www.dhammadownload.com



ဓမ္မအသိပြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၃၉)

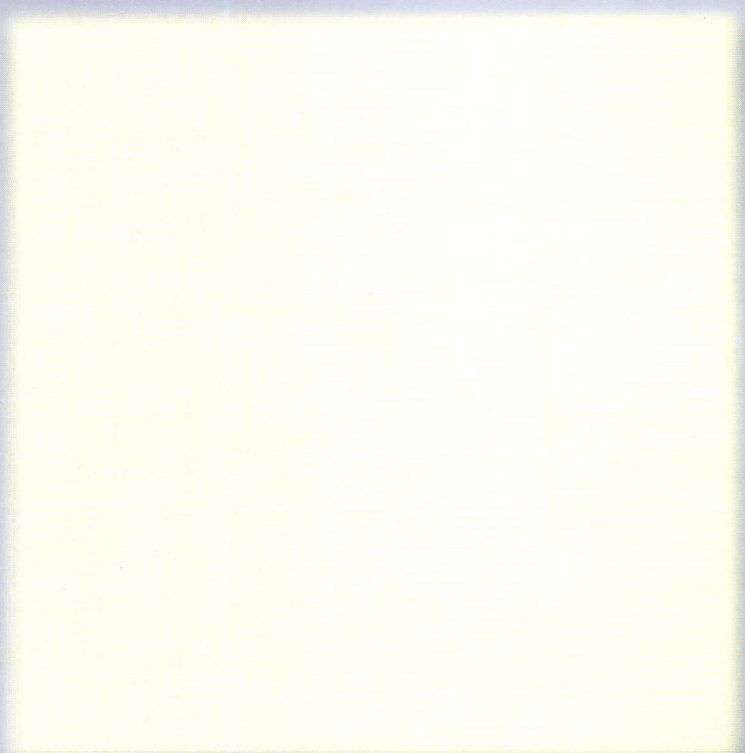
နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား

အတွဲ(၁)

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်



နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

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

(ငါ)သို့ဟုတ် ဘုရားဟောတရားတော်ကြီးကို ကြားနာရသည်ရှိသော် (ဒီဃ)

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား

အတွဲ(၁)



www.dhammadownload.com

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မဒါန အလှူငွေဖြင့်

ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း ၁

၂။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း ၂၃

၃။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား ၄၉

၄။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင် ၇၁

၅။ ဓမ္မကြေးမုံ ၉၈

၆။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ ၁၂၇

၇။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ ၁၅၀

၈။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ ၁၇၁

၉။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား ၁၉၆

၁၀။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ၂၁၆

၁၁။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ၂၄၄

၁၂။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး ၂၆၈

၁၃။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ ၂၈၆

၁၄။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ ၃၁၀

၁၅။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ် ၃၃၂

၁၆။ ဓမ္မမှတ်ကျောက် ၃၅၂

၁၇။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည် ၃၇၂

၁၈။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင် ၃၉၂

၁၉။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ ၄၁၂

၂၀။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ ၄၂၆

www.dhammadownload.com

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကနေကူးကာ 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 ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

၅။ **ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး**
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၇၂၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀

www.dhammadownload.com

ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း

၂၀၀၇–ခုနှစ်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ မင်္ဂလာဈေးဓမ္မာရုံ၌ဟောသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း ဘဝတစ်ခုစီ ရရှိထားကြလို့ ကိုယ်စီ ဘဝတွေ ရှိနေကြတယ်။ သို့သော် ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမြင်ချင်း မတူကြပေဘူး။ တချို့က ဘဝကို ပျော်စရာလို့မြင်ကြတယ်။ တချို့က ဘဝကို ငြီးငွေ့စရာလို့မြင်ကြတယ်။

ဘဝမှာ အဆင်ပြေနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက "အေး၊ ဒို့ရ,ထားတဲ့ ဘဝဟာ သာတောင့်သာယာရှိတယ်၊ အင်မတန်မှကောင်းတယ်လို့ ဘဝကို အကောင်းမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိသလို ဘဝမှာ အဆင်မပြေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ "အို . . . ဘဝကြီးက ငြီးငွေ့စရာကောင်းလိုက်တာ" တဲ့၊ ထွက်ပြေးချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာလောက်အောင် ဘဝကိုစက်ဆုပ်ရွံမုန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းရှိတယ်။ ဒီလို ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး အမြင်အမျိုးမျိုးရှိကြတယ်။

ဘဝကို ကောင်းတယ်, သာယာတယ်, လှပတယ်လို့မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တစ်မျိုး၊ ဘဝကို အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်တယ်လို့မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တစ်မျိုးတဲ့။ အေး- ထိုနှစ်မျိုးစလုံးရဲ့ အမြင်တွေဟာ သေချာစဉ်းစားကြည့်လို့ရှိရင် ဓမ္မအမြင်နဲ့ မြင်တဲ့အမြင်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ ဘဝကို လှတယ်, ပတယ်, သာယာတယ်, ပျော်စရာကောင်းတယ်လို့ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်တိုင်းလုပ်တိုင်း ဒီထက်ကောင်းတဲ့ဘဝကို မျှော်လင့်တောင့်တပြီး ကောင်းသထက်ကောင်းတဲ့ ဘဝကို ဆုတောင်းပြီးတောင် ယူကြတယ်နော်။ အင်မတန် တိုတောင်းတဲ့ ဘဝကလေးတောင်မှ တချို့က ဘဝဟာ အင်မတန်တိုတယ်၊ ရနိုင်သမျှ ပျော်ပျော်ကလေးနေရမယ်၊ "ပျော်ပျော်နေသေခဲ" လို့ဆိုပြီး ဘဝမှာ အပျော်ရှာပြီး အကောင်းဘက်ကတွေးနေကြတယ်။

www.dhammadownload.com

အနောက်တိုင်းကလူတွေ ပြောလေ့ရှိကြတယ်၊ Life is too short. Enjoy yourself. ဘဝဟာ တိုတိုလေးပဲ၊ ပျော်ပျော်နေပါတဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့ အမေရိကမှာ နေတုန်းက The Love Boat ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်ကားကြည့်ဖူးတယ်။ အဲဒီမှာ အဘိုးကြီး အမယ်ကြီးတွေ ဘာမှ အလုပ်မရှိ အကိုင်မရှိတော့ ပျင်းရိငြီးငွေ့ပြီး အပျော်ရှာတဲ့ အကြောင်းကို ရိုက်ထားတဲ့ ဇာတ်ကားတစ်ကား ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဇာတ်ကားထဲမှာ သင်္ဘောကြီးကိုစီးပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကိုရှာကြတယ်။ သင်္ဘောကြီးပေါ်မှာနေတုန်းကတော့ အလွန်ပျော်ကြတယ်။ ပြန်လည်ရောက်လာလို့ သင်္ဘောကနေဆင်းကြတဲ့ အခါမှာ အဘိုးကြီး အမယ်ကြီးတွေ မျက်ရည်စက်လက်နဲ့ ဝမ်းနည်းပမ်းနည်း ငိုယိုကြတာကို တွေ့ရတယ်။

လောကကြီးမှာ ပျော်စရာရှာပေမယ့်လို့ ပျော်စရာချည်းတွေ့တာ မဟုတ်ဘူး။ အကောင်းရှာပေမယ့်လို့ အကောင်းချည်းတွေ့တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝဆိုတာ အကောင်းအဆိုးရောနေတာ၊ သို့သော် ကောင်းတဲ့အကွက်ကလေးတွေရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လူတွေဟာ ဘဝမှာ ပျော်နေကြတာပေါ့။ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းရှိသလို အဆိုးလည်းရှိတယ်။

ဗုဒ္ဓစာပေမှာ **'အဿာဒ'** နှင့် **'အာဒီနဝ'** ခွဲခြားဖော်ပြလေ့ရှိတယ်။ လောကမှာ ကျေနပ်စရာ၊ ကြိုက်နှစ်သက်စရာ၊ ပျော်ရွှင်စရာ၊ စွဲမက်စရာ attractive ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒါကို **'အဿာဒ'** enjoyment လို့ ခေါ်တယ်။ ဘဝမှာ ကြိုက်နှစ်သက်စရာတွေရှိတယ်၊ ဘဝကို အကြောင်းပြုပြီး ပျော်ကြတယ်၊ ချမ်းသာသုခတွေရကြတယ်၊ အဆင်ပြေနေတဲ့ ဘဝမှာဆိုလို့ရှိရင် ပျော်လို့ရွှင်လို့၊ ဒါ ဘဝရဲ့ သာယာမှုကလေးတွေပေါ့နော်။ ဒါကို **အဿာဒ** လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ သာယာမှုလေးတွေဟာ ထာဝရမဟုတ်ဘူး။ ခဏကလေးပဲ၊ မတည်မြဲဘူး၊ ယခု ပျော်ရွှင်စရာတွေ့ပေမယ့် တော်ကြာ ပျော်ရွှင်စရာတွေကုန်ဆုံးသွားတယ်။ အဲဒါက ကျေနပ်စရာမကောင်းတဲ့အချက်ပဲ။ **အာဒီနဝ** unsatisfactoriness လို့ ခေါ်တယ်။

လောကမှာ သတ္တဝါတွေ ပျော်ပြီးရင်းပျော်နေကြတာ ဘဝမှာ ပျော်စရာရှိလို့သာ ပျော်နေကြတာ။ မျက်စိက အဆင်းအာရုံလေးကိုကြည့်ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာကြတယ်။ နားက သာယာတဲ့အသံကလေးကို နားထောင်ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာကြတယ်။ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့ကလေးကို နမ်းရှူပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှု

www.dhammadownload.com

ကို ရှာကြတယ်။ လျှာက ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အရသာလေးကိုခံစားပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာကြတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်းပဲ သာယာတဲ့ အထိအတွေ့ကလေးတွေကို ထိတွေ့ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာကြတယ်တဲ့။ ဘဝကို အရင်းအနှီးပြုပြီးတော့ ကြိုက်နှစ်သက်စရာတွေ၊ ပျော်ရွှင်စရာတွေ ရကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘဝကြီးကို ပျော်စရာလို့မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ်။

အေး- တချို့ကတော့ ဘဝကြီးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဆင်မပြေကြဘူး၊ နေရေးထိုင်ရေးလည်း အဆင်မပြေဘူး၊ စားရေးသောက်ရေးလည်း အဆင်မပြေဘူး။ ဒုက္ခသုခတွေရောနေတဲ့ ဘဝထဲရောက်လာတဲ့အခါ အဲဒီဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုမရရှိကြဘူး။ ဘဝကနေ ထွက်ပြေးချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာကြတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်မှု suicide လုပ်ကြပြီး လက်ရှိဘဝက ထွက်ပြေးသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘဝကို ငြီးငွေ့စရာကြီး၊ စိတ်ပျက်စရာကြီးလို့မြင်တယ်။ အဲဒီ အမြင်နှစ်မျိုးရှိရာမှာ အကောင်းမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို optimist လို့ခေါ်တယ်။ အဆိုးမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ pessimist လို့ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်က လောကမှာ အကောင်းချည်းလည်း မဟုတ်ဘူး၊ အဆိုးချည်းလည်း မဟုတ်ဘူး၊ **အသာဒ** လို့ဆိုတဲ့ သာယာစရာတွေ နှစ်သက်စရာတွေရှိသလို **အာဒီနဝ** လို့ဆိုတဲ့ အပြစ်တွေလည်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီနှစ်ခုကို ခွဲခွဲခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြားသိမြင်တာမှ ဓမ္မအမြင်လို့ပြောပါတယ်။ realism ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝကို အမြင်အမျိုးမျိုးနဲ့ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီကနေ့ **ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်** နဲ့ ကြည့်ကြရအောင်။

ဓမ္မအမြင်

ဓမ္မဆိုတာ အမှန်တရားကို ပြောတာ။ The law of nature ပေါ့။

ဓမ္မဆိုတဲ့စကားလုံးက **အတ္တနော သဘာဝံ ဓာရေတီတိ ဓမ္မော**၊ သူ့သဘာဝအတိုင်းသူ ဖြစ်နေတာကိုပြောတာ။ အဲဒီ **ဓမ္မ** ကိုသိတဲ့အမြင်ဟာ **ဓမ္မ** အမြင်ပဲ၊ **ဓမ္မဉာဏ်**ပဲ။ **ဓမ္မဉာဏ်**နဲ့ အမှန်ကိုသိမြင်တဲ့အခါကျမှ ဘဝဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲဆိုတာ သဘောပေါက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

ဘဝရဲ့အသွင်

ဘဝရဲ့အသွင်ကို ဓမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့်တဲ့အခါ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ကိုယ်စီ ဘဝလေးတွေရှိနေကြတယ်။ အဲဒီ ဘဝတွေဟာ ဘယ်လို အခြေအနေရှိသလဲ ဆိုတာ လူတိုင်းလူတိုင်း ဆန်းစစ်ပြီးကြည့်ကြရမယ်။ ကိုယ် ရထားတဲ့ဘဝကလေးရဲ့ အခြေအနေ ကိုယ်မသိဘူးဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်လောက် နမော်နမဲ့နိုင်တာ ဘယ်ရှိမလဲ။ အေး- ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝရဲ့အခြေအနေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သိအောင်လုပ်ရမယ်။

(၁) တွန်းပို့ခြင်းကို ခံနေကြရ

မြတ်စွာဘုရားက ဘဝရဲ့အသွင်ကိုဓမ္မရဲ့အမြင်ဖြင့်ကြည့်ရှုဖို့ နည်းလမ်းတွေ ပေးထားတယ်။ **"ဥပနီယျတိ လောကော အဒ္ဓုဝေါ" လောကော**-လောကကြီးကို၊ **ဥပနီယျတိ**- ဇာတိကဇရာသို့၊ ဇရာကဗျာဓိသို့၊ ဗျာဓိက မရဏာသို့ အမြဲတမ်းတွန်းပို့၍ နေပါပေတော့၏။ **လောကော**-လောကကြီးဟာ၊ **အဒ္ဓုဝေါ**- ဘယ်တော့မှ တည်ငြိမ် နေတာမရှိဘူးဟူ၍၊ **ဘဂဝါ**- ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ**-ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

(သာဓု ... သာဓု ... သာဓု ပါဘုရား)

လောကကြီးကို စဉ်းစားပြီးတော့ကြည့်၊ လူ့ဘဝဟာ တစ်ခုကနေ တစ်ခုဆီ ဆွဲပို့ တွန်းပို့ခြင်းကိုခံနေရတယ်။ တည်ငြိမ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ ရပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး တဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့ ကိုယ့်ဘဝလေးကိုယ်အာရုံစိုက်ကြည့်၊ မိခင်ဝမ်းက ကျွတ်လာတဲ့ အရွယ်နဲ့ အခု အသက် ၇၀, ၈၀ အရွယ်တူသေးရဲ့လား။ မတူတော့ဘူးနော်၊ အဲဒါ တစ်နေ့တည်း ဝုန်းကနဲပြောင်းလာတာလား၊ မဟုတ်ဘူး။ မိနစ်ပိုင်းအလိုက် စက္ကန့် ပိုင်းအလိုက် ပြောင်းလာတာ။ အဲဒီတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တစ်ခုခုက တွန်းပို့ နေတာ မဟုတ်ဘူးလား။

လောကကြီးဟာ ပို့ဆောင်ခေါ်ငင်ခြင်း ခံနေရတယ် သို့မဟုတ် တွန်းပို့ခြင်း Push လုပ်တာ ခံနေရတယ်။ ကြည့်လေ၊ ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေးဘဝကနေ တဖြည်းဖြည်း ကြီးကြီးလာတယ်။ ကြီးကြီးလာတာ အကောင်းကြီးတာ မဟုတ်ဘူး၊ ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်တွေ ဖြူလာတယ်၊ ပါးစပ်ထဲက သွားတွေ တစ်ချောင်းပြီး တစ်ချောင်း ပြုတ်ထွက်လာတယ်၊ မျက်လုံးကလည်း တဖြည်းဖြည်း မှုန်လာတယ်၊

www.dhammadownload.com

နားက လေးလာတယ်၊ ခါးက ကိုင်းလာတယ်၊ အကောင်းဘက် တွန်းပို့တာ မဟုတ်ဘူး၊ အဆိုးဘက်တွန်းပို့နေတာ။ လူ့ရဲ့သဘာဝကိုကြည့်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် လူတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း ပိုလာတာလား၊ တဖြည်းဖြည်း အိုလာတာလား၊ အေး- နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အိုလာကြတယ်။

ဘယ်သူက တွန်းပို့သလဲ၊ **ဇာတိ** ဆိုတဲ့တရား ရလာတဲ့အချိန်ကစပြီးတော့ ဇာတိကတွန်းပို့တာ၊ ဘယ်ကိုတွန်းပို့နေတာတုန်း၊ **ဇရာ**ဆိုတဲ့ မှတ်တိုင်ကို ရောက်အောင် တွန်းပို့နေတာနော်။ လူတွေတင်လားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ လောကကြီး တစ်ခုလုံးကိုပါ။

ဥပမာ-ပန်းပွင့်ကလေးတွေကိုကြည့်ပေါ့၊ ပန်းပွင့်ကလေးတွေဟာ အစက အဖူးအငုံလေးတွေ ပေါ်လာတယ်၊ အဖူးအငုံကလေးကနေပြီးတော့ ရင့်လာတဲ့အခါကျတော့ ပွင့်လာတယ်၊ ပွင့်လာပြီးရင် ဘာဖြစ်လာတုန်း၊ နွမ်းလာတယ်၊ နွမ်းပြီးတော့ ဘာဖြစ်လာလဲ၊ ကြွေသွားတယ်၊ ဒီလို ဖူး-ပွင့်-နွမ်း-ကြွေ ဆိုတာ ပန်းရဲ့သဘာဝဖြစ်စဉ်ပဲ။

ထို့အတူပဲ လူတွေရဲ့ သဘာဝကို ကြည့်လိုက်၊ ဒီအတိုင်းပဲ၊ ဘယ်အရာကိုပဲ ကြည့်ကြည့် ဒီအတိုင်းကြီးပဲ။ အဲဒီတော့ အကုန်လုံးဟာ ဆွဲခေါ်တွန်းပို့ခံနေရတာ။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဒို့ရဲ့ဘဝဟာ တည်ငြိမ်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ ရပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ တရွေ့ရွေ့နဲ့၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဆိုးဘက်ကို သွားနေတာ။ ခြေ တစ်လှမ်းပြီး တစ်လှမ်း၊ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် အိုတဲ့ဘက် **ဇရာ** ဆိုတဲ့ မှတ်တိုင်ဆီကို တွန်းပို့နေတာ။

ဇရာ မှတ်တိုင်ကို ရောက်တော့လည်း ဇရာက ဒီအတိုင်းနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်ကိုတွန်းပို့လဲဆိုတော့ **ဗျာဓိ** ဘက်ကို တွန်းပို့လိုက်ပြန်တယ်။ အိုလာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဘာမှမကောင်းတော့ဘူး၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ မျက်စိကလည်း မကောင်းဘူး၊ နားကလည်း မကောင်းဘူး၊ ခါးကလည်း မကောင်းဘူး၊ သြော်- ဘယ်ဟာမှ မကောင်းတော့ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ဘဝမှာပျော်နေကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ကောင်းတာလေးတွေကိုရွေးပြီး ပြောတတ်ကြသေးတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ဆီ တစ်ခါတုန်းက ဒကာကြီးတစ်ယောက်လာလို့ နှုတ်ဆက်ရင်း မေးလိုက်တယ်၊ "ဒကာကြီးနေကောင်းလား" လို့၊ "တင်ပါ့ဘုရား၊ လူကတော့ နေကောင်းပါတယ်၊ ဒူးကမကောင်းဘူး ဘုရား" တဲ့။ လူကတော့နေကောင်းပါတယ်၊

www.dhammadownload.com

ဒူးကတော့မကောင်းဘူးဆိုတော့ ဘုန်းကြီးကမေးလိုက်တယ်၊ "ဒကာကြီးဒူးက လူထဲမပါဘူးလား" လို့။

လူတွေက ကောင်းတာလေးကို ရွေးပြောချင်ကြသေးတာ။ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဒူးနဲ့လူဟာတူတူပဲ မဟုတ်ဘူးလား။ အဲဒီတော့ လူကတော့ ကောင်းပါတယ်ဘုရား၊ မျက်စိက မကောင်းဘူး၊ လူကတော့ ကောင်းပါတယ် ဘုရား၊ နားက မကောင်းဘူး၊ မကောင်းတာလေးနဲ့ ကောင်းတာလေးကို ခွဲလိုက်ချင်သေးတာ၊ အမှန်ကတော့ ကောင်းတာဆိုတာ မရှိပါဘူး။

လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက တရွေ့ရွေ့နဲ့ ကောင်းတဲ့ဘက်သွားနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ မကောင်းတဲ့ဘက်ကိုသွားနေတာ။ သေသေချာချာ အလေးအနက် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုယ်ပြန်ပြီးကြည့်ပါ၊ အဲဒီလို အလေးအနက် စဉ်းစားတာကို **'အနုပဿနာ'** လို့ခေါ်တယ်၊ Contemplation ပေါ့၊ mindfulness ဆိုတဲ့သတိနဲ့ ကြည့်ရမှာပေါ့။ အားစိုက်ပြီး ကိုယ်ကိုယ်ကိုပြန်ပြီးရှုမြင်သုံးသပ်ရမှာ။Contemplate လုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်ရှုပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဒီဟာ မိနစ်တိုင်း မိနစ်တိုင်း အိုတဲ့ဘက်ကို ရောက်နေတာပါလား၊ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း နာတဲ့ဘက်ကို ရောက်နေတာပါလား၊ ဒီဟာ ဘယ်ကိုသွားနေတာတုန်း၊ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ရပ်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်သွားနေတုန်းမေးရင် ဘယ်မှမသွားပါဘူး၊ အိမ်မှာနေတာပါလို့ လူတွေကပြောကြမှာ၊ ဒါပေမယ့် သွားနေတာ၊ ရပ်နေတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

ဘယ်မှမသွားဘူး၊ ကိုယ့်အိမ်မှာပဲ ကိုယ်နေတယ်လို့ ပြောကြပေမယ့်လို့ အိမ်မှာနေရင်း သွားနေတာပဲ၊ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ever changing အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေတာ။ အမြဲတမ်းသွားနေတာ၊ နောက်ဆုံးရောက်မယ့်မှတ်တိုင်က ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် **မရဏ** ဆိုတဲ့မှတ်တိုင်ပဲ။ အဲဒီရောက်သွားလို့ရှိရင် တစ်ဘဝပြီးကြပြန်ရော၊ ပြီးသွားတော့ အဆုံးသတ်သလားလို့ဆိုရင် အဆုံးမသတ်သေးဘူး။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလေးလုပ်ပြီး နောင်ဘဝကျတော့ ဒီထက်ကောင်းတဲ့ဘဝ ရောက်ပါရစေပါဘုရားဆိုတော့ လာပြန်ပေါ့တစ်ကျော့၊ ဟုတ်ကြရဲ့လား။

ဘဝတဏှာ (ထာဝရရှိနေမှုကို တွယ်တာနေတဲ့ တဏှာ) က ရှိနေသမျှ အဲဒီတဏှာက ဆွဲခေါ်သွားတာ။ ဒီထက်ကောင်းတဲ့ ဘဝလေးကို မျှော်ပြန်တယ်၊

www.dhammadownload.com

လူ့ရဲ့သဘာဝကို သေချာစဉ်းစားကြည့်၊ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်** မှာ ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ ရေးထားသလို -

"ဒုက္ခီ သုခံ ပတ္ထယတိ၊ သုခီ ဘိယ္ယောပိ ကမ္ဟတိ"

ဒုက္ခီ-ဆင်းရဲနေသော ပုဂ္ဂိုလ်က၊ **သုခံ** - ချမ်းသာကို၊ **ပတ္ထယတိ**- မျှော်လင့်တောင့်တ၏၊ **သုခီ** -ချမ်းသာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က၊ **ဘိယ္ယောပိ ကမ္ဟတိ**- ပို၍ပို၍ ချမ်းသာချင်၏။

ဆင်းရဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ချမ်းသာကို တောင့်တတယ်။ ကဲ- ဒါဖြင့် ချမ်းသာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ငါတော်ပြီလို့ လုံလောက်ပြီလို့ရှိသလား၊ မရှိဘူး။ ချမ်းသာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ပို၍ပို၍ ချမ်းသာချင်တယ်။ ဆင်းရဲတဲ့သူက ချမ်းသာချင်တယ်။ ချမ်းသာတဲ့သူက ပိုပြီးတော့ ချမ်းသာချင်တယ်။ **ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ** အခန်းမှာ ဒီလိုဖွင့်ဆိုထားတာ။ လူ့သဘာဝက ဒီအတိုင်းပဲလေ၊ "တပည့်တော်ဘုရား နိဗ္ဗာန်မရောက်မီစပ်ကြား နောင်ဘဝမှာ မတောင့်မတ မကြောင့်မကျရတဲ့ဘဝ၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ဘဝ၊ ပညာတတ်တဲ့ဘဝမျိုးမှာ ဖြစ်ပါရစေ" ဆိုပြီးတော့ ဆုတောင်းလိုက်တာက 'ဘဝ' ပဲ။

ဘာကြောင့်တောင်းလဲ၊ အတွယ်တာလေးကရှိနေလို့၊ ဘာဖြစ်လို့တွယ်လဲ၊ အမှန်မသိလို့၊ အမှန် ဘာလို့မသိသလဲဆိုရင် Contemplation မလုပ်လို့ပေါ့။ သဘာဝကိုမစဉ်းစားလို့မသိတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဆိုရင် **အဝိဇ္ဇာနီဝရဏာနံ တဏှာသံယောဇနာနံ**–သတ္တဝါတွေရဲ့ အခြေအနေမှာ **အဝိဇ္ဇာ** က အမှန်မမြင်ရအောင် ပိတ်ကာပေးထားတယ်။ **တဏှာ** က နှောင်ကြိုးတည်းထားတယ်တဲ့။ ဆိုလိုတာက အမှန်မသိတော့ ကြိုက်တာပေါ့။

အဲဒီလို အမှန်မသိအောင်(အမှန်မသိဘူးဆိုတာ အမှားသိအောင်) မလှတာကို လှတယ်လို့ထင်အောင်၊ မကောင်းတာကို ကောင်းတယ်လို့ ထင်နေအောင် **အဝိဇ္ဇာ** က ဖန်တီးပေးထားတယ်၊ **တဏှာ**က တွယ်တယ်၊ **တဏှာ** တွယ်ပြီးတော့ **ကံတရား**တွေလုပ်၊ ထို**ကံတရား**တွေက ဘဝသစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးလိုက်တယ်ပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ သံသရာကြီးထဲမှာ လည်နေတာနော်။ အေး- ဘဝတစ်ခုရလာပြီဆိုရင် ရလာတဲ့ ဘဝဟာ ထာဝရ တည်ငြိမ်တဲ့ဘဝလားလို့ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

ဒါဟာ ဘဝရဲ့အသွင်ကို ဓမ္မရဲ့အမြင်နဲ့ ကြည့်လိုက်တာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဒီလိုမြင်ဖို့လိုတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စဉ်းစားကြည့်။ မနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်ပြီးတဲ့

www.dhammadownload.com

အခါ။ နေဝင်ပြီးနောက် ညချမ်းရောက်လာလို့ အိပ်ရာဝင်တော့မယ့်အခါဆိုရင် "ငါ့မှာ ညကအိပ်ပျော်နေတုန်းက စိတ်တွေ ရုပ်တွေ၊ မနက်တုန်းကရှိတဲ့ စိတ်တွေ ရုပ်တွေ အခု မရှိတော့ဘူး၊ ဒီကနေ့ရှိတဲ့ စိတ်တွေ ရုပ်တွေ နောက်ရက်ရှိတော့မှာ မဟုတ်တော့ဘူး၊" ဟုတ်လား၊ အမြဲတမ်း ရွှေ့နေတာပဲ။

ဧရာဝတီမြစ်ရေကြီးဟာ တရွှေ့ရွှေ့ စီးဆင်းနေသလို ငါ့ရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ စိတ်တွေ ရုပ်တွေ၊ ငါ့ရဲ့ဘဝကြီးဟာ တဖြည်းဖြည်း ရွှေ့နေတာပါလားလို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ထိုက်တယ်။ ငြိမ်နေတာ၊ ရပ်နေတာတစ်ခုမှမရှိဘူး၊ သွားနေတာ။ သို့သော် မစဉ်းစားလို့ မသိတာ။

အေး- ဒီမမ္မာရုံကြီးပေါ် တက်လာတယ် ဆိုပါစို့၊ တက်လာတဲ့အခါကျတော့ ခြေတစ်လှမ်းပြီးတစ်လှမ်း တက်လာတာမဟုတ်လား၊ ပထမဆုံးခြေလှမ်းပြီးတော့ ဒုတိယခြေလှမ်း၊ ဒုတိယခြေလှမ်းပြီးတော့ တတိယခြေလှမ်း၊ ဟောဒီလို လှမ်းလာတယ်၊ ဒုတိယခြေလှမ်း ရောက်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ပထမခြေလှမ်းရှိသေးလား၊ မရှိတော့ဘူး။ အေး- တတိယခြေလှမ်းရောက်လာနဲ့ ဒုတိယခြေလှမ်းရှိသေးလား၊ မရှိတော့ဘူး။ ဒီအတိုင်းပဲ ရှေ့ကဟာ ပျောက်ပျောက်သွားပြီး နောက်က ရောက် ရောက်လာနေတာ၊ အမြဲတမ်းရှိနေတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

ရှိတယ်ထင်နေတာတောင် တကယ်အစစ်က မရှိတော့ဘူး၊ ကော်ပီတွေပဲ ကျန်နေတာ၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ ကော်ပီတောင်မှ ပုံတူဟုတ်ရဲ့လား၊ အမေမွေးစ ငယ်ငယ်တုန်းက ဓာတ်ပုံကလေးနဲ့ ယခုအသက် ၅၀၊ ၆၀ အရွယ်ဓာတ်ပုံ ယှဉ်ပြီး ကြည့်ပါလား၊ အဲဒါ ကော်ပီလို့တောင် ဘယ်သူပြောဦးမလဲ၊ အလွန်ကွဲပြားခြားနားသွားပြီ။

ဒါ တစ်ရက်တည်းနဲ့ ကွဲပြားသွားတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါဟာ ဒီကနေ့နဲ့ မနက်ဖြန် မတူတာ။ ဒီနာရီနဲ့ အရင်နာရီ မတူတာ၊ အရင်မိနစ်နဲ့ ယခုမိနစ် မတူတော့တာ။ ချက်ချင်းကြီး ပြောင်းသွားတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ဖြစ်စဉ် Process အတိုင်း အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလာတာ။ သို့သော် မတူဘူးဆိုတဲ့ ခြားနားချက် Difference ကိုတော့ မသိဘူး။

ပြောင်းတဲ့အခါမှာ ပြောင်းတဲ့အကြိမ်များလာလေလေ ကွဲပြားခြားနားမှုတွေက သိသာလာလေလေ။ ပြောင်းတာတွေ ကြာလာလေလေ ခြားနားမှုက သိသာလာလေ။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဥပမာ ၁၀-နှစ်၊ ၁၅-နှစ်ဆို အရမ်းကွာသွားပြီ။

www.dhammadownload.com

အဲဒါ ၁၀-နှစ်မှာ တစ်ခါပြောင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ စက္ကန့်တိုင်းမှာ ပြောင်းနေတာ။ သဘာဝတရားက အမြဲတွန်းပို့တာ၊ Push လုပ်တာခံနေရတယ်။ မယုံ အိပ်ရာပေါ် အိပ်နေပေါ့။ အိုချိန်တန် အိုသွားမှာပဲ၊ ရပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ သွားနေတာ၊ ဒီလို သွားနေတာကို မသွားအောင် ဘယ်သူကထိန်းထားနိုင်သလဲ။ ဘယ်သူမှ မထိန်းနိုင်ဘူး၊ ထိန်းလို့လည်း မရဘူးတဲ့။ ဘယ်သူကမှလည်း အကာအကွယ် မပေးနိုင်ဘူး၊ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်နဲ့ကြည့်ရင် ယခုလိုပဲမြင်ရမှာပါ။

(၂) အကာအကွယ်မဲ့ ဖြစ်နေခြင်း

ဘဝမှာ အို၊ နာ၊ သေ အခြေအနေဆိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတာ၊ ဆွဲခေါ်တွန်းပို့ခြင်းခံနေရတာကို ဘယ်သူကမှ မကာကွယ်နိုင်ဘူး၊ ကာကွယ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းလည်း မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ယခုလိုဟောခဲ့တာဖြစ်တယ်-

"အတာဏော လောကော အနဘိဿရော"။ လောကော–လောကကြီးဟာ၊ **အတာဏော**- အကာအကွယ်ကင်းမဲ့လျက် ရှိနေပါတော့၏။ **အနဘိဿရော**-အုပ်ချုပ်ထားနိုင်သူ၊ ထိန်းထားနိုင်သူမရှိပါ။ **ကွတိ**-ဤသို့၊ **ဘဂဝါ**-ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်။ **အဝေါစ**-ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

လောကကြီးတစ်ခုလုံး အဆိုးဘက် တွန်းပို့ခံနေရတာကို ဘယ်သူ ကာကွယ်နိုင်တုန်း၊ ဘယ်သူမှ မကာကွယ်နိုင်ဘူး။ ရွေ့လျားနေတာကိုလည်း ဘယ်သူမှ ထိန်းလို့မရဘူး၊ ဒီအကြောင်းကို ဓမ္မပဒကျမ်းမှာလည်း ရှင်းရှင်း ဟောထားတာ ရှိတယ်။

နာ သန္တိ ပုတ္တာ တာဏာယ၊ နာ ပိတာ နာပိ ဗန္ဓဝါ။
အန္တကေနာဓိပန္နဿ၊ နတ္ထိ ဉာတီသု တာဏတာ။

"အန္တကေနာဓိပန္နဿ - တွန်းပို့ရောက်ရှိလာလို့ သေခြင်းက လွှမ်းမိုးခံထားရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့။ **တာဏာယ**- စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ဖို့ရာ၊ **ပုတ္တာ** - သားသမီးတွေဆိုတာ၊ **နာ သန္တိ** - မိဘတွေမှာ မရှိပါ"။

သားက အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတဲ့၊ အမေ အဖေတွေက အားကိုးလိုက်ကြတာ၊ အားကိုးရာ ရောက်ရဲ့လား၊ ဘာ အထူးကုကြီးဖြစ်ဖြစ် သူကိုယ်တိုင်လည်း သွားရတာပဲ မဟုတ်လား။ ဒါပေမယ့် လူတွေက အားမကိုးကြဘူးလား၊ သားက

www.dhammadownload.com

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတဲ့၊ သမီးက အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတဲ့၊ မိဘတွေက အားကိုးကြတယ်။ အဲဒီလို အားကိုးစရာရှိတယ်လို့ထင်ရတဲ့ မိဘတွေ၊ ဆရာဝန်တွေကိုယ်တိုင် ဘာမှကြောက်စရာမရှိဘူးလို့ ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်က အောက်မေ့တာ၊ ဘယ်ဟုတ်မလဲ၊ ဘယ်သူမှ အားကိုးစရာမရှိဘူး၊ အကာအကွယ် မရှိဘူးနော်။

“ **နံ ပိတာ** - သားသမီးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ မိဘဆိုတာလည်း မရှိကြပါ။ **နာပိ ဗန္ဓဝါ** - အကာအကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ဆွေတွေ မျိုးတွေဆိုတာလည်း မရှိကြပါ။ **ဉာတီသု တာဏတာ** - ဆွေမျိုးသားချင်းတို့မှာ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဆိုတာ၊ **နတ္ထိ**- ဘယ်တော့မှ မရှိပါချေ။”

မရှိဘူးတဲ့။ ဘယ်သူ့ဘယ်သူမှ ကာကွယ်လို့မရဘူးတဲ့၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီးဟာ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်မစံခင်(မြတ်စွာဘုရားက ကဆုန်လမှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတယ်) ၇-လခန့်စောတဲ့ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၇-ရက်လောက်မှာ သမာပတ်မှထပြီးတော့ “ငါ အသက်ဘယ်လောက်ရှည်ဦးမလဲ” လို့ ကြည့်လိုက်မိတယ်။ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ သူ့အသက် နောက် ၇-ရက်ပဲ ကျန်တော့တယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ ကဲ-ဒါဖြင့် ဘယ်နေရာသွား ခေါင်းချမတုန်း စဉ်းစားတယ်။

“မွေးရပ်မြေပြန်ပြီး ငါ့ကိုမွေးဖွားခဲ့တဲ့အခန်းမှာ ခေါင်းချမယ်၊ ဒါမှ ငါ့မယ်တော်ကြီးကို တရားဟောပြီး အကျွတ်တရားကိုရစေနိုင်မယ်၊ ငါ့မယ်တော်ကြီးကို နောက်ဆုံးတရားဟောတဲ့အနေနဲ့သွားမယ်” ဆိုပြီး ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ဟာ မြတ်စွာဘုရားကို ကန်တော့ခွင့်တောင်းပြီး တစ်နေ့ တစ်ယူဇနာ၊ တစ်နေ့ တစ်ယူဇနာ သွားလိုက်တာ ၇-ရက်ပြည့်တဲ့ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ကျတော့ သူဖွားမြင်ခဲ့ရာဖြစ်တဲ့ နာလကရွာ ရောက်သွားတာပေါ့။ အဲဒီလို ဝေးကွာလှတဲ့ခရီးလမ်းလျှောက်သွားနိုင်တယ်ဆိုတော့ တော်တော်ကျန်းမာတယ်လို့ ပြောရမှာပဲ။

အဲဒီ နာလကရွာရောက်တော့ သူမွေးဖွားခဲ့တဲ့ အခန်းကို ပြင်ခိုင်းပြီး အိမ်မှာပဲကျိန်းဖို့ စီစဉ်တယ်။ အဲဒီအချိန်ထိအောင် ကျန်းမာနေတုန်းပဲ၊ ညပိုင်းရောက်တော့ သံဃာတွေကို တရားဓမ္မဟောပြီး ပြန်လွှတ်လိုက်တယ်။ ညီတော်စုန္ဒတစ်ပါးပဲ အနားမှာရှိတယ်။ သံဃာတွေအားလုံး ပြန်ကြွသွားကြပြီ။ ည၌ဦးယာမ်ရောက်တဲ့အခါ ရောဂါဖောက်လာတယ်၊ ဝမ်းတွေသွားတယ်၊ ဝမ်းသွားတဲ့အခါသွေးပါလာတယ်။

www.dhammadownload.com

ညသန်းခေါင်ကျော်လောက်မှာ ဘယ်သူတွေလာလဲဆိုရင် **စာတုမဟာရာဇ်နတ်မင်းကြီး**တွေ လာကြတယ်။ **သိကြားမင်း**လည်းလာတယ်၊ **ဗြဟ္မာမင်း** တွေလည်း လာကြတယ်တဲ့၊ လူမမာ လာမေးကြတာ။ မေးရုံမေးတာနော်၊ သူတို့ ဆေးမကုဘူး။ တချို့က ထင်ကောင်းထင်မယ်၊ သိကြားမင်း ဆင်းကုရင် ပျောက်မယ်လို့။ သိကြား အားကိုးတဲ့ လူစုကလည်း မနည်းဘူးနော်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

ကဲ -ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ရောဂါ သိကြားကုလို့ပျောက်မယ်ဆိုရင် ဒီသိကြား အလကား နေပါ့မလား၊ ကုပေးသွားမှာပေါ့။ သိကြားထက်စွမ်းတဲ့ ဗြဟ္မာကြီးတွေ တောင် ဆင်းပြီးလာကန်တော့သွားသေးတယ်၊ ဘယ်သူမှ မတတ်နိုင်ဘူး၊ လာမေးရုံ မေးတာ၊ "အရှင်ဘုရား သက်သာရဲ့လား" ဒါပဲနော်။ လူသဘာဝ ဒီအတိုင်းပဲသွားမှာ။ ဘာမှမျှော်လင့်ချက်တွေထားမနေနဲ့၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတိအလင်း ဟောထားတာ **"အာတုရော ဟာယံ ကာယော အဏ္ဍဘူတော ပရိယောနဒ္ဓေါ–** ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဆိုတာ ထာဝရ နာပြီး နေတာတဲ့၊ ကြက်ဥ ငှက်ဥ ကလေးလိုပဲ" တဲ့။

စျေးထဲမှာကြက်ဥဝယ်ရင် သိပ်သတိထားရတယ်မဟုတ်လား၊ မတော်တဆ လွတ်ကျရင် ကွဲမှာကိုး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးလည်း ခလုတ်တိုက်ပြီး လဲမယ်ဆိုရင် အရိုး ကျိုးသွားနိုင်တယ် မဟုတ်ဘူးလား၊ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို **အဏ္ဍဘူတော** - ဥလိုပဲ မခိုင်မာဘူး တဲ့။

ပရိယောနဒ္ဓေါ-အင်မတန်ပါးလွှာတဲ့ အရေပြားလေးနဲ့ အုပ်ထားတာတဲ့။ ပါးလွှာတဲ့ အရေခွံလေးနဲ့ အုပ်ထားတာဆိုတော့ ကြက်ဥလောက်အောင် မခိုင်မာ ဘူးပေါ့။ ကြက်ဥအပြင်ကအခွံကိုဖောက်ပြီး အထဲကအရည်ကို ခြင်ကမစုပ်နိုင်ဘူး၊ လူရဲ့သွေးကျတော့ ခြင်တွေက ကိုက်ပြီး စုပ်ယူနိုင်တယ်။ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ကြက်ဥလောက်တောင် ခိုင်မာတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

အဲဒီလိုမျိုး ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရှုထားတာ ဖြစ်ပါလျက်နဲ့ "ဟေ့ နေကောင်း ရဲ့လား" မေးတဲ့အခါ "နေကောင်းပါရဲ့ဗျာ၊ ဒေါင်ဒေါင်မြည်ပဲ" လို့ပြောရင် မသိ မိုက်မဲလို့ ပြောတာတဲ့။

"ယော ကျမံ ကာယံ ပရိဟရန္တော - ဤကဲ့သို့ ထာဝရ နာတတ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရှုထားတာ ဖြစ်ပါလျက်၊ **မုဟုတ္တံ ပိ အာရောဂျံ** - တစ်ခဏလေးပဲ

www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပါစေ ကျန်းမာပါတယ်လို့ ဝန်ခံပြောကြားပြောဆိုခဲ့ (ကျန်းမာတယ်၊ ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ တို့ကတော့ ဒေါင်ဒေါင်မြည်ပဲလို့ပြောရင်) **ကိမညတြ ဗာလျာ**- မသိမိုက်မဲတာက လွဲပြီး ဘာအကြောင်းရှိဦးမှာလဲဟု၊ **ဘဂဝါ** - ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ**- ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း"

မသိမလိမ္မာလို့ ပြောတာတဲ့၊ သိတဲ့သူက ပြောကိုမပြောဘူး၊ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား၊ အေး- ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မနဲ့ကြည့်ရင် ယခုလိုပဲ မြင်ရမှာပဲ၊ သာယာတဲ့အမြင်နဲ့ကြည့်ရင်တော့ တစ်မျိုး မြင်ကောင်းမြင်လိမ့်မယ်၊ ကဲ- နောက်တစ်ခုကြည့်ကြည့်ကြဦးစို့။

(၃) ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မရှိ

လောကကြီးမှာ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဆင်ပြေတယ်၊ တိုက်နဲ့ကားနဲ့၊ ကားမှ တကယ့် modern မြင့်တဲ့ကားနော်။ တိုက်ကလည်း အင်မတန် အဆင့်မြင့်တဲ့လုံးချင်းအိမ်၊ သိန်းတစ်ထောင်လောက်တန်တဲ့ တိုက်ကြီးပေါ့။ ခုဆို မကလောက်ဘူးထင်တယ်၊ သိန်းတစ်သောင်းလောက်တန်တဲ့ တိုက်အိမ်၊ ဒီတော့ ဒီလို ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာလေးတွေရှိကြတယ်။ ဘယ်ကုမ္ပဏီကြီးကိုပိုင်တယ်၊ ကားကြီးက ဘာကားကြီးစီးတာ၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ချမ်းသာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ စာရင်းတွက်ထားလိုက်မယ်ဆိုရင် ပိုင်ဆိုင်တာတွေ နည်းမှာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါ သူပိုင်တာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဒါတွေကို ဓမ္မအမြင်နဲ့ကြည့်ရင် တစ်မျိုးမြင်မယ်တဲ့၊ "**လောကော**-လောကကြီးမှာ၊ **အဿကော**-ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဆိုတာ မရှိပါ၊ (ဟော **ဓမ္မအမြင်နဲ့** ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပိုင်တဲ့အရာဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့၊) ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ **သဗ္ဗံ**-ရှိသမျှပစ္စည်းဥစ္စာကို၊ **ပဟာယ ဂမနီယံ**- ထားပြီးတော့ သွားရမှာဖြစ်တယ်"

ကဲ-ပိုင်တယ်ဆို ယူသွားလို့ရလား မရဘူး၊ အားလုံးထားခဲ့ရတာချည်းပဲ။ မထားခဲ့ဘဲနဲ့ ယူသွားလို့မရဘူး၊ ဘယ်လောက်ပိုင်ပိုင်ဟုတ်လား။ ဘာကြီးတွေပိုင်ပိုင်ပိုင်သမျှဟာတွေ အကုန်ထားခဲ့ရတာပဲ။ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ်ချည်းပဲသွားရတာ၊ ဒီအထဲမှာ မီးသင်္ဂြိဟ်တဲ့သူတွေက အကျီတောင် ကောင်းရင်ချွတ်ယူကြဦးမယ်၊ ပြောသံကြားဖူးတာပေါ့၊ ရွှေသွားစိုက်ထားလို့ရှိရင် ပါးစပ်ဖြုံး ရွှေသွား ထုတ်ယူကြတယ်။ အဲဒီတော့ ရှိသမျှ ဘာကိုမှကိုယ်ယူသွားလို့မရဘူးတဲ့။ ဟော- ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဆိုတာ ဘာမှမရှိဘူး။

www.dhammadownload.com

ကဲ- စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ဒီနားမှာ ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးရှိတယ်။ ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးကို စပြီးတော့တည်သွားတဲ့ **တပုဿ** တို့ **ဘလ္လိက** တို့ဆိုတဲ့ ဘုရားဒကာတွေ ရှိသေးလား၊ မရှိတော့ဘူး။ ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးကိုထားပြီး သွားကြပြီလေနော်။ နောက် ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးကိုစောင့်ရှောက်ပြီးတော့ ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးကိုထပ်ဆင့်ပြီး တည်သွားတဲ့ **ရှင်စောပု မိဖုရားကြီး** ရှိသေးလား၊ မရှိဘူး။ ဘုရားကို ထားခဲ့ရတယ်လေ၊ အကုန်ပြန်ကြည့်။

ဒီနားမှာ တစ်ချိန်တုန်းက ခုတရားပွဲကြီး ကျင်းပနေတဲ့ ဓမ္မာရုံကြီးနေရာ (ယခု မင်္ဂလာဈေးဓမ္မာရုံ) ဟာ ဘယ်သူပိုင်ခဲ့တာတုန်း၊ ကြည့်လိုက်၊ ပိုင်ရှင်တွေ အများကြီးပဲ၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ အဲဒီပိုင်ရှင်တွေမရှိတော့ဘူး၊ အကုန်ထားခဲ့ရတာချည်းပဲ၊ တစ်ခုမှ ယူမသွားနိုင်ကြဘူး။

အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက **"လောကော-** လောကကြီးမှာ၊ **အဿကော** - ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဆိုလို့ တစ်ခုမှ မရှိပါ" လို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်တဲ့။ ဒါဖြင့် ဒီလိုဆင်ခြင်တွေးတောလိုက်တော့ ဘာဖြစ်တုန်း၊ ပစ္စည်းအပေါ်မှာရှိတဲ့ တဏှာတွေ လျော့ကျမသွားဘူးလား။ ဆင်ခြင်တွေးတောခြင်း comtemplation ဆိုတာ အကျိုးရှိတယ်၊ ဒီလိုစဉ်းစားလိုက်တော့ ငါပိုင်တာ တစ်ခုမှမရှိပါလား၊ ဒီပစ္စည်းတွေက တစ်နေ့တော့ ထားခဲ့ရမယ့်ဟာတွေပဲ၊ ဒီလိုသိရင် ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ဖြစ်ပေဘူးလား၊ လုပ်ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလိုမတွေးမိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ဒီပစ္စည်းတွေကို တတွယ်တွယ် တတာတာနဲ့ လောဘတွေတိုးပွားလာမယ်၊ မစ္ဆရိယတွေများလာမယ်၊ ပစ္စည်းတွေကို တွယ်တာလွန်းရင် မြတ်စွာဘုရားဟောသလို "ရက်ရွှံ့စောင့်တဲ့ ရေကန်ကြီးထဲက ရေတွေ"လိုပဲတဲ့၊ ဘယ်သူ့အတွက်မှ အသုံးမကျဘဲ နောက်ဆုံး ဒီပစ္စည်းတွေက မင်းဘဏ္ဍာဖြစ်သွားတယ်၊ အေး- ဒါကြောင့် ဒီလိုဆင်ခြင်စဉ်းစားပါတဲ့။

"လောကော - လောကကြီးမှာ၊ **အဿကော** – ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဆိုတာမရှိပါ၊ **သဗ္ဗံ**– ရှိသမျှပစ္စည်းဥစ္စာကို၊ **ပဟာယ ဂမနီယံ** – အကုန်ထားပြီးတော့ သွားရမှာဖြစ်တယ်ရယ်လို့၊ **ဘဂဝါ** – ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ** – ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။"

www.dhammadownload.com

(၄) လိုနေတုန်းပဲ

ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဟောဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ ဘာမှ တွယ်တာချင်စရာ မရှိဘူး၊ အားလုံးထားပြီးသွားရမယ်။ ကဲ-ကောင်းပြီ၊ ထားသွား ရမယ်ဆိုတော့ လူတွေရဲ့လိုချင်လောဘဟာ ပြည့်သွားလားဆိုတော့ ပြည့်မသွားဘူး။

" ဦနော လောကော အတိတ္တော တဏှာဒါသော"

လောကော-လောကကြီးဟာ၊ **ဦနော** - အမြဲတမ်းလိုလျက်၊ ဟာလျက်သာ ရှိနေပါပေတော့၏။

ကားတစ်စီးရှိရင် နောက်တစ်စီးရှိဦးမှ၊ ဈေးဝယ်သွားတဲ့အခါ ဒါလေးနဲ့ အဆင်ပြေတယ်။ ဘုရားသွား ကျောင်းတက်စီးဖို့က ဒါလေးနဲ့မှ၊ နောက်တစ်စီးရှိဦးမှ၊ နောက်တစ်စီးဆိုတော့ လုံလောက်ပြီလား၊ ဟော- မလုံလောက်သေးဘူး၊ နောက် တစ်စီးတော့ရှိထားဦးမှ၊ ဒါလေးက သားအတွက်၊ ဒါလေးက သမီးအတွက်၊ ဒီပြင် ခိုင်းတဲ့လူတွေအတွက်က တစ်စီး၊ တစ်စီးပြီးတစ်စီး ပြီးတယ်ကိုမရှိတော့ဘူး။

နေစရာ အိမ်ကရော ပြီးရဲ့လား၊ အိမ်လေးတစ်လုံးရှိရင် မပြီးသေးဘူး၊ နောက်တစ်လုံး ရချင်သေးတာ၊ ဟော ရန်ကုန်မှာ အိမ်တစ်လုံးဆိုရင် နွေရာသီနေဖို့ ပြင်ဦးလွင်မြို့မှာ အိမ်တစ်လုံးလိုဦးမှာပဲ၊ ဟို- သံတောင်ဘက်မှာ အိမ်တစ်လုံး လိုဦးမှာပဲ၊ ဟော- လေညှင်းခံဖို့ ငပလီမှာ တစ်လုံးလိုဦးမှာပဲ၊ ဘယ်တော့မှမဆုံးဘူး။

ဒါရည်ရွယ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက **"လောကော**-လောကကြီးသည်၊ **ဦနော**-အမြဲတမ်းလိုလျက် ဟာလျက်သာ ရှိနေပါပေတော့၏" လို့ ဟောတာ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူမှ "အေး- လုံလောက်ပြီ၊ ငါ မရှာတော့ဘူးလို့" ဆိုတာ မရှိဘူး။ ရှိတောင် အင်မတန်မှရှားတယ်၊ ရမယ်ဆိုရင် ယူဦးမှာပဲ။ **အတိတ္တော** - ဘယ်အခါမှ တင်းတိမ် ရောင့်ရဲသွားတာ မရှိပါဘူးတဲ့။ တင်းတိမ်မှု contentment ဆိုတာ မရှိဘူး။

ဘယ်ဟာမှ ကျေနပ်ပြီး ရောင့်ရဲသွားတယ်လို့မရှိဘူး၊ အမြဲတမ်း လိုနေဦး မှာပဲ။ သိန်းတစ်ရာရှိတဲ့ လူကလည်း လိုနေသေးတယ်၊ မလောက်သေးဘူး၊ သိန်း တစ်ထောင်ရှိမှ၊ သိန်းတစ်ထောင်လည်း နည်းသေးတယ်၊ မလောက်သေးဘူး၊ ရှာဦးမှာပဲ။ ကုမ္ပဏီကလည်း တစ်ခုဖွင့်ရင် မရသေးဘူး၊ နောက် ကုမ္ပဏီတစ်ခု ထပ်ဖွင့်ရမယ်။ လေယာဉ်ပျံတောင် တစ်စင်းပြီးရင် နှစ်စင်း၊ နှစ်စင်းပြီးရင် သုံးစင်း ရှိနေရဦးမှာပဲလေ။ အဲဒီလို အမြဲတမ်းလိုနေမှာပဲ၊ ဒါ လူ့ရဲ့သဘာဝကိုပြောတာ။

www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက စစ်ကိုင်းတောင်မှာ တရားဟော နာမည်ကြီးတဲ့ ဝိဇ္ဇောဒယဆရာတော်ကြီးဆိုတာရှိတယ်၊ အဲဒီ ဆရာတော်ကြီး ဟောတဲ့ထဲမှာ လူတွေဟာမတင်းတိမ်နိုင်ဘူး၊ အမြဲတမ်းလိုနေတယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး လောဘရဲ့ အတောမသတ်နိုင်ပုံကို ဆရာတော်ကြီးက ပုံဝတ္ထုလေးတစ်ခုနဲ့ ဟောထားတာရှိတယ်။

"တစ်ခါတုန်းက လက်ညှိုးထိုးမလွဲအောင် မြေတွေကို ချမ်းသာလှတဲ့ မြေပိုင်ရှင် သူဌေးကြီးတစ်ဦးက သူ့ရဲ့ အလုပ်သမားတစ်ယောက်ကို 'ကဲ- မင်း ငါ့ရဲ့အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်တယ်၊ မင်းကို ငါပိုင်တဲ့မြေတွေ ခွဲပေးမယ်၊ မင်းကြိုက်သလောက်ယူ၊ ဒီကနေ မင်းပြေး၊ မင်းရပ်ချင်တဲ့နေရာရောက်မှရပ်' လို့ ပြောတယ် ဟုတ်ရဲ့လား။ အဲဒီလူက သဘောကျတာပေါ့၊ မြေတွေကေပေါင်းများစွာ သူရမှာကိုး။

သူဌေးကြီး ပြောထားတဲ့အတိုင်း သူလိုချင်တဲ့မြေရဖို့ ပြေးလိုက်တာ၊ ပြေးရင်း သူနောက်ပြန်လှည့်ကြည့်တယ်၊ နည်းသေးတယ်ထင်လို့ထပ်ပြေး၊ လှည့်ကြည့်လိုက် နည်းသေးတယ်ဆိုပြီး ပြေးလိုက်၊ ထပ်ပြေးရင်း ပြေးရင်းနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ အမောဆို့ပြီး လဲကျသွားတယ်။ လဲကျသွားပြီး သေဆုံးသွားပါလေရော။ သူဌေးကြီးက စိတ်မကောင်းစွာ ခေါင်းလေးတညိတ်ညိတ်နဲ့ ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ 'ငါကတော့ မင်းလိုချင်သလောက် ပေးမလို့ပါပဲ။ မင်းကတော့ ၆-ပေလောက်နဲ့ပဲ တန်တာကိုး' ဆိုပြီးတော့ ၆-ပေတွင်းလေးတူးပြီးတော့ မြှုပ်လိုက်သတဲ့။"

အဲသလို လူ့လောဘဟာဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ နောက်ဆုံး ၆-ပေတွင်းထဲပဲ သွားမှာမဟုတ်လား။ မြေကြီးထဲ မြှုပ်ရင်ပေါ့လေ၊ အခုခေတ်တော့ မီးသင်္ဂြိဟ်စက်ထဲထည့်လိုက်တာမျိုး ဖြစ်နေပြီပေါ့နော်။

ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ သေတ္တာရှည်ကြီးထဲ ဝင်သွားရတာပေါ့။ တကယ် စဉ်းစားကြည့်ရင် ခုခေတ်မှာ နေတော့လည်းပဲ သေတ္တာအိမ်ကြီးတွေထဲမှာ နေကြတာ။ အိမ်ပေါ်က ဆင်းတော့လည်း သေတ္တာကြီးနဲ့ပဲ ဆင်းသွားတာ၊ ဟိုရောက်တော့လည်း သေတ္တာကြီးထဲမှာ အိပ်ပြီးတော့ သေတ္တာကြီးနဲ့ပဲ မီးလောင်ခံရတာပဲလေ၊ ညော်-ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပါပဲ။

အေး- လူတွေမှာ ဆန္ဒပြည့်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက-

www.dhammadownload.com

"**ဥိနော လောကော အတိတ္တော တဏှာဒါသော၊ လောကော**- လောကကြီးဟာ၊ **ဥိနော** - အမြဲတမ်းလိုလျက် ဟာလျက်သာ ရှိပါပေတော့၏။ **အတိတ္တော**- မည်သည့်အခါမှ ကျေနပ်ခြင်း ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်းမရှိပါဘဲ၊ **တဏှာ ဒါသော** - တဏှာရဲ့ကျေးကျွန်သာ ဖြစ်ပါပေတော့၏။ **ကွတိ** - ဤသို့၊ **ဘဂဝါ** - ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ** - ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။"

တဏှာရဲ့ ကျွန်

လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို လွတ်လပ်တယ်လို့ထင်တာ။ ဒါပေမဲ့ မလွတ်လပ်ဘူး၊ ခိုင်းရာနေ စေရာသွားနေကြရတာ။ ဘယ်သူကခိုင်းတုန်း၊ **တဏှာ**က ခိုင်းနေတာ၊ တဏှာစေရာ သွားနေကြရတာ၊ လိုချင်မှုလောဘဆိုတဲ့ တဏှာက ခိုင်းတာကို လုပ်နေကြတာ။ ဒါကြောင့်မို့ လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို လွတ်လပ်တယ် independent လို့ ပြောနေကြပေမယ့် တကယ်တော့ မလွတ်လပ်ဘူး၊ တဏှာက အုပ်စိုးနေတာ၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ တဏှာရဲ့ အုပ်ချုပ်မှုကို ခံနေကြရတာဖြစ်တယ်။

လောကမှာလူတွေကပြောကြသေးတယ်နော်၊ အဖော်မရှိဘူး၊ တစ်ယောက်တည်း နေတာတဲ့။ တစ်ယောက်တည်းနေတယ် ထင်ပေမယ့် ဘယ်ဟုတ်မတုန်း၊ တကယ်တော့ အဖော်နဲ့နေတာပဲ။ ဘာအဖော်လဲ၊ တဏှာ အဖော်လေ၊ တဏှာက သူ့အဖော်ပဲ၊ အတွေးလေးနဲ့ကျေနပ်လို့ဆိုတာ တဏှာနဲ့နေတာ။ အေး- တဏှာ အဖော်နဲ့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်တော့မှ အဖော်မဲ့မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ရှိနေတဲ့ အဖော်က သူ့ကိုအုပ်ချုပ်နေတာ။ တဏှာက ခိုင်းထားတာ၊ မင်း တစ်ယောက်တည်းနေဆိုလို့ သူက တစ်ယောက်တည်းနေရတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက "**လောကော** - လောကကြီးဟာ၊ **တဏှာဒါသော** - တဏှာရဲ့ကျေးကျွန် ဖြစ်၍နေပါပေတော့၏" လို့ ဟောခဲ့တာဖြစ်တယ်။ တို့တစ်တွေ တဏှာရှိသေးသမျှ ကျွန်အဖြစ်ကမလွတ်သေးဘူး။ ဘယ်သူ့ရဲ့ ကျွန်လဲ၊ တဏှာရဲ့ကျွန်ပေါ့။ ကျွန်မှ တဏှာကို သိပ်ပြီးရိုသေလေးစားရတာ၊ သူခိုင်းရင်မငြင်းရဲဘူး၊ မငြင်းနိုင်ဘူး၊ တဏှာရဲ့ကျေးကျွန် ဖြစ်နေတာကိုး။

ကဲ - ကိုယ့်ရဲ့ **ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်**နဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘဝကြီးဟာ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ်လို့ ပြောနေကြတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ **လောကအမြင်** မှာတော့

www.dhammadownload.com

ဘဝဆိုတာ ပျော်စရာကြီးလို့ထင်ကြတာ၊ တချို့ကလည်း ဘဝဆိုတာ ငြီးငွေ့စရာကြီးလို့ပြောတယ်။

အခု **ဓမ္မအမြင်**နဲ့ ကြည့်လိုက်တော့ -

(၁) ဘဝဆိုတာ **မကောင်းတဲ့ဆီတွန်းပို့တာ ခံနေရတာ၊** အခြေအနေက တည်ငြိမ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။

(၂) အဲဒီတွန်းပို့ခံနေရတဲ့ မတည်ငြိမ်တဲ့ ဘဝကြီးမှာ ကာကွယ်နိုင်သူ၊ အုပ်ချုပ်နိုင်သူ မရှိဘူး၊ **အကာအကွယ်မဲ့နေတယ်။**

(၃) ဘဝကြီးမှာ **ပိုင်ဆိုင်တယ်ဆိုတာ တစ်ခုမှမရှိဘူး၊** အားလုံး ထားခဲ့ရမှာဖြစ်တယ်၊

(၄) ဘဝကြီးဟာ **အမြဲတမ်း လိုပြီးတော့နေတယ်၊** ဘယ်တော့မှ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ **တဏှာရဲ့ကျွန် ဖြစ်နေကြတယ်။**

ဟော -ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒါတွေကို ဒီလိုမြင်မှ ဓမ္မနဲ့မြင်တယ်လို့ ပြောရမှာနော်။

ဘယ်ဘဝမှ မကောင်း

ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ရွံစရာအဖြစ် မြင်ရသေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး ယခုလို ရှုမြင်ဟောကြားထားတာရှိတယ်။

မစင်ကျင်ကြီးဟာ အနံ့ဆိုးတယ်၊ အများကြီးမှ နံတာမဟုတ်ဘူး၊ နည်းနည်းလေးလည်း နံတာပဲ။ ထို့အတူပဲ တိုတောင်းတဲ့ အချိန်ပိုင်းလေးမှာ ရှိနေတဲ့ဘဝပဲဖြစ်စေ **ဘဝဟူသမျှ ဘယ်ဘဝမှ မကောင်းဘူး** တဲ့။

ဘယ်ဘဝကိုမှ မြတ်စွာဘုရား မခိုးကျူးဘူး၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဘဝဆိုတာ ခုနက အခြေအနေတွေနဲ့ ဖန်တီးလို့ပဲ။ ကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေ ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူး။ ဒီအတိုင်း သဘာဝကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘဝကြီးမှာ ကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေ တစ်ခုမှမရှိဘူးတဲ့။ မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘဝဟာ ကျေနပ်စရာ မရှိဘူးတဲ့။

www.dhammadownload.com

ဘဝလွတ်မြောက်နိုင်တဲ့ လမ်း

ဒါဖြင့် ဘဝမှလွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုရင် လွတ်မြောက်နိုင်တဲ့လမ်းရှိသလား၊ ရှိတယ်။ အစက ပြောခဲ့တယ်လေ၊ ဘဝမှာ **'အဿာဒ'** သာယာစရာ enjoyment ဆိုတာရှိတယ်၊ **'အာဒီနဝ'** အပြစ် fault ဆိုတာ ရှိတယ်။ **'နိဿရဏ'** ထွက်ပေါက် exit ဆိုတာလည်းရှိတယ်။ ထွက်ပေါက်ကို ဘယ်မှာရှာမလဲ။ အိမ်ထဲ ရောက်နေတဲ့ သူဟာ ထွက်ပေါက်ကို အိမ်ထဲမှာရှာရမယ်၊ အိမ်ထဲမှာထွက်ပေါက်ရှိတယ်၊ ဘဝမှ ထွက်ချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘဝထဲမှာ ထွက်ပေါက်ကို ရှာရမယ်။ **ဘဝနိရောဓ** ဆိုတဲ့ ထွက်ပေါက်ကို ဘဝထဲမှာပဲ တွေ့နိုင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က သစ္စာလေးပါး ဟောထားတာ ရှိတယ်။ **ဒုက္ခ** ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ဟောခဲ့တာ၊ အဲဒါ ပြောင်းပြီးတော့ **ဘဝ** ဆိုတာနဲ့ ကြည့်ကြရအောင်။

"ဘဝ၊ ဘဝ သမုဒယ၊ ဘဝ နိရောဓ၊ ဘဝ နိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါ" ဒီလို ပြောကြမယ်။

အဲဒီမှာ **ဘဝ** ဆိုတာကို ယခုရှုထားကြပြီ။ အဲဒီဘဝကို ဘယ်သူ လုပ်တာ တုန်းဆိုတော့ **ဘဝ သမုဒယ** ဆိုတဲ့ **တဏှာ** လုပ်တာ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက **"ဂဟကာရက ဒိဋ္ဌောသိ၊ ပုန ဂေဟံ န ကာဟသိ"** ငါရဲ့ဘဝခန္ဓာအိမ်ကြီးကို ဆောက်နေသူကိုတွေ့ပြီ၊ **တဏှာ** ပဲလို့ဟောတာ။

တစ်နည်းအားဖြင့် **တဏှာ**က ဘယ်သူတွေရဲ့အကူအညီနဲ့ဆောက်တာတုန်း ဆိုတော့ **အဝိဇ္ဇာ** ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ဆောက်နေတာ။ **အဝိဇ္ဇာ** က အမှန်မမြင်အောင် ဖန်တီးထားတယ်။ **တဏှာ**က တွယ်တာတယ်၊ တွယ်တာသည့် အတွက်ကြောင့် ကောင်းတာဖြစ်ဖြစ် ဆိုးတာဖြစ်ဖြစ်လုပ်တယ်။ ကောင်းတာ ဆိုးတာတွေလုပ်တော့ **ကံတရား** တွေစုမိတယ်။ အဲဒီ **ကံတရား**တွေက **အဝိဇ္ဇာ တဏှာ**တို့ရဲ့ အကူအညီနဲ့ တွန်းပို့လိုက်တော့ ဟော **ဘဝ**တစ်ခုကို ရကြတယ်။

ဘဝ အကြောင်းကို **ဘဝ** ထဲမှာပြန်ရှာကြည့်။ ဒီ **ဘဝ** ဆိုတာကို ဘယ်သူ လုပ်နေတာတုန်းဆိုတော့ **အဝိဇ္ဇာ** ရယ်၊ **တဏှာ** ရယ်၊ **ကံ** ရယ်၊ ဒီသုံးခုက လုပ်နေ တာ၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ **အဝိဇ္ဇာ** က အမှန်မမြင်ဘဲ အမှားမြင်အောင် ဖုံးပေးထားတယ်။ **တဏှာ**က တွယ်တယ်၊ **ကံ**က ဘဝတစ်ခု ဖန်တီးပေးလိုက်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ဘဝတွေ အဆက်ဆက် ရပြီးနေတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ **အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ကံ**တို့ဆိုတာ

www.dhammadownload.com

ဘဝထဲမှာရှိတော့ ဘဝထဲ ပြန်ရှာလိုက်၊ **ဘဝ သမုဒယ**ဆိုတာ **အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ကံ**တို့ပဲဆိုတာ သိရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက **တဏှာ** ကို အဓိကထားပြီး **ဘဝ သမုဒယ** လို့ ဟောတာနော်။

ဘဝသမုဒယ ကိုရှာတွေ့ဖို့နဲ့ ဒီဘဝကြီး ချုပ်ငြိမ်းဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် **မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး** ကိုပဲ ကျင့်ရမှာဖြစ်တယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ အားလုံးသိကြပြီးဖြစ်တဲ့အတိုင်း **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** စတဲ့ **စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ အင်အားစု** တွေကို ပြောတာဖြစ်တယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ မှန်ကန်စွာမြင်ခြင်း သိခြင်း right understanding ကို ပြောတာ။ "ဘဝကို **ဘဝ**လို့ မြင်တယ်၊ ဘဝကိုဖြစ်စေတတ်တဲ့ တဏှာကို **ဘဝ သမုဒယ**လို့ မြင်တယ်။ ဘဝချုပ်ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်ကို **ဘဝနိရောဓ** လို့ မြင်တယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို **ဘဝနိရောဓ** သို့ ပို့ဆောင်ပေးမယ့် **ပဋိပဒါ**လို့ မြင်တယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘဝဆိုတာ မကောင်းဘူးလို့ မြင်တာလည်း **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** ပဲ၊ ဟုတ်လား။ ဘဝကို ဓမ္မအမြင်နဲ့မြင်တာ မှန်သမျှ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**လို့ ခေါ်နိုင်တယ်။

အဲဒီ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** ဆိုတဲ့အမြင်ရှိလာရင် "ဘဝကို ဆောက်လုပ်နေတဲ့ လက်သည်ဘယ်မှာလဲဆိုတာသိတယ်။ ဘဝရဲ့ အကြောင်းတရားကိုတွေ့မယ်" ဘဝ ချုပ်ငြိမ်းချင်လို့ရှိရင် ဘဝကိုတည်ဆောက်နေတဲ့ အကြောင်းတရားကို တွေ့အောင်ရှာပြီး ပယ်ရှားပစ်ရမယ်။ အကြောင်းတရားကိုရှာရင် **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** right understanding နဲ့ပဲ ရှာရတယ်။ ရှာတွေ့အောင် ဘာလိုတုန်းဆိုရင် **သမ္မာသင်္ကပ္ပ** မှန်ကန်စွာစဉ်းစားမှု right thought ရှိရမယ်။

မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမတုန်း။ မှန်ကန်စွာကြိုးစားမှု **သမ္မာဝါယာမ** right effort ရှိရမယ်။ မှန်ကန်စွာ ကြိုးစားလိုက်တဲ့အခါမှာ ဘာလိုတုန်းဆိုလို့ရှိရင် သတိထားဖို့လိုတယ်၊ **သမ္မာသတိ** right mindfulness လိုအပ်တယ်။ သတိထားပြီးတဲ့အခါမှာ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စူးစူးစိုက်စိုက် စိတ်ကိုတည်ဆောက်ဖို့လိုအပ်တယ်၊ **သမ္မာသမာဓိ** right concentration ပေါ့၊ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ **မဂ္ဂင်ငါးပါး**၊ ဟောဒီ မဂ္ဂင်ငါးပါးပေါင်းပြီး အလုပ်လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် ခုနက အကြောင်းတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါကယ်။

ဥပမာ ပြဿနာတစ်ခု ဖြေရှင်းဖို့ဆိုပါစို့။ မဖြေရှင်းမီ ကြိုတင်သိရှိ နားလည်ထားရမယ့် အချက်တွေက "ပြဿနာ problem၊ ပြဿနာဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း

www.dhammadownload.com

the cause of problem၊ ပြဿနာပြေလည်ခြင်း solution of problem၊ ပြဿနာပြေလည်ရန် နည်းလမ်း the way how to solve the problem " ဆိုတာတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

အစပထမ **ပြဿနာ** ဆိုတာကို မြင်ရမယ်။ မြင်ပြီး ဒီပြဿနာ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာတုန်းဆိုတဲ့ **အကြောင်းတရား** ကို မြင်ရမယ်။ မြင်လာပြီးလို့ရှိရင် ဘာလုပ်မတုန်း၊ **ပြဿနာရဲ့အဖြေ** ဆိုတာရှိတယ်။ အဖြေက ဘာဆိုတာ မြင်ရမယ်။ ပြီးတော့ ဘယ်နည်းနဲ့ ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတဲ့ **ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း**ကို မြင်ရမယ်၊ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ **သစ္စာလေးပါး** ဆိုတာ ယခုလိုဟာမျိုးပဲ။

အေး- ဒါကြောင့်မို့ "ဘဝဆိုတာ သိရမယ်၊ ဘဝကို တည်ဆောက်နေတဲ့ အကြောင်းတရားကို သိရမယ်၊ ဘဝချုပ်ငြိမ်းသွားတာကို သိရမယ်၊ ဘဝချုပ်ငြိမ်းကြောင်း နည်းလမ်းကိုသိရမယ်" အဲဒီလိုသိပြီးအလုပ်လုပ်တာဟာ ဒီ**မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး**ပဲ။

မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်တယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားလို့ မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်တာ၊ အဲဒီလို မှန်မှန်ကန်ကန်စဉ်းစားပြီး မှန်မှန်ကန်ကန်သိမြင်ဖို့ မှန်မှန်ကန်ကန် ကြိုးစားရမယ်၊ ကြိုးစားတဲ့အခါ မှန်ကန်တဲ့သတိ ရှိရမယ်၊ မှန်ကန်တဲ့စူးစိုက်မှု စိတ်တည်ငြိမ်အောင်ထားမှု ရှိရမယ်၊ ဟောဒီ မဂ္ဂင်ငါးပါးဟာ ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါမှာ စုပေါင်းအလုပ်လုပ်ကြတယ်၊ အလုပ်လုပ်ရင်း ဘဝရဲ့ထွက်ပေါက် exit ဆိုတာကို တွေ့သွားနိုင်တယ်တဲ့။ **ဘဝနိဗ္ဗာန်** ကို တွေ့နိုင်တယ်လို့ပြောတာ။

ဘဝထွက်ပေါက်ကို ရှာချင်တဲ့အခါမှာ ဘဝရဲ့အပြစ်၊ ဘဝရဲ့ အကြောင်းတရား ဒါတွေသိဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုသိအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းဟာ ဘဝပြဿနာအဖြေရှာရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းပဲတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ **'ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ'** လို့ ဟောတော်မူခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ ဓမ္မအကျင့်ဟာ "အဆိုးလေးမျိုး" ကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ အဆိုးလေးမျိုးဆိုတာ **"သောကပရိဒေဝါနံ–** စိုးရိမ်ပူဆွေးရခြင်း ငိုကြွေးရခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတို့ကို၊ **သမတိက္ကမာယ–**ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ရာ၊ **အယံ မဂ္ဂေါ –** ဟောဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟာ၊ **ကောယနော–** တစ်ခုတည်းသောလမ်းပါပဲ" တဲ့။

www.dhammadownload.com

လူတွေဟာ အတော်များများ **သောက** နဲ့နေကြရတယ်။ ပိုက်ဆံချမ်းသာတဲ့ သူတွေ မစိုးရိမ်ရဘူးမမှတ်နဲ့၊ ပိုပြီးစိုးရိမ်ရတယ်နော်။ သောကပိုရှိကြတယ်။ သောက မထိန်းနိုင်ရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ **ပရိဒေဝ** ငိုရတယ်၊ လူတွေဟာ သောကဖိစီးမှုတွေ အားကြီးလာရင် မအောင့်နိုင်ကြဘူး၊ ငိုချလိုက်ကြတယ်။

ဘဝမှာရလာတဲ့ အဆိုးတရားတွေဟာ ဒါတင်လားဆိုတော့ မဟုတ်သေးဘူး။ လူ့ဘဝရလာရင် ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဆိုတာနဲ့လည်း ကြုံရတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဆိုတာနဲ့လည်း ကြုံရတယ်။ အဲဒါတွေ 'ငြိမ်း' သွားဖို့ ဘာလုပ်ရမတုန်း၊ **ဒုက္ခ-ဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ** - ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဆိုတဲ့တရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့ရာ၊ **အယံ မဂ္ဂေါ** - ဒီလမ်းဟာ၊ **ကောယနော** - တစ်ခုတည်းသောလမ်းပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ **သမ္မာသတိ** ကိုသာ ဦးတည်ပြီး အမည်တပ်ပြီးဟောထားတာ ဖြစ်ပေမယ့် တကယ်တော့ **မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး** ပဲနော်။ ဒါက ဘဝမှာကြုံတွေ့ရတဲ့ အဆိုးလေးမျိုးကို ဖယ်ရှားပုံပဲ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ ဓမ္မအကျင့်ဟာ အဆိုးကိုသာ ဖယ်ရှားပစ်တာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အခြားတစ်ဖက်ကလည်း ကောင်းကျိုးသုံးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

"ကောင်းကျိုး သုံးမျိုး" ဆိုတာ ဘာလဲ။

(၁) **သတ္တာနံ** – သတ္တဝါတို့၏၊ **ဝိသုဒ္ဓိယာ** – စင်ကြယ်စေဖို့ရာ။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ နေနေတာ၊ စင်ကြယ်သွားဖို့ရာအတွက် ကျင့်စဉ်ဟာ ဒီတစ်ခုတည်းပဲ။

(၂) **ဉာယဿ** – နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းကို၊ **အဓိဂမာယ** – ရရှိဖို့ရာ၊ **ကောယနော**– တစ်ခုတည်းသောလမ်းပဲ။ နိဗ္ဗာန်သွားချင်တယ်ဆိုရင် လမ်းအရင်တွေ့အောင်ရှာနော်၊ လမ်းမတွေ့ဘဲနဲ့၊ နိဗ္ဗာန်ဘယ်နေမှန်း မသိ ဘဲနဲ့ လျှောက်သွားရင် ရောက်ပါ့မလား။ အေး- ရွှေတိဂုံဘုရားကြီး ဘယ်လမ်းက သွားရတယ်ဆိုတာ မသိဘဲသွားလို့ ဘယ်ရောက်မလဲနော်၊ လမ်းအရင်တွေ့ရမှာ မဟုတ်လား။

(၃) **နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ** – နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ရာလည်းပဲ၊ **ကောယနော**–တစ်ခုတည်းသောကျင့်စဉ်လမ်းပါပဲရယ်လို့၊ **ဘဂဝါ**–ရွှေဘုန်းတော်

www.dhammadownload.com

သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ–** ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု ပါဘုရား။)

ယခုလို "ဘဝရဲ့အသွင်ကို ဓမ္မအမြင်" နဲ့ ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘဝမှာ သာယာစရာတွေရှိသလို အပြစ်တွေလည်းရှိတယ်။ ဘဝရဲ့ထွက်ပေါက် exit ဆိုတာလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီထွက်ပေါက်ဆိုတာ ဘဝကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့၊ ဘဝကိုတွယ်တာတဲ့ **တဏှာ** ကို ဖယ်ရှားပစ်တာဖြစ်တယ်။ တဏှာကိုဖယ်ရှားပစ်ဖို့က **မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်ရမှာပဲ** ဖြစ်တယ်။ ဒီအကျင့်လမ်းကြောင်းအတိုင်း လျှောက်လှမ်းမယ်ဆိုရင်တော့ **ဘဝနိဗ္ဗာန်** ဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဤတွင်ပဲ **"ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့် ခြင်း"** ဆိုတဲ့ တရားဒေသနာပြီးဆုံးပါပြီ။ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့သည် **ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့်** ကြည့်ပြီးလျှင် **"ဘဝနိဗ္ဗာန်"** လို့ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ မျက်မှောက်ပြုနိုင် ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁ ❁ ❁

www.dhammadownload.com

ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း

၁၃၆၉–ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလဆန်း(၁၁)ရက်နေ့၊ ရန်ကုန်မြို့၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ဓမ္မစေတီလမ်း၊ ယုဇနဝီးပွားရေးတာဝါ၊ အခန်း–၇၀၅(က)၌ဟောသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း ဘဝတစ်ခုခုကို ရထားကြတယ်။ ရထားကြတဲ့အထဲမှာ ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာတရားတွေက အမျိုးစုံအောင် ရှိနေကြတယ်။ ဘာသာတရား ဟောပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေများသလို ယုံကြည်ချက်တွေက များလည်းများ၊ အမျိုး လည်း စုံတယ်။ ဥပမာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ မြေပုံကြီးတစ်ချပ်မှာ လမ်းဆုံတွေ အများကြီး ပါနေတာမျိုးနဲ့တူတယ်။ မရောက်ဘူးတဲ့ဒေသ ခရီးသွားရင်း လမ်းဆုံ ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လမ်းကလျှောက်ရမယ် ဆိုတာကို ရွေးချယ်ဖို့ တော်တော်ခဲယဉ်းတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်ကိုကြည့်ပါဦး၊ ကိုးကွယ်ရာဘာသာတရားတွေက အမျိုးမျိုး ရှိတယ်။ ဘာသာတရားတစ်ခုနဲ့တစ်ခု ယုံကြည်ချက်တွေ၊ ဟောပြောချက်တွေ ကွဲပြားခြားနားနေတယ်။ အမှန်တရားလို့ပြောတဲ့ အရာတောင်မှ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆန့်ကျင်နေတာတွေ့ရတယ်။ ဘာသာတစ်ခုက အမှန်လို့ပြောတဲ့အရာဟာ အခြား ဘာသာတစ်ခုမှာ အမှားဖြစ်နေပြန်တယ်။

အမှားနဲ့အမှန် ရွေးချယ်နိုင်ဖို့ရန် စံမရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ရွေးချယ်တတ်ဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ **ဘဝခရီးကို ဘယ်လမ်းက လျှောက်ရမလဲ** ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ရွေးချယ်တတ်ဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီး ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာတောင်မှပဲ အရွေးချက်နေတာတွေ ရှိနေ တာပဲ။

ဥပမာ- မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးမျိုး၊ ရိပ်သာအမျိုးမျိုး ရှိနေတယ်။ ရှိနေတဲ့အထဲမှာ တချို့ရိပ်သာက ရှုရမယ်လို့ ဟောတဲ့အရာကို တချို့ရိပ်သာက

www.dhammadownload.com

မရှုရဘူးလို့ ဟောတာမျိုးတွေရှိတယ်။ တဖန် မရှုရဘူးလို့ ဟောတဲ့အရာကို ရှုရမယ်လို့ ဟောတာမျိုးတွေလည်းရှိတယ်။ အဲဒီလို မတူညီတဲ့ ဟောပြောချက်ကို စာပေကျမ်းဂန် မကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘယ်ဟာကအမှန်၊ ဘယ်ဟာကအမှားဆိုတာ ခွဲခြားသိဖို့ အလွန်ခက်ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အမှားအမှန်ရွေးချယ်ဖို့ခက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက လျှောက်လှမ်းစရာ လမ်းကြောင်းလေးတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပေးတော်မူခဲ့တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ဘဝခရီးသွားတဲ့အခါ ဘုရားရွေးပေးတဲ့လမ်းက လျှောက်ကြရမှာဖြစ်တယ်။ အမှန်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွေဝေစရာတွေ တွေ့လာလို့ရှိရင် မှန်ကန်တဲ့လမ်းကို ဘယ်လိုရွေးမလဲဆိုတာကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက **ကေသမုတ္တိသုတ်** မှာ ဟောထားခဲ့တယ်။ အဲဒီသုတ်ကို **ကာလာမသုတ်** လို့လည်းခေါ်တယ်။

ဘုန်းကြီးက ဒီကနေ့ **ကာလာမသုတ်** ကို ခြုံငုံအနှစ်ထုတ်ပြီးတော့ ကာလာမသုတ်မှာ ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်းဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို ရှင်းလင်းဟောကြားမှာဖြစ်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းကြတဲ့အခါမှာ ရဲဝံ့ပြတ်သားစွာ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးကြဖို့ပါ။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ထိုကဲ့သို့ ရွေးဖို့ရန်အတွက် နည်းလမ်းညွှန်ပြပြီးတော့ ဟောထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ကာလာမသုတ်ဟောရာဒေသ

ဒီသုတ်ကိုဟောတဲ့ နေရာဒေသဟာ ယခု အိန္ဒိယနိုင်ငံက ကေသလတိုင်းထဲမှာ အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ နိဂုံးရွာကြီးတစ်ရွာပဲ။ အဲဒီရွာကြီးကို ကေသမုတ္တိရွာလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ကေသမုတ္တိရွာကြီးက တောအုပ်ကြီးတစ်ခုရဲ့ အဝင်ဝမှာရှိတယ်။ တောစခန်းကို ဖြတ်သန်းလိုသူတိုင်း ထို ကေသမုတ္တိရွာမှာ တည်းခိုစခန်းချပြီးမှ တောအုပ်ကြီးကို ဖြတ်သန်းကြရတယ်။

တောအုပ်ကြီးကို ဖြတ်သန်းပြီး ရောက်လာခဲ့ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာလည်း ဒီ ကေသမုတ္တိဆိုတဲ့ နိဂုံးရွာမှာ ခေတ္တခဏ စခန်းချရပ်နားကြရတယ်။ ကေသမုတ္တိရွာကြီးဟာ ခရီးသွားတွေ စခန်းချရာ၊ တည်းခိုရာဌာနကြီးတစ်ခု ဖြစ်နေတာပေါ့။ အဲဒီ ကေသမုတ္တိရွာစခန်းကြီးမှာ စီးပွားရေး ခရီးသွားများသာမက ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရောက်လာလေ့ရှိကြတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောက်လာတဲ့အခါ ကေသမုတ္တိရွာမှာ ဘာသာတရားဟောပြောပွဲတွေ လုပ်သွားလေ့ရှိတယ်။

www.dhammadownload.com

ဘာသာတရားဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ သူ့အယူဝါဒကို ရှေ့တန်းတင်အကောင်းပြောပြီး တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အယူဝါဒကို ပုတ်ခတ်ပြစ်တင်ပြီး ဟောပြောလေ့ရှိတယ်။ သူ့ဝါဒကကောင်းကြောင်း၊ မှန်ကန်ကြောင်း၊ တခြားဝါဒတွေ မကောင်းကြောင်း၊ မမှန်ကြောင်း ဟောပြောလေ့ရှိကြတယ်။ မိမိဝါဒကို အကောင်းပြောပြီး တခြားဝါဒတွေကို ပြစ်တင်ရှုံ့ချပြောဟောကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ကြွလာတဲ့အခါ ကေသမုတ္တိရွာက ကာလာမလို့ခေါ်တဲ့ လူမျိုးစုတွေဟာ ဘုရားရှိရာ လာရောက်ကြတယ်။ ထိုခေတ်က ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ ဂုဏ်သတင်း အင်မတန်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ ဘုရားကြွလာပြီဆိုရင်ပဲ လူအများ လာရောက်ဖူးမြော် ဆည်းကပ်လေ့ရှိကြတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကေသမုတ္တိရွာက ကာလာမလူမျိုးတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားကို လာရောက်ဆည်းကပ်ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ **ရင်ထဲက သံသယစကားတွေ** ကို လျှောက်ထားကြတယ်။

ထိုစဉ်က ကာလာမလူမျိုးတွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ ဟုတ်သေးဟန်မတူဘူး။ သို့သော် နာမည်ကျော်ကြားတဲ့ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တစ်ဦးလာတယ် ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားကို လာရောက်ပြီး တွေ့ကြတဲ့သဘောပဲ။ အဲဒီလိုတွေ့တဲ့အချိန်မှာ ကာလာမလူမျိုးတွေက ဘာလျှောက်လည်းဆိုတော့ -

ရင်ထဲက သံသယစကား

"အရှင်ဘုရားတဲ့၊ ဘာသာရေးဂိုဏ်းအသီးသီးက ဘာသာရေးဆရာတွေဟာ ဒီဒေသကို ရောက်လာကြတယ်ဘုရား။ ရောက်လာတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ဘာသာတရား၊ သူတို့ရဲ့အယူဝါဒ ကောင်းကြောင်း ဟောပြောကြပါတယ်။ တခြား အယူဝါဒတွေကိုတော့ ပြစ်တင်ရှုံ့ချကြတယ်ဘုရား။ အဲဒီတော့ တပည့်တော်တို့မှာ ဘယ်ဟာက မှန်တယ်၊ ဘယ်ဟာက မမှန်ဘူးဆိုတာသိဖို့ ခက်နေပါတယ်ဘုရား" တဲ့။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာလည်း ဒီလိုအခြေအနေပဲလေ။ လောကမှာ ဘာသာတရားတွေက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူကြဘူး။ မတူတဲ့ ဘာသာတရားတွေ ရှိနေတဲ့အထဲမှာ ဟိုဘာသာ ကိုးကွယ်ရနိုး၊ ဒီဘာသာ ကိုးကွယ်ရနိုး မဝေခွဲနိုင်ကြဘူး။ ဟိုဘာသာက ကောင်းနိုးနိုး၊ ဒီဘာသာက ကောင်းနိုးနိုး ဘယ်ဘာသာကို ရွေးချယ်ကိုးကွယ်ရမှန်း၊ ဘယ်ဘာသာရဲ့ အဆုံးအမကို လိုက်နာရမှန်းမသိအောင် တချို့လူတွေမှာ

www.dhammadownload.com

အခက်ကြုံနေကြတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ဒီကနေ့ခေတ်မှာ **ဘာသာမဲ့** ဆိုသူတွေပေါ်လာတာပေါ့။

ကေသမုတ္တိရွာက လူတွေကလည်း ဒီလိုအခက်ကြုံနေလို့ မြတ်စွာဘုရားနဲ့တွေ့တဲ့အခါ လျှောက်ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "အေး၊ ဟုတ်တာပေါ့၊ အမှန်တရားဆိုပြီး အမျိုးမျိုးပြောနေကြတယ်ဆိုတော့ ဘယ်ဟာမှန်သလဲ၊ ဘယ်ဟာမှားသလဲဆိုတာ သံသယဖြစ်စရာကြီးပေါ့" တဲ့။

ဘုရားက မ,တယ်

တလောက ဘုန်းကြီးထံ ဒကာတစ်ယောက် ရောက်လာတယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဘာသာရေးအတွေးအမြင် ဆိုတာကို သူကလျှောက်တယ်။ တချို့ ဘာသာတရားက လိုက်နာဖို့ အင်မတန်ခက်တယ်။ တချို့ဘာသာက လိုက်နာဖို့လွယ်တယ်ပေါ့။ လူဆိုတာ အများစုကတော့ အလွယ်ကြိုက်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာက ကံ,ကံ၏အကျိုးကို အခြေခံထားပြီးဟောတယ်။ ကုသိုလ်ကံအကုသိုလ်ကံဆိုတာရှိတယ်။ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်ခံရတယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတဲ့အကျိုးခံရတယ်။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတဲ့အကျိုး စံစားရတယ်။ ကိုယ်လုပ်ကိုယ်ခံပဲ၊ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားက မ,တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ကယ်တင်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။

တချို့ဘာသာက အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ဘုရားကမ,တယ်၊ ကယ်တင်တယ်။ လုပ်ချင်တာလုပ်၊ ဘုရားရှေ့ ဒူးထောက်ပြီးတော့ ဖြောင့်ဆိုချက် ဝန်ခံချက် (confession) လုပ်လိုက်၊ တောင်းပန်လိုက်တာနဲ့ ဘုရားကခွင့်လွှတ်တယ်။ အပြစ်တွေအကုန်ပြေပျောက်သွားတယ်။ မတောင်းပန်ရင်တော့ ဘုရားက ဒဏ်ခတ်တယ်၊ အလွန်လွယ်တာကိုး။

အဲဒီတော့ တချို့လူတွေက ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုတွေးမိကြတုန်းဆို ဗုဒ္ဓဘာသာက ကိုးသာကိုးကွယ်ရတယ်၊ ဘုရားက မ,လည်း မ,မဘူး၊ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်ခံရမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကိုးကွယ်ရတာ အလကားပဲပေါ့၊ မ,တဲ့ဘုရား ကိုးကွယ်ရတာ ပိုမကောင်းဘူးလားဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ ဝင်လာကြတယ်ဘုရားတဲ့။

www.dhammadownload.com

အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘုန်းကြီးက ပြောလိုက်တယ်၊ "အေး-တကယ်ဟုတ်ရင်တော့ မ,တဲ့ဘုရား ကိုးကွယ်ရတာ ပိုကောင်းတာပေါ့။ မ,မဘဲနဲ့ မ,တယ်ထင်ပြီး ကိုးကွယ်ရင်တော့ ဒါ လူဖြစ်ရှုံးတာပဲ။ ဘုရားက မ,မယ်ထင်ပြီး ဘုရားအားကိုးနဲ့ လုပ်ချင်ရာလုပ်၊ အချိန်ကျလို့ရှိရင် (confession) လုပ်လိုက်၊ ရှိတဲ့အပြစ်တွေအားလုံး ပျောက်တယ်ဆိုတာ သိပ်လွယ်တာပေါ့။ သူတို့ပြောတဲ့အတိုင်း တကယ်ဖြစ်သလား၊ မဖြစ်ဘူးလား အလေးအနက် စဉ်းစားဖို့တော့လိုတယ်။ ပြောတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာရင်တော့လည်း အားကိုးစရာ အလွန်ကောင်းတယ်။ မဖြစ်ရင်တော့ သွားရော။ ကိုယ်ကျိုးနည်းပါလေရော"

ဘုန်းကြီးက ဥပမာတစ်ခုပြောပြတယ်။ လူတစ်ဦး ပြစ်မှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်မိတယ် ဆိုပါစို့။ ကျူးလွန်မိတဲ့အခါ ဥပဒေအရ အရေးယူခံရတယ်။ အဲဒီလို အရေးယူခံရတဲ့အခါမှာ ဘုရားထံသွားပြီး ဒီအပြစ်ကခွင့်လွှတ်ပါဆိုပြီး (confession) လုပ်လို့ ဘုရားကလည်းလက်ခံလို့ လက်တွေ့မှာ အပြစ်ကလွတ်သွားတာရှိသလားဆိုတာ စဉ်းစားရမယ်၊ တကယ်တော့ မရှိဘူးနော်။

ဒီလို လက်တွေ့အားဖြင့် မရနိုင်တာကို ရနိုင်တယ်ထင်ပြီး ပြစ်မှုကျူးလွန်ရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ကိုယ်ကျိုးမနည်းပေဘူးလား။ အေး-လုပ်ချင်တာလုပ်မယ်၊ တရားရုံးကျတော့ ငါဖြောင့်ချက်ပေးလိုက်မယ်။ ဖြောင့်ချက်ပေးလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပြစ်မှုတွေအားလုံး ကွင်းလုံးကျွတ်လွတ်စေ ဆိုတာမျိုး ရနိုင်သလား။ လူလုပ်တဲ့ ဥပဒေတောင် မရဘူးဆိုရင် သဘာဝတရားရဲ့ ဥပဒေမှာ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

လက်တွေ့ဘာတစ်ခုမှမရှိဘဲ အပြောသက်သက်သာဖြစ်ပြီး လူတွေလက်ခံယုံကြည်နေကြတဲ့အရာတွေ လောကမှာအများကြီးရှိတယ်။ တကယ့်လက်တွေ့မှာ ဖြစ်မလာဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ်မဟုတ်တာလုပ်ရင် ကိုယ်ခံရမယ်၊ ကိုယ်ကြိုးစားရင် ကိုယ်စံရမယ်ဆိုတာက လက်တွေ့ပြနိုင်တာတွေ အများကြီးရှိတယ်။

လက်တွေ့ကျတယ်

အရာရာဟာ ကိုယ့်အပေါ်မှာမူတည်တယ်ဆိုတာ မှန်တယ်။ လက်တွေ့ကျတယ်။ ဒီအချက်က အလွန်ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။ ကျောင်းတက်နေတဲ့ကလေးတွေကြည့်၊ ကိုယ်စာကျက်ရင် ကိုယ်ရတာပဲလေ။ ကိုယ်လုပ်မှကိုယ်ရတာ။ ကိုယ်

www.dhammadownload.com

စားရင် ကိုယ်ဝတာလိုပဲပေါ့။ သူများစားတာကို ထိုင်ကြည့်နေရုံနဲ့ ကိုယ်မဝဘူး မဟုတ်လား။ တကယ့်လက်တွေ့က ကိုယ်လုပ်မှကိုယ်ရမှာပေါ့။

ဗုဒ္ဓတရားတော်ဟာ တကယ့်ကို လက်တွေ့(practical) ကျတယ်။ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်ခံရတယ်ဆိုတာကလည်း တကယ့်လက်တွေ့မှာဟုတ်တယ်၊ ကိုယ်ကြိုးစားရင် ကိုယ်ဖြစ်တာပဲ။ မကြိုးစားရင် မဖြစ်ဘူး။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ IQ ဘယ်လောက်မြင့်မြင့် မကြိုးစားဘူးဆိုရင် ဘာမှဖြစ်မလာဘူး။ ကြိုးစားပြီဆိုရင် လုံ့လဝီရိယအကျိုး ခံစားရမယ်။

အဲဒီကြားထဲမှာ ဘုရားသခင်က မ,တယ်ဆိုတာ ယုံနေတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ အချိန်တန် ဘုရားအားကိုးတာဆိုတော့ သူက ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားစရာ ဘာမှမလိုဘူး။ ဘာလုပ်သင့်တယ်၊ ဘာမလုပ်သင့်ဘူး (what should we done, what should not we done) ဆိုတာလည်း ခွဲခြားသိစရာ မလိုဘူး။ လုပ်သင့် မလုပ်သင့် စဉ်းစားနေစရာမလိုဘူး။ လုပ်ချင်တာလုပ်။ လူရဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးဆိုတာလည်း ဘာမှတန်ဖိုးမရှိဘူး။ လူရဲ့ လုံ့လဝီရိယဆိုတာလည်း ဘာမှတန်ဖိုးမရှိဘူး။ အဲဒါတွေကို အသိအမှတ်မပြုတဲ့သဘော ဖြစ်သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် အရာရာဟာ ဘုရားသခင်အလိုတော်ကျ ဖြစ်ရတာမို့ပဲ။ အဲဒီတော့ လက်တွေ့မှာ ဒါတွေအကုန်ဖြစ်နိုင်သလား။

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ပဲ စဉ်းစားကြည့်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက လက်တွေ့လုပ်လို့ရတဲ့ တရားကို ဟောတာနော်။ စိတ်ကူးယဉ်ပြီးတော့ မျှော်မှန်းရရုံသက်သက်မဟုတ်ဘူး။ ဒီကနေ့လုပ်နေတဲ့လုပ်ရပ်သည် မနက်ဖြန်ခါ အကျိုးဖြစ်ဖို့။ ဆိုပါစို့ - ဒီလမ်းလျှောက်ရင် ဒီစခန်းရောက်မယ်ဆိုတာ သိထားပြီးသားပဲလေ။ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ လျှောက်နေရင် ထိုလမ်းကြောင်းအတိုင်း မှန်မှန်သာလျှောက်၊ လျှောက်နေမယ်ဆိုရင် စခန်းကိုမြင်ရသည်ဖြစ်စေ၊ မမြင်ရသည်ဖြစ်စေ လမ်းကြောင်းမှန်ရင် ထိုစခန်းကိုရောက်မှာ သေချာတယ်။

ဆိုပါစို့၊ ရွှေတိဂုံဘုရားကိုသွားမယ်၊ ရွှေတိဂုံဘုရားကို ဦးတည်နေတဲ့ လမ်းမကြီးပေါ်မှာသာလျှောက်၊ ရောက်ကိုရောက်သွားမှာပဲ။ အေး-ပြောင်းပြန်တော့ မလျှောက်နဲ့။ မရောက်နိုင်တဲ့လမ်းလည်း မလျှောက်နဲ့။ မရောက်နိုင်တဲ့လမ်း

www.dhammadownload.com

လျှောက်မယ်၊ ပြောင်းပြန်လျှောက်မယ်ဆိုရင်တော့ ရွှေတိဂုံဘုရားရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါတွေက လက်တွေ့ကျတာမို့ ငြင်းပယ်လို့ရတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ကေသမုတ္တိရွာက လူတွေကို လက်တွေ့ကျကျ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်အသုံးချတတ်ဖို့ ဒီသုတ္တန်ကိုဟောတာ။ ဒီသုတ္တန်ဟာ လူတိုင်းအတွက် ဘဝခရီးလမ်းညွှန် guide line တစ်ခုပဲ။ road map လို့ ပြောချင်ပြောနိုင်တယ်။ **ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်း** ဆိုတာကို ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောပြထားတာ။

မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ပြီးရှင်းပြတယ်။ အေး၊ ဒီလိုသံသဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ငါပြောမယ်တဲ့။

မာ အနုဿဝေန

၁။ **မာ အနုဿဝေန** = အမှန်တရားကိုရှာတဲ့အခါမှာ တဆင့်ကြားစကားပေါ် အခြေခံပြီးတော့ မရှာနဲ့။ ဟိုလူပြောတာ ဒီလူပြောတာဆိုတဲ့ တဆင့်ကြားစကား (hearsay)တွေအပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ အမှန်တရားကိုမရှာနဲ့။ တဆင့်ကြားစကားဆိုတာ မှန်တာလည်းရှိတယ်၊ မှားတာလည်းရှိတယ်၊ မသေချာဘူး။

မာ ပရမ္ပရာယ

၂။ **မာ ပရမ္ပရာယ** = အစဉ်အလာ ကျင့်သုံးလာတဲ့အချက်၊ အစဉ်အလာ ယုံကြည်ထားတဲ့ အချက်တွေအပေါ် အခြေခံပြီးတော့လည်း အမှန်တရားကိုမရှာနဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် tradition လို့ဆိုတဲ့ အစဉ်အလာ ကျင့်သုံးလာတဲ့၊ လက်ခံလာတဲ့အချက်ဟာ မှန်တာလည်းရှိတယ်၊ မှားတာလည်းရှိတယ်။ သေချာပေါက် အမှန်လို့ချည်း မပြောနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒါနဲ့ အမှားအမှန်ကို မရှာနဲ့။

မာ ကိတိကိရာယ

၃။ **မာ ကိတိကိရာယ** = တစ်ဦးတစ်ယောက်ကလာပြီး ဒါက ဒီလိုပါလို့ဆိုပြီး တင်ပြချက်ကို အခြေခံပြီးတော့လည်း အမှန်တရားကို ဆုံးဖြတ်လို့မရဘူးတဲ့။ သူပြောတဲ့ report ဟာ မှန်ရင်လည်းမှန်မယ်၊ မှားရင်လည်းမှားမယ်၊ မသေချာဘူး။

www.dhammadownload.com

မာ ပိဋ္ဌကသမ္မဒါနေန

၄။ **မာ ပိဋ္ဌကသမ္မဒါနေန** တဲ့။ ကိုယ်သင်ထားတဲ့စာပေနဲ့ ကိုက်ညီတယ် ဆိုရုံနဲ့လည်း မှန်တယ်လို့မဆုံးဖြတ်နဲ့ဦး။ စာထဲမှာ ဒီအတိုင်းပါတာပဲ၊ စာအုပ်ထဲမှာ ဒီလို ရေးထားတယ် ဆိုတာနဲ့လည်း အမှန်တရားကို မဆုံးဖြတ်နဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုရင် စာအုပ်ထဲမှာ ရေးထားတာဆိုပေမယ့် မှားရင်လည်းမှားမယ်၊ မှန်ရင်လည်းမှန်မှာပေါ့။ ပြောလို့မရဘူး၊ မရဘူး။

ကနေ့ခေတ်မှာတောင် English ဘာသာနဲ့ရေးပြီး Buddhism အမည်တပ်ထားတဲ့ စာအုပ်တော်တော်များများဟာ ကိုယ့်အယူဝါဒတွေ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ ရောပြီး ရေးထားတာတွေ့ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အာဘော် မဟုတ်ဘဲနဲ့ ကိုယ် ထင်ရာ မြင်ရာတွေကို ဘုရားဟောအဖြစ် ရေးထားတာတွေ အများကြီးပဲရှိတယ်၊ ခေါင်းစဉ်တပ်တာကတော့ Buddhism ပဲ။

အေး၊ ဒါကြောင့်မို့ စာအုပ်ထဲပါတယ်ဆိုပြီးတော့ အကုန်လုံး စာအုပ်ထဲကပါတဲ့အတိုင်း မှန်တယ်လို့ မှတ်ယူလို့မရဘူးတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက အမှန်တရားကို အဲဒါမျိုးနဲ့ ရှာလို့မရဘူးတဲ့။

မာ တက္ကဟေတု

၅။ **မာ တက္ကဟေတု** = လောကမှာ အမှန်တရားကို ရှာတဲ့နည်း တစ်နည်း ရှိသေးတယ်။ logic လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ logic ဆိုတဲ့နည်းနဲ့ရော အမှန်တရားကို ရှာလို့ရမလားဆိုတော့ ရှာလို့မရဘူးတဲ့။ logic ဆိုတာ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တဲ့နည်း၊ အဲဒီနည်းစနစ်နဲ့ရှာရင် မှန်တဲ့အခါမှန်တယ်၊ မမှန်တဲ့အခါ မမှန်ဘူး။

ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာ ဥပမာ-လူဟာ သေမျိုးဖြစ်တယ်၊ ဦးဘဟာ လူဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဦးဘဟာ သေမျိုးဖြစ်တယ်။ ဒီအချက်တော့မှန်တယ်၊ အခြားတစ်နည်းမှာ အဖြူရောင်ရှိတဲ့ ငှက်တစ်ကောင်ကိုကြည့်ပြီး ငှက်ဟာဖြူတယ်၊ ကျီးဟာငှက်ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ကျီးဟာဖြူတယ်လို့ဆိုရင် မမှန်ပြန်ဘူး။ အဲဒီလို logic နည်းနဲ့ ဆင်ခြင်တိုင်းတာလို့လည်း အမှန်တရားဆိုတာ မတွေ့နိုင်ဘူး။

www.dhammadownload.com

မာ နယဟေတု

၆။ **မာ နယဟေတု** = ရှာဖွေတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခု အသုံးပြုပြီးတော့လည်း အမှန်တရားကို ရှာလို့မရဘူးတဲ့။ အကျိုးကိုကြည့်ပြီး အကြောင်းကို ဖော်ထုတ်တဲ့နည်း၊ အကြောင်းကိုကြည့်ပြီး အကျိုးကို ဖော်ထုတ်တဲ့နည်းကို အနုမာန (inference) လို့ခေါ်တယ်။ အနုမာနဆိုတာ မှန်းဆပြီးတော့ကြည့်တာ။ အဲဒီ (inference) ဆိုတဲ့ အရာဟာ အမှန်တရားကို ရှာတဲ့အခါမှာ လုံလောက်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မပေးနိုင်ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက လောကမှာ အမှန်တရားဆိုပြီး လူတွေလက်ခံနေကြတာဟာ ဒါတွေပေါ်မှာ အခြေပြုနေကြတယ်တဲ့။

မာ အာကာရပရိဝိတက္ကေန

၇။ **မာ အာကာရပရိဝိတက္ကေန** = အခြေအနေအရပ်ရပ် သုံးသပ်ဆင်ခြင်တဲ့နည်း၊ အကြောင်းတရားရှာတဲ့နည်း (reasoning) နဲ့လည်း အမှန်တရားကို ရှာလို့မရဘူးတဲ့။ အဲဒါကလည်း လွဲတဲ့အခါ လွဲသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သေချာတဲ့အရာမဟုတ်ဘူး။

မာ ဒိဋ္ဌိနိဇ္ဈာနက္ခန္တိယာ

၈။ **မာ ဒိဋ္ဌိနိဇ္ဈာနက္ခန္တိယာ** = ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ ကိုက်ညီတယ် ဆိုတာနဲ့လည်း အမှန်တရားကို မရှာနဲ့တဲ့။ လူတွေက အမှန်တရားကို ရှာတဲ့အခါမှာ ဘာနဲ့ရှာလေ့ရှိသလဲဆိုရင် ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ ကိုက်ညီမှုကိုအခြေပြုတဲ့နည်းနဲ့ ရှာတတ်ကြတယ်။ ကိုယ်က အမျိုးမျိုးတွေးခေါ်ပြီးတော့ ကြိုက်နှစ်သက်လို့ယူထားတဲ့ အယူဝါဒနဲ့ ကိုက်ညီလို့ရှိရင် လက်ခံကြတယ်။ ဒါဟာ ငါကြိုက်တဲ့အယူဝါဒနဲ့ ကိုက်ညီတယ်၊ ငါထင်တဲ့အတိုင်း ဟုတ်နေပြီဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်အမြင်လေးနဲ့ မှန်လို့ရှိရင်လည်း အမှန်တရားလို့ လက်ခံကြတယ်။ အဲဒီနည်းဟာလည်းပဲ စိတ်ချရတဲ့အရာတစ်ခု မဟုတ်ဘူး။

မာ ဘဗ္ဗရူပတာယ

၉။ **မာ ဘဗ္ဗရူပတာယ** = မှတ်သားထိုက်တဲ့အရာ ဆိုရုံနဲ့လည်း အမှန်တရားကို မရှာနဲ့။ လူတွေက အမှန်တရားကိုရှာတဲ့အခါမှာ ဒါလေးကတော့ မှတ်ထိုက်တယ်၊

www.dhammadownload.com

ဟုတ်တယ်၊ ယုတ္တိရှိတယ်ဆိုတာလေးနဲ့ အမှန်တရားကို လက်ခံကြတယ်။ ရှေ့ကို ဆက်ပြီး မစဉ်းစားဘူး။ ဒါလည်းပဲ စိတ်ချရတဲ့အကြောင်းတစ်ခု မဟုတ်သေးဘူး။

မာ သမဏော နော ဂရု

၁၀။ **မာ သမဏော နော ဂရု** = တို့ကိုးကွယ်တဲ့ဆရာပဲ၊ ဆရာ့စကား လေးစားထိုက်တယ် ဆိုတာနဲ့လည်း အမှန်တရားကိုမရှာနဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကတော့ တို့ရဲ့ဆရာကြီးပဲ၊ ဂုရုကြီးပဲ၊ သူပြောတာတွေ မှန်ရမယ်လို့ ဒီလိုလည်း မဆုံးဖြတ်လိုက်နဲ့။ အခုပြောခဲ့တဲ့ အချက်(၁၀)ချက်ဟာ အမှန်တရားကို ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါမှာ အားကိုးယုံကြည်လောက်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

လက်တွေ့သိတဲ့ အသိဉာဏ်

ဒါဖြင့် အမှန်နဲ့အမှားကို ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါမှာ အားကိုးယုံကြည်လောက်တဲ့အကြောင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့သိတဲ့ အသိဉာဏ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တိုင်သိအောင်လုပ်၊ ကိုယ်တိုင်သိတဲ့အချက်ဟာ အသေချာဆုံးပဲ။ အေး၊ ဥပမာ လောဘဆိုတဲ့ သဘောတရား၊ ဒေါသဆိုတဲ့ သဘောတရား၊ မောဟဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ အပြစ်ရှိတဲ့အရာလား၊ အပြစ်မရှိတဲ့အရာလား။ မြန်မာလိုပြောမယ်ဆိုရင် ငရဲကြီးသလား၊ မကြီးဘူးလား ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ငရဲကြီးတာ မကြီးတာ၊ အပြစ်ရှိတာ မရှိတာ ဘာနဲ့တိုင်းတာမှာလဲ။

ထင်ရှားတာတစ်ခုပြောမယ်။ ဥပမာ-ကိုယ့်စိတ်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာ ဒေါသဆိုတာ ဝင်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှုတွေ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ အဲဒါဟာ ဒေါသရဲ့အပြစ်ပဲ။ ပင်ကိုယ်တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်လေး ပျက်စီးသွားပြီး ပူလောင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ ဒေါသရဲ့ဆိုးကျိုးပဲ။ နောင်ဘဝ ငရဲရောက်တာ မရောက်တာ အသာထား။ ဒေါသဟာ ကောင်းသလား မကောင်းဘူးလားဆိုတာ အခုဘဝမှာပဲ ကြည့်လို့ရတယ်။

ဒေါသဖြစ်လာတဲ့အချိန်မှာ ဒေါသက နှလုံးသားကိုပူလောင်တယ်၊ အရာရာကို မကျေမနပ်တာတွေဖြစ်လာတယ်။ အတွေးကလည်း ရိုင်းစိုင်းတဲ့အတွေးမျိုးတွေ တွေးလာတယ်။ ဒေါသဖြစ်လာလို့ရှိရင် ပြီးရွှင်တဲ့မျက်နှာ ပျက်စီးသွားတယ်၊ ပြင်းထန်လာလို့ရှိရင် တစ်ကိုယ်လုံး အသားဆတ်ဆတ်တုန်လာတယ်။ ပါးစပ်က

www.dhammadownload.com

ပြောပြီ ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ကြင်နာတဲ့စကားလုံးတွေမထွက်ဘူးတဲ့။ မကြားဝံ့မနာသာ စကားမျိုးတွေပဲ ထွက်လာတယ်။ အဲဒီလိုစကားမျိုးတွေ ပြောရဲလာတယ်။ လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေကလည်း ကိုယ့်အတွက်နစ်နာမယ့်အလုပ်တွေ၊ သူများအတွက် နစ်နာမယ့် အလုပ်တွေ လုပ်လာတယ်။

ယခုလို လက်တွေ့ကျကျစဉ်းစားပြီးတော့ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဒေါသရဲ့ အပြစ်တွေ၊ ဆိုးကျိုးတွေကို ကိုယ်တိုင်သိနိုင်တယ်။ ဒေါသကြောင့် သူများကို တစ်ခုခုလုပ်တာ မလုပ်တာ အသာထား၊ ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားထဲ ဒေါသဖြစ်လာတဲ့ အချိန်ကစပြီး တည်ငြိမ်မှုတွေ ဆုံးရှုံးသွားတာ သေချာတယ်။ ဒါ လူတိုင်းသိတာပဲ၊ ပျော်ရွှင်နေတာတွေအားလုံး ဆုံးရှုံးသွားပြီ။ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့စိတ်လေး ဆုံးရှုံးသွားပြီ၊ နောက်ဆုံးမှာ သွေးတိုးရောဂါရှိရင် သွေးတက်သွားမယ်၊ နှလုံးရောဂါရှိတယ် ဆိုလို့ရှိရင် heart attack ရသွားမယ်။ ဒေါသက ချက်ချင်းဒုက္ခပေးတယ်။ ဒါ ထင်ရှားတဲ့ သာဓကတစ်ရပ်ပဲ။

အဲဒီလို ဒေါသဆိုတာ ကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူးလားဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သိတာပဲ။ ဒေါသ မကောင်းဘူးဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါကို ဟောလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝတရားဆိုတာ သူ့သဘော သူဆောင်တာ။ ဘုရားက မကောင်းဘူးဟောလို့ မကောင်းတာဖြစ်ရတာ မဟုတ်ဘူး။

အေး၊ လုပ်ချင်တာတွေလုပ်၊ ငါ့ရှေ့ဝန်ခံလိုက်လို့ရှိရင် အပြစ်တွေ အကုန်ပျောက်မယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်ပြီးသားအပြစ်တွေ ဘယ်လိုလုပ်ပျောက်မလဲ။ ဒေါသကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေက ဖြစ်ပြီးသွားပြီလေ။

နှလုံးသားထဲမှာ အမုန်းတရားဝင်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အေးငြိမ်းတဲ့ စိတ်နှလုံးတွေဟာ ဆုံးရှုံးသွားပြီ၊ တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ဆုံးရှုံးသွားပြီ။ မပြောသင့်တာတွေ ပြောမိသွားပြီ၊ မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်မိသွားပြီ။ ပြင်လို့ရသလား၊ မရတော့ဘူး။ (what should be done, can not be undone) လုပ်ပြီးသားတစ်ခုဟာ မလုပ်ဘူးလို့ ပြောလို့မရတော့ဘူး။ အဲဒီကတည်းက မှားယွင်းချွတ်ချော်တဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီ ဒေါသဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာ အပြစ်ရှိသလား၊ မရှိဘူးလား ဆိုရင် ဒီနေရာမှာ အပြစ်ဆိုတာဘာတုန်း။ မကောင်းတဲ့အကျိုးတွေပေးတာ အပြစ်

www.dhammadownload.com

ပဲ။ အပြစ်ရှိသလား မရှိဘူးလားဆိုရင် ရှိတာပေါ့။ ပညာရှိတွေက ခီးမွမ်းသလား၊ ကဲ့ရဲ့သလားဆိုရင် ကဲ့ရဲ့တာပေါ့။ ဒေါသကို ဘယ်သူကမှ မချီးမွမ်းဘူး၊ ဘယ် ပညာရှိကမှ ဟော့၊ ဒေါသဆိုတာကောင်းတယ်၊ စိတ်ဆိုးတာကောင်းတယ်လို့ ဘယ် သူမှ မပြောဘူး။ ပြောကြမယ်ဆိုရင် ဟော့၊ သည်းခံကြ၊ သည်းခံကြ၊ စိတ်မဆိုးကြ နဲ့၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သင့်အောင်နေကြ၊ ဒါပဲပြောမှာ။

လူကြီးသူမတွေက မင်းတို့ရန်ဖြစ်ကြ၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတည့်ကြနဲ့၊ မုန်းကြလို့ ဘယ်သူမှမဟောဘူးနော်။ အေး၊ ထို့အတူပဲ လောဘဆိုတဲ့ သဘော တရားဟာ ကောင်းသလားလို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် အေး၊ လူဆိုတာ လောဘတော့ရှိမှာပဲ၊ ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုနှမြောတာ၊ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို လိုချင်တာ၊ ကိုယ့်သားမယားအပေါ် ကိုယ်တပ်မက်တာ၊ ကိုယ့်မိသားစုအပေါ် ကိုယ် တွယ်တာ၊ ဒါအပြစ်လားလို့ မေးကြလိမ့်မယ်။

အပြစ်ဆိုသည်မှာ

အပြစ်ဆိုသည်မှာ မကောင်းတဲ့အကျိုးကို သယ်ဆောင်လာတတ်တဲ့သဘော ကိုပြောတာ။ လောဘရှိလို့ ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုနှမြောတာ၊ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို တွယ်တာတာ၊ ကိုယ့်မိသားစုအပေါ် တွယ်တာတာ အပြစ်မရှိဘူးလို့ထင်သလား၊ အပြစ်ရှိတယ်။ ဘယ်လိုအပြစ်ရှိတုန်းဆိုရင် အဲဒီတွယ်တာမှုက သောကဆိုတဲ့ ဆိုးကျိုးကို ယူလာတတ်တယ်။ ဘယ်သူက ယူလာတာလဲဆိုတော့ လောဘက ယူလာတာ။ ဒါ အနည်းဆုံးအပြစ်ပဲ၊ တွယ်တာတဲ့နေရာမှန်သမျှ သောကဆိုတာ လာတာပဲ။ သောကဆိုတာ ကောင်းသလားဆိုတော့ မကောင်းဘူး၊ စိတ်ပူစေတယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့သူတွေဆို ပိုဆိုးတယ်။ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် အချိန်တန်လို့ အိမ်ပြန်ရောက်ရင်ရောက်၊ အိမ်ပြန်မရောက်ဘူးဆိုရင် တမျှော်မျှော်နဲ့ အိပ်မပျော်ဖြစ်လာတယ်။ အမျိုးမျိုးတွေးတယ်လေ၊ အပြင်ထွက်သွားပြီဆိုရင် ဟဲ့-ဘာများဖြစ်လာမတုန်းတဲ့။

ကားရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ကားမောင်းသမားနဲ့ အပြင်လွှတ်လိုက်ရပြီဆိုရင် ကား အိမ်ပြန်မရောက်မချင်း ဟဲ့-တိုက်များလာမလား၊ မှောက်များလာမလားနဲ့ သောကဖြစ်လာရတယ်၊ မဖြစ်ဘူးလား။

www.dhammadownload.com

ပစ္စည်းရှိတဲ့သူကလည်း ပစ္စည်းအတွက်ကြောင့်ကြ၊ သားသမီးရှိတဲ့သူက လည်း သားသမီးအတွက်ကြောင့်ကြ။ အဲဒါ လောဘကပေးတဲ့ ပြဿနာတွေပေါ့။ လောဘကပေးတဲ့ problem တွေပဲ။ လောဘမရှိဘူးဆိုရင် ဒါတွေငြိမ်းနေမှာ သေချာတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကဟောထားတယ်၊ **ပိယတော ဇာယတေ သောကော–** တဲ့။ ဟော-ရှင်းရှင်းလေးပဲ။ ချစ်ခင်တွယ်တာမှုသည် သောကကို မွေးဖွားပေးတတ်သည်တဲ့။ လူတွေကတော့ သောကကင်းဝေးနေထိုင်ရေး ဆိုတာကို ကြိုးစားကြတယ်။ သို့သော် ချစ်ခင်တွယ်တာမှုကိုတော့ မလျှော့ဘူး။ ချစ်ခင်တွယ်တာမှုကို မလျှော့ဘဲနဲ့ သောကကို ဘယ်လျှော့လို့ရမှာတုန်း။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးက ဆက်နေတာကိုး။

ကဲ၊ ဒီတော့ ကိုယ့်လောဘ ကိုယ် control လုပ်ရင်လုပ်၊ မလုပ်ရင် ဘာဖြစ်လာမတုန်းဆိုတော့ ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုလိုချင်တဲ့ လောဘတင်မကဘူး၊ သူများပစ္စည်းကို လိုချင်တဲ့လောဘ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ ပြဿနာတွေဖြစ်လာမှာပဲ။ ခိုးမှုတွေ၊ မားပြတိုက်မှုတွေ၊ ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်မှုတွေဟာ အဲဒီလောဘကြောင့်ဖြစ်ရတာ။ အဲဒီတော့ လောဘရဲ့အပြစ်က ဘယ်လောက်ထင်ရှားလဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ပညာရှိတွေက လောဘကို မကောင်းဘူးလို့ပြောကြတာ။ ဒါ လက်တွေ့ပဲလေ။

မကောင်းတဲ့လောဘကို မထိန်းနိုင်ဘူးဆိုရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သာမန်လူကောင်းတစ်ယောက်ကနေ သူခိုးလို့ သမုတ်ခံရမယ်။ သူခိုးဘဝ ရောက်သွားပြီ၊ မားပြဘဝ ရောက်သွားပြီ။ ဘယ်သူကပေးလိုက်တဲ့နာမည်လဲဆိုတော့ လောဘကပေးတဲ့ နာမည်ပဲ။ အကယ်၍သာ သူများပစ္စည်းလိုချင်တဲ့လောဘမျိုး မရှိဘူးဆိုရင် သူသည် သူခိုး၊ မားပြအဖြစ် ဘယ်နည်းနဲ့မှ မရောက်နိုင်ဘူး။

ထို့အတူပဲ မောဟဆိုတဲ့ သဘာဝတရားရှိတယ်။ သူက ယဉ်ယဉ်ကလေးရယ်။ မောဟဆိုတာ အေး-တွေဝေနေတာ၊ ဘာပြဿနာမှမရှိဘူးလို့ ထင်ရတယ်။ မောဟကမှ ပိုပြဿနာကြီးတာ။ သူက လုပ်သင့်တာရယ်၊ မလုပ်သင့်တာရယ် မသိဘူး။ မသိတော့ ဘာတွေဖြစ်လဲဆိုတော့ မလုပ်သင့်တာတွေလုပ်တယ်၊ လုပ်သင့်တာတွေ မလုပ်ဘူး။ အဲဒီတော့ မလုပ်သင့်ကာကိုလုပ်လို့ရှိရင် အပြစ်ဖြစ်သလို လုပ်သင့်တာကို မလုပ်လို့ရှိရင်လည်း အပြစ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီနှစ်ခုဟာ အတူတူပဲ။

www.dhammadownload.com

လုပ်သင့်တာ မလုပ်ရင်

လူတွေကတော့ ထင်ကြတယ်။ ဟာ-ဒီလူက မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်တာကိုး၊ ဒါကြောင့် ပြဿနာတက်တာပေါ့လို့ ပြောကြတယ်။ မလုပ်သင့်တာကိုလုပ်ရင်သာ အပြစ်ဖြစ်တယ် ထင်နေကြတာ။ လုပ်သင့်တာ မလုပ်ရင်လည်းပဲ အပြစ်ပဲ။ ဆုံးရှုံးနစ်နာတာ အတူတူပဲ။ အဲဒါ ဘယ်သူ့ကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာတုန်းဆိုတော့ မောဟကြောင့်ဖြစ်ရတာ။ မလုပ်သင့်တာကိုလုပ်တယ်၊ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဘူး၊ ဒီအတွက် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ မြောက်များစွာ ဖြစ်လာတယ်။

စဉ်းစားကြည့်

ကဲ-စဉ်းစားကြည့်လိုက်၊ ဟောဒီ လောဘတို့၊ ဒေါသတို့၊ မောဟတို့ဆိုတဲ့ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေဟာ ကုသိုလ်လား၊ အကုသိုလ်လားဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကိုပေးတဲ့ သဘောတရား၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ မကောင်းကျိုးကိုပေးတဲ့ သဘောတရား။ မကောင်းကျိုးဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ problem တွေပဲ။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ မတူဘူး။ problem အမျိုးမျိုးတက်စေတယ်။ အဲဒီတော့ အဖြေထုတ်ကြည့်လိုက်ရင် ကောင်းကျိုးပေးတာမရှိဘူး၊ မကောင်းကျိုးပေးတာသာရှိတယ်။

လောဘကလည်း မကောင်းတဲ့အကျိုးကို သယ်ဆောင်တယ်။ ဒေါသကလည်း မကောင်းတဲ့အကျိုးကို သယ်ဆောင်လာတယ်။ မောဟကလည်း မကောင်းတဲ့အကျိုးကို သယ်ဆောင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အပြစ်ရှိသလား၊ မရှိဘူးလားဆိုရင် အပြစ်ရှိတယ်။ ပြဿနာ မဖြစ်စေဘူးလားဆိုရင် ဖြစ်စေတဲ့ တရားတွေချည်းပဲ။ ပညာရှိတွေက ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချတဲ့တရားလား၊ ခီးမွမ်းတဲ့တရားလားဆိုရင် ကဲ့ရဲ့တဲ့တရား။ အေး-ဒီတရားမျိုးကိုလက်ခံကျင့်သုံးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရသလားဆိုတော့ မရဘူး။ ဒါ လက်တွေ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားလို့ရတဲ့ အချက်နဲ့ အဖြေထုတ်တာ။

ဒီနေရာမှာ tradition နဲ့ ဆုံးဖြတ်တာမဟုတ်ဘူး၊ စာပေကျမ်းဂန်နဲ့လည်း ဆုံးဖြတ်တာမဟုတ်ဘူး၊ logic နည်းနဲ့တွေးပြီး ပြောတာလည်းမဟုတ်ဘူ၊ လက်တွေ့နည်းနဲ့ပြောတာ။ ခုနကပြောတဲ့ conference ဆိုတဲ့ **အနုမာန** နည်းနဲ့လည်း မဟုတ်

www.dhammadownload.com

ဘူး၊ ကိုယ်ကြုံက်လို့ပြောတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မှတ်သားထိုက်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကြောင့်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဆရာကြီးရဲ့စကားမို့ ဆိုတာလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်တိုင် သိတဲ့ဉာဏ်နဲ့သာ ဆုံးဖြတ်တာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အမှန်တရားဆိုတာ ခုနကပြောတဲ့ tradition တို့၊ report တို့၊ hearsays တို့ ဆိုတာတွေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ရမယ့်အရာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့သိတဲ့ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ပါလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေရှိနေတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ကောင်းတာတွေ ရွေးလုပ်ဖို့ သူ့မှာ အင်မတန်မှခက်ခဲတယ်။ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာ ဘာနဲ့ဆုံးဖြတ်မလဲ။ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာကို ကြုံက် မကြုံက်နဲ့ ဆုံးဖြတ်လို့ရမလား၊ ကိုယ်ကြုံက်ရင်ကောင်းတယ်၊ ကိုယ်မကြုံက်ရင် မကောင်းဘူး၊ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။

ဓမ္မပဒမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဖွင့်ဆိုရှင်ပြထားတယ်။ မကောင်းမှုဆိုတာ ဘာပြောတာတုန်းဆိုတော့ **နတံ ကမ္မံ ကတံ သာဓု၊ ယံ ကတ္ဝာ အနုတပ္ပတိ**–တဲ့။ မကောင်းမှုဆိုတာ လုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ စိတ်နှလုံးကို ပူလောင်စေတတ်တဲ့အရာမျိုး။ အေး-တုန့်ပြန်လာတဲ့အကျိုးကို ခံစားရတဲ့အခါမျိုးမှာ ငိုငိုယိုယိုနဲ့ ကြိတ်ပြီး ခံစားရတာမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်။ အဲဒါဟာ မကောင်းမှုပဲ။

ကောင်းမှုဆိုတာကတော့ ဘယ်လိုဟာမျိုးလဲဆိုရင် **တံ စ ကမ္မံ ကတံ သာဓု၊ ယံ ကတ္ဝာ နာနုတပ္ပတိ**–လုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ မှားလိုက်တာလို့ ဘာမှပူပန်စရာ မရှိဘူးတဲ့။ **ယဿ ပတိတော သုမနော၊ ဝိပါကံ ပဋိသေဝတိ**–အကျိုးတရားရလာတဲ့အခါ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားရတဲ့အခါ အဲဒါ ကောင်းမှုပဲ။ ကောင်းမှုနဲ့ မကောင်းမှုကို မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို စံထားပြီး ဟောထားတာ။

အလောဘ

အေး၊ **လောဘ**နဲ့ ဆန့်ကျက်ဘက်က **အလောဘ**၊ **ဒေါသ**နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က **အဒေါသ**၊ **မောဟ**နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် က **အမောဟ**။ **အလောဘ** ဆိုတာ **လောဘ**နဲ့ ဆန့်ကျက်ဘက်သဘောတရား။ စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်၊ ပေးကမ်းနိုင်တယ်၊

www.dhammadownload.com

တွယ်တာမှုမရှိဘူး။ **အလောဘ**ဆိုတဲ့ အတွယ်အတာကင်းတဲ့သဘောလေးဖြစ်လာပြီဆိုရင် စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ပူပန်မှုက လျော့ကျလာတယ်၊ မတွယ်တာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မပူပန်ဘူး။

ဆိုပါစို့၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကို သိပ်နှမြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ နှမြောတယ်ဆိုတာ ကိုယ့် ပစ္စည်းလေးကို စုံစုံမက်မက်နဲ့ သိပ်တွယ်တာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ထိုပစ္စည်းအပေါ်မှာ အသုံးပြုရုံလောက်နဲ့ သိပ်မတွယ်တာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဲဒီနှစ်ဦးဟာ ထိုပစ္စည်းကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ဖြစ်တာချင်း တူမတူမေးရင် တွယ်တာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သောကဖြစ်တယ်၊ မတွယ်တာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သောကမဖြစ်ဘူး။ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ သိပ်တွယ်တာလွန်းလို့ရှိရင် သိပ်သောကဖြစ်တယ်။

မိခင်တွေထဲမှာလည်း သားသမီးတွေအပေါ်မှာ သိပ်ချစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အတွယ်အတာသိပ်ကြီးလို့ရှိရင် သောကပိုကြီးတယ်။ တချို့မိဘက မှန်တန်းလောက်ပဲ သားသမီးတွေအပေါ်မှာထားတယ်၊ ထားတဲ့ မိခင်ဖခင်ဟာ သိပ်ပြီးသောကမဖြစ်ဘူးပေါ့။ သူ့ဘာသူနေတတ်ပြီ၊ သူလည်း အရွယ်ရောက်ပြီဆိုပြီး ဖြေသိမ့်နိုင်တယ်။ အေး၊ အလောဘဆိုတဲ့ ဒီသဘောတရား မိမိခန္ဓာမှာ ဖြစ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကောင်းတာတွေကို စဉ်းစားတယ်၊ အများကိုကူညီဖို့ စဉ်းစားလာတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကူညီဖို့ စဉ်းစားလာတယ်။

အဒေါသ

အဒေါသဆိုတဲ့အရာလေး ပေါ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မုန်းတီးမှုဆိုတာ မရှိဘူး၊ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့ မေတ္တာဆိုတဲ့ သဘောတရားလေး ပေါ်လာတယ်။ အမုန်းတရားကင်းတဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်ဟာ ထာဝရငြိမ်းချမ်းတယ်။ နှလုံးသားထဲမှာ အမုန်းတရားမရှိဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ဟာ အစဉ်ထာဝရ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့အတွက် **ချမ်းသာအိပ်စက်၊ ချမ်းသာလျက်နိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးကင်း၊ စောင့်ခြင်းနတ်များ၊ လူသားလည်းချစ်၊ နတ်လည်းချစ်လျက်** ဆိုတဲ့ အကျိုးတရားတွေရတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ရတုန်းဆိုတော့ သူ့နှလုံးသားက အေးအေးဆေးဆေးပဲလေ။ အပူအပင်သိပ်မရှိဘူး၊ သူတစ်ပါးအပေါ် မုန်းတာမရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်နှလုံးက အေးချမ်းနေတယ်၊ အေးချမ်းနေတော့ အိပ်စက်တဲ့အခါကျတော့လဲ ချမ်းချမ်း

www.dhammadownload.com

သာသာနဲ့ အိပ်စက်ရတယ်၊ အိပ်ရာကနိုးတဲ့အခါကျတော့လည်း ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရာကနိုးရတယ်။

အမုန်းမရှိဘူး ဆိုတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း သူကမုန်းဘူး ဆိုတော့ သူ့နှလုံးသားဟာ အင်မတန်မှအေးချမ်းတယ်၊ အိပ်မက်ဆိုးကင်းတယ်၊ အမုန်းတရားကင်းပြီးတော့ ကြည်လင်အေးမြနေတဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်ဟာ စိတ်ခြောက်ခြားဖွယ်ရာ အိပ်မက်ဆိုးတွေ ဘယ်တော့မှမမက်ဘူး၊ nightmare တွေ မမက်ဘူး။

စောင့်ခြင်းနတ်များ၊ လူသားလည်းချစ်၊ နတ်လည်းချစ်လျက် ဆိုတဲ့အတိုင်း ချစ်မှာပေါ့။ အမုန်းတရားမရှိတဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်ရဲ့ မျက်နှာဟာ အစဉ်ထာဝရ ကြည်ပြီးတော့နေတာ။ မုန်းတီးမှုရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်နှာကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ဘေးလူကမြင်ရရင် မျက်နှာကြည့်လိုက်တာနဲ့ သိသာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီလို လူမျိုးကို အရပ်ထဲမှာပြောတယ်မို့လား၊ "သူ့လုပ်စာ စားနေရတဲ့အတိုင်းပဲ၊ မျက်နှာထားက ဆိုးလိုက်တာတဲ့" ဟုတ်တယ်မို့လား၊ မျက်နှာတင်းမာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ပတ်ဝန်းကျင်က အလိုအလျောက်မုန်းတယ်။

သူ့ကို ဘာဖြစ်လို့မုန်းလည်းဆိုရင် သူ့မျက်နှာက တင်းမာနေတာကိုး၊ သူ့နှလုံးသားကလည်း ကြည်လင်အေးချမ်းမှု မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြုံးမပြနိုင်ဘူး၊ ပြုံးမပြနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆက်ဆံရေးတွေ ကျလာတယ်။ ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် နည်းလာတယ်။ ဒါမျိုးဟာ ဆက်ဆံရေးကိစ္စမှာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်။ အေး၊ ဒီလို **အဒေါသ** ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာ **ဒေါသ**ကိုဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါတယ်။

အလောဘ ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာလည်း **လောဘ**ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သလို **လောဘ**ကို ဖယ်ရှားချင်တယ်ဆိုရင် **အလောဘ**ကို ထူထောင်ရသလို ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ **ဒေါသ**ဆိုတဲ့ အမုန်းတရားကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်တယ် ဆိုရင်လည်း **အဒေါသ** ဆိုတဲ့ မေတ္တာတရား မိမိရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ တည်ဆောက်ရတယ်။ တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့်သာ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်ရင် ဘာလုပ်ရလဲ၊ ထိုရောဂါပျောက်တဲ့ဆေး သောက်ရတာပေါ့။ ဆေးကသာ ရောဂါကို ဖယ်ရှားနိုင်တာပေါ့။ ထို့အတူ သဘာဝတရားတွေမှာလည်း အပြန်အလှန်တွေရှိတယ်။ **လောဘ**ကို ဖယ်ရှားချင်တယ်ဆိုရင် **အလောဘ**ကို

www.dhammadownload.com

တည်ဆောက်ရမယ်။ သူတို့နှစ်ခုဟာ အလင်းနဲ့အမှောင်လိုပဲ၊ အတူတူမဖြစ်ဘူး။ အမှောင်ရှိနေရင် အလင်းမရှိဘူး၊ အလင်းရှိနေရင် အမှောင်ရှိမနေဘူး။ ပြိုင်တူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

အမောဟ

အလောဘသည် **လောဘ**ကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ **အဒေါသ**ဆိုတဲ့ မေတ္တာ တရားသည် **ဒေါသ**ကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ **အမောဟ**ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ပညာကလည်း **မောဟ**ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။

အစစအရာရာမှာ **အမောဟ**ကနေ **မောဟ**ကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်လို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် လုပ်သင့်မလုပ်သင့် ရှင်းရှင်းကြီးမြင်လာပြီ။ မြင်လာသည့်အတွက် ကြောင့် မလုပ်သင့်တာကို သူရှောင်မယ်၊ လုပ်သင့်တာကို သူလုပ်မယ်။ လုပ်သင့် တာကို လုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရမယ်၊ မလုပ်သင့်တာ ကို မလုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆိုးကျိုးတွေမဖြစ်ဘူး။ ဒါဟာ **အမောဟ**ရဲ့ အစွမ်း သတ္တိပဲ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ **အဒေါသ၊ အလောဘ၊ အမောဟ** ဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝတရား တွေဟာ ဆိုးကျိုးကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကုသိုလ်လား၊ ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်လားဆိုတာ သိပြီပေါ့။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်လိုက်။ ပညာရှိ တွေ ကဲ့ရဲ့တဲ့တရားလား၊ ချီးမွမ်းတဲ့တရားလားဆိုတော့ ပညာရှိတွေ ချီးမွမ်းတဲ့ တရားပဲ။ လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးလိုက်မယ်ဆိုရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရစေ နိုင်မယ်ဆိုတဲ့တရားဆိုတာ သိပြီလေ။

အဲဒီလိုဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ tradition နဲ့လည်းမဆိုင်ဘူး၊ hearsays ဆိုတဲ့ တဆင့်ကြားစကားနဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး၊ **ကွတိကိရ** ဆိုတဲ့ report နဲ့လည်းမဆိုင်ဘူး၊ **ပိဋ္ဌကသမ္ပဒါ** ဆိုတဲ့ စာပေကျမ်းဂန်လာတယ် ဆိုတာတွေနဲ့လည်း ဆိုင်တာမဟုတ် ဘူး။ စာပေမှာပါလို့ ဆိုတာနဲ့လည်းမဆိုင်ဘူး။ logic နည်းနဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင် တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ **နယ** ဆိုတဲ့ **အနုမာန**နည်းနဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်ပြီးတော့ အကြောင်းပြတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ တကယ့်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့သိနိုင်တဲ့၊ သိလာတဲ့ အချက်အလက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ **ဒီလို ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိအောင် လုပ်ရမှာ။**

www.dhammadownload.com

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ဆုံးဖြတ်ပြီးတဲ့နောက် တစ်ခုခုလုပ်ရမှာပါ။ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ မကောင်းဘူးလို့သိရင် စွန့်ပစ်၊ ကောင်းတယ်လို့သိရင် လက်ခံကျင့်သုံး။ ဒါ ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ပါပဲ။

ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်းကို မြတ်စွာဘုရားက **ကာလာမ** အမျိုးသားတွေအား လမ်းညွှန်ချက်တွေပေးနေတာ။ အမှန်တရားကို ရှာတဲ့အခါမှာ hearsays ဆိုတဲ့ တဆင့်ကြားစကားနဲ့လည်း မရှာနဲ့၊ tradition ဆိုတာနဲ့လည်း မရှာနဲ့၊ စာပေကျမ်းနဲ့လည်း မရှာနဲ့၊ ဆရာ့စကားဆိုပြီးတော့လည်း လက်ခံမထားနဲ့၊ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ အမှန်တရားကိုရှာပါတဲ့။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားခဲ့တာ၊ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရှာဖို့ရှိရင် အဖြေထွက်လာလိမ့်မယ်။

အဖြေထွက်တာကိုကြည့်ပြီး မကောင်းဘူးလို့ အဖြေထွက်ရင် ချက်ချင်းစွန့်လွှတ်ရမယ်။ လောကလူတွေက အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူးလေ၊ မကောင်းမှန်းတော့သိသားပဲ၊ ဒါကလေးက တို့ရဲ့ tradition ပဲ၊ အစဉ်အလာ ယုံကြည်ချက်ပဲဆိုပြီး မစွန့်နိုင်ကြဘူး။ ဒါကတော့ စာထဲပါတာ၊ ဒါလေးကတော့ ယုတ္တိရှိသားပဲ၊ ကြောင်းကျိုးညီညွတ်သားပဲဆိုပြီးတော့ လက်ခံထားကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက အမှန်တရားရှာတယ်ဆိုတာအဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ နည်းလမ်းမမှန်ဘူး။ ဒါ မကောင်းဘူးလို့သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စွန့်လိုက်ပါတဲ့။ အေး၊ ကောင်းတယ်လို့ သိလို့ရှိရင်လည်းပဲ လက်ခံကျင့်သုံးလိုက်ပါတဲ့။ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမနေပါနဲ့။ လူတွေကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ မကောင်းမှန်းတော့သိတယ်၊ ကျင့်သုံးဖို့ကျတော့ လက်တွန့်နေတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်က အမှန်တရားကို ရှာလို့တွေ့လာပြီ၊ ကိုယ့်ဟာမှားမှန်းသိရင် ချက်ချင်းစွန့်ပါ။ မှန်တယ်ဆိုရင်လည်း လိုက်နာပြီး ကျင့်သုံးပါတဲ့။ ဒါ လူတစ်ယောက်အတွက်၊ ကိုယ့်တစ်ဦးတည်းအတွက် လုံလောက်နေပြီ။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားက **ကာလာမသုတ်** မှာ ဆက်ဟောသေးတယ်။

လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းနေတာမဟုတ်ဘူး။ အနည်းဆုံးတော့ မိသားစုနဲ့နေတာ။ society တွေရှိတယ်၊ ကိုယ့်မိသားစုရှိသလို ပတ်ဝန်းကျင်က ဆွေမျိုးသားချင်းတွေရှိတယ်၊ မိတ်ဆွေသင်္ဃာတွေရှိတယ်။ လူဆိုတာ အပေါင်းအသင်းနဲ့နေတာ။ ရုပ်ကွက်ထဲမှာ အပေါင်းအသင်းနဲ့နေတဲ့အခါကျတော့ ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ်မှာ ဆက်ပြီးတော့ဟောတယ်။

www.dhammadownload.com

အကောင်းဆုံးနေနည်း

အပေါင်းအသင်းနဲ့နေလို့ရှိရင်၊ လူတွေကြားမှာနေရင် အမုန်းတရားကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး society member တွေရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားလိုက်ပါ။ အများကောင်းကျိုးကို ငါဆောင်ရွက်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်လေး မွေးထားပါတဲ့။ အဲဒါကို **မေတ္တာ**လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ **မေတ္တာတရား**နဲ့ society ထဲမှာနေပါလို့ ဟောထားတယ်။

မေတ္တာ

အဲဒီလို **မေတ္တာတရား**နဲ့ နေတဲ့အထဲမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ဒုက္ခရောက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ တွေ့လာတတ်တယ်။ အဲဒီလို တွေ့လာတဲ့အခါမှာ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အဲဒီဒုက္ခက လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ဝိုင်းဝန်းကူညီဖြေရှင်းပေးပါ။ အဲဒါဟာ **ကရုဏာ**(compassion)တဲ့။ ဒါ့အပြင် society ထဲမှာ တချို့ကတော့ အောင်မြင်ကြီးပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတတ်တယ်။ အဲဒီလို အောင်မြင်ကြီးပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ် ကျတော့ ဝမ်းမြောက်လိုက်ပါတဲ့။ အဲဒါဟာ **မုဒိတာ**(appreciative joy)ပဲ။ သဘောပေါက်ပြီးတော့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ခြင်းပါ။ အဲဒီလို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာမဖြစ်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ jelousy တွေဖြစ်မယ်။ မနာလိုဝန်တိုမှုတွေ **ကသာ**တွေဖြစ်တယ်။

မေတ္တာမထားနိုင်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် အမုန်းတရားတွေ ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ ရောက်လာမယ်၊ ရောက်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အကြင်နာတရားဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ ကြီးပွားလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့တွေ့ရင်လည်းပဲ ဝမ်းသာမှုဆိုတာ မဖြစ်ဘူး။ မဖြစ်ရင် စည်းလုံးညီညွတ်ရေးဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မရနိုင်ဘူး။

ဒီကနေ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ လူထုတွေမှာ **မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ** ဒီတရားတွေ မပွားများဘဲနဲ့ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကိုရှာနေရင် ဘယ်တော့မှ မတွေ့နိုင်ဘူး။ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကိုမပြောနဲ့၊ မိသားစုထဲတောင် ငြိမ်းချမ်းရေးကို မတွေ့နိုင်ဘူး။ ဒီတရား မပါဘဲနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး မရနိုင်ဘူး။ ဒီတရား ပါမှသာလျှင် ငြိမ်းချမ်းရေးအစစ်ကို ရနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဥပေက္ခာ

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပထမဆုံး ငြိမ်းချမ်းအောင်လုပ်ရမယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ငြိမ်းချမ်းချင်ဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်က ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အကျိုးကို လိုလားတဲ့မေတ္တာထားပါ။ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကူညီပါ။ **ကရုဏာ** ထားပါ။ ချမ်းသာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပါ။ **မုဒိတာ**ပွားပါ။ လူ့လောက ဆိုတာ ချမ်းသာတာလည်း သူ့ကံနဲ့သူပဲ၊ ဆင်းရဲတာလည်း သူ့ကံနဲ့သူပဲ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကင်းကင်းနဲ့ အေးအေးချမ်းချမ်းနေချင်တယ်ဆိုရင်တော့ **ဥပေက္ခာ** ပွားပါ။

ဥပေက္ခာရဲ့ သဘောတရားကို မြန်မာလူမျိုးတွေက အဓိပ္ပာယ်ကောက်လွဲနေတယ်။ မခေါ်မပြော၊ ဂရုမစိုက်ဘဲနေတာကို **ဥပေက္ခာ**လို့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်မှာ **ဥပေက္ခာ**က **မေတ္တာ**ထက်လည်းသာတယ်၊ **ကရုဏာ**ထက်လည်းသာတယ်၊ **မုဒိတာ**ထက်လည်းသာတယ်။

ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ သဘောတရားက လူဆိုတာ သူ့ကံနဲ့သူဖြစ်တာ၊ ဆဲသွားရင်လည်း ငါ့ဆဲရမလားလို့ စိတ်မဆိုးနဲ့။ **ဥပေက္ခာ**သမားသည် လာရောက်ပြီးတော့ ချီးမွမ်းပြီးတော့ အကူအညီပေးရင်လည်း ဩော်၊ ဒီကောင်ကတော်တယ်၊ ငါ့ကို ချီးမွမ်းဖော်ရတယ်၊ ငါ့ကို ကူညီဖော်ရတယ်ဆိုပြီးတော့လည်း ဝမ်းမသားဘူး။ ဆိုလိုတာက စိတ်ဓာတ်အလွန်တည်ငြိမ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အနေအထားမျိုးကို **ဥပေက္ခာ** လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်ဓာတ် အလွန်တည်ငြိမ်တယ်။ စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ်ပြီး လူကို လျစ်လျူမရှုဘူး၊ လူ့ရဲ့အပြုအမူကိုသာ လျစ်လျူရှုပြီး လုပ်သင့်တာလုပ်တယ်။

ဆိုပါစို့၊ လူတစ်ယောက် အကူအညီလိုနေတယ်၊ ဒုက္ခရောက်နေတယ်။ သို့သော် သူက ဆဲပြီးတော့ခိုင်တယ်။ စိတ်မဆိုးဘူး၊ လုပ်ပေးတယ်။ တစ်ယောက်က ချော့ပြီးတော့ခိုင်းတယ်၊ ဝမ်းမသာဘူး၊ လုပ်ပေးတယ်။ အဲဒါ **ဥပေက္ခာ**။ ဝမ်းသာတယ်တို့၊ စိတ်ဆိုးတယ်တို့ဆိုတာက စိတ်မှာ တည်ငြိမ်မှုမရှိတာကို ပြတယ်။ တည်ငြိမ်မှုမရှိတဲ့သဘောကို ပြနေတာ။

ဥပေက္ခာမှာ တည်ငြိမ်မှုမရှိဘူးဆိုတာ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဥပေက္ခာကို ဘာသာပြန်တဲ့အခါမှာ (equanimity) နဲ့ပြန်တာ။ (mental calmness) စိတ်က တည်ငြိမ်နေတာ၊ စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်နေတာ။ အခု မြန်မာတွေက ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ကောက်လဲ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဥပေက္ခာဆိုတာ အေး၊ ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့သူ ဒီကောင် မခေါ်မပြောဘဲနေလိုက်တယ်၊ ဥပေက္ခာပြုထားတယ်၊ မခေါ်မပြောဘူး။ စကား

www.dhammadownload.com

လည်း မပြောဘူး၊ သူ့ ဘာမှမလုပ်ဘူး၊ အဲဒါ ဥပေက္ခာ၊ ဒီလိုပဲမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ဥပေက္ခာကတစ်မျိုး၊ ဒီ မွန်မြတ်တဲ့ **ဥပေက္ခာ**မဟုတ်ဘူး။

မွန်မြတ်တဲ့ **ဥပေက္ခာ**ဆိုတာ တစ်ဖက်သားလုပ်တာကို ဂရုစိုက်ပြီးတော့ မနေဘူး။ လုပ်သင့်တာလုပ်တယ်၊ ဒါမှ တကယ့်ဥပေက္ခာ။ ဆဲလည်းဂရုမစိုက်ဘူး၊ လုပ်သင့်တာလုပ်တယ်။ ချီးမွမ်းရင်လည်းဂရုမစိုက်ဘူး၊ လုပ်သင့်တာလုပ်မယ်၊ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ပေးတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကတော့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားတယ်။ ဒါမှ တကယ့်**ဥပေက္ခာ**ပါ။

ဆိုလိုတာက **ဥပေက္ခာ**သည် လူပုဂ္ဂိုလ်ကို လျစ်လျူရှုတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ပုဂ္ဂိုလ်လုပ်တဲ့ အပြုအမူကို လျစ်လျူရှုတာ။ သူပြောချင်တာတွေ ပြောပါစေ၊ ဂရုမစိုက်ဘူး၊ ငါလုပ်သင့်တာ ငါလုပ်သွားမယ်။ အဲဒါမှ ဥပေက္ခာ။

ကြည့်လေ၊ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က-

ဝဓကေ ဒေဝဒတ္တေ စ၊ စောရေ အင်္ဂုလိမာလကေ။

ဓနပါလေ ရာဟုလေ စ၊ သမ္ဗတ္ထ သမကော မုနိ။

မြတ်စွာဘုရားကိုသတ်ဖို့ကြိုးစားတဲ့ **ဒေဝဒတ်**၊ နောက်က ခားကြီးနဲ့ခုတ်မလို့လိုက်တဲ့ **အင်္ဂုလိမာလ**၊ ထိုးသတ်မလို့လာတဲ့ **နာဠာဂိရိဆင်ကြီး**၊ **ရာဟုလာ** သားတော်။ အဲဒီလေးယောက်အပေါ်မှာ စိတ်ဓာတ်တူညီအောင် ထားနိုင်တယ် ဆိုတာ စဉ်းစားသာကြည့်။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ထားနိုင်မှာလား။ တစ်ညီတည်းကို စိတ်ထားနိုင်တာ။ အဲဒါ **ဥပေက္ခာ**ပေါ့။ ခွဲခြားပြီးတော့ မမြင်တော့ဘူး။ သတ်ဖို့ ခားထမ်းပြီးတော့လိုက်တဲ့ လူသတ်သမားနဲ့ သားတော် ရာဟုလာ ခွဲခြားပြီးမမြင်ဘူး၊ အတူတူပဲ၊ စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်နေတာ။ ဘာဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရား စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်တုန်း ဆိုတော့ ဘုရားမှာ **လောဘ**၊ **ဒေါသ**မှ မရှိတာ။ ဘက်လိုက်တယ်ဆိုတာ **လောဘ**တို့ **ဒေါသ**တို့ **မောဟ**တို့ရှိမှ ဘက်လိုက်တာ။

လောဘရှိရင် ဘက်လိုက်ပြီ **ဆန္ဒာဂတိ**၊ ဒေါသ ဆိုရင်လည်း ဘက်လိုက်ပြီ **ဒေါသာဂတိ**၊ အမှန်မသိရင်လည်းပဲ ဘက်လိုက်ပြီ **မောဟာဂတိ**၊ ကြောက်လို့ ဘက်လိုက်တယ် **ဘယာဂတိ**၊ ဟော **အဂတိ ၄-ပါး** ဆိုသည်မှာ **လောဘ**၊ **ဒေါသ**၊ **မောဟ** မကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ **လောဘ**၊ **ဒေါသ**၊ **မောဟ**ကြောင့် စိတ်ဓာတ်ယိမ်းယိုင်မှုကိုဆိုတာ။ **လောဘ**၊ **ဒေါသ**၊ **မောဟ** ကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်

www.dhammadownload.com

ဟာ တည်ငြိမ်နေတယ်။ equanimity အမြဲတမ်း တည့်မတ်တည်ငြိမ်နေတယ်။ ဟိုဘက်ဒီဘက် လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်မှုမရှိဘူး။ တည့်မတ်တည်ငြိမ်သွားတာ။ အဲဒီလို ဖြစ်အောင် **မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ** ဆိုတဲ့တရားတွေ ပွားများပြီးတဲ့အခါ အဆင့်မြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ **ဥပေက္ခာ** တရားကိုပွားရတယ်။ အဲဒီလို **ဥပေက္ခာ** တရားကိုပွားလိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တကယ့်စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်တဲ့ သူတော်စင်ဖြစ်သွားပြီ၊ အလွန်မြင့်မြတ်သွားပြီ။

ကြည့်လေ၊ မေတ္တာဆိုတဲ့ နှလုံးသားက နည်းနည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုရှိတယ်၊ မငြိမ်ဘူး။ သူက သတ္တဝါတွေရဲ့အကျိုးစီးပွားကိုလိုလားပြီး သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့ လှုပ်ရှားမှုလေးတွေရှိတယ်။ **ကရုဏာ**ကလည်း သနားတဲ့စိတ်ဆိုတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလေးတစ်ခုပဲ။ မုဒိတာ ဆိုတာကလည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာတာဆိုတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလေးတစ်ခု။ ငြိမ်တာမဟုတ်ဘူး၊ လှုပ်ရှားမှုလေးတွေနဲ့သွားနေတာ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု (emotion)တွေ ရှိတယ်။ ဥပေက္ခာကျတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုတာ လုံးဝမရှိတော့ဘူး၊ ငြိမ်နေပြီ။ အဲဒီလို ငြိမ်နေတာက ပိုပြီးတော့ အဆင့်အတန်းမြင့်တယ်။

society မှာ နေတဲ့အခါ အဲဒီလို **မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပေက္ခာ** နဲ့နေပါ။ မြတ်စွာဘုရားက ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်းတစ်ခုကို ဟောတာ။ ဒါ ဘယ်တရားဘယ်ဘာသာလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ လူတိုင်းလူတိုင်း ကျင့်သုံးနိုင်မယ့်တရားတွေချည်းပဲနော်။

ကဲ၊ နောက်တစ်ခု မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့အထဲမှာ ခုနက အမှန်တရားကို ရှာဖွေနည်းပေးတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ရှာ၊ ရှာလို့အဖြေတွေ့ရင် မကောင်းဘူးလို့ အဖြေတွေ့ရင် **ပယ်**၊ ကောင်းတယ်လို့အဖြေတွေ့ရင် **ကျင့်သုံး**။ society မှာ နေတဲ့အခါ **မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပေက္ခာ** နဲ့နေလို့ ဟောတာ။

သေချာတဲ့လမ်း

ဒါပေမယ့် မဖြေရှင်းနိုင်သေးတဲ့ ပြဿနာလေးတစ်ခုက ကျန်နေသေးတယ်။ ဘာကျန်နေတုန်းဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ စဉ်းစားကြည့်။ နောက်ဘဝဆိုတာ ရှိသလား၊ နောက်ဘဝမှာ တို့ဖြစ်ဦးမှာလည်း၊ တကယ့်လက်တွေ့ပြနိုင်ပါ့မလား။ သိပ္ပံပညာနဲ့လည်း လက်တွေ့ပြနိုင်ပါ့မလား။ တချို့က မရှိဘူးဟောတယ်၊ တချို့က

www.dhammadownload.com

ရှိတယ်ဟောတယ်။ ဘာသာတရားတွေမှာလည်း တချို့ဘာသာက နောက်ဘဝ ရှိတယ်၊ တချို့ဘာသာက နောက်ဘဝမရှိဘူး။ ကဲ-ရှိတယ် မရှိဘူး ကိုယ်လည်း မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး၊ ဘာလုပ်မလဲ။

ဒါ့အပြင် တချို့ဘာသာကပြောတယ်၊ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ အကုသိုလ်တွေက ကိုယ်ခံရမယ်လို့ဟောတယ်။ အေး၊ တချို့ဘာသာက ကိုယ်ခံစရာ မလိုဘူး၊ ထာဝရဘုရားရှေ့ ဒူးထောက်ပြီးတော့ ဝန်ခံလိုက်လို့ရှိရင် အကုသိုလ်တွေက ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ အဲဒီလို ကွဲလွဲချက်တွေ ရှိနေပြီးတဲ့နောက် မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ ခုနက **လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ** နဲ့ ပတ်သက်လို့ တွေးတောဆင်ခြင်သုံးသပ်လို့ရတဲ့ အဖြေမျိုး ရနိုင်ပါတော့မလား၊ မရနိုင်ဘူးနော်။

တမလွန်ဘဝ၊ နောက်ဘဝကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ အဖြေရှာမလဲ၊ နောက်ဘဝ ဖြစ်ဦးမှာလား၊ မဖြစ်ဘူးလား။ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ အကုသိုလ်တွေရဲ့အကျိုးကို ခံရဦးမှာလား၊ မခံရဘူးလား။ အကုသိုလ်တွေက အကျိုးပေးသလား၊ မပေးဘူးလား ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် အဖြေမထုတ်နိုင်ဘူးတဲ့။ အဲဒီလို အဖြေမထုတ်နိုင်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက သေချာတာလုပ် ဆိုပြီးတော့မှာတယ်။ အဖြေမထုတ်နိုင်တဲ့ဟာကျတော့ **သေချာတဲ့လမ်း**ကိုရွေးတဲ့။ ဘယ်လိုရွေးမတုန်းတဲ့။

ကောင်းပြီ၊ ငါ ဒီဘဝမှာ လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် နေလိုက်မယ်။ လူတော်လူကောင်း ဆိုတဲ့စံနဲ့ကိုက်အောင် နေလိုက်မယ်။ လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် နေလိုက်လို့ရှိရင် နောင်ဘဝရှိတယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ အိုကေပဲ၊ နောက်ဘဝမှာ ငါဟာ ကောင်းတဲ့ဘဝရောက်မယ်။ နောက်ဘဝမရှိဘူး ဆိုရင်လည်းပဲ အိုကေပဲ၊ ဒီဘဝမှာ ငါဟာ လူတော်လူကောင်းဖြစ်တယ်။ ကဲ-နှစ်ဖက်စလုံး မကောင်းဘူးလား။ ဒီဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်းဖြင့် နောင်ဘဝရှိရင်လည်း ကောင်းတဲ့ဘဝရောက်ဖို့ သေချာတယ်။ နောင်ဘဝ မရှိဘူးဆိုလည်း ဒီဘဝ ငါလူကောင်းပဲ၊ ဟော- နှစ်ဖက်ကောင်းတဲ့လမ်းကို ရွေး။

ကဲ၊ အကုသိုလ်တွေကို တချို့က အကျိုးပေးတယ်လို့ပြောတယ်၊ တချို့ကလည်း အကုသိုလ်တွေ အကျိုးမပေးဘူးလို့လည်းပြောတယ်။ ဘယ်ဟာကမှန်သလဲ

www.dhammadownload.com

ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ရမယ်။ မဆုံးဖြတ်နိုင်လို့ရှိရင် သေချာတာလုပ်။ အကုသိုလ် မလုပ်ဘဲနေလိုက်ပေါ့၊ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။

ဥပမာအားဖြင့် သူများအသက် သတ်လို့ရှိရင် ငရဲကြီးတယ်၊ တစ်ယောက်က မကြီးဘူးပြောတယ် ဆိုပါစို့။ ကဲ-မသတ်ဘဲနေလိုက်ပေါ့။ မသတ်ဘဲ နေလိုက်သောအားဖြင့် ကိုယ့်အတွက် ဒီဘဝမှာလည်း ချမ်းချမ်းသာသာ နေရတယ်၊ အကုသိုလ်ကအကျိုးပေးတယ်ဆိုရင်လည်းပဲ ကိုယ်က မသတ်သည့်အတွက်ကြောင့် အကျိုးပေးစရာမရှိဘူး။

အေး၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိပါဘူးလို့ပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အယူဝါဒအရလည်း ပင်ကိုယ်က အကုသိုလ်မရှိတာရယ်၊ ကိုယ်ကမလုပ်လို့ မရှိတာရယ်ကြောင့် ဘယ်ဘက်ကကြည့်ကြည့် ကိုယ့်မှာ အကုသိုလ်ဆိုတာမရှိဘူး။ နှစ်ဖက်နှစ်လမ်း ကောင်းသွားပြီ၊ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။

အကုသိုလ်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လုပ်မှမလုပ်တာ။ မလုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် အကုသိုလ်ကအကျိုးပေးတယ်ဆိုရင်လည်းပဲ ကိုယ်က မလုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် အကျိုးပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ အေး၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်ပြောတဲ့အတိုင်း အကုသိုလ်က အကျိုးမပေးပါဘူး၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ အကုသိုလ် မရှိဘူးဆိုရင် ပိဟန်ကျတာပေါ့။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လုပ်လည်းမလုပ်ဘူး၊ မရှိလည်း မရှိဘူးဆိုတော့ နှစ်ဖက်နှစ်ဝ မကောင်းဘူးလား။

အဲဒါ ကာလာမသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက **ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမယ့် လမ်း** လို့ ဟောထားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ငါ့တရားကောင်းတယ်လို့ မဟောဘူး။ ဘဝခရီး လျှောက်တဲ့အခါမှာ သံသယဖြစ်စရာတွေကြုံလို့ရှိရင် သေချာတဲ့ လမ်းကနေ ရွေးချယ်ပြီးတော့လျှောက်လို့ ဟောထားတယ်။ အဲဒီတော့ ဘဝမှာ ဘာမှစနိုးစနောင့်ဖြစ်နေစရာလည်း မလိုဘူး။ အခု မြတ်စွာဘုရား ခင်းပြီးတော့ ပေးထားတဲ့ သြဝါဒလမ်းကြောင်းအတိုင်း လျှောက်လို့ရှိရင် အေး၊ ငါလုပ်တာ ငရဲကြီးသလား၊ ငရဲမကြီးဘူးလား။ ဒါဟာ လုပ်ကောင်းသလား၊ မလုပ်ကောင်းဘူးလား မေးစရာ ဘာမှမလိုတော့ဘူး၊ ဟုတ်တယ်မို့လား။ အပြစ်ရှိတယ်ဆိုရင် မလုပ်ကောင်းဘူး၊ မလုပ်ရဘူး။

ကြည့်လေ၊ **လောဘ ဒေါသ မောဟ** နဲ့ဆိုရင် မကောင်းဘူး၊ **အလောဘ အဒေါသ အမောဟ** နဲ့ဆိုရင်ကောင်းတယ်။ လုပ်ကောင်း မလုပ်ကောင်းက အဲလို

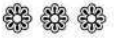
www.dhammadownload.com

ရှိနေပြီးသား။ သဘာဝအတိုင်း မြတ်စွာဘုရားဟောတာ၊ သဘာဝကိုဟောတာ။ မီးဆိုတာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ တုန်းကလည်း ပူတာပဲ၊ ဒီကနေ့လည်းပူတာပဲ။ နောင်လည်းပူဦးမှာပဲ။ ဘယ်သူကိုင်ကိုင် မီးကတော့လောင်မှာပဲ၊ ပူစေမှာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဓမ္မဆိုတာ သဘာဝတရား(the law of nature)ဖြစ်တယ်၊ ဘယ်သူမှ ပြောင်းလဲပစ်လို့မရဘူး။

သဘာဝတရားကို မြတ်စွာဘုရားက တွေ့တာ(discover)၊ ဖန်ဆင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝတရားကို သိမြင်တာ၊ တွေ့ရှိတာသာဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မိမိရဲ့တွေ့ရှိချက်တွေကို ဘုန်းကြီးတို့တတွေ လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ ကာလာမသုတ်မှာ ဟောတော်မူထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးက မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ **ကာလာမသုတ္တန်**ကိုပဲ မြန်မာလိုရှင်းလင်းပြီးတော့ **ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်း** လို့ အမည်ပေးပြီးတော့ ဟောတာဖြစ်ပါတယ်။ ဤတွင်ပဲ ပြီးဆုံးပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရား ရွေးချယ်ပေးတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်ပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ ငြိမ်းချမ်းသာယာတဲ့၊ အအေးချမ်းဆုံးဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



www.dhammadownload.com

သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား

၁၃၇၀ ပြည့်နှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော်(၁၁) ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ အင်းစိန်မြို့နယ်၊
ကြိုကုန်း(အရှေ့)ရပ်ကွက်၊ မဟာသုခိတာလမ်း၊ သီရိရတနာဓမ္မာရုံ၊
ပထမအကြိမ် ဓမ္မပူဇာသဘင်၌ဟောသည်။

သူတော်ကောင်းဆိုတာ

"သူတော်ကောင်း" ဆိုတဲ့စကားလုံးကို ပါဠိဘာသာမှာ **"သပ္ပုရိသ"** လို့ ခေါ်တယ်။ **'သန္တော ပုရိသော သပ္ပုရိသော"** ဆိုတဲ့အတိုင်း ငြိမ်သက်အေးချမ်းသော သူဟု အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

မြန်မာလို **သူတော်ကောင်း** ဆိုတာ တော်လည်းတော်၊ ကောင်းလည်း ကောင်းတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ တော်တယ်ဆိုတာ အရည်အချင်းရှိတာ၊ ကောင်းတယ် ဆိုတာ စိတ်ထားကောင်းတာ၊ ကိုယ်ကျင့်ကရားနဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ အရည်အချင်း လည်းရှိတယ်၊ စိတ်နေစိတ်ထားလည်း ကောင်းတယ်ဆိုရင် ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို **"သူတော်ကောင်း"** တဲ့။

လူတစ်ယောက်ကိုခွဲမြမ်းရင် "တော်တယ်" ဆိုတာ ပညာအရည်အချင်း ကိုပြောတာ၊ "ကောင်းတယ်" ဆိုတာ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းတာကို ပြောတာ။ လူတွေက လူတစ်ယောက်ကို "လူတော်" လို့ပြောတာ သူ့ရဲ့ ပညာ အရည်အချင်းကို ရည်ညွှန်းပြီးပြောတာ။ "လူကောင်း" လို့ ပြောတာကျတော့ အကျင့် စာရိတ္တပိုင်းကို ရည်ညွှန်းတာ၊ ပညာလည်းတော်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားလည်း ကောင်းတယ်ပေါ့။

သို့သော် လူတွေထဲမှာ ပညာတော်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတယ်၊ ပညာမတော်ဘူး ဆိုသူတွေလည်း ရှိနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတယ် ပညာမတော်ဘူး၊ ပညာတော်တယ် ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းဘူးဆိုရင် တစ်ခြမ်းပဲ့နေတယ်၊ မပြည့်စုံဘူး။

အရည်အချင်း(၂)ရပ်

အဲဒီတော့ တော်ခြင်း ကောင်းခြင်းဟာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် အခြေခံအားဖြင့်ရှိရမယ့် အရည်အချင်းဖြစ်တယ်။ ဒီ(၂)ခုအောက်လျော့လို့မဖြစ်ဘူး။ သို့သော် မဖြစ်မနေ တစ်ခုကိုသာ ရွေးရမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်တရားကို ရွေးရမှာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့က ပိုပြီးအဓိကကျတယ်။ **"သီလမေဝ သုတာ သေယျော"** တဲ့။ ကိုယ်ကျင့်သီလက အကြားအမြင်ပညာထက်ပိုပြီးခိုးမွမ်းထိုက်တယ် လို့ဆိုတယ်။

သို့သော် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသော်လည်း အသိဉာဏ်ပညာ နည်းပါး သူဟာ အများအကျိုးအတွက် လုပ်နိုင်စွမ်း သိပ်မရှိဘူး။ ပညာအရည်အချင်းက တော်ပါရဲ့၊ ကိုယ်ကျင့်တရားက မကောင်းဘူးဆိုရင်တော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက အန္တရာယ် များတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် သီလနှင့်ပညာလို့ဆိုတဲ့ ဒီ အရည် အသွေး(၂)မျိုးလုံး ရှိရမယ်။ ဒီ အရည်အသွေး(၂)မျိုးလုံး ရှိတယ်ဆိုရင် အလွန်တန်ဖိုး ရှိတဲ့သူ ဖြစ်တာပေါ့။

ဒီအရည်အသွေး(၂)ခုထဲမှာ တစ်ခုမှလျော့ပစ်လို့မရဘူး။ သီလရှိမှ ပညာ ရှိနိုင်တယ်၊ ပညာရှိမှ သီလရှိနိုင်တယ်။ **သီလပရိဓောတာ ပညာ–** ပညာကို သီလနဲ့ ဆေးကြောရတယ်၊ **ပညာပရိဓောတံ သီလံ–** သီလကို ပညာနဲ့ဆေးကြောရတယ်။

အေး- သူတော်ကောင်းဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားလို့ခေါ်တဲ့ သီလလည်း ကောင်းတယ်၊ ပညာလည်းတော်တယ်ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပဲ။ သို့သော် အဆင့်အမြင့်ဆုံး သူတော်ကောင်း ဆိုတာကတော့ ဘုရား၊ ရဟန္တာသာဖြစ်တယ်။

အခြေခံအားဖြင့် သီလနဲ့ပညာရှိသူကို သူတော်ကောင်းလို့ ပြောရတယ်။ ဒီနေရာမှာ သီလဆိုတာ သုစရိုက်တရား(၁၀)ပါးကိုကျင့်သုံးခြင်းပဲ။ သုစရိုက်တရား ကျင့်သုံးတဲ့သူကို လူကောင်းလို့ ပြောရမယ်။ ကံ,ကံ၏ အကျိုးကို သိမြင်တဲ့ **ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ**၊ ၄င်း သမ္မာဒိဋ္ဌိထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ **ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ** ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးရှိရင်တော့ "လူတော်" လို့ ပြောရမယ့်အဆင့်ရောက်တယ်။ ဒါ အခြေခံ "စံ"အားဖြင့် ဒီလိုသတ်မှတ်တာ။

www.dhammadownload.com

နတ်တွေပြောတဲ့ သူတော်ကောင်း

သူတော်ကောင်း ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို တာဝတိံသာနတ်တွေက တစ်မျိုးဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်ကြသေးတယ်။ နတ်တွေကသတ်မှတ်တဲ့ အရည်အသွေးတွေဟာ မှတ်သားစရာကောင်းတယ်။

တာဝတိံသာနတ်တွေက သူတော်ကောင်းလို့ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုခေါ်တာလဲ။ အရည်အသွေး(၇)ရပ်ကို သူတို့ကထုတ်ဖော်သတ်မှတ်ပြထားတာ။ ဒီအရည်အသွေး(၇)ရပ်ကိုပြပြီး ပြဋ္ဌာန်းပြောဆိုတာလည်း နတ်တို့ရဲ့ခေါင်းဆောင် သိကြားမင်းကိုယ်တိုင် လူ့ဘဝတုန်းကကျင့်သုံးခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေကို ရည်ညွှန်းတာပါ။

သိကြားမင်းကြီး လူ့ဘဝတုန်းက ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်တရားတွေကိုကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သူတော်ကောင်းလို့ တာဝတိံသာနတ်တွေက သတ်မှတ်ကြတာ။ အဲဒါ ဘာတုန်းဆိုရင် ...

(၁) လူ့ဘဝရောက်လာတဲ့အခါ လူတွေရဲ့ ပထမဆုံး ကျေးဇူးရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်သူတုန်းဆိုရင် အမေနှင့်အဖေပဲ။ မိဘနှစ်ပါးဟာ ကျေးဇူးအရှိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေ။ အဲဒီ ကျေးဇူးအရှိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကျေးဇူးဆပ်တတ်လို့ရှိရင် ဒါ သူတော်ကောင်းပဲ။ **မာတာ ပေတ္တိဘရော**–အသက်ထက်ဆုံး မိဘနှစ်ပါးကို လေးလေးစားစားနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်တတ်တဲ့ သားသမီးကို သူတော်ကောင်းလို့ တာဝတိံသာနတ်တွေက သတ်မှတ်တယ်။

(၂) **ကုလေ ဇေဋ္ဌာပစာယီ**– ဆွေထဲမျိုးထဲမှာ အမွေဘက်ကတော်တဲ့ အမျိုးတွေ၊ အဖွေဘက်ကတော်တဲ့ အမျိုးတွေရှိတယ်။ ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာ ကိုယ့်ထက်အသက်ကြီးတဲ့ အကိုတွေ၊ အမတွေ ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီ ကိုယ့်အမျိုးထဲက ရိုသေလေးစားထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လေးစားတာလည်း သူတော်ကောင်းပဲ။

အဲဒီမှာ အပြန်အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် အမေ အဖေကို မပြုစုဘူးဆိုရင် သူယုတ်မာ၊ **ဝသလသုတ္တန်** မှာ ဒီလိုပဲဟောထားတယ်။ သူတော်ကောင်းရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က သူယုတ်မာ။ အမေအဖေပြုစုမယ်ဆိုရင် သူတော်ကောင်း။ ဆွေထဲမျိုးထဲက ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရိုသေလေးစားတဲ့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း သူတော်ကောင်းပဲတဲ့။

(၃) စကားပြောတဲ့အခါမှာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း သူတော်ကောင်းပဲ။ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့စကား ပြောရမယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားမျိုးကို **ဖရုသဝါစာ** လို့ခေါ်တယ်။ **ဖရုသဝါစာ** ပြောလို့ရှိရင် **မိစ္ဆာဝါစာ** ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားမျိုး မပြောရဘူးတဲ့။ ဘယ်လို စကားမျိုး ပြောရတုန်းဆိုလို့ရှိရင် **ယာသာ ဝါစာ နေလာ–** ကိုယ်ပြောလိုက်တဲ့ စကားတစ်ခုဟာ အပြစ်မပါဘူး၊ အပြစ်ကင်းရမယ်။ **ကဏ္ဏသုခါ–**ကြားလိုက်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့နားမှာ ချမ်းသာရမယ်၊ နားချမ်းသာတယ်ဆိုတာ တင်စားပြီးတော့ပြောတာ။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ **ပေမနီယာ–**ဒီစကားကို လူတိုင်းက နှစ်မြို့ကြတယ်။ **ဟဒယင်္ဂမာ–** စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ ရောက်သွားတယ်။ **ဗဟုဇနကန္တာ –** လူအများက ကြိုက်တယ်။ **ပေါရီ–**တကယ်ယဉ်ကျေးတဲ့ မြို့သူမြို့သားတွေသုံးတဲ့ စကားလုံး ဖြစ်တယ်။

ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နဲ့ နားထောင်ရတဲ့ သူ နားချမ်းသာလို့ စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ စိမ့်ဝင်သွားတဲ့ စကားမျိုးတဲ့။ ဒါက ခွဲခွဲပျစ်ပျစ်ပြောတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ သူပြောတဲ့စကားလေးက တန်ဖိုးရှိလိုက်တာ၊ တစ်ဖက်သား စိတ်ချမ်းသာစရာ ဖြစ်တယ်။ ကြားလိုက်ရတဲ့စကားကလည်း တန်ဖိုးရှိတယ်၊ အနှစ်သာရရှိတယ်၊ ဒီစကားမျိုးကို ဆိုလိုတာ။

အဲဒီစကားမျိုးကို ပြောလို့ရှိရင် **ဖရုသဝါစာ** ကင်းသည့်အတွက် **သဏှာ–** သိမ်မွေ့တယ်၊ **သခိလာ –** ပြေပြေပြစ်ပြစ်ရှိတယ်၊ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုလည်း တာဝတိံသာနတ်တွေက သူတော်ကောင်းလို့ သတ်မှတ်တယ်။

(၄) အရပ်ထဲမှာနေလို့ရှိရင် အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက လူတွေ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်၊ တစ်အိမ်နှင့်တစ်အိမ်၊ မိသားစု တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတည့်အောင် အတင်းအဖျင်းပြောတတ်တဲ့ အလေ့အထ ရှိတယ်ဆိုတာ အားလုံးသိတယ်နော်။ လူနှစ်ယောက်ဆုံမိရင် နောက်တစ်ယောက်အကြောင်းကို ပြောမိတတ်ကြတယ်။ ပြောတယ်ဆိုတာ အကောင်းပြောတာထက် အဆိုးပြောတာက ပိုများတတ်တယ်နော်။ ဒါ လူ့သဘာဝကိုပြောတာ။ အတင်းအဖျင်းပြောတယ် ခေါ်တာပေါ့။

သူတို့နှစ်ယောက်က ကျန်တဲ့သူတစ်ယောက်ရဲ့အတင်းတွေ ပြောကြတယ်၊ တစ်ယောက်က သွားစကာရှိလို့ ထသွားပြီဆိုရင် ကျန်ရစ်တဲ့သူတစ်ယောက်က ဘာလုပ်တုန်းဆိုရင် မေးငေါ့လိုက်တယ်။ သူလည်း တူတူပါပဲတဲ့။ အဲဒီတော့ လူတွေရဲ့အကျင့်ဟာ အတင်းအဖျင်းပြောတာမျိုး၊ ကုန်းတိုက်တာမျိုး၊ တစ်ယောက်

www.dhammadownload.com

နဲ့တစ်ယောက်မတည့်အောင် လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေ။ အဲဒီလိုစိတ်ဓာတ်မျိုးကင်းပြီဆိုရင် သူတော်ကောင်းတဲ့။

အေး၊ အဆင်မပြေလို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အထင်အမြင်တွေလွဲပြီး မတည့်ဘူးဆိုရင် **ဘိန္နာနံ သန္ဓာတာ**–ကွဲနေတဲ့သူတွေကို စေ့စပ်ပေးတယ်၊ ညီညွတ်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ **သဟိတာနံ အနုပ္ပဒါတာ**–ခင်ခင်မင်မင်ရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေပိုပြီးခင်မင်အောင်၊ ရင်းနှီးအောင်လုပ်ပေးတယ်။ **သမဂ္ဂကရဏီ ဝါစံ ဘာသိတာ**–ညီညွတ်စေတဲ့စကားလုံးနဲ့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ညီညွတ်အောင်သာ ပြောပေးတယ်။ ကွဲမယ့်ပြိမယ့် စကားမျိုး၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အထင်လွဲမယ့်စကားမျိုး ဘယ်တော့မှမပြောဘူးတဲ့။

သိကြားမင်းကြီးကိုယ်တိုင် လူ့ဘဝ လူ့လောကမှာနေတုန်းက ဒီကျင့်ဝတ်တရားတွေကို တလေးတစား လိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့တယ်။ အရပ်ထဲမှာဆိုလို့ရှိရင် အတင်းအဖျင်းပြောပြီး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်မတည့်အောင်လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးရှိရင် ညီညွတ်ရေး ပျက်ပြားတာပေါ့။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှာလည်း ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ပါရင် ညီညွတ်ရေး ပျက်ပြားတာပေါ့။ ညီညွတ်မှု ပျက်စီးသွားတာဟာ မေတ္တာပျက်စီးသွားတာပဲ။

ရင်ထဲနှလုံးထဲက မေတ္တာတွေ ခန်းခြောက်သွားတယ်၊ မေတ္တာ ခန်းခြောက်သွားတော့ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အကောင်းမမြင်တော့ဘူးလေ။ အဲဒါမျိုးမဖြစ်ရအောင် ညီညွတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတာ အဲဒါဟာ သူတော်ကောင်းပဲတဲ့။ ဒါ တာဝတိံသာနတ်တွေက အသိအမှတ်ပြုတဲ့ သူတော်ကောင်း။

(၅) **မစ္ဆရိယ** တရားကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ **မစ္ဆရိယ** ဆိုတာ ဘာပြောတာလဲဆိုတော့ ကိုယ်ရရ,ထားတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုကို သူများကို မရစေချင်တာ၊ သာမန်အားဖြင့်ပြောနေကြတာ **မစ္ဆရိယ** ဆိုတာ နှမြောတယ်လို့ပဲ ပြောနေကြတာ။ နှမြောတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ကိုယ့်ပစ္စည်း ကိုယ်မလှူရက်လို့ နှမြောတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုး ထင်ရတာ။

မစ္ဆရိယ ဆိုတာ ကိုယ်ရ,ထားတဲ့ အခွင့်အရေးကို သူများကို မရစေချင်တာ။ ကိုယ်အောင်မြင်ကြီးပွားသလို သူများကို မကြီးပွားစေချင်တာ။ ဒါမျိုးကို **မစ္ဆရိယ** လို့ခေါ်တယ်။ ဥပမာ-လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ခိုးမွှမ်းတဲ့အခါမှာ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မခိုးမွှမ်းချင်ဘူး၊ ထိန်ချန်ထားချင်တယ်။ ဒါလည်း **မစ္ဆရိယ** ပဲ။

www.dhammadownload.com

မစ္ဆရိယ (၅)မျိုးရှိတယ်။ **အာဝါသမစ္ဆရိယ–** အဆောက်အအုံ၊ နေရာထိုင်ခင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးဝန်တိုတာ။ **ကုလမစ္ဆရိယ–**အပေါင်းအသင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးဝန်တိုတာ။ **လာဘမစ္ဆရိယ–**ကိုယ်ရတဲ့ လာဘ်လာဘနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဝန်တိုတာ။ **ဝဏ္ဏမစ္ဆရိယ–**ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့၊ ချီးမွမ်းခံရတဲ့ စကားတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဝန်တိုတာ။ **ဓမ္မမစ္ဆရိယ–**တရားဓမ္မနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဝန်တိုတာ။ ထိုဝန်တိုမှု **မစ္ဆရိယ**တရား (၅)မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီအထဲက **ဓမ္မမစ္ဆရိယ** ဟာ အဆိုးဆုံးပဲတဲ့။ ကိုယ်သိတဲ့ တရားဓမ္မနှင့်ပတ်သက်လို့ ဝန်တိုပြီး သူများကိုမပြောဘူး၊ ကိုယ်သိတဲ့တရား သူများသိသွားရင် ကိုယ်နဲ့တန်းတူဖြစ်သွားမှာဆိုပြီး ဝန်တိုတာ။ ကြဲကြဲဖန်ဖန် ဝန်တိုတာနော်။ အဲဒါမျိုးကို **ဓမ္မမစ္ဆရိယ** လို့ခေါ်တယ်။

အကျဉ်းအားဖြင့်တော့ ကိုယ်ကြီးပွားသလို မကြီးပွားစေချင်တာ မစ္ဆရိယပဲ။ အဲဒီ **မစ္ဆရိယ** တရားဟာ ဘာနဲ့ယှဉ်ကွဲလာလဲဆိုတော့ **ဒေါသ**နှင့် ယှဉ်တွဲလာတာ။ **လောဘ** နှင့်မတွဲဘူး။ နှမြောတယ်ဆိုလို့ **လောဘ**နှင့်တွဲတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ မဟုတ်ဘူး၊ **မစ္ဆရိယ** က **ဒေါသ**နှင့်တွဲတာ။

မစ္ဆရိယ ရဲ့သဘောတရားကို စဉ်းစားကြည့်။ အားလုံးတွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ကြောင်ကလေးတွေ၊ ခွေးကလေးတွေမှာ ထင်ရှားတယ်။ ကြောင်ကလေးတွေသူတို့ပါးစပ်ထဲမှာ ကြွက်ကလေးတစ်ကောင်ရလာလို့ရှိရင် မာန်ဖီနေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဘာအတွက် မာန်ဖီတာတုန်းဆိုရင် သူရှာထားတဲ့အစာကို လာပြီးမထိနဲ့ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ ဘေးကအကောင်တွေကို ရန်လုပ်တယ်။

တိရစ္ဆာန်ရုံရောက်ဖူးလို့ ကျားတွေ၊ ခြင်္သေ့တွေ အစာကျွေးတဲ့အချိန်ကို တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ အစာရေစာ ဝဝလင်လင်ကြီး သူတို့စားကြရမှာမဟုတ်ဘူး။ ညနေအစာကျွေးတဲ့အချိန်သွားကြည့်။ အစာကျွေးမယ့်သူ လာခါနီးဆိုရင် ကျားတွေ၊ ခြင်္သေ့တွေဟာ ယောက်ယက်ခတ်နေတာ။ အေး၊ အစာကျွေးတဲ့သူက အသားတစ်ပေါင်လောက် အထဲထဲကို ပစ်ထည့်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကျားတွေ၊ ခြင်္သေ့တွေ ဘာလုပ်တုန်းဆို အဲဒီအသားကိုကိုက်ပြီးတော့ ရန်လိုက်လုပ်နေတာပဲ။ မာန်ဖီပြီးတော့နေတယ်။ ဒါ ဘာတုန်းဆိုရင် **မစ္ဆရိယ** သဘောဖြစ်တယ်။

သူရှာထားတဲ့အစာကို သိမ်းပိုက်ထားပြီးရင် အဲဒီအစာကိုမထိနဲ့လို့ပြောတာ။ ဒေါသနဲ့မာန်ဖီတာ။ **မစ္ဆရိယ** ဖြစ်လာရင် ဒေါသဖြစ်လာတာပဲ။ စမ်းကြည့်ပေါ့၊ ခွေးကလေးနှစ်ကောင် တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ကစားနေတဲ့ကြားထဲမှာ အမဲသား

www.dhammadownload.com

တုံးလေး တစ်တုံးသာ ပစ်ချကြည့်လိုက်၊ ကိုက်မှာသေချာတယ်နော်။ အစာအတွက် ရတဲ့အကောင်ကလည်း လာမထိနဲ့၊ ဟိုဘက်ကအကောင်ကလည်းလုမယ်။ အဲဒီတော့ **မစ္ဆရိယ** သဘောတရားက ကိုယ်ရ,ထားတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုကို သူများနဲ့ ရှယ်ယာမလုပ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီ **မစ္ဆရိယ** တရားသည် လူ့ရဲ့ society အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုမှာ အန္တရာယ်ပြုပြီး စည်းလုံးရေးကို ပျက်ပြားစေတဲ့တရား ဖြစ်သောကြောင့် အဲဒီ **မစ္ဆရိယ**တရား ဖယ်ရှားရမယ်တဲ့။

အဲဒီ **မစ္ဆရိယ**တရား ဖယ်ရှားနိုင်လို့ရှိရင် ဘာတရား ထွန်းကားတုန်းဆိုတော့ **စာဂ**–စွန့်ကြဲမှု၊ စွန့်လွှတ်မှုတဲ့။ ကိုယ်ရလာတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုကို အားလုံးနဲ့ ရှယ်ယာလုပ်ပြီးတော့ မျှမျှတတ လူ့လောကမှာ အသုံးပြုတတ်တယ်။ **'စာဂ'** သည် မွန်မြတ်တဲ့တရားတစ်ခု။ ဒါကြောင့်မို့လို့ တာဝတိံသာနတ်တွေက **မစ္ဆရိယ** ဆိုတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပြီး **မစ္ဆရိယ** ကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် သူတော်ကောင်းလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။

(၆) လောကလူတွေက စကားပြောလို့ရှိရင် အမှန်တရားကို တိတိကျကျ ပြောဖို့ရာ ဝန်လေးနေသလိုဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ပြောတယ်လေ "မုသားမပါ လက််မချော" တဲ့။ ချောအောင် အပိုလေး အဆစ်လေး မဟုတ်တာလေးတွေ ဖြည့်စွက်ပြီးပြောတတ်တယ်။ အဲဒီလို မမှန်မကန်တာလေး လုံးဝမထည့်ဘဲနဲ့ တကယ့် အမှန်ကိုသာလျှင်၊ အဖြစ်မှန်ကိုသာလျှင် မှန်တဲ့အတိုင်းပြောလို့ရှိရင် **သစ္စာ** လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ မှန်တဲ့ **သစ္စာ** စကားဟာ အလွန်တန်ဖိုးရှိပြီး အလွန်တန်ခိုးကြီးတယ်။ **ဝစီသစ္စာ** လို့ခေါ်တဲ့ မှန်တဲ့စကားကိုအသုံးချပြီးတော့ ကိုယ်လိုချင်တာတစ်ခုပြောမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဒီသစ္စာရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိတယ်လို့ဆိုတယ်။ အဲဒီလို မှန်မှန်ကန်ကန် မှန်တဲ့စကားကိုသာ ပြောရဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း သူတော်ကောင်းပဲတဲ့။

(၇) အမျက်ဒေါသကို ထိန်းသိမ်းဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ လောကမှာ စိတ်ဆိုးလို့ ပြဿနာတက်တာ အများကြီးပဲလေ။ မိသားစုထဲမှာ အိမ်ထောင်စုပြိုကွဲသွားတာတို့၊ သားသမီးမိဘ မိသားစုအချင်းချင်း ပြိုကွဲသွားတာတို့ တော်တော်များများဟာ ဒေါသကြောင့်ဖြစ်တာ။

ဒေါသက လောကကို ဒုက္ခပေးနေတယ်။ ဒါ သေချာတယ်။ ကံကြီးတွေ ထိုက်အောင် လုပ်တာကြည့်လေ။ ဒေါသကြောင့် ဖြစ်တာပဲ။ **မာတုဃာတက** –

www.dhammadownload.com

အမိ သတ်တဲ့ကံ၊ **ပိတုဃာတက** – အဖ သတ်တဲ့ကံ၊ **အရဟန္တဃာတက** – ရဟန္တာ သတ်တဲ့ကံ၊ **လောဟိတုပ္ပါဒက** – ဘုရား သွေးစိမ်းတည်အောင်လုပ်တဲ့ကံ၊ ဒါတွေက ဒေါသအခြေခံပြီးတော့ဖြစ်တာ။

အဲဒီဒေါသကို မထိန်းနိုင်ဘူး၊ မဖယ်ရှားနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် လောကကြီးမှာ ပြဿနာတွေ အများကြီးတက်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ဒေါသကို ကိုယ်ထိန်းနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက်ပဲ။

"ရဟန်းတော်တွေ သစ်ပင်မခုတ်ရ" ဆိုတဲ့ ပညတ်ချက်နှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ ရုက္ခစိုးနတ်တစ်ဦးရဲ့ ဒေါသထိန်းနိုင်ပုံကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာရှိတယ်။ **အေး၊ မြင်းရထားမောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုဟ်ဟာ မြင်းရဲ့ဇက်ကိုနှိုင်အောင်ထိန်းနိုင်ပေမယ့် တကယ့်ရထားထိန်းလို့ မခေါ်နိုင်ဘူးတဲ့။ ကိုယ့်ဒေါသကိုထိန်းနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ တကယ့်ရထားထိန်းလို့ခေါ်နိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာရှိတယ်။**

ရဟန်းတော်တစ်ပါးက ကျောင်းဆောက်ဖို့ရန်အတွက် ကြီးမားတဲ့ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ကိုလှဲတယ်။ လှဲတဲ့အခါမှာ အဲဒီသစ်ပင်ရဲ့ ဘုံဗိမာန်မှာရှိနေတဲ့ ရုက္ခစိုးနတ်က "အရှင်ဘုရား၊ ကိုယ့်အတွက် အဆောက်အအုံ လုပ်ချင်တာနဲ့ တပည့်တော်ရဲ့အဆောက်အအုံကို မဖျက်ဆီးပါနဲ့" တဲ့ပြောတော့ ဟိုကိုယ်တော်က နားမထောင်ဘူး။

အဲဒီတော့ ရုက္ခစိုး ဘာလုပ်တုန်းဆိုလို့ရှိရင် ခုတ်မည့်နေရာကို သူ့ရဲ့သားငယ်လေး ရွှေ့ကထားလိုက်ရင် ဒီကိုယ်တော် ခုတ်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ခုတ်မည့်နေရာကို သူ့သားလေးကိုထားလိုက်တယ်။ ဟိုကိုယ်တော်ကလည်း အားနဲ့ခုတ်ချလိုက်တဲ့အချိန်မှာ မထိန်းနိုင်တော့ဘဲနဲ့ ရုက္ခစိုးသားလေးရဲ့လက်မောင်းကို ခုတ်မိသွားလို့ အရင်းကနေပြတ်သွားတယ်။

ကဲ၊ စဉ်းစားကြည့်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကြုံရင် မခုတ်ပါနဲ့လည်း ပြောတယ်၊ ဒီကလေးလေး မြင်ရဲ့သားနဲ့ ခုတ်လိုက်တယ်ဆိုတော့ ဘယ်လောက်စိတ်ဆိုးမလဲ။ သို့သော် အဲဒီနတ်က သူ့ရဲ့တန်ခိုးပါဝါနဲ့ အဲဒီရဟန်းကို အဲဒီနေရာမှာပဲ သတ်လိုက်တော့မလို့ စိတ်ဖြစ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ **ဒေါသ**ကို ပြန်ပြီးထိန်းလိုက်တယ်။ဘယ်လိုထိန်းလိုက်လဲဆိုတော့ "သြော်၊ ဒီကိုယ်တော်မှာ ဆရာသမားရှိတယ်၊ ဘုရားရှိတယ်။ ငါသတ်လိုက်လို့ရှိရင် ငါ့မှာ အကုသိုလ်တွေဖြစ်မယ်။ သူ့ရဲ့ ဆရာသမားဆီသွားပြီး တိုင်မယ်" ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားထံ သွားပြီးလျှောက်တယ်။

www.dhammadownload.com

လျှောက်လိုက်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက ခုနကစကားလေးကို ဟောတယ်။ "အေး၊ ကိုယ့်**ဒေါသ**ကို ကိုယ်ထိန်းနိုင်တဲ့သူဟာ တကယ့် ရထားထိန်းအစစ်ပဲ" တဲ့။ အရှိန်နဲ့ထွက်လာတဲ့ **ဒေါသ** ကို သူထိန်းလိုက်တယ်ဆိုတာ လွယ်တဲ့ကိစ္စမဟုတ်ဘူးဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ချီးမွမ်းတယ်။ ဒီရဟန်းက သီလရှိတဲ့ရဟန်းတဲ့၊ မင်းသွားသတ်မိလို့ရှိရင် မင်း အကုသိုလ်တွေဖြစ်ပြီး ငရဲကျရလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်**ဒေါသ** ကိုယ်ထိန်းတာ သိပ်ကောင်းတာပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောပြီး ဇေတဝန်ကျောင်းထဲမှာ မကြာခင်ကပဲ နတ်ကစုတေပြီးသွားလို့ အားသွားတဲ့ဘုံဗိမာန်တစ်ခုကို ညွှန်ပြီးတော့ အဲဒီမှာ သူ့ကိုနေရာချထားပေးတယ်။ **ဒေါသ** ကို ထိန်းတဲ့သူဟာ သူတော်ကောင်းပဲတဲ့။

တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ ဒီလိုလက်တွေ့ကျင့်တာကို ပြောတာနော်။ ဒါတာဝတိံသာနတ်တွေက သူတော်ကောင်းလို့သတ်မှတ်တဲ့ 'စံ' တွေကို ထုတ်ပြောတာ။

ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားတာ

အေး၊ ကောင်းပြီ။ ဒီလို သူတော်ကောင်းတွေက "သူတော်ကောင်းတွေရဲ့စိတ်နေသဘောထား" ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားတာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို မစွန့်လွှတ်ဘူး၊ ဘာအကြောင်းနဲ့မှ မစွန့်လွှတ်ဘူး။ အသက်ကို စွန့်ချင် စွန့်ရပါစေ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကို မပျက်ပြားစေတာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့စိတ်နေသဘောထားပဲ။

ဒါကို စာပေမှာဆိုတာက ...

ပါဏံ စဇန္တိ သင်္ဃော နာပိ ဓမ္မံ တဲ့။ **သင်္ဃော–** သူတော်ကောင်းတွေဟာ၊ **ပါဏံ–** ကိုယ့်အသက်ကို၊ **စဇန္တိ–**စွန့်ကြတယ်၊ **ဓမ္မံ–**ဓမ္မကိုတော့၊ **နာ စဇန္တိ–**မစွန့်ကြဘူး။ ဒါ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ဘာနဲ့မှမလဲဘူး။ ကိုယ်ကျင့်ရမယ့်တရားကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ မစွန့်လွှတ်ဘူး။ ဒါဖြင့် ဒါလွယ်တဲ့ကိစ္စလားဆိုတော့ မလွယ်ဘူး။

အများလူတွေက လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကိုစွန့်ကြတယ်။ ဆိုပါတော့၊ ဥပုသ်စောင့်ဖို့ သီလဆောက်တည်ထားတာ ထမင်းဆာတယ်၊ မနေနိုင်တော့ဘူး၊ ဥပုသ်ချိုးတော့စားတယ်။ အစာနဲ့ဥပုသ် လဲလိုက်တာလေ။ နေမကောင်းဘူး၊

www.dhammadownload.com

ဒါကိုအကြောင်းပြုပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်လိုက်တယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ လဲတာပဲ။

တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာနဲ့ တန်ဖိုးမရှိတဲ့အရာ လဲလေ့ရှိတယ်။ ဒါ သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဲဒီလိုလဲလိုက်တာ။ နှစ်ခုချွေးစရာပေါ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး ကျန်တာကို ရွေးလိုက်ကြတယ်။ "နောင်ခါလာ နောင်ခါစေး" ဆိုပြီး စွန့်ကြတယ်။

အတ္တဟေတု–ကိုယ့်အတွက်နဲ့လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားကိုစွန့်လွှတ်ကြတယ်၊ **ပရဟေတု**–သူများအတွက်နဲ့လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်ကြတယ်၊ **အာမိသကိञ္စိက္ခ ဟေတု**– လာဘ်လာဘလေးတစ်ခုအတွက်နဲ့လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်ကြတယ်။ ဒါ အများစုက တန်ဖိုးထားပုံချင်း မတူတဲ့အချက်ပဲ။

သူတော်ကောင်းတွေကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အသက်ထက်တန်ဖိုးထားတယ်။ ဘယ်လိုကိစ္စနဲ့မှ ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အသက်သာ အသေခံမယ်။

အရင်တုန်းက မြန်မာပြည်မှာ စာရေးဆရာကြီးတစ်ယောက်က ရေးဖူးတယ်။ 'သောတာပန်ဟာ ကျားနဲ့ရင်ဆိုင်တွေ့လာရင် သူ့မှာလည်း လက်နက်ပါလာရင် သူ့အသက်ကိုကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ကျားကိုသတ်မှာပဲ" လို့ ရေးထားတယ်။ ဒါ သောတာပန်ရဲ့ သဘောထားမဟုတ်ဘူး၊ သူ့သဘောထား။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အဲဒီလိုသဘောထားမရှိဘူး၊ ကိုယ့်အသက်အတွက်နဲ့ သူများအသက်ကိုသတ်တာမျိုး ဘယ်တော့မှမလုပ်ဘူး။ သေခြင်းသေရင် ကိုယ်ပဲအသေခံမယ်၊ သူများအသက်ကိုမသတ်ဘူး။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဒီလိုသဘောထား မရှိဘူး။

စဇေ ဓနံ အင်္ဂဝရဿ ဟေတု– ခြေလက်အင်္ဂါ ကိုယ့်ခြေ ကိုယ့်လက် တစ်စုံတစ်ခု ထိခိုက်မှာစိုးရင်၊ ဥပမာ ခြေဖြတ်ခံရမယ်၊ လက်ဖြတ် ခံရမယ်၊ အင်္ဂါခြေလက် ပျက်စီးသွားမှာကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ပစ္စည်းဥစ္စာကိုစွန့်ရတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ အကာအကွယ်လုပ်ကြတယ်။ တစ်ခုခုတော့ စွန့်ရမယ်။ ဆိုပါစို့၊ ခြေလက်တွေမျက်စိတွေ အပျက်မခံနိုင်ဘူး၊ ပိုက်ဆံပဲ ပေးလိုက်မယ်။ ကိုယ်အင်္ဂါအတွက်နဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကိုစွန့်တယ်။

www.dhammadownload.com

အင်္ဂီ စဇေ ဇိဝိတံ ရက္ခမာနော– တစ်ဖန် အသက်နဲ့ကိုယ်အင်္ဂါ၊ ဒီနှစ်ခု ဆိုရင် အသက်ရှင်ရင်တော်ပြီ၊ ကိုယ်အင်္ဂါကိုစွန့်တယ်၊ အသက်မသေရင်ပြီးရော ဆိုပြီး ခြေထောက်လည်းဖြတ်ရတယ်၊ လက်လည်း ဖြတ်ရတယ်၊ ခြေထောက်ဖြတ်လို့ အသက်ရှင်မယ်ဆို ဖြတ်ရတယ်၊ လက်ဖြတ်လို့ အသက်ရှင်မယ်ဆို ဖြတ်ရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုလို့ရှိရင် အသက်ကိုတန်ဖိုးထားလို့၊ ကိုယ့်ခြေလက် ချို့ယွင်းသွားပါစေ၊ အသက်မသေရင်ပြီးရောဆိုပြီး လူ့လောကမှာ ဒီလိုလုပ်လေ့ရှိကြတယ်။

တရားနှင့် ပတ်သက်လာတဲ့အခါကျတော့ ...

အင်္ဂီ ဓနံ ဇိဝိတဉ္စာပိ သဗ္ဗံ၊ စဇေ နရော ဓမ္မ'မနုဿရန္တော။ ပစ္စည်းဥစ္စာ လည်းကုန်ပါစေ၊ ကိုယ်အင်္ဂါတွေလည်း ပျက်စီးချင်ပျက်စီးပါစေ၊ အသက်ပါ သေချင် သေပါစေတဲ့။ တရားကိုတော့ အပျက်မခံဘူး။ သူတော်ကောင်းရဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ အဲဒါပဲ။ ကိုယ်ကျင့်တရားကိုတော့ စွန့်လွှတ်မှာမဟုတ်ဘူး။

ဇာတ်တော်ကြီးဆယ်ဘွဲ့ထဲက **"ဘူရိဒတ်"** ဆိုတဲ့ နဂါးမင်းကြီးဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ဖူးတဲ့သူတွေကတွေ့လိမ့်မယ်။ ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်တဲ့အခါမှာ ဘုရား အလောင်းတွေက အဓိဋ္ဌာန်ထားလေ့ရှိတယ်။ လူ့ပြည်လူ့လောကလာပြီး တောင်ပို့ပေါ်မှာခွေပြီးတော့ သီလဆောက်တည်တယ်။ သီလဆောက်တည်တယ်ဆိုတာ ကျင့်စရာကျင့်ဖို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြုတာ။ သူများအသက်သတ်တာ မလုပ်ဘူး၊ သူများဥစ္စာ ခိုးတာ မလုပ်ဘူး ဆိုတာမျိုးပေါ့။ အဓိဋ္ဌာန်လိုက်တယ်၊ ဘယ်နည်းနဲ့မှ သူများ အသက်ကိုမသတ်ဘူး။ ငါ့အသက်ကို လာသတ်ချင်သတ်ပါစေ။ ငါ့ကိုယ်ကျင့်တရား တော့ မပျက်စေရဘူး၊ ဒီလိုမျိုးအဓိဋ္ဌာန်ပြီးတော့မှ အသက်စွန့်ပြီးဥပုသ်စောင့်တာ။ ဒါ **သီလပရမတ္ထပါရမီ** ခေါ်တယ်။

အလမ္ဘာယ်သမားနဲ့ တွေ့တဲ့အခါကျတော့ ဘုရားအလောင်း ဘူရိဒတ္ထ နဂါးမင်းကို အလိမ္ဘာယ်ပြဖို့အတွက် မန္တန်ရွတ် ဆေးဖြန်းပြီးတော့ အားပျော့အောင် ရိုက်နှက်ဖမ်းဆီးခေါ်သွားတာတဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာ သီလစောင့်ထားသည့်အတွက် ကြောင့် မျက်စိကို စုံမှိတ်ထားတာ။ စိတ်ဆိုးပြီးကြည့်လိုက်ရင် နဂါးတွေရဲ့ တန်ခိုး ကြောင့် တစ်ဖက်သားက ဖွဲပြာကျသွားမယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်အသက်ကိုစွန့်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားကိုတန်ဖိုးထားတာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့စိတ်နေသဘောထားပဲ။

ဒီလို သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ ကျန်တဲ့သူတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားက အများကြီးကွာတယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေက ငါထိ

www.dhammadownload.com

မခံဘူး၊ ငါပိုက်ဆံထိ မခံဘူး၊ ငါသားသမီးထိ မခံဘူး ဆိုတဲ့သူက များတယ်လေ။ အဲ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားထိရင် မခံဘူးဆိုတဲ့သူက အင်မတန်ရှားတယ်။ တရားမမှန့် ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်တရားကို လွယ်လွယ်ကူကူ စွန့်လွှတ်ကြတယ်။ သူတော်ကောင်းတွေကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားပြီး အသက်ထက်မြတ်နိုးတယ်၊ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တယ်။ ဒါ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်။ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့အတွေးနဲ့ ကျန်တဲ့သူတွေရဲ့အတွေးဟာ အများကြီးကွာတယ်။

အကောင်းမြင်ဝါဒ

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ် မပေါ်ရလေအောင်၊ မကောင်းတဲ့အလုပ် မလုပ်မိရလေအောင် ဘယ်အရာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဘက်ကနေ ရှုမြင်တတ်တဲ့အရာ (optimism)တစ်ခု၊ အရာရာမှာ အကောင်းဘက်ကနေ ကြည့်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဒေါသကို ထိန်းနိုင်တာမှန်တယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက်က လှည့်တွေးတာကိုး။

အဲဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ပုံဝတ္ထုလေးတစ်ခုရှိတယ်။ မီးရထားမောင်းသမား (engine driver) တစ်ယောက်ရဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ခု။ သူက ဘယ်တော့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဘက်ကပဲတွေးတယ်၊ ပြောတယ်။ တစ်ခုခု ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် အကောင်းဘက်ကပဲ ပြောတော့တာပဲ၊ အဆိုးဘက်က ဘယ်တော့မှမပြောဘူး။ သူက အဲဒီလို အကောင်းဘက်က ပြောလေ့ပြောထရှိလို့ နာမည်ကြီးနေတယ်။ တစ်နေ့ကျတော့ မီးရထားတိုက်လို့ သူ့ခြေထောက်မှာ ဒဏ်ရာ အကြီအကျယ် ရတယ်။ ဆေးရုံတက်တော့ ခြေထောက်တစ်ဖက်ဖြတ်ရမယ့် အနေအထား ရောက်တယ်။

သူငယ်ချင်းတွေကတွေးကြတယ်။ "ဒီလူကတော့ ဘယ်တော့မဆို အကောင်း ဘက်ကချည်းပဲ ပြောလေ့ရှိတယ်" ဥပမာဆိုပါစို့၊ ပိုက်ဆံ ပျောက်သွားရင်တောင် "ငါ သိမ်းရသက်သာတာပေါ့" ဆိုတဲ့ လူစားမျိုး။ ဘယ်လို မကောင်းတာဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဘက်ကတွေးပြီးနေတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်။ ဒါပေမယ့် ဒီတစ်ခါ အကောင်းဘက်က တွေးနိုင်တော့မှာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင်

www.dhammadownload.com

ဆေးရုံမှာ သူ့ခြေထောက်တစ်ဖက် ဖြတ်ရတော့မယ်။ ဒီတစ်ခါ သူဘယ်လိုမျှားအကောင်းမြင်ဦးမလဲ။

သူငယ်ချင်းတွေကမေးတယ်။ "ဒီတစ်ခါ မင်းခြေထောက်တစ်ဖက် ဖြတ်ရတော့မယ်၊ မင်းဘယ်လိုမျှားအကောင်းပြောဦးမလဲ" လို့ဆိုတော့ သူက "သူငယ်ချင်းတို့ရေ၊ အရင်က ငါ ဖိနပ်နှစ်ဖက်ဝယ်ရတယ်၊ ဒီတစ်ခါ ငါ ဖိနပ်တစ်ဖက်ပဲ ဝယ်ရတော့မယ်၊ တစ်ဖက်ဖိုးငါသက်သာသွားပြီ" တဲ့။

အဲဒါလိုပဲ တခို့ကိစ္စတွေမှာ သူတော်ကောင်းတွေက တရားကိစ္စကိုပဲတွေးပြီး မကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖယ်ရှားပစ်လေ့ရှိကြတယ်။

မတ္တရာဆရာတော်

မတ္တရာဆရာတော်ဆိုတာ မင်းတုန်းမင်းကြီးလက်ထက်က ရှိခဲ့တယ်။ အရာရာမှာ အကောင်းဘက်ကတွေးပြီး သည်းခံလေ့ရှိတယ်။ သည်းခံတဲ့နေရာ၊ အကောင်းမြင်တဲ့နေရာမှာ နာမည်ကြီးလို့ အဲဒီဆရာတော်ကြီးကို စမ်းကြတယ်။ တစ်နေ့ကျတော့ ဆွမ်းကို ပျော့နေအောင်ချက်ကပ်တယ်။ ဆရာတော်ကြီးက ဘာပြောတုန်းဆိုရင် "အေး၊ ဒီနေ့ဆွမ်းက ပျော့နေတယ်၊ ဝါးရသက်သာတာပေါ့ကွယ်" တဲ့။ အဲဒါနဲ့ ပျော့တာမပြောရင် မာရင်ဘာပြောမလဲဆိုပြီး ဆွမ်းကို မာမာချက်ကပ်ပြန်တယ်။ "အေး၊ ဒီနေ့ဆွမ်းက မာမာတောင့်တောင့်လေး စားရတာပေါ့" လို့ ပြောတယ်။ ဒါနဲ့ တစ်ရက်ကျတော့ ဆားလေးလေးငံငံ ချက်ပြီးပေးတော့ "ဒီနေ့ ဆားငံငံလေးနဲ့ဆိုတော့ အစာပိုကြေတာပေါ့" လို့ပြောတယ်။ ဆားငံရမလားဆိုပြီး စိတ်မဆိုးဘဲ ဆားငံသည့်အတွက်ကြောင့် အစာပိုကြေတာပေါ့တဲ့။ နောက်တစ်ရက်ကျတော့ ဆားမပါဘဲ ချက်ကျွေးတော့ "အေး၊ ဒီနေ့ ရေငတ်သက်သာတာပေါ့" တဲ့ပြောတယ်။

အဲဒီလို အကောင်းဘက်ကနေတွေးပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ထိန်းတာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားတစ်ခုပဲ။ ဒေါသဖြစ်စရာ မရှိဘူးလေ။ နို့မို့ရင် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ထမင်းပျော့ ပျော့ရမလားဆိုပြီး ရန်ဖြစ်ကြ၊ မာ မာရမလား၊ ဆားငံ ငံရမလား၊ ဆားပေါ့ ပေါ့ရမလားဆိုပြီး ရန်ဖြစ်ကြတယ်။ အဆင်မပြေကြဘူး။ မတ္တရာဆရာတော်လိုမျိုး သဘောထားမယ်ဆိုရင် ဘာပြဿနာမှ တက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါ အကောင်းဘက်ကနေ ရှုမြင်တဲ့ သဘောတရား။

www.dhammadownload.com

အရှင်ပုဏ္ဏ

အေး၊ အဲဒီသဘောမျိုးလိုပဲ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော် ကာလတုန်းက အရှင်ပုဏ္ဏ ဆိုတာရှိတယ်။ တစ်နေ့တော့ မြတ်စွာဘုရားထံလာပြီး "အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် ဆုံးမဩဝါဒ ဟောပေးပါ" တဲ့။ "အရှင်ဘုရား ဟောထားတဲ့အတိုင်း တပည့်တော်ဟာ အားတက်သရော ကြိုးကြိုးစားစားနဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ့မယ်" တဲ့။ ဘုရားကိုလျှောက်တယ်။ ဒါနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ပုဒ် ပေးလိုက်တယ်။

"မျက်စိက နှစ်သက်စရာအာရုံကို မြင်တဲ့အခါ၊ နားက သာယာစရာ နှစ်သက်စရာအသံကို ကြားတဲ့အခါ၊ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်ပြီးတော့ နှစ်သက်စရာ အနံ့ကို ရှုရှိုက်ရတဲ့အခါ၊ လျှာကလည်း အင်မတန်မှပဲ အရသာရှိတဲ့ အစာအာဟာရကို လျက်ရတဲ့အခါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အင်မတန်မှ အထိအတွေ့ကောင်းတဲ့ အရာဝတ္ထုကို ထိတွေ့ရတဲ့အခါ၊ စိတ်ထဲကလည်း ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ အရာမျိုးကို ထိတွေ့ရတဲ့အခါမျိုးမှာတဲ့ မင်း လောဘ မဖြစ်အောင်ထိန်းတဲ့။ ဒါက ကျင့်ရမယ့် ကျင့်ဝတ်တစ်ခုပဲ၊ လောဘမဖြစ်စေနဲ့"

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အာရုံမုန်တိုင်းက ကိုယ့်စိတ်ကို အမြဲတမ်းလာတိုက်တယ်။ မုန်တိုင်းတိုက်ပြီဆိုရင် သာမန် အခုအခံမဋ္ဌာဘူးဆို လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ ပြိုလဲသွားတယ်။ လောဘဖြစ်စရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် လောဘဖြစ်တယ်။ ဒါ ပြိုလဲသွားတာပဲ၊ စိတ်ကလှုပ်ရှားသွားတာပဲ။ ဒေါသဖြစ်စရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် ဒေါသဖြစ်တယ်။ မျက်စိက မြင်တာ၊ နားကကြားတာ၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရတာ၊ လျှာက အရသာသိတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကထိတာ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းထဲကရတာ၊ ဒါကိုအကြောင်းပြုပြီး နှစ်သက်စရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် လောဘဖြစ်တယ်။ နှစ်သက်စရာအာရုံ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဒေါသဖြစ်တယ်။ အဲဒါ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှု၊ အာရုံမုန်တိုင်းတွေရဲ့အတိုက်ကို ခံရသည့်အတွက်ကြောင့် လူရဲ့စိတ်ဟာယိမ်းထိုးနေတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါမဖြစ်အောင်ထိန်းတဲ့။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ **နန္ဒိဒုက္ခသ မူလံ**–နှစ်သက်စွဲလမ်းတဲ့ တဏှာရာဂသည် ဒုက္ခဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းတဲ့။ ဟုတ်တယ်လေ၊ မျက်စိက နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေ့လာရင်လောဘဖြစ်တယ်၊ လောဘဖြစ်လာရင် ဒီလောဘကို မထိန်းနိုင်ရင် ရှေ့ဆက်ပြဿနာတွေတက်တော့မယ်။ "**နန္ဒိသမုဒယာ ဒုက္ခသမုဒယော**"

www.dhammadownload.com

တဲ့၊ အာရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက်တဲ့တဏှာပေါ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒုက္ခကိုဖြစ်စေတော့မှာ သေချာပြီတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ **နန္ဒီ** ကို မဖြစ်စေနဲ့လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဆုံးမခဲ့တယ်။

တစ်ခါ အာရုံ(၆)ပါး တွေ့လာတဲ့အခါမှာ ထိုအာရုံ(၆)ပါးပေါ်မှာ တွယ်တာမှုကို ထိန်းလိုက်နိုင်ပြီဆိုရင် ဘယ်လိုအကျိုးရလဲ၊ **နန္ဒီ** ဆိုတဲ့ တဏှာဟာ ချုပ်ငြိမ်းသွားလိမ့်မယ်။ **နန္ဒီ** ဆိုတဲ့တဏှာ ချုပ်သွားပြီဆိုရင် **နန္ဒီနိရောဓော ဒုက္ခနိရောဓော** မင်းဆင်းရဲဒုက္ခတွေ၊ ပြဿနာတွေ ချုပ်မှာပဲ။ သူရှိနေရင် ပြဿနာတွေရှိနေမယ်။ သူချုပ်သွားရင် ပြဿနာတွေ ချုပ်သွားမယ်။ အဲဒါကို သတိထားပြီးကျင့်လို့။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားက လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့်အကျင့်ကို အကျဉ်းကလေးဟောတာ။ ဒီနေရာမှာ နှစ်သက်စရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် နှစ်သက်တတ်တဲ့တဏှာ မဖြစ်စေနဲ့လို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတာ။

တဏှာမဖြစ်အောင်

ဒါဖြင့် မဖြစ်အောင် ဘာနဲ့လုပ်ရမှာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် အတွေးပြောင်းလွဲတဲ့ နည်းစနစ်တွေ ပုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ ဒေသနာတွေထဲမှာရှိတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်နဲ့ကျင့်တယ်။ တရားဆိုတာ ကျရိယာပုတ် (၄)ပါးနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်တာဟာ တရားပဲ။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေတယ်လို့ခေါ်တယ်။ တရားထိုင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သာ တရားကျင့်တယ်လို့ မအောက်မေ့နဲ့။ အာရုံတွေနဲ့ တွေ့နေတဲ့အခါမှာ မကောင်းတဲ့အာရုံတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နေတာလည်း တရားကျင့်တာပဲ။

တဏှာဖယ်ရှားနည်း

ကဲ၊ ကောင်းပြီ။ မျက်စိက နှစ်သက်စရာအာရုံတွေ့လို့၊ နားက နှစ်သက်စရာအသံကြားလို့၊ ကျန်တဲ့အာရုံတွေကလည်း နှစ်သက်စရာ ဆုံမိလို့ တဏှာလောဘတွေ၊ နှစ်သက်စရာတွေ တွေ့လာပြီဆိုရင် ဘာနဲ့တားမလဲ။

အဲဒီမှာ နှစ်သက်စရာအာရုံဆိုတာ သတ္တဝါရှိတယ်၊ သခ်ါရရှိတယ်၊ သက်ရှိသက်မဲ့ရှိတယ်။ သက်ရှိပေါ်မှာ တွယ်တာစိတ်၊ ချစ်ခင်စိတ် တဏှာလောဘပေါ်လာရင် ဘာနဲ့ဖယ်ရှားရမလဲဆိုလို့ရှိရင် **အသုဘဘာဝနာ**ပွားပြီး ဖယ်ရှားပစ်

www.dhammadownload.com

ပါတဲ့။ သက်မဲ့အပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် **မမြဲတဲ့သဘော**ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ဖယ်ရှားပစ်ပါတဲ့။

ဒါ ဖယ်ရှားပုံ ဖယ်ရှားနည်းတွေကတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတွေ လိုက်ရှာရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့အတွေးဆိုတာ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**ကိုပြောတာ။ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ** ကို အခြေခံပြီးနောက် အသိဉာဏ်နဲ့ ဖယ်ရှားပစ်တယ်။

အေး၊ လောဘဖြစ်လာပြီဆိုရင် ထိုလောဘဖြစ်စရာအာရုံကို ဖျောက်ပြီး တခြားအာရုံတစ်ခုနဲ့ ဖယ်ရှားပစ်လို့ရတယ်တဲ့။ ရှင်ပုဏ္ဏကို မြတ်စွာဘုရားက အကျဉ်းချုပ်ဟောလိုက်တဲ့အခါ အာရုံ(၆)ပါးနဲ့တွေ့လို့ နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေပေါ်မှာ တွယ်တာမှု၊ နှစ်သက်မှု လောဘဖြစ်လာပြီဆိုရင် မဖြစ်အောင်ထိန်းတဲ့။ လောဘဖြစ်နေရင် ဒုက္ခဖြစ်လိမ့်မယ်တဲ့။ လောဘငြိမ်းသွားရင် ဒုက္ခငြိမ်းလိမ့်မယ်တဲ့။ ဒီအတိုင်းကျင့်လို့ ဟောလိုက်တယ်။ ရှင်ပုဏ္ဏက သဘောကျသွားတယ်။ လုပ်ရမယ့်အလုပ်က ဒါပဲ။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘမဖြစ်အောင်ထိန်း။ ထိန်းတဲ့အခါမှာ ကိုယ်က အသိဆုံးပဲ။ ဘယ်နည်းနဲ့ထိန်းရင် လောဘပျောက်သလဲ။ လောဘ ပျောက်တဲ့နည်းနဲ့ထိန်း။ တရားတွေထဲက ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး လောဘပျောက်တဲ့နည်းနဲ့ထိန်း။

တစ်ခါက **ရှင်ဝဂီသ** အရပ်ထဲ ဆွမ်းခံသွားတုန်း နှစ်သက်စရာ မာတုဂါမတစ်ယောက်နဲ့တွေ့လာလို့ စိတ်တွေဖောက်ပြန်လာတဲ့အခါ ရှင်အာနန္ဒကို ဖွင့်ပြောတယ်။ "တပည့်တော်ဘုရား၊ ကာမဂုဏ်အာရုံစိတ်တွေ လွှမ်းမိုးနေပါတယ်။ အဲဒီစိတ်တွေကြောင့် စိတ်ထဲမှာ ပူလောင်နေပါတယ်။ တပည့်တော်ကို ငြိမ်းအေးအောင် အရှင်ဘုရားဆုံးမပါ" တဲ့။

ရှင်အာနန္ဒက "အေး၊ မင်း အမှတ်သညာလွဲနေလို့ ဒီလိုဖြစ်တာ၊ မင်း သညာလေးကိုပြောင်းလိုက်၊ စိတ်ထဲမှာလှတယ်ဆိုတဲ့အတွေးကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာ၊ မလှဘူးဆိုတာ ပေါ်အောင်တွေး၊ တင့်တယ်တယ်ဆိုလို့ ဒီလိုဖြစ်တာ၊ မတင့်တယ်ဘူးဆိုတာ ပေါ်အောင်တွေး၊ မတင့်တယ်ဘူးဆိုတဲ့ ရွံစဖွယ်တွေကို လိုက်ရှာတွေး၊ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရွံစရာတွေအများကြီးရှိတယ်။ ရွံစရာတွေမတွေးဘဲနဲ့ နှစ်သက်စရာတွေတွေးနေရင်တော့ လောဘဖြစ်တယ်။

"**အသုဘာယ စိတ္တံ ဘာဝေဟိ၊ မာနာနုသယ မုဇ္ဇဟ**" တဲ့။

www.dhammadownload.com

ဒါဟာ တားဆီးတဲ့နည်းတစ်ခုပဲ။ အဲဒီနည်းနဲ့ ဖြေဖျောက်လိုက်တဲ့အခါမှာ ပူလောင်နေတဲ့ သူ့ရဲ့ တဏှာရာဂစိတ်တွေဟာ ချိုးနှိမ်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ ဒါ တရားကျင့်တာပဲ။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘဖြစ်ရင် မဖြစ်အောင်ထိန်းဖို့၊ ဒေါသ ဖြစ်နေရင် မဖြစ်အောင်ထိန်းဖို့၊ ပထမ လောဘဖြစ်နေရင် ဖြစ်နေမှန်းသိရမယ်။ မာနဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်းသိရမယ်။ အဲဒီ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ၊ သဘာဝတွေကို သိလာပြီဆိုလို့ ရှိရင် သူတို့ရဲ့ထွက်ပေါက်ကို ရှာရမယ်။ အဲဒီထွက်ပေါက်ရှာပြီး ဖယ်ရှားပစ်တာဟာ တရားကျင့်တာပဲ။ **သမ္မာဝါယာမ**–မှန်ကန်သောလုံ့လဆိုတာ အဲဒါပဲ။ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေမဖြစ်အောင် ပိတ်ဆို့ရမယ်။ မတော်တဆ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ရှိလာရင်လည်း ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။ ဆိုလိုတာက စိတ်မဆိုးသေးရင် စိတ်မဆိုးမိအောင် ထိန်းသိမ်းထား။ အေး၊ သတိမေ့ပြီး စိတ်ဆိုးမိလို့ရှိရင် အဲဒီဒေါသကို မြန်မြန်ပယ်ဖျောက်။ ဒါက တရားကျင့်တာလို့ခေါ်တယ်။

နောက် မဖြစ်သေးတဲ့ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းလေးတွေ ဖြစ်လာအောင် မျက်စိလေးနှစ်လုံး ဖွင့်လိုက်တာနဲ့ ဘုရားဂုဏ်တော် ပွားမလား၊ မေတ္တာပွားမလား၊ ကိုယ့်အိမ်မှာရှိတဲ့သူတွေကအစ သြော်၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ရပ်ကွက်ထဲကလူတွေ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်နဲ့သိတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ မျက်စိထဲပေါ်လာတဲ့သူတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။ ကိုယ်မမြင်ရတဲ့ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။ အားလုံးကို စိတ်ထဲက မေတ္တာဆိုတဲ့ မနောကံနဲ့ ပို့ရမယ်။ စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့စိတ် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်နေအောင် ပွားများအားထုတ်ရမယ်။ ဒါ တရားကျင့်နေတာပဲ။ အဲဒီလို မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများခြင်းအားဖြင့် ဒေါသတရားကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် **ပုဏ္ဏောဝါဒသုတ်** မှာ **နန္ဒိ** ဆိုတဲ့တရားကို ဖယ်ရှားဖို့ ရှင်ပုဏ္ဏကို မြတ်စွာဘုရားက ဩဝါဒပေးလိုက်တယ်။ ဩဝါဒပေးလိုက်တော့ ဒီတရားကျင့်ဖို့ရာတွက် သူတော်ကောင်းရဲ့စိတ်နေသဘောထားက အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။ စိတ်နေစိတ်ထား မပြည့်ဝဘူးဆိုရင် အောင်မြင်စွာကျင့်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက ရှင်ပုဏ္ဏရဲ့ သဘောထားကို မေးတယ်။ "အေး၊ ငါဆုံးမလိုက်တဲ့ဩဝါဒကို နာခံပြီးတော့ မင်းဘယ်သွားနေမှာတုန်း" ဆိုတော့ "တပည့်တော်ဘုရား၊ **သုနာပရန္တ**ဆိုတဲ့ အရပ်ဒေသကို သွားနေပါ့မယ်" တဲ့။

www.dhammadownload.com

သုနာပရန္တ

သုနာပရန္တ ဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာရှိလဲဆိုတော့ location ကတော့ အမျိုးမျိုးပဲ။ အခု သုဝဏ္ဏဘူမိရှာသလို ပြောရမလိုပဲ။ အေး၊ **သုနာပရန္တ** ဆိုတာ အခု အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ မွန်ဘိုင်းလို့ နာမည်ပြောင်းထားတဲ့ ဘုံဘောဘက်ကနယ်တွေကို **သုနာပရန္တ** လို့ဆိုတယ်။ သို့သော် မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်း ကျောင်းတော်ရာဒေသကို **သုနာပရန္တ** လို့ မြန်မာရာဇဝင်တွေက ရေးတာလဲရှိတယ်။ ထားပါတော့၊ ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။

သုနာပရန္တ ဆိုတဲ့အရပ်ကို တပည့်တော် သွားပြီးနေမှာပါလို့လျှောက်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "ပုဏ္ဏတဲ့၊ **သုနာပရန္တ** အရပ်ကလူတွေက လူကြမ်းတွေ၊ လူဆိုးတွေများတယ်။ မင်း အဲဒီနေရာ သွားနေမယ်ဆိုရင် မင်းကို အဲဒီလူတွေက ဝိုင်းဆဲရင် ဘယ်လိုလုပ်မတုန်း"

ရှင်ပုဏ္ဏက "အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ကို လာဆဲမယ်ဆိုရင် ဒီလူတွေ လူတော်လူကောင်းတွေပဲ၊ ဆဲရုံပဲဆဲတာ၊ သူတို့ငါ့ကို ခဲနဲ့မှမထုသေးတာ၊ ဒီလို နှလုံးသွင်းမှာပါဘုရား" တဲ့။

"ဒါဖြင့် သူတို့ကခဲနဲ့ထုရင်ရော မင်းဘယ်လိုလုပ်မတုန်း"

"ဒီလူတွေက လူကောင်းတွေပဲ၊ ငါ့ကို ခဲနဲ့ပဲထုတာ၊ လက်နဲ့မှမရိုက်သေးတာလို့ တပည့်တော်က ဒီလိုနှလုံးသွင်းမှာပါဘုရား"

"ဒါဖြင့် လက်နဲ့ရိုက်ပြီဆိုရင်မင်းဘယ်လိုနှလုံးသွင်းမှာလဲ"

"ဒီလူတွေ လက်နဲ့သာရိုက်တာ၊ တုတ်နဲ့မှမရိုက်သေးဘဲလို့ နှလုံးသွင်းမှာပါဘုရား"

"ကဲ ဒါဖြင့် မင်းကိုတုတ်နဲ့ရိုက်ပြီဆိုရင် မင်းဘယ်လိုနှလုံးသွင်းမှာလဲ" တဲ့။ "ဒီလူတွေက လူကောင်းတွေပါဘုရား၊ တုတ်နဲ့သာရိုက်တာ၊ ဓားနဲ့မှမခုတ်တာလို့ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းပါ့မယ်" တဲ့။

"ကဲ ဒါဖြင့် သူတို့က ဓားနဲ့ခုတ်ပြီဆိုရင်ရော"

"ဩော်၊ ဓားနဲ့သာခုတ်တာ၊ အသေမှမသတ်သေးတာပဲ၊ ဒီလူတွေက လူကောင်းတွေပဲလို့ တပည့်တော် ဒီလိုနှလုံးသွင်းပါ့မယ်"

ဆိုလိုတာက သူတို့တွေဘယ်လောက်ကြမ်းကြမ်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကဒဏ်တွေ ဘယ်လောက်ခံရခံရ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့ ခန္တီတရားကို ပြောပြတာ။ စဉ်းစားပုံ

www.dhammadownload.com

လေးကြည့်လေ၊ သြော် ဆဲရုံဆဲတာပဲ၊ အရပ်ထဲမှာ လည်းရှိတာပဲလေ။ "သြော် ကိုယ့်ဆဲတာ ကပ်ပါတာလိုက်လို့" ပြောကြတယ်။ သည်းခံနေလိုက်၊ ဒီလိုပြောရင် ကျေအေးသွားတာပဲ။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ဆဲတာမခံနဲ့၊ ငုံ့မခံနဲ့ချဆိုရင် ပြဿနာတွေတက်ကုန်ရော။

ရှင်ပုဏ္ဏကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ဒီလူတွေ ဆဲရုံဆဲတာ၊ ခဲနဲ့မှ မထုတာ၊ ခဲနဲ့ထုပြန်တော့လည်း လက်နဲ့မှမရိုက်တာ၊ လက်နဲ့ရိုက်ပြန်တော့လည်း တုတ်နဲ့မှ မရိုက်တာ၊ တုတ်နဲ့ရိုက်ပြန်တော့လည်း ဓားနဲ့မှမခုတ်သေးတာ၊ ဓားနဲ့ခုတ်ပြန်တော့လည်း အသေမှမသတ်သေးတာတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက စကားကုန်မေးတယ်။ "မင်းကို အသေသတ်ပြီဆိုရင် မင်း ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းမလဲ"

"အရှင်ဘုရားတဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သားတွေ တချို့ တရားမမှကျင့်တဲ့ အခါကျတော့ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်မှာ အပြစ်မြင်ကြတယ်။ အပြစ်မြင်ပုံက အရှင်သာရိပုတ္တရာလို **"ဘာရိတော ဘဝဘာရေန၊ ဂိရိ ဥစ္စာရိတော ယထာ"** ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတာဝန်က အင်မတန်လေးလံတယ်၊ တောင်ကြီး ထမ်းထားရသလို လေးလံတယ်တဲ့။

သေချာစဉ်းစားကြည့်ကြလို့ပါ။ တကယ်တော့လူ့ဘဝကြီးက ဘယ်လောက် ဝန်ပိသလဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့တာဝန်က ဘယ်လောက်ကြီးသလဲဆိုတာ မစဉ်းစားကြလို့ရှိရင် မသိဘူး၊ သူ့တာဝန်ပဲ လုပ်နေကြရတာ။

အဲဒီလို လုပ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် သူက ကိုယ့်ကို favour ပေးလား ဆိုတော့ မပေးဘူး၊ လုံးဝမငဲ့ဘူး၊ ကြည့်လေ၊ မနက်အိမ်ရာထတဲ့အချိန် မျက်နှာသစ်ပေးရတယ်၊ သွားတိုက်ပေးရတယ်၊ အကုန်လုံး စားစရာကျွေးရတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဝတ္တရားတွေ ဘယ်လောက်များလဲ။ ဒီထဲကနေ သူက ကောင်းလာလားဆိုတော့ မကောင်းလာဘူး၊ တဖြည်းဖြည်း အိုအိုလာတယ်၊ အသက်ကြီးလာတယ်။ မျက်စိက မကောင်းဘူး၊ နားက မကောင်းဘူး၊ သွားက မကောင်းဘူး၊ ခါးက မကောင်းဘူးတဲ့။ မကောင်းတဲ့ စာရင်းတွေက တက်လာတာကိုး။ နောက်ဆုံးကျတော့ ကောင်းတဲ့ စာရင်း သိပ်မကျန်တော့ဘူး။ နောက်ဆုံးကျတော့ အခေါင်းတလားထဲ ဝင်ရသည်ထိအောင် ကုန်ရော။ တဖြည်းဖြည်းချင်း စာရင်းထဲမှာ မကောင်းတာတွေ များလာတယ်။ အဲဒီလောက်ဒုက္ခပေးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ထမ်းထားရတာ။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားရဲ့တပည့်တွေထဲက ခန္ဓာဝန်ကြီးကိုငြီးငွေ့ပြီး ရှေးတုန်းက ကိုယ့်ဟာကိုယ် suicide လုပ်တဲ့ ကိုယ်တော်တွေရှိတယ်။ suicide လုပ်တဲ့သူတွေက ရဟန္တာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ပုထုဇဉ်တွေ။ ဒါပေမယ့် ပုထုဇဉ်ဆိုပေမယ့်လို့ သူတို့က နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်လို ဝိပဿနာတွေ အစွမ်းထက်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ဘဝကို ငြီးငွေ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိုယ့်ဟာကိုယ် suicide လုပ်တာရှိတယ်။

တချို့လည်း အကုသိုလ်ကံကြောင့် ဖြစ်သွားတာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေကြတာရှိတယ်။ ဥပမာ ရှင်ဝက္ကလိတို့၊ ရှင်အဿဇိတို့ဆိုတာ၊ ရှင်ဂေါဓိကတို့ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ ဒုက္ခကိုမခံနိုင်လို့ ကိုယ့်အသက်ကိုယ် မနှမြောကြတော့ဘူး။

ပုထုဇဉ်ဆိုတော့ မုန်းတီးမှုဒေါသ အနည်းငယ်ရှိတာပေါ့။ သို့သော် ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်နေသည့်အတွက် ကိလေသာတွေ တိမ်မြုပ်နေတတ်တယ်။ ဥပမာ ရှင်အဿဇိ ဆိုလို့ရှိရင် ရောဂါဝေဒနာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှိပ်စက်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ဘဝကြီးမှာ သူမနေချင်တော့ဘူး၊ မနေချင်တော့ သင်တုန်းဓားနဲ့ သူ့လည်ပင်းသူလှီးဖြတ်ပြီး ဘဝကို အဆုံးသတ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့က မလုပ်ဖို့ သွားပြီးဖျောင်းဖျတယ်။ သို့သော်လည်း သူ့ကိုယ်သူ အဆင့်မြင့်တဲ့တရားကို သိထားတယ်လို့ယုံကြည်တယ်၊ အဲဒါနဲ့ ခန္ဓဒုက္ခကို မခံနိုင်တာနဲ့ သူ့လည်ပင်းကိုသူ သင်တုန်းဓားနဲ့လှီးလိုက်တယ်။ လှီးလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကြောက်စိတ်ကလေး ဝင်လာတယ်။ သေချင်တဲ့သူကလည်း တကယ်သေရမယ်ဆိုရင် ကြောက်သေးတယ်။

ရှင်အဿဇိက ဘယ်လောက်တရားရှိလဲဆိုရင် ကြောက်စိတ်လေး ဝင်လိုက်တာနဲ့ ငါ ရဟန္တာမဖြစ်သေးဘူး၊ ဒါ မကောင်းတဲ့စိတ်ပဲ၊ ဒီစိတ်မျိုး အရင်တုန်းက မပေါ်ဖူးဘူး၊ အခုပေါ်လာတယ်ဆိုပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့တရားကို ဆက်ပြီးအားထုတ်လိုက်တယ်။ လည်ပင်းကို ဓားနဲ့လှီးလို့ သေအံ့ဆဲဆဲမှာ ဝိပဿနာအကျင့်ကို ကျင့်လိုက်တယ်။ ကျင့်လိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး ဝိပဿနာ စွမ်းအားနဲ့ အစဉ်အတိုင်းဖြစ်လာတယ်၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ ရဟန္တာလည်း ဖြစ်ပြီးရော စုတိလည်း ကျသွားတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို **ဇိဝိတသမသီသီ** လို့ခေါ်တယ်။ ဒီ ရဟန္တာဖြစ်တာနဲ့ အသက်ကုန်ဆုံးသွားတာ ခေါင်းချင်းဆိုင်ပြီး ဝင်လာတယ်။ အမှန်ကတော့ ရဟန္တာဖြစ်တာက နည်းနည်းရှေးကျတယ်။ သို့သော်

www.dhammadownload.com

ချက်ချင်း ရဟန္တာလည်းဖြစ်၊ သေလည်းသေလို့ ဒီလိုဖြစ်သွားတယ်။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို **ဇိဝိတသမသီသီ** လို့ခေါ်တယ်။

ဒီလိုအချိန်မျိုးလေးအတွင်းမှာ တရားဓမ္မကျင့်ပြီးတော့ ကိလေသာကုန်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူရဲ့ ဝိပဿနာစွမ်းအား ဘယ်လောက်ထက်တယ်ဆိုတာသိနိုင်တယ်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးနော်။ လည်ပင်းကို ဓားနဲ့လှီးတုန်းကတော့ ပုထုဇဉ်ပဲ၊ အသိတရားရသွားသည့်အချိန်မှာ ချက်ချင်း တရားကျင့်လိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် သူ့ရဲ့ဝိပဿနာဉာဏ်စွမ်းအားက မြင့်လာတယ်၊ ပိုပြီးတော့ စွမ်းအားတွေတက်လာတယ်။

လူဆိုတာ အခက်အခဲကြုံလာရင်သတ္တိပိုကောင်းတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ခါတိုင်းမလုပ်နိုင်တာတွေကိုလုပ်နိုင်လာတယ်။ ဒါ ထူးခြားချက်ပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့ မန္တလေးက ဒကာမကြီးတစ်ယောက် နှစ်ထပ်အိမ်မှာ သူနေတယ်။ ည မားပြလာတိုက်တဲ့အခါကျတော့ သူ့အိမ်နဲ့သူ့ခြံက အတော်လေးကျယ်တယ်။ အဲဒါ ကြောက်အားလန့်အားနဲ့ ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ပြီး ဟိုဘက်ခုန်ချတာ ခြံရဲ့ဟိုဘက်ကျတယ်။ သာမန်အချိန်မှာဆိုရင် ဘယ်လိုမှ မခုန်နိုင်ဘူးနော်။ စိတ်စွမ်းအားတွေနဲ့ ကြောက်အားလန့်အားလုပ်ရတဲ့အခါကျတော့ အောင်မြင်သွားတယ်။

အခုလည်းပဲ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်အစွမ်းထက်တော့ ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့ သေရမှာ မလိုလားဘူး။ ဒါ့ကြောင့်မို့ သူ့ရဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် စွမ်းအားကိုမြှင့်လိုက်တာ၊ မသေခင်စပ်ကြားမှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

ရှင်ပုဏ္ဏက ဆက်ပြီးလျှောက်တယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် ဘဝတစ်ခုကို အဆုံးသတ်ကြသေးတာ၊ တပည့်တော်ကို သူတို့ကလာပြီး ဘဝကို အဆုံးသတ်ပေးတယ်ဆိုတော့ တပည့်တော်က ကျေးဇူးတင်ရဦးမှာပါတဲ့။ ဒါနောက်ဆုံးပိတ် ရှင်ပုဏ္ဏပြောတဲ့ စကားပဲ။ "တပည့်တော်ကို အသေသတ်လည်း တပည့်တော်က ကျေးဇူးတင်မှာပါ" တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက "အေး ပုဏ္ဏ၊ မင်းဒီလိုစိတ်သဘောမျိုးနဲ့ဆိုရင် သုနာပရန္တမှာ နေလို့ရပြီ" တဲ့။ ကြည့်၊ ဒါ **သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်နေသဘောထား** လို့ခေါ်တယ်။ ဘယ်လိုအခက်အခဲပဲတွေ့တွေ့ တရားကို ဘယ်တော့မှမစွန့်ဘူးလို့ပြောတာ။

ရှင်ပုဏ္ဏဟာ သုနာပရန္တကိုသွားပြီးနောက် သူ့ရဲ့ဟောပြောချက်ကြောင့် ဝါတွင်း(၃)လမှာပဲ အမျိုးသား(၅၀၀)၊ အမျိုးသမီး(၅၀၀) ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ်

www.dhammadownload.com

သရဏဂုံတည်သွားကြတယ်။ သူလည်းပဲ ဝါတွင်း(၃)လအတွင်းမှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီအရပ်မှာပဲ ရှင်ပုဏ္ဏ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတယ်လို့ **ပုဏ္ဏောဝါဒသုတ္တန်** မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။

အဲဒီလို ရှင်ပုဏ္ဏရဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်နေသဘောထားပဲတဲ့။ အဲဒီလို စိတ်နေသဘောထားကို ထားနိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘာပြဿနာမှမတက်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရင်တွင်းက ထာဝရငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်အနေအထားတစ်ခုကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့သည် သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်တွေလို သဘောထားမျိုး မထားဘဲနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားရမယ်။

ဆိုပါစို့၊ တိဗက်နွားလို့ပြောကြတဲ့ **"စမရ"** သားကောင်ဟာ သူ့ရဲ့ မြီးဆံ **(စာမရီ)**ကို သိပ်ပြီးတန်ဖိုးထားတယ်။ ဆူးခက်တွေ ဘာတွေနဲ့ငြိနေရင် မြီးဆံကျွတ်ကျသွားမှာစိုးသည့်အတွက် မရွှန်းဘဲ အသေခံတယ်ပြောတယ်။ အဲဒီ **စမရ** သားကောင်တွေ မြီးဆံအတွက် အသက်အသေခံသလို ကိုယ်ကျင့်တရားအတွက် အသက်အသေခံဝံ့တဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်နေသဘောထား။

ဒီကနေ့ တရားချစ်ခင် သူတော်ကောင်း ပရိသတ်တို့သည် သရဏဂုံနှင့် ငါးပါးသီလကို ခံယူဆောက်တည်ထားပြီး ငါးပါးသီလကို ဘာအတွက်နဲ့မှ အပျက်မခံသင့်ဘူး၊ အသက်ကဲ့သို့ တန်ဖိုးထားမယ်၊ အသက်စွန့်ပြီးတော့ စောင့်နိုင်အောင် တို့ကြိုးစားမယ်လို့ ဒီလိုစိတ်သဘောထားနိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် တကယ့် သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့အနေနဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောထားတဲ့ ဓမ္မကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် သာသနာတော်နဲ့ကြုံတွေ့ရကျိုးနပ်ပြီး ဓမ္မကို ကျင့်သုံးခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏ စိတ်နေသဘောထားအားလုံးဟာ အလွန်မွန်မြတ်ပြီးတော့ တကယ့်သူတော်စင်ဘဝကို ရောက်ရှိနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်စီကိုယ်ဌ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားများကိုထားပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁ ❁ ❁

www.dhammadownload.com

ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်

၁၃၇၀–ပြည့်နှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော်(၄)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ မလွကုန်းဌေးကြွယ်(က)ရပ်ကွက်၊ သူဌေးလမ်း၌ဟောသည်။

ဘုန်းကြီးတို့ ဒီကနေ့ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးခွန်းထုတ်ကြည့်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဘဝရှထားလို့ ဘဝအရေးမှာ စိတ်အေးကြရပြီလား? ဘဝအရေးစိတ်အေးဖို့ ဘာတွေလိုအပ်သလဲ? ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ က ဟောကြားထားတဲ့ တရားမမှတွေရှိတယ်။ ဘဝတစ်ခု ရှထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘဝအရေးစိတ်အေးဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းကို ချမှတ်ပြီးတော့ ဟောပြောထားတာရှိတယ်။

သို့သော် လောကမှာရှိတဲ့ လူသားတွေကတော့ ဘဝအရေးစိတ်အေးဖို့ ဆိုတာ တခြားနည်းနဲ့ပဲတွေးပြီးတော့ လုပ်ဆောင်ထားလေ့ရှိကြတယ်။ စီးပွားဥစ္စာတွေ ပြည့်စုံတယ်၊ နေစရာ ထိုင်စရာတွေ အကုန်ပြည့်စုံတယ်၊ လိုလေသေးမရှိအောင် ပြည့်စုံတဲ့ဘဝတစ်ခု ရရှိထားပြီဆိုရင် လူတွေကပြောကြတယ်၊ ဘဝအရေးတော့ စိတ်အေးရပြီတဲ့၊ တကယ်ကော စိတ်အေးရတာ ဟုတ်ရဲ့လား။

မရှိတဲ့လူကလည်း စိတ်မအေးရဘူး၊ ရှိတဲ့လူကလည်း စိတ်မအေးရဘူး။ ဒါဖြင့် စိတ်အေးရတယ် စိတ်မအေးရဘူးဆိုတာ ရှိမရှိနဲ့ သက်ဆိုင်ရဲ့လား၊ မသက်ဆိုင်ဘူး၊ ပိုက်ဆံချမ်းသာတဲ့လူကလည်း စိတ်အေးရတာမဟုတ်ဘူး၊ ဆင်းရဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း စိတ်အေးရတာ မဟုတ်ဘူး။

ဘဝသံသရာခရီးကို လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါမှာ ဘဝဆိုတာ လက်ခံသော်လည်း နောင်ဘဝရှိတယ် မရှိဘူးဆိုတာကို လူတိုင်းလက်မခံကြဘူး။ သို့သော်လည်း ယခုဘဝ၊ နောင်ဘဝ ရှိနေတာ ဖြစ်သောကြောင့် ဒီဘဝအရေး စိတ်အေးရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကော ရှိရဲ့လား၊ လုံးဝစိတ်အေးရပြီလို့ ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တကယ်ကော

www.dhammadownload.com

စိတ်အေးရတာ ဟုတ်ရဲ့လား။ သို့သော် လူတွေကတော့ ပြောကြတယ်၊ ဘဝအရေး စိတ်အေးရပြီတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့ ဟောပြောချက်က လောကလူသားတွေရဲ့အမြင်နဲ့ တလွဲစီပဲ ဖြစ်တာများတယ်။ ဘဝအရေး စိတ်အေးဖို့ ဆိုတဲ့ အကြောင်းအခြင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက **"သံယုတ္တနိကာယ် အာဠဝကသုတ္တန်"** မှာ ဟောထားတာရှိတယ်။

အာဠဝက သုတ္တန်

အာဠဝက ဆိုတာ အင်မတန် ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဘီလူးကြီးတစ်ကောင်ပဲ။ သို့သော် ဒီကနေ့ အာဠဝကဟာ ထိုကဲ့သို့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်တော့ဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားဓမ္မကို နာယူပြီးတဲ့အခါမှာ အင်မတန်မှ လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သွားပြီ။ ပယောဂဆရာတွေက အာဠဝကမှော်သွင်းတယ် ဆိုပြီးတော့ ကြမ်းပြနေကြတုန်းပဲ ရှိသေးတယ်။

တကယ်တော့ စာလာပေလာ အာဠဝကဆိုရင် ကြမ်းစရာ ရှိပါဦးမလား။ သောတာပန် ဖြစ်သွားရင်တော့ အာဠဝကဟာ ကြမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်တော့ဘူး၊ အင်မတန် လိမ္မာယဉ်ကျေးသွားပြီ၊ သူက ဘာပြောခဲ့တုန်းဆိုရင်-

"သော အဟံ ဝိစရိဿာမိ၊ ဂါမာ ဂါမံ ပုရာ ပုရံ၊
နမဿမာနော သမ္ဗုဒ္ဓံ၊ ဓမ္မဿ စ သုဓမ္မတံ"

"တစ်ရွာကနေ တစ်ရွာ၊ တစ်နယ်ကနေ တစ်နယ်၊ တစ်မြို့ကနေ တစ်မြို့ မြတ်စွာဘုရားနှင့် တရားဓမ္မကို လက်အုပ်ချီမိုးရှိခိုးပြီး သွားလာပါ့မယ်" လို့ပြောတာ။ ဘယ်လောက်ယဉ်ကျေးလဲဆိုတာ သိသာတယ်။ ဟိုရွာ ဟိုမြို့ ဟိုနယ် ဒီနယ် လျှောက်ပြီးသွားတဲ့အခါမှာ ဘုရားကိုသာလျှင် ဦးထိပ်ထားပြီးတော့ သူ သွားပါ့မယ် လို့ ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်နေပြီ။ အင်မတန် လိမ္မာယဉ်ကျေးသွားပြီ။ သို့သော် တစ်ချိန်တုန်းကတော့ အင်မတန်မှကြမ်းတမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာဟုတ်တယ်။ စိတ်ကြမ်း ကိုယ်ကြမ်း အင်မတန်မှ ကြမ်းတမ်းပေမယ့်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မတွေကို နာလိုက်ရတဲ့အခါမှာ အလွန်ကို သိမ်မွေ့ယဉ်ကျေးသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်သွားတယ်။

www.dhammadownload.com

အနှစ်သာရ

အောင်ခြင်းရှစ်ပါးထဲမှာ တွေ့ကြလိမ့်မယ်ပေါ့။ အာဠဝကဘီလူးချွတ်ခန်းဆိုတာ။ ဒီ အာဠဝကကို မြတ်စွာဘုရားက အနိုင်ရလိုက်တာလေးကိုသာ ပြောကြတယ်။ ထို အာဠဝက ကမေးလို့ မြတ်စွာဘုရားကဖြေခဲ့တဲ့ တကယ့်အနှစ်သာရပိုင်းကို အသိနည်းနေကြသေးတယ်။ ဒီကနေ့ အနှစ်သာရပိုင်းကို ကြည့်ကြရအောင်။ ထိုအနှစ်သာရပိုင်းကသာလျှင် မိမိတို့အဖို့ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ မှတ်ထားရမယ်နော်။

တရားနာတဲ့အခါမှာ ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်က အဓိကမဟုတ်ဘူး၊ တရားဓမ္မမှာလာတဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးစရာ သင်ခန်းစာတွေရဖို့က အရေးကြီးတယ်။ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါမှာ ဘယ်အရာတွေက အရေးကြီးသလဲဆိုတာ လူတိုင်းလူတိုင်းသိသင့်တာပေါ့။ အရေးမကြီးတာတွေကို အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်နေမယ်ဆိုရင် အရေးကြီးတာကို ရလိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ အရေးမကြီးတာကို အရေးကြီးတယ်လို့ မထင်မှားရလေအောင်၊ အရေးကြီးတာကိုလည်း အရေးမကြီးဘူးလို့ မထင်မှားရလေအောင် အရေးကြီးတာကို အရေးကြီးတယ်လို့ သိရမယ်။ အရေးမကြီးတာကို အရေးမကြီးဘူးလို့ အမှန်အတိုင်းသိရမယ်။

နာယူရုံဖြင့်မပြီး

ထိုကဲ့သို့ အမှန်အတိုင်းသိဖို့အတွက် တရားဓမ္မ နာယူရတယ်။ တရားကနာရုံသက်သက်နဲ့ အကျိုးရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ဆေးနဲ့အလားတူတယ်၊ ဆေးဆိုတာကသောက်မှ ရောဂါပျောက်တယ်။ ထို့အတူပဲ မြတ်စွာဘုရား တရားတော်ဟာ နာရုံနာထားပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးမှမပြဘူးဆိုရင် အကျိုးတရားကို အပြည့်အဝ ဖြစ်ထွန်းစေမှာမဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက လုပ်ငန်းနှစ်ခု အမြဲတမ်းဟောခဲ့တယ်။ နံပါတ်(၁)က **ပရိယတ်** တဲ့၊ သင်ရမယ်တဲ့။ အခုနားထောင်တာဟာ သင်တာပဲ။ နောက်တစ်ခုက **ပဋိပတ်**တဲ့။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမယ်တဲ့။ ခေတ်စကားနဲ့ပြောရင် theoretical နဲ့ practical ပေါ့။ theory အနေနဲ့လည်း သိရမယ်။ လက်တွေ့လည်းကျင့်သုံးနိုင်ရမယ်။ theory သာရှိပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးလို့မရတဲ့တရားဆိုလည်း သိပ်တန်ဖိုးရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အသိဉာဏ်တစ်ခုဟာ လက်တွေ့အသုံးချရ

www.dhammadownload.com

တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ ဒါကို apply လုပ်တယ်လို့ ပြောကြတာပေါ့။ လက်တွေ့အသုံးချတဲ့ပညာဟာ အင်မတန်မှတန်ဖိုးရှိတယ်။

အာဠဝကသုတ္တန်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

အာဠဝကသုတ္တန် ဖြစ်ပေါ်လာပုံဇာတ်ကြောင်းကို တိုတိုလေးပြောရအောင်။ အာဠဝကဇာတ်ကြောင်းက အားလုံးသိနေကြတယ်။ တစ်ခါတုန်းက အာဠဝီပြည်နားမှာ အာဠဝကဘီလူးကြီး နေထိုင်ရာ ဘုံဗိမာန်ရှိတယ်။ အဲဒီ ဘုံဗိမာန်ကြီးက ဘယ်နားရှိလဲဆိုတော့ အာဠဝီပြည်နဲ့ မလှမ်းမကမ်း တောစပ်ဝမှာ ညောင်ပင်ကြီး တစ်ပင်ရှိတယ်။ အဲဒီ ညောင်ပင်ကြီးအောက်မှာရှိတယ်လို့ပြောတယ်။

သူ့ရဲ့ဘုံဗိမာန်ကို မြင်ရလားဆိုတော့ မမြင်ရဘူး။ လောကမှာ လူတွေ ပြောကြတယ်။ သစ်ပင်တွေမှာ ရုက္ခစိုးရှိတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ထို ရုက္ခစိုးနေတဲ့ ဗိမာန်ကိုမြင်ရလားလို့ဆို မမြင်ရဘူး။ လူတွေကတော့ ရုက္ခစိုးက သစ်ပင်ခွကြားမှာ တက်ထိုင်နေတယ်လို့ ထင်ကောင်းထင်ကြမယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထိုင်ကြည့်ပါလား၊ ဘယ်နှစ်ရက်ထိုင်နိုင်မှာတုန်း။ သစ်ပင်ခွကြား မထိုင်နိုင်ဘူးမဟုတ်လား။ တကယ်တော့လည်း ရုက္ခစိုးဆိုတာ သစ်ပင်မှာနေတာ မဟုတ်ဘူး။ သစ်ပင်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး သူ့ရဲ့ဘုံဗိမာန်ရှိတယ်။

အဲဒီဘုံဗိမာန်က **သာခဋ္ဌ** ဗိမာန်နဲ့ **ရုက္ခဋ္ဌ** ဗိမာန်လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ သာခဋ္ဌ ဗိမာန်ဆိုတာက သစ်ကိုင်းနဲ့ဆက်ပြီးတော့ဘုံဗိမာန်ကတည်နေတယ်။ အဲဒီသစ်ကိုင်းတွေ ခုတ်လိုက်လို့ရှိရင် သူ့ရဲ့အဆောက်အအုံ ပြိုကျသွားတယ်။ ဒါကတစ်ခု။ တချို့ ရုက္ခစိုးတွေရဲ့ ဘုံဗိမာန်ကျတော့ **ရုက္ခဋ္ဌ** လို့ခေါ်တယ်။ သစ်ပင်ငုတ်တိုကြီးရှိနေလည်း သူ့ဗိမာန်မပျက်ဘူး။ **သာခဋ္ဌ** မှာ **'သာခါ'** ဆိုတာ သစ်ခက်၊ **'ဋ္ဌ'** ဆိုတာ တည်နေတာ။ သစ်ခက်ပေါ်မှာ တည်ရှိနေတဲ့ ဘုံဗိမာန်လို့ပြောတာ။ အဲဒီတော့ သစ်ခက်တွေ ကုန်အောင် ခုတ်လိုက်လို့ရှိရင်တော့ ဘုံဗိမာန်ကြီး ပြိုကျသွားပြီလို့သာ မှတ်ပေရော့။ အဲဒီမှာ ရုက္ခစိုးက နေစရာမရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် နတ်နေကိုင်းကို ချန်ခုတ်ကြတာဖြစ်တယ်။ လူတွေက မြင်ရလားဆိုတော့ မမြင်ရဘူး။

လောကမှာ လူတွေမမြင်နိုင်တဲ့အရာတွေအများကြီးရှိတယ်။ ရှိတော့ရှိတယ် မမြင်ရဘူး။ မျက်စိနဲ့မြင်လို့ရတာ တစ်ခုတည်းပဲရှိတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ **ရူပါရုံ** လို့ဆိုတဲ့ အဆင်းတစ်ခုတည်းပဲမြင်ရမယ်။ ဒါဖြင့် ပုံပန်းသဏ္ဌာန်တွေကော မမြင်ရ

www.dhammadownload.com

ဘူးလားဆိုတော့ သဏ္ဌာန်က စဉ်းစားပြီးယူတာ။ မြင်တာက အဆင်း။ ကျန်တဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်က စိတ်ကူးပြီးပုံဖော်ထားတာ။ ဒါကြောင့် မျက်စိကမြင်ရတယ်ဆိုတဲ့ **ရူပါရုံ**ကို အဆင်းလို့ ဒီလိုမြန်မာပြန်လေ့ရှိတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ သီဟိုဠ်မှာနေတုန်းက ဒကာကြီးတစ်ယောက်က မေးဘူးတယ်။ မျက်စိနဲ့မြင်ရတာ colour လား? form လား? လို့ သူကမေးတယ်။ စာပေကျမ်းဂန်အရ ပြောမယ်ဆိုရင် colour ကိုလည်းမြင်ရတယ်, form ကိုလည်း မြင်ရတယ်လို့ ပြောရမယ်။ သို့သော် colour ကို မြင်ရတာ အဓိက၊ colour လို့ ပြောပြန်လို့ရှိရင်လည်း colour မဲ့တာတွေရှိနေတော့ တစ်မျိုးပြောရပြန်တယ်။ အဲဒါကြောင့် မျက်စိနဲ့မြင်ရတဲ့ဟာကို visible object လို့ပြန်တယ်။ မျက်စိနှင့်မြင်ရတဲ့အဆင်းလို့ ဒီလိုပဲပြန်ရတယ်။ **ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်** မှာတော့ မျက်စိနဲ့မြင်ပြီးသိရတဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်တွေကိုပါထည့်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက အဆင်းလို့ဟောတာ။

ရူပ လို့ခေါ်သောအရာသည် မျက်စိနဲ့ မြင်လို့ရတဲ့ အရာကိုပြောတာ။ သို့သော် မျက်စိနဲ့မြင်ပြီးတော့ စိတ်ကူးလို့ရတဲ့ အရာတွေကိုလည်း ထည့်သွင်းပြောတယ်လို့မှတ်ပါ။ မျက်စိနဲ့မြင်လို့ရတဲ့အရာကို နားနဲ့ကြားရရဲ့လား၊ မကြားရဘူးနော်။ သူ့ဟာနဲ့သူတစ်ခုစီ၊ အဲဒီတော့ လူတွေရဲ့မျက်စိနဲ့ မြင်လို့မရတဲ့အရာတွေဟာ လောကမှာ မြောက်များစွာရှိတယ်။

နတ်တို့၏ဘုံဗိမာန်ကို လူတွေက မမြင်ကြရဘူးတဲ့။ အဲဒီ **သာခဋ္ဌဗိမာန်** ဆိုတာ သစ်ခက်ပေါ်တည်နေသော ဗိမာန်၊ ထိုသစ်ခက်ကို ကုန်အောင်ခုတ်လိုက်ရင် ထိုရုက္ခစိုး၏ဘုံဗိမာန် ပျက်စီးသွားပြီး **ရုက္ခဋ္ဌ** ဗိမာန်ကတော့ သစ်ပင် သစ်ငုတ်ကျန်နေသေးသမျှကာလပတ်လုံး သူ့ဗိမာန်မပျက်စီးဘူးတဲ့၊ ဒီလိုပြောတာ။ လူတွေလဲ ဘာထူးတုန်း။ အိမ်ဆောက်ထားတဲ့နေရာ မြေပြိုကျသွားရင် အိမ်တွေ မပျက်စီးဘူးလား၊ အဲဒီသဘောပါပဲ။ အဲတော့ လူတွေက မြေပြီးပေါ်မှာ အိမ်ဆောက်ပြီးနေတာ။

ရုက္ခစိုးဆိုတာလည်း သစ်ပင်ပေါ်မှာ သူ့ရဲ့ဗိမာန်ပေါ်နေတာ။ သူတို့ကျတော့ ကိုယ်တိုင်လုပ်လို့ရတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ဘဝက ကံပေါ်မှာမှီတည်ပြီးနေရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နတ်တို့ရဲ့ဘဝကို ကံ၏အကျိုးကိုမှီပြီး အသက်မွေးရတဲ့ **ကမ္မဖလူပဇီဝီ**၊ လူတွေနဲ့ အသက်မွေးပုံချင်း မတူဘူးတဲ့။ လူတွေကျတော့ **ဥဋ္ဌာန ဖလူပဇီဝီ** လုံ့လဝီရိယပေါ် မှီတည်ပြီး အသက်မွေးရတယ်တဲ့။ ကြိုးစားရင် ကြိုးစား

www.dhammadownload.com

သလောက်ရတယ်။ ကံတော့ ပါတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကံကို ထိုင်စောင့်ပြီးနေလို့ လူ့ဘဝမှာမရဘူး။ လုံ့လဝီရိယ ကူရတယ်။ နတ်ဘုံနတ်ဘဝကျတော့ အဲလိုမဟုတ်ဘူး။ အားလုံးဟာ ကံပေးတဲ့အတိုင်း ထင်ရှားနေတယ်။ ကံကုန်ရင်တော့ ဘာမှရှိမှာမဟုတ်ဘူး၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

အဲဒီ အာဠဝကဘီလူးကြီးရဲ့ ညောင်ပင်အောက်က ဗိမာန်ကြီးကို တောထဲသွားလာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဲဒီ ညောင်ပင်ကြီးအောက် ဝင်နားနေကြပေမယ့် မြင်ရတာမဟုတ်ဘူး။ သို့သော် ဗိမာန်ကြီးကရှိတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက တစ်ရက်တော့ အဲဒီဗိမာန်ကြီးထဲမှာသွားပြီးသီတင်းသုံးတယ်။ အာဠဝကဘီလူးကြီးက အစည်းအဝေးသွားနေတယ်။ သူလည်းပြန်ရောက်ရော ဘုရားကိုမြင်တော့ အလွန်စိတ်ဆိုးတယ်။ သူက ဘုရားကိုမကြည်ညိုဘူးလေ။ သူတို့စရိုက်နဲ့ ဘုရားဟောတဲ့တရားက မကိုက်ဘူး။ မကိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်တအားဆိုးတယ်။ စိတ်ဆိုးပြီး မြတ်စွာဘုရားကို ဒုက္ခအမျိုးမျိုးပေးတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားကို သူ့ဗိမာန်ထဲက ထွက်ခွာအောင် သူအစွမ်းကုန်လုပ်တယ်၊ မရဘူး။ နောက်ဆုံးကျတော့ သူဘာလုပ်တုန်းဆိုရင် "အရှင်ဂေါတမ၊ သူများခွင့်မပြုတဲ့ အဆောက်အအုံထဲ ဘာဖြစ်လို့ဝင်သလဲ၊ အခုပဲ ထွက်သွားလိုက်ပါ" လို့ဆိုတယ်။ အဲတော့ မြတ်စွာဘုရားက "မင်းထွက်စေချင် ထွက်တာပေါ့" ဆိုပြီး ချက်ချင်းထပြီး ထွက်သွားလိုက်တယ်တဲ့။ သူက အဲဒီတော့စဉ်းစားတယ်။ "ဩော်- ဒီလိုတော့ လွယ်သားပဲ၊ ငါတစ်ညလုံးမောင်းထုတ်တာ မရဘူးပေါ့၊ ခု ထွက်သွားလိုက်ပါဆိုတော့ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ထွက်သွားသားပဲ၊ တကယ်ပဲ သူ ငါပြောတာ လိုက်နာတာဟုတ်မဟုတ် စမ်းကြည့်ဦးမယ်" ဆိုပြီး "ကိုယ်တော် ပြန်ဝင်ခဲ့ဦး" ဆိုတော့ "အေး၊ မင်းဝင်စေချင်ရင်လည်း ဝင်တာပေါ့" လို့ဆိုပြီး ပြန်ဝင်လာခဲ့တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ထွက်လိုက်ဦးဆို ထွက်လိုက်၊ ဝင်လိုက်ဦးဆို ဝင်လိုက် သုံးခါလောက်ရှိအောင် သူက ခိုင်းတယ်။

ဒါဖြင့် ဒီဘီလူးခိုင်းတာ ဘာဖြစ်လို့ ဘုရားကလိုက်ပြီးတော့ လုပ်နေတာတုန်းဆိုတော့ သူ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို မြတ်စွာဘုရားက ကုစားနေတာ။ အလကားလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့လုပ်တာ။ စိတ်ဆိုးနေတဲ့လူတစ်ယောက်ကို ပိုစိတ်ဆိုးအောင်လုပ်ရင် ပိုပြီးစိတ်မဆိုးပေဘူးလား။ အေး၊ သူကျေနပ်အောင် လုပ်ပြလိုက်တဲ့အခါမှာ သူကကျေနပ်သွားတယ်။

www.dhammadownload.com

ကြည့်လေ၊ ကလေးလေးတွေက တစ်ခုခုနဲ့ ခိုက်မိသွားလို့ ချော့တဲ့အခါမှာ လူကြီးတွေကလုပ်တယ်မဟုတ်လား။ ဥပမာ ကုလားထိုင်နဲ့တိုက်မိလို့ကလေးလေးက နာသွားလို့ငိုတယ်ဆိုရင် လူကြီးက ကုလားထိုင်ကို "ကဲ တိုက်ဦးဟယ်၊ တိုက်ဦးဟယ်" လို့ ရိုက်လိုက်တဲ့အခါ ကလေးလေးက ကျေနပ်သွားတယ်မဟုတ် လား။ ကလေးမှာ တကယ်နာတာ ပျောက်ပါ့မလား။ မပျောက်ဘူး။ ဘာလုပ်တာတုန်း၊ စိတ်ကိုကုစား တာ။

အခုလဲ အာဠဝက ဘီလူးကြီးရဲ့ ကြမ်းတမ်း ခက်ထန်နေတဲ့စိတ်လေး ပျော့ပြောင်းသွားအောင်လို့ ဘုရားက သူခိုင်းတာတွေလုပ်လိုက်တယ်။ နောက်ဆုံး တတိယအကြိမ်ခိုင်းပြီးတော့ စတုတ္ထအကြိမ်ရောက်တဲ့အခါကျ ဘီလူးကြီးက အင်း၊ ဒီတစ်ခါထွက်ရင် ငါ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကိုကိုင်ပြီးတော့ ပစ်လိုက်မယ်။ သူ့စိတ် ထဲမှာ အဲလိုစိတ်ကူးမိတယ်။ အဲလို စိတ်ကူးပြီးတော့ "ကိုယ်တော် ဗိမာန်ထဲက ထွက်သွားပါ" ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက "ငါမထွက်နိုင်ဘူး၊ မင်းလုပ်ချင်တာလုပ်" တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုပြောတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားကသိတယ်၊ ဒီကောင် မကောင်းတဲ့အကြံ ကြံထားတာ၊ လိုက်လုပ်လို့မဖြစ်တော့ဘူး။

ဒီအချိန်မှာ အာဠဝကစိတ်ထဲမှာ ဘာပေါ်လာတုန်းဆိုတော့ ဒီရဟန်း ဖဂါတမ သိပ်တန်ခိုးကြီးတယ်၊ ငါ့စိတ်အကြံတွေလဲ သူအကုန်သိတယ်၊ ဒီတစ်ခါ ထွက်ရင်တော့ ငါက ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကိုင်ပြီးပစ်မယ်လို့ စိတ်ကူးနေတယ်။ သူ အဲဒါလဲသိတယ်၊ အဲတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ် ငါ့ဆီရောက်လာတာ အလဟသတော့ မဖြစ်သင့်ဘူး၊ **ဓမ္မ**နဲ့ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေ၊ **ဘဝ**နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေ မေးဦးမယ်။ သူသိချင်နေတာလဲရှိတယ်၊ မေးခွန်းပေါင်းက (၁၃)ခုဖြစ်တယ်။

ဒီမေးခွန်းတွေ ဘယ်ကရတုန်းဆိုတော့ သူ့မိဘက မေးခွန်းနဲ့အဖြေ သူ့ကို သင်ပေးတာ။ အဲဒီမေးခွန်းနဲ့အဖြေက သူတို့ tradition လို့ပြောပါတယ်။ ဘိုးဘွားမိဘ လက်ထက်ကတည်းက ဒီမေးခွန်းနဲ့အဖြေကိုမှတ်ထားတာ။ သူ့လက်ထက်ရောက်တဲ့ အခါကျတော့ အမေးတွေပဲကျန်ပြီးတော့ အဖြေတွေပျောက်နေတယ်။ ဒီအဖြေတွေ သိချင်တယ်၊ အထိန်းအသိမ်းမတတ်ရင် ဒီလိုပဲပျောက်တယ်မဟုတ်လား။ ငယ်ငယ် တုန်းက အမေ အဖေတွေက သင်ထားတဲ့စာတွေ ကြီးတော့ တချို့က ပျောက်သွား တတ်တယ်။ အာဠဝက ဘီလူးကြီးကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ အမေအဖေတွေက ဘဝအရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းနဲ့အဖြေတွေကို သင်ပေးထားတာ။ သင်ပေး

www.dhammadownload.com

ထားတာတွေ ပျောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ သူ့ခေါင်းထဲမှာ အမေးတွေပဲ ကျန်တော့တယ်။ အဖြေတွေ မရှိတော့ဘူး။

ဒါဖြင့် ဒီမေးခွန်းနဲ့အဖြေတွေက ဘယ်ကရတာတုန်းဆိုတော့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားအရင် ပွင့်သွားတဲ့ ကဿပ မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့တာ။ ကဿပမြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့တဲ့ မေးခွန်းနဲ့အဖြေလေးတွေကို သူ့ဘိုးဘွားမိဘက အစဉ်အဆက် မှတ်သားလာခဲ့ပြီးတော့ သူ့ထိအောင် ရောက်လာတာ။ ဒါပေမယ့် သူ့လက်ထက်ကျတော့ အဖြေတွေ ပျောက်သွားတယ်။ အဖြေတွေ မေ့ကုန်တယ်။ အဲဒီတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာသိချင်တယ်၊ သိပ်သိချင်လို့ သူ့ဗိမာန်ပေါ်က ကျော်ဖြတ်သွားတဲ့ စျာန်ရ ရသေ့တွေကို သူ့တန်ခိုးနဲ့ သူ့ဗိမာန်ပေါ် ဆင်းလာအောင်လုပ်ပြီး မေးခွန်းတွေ မေးတာပဲ။ မဖြေနိုင်ဘူးဆိုရင် နှိပ်စက်ပြီး လွှတ်လိုက်တယ်။ ဒါ သူလုပ်နေကျပဲ၊ သူလိုချင်တဲ့ မေးခွန်းရဲ့အဖြေကိုမရဘူးဆိုရင် သူစိတ်ဆိုးတယ်။ မဖြေနိုင်ကောင်းလားဆိုပြီး အဲဒီရသေ့တွေကို နှိပ်စက်ပြီးလွှတ်လေ့ရှိတယ်။

အခု မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တွေ့တဲ့အခါလည်း ဒီမေးခွန်းတွေမေးဖို့ သူစိတ်ကူးရတယ်။ အဲဒီမေးခွန်းတွေက ဘဝအရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေချည်းပဲ။ အင်မတန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဘီလူးကြီးတစ်ကောင်က မေးတဲ့မေးခွန်းတွေဟာ ဘဝနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လောက်တန်ဖိုးရှိသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်။ ဒီမေးခွန်းနဲ့ အဖြေတွေဟာ လောကလူသားတွေရဲ့အမြင်နဲ့ ကိုက်ချင်မှကိုက်မယ်။ သို့သော် တကယ်တန်ဖိုးရှိတဲ့ အဖြေတွေတဲ့။

သူ မေးခွန်းမေးချင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားကိုလျှောက်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "အေး၊ မေးချင်တယ်ဆိုမေးပါ။ ဘယ်ခါမဆို မေးနိုင်တယ်" လို့ ခွင့်ပြုလိုက်တဲ့အခါ သူ မေးခွန်း(၁)ကို စ,မေးတယ်။

အကောင်းဆုံးဥစ္စာ

နံပါတ်(၁)မေးခွန်းက လောကမှာ အကောင်းဆုံးဥစ္စာကဘာလဲ? ဒီမေးခွန်းကိုမေးတယ်။

လောကမှာ အကောင်းဆုံးဥစ္စာ ဘာလဲလို့မေးရင် လူတွေက ဘာပြောကြမလဲဆိုရင် - စိန်ရွှေရတနာတွေရဲ့တန်ဖိုး သိတဲ့လူဆိုရင် လောကမှာ စိန်က အကောင်းဆုံးလို့၊ ရွှေက အကောင်းဆုံးလို့ မပြောကြပေဘူးလား၊ ပတ္တမြားက

www.dhammadownload.com

အကောင်းဆုံးလို့ ဒီလိုပဲပြောကြမှာပဲ။ လောကမှာ အကောင်းဆုံးပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာ ဘာလဲတဲ့။ ဒီမေးခွန်း လူတွေကို မေးလိုက်မယ်ဆိုရင် အဖြေအမျိုးမျိုးထွက်မှာ။ တိုက်လိုချင်တဲ့လူက တိုက်ပေါ့။ ရွှေလိုချင်တဲ့လူက ရွှေလို့ပြောမှာပဲ။ ကားလိုချင်တဲ့လူက ကားလို့ပြောမှာပဲ။ ဟုတ်ရဲ့လား၊ အဖြေတွေအမျိုးမျိုး မထွက်နိုင်ဘူးလား၊ ထွက်နိုင်တယ်။

အကောင်းဆုံးပစ္စည်းဥစ္စာက ဘာလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းကို မြတ်စွာဘုရား ဖြေလိုက်တာက လောကလူတွေမတွေးမိတဲ့ အဖြေမျိုးပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက **"သဒ္ဓါတရား**ဟာ အကောင်းဆုံးဥစ္စာ" တဲ့။ ကဲ-ကြည့်။ ဒီအဖြေရဲ့ လေးနက်မှုက ဘယ်လောက်ထိအောင်သွားလဲဆိုရင်။

ဆိုပါစို့၊ စိန်ရဲ့တန်ဖိုးကို ကြည့်ရအောင်။ စိန်ဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ မှန်တယ်နော်။ အင်မတန်တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ရွှေဟာလည်း အင်မတန်တန်ဖိုးရှိတယ်၊ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း ပတ္တမြားတွေလဲ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ အခြား ပစ္စည်းဥစ္စာတွေလဲ တန်ဖိုးရှိတယ်။ သို့သော်လည်း အဲဒီ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ရတနာပစ္စည်းတွေဟာ ရန်သူမျိုး (၅)ပါးနှင့် ပျက်နိုင်သလား? မပျက်နိုင်ဘူးလား?

ဆိုပါစို့၊ စိန်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းပဲ စိန်လိုချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့တွေ့ပြီး ကိုယ့်ဆီက လုယက်ပြီး ယူမသွားဘူးလား။ နောက်ဆုံး ကိုယ်ကနေပြီးတော့ ဘဝတစ်ခုပြောင်းသွားရင် ကိုယ်ပိုင်တဲ့စိန် မထားခဲ့ရဘူးလား၊ ထားခဲ့ရတယ်။ ဒီပစ္စည်းတွေရဲ့ တန်ဖိုးဟာ အချိန်ကာလပိုင်းနဲ့ပဲ ကြည့်မယ်ဆို အလွန်တိုတောင်းတယ်။ အလွန်လဲ အန္တရာယ်များတယ်။ သူတောင်းစားကို ဓားပြတိုက်ခံရတယ်လို့ မကြားဘူးပေါင်နော်။ ပိုက်ဆံရှိတဲ့လူမှ ဓားပြတိုက်ခံရတာမဟုတ်လား။ ပိုက်ဆံရှိလာပြီဆိုရင် အန္တရာယ်ကို ဖိတ်ခေါ်နေတာပဲ။ ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာပြီး မကြောက်ရဘူးလား၊ ကြောက်ရတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထိုပစ္စည်းဥစ္စာအတွက် အင်မတန်မှ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ပြီး နေကြရတယ်၊ ဒါလက်တွေ့ပဲ။

မရှိတောင်းတ ရှိကြောင့်ကြတဲ့။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို မရှိတဲ့လူက တောင်းတတယ်၊ ရှိတဲ့လူက ကြောင့်ကြတယ်။ ကြောင့်ကြတယ်ဆိုတာ ပူပန်နေရတာကို ပြောတာ။ မီးခဲသေတ္တာကြီးကိုသော့လေးတခတ်ခတ်နဲ့၊ ဟိုအပ်လဲစိတ်မချ၊ ဒီအပ်ရလဲ စိတ်မချနဲ့ ဒီလိုဖြစ်မနေဘူးလား။ အဲတော့ ဒီပစ္စည်းဥစ္စာက လူကို အကျိုးပြုနေတာလား၊ လူကိုနှိပ်စက်နေတာလား။ တကယ်က နှိပ်စက်နေတာနော်။ အဲဒီတော့

www.dhammadownload.com

နှိပ်စက်နေတဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို အကောင်းဆုံးပစ္စည်းလို့ နာမည်တပ်လို့ ဖြစ်ပါ့မလား၊ မဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အကောင်းဆုံးပစ္စည်းလို့ မခေါ်နိုင်ဘူး။

ပစ္စည်းဥစ္စာသည် လူကို နှိပ်စက်တတ်တယ်၊ ဖျက်ဆီးတတ်တယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဟောထားတာရှိတယ် -

ဟနန္တိ ဘောဂါ ဒုမ္မေဓံ၊ နော စ ပါရဂဝေသိနော။

ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီး ဒီဘဝမှာ အလုအယက် အတိုက်အခိုက် သတ်ဖြတ်ခံရတဲ့လူတွေ ရှိတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကြောင့် နောင်ဘဝမှာ ပြိတ္တာဘဝ ရောက်သွားတဲ့လူတွေရှိတယ်။ ငရဲကျသွားတဲ့လူတွေရှိတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာက လူကို ဒုက္ခပေးသွားတာ။

လောကလူတွေကတော့ထင်တယ်၊ "အေး-ရွှေတွေ ငွေတွေ ချမ်းသာလို့ ရှိရင် ဒီပစ္စည်းဥစ္စာတွေဟာ ငါ့အတွက် ချမ်းသာသုခပေးလိမ့်မယ်" လို့။ သို့သော် ချမ်းသာချည်းပေးတာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုပေးတာက ပိုများတယ်နော်။ ချမ်းသာကိုပေးတာက နည်းနည်းလေးရယ်။ စိန်လေးရှိလို့ စိန်လေးဝတ်ပြီး စိန်နားကပ်လေးပန်ပြီး ခေါင်းလေးယမ်းလိုက်လို့ ဝင်းကနဲ ဝင်းကနဲ ဆိုတာလေးက လူအထင်ကြီးတယ်၊ ဒီအရသာလေးတစ်ခုပဲခံလို့ရမယ်။ ကြောက်နေရတာက ပိုတယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ အဲဒါကြောင့်မို့ ပစ္စည်းဥစ္စာကပေးတဲ့ ချမ်းသာသုခဆိုတာ အင်မတန်နည်းပြီး အင်မတန်တိုတောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် "အမြတ်ဆုံးဥစ္စာ"လို့ မခေါ်နိုင်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဖြေဟာ လောကလူသားတွေရဲ့အဖြေနဲ့မတူဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက **"သဒ္ဓိဓ ဝိတ္တံ ပုရိသဿ သေဋ္ဌံ"**တဲ့။ လောကမှာလူတွေအဖို့ အကောင်းဆုံးဥစ္စာဆိုတာ **သဒ္ဓါ**ကိုပြောတာတဲ့။

သဒ္ဓါသည် အကောင်းဆုံးဥစ္စာ

ဒါဖြင့်ကောင်းပြီ၊ **သဒ္ဓါ**ကို အကောင်းဆုံးဥစ္စာလို့ ဘာဖြစ်လို့ပြောလဲ၊ လောကလူတွေဟာ **သဒ္ဓါ**တရားမရှိရင် **ဒါန** ကောင်းမှုလုပ်ပါ့မလား၊ **သီလ**ရော ဆောက်တည်ပါ့မလား၊ **ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ** ရော အားထုတ်ပါ့မလား၊ မထုတ်ဘူး။ **သဒ္ဓါ**လို့ဆိုတဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု၊ ယုံကြည်မှုအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး လူတွေဟာ **ဒါန** ကောင်းမှုလုပ်တယ်၊ **ဒါန**ကောင်းမှုလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘဝသံသရာမှာ ချမ်းသာသုခရကြတာချည်းပဲ။

www.dhammadownload.com

လောကမှာ သူဌေးကြီးဖြစ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကြည့်- ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်လက်ထက် ကိုယ်ကြိုးစားလို့စည်းစိမ်ဥစ္စာရလာတာ မရှိမဟုတ်ဘူး၊ ရှိတယ်။ ဒါလည်း **ကံ**ပေးမှခိုင်မြဲတယ်၊ ဘဝမှာ အလွန်ချမ်းသာတဲ့ မိသားစုအိမ်ကို ရောက်လာဖို့ဆိုတာ ဘယ်သူကပို့တာလဲ၊ **ကံ**ကပို့တာ၊ **သဒ္ဓါတရား** ရှိခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် **သဒ္ဓါတရား**က ပို့လိုက်တာလို့ ပြောလို့ရတယ်၊ ချမ်းသာတဲ့မိသားစုအိမ်မှာ လူလာဖြစ်ဖို့ **သဒ္ဓါ** ရှိခဲ့လို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် **သဒ္ဓါတရား**က ပို့လိုက်တာ၊ သူ့မှာ ပိုင်ဆိုင်တာ ဘာတုန်းဆိုရင် **သဒ္ဓါ** ဆိုတဲ့ဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်တယ်။

သဒ္ဓါဆိုတဲ့ဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်လို့ရှိရင် ဇောတိကလို သူဌေးကြီးမျိုးလည်းဖြစ်တာပဲ၊ ဇောတိက ဘာကြောင့်သူဌေးဖြစ်တုန်း? **သဒ္ဓါ**ရှိခဲ့လို့၊ ဟိတုန်းက ဇဋိလသူဌေးလည်း ဘာကြောင့်သူဌေးဖြစ်တုန်း? **သဒ္ဓါ** ရှိခဲ့လို့။ ဟုတ်ရဲ့လား။ **သဒ္ဓါ**ကို အရင်းတည်ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလုပ်ခဲ့လို့ ဇောတိက, ဇဋိလ, ပုဏ္ဏ တို့ သူဌေးတွေဖြစ်လာကြရတာတဲ့။ ပုဏ္ဏသူဌေးဆိုရင်ကြည့်- လျှူတာကနည်းနည်း၊ ရလိုက်တာက အများကြီး၊ ထွန်ထားတဲ့ မြေကြီးခဲတွေ အကုန်ရွှေဖြစ်သွားတယ်၊ ဘယ်သူက ပေးတာတုန်း၊ **သဒ္ဓါ**ကပေးတာ။ ဒါ့ကြောင့် **သဒ္ဓါ**ကပေးတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုရင် ဖျက်ဆီးလို့မရဘူး၊ အလွန်ခိုင်မာတယ်။ **သဒ္ဓါ** ရှိနေပြီဆိုရင် ဘဝသံသရာ ခရီးမှာ အမြဲပြည့်စုံလုံလောက်နေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် **သဒ္ဓါ**ဆိုတဲ့ ဥစ္စာပါဖို့လိုတယ်။ ကျန်တဲ့ဥစ္စာ အဓိကမဟုတ်ဘူး၊ **သဒ္ဓါ**ဆိုတဲ့ဥစ္စာကို သူခိုးဓားပြက လုယက်တိုက်ခိုက်လို့ မရဘူးတဲ့။

သံသရာခရီးသွားတဲ့အခါမှာ **သဒ္ဓါ**ဆိုတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပါသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ လူဖြစ်ရင်လည်း အထက်တန်း၊ နတ်ဖြစ်ရင်လည်း အထက်တန်း၊ ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ် အထက်တန်းကျကျ စည်းစိမ်ဥစ္စာပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ ဖြစ်ရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **သဒ္ဓါ**ဆိုတဲ့ ဥစ္စာရှိရင် ခုနက စိန်ရှိဖို့လည်း မခဲယဉ်းတော့ဘူး၊ ရွှေရှိဖို့လည်း မခဲယဉ်းဘူး၊ တိုက်ရှိဖို့လည်း မခဲယဉ်းဘူး၊ ကားရှိဖို့လည်း မခဲယဉ်းဘူး။ အဓိကအကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားကဖြေတာ။ **"သဒ္ဓီဓ ဝိတ္တံ ပုရိသဿ သေဋ္ဌံ"** သဒ္ဓါဆိုတာ တကယ့်အကောင်းဆုံး ပစ္စည်းဥစ္စာ။

လောကမှာ ရသမျှပစ္စည်းဥစ္စာ၊ လူ့သမိုင်းမှာ ချမ်းသာတဲ့လူမှန်သမျှ **သဒ္ဓါ**တရား အရင်းခံတဲ့ ကံကအကျိုးပေးလို့ရကြတာ၊ ချမ်းသာကြတာချည်းပဲ။ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှပြီဆိုရင် ဘာလုပ်လုပ်ပျက်စီးတတ်တယ်။ ကံရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ

www.dhammadownload.com

အောင်မြင်တယ်၊ ဖြစ်ထွန်းတယ်။ လောကမှာကြိုးစားကြပေမယ့် လူတိုင်းရော စီးပွားဖြစ်ရဲ့လား၊ မဖြစ်ဘူး။ မဖြစ်တာဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဒီ အခြေခံကွဲလွဲချက်တွေရှိနေလို့ပဲ။ အဲဒီ အခြေခံကွဲလွဲချက်ကို ရည်ညွှန်းပြီး မြတ်စွာဘုရားက **"သဒ္ဓိဓ ဝိတ္တံ ပုရိသဿ သေဋ္ဌံ – သဒ္ဓါတရား**ဟာ အကောင်းဆုံးသော ဥစ္စာတစ်ခုပါ" တဲ့။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့ ဘဝအရေးစိတ်အေးရန်အတွက် ဘာပစ္စည်းစုကြမလဲ၊ **သဒ္ဓါဆိုတဲ့ပစ္စည်း**ကို စုရမယ်။

သဒ္ဓါဟူသည်

ဒါဖြင့် **သဒ္ဓါ**ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် စိတ်ဝင်စားနေတာ **သဒ္ဓါ**၊ ယုံကြည်တာသက်သက်မဟုတ်ဘူး၊ ဘုရား တရား သံဃာကို ယုံကြည်တယ်၊ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်တယ်၊ အဲဒါလက်ခံပြီးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ရန် စိတ်ဝင်စားနေတာကို **သဒ္ဓါ** လို့ခေါ်တယ်။ **သဒ္ဓါ** ဆိုတာ စိတ်ဝင်စားတယ်၊ ယုံကြည်တယ်။

သဒ္ဓါတရား မိမိစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဘာလှုရင် ကောင်းမတုန်းလို့ စိတ်က လှုံ့ဖြိုးတန်းဖို့ ကြဲစည်လာတယ်။ **သီလ**ဆောက်တည်ဖို့၊ **ဥပုသ်**စောင့်ဖို့ စိတ်ကူးလာတယ်။ **ကမ္မဋ္ဌာန်း**အားထုတ်ဖို့ စိတ်ကူးလာတယ်။ အဲဒီစိတ်ကူးလေး ဖြစ်လာရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ **သဒ္ဓါ**ဖြစ်ပြီလို့ မှတ်ပေတော့နော်။ အဲဒီလို စိတ်ကူးမရသေးရင် **သဒ္ဓါတရား**မရှိဘူးလို့ ပြောရမယ်။ လှုံ့တာတစ်ခုတည်းတင် မဟုတ်ဘူးနော်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုမှာစိတ်ဝင်စားလာတယ်၊ အခုကြည့်လေ၊ တရားပွဲသွားပြီး တရားနာဦးမှပဲဆိုတဲ့ စိတ်ကူးလေးဟာ ဘယ်သူ့ကြောင့် ပေါ်လာတာတုန်း၊ **သဒ္ဓါ**ကြောင့် ပေါ်လာတာ။

သဒ္ဓါ ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ (၁) တရားနာချင်တယ်၊ (၂) သူတော်သူမြတ်ကို ဖူးမြင်ချင်တယ်၊ (၃) လှုံ့ချင်တန်းချင်တယ်၊ ဒါ **သဒ္ဓါ**ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အမှတ်အသားလက္ခဏာ ၃-ချက်ပဲ။ တရားနာချင်တာလည်း သဒ္ဓါကြောင့်၊ သူတော်သူမြတ်ကို ဖူးမြင်ချင်တာလည်း **သဒ္ဓါ**ကြောင့်၊ လှုံ့ချင်တန်းချင်တာ တစ်ခုတည်းကိုသာ **သဒ္ဓါ**လို့ခေါ်တာ မဟုတ်ဘူး။

တာဝတိံသာနတ်ပြည်က နတ်တွေဟာ သေခါနီးဖြစ်တဲ့ သူတို့မိတ်ဆွေနတ်ကို မှာလိုက်ကြတယ်။ "မင်းစိတ်ကူးမလွဲနဲ့၊ သုဂတိဘုံကိုရောက်အောင်သွား၊

www.dhammadownload.com

အကောင်းဆုံးသောအရာကိုရအောင်ယူ၊ အဲဒီ အကောင်းဆုံးသောအရာကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးမခံနဲ့" ဒီစကားလေး ၃-ခွန်း မှာလိုက်ကြတယ်။

(၁) 'သုဂတိဘုံသွား' ဆိုတာ လူ့ပြည်သွားလို့ ပြောတာ၊ (၂) 'အကောင်းဆုံးသောအရာကို ရအောင်ယူ' ဆိုတာ **သဒ္ဓါတရား**ကိုပြောတာ၊ (၃) 'အကောင်းဆုံးသောအရာကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးမခံနဲ့' ဆိုတာ **သဒ္ဓါတရား** မပျက်စေနဲ့လို့ ပြောလိုက်တာ။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် သဒ္ဓါတရားရှိရင် နတ်ပြည်ရောက်ဖို့ရာ လုံလောက်သောကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ဟောဒီ **သဒ္ဓါ**တရားရှိရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုအားလုံးဟာ ဘာမှမခက်တော့ဘူး၊ ဒါကိုပြောတာနော်။

လောကမှာ အောင်မြင်မှု၊ ကြီးပွားမှု၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေရမှုရဲ့ အခြေခံအကျဆုံး အကြောင်းတရားသည် **သဒ္ဓါ**သာ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့် **သဒ္ဓါ**ကို အကောင်းဆုံးဥစ္စာလို့ဟောတာဖြစ်တယ်။ ကျန်တဲ့ကုသိုလ်တွေက သူ့ကို အကြောင်းပြုပြီး ရလာတာ ဖြစ်သောကြောင့် သူ့လောက်အဓိကမကျဘူးတဲ့။ အာဠဝကကြီးမေးတဲ့ ဒီမေးခွန်းရဲ့အဖြေဟာ ဘဝအရေးနဲ့ပတ်သက်တာ။

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့၊ "ကိုယ့်ဘဝအရေးစိတ်အေးရအောင်" အကောင်းဆုံး ပစ္စည်းဥစ္စာဖြစ်တဲ့ **သဒ္ဓါတရား**ကို ပိုင်ဆိုင်အောင်လုပ်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ **သဒ္ဓါတရား** ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မပြည့်စုံသေးရင် ဘဝအရေးစိတ်အေးဖို့ ပြည့်စုံအောင်လုပ်ထားရမယ်။

ဘာလုပ်ရင် ချမ်းသာမလဲ?

(၂) နောက်မေးခွန်းတစ်ခုကို ဆက်ပြီးမေးတယ်။ **"ကိံသု သုစိဏ္ဏော သုခမာဝဟတိ–** ဘာလုပ်ရင် ချမ်းသာမလဲ" တဲ့။ လောကလူတွေက ဘာလုပ်ရင် ချမ်းသာမလဲလို့ မေးကြတဲ့အခါ မင်း အရောင်းအဝယ်လုပ်ပေါ့၊ ဥယျာဉ်စိုက်ပေါ့ကွာ၊ တချို့က နှစ်လုံးထိထိုးဖို့တောင် ပြောကြသေးတယ်၊ ခဲ့ထိုးဖို့လည်း ပြောကြသေးတယ်။ လောကလူသားတွေရဲ့ အဖြေက အပေါ်ယံလေးကြည့်ပြီးပြောတာ။ ဘာလုပ်ရင် ချမ်းသာမတုန်း။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ဖွင့်ကွာ၊ ဘာအရောင်းအဝယ်လုပ်ကွာ၊ ခဲ့ထိုးကွာ၊ ဒီလိုပဲပြောကြမှာမဟုတ်လား။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားကတော့ဘယ်လိုဖြေတုန်း **ဓမ္မော သုစိဏ္ဏော သုခမာဝဟတိ–** ဓမ္မကိုကျင့်သုံးလို့ရှိရင် ချမ်းသာမယ်" တဲ့။ ဟောကြည့်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဖြေနဲ့ လောကလူသားတွေရဲ့အတွေးနဲ့ ကိုက်ရဲ့လား၊ မကိုက်ဘူး။

ဓမ္မကို ကျင့်သုံးတယ်ဆိုတော့ **ဓမ္မ**ဆိုတာဘာလဲမေးရင် အားလုံးသိပြီးသားဖြစ်လို့ အကျယ်မပြောဘူး၊ **ကုသလကမ္မပထ**တရား ၁၀-ပါးကို **ဓမ္မ**လို့ခေါ်တယ်။ **ကာယ**သုစရိုက် ၃-ပါး၊ **ဝစီ**သုစရိုက် ၄-ပါး၊ **မနော**သုစရိုက် ၃-ပါး၊ ပေါင်း ၁၀-ပါး။

မနောသုစရိုက်ကစပြီး ပြောရအောင်။ သူများပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်ချင်တဲ့ **လောဘ**မျိုး မရှိရဘူး၊ ဒါကို **အနဘိဇ္ဈာ**လို့ခေါ်တယ်။ **အဘိဇ္ဈာ**ဆိုတာ သူများပစ္စည်းကို မျက်မုန်းကျိုးခြင်းလို့ ရှေးကဒီလိုပြောတယ်၊ သူများပစ္စည်းကို မျက်မုန်းကျိုးတယ်ဆိုတာ သူများပစ္စည်းကြည့်ပြီး ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်ချင်တဲ့ **လောဘ**ပဲ။ အဲဒီ **အဘိဇ္ဈာ**ကို ရှောင်ရမယ်တဲ့။ စိတ်ထဲမှာမဖြစ်အောင် ထိန်းရမယ်။

ပြီးတော့ တစ်စုံတစ်ယောက်သောပုဂ္ဂိုလ်ကို ပျက်စီးသွားအောင်၊ ဆုံးရှုံးသွားအောင်၊ ဒီကောင် ပျက်စီးသွားရင် ကောင်းမှာပဲ၊ ဒီကောင် ဒုက္ခရောက်သွားရင် ကောင်းမှာပဲဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး မတွေးပါနဲ့။ ဒီလူ ကြီးပွားပါစေ၊ ဒီလူ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်ပါစေဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးပဲ တွေးပါတဲ့၊ အဲဒါက **အဗျာပါဒ**။

လောကလူတွေမှာ စိတ်နေသဘောထားချင်း မတူဘူးမဟုတ်လား။ သူများပစ္စည်း ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားရှိတယ်၊ လူတစ်ယောက် ဒုက္ခရောက်သွားစေချင်တဲ့အတွေးရှိကြတယ်။ အဲဒီ **လောဘ** နဲ့ပတ်သက်တဲ့အတွေးတွေ၊ **ဒေါသ**နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေးတွေကို **မနောဒုစရိုက်**လို့ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက ကံ,ကံရဲ့အကျိုးကိုလက်မခံဘဲ ငြင်းပယ်ထားတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အမြင် **မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ**၊ အဲဒါက **မနောဒုစရိုက်**၊ အဲဒီ **မနောဒုစရိုက်**က ရှောင်ကြဉ်ပြီး ကံ,ကံရဲ့အကျိုးကို လက်ခံယုံကြည်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့အမြင် **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**ရှိရမယ်တဲ့။

သူများပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်း ဖြစ်လိုတယ်ဆိုတဲ့ **လောဘ**နဲ့တွေးတဲ့အတွေး, လူတစ်ယောက် ဒုက္ခရောက်စေချင်တဲ့ **ဒေါသ**နဲ့တွေးတဲ့အတွေး၊ အဲဒီအတွေးတွေကင်းရှင်းပြီးတော့ ကံ,ကံရဲ့အကျိုးကိုယုံကြည်တဲ့, လက်ခံသိမြင်တဲ့ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**တဲ့၊ အဲဒါ**ဓမ္မ**ပဲ။ အဲဒီ **ဓမ္မ**ကို ကျင့်သုံးရင် ချမ်းသာမယ်တဲ့၊ ဒါ တစ်ခုနော်။

တစ်ဖန် **ဝစီသုစရိုက်** ၄-ပါးဆိုတာ နှုတ်၏ စည်းကမ်းချက်တွေဖြစ်တယ်။ (၁) လိမ်မပြောဘူး၊ မှန်တာပဲပြောတယ်၊ (၂) ဂုံးမတိုက်ဘူး၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ညီညွတ်အောင်ပဲလုပ်တယ်၊ (၃) ရိုင်းပျတဲ့စကားကို မပြောဘူး၊

www.dhammadownload.com

ချိုသာတဲ့စကားကို ပြောတယ်၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြောတယ်၊ (၄) အကျိုးမရှိတဲ့, တန်ဖိုးမရှိတဲ့ စကားတွေကို မပြောဘူး၊ အကျိုးရှိပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့စကားကိုသာ ပြောတယ်။ အဲဒါက **ဝစီသုစရိုက်** ၄-ပါး၊ အဲဒါ **ဓမ္မ**ပဲ။ **ဝစီ ဒုစရိုက်** ၄-ပါးက **အဓမ္မ၊ ဓမ္မ**ကို ကျင့်သုံးပါလို့ ဒီလိုပြောတယ်။

လောကလူတွေဟာ ကိုယ့်နှုတ်ကလေး ကိုယ်မထိန်းဘူး၊ မထိန်းနိုင်တော့ အမှန်ပြောရမယ့်အစားလိမ်ပြောတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ညီညွတ်အောင် စေ့စပ်ပေးရမယ့်အစား မတည့်အောင်လုပ်တယ်။ ချိုချိုသာသာ ပြောရမယ့်အစား ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းပြောတယ်၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး မပြောဘူး။ အကျိုးမဲ့တဲ့ အတင်းအဖျင်းတွေပြောတယ်။ လူတွေဟာ နှုတ်နဲ့ မကောင်းမှု **အဓမ္မ**တွေကို လေ့ကျင့်နေကြတယ်။ အဲဒီလို နှုတ်နဲ့ **အဓမ္မ**တွေကျင့်သုံးရင် ချမ်းသာသုခဝေးလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **ဓမ္မ**ကိုကျင့်သုံးပါလို့ ဒီလိုဟောတာ။

နောက် **ကာယသုစရိုက်**နဲ့ **ကာယဒုစရိုက်** ၃-ပါး။ သူ့အသက်သတ်တာ၊ သူများဥစ္စာခိုးတာ၊ သူများဥစ္စာ မတရားတဲ့နည်းနဲ့ရယူတာ၊ ကာမကိစ္စတွေမှာ ဓမ္မနဲ့ဆန့်ကျင်ပြီး မှားမှားယွင်းယွင်း ကျင့်သုံးတာတွေဟာ **အဓမ္မ**။ သူများအသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ သူများဥစ္စာခိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ သူတစ်ပါးသားမယား ကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ဒါက **ဓမ္မ**။

ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ **အဓမ္မ** ဆိုတာက **အကုသလကမ္မပထ** တရား ၁၀-ပါး။ **ဓမ္မ** ဆိုတာက **ကုသလကမ္မပထ** တရား ၁၀-ပါး။ လောကမှာ ဒါပဲ အခြေခံအားဖြင့် ကျင့်စရာရှိတယ်။ ကိုယ်လျှောက်နေတာ **ဓမ္မ**လမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်နေသလား၊ **အဓမ္မ** လမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်နေသလား၊ ကိုယ်လျှောက်နေတဲ့လမ်းကြောင်းကို ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင်သိတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကို အာဠဝကကြီးကမေးတယ်။ "ဘာကိုကျင့်သုံးရင် ချမ်းသာမလဲ"တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက "**ဓမ္မ**ကိုကျင့်သုံးရင်ချမ်းသာမယ်" ဒါ ဘာပြောတာလဲဆိုတော့ သူများအသက်သတ်ခြင်းမှရှောင်ရမယ်၊ သူများဥစ္စာခိုးခြင်းမှရှောင်ရမယ်၊ သူတစ်ပါး သားမယား ကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ရမယ်၊ ဒါက ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရှောင်စရာ။

နှုတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လိမ်ပြောတာ ရှောင်ရမယ်၊ မှန်တာကိုပဲ ပြောရမယ်၊ ဂုံးတိုက်တာ ရှောင်ရမယ်၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ညီညွတ်အောင် ဟောပြောပေးရမယ်၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားပြောတာ ရှောင်ရမယ်၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြောရ

www.dhammadownload.com

မယ်၊ အကျိုးမဲ့စကားတွေပြောတာ ရှောင်ရမယ်၊ အကျိုးရှိတာကိုသာ ပြောရမယ်၊ ဒါက **ဝစီသုစရိုက်**။

သူများပစ္စည်းရလိုမှု **လောဘ** နဲ့မတွေးနဲ့၊ သူများပျက်စီးစေလိုမှု **ဒေါသ**နဲ့ မတွေးနဲ့၊ ကံ,ကံရဲ့ အကျိုးကို ကံဆိုတာရှိတယ်၊ ကံ၏အကျိုးဆိုတာရှိတယ်လို့ လက်ခံသိမြင်ရမယ်၊ အဲဒီအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရင် အဲဒါ ဓမ္မ practice ပဲ၊ ဒါကိုပြောတာ **"ဓမ္မော သုစိဏ္ဏော သုခမာဝဟတိ– ဓမ္မ**ကို ကျင့်သုံးရင် ချမ်းသာသုခရပါတယ်" တဲ့။

သို့သော် လောကလူတွေထင်နေတာက **အဓမ္မ** ကိုကျင့်သုံးရင် ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်နေကြတာ။ အထင်အမြင်က အဲဒီလိုဖြစ်နေတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ ဒါကြောင့်မို့ ကောင်းမယ်ထင်လို့ မကောင်းတာလုပ်ကြတယ်လေ။ ဟိုနားလိမ်သွားပြန်ပြီ၊ ဒီနားလိမ်သွားပြန်ပြီ၊ ဒါတွေက ဒုက္ခရောက်ဖို့တွေချည်းပဲ။ ဟိုနားဖြင့် သတ်သွားပြန်ပြီ၊ ဒါ ဒုက္ခရောက်မယ့်ကိစ္စချည်းပဲ။ အဲဒါကြောင့် ချမ်းသာဖို့အတွက် **ဓမ္မ**ကိုကျင့်သုံး၊ **ဓမ္မ**ကိုကျင့်သုံးရင် ကိုယ်လည်းချမ်းသာတယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်လည်း ချမ်းသာတယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဝ ချမ်းသာတာ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဘာလုပ်ရင် ချမ်းသာမလဲဆိုတဲ့ အမေးမှာ ဒီအဖြေကိုယူလိုက်တာ။ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့ **ကုသလကမ္မပထ** လို့ဆိုတဲ့ ဒီ**ဓမ္မ**ကို ကျင့်သုံးရင် ချမ်းသာတယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

တခြားနည်းနဲ့ **ဓမ္မ**ကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် **ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ**သည် **ဓမ္မ**။ **ဒါန**ကိုပြုရင် **ဒါန**ကုသိုလ်၊ **သီလ**ကို ဆောက်တည်ရင် **သီလ**ကုသိုလ်။ **သမထ** ကျင့်စဉ်, **ဝိပဿနာ**ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရင် **ဘာဝနာ** ကုသိုလ်၊ အဲဒီ **ကုသလဓမ္မ**တွေ ကျင့်သုံးရင် မချမ်းသာဘူးလား၊ ချမ်းသာတယ်။ ချမ်းသာခြင်း၏အကြောင်းပဲ၊ ဒါကို ဖြေတာ ကိုယ့်ဘဝအရေးမှာ ကိုယ်လျှောက်နေတဲ့လမ်းကို ဆန်းစစ်ရမယ်နော်။ ဒီမေးခွန်းတွေကို မြတ်စွာဘုရားက တစ်ခုစီတစ်ခုစီဖြေတာ၊ သူလည်း ကျေနပ်သွားပြီး ဆက်မေးတယ်။

အကောင်းဆုံးအရသာ?

(၃) ဘာမေးလဲဆိုတော့ **"ကိသု သာဓုတရံ ရသာနံ-** အရသာတွေထဲမှာ အကောင်းဆုံးအရသာက ဘာလဲ?

www.dhammadownload.com

ကဲ၊ ဒီမေးခွန်းရဲ့အဖြေလေးကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်၊ လောကလူတွေကို ဒီအမေး မေးလို့ရှိရင် ဝက်သားကြိုက်တဲ့လူက ဝက်သားလို့ မပြောပေဘူးလား၊ ဒါကြောင့်မို့ ဗမာစကားပုံတောင် အဆိုရှိသေးတယ်၊ **အသီးသရက် အသားဝက်** တဲ့။ သရက်သီးကြိုက်တဲ့လူက သရက်သီးကောင်းတယ်လို့ပြောတယ်၊ သရက်သီးဟာ အရသာအရှိဆုံးလို့ ဒီလိုထင်ကြတယ်၊ လောကလူတွေဟာ အရသာရှိတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကြိုက်တာကိုအရသာအရှိဆုံးလို့ ပြောကြတာပဲ။ အမျိုးမျိုးဖြေတယ်။

အဲဒီ ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အရသာတွေဟာ အကုန်လုံး အကန့်အသတ်နဲ့ချည်းပဲ။ ကဲ၊ ဝက်သားကြိုက်တဲ့လူတွေကို နေ့တိုင်း ဝက်သားချည်း ချက်ကျွေးလို့ရှိရင် သူစားနိုင်မလား မစားနိုင်ဘူးလား၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ပဲ စဉ်းစားကြည့်၊ ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့အရသာကို ဒါချည်းပဲနေ့တိုင်းကျွေးမယ်၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်က မစားနိုင်တော့ဘူး။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဖြေက လောကလူတွေမဖြေနိုင်တဲ့ အဖြေမျိုး၊ မသိနိုင်တဲ့အဖြေမျိုးကို ဖြေထားတယ်။ မှန်လည်းလုံးဝမှန်တဲ့ အဖြေမျိုး၊ မြတ်စွာဘုရားက **"သစ္စံ သာဓုတရံ ရသာနံ** - လောကမှာ အကောင်းဆုံး အရသာဟာ **သစ္စာ**ပဲ" မှန်တာကိုပြောတဲ့ **သစ္စာ**စကား။

ဘာဖြစ်လို့ ကောင်းတဲ့အရသာလို့ပြောတာတုန်း၊ လောကလူတွေဟာ မှန်တဲ့စကားကို ပြောနေလို့ရှိရင် နွယ်မြက်သစ်ပင်တောင် ဆေးဘက်ဝင်တယ်ဆိုတယ် မဟုတ်လား။ **ဝစီသစ္စာ**နဲ့ပြောရင် အရာခပ်သိမ်း အောင်မြင်နိုင်တယ်။ **ဝစီသစ္စာ**လို ကောင်းတဲ့အရသာက ဘယ်တော့မှအီမသွားဘူး။ ဝက်သားစားရင် အီသွားမယ်၊ အချိုတွေစားရင်လည်း အီသွားမယ်၊ အချဉ်တွေလည်း ကြာရှည်မစားနိုင်ဘူး။ ဒီပြင် အရသာတွေလည်း အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်နဲ့ချည်းပဲ၊ မှန်တဲ့စကားဟာ အကြိမ်တစ်ရာပြောလည်း အရသာမပျက်ဘူး။

ရလာတဲ့အကျိုးဟာလည်း အင်မတန်ကြီးမားတယ်၊ လူသားကိုမဆိုထားဘိ၊ ဘုရားအလောင်း ငုံးဖြစ်စဉ်က တောမီးလောင်လာတဲ့အခါ မှန်တာကိုပြောလိုက်တယ်။ **"သန္တိ ဟက္ခာ အပတနာ–** သူ့မှာ အတောင်တော့ပေါက်ပြီး မပျံနိုင်သေးဘူး" တဲ့။ **"သန္တိ ပါဒါ အဝဉ္စနာ–** သူ့မှာ ခြေထောက်တွေတော့ရှိတယ်၊ မသွားနိုင်ဘူး" တဲ့။ **"မာတာ ပိတာ စ နိက္ခန္တာ–** အဖေ အမေတွေကလည်း ထွက်ပြေးကုန်ကြပြီ" တဲ့။ ဟော- သူပြောတဲ့စကား ၃-ခွန်းစလုံး မှန်တယ်။ အဲဒီ မှန်တဲ့စကားကြောင့် တောမီးကြီး သူ့ကိုရှောင်သွားပါစေလို့သစ္စာဆိုတာ။ မီးက သူ့ဆီလုံးဝရောက်မလာ

www.dhammadownload.com

ဘူး။ ဒါ မှန်တဲ့စကား၏ အရသာရှိပုံပဲ။ မှန်တဲ့စကားဟာ ဘေးရန်အန္တရာယ်များကို လည်း ကာကွယ်နိုင်တယ်။

သို့သော် လောကလူတွေဟာ မှန်တဲ့စကားကို အရသာခံပြီး ပြောနိုင်လား ဆိုတော့ မပြောနိုင်ကြဘူး။ မပြောနိုင်လို့ မှန်တာကိုပြောရရင် လက််မချောဘူးတဲ့၊ 'မုသားမပါ လက််မချော'တဲ့။ မှန်တာပြောရရင် စကားက တယ်မချောလို့ တယ်ပြီး တော့အဆင်မပြေလို့ နည်းနည်းလေးတော့ အလိမ်အကောက်ကလေး ထည့်လိုက် ချင်တာ၊ လက််ချောအောင် လိမ်တာလေးတော့ ထည့်ချင်သေးသပေါ့။ အဲလောက် ထိအောင် မှန်တဲ့စကားနဲ့ ဝေးကွာနေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက လောကမှာ အရသာတွေထဲမှာ အကောင်းဆုံးအရသာ ဆိုတာ **ဝစီသစ္စာ**ကို ပြောတာပါတဲ့၊ အမှန်ပြောတာဟာ အရသာအရှိဆုံးပဲ၊ ဘယ် တော့မှလည်း အမှန်ပြောရသည့်အတွက် အီမသွားဘူး၊ လိမ်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကတော့ အမှန်ပြောချင်မှာ မဟုတ်ဘူးနော်။

ဒါဖြင့် တို့တတွေဟာ ဘဝအရေးမှာ အကောင်းဆုံးသော အရသာကို စားဖို့လိုအပ်နေတယ်။ ဘယ်လိုတုန်းဆို မှန်ကန်တဲ့စကားကိုပြောပြီး သစ္စာဆိုမယ် ဆိုရင် ကိုယ်လိုချင်တာတွေ လုပ်လို့ရပါတယ်၊ စမ်းကြည့်ပေါ့၊ မဟုတ်တာတော့ မပါစေနဲ့၊ လက််ချောအောင်တော့ သွားမထည့်နဲ့နော်။

ဆိုပါစို့- ဘုရားရှိခိုးရမှာ ပျင်းတဲ့လူက သစ္စာဆိုလို့ရတယ်။ 'ကျွန်ုပ်သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဘုရားရှိခိုးရမှာ အလွန်ပျင်းပါတယ်၊ ဘယ်တော့မှလည်းရှိမခိုးပါဘူး၊ ဤမှန်သောစကားကို ဆိုရသောကြောင့်' ဆိုပြီး သစ္စာဆိုလို့ရတယ်။ တစ်ခုခု လိုချင် တာကိုပြော၊ စွမ်းအားသတ္တိပြည့်လာတဲ့နေ့မှာအောင်မြင်လာမှာပဲ၊ တစ်ခုခု မဟုတ် တာ လုပ်တာကလည်း မဟုတ်တာလုပ်တာကို **သစ္စာ**ဆိုလို့ရတယ်။ **သစ္စာ**ဆိုတာ မှန်တာကိုပြောတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ **သစ္စာ**ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခုဟာ အင်မတန်မှ အရသာ ရှိတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားကဖြေတယ်။

အကောင်းဆုံးသော အသက်ရှင်နည်း?

(၄) နောက်မေးခွန်းတစ်ခုက "အရှင်ဘုရား၊ လောကလူတွေဟာ ဘဝမှာ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ အသက်ရှင်နေကြတယ်၊ ဘာနဲ့အသက်ရှင်ရင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်မလဲ?"

www.dhammadownload.com

ဘာနဲ့အသက်ရှင်ရမလဲ၊ လူတွေကတော့ အဖြေအမျိုးမျိုး ထုတ်ကြမှာပေါ့။ ထမင်းစားပြီး အသက်ရှင်တဲ့လူရှိတယ်၊ အလုပ်အကိုင်အမျိုးမျိုးနဲ့ အသက်ရှင်တဲ့လူရှိတယ်၊ ဝန်ထမ်းအလုပ်မျိုးစုံနဲ့ အသက်ရှင်ကြတာရှိတယ်၊ အဲဒီလို အသက်မွေးအသက်ရှင်ဖို့လုပ်ငန်းတွေအများကြီးထဲမှာ ဘာနဲ့အသက်ရှင်တာဟာ အကောင်းဆုံးလဲ။

မြတ်စွာဘုရားကဖြေတယ်။ **"ပညာဇိဝိ ဇိဝိတ မာဟု သေဋ္ဌ**–အသက်ရှင်ဖို့အသက်မွေးတဲ့အထဲမှာ **အသိပညာ** နဲ့ အသက်ရှင်တာ အသက်မွေးတာ အကောင်းဆုံးပဲ"။ လောကမှာ အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးမှမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့အသက်ရှင်နေမှုက တန်ဖိုးမရှိပါဘူးတဲ့။ အရာရာ အကောင်းနဲ့အဆိုး အကြောင်းနဲ့အကျိုးခွဲခြားသိပြီးတော့ ထိုအသိပညာနဲ့ အသက်ရှင်တဲ့လူကမှ တကယ် အကောင်းမြတ်ဆုံး အသက်ရှင်ခြင်းပဲ။

ဆိုလိုတာက လူ့ဘဝရလာလို့ လူဖြစ်လာရင် ပညာရှိပါစေ၊ ပညာဆိုတာ အခုခေတ်ပြောတဲ့ သင်ထားတဲ့ အတတ်ပညာတွေကိုချည်းပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ အကောင်းနဲ့အဆိုး အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို ခွဲခြားသိတတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ကိုပြောတာ။ အဲဒီ အသိဉာဏ်ကိုရဖို့ဆိုရင် ပညာသင်ရတယ်ပေါ့။ သိထားတဲ့ပညာပေါ်မှာ ထပ်ဆင့်ပြီး စဉ်းစားတတ်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

ဒီထက် အဆင့်မြင့်လာလို့ရှိရင်လည်း - ကြည့်၊ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က ဟောထားတယ်လေ၊ **"သင်္ခါရ**တရားတွေရဲ့သဘာဝကိုမသိဘဲနဲ့ အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှည်ရတာထက် **သင်္ခါရ**တရားတွေကိုသိတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ တစ်နေ့တာ အသက်ရှင်ရတာက ပိုကောင်းတယ်"တဲ့။ အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှင်နေပေမယ့်လို့ အသိဉာဏ်ဖြင့်အသက်ရှင်ရသည့် တစ်နေ့တာလောက် တန်ဖိုးမရှိဘူးလို့ ဒီလိုဟောတာ။

အဲဒါကြောင့်မို့ **အသိပညာ** ဆိုတဲ့နေရာမှာ လောကီပညာပဲဖြစ်စေ၊ လောကုတ္တရာပညာပဲဖြစ်စေ အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးကို သိပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝလမ်းကြောင်းကို လျှောက်လှမ်းဖို့ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အသိဉာဏ် အနည်းဆုံးရှိဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။ ဒီထက် အဆင့်မြင့်လာလို့ရှိရင်

www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာပညာတို့၊ မဂ်ပညာတို့ ဒါတွေရှိရမှာပေါ့။ အဲဒီ အဆင့်မြင့်တဲ့ ဓမ္မပညာတွေ အထိအောင် ရှိရမယ်။

အဲတော့ လောကမှာ ပညာမဲ့တို့၏ အသက်ရှင်မှုသည် လုံးဝတန်ဖိုးမရှိဘူးတဲ့၊ **ပညာ**ရှိရှိနဲ့ အသက်ရှင်ရတာကသာ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ပညာရှိပြီဆိုရင် ဘဝအရေးလည်း စိတ်မအေးရဘူးလား၊ စိတ်အေးရတယ်။

အခက်အခဲကို ဘာနဲ့ဖြတ်ကျော်ရမလဲ?

(၅) နောက်တစ်ခုက လူ့လောက လူရယ်လို့ဖြစ်လာပြီး ဘဝတစ်ခုလျှောက်လှမ်းလာပြီ ဆိုတဲ့အခါမှာ အခက်အခဲတွေ ဖြတ်ကျော်ရတာ မရှိဘူးလား၊ အခက်အခဲတွေကို ဖြတ်ကျော်ရမယ်ဆိုရင် ဘာနဲ့ဖြတ်ကျော်မလဲ၊ ဘာရှိဖို့လိုလဲ? အဲဒီမေးခွန်းကို ဆက်မေးတာ။

ဆိုပါစို့၊ ကိုယ်သွားမယ့်လမ်းမှာ တောင်ကျရေတွေ တသွင်သွင်စီးနေတယ်၊ အဲဒီ တောင်ကျရေတွေကို **သြဃ**လို့ခေါ်တယ်။ ဝဲသြဃကြီး၊ အင်မတန်မှ ပြင်းထန်တဲ့အဟုန်နဲ့ စီးနေတယ်။ အဲဒါကို ဖြတ်ကူးဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှခဲယဉ်းတယ်။ ဒီလို လောကမှာရှိတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ဖြတ်ကျော်ဖို့အတွက် ဘာလိုလဲ။

မြတ်စွာဘုရားက **"သဒ္ဓါယ တရတိ သြဃံ"** ယုံကြည်ချက် လိုတယ်တဲ့။ **သဒ္ဓါ**ကို ဒီနေရာမှာ ထပ်ဟောတယ်၊ ယုံကြည်ချက်မရှိဘူးဆိုရင် ဘဝမှာ အခက်အခဲပေါင်း မြောက်များစွာကို သူဖြတ်ကျော်နိုင်ပါမလား၊ မကျော်နိုင်ဘူး။

ဘဝရဲ့အခက်အခဲ **သြဃ**တွေဟာ ဘယ်လောက် ခက်ခဲလည်းဆိုရင် ကာမဂုဏ်အာရုံထဲမှာ စိတ်ဝင်စားနေတဲ့ **လောဘ** ဆိုတာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ အရှိန်အဟုန်နဲ့ မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်နေတာ၊ ဒါကို စွန့်ပယ်တယ်ဆိုတာ ဖြတ်ကျော်တာပဲ။ သူ့ကိုစွန့်ဖို့ လွယ်လား၊ မလွယ်ဘူး။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို စွန့်ပယ်ပြီး တစ်ဖက်ကမ်းကို ရောက်အောင်သွားဖို့ဆိုတာ သိပ်ခဲယဉ်းတယ်၊ ဒါလည်း **သြဃ** တစ်ခုပဲ။

ဒီ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကိုတော့ စွန့်ပယ်နိုင်ပြီး စျာန်တွေရလို့ **သမထ**ကျင့်စဉ်တွေအောင်မြင်, **သမထ** ကျင့်စဉ်တွေနဲ့ ပေါ်ပြီးနေတယ်။ အဲဒီ **သမထ**ကျင့်စဉ်တွေနဲ့ ရုဏ်းတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ကျော်လွှားဖို့ရန်ကျတော့ အခက်အခဲရှိပြန်တယ်။ အဲဒီတော့ ဘာနဲ့ဖြတ်ကျော်မတုန်း၊ **သဒ္ဓါ**နဲ့ပဲ ဖြတ်ကျော်မယ်။ ယုံကြည်ချက်ရှိဖို့လိုတယ်။

www.dhammadownload.com

ယုံကြည်ချက်မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ အခက်အခဲတွေကိုကျော်လွှားဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တရားကျင့်တဲ့နေရာမှာပဲဖြစ်စေ၊ လောကအရေးမှာပဲဖြစ်စေ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားဖို့ဆိုတာ နံပါတ်တစ်က ဘာအရေးကြီးတာလဲ၊ ယုံကြည်ချက်တဲ့။ အခက်အခဲတွေကို ယုံကြည်ချက်နဲ့ ကျော်ဖြတ်ရမယ်တဲ့။ အာဠဝက မေးတာ၊ ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေနဲ့ကြုံလာရင် ဘယ်လို ကျော်ဖြတ်ရမလဲ၊ ယုံကြည်ချက်နဲ့ ကျော်ဖြတ်ရမယ်။ ယုံကြည်ချက်ရှိလာပြီဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားနိုင်တယ်။

ကျယ်ပြောတဲ့ဘဝကြီးကို ဘာနဲ့ဖြတ်ကူးမလဲ?

(၆) ဘဝကြီးတစ်ခုကို ဖြတ်ကူးနေရတယ်။ ဘာနဲ့ ဖြတ်ကူးကြမလဲ။

မြတ်စွာဘုရားက **"အပ္ပမာဒေန အတ္ထော"** ကာမဂုဏ် အာရုံတွေပေါ်မှာ စိတ်လွတ်မထားဘဲနဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပေါ်မှာ အမြဲတမ်းသတိရနေတဲ့ **အပ္ပမာဒ** ဆိုတဲ့သတိနဲ့ ဖြတ်ကူးရမယ်တဲ့။

ကြည့်လေ၊ အဲဒီလို မကူးနိုင်ဘူးဆိုရင် လူတွေရဲ့ဘဝဟာ ဘယ်လောက် ကျယ်ပြောတာလဲဆိုရင် မျက်စိကမြင်ရတဲ့အရာတွေဟာ အများကြီး ကျယ်ပြောတယ်၊ နားကကြားရတဲ့ အသံတွေဟာလည်း အများကြီး ကျယ်ပြောတယ်။ ဒါကို ဖြတ်ကူးဖို့ရန် တော်တော်ခက်တယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ မျက်စိနဲ့မြင်ပြီးတော့ဖြစ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကြီးကို ဖြတ်ကျော်ဖို့ခက်တယ်။ နားက ကြားပြီးတော့ သာယာတဲ့အသံတွေပေါ်မှာ ပျော်မြူးနေတာကို ဖြတ်ကျော်ဖို့ရာခက်တယ်။ လျှာက အရသာခံနေတာတို့၊ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့ပေါ်မှာ ပျော်ရွှင်နေတာတို့၊ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ထိတွေ့တဲ့အရာတွေပေါ်မှာ ပျော်ရွှင်နေတာတို့၊ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေဟာ ဖြတ်ကျော်သွားဖို့ အင်မတန်ခဲယဉ်းတယ်။ ကျယ်ပြောနေတယ်။ အဲဒါတွေကို ဖြတ်ကျော်ချင်ရင် သတိကြီးစွာထားပြီး ဖြတ်ကျော်ရမယ်။

သတိကို တည်ဆောက်တယ်ဆိုတာ ကြည့်လေ၊ **သတိပဋ္ဌာန်တရား** ပွားတဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ ဘယ်လောက် သတိမေ့တတ်သလဲဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားကြည့်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်နှာခေါင်းက အမြဲ လေလေးထွက်နေတာကိုပဲ အစဉ်ထာဝရ ထွက်တိုင်းထွက်တိုင်း သိရဲ့လား၊ မသိဘူးနော်။ မေ့သွားတာချည်းပဲ၊ ကိုယ် ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာ မေ့နေတယ်။

www.dhammadownload.com

လူတွေကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိရှိတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ သို့သော် လူတွေလုပ်နေတာနဲ့ တွေးနေတာက တခြားစီ။ ဥပမာ-လူကတော့ ထိုင်နေတယ်၊ စိတ်ကတော့ တခြားရောက်နေတယ်။ လူက အိပ်နေတယ်၊ စိတ်က တခြားရောက်နေတယ်။ အဲဒါဟာ မှေနေတယ် ခေါ်တယ်နော်။ ဒါပေမယ့် လူတွေက အဲဒါကို မှေနေတယ်လို့မထင်ဘူး၊ သတိရှိနေတယ်လို့ပဲထင်တယ်။

ကိုယ်ထိုင်နေတာ ထိုင်နေတယ်လို့ မသိဘူးလေ၊ အိပ်နေရင်လည်း အိပ်နေတယ်လို့ မထင်ဘူး၊ သွားနေရင်လည်း သွားနေတယ်လို့ မထင်ဘူး။ ဘာလို့တုန်းဆို စိတ်ကအမြဲတမ်း တစ်နေရာရောက်နေတယ်။ ဘာနဲ့ဥပမာတူတုန်းဆို အိမ်တံခါးဖွင့်ပစ်ခဲ့ပြီး သွားချင်ရာသွားနေတာနဲ့ မတူဘူးလား။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲ စိတ်မရှိဘူး၊ တခြားရောက်နေတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့ အင်မတန်ကျယ်ပြောတဲ့ ဘဝခရီးကြီးကို ဖြတ်ကူးတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ဘာလုပ်နေလဲဆိုတဲ့အပေါ်မှာ ထားနိုင်တဲ့သတိဟာ အင်မတန်မှ အရေးပါတယ်လို့ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဒါကိုပြောတာ။

ဒုက္ခကို ဘာနဲ့ဖယ်ရှားမလဲ?

(၇) ကဲ နောက်တစ်ခု၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ကျော်လွှားဖို့က ဘာအရေးကြီးလဲ? ဘာနဲ့ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ကျော်ဖြတ်မလဲတဲ့။

ခုနကတုန်းက အခက်အခဲကို ကျော်ဖြတ်တယ်။ ကျယ်ပြောတဲ့အရာကြီးကို ဖြတ်ကူးတယ်။ အခုတစ်ခါ ဒုက္ခကို ဘာနဲ့ဖယ်ရှားနိုင်သတုန်းဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက **ဝိရိယေန ဒုက္ခမစ္စေတိ–** ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ဝီရိယဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။ ဆင်းရဲမှု သံသရာကို ကျော်လွှားချင်ရင် ကြိုးစားကြရမှာပေါ့။ ဒါပြောတာပေါ့၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ မကြိုးစားဘဲနဲ့ ဆင်းရဲမှုသံသရာကြီးမှ မလွတ်မြောက်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ လွတ်မြောက်ရန်အတွက် ဝီရိယနဲ့ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။

စိတ်ဖြူစင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ?

(၈) ဒါဖြင့် လောကလူတွေရဲ့ စိတ်ဟာဖြူစင်သွားအောင် ဘာနဲ့လုပ်ရမတုန်းဆို မြတ်စွာဘုရားက **"ပညာယ ပရိသုဇ္ဈတိ–** ပညာဖြင့်သာ ဆေးကြောလို့ရမယ်" လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ ပညာဖြင့်ဆေးကြောတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာကြည်နေတယ်။

www.dhammadownload.com

နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်လို့ မျက်စိနှစ်လုံး ပွင့်လာတဲ့အချိန်ကစပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို check လုပ်၊ ဘာတွေတွေးနေလဲ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ လောဘရှိနေလား၊ ဒေါသရှိနေလား၊ မောဟရှိနေလား၊ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေလားဆိုတာ ကိုယ်က check လုပ်ရမယ်။ လုပ်တဲ့အခါကျတော့ ဉာဏ်မရှိရင် သိပ့်ါမလား၊ မသိဘူးတဲ့။ ကိုယ်ဝတ်တဲ့အဝတ်မှာတော့ ပေတယ်ဆိုတာမသိဘူးလား၊ သိတယ်။ စိတ်မှာလည်းပဲ ညစ်ပေလာရင်သိရမယ်၊ မသိရင် ညစ်ပေမှုကို ဖယ်ရှားနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။

အဲဒါကြောင့်မို့ စိတ်၏ အညစ်အကြေးကိုသိဖို့ ပညာလိုအပ်တယ်တဲ့။ **ပညာ**နဲ့သာလျှင် စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သိအောင်ကြိုးစားရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

ကိုယ့်စိတ်လေးဖြူစင်ဖို့ အရပ်စကားပြောရင်တော့ လွယ်တာပေါ့။ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထား- ဖြူစင်အောင်ထားဆိုတာ ဘယ်ဟာက ဖြူစင်တာတုန်း၊ ဘယ်ဟာက မည်းတာတုန်းလို့မသိရင် ဘယ်လိုလုပ် ဖြူစင်အောင်ထားမလဲ မသိနိုင်ဘူး၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ ဖြူစင်တာကို မည်းတယ်ထင်နေတယ်၊ မည်းတာကို ဖြူစင်တယ်ထင်နေတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ် ဖြူစင်အောင်လုပ်လို့ရမလဲနော်။ ပညာရှိမှ ဖြူ မဖြူ သိနိုင်မယ်မဟုတ်လား။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီမေးခွန်းရဲ့အဖြေမှာ **"ပညာ**နဲ့ ဖြူစင်စေရမယ်" လို့ ဖြေလိုက်တာ။

ပညာကို ဘယ်လိုရအောင်ယူမလဲ?

(၉) အဲဒီလိုဖြေလိုက်တော့ နောက်ထပ် အာဠဝကကြီးက မေးခွန်းတစ်ခုထပ်မေးတယ်။ **ပညာ**နဲ့ ဖြူစင်အောင်လုပ်ရတယ်ဆိုတော့ စိတ်မာတ်ကို ဒီလိုဖြူစင်စေတတ်တဲ့ ပညာမျိုးကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီးရအောင်ယူမလဲ၊ ဒါ မေးခွန်းတစ်ခု။

မြတ်စွာဘုရားက **ပညာ**ရတဲ့နည်းကို ဖြေတယ်။ **"သုဿူသာ လဘတေ ပညံ"** နားလည်ချင်တဲ့စိတ်၊ နားထောင်ချင်တဲ့စိတ်၊ နားထောင်ချင်တဲ့ဆန္ဒရှိရင် ပညာရပါတယ်။

ကြည့်လေ၊ တရားပွဲလာ တရားနာတယ်ဆို ပညာမရဘူးလား၊ ဒါ နာချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်မို့ ဒီပညာကရတာ။ တရားနာနေတဲ့အချိန်မှာလည်း ကြိုးစားပြီးတော့ မှတ်မှတ်သားသား နာမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ရှိတဲ့သူက မမှတ်မိဘူးလား၊ အေး ဒါကိုပြော

www.dhammadownload.com

တာ။ မြတ်စွာဘုရားက ပညာရချင်တယ်ဆိုရင် တတ်ချင်တဲ့စိတ်က အဓိက၊ တတ်ချင်တဲ့စိတ်ရှိရင် တတ်ပြီ။

ရှေးတုန်းက ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးက ပြောလေ့ရှိတယ်။ လူငယ်တွေကို တွေ့ရင် "မင်း စာတတ်ချင်လား" တဲ့၊ "တတ်ချင်ပါတယ်" လို့ပြောတဲ့အခါ "အေး တတ်ချင်ရင် တတ်ပြီကွာ" လို့ပြောတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ တတ်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ ပညာရဲ့မူခံဦးပဲ။ စာတတ်ဖို့ရန်အတွက် စာတတ်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ အဓိက၊ ဒါကြောင့်မို့ ပညာရဖို့အတွက် ပညာရချင်တဲ့, သင်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ အဓိကမကျဘူးလား၊ ကျတယ်။ သင်ချင်တဲ့စိတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကမှ ပညာကိုရအောင်သင်တာတဲ့၊ ဒါကို မြတ်စွာဘုရားက **"သုသုသာ လဘတေ ပညံ"** လို့ပြောတာ။

ပညာ ဆိုတာလည်း အဆင့်ဆင့်ပဲ။ လောကီပညာရှိတယ်၊ လောကုတ္တရာပညာရှိတယ်။ သိချင်တဲ့**ပညာ** တစ်ခုထက်တစ်ခုမြင့်လာတယ်။ **ဝိပဿနာပညာ** ဆိုတာဘာလဲ၊ **မဂ်ပညာ**ဆိုတာဘာလဲ သိချင်လာတယ်။ သိချင်လာလို့ကြိုးစားတယ်၊ သင်တယ်၊ ကျင့်တယ်။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားက **ပညာရခြင်း** အကြောင်းကိုဖြေတာ။

ဥစ္စာကို ဘယ်လိုရှာမလဲ?

(၁၀) ဒါဖြင့် လောကီလူတွေဘဝမှာ နေ့စဉ်သုံးဖို့ ပစ္စည်းဥစ္စာမရှိရင်လည်း မဖြစ်ဘူးတဲ့။ ဘဝအရေးမှာ နေ့စဉ်သုံးဖို့ စားဖို့အတွက် ပစ္စည်းဥစ္စာက လိုသေးတယ်။ ခုနကပြောတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာက သဒ္ဓါဆိုတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အခိုင်မာဆုံးကို ရည်ညွှန်းပြီးပြောတာ။ နေ့စဉ်စားဖို့အတွက် ပိုက်ဆံရော မလိုအပ်ဘူးလား၊ လိုအပ်တယ်။

အဲဒီလို လောကီဓနတွေရဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမတုန်းဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက **"ပတိရူပ ကာရီ ဓုရ ဝါ၊ ဥဋ္ဌာတာ ဝိန္ဒတေ ဓနံ–** ပစ္စည်းဥစ္စာရချင်ရင် ရနိုင်တဲ့နည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးတဲ့။ ကြိုးစားတဲ့ လုံ့လဝီရိယ ရှိရမယ်" တဲ့။ လုံ့လဝီရိယရှိပြီးတော့ တက်တက်ကြွကြွ ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့။ အားထုတ်လို့ရှိရင် လောကမှာရှိတဲ့ စီးပွားဥစ္စာတွေ တိုးပွားလာနိုင်တယ်၊ ဒါတော့ ဟုတ်တာပဲ။

မြတ်စွာဘုရားပြောတဲ့အထဲမှာ **"ပတိရူပ ကာရီ"** ဆိုတာ ပါသေးတယ်။ အဲဒါဘာကိုရည်ညွှန်းတာလဲဆို ပစ္စည်းဥစ္စာကြီးပွားခြင်း၊ ရခြင်း၊ တိုးပွားခြင်း အတွက်က ကြိုးစားဆိုတာ ဒါ အဓိကတစ်ခု။ အဲဒီ ကြိုးစားဆိုတဲ့အထဲမှာ ဘာတွေပါတုန်းလို့ဆို သုတ္တန်တစ်ခုမှာ မြတ်စွာဘုရားက နည်းပညာကျွမ်းကျင်မှု၊ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု

www.dhammadownload.com

ပါရမယ်၊ ဇွဲကောင်းမှုပါရမယ်။ ဟော ၃-ခု၊ ကြိုးစားတိုင်းလည်း ရချင်မှရမယ်လေ။ သာမန်ကြိုးစားပြီး နည်းပညာမပါရင် အောင်မြင်ပါ့မလား၊ လုပ်ငန်းမကျွမ်းကျင်ရင်ကော အောင်မြင်ပါ့မလား၊ မအောင်မြင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့ ကြိုးစားဆိုတဲ့အထဲမှာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုရယ်၊ ဇွဲကောင်းမှုရယ်၊ နည်းပညာရယ်၊ ခုခေတ်လိုပြောလို့ရှိရင် technology ဆိုတာ အရေးကြီးတယ်လို့ပြောတာနော်။ ဘုရားက လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ထဲက ပြောခဲ့ပြီးသား။ စီးပွားရေးပညာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်လို့ရှိရင် ပစ္စည်းဥစ္စာရနိုင်တယ်၊ ဟောဒါတစ်ခု။

အကျော်အစောရှိရန် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ?

(၁၁) နောက်တစ်ခု သူကဆက်မေးတယ်၊ လောကမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာတော့ ရှိပါပြီ၊ အချို့ကျ အကျော်အစောမဲ့တယ်၊ ဂုဏ်သတင်းမရှိဘူးပေါ့။ လူဆိုတာ ပိုက်ဆံရှိရုံနဲ့တင် မပြီးဘူး၊ ဂုဏ်သတင်းကလည်း မကြီးချင်ဘူးလား၊ လူကြားထဲမှာ သူကလည်း နာမည်လေးက ထွက်ချင်သေးတာကိုး၊ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ပိုက်ဆံလေးရှိလာရင် နာမည်လေးက ရချင်တယ်။

ဒါဖြင့် နာမည်ရချင်ရင် ဘာလုပ်ရမတုန်းဆို မြတ်စွာဘုရားဖြေတာ **"သစ္စေန ကိတ္တိ ပပ္ပါတိ"** တဲ့။ မှန်ကန်ဖို့လိုတယ်၊ မှန်ကန်ရင် နာမည်ရပါတယ်။ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဘာလုပ်လုပ် အမှန်တရားပေါ်မှာရပ်တည်ပြီး လုပ်ဖို့လိုတယ်။ အရပ်ထဲမှာပဲကြည့်လေ၊ ဟောဒီလူကလူမှန်ဆိုပြီး သူ့ မလေးစားကြဘူးလား၊ လေးစားကြတယ်၊ ဒီလူဟာ ဘယ်တော့မှ မဟုတ်တာမလုပ်ဘူး၊ မှန်ကန်တယ်၊ **သမာဓိ**ရှိတယ်ဆိုပြီး ဂုဏ်သတင်းက ထွက်လာတာပဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့ **"သစ္စေန ကိတ္တိ ပပ္ပါတိ"** လူတစ်ယောက်ဟာ **သစ္စာ**ရှိတယ်၊ ကတိတည်တယ်၊ **မှန်ကန်တယ်**ဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကျော်စောလာတာပဲ။

မိတ်ဆွေတွေရချင်ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ?

(၁၂) ထင်ပေါ်ကျော်ကြားပြီးတော့ အချို့က အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေများချင်တယ်၊ လူတွေဟာ ပြောကြတယ်လေ၊ "တစ်ရွာကို တစ်ကျိဆောက်" ဆိုတာ အဲဒါ ဂိုဏောင်တွေလိုက်ဆောက်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ ရွာတိုင်း နေရာတိုင်းမှာ မိတ်ဆွေတွေရှိရမယ် ပြောတာနော်။ ဒါဖြင့် မိတ်ဆွေတွေရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရ

www.dhammadownload.com

မလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက ဖြေတယ်၊ **"ဒဒံ မိတ္တာနိ ဂန္ထတိ"** တဲ့။ မိတ်ဆွေတွေ များများရအောင်ကတော့ ပေးပါတဲ့၊ ပေးတဲ့လူက မိတ်ဆွေများများရတယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ ပေးရမယ်၊ နှမြောနေရင် မိတ်ဆွေမရှိဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ဗမာစကားမှာ အခြွေအရံလို့ ပြောကြတယ်လေ။ အခြွေအရံဆိုတာ ခြွေနိုင်မှ ရံတယ်တဲ့။ မိတ်ဆွေဖွဲ့ပြီး ဟိုဟာလေးတောင်း ဒီဟာလေးတောင်း တောင်းတတ်တယ်၊ သူတို့ ဝါသနာ။ ကိုယ်ကပေးရင် မိတ်ဆွေပေါတယ်၊ အဲဒီမှာ သြော်- မြတ်စွာဘုရားက အိန္ဒိယတို့, သီဟိုဠ်တို့ကြည့်ပြီး ဒါဟောပုံရတယ်လို့၊ ပေးနိုင်လို့ရှိရင် မိတ်ဆွေအလွန်ပေါတယ်။

ဟိုးရှေးတုန်းက သီဟိုဠ်ကို ဗမာပြည်က အများကြီးလှူခဲ့တယ်၊ အများကြီး ထောက်ပံ့ခဲ့တယ်၊ အဲဒီတုန်းက မြန်မာကို သူတို့က ဗုရုမာလို့ခေါ်တယ်။ ဗုရုမာဆို မသိတဲ့လူမရှိဘူး။ အခုနောက်ပိုင်းကျတော့ မြန်မာပြည်က အဆက်အသွယ်ပြတ်သွားတယ်၊ အဆက်အသွယ် ပြတ်သွားပြီးနောက် ဘယ်သူတွေ အဆက်အသွယ် များတုန်းဆို ထိုင်းတွေက အဆက်အသွယ် များလာတယ်၊ ထိုင်းတွေက လှူတယ် တန်းတယ်ဆိုတော့ ထိုင်းကိုပဲ သိကြတယ်။ ဗမာကို မသိတော့ဘူး၊ ကြည့် **"ဒဒံ မိတ္တာနိ ဂန္ထတိ"** ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာနော်၊ ပေးနိုင်ကမ်းနိုင်ရင် မိတ်ဆွေတွေ ရတယ်တဲ့။

နောက်ဆုံးမေးခွန်း

(၁၃) ကဲ- ကောင်းပြီဘုရားတဲ့၊ နောက်ဆုံးမေးခွန်းလေးက ဘာလဲဆိုတော့ နောက်ဘဝအရေးနဲ့ ပတ်သက်ပါတယ်၊ ဒီဘဝတော့ ဒီလောက်ဆို လုံလောက်ပြီ၊ မိတ်ဆွေလည်းပေါပြီ၊ အကျော်အစောတွေလည်းရပြီ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေလည်း ချမ်းသာနေပြီ၊ ပညာလည်းရပြီဆို မလုံလောက်သေးဘူးလား၊ လုံလောက်သွားပြီ။ ဒါပေမယ့် နောက်ဘဝအရေးစိတ်အေးဖို့ ဘာလိုသေးတုန်းဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားကို မေးတယ်။ "အရှင်ဘုရား၊ နောင်ဘဝမှာ စိတ်အေးဖို့ ဘာတွေလိုတုန်း၊ ဘယ်တရား တွေကျင့်သုံးမှ နောက်ဘဝအရေး စိတ်အေးမလဲ" မေးတော့ မြတ်စွာဘုရားက **"သစ္စံ ဒမ္မော ဓိတိ စာဂေါ"** ဆိုပြီး တရား ၄-မျိုးကို ဟောတယ်။

www.dhammadownload.com

သစ္စံဆိုတဲ့ အမှန်တရားရှိဖို့ လိုတယ်တဲ့။ **ဒမ္မော** ဆိုတဲ့ အသိပညာရှိဖို့ လိုတယ်တဲ့။ **မိတိ**ဆိုတဲ့ လုံ့လ ဝီရိယရှိဖို့ လိုတယ်တဲ့။ **စာဂေါ**ဆိုတဲ့ စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှု ရှိဖို့လိုတယ်။

ဆိုလိုတာက ဘဝခရီးအတွက် စိတ်အေးရအောင် လိုအပ်တဲ့အချက်တွေကတော့ မှန်ကန်တာကို ပြောဖို့လိုတယ်၊ ကိုယ့်ဘဝကိုယ့်အကြောင်း, အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးသိတဲ့ပညာလိုတယ်၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု လုံ့လဝီရိယ လိုတယ်၊ **စာဂ** ဆိုတဲ့ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မသုံးစွဲဘဲနဲ့ ကိုယ့်ရှိတဲ့ပစ္စည်းကို အများနဲ့ မျှဝေသုံးစွဲတတ်တဲ့ စွန့်ကြဲမှုဆိုတာ လိုတယ်တဲ့။ အဲဒီ ၄-မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံရင် နောက်ဘဝအရေး စိတ်အေးရပါတယ်တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက အာဠဝကကြီးကို ဟောတာနော်၊ အားလုံး မေးခွန်းပေါင်း ၁၃-ခုနှင့် အဖြေ ၁၃-ခု။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အာဠဝကသုတ္တန်မှာ ဒီအချက်တွေဟောထားတယ်၊ ဒီမေးခွန်းတွေရဲ့ ကဿပမြတ်စွာဘုရား ဖြေခဲ့တဲ့ အဖြေတွေနဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဖြေခဲ့တဲ့ အဖြေတွေဟာ လုံးဝထပ်တူပါပဲ။ ကဿပမြတ်စွာဘုရား ဖြေခဲ့တဲ့ အဖြေအတိုင်း ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ထပ်ဆင့်ဖြေတယ်။ ဒီသုတ္တန်ကြီးဟာ ကဿပဘုရားရှင် လက်ထက်က မေးခွန်းတွေကို ဖြေထားတဲ့သုတ္တန်၊ ဂေါတမဘုရားရှင်လက်ထက်မှာလည်း ဖြေထားတဲ့သုတ္တန်ဆိုတော့ ဘုရားနှစ်ဆူ ဟောထားတဲ့သုတ္တန်ဖြစ်တယ်။

ဒီအဖြေတွေဟာ ဘဝအရေးစိတ်အေးဖို့ရန်အတွက် ဘုရားနှစ်ဆူဖြေခဲ့တဲ့ အဖြေတွေ၊ အခုပြောခဲ့တဲ့အချက်အလက်တွေ မိမိတို့သန္တာန်မှာ မရှိသေးလို့ရှိရင် ရှိအောင်ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ အာဠဝကသုတ္တန်မှာ လာတဲ့အတိုင်း မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးကြပြီဆိုရင် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဒီဘဝအရေးပဲဖြစ်စေ၊ နောက်ဘဝအရေးပဲဖြစ်စေ ယခုဘဝ နောက်ဘဝဆိုတဲ့ ဘဝအရေးတွေမှာ စိတ်အေးနေရပါပြီ။

အားလုံးသော တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့သည် **"ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်"** ဟောဒီတရားများကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀ ❀ ❀

www.dhammadownload.com

ဓမ္မကြေးမုံ

၂၀၀၈–ခုနှစ်၊ ရန်ကုန်မြို့၌ ဟောကြားသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက သုတ္တန်တစ်ခုကို **'ဓမ္မာဒါသ'** ဆိုတဲ့နာမည်ပေးပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ 'ဓမ္မာဒါသ' ကို မြန်မာလိုပြန်လို့ရှိရင် **'ဓမ္မကြေးမုံ'** လို့ ပြန်ရပါမယ်။ 'ဓမ္မ'ဆိုတဲ့ စကားလုံးက မြန်မာလို 'တရား' လို့ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြန်ဆိုကြပါသည်။ သို့သော် ဒီကနေ့ခေတ်မှာ 'ဓမ္မ'ဆိုတဲ့အသုံးကို မြန်မာနိုင်ငံမှာသာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာပင် တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ဒီစကားလုံးအတိုင်း အသုံးပြုနေကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဒီစကားလုံးကို အလားတူ စကားလုံးတစ်လုံးနှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မြန်မာဘာသာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားအခြားသောဘာသာစကားဖြင့်ဖြစ်စေ ခြုံမိငုံမိအောင် ဘာသာပြန်ဖို့ ခဲယဉ်းလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီကနေ့ ဒီစကားလုံးအတိုင်း 'ဓမ္မ'လို့ပဲ သုံးကြမယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် Buddhism လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ Buddhism နှင့် ပတ်သက်လို့ ရေးထားတဲ့စာအုပ်တိုင်းမှာ 'ဓမ္မ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို စာလုံးပေါင်းနှစ်မျိုးနဲ့ ရေးလေ့ရှိကြတယ်။ ဒီကနေ့ တရားပွဲကို စာကြည့်တိုက်အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ကျင်းပတယ်။ စာကြည့်တိုက်ဆိုတာ စာပေဆိုင်ရာဗဟုသုတတွေ ဖြန့်ဖြူးတဲ့နေရာဖြစ်လို့ ဒီစကားလုံးလေးရဲ့အဓိပ္ပာယ် သိဖို့လိုတာပေါ့နော်။ ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရေးသားထားတဲ့ ထိုထို ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှာရှိကြတဲ့ စာပေပညာရှင်တွေ ရေးသားသုံးနှုန်းကြတဲ့အထဲမှာ ဒီစကားလုံးလေးကို တော်တော်များများ သုံးတယ်။ သုံးတဲ့အခါမှာ စာလုံးပေါင်း နှစ်မျိုးရှိတယ်။ Romanize လို့ခေါ်တဲ့ ရိုမန်စာလုံးပြောင်းပြီး ရေးတဲ့အခါမှာ 'ခရ်မ' ဆိုတဲ့အသုံးနဲ့ 'ဓမ္မ'ဆိုတဲ့အသုံးပေါ့။ Roman စာလုံးနှင့်ဆိုရင် Dharma ဒါက Sanskrit Lan-

www.dhammadownload.com

guage သက္ကတဘာသာလို့ ခေါ်တယ်ပေါ့။ အဲဒီအသုံးနဲ့ ရေးတဲ့အခါမှာ Dharma လို့ ရေးလေ့ရှိပါတယ်။

ပါဠိစစ်စစ်ရေးလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ '(R)' ဆိုတဲ့ စကားလုံးအစား 'm' ဆိုတဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးထပ်ထည့်ပြီးတော့ "Dhamma"လို့ ဒီလိုရေးတယ်နော်။ အဲဒါကို သိမထားလို့ရှိရင် 'ဓမ္မ'မှာ စာလုံးပေါင်း spelling နှစ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်၊ အဓိပ္ပာယ်များကွဲနေသလားလို့ စိတ်ထဲမှာ စာဖတ်ရင်း တွေးတောလာနိုင်စရာ ရှိပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်မကွဲပါဘူး၊ သက္ကတဘာသာအရ စာလုံးပေါင်းလျှင် Dharma၊ ပါဠိဘာသာအရ Dhamma ဒီလိုဖြစ်ပါတယ်၊ အဓိပ္ပာယ်အတူတူပါပဲ။

ဟို အနောက်တိုင်းက ဗုဒ္ဓဘာသာကို လေ့လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက Dhamma ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးထက် Dharma ဆိုတဲ့ သက္ကတစကားလုံးကို ပိုပြီးသိကြပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာ အကြောင်းအရာတွေကို စတင်ပြီးရေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဲဒီစကားလုံးအသုံးပြုပြီး ရေးခဲ့တာဖြစ်သောကြောင့် ထိုစကားလုံးဟာ တွင်ကျယ်နေခဲ့တယ်။

သို့သော်လည်း ယနေ့ခေတ်နောက်ပိုင်းကျတော့ ပါဠိဘာသာဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ပိဋကတ်တော်တွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားတဲ့ ဘာသာ၊ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် တရားဟောတော်မူတဲ့အခါ အသုံးပြုခဲ့တဲ့ ဘာသာစကားဖြစ်လို့ Sacred Language ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပါဠိပိဋကတ်ကို လေ့လာတဲ့ ပညာရှင်များအနေနဲ့ ပါဠိဘာသာကို အလေးအမြတ်ပြုလာတဲ့အခါ Dharma ဆိုတဲ့ သက္ကတစာလုံးပေါင်းထက် Dhamma ဆိုတဲ့ ပါဠိစာလုံးပေါင်းကို ပိုမိုနှစ်သက်လာကြတယ်။

ထို့အတူပဲ၊ အလားတူလေးတစ်ခု ပြောရဦးမယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်တုန်းက ပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ အယူဝါဒတွေ၊ ဘာသာတရားတွေ၊ Philosophy တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွင်ကျယ်တဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးရှိတယ်။ ဘာလဲဆိုရင် 'ကမ္မ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးပဲ။ အဲဒီမှာလည်း ဓမ္မစာလုံးပေါင်းအတိုင်း Karma နှင့် Kamma လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ Karma နှင့် Kamma အဓိပ္ပာယ်အတူတူပဲလို့ မှတ်ရမယ်။ ဒါကိုလည်း မြန်မာလူမျိုးတွေက 'က'လို့ပဲ တိုက်ရိုက်သုံးလိုက်ပြန်တယ်။ ပါဠိဘာသာအပြည့်အစုံကတော့ ကမ္မ၊ သက္ကတဘာသာနဲ့ကျတော့ ကရ်မ Karma အဲဒီလို

www.dhammadownload.com

သုံးတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီအသုံးလေးတွေ မိမိတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာစာပေကို လေ့လာတဲ့ အခါမှာ အဓိပ္ပာယ်အတူတူပဲဆိုတာ သိထားဖို့လိုတယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခု၊ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တွေရဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင်ဖြစ်ပြီး မည်သည့်ကုသိုလ်ပဲလုပ်လုပ် အမြဲတမ်း ဆုပန်လေ့ရှိကြတာ **နိဗ္ဗာန်**၊ ဒီစကားလုံးဟာလည်း **နိဗ္ဗာန**ဆိုတဲ့ ပါဠိဘာသာ စကားလုံးအတိုင်း အင်္ဂလိပ်လို့ရေးတဲ့ ကျမ်းစာတွေမှာ ရေးသားကြတယ်။ အဲဒီမှာလည်း စာလုံးပေါင်း နှစ်မျိုးရှိတယ်။ သက္ကတဘာသာနဲ့ Nirvana လို့ စာလုံးပေါင်းတယ်။ ပါဠိဘာသာနဲ့ကျတော့ Nibbâna လို့ပေါင်းတယ်။ အဓိပ္ပာယ် အတူတူပဲလို့မှတ်ပါ။

Sanskrit နှင့် 'ပါဠိ' ဆိုတာ အိန္ဒိယနိုင်ငံရဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးပေါ်လာတဲ့ ဘာသာစကားနှစ်ခုဖြစ်တယ်။ ထိုဘာသာစကားနှစ်ခုအနက် Sanskrit ဆိုတဲ့ ဘာသာစကားက ဝေဒကျမ်းကို တတ်ကျွမ်းကြတဲ့ Brahman တွေ ဝေဒကျမ်းကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တဲ့အခါသုံးတဲ့ ဘာသာစကားမျိုးလို့ အကြမ်းဖျဉ်းအားဖြင့်မှတ်ပါ။ပါဠိဆိုတာကတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားတော်တွေကို မှတ်တမ်းတင်တဲ့အချိန်ကျမှ ပါဠိဆိုတဲ့စကားလုံးနှင့် ဝေါဟာရပြုပြီး ပေါ်လာတာ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတော်တွေကို မှတ်တမ်းမတင်ခင်က ဒီဘာသာစကားကို 'မာဂဓီဘာသာ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မဂဓတိုင်းကလူမျိုးတွေသုံးစွဲတဲ့ ဘာသာစကားလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက သူ့ရဲ့တရားဓမ္မတွေ လူတိုင်းကို သိစေချင်တဲ့အတွက် ဟိုအဆင့်မြင့်တဲ့ပဂ္ဂိုလ်တွေ ဇာတ်မြင့်တွေသုံးတဲ့ Sanskrit ကို မသုံးဘဲနဲ့ လူတိုင်းနားလည်တဲ့ မာဂဓီဘာသာကို အသုံးပြုပြီး တရားဟောတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ မဟာကရုဏာဟာ ဘယ်လောက်ကြီးမားသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားဟာ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ ခတ္တိယမျိုးကနေပြီးတော့ မွေးဖွားလာတဲ့ပဂ္ဂိုလ်။ သို့သော် ခတ္တိယမျိုး ဆိုပြီးတော့ လူနားမလည်တဲ့ ထီးသုံးနန်းသုံး ဇာတ်မြင့်တွေသုံးတဲ့ ဘာသာစကားကို အသုံးပြုပြီးတော့ တရားကိုမဟောပါဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်း ဘာသာမရွေး ဇာတ်မရွေး အားလုံးနားလည်နိုင်တဲ့ common language လို့ ခေါ်တဲ့ အမျှားသုံး ဘာသာစကားနဲ့ပဲ မြတ်စွာဘုရားဟာ တရားတွေကို ဟောခဲ့ပါတယ်။ လူတိုင်းကျင့်သုံးနိုင်တဲ့တရားကို ဇာတ်ဝါဒတွေနဲ့ တားဆီးခွဲခြားထားတာမျိုး မဖြစ်စေချင်ပါဘူး။

www.dhammadownload.com

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာဆိုရင် ဇာတ်ခွဲခြားမှုစနစ်ဟာ အင်မတန်ကြီးမားတယ်။ မျိုးရိုးကိုလိုက်ပြီးတော့ ဇာတ်မြင့်တဲ့မိဘက မွေးလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်သက်လုံး အထက်တန်းမှာနေရပါတယ်။ ဇာတ်နိမ့်ကမွေးလာတဲ့သားသမီးဟာ တစ်သက်လုံး အောက်တန်းကျတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲပညာတော်တော်၊ ဘယ်လောက်ပဲ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းကောင်း၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်တော့မှ အထက်တန်းမရောက်ဘူး။ ဇာတ်နိမ့်တဲ့မိဘက မွေးလို့ရှိရင် နိမ့်ကျတယ်၊ ဇာတ်မြင့်တဲ့မိဘကမွေးမှ မြင့်တယ်၊ ဇာတ်မြင့်ကမွေးလို့ရှိရင် ဘယ်လောက်ပဲဆိုးဆိုး လူကောင်းပဲ။ ဒါကို မြတ်စွာဘုရားက "အေး-လူရဲ့ အဆင့်အတန်း၊ လူဆိုး,လူကောင်း၊ လူမိုက်,လူလိမ္မာ ခွဲခြားတဲ့နေရာမှာ မိဘမျိုးရိုးဇာတ်နှင့်မဆိုင်ဘူး၊ သူလုပ်တဲ့အလုပ်ကိုကြည့်ပြီး ခွဲရမယ်" တဲ့။

န ဇစ္စာ ဝသလော ဟောတိ၊ န ဇစ္စာ ဟောတိ ဗြဟ္မဏော။

လူယုတ်မာဆိုတာ ဇာတ်နဲ့မဆိုင်ဘူး။ မျိုးရိုးနဲ့မဆိုင်ဘူး။ လူတော်လူကောင်းဆိုတာဟာလည်း မျိုးရိုးနှင့် မဆိုင်ဘူး။

ကမ္မုနာ ဝသလော ဟောတိ၊ ကမ္မုနာ ဟောတိ ဗြာဟ္မဏော။

သူလုပ်တဲ့အလုပ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူကောင်းလား လူဆိုးလားဆိုတာ သတ်မှတ်ရတယ်။

ဟော- ဘယ်လောက် ယထာဘူတကျသလဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက ကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သာ လူကောင်း၊ ဘယ်လိုမိဘမျိုးက မွေးလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်မှ လူတော်လူကောင်းဖြစ်တယ်။ မကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူယုတ်မာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းရှင်းလေးနားလည်အောင် **'ဝါသေဋ္ဌသုတ္တန်'** မှာ ဒီလို ဟောထားခဲ့တယ်။ အေး- လူတစ်ယောက်ဟာ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို တိတ်တဆိတ် ခိုးဝှက်ယူငင်ပြီးတော့ အသုံးပြုတယ်ဆိုရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူခိုးပဲတဲ့။ သူများပစ္စည်းကို တိုက်ခိုက်လုယက်ပြီးသုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဓားပြပဲတဲ့။

လုပ်ငန်းကိုကြည့်ပြီးတော့ပြောတာ။ လယ်ယာလုပ်ငန်းနဲ့ အသက်မွေးလို့ရှိရင် လယ်သမား၊ အရောင်းအဝယ်နှင့် အသက်မွေးလို့ရှိရင် ကုန်သည်၊ ဒါတွေဟာ ဘယ်လိုမှ ငြင်းလို့မရပါဘူးတဲ့။ အလုပ်ကိုကြည့်ပြီးတော့ ပြောရတယ်။ အဲဒီတော့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတာလား၊ မကောင်းတဲ့အလုပ်ကို

www.dhammadownload.com

လုပ်နေတာလား၊ အလုပ်ကိုကြည့်ပြီးတော့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ social status လူ့အဆင့်အတန်းကို မှတ်သားရမယ်တဲ့။

ခုနတုန်းက ပြောခဲ့သလို မိဘမျိုးရိုး ဂုဏ်ဒြပ်တွေနဲ့ သတ်မှတ်စရာ မလိုဘူးတဲ့။ ဘယ်လောက် လက်တွေ့ကျသလဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတဲ့အလုပ် လုပ်လို့ရှိရင် လူတော်လူကောင်း၊ မကောင်းတဲ့အလုပ် လုပ်လို့ရှိရင် လူယုတ်မာ၊ ထိုမကောင်းတဲ့အလုပ်က သူ့ကို လူယုတ်မာလို့ နာမည်တပ်ပေးတာပဲ။

ကဲ-ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တွေ ဘာလုပ်မလဲ၊ လူ့ဘဝရလာတဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်သင့်လဲ။

မြတ်စွာဘုရားက လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်၊ မလုပ်သင့်တဲ့အလုပ် ဒီနှစ်ခုကို လမ်းညွှန်ထားတယ်။ ဘာလုပ်သင့်လဲ၊ ဘာမလုပ်သင့်ဘူးလဲ၊ ဒီနှစ်ခုသိဖို့လိုတယ်။ အေး-ဒါကြောင့်မို့ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ဖို့၊ မလုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ဖို့ တရားဓမ္မတွေကို နာကြရမယ်။ စာအုပ်စာပေတွေကို ဖတ်ရှုလေ့လာကြရမယ်။ ထိုမှရရှိလာတဲ့ အသိဉာဏ်တွေကသာ လုပ်သင့်, မလုပ်သင့် ဒီနှစ်ခုကို ခွဲခြားပေးနိုင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားဓမ္မတွေဟာ လုပ်သင့် မလုပ်သင့် ဒီနှစ်ခုကို ခွဲခြားပြီးတော့ ပေးနေတာပဲ။ လုပ်သင့်တာလုပ်ရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထိုအလုပ်အားလျော်စွာ လုပ်အားရဲ့တန်ဖိုးကို အကျိုးခံစားရမှာဖြစ်တယ်။ မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်မိပြီဆိုလို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မလုပ်သင့်တာ လုပ်မိသည့်အတွက် အပြစ်အားလျော်စွာ ဆိုးကျိုးတွေကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ မိဘမျိုးရိုးနှင့်လည်း မဆိုင်ဘူး၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းနဲ့သာဆိုင်တယ်။ ဒါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရား၊ အလွန်လက်တွေ့ကျတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ 'ဓမ္မကြေးမုံ' ကို ဆောင်ထားကြရပါလိမ့်မယ်။

ကြေးမုံ ဆိုတာ မြန်မာစကားလုံး၊ ပါဠိဘာသာက **အာဒါသ**၊ ခုနက ဘုန်းကြီးပြောခဲ့တဲ့အထဲမှာ **ဓမ္မာဒါသ၊ ဓမ္မ+အာဒါသ၊ ဓမ္မ** ဆိုတာ ဓမ္မ၊ ဘာသာမပြန်ဘဲနဲ့ထားတယ်။ လူတွေလိုက်နာကျင့်သုံးကြရမည့် စည်းကမ်းနည်းလမ်းပါပဲ။ **အာဒါသ** ဆိုတာ ကြေးမုံ။

www.dhammadownload.com

ရှေးခေတ်ကာလတုန်းက အခုလို မှန်ကိုပြဒါးသုတ်ပြီး ကြည့်လို့ရတဲ့ဟာမျိုး မရှိသေးဘူး။ ကြေးပြားကို အဝိုင်းခတ်ပြီးတော့ ထိုကြေးပြားကို ဝင်းနေအောင် ပွတ်ထားတယ်။ အရောင်တွေဖိတ်ဖိတ်ထွက်နေအောင် ပွတ်ထားတဲ့ ကြေးဝိုင်းလေးကို ကြေးမုံလို့ခေါ်တယ်၊ ခုခေတ် ကြည့်မှန်ပေါ့။ ကြေးပြားအဝိုင်းလေးကို ဝင်းပြောင်နေအောင် ပွတ်ထားလို့ရှိရင် လူ့အရိပ်ဟာထင်လာတယ်။ အဲဒီအရိပ်ထင်လာတဲ့ ကြေးမုံကို ကြည့်ပြီးတဲ့အခါ မိမိရဲ့မျက်နှာမှာ အပြစ်အနာအဆာရှိသလား၊ မရှိဘူးလားဆိုတာ သိရအောင်၊ ရှိတယ်ဆိုရင် ပြင်နိုင်ကြတယ်။

အေး-ထို့အတူပဲ ဒီကနေ့ည ဓမ္မကို နာယူပြီးတဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့လုပ်ရပ်တွေဟာ မှန်ကန်မှုရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူးလား၊ အပြစ်ရှိသလား၊ မရှိဘူးလားဆိုတာ ဓမ္မကြေးမုံမှာကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဓမ္မကြေးမုံကို လက်ဆောင်ပေးတဲ့အနေနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီကနေ့ည **ဓမ္မာဒါသ** တရားကို ဟောပါ့မယ်။

ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်ဟာ လူတိုင်းလူတိုင်းအတွက်ဟောတာ ဖြစ်သောကြောင့် ထိုတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးလို့ရှိရင် ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရမှာပဲ။ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မျှဝေခံစားနိုင်တဲ့ တရားတွေချည်းဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာလူမျိုးတွေသာ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားကို ခံစားခွင့်ရှိတာ မဟုတ်ဘူး၊ တခြားနိုင်ငံက လူမျိုးတွေလည်း ခံစားခွင့်ရှိကြတယ်။ လူမျိုးတိုင်း လူမျိုးတိုင်းဟာ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကိုကျင့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုကို တစ်ပြေးညီရသွားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျာမနီနိုင်ငံက လူ(၃၀)လောက် ငွေကြေးအကုန်အကျခံပြီးတော့ သီတဂူကမ္ဘာဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်မှာတည်းပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှာထွန်းကားနေတဲ့ ဓမ္မအသိဉာဏ်ကို ရဖို့အတွက် ပြာသိုလဆန်း(၅)ရက်နေ့ ရောက်လာပြီး သုံးပတ်တိတိ ဘုန်းကြီးတို့သင်တန်းပို့ချပေးရမယ်။ ဒီကနေ့ မနက် (၉)နာရီက (၁၀)နာရီထိတစ်ကြိမ်၊ နေ့ (၂)နာရီကနေ (၃)နာရီထိတစ်ကြိမ်၊ ဘုန်းကြီးတာဝန်ကျတဲ့ အဘိဓမ္မာသင်တန်းကို ဒီကနေ့စတင်ပြီး ပို့ချပေးခဲ့ပါတယ်။

ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောချင်လို့ပါ၊ သူတို့တစ်တွေဟာ အလွန်စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ထွန်းကားနေတဲ့ တရားဓမ္မကို သိချင်တတ်ချင်လွန်းလို့ ငွေကြေးမြောက်များစွာ အကုန်အကျခံပြီးတော့ သီတဂူ-ဂျာမန် Study Tour

www.dhammadownload.com

ဆိုပြီးတော့ အခုရောက်ရှိနေကြပါတယ်။ သုံးပတ်ကြာမျှ သူတို့လေ့လာကြမယ်၊ တရားအားထုတ်ကြမယ်။ အထူးသဖြင့် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ တရားတွေထဲမှာ အင်မတန်မှ လေးနက်မှန်ကန်ပြီးတော့ လူ့ဘဝနှင့် စပ်ဟပ်လို့ရတဲ့ အဘိဓမ္မာတရားကို သူတို့တတ်ချင် သိချင်ကြတယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့သိအောင် ပြောရမယ်ဆိုရင် ဒီကနေ့ ကမ္ဘာရှိ ထေရဝါဒနိုင်ငံတွေထဲမှာ အဘိဓမ္မာတရားကို ရှင်းလင်းစွာ ဟောကြားနိုင်တာ မြန်မာနိုင်ငံပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်နိုင်ငံမှာ ထွန်းကားနေတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မတွေကို ပေါ့ပေါ့ဆဆမနေဘဲနဲ့ လေ့လာလိုက်စားသင့်ပါတယ်။ အင်မတန် ဝေးလံတဲ့ဒေသ နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတစ်ပါးကလူတွေတောင် ဒီမှာလာပြီး လေ့လာနေကြပါတယ်။

အဘိဓမ္မာဆိုတာ တို့နဲ့မဆိုင်ဘူး၊ နားလည်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ကွက်ကလေးတွေကိုသာ နာယူကျေနပ်ပြီးတော့ မနေကြဘဲနဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူတဲ့ အင်မတန်မှလေးနက်ပြီး လူ့ဘဝနှင့် အံဝင်ခွင်ကျ လူတိုင်း ကျင့်သုံးနိုင်တဲ့တရားတွေကို သိရှိနားလည်ဖို့ အင်မတန်မှ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလို တရားတွေကို သိရှိပြီးတော့ ထိုတရားတွေ မိမိတို့သန္တာန်မှာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်မှသာလျှင် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သောတာပန်ဖြစ်ချင်ရင်

လူ့ဘဝ လူ့လောကရောက်လာလို့ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့အခါမှာ ဘာဖြစ်ချင်ကြသလဲလို့မေးလျှင် အနည်းဆုံး သောတာပန်တော့ ဖြစ်ချင်ကြတယ်မဟုတ်လား။ သောတာပန်ဖြစ်ချင်ကြတယ်၊ ဆုတောင်းတဲ့ အခါမှာလည်း အမြဲတမ်း **'ကွဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု'**၊ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အကြောင်းဖြစ်ပါစေလို့ ဆုတောင်းကြတယ်၊ သောတာပန်ဖြစ်ချင်ကြတယ်။ ဘာကြောင့် ဖြစ်ချင်သလဲ၊ သောတာပန်ဖြစ်လျှင် အပါယ်တံခါးပိတ်တယ်၊ ဒီလိုသိထားကြတယ်နော်။

အေး-သောတာပန်ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာ မိမိသန္တာန်မှာ အခြေအနေကောင်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ခု ဓမ္မကြေးမုံကို ကြည့်အခါမှာ ထိုအခြေအနေကောင်းတွေ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ရအောင်လုပ်ပါ၊ လုပ်လို့ရရှိပြီးပြီဆိုရင် မြတ်စွာ

www.dhammadownload.com

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သောတာပန်လို့ ကြေညာနိုင်ပါတယ်တဲ့။

ဒီတရားဟာ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် သာဝတ္ထိပြည်မှန်၊ ဇေတဝန်ရွှေကျောင်း ကိန်းအောင်းမွေ့လျော် စံပျော်တော်မူစဉ် ဇေတဝန်ကျောင်း ဒါယကာ အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးကို ဟောခဲ့တဲ့တရားဖြစ်တယ်။ အေး-မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားအောင် ဘုန်းကြီးတို့ ပါဠိဘာသာနဲ့ နည်းနည်းပြောပြီး မြန်မာလို ရှင်းပြောမယ်ပေါ့နော်။

ယတော ခေါ ဂဟပတိ အရိယသာဝကဿ ပဋ္ဌ ဘယာနိ ဝေရာနိ ဝူပသန္တာနိ ဟောန္တိ၊ စတူဟိ စ သောတာပတ္တိယင်္ဂေဟိ သမန္နာဂတော ဟောတိ၊ အရိယော စဿ ဉာယော ပညာယ သုဒိဋ္ဌော ဟောတိ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓေါ။

ဂဟပတိ – အနာထပိဏ် သူဌေးကြီး၊ **အရိယသာဝကဿ** – ဘုရားရဲ့ တပည့်သာဝကမှာ၊ **ပဋ္ဌ**–ငါးမျိုးကုန်သော၊ **ဘယာနိ** – ကြောက်စရာဘေးတို့သည်၊ **ဝေရာနိ**–ရန်တို့သည်၊ **ဝူပသန္တာနိ**–ပျောက်ငြိမ်း၍သွားကြကုန်၏၊ **စတူဟိ** – လေးမျိုးကုန်သော၊ **သောတာပတ္တိယင်္ဂေဟိ**–သောတာပန်၏အင်္ဂါတို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတော**–ပြည့်စုံသည်၊ **ဟောတိ** – ဖြစ်ပါပေ၏၊ **စဿ** – ထို သောတာပန် အရိယသာဝက ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ **အရိယော**–ဖြူစင်သော၊ **ဉာယော**–မဂ်တရားကိုလည်းပဲ၊ **ပညာယ**–အသိဉာဏ်ပညာဖြင့်၊ **သုဒိဋ္ဌော**–ကောင်းစွာမြင်အပ်သည်၊ **သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓေါ**–ထိုးထွင်း၍သိအပ်သည်၊ **ဟောတိ** – စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါပေ၏။

တပည့်သားတွေကို မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်က အရိယသာဝကလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအရိယသာဝက ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ -

(၁) ဘေးငါးမျိုး၊ ရန်ငါးမျိုး ငြိမ်းအောင်လုပ်ရမယ်။

(၂) သောတာပန်တွေ ပြည့်စုံရမည့် သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရရှိပြီးသား ဖြစ်ရမည့် အင်္ဂါလေးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံစေရမယ်။

(၃) ထူးခြားတဲ့ ဉာဏ လို့ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာပညာ၊ မဂ်ပညာများကို ထိုးထွင်းသိထားပြီး ဖြစ်ရမယ်။

အဲဒီအခြေအနေ(၃)ရပ်နှင့် ပြည့်စုံပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သောတာပန်လို့ ပြောချင်ရင် ပြောနိုင်ပါပြီတဲ့။

ဟော-ခမ္မကြေးမုံထဲမှာ ဒီအချက်(၃)ချက် ပေါ်လာလိမ့်မယ်နော်။

www.dhammadownload.com

သော – ထိုအရိယသာဝကသည်၊ **အာကင်္ခမာနော** – လိုလားသည်ရှိသော်၊ **အတ္တနာ** – မိမိကိုယ်တိုင်သာလျှင်၊ **အတ္တာနံ** – မိမိကိုယ်ကို၊ **ခီဏနိရယော** – ကုန်ပြီးသောငရဲရှိသည်။ **အမှိ** – ဖြစ်၏။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အတည်ပြုနိုင်တယ်။ ငါနောင်ဘဝမှာ ငရဲကျဖို့ မရှိတော့ဘူး၊ ငရဲတွေအားလုံး ငါ့အတွက်တော့ ကုန်သွားပြီ၊ အပါယ်တံခါးကြီး ပိတ်သွားပြီပေါ့နော်။

ခီဏနိရယော – ကုန်ပြီးသော ငရဲရှိသည် (ဝါ) ငရဲကို ရောက်စေတတ်တဲ့ကံတရားတွေ ကုန်သွားသည်၊ **ခီဏတိရစ္ဆာနယောနိ** – တိရစ္ဆာန်ဘုံမှာ ဖြစ်စေတတ်တဲ့ကံတွေ ကုန်သွားခြင်းကြောင့် တိရစ္ဆာန်ဘုံသည် ငါ့အတွက် ကုန်သွားပြီ၊ **ခီဏပေတ္တိ ဝိသယော** – ပြိတ္တာဘုံမှာ ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကံတရားတွေ ကုန်သွားသည့်အတွက်ကြောင့် ပြိတ္တာဘုံသည် ငါ့အတွက် ကုန်ဆုံး၍သွားလေပြီ၊ **ခီဏာပါယဒုဂ္ဂတိဝိနိပါတော**–အပါယ်ဒုဂ္ဂတိ၌ ဖရိုဖရဲကျစေတတ်သော ကံတရားတွေကုန်ဆုံးပြီးသွားသည့်အတွက် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိ၌ ကျရောက်စေတတ်တဲ့တရားတွေ ငါ့သန္တာန်မှာ ကုန်ပြီးပြီ၊ အပါယ်တံခါးကြီး ပိတ်သွားပြီ။

ငရဲကျစရာ ငါ့မှာမရှိဘူး၊ ငါ့အတွက် ငရဲအိုး မရှိတော့ဘူး၊ ငါ့အတွက် တိရစ္ဆာန်ဘုံမရှိဘူး၊ ငါ့အတွက် ပြိတ္တာဘုံဆိုတာ မရှိတော့ဘူး၊ ငါ့အတွက် အပါယ်လေးဘုံဆိုတာ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားပြီ။

အဟံ – ငါသည်၊ **သောတာပန္နော** – သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ **အဝိနိပါတဓမ္မော** – မိမိဆန္ဒမပါဘဲ သေသွားသည့်နောက်မှာ အပါယ်လေးဘုံသို့ ဖရိုဖရဲ ကျရောက်တတ်သော သဘောမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ **နိယတော** – ခိုင်မြဲတဲ့ အနေအထားသို့ ရောက်ရှိပြီးသားဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ **သမ္မောဓိပရာယဏော** – အထက်မဂ်လျှင် လဲလျောင်းရာရှိသောပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ **အသ္မိ** – ဖြစ်၏။

သူများသွားမေးမနေနဲ့၊ မှန်ကလေးတစ်ချပ် ရှေ့မှာထောင်ထားပြီး ကိုယ့်မျက်လုံးနဲ့ ကိုယ့်မျက်နှာရဲ့ အနေအထားကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကြည့်ဆုံးဖြတ်လို့ မရဘူးလား၊ ရတယ်။ မှန်ထဲကြည့်လိုက်ရင် ထိုမှန်ရိပ်ထဲမှာ မိမိရဲ့မျက်နှာဟာ အထင်းသား ပေါ်လာတယ်နော်။ ထို့အတူပဲ ဓမ္မကြေးမုံလို့ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောထားတဲ့ ဒီတရားကို နာယူပြီးတဲ့အခါမှာ မိမိတို့မှာ ဓမ္မကြေးမုံမှန်ကြီး ရ,ထားပြီ။

www.dhammadownload.com

ရှုထားတဲ့မှန်ပေါ်မှာကြည့်လိုက်၊ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်အခြေအနေ ထင်ထင်ရှားရှား ပီပီပြင်ပြင်ကြီး ပေါ်လာမယ်၊ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးဖြတ်တဲ့၊ မှန်ထဲမှာကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်မျက်လုံးမှာဘာဖြစ်နေတယ်၊ မျက်နှာမှာ ဘာတွေရှိနေတယ်၊ မရှိရင် မရှိဘူး၊ သူများသွားမေးစရာ မလိုတော့သလို ဓမ္မကြေးမုံကိုကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ မိမိ၏သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်အားလုံးဟာ ဓမ္မကြေးမုံထဲမှာ ပေါ်လာတယ်၊ ပေါ်လာတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်က ခုပြောခဲ့တဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သောတာပန်လို့ ပြောနိုင်ပြီတဲ့၊ ငါ့မှာ အပါယ်တံခါးပိတ်ပြီ၊ 'ငါ သောတာပန်ဖြစ်ပြီ' လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်တဲ့။

ဘေးငါးမျိုး ရန်ငါးမျိုး ငြိမ်းရမယ်

ကဲ-နံပါတ်(၁)က ဘာတွေတုန်းဆိုရင် **အရိယသာဝကဿ** – အရိယသာဝကပုဂ္ဂိုလ်အား၊ **ပဋ္ဌ**–ငါးမျိုးကုန်သော၊ **ဘယာနိ**– ဘေးတို့သည်၊ **ဝေရာနိ** – ရန်တို့သည်၊ **ပူပသန္တာနိ** – ပျောက်ငြိမ်း၍ သွားကြကုန်၏။

လူ့လောကမှာ လူတွေဟာ ဘေးကင်းအောင်နေတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အရှားသား၊ ရန်ကင်းအောင်နေတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အရှားသား၊ ဘေးဖြစ်အောင် ဘယ်သူလုပ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လုပ်၊ ရန်ပွားအောင် ဘယ်သူလုပ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲလုပ်တယ်၊ ကိုယ်လုပ်လို့ ဘေးဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်လုပ်လို့ ရန်တွေပွားနေတာနော်။ အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်က ဘေးငါးမျိုး ရန်ငါးမျိုး ငြိမ်းရမယ်တဲ့။ အေး-ဘေးငါးမျိုး ရန်ငါးမျိုးဆိုတာ ဘာတွေတုန်း။

"**ဂဟပတိ** – အို-အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး၊ **ကာ** – ဤလောက၌၊ **ပါဏာတိပါတိ**–သူတစ်ပါး၏အသက်ကို သတ်လေ့ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ပိုးရွှေခြုံပုံးလေးကစပြီးတော့ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ရဲဖြတ်ရဲတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်"

ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ကိုယ့်အသက်လေးတော့ ကိုယ်နှမြောကြတယ်၊ လူတိုင်းလူတိုင်း သေမှာကြောက်တယ်၊ ကိုယ့်အသက်လေးတော့ ကိုယ်နှမြောတယ်၊ ကိုယ့်အသက်ကို နှမြောပေမယ့်လို့ သူများအသက်ကိုတော့ မနှမြောဘူး။

"**ပါဏာတိပါတိ** – သူတစ်ပါးအသက်ကို ရက်ရက်စက်စက် သတ်လေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ **ပါဏာတိပါတ ပစ္စယာ** – သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်း

www.dhammadownload.com

တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်တာတွေကို အကြောင်းပြုပြီး၊ **ဒိဋ္ဌမင်္ဂိကမ္မိ** – မျက်မှောက်ဘဝ၌လည်းဖြစ်သော၊ **ဘယံ** – ကြောက်စရာဘေးကို၊ **ဝေရံ** – ရန်ကို၊ **ပသဝတိ** – ဖြစ်ပွားစေလေတော့၏။"

သူများအသက်ကိုသတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထို သတ်မှုကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ မျက်မှောက်ဘဝမှာလည်း ဘေးကြုံရတယ်၊ ရန်ကြုံရတယ်၊ သူများအသက် သတ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်မှာ ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေ ရောက်လာတယ်။ ဒီဘဝမှာလည်း ဘေးရန်အမျိုးမျိုး ကြုံရတယ်၊ မကောင်းတာလုပ်သည့် အတွက်ကြောင့် ချက်ချင်းမကောင်းတဲ့အကျိုးခံစားရတယ်။ စာပေဖတ်တဲ့အခါ တွေ့ကြပါလိမ့်မယ်။ (ခုခေတ် စာအုပ်တွေထဲမှာ တော်တော်ရေးကြတယ်နော်) အဲဒါဟာ သူတစ်ပါး အသက်သတ်ခြင်းကို အကြောင်းပြုပြီး ယခုဘဝမှာလည်းပဲ ဘေးတွေ ကြုံရတယ်၊ ရန်ကြုံရတယ်။

"**သမ္မရာယိကမ္မိ ဘယံ ဝေရံ ပသဝတိ** – သေသည်၏ အခြားမဲ့၌ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ရန်တွေကိုလည်း၊ **ပသဝတိ** – ဖြစ်ပွားစေတတ်၏"။ သူတစ်ပါး အသက်ကိုသတ်တယ်ဆိုတာ မျက်မှောက်ဘဝမှာလည်း ဘေးရန်တွေပွားစေတယ်၊ သေသွားတဲ့နောက် တမလွန်ဘဝ ရောက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ဘေးတွေရန်တွေ တိုးပွားစေတယ်၊ ဒါတင်လားဆိုတော့ -

"**စေတသိကံ** – စိတ်၌ဖြစ်ပေါ်၍လာသော၊ **ဒုက္ခံ** – ဆင်းရဲခြင်းကိုလည်း၊ **ဒေါမနဿံ** – ဝမ်းနည်းကြေကွဲ ရခြင်းကိုလည်း၊ **ပဋိသံဝေဒေတိ** – ခံစားရ၏"။

အကုသိုလ်အမှုတွေ လုပ်ထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ကျတော့ ထိုကိစ္စအတွက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု ခံစားရတယ်။ ဩော်-ငါမဟုတ်တာတွေ လုပ်မိပါလားဆိုပြီးတော့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုတွေ ခံစားရတယ်၊ ပါဏာတိပါတကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မျက်မှောက်ဘဝမှာလည်း ဘေးတွေ ရန်တွေပွားတယ်၊ တမလွန်ဘဝမှာလည်း ဘေးတွေရန်တွေပွားတယ်၊ စဉ်းစားလိုက်တိုင်း တွေးမိလိုက်တိုင်း စိတ်မချမ်းမြေ့မှုဆိုတာ ခံစားရတယ်၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရတယ်။

ကဲ-ပါဏာတိပါတ အမှုက ရှောင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခုနကပြောခဲ့တဲ့ ဘေးတွေရန်တွေ လုံးဝ ငြိမ်းမသွားဘူးလား၊ ငြိမ်းသွားတယ်။

"**ပါဏာတိပါတာ ပဋိဝိရတဿ** – သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ **ဧဝံ** – ဤသို့၊ **တံ ဘယံ** – ထိုပြောခဲ့တဲ့ဘေးသည်၊ **တံ ဝေရံ** – ထိုပြောခဲ့တဲ့ ရန်မျိုးသည်၊ **ဂူပသန္တိ** – ပျောက်ငြိမ်း၍သွားသည်၊ **ဟောတိ** – ဖြစ်၏။

www.dhammadownload.com

အကယ်၍ သူများအသက် မသတ်ဘူးဆိုရင် သူများအသက်ကို သတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဘေးတွေရန်တွေ ရှိပဲ့ါမလား၊ မရှိဘူး။

အေး-ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ပါဏာတိပါတကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဘေးတွေရန်တွေ ငြိမ်းသွားအောင် သူတစ်ပါးအသက် သတ်ခြင်းမှ ရှောင်လိုက်ပါတဲ့။

ဒါ ဓမ္မကြေးမုံမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်ဆေးရမယ့်အချက်တစ်ချက်၊ ငါဟာ သူတစ်ပါးအသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ရဲ့လား၊ ရှောင်လို့ရှိရင် ငါ့မှာ ပါဏာတိပါတကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ဘေးတွေရန်တွေငြိမ်းပြီ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မသိနိုင်ဘူးလား၊ သိနိုင်တယ်။

ထို့အတူပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က **"ဂဟပတိ** – အနာထပိဏ် သူဌေးကြီး၊ **အဒိန္နာဒါယီ** – သူတစ်ပါးမပေးတဲ့ပစ္စည်းကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ မရိုးသားတဲ့စိတ်ဖြင့် ရယူလေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်"။

အဒိန္နာဒါန ဆိုတာ ခိုးတာတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူးနော်။ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ရယူတာ၊ အနိုင်ကျင့်ယူတာရှိတယ်၊ ခိုးယူတာရှိတယ်၊ လိမ်ယူတာရှိတယ်၊ ညာယူတာရှိတယ်နော်၊ အလေးတင်းတောင်း မမှန်မကန် လုပ်ပြီးတော့ ယူတာရှိတယ်၊ မရှိဘူးလား။ အတုနှင့်အစစ်လုပ်ပြီး အတုပေးပြီး အစစ်ယူလိုက်တာလည်းရှိတယ်၊ ဒါတွေအားလုံးဟာ အဒိန္နာဒါနပဲနော်။

"အဒိန္နာဒါနပစ္စယာ – မရိုးသားသောစိတ်နဲ့ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ရအောင်ယူခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းတရားကြောင့်၊ **ဒိဋ္ဌဓမ္မိကမွိ** – မျက်မှောက်မှာလည်းဖြစ်တဲ့၊ **ဘယံ ဝေရံ** – ဘေးနှင့်ရန်ကို၊ **ပသ ဝတိ** – ဖြစ်ပွားစေတတ်၏၊ **သမ္ပရာယိကမွိ ဘယံ ဝေရံ**–တမလွန်ဘဝ၌ဖြစ်တဲ့ဘေးနှင့်ရန်ကိုလည်း၊ **ပသဝတိ**–ဖြစ်ပွားစေ၏၊ **စေတသိကံပိ ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ** – ဆင်းရဲခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းကိုလည်း၊ **ပဋိသံဝေဒေတိ** – ခံစားရ၏။။

ကိုယ်လုပ်တာ,မလုပ်တာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်အသိဆုံးပဲနော်၊ အေး- အဒိန္နာဒါနအမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဒီဘဝမှာလည်း ဘေးတွေ့တယ်၊ ရန်တွေ့တယ်၊ ဟုတ်လား၊ မမှန်မကန်ပစ္စည်းနဲ့ယူလိုက်လျှင် အို- ဘယ်သူဖြင့် မမှန်မကန်လုပ်တယ်၊ ဘာပစ္စည်းကဖြင့် အတုကြီး၊ အတုကြီး ငါ့ကိုလိမ်ရောင်းလိုက်တယ်၊ ဟောဒီကနေ တုံ့ပြန်မှုတွေ မလာဘူးလား။ (လာပါတယ်ဘုရား)။

www.dhammadownload.com

အေး- အဲဒါဟာ ဒိဋ္ဌမင်္ဂလိက ခေါ်တယ်၊ သမ္မရာယိက အကျိုးတွေတော့ မပြောနဲ့တော့၊ သေပြီးတဲ့နောက်မှာ ဘယ်သူကမှ ဘယ်လိုမှ အကာအကွယ်မပေးနိုင်ဘူး။ ကံကြမ္မာဆိုတာ ဆိုက်လာလို့ရှိရင် ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရဘူး။ အေး- ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ထဲမှာ အဲဒီ မကောင်းမှု အကုသိုလ် အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ကြေကွဲခြင်းဆိုတာ ခံစားရတယ်တဲ့။

အဒိန္နာဒါနာ ပဋိဝိရတသ – အဒိန္နာဒါနမှ ရှောင်ကြဉ်လိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ **ဧဝံ** – ဤနည်းအားဖြင့်၊ **တံ ဘယံ ဝေရံ** – ထို ဘေးနှင့်ရန်သည်၊ **ဂူပသန္တံ** – ငြိမ်း၍သွား၏။

အဲဒီ ဘေးတွေရန်တွေ ငြိမ်းချင်ရင် ရှောင်လိုက်ရုံပါပဲတဲ့၊ အဒိန္နာဒါန မလုပ်ဘဲ နေလို့ရှိရင် အဒိန္နာဒါနလို့ခေါ်တဲ့ အကုသိုလ်ကြောင့်ဖြစ်မည့် ဘေးတို့ ရန်တို့ စိတ်မချမ်းမြေ့မှုကို ဖြစ်ပါဦးမလား၊ မဖြစ်ဘူး။ အေး- ရှောင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ထိုဘေးတွေရန်တွေ ငြိမ်းသွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော် မြတ်က ဒီဘေး ဒီရန်တွေ ငြိမ်းအောင် လုပ်ပါတဲ့။ ဒါ လူတိုင်း လူတိုင်း ကျင့်နိုင်တဲ့ အကျင့်မဟုတ်လား။

အေး-ထို့အတူပဲ၊ "**ဂဟပတိ**–အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး၊ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရီ**–ကာမတို့၌ မှောက်မှောက်မှားမှား ပြုကျင့်လေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်"

လူ့လောကမှာ အိမ်ထောင်ရက်သား ပြုကြတယ်၊ မယားမှတ်မှတ်၊ သားမှတ်မှတ် နေထိုင်ကြတယ်။ ဒါကို Lawful လို့ခေါ်တယ်။ ဥပဒေအရ တရားဝင်တယ် legally ပေါ့နော်။ တရားမဝင်ဘဲနဲ့ unlawful မဟုတ်မတရား သူတစ်ပါး သားမယားနဲ့ illegally မှောက်မှားတယ်ဆိုတာကျတော့ **မိစ္ဆာစာရ** ဖြစ်တယ်။ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ပစ္စယာ** – ကာမတို့၌ မှားယွင်းစွာ ပြုကျင့်မှုတည်းဟူသော အကုသိုလ်ကြောင့်၊ **ဒိဋ္ဌမင်္ဂိကမ္မိ ဘယံ ဝေရံ** – မျက်မှောက်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရသော ဘေးနှင့် ရန်ကိုလည်း၊ **ပသဝတိ** – ဖြစ်ပွားစေလေတော့၏"။ အနည်းဆုံး အောက်ထစ်ဆုံး သူတစ်ပါးတွေရဲ့ ရွံရှာမုန်းတီးမှု ခံရတယ်၊ ဒီထက်မက ဆိုးကျိုးတွေလည်း အများကြီးလာမှာပဲနော်။

"**သမ္မရာယိကမ္မိ ဘယံ ဝေရံ** – တမလွန်ဘဝမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဘေးရန် အမျိုးမျိုးကိုလည်း၊ **ပသဝတိ** – ဖြစ်ပွားစေတတ်၏၊ **စေတသိကမ္မိ ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ ပဋိသံဝေဒေတိ** – စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲခြင်း ဝမ်းနည်းခြင်းကိုလည်း၊

www.dhammadownload.com

ပဋိသံဝေဒေတိ – ခံစားရ၏၊ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ – ပဋိဝိရတာသ – ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ** မှ ရှောင်ကြဉ်သော ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မှာ၊ **ဇဝံ** – ဤသို့လျှင်၊ **တံ ဘယံ ဝေရံ** – ထိုပြောခဲ့တဲ့ ဘေးနှင့်ရန်တွေသည်၊ **ပူပသန္တိ** – ပျောက်ငြိမ်း၍ သွားသည်။ **ဟောတိ** – စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါပေတော့၏"။

ရှောင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခုနက ဘေးတွေနဲ့ရန်တွေ လာသေးလား၊ မလာပါဘူး။ သြော်-လူအားလုံးကနေ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူတော်လူကောင်းလို့ အသိအမှတ်ပြုတယ်၊ ဘယ်သူကမှ သူ့ကိုမမုန်းကြဘူး၊ သိက္ခာရှိတယ်၊ သမာဓိရှိတယ် ဆိုပြီး တော့ လူတိုင်းက ချစ်ခင်ကြတယ်၊ လေးစားကြတယ်၊ ဘေးတွေ ရန်တွေ ကုန်သွားတယ်နော်။

အဲဒါကြောင့်မို့ ထိုဘေး ထိုရန်ဟာ ဘယ်သူလုပ်လို့ ရောက်တာလဲ၊ ကိုယ်လုပ်လို့ရောက်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြောင်းပြုပြီးတော့ မိမိမှားယွင်းမှုကြောင့် မလုပ်သင့်တာ လုပ်မိသည့်အတွက်ကြောင့် ထိုဘေး ထိုရန်တွေ ဖြစ်လာတာ၊ မလုပ်သင့်တာတွေ မလုပ်ဘဲနဲ့ ရှောင်ကြဉ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ထိုဘေးတွေ ရန်တွေဟာ ပျောက်ငြိမ်းသွားပါတယ်တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားဟာ လူတွေ ကျင့်သုံးနိုင်တဲ့ လက်တွေ့တရား၊ ဟော ကြည့် -

"မုသာဝါဒိနော – မုသားစကားကို ဆိုလေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ" ထိုမုသားဆိုတာ အဖြစ်မှန်ကို ဖုံးကွယ်ပြီးတော့ မဟုတ်တာကို ရှေ့တန်းတင်ပြီးပြောတာ၊ **မုသာတိ အဘူတံ ဝတ္ထု** – တကယ့်မဟုတ်တာကို ဆင်ပြီးတော့ပြောတာ၊ အကြောင်းအရာဟာ ဖြစ်နေတာကတစ်မျိုး၊ ပြောတာကတစ်မျိုး၊ **မုသာ**–မဟုတ်တဲ့ အကြောင်းအရာကို၊ **ဝါဒ**–တစ်ဖက်သားကို ပြောပြတယ်၊ သိစေတယ်။

"မုသာဝါဒိ–မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုလေ့ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ **မုသာဝါဒပစ္စယာ**–မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုလိမ်လည်မှုကြောင့်၊ **ဒိဋ္ဌဓမ္မိကမ္မိ ဘယံဝေရံ** – မျက်မှောက်ကာလမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အမျိုးမျိုးကိုလည်း၊ **ပသဝတိ**– ဖြစ်ပွားစေလေတော့၏၊ **သမ္ပရာယိကမ္မိ ဘယံ ဝေရံ** – တမလွန်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အမျိုးမျိုးကိုလည်း၊ **ပသဝတိ** – ဖြစ်ပွားစေလေတော့၏။ **စေတသိကမ္မိ ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ ပဋိသံဝေ ဒေတိ** – စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲခြင်း ဝမ်းနည်းခြင်းကိုလည်း ခံစားရ၏"။

www.dhammadownload.com

"**မုသာဝါဒါ ပဋိဝိရတာသာ** – မုသားစကားကို ဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ **ဧဝံ** – ဤနည်းအား ဖြင့်၊ **တံ ဝေရံ တံ ဘယံ** – ထိုပြောခဲ့တဲ့ ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အမျိုးမျိုးသည်၊ **ဂူဟသန္တိ**–ပျောက်ငြိမ်း၍ သွားသည်၊ **ဟောတိ**–စင်စစ်မသွေ၊ **ဣတိ** – ဤသို့၊ **ဘဂဝါ** – ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ** – ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း"။

"**သူရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာယီ** – မေ့လျော့ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော မူးယစ်ဆေးဝါး အရက်သေစာ သောက်စားလေ့ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ **သူရာမေရယ–မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနပစ္စယာ** – မေ့လျော့ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ မူးယစ်စေတတ်တဲ့ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ **ဒိဋ္ဌဓမ္မိကမ္မိ ဘယံ ဝေရံ** – မျက်မှောက်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အမျိုးမျိုးကိုလည်း၊ **ပသဝတိ** – ဖြစ်ပွားစေတော့၏၊ **သမ္ပရာယိကမ္မိ ဘယံ ဝေရံ** – တမလွန်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရမည့် ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အမျိုးမျိုးကိုလည်း၊ **ပသဝတိ** – ဖြစ်ပွားစေလေတော့၏။ **စေတသိကံပိ** – စိတ်၌လည်းဖြစ်သော၊ **ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ ပဋိသံဝေဒေတိ** – ဆင်းရဲခြင်း ဝမ်းနည်းခြင်းကိုလည်း ခံစားရ၏"။

ဒါ အထူးပြောစရာမလိုဘူးနော်။ ဩော်-ဒီကနေ့ခေတ်မှာ လူငယ် လူရွယ်တွေ အရက်သေစာ သောက်စားလို့ မိဘတွေ ဘယ်လောက်စိတ်ဆင်းရဲနေကြလဲ၊ ရန်ကုန်မှာ ဘုန်းကြီးတို့နှင့် အင်မတန်ရင်းနှီးတဲ့ ဒါယကာကြီးတစ်ယောက်ရှိတယ်၊ သားလေးယောက်ရှိတယ်၊ အဲဒီ သားလေးယောက်ထဲက သားနှစ်ယောက်က အရက်သေစာ သောက်စားတယ်။ ဘယ်ထိလောက်အောင် သောက်လဲဆိုတော့ အသက်ဆုံးသွားသည်ထိ သောက်သွားကြတယ်။ အသက်မဆုံးခင်ကလည်း ဆင်းရဲဒုက္ခ အမျိုးမျိုး ခံစားကြရတယ်။ မိဘတွေ မိသားစုတွေ စိတ်ဆင်းရဲကြရတယ်၊ နောက်ဆုံးတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင်ပါ အသက်ဆုံးသွားရတယ်နော်။

မူးယစ်တာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒီဘဝမှာ ဒုက္ခသုက္ခတွေ ရောက်ကြရတာတွေအားလုံး အရပ်ထဲမှာ မမြင်ချင်အဆုံး၊ မကြားချင်အဆုံး ရှိနေကြတာပါနော်။ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းတွေလည်း ပြည့်နေတာပဲ။ ဒုက္ခရောက်ကြ တယ်ဆိုတာလက်တွေ့အားဖြင့် မထင်ရှားဘူးလား။ အေး-တို့မိသားစုထဲမှာ အရက်သေစာသောက်စားတဲ့လူ မရှိဘူး။ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲတဲ့လူ မရှိဘူး။ ထိုမိသားစု မချမ်းသာဘူးလား၊ (ချမ်းသာပါတယ်ဘုရား) ဒါ လက်တွေ့ပဲနော်။

www.dhammadownload.com

"သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ပဋိဝိရတာသာ – မူးယစ်စေတတ်တဲ့ မေ့လျော့ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့၊ အရက်သေစာ သောက်စားမူးယစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ **ဇေ** – ဤသို့ ဆိုခဲ့ပြီးတဲ့၊ **တံ ဝေရံ တံ ဘယံ** – ထိုကဲ့သို့ ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အမျိုးမျိုးသည်၊ **ပူပသန္တိ**–ပျောက်ငြိမ်း၍သွားသည်၊ **ဟောတိ**– စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါပေတော့၏"။

အားလုံး ပြန်ပေါင်းကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် -

- သူများအသက်ကိုသတ်ရင် ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အမျိုးမျိုး ကြုံရတယ်၊ မသတ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရင် ဘေးရန်ငြိမ်းတယ်၊
- သူများ ဥစ္စာကို မတရားသဖြင့် ယူလို့ရှိလျှင် ဘေးရန် ကြုံတတ်တယ်၊ ရှောင်ကြဉ်လိုက်လို့ရှိရင် ဘေးရန်ကင်းငြိမ်းတယ်၊
- ကာမဂုဏ်၌ အမှောက်မှောက် အမှားမှားပြုရင် ဘေးရန်ကြုံတတ်တယ်၊ ရှောင်ကြဉ်ရင် ဘေးရန်ငြိမ်းတယ်၊
- လိမ်လည်လှည့်စားပြောကြားလို့ရှိရင် ဘေးရန်ကြုံတတ်တယ်၊ လိမ်လည်လှည့်စား ပြောကြားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လိုက်လို့ရှိရင် ဘေးရန်ငြိမ်းတယ်၊
- မူးယစ်သေစာ သောက်စားလို့ရှိရင် ဘေးရန်အမျိုးမျိုး ကြုံတတ်တယ်၊ ရှောင်ကြဉ်လိုက်လို့ရှိရင် ဘေးရန်တွေ ငြိမ်းသွားတယ်။

ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဟောဒီဘေးငါးမျိုး ရန်ငါးမျိုး ငြိမ်းစေရမယ်တဲ့။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ၊ လူ့ဘဝရောက်လာလို့ရှိရင် ဟောဒီ ဘေးငါးမျိုး ရန်ငါးမျိုး အရင်ငြိမ်းအောင် လုပ်ပါတဲ့။ ကဲ-ဘေးငါးမျိုး ရန်ငါးမျိုး ငြိမ်းသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လူ့လောကမှာ လူတော်လူကောင်းလို့ မခေါ်ကြဘူးလား၊ ခေါ်ကြတယ်။

အေး-ဒီအချက် ငါးမျိုးရှိတာနဲ့ ဘေးရန်ကင်းကွာတဲ့ လူတော်လူကောင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒီအဆင့်ကို ပထမရအောင်ယူ၊ ပြီးတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကနေ တစ်ဆင့်တိုး၊ ရတနာသုံးပါးနှင့် ဘာသာတရား ကိုင်းရိုင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဆင့် ရောက်အောင်လုပ်ရမှာ။

www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓေ အဝေစ္စပသာဒ

"**ဂဟပတိ** – အနာထပိဏ် သူဌေးကြီး၊ **ကုဓ** – ဤသာသနာ၌၊ **အရိယာသာဝကော** – အရိယာ၏ တပည့်သည်၊ **ဗုဒ္ဓေ**–မြတ်စွာဘုရား၌၊ **အဝေစ္စပသာဒေန**–အသိဉာဏ်သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်းဆိုတဲ့ သဒ္ဓါပညာနှင့်၊ **သမန္နာဂတော**–ပြည့်စုံသည်၊ **ဟောတိ** – ဖြစ်၏"။

အသိဉာဏ်နဲ့ တွဲဖက်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနှင့် ဘုရားကို နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်တယ်။ အရမ်းယုံကြည်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အေး-နည်းနည်းလေးတော့ စဉ်းစားကြည့်။ ဒီဘုရားကို ကိုးကွယ်လို့ရှိရင် လာဘ်လာဘရွှင်တယ်ဆိုတာတစ်ခု၊ ဒီဘုရားဟာ အရဟံစသောဂုဏ်တော်တွေနှင့် ပြည့်စုံသည့်အတွက်ကြောင့် ပူဇော်ထိုက်ကိုးကွယ်ထိုက်သောဘုရား၊ ဒီဘုရားကို ကိုးကွယ်ခြင်းပူဇော်ခြင်း၊ အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် ငါသန္တာန်မှာ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေငြိမ်းပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရတယ်လို့ ကိုးကွယ်တာတစ်မျိုး၊ အဲဒီနှစ်မျိုးထဲမှာ ဘယ်ကိုးကွယ်မှုကပိုတန်ဖိုးရှိမလဲ ပထမမျိုးလား၊ ဒုတိယမျိုးလား။

အေး-တော်တော်များများက ဘုရားကို ကိုးကွယ်တဲ့အခါမှာ ရုပ်တုတင်အဆုံးသတ်ပြီး လာဘ်လာဘရွှင်ဖို့ ကိုးကွယ်တယ်၊ စီးပွားတက်ဖို့ ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတဲ့ အမျိုးအစားတွေက များနေတယ်၊ အဲဒါတွေဟာ ဓမ္မရဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေလို့ မှတ်ထားပါ။ ဓမ္မအစစ်ကိုတွေ့ဖို့အတွက် အဟန့်အတားတွေ ဖြစ်တယ်။ ကြေးမုံပြင်ဟာ မှုန်ဝါးဝါးဖြစ်လာလို့ရှိလျှင် ကိုယ့်ရဲ့ရုပ်ပုံလွှာ ထင်ထင်ရှားရှားပေါ်မှာမဟုတ်ဘူးနော်။

ပုံတော်အသွင် ဂုဏ်တော်ထင်

အေး-ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ ပုံတော်အသွင်မှာ ဂုဏ်တော်ထင်အောင်ကြည့်ပြီး ကိုးကွယ်ရမယ်။ ဘယ်ဘုရားပဲဖြစ်ဖြစ် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကိုယ်စားတော်အနေနဲ့ တည်ထားပူဇော်ကြတာ။ ဒါကြောင့် ရုပ်ပုံတော်ကိုကြည့်ရှုဖူးမြင်ပြီးတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အရဟံ စသော ဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြု၊ ထိုအာရုံပြုခြင်းဖြင့် မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ အာရုံပြုနေတဲ့အခိုက် လောဘငြိမ်းတယ်၊ ဒေါသငြိမ်းတယ်၊ မောဟငြိမ်းတယ်၊ ထိုအငြိမ်းဓာတ်သည်သာလျှင် အနှစ်သာရ။

www.dhammadownload.com

ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ စိတ်ငြိမ်းမှုရတာ၊ ဒါဟာ ရနေတာကို ရမှန်းမသိဘူး။ ဟိုဘာမဟုတ်တဲ့ ပိုက်ဆံရချင်တာ၊ စီးပွားတွေတက်ချင်တာဆိုတဲ့ လောဘတွေ ဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူးလား။

ဘုရားကိုးကွယ်ရင်း လောဘတွေ တိုးနေတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားပုံတော်ကို ဒီဘုရားက လာဘ်ကောင်းတယ်၊ ဟိုဘုရားက လာဘ်ကောင်းတယ်၊ အမျိုးမျိုးဆိုတော့ လာဘ်မကောင်းတဲ့ဘုရား အိမ်မှာတောင် ထားချင်မှထားမယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီလိုမဖြစ်ပါစေနဲ့။

အေး- မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘယ်လိုပုံတော်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုပုံတော်ကနေ ဂုဏ်တော်ထိအောင် စိတ်ကရောက်သွားပြီး ထိုဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုရသဖြင့် မိမိမှာရရှိတဲ့အကျိုးက ဘာလဲဆိုရင် ထိုအချိန်မှာ စိတ်ငြိမ်းတယ်၊ လောဘတွေ မဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသတွေမဖြစ်ဘူး၊ မောဟတွေမဖြစ်ဘူး၊ စိတ်ထဲမှာ ပူပန်တာတွေ ဆင်းရဲတာတွေမရှိဘူး၊ အဲဒီဟာ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ပူပန်မှုကင်းပြီး စိတ်နှလုံးအေးချမ်းပြီးတဲ့အခါ ကိုယ့်ဆိုင်ရာအလုပ်ကို လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် အရာရာအောင်မြင်သွားမှာပါ၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

ဘာသာပြန် ၂-မျိုး

ဒီနေရာမှာ ဘာသာပြန်ပုံ interpretation နဲ့စပ်ပြီး မှတ်စရာလေး ပြောဦးမယ်။

"သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန၊ သဒါ သုခီ ဘဝန္တု တေ" ဆိုတဲ့ ဂါထာမှာ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန ပုဒ်ကို ဘာသာပြန်တာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ **"သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန** – အလုံးစုံသော ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်တို့၏ အစွမ်းတေဇော် အာနုဘော်ကြောင့်၊ **သုခီ** – ချမ်းသာခြင်းရှိသည်၊ **ဟောတု** – ဖြစ်ပါစေ"၊ ဒါက ဘာသာပြန်ပုံတစ်မျိုး။

အဲဒီလိုဘာသာပြန်ရင် ဘုရားကအစွမ်းတန်ခိုးကိုအသုံးပြုပြီးတော့ ချမ်းသာအောင်လုပ်ပေးတယ်၊ ဘုရားကိုအားကိုးတဲ့စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်လာစေတယ်၊ ဟုတ်လား။ ဘာနဲ့သွားတူတုန်းဆိုရင် ဟိုနတ်ဘုရားတွေ God တွေကို ကိုးကွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ မတူဘူးလား။

မြတ်စွာဘုရားက လူတစ်ယောက်ကို ချမ်းသာအောင် အေး - မင်း ဆင်းရဲ:ဘဝကလွတ်ပြီးတော့ ဒီကနေ့ ချမ်းသာစေရမယ်လို့ အစွမ်းတန်ခိုးကို

www.dhammadownload.com

အသုံးပြုတာများ ကြားဖူးကြလား၊ တကယ်ရော လက်တွေ့ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။ အေး-အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ပြီး ဖြစ်လာလို့ရှိရင်လည်း ဘုရားကပေးတာလို့ စိတ်ထဲကမှတ်သွားရော။ အကယ်၍ မိမိဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်မလာဘူးဆိုရင် ဒီ ဘုရားက မ,မဘူးဆိုပြီး စွန့်ပစ်တော့မှာနော်၊ အဲဒီတော့ ဒီဘာသာပြန်ပုံ မဟန်ဘူး။

ဘယ်လို မှန်မှန်ကန်ကန်ဘာသာပြန်ရမလဲလို့ဆိုရင် **သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန–** အလုံးစုံသော ဘုရားရှင်တို့၏ဂုဏ်ကို အာရုံပြုသဖြင့် ရရှိအပ်တဲ့ ကုသိုလ်စေတနာရဲ့ စွမ်းအားကြောင့်" ဒီလိုဘာသာပြန်မျိုးဆိုရင် ဘုရားရဲ့တန်ခိုးကြောင့်မဟုတ်ဘူး။ ဘုရားကို အာရုံပြုတဲ့အခါ ကုသိုလ်ရတယ်၊ ထိုကုသိုလ်တရားရဲ့ စွမ်းအားကြောင့် မဟုတ်လား။

တကယ့်လက်တွေ့မှာ ထိုကုသိုလ်ရဲ့ စွမ်းအားကသာ လူတွေကို ချမ်းသာစေတာ၊ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကလည်း ဒီအတိုင်းပဲဟောတာ။

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿူပသမ္ပဒါ။

သစိတ္တပရိယောဒပနံ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

မကောင်းမှုတွေရှောင်၊ ကောင်းမှုတွေ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင်လုပ်၊ ကိုယ့်စိတ်လေးကို ဖြူစင်အောင်လုပ်။

မင်းတို့ ငါ့အားကိုးကြ၊ ဘယ်ရောက်ရောက် ငါ့တိုင်တည်လိုက်ကြ၊ စီးပွားတက်ချင်ရင် ဘယ်နှစ်ကြိမ် ပန်းနဲ့၊ ဘာပန်းနဲ့ ငါ့ပူဇော်လိုက်ကြဆိုတာပါရဲ့လား၊ မပါဘူးနော်။ ဗေဒင်ဆရာတွေ ပြောသလို စီးပွားတက်ချင်ရင် ထီးဖြူ (၇)လက်တို့၊ ထီးနီတို့ ထီးဝါတို့ဟုတ်လား၊ ပန်းဘယ်နှစ်ပွင့်တို့၊ သစ်သီးဘယ်နှစ်မျိုးနဲ့ ပူဇော်ပါလို့ ဘုရားဟောတဲ့အထဲ ပါရဲ့လား။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်က ကုသိုလ်ရအောင်လုပ်၊ ထိုကုသိုလ်သာလျှင် သင်တို့ကို အကျိုးပေးမှာ၊ ဒါလက်တွေ့အားဖြင့်လည်း သိပ်ကိုက်တာပဲ။

သရက်သီးစားချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သရက်စေ့ကိုစိုက်ရင် သရက်ပင်ပေါက်မှာမဟုတ်လား။ အေး-သရက်ပင်ပေါက်လာလို့ရှိရင် ကိုယ်က သရက်သီးကို သီးခိုင်းနေစရာ လိုသေးလား။ အေး-သရက်စေ့ကိုသာစိုက်ပါ၊ သရက်ပင်က အလိုလို သရက်သီး သီးပေးမှာပါ။ ထို့အတူပဲ မိမိသန္တာန်မှာ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်သာကြိုးစား၊ ကုသိုလ်ဖြစ်ရင် ထိုကုသိုလ်က သူ့ဟာသူ အကျိုးပေးမှာပါ။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ ဒီ Interpretation နှစ်ခုကို သတိထားရမယ်၊ ဘာသာပြန်တာဟာလည်း အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အစွမ်းတန်ခိုးကြောင့် ချမ်းသာတယ်ဆိုတာထက် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကို အာရုံပြုပြီး ရရှိလာတဲ့ ကုသိုလ်စေတနာရဲ့ စွမ်းအားကြောင့် ဆိုတာကမှ မြတ်စွာဘုရားနှစ်သက်တော်မူတဲ့ ဘာသာပြန်မျိုးဖြစ်တယ်နော်။

အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အသိဉာဏ်ရှိရှိ **"ဗုဒ္ဓေ အဝေစ္စပသာဒေန"** ဘုရားကို အသိဉာဏ်နဲ့ကြည်ညိုတဲ့အဆင့် ရောက်အောင် ကြိုးစားရမယ်နော်၊ အပေါ်ယံကြည်ညိုတာမျိုးဆိုလို့ရှိရင် ဒီအရည်အသွေး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရဦးမှာမဟုတ်သေးဘူး။

ဓမ္မေ အဝေစ္စပသာဒ

နောက်တစ်ခုက **"ဓမ္မေ အဝေစ္စပသာဒေန သမန္နာဂတော"** တဲ့။ **"ဓမ္မေ** – ဓမ္မ၌။ **အဝေစ္စပသာဒေန** – အသိဉာဏ်ပါတဲ့ သင်္ဂဟကြည်ညိုခြင်းဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့၊ **သမန္နာဂတော** – ပြည့်စုံသည်၊ **ဟောတိ** – ဖြစ်၏"။

ဓမ္မရဲ့ စွမ်းရည်တွေကိုသိအောင် ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ ဓမ္မဆိုတာ ဘာလုပ်ဖို့တုန်း၊ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ဖို့ပဲ။ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ရင် မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့ ဓမ္မဟာ ကြားနာလိုက်တာနဲ့တင်ပဲ အပူတွေငြိမ်းသွားပြီး ကျင့်တဲ့အခါမှာလည်း ချမ်းသာတယ်တဲ့။ ကျင့်ပြီးတဲ့နောက်မှာလည်း အင်မတန်မှ ငြိမ်းချမ်းတယ်တဲ့။

"ကြားနာရုံပင်၊ အပူစင်၍၊ ကျင့်လျှင်ချမ်းသာ၊ ကျင့်ပြီးခါလည်း၊ လွန်စွာငြိမ်းချမ်း" လို့ အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီးက ရေးသားခဲ့တယ် မဟုတ်လား။

ဟော-ဓမ္မရဲ့ အဆီအနှစ်က ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးရမယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က **သန္ဒိဋ္ဌိက** – ကိုယ်တိုင်မြင်နိုင်တဲ့တရားပါ။ **ဩပနေယျိက** – မိမိစိတ်ထဲ မရောက်ရောက်အောင် နှလုံးသွင်းလိုက်ပါ။ တရားကို ခက်တယ်လို့ တချို့က ထင်နေကြတယ်၊ မကျင့်တာက ခက်တာပါ၊ တရားက မခက်ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က နှလုံးသွင်းတရားလေးတွေရှိဖို့ အမြဲတမ်းဟောတယ်။ ဆိုပါစို့၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မြင်တဲ့အခါ

www.dhammadownload.com

ဘယ်လိုတရားနှလုံးသွင်းမလဲ။ **"ဇရာ ဓမ္မောမှိ ဇရံ အနတီတောတိ အဘိဇ္ဈံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ"** အသက်အရွယ် ကြီးရင့်တဲ့ အဘိုးအဘွားတွေ မြင်လိုက်တဲ့အခါ သြော်-ငါလည်း အိုခြင်းတရား ရှိနေပါလား၊ ငါလည်း အိုရမှာပါလားလို့ ဒီလို တွေးလိုက်ပါတဲ့၊ ဒါတရားကို ကျင့်တာပဲ။

ဒီထက် တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ကြည့်လို့ရှိရင် သြော်- လူ့လောကဟာ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းဆိုတဲ့ ဒုက္ခဘေးတွေမှ ပြေးမလွတ်ပါလား၊ တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ကြီးက တစ်နေ့တခြား ရွေ့လျားပြီး အပျက်ဘက်ကို သွားနေပါလားဆိုတဲ့ မမြဲတဲ့ သဘောတွေကို ဆင်ခြင်လိုက်တာဟာ တရားကိုကျင့်သုံးတာပဲနော်။

ကဲ-ဒီလိုဆိုရင် တချို့က ပြောကောင်းပြောကြလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းရင် အိုရမှာကို ကြောက်စိတ်တွေဝင်ပြီးတော့ လောကကြီးမှာနေရတာ မပျော်ဖြစ်မှာပေါ့တဲ့၊ ဟုတ်လား၊ မပျော်တော့ တပည့်တော်တို့ တရားနှလုံးသွင်းရတာဟာ စိတ်ညစ်စရာကြီး မဖြစ်ဘူးလားတဲ့။

တချို့နိုင်ငံက လူတွေက ပြောကြတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ ဟောတယ်။ ဒုက္ခကို ဟောတယ်။ ဒါကြောင့် pessimism အဆိုးမြင်ဝါဒကြီး ဒီလိုသတ်မှတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ အဆိုးမြင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အမှန်အတိုင်းမြင်တာ။ အမှန်အတိုင်းမြင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အမှန်အတိုင်းမမြင်ဘဲနဲ့ မျက်စိမှိတ်ယုံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ ထိုဒုက္ခနဲ့ရင်ဆိုင်တဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတော့ ဆင်းရဲရတယ်၊ ဒါလုပ်ရင် ဒါဖြစ်မယ်လို့ သိထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် မလုပ်ပေဘူးလား။

အေး-အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့ တရားတော်တွေထဲမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ဟောတဲ့အခါမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ right understanding ဆိုတာ အရေးကြီးဆုံးလို့ ဟောထားတယ်၊ အစစအရာရာ နားလည်အောင် လုပ်ရမယ်တဲ့။ နားမလည်ဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဆိုတဲ့လည်လမ်းကို ဟောတဲ့အခါမှာ အဝိဇ္ဇာကို ရှေ့တန်းတင်ပြီးဟောတယ်။ အေး-မသိတာကစခဲ့လို့ သံသရာလည်တာ။

ဟော-မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး သံသရာက ထွက်ရာလမ်းကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက right understanding တဲ့။ နားလည်ရမယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်ဖို့ရန် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ရှေ့တန်းတင်ဟောတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တို့အမှန်မြင်ဖို့လိုတယ်။ တို့တစ်နေ့ အိုရမယ်ဆိုတာ မသိသင့်ဘူးလား။

www.dhammadownload.com

စိတ်ညစ်ဖို့ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အိုရမယ်ဆိုတာ သိလို့ရှိရင် မအိုခင် တို့ဘာတွေလုပ်မလဲ၊ ဟော-ပြင်ဖို့ဆင်ဖို့အချိန်တွေ မရဘူးလား၊ ပြင်ဖို့ဆင်ဖို့ အချိန်တွေ ရလာတယ်၊ ကိုယ်ကောင်းမှုတွေ များများကြိုးစားလုပ်လာတယ်။

အိုမယ်ဆိုတာ သိတယ်၊ နာမယ်ဆိုတာသိတယ်၊ သေမယ်ဆိုတာသိတယ်။ မအိုခင်၊ မနာခင်၊ မသေခင် ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ များများလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဒီအသိဝင်ဖို့အတွက် ဆင်ခြင်စဉ်းစားရတာ။ အဲဒါဟာ တရားရဲ့ကျေးဇူးပဲ။ ဆင်ခြင်စဉ်းစားလိုက်သဖြင့် အိုမယ်ဆိုတာသိနေသည့်အတွက်ကြောင့် အိုလာတဲ့အခါ ဩော်-ငါစဉ်းစားထားတာ၊ အိုတယ်ဆိုတာ လူ့သဘာဝပဲ၊ ဟော စိတ်ညစ်စရာရှိသေးလား။ နာတယ်ဆိုတာ လူ့သဘာဝပဲ၊ သေတယ်ဆိုတာ လူ့သဘာဝပဲ၊ ဒီသဘာဝတရားကို ဘယ်သူမှ မကျော်လွှားနိုင်ဘူး။ အားလုံးဟာ ရင်ဆိုင်ကြရမှာဆိုတဲ့ အသိလေးနဲ့ ဆိုတော့ အန္တရာယ်ကို ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ မရင်ဆိုင်နိုင်ဘူးလား။

တစ်ခါတုန်းက ရောဂါသည် ဆရာဝန်တစ်ယောက်အကြောင်း ပြောရဦးမယ်။ သူ့ရောဂါက သေးသေးမဟုတ်ဘူး။ အသည်းခြောက်တဲ့ရောဂါ၊ အသည်းခြောက်ရင်တော့ နည်းနည်းပါးပါး ကုစားလို့ရသေးတယ်။ သို့သော်လည်း အသည်းခြောက်တဲ့ အဆင့်တွင်မကဘူး၊ အသည်းကင်ဆာအဆင့် ရောက်သွားတယ်။ ထိုဆရာဝန်ကို မိသားစုက မပြောရက်လို့ မပြောကြဘူး၊ ဆရာဝန်ကလည်း ဆေးစားရင် ပြန်ကောင်းလာနိုးနဲ့ ဒီလိုနေတယ်။ နောက်ပိုင်းရောက်တဲ့အခါကျတော့ အခြေအနေက ဆိုးသထက်ဆိုးလာတယ်။ သူလည်း ဆရာဝန်ပဲ၊ ရိပ်မိတာပေါ့။ ငါဟာ ရိုးရိုးအသည်းခြောက်တာမဟုတ်ဘူး။ အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အသည်းကင်ဆာဆိုရင် ဘယ်နှစ်ရက်လောက်ခံမယ်လို့ သူ့ကိုယ်သူသိလာတယ်။

အဲဒီအခါ ဝမ်းနည်းစကား ပြောတယ်ဆိုတာ တခြားဆရာဝန်တစ်ဦးဆီကဘုန်းကြီးတို့ တစ်ဆင့်ကြားခဲ့ရဖူးတယ်။ ဘယ်လို ဝမ်းနည်းစကားပြောတုန်း၊ "ကျွန်တော် မသေချင်သေးဘူးဗျာ" တဲ့။ "ကျွန်တော် ကုသိုလ်ကောင်းမှု ဘာမှမလုပ်ရသေးဘူး" တဲ့၊ ဟုတ်လား၊ အဲဒီလို မဖြစ်စေရဘူး။

အိုဖို့ နာဖို့ သေဖို့ ever ready ဖြစ်နေရမယ်၊ ဘာဖြစ်တုန်း၊ ကိုယ့်မှာ လုပ်ထားပြီးပြီ၊ အကုန်လုံး ကုသိုလ်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဟော အဲဒီလိုကျတော့ ကြောက်စရာ ရှိသေးရဲ့လား။ လုပ်စရာတွေအားလုံး လုပ်ထားပြီးပြီ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေအားလုံး လုပ်ထားပြီးပြီ။ ဘာမှ ကြောက်စရာမရှိဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဆိုတာ အဲဒီလိုအားကိုးရတာပေါ့။

www.dhammadownload.com

သံယေ အဝေစ္စပသာဒ

နောက်တစ်ခုက **သံယေ အဝေစ္စပသာဒေန သမန္နာဂတော** တဲ့။ **သံယေ–** သံယာတော်၌၊ **အဝေစ္စ ပသာဒေန** – မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်းလို့ဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့၊ **သမန္နာဂတော** – ပြည့်စုံသည်၊ **ဟောတိ–** ဖြစ်၏"။ ဘုရား၊ တရား၊ သံယာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေးနက်မှန်ကန်စွာ ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရား၊ အသိဉာဏ် ပါတဲ့ သဒ္ဓါတရားမျိုး ရှိပါစေတဲ့။

အရိယကန္တသီလ

နောက်တစ်ခုက **"အရိယကန္တေဟိ** – အရိယာတို့သည် မြတ်မြတ်နိုးနိုး ကျင့်သုံးအပ်သော၊ **သီလေဟိ–** ကိုယ်ကျင့်သီလတရားတို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတော** – ပြည့်စုံသည်၊ **ဟောတိ** – ဖြစ်၏"။

အရိယာတွေက မြတ်မြတ်နိုးနိုး စုံစုံမက်မက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ အရိယကန္တသီလ ဆိုသည်မှာ ငါးပါးသီလပါ။ အရိယာတွေ အလွန်မြတ်နိုးသည့် အတွက် **"အရိယကန္တသီလ"** လို့ခေါ်တယ်။ သာမန်ဆောက်တည်မှုမျိုးနှင့်မတူဘူး၊ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေက ထိုငါးပါးသီလကို အသက်ပမာ အသက်နှင့်တန်းတူထားပြီး တော့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာ၊ အသက်ထက်တောင် တန်ဖိုးထားတယ်လို့ ပြောရမယ်။

အေး-"မင်း ဟောဒီငါးပါးသီလတစ်ခုခုချိုးဖောက်၊ မချိုးဖောက်ရင် မင်းကို အသေသတ်မယ်" ဆိုတာတောင် အေး-သေချင်သေပစေ ငါးပါးသီလတော့ ငါမချိုးဘူးလို့ အသက်ထက်တောင် တန်ဖိုးထားပြီး စောင့်ရှောက်လိုသည့်အတွက် **'အရိယကန္တ'** လို့ခေါ်တယ်။

ရတနာသုံးပါးကိုလည်း နှစ်နှစ်ကာကာ အသိဉာဏ်ရှိရှိနဲ့ ကြည်ညိုတယ်။ အရိယာတွေ မြတ်မြတ်နိုးနိုး လေးလေးမြတ်မြတ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ သီလနဲ့လည်း ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းဆိုရင် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် တွေပဲ၊ ဒါဟာ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းလေးမျိုးပဲ ဖြစ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ ပထမအဆင့် ကိုယ်ကျင့် တရား ကောင်းမွန်ခြင်းဖြင့် ဘေးကင်းရန်ကွာနေတတ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ထိုအဆင့်ဟာ လူတော်လူကောင်းအဆင့်ကိုရောက်ပြီ။ သို့သော် ထိုအဆင့်နဲ့

www.dhammadownload.com

ကျေနပ်ပြီးတော့ မနေနဲ့၊ ဘုရား တရား သံဃာအပေါ်မှာ လေးလေးမြတ်မြတ် ယုံကြည်ခြင်းလို့ဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံပြီးရင် အရိယကန္တသီလလို့ခေါ်တဲ့ အရိယာတွေမြတ်နိုးတဲ့သီလမျိုးကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုတဲ့ ဒီ ဒုတိယအဆင့်ကိုရောက်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြရမယ်။

မှန်ကန်တဲ့ကျင့်စဉ်

အေး-ကောင်းပြီ၊ ဒီအဆင့်တွေ ရောက်သွားပြီးတဲ့နောက်မှာ ရောက်ရမယ့် တတိယအဆင့်က ဘာလဲဆိုတော့ -

"အရိယော စဿ ဉာယော ပညာယ သုဒ္ဒိဋ္ဌော ဟောတိ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓေါ"

အရိယဉာယ –မှန်ကန်ဖြူစင်တဲ့ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်ကို အသိဉာဏ်နှင့် ထိုးထွင်းသိရမယ် Dhamma Knowledge လို့ခေါ်တယ်။ တရားနှင့်ပတ်သက်တဲ့အသိဉာဏ် မိမိမှာရှိဖို့လိုသေးတယ်၊ အဲဒီတရားနှင့်ပတ်သက်တဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ဟောတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကိုဟောတဲ့အခါ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ မှတ်ထားရမယ့် အချက်(၄)ချက်ကို မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။

မှတ်ထားရမည့် အချက်(၄)ချက် အကြောင်းအကျိုးကို ဆင်ခြင်သိမြင်တဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုပြောတယ်၊ အကြောင်းအကျိုးကို ဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာ အင်မတန်ရှင်းတယ်၊ ကိုယ်မသိတဲ့အကြောင်းတွေ ရှာစရာမလိုဘူး၊ အားလုံးသိနိုင်တဲ့၊ အားလုံးမြင်နိုင်တဲ့ အကြောင်တရားတွေချည်းပဲ။

ဗုဒ္ဓဘာသာကိုလေ့လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတဲ့ ဒီဝါကျလေး (၄)ခုကို အလေးအနက်ထားကြတယ်၊ အဲဒီဝါကျလေး (၄)ခုကို မှတ်ထားကြရမယ်နော် -

(၁) **ဣမသ္မိံ သတိ ဣဒံ ဟောတိ၊**

ဣမသ္မိံ – ဤအကြောင်းအရာသည်၊ **သတိ** – ရှိနေခဲ့သော်၊ **ဣဒံ** – ဤအကျိုးတရားသည်၊ **ဟောတိ** – ရှိ၍ နေ၏။

အဓိပ္ပာယ်က ဟောဒီအကြောင်းတရားရှိနေလျှင် ဒီအကျိုးတရား ရှိနေမှာပဲ။ သေချာမှတ်ထားဖို့နော်။ အကြောင်းဖြစ်လို့ အကျိုးဖြစ်တယ်၊ ဒီတစ်ချက်ကို တစ်ခုမှတ်။ ကဲ-နောက် ဒုတိယက-

www.dhammadownload.com

(၂) **ကမ္မသမုပ္ပါဒါ ကတံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊**

ကမ္မသမုဒ္ဒါ – ဤအကြောင်းတရားဖြစ်ပေါ်မှုကြောင့်၊ **ကတံ** – ဤအကျိုးတရားသည်၊ **ဥပ္ပဇ္ဇတိ** – ဖြစ်လာရ၏။

ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းရှိတယ်။ ဟောဒါရှိနေလို့ ဟောဒါရှိတာ၊ ဟောဒါဖြစ်နေလို့ ဟောဒါဖြစ်တာ၊ လူဘဝမှာလည်း ဒါနားလည်နေရမှာနော်။ လောကီကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းရှိနေတာချည်းပဲ၊ မရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ဟောဒီအကြောင်းတရား ရှိနေလို့ရှိရင် ဟောဒီအကျိုးတရားရှိနေမယ်။ ဆိုလိုရင်းက ဒါရှိရင် ဟိုဟာရှိမယ်၊ ဒါဖြစ်ရင် ဟိုဟာဖြစ်မယ်၊ အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ဆင်ခြင်တာ။

ကဲ - နောက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ တတိယဝါကျက -

(၃) **ကမ္မသ္မိ အသတိ ကတံ န ဟောတိ၊**

ကမ္မသ္မိ – ဤအကြောင်းတရားသည်၊ **အသတိ** – မရှိခဲ့လို့ရှိရင်၊ **ကတံ** – ဤအကျိုးတရားသည်၊ **န ဟောတိ** – မရှိဘူး။

ဒါမရှိရင် ဟိုဟာမရှိဘူးနော်၊ ဒါဆန့်ကျင်ဘက်နှစ်ခု၊ ခုနက ဒါရှိလို့ ဒီဟာရှိနေတယ်၊ ဒါဖြစ်လို့ ဒီဟာဖြစ်နေတယ်၊ ဟော ဒါမရှိရင် ဟိုဟာမရှိဘူး။ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက အကျဉ်းချုပ် ရှင်းပြနေတာ။

ထို့အတူပဲ၊ ရောဂါဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဒီအတိုင်းပဲမဟုတ်လား၊ ဒီဟာရှိနေလို့ ဟိုဟာရှိနေတာ။ ဆိုပါတော့ လောကမှာ ဥပမာအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် ဝိုက်ထဲမှာ ဘေလုံးရှိနေတယ်၊ အဲဒီဘေလုံးရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့် ခဏခဏ နာတာတို့ အောင့်တာတို့ ဖြစ်နေတယ်၊ ဟော-ဘေလုံးရှိနေလို့ ဒါရှိနေတယ်၊ အဲဒီဘေလုံးကို ခွဲထုတ်လိုက်ပြီ၊ ပျောက်သွားပြီဆိုရင် မရှိတော့ဘူး မဟုတ်လား။

အေး-အဲဒီသဘောမျိုးပဲ၊ ဒီတစ်ခုရှိနေလို့ ဟိုတစ်ခုရှိနေတာ၊ ဒီတစ်ခု မရှိဘူးဆိုရင် ဟိုတစ်ခု မရှိဘူး၊ ဒီလို အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို ဆင်ခြင်တယ်။

နောက်တစ်ခု -

(၄) **ကမ္မသဿ နိရောဓာ ကတံ နိရုဇ္ဈတိ၊**

ဒါချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ရှိရင် ဟိုဟာချုပ်ငြိမ်းမှာပဲတဲ့။

အဲဒီတော့ အဖြစ်နှင့်ပတ်သက်ပြီးတော့ နှစ်မျိုး၊ အပျက်နှင့်ပတ်သက်ပြီးတော့ နှစ်မျိုး၊ ဒါကို Philosophy လို့ ပြောချင်ပြော၊ အတွေးအခေါ်လေးရပ်ပဲ။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး ဟောတဲ့စကား။

ကွမသွိ သတိ ကွဒံ ဟောတိ၊
ကွမသုပ္ပါဒါ ကွဒံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊
ကွမသွိ အသတိ ကွဒံ နဟောတိ၊
ကွမဿ နိရောဓာ ကွဒံ နိရုဇ္ဈတိ။

ကွမသွိ – ဤအကြောင်းတရားသည်၊ **သတိ** – ရှိ၍နေခဲ့သော်၊ **ကွဒံ** – ဤအကျိုးသည်၊ **ဟောတိ**–ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်၍ ရှိနေရလေတော့၏၊ **ကွမဿ** – ဤအကြောင်းတရားသည်၊ **ဥပ္ပါဒါ** – ဖြစ်ပေါ်၍လာခြင်းကြောင့်၊ **ကွဒံ** – ဤအကျိုးတရားသည်၊ **ဥပ္ပဇ္ဇတိ** – ဖြစ်ပေါ်၍ လာရလေတော့၏။

ဆင်ခြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်၊ အရာရာမှာ ဒါရှိလို့ ဒါရှိနေတယ်။ ဒါဖြစ်လို့ ဒါဖြစ်တယ်၊ ဆင်ခြင်ရမယ်။ အကျိုးကို မလိုချင်ဘူးဆိုရင် အကြောင်းကို သတ်ရမယ်။

ကွမသွိ အသတိ – ဤအကြောင်းတရားသည် မရှိခဲ့ဘူးဆိုလျှင်၊ **ကွဒံ** – ဤအကျိုးသည်၊ **န ဟောတိ** – မရှိနိုင်၊ **ကွမဿ နိရောဓာ** – ဤအကြောင်းတရားချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းကြောင့်၊ **ကွဒံ** – ဤအကျိုးတရားသည်၊ **နိရုဇ္ဈတိ** – လုံးဝချုပ်ငြိမ်း၍ သွားရလေတော့၏။

ကဲ - ဘုန်းကြီးတို့ အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတွေ၊ မျက်စိရှိလို့ မမြင်ဘူးလား၊ မြင်စရာ အာရုံရှိလို့ကော မမြင်ဘူးလား။

အေး-အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က **စက္ခုံ စ ပဋိစ္စ ရူပေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ** – မျက်စိနှင့်အဆင်း ဒီနှစ်ခုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မြင်သိစိတ် ပေါ်လာရတယ်။ ဒါဖြင့် မျက်စိနှင့်အဆင်း မရှိဘူးဆိုရင် မြင်သိစိတ် ရှိနိုင်ပါ့မလား။ မရှိနိုင်ဘူး၊ မျက်စိနှင့်အဆင်းရှိနေခြင်းကြောင့် မြင်သိစိတ်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ **ကွမသွိ သတိ ကွဒံ ဟောတိ၊ ကွမသုပ္ပါဒါ ကွဒံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ကွမဿ ဥပ္ပါဒါ** – ဤမျက်စိနှင့်အဆင်း အာရုံရှိနေခြင်းကြောင့်၊ **ကွမဿ** – ဤမြင်သိစိတ်၏၊ **ဥပ္ပါဒေါ** – ဖြစ်၍လာရခြင်းသည်၊ **ဟောတိ** – ဖြစ်၏။

ဟော-အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ရှင်းပြနေတာနော်။ ထို့အတူပဲ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် သစ္စာလေးပါးနှင့် ကြည့်လိုက်မယ်

www.dhammadownload.com

ဆိုလို့ရှိရင် လိုချင်မှု တွယ်တာမှုတဏှာကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုဆိုသော ဒုက္ခဖြစ်တယ်။ တွယ်တာမှုရှိတဲ့နေရာဟာ စိုးရိမ်မှုရှိတာပဲ။ **ဝိယတော ဇာယတိ သောကော** ပေါ့နော်။ Where there is attachment, there is worry ပဲ၊ အေး-attachment ရှိတဲ့နေရာမှာ worry ဖြစ်မှာပဲ။

ကဲ-စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ဘုန်းကြီးတို့ အမျိုးကောင်းသား အမျိုးကောင်းသမီးတွေ ကိုယ့် family ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ကိုယ်နေကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့တွယ်တာမှုဟာ ဘယ်မှာ အားကောင်းနေသလဲဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစုအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ပြင်းထန်တယ်၊ တခြားမိသားစုအပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့တွယ်တာမှု မရှိဘူး။

မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် တခြားမိသားစုမှာ တစ်စုံတစ်ခုကိစ္စ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ရှိရင် ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာဖြစ်သလို စိတ်ဆင်းရဲမဖြစ်ဘူး၊ ဖြစ်ပါ့မလား။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ attachment ရှိမှ မရှိတာ၊ မရှိတဲ့နေရာမှာ ဘာမှ မဖြစ်ဘူးနော်။ ဟိုအမေရိကားမှာ ဆွေမျိုးမရှိဘူး၊ နယူးယောက်မှာ ဆွေမျိုးမရှိဘူး၊ World Trade Centre ကြီး လေယာဉ်ပျံနှင့်တိုက်ပြီး ဖြိုချခံလိုက်ရတဲ့အခါ ကိုယ့်ဆွေမျိုးလည်း တစ်ယောက်မှမရှိဘူးဆိုတော့ ဘာမှသိပ်ပြီးမဖြစ်ပါဘူး၊ ဖြစ်သေးလား။

ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ attachment မရှိလို့၊ အကယ်၍သာ ငါ့ဆွေမျိုးတစ်ယောက် အဲဒီမှာအလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုရင်ရင်ထဲမှာပူသွားဦးမယ်၊ ဘာကြောင့် ပူတာတုန်းလို့ကြည့်ရင် တွယ်တာမှုကြောင့်ပဲ။ တွယ်တာမှု များလေလေ ပူပန်မှုများလေလေ၊ တွယ်တာမှုမရှိမှ ပူပန်မှုမရှိမှာ။ အဲဒီတော့ သောကကင်းကင်းနေချင်ရင် သောကကို ပယ်ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ ပယ်ရမှာက တွယ်တာမှုဖြစ်တယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

တွယ်တာမှုရှိနေလို့ သောကရှိနေတာ၊ **ကွမသ္မိ သတိ ကွဒံ ဟောတိ** – တွယ်တာမှုရှိသည့်အတွက်ကြောင့် သောကရှိတာ၊ သောကကင်းချင်ပါတယ်လို့ ပါးစပ်ကပြောပြီးတော့ တွယ်တာမှုတွေကများနေတာ၊ တွယ်တာတာတွေ ရှိနေသေးသမျှ သောက ဘယ်တော့မှ ပယ်လို့မရဘူးသာမှတ်ထား၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

သောကကင်းချင်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် တွယ်တာမှုအားလုံးကို ဖြတ်လိုက်ပါ၊ ဖြတ်လိုက်လို့ရှိရင် သောက လုံးဝ မလာတော့ဘူး။ တွယ်တာနေသေးလို့ရှိရင် ပုဂ္ဂိုလ်ကို တွယ်တာတာပဲဖြစ်စေ၊ ပစ္စည်းကို တွယ်တာတာပဲဖြစ်စေ သောက

www.dhammadownload.com

လာနေမှာပဲ။ ဥပမာ ထင်ထင်ရှားရှား တစ်ခုပြောရရင် ကားမရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် လမ်းမှာကားတိုက်မှုဖြစ်လည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ဒီပြင်ကားကတိုက်တာ၊ ကိုယ့် ကားမှမဟုတ်တာ၊ ဘာမှမဖြစ်ဘူးမဟုတ်လား။

အေး-ကားရှိတဲ့လူတွေ ပြောဖူးတယ်၊ ကားလေးအပြင်ထွက်သွားရင် "ဟဲ့-အပြန်ကျ တိုက်မျှားလာမလား၊ ဘာမျှားဖြစ်လာမလဲ၊ မှောက်မျှားလာမလားနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ပူနေရတာ" တဲ့။ ဘာကြောင့်တုန်း၊ တွယ်တာလို့နော်။

ပစ္စည်းလေးတစ်ခုကြည့်လေ၊ ဈေးဆိုင်သွားဝယ် လိုချင်စရာတွေ အများကြီး၊ သို့သော်လည်း ပိုက်ဆံပေးပြီး ငွေမချေရသေးသမျှ အဲဒီဆိုင် မီးလောင်သွားလည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ကိုယ့်ပိုက်ဆံပေးပြီးသွားရင်တော့ မရဘူး၊ ဟုတ်လား၊ ပူလောင်သွားပြီ၊ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ကိုယ်က တွယ်လိုက်ပြီလေ၊ အဲဒီတော့ တွယ်တာမှုဆိုတဲ့တဏှာ attachment မပယ်နိုင်ရင် သောကက လာနေမှာပဲ၊ အဲဒါကိုပြောတာ။ **ကွမသ္မိ သတိ ကွဒံ ဟောတိ၊ ကွမသ္မုပ္ပါဒါ ကွဒံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊** တွယ်ဘာမှ ချုပ်ငြိမ်းသွားရင် သောကချုပ်ငြိမ်းတယ်။

ပစ္စည်းတစ်ခု လျှုလိုက်လို့ရှိရင် ထိုပစ္စည်းကို ကိုယ်မတွယ်တော့ဘူး၊ မတွယ်တဲ့ပစ္စည်း ပတ်သက်ပြီး ဘာဖြစ်ဦးမလဲ၊ ဘာမှမဖြစ်တော့ဘူး၊ ဖြစ်သေးရဲ့လား။ ကိုယ့်လက်မှ လွှတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လုံးဝတွယ်တာမှုလွှတ်သွားပြီ၊ လွှတ်သွားတာနဲ့ သောကက တစ်ခါတည်း လွှတ်သွားတာ။

ကိုယ့်အိမ်က ကားလေးတစ်စင်း ရောင်းကြည့်လိုက်ပါလား၊ အဲဒီကား ဘယ်နားဘာဖြစ်ဖြစ် ဘာမှမဖြစ်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်ပိုက်ဆံရပြီးနေပြီ၊ တွယ်တာမှုက ကားပေါ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ပိုက်ဆံပေါ် ရောက်သွားပြီ။ အဲဒီတော့ အကုန်လုံးပေါ်မှာ ဒီတွယ်တာမှု ဖြတ်လိုက်လို့ရှိရင် သောကမရောက်တော့ဘူး။ ဒါကို မြတ်စွာဘုရားက **"ကွမသ နိရောဓာ၊ ကွဒံ နိရုဇ္ဈတိ"** တဲ့၊ ဒါချုပ်လို့ရှိရင် ဟိုဟာချုပ်သွားတယ်တဲ့။

အဲဒီတော့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့ သောကကင်းကင်းနဲ့ နေချင်လို့ရှိရင် ဘာကိုပယ်ရမယ်၊ အတွယ်အတာကို ပယ်ရမယ်တဲ့၊ တွယ်တာမှု ရှိနေသမျှ Where there is attachment, there is worry ပဲ၊ ဒါ definately နော်၊ ဘယ်သူမှငြင်းလို့မရဘူး။ **ပိယတော ဇာယတိ သောကော ကာမတော ဇာယတိ သောကော၊ တဏှာယ ဇာယတိ သောကော** – ဆိုတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေမှာပဲ။

www.dhammadownload.com

အေး-ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က ဒီအချက်(၄) ချက်ကို သဘောပေါက်နားလည်တဲ့ "အရိယာညာယ"ကို ထိုးထွင်းသိအောင် လုပ်ပါတဲ့။

အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဘေးကင်းရန်ကွာ ဘယာငြိမ်းချမ်းတဲ့ ဘဝမှာ နေနိုင်အောင်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ပါတဲ့၊ ဘေးရန်တွေ ကျော်လွှားပါ။ ဒါ ပထမအဆင့်။

ဒုတိယအဆင့်က ရတနာသုံးပါးကို လေးလေးမြတ်မြတ် အသိဉာဏ်ရှိရှိနဲ့ ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံပြီး အရိယာတွေ မြတ်မြတ်နိုးနိုး စောင့်ထိန်းတဲ့ သီလကိုစောင့်ထိန်းပါတဲ့။

တတိယအဆင့်က ဓမ္မ knowledge တရားအသိဉာဏ် ရှိပါစေတဲ့။ ကဲ ဟောဒီ (၃)ချက်နဲ့ ပြည့်သွားပြီ ဆိုရင် ငါအပါယ်တံခါးပိတ်ပြီလို့ ပြောတော့တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက **"သော**–ထိုအရိယသာဝကသည်၊ **အာကခ်ံမာနော**–မိမိကိုယ်ကို ကြော်ငြာ၍ ပြောဆိုလိုသည်ရှိသော်၊ **အဟံ** – ငါသည်၊ **သောတာ**–**ပန္နော**–သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ **အဝိနိပါတော** – သေတဲ့အခါမှာ မိမိမဖြစ်ချင်တဲ့ အပါယ်(၄)ပါးသို့ ဖရိုဖရဲ ကျရောက်ရတဲ့ သဘောမျိုး မရှိသည်၊ **နိယတော** – မဂ္ဂနိယာမအားဖြင့် အမြဲထာဝရခိုင်မြဲတဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရရှိပြီးသည်၊ **သမ္မောဓိပရာယဏော** – သမ္မောဓိ လို့ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် အထက်မဂ်ဉာဏ်လျှင် တည်ရာရှိသည်၊ **အသ္မိ** – စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါပေတော့၏။ **ဣတိ** – ဤသို့၊ **အတ္တနာဝ** – မိမိကိုယ်တိုင်သာလျှင်၊ **အတ္တာနံ** – မိမိကိုယ်ကို၊ **ဗျာကရေယျ** – ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်ပါသည်ဟူ၍၊ **ဘဂဝါ**–ရွှေဘုန်းတော်သခင်ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ**–ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း"။

အေး-တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ **"ဓမ္မာဒါသ – ဓမ္မကြေးမုံ"** ကိုယ်စီကိုယ်စီ အသီးသီးရရှိကြပြီး အစဉ်ထာဝရ ကြည့်ရှုကြပြီးတော့ မိမိတို့သန္တာန်မှာ လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေပြည့်အောင် သတိထားပြီး မိမိရလာတဲ့ ဘဝလေးမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ပြည့်ဝတဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀ ❀ ❀

www.dhammadownload.com

တောင်ပို့ထဲက ရတနာ

၁၃၇၀-ခုနှစ်၊ နတ်တော်လဆန်း(၁၀)ရက်၊ ၇-၁၂-၂၀၀၈၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ အမှတ်(၉)ရပ်ကွက်၊ ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း၌ဟောသည်။

တောင်ပို့ထဲကရတနာ လို့ အမည်ပေးထားတဲ့ တရားဒေသနာဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တိုင် ဖြေဆိုဟောကြားခဲ့တဲ့ မဇ္ဈိမနိကာယ် **ဝမ္မိကသုတ်**မှာလာရှိတဲ့ တရားဒေသနာဖြစ်တယ်။ **ဝမ္မိက** ဆိုတာ တောင်ပို့ကိုခေါ်တာ။ ဆရာနဲ့တပည့် တောင်ပို့ကြီးတူးပြီး ရတနာတွေရှာကြံပုံ ဥပမာစကားကို ဖြေရှင်းဟောကြာခဲ့တာဖြစ်တယ်။

ဥပမာနဲ့ ရှင်းလင်းဟောကြားခဲ့တဲ့ ဒေသနာတော်တွေ ပိဋကတ်သုံးပုံမှာ မြောက်များစွာရှိတယ်။ **"ဥပမာယ မိဓေကစ္စေ အတ္ထံ ဇာနန္တိ ပဏ္ဍိတာ"** လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဥပမာနဲ့ ရှင်းပြရင် အဓိပ္ပာယ်ပိုပြီး ထင်ရှားတယ်၊ သိလွယ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဝမ္မိကသုတ်ဆိုတာ ဥပမာကိုအသုံးပြုပြီးဟောထားတဲ့ တရားဒေသနာတစ်ပုဒ်ဖြစ်တယ်။

သုတ္တန်တစ်ခုကို လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် ထိုသုတ္တန်ရဲ့ background ကို အရင်ရှာရတယ်။ နောက်ခံအကြောင်းရင်းက ဘာလဲ။ ဘာကြောင့် ဒီသုတ္တန်ဖြစ်ပေါ်လာသလဲ။ ဒီသုတ္တန်ကို ဟောရခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးရလဒ်က ဘာလဲဆိုတာတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လေ့လာနိုင်မယ်ဆိုရင် တရားတော်ရဲ့ အနှစ်သာရကို ပိုပြီးတော့တွေ့ရှိနိုင်တယ်။

အဲဒီတော့ ဒီ ဝမ္မိကသုတ္တန်ရဲ့ နောက်ခံ background က ဘာလဲ။ နောက်ခံ background က အံ့သြဖွယ်ကောင်းတယ်။ ရဟန်းတော်လေးတစ်ပါးဟာ ဇေတဝန်ကျောင်းကြီးနှင့် ဆက်စပ်နေတဲ့ အန္ဓဝနခေါ်တဲ့ တောအုပ်ကြီးထဲမှာ သီတင်းသုံးနေတယ်။ ညသန်းခေါင်ကျော်အချိန်မှာ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ ထွန်းတောက်စွာနဲ့ ငြဟ္မာ

www.dhammadownload.com

တစ်ယောက် သူထံရောက်လာတယ်။ အဲဒီဗြဟ္မာက ထူးဆန်းတဲ့ ပုံပြင်တစ်ခုကို ပြောသွားတယ်။ အဲဒီ ပုံပြင်ဟာ လျှို့ဝှက်တဲ့စကားတွေနဲ့ ပဟေဠိဆန်နေတယ်။ ဗြဟ္မာပြောသွားတဲ့ပုံပြင်က ဒီလိုပါ -

ထူးဆန်းတဲ့ပုံပြင်

"ကိုယ်တော် ကိုယ်တော်တဲ့၊ ထူးဆန်းတဲ့တောင်ပို့ကြီးတစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီ တောင်ပို့ကြီးက ညကျရင် မီးခိုးတွေထွက်နေပြီး နေ့အခါကျရင် မီးအလျှံတွေ ထွက်နေတယ်။ ဒီထူးဆန်းတဲ့ တောင်ပို့ကြီးကို တွေ့ရတဲ့အခါ ဆရာတပည့် နှစ်ယောက် တောင်ပို့ကြီးကို တူးကြည့်ဖို့ လက်နက်ကိရိယာတွေယူပြီး ရောက်လာ ကြတယ်။ ဆရာလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကပြောတယ် 'ငါ့တပည့်၊ ဟောဒီတောင်ပို့ကြီးကို မင်းမှာပါလာတဲ့ လက်နက်နဲ့တူးစမ်း' ဆိုတော့ တပည့်က တောင်ပို့ကြီးကိုတူးတယ်။ တူးဖြိုလိုက်တဲ့အခါ ပထမဆုံး ဘာတွေ့လဲဆိုတော့ တံခါးကန့်လန့် (သို့မဟုတ်) မင်းတုတ်ကို တွေ့ရတယ်တဲ့။

တပည့်ကပြောတယ် "ဆရာရေ၊ တံခါးကန့်လန့်ကြီး တစ်ခုတွေ့တယ်' 'ငါ့တပည့် အဲဒီတံခါးကန့်လန့်ကြီးကို ဖယ်ပစ်လိုက်၊ ပြီးတော့ ရှေ့ဆက်တူး" လို့ ဆရာက ပြောတယ်။ ဆက်တူးတဲ့အခါကျတော့ ဖားကလေးတစ်ကောင် ဝပ်နေတာ ကိုတွေ့ရတယ်။ အဲဖီဖားကလေးက အကောင်မကြီးဘူး၊ သေးသေးလေးရယ်၊ ဒါပေမယ့် သွားထိလိုက်ရင် အဲဒီဖားကလေးက ဖောင်းဖောင်းလာတယ်။ ဖောင်း လာတော့ အင်မတန်ကြီးတဲ့ ဖားကြီးတစ်ကောင် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီဖားမျိုးကို ပါဠိစာပေမှာ **ဥဒ္ဓုမာယိကာဖား** လို့ ခေါ်တယ်။

တပည့်ကပြောတယ် 'ဆရာရေ ဥဒ္ဓုမာယိကာ ဖားတစ်ကောင် တွေ့နေ ပါတယ်' တဲ့၊ 'ဒါဖြင့် အဲဒီဖားကို ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်၊ မင်း ဆက်ပြီးတူး' တူးလိုက် တဲ့အခါမှာ လမ်းနှစ်သွယ်ကို တွေ့ရတယ်။ တပည့်ကပြောတယ် 'ဆရာရေ လမ်း နှစ်သွယ်တွေ့နေပြီ' ဆိုတော့ ဆရာက 'အဲဒီလမ်းနှစ်သွယ်ကို တူးပစ်လိုက်ကွာ'တဲ့၊ တပည့်က ဆက်တူးပြန်တယ်။ တူးရင်းတူးရင်းနဲ့ ဆပ်ပြာချက်တဲ့နေရာမှာ အသုံးပြု တဲ့ ဆပ်ပြာရေစစ်ကြီးတစ်ခု တွေ့ရတယ်။ တပည့်က 'ဆရာရေ ဟောဒီမှာ ဆပ်ပြာ ရေစစ်ကြီးတွေ့နေပြီ' တဲ့။ ဆရာက 'အေး အဲဒီဆပ်ပြာရေစစ်ကြီးကို ဖယ်လိုက်ပြီး

www.dhammadownload.com

ဆက်တူးဦး'တဲ့။ ဆက်တူးတော့ လိပ်ကြီးတစ်ကောင် တွေ့ပြန်တယ်။ တပည့်က 'ဆရာရေ လိပ်ကြီးတစ်ကောင် တွေ့နေပါလား' တဲ့။

'အေး- အဲဒီလိပ်ကြီးကိုလည်း ဖယ်ပစ်လိုက်ကွာ၊ ဆက်တူးဦး' ဆိုတော့ ဆက်တူးတာဘာတွေ့တုန်းဆိုရင် အသားငါး တင်လှီးတဲ့ သစ်တုံးတစ်တုံးနဲ့ သားလှီးမားလေးတစ်ချောင်း တောင်ပို့ထဲရောက်နေတာ တွေ့ရတယ်။ တပည့်ကပြောတယ်၊ 'သားလှီးမားနဲ့ စဉ်းတီတုံး တစ်ခုတွေ့တယ်ဆရာ'တဲ့။ ဆရာက အဲဒါကို ဖယ်ပြီး ဆက်တူးကွာဆိုတော့ ဆက်ပြီးတူးလိုက်တဲ့အခါ သားတစ်တစ်ခုတွေ့ရပြန်တယ်။ တပည့်က 'ဆရာရေ ဒီမှာ သားတစ်တစ်ခု လာတွေ့နေတယ်' ဆိုတော့ 'အေး အဲဒါကိုဖယ်ပြီး ဆက်တူးစမ်းကွာ' လို့ ပြောတယ်။ ဆက်တူးတဲ့အခါ နဂါးကြီးတစ်ကောင် သွားတွေ့တယ်။ တပည့်က 'ဆရာရေ ဟောဒီမှာ နဂါးကြီးတွေ့နေပြီ' ဆိုတော့ ဆရာက 'အေး ငါ့တပည့် နဂါးကြီးကို အရိုအသေပေးလိုက်၊ သွားမထိနဲ့၊ ဆက်မတူးနဲ့တော့' တဲ့။ တပည့်က နဂါးကြီးကို လက်အုပ်ချီရှိခိုးလိုက်တယ်။

ပဟေဠိပုစ္ဆာ အဖြေရှာ

ဗြဟ္မာကြီးက အဲဒီ ပဟေဠိဆန်ဆန် ပုံပြင်ကိုပြောပြီး 'ဒီပုံပြင်ထဲမှာ ညအခါမှာ အခိုးတွေထွက်နေပြီး နေ့အခါမှာ မီးလျှံတွေထွက်နေတဲ့ တောင်ပို့ကြီးကို ဆရာနဲ့ တပည့် လာတူးတယ်ဆိုတဲ့ ဒီစကားရပ်တွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကိုယ်တော်သိချင်ရင် မြတ်စွာဘုရားထံ သွားပြီးမေးပါတဲ့။ မြတ်စွာဘုရား အဖြေပေးတဲ့အတိုင်းမှတ်ပါ။ ကုန်ကုန်ပြောလိုက်မယ်၊ အခုပြောလိုက်တဲ့ ပဟေဠိပုစ္ဆာကို ဖြေနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘုရားသော်လည်းကောင်း၊ ဘုရားရဲ့တပည့်သားသာဝကသော် လည်းကောင်း၊ ဟောဒီသာသနာက တရားဓမ္မကို သင်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ရမယ်၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှ ဒီပဟေဠိပုစ္ဆာကို အဖြေပေးနိုင်မယ်၊ ဒီစကားတွေပြောပြီး ပျောက်သွားတယ်။ ဒါ ဒီသုတ္တန်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းရဲ့ အကြောင်းပဲ။

အဲဒီရဟန်းတော်လေးဟာ ထူးဆန်းတဲ့စကားတွေကို ကြားရပြီး လာမေးသွားတဲ့ ပဟေဠိပုစ္ဆာတွေရဲ့ အဖြေတွေကို သိချင်နေတယ်။ နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်တော့မှ မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ပြီး ဟောဒီ ပဟေဠိပုစ္ဆာရဲ့ အဖြေကိုရှာရတော့မှာပဲလို့ တောင်ပို့ကြီးအကြောင်း တစ်ညလုံးစဉ်းစားရင်း နံနက်လင်းသွားခဲ့တယ်။

www.dhammadownload.com

အရှင်ကုမာရကဿပ

အဲဒီ ရဟန်းတော်လေးဟာ တခြားပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘူး၊ အရှင်ကုမာရကဿပ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ အရှင်ကုမာရကဿပဆိုတာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘူး။ ပါရမီအရင့် အသန်ရှိပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါး။ သူ့ရဲ့ဘဝဇာတ်လမ်းကလည်း တော်တော်ထူးဆန်းတယ်လို့ ပြောရမယ်။ သူက ဘိက္ခုနီမတစ်ဦးရဲ့သားဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ဘိက္ခုနီမဟာ လူ့ဘဝက ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာတဲ့ သူဌေးသမီးတစ်ယောက်ပဲ။ သာသနာ့ဘောင် ဝင်ချင်ပေမယ့် မိဘနှစ်ပါးက ခွင့်မပြုဘူး၊ အတင်းအိမ်ထောင်ချပေးတာ ခံလိုက်ရတယ်။ အိမ်ထောင်ကျပြီးမှ ဒီအမျိုးသမီးလေးဟာ သူ့ရဲ့ အိမ်ရှင်ယောကျ်ားကို တောင်းတောင်းပန်ပန်လုပ်ပြီး သာသနာ့ဘောင် မရအရ ဝင်ခဲ့ရတာဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို သာသနာဘောင်ဝင်တဲ့အချိန်မှာ သူ့မှာ ကိုယ်ဝန်က ပါလာတယ်။ မသိဘဲနဲ့ ပါလာခဲ့တာ။ ဘိက္ခုနီမဘဝရောက်တဲ့အခါ တစ်ဖြည်းဖြည်း ဒီဇာတ်လမ်းက ပေါ်လာတော့ ရှင်ဒေဝဒတ်ရဲ့ အသင်းအပင်းဖြစ်တဲ့ ဘိက္ခုနီမတွေက ရှင်ဒေဝဒတ်ဆီ သတင်းပို့တယ်။ ရှင်ဒေဝဒတ်က မကောင်းသတင်း ကျော်စောမှာ ကြောက်လို့ ဒီဘိက္ခုနီမကို လူထွက်ပေးလိုက်ကြလို့ပြောတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီဘိက္ခုနီမလေးက လူမထွက်ချင်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားထံသွားပြီး ခွင့်တောင်းတယ်။ သူဟာ ဘိက္ခုနီမဝတ်လာတဲ့ အချိန်ကနေစပြီး ကိုယ်ကျင့်သီလလုံးဝပျက်ပြားခြင်း မရှိပါဘူးလို့ လျှောက်ထားပြောကြားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ပသေနဒီကောသလမင်းကြီးတို့၊ အနာထပိဏ်တို့၊ ဝိသာခါတို့ကို ဒီအမှုကိစ္စ စစ်ဆေးခိုင်းတယ်။

ထိုအခါ ဝိသာခါက အဆုံးအဖြတ်ပေးတယ်။ ဒီအမျိုးသမီးလေး ဘိက္ခုနီဖြစ်လာတဲ့ရက်နဲ့ ကိုယ်ဝန်ကို တွက်ချက်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဒီဘိက္ခုနီမလေးရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ မပျက်ဘူး။ လူ့ဘဝကပါလာတဲ့ကိုယ်ဝန်ပါလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတယ်။ ဒီဘိက္ခုနီမလေးဟာ ဘိက္ခုနီဘဝနဲ့ ဆက်လက်နေထိုင်ခွင့်ရပြီး သားကလေးတစ်ဦး ဖွားမြင်ခဲ့တယ်။

သားကလေးဖွားတဲ့အခါ ကလေးနဲ့ ဘိက္ခုနီမ အမြင်မတော်သည့်အတွက် ကောသလမင်းကြီးက ကလေးကို နန်းတော်ခေါ်ပြီး ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ထားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မျိုးရိုးအမည်နာမ 'ကဿပ' ဆိုတဲ့ အမည်အပြင် မင်းသားလို့

www.dhammadownload.com

အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့ 'ကုမာရ' ဆိုတဲ့ အမည်ထည့်ပြီး ကုမာရကဿပ ဆိုတဲ့ နာမည်နဲ့ နန်းတော်မှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရတယ်။ နောက်ဆုံး အရှင်ကုမာရကဿပဟာ သူ့ရဲ့ဘဝ ဇာတ်ကြောင်းကို ကြားသိရတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သံဝေဂဖြစ်ပြီး သာသနာ့ဘောင် ဝင်လာခဲ့တယ်။ 'အရှင်ကုမာရကဿပ' လို့ နာမည်ထင်ရှားတယ်ပေါ့။

အာဇာနည်ရဟန်းတော် ၇-ပါး

အရှင်ကုမာရကဿပဟာ ကဿပမြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ရဟန်းတော်တစ်ပါး ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ သာသနာနောက်ပိုင်းရောက်လာတဲ့အခါ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ပျက်ပြားလို့ သာသနာတော်ကြီးဟာ ကွယ်လုနီးပါး အခြေအနေ ရောက်လာတော့ ရဟန်းတော်ခုနစ်ပါးဟာ သံဝေဂကြီးစွာ ဖြစ်ကြပြီး တိုင်ပင်ကြတယ် - 'ငါ့ရှင်တို့၊ မကြာခင်မှာပဲ သာသနာကွယ်တော့မည့် အနေအထားမျိုးတွေဖြစ်နေပြီ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အလွန်များလာပြီ၊ သာသနာ မကွယ်ခင် တို့တတွေ အသက်စွန့်ပြီး တရားဓမ္မကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြရအောင်' လို့ တိုင်ပင်လိုက်တဲ့အခါ ခုနစ်ပါးလုံး စိတ်ဓာတ်တူညီစွာရရှိပြီး တောထဲထွက်လာခဲ့ကြတယ်။

အဲဒီတောထဲမှာ မြန်မာပြည်က ပုပ္ပားတောင်ကလပ်လို တောင်မျိုးပေါ့လေ၊ မတ်မတ်စောက်စောက် ကျောက်တုံးကြီးတစ်လုံးလို တည်နေတဲ့ တောင်ပေါ်ကို လှေကားထောင်ပြီး တက်လိုက်ကြတယ်။ တောင်ပေါ်ရောက်တဲ့အခါ အကြီးဆုံး ကိုယ်တော်ကပြောတယ်၊ 'ဒို့လှေကားထောင်တက်ပြီး အခု ဒီတောင်ထိပ်ရောက်နေကြပြီ။ ကိုယ်တော်တို့အားလုံး သဘောတူမယ်ဆိုရင် ဟောဒီလှေကားကို လှဲပစ်လိုက်မယ်။ ဟောဒီတောင်ပေါ်က ပြန်ဆင်းဖို့ အခွင့်အလမ်း မရှိတော့ဘူး။ အသက်စွန့်ပြီး တရားအားထုတ်ကြမယ်၊ အားလုံးသဘောတူကြလား' တဲ့၊ အားလုံးက တူပါတယ်ဆိုပြီး သူတို့တက်လာတဲ့လှေကားကို လှဲပစ်လိုက်ကြတယ်။

ပြီးတော့ အကြီးဆုံးကိုယ်တော်ကြီးက ဆုံးမဩဝါဒပေးတယ်။ "ငါ့ရှင်တို့ ဘုရားပွင့်တဲ့အချိန်နဲ့ ကြုံဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်။ ကြုံတဲ့အချိန်မှာ ယခုလို တရားဓမ္မကို ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားရှိဖို့ဆိုတာလည်း အလွန် ခဲယဉ်းတယ်ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရား သာသနာနဲ့ကင်းပြီး တို့တတွေ အသက်ရှည်လို့ ဘာမှတန်ဖိုးရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ သာသနာနဲ့ ကြုံတဲ့အချိန်လေးမှာ တရားဓမ္မ မကျင့်လိုက်ရလို့

www.dhammadownload.com

အခွင့်ကောင်း အခါကောင်းတွေ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးပြီး သံသရာထဲမှာ တဝဲလည်လည်နဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ကြုံခဲ့ရတဲ့ဘဝတွေများလှပြီ။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီဘဝမှာ သက်စွန့်ကြိုးပမ်း ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်ကြပါ" လို့ ဆုံးမသြဝါဒပေးတယ်။

အာဇာနည်ရဟန်းတော် ခုနစ်ပါးဟာ တောင်ထိပ်တက်ပြီး တရားကျင့်လိုက်ကြတာ အကြီးဆုံးကိုယ်တော်က မကြာခင်အတွင်းမှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်သွားတော့ တန်ခိုးကျက်ခိုပါဒ်နဲ့ ဆွမ်းခံထွက်ပြီး ကျန်တဲ့ကိုယ်တော်တွေကို ဆွမ်းခံကျွေးဖို့ကြိုးစားတယ်။ သို့သော် ကျန်တဲ့ကိုယ်တော်တွေက လက်မခံဘူး။ 'အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ တရားအားထုတ်မယ်လို့လာတုန်းက ပထမဆုံး တရားထူးရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အစာရေစာရှာပြီး ကျွေးရမယ်လို့ စည်းမျဉ်းမချခဲ့ဘူး၊ အဲဒီတော့ အရှင်ဘုရားရဲ့ အစွမ်းသတ္တိနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတာ ဝမ်းသာပါတယ်။ အရှင်ဘုရားခံကျွေးတဲ့ဆွမ်းကို တပည့်တော်တို့ မစားပါဘူး' ဆိုပြီး ဆက်လက် တရားအားထုတ် ကြတယ်။

နောက်မကြာဘူး၊ ဒုတိယကိုယ်တော်က အနာဂါမ်အဆင့် ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီကိုယ်တော်ကလည်း သူ့အစွမ်းတန်ခိုးနဲ့ ဆွမ်းခံကြွလို့ ဆွမ်းခဲဖွယ်ဘောဇဉ် ချိုချဉ်ရသာတွေ ယူဆောင်လို့ ကျန်တဲ့ညီတော်တွေကို ကျွေးဖို့လုပ်တယ်။ ဘယ်သူကမှ လက်မခံဘူး။ ကျန်တဲ့ငါးပါးဟာ တရားထူးမရဘဲ အစာရေစာ ငတ်ပြတ်ပြီး တောင်ထိပ်မှာပင် ပျံလွန်တော်မူသွားခဲ့ကြတယ်။

သူငယ်ချင်း ၅ ယောက်

ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ကိုယ်တော်ကတော့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတယ်။ အနာဂါမ်ဖြစ်တဲ့ကိုယ်တော်က ဘဝဆုံးသွားတော့ သုဒ္ဓါဝါသဗြဟ္မာဘုံမှာ ဗြဟ္မာကြီးသွားဖြစ်တယ်။ ကျန်တဲ့ငါးယောက်က သံသရာလည်လာလိုက်ကြတာ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်မှာ ဘယ်သူတွေလာဖြစ်ကြလဲဆိုတော့ တစ်ယောက်က ဂန္ဓာရတိုင်း (အခုခေတ်ဆိုရင် ပါကစ္စတန်ပေါ့) တက္ကသီလာမြို့မှာ ဘုရင်ပုက္ကုသာတိ ဆိုတာလာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ပုက္ကုသာတိမင်းကြီးဟာ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးထံက တရားစကားတွေ ကြားရတာနဲ့ ထီးနန်းကိုစွန့် သက်နှံသပိတ်လွယ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားရှိရာ လာရောက်တရားနာတယ်။ နောက်ဆုံး သူဟာ အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီး ဗြဟ္မာ့ပြည် ရောက်သွားတယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ယောက်က ဗာဟိယဒါရုစီယ ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လားဖြစ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားထံ တရားဟောဖို့ တောင်းပန်ရင်းကနေ ဘုရားတရားဟောတာနာပြီး ချက်ချင်းပဲရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ သင်္ကန်းမဝတ်လိုက်ရဘဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။ နောက်တစ်ယောက်က သဘိယ ဆိုတဲ့ ပရိဗိုဇ်တစ်ယောက် လာဖြစ်တယ်။ နောက်ဆုံး မြတ်စွာဘုရားထံ ရောက်လာကာ တရားဓမ္မနာယူပြီး သူလည်းရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

နောက်တစ်ယောက်က ဘယ်သူတုန်းဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်မှာ မလ္လမင်းသား ဒဠှ ဆိုတဲ့ ကိုယ်တော်လေး လာဖြစ်တယ်။ သူလည်းပဲ ခုနစ်နှစ်အရွယ်မှာ သာသနာ့ဘောင်ဝင်ပြီးတော့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။ ငါးယောက်မြောက်က ဘယ်သူတုန်းဆိုရင် အခု အရှင်ကုမာရကဿပဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လာဖြစ်တယ်။

ကဿပမြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က တရားထူး တရားမြတ်ရအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေတွေ သံသရာထဲမှာ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ကွဲပြီးတော့ အခုလို ဘဝအသီးသီး ရောက်သွားခဲ့ကြတယ်။ အေး- တောင်ထိပ် တက်ပြီး တရားအားထုတ်တဲ့အထဲက အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီးတော့ ဗြဟ္မာ့ပြည်ရောက်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သူငယ်ချင်းတွေကို လိုက်စောင့်ရှောက်တယ်။

အန္ဓနဝ ဆိုတဲ့ သူကန်းတောကြီးထဲမှာ အရှင်ကုမာရကဿပ နေ့မအား ညမနား ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်နေတဲ့အချိန်မှာ သူနဲ့သင့်တော်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို နာကြားရလျှင် တရားထူး တရားမြတ်ရမှာပဲဆိုပြီး ညသန်းခေါင်ကျော်မှာ အရှင်ကုမာရကဿပထံလာပြီး ဟောဒီပဟေဠိစကားကို ပြောကြားသွားတာ ဖြစ်တယ်။ သူငယ်ချင်းက လာကူတာ။

ထို့အတူပဲ ဗာဟိယဒါရုစီယဟာလည်း အယူဝါဒတွေမှားပြီးတော့ သူ့ကိုယ်သူ ရဟန္တာလို့ထင်နေတာ။ ဒီဗြဟ္မာကြီးကပဲ ဆင်းလာပြီးတော့ပြောတယ် - 'ကိုယ့်လူ၊ မင်းမှာ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ အကျင့်လည်းမရှိဘူး။ မင်းဟာ ရဟန္တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ရဟန္တာဖြစ်ချင်လို့ရှိရင် ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဆိုတာ လောကမှာပွင့်နေပြီ။ အဲဒီရောက်အောင်သွား' လို့ သူကလမ်းညွှန်လိုက်လို့ ဘုရားထံ ရောက်လာတာ။ သဘိယပရိဗိုဇ်ကြီးဟာလည်း ပရိဗိုဇ်အယူအဆတွေနဲ့ မှောက်မှောက်မှားမှားဖြစ်နေတာ။ သူကပဲလမ်းညွှန်လိုက်လို့ မြတ်စွာဘုရားဆီ ရောက်လာတာ။

www.dhammadownload.com

အခု ဒီအရှင်ကုမာရကဿပ မထေရ်မြတ်ကတော့ သာသနာ့ဘောင်ဝင်လာပြီး ရဟန်းဖြစ်နေပေမယ့်လို့ တရားထူး တရားမြတ် မရနိုင်သေးဘူး။ ဝိပဿနာတရား ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်နေတာ သူနဲ့သင့်တော်တဲ့ ဝိပဿနာတရားကို အကူအညီပေးတဲ့အနေနဲ့ ဟောဒီဗြဟ္မာကြီးကပဲ ညလာရောက်ပြီးတော့ ပဟေဠိပုစ္ဆာအနေနဲ့ အမေးစကားတွေကို ပြောသွားတာ။

'ကိုယ်တော် တောင်ပို့ကြီးတစ်ခုရှိတယ်' အစချီပြောသွားပြီး 'အဲဒီပဟေဠိစကားတွေကို မြတ်စွာဘုရားထံ သွားမေးပါ။ အဖြေရလို့ရှိရင် အဲဒီအဖြေဟာ ကိုယ်တော်လိုက်နာရမည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကလွဲပြီး ဒီပဟေဠိစကားကို အဖြေပေးနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မရှိဘူး' လို့ မှာကြားပြီး ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။

ဒါနဲ့ အရှင်ကုမာရကဿပဟာ ထူးဆန်းတဲ့ပဟေဠိစကားတွေယူဆောင်ပြီး မြတ်စွာဘုရားထံလာပြီး 'အရှင်ဘုရား ညသန်းခေါင်ကျော်အချိန်က တပည့်တော်ဆီ ဗြဟ္မာတစ်ဦးပြောသွားပါတယ်ဘုရာ။ အဲဒီထဲမှာ သူပြောတဲ့ ထူးဆန်းတဲ့တောင်ပို့ကြီးဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ' ဆိုတာက အစချီပြီး မေးလျှောက်တယ်။

မေးခွန်းပေါင်း ၁၅-ချက် ရှိတယ်ပေါ့။ ဒီမေးခွန်း ၁၅-ချက်ဟာ အရှင်ကုမာရကဿပအဖို့ တရားထူး တရားမြတ်ရစေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဖြစ်လာတယ်။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီမေးခွန်းပုစ္ဆာ ၁၅-ပုဒ်ကို အဖြေပေးတော်မူတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဖြေဆိုချက်

တောင်ပို့ဆိုတာ

မြတ်စွာဘုရားဟာ 'ချစ်သားရဟန်း၊ တောင်ပို့ဆိုတာ ဟောဒီရုပ်ခန္ဓာကြီးကိုပြောတာ' တဲ့။

ကိုယ့်ခန္ဓာကို ဉာဏ်စိုက်ပြီးတော့ ကြည့်ရအောင်၊ လူတွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တောင်ပို့ကြီးနဲ့တူတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဘာနဲ့တည်ဆောက်ထားသလဲဆိုရင် မဟာဘုတ်လေးပါးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်။ ပထဝီ လို့ခေါ်တဲ့ အတုံးအခဲတွေပါတယ်။ အာပေါဆိုတဲ့ အရည်ပျော်နေတဲ့ သဘောတွေ စုစည်းထားတဲ့ သဘောတွေ ပါတယ်။ တေဇောဆိုတဲ့ အပူငွေ့ အအေးငွေ့တွေပါတယ်။ ဝါယောဆိုတဲ့ လေသဘောတွေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **'စာတုမဟာဘူတိကော**

www.dhammadownload.com

အယံ ကာယော' ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဒီမဟာဘုတ်လေးပါးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ။

ဘယ်အရာကို မှီတည်ဖြစ်ပေါ်လာသလဲဆိုရင် **'မာတာပေတ္တိကသမ္ဘဝေါ'** မိခင် ဖခင်တို့ရဲ့ သုက်သွေး အင်္ဂလိပ်လို (sprem နဲ့ ovum) ကိုမှီပြီး ဟောဒီရုပ်ခန္ဓာကြီး ပေါ်လာတာတဲ့။ မွေးဖွားလာတဲ့အခါမှာလည်း အစာအာဟာရတွေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြီးထွားစေရတယ်။ အဲဒီရုပ်ခန္ဓာကြီးကိုပဲ တောင်ပို့ကြီးလို့ ပြောတာပါတဲ့။

စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် ရုပ်ခန္ဓာကြီးဟာ တောင်ပို့ကြီးနှင့် အလားတူတယ်လေ။ ရုပ်ခန္ဓာကြီးမှာ အပေါက်တွေရှိတယ်။ ကိုးပေါက်ဒွါရ အမာဝတွေရှိနေတယ်။ တကယ်ပင် တောင်ပို့ကြီးနဲ့တူတယ်။

ညမီးခိုး

အရှင်ကုမာရကဿပက မေးလျှောက်ပြန်တယ် - 'အရှင်ဘုရား အဲဒီ တောင်ပို့ကြီးက ညအခါမှာ မီးခိုးတွေ ထွက်နေတယ်ဆိုတာ ဘာတုန်းဘုရား'တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဖြေတော်မူတယ် - 'အေး ညအခါ မီးခိုးထွက်တယ်ဆိုတာ လူတွေဟာ ညရောက်ရင် နေ့မှာလုပ်ခဲ့တဲ့အလုပ်တွေ၊ နောက်နေ့မှာ လုပ်ကိုင်ရမည့်အလုပ်တွေ ပြန်ပြီးမတွေးကြဘူးလား။ ဒီကနေ့ ဘာတွေလုပ်ခဲ့တယ်၊ နက်ဖြန်ခါ ဘာလုပ်မယ်၊ သန်ဘက်ခါ ဘာလုပ်မယ်ဆိုပြီး လုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေ လုပ်ကိုင်ရမယ့်အလုပ်တွေကို တွေးတတ်ကြတယ်။

အဲဒီလို တွေးနေတာဟာ အခိုးတွေထွက်နေတာပဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ လူတွေဟာ အတွေးလွန်ပြီး ညအခါမှာ တစ်ခါတစ်ရံ အိပ်တောင်မပျော်ကြဘူး။ 'ဩော် ဒါဟာ တောင်ပို့ထဲက မီးခိုးတွေ ထွက်နေတာပဲ' တဲ့။

နေမီးလျှံ

အရှင်ကုမာရကဿပက မေးလျှောက်ပြန်တယ် - 'အရှင်ဘုရား နေ့အခါမှာ မီးလျှံထွက်တယ်ဆိုတာ ဘာတုန်းဘုရား' တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက 'နေ့အခါမှာ မီးလျှံတွေ ထွက်တယ်ဆိုတာ ညကတွေးထားတာတွေ နေ့လယ်ကျတော့ အကောင်အထည် မဖော်ဘူးလား။ အေး-

www.dhammadownload.com

ပြောစရာရှိတာတွေပြောတယ်။ လုပ်စရာရှိတာတွေကိုယ်ထိလက်ရောက်လုပ်တယ်။ ညကတွေးထားပြီး နေ့လယ်ကျ အကောင်အထည်ဖော်တာဟာ နေ့မီးလျှံတွေ လွှတ်နေတာပဲ' တဲ့။

စဉ်းစားကြည့်ရင် တောင်ပို့ဆိုတာ ဘာမှအနှစ်သာရမရှိဘဲ အပေါက်အပေါက်တွေပေါတဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုပဲ။ အဲဒီထဲမှာ မီးခိုးတွေထွက်နေတယ်ဆိုတာ အလုပ်ကိစ္စတွေလုပ်ဖို့ တွေးနေတာ။ မီးလျှံတွေထွက်နေတယ်ဆိုတာ တွေးထားတဲ့ အတိုင်း အလုပ်တွေလုပ်နေတာ။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်ခန္ဓာ ပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် တကယ့်တောင်ပို့ကြီးပါလား။

တောင်ပို့ထဲမှာ ရတနာရှာ

'တောင်ပို့ထဲမှာရတနာရှာ' ဆိုတာက ဘာကိုပြောတာတုန်းဆိုရင် တရားရှာကိုယ်မှာတွေ့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ချင်ရင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် ပြန်ပြီးမရှုရဘူးလား။ ဒါဟာ တောင်ပို့ကြီးထဲမှာ ရတနာရှာကြည့်တာပဲ။

ဆရာဆိုတာ

အရှင်ကုမာရကဿပက 'ဒါဖြင့်ဘုရား၊ ဆရာတပည့် လာကြတယ် ဆိုရာမှာ ဆရာဆိုတာ ဘယ်သူ့ကို ပြောတာတုန်း' တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက 'တောင်ပို့ကို တူးဖို့လာတဲ့ ဆရာဆိုတာ ဒီတောင်ပို့ကို တူးပြီး တောင်ပို့ထဲက ရတနာတွေတွေ့အောင် လမ်းညွှန်မှုပေးနိုင်တဲ့သူကို ပြောတာ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘူး။ သုံးလောကထွဋ်ထား မြတ်စွာဘုရားပဲဖြစ်တယ်' တဲ့။

ကြည့်လေ - လူတွေဟာ ဘဝရဲ့အနှစ်သာရ ရတနာကို အပြင်မှာပဲ သွားရှာနေကြတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မရှာကြဘူး ဟုတ်ရဲ့လား။ လူတွေ နေ့စဉ် ရွှေတွေ ငွေတွေ ပိုက်ဆံတွေ ရှာကြတယ်။ အလုပ်ရှာကြတယ်။ ပျော်စရာတွေ ရှာကြတယ်။ မရှာကြဘူးလား။ အေး-အပြင်မှာရှာလို့ကတော့ အနှစ်သာရ ဘာတစ်ခုမှတွေ့မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ တကယ့်ရတနာအစစ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှာရမယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ တောင်ပို့ကြီးထဲမှာ ရတနာရှာဖို့ လမ်းညွှန်မှုပြုနိုင်တဲ့ဆရာဆိုတာ ဘုရားပဲ' တဲ့။

www.dhammadownload.com

တပည့်ဆိုတာ

အရှင်ကုမာရကဿပက - 'ဒါဖြင့် ဆရာပြောတဲ့အတိုင်းလုပ်တဲ့ တပည့်ဆိုတာ ဘယ်သူတုန်းဘုရား' လို့ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဖြေတော်မူတာက 'တပည့်ဆိုတာ ငါဘုရားဟောထားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးတယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကိုလည်း ဖြူစင်အောင်ကျင့်သုံးတယ်၊ သမာဓိတရားကိုလည်း ပွားများအားထုတ်တယ်၊ ပညာကိုလည်း ထက်သန်စေတယ်၊ တကယ်ကျင့်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို တပည့်လို့ခေါ်တာ' တဲ့။

ကဲ-ဆရာ့တပည့် ဘယ်မှာအလုပ်လုပ်ကြတုန်းဆိုတော့ တောင်ပို့ကြီးမှာ အလုပ်လုပ်ကြမယ်။ သူတို့ယူလာတဲ့ လက်နက်နဲ့ တောင်ပို့ကြီးကို စပြီးတူးကြတယ်။ ဒီလိုတူးတဲ့နေရာမှာ လက်နက်ဆိုတာကို ကြည့်ရမယ်။

လက်နက်ဆိုတာ

အရှင်ကုမာရကဿပက - 'ဒါဖြင့်ဘုရား၊ သူတို့ယူလာတဲ့လက်နက်ဆိုတာ ဘာပြောတာတုန်း' ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရား ရှင်းပြတော်မူတယ် -

'ရဟန်း၊ လက်နက်ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး။ အသိဉာဏ်ကိုပြောတာ' တဲ့။

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတဲ့ တောင်ပို့ကြီးကိုတူးဖြိုပြီး ကြည့်ကြမယ်၊ အနှစ်သာရရတနာကို ရှာကြတော့မယ်ဆိုရင် နံပါတ်တစ် အရေးကြီးဆုံးက ပညာပဲ။ တောင်ပို့ကြီးကို တူးဖြိုတဲ့အခါ လက်နက်မပါဘဲ မတူးနိုင်သလို ပညာမပါဘဲနဲ့ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အကြောင်းကို သိနိုင်ပါ့မလား။ မသိနိုင်ဘူးနော်။ ဒါကြောင့် လက်နက်ဆိုတာ တခြားအရာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ 'ပညာ'ကို ပြောတာတဲ့။

ပညာဆိုတာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ အဦးဆုံးလာတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ (right understanding) ပဲ။ အဲဒီပညာမှ မရှိရင် ဘာမှလုပ်လို့မရဘူးတဲ့။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့အသိကမရှိရဘူးလား။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဆီသွားပြီးတော့ တရားကိုဘယ်လိုမှတ်ရမယ်၊ ဘယ်လိုနားလည်ရတယ်ဆိုတာ အရင်သင်ကြရတယ်နော်။ အဲဒီလို သင်ယူရတာကိုက ပညာပဲ။ အေး အဲဒီပညာဆိုတဲ့လက်နက်နဲ့ တောင်ပို့ကြီးကို တူးဖျက်ပြီးတော့ ကြည့်ရမယ်။

www.dhammadownload.com

တူးတယ်ဆိုတာ

ဒီတော့ အရှင်ကုမာရကဿပက မေးပြန်တယ်။ 'အရှင်ဘုရား တူးတယ်ဆိုတာ ဘာတုန်းဘုရား' တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက 'တူးတယ်ဆိုတာ လုံ့လဝီရိယကိုပြောတာ' လို့ ဖြေဆိုတော်မူတယ်။

လက်နက်တော့ရှိပါရဲ့၊ မတူးဘူးဆိုရင် ဘာမျှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ပညာတော့ရှိပါရဲ့၊ မကြိုးစားဘူးဆိုရင် ရပါ့မလား။

ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတဲ့တောင်ပို့ကြီးကိုတူးဖြိုကြည့်ရန် အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့လက်နက်ရှိဖို့လိုတယ်။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ဝီရိယဆိုတဲ့ အလုပ်လုပ်ဖို့ လိုတယ်တဲ့။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဝီရိယဟာ အရေးပါတဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ် မဟုတ်လား။ **'ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ'** တဲ့။

အာတာပီဆိုတာ ဝီရိယရှိရမယ်လို့ပြောတာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့အခါ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ အားထုတ်လို့မရဘူး။ ဆိုပါစို့၊ အခုခေတ်မှာ ထိုင်နေတာကိုမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ မထိုင်ရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းမဖြစ်ဘူးလို့ ထင်နေကြတယ်၊ မဟုတ်ဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တဲ့အခါမှာ အရေးကြီးဆုံးက **စေတသိကဝီရိယ** ဆိုတဲ့ စိတ်ထဲက ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုက ပိုအရေးကြီးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားက ဘယ်လိုပဲနေနေ စိတ်ဓာတ်က ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစားနေဖို့လိုတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အနေနဲ့ မအိပ်မနေ လုပ်နေပါရဲ့။ စိတ်က ဟိုလွင့် ဒီလွင့်ဆိုရင် မရဘူး။

ကာယိကဝီရိယဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်က လှုပ်ရှားသွားလာနေတာ။ ထိုင်တယ်ဆိုရင် စွဲစွဲမြဲမြဲနဲ့ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီထိုင်နေတာ။ ပိုပြီးအရေးကြီးတာက စေတသိက ဝီရိယတဲ့။ စိတ်အားတွေ တွန်းပြီးထားဖို့လိုတယ်။ သမ္မာဝါယာမဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပါ။ **အာတာပီ**–လုံ့လ ဝီရိယရှိရမယ်။ မရမနေ ကြိုးပမ်းအားထုတ်တာကိုပြောတာ။ အကုသိုလ်တွေဝင်လာရင် မဝင်ရအောင် တားဆီးမယ်။ ဝင်လာရင် ဖယ်ထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ကုသိုလ်စိတ်ဝင်လာလျှင် တိုးပွားအောင် လုပ်ရမယ်။ ကုသိုလ်စိတ်မဝင်လာလျှင် ဝင်လာအောင် ကြိုးစားရမယ်ဆိုတဲ့ သမ္မပ္ပဓာန်တရား လေးပါးနဲ့ ကြိုးစားရမယ်။

www.dhammadownload.com

ဒီနေရာမှာ တူးတယ်ဆိုတာ ကြိုးစားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံစိုက်ထားလို့ ပြောတာ။ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ အရမ်းလုပ်လို့မရဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အခြေအနေ စိတ်အခြေအနေတွေကို အမြဲတမ်း နားလည်နေရမယ်။ ဒါကို သမ္မဇာနောလို့ ခေါ်တယ်။ ပညာဉာဏ် အဆင်ခြင်ရှိနေရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ လက်နက်လည်းရှိရမယ်။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုလည်း ရှိရမယ်။ ဆရာညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း တပည့်က တောင်ပို့ကြိုးကို အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့လက်နက်နဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုတဲ့ ဝီရိယ၊ ဤနှစ်ခုပေါင်းပြီး တူးဖြို့ကြည့်တာ။

လုပ်ငန်းသဘောအရပြောရရင် ဒါတရားစခန်းဝင်တာလို့ ပြောရမယ်။ တောင်ပို့ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုတူးဖြို့လျှင် ပထမဆုံး လက်နက်ဖြစ်တဲ့ အသိဉာဏ် ရှိရမယ်။ မရှိဘူးဆိုရင် အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ အမှန်မသိတဲ့ ကန့်လန့်ကြီးခံနေတယ်။

အဲဒါဘာလဲဆိုလျှင် ဒုက္ခဆိုတာ အမှန်မသိဘူး။ သုခလို့ထင်နေတယ်။ ဒုက္ခသမုဒယကို အမှန်မသိလို့ အကြောင်းမဲ့ သူ့ဘာသာသူဖြစ်တယ်။ သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်တယ်လို့ထင်တယ်။ **ဒုက္ခနိရောဓ–** ဒုက္ခတွေ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရှိတယ်ဆိုတာ အမှန်မသိလို့ ဘဝအချို့ကို နိဗ္ဗာန်လို့ထင်နေတယ်။ **ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနီ ပဋိပဒါ–** ဒုက္ခချုပ်ရာသို့ရောက်ကြောင်းအကျင့်ဆိုတာ မသိလို့ မိစ္ဆာအကျင့်ကို အကျင့်မှန်လို့ ထင်နေတယ်။ ဒီလိုအဝိဇ္ဇာက ရှေ့တိုးလို့မရအောင် ကန့်လန့်ချထားသလို ပိတ်ဆီးထားတာကိုပြောတာ။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ရှေ့ကိုမတိုးနိုင်လျှင် ကန့်လန့်နဲ့တူတဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့လိုတယ်။ ဒုက္ခကို ဒုက္ခလို့မြင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း သမုဒယသစ္စာကို သမုဒယသစ္စာလို့ မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။ ဒါမမြင်ရင် အဝိဇ္ဇာက ဖုံးနေသေးတယ်တဲ့။ ဟုတ်ရဲ့လား။ ရတနာကို ရှာတွေ့ဖို့မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် ဒီဥပမာပေးတာ။

တံခါးကန့်လန့်ကြီး ဖယ်ပစ်လိုက်ဆိုတာ အမှန်မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ပစ်လိုက်တာပဲ။ ဘာနဲ့ဖယ်ရမလဲဆိုရင် အသိဉာဏ်နဲ့ ဖယ်ရမယ်။ ဒုက္ခအကြောင်း ဒုက္ခသမုဒယအကြောင်း မသိသေးလျှင် သိအောင်သင်ရမယ်။ အဲဒါ ဖယ်ရှားခြင်းပဲ။

လက်တွေ့သိလာလို့ ကန့်လန့်ကြီးကို ဖယ်လိုက်တဲ့အခါ ဖားကလေးတစ်ကောင် သွားတွေ့ပြန်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဖားဆိုတာ

အရှင်ကုမာရကဿပက 'အရှင်ဘုရား၊ ဖားဆိုတာ ဘာကိုပြောတာတုန်း ဘုရား' ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက 'ဖားဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး၊ ဒေါသပဲ' တဲ့။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီတွေကြည့်၊ အသိဉာဏ်နဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကြောင့် တရားဓမ္မကို အာရုံပြုနိုင်တဲ့ အနေအထားရှိလာလျှင် နာတာကျင်တာ ကိုက်ခဲတာ တာရှည်ထိုင်တော့ ပေါ်မလာဘူးလား။ အဲဒါ ဒီအာရုံပေါ်မှာ မုန်းတီးရွံရှာတဲ့ **'ကောဓ'** လို့ခေါ်တဲ့ ဒေသတရားဟာ ပေါ်လာတတ်တယ်။

ဒုက္ခအပေါ်မှာ ဒေါသဖြစ်တာ ခန္ဓာကိုယ်က တရားထိုင်လို့ သိပ်နာလျှင် ကြိတ်မှိတ်ခံစားရတာ။ စိတ်ထဲမှာ မကြေမချမ်းဖြစ်လျှင် ဒေါသပဲ။ ကြီးလာလေလေ ပြင်းထန်လာလေလေ။ ဒါကြောင့် ဒီဒေါသကို ဥဒ္ဓုမာယိကာဖားတဲ့၊ သွားမထိနဲ့။ ထိရင် ဖောင်းလာတယ်။ နောက်တစ်ခါထိ ပိုဖောင်းတယ်။ ထိရင်းထိရင်း နောက်ဆုံးကျ အကြီးကြီးဖြစ်လာတယ်။ ထို့အတူ ဒေါသကလည်း လျှော့မသွား။

ဒေါသရဲ့ သဘောတရားက စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျလျှင် ပထမဆုံး မျက်မှောင်ကြုတ်သွားတယ်။ မျက်ကျောတင်းသွားတယ်။ မကျေနပ်ဘူးဆိုရင် ပါးစပ်က လှုပ်လာတယ်။ ဒီထက်မကျေနပ်ရင် ဖားဖောင်းလာသလို ပါးစပ်က တစ်ခုခုပြောတော့တာပဲ။ ဆဲတာလုပ်လာတယ်။ ဒါထက်မကျေနပ်ရင် ထပ်ဖောင်းလာတယ်။ တုတ်ကိုင် ဓားကိုင်လာတယ်။ ဒီထက်မကျေနပ်လျှင် ရိုက်တယ် နှက်တယ်။ ဒေါသကလည်း အဲဒီလိုပဲ။ တစ်ခါထိ ပိုပိုဖောင်းလာသလို ဒေါသဟာ အရှိန်တက်တက်လာတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ လုံ့လဝီရိယ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရင်း ဝီရိယဒဏ်ကို မခံနိုင်တဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ခံပြင်းတဲ့ ဒေါသတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါတွေကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် ကြိုးစားဖယ်ရှားပစ်လိုက်။ ဒါတွေကို အာရုံမပြုဘဲ သည်းခံတဲ့စိတ်မွေးပြီး ထိုဒေါသတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။ ဒုက္ခတွေ့လို့ ပဋိဃာနုသယ ကိန်းနေတာကို မကိန်းရအောင် ဖားနဲ့အထားတူတဲ့ ဒေါသကို ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်ပါပြီတဲ့။ အဲဒီနောက် လမ်းနှစ်ခွကို တွေ့ရတယ်။

လမ်းနှစ်သွယ်

အရှင်ကုမာရကဿပက 'အရှင်ဘုရား၊ တောင်ပို့ကြီးထဲမှာ လမ်းနှစ်သွယ်တွေ့တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒီလမ်းနှစ်သွယ်ဆိုတာ ဘာကိုခေါ်တာလဲ

www.dhammadownload.com

ဘုရား'ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက 'ချစ်သားရဟန်း၊ လမ်းနှစ်သွယ်ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ဘူး၊ ဝိစိကိစ္ဆာကိုပြောတာ' တဲ့။

တရားအားထုတ်လာတဲ့အခါ လူတွေဟာ သမာဓိလေး နည်းနည်းရလာရင် တရားထူး တရားမြတ်ရပြီလို့ ထင်လာကြတယ်။ အဆင်မပြေတဲ့အခါ တရားအားထုတ်တာ ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လား၊ တကယ်ရော မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ရှိရဲ့လား ဆိုတဲ့အတွေး ဝင်လာတတ်ကြတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ သမာဓိလေးကောင်းလာလို့ ခန္ဓာကိုယ်က အလင်းရောင်လေး ပေါ်လာရင် မဂ်တရား ဖိုလ်တရားဆိုတာ ဒါပဲလို့ မှားမှားယွင်းယွင်း စွဲလမ်းသွားတာလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီအတိုင်း ဆက်သွားရင် လမ်းကြောင်းလွဲမသွားနိုင်ဘူးလား။ ဒါကြောင့် တရားဓမ္မနဲ့ပတ်သက်လို့ သံသယဝင်ပြီး လမ်းကြောင်းလွဲသွားတယ်ဆိုတာ ဝိစိကိစ္ဆာရဲ့လက်ချက်ပဲ။

ဝိစိကိစ္ဆာဆိုတာ စဉ်းစားပေမယ့် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းမရှိဘူး။ ဒါကမှန်ကန်တဲ့လမ်းလား၊ မမှန်ကန်တဲ့လမ်းလား။ ဒါက တကယ့်မဂ်ပဲလား၊ ဒါက တကယ့်မဂ်မဟုတ်ဘူးလားဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့နှစ်ခွအတွေးတွေ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဝင်လာတတ်တယ်တဲ့။ အဲဒါလမ်းနှစ်သွယ်နဲ့တူတယ်။ ဟိုဘက်လမ်း လိုက်ရမလား။ ဒီဘက်လမ်း လိုက်ရမလား၊ ဇဝေဇဝါ ဖြစ်စေတတ်တယ်။

ဝိစိကိစ္ဆာပေါ်လာလျှင် တရားဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဇဝေဇဝါတွေဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒါကိုလည်း ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်လို့ပြောတာ။ ဖယ်ရင် ဘယ်လိုဖယ်မလဲဆိုရင် တရားဓမ္မကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိအောင် ဆရာသမားထံ ချဉ်းကပ်ပြီး မေးမြန်းစုံစမ်းရတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ သီဟိုဠ်မှာနေတုန်းက အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က လာမေးတယ်။ သူတရားထိုင်တုန်းက သိပ်မကြာခင်ပဲ သမာဓိရလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူ့ရဲ့အသိစိတ်တွေလည်း ချုပ်သွားတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးလည်း ပျောက်သွားတယ်။ နာမ်လည်းချုပ်သွားတယ်၊ ရုပ်လည်းချုပ်သွားတယ်။ ဘာမှမသိတော့ဘူးတဲ့။ အဲဒါ **'နာမရူပ နိရောဓ** = ရုပ်နာမ်ချုပ်သွားတာလား' လို့ သူလာမေးတယ်။ အဲဒါ ရုပ်နာမ်ချုပ်သွားတာ မဟုတ်နိုင်ဘူး။ အိပ်ပျော်သွားတာပဲဖြစ်မယ်လို့ ဘုန်းကြီးက ပြောလိုက်တယ်။

ထိနမိဒ္ဓတွေလွှမ်းပြီး အိပ်ပျော်သွားတဲ့သူဟာ ဘာမှမသိတော့ဘူး။ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရတယ်ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သိတယ်။ မသိတာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ခံစားမှုတွေ သူ

www.dhammadownload.com

ကိုယ်တိုင် အကုန်လုံးသိနေတယ်။ တရားဓမ္မကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ပြီးနေတယ်။ ဖြစ်လာတာလည်း မြင်ရတယ်။ ချုပ်သွားတာလည်းမြင်ရတယ်။ အခုသူက ဘာမှ မဖြစ်တော့ဘဲ ဘာမှမရှိတော့ဘဲ ချုပ်သွားတယ်ဆိုကတည်းက အိပ်ပျော်သွားတာပဲဖြစ်မှာပေါ့။ အဲဒါမျိုးတွေလည်း ကြုံတွေ့ရတတ်တယ်တဲ့။

လမ်းနှစ်ခွနဲ့တူတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်တဲ့။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ဒါမျိုးတွေတွေ့နိုင်တယ်လို့ပြောတာ။ ကဲ-ကောင်းပြီ။ လမ်းနှစ်ခွကို ဖြတ်ကျော်ဖယ်ရှားပြီးတဲ့နောက် ဆပ်ပြာရေစစ်ကြီးတွေ့တယ်လို့ ပြောတယ်။

ဆပ်ပြာရေစစ်ကြီး

အရှင်ကုမာရကဿပကမေးတယ် 'အရှင်ဘုရား ဆပ်ပြာရေစစ်ကြီးဆိုတာ ဘာကိုပြောတာပါလဲဘုရား' တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက 'ချစ်သားရဟန်း၊ ဆပ်ပြာရေစစ်ဆိုတာ နိဝရဏတရားငါးပါးကို ပြောတာ' တဲ့။

ကဲ-တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့ စဉ်းစားကြည့်။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ နိဝရဏတွေ ပေါ်လာတတ်တယ်နော်။ တရားအားထုတ်လို့ ကောင်းလာပြီ၊ သမာဓိရလာပြီဆိုလျှင်လည်း အဲဒီသမာဓိအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဆိုတာတွေ ပေါ်လာတတ်တယ်နော်။ အဲဒီတွယ်တာမှုက **လောဘ**ပဲ။ တရားအားထုတ်လို့ အဆင်မပြေဘူးဆိုရင် စိတ်အလိုမကျမှုတွေ ပေါ်လာတတ်တယ်၊ အဲဒါက **ဗျာပါဒ**၊ အိပ်ချင်ငိုက်မြည်းတယ်၊ စိတ်ဓာတ်တွေ ဆုတ်နစ်လာတယ်ဆိုရင် **ထိနမိဒ္ဓ** ပေါ်တာ။ စိတ်တွေက အာရုံကိုစိုက်လို့မရဘဲ လွင့်နေပြီး ဟိုတွေးဒီတွေး ပူပန်မှု လေးတွေ ပေါ်လာတယ်ဆိုရင် **ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ** ပေါ်တာ။ သံသယတွေဝင်လာပြီဆိုရင် **ဝိစိကိစ္ဆာ** ပေါ်တာ။

အဲဒီ နိဝရဏတရား ၅-ပါး ဝင်လာလျှင်တော့ ရှိသမျှ စုဆောင်းထားသမျှ အသိဉာဏ်တွေ၊ သမာဓိစွမ်းအားတွေ၊ စိတ်စွမ်းအားတွေ၊ ကုသိုလ်တရားတွေ အားလုံးယိုထွက်သွားတယ်။ ဆပ်ပြာရေစစ်ထဲမှာ ရေတွေလောင်းထည့်ရင် အကုန်လုံး ယိုကျမသွားပေဘူးလား။ ရေစစ်ဆိုတာ အပေါ်က ရေလောင်းလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အကုန်စစ်ထုတ်လိုက်တာ၊ ရေတွေအကုန်ထွက်သွားတယ်။ ရေစစ်နဲ့ခံရင် ရေတွေတစ်စက်မှ မကျန်တော့သလိုပဲ နိဝရဏ ၅-ပါးဆိုတဲ့ အတွေးတွေ

www.dhammadownload.com

စိတ်ထဲမှာပေါ်လာလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကုသိုလ်တရားတွေဟာ ဘာမှ မကျန်တော့အောင် ယိုကျသွားတယ်တဲ့။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ အင်မတန်သတိထားရမည့် အဟန့်အတားတွေ ပေါ်လာတတ်တယ်တဲ့။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေ အထူးသဖြင့် တရားကြာကြာထိုင်ရင် အဖြစ်အများဆုံး ဆပ်ပြာရေစစ်လို့ခေါ်ရမယ့် အဟန့်အတားကတော့ ထိနမိဒ္ဓပဲ။ ဒါကြောင့် တချို့ယောဂီတွေဆိုရင် ထိုင်ရင်းအိပ်ငိုက်တတ်သွားတယ်။ အိပ်ငိုက်သွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ခုနက သမာဓိစွမ်းအားတွေရော ဘာတွေရော အကုန်လုံး ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ အသိပညာလည်း အားနည်းသွားတယ်။

ဒါကြောင့် ဆပ်ပြာရေစစ်ဆိုတာ တခြားဟာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ နီဝရဏတရား ၅-ပါးကို ပြောတာတဲ့။ 'ကာမစ္ဆန္ဒလောဘ' ဖြစ်တယ်။ လောဘမဖြစ်ရင် 'ဒေါသ' ဖြစ်တယ်။ 'ထိနမိဒ္ဓ' ဖြစ်မယ်။ လွင့်ပျံနေတဲ့ 'ဥဒ္ဓစ္စ'။ စိတ်ထဲမှာ ပူပန်လာတဲ့ 'ကုက္ကုစ္စ'။ ကိုယ်လုပ်တာ မအောင်မြင်ဘူးဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျဖြစ်တာ 'ကုက္ကုစ္စ'ပဲ။ ဩ-ငါဒီလောက် ကြိုးစားလျက်သားနဲ့ သမာဓိတောင် မရပါလားဆိုတဲ့အတွေး၊ တစ်နာရီထိုင်တာတောင်မှပဲ တစ်မိနစ်တောင်မမိပါလားဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ ကြိုးစားလျက်သားနဲ့ ငါဘာလို့မရတာလဲဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာလျှင် ကုက္ကစ္စပဲ။ ငါလုပ်နေတဲ့လမ်းစဉ်ဟာ မှန်မှမှန်ပါ့မလား။ ဘုရားဟောခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းရော တကယ်ဟောခဲ့တာဟုတ်ပါ့မလား ဆိုတဲ့အတွေး ဝင်လာရင် ဝိစိကိစ္ဆာပဲ။

အဲဒီအတွေးတွေ ဝင်တာနှင့် ရှိသမျှဟာတွေ အကုန်သွားပြီ။ ဆပ်ပြာရေစစ်ထဲ လောင်းထည့်လျှင် ရေတွေဝေါကနဲထွက်သွားသလို ကုသိုလ်စိတ်တွေ အားလုံး အခြေအနေကောင်းတွေ လျှောကျသွားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ချစ်သားရဟန်း၊ ဆပ်ပြာရေစစ်ဆိုတာ နီဝရဏတရား ၅-ပါးကို ပြောတာတဲ့။

လိပ်ဆိုတာ

တောင်ပို့ကြီးတူးတဲ့အခါ ဆပ်ပြာရေစစ်ကို ဖယ်ပြီးနောက် လိပ်ကြီးတစ်ကောင် သွားတွေ့တယ်တဲ့။ အရှင်ကုမာရကဿပက 'လိပ်ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲဘုရား' လို့ မေးတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ဖြေတော်မူတယ် 'လိပ်ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး ခန္ဓာငါးပါး' တဲ့။

www.dhammadownload.com

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လိပ်တစ်ကောင်မှာကြည့်။ ခေါင်းရှိတယ်၊ ခြေထောက်နှစ်ဖက်၊ လက်နှစ်ဖက် ရှိတယ်။ အဲဒီငါးခုပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ လိပ်ဟာ ဟိုဟိုဒီဒီ ရွေ့လျားသွားလာနိုင်တယ်၊ မဖြစ်ဘူးလား။ ခေါင်းကလည်း အပြင်ထွက်မယ်။ လက်နှစ်ဖက် ခြေနှစ်ဖက်ကလည်း အပြင်ထွက်မယ်ဆိုရင် လိပ်မှာ လှုပ်ရှားသွားလာမှုဖြစ်တယ်။ အဲဒီငါးခုကို အခွံထဲသွင်းထားကြည့်။ လိပ်ကြီးသွားလို့ ရသေးရဲ့လား။

သတ္တဝါတွေမှာလည်း ခန္ဓာငါးပါးပေါင်းစပ်မိလျှင် လိပ်လို လှုပ်ရှားသွားလာလို့ရတယ်။ **ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ** ဆိုတဲ့ ဟောဒီခန္ဓာငါးပါး ပေါင်းစပ်လိုက်ထားတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် စွမ်းအားတွေ ရပြီး စကားပြောတယ်၊ သွားတယ်၊ လာတယ်၊ လှုပ်ရှားတယ်။ လိပ်နဲ့တူတဲ့ အဲဒီခန္ဓာငါးပါးကို တွယ်တာမနေဘဲ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါ။

မြတ်စွာဘုရားက **'ရူပံ ဘိက္ခဝေ နံ တုမှာကံ၊ တံ ပဇဟထ၊ တံ ဝေါ ပဟိနံ ဟိတာယ သုခါယ ဘဝိဿတိ'** = ချစ်သားရဟန်းတို့၊ ရုပ်ခန္ဓာကြီးဟာ သင်တို့ဟာ မဟုတ်ဘူး။ လူတွေက ထင်နေကြတယ်လေ။ ငါ့မျက်စိ၊ ငါ့နား၊ ငါ့နှာခေါင်း၊ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်၊ ငါ့စိတ်လို့ထင်နေကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက **နံ တုမှာကံ–** သင်တို့ဟာမဟုတ်ဘူး၊ **တံ မဇဟထ –** ကိုယ့်ဟာမဟုတ်တဲ့အပေါ်မှာ တွယ်မနေနဲ့။ စွန့်လွှတ်လိုက်။ ခန္ဓာငါးပါးကို တွယ်မနေနဲ့။ လွှတ်ထားလိုက်။ လွှတ်ထားလိုက်လျှင် **'တံ ဝေါ ပဟိနံ ဟိတာယ သုခါယ ဘဝိဿတိ** –အဲဒါမှ ချမ်းသာသုခရမှာဖြစ်တယ်' တဲ့။ အဲဒါကြောင့် တောင်ပို့ထဲမှာ လိပ်တွေ့လျှင် ဖယ်ပစ်လိုက်ဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးမှာ တွယ်မနေနဲ့၊ တွယ်တာတဲ့တဏှာကို ဖယ်လိုက်တဲ့။

သားလှီးဓားနဲ့ စဉ်းတီတုံး

လိပ်ကြီးဖယ်ပြီးတော့ ဘာသွားတွေ့သလဲဆိုရင် 'သားလှီးဓားနဲ့ စဉ်းတီတုံး' တဲ့။ ဒီတော့ အရှင်ကုမာရကဿပက မေးတယ်။ 'သားလှီးဓားနဲ့ စဉ်းတီတုံးဆိုတာ ဘာကိုခေါ်ပါသလဲဘုရား' တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဖြေတော်မူတယ်။ သားလှီးဓားနဲ့ စဉ်းတီတုံးဆိုတာ 'အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရား' ကို ပြောတာ။

လူတွေဟာ ဘာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အလှီးခံနေရသလဲဆိုရင် အာရုံငါးပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလှီးခံမနေရဘူးလား။ ကြည့်လေ-မျက်စိက နှစ်သက်စရာအာရုံ

www.dhammadownload.com

တွေ့လိုက်ရင် လောဘဖြစ်တယ်။ နားက နှစ်သက်စရာ အသံလေးကြားလိုက်ရင်၊ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့လေး ရှူလိုက်ရင်၊ လျှာကကောင်းမြတ်တဲ့ အရသာလေး စားလိုက်ရရင်၊ ခန္ဓာကိုယ်က အိစက်တဲ့ အထိအတွေ့လေး ထိလိုက်ရရင် 'လောဘ' ဖြစ်တယ်။

လောဘဖြစ်တယ်ဆိုကတည်းက အဲဒီလောဘဆိုတဲ့ကိလေသာက အာရုံနဲ့ ပေါင်းပြီး လူရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့အရာတွေကို လှီးပစ်နေတာနဲ့ အတူတူပဲတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ လူတွေဟာ ဘယ်သူရဲ့အလှီးကို ခံနေကြရသလဲဆိုရင် အာရုံငါးပါးနဲ့ပတ်သက်လာရင် ကိလေသာရဲ့အလှီးကို ခံနေကြရတယ်လို့ပြောတာ။

မျက်စိကမြင်တဲ့ ရူပါရုံ၊ နားကကြားရတဲ့ သဒ္ဒါရုံ၊ နှာခေါင်းကနမ်းရှူရတဲ့ ဂန္ဓာရုံ၊ လျှာကတွေ့ရတဲ့ ရသာရုံ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့ရတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဆိုတဲ့ ဒီအာရုံတွေနဲ့ အာရုံအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ ကိလေသာ၊ ဒီနှစ်ခုပေါင်းပြီးတော့ လူတွေဟာ တောက်တောက်အစဉ်းခံနေရတာဖြစ်သောကြောင့် အဲဒီနှစ်ခုဟာ စဉ်းတီတုံးနဲ့ သားလှီးဓားလိုပဲတဲ့။

အဲဒါကို ဖယ်ရှားပါ ဆိုတာက အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိလေသာအဝင်မခံပါနဲ့လို့ပြောတာ။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ အာရုံငါးပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကိလေသာတရား ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်စေနဲ့။ ဖြစ်ရင် ကိလေသာရဲ့အလှီးခံရမှာ သေချာတယ်။

သားတစ်ဆိုတာ

တောင်ပို့ကြီးထဲမှာ နောက်တစ်ခု ဘာသွားတွေ့ဆိုတော့ သားတစ်တဲ့။ သားတစ်ဆိုတာ သားငါးစေ့းထဲသွားဝယ်လျှင် တုံးပြီးတစ်ပြီး အသားကိုပြောတာ။ အဲဒီသားတစ်ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာတုန်းဘုရားလို့ အရှင်ကုမာရကဿပက မေးတဲ့အခါ 'သားတစ်'ဆိုတာ 'နန္ဒိရာဂ' ကို ခေါ်တာလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဖြေတော်မူတယ်။

သားတစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုး ပေးထားတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ အဓိပ္ပါယ်တစ်ခုက သားတစ်ဆိုတာ မီးပူဒယ်အိုးထဲမှာထည့်လိုက်ရင် ထည့်တဲ့နေရာမှာပင် ရဲ့ကနဲကပ်သွားတယ်။ အဲဒီကပ်သွားသလို လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ

www.dhammadownload.com

သားတစ်နဲ့အလားတူတာ 'နန္ဒီရာဂ' တဲ့။ အခုခေတ်အရပြောရင် 'စူပါဂလူး'လို့ ပြောလို့ရတာပေါ့။

အာရုံတွေနဲ့တွေ့ရင် ကပ်သွားတာ တဏှာကြောင့်ပဲ။ နန္ဒီရာဂလို့ခေါ်တဲ့ တဏှာဟာ အာရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက်တယ်၊ စွဲလမ်းတယ်၊ တဏှာရာဂနဲ့ယှဉ်တဲ့ စိတ်ကလေးဟာ အာရုံနှင့်တွေ့လျှင် ကပ်ကပ်ပြီးသွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သားတစ်ဆိုတာ အာရုံတွေပေါ်မှာ တွယ်တာတတ်တဲ့ 'နန္ဒီရာဂ' ကိုပြောတာ။

ဒါကြောင့် ဓမ္မစကြာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ **'ယာယံ ပေါနောဗ္ဘဝိကာ နန္ဒီရာဂသဟဂတာ'** တဲ့။ တဏှာဟာ အာရုံတွေပေါ်မှာ သွားသွားတွယ်တတ်တယ်လေ။ အသစ်မြင်ရင် မြင်တဲ့အပေါ်မှာ သွားတွယ်တယ်။ အသစ်နှင့် အဟောင်းတွေ့လျှင် အဟောင်းကိုပစ် အသစ်ကိုသွားတွယ်ပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေဟာ အသစ်အသစ်ကို ရှာနေကြတာ။ အဲဒီလိုရှာတာ ဘယ်သူ့ကြောင့်လဲ ဆိုရင် နန္ဒီရာဂကြောင့်ပဲ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်တဲ့အခါ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို ပယ်စွန့်လိုက်နိုင်တယ်။ ခုနက ဓားနှင့် စဉ်းတီတုံးနဲ့အလားတူတဲ့ အာရုံငါးပါးနဲ့ ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်ပေမယ့် နန္ဒီရာဂဆိုတဲ့ အတွယ်အတာလေးက ကျန်နေသေးတယ်တဲ့။ ကြည့်ဗျာ ဘယ်ထိအောင် လိုက်သလဲဆိုရင် တရားဓမ္မအားထုတ်လို့ တရားထူးတရားမြတ်ရလို့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာပြီဆိုပါစို့။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း သူ့ဘဝအခြေအနေလေးကို သူတွယ်တာတဲ့ စိတ်ကလေးပေါ်လာတာပဲ။

သာမန် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ပဲ ကြည့်ဦး။ ဒီကနေ့ တရားထိုင်လို့ကောင်းလိုက်တာ၊ သမာဓိတွေ ရလိုက်တာဆိုပြီး အဲဒီသမာဓိပေါ်မှာ မတွယ်ဘူးလား။ ဒီကနေ့ မှတ်လို့ကောင်းလိုက်တာဆိုပြီး အဲဒီမှတ်စိတ်ကလေးအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဖြစ်တာပဲ။ နောက်ထပ်ရချင်တယ်။ တရားအားထုတ်လို့ အတွေ့အကြုံသစ်ကလေးတွေ တွေ့လာပြီဆိုရင် အဲဒီအတွေ့အကြုံလေးကို မျှော်မှန်းပြီး တရားအားထုတ်လေ့ရှိကြတယ်။ အဲဒါ နန္ဒီရာဂရဲ့ သဘောပဲ။

နောက်ဆုံး အနာဂါမ်ဖြစ်သွားလျှင် အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ့ရဲ့ဝိပဿနာ၊ သူ့ရဲ့အသိဉာဏ်တွေပေါ်မှာ တွယ်တာမှုရှိနေသေးတယ်။ အဲ့ဒါကို ဓမ္မရာဂလို့ခေါ်တယ်။ တရားပေါ်မှာ တွယ်တာမှုလို့ပြောတယ်။ သူ့ရဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ၊ သူရထားတဲ့တရားဓမ္မတွေပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်။ ဓမ္မရာဂ၊ ဓမ္မနန္ဒီလို့ခေါ်တဲ့

www.dhammadownload.com

အတွယ်အတာတွေကို မစွန့်လွှတ်နိုင်သေးသမျှ ဘယ်လိုမှ ရဟန္တာမဖြစ်ဘူး။ ဓမ္မအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဆိုတာ လုံးဝစွန့်လွှတ်နိုင် ပြီဆိုတော့မှ ရဟန္တာအဖြစ်ကို ရောက်နိုင်တာ။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သားတစ်ဆိုတာ နန္ဒီရာဂကိုပြောတာတဲ့။ နောက်ဆုံးတော့ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို ဖယ်လိုက်ပေမယ့် တရားဓမ္မပေါ်မှာ သွားတွယ်ပြန်တယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ကုလ္လူပမာ - တရားဆိုတာ ဖောင်နဲ့အလားတူတယ်။ ဖောင်ဆိုတာ ဟိုဘက်ကမ်းကူးဖို့ထားတာ။ ကူးပြီးလို့ ဟိုဘက်ကမ်း ရောက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီဖောင်ကြီးကို ပစ်ထားလိုက်။ ထမ်းသွားစရာ မလိုဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "တရားဓမ္မကိုတောင် စွန့်ရသေးတာ အဓမ္မဆိုရင် ဘယ်မှာ မစွန့်ဘဲနေရမလဲ" တဲ့။ စွန့်တယ်ဆိုတာ တွယ်မနေရဘူးလို့ပြောတာ၊ ကိုယ်ရထားတဲ့တရားဓမ္မပေါ်မှာ တွယ်ကပ်မနေရဘူးလို့ပြောတာ၊ နောက်ဆုံးအဆင့် ဒီနန္ဒီရာဂကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်ပြီတဲ့။

နဂါးကြီး

ကဲ-တောင်ပို့ကြီးကို အဆင့်ဆင့်တူးလိုက်ကြတာ ကိုယ်မလိုချင်တာတွေ ဖယ်ရှားပစ်ပြီး နောက်ဆုံး နဂါးကြီးကို သွားတွေ့တယ်။ **နာဂ**–နဂါးဆိုတာ တခြားဟာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ ရဟန္တာကိုပြောတာ။

သားတစ်နှင့်အလားတူတဲ့ တဏှာရာဂကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပြီ။ ရဟန္တာကို ပါဠိစာပေမှာ နာဂ လို့ခေါ်တယ်။ **အာဂုံ နု ကရောတိတိ နာဂေါ** – မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကို မလုပ်တော့သူလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

နဂါးကိုသွားမထိနဲ့ဆိုတာ အကုသိုလ်မှန်သမျှ လုံးဝကုန်သွားတဲ့ ရဟန္တာကို သွားပြီး မပြစ်မှားနှင့်လို့ပြောတာ။

နဂါးတွေ့လျှင် နဂါးက ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားတဲ့ ရတနာရွှေငွေတွေ များစွာရှိတယ်။ နဂါးက စောင့်ရှောက်ထားတဲ့ ရတနာတွေဟာ တစ်သက်စာမက အင်မတန် များပြားတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ရတနာတွေ ရယူနိုင်ရန်အတွက် နဂါးကို ရှိခိုးလိုက်လို့ပြောတာ။

www.dhammadownload.com

သြော်-သားတစ်ကြီးဆိုတဲ့ နန္ဒီရာဂကိုဖယ်ပြီးတာနဲ့ နာဂဆိုတဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပြီလို့ပြောတာ။ ရဟန္တာဖြစ်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဗောဓိပက္ခိယတရား ရတနာတွေအားလုံး သူ့လက်ထဲရောက်ရှိမသွားဘူးလား။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဗောဓိပက္ခိယတရား ရတနာတွေ အားလုံးပိုင်ဆိုင်သူဖြစ်တယ်။

ဝမ္မိကသုတ် အနှစ်ချုပ်

ဝမ္မိကသုတ်ရဲ့ အနှစ်ချုပ်ကတော့ တောင်ပို့ကြီးထဲမှာ ရတနာရှာတယ် ဆိုတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သတိသမ္ပဇဉ်စိုက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်တာ။ အားထုတ်ရာမှာ အဆင့်ဆင့် အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားသွားပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ တရားဓမ္မပေါ်မှာတောင် တွယ်တာတဲ့ နန္ဒရာဂကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်တဲ့။

အဲဒီပဟေဠိပုစ္ဆာ ၁၅-ချက်ကို သုဒ္ဓါဝါသဘုံကလာတဲ့ ဗြဟ္မာတစ်ဦးက (သို့သော် စာထဲမှာ 'ဒေဝတာ' လို့ သုံးထားတယ်) သူ့ရဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းကို ကူညီတဲ့အနေနဲ့ ဒီပဟေဠိပုစ္ဆာတွေကို မေးသွားတာ။ ဒီမေးခွန်းတွေရဲ့အဖြေက အရှင်ကုမာရကဿပကို သူ့ရဲ့ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းမှာ ဘာတွေလုပ်ရမယ်။ ဘာတွေ ဖယ်ရှားရမယ်။ ဘယ်အထိ လှမ်းတက်ရမယ်ဆိုတာကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်သွားစေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားထံမှ ပဟေဠိပုစ္ဆာတွေကို ဖြေဆိုတဲ့ ဒီသုတ္တန်ကိုနာကြားပြီး အရှင်ကုမာရကဿပဟာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ဆက်လက်ကျင့်လို့ နောက်ဆုံးမှာ ရဟန္တာအရှင်မြတ် ဖြစ်သွားပါတယ်။

တရားချစ်ခင်သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည်လည်း ဝမ္မိကသုတ္တန်မှာလာတဲ့ အတိုင်း **တရားရှာကိုယ်မှာတွေ့** ဆိုသလို ကိုယ်ခန္ဓာဆိုတဲ့ တောင်ပို့ကြီးထဲမှာ ထူးခြားတဲ့ **ဗောဓိပက္ခိယ** တရားရတနာတွေကိုရရှိအောင် အဆင့်ဆင့်တူးဖြိုပြီးတော့ ရှာကြရမှာဖြစ်တယ်။

ရှာတဲ့အခါ တံခါးကျည်နဲ့တူတဲ့ 'အဝိဇ္ဇာ'၊ ဥဒ္ဓါမာယိက ဖားငယ်နဲ့တူတဲ့ 'ဒေါသတရား'တို့ကို ဖယ်ရှားလို့၊ လမ်းနှစ်သွယ်နဲ့တူတဲ့ 'ဝိစိကိစ္ဆာ'ကို ကျော်ဖြတ်လို့၊ ဆပ်ပြာရေစစ်နဲ့တူတဲ့ 'နိဝရဏတရားငါးပါး'တို့ကို ဖယ်ရှားလို့၊ လိပ်နဲ့တူတဲ့ 'ခန္ဓာငါးပါး'ပေါ်မှာ တွယ်ကပ်ပြီးတော့မနေဘဲ 'အာရုံငါးပါး'နဲ့တူတဲ့ ဓားနဲ့စဉ်နီတုံး

www.dhammadownload.com

ကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး နောက်ဆုံး သားတစ်နဲ့တူတဲ့ 'အတွယ်အတာ'ကို ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်ပြီဆိုရင် ထူးခြားတဲ့ 'ဗောဓိပက္ခိယ'ဆိုတဲ့ တရားရတနာတွေ့ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားကြရမှာဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဝမ္မိကသုတ်အရ သိကြရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အရှင်ကုမာရကဿပအား ဖြေကြားထားသည့် အတိုင်း မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြတော့မယ်ဆိုလျှင် ယခုကဲ့သို့ တောင်ပို့ထဲမှာရတနာရှာကြံသလို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှာကြံမယ်ဆိုရင် အခက်အခဲတွေအမျိုးမျိုးကို ဖြတ်ကျော်သွားပြီး နောက်ဆုံးမှာ ရတနာနဲ့တူတဲ့ ဗောဓိပက္ခိယတရားတွေကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ပိုင်ဆိုင်ကြမှာဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



www.dhammadownload.com

မြတ်သောဥစ္စာ ဘုဆောင်းပါ

၁၃၆၉-ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် (၁၁)ရက်နေ့၊ မန္တလေးမြို့ ၃၈-လမ်း၊ ၈၂-လမ်း နှင့် ၈၃-လမ်းကြားရှိ ဗုဒ္ဓဂယာဓမ္မာရုံကြီး၌ဟောသည်။

ဥစ္စာ ၂-မျိုး

လောကမှာ လူဖြစ်လာရင် ဥစ္စာဓနတွေကို ရှာဖွေ စုဆောင်းကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ လူတွေ နေ့စဉ်ရှာဖွေနေကြတဲ့ ဥစ္စာဓနရဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ မြတ်စွာဘုဒ္ဓက ရှာဖွေစုဆောင်းဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့ ဥစ္စာရဲ့အရည်အသွေး၊ ဒီနှစ်မျိုးကို သေသေချာချာ နှိုင်းယှဉ်ပြီးကြည့်မယ်ဆိုရင် အလွန်ကွာခြားတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်တယ်။ သို့သော်လည်း လောကလူသားတွေဟာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ပကတိပစ္စည်းဥစ္စာကိုသာ ရှာကြတယ်။ *(ပကတိပစ္စည်းဥစ္စာကို မရှာရဘူးလို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး၊ ပကတိပစ္စည်းဥစ္စာရဲ့ အကျိုးပြုမှုဟာ အင်မတန်မှနည်းပါးတယ်လို့ ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။)*

ရှာထားတဲ့စီးပွားဥစ္စာက လူတွေကိုအကျိုးပြုတာဟာ အင်မတန်မှတိုတောင်းပါတယ်။ အကျိုးပြုတဲ့အချိန်မှာတောင် အပြည့်အဝ အကျိုးပြုသလားဆိုတော့ တစ်ဖက်က အကျိုးပြုတာတွေ့ရသလို ကျန်တစ်ဖက်က အကျိုးမပြုတာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရတာတွေလည်း ရှိတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာ ရွှေ ငွေ ရတနာတွေ အလွန်များလွန်းလို့ ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ထိုပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို အကြောင်းပြုပြီး ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်ပေမယ့်လို့ ထိုပစ္စည်းတွေကိုအကြောင်းပြုပြီး ဒုက္ခရောက်ရတာလည်း အများအပြားတွေ့ရတယ်။ ဒါကတော့ ဘယ်သူမှမငြင်းနိုင်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ လောကမှာပစ္စည်းဥစ္စာတွေဟာ ရှာသာရှာရတယ်၊ ကောင်းကျိုးချည့် ပေးတာမဟုတ်ဘူး၊ မကောင်းကျိုးကိုလည်းပေးတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

ပကတိဥစ္စာနဲ့ ရန်သူမျိုး ၅–ပါး

ပကတိဥစ္စာလို့ခေါ်တဲ့ လောကလူသားတွေ ရှာဖွေနေကြတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေက ဘာနဲ့ဆက်နွယ်နေသလဲဆိုရင် အဖျက်အမျိုးမျိုးနဲ့လည်းဆက်နွယ်နေတယ်။ **'အဂ္ဂိသာဓာရဏာ ဘောဂါ'** တဲ့၊ မီးလောင်လို့ရှိရင်လည်း ပျက်စီးကုန်ဆုံးသွားနိုင်တယ်။ မီးဖျက်ရင်လည်း ပျက်သွားနိုင်တယ်၊ **'ဥဒကသာဓာရဏာဘောဂါ'** - ရေဖျက်ရင်လည်း ပျက်သွားနိုင်တယ်၊ ထို့အတူ **'ရာဇသာဓာရဏာဘောဂါ'** - တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်တဲ့မင်းတွေ သိမ်းယူသွားရင်လည်း ပါသွားနိုင်တယ်၊ **'စောရသာဓာရဏာ–ဘောဂါ'** - သူခိုးသူဝှက်တွေ၊ ပစ္စည်းကို လိုချင်တဲ့သူတွေက တိုက်ခိုက်ခိုးယူသွားရင်လည်း ပစ္စည်းတွေက ပါသွားနိုင်တယ်။ **'အပ္ပိယဒါယာဒသာဓာရဏာဘောဂါ'** - မချစ်မနှစ်သက်အပ်တဲ့ သားဆိုးသမီးဆိုးတွေကြောင့်လည်းပဲ ထိုပစ္စည်းတွေဟာ ကုန်ပြန်တာပဲ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ပင်ပင်ပန်းပန်း ရှာထားရှာထား ထိုပစ္စည်းတွေဟာ တနည်းနည်းနဲ့ ကုန်ဆုံးသွားမှာ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ခိုင်မာမှုဆိုတာ အလွန်တရာနည်းတယ်လို့ ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။

ထို့အတူဘဲ ထိုပစ္စည်းကိုသုံးစွဲခွင့်ရတဲ့၊ ထိုပစ္စည်းရဲ့အကျိုးကိုခံစားခွင့်ရတဲ့ အချိန်ပိုင်းကလေးကလည်း အင်မတန်မှတိုတောင်းတယ်၊ သက်တမ်းနဲ့ တွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အင်မတန်မှတိုတောင်းတဲ့အတွက် ထိုအချိန်ပိုင်းကလေးအတွင်းမှာသာသုံးရတာ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာဟာ မရှိလည်းမဖြစ်ဘူး၊ ရှိလည်း ထိုအချိန်ပိုင်းကလေးအတွင်းမှာသာ ထိုပစ္စည်းဥစ္စာကို သုံးစွဲကြရတာပါပဲ၊ အားလုံး တစ်နေ့ကျတော့ မိမိတို့ပိုင်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေ အကုန်လုံးထားပြီးတော့ သွားကြရတာပါပဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၀၀-လောက်က မန္တလေးမြို့ကြီး တည်သွားခဲ့တဲ့ မင်းတုန်းမင်းကြီးဆိုတာ အခု ရှိသေးရဲ့လား၊ မရှိတော့ဘူးလေ၊ သူ ဆောက်လုပ်စိုးစံသွားတဲ့ နန်းတော်ကြီးတွေ အကုန်ထားခဲ့ပြီး သွားရတယ်၊ ဒါဟာ သမိုင်းက သက်သေထူလိုက်တဲ့အချက်ပဲ။

မန္တလေးမြို့တော်သူ မြို့တော်သားတွေထဲက ဒီအရပ်မှာ နေသွားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မြောက်များစွာရှိတယ်၊ သို့သော် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဆောက်အဦးတွေ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ထားခဲ့ကြရတာပါပဲ၊ အဲဒီတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ ခိုင်မာမှုမရှိသလို ရှည်ကြာမှုလည်း မရှိဘူးတဲ့။

www.dhammadownload.com

ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ သုခ ခံစားရတာရှိသလို ထိုပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီး ဒုက္ခရောက်ရတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ **'မရှိ တောင့်တ ရှိကြောင့်ကျ'** ဆိုတဲ့အတိုင်း ရှိထားတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာပေါ်မှာ စိုးရိမ်မှုဆိုတာတွေလည်း ရှိသေးတယ်၊ အေး-ဒါကြောင့်မို့ ရရှိထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို **''မြတ်သောဥစ္စာ''** လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

မြတ်သောဥစ္စာ

ကဲ- မြတ်စွာဘုဒ္ဓက ရှာဖွေစုဆောင်းဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့ **''မြတ်သောဥစ္စာ''** ဆိုတာက ဘာတွေလဲ၊ **သဒ္ဓါ သီလ ဟိရီ ဩတ္တပ္ပ သုတ စာဂ ပညာ** ဆိုတဲ့ လူ့ရဲ့ အရည်အချင်းတွေပဲဖြစ်တယ်။

သဒ္ဓါ

နံပါတ်(၁) မြတ်သောဥစ္စာက သဒ္ဓါဖြစ်တယ်၊ သဒ္ဓါဆိုတာ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်သန္တာန်မှာ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဘယ်လို သဘာဝတရားလည်း ဆိုတာကို လေ့လာရမယ်၊ မိမိသန္တာန်မှာ သဒ္ဓါတရားဖြစ်လာလို့ရှိရင် စိတ်အခြေအနေ ဘယ်လို ဖြစ်လာသလဲ၊ လောကမှာ လူတွေက လျှုတယ်တန်းတယ်ဆိုရင် 'ဩော်- သဒ္ဓါတရား သိပ်ကောင်းတယ်' ဒီလိုပြောကြတယ်နော်။

အေး-အဲဒီသဒ္ဓါတရားဆိုတာ ယုံကြည်ချက်(confidence)ပဲ၊ ဒီယုံကြည်ချက်ကို သဒ္ဓါလို့ ခေါ်တယ်၊ ဘာတွေကို ယုံကြည်တာလဲဆိုတော့ လောကမှာ ယုံတာတွေက အများကြီးရှိတယ်၊ ဟိုလူပြောလို့ယုံတာ၊ ဒီလူပြောလို့ ယုံတာတွေ ရှိတယ်၊ ဒီနေရာမှာ ယုံကြည်ချက်ဆိုတာ ဘာကိုယုံကြည်တာလဲဆိုရင် ကံ, ကံရဲ့ အကျိုးကို ယုံကြည်တာကို ခေါ်တယ်၊ ကောင်းကံ, မကောင်းကံဆိုတာ လောကမှာရှိတယ်လို့ ယုံကြည်တာကိုခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေအနေနဲ့ မြတ်စွာဗုဒ္ဓရဲ့ ဉာဏ်အရည်သွေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ယုံကြည်တယ်။ ဘုရားဆိုတာ အားလုံးကိုသိတယ်၊ သံသရာဝဋ်ကလွတ်မြောက်ကြောင်းတရားကိုသိတယ်၊ ဟောပြောနိုင်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားကို ဟောပြောနိုင်တယ်၊ ဩော်- မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဉာဏ်အရည်အသွေးကို ယုံကြည်တာကိုလည်း သဒ္ဓါလို့ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခုက မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့တရားဟာ လက်တွေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် ထိုတရားက ကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆိုင်ရာအကျိုးတွေကို ပေးနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်တယ်၊ သံယာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ရှိရင် သံယာတွေကို လျှုလိုက်လို့ရှိရင် "အနည်းငယ်မျှကိုလျှုသော်လည်း များစွာသောအကျိုးကိုပေးတယ်၊ များစွာသော အကျိုးကိုရနိုင်တယ်" လို့ ဒီလိုယုံကြည်တာမျိုးကို ခေါ်တယ်၊ အဲဒီတော့ အချုပ်အားဖြင့် ဘုရား, တရား, သံယာ ရတနာ ၃-ပါးကို ယုံကြည်တာကို သဒ္ဓါလို့ ခေါ်တယ်။

မိမိတို့စိတ်ထဲမှာ သဒ္ဓါဖြစ်လာရင် ယုံကြည်တယ်၊ ဒီလို "ယုံကြည်တယ်" ဆိုတဲ့စကားမှာ "ယုံတယ်" ဆိုတာကတစ်ခု၊ "ကြည်တယ်" ဆိုတာကတစ်ခု ဒီလို မှတ်ရမယ်၊ ယုံတယ်ဆိုတာ လက်ခံတာ၊ လက်ခံတဲ့သဘောဖြစ်တယ်၊ ဒီ ကံ,ကံရဲ့ အကျိုးဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေကို လက်ခံထားတာဖြစ်တယ်၊

သဒ္ဓါတရားဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်ထဲမှာညစ်နောက်နေတာတွေ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် ရွှေခေတ်တုန်းက စကြာမင်းကြီးဆိုတာရှိတယ်၊ အဲဒီ စကြာမင်း ခရီးသွားတဲ့အခါမှာ ရေကြည်တော်ဆက်သဖို့ သူ့ရဲ့လူတွေကိုပြောတဲ့အခါ စကြာမင်းကြီး ရေလိုချင်တဲ့နေရာမှာ ရေတွေကနောက်နေတယ်၊ အဲဒီ နောက်နေတဲ့ ရေတွေကို ခွက်နဲ့ခပ်တယ်၊ ခပ်ပြီး စကြာမင်းကြီးမှာပါလာတဲ့ ပတ္တမြားရတနာကို ရေထဲထည့်လိုက်တယ်၊ ပတ္တမြားရဲ့အစွမ်းကြောင့် ရေထဲက အနယ်တွေအားလုံး ထိုင်သွားပြီး ရေကြည်ရေသန့်ကို ရပါတယ်။ စကြာမင်းရဲ့ ပတ္တမြားရတနာဟာ ရေညစ်ရေနောက်တွေကို ကြည်လင်စေတယ်။

အဲဒီလိုပဲ သဒ္ဓါတရား စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတာနဲ့ တပြိုင်နက် လူရဲ့စိတ်ဟာ ကြည်သွားတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ကြည်သွားတုန်းဆိုတော့ **အဋ္ဌသာလိနီ** အဋ္ဌကထာမှာ ဆိုထားတာက "**သဒ္ဓါ–** ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရားဟာ၊ **ဥပဖ္ဖမာနာ–**ရင်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါသမယမှာ၊ **နီဝရဏော–** နီဝရဏတရားတို့ကို၊ **ဝိက္ခမ္ဘေတိ–** ပယ်ရှားနိုင်၏" တဲ့။

စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးဆိုတာ ရှိတယ်နော်၊ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အညစ်အကြေး ရှိတယ် ဆိုတာကိုတော့ လူတိုင်းသိကြတယ်၊ ရုပ်ခန္ဓာကြီး ညစ်ထေးနေရင် ဘာလုပ်ကြတုန်းဆိုတော့ ရေမိုးချိုး ဖြီးလိမ်းပြီး ရုပ်ခန္ဓာသန့်ရှင်းအောင် လုပ်ကြတယ်၊ ထို့အတူပဲ စိတ်မှာလည်း အညစ်အကြေးတွေရှိတယ်၊ ရုပ်ကိုညစ်ပေသွားရင် ညစ်ပေ

www.dhammadownload.com

သွားတာကို လူတိုင်းသိတယ်၊ စိတ်ညစ်ပေသွားတာကိုတော့ လူတိုင်းမသိပါဘူး၊ စိတ်မှာလည်းပဲ အဲဒီလို ညစ်ပေသွားတာမျိုးရှိတယ်၊ ဘာတွေက စိတ်ကို ညစ်ပေစေတာလဲ ဆိုတာကိုတော့ ဓမ္မအသိဉာဏ်နဲ့မှ သိနိုင်တယ်။

စိတ်အညစ်အကြေးများ

စိတ်ကိုညစ်ပေသွားစေတဲ့အရာတွေက ဘာတွေလဲဆိုတော့ **(၁) ကာမဆန္ဒ၊ ကာမ–** လိုချင်စရာအာရုံတွေကို၊ **ဆန္ဒ–**လိုချင်တဲ့တဏှာ ဖြစ်နေတာကိုခေါ်တယ်၊ လိုချင်စရာအာရုံတွေက ဘာတွေလဲဆိုတော့ မျက်စိနဲ့မြင်လို့ရတဲ့အာရုံ၊ နားနဲ့ကြားလို့ရတဲ့ အာရုံ၊ နှမ်းရှူလို့ရတဲ့ အာရုံ၊ လျှာနဲ့အရသာခံလို့ရတဲ့ အာရုံ၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ထိတွေ့ရတဲ့ အာရုံ၊ ဒါတွေအားလုံးဟာ လိုချင်စရာတွေဖြစ်တဲ့အပြင် အာရုံတွေနဲ့ စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့ထားလို့ **"ဂုဏ"** လို့ ခေါ်တာနော်၊ **"ကာမ"** ဆိုတာဟာ လိုချင်စရာ၊ **"ဂုဏ"** ဆိုတာ အနှောင်အဖွဲ့လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။

သာမန်နဲ့ ရုန်းထွက်ပြီး မသွားနိုင်ဘူး၊ မျက်စိနဲ့လည်း လှတာ, ပတာကြည့်ချင်တယ်၊ နားနဲ့လည်း သာယာတဲ့အသံကို နားထောင်ချင်တယ်၊ နှာခေါင်းနဲ့လည်း မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့ကို နမ်းရှူချင်တယ်၊ ဒါတွေကို သာမန်နဲ့ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်စွမ်းမရှိဘူးတဲ့၊ အဲဒီလို ကာမဆန္ဒရှိနေတဲ့ လိုချင်စရာအာရုံတွေပေါ်မှာ စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြနေတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဟာ ကြည်နေတာမျိုး မဖြစ်ဘူး၊ အဲဒီလို ကာမဆန္ဒတွေ လွှမ်းမိုးနေတဲ့အတွက် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီအချိန်မှာ တရားထူး မရနိုင်ဘူး၊ ထူးခြားတဲ့အသိဉာဏ် မဖြစ်ပေါ်နိုင်ဘူး၊ အဲဒါကြောင့် **နိဝရဏတရား** လို့ ခေါ်တယ်။

နိဝရဏ ဆိုတာ အဟန့်အတား, အတားအဆီးတွေဖြစ်တယ်၊ နိဝရဏက ဘာကို တားဆီးသလဲဆိုရင် ကုသိုလ်စိတ်ကို တားဆီးတာတဲ့။ စဉ်းစားကြည့်လေ၊ အပျော်အပါးအာရုံကိုလိုက်စားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဓမ္မအသိဉာဏ် ရနိုင်မှာလဲ၊ မရနိုင်ပါဘူးနော်၊ အေး- ဒါကြောင့်မို့ ကာမဆန္ဒဆိုတဲ့ သဘာဝတရား စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်ဟာညစ်နွမ်းသွားတယ်။ အဲဒီ ကာမဆန္ဒကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။

ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တာက ဟောဒီ သဒ္ဓါတရားပဲဖြစ်တယ်၊ သဒ္ဓါတရားကသာ နိဝရဏ အဟန့်အတားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်၊ သဒ္ဓါတရားလေး ပေါ်လာ

www.dhammadownload.com

တာနဲ့တပြိုင်နက် ဟောဒီ ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတဲ့ ပျော်စရာအာရုံကို စိတ်ဝင်စားနေတာတွေ ပျောက်သွားတယ်၊ ပျော်စရာအာရုံတွေနဲ့ မပျော်တော့ဘဲ တရားနာမယ်၊ ဓမ္မအသိညာဏ်တွေကို ရအောင်လုပ်မယ်ဆိုပြီး စိတ်ဝင်စားမှုဟာ တစ်မျိုးပြောင်းသွားတယ်၊ အဲဒါဟာ သဒ္ဓါရဲ့စွမ်းအားကြောင့်ဖြစ်တယ်။

(၂) ဗျာပါဒ၊ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျဖြစ်တာ၊ လူတွေက ကိုယ်လိုချင်တာ ရလို့ရှိရင် လောဘဖြစ်တယ်၊ လိုချင်တာမရဘူးဆိုရင် အလိုမကျဘူး၊ ဒေါသဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ ဒေါသဟာလည်း ကုသိုလ်တရားတွေကို ဆို့ပိတ်တတ်တဲ့ သဘာဝတရားဖြစ်လို့ နီဝရဏလို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ဒေါသနဲ့အလိုမကျဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဟောက်ရဲ့စိတ်ဟာ ညစ်နွမ်းနေသည့်အတွက်ကြောင့် ထူးခြားတဲ့အသိညာဏ်တစ်ခုရဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ကုသိုလ်စိတ် ဘယ်လိုမှမဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါဘူး၊ သို့သော် သဒ္ဓါတရားလေးရှိလာပြီဆိုရင် အဲဒီ အနောက်တွေ၊ အညစ်တွေ အားလုံးကိုဖယ်ပြီးတော့ စိတ်ဟာကြည်သွားတော့တာပါပဲ။

ထို့အတူပဲ **(၃) ထိန, မိဒ္ဓ** ဝင်လာတဲ့အခါမှာ စိတ်အားတွေလျော့လာတယ်၊ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေလုပ်ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး၊ တရားနာဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး၊ တရားအားထုတ်ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး၊ သီလစောင့်ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ အဲဒီလို စိတ်ကိုတွန့်ဆုတ်စေတတ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေဟာ ဓမ္မအသိညာဏ် ရဖို့ရန်အတွက် အနှောင့်အယှက်တွေပဲဖြစ်တယ်၊ ထိန,မိဒ္ဓကြောင့်လည်းပဲ တရားထူးမရနိုင်ပါဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခုက **(၄) ဥဒ္ဓစ္စ,ကုက္ကုစ္စ၊** ဥဒ္ဓစ္စ ဆိုတာ စိတ်တွေလေနေတာကို ခေါ်တယ်၊ စိတ်ဟာတည်ငြိမ်မှုမရှိဘဲနဲ့ ပျံ့လွင့်နေတယ်၊ ကုက္ကုစ္စဆိုတာ တစ်စုံတစ်ရာပေါ်မှာ နောင်တပူပန်စေတဲ့သဘောတဲ့၊ အဲဒီသဘောတရား(၂)ခုဖြစ်နေရင်လည်း စိတ်ဟာဆို့ပိတ်ထားခံရပြီး အသိညာဏ်တွေ မရနိုင်ပါဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခုက **(၅) ဝိစိကိစ္ဆာ၊** သံသယဖြစ်နေတာ၊ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယရှိနေမယ်၊ မြတ်စွာဘုဒ္ဓနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သံသယ၊ အကျင့်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သံသယရှိနေမယ်ဆိုရင်လည်း တရားမရနိုင်ပါဘူးတဲ့၊ အေး- ဒါပေမယ့် သဒ္ဓါတရားစိတ်ထဲမှာ ရောက်လာပြီဆိုရင် အဲဒီ အခြေနေတွေအားလုံး မိမိသန္တာန်မှာ အကုန်ပျောက်သွားတယ်၊ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

သဒ္ဓါဆိုတဲ့ယုံကြည်ချက်သည် မိမိတို့၏သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ နိဝရဏတရားတို့ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်၊ သဒ္ဓါကြောင့် စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ နစ်မြုပ်သွားတယ်၊ သဒ္ဓါတရားလေး ပေါ်လာလို့ရှိရင် စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ အကုန်ပျောက်သွားတယ်။ သဒ္ဓါကြောင့် ကြည်နေတဲ့စိတ်နဲ့ အလှူပေးလှူတယ်၊ သီလဆောက်တည်တယ်၊ ဘာဝနာတရားတို့ကို ပွားများအားထုတ်တယ်၊ ဟော-သဒ္ဓါတရားရှိလာပြီဆိုရင် လှူချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ သီလဆောက်တည်ချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ ကုသိုလ်လုပ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာမယ်နော်။

ဘုန်ကြီးတို့ တရားနာပရိသတ်တွေ မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို ပြန်ပြီးတော့ checking လုပ်ကြည့်စမ်းပါ၊ လူတွေက ဆေးရုံတွေကိုသွားပြီးတော့ medical check up လုပ်ကြတယ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး check up လုပ်ကြသလိုပါပဲ mental check up လေးကိုတော့ လုပ်ကြည့်ရမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒီလို အညစ်အကြေး တွေ ရှိသလားဆိုတာကို စစ်ဆေးကြည့်ရမယ်။

အဲဒီလို လုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ သဒ္ဓါတရားမရှိတဲ့စိတ်နဲ့ သဒ္ဓါတရားရှိလာတဲ့ အခါမှာ ဖြစ်တဲ့စိတ်ဟာ အလွန်ကွာခြားတာကိုတွေ့ရမယ်၊ သဒ္ဓါတရား ဖြစ်လာတဲ့ အခါမှာ လှူဖို့,တန်းဖို့ စိတ်ကူးလာတယ်၊ သီလဆောက်တည်ဖို့ စိတ်ကူးလာတယ်၊ တရားအားထုတ်ဖို့ စိတ်ဝင်စားလာတယ်၊ သဒ္ဓါတရားရှိလာလို့ စိတ်ကြည်လင် နေတာနဲ့ တပြိုင်နက် အိမ်ရဲ့ ဘုရားခန်းမှာ ဘုရားပန်းတွေ နွမ်းနေသလား၊ သောက်ရေချမ်းတော်တွေမှရှိရဲ့လား စသည်ဖြင့် ဘုရားခန်းကို ကြည့်လာတယ်၊ သဒ္ဓါတရား ဝင်လာတာနဲ့ တပြိုင်နက် ဘုရားခန်းကို ကြည့်လာတယ်၊ ကြည့်ပြီးတော့ သန့်ရှင်းရေးတွေ လုပ်လာတယ်၊ ရေကြည်တော်တွေကပ်တယ်၊ ပန်းလှူတယ်၊ ဟော-ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်လာတယ်၊ အကယ်၍ သဒ္ဓါတရား မရှိဘူးဆိုရင်တော့ ဘုရားခန်းကို လှည့်တောင်မှမကြည့်ဖြစ်ပါဘူး၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို မလုပ်ဖြစ် တော့ဘူးနော်။

သဒ္ဓါဟာ လက်နဲ့တူတယ်

သဒ္ဓါတရားဖြစ်တဲ့အချိန်နဲ့ မဖြစ်တဲ့အချိန်ဟာ သိပ်ကိုကွာခြားပါတယ်၊ အဲဒါကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်မှာသဒ္ဓါတရားရှိသလား မရှိဘူးလားဆိုတာကို သိနိုင်ပါတယ်၊ ဒီသဒ္ဓါဆိုတဲ့ဥစ္စာဟာ အင်မတန်မှ အရေးပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့

www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးတို့ စာပေကျမ်းဂန်မှာ "သဒ္ဓါကို လက်နဲ့တူတယ်" လို့ဆိုထားပါတယ်၊ ပေးစရာရှိလည်း လက်ပါရတယ်၊ ယူစရာရှိလည်း လက်ပါရတယ်၊ လက်မရှိရင် ယူလို့မရသလို ပေးလို့လည်း မရပါဘူး၊ ရွှေငွေ ရတနာတွေကို တွေ့လို့ရှိရင်လည်း လက်မပါရင် မကောက်ယူနိုင်သလို သဒ္ဓါဆိုတဲ့လက်မှမရှိရင် ဒါနလည်း မလုပ်ဖြစ်ဘူး၊ သီလလည်း မဆောက်တည်ဖြစ်ဘူး၊ ဘာဝနာဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ရတနာကိုလည်း ရအောင်မယူနိုင်ဘူး။ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ ဒီတရားဟာ လက်နဲ့အလားတူတယ်၊

သဒ္ဓါလက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လျှို့ဖို့, တန်းဖို့, ပေးကမ်းဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေမယ်၊ သဒ္ဓါလက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ တရားနာဖို့ တရားအားထုတ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်တယ်၊ ကောင်းတာတွေလုပ်ဖို့ သဒ္ဓါလက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်တယ်။

သဒ္ဓါဟာ မျိုးစေ့နဲ့တူတယ်

နောက်တစ်ခုက သဒ္ဓါဟာ မျိုးစေ့နဲ့ အလားတူတယ်၊ ဘယ်လိုတူသလဲဆိုရင် မျိုးစေ့လေးဟာ အလုပ်(၂)ခုကိုလုပ်တယ်၊ ဆိုပါစို့ သရက်စေ့လေးတစ်စေ့ကို မြေကြီးထဲထည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် သရက်စေ့လေးဟာ အောက်ကို အမြစ်ဆင်းသက်စေခြင်းဆိုတာ ဖြစ်စေသလို အပေါ်မှာ အညှောက်ထွက်ခြင်း ဆိုတာကိုလည်း လုပ်ဆောင်တယ်။

သဒ္ဓါတရား ဆိုတာလည်း ထို့အတူပဲ၊ သဒ္ဓါတရားရှိလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းလာတယ်၊ အေး- ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းလာပြီဆိုရင် သမထ, ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်တို့ကိုလည်း ကျင့်လာပြီ၊ ဩော်-သီလဆိုတဲ့ အမြစ်ကလေး ဆင်းလာပြီး သမထ, ဝိပဿနာဆိုတဲ့ အညွှန့်ကလေး တက်လာတာဟာ သဒ္ဓါတရားကြောင့် ဖြစ်တာတဲ့၊ ဒါကြောင့် သဒ္ဓါဟာ မျိုးစေ့နဲ့တူတယ်လို့ စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဆိုထားတယ်။

နတ်တွေက ပိုသိတယ်

သဒ္ဓါရဲ့တန်ဖိုးကို လူတွေထက် နတ်တွေကပိုသိတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ပိုသိသလဲဆိုရင် လူတွေက စီးပွားဥစ္စာကို ကြိုးစားပြီး ရှာကြရတယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လုံလဝီရိယကြောင့် စီးပွားဥစ္စာတွေ တိုးတက်ကြတယ်ဆိုတော့ ကံ,ကံရဲ့အကျိုးကို သိပ်ပြီး

www.dhammadownload.com

မယုံကြည်ဘူး၊ သဒ္ဓါရဲ့စွမ်းအားကို သိပ်ပြီးမသိကြဘူး၊ နတ်တွေကျတော့ ကံ,ကံရဲ့အကျိုးကို သိပ်ပြီးယုံကြည်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့မှာက လုပ်ကိုင်ပြီးစားရတဲ့ဘဝမှ မဟုတ်တာ၊ ကံ,ကံရဲ့အကျိုးကြောင့်ရလာတဲ့ ဘဝသာဖြစ်တယ်၊ အရာရာဟာ ကံပေါ်မှာ မူတည်နေတယ်၊ ကံမရှိရင် ဘာမှမရပါဘူး၊ လူပြည်မှာလို အရောင်းအဝယ်လုပ်လို့မရဘူး၊ နတ်ပြည်မှာ ရွှေဆိုင်တွေဖွင့်လို့ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ကံပေးတာလေးပဲ သူတို့တတွေ ရကြတာနော်။

နတ်တွေက လူတွေနဲ့မတူဘူး၊ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဘဝတစ်ခုမှာ သူတို့ နတ်သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး ဝတ်ထားတဲ့အဝတ်လည်း ဘယ်တော့မှ ဖွတ်ရတယ် မရှိဘူး၊ ပန်ထားတဲ့ပန်းကလည်း ဘယ်တော့မှနွမ်းသွားတယ်မရှိဘူး၊ ပူလို့အိုက်လို့ ချွေးထွက်တာလည်းမရှိဘူး၊ အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းသန့်ပြန့်နေတယ်၊ ဘယ်နတ်ပြည်မှာမှ ပေါင်ဒါတို့ ရေမွှေးတို့ဆိုတာလည်း လိုမယ်မထင်ဘူး၊ သဘာဝကိုက သန့်ပြန့်နေတယ်။

သို့သော် နတ်တွေဟာ ကံကုန်တော့မယ်ဆိုရင် ဝတ်ထားတဲ့အဝတ်တွေ နွမ်းလာတယ်၊ ပန်ထားတဲ့ပန်းတွေ ညှိုးလာတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း စိုစိုပြေပြေ မရှိတော့ဘဲ မွဲမွဲခြောက်ခြောက်ဖြစ်လာတယ်၊ ချိုင်းကြားကနေ ချွေးထွက်လာတယ်၊ ဒါက သူတို့သေခါနီးပြီဆိုတဲ့ sign ပြတာလို့ခေါ်တယ်၊ sign ပြလာလို့ medical check up သွားလုပ်မနေနဲ့တော့နော် မရတော့ဘူး၊ အဲဒီလို အခြေအနေတွေ ပေါ်လာတဲ့ နတ်တွေကို မိတ်ဆွေနတ်တွေက နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်ထဲကို ဆွဲခေါ်သွားကြတယ်၊ ဆွဲခေါ်သွားပြီး စကား(၃)ခွန်း ပြောဆိုမှာကြားကြတယ်၊ "အေး ဘာမှမစိုးရိမ်ပါနဲ့၊ ဒီဘဝက သေသွားလို့ရှိရင် အကောင်းဆုံးဘုံကိုရောက်အောင်သွားပါ၊ အကောင်းဆုံးဘုံကို ရောက်တဲ့အခါကျတော့ အကောင်းဆုံးလက်ဆောင်ကို ရအောင်ယူလာပါ၊ ရ,ထားတဲ့ လာဘ်လာဘကို ခိုင်မာအောင် ကြိုးစားပါ" ဆိုတဲ့ စကား(၃)ခွန်းကို ပြောလိုက်ကြတယ်။

စကား(၃)ခွန်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က အကောင်းဆုံးဘုံကို ရောက်အောင်သွားဆိုတာက လူ့ဘုံကိုရောက်အောင်သွားလို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆုံးလာဘ်ကို ရအောင်ယူဆိုတာ သဒ္ဓါတရားကိုပြောတာဖြစ်တယ်။ ခိုင်မာအောင်လုပ်ပါဆိုတာ အဲဒီသဒ္ဓါတရားကို ခိုင်မာအောင်လုပ်ပါလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ နတ်သားတစ်ယောက်၊ နတ်သမီးတစ်ယောက် စုတေခါနီးပြီဆိုရင် နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်ကို ခေါ်သွားပြီးတော့ အဲဒီစကား(၃)ခွန်းကို မှာကြားကြပါတယ်၊ အဲဒါကြောင့် သဒ္ဓါစွမ်းအားရဲ့တန်ဖိုးကို သူတို့က ပိုသိကြတယ်၊ လူ့ပြည်ရဲ့တန်ဖိုးကို ပိုသိကြတယ်။

လူ့ပြည်မှာ ဘုရားရှိတယ်၊ တရားရှိတယ် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်နိုင်တယ်၊ ဘုရား, တရား, သံဃာ ရတနာ(၃)ပါး ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် လူ့ပြည်မှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလည်း ရှိတယ်တဲ့၊ နတ်ပြည်မှာကျတော့ အခွင့်အလမ်း သိပ်မသာဘူး၊ သီလဆောက်တည်ဖို့ ဆိုတာလည်း မသေချာ၊ သင်္ကန်းကပ်လှူခြင်း, ဆွမ်းကျွေးခြင်း, ကျောင်းဆောက်လှူခြင်း ဆိုတာတွေကိုလည်း လုပ်လို့မရဘူး၊ လူ့ပြည်မှာက ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ အကုန်လုံး လုပ်နိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် သူတို့က လူ့ပြည်ကို **သုဂတိဘုံ**လို့ ဒီလိုသတ်မှတ်တယ်။

လူ့ပြည်မှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု များများလုပ်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် နတ်ပြည်ရောက်တဲ့အခါမှာ သာမန်ထက်ပိုပြီး ထူးခြားတဲ့စည်းစိမ် ခံစားရတယ်၊ ဒါကြောင့် သွားချင်ရင် ဘယ်မှမသွားပါနဲ့ လူ့ပြည်ကိုသွားပါ။ သဒ္ဓါတရားရှိလာပြီဆိုရင် ဒီ သဒ္ဓါစွမ်းအားကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကုသိုလ်များများလုပ်ပါ၊ လုပ်ပြီးရင် တို့နတ်ပြည်ကို ပြန်လာပါလို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

အေး လူ့ပြည်က လူတွေကတော့ လူဘဝကို သိပ်ကြာတယ် ထင်တာကိုး၊ တွက်ကြည့်ပါလား တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ (၁)ရက်ဟာ လူ့ပြည်မှာ နှစ်ပေါင်း(၁၀၀)ကြာတယ်၊ ကဲ ဘုန်းကြီးတို့ အခု နေကြတာဟာ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်က (၁)ရက်တောင်မှ မရှိသေးဘူးနော်၊ နာရီပိုင်းလောက်ပဲရှိသေးတယ်၊ ဒါကို ကြာလှပြီထင်နေကြတယ်၊ ဒီကလူတွေက အိုကုန်ပြီနော်၊ ဟိုမှာက (၁)ရက်တောင်မှမရှိသေးဘူး၊ အဲဒီလို လူ့ပြည်က ရက်ပေါင်းနဲ့တွက်မယ်ဆိုရင် နတ်ပြည်မှာက နှစ်ပေါင်း(၁၀၀၀) လောက် အသက်ရှည်တယ်၊ အနှစ်(၁၀၀၀)ဆိုတာ လူ့ပြည်က အနှစ်(၁၀၀၀)ကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ လူ့ပြည်နှစ်(၁၀၀)ကို (၁)ရက်နဲ့တွက်ယူတဲ့ အနှစ်(၁၀၀၀)ကို ပြောတာဖြစ်တယ်။

အေး- အဲဒီလို နတ်ပြည်မျိုးကို ဘာနဲ့ရနိုင်သလဲဆိုတော့ အခုပြောတဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ ရနိုင်ပါတယ်၊ စိန်, ရွှေ, ငွေ တွေ လောကီဥစ္စာတွေနဲ့ ပေးဝယ်လို့ မရနိုင်ပါဘူးတဲ့၊ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ဥစ္စာ ချမ်းသာလာပြီဆိုရင် အဲဒီလို နတ်ပြည်မျိုးကို

www.dhammadownload.com

ရနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ လောကမှာရှိတဲ့ ပိုက်ဆံတွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ငွေကြေးဓနတွေရဲ့တန်ဖိုး မတူဘူးမဟုတ်လား၊ ကျောက်ဆိုရင်လည်း လမ်းခင်းတဲ့ကျောက်နဲ့ ပတ္တမြားကျောက်နဲ့ မတူဘူး မဟုတ်လား၊ တန်ဖိုးချင်းကွာခြားတယ်၊ အဲဒီလိုပဲ ပကတိဥစ္စာနဲ့ ဟောဒီ မြတ်သောဥစ္စာဟာ အလွန်ကွာခြားတယ်၊ ကားကြီးနဲ့လေးငါးစီးတိုက်ထားတဲ့ လမ်းဘေးက ကျောက်တွေရဲ့ စုစုပေါင်းတန်ဖိုးဟာ စိန်ကလေးတစ်ပွင့်ရဲ့တန်ဖိုးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အလွန်ကွာခြားနေတယ်။

အေး- ဒါကြောင့်မို့ ပကတိဥစ္စာတွေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာဖြစ်တဲ့ သဒ္ဓါလို့ဆိုတဲ့ မြတ်သောဥစ္စာ အလွန်ကွာခြားတယ်တဲ့၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **'မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ'** လို့ ပြောတာနော်။

ဥစ္စာက ဖျက်ဆီးတတ်တယ်

ပကတိဥစ္စာတွေဟာ စုဆောင်းပြီးလို့ရှိရင် အသုံးမတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာဘာဖြစ်တတ်သလဲဆိုတော့ **"ဟနန္တိ ဘောဂါ ဒုမ္မေဓံ** – အသိပညာမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေက ဖျက်ဆီးတတ်တယ်"တဲ့၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေရလာပြီဆိုရင် ထာဝရစည်းစိမ်ကြီးလို့ထင်ပြီး ဝမ်းမြောက်နေကြတယ်၊ ထို လောကီဥစ္စာတွေရဲ့ မမြဲတဲ့သဘော၊ မခိုင်မာတဲ့သဘော မီးဖျက်လို့ပျက်နိုင်တယ်၊ ရေဖျက်လို့လည်း ပျက်နိုင်တယ်၊ ရန်သူမျိုးငါးပါးနဲ့လည်း ဆက်ဆံနေတဲ့အကြောင်း၊ အဲဒီလို အကြောင်းအရာတွေကို မစဉ်းစားမိကြဘူး၊ မစဉ်းစားဘဲနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာနေသည့်အတွက် ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဒီဘဝမှာလည်း ဒုက္ခရောက်တတ်တယ်တဲ့။

ဈေးသည်မကြီး (၄)ဦး

ပစ္စည်းဥစ္စာကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရတာတွေအများကြီးရှိတယ်နော်။ "ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်အခါတုန်းက ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာ ဈေးသည်မကြီး (၄)ယောက်ရှိသတဲ့၊ အဲဒီဈေးသည်မကြီး(၄)ဦးက အရောင်းအဝယ်လုပ်ပြီး ရသမျှတွေ အကုန်စုထားတယ်၊ မလျှူရက် မတန်းရက် ခြိုးခြံချွေတာပြီးတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ စုလိုက်တာ အများကြီး စုမိလာပါတယ်၊ အဲဒီ ဈေးသည် အမျိုးသမီးကြီး

www.dhammadownload.com

(၄)ယောက်ဟာ ကံကုန်လို့သေဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ သူတို့ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့စိတ်နဲ့ သေသွားကြတယ်" အဲဒီလိုသေဆုံးသွားပြီး ပြိတ္တာမကြီးတွေ ဖြစ်သွားကြတယ်၊ သူတို့ရဲ့ ရှာဖွေသွားတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ဘယ်သူတွေက သုံးနေကြ သလဲဆိုရင် နောက်အမွေခံတဲ့သူတွေက သုံးကြတယ်။

ပြိတ္တာဘုံကနေ လှမ်းကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ထပ်ပြီးကြုံရ ပြန်တယ်။ "အေး- တို့တတွေကတော့ မစားရက်မသောက်ရက်နဲ့ ခြိုးခြံပြီး စုထား ခဲ့ကြတယ်၊ အဲဒီပစ္စည်းတွေကို သူတို့ကတော့ သုံးစွဲနေကြပြီ" ဆိုပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြတယ်၊ ငိုကြွေးနေကြတယ်လို့ ပေတဝတ္ထုမှာပါတယ်၊ တကယ့် အဖြစ် အပျက်ပါနော်။

အေး ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက သတိပေးတာ။ **"ဟန္နန္တိ ဘောဂါ ဒမ္မေဓံ–** စည်းစိမ်ဥစ္စာပစ္စည်းဆိုတာ အသိပညာမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဖျက်ဆီးတတ်ကြတယ်၊ **နော စ ပါရဂဝေသိနော–** ဒါပေမယ့် ပစ္စည်းကိုအသုံးပြုပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရှာတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုတော့ မဖျက်ဆီးနိုင်ကြဘူး" တဲ့။

ပစ္စည်းဥစ္စာက လူတိုင်းကို ဖျက်ဆီးနိုင်သလား ဆိုတော့ **ဒုမ္မေဓံ**၊ စဉ်းစား ဉာဏ်မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဖျက်ဆီးတာဖြစ်တယ်၊ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိုတော့ မဖျက်ဆီးနိုင်ပါဘူးတဲ့။ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက "အေး တို့တတွေ ရှာလာတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို သာသနာတော်ကြီးမှာလျှုမယ်" လို့ ရွေးချယ်ပြီး လှူဒါန်းကြတယ်၊ လှူပြီးတော့လည်း နိဗ္ဗာန်ကို ဆုတောင်းကြတယ်၊ ဟောဒါဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာက ရလာတဲ့ အကျိုးအမြတ်ဖြစ်တယ်၊ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာက ဒုက္ခမပေးဘူး၊ ထိုပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကုသိုလ်ရကြ တယ်၊ ထိုပစ္စည်းဥစ္စာတွေဟာ **ဒုမ္မေဓ** လို့ခေါ်တဲ့ စဉ်းစားဉာဏ်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို သာလျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်စေပါတယ်။

သဒ္ဓါတရားရှိလာပြီဆိုရင်တော့ လောကမှာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကုသိုလ် ကောင်းမှုတွေလုပ်ဖို့ စိတ်ဝင်စားလာကြတယ်၊ အေး ဒါကြောင့်မို့ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ဥစ္စာဟာ စိန်ကောင်း ကျောက်ကောင်းထက် တန်ဖိုးရှိတယ်၊ စိန်ကောင်း ကျောက်ကောင်း ဟာ ဒီတစ်ဘဝပဲသုံးစွဲလို့ရတယ်၊ နောင်ဘဝထိအောင် ထို စိန်ကောင်း ကျောက် ကောင်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရမှာမဟုတ်ဘူး၊ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကတော့ ဒီဘဝတွင်မဟုတ်ဘူး၊ ဘဝဆက်ဆက်ထိအောင် လိုက်ပြီးတော့ ချမ်းသာသုခကို

www.dhammadownload.com

ရစေတာပါ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာမျိုးကို မိမိတို့ရဲ့သန္တာန်မှာရအောင် ရှာဖွေကြရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတာ။

ကဲ- တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်တို့၊ တို့ဒီကနေ့ရှာရမယ့် **မြတ်သော ဥစ္စာ**ဆိုတာဟာ သဒ္ဓါလို့ဒီလိုမှတ်လိုက်ပါ။ ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါး ကို ယုံကြည်တာ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို စိတ်ဝင်စားလာတာကိုခေါ်တယ်၊ စိတ် ဝင်စားလာပြီဆိုရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကိုလုပ်ဖြစ်တယ်။

သီလ

နံပါတ်(၂)**မြတ်သောဥစ္စာ**မှာသီလဖြစ်တယ်၊ သီလဆိုတာကိုယ်ကျင့်တရား ပဲ၊ စည်းကမ်းဘောင်အတွင်းက ပြောဆိုခြင်းနှင့် ပြုလုပ်ခြင်းလို့ဆိုရမယ်၊ သဒ္ဓါရှိရင် သီလလည်း ရှိတတ်တာမို့လို့ မြတ်စွာဘုရားကဆက်ဟောတာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းလာရင် ပစ္စည်းဥစ္စာလည်းပဲ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ထံမှာ မြဲလာမယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာ သော်လည်းပဲ ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းဘူးဆိုရင်တော့ ထိုပစ္စည်းဥစ္စာတွေဟာ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ထံမှာ မမြဲတတ်ဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စီးပွားဥစ္စာ ပျက်ပြားသွားတယ်ဆိုတာ လောကမှာမြင်တွေ့နိုင်တယ်။

ငါးပါးသီလ

ကိုယ်ကျင့်တရား ဆိုတဲ့နေရာမှာ လူတွေမှာ ဘာအရေးကြီးသလဲဆိုရင် ငါးပါးသီလပေါ့၊ တစ်ချို့က ငါးပါးသီလကို တစ်ပါးလောက်စောင့်ရင် ပြီးတယ်၊ နှစ်ပါးလောက်စောင့်ရင် ပြီးတယ်၊ ဒီလိုထင်ကြတယ်၊ မဟုတ်ဘူး။ ငါးပါးသီလဟာ တစ်ပါးမှလျော့စရာမရှိဘူးနော်၊ အားလုံးပြည့်စုံအောင် စောင့်နိုင်ရင်စောင့်၊ မစောင့် နိုင်ဘဲ တစ်ပါးသီလ နှစ်ပါးသီလတို့ ဆိုရင်တော့ ကျန်တဲ့ဥစ္စာတွေက ဒုက္ခပေးမှာ သေချာတယ်။

ငါးပါးသီလကို **ဝါရိတ္တသီလ**လို့ ခေါ်တယ်၊ **ဝါရိတ္တသီလ**ဆိုတာ တားမြစ် ထားတာ၊ မလုပ်ရဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ မလုပ်ရတာလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့၊ မီးကို ကိုင်ရင် မပူဘူးလား၊ ပူမှာပေါ့၊ ဘယ်သူကိုင်ကိုင်ပူမှာပဲ။ ထို့အတူပဲ ငါးပါးသီလကို လွန်ကျူးရင် ဘယ်သီလကိုပဲ ကျူးလွန်ကျူးလွန်၊ ထိုသီလကို ကျူးလွန်တဲ့အပြစ်ကို ခံရမှာပဲ၊ ငါးပါးသီလနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူတိုင်းသိကြပါတယ်၊ ခုနကတင်ပဲ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ပြီးကြပြီ။

www.dhammadownload.com

'ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ' ဆိုတာ သူများအသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏တဲ့၊ သူများအသက်ကိုသတ်ခြင်းမှ ရှောင်ရုံနဲ့ ပြီးရောလား ဆိုတော့ မပြီးသေးဘူးနော်၊ ရှောင်ရုံရှောင်တယ်ဆိုတာ အဆင်မပြေရင်မရှောင်ဘူး ဆိုတာရှိလာဦးမယ်၊ ရှောင်ကြဉ်တယ်ဆိုတာ မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်ခြင်းဖြစ်တယ်၊ လုပ်သင့်တာက ဘာလဲဆိုတော့ သတ္တဝါတွေကို သတ်ဖို့ဆိုတဲ့ ဓား,တုတ်တွေ ကိုယ့်အိမ်မှာ မထားရဘူးတဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့ အမေရိကမှာနေတုန်းက အမေရိကက ဗမာဒကာတစ်ယောက် ဘုန်းကြီးတို့ကို ဆွမ်းစားလာပင့်တယ်၊ သူ့ရဲ့ကားနဲ့ပေါ့။ ကားတံခါးဖွင့်ပြီး ကားပေါ်တက်တယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ထိုင်တဲ့ခုံရှေ့က အဖုံးလေးကို အဲဒီဒကာကဖွင့်လိုက်တော့ ဒေါက်ကနဲ ခြောက်လုံးပြူးသေနတ်ကလေး ဘုန်းကြီးခြေထောက်နား ကျလာတယ်၊ သူကအားနာသွားပြီး ဘယ်လိုလျှောက်တုန်းဆိုတော့ 'အရှင်ဘုရား ဒီနိုင်ငံမှာတော့ ဒါလေးကိုဆောင်ထားရတယ်၊ ဒါလေးမရှိရင် မဖြစ်ဘူးဘုရား' တဲ့၊ သဘောကတော့ ကိုယ့်ကိုလာပြီးမလုပ်ရင်တော့ **ပါဏာတိပါတ** က ရှောင်မယ်၊ လာလုပ်မယ် ဆိုရင်တော့လည်း **ပါဏာတိပါတ** နဲ့ ကိုယ်ကိုကာကွယ်ရမယ်ပေါ့။

အေး- မြတ်စွာဘုရားကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ သူတစ်ပါးကို သတ်ဖို့ရာလက်နက်ဆိုတာ ထားကိုမထားနဲ့တဲ့၊ ဒါတင်မကဘူး မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါတွေကို သေစေလိုတဲ့စိတ်နဲ့ သတ်ဖြတ်မှုကို ရှက်တတ်ရမယ်၊ ကိုယ့်လာသတ်ရင်လည်း သူ့ကို ပြန်မသတ်ရဘူး၊ သတ္တဝါတွေရဲ့ အသက်ကို သတ်ခြင်းဆိုတာကို ရှက်စရာလို့ မြင်ရမယ်၊ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာတရား အကြင်နာတရား ထားရမယ်၊ အေး- သီလလုံတယ်ဆိုတာ အဲဒါတွေ အကုန်လုံး ပြည့်စုံမှဖြစ်တာကို ပြောတာနော်။

ကဲ- နောက်တစ်ခု **အဒိန္နာဒါန၊** သူများပစ္စည်းမခိုးဘူး၊ ဒါတင်မပြီးသေးဘူး၊ သူများပေးတာနဲ့သာ ကျေနပ်တယ်၊ ပေးတာကိုသာကြိုက်တယ်၊ သူများ ပစ္စည်းကို သိ၍ဖြစ်စေ၊ မသိဘဲဖြစ်စေ လုံးဝမယူဘူး၊ အဲဒါမှသာ **အဒိန္နာဒါန** လုံတယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ လုံးဝကိုသန့်ရှင်းရမယ်။

ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ၊ အမျိုးသားတွေအတွက် အမျိုးသမီး(၂၀)နဲ့ လုံးဝမလွန်ကျူးရဘူး၊ အမျိုးသမီးတွေအတွက်ကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အိမ်ထောင်ဘက် ခင်ပွန်းကလွဲပြီး မလွန်ကျူးရဘူး၊ ဒါကတော့ ဆင်ထင်ရှားရှား ရှိတယ်နော်၊

www.dhammadownload.com

စည်းကမ်းချက် သတ်မှတ်ထားတဲ့အတိုင်းဖြစ်တယ်၊ အခြားသူဆိုရင် စိတ်နဲ့တောင်မှ မပြစ်မှားရဘူးဆိုတာအထိမှ လုံခြုံတယ်လို့ခေါ်တယ်။

မုသာဝါဒ၊ လိမ်မပြောဘူး၊ ဒါပေမယ့် မှန်တာကိုမပြောဘူး ဆိုရင်တော့ မပြည့်စုံသေးဘူး၊ မလိမ်ဘူး၊ မှန်တာကိုသာပြောတယ်ဆိုမှ ပြည့်စုံတယ်။ **သစ္စဝါဒိ–** မှန်တဲ့စကားကို ပြောရမယ်၊ **သစ္စသန္ဓော–** ရှေ့စကားလည်း မှန်ရမယ်၊ နောက်စကားလည်း မှန်ရမယ်၊ အေး- ဒီနေ့တော့ မှန်တာပြောတယ်၊ နောက်တစ်နေ့ကျတော့ လိမ်ပြောတယ်၊ ဒါမျိုးကလည်း မဟုတ်သေးဘူးနော်၊ အမြဲတမ်း အမှန်ချည်းပဲ ပြောရမယ်၊ စိတ်ချယုံကြည်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ရမယ်၊ **အဝိသံဝါဒကော လောကဿ–**လောကကြီးကို ဘယ်တော့မှလွဲချော်အောင်မလုပ်ရဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင်က ဒီလူဟာ ဘယ်တော့မှ မဟုတ်တာ မမှန်တာ မပြောဘူးဆိုပြီး လုံးဝယုံကြည်ရတဲ့သူမျိုးဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်၊ အဲဒီတော့မှ မုသာဝါဒသိက္ခာပုဒ်ဟာပြည့်စုံတယ်။

သုရာမေရယ မဇ္ဇပ္ပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ၊ ဒီ သိက္ခာပုဒ်ကို စောင့်ထိန်းတဲ့နေရာမှာလည်း ခြွင်းချက်မရှိစေရဘူး၊ တစ်ချို့ကတော့ ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ်လေး ဆိုပြီးတော့ သောက်ချင်ကြသေးတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်တဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲရာမှာ မိမိရော သူတစ်ပါးရော မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးစလုံးကိုရော ထိခိုက်စေမယ်ဆိုရင် အပြစ်ရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်ရမယ်။ တစ်ချို့က ပြောကြတယ် သူများကို မထိခိုက်ဘူးဆိုရင် ဘာမှမဖြစ်ပါဘူးတဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်နေတာကို မသိလို့ပါ။ သေရည်သေရက်ဟာ သုံးစွဲသူတွေမှာ သွေးမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ဦးနှောက်စတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေထဲကို ရောက်သွားပြီဆိုရင် စိတ်တွေဟာ ထိုင်းမှိုင်းလာပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကိုပြုလုပ်ဖို့ မေ့လျော့လာမယ်။ ပညာ ဥစ္စာ စီးပွားဆိုတဲ့ အကျိုးတွေကို ဆုတ်ယုတ်လာစေတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ **သုရာမေရယ** ဆိုတဲ့ မူးယစ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရာတွေကို ရှောင်ကြဉ်တာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

သောတာပန်တွေကျတော့ မူးယစ်ဆေးဝါးမှန်သမျှ အားလုံးကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်လိုက်နိုင်ပြီ၊ အရက်နဲ့ရေ ရောတိုက်ရင်တောင်မှ ရေပဲဝင်ပြီး အရက်လုံးဝမဝင်ဘူးလို့ အဆိုရှိတယ်၊ သောတာပန်ဖြစ်ရင် မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုတာကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်နိုင်ကြပြီ။ အဲဒီလို ငါးပါးသီလနဲ့ပြည့်စုံရင် မြတ်သောဥစ္စာတစ်မျိုး ကိုယ့်မှာပြည့်စုံတာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

လောကမှာ သီလကို ဘာနဲ့ ဥပမာပေးထားသလဲဆိုရင် သိကၡာရွှေခွက်နဲ့ ဥပမာပေးထားတယ်၊ "တန်ဖိုးရှိတဲ့ ခြသေ့ဆီဟာ သိကၡာရွှေခွက်ထဲမှာ တည်နိုင်သလို" လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေဟာ သီလလို့ဆိုတဲ့ ရွှေခွက်နဲ့ခံထားမှ သာလျှင် တည်နိုင်တယ်၊ သီလပျက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကုသိုလ်တရားတွေအားလုံး ပျက်တာပါပဲ၊ အေး- ဒါကြောင့် ကုသိုလ်တွေအားလုံးရဲ့ တည်ရာမှီရာဟာ သီလ ဖြစ်တယ်လို့ စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ ဆိုထားတယ်နော်။

လူ့အရည်သွေးတွေ အားလုံးဟာ သီလပေါ်မှာပဲ မှီတည်နေတယ်၊ သီလ ပျက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် လူ့ရဲ့အရည်သွေးတွေအားလုံးဟာသွားရောပါပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ သီလဆိုတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ လူသားတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ရှိထားရမယ့် မြတ်သောဥစ္စာ တစ်ခု ဖြစ်တယ်။

ဟိရီ

နောက်ပြီး စုဆောင်းထားရဦးမယ့် ဥစ္စာတစ်ခုက **ဟိရီ**ဖြစ်တယ်၊ **ဟိရီ** ဆိုတာဟာ မကောင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်းကို ရွံရှာတာ၊ မကောင်းမှုလုပ်ရမှာကို ရှက်တာဟာ **ဟိရီ**၊ အဲဒီလို မကောင်းမှုလုပ်ရမှာရှက်တာက ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားလို့ ဖြစ်တယ်။

ဩတ္တပ္ပ

နောက်တစ်ခုက **ဩတ္တပ္ပ**၊ **ဩတ္တပ္ပ**ဆိုတာ မကောင်းမှုလုပ်ရမှာကို ကြောက်တာဖြစ်တယ်၊ ကြောက်တာဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေးစားတာသာဖြစ်တယ်။

အဲဒီ **ဟိရီဩတ္တပ္ပ** ၂-ခုဟာ အကုသိုလ်ကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးလက်နက်၊ အကောင်းဆုံး သဘာဝတရား ၂-မျိုး ဖြစ်တယ်၊ အရှက်နဲ့ အကြောက် ဒီတရား ၂-ခု မရှိတော့ဘူးဆိုရင် မိမိရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို လုံးဝ ဂရုမစိုက်တော့တာမျိုး ဖြစ်သွားမယ်။ I dont care ဆိုတာမျိုး မလုပ်ရဘူး၊ ကိုယ့် မိသားစု ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို care လုပ်ရမယ်။

ဟိရီ ဩတ္တပ္ပ တရား ၂-ခုလုံးရှိမှသာ လူ့လောကကြီးကို လူနဲ့တူအောင်ထားနိုင်မယ်၊ အဲဒါကြောင့် **ဟိရီ ဩတ္တပ္ပ** ကို လောကပါလတရားလို့ သတ်မှတ်ထားတယ်၊ မကောင်းမှုကိုရှက်တာက **ဟိရီ**၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလေးစားတာက **ဩတ္တပ္ပ** တရား၊ အဲဒီ ၂-ခုဟာ လူတော်လူကောင်း ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် မြတ်သောဥစ္စာတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

သုတ

နောက်တစ်ခုက **သုတ**၊ **သုတ** ဟာ လောကလူသားတွေအတွက် သိပ်ပြီးတော့ အရေးပါပါတယ်၊ ပညာဗဟုသုတတွေကို လေ့လာဆည်းပူးကြရမယ်၊ လူတွေဟာ ပိုက်ဆံဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ အသိဉာဏ်မရှိရင် ပကတိဥစ္စာတွေ မတည်မြဲနိုင်ပါဘူး။ ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေးဘဝကတည်းက အသိဉာဏ်တွေကို ဆည်းပူးကြရတယ်၊ အခုလို တရားနာလာနေကြတာဟာ အသိဉာဏ်တွေကိုစုဆောင်းတာပါပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားဖားတဲ့တရားတော်တွေကို တပည့် သံဃာတော်တွေကတဆင့် ပြန်လည်ဟောပြောတာဖြစ်တယ်။

တရားနာပြီးတော့ စဉ်းစားလာကြတယ်။ ဘယ်ဆရာတော်ကဖြင့် ဘယ်လိုဟောပြထားတယ်၊ လောကရေးရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လမ်းညွှန်မှုတွေကို ရလာတယ်ပေါ့၊ ဒါကြောင့် **သုတ**ဟာ လောကအတွက် စုဆောင်းထားသင့်တဲ့၊ စုဆောင်းထားရမယ့် မြတ်သောဥစ္စာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

စာဂ

နောက်တစ်ခုက **စာဂ**၊ **စာဂ** ဆိုတဲ့ စွန့်လွှတ်မှုကို ပိုင်ဆိုင်ထားရမယ်၊ ပေးကမ်းမှု စွန့်ကြဲမှုဆိုတာရှိရမယ်၊ ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲအတွက်မဟုတ်ဘဲ share လုပ်ရမယ်၊ ကိုယ့်မိသားစု ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို မိမိပိုင်ဆိုင်တာလေးတွေ share ပြန်လုပ်ပေးရမယ်၊ ထောက်ပံ့ကူညီတာဟာလည်း လောကကိုအကျိုးပြုတဲ့အတွက် မရှိမဖြစ်တဲ့ ဥစ္စာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

လောကကြီးက အားကိုးအားထားပြုကြရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ **စာဂ** ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်တယ်။ လူ့လောကမှာ **စာဂ** ရှိမယ်ဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့အရည်အသွေးဟာ မြင့်မားလာတော့တာပါပဲ၊ လောကကြီးကို အကျိုးပြုတဲ့ **စာဂ** တရားရှိမယ်ဆိုရင် လောကကြီးမှာ အားကိုးအားထားပြုစရာတစ်ခု ရှိလာမှာ ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့် **စာဂ** ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာ လောကကြီးရဲ့ မြတ်သောဥစ္စာတစ်ခုပါ။

ပညာ

နောက်တစ်ခုက **ပညာ**၊ **ပညာ**ဆိုတာကတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက လောကကြီးမှာ လိုအပ်တဲ့ပညာကို ဟောထားတာရှိတယ်၊ အမြင့်ဆုံးပညာဟာ ဘာလဲ။ ပညာ

www.dhammadownload.com

ဟူသည်မှာ အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုး လုပ်သင့်မလုပ်သင့် စတာတွေကို ခွဲခြားသိတာကို ပညာလို့ခေါ်တယ်၊ သင်ထားတဲ့ပညာဟာ သညာအဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်၊ အဲဒီအပေါ်မှာမှ အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားသိတာမှ ပညာဖြစ်တယ်၊ သင်ယူထားတဲ့ အချက်တွေပေါ်မှာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်၊ လက်တွေ့လုပ်တယ်၊ ဒါကို ပညာလို့ ခေါ်ရမယ်။ **"ပကာရေန ဇာနာတီတိ ပညာ"** တဲ့။

လူ့လောကမှာ လူရယ်လို့ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်မြတ်ကြီးနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အချိန်မှာ တကယ့်ကို ရရှိရမယ့် ပညာကတော့ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝတရားကိုသိစွမ်းနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာပညာမျိုးဖြစ်တယ်၊ ဘဝဆိုတာ ရုပ်တရား နာမ်တရား ၂-မျိုးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာဖြစ်တယ်။ ထို ရုပ်တရား နာမ်တရား ၂-မျိုးစလုံးဟာ အကြောင်းကိုမှီပြီး ပြောင်းလွဲနေကြတယ်၊ မြတ်စွဲအရာတွေ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိလာတယ်၊ အဲဒီလိုသိတာကို ဝိပဿနာပညာလို့ခေါ်တယ်။

ဝိပဿနာပညာ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာရှိမထားဘူးဆိုရင်တော့ အတွယ်အတာကို မဖြုတ်နိုင်ဘူး၊ အတွယ်အတာကို မဖြုတ်နိုင်သေးသမျှ သံသရာလည်နေဦးမှာဖြစ်တယ်၊ ဘဝကိုတွယ်တာရင် သံသရာလည်နေမှာဖြစ်တယ်။

သူရဲခြောက်တဲ့အိမ်

ဘုန်းကြီးတို့ ၁၉၈၉ ခုနှစ်လောက်က မလေးရှားနိုင်ငံ ကွာလာလမ်ပူမြို့က သူဌေးအိမ်တစ်အိမ်ကို ရောက်တယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ကို အဲဒီအိမ်မှာ ကျောင်းအဖြစ် သီတင်းသုံးဖို့ဆိုပြီး လိုက်ပို့ကြတယ်၊ အဲဒီအိမ်မှာ လူမနေဘူး၊ TV ရှိတယ်၊ Phone ရှိတယ်၊ ပရိဘောဂအားလုံး အဆင်သင့်ရှိတယ်၊ ကြည့်လိုက်တော့လည်း လူတစ်ယောက်မှ မနေဘူး၊ လူတစ်ယောက်မှ မရှိဘူး၊ ဘုန်းကြီးစိတ်ထဲမှာတော့ 'သူရဲခြောက်တဲ့အိမ်များ ဖြစ်နေမလား' ဆိုပြီး တွေးထင်မိနေတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ နီပေါဘုန်းကြီးတစ်ပါးနှင့်အတူ ၂-ပါးပါ၊ ညကျတော့ ဂျပန်လူမျိုးတစ်ယောက်နဲ့ တရုတ်လူမျိုးတစ်ယောက်ရောက်လာပြီး တရား ဆွေးနွေးကြတယ်ပေါ့၊ ပြီးတော့ သူတို့ ၂-ယောက်နဲ့အတူ ညဉ့်နက်မှ အိပ်ရာဝင်ကြတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ၂-ပါးလည်း သတိထားပြီး ကျိန်းကြတယ်၊ ဘာမှတော့ မတွေ့ပါဘူး၊ မနက် ၄ နာရီ ၅ နာရီလောက်မှာ ဘုန်းကြီးအိပ်ရာကနိုးတယ်၊ ဒီအချိန်ဆိုရင်

www.dhammadownload.com

နိုးနေကျပုံမှန်ဖြစ်နေပြီ၊ အိပ်ရာကထပြီးတော့ မျက်နှာသစ် ကိုယ်လက်သန့်စင်ဖို့ရာ အခန်းနဲ့တွဲလျက်ရှိတဲ့ ရေချိုးခန်းဆီသွားပြီး မျက်နှာသစ်တယ်၊ ပြန်ထွက်လာတဲ့ အခါမှာတော့ ဘုန်းကြီးက တံခါးကိုဒီအတိုင်းဖွင့်ထားခဲ့တာ၊ ဒါပေမယ့် တံခါးဟာ တစ်ယောက်ကလာပြီးတော့ ပိတ်သလိုမျိုးပိတ်သွားတယ်၊ အတွင်းကနေ lock ပါ ချထားလိုက်တယ်၊ အဲဒါနဲ့ပဲ ဘုန်းကြီးတို့လည်း ညကရှာတွေ့ထားတဲ့ သော့တွဲ လိုက်ရှာပြီး ဖွင့်ကြရတယ်။

အဲဒါနဲ့ မနက်ရောက်တော့ အဲဒီမြို့ခံလူတွေ ရောက်လာကြတယ်၊ ဘုန်းဘုန်း တို့ ညကဘာဖြစ်သေးလဲဆိုတော့ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး၊ ဒါပေမယ့်ဒီအိမ်မှာ တစ်ယောက် ယောက် သေသွားတာရှိသလားလို့မေးတော့ မကြာခင်တုန်းက အိမ်ရှင်ယောကျ်ား ဆုံးသွားတယ်၊ အဲဒါ မကျွတ်ဘဲ ညညဆိုရင်ခြောက်လှန့်လို့ သူ့အိမ်ကမိသားစုတွေက မနေရဲကြတော့လို့ တစ်ခြားပြောင်းနေကြတယ်၊ ဒီအိမ်ကိုတော့ ဒီအတိုင်း ပိတ်ထား လိုက်ကြတယ်၊ ဘုန်းကြီးတွေ ကြွလာတဲ့အခါမှ တည်းခိုဖို့ စီစဉ်ထားတာတဲ့။ အိမ် နံပါတ်တောင်မှ မှတ်မိပါသေးတယ်၊ **NO.75-**တဲ့၊ ဒီလိုအိမ်မှာ တစ္ဆေသူရဲ ဖြစ်တာ ဟာ အတွယ်အတာကြောင့် ဖြစ်ရတာနော်၊ ဒါက နိုင်ငံခြားမှ အတွေ့အကြုံတစ်ခု ပေါ့။

သူရဲခြောက်တဲ့ တိုက်ခန်း

နောက်တစ်ခုက မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကြုံတွေ့ရတာလေးပေါ့၊ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓ တက္ကသိုလ်အနီးမှာ **Junction 8** ဆိုတာရှိတယ်၊ အဲဒီအဆောက်အဦကြီးရဲ့ ၇-လွှာက ညညကျရင် စားပွဲတွေ ခုံတွေ ရွှေ့တာကို ဆူဆူညံညံ ကြားကြရတယ်၊ အဲဒီအထပ်က နေ့ဘက်မှာ **computer** ဆိုင်ဖွင့်တယ်၊ ညဘက်တော့ အဲဒီအခန်းမှာ ဘယ်သူမှမနေဘူးတဲ့၊ ဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ကို လာပင့်တော့ ဘုန်းကြီးတို့က မေးတာ ပေါ့၊ အဲဒီအခန်းက ဝန်ထမ်းတွေ ဘာတွေများသေတာ ရှိသလားဆိုတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ လကတော့ ဝန်ထမ်း ကားသမားတစ်ယောက် သေသွားတယ်ပြောတယ်၊ ဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့လည်း ညနေအချိန် ကြွသွားကြတယ်၊ ဘုန်းကြီး ၅-ပါး သွားကြတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ပရိတ်မရွတ်ခင် အဲဒီအခန်းမှာရှိတဲ့ မမြင်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဖိတ်ပြီးတော့ 'ငါတို့က ပရိတ်ရွတ်တော့မယ်၊ မရွတ်ဖတ်ခင်မှာ မင်းတို့အတွက် အလှူအတန်းလုပ်ပြီး အမျှဝေမယ်၊ အမျှရကြပြီဆိုရင် သင့်တော်တဲ့အရပ်ကို

www.dhammadownload.com

ရွှေ့ပြောင်းကြပါ' လို့ ပြောလိုက်တယ်၊ အဲဒီလိုပြောပြီး အမျှဝေလိုက်တယ်၊ ပြီးတော့ ပရိတ်ရွတ်ဖတ်ကြတယ်၊ ပရိတ်ရေ ပက်ဖြန်းကြတယ်၊ အဲဒီညကစပြီး ဘာသံမှ မကြားရတော့ဘူးတဲ့၊ အဲဒါဟာ ဘုန်းကြီးတို့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ သရဲအကြောင်းပေါ့။ အဲဒီတုန်းက ဘုန်းကြီးတို့ကို ဆန်တစ်အိတ်နဲ့ သင်္ကန်းတစ်စုံ လျှူလိုက်တယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့က အဲဒီဆန်ကို သရဲဆန်လို့ ခေါ်ကြတယ်။

အဲဒီတော့ အတွယ်အတာကို ပြုတ်ဖို့ရာအတွက် ပညာဟာ အရေးကြီးတယ်။ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ကုန်ဆုံးမယ့်အကြောင်းကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ ပညာဆိုတာဟာ ဝိပဿနာပညာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ ဝိပဿနာကို ကောင်းစွာသိသင့်တယ်၊ ဝိပဿနာတရားဟာ သဘာဝတရားတွေကို ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ပညာ၊ ကိလေသာတရားတွေ ကုန်ဆုံးစေနိုင်တဲ့ မဂ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ပညာ ဖြစ်တယ်။

အတွယ်အတာကိုလျှော့ရင် သောကတွေဟာလည်း လျော့နဲသွားမှာပဲ ဖြစ်တယ်၊ သောကကင်းဖို့ရာအတွက် အတွယ်အတာတွေကိုလျှော့ချရမယ်၊ အတွယ်အတာ တဏှာကို မပယ်နိုင်သေးသမျှ သောကကိုဖယ်ရှားလို့မရဘူး၊ လောကမှာရှိတဲ့ အရာဟူသမျှကို ကိုယ့်ဟာလို့ သတ်မှတ်လိုက်တဲ့ အချိန်ကစပြီး သောက ဖြစ်လာရတာပဲ၊ အဲဒီတော့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့အနေနဲ့ လောကမှာ ပကတိဥစ္စာထက် ပိုပြီးအရေးကြီးတဲ့ မြတ်သောဥစ္စာ(၇)မျိုးကို စုဆောင်းထားကြရမယ်။

အဲဒီဥစ္စာ (၇)မျိုးကတော့ **သဒ္ဓါ**ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှု၊ **သီလ** ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ **ဟိရီ**ဆိုတဲ့ မကောင်းမှုပြုရမှာရှက်တဲ့တရား၊ **ဩတ္တပ္ပ**ဆိုတဲ့ မကောင်းမှုပြုရမှာကြောက်တဲ့တရား၊ **သုတ** ဆိုတဲ့ ပညာကို လေ့လာဆည်းပူးခြင်း၊ **စာဂ** ဆိုတဲ့ စွန့်လွှတ်မှု၊ **ပညာ** ဆိုတဲ့ အကျိုးအကြောင်း အဆိုးအကောင်း ခွဲခြားသိတဲ့ဉာဏ်နဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ်၊ ဟောဒိတရားတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှ မရှိချင်နေပါစေ၊ မြတ်စွာဘုရားကဟောတော်မူတယ်၊ မမွဲပါဘူးတဲ့ ဟုတ်ကဲ့လား။

မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူပုံက ဒီလိုပါ။ "**ယဿ ပုရိသဿဝါ–** အကြင် အမျိုးကောင်းသားမှာဖြစ်စေ၊ **ယဿာ ကုတ္ထိယာဝါ**–အကြင် အမျိုးကောင်းသမီးမှာဖြစ်စေ၊ **ဇတေ ဓနာ–** လောကမှာ အလွန်လိုအပ်တဲ့ ယခုပြောခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့သည်၊ **အတ္ထိ–** ထင်ရှားမသွေ ရှိကြပါပေကုန်၏။ **တံ–** ထို အမျိုးကောင်းသား အမျိုးကောင်းသမီးကို၊ **အဒလိဒ္ဒါတိ–** ဆင်းရဲသူမဟုတ် မွဲတေသူမဟုတ်ဟူ၍၊

www.dhammadownload.com

အာဟု– ခေါ်ဆိုကြကုန်ပြီ။ **တဿ–** ထို သူတော်ဥစ္စာခုနစ်ဖြာနှင့် ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်၏၊ **ဇိဝိတံ–**လောကမှာ အသက်ရှင်ရခြင်းသည်၊ **အမောဃံ–**အချည်းအနှီး မဖြစ်ပါဟူ၍၊ **ဘဂဝါ–**ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ–** ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။"

နိဂုံးစကား

အေး- တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မိမိတို့ သုံးစွဲနေကြရတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ရှာဖွေစုဆောင်းနေကြသလို အခုပြောခဲ့တဲ့ **သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာ** ဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်းဥစ္စာ မြတ်သောဥစ္စာ ခုနစ်ဖြာကိုလည်း စုဆောင်းဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ဒီမြတ်သောဥစ္စာဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ဥစ္စာရတနာတွေဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်ဌ သဘောပေါက်ကြပြီး ထိုပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရရှိဖို့ရန်အတွက် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြ ပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



www.dhammadownload.com

သမထနှင့် ဝိပဿနာ

၁၃၇၀ ပြည့်နှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် ၆ ရက်နေ့၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ပျားရည်ကုန်းရပ်ကွက်၊ ၁၄၈ လမ်း၊ အောင်ဓမ္မာရုံဝေယျာဝစ္စဆွမ်းလောင်းအသင်း၌ဟောသည်။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ကမ္ဘာအနှံ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်နေကြတဲ့ အလုပ်တစ်ခုဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်းအလုပ်ပဲဖြစ်တယ်။ လူအများစိတ်ဝင်စားကြတဲ့အတွက် နိုင်ငံတကာမှာ meditation center လို့ခေါ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနတွေ ရိပ်သာတွေ များစွာပေါ်ပေါက်လျက်ရှိတယ်။ လူတွေဟာ ဘာသာမရွေး ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနတွေသွားရောက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ကြတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်ရာ၌ ရည်ရွယ်ချက် အမျိုးမျိုးရှိကြတယ်။ တချို့က စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်လျော့ချပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရရုန် ရည်ရွယ်ချက်ထားကြတယ်။ တချို့က သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်ကင်းရန် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် ရည်သန်ကြတာဖြစ်တယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ၂ မျိုး

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ ဘာဝနာလုပ်ငန်းရဲ့ ဦးတည်ရာအာရုံ သို့မဟုတ် ဘာဝနာလုပ်ငန်းစဉ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမထနဲ့ဝိပဿနာလို့ ၂-မျိုးရှိတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူတိုင်း ဒီ ၂-မျိုးကို ကွဲကွဲပြားပြား သိထားဖို့လိုတယ်။ သို့မှသာ မိမိတို့အားထုတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမထလား ဝိပဿနာလား ဆိုတာ ခွဲခြားသိနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

သမထ ဆိုတာ

သမထဆိုတာဘာလဲလို့မေးရင် သမထဆိုတာ **ကာမစ္ဆန္ဒ**စတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့တရားလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ သမာဓိတရားဟာ သမထပဲဖြစ်တယ်။

လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် လှုပ်ရှားယောက်ယက်ခတ်မှုတွေ ဖြစ်တယ်။ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အာရုံနဲ့တွေ့လို့ လောဘဖြစ်ရင်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားတာပဲ၊ ယောက်ယက်ခတ်တာပဲ။ ဒေါသဖြစ်ရင်လည်း ယောက်ယက်ခတ်တာပဲ။ မောဟဖြစ်ရင်လည်း တွေဝေပြီး ယောက်ယက်ခတ်တာပဲ၊ ဒီလိုစိတ်ယောက်ယက်ခတ်မှုမျိုးတွေကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျင့်ကို သမထလို့ခေါ်တယ်။

ဒါ့အပြင် အဆိုပါ သမထအကျင့်ဖြင့်ရရှိလာတဲ့ သမာဓိစွမ်းအားဟာလည်း ယောက်ယက်ခတ်တဲ့ စိတ်အခြေအနေများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်အတွက် တကယ့်သမထဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်နဲ့ သမာဓိ ၂-မျိုးလုံးကိုပင် သမထလို့ ခေါ်ရမှာဖြစ်တယ်။ စာပေကျမ်းဂန်များမှာ **'ပစ္စနီကဓမ္မေ သမေတီတိ သမထော'** လို့ ဖွင့်ဆိုကြတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့တရားကို သမထလို့ ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ

ဝိပဿနာဆိုတာ ဘာလဲမေးရင် ဝိပဿနာဆိုတာ ထူးခြားတဲ့ ဉာဏ်အမြင်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ **'ဝိ'** အထူးထူး အပြားပြားသော အခြင်းအရာအားဖြင့်၊ **'ပဿနာ'** ရှုမြင်တတ်သောဉာဏ်ကို ဝိပဿနာဟုခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဝိပဿနာဆိုတာ ထူးခြားစွာသိမြင်တတ်သောဉာဏ်ကိုခေါ်တာဖြစ်တယ်။

ဘယ်လိုထူးခြားစွာမြင်တတ်သလဲဆိုရင် သာမန်အားဖြင့် လူတွေက ဘဝကို ချမ်းသာတယ်၊ ကိုယ်ပိုင်တယ်လို့ မြင်ကြတယ်။ အဲဒီအမြင်တွေနဲ့မတူဘဲ ဘဝဆိုတာ မမြဲဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်၊ ကိုယ်မပိုင်ဘူးလို့ မြင်တယ်၊ အဲဒီလိုမြင်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးကို ဝိပဿနာလို့ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com

စာပေကျမ်းဂန်များမှာ **'အနိစ္စာဒိဝသေန ဝိဝေဟိ အာကာရေဟိ ဓမ္မေ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ'** လို့ဖွင့်ဆိုကြတယ်။ အနိစ္စစသည်နှင့်ဆက်စပ်ပြီး အမျိုးမျိုးသော အခြင်းအရာတွေနဲ့ ဓမ္မတို့ကို ရှုမြင်တတ်သောဉာဏ်သည် ဝိပဿနာမည်၏ဟု ဆိုလိုတယ်။

ကျင့်ရမယ့်တရား

ဒီ သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ၂-မျိုးလုံးဟာ ဖြစ်ပွားစေရမယ့် **'ဘာဝေတဗ္ဗ'** တရား၊ ကျင့်ရမယ့်တရားဖြစ်တယ်။ မငြိမ်မသက် ယောက်ယက်ခတ်နေတဲ့ စိတ်ကလေး ငြိမ်သက်သွားအောင် သမထကို ကျင့်ရမယ်။ စိတ်ကလေး မငြိမ်သက်ရင်ဖြစ်စေ၊ ထူးခြားတဲ့အမြင်မရှိရင်ဖြစ်စေ နိဗ္ဗာန်ကိုမရောက်နိုင်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်နိုင်အောင် စိတ်ကလေးငြိမ်သက်ပြီး ထူးခြားတဲ့ဉာဏ်အမြင်ရရှိရန် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုလည်း ကျင့်ရမှာဖြစ်တယ်။ သို့သော် သမထနဲ့ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ၂-ခုဟာ စိတ်ရဲ့ဦးတည်ရာ အာရုံချင်း မတူကြဘူး။

သမထ အာရုံ

သမထနဲ့ အာရုံက အများအားဖြင့် ပညတ်ဖြစ်တယ်။ ပညတ်ဆိုတာ လူအများစုကသတ်မှတ်ပြီး အရှိအနေနဲ့ လက်ခံထားတဲ့အရာသာဖြစ်တယ်။ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ ဥပမာ လူတွေက ဒါအဖြူလို့ သတ်မှတ်လျှင် အဖြူပဲ၊ အနီလို့ သတ်မှတ်လျှင် အနီ၊ အဝါလို့ သတ်မှတ်လျှင် အဝါဖြစ်တယ်။ ဒါတွေဟာ အထင်အမြင် အယူအဆမျှသာဖြစ်တယ်။

ဒီလို အထင်အမြင်မျှသာဖြစ်တဲ့ ပညတ်အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကိုစုစည်းပြီး တည်ငြိမ်အောင်လုပ်တာဖြစ်တယ်။ သမထကျင့်စဉ်ဟာ အများအားဖြင့် ပညတ်အာရုံတွေမှာ အခြေပြုတာဖြစ်သော်လည်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိတို့လို စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် (ဓာတ်ကြီး ၄-ပါး ခွဲခြားခြင်း)တို့လို သဘာဝအာရုံ၊ ပရမတ်အာရုံတွေပေါ်မှာလည်း အခြေပြုတာမျိုးလည်း ရှိသေးတယ်။

သမထကျင့်စဉ်နဲ့ရရှိလာတဲ့သမာဓိဟာ ဥပစာရသမာဓိ(စျာန်ရခါနီးအဆင့်)နဲ့ အပ္ပနာသမာဓိ(စျာန်ရပြီးအဆင့်) လို့ ၂-မျိုးရှိတယ်၊ အပ္ပနာသမာဓိတိုင်အောင် ရစေနိုင်တဲ့ ပညတ်အာရုံပေါင်း ၂၈-မျိုး ရှိတယ်။

www.dhammadownload.com

ကသိုဏ်းပညတ်

သမထကျင့်စဉ်ကိုကျင့်မယ်ဆိုရင် ပညတ်အာရုံတစ်ခုခုမှာအခြေပြုရတယ်။ မြေ ရေ လေ မီးဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးနဲ့စပ်တဲ့ ပညတ်ပေါ်မှာ အခြေပြုလို့ရတယ်။ ညို ရွှေ နီ ဖြူ ဆိုတဲ့ အရောင်ပညတ်မှာလည်း အခြေပြုလို့ရတယ်။ အာကာသ လို့ခေါ်တဲ့ လေဟာပြင် (space) ပေါ်မှာလည်း အခြေပြုလို့ရတယ်။ ဒီအာရုံတွေကို လည်း ကသိုဏ်းလို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ကသိုဏ်းအာရုံတွေမှာလည်း အခြေပြုပြီး သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်လို့ရတယ်။

အာနာပါနနဲ့ ပညတ်

သို့မဟုတ် သမထကျင့်တဲ့အခါ ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ အာနာပါန ပညတ်ကို အာရုံပြုလို့ရတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ၂၄-နာရီ စဉ်ဆက်မပြတ် အသက်ရှူနေကြတယ်။ ဒီလို ရှူထုတ် ရှူသွင်းနေတဲ့လေကိုပဲ အခြေပြုပြီး သမာဓိ ဖြစ်ပွားအောင် ကြိုးစားရတယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော်

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုပွားပြီး သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်လို့မရဘူးလားမေးရင် ရပါတယ်လို့ ဖြေရမှာပါ။ သို့သော် ဘုရားဂုဏ်တော်မှာ အခြေပြုပြီးရတဲ့ သမာဓိက ဈာန်အထိ အပ္ပနာသမာဓိအထိ မရောက်ဘူး။ ဘာကြောင့် မရောက်သလဲဆိုရင် ဘုရားဂုဏ်တော်က အလွန်လေးနက်တယ်၊ ပရမတ္ထအာရုံဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုအခြေပြုတဲ့ သမာဓိဟာ ဈာန်အဆင့်အထိ မရောက်ဘူးလို့ ပြောတာ။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကို သမထကျင့်စဉ်အရ ကျင့်မယ်ဆိုရင် ဂုဏ်တော်ရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ရမယ်။ ဥပမာ **'အရဟံ'** ဆိုရင် ကိလေသာခပ်သိမ်းကို ဖယ်ရှားပြီးသော မြတ်စွာဘုရားလို့ အာရုံပြုရမယ်။ ပိုပြီးအဓိပ္ပာယ်ထင်ရှားအောင် နှိုင်းယှဉ်ပြီး စဉ်းစားရမယ်။ ဩော် ငါ့မှာလောဘဆိုတာရှိတယ်၊ ဒေါသဆိုတာလည်း ရှိတယ်၊ မောဟဆိုတာလည်းရှိတယ်၊ မာနဆိုတာလည်းရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားမှာ လောဘဆိုတာလည်းမရှိဘူး၊ ဒေါသဆိုတာလည်းမရှိဘူး၊ မောဟဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ မာနဆိုတာလည်းမရှိဘူး၊ ကိလေသာမှန်သမျှ လုံးဝကင်းစင်နေပါကလားလို့ ဒီလိုယှဉ်ကြည့်ပြီး နှလုံးသွင်းရင် **အရဟံ** ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဟာ ပိုပြီး ပေါ်လွင်ထင်ရှား

www.dhammadownload.com

လာနိုင်တယ်။ မိမိရဲ့စိတ်အစဉ်ဟာ ဘုရားဂုဏ်တော်ထဲ နစ်ဝင်နေရမယ်၊ ဒါမှသာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်မယ်။

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဂုဏ်တော်ကိုရွတ်ပြီး ပုတီးလုံးချနေလို့ ပုတီးအပေါ် စိတ်ရောက်နေပြီး ဘုရားဂုဏ်တော်အပေါ် စိတ်မရောက်ဘူးဆိုရင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိလို့ ပြောလို့ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဘုရားရဲ့ တကယ့်ဂုဏ်အရည်အသွေးတွေပေါ် အာရုံရောက်မှ ဝမ်းမြောက်မှု ပါမောဇ္ဇ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု ပီတိဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

သမထ ကျင့်နည်း

သမထကျင့်စဉ်ကို စနစ်တကျကျင့်ချင်တယ်ဆိုရင် ကသိုဏ်းကို အာရုံပြုမှာလား၊ ထွက်လေဝင်လေကိုအာရုံပြုမှာလား တစ်ခုခုကိုရွေးရတယ်။ သမထပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာပဲဖြစ်ဖြစ် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ပထမဆုံး ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြူစင်အောင် သီလဆောက်တည်သင့်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ စိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံထဲထားဖို့ ကြိုးစားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အတိတ်ကအာရုံပုံရိပ် အနှောင့်အယှက်တွေ မဝင်လာရအောင် ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဆောက်တည်ပြီး၊ ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဆင်ခြင်ပြီး ဝမ်းမြောက်မှု၊ စိတ်ကြည်နူးမှုကို ဖြစ်စေရမယ်။

သီလ အဓိပ္ပဋ္ဌာနာရာယ တဲ့၊ သီလ ဆိုတာ စိတ်နှလုံး ရွှင်ကြည်မှုကို ဖြစ်စေရန်အတွက်ဖြစ်တယ်။ စိတ်နှလုံးရွှင်ကြည်မှ **ပါမောဇ္ဇ** ဆိုတဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဝမ်းမြောက်မှုဖြစ်မှ နှစ်သက်ကြည်နူးမှု **ပီတိ** ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ပီတိဖြစ်မှ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု **ပဿဒ္ဓိ** ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပဿဒ္ဓိဖြစ်မှ ကိုယ်ချမ်းသာမှု စိတ်ချမ်းသာမှု **သုခ** ဖြစ်နိုင်တယ်။ သုခဖြစ်မှ စိတ်တည်ငြိမ်မှု **သမာဓိ** ဖြစ်နိုင်တယ်။ သမာဓိဖြစ်မှ **ယထာဘူတဉာဏဒဿန** ခေါ် အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ဉာဏ် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလကို ရှေးဦးစွာ စင်ကြယ်အောင် ဆောက်တည်ရခြင်းဖြစ်တယ်။

လူဝတ်ကြောင်ဖြစ်လျှင် ငါးပါးသီလကို ထပ်မံဆောက်တည်ရမယ်၊ ပြီးရင် ကိုယ့်သီလကို ဆင်ခြင်လိုက်၊ အခုအချိန်မှစပြီး ဘယ်သတ္တဝါကိုမှ ငါမသတ်ဘူး၊ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ဒီသီလနဲ့ ငါပြည့်စုံနေတယ်လို့ စဉ်းစားလိုက် စိတ်ကြည်နူးမှု ရလာနိုင်တယ်။ သူတစ်ပါးဥစ္စာကိုငါမခိုးဘူး၊ ငါ့မှာ ဒီသီလလည်း စင်ကြယ်တယ်။ သူတစ်ပါးသားမယားအပေါ် မပြစ်မှားဘူး၊ လိမ်လည်

www.dhammadownload.com

လှည့်ဖြား မုသားစကားကိုလည်း ငါမပြောဘူး၊ မှန်တာကိုသာပြောတယ်၊ သေရည်သေရက် ဘီယာကအစ ငါမသောက်ဘူး ရှောင်တယ်၊ ဒီလို ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်သီလကိုယ်တွေးလိုက်ရင် စိတ်ထဲကြည်နူးမှုတွေဖြစ်လာနိုင်တယ်။

အဲဒီလို ကြည်နူးတဲ့စိတ်ကလေးကို သမထအာရုံပေါ် တင်ပေးလိုက်ရင် သမာဓိမြန်မြန်ရလာနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလ မစင်ကြယ်ဘဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့ကြိုးစားရင် ကိုယ်ကျင့်သီလ ပျက်ပြားမှုကို အခြေခံပြီး ပေါ်လာတတ်တဲ့ အတိတ်ကပုံရိပ်ကြီးတွေ တိုးဝင်လာလို့ စိတ်တွေဟာ ဂဏာမငြိမ် ဖြစ်တတ်တယ်။ စိတ်ဂဏာမငြိမ်ခြင်းဆိုတဲ့ **ဥဒ္ဓစ္စ** တရားလွှမ်းမိုးထားလို့ရှိရင် သမာဓိတရား ဘယ်လိုမှမရနိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **'သီလံ အဝိပ္ပဋိသာရာယ'** ကိုယ်ကျင့်သီလဟာ စိတ်နှလုံးကြည်သာဖို့အတွက် လုပ်ရတယ်တဲ့။ စိတ်နှလုံးကြည်သာဖို့ဆိုတာ သိပ်အရေးကြီးတယ်ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက သမထကျင့်စဉ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဖြစ်ဖြစ် ကျင့်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ်မှာ ရပ်တည်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါတဲ့။ ရဟန်းတော်တွေဆိုရင် ၂၂၇-ခုသော သိက္ခာပုဒ်တွေကို ပြန်ပြီး မှားမှားယွင်းယွင်း ကျူးလွန်ဖောက်ဖျက်မိတဲ့ သိက္ခာပုဒ်တွေမရှိစေရဘဲ ကိုယ်ကျင့်သီလဖြူစင်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ပြီးမှ ကိုယ်ကျင့်သီလကို အာရုံပြုပြီး စိတ်ကြည်နူးမှုဖြစ်တော့မှ အဲဒီကြည်နူးမှုကိုအခြေခံပြီး သမထအာရုံတစ်ခုကို သယ်သွားရမယ်တဲ့။

အဲဒါကြောင့် ရှေးဦးစွာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေ မလုပ်ဘဲနဲ့ ချက်ချင်းကောက်ခါငင်ခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်လိုက်မယ်ဆိုရင် အောင်မြင်မှုဆိုတာ မလွယ်ဘူးပေါ့။ ဒီပြင်ဟာမပြောနှင့် ထမင်းချက်ရင်အောင် ပြင်ရတယ်မဟုတ်လား။ သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့ မျိုးစေ့လေးချရင်တောင် စိုက်ပျိုးမယ့်နေရာကို ပြင်ရတယ် ဆင်ရတယ်၊ မြေသန့်ရှင်းမှု လုပ်ရတယ်။ ရှေးဦးစွာ လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေ လုပ်ကိုလုပ်ရတယ်။

အခုလည်းပဲ တရားအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်လက်သန့်စင်တာကမှအစ ကိုယ်ကျင့်တရားသန့်ရှင်းတာအထိ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သန့်ရှင်းရေးတွေ အားလုံးလုပ်ပြီးတဲ့နောက် ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီး စိတ်ကလေးက ကြည်နူးလာတဲ့အခါမှ အလုပ်ကိုစတင်ရမယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကြားထဲက အနှောင့်အယှက်တွေပေါ်လာလို့ရှိရင် ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ဘာလုပ်ရတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘုရားကိုစွန့်လှူထားပါတဲ့။ ဒါက အဋ္ဌကထာဆရာတွေရဲ့ အကြံပေးတဲ့စကားပဲ။

www.dhammadownload.com

အန္တရာယ်တစ်ခု ကြုံလာတဲ့အခါ လူကကြောက်တတ်တယ်။ ကြောက်လာတဲ့အခါ ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းတစ်ခုဟာ မအောင်မမြင်ဖြစ်လာတယ်၊ မစွန့်စားရဲဘူး။ အဲဒီလိုမဖြစ်အောင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဘုရားလျှူလိုက်တယ်။ လျှူထားသည့်အတွက်ကြောင့် တစ်စုံတစ်ခု အန္တရာယ်ရှိလည်း ငါ့ခန္ဓာ ဘုရားလျှူထားတာပဲလို့ တွေးလို့ရတယ်။ ဒါဆို ရဲတင်းတဲ့စိတ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရတယ်။ စိတ်ဆိုတာ ဒီလိုတွေးရင် တစ်မျိုးဖြစ်တယ်၊ ဟိုလိုတွေးရင် တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ မှန်ကန်တဲ့အတွေးတွေ တွေးပြီးတော့ စိတ်အားတွေ ပြန်ဖြည့်ပေးရတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

နောက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ဖို့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် တစ်ခါတစ်ရံ နှုတ်မစောင့်စည်းဘဲနဲ့ သူတော်ကောင်းတွေကိုပြစ်မှားမိတာမျိုး၊ စွပ်စွဲမိတာမျိုး ဖြစ်တတ်သေးတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးဖြစ်ခဲ့ရင် ဒါက အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တတ်တယ်တဲ့။ အကယ်၍များ သူတော်ကောင်းတွေကိုစွပ်စွဲမိရင် ဝန်ချပါတယ်၊ ကန်တော့ပါတယ်ပေါ့။ စိတ်ထဲက ဒီလိုကန်တော့ဝန်ချခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်နေတာတွေ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ စဉ်းစားလိုက်ရင် လုပ်သင့်တာတွေ ငါလုပ်ထားပြီးပြီဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ဘက်စုံက ဘယ်ဟာပဲတွေးတွေး ကြည်နူးမှုတွေရတယ်။ သံသယဖြစ်စရာ၊ ကြောက်စရာ၊ စိတ်တင်းကျပ်စရာတွေမဖြစ်ဘူး။ အဲဒီလိုစိတ်နဲ့တင်းကျပ်မှုတွေကို ဖြေလျော့နိုင်စေရန်အတွက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေကို လုပ်ရမယ်တဲ့။

အာနာပါန ဆိုတဲ့ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ၂၄-နာရီ နှာခေါင်းက အသက်ရှူနေတာဖြစ်တယ်။ ထွက်လေဝင်လေဟာ ရှားပါးပစ္စည်းမဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်း ကိုယ်ပိုင်အနေနဲ့ ရှိနေကြတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်ပိုင်ရှိနေတဲ့အာရုံမှာ အခြေပြုပြီးတော့ သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်ကြည့်လို့ရတယ်။

အဲဒီ အာနာပါနဆိုတဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုဟာ သမထနည်းအရ ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် ပထမဈာန်ကိုလည်း ရနိုင်တယ်။ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်ကိုလည်း ရစေနိုင်တယ်။ ဆိုလိုတာ ဈာန်အားလုံးကို ရနိုင်တယ်ပြောတာ။

ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားအလောင်း တောထွက်ပြီး ၆-နှစ်ပတ်လုံး မမှန်ကန်တဲ့ လမ်းစဉ်လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ပင်ပန်းခံပြီးကျင့်ခဲ့တာ။ အဲဒီ ကျင့်နေတဲ့ အကျင့်တွေက မှားနေလို့ ဘာအကျိုးမှမဖြစ်ထွန်းဘူး။ နောက်ဆုံး မှန်ကန်တဲ့လမ်းကိုရွေးပြီး

www.dhammadownload.com

ကျင့်တော့မှအောင်မြင်လာတယ်။ ဘာကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သလဲဆိုရင် "အာနာပါန" ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တယ်။

ဘုရားဖြစ်ဖို့ ကျင့်တဲ့အကျင့်ဟာ 'ထွက်လေဝင်လေ' ပဲ။ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ အကျင့်ဟာလည်း ထွက်လေဝင်လေပဲ။ ဈာန်တရားတွေ မဂ်တရားတွေရချင်လည်း ထွက်လေဝင်လေပဲ။ ထွက်လေဝင်လေရဲ့တန်ဖိုးဟာ ဘယ်လောက်ကြီးသလဲဆိုရင် လူတွေမှာ အသက်ရှင်ဖို့အတွက် နေ့စဉ် ဒီလေကို ရှူလိုက်ထုတ်လိုက် ရှူလိုက်ထုတ်လိုက် လုပ်နေကြတာ မဟုတ်လား။ အဲဒီ "လေ"ကို အသုံးမချဘူးဆိုရင် အလဟဿ ကုန်မသွားပေဘူးလား။

လောကလူတွေထဲမှာ ဗာလဆိုတဲ့လူတွေရှိတယ်၊ အသက်ရှူရုံတင်ရှူတတ်တယ်တဲ့။ အသက်ရှူတဲ့လေပေါ်မှာ အသုံးချပြီး ဘာပညာမှ မရသူကို ဗာလလို့ ခေါ်တယ်တဲ့။ ဗာလရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တစ်ခု ဖွင့်ထားတာ။ လူတွေတင် မကဘူး၊ အသက်ရှူတဲ့တိရစ္ဆာန်တွေမှန်သမျှ ဒီလိုပဲ နှာခေါင်းက ရှူလိုက်ထုတ်လိုက် ရှူလိုက်ထုတ်လိုက်နဲ့ ဒီလေလေးက အသက်ရှင်ဖို့ပဲ အသုံးကျတယ်၊ ဘာအတွက်မှ အသုံးမကျဘူး။

အေး- သူတော်ကောင်းတွေကတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ၂၄-နာရီ စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်ပြီး အသက်ရှင်နေဖို့ အသုံးဝင်နေတဲ့ ဒီလေလေးကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုအဖြစ် အသုံးချလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ပါရမီကလည်းရှိမယ်၊ ကြိုးလည်း ကြိုးစားမယ်၊ စိတ်ဆန္ဒတွေကလည်း လုံလောက်တယ်ဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဈာန်တွေ မဂ်ဖိုလ်တွေရပြီး နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ရသွားနိုင်ပါတယ်။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော်ဟာ ဒီ ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ အခြေပြုပြီး ဈာန်ရသွားတယ်။ ထိုဈာန်တရားတွေကို ဝိပဿနာအာရုံအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခု အောင်မြင်ပေါက်မြောက်သွားပြီး မဂ်လေးပါးအဆင့်ဆင့်ကူးပြီး နောက်ဆုံး ဘုရားအဖြစ်ရောက်သွားတယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ပဲ ဒီအာရုံနဲ့သွားတာ။

အေး- ဒါကြောင့် သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်တော့မယ်ဆိုရင် ထွက်လေဝင်လေကို ဘယ်ပေါ် အသုံးချသလဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကွရိယာပုထ်တစ်ခုကိုရွေးရတယ်။ ကွရိယာပုထ်ရွေးမယ်ဆိုရင် ဘာရွေးမလဲ။ လမ်းလျှောက်နေမယ်ဆိုရင် လှုပ်ရှားနေသည့် အတွက်ကြောင့် စိတ်က လမ်းကိုကြည့်ရတာတစ်မျိုး၊ ထွက်လေဝင်လေကို

www.dhammadownload.com

ရှုရတာတစ်မျိုးမို့ ဒီလိုဆိုရင် စိတ်ဟာအလုပ်များတယ်။ အလုပ်တွေ မပိုဘူးလား။ မကြည့်ရင်လည်း ခလုတ်တိုက်ဦးမယ်၊ အဲဒီနည်းက မသင့်တော်ဘူး။ လမ်းလျှောက်ပြီးလည်း အားမထုတ်နဲ့။

မတ်တပ်ရပ်ပြီး အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး လဲမသွားအောင် ထိန်းထားရဦးမယ်။ အလုပ်တစ်ခုပိုတယ်။ အိပ်ပြီး အားထုတ်မယ်ဆိုရင်လည်း လုံလဝီရိယကလျော့ပြီး မကြာခင်အိပ်ပျော်သွားမှာ။ အဲဒါကတော့ ဇိမ်ခံလွန်းအားကြီးတယ်။ လဲလျောင်းနေတဲ့ ကျရိယာပုထ်လည်း မကောင်းဘူး၊ လမ်းလျှောက်နေတဲ့ ကျရိယာပုထ်လည်း မကောင်းဘူး။ ရပ်နေရင်လည်း မကောင်းဘူး။ အကောင်းဆုံးက မတ်မတ်ကလေးထိုင်နေတဲ့ ကျရိယာပုထ်က ငြိမ်သက်တယ်တဲ့။

အဲဒါကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို မြတ်စွာဘုရားက **'ပလ္လင်္ကော အာဘုဇိတ္စာ'**- တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ပါတဲ့။ **'ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ'**-ခါးအထက်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆန့်ဆန့်ထား၊ တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ လူက လှုပ်ရှားမှုနည်းပြီးတော့ ငြိမ်သက်မှုပိုလာတယ်။ အိပ်နေတာလိုလည်း ဇိမ်ခံလွန်းနေတာ မဟုတ်ဘူး။ လမ်းလျှောက်တာတို့၊ မတ်တပ်ရပ်တာတို့လိုလည်း ထိန်းစရာမလိုဘူး။

ဒါ့ကြောင့် အမျိုးသားတွေဆို တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်၊ အမျိုးသမီးတွေဆို ထက်ဝက်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပြီး ခါးအထက်ကိုယ်ကို ဆန့်ဆန့်လေးထားတဲ့။ ဘာကြောင့် ဆန့်ဆန့်ကလေးထားခိုင်းသလဲဆိုရင် ကျောမှာ အရိုးအဆစ်ကလေးတွေ ၁၈ ခု လောက်ရှိတယ်။ အဲဒီအရိုးလေးတွေကို မတ်မတ်ကလေးထားရမယ်။ ဒီလိုမထားဘဲ ခါးလေးကုန်းထိုင်မယ်ဆိုရင် အရိုးအဆစ်တွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဖိနေသည့်အတွက်ကြောင့် ကြာလာတဲ့အခါ ခါးကိုက်တဲ့ရောဂါ၊ ခါးညောင်းတဲ့ရောဂါ၊ ခါးအောင့်တဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရော ခေါင်းရော မတ်မတ်ကလေးထားလို့ပြောတာ။ စာပေက တရားထိုင်နည်းတွေ သေချာသင်ပေးတယ်။ **ပလ္လင်္ကော အာဘုဇိတ္စာ**–တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်၊ **ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ**- ခါးအထက် ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်ကလေးထားတဲ့။ **ပဋိမုခံ သတိံ** ဥပဋ္ဌပေတ္စာ-အာရုံဘက်ကို စိတ်ကိုလွှတ်လိုက်။ အာရုံကို စိဟ်ကိုဦးတည်ထား။ ဘယ်ကိုဦးတည်ပြီး သတိထားရမလဲဆိုရင် နှာခေါင်းကထွက်နေတဲ့ လေကလေးထိတဲ့နေရာကို သတိထားရတယ်။ နှုတ်ခမ်းတိုတဲ့လူ

www.dhammadownload.com

ကတော့ နှာခေါင်းဖျားမှာထိတယ်။ နှုတ်ခမ်းရှည်တဲ့သူကျတော့ နှုတ်ခမ်းထိပ်ဖျားလေးမှာ လေကလေးလာထိတယ်။ ဆိုလိုတာက ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်နှာခေါင်းမှာ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ လေထိတဲ့နေရာ၊ ရှိုက်ထုတ်လိုက်တဲ့အခါ လေထိတဲ့နေရာ။ အဲဒီထိတဲ့နေရာကလေးမှာ စိတ်ကိုထားပါလို့ပြောတာ။

သမထကျင့်စဉ်အရ အာနာပါန ကျင့်တော့မယ်ဆိုရင် 'လေ' ကို မှန်မှန်လေးနဲ့ ဖြည်းဖြည်းရှူ။ အေး- တချို့ကျတော့ သမာဓိမရနိုင်လို့ သမာဓိရအောင်ဆိုပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန်ရှူတဲ့နည်းလည်းရှိတယ်။ အဲဒီနည်းက စာလာပေလာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ကြိုက်တဲ့သူကလုပ်နေကြတာ။ ရှူးရဲ့ရှူးရဲ့လုပ်တဲ့နည်းက ကြာလို့ရှိရင် မောပြီးသွားတတ်တယ်။ ပင်ကိုယ်ရှူနေကျ အနေအထားနဲ့ မှန်မှန်လေးရှူလိုက်ပါတဲ့။ စိတ်တွေဘာတွေ ဖြေလျော့ထားလိုက်။ Tension လုပ်မထားနဲ့။

အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကိုလွှတ်ထားပြီး ငြိမ်နေအောင် စိတ်နဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ တင်းကျပ်နေတာမရှိစေဘဲနဲ့ အားလုံးအကြောတွေဖြေလျော့ထားပြီး နှာသီးဝ လေကလေးထိတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကို ငြိမ်သွားအောင်ထားပါတဲ့။ လေကလေးကို အာရုံပြုရင်းကနေ စိတ်ကလေးငြိမ်လာတယ်။ ထွတ်လေဝင်လေကို ရှုမှတ်နေတာကို ဘာနိမိတ်ခေါ်သလဲဆိုရင် ပရိကမ္မနိမိတ် (sign of preliminary) တဲ့။ ပရိကမ္မနိမိတ်ဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုရင် ပြင်ဆင်ပေးနေတဲ့ အာရုံနိမိတ်လို့ပြောတာ။

အဲဒီ အာရုံနိမိတ် အတော်လေးကြာလာတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ တော်တော်ထင်ထင်ရှားရှားကြီး ဖြစ်လာတဲ့အခါကျလို့ရှိရင် စိတ်ကမှတ်ယူနိုင်တဲ့ အနေအထားရောက်ရင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်လို့ခေါ်တယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ဒီထွက်လေဝင်လေလေးဟာ ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းလာတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်လာတယ်။ သူကပြောင်းတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကပြောင်းတာ။ လေလေးကိုရှူနေရင်း ဒီထွက်လေ ဝင်လေလေးဟာ ဘာဖြစ်လာသလဲဆိုရင် "မီးခိုးတန်းကလေး ထွက်လာသလို" မြင်လာတယ်။

တချို့ကျတော့ ပုလဲလုံးကလေးတွေ ထွက်လာသလိုမြင်ရတယ်။ တချို့ကျတော့ ဒီနှာခေါင်းဝ နှာသီးဖျားမှာ ဘောလုံးကလေး လည်နေသလို မြင်တာမျိုးလည်းရှိတယ်။ အမျိုးစုံပေါ့။ မီးခိုးတန်းကြီးလိုလည်း မြင်လာတယ်။ အာရုံအလင်းတန်းကြီးနှစ်ခု ထွက်နေတယ်လို့လည်း မြင်လာတယ်။ ဒါ လူတစ်ယောက်နှင့်

www.dhammadownload.com

တစ်ယောက် အမှတ်သညာချင်း မတူသည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံနိမိတ်က တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူဘူးတဲ့။

အဲဒီ အာရုံနိမိတ်ပေါ်လာရင် ပေါ်လာတဲ့နိမိတ်ပေါ်မှာ ဆက်ပြီး အလုပ်လုပ်ရမယ်တဲ့။ ဒါကို နိမိတ်ရတယ်ခေါ်တယ်။ အဲဒီ နိမိတ်ပေါ်မှာ ရှုမှတ်ပွားများပြီး သမာဓိစွမ်းအားတွေ မြင့်မြင့်မြင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ နီဝရဏဆိုတဲ့ တရားတွေငြိမ်းလာတယ်။ ဘာတွေငြိမ်းလဲဆိုရင် အာရုံခံစားချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေ ငြိမ်းလာတယ်။ ကာမစ္ဆန္ဒ လို့ဆိုတဲ့ ပျော်စရာရွှင်စရာတွေပေါ်မှာ ပျော်ရွှင်ချင်တဲ့ လောဘနည်းလာတယ်။ အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ မုန်းတီးတဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့သဘောထားတွေ ပျောက်သွားတယ်။ စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ပူပန်နေတာတွေ ပျောက်သွားတယ်။ အာရုံနဲ့ဆက်ပြီးတော့ စိတ်ဟာ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိအောင် စွမ်းရည်သတ္တိတွေကျသွားတာ၊ ဒါတွေမရှိတော့ဘူး။ ရှုမှတ်နေတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မလားဆိုတဲ့ အတွေးလေးတွေ၊ သံသယတွေ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါ မရှိတာကို နီဝရဏတရားငါးပါး ကင်းသွားတယ်လို့ပြောတာ။

ဘယ်သူက ကင်းအောင်လုပ်တာလဲဆိုရင် သမာဓိစွမ်းအားက ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တာ။ စိတ်စိတ်ချင်းဖယ်ရှားနေတာ။ စိတ်ထဲမှာ ခုနကပြောတဲ့ အညစ်အကြေးတွေမလာတော့ဘူး။ နီဝရဏတရားငါးပါး လုံးဝပျောက်ကင်းသွားတယ်။ ခုနက နိမိတ်အလင်းတန်း သို့မဟုတ် မီးခိုးတန်းလေးနှစ်ခုပေါ်တယ်။ နောက် ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်နေလဲဆိုရင် ဒီအာရုံနိမိတ်ပေါ်မှာ စိတ်ကူးနေတာတွေ ပေါ်လာတယ်။

စိတ်ကူးတယ်ဆိုတာ စိတ်ကအာရုံပေါ်ကူးနေတာကိုခေါ်တာ။ ဆိုလိုတာက စိတ်နှင့်အာရုံ မပြတ်ထိနေတာ။ ပေါင်းကူးပေးနေတဲ့သဘောကို စိတ်ကူးတယ်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါကို စာပေလိုပြောရင် 'ဝိတက်' လို့ခေါ်တယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ကလေးကို အာရုံပေါ်တွန်းပို့နေတာ။ အဲဒီသဘောလေးဟာ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာတယ်။ သူ့ရဲ့စွမ်းဆောင်ချက်တွေက ကောင်းလာတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်ကလေးအပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က စဉ်ဆက်မပြတ်စိတ်ကူးနေတဲ့ ဒီ ဝိတက်သဘောတွေ ပေါ်လာတယ်။

နောက်တစ်ခုက အဲဒီအာရုံနှင့် စိတ်ကလေးကို ချည်နှောင်ထားသလို အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက ရစ်ဝဲပြီးနေတဲ့ **'ဝိစာရ'** ဆိုတဲ့သဘော ပေါ်လာတယ်။

www.dhammadownload.com

ကြံစည်တယ်လို့ မြန်မာလိုပြောကြတယ်။ ကြံစည်တယ်ဆိုတာ ဒီအာရုံအနိုးကလေးမှာ ရစ်ဝဲနေတယ်။ စိတ်ကလေးက အာရုံနဲ့ကွာမသွားဘူး။ အမြဲတမ်း တွဲနေတာဖြစ်တယ်။ ဒါ **'ဝိစာရ'** ရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ။

နောက် ဘာဖြစ်လာသလဲဆိုရင် အဲဒီအာရုံကလေးပေါ်မှာ ခုနက မီးခိုးတန်းအလင်းတန်းကလေးပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက နှစ်ခြိုက်နေတယ်ပေါ့။ ဒါကို **'ပီတိ'** လို့ ခေါ်တယ်။ ကျေနပ်နေတယ်။ နှစ်ခြိုက်နေတဲ့အခါ ဘာတွေဖြစ်လာသလဲဆိုရင် ကိုယ်ရောစိတ်ရော ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်နေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ညောင်းတာညာတာ ကိုက်တာခဲတာတွေ မရှိဘူး ပျောက်သွားတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း ပူပန်တာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ စိတ်ကလေး ချမ်းမြေ့လာတယ်။ ဒါကို **'သုခ'** လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေအောင် ဘယ်သူက စွမ်းဆောင်ပေးသလဲဆိုရင် နောက်ပိုင်းက **သမာဓိ** ဆိုတဲ့ စွမ်းအားက အာရုံပေါ် စိတ်တွေစုသွားအောင် ထိန်းထားတယ်။

အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်ကူးနေတာက **'ဝိတက်'**၊ ကြံစည်နေတာက **'ဝိစာရ'**၊ နှစ်ခြိုက်နေတာက **'ပီတိ'**၊ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းသွားတာက **'သုခ'**တဲ့၊ တည်ငြိမ်နေတာက **'ဧကဂ္ဂတာ'** အဲဒီတရားတွေကို ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးလို့ခေါ်တယ်။ ဒီအင်္ဂါငါးပါးသည် တညီတညီး စွမ်းရည်သတ္တိ ပြည့်ပြည့်နှင့် ဒီအာရုံလေးပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်နေပြီဆိုရင် ဒါ **ပထမဈာန်** ရတယ်လို့ခေါ်တယ်။ အာရုံတစ်ခုပေါ် စူးစိုက်ပြီးတော့ရှိနေတယ်။

ပထမဈာန်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာဖြစ်လာသတုန်းဆိုရင် **ဝိဝိစ္စေဝ ကာမေဟိ–** ကာမအာရုံတွေမှ ကင်းကွာလွတ်လပ်သွားတယ်။ မျက်စိကကြည့်ပြီး ပျော်စရာအာရုံ၊ နားကနားထောင်ပြီး ပျော်စရာအာရုံ၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရလို့ ပျော်စရာအာရုံ၊ လျှာကလျက်ပြီး ပျော်စရာအာရုံ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့ပြီး ပျော်စရာအာရုံ ဆိုတဲ့ ဒီကာမအာရုံတွေက လွတ်မြောက်တယ်။ ဒီပေါ်မှာ လုံးဝစိတ်မရောက်တော့ဘူး။ မျက်စိကကြည့်ပြီး နားကကြားပြီး ပျော်တဲ့အပျော်မျိုး မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီ ကာမအာရုံတွေက လုံးဝကင်းဆိတ်သွားတယ်။

ဒီ 'ကာမ' ဆိုတဲ့ ပျော်စရာအာရုံတွေပေါ်မှာ ပျော်ချင်နေတဲ့ လောဘကင်းဆိတ်သွားမှ ဈာန်ဆိုတာရနိုင်တယ်။ ဒါ မကင်းသေးရင် မရသေးဘူးတဲ့။ ဥပမာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် ဟိုဘက်ကမ်းရောက်ချင်တဲ့သူဟာ ဒီဘက်ကမ်းကို စွန့်ကိုစွန့်ရတယ်။ ဒီဘက်ကမ်းကိုမစွန့်ခွာဘဲ ဟိုဘက်ကမ်း ရောက်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။

www.dhammadownload.com

ဒါ့ကြောင့်မို့ စာပေမှာ **ဝိဝိစွေဝ ကာမေဟိ**–ကာမတွေကို လုံးဝစွန့်လွှတ်ပြီးသား ဖြစ်ရမယ်တဲ့။

ဝိဝိစွေဝ အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ– ကျန်တဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ ငြိမ်သွားပြီလို့ဆိုလိုတာ။ ဘာတွေ မဖြစ်သလဲဆိုရင် ဒေါသတွေ မဖြစ်ဘူး။ မာန်မာနတွေ မဖြစ်ဘူး။ ဣဿာတွေ မဖြစ်ဘူး။ မစ္ဆရိယတွေ မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ တစ်ခုမှမဖြစ်တော့ဘူး။

အဲဒီလို မဖြစ်တော့ဘဲ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုရင် **ဝိဝေကဇံ**–ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက လွတ်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **ပီတိသုခံ**– နှစ်ခြိုက်နေတာနှင့် ချမ်းမြေ့နေတာဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝလေးနှစ်ခု လက်တွေ့ခံစားရတယ်တဲ့။ ဒါကို **'ဝိဝေကဇံပီတိသုခ'** လို့ခေါ်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက ကင်းကွာလွတ်လပ်သွားခြင်းကြောင့် ချမ်းမြေ့ကြည်နူးနေတဲ့ ကြည်နူးမှုပဲ။

လောကလူတွေရဲ့ကြည်နူးမှုက ဘာနဲ့ကြည်နူးတာလဲဆိုရင် ကိုယ်မြင်ချင်တဲ့ အာရုံလေးကိုကြည့်ပြီး ကြည်နူးကြတာ။ နားက ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ သီချင်းလေး နားထောင်ပြီးကြည်နူးကြတယ်။ နှာခေါင်းက ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အမွှေးနံ့သာလေးရှူပြီး ကြည်နူးကြတယ်။ လျှာက ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အစာလေးစားပြီး ကြည်နူးကြတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ကိုယ်ထိတွေ့ချင်တာလေး ထိတွေ့ပြီး ကြည်နူးကြတယ်။ ဒါက ကာမကြည်နူးမှုလို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ ကြည်နူးမှုနဲ့မတူတဲ့ ကာမအာရုံတွေကို ကျော်လွှားသွားပြီး ဒါတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီးတဲ့နောက် ခုနကပြောတဲ့ အလင်းတန်းလေး သို့မဟုတ် မီးခိုးတန်းလေးလို့ဆိုတဲ့ နိမိတ်အာရုံလေးနဲ့ ကြည်နူးနေတဲ့ ကြည်နူးမှုမျိုးတဲ့။ ဒါက ပထမစျာန်အဆင့်ကို အဲဒီလို ရသွားတယ်။

"စျာန်"ဆိုတာ

တချို့က စျာန်ရတာနဲ့ စျာန်ပျံတယ်လို့ထင်ကြတယ်။ စျာန်ပျံတယ်ဆိုတာ စျာန်ကပျံတာမဟုတ်ဘူး။ 'စျာန်' ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုးရတယ်။ လောင်ကျွမ်းတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတစ်ခု၊ အာရုံပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီး ကပ်ပြီးရှုနေတယ်ဆိုတာက တစ်ခု၊ အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုးရတယ်။ ပထမစျာန်ရလာပြီဆိုတာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးဖြစ်တဲ့ နိဝရဏတရားတွေကို လောင်ပစ်လိုက်တာ၊ မရှိတော့ဘူး။

www.dhammadownload.com

မီးက တစ်စုံတစ်ခုကို လောင်ပစ်လိုက်သလိုပေါ့။ ဥပမာအားဖြင့် စက္ကူကိုမီးရှို့လိုက်ရင် စက္ကူကိုလောင်ပစ်လိုက်တာမျိုးကိုပြောတာ။ ဒီ သဘာဝတရားတွေက ကာမတဏှာတွေကို လောင်ပစ်လိုက်တယ်ဆိုတာ ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တာ။ ဒါကိုပြောတာ။

နောက်တစ်ခုက နိမိတ်အာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက စူးစိုက်ပြီးတော့ ကြည့်နေတာ ရှုနေတာကို "စျာန်'လို့ခေါ်တာတဲ့။ အဲဒီစျာန်ဆိုတာ ဘာနဲ့ဖွဲ့စည်းထားသလဲဆိုရင် ခုနကပြောတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကူးနေတာရယ်၊ ကြံစည်နေတာရယ်၊ နှစ်ခြိုက်နေတာရယ်၊ ချမ်းမြေ့နေတာရယ်၊ တည်ငြိမ်နေတာရယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ စွမ်းအားငါးမျိုးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာကို စျာန်လို့ခေါ်တယ်တဲ့။

အဲဒီနောက် ဒုတိယစျာန်ကျတော့ ဘာကို ကျော်လွှားလိုက်သလဲဆိုရင် ဝိတက်ဆိုတာကို ကျော်လွှားလိုက်တယ်။ စိတ်ကူးနေစရာမလိုတော့ဘူး။ သမာဓိစွမ်းအားကို မြှင့်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ကူးနေတာ ကြံစည်နေတာ မပါတော့ဘဲနဲ့ နှစ်ခြိုက်နေတာ၊ ချမ်းမြေ့နေတာ တည်ငြိမ်နေတာ၊ ဒီသုံးမျိုးထဲနဲ့နေတာကို **'ဒုတိယစျာန်'** လို့ ခေါ်တယ်။

တစ်ခါ အဲဒီထဲက နှစ်ခြိုက်နေသည့်သဘောသည် စိတ်၏လှုပ်ရှားမှုသဘောဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အပြစ်မြင်လာလို့ နှစ်ခြိုက်မှုကို ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းမြေ့နေတာရယ်၊ တည်ငြိမ်နေတာရယ် ဒီ ၂-ခုထဲနဲ့ ရှုနေတယ်။ အဲဒါကို **"တတိယစျာန်"** လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီကနေတစ်ခါ ကိုယ်ရောစိတ်ရော သိမ့်သိမ့်သိမ့်သိမ့်နှင့် ချမ်းမြေ့နေတဲ့သဘာဝကို မလိုချင်ဘူး။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားမှုတွေ ဘာမှမလိုချင်ဘူးဆိုပြီး သုခကို ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့အခါ ဘာမှလှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ တည်ငြိမ်နေတဲ့ ဥပက္ခာနှင့် သမာဓိစွမ်းအား ဒီ ၂-ခု တည်းနဲ့ ရှုနေတာကို **"စတုတ္ထစျာန်"** လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ စတုတ္ထစျာန်ရောက်သွားရင် လူ့ရဲ့စိတ်စွမ်းအားသည် အဆင့်အမြင့်ကို ရောက်သွားပြီ။ အဲဒီအမြင့်ရောက်ရင် သူဘာတွေ စွမ်းဆောင်နိုင်သလဲဆိုရင် အဘိညာဉ်တန်ခိုးတွေ၊ စျာန်ပျံတာတွေ စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။ ဒီအဆင့်ရောက်မှ ဒါတွေလုပ်လို့ရတယ်။ ဒီလိုအဆင့်မျိုးဆိုတာလည်း လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရောက်တာမဟုတ်ဘူး။ စွမ်းရည်သတ္တိတွေမြင့်အောင် အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် လုပ်ဖို့လိုတယ်တဲ့။ အဲလို ကြိုးစားလိုက်ရင် ဟောဒီစျာန်ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ

www.dhammadownload.com

အဘိညာဉ်အထိ ပေါက်မြောက်သွားရင် မြေလျှိုးမိုးပျံတာတို့ တန်ခိုးအမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းတာတို့ လုပ်နိုင်သွားတယ်၊ စွမ်းနိုင်သွားတယ်။

သို့သော် အဲဒီလို ဖန်ဆင်းတဲ့အခါမှာ သဘာဝကိုဆန့်ကျင်ပြီး ဖန်ဆင်းလို့ မရဘူး။ သဘာဝအတိုင်း ဖန်ဆင်းရတယ်။ ဆိုပါစို့၊ ရေပေါ်လမ်းလျှောက်ချင်ရင် ရေကိုမာကြောသွားအောင် ဖန်ဆင်းရမယ်။ ပြီးတော့မှ လမ်းလျှောက်လို့ရတယ်။ နို့မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ရေပေါ်ဒီအတိုင်းလမ်းလျှောက်ရင်မြုပ်သွားမှာပေါ့။ ဒါသဘာဝပဲ၊ မြေလျှိုးချင်တယ်ဆိုရင် သူလျှိုးမယ့်နေရာကို ဟာလာဟင်းလင်း ဖြစ်သွားအောင်၊ တွင်းကြီးလိုဖြစ်အောင် စိတ်နဲ့ဖန်ဆင်းရမယ်၊ ပြီးမှ အဲဒီလဟာပြင်ထဲ ဝင်သွားတာမျိုးဖြစ်ရမယ်။ ကောင်းကင်ကို လမ်းလျှောက်သွားချင်တယ်ဆိုရင်လည်း သွားချင်တဲ့ နေရာလမ်းကြောင်းကို ဖန်ဆင်းရမယ်။ ပြီးမှ အဲဒီလမ်းပေါ်မှာ လျှောက်ရမယ်။ သဘာဝကိုဆန့်ကျင်ပြီးတော့ လုပ်လို့မရဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ super normal power လို့သာ ခေါ်ရတယ်၊ super natural power မဟုတ်ဘူး။ nature ရဲ့အပေါ်မှာ ကျော်လို့မရဘူးလို့ဆိုလိုတယ်။ တန်ခိုးရှင်ဖန်ဆင်းတယ်ဆိုပေမယ့် သဘာဝအတိုင်း လုပ်ရတာ။

သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုဟာ ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် အောင်မြင်သွားပြီဆိုရင် အခုလိုအဆင့်တွေတက်လာတယ်။ ဟောဒီ သမထကျင့်စဉ်နဲ့ စိတ်ကို ငြိမ်နေအောင် လုပ်ထားပြီး တစ်နေကုန် နေလို့ရတယ်။ နှစ်ရက်နေလို့ရတယ်။ သုံးရက်နေလို့ရတယ်။ ဒီ စိတ်စွမ်းအားတွေနဲ့ ရုပ်ကိုဖြည့်တင်းထားသည့်အတွက်ကြောင့် ရုပ်မှာ နာတာကျင်တာ မရှိဘူး။ ကိုက်တာခဲတာ ဆိုတာမရှိဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာကြီး ကပေါ့ပြီး အကုန်လုံး ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။

ချမ်းသာဖို့စွာ နေဖို့

ဒါကြောင့် ဘုရား ရဟန္တာတွေဟာ စျာန်ဝင်စားတယ်ဆိုတာ ဒိဋ္ဌဓမ္မ သုခဝိဟာရ မျက်မှောက်ဘဝမှာ ချမ်းသာဖို့စွာနေဖို့အတွက် စျာန်ဝင်စားကြတာဖြစ်တယ်။ အဲဒါမျိုးကိုမှ အစစ်အမှန် သမထကျင့်စဉ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ သမထကျင့်စဉ်မျိုးကို အပြစ်မပြောရဘူး။ ဘုရား သာသနာနှင့်ကြုံနေစဉ်မှာ သမထကို မကျင့်ရဘူးလို့ မပြောရဘူး။ ဘုရားကိုယ်တိုင်လည်းကျင့်တယ်။ ရဟန္တာတွေလည်း

www.dhammadownload.com

ကျင့်တယ်။ အကြိမ်ကြိမ်ပဲ စျာန်ဝင်စားကြတယ်။ သမထကျင့်စဉ်ဆိုတာ ကျင့်ရတယ်။

ကဲ-သမထကျင့်စဉ်ရဲ့လမ်းဆုံးက ဘာလဲဆိုရင် သူ့ရဲ့လမ်းဆုံးကတော့ အဘိညာဉ်ပဲ။ ဒီဘဝမှာခံစားရတဲ့လမ်းဆုံးက အဘိညာဉ်ပဲ။ နောက်ဘဝကျတော့ ဘယ်ရောက်သလဲဆိုရင် စျာန်မလျှောဘူးဆိုရင် ဗြဟ္မာပြည်ရောက်တယ်။ ပထမစျာန်ရရင် ပထမစျာန် ဗြဟ္မာဘုံရောက်မယ်။ ဒုတိယစျာန်ရရင် ဒုတိယစျာန် ဗြဟ္မာဘုံရောက်မယ်။ တတိယစျာန် စတုတ္ထစျာန်ရရင် တတိယစျာန်ဗြဟ္မာဘုံ၊ စတုတ္ထစျာန် ဗြဟ္မာဘုံရောက်မယ်။ သူ့အဆင့်အတိုင်းသွားမယ်။ ဒါက သူ့ရဲ့ အဆင့်အမြင့်ဆုံးလမ်း။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်

အဲဒီတော့ သမထကျင့်စဉ်အောင်မြင်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က မင်၊ ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရချင်ပါတယ်ဆိုရင် technique ပြောင်းရမယ်။ ရှေ့ကပြောခဲ့တဲ့ မီးခိုးတန်း အလင်းတန်း အာရုံနိမိတ်ပေါ်မှာ ဆက်ပြီးမနေဘဲနဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ပြောင်းရမယ်။ စျာန်မှ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ပြောင်းချင်ရင် ဘယ်လိုပြောင်းရမလဲ။

ပထမ အာရုံနိမိတ်ပေါ်မှာ စျာန်ဝင်စားလိုက်တယ်။ စျာန်ဝင်စားပြီး စျာန်ကနေ ပြန်ထလိုက်တဲ့အခါ (ပြန်ထတယ်ဆိုတာ စျာန်ဝင်စားနေတာကို ပြန်ပြီးတော့ နောက်ဆုတ်လိုက်တာပါ။) စိတ်အခြေအနေတွေ ဆက်လက်ပြီး ဖြစ်နေတယ်။ စျာန်အာရုံက နောက်ဆုတ်လိုက်ပေမယ့်လို့ စိတ်အခြေအနေတွေ ဆက်ဖြစ်နေတယ်။

ဥပမာ-လူတစ်ယောက် စိတ်ဆိုးပြီးသွားပြီဆိုရင် အဲဒီစိတ်ဆိုးတာကို ပြန်ပြီးတွေးလို့မရဘူးလား၊ ရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ ပြန်စဉ်းစားလို့ရတယ်။ အဲဒါမျိုးလိုပဲ စျာန်ဝင်စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့စိတ်က စျာန်ကနေ ပြန်ထလိုက်တဲ့အခါ ဖြစ်ပြီးစျာန်စိတ်တွေကို အာရုံအဖြစ်အသုံးချပြီး ဝိပဿနာရှုရတယ်တဲ့။ ဝိပဿနာကျတော့ ခုနက အလင်းတန်းလိုမျိုးပညတ်ကို ရှုလို့မရဘူး။ အလင်းတန်းကို အာရုံပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ ကြဲစည်တာတွေ၊ စိတ်ကူးတာတွေ၊ စိတ်ကြည်နူးတာတွေ၊ ချမ်းမြေ့တာတွေဆိုတဲ့ စျာန်အင်္ဂါတွေကို ပြန်ပြီးတော့ရှုလိုက်တယ်။

www.dhammadownload.com

ရှုတယ်ဆိုတဲ့အချိန်မှာ ဝိပဿနာကိုသွားတဲ့အခါ အဆင့် ၂-ဆင့် ရှိတယ်။ နံပါတ်(၁)က သဘာဝလက္ခဏာ (individual characteristic) လို့ခေါ်တယ်။ သူ့ရဲ့ nature ကို ရှုရမယ်လို့ ပြောတာ။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုရင် ကြံစည်တယ်ဆိုတဲ့ "ဝိတက်'ရဲ့ သဘာဝကိုကြည့်လျှင် ဝိတက်ဆိုတာ စိတ်ကလေးကို အာရုံပေါ် သို့ ပို့ပေးနေတဲ့ တရားပါလားဆိုတဲ့ ဝိတက်ရဲ့ nature ကို သိရတယ်။

ဝိစာရကို ကြည့်လိုက်ရင် အာရုံကလေးနှင့်စိတ်ကို ချည်နှောင်ထားတာ ပါလား၊ တွဲထားပါလားဆိုတဲ့ ဝိစာရရဲ့သဘာဝကိုတွေ့မယ်။ ပီတိကိုကြည့်ရင် အာရုံပေါ်မှာ နှစ်ခြိုက်နေတဲ့ သဘောပါလားဆိုတဲ့ ပီတိရဲ့ သဘာဝကိုတွေ့မယ်။ သုခကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ချမ်းမြေ့မှု၊ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ သဘောပါလားလို့ သုခရဲ့သဘောကို တွေ့လိမ့်မယ်။ သမာဓိကိုကြည့်လိုက်ရင် အာရုံနှင့် စိတ်ပေါ်မှာ ငြိမ်နေအောင်လုပ်တဲ့ သဘောပါလားလို့ သမာဓိရဲ့သဘောကို တွေ့ရမယ်။ ဒါလေးတွေကို သူတို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာလို့ခေါ်တယ်။

ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပြောင်းတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီ အစစ်အမှန် ဖြစ်တဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေကို သိရမယ်။ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ဆိုးပြီးတဲ့ လူ တစ်ယောက်ဟာ သြော် ဒေါသဆိုတာ စိတ်ကိုယောက်ယက်ခတ်ပြီး စိတ်ကိုပူစေ တတ်တဲ့သဘောပါလား။ တည်ငြိမ်နေတဲ့စိတ်ကို ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့သဘောပါလားလို့ မတွေ့နိုင်ဘူးလား။

'ဒုဿတိတိ ဒေါသော' တည်ငြိမ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အနေအထားလေးတစ်ခု ကို ဖျက်ဆီးတတ်တယ်တဲ့။ စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုကတည်းက တည်ငြိမ်နေတဲ့ ငြိမ်းချမ်း နေတဲ့ သဘာဝလေးတစ်ခုပျက်သွားတာလေ။ အဲဒီလို ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ သဘောကို သိတာ ဒေါသရဲ့သဘာဝကို သိတာပဲ။ လောဘဆိုရင်လည်း အာရုံပေါ်မှာ တွယ်ကပ်နေတဲ့ သဘောလေးပါလားလို့ လောဘရဲ့သဘောကို ဒီလိုမြင်တယ်။ အဲဒီလို သဘာဝလေးတွေမှာလည်း ကိုယ်ပိုင်သဘာဝတွေရှိတယ်။ အဲဒီကိုယ်ပိုင် သဘာဝလေးတွေကို 'သဘာဝလက္ခဏာ' လို့ခေါ်တယ်။

နံပါတ် ၂-က သဘာဝလက္ခဏာကို ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းကနေ သာမည လက္ခဏာလို့ခေါ်တဲ့ အများဆိုင်တဲ့ လက္ခဏာကို တိုးချဲ့ပြီးတော့ မြင်လာတယ်။ သာမညလက္ခဏာဆိုတာ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ စိုးမပိုင်တဲ့သဘော။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘာဝတွေကို သာမညလက္ခဏာလို့ခေါ်တယ်။ (univer-

www.dhammadownload.com

sal characteristic) ဒီလို universal characteristic ကို မြင်လာပြီဆိုရင် 'ဝိပဿနာ' ဖြစ်ပြီ။ ထူးထူးခြားခြား မြင်လာတယ်လို့ပြောတာ။

အဲဒီလို သမထကျင့်စဉ်ကနေ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုပြောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အခုလိုပဲပြောင်းတယ်။ အဲဒီကနေဆက်ပြီး ဘာတွေတွေ့သလဲဆိုရင် ဒီသဘာဝတရားလေးတွေဟာ ဘယ်မှာမှီပြီး ဖြစ်တာလဲလို့ စဉ်းစားလိုက်ရင် စိတ်ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ရာဖြစ်တဲ့ နှလုံးသားကို မှီပြီးဖြစ်တာပါလားလို့ မှီရာရုပ်တရားကအစ ရုပ်တရားတွေကို စဉ်ဆက်မပြတ် မြင်လာတတ်တယ်။ စိတ်ရောရုပ်ရော ဒီနှစ်ခုစလုံး မြင်လာတယ်။ ပြီးတော့ စိတ်နဲ့ရုပ် မတူညီတဲ့ သဘောထားလေးတွေ မြင်လာတယ်။ မြင်လာပြီး စိတ်ရောရုပ်ရော ဒီနှစ်ခုစလုံးဟာ ထာဝရတည်မြဲနေတဲ့အရာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက် ပျောက်သွားတယ်။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ပေါ်လိုက်တယ်။ ပေါ်ပြီးရင် ပျောက်သွားတယ်။

ပျောက်တယ်ဆိုတာ နောက်ထပ်ပေါ်မလာဘဲပျောက်တာ၊ နောက်ထပ် ဖြစ်တာက နောက်ထပ် အကြောင်းတစ်ခုကြောင့်ဖြစ်တာ။ အဲဒီလို စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတဲ့ သဘောတွေကို မြင်လာတာ အနိစ္စ။ အဲဒီ ဖြစ်ပျက်မှုကြီးဟာ စိတ်ပျက်စရာကောင်းလောက်အောင် ဖြစ်နေတာ **ဒုက္ခ**။ အဲဒီအပေါ်မှာ ကိုယ်က ဘာမှချုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းမရှိတာက **အနတ္တ** တဲ့။ ဒီသဘောတွေကို မြင်လာတာက ဝိပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်က ပထမဆုံး ရုပ်နဲ့နာမ် ခွဲခြားသိတာ **'နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** (ခွဲခြားပြီး သိမြင်တဲ့ဉာဏ်)'၊ အဲဒီနောက် ထိုရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း အကြောင်းတရားကိုပါ တွဲဖက်ပြီးသိတာ **'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်'**၊ ထို့နောက် ထိုရုပ်နာမ်တို့ရဲ့မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခသဘော (ဒီနေရာမှာ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ ပိုက်ဆံမရှိလို့ ဆင်းရဲတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတာကိုက စိတ်ပျက်စရာကြီးလို့ ပြောတာနော်။) ဖြစ်ပျက်မှုတွေရဲ့ နှိပ်စက်မှုကို ခံနေရတဲ့ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတာက **ဒုက္ခ**၊ အဲဒီလို ဖြစ်ပြီးပျက်နေတာကို ရပ်တန့်ပစ်လို့မရဘဲ ကိုယ်မပိုင်တာက **'အနတ္တ'** လို့ဆိုတဲ့ ဒီ ဖြစ်မှုပျက်မှုသဘောတွေကို အထပ်ထပ် သုံးသပ်သိမြင်တာ **(သမ္မသနဉာဏ)**၊ ဖြစ်မှုပျက်မှု သဘောတွေကို ရှင်းရှင်းကြီးမြင်လာတယ် **(ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ)**၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မြင်လာတဲ့ အခါ သခါရတွေအပေါ်မှာ စိတ်ပျက်လာတယ် **(ဘင်္ဂဉာဏ)**၊ ကြောက်စရာလို့

www.dhammadownload.com

မြင်လာတယ် **(ဘယဉာဏ)**။ ငြီးငွေ့လာတယ် **(နိဗ္ဗိဒါဉာဏ)**။ ဒီလို မြင်လာတော့ စွန့်လွှတ်ချင်လာတယ် **(မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ)**။ ထို့နောက် လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ထွက်ပေါက်ရှာလာတယ်**(ပဋိသင်္ခါ ဉာဏ)**။ ဒီလို ထွက်ပေါက်ရှာလာတော့ သင်္ခါရ သဘာဝတရားတွေအပေါ်မှာ စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်မှုကို ပြန်ရလာတယ် **(သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ)**။ အဲဒါကို ဝိပဿနာမှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး **'သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်'** လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီအဆင့်ကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရောက်သွားတယ်။

သမထနှင့်ဝိပဿနာမှာ ဝိပဿနာက ဘယ်ထိအောင်သွားသလဲဆိုရင် မဂ်၊ ဖိုလ်ထိအောင်သွားတယ်။ အဲဒီမှတစ်ဆင့် နိဗ္ဗာန်၊ ဒါ ဝိပဿနာရဲ့လမ်းကြောင်း။ သမထလမ်းကြောင်းရဲ့လမ်းဆုံးက အဘိညာဉ်၊ သေရင် ဗြဟ္မာဘုံ။

သမထကျင့်ပြီးတော့ ဝိပဿနာကိုကူးတဲ့လမ်း ရှိတယ်တဲ့။ သမထကို မကျင့်ဘဲ ဝိပဿနာတိုက်ရိုက်သွားတဲ့ နည်းလမ်းလည်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ 'ယာန' နှစ်မျိုးဆိုပြီး ပြထားတယ်။ ယာနဆိုတာ vehicle စီးစရာ ယာဉ်ကလေး။ သမထယာဉ်ကိုပဲစီးမလား သို့မဟုတ် ဝိပဿနာယာဉ်ကိုပဲ စီးမလား၊ ဘယ်ယာဉ်နဲ့ပဲ သွားသွားပေါ့။ သမထကိုအရင်ကျင့်ပြီးမှ ဝိပဿနာကျင့်တဲ့နည်းရှိတယ်။ ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက်ကျင့်တဲ့နည်း ရှိတယ်တဲ့။

ဒီနည်းနှစ်နည်းစလုံးက မှန်ကန်တဲ့နည်းတွေချည်းပဲ။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ လမ်းကြောင်းက သွားလို့ရတယ်။ ဥပမာ ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးကိုဖူးချင်ရင် တောင်ဘက်မုခ်က တက်မလား၊ အနောက်မုခ်က တက်မလား၊ အရှေ့မုခ်၊ မြောက်ဘက်မုခ်က တက်မလား ဘုရားရောက်တာချည်းပဲ။ ဒီအတိုင်းပဲ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့လမ်းနဲ့သွား၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ယာဉ်ကို စီးသွားလို့ရတယ်။

သမထကျင့်စဉ်ဆိုတာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ပြီးမှ ဉာဏ်စွမ်းကို ထူထောင်တာ သဘာဝတရားများရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောကိုမြင်အောင် လေ့ကျင့်တာကို ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ခေါ်တာပေါ့။ အေး ဒီနှစ်ခုစလုံးကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက **'ဒွေမေ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂာ ဝိဇ္ဇာ ဘာဂိယာ'** မဂ်ဉာဏ်ကိုဆိုက်ထိသွားစေနိုင်တဲ့ကျင့်စဉ်လို့ ဟောတော်မူတာ။ ဝိဇ္ဇာဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်ကိုပြောတာ။ ကိလေသာတွေကို ကုန်သွားအောင် ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးကိုခေါ်တယ်။

အဲဒီ ကိလေသာတွေ ကုန်သွားစေတတ်တဲ့ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်မျိုးကို ပေါက်မြောက်သွားစေတတ်တဲ့ အကျင့် ၂-မျိုးက ဘာလဲဆိုရင် "သမထနှင့် ဝိပဿနာ"တဲ့။ သမထ

www.dhammadownload.com

ကျင့်ရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ အတွယ်အတာ တဏှာရာဂ၊ အာရုံတွေအပေါ်မှာ မက်မောတဲ့ လောဘကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။ အဲဒါအကျိုးပေါ့။ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ အကျိုးတစ်ခုပဲပေါ့။

ဒါဖြင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်က ဘာပေးလဲဆိုတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရင် ပညာဉာဏ်တိုးတက်တယ်တဲ့။ သဘာဝကိုသိတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ရသွားတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မမြဲတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ မပိုင်တဲ့ သဘောလေးတွေ ထင်ထင်ရှားရှား သိလာတယ်။ ကိုယ်တိုင်တွေ့သိရှိလာတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ရလာတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဟာ အသိပညာ တိုးတက်စေတယ်တဲ့။ အသိပညာတိုးတက်လာတော့ ဘာဖြစ်သလဲဆိုရင် 'အဝိဇ္ဇာ' ဆိုတဲ့ အမှန်မသိတဲ့အမှောင်ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အကျိုးရတယ်။

ဆိုလိုတာက သမထကျင့်စဉ်က 'ရာဂ' ကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ အဲဒီ ရာဂက ဒုက္ခပေးနေတာလေ။ အဲဒီရာဂဆိုတာ နှစ်သက်စရာ အာရုံလေးတွေ့ရင် စိတ်ကို အရောင်အမြဲတမ်းဆိုးနေတာ။ ဒါမျိုးတစ်ခါမြင်ပြီးရင် နောက်ထပ်တွေ့ချင်တယ်။ နောက်ထပ်လိုချင်အောင် စွဲမက်အောင် သူက အရောင်ခြယ်ပေးလိုက်တာ။ အဲဒီတော့ သမထကျင့်စဉ်ကျင့်လိုက်လို့ရှိရင် အာရုံပေါ်မှာအရောင်ဆိုးပေးတဲ့ ရာဂ၊ စွဲမက်သွားတယ်ဆိုတဲ့ရာဂ မလာဘူး။ မလာသည့်အတွက်ကြောင့် နောက်ထပ်ဖြစ်စရာမရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ သမထကျင့်စဉ် ကျင့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်တွေ တည်ငြိမ်လာတယ်။ သမာဓိစွမ်းအားတွေ တက်လာတယ်။ စိတ်တွေ တိုးတက်လာတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ ပျော့ညံ့တဲ့သဘောတရားကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်တဲ့။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ကျင့်တဲ့အခါကျတော့ အသိပညာတွေ တိုးတက်လာတယ်။ အသိပညာဆိုတာ အမှန်တရားကို နားလည်တာ။ သဘာဝကိုသိတာ။ သဘာဝကိုသိဖို့ဆိုတာ အလွန်ခဲယဉ်းတယ်။ အာရုံရဲ့ သဘာဝအမှန်ကိုသိတဲ့ အသိပညာ တိုးတက်လာတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် အမှန်ကိုမသိတဲ့ မောဟဆိုတဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်တဲ့။

ရာဂက စိတ်ကိုညစ်နွမ်းအောင်လုပ်ထားမယ်ဆိုရင် အဲဒီ စိတ်ကလေးဟာ လွတ်မြောက်မှုကို ရနိုင်ပါမလား၊ မရနိုင်ဘူး။ တွယ်တာမှုက ဆုပ်ကိုင်ထားသည့် အတွက်ကြောင့် အဲဒီစိတ်ကလေးက အကျဉ်းမိနေတယ်။ ထွက်ပေါက်မရှိဘူး။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ လူတွေမှာ အကျဉ်းအကျပ်မိနေတယ်ဆိုတာ အဲဒါပေါ့။ တဏှာရာဂရဲ့ ဆို့ပိတ်ထားမှုဘောင်ကို ကျော်ပြီးထွက်မသွားနိုင်ဘူး။

လောကကြီးတစ်ခုလုံးကိုခြုံကြည့်။ သတ္တဝါတွေအားလုံး ရာဂရဲ့သားကောင်တွေချည်းပဲ။ အားလုံးရာဂရဲ့ ကျေးကျွန်တွေချည်းပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို freedom လို့ ပြောနေပေမယ့်လို့ ဘယ်သူက ချုပ်ကိုင်စိုးမိုးထားလဲဆိုရင် ရာဂက ချုပ်ကိုင်စိုးမိုးထားတာပဲ။ သူ့အလိုက္ပဲဖြစ်နေရတယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ အတွယ်အတာရှိရာ စိတ်က သွားမနေဘူးလား။ မတော်လှန်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ရာဂရဲ့ချုပ်ကိုင်မှုအောက်မှာ နေရရင် မလွတ်လပ်ဘူးတဲ့။ ဒါတစ်ခုပေါ့။ ဒါကြောင့် သမထကျင့်စဉ်နဲ့ ရာဂကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။

အဝိဇ္ဇာကလွှမ်းမိုးထားရင်ဘာဖြစ်သလဲဆိုရင် ပညာရဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် စွမ်းဆောင်ချက်တွေ မပေါ်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာက ပညာကို အားနည်းအောင်လုပ်ထားတယ်။ အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပညာရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ထက်မြက်လာတယ်။ ဒီကျင့်စဉ် ၂-ခုကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောထားတယ်။

အေး-ဒါကြောင့် အာနာပါနကနေ သမထကျင့်စဉ်ကို တိုက်ရိုက်ကျင့်မယ်ဆိုရင် 'အာရုံနိမိတ်' ပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ အာနာပါနကနေ သမထ မသွားတော့ဘဲ ဝိပဿနာ တိုက်ရိုက်သွားချင်ပါတယ်ဆိုရင် မရဘူးလားဆိုတော့ရတယ်။ အဲဒါကျတော့ အလုပ်လုပ်ပုံချင်း ကွာသွားတယ်။

အာနာပါနအာရုံနှင့် ဝိပဿနာ

ပထမ ထွက်လေ ဝင်လေလေးကို အာရုံပြုရင်းကနေ ဝိပဿနာအလုပ်လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် အာရုံပြုရမှာက တစ်ခုမကဘူး။ အဲဒါဘာလဲဆိုရင် ရှူလိုက်တဲ့လေရယ်၊ ထိုလေထိသွားတဲ့ နှာသီးဖျားက ကာယပဿာဒရုပ်လေးရယ်၊ ထိတဲ့အခါ ထိမှန်းသိလိုက်တဲ့ စိတ်ရယ်၊ ဘယ်နှစ်ခုတုန်း၊ သုံးခုနော်။ ဟုတ်ရဲ့လား။ ထွက်လေ ဝင်လေရယ်၊ ထွက်လေ ဝင်လေထိတဲ့နေရာရယ်၊ ထိမှန်းသိလိုက်တာရယ်။ အဲဒီသုံးခုကို အာရုံပြုပြီးရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါက ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းကို တိုက်ရိုက်သွားတာတဲ့။

www.dhammadownload.com

ကိုယ်ဘာသာကိုယ် စမ်းကြည့်။ ရှူလိုက်ရင် ရှူလိုက်တဲ့လေကလေး ထိသွားတယ်။ ရှူလိုက်တဲ့လေကလေးကို 'ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်'လို့ခေါ်တယ်။ စာပေအသုံးနဲ့ မခေါ်တတ်ချင်နေပါစေ။ ဒီ ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗက ရုပ်တစ်ခု၊ အဲဒီ ရုပ်ကလေး တိုးထိသွားတဲ့နေရာက 'ကာယပသာဒရုပ်' တစ်ခု၊ ဟော- ရုပ်နှစ်ခုပေါင်းဆုံလိုက်တဲ့အခါကျတော့ 'ထိသိစိတ်' ပေါ်လာတယ်။ သုံးခု ဖြစ်မသွားဘူးလား။

ဥပမာ မျက်စိက မြင်တာကိုကြည့်၊ မျက်စိရုပ်၊ အဆင်းရုပ်၊ အာရုံရုပ် ဒီနှစ်ခုဆုံလိုက်တဲ့အခါကျတော့ "မြင်သိစိတ်" မပေါ်လာဘူးလား။ အသံက နားကိုလာတိုက်တဲ့အခါ "ကြားသိစိတ်" မပေါ်လာဘူးလား။ အနံ့က နှာခေါင်းလာထိလိုက်တဲ့အခါ "နံသိစိတ်" မပေါ်ဘူးလား၊ အရသာက လျှာပေါ်မှာရောက်လာတဲ့အခါ "လျက်သိစိတ်" မပေါ်လာဘူးလား။ အာရုံက ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ လာထိတဲ့အခါကျတော့ "ထိသိစိတ်" ပေါ့။ ဟော- "လေ"လေးက ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ လေလေးထိတဲ့နေရာက ကာယပသာဒ၊ အဲဒီနှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်လို့ ပေါ်လာတာက "ကာယဝိညာဉ်စိတ်" တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ပါဠိလိုဟောတော့လည်း ဒီအတိုင်းဟောတာပါ။ **ကာယံ စ ပဋိစ္စ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ကာယဝိညာဏံ–** ကာယပသာဒရုပ်ကလေးရယ် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရယ် ဒီနှစ်ခုကိုမှီပြီးတော့ ထိသိစိတ်ကလေး ပေါ်တာပါတဲ့။ အာနာပါန အလုပ်ကို ဝိပဿနာ တိုက်ရိုက်လုပ်ချင်ပြီဆိုလျှင် လေကလေးရယ်၊ ထိုလေကလေး ထိတဲ့ ကာယပသာဒရုပ်ရယ်၊ အဲဒီရုပ်နှစ်ခု ပေါင်းဆုံလိုက်တဲ့အခါကျမှ ထိသိစိတ် နာမ်တရား ပေါ်လာတယ်လို့ သတိထား။ အဲဒီလို သတိထားရင် ကိုယ့်စိတ်မှာ လေကလေးက သဘာဝတစ်ခု။ လေကလေးထိတဲ့နေရာလေးက သဘာဝတစ်ခု၊ အဲဒီ သဘာဝ ၂ ခုသည် သိတတ်ခြင်းသဘော မရှိဘူး။ အာရုံကိုသိခြင်းသဘော မရှိဘူး။ အဲဒီနှစ်ခုထိလိုက်တဲ့အခါ ပေါ်လာတာလေးကမှ နာမ်တရား၊ အာရုံကိုသိတတ်တဲ့သဘောရှိတယ်။

ဂက်စ်မီးခြစ်ကလေး ဥပမာကြည့်ရအောင်။ ဂက်စ်မီးခြစ် ခြစ်ကြည့်ရင် ဘယ်နှစ်ခုလဲ၊ လူရဲ့လက်ကလေးနဲ့ ဖိခြစ်တာရယ်၊ ဂက်စ်မီးခြစ် ဘီးလုံးရယ်၊ လက်ရယ် ဟုတ်ရဲ့လား။ အနည်းဆုံး အကြမ်းဖျင်း ၃ ခု၊ ဘီးလုံးပေါ် လက်တင်ပြီး ဖိခြစ်လိုက်တယ်။ တွက်ကြည့် ဘီးလုံးကတစ်ခု၊ လက်ကတစ်ခု၊ ဖိခြစ်မှုကတစ်ခု၊ ဒီသုံးခုဆုံတော့ ဘာပေါ်လာလဲဆိုရင် 'မီးတောက်ကလေး' ပေါ်လာတယ်။ ဒါ

www.dhammadownload.com

တစ်ခုစီပဲ မဟုတ်လား။ အဲဒီသဘောပဲ စိတ်ကလေးက မီးတောက်ကလေးပေါ်သလိုပေါ်လာတာ။

အဲဒီတော့ ဒီစိတ်ကလေးက သူဟာသူဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒီ မီးတောက်ကလေးရော သူဟာသူရှိနေတာ ဟုတ်ရဲ့လား။ ခုနက ဖိခြစ်တာရယ် လက်ရယ် ဘီးလုံးရယ် ဒီသုံးခုပေါင်းဆုံလိုက်တဲ့အခါ ပေါ်လာတာ။

ကဲ-ဒို့ထက် ထင်ရှားတဲ့ ဥပမာတစ်ခုကိုပြောမယ်။ စောင်းတီးတယ်ဆိုပါစို့။ စောင်းကြိုးပေါ် လက်ကလေးတင်ပြီး တီးလိုက်တယ်။ စောင်းကြိုးရယ်၊ လက်ရယ်၊ တီးလိုက်တာရယ်၊ ထွက်ပေါ်လာတဲ့အသံရယ်၊ ဘယ်နှစ်ခုလဲ၊ လေးခု၊ ဒီနေရာမှာ အကြောင်းလေးခု ပေါင်းဆုံမှုကြောင့် အသံဆိုတဲ့အကျိုး ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ မထင်ရှားဘူးလား။ အဲဒါကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိပြီဆိုရင် ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အသံကလေးနဲ့ အခု အသိစိတ်ပေါ်လာတာလေးဟာ တူတူပဲတဲ့။

အဲဒီတော့ 'လေ' လေးက ရုပ်တရား၊ ထို 'လေ'လေးထိတဲ့ "ကာယပသာဒ" က ရုပ်တရား၊ ထိုရုပ်တရားနှစ်ခုထိခတ်ခြင်းကြောင့် "အသိစိတ်"ကလေး ပေါ်လာတာ၊ ဒါက "နာမ်"တရားတဲ့။ အသိဉာဏ်နဲ့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ သြော် ဒီမိနစ်ပိုင်းကလေး၊ ဒီစက္ကန့်ပိုင်းကလေးမှာ ရုပ်နဲ့နာမ် ဒီနှစ်ခုပဲရှိတာပါလားလို့ မြင်လာတယ်။ အဲဒီလိုမြင်လာရင် "နာမရူပပရိစ္ဆေဒ" ဉာဏ် ရုပ်နဲ့နာမ် ခွဲခြားသိနိုင်သွားတယ်လို့ပြောတာ။ နောက်တစ်ဆင့်တက်ပြီး စဉ်းစားလာတော့ အသိဉာဏ်က တိုးတိုးလာတယ်။

လေကလေးနဲ့ နှာသီးဖျားမထိခင်က အသိစိတ်မပေါ်ဘူး။ ထိမှ အသိစိတ်ကလေး ပေါ်တယ်ဆိုတော့ 'လေကလေး'ရယ် နှာသီးဖျားက ကာယပသာဒရယ် ဒီနှစ်ခုက အကြောင်းတရား။ သူတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိစိတ်ကလေးက အကျိုးတရား။

ခုနကလို စောင်းကြိုးနဲ့ လက်ကလေးနဲ့ တီးခတ်လိုက်လို့ပေါ်တဲ့အသံမှာ အသံကအကျိုးတရား၊ စောင်းကြိုးရယ်၊ တီးခတ်တဲ့လက်ကလေးရယ်က အကြောင်းတရားတဲ့။ ဟော- အကြောင်းအကျိုး သိလာပြီး ဒါကို "ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်"လို့ခေါ်တယ်။ အခြေခံ ပထမနာမ်ရုပ် ကွဲသွားပြီ။ ရုပ်နာမ်ရဲ့ အကြောင်းတရားကို သိလာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒီဉာဏ်နှစ်ခုဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ အခြေခံ ၂-ခုပဲတဲ့။

www.dhammadownload.com

စာလိုပြောရင် ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ကွဲပြားသိတဲ့ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**၊ ထို ရုပ်နာမ်နှစ်ခုရဲ့ ဆိုင်ရာအကြောင်းကိုသိတဲ့ **"ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်"** ။ အဲဒီဉာဏ် နှစ်ခု ရထားပြီဆိုရင် အားမငယ်နဲ့၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပြဆိုထားတာက ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ အဲဒီဉာဏ်နှစ်ခုရအောင်ကြိုးစား၊ ဒီဉာဏ်နှစ်ခု ရထားပြီဆိုရင် "စူဠ သောတာပန်" သောတာပန်အငယ်စားလို့ ခေါ်တယ်တဲ့။

သောတာပန်အငယ်စားလို့ ဘာလို့ခေါ်သလဲဆိုရင် ရုပ်နဲ့နာမ်ကွဲသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သတ္တဝါဆိုတဲ့အတွေးမရှိတော့ဘူး။ အမြင်မှန်သွားပြီ။ အကြောင်းကို မြင်သည့်အတွက်ကြောင့် အကြောင်းအကျိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သံသယကင်းသွားတယ်။ သောတာပန် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ 'အမြင်မှန်တာနဲ့ သံသယကင်းတာ' ပဲ။ အမြင်မှန်တာနဲ့ သံသယကင်းတာဟာ သောတာပန်တို့ရဲ့ အရည်အသွေးပဲ။ ဒါကြောင့် စူဠသောတာပန်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံတဲ့အခါမှာ အဲဒီအဆင့်လေး အနည်းဆုံးရအောင် ကြိုးစား။ အဲဒီက တစ်ဆင့်တက်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်နဲ့ နောက်ဆုံးသခ်ါရတွေအပေါ်မှာ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့ရာကနေ သခ်ါရတွေ အပေါ်မှာ တည်ငြိမ်နေတဲ့စိတ်နဲ့ ရှုမှတ်နိုင်တဲ့ **'သခ်ါရုပေက္ခာဉာဏ်'** အဆင့် ရောက်သွားတယ်။ ဒီဉာဏ်ဟာ ဝိပဿနာမှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးပဲ။

အဲဒီ **'သခ်ါရုပေက္ခာဉာဏ်'** ရင့်သန်သွားပြီဆိုရင် မကြာမီ သခ်ါရ အာရုံတွေ အားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မှာပါတဲ့။ 'လမ်းဆုံးရင် ရွာရောက်တယ်' လို့ ပြောကြတယ်မဟုတ်လား။ အေး- ဝိပဿနာကျင့်စဉ်မှာလဲ သခ်ါရအာရုံ ဆုံးသွားရင် နိဗ္ဗာန်တွေ့မှာပဲ။ အဲဒီထိအောင် လိုက်ရမယ်တဲ့။

သမထကျင့်စဉ်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ဒီကျင့်စဉ်နှစ်ခုစလုံးဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ သာသနာမှာ လိုအပ်တဲ့ ကျင့်စဉ်နှစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ကျင့်စဉ်နှစ်မျိုးစလုံးကို မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ဖို့လိုတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာနဲ့ ကြုံတွေ့ခိုက် ကိုယ့်အိမ်မှာလည်းကျင့်နိုင်တယ်။ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် ကျင့်နိုင်တယ်။ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် ကျင့်နိုင်တယ်။ လူဝတ်နဲ့လည်း ကျင့်နိုင်တယ်။ ဘုန်းကြီးဝတ်နဲ့လည်း ကျင့်နိုင်တယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ ကိုယ်ကျင့်ရင် ကျင့်သလောက် အကျိုးကို ဖြစ်ထွန်းစေတယ်။ နောင်ဘဝအတွက် မျှော်လင့်နေစရာမလိုဘူး။ ဒီဘဝကျင့်ရင် ဒီဘဝမှာ အကျိုးခံစားရမှာပဲ။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားအလျောက် အကျိုးတရား

www.dhammadownload.com

ရလာမယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောတဲ့ **'သန္ဓိဋ္ဌိကော အကာလိကော'** ဆိုတဲ့အတိုင်း ဒီကနေ့လုပ် ဒီကနေ့အကျိုးကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ ရလာမှာပဲတဲ့။

အေး- ဒါကြောင့်မို့ သမထကျင့်စဉ်သည် နိဝရဏတရား၊ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ ငြိမ်းအေးစေတယ်။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်သည် ထူးခြားတဲ့အမြင်တွေနဲ့ သဘာဝတရားကို မြင်သိစေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာပွင့်ပေါ်လာတဲ့အခါ ဘုရားဟောထားတဲ့ ဒီအသိဉာဏ်နှစ်ခုစလုံး သာသနာနဲ့ကြုံခိုက် တို့တတွေရအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ရမယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီယုံကြည်ပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁ ❁ ❁

www.dhammadownload.com

ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား

ရန်ကုန်မြို့၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊
ကံမြင့်ကျောင်းတိုက်ဓမ္မာရုံ၌ဟောသည်။

'ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား' တဲ့။ စိတ်စွမ်းအားက ရောဂါကို ကုစားပေးနိုင်တယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်ပညာကလည်း ဒါကို လက်ခံထားတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ပိဋကတ်သုံးသွယ် နိကာယ်ငါးရပ် ဓမ္မဒန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်ရှိတဲ့ တရားတော်တွေထဲမှာလည်း တရားဓမ္မကို နာယူခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်အေးငြိမ်းပြီး ရောဂါပျောက်သွားတဲ့ မှတ်တမ်းတွေရှိတယ်။

ယနေ့ခေတ်မှာ psychotherapy လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာကို ဆွေးနွေးအဖြေရှာပေးခြင်းနဲ့ စိတ်ရောဂါကို ကုစားပေးတယ်။ စိတ်ရောဂါကုတဲ့ ဆရာဝန်ကို psychiatrist လို့ခေါ်ပြီး စိတ်ရောဂါအတွက် discussion လုပ်ပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို psychotherapist လို့ ခေါ်ကြတာပေါ့။

ဒါမျိုးက အခုခေတ်မှပေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တုန်းကိုက ရှိခဲ့တာပါ။ ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်လာရင် စိတ်ရောဂါတင်မကဘူး၊ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်တဲ့ရောဂါကိုပင်လျှင် စိတ်စွမ်းအားနဲ့ ကုစားကြတာတွေရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံတွေမှာ နေမကောင်းတဲ့အခါ သံဃာတော်တွေကိုပင့်ပြီး ဟောဏ်ဆင့်သုတ်တို့ ပရိတ်တို့ မနာကြဘူးလား။ နာကြတယ်နော်။ ဒါဟာ psychotherapy မျိုးပဲ။ ဟောဏ်ဆင့်သုတ်နာရတာနဲ့ ရောဂါပျောက်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်နဲ့လုပ်ကြတယ်။

ဟောဏ်ဆင့်သုတ်နာရင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်တုန်းက လက်ဝဲရံဖြစ်တော်မူတဲ့ ဒုတိယသာဝက အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် မထေရ်မြတ် မကျန်းမမာဖြစ်တော်မူတယ်။ ရဟန္တာ ဆိုပေ

www.dhammadownload.com

မယ့်လည်း သွေးနဲ့သားနဲ့ကိုယ်ဆိုတော့ ရောဂါဖြစ်တဲ့အခါ ဖြစ်တာပဲ။ အပူအအေး ရဲ့ဒဏ်နဲ့ ဓာတ်လေးပါး မညီမျှမှုကြောင့် ရောဂါဝေဒနာဖြစ်တယ်။ ဒီလို မကျန်းမမာ ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်ကြွပြီး ဟောဖျင်သုတ်ကို ဟောကြားပေးတော်မူတယ်။ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်ဟာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ ဟောဖျင်တရားကို တရိုတသေနာရင်းနဲ့ ဆေးသောက်စရာမလိုဘဲ ရောဂါပျောက်သွားတယ်လို့ဆိုတယ်။ ပျောက်သွားတာမှ တစ်ခါတည်း ပျောက်သွားတာတဲ့။ ဒီရောဂါမျိုး နောက်ထပ်မပေါ်ဘူး။ ဒို့ပြင်ရောဂါတော့ ပေါ်ချင်ပေါ်မှာပေါ့နော်။

အခုခေတ် ဖော်စပ်တဲ့ဆေးဝါးတွေမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလို့ခေါ်တဲ့ side effect တွေရှိတယ်။ chemical နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ဆေးဝါးတွေဟာ ပိုပြီး side effect တွေများလို့ ယခုခေတ် ဆေးပညာရှင်တွေက ကမ္ဘာဦးကစခဲ့တဲ့ ဆေးပညာဘက်ကို ဦးလှည့်လာတယ်။ ဒါက အာယုဗ္ဗေဒနည်းနော်။ herbal medicine နဲ့ ကုသဖို့ စိတ်ဝင်စားလာကြတယ်။ "နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်" ဆိုတဲ့အတိုင်း နွယ်မြက်သစ်ပင်တွေကို ရှာဖွေသုတေသနလုပ်ပြီးဖော်စပ်တဲ့ဆေးတွေနဲ့ ကုသတဲ့နည်းတွေ အခုပြန်လည်နိုးထလာပြီး တဖြည်းဖြည်း ခေတ်စားလာတယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် chemical နဲ့ ဖော်စပ်ထားတဲ့ ဆေးတွေဟာ side effect တွေများလို့ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီဆေးတွေက မူလရောဂါတော့ ပျောက်ပါရဲ့၊ နောက်ထပ်ရောဂါတစ်မျိုးပေါ်လာစေပြန်တယ်။ နောက်ထပ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါကို တစ်ခါ ဆေးတစ်မျိုးနဲ့ကုရပြန်တယ်။ အဲဒီဆေးက တစ်ဖန် နောက်ထပ်ရောဂါ အသစ်တစ်မျိုးကို မွေးဖွားပေးလိုက်ပြန်ရော။ အဲဒီလိုနဲ့ "ဂျာအေး သူ့အမေရိုက်" ဆိုတဲ့ သီချင်းလိုပဲ "ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ် ဒူဝေဝေ" ဖြစ်နေတာပေါ့။ ဆုံးကို မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။

အေး- ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ psychotherapy ဆိုတာကို မေ့ထားလို့ မသင့်ပေဘူးပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က psychotherapy ဆိုတဲ့ ဒီအခေါ်နဲ့ မဟုတ်ပေမယ့်လို့ ခုနက ဟောဖျင်သုတ်ဟောတာ နာကြားလိုက်ရလို့ ရောဂါ ပျောက်သွားတယ်ဆိုတာ psychotherapy ပဲ။ စိတ်ဓာတ်ရေးရာကို ပြုပြင်ပေးတာနဲ့ ရောဂါဝေဒနာပျောက်တယ်တဲ့။ ဒီနည်းနဲ့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် ရောဂါပျောက်သွားတယ်။

www.dhammadownload.com

တစ်ခါက အရှင်မဟာကဿပလည်း ပိပ္ပလိလိုဏ်ဂူထဲမှာ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေတယ်။ ဆွမ်းခံမကြွနိုင်ဘူး။ **'အာဟဓိကော ဒုက္ခိတော ဗာဠှဂိလာနော'** တဲ့။ **အာဟဓိကော** ဆိုတာ တစ်ကိုယ်လုံး နာကျင်ကိုက်ခဲပြီးတော့နေတယ်။ **ဗာဠှဂိလာနော** – အပြင်းအထန် နေမကောင်းဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလို အပြင်းအထန် နေမကောင်းဖြစ်လို့ **ဒုက္ခိတော** – ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင် ကြွသွားပြီးတော့ ရောဂါအခြေအနေမေးမြန်းပြီး ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကိုနာရင်း အရှင်မဟာကဿပဟာ ဆေးမသောက်ရဘဲနဲ့ ရောဂါပျောက်သွားဖူးတယ်တဲ့နော်။

ဒါတင်မကဘူး၊ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်လည်းပဲ သွေးနဲ့သားနဲ့မို့ တစ်ခါတစ်ရံ မကျန်းမမာဖြစ်တော်မူတယ်။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားရရှိထားတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်က 'ပါရမီပုံရိုပ် အမှတ်တံဆိပ်' တွေနဲ့ဆိုတော့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ခန္ဓာနဲ့တော့ မတူပေဘူးပေါ့နော်။ သို့သော် ခန္ဓာဆိုတာ မည်သူ့ခန္ဓာပဲဖြစ်ဖြစ် ရောဂါဝေဒနာနဲ့ မကင်းနိုင်ပါဘူး။ ဇာတိ မကင်းဘူးဆိုရင် ဇရာဗျာဓိ ဆိုတာနဲ့လည်း မကင်းဘူး။

ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ် ၃၂-မျိုးကို လက္ခဏသုတ်မှာ ပြထားတာရှိတယ်။ **'မဟာပုရိသလက္ခဏာ'** ၃၂-ပါးသော ယောကျ်ားမြတ်လက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်။ စကြာမင်းဖြစ်စေ၊ ဘုရားဖြစ်မယ့်နောက်ဆုံးဘဝရောက်နေတဲ့ ဘုရားအလောင်း ဖြစ်စေ အဲဒီ 'ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်' တွေ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ပေါ်လာတုန်းဆိုရင် ကိုယ်တိုင်လုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကြောင့် ပေါ်လာတာ၊ ကိုယ်တိုင်လုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေက အမှတ်တံဆိပ် ခပ်နှိပ် ပေးလိုက်တာပဲ။

အဲဒီအမှတ်တံဆိပ်တွေဟာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ တစ်မျိုးစီ တစ်မျိုးစီ လောက်တော့ ပေါ်ကောင်းပေါ်မယ်။ ၃၂-မျိုးလုံး ပီပီပြင်ပြင်ကတော့ နောက်ဆုံး ဘဝ ဘုရားအလောင်းနဲ့ စကြာမင်းမှာမှတွေ့နိုင်မယ်။ သို့သော် စကြာမင်းမှာ တောင် ပါတယ်ဆိုရုံလေးပါတာ၊ ဘုရားအလောင်းလို သိပ်ပြီး ပီပီပြင်ပြင်မဖြစ်ဘူး တဲ့။ ဘုရားလောင်းကျတော့ ပိုပြီးပီပီပြင်ပြင်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒီပါရမီပုံရိပ် ၃၂-မျိုး ကိုကြည့်ပြီး "အေး ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာဖြင့် သူ့ရဲ့အနာဂတ် သွားမယ့်လမ်းဟာ နှစ်လမ်းပဲ ရှိတယ်။ လူ့ဘဝမှာနေရင် စကြာမင်းဖြစ်မယ်၊ လောကီစည်းစိမ်တွေကို စွန့်ခွာပြီး

www.dhammadownload.com

ရဟန်းပြုမယ်ဆိုရင် ဘုရားဖြစ်မယ်" လို့ ဝေဒကျမ်းဂန်အရ ဒီလို အဟောထွက်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားအလောင်းတော်လေး မွေးဖွားလာတဲ့အချိန်တုန်းက သုဒ္ဓါဒနမင်းကြီးက ပုဏ္ဏားတော်တွေကို ဖတ်စေပြီး အနာဂတ်ဟောစာတမ်းကို ဟောပြောစေတယ်။ အဲဒီလို ဟောပြောတဲ့အခါမှာ ပုဏ္ဏားရှစ်ယောက်ထဲက ပုဏ္ဏားကြီးခုနစ်ယောက်က အဲဒီပါရမီပုံရိပ်အမှတ်တံဆိပ်တွေကိုကြည့်ပြီး ဒီကလေးရဲ့ အနာဂတ် အလားအလာဟာ **'ဒွေယေဝ ဂတိယော'** နှစ်လမ်းပဲ ရှိတယ်တဲ့။ စကြာမင်းသော်လည်း ဖြစ်မယ် သို့မဟုတ် လောကထွဋ်ထား ရှင်တော်ဘုရားသော်လည်း ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ လက်နှစ်ချောင်းထောင်ပြီး 'ဒီနှစ်လမ်းပဲ' ရှိတယ်လို့ ဟောကြတယ်တဲ့။

သို့သော် သူတို့အထဲမှာ ထူးကဲတဲ့ပါရမီရှင်ဖြစ်တဲ့ ကောဏ္ဍညမထေရ်မြတ်ကြီးဖြစ်လာမယ့် ကောဏ္ဍညဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏားလူငယ်ကတော့ စကြာမင်းရဲ့လက္ခဏာနဲ့ ဘုရားအလောင်းရဲ့လက္ခဏာ ထူးခြားချက်ကို သတိထားမိတယ်။ ဘုရားလောင်းရဲ့ လက္ခဏာက ပိုပြီးပီပြင်တယ်။ စကြာမင်းရဲ့လက္ခဏာက သိပ်ပြီးမပီပြင်ဘူး။ အဲဒီပီပြင်မှု မပီပြင်မှုဆိုတဲ့ ဒီထူးခြားချက်ကိုကြည့်ပြီး လက်ညိုးတစ်ချောင်းတည်းထောင်ပြီး "ဘုရားဖြစ်မှာ လုံးဝသေချာပါတယ်" လို့ ဟောခဲ့တာနော်။ ဒီနေရာမှာ ပညာချင်းကွာသွားတယ်ပေါ့။

အေး- အဲဒီလို ပါရမီပုံရိပ်တွေ ထင်ပေါ်နေတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဇရာကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူး၊ ဗျာဓိကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူး၊ မရဏဆိုတာကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူး။ ခန္ဓာမှန်သရွေ့ ဘယ်သူ့ခန္ဓာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုနဲ့တော့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုဆိုတာ လာတာချည်းပဲနော်။

အေး- ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်တိုင် တစ်ခါတုန်းက မကျန်းမမာဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဆရာဇီဝကကြီးခေါ်ပြီး ဆေးမကုဘူး၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ညီတော်ဖြစ်တဲ့ အရှင်စုန္ဒကို မြတ်စွာဘုရားက "စုန္ဒ၊ ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ရွတ်ပါ" လို့ အရွတ်ခိုင်းပြီး နားထောင်တယ်။ ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို နာယူရင်းနဲ့ မြတ်စွာဘုရားသန္တာန်မှာ စွဲကပ်နေတဲ့ ရောဂါဝေဒနာဟာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားတယ်။ psychotherapy နည်းနဲ့ ကုတာလို့ ပြောရမှာဖြစ်တယ်။ ဟုတ်ကဲ့လား။

www.dhammadownload.com

အရှင်ဂိရိမာနန္ဒ

နောက်တစ်ခု အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် ဒသကနိပါတ်မှာ ဂိရိမာနန္ဒသုတ် ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီသုတ်အရ တစ်ခါက အရှင်ဂိရိမာနန္ဒ ဆိုတဲ့ကိုယ်တော်ဟာ အတော့်ကို မကျန်းမမာဖြစ်နေတယ်။ မကျန်းမမာဖြစ်တော့ အရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်က မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ "အရှင်ဘုရား၊ ဂိရိမာနန္ဒကိုယ်တော်ဟာ အတော်ကလေး မကျန်းမမာ ဖြစ်နေပါတယ်၊ သနားငဲ့ညှာတဲ့အနေနဲ့ ကြွရောက်ချီးမြှောက်ပါဦး" တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို နေမကောင်းထိုင်မသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ကိုယ်တိုင်သွားရောက်ပြီး မေးမြန်းအားပေးလေ့ရှိတယ်။ ငါဘုရားပဲဆိုပြီး ဂရုမစိုက်ဘဲ မနေဘူး။ နေမကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆီကို သွားရောက်မေးတယ်။ အားပေးစကားပြောတယ်။ ဒီလိုအားပေးစကားပြောတယ်ဆိုတာ psychotherapy ပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက အားပေးစကားပြောရုံတင် မဟုတ်ဘူး၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကိုလည်း ကိုယ်တိုင်လုပ်ပေးသေးတယ်။

ပူတိဂတ္တတိဿ

တစ်ခါက တိဿ ဆိုတဲ့ကိုယ်တော် တစ်ကိုယ်လုံး အနာတွေပေါက်ပြီး ပြည်ပုပ်တွေနဲ့ နံစော်နေတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်တော်ကို မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က သူကိုယ်တိုင်သွားပြီး ဆေးကြောပေးတယ်။ အဲဒီရဟန်းဘွဲ့တော့ တိဿပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အနာတွေက နေရာအနှံ့ပေါက်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ပြည်ပုပ်တွေနံနေလို့ **ပူတိဂတ္တ** လို့ခေါ်တာ။ **ပူတိ** ဆိုတာ ပုပ်နေတဲ့၊ **ဂတ္တ** ခန္ဓာကိုယ် ရှိသူလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ သူ့အနား ဘယ်သူမှ မကပ်ချင်လောက်အောင် ပြည်ပုပ်အနံ့တွေ ထွက်နေတာ။ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်တော်တိုင် ကြွသွားပြီးတော့ ရောဂါဝေဒနာတွေကို ဆေးကြော သန့်စင်ပေးပြီး တရားဓမ္မ ဟောပြောပေးတာ၊ အင်မတန်မှကောင်းတဲ့ အစဉ်အလာတစ်ခုပဲနော်။

မြန်မာနိုင်ငံက ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံဆိုတော့ ဘုရားရဲ့ နမူနာကိုယူပြီး ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဥပမာ- လူတစ်ယောက် မကျန်းမမာဖြစ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတွေပင့်ပြီး ပရိတ်ရွတ်တာတို့ ပရိတ်နာတာတို့ ဒီလိုလုပ်ကြတယ်။ သို့သော် တချို့က ဘုန်းကြီးတွေပင့်ပြီး ပရိတ်ရွတ်တာ ငါ့ကိုပြန်ပြီးနေကောင်းလိမ့်မယ်မထင်တော့လို့

www.dhammadownload.com

ရွတ်တာလားဆိုပြီး ပိုစိတ်ဆင်းရဲသွားတဲ့လူမျိုးကလည်း ရှိသေးတယ်နော်။ ကြားဖူးတာပြောတာ။ သူကိုယ်တိုင်ကိုက တရားနာချင်လို့ ပင့်ပြီးတော့ ရွတ်တာမျိုးဆိုရင်တော့ ဒါ psychotherapy ပဲနော်။

ရောဂါဝေဒနာဆိုတာ ကုသလို့ရတဲ့ ရောဂါရှိသလို ကုသလို့မရတဲ့ ရောဂါလည်း ရှိတယ်။ ပျောက်ရမယ်လို့ ဘယ်သူမှ အာမခံချက်မပေးနိုင်ဘူး။ သို့သော် ကုသလို့မရမယ့်ရောဂါပဲဖြစ်ပါစေ တရားဓမ္မက စိတ်သက်သာမှု၊ ရောဂါသက်သာမှုကိုတော့ ရရှိစေမှာဖြစ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ တချို့နိုင်ငံတွေက ဆေးရုံတွေမှာ လူနာကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာဆိုင်ရာ တရားဟောပုဂ္ဂိုလ် (chaplain) ကို ခန့်ထားတယ်။ လူနာက ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုရင် ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီး ခန့်ထားတယ်။ ခရစ်ယာန်ဆိုရင် ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီး ခန့်ထားတယ်။ မူဆလင်ဆိုရင် မူဆလင်ဘာသာ တရားဟောဆရာ ခန့်ထားတယ်။ ဆေးရုံတွေမှာ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကုလို့မရတော့ဘူးဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် များသောအားဖြင့် ဒီအစီအစဉ်ကို လုပ်ပေးတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ဒါမျိုးအများကြီးရှိသင့်တာပေါ့။ အနည်းအပါးတော့ ရှိပါတယ်လို့ထင်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လုပ်နေကြတာတွေတော့ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဘုန်းကြီးတွေပင့် တရားနာတာတို့၊ တချို့များဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မထင်တော့လို့ မသေခင်က သရဏဂုံတင်ထားတာတို့ ရှိသေးတယ်နော်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အတွက် စိတ်ဓာတ်ရေးရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး psychotherapy ဆိုတာတော့ လုပ်သင့်တာပေါ့။ လူရဲ့စိတ်ဓာတ်ကလည်း အရေးကြီးတယ်။ အားပေးစကားပြောကြားရမယ်။ အားပေးစကားပြောလို့ စိတ်အားတွေတက်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ရောဂါဝေဒနာက curable ဆိုရင် ပျောက်သွားမှာပဲ။ incurable ဆိုလို့ရှိရင်တော့ မပျောက်တော့ဘူး။ ဒါကတော့ သိကြားဆင်းကုလည်း ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ incurable ကိုး။ ဘယ်ကုလို့ရမလဲ။ အေး-ကုလို့မရတဲ့ရောဂါဖြစ်ဦးတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုရသွားလို့ရှိရင် အများကြီး အကျိုးရှိသွားနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

အေး- ဂိရိမာနန္ဒကိုယ်တော် နေမကောင်းထိုင်မသာ ဖြစ်နေတော့ မြတ်စွာဘုရားက "အာနန္ဒတဲ့၊ (အဲဒီအချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက လိုက်မသွားဘူး။ လိုက်မသွားတာ အကြောင်းတော့ရှိမယ်။ စာထဲမှာတော့ ဘာကြောင့်လိုက်မသွားတာလဲ ဆိုတာ မပါဘူး။) ဒီသညာ ၁၀-ပါး တရားကို ဂိရိမာနန္ဒအား သွားဟောလိုက်တဲ့။ ဒီတရားနာပြီးရင် သူနေကောင်းသွားလိမ့်မယ်" တဲ့။ ရှင်အာနန္ဒာကို သညာ ၁၀-ပါးတရား သင်ပေးလိုက်တယ်။ သညာ ၁၀-ပါးဆိုတာ -

(၁) **အနိစ္စသညာ** – မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ၊ ပွားပုံပွားနည်းကိုပါ သင်ပေးလိုက်တယ်။

(၂) **အနတ္တသညာ** – အတ္တမဟုတ်ဘူး။ ခိုင်မြဲတဲ့အရာ ကိုယ်ပိုင်တဲ့အရာ တစ်ခုမှမရှိဘူးဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက အနတ္တသညာကိုလည်း ဟောပေးလိုက်တယ်။

(၃) **အသုဘသညာ** – ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မတင့်မတယ် ရွံစဖွယ်ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့အရာကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက သင်ပေးလိုက်တယ်။

(၄) **အာဒီနဝသညာ** – ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သဘာဝပဲ။ သဘာဝတရားကို စဉ်းစားပြီး အပြစ်အနာအဆာကို ရှုမြင်တတ်ဖို့ အာဒီနဝသညာကိုလည်း သင်ကြားပေးလိုက်တယ်။

(၅) **ပဟာနသညာ** – မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ သင်ကြားပေးလိုက်တယ်။ လူဆိုတာ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ တွေးနေတတ်တယ်။ ဆိုပါစို့၊ နှစ်သက်စရာအာရုံတွေ့ရင် ခံစားချင်တဲ့ အတွေးတွေ တွေးတယ်။ မကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ရင် မုန်းတီးတဲ့အတွေးတွေ တွေးတယ်။ ဟုတ်ပြီလား။ အဲဒီမကောင်းတဲ့အတွေး၊ အပြစ်ရှိတဲ့ အတွေးတွေကို လက်မခံဖို့ မြတ်စွာဘုရားက သင်ကြားပေးတယ်။ အပြစ်ရှိတဲ့ အတွေးနဲ့ အပြစ်မရှိတဲ့အတွေး ခွဲခြားသိဖို့၊ အပြစ်ရှိတဲ့အတွေးမျိုးကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ပဟာနသညာကိုလည်း ဟောပေးတယ်။

(၆) **ဝိရာဂသညာ** – ဘဝကြီးတစ်ခုပေါ်မှာ တပ်မက်မှုကင်းဖို့ အမှတ်သညာ။

www.dhammadownload.com

(၇) **နိရောဓသညာ** – ဘဝကြီးပေါ်မှာ ဒုက္ခတွေ အဆုံးသတ်ချုပ်ငြိမ်းဖို့ အမှတ်သညာတွေကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက သင်ကြားပြီးတော့ ပေးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ -

(၈) **သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာ** – လောကကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ပျော်စရာဆိုတာ မရှိပါဘူး။ တကယ်စဉ်းစားကြည့်ရင် ပျော်စရာ မရှိဘူးဆိုတဲ့ အမှတ်သညာရောက်အောင် ပွားပုံပွားနည်းကို သင်ပေး လိုက်တယ်။ နောက်တစ်ခုက -

(၉) **သဗ္ဗသခ်ီရေသု အနိစ္စာသညာ** – သခ်ီရအားလုံးဟာ ဘာမှ မက်မောစရာ မရှိဘူးဆိုတဲ့ အမှတ်သညာကိုလည်း သင်ပေးလိုက် တယ်။

နောက်ဆုံးကျတော့ ၁၀-ခုမြောက်အနေနဲ့ **"အာနာပါနဿတိ"** ဆိုတာကို ထည့်ပြီးဟောပေးလိုက်တယ်။ သညာအနေနဲ့ကတော့ ၉-ပါး၊ အာနာပါသတိနဲ့ ထည့်လိုက်တဲ့အခါ ၁၀-ပါး၊ ဒီနေရာမှာ အာနာပါနသတိက သညာမဟုတ်ပေမယ့် များရာကိုကြည့်ပြီး သညာ ၁၀-ပါးလို့ပဲ ခေါ်လိုက်တာနော်။

အဲဒီလို ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းတော် နေမကောင်းတိုင်မသာ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက "အာနန္ဒာ၊ ဟောဒိ သညာ ၁၀-ပါး ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ဟောပြ လိုက်တဲ့။ အဲဒီလို ဟောလိုက်လို့ရှိရင် တရားနာပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဂိရိမာနန္ဒ ရဟန်း နေကောင်းကျန်းမာသွားလိမ့်မယ်" တဲ့။

ကဲ- မြတ်စွာဘုရား အမိန့်ရှိတဲ့အတိုင်းပဲ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်မြတ်က အဲဒီ ဂိရိမာနန္ဒ ရဟန်းဆီကိုသွားပြီး သညာ ၁၀-ပါးတရားကို အသေးစိတ် ဟောကြားလိုက်တဲ့အခါ ဂိရိမာနန္ဒဟာ တရာနာရင်းနဲ့ သူ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရောဂါ ဝေဒနာပျောက်သွားတယ်။ side effect မပါဘူး။ တစ်ခါတည်း ပျောက်တာတဲ့။ ဆေးစားစရာတောင် မလိုဘူး။ ဒါလည်း psychotherapy ပဲနော်။ အေး- အခုခေတ် psychotherapy ဆိုတာ အားပေးစကားပြောရုံသာ ပြောနိုင်တာ၊ ဒီလိုခမ္မစွမ်းရည် ပါတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မသရဖီ

အခုခေတ် အနောက်နိုင်ငံကလူတွေ Buddhist psychotherapy ကို တွေ့လို့ရှိရင် သူတို့ ဘယ်လောက် သဘောကျမလဲ မသိဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ နယ်သာလန်နိုင်ငံကို နှစ်စဉ်သွားပြီး အဘိဓမ္မာသင်တန်း ပို့ချလေ့ရှိတယ်။ ၂၀၀၄-ခုနှစ်ကစပြီးတော့ အဲဒီမှာ လာတက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ psychotherapy တွေ psychiatrist တွေ ပါတယ်။

သင်တန်းပြီးဆုံးတဲ့အခါမှာ သူတို့ feedback လို့ခေါ်တဲ့ သူတို့ရဲ့ ထင်မြင်ချက်ကိုရေးပြီး ပေးကြတယ်ပေါ့နော်။ အဲဒီရေးပေးတဲ့အထဲမှာ psychiatrist တို့ psychotherapist တို့ဆိုတဲ့ ဆရာမကြီးတွေက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ "အရှင်ဘုရား ဒီလာပြီးတော့ ဗုဒ္ဓရဲ့အဘိဓမ္မာကို သင်ကြားပေးသည့်အတွက်ကြောင့် တပည့်တော်တို့ အရင်သိထားတဲ့ psychology အတွေးအခေါ်တွေ ပြောင်းရမယ် ထင်ပါတယ်။ သူတို့က လျော့လျော့ပေါ့ပေါ့ပြောတာ။ Buddhistic Psychology နဲ့ သူတို့ western psychology ဒီနှစ်ခုကို ပေါင်းကူးပေးသည့် အတွက်ကြောင့် အရှင်ဘုရားကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်တဲ့။ သူတို့နည်းစနစ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာ နည်းစနစ်နဲ့ ပြန်ပြီးတော့ ညှိနှိုင်းလုပ်ရမယ်လို့ထင်ပါတယ်" ဆိုတဲ့ အချက်တွေ ထည့်ပြီးတော့ ရေးထားတာတွေ့ရတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ အဲဒီတုန်းက သင်ကြားပို့ချပေးတာက အဘိဓမ္မာပဲ။ ဒီကနေ့ ဟောတဲ့တရားမျိုး ဟောပေးလိုက်ရင် သူတို့သိပ်သိချင်တယ်ပေါ့။ ဒီကနေ့ဟောတဲ့ တရားမျိုးမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတုန်းက စိတ်အကြောင်း စေတသိက်အကြောင်း ရုပ်အကြောင်းလို့ဆိုတဲ့ အဘိဓမ္မာတရားကို ဟောပေးတာနော်။ အဲဒါနဲ့တင် သူတို့က အတော်ကျေနပ်သွားတယ်။

ပဋ္ဌာစာရာ (သို့) ပဋ္ဌာစာရီ

ကဲ-နောက်တစ်ခု စဉ်းစားစရာ။ အားလုံး ကြားဖူးတဲ့ မယ်ပဋ္ဌာ၊ ပဋ္ဌာစာရာလို့ စာထဲမှာရေးတယ်။ အရပ်ထဲမှာတော့ ပဋ္ဌာစာရီလို့ပဲ သိကြတယ်နော်။ အဲဒီ ပဋ္ဌာစာရီပဲခေါ်ခေါ် ပဋ္ဌာစာရာပဲခေါ်ခေါ် အဲဒီအမျိုးသမီးဟာ သောကုမ္ဘတ္တက လို့ခေါ်တဲ့ သောကသည်မ အရူးဘဝ ရောက်သွားတယ်။ သောကကြောင့် ရူးသွားတာ။ စိတ်သောကကြောင့်ရူးလို့ရှိရင် စိတ်နဲ့ပဲပြန်ကုရမှာ၊ ကုထုံးက အဲဒီအတိုင်းပဲ။

www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ လူရဲ့ခန္ဓာမှာ ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါလား၊ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါလား၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါလား၊ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါလား၊ အဲဒီအထဲမှာ အနေအထိုင်မတတ်လို့ ဖြစ်တဲ့ရောဂါလား။ ဟော- ရောဂါတွေက အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီရောဂါအမျိုးမျိုးထဲမှာ အနေအထိုင်မတတ်လို့ဖြစ်တဲ့ရောဂါကျတော့ အနေအထိုင်ဆင်ခြင်ပေါ့။ ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါကျတော့ ဥတုကို ပြင်ပေးပေါ့။ အာဟာရကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါကျတော့ အာဟာရကို ပြင်ပေးရမယ်။ ဒါသူ့ကုထုံးနဲ့သူပဲ။ ဒါကသိဖို့ပဲလိုတယ်။ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါကျတော့ ကံနဲ့ကုစား။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါကျတော့ စိတ်နဲ့ပဲ ပြန်ကုစား။ စိတ်နဲ့ကံဆိုတာကတော့ စွမ်းအားကြီးမားတဲ့အရာနှစ်ခုပဲ။ ဥတုတို့၊ အာဟာရတို့လည်း စွမ်းအားကြီးမားတဲ့အရာတွေပါပဲ။ သို့သော် စိတ်စွမ်းအားနဲ့ ကံစွမ်းအားက ပိုပြီးတော့ ကြီးမားထက်မြက်တယ်လို့ ပြောရမယ်။

အဲဒီပဋ္ဌာစာရာဟာ သောကုမ္မတ္တကလမ်းမှာ မီးဖွားခါနီးမှာ သူ့ဒုက္ခကို စဉ်းစားပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ခံစားကြည့်တာပေါ့နော်။ ခုခေတ်ပြောသလို ခံစားကြည့်ထားတယ်ဆိုတာ တကယ်ခံစားကြည့်သလားတော့မသိဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ခံစားကြည့်၊ ပဋ္ဌာစာရာနေရာကို ကိုယ်က ဇာတ်ဆောင်လုပ်ပြီးတော့ ခံစားကြည့်၊ သရုပ်ဆောင်ကြည့်ပေါ့။ တောထဲမှာ မီးဖွားမလို့ ဖြစ်လာတယ်။ မိုးတွေကလည်း တအားရွာတယ်။ ဒုက္ခတွေအကြီးအကျယ် ရောက်နေတယ်။ ယောက်ျားအားကိုးနဲ့လာတယ်၊ ယောက်ျားလုပ်တဲ့သူက မိုးထဲလေထဲ ထင်းရှာရင်း ထင်းချိုးရင်းနဲ့ လမ်းမှာ မြွေကိုက်လို့သေရော၊ ကဲ- ကလေးပေါက်စကလေးနဲ့ သူတစ်ယောက်တည်း ကျန်တော့တယ်။

မိုးတွေကလည်းရွာလို့၊ ကိုယ့်သာမိုးရွှဲပါစေ၊ ကလေးလေး မိုးမရွှဲပါစေနှင့် ဆိုပြီးတော့ ကလေးလေးပေါ်မှာ လေးဖက်ထောက်ပြီးတော့ တစ်ညလုံး ကလေးလေးကို အမိုးမိုးပြီးတော့ ပေးထားတယ်။ ကဲ- သူ့ဒုက္ခ စဉ်းစားကြည့်။ သူ့မှာ ဒုက္ခအကြီးအကျယ်ရောက်နေတယ်။ အဲဒါနဲ့ ကလေးပေါက်စလေးရော၊ သွားနိုင်တဲ့အရွယ် သားလေးတစ်ယောက်ရော၊ မွေးစကလေးကိုခွဲ၊ ကလေးငယ်လက်ဆွဲပြီးတော့ ခရီးဆက်ကြတယ်။ ညကရွာထားတဲ့မိုးကြောင့် အစိရဝတီမြစ်ရေကြီးလို့ ရေတွေတသွင်သွင်စီးနေဘယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလို ရေကြီးပြီး တသွင်သွင်စီးနေတဲ့မြစ်ကို ဖြတ်ကူးကာ မွေးပြီးစကလေးလေးကိုပိုက်ထွေးထားရင်း ဟိုဘက်ကမ်းသွားပို့၊ ရေစီးကတအားသန်တော့ ဟိုဘက်ကမ်းကို ခက်ခဲစွာကူးရတယ်၊ မွေးစကလေးလေးကို ဟိုဘက်မှာချသိပ်ပြီး ဒီဘက်ပြန်အလာ ရေလယ်ခေါင်လောက် ရောက်တဲ့အခါ အဲဒီကလေးလေးက နီတာရဲလေးဆိုတော့ အပေါ်က စွန်က သားတစ်မှတ်ပြီးသုတ်ချီသွားတယ်။ အဲဒီမှာ 'ဟေ့ ဟေ့' နဲ့ အော်ဟစ်ခြောက်တာကို ဒီဘက်မှာရှိတဲ့ကလေးက သူ့ခေါ်တယ် ထင်ပြီး ရေထဲဆင်းလိုက်တော့ ရေစီးထဲ မျောပါသွားတယ်။ ကဲ-သူ့မှာ ဘာကျန်သေးတုန်း။ ဘာမှမကျန်တော့ဘူးနော်။ သုံးယောက်ရှိတာ ကုန်ပြီလေ။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ခံစားပြီးတော့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လမ်းမှာ ယောကျ်ားဆုံးသွားတယ်။ အခု ကိုယ့်မျက်စိအောက်မှာ ကလေးနှစ်ယောက်ထဲက တစ်ယောက်က ရေထဲမျောသွားတယ်၊ ကလေးတစ်ယောက်ကို စွန့်ချီသွားတယ်၊ ပြီးရော။ အဲဒီလို ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ အားကိုးစရာလေးတစ်ခု ကျန်နေသေးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ စိတ်အားတင်းထားတယ်။ ဘာတုန်းဆိုရင် အိမ်မှာ အဖေ အမေနဲ့ မောင်လေးတစ်ယောက် ကျန်သေးတယ်။ အဲဒီအားကိုးနဲ့ သာဝတ္ထိပြည် ပြန်ခဲ့တယ်။

သူက သူဌေးသမီး။ သာဝတ္ထိပြည်နားရောက်တော့ လမ်းမှာလူတစ်ယောက်တွေ့တယ်။ မြို့ပြင်မှာပဲ ရှိသေးတယ်။ စုံစမ်းကြည့်တယ်။ ဘယ်ရပ်ကွက်၊ ဘယ်လမ်းမှာနေတဲ့သူဌေးကြီးနဲ့ သူဌေးကတော်တို့ကို သိလားလို့ မေးတဲ့အခါကျတော့ ခရီးသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က "သိတာပေါ့၊ သူတို့အကြောင်း မမေးချင်နဲ့၊ ညက လေကြီးမိုးကြီးကျပြီး တိုက်ပြိုကျလို့ အဲဒီသူဌေးကြီးရော၊ သူဌေးကတော်ရော၊ သူဌေးရဲ့သားရော သေတာ၊ ဟောဟိုနားမှာ လှမ်းကြည့်၊ မီးခိုးတလူလူနဲ့ အဲဒါသူတို့ကို သင်္ဂြိုဟ်နေတာ" တဲ့။

ကဲ-ကြည့်၊ သူ့ဘဝမှာ ဘာမှမရှိတော့ဘူး၊ ကုန်ပြီ။ အားကိုးစရာဆိုလို့ တစ်ခုမှ မရှိတော့ဘူး။ ကဲ- ပဋ္ဌာစာရီမှ မရူးရင် ဘယ်သူရူးမတုန်းနော်။ အဲဒါ **သောကုမ္မတ္တက**တဲ့။ သောကကြောင့် ရူးသွားတာ၊ အဝတ်တောင် ဝတ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။ ဘာတွေလုပ်တုန်းဆိုရင် အဖေ့မတွေ့ဘူးလား၊ အမေ့မတွေ့ဘူးလားနဲ့ လိုက်ပြီးတော့ မေးနေတယ်။ သူဘာလုပ်နေလဲဆိုတာ သူ့ကိုယ်သူမသိတော့ဘူး။

www.dhammadownload.com

ဝိသည် အမှတ်သညာမဲ့ဖြစ်သွားတယ်။ အမှတ်သညာတွေ လုံးဝပျောက်သွားတယ်။ အရူးမဘဝ ရောက်သွားရတယ်တဲ့။

အဲဒီ ပဋ္ဌာစာရာဟာလည်း မြတ်စွာဘုရားနဲ့တွေ့လို့ မြတ်စွာဘုရားက psychotherapy နဲ့ကုသပေးလိုက်လို့ အရူးပျောက်သွားတယ်နော်။ ဘယ်လိုတုန်း ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ဟောပြောနေတဲ့ တရားပွဲထဲ သူဝင်လာတယ်။ ရှက်ရမှန်းလည်း မသိဘူး။ ဝင်လာပြီး ဘုရားအနီးအထိ ရောက်လာတယ်။ ဟို လူ့မေး၊ ဒီလူ့မေး၊ အဖေ့မတွေ့ဘူးလား၊ အမေ့မတွေ့ဘူးလားတဲ့ မေးတယ်။ မေးရင်းမြန်းရင်းကနေ မြတ်စွာဘုရားအနီးရောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားက အင်မတန်မှကြီးမားတဲ့ ကရုဏာမာတ်ကို သူ့ဆီပို့လွှတ်ပြီး "နှမ၊ သတိထားပါ၊ သတိထားပါ" လို့ ပြောလိုက်တဲ့အချိန်မှာ သတိပြန်ရသွားတယ်။

အဲဒီအချိန်ကျမှ အမြင်မတော်လို့ ဘေးကပစ်ပေးလိုက်တဲ့ အဝတ်ကလေး ကိုပတ်ပြီးတော့ ဘုရားရှေ့မှာထိုင်ပြီး ငိုချလိုက်တယ်။ အဲဒီကျမှ ငိုနိုင်တယ်နော်။ အရင်တုန်းက မျက်ရည်တောင်မထွက်ဘူး။ အဲဒီလို မျက်ရည်ကို မထွက်နိုင် လောက်အောင် သောကဖြစ်သွားတာကို။ အဲဒီတော့ လောကမှာ ငိုနိုင်သေးတယ် ဆိုရင် နည်းနည်းတော်သေးတယ်။ ငိုကိုမငိုနိုင်တော့ဘူး၊ ငိုရမယ့်ကိစ္စ ရယ်ပြီဆိုရင် မလွယ်တော့ဘူး။

ပဋ္ဌာစာရာဟာ ဒီလောက် ဒုက္ခတွေတွေ့ပြီးတော့ ရူးသွားလိုက်တာ ဘယ်လို နည်းနဲ့ ဒီအရူးရောဂါပျောက်ပြီး ဝိနည်းဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှာတော့ နံပါတ်တစ် ဧတဒဂ်ရ ဘိက္ခုနီမကြီးဖြစ်သွားရတာလဲ။ ပြောရမယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဓမ္မ psychotherapy ကြောင့်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဒီ ဓမ္မသရဖီက သိပ်ပြီး အစွမ်းထက်တယ်လို့ ပြောရမှာပဲ။

ကမ္ဘောဒီးယားက ပါမောက္ခ

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်နေ့က Australia နိုင်ငံမှာနေတဲ့ ကမ္ဘောဒီးယားလူမျိုး ပါမောက္ခတစ်ယောက်၊ သူ့နာမည်က Dr. Thetthone တဲ့။ ဗမာအသံထွက်နဲ့ဆို ဒေါက်တာသက်ထွန်းလို့ ခေါ်ရမယ်ထင်ပါတယ်။ အဲဒီ Dr. Thetthone ဆိုတဲ့ ကမ္ဘောဒီးယားပါမောက္ခတစ်ယောက် ဘုန်းကြီးတို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်ကို ရောက်လာပြီး အချိန်တောင်းတယ်။ ဆရာတော်

www.dhammadownload.com

တွေနဲ့ တွေ့ချင်တယ်၊ တွေ့ပြီးတော့ သူမသိတာတွေ မေးချင်တယ်ပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့က အချိန်ချိန်းပေးလိုက်တဲ့အခါ ရောက်လာတယ်။

သူက ဘာတွေမေးတုန်းဆိုရင် အခုပြောတဲ့ Buddhist psychology အနေနဲ့ ပဋ္ဌာစာရီ အရူးပျောက်သွားတာ ဘာကြောင့်ပျောက်သလဲ။ သူစဉ်းစားလို့ မရဘူးတဲ့။ နောက် အရှင်မဟာကဿပတို့၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့၊ မြတ်စွာဘုရားတို့ ဗောဇ္ဈင်သုတ်နာကြားတာနဲ့ ရောဂါပျောက်သွားတာ ဘာကြောင့် ပျောက်တာလဲ၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီးတော့ ရောဂါပျောက်တာလဲ။ ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းသည် ၁၀-ပါး တရားနာလိုက်တာနဲ့ ရောဂါပျောက်သွားတယ် လို့ဆိုတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ပျောက်တာလဲ။ ဒါ သူသိချင်လို့မေးတဲ့ မေးခွန်းတွေပဲ။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့က ဘယ်လိုအဖြေပေးလိုက်တုန်းဆိုရင် "ဒီလိုရောဂါဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့အရာမှာ တချို့က စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တာရှိတယ်ပေါ့။ ဥတုကြောင့်ဖြစ်တာရှိတယ်ပေါ့။ အာဟာရကြောင့် ဖြစ်တာလည်း ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားတို့၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့၊ အရှင်မဟာကဿပတို့ဆိုတာဟာ တကယ် စိတ်စင်ကြယ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေ၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သူတို့မှာ စိတ်ကြောင့်ရောဂါဖြစ်စရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ သို့သော် ဥတုတို့ ဘာတို့ကြောင့်တော့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဥတုကြောင့် မကျန်းမမာဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါကို ဥတုထက်ပိုပြီး power ရှိတယ်။ mental power ဆိုတာ ပိုကြီးတယ်နော်။

ဥတုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါဖြစ်တယ်။ ဥတုကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဥတုကို ပြင်ပေးရမယ်။ ဥတုက မွေးဖွားပေးလိုက်တဲ့ရောဂါ ဥတုပြင်လို့ မပျောက်သေးဘူးဆိုရင် ဘာနဲ့ကုစားရမလဲဆိုရင် စိတ်နဲ့ကုစားတာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ဟောလိုက်လို့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့ အရှင်မဟာကဿပတို့ဟာ တရားနာရင်း ဗောဇ္ဈင်တရား ပွားများလိုက်တဲ့အခါ သူတို့သန္တာန်မှာ သတိစွမ်းအားတွေ တက်လာတယ်။ သမာဓိ စွမ်းအားတွေ ဝီရိယစွမ်းအားတွေ ပီတိပဿဒ္ဓိ ဥပေက္ခာ စွမ်းအားတွေ တက်လာတယ်။ အဲဒီလို စိတ်စွမ်းအားတွေ နာရင်းနာရင်းနဲ့ အပြည့်အဝရလိုက်တဲ့အခါ ခုနက ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေ ပျောက်သွားတယ်။

ဘယ်လိုပျောက်တုန်းဆိုတော့ စိတ်ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း စိတ်သည် ရုပ်သစ်တစ်ခုတစ်ခုကို မွေးဖွားပေးတယ်တဲ့။ စိတ္တဇရုပ်လို့ခေါ်တယ်။ ဟုတ်လား။ ကြည်လင်

www.dhammadownload.com

အေးမြတ်တဲ့စိတ်က မွေးထုတ်ပေးလိုက်တဲ့ ရုပ်တွေဟာ ကြည်လင်အေးမြလာပြီး မကောင်းတဲ့ရုပ်တွေ ဖယ်ရှားပြီး ကောင်းတဲ့ရုပ်တွေနဲ့ အစားထိုးသွားတယ်။

အဲဒီအခါမှာ ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ရုပ်တွေကို တွန်းထုတ်လိုက်တယ်။ ကြည်လင်အေးမြတဲ့ စိတ်ကနေ မွေးဖွားပေးလိုက်တဲ့ ရုပ်ကလေးတွေ အစားဝင်လာတယ်။ ဒီလိုအစားထိုးလဲလှယ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကျန်းမာသွားတာပေါ့။ မကျန်းမာတဲ့ ရုပ်တွေကို ကျန်းမာတဲ့ရုပ်တွေနဲ့ အစားထိုးသွားတာ။ မကျန်းမာတဲ့ရုပ်တွေဟာ သူတို့ကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရား မရှိတော့လို့ ထပ်မဖြစ်နိုင်ကြတော့ဘူး။ စောစောက ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေ ဟော-စိတ်စွမ်းအားနဲ့ ပီတိတွေ ပဿဒ္ဓိတွေ ဖြစ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီရုပ်တွေရဲ့ အင်အားက ညှိုးမှိန်သွားပြီး စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေက တွန်းဖယ်လိုက်တော့ ရောဂါပျောက်သွားတယ်။

ပဋ္ဌာစာရာ ရောဂါပျောက်တာဟာလည်း ဒီအတိုင်းပဲလို့။ မြတ်စွာဘုရားက ပထမ စိတ်သက်ရာရအောင် psychotherapy လုပ်ပေးတယ်။ ဘာလုပ်ပေးတုန်းဆိုရင် "အေး နေဦး၊ မင်းမှာသာ အမေသေတာလား၊ အဖေ သေတာလား၊ သားသေတာလား၊ ယောကျ်ားသေတာလား မဟုတ်ဘူး။ ကမ္ဘာလောကကြီးမှာရှိတဲ့ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ဒါမျိုးတွေ ရှိနေတာပဲ။ သေခြင်းတရားဆိုတာက **'ဂါမဓမ္မော၊ နိဂမဓမ္မော'** မြို့တိုင်းရွာတိုင်း၊ နယ်တိုင်း နယ်တိုင်း၊ နိုင်ငံတိုင်းရဲ့ သဘာဝကြီးပဲ။ တစ်ယောက်တည်းနဲ့သာ ဆိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ သံသရာမှာ ဆွေမျိုးသေလို့ငိုခဲ့ရတဲ့ မျက်ရည်တွေဟာ ပင်လယ်ရေထက်တောင်များသေးတယ်လို့ **'အနမတဂ္ဂဒေသနာ'** နဲ့ တရားချလိုက်တဲ့အခါ စိတ်သက်သာသွားတယ်။

လူဆိုတာက အဖော်ရလို့ရှိရင် စိတ်သက်သာတယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းကျ ကြိတ်မှိတ်ခံရတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ အဖော်ရှာကြတယ်။ ငါတစ်ယောက်တည်းမှ မဟုတ်တာဆိုပြီး အဖော်ကလေးနဲ့ဆိုရင် သက်သာတယ်။ ဒုက္ခကိုမျှခံတယ်ပေါ့။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းဆို လှိမ့်ခံရတယ်ပေါ့။ အေး မြတ်စွာဘုရားက လောကသားတွေ အားလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ သဘာဝတရားကြီးလို့ ဟောလိုက်တဲ့အခါမှာ စိတ်သက်သာသွားတယ်။

အဲဒီစိတ်သက်သာသွားတဲ့အချိန်ကျမှ တရားဓမ္မကို ဟောပြောလိုက်တော့ အသိဉာဏ်လေးဝင်လာပြီး တရားထူးရသွားတယ်။ ခုနက သောကက မွေးထုတ်

www.dhammadownload.com

လိုက်တဲ့ အရှူးမရုပ်ဟာ ပျောက်သွားတယ်။ စိတ်က ရုပ်ကိုမွေးထုတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ဖြစ်ဖြစ်ချင်း စိတ္တဇရုပ်က ပေါ်လာတာ။ ကြည့်-ဒေါသဖြစ်ရင် ဒေါသက မွေးထုတ်လိုက်တဲ့ရုပ်ဟာ မဲ့ထွက်လာတယ်။ စိတ်ဆိုးလာရင် မျက်နှာကြောတင်းသွားပြီ၊ မဲ့သွားပြီ။ ဒါဟာ ဒေါသစိတ်က ရုပ်ကိုမွေးထုတ်လိုက်တာပဲ။ ဒေါသက မွေးထုတ်တဲ့ရုပ်ဟာ အရုပ်ဆိုးတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အခု ပီတိတို့ ပဿဒ္ဓိတို့ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေက မွေးထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ကောင်းတဲ့ရုပ်ကလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်နှလုံးတွေ အေးချမ်းသွားတယ်။ ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။ ပူပန်တာတွေ မရှိတော့ဘူး။

ပဋ္ဌာစာရာဟာ စိတ်ကလေး ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။ ပူပန်တာတွေ မရှိတော့ဘူး။ စိတ်ကလေး ငြိမ်းချမ်းသွားတဲ့အခါ သဘာဝတရားကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်လာတယ်။ အမှန်တရားကို သိလာတယ်။ ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။ သောကတွေ ပျောက်သွားတယ်။ သောကကြောင့်ထုတ်တဲ့ရုပ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ စိတ်လည်း ကြည်လာတယ်။ ရုပ်လည်း ကြည်လာတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ပျောက်သွားတာပါလို့။

ဂိရိမာနန္ဒရဟန်း သညာ ၁၀-ပါး တရားနာရင်း ရောဂါပျောက်တယ်ဆိုတာလည်း အဲဒါမျိုးပါပဲလို့။ တရားနာနေတဲ့အချိန်မှာ နောက်ကနေ လိုက်ပြီးတော့ တရားကျင့်နေတယ်။ ကြည့်လေ- မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တုန်းက တရားနာရင်း **"ဒေသနာဝသာနေ စတုရာသီတိပါဏသဟဿာနိ သောတာပတ္တိမဂ်ံ သစ္ဆိမကံသု"** ဆိုပြီးတော့ ဒေသနာအဆုံးမှာရှိတဲ့ ရှစ်သောင်းလေးထောင်သော သတ္တဝါတွေ သောတာပန်ဖြစ်ကြတယ်ဆိုတာတွေ ခဏခဏတွေ့တယ် မဟုတ်လား။

ဘာဖြစ်လို့ သောတာပန် တည်ကြတုန်းဆိုရင် တရားနာရင်း တရားကို စိတ်စိုက်နာရင် "သြော်-ဟုတ်တာပါလား၊ ဟုတ်တာပါလား" လို့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ apply လုပ်ပြီး နာသည့်အတွက်ကြောင့် တရားကျင့်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဒါ ဉာဏ်ရဲ့ကိစ္စဆိုတာ အင်မတန်မှမြန်တယ်။ အသိဉာဏ်ဆိုတာ အလွန်မြန်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ တရားနာတဲ့အခါမှာ စိတ်စိုက်ပြီးတော့ apply လုပ်ပြီးနာဖို့ အရေးကြီးတယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုနာလို့ရှိရင် တရားထဲမှာ စိတ်စိုက်နေသည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်ကလည်း ငြိမ်နေတယ်။ ငြိမ်နေသည့်စိတ်က ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်ကလေးတွေကလည်း ငြိမ်နေတယ်။ ငြိမ်နေတဲ့ရုပ်တွေ ဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်နှလုံးဟာ အေးချမ်းပြီးတော့ အသိဉာဏ်တွေဟာ ဖွံ့ဖြိုးလာတယ်။ ဆက်စပ်မှုဟာ အဲဒီလိုရှိ

www.dhammadownload.com

တယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ mutual relation တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ပြီး တော့နေတယ်" လို့ ဘုန်းကြီးတို့က အဲဒီလို ရှင်းပြလိုက်တဲ့အခါ ဒေါက်တာသက်ထွန်း(Dr. Thetthone) ဟာ အလွန်ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။

ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးလို့ သူ့ကို အဘိဓမ္မစာအုပ်ကလေးတွေ လက်ဆောင်ပေးတဲ့အခါကျတော့ အားရပါးရ စာအုပ်ရော စာအုပ်ကိုင်ထားတဲ့လက်ကိုပါဆွဲပြီး သူ့ခေါင်းပေါ် တင်ပြီး လေးစားမှုကိုပြတယ်။ သိပ်ကျေနပ်တယ်ဆိုတဲ့သဘောပေါ့။

ဂျာမဏီက မယ်ပဋ္ဌာ

၂၀၀၆-ခုနှစ် ဂျာမဏီနိုင်ငံသွားတုန်းကလည်းပဲ 'ဂျာမဏီက မယ်ပဋ္ဌာ' ကို တွေ့ခဲ့ရဖူးသေးတယ်။ သူကတော့ သူ့အမျိုးသားသေသွားလို့ 'မယ်ပဋ္ဌာ' ဖြစ်သွားတာ။ ဘုန်းကြီးတို့ အဲဒီတုန်းက Fruntfurd မြို့ရှိ ဖတ်ဟွေးဆိုတဲ့ ဗီယက်နမ် ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာတည်းနေတယ်။ အဲဒီမှာနေတုန်း ဂျာမန်သီလရှင်တစ်ပါးက တစ်ဆင့် ဂျာမန်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က တွေ့ချင်တယ်လို့ ခွင့်တောင်းတော့ တွေ့နိုင်တဲ့အချိန်ကိုသတ်မှတ်ပြီး ပေးလိုက်တယ်။

အချိန်တန်တော့ သူရောက်လာတယ်။ လက်ထဲမှာ သူ့အမျိုးသားရဲ့ ဓာတ်ပုံလေးရယ်၊ ပန်းခြင်းလေးရယ်ယူပြီး ရောက်လာတယ်။ မျက်ရည်လေးနဲ့ ဓာတ်ပုံလေးပြတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၃-လလောက်က သူ့ယောကျ်ားဆုံးသွားတယ်တဲ့။ သူ့အပေါ်မှာ အင်မတန်ကောင်းတယ်ပေါ့။ ဒီလိုယောကျ်ားမျိုးတွေ့ဖို့ ဆုံဖို့ဆိုတာ အလွန်ခဲယဉ်းတယ်ပေါ့။ သိပ်ကောင်းတယ်ဘာညာနဲ့ ပြောပြောပြီးငိုတယ်။ သူ့ခင်ပွန်း ဆုံးသွားတဲ့နောက် ဘယ်လိုမှ နေလို့ထိုင်လို့ မရဘူးတဲ့။ သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေဖို့ အကြိမ်ကြိမ်ကြိုးစားမိတယ်လို့ပြောတယ်။

ဘုန်းကြီးကလည်း ဘာပြောရမလဲ စဉ်းစားပြီး "ကဲ-နေပါဦး၊ မင်းတို့ Fruntfurd မှာ လူဦးရေ ဘယ်လောက်ရှိလဲ၊ သန်းချီရှိတယ်၊ တစ်နေ့တစ်နေ့ လူတွေ ဘယ်နှစ်ယောက်သေသလဲ။ အများအပြားပဲ သေကြတယ်။ အဲဒီတော့ ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ လူဦးရေ ဘယ်လောက်ရှိလဲ။ သန်းပေါင်း ၅-ထောင်ကျော်ရှိတယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ တစ်နေ့တစ်နေ့ လူဘယ်လောက်သေသလဲလို့ သူ့ကိုမေးရင်း မေးရင်းကနေ အဖြေရတော့ ဒါဆို မင်းယောကျ်ားတစ်ယောက်တည်း သေတာမှ

www.dhammadownload.com

မဟုတ်တာ၊ လူတွေ အများကြီးသေနေကြတာပဲလို့ သူစိတ်သက်သာရာရအောင် ပြောတယ်။

ပြောပေမယ့် သူက ဘာထပ်ပြောလာတုန်းဆိုတော့ သူ့အဖို့ ဒီလောက် ကောင်းတဲ့ ယောကျ်ားမျိုးမလွယ်ဘူးတဲ့။ "အေး- မလွယ်တာတော့ ဟုတ်ပြီ။ မင်း ဒီလိုငိုနေရုံနဲ့ ဘယ်လိုမှ မင်းယောကျ်ား ပြန်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ မင်းကိုယ်မင်း သတ်သေလည်း နောက်ဘဝတွေ့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် တို့ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ပြန်တွေ့နိုင်တဲ့နည်းလမ်း ပြထားတာရှိတယ်" လို့ဆိုတော့ အမယ် သူက သဘော ကျလာတယ်၊ သိချင်လာတယ်။

တွေ့နိုင်တဲ့နည်းလမ်း တကယ်ရှိသလားတဲ့။ အေး-တကယ်ရှိတယ်၊ အဲဒီ နည်းလမ်းက မင်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ပြီး သူ့ကိုအမျှဝေ၊ အမျှဝေပြီး နောက် ဘဝမှာ သူနဲ့ဆုံတွေ့ရပါစေလို့ ဆုတောင်း၊ ဆုတောင်းရင်ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒို့ဆီမှာ လူတွေက ဆုတောင်းကြတယ်၊ ငှက်ဖြစ်ရင်တောင် တစ်ကိုင်းတည်း နားပါရစေတဲ့၊ အဲဒီအကြောင်းကိုပြောပြလိုက်တော့ သူသဘောကျသွားတယ်။ ဒါမျိုးက တကယ် ဖြစ်နိုင်လားတဲ့၊ အေး ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဒို့မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာပဲလို့ ပြောလိုက်တယ်။

နောက်ပြီး သူ့ကို ဆက်ပြောပြတယ်။ "ဒို့စာပေမှာ သဒ္ဓါရယ်၊ သီလရယ်၊ စာဂရယ်၊ ပညာရယ် အဲဒီလေးမျိုး ညီတူလို့ရှိရင် ဖြစ်လေရာဘဝမှာ အတူတူ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုထားတယ်။ မင်း အဲဒီအရည်အချင်းတွေရအောင် လုပ်ပါ၊ ဆုတောင်းပါ၊ မင်းဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။ မင်းအဲဒီနည်းကမှ ပြန်တွေ့ နိုင်တဲ့နည်းဖြစ်တယ်။ တခြားဟာတွေ သွားမလုပ်နဲ့၊ မင်းကိုယ်မင်း သတ်သေရင် တွေ့မှာမဟုတ်ဘူး" လို့ဆိုတော့ သူကျေနပ်သွားပြီး မယ်ပဋာ အဲဒီကျမှ မျက်ရည် တွေဘာတွေသုတ်ပြီး အဘိဓမ္မာသင်တန်းတောင် လာတက်တယ်။ တရားလည်း လာနာတယ်။ အဲဒါလည်းပဲ psychotherapy ပဲလေ။ ဒါမြတ်စွာဗုဒ္ဓရဲ့ သယ်ရဖိပဲ။ လောကမှာ ဒီလို သောကဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မြောက်မြားစွာရှိတယ်။ ဓမ္မ သယ်ရဖိဟာ အငိုတိတ်စေပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရစေနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

နကုလပိတု သုတ္တန်

ဒါ့အပြင် နကုလပိတာဒကာကြီးနဲ့ နကုလမာတာ ဒကာမကြီးတို့အကြောင်းကို ပြောကြရအောင်။ နကုလရဲ့အမေနဲ့ နကုလရဲ့အဖေ၊ သူတို့က ဘယ်မှာနေတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဘဂ္ဂတိုင်း သုသုမာရဂိရဆိုတဲ့မြို့မှာ နေကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီမြို့ရောက်လာပြီးတော့ 'ဘေသကဋာ' လို့ခေါ်တဲ့ ဘေးမဲ့တောအုပ်ကြီးထဲမှာ သီတင်းသုံးနေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ နကုလပိတာဆိုတဲ့ ဒကာကြီးက မကျန်းမမာဖြစ်တယ်။

အဲဒီအခါမှာ နကုလမာတာ အိမ်ရှင်မက psychotherapy ကို အသုံးပြုပြီး ကျန်းမာအောင် ကုသပေးတယ်။ ဒီသုတ္တန်က မှတ်သားစရာ ကောင်းတယ်နော်။ **'နကုလပိတုသုတ်'** လို့ခေါ်တယ်။ အင်္ဂတ္ထိရ် ဆက္ကနိပါတ်မှာပါတယ်။ ဒီသုတ္တန်မှာ ပြဆိုထားတာက ဒီလိုပါ -

နကုလပိတာဆိုတဲ့ ဒကာကြီးက မကျန်းမမာဖြစ်နေတော့ နကုလမာတာက အနီးအနားမှာထိုင်ရင်း ယခုလို တရားစကား ပြောကြားတယ်။ "ရှင်သေရင် ငဲ့ကွက်တွယ်တာပြီး စိတ်မချတဲ့အနေနဲ့ မသေပါနဲ့တဲ့၊ အတွယ်အတာနဲ့သေတာမကောင်းဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ကလည်းပဲ ဒါမျိုးကို ကဲ့ရဲ့ရှုချတော်မူတယ်"။

ဆိုလိုတာကတော့ သူ့ကိုစိတ်ချပါပြောတာ။ စိတ်မချမရှိနဲ့လို့ ပြောတာနော်။ သူပြောပုံက နေကောင်းအောင် ပြောတဲ့ပုံမရှိဘူး။ ရှင်သေရင် လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ်သေပါဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်မျိုးဖြစ်နေတယ်။ သူ့အပေါ်မှာ ဘာမှတွယ်တာငဲ့ကွက်ပြီး မနေနဲ့၊ ဘာမှမပူနဲ့လို့ပြောတာ။ နောင်ရေးကိစ္စအတွက် ရှင့်စိတ်ထဲမှာ ဘာမှတွေးမပူနဲ့၊ ကိုယ့်တရားလေးကိုယ် နှလုံးသွင်းပြီး အေးအေးချမ်းချမ်းနေလို့ ပြောလိုတာပဲ။ နကုလမာတာက ဆက်ပြောတယ်။

"သြော်- ငါမရှိရင်တော့ နကုလမာတာဟာ ကလေးတွေကို လုပ်ကိုင်ကျွေးမွေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စတွေ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ ရှင်စိတ်ပူကောင်းပူမိလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ရှင်စိတ်မပူပါနဲ့တဲ့၊ ကျွန်မဟာ ချည်ကောင်းကောင်း ငင်တတ်တယ်၊ ယက္ကန်းယက်တတ်တယ်၊ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်ပါတယ်၊ အဲဒါနဲ့ ကလေးတွေကို သမင်းဝအောင် ကျွေးနိုင်ပါတယ်"

နောက်တစ်ခု 'ရှင်က စဉ်းစားမိလိမ့်မယ်၊ ငါသေသွားလို့ရှိရင် နကုလမာတာဟာ နောက်အိမ်ထောင်များ ပြုသွားမလားလို့။ ဒါအတွက်လည်း ရှင်မပူပါနဲ့တဲ့။

www.dhammadownload.com

ရှင်နဲ့ကျွန်မအသိဆုံးပဲတဲ့။ ကျွန်မတို့ ပြဟ္မစရိယသိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်တာ ၁၆ နှစ်ရှိပြီ' တဲ့၊ စာထဲမှာ ဒီအတိုင်းပါပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကျတော့ 'ရှင်က တွေးမိကောင်း တွေးမိလိမ့်မယ်တဲ့၊ ငါမရှိတဲ့ နောက် နကုလမာတာဟာ ကျောင်းသွားပြီးတော့ ဘုရားဖူး တရားနာလုပ်မှာ မဟုတ်ပါဘူးလို့ ရှင်စဉ်းစားမိကောင်း စဉ်းစားမိလိမ့်မယ်တဲ့။ ရှင်မရှိရင် ကျွန်မ ပိုတောင်သွားဖြစ်ဦးမယ်၊ မပူပါနဲ့' တဲ့။

နောက်တစ်ခုက 'ရှင်က ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်တဲ့၊ ကျွန်မဟာ ရှင်မရှိတဲ့နောက်ကျလို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်တရားတွေနဲ့ ပြည့်ဝမှာမဟုတ်ဘူး၊ သီလကို ဆောက်တည်မှာမဟုတ်ဘူး၊ ဥပုသ်စောင့်ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ အောက်မေ့ကောင်း အောက်မေ့မိလိမ့်မယ်တဲ့။ ကျွန်မဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သီလအရှိဆုံး တပည့်မ ဥပါသိကာတွေထဲမှာ တစ်ဦးအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ မယုံရင် ဘုရားသွားမေးကြည့်ပါ' တဲ့။ ဒီနေရာမှာ ဒီစကားလေးတောင် ပါသေးတယ်။

နောက်တစ်ခုက 'ငါသေသွားလို့ရှိရင် နကုလမာတာဟာ သမထကျင့်စဉ်နဲ့ သမာဓိစွမ်းအားတွေ ရတော့မှာမဟုတ်ဘူးလို့ အောက်မေ့ကောင်း အောက်မေ့မိလိမ့်မယ်။ ကျွန်မက သမာဓိစွမ်းအားတွေ ထက်ထက်မြက်မြက် ရထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။ မယုံရင် ဘုရားသွားမေးကြည့်ပါ' တဲ့။

နောက်ဆုံးတစ်ခု ပြောတာကတော့ 'ငါသေသွားတဲ့အခါ ကျလို့ရှိရင် နကုလမာတာဟာ သာသနာမှာ ထောက်တည်ရာတို့ သက်သာရာတို့ ရဦးမှာ မဟုတ်သေးဘူးလို့ ထင်ကောင်းထင်မိလိမ့်မယ်။ ကျွန်မဟာ သောတာပန်ပါတဲ့၊ သာသနာမှာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့နဲ့ ထောက်တည်ရာရပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဒီအတွက်လည်း မပူပါနဲ့တဲ့။ ရှင်စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ။ ကျွန်မတို့အတွက် ဘာမှမပူနဲ့၊ အားလုံးဟာ စိတ်ချရစေရမယ်'

ဒီလိုပြောလိုက်တဲ့အခါကျတော့ နကုလပိတာ ဒါယကာကြီးဟာ စိတ်ချမ်းသာပြီး နေကောင်းသွားသတဲ့။ ကျန်းမာရေးကောင်းသွားသတဲ့နော်။ လန်းလန်းဆန်းဆန်းဖြစ်ပြီး ရောဂါဝေဒနာတွေပျောက်ပြီးတော့ တကယ်လည်း ကျန်းမာသွားတယ်တဲ့။ နကုလပိတုသုတ္တန်မှာဒီအတိုင်းပဲပါတယ်။ အေး- ဒါလည်းပဲ psychotherapy ပဲ။

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ရေ၊ နကုလမာတာ ဒကာမကြီးက မိမိရဲ့အိမ်သားအပေါ်မှာ အားပေးစကားပြောကြားပြီးတော့ ရောဂါဝေဒနာပျောက်အောင် စိတ်နဲ့ကုစားပေးတာဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ စာပေထဲမှာ တကယ့်ကို မှတ်တမ်းရှိပါတယ်။ အေး-ဒါကြောင့်မို့ ဘယ်နည်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီတရားဓမ္မကို အာရုံပြုပြီးတော့ ကြည်နူးတဲ့ စိတ်စွမ်းအားတွေဟာ ရောဂါကို ကုစားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ Buddhist psychotherapy လို့ ခေါ်လို့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့သည် ဘဝသံသရာကြုံတွေ့လာတဲ့အခါမှာ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ရောဂါဝေဒနာဆိုတာ ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဖြစ်လာတဲ့အခါကျလို့ရှိရင် ဆေးချည်ပဲအားမကိုးဘဲနဲ့ ဟောဒီ ဓမ္မစွမ်းအားလေးတွေကိုလည်း အားကိုးပြီးတော့ ရောဂါဝေဒနာပျောက်ပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာ၍ လိုရာဆန္ဒပြည့်ဝကြပါစေလို့ ဘုန်းကြီးက ဆုတောင်းပါတယ်။ အားလုံးတရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့သည် ဗုဒ္ဓ၏ psychotherapy နည်းကို အသုံးပြု၍ ကျန်းမာမှု၊ ချမ်းသာမှု ရရှိကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀ ❀ ❀

www.dhammadownload.com

ရှစ်ယောက် နဲ့ တစ်ယောက်

၁၃၆၈– ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် ၈–ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဥက္ကံမြို့၊
ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်၌ဟောသည်။

ဒီကနေ့ညဟောမယ့် တရားရဲ့အမည်က **ရှစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်** တဲ့။ **"ရှစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်"** ဆိုတာ ဘယ်နှစ်ယောက်တုန်း၊ ကိုးယောက်နော်၊ ကိုးယောက်လို့မပြောဘဲနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ **"ရှစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်"**လို့ ပြောရသလဲ ဆိုတာ တရားနာပြီးရင် သဘောပေါက်မှာပါ။ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်တို့ဟာ ရှစ်ယောက်ထဲမှာပါသလား သို့မဟုတ် တစ်ယောက်ထဲမှာပါသလား ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ကြရမှာပါ။

ဒီဒေသနာတော်အရ **"ရှစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်"** ဆိုတာ အခွင့်အရေးတွေ ဆုံးရှုံးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရှစ်ယောက်ရှိတယ်၊ လောကမှာ ဘဝအခြေအနေ အကျိုးပေး မလှလို့ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျပြီး အခြေအနေမလှတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရှစ်ယောက်၊ ကံကောင်းလို့ အခြေအနေကောင်းရထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်ယောက်ပဲရှိတယ်။ ဆိုလိုတာက ကိုးယောက်မှာ တစ်ယောက်ပဲကံကောင်းတယ်လို့ပြောတာနော်။ အေး ကံမကောင်းတဲ့လူကရှစ်ယောက်၊ ကံကောင်းတဲ့လူက တစ်ယောက်ပဲရှိတယ်၊ အဲဒီတစ်ယောက်ထဲမှာ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ ပါတယ် မပါဘူးဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် ကြည့်ရမယ်။

အခွင့်ကောင်းရသူနဲ့ မရသူ

ကံမကောင်းအကြောင်းမလှ အခြေအနေမပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရှစ်ယောက် ဆိုတာ ဘယ်သူတွေလဲ၊ သံသရာဝဋ်က လွတ်ကင်းဖို့ တရားဓမ္မတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်၊ ထိုဟောထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေကိုကျင့်ဖို့ အခွင့်အလမ်းမရရှိတဲ့

www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုပြောတာ။။ လောကမှာ လူဖြစ်လာသော်လည်း အခွင့်အရေးဆုံးရှုံး နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အများကြီးပဲ၊ သံသရာလည်နေကြတဲ့အထဲမှာ လူတိုင်းလူတိုင်း အခွင့်ကောင်းရရှိနေကြတာ မဟုတ်ဘူး၊ အခွင့်ကောင်းမရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီးပဲ။

အခွင့်အရေးဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီးပြောရရင် အခွင့်အရေးဆိုတာ အမျိုးမျိုး ရှိတယ်၊ ဆိုပါစို့-တယ်လီဗစ်ရှင်း ကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင် အိမ်မှာ တယ်လီဗစ်ရှင်း ရှိပေမယ့် လျှပ်စစ်မီးမရှိဘူး၊ လျှပ်စစ်မီးကမလာဘူးဆိုရင် ကြည့်လို့ရမလား၊ မရဘူး၊ မီးလာတဲ့အခါမှ ကြည့်လို့ရတယ်၊ အခွင့်အရေးဆိုတာ အမြဲတမ်းရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူး၊ ဟို လျှပ်စစ်မီးနဲ့ဝေးကွာတဲ့ တောရွာတွေမှာ ကြယ်ကလေးတွေ လ,ကလေးတွေရဲ့ အလင်းရောင်နဲ့နေကြရတယ်။ ကြယ်ရောင် လရောင်လေးတွေကို အားကိုးပြုပြီး ညအခါမှာ ခရီးသွားကြရတယ်။

ဟိုယခင်တုန်းက ဧရာဝတီတိုင်းကလူတွေဟာ ဒီရေအတက်အကျကြည့်ပြီး ချောင်းတွေ မြောင်းတွေမှာ ခရီးသွားကြရတယ်နော်၊ ရေတက်ချိန်ကလေးကို ကြည့်ပြီး လှေလောင်းတွေနဲ့ ခရီးသွားရတယ်၊ ချောင်းကြို ချောင်းကြားလေးမှာ ရေကျသွားပြီဆိုရင် သွားလို့ရသေးရဲ့လား၊ မရဘူး။ အခွင့်အရေးဆိုတာ အမြဲတမ်း ရှိမနေဘူးလို့မှတ်ပါ။

လူ့ဘဝရနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အခွင့်ကောင်းကို အမြဲတမ်းကြုံတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အခွင့်အရေးကြုံတဲ့ အခိုက်ကလေးမှာ၊ အခွင့်သာခိုက်ကလေးမှာ ရသင့်ရထိုက်တာတွေကို ရအောင်ယူလိုက်မှ အခွင့်အရေးရနိုင်တယ်။ အခွင့်အရေး ဆိုတာ နောက်တစ်ခါ ပြန်လာချင်မှလာတယ်။

အခွင့်ကောင်းကို opportunity လို့ခေါ်တယ်၊ opportunity ဆိုတဲ့ အခွင့်ကောင်းဟာ ရံဖန်ရံခါမှသာ ရောက်လာတတ်တယ်၊ တစ်ခါရောက်လာပြီးရင်လည်း နောက်ထပ်ရောက်ချင်မှ ရောက်လာတယ်၊ ရောက်လာတဲ့ အချိန်လေးမှာ လုပ်ရင်လုပ်လိုက်၊ မလုပ်လိုက်ဘူးဆိုရင်သွားရော။ ထို့အတူပဲ သံသရာကြီးထဲမှာလည်း သတ္တဝါရယ်လို့ဖြစ်လာပြီး အခွင့်ကောင်းလေးတွေ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးပြီး ဘယ်လိုမှအခွင့်မရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေဟာ **"ရှစ်ယောက်"** တောင်ရှိတယ်။

ကဲ ဆိုပါစို့၊ အခုလို ကြည့်စရာ ရှုစရာတွေ ပေါများနေတဲ့ အချိန်လေးမှာ မျက်စိနှစ်ကွင်း အလင်းမရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ထို ကြည့်စရာ ရှုစရာလေးတွေကို

www.dhammadownload.com

ကြည့်လို့ရရဲ့လား။ ကြံကြံဖန်ဖန် လူရွှင်တော်တွေကပြောတာ ရှိသေးတယ်နော်၊ "မင်းတုန်းမင်းကြီး ပဥ္စမသံဂါယနာတင်သွားပေမယ့်လို့ ဖာလူဒါတော့ သောက်မသွားရဘူး"လို့ပြောတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို မင်းတုန်းမင်းလက်ထက်က ဖာလူဒါမှ မရှိတာနော်၊ အဲလို ကြံကြံဖန်ဖန်ပြောတဲ့လူကရှိသေးတယ်။ ကဲ တယ်လီဗစ်ရှင်းရော ကြည့်သွားရရဲ့လား၊ အဲဒီတုန်းကမှ မရှိသေးတာ၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

အဲဒီတော့ အခွင့်အရေးဆိုတာ အမြဲတမ်းရှိနေတာမဟုတ်ဘူး၊ သူ့ခေတ်နဲ့ သူ့အခါ ဒီလိုပေါ်လာတာမျိုး ဖြစ်တယ်၊ မျက်စိနှစ်ကွင်း အလင်းမရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က လောကမှာ ကြည့်စရာ မြင်စရာတွေ ဘယ်လောက်ပေါပေါ။ သူမှာ အခွင့်အရေးက ဘယ်လိုမှ မလာတော့ဘူး၊ အေး ဒီကနေ့ခေတ်မှာ နားထောင်ချင်စရာ အသံမျိုးစုံ၊ music တွေကလည်း ပေါမှပေါ။ ငြိမ့်ညောင်းသာယာတဲ့ သီချင်းတွေကစပြီးတော့ pop music တွေအထိ စုံနေတာပဲ။ ဒီကနေ့မှာ နားကောင်းတဲ့လူတွေ နားထောင်ခွင့်ရသော် လည်း နားလေးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ နားမကြားရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ထိုသီချင်းသံကို နားထောင် နိုင်ခွင့်ရရဲ့လား၊ မရဘူးနော်။

အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးသူများ

ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က ပုဂ္ဂိုလ်ရှစ်ယောက်ဟာ **"သံသရာဝဋ်ကို ကျွတ်လွတ်ရေးအတွက် မြတ်သောအကျင့်ကျင့်ဖို့ အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးနေကြတယ်"** တဲ့။ ကဲ- ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးနေတုန်းဆိုတာ ကြည့်ကြရအောင်။

လောကမှာ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလာတယ်၊ မှန်ကန်တဲ့ တရားဓမ္မတွေကို ဟောပြောတော်မူတယ်၊ အဲဒီလို ဘုရားပွင့်ပြီး တရားဟောနေတဲ့အချိန်၊ ဒီကနေ့ကမ္ဘာ ဂေါတမဗုဒ္ဓရဲ့ လက်ထက်တော်အခါနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၁၀-ကျော်က ဗုဒ္ဓမြတ်စွာပေါ်ထွန်းခဲ့တယ်။ ပေါ်ထွန်းခဲ့ပြီး ဣသိပတနမိဂဒါဝုန်တောမှာ ဓမ္မစကြာတရားဟောခဲ့တယ်။ အဲဒီ ဓမ္မစကြာတရားကို လူသားအနေနဲ့ နာခွင့်ရလိုက်တာ ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိသလဲ၊ ပဉ္စဝဂ္ဂိငါးဦးပဲရှိတယ်၊ လူတွေအများကြီးထဲက ဓမ္မစကြာတရားနာခွင့်ရလိုက်တာ လူငါးဦးပဲရှိတယ်၊ နတ်ဗြဟ္မာတွေကသာ များတာကိုး၊ လူသားအနေနဲ့ ငါးဦးထဲပဲ နာခွင့်ရခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီလို မြက်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ် လောကမှာပွင့်ပြီး တရားဟောတော်မူတဲ့အခါ

www.dhammadownload.com

သတ္တဝါတိုင်း တရားနာခွင့်ရကြရဲ့လား၊ မရကြဘူး။ တရားနာခွင့်မရဘဲ အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်သူတွေလဲလို့ဆိုရင် "ငရဲကျနေသူဟာ အခွင့်အရေး လုံးဝဆုံးရှုံးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ပဲ။"

(၁) ငရဲကျနေသူ

ဘုရားပွင့်ပြီး တရားဟောနေတဲ့ အချိန်ကာလတွေမှာ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှလို့ ငရဲဘုံရောက်ပြီး ဒုက္ခခံနေရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမရှိဘူးလား။ ဘုရားပွင့်တဲ့အချိန် ငရဲကျနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့တရားကို နာယူပြီး မြတ်သောအကျင့်ကျင့်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရဖို့ဆိုတဲ့အခွင့်အလမ်းတွေ သူမှာရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူး။ အဲဒီငရဲကျနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ လုံးဝအခွင့်အရေးဆုံးရှုံးနေသူဖြစ်တယ်။

ငရဲဘုံဆိုတာကို ပါဠိလို **နိရယ** လို့ခေါ်တယ်။ **'နိ'** ဆိုတာက မရှိဘူး၊ **'အယ'** က ချမ်းသာသုခ၊ ချမ်းသာသုခ တစ်စက်ကလေးမှမရှိတဲ့ ဘုံဘဝကို **"နိရယ"** လို့ခေါ်တာပါ။ ငရဲဘုံရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူမှာလည်း မျက်စိနှစ်လုံးပါတာပဲ၊ သူမျက်စိနှစ်လုံးက မြင်ရတဲ့အရာမှန်သမျှ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာနဲ့ အနိဋ္ဌာရုံတွေချည်းပဲမြင်တယ်၊ အကောင်းမြင်ရတယ်လို့ မရှိဘူးတဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့ လူသားတွေရဲ့မျက်စိက ကောင်းတာလည်း မြင်ရတယ်၊ မကောင်းတာလည်း မြင်ရတယ်၊ လှတာလည်း မြင်ရတယ်၊ မလှတာလည်း မြင်ရတယ်၊ နှစ်သက်စရာတွေလည်း မြင်ရတယ်၊ မနှစ်သက်စရာတွေလည်း မြင်ရတယ်၊ ဟို ငရဲဘုံကျတော့ မြင်သမျှမြင်ကွင်းဟာ အကောင်းတစ်ခုမှ မရှိဘူးတဲ့။ မြင်ရတဲ့ အရာတွေမှန်သမျှ ကြောက်စရာတွေ၊ တုန်လှုပ်စရာတွေ၊ စိတ်ထိခိုက်စရာတွေ၊ ဆင်းရဲစရာတွေချည်းပဲ မြင်ရတယ်။

နားက ကြားလိုက်ရလို့ရှိရင်လည်း ချိုသာတဲ့အသံ၊ စိတ်ချမ်းသာတဲ့အသံ တစ်သံမှမကြားရဘူး၊ အင်မတန်မှ ဆင်းရဲစရာကောင်းတဲ့ အသံမျိုးတွေပဲ ကြားရတယ်တဲ့၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရလိုက်တာလည်း မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့ဆိုတာ ဝေလာဝေး၊ နှာခေါင်းပိတ်ထားရမယ့် အနံ့မျိုးတွေချည်းပဲ သူတို့ရတယ်တဲ့၊ လျှာက လျှက်ရတဲ့ အရသာကလည်း ကောင်းတဲ့အရသာ တစ်ခုမှမရှိဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့ရတဲ့ အရသာလည်း တစ်ခုမှ ချမ်းသာတာမရှိဘူးတဲ့၊

ဩော် ငရဲဘုံဆိုတာ မျက်စိက မြင်ရတာ၊ နားက ကြားရတာ၊ နှာခေါင်းက နမ်းရှုရတာ၊ လျှာက လျှက်ရတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိရတာ၊ ဘယ်အရာမှ ကျေနပ်

www.dhammadownload.com

စရာ၊ နှစ်သက်စရာမရှိဘူး။ အဲဒီလိုဘုံဘဝမျိုး ရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားနာနိုင်ပါ့မလား၊ မနာနိုင်ဘူးတဲ့၊ တရားမနာနိုင်ရုံတင်မကဘူး၊ တရားရဲ့အရသာ ခံစားနိုင်ဖို့ဆိုတာလည်း သူမှာမရှိဘူး။ ဘုရားပွင့်နေတဲ့ အခါန်လေးမှာ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရား အင်မတန်မှ ကြုံတောင့်ကြုံခဲတဲ့တရားကို နာခွင့်မရသည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးပါ။

(၂) တိရစ္ဆာန် ဖြစ်နေသူ

ထို့အတူပဲ နောက်တစ်ဦးကြည့်- တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေသူတဲ့။ ငရဲလောက်တော့ မဆင်းရဲဘူး၊ သို့သော် ဆင်းရဲတယ်။ ဘုရားပွင့်ပြီးတော့ တရားဟောနေတဲ့အခါန် တိရစ္ဆာန်ဘုံရောက်နေတယ်၊ နွားဖြစ်နေတယ်၊ ခွေးဖြစ်နေတယ်၊ ကြက်ဖြစ်နေတယ်၊ ဝက်ဖြစ်နေတယ်ပေါ့။ တိရစ္ဆာန်ဘုံဆိုတာ ငရဲလောက်တော့ မဆင်းရဲဘူး၊ သို့သော် ဆင်းရဲတယ်။ တိရစ္ဆာန်ဘဝဟာ အင်မတန်မှဒုက္ခရောက်တယ်။ လူတွေအနိုင်ကျင့်တာ ခံနေရတာဟာ တိရစ္ဆာန်တွေပဲ။ လူတွေက တိရစ္ဆာန်တွေကို အနိုင်ကျင့်ပြီး သတ်ဖြတ်စားသောက်ကြတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ဒီကနေ့ တရားဟောလာရင်းတောင်မှ ကားလမ်းဘေးက ရွာလေးတွေမှာ ကြက်ကလေးတွေမွေးထားတာမြင်တော့ စိတ်ထဲမှာ တွေးမိသေးတယ်၊ ညော် ဒီကြက်ကလေးတွေ အခုငယ်သေးတယ်၊ ကြီးတဲ့အခါန်မှာ ဟင်းအိုးထဲရောက်မယ့် အကောင်တွေချည်းပဲလို့ တွေးမိတယ်။

လမ်းမှာတွေ့ခဲ့သေးတယ်၊ ကြက်တွေကို ခြေထောက်တွေ ပူးချည်ထားပြီး မော်တော်ဆိုင်ကယ်နောက်က ဆွဲသွားတာ၊ အရှင်လတ်လတ် ကြက်တွေနော်၊ ဘယ်သူက သူတို့ကိုကယ်တုန်း။ ဘယ်သူမှမကယ်ဘူး၊ လူတွေ ဘယ်လောက် ရက်စက်တယ်ဆိုတာကြည့်၊ သူတို့လည်း သူတို့ဘဝမှာ အင်မတန် ပျော်ရွှင်ကြတာ။ ထိုပျော်နေတဲ့ဘဝကလေးမှာ ကြာကြာမနေကြရဘူး။ လူတွေက နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းပြီး သတ်ဖြတ်စားသောက်ကြတယ်။

ကြက်တွေ ဝက်တွေ ခြေထောက်နှစ်ချောင်း ကြိုးနဲ့ပူးပြီးချည်ထားရုံမကဘူး၊ ဇောက်ထိုးဆွဲထားသေးတယ်၊ တစ်ချို့များ ကြက်တွေ ခြင်းထဲထည့်ပြီး အရှင်လတ်လတ် ကားပေါ်ကပစ်ချတာတွေတောင် တွေ့ဖူးတယ်။ ညော် တိရစ္ဆာန်ဘဝဟာ ဘယ်သူမှ ကယ်တင်မယ့်သူမရှိဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က

www.dhammadownload.com

တိရစ္ဆာန်ဘဝကို **"အညမညခါဒိကာ ဒုဗ္ဗလခါဒိကာ"** တဲ့။ တိရစ္ဆာန်တွေဆိုတာ ကြီးနိုင်ငယ်ညှဉ်း အချင်းချင်းသတ်ပြီးတော့ စားနေကြတာတဲ့။

ဖား-ဖားချင်းစား၊ ငါး-ငါးချင်းစား ဆိုတာလို အကောင်ကြီးရင် အကောင်ငယ်ကို စားပစ်တာပဲ။ တိရစ္ဆာန်တွေဟာ အချင်းချင်းစားကြတယ်တဲ့၊ အားရှိတဲ့အကောင်က အားနည်းတဲ့အကောင်ကို စားပစ်တယ်၊ အတော် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ဘုံ။

တယ်လီဗီးရှင်းမှာ ကြည့်ဖူးကြပါလိမ့်မယ်၊ discovery channel ဆိုတာ အာဖရိကတောရိုင်းထဲမှာရှိတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေအကြောင်း ရိုက်ပြထားတာရှိတယ်။ သံဝေဂယူစရာ တစ်ခါတစ်ရံ ကြည့်ရတယ်၊ ဗဟုသုတတော့ဖြစ်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ အမေရိကနေတုန်းက discovery channel က safari ဆိုတဲ့အခန်းကိုကြည့်တယ်၊ အာဖရိကတိုက် တောရိုင်းထဲက တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့သဘာဝကိုရိုက်ကူးထားတာ။ အဲဒီရိုက်ကူးထားတဲ့အထဲမှာ အို-သမင်လေးတွေအစာစားနေကြတာ၊ တော်ကြာ ကျားကလိုက်ဖမ်း၊ ပြေးလိုက်ကြတာ၊ နောက်ဆုံး မိတဲ့အကောင် အစားခံလိုက်ရတာပဲ။

ကျွဲရိုင်းတွေ အုပ်လိုက်ကြီးနေကြ၊ တော်ကြာ ခြင်္သေ့ကလာ၊ ဝိုင်းလိုက်၊ ပြေးလိုက်ကြတာ အကုန်လုံး၊ ကွဲပြီးတော့ ကျန်ရစ်တဲ့အကောင် သတ်စားခံရတာ၊ ဒီအကောင်တွေက မောလို့ ရေတံလို့ ရေထဲဆင်းတဲ့အခါ ရေထဲမှာ မိကျောင်းတွေက စောင့်နေကြတယ်၊ ရေလေးသောက်နေတုန်းရှိတယ်၊ အမြီးနဲ့ရိုက်ပြီး ဝိုင်းကိုက်စားကြပြန်ရော၊ သွေးရဲရဲ သံရဲရဲနဲ့၊ အတော်သနားစရာကောင်းတဲ့ ဘဝတွေပဲနော်၊ ဘယ်တော့မှလည်း လွတ်လမ်းမရှိကြဘူး၊ သူ့ခမျာများ ခြင်္သေ့ ကျားပါးစပ်ထဲမှာ မျက်လုံးကလေးပြူးလျက် အသက်ပျောက်သွားရှာကြတယ်။ တစ်ခါတုန်းက ကြည့်လိုက်ရတယ်၊ ကျွဲကြီးတစ်ကောင်ကို ခြင်္သေ့တွေက ဝိုင်းကိုက်စားနေကြတယ်။ နောက်ကဖဲ့စား၊ ရှေ့ကကျွဲကြီးက အော်တုန်းပဲရှိသေးတယ်၊ နောက်ပိုင်းက ပေါင်တွေ အကုန်ပဲကုန်ပြီ၊ မရှိတော့ဘူး။ တိရစ္ဆာန်ဘဝဆိုတာ အင်မတန်မှ သနားစရာကောင်းတယ်၊

မြတ်စွာဘုရားက တိရစ္ဆာန်လောကဟာ ငရဲပြီးရင်တော့ အဆိုးဆုံးပဲတဲ့၊ အင်မတန်ဆိုးတဲ့ဘဝ၊ လူတွေက ထင်ကောင်းထင်ကြမယ်၊ အိမ်မွေးထားတဲ့ ကြောင်ကလေးတွေ, ခွေးကလေးတွေကိုကြည့်ပြီးတော့ သူတို့မှာ ဘာအလုပ်အကိုင်မှ မရှိဘူး၊ ချမ်းချမ်းသာသာ နေကြရတယ်။ အနည်းစုကလေးကိုကြည့်ပြီး ထင်ကောင်း

www.dhammadownload.com

ထင်မယ်၊ တစ်ချို့မွေးထားတဲ့ ခွေးတွေများ ချမ်းချမ်းသာသာ ကျကျနန နေကြရတယ်။ မွေးတာမှ စပါယ်ရှယ် မွေးထားတာ။ စပါယ်ရှယ်ခွေးစာ ကျွေးရတယ်၊ ဟိုဟိုဒီဒီ သွားတဲ့အခါလည်း ကားကြီးစီးပြီးသွားရတယ်။ အိပ်တဲ့အခါမှာလည်း လူ့အိပ်ယာမှာလိုပဲ အိပ်ရတယ်။ ဒါ ကံကောင်းတဲ့ တိရစ္ဆာန်တစ်ချို့ပါ၊ ချမ်းသာတဲ့ လူကမွေးထားတဲ့ ခွေးတစ်ချို့ကျတော့ ကံကောင်းတာမျိုးတော့ရှိတယ်။

သို့သော် တိရစ္ဆာန်ဘဝဆိုတာ ဘယ်လိုပဲ တရားဟောဟော၊ နားလည်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ သူတို့မှာရှိရဲ့လား၊ အသိဉာဏ်က မရှိဘူး။ သူတို့အတွေးထဲမှာ ဘာပဲရှိတုန်းဆိုရင် ဘာစားရမတုန်း၊ ဘယ်နေရာ အိပ်ရမတုန်း၊ ဒါပဲ။ စားဖို့အိပ်ဖို့နဲ့ ကာမကိစ္စ ဒါပဲရှိတယ်၊ ဆန့်ကျင်ဖက်အကောင်လာရင် ကိုက်ဖို့ ရန်ဖြစ်ဖို့ ဒါလောက်ပဲ သူတို့မှာ စဉ်းစားတာ။ ဒီပြင် ဘာတစ်ခုမှမရှိဘူး။ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အခွင့်အရေး ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူး။ ဒါ့ကြောင့် တိရစ္ဆာန်ဘဝ ရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ ဘုရားပွင့်၍ တရားဟောနေသော်လည်း ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ပဲတဲ့။

(၃) ပြိတ္တာဖြစ်နေသူ

ဟော-နောက်တစ်ယောက်က ငရဲကျနေတာလည်းမဟုတ်ဘူး၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေတာလည်းမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်ရောက်နေတုန်းဆိုရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အမျိုးမျိုး ခံနေရတဲ့ ပြိတ္တာဘဝရောက်နေတာ။ အဲဒီ ပြိတ္တာဘဝဆိုတာ စားစရာမရှိလို့ မစားရတာများတယ်။ အမြဲတမ်း ဆာလောင်နေတာပဲ၊ ဘယ်တော့မှ ဗိုက်ပြည့်အောင် မစားရဘူး၊ နေစရာကလည်း မရှိဘူး။ ခြုံပုတ်၊ သစ်ပင်ကပ်ပြီး နေကြရတယ်။ လူတွေကတော့ တစ္ဆေသရဲလို့ခေါ်မှာပေါ့နော်။ သစ်ပင် ခြုံကြား ဒီလို ကပ်ပြီးတော့ နေရတယ်။ လူတကာ စွန့်ပစ်လိုက်တဲ့ မစင်အညစ်အကြေး နှပ်တံတွေး ဒါတွေကို လိုက်ရှာပြီးစားကြတယ်။ ပြိတ္တာဘဝ အင်မတန်မှဆင်းရဲတယ်၊ အမြဲတမ်း ဆာနေတာ။

ကာလကဋ္ဌကာဆိုတဲ့ ပြိတ္တာကြီးတစ်ကောင်အကြောင်း အဋ္ဌကထာမှာ ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်တော် အခါကာလတုန်းက ဂင်္ဂါမြစ်ကမ်းခြေမှာ တောင်ပြေးလိုက်၊ မြောက်ပြေးလိုက်နဲ့ ကမ်းခြေတလျှောက်မှာ ပြေးလွှားနေတဲ့ ပြိတ္တာကြီးတစ်ကောင်ကို ဆွမ်းခံကြွတဲ့ကိုယ်တော်တွေက တွေ့သတဲ့၊ တွေ့တဲ့အခါ

www.dhammadownload.com

ကျတော့ အဲဒီပြိတ္တာကြီးကို ဘာဖြစ်လို့ ပြေးလွှားနေတာလဲ၊ ဘာလိုချင်လို့လဲလို့ မေးတဲ့အခါ ရေသောက်ချင်လို့တဲ့၊ ရေငတ်လွန်းလို့တဲ့။ ရေငတ်တယ်ဆိုတာ သာမန် ငတ်တာမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ကိုယ်လုံးပူလောင်ပြီးတော့ မသောက်ရ မနေနိုင်လောက် အောင် ဖြစ်နေတာနော်။

အဲဒီတော့ ရဟန်းတွေက ပြောကြသတဲ့၊ "မင်းဟာ မြစ်ကမ်းခြေမှာ ပြေးနေ တာပဲ မဟုတ်လား၊ မြစ်ရေတွေမမြင်ဘူးလား၊ အဲဒီမှာသောက်ပါတော့လား" လို့ ဆိုတော့ "အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် ရေမမြင်ရဘူးဘုရား" တဲ့။ ကဲ ဘယ်လောက် သနားစရာ ကောင်းလဲ။ တပည့်တော် ရေမမြင်ရဘူးဘုရားတဲ့၊ ရေသောက်ချင် လွန်းလို့ တပည့်တော် ရေရှာနေတာပါတဲ့၊ ရေသံတွေတော့ ကြားနေတယ်တဲ့၊ ဘယ်နေရာကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက် ရေမဟုတ်တော့ဘူး၊ သူရောက်သွားရင် ရေ ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒါနဲ့ ရဟန်းတွေက သနားလို့ "ကဲ ဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် မင်း ဒီအနားမှာ ပက်လက်လှန်အိပ်၊ တို့သပိတ်တွေနဲ့ခပ်ပြီး မင်းပါးစပ်ထဲ ရေလောင်း ထည့်ပေးကြမယ်" ဆိုပြီး သပိတ်တွေနဲ့ ဂင်္ဂါမြစ်ထဲက ရေတွေခပ်ပြီး သူ့ပါးစပ်ထဲ လောင်းထည့်ပေးကြသတဲ့။

အဲဒီလိုလောင်းထည့်ပေးတာ တစ်ပါးတည်း မဟုတ်ဘူး၊ အပါးသုံးဆယ် လောက် လောင်းထည့်လိုက်တာ။ တစ်နာရီလောက်ထိအောင်လောင်းကြတာ။ ရေ သောက်ရပြီလားဆိုတော့ မသောက်ရသေးဘူးတဲ့၊ ရဟန်းတွေက "ကဲ ဒို့လည်း ဆွမ်းခံချိန်နီးပြီတဲ့၊ ဒို့ ရေတွေလောင်းထဲ့လိုက်တာ မင်းတစ်ကိုယ်လုံးကို ရွဲရွဲစိုနေပြီ၊ ရေမသောက်ရသေးဘူးလား" ဆိုတော့ "အရှင်ဘုရားတို့ လောင်းထည့်တဲ့ရေ တပည့်တော်လည်ချောင်းထဲ ရောက်လျက်နဲ့ မရောက်ဘူးပြောရင် တပည့်တော် ဒီဘဝကမလွတ်ပါစေနဲ့ဘုရား" တဲ့။ ရေတစ်စက်မှ လည်ချောင်းထဲမရောက်ဘူးတဲ့။

ကဲ သူ့ဘဝဟာ ဘယ်လောက်ဆင်းရဲတဲ့ဘဝတုန်း၊ အဲဒီဘဝမျိုး ရောက်နေ လို့ရှိရင် အခုလို တရားဓမ္မနာပြီးတော့ ကျွတ်တန်းဝင်နိုင်ပါ့မလား၊ မဝင်နိုင်ဘူး။ သံသရာလည်နေတဲ့အချိန်မှာ ငရဲလည်း ရောက်သွားနိုင်တာပဲ၊ တိရစ္ဆာန်လည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ၊ ပြိတ္တာဘဝလည်း ရောက်နိုင်တာပဲ။ အဲဒီလိုရောက်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အခွင့်ကောင်းတွေ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းတယ်။

ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်နဲ့ ရှင်လက္ခဏာတို့ ဂိဇ္ဈကူဋ် တောင်ပေါ် ကျောင်းကနေ ပြီးတော့ မြို့ထဲဆွမ်းခံဖို့ ဆင်းလာကြတယ်။ ဆင်းလာရင်း ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်

www.dhammadownload.com

က ဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့ ဘာတွေ့တုန်းဆို ဂိဏ္ဍကုဋ္ဌတောင် ကောင်းကင်ယံမှာ အော်ဟစ်ငြိုငြူ ငိုကြွေးတဲ့ အရိုးစုပြိတ္တာကြီးတွေ့သတဲ့။ skeleton ပေါ့။ အရိုးစုချည်းပဲ၊ အဲဒီ အရိုးစုပြိတ္တာကြီးက ကောင်းကင်မှာသွားနေတာ။ ငွေငါးတွေ့၊ စွန်တွေ့၊ ကျီးကန်းတွေက သူ့ကို ဝိုင်းဆိတ်နေကြတာတဲ့။ ဒီပြင် လူတွေမှာ ပကတိမျက်စိနဲ့ မမြင်ရဘူး၊ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်က ဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့မြင်တာ၊ အသံကိုလည်း ဒိဗ္ဗသောတနဲ့ ကြားလိုက်တာ၊ အဲဒီအကောင်ကြီးဟာ ဒီလိုပဲအော်ဟစ်ပြီးတော့ ကောင်းကင်ယံမှာ ပြေးလွှားနေရှာတာတဲ့။ ကဲ - သူဘယ်လိုလုပ် တရားနာနိုင်ပါ့မတုန်း။

သူ့အရိုးလေးတွေက မထိလိုက်နဲ့၊ ထိလိုက်ရင် သိပ်နာတာပဲတဲ့၊ သူဟာ ဟိုဘဝက ဘာဖြစ်ခဲ့တုန်းဆို သူ နွားသတ်သမားဖြစ်ခဲ့တယ်။ နွားတွေသတ်ပြီး အရိုးကနေ အသားကိုခြစ်မယူဘူးလား၊ ယူတဲ့အခါ သူမျက်စိထဲမှာ အဲဒီအရိုးပုံကြီးပဲ မြင်နေတာ၊ နွားသတ်သမားသေတဲ့အခါ ငရဲကျ၊ ငရဲက ပြန်လွတ်တဲ့အခါ အမဲရိုးတွေပဲ မျက်စိထဲမှာ မြင်နေတယ်၊ သေပြီး ငရဲကလွတ်လာတဲ့အခါ ပြိတ္တာ လာဖြစ်ပြန်တယ်၊ အဆစ် ဒုက္ခခံရတာနော်။

အဲဒီလို ပြိတ္တာဘဝရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ တရားနာဖို့ တရားကျင့်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ရှိနိုင်ပါ့မတုန်း၊ မရှိနိုင်ဘူးတဲ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ပဲတဲ့။

(၄) အရူပနှင့် အသညသတ်

ထို့အတူပဲ မြတ်စွာဘုရားက လောကကြီးမှာ ပွင့်နေပြီ၊ တရားဓမ္မတွေ ဟောနေပြီ၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ဘယ်ရောက်နေတုန်းလို့ဆိုရင် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမပါတဲ့ ဗြဟ္မာ့ဘုံရောက်နေတယ်၊ အသိစိတ်ပဲရှိတယ်၊ ရုပ်ခန္ဓာကြီးမရှိဘူး၊ သူက သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်တော့မဟုတ်ဘူး၊ လွန်ခဲ့တဲ့ဘဝတုန်းက သူ ဈာန်ရအောင်အားထုတ်ထားတော့ ဈာန်ကို ပဉ္စမဈာန်အဆင့်ထိအောင် အဆင့်မြင့် တရားကျင့်ခဲ့တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၊ သို့သော်လည်း သူ့အတွေးအခေါ်လေး လွဲချော်သွားတာရှိတယ်။

ဘာလွဲချော်သွားတုန်းဆိုတော့ " ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိလို့ ခေါင်းကိုက်တာ, ဗိုက်နာတာတို့ဆိုတာတွေဖြစ်နေတာ၊ အိပ်ရတာ စားရတာတို့ဆိုတာလည်း ဟောဒီ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကြောင့်ပဲ၊ ဒုက္ခမှန်သမျှ ဟောဒီ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိနေလို့ ဖြစ်နေတာ၊ စိတ်ကလေးချည့်ဆို ဘယ်လောက်ကောင်းမတုန်း " သူ့အတွေးက အဲဒီလို

www.dhammadownload.com

တွေးတာ၊ အဲဒီလို သွားတွေးပြီးတော့ "နောင်ဘဝ ငါ့မှာ ရုပ်ခန္ဓာကြီး မရပါရစေနဲ့၊ စိတ်ကလေးပဲရပါရစေ" လို့တောင့်တတယ်။ တောင့်တတဲ့အတိုင်း အရှုပဋိဟ္ဂဲဘုံသွားပြီးဖြစ်တယ်။ ကမ္ဘာပေါင်းများစွာ ကြာတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်လည်း အဲဒီဘဝမှာ ချမ်းချမ်းသာသာတော့ နေရပါရဲ့၊ မြတ်စွာဘုရား တရားဟောတာ နာခွင့်ရရဲ့လား၊ မရှိဘူးတဲ့၊ လွဲသွားပြီ။ တရားတော်မှ မနာရလို့ ရှိရင် သံသရာဝဋ်က လွတ်ဖို့ဆိုတာမရှိဘူး။

မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်ဘဝက တောထွက်ပြီး တရားကျင့်တယ်။ တရားကျင့်တဲ့အခါ ပထမ ဆရာမျိုးစုံထံ နည်းယူပြီးတော့ကျင့်တာ။ အဲဒီထဲမှာ **အာဠာရကာလာမ** ဆိုတဲ့ ဆရာကြီးတစ်ဦးလည်းပါတယ်၊ **ဥဒကရာမပုတ္တ** ဆိုတဲ့ ဆရာကြီးတစ်ဦးလည်းပါတယ်၊ **အာဠာရကာလာမ** ဆိုတဲ့ဆရာကြီးက စျာန်အဆင့် အားဖြင့် **ရူပါဝစရစျာန်** လေးဆင့်အထိ ပေါက်ရောက်အောင်မြင်တဲ့အပြင် **အရူပါဝစရစျာန်** မှာ တတိယအဆင့်အထိ ရောက်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ သူက သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်ဘူး၊ ခုနစ်ဆင့်ပေါက်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၊ ဘုရားအလောင်းက သူ့ဆီကသင်ယူပြီး တရားအားထုတ်လိုက်တာ သူနဲ့တန်းတူအဆင့်ကို ရရှိဖူးတယ်။

တစ်ဖန် **ဥဒကရာမပုတ္တ** ဆိုတဲ့ ရသေ့ဆရာကြီးက သူကိုယ်တိုင်ကတော့ စျာန်ရှစ်ဆင့်ထိအောင် မပေါက်သေးဘူး၊ သူလည်း ဘုရားအလောင်းနဲ့ တွေ့တဲ့အခါက ခုနစ်ဆင့်ပဲ ရောက်သေးတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ သူက ရှစ်ဆင့်မြောက် **နေဝသညာနာသညာယတန** ဆိုတဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့် ဘယ်လိုအားထုတ်ရတယ်ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်ကို သူ့ဆရာဆီကရထားလို့ ဘုရားအလောင်းကို သင်ပေးတယ်။ ဘုရားအလောင်းက အားထုတ်လိုက်တာ သူ့ဆရာကြီး ပေါက်ရောက်တဲ့အဆင့်ထိအောင် ပေါက်သွားလို့ ဘုရားအလောင်းကို သူက ဆရာတင်ထားတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ သူလည်းပဲ ရှစ်ဆင့်ထိအောင် ပေါက်ပြီးသွားတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးနှစ်ဦးဟာ ဘုရားအလောင်းရဲ့ ဆရာကြီးတွေပဲ။

ဘုရားဖြစ်ပြီးတဲ့အခါ ဓမ္မစကြာတရားဟောခါနီး **အာဠာရကာလာမ** ဆိုတဲ့ ရသေ့ကြီးက တရားမဟောခင် ခုနစ်ရက်လောက်အလိုမှာ သေသွားပြီတဲ့။ သေသွားပြီး ခုနကပြောတဲ့ ရုပ်မရှိ နာမ်သာရှိတဲ့ အရှုပဋိဘုံကိုရောက်နေတယ်။ အကယ်၍ ရုပ်ရောနာမ်ရောရှိမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘုရားက လိုက်ပြီးတရားဟောမှာ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် သူ့ဆရာ တော်ဖူးတာကိုး၊ ဂေါ်းဇူးဆပ်ချင်တယ်။ တစ်ခါ

www.dhammadownload.com

ဥဒကရာမပုတ္တ ဆရာကြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ညဉ့်ဦးယံကပဲ ကွယ်လွန်သွားပြီ။ သူလည်းပဲ အရူပဗြဟ္မဘုံမှာ သွားဖြစ်နေတယ်။

သူတို့နှစ်ယောက်ဟာလည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တော့်လွဲလွဲသွားကြတာ။ တစ်ဦးက တရားဟောရန် ခုနစ်ရက်အလို၊ ကျန်တစ်ဦးက တစ်ရက်အလိုမှာ နှစ်ဦးစလုံး သေဆုံးသွားကြပြီ၊ တရားလိုက်ဟောလို့ရတဲ့ဘဝမျိုး မဟုတ်သည့် အတွက်ကြောင့် ဘယ်လိုမှ သူတို့ ဘုရားနဲ့တွေ့ဖို့အခွင့်အရေးဟာ မရှိတော့ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ သူတို့ဘဝသက်တမ်းက အလွန်ရှည်တယ်၊ **အရိမေတ္တေယျ** ဘုရားပွင့်တောင်မှလည်း သူတို့က ရှိနေကြဦးမှာပဲ၊ မကျွတ်သေးဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့ တရားနာခွင့်တော့ ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ နားမှမပါတာကိုး။ ကဲ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး နှစ်ဦးကြည့်၊ ဘယ်လောက်ဆုံးရှုံးသွားတုန်း၊ အင်မတန်မှ ဆုံးရှုံး နစ်နာတယ်တဲ့။

ထို့အတူပဲ တစ်ချို့ပုဂ္ဂိုလ်က စျာန်တရားအားထုတ်ရင်း မမှန်ကန်တဲ့ အတွေးကလေး ပေါ်လာတယ်၊ ဘာတွေပေါ်လာတုန်းဆိုရင် စားချင်တာလည်း ဒီစိတ်၊ သွားချင်တာလည်းဒီစိတ်၊ စိတ်မရှိရင်အေးမှာပဲ၊ ဒီစိတ်က နေရာတကာ ဆောင်နေတယ်၊ စိတ်က တော်တော်ဆိုးတယ်၊ ဒီစိတ်တွေမပါရင် ကောင်းမှာပဲ ဆိုပြီးတော့ စိတ်ကိုမုန်းတီးပြီးတော့ "နောင်ဘဝ စိတ်မရပါစေနဲ့" လို့ ဆန္ဒပြုတယ်။ စိတ်မပါဖို့ရာ ဆန္ဒပြုပြီး သေဆုံးသွားတဲ့အခါ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ **အသညသတ္တ** ဆိုတဲ့ ဗြဟ္မာကြီး သွားဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဗြဟ္မာကြီးက ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုတော့ ရုပ်တုကြီးတွေလိုပေါ့။

ယခုခေတ် လမ်းလယ်ခေါင်မှာထားတဲ့ ရုပ်တုကြီးတွေဟာ စကားပြောတတ်ရဲ့လား၊ နေပူတာလည်း ပူမှန်းမသိဘူး၊ ဘာမှမသိဘူး၊ ရုပ်တုကြီးလိုပဲ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီဘဝက ထိုင်လျက်သေသွားလို့ရှိရင် ဟိုမှာ ကမ္ဘာငါးရာ ထိုင်လျက်ဖြစ်တယ်၊ ဒီဘဝက လဲလျောင်းပြီး သေသွားရင် ဟိုဘဝမှာလည်းလဲလျက်ကြီး ကမ္ဘာငါးရာ၊ ဒီလိုနဲ့ ဘုရားအဆူဆူပွင့်သော်လည်း တရားနာခွင့်မရတော့ဘူးတဲ့။ ကဲ ဘယ်လောက် အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးတုန်း။

တစ်ချို့ကျ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သံသရာလည်ကြဦးမှာ၊ **"ဗြဟ္မာ့ပြည်မှာ တဝင်းဝင်း ဝက်စားကျင်းမှာ တရွှတ်ရွှတ်"** ဆိုတဲ့အတိုင်း သံသရာလည်ဦးမှာ။ ဗြဟ္မာဖြစ်တုန်းကတော့ တဝင်းဝင်းနေပေမယ့်လို့ ဗြဟ္မာ့ပြည်က စုတေစိတ် ကျသွား

www.dhammadownload.com

တဲ့အခါ နောက်ဘဝတစ်ခုခုမှာ ဝက်ပြန်ဖြစ်တာကို ပြောတာနော်။ ငြဟ္မာဘုံက စုတေပြီး ချက်ခြင်းတော့ ဝက်မဖြစ်ဘူးပေါ့၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့ရှိရင် သူ ရထားတဲ့ စျာန်ကုသိုလ်ရဲ့တန်ခိုးနဲ့အစွမ်းသတ္တိက အင်မတန်မှကြီးတယ်၊ ဘဝ တစ်ခု နှစ်ခု လောက်ခြားပြီးလို့ရှိရင် သူလည်း ဒုဂ္ဂတိဘုံ ရောက်ဦးမှာပဲတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း သူသန္တာန်မှာ ကိလေသာတွေ ရှိနေတုန်းကိုး၊ အေး- အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်းပဲ အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။

အသညသတ် ငြဟ္မာပြည်ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အရူပငြဟ္မာပြည် ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘုရားဘယ်လိုပွင့်သော်လည်း တရားနာဖို့ အခွင့် အရေးတွေ ဆုံးရှုံးသွားပြီတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးထဲမှာ ပါနေပြန်တယ်။

ကဲ-ဘုရားပွင့်ပြီး တရားဟောနေတဲ့အချိန်မှာ ငရဲကျနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးတယ်၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးတယ်၊ ပြိတ္တာဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးတယ်၊ သက်တမ်းရှည်ကြာပြီး ရုပ်သာရှိနေတဲ့ ငြဟ္မာ၊ နာမ်သာရှိတဲ့ငြဟ္မာ ဖြစ်နေလို့ရှိရင်လည်း အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးတယ်တဲ့။ ဟော ဒီပုဂ္ဂိုလ်လေးယောက် အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးနေပြီ။

(၅) ပစ္စန္တရစ် လူဖြစ်သူ

ကဲ-နောက်တစ်ဦးက ဘယ်သူလဲလို့ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားပွင့်လို့ တရား ဟောနေတဲ့အချိန် ဘုရားတရားနဲ့မနီး၊ အလွန်ဝေးလံတဲ့အရပ်၊ သာသနာ မထွန်း ကားတဲ့နေရာမှာ လူသွားဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာရော တရားဟောတာ ကြားနာခွင့် အခြေအနေကောင်းရပါ့မလား၊ မရဘူးတဲ့၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်းပဲ အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှာပါတယ်။ လောကမှာ ဝေးလံဒေသ တောတောင်ထူထပ်တဲ့ အရပ်မှာဖြစ်တဲ့ လူရိုင်းဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အချို့ဒေသတွေမှာရှိတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ သီဟိုဠ်မှာနေတုန်းက သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ "ဝဒ" ဆိုတဲ့ လူရိုင်းတွေ ရှိတယ်။ သီဟိုဠ်ကျွန်းလေးက သေးသေးလေး၊ အရှေ့အနောက် မိုင်-၁၅၀ လောက်၊ တောင်နဲ့မြောက် မိုင်-၂၀၀ လောက်သာရှိတဲ့ကျွန်းကလေး။ အဲဒီကျွန်းမှာ မူလ ကျွန်းနေ လူရိုင်းတွေ ကနေ့အထိရှိနေတုန်းပဲ။ အဲဒီလူရိုင်းတွေကအဝတ်မဝတ်ဘူး၊ တောထဲမှာပဲနေကြတယ်။ ငယ်ငယ်လေးထဲက အကောင်ဘလောင်တွေကို ပစ်ခတ်

www.dhammadownload.com

စားသောက်ပြီး နေထိုင်ကြတာ။ သူတို့ကို အိမ်ဆောက်ပေးရင်လည်း အိမ်မှာမနေဘူး၊ တောထဲထွက်ပြေးကြတယ်။ အဝတ်အစားပေးလည်း မဝတ်ဘူးတဲ့၊ Aborigine လို့ခေါ်တဲ့ မူလလူရိုင်းမျိုးတွေဟာ ဒီကနေ့ထိရှိနေတုန်းပဲ၊

Australia နိုင်ငံမှာလည်း မူလကျွန်းနေ Aborigine ဆိုတဲ့ လူရိုင်းတွေရှိတာပဲ။ တောထဲမှာ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့နေပြီး တိရစ္ဆာန်တွေကိုသတ်ဖြတ်စားသောက်ပြီးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘုရားတရား ဆိုတာကို ဘယ်လိုမှမသိဘူး၊ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာမှစိတ်မဝင်စားဘူး။ သူတို့ စားဖို့သောက်ဖို့လောက်ပဲ စဉ်းစားတယ်၊ ပျော်ဖို့ပါးဖို့ပဲ စဉ်းစားတယ်။ တောထဲမှာပဲ ဒီလိုနေကြတဲ့ လူသားမျိုးနွယ်တွေတဲ့။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း တရားထူးရရှိဖို့ အခွင့်အရေးတွေ ဆုံးရှုံးနေကြတာပဲ မဟုတ်လား။

(၆) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်သူ

နောက်တစ်ခု အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးနေသူက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်နေသူပဲ။ ဘုရားပွင့်တယ်၊ ဘုရားပွင့်တဲ့ ဒေသမှာပဲ လူဖြစ်တယ်။ ဘုရားက တရားဟောနေတယ်၊ ဆိုပါစို့၊ မြတ်စွာဘုရားက သာဝတ္ထိပြည်မှာ သီတင်းသုံးတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း သာဝတ္ထိပြည်မှာပဲ လူဖြစ်တယ်။ သို့သော် ကံ,ကံ၏အကျိုးကို မယုံကြည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ မိစ္ဆာအယူဝါဒရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေမယ်၊ မက္ခလိဂေါသာလကို ကိုးကွယ်သူ ဖြစ်နေမယ်၊ ပုရာဏကဿပကို ကိုးကွယ်သူ ဖြစ်နေမယ်၊ ရဟန်းဂေါတမ ဟောတဲ့ တရားတွေ မမှန်ဘူးလို့ ယူဆသူဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကရော ဘုရားတရား နာပါ့မလား၊ မနာဘူး။

မိစ္ဆာအယူဝါဒရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို ငြင်းပယ်သူတွေဖြစ်ကြတယ်။ ဒါနကောင်းမှုလုပ်တာရဲ့ အကျိုးဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့။ ဒီလောကမှာဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် နောင်လောကဆိုတာ မရှိဘူး။ နောင်လောကက ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ဒီလောကဆိုတာ မရှိဘူး၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးတို့ အပြစ်တို့ဆိုတာ မရှိဘူးလို့ဆိုတဲ့အယူဝါဒ၊ နတ္ထိကဝါဒ၊ ဒီ မိစ္ဆာအယူဝါဒ ယူနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ၊ အဲဒီ မိစ္ဆာအယူဝါဒရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေဟာ ဘုရားပွင့်လို့ တရားဟောသော်လည်း အကျွတ်တရားရဖို့ အခွင့်အလမ်း ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူး၊ အဲဒီ မိစ္ဆာအယူဝါဒရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်းပဲ အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှာပါတယ်။

www.dhammadownload.com

ဒီ မိစ္ဆာအယူဝါဒကို သူတို့စွန့်လွှတ်လိုက်ရင် ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာတရားကို နာမယ်ဆိုလို့ရှိရင် သူတို့မှာ နားထောင်နိုင်ဖို့ နားရှိမယ်၊ အသိဉာဏ်လည်းရှိမယ်ဆိုရင် ရနိုင်မယ်။ သို့သော် ယုံကြည်မှုမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားဓမ္မကို မနာကြဘူးတဲ့၊ မနာလို့ တရားကို မသိရသည့်အတွက်ကြောင့် သံသရာဝဋ်က ကျွတ်လွတ်ဖို့ဆိုတာ သူတို့ အခွင့်အရေးမရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အဲဒီ မိစ္ဆာအယူဝါဒ ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်းပဲ အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်တဲ့။

(၇) အသိဉာဏ်မရှိသူ

ဟော နောက်တစ်ယောက် ရှိသေးတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောသော်လည်းပဲ သူ နားလည်နိုင်စွမ်းမရှိဘူး၊ အသိပညာမရှိဘူး၊ ခုခေတ်လိုပြောရင် တော့ IQ မမြင့်ဘူးလို့ ပြောရမှာပေါ့နော်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ IQ မမြင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဘာပြောပြော နားလည်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်သတ္တိ မရှိဘူး၊ အသိဉာဏ်တုံးလာတာ၊ မွေးထဲက နလပိန်းတုံးဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာလည်း ဘုရားနဲ့အကြိမ်ကြိမ် တွေ့တွေ့ပြီး တရားနာပေမယ့် တရားထူးတရားမြတ်ရနိုင်တဲ့အခွင့်အရေးမရှိဘူးတဲ့။

အားလုံးပေါင်းကြည့်၊ ဘယ်နှစ်ဦး ရှိသွားပြီလဲ၊ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်ပွင့်၍ တရားဟောနေတဲ့အချိန်မှာ ငရဲကျနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်ယောက်၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတစ်ယောက်၊ ပြိတ္တာဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်ယောက်၊ အသက်ရှည်ပြီး ရုပ်သာရှိတဲ့ဗြဟ္မာ၊ နာမ်သာရှိတဲ့ဗြဟ္မာ ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတစ်ယောက်၊ လူရိုင်းမျိုးမှာဖြစ်ပြီးတော့ သာသနာ မထွန်းကားတဲ့အရပ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတစ်ယောက်၊ ဘုရားပွင့်တဲ့နေရာမှာ ဖြစ်သော်လည်း မိစ္ဆာအယူဝါဒရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတစ်ယောက်၊ နောက်ပြီး ဘုရားပွင့်တဲ့နေရာမှာ ဖြစ်သော်လည်း အသိဉာဏ်မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်ယောက်တဲ့။ အားလုံး ဘယ်နှစ်ယောက် ရှိသွားပြီလဲ၊ ခုနစ်ယောက်ရှိပြီ။ အေး- သံသရာကြီးထဲမှာ လောကမှာ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အခွင့်ကောင်းတွေကို ရနေကြတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

(၈) ဘုရားမပွင့်တဲ့အခါ ဉာဏ်ရှိသူ

နောက်တစ်ယောက်က လူဘဝမှာ လူဖြစ်တယ်၊ အသိဉာဏ်လည်းရှိတယ်၊ သို့သော် ဘုရားမပွင့်ဘူးတဲ့။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်လည်း အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးတာပဲ၊ အားလုံး

www.dhammadownload.com

ပေါင်းလိုက်တော့ ဘယ်နှစ်ယောက်ဖြစ်သွားတုန်း၊ ရှစ်ယောက်။ အဲဒီရှစ်ယောက်ဟာ အခွင့်အရေးတွေဆုံးရှုံးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရှစ်ယောက်တဲ့။

တစ်ယောက် ဟူသည်

ကဲ-တစ်ယောက်ဆိုတာ ဘယ်သူလဲ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာပွင့်တော်မူတဲ့ အချိန်မှာ လည်းဖြစ်တယ်၊ တရားဓမ္မတွေ ထွန်းကားနေတဲ့ အချိန်လည်းဖြစ်တယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ လူလာဖြစ်တယ်၊ အသိဉာဏ်လည်းရှိတယ်၊ ဟော - အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ မြတ်သောအကျင့်ကျင့်ဖို့ရာ အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီးရသွားပြီ။

မြတ်စွာဘုရားပွင့်လို့ ပထမဆုံး ဒီအခွင့်အရေးကို ရလိုက်သူဟာ အရှင် ကောဏ္ဍညပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က ဓမ္မစကြာတရားဟောတဲ့အခါမှာ တရားနာခွင့်ရတာ ဟောဒီ ကောဏ္ဍည၊ ဝပ္ပ၊ ဘဒ္ဒိယ၊ မဟာနာမ၊ အဿဇိ ဆိုတဲ့ ငါးဦးနော်။ ဒီငါးဦးဟာ ဘုရားအလောင်းတော် တောထွက်လာတဲ့အချိန်မှာ နောက်ကနေ လိုက်လာကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ငါးဦးနော်၊ သူတို့က ဗုဒ္ဓဂယာမှာ ဘုရားအလောင်း တရားကျင့်နေတဲ့အချိန် အနီးအပါးကနေပြီး အားပေးစကားပြောပြီး ဝတ်ကြီး ဝတ်ငယ်ပြုပြီးနေကြတာ။

ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ဒုက္ကရစရိယာလို့ခေါ်တဲ့ တပအကျင့်တွေ၊ အစာဖြတ် ရေဖြတ်တဲ့အကျင့်တွေကျင့်တယ်။ နောက်တော့ အဲဒီအကျင့်တွေဟာ အသိဉာဏ်ကိုရစေနိုင်တဲ့အကျင့်တွေ မဟုတ်ဘူးလို့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး ထိုအကျင့် တွေကို စွန့်ပယ်လိုက်တယ်။ စွန့်ပယ်လိုက်တဲ့အချိန်ကနေစပြီးတော့ ကောဏ္ဍည ဦးဆောင်တဲ့ ရသေ့ငါးဦးက အထင်အမြင်လွဲသွားတယ်။ သြော် ရဟန်းဂေါတမဟာ တရားအကျင့်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီ၊ ဆက်ပြီး တရားမကျင့်တော့ဘူး၊ တရားထူး တရားမြတ်လည်း ရမှာမဟုတ်တော့ဘူးဆိုပြီး ဘုရားအလောင်းအနီးမှာ မနေကြ တော့ဘဲ ဂယာကနေ ဗာရာဏသီပြည်ဘက်ကို ထွက်သွားကြတယ်။

အဲဒီလို သူတို့စွန့်ခွာသွားတဲ့နောက်မှာ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ခန္ဓာ ကိုယ်ကို မျှမျှတတဖြစ်အောင် အစာရေစာများ ပြန်လည်ဘဉ်းပေး သုံးဆောင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်မျှတတဲ့အခါမှာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဆိုတဲ့ အလယ်လမ်းကျင့်စဉ်ကိုကျင့်တယ်၊ အာနာပါနကို အခြေခံတဲ့ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်တာနော်၊ အဲဒီ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တဲ့အခါ ပထမစျာန်ရတယ်၊ ဒုတိယစျာန်ရတယ်၊ တတိယစျာန်၊ စတုတ္ထ

www.dhammadownload.com

စျာန်၊ ပဉ္စမစျာန်၊ အဲဒီကနေ စျာန်အဆင့်ဆင့် တက်သွားပြီး နောက်ဆုံးမှာ အဘိညာဏ်တွေရလို့ ထိုသမထကျင့်စဉ်ကနေပြီးတော့ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်၊ အနာဂါမိမဂ်၊ အရဟတ္တမဂ်ဆိုတဲ့ မဂ်လေးပါး ဖိုလ်လေးပါးအဆင့်ဆင့် တစ်ခုပြီးတစ်ခုရသွားပြီး နောက်ဆုံး အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ရပြီးတော့ ဘုရားအဖြစ်ကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ပဲ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်သွားတယ်။

ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်ပြီးတော့ တရားဟောရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဘယ်သူအသိဉာဏ်ရှိသလဲ၊ ငါဟောတဲ့တရား ဘယ်သူနားလည်နိုင်မလဲ ကြည့်လိုက်တော့ နောက်ဆုံးမှာ ပဉ္စဝဂ္ဂိငါးဦးဟာ ငါ့ကိုပြုစုခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးတရားတွေရှိတယ်၊ သူတို့ကိုဟောမယ်ဆိုပြီး ဓမ္မစကြာတရားဟောတာနော်၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ငါးဦးဟာ သူတို့မှာ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်ကလည်းရှိတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ပွင့်လာတယ်၊ တရားဓမ္မလည်းဟောတယ်၊ ဟော အခြေအနေသုံးခုစလုံး သူတို့မှာ ရမသွားဘူးလား၊ အေး ရသွားတာနဲ့ ရှင်ကောဏ္ဍညကစပြီး သောတာပန်ဖြစ်သွားကြတယ် မဟုတ်လား၊ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတစ်ဦးသည်သာလျှင် အခြေအနေကောင်းနဲ့ကြုံတယ်လို့ ပြောတာနော်။

ရှစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထဲက ဟောဒီတစ်ယောက်ထဲပဲ အခွင့်အရေးရတယ်။ အဲဒီတစ်ယောက်ထဲမှာပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်အခါကာလတုန်းက ပဉ္စဝဂ္ဂိငါးဦးကလည်း ဒီတစ်ယောက်ထဲမှာပါတယ်။ ယသအမျူးရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းလေးယောက်ကလည်း ဒီတစ်ယောက်ထဲမှာပါတယ်။ အရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာတို့လည်း ဒီထဲမှာပါကြတယ်။ အသီတိမဟာသာဝက ရှစ်ကျိပ်သောတပည့်တွေလည်း ဒီ **'တစ်ယောက်'** ဆိုတဲ့အထဲမှာ အကုန်ပါကြတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားဓမ္မနာရလို့ အကျွတ်တရားရသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဘုရားပွင့်လို့ တရားဟောတဲ့အခါမှာ တရားနာခွင့်ရပြီး မြတ်သောအကျင့်ကိုကျင့်လို့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုသွားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအားလုံးဟာ ဟောဒီ **"တစ်ယောက်"** ထဲမှာ ပါကြတယ်။

အခု တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့လည်း လူဘဝရနေကြပြီ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ သာသနာတော်မြတ်ကြီး ထွန်းလင်းနေသည့်အတွက်ကြောင့် တရားဓမ္မကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ဖို့နည်းလမ်းတွေ ဒီကနေ့အထိရှိနေတုန်းပဲ။ အဲဒီတော့

www.dhammadownload.com

ဘုရားလည်း ရှိနေသေးတယ်၊ တရားလည်း ရှိနေသေးတယ်၊ တရားရှိနေရင် ဘုရားလည်းရှိတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ တရားရှိနေရင် ဘုရားရှိတယ်လို့ ပြောနိုင်တုန်းဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးမှာ ဟောထားခဲ့တာရှိတယ်။ **"ယော ခေါ အာနန္ဒ မယာ ဓမ္မော စ ဝိနယော စ ဒေသိတော ပညတ္တော၊ သော ဝေါ မမစ္စယေန သတ္ထာ"** တဲ့၊

အာနန္ဒ– ညီဘွားအာနန္ဒာ၊ **ယော ဓမ္မော–** အကြင် ဓမ္မကိုလည်းကောင်း၊ **ယော ဝိနယောစ–** အကြင်ဝိနယကို လည်းကောင်း၊ **မယာ–**ငါဘုရားသည်၊ **ဒေသိတော–** ဟောပြောအပ်ခဲ့လေပြီ၊ **ပညတ္တော–**ပညတ်အပ်ခဲ့လေပြီ၊ **သော ဓမ္မဝိနယော–** ထို ငါဟောအပ်တဲ့ဓမ္မ ငါပညတ်ခဲ့တဲ့ ဝိနယသည်၊ **မမ–**ငါရဲ့၊ **အစ္စယေန–** ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်ပြီးတဲ့ အခါကာလမှာ၊ **ဝေါ–**အသင် ချစ်သားတို့ရဲ့၊ **သတ္ထာ–**ဆိုဆုံးမတတ်တဲ့ဆရာသည်၊ **ဘဝိဿတိ–**ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်ဟူ၍၊ **ဘဂဝါ–** ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ–** ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေ ဒီကနေ့အထိ ထွန်းကားပြီး တည်ရှိနေကြတာဖြစ်သောကြောင့် ဘုရားပွင့်တဲ့အချိန်လို့ မဆိုနိုင်ဘူးလား၊ အေး-ဘုရားကလည်း ပွင့်နေတယ်၊ တရားဓမ္မတွေကိုလည်း ဟောနေတယ်၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုး ခွဲခြားသိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်လည်း ရှိနေတယ်၊ တရားဓမ္မကို ခံယူနိုင်တဲ့ ဉာဏ်စွမ်းအားလည်း ရှိနေတယ်ဆိုတော့ တရားထူး တရားမြတ်ရနိုင်တဲ့ မြတ်သောအကျင့်ကိုကျင့်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ မရှိဘူးလား၊ ရှိတယ်၊ မြတ်သောအကျင့်ကျင့်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်အဆင့်ကတော့ အမျိုးမျိုးရှိတာပေါ့။

ဘယ်လိုအမျိုးမျိုးရှိတုန်းဆိုရင် နံပါတ် ၁-က **"ဥဂ္ဃဋိတညူ"** တဲ့။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပေါ့၊ အသိဉာဏ် အထက်မြက်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်၊ နည်းနည်းလေးပြောလိုက်တာနဲ့ တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ် ရသွားနိုင်တယ်၊ ဥပမာ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်တို့လိုပေါ့၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ် ဆိုလို့ရှိရင် ပထမတုန်းက တရားဓမ္မရှာရင်း **သိင္ဂုည်းပရိဗိုဇ်ကြီး** ရဲ့ တပည့်အဖြစ် ခံယူတယ်၊ ပရိဗိုဇ်ဝတ်နေတယ်၊ သူ့ထံကပညာတွေ သင်လိုက်တဲ့အခါ ဘာမှမယ်မယ်ရရမရှိဘူး၊ သူတို့လိုချင်တဲ့တရား မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိလာတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ တရားစစ်

www.dhammadownload.com

တရားမှန်ကို ဟောပြောနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရှာရင်းရှာရင်းနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ပဉ္စဝဂ္ဂိငါးဦးထဲက ရှင်အဿဇိမထေရ်မြတ်နဲ့ သွားပြီးတော့တွေ့တာ။

တွေ့တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်ထဲမှာ ဆွမ်းခံသွားရင်းကနေ အမှတ်မထင်တွေ့တော့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အခြေအနေကို ကြည့်လိုက်တာ၊ အကဲခတ်လိုက်တာနဲ့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကတော့တရားထူးတရားမြတ်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လောက်တယ်ဆိုပြီး ရှင်အဿဇိနောက်ကနေလိုက်ပြီး ရှင်အဿဇိ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတဲ့နားမှာ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ပြုလို့ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီးတဲ့အခါ မေးတယ် "အရှင်ဘုရားရဲ့ဆရာက ဘယ်သူတုန်း၊ ဘယ်သူ့ကို ဆရာတင်ပြီးတော့ သင်္ကန်းဝတ်တာတုန်း၊ အရှင်ဘုရားရဲ့ဆရာက ဘာတွေဟောတာတုန်း" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေကို မေးလိုက်တာပေါ့နော်။

အဲလိုမေးတဲ့အခါ ရှင်အဿဇိက "သူ သာသနာ့ဘောင်ဝင်လာတာ မကြာသေးပါဘူးတဲ့၊ ဘုရားရဲ့ဝါဒ အကျယ်တဝင့် သူမပြောနိုင်ပါဘူးတဲ့၊ သူသိသလောက် အကျဉ်းကလေးပြောပါ့မယ်" ဆိုတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာအလောင်း ဥပတိဿပရိဗိုဇ်က "အရှင်ဘုရားတဲ့၊ တပည့်တော်ကို အတိုလေးပဲအမိန့်ရှိပါတဲ့၊ အဓိပ္ပာယ်ကပဲ အရေးကြီးပါတယ်၊ စကားလုံးတွေများဖို့မလိုပါဘူး၊ အရှင်ဘုရား အကျယ်မပြောချင်နေပါ၊ အကျဉ်းလေးပဲသာပြောပါ" တဲ့။ ဒီတော့ အရှင်အဿဇိ ပြောလိုက်တာမှ လေးကြောင်းပဲရှိတဲ့ ဂါထာလေးတစ်ပုဒ်ပါ။

"ယေ ဓမ္မာ ဟေတုပ္ပဘဝါ၊ တေသံ ဟေတုံ တထာဂတော အာဟ။
တေသဉ္စ ယော နိရောဓော၊ ဇဝံ ဝါဒီ မဟာသမဏော။"

ယေ ဓမ္မာ– အကြင် အကျိုးတရားတို့သည်၊ **ဟေတုပ္ပဘဝါ –** အကြောင်းတရားကိုအခြေခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြပေကုန်၏၊ **တေသံ–** ထို အကျိုးတရားတို့ရဲ့၊ **ဟေတုံ–** အကြောင်းစစ် အကြောင်းမှန်ကို၊ **တထာဂတော –** မြတ်စွာဘုရားသည်၊ **အာဟ–**ဟောတော်မူခဲ့လေပြီ။

ရှင်အဿဇိက ရှင်းပြလိုက်တဲ့စကားဟာ **"ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အကြောင်းကင်းပြီး မဖြစ်ဘူးတဲ့၊ အကြောင်းတရားကို အခြေခံပြီးတော့မှသာ ဖြစ်တာတဲ့၊ အဲဒီအကြောင်းတရားကို မြတ်စွာဘုရား ဟောပါတယ်"** တဲ့၊ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးတရား၊ ဒီနှစ်ခုကိုပြောလိုက်တာ။ အဲဒီစကားကို နားထောင်လဲပြီးရော သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်၊ သောတာပန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သံသယတွေကင်းသွားတာ၊ ဝိစိကိစ္ဆာလုံးဝမရှိတော့ဘူး၊ မှားယွင်းတဲ့အမြင် လုံးဝမရှိတော့ဘူး၊ အမြင်မှန် ရသွားပြီ၊

www.dhammadownload.com

အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးတရား မြင်ဖို့ဆိုတာလည်းလွယ်တာမဟုတ်ဘူး။ ကဲ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ အကြောင်းအကျိုးလေးကို မြင်တတ်အောင်ကြည့်။

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ မျက်စိရှိနေကြတယ်၊ မျက်စိလေးနှစ်လုံး ဖွင့်လိုက်လို့ရှိရင် မြင်စရာအာရုံလေးက မျက်စိထဲမှာ ပေါ်မလာဘူးလား၊ ပေါ်လာတယ်၊ ပေါ်လာတဲ့အခါကျတော့ ဥပမာ- ပန်းပွင့်ကလေးကို ကြည့်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပန်းပွင့်ကလေးနဲ့မျက်လုံးလေးဆုံလိုက်တဲ့အခါ ပန်းပွင့်ကလေးကိုမြင်တယ်ဆိုတဲ့ အသိစိတ်လေး ပေါ်မလာဘူးလား၊ အဲဒီ မြင်သိစိတ်ကလေး ပေါ်လာတာဟာ ဘာကို အကြောင်းပြုတုန်းဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက **"စက္ခုံ စ ပဋိစ္စ ရူပေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ"** တဲ့၊ **စက္ခုံ စ** – စက္ခုပသာဒ ရုပ်ကိုလည်းကောင်း လောကမှာ မြင်တတ်တဲ့ မျက်စိကလေး၊ **ရူပေ စ** – အဆင်းအာရုံကို လည်းကောင်း၊ **ပဋိစ္စ**– အကြောင်းပြု၍၊ **စက္ခုဝိညာဏံ**– မြင်သိစိတ်ကလေးသည်၊ **ဥပ္ပဇ္ဇတိ**– ဖြစ်ပေါ်လာရပေတော့၏၊

မြင်သိ စိတ်ကလေး ဖြစ်တယ်ဆိုတာက **'ဟေတုပ္ပဘဝ'** အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးတရားလေးတစ်ခုပဲ၊ အဲဒီမြင်သိစိတ်ကလေးဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ဒီမှာ အကြောင်းနှစ်ခုကို မြတ်စွာဘုရားပြထားတယ်၊ မျက်စိရယ် မြင်စရာအာရုံရယ်။ မျက်စိနဲ့ မြင်စရာအာရုံ ဒီနှစ်ခုကို အကြောင်းပြုပြီး ဟောဒီ မြင်သိစိတ်ကလေး ပေါ်လာတာလို့ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဒီနှစ်ခုကိုဟောတာ။ ကဲ ဒါဖြင့် မျက်စိမှိတ်ထားမယ်ဆိုလို့ရှိရင်ရော မြင်သိစိတ်ပေါ် ပါ့မလား၊ မြင်စရာအာရုံ မရှိဘူးဆိုရင်ရော မြင်သိစိတ်ပေါ် ပါ့မလား၊ မပေါ် ဘူး။ မျက်စိလည်းရှိရမယ်၊ မြင်သိစိတ်လည်းရှိရမယ်၊ မြင်စရာအာရုံနဲ့ မျက်စိဆုံမိတာ ဖြစ်ရမယ်၊ အနည်းဆုံး အဲဒီအကြောင်းနှစ်ခု ပေါင်းဆုံတဲ့အခါမှာ မြင်မှုဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

သာမန်အားဖြင့် မြတ်စွာဘုရားက ဒီနှစ်ခုဟာအဓိကအရေးကြီးလို့ မျက်စိနဲ့ မြင်စရာအာရုံ ဒီနှစ်ခုကိုသာ အကြောင်းအနေနဲ့ သုတ္တန်တွေမှာ ဟောထားသော်လည်း အခြားအကြောင်းတွေရှိသေးတယ်။ ကဲ ပန်းပွင့်ကလေးတစ်ပွင့် မြင်ဖို့ရာအတွက် မျက်စိရှိတယ်၊ ပန်းပွင့်လေးရှိတယ်၊ သို့သော် မျက်စိနဲ့ပန်းပွင့်ကြားမှာ အမှောင်ဖုံးနေမယ်ဆိုရင် မြင်ပါ့မလား၊ အဲဒီတော့ အလင်းရောင်လေးရဲ့အကူအညီ မလိုဘူးလား၊ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ ညမှောင်မိုက်ထဲ ခရီးသွားတဲ့အခါကျတော့ ဓာတ်မီးကလေးနဲ့ သွားကြရတာလေ၊ ဓာတ်မီးကလေး ထိုးကြည့်မှမြင်ရတာ၊ အဲဒီတော့

www.dhammadownload.com

အလင်းရောင်လေးကလည်း အကြောင်းတစ်ခု မဖြစ်ဘူးလား၊ အေး ဒါကြောင့်မို့ မျက်စိလည်းရှိရမယ်၊ မြင်စရာ အာရုံကလည်းရှိရမယ်၊ ဟော အလင်းရောင်လေးကလည်း ရှိရမယ်။

နောက်တစ်ခု ဘာလိုတုန်းဆိုရင် သတိထားမိဖို့လိုသေးတယ်။ **"သတိမမူ ဂူမမြင်"** တဲ့၊ သတိမူရင် မြူတောင်မြင်တယ်လို့ဆိုကြတယ်လေ၊ သတိမထားရင် မမြင်တာတွေ အများကြီးပဲ၊ အဲဒါကြောင့်မို့ attention လို့ခေါ်တဲ့ မနသိကာရလေးကလည်း ရှိရဦးမယ်တဲ့၊ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ မျက်စိရယ်, အဆင်းအာရုံရယ်, အလင်းရယ်, နှလုံးသွင်းမှုဆိုတဲ့ မနသိကာရရယ်၊ လေးခုဖြစ်သွားတယ်၊ အဲဒီလေးခုသည် အကြောင်းတဲ့၊ မြင်သိစိတ်ကလေးသည်အကျိုး၊ အကြောင်းကိုမှီတည်ပြီး ဒီအကျိုးတရားလေးကဖြစ်တာ။ အဲဒီ မြင်သိစိတ်ကလေးဟာ နဂိုတုန်းက မျက်စိနဲ့ရူပါရုံ မဆုံခင်က ဘယ်နေရာမှာရှိနေတုန်း၊ သေသေချာချာစဉ်းစားကြည့်နော်၊ မျက်စိနဲ့ ရူပါရုံ မဆုံခင်က မြင်သိစိတ်လေးဟာ ဘယ်နေရာမှာရှိတုန်းဆိုရင် ဘယ်နေရာမှ မရှိဘူး။

ဆိုပါစို့ ဥပမာတစ်ခုပြောရအောင်၊ စောင်းကလေးတစ်ခု၊ ခုခေတ်ဆိုရင်တော့ စောင်းထက်ပိုပြီးတော့ လူတွေအသိများတာ ဂစ်တာလေးတစ်ခုဆိုပါတော့နော်၊ ဂစ်တာလေးကိုတီးမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဂစ်တာထဲမှာအသံလေးတွေက ဘယ်နားမှာရှိနေတုန်း၊ ကြိုးထဲမှာလား, အိုးထဲမှာလား, တီးတဲ့လူရဲ့လက်ထဲမှာလား, ဘယ်မှာရှိတယ်လို့ထင်တုန်း၊ ဘယ်မှာမှရှိနေတာမဟုတ်ဘူးနော်၊ ကြိုးထဲမှာလည်း အသံတွေရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ အိုးထဲမှာလည်း အသံတွေရှိနေတာမဟုတ်ဘူး၊ တီးတဲ့လူရဲ့လက်ထဲမှာလည်း အသံရှိနေတာမဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် ကြိုးရယ်, အိုးရယ်, တီးတဲ့လူရယ် သုံးခုပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ အသံထွက်မလာဘူးလား။

အဲဒါလိုပဲ မျက်စိ, အဆင်းအာရုံ, အလင်း, နှလုံးသွင်းမှုလို့ ဆိုတာတွေပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ မြင်သိစိတ်ကလေး ပေါ်လာတာ၊ နဂိုတုန်းက တစ်နေရာမှာရှိနေတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ထို့အတူပဲ စဉ်းစားကြည့်၊ အလှူအတန်း လုပ်တဲ့အခါ အိုးစည်တို့ ဒိုးပတ်တို့ တီးကြတယ်မဟုတ်လား၊ အိုးစည်တို့ ဒိုးပတ်တို့ထဲမှာ အိုးစည်သံတွေ, ဒိုးပတ်သံတွေ ရှိနေသလား၊ မရှိဘူး၊ ဘာကိုအကြောင်းပြုတုန်းဆိုရင် အဲဒါစည်ရယ်, လက်ရယ်, တီးခတ်မှုလုံ့လစွမ်းအားရယ် ဟောဒီ အကြောင်းသုံးခုပေါင်းမှထွက်လာတာ မဟုတ်ဘူးလား။

www.dhammadownload.com

အဲဒီထက်ထင်ရှားတဲ့ ဥပမာလေးတစ်ခုကြည့်ဦး၊ ဆေးလိပ်သောက်တတ်တဲ့ လူတွေက အိတ်ထောင့်ထဲမှာ ဘာဆောင်ထားတုန်း၊ မီးခြစ်ဘူးကလေး ဆောင်ထားကြတယ်၊ အဲဒီ မီးခြစ်ဘူးထဲမှာမီးရှိရဲ့လား၊ မီးရှိရင် အိတ်ထောင့်ထဲ ထဲ့ထားကလောင်သွားမှာပေါ့နော်၊ မီးဆိုတာ လောင်တတ်တဲ့သဘောရှိတယ်၊ သို့သော် မီးလိုချင်ရင် အဲဒီ မီးခြစ်ဘူးထဲက မရဘူးလား၊ ခြစ်ပေးခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုထပ်ပိုးလိုက်ရင် မီးမရဘူးလား၊ သို့သော်လည်းပဲ lighter လို့ဆိုတဲ့ ဂတ်စ်မီးခြစ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင်တော့ အထဲမှာ gas လည်းရှိရမယ်၊ မီးခြစ်ဖို့ရာအတွက် ဘီးလုံးလေးလည်းရှိရမယ်၊ အမာခံလေး ပွတ်တဲ့နေရာလည်းရှိရမယ်၊ ဒီအင်္ဂါရပ်တွေ ပြည့်စုံပြီဆိုလို့ရှိရင် နောက်ဆုံးမှာ လူကနေပြီးတော့ လက်ညှိုးလေးနဲ့လက်မလေးနဲ့ဖိပြီးခြစ်လိုက်ခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းကလေးတစ်ခုထည့်လိုက်ရင် မီးကလေးက ဝုန်းကနဲတောက်လာတာ မဟုတ်လား၊ အဲဒီမီးကလေးဟာ ဒီထဲမှာရှိနေတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အကြောင်းနဲ့တိုက်ဆိုင်လာလို့ အကြောင်းကြောင့် ပေါ်လာတယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြတာပဲ။

"ယေ ဓမ္မာ ဟေတုပ္ပဘဝါ၊ တေသံ ဟေတုံ တထာဂတော အာဟ"။ ဒီနေရာမှာ အကြောင်းတရားကိုဟောလိုက်တာ၊ **ယေ ဓမ္မာ–** အကြင် အကျိုးတရားတွေဟာ၊ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတဲ့ အကျိုးတရားတွေဟာ၊ **ဟေတုပ္ပဘဝါ–** အကြောင်းကနေစတင်ပြီး ဖြစ်လာကြတာ၊ အကြောင်းကိုစွဲပြီးတော့ ဖြစ်ကြတာ၊ အကြောင်းမရှိဘဲနဲ့ လုံးဝမဖြစ်ဘူးတဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့သန္တာန်မှာဖြစ်နေတဲ့အရာမှန်သမျှ အကြောင်းပေါ်မှာစွဲမှီပြီးဖြစ်နေတာချည်းပဲ၊ အဲဒီ အကြောင်းကိုစွဲမှီပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ၊ မဖြစ်ခင်ကတစ်နေရာရာမှာရှိနေတာလဲမဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်ပြီးတော့ရော တစ်ခါထဲ ပျောက်သွားကြတာပဲ၊ အဲဒါကို အနိစ္စလို့ ခေါ်တာပဲ။

"အဟုတ္ထာ–ဘယ်နေရာမှာမှ ထင်ရှားရှိနေတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့၊ **သမ္ဘောတိ–** အကြောင်းတွေပေါင်းဆုံလို့ ဖြစ်လာရတယ်၊ ခုနက မြင်သိစိတ်လေးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘယ်နေရာမှရှိနေတာမဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် မျက်စိရယ်, မြင်စရာအာရုံရယ်, အလင်းရောင်ရယ်, နှလုံးသွင်းမှုရယ်၊ အဲဒီလေးခု ဆုံလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မြင်သိစိတ် ပေါ်လာတယ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ လျှာသိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ ကြဲသိစိတ်တွေအားလုံးလည်း ဒီတိုင်းပဲလို့ မှတ်ရမယ်နော်။

www.dhammadownload.com

ဟေတုံ ပဋိစ္စ သမ္မုတာ – အကြောင်းရှိတဲ့အခါမှာ ပေါ်လာတယ်၊ **ဟေတုဘင်္ဂါ နိရုဇ္ဈရေ** – အကြောင်းချုပ်သွားတာနဲ့ ချုပ်သွားရောတဲ့၊ အနိစ္စဆိုတာ အဲဒါပြောတာ၊ **အဟုတ္ဝာ**– ဘယ်နေရာမှာ ရှိနေတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့၊ **သမ္ဘောတိ**– အကြောင်းတွေ တိုက်ဆိုင်ပြီးတဲ့အခါမှာ ပေါ်လာတယ်၊ **ဟုတ္ဝာ** – အကြောင်းတွေ တိုက်ဆိုင်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာလည်း၊ **ပဋိဧတိ**–ပျောက်ကွယ်၍သွားတယ်၊ မမြဲဘူးတဲ့၊ မြင်သိစိတ်လေးဟာ အမြဲရှိနေတာဟုတ်ကဲ့လား၊ သူဟာလေးနဲ့သူဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားတာ။

စဉ်းစားကြည့်လေ၊ စောင်းကလေးကို လက်ကလေးနဲ့ တီးလိုက်တဲ့အခါ စောင်းသံလေးထွက်လာပြီး ပျောက်မသွားဘူးလား၊ နောက်ထပ်တီးရင် နောက်ထပ်ပေါ်၊ နောက်ထပ်တီး နောက်ထပ်ပေါ်၊ တစ်နာရီတီးရင် တစ်နာရီလုံးလုံးပေါ်နေမှာ၊ သို့သော် ပေါ်လာတဲ့အသံတွေဟာ ရပ်တည်နေတာဟုတ်ကဲ့လား၊ ပျောက်သွားတာနော်၊ အဲဒါကိုပြောတာ အနိစ္စ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဆိုတာက အင်မတန်မှ လက်တွေ့ကျတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက လူတိုင်းလူတိုင်းသိနိုင်တဲ့ သဘာဝတရားတွေကိုဟောတာ၊ ဒီအချက်တွေ ရှုဆင်ခြင်နေတာကိုပဲ တရားအားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်တာနော်၊ မျက်စိကြီးမှိတ်ပြီးတော့ ငုတ်တုတ်ကြီးထိုင်နေမှ တရားအားထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ တရားဓမ္မကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေလို့ရှိရင် ဘယ်လိုအနေအထားမျိုးပဲ နေနေနော် တရားအားထုတ်တာပဲ။ မျက်စိမှိတ်ပြီး ဟိုတွေးဒီတွေး တွေးနေရင်လည်း တရားအားထုတ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။

အေး- ဒါကြောင့်မို့ တရားဓမ္မဆိုတာ သဘာဝအတိုင်း မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အရာတွေကို ခေါ်တယ်။ အဲဒီ သဘာဝတရားတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ရှုမှတ်နေတာ၊ အဲဒီလိုရှုမှတ်ပြီး သဘာဝတရားတွေကို သိနေတာသည် ပင်လျှင် တရားအားထုတ်နေတာဖြစ်တယ်၊ တရားသိနေတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ၊ အဲဒီလိုသိနေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ခုနကအသိမျိုးလေး သိနေရမယ်။ ဩော် မျက်စိရယ် အဆင်းအာရုံရယ် ဒီနှစ်ခုဆုံမိလို့ မြင်သိစိတ်ကလေး ပေါ်လာတာပါလားလို့ ဒီအတွေးလေးတွေးနေလို့ရှိရင် ထိုမြင်စရာအာရုံပေါ်မှာ လောဘဆိုတာ ဖြစ်စရာအကြောင်းမရှိတော့ဘူး၊ ဒေါသဆိုတာလည်း ဖြစ်စရာအကြောင်း မရှိတော့ဘူး၊

www.dhammadownload.com

လောဘဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဒီမြင်သိစိတ်နဲ့ မြင်ပြီးတဲ့နောက် ဒီအာရုံပေါ်မှာ မသင့်မတင့် နှလုံးသွင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ရတာ၊ မသင့်မတင့် နှလုံးသွင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ဒေါသဖြစ်ရတာ။ မဆင်မခြင် မစဉ်းစားနိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် မောဟဖြစ်ရတာလို့ဆိုတော့ ဒီတရားတွေဟာ သူ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းလေးတွေနဲ့ချည်းပဲ ဖြစ်နေကြရတာ၊ အဲဒီလို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာနိုင်တယ်။ အဲဒီအသိဉာဏ်မျိုးကို ရှစ်ယောက်သောပုဂ္ဂိုလ်တွေ မရနိုင်ဘူးတဲ့၊ တစ်ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်သာလျှင် ဒီအသိဉာဏ်ရဖို့ အခွင့်အရေးရကြတယ်။

ဒီအသိဉာဏ်ရဖို့ အခွင့်အရေးရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ဒီအသိဉာဏ်မျိုး ရကြသလားဆိုတော့ မရဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့မရလဲ၊ ရအောင်မလုပ်လို့မရတာ၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ နေကြထိုင်ကြတဲ့အခါမှာ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တရားဓမ္မဘက်မှာ စိတ်ကူးတောင်မထည့်ဘူး၊ ရောင်းရေးဝယ်တာကိစ္စတွေ၊ သွားရေးလာရေးကိစ္စတွေ၊ လူမှုရေးကိစ္စတွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်ပြီးတော့နေကြတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒီတရားကိုသိပါ့မလဲ။ မသိဘူး၊ အဲဒီလိုဆိုရင် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ရှစ်ယောက်ထဲ ပါမသွားပေဘူးလား။ တရားဓမ္မကိုမသိရဘူးဆိုရင် ခုနက ရှစ်ယောက်သောပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အခွင့်အရေးဆုံးသလိုပဲ ရနေတဲ့အခိုက်ကလေးမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားဓမ္မတွေကို နှလုံးမသွင်းမိဘူးဆိုလို့ရှိရင်၊ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ဖို့စိတ် မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အခွင့်အရေးရနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါ့မလား၊ မဖြစ်ဘူး၊ ဒါကို သတိကြပ်ကြပ်ထားဖို့ အင်မတန်မှ လိုအပ်တယ်။

ရှစ်ယောက်သောပုဂ္ဂိုလ်တွေ အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးနေကြတယ်၊ ငါဟာ တစ်ယောက်သောပုဂ္ဂိုလ်ထဲပါတယ်၊ သို့သော် မလုပ်ဘဲနေရင် ငါလည်းပဲ အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးသွားလိမ့်မယ်၊ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က **''မနုဿတ္တ–ဘာဝေါ ဒုလ္လဘော''** တဲ့၊ လူဘဝဆိုတာ ရဖို့အင်မတန်ခက်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ခက်တုန်းဆို စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ လူဘဝက ဘာကြောင့်ရနိုင်တာတုန်းဆို ကုသိုလ်ကြောင့်ရတာ၊ ကဲ- ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တဲ့အချိန်ဟာ များသလား၊ နည်းသလား ကိုယ့်ဟာကိုယ်စဉ်းစားကြည့်၊ နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်တဲ့အချိန်က ညအိပ်ယာဝင်တဲ့အချိန်အထိ ကြည့်လိုက်၊ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်တော့ထား၊ ကုသိုလ်စိတ်မရှိဘူး၊ ဘဝင်စိတ်ပဲဖြစ်တယ်၊ အိပ်နေတဲ့အချိန်ကိုနှုတ်ထားလိုက်၊ ဘဝင်စိတ်တွေ မဖြစ်လို့ ဝီထိစိတ်ဖြစ်နေတဲ့အချိန် နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်လို့ မျက်စိ

www.dhammadownload.com

နှစ်လုံး ဖွင့်လိုက်တဲ့အချိန်ကစပြီးတော့ အိပ်ယာပေါ်မှာလဲပြီး မျက်စိနှစ်လုံးပိတ်ပြီး အိပ်ပျော်သွားတဲ့အချိန်ထိကြည့်၊ ကုသိုလ်စိတ် ဘယ်နှစ်ခါဖြစ်လဲ။

ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တဲ့အချိန်နဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တဲ့အချိန် ဘယ်ဟာက များသလဲ၊ ကုသိုလ်နဲ့မှ လူဘဝရတယ်ဆိုတော့ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ဖို့ရာ အင်မတန် ခဲယဉ်းတော့ လူဘဝဖြစ်ဖို့ရာရော မခဲယဉ်းဘူးလား၊ ဒါကြောင့်မို့ ခဲယဉ်းတယ်လို့ ပြောတာ။ လူဘဝရဖို့ခက်တယ်ဆိုပေမယ့် တစ်ချို့ကထင်တယ်၊ ဒီကနေ့ လူဦးရေတွေ တိုးနေတယ်၊ သန်းပေါင်း ၅၀၀၀ ကျော်သွားပြီ၊ ကမ္ဘာမှာ လူဦးရေတွေ တိုးနေတယ်၊ အဲဒီတော့ လူဘဝရခဲတယ်လို့ မထင်ကြဘူး။ သို့သော် တိရစ္ဆာန်ဦးရေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် လူဦးရေဟာ ဘာမှပြောပလောက်တာမရှိဘူး။ ကုသိုလ်ကံနဲ့မှ လူဘဝရနိုင်တာဖြစ်သောကြောင့် ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့အချိန်သည် မည်မျှ နည်းသလဲ၊ ကိုယ့်ဟာသာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်၊ သူများကိုမကြည့်နဲ့။

ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကိုပဲ ကိုယ်ကြည့်၊ ငါ့ရဲ့ဘဝမှာ ကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့အချိန်နဲ့ အကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့အချိန် ဘယ်ဟာကများသလဲ၊ သို့မဟုတ် ကုသိုလ်လည်းမဖြစ်ဘူး၊ အကုသိုလ်လည်း မဖြစ်ဘူး၊ ဘဝင်စိတ်တွေဖြစ်နေတဲ့ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန် ဘယ်ဟာကများသလဲ၊ နာရီနဲ့ တွက်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် နိုးနေတဲ့အချိန်လေးမှာ တောင် ကုသိုလ်စိတ်က များများမဖြစ်ဘူး၊ ဒီလိုဆိုရင် လူဘဝရဖို့ရာ **"လူ့ပြည်က အပ်တစ်စင်းထောင်ထား၊ ဗြဟ္မာ့ပြည်က အပ်တစ်စင်းချလိုက်ရင် အပ်ဖျားချင်းသာ ထိကောင်းထိဖို့က လွယ်ကောင်းမယ်၊ လူဘဝရဖို့က ခက်တယ်"** ဆိုတာ မမှန်ပေဘူးလား၊ မှန်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့ရှိရင် ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တဲ့အချိန်က အလွန်နည်းလို့။

အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က -

"မနုဿတ္တလာဘံ လဒ္ဓါန၊ သဒ္ဓမ္မေ သုပ္ပဝေဒိတေ။
ယေ ခဏံ နာမိဂစ္ဆန္တိ၊ အတိနာမေန္တိ တေ ခဏံ။" လို့ ဟောတော်မူတာ။

"သဒ္ဓမ္မေ သုပ္ပဝေဒိတေ – သူတော်ကောင်းတရားကို ရှင်တော်ဘုရား ဟောကြားနေတဲ့ အခိုက်အခါကာလမှာ၊ **မနုဿတ္တလာဘံ**– လူဘဝရရှိခြင်းကို၊ **လဒ္ဓါန**– ရရှိကြပါကုန်လျက်၊ **ယေ**– အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊ **ခဏံ**– တကယ့် အခွင့်ကောင်း အခါကောင်းကြီးကို၊ **နာမိဂစ္ဆန္တိ**– အခွင့်ကောင်း အခါကောင်းမှန်း မသိကြလေကုန်၊ **တေ**–ထိုအခွင့်ကောင်း အခါကောင်းကြီးကို အခွင့်ကောင်း အခါ

www.dhammadownload.com

ကောင်းမှန်း မသိကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊ **ခဏ်–**တကယ့်တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူဘဝရခိုက် အခါ တန်ဖိုးရှိတဲ့အခါသမယကို။ **အတိနာမေန္တိ–**ကုန်လွန်စေကြသည်ဟူ၍၊ **ဘဂါ–** ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ–** ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။"

အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အခွင့်ကောင်းကြီးရဲ့တန်ဖိုးကို မသိလို့ရှိရင် အဲဒီ အခွင့်ကောင်းကြီးဆိုတာ ထာဝရရှိနေမယ့်အရာမဟုတ်ဘူးနော်။ အခွင့်ကောင်းကြီး ဆိုတာ မကြာခင်ကုန်တော့မှာ၊ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ အခုလို သာသနာတော်ကြီး ပွင့်လင်းနေခိုက် ကိုယ်ကလည်း ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်၊ မျက်စိလည်းကောင်း တယ်၊ အကုန်လုံးကောင်းနေတဲ့အချိန်လေးမှာ တရားဓမ္မအားထုတ်နိုင်တဲ့ အချိန် လေးမှာ တရားအားမထုတ်နိုင်ဘူး၊ ဟိုကိစ္စဒီကိစ္စတွေနဲ့ အချိန်ဖြုန်းပြီးနေလိုက်မယ် ဆိုရင် ဒီအခွင့်အရေးတွေ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။

ဒီအခွင့်အရေးဆိုတာက အမြဲတမ်းရှိနေမှာမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အဲဒီအခွင့်အရေး တွေ ကုန်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် နောက်ထပ်ရချင်မှရမှာ။ အဲဒါကိုပြောတာ၊ အခွင့်ကောင်းကို တန်ဖိုးရှိရှိအသုံးမချတတ်လို့ရှိရင် ဒီအခွင့်ကောင်းဟာ ကုန်သွား မှာတဲ့၊ ကုန်သွားပြီဆိုမှ လုပ်မယ်ဆိုရင် **"မိုးလွန်မှ ထွန်ချ၊ နေဝင်မှ စပါးလှမ်း"** ဆိုတာမျိုးလိုဖြစ်ပြီး ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့လုပ်သမျှတွေဟာ ဘာမှအရာထင်တော့မှာ မဟုတ် တော့ဘူးတဲ့၊ အေး- ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ ရှစ်ယောက်ထဲမှာ မပါဘူး၊ တစ်ယောက်ထဲမှာပါတယ်။ သို့သော် အခွင့်ကောင်းရှိနေတဲ့ အချိန်ကလေး မှာ လုပ်သင့်တာလုပ်ရမယ်။ မလုပ်ရင် ရှစ်ယောက်ထဲပါသွားလိမ့်မယ်။

"အခွင့်သာခိုက်မှု ရအောင်ယူ၊ ထိုသူပညာရှိ" တဲ့၊ လယ်တီဆရာတော်ကြီး က အမိန့်ရှိတယ်၊ **"အခွင့်သာခိုက်မှ မလိုက်ချင်လျှင်၊ အမိုက်နှင့်ပြင် ရှိသေးလိမ့်လေး"** တဲ့၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ အခွင့်သာခိုက်ကလေးမှ မလုပ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်လောက်မိုက်တဲ့လူ မရှိတော့ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်ကလဲ အခွင့် သာနေတဲ့ အချိန်လေးမှာလုပ်ရမယ်၊ ဘာတွေလုပ်ရမတုန်းဆိုလို့ရှိရင် မြတ်စွာ ဘုရားဟောတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားကို ကျင့်ဖို့ပဲ။

ဘုရားသာသနာတော်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကလွဲလို့ တခြား ကျင့်စရာမရှိဘူး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရား ဆိုတာကလည်းပဲ လူတိုင်းလူတိုင်း သန္တာန်မှာ အခြေခံအားဖြင့် ရှိနေတဲ့တရားပဲ။ ရှိနေတဲ့တရားကို အရှိအတိုင်း

www.dhammadownload.com

သိအောင် လေ့ကျင့်ရမှာ။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘာတွေရှိတုန်းဆိုရင် အာရုံပြုကြည့်၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ ကာယဆိုတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိတယ်နော်၊ အာရုံကိုသိတတ်တဲ့ အသိစိတ်ဆိုတာရှိတယ်၊ ဝေဒနာလို့ဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေရှိတယ်၊ မှတ်သိမှုတွေးကြံမှုဆိုတဲ့ သဘာဝခမ္မတွေရှိတယ်။

ဩော် ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေကို သူ့သဘာဝအတိုင်း မြင်အောင် ရှုမှတ်ပွားများနေတာဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်နေတာပဲဖြစ်တယ်။ ဥပမာ ထွက်လေ ဝင်လေလေးကို ရှုနေလို့ရှိရင် ကာယာနုပဿနာပဲ။ ဝမ်းနည်းတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်၊ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်လေးကို ရှုနေလို့ရှိရင် ဝေဒနာနုပဿနာ။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့စိတ်၊ ဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့စိတ်၊ မောဟနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့စိတ်၊ ဒီစိတ်ကလေးတွေကို ရှုမယ်ဆိုလို့ရှိရင် စိတ္တာနုပဿနာ။ ကျန်တဲ့ ကြံတွေးမှု၊ ကြံစည်မှုတွေ၊ ရုပ်ခန္ဓာတွေ စသည် ရှုမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဓမ္မာနုပဿနာ။ အဲဒီလို မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို အမှန်မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။

အဲဒီလို အမှန်မြင်အောင်ကြည့်တာကိုပဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ခေါ်တာ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အမှန်မြင်ဖို့အတွက်ဘာလုပ်ရမလဲ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတတ်ဖို့လိုတယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတတ်ဖို့အတွက် ကြိုးစားဖို့လိုအပ်တယ်၊ ဒါက သမ္မာဝါယာမ။ ထိုကြိုးစားတဲ့အခါမှာ စိတ်စိုက်ဖို့ လိုအပ်သေးတယ်၊ ဒါက သမ္မာသတိ။ အာရုံတစ်ခုထဲမှာ စိတ်ကို ငြိမ်အောင်ထားတာက သမ္မာသမာဓိတဲ့၊ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ မဂ္ဂင်ငါးပါး၊ ဒီမဂ္ဂင်ငါးပါးအဓိကဖြစ်တယ်၊ **"ကာရကမဂ္ဂင်"** လို့ ခေါ်တယ်၊ တရားမမှ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဒီမဂ္ဂင်ငါးခုဟာ ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ အလုပ်လုပ်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် သဘာဝတွေကို အမှန်အတိုင်း သိနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ဆိုပါစို့၊ ထွက်လေ ဝင်လေလေးကို ရှုမှတ်နေတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ထွက်လေဝင်လေလေးကို သူ့သဘာဝလေးအတိုင်း မသိသိအောင်ကြိုးစားတာ သမ္မာဝါယာမ၊ ထို ထွက်လေဝင်လေလေးကို အမြဲတမ်း သတိကပ်ထားတာက သမ္မာသတိ၊ ထို ထွက်လေဝင်လေလေးကို အာရုံတစ်ခုထဲပေါ်မှာ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် ထားတာက သမ္မာသမာဓိ၊ ထွက်လေဝင်လေလေးရဲ့သဘာဝကို စဉ်းစားတွေးခေါ်နေတာက သမ္မာသင်္ကပ္ပတဲ့။

www.dhammadownload.com

ဟော- အဲဒီလို လေးခု ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ ဘာပေါ်လာတုန်းဆိုရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ထွက်လေဝင်လေလေးရဲ့ သဘာဝတရားကို အမှန်မြင်လိုက်တာက သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ထွက်လေဝင်လေလေးရဲ့သဘာဝတရားကို အမှန်မြင်လိုက်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒီလိုအမှန်မြင်လိုက်တယ်ဆိုတာ ထွက်လေဝင်လေလေးဟာ သူ့သဘာဝပဲ၊ ထွက်လေဝင်လေပဲ "ငါမဟုတ်ပါလား" ဆိုတာ မြင်လာတယ်၊ ငါမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့အမြင်ဟာ အမှန်မြင်ပေါ့။ အဲဒီ အမှန်မြင်လိုက်တဲ့အခါကျတော့မှ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သခ်ါရတွေနဲ့ ပတ်သက်လာပြီးတော့ အမှန်မြင်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်ထဲ "ငြီးငွေ့မှု" ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်၊ ငြီးငွေ့လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်ထဲ "တွယ်တာမှု" ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး၊ တွယ်တာမှုမရှိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် "လွတ်မြောက်" သွားတာပဲလေ။

အဲဒီလိုအဆင့်ဆင့်အကျိုးရှိသွားအောင် မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ကာယ၊ စိတ္တ၊ ဝေဒနာ၊ ဓမ္မလို့ ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အာရုံလေးပါးအပေါ်မှာ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိတို့ အားလပ်တဲ့အချိန်လေးမှာ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ခုနကပြောတဲ့ အသိဉာဏ်တွေအားလုံး ပေါ်လာကြမှာပါတဲ့၊ အဲဒီလိုပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဝိမုတ္တ လွတ်မြောက်မှုဆိုတာကို ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုမှ မကြည့်နိုင်ဘူးဆိုရင် အတွယ်အတာတွေနဲ့ လူတွေမှာ ဘာတွေဖြစ်မလဲ၊ တွယ်တာမှုရှိရင် သောကတွေလာမယ်၊ သောကတွေဖြစ်ရင် ဒုက္ခတွေဖြစ်မယ်၊ ဒေါမနဿတွေဖြစ်မယ်နော်၊ သောကတွေနဲ့ လူ့လောကမှာလူတွေနေကြရတာ၊ အဲဒီသောကတွေ ပရိဒေဝတွေ၊ ငိုကြွေးရတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲရတယ်၊ အဲဒါတွေ လွန်မြောက်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းကတော့ တစ်ခုထဲပဲ၊ ဒီနည်းလမ်းဟာ မြတ်စွာဘုရားချမှတ်တော်မူတဲ့ ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်တရားပဲတဲ့။

ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က **"ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောက ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ"** လို့ ဟောတော်မူတာ ဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

"ဘိက္ခဝေ–ချစ်သား ရဟန်းတို့၊ **ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ–**သတိပဋ္ဌာန် တရားလေးပါး အကျင့်တရားလို့ဆိုတဲ့၊ **အယံ မဂ္ဂေါ–**ဤကျင့်စဉ်ဟာ၊ **သတ္တာနံ–** သတ္တဝါတို့ရဲ့၊ **ဝိသုဒ္ဓိယာ –** ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ စင်ကြယ်ဖို့ရာ၊ **ကောယနော–** တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းပါပဲ။" ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်သွားမှ၊ ကိလေသာ အပူအပင်မရှိမှ စိတ်ငြိမ်းအေးမှုဆိုတာ ရမှာနော်၊ **"သောကပရိဒေဝါနံ–** စိုးရိမ်ရခြင်း၊ ငိုကြွေးရခြင်းတို့ကို၊ **သမတိက္ကမာယ–** ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ရာ"

လူတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ နေကြထိုင်ကြတဲ့အခါမှာ သောကကို ရင်ဝယ်ပိုက်ပြီးတော့ နေကြရတာ၊ သောကတွေ ကြီးထွားလာတဲ့အခါ ငိုကြရပြန်တယ်၊ စိုးရိမ်တယ်ဆိုတာကြည့်လေ၊ ပျက်စီးမှာစိုးရိမ်တယ်၊ ပျက်စီးသွားပြီးရင်လည်း စိုးရိမ်တယ်၊ ဆုံးရှုံးမှာစိုးရိမ်တယ်၊ ဆုံးရှုံးပြီးသွားရင်လည်း စိုးရိမ်ရတယ်၊ ငိုကြွေးရတယ်။

"ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ– ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ရဲ့၊ **အတ္ထင်္ဂမာယ–** ချုပ်ငြိမ်းစေဖို့ရာ၊ **ဉာယဿ အဓိဂမာယ-** နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်စေတတ်တဲ့ လမ်းကြောင်းကို သိရှိဖို့ရာ၊ **နိဗ္ဗာနဿ–**နိဗ္ဗာန်ကို၊ **သိစ္ဆိကိရိယာယ–**မျက်မှောက်ပြုဖို့ရာ၊ **အယံမဂ္ဂေါ–** ဒီသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ ကျင့်စဉ်တရားသည် (၀၊) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားသည်သာလျှင်၊ **ကောယနော–**တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းပါပဲရယ်လို့၊ **ဘဂဝါ–** ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ–**ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။"

နိဂုံးစကား

ကံဆိုးသူရှစ်ယောက်၊ ကံကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၊ ကံကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ထဲမှာ တို့တတွေပါနေတဲ့အချိန်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်သာလျှင် တကယ့်ကံကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နိုင်မှာ ဖြစ်သောကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့သည် ကံကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခိုက်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁ ❁ ❁

www.dhammadownload.com

မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း

၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း (၅)ရက်၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ (၆)ရပ်ကွက်၊ တိုင်းရင်းသားများဖွံ့ဖြိုးရေး ပရဟိတကျားကျောင်း၊ အော်ဘွန်ဟော အော်ဘွန်ပါ ဓမ္မဒိမာန်တော်ကြီး၌ဟောသည်။

"လောကမှာ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိဖို့လိုတယ်" လို့ လူတွေက ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ သို့သော် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဆိုတာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလဲ၊ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသာ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဖြစ်သလဲဆိုတာသိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ထုတ်တဲ့အခါမှာ လွဲချော်မှုတွေ ရှိကောင်းရှိနိုင်တယ်။ သို့မဟုတ် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းကို သရုပ်ဖော်တဲ့အခါမှာ မပြည့်မစုံ ဖြစ်တာတွေ ရှိနိုင်တယ်ပေါ့။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း လိုအပ်တယ်ဆိုတာကိုတော့ လူတိုင်း လက်ခံတယ်။ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းလဲဆိုတာကျတော့ လူတိုင်းမသိနိုင်ဘူးပေါ့။

မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း လိုအပ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ လိုအပ်သလဲဆိုတာ သိရအောင် မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ် ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ဒေသနာတော်တွေကို လေ့လာကြည့်ကြရမယ်။

ဘဝကြီးပွားတိုးတက်ရေးအတွက် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းလိုအပ်တာပဲ။ ဘဝသံသရာဝဋ်မှလွတ်မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက်လည်း မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း လိုအပ်တာပဲ။ လောကီရေးမှာဖြစ်ဖြစ်၊ လောကုတ္တရာရေးမှာဖြစ်ဖြစ် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ ရှိတယ်။

www.dhammadownload.com

ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့ အဂ်ါနှစ်ရပ်

မြတ်စွာဘုရားက ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့အတွက် အဂ်ါနှစ်ချက် ဖော်ပြထားတာ ရှိတယ်။ လောက သံသရာ နှစ်ဖြာကြီးပွားရေးအတွက် -

(၁) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမယ်။ ဒါက အပြင်ဘက်က အကြောင်းတရား External Condition ပေါ့။

နောက်တစ်ခုက -

(၂) **ယောနိသော မနသိကာရ** - မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တတ်မှု။ ဒါက အတွင်းဘက်အကြောင်းတရား (Internal Condition) ပေါ့။ အပြင်အကြောင်းတွေက ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း **ယောနိသော မနသိကာရ** ဆိုတဲ့ အတွင်းအကြောင်း (Internal Condition) မကောင်းဘူးဆိုရင် ကြီးပွားတိုးတက်မှုမရနိုင်ဘူး။ အတွင်းအပြင် ဘက်စုံကောင်းဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

အတွင်းနဲ့အပြင် အကြောင်းနှစ်ခု

နေရာတိုင်းမှာ မြတ်စွာဘုရားဟာ အကြောင်းကို နှစ်ခုနှစ်ခု ဟောလေ့ရှိပါတယ်။ သေသေချာချာ သတိထားကြည့်ရင် သိနိုင်တယ်။ Extenal Condition, Internal Condition - အပြင်ဘက်က အကြောင်းတရား၊ အတွင်းဘက်က အကြောင်းတရား။ အတွင်းနဲ့အပြင် ဒီအကြောင်းနှစ်ခုပေါင်းစပ်ပြီးမှ အကျိုးတရား ထုတ်လုပ်လို့ရတယ်။ ဒါ သိပ်သဘာဝကျတယ်။

ဆိုပါစို့၊ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ နေ့စဉ်စားနေတဲ့ အစာအာဟာရပဲကြည့်လေ။ ခန္ဓာကိုယ်က ကျန်းမာမှုလို့ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ 'ဩဇာ'လို့ခေါ်ရတဲ့ အတွင်း အာဟာရ ရုပ်က အခြေအနေကောင်းဖို့ လိုတယ်။ အပြင်ဘက်က စားလိုက်တဲ့အစာထဲမှာ ပါလာတဲ့ ဗဟိဒ္ဓဩဇာကလည်း ကောင်းဖို့လိုတယ်။ အဇ္ဈတ္တဩဇာ Internal nutriment, ဗဟိဒ္ဓဩဇာ External nutriment, အဲဒီနှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့မှ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အပြင်အစားအစာလည်းလိုအပ်တယ်။ အတွင်းက ကျန်းမာရေး အခြေအနေကောင်းဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေမကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လောက် အစာကျွေးနေနေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာမှာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အေး- အဲဒါကြောင့်မို့ အတွင်းအပြင်နှစ်မျိုး နေရာတကာမှာ လိုအပ်တယ်

www.dhammadownload.com

ဆိုတာ အင်မတန်မှလက်တွေ့ကျတယ်။ ထို့အတူပဲ အပြင်ဘက်က မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမယ်။ အတွင်းလူကိုယ်တိုင် မှန်ကန်တဲ့ နှလုံးသွင်းတရားရှိရမယ်။ အဲဒီနှစ်ခုပေါင်းစပ်ပြီဆိုရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနိုင်တယ်။

အပြန်အားဖြင့် နားလည်ရမှာက အပြင်ဘက်က မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း မရှိဘူး၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း **ယောနိသော မနသိကာရ** လို့ခေါ်တဲ့ မှန်ကန်စွာတွေးတောဆင်ခြင်တတ်မှု မရှိဘူးဆိုရင် အကျိုးဆုတ်ယုတ်လိမ့်မယ်ပေါ့။

မကောင်းကျိုးတွေဖြစ်ဖို့ အခြေခံအားဖြင့် ဒီ အကြောင်းတရားတွေပဲ။ ကောင်းကျိုးတွေရဖို့ဟာလည်း အခြေခံအားဖြင့် ဒီအကြောင်းနှစ်ခုပဲ။ အတွင်းနဲ့ အပြင် အကြောင်းတရားနှစ်ရပ် ပေါင်းစပ်ပြီးတဲ့အခါမှ အကျိုးတစ်ခုဖြစ်ပေါ်တာ။ "မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြစ်မှု၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်မှု" နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုပဲဟောထားတာ ရှိတယ်။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြစ်မှုနဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်မှု

နမူနာယူပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နားလည်ဖို့အတွက် ပြောကြရအောင်။ လူတစ်ယောက် အတွေးအခေါ်တွေမှားသွားအောင်၊ အယူအဆတွေ မှားသွားအောင်၊ မှားယွင်းတဲ့အတွေးအခေါ်တွေရသွားအောင် အကြောင်းဘယ်နှစ်မျိုးရှိလဲဆိုရင် နှစ်မျိုးရှိတယ်တဲ့။

ပရတောဃောသ=သူတစ်ပါးထံမှ ဟောပြောပို့ချချက်တွေ၊ ဒါ အပြင်ဘက်က အကြောင်းတရားပဲ။ **အယောနိသော မနသိကာရ** = ကိုယ်တိုင်က မှန်မှန်ကန်ကန် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းမှုမရှိဘူး၊ အတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာအကြောင်း၊ အပြင်ဘက်ကလည်း မမှန်ကန်တဲ့ ဟောပြောချက်တွေကို နားထောင်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းနှလုံးသွင်းမှုကလည်း မှန်ကန်မှုမရှိဘူးဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြစ်သွားတာပဲ။ ဒါ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း အကြောင်းပဲ။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ–မှန်ကန်တဲ့အမြင်ရဖို့ဆိုတဲ့နေရာမှာလည်း အတွင်းအကြောင်းနဲ့ အပြင်အကြောင်း နှစ်ခုပေါင်းစပ်ထားတာပဲ။ **ပရတောဃောသ**– မှန်မှန်ကန်ကန် ဟောပြောပို့ချတဲ့ တရားဓမ္မအသံကို ကြားနာမှုက အပြင်အကြောင်း၊ **ယောနိသော မနသိကာရ** – အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်စားနိုင်မှုက အတွင်းအကြောင်း။ အဲဒီ အကြောင်းနှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** လို့ခေါ်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့အမြင် တစ်ခု ရရှိလာနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

အရှင်သာရိပုတ္တရာ သောတာပန်ဖြစ်ပုံ

အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ် သောတာပန်ဖြစ်ပုံကြည့်ဦး။ သူ့ဘာသာ သူဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ အရှင်သာရိပုတ္တရာအလောင်းဟာ ပင်ကိုယ် အနေ အထားက အင်မတန်ဉာဏ်ထက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ ရဟန်းဖြစ်လာမှ ဉာဏ်ထက်တာ မဟုတ်ဘူး။ မွေးကတည်းက Interlligent ဉာဏ်ထက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ သို့သော် အပြင်ဘက်က အကြောင်းတစ်ခု လိုနေသည့်အတွက်ကြောင့် အမှန်တရားကို လိုက်ရှာတာ အတော်ကြာအောင်မတွေ့နိုင်ဘူး။

ကြည့်- ဘာကြောင့်လဲ၊ အတွင်းအကြောင်းရှိသော်လည်း အပြင်အကြောင်း တရားက အထောက်အပံ့မပေးသေးဘူး။ အရှင်အဿဇိနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ပုဒ္ဓဝါဒကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး ယခုလိုရှင်းပြလိုက်တယ်။

"ယေ ဓမ္မာ ဟေတုပ္ပဘဝါ၊ တေသံ ဟေတုံ တထာဂတော"

"သဘာဝတရားတွေဟာ အကြောင်းကိုအခြေခံတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တရား တွေရဲ့ အကြောင်းရင်းအစစ်မှန်ကို မြတ်စွာဘုရားကဟောတယ်" အဲဒီအကြောင်း တွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ ရှိရင် အကျိုးတရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ် ဆိုတာကိုလည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားဟောတယ်။ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့နည်းလမ်းတွေကိုလည်း ဟောတယ်လို့ သစ္စာ လေးပါးကို အကျဉ်းချုပ်လေးပြောလိုက်တာ ဒုက္ခနဲ့သမုဒယ ဒီနှစ်ခု နာလိုက်တာနဲ့ အရှင်သာရိပုတ္တရာအလောင်းဟာ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားတယ်။

"ပရတောဃောသ" လို့ခေါ်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့တရားသံက ပြင်ပ အကြောင်း တရား။ မိမိကိုယ်၌က အသိဉာဏ်ရှိတယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတတ်တယ်ဆိုတဲ့ **ယောနိသော မနသိကာရ** က အတွင်းအကြောင်းတရား External Condition နဲ့ Internal Condition အချိုးညီညီ ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ သောတာပန်အဆင့် ရောက်သွားတာ။ သံသယတွေကင်းသွားတယ်။ မှန်ကန်တဲ့အမြင်တစ်ခုရသွားတယ်။ အဲဒါဆိုရင် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဟာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ မထင်ရှားပေဘူးလား။

သံသရာခရီးမှာ လျှောက်လှမ်းနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း အရေးကြီးသလို မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း **ယောနိသော မနသိကာရ** = (Wise attention) မှန်မှန်ကန်ကန်စဉ်းစားတတ်မှု ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်ရှိဖို့ကလည်း လိုအပ်

www.dhammadownload.com

သေးတယ်။ အဲဒီ အခြေအနေနှစ်ရပ် ဟန်ချက်ညီညီ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ရှိပြီဆိုရင် လောကကြီးပွားရေးပဲလုပ်လုပ်၊ သံသရာကြီးပွားရေးပဲလုပ်လုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ တရားဓမ္မပဲကျင့်ကျင့် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အောင်မြင်မှာသေချာတယ်။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ အကျိုးကိုလိုချင်လို့ရှိရင် အကြောင်းကို ဆည်းပူးရတယ်။ အကျိုးကို မှန်းမျော်ရုံမျှော်မှန်းပြီး အကြောင်းတရားကို နားမလည်ဘူးဆိုရင် ရပါ့မလား၊ မရဘူး။ အလင်းရောင် လိုချင်လို့ရှိရင် လျှပ်စစ်မီးဖြစ်စေ၊ ဖယောင်းတိုင်မီးဖြစ်စေ တစ်ခုခုထွန်းရမယ်မဟုတ်လား။ အလင်းရောင် တိုက်ရိုက်ယူလို့ရတာ မဟုတ်ဘူး။ အလင်းရခြင်းရဲ့အကြောင်းတစ်ခုကို ရှာဖွေရတာပဲ။

ထို့အတူပဲ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကိုရချင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာရနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေလုပ်ဖို့လိုတယ်။ မလုပ်ဘဲနဲ့ ဘာမှဖြစ်မလာဘူး။

လောကလူတွေကြည့်လေ- မျက်စိက ကောင်းတာ၊ လှတာလေး၊ နှစ်သက်စရာလေး မြင်လိုက်လို့ရှိရင် ဟယ်-မင်္ဂလာရှိလိုက်တာ ပြောကြတယ်မဟုတ်လား။ နားက သာယာတဲ့အသံလေး ကြားလိုက်ရင်လည်း ဟယ်-မင်္ဂလာရှိလိုက်တာ။ ဒါဒီကနေ့ လောကလူတွေ ပြောနေကြတဲ့ မင်္ဂလာနော်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ ကောင်းတာလေးမြင်တာနဲ့ မင်္ဂလာရှိတယ်လို့ မဟောပါဘူး။

ကောင်းတဲ့အသံလေးကြားရရုံနဲ့ မင်္ဂလာရှိတယ်လို့ မဟောဘူး။ မင်္ဂလာရှိတယ်ဆိုတာ လူမိုက်ကိုမပေါင်းတာမင်္ဂလာရှိတယ်။ ပညာရှိ လူသူတော်ကောင်းကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတာ မင်္ဂလာရှိတယ်လို့ (၃၈)ဖြာ မင်္ဂလာတရားကို ဟောသွားတာ။ မင်္ဂလာမှန်သမျှ အကြောင်းတရားတွေချည်းပဲ။ ဒါတွေလုပ်လို့ပြောတာနော်။ လုပ်ရမှာနဲ့ မလုပ်ရမှာ ဒီနှစ်ခုပဲပြောသွားတာ။

"အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ၊ မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော"

မလုပ်ရမည့်ဟာတွေကို ပြောထားတာနော်။ **အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ** - မကောင်းတာတွေရှောင်တဲ့။ **မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော** – အရက်သေစာ, ဘီယာ ဒါတွေ မသောက်နဲ့တဲ့။

ဟော- ကိုယ်ကဒါတွေမရှောင်ဘူး၊ မင်္ဂလာရှိပါ့မလား၊ မရှိနိုင်ဘူး။ မင်္ဂလာဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် ဘဝမှာ အောင်မြင်ကြီးပွားမှုနဲ့ ချမ်းသာသုခရရှိမှုဟာ မင်္ဂလာပဲ။ အဲဒီမင်္ဂလာတွေကိုရချင်ရင် မင်္ဂလာရကြောင်းတရားတွေကို ဆည်းပူးအားထုတ်ရမှာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ယခု ဒီမှာလည်းပဲ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဆိုတာ အကြောင်းတစ်ခုပဲ။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး **သံယုတ္တနိကာယ်** သုတ္တန်တစ်ခုမှာ အရှင်အာနန္ဒာ စဉ်းစားကြည့်ပုံပြထားတယ်။ အရှင်အာနန္ဒာစဉ်းစားပုံက လောကလူတွေ စဉ်းစားပုံနဲ့တူတယ်။

လောကလူတွေ စဉ်းစားတာ ဘယ်လိုစဉ်းစားလဲဆိုရင် အေး- ဆရာသမားကလည်း သင်တာပဲ။ ဒါပေမယ့် ငါကိုယ်တိုင်လည်း ကြိုးစားတယ်။ အဲဒီတော့ ဆရာသမားရဲ့ အထောက်အပံ့က (၅၀)ရာခိုင်နှုန်း။ ငါကိုယ်တိုင်ကြိုးစားတာက (၅၀)ရာခိုင်နှုန်း။ ငါ့ရဲ့ အောင်မြင်ကြီးပွားမှုမှာ ဆရာနဲ့ငါဟာ ထက်ဝက်စီ (၅၀+၅၀) ပဲလို့ ဒီလို ပြောကြတယ်။

တစ်ခါတုန်းက အရှင်အာနန္ဒာ တွေးပုံဟာ လောကလူသားတွေတွေးပုံနဲ့ သွားတူတယ်။ သူက ဘယ်လိုမြတ်စွာဘုရားကိုလျှောက်လဲဆိုတော့ "အရှင်ဘုရား တဲ့၊ ဟောဒီ ဗြဟ္မစရိယ-မြတ်သောအကျင့်ကျင့်နိုင်ဖို့၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ဆိုတဲ့ကိစ္စမှာ **'ကလျာဏမိတ္တ'** ဆိုတဲ့ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းဟာ တစ်ဝက်လောက် အကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်" ဘုရားကို ဒီလိုလျှောက်တယ်။ (၅၀)ပဲ၊ ရာနှုန်း အပြည့်မဟုတ်ဘူး။ ရာနှုန်း (၅၀)။

အရှင်အာနန္ဒာက အဲဒီလိုလျှောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားကမိန့်တယ်။ "အာနန္ဒာ၊ အဲဒီလိုမပြောနဲ့" တဲ့။ "မင်းပြောတာမမှန်ဘူး၊ မဟုတ်ဘူး" တဲ့။ "မြတ်သော အကျင့်ကိုကျင့်ပြီး ထူးခြားတဲ့တရားဓမ္မကိုရတယ်ဆိုတဲ့ဟာ ရာနှုန်း(၁၀၀) အပြည့်၊ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေရဲ့ အကျိုးပြုမှုပဲ" တဲ့။

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းက ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သိသာပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဘာအထောက်အထားပြတုန်းဆိုလို့ရှိရင် "ကဲ၊ မင်းစဉ်းစားကြည့် အာနန္ဒာ၊ ငါဘုရားမပွင့်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် အခုလို တရားတွေသိခွင့်ရပါ့မလား၊ မရဘူး"

ဘုရားပွင့်လို့ တရားဟောလို့ ဒါတွေကိုသိရတာဆိုတော့ ဒီ သိရတဲ့အသိဟာ အကုန်လုံး ဘုရားအပေါ်မှာ ရာနှုန်းအပြည့်တည်နေတာပဲ။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကိုကြည့်လေ။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းကို ရှာမတွေ့နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် အမတ ဆိုတဲ့တရားကိုရှာတာ ရှာလို့မတွေ့ဘူး။ အရှင်အဿဇိနဲ့ တွေ့တဲ့ အခါကျမှ အမတ တရားတွေကို တွေ့တယ်။ ဒါဟာ ရာနှုန်းပြည့် အရှင်အဿဇိရဲ့

www.dhammadownload.com

အကျိုးပြုမှုပဲပေါ့။ အကယ်၍ အရှင်အဿဇိမပါဘူးဆိုလို့ရှိရင် လုံးဝမသိနိုင်ဘူးပေါ့။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက မိတ်ဆွေကောင်းဟာ ရာနှုန်းပြည့်အကျိုးပြုတယ်လို့ ဟောတော်မူတယ်။

ဘုရားမပွင့်ဘူးဆိုလို့ရှိရင်၊ ဘုရားရဲ့တရား မနာရလို့ရှိရင် သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲထဲမှာ ဒုက္ခရောက်နေကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဇရာတရားကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူး။ မရဏတရားကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူး။ ဘုရားဟောကြားတဲ့တရားကို နာရတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဇရာ၊ မရဏမှ လွတ်ကြရတယ်။ ဒါကြောင့် ရာနှုန်းပြည့်အကျိုးပြုတယ်။

သုတ္တန်တစ်ခုမှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာက ဒီစကားမျိုးကို မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ဖူးတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ဆိုတာကတော့ မြတ်စွာဘုရားပြီးရင် ဉာဏ်ပညာအထက်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်။ သူမြင်တာက မြတ်စွာဘုရားမြင်သလိုပဲမြင်တယ်။ လောကလူသားတွေလို မမြင်ဘူး။ မြတ်သောအကျင့်ကိုကျင့်ဖို့၊ တရားထူး တရားမြတ်ရဖို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ **ကလျာဏမိတ္တ** ဟာ လုံးဝရာနှုန်းပြည့် အကျိုးပြုပါတယ်ဘုရားလို့ မြတ်စွာဘုရားကိုလျှောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားက မှန်တယ်တဲ့။

အဲဒါကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုမယ့်အရေးမှာ **ကလျာဏမိတ္တ** ဆိုတဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိဖို့ ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်လို့ ပြောရမှာပဲနော်။ အဲဒီလို နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာလို သံသရာဝဋ်က လွတ်မြောက်တဲ့ ချမ်းသာသုခမျိုးရဖို့ **ကလျာဏမိတ္တ** ဟာ အရေးကြီးသေးတယ်။

ဒီလောက်အရေးပါတဲ့ကိစ္စတောင် **ကလျာဏမိတ္တ** ပါရသေးတယ်။ သာမန်လောကီရေးကိစ္စတွေမှာလည်း **ကလျာဏမိတ္တ**က အကျိုးပြုမယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိဖို့လိုတယ်ဆိုတာ အားလုံးကလက်ခံတယ်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ပေါင်းသင်းရမယ်လို့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့လူတိုင်းက လက်ခံတယ်။

သို့သော် ကိုယ်ပေါင်းနေတဲ့ မိတ်ဆွေဟာ တကယ် မိတ်ကောင်းလားဆွေကောင်းလားဆိုတာ လူတိုင်းမသိနိုင်ဘူး။ မိတ်ကောင်းထင်ပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေကြတာတွေ အများကြီးရှိတယ်နော်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း မဟုတ်ဘူး၊ သို့သော်ကိုယ်က မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းထင်နေတယ်။ မိတ်ဆွေဆိုတာ အားကြိုးတဲ့ မှီရာအကြောင်းတစ်ခုပဲ။ **"ဥပနိဿယပစ္စယော"** လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာရှိတယ်။

www.dhammadownload.com

အေး- မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ထိုထို သုတ္တန်မှာဟောထားတယ်။ အဲဒီ ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာ ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် မိမိတို့အနေနဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းကို ရွေးတတ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီသုတ္တန်တွေကို ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်း၊ နာယူမှတ်သားခြင်းဖြင့် "တို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တို့အတွက် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းလား"

ကိုယ်က မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှာတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကကော တစ်ဖက်သားရဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဖြစ်အောင် မလုပ်သင့်ဘူးလား၊ လုပ်သင့်တယ်နော်။ အေး- အဲဒီအပိုင်းကို မေ့မနေကြနဲ့။ ကိုယ်ကတော့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းနဲ့ ပေါင်းသင်းချင်တယ်၊ ကိုယ်ပေါင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မိမိကိုယ်တိုင် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ဖြစ်ရမယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ Association = ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုတာ တစ်ဖက်သတ်ကြည့်လို့မရဘူး။ နှစ်ဖက်စလုံး ကြည့်ရမယ်။ နှစ်ဖက်စလုံးကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ်ပေါင်းတဲ့ မိတ်ဆွေကလည်း မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ဖြစ်ရမယ်။

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း အကဲခတ်နည်း

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက **အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်**မှာ **မိတ္တသုတ်**ဆိုပြီးဟောထားတာရှိတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ပေါင်းထိုက်တဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းရဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာဟောပြထားတယ်။ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းဆိုတာ လူဆိုးလူကောင်းလိုပဲ၊ ရုပ်ပုံကြည့်ရုံနဲ့သိပ့်ါမလား၊ မသိဘူး။ အပေါ်ယံကြည့်ရုံနဲ့ မသိနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ငယ်ငယ်တုန်းက ပြောကြတယ်၊ လူဆိုးဆိုတာ ချို့နဲ့မှ မဟုတ်တာ ဘယ်သိမလဲ၊ ချိုပေါက်နေရင်တော့ သိချင်သိမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ လူမြင်ရုံနဲ့ ဒီလူဟာ လူဆိုးလား၊ လူကောင်းလားဆိုတာ သိလို့ မရဘူး။ ဘာနဲ့သိနိုင်တုန်းဆိုရင် သူ့ရဲ့လုပ်ရပ်အပေါ်မူတည်ပြီး သိနိုင်တယ်။ သူလုပ်တဲ့လုပ်ရပ်ကိုကြည့်ပြီးတော့ ဒီလူဟာ လူဆိုးလား၊ လူကောင်းလားဆိုတာ ခွဲခြားသိရတယ်။

အဲဒီတော့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အကဲခတ်လို့ရတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာရှိတယ်။

www.dhammadownload.com

(၁) **"ဒုဒ္ဒဒံ ဒဒါတိ"**တဲ့။ ပေးနိုင်ခဲတဲ့အရာကို ပေးတတ်လို့ရှိရင် ဒါ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းပဲ။

(၂) **"ဒုက္ကရံ ကရောတိ"**တဲ့။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေလုပ်ဖို့ မလွယ်နိုင်ဘူး၊ လုပ်နိုင်ခဲတဲ့ အရာကိုပဲ လုပ်ပေးတယ်ဆိုရင် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းပဲတဲ့။ ဒါဟာ ဘယ်လောက်ခဲယဉ်းတယ်ဆိုတာတော့ အတိုင်းအတာတစ်ခု ရှိတာပေါ့နော်။ နောက်တစ်ခုက -

(၃) **"ဒုက္ခမံ ခမတိ"** တဲ့။ သည်းခံနိုင်ခဲတဲ့ အရာကိုလည်းသည်းခံတတ်တယ်ဆိုရင် ဒါ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းပဲ။ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒီမိတ္တသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက အဂီါရပ်တွေကို ဟောထားတာ။

(၄) **"အာပဒါသု န ဇဟတိ"** ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ စွန့်ပြီးမသွားဘူးတဲ့။ အဲဒါ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းပဲ။ ဒုက္ခရောက်လာတဲ့အခါမှာ စွန့်ပြီးတော့ မသွားရဘူး။ အခု လောကမှာ အများက ရာထူးလေးရှိရင် ပေါင်းကြတယ်၊ ပိုက်ဆံလေးရှိရင်ပေါင်းကြတယ်၊ ရာထူးလည်းကျသွားရော မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်သွားရော။ ဆင်းရဲမွဲတေ ဒေဝါလီခံသွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်သွားတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

အဲဒီအနေအထားမျိုးရှိတဲ့ လူအများစုကို ပြောတာပါ။ အများစုက ရာထူးကိုပေါင်းတာ။ ငွေကြေးဓနကိုပေါင်းတာ။ ဒီပုံစံမျိုး ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဒါ လောကကြီးရဲ့သဘာဝကိုက ဒီအတိုင်းပဲ။ အဲဒီလို မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှခက်တယ်။

မှတ်စရာ ပုံဝတ္ထု

ငယ်ငယ်တုန်းက ပုံပြင်လေးတစ်ခုဖတ်ဖူးတယ်။ အင်မတန်မှ မှတ်သားစရာကောင်းတဲ့ ပုံပြင်လေးတစ်ခုပဲ။ "သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် တောအုပ်ကြီးတစ်ခုကို ဖြတ်သန်းသွားတယ်။ တစ်ယောက်က လက်နက်ပါလာတယ်။ တစ်ယောက်က မပါဘူး။ လက်နက်ပါတဲ့လူက ဘာပြောလဲဆိုတော့ "ဒီနေရာမှာ ဆင်ပဲတွေ့တွေ့၊ ကျားပဲတွေ့တွေ့၊ ဘာကောင်ပဲတွေ့တွေ့ ငါကာကွယ်နိုင်တယ်ပေါ့။ ဘယ် အကောင်မှ မကြောက်ဘူး" တဲ့။ သူက ဒီလိုပြောတယ်။ ပြောလို့မှမဆုံးသေးဘူး၊ လမ်းကွေ့

www.dhammadownload.com

တစ်ကွေ့မှာ ဝက်ဝံကြီးတစ်ကောင် ဘွားခနဲပေါ်လာတယ်။ ဝက်ဝံကြီးကိုလည်း တွေ့လိုက်ရော အဲဒီလူက သစ်ပင်ပေါ် တက်ပြေးပါလေရော။ လက်နက်မပါတဲ့ သူငယ်ချင်းကို ဒီအတိုင်းပစ်ထားခဲ့ပြီး ကိုယ်လွတ်ရုန်း ထွက်ပြေးသွားတယ်။

သူငယ်ချင်းလုပ်တဲ့သူက တိမ်းရှောင်ဖို့အချိန် မရလိုက်ဘူး။ အဲဒီတော့ သူ့အသက်ကိုသူကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ လဲအိပ်လိုက်ပြီး အသက်အောင့်ထားတယ်၊ အသေယောင် ဆောင်နေလိုက်ရတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ဝက်ဝံကြီးက အနားနားလာပြီးတော့ ခေါင်းကိုလျှာနဲ့လျက်တယ်။ ဟိုနမ်း ဒီနမ်း လုပ်တယ်ပေါ့။ မလှုပ်ရဲဘူး၊ အသက်လည်းမရှူရဲဘူး၊ ငြိမ်နေရတယ်။ လှုပ်လိုက်ရင်တော့ အကိုက်ခံရမှာ သေချာတယ်။

အဲဒီလို ငြိမ်နေတဲ့အခါကျတော့ ဝက်ဝံကြီးက လက်နဲ့ဟိုဘက်ကပုတ်ကြည့်၊ ဒီဘက်ကပုတ်ကြည့်၊ အသေကြီးပဲမှတ်ထင်ပြီး သူ့လမ်းသူဆက်သွားတယ်။

ဝက်ဝံကြီး ထွက်သွားပြီဆိုတော့မှ ဟိုသေနတ်နဲ့ကောင်က သစ်ပင်ပေါ်က ဆင်းလာတယ်။ ဆင်းလာပြီးတော့ "သူငယ်ချင်း၊ မင်းကို ဝက်ဝံကြီးက တိုးတိုးတိုးတိုးနဲ့ ဘာပြောသွားတာတုန်း" မေးသတဲ့။ ဟိုလူကပြောတယ်။ "အေး၊ ဝက်ဝံကြီးက ငါ့နားနား ကပ်ပြောသွားတာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း မပီသတဲ့ အကောင်မျိုးကို နောင်ဘယ်တော့မှ မပေါင်းနဲ့တဲ့"။

အရေးကြုံလာပြီဆိုရင် နှစ်ဦးပူးပေါင်းခုခံမယ် မလုပ်ဘဲနဲ့ "အဲဒီလို ကိုယ်လွတ်ရုန်းသွားတဲ့ အကောင်မျိုးကို ဘယ်တော့မှမပေါင်းနဲ့" လို့ ဝက်ဝံကြီးက သူ့ကိုမှာသွားတယ်လို့ ပြောသတဲ့။"

"အာပဒါသု န ဇဟတိ" ဒုက္ခကြုံလာတဲ့အခါမှာ စွန့်ပြီးသွားတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူးတဲ့။ အဲဒါ ဘုရားဟောထားတဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းပါပဲ။

ဆရာသမားကောင်း

အေး၊ ဆရာသမားတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးပေးထားတဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း အင်္ဂါရုပ်တွေက ဘာတုန်းဆိုရင် - **"ပိယော ဂရု ဘာဝနီယော၊ ဝတ္တာ စ ဝစနက္ခမော"** ဆရာတင်ပြီး ကိုးကွယ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီ အရည်အသွေးတွေ ရှိမရှိ ကြည့်ရမယ်တဲ့။

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဆိုတာ -

www.dhammadownload.com

(၁) **"ပိယော"** ချစ်ခင်လေးစားလောက်တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အရည်အသွေးတွေ ရှိရမယ်။

(၂) **"ဂရု"** လေးစားလောက်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ရှိရမယ်။

(၃) **"ဘာဝနီယော"** ခိုးမွမ်းလောက်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ရှိရမယ်။ သို့မဟုတ် မေတ္တာဘာဝနာပွားတဲ့ မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ထားရှိရမယ်။

(၄) **"ဝတ္တာ"** မကောင်းရင်လည်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောတတ်တယ်၊ ဆုံးမတတ်တယ်၊ အကြံပေးတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်။

(၅) **"ဝစနက္ခမော"** အပြစ်တွေ့လို့ သူ့ကိုသတိပေးပြောကြားရင်လည်း လက်ခံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်။

တချို့က သူများကိုတော့ ကိုယ်ကဆုံးမတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုဆုံးမရင်တော့ ဘာပြောလဲ၊ 'လျှာမရှည်နဲ့တဲ့' ဟုတ်လား။ ကိုယ့်ကိုလာပြောရင် မကြိုက်တဲ့လူက ပိုများတယ်နော်။ အဲဒါမျိုး မဖြစ်စေရဘူးတဲ့။ **"ဝတ္တာ"** ကိုယ်ကလည်း ဆုံးမတတ်ရမယ်။ **"ဝစနက္ခမော"** သူက ပြောလို့ရှိရင်လည်း လက်ခံရမယ်။ အဲဒီအချက်က အင်မတန်ခက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် မာနရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ထက်ငယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကပြောရင် လက်မခံဘူး။ ကိုယ့်အောက်လူကပြောရင် ရန်သူပဲ။

အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ စိတ်ဓာတ်

ဒီနေရာမှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ အင်မတန်မှ အတုခိုးစရာကောင်းတယ်။ ပညာရှိပီသတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ဟာ တစ်ခါတုန်းက သင်္ကန်းရုံထားတာလေးက မညီမညာ တွဲလောင်းလေးကျနေတော့ ကိုရင်လေ..ာစ်ပါးက လျှောက်တယ်တဲ့။

"အရှင်ဘုရား၊ ဟောဒီမှာ သင်္ကန်းလေး တွဲလောင်းကျနေတယ်"။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က ကိုရင်လေးပြောတဲ့အတိုင်း ဟုတ်နေတော့ သင်္ကန်းလေးကို ပြင်ရုံပြီး လက်အုပ်လေးချီပြီး "ညီသွားပါပြီလား" လို့ ပြောသတဲ့။ "ကျေးဇူးတင်တယ်ကိုရင်၊ ကျေးဇူးတင်တယ်" လို့ ကိုရင်ပေါက်စလေးက သတိပေးတာကို လက်ခံတယ်။

သံယပရိသတ်ကြားထဲမှာ ဘာပြောလဲဆိုရင် "ဒီကနေ့မှ ကိုရင်ဖြစ်လာပြီး အသက်အရွယ်ကလည်း (၇)နှစ်ပဲရှိသေးတယ်။ အဲဒီ (၇)နှစ်အရွယ် ကိုရင်လေးက

www.dhammadownload.com

သူ့ကိုဆုံးမသြဝါဒပေးမယ်ဆိုရင်တောင် ဦးထိပ်ပန်ဆင်ပါ့မယ်" လို့ ဒီလို ပြောတာနော်။ ဒါ စံနမူနာယူရမှာပဲ။

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းကို အင်မတန် တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ်တယ်ပေါ့။ အေး-ဟုတ်ပြီ၊ **"ဝစနက္ခမော"** သူများက ဆုံးမရင်လည်း လက်ခံနိုင်ရမယ်။ အဲဒီ လက်ခံနိုင်တာလည်းပဲ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရဲ့ အင်္ဂါရုပ်ပဲ။

နောက်တစ်ခုက-

(၆) **"နော စ ဌာနေ နိယောဇကော"** သူများကို ချောက်မတွန်းရဘူး။များသောအားဖြင့် လူတွေက သူများကိုချောက်တွန်းတတ်တဲ့ အလေ့အထ ရှိတတ်ကြတယ်ပေါ့။ ချောက်တွန်းတယ်ဆိုတာ မကောင်းမှုန်းသိလျက်နဲ့ တွန်းပို့တာမျိုးပေါ့။ အဲဒါမျိုးမလုပ်တဲ့ ဆရာသမားမျိုးကို ရွေးပြီးကိုးကွယ်ပါတဲ့။ **"ပိယော ဂရု ဘာဝနီယော၊ ဝတ္တာ စ ဝစနက္ခမော"** အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ကိုးကွယ်ပါ။ ထို့အတူပဲ လောကမှာလည်း အဲဒီလိုမိတ်ဆွေတွေရှိတယ်။

မိတ်ဆွေတုလေးယောက်

အဲဒီ မိတ်ဆွေဆိုတဲ့အထဲမှာ မိတ်ဆွေမဟုတ်ဘဲနဲ့ မိတ်ဆွေထင်နေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက လေးမျိုးရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားသခင်က **သိဂါလောဝါဒ** သုတ္တန်မှာ သိဂါလ သတို့သားကို ဆုံးမသြဝါဒပေးတဲ့အနေနဲ့ဟောထားတယ်။ **"မိတ္တပတိရူပက"** မိတ်ဆွေတုတဲ့။ လောကမှာ ရွှေအစစ်ကိုတုထားတဲ့ ရွှေတုရှိသလို မိတ်ဆွေအစစ်ကိုတုနေတဲ့ "မိတ်ဆွေအတု" ရှိသေးတယ်။ ဒါ သတိထားရမယ်။ သတိထားဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ကလည်း မိတ်ဆွေတု မဖြစ်စေနဲ့။ ကိုယ်ပေါင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်းပဲ မိတ်ဆွေတု မဖြစ်စေရဘူး။

မိတ်ဆွေအတုက (၁) **"အညဒတ္ထုဟရ"**တဲ့။ **'အညဒတ္ထုဟရ'** ဆိုတာ ကိုယ့်ဘက်က တစ်ဖက်သတ် ကိုယ်ပေါင်းသင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ထံက ဘာဖြစ်ဖြစ်ရအောင် ယူတတ်တယ်။ ဟိုဟာလေးတောင်းမယ်၊ ဒါလေးတောင်းမယ်။ ဒါလေးယူမယ်၊ ဟိုဟာလေးယူမယ်၊ အမြဲတမ်း ရအောင်ယူတတ်တယ်။ အဲဒါကို **"အညဒတ္ထုဟရ"** တဲ့။ သူကချည်းပဲယူသွားတာ။ အဲဒီလို မိတ်ဆွေမျိုးကလည်း လောကမှာရှိသေးတယ်။

www.dhammadownload.com

နည်းနည်းပါးပါးလေးပေးပြီး များများယူသွားတာ။ ဟင်းလေးတစ်ခွက် လာပေးပြီး ဆန်တစ်ပြည်လောက်ယူသွားတာ၊ ဟုတ်လား။ ကိုယ့်ဆီက များများ ယူသွားတာ။ သူကပေးတော့ နဲနဲလေးပေးတယ်။ လူတွေဟာ နည်းနည်းလေးပေးပြီး တော့ များများရအောင် ယူသွားတတ်တယ်။ သူကိုယ်တိုင်ဒုက္ခရောက်နေပြီ ဆိုလို့ ရှိရင် အကူအညီရဖို့အတွက် တစ်ဖက်သားကို သိပ်ကျေးဇူးတယ်။ တစ်ဖက်သားကို သနားလာအောင် ပေါင်းတတ်တယ်။ "**အညဒတ္ထုဟရ**" မိတ်ဆွေတူ။

သူ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အချိန် ဆိုလို့ရှိရင် "အစ်ကိုကြီး အားကိုးပါတယ်၊ အစ်မကြီး အားကိုးပါတယ်" နဲ့ ကျလောက်အောင်ပြောပြီး ပေါင်းတတ်တယ်။ သူ့ အကျိုးသူမျှော်ပြီး အမြဲတမ်း အပေါင်းအသင်းလုပ်တတ်တယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို "**အညဒတ္ထုဟရ**" မိတ်ဆွေလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီမိတ်ဆွေမျိုးဟာ မိတ်ဆွေအတုပါတဲ့။ မပေါင်းလေနဲ့၊ ဝေးဝေးကရှောင်။ ကိုယ်တိုင်လည်း ဒါမျိုးမဖြစ်စေနဲ့လို့ပြောတာ။

နောက်တစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် (၂) "**ဝစီပရမ**" တဲ့။ လက်မပါဘူး။ အပြောသက်သက်ပဲ။ အပြောနဲ့ လောကွတ်လုပ်တတ်တဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးတဲ့။

ဒါ လောကကြီးမှာ အများကြီးရှိပါတယ်။ သူက လောကွတ်လုပ်တာ ဘာနဲ့ လုပ်တုန်းဆိုရင် အတိတ်နဲ့လောကွတ်လုပ်တယ်။ အနာဂတ်နဲ့လောကွတ်လုပ်တယ်။ ဆိုပါစို့၊ အိမ်တစ်အိမ်သွားတယ်၊ "ဟာ သူငယ်ချင်း၊ မင်းနောက်ကျလိုက်တာကွာ။ မနေ့ကလာရင် ငါ့အိမ်မှာ ကြက်သားဟင်း ချက်ထားတာ၊ အခုတော့ ချဉ်ရည်ဟင်းပဲ ရှိတော့တယ်။" ချက်မချက်တော့ မသိဘူး၊ မနေ့ကတော့ အိမ်မှာ ကြက်သားဟင်း၊ အဲဒါကို ဟိုလူက မစားရဘူး။ မစားရဝခမန်းပြောတယ်။ မနေ့ကဟာနဲ့ ဧည့်ခံလွှတ်လိုက်တာပဲ။

တစ်ခါတရံ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ကအရာနဲ့ ဧည့်ခံလိုက်တယ်။ "အရင်နှစ်က ငါ စီးပွားဖြစ်တုန်းက မင်းကိုငါမျှော်လိုက်တာ မင်းမလာဘူး။ အခုတော့ ငါလဲ ဒုက္ခ ရောက်နေတယ်ကွာ"။ ဟော- ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ကဆိုတော့ ဘာမှမပေးရဘူးလေ။ ဒါပေမယ့် ဟိုလူက ဝမ်းသာသွားတယ်။ "ဩော- ဒီလူ ငါ့အပေါ် စေတနာရှိသားပဲ" လို့ ထင်သွားတယ်။ အဲဒါမျိုးကို '**ဝစီပရမ**' လို့ ခေါ်တယ်တဲ့။ အပြောသက်သက်သာ ဖြစ်တယ်၊ လက်မပါဘူး။

အနာဂတ်နဲ့ ဧည့်ခံတယ်ဆိုတာ ဘာတုန်း။ "အေး နောက်နှစ်ခါကျတော့ မင်းလာခဲ့ကွာ၊ ဒီအချိန်လာခဲ့။ မင်းလိုချင်တာတွေ အကုန်ရစေမယ်"။ နောင်နှစ်ခါ

www.dhammadownload.com

သွားရင်တော့ ရချင်မှရလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်နှစ်ခါနဲ့ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒါ အနာဂတ်နဲ့ချည့်ခံတာလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို အနာဂတ်နဲ့ချည့်ခံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း မိတ်ဆွေအတုပါတဲ့။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုလည်း သတိထားရမယ်နော်။

နောက်ပြီး အကျိုးမရှိတာနဲ့ လောကွတ်လုပ်တတ်တာလဲရှိတယ်။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို တွေ့ပြီဆိုလို့ရှိရင် "သူငယ်ချင်း လာကွာ၊ မင်းဝတ်ထားတဲ့အဝတ်ကလည်း မကောင်းဘူး၊ ငါ့လည်း ဒီတစ်ထည်တည်းရှိလို့ကွာ၊ နို့မို့ မင်းကို ငါပေးပါတယ်" ပြောပြီးတော့လည်း မပေးဘူး။

ငွေသွားချေးလို့ရှိရင်လည်း "ငါ့မှာ ဒီနှစ်ကြိပ်နေလို့ကွာ၊ နို့မို့ ငါပေးပါတယ်။ ငါ့လဲ ကုန်ထဲမှာမြုပ်နေလို့ ငါမပေးနိုင်သေးဘူးကွာ"။ ပြောသာပြောတာ တကယ် စိတ်ထဲကမပါဘူး။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို **'ဝစီပရမ'** မိတ်ဆွေတုလို့ခေါ်တယ်။

ပစ္စပ္ပန်နဲ့ကျတော့ အပျက်ကိုပြတယ်။ "သူငယ်ချင်း ငါသွားစရာရှိလို့ မင်းကားလေး ငါ့ခဏငှားစမ်းပါ"၊ "ဟာ ငါ့ကား ရှော့ဘားမကောင်းလို့ကွာ၊ ဒီနေ့ ဝပ်ရှော့ပို့ရမယ်" ဆိုပြီး ငြင်းလိုက်တယ်။ တကယ်တော့ ကောင်းချင်လည်းကောင်းနေမှာပေါ့နော်။ ကားကဘာဖြစ်နေလို့ ခရီးဝေးသွားလို့မရသေးဘူး၊ သို့မဟုတ် ငါ့ကားက ဝပ်ရှော့ထိုးထားတယ်၊ ဟုတ်ဟုတ် မဟုတ်ဟုတ်ပေါ့။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ အပျက်ပြပြီးပြောတဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးဟာ **'ဝစီပရမ'** မိတ်ဆွေမျိုး။ ဒါ လောကကြီးမှာ ကြုံရတတ်တယ်။ အဲဒီမိတ်ဆွေကတော့ မိတ်ဆွေအတုပါတဲ့။

နောက်တစ်ခုကတော့ -

(၃) **"အနုပိယဘာဏီ"** တဲ့။ **အနုပိယဘာဏီ** ဆိုတာ ဘယ်တော့မဆို အကြိုက်ကို လိုက်ပြောတတ်တဲ့မိတ်ဆွေ။ သူ့အကြိုက်အတိုင်း လိုက်ပြောတာ၊ ကောင်းလဲ လိုက်ပြောတာပဲ၊ မကောင်းလဲ လိုက်ပြောတာပဲ။ အဲဒီ မိတ်ဆွေမျိုးဟာ မိတ်ဆွေတုပဲ။

ဘယ်လိုအကြိုက်လိုက်ပြောတုန်းဆို မကောင်းတာပြောလည်း "အေး-ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်"၊ ကောင်းတာပြောလည်း "အေး-ကောင်းတယ်" ဟိုတစ်ဖက်သားအကြိုက်ကို လိုက်ပြောတာ။ ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဘက်ကနေ လိုက်ပြော၊ မကောင်းမှုတွေလုပ်လည်း "ဟာ- ကောင်းတာပေါ့"၊ ကောင်းတာတွေ လုပ်လည်း "ဟာ-ကောင်းတာပေါ့"။

www.dhammadownload.com

ဘယ်ဟာဖြစ်ဖြစ် သူကြိုက်တာ သူပြောတဲ့ စကားသံနောက်လိုက်ပြီးတော့ သူ့အကြိုက်လိုက်ပြောတဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးကလည်း မိတ်ဆွေကောင်း မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒါတွေကိုလည်း လူတွေကပေါင်းသင်းကြတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ ကိုယ့်သဘောနဲ့ အံကျဖြစ်နေတာကိုး။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ လူရှေ့ကျတော့ ခိုးမွမ်းတယ်။ "ဟုတ်တာပေါ့၊ ဟုတ်တာပေါ့။ မင်းသိပ်တော်တာပေါ့" ဘာညာနဲ့ဆိုပြီး ဒီလူလည်း ထွက်သွားရော မေးငေါ့ကျန်ခဲ့တယ်။ "ဒီကောင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ဒီကောင်လည်း ဘယ်ဟုတ်မလဲ" ဒါမျိုးနော်။

လူနှစ်ယောက် ထိုင်ပြီး အခြားလူတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောကြတယ်။ အခြားလူတစ်ယောက်အကြောင်း မကောင်းတာတွေပြော၊ တစ်ယောက်ကထသွား၊ "အဲ-လုပ်စရာရှိသေးတယ်၊ ပြန်လိုက်ဦးမယ်"၊ ဟို ကျန်တစ်ယောက်က ဘာလုပ်လဲဆိုမေးငေါ့ပြီးကျန်ရစ်တယ်။ "သူလဲအတူတူပါပဲ"တဲ့။ ဒါမျိုးက **'အနုပိယဘာဏီ'** တဲ့။ ရှေ့တင်ကောင်းတယ်၊ ကွယ်ရာကျတော့ အတင်း ပြောတယ်။ အဲဒီလူလည်း မိတ်ဆွေကောင်း မဟုတ်ဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခုကတော့ -

(၄) **"အပါယသဟာယ"** တဲ့။ ပျက်စီးဖို့အတွက် အပေါင်းအသင်းဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တဲ့။ ဘာတုန်းဆိုရင် အေး- ဘီယာဆိုင်သွားမယ်ဆိုရင်လိုက်မယ်၊ တရားပွဲဆိုရင် မလိုက်ဘူး။ ဘီယာဆိုင်၊ အရက်ဆိုင်သွားမယ်၊ အေး- လိုက်မယ်၊ နောက်ပြီး သောက်ဖော်သောက်ဖက်၊ အဲဒါမျိုးကို **"အပါယသဟာယ"** လို့ ခေါ်တယ်။

နောက် အချိန်မတော် အချိန်တော် ထွက်လည်ဖို့ ခေါ်ရင်လည်းလိုက်မယ်။ အဲဒီဘက်မှာ စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဘုရားသွား ကျောင်းတက်ကျတော့ မလိုက်ဘူး။ ဘာလုပ်စရာရှိသေးလို့တို့၊ ညာလုပ်စရာရှိသေးလို့တို့နော်။ မအားသေးလို့၊ အလုပ်ကတော့ ဘယ်တော့မှ မအားပါဘူးနော်။ အလုပ်အားတယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မရှိဘူး။ အလုပ်ဆိုတာ ကိုယ်အားမှ အားတာလေ။

အေး- နောက်တစ်ခုက ပွဲလမ်းသဘင်သွားကြည့်ရအောင်ခေါ်ရင် လိုက်တယ်။ နောက်တစ်ခုက ချဲထိုးရအောင်၊ (၂)လုံးထီထိုးရအောင်၊ ဘယ်နေရာသွားပြီး ဖဲရိုက်ရအောင်ဆိုရင် လိုက်တယ်။ အဲဒီလိုကိစ္စမျိုးမှာ လိုက်လျောတဲ့၊ အဖော်ပြုတဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးဟာ **'အပါယ သဟာယ'** လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီမိတ်ဆွေမျိုးကလည်း

www.dhammadownload.com

မိတ်ဆွေအစစ် မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုပေါင်းခြင်းဖြင့် ပျက်စီးသွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေကို မိတ်ဆွေလို့ မခေါ်ဘူး။ **'အမိတ္တရန်သူ'** လို့တောင် သတ်မှတ်တယ်။ ဘာကြောင့် ရန်သူလို့ သတ်မှတ်လဲဆိုရင် ပျက်စီးဆုံးရှုံးဖို့အတွက်ဖြစ်တာကိုး။ ပထမတော့ တတွဲတွဲနေတာ ဟုတ်သယောင် ရှိတယ်၊ သို့သော် ကိုယ့်ဘဝပျက်စီးဖို့ပဲမဟုတ်လား။ အဲဒါမျိုးကို **'အပါယသဟာယ'** လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလိုမိတ်ဆွေမျိုးကလည်း လောကမှာအများကြီး။

အေး- အားလုံး(၄)မျိုးရှိတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောထားတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ကိုယ်တိုင်လည်းမဖြစ်သင့်ဘူး။ ကိုယ်ပေါင်းတဲ့သင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း ဒါမျိုးကို မိတ်ဆွေလို့ မသတ်မှတ်သင့်ဘူးပေါ့။

ဒါဖြင့် ဒီလိုမပေါင်းသင်းထိုက်တဲ့ မိတ်ဆွေတုတွေရှိနေတော့ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ပေါင်းရမလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက ပေါင်းရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုဟောထားတယ်။

မိတ်ဆွေကောင်းများ

"သုဟဒမိတ္တ" တကယ့်ကို စိတ်နှလုံးကောင်းရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ စိတ်နှလုံးကောင်းရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို **'သုဟဒ'** လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်နှလုံးကောင်းရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာတုန်းဆိုရင် -

(၁) **"ဥပကာရ"** ကျေးဇူးပြုတတ်တဲ့မိတ်ဆွေ။ ကိုယ့်ရဲ့ အပေါင်းအသင်းတစ်ယောက်ဟာ, ဆိုပါစို့ အရက်သေစာသောက်ပြီး မူးမေ့နေရင်တောင်မှပဲ အရက်မူးပြေသည်ထိအောင် သူ့အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ပေးတယ်တဲ့။ ဟော- မကောင်းတာ လုပ်တာတောင် စောင့်ရှောက်ပေးတာနော်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းက အဲဒီလို သူ့ပစ္စည်းတွေ အထိန်းအသိမ်းမရှိဘူးဆိုရင် မြင်တာနဲ့ သိမ်းပေးတယ်၊ ကူညီပေးတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက **'ဥပကာရ'** ကျေးဇူးပြုတဲ့မိတ်ဆွေ။

တစ်စုံတစ်ခု ဘေးရန်ကြုံလို့ ကိုယ့်မိတ်ဆွေ ကိုယ်ပေါင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ သိပ်ကြောက်လန့်နေလို့ရှိရင်လည်း အားပေးစကားပြောတယ်။ ကိစ္စရှိရင်လည်း ဝိုင်းကူပြီး ဆောင်ရွက်တယ်။ ငွေကြေးခန လိုတာကစပြီး ကူညီထောက်ပံ့ပေးတယ်။ အဲဒီလိုမိတ်ဆွေမျိုးကတော့ **'ဥပကာရ မိတ်ဆွေ'**။ မိတ်ဆွေစစ်ပါတဲ့။ ဒါ လောကကြီးပွားရေးအတွက် အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ပေါင်းသင်းရမယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

နောက် မိတ်ဆွေတစ်မျိုးက -

(၂) **"သမာနသုခဒုက္ခ"** တူညီသော သုခ, ဒုက္ခ = ချမ်းသာဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာလည်း အတူတူပဲ၊ ဆင်းရဲလည်းအတူတူပဲနော်။ အဲဒီလို တူညီတဲ့စိတ်ထားရှိတဲ့မိတ်ဆွေမျိုး။ အေး- အခုခေတ် ပြောကြတယ်မို့လား၊ 'အေးအတူ ပူအမျှ'၊ ချမ်းသာရင်လည်း အတူတူပဲ၊ ဆင်းရဲလည်းအတူတူပဲ။ မခွဲမခွါ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အကျိုးပြုပြီးနေကြတဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးတွေကို **"သမာနသုခဒုက္ခ"** လို့ခေါ်တယ်။

ဒီမိတ်ဆွေမျိုးဟာ ကိုယ့်ရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်ကိုလည်း လျှို့ဝှက်ပေးတယ်။ တစ်ခါတလေ လျှို့ဝှက်ချက်ဆိုတာ မပြောဘဲမနေနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်တတ်တယ်။ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ထုတ်ပြောမယ်ဆိုရင် အဲဒီလိုမိတ်ဆွေမျိုးမှပြောသင့်တယ်ပေါ့။ လျှို့ဝှက်ချက်ကို လျှို့ဝှက်ပေးတယ်တဲ့။ အပြင်ကိုမပေါက်ကြားအောင် ထိန်းပေးတယ်ပေါ့။

ဒုက္ခကြုံလာလို့ရှိရင်လည်း စွန့်ခွာပြီးမသွားဘူးတဲ့။ ခုနက ဝက်ဝံကြီးက မှာသွားတဲ့ပုံလိုပဲ။ အဲဒီလိုလူမျိုးမပေါင်းနဲ့ဆိုတာမျိုး ဒုက္ခကြုံလာရင် စွန့်ပစ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဖြစ်ရဘူးတဲ့။ နောက် - ကိစ္စတွေ့လာလို့ရှိရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အသက်စွန့်ပြီးတော့ ကာကွယ်ပေးတယ်။ အဲဒီ မိတ်ဆွေမျိုးကတော့ **"သမာနသုခဒုက္ခ"** မိတ်ဆွေမျိုးလို့ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ် အပေါ်မှာ အရှင်အာနန္ဒာဟာ အင်မတန်မှ သံယောဇဉ်ကြီးတယ်။ အားလုံး ကြားဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ဒေဝဒတ်ရဲ့ အစီအမံအရ အဇာတသတ်မင်းကြီးက နာဠာဂီရိ ဆင်ဆိုးကြီးကို အရက်တွေတိုက်ပြီးတော့ ဘုရားဆွမ်းခံဝင်လာတဲ့လမ်းကြား မောင်းလွှတ်လိုက်တာ။ ဘုရားနဲ့သံဃာတွေလည်း ကြွလာတယ်၊ ဆင်ကြီးကလည်း နှာမောင်းကြီးမြှောက် အော်ဟစ်ပြီး ပြေးလာတယ်။

သူ့ရှေ့မှာတွေ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ မသက်သာဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ အရှင်အာနန္ဒာ မထေရ်မြတ်ဟာ ဘုရားနောက်ကနေ ပါလာတာ။ ဘုရားကို ကာကွယ်ဖို့ ရှေ့ကိုပြေးတက်လိုက်တယ်။ သူ့အသက် စွန့်တာပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာဆို ဘယ်လောက် အရေးကြီးတဲ့အချိန်လဲနော်။ အရှင်အာနန္ဒာက သူ့အသက်ကိုစွန့်ပြီး ဘုရားရှေ့က ဝင်ရပ်တယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီမှာမြတ်စွာဘုရားက"မလုပ်နဲ့ အာနန္ဒာ" ပြောလည်း မရဘူး။ ဘုရားရှေ့ကနေ အတင်းရပ်တယ်။ နောက်မှ မြတ်စွာဘုရားက တန်ခိုးတော်နဲ့ ဖယ်လိုက်ရတယ်။ အရှင်အာနန္ဒာကိုဖယ်ခိုင်းလို့မရဘူးနော်။ ဘာတုန်းဆိုရင် ဒါ ဒုက္ခကြုံလာလို့ ရှိရင် အသက်စွန့်တာ။ ဘုရားကိုတော့ မထိစေရဘူး၊ ငါကာကွယ်မယ် ဆိုပြီးတော့ အသက်စွန့်တာ၊ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက **"သမာနသုခဒုက္ခ"** မိတ်ဆွေစစ်လို့ ခေါ်ပါတယ်တဲ့။

နောက် မိတ်ဆွေကောင်းတစ်မျိုးက -

(၃) **"အတ္ထက္စာယီ"** အကျိုးစီးပွားကို ဟောပြောပြသတတ်တဲ့မိတ်ဆွေ၊ ဆရာသမားလို မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဟာ မကောင်းတာ လုပ်နေရင် "မလုပ်နဲ့" တားတယ်၊ မရရအောင်တားတယ်၊ ကောင်းတာလုပ်ဖို့အတွက်လည်း သူက အားပေးတိုက်တွန်းတယ်။

ဃဋီကာရ အိုးထိန်းသည်

"အတ္ထက္စာယီ-မိတ်ဆွေ" ဆိုတာ ဃဋီကာရသုတ်က 'ဃဋီကာရ' ဆိုတဲ့ အိုးထိန်းသည်ကြီးလို မိတ်ဆွေမျိုးဖြစ်တယ်။ ဗေဒင်ကျမ်းဂန်တတ်တဲ့ ဇောတိပါလ ဆိုတဲ့ပုဏ္ဏားနဲ့ ဃဋီကာရ အိုးထိန်းသည်ကြီးတို့ဟာ မိတ်ဆွေဖြစ်နေကြတာ၊ အင်မတန်မှ ရင်းနှီးတယ်။

ဃဋီကာရ ဆိုတာက ကဿပမြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဥပါသကာကြီး၊ သူက အနာဂါမ်၊ အားလုံးကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။ ဘုရားလောင်း တောထွက်တဲ့အခါ သူက ဗြဟ္မာ့ပြည်ရောက်နေပြီလေ။ ဘုရားလောင်းကို ကြာသင်္ကန်းနဲ့ လာကပ်တယ်။ ကြာသင်္ကန်းဆိုတာ ကနေ့ခေတ်တော့ ကြာရိုးကိုမျှင်ပြီးတော့ ရက်ထားတာကို ကြာသင်္ကန်းလို့ခေါ်တာ။ ဘုရားလာကပ်တဲ့ ကြာသင်္ကန်းက ကြာရိုးကို ရက်ထားတယ်လို့ မဆိုဘူး။

ကမ္ဘာဦးက ကြာဖူးကြီးငါးခု ကမ္ဘာ့ရေပြင်ကြီးပေါ်မှာ ပေါက်လာခဲ့တယ်တဲ့။ အဲဒီ ကြာဖူးကြီးငါးခုထဲက တစ်ဖူးတစ်ဖူးမှာ ပရိက္ခရာရှစ်ပါးစီပါတယ်။ ဘုရားငါးဆူပွင့်မယ်ဆိုတဲ့ အထိမ်းအမှတ်။ အဲဒီကြာဖူးထဲက ပရိက္ခရာရှစ်ပါးကိုယူပြီး ဗြဟ္မာ့ပြည်မှာ သိမ်းထားတာ။ အဲဒါကို လာကပ်တာနော်။ အဲဒါကို "ကြာသင်္ကန်း" လို့ခေါ်တာ။ ကြာရိုးကိုမျှင်ပြီးတော့ ရက်ထားတဲ့ ကြာသင်္ကန်းမဟုတ်ဘူး။

www.dhammadownload.com

ကနေ့ခေတ်မှာဆိုရင် ကြာသက်နံးဆိုပြီး (၁၀)သိန်း (၁၅)သိန်းလောက် ရှိသလားမသိဘူး။ ကြာသက်နံးဆိုပြီးတော့ မွန်မွန်မြတ်မြတ်လုပ်ကြတာ။ အေး-ဘုရားအလောင်းကပ်တဲ့ ကြာသက်နံးကတော့ ကြာဖူးထဲကရတဲ့ သက်နံး၊ အဲဒီ ကြာသက်နံးလာကပ်တဲ့သူဟာ ဃဋ္ဋီကာရပေါ့။

ကဿပမြတ်စွာဘုရားပွင့်တဲ့အခါနှမှာ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားအလောင်းက ဇောတိပါလဆိုတဲ့ ပညာတတ်ပြဟ္မဏဖြစ်တယ်။ ဃဋ္ဋီကာရပြဟ္မာကြီးက အဲဒီတုန်း က ဃဋ္ဋီကာရလို့ဆိုတဲ့ အိုးလုပ် အိုးဖုတ်ပြီး အသက်မွေးတဲ့ 'အိုးထိန်းသည်' ပေါ့။

ဃဋ္ဋီကာရ, က ဇောတိပါလကိုခေါ်တယ်။ "သူငယ်ချင်း ဇောတိပါလ၊ ဘုရား ကျောင်းတော်သွားရအောင်၊ ဘုရားကျောင်းက နီးနီးလေးပဲ၊ ဘုရားကျောင်းသွားပြီး တရားနာရအောင်" ခေါ်တော့ ဇောတိပါလ,က ဘာပြောတုန်းဆိုရင် "ဟာ - သူငယ်ချင်း၊ ဒီ ကတုံးတွေဆီသွားလို့ ဘာရမှာတုန်း" တဲ့။

ဘုရားဆီသွားဖို့ခေါ်တယ်၊ ဟိုလူက မလိုက်ဘူး။ အဲဒါနော်၊ စဉ်းစားကြည့်၊ အဲဒီမလိုက်တဲ့လူက ဘယ်သူတုန်းဆိုရင် ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားအလောင်း။ အဲဒီ အချိန်တုန်းက ဇောတိပါလဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏား၊ သူကိုယ်တိုင် ဘုရားဖြစ်မည့်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လျက်သားနဲ့ ဘာလို့ ဝေးနေတာတုန်း၊ လောလောဆယ် သူ့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က ဘုရားတရား မကြည်ညိုတဲ့အမျိုးမှာဖြစ်နေတာကိုး၊ ဒါလည်းသတိထားရမယ်နော်။

တစ်ခါတရံ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မိရိုးဖလာ မိကောင်းဖခင် သားသမီးဖြစ်လို့ သဒ္ဓါတရား အထိုက်အသင့်ရှိနေတာကို အထင်မကြီးလေနဲ့၊ ဒီဘဝမှာ အခိုင်အမာ မတည်ဆောက်ဘူးဆိုရင် နောက်ဘဝမှာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ဒီစိတ်ဓာတ်လေး ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့ အချိန်လေးမှာ မှန်ကန်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကလေးတွေကို ခိုင်ခိုင်မာမာတည်ဆောက်ထားဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။ **ဒဿနမူလိကာ သဒ္ဓါ =** အသိဉာဏ်ကို အခြေခံတဲ့ သဒ္ဓါတရား။ သောတာပတ္တိမဂ်အခြေခံတဲ့ သဒ္ဓါတရားမျိုး တည်ဆောက်ထားမှသာ မြဲတယ်၊ နို့မို့ဆို မမြဲဘူး။

ကြည့် - ဘုရားအလောင်းဇောတိပါလဟာ ကဿပဘုရားပွင့်ပြီးရင်ပွင့်မည့် ဘုရားအလောင်းနော်။ ဘုရားကျောင်းကိုခေါ်တော့ ဘာပြောတုန်း၊ "မလိုက်ချင် ပါဘူး၊ ဒီကတုံးတွေဆီကို" ဒီလိုပြောတယ်။ အဲဒီတော့ သူငယ်ချင်းလုပ်တဲ့လူက တော်တယ်၊ "ဒါဖြင့် သူငယ်ချင်း၊ ကျောင်းမသွားဘူးဆိုရင် တို့မြစ်ကိုသွားပြီး ရေချိုး ရအောင်" ဆိုတော့ အလွယ်တကူ လိုက်သွားတယ်။

www.dhammadownload.com

အခုခေတ်လည်း ဒီလိုပဲ။ စားသောက်ဆိုင် သွားရအောင်ဆို လိုက်မယ်၊ ဂေါက်သီးရိုက် သွားရအောင်ဆိုလည်း လွယ်လွယ်ကူကူပဲနော်။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် သွားရအောင် ဆိုရင်ကော မလိုက်ဘူးလား။ အေး- တရားပွဲသွားရအောင်၊ ကျောင်း သွားရအောင်ဆိုရင် မအားသေးဘူး၊ အလုပ်မအားသေးလို့၊ ဒီကနေ့ ဒီလိုတွေကော မတွေ့ရဘူးလား၊ တွေ့ရတယ်၊ အပြစ်ပြောစရာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါ ဘာဖြစ်လို့တုန်း ဆိုရင် သတ္တဝါတွေရဲ့စိတ်ကိုက ဒီလိုရှိတာ။

တချို့က ပြောကြသေးတယ်။ "ဒို့ကပါရမီနုနေသေးလို့၊ နောင်ပါရမီ ရင့်လာရင် ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့" မဖြစ်ဘူး၊ ဘယ်တော့မှလည်း ပါရမီက ရင့်လာမှာမဟုတ်ဘူး၊ အခု မလေ့ကျင့်လို့ ရှိရင် ဘယ်တော့မှ ရင့်လာမှာမဟုတ်ဘူး၊ ပြောကြတယ်မို့လား၊ မနက်ဖြန်ဆိုရင် သိပ်နောက်ကျသွားပြီ "Tomorrow will be too late" ဆိုတာ။ အဲဒီလိုပဲ နောက်ဘဝဆိုရင် သိပ်နောက်ကျသွားပြီ၊ ဒီအခြေအနေမျိုး ကိုယ်ရချင်မှ ရမှာ။ ဒီအခြေအနေကောင်းလေးမှာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာလေး ပီပီပြင်ပြင်ဖြစ်အောင်၊ အခိုင်အမာဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ထားဖို့ မလိုအပ်ဘူးလား။

သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့နေတယ်၊ ဘုရားတရားတွေလည်း နာယူခွင့်ရနေတယ်။ အဲဒီအချိန်လေးမှာ ဟိုကိစ္စ ဒီကိစ္စအကြောင်းပြပြီး မလုပ်မိဘူးဆိုရင် ဒီဘဝ ဝေးတာထက် နောင်ဘဝမှာပိုဝေးသွားမှာ။ နီးလာမယ်လို့တော့ မအောက်မေ့လေနဲ့၊ ဝေးသွားဖို့ပဲရှိတယ်။ ဘုရားလောင်း အရင့်အမာကြီးတောင် ဘုရားကျောင်းခေါ်လို့ မရဘူးနော်။

သူငယ်ချင်းဆိုတာ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို မရရအောင်ခေါ်တယ်၊ သူက ကဲ-ရေချိုးသွားရအောင်ဆိုတော့လိုက်တယ်၊ အဲဒီကျတော့ လွယ်လွယ်ကူကူ ရေသွားချိုးတယ်။ ရေချိုးပြီးတဲ့အခါ မြစ်ဆိပ်ကနေတက်လာတယ်။

ယဋ္ဌိကာရုက ပြောပြန်တယ်။ "သူငယ်ချင်း ဇောတိပါလ၊ ဘုရားကျောင်း ဒီနားနီးနီးလေး၊ တို့သွားရအောင်လိုက်ခဲ့ပါ" "အာ၊ ဘာလို့လိုက်ရမှာလဲ၊ မလိုက်ဘူး" ဆိုတော့ ဟိုလူက နောက်ထပ် ထပ်ပြောတယ်၊ "မဟုတ်ဘူး သူငယ်ချင်း၊ ဘုရားကျောင်းသွားရအောင်ပါ၊ လိုက်ခဲ့ပါ" ဆိုတော့မလိုက်ဘူး။ မင်းမလိုက်လို့မရဘူးဆိုပြီး ပုဆိုးစကိုဆွဲကိုင်တယ်၊ အဲဒီကျတော့ အဲဒါလည်း ဟိုလူက လက်ကိုတွန်းပြီးတော့ ပုဆိုးစဆွဲရုန်းတယ်။ မလိုက်ဘူးတဲ့၊ နောက်တစ်ခါထပ်ခေါ်တယ်၊ ထပ်ခေါ်တဲ့အခါ ယဋ္ဌိကာရ အိုးထိန်းသည်ကြီးက ခွန်အားဗလ အင်မတန်ကောင်းတာ၊ ဇောတိပါလရဲ့ ဆံထုံးကိုဆွဲပြီး "သူငယ်ချင်း၊ မင်းလိုက်မှာလား၊ မလိုက်ဘူးလား"တဲ့။

www.dhammadownload.com

ဘုရားအလောင်းဆိုတော့ စိတ်ဓာတ် အင်မတန်ကောင်းတယ်။ ဘုရားအလောင်းတွေဟာ စိတ်ယုတ်မာမရှိဘူး၊ အထင်အမြင်လေးတော့ သူတို့ မှားချင်မှားနေလိမ့်မယ်။ အဲဒါ ဘုရားအလောင်းတွေရဲ့ အစွမ်းသတ္တိပဲ။ ဆံပင်ဆွဲခေါ်တဲ့အခါကျတော့ တခြားလူဆိုရင် ရန်ဖြစ်မယ်မို့လား၊ "မင်း ငါ့ဆံပင် ဆွဲရမလား၊ စော်ကားလှချည်လား" ဆိုပြီး အဲဒီနေရာမှာတင်ပဲ ရန်ပွဲဖြစ်တော့မှာ။

ဇောတိပါလ,က ဘယ်လိုစဉ်းစားလဲဆိုတော့ "ဩော်- အိုးထိန်းသည် ဆိုတာ အင်မတန်ဇာတ်နိမ့်တယ်"။ (အိန္ဒိယမှာ ဇာတ်နိမ့်လို့ခေါ်တယ်။) ဇာတ်နိမ့်က ဇာတ်မြင့်ကို ထိတောင်မထိရဲဘူး၊ အခုလို ဆံပင်ကိုင်ဖို့ဆိုတာ အဝေးကြီး။ အဲဒီတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုတွေးတုန်းဆိုရင် "ဩော် ငါ့ဆံပင်ဆွဲခေါ်တယ်ဆိုတော့ တကယ့်ကို အကျိုးရှိလို့ဖြစ်လိမ့်မယ်" ဟော- သူတွေးပုံက အဲဒီလို တွေးတာ။ မှန်ကန်တဲ့အတွေး။ "သူငယ်ချင်း မင်းငါ့ဆံပင်တော့ မဆွဲနဲ့၊ လွတ်၊ ငါလိုက်မယ်" လိုက်သွားတယ်။

ဘုရားဆီလည်းရောက်ရော ကဿပ မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောတယ်။ တရားနာရတော့ ဉာဏ်အင်မတန်ထက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လို့ တစ်ခါတည်း သဘောပေါက်သွားတယ်။ အိမ်ကိုမပြန်တော့ဘူး၊ ဘုရားကျောင်းက ဆင်းလာတဲ့အခါ ယဋ္ဌိကာရကို သူကမေးတယ်။

"သူငယ်ချင်း၊ မင်းဒီတရားတွေ နာနေလျက်သားနဲ့ ဘာလို့ သင်္ကန်းမဝတ်တာတုန်း" ဆိုတော့ ယဋ္ဌိကာရ,က ပြန်ပြောတယ်။ "သူငယ်ချင်း၊ မင်းလည်းအသိပဲ၊ ငါ့မှာ အဖေအို အမေအို နှစ်ယောက်ရှိတယ်၊ သူတို့က မျက်စိလည်းမမြင်ကြဘူး၊ ငါမလုပ်ကျွေးရင် ဘယ်သူလုပ်ကျွေးမှာတုန်း၊ အမေ အဖေ လုပ်ကျွေးဖို့အတွက် ငါ သင်္ကန်းမဝတ်နိုင်တာပါ"

"အေး၊ အဲဒါဆိုရင်လည်း ဟုတ်တယ်၊ ငါကတော့ အိမ်မပြန်တော့ဘူး၊ သင်္ကန်းဝတ်တော့မယ်" ချက်ချင်းပဲဆုံးဖြတ်ပြီး ဘုရားဆီပြန်ဝင်ပြီး ရဟန်းအဖြစ် ခွင့်တောင်းလိုက်တယ်။ အဲဒီဘဝမှာ ဘုရားလောင်းဟာ ရဟန်းပြုသွားပါတယ်။

ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားအလောင်း ဗျာဒိတ်ခံခဲ့တဲ့ဘုရား (၂၄)ဆူရှိတယ်။ ရဟန်းဖြစ်ခဲ့တာ (၉)ကြိမ်ပဲရှိတယ်လို့ ပြောကြတယ်နော်။ ဘုရားနဲ့တွေ့တဲ့ အကြိမ်ပေါင်း (၂၄)ကြိမ် ရှိခဲ့တယ်ပေါ့။

ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားအလောင်း ဗျာဒိတ်ခံခဲ့တဲ့ဘုရား (၂၄)ဆူ၊ အဲဒီအထဲမှာ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား ထည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ (၂၅)ဆူ မဖြစ်ဘူးလား၊

www.dhammadownload.com

အဲဒီ(၂၅)ဆူထဲမှာ ဘာထပ်ဖြည့်တုန်းဆိုတော့ ဒီပက်ရာမြတ်စွာဘုရားနဲ့ တစ်ကမ္ဘာတည်းပွင့်တဲ့ ဘုရားသုံးဆူရှိတယ်။ တဏှင်္ကရာ တဲ့၊ သရဏင်္ကရာ တဲ့၊ မေဓင်္ကရာ တဲ့။ ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားအရင်က တစ်ကမ္ဘာတည်းပွင့်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားသုံးဆူကို ထပ်ထည့်လိုက်တော့ **"နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူ"** ဖြစ်တာပေါ့။

အေး- ဘုရားအလောင်းများဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ပြီဆိုရင် ဘယ်တော့မှ တွန့်ဆုတ်မှုမရှိဘူး။ ဒီလို စိတ်ဓာတ်မပြင်းထန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ဆုသာတောင်းနေပေမယ့်လို့ တကယ်လုပ်ရမယ်ဆိုရင် ရွံ့တွံ့တွံ့ ဖြစ်တတ်သေးတယ်။ အဲဒါဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဆန္ဒက အဓိပတိ မတပ်ဘူး၊ ဝီရိယကလည်း အဓိပတိ မတပ်ဘူး၊ စိတ်ကလည်း အဓိပတိ မတပ်ဘူး၊ အသိဉာဏ်ကလည်း အဓိပတိ မတပ်ဘူး။

နိဗ္ဗာန်ဆုတောင်းသူ

သင်္ဂဇာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ စကားပုံပေါင်းချုပ် ကျမ်းထဲမှာလာတဲ့ ပုံဝတ္ထုလေးတစ်ခုပေါ့။ "သူ့နာမည်က စျေးတောင်က ကိုမောင်တဲ့။ မန္တလေးဘုရားကြီးသွားပြီး နေ့စဉ်ဘုရားရှိခိုးကာ အော်ကြီးဟစ်ကျယ် ဆုတောင်းတယ်၊ 'နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်ကို ရက်တိုတိုနဲ့ ရပါရစေ" တဲ့။

အဲဒီလို နေ့တိုင်းအော်အော်ပြီး ဆုတောင်းတဲ့အခါ တစ်နေ့ကျတော့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က "ဒီကောင် တယ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ဆုတောင်းပါလား၊ တကယ်လိုချင်တာဟုတ်မဟုတ် ငါစုံစမ်းဦးမယ်"။ တစ်နေ့ကျတော့ သိကြားမင်း အဝတ်အစားတွေ ဆိုင်ကနေ ငှားဝတ်လာပြီး ကြိုတင်ရောက်နှင့်ကာ ဘုရားနောက်က ပုန်းကွယ်နေတယ်။ ကိုမောင် ဘုရားရှိခိုးပြီး ကျယ်လောင်ကျယ်လောင်နဲ့ ဆုတောင်းလိုက်ရာ သိကြားမင်းယောင်ဆောင်တဲ့ သူငယ်ချင်းက ထွက်လာတယ်။

"ဟဲ့ငမောင်၊ ငါသိကြားမင်း၊ မင်း နိဗ္ဗာန်ဆုတောင်းနေတာကြာပြီ၊ အဲဒီတော့ ငါလည်း နတ်ပြည်ကအလုပ်ကိစ္စတွေနဲ့မအားလို့ မလာနိုင်ဘူး၊ ဒီကနေ့တော့ မင်းကိုနိဗ္ဗာန်ပို့ပေးဖို့ ငါဆင်းလာခဲ့ပြီ၊ ကဲလာသွားကြစို့" ဆိုတော့ ကြောင်ကြည့်နေတယ်။

"သိကြားမင်းကြီး၊ အခုလိုက်ရမှာလား" တဲ့။ "အခုလိုက်ရမှာပေါ့" "အိမ်ပြန်ပြီး ပြောဦးမှဖြစ်မှာ၊ အိမ်ကလူတွေက တော်ကြာဘယ်သွားမှန်းမသိ၊ အိမ်ပြန်ပါရစေဦး၊ အိမ်ကအမျိုးသမီးနဲ့ သွားတိုင်ပင်မှဖြစ်မှာ" ဆိုတော့ "အေး၊ သွားတိုင်ပင်၊

www.dhammadownload.com

ငါ ခုနစ်ရက်ပဲ အခွင့်ပေးမယ်နော်၊ အများကြီး အခွင့်မပေးနိုင်ဘူး၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အင်မတန် ရောက်ရခဲတာ"

အဲဒါနဲ့ အိမ်ပြန်သွားသတဲ့။ အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ အိမ်က အမျိုးသမီးနဲ့ စကားပြောတယ်။ "ငါ ဒီလိုပဲ ဆုတောင်းတာ၊ ဒီကနေ့တော့ ဆုတောင်း ပြည့်ပြီ၊ သိကြားမင်းက နိဗ္ဗာန်ကိုလိုက်ခဲ့လို့ ခေါ်နေတယ်၊ ငါဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ" တဲ့။ အမျိုးသမီးက တွန်းတာပေါ့။ "အမလေး၊ ရှင်ဆုတောင်းပြည့်တာပဲ၊ သိကြား တောင် လာခေါ်မှ လိုက်သွားပေါ့၊ ဘာလို့ ပြန်လာရတာလဲ" "ဟ- နင်တစ်ယောက် တည်း ဖြစ်ပါ့မလား"တဲ့။ အဲဒီတော့ အိမ်ရှင်မကပြောတယ်၊ "ဖြစ်ပါတယ်၊ ရှင် လိုက်သာသွား"ဆိုတော့ "နင် စဉ်းစားဦးနော်" တဲ့။ "ဘာမှ စဉ်းစားစရာ မလိုဘူး" "အေး၊ နင်မစဉ်းစားလဲ ငါကတော့ စဉ်းစားရဦးမယ်" လို့ ပြောသတဲ့။"

ဟောကြည့်၊ ဇောတိပါလ ဘုရားအလောင်းကျတော့ ချက်ချင်းပဲ ဆုံးဖြတ် လိုက်တယ်။ အိမ်မပြန်တော့ဘဲ ချက်ချင်းသင်္ကန်းဝတ်တယ်၊ ကဿပ ဘုရားဆီ ခေါ်တုန်းက သူမလိုက်ချင်ဘူး၊ လိုက်လာပြီးတဲ့အခါ တရားမမှလည်း သိလိုက်ရော ချက်ချင်းဆုံးဖြတ်ပြီး သင်္ကန်းဝတ်သွားတယ်။

ဒီနေရာမှာပြောလိုရင်းကတော့ ဃဋ္ဋီကာရအိုးထိန်းသည်ကြီးဟာ တကယ့်ကို မိတ်ဆွေအစစ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ ဒီ ဘုရားအလောင်း ဇောတိပါလပုဏ္ဏားကို ဘုရားထံ မရောက်ရောက်အောင် သူခေါ်သွားတာ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စိတ်ကောင်း ရှိတယ်၊ ဃဋ္ဋီကာရကလည်းမိတ်ဆွေစစ်ဖြစ်တယ်၊ ဇောတိပါလကလည်းမိတ်ဆွေစစ် ဖြစ်တယ်။ နှစ်ဦးစလုံး မိတ်ဆွေစစ် ဖြစ်ကြသည့် အတွက်ကြောင့် အကျိုးရှိတာ ဖြစ်သွားတယ်ပေါ့။

အဲဒါကိုပြောတာနော်။ ကောင်းတဲ့ဘက်မှာ တိုက်တွန်းပေးတယ်၊ အသစ် အဆန်းတွေကို ပြောပေးတယ်၊ ကောင်းရာဘုံကိုရောက်အောင် ပြောပေးတယ်၊ **"အတ္ထက္ခာယီ"** မိတ်ဆွေတဲ့။

နောက်မိတ်ဆွေမျိုးက ဘာတုန်းဆိုရင်-

(၄) **"အနုကမ္ပက"** အစဉ် သနားစောင့်ရှောက်တတ်တဲ့ မိတ်ဆွေတဲ့။ သနား စောင့်ရှောက်တတ်တယ်ဆိုတာက ကိုယ့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ပျက်စီးနေပြီဆိုရင် စိတ်ထဲမှာဝမ်းမသာဘူး။ လူတွေက တစ်ဖက်သားပျက်စီးရင် ကြိတ်ပြီးဝမ်းသာတတ် တယ်နော်။ မိတ်ဆွေတုဟာ ပါးစပ်ကသာ ဝမ်းမသာဘူးပြောပေမယ့် ကြိတ်ပြီး

www.dhammadownload.com

ဝမ်းသာတတ်တယ်။ အေး- မိတ်ဆွေကောင်းက ကြီးပွားတိုးတက်နေရင် တကယ် ဝမ်းသာတယ်။ ဆိုလိုတာက "**ကျဿာ**" မရှိဘူး၊ "**မစ္ဆရိယ**" မရှိဘူး။

ကိုယ့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးစကားကို ပြောတယ်ဆိုရင် ဖြည့်စွက်ပြီးပြောပေးတယ်။ တချို့ကျတော့ ခြီးမွမ်းစကား ပြောလို့ ရှိရင် မကြိုက်နိုင်ဘူး၊ မကြိုက်နိုင်တဲ့အခါ "မင်းသိတာက ဒါလေးကိုကွ၊ မင်း မသိတာတွေ ရှိသေးတယ်"လို့ ဘာလိုလို ညာလိုလိုနဲ့ စကားထည့်လိုက်သေးတာပဲ။ အဲဒီတော့ မိတ်ဆွေစစ်ဆိုတာမျိုးကျတော့ တကယ့်ကို ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေအပေါ်မှာ သနားစောင့်ရှောက်တတ်တယ်။

အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ "**ဥပကာရ**" လို့ခေါ်တဲ့ ကျေးဇူးပြုတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ၊ "**သမာနသုခဒုက္ခ**" လို့ဆိုတဲ့ အေးအတူ ပူအမျှ ဆိုတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ "**အတ္ထက္ခာယီ**" ဆိုတဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ဟောပြောပေးတတ်တဲ့မိတ်ဆွေ၊ "**အနုကမ္ပက**" ဆိုတဲ့ အစဉ်သနားစောင့်ရှောက်တတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ၊ အဲဒီမိတ်ဆွေမျိုးတွေဟာ တကယ့်မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ပေါင်းတဲ့မိတ်ဆွေတွေဟာ အဲဒီလို မိတ်ဆွေမျိုးတွေ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ည ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားဒေသနာတော်တွေထဲကထုတ်ပြီး-

(၁) မိတ်ဆွေအတုဆိုတာ ဘာလဲ၊

(၂) မိတ်ဆွေအစစ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊

(၃) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

လောကမှာ သံသရာ ကြီးပွားရေးပဲဖြစ်စေ၊ လောကကြီးပွားရေးပဲဖြစ်စေ၊ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြီးပွားရေးပဲဖြစ်စေ မိတ်ဆွေကောင်းနဲ့ ကင်းပြီးတော့ မကြီးပွား၊ မတိုးတက်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဆိုတာ အင်မတန်မှ လိုအပ်တယ်။ အင်အားကြီးလှတဲ့ External condition အပြင်က အကြောင်းတရားဖြစ်တယ် ဆိုတာ လက်ခံပြီး မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကလည်း အများရဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြဖို့၊ မိမိတို့ ပေါင်းသင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပဲ တကယ့် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေဖြစ်ဖို့ အာရုံထားပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ် နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀ ❀ ❀

www.dhammadownload.com

မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး

၁၃၇၀–ပြည့်နှစ်၊ ပြာသိုလဆန်း(၆)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ အာဇာနည်လမ်း၊ မင်္ဂလာဗျူဟာအသင်းချုပ်ကြီး၌ဟောသည်။

နှစ်တစ်နှစ်ရဲ့အစမှာ တရားလက်ဆောင်အနေနဲ့ ဟောကြားပေးမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီကနေ့ ၂၀၀၉-ခုနှစ် နှစ်ဦးအခါသမယမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တဲ့ **"ကကစူပမသုတ်"** ဆိုတာရှိတယ်။ နှစ်ဦးကာလကစပြီး ၂၀၀၉-ခုနှစ်တစ်နှစ်လုံး အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး မိမိရော မိမိနဲ့ဆက်ဆံနေကြရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေအားလုံးဟာ မေတ္တာနှလုံးအစဉ်သုံးပြီး နေထိုင်သွားကြမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံး ငြိမ်းချမ်းသာယာနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်ကြီးမှာ မေတ္တာတရားခြောက်ခန်းလာတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမေတ္တာတရားတွေ လျော့ပါးလာသည့်အတွက်ကြောင့်၊ မေတ္တာဓာတ်တွေ နည်းပါးလာသည့်အတွက်ကြောင့် ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာရတာကလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများတယ်။ အိုဇုန်းလွှာကြီးပါးလို့ ဆိုတာကပြင်ပကိုကြည့်ပြီး ပြောတာဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ သတ္တဝါတွေရဲ့နှလုံးသားမှာ မေတ္တာအငြိမ်းဓာတ်တွေ ခန်းခြောက်လာလို့ သတ္တဝါတွေရဲ့ ပူလောင်တဲ့စိတ်ကထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ အရာတွေဟာ အပူတွေချည်းပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေရဲ့စိတ်အစဉ် ငြိမ်းချမ်းစေဖို့ မေတ္တာနှလုံးကို အစဉ်သုံးကြရမှာဖြစ်တယ်။

မေတ္တာဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း

ဒီသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီအဓိပ္ပါယ်ကိုပဲ ထင်ထင်ရှားရှား ဟောထားတာ တွေ့ရတယ်။ လောကမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြောဆိုဆက်ဆံကြတဲ့နေရာမှာ

www.dhammadownload.com

အများအားဖြင့် ဝစီကံနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံကြရတာ များပါတယ်။

ဒါကြောင့် နှစ်ဦးကာလမှာ အားလုံးပဲ ဝစီကံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို ပြောဆိုဆက်ဆံကြရမှာလဲဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း မိမိ ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးဖို့ အရေးကြီးတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောဆိုဆက်ဆံကြရာမှာ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ဦး နဲ့တစ်ဦး မေတ္တာသက်ရောက်မှုရှိသလို တစ်ခါတစ်ရံမှာ မေတ္တာခမ်းခြောက်မှုလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြောဆိုဆက်ဆံကြရာမှာ ဘယ်လိုအချက်တွေပေါ်မှာ အခြေခံထားရမလဲဆိုတာကို ဒီသုတ္တန်မှာ ရှင်းလင်း ဟောကြားပေးထားတာဖြစ်တယ်။

ပြောသင့်တဲ့အချိန်နဲ့ မပြောသင့်တဲ့အချိန်

အပြောအဆိုနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒီကနေ့ ဘယ်လိုပြောရမယ်ဆိုတာကို သန္နိဋ္ဌာန်ချထားရမယ်။ စကားပြောတဲ့နေရာမှာ ပြောသင့်တဲ့အချိန် မပြောသင့်တဲ့ အချိန်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဆိုပါစို့၊ မိဘနဲ့ သားသမီးတောင်မှ မပြောသင့်တဲ့အချိန် ပြောလိုက်ရင် ပြဿနာတက်နိုင်တယ်။ မခံနိုင်ဖြစ်တတ်တယ်။ ဥပမာ - လူကြား သူကြားထဲ မပြောသင့်တာ ပြောမိလို့ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ကြရတယ်။

ဒါကြောင့် စကားပြောတဲ့အခါမှာ ပြောသင့်တဲ့အချိန်လားဆိုတာ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ကြရမယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့အနေနဲ့ ဒီကနေ့ကစပြီးတော့ စကား ပြောတော့မယ်ဆိုရင် ပြောသင့်တဲ့အချိန်မှသာ ပြောမယ်။ မပြောသင့်တဲ့အချိန် ဆိုရင် မပြောဘူး။ ဒီလိုစိတ်ဆုံးဖြတ်ထားနိုင်ရမယ်။

စကားပြောဆိုရာ၌ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့စကားနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် (၁) **"ကာလေန ဝက္ခာမိ၊ နော အကာလေန"**၊ ပြောသင့်တဲ့ အချိန်ကာလမှသာလျှင်ပြောမယ်။ **"အကာလေန"** အချိန်မတန်တဲ့အခါမှာ **"နော ဝက္ခာမိ"** ငါမပြောဘူးတဲ့၊ ဒါလည်း လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တစ်ခုပါပဲ။

နောက်တစ်ခုက ဘာပြောသလဲဆိုရင် (၂) **"ဘူတေန ဝက္ခာမိ နော အဘူတေန"** လူတွေက ဟုတ်တာလည်းပြောတာပဲ၊ မဟုတ်တာလည်း ပြောတာပဲ။

www.dhammadownload.com

ဟုတ်တာ မဟုတ်တာ အကုန်လုံးကို ပြောနေကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် **"ဘူတေန ဝက္ခာမိ"** ဟုတ်မှန်တာကိုသာလျှင်ပြောမယ်။ **"နော အဘူတေန"** မဟုတ်မမှန်တာကို ငါမပြောပါဘူးလို့ ဟောထားတယ်။ ဒါက ဒုတိယလိုက်နာကျင့်သုံးရမယ်။

နောက်တစ်ခုက လောကလူတွေက စကားပြောတာကို သိပ်ပြီးတော့ မရွေးချယ်ဘူး။ **(၃) "သဏှေန ဝက္ခာမိ၊ နော ဖရုသေန"**။ **သဏှေန ဝက္ခာမိ** – နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာပြောမယ်။ **နော ဖရုသေန** – ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းမပြောပါဘူးတဲ့။

လောကလူတွေဟာ စိတ်ကြည်လင်နေတဲ့အခါမှာ ချိုသာတဲ့စကား၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့စကားကိုပြောတယ်။ စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်တဲ့အခါမှာတော့ ကြမ်းတမ်းရိုင်းပျတဲ့စကားတွေကို ဆိုလာကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ငါစကားပြောတဲ့အခါမှာ နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာပြောမယ်။ ကြမ်းတမ်းပြီး ရိုင်းစိုင်းတဲ့စကားမပြောပါဘူးလို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားရမယ်တဲ့။ ဒါက တတိယတစ်ခုနော်။

နောက်တစ်ချက်က **(၄) "အတ္ထသံဟိတေန ဝက္ခာမိ၊ နော အနတ္ထသံဟိတေန"** တဲ့။ **အတ္ထသံဟိတေန ဝက္ခာမိ** – အကျိုးရှိတဲ့စကားကိုသာ ပြောမယ်တဲ့။ **နော အနတ္ထသံဟိတေန** – အကျိုးမဲ့တဲ့စကားကို မပြောဆိုဘူးတဲ့။

လောကမှာ လူတွေက စကားပြောတဲ့အခါ အကျိုးရှိတာတွေကိုချည်း ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အကျိုးမရှိတဲ့ စကားတွေကိုလည်း ပြောကြတယ်။ အကျိုးအကြောင်းဆီလျော်မှုရှိတာကိုချည်း ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အကျိုးအကြောင်းမဆီလျော်တာကိုလည်း ပြောကြတယ်။ မဆီမဆိုင်ပြောတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် တချို့က မဆီမဆိုင် စကားတွေလာမပြောနဲ့လို့ ပြောကြတယ်။ **"အတ္ထသံဟိတေန ဝက္ခာမိ"** အကျိုးအကြောင်း ဆီလျော်တဲ့ အကျိုးရှိတဲ့စကားကိုသာ ငါပြောမယ်။ **"နော အနတ္ထသံဟိတေန"** အကျိုးမရှိတဲ့စကားကို ငါမပြောဘူးလို့ အဓိဋ္ဌာန်ပါတဲ့။

နောက်တစ်ချက်က **(၅) "မေတ္တာစိတ္တော ဝက္ခာမိ၊ နော ဒေါသန္တရေန"** လူတွေက စကားပြောပြီဆိုရင် စိတ်ကြည်နေတဲ့အချိန်မှာတော့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ပြောတယ်။ စိတ်မကြည်ဘူးဆိုရင် ဒေါသထွက်နေပြီဆိုရင်တော့ ပြောတဲ့စကားဟာ ဒေါသသံပါလာတယ်။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မပြောတော့ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားဟာ မိမိကိုယ်ကို ဆောက်တည်ထားပါတဲ့။ **မေတ္တာစိတ္တော ဝက္ခာမိ** – စကားပြောတဲ့အခါမှာ "မေတ္တာစိတ်နဲ့ပြောမယ်" တဲ့။ **နော ဒေါသန္တရေန** – "ဒေါသစိတ်နဲ့ မပြောပါဘူး" လို့ မိမိကိုယ်ကို ဆောက်တည်ထားရပါမယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

ဟော- စကားပြောတဲ့အခါမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာဓာတ်တွေဖြစ်ဖို့ မိမိကိုယ်ကို လိုက်နာထားရမယ့်အချက်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အရင်လိုက်နာထားရမယ်၊ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်။

စကားအရာအင်္ဂါ (၅) ချက်

ပြန်ပြီးတော့ကြည့်လိုက်ရင် စကားပြောတဲ့အခါမှာ (၁) ပြောသင့်တဲ့အချိန်မှာပြောမယ်။ မပြောသင့်တဲ့အချိန်မှာ မပြောဘူး။ (၂) မှန်တာကိုပဲပြောမယ်။ မမှန်တာကို မပြောဘူး။ (၃) ပြောမယ်ဆိုရင်လည်း ကြင်ကြင်နာနာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနဲ့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ပြောမယ်။ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းမပြောဘူး။ (၄) ပြောတဲ့အခါမှာ အကျိုးရှိတဲ့စကားကိုသာ ပြောမယ်။ အကျိုးမရှိတာကို မပြောဘူး။ (၅) ပြောတဲ့အခါမှာ မေတ္တာနဲ့ပြောမယ်။ ဒေါသနဲ့မပြောဘူး။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမကိုကြည့်ပြီး ရှေးလူကြီးတွေကပြောတယ်။ စိတ်ဆိုးနေရင် စကားမပြောနဲ့တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စကားကောင်း မထွက်တတ်ဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင်က စကားပြောတဲ့ စည်းကမ်းလေးတွေ ချမှတ်ထားပြီးတော့ ဒီအတိုင်းသတိထားပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးလိုက်မယ်ဆိုရင် မိမိနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ပြဿနာတက်စရာအကြောင်း မရှိတော့ဘူး။

အပြောအဆိုမှာ ကိုယ်တိုင်စည်းကမ်းရှိပါ

မေတ္တာနှလုံးပျက်သွားတာ ကိုယ့်ရဲ့အပြောကြောင့်ပဲ။ မပြောသင့်တာကို ပြောမိလို့၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပြောမိလို့၊ မဟုတ်တာ သွားပြောမိရင်လည်း ပြဿနာတက်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အပြောအဆိုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စည်းကမ်းရှိဖို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားပေးထားတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားတွေက လက်တွေ့လိုက်နာ ကျင့်သုံးဖို့ ဟောထားတဲ့ တရားတွေချည်းပါပဲ။ တကယ် လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း ထိရောက်တဲ့ အကျိုးတွေရပါတယ်။ ဒါ ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတွေပဲ။

လူလူချင်း ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ စကားများပြီး ရန်ဖြစ်ကြတာ များပါတယ်။ စိတ်ထဲကနေပြီး ရန်ဖြစ်ကြတာနည်းပါတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စကားများရာကစပြီးတော့ပဲ ရန်ဖြစ်ကြတာပါပဲ။ ပြီးတော့ လောကမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်တာတွေ

www.dhammadownload.com

ကလည်း စကားတွေကြောင့်ပဲ၊ ကွယ်ရာမှာ အတင်းပြောကြတာကြောင့်ပဲ၊ ငါ့ကို ဘယ်သူက ဘယ်လိုပြောလိုက်တာဆိုပြီးတော့ ပြဿနာဖြစ်တော့တာပါပဲ။

အပြောအဆိုကစပြီးတော့ ပြဿနာဖြစ်ကြတာပါ။ လူတွေဆိုတာ "လောကီ အစုတ်၊ လူတို့နှုတ်က၊ မဟုတ်လည်းပြော၊ ဟုတ်လည်းပြော" လူတွေရဲ့ပါးစပ်က စားဖို့နဲ့ပြောဖို့ပဲ ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် အပြောအဆိုမှာ စည်းကမ်းမရှိ လျှောက်ပြော နေကြတာပါပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက အပြောအဆိုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မူချထား တာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လိုက်နာပြီးတော့ စည်းကမ်းချထားမယ်ဆိုရင် ပြဿနာတက်စရာ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်နေနေရတဲ့ (Society) မှာက နှုတ်စည်းကမ်းရှိတဲ့သူတွေရှိသလို နှုတ်စည်းကမ်းမရှိတဲ့သူတွေလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ပြောချင်ရာပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့စကားတွေကို လိုက်ပြီးတော့ ပြဿနာဖြစ်နေရင်တော့ ဆုံးနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူးတဲ့။ အဲဒါကိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံးတဲ့။ ဒီလိုဟောခဲ့ပါတယ်။ ဘာပဲပြောပြော မေတ္တာနဲ့သာ တုံ့ပြန်ပါတဲ့။

ပြောသင့်တဲ့စကားကိုသာပြောပါ

လောကကြီးကလူတွေဟာ ပြောသင့်တာလည်း ပြောတာပဲ။ မပြောသင့် တာကိုလည်း ပြောကြတာပဲ။ ဟုတ်တာလည်းပြောတာပဲ။ မဟုတ်တာလည်း ပြောကြတာပဲ။ သိမ်မွေ့စွာပြောတဲ့လူရှိသလို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းလည်း ပြောဆို ကြတာပါပဲ။

မေတ္တာစိတ်နဲ့ပြောသလို ဒေါသနဲ့ပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိနိုင်တယ်။ အပြော(၄)မျိုးကို လူတွေအားလုံး ကြုံတွေ့ကြရမှာဖြစ်တယ်။

လူ့လောက၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာနေရင် ဒီလိုအပြောမျိုးစုံကို ကြုံတွေ့ကြ ရမှာပါပဲ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကိုယ်တိုင်တောင်မှ ဒီလိုအပြောတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကို လာပြောတဲ့သူတိုင်း ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး လာပြောတာ မဟုတ် ဘူး။ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း လာပြောတဲ့သူတွေလည်း ရှိတာပါပဲ။

သံယုတ်ထဲမှာပါတဲ့ အက္ကောသကဘာရဒ္ဒါဇဆိုရင် ဘုရားကို လာဆဲနေတာ တောင် ရှိသေးတယ်။ ဒီလို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောဆိုနေသမျှတွေကို လိုက်ပြီး ဖြေရှင်းနေမယ်ဆိုရင် ပြဿနာက်နေမယ်ဆိုရင် လောကမှာ ပြဿနာကုန်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ ဖြေရှင်းလို့ရနိုင်စရာအကြောင်း မရှိဘူး။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လိုစကားမျိုးတွေနဲ့ လာပြောပြော ဘာကိုလိုက်နာရမလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက အချက်(၅)ချက် ထပ်ပြီးတော့ ဟောထားသေးတယ်။

ကကစူပမသုတ်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဒီကကစူပမသုတ်မှာ **"ကကစ"** ဆိုတာ လွှကိုခေါ်တယ်။ သစ်ခွဲတဲ့နေရာမှာသုံးတဲ့ ဟိုဘက် ဒီဘက် လက်ကိုင်ပါတဲ့ လွှကြီးတွေကို **"ကကစ"** လို့ခေါ်တယ်။ လွှ ဥပမာပေးထားတဲ့သုတ်မို့လို့ ကကစူပမသုတ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ သုတ္တန်ရဲ့ရှေ့ပိုင်းမှာ ရဟန်းတော်တစ်ပါးကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဟောကြားထားတယ်။

အဲဒီရဟန်းတော်ဟာလည်း စကားကြောင့် ပြဿနာတက်တာပါပဲ။ အဲဒီကိုယ်တော်ရဲ့ဘွဲ့က **"ဖဂ္ဂုန"** တဲ့။ လူ့ဘဝတုန်းက ဆံထုံးကြီးနဲ့နေခဲ့လို့ သူ့ကို **"မောဠိယ ဖဂ္ဂုန"** တဲ့။ သူဟာ သင်္ကန်းဝတ်လာတဲ့အခါ ဘိက္ခုနီတွေနဲ့ အင်မတန် အကျွမ်းဝင်တယ်။ ခင်မင်ရင်းနှီးတယ်။

ခင်မင်ရင်းနှီးတော့ ပြဿနာဖြစ်လာတယ်။ ပြောဆိုမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မခံဘူး။ ပြဿနာဖြစ်တယ်။ ဒီကိုယ်တော့်အပြစ်ကို ပြောသံကြားရင်လည်း ဘိက္ခုနီတွေက မခံဘူး။ ရန်ဖြစ်ကြတယ်။ ဘိက္ခုနီတွေရဲ့အပြစ်ကိုပြောတာကြားရင်လည်း ဒီကိုယ်တော်ကမခံဘူး ရန်ဖြစ်ပြန်တယ်။ ဒါ ဘုရားလက်ထက်က ဖြစ်နေကြတာကို ပြောတာနော်။ အပြောမှာ ပြဿနာတက်တယ်ဆိုတာ ဒီကနေ့ခေတ်မှာပဲ အပြောနဲ့ ပြဿနာတက်နေတာ အများကြီးနော်။ ဒါကြောင့်မို့ နှုတ်ကိုစည်းကမ်းထားရမယ်လို့ပြောတာ။ ဒီလိုပြဿနာတွေ များလာတဲ့အခါကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက သူ့ကိုခေါ်ပြီးတော့ ဆုံးမတယ်နော်။ သူက မြတ်စွာဘုရားရှင် ဆုံးမတဲ့အခါကျတော့ ပြန်တော့မပြောပေမယ့် ဒီအတိုင်းပဲ ဆက်ပြီးလုပ်နေတော့တာပါပဲ။ ဒီအကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတွေကို ပြန်ပြီးဟောပြတာနော်။

သူ့မကောင်းလည်း ကိုယ်ကောင်းပါ

မြတ်စွာဘုရားက လောကမှာတဲ့ ကိုယ့်အပေါ်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်က ကောင်းလို့ ကိုယ်ကကောင်းနေတာ၊ ဆိုလိုတာက သူများတွေက တော်နေလို့

www.dhammadownload.com

ကောင်းနေတဲ့ သူတော်ကောင်းဖြစ်နေရတာ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က သိပ်ကောင်းတယ်လေ။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ပြည့်နေလို့ ပတ်ဝန်းကျင်က သဘောကောင်းလိုက်တာ။ ပတ်ဝန်းကျင် အဆိုးနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါမှာ သဘောကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူးလားဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ကြည့်ရမယ်။

တချို့ကျတော့လည်း တစ်စုံတစ်ခုရပြီးတော့ ဦးစားပေးခံနေရလို့ သဘောကောင်းနေတာလည်း ရှိသေးတယ်။ ဦးစားပေးခံရလို့ သဘောကောင်းနေတာမျိုးဟာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ တကယ် သဘောကောင်းတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းနေတာ တကယ်ယဉ်ကျေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ **"နိဝါတ"** ဘယ်တော့မှ စိတ်မဆိုးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ **"ဥပသန္တ"** စိတ်နှလုံးငြိမ်းအေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။

"ငါဟာ တကယ် သဘောကောင်းတဲ့သူလား။ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းလို့ကောင်းတာ၊ စိတ်မဆိုးတတ်တာလား၊ စိတ်ဆိုးစရာမရှိလို့ စိတ်မဆိုးတာလား၊ စိတ်ဆိုးစရာတွေ့ရင် စိတ်ဆိုးမှာပါလား။"

ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းလို့ ငါ ကောင်းနေတာပါလား၊ တကယ့်ကို ပတ်ဝန်းကျင်က မကောင်းတဲ့ကြားမှာ ငါကောင်းအောင် နေနိုင်ရဲ့လား။ ကိုယ့်ကို ထော်လော်ကန့်လန့်လုပ်နေတဲ့သူတွေရဲ့ကြားထဲမှာ ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လောက် ထိန်းနိုင်သလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

သူကောင်းလို့ ကောင်းတဲ့ ဝေဒေဟိကာ

ဒါကြောင့် ဒီသုတ္တန်ရဲ့အစ ရှေ့ပိုင်းမှာ "သာဝတ္ထိပြည်မှာ **ဝေဒေဟိကာ** ဆိုတဲ့ အိမ်ရှင်သူဌေးမကြီးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီ သူဌေးမကြီးမှာ ကာဠိဆိုတဲ့ အိမ်စေတစ်ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီ ကာဠိဟာ အလွန်တော်တယ်။ အိမ်သန့်ရှင်းရေး၊ ချက်ပြုတ်ရေး အကုန်လုံးကို ကျွမ်းကျင်တယ်၊ စေ့စပ်သေချာတယ်။ အိမ်မှုကိစ္စတွေ အားလုံးကို နိုင်နင်းတယ်။ အိမ်ရှင်သူဌေးမကြီးက ဘာမှပြန်ကြည့်စရာမလိုဘူး။ ဘာမှပြောစရာမလိုအောင် ထောင့်စုံကနေပြီးတော့ အကုန်ဖြည့်ဆည်း လုပ်ကိုင်ပေးတယ်။

အဲဒီအခါမှာ အိမ်ရှင်မကြီး ဝေဒေဟိကာဟာ စိတ်နှလုံး အေးချမ်းတဲ့အတွက် ဒေါသထွက်တာမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်က အိမ်ရှင်သူဌေးမကြီး

www.dhammadownload.com

ဝေဒေဟိကာဟာ အလွန်စိတ်ကောင်းရှိတယ်ဆိုပြီးတော့ ခိုးကျူးစကားဆိုလာကြတယ်။

အဲဒါကို ကာဠီဆိုတဲ့ ကျွန်မက စဉ်းစားမိတယ်။ ငါတော်လို့၊ ငါကောင်းလို့၊ ငါလုပ်ပေးနေလို့ သူဌေးမကြီးက ကောင်းနေတာလား၊ ငါမလုပ်မကိုင်ဘဲထားရင် ငါ့အပေါ်မှာ သူကောင်းနိုင်ပါ့မလားဆိုပြီး သူဌေးမကြီးရဲ့စိတ်ကို စမ်းသပ်ကြည့်တယ်။

တစ်နေ့ကျတော့ ကာဠီဟာ အခါတိုင်း ထမင်းဟင်းချက်ဖို့အတွက် မနက်စောစော အိပ်ရာကမထသေးဘဲ အိပ်ရာထဲမှာ ငြိမ်နေလိုက်တယ်။ အချိန်ရောက်လို့ စားသောက်ခန်းထဲကို သူဌေးမကြီးဝင်လာတဲ့အခါ ထမင်းဟင်း ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ထားတာကို မတွေ့ရလို့ နေမကောင်းဘူးလို့ ထင်မှတ်ပြီး ဘာမှမပြောဘဲ နေလိုက်တယ်။

နောက်တစ်နေ့ မနက်မှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ အိပ်ရာမထတဲ့အတွက် သူဌေးမကြီးက ကာဠီနေမကောင်းလို့ အိပ်နေတာလားလို့မေးတော့ နေကောင်းပါတယ်။ ဒါဖြင့် ဘာလို့အိပ်ရာကမထသေးလဲဆိုတော့ မထချင်လို့လို့ ပြန်ဖြေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သူဌေးမကြီးရဲ့စိတ်မှာ ဒေါသအနည်းငယ်ဖြစ်လာတဲ့အတွက် လေသံဟာ မာလာတယ်။ ဒီတစ်နေ့တော့ ဒီအတိုင်းပဲ နေလိုက်တယ်။

နောက်တစ်နေ့မှာ သူထပြီးတော့ လုပ်မှာပဲဆိုပြီးတော့ ဒီအတိုင်း နေလိုက်တယ်။ နောက်တစ်နေ့ကျပြန်တော့လည်း ဒီအတိုင်းပဲ ကာဠီဟာ အိပ်ရာက မထသေးဘဲ နေကြည့်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ အိမ်ရှင်သူဌေးမဟာ ဒေါသစိတ်ကနေ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ထိ ဖြစ်လာပြီး ကာဠီကို ရိုက်နှက်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကာဠီရဲ့ခေါင်းကို ရိုက်မိပြီးတော့ ခေါင်းမှာ သွေးထွက်လာပါတယ်။

ကာဠီဟာ အိမ်နားချင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလှည့်ပြီးတော့ "ဒီမှာကြည့်ကြပါဦး အရှမ်းသဘောကောင်းပြီး စိတ်ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အရပ်က ခိုးမွမ်းနေတဲ့ သူဌေးမကြီးရဲ့ရက်စက်ပုံကို ကြည့်ကြပါဦး" ဆိုပြီးတော့ အရပ်လှည့်ပြီး အော်တော့တယ်။ ကာဠီကလည်း စမ်းသပ်တာတောင် ခေါင်းအကွဲခံပြီး စမ်းသပ်ခံတယ်။ "ဒီမှာကြည့်ကြပါဦးတော်၊ ခေါင်းကွဲအောင် ရိုက်နှက်တယ်။ ဒါ ဘယ်လိုသဘောကောင်းတဲ့ အိမ်ရှင်ဖြစ်နိုင်မှာလဲ၊ ကိုယ့်အိမ်မှာခိုင်းတဲ့ အလုပ်သမားကိုတောင်မှ ခေါင်းကွဲအောင်ရိုက်နှက်တဲ့ အိမ်ရှင်မပဲ" ဆိုပြီး အရပ်ကိုတိုင်ပြောတယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီနေ့ကစပြီးတော့ သဘောကောင်းတဲ့ အိမ်ရှင်မကြီးဟာ ဆိုးတဲ့ အိမ်ရှင်မကြီးဆိုပြီးတော့ ချက်ချင်းသတင်းရောက်သွားတာပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက အဲဒီနေရာမှာ ရေးထားတာ မှတ်သားစရာကောင်းတယ်။

(၁) **ဂုဏာ နာမ သဏိကံ သဏိကံ အာဂစ္ဆန္တိ**

ဂုဏ်ဆိုတာ ဖြည်းဖြည်းချင်း တက်လာတာ။

(၂) **"ဒေါသော ခဏေနေဝ ပတ္ထရတိ"**

မကောင်းသတင်းကျတော့ ချက်ချင်းပြန့်တယ်တဲ့။

ဂုဏ်တစ်ခုရဖို့ဆိုတာ အချိန်တွေ အများကြီးလိုတယ်တဲ့။ လူတစ်ယောက် ဂုဏ်တက်လာဖို့ဆိုတာ ချက်ချင်း "ဝုန်း" "ဒိုင်း" ဆိုပြီး မတက်ဘူး။

သို့သော် အပြစ်ဆိုတာမျိုးကျတော့ မကောင်းသတင်းက ချက်ချင်း ထွက်ပေါ်လာတယ်။ မကောင်းတာကျတော့ ချက်ချင်းထွက်တယ်။ ကောင်းတာ ကျတော့ တဖြည်းဖြည်းမှ ပြန့်လာတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီးတော့ ဝေဒေဟိကာ သူဌေးမကြီးဟာ "ဆိုးလိုက်တာ ဆိုးလိုက်တာ" ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

ပင်ကိုယ်က ကောင်းဖို့လိုတယ်

မြတ်စွာဘုရားက ဘာဟောလိုတာလဲဆိုရင် အေး- သူများတော်နေလို့ ကောင်းနေတဲ့အကောင်းမျိုး မဖြစ်စေနဲ့လို့ ဟောတာ။ ပင်ကိုယ်က မကောင်းလို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာကိုး။ ပင်ကိုယ်က ကောင်းလို့ရှိရင် ဒီလိုရိုက်နှက်သည်အထိ ဘယ်ဖြစ်လိမ့်မလဲ။ ပင်ကိုယ်ကကောင်းအောင်ကျင့်ပါလို့ ဒီလိုဟောတာနော်။

အဲဒီနောက်မှာ မြတ်စွာဘုရားက လောကမှာ လူတွေဟာ အချင်းချင်း ဆက်ဆံနေကြရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အကြောင်းကို မပြောသင့်တဲ့အချိန်မှာ ပြောတာ လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ မဟုတ်မမှန်တာတွေ ပြောတာလည်း ရှိချင်ရှိမယ်။ ရိုင်းရိုင်းပျပျ ပြောတာတွေလည်း ကြုံနိုင်တယ်။ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှု မရှိဘဲ ပြောတာတွေလည်း ကြုံနိုင်တယ်။ အဲဒီလို ကြုံလာခဲ့လို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ စကားမုန်တိုင်းတွေကို ဘာနဲ့ခံယူမလဲတဲ့။ အဲဒီနေရာမှာ **မေတ္တာနှလုံးအစဉ်သုံး** ဖို့ ပြောတာနော်။

www.dhammadownload.com

တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ

မြတ်စွာဘုရားက ကျင့်စဉ်ပေးထားတယ်။ ဘာပေးထားတုန်းဆိုရင် **"နစေဝ မေ စိတ္တံ ဝိပရိဏတံ ဘဝိဿတိ"** အဲဒီလိုစကားမျိုးတွေ ကြားလာခဲ့ရင် ငါ့စိတ်က အပြောင်းအလဲမဖြစ်စေရဘူးလို့ပြောတာနော်။ ပင်ကိုယ်စိတ်ကလေးက ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်မသွားစေနဲ့၊ ဒေါသစိတ် မဖြစ်ပေါ်နဲ့။ စိတ်ဓာတ် မပြောင်းလဲသွားစေနဲ့တဲ့။ အပြောမခံရခင်က စိတ်ကတစ်မျိုး၊ ကိုယ့်ကိုလာပြောတဲ့အခါမှာ အပြောခံလိုက်ရတဲ့စိတ်ကတစ်မျိုး အဲဒီလို မပြောင်းလဲသွားစေနဲ့တဲ့။

အပြောမခံလိုက်ရခင်က စိတ်မျိုးကို ထိန်းထားပါတဲ့။ မျက်နှာကြောတင်းသွားတာတို့၊ ဒေါသနဲ့ ပြန်ပြောမိတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကလေးပြောင်းလဲမသွားအောင်လို့ ထိန်းပါလို့ ပြောတာနော်။

တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ ဒါပါပဲ။ တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ အများက **"တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပြီး မျက်စိကို စုံမှိတ်ထားတာ အဲဒီလိုမျိုးထိုင်တာကိုမှ တရားကျင့်တယ်"**၊ တရားအားထုတ်တယ်လို့ထင်တယ်။ အဲဒီလိုကျင့်တာတစ်မျိုး၊ သမာဓိရအောင်ကျင့်တာခေါ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ပြောင်းလဲသွားတာမျိုးမဖြစ်အောင် ထိန်းနိုင်တာကိုလည်း တရားကျင့်တယ်လို့ သတ်မှတ်နိုင်တယ်။ ဒီကနေ့ နှစ်ဦးကာလကနေစပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို (determine) လုပ်လိုက်ရမယ်။ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတော့ စိတ်ကလေးကို ထိန်းသိမ်းမယ်လို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချထားလိုက်ပါ။

မိမိစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနည်း

အဲဒီလိုစိတ်ကလေးကို မထိန်းနိုင်လို့ ပြောင်းသွားပြီဆိုရင် ဘာဖြစ်ဦးမလဲဆိုရင် ထပ်ပြီးထိန်းလိုက်ရမှာက မကောင်းတဲ့စကားနဲ့ မတုန့်ပြန်နဲ့၊ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း မတုန့်ပြန်နဲ့တဲ့။ မကြားဝံ့မနာသာ စကားမျိုးတွေ မထွက်ပါစေနဲ့တဲ့။ စိတ်ကပြောင်းသွားပြီဆိုရင် ယုတ်ယုတ်မာမာ မကြားဝံ့မနာသာ စကားမျိုးတွေ မထွက်ပါစေနဲ့တဲ့၊ မထွက်စေရဘူးဆိုပြီး ကျင့်ပါတဲ့။

နံပါတ် (၁) က စိတ်မဆိုးမိအောင်လို့ ထိန်းလိုက်ပါ။

နံပါတ် (၂) က တကယ်လို့ စိတ်မထိန်းနိုင်လို့ ဒေါသဖြစ်မိရင်လည်း မကြားဝံ့မနာသာ စကားတွေနဲ့ မတုံ့ပြန်လိုက်ပါနဲ့တဲ့။

www.dhammadownload.com

လူက ကိုယ့်ကိုလာပြီးဆဲရင် ပြန်ပြီးတော့ဆဲတတ်ကြတယ်နော်။ ဒါကြောင့် ယုတ်ယုတ်မာမာ စကားလုံးတွေနဲ့ ပြန်မပြောပါနဲ့လို့ပြောတာ။ ဒါတင်ပဲလားဆိုတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဒါက မျိုသိပ်နိုင်တဲ့အဆင့်အထိပြောတယ်။ တချို့က ပြောသေးတယ်။ မျိုသိပ်ရတာများလာရင် ပေါက်ကွဲကုန်မယ်နော်တဲ့။

တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ သည်းခံတယ်ဆိုတာ အတိုင်းအတာရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မပေါက်ကွဲရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုရင် -

(၃) ဒီစကားပြောလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကောင်းကျိုးကို လိုလားတဲ့စိတ်ကလေး မွေးလိုက်ပါတဲ့။

ဟော စိတ်ဓာတ်ကို ပြောင်းလိုက်တာနော်။ ဟုတ်တာကော၊ မဟုတ်တာရော ပြောလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အကျိုးကို လိုလားတဲ့စိတ် မွေးလိုက်ပါ။ ဒေါသစိတ်နဲ့ မတူနှံ့ပြန်ဘဲ နေလိုက်ပါ။

(၄) စတုတ္ထအချက်ကတော့ - ဒီလိုပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အကျိုးကို လိုလားတဲ့စိတ်နဲ့ တကယ့်ကို မေတ္တာပို့ပေးပါ။

သူ့ကိုပဲကြည့်ပြီးတော့ မေတ္တာပွားပေးပါ။ ဒီလိုမှမလုပ်ရင် ပေါက်ကွဲသွားနိုင်တာကိုး။ အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က ကိုယ့်ကိုဒီလိုမျိုး ဆက်ဆံလာလို့ရှိရင် ပထမအချက်က ပြောလာတဲ့သူကို စိတ်မဆိုးမိအောင် စိတ်ကိုထိန်းလိုက်ပါ။ ဒုတိယက ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေနဲ့ မတူနှံ့ပြန်ပါနဲ့တဲ့။ တတိယကတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အကျိုးကို လိုလားတဲ့စိတ်ကလေး မေတ္တာစိတ်ကို မွေးလိုက်ပါတဲ့။ ပို့ပြီးတော့ ခိုင်မာလာအောင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပွားများပေးလိုက်ပါတဲ့။

လေ့ကျင့်ပေးရင် စွမ်းရည်တက်

လွယ်လွယ်ကူကူတော့ ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လေ့ကျင့်ယူရမှာဖြစ်တယ်။ လေ့ကျင့်ရင်တော့ အောင်မြင်နိုင်တယ်။ တချို့ကပြောတယ်။ ကိုယ်နဲ့မတန်တဲ့သူကို ဘယ်လိုမှ မေတ္တာထားလို့ မရဘူးတဲ့။ ဒါဟာ "အမုန်းတရားကို အရှုံးပေးနေတာပါပဲ" လေ။ အဲဒီလူမှာ မေတ္တာဓာတ် အလွန်အားနည်းနေလို့ပဲဖြစ်မယ်။

လူတွေရဲ့ မွေးရာပါသန္တာန်မှာ အကောင်းနဲ့အဆိုး (၂)မျိုးပဲရှိတယ်။ သဘာဝ (၂) မျိုးမှာ ဒေါသဆိုတဲ့ အဆိုးတရားက လွှမ်းမိုးနေလို့ မေတ္တာဓာတ်တွေ အားနည်းနေတာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဒါဆို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုရင် မေတ္တာဓာတ်တွေရလာအောင်လို့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လေ့ကျင့်ယူရမှာပေါ့။ မလေ့ကျင့်ဘဲနဲ့တော့ ဘာမှဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ တောင်တက်သမားတွေ ဆိုရင်လည်း လေ့ကျင့်ရတာပါပဲ။ ဘောလုံးသမားတွေ ဆိုရင်လည်း လေ့ကျင့်ကြရတာပါပဲ။ ရေကူးသမားတွေလည်း လေ့ကျင့်ရတာပဲ။ လေ့ကျင့်တယ်ဆိုရင် စွမ်းရည်တက်လာတာပါပဲ။ စိတ်ကိုလည်း လေ့ကျင့်ပေးရင် စွမ်းရည်တက်လာမှာပါပဲ။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကိုပဲ ဦးတည်ပြီးတော့ မေတ္တာပွားရုံနဲ့တော့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ အဲဒီတော့ မေတ္တာကို ထပ်ပြီးတော့ တိုးချဲ့လိုက်ပါဦးတဲ့။ သတ္တဝါအားလုံးရဲ့ အပေါ်မှာ မေတ္တာပွားများလိုက်ပါ။ မေတ္တာဓာတ်ကို ပိုပြီးတော့ ခိုင်မာအောင် တိုးချဲ့လိုက်တာ။ ဘုရားဟောတဲ့ စိတ်ထားလေးတွေ ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်သလဲနော်။

ပထမအချက်အနေနဲ့ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မကောင်းသတင်း ပြောလာတဲ့အခါမှာ မိမိစိတ်ကို ပြောင်းလဲမသွားအောင်၊ စိတ်ကိုမဆိုးအောင် ထိန်းလိုက်ပါ။

တကယ်လို့ စိတ်ဆိုးမိပြီဆိုရင်လည်း ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ မတုန့်ပြန်မိပါစေနဲ့။

အဲဒီလို ပြောလာတဲ့သူအပေါ်မှာ ကောင်းကျိုးကို လိုလားတဲ့ မေတ္တာစိတ်ကလေး မွေးလိုက်ပါ။

နောက်ဆုံးမှာ မေတ္တာပွားများပေးပါ။ နောက်တစ်ခု အဲဒီလူအပေါ်ကနေ မေတ္တာစိတ်ကလေး ထားနေရာကနေ ပိုပြီးကျယ်ပြန့်တဲ့ မေတ္တာနဲ့ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ မေတ္တာဖြန့်ကျက်လိုက်ပါတဲ့။

မေတ္တာဆိုတာ "ရန်မရှိတာ"

မေတ္တာဆိုတာ "**အဝေရ**" ရန်မရှိဘူးတဲ့။ ရန်မရှိဘူးဆိုလို့ တချို့က ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ ကိုယ်ကတော့ မေတ္တာပို့တာပဲ။ ကိုယ့်ကိုလာပြီး ရန်လုပ်တဲ့သူတွေ ရှိနေတာပဲလို့။

မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ မေတ္တာပွားတာ သတ္တဝါတွေအားလုံးအပေါ်မှာနော်။ ဒါတောင်မှ ဒေဝဒတ်ကြီးက လာပြီးတော့ ရန်လုပ်သေးတာပဲ၊ ရှိတာပေါ့နော်။ အဲဒီတော့ ရန်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲဆိုတာ အဓိကအားဖြင့် "**ပုဂ္ဂလဝေရ**" နဲ့ "**အကုသလဝေရ**" ။

www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂလဝေရ ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်ရန်သူ။ **အကုသလဝေရ** က အကုသိုလ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထဲကရန်သူ။ သြော်-မေတ္တာဆိုတဲ့နေရာမှာ ဒေါသဆိုတဲ့ရန် မရှိဘူး။ မေတ္တာရှိသွားတဲ့အတွက် ဒေါသဆိုတဲ့ရန် မရှိတော့ဘူးလို့ဆိုတာ **"အဝေရ"** ရန်ကင်းသွားတာ။ မေတ္တာထားလိုက်ရင် လူက အဆင့်မြင့်သွားပြီ။ မေတ္တာမထားနိုင်ရင်တော့ လူက နိမ့်ကျသွားတာပဲ။

ဟော-သူကဆဲလို့ ကိုယ်က ပြန်ဆဲရင် နှစ်ယောက်စလုံး "လူမိုက်" ဖြစ်သွားပြီနော်။ မေတ္တာထားလိုက်လို့ရှိရင် နံပါတ် (၁) က ကန့်သတ်လို့ မရဘူးနော်။ မေတ္တာဆိုတာ အကန့်အသတ်မထားရဘူး။

တချို့ကဆိုသေးတယ်၊ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ခြင်တို့၊ ကြမ်းပိုးတို့မပါ ဆိုတာလေ။ ဒါမျိုးမေတ္တာကို ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာထားမယ်၊ တခြားပုဂ္ဂိုလ်မှာ မထားဘူးဆိုပြီး အဲဒီလိုမဖြစ်စေရဘူး။ အားလုံးကို ခြုံငုံပြီး မေတ္တာပွားရမှာဖြစ်လို့ **"အပ္ပမာဏ"** တဲ့ အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်မရှိဘူး။ အစဉ်ထာဝရ မေတ္တာထားရမယ်။ သတ္တဝါတွေ အားလုံးအပေါ်မှာ ဖြန့်ကျက်တဲ့မေတ္တာနဲ့ နေနိုင်ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါတဲ့။ ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားတယ်။

မေတ္တာ၏ ဥပမာများ

အဲဒီ (၅)ချက်ကို ပွားလိုက်လို့ မေတ္တာထားနိုင်တဲ့သူရဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်လို စကားတွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ် မတုန်လှုပ်စေနိုင်တော့ဘူးတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဥပမာ ဟောထားတယ်။ တူရွင်းကြီးကို ယူပြီးတော့ ဟောဒီ မဟာပထဝီ မြေကြီးတွေကို ကုန်အောင်တူးလို့မရသလို မြေကြီးကို ပျောက်ကွယ်သွားအောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မြေကြီးဆိုတာ အင်မတန်ကျယ်ပြန့်လို့ပါပဲ။ အဲဒီလိုပဲတဲ့။ အခုနက မေတ္တာပွားထားသူ မြေကြီးလိုကြံ့ခိုင်တဲ့မေတ္တာဓာတ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လိုစကားမျိုးတွေပဲ လာပြောပြော တုန်လှုပ်မှု မရှိတော့ဘူး။

နောက်ဥပမာတစ်ခုက လူတစ်ယောက်က မြစ်ကြီးကို မီးနဲ့ရှို့မယ် ဆိုပြီးတော့ မီးတုတ်ကြီးနဲ့ လာတယ်။ ဒါပေမယ့် မြစ်ကြီးက ပူလာပါ့မလား။ မပူလာနိုင်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မြစ်ကြီးထဲမှာ ရေတွေအများကြီး သူယူလာတဲ့ မီးတုတ်က သေးသေးလေးမို့လို့ပါပဲ။ အဲဒီလိုပဲတဲ့ မေတ္တာပွားများတဲ့ လူ

www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်ကို ဘယ်လို စကားမီးတုတ်တွေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် လာပြီးရှိုလို့ကတော့ သူ့ရဲ့စိတ်ဟာ မလောင်ပါဘူး။

နောက်တစ်ခု ဥပမာ ပေးထားတာကတော့ ပန်းချီဆရာတစ်ယောက်က စုတ်တံနဲ့ ဆေးယူလာပြီးတော့ ကောင်းကင်က လေဟာနယ်ထဲမှာ ဆေးခြယ်ရင် သူရေးတဲ့အရုပ်ဟာ ဖြစ်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ အာကာသဆိုတဲ့ လေဟာပြင်ကို ဆေးခြယ်လို့မရသလိုပါပဲ။ မေတ္တာဓာတ်တွေ ပြည့်နေတဲ့သူရဲ့စိတ်မှာ ဒေါသရုပ်တွေ လာရေးလို့ မရပါဘူး။ ဘယ်တော့မှ ဒေါသနဲ့တုန့်ပြန်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်လို့ ဒေါသနဲ့ တုန့်ပြန်မယ်ဆိုရင် အရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်တဲ့ အရုပ်တွေ ပေါ်လာမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒေါသဖြစ်လာရင် အရုပ်ဆိုးသွားတာပဲ။ နည်းနည်းဆိုးလာတာတောင် မျက်နှာကြောတင်းသွားတယ်။ ပြုံးနေတဲ့မျက်နှာ မရှိတော့ဘူး။ ဒီထက်ဆိုးလာရင် မျက်ထောင့်နီလာမယ်။ ဒီထက်ဆိုးလာရင် နှုတ်ခမ်းက တလှုပ်လှုပ်ဖြစ်လာမယ်။ ဒီ့ထက်ဆိုးလာရင် လက်ကရိုက်နှက်မိလာမယ်။ အဲဒီစိတ်မှာ အရုပ်ရေးလို့ ပေါ်လာတဲ့ အရုပ်တွေပေါ့။

အေး-မေတ္တာနှလုံးသားပိုင်ရှင်ကတော့ အာကာသ (Space) လို့ ခေါ်တဲ့ လေဟာနယ်မှာ အရုပ်ရေးလို့မထင်သလို သူ့ရဲ့စိတ်မှာ ဘာအရုပ်မှမပေါ်ပါဘူးတဲ့။ အဲဒီလို အာကာသမှာ ဆေးလာခြယ်လို့ အရုပ်မထင်သလို မိမိရဲ့စိတ်မှာလည်း ဒေါသရုပ်တွေ မထင်ရအောင်လို့ မေတ္တာကို ပွားများပါတဲ့။

အဲဒီလို ဥပမာတွေနဲ့ ဟောပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက "နှစ်ဖက်အရိုးတပ်ထားတဲ့လွှနဲ့ ရန်သူတွေက ကိုယ့်ကို တိုက်ဖျက်မယ်ရင်တောင် စိတ်ဖောက်ပြန်မပြောင်းလဲပါစေနဲ့။ စိတ်ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲသွားမယ်၊ ဒေါသထွက်သွားမယ်ဆိုရင် မင်းငါ့ရဲ့ အဆုံးအမကို လိုက်နာရာမရောက်ဘူး" တဲ့။

ကြားဖူးကြတယ်မဟုတ်လား။ Jesus Christ က ဟောတာလေ။ ဘယ်ဘက်ပါးကို လာရိုက်ရင် နောက်ပါးတစ်ဖက်ကို ထိုးပေးလိုက်ပါ။ ပါးတစ်ဖက်ကိုလာချရင် နောက်ပါးတစ်ဖက်ကို ထိုးပေးလိုက်ပါတဲ့။ မတုံ့ပြန်နဲ့။ အဲဒါကို လူတွေက အတုခိုးပြီး ပြောနေကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ကကစူပမသုတ်မှာ ရန်သူက ကိုယ့်ကို လွှနဲ့တိုက်နေရင်တောင်မှ မတုံ့ပြန်နဲ့တဲ့။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်အထိ ခက်ခဲမလဲဆိုတာကို ကြည့်ပါ။ အဲဒီလောက်အထိ ခက်ခဲတဲ့အရာကို ဗုဒ္ဓရဲ့မေတ္တာနဲ့

www.dhammadownload.com

အသုံးချကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လွယ်ကူသွားတာကို တွေ့နိုင်တယ်။ တကယ့်မေတ္တာပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက်နဲ့ အောင်မြင်သွားပြီဆိုရင် ဒီအခက်အခဲတွေဟာ တကယ်အောင်မြင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မဖြစ်နိုင်တာကို မဟောဘူး။

ခန္ဓိဝါဒီရသေ့လို သည်းခံပါ

ကြည့်လေ၊ မြတ်စွာဘုရား ဘုရားမဖြစ်ခင်တုန်းက ခန္ဓိဝါဒီရသေ့ဆိုတာ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ သည်းခံခြင်းကို အဓိကထားပြီးတော့ သူ့စိတ်ကို စိတ်မဆိုးရအောင် ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်ဖြစ် ခံနိုင်ရည်ရှိရမယ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓိဝါဒီရသေ့ဖြစ်တယ်။

ခန္ဓိဝါဒီရသေ့ သည်းခံတယ်ဆိုတဲ့သဘောကို မကျေနပ်လို့ ကလာဗုဆိုတဲ့ ဘုရင်ကြီးက ခန္ဓိဝါဒီရသေ့ကို ဆူးတွေရှိတဲ့ ကြိမ်တွေနဲ့ ရိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရသေ့ကတော့ အပြုံးမပျက်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ စိတ်ကမှ မပြောင်းလဲတာကိုး။ စိတ်ပြောင်းသွားမှ မျက်နှာပြောင်းတာကို။ အဲဒါနဲ့ ရသေ့ကို ရိုက်နှက်ရင်းနဲ့ မေးတယ်။ ဘာဝါဒလဲတဲ့။ ရသေ့က ငါက ခန္ဓိဝါဒပဲ။ ဘယ်လောက်ရိုက်ရိုက် စိတ်မပြောင်းဘူး။ ဒါနဲ့ ဒီလောက်ဖြစ်လှတာ သည်းခံခြင်း ဘယ်မှာရှိလဲဆိုတော့ သူ့ရင်ထဲမှာရှိတယ်။ ဒီတော့ လက်ဖြတ်ဟာဆိုပြီး လက်ကိုဖြတ်တယ်။ အပြုံးမပျက်ဘူး။ ခြေထောက်ကိုဖြတ်လည်း အပြုံးမပျက်ဘူး။ အဲဒီလိုအမျိုးစုံ နှိပ်စက်တာတောင် စိတ်ဖောက်ပြန်မသွားဘဲနဲ့ စိတ်ကို ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်ထားတာဟာ ဟောဒီမေတ္တာဓာတ်ကြောင့်ပဲ။ မေတ္တာဓာတ်လေ့ကျင့်ထားတာနော်။

သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် မဖြစ်နိုင်လောက်ပါဘူး ထင်ကောင်းထင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားက မဖြစ်နိုင်တာကိုမဟောဘူး။ တကယ်ကျင့်ရင် တကယ်ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ကိုယ်တုန့်ပြန်ရမယ့်အချက်ကတော့ ငါ့စိတ်ကလေး ဖောက်ပြန်မသွားပါစေနဲ့တဲ့။ မကြားဝံ့တဲ့စကားတွေနဲ့ မတုံ့ပြန်ပါနဲ့တဲ့။ ဒီလိုဖြစ်အောင် လုပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကိုသာ လိုလားတဲ့စိတ်ကလေးထားပါတဲ့။ သူ့ကို မေတ္တာပွားများလိုက်ပါတဲ့။ အဲဒီလိုပွားများလို့ရတဲ့ မေတ္တာဓာတ်ကလေးကို ပိုမိုခိုင်မာကျယ်ပြန့်လာအောင် တစ်လောကလုံးကို ဖြန့်ကျက်ပြီး ခိုင်မာတဲ့မေတ္တာဓာတ်မျိုး ရယူပါတဲ့။ ဒီလိုဟောကြားခဲ့တယ်။

ဘုရားဟောတဲ့တရားဟာ အင်မတန်မှ မှန်ကန်တယ်။ ကျင့်လို့မရတဲ့ အကျင့်မျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်တော့မှမဟောဘူး။ ဟောထားတဲ့ တရား

www.dhammadownload.com

မှန်သမျှဟာလည်း အကုန်လုံး ကျင့်လို့ရတဲ့တရားတွေချည်းပါပဲ။ တကယ်ကျင့်ရင် တကယ်ခိုင်မာပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိသွားမယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတွေဟာ စွမ်းရည်အလွန်ကြီးမားတယ်နော်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာဆိုရင် ဒီလမ်းကြောင်းလေးကို လျှောက်လိုက်တာနဲ့ အကျိုး(၇)မျိုး ရမယ်တဲ့။

ရင်တွင်းအပူကို ဖယ်ရှားခြင်း

"ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ" တဲ့။

သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဆိုတဲ့ ဒီလမ်းကြောင်းလေးဟာ အဆိုး(၄)မျိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်တဲ့။

အဆိုး(၄)မျိုးက သောက၊ ပရိဒေဝ၊ စိတ်ထဲမှာ ပူပန်နေရတာတို့၊ ပူပန်မှုကို မထိန်းနိုင်လို့ ငိုကြွေးနေရတာတို့၊ သောကဆိုတဲ့ ရင်တွင်းပူဆာမှု၊ ရင်တွင်းပူဆာမှုကြောင့် မထိန်းနိုင်တဲ့ ငိုကြွေးနေရမှု၊ အဲဒါတွေကို ကျော်လွှားနိုင်တယ်။ အဲဒါ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သွားတာပါပဲ။ Physical pain, Mental pain စတဲ့ ကိုယ်တွင်းဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့ရာအတွက်လည်းပဲ ဟောဒီကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ပါလို့ဟောတာ။

သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုသာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာနော်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာဟာလည် "မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်" ပါပဲ။ သို့သော် သမ္မာသတိတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူးနော်။ သတိတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး။ ပညာလည်း ပါရမ္မာပဲ။ သက်ပွလည်း ပါရမယ်။ သမာဓိလည်းပါရမယ်။ ပေါင်းလိုက်လို့ရှိရင် မဂ္ဂင်(၅)ပါး တရားတွေ ရလာတယ်။ ကာရကမဂ္ဂင်တွေ။

တကယ်တမ်း တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဒီ(၅)ခုနဲ့လုပ်တာ ဖြစ်တယ်။ ဒီ(၅)ခု မပေါင်းမိရင် မဖြစ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သတိဆိုတာဟာ အာရုံရဲ့ သဘောကိုအမှတ်ရနေတာ။ သတိကယူပေးတဲ့အာရုံကိုမှ အသိဉာဏ်ကသိအောင် လုပ်ပေးတာ။ အဲဒီတော့ သတိက အလုပ်လုပ်နေအောင် ဘယ်သူက တွန်းအားပေးနေလဲဆိုတော့ သမ္မာဝါယာမဆိုတဲ့ ဝီရိယက တွန်းအားပေးတယ်။ စိတ်ကလေးငြိမ်နေအောင် သမ္မာသမာဓိက တွန်းအားပေးတယ်။

ပြီးတော့ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ အတွေးလေးက ပညာကို အထောက်အကူပြုတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်က အမှန်ကိုသိလိုက်တယ်။ သဘာဝအမှန်ကို

www.dhammadownload.com

သိဖို့ရန်အတွက် ကျန်တဲ့အရာတွေက အထောက်အကူပြုနေတာ။ သမ္မာဝါယာမရဲ့ အထောက်အကူ သမ္မာသမာဓိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပရဲ့ အထောက်အကူတွေနဲ့ အမှန်မြင်ဆိုတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိတွေ ပေါ်လာရတာနော်။ ဒါမှ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရဲ့ ပေါင်းခြင်းနဲ့ အဆိုးတရားနည်းလမ်းတွေကို ကျော်လွှားနိုင်မယ်နော်။ ဒါပေမယ့် အပြောသာလွယ်တာ၊ တကယ်ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ဆိုတာခက်တယ်။

သောကဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရာတွေပေါ်မှာ ဆုံးရှုံးရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်တွေဟာ ပူပန်လာတယ်။ ဆုံးရှုံးရတော့မယ်ဆိုလို့ ပူတာ။ ဒါ "သောက"။ ပူတာတင်မကတော့ဘူး။ ငိုကြွေးနေရတဲ့ "ပရိဒေဝ" စတဲ့ အဲဒီအဆင့်တွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ဆိုရင် ပုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားတွေကို ကျင့်သုံးပါလို့ ဒါကိုဆိုလိုတာနော်။

သောကဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့နှစ်သက်တဲ့ အရာတစ်ခု ဆုံးရှုံးရတော့မယ်ဆိုလို့ ပူတဲ့အပူခေါ်တယ်။ ဒေါမနဿကတော့ အဲဒါနဲ့မဆိုင်ဘူး။ စိတ်ရဲ့ အလိုမကျမှုပဲ ဖြစ်တယ်နော်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက (၂)ခုစလုံးနဲ့ ဟောထားတာနော်။ ရင်တွင်းမှာ ပူလောင်စေတတ်တဲ့ ဒီအဆိုးတရား (၄) မျိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ဆိုရင် ဒီတရားကျင့်လိုက်ရင် ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။

ရဟန္တာတွေလည်း ကျင့်ကြတယ်

ရဟန္တာတွေဆိုရင် ဒီတရားတွေကို ကျင့်သုံးကြလို့ မတုန်လှုပ်ကြတော့ဘူး။ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီးဆိုရင် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတယ်နော်။ သူ့ရဲ့သက်တမ်းကို ဘယ်အချိန်မှာသိလဲဆိုရင် တစ်ပတ်အလိုလောက်မှာ သမာပတ်ဝင်စားပြီး ကြည့်လိုက်တော့ စဉ်းစားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားလည်း အသက်ကြီးပြီ။ သက်တော်ရှစ်ဆယ်ရှိနေပြီ။ မြတ်စွာဘုရားမှာ သေမှရပ်တဲ့ရောဂါ ရှိနေတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘုရားက သမာပတ်နဲ့ တားထားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဘာကြောင့် တားထားသလဲဆိုတော့ မသေချင်သေးလို့မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့မှာ ကယ်ချတ်ရမယ့် "သုဘဒ္ဒကို တရားဟောဖို့ ကျန်နေသေး" လို့ သမာပတ်ကို (၁၀)လထိ တားထားတယ်။ အဲဒီ ဖလသမာပတ်ကို အာယုသင်္ခါရလို့ခေါ်တယ်။ အသက်ကို (၁၀)လတိတိ ဆက်ပေးထားတယ်။ အကယ်၍ မြတ်စွာဘုရားသာ (၁၀)လစောပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားရင် သုဘဒ္ဒကြီးကို ကယ်ချတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါကြောင့်လည်း မြတ်စွာဘုရားက တားထားတာနော်။

www.dhammadownload.com

အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကတော့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဖို့ရန်(၈)ရက်လောက် ကျန်တဲ့အခါမှသိတယ်၊ ဒါပေမယ့် မကြောက်ဘူး။ ရဟန္တာတွေရဲ့စိတ်မှာ နေချင်သေးတယ်ဆိုရင်လည်း ဘဝကိုစုံမက်တဲ့ တဏှာဖြစ်တယ်နော်။ သေချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဘဝကို မုန်းတီးတဲ့အကြောင်းဖြစ်တယ်။ အစွန်းနှစ်ဖက်လွတ်သလားဆိုတော့ မလွတ်ဘူး။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ နေချင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သေချင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အို-ဒီလေးလံတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ ဝတ္တရားတွေကနေ လွတ်တော့မယ်ဆိုပြီး မျှော်မိတာလေးတော့ရှိတယ်။

အေး-ဘာကြောင့် ဒီလောက်တောင် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သွားသလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ ဘာဝနာတရားတွေကို ပွားများထားလို့၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတွေဟာ အဆိုး(၄)မျိုးကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ အကောင်း(၃)မျိုးကို တိုးပွားစေတယ်။

အကောင်း(၃)မျိုးက ဘာတွေလဲဆိုတော့ **"သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ"** စိတ်ဓာတ်ဖြူစင်သွားနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကို တွေ့ရှိပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြတဲ့ သူတိုင်း အဆိုး(၄)မျိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်ပြီး အကောင်း(၃)မျိုးကို တိုးတက်စေဖို့ ရယူနိုင်စေဖို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုညှင်းဆဲနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အပေါ်မှာ မိမိရဲ့စိတ်ကို မပြောင်းလဲစေရဘူး။ မကြားဝံ့တဲ့စကားတွေနဲ့ မတုန့်ပြန်ဘူး။ မေတ္တာစိတ်နဲ့ဆက်ဆံပြီး မေတ္တာဘာသနာပွားများရမယ်။ ဒီမေတ္တာတရားတွေ ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာပြီး သတ္တဝါတိုင်းအပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ်ထားနိုင်ကြရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီနှစ်ဦးကာလ အခါသမယမှာ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် မိမိတို့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့ စကား(၅)မျိုး၊ ထိုစကား(၅)မျိုးနဲ့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်က လက်ခံကျင့်သုံးကြရမယ်။ မိမိတို့က ကျင့်သုံးထားပေမယ့်လို့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါမှာ မေတ္တာနဲ့ အခိုင်အမာကာဆီးထားပြီး မေတ္တာနှလုံးအကျင့်ကောင်းကို အစဉ်ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁ ❁ ❁

www.dhammadownload.com

လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ

၁၃၇၀ ပြည့်နှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် (၁၃)ရက်နေ့၊ မန္တလေးတိုင်း၊ မတ္တရာမြို့၊ သာသနာ့ ဇောတာရုံ ကျောင်းတိုက်အတွင်း၌ဟောသည်။

"လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ"တဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ လူဘဝ ရ,ထားကြတယ်။ ရခဲတဲ့လူဘဝကို ရ,ထားပြီး ဘာလုပ်ကြမလဲ။ လူတွေကပြောကြတယ်။ စီးပွားဥစ္စာတွေ တိုးတက်ပြီး ကျန်းမာလို့၊ ခေတ်အခြေအနေကောင်းပြီး ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ကြရလို့ရှိရင် "လူဖြစ်ကျိုးနပ်လိုက်တာ" လို့ လူတွေကပြောကြတယ်။ တကယ် လူဖြစ်ကျိုးနပ်တယ်လို့ ပြောနိုင်သလား။ **"မနုဿတ္တဘာဝေါ ဒုလ္လဘော"** လို့ ဗုဒ္ဓဟောကြားထားတဲ့ တရားတော်ကို ကြားဖူးနေတဲ့ မြန်မာလူမျိုးတိုင်းဟာ လူဘဝရခဲတယ် ဆိုတာကို ကြားဖူးကြတယ်။

"လူဘဝရခဲတယ်" ဆိုတဲ့စကားနဲ့ပတ်သက်ပြီး တချို့က သံသယဝင်ကြတယ်။ ဒီကနေ့ ကမ္ဘာ့လူဦးရေက တိုးနေတာများတယ်။ တိုးနေတာများတော့ လူဘဝရခဲတယ်ဆိုတာ ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မလားလို့ တွေးကြတယ်။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေက ဒီကနေ့ သန်းပေါင်း (၆၀၀၀) ကျော်သွားပြီ။ သန်းပေါင်း(၆၀၀၀)ကျော်သွားလို့ သန်းပေါင်း(၁၀၀၀၀) လောက် ရောက်သွားရင် လူတွေဟာ ငတ်ကုန်လိမ့်မယ်လို့ ဒီလိုတွက်တဲ့လူတွေကလည်းတွက်တယ်။

တွက်ရုံတင်မကဘူး တချို့နိုင်ငံတွေမှာ Family Plan ချပြီး သားသမီးလျော့ယူကြတယ်။ တစ်ယောက်ပဲ ယူရမယ်၊ နှစ်ယောက်ပဲ ယူရမယ်ပေါ့။ အဲဒီသဘောက ဘာကိုပြောနေတာတုန်းဆိုရင် ကျန်တဲ့သတ္တဝါတွေ လူဘဝလာခွင့်မပြုဘူးလို့ဆိုတာပဲ၊ ဆိုးလိုက်တာနော်။ လူ့ဘဝဆိုတာ ရခဲပါတယ်ဆိုလို့ လာချင်တဲ့လူတောင်မှ မလာရအောင် စီမံကိန်းနဲ့ပိတ်ဆို့နေတာမျိုးဖြစ်မနေဘူးလား။ လာချင်တဲ့လူတွေလာပါစေ၊ လူဘဝဆိုတာ အလွန်ရခဲပါတယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကဟောတယ်။

www.dhammadownload.com

လူ့ဘဝဆိုတာ အလွန်ရခဲတယ်ဆိုတာမှန်တယ်။ ဘယ်လောက်ပဲလူဦးရေတိုးတိုး တိရစ္ဆာန်ဦးရေနဲ့နှိုင်းစာကြည့်မယ်ဆိုရင် တိုင်းတာလို့ မရလောက်အောင်ကွာခြားတယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာရှိတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့ကြည့်။ ဆိုပါစို့၊ ပုရွက်ဆိတ်တွင်း တစ်တွင်းမှာရှိတဲ့ ပုရွက်ဆိတ်ဦးရေနဲ့ လူဦးရေနဲ့နှိုင်းစာကြည့်။ ပုရွက်ဆိတ်တွင်းမှာရှိတဲ့ ပုရွက်ဆိတ်အကောင်ဦးရေသည် (ဒါ တစ်တွင်းထဲကိုပြောတာနော်) ကမ္ဘာမှာရှိတဲ့လူဦးရေထက် မများပေဘူးလား။

အေး၊ ကမ္ဘာလောကကြီးမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ ဘယ်မှာအနေများသလဲဆိုရင် အပါယ်ဘုံမှာ အနေများကြတယ်။ လူ့ဘဝလာတယ်ဆိုတာ ခဏလေးအလည်လာသလိုပဲနော်။ ဒါကြောင့်မို့ **"ပမတ္တဿ စ နာမ စတ္တာရော အပါယာ သကဂေဟသဒိသာ"** ကုသိုလ်ကောင်းမှုမှာ မေ့မေ့လျော့လျော့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ အပါယ်(၄)ဘုံဟာ ကိုယ့်အိမ်နဲ့ အလားတူတယ်တဲ့။ ဘယ်နေရာပဲသွားသွား ပြန်လာရင် ကိုယ့်အိမ်မှာပဲနေကြတာမို့လား။

အေး၊ မြတ်စွာဘုရားက ထိုထိုသုတ္တန်တွေထဲမှာ ဟောထားတာရှိတယ်။ လူ့ဘဝကသေသွားပြီး လူပြန်ဖြစ်တဲ့လူ အင်မတန် နည်းပါးတယ်တဲ့။ လူ့ဘဝကသေပြီး အထက်နတ်ပြည်ရောက်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း အင်မတန် နည်းပါးတယ်တဲ့။ များတာကတော့ လူ့ဘဝသေပြီး အပါယ်(၄)ဘုံသွားတာက များတယ်တဲ့။

သန်းပေါင်း(၆၀၀၀)ကျော်ရှိတဲ့ လူတွေအတွက် (သက်သတ်လွတ်စားတဲ့ လူတွေ အပထား) တစ်နေ့ သန်းပေါင်းမြောက်များစွာသော သတ္တဝါတွေဟာ သေနေကြရတယ်။ အဲဒီတော့ တိရစ္ဆာန်ဦးရေနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် တိရစ္ဆာန်အမျိုးအစားကလဲ မရေမတွက်နိုင်အောင်များတယ်။ ပင်လယ်ထဲက ရေသတ္တဝါပဲကြည့်လိုက်ဦး၊ အများကြီး၊ တိရစ္ဆာန်တွေဆိုတာ မွေးလို့ရှိရင် အများကြီးမွေးတယ်။ တစ်လောက ဂျာနယ်တစ်ခုထဲမှာပါတယ်။ လူက ခုနစ်ဘာပူးမွေးတာရှိတယ်၊ ဒါ အများဆုံးပဲဖြစ်မယ်။ ခွေးတွေဆိုရင် မကဘူး ဒီထက်ပိုတယ်။ ငါးတွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ငါးတစ်ကောင်မှာရှိတဲ့ ငါးဥပေါင်းက မြောက်များစွာရှိတယ်။

အဲဒီတော့ ဒါတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကြည့်မယ်ဆိုရင် **"မနုဿတ္တဘာဝေါ ဒုလ္လဘော"** ဆိုတာ မဟုတ်ပေဘူးလား။ ဟုတ်တယ်နော်။ တစ်ထောင်မှာ တစ်ယောက်၊ တစ်သောင်းမှာ တစ်ယောက် လူဖြစ်ဖို့ခဲယဉ်းတယ်၊ ဒီလောက်ခဲယဉ်းတဲ့ လူ့ဘုံလူ့ဘဝကြီးကို ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုပြီး လာချင်လို့တောင် မလာ

www.dhammadownload.com

ရဘူးဆိုရင် မကောင်းပါဘူးနော်။ အေး၊ မလာရဘူးဆိုပြီး တားနေကြတယ်။ အဲဒီလို အတားခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း အတိတ်ဘဝက ပါဏာတိပါတကံလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလို့ ယူဆနိုင်တယ်။

တစ်ချို့နိုင်ငံတွေမှာ ဆိုလို့ရှိရင် တရားဝင်ဥပဒေတွေနဲ့ Abortion လုပ်ခွင့်ပြုတယ်။ Abortion လုပ်တယ်ဆိုတာ အေး- လူ့လောက လူဦးရေတွေများတယ် ဆိုပြီး တားဆီးနေကြတာ။ အဲဒီလုပ်ရပ်ကတော့ မှားယွင်းတယ်ပေါ့။

ကဲ-ဘုန်းကြီးတို့တတွေကတော့ ကံကောင်းလို့လူ့ဘဝရလာကြပြီ၊ လူ့ဘဝ ရောက်ဖို့ဆိုတာ အလွန်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်။ သီဟိုဠ်ကျွန်းက ဒေါက်တာ ဝါလ်ပေါလရာဟုလာ ဆိုတဲ့ ဆရာတော်ကြီးရေးတဲ့ What the Buddha Taught ဆိုတဲ့ စာအုပ်ရှိတယ်။ "မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာ"လို့ မြန်မာလိုပြန်ထားတာရှိတယ်။ အဲဒီမှာ လူ့ဘဝဆိုတာ အင်မတန်ရခဲတယ်ဆိုတာ မှန်တယ်။ မိခင်ဝမ်းထဲက သန်းပေါင်း များစွာသော သုတ်ပိုးတွေထဲက တစ်ခုနှစ်ခုသာ လူဖြစ်တယ်လို့ ရေးထားတယ်။ မြန်မာမှာလည်းပြောကြတယ်၊ "ငြဟ္မာ့ပြည်က အပ်တစ်စင်း၊ လူ့ပြည်က အပ်တစ်စင်း ချလိုက်ရင် အဲဒီအပ်ဖျားချင်းထိကောင်းထိလိမ့်မယ်။ လူ့ဘဝရောက်ဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်။" ခဲယဉ်းတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ကိုမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့တောင် ဆိုလိုတာနော်။

မြတ်စွာဘုရားက လူ့ဘဝရခဲတယ်ဆိုတာကို ဘာနဲ့ ဥပမာပေးထားတုန်း ဆိုတော့ **လိပ်ကန်းကြီးတစ်ကောင်**နဲ့ ဥပမာပေးထားတယ်။ လိပ်ကန်းကြီးတစ်ကောင် က ပင်လယ်ထဲမှာ ကျက်စားတယ်။ နှစ်ပေါင်းတစ်ရာကြာမှ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် ပေါ် ခေါင်းလေးပြူကြည့်ပြီး အသက်ရှူတယ်။ နှစ်ပေါင်းတစ်ရာလုံးလုံး ပင်လယ် ရေမျက်နှာပေါ်ကို တက်မလာဘူးတဲ့။ ပင်လယ်ရေနက်ပိုင်းထဲမှာပဲ လှည့်လည် ကျက်စားပြီးနေတဲ့လိပ်ကြီး။ အဲဒီ ပင်လယ်ပြင်ထဲမှာ ထမ်းပိုးတုံးကြီးတစ်ခုက အပေါက်ကလေးတစ်ခုပဲပါတယ်။ ပင်လယ်ဆိုတာက အမြဲတမ်း လှုပ်ရှားနေတာ၊ ငြိမ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ (မတ္တရာကလူတွေ ပင်လယ်မြင်ဖူးချင်မှ မြင်ဖူးမှာနော်။ ဟို . . ရန်ကုန်တို့၊ အောက်ပိုင်းက လူတွေကတော့ ပင်လယ်မြင်ဖူးကြတယ်) အမြဲတမ်းလှုပ်ရှားနေတာ၊ လှိုင်းက အမြဲတမ်းတိုက်ပြီးနေတဲ့နေရာ။ အဲဒီ ထမ်းပိုး တုံးကြီးတစ်တုံး ပင်လယ်ထဲမှာမျောပြီး မျောချင်ရာမျောနေတယ်။

လိပ်ကန်းကြီးကလဲ သွားချင်ရာသွား၊ နှစ်ပေါင်းတစ်ရာကြာတဲ့အခါ ပင်လယ် ရေမျက်နှာပေါ် တက်ပြီး ခေါင်းကလေးပြူလိုက်တယ်။ အဲဒီ ပြူလိုက်တဲ့ခေါင်းလေးနဲ့

www.dhammadownload.com

မျောချင်ရာမျောနေတဲ့ ထမ်းပိုးတုံးကြီးရဲ့အပေါက်နဲ့ သွားစွပ်မိတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သေးတယ်တဲ့။ အပါယ်လေးဘုံ ရောက်သွားတဲ့ သတ္တဝါတစ်ယောက် လူ့ပြည်ပြန်ရောက်ဖို့ဆိုတာခဲယဉ်းတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ကိုယ့်မျက်စိအောက်မှာရှိတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေပဲကြည့်။ လူတွေနဲ့အနီးစပ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ကြောင်ကလေးတွေ၊ ခွေးကလေးတွေကြည့်ပေါ့၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သူတို့ဘာတွေ လုပ်နေကြသလဲ ကြည့်နော်။ အစာဝရင်အိပ်မယ်၊ အစာမဝရင် အစာရှာမယ်။ အစာရှာရင်း တစ်ကောင်နဲ့ တစ်ကောင် အနိုင်ကျင့်မယ်၊ ကိုက်မယ်၊ ရန်ဖြစ်မယ်၊ ဒါပဲမို့လား။ ပုတီးစိပ်တဲ့အချိန် ရှိရဲ့လား။ ဘုရားရှိခိုးတဲ့အချိန်ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူး။ ကိုယ့်ရှိတဲ့ အစာလေးတောင် တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် မျှစားချင်တာ မဟုတ်ဘူး။

ကြောင်ကလေးတွေဆို အစာလေးတစ်ခု၊ ကြွက်ကလေးတစ်ကောင် ပါးစပ်ထဲရောက်လာပြီဆိုရင် မာန်ဖီနေတာ၊ ဘယ်သူမှမလာနဲ့၊ လာရင်ကိုက်မှာပဲ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ အဲဒီတော့ သူတို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားလေးတွေ ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် အစာပေါ်မှာ မက်မောနေတာက **လောဘ**၊ ရထားတဲ့အစာကို သူများနဲ့ ရှယ်ယာမလုပ်နိုင်ဘဲ မာန်ဖီနေတာက **မစ္ဆရိယ**၊ မာန်ဖီပြီးတော့ ဟိန်းနေတာက **ဒေါသ**၊ ဟုတ်ကဲ့လား?။ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ **မောဟ** တဲ့၊ ကဲ-စဉ်းစားကြည့်။ လောဘရယ်၊ ဒေါသရယ်၊ မောဟရယ် ဒါတွေပဲလွှမ်းနေတာပဲ။ သူတို့မှာ ကုသိုလ်ပြုလိုတဲ့စိတ်ဆိုတာမျိုး အလွန်ရှားတယ်နော်။

ကိုယ်မြင်ရတဲ့ တိရစ္ဆာန်၊ လူတွေနဲ့ အနီးစပ်ဆုံး ခွေးလေးတွေ၊ ကြောင်လေးတွေအကြောင်း အနီးစပ်ဆုံးပြောရတာ။ လူနဲ့အလွန်ဝေးတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေဟာလည်း အချင်းချင်းသတ်စားကြတယ်၊ အားမရှိတဲ့အကောင်ကို အားရှိတဲ့အကောင်တွေကစားကြတယ်။ ဗဟုသုတအနေနဲ့ အာဖရိကတောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေအကြောင်း ရိုက်ကူးထားတဲ့ Discovery Channel ကို ကြည့်ကြည့်၊ အလွန်သံဝေဂရစရာကောင်းတယ်နော်။

မြတ်စွာဘုရားက တိရစ္ဆာန်တွေဘဝကို စကားလုံးနှစ်လုံးနဲ့ ဟောထားတာ၊ **အညမညခါဒိကာ** တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် သတ်စားတဲ့ဘဝ၊ **ဒုဗ္ဗလခါဒိကာ** အားနည်းတဲ့အကောင်ကို အားကြီးတဲ့အကောင်က သတ်စားတဲ့ဘဝတဲ့။ တကယ်ဟုတ်တာပဲ။ အဲဒီလိုသတ္တဝါတွေဟာ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် သတ်စားတယ်၊

www.dhammadownload.com

အားရှိတဲ့အကောင်က အားနည်းတဲ့အကောင်ကို အနိုင်ကျင့်ပြီးတော့ သတ်စားတယ်။ ကြည့် သမင်လေးတွေ၊ ကျွဲလေးတွေ ကျားပါးစပ်၊ ခြင်္သေ့ပါးစပ်မှာ အသက်ပျောက်သွားကြတယ်။

ဒီကနေ့ညနေတင်ပဲ စစ်ကိုင်းကနေ မတ္တရာလာတဲ့အခါလမ်းမှာ ဆိတ်နှစ်ကောင်ကို ကြိုးနဲ့တုတ်ပြီး ဆိုင်ကယ်ပေါ်တင်သွားတာ မြင်ခဲ့ရတယ်။ ကြက်တွေဆိုတာတော့ ပြောမနေနဲ့တော့။ ခဏခဏတွေ့ရတယ်။ ကြက်တွေကို ဇောက်ထိုးကြိုးနဲ့ချည်ပြီး မော်တော်ဆိုင်ကယ်ပေါ် တင်စီးသွားတာ တွေ့ရတယ်။ ကဲ- စဉ်းစားကြည့်စမ်း၊ တိရစ္ဆာန်ဘဝရဲ့ဒုက္ခဟာ အင်မတန်ကြီးမားတယ်တဲ့။

အဲဒီဘဝမှာရောက်နေတဲ့တိရစ္ဆာန်တွေ အဲဒီလိုညှင်းပန်းခံနေရတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လောက် စိတ်ဆင်းရဲပြီး သောကတွေ၊ ဒေါသတွေ ဖြစ်နေကြမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်။ သေရင် ဒီစိတ်နဲ့သေရမှာဆိုတော့ လူ့ဘဝလာလို့ရပုံမလား၊ မရဘူး။

အေး-ယေဘူယျစကားနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် **လောဘနဲ့သေရင် ပြိတ္တာ**၊ ဒါလူတွေကိုပြောတာ၊ လောဘလွန်းနေတဲ့အချိန်သေရင် ပြိတ္တာဖြစ်တယ်တဲ့။ **ဒေါသလွန်းမိုးနေတဲ့အချိန်သေရင်ငရဲကျတယ်**တဲ့၊ **မောဟတွေ လွှမ်းမိုးနေတဲ့အချိန်သေရင် တိရစ္ဆာန် ဖြစ်တယ်**တဲ့။ ဒါ ယေဘူယျစကားကို ပြောတာနော်။ ဒီ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေ လွှမ်းနေတဲ့အချိန်လေးမှာသေရင် ကောင်းရာသုဂတိဘယ်နည်းနဲ့မှမရောက်နိုင်ဘူး။ စိတ်ညစ်နေတဲ့အချိန်နော်။

အေး၊ လူ့ဘဝပဲ ပြန်ကြည့်လိုက်ဦး။ တိရစ္ဆာန်ဘဝတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် လူ့ဘဝက ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အများကြီးသက်သာသေးတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ လူ့ဘဝသည် **"မနုဿတ္တဘာဝေါ ဒုလ္လဘော"** အလွန်ရခဲတဲ့ဘဝတစ်ခုဆိုတာ သေချာတယ်။ ကိုယ့်ဘဝလေးကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့လိုတယ်။

အကယ်၍ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေပေါ်မှာ ပျော်လိုပါးလိုတဲ့လောဘနဲ့ အချိန်ကုန်မယ်၊ ဒေါသနဲ့အချိန်ကုန်မယ်၊ လုပ်သင့်မလုပ်သင့်ဆိုတာတွေမသိဘဲနဲ့ မောဟနဲ့အချိန်ကုန်နေမယ်ဆိုရင် ခုနက တိရစ္ဆာန်ဘဝနဲ့ ဘာမှသိပ်ပြီးကွာခြားမှာ မဟုတ်တော့ဘူးနော်။ ဒါကြောင့်မို့ လူ့ဘဝရလာတဲ့အခါမှာ "လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ" တဲ့။

လူ့ဘဝ ဘယ်ပုံရလာတုန်းဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ ဟောထားတာရှိတယ်။

www.dhammadownload.com

ကလန်ကသုတ် (ယက္ခသံယုတ်)

"**ကလန်ကာ**" လို့ အမည်ရတဲ့ ဘီလူးကြီးတစ်ကောင်က "အတိတ်ဘဝက ဝိညာဉ်လေးဝင်စားပြီး လူဖြစ်လာတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ်" ကို တင်ပြပြီး မေးခွန်းထုတ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဝိညာဉ်ကောင်ဆိုတာမရှိဘူး။ အတိတ်ဘဝက စုတေစိတ် ကျသွားတာနဲ့တပြိုင်နက် ကံကြောင့် ပဋိသန္ဓေပေါ်လာတာ၊ ပဋိသန္ဓေစိတ် ပေါ်လာတဲ့အခါ အခြား ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ဖြစ်လာကြတယ်။ အခြေခံရုပ်နဲ့ အခြေခံနာမ်ကို အကြောင်းပြုပြီး တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာတာဖြစ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီသုတ္တန်မှာဟောတယ်။

"**ပထမံ ကလလံ ဟောတိ၊ ကလလာ ဟောတိ အဗ္ဗုဒံ**"

မိခင်ဝမ်းက မွေးဖွားလာတဲ့ လူသားတွေရဲ့ဘဝအစ ကလလရေကြည် သန္ဓေတည်တယ်၊ အဲဒီတော့ ကလလရေကြည်ဆိုတာ ဘာနဲ့တည်ဆောက်ထားတာ တုန်းလို့ ပြောမယ်ဆိုရင် Sperm နဲ့ Ovum လို့ခေါ်တဲ့ မိဘနှစ်ပါးရဲ့သုက်သွေးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာဖြစ်တယ်။

မျိုးစေ့လေးတစ်စေ့ဆိုရင် မြေနဲ့ရေ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့အပေါ်မှာ ပေါက်လို့ ရတယ်။ အေး- ဘဝ သံသရာမှာကျင်လည်နေကြတဲ့ သတ္တဝါတွေ လူဖြစ်တော့မယ် ဆိုရင် အဲဒီ Sperm ဆိုတာရယ် Ovum ဆိုတာရယ် နှစ်ခုပေါင်းကိုမှီပြီး ဖြစ်ရ တယ်။

ခုခေတ် သိပ္ပံကတော့ Sperm ကို သက်ရှိသတ္တဝါတွေပုံစံမျိုးနဲ့ သုက်ပိုးလို့ ပြောတယ်ပေါ့။ သုက်ပိုးတွေဟာပြေးပြီး သားအိမ်ထဲဝင်ကြတယ်တဲ့။ သန်းပေါင်း များစွာမှာ တစ်ကောင်နှစ်ကောင်ပဲ အသက်ရှင်တယ်လို့ပြောတယ်။ Sperm ကို "သုက်ပိုး"လို့ ပြောတယ်ပေါ့။ ဖခင်ရဲ့ သုက်ပိုးကလေးတွေဟာ သန္ဓေတည်ရမယ့် အချိန်ကို သူတို့ အလုအယက် သားအိမ်ထဲပြေးဝင်ကြတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဒေသနာတော်မှာတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ မိဘရဲ့ Sperm နဲ့ Ovum ၂ ခု တွဲသွားတာလေးက မြေနဲ့ရေသဘောဖြစ်တယ်။ အဲဒီအပေါ်မှာ အတိတ် ဘဝက စုတေစိတ်ကျလို့ ကံပြစ်ချတဲ့ **ဂန္ဓဗ္ဗ** လို့ခေါ်တဲ့ **သန္ဓေလောင်း**က စွဲတည်လာ တယ်။ သန္ဓေယူတော့မယ့် **ဂန္ဓဗ္ဗ** ဆိုတာ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်လဲဆိုရင် ဟိုဘဝက စုတိစိတ် ကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာ သန်းပေါင်းများစွာသောသတ္တဝါတွေ

www.dhammadownload.com

သေနေတာ။ ဘာနဲ့ဥပမာတူတုန်းဆိုရင် ကောင်းကင်က မိုးပေါက်တွေကျနေသလိုပဲ သေနေတဲ့သတ္တဝါတွေကအများကြီး။ သေလိုက်တာနဲ့ ဘဝသစ်မှာ ဝံညာဉ်စိတ်လေးပေါ်တယ်။ (ဒါ မြန်လှချည်လားလို့မအောက်မေ့နဲ့။ ရန်ကုန်ကနေ Television လွှင့်တာ မတ္တရာကနေဖမ်းရင် ချက်ချင်းရတယ်မို့လား။) ဘယ်ဘဝကသေသေ ကံရဲ့စွမ်းအားကြောင့် သန္ဓေစကြမှာပဲ။ အကုန်လုံးဟာ တစ်ဦးမဟုတ်တစ်ဦး ရောက်လာမှာပဲနော်။

Medical Science က သန်းပေါင်းများစွာသော သုက်ပိုးတွေအထဲက တစ်ကောင်ပဲအောင်တယ်၊ ကျန်တဲ့အကောင်တွေသေသွားတယ်ဆိုတာကိုကြည့်ပြီး ဆရာဝန်တစ်ယောက်က ဘုန်းကြီးတို့ကိုလျှောက်ဖူးတယ်။ "လူဘဝ ရခဲတယ်ဆိုတာ သူလက်ခံပါတယ်တဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် သူတို့ ဆေးပညာ အယူအဆအရ အဲဒီသုတ်ပိုးလေးတွေအများကြီးထဲက တစ်ကောင်ပဲလူဖြစ်လာတယ်။ ကျန်တာတွေ အကုန်သေသွားတယ်။ ဒါကြောင့် လူဘဝရခဲတယ်ဆိုတာ လက်ခံပါတယ်" တဲ့။

သို့သော် အဲဒီ **"ကလလ"** ဆိုတဲ့အထဲမှာ သတ္တဝါတွေအများကြီး စုပြုံရောက်တယ်လို့တော့ ပိဋ္ဌကတ်စာထဲမှာ မပါဘူးပေါ့နော်။ သို့သော် သန္ဓေခနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးလေးတွေတော့ ရှိနိုင်တယ်။

ကြည့်လေ၊ မိုးပေါက်ကလေးတွေက ကျလာတာ သူကျချင်တဲ့နေရာမှာ ကျတာ၊ တစ်ချို့ မိုးပေါက်လေးတွေက သွပ်ပေါ်ကျတယ်။ တစ်ချို့ မိုးပေါက်လေးတွေက သက်ကယ်ပေါ်ကျတာ၊ တစ်ချို့ မိုးပေါက်က သစ်ပင်ပေါ်ကျတာ၊ တစ်ချို့ မိုးပေါက်က မြေကြီးပေါ်ကျတယ်။ ဟုတ်လား။ သန်းပေါင်းများစွာသော မိုးပေါက်ကလေးတွေ ဒီလိုကျသလိုပဲ သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလဲ သန်းပေါင်းများစွာရှိတယ်။

သတ္တဝါတွေရဲ့ ကံရဲ့စွမ်းအားကြောင့် ကျချင်တဲ့နေရာကျတော့ အဲဒီလို ကျလာတဲ့အခါမှာ သန္ဓေအောင်အောင်မြင်မြင်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပထမရက် တစ်ပတ်မှာ **ကလလ**ဆိုတဲ့ ရေကြည်၊ ဒုတိယရက်တစ်ပတ်ရောက်တဲ့အခါ **အဗ္ဗုဒ** အမြှုပ်ကလေး ဖြစ်လာတယ်။ တတိယ ရက်တစ်ပတ်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ငြုပ်သီးကို ထောင်းပြီး အရည်ဖျော်၊ အဲဒီအရည်ကို နေပူလှန်းလိုက်တဲ့အခါ ငရုတ်ကြည်ဖတ်ကလေး ဖြစ်လာသလိုပဲ ပေသိ အနှစ်ကလေး၊ အခဲလေး ဖြစ်လာတာမျိုးဖြစ်တယ်။

အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက **ပထမံ ကလလံ ဟောတိ** ပထမမှာ ကလလတဲ့။ **ကလလာ ဟောတိ အဗ္ဗုဒံ** ကလလကနေပြီးတော့ **အဗ္ဗုဒ** အမြှုပ်အဖြစ် ပြောင်း

www.dhammadownload.com

လာတယ်။ အမြှုပ်ကနေပြီးတော့ **ပေသိ** သားတစ်အဖြစ် ပြောင်းလာတယ်။ **"ပေသိ နိဗ္ဗတ္တတိ ဃနော** သားသစ်မှ အတုံးအခဲလေး ဖြစ်လာတယ်။ လူဘဝဟာ ဒီလိုစခဲ့တာ၊ အင်မတန်မှရခဲတဲ့ လူဘဝတစ်ခုဟာ အောင်အောင်မြင်မြင် မိဘဝမ်းကနေ ထွက်ဖို့ဆိုတာ တော်တော်ခဲယဉ်းတယ်နော်။

အဲဒီလို **"ဃန"** လို့ဆိုတဲ့ အတုံးအခဲလေး ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ ရက်သတ္တလေးပတ်ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီ **"ဃန"** ကနေ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုရင် အဖုငါးခု ထွက်လာတယ်။ **ဃနာ ပသာခါ ဇာယန္တိ** လို့ ဟောတယ်။ တစ်ဖုက ခေါင်းပေါက် မယ့်နေရာ၊ နှစ်ဖုက လက်နှစ်ဖက်၊ ကျန်တဲ့နှစ်ဖုက ခြေထောက်နှစ်ဖက်ပေါ့။ အားလုံး အဖုငါးခု အရင်ထွက်လာတယ်တဲ့။ အဲဒီနောက်မှာ လူသားဟာ တဖြေးဖြေး ကြီးလာတယ်။

ကလလ ဆိုတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ဘာတွေရှိသလဲလို့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဆိုပါစို့ အသိဉာဏ်ထက်မြက်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်ရဲ့သန္ဓေစိတ်(အကောင်းဆုံး သန္ဓေစိတ်)ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ရဲ့အကျိုးဖြစ်တဲ့ ပထမ မဟာဝိပါက်စိတ်။ (ဒါ အဘိဓမ္မာသင်ဖူးတဲ့လူတော့ အဲဒီလိုပြောရင်နားလည်တယ်)**"သောမနဿသဟဂတံ ဉာဏသမ္ပယုတ်အသင်္ခါရိကံ ပထမ မဟာဝိပါက်စိတ်"** ဆိုလိုတာက အဲဒီ သန္ဓေစိတ် ကလေးဟာ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကလေးပါတယ်။ အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ အခြေခံ လေးပါတယ်။ ထက်မြက်မှုဆိုတဲ့ အနေအထားလေးပါတယ်။ အဲဒီ စွမ်းရည်သုံးမျိုး ပါတဲ့ စိတ်ကလေးက စတင်ပြီးတော့ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ **"သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ"** လို့ဟောတယ်။

အတိတ်ဘဝက ကုသိုလ်ကံရဲ့စွမ်းအားကြောင့် မိခင်ရဲ့ဝမ်းထဲမှာ စွမ်းရည် သုံးခုပါတဲ့စိတ် ပေါ်လာတယ်။ ဝမ်းသာတဲ့ အနေအထားရှိတယ်။ ဝမ်းသာတဲ့ ခံစားချက်လေးပါမယ်၊ အသိဉာဏ်ပါမယ်၊ ထက်မြက်မှုလေးပါမယ်၊ အဲဒီသုံးခုပါတဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ ပဋိသန္ဓေစိတ် ဖြစ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ပဋိသန္ဓေစိတ်နဲ့ တွဲဖက်ပြီးတော့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ စိတ်ကိုမှီဖြစ်တဲ့ စေတသိက် တရားတွေ ပါလာတယ်တဲ့။ ဒါက နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ။

နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ အဲဒီ သန္ဓေစိတ်နဲ့ ပြိုင်ပြီးတော့ ကလလရေကြည်လို့ခေါ်တဲ့ ဒီအပေါင်းအစုလေးမှာ ကာယပသာဒလို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်မျိုးပါလာတယ်။ ဟဒယဝတ္ထုလို့ဆိုတဲ့ အဓိကလူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဟဒယ

www.dhammadownload.com

ရုပ် ပါလာတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ရုပ်မျိုးစေ့ ပါလာတယ်။ အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ရုပ်သုံးမျိုး၊ ကလာပ်အားဖြင့် ကလာပ်သုံးစည်း၊ အဲဒီကလာပ်သုံးစည်းကို ဘယ်သူက ထုတ်လုပ်တာလဲဆိုတော့ အတိတ်ကံက ထုတ်လုပ်တာ။ အဲဒီ ရုပ်သုံးမျိုးဟာ တစ်ခုထဲနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်တစ်ခုတစ်ခုမှာ ဆယ်ခုဆယ်ခုစီရှိတယ်၊ ရုပ်ပေါင်းသုံးဆယ် ရှိတယ်ပေါ့။

အဲဒီ ပဋိသန္ဓေစိတ်နဲ့ ရုပ်ပေါင်းသုံးဆယ်ဟာ လူရဲ့ဘဝလေးကို စတင်ပြီး ဖွဲ့စည်းလိုက်တာဖြစ်တယ်။ ဘာနဲ့ အလားသဏ္ဌာန်တူတုန်းဆိုရင် မျိုးစေ့လေးတစ်ခုနဲ့တူတယ်။ သရက်စေ့လေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပဲစေ့လေးပဲဖြစ်ဖြစ် ခွဲကြည့်လိုက်၊ ဘာမှတွေ့မှာ မဟုတ်ဘူး။ အစေ့ပဲတွေ့မှာပဲ။ သို့သော် အဲဒီထဲမှာသတ္တိတွေရှိတယ်။ အမြစ်ထွက်နိုင်တယ်၊ အညှောင့်ထွက်နိုင်တယ်။ မြေ၊ ရေ အကူအညီရတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အမြစ်ဆင်းလာလိမ့်မယ်။ အညှောင်ကလေးတက်လာလိမ့်မယ်။

အေး-အဲဒါမျိုးပဲ၊ ကလလရေကြည်ထဲမှာ ပဋိသန္ဓေဆိုတဲ့ ဝိညာဉ်စိတ် ရောက်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခုနက သူ့ရဲ့အခြေခံဖြစ်တဲ့ ရုပ်သုံးဆယ်ပါလာတယ်။ မျိုးစေ့ထဲမှာ သတ္တိလေးတွေရှိသလို လူ့ဘဝမျိုးစေ့ထဲမှာလည်း အဲဒါတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ ကလလရေကြည်ဆိုတာ မိခင်ဝမ်းထဲမှာ မိဘရဲ့ သုတ်သွေးပေါ် အမှီပြုပြီး တည်လာတာ၊ အဲဒီ ကလလရေကြည်ဟာ တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားလာတယ်။

ပထမရက်တစ်ပတ်မှာကလလရေကြည်၊ ကလလရေကြည်ဆိုတာ တကယ့်သေးငယ်တဲ့ အစက်အပေါက်လေး၊ ကျမ်းဂန်ထဲမှာ ဘယ်လောက်ထိအောင် ပြောတုန်းဆိုရင် အပ်ဖျားကလေးကိုဆီထဲနှစ်ပြီး အကြိမ်တစ်ရာလောက်ခါလို့ကျန်တဲ့ အဲဒီ အပ်ဖျားကလေးမှာသီးနေတဲ့ ဆီပေါက်လေးပမာဏလို့တောင် ပြောတယ်နော်။

အဲဒီတော့ ပြောမယ်ဆိုရင် ပကတိမျက်စေ့နဲ့ မမြင်ရဘူး၊ Microscope မှန်ပြောင်းကြီးနဲ့ကြည့်မှ အဲဒါကိုမြင်ရမယ်။ အဲဒီကနေ လူ့ဘဝစလိုက်တာနော်၊ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာလို့ အမြှုပ်ဖြစ်လာတယ်။ အမြှုပ်ကနေပြီးတော့ သားတစ်လေးဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီကနေ အတုံးအခဲလေးဖြစ်လာတယ်။ ခက်မင်းဖြာပေါက်လာတယ်။ ပြီးတဲ့အခါကျတော့ လူ့ခန္ဓာကိုယ် ပီပီသသ ဖြစ်လာတယ်တဲ့။ ပထမရှေ့ပိုင်းကို Embryo လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီနောက် ပုံသဏ္ဌာန်လေး ပီပြင်လာတဲ့အခါ Foetus လို့ ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဒီလို လူဘဝဟာ ခဲခဲယဉ်းယဉ်းနဲ့ နောက်ဆုံး ရှစ်လ၊ ကိုးလ၊ ဆယ်လ ရောက်လာတဲ့အခါ လူဘဝကို ရောက်လာကြတယ်ပေါ့။ ဟုတ်ကဲ့လား?။ အဲဒီလို ရောက်လာတဲ့ လူဘဝဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်ရင် **"မနုဿတ္တဘာဝေါ ဒုလ္လဘော"** ဆိုတာ မမှန်ပေဘူးလား။

လူ့ဘဝရောက်စ သေသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ ကလလ ရေကြည်အဆင့်မှာတင် သေသွားတဲ့ သတ္တဝါတွေ အများကြီး၊ သားတစ်အဆင့်၊ အမြှုပ်အဆင့် ဒီလိုအဆင့်မှာလည်းပဲ သေသွားနိုင်သေးတယ်နော်။ အသက်တိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ဒီလိုအဆင့်မှာပဲ သေသွားကြတယ်။ အဆင့်ပေါင်းများစွာ၊ အခက်အခဲပေါင်းများစွာ ကျော်လွှားပြီးတော့ လူ့ဘဝရောက်လာကြတာ။

အဲဒီရောက်လာတဲ့ လူ့ဘဝမှာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ပျော်နေရင် လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါ့မလား?။ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ပျော်တာပဲ။ မုန်းစရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် ဒေါသဖြစ်တာပဲ။ ကဲ-လူတွေလည်း လောဘနဲ့နေမယ်၊ ဒေါသနဲ့နေမယ်။ ဘာမှမသိဘူး၊ မောဟနဲ့နေမယ်ဆိုရင် စိတ်သဘောထားအရ တိရစ္ဆာန်အဆင့်နဲ့ တူမနေဘူးလား။ အဲဒါဆိုရင် ခဲခဲယဉ်းယဉ်းရလာတဲ့ လူ့ဘဝ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါ့မလား?။ မနပ်ပါဘူး။

အေး - ဒါကြောင့်မို့ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ဖို့ ကိုယ့်ဘဝအရေး စဉ်းစားရမယ်။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်အောင် နေရမယ်။ အဲဒီတော့ လူဖြစ်ကျိုးနပ်အောင်နေဖို့ဆိုတာ ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်မှ လူဖြစ်ကျိုးနပ်မလဲဆိုတာသိရမယ်။ အရေးကြီးဆုံးက ဘာလုပ်ရမလဲ?

နံပါတ်တစ်က လူဖြစ်လာပြီဆိုရင် အရေးကြီးဆုံး **"ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ"** ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အမြင်ရအောင် လုပ်ရမယ်။ **"ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ"** ဆိုတာ ဘာပြောတာလဲ? ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်နဲ့သာဆိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ခံယူချက်။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ် **"ယံကမ္မံ ကရိဿာမိ ကလ္လာဏံ ဝါ ပါပကံ ဝါ တဿ ကမ္မဿ ဒါယာဒေါ"** ကောင်းတာလုပ်လုပ်၊ ဆိုးတာလုပ်လုပ် ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်ပဲဆိုင်တယ်၊ ကိုယ်ပဲအမွေခံရမယ်။ အဲဒီခံယူချက်ထားတာကို **"ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ"**၊ အဲဒီအမြင် ရှိရမယ်တဲ့။ မှန်ကန်တဲ့ အဲဒီအမြင်မရှိရင် လူတော်လူကောင်းမဖြစ်နိုင်ဘူး။

www.dhammadownload.com

လူဖြစ်လာလို့ရှိရင် **"ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ"** ရှိရမယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတာဖြစ်မယ်။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာဖြစ်မယ်လို့ ခံယူထားတယ်။ ဒီလိုခံယူထားသည့်အတွက်ကြောင့် သူ့အနေနဲ့ ကောင်းတာလုပ်ဖို့ပဲ ကြိုးစားလိမ့်မယ်။ မကောင်းတာလုပ်ဖို့ မကြိုးစားတော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ကောင်းတာပဲ ရချင်လို့ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မကောင်းတဲ့အမွေတွေတော့ ဘယ်သူမှမခံချင်ဘူး။ ကောင်းတဲ့အမွေရအောင်ဆိုပြီး ကောင်းအောင်နေလိမ့်မယ်တဲ့။ ဒါက ကိုယ့်ကိုကိုယ် စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်တဲ့အချက်ပဲ။

ဒီဘဝတင်ပဲကြည့်၊ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ကံရဲ့ ပုံရိပ်အမှတ်တံဆိပ်တွေ ပေါ်နေတယ်တဲ့။ အမှတ်တမဲ့ မနေနဲ့၊ ကံရဲ့ ပုံရိပ်အမှတ်တံဆိပ်တွေ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာရှိတယ်။ ကြည့်လေ- ကံရဲ့ပုံရိပ်တွေ ဘယ်လို ပေါ်လာတုန်းလို့ဆိုရင် တစ်ချို့ကျတော့ ရုပ်လှတယ်တဲ့။ တစ်ချို့ကတော့ ရုပ်မလှဘူးတဲ့၊ ဒါဟာ ကံရဲ့ပုံရိပ်အမှတ်တံဆိပ်လေးပါပဲ။

အမေကမွေးလို့ အမေနဲ့တူတယ်။ အဖေနဲ့တူတယ်ဆိုတာ နဲနဲပဲတူတာ၊ အကုန်လုံးတူတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ရုပ်လှတာ ဘာဖြစ်လို့၊ ရုပ်မလှတာက ဘာဖြစ်လို့လဲ? ဘယ်သူမှလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်လုပ်တာ။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အမွေ ကိုယ်ရတာပဲ။ ဒီဘဝမှာ သတိမထားရင် နောက်ဘဝလည်း ဒီအမွေဆက်ခံရဦးမှာ။

အေး- အတိတ်ဘဝက စိတ်ခဏခဏဆိုးရင် အဲဒီလူဟာ ဒီဘဝမှာအရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်ဖြစ်တယ်။ ဒေါသကြီးသူဟာ နောင်ဘဝ အသာထားလေ၊ ဒီဘဝ စိတ်ဆိုးနေတဲ့အချိန် ကိုယ့်ဟာကိုယ် မှန်ထဲကြည့်ကြည့်စမ်းပါ။ ဘယ်လောက် အရုပ်ဆိုးတုန်း။ ဟုတ်ကဲ့လား?။ စိတ်ဆိုးနေတုန်း လှတယ်လို့မြင်ရတဲ့ရုပ်များရှိလား၊ မရှိပါဘူး။ ဘယ်လောက်လှတဲ့သူဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဆိုးရင် အရုပ်ဆိုးသွားမှာပဲ၊ ဟုတ်ကဲ့လား?။ အဲဒီတော့ ဒေါသရဲ့အကျိုးဆက်ဆိုတာ ဒီဘဝမှာတင်ပဲ အကောင်းထွက်မလာဘူးနော်။ စိတ်ဆိုးရင် ငရဲကြီးလား မကြီးလား မေးမနေနဲ့၊ ဒီဘဝမှာတင် အရုပ်ဆိုးသွားတာ သေချာတယ်။ စိတ်ဆိုးသူဟာ မျက်မှောင်ကြီးကုပ်တယ်၊ နှုတ်ခမ်းကြီးစူတယ်၊ နောင်ဘဝမှာလည်း အဲဒါမျိုးကြီးပဲဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါ ကိုယ်လုပ်တဲ့ကံရဲ့ ပုံရိပ်ပဲ။

အေး-ဒီဘဝမှာ တစ်ချို့ကျတော့ မျက်နှာက ကြည်ကြည်လင်လင် ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် ရှိတယ်။ ကြည်လင်တဲ့ မျက်နှာရှိတယ်။ ပြုံးရွှင်တဲ့မျက်နှာရှိတယ်။ မျက်နှာ

www.dhammadownload.com

က ချိုသာတယ်၊ ဟိုဘဝတုန်းက စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းနဲ့ နေလာခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ပုံရိပ်တွေ ဒီမှာလာထင်တယ်လို့ပြောတာ။

ထို့အတူပဲ ဟိုဘဝတုန်းက နှမြောလို့မလှူဘူး၊ ကိုယ့်ရှိတာ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲသုံးမယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှမပေးဘူး၊ အဲဒီလို စီးကုပ်ပြီးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဒီဘဝကျတော့ ဘာဖြစ်တုန်းဆိုတော့ တဲကုတ်ထဲမှာလာပြီးဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဟိုဘဝတုန်းက ရက်ရက်ရောရောလှူလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဒီဘဝမှာ ချမ်းသာတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား?။

အေး - တစ်ချို့ကလည်းပြောလိမ့်မယ်။ သူကိုယ်တိုင်ကြုံးစားရှာလို့ ချမ်းသာတာလို့။ ကြုံးစားရှာတယ်ဆိုတာ အထောက်အကူတစ်ခုပဲ၊ ကံမပါရင် ဘာမှလုပ်လို့မရဘူး၊ ကံမပါလို့ရှိရင် သစ်ပင်စိုက်တောင် မသီးဘူးနော်၊ ဟုတ်ကဲ့လား?။တစ်နေရာမှာပြုင်ပြီး ဥယျာဉ်စိုက်ရင် တစ်ဦးရဲ့ဥယျာဉ်ကသီးပြီး အခြားတစ်ဦးရဲ့ ဥယျာဉ်က အသီးမလိုက်ဘူး။ အဲဒါဟာ **ကမ္မပစ္စယ ဥတုသမုဋ္ဌာန** လို့ ခေါ်တဲ့အရာဖြစ်တယ်။ ကံကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့ရဲ့ ကောင်းတဲ့ကံတွေက ထုတ်လုပ်လိုက်တော့ သူ့ဥယျာဉ်ထဲမှာရှိတဲ့ ရာသီဥတုက သစ်ပင်တွေရဲ့အကြိုက် ရာသီဥတု ဖြစ်လာတယ်။ သူ့ကံရဲ့အစွမ်းကြောင့် ရာသီဥတုတွေ ပြောင်းလဲလာတယ်။ ပြောင်းလဲလာတဲ့ ရာသီဥတုကြောင့် သစ်ပင်တွေက ပိုသီးတယ်။

ဟိုလူတစ်ယောက်ကျတော့ သူက ကံမကောင်းဘူး၊ ကံမကောင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ကံကထုတ်လုပ်သည့် ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်လာတဲ့အရာတွေက မကောင်းဘူး၊ မကောင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ဥယျာဉ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ရာသီဥတုကလည်း မကောင်းတော့ဘူး။ ရာသီဥတု မကောင်းလို့ အသီးမသီးတော့ဘူး။ ဒါကို **ကမ္မပစ္စယ ဥတုသမုဋ္ဌာန** လို့ ခေါ်တာ။ ကံကို အခြေခံပြီးတော့ ဥတုကြောင့် ဖြစ်လာတာတဲ့။ တစ်ဆင့်ခံ အကျိုးပြုတာနော်။

တစ်ချို့ ပန်းပင်ကလေးတွေဟာ လူကအနီးသွားပြီး သီချင်းလေးဆို၊ စောင်းကလေး တီးပေးလို့ရှိရင် လန်းပြီးပွင့်လာကြတယ်။ ဒါဖြင့် သစ်ပင်မှာ အသိစိတ်ရှိလို့လားဆိုတော့ မရှိဘူး။ လူ့စိတ်ကပျော်နေရင် လူ့သန္တာန်ကထွက်တဲ့ Chemical တွေကလည်း အကောင်းတွေဖြစ်လာတယ်နော်။ လူမှာ အပြောင်းအလဲရှိတယ်ဆိုတာ သတိမထားရင် မသိနိုင်ဘူး။ လူတွေ စိတ်ဆိုးနေတဲ့အချိန်မှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကထွက်တဲ့အရာဟာ စိတ်ကြည်နေတဲ့အချိန်မှာ ထွက်တာနဲ့ မတူဘူးတဲ့။

www.dhammadownload.com

နိုင်ငံခြားကလူတွေကတော့ ကြဲကြဲဖန်ဖန် စမ်းသပ်ကြတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဦးနှောက်ကို စက်နဲ့စမ်းပြီးရိုက်ယူကြည့်တယ်။ Computer နဲ့ကြည့်တယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ စိတ်လှုပ်ရှားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ဦးနှောက် ယှဉ်ကြည့်တဲ့အခါ မတူတာကိုတွေ့ရတယ်တဲ့။

ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ ငြိမ်သက်တယ်။ လူတွေမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲသွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ ပြောင်းလဲသွားတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ ကဲ-အဲဒီလို စမ်းသပ်လို့မှသိရတာ ဆိုတာထက် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ အနုမာနညာဏ်နဲ့ကြည့်ကြည့်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ စိတ်ဆိုးနေတဲ့စိတ်နဲ့ ပကတိငြိမ်းချမ်းနေတဲ့စိတ်နှစ်ခု ယှဉ်ကြည့်။

မတူညီတဲ့ စိတ်အနေအထားအရ ကိုယ့်ရုပ်ပုံဟာ ဘယ်လိုနေသလဲ စဉ်းစားကြည့်။ ဒေါသထွက်နေတဲ့အချိန် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ရုပ်၊ စိတ်ကြည်နေတဲ့အချိန်၊ ပျော်ရွှင်နေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ရုပ် တူလား?၊ မတူဘူးလား၊ မတူဘူးဆိုရင် ကျန်တာတွေလည်း မတူဘူးလို့ မှတ်ရုံပဲ၊ ဟုတ်ကဲ့လား? . .

အဲဒီတော့ ဒီလိုအခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်တဲ့ သဘာဝတရားကို ကိုယ်မသိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ ဘယ်အကောင်း ဖြစ်လာနိုင်မတုန်းနော်။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်ဘဝကောင်းဖို့ရန်အတွက် အခြေခံဘာလိုအပ်သလဲဆိုလို့ရှိရင် မှန်ကန်တဲ့အမြင်တစ်ခု လိုအပ်တယ်တဲ့။ အဲဒီ မှန်ကန်တဲ့အမြင်ဆိုတာ ငါဘာလုပ်လုပ်၊ ငါဘာတွေးတွေး၊ ငါ့ရဲ့အလုပ် ငါ့ရဲ့အတွေးဟာ ငါနဲ့သာသက်ဆိုင်တယ်၊ ငါ့အပေါ်မှာ တုန့်ပြန်လိမ့်မယ်၊ ဘာပြောပြော ပြောတဲ့အပြောတွေလည်း ငါ့အပေါ်မှာ တုံ့ပြန်လိမ့်မယ်။

ကိုယ်ရဲ့လုပ်ရပ်တွေဟာလည်း ကိုယ့်ပေါ်မှာ တုံ့ပြန်လာမယ်။ လူတွေမှာ ပြုလုပ်မှု သုံးမျိုးရှိတယ်။ **မနောကံ** – စိတ်ရဲ့ပြုလုပ်မှု။ **ဝစီကံ** – နှုတ်ရဲ့ပြောဆိုမှု၊ နှုတ်နဲ့ပြောတာ။ **ကာယကံ** – ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပြုမူဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးဟာ ဘာတွေးတွေး ဘာလုပ်လုပ် ကိုယ်နဲ့သာဆိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ လူဖြစ်ကျိုးနပ်အောင် ဘယ်လိုအတွေးမျိုး တွေးရမလဲ၊ အပြောကရော ဘယ်လိုပြောရမလဲ၊ လုပ်တဲ့အခါရော ဘယ်လိုမျိုးလုပ်ရမလဲ မစဉ်းစားသင့်ဘူးလား?။

www.dhammadownload.com

အေး- ကိုယ်ကြိုက်တာတွေကိုယ်လုပ်၊ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်တွေး၊ ကိုယ်ကြိုက်တာကိုယ်ပြော စိတ်ရှိတိုင်းလုပ်ရင်တော့ လူဖြစ်ကျိုးနပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒုစရိုက်(၁၀)ပါး၊ သုစရိုက်(၁၀)ပါးဆိုတာ ဟောထားတယ်။

အတွေးနဲ့ပတ်သက်လာရင် အတွေးသုံးမျိုးကို မတွေးနဲ့တဲ့၊ တွေးလို့ရှိရင် လူဖြစ်ကျိုးမနပ် ဖြစ်လိမ့်မယ်။ မကောင်းတဲ့အတွေးဟာဘာလဲဆိုရင် သူများပစ္စည်းကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်ချင်တဲ့အတွေး၊ ဒါကို **"အဘိဇ္ဈာ"** လို့ခေါ်တယ်။ **အဘိ** ဆိုတာ သူများပစ္စည်းကို ဦးတည်ပြီး၊ **ဇ္ဈာ** ရချင်တဲ့စိတ်နဲ့ စိတ်ကူးတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။ သူများပစ္စည်းကို ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့အတွေးဟာ ဘာကိုဖြစ်စေတတ်တဲ့ အတွေးလဲ၊ သူခိုးဓားပြ ဖြစ်စေတဲ့အတွေးမဖြစ်ဘူးလား၊ အေး-အဲဒီအတွေးဟာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အတွေး၊ အကုသိုလ်အတွေး၊ မနောဒုစရိုက်လို့ ခေါ်တယ်၊ သူများပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်လိုမှုဆိုတဲ့အတွေး တွေးမိလို့ရှိရင် ဒီအတွေးဟာမှားတယ်။ ဒီအတွေးမျိုးမတွေးသင့်ဘူး၊ ဒီအတွေးကို ရှောင်ရမယ်။

နောက် **"ဗျာပါဒ"**၊ ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့ လူတစ်ယောက် စိတ်ထဲပေါ်လာရင် "ဟာ- ဒီကောင်သေသွားရင် ကောင်းမှာပဲ၊ ဒီကောင် စီးပွားတွေ ပျက်သွားရင် ကောင်းမှာပဲ။ ဒီကောင် ဒုက္ခရောက် ထောင်ကျသွားရင်ကောင်းမှာပဲ" ဆိုတဲ့အတွေး၊ အဲဒီအတွေးကို ဗျာပါဒအတွေးလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီအတွေးမျိုးကိုရှောင်ရှားဖို့လိုတယ်။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ဖို့ရန်အတွက် အဲဒီအတွေးမျိုး မတွေးမိစေနဲ့တဲ့။

နောက်တစ်ခုက **"မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ"**၊ **မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ** ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တယ်လို့ မတွေးဘူး။ ကောင်းတာလုပ်လဲ ကောင်းတာမဖြစ်ပါဘူး၊ မကောင်းတာလုပ်လဲ ကောင်းတာဖြစ်တာပဲ၊ မကောင်းတဲ့လူတွေ ကြီးပွားနေတာရှိတာပဲ၊ ကောင်းတဲ့လူတွေဒုက္ခရောက်နေကြတယ် စသည်ဖြင့် ကံကို မျက်စိလည်နေတတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ မကောင်းတာလုပ်ပြီး ကြီးပွားနေတာတွေဟာ တစ်ချိန်တုန်းက ကောင်းတာလုပ်ခဲ့လို့ ကောင်းကျိုးကိုခံစားနေရတယ်လို့ ဒီလိုတွက်ရမယ်။ ကိုယ်က ခုမှ ကောင်းတာတွေလုပ်တာ၊ အကျိုးမပေးသေးဘူး။ အခုမှ သရက်ပင်စိုက်တာ၊ သရက်သီးစားရပ့ါမလား။ မစားရပါဘူး။ ကောင်းတာ အခုမှလုပ်တာ၊ မကောင်းတာတွေ ကြုံနေရတယ်။ အတိတ်က မကောင်းတာတွေ ဘယ်လောက်လုပ်ခဲ့မှန်းမှ မသိတာ။

www.dhammadownload.com

တစ်ခါက ကျောင်းတစ်ကျောင်းမှာ သူခိုးအခိုးခံရတယ်။ ကျောင်းထိုင် ဆရာတော်ကြီးက ဘာပြောလဲဆိုတော့ "အေး- တိတ်တိတ်နေကြတဲ့၊ မပြောကြနဲ့တဲ့၊ ဒို့အတိတ်က မကောင်းတာလုပ်ခဲ့တာတွေပေါ်ကုန်လိမ့်မယ်"တဲ့။ ဆရာတော်ကြီး ပြောလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကဘာလဲဆိုရင် အခုအခိုးခံရတာ ဟိုအရင်ဘဝတုန်းက ငါတို့ သူများပစ္စည်းခိုးခဲ့လို့တဲ့။ ငါတို့အခိုးခံရတာ လူမသိစေနဲ့တဲ့၊ ရှက်စရာကြီး လို့ပြောတာ။

အဲဒါကြောင့် မှန်ကန်တဲ့အတွေးမှာ ကံဆိုတာရှိတယ်။ ကံကို ငြင်းပယ်တာ **'အကိရိယဒိဋ္ဌိ'** လို့ ခေါ်တယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး၊ လုပ်လို့မရပါဘူးဆိုတဲ့ ငြင်းပယ်တဲ့ဝါဒကို **အကိရိယဝါဒ**လို့ခေါ်တယ်။ **'အကိရိယဒိဋ္ဌိ'** ဆိုတာ ကံကိုလုံးဝမယုံဘူးလေ။ နောက် **"နတ္ထိကဒိဋ္ဌိ"** ဆိုတာ ကံရဲ့အကျိုးတရားကိုလက်မခံဘူး၊ မကောင်းတာလုပ်လဲ မကောင်းကျိုးမဖြစ်ဘူး။ ကောင်းတာလုပ်လဲ ကောင်းကျိုးမဖြစ်ဘူးလို့ အကျိုးတရားကို ငြင်းပယ်တဲ့ဝါဒ။ နောက်တစ်ခုက **"အဟေတုကဒိဋ္ဌိ"**၊ အကြောင်းတရားကို ငြင်းပယ်တာ၊ ပေါင်းလိုက်လို့ရှိရင် ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးကို ငြင်းပယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအမြင်ရှိသူသာဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို မိစ္ဆာအယူဝါဒရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ကောင်းရာသုဂတိတောင် မရောက်နိုင်ဘူးတဲ့၊ သူသွားရမယ့်လမ်းကတော့ အပါယ်(၄)ဘုံပဲ။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ သူက ကံကိုငြင်းပယ်ထားတော့ သူလုပ်ချင်တာ လုပ်တော့မှာလေ။ လုပ်ချင်ရာလုပ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ လူတွေက ဘာလုပ်ချင်သလဲဆိုရင် မကောင်းတာဘဲ လုပ်ချင်ကြတာ များတယ်လေ။ အဲဒီတော့ သူလုပ်ချင်တာလုပ်တော့မယ်။ လူဆိုတာ အထိန်းအကွပ်ကလေးနဲ့ နေရတယ်။ အထိန်းအကွပ်မရှိဘဲ လုပ်ချင်တာလုပ်ဆိုရင် မကောင်းတာပဲလုပ်ကြတော့မယ်။ ကောင်းတာဆိုတာ ရေဆန်လော်ခတ်ရတာနဲ့တူတယ်။ အထက်ဆန်တက်ရတာ။ ရေဆန်ဆိုတာ သွားလို့ခက်တဲ့ နေရာတစ်ခုပေါ့နော်။ မကောင်းတာလုပ်တယ်ဆိုတာ ရေစုန်နဲ့တူတယ်။ လွယ်တယ်၊ မျှောချရုံပဲ။

အေး-ဒါကြောင့်မို့ အတွေးနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ခုနပြောတဲ့အတွေးတွေ မတွေးနဲ့တဲ့၊ တွေးမိပြီဆိုရင် မကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကိန်းဝပ်

www.dhammadownload.com

သွားတယ်။ ကိန်းဝပ်သွားလို့ရှိရင် အကြောင်းရှိကပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အကြောင်းရှိကပေါ်တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို တွေးကြည့်စမ်းပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ ဟိုငယ်ငယ်တုန်းက အကြောင်းတွေ ပေါ်မလာဘူးလား။ ပျောက်သွားတာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သေချာတယ်နော်။ ကံကလည်း အဲဒီလိုပဲ၊ ပေါ်ပေါ်လာတာ။ အဲဒီလိုပေါ်လာတဲ့အနေအထားဟာ အခုခေတ်စကားနဲ့ Online ဖြစ်နေတာလို့ ပြောနိုင်တယ်။ အကျိုးပေးစရာရှိရင်အကျိုးပေးမှာ။ သူက ပျောက်မသွားဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့ ခုနအတွေးသုံးမျိုးကို မတွေးမိဖို့ သတိထားရမယ်။

အဲဒီတော့ ဘာတွေးရမှာတုန်းဆိုတော့ သူများပစ္စည်းကို ရလိုတဲ့အတွေးနဲ့ မတွေးနဲ့တဲ့၊ တရားသဖြင့်ရတဲ့ပစ္စည်းကိုသာ လိုချင်တဲ့အတွေးသာရှိရမယ်။ သူများကို ပျက်စီးစေလိုတဲ့အတွေးနဲ့မတွေးနဲ့တဲ့၊ ကြီးပွားကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ အဆင်ပြေကြပါစေဆိုတဲ့အတွေးပဲ တွေးပါတဲ့။ အဲဒါကို မေတ္တာအတွေးလို့ ခေါ်တယ်နော်။ မှန်ကန်တဲ့အမြင်နဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကို ဖယ်ရှားရမယ့် ဘယ်လိုအမြင်မျိုး မြင်ရမလဲဆိုရင် အစကပြောခဲ့တဲ့ **ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ** ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်ပဲဆိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အမြင်မျိုးမြင်ရမယ်။ ကောင်းတာလုပ်လုပ်၊ ဆိုးတာလုပ်လုပ် ငါပဲ အမွေခံရမယ်ဆိုတဲ့ အမြင်ရှိပါစေတဲ့၊ ဟော- အဲဒါဆိုရင် အတွေးနဲ့ပတ်သက်ရင် မှန်ကန်သွားပြီနော်။

ကဲ၊ အတွေးနဲ့ပတ်သက်လို့ မှန်ကန်သွားရင် အပြောနဲ့ပတ်သက်လို့ မှန်ကန်ဖို့ လိုသေးတယ်။ ပြောတဲ့အခါမှာ လိမ်မပြောရဘူး၊ လိမ်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်နေတာကတခြား၊ ပြောတာတခြား၊ သိနေလျက်သားနဲ့ ကိုယ်သိတာကတခြား ပြောတာကတခြား၊ ဖုံးကွယ်ပြီးပြောတာ။ **မုသာတိ အာဘူတံ ဝတ္ထု** တကယ်မဖြစ်တာကို အဖြစ်လုပ်ပြီး ပြောတာမျိုးဆိုရင် လိမ်တယ်ပေါ့။ ဒါက အပြောနဲ့ပတ်သက်ပြီး ထိန်းသိမ်းရမှာ။

နောက်တစ်ခု ဘာလဲဆိုရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတည့်အောင် ဂုံးမတိုက်နဲ့။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မတည့်အောင် ဂုံးတိုက်ပြီဆိုရင် အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီဘဝမှာလဲ ဒုက္ခရောက်တယ်။ နောက်ဘဝကျရင် သားတကွဲမယားတကွဲ အချင်းချင်းရန်ဖြစ်လို့ မိသားစုအတွင်း ဘယ်တော့မှမတည့်ဘူး။ သူများတွေကို မတည့်အောင်လုပ်ခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် သူမှာ တည့်တဲ့လူမရှိဘူး၊ အမြဲတမ်း ကွဲပြဲနေတာပဲ၊ ကံရဲ့ပုံရိပ်တွေ အမြဲတမ်းပေါ်နေတယ်။

www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကွဲအောင်မတိုက်ဘူး၊ ကွဲနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရင် စေ့စပ်စကားပြောပေးတယ်၊ ညီညွတ်အောင်လုပ်တယ်၊ ညီညွတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပိုညီညွတ်အောင်လုပ်တယ်၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မတည့်အောင် အပြောအဆိုမျိုးရှောင်တယ်၊ ပိုညီညွတ်အောင်လုပ်တယ်၊ ဂုံးတိုက်တဲ့စကားပြောလို့ရှိရင် အပါယ်ငရဲကျတဲ့အပြင် လူဖြစ်လာရင်လည်း မကောင်းတဲ့ပုံရိပ်တွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ပြောတဲ့အခါမှာ သူများတွေ မတည့်အောင်ပြောတဲ့အပြောမျိုးကို ရှောင်ရမယ်။ **ပိသုဏဝါစာ** တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ခင်မှုတွေ၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခင်မင်မှုတွေဆိတ်သုဉ်းသွားအောင်မလုပ်နဲ့တဲ့၊ မလုပ်ကောင်းဘူး။

နောက်တစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားကိုမပြောရဘူး။ တချို့က နှုတ်ကျိုးနေတာ၊ မကြားဝံ့မနာသာဆဲဆိုပြီးပြောတတ်ကြတယ်၊ သာမန် အောက်မေ့မနေနဲ့၊ အဲဒီ ဆဲတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်လည်းကြမ်း၊ စိတ်လည်းကြမ်းတယ်၊ ကြားတဲ့လူတွေကိုလည်း စိတ်ကြမ်းသွားစေတယ်။ ဒါကြောင့် ဆဲရေးတိုင်းထွာတဲ့ **ဖရုသဝါစာ**ကို မပြောရဘူးတဲ့။

ဘာပြောရမလဲဆိုရင် ကြင်နာတဲ့စကား၊ ခင်မင်ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့စကား၊ ချိုသာတဲ့စကား၊ ဒီလိုဟာမျိုးပြောရမယ်၊အကျိုးရှိတဲ့စကားမျိုး ပြောရမယ်။နှုတ်ချိုသျှိုတစ်ပါးလို့ ပြောကြတယ်။ သို့သော်လည်းပဲ ချိုချိုသာသာ မပြောချင်ကြဘူး၊ ဘာလို့မပြောချင်ကြလဲဆိုတော့ အတွင်းက ဒေါသရှိနေတာကိုး၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ စိတ်တိုနေတော့ ဘယ်တော့မှ ချိုချိုသာသာမပြောဘူး၊ ချိုသာတဲ့စကားကို ကြိုးစားပြီး ပြောရမယ်။

မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော်ကြီးဟာ ပါရမီဖြည့်တဲ့အချိန်တုန်းက သူများတွေကို ဂုံးမတိုက်ခဲ့ဘူး၊ ကွဲနေတဲ့သူတွေကို တည့်အောင်လုပ်တယ်၊ ညီညွတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပိုညီညွတ်အောင် အားပေးတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်လို့ မြတ်စွာဘုရားမှာ ပါရမီပုံရိပ်အနေနဲ့ အမှတ်တံဆိပ်တွေ ပေါ်လာတယ်။

ဘာတွေပေါ်သလဲ၊ သာမန်လူတွေမှာ သွားသုံးဆယ့်နှစ်ချောင်းရှိတယ်။ ဘုရားကျတော့ အချောင်း (၄၀)ရှိတယ်။ အပေါ်သွား(၂၀)၊ အောက်သွား(၂၀)။

www.dhammadownload.com

သွားတော်(၄၀)။ ဘာပြုလို့ရလဲဆိုရင် သူများကို ဂုဏ်မတိုက်ခဲ့လို့၊ ညီညွတ်ရေး ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့လို့ပါ။

ဒါဆိုရင် လူတွေဟာ ကုန်းတိုက်မှုကိုမရှောင်ခဲ့လို့ (၃၂)ချောင်းပဲရှိတာ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်အတိတ်ဘဝကိုယ် ပြန်ကြည့်။ ကိုယ့်သွားကိုယ်ပြန်ရေကြည့်။ ဟိုဘဝ တုန်းက ဒီကုသိုလ်မရှိခဲ့ဘူးဆိုတာတွေ့ရမယ်။ ဒီကုသိုလ်မျိုး ကြိုးစားလုပ်ပေးရမယ်။

ဖရုသဝါစာ ဆိုတာ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားကိုပြောတယ်၊ ဆဲတယ်၊ မကြားဝံ့ မနာသာတွေ ပြောတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သိမ်မွေ့တဲ့အသံ ကြားရတယ်ကို မရှိဘူးတဲ့။ နားမချမ်းသာစရာတွေချည်းပဲကြားမယ်။ ဘယ်ဘဝမှာပဲနေနေ ချိုသာတဲ့စကား မကြားရဘူး။

တစ်ခါတုန်းက မိသားစုတစ်စုတွေ့ဖူးတယ်။ တစ်အိမ်လုံး အပြောကြမ်းတယ်။ အမေလုပ်တဲ့လူကလည်း ချိုချိုသာသာ တစ်ခါမှမပြောဘူး။ ဆဲနေတာပဲ။ ဆဲပြီးပြောတာ။ ဒါ ရိုးရိုးတန်းတန်းပြောတာ။ စိတ်ဆိုးတာ မဟုတ်သေးဘူးနော်။ ထမင်းကျွေးတာတောင် "ဟဲ့ အော့နာ ဝမ်းကျ" တို့ ဘာတို့ ဆဲဆိုပြောတာ။ အကျင့်ပါနေတာ၊ ပြင်လို့မရတာမဟုတ်ဘူး၊ ပြင်လို့ရတယ်၊ ပြင်ရမယ်။ ဖရုသဝါစာ မပြောမိအောင် သတိထားနေရမယ်။

လူဆိုတာ အလုပ်တစ်ခုကို အောင်အောင်မြင်မြင်လုပ်ဖို့ရာအတွက် နံပါတ်(၁)က ယုံကြည်ချက် **သဒ္ဓါ** ရှိရမယ်။ (၂) ကြိုးစားမှု လုံ့လ **ဝီရိယ** ရှိရမယ်။ ယုံကြည်ချက်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုဟ်ဟာ မအောင်မြင်ဘူး၊ နောက်ပြီး တည်ငြိမ်မှု **သမာဓိ** ရှိရမယ်၊ နောက်တစ်ခုက **ပညာ**ရှိရမယ်။ အဲဒါတွေမရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်တော့မှ မအောင်မြင်ဘူးတဲ့။

ပြီးတော့ သတိထားတတ်မှုရှိရမယ်။ သတိထားရမယ်။ ခုနအတွေးမျိုးတွေ မတွေးမိဖို့ သတိထားရမယ်။ တွေးရမယ့်အတွေးမျိုးတွေးတတ်ဖို့ သတိထားရမယ်။ မပြောရမယ့်စကားတွေကို သတိထားရမယ်၊ ပြောရမယ့်စကားမျိုးကို သတိထားရမယ်။ မုသာဝါဒရှောင်ရမယ်။ မှန်တာပဲပြောရမယ်၊ ကုန်းတိုက်စကား မပြောရဘူး၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ညီညွတ်အောင်လုပ်ရမယ်။ ဆဲရေးတဲ့ ရိုင်းပြတဲ့စကား မပြောရဘူး။ ချိုသာတဲ့စကားပဲ ပြောရမယ်။

သမ္ဖပ္ပလာပ ဆိုတာ 'အကျိုးမဲ့စကား' တွေပြောတာ။ အချိန်အခါမဟုတ်တဲ့ စကားတွေပြောတယ်၊ အကျိုးမရှိတဲ့စကားတွေပြောတယ်။ **သမ္ဖပ္ပလာပ**ကို ပိန်ဖျင်းတဲ့

www.dhammadownload.com

စကားပြောခြင်းလို့ ဘာသာပြန်တယ်။ စပါးနှံများ အထဲမှာအဆံမရှိရင် ပိန်မနေဘူးလား။ ဘာမှအနှစ်မရှိတဲ့ စကားမျိုးတွေကို **သမ္ဖပ္ပလာပ** လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါမျိုးတွေကို ရှောင်ရမယ်။

ပြောပြီဆိုရင် အကျိုးရှိတာကိုပဲ ပြောရမယ်။ ကောင်းတာကို ပြောရမယ်။ ပညာရေးအတွက် အကျိုးရှိရမယ်၊ လူမှုရေးအတွက် အကျိုးရှိရမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အကျိုးရှိရမယ်၊ အဲဒီတော့ အပြောနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အခုလို ဒီ(၄)မျိုးကို ရှောင်လိုက်ပြီဆိုရင် **'သမ္မာဝါစာ'** ဖြစ်တယ်။ **သမ္မာဝါစာ** ဟာ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီလို့ ပြောနိုင်တဲ့တရား။

နောက်တစ်ခု အလုပ်နဲ့ပတ်သက်လာရင် ဘာတွေ ရှောင်ရမှာလဲဆိုရင် **'ပါဏာတိပါတ'** သူများအသက် သတ်တာကို ရှောင်ရမယ်။ ရှောင်တယ်ဆိုတာ ဘာကောင်မှမသတ်ဘဲ ရှောင်တာ၊ ကိုယ့်လာကိုက်တဲ့ ခြင်လေး ဂျပိုးလေးကအစ မသတ်ဘဲ ရှောင်တာကိုပြောတာ။

အတော်များများ ဘုန်းကြီးတို့တွေ့ရတယ်။ ခြင်လေးတွေ လူတွေရဲ့ လက်ဝါးကြားမှာ အသက်ထွက်သွားကြတာ။ ဖတ်ခနဲ၊ ဖြန်းခနဲ ရိုက်သတ်ကြတာ၊ ခုခေတ်ဆိုသာဆိုးသေးတယ်။ လျှပ်စစ်ယပ်တောင်နဲ့ ဖျတ်ခနဲချပြီး ခြင်တွေကို သတ်နေကြတာ။ အတော်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ဥစ္စာ။ ဒီကောင်လေးတွေဟာ အသက်လည်း သိပ်ရှည်တာမဟုတ်ဘူး။ ခဏနေ သေကြတော့မှာပဲ။ မောင်းထုတ်လိုက်ပေါ့။ ဒါမှမဟုတ် ခြင်မကိုက်အောင် ခြင်ထောင်ထဲဝင်နေပေါ့။ ခြင်ဆေးခွေ ထွန်းထားလိုက်ပေါ့။

ဒီလို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့သတ်ကြလို့ **'ပါဏာတိပါတ'** မှ လွတ်တဲ့လူ အတော်နည်းတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်မှုနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့လက်နဲ့ ဘယ်သူမှ အသက်မထွက်ပါစေနဲ့။ ရှောင်ရမယ်။ တချို့က ကိုယ့်လက်နဲ့ မသတ်သော်လည်းမင်း ဘယ်သူ့ကို သတ်လိုက်စမ်းလို့ခိုင်းတတ်တယ်၊ အတူတူပဲ မှတ်ထားနော်။ သတ်တာကို သဘောတူရင်လည်းအတူတူပဲ၊ ချီးမွမ်းရင်လည်း အတူတူပဲ။ တချို့ကပါးတယ်၊ ကိုယ်မလုပ်ချင်လို့ရှိရင်သူတစ်ပါးကိုခိုင်းတယ်၊ အဲဒါအတူတူပဲ။ **'ကိုယ်တိုင်တိုက်တွန်း ချီးမွမ်း စိတ်တူ'** တဲ့၊ အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါမျိုးကိုရှောင်ရမယ်။

ကဲ- မရှောင်နိုင်ဘူးဆိုရင် ကံရဲ့ပုံရိပ်တွေ ဘာတွေလာလဲဆိုရင် ရောဂါများမယ်၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့သေတယ်၊ မွေးလာကတည်းက ဆေးခန်းနဲ့ဆေးရုံသွားနေ

www.dhammadownload.com

ရတယ်၊ မွေးလာကတည်းက တချို့ မျက်စေ့တစ်ဖက်ပါမလာဘူး၊ နှုတ်ခမ်းကွဲလာတယ်၊ ဆရာဝန်တွေက ပြောမှာပေါ့၊ ဘာဓာတ်ချို့တဲ့လို့ နှုတ်ခမ်းကွဲတာလို့၊ တကယ်တော့ အဲဒီလိုဖြစ်ရတာ ဘာကြောင့်လဲ? ကံကြောင့်ပဲ၊ ကံရဲ့ပုံရိပ်တွေပဲ။ သူများတွေမှာမကွဲဘဲ သူ့ကျကွဲတာကတော့ ကံကိုပြောရမယ်၊ **ပါဏာတိပါတ** ကံရဲ့ အကျိုးဆက်ကြောင့် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်လာတယ်။

နောက်တစ်ခုက **အဒိန္နာဒါန**သူများပစ္စည်းယူတယ်၊ ခိုးတယ်ဆိုတာ အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ ကြည့် စျေးရောင်းစျေးဝယ်လုပ်တဲ့အခါ အစစ်နဲ့အတုနဲ့ ရောရောင်းတာမျိုးတို့၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့စျေးပြောရောင်းတာတော့ရပါတယ်၊ အတုတော့ မရောင်းရဘူး၊ ဗမာပြည်မှာ သောက်ဆေးတွေ အတုရောင်းတယ်ဆိုတာ ကြားရတယ်။ ဆေးအတု ရောင်းတာတွေ သိပ်ကြောက်စရာကောင်းတယ်၊ အဲဒီလို လုပ်တာမျိုးတွေဟာ ခိုးတဲ့အထဲမှာပါတယ်။ တချို့ကမေးကြတယ်၊ ပစ္စည်းတစ်ခုကို စျေးတင်ပြီးရောင်းတာ အပြစ်ရှိသလားတဲ့၊ စျေးကတော့ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့စျေး ပြောရောင်းလို့ရတယ်၊ သို့သော် ငါးရာတန်ပစ္စည်းကို တစ်သောင်းပေးဝယ်ထားရတယ်လို့တော့ လိမ်မပြောနဲ့ပေါ့။

ဘယ်လောက်ပေးရတယ်လို့မပြောနဲ့၊ ကိုယ်ရောင်းနိုင်တာက ဒါပဲ ရောင်းနိုင်တယ်။ ဒါပဲပြောပေါ့၊ ပြောခွင့်ရှိတယ်၊ ဒါ ငရဲမကြီးဘူး၊ ရောင်းသူနဲ့ဝယ်သူ ကျေနပ်လို့ရှိရင် ပြီးတာပဲ။ သို့သော် အတုကို အစစ်နဲ့ရောမရောင်းနဲ့။ ကောင်းတဲ့အထဲကို မကောင်းတာ ရောမရောင်းနဲ့၊ အဲဒီလိုလုပ်ရင်တော့ အပြစ်ရှိတယ်၊ ဒါဟာ ခိုးခြင်းတစ်မျိုးပဲ၊ ပြီးတော့ ဆီတို့ဘာတို့ရောင်းတဲ့အခါ အချိန်မပြည့်ဘူးဆိုရင်လည်းခိုးတာပဲ၊ အဲဒါမျိုးတွေလုပ်ပြီဆိုရင်တော့ **'အဒိန္နာဒါန'** မလွတ်ဘူးပေါ့။

မှန်မှန်ကန်ကန်ရောင်းဝယ်ပြီး အသက်မွေးတာ သမ္မာအာဇီဝပဲ။ ရောင်းဝယ်စားသောက်တာ မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ရောင်းလို့ရတယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောပြီး ဟောဒီဟာ မကောင်းဘူး၊ ညံ့တယ်၊ ဟိုဘက်ကဟာကကောင်းတယ်၊ ဟော၊ မကောင်းတာ မကောင်းဘူးပြောလို့ရတယ်၊ အဲဒီလိုပြောပြီး ရောင်းလို့ရတယ်။ မကောင်းတဲ့ပစ္စည်းဖြစ်လျက် ဒါလည်း အတူတူပါပဲလို့ဆိုပြီးရောင်းရင် အပြစ်ရှိတာပေါ့။ အဲတော့ အရောင်းဝယ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ရိုးသားမှုလိုတယ်ပေါ့၊ ရိုးရိုးသားသားနဲ့ စီးပွားရှာတယ်၊ အဲဒါ အပြစ်မရှိပါဘူး။ ရိုးသားတယ်၊ မရိုးသားဘူးဆိုတာ ဘယ်သူသိလဲ၊ ကိုယ်သိတာပေါ့။

www.dhammadownload.com

အေး- ဒါကြောင့်မို့ **'အဒိန္နာဒါန'** ဆိုတာဟာ ခိုးမှမဟုတ်ဘူး၊ အခုလို ပစ္စည်းရေးရာ မမှန်မကန်တွေလုပ်တာမှန်သမျှ **'အဒိန္နာဒါန'** ထဲမှာပါတယ်။ အဲဒီကံ အကျိုးပေးရင် ဘာဖြစ်တတ်လဲဆိုတော့ လုပ်သမျှတွေလွဲပြီး ကိုယ့်ပစ္စည်းတွေ ခဏာခဏာ ဆုံးရှုံးတတ်တယ်၊ မီးလောင်တဲ့အထဲပါတယ်၊ ရေမျောတဲ့အထဲပါတယ်၊ အခိုးခံရတယ် စသည်ဖြင့် ဒီအပျက်အစီးတွေ ကံရဲ့ပုံရိပ်ထဲ ပေါ်လာတတ်တယ်။ အေး- ဒါကြောင့်မို့ လုပ်တဲ့အခါမှာလဲပဲ အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ရတယ်။ သူများမပေးတဲ့ ပစ္စည်းဆိုရင်မယူဘူး၊ ပေးတာကိုပဲယူတယ်၊ သန့်ရှင်းတယ်၊ စင်ကြယ်တယ် ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ အရောင်းအဝယ်လုပ်ပြီး အသက်မွေးကြတယ်။ အပြစ်မရှိဘူး။

ကောင်းပြီ၊ နောက်တစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် **'ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ'** တဲ့။ **'ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ'** ဆိုတာ ကာမကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မှားမှားယွင်းယွင်း လုပ်တာမျိုးပေါ့။ အဲဒီလို **'ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ'** ကံမျိုးကို ကျူးလွန်မိပြီဆိုရင် လူစဉ်မမီတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်၊ အားလုံးက မုန်းတီးခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အရပ်ထဲမှာဆိုရင် ချဉ်ဖတ်ပေါ့၊ လူတကာ အမြင်ကပ်ခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်တတ်တယ်၊ အပါယ်ငရဲကျမယ်၊ လူ့လောကရောက်လာရင် မကောင်းကျိုးပေးတာခံရမယ်။

ကောင်းတဲ့အလုပ်နဲ့ မကောင်းတဲ့အလုပ် ကံကံ၏အကျိုးကို လက်ခံယုံကြည်မှု၊ သိမြင်မှုဆိုတဲ့ **'ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ'** မျိုးရှိရမယ်။ အကုသိုလ်တွေ၊ မကောင်းတဲ့ဒုစရိုက်တွေကိုရှောင်တယ်၊ ဒါဆိုရင်လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီလို့ပြောလို့ရတယ်။

အကယ်၍သာ လူဘဝရောက်လာပြီးတဲ့အခါ တွေးတဲ့အခါမှာလည်း အပြစ်မကင်းတဲ့ အတွေးတွေတွေးတယ်၊ ပြောတဲ့အခါမှာလည်း အပြစ်မကင်းတဲ့ အပြောတွေပြောတယ်။ လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း အပြစ်မကင်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူဖြစ်ကျိုးမနပ်ဘူးတဲ့။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် ဒီကံက အကျိုးပေးတဲ့အခါမှာ ဒို့ထက်နိမ့်ကျတဲ့ဘဝ ရောက်သွားနိုင်တယ်၊ ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်။

အေး- ဒါကြောင့် လူဖြစ်ကျိုးနပ်အောင် ကိုယ်ပဲလုပ်ရမှာ၊ ဒါ သူများကို မေးစရာမလိုဘူး၊ ကိုယ်ပဲလုပ်ရမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လူဘဝရောက်လာရင် အသိတရားနဲ့ သတိတရားရှိရမယ်။ သတိတရားနဲ့ အသိတရားဆိုတာ စာပေအရ **သတိသမ္ပဇည** လို့ခေါ်တယ်။ သတိဆိုတာ ငါ ကောင်းအောင်နေရမယ်၊ အပြစ်မကင်းတဲ့အတွေးမျိုး မတွေးရဘူးဆိုတာ သတိထားရမယ်။ အပြစ်မကင်းတဲ့ အပြောမျိုး မပြောရဘူးဆိုတာ သတိထားရမယ်။ အပြစ်မကင်းတဲ့ အလုပ်မျိုး မလုပ်ရဘူးဆိုတာလည်း

www.dhammadownload.com

သတိထားရမယ်၊ အပြစ်မရှိတဲ့အတွေးမျိုး တွေးရမယ်၊ အပြစ်မရှိတဲ့အပြောမျိုးကို ပြောရမယ်၊ အပြစ်မရှိတဲ့ အလုပ်မျိုးကိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သတိထားတယ်။

"သမ္မဇည" အသိတရားဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုရင် ငါပြောနေတဲ့အပြောဟာ အပြစ်ကင်းတဲ့အပြောလား၊ အပြစ်ရှိတဲ့အပြောလားဆိုတာ စဉ်းစားဆင်ခြင်တယ်။ ငါတွေးနေတဲ့အတွေးဟာ အပြစ်ကင်းတဲ့အတွေးလား၊ အပြစ်ရှိတဲ့အတွေးလား စဉ်းစားဆင်ခြင်တယ်။ စဉ်းစားဆင်ခြင်ရင် သိလာလိမ့်မယ်။ အဲဒါက **သမ္မဇည** အသိတရား။

သတိတရားနဲ့အသိတရား အခြေခံအားဖြင့်ရှိနေပြီဆိုရင် တစ်ပိုင်းအားဖြင့် လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီလို့ ပြောရမယ်နော်။ သို့သော် ဒီထက်လူဖြစ်ကျိုးနပ်အောင်လုပ်လို့ ရသေးတယ်။ သတိတရားနဲ့ အသိတရားဆိုတာ Foundation အခြေခံပဲရှိသေးတယ်၊ ဟုတ်လား။

လူဘဝရောက်လာလို့ အရင်းမရှုံးရုံ ရှိသေးတယ်။ အမြတ်မရသေးဘူး၊ အမြတ်ရဖို့ဆိုရင်ဘာလုပ်ရမလဲ၊ အမြတ်ရဖို့ကျတော့ တစ်ဆင့်တက်ပြီး အသိရှိအောင် လုပ်ရဦးမယ်၊ ဘာတွေကိုအသိရှိအောင်လုပ်ရမလဲဆိုရင် "ဩော်၊ လူဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခု ပေါင်းစပ်ထားတာသာဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ 'လူ' ဆိုတာ မရှိဘူး၊ 'သူ' ဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ 'ငါ' ဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ 'ယောကျ်ား' ဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ 'မိန်းမ' ဆိုတာလည်းမရှိဘူး၊ တကယ်တော့ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ ရှိတယ်။ အဲဒီရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခုဟာလည်း ထာဝရပြောင်းလဲနေတဲ့အရာသာဖြစ်တယ်။ ထာဝရပြောင်းလဲနေတဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ် ဒီနှစ်မျိုးပဲ တို့သန္တာန်မှာရှိတယ်။

နောက်တစ်ခု၊ သခ်ါရမုန်သမ္မ ဘယ်အရာမှမမြဘူးဆိုတဲ့ အသိရှိဖို့လိုတယ်။ ပထမ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးထဲရှိတယ်ဆိုတဲ့ အသိကလေးဝင်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တွယ်တာမှုတွေလျော့လာတယ်၊ လောဘကို လျော့ချနိုင်တယ်၊ ဒေါသကို လျော့ချနိုင်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ မောဟက လျော့သွားတယ်။ ဒီအသိမျိုး သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လူဆိုတာ တစ်နေ့ကျတော့သေမှာပဲ၊ မာန်မာနတွေထားနေလို့ လည်း မဖြစ်ဘူး။ ဒီအသိကလေးသိလိုက်တာနဲ့ ဘဝပေါ်မှာ တွယ်တာမှု နည်းသွားတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာပေါ်မှာတွယ်တာမှုလျော့သွားတယ်၊ မိသားစုအပေါ် တွယ်တာတာတွေ လျော့ကျလာနိုင်တယ်။ လျော့သွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သောကကလည်း

www.dhammadownload.com

လျော့သွားတာပဲ၊ အတွယ်အတာရှိမှ သောကရှိတာ၊ အတွယ်အတာမရှိရင် သောကမရှိဘူးလေ။ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်မှာ ကိုယ်နဲ့အသိမရှိဘူးဆိုရင် အဲဒီနိုင်ငံမှာဘာဖြစ်ဖြစ် သောကမဖြစ်ဘူး၊ တွယ်တာမှုမှမရှိတာ။ သောကဆိုတာ ကိုယ်တွယ်တာတဲ့နေရာမှာသာဖြစ်တာ၊ မတွယ်တာရင် ဖြစ်ကိုမဖြစ်ဘူး။

အဲဒီတော့ သောကမဖြစ်ဘူးဆိုရင် လူရဲ့စိတ်ဟာ ဒီဘဝတင်ပဲ ငြိမ်းချမ်းမှုရသွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လူဖြစ်ကျိုးနပ်အောင် တစ်ဆင့်တက်ကြမယ်ဆိုရင် လူ့ဘဝဆိုတာ ဘာနဲ့တည်ဆောက်ထားတာလဲ၊ တစ်ဆင့်တက် အသိရှိအောင် သင်ကြားရလိမ့်မယ်။ ဘဝဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်၊ အဲဒီ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုဟာ ဆိုင်ရာအကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီဆိုင်ရာအကြောင်းတရားတွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်သည် မမြဲဘူး၊ ထာဝရပြောင်းလဲနေတယ်၊ ဒါကြောင့် အနိစ္စတဲ့။

"အနိစ္စ" ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်စီးတတ်လို့ **"အနိစ္စ"** လို့ ခေါ်တာ၊ **"ဒုက္ခ"** ဆိုတာ အမြဲတမ်း ဖြစ်ပျက်မှုတွေက နှိပ်စက်နေလို့ **"ဒုက္ခ"** လို့ ခေါ်တာ။ အဲဒီလို ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ နှိပ်စက်နေတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားကို အနှိပ်စက်မခံရအောင် ဘယ်သူမှ တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့တန်ခိုးပါဝါမရှိဘူး။ ကိုယ့်အလိုကျဖြစ်သလားဆိုတော့ မဖြစ်ဘူးတဲ့။ လူတွေဆိုတာ အမြဲတမ်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်လေး ချောချောလှလှ နေချင်ကြတယ်၊ မအိုချင်ကြဘူး၊ အဲဒီအတိုင်းဖြစ်သလား မဖြစ်ဘူး၊ အဲဒီလိုမဖြစ်တာ ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်တာပဲ၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းမဖြစ်တာ **"အနတ္တ"**၊ အဲဒီ သဘောလေးကို စဉ်းစားဆင်ခြင်လို့ရှိရင် ခုနကထက် အဆင့်မြင့်တဲ့အသိမျိုး ရလာလိမ့်မယ်။

ကံကံ၏အကျိုးကိုယုံကြည်တာက ကောင်းရာဘဝပဲရောက်နိုင်တာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်နိုင်သေးဘူး။ အခုလိုအမြင်မျိုး မြင်လာပြီဆိုရင်တော့ တစ်ဆင့်တက်ပြီး နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်လာတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

အေး- တစ်ဆင့်တက်ပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘဝသံသရာကြီးပေါ်မှာ ငြီးငွေ့တဲ့ အသိဉာဏ်တွေရလာမယ်။ လွတ်ချင်တဲ့အသိဉာဏ်တွေ ရလာမယ်။ ဘဝသံသရာကြီးရဲ့သဘာဝတရားတွေကို အကုန်လုံးသိလာမယ်။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေရဲ့ သဘာဝတရားတွေကို အကုန်သိလာပြီး နောက်ဆုံးမှာ တွယ်တာမှုတွေ၊ အမြင်မှားမှုတွေအားလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့အဆင့်

www.dhammadownload.com

ရောက်လာရင် လောကကြီးအတွက် ဘာမှ သောကမဖြစ်တော့ဘဲ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ဘဝမျိုးကို ရသွားမှာပါတဲ့။

အဲဒီလို ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝမျိုးနဲ့ ငြိမ်းအေးသွားတဲ့စိတ်မျိုးရလာရင် အဲဒီကျတော့မှ "အပြည့်အဝ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်တယ်" ခုနတုန်းက အခြေခံအားဖြင့် ကုသိုလ်ကမ္မပထတရားဆယ်ပါးကိုကျင့်သုံးရင် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပါတယ်၊ ဟုတ်လား။ ဒီထက်တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုကျင့်လို့ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား ရသွားပြီဆိုရင်တော့ တကယ့်ကို လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပြီလို့မှတ်ရမယ်။ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ဖို့ တို့တတွေ လုပ်ဖို့လိုတယ်နော်။

အခြေခံအုတ်မြစ်မချဘဲနဲ့ အထက်ကိုတက်ဖို့ဆိုတာ အတော်ခဲယဉ်းတယ်။ ဒါကြောင့် ပထမအခြေခံလေးကိုရအောင်လုပ်ရမယ်။ အခြေခံရပြီးတဲ့အခါ အထက်ကိုတက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဒီလိုကြိုးစားမှ တို့တတွေဟာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာ။ ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ တရားမမှကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် မိမိတို့ရရှိလာတဲ့ လူ့ဘဝတန်ဖိုးရှိရှိနဲ့ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်အောင် ကျင့်ဆောင်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁ ❁ ❁

www.dhammadownload.com

ဘဝဆည်းဆာ ကရဏာ

၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လဆန်း (၁၁) ရက်နေ့၊ စစ်ကိုင်းမြို့၊ သုခကာရီ (ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုကူညီရေး) အသင်း ဖွင့်ပွဲ၌ဟောသည်။

ဘဝဆည်းဆာနှင့် **ကရုဏာ**။ **ကရုဏာ**တရားရဲ့သဘာဝကို အရင် စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ မြန်မာလို **ကရုဏာ** ကို အကြင်နာတရားလို့ ဘာသာပြန်လို့ ရတယ်။

သို့သော် **ကရုဏာ** ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးရဲ့ မူရင်းအဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲဆိုတော့ **"သာဓူနံ ဟဒယကမ္မနံ ကရောတီတိ ကရုဏာ"** လို့ဆိုတဲ့ ဝိဂြိုဟ်အရ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို စိတ်နှလုံးတုန်လှုပ်မှု ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ သဘာဝတရားလို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။ လူတစ်ယောက် ဒုက္ခရောက်နေပြီဆိုရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကိုကြည့်ပြီး အကြင်နာတရားတွေပွားလို့ ဒုက္ခတရားကို ဘယ်နည်းနဲ့ ကူညီဖြေရှင်းပေးရမလဲလို့ နှလုံးသားရဲ့လှုံ့ဆော်မှု ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို လှုံ့ဆော်မှုပေးတဲ့ သဘာဝတရားကို **ကရုဏာ** လို့ခေါ်တယ်။

မေတ္တာ ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားနဲ့လည်း ခြားနားတယ်၊ **မုဒိတာ**ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားနဲ့လည်း ခြားနားတယ်။ **မေတ္တာ** ဆိုတာ လူသူမရွေး အားလုံးရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတာဖြစ်တယ်။ **ကရုဏာ** ဆိုတာကတော့ ဒုက္ခိတသတ္တဝါ(သို့) အခက်အခဲကြုံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို မြင်ရရင် မြင်သူမှာ ခံစားရတဲ့ နှလုံးသားရဲ့ လှုံ့ဆော်မှု။ စိတ်နှလုံးကို ငြိမ်အောင်ထားလို့မရဘဲ တစ်ဖက်သား ဒုက္ခရောက်နေတာကို မကြည့်နိုင်၊ မရှုနိုင်၊ ကူညီဖြေရှင်းလိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာ **ကရုဏာ** ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ **ကရုဏာ** ဟာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ **ကရုဏာ** နဲ့ မနှိုင်းယှဉ်လောက်အောင် အလွန်ကြီးမားသည့်အတွက်ကြောင့် **"မဟာ**

www.dhammadownload.com

ကရုဏာ" လို့ခေါ်တယ်။ အလွန်ကြီးမားတဲ့ **ကရုဏာ** တရား ဖြစ်တယ်။

အေး . . . သတိပြုဖို့ရာက **ကရုဏာ** ဆိုတဲ့ အကြင်နာတရားမှာ **သောက** ဆိုတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုမပါဘူး။ **သောက** ဆိုတဲ့ စိတ်မကောင်းဖြစ်တာတို့၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့ ဆိုတာတွေက ကုသိုလ်တရားမဟုတ်ဘူး၊ အကုသိုလ်တရားသာဖြစ်တယ်။

ကရုဏာ တရားဆိုတာက စိုးရိမ်စိတ်တွေကင်းပြီး ဘယ်လို ကူညီဖြေရှင်းပေးရမလဲဆိုတဲ့စိတ်၊ တစ်ဖက်သားရဲ့ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ကူညီဖြေရှင်းပေးလိုတဲ့စိတ်၊ တစ်ဖက်သားရဲ့ဒုက္ခကို ကြည့်ပြီးတော့ မနေစိမ့်တဲ့ သဘောတရားလို့ မှတ်ရမယ်။

ကရုဏာကင်းမဲ့သူနှင့် ကရုဏာရှိသူ

ကရုဏာ ကင်းမဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘယ်သူသေသေ ငတေမာရင်ပြီးရောဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး ရှိတယ်လေ။ အေး . . . **ကရုဏာ** ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ အဲဒီလို စိတ်ထားမျိုး မရှိဘူး။ သူများဒုက္ခကို ကူညီဖြေရှင်းပေးချင်လို့ နေမထိထိုင်မသာ စိတ်နှလုံးဟာလှုပ်ရှားလာတယ်။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်မြောက်အောင် ကူညီဖြေရှင်းပေးရမလဲလို့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။

ကရုဏာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်

အဲဒီ **ကရုဏာ** တရားဟာ ဘယ်တရားရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်လဲဆိုရင် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်လိုတဲ့ ရက်စက်တဲ့ "**ဝိဟိံသာ**"လို့ဆိုတဲ့တရားရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တယ်။ **ကရုဏာ**ကင်းမဲ့ပြီ၊ အကြင်နာကင်းမဲ့ပြီဆိုလို့ရှိရင် လူတစ်ယောက်ကို ဒုက္ခပေးတယ်။ အဲဒီဒုက္ခပေးတဲ့သဘောကို "**ဝိဟိံသာ**"(Cruelty) ပေါ့။ မြန်မာလိုတော့ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုလို့ ခေါ်တယ်။ **ကရုဏာ** တရား ကင်းမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နှလုံးသားဟာ မာကြောကြမ်းကြုတ် ရက်စက်တယ်။ **ကရုဏာ** ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နှလုံးသားက ပျော့ပြောင်းပြီး ဒုက္ခရောက်သူရဲ့ ဒုက္ခကို ကူညီဖြေရှင်းပေးလိုတယ်။ ရက်စက်မှုကင်းတယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ **ကရုဏာ** မှာ ရန်သူ(၂)မျိုးရှိတယ်။ **ကရုဏာ** ရဲ့ ရန်သူဆိုတာ **ကရုဏာ** မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်တရား(၂)ခုရှိတာကို ပြောတာ။ ဆန့်ကျင်ဘက် တရား(၂)ခုဆိုတာ အနီးကပ် ဆန့်ကျင်ဘက်တရားက (၁)ခု၊ အဝေး ဆန့်ကျင်ဘက်တရားက (၁)ခု၊ ဒီလို (၂)ခုရှိတယ်။

www.dhammadownload.com

အနီးရန်သူ

အနီးကပ် ဆန့်ကျင်တဲ့ သဘောတရားက **ကရုဏာ** နဲ့ ဆင်ဆင်တူပြီးတော့ **ကရုဏာ** ယောင်ဆောင်နိုင်တယ်။ အဲဒီတရားဟာ အနီးကပ်ဆန့်ကျင်တဲ့ သဘာဝတရားဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို သိပ်သတိထားရတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေမှာ အနီးရန်သူနဲ့ အဝေးရန်သူဆိုရင် အနီးရန်သူကို သိပ်ပြီးသတိထားရတယ်။ အနီးရန်သူက ဒုက္ခကောင်းကောင်းပေးနိုင်တယ်။ အဝေးရန်သူက ဒုက္ခပေးနိုင်ပေမယ့် အနီးကပ်ရန်သူလို မဟုတ်ဘူး၊ ဒုက္ခပေးဖို့ အချိန်ယူရမယ်။

အနီးရန်သူဆိုတာ သဘာဝချင်းဆင်ဆင်တူတဲ့ **သောက** ဖြစ်တယ်။ **ကရုဏာ** နဲ့ **သောက** ဟာ အလွန်နီးစပ်တယ်တဲ့။ **ကရုဏာ** ဆိုတာဟာ တစ်ဖက်သားကို ကြည့်ပြီး စိတ်ရဲ့ကြင်နာမှုကိုခေါ်တယ်။ **သောက** ဆိုတာက ဒေါသနဲ့ယှဉ်ပြီး စိုးရိမ်မှုခံစားချက်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။

ကရုဏာ ဆိုတဲ့ ဘောင်ကိုကျော်ပြီး **သောက** ဖြစ်သွားရင် ကုသိုလ်လိုလိုနဲ့ အကုသိုလ် ဖြစ်သွားရော။ **သောက** ဆိုတာက ဒေါသနဲ့ယှဉ်တဲ့ ခံစားချက်ဖြစ်တယ်။ **"ဒေါမနဿ ဝေဒနာ"** လို့ ခေါ်တယ်။ **"ဒေါမနဿ ဝေဒနာ"** ဆိုတာ စိတ်ရဲ့ အရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်တဲ့ ခံစားမှုမျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီခံစားမှုမျိုးကို **သောက** လို့ခေါ်တယ်။ **ကရုဏာ** ဟာ အဲဒီလို သောကမျိုး မဟုတ်ဘူး။ သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်နေတာကို မနေစိမ့်တာ၊ ငြိမ်ပြီးမနေနိုင်တာ၊ ကူညီဖြေရှင်း ပေးချင်တဲ့ စိတ်တွေတဖွားဖွားဖြစ်ပြီးနေတာမျိုးဖြစ်တယ်။ သဘာဝချင်းဆင်ဆင်တူတဲ့ အနီးကပ်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ **သောက** ကို သတိထားရမယ်။

သောက က **ကရုဏာ** ယောင်ဆောင်ပြီးတော့ ဝင်လာတတ်တယ်။ အဲဒါဟာ **ကရုဏာ** အစစ် မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အကုသိုလ် ဖြစ်တယ်ပေါ့။ **ကရုဏာ** စစ်စစ်ဆိုတာ အင်မတန်မှမွန်မြတ်သန့်စင်တဲ့တရား။

ကရုဏာ တရားကို မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်ပွားစေချင်ရင် ဘယ်လိုဖြစ်ပွားစေရမလဲ။ **"ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု"** အခက်အခဲတွေမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ ဒီလို အကျပ်အတည်းကြီးမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ ဒုက္ခတွေမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေဆိုတဲ့ ဒီလိုစိတ်ဓာတ်မျိုးတွေ ဖြစ်ပွားစေရမယ်။

သောက ဆိုတာဟာ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ရလေခြင်းဆိုပြီး ဝမ်းနည်းတဲ့ သဘောဖြစ်တယ်။ ဒီ(၂)ခုဟာ ဆင်ဆင်တူသည့်အတွက်ကြောင့် **သောက** သည်

www.dhammadownload.com

ကရဏာရဲ့အနီးကပ်ရန်သူလို့ စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာဆိုတယ်။ အဲဒီတော့ အနီးကပ်ရန်သူ၊ အနီးကပ်သဘာဝတရားကို သတိထားပြီး မဖြစ်လာအောင် စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

အဝေးရန်သူ

နောက်တစ်ခုက အဝေးရန်သူဖြစ်တယ်။ အဝေးရန်သူဆိုတာ သိသာမြင်သာလို့ အဝေးရန်သူလို့ခေါ်တာ။ **ကရုဏာ** နဲ့ သဘာဝချင်းမတူတဲ့ ရက်စက်မှု **'ဝိဟိံသာ'** တရားဖြစ်တယ်။ **ကရုဏာ** က ကြင်နာတယ်၊ **ဝိဟိံသာ** က ရက်စက်တယ်။ ရက်စက်မှုနှင့်ကြင်နာမှုဆိုတာဟာ သဘာဝချင်းတူရဲ့လား၊ မတူဘူးနော်။ သဘာဝချင်း မတူဘဲ ကွဲပြားခြားနားသည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒါကို **ကရုဏာ** ရဲ့ အဝေးရန်သူ (သို့) အဝေးဆန့်ကျင်ဘက်တရားလို့ ပြောရမယ်။

အေး၊ ဒါကြောင့်မို့ **ကရုဏာ** ပွားပြီဆိုရင် အနီးကပ်ရန်သူကို သတိထားပြီး အဝေးရန်သူဖြစ်တဲ့ **ဝိဟိံသာ** တရားကို ပျောက်ကွယ်အောင် လုပ်ရမယ်။ ဒါမှ သန့်စင်တဲ့၊ မွန်မြတ်တဲ့၊ သဘာဝတရားဖြစ်တဲ့ **ကရုဏာ** ဖြစ်လာနိုင်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က သတ္တဝါတွေကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ သနားကြင်နာတဲ့ **ကရုဏာ** တရားတွေ မြောက်များစွာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ **ကရုဏာ** ဖြစ်ပုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုလောက်ပြောရမယ်ဆိုရင် လောကလူသားတွေဟာ **ဗျာဓိ** လို့ဆိုတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေ နှိပ်စက်ပြီးနေတယ်။ ဒါ တစ်ဦးတစ်ယောက်ထဲကို ကြည့်လို့မရဘူး။ လူသားတွေအတွက် ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီကနေ့ခေတ်မှာ လူဦးရေဟာ သန်းပေါင်း (၆၀၀၀) လောက်ရှိမယ်။ အဲဒီ သန်းပေါင်း (၆၀၀၀)လောက်ရှိတဲ့ လူသားတွေထဲမှာ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်နေတဲ့လူသားတွေဟာ အများကြီးရှိတယ်နော်။ အဲဒီလို ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက ကြည့်ပြီး **''ဗျာဓိနာ အဘိဘူတော လောကသန္နိဝါသော''** လောကမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ **ဗျာဓိ** တရားရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံနေကြရတယ်လို့မြင်ရတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့သန္တာန်မှာ အကြင်နာတရားတွေ တဖွားဖွား ပေါ်လာတယ်၊ **'မဟာကရုဏာ'**တွေ ဖြစ်လာတယ်။

ထို့အတူပဲ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က ဒိဋ္ဌစက္ခု ဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် စက္ကန့်နှင့်အမျှ သတ္တဝါတွေဟာ သေဆုံးနေကြတာကို

www.dhammadownload.com

တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလို သေဆုံးနေကြတာကိုတွေ့ရတဲ့အခါ **'မရဏေန အဘ္ဘာဟတော လောကသန္နိဝါသော'** အေး . . . သေခြင်းတရားဟာ သတ္တဝါတွေကို လွှမ်းမိုး နှိပ်စက်နေပါလားလို့ သတ္တဝါတွေကို အင်မတန်မှသနားတဲ့ **ကရုဏာ** ပေါ်လာတယ်။ ဒီသေခြင်းတရားကလွတ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ရောဂါဝေဒနာတွေက လွတ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားလှုံ့ဆော်စေတတ်တဲ့ နှလုံးသားထဲမှာငြိမ်မနေဘဲနဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေကလွတ်မြောက်အောင်၊ သေခြင်းတရားက လွတ်မြောက်အောင် ဘယ်လိုစွမ်းဆောင်ပေးရမလဲဆိုတဲ့ ရှုမြင်တဲ့ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်တဲ့ **'မဟာကရုဏာတော်'** ဟာ ပေါ်လာတယ်။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သန္တာန်မှာ ဒီ(၂)ချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး **ကရုဏာ** ဖြစ်ပုံပဲ။

ဗြဟ္မဝိဟာရ

သတ္တဝါတွေ ခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခတွေကို ဖယ်ရှားချင်တယ်၊ လူတွေမှာတွေ့နေရတဲ့ ဒုက္ခတွေကို ဖယ်ရှားပေးချင်တယ်။ ဒါ **'မဟာကရုဏာ'** ပါပဲ။ အေး - **ကရုဏာ** တရားဟာ အင်မတန်မှ မွန်မြတ်သန့်စင်တဲ့ တရားဖြစ်လို့ **ဗြဟ္မဝိဟာရတရား** လို့ခေါ်တယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ နေထိုင်မှုဖြစ်တယ်။ သတ္တဝါတွေအားလုံး၊ အခက်အခဲ ရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အခက်အခဲမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ ဒီလိုစိတ်ထားမျိုးဟာ အင်မတန်မွန်မြတ်သန့်စင်တဲ့တရားဖြစ်လို့ **ဗြဟ္မဝိဟာရတရား** လို့ခေါ်တာ။

ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလို့ ပါဠိလိုခေါ်သော်လည်း မြန်မာလိုပြန်တော့ **ဗြဟ္မစိုရ်တရား** လို့ ခေါ်ကြတယ်။ အမှန်တကယ်ကတော့ **ဗြဟ္မဝိဟာရတရား** ပေါ့နော်။ **ဗြဟ္မစိုရ်တရား** ဆိုတာ **ဗြဟ္မစရိယ** နဲ့ဆိုင်တယ်။ **ဗြဟ္မစရိယ** ဆိုတာ မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးခြင်းလို့ ဆိုလိုတယ်။ **ဗြဟ္မဝိဟာရ** ဆိုတာကတော့ မြင့်မြတ်တဲ့နေထိုင်မှု ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ English လို ပြန်တဲ့အခါမှာ Nobel aboad လို့ ပြန်တာဖြစ်တယ်။ ဒီစိတ်ဓာတ်တွေနဲ့နေလို့ရှိရင် မြင့်မြတ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်က မြင့်မြတ်သည့်အတွက်ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလေးပါး** ကို ကျင့်သုံးကြရမယ်။

www.dhammadownload.com

အပ္ပမညာ

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ လို့ဆိုတဲ့ **ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလေးပါး** ကို တစ်နည်းအားဖြင့် **"အပ္ပမညာ"** လို့လည်း ခေါ်သေးတယ်။ အတိုင်းအတာ၊ အကန့်အသတ် မထားရမယ့်တရားလို့ အဓိပ္ပာယ်မှတ်ရမယ်။ သတ္တဝါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အေး . . . ဒီလူ့ကိုတော့သနားတယ်၊ ဟိုလူ့ကိုတော့ မသနားဘူးဆိုပြီး အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်မျိုး မထားရဘူး။ အဲဒီလို အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ် ထားလို့ရှိရင် ဒါဟာ **"အပ္ပမညာ"** မဟုတ်တော့ဘူး။

သတ္တဝါမှန်သမျှအပေါ်မှာ တညီတညီး ထားနိုင်ရမယ်။ အားလုံးအပေါ်မှာ **မေတ္တာ**ပွားရင်လည်း တညီတညီးထားနိုင်ရမယ်။ **ကရုဏာ** ပွားရင်လည်း ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေအားလုံးအပေါ်မှာ ထားနိုင်ရမယ်။ **မုဒိတာ** ထားရင်လည်းပဲ အောင်မြင်ကြီးပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အားလုံးအပေါ်မှာ တညီတညီး ထားနိုင်တာမျိုး ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကိုယ်နဲ့တည့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ တစ်မျိုး၊ မတည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာတစ်မျိုး၊ အဲဒီလိုထားမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ **ဗြဟ္မဝိဟာရတရား** လို့ မခေါ်ဘူး။

အေး . . . ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီတရားတွေဟာ အကန့်အသတ်မထားဘဲနဲ့ Limitless ပွားများရမယ့်တရား ဖြစ်တယ်။ အာရုံကို ကန့်သတ်မထားရဘူး။ အေး-ကောင်းပြီ၊ ဒီ **ကရုဏာတရား**ဟာ လူတိုင်းမှာရှိသင့်တဲ့တရား ဖြစ်သော်လည်းပဲ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ မရှိကြဘူး၊ လူတိုင်းမှာမရှိကြဘူး။

အဲဒါကြောင့်မို့ ရှိဖို့၊ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ လေ့ကျင့်ယူရမယ်ပေါ့။ သို့သော်လည်း တချို့တချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ နှလုံးသားက သန့်စင်မွန်မြတ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ ထိုဒုက္ခအခက်အခဲကနေ လွတ်မြောက်အောင် ကူညီပေးချင်တဲ့စိတ်မျိုး မွေးရာပါအနေမျိုးပါရှိတယ်။ ဒါလည်း အကြောင်းမဲ့ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝါဘဝက လေ့ကျင့်လာခဲ့လို့သာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ကျတော့ Crual Heart ရက်စက်တဲ့ နှလုံးသားမျိုး ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီလို ရက်စက်တဲ့ နှလုံးသားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ **ကရုဏာ** နဲ့ အလှမ်းဝေးနေတယ်။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ လောကမှာ အများကြီးပဲရှိတယ်။ အေး. . . ကောင်းပြီ၊ **ဘဝဆည်းဆာ** ဆိုတာကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြရအောင်။

www.dhammadownload.com

ဘဝဆည်းဆာ

ဆည်းဆာ ဆိုတာ နေဝင်ချိန်ကာလလေးကို ခေါ်တာဖြစ်တယ်။ အရှေ့လောကမှာတော်က ထွက်ပေါ်လာတဲ့ နေမင်းကြီးဟာ အချိန်တန်တဲ့အခါ အတွာတောင်စွန်းသို့ ဝင်ရောက်ပျောက်ကွယ်ရစမြဲဖြစ်တယ်။ လူတွေရဲ့ဘဝ (တစ်နည်း) ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အားလုံးတို့ရဲ့ ဘဝမှာလည်းပဲ **ဘဝဆည်းဆာ နေဝင်ချိန်** (သို့) **နောက်ဆုံးနေ့** ဆိုတာရှိတယ်နော်။ အဲဒီ **ဘဝဆည်းဆာ** အချိန်ရောက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ နေဝင်တော့မယ့်ဆဲဆဲ မသိတဲ့ခရီးတစ်ခုကို သွားရမှာမို့လို့ စိုးရိမ်သောက ရောက်နေရတယ်။

နေဝင်သွားပြီဆိုရင် အမှောင်ထုကြီးသန်းတော့မယ်။ လမ်းခရီးမှာအန္တရာယ်တွေကလည်း အလွန်များတယ်။ အဲဒီလို အန္တရာယ်များတဲ့လမ်းခရီးကို လျှောက်လှမ်းတဲ့အချိန်ဟာ နေဝင်လို့ အလင်းရောင်ကင်းမဲ့တဲ့အချိန်ဖြစ်တယ်။ အခက်အခဲတွေ အများကြီး ကြုံတွေ့ရမယ်။

ထို့အတူပဲ **ဘဝဆည်းဆာ** ဆိုတဲ့ နေဝင်ချိန်နား ကပ်လာပြီဆိုရင်တော့ လူတွေဟာ ဒုက္ခရောက်ကြရတော့တာပါပဲ။ အာဏာရှိတဲ့သူရော၊ အာဏာမဲ့တဲ့သူပါ၊ ချမ်းသာတဲ့သူရော၊ ဆင်းရဲတဲ့သူပါ အတူတူပဲ။ **ဘဝဆည်းဆာ** ရောက်လာပြီဆိုရင်တော့ ကယ်မယ့်သူနဲ့ အလှမ်းဝေးလာပြီ။

"အတာဏော လောကော အနဘိဿရော" တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက လောကကြီးဟာ အကာအကွယ်မဲ့နေတယ်။ **ဘဝဆည်းဆာ** ရောက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို ဘယ်သူကမှ ကာကွယ်ပေးလို့မရပါဘူး။ ဘဝတစ်ခုဟာ အမှောင်ကျတော့မယ်။ သေခြင်းတရားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတော့မယ်ဆိုတဲ့အချိန်ဟာ သနားစရာအကောင်းဆုံး အချိန်ပါပဲ။

သူသူ ကိုယ်ကိုယ် **ဘဝဆည်းဆာ** ရောက်လာပြီ ဆိုရင်တော့ ဘဝတစ်ခုကို အဆုံးသတ်ရတော့မှာပါပဲ။ အဲဒီ အဆုံးသတ်ရခါနီးအချိန် ရောက်လာပြီဆိုရင် သနားစရာအကောင်းဆုံးအချိန် ရောက်လာပြီ။

သေခြင်းတရားနဲ့ရင်ဆိုင်ရတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ခက်ခက်ခဲခဲနဲ့ သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်ရတာဖြစ်တယ်။ လောကမှာ နေမင်းကြီးဝင်သွားပြီဆိုရင် ရှေ့လျှောက်လှမ်းရမယ့်

www.dhammadownload.com

ခရီးဟာ မမြင်ရတော့သလိုပါပဲ။ ဘဝမှာ **ဆည်းဆာချိန်** ကို ရောက်လာပြီ။ ဒီနေရာမှာ မသိနိုင်တဲ့အရာတွေဟာ ၅-မျိုးရှိတယ်။

မသိနိုင်တာ ၅–မျိုး

ဘာတွေလဲဆိုရင် **ဇိဝိတံ** = အသက်ရှင်လျက် ဘယ်လောက်နေရဦးမယ်ဆိုတာ မသိဘူးတဲ့။ လောကကြီးမှာ ဘယ်လောက်ကြာကြာ အသက်ရှင် နေထိုင်ရဦးမလဲဆိုတာကို မသိနိုင်ဘူးတဲ့။ အေး- ဘယ်လောက်ပဲ ကျန်းမာပါတယ်ဆိုဆို ရုတ်တရက် Accident ဆိုတာမျိုးနဲ့ ကြုံရလို့လဲ သေဆုံးသွားနိုင်တယ်။ အခု မာမာကြီး၊ တော်တော်ကြာမရှိတော့ဘူး ဆိုတာမျိုးကိုလည်း ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ လွန်ခဲ့တဲ့ ခြောက်နှစ်လောက်က မေမြို့ တက်သွားကြတယ်။ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးနဲ့ပေါ့။ အေး- အဲဒီဘုန်းကြီးရဲ့ မိတ်ဆွေဒကာတစ်ယောက်က ရန်ကုန်ကနေပြီး ဖုန်းဆက်တယ်၊ ဖုန်းထဲမှာ စကားပြောကြတယ်ပေါ့။ သိပ်မကြာပါဘူး၊ မေမြို့က ပြန်ဆင်းလာတဲ့အခါမှာ ဖုန်းတစ်Call ဝင်လာတယ်။ ခုနက ဖုန်းဆက်တဲ့ဒကာ ဆုံးလို့တဲ့။ ဟော . . . မယုံနိုင်လောက်အောင်ဖြစ်ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်မျိုးတွေပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ သက်တမ်းဟာ ဘယ်လောက်နေရမယ်၊ ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ အသက်ရှင်နေထိုင်ရမယ်ဆိုတာ မသိနိုင်ပါဘူး။

နောက်တစ်ခါ မသိနိုင်တာကဘာလဲဆိုရင် **ဗျာဓိ**=ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းရတဲ့အခါမှာ ဘာရောဂါနဲ့သေမယ်ဆိုတာကိုလည်း မသိနိုင်ပါဘူး။ အေး- ဆီးချို ရောဂါရှိပေမယ့်လို့ သွေးတိုးနဲ့ သေချင်သေမယ်။ သွေးတိုးရောဂါ ရှိပေမယ့်လို့ တခြားရောဂါနဲ့ သေချင်သေမယ်။ လုံးဝမျှော်မှန်းကြည့်လို့ မရနိုင်ဘူး။ ရောဂါ ဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်လို့ရှိရင်လည်း လုံးဝသေချာပေါက် မပြောနိုင်ဘူး။ တချို့မှာ စွဲနေတဲ့ ရောဂါဝေဒနာက တစ်မျိုး၊ သေတဲ့အခါကျတော့ တခြားရောဂါနဲ့ သေသွားတယ်ပေါ့။ ဒါမျိုးတွေလည်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **ဗျာဓိ** ဆိုတာဟာလည်း ကြိုတင်ပြောလို့မရဘူးတဲ့။ ကြိုတင်ပြောလို့မရတာ တစ်ခုပါပဲ။

နောက်တစ်ခု **ကာလော** = ကာလဆိုတာ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘဝခရီး အဆုံးသတ်မယ့်အချိန်ဟာ ဘယ်အချိန်လဲ? မနက်လား၊ နေ့လည်လား၊ ညလား ပြောလို့မရဘူးတဲ့။ ပြောလို့မရလို့လဲပဲ ကိုယ့်ရှေ့မှာဘဝနိဂုံးချုပ်သွားကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ

www.dhammadownload.com

အများကြီးရှိကြပါတယ်။ အမှတ်တမဲ့နေရင်တော့မသိဘူးပေါ့။ အမှတ်နဲ့နေမယ်ဆိုရင်တော့ အကုန်သိနေမှာပါပဲ။ မမျှော်လင့်ဘဲနဲ့ ဖြစ်နေကြတာတွေချည်းပါပဲ။

နောက်တစ်ခု **ဒေဟနိက္ခေပနံ** = ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်အလောင်းကို ဘယ်နေရာမှာ သင်္ဂြိဟ်မယ်၊ ဘယ်နေရာမှာ မြှုပ်နှံမယ်ဆိုတာကိုလည်း မသိကြဘူးတဲ့။ တချို့ဟာ ကောင်းကင်ယံမှာ အနိစ္စရောက်သွားတာလည်းရှိတယ်။ တချို့ဟာ ပင်လယ်ထဲ ခရီးသွားရင်း အနိစ္စ ရောက်သွားတာလည်းရှိတယ်။ အမျိုးမျိုး ရှိကြတယ်လေ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့အလောင်းကို ဘယ်နေရာမှာ မြှုပ်နှံမယ်၊ ဘယ်နေရာမှာ သင်္ဂြိဟ်မလဲ ဆိုတာကိုလည်း မသိနိုင်ပါဘူးတဲ့။

နောက်မသိနိုင်တာတစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် **ဂတိ** = လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ဘဝလမ်းကြောင်းကြီး ငါးခုရှိတယ်။ ဂတိငါးပါးလို့ ခေါ်တာပေါ့။ destination ခရီးလမ်းဆုံး ငါးဌာနရှိတယ်။ အဲဒီငါးဌာနကဘာတွေလဲဆိုရင် **(၁) နတ်ပြည်။** ကုသိုလ်ကံတွေ အကျိုးပေးလို့ ရောက်သွားနိုင်တဲ့ နတ်ပြည်ပေါ့နော်။ နောက်တစ်ခုက **(၂)လူ့ပြည်ပဲ။** အကုသိုလ်ကံတွေ အကျိုးပေးလို့ ရောက်သွားနိုင်တာက **(၃)ပြိတ္တာ၊ (၄)တိရစ္ဆာန်၊ (၅) ငရဲ** အားလုံးငါးမျိုးရှိတယ်။

အဲဒီတော့ ပုထုဇဉ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘဝနိဂုံး အဆုံးသတ်သွားပြီးတဲ့အခါမှာ ဘယ်ဘဝမှာ ပြန်လည်မွေးဖွားမလဲဆိုတာကို ပြောလို့မရဘူးတဲ့။ သေဆုံးတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခြေအနေတွေအပေါ်မှာ မူတည်သွားတယ်တဲ့။ သောတာပန် မဖြစ်သေးသမျှ **နိယတဂတိ**=ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ နေရာတစ်ခုကို သွားလို့မရသေးဘူးတဲ့။ ဘုရားအလောင်းကြီးတောင်မှ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်တဲ့အခါ ဖြစ်တယ်၊ ငရဲကျတဲ့အခါ ကျသွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သေခါနီးအချိန်မှာ ဘာတွေနဲ့ကြုံပြီး ဘာစိတ်နဲ့သေမယ်ဆိုတာကို ပြောလို့မရလို့ပေါ့နော်။ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းပြီဆိုရင် လူတိုင်းဟာ ဒီအချက်ကို ကြုံတင်မပြောနိုင်ကြပါဘူးတဲ့။

အဲဒီတော့ **ဘဝဆည်းဆာ** ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီအချိန်မှာ အလွန်သနားစရာကောင်းပါတယ်။ သေအံ့မူးမူးအချိန် ရောက်နေပြီဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ကိုယ့်ကို ကယ်တင်မပေးနိုင်တော့ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

"နံ သန္တိ ပုတ္တာ တာဏာယ" လောကမှာ သေခြင်းတရားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပြီဆိုရင် အကာအကွယ်ပေးနိုင်မယ့် သားသမီးဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့။ မိဘတွေအဖို့နော်။

www.dhammadownload.com

သားသမီးတွေအတွက်လည်းပဲ ကယ်တင်ပေးနိုင်တဲ့မိဘဆိုတာမရှိဘူး။ ဆွေတွေ မျိုးတွေထဲမှာလည်း ဒီလို **ဘဝဆည်းဆာ**အချိန် ရောက်နေပြီဆိုရင်တော့ ကယ်တင်ပေးနိုင်တဲ့သူ တစ်ယောက်မှမရှိဘူး၊ ဒီလိုပြောတာ။

"ပဋ္ဌာစာရီ" နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား ဒီတရားကို ဟောခဲ့တာဖြစ်တယ်။ အမြဲတမ်း နှလုံးသွင်းရမယ့်တရားလည်း ဖြစ်တယ်ပေါ့။ **"နာ ပိတာ နာပိ ပန္ဓဝါ"** သေခြင်းတရား ရောက်ရှိလာပြီး **ဘဝဆည်းဆာ** အချိန်၊ သေအံ့မူးမူးအချိန် ရောက်လာပြီဆိုရင် ဘယ်သူ့ ဘယ်သူမှ အကာအကွယ်မပေးနိုင်ပါဘူးတဲ့။ အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ တကယ့်ကို **ဒုက္ခိတာ** လို့ခေါ်ရမယ့် အခြေအနေမျိုးပါပဲ။ **ဘဝဆည်းဆာ** ရောက်နေပြီဆိုရင် အင်မတန်မှ သနားရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နေပြီ။ ဒီအချိန်မှာမှ **ကရုဏာ** မထားနိုင်ဘူးဆိုရင် **ကရုဏာ** မထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရက်စက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဖြစ်မှာပေါ့။

ဒီကနေ့ စစ်ကိုင်း မြို့သူမြို့သားတွေ စုပေါင်းပြီး **"သုခကာရီအသင်း"** ထူထောင်တာဖြစ်တယ်။ လူတွေဟာ မကျန်းမမာ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အသက်အန္တရာယ်ဟာ အင်မတန်မှနီးတယ်ပေါ့။ ဘာကြောင့်နီးသလဲဆိုရင် အချိန်မီ ဆေးရုံရောက်ရင်ရောက်၊ မရောက်ရင်သေနိုင်တဲ့အတွက်ဖြစ်တယ်။ အသက်အန္တရာယ်နှင့် အလွန်နီးတယ်။

အချိန်မီရောက်သွားလို့ရှိရင် အသက်ကိုကယ်တင်နိုင်တာမျိုးတွေ ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီအခက်အခဲတွေကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းချင်တယ်ဆိုတာဟာ **ကရုဏာ** ပါပဲ။ အဲဒီလို အခက်အခဲကြုံနေရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အသက်ကိုလုနေရတဲ့ အချိန်ကလေးမှာ လိုအပ်တဲ့ အကူအညီလေးကို ပေးလိုက်လို့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အသက်ကို ကယ်တင်လိုက်နိုင်ပြီဆိုရင်လည်း အလွန်ဝမ်းသာစရာကောင်းတဲ့ ကျန်းမာမှု အကူအညီတစ်ခုပါပဲ။ ကုသိုလ်ကြီး တစ်ခုပါပဲ။

အေး-ကောင်းပြီ။ ဘဝရလာပြီဆိုရင် လူတိုင်း လူတိုင်းရဲ့ အဆုံးသတ်ဟာ သေခြင်းတရားပဲ။ အဲဒီ သေခြင်းတရားနဲ့ အဆုံးသတ်ပြီ၊ ဘဝနိဂုံးချုပ်သွားပြန်ပြီဆိုရင် သေဆုံးသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဘဝမှာ ဘာမှမသိနိုင်တော့ဘူး။

ဘဝအသစ်တစ်ခုကို အစပြုနေပြီ။ ဘဝတစ်ခု အဆုံးသတ်ခြင်းသည် ဘဝအသစ်တစ်ခုကို နိဒါန်းပျိုးခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘဝတစ်ခု အစပြုပြီးဖြစ်တဲ့သူ့အတွက်ကတော့ သနားခြင်းဖြစ်စရာ မရှိတော့ဘူးပေါ့။ သနားခြင်းရဲ့ဟိုဘက်

www.dhammadownload.com

ရောက်သွားပြီ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သနားတယ်ဆိုတာဟာ အသက်ရှိမှ သနားရတာကိုး။ သေသွားပြီးမှတော့ သနားစရာမလိုတော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘယ်သူ့ကို သနားရမှာလဲဆိုရင် လူတွေဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့နေကြတာဆိုတော့ မိသားစုရှိတယ်။ ကျန်ရစ်တဲ့မိသားစုတွေက ထိုအချိန်မှာ သောကဖိစီးပြီး ဒုက္ခရောက်နေကြတယ်။ စိတ်အလွန်ဆင်းရဲနေသည့်အတွက် သူတို့ရဲ့ဒုက္ခကို ဝိုင်းဝန်းပြီး ကူညီဖြေရှင်းပေးသင့်တယ်။

ကျန်းမာရေး ကူညီစောင့်ရှောက်တယ်ဆိုတာ ဘဝခရီးကို အဆုံးသတ်တော့မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို (သို့) **ဗျာဓိ**တရားရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကိုခံနေရလို့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အခက်အခဲကို ကူညီဖြေရှင်းပေးတာ။ ဒါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်တာ ဖြစ်တယ်။

လူမှုကူညီရေးဆိုတာကျတော့ ခုနတုန်းကမိသားစုထဲက တစ်ဦးတစ်ယောက် ဘဝနိဂုံးချုပ်သွားပြီ ဆိုတဲ့အခါမှာ ကျန်ရစ်တဲ့သူတွေဟာ ခြေမကိုင်မိ၊ လက်မကိုင်မိနဲ့ သောကရဲ့ဖိစီးမှုကို ခံကြရလို့ ဘာလုပ်ရမှန်း ဘာကိုင်ရမှန်း မသိရအောင် ဖြစ်နေကြရတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သနားစရာ အကောင်းဆုံး၊ အကူအညီ အလိုအပ်ဆုံးအချိန် ဖြစ်နေပါတယ်။

ထိုသောကကို ပြေရာပြေကြောင်း ကူညီတာတို့၊ ဝိုင်းဝန်းပြီးတော့ ဖြေရှင်းတာတို့ဟာ လိုအပ်တယ်။ ဒီအချိန်မှာ အကြင်နာတရားထားရမယ့်အချိန် ဖြစ်တယ်ပေါ့။ အဲဒါက ကျန်ရစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အကြင်နာတရား ထားတာကိုပဲ လူမှုကူညီရေးလို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို မွန်မြတ်တဲ့အချိန်မှာ တကယ့် အလိုအပ်ဆုံးအချိန်(၂)ခုအတွက် **'သုခကာရီ အသင်းကြီး'** ပေါ်လာခဲ့တယ်။ **'သုခ'** ဆိုတဲ့ ချမ်းသာအောင်၊ အဆင်ပြေအောင်၊ **'ကာရီ'** ဆိုတာက လုပ်ပေးတာဖြစ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာစေရမယ်။ အားလုံးအဆင်ပြေအောင် ဆောင်ရွက်ပေးတာကို **"သုခကာရီ"** လို့ပြောတာဖြစ်တယ်။ အေး . . . ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုရေးဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးပါတဲ့အရေး(၂)ခုဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနေတဲ့ **ကရုဏာ** တရားဟာ အင်မတန်မှ မွန်မြတ်သန့်စင်တယ်။

ဒီအလုပ်ကို မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်ကိုယ်တိုင် လုပ်ခဲ့တယ်ဆိုတာ ပိဋကတ်စာပေထဲမှာ သက်သေအထောက်အထားနှင့်တကွ ရှိပါတယ်။

www.dhammadownload.com

အားလုံးလည်း ကြားဖူးကြတဲ့ ဝတ္ထုတစ်ခုပါပဲ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တပည့်သာဝက ရဟန်းတော်တွေထဲမှာ **တိဿ**ကိုယ်တော်ဆိုတာ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီကိုယ်တော်ဟာ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှတဲ့ တစ်ခုသောဘဝက အကုသိုလ်တွေ လုပ်ခဲ့သည့် အတွက်ကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံး အနာတွေပေါက်နေတယ်။

ပထမပေါက်စက သေးသေးလေး။ နောက်တော့ တဖြည်းဖြည်းကြီးလာပြီး ပေါက်ကွဲကုန်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ တစ်ကိုယ်လုံး ပြည်တစိုစို ဖြစ်နေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးဟာ ဇာပေါက်လိုဖြစ်သွားတယ်။ အနာတွေဟာ တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့ ပေါက်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကြောက်ဖို့အလွန်ကောင်းတယ်။ ကျောက်ပေါက်သလို မျိုး ပေါက်တာနော်။ ကျောက်ကခပ်သေးသေးရယ်၊ ဒီကိုယ်တော်ပေါက်တဲ့ အနာဟာ အကြီးကြီးပဲ။ တစ်ကိုယ်လုံး ပြည်တစိုစိုနဲ့။ အနာဝက အကြီးကြီးပဲ။

ဒါတင်မကဘူး၊ အဲဒီအနာက ဘယ်အထိရောက်အောင် ကူးစက်ပြန့်ပွားသွားသလဲဆိုရင် အရိုးထိရောက်အောင်ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားပြီး ရိုးတွင်းခြင်ဆီထိအောင် ရောက်သွားတယ်။ အခုခေတ်ဆိုရင်တော့ နာမည်တပ်ကောင်းတပ်လိမ့်မယ်။

အဲဒီကိုယ်တော် **ဦးတိဿ**ရဲ့ ရောဂါက အင်မတန်ဆိုးတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ အရိုးတွေပါ အက်ကွဲလာပြီးတော့ ကျိုးတဲ့နေရာကကျိုး၊ မလှုပ်နိုင် မယှက်နိုင် ဖြစ်လာတယ်။ ပြုစုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း ကြာတော့မပြုစုနိုင်တော့ဘူး။ ပြည်တစိုစိုနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ညစ်ပတ်ပြီး မတတ်နိုင်တော့တဲ့အခါမှာ သူ့ကို ဒီအတိုင်းပဲ ပစ်ထားလိုက်ကြတယ်။ သေမယ့်အချိန်ကိုပဲ စောင့်နေရသလို ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီအချိန် မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က ကျောင်းတော်ကြီးကနေပြီး လောကတစ်ခွင်ကို ရှုစားလိုက်တဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့ အနီးကပ် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်ထဲမှာပဲ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ကိုယ်တော်ကို သွားမြင်တယ်။ မြင်တာနဲ့ ဘုရားကိုယ်တိုင်ကြွသွားတယ်။ **ကရဏာ**ဆိုတာဟာ မနေစိမ့်ဘူး။ အဲဒီ ကိုယ်တော် ရှိနေတဲ့နေရာ အနီးအနားက မီးတင်းကုတ် မီးဖိုချောင်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ရေနွေးတည်တယ်။ ဘယ်သူ့ကိုခိုင်းတယ်လို့ မပါဘူး။ ဘုရားက ကိုယ်တိုင်ရေနွေးတည်တဲ့သဘောပဲ။ မြတ်စွာဘုရား ကြွသွားတာကို အားလုံးက ကြည့်နေကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ရေနွေးတည်ပြီး ဘယ်ကိုကြွသွားသလဲဆိုတာကို ရဟန်းတွေကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အားလုံးက စွန့်ပစ်ထားကြတဲ့ ဇာညည်းညည်း တည်ူညူနဲ့ ပြည်ပုပ်တွေနဲ့ ညစ်ပတ်နံစော်နေတဲ့ ကိုယ်တော့်အနားကြွသွားတာကို မြင်ကြတယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီအခါမှာ အားလုံးကသဘောပေါက်သွားပြီး ဝိုင်းလာကြတယ်။ စောစောကတော့ ဘယ်သူမှ အနားမှာမနေဘူး။ မြတ်စွာ ဘုရားကြွသွားပြီး အဲဒီရဟန်းအိပ်တဲ့ ခုတင်ကို မြတ်စွာဘုရားက မ,တော့မယ်ဆိုမှ ရဟန်းတွေက 'အရှင်ဘုရား မ,မပါနဲ့၊ တပည့်တော်တို့ ဝိုင်းမပါ့မယ်' ဆိုပြီး ဂိလာနပုဂ္ဂိလ်ကို မီးတင်းကုတ်ဘက်ကို မ,ရွှေ့သွားကြတယ်။

ရွှေ့ပြီး ရေနွေးလေးနဲ့ ဖန်ဆေးပေးတယ်။ သူ့တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပြည်တွေနဲ့ ပေနေတဲ့အတွက် ပထမ ဧကသီလေးကို မြတ်စွာဘုရားက ရေနွေးလေးနဲ့ ချွတ်ပြီး လျှော်ခိုင်းတယ်။ လျှော်ပြီးတဲ့အခါမှာ ညှစ်ပြီးလှမ်းထားခိုင်းတယ်။ လှမ်းထားချိန်မှာ သင်းပိုင်ကလေးပတ်ထားပြီး တစ်ကိုယ်လုံးညစ်ပေနေတဲ့ ပြည်ပုပ်တွေ ကင်းစင်သွားအောင် ရေနွေးလေးနဲ့ သုတ်သင်ပေးတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ခုနကလှမ်းထားတဲ့ ဧကသီသင်္ကန်းလေးဟာ ခြောက်လာတယ်။ ခြောက်လာတော့ အဲဒီ ဧကသီသင်္ကန်းလေးကို အပေါ်က လွှမ်းထားပြီး ခုနက သင်းပိုင်ကိုချွတ်ပြီး ဖွပ်လျှော်တယ်။ ပြီးတော့ လှမ်းထားလိုက်တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး ဆေးကြောပြီးတော့ ဟို သင်္ကန်းကလည်း ခြောက်လာတော့ သင်းပိုင်လေးကို ခါးလေးစည်းပြီး အပေါ်က ဧကသီလေးကို ရုံပေးထားလိုက်တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း သန့်ရှင်းသွားပြီ၊ ဖန်ဆေးထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ရောဂါဟာလည်း ထိုက်သင့်သလောက်သက်သာသွားပြီ။ ဝဋ်ကျွေးခံနေရတဲ့ပုဂ္ဂိလ်တစ်ယောက်ကို ဘုရားကိုယ်တိုင်သွားပြီး ပြုစုပေးတာ။

အဲဒါ ဘယ်လောက်မွန်မြတ်တဲ့အလုပ်လဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတော်တွေကို မိန့်ကြားတယ်။ **"ယော မံ ဥပဋ္ဌဟေယျ သော ဂိလာနံ ဥပဋ္ဌဟေယျ"** ငါ့ကိုလုပ်ကျွေးချင်တယ်ဆိုရင် ဂိလာနပုဂ္ဂိလ်ကို လုပ်ကျွေးကြစမ်းပါတဲ့။ **"ဂိလာနုပဋ္ဌာနံ ပုဗ္ဗေန ဝဏ္ဏိတံ"** မကျန်းမာတဲ့ပုဂ္ဂိလ်ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့ လုပ်ငန်းကို မြတ်စွာဘုရားက အလွန်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုအဖြစ် ချီးမွမ်းတော်မူတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် **ကရဏာ** ကို အခြေခံပြီးတော့ လုပ်ရတာဖြစ်လို့ အလွန်ချီးမွမ်းထိုက်တယ်။ **ကရဏာ** ကိုက အင်မတန်မှ သန့်စင်တယ်။ သန့်စင်တဲ့ **ကရုဏာ** ကို အခြေခံထားပြီး လုပ်ရတဲ့အလုပ်ဖြစ်လို့ ဘယ်မှာမကောင်းဘဲရှိမလဲ။ အင်မတန်မှ မွန်မြတ်တဲ့အလုပ်တစ်ခုဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

အေး. . . မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်က ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာကို သက်သာစေတာ။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် လာရောက်ပြုစုတဲ့အခါ စိတ်အားတွေတက်လာတာပေါ့။ စိတ်အားတွေတက်ပြီးတော့ စိတ်ကလေး ကြည်နေတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့တရားက **"အစိရံဝတ ယံကာယော"** အေး - မင်းခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မကြာခင်ဇီဝိန်ချုပ်ပြီး ဒီအလောင်းကောင်ကြီးကို မြေပြင်မှာ မြှုပ်ရတော့မှာ။ အခုခေတ်ဆိုရင်တော့ ကြိုက်ချင်မှကြိုက်မယ်။ မင်းသေတော့မှာ ဆိုရင် ကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သေတာကို သေတော့မှာလို့ဆိုတာ သိရမှာပေါ့။ အဲဒါမှ ကိုယ်သေတော့မယ်ဆိုတာကိုသိမှလည်း လုပ်သင့်တာ လုပ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

အေး . . ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **"အစိရံဝတ ယံကာယော့"** ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မကြာတော့ဘူး၊ သုသာန်မြေမှာစွန့်ပစ်ပြီး အဲဒီမှာ လဲလျောင်းရတော့မယ်။ **"ဆုဒ္ဓါ အပေတဝိညာဏော နိရတ္ထံ ကလိင်္ဂရံ"** အိမ်မှာ ထားလို့မဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် စွန့်ပစ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ထင်းတုံးထင်းစလို ဘာမှ အသုံးမကျတော့ဘူး။ ထင်းတုံး၊ ထင်းခွဲသားကမှ အသုံးကျသေးတယ်။ အိမ်ယူပြီးတော့ ရေနွေးတည်လို့ရမယ်၊ ထမင်းချက်လို့ရဦးမယ်။ လူရဲ့ခန္ဓာကြီးကတော့ သေသွားပြီဆိုရင် ဘာမှအသုံးမကျတော့တာ ဖြစ်သွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီခန္ဓာကြီးအသုံးမကျပုံကို တရားပြလိုက်တာဖြစ်တယ်။ ဒါက စိတ်ကိုကုစားပေးလိုက်တာပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်မှာ တွယ်တာနေတဲ့ အတွယ်အတာကို ဖြုတ်ပေးလိုက်တာပါပဲ။ လောကလူတွေဟာ အတွယ်ကို မဖြတ်နိုင်ကြဘူး။ အတွယ်ကို မဖြတ်နိုင်ကြဲတဲ့ တွယ်ကပ်နေကြလို့ ဂတိတွေ လွဲနေကြတာဖြစ်တယ်။ အိမ်အနီးအပါးမှာ တစ္ဆေဖြစ်တယ်၊ သရဲဖြစ်တယ် ဆိုတာတွေက တွယ်နေလို့ ဖြစ်ရတာပေါ့။ အခု မြတ်စွာဘုရားက ခန္ဓာကိုယ်ကိုတောင်မှ မတွယ်ဖို့ပြောတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက အေး . . . အသက်ဇီဝိန် ကင်းသွားတဲ့အခါ ဟောဒီခန္ဓာကြီးဟာ ဘာမှသုံးလို့မရတော့ဘဲ ပစ်လိုက်ရတော့မှာ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြစ်အနာအဆာကိုပြပြီး ဟောလိုက်လို့ ခန္ဓာရဲ့အပြစ်ကိုမြင်ပြီး အဲဒီ **တိဿ** ရဟန်းဟာ ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ်တွေနဲ့ တန်ဆာဆင်ထားပြီး အလွန်အဆင့်မြင့်တဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။ သေခါနီးဆဲဆဲမှာ သနားစရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေမှ အကောင်းဆုံး

www.dhammadownload.com

အခြေအနေတစ်ခုသို့ရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တယ်။ ဒါဟာ ကူညီမှုတစ်ခုပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် **နေဝင်ဆည်းဆာ** အခွိန်မှာထားတဲ့ **ကရဏာ** တရားပဲ ဖြစ်တယ်။

ဘဝဆည်းဆာအခွိန်မှာ အခုလိုကူညီပေးလိုက်တာဟာ အလွန်မွန်မြတ်တယ်။ အကယ်၍များ ဇေတဝန်ကျောင်းက ရဟန်းတွေလိုပဲ ပစ်ထားလိုက်ပြီး ရောဂါသက်သာအောင် ပြုစုခြင်း၊ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဟောပြောခြင်းတွေ တစ်ခုမှ မလုပ်ခဲ့ဘူးဆိုရင် စိတ်ဆင်းရဲပြီး သေသွားရှာမယ်။ ဒါဆိုရင် သံသရာထဲမှ နစ်မွန်းနေဦးမှာပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ကူညီသင့်တာကိုကူညီပေးသည့်အတွက်ကြောင့် ကာယိကဒုက္ခ သက်သာသွားတယ်။ စေတသိက ဒုက္ခလည်း သက်သာသွားတယ်ပေါ့။ သက်သာရုံတင် မကဘူး၊ စိတ်ဟာဖြူစင်မြင့်မြတ်သွားပြီး အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ကိုရသွားပြီး ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်သွားရတယ်။

ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လူမှုကူညီရေးပါပဲ။ ဒါတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် လုပ်ခဲ့တာဖြစ်တယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ပျံလွန်တော်မူသွားတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတွေကို သုဿန်ပို့စေပြီး သင်ကြိုက်ခိုင်းတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်တာ ဒီဝတ္ထုအရ အင်မတန်မှ ထင်ရှားပါတယ်။ ဒီမထေရ်ကို စာပေထဲမှာ **"ပူတိဂတ္တတိဿ"** လို့သုံးတယ်။ **'ဂတ္တ'** ဆိုတာ ခန္ဓာကိုပြောတာ၊ **'ပူတိ'** ဆိုတာက ပုပ်နေတာဖြစ်တယ်။ **"ပူတိဂတ္တ"** ဆိုတော့ ပုပ်နေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိတဲ့ တိဿကိုယ်တော်လို့ ဒီလိုပြောတာဖြစ်တယ်နော်။ အဲဒီလို ရောဂါဝေဒနာ ပြင်းပြနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကျန်းမာရေး ကူညီစောင့်ရှောက်တဲ့သဘောဖြစ်တယ်။ ဒါ **ဘဝဆည်းဆာ** အခွိန်မှာ ဒီလိုကူညီလိုက်တာ တစ်ခုနော်။

အေး- နောက် သက်သေသာဓကတစ်ခု အနေနဲ့က ကဿပ မြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်တော်အခါက တောင်ထိပ်ပေါ်တက်ပြီးတော့ သူငယ်ချင်းရဟန်းတော်(၇)ပါး တရားအားထုတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို အားထုတ်တဲ့အထဲမယ် တစ်ပါးက ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။ နောက်တစ်ပါးက အနာဂါမ် ဖြစ်သွားတယ်။ ကျန်တဲ့ ရဟန်း(၅)ပါးကတော့ ပုထုဇဉ်အဖြစ်နဲ့ပဲ ပျံလွန်တော်မူသွားကြတယ်။ အဲဒီ(၅)ပါးဟာ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက် ပြန်ပေါ်လာကြတယ်။ တောင်ထိပ်တက်ပြီး အားထုတ်တယ်ဆိုတာ တောင်ဆိုတာဟာ ခုခေတ် ဘယ်တောင်နဲ့တူသလဲဆိုရင် ပုပ္ပါးတောင်ကလပ်နဲ့တူတယ်။

www.dhammadownload.com

လှေကားထောင်ပြီးတက်ရတာ၊ တောင်ပေါ် ရောက်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီလှေကားကို တွန်းချလိုက်တာ၊ ပြန်ဆင်းလို့မရတော့ဘူး။ အသက်စွန့်ပြီးတော့ တရားအားထုတ်ကြတာ။ အဲဒီအထဲက အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီး ငြဟ္တာပြည်ကို ရောက်နေတဲ့သူက လိုက်ပြီးစောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ အဲဒီ (၅)ဦးထဲမှာ တစ်ဦးအပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ **ဗာဟိယ ဒါရုစီရိယ** တဲ့။ ပျဉ်ချပ်တွေကိုစပ်ပြီး အဝတ်ဝတ်တဲ့သူ (သစ်သားစလေးတွေကို တွဲစပ်ပြီး အဲဒီအဝတ်ကိုပဲဝတ်တဲ့သူ)။ သူ့အဝတ်ကိုက အဲဒါလေးတွေပဲနော်။ လူတွေက သူ့ကို အထူးအဆန်းဆိုပြီး ဝိုင်းကြည့်ကြတယ်။

လောကမှာလူတွေဟာ သူ့ကိုယ်သူဘာမှမဟုတ်မှန်းသိသော်လည်း ဘေးကလူတွေက ဝိုင်းမြှောက်ရင် သူ့ကိုယ်သူ အဟုတ်ထင်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ ပျဉ်ချပ်တွေဝတ်ထားတဲ့သူ့ကို လူတွေက ရဟန္တာဆိုပြီး ဝိုင်းမြှောက်တဲ့အခါ သူကလည်း သူ့ကိုယ်သူ ရဟန္တာလို့ ထင်သွားတယ်။ တကယ်တော့ တစ်ပြားသားမှ ရဟန္တာဖြစ်စရာ မရှိဘူး။ ခုခေတ်မှာလည်း ဒါမျိုးတွေရှိတယ်နော်။ ဘေးကနေ ဝိုင်းမြှောက်တာနဲ့ အဟုတ်ထင်သွားတယ်။ တကယ်ကတော့ ဘာမှရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘေးကလူတွေ ဝိုင်းမြှောက်လိုက်ရင် ဒုက္ခရောက်တတ်တယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ၊ **ဗာဟိယဒါရုစီရိယ** ကလည်း ဝတ်စရာမရှိလို့ သစ်တုံးလေးတွေကို ကောက်ယူတွဲစပ်ပြီး ဝတ်ရတာဖြစ်တယ်။ သူ့ကို ရဟန္တာဆိုပြီး လူတွေက ဝိုင်းပြီး သမုတ်လိုက်တာနဲ့ သူကလည်း သူ့ကိုယ်သူ တကယ့်ရဟန္တာလို့ ထင်နေတယ်။ အဲဒါနဲ့ ခုနက သူငယ်ချင်းဟောင်း ငြဟ္တာကြီးကလာပြီး သတိပေးတယ်။ ကိုယ့်လူ၊ မင်းဟာ ရဟန္တာလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တဲ့အကျင့်လည်း မရှိဘူးဆိုတော့ သူက ဒါဆိုရင် ရဟန္တာ ဘယ်မှာရှိတာတုန်း မေးတယ်။ သူဟာ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းတော့ ရှိတယ်။ ဒါနဲ့ ငြဟ္တာကြီးက အေး၊ ရဟန္တာဆိုတာ ဟို မြောက်အရပ်၊ သာဝတ္ထိပြည်၊ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်မှာ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီကိုသွား၊ သွားလို့ရှိရင် ရဟန္တာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ မင်းကို ပေးလိမ့်မယ်လို့ ပြောတယ်။

ယူဇနာ(၁၂၀)လောက်ရှိတဲ့ခရီးကို အားချင်းသွားလိုက်တာ လမ်းမှာ တစ်ညပဲ အိပ်တယ်တဲ့။ မိုင်ပေါင်းများစွာဝေးကွာတဲ့ခရီးကို သူဟာ ကြားတဲ့အချိန်ကနေပြီးတော့ သွားလိုက်တာ မြတ်စွာဘုရားကိုတွေ့ချင်လွန်းလို့ လမ်းမှာ တစ်ညပဲ အိပ်ပြီးတော့ သွားတာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဟိုရောက်တော့ မနက်ပိုင်း ဆွမ်းခံကြွတဲ့အချိန် ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါနဲ့ ရောက်တဲ့အခါမှာ "ဘုရား ဘယ်သွားသလဲ" လို့မေးတော့ "ဆွမ်းခံကြွသွားတယ်၊ ဘယ်ကလာတာလဲ"လို့ဆိုတော့ "ဟို **သုပ္ပါရက**(အိန္ဒိယတောင်ပိုင်းပေါ့) သင်္ဘောဆိပ်ကလာတယ်" လို့ဆိုတော့ "အိုး. . အဝေးကြီးပေါ့။ ဘယ်နေ့ကထွက်လာတာလဲ" ဆိုတော့ "မနေ့ကပဲ ထွက်လာခဲ့တာဖြစ်တယ်" "ဒီလောက်အဝေးကြီးခရီးဟာ အမြန်လာလို့ ရောက်နိုင်ဖို့ရာမရှိဘူး၊ အဲဒါကြောင့် ခဏနားပါဦး၊ မြတ်စွာဘုရား ဆွမ်းခံကြွပြီးရင် ပြန်လာပါလိမ့်မယ်" "ဟာ . . မစောင့်နိုင်ပါဘူး" ဆိုပြီးတော့ ဘုရားဆွမ်းခံကြွသွားတဲ့ သာဝတ္ထိမြို့ထဲအထိ လိုက်သွားတယ်။

ဟိုရောက်လို့ မြတ်စွာဘုရားလည်းတွေ့ရော သူဟာ ခန္ဓာကိုယ်လေးကိုင်းညွှတ်ပြီးတော့ ကုန်းကုန်းနဲ့သွားပြီး ဘုရားရှင်ရဲ့ခြေဖမိုးလေးကို ရှိခိုးဦးချကာ "တပည့်တော်ကို တရားဟောပါဘုရား၊ တပည့်တော်ကို တရားဟောပါဘုရား" ဆိုပြီး အတင်းပြောတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ပြန်ပြောတယ်။ "အေး၊ ဆွမ်းခံကြွနေတုန်းရှိသေးတယ်၊ ဒီအချိန်ဟာ တရားဟောရမယ့်အချိန် မဟုတ်ဘူး" လို့ ပြောတာကို သူက ဘာပြန်ပြောသလဲဆိုတော့ "အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ဟာ ဘယ်တော့သေမလဲဆိုတာကို မသိနိုင်ပါဘူး၊ အရှင် ဘုရားအသက်လည်း မသိနိုင်ဘူး၊ တပည့်တော်အသက်လည်း မသိနိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဟောပါဘုရား၊ တပည့်တော် တရားမနာလိုက်ရဘဲသေသွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မတုန်း"တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက "မဟုတ်ပါဘူး၊ အခု ဆွမ်းခံဝင်နေတုန်း" ဆိုတော့ သူက "မဟုတ်ပါဘူး၊ ဟောပါဘုရား၊ ဟောပါဘုရား" ဆိုပြီး အတင်းဟောခိုင်းတာ။

(၂)ကြိမ်လောက် ငြင်းပယ်ပြီးတဲ့ အခါကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက တရားကို အတိုချုပ်ဟောလိုက်တယ်၊ "မင်း မြင်တာကို မြင်တဲ့အဆင့်မှာပဲ ရပ်လိုက်ပါ။ ရှေ့ဆက်ပြီး မစဉ်းစားပါနဲ့။ လူတွေဟာ မြင်တာကို ရှေ့ဆက်စဉ်းစားလိုက်တဲ့ အခါမှာ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ကြိုက်ရင် လောဘ၊ မကြိုက်ရင် ဒေါသ၊ ကြားတဲ့အသံကိုလည်း ကြားရုံနဲ့ပဲ ရပ်ထားလိုက်ပါ။ ရှေ့ဆက်ပြီးမစဉ်းစားနဲ့။ နှာခေါင်းက အနံ့ကိုလည်း အနံ့ရတဲ့အပေါ်မှာရပ်ထား၊ လျှာကိုလည်းပဲ အရသာခံတဲ့ အပေါ်မှာပဲ စဉ်းစား၊ ရှေ့ဆက်ပြီး မစဉ်းစားပါနဲ့လို့ **"ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ"** ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်လေးကို ဟောပြလိုက်တာ သူသိပ်ပြီး သဘောကျသွားတယ်။

www.dhammadownload.com

ဆက်ပြီး တရားနာယူပြီး လက်ခံကျင့်သုံးလိုက်တာ ဉာဏ်ကလည်းထက်၊ အတိတ်ဘဝတုန်းကလည်း တောင်ထိပ်တက်ပြီး တရားဓမ္မကို အားထုတ်ခဲ့တာဆိုတော့ သူ့အတွက် မခက်ခဲဘူး။

အဲဒီမှာတင် **ဗာဟိယဒါရုစီရိယ**ကြီးဟာရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ တစ်ခဏလေး ဆွမ်းခံကြွတဲ့အချိန်ကလေးမှာပဲ တရားဟောလိုက်တာဖြစ်တယ်။ ရဟန္တာဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ သူသင်္ဃန်းဝတ်ပါရစေဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အေး. . . မင်း သင်္ဃန်း၊ သပိတ်တွေရှိပြီလားဆိုတော့ မရှိသေးပါဘူး၊ အေး၊ မရှိရင်ရှာဦးဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဆွမ်းခံထွက်သွားတယ်။

ဒါနဲ့ သူလည်း သင်္ဃန်း၊ သပိတ်တွေရှာဖို့ ထွက်အလာမှာ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှလို့ အတိတ်ကရန်ညှိုးရှိတဲ့ ဘီလူးတစ်ကောင်က နွားယောင်ဆောင်ပြီး ခွေးသတ်လိုက်တာ အမှိုက်ပုံထဲကားယားကျပြီး ဝမ်းလျားမှောက်လျက် ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဆွမ်းခံကြွပြီးအပြန် အဲဒီ နေရာက ဖြတ်သွားတဲ့အခါ သေဆုံးနေတဲ့ **ဗာဟိယ** ကြီးကို တွေ့ရလို့ သူ့ရဲ့အလောင်းကို ရဟန်းတွေကို ကောက်ခိုင်းတယ်။ ညောင်စောင်းပေါ်မှာတင်ပြီးတော့ (ကြည့်နော်၊ လူမှုကူညီရေးဆိုတာ အဲဒီအတိုင်း ပစ်မထားဘူးတဲ့။) သူ့အလောင်းကို သုဿန်သွားပြီး သင်္ဂြိဟ်ခိုင်းတယ်။ အရိုးကိုယူကာ ဂူတည်ပေးတယ်ပေါ့နော်။

အဲဒီအခါမှာ ရဟန်းတွေက ဟာ၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ် အခုပဲ မြတ်စွာဘုရားနဲ့တွေ့ပြီး အခု ဘာဖြစ်သွားတာလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက မဟုတ်ဘူး၊ သူအခု ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီ။ အရှင်ဘုရား၊ မြန်လှချည်လားဆိုတော့ အေး. . . မြန်တယ်မပြောနဲ့၊ ငါဘုရားပြောတဲ့ စကားဟာ တစ်လုံးပေမယ့်လို့ အဲဒီတစ်လုံးဟာ ပေါက်ရောက်သွားတာပါပဲ။ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာနော်၊ စကားလုံးတွေ ထောင်သောင်းမက ပြောနေပေမယ့်လည်း အသိဉာဏ်မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ မသိဘူးတဲ့။ တရားထူးရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်က ဂါထာလေးတစ်ပုဒ်နဲ့လည်း တရားထူးရနိုင်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဉာဏ်ပွင့်တာချင်း မတူဘူးနော်။ ကဲ-အဲဒီဝတ္ထုကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတော်များကို လူမှုရေးအရ ကူညီတာကိုလည်း တွေ့ရမယ်နော်။ လူမှုရေးကိစ္စတွေကို မမေ့ကြဖို့လိုပါကယ်။

www.dhammadownload.com

အေး . . . အားလုံးသိကြလိမ့်မယ်။ **ယသ** သူဌေးသားရဲ့ အတိတ်ဘဝက ကံအကြောင်းကို အားလုံးသိကြမယ်ထင်တယ်။ **ယသ** ဆိုတာ ဗာရာဏသီပြည်က ဖြစ်တယ်။ ပဉ္စဝဂ္ဂိငါးပါးကို ဓမ္မစကြာတရားဟောပြီးတဲ့နောက်မှာ ခြောက်ပါးမြောက် ရဟန္တာဖြစ်တာက **ယသ**သတို့သားဖြစ်တယ်။ အဲဒီ **ယသ** သတို့သားဟာ ဗာရာဏသီပြည်မှာ အလွန်ချမ်းသာတဲ့ သူဌေးသားတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။

အဲဒီသူဌေးသားဟာ တစ်ညလုံး ကပြဖျော်ဖြေနေတဲ့ ကပွဲပြုလုပ်ရာ အခန်းထဲမှာ အိပ်ပျော်သွားတာပေါ့။

ညသန်းခေါင်ကျော် နိုးလာတဲ့အခါမှာ သူဌေးသားရဲ့စိတ်ထဲမှာ အိပ်နေသူတွေကြည့်ပြီး သုသာန်ထဲ ရောက်နေတယ်လို့ ထင်သွားတယ်။ ထင်သွားပြီးတော့ မိုးမလင်းခင်မှာပဲ သုသာန်ဘက်ကို ထွက်ခွာသွားခဲ့တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သုသာန်ဘက်မှာ သီတင်းသုံးနေတယ်။ ဘုရားဆီကို ရောက်သွားတယ်။

လောကကြီးဟာ နှိပ်စက်ခံနေရတယ်ဆိုပြီး အိမ်မှာမပျော်တော့လို့ ထွက်သွားတာနော်။ ဘုရားနဲ့တွေ့တဲ့အခါကျတော့ ဘုရားက အေး . . . နှိပ်စက်မခံချင်ရင်၊ ငြိမ်းချမ်းမှုကိုလိုလားရင်ထိုင်ပါ၊ ငါ နည်းလမ်းပေးမယ် ဆိုပြီးတော့ တရားဟောလိုက်တာ သူလည်းပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်ပေါ့။

အဲဒီ သူ့ရဲ့ရှေးကောင်းမှုလေးက ဘာလဲဆိုတော့ အခု သုခကာရီအသင်းတို့လိုမျိုး လူမှုကူညီရေးအသင်းတွေ ရှေးကရှိတယ်။ သင်္ဂြိဟ်စရိတ်မရှိလို့ အခက်အခဲတွေ့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို စေတနာဝန်ထမ်း သင်္ဂြိဟ်ပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ အဖွဲ့အစည်းဖွဲ့ပြီးတော့ သင်္ဂြိဟ်ပေးကြတယ်။ အဲဒီ လုပ်ငန်းဟာ **ကရဏာ**ကို အခြေခံတဲ့ ကူညီမှုတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်တယ်။ **ကရဏာ**ကို အခြေခံတဲ့ ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်တစ်မျိုးပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒါပေမယ့် တစ်ခုသိထားရမှာက **ယသ**သတို့သား ရဟန္တာဖြစ်သွားတာက အဲဒီကုသိုလ်ကြောင့်တင် မကဘူး။ တစ်နေ့တော့ အလောင်းတစ်လောင်းကို သူသင်္ဂြိဟ်တယ်။ သင်္ဂြိဟ်ရင်းနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘာသွားပြီးဖြစ်လဲဆိုတော့ အလောင်းရဲ့ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်နေတာကို ကြည့်ပြီး အေး . . . ငါ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာလည်းပဲ မတင့်တယ်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေး၊ ငါလည်း တစ်နေ့ကျရင် ဒီလိုဖြစ်ရဦးမှာပဲ ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး သူ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်လာတယ်။ အသိဉာဏ်လေး ဝင်လာတယ်ပေါ့။ အဲဒီကုသိုလ်ဟာ အဓိကဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ လူမှုကူညီရေးလုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ သာမန် ဝေယျာဝစ္စ ကုသိုလ် မျှမက အသုဘသညာ ပွားမိဖို့ အရေးကြီးတယ်နော်။ အခုခေတ်မှာ အသုဘ လိုက်ပို့ကြတယ်၊ အချင်းချင်း စကားလေးပြော၊ ယပ်တောင်လေးခပ်ပြီးတော့ပြန်လာ ကြတာပါပဲ။ ရယ်ရယ်မောမောပဲနော်။ ဩော် . . ဒီလူတော့ ခန္ဓာကို စွန့်သွားရပြီ၊ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာလည်း ဒီလိုပဲ ဖြစ်ရမှာပါလား၊ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သူ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အတူတူပါပဲလား။ ဒီလို နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ သံဝေဂတရား ဖြစ်ပွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အလွန်နည်းပါးလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ကုသိုလ်မျိုးကိုလည်းပဲ အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူးတဲ့။ **ယသ** သတို့သားဟာ အလောင်းကောင်ကြီးကို သင်္ဂြိဟ်ရင်းကနေပြီးတော့ အသုဘ သညာ ပွားခဲ့မိတာကတစ်ခု၊ နောက်တစ်ခုက သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင် စဉ်းစား မိတာကတစ်ခု၊ ဒီ(၂)ခုကြောင့် ရဟန္တာဖြစ်သွားရတယ်။

အဲဒီတော့ လူမှုကူညီရေးအသင်း လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဒီ(၂)ခုကို ဘာဝနာ တရားအနေနဲ့ ပွားနေရမယ်။ **မရဏာသတိ** နဲ့ **အသုဘသညာ** ကို ဘယ်လိုပွားမလဲ ဆိုတော့ **"မရဏာဓမ္မောမှိ မရဏံ အနတီတော"** အေး . . . ဒီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် တော့ ဆုံးသွားပြီ၊ ငါလည်းပဲ သေခြင်းတရားကို ကျော်လွှားပြီး မသွားနိုင်ဘူး။ သေခြင်းသဘောဟာ ငါ့မှာလည်းရှိတယ်၊ တို့လည်း တစ်နေ့ကျရင် သေရဦးမှာပဲ ဆိုတဲ့ သံဝေဂစိတ်ကလေးဖြစ်ပါစေ။ အဲဒါက **ဘာဝနာကုသိုလ်၊ ပါရမီကုသိုလ်** တွေဖြစ်ပြီး သံသရာကကျွတ်ဖို့ရာ အထောက်အကူဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်လောက်ပဲ ယူမယ်ဆိုရင် အဲဒီ အတွေးမျိုး မပေါက်ဘဲနဲ့ သာမန်ကုသိုလ်လောက်ပဲရမယ်ပေါ့။ အဲဒီအတွေးဟာ အရေးကြီးတယ်။ နာရေးကိစ္စကို ကူညီပြီ ဆိုကတည်းက **"မရဏာဓမ္မောမှိ မရဏံ အနတီတော"** ငါလည်း တစ်နေ့ကျရင် သေရဦးမှာပဲ၊ သေခြင်းတရားကနေ မလွတ် မြောက်နိုင်ဘူး။ ဒါက **မရဏာနုဿတိ ဘာဝနာကုသိုလ်** ရတယ်။

တစ်ဖန် ရုပ်အလောင်းကိုကြည့်ပြီး ငါ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သေဆုံးပြီး (၃)ရက် ကျော် (၄)ရက်ရောက်လာတဲ့အခါမှာ ပုပ်ပွခြင်းဆိုတဲ့ ဒီသဘောကို မကျော်လွှား နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ **အသုဘသညာ** ကို ပွားဖြစ်အောင် ပွားရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို ပွားလိုက် လို့ရှိရင် **မရဏာနုဿတိ** တို့၊ **အသုဘသညာ** တို့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ရင်ထဲနှလုံးထဲ ရောက်လာပြီဆိုရင် ပါရမီကုသိုလ်ရသွားပြီ။ (ခုခေတ်စကားနဲ့ ပြောရရင် Online ပေါ့)။ ကြည့်လေ **ယသ** သတို့သား အလောင်းအလျာဟာ တစ်ဘဝတုန်းက

www.dhammadownload.com

Online ဖြစ်သွားတာ။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်ရောက်လို့ သူဌေးသား ဖြစ်သွားတဲ့အခါ အင်မတန်မှသာယာတဲ့ပြာသာဒ်ထဲမှာ နေရသော်လည်း သုသာန်ထဲမှာ ရောက်နေတယ်လို့ ခံစားရတာဟာ အဲဒီတုန်းကအတွေးတွေ ပြန်ရောက်လာတာဖြစ်တယ်။ တစ်ချိန်တစ်ခါတုန်းက တွေးထားတဲ့အတွေးတွေ ပြန်ရောက်လာတာနော်။

အဲဒီလောက်တောင်မှ အင်အားမရှိတဲ့ အတွေးကလေးတစ်ခုက အကျွတ်တရားရသွားစေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကိုလည်း သတိထားမိကြလိမ့်မယ်။ စူဠပန်လို့ ခေါ်တဲ့ ရဟန်းဟာ အတိတ်ဘဝတုန်းက ဘုရင်ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ နေပူကျဲကျဲ ပူလောင်တဲ့အချိန်မှာ တိုင်းခန်းလှည့်လည်ရင်း နဖူးကချွေးကို ပုဝါဖြူနဲ့သုတ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်က ချေးညှော်တွေဟာ ပုဝါကိုစွဲသွားတယ်။ အဲဒီပုဝါလေး ညစ်ပတ်နေတာကို ကြည့်ပြီးတော့ သြော်၊ ခန္ဓာကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ ဖြူနေတဲ့ ပုဝါလေး ညစ်ပေသွားရပါလားဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြစ်ကလေးကို မြင်လိုက်တာနော်။ အဲဒီအတွေးလေးဟာ သူ့သန္တာန်မှာဖြစ်သွားတယ်။ Online ဖြစ်သွားတယ်။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားလက်ထက် ရောက်တဲ့အခါမှာ အင်မတန်ဉာဏ်ထိုင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပေမယ့်လို့ မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့ ဖွေးဆွတ်နေတဲ့ လက်ကိုင်ပုဝါလေးကိုရှုရင်း တရားထူးရသွားတယ်။ အဲဒါ အတိတ်ဘဝနဲ့ ပြန်ပြီးဆက်စပ်ပေးတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီအတွေးလေးပြန်ရအောင် လုပ်ပေးတာ။ အဲဒီတုန်းက တွေးထားတဲ့ အတွေးလေးကို အခြေခံပြီးတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်တက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့ ကုသိုလ်ကံကို အသေးအဖွဲလေးလို့ မအောက်မေ့လေနဲ့။ အဲဒီ အတွေးလေးတွေကိုလည်းပဲ အသေးအဖွဲလေးတွေလို့ မအောက်မေ့နဲ့။ ကြံကြိုက်တဲ့အခါတိုင်းပဲ သြော်. . . သေခြင်းတရားဟာ ငါ့မှာလည်းပဲရှိနေတယ်၊ ငါလည်း သေခြင်းတရားကို မလွန်နိုင်သေးဘူးဆိုတဲ့ အတွေးလေးဟာ အချိန်တိုင်း တွေးနေရမယ့် အတွေးလေးပဲဖြစ်တယ်။ ရုပ်အလောင်းကောင် ကြည့်ပြီးတော့ အေး . . . ဒီ ရုပ်အလောင်းကောင်ကြီး မတင့်မတယ်၊ ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်သလို ငါ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ဘာမှမထူးဘူးလို့ အသုဘသညာလေး ပွားရမယ်တဲ့။ အဲဒီ(၂)ခုကို ပွားခြင်းဖြင့် သံသရာဝဋ်က လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း တရား(၂)ခုကို ဆည်းပူးအားထုတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ လူမှုကူညီရေးအလုပ် လုပ်တဲ့အခါမှာ ဒီကုသိုလ် (၂)ခုကို ရအောင်ယူပါ။ ဒီကုသိုလ်(၂)ခုကို မရဘူးဆိုရင် သာမန်ကုသိုလ် တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

ကရုဏာကို အခြေခံပြီးတော့လုပ်တဲ့ကုသိုလ်တွေ မွန်မြတ်တယ်။ ဆိုပါစို့၊ ကားလျှုထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကားလျှုရင် ယာဉ်အလျှုကုသိုလ်တော့ရပြီ၊ သို့သော် ခုနကပြောတဲ့ ကုသိုလ်တွေကိုလည်းပဲ ရအောင်ယူဖို့ လိုအပ်တယ်။

အေး . . . ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုကူညီရေးဆိုတဲ့ ဒီအရေး(၂)ရေးဟာ **ကရုဏာ**ကို အခြေခံပြီးတော့ လုပ်တဲ့အရေးတွေဖြစ်လို့ **ဘဝဆည်းဆာ**မှာ အင်မတန်မှအရေးပါတဲ့ **ကရုဏာတရား** ဖြစ်တယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့နှလုံးသားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ထို **ကရုဏာ** တရားထားလို့ အများရဲ့ဒုက္ခကို ဝိုင်းဝန်းကူညီ ဖြည့်စွမ်းပေးတယ် ဆိုတာ အင်မတန်မှ မွန်မြတ်လှပါတယ်။

ဒါကြောင့် **ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ**ဆိုတဲ့ ဒီတရားဟာ အလွန်မွန်မြတ်တယ်။

ဘုရားကိုယ်တော်တိုင်သည်ပင်လျှင် ဒီကိစ္စကိုဆောင်ရွက်တယ်။ တို့လည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို ကြည်ညိုလေးမြတ်သောအားဖြင့် ဒီအလုပ်မျိုးကို လုပ်ရတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားပေးပြီး အားတက်သရောဖြစ်ကာ **မရဏသတိဘာဝနာ**ကို ပွားများခြင်း၊ **အသုဘဘာဝနာ** ကိုပွားများခြင်း၊ အဆင့်မြင့်တဲ့ ဘာဝနာကို ပွားများခြင်းဖြင့် ဒီထက်အဆင့်မြင့်တဲ့ တရားဓမ္မတွေကိုရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြမယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ စိတ်ထဲမှာအဓိဋ္ဌာန်ထားပြီး **ကရုဏာ** အခြေခံတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့လုပ်ငန်းကို ဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀ ❀ ❀

www.dhammadownload.com

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပာယ်

၁၃၇၀–ပြည့်နှစ်၊ တန်ခူးလဆန်း(၈)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊
ဦးကြွယ်ဟိုးလမ်း၌ဟောသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဘာသာရေးကိစ္စတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဥပုသ်စောင့်ခြင်းဆိုတာ ရှိတယ်၊ ဘာသာရေးကျင့်စဉ်တစ်ခုအနေနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေဟာ ဥပုသ်နေ့ ရောက်လာပြီဆိုရင် ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ ဘာလုပ်တာလဲလို့သိရအောင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ သုတ္တန်တွေကနေ ထုတ်နုတ်ပြီးရှင်းပြမယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ မူရင်းရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တဲ့ ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကျကျနနသိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။

မိရိုးဖလာ မိဘတွေဥပုသ်စောင့်လို့ လိုက်ပြီးစောင့်ရာကနေ ဥပုသ်စောင့်တယ်လို့ သိနေကြသော်လည်း ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ဥပုသ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်စပြီး အလေးအနက်သိဖို့လိုတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဥပုသ်စောင့်တယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာတင်မကဘူး၊ အခြားဘာသာတွေကလည်း ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ ဥပုသ်နဲ့ ကိုယ့်ဥပုသ်အတူတူပဲလို့ ထင်နေတတ်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် ဥပုသ်စောင့်ခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရပိုင်းကို ကြည့်ရမယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ အသံတူသော်လည်း အဆံမတူဘူးဆိုတာလို အနှစ်သာရပိုင်းမှာ ကွာခြားမှုတွေ အများကြီးရှိတတ်တယ်။ သူတို့မှာလည်း သူတို့ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ ရှိမယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

ဥပုသ်ရက် သတ်မှတ်ပုံ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ ဥပုသ်စောင့်တာ ရှေးအစဉ်အလာအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် လဆန်း ၈-ရက်, လဆုတ် ၈-ရက်, လပြည့်, လကွယ်လို့ တစ်လမှာ လေးသီတင်းသတ်မှတ်ပြီး ဥပုသ်စောင့်လေ့ရှိကြတယ်။

အဲဒီ တစ်လလေးသီတင်း ဥပုသ်စောင့်ရုံမျှမကဘူး၊ **ပဋိဇာဂရဥပုသ်** ဆိုတာ ရှိသေးတယ်၊ အကြိုနဲ့အပို စောင့်တာ၊ ဆိုပါစို့ - ဥပုသ်နေ့မရောက်ခင် တစ်ရက်က ကြိုပြီးတော့စောင့်တယ်၊ ဥပုသ်ထွက် တစ်ရက်အပိုစောင့်တယ်၊ အကြိုအပိုနှင့် တကွဆိုတော့ လဆန်း ၇-ရက်, လဆန်း ၈-ရက်, လဆန်း ၉-ရက် သုံးရက်၊ ထို့အတူပဲ လပြည့်ကျော် ၁-ရက် သုံးရက်၊ ထို့အတူပဲ လပြည့်ကျော် ၈-ရက်မှာလည်း သုံးရက်၊ လကွယ်နေ့မှာလည်း သုံးရက် ဆိုတော့ တစ်လတစ်လမှာ ၁၂-ရက်စောင့်တာကို **ပဋိဇာဂရ ဥပုသ်**လို့ ခေါ်တယ်၊ ရှေးသူတော်စင်တွေက အဲဒီလို ဥပုသ်ကို စောင့်လေ့ရှိကြတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်းပဲ ရှေ့ပိုင်းခေတ်ကာလတွေမှာဝါတွင်းကာလ ၃-လ လုံးလုံး ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာမျိုးတွေ လုပ်ကြတယ်၊ ရှေးသူတော်စင်တွေ ဝါတွင်း ၃-လမှာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သီလဆောက်တည်ပြီး ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်။

ပါဠိဟာရိယပက္ခဥပုသ်တို့၊ **ပဋိဇာဂရဥပုသ်** တို့၊ ဒီဥပုသ်တွေဟာ သာမန် ရက်မျှသာ မကဘဲနဲ့ တိုးချဲ့ပြီးတော့စောင့်တဲ့ ဥပုသ်တွေဖြစ်တယ်၊ ဒါက ရက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှတ်ရမယ်၊ ရှေးကထုံးစံ အနည်းဆုံးတော့ တစ်လ ၄-သီတင်း ဥပုသ်စောင့်လေ့ရှိကြတယ်။

ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆို ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှ ဥပုသ်စောင့်တာ မဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော် အခါကာလတုန်းက သောတာပန်ဖြစ်တဲ့ ဝိသာခါကျောင်းအစ်မကြီးတို့လို သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပဲ ဥပုသ်စောင့်တယ်၊ ဥပုသ်ကိစ္စကို မြတ်မြတ်နိုးနိုးထားပြီး သီတင်းနေ့ဆို ဥပုသ်စောင့်လေ့ရှိကြတယ်။

ဥပုသ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ

ဥပုသ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးက မြန်မာစကားစစ်စစ် မဟုတ်ဘူး၊ ပါဠို **ဥပေါသထ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကလာတာ၊ **ဥပေါသထ** ဆိုတာ ပုဒ်ခွဲလိုက်တော့ **ဥပ** နဲ့ **ဝသထ**၊ **ဥပ** ဆိုတာ ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်နဲ့ ပြည့်စုံပြီး **ဝသထ** ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

www.dhammadownload.com

ဆိုပါစို့ - ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်ပြီးတော့နေတယ်ဆိုတာ ကျင့်စဉ်တစ်ခု အဓိဋ္ဌာန်ပြီးတော့နေတာပဲ၊ ဒီဥပုသ်စောင့်တဲ့အတွင်းမှာ ဒီအဂ်ါရှစ်ပါးထဲမှာပါတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ရှောင်ကြဉ်မယ်၊ မလွန်ကျူးအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မယ်ဆိုတဲ့ မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ဒီလိုစောင့်သုံးတာ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်းလို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

ဥပေါသထ ဆိုတဲ့စကားလုံးကို မြန်မာမှုပြုလိုက်တော့ **ဥပုသ်**ဆိုတဲ့စကားလုံး ဖြစ်လာတယ်၊ ဥပုသ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မှန်အောင်ရေးမယ်ဆိုရင် အက္ခရာ ဥ, ပစောက်တစ်ချောင်းငင်ပု နဲ့ သကလေးနောက်က သတ်ပြီးတော့ ရေးရတယ်၊ **ဥပုသ်**။

ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေနဲ့နေတာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေကိုဥပုသ်လို့ခေါ်တယ်၊ စောင့်တယ်ဆိုတာ အဲဒီကိုယ်ကျင့်သီလတွေကို ထိန်းသိမ်းတာ၊ မကျိုးမပေါက် မပျောက်မကျားအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာ၊ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

ဒီတော့ နံနက်အချိန်မှာ ရှစ်ပါးသီလကို ခံယူဆောက်တည်လိုက်ကြတယ်၊ ဆောက်တည်တယ်ဆိုတာ ဒီအတိုင်းလိုက်နာမယ်လို့ ဒုန်းဒုန်းချပြီးတော့ သတ်မှတ်တာ၊ ဒီကနေ့ ဒီရက်မှာ ဒီအဂ်ါရှစ်ပါးအတိုင်း၊ ဒီစည်းကမ်းချက်အတိုင်း ငါလိုက်နာမယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စည်းကမ်းချပြီးတော့ ကိုယ် နှုတ် နှလုံး သုံးပါးလုံး ချုပ်တည်းပြီးတော့ စောင့်စည်းတဲ့သဘောဖြစ်တယ်။

အဓိကအားဖြင့် ကာယကံနှင့်ဝစီကံနှစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့သဘော၊ ဘာဖြစ်လို့ဒီလိုလုပ်ရတုန်းဆိုတော့ ကာယကံမှု ဝစီကံမှုဆိုတာ သာမန်အားဖြင့်နေလိုက်လို့ရှိရင် လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ကျူးလွန်မိတတ်တာတွေကို မကျူးလွန်ရအောင်လို့ စည်းကမ်းချပြီး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီးတော့ နေတာမျိုး၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ လောဘတွေ လျော့ကျဖို့၊ ဒေါသတွေ လျော့ကျဖို့၊ မောဟတွေ လျော့ကျဖို့၊ ဆိုလိုတာက အကုသိုလ်တွေ လျော့နည်းသွားပြီးတော့ ကုသိုလ်ဘက်က တိုးပွားအောင် အကျင့်တရားတစ်ခုကို ဒီနေ့ ဒီရက် အချိန်ကန့်သတ်ပြီးတော့ စောင့်သုံးကြတာ။

အဲဒီလို စောင့်သုံးတဲ့ ဥပုသ်ရဲ့အကျိုးကလည်းပဲ အင်မတန်မှကြီးမားတယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် စောင့်သုံးလို့ရှိရင် ရရှိအပ်တဲ့အကျိုးက အင်မတန်မှ ကြီးမားတယ်၊

www.dhammadownload.com

တခြားဘာသာတွေမှာလည်း သူတို့နည်း သူတို့ဟန်နဲ့ ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ဥပုသ်လို့ဆိုလိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲလို့ ဒီလိုတော့ မအောက်မေ့နဲ့။

အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ဥပုသ်စောင့်နည်း

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ဥပုသ်စောင့်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုစောင့်ရမလဲ၊ ဝိသာခါ ကျောင်းအစ်မကြီးဟာ တစ်နေ့ကျောင်းလာပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့်တယ်၊ ဥပုသ်စောင့်နေတဲ့ ဝိသာခါကို မြတ်စွာဘုရားက မေးတယ်၊ "ဒီကနေ့ ဘာလုပ်တာလဲ" လို့ မေးတော့ "အရှင်ဘုရား၊ ဒီကနေ့ ဥပုသ်နေ့မို့ တပည့်တော် ဥပုသ်စောင့်ပါတယ်" လို့ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဥပုသ် ၃-မျိုး ရှိတဲ့အကြောင်း ရှင်းပြတယ်၊ ဒီနေရာမှာ အသွင်သဏ္ဌာန်ချင်း ကွဲပြားခြားနားသွားပြီဆိုတာ သတိထားပေါ့နော်။

နာမည်အားဖြင့် ဥပုသ်စောင့်တယ်လို့ဆိုပေမယ့် အနှစ်သာရပိုင်း ကွာခြားသွားလို့ရှိရင် အကျိုးပေးခြင်းကလည်း ကွာခြားသွားနိုင်တယ်၊ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ လူတိုင်းလည်း ကြားဖူးတယ်၊ စောင့်လည်းစောင့်ကြတယ်၊ သို့သော် ဥပုသ်စောင့်ခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိသိဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ ဥပုသ်စောင့်တာက ဘာသာရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုလို ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဝိသာခါကို ဥပုသ် ၃-မျိုးအကြောင်း ရှင်းပြတယ်။

နံပါတ်တစ် ဥပုသ်က နွားကျောင်းသားရဲ့ စိတ်ထားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ပြောရတဲ့ ဥပုသ်စောင့်နည်းတဲ့၊ အဲဒါကို ပါဠိလို **ဂေါပါလကဥပေါသထ၊ ဂေါပါလက ဥပေါသထ** လို့ ခေါ်တယ်၊ **ဂေါပါလက** ဆိုတာ နွားကျောင်းသား၊ **ဥပေါသထ** ဆိုတာ ဥပုသ်၊ "နွားကျောင်းသား ဥပုသ်"ဆိုတာ နွားကျောင်းသားတွေစောင့်တဲ့ ဥပုသ်ကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ နွားကျောင်းသားရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ပြောရတဲ့ ဥပုသ်မျိုးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဥပုသ်သည်တွေဟာ ဥပုသ်စောင့်ပြီဆိုရင် မှန်ကန်တဲ့စိတ်ထားရှိဖို့ ကျင့်သုံးတဲ့အခါမှာ နည်းစနစ်ကျနဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်၊ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုပြီးတော့ မှန်ကန်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေမရှိဘူးဆိုရင် ထိုဥပုသ်စောင့်ခြင်းရဲ့ အကျိုးဟာ များစွာရမှာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ ဝိသာခါကို မြတ်စွာဘုရား ရှင်းပြတဲ့ နံပါတ်တစ် ဥပုသ်က နွားကျောင်းသားရဲ့ စိတ်ထားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရမယ့် ဥပုသ်မျိုးတဲ့။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခုက **နိဂဏ္ဌုပေါသထ** လို့ခေါ်တယ်၊ **နိဂဏ္ဌ** ဆိုတာ ဗုဒ္ဓ လက်ထက်တော်အခါကာလတုန်းက ဘာသာရေးတစ်ခုပေါ့၊ ဒီကနေ့ အိန္ဒိယ ပြည်မှာ ဂျိန်းဘာသာလို့ခေါ်တယ်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်တုန်းက ဂျိန်းလို့ မခေါ်ဘူး၊ နိဂဏ္ဌ လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ နိဂဏ္ဌ ရဟန်းတွေက လမ်းညွှန်မှုပြုပြီးတော့ နိဂဏ္ဌတွေရဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေစောင့်တဲ့ ဥပုသ်မျိုး၊ အဲဒီဥပုသ်ကို မြတ်စွာဘုရားက ထည့်ပြီးတော့ ဟောထားတာရှိတယ်၊ ဒါလည်း သတိထားစရာပဲ၊ ဒီနေ့ခေတ်မှာ လည်းပဲ အခြားဘာသာတွေမှာလည်း ဥပုသ်တွေ ရှိနေကြတယ်။

နောက်တစ်ခုက **အရိယုပေါသထ** – မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ စောင့်သုံးတဲ့ ဥပုသ်၊ ဒီဥပုသ်က အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ဥပုသ်ဖြစ်ရမယ်၊ ဒီတော့ ဘာသာရေးလုပ်ငန်း တစ်ခုဟာ စနစ်တကျ နည်းလမ်းမှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်တတ်မှ အကျိုးရှိတယ်၊ ဘယ် အရာပဲဖြစ်ဖြစ် မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ကြိုးစားအားထုတ်မှ အရာရာမှာ အောင်မြင် တယ်၊ အကျိုးရှိတယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာမယ်၊ သို့မဟုတ်လို့ရှိရင် ရည်မှန်းချက်အတိုင်း ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။

နံပါတ်(၁)ဥပုသ်

နွားကျောင်းသားစိတ်ထားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ပြောရတဲ့ ဥပုသ်စောင့်နည်း ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာမျိုးတုန်းဆိုတော့ ဘယ်ဘာသာဝင်ဖြစ်ဖြစ် အထူးအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ သီတင်းနေ့ အခါကာလမှာ ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်, ကျောင်းကန်ဘုရားသွားပြီး ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်၊ အဲဒီလို ဥပုသ်စောင့်တဲ့အခါမှာ မစောင့်ခင်ကတည်းက ဘာတွေလုပ်ထားလဲ။

တချို့ဥပုသ်သည်တွေရဲ့ စိတ်ထားကို ပြောပြမယ်၊ မစောင့်ခင်က ဘာလုပ် တုန်းဆိုတော့ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုရင် နေ့ ၁၂ နာရီကနေ နောက်တစ်နေ့နံနက် အရုဏ်မတက်ခင် မစားရဘူးဆိုတဲ့ အသိကလေး ဝင်မနေဘူးလား၊ **ဝိကာလ-ဘောဇန** – မစားရဘူးဆိုတာလေး သိနေတော့ ဘာကြောက်တုန်းဆိုရင် ထမင်း ဆာမှာကြောက်တော့ ဥပုသ်စောင့်သွားမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာတွေ ချက်ပြုတ် ကောင်းနိုးရာရာတွေ ချက်ပြုတ်ပြီးတော့ ထမင်းမဆာအောင်ဆိုပြီးတော့ ပိုပြီးတော့စားဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်တယ်၊ အဲဒါမျိုးလုပ်တယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး ကောင်းနိုးရာရာတွေ စားပြီးတော့ နောက်တစ်ရက်အတွက် တွေးသေးတယ်၊ ဒီနေ့တော့ ကြက်သားဟင်းနဲ့စားပြီး နောက်ရက်တော့ ဝက်သားဟင်းနဲ့စားမယ်၊ ဟိုးနောက်တစ်ရက်ကျတော့ ဘာဟင်းချက်မယ် ဆိုပြီး အစားအသောက်တွေ စိတ်ကူးပြီးတော့စောင့်တဲ့ ဥပုသ်မျိုးတွေလည်း ရှိတာပဲ။

ဒီကနေ့ ဘာဟင်းနဲ့စားမယ်၊ နက်ဖြန်ခါ ဘာဟင်းနဲ့ စားမယ်၊ သန်ဘက်ခါ ဘာဟင်းနဲ့စားမယ်လို့ အစားအသောက်တွေကို စိမ်စိတ်ကူးပြီးတော့စောင့်တဲ့ ဥပုသ်မျိုးတွေဟာ အကျိုးသိပ်ပြီးတော့ မရှိဘူးတဲ့၊ နွားကျောင်းသားတွေရဲ့ စိတ်သဘောထားနဲ့ သွားတူနေတယ်၊ အစားအသောက်ပေါ် မျှော်တွေးပြီးတော့ စောင့်တဲ့ ဥပုသ်ဟာ နွားကျောင်းသားဥပုသ်ပဲ၊ စားစရာ သောက်စရာတွေကို မျှော်တွေးခြင်းသည် **အဘိဇ္ဈာ**၊ အဘိဇ္ဈာ ဆိုတာ စားစရာအာရုံပေါ်မှာ ရှေးရှု တွေးနေတဲ့ လောဘတွေ ဖြစ်နေတာကို ပြောတာနော်။

ဒီနေ့ ဒီဟင်းစားပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့်တယ်၊ နောက်ရက်ကျတော့ ဟိုဟင်းစားမယ်၊ ဟိုအစာစားမယ်နဲ့ အစားတွေပေါ်မှာ စိတ်အမျှားကြီး ရောက်ပြီးတော့ စောင့်တဲ့ ဥပုသ်တဲ့၊ ဥပမာ - နွားကျောင်းသားတွေဟာ နွားတွေကိုကျောင်းပြီး တစ်နေကုန်တဲ့အခါ နွားတွေကိုမောင်းပြီး ခြံထဲထည့်၊ နွားပိုင်ရှင်ကို ပြန်အပ်၊ ပြန်အပ်ပြီးတော့ သူတို့ ဘာတွေစိတ်ကူးလဲဆိုတော့ "ဒီကနေ့ ဒီနွားအုပ်ကို ဒီစားကျက်မှာကျောင်းပြီး ဒီနေရာမှာ ရေတိုက်တယ်၊ မနက်ဖြန်ကျရင်တော့ တို့တစ်နေရာ စားကျက်ပြောင်းရမယ်၊ ဒီစားကျက် မဟုတ်တော့ဘူး၊ နောက်ထပ်စားကျက်တစ်နေရာပြောင်းပြီးတော့ ဘယ်နေရာမှာ ရေတိုက်မယ်" ဆိုတဲ့ စိမ်ချက်တွေ မချကြဘူးလား။

နွားကျောင်းသားတွေဟာ ဒီကနေ့ ဒီနေရာမှာ နွားကျောင်းမယ်၊ မနက်ဖြန် ဟိုနေရာမှာကျောင်းမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးနဲ့နေသလိုပဲ ဥပုသ်သည်ဟာလည်းပဲ ဒီကနေ့ ဒီဟင်းနဲ့စားတယ်၊ နက်ဖြန်ခါကျတော့ ဟိုဟင်းချက်မယ်၊ ဟိုအစားအစာစားမယ်ဆိုပြီး စားရေးသောက်ရေးသာ ကြိုတွေးတော လုံးပမ်းနေပြီးတော့စောင့်တဲ့ ဥပုသ်မျိုးဟာ နွားကျောင်းသားစိတ်သဘောထားနဲ့ တူနေသည့်အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါကို **ဂေါပါလက ဥပေါသထ** ဘဲ့၊ နွားကျောင်းသားရဲ့စိတ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ပြောရမယ့် ဥပုသ်စောင့်ခြင်းမျိုးလို့ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီဥပုသ်စောင့်ခြင်းမျိုးဟာ လောဘနဲ့အချိန်များများကုန်တာမို့ လောဘစိတ်ကိုထိန်းနိုင်တာ မဟုတ်သည့်အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **နန္ဒမဟာပန္ထလော** တဲ့၊ အကျိုးများများ မရှိဘူးတဲ့၊ **နန္ဒမဟာနိသံသော** များစွာသော အာနိသင်တွေ ရမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အဲဒီတော့ မမှန်ကန်ဘူးပေါ့။ အဲဒီစိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့ ဥပုသ်မစောင့်သင့်ဘူးတဲ့။

နံပါတ်(၂)ဥပုသ်

နောက်တစ်ခုက နိဂဏ္ဌတွေစောင့်တာ (ဒါကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ မဆိုင်ဘူး)၊ နိဂဏ္ဌဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဥပုသ်နေ့မှာဆိုရင် သူတို့ ဒကာ ဒကာမတွေကို ဆောက်တည်ခိုင်းတယ်တဲ့၊ သူတို့ယူခိုင်းတဲ့ သီလက "ရှေ့အရပ် မျက်နှာမှာ ယူဇနာ-၁၀၀ ရဲ့ ဟိုဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး" လို့ အဓိဋ္ဌာန်လိုက်တယ်၊ "တောင်ဘက်ကလည်းပဲ ယူဇနာ-၁၀၀ ရဲ့ ဟိုဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး၊ အနောက်ဘက်ကလည်း ယူဇနာ-၁၀၀ ရဲ့ ဟိုဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး၊ မြောက်ဘက်ကလည်းပဲ ယူဇနာ-၁၀၀ ရဲ့ ဟိုဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး"။

ယူဇနာ-၁၀၀ ဆိုတာ တစ်ယူဇနာတင်ပဲ ၈-မိုင် ၁၂-မိုင်ရှိတာ၊ ယူဇနာ-၁၀၀ ဆိုရင် အလွန်ဝေးတာမဟုတ်လား၊ အဲဒီတော့ ဒီအတွင်းက သတ္တဝါတွေကိုတော့ သတ်မယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ သူ့ဥပုသ်စောင့်ပုံစောင့်နည်းက နယ်မြေနဲ့ကန့်သတ်ပြီးတော့စောင့်တာ၊ "ယူဇနာ-၁၀၀ အပြင်ဘက်က သက်ရှိသတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး၊ ပါဏာတိပါတာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မယ်လို့ အရှေ့ဘက်က ယူဇနာ-၁၀၀ ဟိုဘက်၊ တောင်ဘက်က ယူဇနာ-၁၀၀ ဟိုဘက်၊ အနောက်ဘက်က ယူဇနာ-၁၀၀ ဟိုဘက်၊ မြောက်ဘက်က ယူဇနာ-၁၀၀ ဟိုဘက် မှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေကို မသတ်ပါဘူး" လို့ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ပါဏာတိပါတာဝေရမဏိ "သူတို့ အပေါ်မှာ သတ်ဖြတ်ညှင်းဆဲမှု မလုပ်ပါဘူး၊ ရှောင်ကြဉ်ပါမယ်" လို့ဆိုတဲ့ ဥပုသ်။

အဲဒီဥပုသ်ကတော့ တော်တော်လူပါးဝတဲ့ ဥပုသ်ပဲနော်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့ရှိရင် သတ္တဝါသတ်ချင်ရင် ဟိုအဝေးကြီးထိအောင် ဘယ်သူက သွားသတ်နေမတုန်း၊ ဒီတော့ အတွင်းနားက လက်လှမ်းမီတာတွေတော့ သတ်လို့ရတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ရနေပြီ။

www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ ဥပုသ်နေ့မှာ ဘာဆိုခိုင်းသေးတုန်းလို့ဆိုတော့ "ငါဟာ ဘယ်သူ နဲ့မှ မပတ်သက်ဘူး၊ ဘယ်သူ့ဟာမှ မဟုတ်ဘူး၊ တခြားလူဟာလည်း ငါနဲ့မဆိုင်ဘူး၊ ငှါရဲ့ဟာ ငှါရဲ့ဆွေမျိုးမဟုတ်ဘူး" လို့ နှုတ်ကနေဆိုပြီးတော့ ဆောက်တည်ရတယ်၊ **နာဟံ ကွစနိ၊ ကဿစိ ကိဉ္စနတသ္မိ၊ နစ မမ ကွစနိ၊ ကိသ္မိဉ္စိ ကိဉ္စနတတ္ထိ၊** အဓိပ္ပာယ်ကတော့ "ငါဆိုတာ ဘယ်မှာမှမတွေ့ရဘူး၊ ငါဟာဘယ်သူရဲ့မှ ကြောင့်ကြ စိုက်ရမယ့်အရာမဟုတ်ဘူး၊ အခြားလူတစ်ယောက်ဟာလည်း ငှါရဲ့ ကြောင့်ကြ စိုက်ရမယ့်အရာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှလည်း မတော်ဘူး" ဆိုတဲ့ ဒီအဓိဋ္ဌာန်ချက်ကို ဆိုရတယ်တဲ့၊ အဲဒီဥပုသ်စောင့်တဲ့နေ့မှာ ဒါ နိဂဏ္ဌာတွေ စောင့်တဲ့နည်း။

ဒီတော့ သူတို့စောင့်တဲ့ ဥပုသ်က ၂-ချက်ရှိတယ်၊ ယူဇနာ-၁၀၀ ရဲ့ ဟိုဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူးလို့ဆိုတော့ တချို့သတ္တဝါတွေကိုတော့ သတ်ခွင့်ရှိတယ်၊ သနားရမယ့်သတ္တဝါရှိတယ်၊ မသနားရမယ့်သတ္တဝါရှိတယ်၊ သတ်လို့ရတဲ့ သတ္တဝါရှိတယ်၊ သတ်လို့မရတဲ့ သတ္တဝါရှိတယ်ပေါ့။ တချို့သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာထားပြီး တချို့သတ္တဝါတွေ အပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာ မထားရာ မရောက်ပေဘူးလား၊ ရောက်သည့်အတွက်ကြောင့် သူတို့ဟာ သတ္တဝါတချို့ အပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာထားတယ်၊ သတ္တဝါတချို့အပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာ မထားဘူးလို့ဆိုကတည်းက မမျှတတဲ့ မေတ္တာစိတ်နဲ့စောင့်တဲ့ ဥပုသ်ဖြစ်နေတယ်၊ မမျှတတဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ စောင့်တာဖြစ်နေလို့ မြတ်စွာဘုရားက အကျိုးမရှိဘူးတဲ့၊ အဲဒီလို စာထဲမှာဆိုတယ်။

နောက်တစ်ခုက "ငါဟာဘယ်သူရဲ့ဆွေမျိုးမှမဟုတ်ဘူး၊ ငါဟာဘယ်သူရဲ့မှ ကြောင့်ကြစိုက်ရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘူး" လို့ဆိုခိုင်းတယ်၊ "အခြားလူတစ်ယောက် ဟာလည်း ငါနဲ့ ဘာမှမသက်ဆိုင်ဘူး၊ ငှါရဲ့ ဆွေမျိုးမဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ လည်း ငှါဟာမဟုတ်ဘူး" လို့ ကြေညာခိုင်းတယ်၊ အဲဒီလိုကြေညာပြီး နောက် တစ်ရက်ကျတော့ သူ့မိသားစုတွေ အားလုံးဟာလည်းပဲ "ငါသည် ဘယ်သူနဲ့မှ မပတ်သက်ဘူး" လို့ ပါးစပ်ကသာဆိုတာ သူ့အမေက အမေပဲ၊ အဖေက အဖေပဲ၊ သားသမီးက သားသမီးပဲ မဖြစ်ဘူးလား၊ မိဘတွေကလည်းပဲ ဒါဟာ ငါတို့သားပဲ၊ အဲဒီလိုပဲ မသိဘူးလား။

အဲဒါဟာ အတင်းလိမ်ခိုင်းရာရောက်တယ်တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားက မုသာဝါဒ က ရှောင်ရမယ့်အစား မုသာဝါဒကို ဆိုခိုင်းတာနဲ့ တူနေတယ်တဲ့၊ "ငါဟာ ဘယ်သူ

www.dhammadownload.com

နဲ့မှ မပတ်သက်ဘူး၊ ဘယ်သူ့ရဲ့ဆွေမျိုးမှ မဟုတ်ဘူး" ဆိုတာက လိမ်ညာခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်တဲ့၊ မုသာဝါဒကို ဆိုခိုင်းရာ ရောက်တယ်တဲ့။

နောက်တစ်ရက် ဥပုသ်က ထွက်တဲ့အခါကျတော့ အိမ်မှာ သူ့ရှိတဲ့ပစ္စည်း-ခုနတုန်းကတော့ ကြေညာထားတယ်၊ "ငါ့မှာ ငါနဲ့ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်း မရှိဘူးလို့၊ ငါ့ဟာ မဟုတ်ဘူး" လို့ ကြေညာထားပေမယ့်လို့ မပြောမပြုနဲ့ အဲဒီကြေညာထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သူယူသုံးတယ်၊ အရင်က ဒါသူ့ပစ္စည်းကိုး - ဟုတ်ကဲ့လား၊ အဲဒီလို ယူသုံးတယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်တုန်း၊ **အဒိန္နာဒါန** မဖြစ်ဘူးလား၊ သူကြေညာထားတာ "ငါ့ဟာ မဟုတ်ဘူး" လို့ သူကြေညာထားတာ၊ အဲဒီတော့ ကြေညာထားတဲ့ ပစ္စည်းကို သူက နောက်တစ်ရက်မှာ ဘယ်သူ့မှမပြောဘဲနဲ့ ယူပြီးတော့သုံးလို့ရှိရင် အဒိန္နာဒါန ဖြစ်တယ်တဲ့၊ မပေးတဲ့ပစ္စည်းကို သုံးတာဖြစ်သောကြောင့် အဒိန္နာဒါန ဖြစ်တယ်၊ လိမ်တာမို့ မုသာဝါဒလည်း ဖြစ်တယ်တဲ့။

ဒါတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အစား ဒီအတိုင်းကျူးလွန်မိရက်သား ဖြစ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် နိဂဏ္ဌာတွေစောင့်တဲ့ ဥပုသ်ဟာ ရယ်စရာကောင်းတယ်၊ အကျိုးလည်းမရှိဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောတယ်နော်၊ ဒီတော့ လောကမှာ ဘာသာတရားတွေဟာ ဒီလိုပဲ ဥပုသ်ကို အမျိုးမျိုးစောင့်ကြတယ်၊ ဥပုသ်နေ့ သတ်မှတ်ပုံခြင်းကလည်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူဘူး၊ ဥပုသ်စောင့်တာခြင်းလည်း မတူဘူး။

နံပါတ်(၃)ဥပုသ်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ **အရိယဥပေါသထ** လို့ခေါ်တဲ့ သူတော်စင်တွေ စောင့်သုံးတဲ့ ဥပုသ်ကတော့ အဲဒါမျိုးမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ဘယ်လိုတုန်းဆိုရင် ညစ်နွမ်းနေတဲ့စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ကြိုးစားမှုပဲ၊ ဥပုသ်စောင့်ရင်း ညစ်နွမ်းနေတဲ့စိတ်တွေကို ဖြူစင်အောင် ကြိုးစားမှုပဲ၊ ဥပုသ်စောင့်ရင်း ညစ်နွမ်းနေတဲ့စိတ်တွေကို ဖြူစင်အောင် ကြိုးစားပေးဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့၊ ဒီတော့ အရိယဥပေါသထဆိုတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကိုဖြူစင်အောင် လုပ်ရမယ်၊ ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်လိုက်တယ်။

ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ – သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဥပုသ်သည်က ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရမလဲလို့ဆိုရင် လောကမှာရှိတဲ့ သူတော်စင်တွေ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာ သူတစ်ပါး

www.dhammadownload.com

အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ရှောင်ရုံတင်မကဘူး၊ သတ္တဝါတွေကို ရိုက်ပုတ်ညှင်းဆဲကြောင်းဖြစ်တဲ့ တုတ်၊ ဓား စတဲ့လက်နက်တောင် မထားဘူး၊ ပါဏာတိပါတအမှုကိုရှက်ကြတယ်၊ သတ္တဝါတွေအပေါ် မှာလည်းသနားတယ်၊ ကရုဏာထားတယ်၊ မေတ္တာထားတယ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်ထားက အဲဒီလို ရှိတယ်နော်။

ဥပုသ်သည်တစ်ယောက်က **ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ** လို့ ဆောက်တည်လိုက်လို့ရှိရင် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ထားမျိုးကို ထားတာနဲ့အတူတူပဲ၊ "ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေထားတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး ဒီကနေ့ ငါထားရပေပြီ" လို့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်မှု ဝမ်းသာမှု ကြည်နူးမှုတွေ ဖြစ်ရမယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းရမယ်လို့ ပြောတယ်နော်၊ ဒါဘယ်လောက်အဓိပ္ပာယ်ရှိတုန်း၊ "သူတော်စင်တွေဟာ သူများအသက်ကို မသတ်ဘူး၊ ဒီကနေ့ သူတော်စင်တွေလုပ်တဲ့အတိုင်း ငါလိုက်ပြီးတော့ ကျင့်သုံးမယ်၊ သူများအသက်ကို မသတ်ဘူး"။

အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ "သူတစ်ပါး မပေးတဲ့ပစ္စည်းကို ပိုင်ရှင်မပေးတဲ့ပစ္စည်းကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ရယူခြင်းဆိုတာ ငါမလုပ်ဘူး ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ လောကမှာရှိတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေဟာလည်းပဲ သူများပစ္စည်းကို ဘယ်တော့မှ ယူလေ့မရှိကြဘူးတဲ့၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျင့်တရားကို ဒီကနေ့ ငါလိုက်နာပြီးတော့ ကျင့်သုံးရတယ်" လို့ စိတ်ထဲမှာ အားတက်သရော ဖြစ်လာတယ်၊ ကြည်နူးလာတယ်၊ ဝမ်းသာလာတယ်။

သူတော်ကောင်းရဲ့အကျင့်ကိုအတုယူပြီး ကျင့်သုံးရတယ်ဆိုတာ ဒီအကျင့်ကြောင့် သူတော်ကောင်းဖြစ်တယ်ဆိုတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ဒီအကျင့်ကို ထာဝရမကျင့်နိုင်တောင်မှပဲ ဒီကနေ့တစ်ရက် ကျင့်လိုက်ရတယ်ဆိုတာ "ရဟန္တာကျင့်တဲ့ အဆင့်မျိုးကို တို့တစ်တွေကျင့်ရပြီ" လို့ဆိုပြီးတော့ ဝမ်းသာစရာ မကောင်းဘူးလား၊ အဲဒီလိုစိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့တွေးပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့်ရမယ်တဲ့။

ထို့အတူပဲ **အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ** – "ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်ဆိုတာကို ရာသက်ပန်ရှောင်ကြဉ်ကြတယ်၊ ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှောင်ကြဉ်သလို ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ဒီရက်မှာ ရှောင်ကြဉ်လိုက်ရပြီ" လို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာကဲ့စိတ်နဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အတုလိုက်ပြီးတော့ ကျင့်သုံးတယ်။

www.dhammadownload.com

တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း သိက္ခာပုဒ်တွေ၊ **မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ** – "ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ လိမ်ပြောလေ့မရှိဘူး၊ မုသာဝါဒက ရှောင်ကြဉ်ကြတယ်၊ ဒီကနေ့ ငါလည်းပဲ မုသာဝါဒက ရှောင်ကြဉ်ရပေပြီ၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အတုယူပြီးတော့ ကျင့်သုံးရတယ်" လို့ စိတ်ထဲမှာ အားရဝမ်းသာ ဖြစ်ရမယ်၊ စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးရမယ်။

ထို့အတူပဲ **သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ** ဆိုပြီးတော့ ဆောက်တည်လိုက်တယ်၊ "ရဟန္တာအရှင်မြတ်များသည် ဘယ်တော့မှ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲတာမျိုးမရှိဘူး၊ ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်တဲ့ အကျင့်မျိုးကို လိုက်နာပြီးတော့ ကျင့်သုံးရပေပြီ" လို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးရမယ်၊ ရဟန္တာဆိုတာ အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျင့်မျိုးကို လိုက်ပြီးတော့ ကျင့်ရတယ်ဆိုတာ နည်းတဲ့အဆင့်အတန်းမှ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဟုတ်ကဲ့လား၊ ကိုယ်ကျင့်တရားအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြှင့်တင်ပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့်တဲ့အခါ အဲဒီလို စောင့်သုံးရမယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခါ **ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ** – ဆိုလိုက်တဲ့အခါ "ရဟန္တာ အရှင်မြတ်များဟာ နံနက်တစ်ကြိမ်သာ ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်တော်မူကြတယ်၊ မွန်းလွဲတဲ့အချိန်မှာ ဘုဉ်းမပေးဘူး၊ ညနေစာလည်း ဘုဉ်းမပေးဘူး၊ ညစာလည်း ဘုဉ်းမပေးဘူး၊ နံနက်ပိုင်းတစ်ခုချိန်သာ ဘုဉ်းပေးတော်မူကြတယ်၊ ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျင့်ကိုလိုက်ပြီးတော့ ကျင့်သုံးရတယ်" လို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာရမယ်၊ အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာက ညနေစာမစားဘူးလို့ဆိုတာက သက်သက်အငတ်ခံတာမဟုတ်ဘူးနော်၊ တကယ့်သူတော်စင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ညစာကိုရှောင်ကြတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ညစာကို ရှောင်သလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် အဓိပ္ပာယ်က ညစာစားခြင်းအားဖြင့် လူတွေမှာ အစာဝလာတဲ့အခါ အိပ်ချင်ထိုင်းမှိုင်းမှုတွေ ပိုပြီးတော့ မများဘူးလား၊ များတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ညအခါမှာ ဗိုက်လေးလေးနဲ့ အိပ်ဖို့ပဲ ကြိုးစားတော့မှာပေါ့၊ သူတော်စင် သူတော်မြတ်များဟာ ညအခါဟာ သိပ်တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ယူဆကြတယ်၊ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ အအိပ်အနေနည်းအောင်လည်း ညစာကိုမစားဘဲနဲ့ နံနက်စာပဲ စားတယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခုက ညစာစားမယ်ဆိုရင် ဝေယျာဝစ္စတွေရော မလုပ်ရဘူးလား၊ ချက်ပြုတ်ရမယ်၊ ထမင်းပွဲပြင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဝေယျာဝစ္စတွေ။ "မချက်ပါဘူး၊ ဆိုင်သွားမယ်" ဆိုလည်း သွားရသေးတာပဲ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ စားပြီးပြီဆိုတာနဲ့ ဗိုက်လေးသွားပြီလေ၊ ဗိုက်လေးသွားရင် အိပ်ဖို့ပဲစဉ်းစားတော့မှာပဲ၊ တန်ဖိုးရှိပြီးတော့ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ ညချမ်းလေးကို အချိန်ဖြုန်းပစ်ဖို့ပဲ ရှိတယ်တဲ့၊ ကာမဂုဏ်အာရုံစိတ်တွေ လောဘစိတ်တွေနဲ့ အိပ်လိုက်ကြပြီ။

သူတော်စင် သူတော်မြတ်တွေကတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ သူတို့ပြောတာ **နံ တာဝ သုပိတုံ ဟောတိ၊ ရတ္တိ နက္ခတ္တမာလိနီ** – ညအခါမှာ ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် အင်မတန်မှ ကြည်နူးစရာကောင်းတယ်၊ ကောင်းကင်မှာ လနဲ့နက္ခတ်ကြယ်တာရာတွေ ရှိမနေဘူးလား၊ နေ့အခါမှာ ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် နေကြီးမှလွဲလို့ အခြားမမြင်ရဘူး၊ ညမှာကျတော့ အလွန်လှတဲ့နက္ခတ်တွေ ဟိုနားက ဝင်းဝင်းလက်လက်၊ ဒီနားက ဝင်းဝင်းလက်လက်နဲ့ အလွန်လှတဲ့ညအခါကို လူတွေက အိပ်ပြီးတော့ဖြတ်ကျော်ပစ်လိုက်ကြတယ်၊ မှေထားလိုက်ကြတယ်၊ ညရဲ့အလှကို လူတွေမသိကြဘူးတဲ့နော်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ သူတော်စင် သူတော်မြတ်တွေက **နံ တာဝ သုပိတုံ ဟောတိ၊ ရတ္တိ နက္ခတ္တ မာလိနီ** – "ညဆိုတာ" တဲ့၊ "နက္ခတ်ပန်းတွေနဲ့ အဆန်းတကြယ် အလွန်လှတဲ့ ညအခါဆိုတာ အိပ်ဖို့မဟုတ်ဘူး" တဲ့၊ **ပဋိဇဂ္ဂိတု မေဝေသာ** – "ညဆိုတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီးတော့ အကုသိုလ်တရားတွေကင်းအောင်၊ ကိလေသာတရားတွေက လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားဖို့ကောင်းတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်" တဲ့။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ညအခါဆိုတာ ရာသီဥတုကလည်း အေးချမ်းတယ်၊ နေ့လိုမပူဘူး၊ နေ့အခါမှာလို လူသံတွေ ဌက်သံတွေ ဆူညံနေတာမရှိဘူး၊ ညအခါ တိတ်ဆိတ်တယ်၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်အေးချမ်းပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်ကြီးတစ်ခုကို အိပ်ပြီးတော့ ဖြတ်ကျော်ပစ်လိုက်တာတဲ့၊ ဒါကြောင့်မို့ **ဝိကာလဘောဇနာ** ဆိုတာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ညကို တန်ဖိုးရှိအောင် နေနိုင်အောင်လို့ ရည်ရွယ်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပဲနော်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ညအခါမှာ သုံးဆောင်ခြင်းမရှိကြဘူး၊ ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အကျင့်အပိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးရပေပြီလို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးပြီး စောင့်တယ်။

www.dhammadownload.com

နစ္စ၊ ဂိတ ဆိုတာလည်းပဲ ကြည့်လိုက်ဦး၊ **နစ္စ** – ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က,တယ်၊ သူများကို က,ပြတယ်၊ သူများက,တာကို ကြည့်တယ်၊ ဒါတွေဟာ စဉ်းစားကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် သက်သက်ပျော်ဖို့ပဲမဟုတ်လား၊ ကိုယ်က က,ပြတာလည်းပဲ ကိုယ်က,တာကို သူများတွေ သဘောကျစေချင်တယ်၊ သူများက,တာကို ကြည့်ပြီးတော့လည်း ကိုယ်က သဘောကျချင်တယ်၊ ဘာတွေဖြစ်တာတုန်းဆိုရင် လောဘတွေပဲ ဖြစ်တာနော်၊ ဂိတဆိုရင်လည်း ကိုယ်က သာသာယာယာ အသံလေးနဲ့ သီချင်းဆိုပြတယ်၊ သို့မဟုတ် သူများဆိုထားတဲ့သီချင်းကိုနားထောင်တယ်၊ ဒါလည်းပဲ အာရုံအရသာကို ခံစားတဲ့ လောဘတွေပဲ ဖြစ်တာနော်။

ဝါဒိတ – တူရိယာတွေကို ကိုယ်တိုင်တီးတယ်၊ သို့မဟုတ် သူများတီးတာကို နားထောင်တယ်၊ **နစ္စ၊ ဂိတ၊ ဝါဒိတ၊ ဝိသူကဒဿန** – တရားဓမ္မရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ သာသနာတော်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ သာသနာတော်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက "အကုသိုလ်ဆိုတာ မဖြစ်စေနဲ့၊ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်လုပ်" ဆိုတော့ "အကုသိုလ်မဖြစ်စေနဲ့" ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမနဲ့ မဆန့်ကျင်ဘူးလား၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ **ဝိသူက ဒဿန** လို့ ပြောတာနော်။

တချို့ပွဲကြိုက်တဲ့သူကပြောသေးတယ်၊ "ကြည့်တတ်ရင် ဘဝနာ၊ မကြည့်တတ်က တဏှာ" ဆိုပြီးတော့၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ "ဘဝနာဖြစ်အောင်ကြည့်တယ်" လို့ ဒီလိုကြံဖန်ပြီးပြောတဲ့သူ ရှိသေးတယ်နော်၊ သို့သော် ကြည့်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုစိတ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အသိဆုံးပဲ၊ လူရဲ့စိတ်ကို တွေဝေမိန်းမောစေတတ်တဲ့ အရာတွေကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ ဒါတွေကနေ ရှောင်ကြဉ်တဲ့အတိုင်း ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိရှိ ကောင်းတဲ့အရာတွေနဲ့ အချိန်ကုန်ဖို့ ကြိုးစားရတယ်" လို့ စိတ်ထဲမှာ ဟောဒီလို တွေးတောဆင်ခြင်ရမယ်။

နောက်တစ်ခုက **မာလာ ဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ** – ပန်းပန်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလှဆင်တာ၊ သို့မဟုတ် သူများကမြင်လို့ရှိရင်လည်း ကိုယ့်ကိုတပ်မက်အောင်လုပ်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း တပ်မက်စေတယ်၊ တပ်မက်အောင်လုပ်တယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း တပ်မက်စေတယ်၊ နံ့သာတွေ လိမ်းကျံလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း အနံ့အပေါ်မှာ ကြိုက်တယ်၊ သူများက အနံ့ရရင်လည်းပဲ လောဘဖြစ်စေတယ်၊ မိတ်ကပ်တို့ ပေါင်ဒါတို့ လိမ်းတဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သာယာပြီးတော့

www.dhammadownload.com

လောဘဖြစ်စေတယ်၊ သူတစ်ပါးက မြင်ရင်လည်း လောဘဖြစ်စေတယ်ဆိုတော့ ဒါတွေလည်း အကုသိုလ်ဖြစ်စေတဲ့အရာတွေချည်းပဲ မဟုတ်လား။

သာမန်နေ့စဉ်မှာ မရှောင်နိုင်ပေမယ့်လို့ ဥပုသ်စောင့်တဲ့နေ့မှာ ဒါတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ **မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ** ဆိုပြီးတော့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ရာသက်ပန် မိမိကိုယ်ကို လှအောင်ပအောင် တန်ဆာဆင်တာမလုပ်ဘူး၊ သူတစ်ပါးတွေ တပ်မက်အောင် မလုပ်ဘူး၊ ပုံမှန်အတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်ကလေး နေတာပဲ ရှိတယ်၊ တမင်လုပ်တာမျိုး မလုပ်ဘူး၊ လူဆိုတာ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်တော့ နေရတာပေါ့။ ရေမိုးချိုးပြီးတော့ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်နေရမယ်၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် နေတာထက် ပိုသွားပြီဆိုရင် တပ်မက်အောင်လုပ်တာပဲ - ဟုတ်ကဲ့လား။

သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်နေရုံ အနုံအသက်ပျောက်ရုံ လုပ်တာကတော့ လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့ရှိရင် လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က မတင့်တယ် ရွံရှာစဖွယ်ဖြစ်တဲ့အရာကို ပျောက်ရုံမျှ ရေမိုးချိုးတယ်၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်နေတယ်၊ ဒါက ရိုးရာအလုပ်တွေ၊ အဲဒီသန့်ပြန့်မှုထက်ပိုပြီးတော့ လှအောင်ပြင်တာကျတော့ လောဘပါလာပြီပေါ့၊ **ဆဝိရာဂ** လို့ခေါ်တဲ့ အရေပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့စိတ်တွေ၊ အဆင်းသဏ္ဌာန်ပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့စိတ်တွေ၊ အလှပြင်တဲ့အပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့စိတ်တွေ၊ အဲဒီစိတ်တွေနဲ့လုပ်တာဖြစ်တော့ လောဘတွေ တိုးပွားပြီးတော့ မလာဘူးလား။

မိမိကိုယ်တိုင်လည်း လောဘတွေ တိုးပွားလာတယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်းပဲ လောဘတွေ တိုးပွားစေတယ်ဆိုတော့ ကုသိုလ်တွေတိုးတာလား၊ အကုသိုလ်တွေ တိုးတာလား၊ အကုသိုလ်တိုးတဲ့အလုပ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့အလုပ်လို့ ဒီလိုသတ်မှတ်ရတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဥပုသ်စောင့်တဲ့နေ့မှာ အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင်လို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တယ်၊ "ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ယခုကဲ့သို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလှပြင်ခြင်းဆိုတာ လုပ်တော်မမူကြဘူး၊ ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေလို လိုက်နာကျင့်သုံးရပေပြီလို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းမြောက်ကြည်နူးမှုနဲ့ နေရမယ်" တဲ့၊ ဒီလိုဆိုတယ်။

နောက်တစ်ခုက **ဥစ္စသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိ – ဥစ္စာသယန** ဆိုတာ နှစ်တောင့်ထွာထက် မြင့်ပြီးတော့ ကိန်းခမ်းကြီးတဲ့ နေရာကြီးတွေ၊ အမြင့်ကြီးတွေမှာ အိပ်တာမျိုး၊ **မဟာသယန** ဆိုတာ အင်မတန် ထူးခြားတဲ့နေရာကြီး

www.dhammadownload.com

တွေမှာ အိပ်တာမျိုး၊ ဒါက ဇိမ်ခံပြီးတော့အိပ်တဲ့ အိပ်ရာတွေကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ ပြောတာနော်။ ဇိမ်ခံပြီးတော့အိပ်တဲ့ အိပ်ရာတွေနဲ့ မအိပ်ဘူးတဲ့၊ အဲဒါမျိုးကို မသုံးဘဲနဲ့ မြင့်သောနေရာ မြတ်သောနေရာ လို့ဆိုတဲ့ ကိန်းခန်းကြီးတဲ့ဟာတွေ မလုပ်ဘဲနဲ့ ရိုးရိုးလေးအိပ်တယ်ဆိုတာ သက်သောင့်သက်သာအိပ်ဖို့ မပြင်သင့်ဘူး - ဒီလိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။

တချို့က အိပ်ရာကို သေသေချာချာ ခမ်းနားအောင် ပြင်ပြီးတော့ထားတာ ရှိတယ်လေ၊ သေသေချာချာကို ခမ်းခမ်းနားနား ဆိုဖာကြီးတွေနဲ့ အလှပြင်ပြီးတော့ အိပ်ကြတာရှိသေးတယ်၊ "အဲဒီလိုအလှပြင်ပြီးတော့ ခမ်းခမ်းနားနားကြီး အင်မတန် အဆင့်မြင့်ပြီးတော့ တကယ့်မင်းစိုးရာဇာတွေ သူဌေးသူကြွယ်တွေသုံးတဲ့ အသုံးမျိုးတွေနဲ့ သုံးပြီးတော့ ကိန်းခန်းကြီးတဲ့နေရာမျိုးကိုမနေပါဘူး၊ ရိုးရိုးလေးပဲနေပါမယ်" လို့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီအတိုင်းကျင့်သုံးကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ဟာ မင်းသားဘဝတုန်းက အဲဒီလို အင်မတန် မြင့်မြတ်တဲ့နေရာတွေ၊ ကောင်းတဲ့နေရာတွေမှာ နေလာပေမယ့်လို့ တောထွက်ပြီး တရားကျင့်တဲ့အခါကျတော့ သစ်ပင်အောက်မှာ ဒီအတိုင်းထိုင်တာ မဟုတ်လား၊ အိပ်စရာရှိရင်လည်း သစ်ပင်အောက်မှာပဲ ဒီအတိုင်းပဲလေ၊ ဘုရားဖြစ်တော်မူတဲ့အခါတောင်မှ ကြည့်ပါလား - **သုဒ္ဓိယ**ဆိုတဲ့ပုဏ္ဏား လျှူလိုက်တဲ့ မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို ဖြန့်ခင်းပြီးတော့ထိုင်တာ၊ မြက်အခင်းလေးဆိုတော့ အလွန်အေးတာ၊ နွေရာသီကဆုန်လဆိုတော့ မြက်အခင်းလေးပေါ် ထိုင်လိုက်ရရင် မြက်စိမ်းစိမ်းပေါ်မှာ အင်မတန်အေးတယ်၊ အဲဒီပေါ်မှာ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော်ဟာ တရားရှုမှတ်ပြီးတော့ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်သွားတာလေ၊ အဲဒီတော့ ကိန်းခန်းကြီးတဲ့နေရာတွေမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

"အဲဒီလို ရိုးရိုးလေးနဲ့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် နေသွားတဲ့အနေအထိုင်မျိုးဟာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်သုံးတဲ့ နေထိုင်မှုမျိုးဖြစ်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်သုံးသလို လိုက်နာကျင့်သုံးရပေပြီ" လို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးမှုဖြစ်ရမယ် - ဒီလိုဆိုတယ်နော်။

အဲဒီလို ရှစ်ပါးသီလကို တစ်ခုစီတစ်ခုစီဆောက်တည်ပြီးတော့ ကျင့်သုံးရင် စိတ်ထဲက ဒီအတွေးလေးတွေနဲ့၊ မှန်ကန်တဲ့အမြင်လေးတွေနဲ့ စောင့်သုံးတဲ့ ဥပုသ်ဟာ အလွန်အကျိုးကျေးဇူးများတဲ့ ဥပုသ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။

www.dhammadownload.com

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းသည် ကာယကံနှင့် ဝစီကံကို ထိန်းခြင်း

ဥပုသ်စောင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေ မဖြစ်အောင်လုပ်တာဆိုပေမယ့် အဓိကအားဖြင့် ကာယကံမှုနဲ့ ဝစီကံမှု မကျူးလွန်အောင်သာ ထိန်းသိမ်းထားတယ်၊ စိတ်ကို မထိန်းသိမ်းဘူး။

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၁)

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ စိတ်ကို ထိန်းနိုင်အောင် ဥပုသ်စောင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာအာရုံနဲ့ နေရမလဲဆိုရင် နံပါတ်(၁) **ဗြဟ္မာ့ပေါ်သဏ** – မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားတဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘယ်သူ့ကိုပြောတာလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားတဲ့၊ ဥပုသ်စောင့်တဲ့ ဥပုသ်သည်တစ်ယောက်ဟာ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို နှလုံးသွင်းပြီး နေရမယ်၊ နှလုံးသွင်းတယ်ဆိုတာ ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ သူ့သန္တာန်မှာဖြစ်မယ့် လောဘ ဒေါသ မောဟတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တာ၊ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေ မိမိသန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင် ဆေးကြောပစ်တာ၊ ဘာနဲ့ ဆေးကြောပစ်လဲ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်နဲ့ ဆေးကြောပစ်တယ်တဲ့နော်။

ခုခေတ်မှာတော့ ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်တယ်ဆိုပြီး စိပ်ကြတယ်၊ ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်တဲ့အခါမှာ ဂုဏ်တော်ပေါ် စိတ်မရောက်ဘဲနဲ့ ပုတီးပတ်အရေအတွက်ပေါ်မှာ စိတ်ရောက်နေလို့ရှိရင် အနှစ်သာရအားဖြင့်တော့ နည်းနည်းလျော့နည်းမှုရှိမှာပဲနော်၊ ပုတီးပေါ်စိတ်ရောက်ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ အဓိကကတော့ ဂုဏ်တော်ပေါ် စိတ်ရောက်ရမှာ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကို တစ်ခုစီတစ်ခုစီ မိမိတတ်သိနားလည်သလို ဂုဏ်တော်တွေပေါ်မှာ စိတ်ရောက်ပြီးတော့ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့်နိုင်ရမယ်။ အဲဒီလို ဥပုသ်စောင့်နိုင်လို့ရှိရင် လူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အညစ်အကြေးတွေကို ဂုဏ်တော်ပေါ် အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် ဆေးကြောသန့်စင်လိုက်တာပဲ။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ ကြည်နူးတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် ဝမ်းသာတယ်၊ ပီတိတွေဖြစ်တယ်၊ အဲဒီပီတိကို ဝိပဿနာရှုလိုက်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ် ရသွားနိုင်သေးတယ်၊ အဲဒီလို တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ်ရသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း များများစားစားရှိတယ်၊ ဒီတော့ ဥပုသ်စောင့်ရင်းကနေပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့နေရင် အဲဒီဥပုသ်ကို **ဗြဟ္မာ့ပေါ်သဏ**တဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အတူနေပြီးတော့ စောင့်သုံးတဲ့ ဥပုသ်တဲ့၊ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ လိုတယ်နော်။

www.dhammadownload.com

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၂)

နောက်တစ်ခုကျတော့ ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံမပြုဘူး၊ ဘာကို အာရုံပြုတုန်းဆိုရင် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ မိမိသိတဲ့တရားတွေကို သို့မဟုတ် တရားရဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့နေတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားဟာ တကယ့်မှန်ကန်တဲ့တရားပဲ၊ အမှန်အတိုင်းဟောတာဖြစ်တယ်၊ **သွာက္ခာတ–** မှန်မှန်ကန်ကန်ဟောတဲ့ တရားဖြစ်လို့ ဘုရားဟောတဲ့တရားဟာ ကြားနာလိုက်ရုံနဲ့ အပူစင်တယ်၊ ကျင့်လိုက်လို့ရှိရင်လည်း ချမ်းသာတယ်၊ ကျင့်ပြီးလို့ရှိရင်လည်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာထိအောင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ပေးနိုင်တယ်လို့ နာရုံနဲ့ပဲ ပူပန်မှုတွေ ကင်းသွားတယ်။

ဒီတရားကို မြတ်စွာဘုရားဟောတယ်လို့ ဓမ္မရဲ့ဂုဏ်ရည်တွေကို **သွာက္ခာတ, သန္ဒိဋ္ဌိက, အကာလိက –** မိမိတို့ နားလည်သလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်တွေဟာ တရားနဲ့အတူ ရှိနေသည့်အတွက် ကြောင့် တရားတော်ကို အာရုံပြုရင်း တရားဂုဏ်နဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေကို ဆေးကြောပစ်ရာ မရောက်ပေဘူးလား၊ အဲဒီလိုဆေးကြောပစ်လိုက်လို့ စိတ်ကလေး ဖြူစင်ပြီး ဝမ်းသာကြည်နူးတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီ ဝမ်းသာကြည်နူးတဲ့ စိတ်ကလေးတွေနဲ့နေလို့ရှိရင် **ဓမ္မပေါသထ** တရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ စောင့်သုံးတဲ့ဥပုသ် ဒီလိုခေါ်တယ်။

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၃)

ထို့အတူပဲ အရိယာသံဃာတွေရဲ့ဂုဏ်တွေ အရိယာသံဃာတွေဆိုတာ **သုပ္ပဋိပန္နော–** မှန်ကန်တဲ့အကျင့်တွေကျင့်တယ်။ **ဥဇုပ္ပဋိပန္နော–** ဖြောင့်မှန်စွာ ကျင့်တယ်၊ **ဉာယပ္ပဋိပန္နော–** နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်တဲ့အကျင့်မျိုး ကျင့်တယ်၊ **သာမီစိပ္ပဋိပန္နော–** လျော်ကန်တဲ့အကျင့်တွေ ကျင့်တယ်လို့ ဒီလိုကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်မှုအပိုင်းက ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ။

"အဲဒီအကျင့်တွေကို အောင်မြင်အောင်ကျင့်ထားသည့်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် **အာဟုနေယျ–** အဝေးကယူလာတဲ့ ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပူဇော်ထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ **ပါဟုနေယျ–** အိမ်မှာ ဧည့်သည်တွေလာရင်ကျွေးဖို့ ဆိုပြီးတော့ အဆင်သင့်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ ကျွေးမွေးသင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလို့ ဒီလို သံဃာဂုဏ်

www.dhammadownload.com

တွေကို တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ အာရုံပြုပြီးတော့ စောင့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် **သံယုပေါသထ** လို့ခေါ်တယ်၊ သံယာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ ကြည်နူးဝမ်းသာတဲ့စိတ်တွေနဲ့ နေတာ။

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၄)

ထို့အတူပဲ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေကို ဆင်ခြင်တွေးတောပြီးတော့ စောင့်သုံးမယ် ဆိုလို့ရှိရင် **သီလာနုဿတိ၊** ကိုယ့်ရဲ့သီလကို အာရုံပြုပြီးတော့ စောင့်သုံးတာလည်းပဲ ထို့အတူပဲ သီလကို အာရုံပြုပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြေပစ်တယ်။

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၅)

နောက်တစ်ခုက **ဒေဝတာနုဿတိ၊ ဒေဝတာနုဿတိ** ဆိုတာ နတ်တွေကို သတိရတာကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ **ဒေဝတာနုဿတိ** က နတ်တွေကို နှိုင်းယှဉ်စရာ ပြုပြီးတော့ ဆင်ခြင်တာ၊ ဘယ်လိုဆင်ခြင်တုန်းဆိုရင် "ကောင်းရာသုဂတိ ရောက်သွားကြတဲ့ နတ်တွေဟာ အခုငါ့မှာ သဒ္ဓါတရားရှိတယ်၊ ဒီသဒ္ဓါတရားမျိုးရှိသည့် အတွက်ကြောင့် သူတို့နတ်ပြည်ရောက်ကြတာ၊ ငါ့မှာလည်းပဲ ဒီသဒ္ဓါတရားတွေ အခုဖြစ်နေပါလား" လို့ ဒီလို တွေးတာ၊ "သီလရှိလို့ နတ်ဘဝရောက်သွားကြတာ၊ ငါ့မှာလည်း အဲဒီသီလတွေ အခုရှိတယ်၊ အကြားအမြင် ဗဟုသုတတွေရှိလို့ နတ်ပြည်ရောက်သွားကြတယ်၊ ငါ့မှာလည်းပဲ အဲဒီအကြားအမြင်တွေရှိတယ်။

စွန့်ကြဲမှုတွေရှိသည့်အတွက်ကြောင့် နတ်ပြည်ကို ရောက်သွားကြတယ်၊ ငါ့မှာလည်းပဲ စွန့်ကြဲမှုဆိုတဲ့ ဂုဏ်တွေရှိတယ်၊ အသိပညာရှိသည့်အတွက်ကြောင့် နတ်ပြည်ကို ရောက်သွားကြတယ်၊ ငါ့မှာလည်းပဲ အဲဒီ အသိပညာတွေ ရှိတယ်လို့ နတ်တွေရဲ့ဂုဏ်ရည်တွေကို စဉ်းစားပြီးတော့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ဂုဏ်တွေနဲ့နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကြည်နူးဝမ်းသာတဲ့စိတ်ကလေးဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို ကြည်နူးဝမ်းသာတဲ့စိတ်ကလေး နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြောပစ်တယ်၊ အဲဒါဟာ **ဒေဝတုပေါသထ** လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီလို ဥပုသ်ကို စောင့်သုံးရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတယ်။

www.dhammadownload.com

ဥပုသ်စောင့်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး

အဲဒီလို ဟောကြားပြီးတော့ ဒီလိုစောင့်သုံးလိုက်တဲ့ ဥပုသ်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ ဘယ်လောက်များသလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် အင်မတန်မှ အကျိုးကျေးဇူးများတယ်တဲ့၊ ဘုရားက နားလည်အောင် ဘယ်လိုဟောတုန်းဆိုတော့ ကမ္ဘာလောကကြီးအတွင်းမှာရှိတဲ့ အဖိုးတန်ရတနာတွေကို စုလိုက်၊ အဲဒီ အဖိုးတန်ရတနာတွေရဲ့ တန်ဖိုးနဲ့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ စောင့်လိုက်ရတဲ့ အခုလိုမွန်မြတ်တဲ့ စည်းစနစ်ကျတဲ့ ဥပုသ် အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ စောင့်လိုက်တဲ့ဥပုသ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရတနာတွေရဲ့ တန်ဖိုးဟာ ဥပုသ်တစ်ခါစောင့်ရတဲ့ ကုသိုလ်တန်ဖိုးရဲ့ ၁၆-ပုံပုံ ၁-ပုံတောင် မရှိဘူးလို့ ပြောတယ်နော်။

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုပြောရတုန်းလို့ဆိုလို့ရှိရင် ဥပုသ်တစ်ကြိမ်တစ်ခါ စောင့်လိုက်လို့ရှိရင် လူ့စည်းစိမ်မပြောနဲ့ နတ်စည်းစိမ် နတ်ချမ်းသာတွေ ပေးနိုင်တယ်၊ နတ်ချမ်းသာတွေဆိုတာ အဲဒီရတနာတွေရဲ့တန်ဖိုးထက်ကြီးတယ်၊ ဥပုသ်ကလေးတစ်ခါစောင့်လိုက်တာနဲ့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူ့ချမ်းသာထက်သာလွန်တဲ့ နတ်ချမ်းသာ၊ လူ့ချမ်းသာဆိုတာ နတ်ချမ်းသာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်လို့ရှိရင် ဘာမှ မပြောပလောက်တော့ဘူး၊ ချမ်းသာသုခလို့တောင် မဆိုနိုင်တော့ဘူး။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ စဉ်းစားကြည့်လေ - လူ့ပြည်မှာ အနှစ်-၅၀ မှ စတုမဟာရာဇဓနတ်ပြည်မှာ ၁-ရက်ပဲ ရှိသေးတာ၊ သက်တမ်းခြင်းအားဖြင့်လည်း ကွာတယ်၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာခြင်းအားဖြင့်လည်း ကွာတယ်၊ လူ့ပြည်မှာ အနှစ်-၁၀၀ ဆိုရင် တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ ၁-ရက်ပဲ ရှိသေးတယ်နော်၊ အဲဒီရက်တွေနဲ့ တွက်လိုက်တဲ့ အနှစ်-၅၀၀ ဟာ စတုမဟာရာဇဓနတ်ပြည်ရဲ့ သက်တမ်းတစ်ခုပဲ၊ အဲဒီရက်တွေနဲ့ တွက်လိုက်တဲ့ အနှစ်-၁၀၀၀ ဟာ တာဝတိံသာနတ်ပြည်ရဲ့ အသက်ပဲ။

နတ်သက်ဟာ တဖြည်းဖြည်း တစ်ဆတစ်ဆတိုးသွားတာ နည်းတဲ့အသက်တွေမဟုတ်ဘူး၊ ရှည်လျားတယ်၊ ချမ်းသာသုခကလည်း အလွန်တရာကြီးမားတယ်ဆိုတော့ လူ့ချမ်းသာနဲ့ နတ်ချမ်းသာ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မနှိုင်းယှဉ်နိုင်လောက်အောင် နတ်ချမ်းသာက သာလွန်နေတယ်၊ လူဆိုလို့ရှိရင် အသက်-၅၀ လောက်ဆို မအိုဘူးလား၊ ဟိုမှာ တစ်ရက်ပဲ ရှိသေးတယ်လေ၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာခံစားရတာချင်းကလည်း တအားကွာတယ်၊ စတုမဟာရာဇဓနတ်ပြည်မှာ တစ်ရက်

www.dhammadownload.com

ရှိပေမယ့် တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ နေ့ဝက်ပဲရှိသေးတယ်၊ အဲဒီလို နတ်ပြည်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု သာလွန်သွားလို့ ဟောဒီဥပုသ်စောင့်လို့ရှိရင် အခုပြောတဲ့ နတ်ပြည်အားလုံး ရောက်နိုင်တာ ဖြစ်သောကြောင့် ဥပုသ်စောင့်ရခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ အလွန်ကြီးမားတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

ဒါတင်မကဘူး၊ သိကြားမင်းကြီးက တစ်ခါကပြောတယ်၊ "လူ့လောကမှာ ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လဆန်း ၈-ရက်၊ လဆုတ် ၈-ရက်၊ လပြည့် လကွယ်တွေမှာ ဥပုသ်စောင့်ကြမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ သူ့လို သိကြားဘဝ ရောက်ချင်လို့ ရှိရင်တဲ့ ဥပုသ်စောင့်ကြပါ" လို့ သိကြားမင်းကြီးက နတ်သဘင် အစည်းအဝေးတစ်ခုမှာ မိန့်ခွန်းပြောသတဲ့။

အဲဒီလို မိန့်ခွန်းပြောတာကို မြတ်စွာဘုရားက ဘာပြောတုန်းဆို "သိကြားမင်းပြောတဲ့ 'ငါလို သိကြားဖြစ်ချင်လို့ရှရင် ဥပုသ်စောင့်' ဆိုတဲ့စကားဟာ မပြည့်စုံဘူး" တဲ့၊ တကယ်ပြောရမှာက "ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်က ငါလို ရဟန္တာဖြစ်ချင်ရင် ဥပုသ်စောင့်" လို့ ပြောရမယ်တဲ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ နည်းတဲ့ကုသိုလ် မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကသာလျှင် "ငါလို ရဟန္တာဖြစ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဥပုသ်စောင့်ကြပါ" လို့ ပြောရတဲ့, အဓိပ္ပာယ်ရှိလှတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ရဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုဟာ ပုံပျက်ပန်းပျက် မဖြစ်စေဘဲနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ဥပုသ်ကို စောင့်သုံးနိုင်ဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်၊ ဥပုသ်လို့ပြောလိုက်တာနဲ့ ဘာသာခြားတွေက သူတို့လည်း ဥပုသ်၊ ဒီလည်း ဥပုသ် အတူတူလို့ တချို့က ထင်နေတတ်ကြတယ်၊ အနှစ်သာရပိုင်းမှာ အလွန်ကွာခြားတယ်ဆိုတာ အားလုံး သဘောပေါက်နားလည်ပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ **အရိယုပေါသထ** လို့ ခေါ်တဲ့ သူတော်စင်သူတော်မြတ်တို့ စောင့်သုံးတဲ့ ဥပုသ်ကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်စောင့်သုံးနိုင်ပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀ ❀ ❀

www.dhammadownload.com

ဓမ္မမှတ်ကျောက်

၁၃၇၁–ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လဆန်း(၇)ရက်၊ မုံရွာမြို့၊ အေးသာယာရပ်၊
သုတာရာမကျောင်းတိုက်၌ဟောသည်။

ဓမ္မမှတ်ကျောက်မှာ မှတ်ကျောက်ဆိုတာ ရွှေစစ်မစစ်ဆိုတာကို စစ်ဆေးတဲ့အခါမှာ အသုံးပြုတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို criteria လို့ခေါ်တယ်။ ရွှေစစ်မစစ် မှတ်ကျောက်တင်ပြီးကြည့်ရသလို ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်လို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရား ဟုတ်မဟုတ် ဓမ္မမှတ်ကျောက်မှာတင်ပြီးတော့ ကြည့်ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်က ဓမ္မမှတ်ကျောက်အနေနဲ့ ဟောထားတဲ့သုတ္တန်တွေ ရှိတယ်။ တရားဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒီတရားဟာ ဘုရားဟောတဲ့တရား၊ သူကိုယ်တိုင် ဘုရားဆီက နာခဲ့ရတာ၊ သို့မဟုတ် ဘယ်စာထဲမှာပါတယ်၊ ဘယ်စာအုပ်ထဲမှာရေးထားတာလို့ ပြောဆိုကြတဲ့အခါ ကျန်တစ်ဖက်သားကလည်း မဟုတ်ဘူးလို့ငြင်းကြတယ်။ ငြင်းကြတဲ့အခါမှာ ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငြင်းခုံမှုတွေ ဖြစ်ပွားကြတယ်၊ ဖြစ်လည်း ဖြစ်ပွားခဲ့ဖူးတယ်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်တုန်းက အမှန်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားမှုတွေ အမြောက်အမြားရှိခဲ့တယ်။ အဲဒီလို အငြင်းပွားတာဟာ ကောင်းလား၊ မကောင်းဘူးလားဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက မကောင်းဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အငြင်းပွားလို့ရှိရင် အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ မငြင်းနဲ့၊ ဓမ္မမှတ်ကျောက်လေး ကိုယ်စီကိုင်ထားပြီးတော့ ရွှေစစ်မစစ်သိချင်ရင် မှတ်ကျောက်တင်ပြီးတော့ ကြည့်ရသလို မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေကိုကြည့်ပြီးတော့ တို့သိထားတဲ့တရားဟာ ဘုရားဟောကြားထားတဲ့ တရားလား၊ တို့သိထားတဲ့ အကြောင်းအရာဟာ ပိဋကတ် ၃-ပုံထဲမှာပါတဲ့ ဓမ္မစစ်လားဆိုတာ သိချင်ရင် ဒီမှတ်ကျောက်လေးနဲ့ တိုက်ကြည့်ရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးကိုသိချင်ရင်လည်း ဒီဓမ္မမှတ်ကျောက်ပေါ် တင်ပြီး ကြည့်ရတယ်။

www.dhammadownload.com

ဘယ်အကုသိုလ်မှမကောင်း

မြတ်စွာဘုရားက **"ဝိဝါဒံ ဘယတော ဒိသွာ အဝိဝါဒဉ္စ ခေမတော"** 'ဝိဝါဒ' ဆိုတာ ကိုယ်ကတစ်မျိုးပြောတယ်၊ သူကတစ်မျိုးပြောတယ်။ အဲဒီလို သူတစ်မျိုး ကိုယ်တစ်မျိုးပြောလို့ မတူညီတော့ဘူးဆိုတာနဲ့ မတူညီတဲ့အပြောနှစ်ခုပေါ်မူတည်ပြီး သူ့ဟာမှန်တယ်၊ ငါ့ဟာမှန်တယ်ဆိုပြီး ဖြစ်ပေါ်မလာဘူးလား။ အဲဒီလိုဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သူမှန်တယ်၊ ငါမှန်တယ်လို့ အငြင်းပွားနေရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် အကုသိုလ်တွေဖြစ်တယ်တဲ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝိဝါဒမှာ **'ဝိ'** ဆိုတာ ထူးခြားပြီး တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူတဲ့, **'ဝါဒ'**ဆိုတာ ပြောတာ၊ အဲဒီ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီတဲ့ပြောဆိုချက်တွေဟာ, **'ဘယ'** ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ ဘာပြုလို့ ကြောက်စရာကောင်းလဲဆိုရင် အကုသိုလ်ဖြစ်လာနိုင်လို့၊ ခမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကုသိုလ်မဖြစ်သင့်ဘူး။ ဘာကိုအကြောင်းပြုပြု အကုသိုလ်မဖြစ်သင့်ဘူး။ တချို့လူတွေကပြောတယ်၊ ကရုဏာနဲ့ပြောတဲ့ ဒေါသ၊ စေတနာနဲ့ပြောတဲ့ဒေါသ အပြစ်မရှိသယောင်ယောင် ပြောတယ်။ ကောင်းကျိုးလိုလားတဲ့စေတနာထားပေမယ့် ဒေါသဟာဒေါသပဲ၊ မကောင်းဘူး။

နှစ်ပိုင်းခွဲပြီးမှတ်ရမယ်၊ ကရုဏာဒေါသ- ကရုဏာကို အခြေခံပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒေါသ၊ ကရုဏာက ကောင်းတယ်၊ ဒေါသက မကောင်းဘူး၊ အကောင်းအဆိုးရောမနေဘူးလား၊ ဒေါသဆိုတာဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းတရားမဟုတ်ဘူး၊ အဆိုးတရား။ ဒေါသဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က ဖျက်ဆီးခြင်းလို့အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဘာတွေကို ဖျက်ဆီးပစ်တာလဲဆိုတော့ ဒေါသဖြစ်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အခြေအနေတွေဟာ ပျက်စီးမသွားဘူးလား၊ နဂိုက ငြိမ်သက်အေးချမ်းတည်ငြိမ်နေတဲ့စိတ်ကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တာဟာ ဘယ်ကောင်းမလဲ။

ဒါကြောင့်မို့ ဒေါသဆိုတာ မကောင်းဘူး၊ စိတ်ဓာတ်ကိုသာ ဖျက်ဆီးတာမဟုတ်ဘူး၊ ရုပ်ကိုလည်း ဖျက်ဆီးတယ်။ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်နှာကို ကြည့်ပေါ့။ ဒေါသဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့မျက်နှာသည် အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်သွားတယ်။ ပင်ကိုယ်က ကြည့်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပင် ဖြစ်လင့်ကစား စိတ်ဆိုးနေတဲ့မျက်နှာက ကြည့်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရှိပါ့မလား၊ မရှိဘူးဆိုတော့ ဒေါသဟာ ရုပ်ကိုလည်းပျက်စီးစေတယ်၊ ဒီ့ထက်ပိုဆိုးရင် ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက်ဖြစ်တယ်။ ပြောတဲ့စကားဟာလည်း မကြားဝံ့မနာသာဖြစ်တယ်။ လုပ်တဲ့အလုပ်ကလည်း ဒုက္ခကြောက်စရာကောင်းတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ အကုသိုလ်ဆိုတာ ဘယ်အကုသိုလ်မှ မကောင်းဘူး။

www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးတို့ ပဌာန်း ၂၄-ပစ္စည်းမှာ **ဥပနိဿယပစ္စယော** လို့ ဟောထား တာရှိတယ်။ ကုသိုလ်ကလည်း အကုသိုလ်ကိုဖြစ်စေတယ်၊ အကုသိုလ်ကလည်း ကုသိုလ်ကိုဖြစ်စေတယ်။ ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ အကြောင်းပြုတာကိုပြောတာ၊ ကုသိုလ် ကို အကြောင်းပြုပြီး အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်၊ အကုသိုလ်ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့လည်း ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ အကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြုပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်ရင်ကောင်းတယ်၊ ဘာကိုအကြောင်းပြုပြီးဖြစ်ဖြစ် ကုသိုလ်ဖြစ်တာကောင်းတယ်။ ဥပမာ-ဒေါသဖြစ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်ဖြစ်ပြီး သတိရလာရင် ဒေါသဟာ မကောင်း ပါလားလို့ ပြန်တွေးလာမယ်၊ ဒေါသကိုပြန်တွေးပြီး ဒေါသမဖြစ်အောင် ထိန်းမှပဲလို့ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်သွားတယ်။ ဒေါသကတော့ အကုသိုလ်စိတ်ပဲ။ အဲဒါကတော့ အကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်လို့ပြောတာ၊ အကြမ်းဖျဉ်း ပေါ့။

ကုသိုလ်ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ အကုသိုလ်ဖြစ်တာရှိတယ်။ ဒါနကောင်းမှု လုပ်ပြီးတော့ 'သြော်၊ လျှမိတာ ငါမှားလိုက်လေခြင်း' လို့ စိတ်ဖြစ်တယ်။ 'ဒါန'က ကုသိုလ်၊ 'လျှမိတာ ငါမှားလိုက်လေခြင်း' ဆိုတာက အကုသိုလ်။ ကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့လည်း အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ အကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြုပြီး တော့လည်း ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။

သို့သော် ဘုန်းကြီးတို့မှတ်သားရမှာကတော့ ကုသိုလ်ဖြစ်တာကောင်းတယ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်တာ ဘာကိုအကြောင်းပြုပြီးဖြစ်ဖြစ် မကောင်းဘူး။ တခို့က ကရုဏာ ဒေါသကို အကောင်းပြောချင်တယ်၊ ဘာဒေါသမှ မကောင်းဘူး။ အကျိုးလိုလားလို့ ပြောတဲ့ ဒေါသလည်း မကောင်းဘူး။ အကျိုးလိုလားတာက မေတ္တာစိတ်၊ တစ်ဖက် သား အပေါ်မှာ ငဲ့ညှာတယ်၊ ကြင်နာတယ်ဆိုတာက ကရုဏာ၊ အားမလိုအားမရ ဖြစ်တာက ဒေါသ၊ ဒေါသထွက်ရင် မကောင်းဘူးပေါ့။

ဒီတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာမဖြစ်အောင်ထိန်းရမှာက ဘာလဲဆိုရင် အကုသိုလ် ပဲ။ အမှန်တရားတစ်ခုပေါ်မှာ အငြင်းပွားပြီ၊ သူနိုင်ငါရှုံး ငြင်းလာကြပြီဆိုရင် အကုသိုလ်တွေ ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် ဖြစ်လာကြတယ်။ မကျေနပ်တဲ့ အတိုင်း အတာအလိုက် အကုသိုလ်တွေဖြစ်လာတယ်။ အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီလို အငြင်းပွားလာကြပြီဆိုရင် သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက **'ဝဓဒေ'**–မတူညီတဲ့အပြောတွေဟာ၊ **'ဘယ'**–ကြောက်ဖို့

www.dhammadownload.com

ကောင်းတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ကြောက်ဖို့ကောင်းလဲဆိုရင် ပြဿနာတွေ နောက်က တသီကြီးလိုက်လာလို့ပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဝိဝါဒဆိုတာကို ရှောင်ရမယ်။

အဝိဝါဒဠွ ခေမတော– ဝိဝါဒကင်းပြီဆိုရင် အင်မတန်မှ ငြိမ်းချမ်းတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက **သမဂ္ဂါ**–ညီညွတ်ကြ၊ **သခီလာ**–တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပြေပြေပြစ်ပြစ်ဆက်ဆံကြ၊ **သမဂ္ဂါ သခီလာ ဟောထ**–ညီညီညွတ်ညွတ် ပြေပြေပြစ်ပြစ် ဆက်ဆံရမယ်လို့၊ **သော ဗုဒ္ဓါနုသာသနီ**–ဒါဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ အဆုံးအမပဲလို့၊ ဘယ်လောက်တောင်ကောင်းတဲ့တရားလဲ၊ စဉ်းစားကြည့်ကြပေါ့။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေ အငြင်းပွားစရာကြုံလာလို့ရှိရင် မငြင်းကြဖို့၊ ဒါပါပဲ။ အငြင်းပွားစရာကတော့ မကြုံဘဲမနေဘူး၊ ကြုံလာမှာပဲလေ။ ကိုယ်သိထားတာနဲ့ ကိုယ့်ကိုပြောလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အမှန်တရားလို့ပြောတာနဲ့ တိုက်ဆိုင်ကြည့်ဖို့ ကိုယ့်မှာ မှတ်ကျောက်လေးတော့ ရှိထားသင့်တယ်။ ပြောတဲ့လူကလည်း သူ့ရွှေကို ရွှေအစစ်ပါလို့ ပြောလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုပြောလာလို့ရှိရင် သူ့စကားကို လက်မခံနဲ့ဦး၊ မယုံနဲ့ဦး၊ မင်းရွှေကြီးက အတုကြီးပါလို့လည်းမငြင်းနဲ့၊ ဘာလုပ်မလဲ။ မှတ်ကျောက်ပေါ်တင်ကြည့်လိုက်။ မှတ်ကျောက်ကနေ အဖြေထုတ်ပေးလိမ့်မယ်၊ ဟုတ်တယ်မို့လား၊ အဲဒီကရတဲ့အဖြေအတိုင်းပဲပေါ့။ ရွှေမစစ်ဘူးဆိုရင် လက်မခံနဲ့ပေါ့၊ ရွှေစစ်ရင် လက်ခံလိုက်ရုံပေါ့။

အဲဒီသဘောမျိုးပဲ၊ တရားဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ခေတ်အဆက်ဆက်မှာ အငြင်းပွားနေကြတာတွေရှိတယ်။ အငြင်းမပွားစေချင်ဘူး၊ ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အငြင်းပွားတာ ပိုဆိုးတယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ်ရမယ့်အစား အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ အဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားတာကတော့ နဂိုကတည်းက မကောင်းတာ။

အငြင်းပွားတာဟာ ခုမှရှိတာ မဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်ကတည်းကရှိတာ။ သာသနာတော်မှာ အယူအဆတွေကွဲလွဲပြီး အငြင်းပွားခဲ့တာတွေ မြောက်မြားစွာရှိတယ်။ အဘိဓမ္မာ ၇-ကျမ်းထဲမှာ ကထာဝတ္ထုဆိုတဲ့ ကျမ်းကြီးတစ်ကျမ်းပါတယ်။ ကထာဝတ္ထုဆိုတာ **ကထာ**– ပြောစရာစကားတွေ၊ **ဝတ္ထု**–အကြောင်းတရား၊ ပြောစရာစကားတွေရဲ့ အကြောင်းတရားဆိုတာ ဘာဖြစ်လို့ ပြောစရာတွေဖြစ်သလဲဆိုရင် ခုနက အငြင်းပွားမှုပဲ။

ကထာဝတ္ထုကျမ်းကြီးကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်သူက မြန်မာပြည်က ဦးရွှေစံအောင်တဲ့။ အင်္ဂလိပ်စာပေကောင်းကောင်းတတ်တဲ့ ရှေးတုန်းကအမှုထမ်း

www.dhammadownload.com

ကြီးပေါ့။ ယစ်မျိုးမင်းကြီးလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဦးရွှေစံအောင်က ကထာဝတ္ထုကျမ်းကြီးကို အင်္ဂလိပ်လိုဘာသာပြန်ထားတာ။ သူပေးတဲ့နာမည်က Points of Controversy၊ Controversy က အငြင်းပွားတာ။ Points ဆိုတာ အချက်အလက်တွေ၊ အငြင်းပွားနေတဲ့ အချက်အလက်တွေလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဒါ သာသနာတော်မှာ အထင်အရှားပေါ်ခဲ့တာ။ ခုမှ အငြင်းပွားတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

အဲဒီ Points of Controversy ဆိုတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်မှာလည်း အငြင်းပွားပြီးတော့ အခုခေတ်မှာဆို ဘာသာရေးမှာ ထေရဝါဒ, မဟာယာန လို့ကွဲပြားသွားတယ်။ မြန်မာပြည်ကကိုးကွယ်တဲ့ သာသနာကို ထေရဝါဒလို့ခေါ်တယ်။ တိဗက်တို့၊ တရုတ်ပြည်တို့၊ ကိုရီးယားတို့၊ ဂျပန်ပြည်တို့၊ ဗီယက်နမ်တို့ အဲဒီနိုင်ငံတွေမှာ ထွန်းကားတာကို မဟာယာနလို့ခေါ်တယ်။ ဒါ ဒီကနေ့ခေတ်မှာရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်းကွဲကြီး ၂-ခုပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်းကြီးဟာ ဘာကြောင့် ၂-ခုကွဲသွားသလဲဆိုရင် ခုနက Points of Controversy အငြင်းပွားစရာ အချက်အလက်တွေကိုကြည့်ပြီးတော့ အငြင်းပွားကြလို့ဖြစ်တယ်။

အခြေခံအချက်အားဖြင့် ပြောရရင် ထေရဝါ- **ထေရ** ဆိုတာ လူကြီးတွေ ခေါင်းဆောင်တွေ၊ သာသနာတော်မှာဆိုရင် အရွယ်ရောက်တာက အငယ်ဆုံး ၁၀-ဝါ၊ ကြီးလာတော့ ဝါ-၂၀ ဆိုရင် မဟာထေရ, ခေါင်းဆောင်ကြီးတွေကို ထေရလို့ပြောတာ။ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံတဲ့ ကုသိနာရုံမှာ သံဃာပေါင်း ၇-သိန်း အစည်းအဝေးကျင်းပတယ်, စုမိသွားတယ်။ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံတဲ့ပွဲကို တက်လာကြတယ်။ အဲဒီ ၇-သိန်းထဲမှာ အကြီးအကဲက ရှင်မဟာကဿပ။

ရှင်မဟာကဿပက အခုလို သာသနာတော်မှာ အငြင်းပွားမှုတွေပေါ်လာလို့ရှိရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားပြီး အမှတ်မှားကုန်ကြလိမ့်မယ်။ စုစုစည်းစည်းရှိအောင် သံဂါယနာတင်မယ်။ သံဂါယနာဆိုတာ ကိုယ်ရတဲ့စာနဲ့ သူရတဲ့စာ၊ သူမှတ်တဲ့အကြောင်းအရာနဲ့ ကိုယ်မှတ်တဲ့အကြောင်းအရာ အသံချင်း တိုက်ဆိုင်ညှိနှိုင်းတာကို သံဂါယနာတင်တယ်လို့ခေါ်တယ်။

ဥပမာ- ရဟန်းတစ်ပါးကလည်း သူ ဘုရားဆီက သင်ထားတာလို့ဆိုပြီး သုတ္တန်လေးတစ်ခုရွတ်ပြတယ်။ ကျန်တဲ့ရဟန်းတစ်ပါးကလည်း ရွတ်ပြတယ်၊ အဲဒီလို ရွတ်ပြလို့ သူ့အသံထွက်နဲ့ တခြားသူရွတ်တဲ့အသံဟာ တစ်သံတည်း၊ တစ်ညီတည်း ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒီလိုမဖြစ်ဘဲနဲ့ ကွဲလွဲနေရင် အဓိပ္ပာယ်တွေ ကွဲလွဲမနေဘူးလား။ အဓိပ္ပာယ်တွေ အများကြီးကွဲသွားနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဆိုပါစို့- ဥပမာတစ်ခုပြောမယ်၊ **ဥဒယဗ္ဗယ** ဆိုတဲ့ ပါဠိစကား၊ **ဥဒယ–** ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ **ဝယ–**ပျက်စီးသွားခြင်း၊ ဖြစ်ပျက်ပဲ။ အဲဒီစကားလုံးကို နောက်တစ်ဦးက မှားပြီးရွတ်တယ်။ ဘာရွတ်လဲဆိုတော့ 'ဥဒကဗက' လို့ရွတ်တယ်။ 'ယ' ကနေ 'က' ဖြစ်မသွားဘူးလား။ ဥဒက-ဆိုတာ ရေ၊ ဗက-ဆိုတာ ဗျိုင်း။ ဟော-ရေနဲ့ဗျိုင်း ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာ ၂-ခု အမှန်ထွက်ရမှာကို ဥဒကဗကလို့ သွားထွက်တော့ ရေနဲ့ဗျိုင်း ဖြစ်မသွားဘူးလား။

သူရွတ်တာကမှန်တယ်၊ ငါရွတ်တာကမှန်တယ်လို့- တစ်ဖက်က 'သခ်ါရတွေရဲ့ မတည်မြဲမှု ဖြစ်ပြီးပျက်' ဆိုတဲ့ အနက်မှန်က ရေနဲ့ဗျိုင်း ဖြစ်သွားတယ်။ ရေဗျိုင်းဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိလဲ၊ ဘာမှအဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး၊ ပြောလိမ့်မယ်၊ ရေထဲမှာ ဗျိုင်းက ငါးချောင်းနေတယ်၊ ဒါပဲရှိမှာပေါ့။ တရားမဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုကွဲလွဲမသွားအောင် **သံဂါယနာ–**အသံကိုညှိပြီး မှန်ကန်တဲ့စကားလုံးကို ရွေးချယ်ရတယ်။ အဲဒီလို ရွေးချယ်တဲ့ပွဲမလုပ်ခင် ၃-လလောက်အလိုမှာ ရှင်မဟာကဿပတို့က မူချမှတ်ပြီ။

ဘာလဲဆိုတော့ **အ ပညတ္တိ နှ ပညပေတဗ္ဗံ–** ဘုရားမဟောတာတွေ၊ ဘုရား မပညတ်တာတွေကို မလုပ်ရဘူး။ လူဆိုတာ အသစ်လုပ်ချင်တယ်၊ အသစ်တီထွင်ချင်တယ်။ အဲဒီမှာ ရှင်မဟာကဿပတို့က **အ ပညတ္တိ နှ ပညပေတဗ္ဗံ–** ဘုရားက မပညတ်တာကို ထပ်ပြီး မပညတ်ရဘူး။

နောက်တစ်ခုက **ပညတ္တိ နှ သမုစ္ဆိန္ဒိတဗ္ဗံ–**ဘုရားပညတ်ပြီးသားကို မပယ်ဖျက်ရဘူး၊ ဒါတွေဟာ ရှေးကျသွားပြီ၊ out of date ဖြစ်သွားပြီ၊ ခေတ်မမီတော့ပါဘူးဆိုပြီးတော့ အသစ်ပြောင်းမပစ်ရဘူး၊ အဲဒါမျိုးလည်း မလုပ်ရဘူး။

နံပါတ်-၃ က **ယထာပညတ္တေသု သိက္ခာပဒေသု သိက္ခိတဗ္ဗံ–**မြတ်စွာဘုရားပညတ်တဲ့အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ်၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းမူချမှတ်ပြီးတော့ ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း လိုက်နာတဲ့ဂိုဏ်းကို ထေရဝါဒလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီတော့ ထေရဝါဒမှာ ဘာမှမပြင်ရဘူး။

မဟာယာန ဆိုတာကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်တော့ဘူး။ တရားအသစ်တွေ တီထွင်လာကြတယ်၊ ဘုရားဟောသယောင်ယောင် လုပ်ပြီးတော့ သူတို့ကြိုက်တာတွေထည့်၊ မကြိုက်တာတွေဖြုတ် လုပ်လာကြတယ်။ စကားလုံးက စပြီးတော့ ဟိုဘောင်းဒီပြောင်း လျှောက်ပြောင်းလာကြတယ်။ ပြောင်းလာသည့်အတွက်ကြောင့်

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားအမှန်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဆင်တူယိုးမှားတွေ လုပ်လာတယ်။

ဆိုလိုတာက ဘာလဲဆိုတော့ လူတွေသုံးတဲ့ စိန်အတုဆိုတာ မရှိဘူးလား၊ ရွှေအတုဆိုတာ မရှိဘူးလား။ ရွှေအတုတွေပေါ်လာတော့ စျေးချိုချိုနဲ့ ဝင်းဝင်းလက်လက်နဲ့၊ စိန်အတုတွေ အရောင်တောက်တောက်နဲ့။ အတုဆိုတော့ စျေးက သိပ်မများဘူး၊ လူတကာဝယ်နိုင်တယ်။ အတုတွေပေါ်လာတော့ အစစ်တွေက ဘယ်ရောက်သွားလဲဆိုတော့ အစစ်တွေက သိမ်းထားရတဲ့အဆင့် ရောက်သွားရတယ်။ အတုတွေက လူတကာဝတ်ဆင်နိုင်ပြီး ခေတ်စားလာတယ်။ အတုတွေများလာရင် အစစ်တွေ ကွယ်ပျောက်မသွားတတ်ဘူးလား။ ဘာဖြစ်လို့ အစစ်က ကွယ်ပျောက်ရလဲဆိုတော့ တန်ဖိုးက ကြီးတာကိုး။ ဒါကြောင့်မို့ ရွှေအတုတွေပေါ်လာရင် ရွှေအစစ်ပျောက်သွားတတ်တယ်။ စိန်အတုပေါ်လာရင် စိန်အစစ်ပျောက်သွားတတ်တယ်။ တရားအတုပေါ်လာရင် တရားအစစ် ပျောက်သွားတတ်တယ်။ ဒါ သတိထားရမယ်။

မြန်မာပြည်မှာ လူဖြစ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ မြန်မာပြည်မှာနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အင်မတန်ကံကောင်းကြတယ်။ ဘာလို့ကံကောင်းကြလဲဆိုရင် မြန်မာပြည်မှာရှိတဲ့ ထေရဝါဒက မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ဘုရားကိုယ်တိုင် ဟောခဲ့တဲ့ တရားတွေကို ရှင်မဟာကဿပတို့က မူချပြီး ထိန်းသိမ်းခဲ့တဲ့တရားတွေဖြစ်တယ်။ လုံးဝပြုပြင်မှုမရှိဘူး၊ ဘုရားတရားတော်အတိုင်း ထားခဲ့တယ်။ အကယ်၍ သာ ပြင်ခဲ့ရင် လူတွေဟာ အစစ်ဆိုတာ တွေ့ဖူးမှာမဟုတ်တော့ဘူး။

မဟာယာနသာသနာ ထွန်းကားတဲ့ ကိုရီးယားနိုင်ငံတို့ ဘာတို့မှာ ရှိကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မြန်မာပြည်ကိုလာပြီး စာပေလေ့လာတယ်။ မြန်မာပြည်က တရားဓမ္မတွေကို လာအားထုတ်ကြလို့ သဘောပေါက်ကြတယ်။ သဘောပေါက်ကြသည့် အတွက်ကြောင့် တကယ့်သာသနာအစစ်ပါလို့ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောတယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ကိုယ့်အစွဲလေးနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်ဟာလေးနဲ့ကိုယ် အထင်ကြီးနေကြတာပဲ။ လူဆိုတာက စွန့်နိုင်ခဲတယ်လေ။ ကိုယ့်အယူအဆလေး၊ အစဉ်အလာလေးတစ်ခုကို စွန့်နိုင်ခဲတယ်။

www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးတို့ ဧပြီလသင်္ကြန်မှာ ကိုရီးယားကိုသွားတယ်၊ ကိုရီးယားက ထေရဝါဒဘုန်းကြီးတစ်ပါးက ပင့်တာနဲ့ အဘိဓမ္မာသင်တန်း သွားပို့ချတယ်။ အဲဒီလို သွားပို့ချတဲ့အခါ အားလပ်တဲ့ရက်မှာ ကိုရီးယားလူမျိုး မြန်မာပြည်မှာ ရဟန်းခံထားတဲ့ ဘုန်းတော်ကြီး ၈-ပါး ဘုန်းကြီးဆီ ရောက်လာကြတယ်။ ဩဝါဒခံယူကြတယ်။

ကိုရီးယားနိုင်ငံဟာ အကုန်လုံး မဟာယာနဘုန်းကြီးချည်းပဲ။ မဟာယာန ဘုန်းကြီးဆိုတာ မြင်ဖူးကြပါလိမ့်မယ်၊ အဝတ်ကမတူဘူး။ အဝတ်အစားကစပြီး ပြောင်းထားတယ်။ ဘောင်းဘီရှည်နဲ့အင်္ကျီနဲ့။ ဂျပန်ဘုန်းကြီးဆိုရင် ဘိုကေတောင်ပါလိုက်သေး။ ဒါတင်မဟုတ်ဘူး၊ ဂျပန်ဘုန်းကြီးတွေက အိမ်ထောင်တောင်ပြုသေးတယ်။ ဘာသာရေးကိစ္စ ဆောင်ရွက်စရာရှိရင် ဘုန်းကြီးလို အပေါ်ကအဝတ်လေး ပတ်ထားလိုက်တယ်။ ဘုန်းကြီးဖြစ်လိုက်၊ လူဖြစ်လိုက်နဲ့။

တစ်လောက ဂျပန်က ဘုန်းကြီးတစ်ပါး၊ သူက မြန်မာအမျိုးသမီး တစ်ယောက်နဲ့ လက်ထပ်ထားတယ်။ မြန်မာပြည်မှာလာပြီးတော့ ရန်ကုန်မှာ ရဟန်းခံပွဲလေးလုပ်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့သွားပြီး တရားဟောပေးတယ်။ အဲဒီမှာ ဂျပန်ဘုန်းကြီး ပါလာတယ်။ ဂျပန်ဘုန်းကြီးက ရဟန်းခံတဲ့ပွဲမှာတော့ သူမပါရဘူးပေါ့။ ထေရဝါဒပွဲမှာ သူမပါရဘူး။ မပါရတော့ သူက မဟာယာနသင်္ကန်းကိုဝတ်ကြီးတော့ ခပ်လှမ်းလှမ်း ဘေးနားမှာထိုင်နေတယ်။ အဲဒီမှာ ဘုန်းကြီးတို့နဲ့ပါလာတဲ့ ဒကာတစ်ယောက်က ရဟန်းခံပြီးတဲ့အခါ ဆွမ်းကပ်တယ်၊ ဆွမ်းကပ်တဲ့အခါ 'အဲဒီ ဂျပန်ဘုန်းကြီး မြင်လိုက်ပါတယ်၊ အခုဘယ်ရောက်သွားလဲ' မေးတော့ 'လူတွေနဲ့အတူတူ ထမင်းစားနေတယ်' တဲ့။ အဲဒီပုံစံမျိုး ဖြစ်သွားတယ်ပေါ့။

ခု ကိုရီးယားနိုင်ငံမှာလည်း မဟာယာနတွေများတယ်။ အဲဒီ မဟာယာန ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲက ထေရဝါဒကို နှစ်သက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ထေရဝါဒရဟန်းအဖြစ် ခံယူတယ်။ ခံယူပြီးတော့ ဘုန်းကြီးနဲ့ တွေ့တဲ့အခါကျတော့ 'ဆရာတော်' တဲ့၊ 'တပည့်တော်တို့ ဒီနိုင်ငံမှာ မဟာယာနတွေက အင်အားကောင်းတယ်၊ တပည့်တော်တို့က လူနည်းစုဖြစ်တယ်၊ သို့သော် ကျောင်း(၄)ကျောင်းရှိတယ်၊ သူတို့ကို ကိုရီးယားအစိုးရက အသိအမှတ်ပြုပေးထားတာ။ ကိုရီးယားနိုင်ငံမှာ ထေရဝါဒကျောင်းအသိအမှတ်ပြုသွားပြီ။ ထေရဝါဒဂိုဏ်းဆိုပြီးတော့ လက်ခံထားတယ်။ အသိအမှတ်ပြုထားတော့ တပည့်တော် ရှေ့ဆက်ပြီး ဘာလုပ်ရမလဲ' အဲဒါကို လာပြီးဩဝါဒခံတာ။

www.dhammadownload.com

ပိဋ္ဌကတ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ သင်သင့်ပုံ

ဘုန်းကြီးတို့ကပြောတယ်၊ 'ကိုယ်တော်တို့ စာမသင်ဘဲနေလို့တော့မရဘူး၊ စာမသင်လို့ရှိရင် မတည်မြဲဘူး၊ ဟိုလူပြော ဟုတ်နိုးနိုး၊ ဒီလူပြော ဟုတ်နိုးနိုး၊ တရားတင် အားထုတ်လို့ရှိရင် ကိုယ်တွေ့တာလေးတင်အဟုတ်ထင်မှာ၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အတွေ့ဆိုတာ တူတာမဟုတ်ဘူး၊ မတူသည့်အတွက်ကြောင့် သူတွေ့တာ သူပြောလိမ့်မယ်၊ ကိုယ်တွေ့တာ ကိုယ်ပြောလို့ရှိရင် **'ကိုသုကောပမသုတ္တန်'** လိုပဲ၊ ပေါက်ပင်ကြီးကိုမြင်တာက တစ်ချိန်စီ မြင်ထားတာဆိုတော့ ပေါက်ပင်ကြီးက ဘာကြီးလဲဆိုရင် ပေါက်ပင်ကြီးက မီးလောင်ပြင်ကြီးထဲက သစ်ပင်ကြီးလိုပါပဲ၊ အရွက်မရှိ ခြောက်ကပ်ကပ်နဲ့၊ ဒီလိုပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းရှိတယ်၊ ပေါက်ပင်ကြီးဟာ အရွက်တွေနဲ့ စိမ်းနေတာပဲလို့ ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းရှိတယ်၊ အပွင့်ပွင့်တဲ့အချိန်မြင်ရင် ပေါက်ပင်ကြီးဟာ ရဲနေတာပဲလို့ပြောတယ်။ ကိုယ်မြင်တာ ကိုယ်ပြောကြတယ်။ သူတို့ပြောတာက ပေါက်ပင်တော့ပေါက်ပင်ပါပဲ၊ သို့သော် အကုန်လုံးပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဟုတ်ရဲ့လား၊ မဟုတ်ပါဘူး။

မျက်မမြင် ဆင်စမ်းသူများ

ဘာနဲ့ဥပမာတူလဲဆိုတော့ မျက်မမြင်တွေ ဆင်ကိုစမ်းပြီးတော့ ဆင်ကိုညွှန်းကြ၊ သရုပ်ဖော်ကြတာ။ အဲဒီဇာတ်လမ်းလေးကလည်း မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားတော်ထဲမှာပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ **နာနာတိတ္ထိယသုတ္တန်** ထဲမှာပါတယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းကဖတ်ဖူးတဲ့ ပုံပြင်လေးကတော့ ဆင်စမ်းတဲ့ မျက်မမြင်ပုဏ္ဏား(၆)ယောက်အကြောင်းတဲ့၊ ဖတ်ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ယခုစာပေထဲမှာတော့ မျက်မမြင်ပုဏ္ဏား(၆)ယောက်မဟုတ်ဘူး။

အတိုချုပ်ပြောရရင် သာဝတ္ထိပြည်က ဘုရင်ကြီးတစ်ပါး အပျင်းဖြေတဲ့အနေနဲ့ သာဝတ္ထိပြည်ရှိ မျက်စိနှစ်ကွင်း အလင်းမရတဲ့သူတွေကို နန်းရင်ပြင်မှာ စုခိုင်းထားတယ်။ မျက်မမြင်တွေ နန်းရင်ပြင်ရောက်လာကြတော့ မင်းမှူထမ်းတွေက အစု(၉)စုခွဲထားတယ်။ အစု(၉)စုခွဲပြီးတော့ ဆင်ယဉ်ကြီးတစ်ကောင်ခေါ်ထားပြီး အဲဒီ(၉)စုမှာ တစ်စုနှင့်တစ်စုမတူအောင် ဆင်ကိုပြလိုက်တယ်။

တစ်စုကိုတော့ ဘာကိုင်ပြလဲဆိုတော့ အစွယ်ကိုင်ပြတယ်။ 'ဆင်ဆိုတာဟောဒါကွ' လို့ အစွယ်ကိုကိုင်ပြတော့ ဆင်ဆိုတာ သံချောင်းကြီးလိုပါလားလို့ အစွယ်

www.dhammadownload.com

ကိုကိုင်ပြီးပြောတယ်။ နောက်တစ်စုကိုကျတော့ နားရွက်ကိုကိုင်ပြတာ၊ ဆင်ဆိုတာ ဇကောကြီးလိုပါလား၊ အဲဒီလိုမှတ်ထားတယ်။ နောက်တစ်စုကျတော့ နှာမောင်းကြီးကို ကိုင်ပြတယ်။ ထွန်တံကြီးလိုပါလား၊ ဒီလိုပြောကြတယ်။

ခြေထောက်ကိုင်ပြတဲ့ အစုကျတော့ ဆင်ဆိုတာ တိုင်လိုဟာကြီးပါလား၊ ဆင်ရဲ့ကိုယ်လုံးကို ကိုင်ပြတဲ့အခါကျတော့ ဆင်ဆိုတာ နံရံကြီးလိုပါလားလို့၊ အဲဒီလိုပြောကြတယ်။ အမြီးရိုးကိုပြတဲ့အခါ ဆင်ဆိုတာ သံချောင်ကြီးလိုပါလား၊ မြီးဖျားကိုပြတဲ့အခါကျတော့ ဆင်က တံမြက်စည်းကြီးနဲ့တူတ်လို့ အမျိုးမျိုးပြောကြတယ်။

အဲဒီလို တစ်မျိုးစီမတူအောင် ပြပြီးတဲ့အခါကျတော့ ဘုရင်ကြီးကထွက်လာတယ်။ ထွက်လာပြီး အုပ်စု(၉)စုကိုမေးလိုက်တယ်။ 'ကဲ၊ မင်းတို့ ဆင်မြင်ကြပြီလား၊ ဆင်ကို မင်းတို့မြင်တဲ့အတိုင်းပြောကြစမ်း၊ ဆင်ကဘာနဲ့တူလဲ' ဆိုတော့ "မှန်လှပါဘုရား၊ ဆင်ဆိုတာ သံချောင်းကြီးလိုပါဘုရား' အဲဒီလိုပြောတဲ့အခါကျတော့ ကျန်တဲ့ကောင်တွေက 'ဘာသံချောင်းရမှာလဲကွ'၊ တချို့က 'တံမြက်စည်းလိုဟာကြီး'၊ တချို့က 'တိုင်လိုဟာကြီး'နဲ့ ထပြီးငြင်းကြတာ၊ ငြင်းပြီးတော့ ထိုးကြကြိတ်ကြ ရန်ဖြစ်ကြတယ်။ ဘုရင်ကြီးက သဘောကျပြီး ခွက်ထိုးခွက်လှန်ရယ်သတဲ့။

ဘာပြောလိုတာတုန်းဆိုတော့ သူတို့ကို ဆင်ကိုတော့ပြတာချည်းပဲ၊ သို့သော် ဆင်တစ်ကိုယ်လုံးကိုပြတာ မဟုတ်ဘူး။ အကယ်၍ တစ်ကိုယ်လုံးကို တစ်ပြိုင်နက်သာ ပြမယ်ဆိုရင် ဆက်စပ်ပြီးတော့ အစွယ်လည်းပါတယ်၊ နားရွက်လည်းပါတယ်၊ နှာမောင်းလည်းပါတယ်၊ ခြေထောက်လည်းပါတယ်၊ အမြီးလည်းပါတယ်၊ ကိုယ်လည်းပါတယ်၊ အဲဒါတွေအကုန်လုံးပေါင်းမှ ဆင်ဆိုရင် ငြင်းစရာလိုသေးလား။

ဒါကြောင့်မို့ ငြင်းနေတယ်ဆိုတဲ့လူတွေဟာ အကုန်မမြင်လို့ ငြင်းနေတာပါ။ အကုန်မြင်ရင် မငြင်းပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ငြင်းတယ်ဆိုတာ တစ်စိတ်တစ်ဒေသသာ သိတဲ့လူကငြင်းတာ။ အကုန်သိတဲ့လူက မငြင်းဘူး။ 'မင်းပြောတာလည်း ဟုတ်တယ်၊ အေး-မင်းပြောတာလည်းဟုတ်တယ်' လို့ ဒီလိုလက်ခံရမယ်။

ဟုတ်တယ်၊ အစွယ်ကိုပြောတာဟာ သံချောင်းလိုပဲ၊ ခြေထောက်ကိုပြောတာဆိုရင် ဟုတ်တယ် တိုင်ကြီးလိုပဲ၊ လက်ခံရမှာပဲပေါ့။ အကုန်လုံးကို မမြင်သည့်အတွက်ကြောင့် လူတွေဟာ ငြင်းနေကြတယ်။ အဲဒီလို အငြင်းပွားနေကြတာဟာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ မမြင်ကြလို့ အငြင်းပွားနေကြတာ။

www.dhammadownload.com

ဒီလို အငြင်းပွားမှုမျိုးမဖြစ်အောင်၊ အပြည့်အဝ မသိတာ မဖြစ်ရအောင် ကိုရိုးယားဘုန်းကြီးတွေကိုပြောရတယ်၊ 'ဝိဋ္ဌကတ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝသင်' လို့၊ 'ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သိလာပြီဆိုလို့ရှိရင်၊ စာပေဆိုတဲ့ ခမ္မမှတ်ကျောက် ရှိလာပြီဆိုရင် ငြင်းစရာရှိဦးမလား၊ မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ခမ္မမှတ်ကျောက်ဆိုတာ စာပေထဲမှာပါတယ်လို့၊ အဲဒီအတိုင်း မှတ်သားပြီးတဲ့အခါ ငြင်းစရာမရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ပရိယတ်ကို သင်ရမယ်' လို့ တိုက်တွန်းထားခဲ့တယ်။

ဆိုလိုရင်းကတော့ အားလုံးဟာ အမှန်တရားသိဖို့အတွက် ရွှေအစစ်နဲ့ ရွှေအတုကို မှတ်ကျောက်တင်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ဒါဟာ ဘုရားဟောတဲ့တရားအစစ်ဟုတ်လား၊ မဟုတ်ဘူးလားဆိုတာ သိချင်ရင် ခမ္မမှတ်ကျောက်နဲ့ တင်ရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားက **မဟာပဒေသသုတ္တန်**မှာ ဟောထားတာရှိတယ်။ မဟာပဒေသ ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က **'မဟာ'**ဆိုတာ ကြီးမြတ်တဲ့အရာကို၊ **'ပဒေသ'** ညွှန်းပြီးတော့ ပြောတာတဲ့။ လူတွေလည်း ပြောတတ်ကြတယ်လေ၊ 'မင်း ဒီသတင်း ဘယ်ကရတာလဲ၊ ဘယ်သူပြောတာလဲ' လို့ မညွှန်းဘူးလား။ 'ဘယ်စာထဲပါတာ၊ ဘယ်ဆရာတော်ဟောတာ'လို့ မညွှန်းကြဘူးလား။ အဲဒီလို ညွှန်းလာလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားက မဟာပဒေသဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မှတ်ကျောက်တစ်ခု ပေးထားတယ်။ မှတ်မှတ်သားသားဖြစ်ပြီးတော့ အငြင်းပွားစရာရှိရင် အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် နေတတ်ရမယ်၊ အမှန်တရားဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သိရမှာဖြစ်တယ်။ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကြည့်ရင်၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသသိရင် ခုနက ဆင်စမ်းသလို အငြင်းပွားကြတော့မှာပဲ။

မဟာပဒေသ(၄)ပါး

ဒါကြောင့်မို့ **မဟာပဒေသ(၄)ပါး** ဆိုတာ အကျဉ်းအားဖြင့် မှတ်သားရမယ်၊ **နံပါတ်(၁)**က တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကိုလာပြောတယ်၊ 'ဟောဒီတရားက ဘုရားကိုယ်တိုင်ဟောတာကို သူနာခဲ့ရပါတယ်' လို့ ဘုရားပွင့်တုန်းက ဒါမျိုးဖြစ်နိုင်တယ်နော်။ ဘုရားရှင်ကို မှီတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကပြောတာ၊ 'ငါ ဘုရားဆီက ကိုယ်တိုင်နာခဲ့ရတဲ့တရားပါ' လို့ပြောရင်တဲ့ လက်မခံလိုက်နဲ့၊ ပြန်ပြီးတော့လည်း မငြင်းလိုက်နဲ့တဲ့၊ လက်ခံခြင်း ငြင်းပယ်ခြင်း မလုပ်ပါနဲ့တဲ့၊ ဒါ မှတ်ထားရမှာနော်။

ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ သုတ္တန်တွေ၊ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေနဲ့ တိုက်ဆိုင်ကြည့်ပါတဲ့။ ဒါတော့ နဲနဲစာတတ်ဖို့လိုတာပေါ့။ စာမတတ်ရင်

www.dhammadownload.com

စာတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ကြည့်ရမှာပေါ့။ သုတ္တန္တ, ဝိနယလို့ဆိုတဲ့ ဘုရားဟောတဲ့တရား နဲ့ သွားပြီးတိုက်ဆိုင်ပါ။ တိုက်ဆိုင်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ပြောတဲ့စကားဟာ ဘုရား ဟောတဲ့ထဲမှာ ဘောင်မဝင်ဘူး၊ ထော်လော်ကန့်လန့်ဖြစ်တယ်၊ မှားယွင်းနေတယ် ဆိုရင် လက်မခံနဲ့တဲ့၊ စွန့်ပစ်လိုက်။ အဲဒီကျမှ စွန့်ပစ်ရမှာ၊ ဒါ ဘယ်လောက်ကောင်း တဲ့ မှတ်ကျောက်လဲ။ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာ၊ အကယ်၍ သူပြောတဲ့စကား ဟာ သုတ္တန်တွေနဲ့ညီညွတ်ရင် လက်ခံလိုက်ပါ၊ လက်ခံတာက ချက်ချင်းလက်ခံဖို့ မဟုတ်ဘူး၊ တိုက်ဆိုင်ပြီးကြည့်ရမယ်။ တိုက်ဆိုင်ပြီးကြည့်လို့ မှန်ကန်မှလက်ခံ၊ မမှန် ဘူးဆိုရင် ပယ်လိုက်၊ ဒါပြောတာ။ ဒါက ဘုရားဆိုတဲ့ အင်မတန်ကြီးမြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ပြောတဲ့ မဟာပဒေသတစ်ခု။

နံပါတ်(၂)ကျတော့ ဟောဒါ ဘုရားဟောတာပါလို့ဆိုပြီးတော့ သံဃာတွေ အားလုံးကလက်ခံထားတာဖြစ်ပါတယ်လို့ တစ်ယောက်ကပြောလာခဲ့ရင် နားထောင် တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် လက်လည်းမခံလိုက်နဲ့ဦး၊ ငြင်းလည်းမငြင်းလိုက် နဲ့ဦး။ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဘုရားဟောထားတဲ့ အခြားသုတ္တန်တွေ၊ ဝိနည်းတွေနဲ့ တိုက် ကြည့်လိုက်ပါ။ တိုက်ကြည့်လို့ သံဃာတွေပြောတဲ့စကားပဲ ဖြစ်လင့်ကစား ဘုရား ဟောတဲ့ သုတ္တန္တ, ဝိနယတွေနဲ့ တိုက်ဆိုင်လို့ မရဘူး၊ မှားယွင်းနေတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ သူတို့ရဲ့အမှတ်မှားမှုပဲ။ အကယ်၍ တိုက်ဆိုင်လို့ ညီညွတ်တယ်ဆိုရင်တော့ လက်ခံ လိုက်ပါ၊ ငြင်းစရာရှိသေးလား (မရှိတော့ပါဘူး) အငြင်းပွားမှု မလုပ်ရဘူးလို့ မြတ်စွာ ဘုရားက ဒီနည်းလမ်းတွေ ပေးထားတာ။

နောက် **နံပါတ်(၃)**က သံဃာတော်ကိုတော့မရည်ညွှန်းဘူး။ ဘာကိုရည်ညွှန်း လဲဆိုရင် ဘယ်ကျောင်းတိုက်က စာတတ်ပေတတ် ဆရာတော်ကြီးတွေ၊ ပါမောက္ခ ကြီးတွေ၊ သံဃာဦးဆောင်ဆရာတော်ကြီးတွေ၊ သံဃာ့အဖွဲ့အစည်းတွေက ဒါ ဘုရား ဟောတရားလို့ ပြောလာတယ်ဆိုရင် လက်ခံရမလား၊ လက်မခံနဲ့ဦး။ ငြင်းပယ်ရ မလားဆိုရင်လည်း မငြင်းပယ်နဲ့ဦး။ ဘုရားဟောတဲ့ ဝိနည်းတို့၊ သုတ္တန်တို့နဲ့ တိုက်ဆိုင် ကြည့်ပါဦး။ တိုက်ဆိုင်ကြည့်လို့ မမှန်ဘူးဆိုရင် ဒါ သူတို့အမှတ်မှားတာပဲလို့ စွန့်ပယ် လိုက်ပါ။ ညီညွတ်တယ်ဆိုမှ လက်ခံပါတဲ့။

နောက်ဆုံးတစ်ခု **နံပါတ်(၄)**က ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်ကျောင်းတိုက်က နာမည်ကျော် ဘယ်ဆရာတော်ကြီးကနေပြီးတော့ ဒါ ဘုရားဟောလို့ ဟောလိုက် တယ်။ ဘယ်တရားပွဲမှာဟောလိုက်တယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့၊ ဘုရားဟောဆိုပြီး ဟော

www.dhammadownload.com

သွားတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ချက်ချင်းကြီး လက်မခံလိုက်နဲ့၊ ငြင်းလည်းမငြင်းလိုက်နဲ့တဲ့။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး မလုပ်နဲ့ဦး။ ဘုရားဟောထားတဲ့ ဓမ္မအစစ်တွေ၊ ဝိနည်းအစစ်တွေနဲ့သာ တိုက်ကြည့်လို့ မှားယွင်းနေပြီ၊ ကိုက်ညီမှုမရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒါ သူမှားယွင်းပြီးပြောတာပဲ ဆိုပြီးတော့ လက်မခံဘဲထားပါတဲ့။ အကယ်၍ တရားတော်တွေနဲ့ ညီညွတ်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် လက်ခံပါ။ ဒါကို မဟာပဒေသ(၄)ပါးလို့ခေါ်တယ်။

ဒီစည်းကမ်းအတိုင်းသွားမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့ အငြင်းပွားစရာလိုသေးလား၊ မလိုဘူး။ အမှန်တရားကိုစွန့်ပယ်ပြီး အမှားကိုရော မှတ်မိစရာရှိသေးလား၊ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါကို ဓမ္မမှတ်ကျောက်လို့ပြောတာ။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်က အဲဒီလိုလုပ်ဖို့မှာခဲ့တာ။ ဘယ်အရာကိုမှ အရမ်းလက်မခံနဲ့၊ သံဃာကိုကြည့်ပြီးတော့လည်း လက်မခံနဲ့၊ မှန်တယ် မှားတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်လေ့လာပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်တဲ့။ ဒါက မှတ်ကျောက်တစ်ခုပဲ။

ရှင်ဥပါလိမထေရ်ကို ဟောကြားခဲ့သော ဓမ္မမှတ်ကျောက်

နောက်ထပ် ရှင်ဥပါလိမထေရ်ကို ဟောကြားပေးခဲ့တဲ့ ဓမ္မမှတ်ကျောက်တစ်ခုကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်နဲ့ တိုက်ကြည့်ပြီးတော့ တိုင်းတာရမယ်။ အဲဒါ ပိုအရေးကြီးတယ်။ မှတ်ရမယ်။ ခုနဟာက စာပေကျမ်းဂန်တွေ တတ်သိဖို့ လိုသေးတယ်။ အခုပြောမှာက စာပေကျမ်းဂန်တတ်သိဖို့ မလိုဘဲနဲ့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေနဲ့ တိုင်းတာကြည့်ရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ရှင်ဥပါလိကို ဟောခဲ့တယ်။ 'ဒါက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ၊ ဒါက ဘုရားဟောခဲ့တဲ့ ဓမ္မ၊ ဒါက ဘုရားဆုံးမခဲ့တဲ့ ဝိနယ၊ ဓမ္မရယ် ဝိနယရယ်' လို့ ဘာနဲ့စံထားကြမလဲ။ ဘုရားတရားအစစ်ပါလို့ဆိုမှတော့ ဒီကျင့်စဉ်က မှန်ပါတယ်လို့ ဘာနဲ့စံထားရမလဲ။

ခုခေတ်မှာလည်း အငြင်းပွားတာတွေရှိတယ်နော်။ မြန်မာပြည်တင်မကဘူး၊ တခြားမှာလည်း အငြင်းပွားတာရှိတယ်။ တရားကျင့်တဲ့သူတွေ အသိုင်းအဝိုင်းမှာလည်း တရားကျင့်တဲ့သူတွေအချင်းချင်း ငြင်းနေကြတာပဲ။ မငြင်းသင့်ဘူး။ အမှန်တရားဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ရှာရမယ်။ ငြင်းရင် ဘာဖြစ်မလဲ၊ အကုသိုလ်ဖြစ်မယ်။ အကုသိုလ်ဖြစ်ရင် ကောင်းသလား၊ မကောင်းပါဘူး။ အဲဒီတော့ အငြင်းပွားမှု မရှိအောင် ဒီဓမ္မမှတ်ကျောက်လေးကို ကိုယ်စီကိုင်ထားဖို့လိုတယ်။ ဒါက ဓမ္မအစစ်ပါ။

www.dhammadownload.com

ဒီလိုလုပ်ရပါတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဘာနဲ့စစ်ဆေးကြည့်ရမလဲဆိုရင် ဟောဒီ အချက် (၇)ချက်နဲ့ စစ်ဆေးကြည့်ရမယ်။

မြတ်စွာဘုရား တရားတော်ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သံသရာဝဋ်တွင်းဌ ငြီးငွေ့ပြီး သခ်ါရတရားတွေအပေါ်မှာ သာယာမှုနည်းပါးလာတယ်။ တရားဓမ္မကျင့်လျက်သားနဲ့ သံသရာကလည်း မငြီးငွေ့ဘူး၊ သခ်ါရတရားတွေအပေါ်မှာ သာယာမှုကလည်း တိုးပွားနေသေးတယ်။ ဒီအခြေအနေနှစ်ခု မဖြစ်နိုင်ဘူးလား၊ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ သံသရာမှာ ပိုပျော်လာတာနဲ့ သံသရာထဲမှာ ငြီးငွေ့လာတာ။

အဲဒီလိုဖြစ်လာလို့ရှိရင် စံပေးထားတယ်။ ဘုရားဟောတဲ့တရားဟာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် **ကေန္တနိဗ္ဗိဒါယ**–သခ်ါရတရားတွေအပေါ်မှာ သာယာစရာဆိုတာ မတွေ့တော့ဘဲနဲ့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကြီးကို ငြီးငွေ့လာရမယ်၊ ငြီးငွေ့မှုကို မဖြစ်စေဘူးဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်နေတဲ့တရားဟာ တရားစစ်မဟုတ်သေးဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ။ ငြီးငွေ့မှုကို ဦးတည်သွားရမယ်။ ဒါ **နံပါတ်(၁)အချက်**နော်။

နောက်တစ်ခုက **ဝိရာဂါယ**၊ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ တရားတော်ဟာ ကာမဂုဏ်အာရုံဆိုတဲ့ တပ်မက်မှုတွေကင်းသွားရမယ်၊ သံသရာမှာတွယ်တာမှုတွေ လျော့နည်းသွားရမယ်။ နောက်ဆုံး ကင်းသွားနိုင်တဲ့ အနေအထားရှိရမယ်။ ကျင့်လေလေ တပ်မက်မှု၊ တွယ်တာမှုတွေ လျော့လာလေလေ ဖြစ်ရမယ်။ အကယ်၍ တွယ်တာမှုတွေ လျော့မလာဘဲနဲ့ တိုးတာပြဆိုရင် တရားစစ်မဟုတ်ဘူး။ တွယ်တာမှုတွေ လျော့သွားမှ တရားစစ်ဖြစ်တာ။ ဒါ **နံပါတ်(၂)**။

နံပါတ်(၃) က **နိရောဓါယ**၊ ကိလေသာတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားရမယ်၊ ကိလေသာဆိုတဲ့ လောဘတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားရမယ်၊ ဒေါသတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားရမယ်၊ မာန်မာနတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားရမယ်။ မငြိမ်းဘဲနဲ့ တိုးလာတယ်ဆိုရင် မဟုတ်သေးဘူး။ တိုးလာပြီဆိုရင် ဒီတရားဟာ တရားစစ် တရားမှန် မဟုတ်ဘူးတဲ့။ တချို့ကျတော့ တရားအားထုတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ - ကြားဖူးတာလေးပြောတာပါ။ တရားအားထုတ်ပြီး ရိပ်သာကပြန်လာတဲ့အခါကျတော့ အိမ်နားချင်းတွေနဲ့ မခေါ်နိုင်၊ မပြောနိုင်ဖြစ်တယ်။ ငါက တရားထူး တရားမြတ်တွေရလာတာ၊ နင်တို့က သံသရာထဲလည်ဦးမှာ၊ ငါကတော့ လည်စရာမရှိတော့ဘူး။ လူချင်းမပြောနဲ့၊ ဘုန်းကြီးတွေတောင် ဒီကိုယ်တော်တွေက တရားထူး တရားမြတ် မရသေးဘူး၊ တို့ထက်နိမ့်တယ်လို့ ထင်

www.dhammadownload.com

သွားတယ်။ ဟုတ်တယ်မို့လား။ အေး-ဒါတွေဝင်လာရင် ဒါ တရားစစ် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မာန်မာနတွေ တက်လာတာဟာ တရားစစ်မဟုတ်ဘူး။ ဒါတွေ မဖြစ်အောင် ဖယ်ရှားပစ်မှ တရားစစ်ဖြစ်မှာ။

ဟော-(၃)ချက်ရှိပြီ။ နံပါတ်(၁)က **ကေန္တိန်ဇ်ဖဲဖယ**–တကယ့်ကို သာယာမှုတွေ ငြီးငွေ့သွားတာ၊ လျော့ကျသွားတာ။ နံပါတ်(၂) က **ဝိရာဂိယ**–တွယ်တာမှုတွေ ပြတ်တောက်သွားတာ။ နံပါတ်(၃)က **နိရောဓိယ**–ကိလေသာတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာ။

နံပါတ်(၄)က **ဥပသမာယ**– တရားတစ်ခုဟာ ကျင့်ကြံလိုက်တာနဲ့ ငြိမ်းအေးသွားတယ်။ တရားကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ပူပန်တာတွေ၊ သောကတွေ နည်းသွားတယ်။ ဘယ်လိုပြဿနာမျိုးနဲ့တွေ့တွေ့ စိတ်ထဲမှာ မပူပင်တော့ဘူး၊ ငြိမ်နေတယ်။ တရားနှလုံးသွင်းပြီး နေနိုင်တယ်။

ဆိုပါစို့၊ ပဋ္ဌာစာရီတို့ သောကဖြစ်ပြီး ရူးသွားတယ်၊ တရားနဲ့တွေ့တဲ့အခါ ဒါတွေငြိမ်းပြီး အေးမသွားဘူးလား၊ စိတ်တွေငြိမ်းအေးသွားတယ်။ အခါတိုင်းလို ပူပန်တာတွေမရှိတော့ဘူး။ ဩော-ငါ့ရဲ့အိမ်သား လမ်းမှာဆုံးသွားတယ်၊ ငါ့ကလေး နှစ်ယောက်လည်း လမ်းမှာသေသွားတယ်။ အမေတွေ အဖေတွေ မောင်တွေလည်း မရှိတော့ဘူး၊ အားလုံးသေကုန်ပြီ။ စိုးရိမ်သောကတွေဖြစ်ပြီး အရူးမဘဝ ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီ အရူးမဘဝရောက်သွားတဲ့ သောကသည်မ ပဋ္ဌာစာရီဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားဓမ္မကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုက်တဲ့အခါ **ဥပသမာယ**– ရင်ထဲမှာ အပူတွေပျောက်ပြီး ငြိမ်းသွားပါတယ်။ ကဲ-တရားအားထုတ်ပြီး အဲဒီလို ငြိမ်းအေးမှုတွေ ရရဲ့လားတဲ့၊ အတိုင်းအတာလေးတွေရှိရမယ်။

ဆိုပါစို့-ကိုယ့်ဟာကိုယ် တိုင်းတာကြည့်ပေါ့။ အရင်တုန်းက သိပ်ပူပန်တတ်တယ်၊ အခုတော့ မပူတော့ဘူးဆိုတာ ဖြစ်လာရတယ်။ ဓမ္မလမ်းကြောင်းကိုတွေ့ပြီး မပူတာမျိုးဖြစ်ရမယ်။ တရားအသိကို သိလာပြီးတော့ ပူပန်သောကတွေလျော့ပြီး နောက်ဆုံးမှာ ပူပန်သောကတွေ လုံးဝမရှိတော့ဘူး။ အေး-ဒီအငြိမ်းဓာတ်လေး ရလာပြီဆိုမှ ဘုရားရဲ့တရားအစစ်လို့မှတ်ပါ။

နောက်တစ်ခု **နံပါတ်(၅)**က **အဘိညာယ** တဲ့။ သိမြင်မှုတွေက ထူးခြားလာတယ်။ အရင်ကသိတာတွေနဲ့မတူဘူး၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိလာတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကိုလည်း ကောင်းကောင်းကြီးသိလာတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘောသဘာဝကိုလည်း ကောင်းကောင်းကြီးသိလာတယ်။ အဘိညာဉ်ဆိုတာ ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရတယ်။ **နံပါတ်(၆)**က **သမ္မောဓိယ**–သစ္စာလေးပါးကို မှန်မှန်ကန်ကန်သိလာတယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလို ထူးခြားတဲ့ ဓမ္မအသိတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ကြည့်-တရားနာတဲ့အချိန်နဲ့ တရားမနာရသေးတဲ့အချိန်၊ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဆေးစားပြီးတဲ့ပုံနဲ့ ဆေးမစားမီပုံ မတူဘူးဆိုတာ ရှိတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒါမျိုးတွေလိုပဲ တရားအသိ မရှိခင်တုန်းက တစ်မျိုး၊ တရားအသိ ရှိပြီးတဲ့အချိန်ကတစ်မျိုးဆိုပြီး မပြောင်းသင့်ဘူးလား၊ တရားမသိခင်တုန်းက ပုံစံမျိုးပဲ၊ ရိပ်သာတွေသွား၊ တရားစခန်းတွေ အကြိမ်ကြိမ် ဝင်၊ ပုံမပျက်ဘူး၊ ဒီပုံစံပဲရှိသေးတယ်။ အရပ်ထဲနေလို့ရှိရင် ပုံစံပြောင်းမသွားသေးဘူး၊ အချိုးအစားက ဒီအတိုင်းပဲဆိုရင် တရားမရသေးဘူးလို့ မှတ်ရမှာပဲ။ အချိုးအစားတွေ ပြောင်းသွားပြီ၊ သိမ်မွေ့လာတယ်၊ ဒီလိုဖြစ်လာတယ်။ တရားရှင်ဖြစ်လာရင် သိမ်မွေ့လာတယ်၊ နူးညံ့လာတယ်၊ အပြောအဆိုတွေကလည်း အင်မတန်ယဉ်ကျေးလာတယ်၊ ဒီလိုတိုးတက်မှုတွေ ရှိလာတယ်။

နောက်ဆုံး **နံပါတ်(၇)**ကတော့ **နိဗ္ဗာနာယ**–နိဗ္ဗာန်ကို လက်ရှိတွေ့သွားတဲ့အနေအထားမျိုး ရှိရမယ်၊ ဒါ အဆင့်အလွန်မြင့်သွားပြီပေါ့။

အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရား တရားတော်ဟာ ဘယ်ကို ဆောင်ကြဉ်းသွားလဲဆိုတော့ အခြေအနေ(၇)ခုရောက်သွားအောင် ဆောင်ကြဉ်းသွားတယ်။

ဘုရားတရားတော် ဆောင်ကြဉ်းသွားတာက သံသရာဝဋ်ဒုက္ခ သခ်ၤါရတရားတွေကို ငြီးငွေ့လာတဲ့သဘော ရှိရမယ်။ ဒီတရားကျင့်လိုက်တဲ့အခါ ခါတိုင်းလို ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ မပျော်တော့ဘူး။ ဆိုပါစို့-အရင်က တီဗွီနားက မခွာဘူး၊ ယခု ဒါတွေဟာ အပိုပဲလို့ ကြည့်ချင်စိတ်မရှိတော့ဘူး။ လူတွေဆိုတာ စိတ်ဓာတ်က အမျိုးမျိုးလေ၊ ပွဲကြိုက်တဲ့လူက ပွဲပဲကြိုက်တာပဲ၊ သူတို့က ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ ရိပ်သာတွေသွားပြီး တရားစခန်းမှာ တရားထိုင်နေတာကို ပွဲကြိုက်တဲ့သူအနေနဲ့ မြင်ရင် ဘယ်လိုနေမလဲ၊ 'အမလေး ပျင်းစရာကြီး၊ သွားပြီး ငုတ်တုတ်ကြီးထိုင်နေတယ်' လို့ မထင်ပေဘူးလား။ အဲဒီလိုထင်မှာပဲ၊ ပွဲကြိုက်တဲ့သူကတော့ 'တို့တော့ ပျော်လိုက်တာ၊ ရယ်လို့ မောလို့ စားလို့ သောက်လို့'၊ သူကလည်း ဒါကြိုက်တာပဲလေ။ တရားအားထုတ်သူရဲ့ ကြည်နူးမှုပီတိ၊ အသိဉာဏ်တို့ကို သူသဘောမပေါက်ဘူးလေ။ အဲဒီတော့ သဘာဝချင်းတူရဲ့လား၊ မတူဘူး။

တရားတော်ကိုသိရင် အခြေအနေက ပြောင်းလဲသွားတယ်။ အရင်တုန်းက ပွဲကြိုက်တယ်၊ အခု ပွဲမကြိုက်တော့ဘူး။ ဒါ ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု မဖြစ်ပေဘူးလား၊

www.dhammadownload.com

အမျင်တုန်းက အရပ်ထဲမှာ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ပြောတယ်၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပြောတယ်၊ အခု အဲဒီလိုမပြောတော့ဘူး၊ ပြောင်းလဲမှု မဖြစ်ဘူးလား၊ ဖြစ်လာတယ်။ အရင်တုန်းက သံယောဇဉ်တွေသိပ်ကြီးတယ်၊ အခုတော့ သိပ်မထားတော့ဘူး၊ မဖြစ်ပေဘူးလား။ အဲဒီလို ကွဲပြားခြားနားမှုတွေရှိလာလို့ရှိရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက တကယ့်တရားအစစ်လို့ ဒီလိုဟောထားတာ။

ကေန္ဒနိပ္ပဒါယ–သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကြီးက လွတ်ကင်းလိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကို ပျော်ရွှင်စရာလို့ မမြင်တော့ဘူး၊ ပျော်ရွှင်စရာလို့မမြင်တော့ဘဲ စိတ်ပျက်စရာ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီ ၂-ခုက depression ဖြစ်တာ၊ တရားက depression ဖြစ်စေတာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်တွေ depression ဝင်သွားရင် မဟုတ်သေးဘူး။

ဝိရာဂါယ – မြတ်စွာဘုရားတရားတော်က အမှန်မြင်ပြီးတဲ့အခါ လူက ဒီသဘာဝ တရားတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုကင်းပြတ်သွားတာဖြစ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတာမျိုးမဖြစ်ဘူး။ နေရထိုင်ရတာ ငြိမ်းချမ်းသွားတာမျိုးဖြစ်တယ်၊ တွယ်တာမှုတွေ မက်မောမှုတွေ အခုမရှိတော့ဘူး။

နိရောဓါယ– ကျန်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ အညစ်အကြေးတွေရှိတယ်။ အခုတော့ မရှိတော့ဘူး။ **ဥပသမာယ**–ငြိမ်းချမ်းလာတယ်၊ **အဘိညာယ**–အသိဉာဏ်တွေလည်း ထူးခြားလာတယ်။ **သမ္မောဓါယ**– အမှန်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး သစ္စာလေးပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်လာတယ်။

နိဗ္ဗာနာယ–တကယ့်သူတော်စင်တွေ ရောက်သွားတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို စိတ်ဝင်စားတယ်၊ ဒီလို တိုးတက်မှု အခြေအနေတွေကို ရရှိစေမှ၊ အဲဒါတွေကို ဆောင်ကြဉ်းသွားတဲ့တရားမှ တကယ့်စစ်မှန်တဲ့တရားပါလို့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်ဥပါလိကို ဟောတဲ့ **သတ္တုသာသနသုတ္တန်** ဆိုတာရှိတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ အခုဟောတာက အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှာပါတဲ့ မဟာပဒေသသုတ်နဲ့ အဲဒီ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်ထဲမှာပဲပါတဲ့ သတ္တုသာသနသုတ္တန်ကို မြန်မာလိုရှင်းပြီးပြောတာဖြစ်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။

အကျဉ်းချုပ်နားလည်ရန်

အကျဉ်းချုပ်နားလည်ရမှာကတော့ 'ဓမ္မမှတ်ကျောက်'ဆိုတာ စာပေနဲ့တင်ပြီးကြည့်တာလည်း ဓမ္မမှတ်ကျောက်ပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်၊ ကိုယ့်ရဲ့အဆင့်နဲ့ကြည့်တာ

www.dhammadownload.com

လည်း ခမ္မမှတ်ကျောက်ပဲ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်သိလာတဲ့အသိ ကိုယ့်ဘာသာ မသိပေဘူးလား၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့လောဘ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့ ဒေါသ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ မာန်မာနတွေ ကျဿာ မစ္ဆရိယတွေကို မသိနိုင်ဘူးလား။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဒီသဘာဝတရားတွေ ရှိနေသေးတယ်ဆိုရင် နည်းလာသလား၊ ပိုဆိုးလာသလား ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသိနိုင်ဘူးလား။ ကျင့်လို့ရှိရင် တဖြည်းဖြည်း နည်းလာတယ်၊ လျော့လာတယ်။ ၁၀-ကြိမ်ဖြစ်တာဟာ ၇-ကြိမ်၊ ၅-ကြိမ်၊ ၃-ကြိမ်လောက်ပဲဖြစ်တော့တယ်၊ ဒါမျိုးပြောတာ။ လုံးဝမဖြစ်ဘူးဆိုရင် ဒါ လုံးဝငြိမ်းသွားတယ်။

အနုရုဒ္ဓသုတ်

တရားနဲ့ပတ်သက်လာရင် အနုရုဒ္ဓသုတ်ကိုလည်း သတိထားသင့်တာပေါ့။ ရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ်မြတ်ဟာ သာသနာ့ဘောင်ဝင်လာပြီးတော့ ပထမ ၃-လ ဝါတွင်း ကာလမှာ သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်လိုက်တာ စျာန်အဘိညာဉ်တွေ ရသွားတယ်။ ဘာထူးထူးကဲကဲ အောင်မြင်လဲဆိုရင် ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်မှာ ထူးထူးကဲကဲ အောင်မြင်တယ်။

ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်ဆိုတာ ဒီ စကြဝဠာတစ်ခုမပြောနဲ့၊ စကြဝဠာတစ်ထောင်ကို တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ အာရုံပြုကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် အကုန်မြင်နေရတယ်။ အကုန်မြင်တယ်ဆိုတာဘာလဲ၊ သေသွားတဲ့လူမြင်ရတယ်၊ သေပြီး ဘယ်ရောက်သွားတယ်ဆိုတာ မြင်ရတယ်၊ သေခါနီးဆဲဆဲပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ အကုန်မြင်ရတယ်၊ သေသွားပြီး အခြားမဲ့ဘဝမှာ ဘယ်ရောက်နေတယ်ဆိုတာ မြင်ရတယ်၊ အဲဒါအားလုံး television ထဲကပုံကို ထိုင်ကြည့်နေရသလိုမြင်ရတယ်။ မြင်နေရလို့ စကြဝဠာတစ်ထောင်မှာ ရှိတာတွေကို အကုန်လုံးမြင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ဒိဗ္ဗစက္ခုလို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ့်အနီးနားမှာပဲရှိရှိ၊ အဝေးမှာပဲရှိရှိ၊ သေးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကြီးတာပဲဖြစ်ဖြစ် ကြည့်ချင်လို့ရှိရင် ကြည့်ချင်တဲ့ဘက်ကို ဦးလှည့်လိုက်တာနဲ့ အကုန်မြင်ရတယ်။ ဒါ ရှင်အနုရုဒ္ဓါရခဲ့တဲ့ စွမ်းရည်ပဲ။

အဲဒီလို သမထကျင့်စဉ်အောင်လို့ အဘိညာဉ်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မသိမသာ အကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ရှေ့ဆက်ပြီး တရားကျင့်ပေမယ့် ရဟန္တာ မဖြစ်ဘူး၊ မဖြစ်တဲ့အခါ ရှင်သာရိပုတ္တရာဆီသွားမေးတယ်၊ 'အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်မှာ စကြဝဠာတစ်ထောင်ကို ဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့ကြည့်နိုင်တယ်၊ တပည့်တော်မှာ သတိ

www.dhammadownload.com

တွေလည်း ကောင်းတယ်၊ ဝိရိယတွေလည်း ကောင်းတယ်၊ သမာဓိစွမ်းအားတွေလည်း ကောင်းတယ်။ ဒါပေမယ့် ရဟန္တာမဖြစ်ဘူးဘုရား၊ ကိလေသာကင်းကွာတဲ့သူမဖြစ်ဘူးဘုရား' စကားက (၃)ခွန်းနော်။

အဲဒီလိုပြောတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က ဘာပြောလဲဆိုတော့ 'ငါ့ရှင် အနုရုဒ္ဓါ၊ စကြဝဠာတစ်ထောင်ကို ဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့ ကြည့်နိုင်တယ်လို့ ထင်နေတာကိုက မာနပဲ' တဲ့။ ကြည့်-မာနဆိုတာ အကုသိုလ်၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေ 'ငါတော့ တရားထိုင်တာ တစ်နေ့ကို ဘယ်နှစ်ကြိမ်ထိုင်နိုင်တယ်၊ ငါ့သမာဓိ ဘယ်လောက်ကောင်းတယ်၊ မထဘဲနဲ့ဘယ်လောက်ထိုင်နိုင်တယ်၊ ၅-နာရီထိုင်နိုင်တယ်၊ ၆-နာရီထိုင်နိုင်တယ်' အဲဒီလိုသွားမတွေးနဲ့၊ အဲဒါမာနပဲ။ ရှေ့ကို တရားထူး တရားမြတ် မတက်နိုင်ဘူး။

သူပြောတာ မဟုတ်ဘူးလားဆို ဟုတ်တယ်။ စကြဝဠာတစ်ထောင်ကို တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ကြည့်နိုင်တယ်၊ ဟုတ်ပေမယ့် အဲဒီမာနလေး ခံနေသည့်အတွက်ကြောင့် ရဟန္တာမဖြစ်ဘူး။

နောက်တစ်ခါ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ထောက်ပြတယ်။ 'ငါ့မှာ သမာဓိတွေကောင်းတယ်၊ သတိလည်းကောင်းတယ်၊ ဝိရိယတွေလည်း ကြိုးစားအားထုတ်တယ်' အဲဒီလိုတွေးတာက **ဥဒ္ဓစ္စ**–စိတ်တွေလေလွင့်နေတာ၊ ဒီလိုတွေးတာကိုက သမာဓိပျက်ပြားတာပဲ။ အဲဒီအတွေးတွေ မဖျောက်လို့ရှိရင် ရဟန္တာမဖြစ်ဘူး။

နောက်ဆုံးအဆင့် 'ငါ ကိလေသာကုန်တဲ့ရဟန္တာ ဘာဖြစ်လို့မဖြစ်ရသလဲ' လို့ပြောတာ **ကုက္ကုစ္စ**ပဲ။ အများသိနေတဲ့ ကုက္ကုစ္စက မလုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်မိပြီး ပူပန်တာ ကုက္ကုစ္စပဲ။ လုပ်သင့်တာ မလုပ်မိလို့ ပူပန်တာလည်း ကုက္ကုစ္စပဲ။ ယခု ကုက္ကုစ္စဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး၊ 'ကိလေသာကုန်တဲ့ရဟန္တာ ဘာလို့မဖြစ်တာလဲ' လို့တွေးတာ၊ ဒါလည်း ကုက္ကုစ္စပဲ။

မာနဆိုတာလည်း အကုသိုလ်တရား၊ ဥဒ္ဓစ္စလည်းအကုသိုလ်တရား၊ ကုက္ကုစ္စလည်း အကုသိုလ်တရား၊ အင်မတန်မှသိမ်မွေ့တယ်။ ဒီ ဥဒ္ဓစ္စတို့၊ ကုက္ကုစ္စတို့၊ မာနတို့ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ခံနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ရှင်အနုရုဒ္ဓါ ရဟန္တာအဖြစ်ကို မရောက်ဘူးတဲ့။

ရှင်သာရိပုတ္တရာကအကြံပေးတယ်၊ 'ကိုယ်တော်၊ ဒါတွေတွေးမနေနဲ့၊ နိဗ္ဗာန်တစ်ခုတည်းကို ဦးတည်ပြီးကျင့်ပါ' လို့ အကြံပေးလိုက်တဲ့အခါကျမှ ရှင်အနုရုဒ္ဓါ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ တရားဆိုတာ အလွန်သိမ်မွေ့တယ်။

www.dhammadownload.com

ဥပမာလေးတစ်ခုနဲ့ကြည့်- ကိုယ့်လက်ဖဝါးထဲမှာ မြူမှုန်လေးတစ်ခုရှိလို့ အဲဒီမြူမှုန်ကလေးကို လက်ဖဝါးထဲမှာပွတ်ကြည့်၊ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ သို့သော် အဲဒီမြူမှုန်လေးကို မျက်လုံးထဲထည့်လိုက်ရင် ဘယ်လိုနေမလဲ၊ မျက်ရည်တွေ မထွက်ပေဘူးလား။ လက်ဖဝါးထဲမှာရှိတုန်းက ဘာမှမဖြစ်ပေမယ့် မျက်လုံးထဲရောက်တော့ ဒုက္ခမရောက်ပေဘူးလား။

ထို့အတူပဲ၊ ခုနကပြောတဲ့ မာနလေးဟာ မြူမှုန်လေးလောက်ပဲရှိတာ၊ သူ ရလို့ ရတယ်ပြောတာပဲ။ ထို့အတူပ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိတွေ ကောင်းတယ်လို့ တွေးတာလည်း သူဟုတ်လို့တွေးတာပဲ၊ အဲဒါကလည်း မြူမှုန်လေးလိုပါပဲ၊ သိပ်ကြီးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ ရဟန္တာမဖြစ်ပါလိမ့်လို့ တွေးတဲ့အတွေးဟာလည်း မြူမှုန်လေးလိုပါပဲ။ သို့သော် အဲဒီမြူမှုန်လေးဟာ မျက်လုံးထဲရောက်ရင် ခိုးလိုးခုလုပ်ဖြစ်သလို အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ဆိုတဲ့ အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့တရား ရဖို့ကျတော့ အကြီးအကျယ် အဟန့်အတားမဖြစ်ပေဘူးလား၊ ဒါလည်းသတိထားရမယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ဓမ္မမှတ်ကျောက်လို့ မဟာပဒေသသုတ်နဲ့ သတ္တုသာသနသုတ်တွေကို ဟောခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တွေ မိမိတို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမယ့် တရားဓမ္မ၊ သိထားရမယ့် တရားဓမ္မတွေနာရလို့ ကိုယ့်ရဲ့အမူအကျင့်တွေ၊ စိတ်နေသဘောထားတွေ ပြောင်းလဲလာပြီး သူတော်စင် သူတော်မြတ်အဖြစ်ရောက်လာပြီဆိုရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရား မှန်ကန်တယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ကြရမှာပါ။ တရားကိုအကြောင်းပြုပြီး မာနတွေတက်လာမယ်၊ မလိုမုန်းထားတဲ့ ကွာသာတွေများလာမယ်၊ သူတစ်ပါးသိတာကို မနာလိုတာက ကွာသာ၊ ကိုယ်သိတာကို သူများမသိစေချင်တာက မစ္ဆရိယ၊ အဲဒါမျိုးတွေ တိုးပွားလာရင် ဒါ မမှန်ကန်သေးဘူးလို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဓမ္မမှတ်ကျောက်ကို ကိုယ်စီဆောင်ထားပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ အကုသိုလ်ဖြစ်ပွားစေတတ်တဲ့ အငြင်းပွားမှုတွေကို ရှောင်ရှားပြီးတော့ မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းက လျှောက်လှမ်းကာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်စီကိုယ်ဌ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀ ❀ ❀

www.dhammadownload.com

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

၁၃၇၀-ခု၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကျော် ၄-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ကျောင်းကြီးလမ်း၊ မဟာသကျမုနီ ရုပ်ပွားတော်မြတ်ကြီးဂန္ဓကုဋိတန်ဆောင်းတော်၌ဟောသည်။

"ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်"လို့၊ လူဘဝရလာတဲ့လူတိုင်း မိမိတို့ဘဝမှာ နေထိုင်တဲ့အခါ အကျိုးရှိအောင်နေတတ်ဖို့ အင်မတန်မှ လိုအပ်ပါတယ်၊ အကျိုးဆိုတာ **'ဒိဋ္ဌဓမ္မိကအတ္ထ'**-'မျက်မှောက်ဘဝမှာရတဲ့အကျိုး' က တစ်မျိုး၊ **'သမ္ပရာယိက-အတ္ထ'**- 'တမလွန်ဘဝမှာရတဲ့အကျိုး'က တစ်မျိုးလို့ စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ ဒီလို အကျိုး ၂-မျိုးကို သတ်မှတ်ထားတာရှိတယ်။

မျက်မှောက်ဘဝမှာ ရရှိနိုင်တဲ့အကျိုးဆိုတာ ဒီဘဝမှာ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရတာလည်း အကျိုးတစ်မျိုးပဲ၊ ရာထူးဂုဏ်သိန် ရတာလည်း အကျိုးတစ်မျိုးပဲ၊ ထူးခြားတဲ့ဂုဏ်အရည်အသွေးတွေရတာလည်း အကျိုးတစ်မျိုးပဲ၊ စီးပွားဥစ္စာတွေ ရတာလည်း အကျိုးတစ်မျိုးပဲ၊ ချမ်းချမ်းသာသာနေလို့ရတာလည်း ဒီဘဝရဲ့ အကျိုးတစ်မျိုးလို့ ပြောရမယ်။

တမလွန်ဘဝအကျိုး ဆိုတာကတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဒီဘဝနဲ့တင် အဆုံးသတ်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး၊ တမလွန်ဘဝဆိုတာရှိတယ်၊ ရှိနေသေးသည့်အတွက်ကြောင့် ဒီဘဝအရေးတင် စဉ်းစားလို့ မရဘူး၊ နောင်ဘဝအရေး ဆိုတာလည်း စဉ်းစားကြရမယ်၊ နောင်ဘဝအရေးအတွက်လည်း ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ အကြောင်းတရားများရှိအောင်လုပ်မှ, ကောင်းတဲ့အကြောင်းတရားတွေ မိမိသန္တာန်မှာရှိမှ နောင်ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့အကျိုးတွေရနိုင်မယ်။

ဒိဋ္ဌဓမ္မိကအတ္ထ – မျက်မှောက်ဘဝမှာ ရတဲ့အကျိုးနဲ့ **သမ္ပရာယိကအတ္ထ**– တမလွန်ဘဝမှာရမယ့်အကျိုးဆိုတဲ့ ဒီအကျိုးတရား ၂-မျိုးစလုံး ကောင်းအောင်ဆိုရင် ဓမ္မအသိနဲ့နေမှဖြစ်မယ်။ ဓမ္မအသိ ဆိုတဲ့နေရာမှာ **'ဓမ္မ'** ဆိုတာ အမှန်အမှားကို

www.dhammadownload.com

ခွဲခြားသိနိုင်အောင် ဟောပြောထားတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဆုံးမသွန်သင်ချက်တွေကို ခေါ်တယ်၊ အကောင်းအဆိုး ၂-မျိုးကို ပေးတတ်တဲ့ သဘာဝအကြောင်းတွေရဲ့ အကျိုးအကြောင်း, အဆိုးအကောင်းကို သိတာလည်း ဓမ္မကိုသိတယ်လို့ ပြောလို့ ရတယ်။

ဓမ္မအသိနဲ့ ဘဝမှာအကျိုးရှိရှိနေဖို့ အသိဉာဏ်ရှိရမယ်၊ လောကမှာ ဘဝ တစ်ခုရလာတဲ့အခါမှာ နေပုံထိုင်ပုံ အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ အကျိုးရှိတဲ့နေနည်းရှိသလို အကျိုးမဲ့စေတတ်တဲ့နေနည်းလည်းရှိတယ်။ အချို့အချို့သောနေနည်းတွေက ပစ္စုပ္ပန် ဘဝမှာတော့ အကျိုးရှိပြီး တမလွန်ဘဝမှာအကျိုးမရှိတဲ့ နေနည်းမျိုးလည်းရှိတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ နှစ်ဖြာလုံးအကျိုးရှိမယ့်နေနည်းမျိုးကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဆုံးမသြဝါဒ ပေးထားတယ်။

အဲဒီလို နေတတ်ဖို့ဆိုတာ လူတွေမှာ မျက်စိနှစ်လုံးရှိရသလို အသိဉာဏ် ကလည်းပဲ ၂-မျိုးရှိဖို့လိုအပ်တယ်တဲ့။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အန္ဓသုတ္တန်မှာ 'ဒွိစက္ခ' မျက်စိ ၂-လုံးရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အကောင်းဆုံးပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဒီလိုဟောထားတယ်။ မျက်စိ ၂-လုံး ဆိုတာ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ မျက်စိ ၂-လုံး ရှိကြတယ်ပေါ့။ ထို့အတူပဲ အသိဉာဏ် ကလည်း ၂-ခု ရှိရမယ်။ ၂-ခု ရှိရမယ်ဆိုတာ ၂-ဖက် မြင်ရမယ်, တစ်ဖက်တည်း မမြင်ရဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

အဲဒီတော့ **၂-ဘက်မြင်ရမယ်** ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။ လူလောကမှာ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါ မရသေးတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကိုရဖို့, ရလာတဲ့ စည်းစိမ်းဥစ္စာတွေတည်မြဲဖို့, တည်မြဲပြီးသား စည်းစိမ်းဥစ္စာတွေတိုးတက်ဖို့ သိမြင်တတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ မျက်စိတစ်လုံးလည်း ရှိဖို့လိုတယ်တဲ့။ ဒါက ဒီဘဝ ကောင်းကျိုးအတွက်ဖြစ်တယ်၊ နောင်ဘဝကောင်းကျိုးအတွက်လည်းပဲ ကုသိုလ် အကုသိုလ်, အပြစ်ရှိတယ် အပြစ်မရှိဘူးဆိုတဲ့ ဓမ္မအရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးသိတဲ့ မျက်စိမျိုးဟာလည်း နောက်ထပ်လိုအပ်တယ်တဲ့။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထိန်းညှိနိုင်မှ အကျိုးခိုင်မြဲမှာ ဖြစ်လို့ပဲ။ လောကအကျိုးချည်းပဲ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် သံသရာအကျိုးက လွတ်သွားမယ်။ ဒါကြောင့် လောကအကျိုး သံသရာအကျိုး ၂-မျိုးစလုံးရဖို့အတွက် တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထိန်းညှိပြီးတော့ ကြိုးစားရမယ်။ အသိ ၂-မျိုးနဲ့ ထိန်းမတ်ပေးရမယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် လူတွေမှာ စီးပွားဥစ္စာတွေ တိုးတက် လာသော်လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားက ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားသွားလို့ရှိရင် ကောင်းကျိုး

www.dhammadownload.com

ချမ်းသာတွေဟာလည်း တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်သွားနိုင်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ စီးပွားရေးဘက်ကလည်း တိုးတက်အောင်လုပ်ရမယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဘက်ကလည်း တိုးတက်အောင် လုပ်ရမယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်၊ ၂-မျိုး ၂-စား တိုးတက်ကြီးပွားအောင် ကြံဆောင်သိမြင်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် ၂-ခုကို ဒီနေရာမှာ မျက်စိ ၂-လုံးလို့ခေါ်တာ။ စီးပွားရေးလည်း တိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်ရမယ်၊ စီးပွားရေးမျက်စိ ရှိရမယ်၊ ဓမ္မရေးရာတွေကိုလည်း သိမြင်နိုင်တဲ့မျက်စိရှိရမယ်၊ ဓမ္မရေးရာမျက်စိဖြင့် စီးပွားရေး တိုးတက်လာမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အကျင့်စာရိတ္တတွေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ထိန်းညှိပြီးတော့နေရမယ်။

စီးပွားရေးမျက်စိကော ရှိပါရဲ့၊ ဓမ္မရေးရာမျက်စိက မရှိဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်တတ်သလဲဆိုရင် စီးပွားရေးရပြီးရော ဘာမဆိုလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ဝင်လာတတ်တယ်။ အဲဒါကို ထိန်းထားရမယ်၊ အဲဒီလို ထိန်းထားမှုမရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားပြီးတော့ စီးပွားရေးလည်း ကျဆင်းလာတတ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားပြီး ရလာတဲ့ စီးပွားဥစ္စာဟာ တည်မြဲမှုနဲ့ တည်ငြိမ်မှုမရှိဘူး။

ကြည့်လေ- လောကမှာ တချို့ စီးပွားဥစ္စာတွေတော့ တိုးတက်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကျင့်စာရိတ္တတွေ ယိုယွင်းသွားလို့ စီးပွားဥစ္စာလည်း ပျက်စီးပြီးသွားတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ Economic progress နဲ့ Spirtual progress ၂-မျိုး ထိန်းညှိပြီးတော့ ထားရမယ်။

ဒီ ၂-ခုကို ထိန်းညှိပြီးတော့ထားရင် စီးပွားတိုးတက်မှုလည်း ခိုင်မြဲတယ်၊ တစ်ဖက်က ကိုယ်ကျင့်တရားလည်း ခိုင်မြဲလာမယ်။ စီးပွားနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ထိန်းမယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ စီးပွားကိုပြန်ထိန်းမယ်။ ၂-ဘက် ၂-တန် ရှုမြင်တတ်တဲ့ ပညာမျက်စိရှိရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီသုတ္တန်မှာဟောထားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သံသရာထဲမှာ နေတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ချမ်းသာသုခရဖို့ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အကြောင်းတွေ ဆောင်ရွက်နိုင်မှရတာကိုး။

ဒါဖြင့် ကောင်းပြီ၊ ဘဝမှာ အကျိုးရှိရှိနေဖို့ဆိုရင် ဘာကို စဉ်းစားရမလဲ၊ မိမိကိုယ်ကို အမြဲသုံးသပ်ဆင်ခြင်ရမယ့် အချက်တစ်ချက်က **"ကထံဘူတဿ မေ ရတ္တိဒိဝါ ဝီတိဝတ္တန္တိ" "ဘယ်လိုနည်းနဲ့ နေ့တွေရက်တွေ ငါ့အဖို့ ကုန်နေသလဲ" ဆိုတာ လူတိုင်း လူတိုင်း သိသင့်တယ်၊** ငါ တစ်နေ့တာ အချိန်ကုန်သွားတယ်၊ လူဘဝမှာ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ရပ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ လူဘဝ ရလာတဲ့နေ့ကစပြီး

www.dhammadownload.com

တော့ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက်, တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် ဖြတ်ကျော်လာခဲ့တာ၊ အေး-ဖြတ်ကျော်လာခဲ့ကြတာ ၁-နှစ်သားအရွယ်ကနေ ၁၀-နှစ်သားအရွယ်၊ ၁၀-နှစ်သားအရွယ်ကနေ အနှစ် ၂၀၊ အနှစ် ၂၀ ကနေ ၃၀ ၄၀ ၅၀ ဒီလို ဖြတ်လာခဲ့ကြတာ။ ဒီလို ဖြတ်ကျော်လာခဲ့ရတဲ့နှစ်တွေ, ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့လတွေ, ဖြတ်သန်းလာခဲ့တဲ့ရက်တွေ, ဖြတ်သန်းလာခဲ့တဲ့ နာရီတွေမှာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ငါ့မှာအချိန်ကုန်ခဲ့သလဲ၊ ဒါကို ပြန်စဉ်းစားကြရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားက **"ကထံဘူတသ မေ ရတ္တိဒိဝါ ဝိတိဝတ္တန္တိ"** "ဘယ်လိုနည်း ဘယ်လိုအကြောင်းတွေနဲ့ နေ့တွေ ရက်တွေ ကုန်လာကြသလဲ" ဆိုတာ စဉ်းစားတွေးတောကြည့်ရမယ်တဲ့။ စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် အဖြေကထွက်လာမှာပါပဲ။ ဩော် အကျိုးရှိရှိ အချိန်ကုန်နေတာလား၊ အကျိုးမဲ့အချိန်ကုန်နေတာလား စဉ်းစားကြည့်ရမယ်၊ လောကစီးပွားအတွက် အချိန်ကုန်တာလား၊ ဓမ္မရေးရာအတွက် အချိန်ကုန်နေတာလား ဆိုတာကို ကိုယ့်ရဲ့အချိန်တွေကို ဇယားညှိပြီး ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အချိန်ကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အသုံးချနေတယ်ဆိုတာ အဖြေထွက်လာမှာပဲ။

အဲဒီအဖြေ တွေ့လာတဲ့အခါမှာ ခုနကလို လောကအကျိုး၊ ဓမ္မအကျိုး၊ မျက်မှောက်အကျိုး၊ သံသရာအကျိုး ဒီအကျိုး ၂-မျိုးစလုံး အကျိုးရှိရှိကုန်ဖို့ရာ အရေးကြီးတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတစ်ခုတည်း လုံးပမ်းပြီးတော့နေမယ်ဆိုရင် သံသရာအကျိုးက လစ်ဟင်းသွားတတ်တယ်။ ဒီတော့ မကောင်းတဲ့ဘဝ ရောက်သွားလို့ရှိရင် ဒီဘဝမှာ ချမ်းသာကြွယ်ဝပေမယ့်လို့ နောင်ဘဝမှာ နစ်နာဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ ဒီတော့ ၂-ဘက်စလုံးညှိပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြင် ၂-မျိုးနဲ့ ကြည့်ပြီး နေ့ရက်တွေကို ကုန်ဆုံးစေရမယ်။ ဒါ နေပုံနေနည်းတစ်ခုပဲ။

အဲတော့ လောကမှာ နေကြတဲ့အခါမှာ ကုသိုလ်ရအောင်နေနည်း၊ ဘယ်လိုနေမလဲဆိုတော့ ပြုပြင်ပေးဖို့ လိုအပ်တာလေးတွေ ဟောပြမယ်။ **အကျိုးရှိအောင် ဘယ်လိုနေမလဲ**-အကျိုးဆိုတာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ကိုဆိုလိုတယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ဆိုတာ အချက် ၄-ချက်လိုအပ်တယ်။ အချက် ၄-ချက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်စွမ်းအားတွေကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။

(၁) ငါ့သန္တာန်မှာ ဒီဘဝရလာတဲ့အချိန်မှာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ များများဖြစ်စေရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ကုသိုလ်စိတ်များများဖြစ်စေရမှာလဲဆိုရင် ကုသိုလ်ဆိုတာ အဆိုးတရားတွေဖယ်ရှားပြီး အကောင်းတရားတွေကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ တရားမျိုး

www.dhammadownload.com

ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **'ကုသလ**-ကုသိုလ်'၊ **'ကု'** ဆိုတာ အဆိုးတရားတွေကို, **'သလ'** ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့စွမ်းအားရှိတဲ့ သဘာဝတရားမျိုးကိုခေါ်တယ်။ အဲဒီ သဘာဝ စွမ်းအားတွေဆိုတာ ဘာကိုပြောသလဲဆိုရင် အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ တို့ကိုခေါ်တယ်။

အလောဘဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းကို အများနဲ့မျှဝေခံစားနိုင်ဖို့၊ လောကမှာ လူဆိုတာ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့နေတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းကို ဆုပ်ကိုင် မထားဘဲနဲ့ မျှဝေခံစားသုံးစွဲနိုင်ရမယ်။ စွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်မျိုး အလောဘစိတ်ကို ထားနိုင်ရမယ်။ အဒေါသဆိုတာ အများရဲ့အကျိုးကိုလိုလားတဲ့ မေတ္တာဖြစ်တယ်။ အမောဟဆိုတာ ဘာကိုလုပ်သင့်သလဲ, မလုပ်သင့်ဘူးလဲ ဆိုတာကိုသိတဲ့ အသိ ပညာမျိုးဖြစ်တယ်။

အဲဒီသဘာဝတရားတွေက အဆိုးတရားတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်တာမို့ ကုသိုလ် လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီကုသိုလ်တရားတွေ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်တဲ့။ ငါ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်စေရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားလိုက်ပါတဲ့။ သဒ္ဓါတရားတွေ ဖြစ်စေရမယ်, သီလတရားတွေ ဖြစ်စေရမယ်, သမာဓိစွမ်းအားတွေ ဖြစ်စေရမယ်, အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးကို ခွဲခြားသိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် အသိပညာ စွမ်းအားတွေ ငါ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်စေရမယ်လို့ စိတ်ထဲမှာသန္နိဋ္ဌာန်ချထားလိုက်ရမယ်။ ဒါကို စာပေက **နိယမိတ** တဲ့။ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်၊ အကုသိုလ် မဖြစ်စေရဘူး ဆိုပြီးတော့ determination လုပ်တာ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပိုင်နိုင်စွာ ချမှတ်ထားရမယ်၊ အဲဒီလို စိတ်ကိုဆောက်တည်ထားလိုက်မယ်ဆိုရင် သတိထား တတ်လာပြီးတော့ စိတ်ဟာ ကောင်းတဲ့ဘက်ကိုပဲ ဦးတည်လာတော့တယ်။

(၂) ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ဖို့အတွက် **သမ္ပဒါစာရ** အလေ့အကျင့် လိုအပ်တယ်။ ဆိုပါစို့- မနက်အိပ်ရာထရင် မျက်နှာသစ်မယ်, ဘုရားရှိခိုးမယ်ဆိုတဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်ထားရမယ်။ ဘုရားရှိခိုးလို့ပြီးမှ မနက်စာစားမယ်, ဘုရားမရှိခိုးဘဲနဲ့ နံနက်စာ မစားဘူးလို့ ဒီလို အလေ့အကျင့်တစ်ခု ထားရမယ်။ နောက် မေတ္တာပို့မယ်ပေါ့၊ ကိုယ့်ရဲ့အိမ်သူအိမ်သားတွေကနေစပြီးတော့ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေဆိုပြီး မေတ္တာပို့မယ်ပေါ့နော်။ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင် အလေ့အကျင့်ဆိုတာ လုပ်ပေးရ တယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လေ့ကျင့်တယ်ဆိုတာ လုပ်ကြရတာပဲ၊ Physical exercise ဆိုရင် မနက်စောစော အိပ်ရာထ လမ်းလျှောက်ကြတဲ့သူတွေဟာ မှန်မှန်

www.dhammadownload.com

လမ်းလျှောက်ကြရတာပါပဲ။ ဒါ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာပါပဲ၊ ဒီလို လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သလိုပဲ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကုသိုလ်တွေရဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ကြရမှာပဲ။ မနက် အချိန်မှာ ငါဘာလုပ်ရမယ်၊ နေ့လယ်အခါမှာ ငါဘာလုပ်ရမယ်ဆိုပြီးတော့ အချိန် အားလျော်စွာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ကြရမှာပဲ။

အိမ်ရှင်မတွေဆိုရင် ဥပမာ- ထမင်းချက်ရင်းနဲ့လည်း ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်အောင် ကျင့်ထားရမယ်။ "ငါချက်ထားတဲ့ ထမင်းဟင်းတွေစားရင်း ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြပါစေ၊ အားလုံး ချမ်းသာသုခတွေ ပြည့်ဝကြပါစေ" ဆိုပြီးတော့ မေတ္တာထားကြရမယ်။ အများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ စိတ်စေတနာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မေတ္တာလို့ခေါ်တယ်။

မေတ္တာနဲ့ တဏှာက မတူဘူးနော်။ အရပ်ထဲမှာတော့ မေတ္တာနဲ့ တဏှာကို ရောထွေးပြီးတော့ သုံးတတ်ကြတယ်။ **မေတ္တာဆိုတာ မိတ်ဆွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ခေါ်တယ်**။ ဒါကြောင့်မို့ မေတ္တာဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ **'မိတ္တ'** ကနေလာတာဖြစ်တယ်။ **''မိတ္တဿ သော မေတ္တာ''** ' **မိတ္တဿ**' ဆိုတဲ့ 'မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၏'၊ **'သော**= သဘောတရားသည်'၊ **'မေတ္တာ** = မေတ္တာဖြစ်သည်'၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း အပေါင်း အသင်းပေါ်ထားသည့်စိတ်မျိုး သတ္တဝါတိုင်းရဲ့အပေါ်မှာ ထားနိုင်ရမယ်၊ အားလုံး ပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်ရမယ်။ မေတ္တာဆိုတာ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ အမုန်းတရားတွေကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ အကျိုးလိုလားတဲ့စိတ်မျိုးကို ခေါ်တာဖြစ်တယ်။

မေတ္တာပွားမယ်ဆိုရင်လည်း ဘယ်အချိန်မှာမဆို ပွားလို့ရတယ်၊ ဆိုပါစို့- မေတ္တာစိတ်ဆိုတာ မနောက်ပေါ့။ တစ်ခ်ါတစ်ရံမှာ ကာယကံနဲ့ပြုရတဲ့ မေတ္တာမျိုး ရှိသလို ဝစီကံနဲ့ပြောရတဲ့ မေတ္တာမျိုးလည်းရှိတယ်။ နှုတ်ကနေပြောရမယ့် မေတ္တာ မျိုးကိုခေါ်တယ်။ မနောကံမေတ္တာဆိုတာ စိတ်ထဲကနေ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေဆိုပြီး ပွားများတာဖြစ်တယ်။ ကောင်းတဲ့အကြံဉာဏ် ပေးတာဟာ လည်း ဝစီကံမေတ္တာ ဖြစ်တယ်။ လမ်းသွားရင်း ဆူးတွေတွေ့လို့ ဖယ်ရှားပေးမယ် ဆိုရင် ကာယကံမေတ္တာပေါ့။ အိမ်မှာအလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ အိမ်သူအိမ်သားတွေ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့ ကူညီဆောင်ရွက်မယ်၊ ဒါလည်းပဲ ကာယကံ မေတ္တာ ထားတာပဲလေ။ အဲဒီလို ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာနဲ့ နေထိုင်တဲ့အတွက် အကုသိုလ်မဖြစ်ဘဲ ကုသိုလ်နဲ့နေတယ်လို့ခေါ်တယ်နော်။ အကျိုး ရှိတဲ့နေ့နည်းပါလို့ ဒီလိုပြောတယ်၊ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ရင်းနဲ့ ကုသိုလ်ရနေတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားပြီးတော့ နေမယ် ဆိုရင် ကုသိုလ်နဲ့နေတာပါပဲ။ အချိန်အခါ ရွေးစရာမလိုပါဘူး၊ ဘယ်နေရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ငါရဲ့စိတ်ကို ညစ်မနေစေအောင် ထားတတ်ရမယ်။ ဒါမှ ငါရဲ့သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်တွေပဲ များများဖြစ်စေရမယ်၊ မြင်မြင်သမျှအပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ်နဲ့ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် ပြောဆိုဆက်ဆံရမယ်ဆိုပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားလိုက်ပါတဲ့။

(၃) ပရိဏာမိတ-အမြဲတမ်း ကိုယ်ရဲ့စိတ်ကလေးကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကိုပဲ ညွှတ်နေအောင်ထားပေးရမယ်။ ဆိုပါစို့- တစ်ယောက်တည်း အေးဆေးစွာနေမိ လျှင် ဘာကိုတွေးမိလဲဆိုတာ ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်၊ ကိုယ့်စိတ်လေးဟာ ကောင်းတဲ့ ဘက်ကို ညွှတ်နေရမယ်၊ မကောင်းတဲ့ဘက်ကို ညွှတ်နေမိလို့ရှိရင် ကောင်းတဲ့ဘက် ကို သတိထားပြီး ညွှတ်မိအောင် ထိန်းသိမ်းလေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို အမြဲတမ်း ဦးလှည့်ပေးရမယ်၊ မေတ္တာပွားဖို့အတွက် ဦးလှည့်ပေးရမယ်၊ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ လိုလားသူဖြစ်ဖို့အတွက် ဦးလှည့်ပေးရမယ်၊ ကုသိုလ်တရားရဖို့ ဦးလှည့်ပေး ရမယ်၊ ဒါလေ့ကျင့်ပေးရင် ရနိုင်တယ်။

(၄) အာဘုဇိတ- နှလုံးသွင်းတရား၊ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှုက အလွန် အရေးကြီးတယ်။ ဒါကို မြတ်စွာဘုရားက **ယောနိသောမနသိကာရ** လို့ပြောတယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန်စဉ်းစားတာ၊ အသိဉာဏ်နဲ့စဉ်းစားတာ၊ နှလုံးသွင်းမှု မှန်ကန်တာ၊ လိမ္မာပါးနပ်စွာ စဉ်းစားတာ၊ ဒါကို **ယောနိသောမနသိကာရ** လို့ခေါ်တယ်။ ဘယ် ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် **ယောနိသောမနသိကာရ** မထားတတ်လို့ရှိရင် ကုသိုလ်လုပ်နေ တာတောင်မှ ကုသိုလ်မရဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် စာပေမှာ **"ယေကေစိ ကုသလာဓမ္မာ သဗ္ဗေ တေ ယောနိသောမနသိကာရ မူလကာ"** တဲ့၊ "ကုသိုလ်မှန်သမျှ တို့သည် **ယောနိသောမနသိကာရ** ပေါ်မှာ အခြေခံသည်" လို့ ဒီလိုမြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

ဆိုပါစို့ - မိမိသန္တာန်မှာ ဒေါသထွက်နေတဲ့အခါမှာ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း စကားပြောမိတယ်၊ အဲဒီအခါ မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ တွေးကြည့်လိုက်စမ်းပါ၊ ကြမ်းကြမ်း တမ်းတမ်းစကားကို မိမိကိုယ်တိုင်တောင်မှ မနှစ်သက်ဘူး၊ သူ့ပြောရင် သူလည်း ကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ချိုချိုသာသာ ပြောပြီးတော့ ဖျောင်းဖျမယ်- ဒီလို တွေးရမယ်၊ အဲဒီလို ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပြောလိုက်တဲ့ စကား ဟာ တစ်ဖက်သားကို နှူးညံ့မသွားစေဘူး၊ ကြမ်းတမ်းသွားစေတယ်။ ပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်

www.dhammadownload.com

လည်း ကြမ်းတမ်းသွားမယ်၊ နားထောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်းပဲ ကြမ်းတမ်းသွားမယ်။ အဲဒီ ၂-ခုကို **ယောနိသောမနသိကာရ** နဲ့ စဉ်းစားလိုက်ရင် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောတာကို ငါမကြိုက်သလို သူလည်းပဲကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ငါ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေကို မပြောဘူး၊ နူးညံ့တဲ့စကားတွေကိုပြောမယ်၊ အကျိုး ရှိအောင်ပြောမယ်လို့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်လိုက်ရင် ဒါကို **ယောနိသောမနသိကာရ** လို့ခေါ်တယ်။

ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ဖက်ကနေကြည့်ရင် ဒေါသထွက်စရာ ဖြစ်ပေမဲ့ နောက်တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် ကျေးဇူးတင်စရာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲတော့ ဒေါသဖြစ်မယ့်ဘက်က မစဉ်းစားဘဲနဲ့ ကျေးဇူးတင်စရာဘက်ကနေ စဉ်းစားရမယ်။ အဲဒီလိုစဉ်းစားရင်ဘာဖြစ်သလဲဆိုတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အမုန်းတရားတွေ ကင်းစင် သွားမယ်။ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ အမုန်းကင်းနေလျှင် စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ ငြိမ်အေးနေ မယ်ပေါ့။ ဒါ လက်တွေ့ရတဲ့ အကျိုးတစ်ခုနော်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောပြောထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေဟာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရတဲ့ နေနည်းတွေဖြစ်တယ်။ Way of Life ပေါ့။ ဘဝတစ်ခုဟာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း နေရမယ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောတာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကုသိုလ်တစ်ခုဖြစ်ဖို့ရာ ဟောဒီအချက် ၄-ချက်နဲ့ ပြည့်စုံရ မယ်တဲ့။ မိမိစိတ်ကို အမြဲတမ်း ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်စေရမယ် ဆိုပြီးတော့ သန္နိဋ္ဌာန် ချထားလိုက်ပါ။ စိတ်ကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကို အမြဲတမ်းဦးညွှတ်စေရမယ်၊ ကုသိုလ် စိတ်ကို အမြဲတမ်းလေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ နောက်တစ်ခုက **ယောနိသောမနသိကာရ** ထားနိုင်ရမယ်။ အဲဒီအချက်တွေနဲ့ပြည့်စုံရင် စိတ်ဟာ အမြဲတမ်း ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်နေမယ်။

ကုသိုလ်တွေ များလာခြင်းအားဖြင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရလာမယ်။ ဒီဘဝမှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာရရှိမယ်၊ နောင်ဘဝမှာလည်း ကောင်းတဲ့ အကျိုးကို ခံစားရမယ်။ ၂-ဖက်စလုံး ကောင်းမွန်တဲ့ တရားဖြစ်လို့ ဒီလိုကုသိုလ်မျိုး များများရအောင် ကျင့်ယူရမယ်။

အလုပ်တစ်ခုလုပ်တဲ့နေရာမှာ 'ငါချည်းပဲ လုပ်နေရတယ်၊ သူကတော့ ဘာမှ မလုပ်ဘူး' ဆိုပြီးတော့ ဒီစိတ်မျိုးထားလိုက်ရင်ပဲ အကုသိုလ်ဖြစ်သွားပြီနော်။ 'ဩော် ငါလုပ်ပေးလိုက်တဲ့အတွက် သူတို့လေးတွေ အဆင်ပြေပြေ ဖြစ်သွားရပြီ' ဆိုပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်စိတ်ကလေးရယ်, ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရယ် ရလာမှာပါပဲ။

www.dhammadownload.com

လျှူတဲ့ တန်းတဲ့အခါမှာလည်း အလျှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကြည့်ပြီးတော့ 'သြော်-လျှူရ တန်းရတဲ့အတွက် ငါ့မှာကုသိုလ်တွေ အများကြီးရလာမှာလား' ဆိုပြီးတော့ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်စွာထားနိုင်ရမယ်တဲ့။ စိတ်ထဲက နှလုံးမသွင်းတတ်ရင် အကုသိုလ် အပြစ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ စိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းစွာထားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ လောဘနည်းအောင်ထားရမယ်၊ အများကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရမယ်။ ကုသိုလ်နဲ့တွဲလာတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်တော့မှ မညစ်နွမ်းစေဘူး။ လောဘနဲ့တွဲတဲ့, ဒေါသနဲ့တွဲလာတဲ့စိတ်ဟာ ညစ်ညူးနေတတ်တယ်။ ဘယ်သူတရားပျက်ပျက် ကိုယ်မပျက်စေနဲ့တဲ့။

ဘုရားအလောင်းရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုကြည့်လိုက်ပါ။ ငါးရာ့ငါးဆယ် ဇာတ်နိပါတ်ထဲမှာ ပုဏ္ဏားတစ်ဦးရှိတယ်။ အဲဒီပုဏ္ဏားဟာ ချောက်ထဲကျသွားတဲ့အတွက် အပေါ်ပြန်မတက်နိုင်ဘဲ ရှိနေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘုရားလောင်းမျောက်မင်းက ဒီပုဏ္ဏားကို ကယ်တင်ပေးတယ်၊ ချောက်ထဲကနေ ကိုယ်တိုင်ကုန်းပိုးပြီး ကယ်တင်ပေးရတာ မောလွန်းအားကြီးတဲ့အတွက် အပေါ်ရောက်တဲ့အခါမှာ ပုဏ္ဏားကြီးပေါင်ကို ခေါင်းအုံးပြီးတော့ ခဏအိပ်နေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပုဏ္ဏားကြီးက စဉ်းစားလိုက်တယ် ' ငါဟာ ဒီနေ့တော့ ကံမကောင်းလို့ ချောက်ထဲကျသွားတဲ့အတွက် ဘာမှရှာဖွေလုပ်ကိုင်လို့ မရတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် အိမ်အပြန်မှာ ဘာမှ လက်ဆောင် ပါမသွားနိုင်ဖြစ်မယ်၊ ငါ့ရှေ့မှာအိပ်ပျော်နေတဲ့ မျောက်မင်းကို သတ်ပြီးတော့ အိမ်အပြန် လက်ဆောင်အဖြစ် ယူသွားရမယ်' လို့တွေးပြီး မျောက်မင်းရဲ့ ဦးခေါင်းကို ခဲနဲ့ ထုသတ်လိုက်ပါတယ်။

ပုဏ္ဏားကြီးဟာ ချောက်ထဲကျလို့ အစာမစားရတာကြာပြီဖြစ်လို့ မျောက်မင်းရဲ့ဦးခေါင်းကို ထုလိုက်ရတဲ့အရှိန်က မပြင်းပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဘုရားလောင်းမျောက်မင်းရဲ့ ဦးခေါင်းဟာ ကွဲရုံလေးကွဲပြီးတော့ သွေးတွေကျလာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘုရားလောင်းမျောက်မင်းဟာ ပုဏ္ဏားအနီးကနေ အဝေးထွက်ပြေးပြီးတော့ နီးရာအပင်တစ်ပင်ပေါ်ကို တက်ပြေးလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပုဏ္ဏားဟာ အိမ်ပြန်ဖို့အတွက် လမ်းပျောက်နေတာကြောင့် မျောက်မင်းကပဲ အပင်ပေါ်ကနေ သွေးစက်တွေ ကျနေတဲ့ကြားထဲက လမ်းပြပေးခဲ့တယ်။ ပုဏ္ဏားဟာ မြေပြင်ပေါ်မှာကျလာတဲ့ မျောက်မင်းရဲ့သွေးစက်တွေကိုကြည့်ပြီး လမ်းမှန်လျှောက်လို့ အိမ်ပြန်ရောက်သွားခဲ့တယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒါ **ကိုယ့်အပေါ်မှာ မကောင်းပေမယ့် ကောင်းခဲ့တာဟာ ဘုရားလောင်းရဲ့ စိတ်ဓာတ်ပါနော်၊** အဲဒီလို ဘဝတစ်ခုကို လျှောက်လှမ်းရမယ်၊ အခုလို ဘဝမှာနေတဲ့ အခါမှာ စိတ်ဓာတ်ရေးရာမှာ ကောင်းတာကို အတုယူရမယ်။ လူဆိုတာ စီးပွားရေး မျက်စိလည်းရှိရမယ်၊ ဓမ္မရေးရာ အသိဉာဏ်လည်းရှိရမယ်။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ နေတဲ့အခါမှာ စီးပွားရေးမျက်စိ မရှိလို့လည်းမဖြစ်ဘူးနော်။ တရားသဖြင့်သာ စီးပွားရှာရမယ်နော်၊ ဓမ္မအသိရှိတဲ့အတွက်လည်း စီးပွားရှာတဲ့အခါမှာ မကောင်း တာမှန်သမျှ မလုပ်မိအောင် တရားနဲ့ထိန်းသွားနိုင်ရမယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရလာတဲ့ အကျိုး စီးပွားကိုလည်း **ဓမ္မိယလဒ္ဓ–** တရားသဖြင့်ရတဲ့ အကျိုးစီးပွားလို့ ဒီလို ဆိုထား တယ်နော်။

အဲဒီ တရားသဖြင့်ရလာတဲ့အကျိုးစီးပွားနဲ့ ခုနက ဓမ္မအသိဉာဏ်နဲ့ ၂-ခု ပေါင်းပြီးတော့ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ချမ်းသာအောင်နေတယ်၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင် ကိုလည်း ချမ်းသာအောင်ထားတယ်၊ မိဘကိုလည်း ကျေးမွေးစောင့်ရှောက်တယ်၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေကိုလည်း ထောက်ပံ့တယ်၊ မိမိကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာတရား ကိုလည်း ထောက်ပံ့တယ်ဆိုတဲ့ အလုပ်တွေလုပ်တာဟာ ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ ကိုလုပ်တဲ့ လုပ်နည်းဖြစ်တယ်။

အကျိုးရှိအောင်နေနည်း

နေ့စဉ်ဘဝတစ်ခုမှာ အခြေခံအားဖြင့် အကျိုးရှိအောင်နေဖို့ဆိုတာ အကုသိုလ်နည်းအောင် နေဖို့အတွက်ပဲဖြစ်တယ်။ လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် စီးပွား ရှာရမှာပါပဲ၊ စီးပွားရှာတဲ့အခါမှာလည်း တရားမျှတစွာနဲ့ ကုသိုလ်စိတ်မွေးပြီး ရှာဖွေကြရမှာ။ စိတ်ဖြူစင်အောင်ထားပြီး ဆောင်ရွက်ရမယ်။ ငါ့လုပ်တဲ့ အလုပ် တွေဟာ အများအတွက်ဖြစ်ပါစေ၊ အများအတွက် ငါ့လုပ်သမျှဟာ အကျိုးဖြစ်ပါစေ၊ ဒီလိုစိတ်ထားမျိုးထားပြီးတော့ လုပ်ကိုင်ပေးရမယ်၊ ဒါဟာ ဘဝမှာအကျိုးရှိအောင် နေနည်း တစ်ခုပဲပေါ့။

လောကမှာ နေနည်း ၂-မျိုးကို ပြန်ကြည့်ရင် ပညာရှိတို့ရဲ့ နေနည်းနဲ့ ပညာမဲ့တို့ရဲ့နေနည်း၊ ဒီလိုကွဲပြားသွားတယ်နော်။ ပညာမဲ့တို့ရဲ့ နေနည်းကတော့ ဒီဘဝမှာ ကောင်းစားရင်ပြီရောဆိုပြီးတော့ အကျိုးအကြောင်း၊ အဆိုးအကောင်းကို မသိဘူး၊ စားဖို့သောက်ဖို့ကလွဲပြီး ဘာမှမစဉ်းစားတော့ဘူး၊ ဒီဘဝ ကောင်းဖို့ အတွက်ပဲ တွေးမိတယ်လေ။

www.dhammadownload.com

အသက်မွေးတဲ့အထဲမှာ ပညာနဲ့အသက်မွေးတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ပညာနဲ့ နေတာကျတော့ စဉ်းစားပြီးတော့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တာ၊ ဘယ်လိုများ နေ့တွေ၊ ညတွေ ကုန်သွားသလဲဆိုပြီးတော့ စဉ်းစားမိတာနော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးပြီးတော့ ပညာနဲ့ အသက်ရှင်တာနော်။ ကောင်းတဲ့နည်းနဲ့ နေ့တွေ၊ ရက်တွေကို ကုန်အောင်အသုံးချပြီးတော့ အသက်မွေးသွားတာ။

အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ညီအစ်ကိုဝမ်းကွဲတော်တဲ့ မဟာနာမ်ဆိုတာရှိတယ်။ သာသနာတော်မှာ ဒိဗ္ဗစက္ခု အရာမှာ တေဒဂ်ရတဲ့ အရှင်အနုရုဒ္ဓါရဲ့ နောင်တော်အရင်း မဟာနာမ်ဆိုတဲ့ သာကီဝင်မင်းသားကြီး။ အဲဒီ မဟာနာမ်ရဲ့ ဓမ္မအဆင့်က သကဒါဂါမ်အဆင့် ရောက်နေပြီ။ သောတာပန်ကနေ အဆင့်တက်သွားပြီးတော့ သကဒါဂါမ်အဆင့် ရောက်သွားတာဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို သကဒါဂါမ်အဆင့် ရောက်သွားတော့ သူက မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တင်တယ် "ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ ဘဝတစ်ခုရလာတဲ့အခါမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နေတာထိုင်တာ မတူကြဘူး၊ နေနည်းထိုင်နည်း အမျိုးမျိုးနဲ့ လူတွေဟာ နေထိုင်ကြပါတယ်၊ အဲဒီလို နေနည်းထိုင်နည်း အမျိုးမျိုးတွေကြားထဲမှာမှ တပည့်တော်တို့ဟာ ဘယ်လို နေနည်းမျိုးနဲ့နေရင် အကောင်းဆုံးအကျိုးရှိရှိနေနည်းဖြစ်မှာပါလဲ" လို့မေးလျှောက်ခဲ့တယ်။ အဲဒီစကားဟာ မှတ်သားစရာ ကောင်းတာပေါ့နော်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘဝမှာ အဆင့်မြင့်စွာ ဘယ်လိုနေရမလဲ ဆိုတာကို ဟောပြောပါတယ်။ အခြေခံအားဖြင့်တော့ ခုနကလိုမျိုး နေရမှာပေါ့နော်။ ဒါ့ထက် အဆင့်မြင့်စွာ နေထိုင်နိုင်အောင်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားလာပါတယ်။

လူတွေဟာ ကုသိုလ်ကံအကျိုးပေးကြောင့် လူ့ဘဝတွေ ရလာကြတယ်။ လူ့ဘဝကို မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လိုသုံးသပ်ပြသလဲဆိုရင် လူတွေဟာတဲ့ အတိတ်ဘဝတုန်းက ကုသိုလ်လည်းလုပ်တယ်၊ အကုသိုလ်လည်းလုပ်တယ်၊ ကုသိုလ်အကျိုးပေးလှည့်ရောက်လာလို့ လူ့ဘဝကို ရလာခဲ့ရတယ်၊ လူ့ဘဝကို ရလာလို့လည်း သုခ၊ ဒုက္ခလို့ဆိုတဲ့ ၂-မျိုး ခံစားရတယ်။ ကုသိုလ်တွေက အကျိုးပေးတဲ့အခါမှာ ကောင်းတာတွေ ခံစားရတယ်။ အကုသိုလ်က အကျိုးပေးတဲ့အခါကျတော့ အဆိုးတွေကို ရင်ဆိုင်ရတော့တာပေါ့။ လူ့ဘဝဆိုတာ ကောင်းလိုက်၊ ဆိုးလိုက်နဲ့ တစ်လှည့်စီ ခံစားကြရတာပါပဲ။ အတိတ်ဘဝတွေမှာလည်း အကောင်းနဲ့အဆိုးကို ရောလုပ်လာကြတာကိုး။

www.dhammadownload.com

အဆိုးတွေချည်းပဲ လုပ်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်သွားသလဲဆိုရင် ငရဲဘုံကို သွားတယ်။ ငရဲရောက်နေတဲ့ လူတွေကျတော့ ချမ်းသာသုခဆိုတာ လုံးဝမရှိဘူး။ အကုသိုလ်သက်သက် လုပ်လာခဲ့ကြလို့ သူတို့မှာ သုခဆိုတာမရှိဘူး။ အကုသိုလ်ကံက အကျိုးပေးလို့ ငရဲဘုံရောက်သွားကြတဲ့လူတွေဖြစ်တယ်။

ဟိုး ငြဟ္မာပြည် ရောက်သွားကျတဲ့သူတွေကျတော့ ကုသိုလ်ကံက သိပ် အရှိန်ကြီးလွန်းလို့ သုခဘုံသက်သက်ပဲ၊ ချမ်းသာသုခအပြည့်ရှိတယ်။ လူဘုံမှာကျတော့ ချမ်းသာသုခသက်သက်မရှိဘူး။ ဆင်းရဲနဲ့ချမ်းသာ ရောနေတယ်။ လူ့ဘဝရောက်လာတဲ့သူတွေကို ကြည့်လိုက်ရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အဆင့်အတန်းကွာခြားကြတယ်နော်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အခြေခံခြင်းကကို မတူကြဘူး။

တချို့က မွေးလာကတည်းကိုက ကိုယ်အင်္ဂါမစုံဘူး၊ ရုပ်ရည်အဆင်းမလှဘူး၊ အသိဉာဏ်မပြည့်စုံဘူး၊ အောက်တန်းကနေ မွေးလာတာရှိတယ်။ စားဖို့နေဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတဲ့ကိစ္စဖြစ်တယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခက အားကြီးပဲ။ စားဝတ်နေရေးဆင်းရဲတယ်။ ရောဂါထူပြောတယ်။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက တစ်ခု။

နောက်တစ်ခုက လူတစ်ယောက်ဟာ မွေးလာကတည်းက ထိုက်ထိုက်တန်တန် ချမ်းသာတဲ့အိမ်မှာမွေးတယ်။ ရုပ်ရည်အဆင်း ရူပကာယကလည်း အင်မတန်ချောမောလှပတယ်၊ အသိဉာဏ်ကလည်းရှိတယ်။

လူ့ဘဝမှာ ဒီလိုအခြေအနေတွေဟာ အခြေခံကိုက ဖြစ်လာတာ။ လူ့ဘဝရောက်လာပြီးမှ ကြိုးစားတာ၊ မကြိုးစားတာက နောက်တစ်ကဏ္ဍ၊ ကြိုးစားလို့ ရလာပြီးမှ ဖြစ်လာတဲ့ စီးပွားဥစ္စာက တစ်ကဏ္ဍ၊ အဲဒီတော့ အခြေခံ အခြေအနေကိုက မတူတာ။

ဆိုပါစို့ - တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက နိမ့်ကျတဲ့အခြေအနေမျိုးကို ရောက်လာပြီး လုပ်တော့လည်း နိမ့်ကျတဲ့အလုပ်တွေကိုလုပ်တယ်။ ဘာတွေလဲဆိုတော့ ဒုစရိုက်အလုပ်တွေကိုလုပ်တာနော်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက **အမှောင်ထဲကလာပြီး အမှောင်ထဲကို သွားနေတဲ့သူ** လို့ ပြောတယ်နော်။ သူနေတာလည်း အမှောင်ထဲမှာ၊ သူလုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေကလည်း အမှောင်ထဲသွားမယ့်အလုပ်တွေ လုပ်နေတယ်နော်။ တဖြည်းဖြည်း မှောင်သွားမယ်။

ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက ကောင်းတာလုပ်ရင်တော့ **အမှောင်ထဲကနေ အလင်းသွားသူ** လို့ ဆိုရမှာပေါ့။

www.dhammadownload.com

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ခုနကလို ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ မွေးလာမယ်၊ ရုပ်ရည်ရူပကာယလည်းရှိမယ်။ အသိဉာဏ်ကလည်း ပြည့်စုံတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့လုပ်နေတဲ့ အလုပ်က ဒုစရိုက်လုပ်ငန်းတွေလုပ်နေမယ်ဆိုရင် **အလင်းထဲကနေ အမှောင်ထဲသို့ သွားတဲ့သူ**လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဒီလိုပြောတယ်။ ဒါလည်း ရှိတယ်လေ။ တချို့ ရုပ်ရည်ကလည်း လှပတယ်၊ မိကောင်းဖခင် သားသမီးလည်းဖြစ်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ ခိုးဆိုးနေတာတွေ၊ မကောင်းမှုဒုစရိုက်တွေနဲ့ မွေ့လျော်နေတာတွေ။ ဒါဟာ အလင်းကနေ အမှောင်ရောက်နေသူတွေ ဖြစ်တယ်။

အေး- ဒီဘဝမှာ ရုပ်ရည်ရူပကာယလည်းရှိတယ်။ ပြည့်စုံတဲ့ မိဘတွေကနေ မွေးဖွားလာပြီး ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကိုပဲ လုပ်မယ်ဆိုရင် **အလင်းကလာပြီး အလင်းထဲကိုသွားနေတဲ့သူ**လို့ ဒီလိုခေါ်ရမယ်တဲ့။ အဲဒီတော့ ကိုယ်နေတာဟာ အလင်းထဲမှာသာနေဖို့၊ အလင်းထဲကိုပဲသွားဖို့ လိုတယ်နော်။

ခုန မဟာနာမ်ဘုရင်ကြီးက မြတ်စွာဘုရားကို ဘယ်လိုနေနည်းနဲ့ နေရမလဲဆိုတာကိုမေးတော့ မြတ်စွာဘုရားက အဆင့်မြင့်တဲ့နေနည်းနဲ့နေဖို့ အကြံပေးတယ်နော်။ အဲဒီလိုနေဖို့အတွက် လူဆိုတာက အရည်အချင်းကလိုသေးတယ်နော်။ အလုပ်တာဝန်တစ်ခုကို လုပ်ဖို့အတွက် အရည်အချင်းက အရေးမကြီးဘူးလား။ တာဝန်တစ်ခုကို ထမ်းဆောင်တော့မယ်ဆိုရင် ထိုတာဝန်နဲ့ထိုက်တန်တဲ့ အရည်အချင်းက လိုအပ်တယ်နော်။ အဲဒီလိုပဲ အဆင့်မြင့်မြင့်နေဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေက ဘာလဲဆိုတော့ . . .

(၁) သဒ္ဓါ တဲ့။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ပေါ်မှာ ယုံကြည်ချက် ရှိရမယ်။ ယုံကြည်ချက်မရှိလျှင် မအောင်မြင်ဘူးတဲ့။ ယုံကြည်ချက်ရှိမှ အောင်မြင်မှုရရှိမယ်တဲ့။ အဲဒီယုံကြည်ချက်ကို ခိုင်မာလာအောင်လုပ်ရမယ်တဲ့။ ဘယ်အရာမှ သူ့ဟာသူ ဖြစ်လာတာမဟုတ်ဘူး၊ လေ့ကျင့်ယူရမှာပဲ။ လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးရဖို့ လေ့ကျင့်ယူရမှာ ဖြစ်တယ်။ အားကစားသမားတွေလည်း လေ့ကျင့်ယူရတာပါပဲ။ တောင်တက်သမားတွေဆိုတာလည်း တဖြည်းဖြည်းလေ့ကျင့်ပြီးမှ ရလာတာတွေဖြစ်တယ်။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေလည်း ငယ်ဘဝကတည်းက လေ့ကျင့်ပေးထားရတာပါပဲ။ လေ့ကျင့်တယ်ဆိုတာ ချက်ချင်းကြီးတော့ ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။ ယုံကြည်ချက်ရှိပြီး တဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့်ရတာပါပဲ။ ဒါမှ အောင်မြင်မှုလမ်းစကို လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြမယ်။

www.dhammadownload.com

(၂) **ဝီရိယ**–ယုံကြည်ချက်ရှိရုံနဲ့၊ မရသေးဘူး၊ ခိုင်မာတဲ့ ဇွဲ **ဝီရိယ**ကလည်း လိုသေးတယ်နော်။ ဝီရိယမရှိရင်တော့ လောကကြီးမှာ အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ဘူး။ အချင်းချင်း ပြိုင်ဆိုင်နေကြတာလည်း ဝီရိယရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဝီရိယကလည်း အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ တစ်စတစ်ဒေသ ပါဝင်တဲ့အချက်ပဲ။ လုံ့လဝီရိယရှိမှ အောင်မြင်မှုရဲ့ အထက်တန်းကို ရောက်နိုင်မယ်။

(၃) ကြိုးစားတဲ့အခါမှာလည်း **သတိ**ရှိဖို့ လိုအပ်သေးတယ်နော်၊ အရမ်းကြိုးစားလို့ မရသေးဘူး။ သတိလေးနဲ့ကြိုးစားမှ အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်မယ်နော်။ သတိ ဆိုတာ Mindfulness ပေါ့။ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ပေါ်မှာ သတိလေးရှိပြီး လုပ်ရမှာနော်၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဒီကနေ့လုပ်တယ်၊ မနက်ဖြန်မှာ လုပ်ချင်မှလုပ်မယ်၊ ဒီလိုမရဘူးနော်။ ဇွဲရှိရမယ်၊ အမြဲကြိုးစားလို့လည်း မရဘူးနော်၊ သတိဆိုတာလည်း လိုအပ်တယ်။

(၄) **သမာဓိ**၊ သမာဓိဆိုတာ စိတ်တည်ငြိမ်တာကိုခေါ်တယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်မတည်ငြိမ်ဘူး၊ ဂနာမငြိမ်ဘူးဆိုရင်လည်း အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုဟာ အလွန်အရေးကြီးတယ်။ တရားအားထုတ်မှ သမာဓိလိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘာအလုပ်လုပ်လုပ် စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိရှိရမယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရှိရင် ဘယ်ကိစ္စမှ အောင်မြင်မှုမရှိဘူး။ သမာဓိဆိုတာ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်နေတာမျိုးကိုခေါ်တယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိရှိမှ ကိစ္စတွေအောင်မြင်နိုင်မယ်။ ဒါဟာလိုအပ်တယ်နော်။

(၅) **ပညာ**၊ ဒါကတော့ သိပ်အရေးကြီးတယ်၊ ပညာဆိုတာ လုပ်သင့်တာလား, မလုပ်သင့်ဘူးလား၊ ဒီ ၂-ခုကို ခွဲခြားပြီးတော့ သိရမယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ပေါ်မှာ ခွဲခြားတတ်ရမယ်၊ ပြောသင့်တာလား, မပြောသင့်တာလား၊ စိတ်ကူးသင့်လား, စိတ်မကူးသင့်ဘူးလား ဒါကိုခွဲခြားပြီး အမြဲဆန်းစစ်နေရမယ်။ လုပ်သင့်တာ, မလုပ်သင့်တာကို ခွဲခြားပြီး မသိဘူးဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်မလဲဆိုရင် လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဘဲနေမယ်ဆိုရင် အကျိုးပျက်ပြားသွားမယ်၊ လောကမှာ လုပ်သင့်တာလည်းရှိတယ်, မလုပ်သင့်တာလည်း ရှိတယ်။

လူတွေ ပြောပြောနေကြတာရှိတယ်။ ဒီကောင် မလုပ်သင့်တာကို လုပ်မိလို့ ဒုက္ခရောက်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ရင်လည်း ဒုက္ခရောက်တတ်တယ်နော်။ ဒီတော့ လုပ်သင့်တာကိုလုပ်ရမယ်, မလုပ်သင့်တာကို ရှောင်ကြဉ်ရ

www.dhammadownload.com

မယ်နော်။ အဲဒါမှ အကျိုးစီးပွားတွေတိုးတက်လာမယ်။ ပညာကတော့ အဆင့်အဆင့် အကျိုးစီးပွားတွေ မြင့်မားလာစေတယ်နော်။ ပေါင်းလိုက်တော့ ဒီအရည်အသွေး ၅-ရပ်ကို မိမိသန္တာန်မှာ ရှိစေရမယ်။

ဘယ်လိုနေမလဲ, ဘာနဲ့နေမလဲဆိုတာကို တရားခေါင်းစဉ်ဖြစ်တဲ့ **'ဓမ္မအသိနဲ့ နေမယ်'**၊ ဓမ္မအသိဆိုတာ အင်မတန်ကျယ်ပြန့်တယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက နေစရာအာရုံလေးတွေကို ပေးထားတယ်။ နေစရာအာရုံလေးတွေဆိုတာ အင်မတန်လွယ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓကို ကြည်ညိုကြတဲ့ ဥပါသကာ ဥပါသိကာမတွေဆိုရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ အရည်အသွေးကို အားလုံးသိနေကြတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး နေလို့ရတယ်။ **အရဟံ, သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ, ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော** စတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကြည်ညိုစရာဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ အသိဉာဏ်နဲ့ နားလည်အောင် လေ့လာဖတ်ရှုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ နေလို့ရတယ်။ အနည်းဆုံး ရုပ်ထုတွေ ပုံတော်တွေကနေစပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်စွမ်းအားတွေ၊ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်တွေကို အာရုံပြုနိုင်အောင် လုပ်ရမယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ နှစ်စဉ် ဂျာမနီကိုသွားတဲ့အခါ ဂျာမန်အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးက လျှောက်တယ်။ သူက အစကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်ဘူး၊ နောက်တော့ သူက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်လာတယ်၊ သူက ဘာပြောတုန်းဆိုရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ရုပ်ပွားတော်ကို ဖူးလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ သူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အရမ်းကို ကြည်နူးတယ်တဲ့၊ တည်ငြိမ်တဲ့ မျက်နှာတော်နဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ထိုင်နေတော်မူပုံဟာ သူ့ရဲ့စိတ်ကို ကြည်လင်အေးချမ်းပြီး ကြည်နူးစေတယ်လို့ ဘုန်းကြီးကို လျှောက်ခဲ့ဖူးတယ်နော်။

နောက် ဂျာမန်အမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက်က မြတ်စွာဘုရား ရုပ်ပွားတော်ကို (တခြားနိုင်ငံကနေ ဝယ်ထားတာထင်တယ်၊ ပုံစံကတော့ မြန်မာပြည်က ရုပ်ပွားတော်ပုံစံဖြစ်တယ်) သူသွားလေရာ ပင့်ဆောင်သွားတယ်၊ သူဘယ်ကိုပဲသွားသွား သူ့ရဲ့သေတ္တာထဲမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ရုပ်ပွားတော်ကိုထည့်ပြီး ပင့်သွားတယ်။ သူနေတဲ့ နေရာမှာ အဲဒီ ရုပ်ပွားတော်ကိုတင်ထားတယ်၊ ရုပ်ပွားတော်ကို ဖူးမြော်နေရင်း သူ့ရဲ့စိတ်တွေဟာ ကြည်နူးနေတယ်၊ အာရုံပြုပြီးတော့ သူနေတယ်၊ ပုံတော်ကနေပြီးတော့ ဂုဏ်တော်ကို သူရောက်လာတယ်။ ပုံတော်ပဲဖူးဖူး၊ ဂုဏ်တော်ပဲဖူးဖူးပေါ့၊ ပုံတော်ဆိုတာ ဘဂဝါထဲမှာ ပါတယ်နော်။

www.dhammadownload.com

အေး- ဒီလို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီးနေတဲ့အခါမှာ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်အပေါင်းတို့ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အဲဒီအခါမှာ လောဘစိတ်တွေ ဝင်လာသလား, ဒေါသစိတ်တွေ ဝင်လာသလား, တွေဝေနေတဲ့စိတ်တွေ ရှိသေးသလား။ ဒီလိုစိတ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူးနော်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ဝင်မလာတဲ့အတွက် အကုသိုလ်တရားတွေ ဝင်မလာတော့ဘူး။ ဒီလို အကုသိုလ်တရားတွေဟာ ငြိမ်နေတဲ့အတွက် စိတ်ငြိမ်တယ်။ ဒီတော့ အကုသိုလ်တရားတွေ ငြိမ်သွားပြီး no active မလှုပ်ရှားတော့ဘူး။ မလှုပ်ရင် အန္တရာယ်မရှိဘူး။ ဒီကုသိုလ်တရားတွေ ငြိမ်နေတဲ့အတွက် စိတ်ဟာ အကုသိုလ်တွေအပေါ်မှာ မလှုပ်ရှားတော့ဘူး။ ငြိမ်နေရင် ကာယကံလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဝစီကံလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ မနောကံလည်း မမြောက်တော့ဘူး။ ဝစီကံ၊ ကာယကံ ဒါတွေ မမြောက်ဘူးဆိုရင် active မဖြစ်တော့ဘူး။ စာပေကျမ်းဂန်တွေထဲမှာ **"လောဘပရိယုဋ္ဌိတံ စိတ္တံ နဟောတိ"** "စိတ်ထဲမှာ လောဘ ဖြစ်မလာဘူး၊ ဒေါသဖြစ်မလာဘူး" တဲ့၊ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြုလို့ရှိရင် ဒီလိုတွေ့ရတယ်နော်။

ဘုရားဂုဏ်တော်တွေထဲမှာ စိတ်က တဖြောင့်တည်းရှိနေရင် အားလုံးခံစားဖူးပါလိမ့်မယ်၊ ကြည်နူးပြီး ဝမ်းသာပီတိဖြစ်နေမယ်။ ဒါ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်မဖြစ် စဉ်းစားကြည့်နော်။ မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်လုပ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပီတိဆိုတာလေး ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ကိုယ်လည်းငြိမ်းချမ်းမယ်, စိတ်လည်းငြိမ်းချမ်းလာမယ်။ ဒါတွေက တောင်းဆိုနေရမယ့် အရာတွေ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒီ process က ဒီတစ်ခုလာရင် နောက်တစ်ခု လာကိုလာရမယ်။ ဆိုပါစို့- လျှပ်စစ်မီးချောင်းလေး ဖွင့်လိုက်လို့ရှိရင် အလင်းက တမင်တကာ ခေါ်စရာလိုဦးမလား၊ အမှောင်ကိုပယ်ပျောက်ဖို့ တမင်လုပ်စရာ လိုဦးမလား၊ မလိုတော့ဘူးနော်။ အလင်းရောက်လာရင် အမှောင်က သူ့ဟာသူ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။

အေး- ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုပြီးတော့ စိတ်ထဲ ကြည်နူးလာတဲ့အခါမှာ **ပါမောဇ္ဇ** ဆိုတဲ့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်လာတယ်။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ထဲမှာငြိမ်းချမ်းတယ်, ကိုယ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းတယ်။ ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းချမ်းတဲ့အခါကျတော့ သုခဆိုတဲ့ ချမ်းသာမှုဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ချမ်းသာတော့ စိတ်တည်ငြိမ်သွားတယ်။ ဒါ အခုချက်ချင်း လက်ငင်းရမယ့်အကျိုးဖြစ်တယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အဲဒီလိုလေးနေမယ်ဆိုရင် စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်မှုလေး ရလာမယ်၊ စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူးလေ။

www.dhammadownload.com

လူတွေဟာ သောကဖြစ်စရာတွေ ကြုံရမယ်, ဒေါသဖြစ်စရာတွေ ကြုံရမယ်၊ အမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်တွေမတည်ငြိမ်တဲ့အခါမှာ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကိုအာရုံပြုပြီး နေလိုက်မယ်ဆိုရင် စိတ်ကလေးတည်ငြိမ်ပြီးတော့ ငြိမ်းအေးလာလိမ့်မယ်။ ဒီနည်းကို မသိတဲ့သူတွေကျတော့ တခြားနည်းတွေနဲ့ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်လာအောင် လုပ်ကြတယ်။ အိပ်ဆေးတွေသောက်တယ်၊ မူးယစ်ဆေးတွေ သုံးကြတယ်။ ဒီနည်းတွေရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ မကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်တွေ အများကြီး ဆက်ခံကြရတော့တာပါပဲ။ တရားမမှာ side effect ဒဿဲထွက်ဆိုးကျိုးဆိုတာမရှိဘူး၊ တခြား စိတ်ငြိမ်ဆေးတွေကတော့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီးလာမယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင်တော့ ဒုက္ခရောက်မယ်။ တရားမမှနည်းနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားရင်တော့ အဲဒီ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ မရှိဘဲနဲ့ ထာဝရငြိမ်းချမ်းတဲ့ ငြိမ်းအေးမှုမျိုး ရနိုင်တယ်။

ဒါ မြတ်စွာဘုရားက မဟာနာမ်ကို အကြံပေးတာ "မင်း ခုနက အရည်အသွေးငါးမျိုးနဲ့ပြည့်စုံပြီးရင် မြတ်စွာဘုရားကိုအာရုံပြုလိုက်၊ အဲဒီအခါမှာ မင်းရဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်လာမယ်။ ပူတယ်ဆိုတာ ဒေါသကြောင့် ပူတာလေ၊ မငြိမ်တဲ့သဘာဝတရားတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုလိုက်တော့ စိတ်ကလေး ငြိမ်ကျသွားတယ်၊ သမာဓိရလာတယ်။

နောက်တစ်နည်းက ဗုဒ္ဓဂုဏ်ကို အာရုံမပြုဘူးဆိုရင် ဓမ္မဂုဏ်ကို အာရုံပြုကြည့်လိုက်တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားက ပြောတယ်။ **'သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော'** ဘုရားဟောတဲ့တရားတွေဟာ မှန်ကန်တယ်။ **'သန္ဒိဋ္ဌိကော'** ကိုယ်တိုင်ကျင့်လို့ရတယ်။ **'အကာလိကော'** ခုစိတ်ထဲရောက် ခုချမ်းသာတယ်၊ အခုကျင့်ရင် အခုစိတ်ချမ်းသာမယ်။ **'ဧဟိပဿိကော'** ဘယ်သူ့ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဖိတ်ခေါ်ပြီးတော့ ပြထိုက်တယ်။ **'ဩပနေယျိကော'** တစ်ခဏဖြစ်ဖြစ် ကျင့်လိုက်ရင်၊ စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်းလိုက်ရင် ရင်ထဲ ငြိမ်းအေးသွားတယ်။ **'ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ'** ကိုယ်ကျင့်တဲ့အရာကို ကိုယ်တိုင်သိမြင်ခံစားရတယ်။

အဲဒီ တရားဂုဏ်တော်တွေထဲက ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ အာရုံတစ်ခုကို နှလုံးသွင်းပြီးနေလိုက်ရင် လောဘလည်းမဖြစ်တော့ဘူး, ဒေါသလည်းမဖြစ်တော့ဘူး, မောဟလည်း ဝင်မလာတော့ဘဲ စိတ်အေးချမ်းမှုကိုရနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက မဟာနာမ်ကို ဟောပြောပြတယ်။ **"ဝိသမဂတာယ ပဇာယ သမပ္ပတ္တော ဝိဟရာမိ"**

www.dhammadownload.com

'မငြိမ်းချမ်းတဲ့ သတ္တဝါတွေထဲမှာ ငါဟာငြိမ်းချမ်းတယ်၊ ငြိမ်းချမ်းအောင်နေနိုင်တယ်' **"အဗျာပဇ္ဈော ဝိဟရာမိ ဗျာပဇ္ဈာယ"** 'သတ္တဝါတွေအားလုံး ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ကြားထဲမှာ ငါချမ်းသာအောင် နေနိုင်တယ်' လို့ ဒီလိုပြောလို့ရတယ်။ ပိုက်ဆံရှိမှ ချမ်းသာတာ မဟုတ်ဘူးလေ၊ တိုက်ကြီး ကားကြီးနဲ့နေရုံနဲ့ ချမ်းသာတာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ပူပန်နေရရင် ချမ်းသာတာ ဘယ်ဟုတ်မလဲ။

အေး ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက နေနည်းက ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုရင် လောကမှာ အကျိုးရှိရှိနေဖို့အတွက် ဘုရား၊ တရား အာရုံကို နှလုံးသွင်းထားပါတဲ့။ ကဲ- တရားကိုလည်း နှလုံးသွင်း အာရုံမပြုဘူးဆိုရင် အရိယာသံဃာတော်တွေရဲ့ ဂုဏ်ကို အာရုံပြုလိုက်ပါ။ **'သုပ္ပဋိပန္နော'** မှန်ကန်တဲ့အကျင့်ကို ကျင့်တော်မူကြတယ်။ **'ဥဇုပ္ပဋိပန္နော'** ဖြောင့်မတ်တဲ့အကျင့်ကို ကျင့်ကြတယ်။ **'ဉာယပ္ပဋိပန္နော'** နည်းမှန်လမ်းမှန် ကျင့်တော်မူတယ်။ **'သာမိစိပ္ပဋိပန္နော'** မှန်မှန်ကန်ကန်ကျင့်ကြတယ်။ အဲဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကိုကျင့်သည့်အတွက်ကြောင့် **'အာဟုနေယျော'** လျှူဒါန်းထိုက်လာတယ်။ **'ပါဟုနေယျော'** လက်ဆောင်တွေ လက်ခံထိုက်လာတယ်။ **'ဒက္ခိဏေယျော'** တမလွန်မှာ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေမယ့် အလှူအတန်းတွေ ပြုလုပ်မှုကို လက်ခံထိုက်လာတယ်။ **'အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ'** လောကကြီးတစ်ခုလုံးရဲ့ ကုသိုလ်စိုက်ပျိုးတဲ့ မြေကွက်ကြီး ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို အာရုံပြုနေတဲ့အခိုက်မှာ အကုသိုလ်တွေ ဝင်မလာတော့ဘဲ ကုသိုလ်စိတ်တွေနဲ့ ဝမ်းသာကြည်နူးနေရတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကြည်နူး ဝမ်းသာမှုတွေ ဆက်ကာဆက်ကာဖြစ်လာပြီး ခုနက စိတ်တည်ငြိမ်မှု ငြိမ်းအေးမှုအထိ နေလို့ရလာတယ်။

ကဲ အဲဒီလိုမှ နှလုံးသွင်းပြီး မကျင့်နိုင်သေးရင် နောက်ဆုံး ကိုယ့်ရဲ့သီလကိုယ်ကျင့်တရားကို ဆင်ခြင်နိုင်တယ်။ လူဝတ်ကြောင်တွေဆိုရင်တော့ အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလလောက်ကို လုံခြုံအောင် လုပ်ရမယ်။ ငါးပါးသီလကို **ဝါရိတ္တသီလ** လို့ ခေါ်တယ်။ တစ်ပါးမှ လျော့လို့မရဘူးနော်၊ ငါးပါးသီလပြည့်စုံမှ လူဘဝပြည့်စုံမယ်။

အဲဒါလေးကို နည်းနည်းလောက် ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ လူတစ်ယောက်ဟာ အရင်ဘဝတုန်းက ငါးပါးသီလထဲက လေးပါးလောက်ကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည်ကျင့်ခဲ့တယ်နော်။ အဲဒီအထဲမှာ **ပါဏာတိပါတာ** ကို မလုံခြုံခဲ့ဘူးဆိုရင် လူဘဝရောက်လာတဲ့အခါမှာ ချမ်းချမ်းသာသာ ဖြစ်ပေမယ့်လို့ အသက်တိုမယ်။ ဘယ်သူက အသက်တိုတို နေချင်မလဲနော်၊ **ပါဏာတိပါတာ** မလုံခြုံခဲ့ရင် လူဖြစ်

www.dhammadownload.com

လာတဲ့အခါမှာ အနာရောဂါများမယ်၊ အသက်တိုမယ်၊ ဒါက အပေါ့ဆုံးအပြစ်နော်။ ငရဲကျတာ မကျတာ အသာထားနော်၊ ငါးပါးသီလရဲ့ အပေါ့ဆုံးအပြစ်က ဒီအထိ အောင် ခံရမယ်။

အာဒိန္နာဒါနက် မလုံခြုံခဲ့ရင် ပစ္စည်းတွေဟာ ရှာလို့တော့ရပါရဲ့၊ ခဏခဏ ပျက်စီးသွားမယ်၊ မီးလောင်တဲ့အထဲ ပါသွားမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းဟာ အမြဲတမ်း ပျက်စီးနေမယ်။

နောက်တစ်ခု **ကာမေသု မိစ္ဆာစာရက်** မလုံရင် လူမုန်းများတယ်၊ သူနဲ့ ဘယ်သူမှမတည့်ဘူး၊ သူမျက်နှာမြင်တာနဲ့ အလိုလိုမုန်းလာတယ်၊ အခြောက်တိုက် မုန်းတာမျိုးပေါ့၊ နောက်ပြီးတော့ 'ကျား' မဟုတ် 'မ' မဟုတ် ဖြစ်တတ်တယ်။

မုသာဝါဒက် မလုံရင် သူ့စကားကို မယုံကြတော့ဘူး။ သူပြောသမျှ မည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မယုံကြည်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့စကား အရာမရောက် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် 'မုသားဆို ရယ်စရာအနေနဲ့တောင်မပြောဘဲ ရှောင်ကြဉ်သင့်တယ်' လို့ မြတ်စွာဘုဒ္ဓ ဟောကြားထားတယ်။

သုရာမေရယက် မလုံခြုံခဲ့သူဟာ ဖြစ်ရာဘဝမှာ ဦးနှောက် မပြည့်ဘူး၊ ကျပ် မပြည့်ဘူး ပြောကြတယ်၊ ရူးနှမ်းနှမ်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေရဲ့ အခြေခံသီလဖြစ်တဲ့ ငါးပါးသီလလောက်ကို လုံခြုံ အောင် စောင့်ထိန်းသင့်တယ်။ ငါးပါးသီလထဲက တစ်ခုမှလျော့လို့မရဘူး။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အသက်ရှည်ရမယ်၊ ကျန်းမာပြီး အနာကင်းရမယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှိရမယ်၊ လူချစ်လူခင် ပေါများရမယ်၊ ဉာဏ်ပညာ ပြည့်စုံရမယ်၊ သြဇာရှိရမယ်၊ ရူးနှမ်းနှမ်းမဟုတ်ဘဲ တည်ကြည်သူဖြစ်ရမယ်။ ငါးပါးသီလလုံခြုံရင် အဲဒီအကျိုး တွေရမယ်။ ဒါမှ လူဘဝမှာ ပြည့်စုံသူလို့ ပြောလို့ရမယ်။

ငါးပါးသီလဖောက်ဖျက်ခဲ့ရင် လူဘဝမှာ တစ်ခုခုလိုနေလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့သီလလေး ကိုယ်ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်ရင် ကျိုးပေါက်တာမရှိဘူး၊ သေစေ လိုတဲ့စိတ်နဲ့ ဘယ်သတ္တဝါကိုမှငါမသတ်ဘူး၊ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မရိုးသားတဲ့စိတ်နဲ့ လိုချင်မှုမရှိဘူး၊ မတရားရယူခြင်းမှ ရှောင်ကြည်ရမယ်၊ မုသာဝါဒကို ရယ်စရာ အနေနဲ့တောင် မပြောဘူး၊ **သုရာမေရယက်** ကို ကျန်းမာရေးအတွက်နဲ့တောင် မဖောက်ဖျက်ဘူး။ သီလကို ပြန်ပြီးဆင်ခြင်ဆန်းစစ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဝမ်းသာတဲ့

www.dhammadownload.com

ပီတိစိတ်ကလေး ဖြစ်လာတာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက ရှည်ရှည်ဝေးဝေး မဟော ပါဘူး၊ လက်တွေ့ကျတာကိုပဲ ဟောပြောသွားတာပါ။

နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်ရဲ့ စွန့်လွှတ်စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှု ဒါနကို ဆင်ခြင်ပြီး ဝမ်းသာနေရတာ။ မိသားစုဝင်တွေကို အိမ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်အားဒါနကို အကြောင်း ပြုပြီး ခွဲဝေကျွေးမွေးတဲ့အချိန်မှာ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်တာဝန် ခွဲဝေဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ အခါမှာ **မစ္ဆရိယ** မရှိဖို့လိုအပ်တယ်။ **မစ္ဆရိယ**ရှိရင် ဒါကတော့သူဖို့, ဒါကတော့ငါဖို့ ဆိုပြီးတော့ ခွဲဝေလာတတ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ မိတ်ဆွေသင်္ဃာတွေကိုလည်း ခွဲဝေပြီး အားလုံးရဲ့ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးကာ ဝမ်းမြောက်နေကြရမယ်။ အားလုံးက ချစ်ခင်တဲ့ စာဂဝုဏ်ကို အာရုံပြုရင် ကြည်နူးဝမ်းမြောက်မှုကတစ်ဆင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရလာတော့တယ်။

နောက်တစ်ခုက **ဒေဝတာနုဿတိ** ပွားများလို့ရတယ်။ ဒါ နတ်တွေကို ပူဇော်တာမျိုး၊ သတိရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ နတ်တွေရဲ့ဂုဏ်ဖြစ်တဲ့ သဒ္ဓါ, သီလ, သုတ, စာဂ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးကောင်းတွေကိုအာရုံပြုပြီး ကိုယ့်ရင်ထဲမှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး ငြိမ်းအေးလာအောင်လုပ်တာဖြစ်တယ်။ နတ် တွေရဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေမျိုးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲမှာလည်းရှိနေတာပဲလို့ ဆင်ခြင် စဉ်းစားပြီး **ဒေဝတာနုဿတိ** ပွားများခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိ, ငြိမ်အေးမှု, စိတ်ချမ်းသာပြီး တည်ကြည်လာပါတယ်။

အဲဒီလို ဘဝမှာ နေထိုင်နည်း အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အနက် ဖော်ပြပါ ၆-မျိုးထဲက တစ်ခုခုနဲ့နေရင် ဓမ္မအသိနဲ့နေခြင်းလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောပြော ပြသထားတယ်။ ဒါကလည်း သဒ္ဓါ, ဝိရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာ ငါးမျိုး လုံလောက်ပြည့်စုံမှသာ အခုလုပ်တဲ့လုပ်ငန်းအောင်မြင်နိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် ၅-မျိုးကို လုံလောက်အောင် ဖြည့်ကျင့်ရင်း မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောပြောပြသခဲ့တဲ့ မဟာနာမသုတ်တော်လာ ဓမ္မအသိနဲ့ နေခြင်းမျိုးနဲ့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့ နေနည်းမှန်စွာ ဘဝမှာ နေထိုင် နိုင်ကြပြီး အေးချမ်းတည်ငြိမ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀ ❀ ❀

www.dhammadownload.com

နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်

မြန်မာနှစ်ဦး ၁၃၆၉-ခုနှစ်တွင် မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားမှ အသံလွှင့်ရန် ITBMU ဘာဝနာခန်းမ၌ ဟောကြားသည်။

မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၆၈ ခုနှစ် ကုန်ဆုံးပြီး ၁၃၆၉ ခုနှစ်သို့ ရောက်ရှိလာရာ နှစ်ဟောင်းကုန်ပြီးစ နှစ်ဦးကာလ အခါသမယမှာ မြန်မာနိုင်ငံတော်သူ နိုင်ငံသားများနှင့်တကွ ကမ္ဘာသူ၊ ကမ္ဘာသားအားလုံး ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေလို့ ရွှေဦးစွာ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါတယ်။

နှစ်ဦးကာလအခါသမယမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်များထဲက နေ့စဉ်ဘဝမှာ အဆင်ပြေပြေ လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး ချမ်းသာသုခတွေ ရရှိဖို့ရန်အတွက် ဟောကြားထားတဲ့ သုတ္တန်များကို ရွေးချယ်ပြီး ဒီကနေ့ **"နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်"** တရားကို ဟောကြားမှာဖြစ်ပါတယ်။

လောကရှိ လူသားတွေအားလုံးဟာ နှစ်ဟောင်းကုန်တိုင်း နှစ်ဟောင်းကုန်တိုင်း နှစ်သစ်ကို ကြိုဆိုကြပြီး နှစ်သစ်မင်္ဂလာအခါသမယမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို မျှော်လင့်တောင်းတကြတာ ဓမ္မတာတစ်ခုလို ဖြစ်နေပါတယ်။ မည်သည့်လူမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် နှစ်ဦးကာလအခါသမယမှာ "ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးမင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေ" တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တောင်းဆုခွဲကြတယ်။ ရောက်ရှိလာမယ့် နှစ်သစ်အခါသမယမှာ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ မိမိတို့ဘဝနေထိုင်ရေးတွေအားလုံး အဆင်တပြေဖြစ်ဖို့အတွက် မျှော်လင့်ကြိုးစွာရှိကြပါတယ်။

လူသားတိုင်း အားလုံးရဲ့ တညီတညွတ်သော၊ တစ်ခုတည်းသောဆန္ဒကတော့ **သုခကာမာ–** ချမ်းသာချင်ကြတယ်။ **ဒုက္ခပဋိက္ကူလာ–** ဆင်းရဲဒုက္ခကို ရှဲ့မုန်းကြတယ်။ ချမ်းသာချင်ကြသည့်အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာဖို့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ရှာကြံပြီးတော့ ချမ်းသာသုခရရှိရေးအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

သို့သော်လည်း ချမ်းသာသုခကို ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ စစ်မှန်တဲ့ အကြောင်းတရား ကသာ ပေးနိုင်တာဖြစ်တယ်။ အချို့အချို့သော အကြောင်းတရားများဟာ ချမ်းသာသုခကို မပေးနိုင်ဘူး။ မပေးနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားများကို လက်ခံကျင့်သုံးနေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် မိမိတို့မျှော်မှန်းတဲ့ ချမ်းသာသုခကိုမရဘဲနဲ့ ဒုက္ခတွေပင်လယ်ဝေကြရမှာ၊ သတ္တဝါတွေရဲ့ အခြေအနေတွေ ဒီလိုရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက ချမ်းသာသုခရချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ ချမ်းသာသုခကို ပေးနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားများကို အရင်းကျကျ ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာ ဟောပြောထားတာရှိတယ်။

လူသားတို့၏ မျှော်လင့်ချက်လေးရပ်

၁။ ချမ်းသာလိုခြင်း

လူသားတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ လိုအင်ဆန္ဒ၊ ခြုံငုံပြီးတော့ ပြောရမယ် ဆိုလို့ရှိရင် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်ချင်ကြတယ်၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝချင်ကြတယ်။ ဒါ လူသားတိုင်း မျှော်လင့်တောင်းတကြတဲ့ ဆန္ဒတစ်ခုပဲ။

နှစ်သစ်အခါသမယမှာလည်းပဲ အေး ... ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ထက် ယခုနှစ်မှာ စီးပွားရေးပိုကောင်းလာမယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေရှိကြတယ်။ အေး ... ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကနေကြည့်ပြီးတော့ ဗေဒင်ဆရာများ (Fortune teller)ရဲ့ ဟောပြောချက်မှာ အာရုံစိုက်ပြီး လူတွေက မျှော်လင့်ချက်တွေ ကြီးစွာထားကြတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ထက် ယခုကူးပြောင်းလာတဲ့နှစ်မှာ စီးပွားရေးပိုကောင်းမယ်။ ဒီလို မျှော်လင့်ကြတယ်။

အေး... ပုဒ္ဓမြတ်စွာက စီးပွားချမ်းသာချင်ကြတယ်ဆိုတာ လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တစ်ခုပါတဲ့။ သို့သော် ထိုမျှော်လင့်ချက်အတိုင်း လူတိုင်းရသလားဆိုတော့ မရနိုင်ဘူးတဲ့။ ဘာကြောင့် မရနိုင်တာတုန်းဆိုတော့ မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ မလျှောက်နိုင်လို့ပါတဲ့။ ဒါကြောင့် စီးပွားချမ်းသာ တိုးတက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းကို လူတိုင်းလူတိုင်း ရှာတွေ့ဖို့ရာ ခက်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

၂။ ကျော်ကြားလိုခြင်း

နောက်ဆန္ဒတစ်ခုက ပစ္စည်းဥစ္စာကြွယ်ဝလို့ စီးပွားဥစ္စာတွေ တိုးတက်လာပြီဆိုတဲ့အခါ နောက်လိုအပ်ချက်တစ်ခုက လူတွေ ဘာတွေမျှော်လင့်ကြတုန်းဆိုတော့ ကျော်ကြားလိုခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

လူ့လောကမှာ ဂုဏ်သရေရှိ နာမည်ကျော်ကြားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒါလည်း လူတွေရဲ့ စီးပွားဥစ္စာရှိပြီးတဲ့နောက်မှာ ထပ်တိုးလာတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တစ်ခု။ အဲဒီ မျှော်လင့်ချက်ဟာ လူတိုင်း မျှော်လင့်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာသလား ဆိုတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အင်မတန်ဖြစ်ခဲတဲ့အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်ဖို့ မျှော်လင့်တယ်။ နာမည်ကျော်ကြားပြီးတော့ ဂုဏ်သတင်းကြီးထွားဖို့ မျှော်လင့်တယ်။

၃။ ကျန်းမာစွာ အသက်ရှည်လိုခြင်း

နောက်တစ်ခု လိုအပ်ချက် ဘာကျန်နေသလဲလို့ဆိုတော့ စီးပွားဥစ္စာတွေလည်း တိုးတက်တယ်၊ ဂုဏ်သတင်းလည်းကျော်ကြားတယ်။ လူတွေရဲ့ဆန္ဒ ပြီးသွားပြီလားဆိုတော့ မပြီးသေးဘူး၊ နောက်ထပ် ဘာမျှော်လင့်ပြန်လည်းဆိုတော့ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အသက်ရှည်ချင်ကြတယ်။ ဒါ...တတိယ မျှော်လင့်ချက်တစ်ခု။

အေး... လူ့လောကမှာ စီးပွားရေးလည်းကောင်းတယ်၊ ဂုဏ်သတင်းလည်းကြီးတယ်၊ ကျန်းလည်းကျန်းမာတယ်၊ အသက်လည်းရှည်တယ်ဆိုတော့ တစ်ဘဝအတွက်တော့ လိုအပ်ချက်တွေအားလုံး ပြည့်စုံသွားပြီလို့ ဆိုရမှာပါ။ သို့သော် လူတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကတော့ မကုန်သေးဘူး။

၄။ သုဂတိဘုံသို့ ရောက်လိုခြင်း

ဘာမျှော်လင့်ကြပြန်တုန်း ဆိုလို့ရှိရင် မနေရလို့ ဒီဘဝကို စွန့်ခွာသွားတဲ့အခါမှာ ကောင်းရာသုဂတိ ရောက်ချင်တယ်။ ဒါ ... ဘဝတစ်ခုမှာ နောက်ဆုံးမျှော်လင့်ချက်ပဲ။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဒီမျှော်လင့်ချက်က ရှိကြပါတယ်။ ဘယ်ဘာသာဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီဘဝက မနေရလို့ ဘဝတစ်ခု ဇာတ်သိမ်းသွားတဲ့အခါ ကောင်းရာသုဂတိရောက်ဖို့ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ဟာ ဒါ နောက်ဆုံးမျှော်လင့်ချက်လို့ ပြောရမှာပဲ။

www.dhammadownload.com

အေး ... ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ လူသားတွေအားလုံးဟာ ဒီမျှော်လင့်ချက်နဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ နေထိုင်နေကြတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နှစ်ဟောင်းတစ်ခု ကုန်လို့ နှစ်သစ်တစ်ခု ကြုံလာတိုင်း ဒီလိုမျှော်လင့်ချက်တွေကို ကြီးစွာထားကြတယ်။

လူ့လောကမှာ ချမ်းသာဖို့၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေဖို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘယ်လိုဟာတွေကချမ်းသာတာတုန်း။ ချမ်းသာသုခဆိုတာ လူတွေက မျှော်လင့်ချက်အတိုင်း ရလာတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုချမ်းသာမျိုးတွေ ရသလဲ။ လူတွေရရှိနိုင်တဲ့ ချမ်းသာကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားတာရှိတယ်။

သုခလေးမျိုး

၁။ အတ္ထိသုခ

လူတွေ မျှော်လင့်ချက်အတိုင်း အောင်မြင်လာလို့ ရရှိလာတဲ့ ချမ်းသာက **အတ္ထိသုခ** ရှိချမ်းသာတဲ့။ ရှိချမ်းသာဆိုတာ ကိုယ့်မှာစီးပွားဥစ္စာတွေ အဆင်ပြေလို့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေရှိတယ်၊ စိန်ရွှေရတနာတွေရှိတယ်။ လိုအပ်တာမှန်သမျှ၊ လူ့ဘဝ လိုအပ်တာမှန်သမျှ ကိုယ့်မှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိတယ်။ အဲဒီ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ **သုခသောမနဿ** ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုလေးတွေ ရကြတယ်။ ဒါကို မြတ်စွာဘုရားက **'အတ္ထိသုခ'** ရှိလို့ရတဲ့ ချမ်းသာမျိုးတဲ့။ ဒါ လူတွေခံစားရတဲ့ ချမ်းသာတစ်ခုပဲ။

အေး... ရှိလို့ရတဲ့ ချမ်းသာက ရှိတုန်းပဲချမ်းသာနိုင်တာ၊ မရှိတော့ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ချမ်းသာသုခ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် တည်မြဲတဲ့အရာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ရှိနေတုန်းမှာ ခံစားရတဲ့ သုခမျိုးပဲ။

၂။ ဘောဂသုခ

နောက်ပြီးတော့ လူတွေ အခါအားလျော်စွာရတဲ့ ချမ်းသာသုခတစ်မျိုးက **ဘောဂသုခ**။ အသုံးပြုရတဲ့ ချမ်းသာ။ အသုံးပြုရလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ချမ်းသာ။ တိုက်ရှိလို့ တိုက်နဲ့နေရတယ်၊ ကားရှိလို့ ကားစီးရတယ်၊ ပစ္စည်းတွေရှိလို့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို အသုံးပြုပြီးတော့ မိမိလိုချင်တာတွေရတယ်။

မိမိလိုအင်ဆန္ဒတွေ ဖြည့်တင်းလို့၊ ပစ္စည်းတွေသုံးစွဲလို့ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ်ချမ်းသာမှုလေးတွေရတယ်။ အဲဒီ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ်ချမ်းသာမှုလေးတွေ

www.dhammadownload.com

ဟာ **ဘောဂသုခ** လို့ခေါ်တယ်။ ရလာတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို သုံးစွဲရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ချမ်းသာတဲ့။

ဒီချမ်းသာမျိုးကိုလည်း လူတွေခံစားကြရတယ်။ ဒါလည်းပဲ သုံးစွဲနေတဲ့အချိန် အင်မတန်တိုတောင်းတဲ့ ချမ်းသာသုခလို့ ခေါ်ရမှာပါ။ သုံးစွဲတဲ့အချိန်မှာသာရတာ။ အသုံးမပြုနိုင်ဘူး၊ ကျန်းမာရေးကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အခြေအနေတစ်မျိုးမျိုးကြောင့်သော် လည်းကောင်း၊ အခြေအနေ မပေးသောကြောင့်သော် လည်းကောင်း မသုံးစွဲရဘူးဆိုရင် ဒီချမ်းသာသုခဟာလည်း အလွယ်တကူနဲ့ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ချမ်းသာသုခမျိုး ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒါလည်း ခိုင်မာတဲ့ချမ်းသာမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး။

၃။ အာနဏျသုခ

နောက်တစ်ခု ဘာတုန်းဆိုရင် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အဆင်မပြေလို့ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးတိုးချဲ့လို့ဖြစ်စေ ကြွေးတင်နေတတ်တာတွေရှိတယ်။ ကြွေးရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကြွေးအပေါ်မှာ အမြဲတမ်း စိတ်ပူပန်ရတယ်။ အချို့နိုင်ငံတွေမှာ ဆိုလို့ရှိရင် ကြွေးယူပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ကြတာဖြစ်သောကြောင့် လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်းဖိစီးနေတယ်။ ကြွေးတွေကို ပုံမှန်ပေးနိုင်ဖို့ရာအတွက် အမြဲတမ်းစိတ်ဖိစီးနေတယ်။ လစဉ်လစဉ် မည်မျှမည်မျှဆပ်နေရမယ်ဆိုတဲ့ ကြွေးတွေရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့် အလုပ်ကကို အနားမယူနိုင်ဘဲနဲ့ အလုပ်နဲ့လက်နဲ့မပြတ် လစဉ်ဆပ်နိုင်ဖို့ရန်အတွက် ကုန်းရုန်းပြီးတော့ ကြိုးစားနေကြရတယ်။

အေး ... သူများဆီက ကြွေးမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ **'အာနဏျသုခ'** လို့ခေါ်တဲ့ ကြွေးကင်းတဲ့ချမ်းသာ။ သူများဆီ ပေးဆပ်စရာကြွေးမရှိဘူး၊ ကြွေးမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် နားချင်တဲ့အခါနားမယ်၊ သွားချင်တဲ့အခါသွားမယ်။ ကြွေးမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ခုနလို စိတ်ထဲမှာ ပူလောင်နေတာမျိုး မရှိဘူး။

ကြွေးကင်းတဲ့ ချမ်းသာဟာလည်း လောကမှာ တစ်ခါတရံ လူတွေရနိုင်တဲ့ချမ်းသာမျိုး ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် **အာနဏျသုခ** တဲ့။ အဲဒီ ကြွေးကင်းတဲ့ချမ်းသာမျိုးကိုလည်းပဲ လူတွေမျှော်လင့်ချက်ထားတတ်ကြသေးတယ်တဲ့။ သို့သော် ဒီချမ်းသာတွေဟာ တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာပေါ်မှာမှီပြီးတော့ ရလာတဲ့ချမ်းသာတွေ ဖြစ်သည့်အတွက် သိပ်ပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့ ချမ်းသာမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

www.dhammadownload.com

၄။ အနဝဇ္ဇသုခ

နောက်ဆုံး တကယ့်ချမ်းသာဆိုတာ ဘယ်လို ချမ်းသာမျိုးတုန်းဆိုရင် **အနဝဇ္ဇသုခ**= အပြစ်မဲ့ချမ်းသာဟာ အချမ်းသာဆုံးပဲ။ ဆိုပါစို့၊ **အတ္ထိသုခ**-ရှိချမ်းသာဆိုတဲ့ ချမ်းသာရှိပေမယ့် အပြစ်တစ်ခု ကျူးလွန်ထားတယ်ဆိုရင် ရှိတဲ့ချမ်းသာကို လွှမ်းမိုးပြီးတော့ ဆင်းရဲကြတာပဲ။ **ဘောဂသုခ**- စားနိုင်သောက်နိုင်သော်လည်း အပြစ်တစ်ခု ရှိနေပြန်လို့ရှိရင် ဘောဂသုခ ရှိပေမယ့် လူ့ရဲ့စိတ်ကို ချမ်းမြေ့စေနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အပြစ်တစ်ခု ရှိနေလို့ရှိရင် ခုနက ကြွေးကင်းတဲ့ ချမ်းသာဟာလည်းပဲ ကယ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် လူ့လောကမှာ တန်ဖိုးအရှိဆုံး၊ အခိုင်မာဆုံး ချမ်းသာဆိုတာကတော့ **အနဝဇ္ဇသုခ**-အပြစ်မဲ့ချမ်းသာပဲ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်အနေနဲ့ ကာယကံအပြစ်မျိုး၊ ဝစီကံ အပြစ်မျိုး၊ မနောကံ အပြစ်မျိုး ဘယ်ဘက်ကလှည့်ကြည့်ကြည့် ပြစ်မှုတစ်ခု ကျူးလွန်ထားတာ မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရရှိတဲ့ အပြစ်ကင်းစင် ပျော်ရွှင်ရတဲ့ချမ်းသာဟာ ခုနကပြောတဲ့ ရှိချမ်းသာတို့၊ စားသုံးရတဲ့ချမ်းသာတို့၊ ကြွေးကင်းတဲ့ချမ်းသာတို့ထက် ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့ ချမ်းသာတစ်ခုလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

အေး... လောကလူသားတွေဟာ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ နေကြတယ်။ အခါအားလျော်စွာ ချမ်းသာသုခ တွေရတယ်။ အဲဒီ ချမ်းသာသုခတွေထဲက အပြစ်မဲ့ချမ်းသာကိုတော့ လူတိုင်းလူတိုင်း ရကြတာမဟုတ်ဘူး။ ရှိချမ်းသာ ခံစားတဲ့လူလည်း အပြစ်မဲ့ချမ်းသာကို ရချင်မှရတယ်။ သုံးဆောင်မှုချမ်းသာဆိုတဲ့ **ဘောဂသုခ**ကို ခံစားနေရသော်လည်းပဲ အပြစ်မဲ့ချမ်းသာကို ရချင်မှရတယ်။ **အာနဏျသုခ** လို့ ကြွေးကင်းချမ်းသာ ခံစားနေရသော်လည်းပဲ **အနဝဇ္ဇသုခ** ဆိုတဲ့ အပြစ်မဲ့ ချမ်းသာမျိုးကို ရချင်မှရတယ်။ အပြစ်မဲ့ချမ်းသာဟာ ဒီချမ်းသာ(၄)မျိုးထဲမှာတော့ အကောင်းဆုံးသော ချမ်းသာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အေး ... လူ့လောကမှာ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအားဖြင့် လူတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ လိုအင်ဆန္ဒတွေ ရှိနေကြမှာပဲ။ နေ့စဉ်အခါသမယမှာ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ တွေးတောပြီး၊ မျှော်လင့်ပြီးနေကြတယ်။ ဆုအမျိုးမျိုး တောင်းကြတယ်။ မင်္ဂလာအပေါင်းနဲ့ ပြည့်စုံကြပါစေ၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးလည်းပဲ မင်္ဂလာဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးကို သုံးကြပြီး မျှော်လင့်ချက်နဲ့ လူ့လောကမှာ နေကြတယ်။ မင်္ဂလာဆိုတဲ့ စကားလုံးမှာ လောကီမင်္ဂလာနဲ့ လောကုတ္တရာမင်္ဂလာလို့ ဒီလို နှစ်မျိုးခွဲပြီးတော့ မှတ်သားဖို့ လိုအပ်တယ်။

www.dhammadownload.com

လောကကမင်္ဂလာလို့ ယူဆထားတဲ့ အရာတွေဟာ အကုန်လုံး တကယ့် မင်္ဂလာအစစ်ဖြစ်ရဲ့လားလို့ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက တကယ့်မင်္ဂလာအစစ် မဖြစ်ဘူးတဲ့။ တကယ့်မင်္ဂလာအစစ်ကို မြတ်စွာဘုရားက **မင်္ဂလသုတ္တန်** မှာ ၃၈-ဖြာမင်္ဂလာတရားများကို ဟောထားတာဖြစ်လို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်များကတော့ ၃၈-ဖြာမင်္ဂလာအကြောင်း သိကြတယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရစေနိုင်ဖို့ အခြေအနေကောင်းတွေအကြောင်း တရားကောင်းတွေ မိမိတို့သန္တာန်မှာ တကယ် ဖြစ်မှ တကယ့်မင်္ဂလာဆိုတာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အေး ... လောကလူတွေကတော့ မျက်စိက နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့အာရုံတွေ၊ ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ အာရုံတွေ၊ လှပတဲ့အာရုံလေးတွေ တစ်ခုခုကိုမြင်လိုက်ရလို့ရှိရင် မင်္ဂလာရှိလိုက်တာလို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ နားက သာယာတဲ့အသံကို ကြားတယ်၊ ကောင်းသတင်း ကြားတယ်၊ မင်္ဂလာရှိလိုက်တာလို့ ယူဆကြတယ်။ ထို့အတူပဲ နှာခေါင်းက၊ လျှာက၊ ခန္ဓာကိုယ်က ချမ်းသာတဲ့ အထိအတွေ့လေးတွေ ထိတွေ့ရတဲ့အခါမှာ မင်္ဂလာရှိလိုက်တာလို့ ယူဆကြတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ တကယ့်မင်္ဂလာအစစ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သာမန် အကျိုးတရားလေးတွေ၊ ရရှိလာတဲ့ လောကီမင်္ဂလာလေးတွေမျှသာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ့် စစ်မှန်ခိုင်မြဲတဲ့မင်္ဂလာ မဟုတ်သေးဘူး။

တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ မင်္ဂလာဆိုတာကတော့ ဒီဘဝမှာ အရာရာအောင်မြင်တယ်။ **'သမ္မတ္တမပရာဇိတာ'** လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘယ်အရာမှ အနှုံးမရှိဘူး။ အရာခပ်သိမ်းကို အောင်မြင်ပြီး **'သမ္မတ္တ သောတ္ထိ ဂစ္ဆန္တိ'** ချမ်းသာသုခတွေ ရနိုင်တယ်လို့ဆိုတဲ့ တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို အခြေခံပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မင်္ဂလာကမှ တကယ့်မင်္ဂလာအစစ်။

လူတွေယူဆတဲ့ မင်္ဂလာက တကယ့်မင်္ဂလာအစစ် မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် လောကလူတွေက မင်္ဂလာနဲ့ ကံတရားလို့ နှစ်မျိုးခွဲပြီးတော့ပြောတဲ့အခါမှာ မင်္ဂလာထက် ကံကိုပိုပြီးယုံဖို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတယ်။

ကံဆိုတာ ကိုယ်လုပ်တာကိုပြောတာ။ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ရပ်တွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကူးတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ပြောဆိုမှုတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ကာယကံမြောက်လုပ်မှုတွေ၊ အဲဒီကရရှိလာတဲ့ အကျိုးတရားကို ယုံကြည်တာ။ မင်္ဂလာကို ယုံကြည်ပြီးတော့ ကံကောင်းအောင် မလုပ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို ကိုးကွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သော်လည်းပဲ ထိုပုဂ္ဂိုလ်

www.dhammadownload.com

ဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက မင်္ဂလာထက်ကံကို အလေးအနက်ထားရမယ်လို့ ဟောတော်မူတယ်။

လောကီမင်္ဂလာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဟောတယ်။ အဲဒီတော့ လောကလူသားတော်တော်များများကတော့ မင်္ဂလာရှိတဲ့အရာလို့ သတ်မှတ်လိုက်တာဟာ မျက်စိထဲမှာမြင်ရလို့ ကြည်နူးစရာလေးတွေ၊ နားထဲက ကြားရလို့ ကြည်နူးစရာလေးတွေ၊ ဒီအရာလေးတွေအပေါ်မှာပဲ သုံးသပ်ပြီးတော့ မင်္ဂလာရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ အဲဒီမင်္ဂလာဟာ တကယ့်စစ်မှန်တဲ့မင်္ဂလာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

တကယ့် မင်္ဂလာအစစ်ဆိုတာ ၃၈-ပါးသော အကြောင်းတရားတွေအတိုင်းလိုက်နာကျင့်သုံးလို့ ရရှိလာတဲ့ ဘဝလမ်းကြောင်းဖြောင့်တန်းတဲ့ အရာခပ်သိမ်းကို အောင်မြင်တဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်သည်သာလျှင်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တကယ့်မင်္ဂလာဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ဘာလုပ်စရာလိုလဲဆိုလို့ရှိရင် ၃၈-ဖြာ မင်္ဂလာထဲမှာပါတဲ့ အကြောင်းတရားတွေထဲမှာ **'သမ္မတ္တိစက်'** ဆိုတာရှိတယ်။ **'စက္ကသုတ္တန်'** မှာလည်း မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိတယ်။

'စက္က' ဆိုတာ အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်လည်ပတ်ပြီး ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝတရားကိုခေါ်တယ်။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ သဘာဝတရား။ အဲဒါကို **'သမ္မတ္တိစက်'**။ အဲဒီ **'သမ္မတ္တိစက်'** လေးချက်ညီအောင် ကျင့်သုံးသွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် လူတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ လူတွေရရှိလာတဲ့ ချမ်းသာသုခတွေဟာ ထာဝရခိုင်မြဲပြီး မိမိမျှော်လင့်ချက်အတိုင်း အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

သမ္မတ္တိစက်လေးချက်

၁။ ပတိရူပဒေသဝါသစက်

'သမ္မတ္တိစက်' လေးမျိုးဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ နံပါတ်(၁)က **'ပတိရူပ-ဒေသဝါသ'** - သင့်တင့်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သောအရပ်မှာနေခြင်းကို ဆိုတာပါ။ လူတွေအဖို့ မိမိဘယ်နေရာမှာပဲမွေးမွေး၊ ကိုယ်နဲ့သင့်တော်တဲ့နေရာကို ရွေးချယ်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ **ပတိရူပဒေသဝါသ** ဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်းပဲ အဆင့်ဆင့် မိမိတို့ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်မယ့်ကိစ္စ အားလျော်စွာ ခွဲခြားမှတ်သားဖို့လိုပါတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ချင်သလား၊ စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်ချင်သလား။ စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်ချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် စီးပွားရေးကောင်းမယ့်၊

www.dhammadownload.com

အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ထွန်းမယ့် ဒေသမျိုးမှာနေဖို့လိုပါတယ်။ ဒါ စီးပွားရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်။ စီးပွားရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်ဆိုလို့ရှိရင် 'ကွန်မာရှယ် စီးတီး' (Commercial City) တို့လို အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ထွန်းနိုင်မယ့် နေရာမျိုးတို့မှာ နေပြီးတော့ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စမျိုးကို ဆောင်ရွက်ရမယ်။ ဒါမှသာ အရောင်းအဝယ် ကိစ္စအတွက် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ထွန်းတဲ့ဒေသသည် **ပတိရူပဒေသ**။

အေး ... အရောင်းအဝယ်အတွက် မဟုတ်ဘူး။ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ရာသီဥတု ကောင်းတဲ့နေရာဟာ ကိုယ့်အတွက် **ပတိရူပဒေသ** ပဲ။ သင့်လျော်တဲ့နေရာ (Proper Location) ကို ရွေးချယ်တတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။ တရားသေကြီးမဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးအတွက်ဆိုရင် ကျန်းမာရေး ကောင်းတဲ့၊ ရာသီဥတုကောင်းတဲ့၊ ဆရာဝန်တွေရှိတဲ့၊ မကျန်းမမာဖြစ်ရင် ဆေးဝါး ကုလို့ရမယ့် နေရာမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီးတော့နေရမယ်။

အေး ... ပညာရေးအတွက်လား။ ပညာရေးတိုးတက်ချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဆရာကောင်း၊ တက္ကသိုလ်ကောင်းကောင်း၊ ကောလိပ်ကောင်းကောင်း၊ ကျောင်း ကောင်းကောင်း ဒီလိုနေရာမျိုးမှာ ရွေးချယ်ပြီးနေဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှ ကိုယ့်ရဲ့ မျှော်မှန်းချက် အောင်မြင်မယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

အဲသလို မဟုတ်ဘူး၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်အတွက် တရားကျင့်ချင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် တရားဓမ္မထွန်းကားပြီးတော့ တရားပြသနိုင်တဲ့ ဆရာသမားရှိတဲ့ နေရာမျိုးကို ရွေးချယ်ရမယ်။ သူ့နေရာနဲ့သူ ဒီလိုရွေးချယ်တာ **ပတိရူပဒေသ**။ တရားသေကြီး မှတ်ထားလို့မရဘူး။ မိမိနဲ့သင့်လျော်မယ့် နေရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီးနေတာဟာ အရာရာကိုအောင်မြင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

သကုဏဂ္ဃသုတ်

ဒီနေရာမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောထားတဲ့ သုတ္တန်ကလေးတစ်ခုရှိတယ်။ ဘီလုံးငှက်ကလေး အကြောင်းပဲ။ ဘီလုံးငှက်ကလေးဟာ မိမိနေထိုင်ရာမှ အပြင်ဘက် ထွက်ပြီး အစာရှာတဲ့အခါ သိမ်းငှက်ကြီးတစ်ကောင်ရဲ့ ထိုးသုတ်မှုကိုခံရတယ်။ အဲဒီတော့ ဘီလုံးငှက်ကလေးက အော်သတဲ့။ 'ငါကိုက လော်လိတာ၊ ကိုယ့်နေရာ ကိုယ်မနေဘူး၊ သူများနေရာသွားနေလို့ ငါဒီလိုခံရတာ၊ ငါ့နေရာမှာဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုချိုးသိမ်းတွေလာလာ ငါမမှုဘူး' လို့ တတွတ်တွတ်နဲ့ သူကပြောနေတာ။

www.dhammadownload.com

တတွတ်တွတ် ပြောနေတဲ့အခါကျတော့ သူ့ကိုကုတ်သွားတဲ့ ချိုးသိမ်းကြီးက မခံချင်ဘူး။ 'အံမယ် ... မင်းလိုကောင်က ဘယ်မှာနေနေ ငါ့လက်က လွတ်မယ် ထင်သလား၊ မင်းနေရာ ဘယ်မတုန်း' ဆိုတော့ 'ဟာ ကျုပ်နေရာ ထယ်စာခဲထဲမှာ' လို့ဆိုတယ်။ 'ကောင်းပြီ၊ မင်းနေရာသွား၊ မင်းကို ငါလာဖမ်းမယ်' ဆိုပြီးတော့ ဘီလုံးငှက်ကလေးကို လွှတ်လိုက်တာ။ ဘီလုံးငှက်ကလေးဟာ ပြန်သွားတယ်၊ သူနေတဲ့ ထယ်စာခဲပေါ်မှာ တက်နားပြီး သိမ်းငှက်ကြီးကို လှမ်းပြီးစိန်ခေါ်သတဲ့။ 'လာခဲ့ပါ ... လာခဲ့ပါ။ ဒါကျုပ်နေရာ ကျုပ်ရောက်ပြီ၊ ခင်ဗျားကိုမမှုဘူး'။ ဟိုကောင်က စိတ်ဆိုးတာပေါ့။ မလောက်လေး မလောက်စားနဲ့ သူ့ကိုစိန်ခေါ်ရမလားလို့ဆိုပြီးတော့ အတောင်ပံရုပ်သိမ်းကာ ထိုးဆင်းလာလိုက်တာ၊ ထိုးဆင်းလာလို့ သူ့နားရောက်တော့မယ် ဆိုတာလည်းသိလိုက်ရော ဘီလုံးငှက်က သုတ်ကနဲဆိုပြီးတော့ ထယ်စာခဲအောက် ဝင်ဝပ်လိုက်တယ်။ ချိုးသိမ်းကြီးက အရှိန်မထိန်းနိုင်တော့ ရင်ဘတ်နဲ့ ထယ်စာခဲနဲ့ဆောင့်ပြီး ချိုးသိမ်းကြီး သေပွဲဝင်သွားတယ်။ ဟောကြည့်၊ ဘယ်လောက်ပဲ အင်အားနည်းတဲ့ အကောင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်နေရာ ကိုယ်နေလို့ရှိရင်တော့ အင်အားရှိတာပဲ။ ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **ပတိရူပဒေသဝါသ** ဆိုတာ ရွေးချယ်ရတယ်လို့ဟောတော်မူတာ။ ကိုယ်နဲ့လိုက်တဲ့နေရာမျိုးကို ရွေးချယ်ရတယ်။ **(သတိပဋ္ဌာနသံယုတ္တ)**

လောကလူတွေဟာ အစွဲလေးတစ်ခုရှိတယ်။ ကိုယ်မွေးတဲ့နေရာတို့၊ ကိုယ်ပျော်တဲ့ နေရာတို့မှာ နေကြတယ်။ တော်တဲ့နေရာမှာ မနေဘူး။ ပျော်တဲ့နေရာမှာ နေတယ်။ လူတွေက နေရာရွေးတာကို အပျော်နဲ့ရွေးကြတယ်။ တော်တာနဲ့ မရွေးဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက တော်တာနဲ့ရွေးဖို့ **ပတိရူပဒေသဝါသ** ကို ဟောကြားခဲ့တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ နေရာဒေသလေးကို ရွေးချယ်နေတတ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်အတွက် အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိလာနိုင်တယ်။ ဒါကို **'သမ္မတ္တိစက်'** လို့ခေါ်တယ်။ အရာရာမှာ အောင်မြင်နိုင်တယ်။

၂။ သပ္ပုရိသူပနိဿယစက်

သင့်တော်တဲ့နေရာ ရွေးချယ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆက်သွယ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် မိမိနဲ့သင့်တော်သည့်နေရာ ရွေးချယ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဥပမာ - စီးပွားရေးအတွက် ရွေးချယ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီမှာ စီးပွား

www.dhammadownload.com

လုပ်တတ်တဲ့ စီးပွားရေးပညာရှိတွေရှိတယ်။ သူတို့ဆီက အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းတွေ ရနိုင်တယ်။ သူတို့နဲ့တွေ့ရတာ **'သပ္ပုရိသူပနိဿယ'**လို့ ပြောနိုင်တာပေါ့။ စီးပွားရေး ဆိုလို့ရှိရင် စီးပွားရေးအကြံပေးမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။

အေး... ပညာရေးအတွက်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ပညာရေးအတွက်ဆရာကောင်းသမားကောင်းတွေ၊ အကြံပေးမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ နည်းလမ်းညွှန်ပြမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေတွေ့ရတယ်။ ဒါ **'သပ္ပုရိသူပနိဿယ'**ထဲမှာ ပါတာပေါ့။

ကျန်းမာရေးဆိုရင်လည်းပဲ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ပညာပေးမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အကြံပေးမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့တွေ့ရတယ်။ နေရာကောင်းကိုရွေးချယ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ကိုယ်တွေ့ရဆုံရတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကိုရချင်လို့ တရားကျင့်တယ်။ တရားပြနိုင်တဲ့ ဆရာကောင်းတွေနဲ့ တွေ့တော့ ဘယ်လိုကျင့်ရတယ်၊ ဘယ်လို နှလုံးသွင်းရတယ် စသည်ဖြင့် သူတို့ရဲ့ ဆုံးမလမ်းညွှန်မှုတွေ၊ ပုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ စာပေပရိယတ်တွေ ဘယ်လိုလေ့လာရတယ်၊ ဘယ်လိုနာယူရတယ် စသည်ဖြင့် မသိတာတွေရှင်းပြလို့ သိခွင့်ရတယ်။ နေရာကောင်း ရွေးလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်ကောင်းတွေနဲ့ တွေ့ရပြန်တယ်။ အကြောင်းတစ်ခုတည်းနဲ့မဖြစ်ဘူး။ အကြောင်းတစ်ခုအခြေခံပြီး နောက်ထပ်အကြောင်းတစ်ခု ထပ်ပိုလာတယ်။ လည်ပတ်ပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့သဘော။ **'ပတိရူပ-ဒေသ'** ရွေးသည့်အတွက်ကြောင့် လူတော်လူကောင်းတွေနဲ့ တွေ့ရတာဆိုတဲ့ အကြောင်းတစ်ခု ထပ်ရတယ်။

၃။ ပုဗ္ဗေစကတပုညတာစက်

လူတော်လူကောင်းတွေနဲ့တွေ့တော့ ဘာဖြစ်တုန်းဆိုရင် လူကောင်းနဲ့ပေါင်းသည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်း ထားတတ်တယ်။ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်တတ်လာတယ်။ **'ပုဗ္ဗေစကတပုညတာ'** ဆိုတာမျိုးပေါ့။ အတိတ်ဘဝ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ရှိလာတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်လာတယ်။ ဒီဘဝမှာလည်း လုပ်လာတယ်။ အတိတ်ဘဝက ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေရှိတယ်၊ လူကောင်းနဲ့ပေါင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ဆိုပါစို့ - တရားပွဲတွေသွားပြီး တရားနာသည့်မိတ်ဆွေနှင့် ပေါင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်လည်းတရားနာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

အလျှုအတန်း ဝါသနာပါသည့်ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပေါင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်လည်း အလျှုအတန်းလုပ်ဖြစ်တယ်။ သီလစောင့်ထိန်းတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းနဲ့ ပေါင်းမိသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်လည်း သီလစောင့်ထိန်းဖြစ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တဲ့ မိတ်ဆွေနဲ့ ပေါင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်တွေရတယ်။ **'ပုဗ္ဗေစကတပုညတာ'** ဖြစ်တယ်ပေါ့။

၄။ အတ္တသမ္မာပဏိဓိစက်

အဲဒီကနေပြီးတော့ လူတော်လူကောင်းတွေနဲ့ ပေါင်းတယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ဖြစ်လာတယ်၊ နောက်ဆုံးအဓိကအချက်က ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုရင် **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** ကိုယ့်ကိုယ်ကို နေတတ်၊ ထိုင်တတ်လာတယ်။ စိတ်ထားတတ်လာတယ်။ တရားမမှန်ယူသဖြင့် ဘယ်လိုစိတ်ထားရမယ်၊ ဘယ်လိုနှလုံးထားရမယ်ဆိုတာတွေ သဘောပေါက်လာသည့်အတွက်ကြောင့် **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** ဆိုတဲ့ မိမိကိုယ်၊ မိမိစိတ် ကောင်းအောင်ပြုပြင်ပြီးတော့ နေတတ်၊ ထိုင်တတ်ရှိလာတယ်။ အဲဒီ **'သမ္မတ္တိစက်'** တွေထဲမှာ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိစက်'** က အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ' အထိရအောင် ရောက်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသေးဘူးဆိုရင် ကောင်းအောင်ပြုပြင်တယ်၊ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'**-ဒါနကောင်းမှုတွေ မရှိသေးဘူးဆိုရင် ဒါနကောင်းမှုတွေ လုပ်လာတယ်။ ဘာဝနာကောင်းမှုတွေ မရှိသေးဘူးဆိုရင် ဘာဝနာကောင်းမှုတွေ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်လာတယ်။ တရားမမှန်ပတ်သက်ပြီးတော့ အသိနည်းနေသေးတယ်ဆိုရင် အသိများအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလေ့လာတယ်၊ ဖတ်ရှုတယ်။ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** - ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြင်လာတယ်။ ပြင်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ဟာ လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လာတယ်။ ဟောဒီ **'သမ္မတ္တိစက်'** လေးမျိုးထဲမှာ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိစက်'** ဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** ကနေပြီးတော့ ကျန်တဲ့စက်တွေကို ထိန်းသွားလို့ရတယ်။ အကယ်၍ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိစက်'** ပျက်သွားလို့ရှိရင် ကျန်တဲ့စက်တွေဟာ တစ်ခုမှ အကူအညီမပေးနိုင်တော့ဘူး။ စဉ်းစားပြီးတော့ကြည့်လေ။

ပုဒ္ဓမြတ်စွာနဲ့ညီအစ်ကိုဝမ်းကွဲတော်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားကို ဆန့်ကျင်ဖက်လုပ်သွားတဲ့ သာသနာ့ဘောင်မှာ ပုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တပည့်သာဝကတစ်ပါး အနေနဲ့၊ ရဟန်းတော်တစ်ပါးအနေနဲ့ ဝင်ရောက်လာတဲ့ ရှင်ဒေဝဒတ် အကြောင်းကိုကြည့်။

www.dhammadownload.com

ရှင်ဒေဝဒတ်ဟာ အတိတ်က ကုသိုလ်ကံရှိခဲ့တယ်။ **'ပုဗ္ဗေစကတပုညတာ'** အတိတ်က ကုသိုလ်ကံရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ဘုရားနဲ့အမျိုးတော်ပြီးတဲ့ မင်းသားဘဝ ရောက်လာတယ်။ အသိဉာဏ်ရှိတယ်၊ ဘုရားနဲ့တွေ့လို့ သင်္ကန်းဝတ်၊ သင်္ကန်းဝတ်ပြီး တရားမမှတ်ခင်တဲ့အခါမှာ ဈာန်အဘိညာဉ်တွေရတယ်၊ တန်ခိုးကြွွဒ္ဓိပါဒ်နဲ့ ပြည့်စုံတယ်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘူးနော်။ **'ပုဗ္ဗေစကတပုညတာ'** ရှိတယ်။

မြတ်စွာဘုရားပွင့်တဲ့ ဒေသမှာလည်းဖြစ်တယ်။ ဘုရား ဖွားတော်မူတဲ့ ဘုရားရဲ့ဇာတိဒေသဖြစ်တဲ့ ကပိလဝတ်နဲ့ မလှမ်းမကမ်းမှာရှိတဲ့ **'ဒေဝဒဟ'** ဆိုတဲ့ နေရာမှာ သူ့မိသားစုနေထိုင်တာဖြစ်တော့ **'ပတိရူပဒေသဝါသ'** ပဲ။ သင့်လျော်တဲ့ အရပ်မှာလည်း သူနေတယ်။

ရှေးကလည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုရှိတယ်။ သင့်လျော်တဲ့ အရပ်မှာလည်း နေတယ်။ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာစတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေနဲ့လည်း သူတွေ့တယ်။ တွေ့လို့ တရားကျင့်လို့ ဈာန်အဘိညာဏ်ထိအောင် ပေါက်ရောက်အောင်မြင်ခဲ့တယ်။ သို့သော် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုဆိုတာမရှိဘူး။ စိတ်ကောင်း၊ နှလုံးကောင်းထားပြီးတော့ တရားဓမ္မဆက်လက်ပွားများရမှာကို မပွားများဘဲနဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို အံတုလာတယ်။ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးချင်လာတယ်။ ဖြတ်လမ်းက ဘုရားဖြစ်ချင်လာတယ်ဆိုတာတွေနဲ့ အတွေးအခေါ်တွေများပြီးတော့ **'အတ္တသမ္မာ–ပဏိဓိစက်'** ပျက်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရှင်ဒေဝဒတ်ရဲ့ အခြေအနေတစ်ခုဟာ ရဟန်းဘဝကနေ လောဘနဲ့မောဟလွှမ်းမိုးမှုခံရတဲ့ လောဘ၊ မောဟရဲ့သားကောင်ဖြစ်သွားရတယ်။

ဟောဒီ **'သမ္မတ္တိစက်'** လေးပါးထဲမှာ တကယ် အရေးအကြီးဆုံးစက်ဟာ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိစက်'** ပါ။ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြုပြင်ပေးတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းတာဆိုတာ အရေးတကာ့ အရေးကြီးဆုံးထဲမှာ ထိပ်ကနေတဲ့ အကြောင်းတရားတစ်ခုပါ။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက လူတွေရဲ့မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ လူတွေရရှိချင်တဲ့ ချမ်းသာတွေ၊ အဲဒီချမ်းသာတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ ရချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဘာပြည့်စုံအောင် လုပ်ရမလဲ။

www.dhammadownload.com

၁။ သဒ္ဓါသမ္မဒါ

သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံအောင်လုပ်ရမယ်။ သဒ္ဓါဆိုတာ (Confidence)၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းအပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားတာ၊ ယုံကြည်တာ၊ ကုသိုလ်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားတာ၊ ယုံကြည်တာ သဒ္ဓါလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ သဒ္ဓါတရားဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။ သဒ္ဓါတရားရှိလာပြီဆိုရင် ခုနက မျှော်လင့်ချက်တွေအတိုင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ သဒ္ဓါတရားရှိလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် စိတ်ကြည်နူးတယ်၊ စိတ်ကြည်သည့်အတွက်ကြောင့် ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ စိတ်ဝင်စားလာတယ်၊ ဒါနကောင်းမှုတွေလုပ်တယ်၊ သီလတွေ ဆောက်တည်တယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာတွေ ပွားများအားထုတ်တယ်။ ကောင်းတာတွေ လုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရတယ်။

၂။ သီလသမ္မဒါ

နောက်တစ်ခု အရေးကြီးတာက ဘာတုန်းဆိုရင် **'သီလသမ္မဒါ'** - ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့လိုတယ်။ လောကလူတွေမှာ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်သွားပြီဆိုရင် ကျန်တာတွေထိန်းလို့မရတော့ဘူး။ ဒါ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** ဆိုတဲ့ စက်အတွင်းထဲက အစိတ်အပိုင်းလေးတွေလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထားဆိုတာ သဒ္ဓါတရား ကိန်းအောင်းထား။ သဒ္ဓါမရှိသေးရင် ရှိလာအောင်လုပ်ရမယ်။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာဖြစ်တယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတာဖြစ်တယ်။ ကံ-ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်တယ်၊ လက်ခံတယ်ဆိုတဲ့ **'ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ'** အခြေခံတဲ့ သဒ္ဓါတရား။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ အမှန်တရားကို ဟောကြားနိုင်တယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ဉာဏ်တော်ကြီးကို လက်ခံယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရား။ အဲဒီ သဒ္ဓါတရားတွေ ရှိလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေလုပ်ပြီး ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေလုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် သဒ္ဓါရှိလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ သီလဆိုတာလည်း ပြည့်စုံလာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ သဒ္ဓါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ စာပေကျမ်းဂန်များမှာ သဒ္ဓါဟာ မျိုးစေ့ကလေးနဲ့ အလားတူတယ်။ ဘယ်လိုတူသလဲလို့ဆိုရင် မျိုးစေ့ကလေးက အလုပ်နှစ်ခုလုပ်တယ်။ သဒ္ဓါကလည်း အလုပ်နှစ်ခုကို လုပ်တယ်။ မျိုးစေ့က ဘယ်လို အလုပ်နှစ်ခုလုပ်တုန်းလို့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မျိုးစေ့လေးတစ်ခုကို စိုက်လိုက်တာနဲ့

www.dhammadownload.com

တစ်ပြိုင်နက် ထိုမျိုးစေ့လေးက အောက်ကို အမြစ်ကလေးဆင်းလာပြီး အပေါ်ကို အညှောင့်ကလေး တက်လာတယ်။ ဒီလို အလုပ်နှစ်ခုကို သူတစ်ပြိုင်နက်လုပ်တယ်။

အဲသလိုပဲ၊ သဒ္ဓါတရားရှိလာပြီဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်တရားထိန်းသိမ်းမှုဆိုတဲ့ အမြစ်ကလေးဆင်းသက်လာတယ်။ သမထ၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ခြင်းလို့ ဆိုတဲ့ အညွှန့်အညှောင့်ကလေးလည်း တက်လာတယ်။ ဒါ သဒ္ဓါတရားရှိမှ ဖြစ်လာတာ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သဒ္ဓါကို အခြေခံသည့်အတွက်ကြောင့် သီလဆိုတဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားကိုလည်း ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လာတယ်။

၃။ စာဂသမ္မဒါ

နောက်တစ်ခု လိုအပ်ချက်က ဘာတုန်းဆိုရင် **'စာဂသမ္မဒါ'** လောကမှာ လူတွေဟာ ရရှိလာတဲ့ပစ္စည်းကို ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မသုံးသင့်ဘူး။ အများနဲ့ ခွဲဝေပြီးတော့ သုံးသင့်တယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းသာ သုံးလိုတယ်ဆိုတဲ့ မစ္ဆရိယတရား လွှမ်းမိုးနေလို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ (Society) မှာ အကျိုးပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မဖြစ်ဘူး။ အကျိုးပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် (Society) ကလည်း သူ့ကိုပြန်ပြီးအကျိုးပြုမှာမဟုတ်ဘူး။ (Society) ထဲမှာ စိတ်ချမ်းမြေ့ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ (Society) ထဲမှာ နေလို့ရှိရင် ကိုယ့်မိသားစုအတွင်းမှာပဲဖြစ်စေ အများနဲ့မျှဝေပြီးတော့ သုံးစွဲတတ်ရမယ်၊ စွန့်လွှတ်နိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အခွင့်အရေးတွေအတွက် အနစ်နာခံနိုင်ရမယ်။ စာဂသမ္မဒါ စွန့်နိုင်တယ်။ အရာရာမှာ တွယ်ကပ်ပြီးတော့ မနေဘဲနဲ့ ပေးနိုင်ကမ်းနိုင်တဲ့လက်၊ ဖြူစင်တဲ့လက်၊ ဆေးကြောပြီးတဲ့လက်၊ စွန့်လွှတ်မှုမှာ စိတ်ဝင်စားတဲ့ သဘာဝတရားတွေရှိရမယ်။ အဲဒါဟာ **စာဂသမ္မဒါ** လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီအချက်နဲ့ ပြည့်စုံဖို့လည်း လိုတယ်။

၄။ ပညာသမ္မဒါ

နောက်တစ်ခု အရေးကြီးဆုံးကတော့ **'ပညာသမ္မဒါ'** ပဲ။ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာရှိဖို့ဆိုတာ အရာရာမှာ အရေးပါဆုံးတစ်ခု။ ပညာဆိုတဲ့နေရာမှာ ပညာဟာ ဘာလုပ်သင့်သလဲ၊ ဘာမလုပ်သင့်ဘူးလဲ၊ လုပ်သင့်မလုပ်သင့်ကို ခွဲခြားသိတဲ့ ပညာသည် အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်အရေးကြီးလဲဆိုရင် လုပ်သင့်၊ မလုပ်

www.dhammadownload.com

သင့်မှ မသိဘူးဆိုရင် လုပ်သင့်တာကျတော့ မလုပ်ဘူး၊ မလုပ်သင့်တာကျတော့ လုပ်မိတယ်။ အဲဒီလောက် ပြဿနာတက်တာ မရှိဘူး။

လောကမှာ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်မိတဲ့အတွက်ကြောင့် အပြစ်ဖြစ်သလို လုပ်သင့်တာကို မလုပ်သည့်အတွက်ကြောင့်လည်း အပြစ်ဖြစ်တယ်။ သို့သော် လောကလူတွေက လူတစ်ယောက်တစ်စုံတစ်ခု ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ပြီဆိုရင် အဲဒီလူက ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်မှာပေါ့၊ မလုပ်သင့်တာတွေလုပ်တာကိုးလို့ ဒီလိုပြောလေ့ရှိကြတယ်။ သို့သော်လည်း ဒီလူက လုပ်သင့်တာမှ မလုပ်ဘဲကိုဆိုတဲ့ အပြောမျိုး သိပ်ပြီးတော့မရှိဘူး။

အဲဒီနှစ်ခုဟာ အတူတူပဲလို့ဆိုတယ်။ မလုပ်သင့်တာကိုလုပ်တာက အပြစ်ဖြစ်သလို လုပ်သင့်တာကို မလုပ်လို့ရှိရင်လည်း အပြစ်ပဲ။ ဆိုပါစို့- မိနဲ့ဖနဲ့ရှိကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိုယ့်မိဘကို ကိုယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမယ်။ ဒါ တာဝန်ဝတ္တရား အနေနဲ့ရှိတယ်။ ဒါလုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စ။ လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စကို မလုပ်ဘဲနေပြီဆိုလို့ရှိရင် အနည်းဆုံး ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများရဲ့ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှုကို ခံရတယ်။ နောင်ဘဝ အပြစ်ရောက်တာ အသာထား၊ ဒီဘဝတင်ပဲ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှုကို ခံရတယ်။ မိဘအပေါ်မှာ ကျေးဇူးမသိတတ်ဘူး၊ မိဘကိုပစ်ထားတယ်ဆိုတဲ့ အပြောအဆို အနည်းဆုံး၊ အပေါ့ဆုံး အပြစ်ကလေးခံရတယ်။ ဒါ လုပ်သင့်တာမလုပ်လို့၊ မလုပ်သင့်တာ လုပ်တာကတော့ အင်မတန်မှ ထင်ရှားပါတယ်။

မလုပ်သင့်တာလုပ်လို့ရှိရင်တော့ နောက်ဆုံးမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်တာတို့၊ ထောင်သွင်းအကျဉ်းချခံရတာတို့၊ မလုပ်သင့်တာလုပ်လို့ ဒုက္ခရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ အင်မတန်မှများတယ်။ အဲတော့ လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာနှစ်ခုကို ရှင်းရှင်းကြီးမြင်နိုင်တာကတော့ ပညာတရားပဲတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ **'ပညာသမ္ဘဒါ'** အသိပညာဆိုတာ ရှိရမယ်။

ဒီထက်အဆင့်မြင့်လာတဲ့ ပညာကျတော့ သံသရာထဲမှာ တို့ဘာကြောင့်လည်နေရသလဲ၊ တို့ဘဝကောင်းအောင် တို့ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ဘဝခရီး လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲဆိုတာသိအောင် အဲဒီ ပညာမျိုးကျတော့ ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ပညာလို့ခေါ်တယ်။

နောက်ဆုံးမှာ အဆင့်မြင့်ဆုံးပညာကတော့ အခြေခံအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာပညာ။ အဲဒီ ဝိပဿနာပညာ ရလာပြီဆိုလို့ရှိရင်တော့ အရာရာပေါ်

www.dhammadownload.com

မှာ တွယ်တာခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်းဆိုတဲ့ နှစ်ခုကို စွန့်လွှတ်နိုင်သွားပြီ။ တွယ်တာမှု ရှိနေလို့ရှိရင် လောကလူတွေဟာ တွယ်တာမှုရှိတဲ့နေရာမှာ စိုးရိမ်သောကဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်နေရာတွယ်တာတွယ်တာ စိုးရိမ်သောက၊ အတွယ်အတာရှိတဲ့ နေရာမှာ သောကဖြစ်လာတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ် (Insight Knowledge) ရှိလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တွယ်တာမှုတွေကို လျော့ချနိုင်တယ်။ လျော့ချနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် သောကကို လည်း လျော့ချနိုင်တယ်။ အဲတော့ တွယ်တာမှုရှိတဲ့နေရာမှာ စိုးရိမ်မှုလာတယ် ဆိုတာ (Where there is attachment there is worry, Where there is no attachment there is no worry) 'attachment' ရှိမှ 'worry' လာတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သောက ဘယ်မှာရှိလဲဆိုရင် ကိုယ်တွယ်တာတဲ့နေရာမှာရှိတယ်။ ကိုယ်မတွယ်တာတဲ့နေရာမှာ သောကမရှိပါဘူး။

ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လူတွေ သေဆုံးနေကြတယ်။ မိမိဆွေမျိုးသားချင်း၊ မိမိချစ်ခင်တဲ့သူ မဟုတ်လို့ရှိရင် ဘယ်သူမှမငိုကြပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာလည်း မတုန်လှုပ်ကြပါဘူး။ အေး- ကိုယ်တွယ်တာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဆိုရင် ရင်ဘတ်စည်တီး ရွိုက်ကြီးတငင် ငိုကြရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် အဲဒါ တွယ်တာမှု။ တွယ်တာမှုရှိတဲ့နေရာမှာ သောကလာတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားပါတယ်။

လူတွေကတော့ သောကကင်းဝေး နေနိုင်ရေးဆိုပြီးတော့ ပိုက်ဆံရှိရင် သောကကင်းလိမ့်မယ်၊ သားသမီးတွေရှိရင် သောကကင်းလိမ့်မယ်၊ အရာရာပြည့်စုံရင် သောကကင်းလိမ့်မယ်လို့ထင်တာ။ မဟုတ်ဘူး၊ ပိုက်ဆံရှိလေလေ သောကများလေလေ၊ သားသမီးများလေလေ သောကများလေလေ၊ အလုပ်တွေခွဲ့လေလေ သောကများလေလေပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို အတွယ်အတာတွေ များလာတာကိုး။ အတွယ်အတာတွေ များလေလေ သောကများလေလေ။ အဲဒီလို သိတာဟာ ပညာလို့ခေါ်တယ်။

သောက ဘယ်ကစသလဲ၊ ချစ်ခင်မှုကစတယ်။ **"ပိယတော ဇာယတေ သောကော"** မြတ်စွာဘုရားက သောကဆိုတဲ့တရားဟာ **'ပိယတော ဇာယတေ'** ချစ်ခင်မှုကအစပျိုးလာတာပါ။ အေး ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အခုလိုသိ၊ သောကကင်းပြီးတော့ နေချင်တယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ တွယ်တာမှု၊

www.dhammadownload.com

ချစ်ခင်မှုကိုလျော့ရမယ်။ တဏှာကို လျော့ရမယ်။ တဏှာမလျော့ဘဲနဲ့ သောကကို ကင်းအောင်လုပ်လို့ မရပါဘူးတဲ့။ သောကကင်းတဲ့ဘဝမျိုးကို မနေနိုင်ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မတွေဟာ အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို ဟောတာဖြစ်လို့ လူ့လောကမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ မျှော်လင့်ကြတယ်။ ခုနကပြောတဲ့ လူ့ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ။ ထိုမျှော်လင့်ချက်တွေ ပြည့်ဝဖို့အတွက်က စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ ဂုဏ်သတင်းကျော်ကြားချင်တယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ ကျန်းမာပြီးတော့ အသက်ရှည်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ ဒီဘဝကုန်ဆုံးလို့ နောက်ဘဝရောက်တဲ့အခါမှာလည်း ကောင်းရာသုဂတိကို ရချင်တယ်ဆိုတဲ့ လူ့ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ ဒီမျှော်လင့်ချက်လေးမျိုးသည် **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** လို့ခေါ်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ပြည့်စုံမှု၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အခြေခံမှု၊ **'စာဂသမ္မဒါ'** စာဂနဲ့ ပြည့်စုံမှု။ **'ပညာသမ္မဒါ'** အသိပညာ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံမှုဆိုတဲ့ ဒီအကြောင်းလေးမျိုးကင်းပြီးတော့ ခုနက မျှော်လင့်ချက်တွေ မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး။

နှစ်သစ်ကူးချိန်

အခုပြောခဲ့တဲ့ သဒ္ဓါတို့၊ သီလတို့၊ စာဂတို့၊ ပညာ တို့ဆိုတဲ့ အရေးပါတဲ့ အခြေအနေကောင်းတွေကို မဖန်တီးနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် နှစ်သစ်ကူးအခါသမယမှာ လူတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်ဟာ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ မျှော်လင့်ချက်တွေဟာ ဖြစ်ပြီးတော့ မလာနိုင်ပါဘူး။ နှစ်သစ်ကူးတိုင်းကူးတိုင်း လူတွေဟာ မျှော်လင့်ချက်တွေ ကြီးထွားပြီးတော့လာကြတယ်။ နှစ်ဟောင်းကထက် လာမယ့်နှစ်က ပိုကောင်းလာလိမ့်မယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ မျှော်လင့်လာကြတယ်။ သို့သော် ကိုယ်က အခြေအနေတွေ ပိုကောင်းအောင်လုပ်မလာဘူးဆိုလို့ရှိရင်တော့ ပိုကောင်းလာဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

နှစ်သစ်အခါသမယမှာ ပိုပြီးကောင်းလာစေချင်လို့ရှိရင် ပိုပြီး သဒ္ဓါတရားတွေ ကောင်းလာအောင်၊ ပိုပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ လုံခြုံလာအောင်၊ ပိုပြီး စွန့်လွှတ်မှုတွေ ခိုင်မာလာအောင်၊ ပိုပြီး အသိဉာဏ်တွေ ကြွယ်ဝလာအောင် လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီ အကြောင်းတရားတွေ ပြည့်စုံမှသာလျှင် မိမိတို့ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ချမ်းသာသုခတွေ၊ မင်္ဂလာအပေါင်းနဲ့ ပြည့်စုံပါစေဆိုတဲ့ ဆုတောင်းတွေ၊ တောင်းဆိုမှုတွေဟာ တစ်လုံးတစ်ဝကြီး ဖြစ်လာမှာပါ။

www.dhammadownload.com

အေး ... နှစ်သစ်ကူးတာ သက်သက်နဲ့တော့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရလာမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ လောကမှာ အသစ်အသစ်ဆိုတာ ရှည်တဲ့ကာလအပိုင်း ကလေးတစ်ခုကိုကြည့်ပြီးတော့ အဟောင်းကုန်ပြီးရင် အသစ်ကူးတယ်လို့ ဒီလို ပြောကြတာ။

ဓမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် စက္ကန့်ပိုင်းအတိုင်း အသစ်ကူးနေတာပါ။ အဟောင်းကုန်ပြီးရင် အသစ်ကိုပြောင်းနေတာပါ။ ဒီလကုန်ရင် နောက်လ ရောက်လာတာလည်း လအသစ် ကူးနေတာပါပဲ။ ဒီကနေ့ကုန်လို့ နောက်တစ်ရက် ရောက်လာတာဟာ ရက်အသစ်ကူးနေတာပါ။ ဒီနာရီကုန်လို့ နောက်နာရီ ဆိုတာလည်း အသစ်ကူးနေတာပါ။ နောက်ဆုံး ဒီ စက္ကန့်လေးကုန်သွားလို့ နောက်စက္ကန့်လေး ဆိုတာလည်း ကူးနေတာပါ။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အသစ်အသစ်တွေချည်းပါပဲ။ အဲသလို အဟောင်းအဟောင်းတွေ ချုပ်သွားပြီး အသစ်အသစ်တွေ ပေါ်လာနေတယ် ဆိုတာ လောကရဲ့ မမြဲတဲ့၊ ရပ်တည်မနေတဲ့၊ အစဉ်ထာဝရ ရွှေ့ပြောင်းနေတဲ့ သဘာဝတရားကြီးမျှသာဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အသစ်ကိုမျှော်တာဟာ တဏှာ လောဘရဲ့ သွေးဆောင်မှုတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသစ်ကိုမျှော်လင့်ခြင်းသည် တဏှာမကင်းသူတို့ရဲ့ အတွေးတစ်ခုမျှသာဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှကြည့်လေ၊ ဒီကနေ့ နေကြီးထွက်လာပြီးတော့ ဝင်သွားလို့ရှိရင် မနက်ဖြန်ခါ နေအသစ်ပေါ့။ နက်ဖြန်ခါ ထွက်လာတဲ့နေဟာ အသစ်ပဲ။ အဲတော့ ဒီလိုလတွေ၊ နေ့တွေ အသစ်အသစ်ပြောင်းနေတဲ့အချိန်ကိုတော့ အသစ်လို့မထင်ဘူး။ နည်းနည်းလေး ကြာလာတဲ့အခါကျတော့ လပေါင်း ၁၂ လ၊ ရက်ပေါင်း ၃၆၅ ရက် ကြာညောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ နှစ်ဟောင်းကုန်လို့ နှစ်သစ်ရောက်လာပြီလို့ လူတွေက သတိထားမိလာတာပါ။

ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဆက်စပ်သုံးသပ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် စက္ကန့်ပိုင်းမှာ အသစ်အသစ် ပြောင်းနေတယ်လို့ သိလာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ အသစ်ပြောင်းတာတွေကို မျှော်လင့်နေမယ်ဆိုရင် တဏှာလောဘရဲ့အမြင်နဲ့ မျှော်လင့်နေတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းကျိုးတရားတွေ ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်တုန်းဆိုလို့ရှိရင် လောကမှာ မိမိတို့လုပ်ဆောင်နေတာ အကောင်းလည်းလုပ်သလို အဆိုးတွေလည်း လုပ်ဆောင်နေကြတာ ဖြစ်သောကြောင့်၊ အဆိုးတွေလည်း ပါနေတာ

www.dhammadownload.com

ဖြစ်သောကြောင့် အကောင်းတွေချည်း ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ သံသရာထဲမှာ မမျှော်လင့်နိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ နောက်ဆုံး အသစ်ကိုမျှော်တာကိုရုပ်သိမ်းလိုက်တယ်။ တရားအမြင်နဲ့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အသစ်ရော အဟောင်းရော အတူတူပါပဲတဲ့။ အသစ်မမျှော်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက တရားဓမ္မ ရပြီးတဲ့အခါ **"အယမန္တိမာ ဇာတိ၊ နတ္ထိ ဒါနိ ပုနဗ္ဘဝေါ"** "ငါဘဝဟာ ဒါနောက်ဆုံးပဲ၊ နောက်ထပ် မရှိတော့ဘူး" လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

အသစ်ကို မမျှော်တော့ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဒါဟာ သံသရာမှာ ဒုက္ခတွေချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။ အသစ်မျှော်နေသေးသမျှ သံသရာထဲမှာ ဒုက္ခတွေနဲ့ ဆုံကြ၊ ကြုံကြရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တဏှာရဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုး မဖြစ်ဘဲနဲ့ မိမိတို့ရရှိလာတဲ့ နှစ်သစ်ကာလ အခါသမယမှာ သဒ္ဓါတရားအသစ်တွေ၊ မဖြစ်သေးတဲ့ သဒ္ဓါတရားတွေ ဖြစ်လာအောင်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ကြီးထွားလာအောင်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ စာဂတရားတွေများပြားလာအောင်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ပညာတရားတွေ အသစ်ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားခြင်းသည်သာလျှင် တကယ့်အစစ်အမှန် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ပြီး အားလုံးသော တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့သည် နှစ်သစ်ကူးပြီးစ နှစ်ဦးကာလအခါသမယမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေလို့ ဓမ္မလက်ဆောင်ပေးတဲ့အနေနဲ့ ဒီတရားကို ဟောကြားအပ်ပါတယ်။

အားလုံးသော သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာ၍ နှစ်သစ်မင်္ဂလာအခါသမယမှာ ချမ်းသာသုခရကြောင်း သူတော်ကောင်းတရားကို ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁ ❁ ❁

www.dhammadownload.com

မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာ နှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

၂၀၀၇–ခုနှစ်တွင် မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားမှ အသံလွှင့်ရန် ITBMU ဘာဝနာခန်းမ၌ ဟောကြားသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လူ့လောကမှာ ပေါ်ထွန်းလာခဲ့တာဟာ အများသတ္တဝါတွေရဲ့ **'ဟိတသုခ'** အလို့ငှာ ပေါ်ထွန်းလာခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ **'ဟိတ'** ဆိုတာ အခြေအနေကောင်းတွေကို ခေါ်ပါတယ်။ **'ဟိတ'** ဆိုတဲ့ အခြေအနေကောင်းတွေရှိမှသာလျှင် **'သုခ'** လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ဘဝမှာအဆင်ပြေမှု၊ ဘဝသံသရာက လွတ်မြောက်မှု၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ကျော်လွှားနိုင်မှုဆိုတဲ့ အကျိုးတရားတွေကို ရနိုင်မှာပါ။

'ဟိတ' ဆိုတာ အကြောင်းတရား၊ **'သုခ'** ဆိုတာ အကျိုးတရား၊ အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးတရား နှစ်မျိုးစုံ ဖြစ်ပေါ်စေမှသာလျှင် တည်မြဲတဲ့ ချမ်းသာသုခဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အခြေအနေကောင်းတွေ မရှိဘဲနှင့် ချမ်းသာသုခ ရရှိနိုင်တယ်၊ ချမ်းသာသုခ တည်ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ပွင့်တော်လာတာနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ **'အတ္ထာယ ဟိတာယ သုခါယ ဒေဝမနုဿာနံ'** လို့ ဟောတာပါ။

မြတ်စွာဘုရားဟာ သတ္တဝါတွေရဲ့အကျိုးအတွက်၊ သတ္တဝါတွေရဲ့ အခြေအနေကောင်းတွေ ရရှိဖို့အတွက်၊ သတ္တဝါတွေ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာရေးအတွက် ပွင့်လာတယ်။ ပွင့်လာပြီးတော့ ဟောကြားတဲ့တရားတွေဟာလည်းပဲ အခြေအနေကောင်းတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး **'သုခ'** ဆိုတဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတာပါ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဒေသနာတော်တွေဟာ လူ့ဘဝရရှိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အခြေအနေကောင်းတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီးမှ ချမ်းသာသုခကို ရရှိစေတဲ့

www.dhammadownload.com

တရားမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ (၃၈)ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်ဆိုတဲ့နေရာမှာ **မင်္ဂလာ** ဆိုတာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေနဲ့ အရာရာမှာ အောင်မြင်မှုတွေကို ဆိုတာပါ။ ဘယ် ကိစ္စမှာမဆို အနှုံးမရှိဘဲနဲ့ အရာရာအောင်မြင်နိုင်တာကိုပြောတာ။

ဒါကြောင့်မို့ **'မင်္ဂလသုတ်'** ထဲမှာ **'သဗ္ဗတ္ထ မပရာ ဇိတာ၊ သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိ ရွဆ္ဆန္တိ'** အနှုံးမရှိ အရာရာမှာအောင်မြင်တယ်၊ ချမ်းသာသုခရနိုင်တယ်လို့ ဟောတာပါ။ ဒါ မင်္ဂလာရဲ့ အကျိုးသရုပ်ကို ဖော်ပြတာပါ။ ထိုကဲ့သို့ အရာရာအောင်မြင်ဖို့နှင့် အရာရာချမ်းသာဖို့ဆိုတာ (၃၈)မျိုးသော အခြေအနေကောင်းတွေကို ရရှိမှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူမိုက်တွေနဲ့ မပေါင်းခြင်း၊ ပညာရှိနဲ့ပေါင်းခြင်းဆိုတာ အခြေအနေကောင်းတွေကို ဖန်တီးပေးတာ။ အဲဒီလို လူမိုက်တွေနဲ့မပေါင်းဘဲ ပညာရှိတွေနှင့် ပေါင်းခြင်းလို့ဆိုတဲ့ အခြေအနေကောင်းမရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ချမ်းသာသုခဆိုတဲ့ မင်္ဂလာအကျိုးတရား မရနိုင်ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားဒေသနာတွေဟာ သံသရာဝဋ်က လွတ်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုရဖို့ ဆိုတာချည်း တစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သံသရာထဲ ကျင်လည်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်းပဲ အရာရာအဆင်ပြေပြီး၊ အခြေအနေကောင်းတွေ ရရှိပြီး ချမ်းသာသုခရဖို့၊ တစ်ဘဝကနေ တစ်ဘဝ သံသရာထဲလည်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ဆင်းရဲဒုက္ခ နည်းနိုင်သမျှနည်းပြီး ချမ်းချမ်းသာသာရှိဖို့ တရားဓမ္မတွေကို ဟောထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက တစ်ပိုင်းပါ။

နောက်ဆုံး သံသရာဝဋ်ကနေလွတ်ပြီး "အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း" လို့ဆိုတဲ့ ဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လုံးဝလွတ်မြောက်တဲ့၊ ထာဝရငြိမ်းချမ်းတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်ကို ရရှိချင်တယ်ဆိုလဲ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားတော်က ထိုနောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်တဲ့ **'နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ'** ကိုလည်း ရောက်ရှိစေတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ဖော်ပြထားတယ်။

ဒီကနေ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ အများစုက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောထားတဲ့ **'ပိဋကတ်သုံးသွယ်၊ နိကာယ်ငါးဖြာ၊ ဓမ္မခန္ဓာပေါင်းရှစ်သောင်းလေးထောင်'** ဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေဟာ လောကုတ္တရာတရားတွေဖြစ်တယ်၊ ဘုန်းကြီးစာတွေ ဖြစ်တယ်၊ တို့နဲ့မဆိုင်ဘူး ဒီလိုထင်ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေဟာ လောကုတ္တရာကို ဦးတည်တာ မှန်သော်လည်း

www.dhammadownload.com

လောကမှာ နေရေး၊ ထိုင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ နိုင်ငံရေးဆိုတာ အဆင်တပြေရှိဖို့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားခဲ့တာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ ပိဋကတ်တရားတော်တွေဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားချည်း မဟုတ်ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်မရောက်ခင်စပ်ကြား သံသရာလည်နေတဲ့အချိန်မှာ စီးပွားဘယ်လိုရှာရမယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ သက်သာအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်ရမယ်၊ အရာရာအောင်မြင်အောင် ဘယ်လိုကျင့်သုံးရမယ်ဆိုတာ အခြေခံကစပြီးတော့ ရှင်းလင်းထားတာ ပိဋကတ်ထဲမှာ မြောက်မြားစွာရှိပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက **'အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်'** **'အန္ဓသုတ္တန်'** မှာ ဟောထားတာက လောကမှာ လူရယ်လို့ဖြစ်လာလို့ရှိရင် အသိဉာဏ်မျက်စိ(၂)မျိုးရှိရမယ်တဲ့။ စီးပွားရှာတတ်တဲ့ မျက်စိလည်းရှိရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုး ခွဲခြားသိတတ်တဲ့ **'ဓမ္မမျက်စိ'** လည်း ရှိရမယ်။ လောကလူသားတွေဟာ မျက်စိနှစ်လုံးရှိမှ ပြည့်စုံသလိုပဲ၊ လူ့ဘဝ ရလာလို့ရှိရင်လည်းပဲ ဒီပညာမျက်စိနှစ်မျိုးရှိရမယ်။ လူဖြစ်လာရင် စီးပွားရှာတတ်ရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် ကျင့်သုံးတတ်ရမယ်။ ဒါမှ ပြည့်စုံတဲ့လူသား(ideal person)လို့ အကောင်းဆုံး လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရား လမ်းညွှန်ထားတာပါ။

စီးပွားရေးမျက်စိဆိုတာ မရသေးတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေရအောင်၊ ရပြီးသား စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကို တိုးပွားအောင်လုပ်တဲ့ နည်းပညာတွေ တတ်ကျွမ်းတာကို ပြောတာ။ ထိုသို့ တတ်ကျွမ်းမှသာလျှင် လောကမှာ မပင်မပန်း ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ နေနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ဖက်ကလည်း စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်ရုံတင် မဖြစ်ဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့၊ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားဖို့ဆိုတဲ့ဘက်ကလည်း အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ စီးပွားတစ်ခုတည်းသာ ရှာတတ်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားမပါဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပတ်သက်တဲ့အသိ မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ မျက်စိတစ်လုံးကွယ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့တူတယ်။

စီးပွားကိုရှာတတ်ပြီးတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားဘက်က အသိဉာဏ်မရှိဘူးဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ စီးပွားကိုရတဲ့နည်းနဲ့ရှာတတ်တယ်။ ပိုက်ဆံရပြီးရောဆိုတဲ့

www.dhammadownload.com

အနေအထားမျိုးကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်ကျင့်တရား ကင်းမဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ သူရလာတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာလည်း ကြာရှည်ခံတဲ့စည်းစိမ်ဥစ္စာမဖြစ်ပါဘူး။ တစ်ခဏာ တာမျှ စီးပွားရေးအောင်မြင်သော်လည်း မကြာခင် ထိုစီးပွားရေးဟာ လက်လွတ် ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ထိန်းမထားလို့ရှိရင် စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်မှုဟာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အန္တရာယ်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက အသိပညာ(၂)မျိုးရအောင် လုပ်ရမယ်။ ဒါ အခြေအနေကောင်းတွေပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက အခြေအနေကောင်းတွေကို ဟော ပေးတာ။ အေး . . . ဒီဘဝမှာ ချမ်းသာသုခတွေရဖို့ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး၊ စီးပွားရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဒီဘဝမှာ ပြည့်စုံရမည့် အချက်အလက် တွေကို မြတ်စွာဘုရားကဟောတာ။

လူ့လောကဟာ ဒီဘဝ ပြည့်စုံရုံနှင့်မပြီးသေးဘူး။ လူတွေမှာ ဘဝသံသရာ ဆိုတာ ရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့် ဒီဘဝကောင်းရုံလေးနဲ့ မပြီးသေးဘူး၊ နောင်ဘဝ အတွက် အနာဂတ်ရေးဆိုတာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ပြင်ဆင်သင့်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နောင်ဘဝကောင်းဖို့အတွက်ကိုလည်းပဲ ခုနေက ကြိုကြိုတင်တင် ပြင်ပြင်ဆင်ဆင်ဆိုတာ ရှိရပါတယ်။

စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်တောင်မှပဲ အခုခေတ်မှာ အနာဂတ် မျှော်မှန်းချက် တွေနဲ့ စီမံကိန်းကြီးတွေချပြီးတော့ ဆောင်ရွက်ကြရတာ မဟုတ်လား။ ထို့အတူပါပဲ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝမှာ ဒီဘဝတစ်ခုတည်း အောင်မြင်လို့မဖြစ်ပါဘူး။ နောင်ဘဝအတွက် ကိုလည်းပဲ မျှော်လင့်ချက်နှင့် စီမံကိန်းတွေထားဖို့ လိုအပ်ပါသေးတယ်။

ဒီဃဇာဏုသုတ္တ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်ဟော် ကာလတုန်းက ကောလိယတိုင်း၊ **'ကက္ကရပတ္တ'** ဆိုတဲ့မြို့မှာ မြတ်စွာဘုရား ရောက်ရှိနေတဲ့ အချိန်ပိုင်းလေးမှာ အဲဒီ **'ကက္ကရပတ္တ'** က **'ဒီဃဇာဏု'** ဆိုတဲ့ အမျိုးသား ဦးဆောင်ပြီးတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာထံ ဝင်ရောက် ချဉ်းကပ်ကြတယ်။ သူတို့က မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ်။ "အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ဟာ ဒီဘဝမှာလဲ ချမ်းချမ်းသာသာ၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် မိသားစုနဲ့ သိုင်းသိုင်းဝိုင်းဝိုင်း နေချင်ပါတယ်။ နောင်ဘဝမှာလည်း ကောင်းရာဘုံဘဝကို ရောက်ချင်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေကောင်းတွေများရှိပါသလား" တဲ့။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားက 'ရှိတယ်၊ ဒီဘဝအတွက် **'ဟိတသုခ'** အခြေအနေကောင်းတွေနဲ့ ချမ်းသာသုခကို ရစေနိုင်တဲ့ အချက်လေးမျိုးရှိတယ်။ နောင်ဘဝအတွက်လည်းပဲ အခြေအနေကောင်းတွေ ပေးပြီးတော့ ချမ်းသာသုခကို ရစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားလေးမျိုးရှိတယ်" ဆိုပြီး **အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်** မှာပဲ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ သုတ်တစ်သုတ်ကို မှတ်တမ်းတင်ထားတာ ရှိပါတယ်။

ဒိဋ္ဌဓမ္မဟိတ

အဲဒီသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီဘဝအတွက် **'ဟိတသုခ'** အခြေအနေကောင်းနဲ့ ချမ်းသာကို ရစေတတ်တဲ့ အချက်ကတော့ -

နံပါတ်(၁) **'ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ'** – ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ကိုင်ရမယ်။ အဲဒီ **'ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ'** တက်တက်ကြွကြွ၊ ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ထပ်ပြီးတော့ ရှင်းထားတယ်။ ကြိုးစားတိုင်းရသလားဆိုတော့ ကြိုးစားတိုင်းမရနိုင်ဘူး။ ကြိုးစားတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ထဲမှာ ဘာတွေပါတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် **'ဒက္ခ'** လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုရှိရမယ်၊ **'အနလသ'** ဇွဲကောင်းမှုရှိရမယ်၊ **'ဥပါယဝိမံသ'** နည်းပညာရှိရမယ်။

ကြိုးစားမှုရှိရုံ တစ်ခုတည်းနဲ့တော့ မရဘူး။ ကြိုးစားမှု ဆိုတဲ့ထဲမှာ အရေးကြီးတဲ့အချက် (၃)ချက်ပါတယ်။ အရေးကြီးတဲ့အချက်(၃)ချက်က လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု၊ ကြိုးတော့ကြိုးစားတယ် လုပ်ငန်းမကျွမ်းကျင်ဘူး မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။ ကြိုးတော့ကြိုးစားတယ် ဇွဲမကောင်းဘူး မအောင်မြင်ဘူး။ ကြိုးတော့ ကြိုးစားတယ် နည်းပညာ နိမ့်ကျနေတယ်၊ စီမံခန့်ခွဲနိုင်တဲ့စွမ်းအားတွေမရှိဘူး၊ မအောင်မြင်နိုင်ဘူးတဲ့။

ဒါ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင့်ငါးရာကျော်က မြတ်စွာဘုရားက စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အောင်မြင်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုပေးထားတာပါ။ ဒါက မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ပိဋကတ်တော်တွေထဲမှာပါတဲ့ တရားပါ။ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု၊ ဇွဲကောင်းမှု၊ နည်းပညာ အဲဒီ(၃)ရပ် ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုတာ ရှိရမယ်တဲ့။

နောက်တစ်ချက်က **'အာရက္ခသမ္ပဒါ'** - ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုရှိရမယ်။ လောကမှာ စီးပွားဥစ္စာတွေနဲ့ ငွေကြေးဓနမြောက်မြားစွာရလာတယ်။ ကုန်ပစ္စည်းတွေ

www.dhammadownload.com

မြောက်မြားစွာထုတ်နိုင်တယ်။ သို့သော် မထိန်းသိမ်းဘူးဆိုရင် အလေအလွင့်တွေ များပြီးတော့ စီးပွားဥစ္စာ တိုးသင့်သလောက် မတိုးဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ထိန်းသိမ်းဖို့ နည်းပညာတတ်ရတယ်။

အလုပ်လုပ်ပြီး ရလာတဲ့ပစ္စည်းကို ရေကြောင့်မပျက်စီးအောင်၊ မီးကြောင့် မပျက်စီးအောင်၊ ပစ္စည်းကို ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ ရန်သူမျိုးငါးပါးထဲက တစ်ခုခုနဲ့မှ မပျက်စီးရအောင်၊ အလေအလွင့်မရှိရအောင် သေချာစောင့်ရှောက်မှုဆိုတဲ့ **'အာရက္ခသမ္မဒါ'** တရားရှိဖို့ လိုသေးတယ်။ ဒါလဲဒုတိယအချက်အနေနဲ့ အခုလက်ရှိဘဝမှာ စီးပွားတိုးတက်ဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။ ဒါလည်း အင်မတန် လိုအပ်တဲ့ အကြောင်းတရားတစ်ခုပါ။

နောက်တစ်ခုကတော့ **'ကလျာဏမိတ္တတာ'** မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း ရှိရမယ်။ စီးပွားရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အသိပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ စွန့်လွှတ်နိုင်မှုရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဲဒီလို မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေလဲပဲ အင်မတန်မှ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်ကြည့်၊ စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တိုင်းဟာ ဒီအခြေအနေကောင်းတွေရှိနေတယ်။ ခုနက ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကြောင့် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရလာနိုင်တယ်။ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းတွေရှိတတ်လို့ စုမိဆောင်းမိ ရှိလာတယ်။ သို့သော် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ထိုပစ္စည်းတွေဟာ သဲထဲမှာ ရေသွန်လိုက်သလိုပဲ အသုံးအဖြုန်းနဲ့ တစ်ခါတည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးပြီးတော့ သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။

ဟော၊ နောက်ဆုံး စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တကယ့်ကို အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ **'သမဇီဝိတာ'** ရလာတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ကိုယ်ထုတ်လုပ်တဲ့ ပစ္စည်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ဝင်ငွေထွက်ငွေနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် စာရင်းဇယား ခိုင်ခိုင်မာမာ ထားပြီးတော့ ဝင်ငွေနှင့်ထွက်ငွေ အမြဲတမ်း မျှမျှတတဖြစ်နေဖို့ အရေးကြီးတယ်။ **'သမဇီဝိတာ'** ဆိုတဲ့သဘောက ဝင်ငွေနှင့်ထွက်ငွေ အမြဲတမ်းညီပြီးတော့ သုံးစွဲတဲ့ အခုခေတ် စီးပွားရေးပညာလိုပဲ။ ဝင်ငွေတွေကများပြီးတော့ သုံးငွေနည်းနေလို့ မဖြစ်ဘူး၊ သုံးငွေတွေကများပြီးတော့ ဝင်ငွေတွေက နည်းနေလို့လည်း မဖြစ်ဘူး။

www.dhammadownload.com

ထိုနှစ်ခုဟာ ဝင်ငွေနဲ့ထွက်ငွေ မျှမျှတတသုံးတတ်ဖို့တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ခေတ် စီးပွားရေးပညာရပ်တွေဟာလည်း ဒါ အဓိကထားကြတာ။ ဝင်ငွေထွက်ငွေ ညှိပြီးတော့ ဆောင်ရွက်တာ။ ဒါကြောင့်မို့ ဘတ်ဂျက်စာရင်းတွေ ဘာတွေ ရှင်းတယ်ဆိုတာ ဒီ **'သမဇီဝိတာ'** ကို ပြောတာပါ။ ဝင်ငွေက ဘယ်လောက်ရှိနေတယ်၊ ထွက်ငွေက ဘယ်လောက်ရှိတယ်၊ လိုငွေက ဘယ်လောက် ပြနေတယ်၊ ပိုငွေက ဘယ်လောက်ပြနေ တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင့်ငါးရာကတည်းက ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊ အလေအလွင့်မရှိအောင် ထိန်းသိမ်းမှု၊ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိမှု၊ ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှမျှတတ သုံးစွဲမှုဆိုတဲ့ ဒီအချက်ကြီး (၄)ချက်ကို ဟောခဲ့တာဖြစ်တယ်။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မှမဟုတ်ဘူး၊ ဒီ စည်းကမ်းအတိုင်း ဆောင်ရွက်ကြမယ်ဆိုလို့ရှိရင် စီးပွားရေးက တိုးတက်လာမှာပဲ။ အများကြီး မတိုးတက်တောင် ပျက်စီးမသွားနိုင်ဘူး။ ဒါ ဒီဘဝမှာ ကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ ကောင်းတဲ့ချမ်းသာသုခကို ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ အချက်လေးချက်ပဲ။

သမ္မာဃယဟိတ

တမလွန်ဘဝအတွက်ကတော့ ဒီဘဝကလုပ်တဲ့ဟာတွေပါ။ အဲဒီ တမလွန်ဘဝအတွက် ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ အရည်အသွေးကတော့ အခြားမဟုတ်ဘူး။ ဓမ္မနှင့်ပတ်သက်တဲ့ အသိညာဏ်။ အခုနက ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိတဲ့မျက်စိရှိရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် နံပါတ်(၁) ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

နံပါတ်(၂) ယုံကြည်ချက်ရှိရမယ်။ ယုံကြည်ချက်ဆိုတာ ဘာသာတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ မှန်စွာသိတဲ့အသိညာဏ်ကို လက်ခံလို့ မြတ်စွာဘုရား သွန်သင်ဆုံးမသမျှကို လေးစားလိုက်နာမှု၊ ယုံကြည်မှုရှိရမယ်။ ယုံကြည်မှုရှိသလို ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းရမယ်။

နံပါတ်(၃) စွန့်လွှတ်နိုင်မှု ရှိရမယ်။ လူဟာ မိမိ ရလာတဲ့ အခွင့်အရေးကို တစ်ယောက်တည်းမသုံးဘဲ၊ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မခံစားဘဲ မိမိပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မျှဝေခံစားတတ်ရမယ်။ ဒါကို **'စာဂသမ္မဒါ'** လို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ်ရလာတဲ့ ဘယ်အခွင့်အရေးကိုမှ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း သိမ်းပိုက်ထားတာမျိုးမရှိဘဲ အားလုံး လောကလူသားတွေနှင့် မျှဝေခံစားတတ်တဲ့ **'စာဂသမ္မဒါ'** မျိုးရှိရမယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခု နံပါတ်(၄)က **'ပညာသမ္မဒါ'**၊ အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားသိတာကအစ လောကမှာရှိတဲ့ သဘာဝတရားတွေဟာ ဘယ်ဟာမှ မမြဲဘူးဆိုတာကို သိရှိနားလည်ထားတဲ့ ပညာမျိုး ရှိရမယ်။

အကျင့်ချုပ်ပြောရလို့ရှိရင် **'သဒ္ဓါသမ္မဒါ'** ယုံကြည်မှုရှိရမယ်။ **'သီလသမ္မဒါ'** ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပြည့်စုံရမယ်။ **'စာဂသမ္မဒါ'** မျှဝေခံစားဖို့၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းကိုစွန့်လွှတ်ပြီး အများကို မျှဝေခံစားနိုင်ဖို့ စွန့်ကြဲတတ်မှုရှိရမယ်။ **'ပညာသမ္မဒါ'** အသိပညာရှိရမယ်လို့ ဟောသည့်အကြောင်းတရား(၄)ပါးဟာ **'ဟိတ'** ကောင်းသောချမ်းသာတွေကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အခြေအနေကောင်းတွေလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီအခြေအနေကောင်း(၄)မျိုးရှိနေလို့ရှိရင် **'သုခ'** လို့ဆိုတဲ့ အရာရာမှာ အဆင်ပြေမှု၊ ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု ဆိုတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမှာပါ။

ဟိတသုခ

'ဟိတ' မရှိဘဲ **'သုခ'** ဆိုတာကိုမရနိုင်ပါဘူး။ **'ဟိတ'** မရှိဘဲနဲ့ **'သုခ'** ဆိုတာ မတည်မြဲပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီစကားလုံးနှစ်ခုကို အမြဲတွဲပြီးတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတော်တွေထဲမှာ **'ဟိတာယ သုခါယ'** လို့ ဖော်ပြထားတယ်။ အခြေအနေကောင်းတွေ ရှိရမယ်။ အခြေအနေကောင်းတွေရှိမှ ထိုအခြေအနေကောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ချမ်းသာသုခကို ရရှိနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ဒီလို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ **'ပိဋ္ဌကတ်သုံးသွယ် နိကာယ်ငါးဖြာ ဓမ္မက္ခန္ဓာ'** ထဲမှာလူ့ဘဝရရှိလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့်အချက် အများအပြား ဖော်ပြထားတာတွေ့ရလို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေအနေနဲ့ ဗုဒ္ဓဟောတဲ့ တရားအတိုင်း လိုက်နာပြီး စီးပွားရေးကို ဆောင်ရွက်ကြမယ် ဆိုလို့ရှိရင် စီးပွားလည်း တိုးတက်နိုင်ပါတယ်။ လူမှုရေး ဆောင်ရွက်ကြမယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်း လူမှုရေးဘက်က တိုးတက်ကြမယ်။ တော်တော်များများက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်ပေမယ့်လို့ ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့တရားနှင့် ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် အဆင့်မြင့်တဲ့ဘက်ကို ကြည့်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားဟာ 'အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ' စသဖြင့် ဟောတယ်။ သံသရာက ငြီးငွေ့ဖို့ရာဟောတယ်၊ သစ္စာလေးပါးထဲမှာဆိုလို့ရှိရင် 'ဒုက္ခ'၊ 'ဒုက္ခသမုဒယ' ဆင်းရဲမှုကို ဦးတည်ဟောတယ်ဆိုပြီးတော့ တချို့က အထင်မြင်လွဲတယ်။ pessimism 'အဆိုးမြင်ဝါဒ'လို့ အထင်မြင်လွဲကြတာရှိတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး၊ သံသရာဝဋ်က လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် တွယ်တာမှုကိုပယ်ဖို့ရာက ဒီနည်းလမ်းပဲရှိပါတယ်။

www.dhammadownload.com

သံသရာထဲမှာ အဆင်တပြေနေဖို့ရာအတွက် မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ တရားတွေ မြောက်များစွာရှိတယ်။ လူမှုရေးနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်လည်း မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာ **'သိဂိလောဝါဒသုတ်'** မှာ အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား ဆက်ဆံရေး၊ မိသားစုအတွက်ဆက်ဆံရေး၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဆိုတာတွေ ဟောထားတယ်။

ခုန စီးပွားရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်တွေဟာ ကြီးပွားတိုးတက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ကြီးပွားတိုးတက်နေတဲ့ နိုင်ငံတွေ၊ ကြီးပွားတိုးတက်နေတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားကို မသိသော်လည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ သူတို့မှာ **'ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ'** ရှိတယ်၊ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်တယ်၊ နည်းပညာကောင်းတယ်၊ ကြိုးစားတယ်၊ ဟောဒီ အချက်အလက်တွေဟာ ငြင်းလို့မရတဲ့အချက်အလက်တွေပဲ။ သူတို့မှာ **'အာရက္ခ–သမ္ပဒါ'** ရှိတယ်။ အလေအလွင့်မရှိအောင် ထိန်းတတ်သိမ်းတတ်တယ်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိတယ်။ စီးပွားရေးအကြံပေးမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အကျင့်ကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ်။ **'သမဇီဝိတာ'** လို့ဆိုတဲ့ ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတအောင် သုံးတယ်။ ဒီအချက်အလက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံလို့ စီးပွားရေးတိုးတက်တာပါ။

ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့အတိုင်းသာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြမယ်ဆိုရင် လောကမှာ စီးပွားရေးဘက်ကလည်း တိုးတက်နိုင်ပါတယ်။ လူမှုရေးဘက်ကလည်း ပြဿနာတွေ နည်းနိုင်သမျှနည်းပြီးတော့ အဆင်တပြေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေ၊ အခြေအနေကောင်းတွေ၊ အကြောင်းတရားတွေကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ်။

'အပရိဟာနိယ' တရားမပြတ်စည်းဝေးပါ၊ ညီညီညွတ်ညွတ် စည်းဝေးပါ၊ ညီညီညွတ်ညွတ်စည်းဝေးပြီးဆုံးဖြတ်ပါ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း တစ်ညီထဲ အကောင်အထည်ဖော်ပါ ဆိုတာကို အခြေခံထားတာပါ။ နောက် 'ဓမ္မပဒ' မှာ ကြည့်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားက -

နဟိ ဝေရေန ဝေရာနိ၊ သမ္မန္တီဓ ကုဒါစနံ၊
အဝေရေန စ သမ္မန္တိ၊ ဧသ ဓမ္မော သနန္တနော။

ငြိမ်းချမ်းတဲ့နည်းဟာ မေတ္တာတရားသာဖြစ်တယ်လို့ ဟောထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောထားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကမ္ဘာကြီးဟာ

www.dhammadownload.com

လည်း ငြိမ်းချမ်းသွားမှာပါ။ စီးပွားရေးတိုးတက်မှုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ကမ္ဘာကြီး ငြိမ်းချမ်းအောင်လဲ ဗုဒ္ဓတရားတော်က ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်တယ်။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးအားလုံး အဆင်တပြေဖြစ်ပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ကမ္ဘာကြီးတစ်ခု ဖန်တီးနိုင်ဖို့ အတွက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောထားတဲ့ တရားဒေသနာတော်တွေရှိပါတယ်။

ဘုရားတရားတော်တွေဟာ လောကုတ္တရာတရားတွေပဲ၊ ဒို့နဲ့မဆိုင်ဘူးလို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒီလို စီးပွားရေးဘက်မှာ ဘုရားတရားတော်အတိုင်း အသုံးချ ရမယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှအသိနည်းကြပါတယ်။ တချို့က မသိရုံတင်မကဘူး ဒီ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်တွေအတိုင်း လုပ်လို့ရှိရင် စီးပွားရေး မတိုးတက်နိုင်ဘူး လို့တောင် ထင်တာရှိတယ်။

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်က ဘုန်းကြီးတို့ဆီမှာ ကိုရီးယား ဘိက္ခုနီတစ်ဦး အကူအညီ တောင်းပြီးတော့ ပါရဂူဘွဲ့ Ph.D Thesis လာလုပ်သွားတာရှိပါတယ်။ သူနဲ့ စကား စပ်မိလို့ပြောတော့ သူတို့ ကိုရီးယားမှာတဲ့၊ လူတော်တော်များများမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်လို့ရှိရင် တိုင်းပြည်မကြီးပွားနိုင်ဘူးလို့ အမြင်ရှိကြတယ်တဲ့။

အဲဒီအမြင်က ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို မသိလို့။ သူတို့က ဘာကိုကြည့်တုန်း လို့ဆိုလို့ရှိရင် **'ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ'** သူ့အသက်ကို မသတ်ရဘူး၊ သူ့ဥစ္စာ မခိုးရဘူး စသဖြင့် ငါးပါးသီလမှာ မလုပ်ရဘူး၊ ရှောင်ရမယ် ဆိုတာတွေကို ကြည့်ပြီး တော့ လောကကြီးမှာ ဒါတွေရှောင်နေလို့ စီးပွားရေးလုပ်လို့မဖြစ်ဘူးလို့ ဒီလိုယူဆ ကြတာရှိပါတယ်။

အမှန်မှာ စီးပွားရေးဖြစ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားက မလုပ်ရဘူးလို့ပြောတဲ့ဟာက **'ဝါရိတ္တ'**၊ လုပ်ရမယ်လို့ပြောတာက **'စာရိတ္တ'**၊ **'ဝါရိတ္တသီလ'** နှင့် **'စာရိတ္တသီလ'** နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ မလုပ်ရဘူးလို့ ဆိုတာတွေသာ ရှေ့တန်းတင်ပြီးတော့ လုပ်ရမယ်ဆိုတာတွေကြတော့ မေ့ထားကြတယ်။

လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာကို အခုနဟာကြည့်။ **'ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ'** လုံ့လဝီရိယ ရှိရမယ်။ **'အာရက္ခသမ္ပဒါ'** ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပြည့်စုံရမယ်။ **'ကလ္လာဏ မိတ္တတာ'** မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းတွေရှိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ **'သမဇီဝိတာ'** ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတအောင် သုံးစွဲတတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဒီအခြေအနေကောင်းတွေ လုပ်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် မေ့ထားကြတယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့် ယနေ့ကမ္ဘာမှာ တစ်ချို့က ဗုဒ္ဓတရားတော်အပေါ် အထင်အမြင် လွဲနေတာလေးတွေ ရှိတယ်ဆိုတာ သိရတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာလဲ ဗုဒ္ဓဘာသာအများစုက လောကုတ္တရာစာတွေ၊ ဘုန်းကြီးစာတွေ၊ လောကီကိစ္စနှင့်မဆိုင်ဘူးလို့ ဒီလိုယူဆချက်တွေရှိနေတယ်။ တကယ်က အဲဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတော်တွေမှာ နှစ်ပိုင်းရှိတယ်။ တစ်ပိုင်းက သံသရာထဲမှာ ဘဝတစ်ခု ရလာတဲ့အခါ အခြေအနေကောင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပြီးတော့ ချမ်းချမ်းသာသာ လူ့ဘဝတစ်ခု ဖြတ်သန်းနေထိုင်သွားဖို့၊ တစ်ဘဝကနေ နောက်တစ်ဘဝ လည်ပတ်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ၊ သံသရာလည်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ချမ်းချမ်းသာသာ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ အခြေအနေကောင်းတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး မည်သည့်ဘာသာတရားမှာမှမပါတဲ့ လုံးဝဒုက္ခတွေချုပ်ငြိမ်းရာ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ အသိပညာတစ်ရပ်ကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားကဟောထားတယ်။ အဲဒီတရားက ဘာလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တရားပဲ။

တစ်ချို့က လူ့လောကမှာ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဘဝအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဆိုတာ ရှိကြတယ်။ မိမိဘဝကို တွယ်တာတယ်။ မိမိဘဝကို တွယ်တာသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို တွယ်တာတယ်။ အဲဒီအတွယ်အတာတွေက ဘာကိုဖြစ်စေသလဲဆိုရင် (Worry) လို့ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေ 'သောက' တွေကို ဖြစ်စေတယ်။ အတွယ်အတာရှိတဲ့နေရာမှာ စိုးရိမ်မှုဆိုတာပေါ်လာတယ်။ အတွယ်မရှိရင် စိုးရိမ်မှုမရှိပါဘူး။ ကိုယ်မပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုအပေါ်မှာ မည်သူမှ **'သောက'** မဖြစ်ပါဘူး။ ကိုယ်ပိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုပေါ်မှာသာ **'သောက'** ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်နှင့်မသိတဲ့ လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ **'သောက'** မဖြစ်ပါဘူး၊ ကိုယ်နှင့်သိတဲ့ လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာသာ **'သောက'** ဖြစ်ဖို့ပါ။ **'သောက'** လို့ဆိုတဲ့ (Worry) ဟာ တွယ်တာမှုပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။

အဲဒီလို **'သောက'** ရှိနေသေးသမျှ မည်သူမှ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ အပြည့်အဝ မရနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှု အပြည့်အဝရချင်လို့ရှိရင် **'သောက'** လို့ဆိုတဲ့ တရားကို ဖယ်ရှားပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွယ်အတာကို မဖယ်ရှားဘဲနဲ့ **'သောက'** ကို ဖယ်ရှားဖို့ဆိုတာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ တွယ်တာမှုကို ဖယ်ရှားမှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

ဒါဖြင့် တွယ်တာမှုကိုဖယ်ရှားဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုလို့ရှိရင် သဘာဝတရားတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ ပြတ်ပြတ်သားသားမြင်တဲ့ **'သမ္မာဒဿန'** ဆိုတဲ့ **'သမ္မာဒိဋ္ဌိ'** Right Understanding ဆိုတဲ့ ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်တစ်ခု ရှိရမယ်။ အဲဒီ ထူးခြားတဲ့အသိဉာဏ်ဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ခေါ်တာပါ။ မှန်ကန်တဲ့အမြင် ရှိရမယ်။

သဘာဝတရားတွေကို သူ့အတိုင်းမြင်တာ၊ အမှန်အတိုင်းမြင်တာ **'သမ္မာ–ဒဿန'**၊ မှန်ကန်တဲ့အတိုင်း မြင်ရမယ်။ ဆိုပါစို့၊ အဘိဓမ္မာသဘာဝတရားတွေက ဒါကိုရှင်းပြတာ၊ ဒါ သံသရာဝဋ်ကလွတ်ဖို့အတွက် လမ်းကြောင်းပဲ။ ငါရယ် သူရယ်ဆိုတာ တကယ်ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ရင် မရှိဘူး။ ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်မျိုးသာရှိတယ်။ အကြမ်းဖျင်းပြောမယ်ဆိုရင် လူမှာရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိတယ်၊ စိတ်ရှိတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုပေါင်းစပ်ပြီးတော့ လှုပ်ရှားဖြစ်ပေါ်နေတယ်။ body and mind ပေါ့။ အဲဒီနှစ်ခုစလုံးဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကြောင်းကို အခြေခံပြီးဖြစ်ရတာ။ body ဆိုတဲ့ နာမ်တရားဟာလဲ တစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘူး၊ စုပေါင်းပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

ရုပ်နဲ့နာမ် ဒီနှစ်ခုဟာ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပြီးတော့ လူတွေမှာ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်လာပြီး ယောက်ျားသဏ္ဌာန်၊ မိန်းမသန္ဌာန်၊ သတ္တဝါသန္ဌာန် ဒီလို ထင်မြင်နေရတယ်။ ထင်မြင်နေရသည့်အတွက်ကြောင့် ငါလို့ထင်တယ်၊ သူလို့ထင်တယ်၊ ယောက်ျားလို့ထင်တယ်၊ မိန်းမလို့ထင်တယ်။ ဟောဒီ အထင်အမြင်တွေဟာ တကယ်ထင်တဲ့အတိုင်း ဟုတ်ရဲ့လား၊ အသိဉာဏ်နှင့် ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် တကယ်ထင်တဲ့အတိုင်း မဟုတ်ပါဘူး။

ရုပ်တရားဟာ ရုပ်တရားသက်သက် ဖြစ်ပါတယ်။ 'ငါ' လို့ ပြောစရာ မရှိပါဘူး။ နာမ်တရားဟာ နာမ်တရားသက်သက်မျှ ဖြစ်ပါတယ်လို့ ငါလို့ ပြောစရာ မရှိပါဘူး။ ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်ခုခွဲထားလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် လှုပ်ရှားမှုတို့၊ ပြောဆိုမှုတို့ ဒါတွေဟာ အကုန်လုံးရုပ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ခွဲခြားပြီးတော့ သိမြင်လာတာဟာ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** (Analytical Knowledge of Mind and Matter) လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီအသိဉာဏ်ကို အဘိဓမ္မာလေ့လာခြင်းဖြင့် ရနိုင်တယ်။ ထိုမှတဆင့် လက်တွေ့ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် လူဆိုတာ တကယ်က အခေါ်အဝေါ်

www.dhammadownload.com

ပညတ်(Concept) အယူအဆတစ်ရပ်သာဖြစ်တယ်။ တကယ်ကတော့ အသေးစိတ် တစ်ခုစီ ခွဲခြားကြည့်လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် လူဆိုတာမရှိတော့ဘူး၊ ရုပ်တရား၊ နာမ် တရားသက်သက်မျှဖြစ်တယ်လို့ ဟောဒီလို မြင်သွားတာဟာ **'သမ္မာဒဿန'** မှန်ကန်တဲ့အမြင်လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မှာ **'နာမရူပါနံ ယာထာဝဒဿနံ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနာမ'** နာမ်ရုပ်တွေကို သူ့အရှိအတိုင်းမြင်တာဟာ **'ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ'၊** မှန်ကန်တဲ့ ဖြူစင်တဲ့အမြင်ကို ခေါ်ပါ တယ်။ အဲဒီ ဖြူစင်တဲ့အမြင်၊ မှန်ကန်တဲ့အမြင်ကို အခြေခံလိုက်လို့ရှိရင် ဒီရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို သိမြင်တဲ့ **'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ'** ဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာမယ်။ **'နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်'** နှင့် **'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်'** နှစ်ခု အခြေခံပြီးတော့ ဆက်ပြီးလက်တွေ့ကျင့်သုံးသွားနိုင်မယ်ဆိုရင် မမြဲတဲ့ သဘာဝတွေ၊ အစဉ်ထာဝရ ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘာဝတွေ၊ **'သင်္ခါရတရား'** တွေရဲ့ မတည်မြဲတဲ့၊ အားကိုးစရာမရှိတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေကိုမြင်လာလို့ရှိရင် ခုနပြောတဲ့ (Attachment) လို့ခေါ်တဲ့ တွယ်တာမှုဟာ လျော့ကျလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တွယ်တာမှုတွေ လျော့ကျလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် worry ဆိုတဲ့ သောက တွေလည်း လျော့ကျလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သောကတွေ လျော့ကျတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ချမ်းသာပြီး ငြိမ်းချမ်းတဲ့ သဘာဝလေးဟာ ပြန်ပြီးတော့ ပေါ်လာမှာပါ။

အဲတော့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ် ဒုတိယပိုင်းမှာဟောတဲ့ သံသရာ ဝဋ်က လွတ်မြောက်ရာလမ်းဆိုတာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဖြင့် **'မဇ္ဈိမပဋိပဒါ'** လို့ခေါ်တဲ့ (Right Understanding) နဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်ခြင်းပဲ။ ထိုမှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်ခြင်းဆိုတဲ့ အခြေအနေကိုရအောင် မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတတ်ခြင်း ဆိုတဲ့ **'သမ္မာသင်္ကပ္ပ'** (Right thought)၊ **'သမ္မာဝါယာမ'** မှန်မှန်ကန်ကန် နည်းလမ်း တကျ စနစ်တကျကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း (Right effort)၊ **'သမ္မာသတိ'** လို့ခေါ်တဲ့ အာရုံကို မှန်ကန်စွာအမှတ်ရခြင်း (Right Mindfulness) အာရုံတစ်ခုတည်း အပေါ်မှာ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းဖြင့် စူးစိုက်ခြင်း(Right Concentration) ဒီ မဂ္ဂင် ငါးမျိုး ဦးဆောင်ပြီးတော့ လုပ်သွားလို့ရှိရင် မှန်ကန်စွာသိခြင်း (Right Understanding) ဆိုတာ ပေါ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ထို မှန်ကန်စွာသိခြင်း (Right Understanding) ကသာလျှင် သံသရာ ထဲမှာ ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကိလေသာဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားတွေ၊ ကံကို support

www.dhammadownload.com

လုပ်နေတဲ့ ကိလေသာဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားတွေ၊ ဒါတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

'ကိလေသာ' ဆိုတဲ့ အဆိုးတရားတွေ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ကောင်းကံဆိုးကံ ဆိုတာတွေဟာလည်းပဲ အကျိုးပေးနိုင်တော့မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ထိုကံတွေအားလုံး အကျိုးမပေးနိုင်တော့ဘူးဆိုလို့ရှိရင် နောက်ဆုံး အကြောင်းတရားတွေ ပြတ်သွားပြီး ဒုက္ခတွေဟာ အကုန်လုံးချုပ်ငြိမ်းပြီးတော့ ရပ်ဆိုင်းသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ ထာဝရငြိမ်းတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒုတိယပိုင်းမှာ ဟောတာပါ။

သံသရာထဲမှာနေရင်း ချမ်းသာသုခကိုရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ၊ နောက်ဆုံးမှာ ထိုချမ်းသာရတယ်ဆိုတောင် 'အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း' ဆိုတဲ့ ဒုက္ခတွေက မလွတ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီ 'အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း' ဆိုတဲ့ ဒုက္ခတွေမှ လွတ်မြောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ **'မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး'** အကျင့်တရားကို ကျင့်သုံးမှသာလျှင် လောကမှာရှိတဲ့ ပြဿနာမျိုးစုံ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းပြီး လွတ်မြောက်မှာဖြစ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို အားလုံးသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သူတော်စင်တို့သည် မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့်ယနေ့ကမ္ဘာ အကျိုးပြုနိုင်ပုံ မှတ်သားပြီးတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူသည့် တရားတော်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁ ❁ ❁

www.dhammadownload.com

ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ

၂၀၀၇-ခုနှစ်တွင် မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားမှ အသံလွှင့်ရန် ITBMU ဘာဝနာခန်းမ၌ ဟောကြားသည်။

ယနေ့ လူသားတွေအဖြစ် အခြေအနေအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲရောက်ရှိလာပုံနှင့် ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို ဟောကြားထားတဲ့ **စက္ကဝတ္တိသုတ္တန်** ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ **စက္ကဝတ္တိသုတ္တန်** ကို အခြေခံပြီးတော့ **ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ** တရားကို ဟောမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ချိန်တုန်းက လူသားတွေဟာ ဒီကနေ့ အခြေအနေမျိုး မရောက်ခင် အလွန်သာယာ အေးချမ်းပြီးတော့ အစစအရာရာ စုံလင်ပြည့်ဝတဲ့ **ရွှေခေတ်** လို့ ခေါ်ရမယ့် ခေတ်တစ်မျိုးကို ကြုံခဲ့ကြရပါတယ်။ ထိုအချိန်တုန်းကတော့ လူသားတွေရဲ့ သက်တမ်းဟာ အင်မတန်မှ ရှည်လျားတယ်။ နှစ်ရှစ်သောင်းသက်တမ်းရှည်တယ်။ နှစ်ရှစ်သောင်း သက်တမ်းရှည်တဲ့ လူ့လောကမှာ ပြဿနာ အလွန်နည်းပါးပြီး လူတွေဟာ အင်မတန်သာယာငြိမ်းချမ်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စရာကောင်းတဲ့ လူ့ဘုံလူ့ဘဝမှာ နေခဲ့ကြရတယ်ဆိုတာကို သိရပါတယ်။

ထိုခေတ် ထိုအခါမှာ အုပ်စိုးတဲ့ ဘုရင်ကြီးက စကြာရတနာကိုပိုင်စိုးတဲ့ **စက္ကဝတ္တိ**လို့ဆိုတဲ့ စကြဝတေးမင်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ထို စကြဝတေးမင်းကြီးဟာ စကြာမင်းရဲ့ ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းနှင့်အညီ တိုင်းပြည်ကို အုပ်စိုးခဲ့ကြပါတယ်။ တရားဥပဒေနှင့်အညီ တိုင်းသူပြည်သားများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ တရားဥပဒေနှင့်အညီ တိုင်းသူပြည်သားများကို အကာအကွယ်ပေးခြင်း၊ တရားဥပဒေနှင့်အညီ တိုင်းသူပြည်သားများရဲ့ လုံခြုံရေးကို စိမ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဆိုတဲ့ အချက် (၃)ချက်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဆောင်ရွက်ကြတယ်။

www.dhammadownload.com

မိမိတို့အုပ်စိုးတဲ့ နိုင်ငံအတွင်းမှာ တရားဥပဒေကိုဆန့်ကျင်တဲ့လုပ်ရပ်မျိုးတွေ မဖြစ်ပေါ်ဖို့ဆိုတာကို အလေးအနက်ထားပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကြပါတယ်။ **"မာ တေ တာတာ ဝိဇိတေ အဓမ္မကာရော ပဝတ္တယိတ္ထ"** ငါ့သား၊ မင်းရဲ့နိုင်ငံမှာ ဥပဒေမဲ့လုပ်ရပ်တွေ၊ ဥပဒေနှင့်ဆန့်ကျင်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ မဖြစ်ပေါ်ရအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်လို့ တိုင်းပြည်အုပ်စိုးတဲ့ စကြဝတေးမင်းကြီးက မှာလေ့ရှိပါတယ်။

သည့်ထက်ထူးခြားတဲ့ စီမံဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုကတော့ အဲဒီခေတ်ကာလတုန်းက တိုင်းပြည်မှာ အလွန်ဆင်းရဲမွဲတေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မရှိရလေအောင် ဆိုပြီးတော့ စီမံချက်တစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒီစီမံချက်က ဘာလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် **"အဓနာနံ ဓန မနုပ္ပါဒိတပ္ပံ"** ဓနကြေးငွေ မပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဘုရင့်ဘဏ္ဍာတော်ကနေ ထုတ်ပြီးတော့ ဓနကြေးငွေ ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ ထိုခေတ်ထိုအခါမှာ စားစရာမရှိအောင် ဆင်းရဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမရှိအောင် ဘုရင်ကြီးက ဒါကို အလေးအနက်ထားပြီးတော့ ဆောင်ရွက်ပါ တယ်။ **အဓန** လို့ခေါ်တဲ့ ဓနကြေးငွေ မပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို **"ဓနမနုပ္ပါဒိတံ"** ဓနကြေးငွေတွေကို ထုတ်ပြီးတော့ပေးတယ်။ ထောက်ပံ့အကူအညီပေးတယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ တိုင်းပြည်မှာ ငြိမ်းချမ်းသာယာပြီးတော့ ပြဿနာမရှိ ပကတိအေးချမ်းတယ်တဲ့။ တိုင်းပြည်ကြီးဟာ နှစ်ပေါင်းရှည်ကြာစွာ လူ့လောက လူ့ကမ္ဘာမှာ တည်တံ့ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ စကြဝတေးမင်းတွေဟာ တစ်ဆက်ပြီးတစ်ဆက် တိုင်းပြည်ကို အုပ်စိုးလာခဲ့ကြတာ ရွှေခေတ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ အလွန်သာယာတဲ့ လူ့ပြည် လူ့လောကကြီး၊ အလွန်သာယာငြိမ်းချမ်းတဲ့ လူ့လောကကြီးမှာ လူတွေဟာ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်လာခဲ့ကြတယ်။

နောက် ရှစ်ဆက်မြောက် တိုင်းပြည်ကိုအုပ်ချုပ်တဲ့ စကြဝတေးမင်းရဲ့ သားတော်တစ်ဦးလက်ထက်မှာ ပြဿနာတစ်ခု စ,လာခဲ့ပါတယ်။ ရှေးထုံးတမ်းစဉ်လာအရ တရားဥပဒေနှင့်အညီ တိုင်းပြည်ကိုကာကွယ်ပေးတယ်၊ စောင့်ရှောက်တယ်။ တရားဥပဒေနှင့်အညီ လုံခြုံရေးကို စီမံဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ တရားဥပဒေရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ တရားဥပဒေနှင့်ဆန့်ကျင်တဲ့လုပ်ရပ်တွေ တိုင်းပြည်မှာမပေါ်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တယ်။

ဒီအချက်တွေနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ အလေးအနက်ထားပြီး ဆောင်ရွက်ခဲ့သော်လည်း အဲဒီဘုရင်ရဲ့ လက်ထက်မှာ ဓနကြေးငွေမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဓန

www.dhammadownload.com

ကြေးငွေ ထောက်ပံ့ရမယ်ဆိုတဲ့ ဒီစည်းကမ်းချက်ကို မလိုက်နာခဲ့ပါဘူး။ ဒီစည်းကမ်းချက်ကို ဘုရင်ကြီးဟာ လိုက်နာဆောင်ရွက်မှု မပြုခဲ့ပါဘူး။ အဲဒီ မပြုခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် တိုင်းပြည်မှာ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုတော့ မနကြေးငွေမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တဖြေးဖြေးများလာတော့ ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေပေါ်လာတယ်။ ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို **"ဒါလိဒ္ဒိယ"** လို့ခေါ်တယ်။ လူတွေဟာ စားဝတ်နေရေး မပြည့်စုံလို့ ဆင်းရဲလာကြတယ်။ အဲဒီလို ဆင်းရဲတဲ့လူတန်းစားတွေ ပေါ်လာပြီး တဖြေးဖြေး များလာတယ်။

ထို ဆင်းရဲတဲ့ လူတန်းစားတွေကို ဒီဘုရင်လက်ထက်မှာ ထောက်ပံ့ကြေးမပေးသည့်အတွက်ကြောင့် ဆင်းရဲတဲ့လူတွေဟာ ပိုပိုပြီး ဆင်းရဲလာကြတယ်။ ဆင်းရဲလာတော့ ဘာဖြစ်လာလည်းဆိုရင် ဆင်းရဲမှုတွေ တိုးပွားလေလေ အကျင့်ပျက်မှုများလာလေလေ ဖြစ်လာတယ်။ လူတွေရဲ့အကျင့်ပျက်မှုတစ်ခု ဆင်းရဲမှုကနေ တွန်းပို့လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဘာလဲလို့ဆိုရင် ဆင်းရဲလို့ စားစရာမရှိတဲ့အခါ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ခိုးယူတယ်ဆိုတဲ့ **"အဒိန္နာဒါန"** ပြစ်မှုတစ်ခု လူ့လောကမှာ ပေါ်ထွန်းလာခဲ့ပါတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာလဲပဲ ဆင်းရဲခြင်းက ရာဇဝတ်မှုတွေကို တိုးပွားစေတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ်ဟာ ရှိပါတယ်။ (poverty engenders crime) ဆင်းရဲမွဲတေမှုဟာ ရာဇဝတ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒါ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀) နှစ်ထောင့်ငါးရာကျော်က မြတ်စွာဘုရားက ဒီအတိုင်းပဲဟောခဲ့တယ်။ **"ဒါလိဒ္ဒိယံ ဝေပုလ္လမာဂတေ အဒိန္နာဒါနံ ဝေပုလ္လမဂမိ"** တဲ့။ ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေများလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ခိုးမှု၊ လုယက်မှုတွေ လူ့လောကထဲမှာ ပေါ်ထွန်းလာလိမ့်မယ်။

အေး၊ ဒါကြောင့် ထိုဘုရင်ရဲ့လက်ထက်မှာ မနကြေးငွေမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မနကြေးငွေ ထောက်ပံ့ပေးတာ မလုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် သူ့နိုင်ငံမှာ ခိုးမှုပေါ်လာပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ သူများပစ္စည်းကို ခိုးတယ်၊ အားလုံးက ဝိုင်းပြီးတော့ သူများပစ္စည်းခိုးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဖမ်းပြီးတော့ ဘုရင်ကြီးဆီ ပို့ကြတယ်။ ပို့တော့ ဘုရင်ကြီးက စစ်မေးတယ် ...

"မင်း သူများပစ္စည်းခိုးတယ်ဆိုတာ ဟုတ်သလား"

ဘုရင်ကြီးက အဲဒီအချိန်မှာ ဒီပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းတုန်းဆိုတော့ စားစရာမရှိလို့ခိုးတယ်ဆိုရင် စားစရာရှိက ဒီလိုခိုးမှာမဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ဘဏ္ဍာတော်

www.dhammadownload.com

ကနေပြီး ငွေကြေးဓနတွေ ခိုးမှုကျူးလွန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ထုတ်ပေးတယ်။ ထုတ်ပေးပြီးတော့ ဆုံးမသြဝါဒ ပေးလိုက်တယ်။ မင်းကိုယ်တိုင်လဲစား၊ မင်းမိဘတွေ သားမယားတွေကိုလဲကျွေး၊ ဒီ ဓနကြေးငွေ အရင်းနှီးထားပြီး စီးပွားရေးလဲလုပ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလဲလုပ်၊ နောက် သူများပစ္စည်းမခိုးနဲ့လို့ ဆုံးမသြဝါဒ ပေးလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီလိုပေးလိုက်တော့ ဘုရင်ကြီးရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒီပြဿနာ ဒီမှာပဲ ရပ်လိမ့်မယ်လို့ အောက်မေ့တာ။ နောက်တစ်ယောက်ရဲ့ခိုးမှု ပေါ်လာပြန်တယ်။ ဒီလို ခိုးမှုပေါ်လာပြန်တော့လည်းပဲ ဒီစိမံချက်အတိုင်းပဲ ဘဏ္ဍာတော်ကနေ ငွေကြေးထုတ်ပေး၊ နောက်မခိုးနဲ့ပေါ့။ ဒီနည်းနဲ့ တိုင်းပြည်မှာ ခိုးမှုတွေပျောက်သွားလိမ့်မယ်လို့ ဘုရင်ကြီးက ဒီလိုယူဆတယ်။ သို့သော် ဘုရင်ကြီးရဲ့ အယူအဆဟာ သူမမျှော်မှန်းတဲ့ဘက်ကနေပြီးတော့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး(side effect) ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။

စောစောကသာ ဘုရင်ကြီးက ဓနကြေးငွေမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဓနကြေးငွေထောက်ပံ့ပေးနေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဒီလိုခိုးမှု ပေါ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ခိုးမှုပေါ်လာတဲ့အခါကျမှ ဓနကြေးငွေထုတ်ပေးတယ်ဆိုတော့ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုယူဆလာကြတုန်းဆိုတော့ ဘုရင်ကြီးက ခိုးလို့ဆုချတယ်လို့ ဒီလို လူတွေက ထင်သွားတယ်။ ထင်သွားသည့် အတွက်ကြောင့် ထိုတိုင်းပြည်မှာ ခိုးမှုတွေက မရပ်ဘူး၊ ခိုးတဲ့သူ ဘုရင်က ပိုက်ဆံပေးပြီးလွှတ်တယ်၊ ခိုးရင် ဆုချခံရတယ်လို့ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒီလိုထင်သွားပြီး ခိုးမှုတွေဟာ တဖြေးဖြေး များသည်ထက်များလာတယ်၊ ရပ်မသွားဘူး။

အဲဒီလို ရပ်မသွားတော့ ဘုရင်ကြီးက ကဲ ဒီတိုင်းလုပ်နေလို့ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဒီပြဿနာတော့ ရှင်းမှပဲ။ နောက်တစ်ယောက် ခိုးမှုပေါ်လာတာနဲ့ ဘုရင်ကြီးက စိမံချက်ကို ပြောင်းလဲလိုက်တယ်။ ဒီတစ်ခါ ခိုးလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆုမချတော့ဘူး၊ သေဒဏ်အပြစ်ချမယ်ဆိုပြီး ခိုးမှုနှင့်ဖမ်းဆီးပြီး ဘုရင်ကြီးဆီ ပို့ခံရတဲ့သူကို ဘုရင်ကြီးက ခေါင်းဖြတ်ပြီး အသေသတ်စေ၊ ဒါမှ ခိုးမှုတွေကင်းသွားလိမ့်မယ်၊ နို့မဟုတ်ရင် ဒီခိုးမှုတွေ ဆက်ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဘုရင်ကြီးကယူဆပြီး သေဒဏ် အမိန့်ချလိုက်တယ်။

ဒါနဲ့ အဲဒီခိုးတဲ့သူကို အင်မတန်ကြမ်းတမ်းပြီး ကြောက်စရာကောင်းတဲ့စည်တီးပြီး ခေါင်းကို ပြောင်အောင်ရိတ်၊ လက်ပြန်ကြိုးတုပ်၊ တောင်စမုခ်ကထုတ်ပြီးတော့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ခေါင်းဖြတ်ပြီး အသေသတ်လိုက်တယ်။ ဒီခိုးမှုဆိုတဲ့

www.dhammadownload.com

ရာဇဝတ်မှုကြီးဟာ အခုလို ရှင်းလိုက်လို့ရှိရင် လုံးဝပြတ်သွားလိမ့်မယ်လို့ ဘုရင်ကြီးက ယူဆတယ်။

ဒီမှာလည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး(side effect) တစ်ခု ပေါ်လာပြန်တယ်။ ခိုးမှုကျူးလွန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘာပေါ်လာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဘုရင်ကြီးက ခိုးတဲ့သူကို သတ်တယ်။ ဒို့လဲ သူများပစ္စည်းကိုယူတဲ့အချိန်ကတည်းက သူများကို သတ်ဖြတ်ပြီး ပစ္စည်းကိုယူမယ်လို့ဆိုပြီး ဘာတွေလုပ်လာကြတုန်းဆိုတော့ လက်နက်တွေ ကိုင်လာကြတယ်။ လက်နက်တွေ လုပ်လာကြတယ်။ လက်နက်ကိုင်စွဲကာ ပစ္စည်းယူ၊ လူသတ်ဆိုတဲ့ ရာဇဝတ်မှုတစ်မျိုး ထပ်ပြီးတော့ ပေါ်လာတယ်။

လက်နက်ကိုင်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တစ်အိမ်ထဲကိုလဲ လုယက်ကြတယ်၊ ရွာထဲဝင်ရောက်ပြီး တိုက်ခိုက်လုယက်ကြတယ်၊ မြို့တွေကိုလဲ ဝင်ရောက် တိုက်ခိုက်လုယက်ကြတယ်၊ လက်နက်တွေကိုင်စွဲပြီး လမ်းဘေးမှာစောင့်ပြီးတော့လဲ လုယက်ကြတယ်ဆိုတဲ့ ရာဇဝတ်မှုတွေ တိုးပွားလာတယ်။ ဘုရင်ကြီးက ဒီလို အမြစ်ဖြတ်လိုက်လို့ရှိရင် ခိုးမှုတွေ ရပ်သွားလိမ့်မယ်လို့ ယူဆသော်လည်းပဲ ခိုးမှုဟာ ရပ်မသွားဘူး။

အဲဒီလိုနဲ့ လက်နက်တွေတို့၊ သူများအသက် သတ်မှုတွေတို့ တိုးလာတဲ့အခါမှာ လူ့လောကကြီးမှာ အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှု မရှိတော့ဘူး။ မရှိတော့တဲ့အတွက်ကြောင့် အနှစ် ရှစ်သောင်းတမ်းက ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ နောက်တစ်ဆက် သားသမီးမျိုးဆက်တွေဟာ (next generation) မျိုးဆက်လူငယ်တွေရဲ့ အသက်ဟာ ကျဆင်းသွားတယ်။ တိုင်းပြည်ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် အနှစ်ရှစ်သောင်း အသက်တမ်းရှိတဲ့ မိသားစုထဲက ကလေးတွေဟာ အနှစ်လေးသောင်းထိအောင် ကျသွားတယ်။ သူတို့ရဲ့ သက်တမ်းသာမက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အသားအရေ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေဟာလည်း ကျဆင်းပြီးသွားတယ်။ ရှစ်သောင်းကနေပြီး လေးသောင်းပဲ အသက်ရှည်တော့တယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ ရာဇဝတ်မှုတွေများလာလို့ အနှစ် ရှစ်သောင်းတမ်းမှာ **"အဒိန္နာဒါန"** ဆိုတဲ့ ခိုးမှုပေါ်လာတယ်။ ခိုးမှု ပေါ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် လက်နက်တွေပေါ်လာတယ်။ လူတွေ ဆင်းရဲမွဲတေတာက စတင်ပြီး ခိုးမှုတွေ ပေါ်လာတယ်။ ခိုးမှုပေါ်တာကို အကြောင်းပြုပြီး လက်နက်တွေ ပေါ်လာတယ်။ လက်နက်ပေါ်တာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ သတ်မှုဖြတ်မှုဆိုတဲ့ **"ပါဏာတိပါတ"**

www.dhammadownload.com

တွေ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလို ပေါ်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် အနှစ် လေးသောင်း ထိအောင် ကျဆင်းပြီးတော့သွားပါတယ်။

လေးသောင်းတမ်း

အနှစ်လေးသောင်း ရောက်တဲ့အခါကျတော့ လူ့လောကကြီးမှာ ဒုစရိုက်မှု တွေက ရပ်မသွားဘူး။ ထပ်ပြီးတိုးလာတယ်။ ယခင်က သူများပစ္စည်းခိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ ခိုးရင်ခိုးတယ်လို့ ဖြောင့်ချက်ပေးကြပေမယ့် အခု မပေးတော့ဘူး။ ခိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုဖမ်းပြီး ဘုရင်ကြီးဆီပို့တဲ့အခါ ဘုရင်ကြီးက စစ်မေးတယ်။ မင်း သူများပစ္စည်းခိုးတယ်ဆိုတာ ဟုတ်သလား။ မဟုတ်ရပါဘူးတဲ့။ လိမ်လည်မှုဆိုတဲ့ **"မုသာဝါဒ"** ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ လိမ်လည်မှု **"မုသာဝါဒ"** ပေါ်လာတဲ့အခါ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်တွေဟာ ပိုပိုပြီးများလာသည့် အတွက်ကြောင့် လူတွေဟာ အနှစ်လေးသောင်းတမ်း အသက်ကနေပြီးတော့ အနှစ်နှစ်သောင်းထိအောင် ကျဆင်းသွားတယ်တဲ့။

နှစ်သောင်းတမ်း

အနှစ်လေးသောင်းအသက်ရှည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သားသမီးတွေဟာ အနှစ် နှစ်သောင်းပဲ အသက်ရှည်တော့တယ်။ ရှစ်သောင်းကနေ လေးသောင်းအထိ ကျလာတယ်။ လေးသောင်းကနေ နှစ်သောင်းအထိကျသွားပြီး အဲဒီ နှစ်သောင်း တမ်း ရောက်တဲ့အခါ ဒုစရိုက်မှုတစ်ခု ထပ်တိုးလာတယ်။

ဘာတိုးလာလဲဆိုရင် လူတစ်ယောက် ခိုးမှုကျူးလွန်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက်ထဲ သွားပြီးတော့ တိုင်တာတွေ တောတာတွေ၊ မဟုတ်တန်းတရားပြောတာတွေ **"ပိသုဏာဝါစာ"** ဆိုတဲ့ ဂုံးချောတဲ့စကားမျိုးတွေ ပြောလာတာတွေ တိုးလာပါတယ်။ အဲဒီလို တိုးလာသည့်အတွက်ကြောင့် **"ပိသုဏာဝါစာ"** ဂုံးတိုက်တဲ့စကားတွေ ပြောလာတဲ့အခါ လူသားတွေရဲ့သက်တမ်းတို့၊ လူတွေရဲ့ အသားအရေတို့ ဒါတွေဟာ လျော့ကျသွားပြီးတော့ လူတွေဟာ အနှစ်နှစ်သောင်းကနေပြီးတော့ တစ်သောင်း ထိအောင် သက်တမ်းကျဆင်းပြီးတော့သွားတယ်။

ဒီနေရာမှာ ပထမဆုံးလုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို မလုပ်ဘဲနှင့် (neglect) ဖြစ်သွားသည့် အတွက်ကြောင့် ပြဿနာတွေဟာ ဖြေရှင်းလို့မရအောင် တစ်ခု ပြီးတစ်ခု တက်လာလိုက်ပုံဟာ ဒီသုတ္တန်မှာ ထင်ရှားပါတယ်။

www.dhammadownload.com

တစ်သောင်းတမ်း

လူတွေဟာ တစ်သောင်းတမ်း ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ တစ်သောင်းတမ်းမှာ ဘာပေါ်လာသေးလဲဆိုတော့ လူတွေမှာ လှတာမလှတာ ကွဲပြားလာတယ်။ လှတဲ့လူကလှ၊ မလှတဲ့လူကမလှဘူး။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရုပ်အဆင်းဟာ အင်မတန်မှ ကွာခြားလာတယ်။

ဟိုရှေးယခင်တုန်းက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သိပ်ပြီးတော့ ကွာခြားမှုမရှိဘူး။ တစ်သောင်းတမ်း ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ လှသူနှင့် မလှသူဆိုတာ ဒီနှစ်ခု ကွာခြားလာတယ်။ အဲဒီလို ကွာခြားလာသည့်အတွက်ကြောင့် လှတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မလှတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အဘိဇ္ဈာလို့ခေါ်တဲ့ လောဘစိတ်တွေဝင်လာတယ်။ ဝင်လာပြီးတော့ ဘာပြဿနာတက်လာတုန်းဆိုတော့ ကာမဂုဏ်ကိစ္စတွေမှာ မှားမှားယွင်းယွင်း ကာမေသုမိစ္ဆာစာရဆိုတဲ့ ပြစ်မှုတွေကျူးလွန်လာတယ်။ အဲဒီလိုကျူးလွန်လာတာနဲ့တပြိုင်နက် လူတွေရဲ့သက်တမ်းဟာ ဒုစရိုက်တရားတွေ များများထွန်းကားလာသည့်အတွက်ကြောင့် လျော့ကျလာလိုက်တာ တစ်သောင်းတမ်းကနေပြီးတော့ ငါးထောင်တမ်းအထိ ရောက်သွားတယ်။

ငါးထောင်တမ်း

အဲလို ငါးထောင်တမ်း ရောက်သွားတဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဆဲကြတယ်၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းတွေပြောလာကြတယ်။ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့စကားတွေ ပြောလာကြတယ်။ **"ဖရုသဝါစာ၊ သမ္ဖပ္ပလာပ"** ဆိုတဲ့ စကားမျိုးတွေ ထွန်းကားလာတယ်။ အဲဒီလို ထွန်းကားလာတဲ့အခါကျတော့ ငါးထောင်တမ်းကနေတစ်ခါ လူ့ရဲ့အသက်တမ်းဟာ လျော့ကျသွားတာ နှစ်ထောင့်ငါးရာတမ်းအထိ ကျဆင်းသွားပါတယ်။

နှစ်ထောင့်ငါးရာတမ်း

အဲဒီလို နှစ်ထောင့်ငါးရာတမ်းအထိအောင် ကျဆင်းသွားတဲ့အခါ ဘာတွေပေါ်လာပြန်တုန်းဆိုတော့ လူ့သက်တမ်း နှစ်ထောင့်ငါးရာတမ်းမှာ **အဘိဇ္ဈာ** လို့ခေါ်တဲ့ သူများပစ္စည်းကိုမှ လိုချင်တဲ့ ဝိသမလောဘမျိုးတွေ ပေါ်လာတယ်။ သူများပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်လိုမှု မတရားတဲ့လောဘတွေ၊ သူများပစ္စည်းကို

www.dhammadownload.com

ရလိုမှုဆိုတာတွေ ဒီ ဆိုးဝါးတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေဟာ လူ့လောကမှာ ဝင်ရောက်ပြီးတော့လာတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ **"ဗျာပါဒ"** လို့ဆိုတဲ့ တစ်ယောက် နှင့်တစ်ယောက် မုန်းတီးမှုတွေလည်းပဲ လူ့လောကမှာ များလာတယ်။

အဲဒီလို များလာသည့်အတွက်ကြောင့် **အဘိဇ္ဈာ** တရားတွေ၊ **ဗျာပါဒ** တရား တွေ လူ့ရဲ့စိတ်တွေထဲမှာ ဖြစ်ပွားမှု အားကောင်းလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း လူတွေရဲ့သက်တမ်းဟာ ယုတ်လျော့လာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆင်းအရောင် တွေလည်းပဲ ယုတ်လျော့လာတယ်။ ဒါနဲ့ လူ့သက်တမ်းဟာ နှစ်ထောင့်ငါးရာတမ်း ကနေပြီးတော့ တစ်ထောင်တမ်းအထိအောင် ကျဆင်းသွားပါတယ်။

လူ့သက်တမ်း

အခုလို ဒုစရိုက်တွေလုပ်တာနှင့် လူ့ရဲ့သက်တမ်းဟာ ဘာကြောင့်လျော့ကျ ရသလဲ? ကြောင်းကျိုးဆီလျော်မှု ရှိရဲ့လားလို့ စဉ်းစားကောင်း စဉ်းစားမိကြ ပါလိမ့်မယ်။ လူနဲ့ ပြင်ပကမ္ဘာဆိုတာ အမြဲတမ်း ဆက်စပ်ပြီးတော့ နေတာပါ။ လူတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျဆင်းသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဘာတွေကို သွားထိခိုက်သလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ရာသီဥတုကို သွားထိခိုက်ပါတယ်။ လူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ပေါ်မှာမူတည်ပြီးတော့ ရာသီဥတုတွေ ဖောက်ပြန်လာတယ်။

လူတွေ စိတ်ဖောက်ပြန်တာကို အကြောင်းပြုပြီး ရာသီဥတုတွေဖောက်ပြန် လာတယ်။ ထိုအခါ ရာသီဥတုတွေပေါ်မှာမှီပြီး စိုက်ပျိုးရတဲ့သီးနှံတွေ၊ သီးပင်စားပင် တွေမှာ အဆီဩဇာတွေ ယုတ်လျော့သွားတယ်။ မကောင်းတဲ့ ရာသီဥတုကိုမှီပြီး ပေါက်လာရတဲ့ သီးနှံတွေမှာ အဆီဩဇာတွေ ယုတ်လျော့သွားသည့် အတွက် ကြောင့် ထိုအဆီဩဇာ ယုတ်လျော့သွားတဲ့ အာဟာရတွေကို စားသုံးရတဲ့ လူတွေရဲ့ သက်တမ်းဟာ ကျပြီးတော့သွားတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ လူ့လောကမှာ ကံတရားသာ အဓိကမဟုတ်ပါဘူး၊ လူတွေ လူ့ဘဝရောက်ရှိလာတဲ့အခါမှာ အသက်ရှည်မှု၊ အသက်တိုမှု ဆိုတဲ့အရာကို ဥတုနဲ့အာဟာရက အဆုံးအဖြတ်ပေးပါတယ်။ **"ဥတုနှာ ဘောဇနေန အာယု ဟာယတိပိ ဝနုတိပိ"** ဥတုနှင့်အာဟာရသည် လူတွေရဲ့သက်တမ်းကို ယုတ်လျော့ စေတယ်၊ တိုးလဲတိုးစေတယ်။ အဲဒီဥတုကို ဘယ်သူကနေပြီးတော့ ထိန်းချုပ်နေ သလဲ။ control လုပ်နေသလဲဆိုရင် လူတွေရဲ့ ကံကြမ္မာတွေက ထိန်းချုပ်၊ con-trol လုပ်နေတာပါ။

www.dhammadownload.com

လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေမွေးလို့ရှိရင် ရာသီဥတုတွေဟာ ကောင်းမွန်လာတယ်။ လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ မကောင်းတာတွေ မွေးလာလို့ရှိရင် ရာသီဥတုတွေဟာ ဖောက်ပြန်လာတယ်။ သက်ရှိကမ္ဘာနှင့် သက်မဲ့ပြင်ပကမ္ဘာတို့ဟာ အမြဲတမ်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီးတော့နေတာပါ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတွေ အကျင့်စာရိတ္တပျက်တာကို အကြောင်းပြုပြီး ရာသီဥတုတွေ ပျက်ပြားလာတယ်။ ရာသီဥတုပျက်ပြားတာကို အကြောင်းပြုပြီး ရာသီဥတုကိုမှီပြီး စိုက်ပျိုးကြရတဲ့ သီးနှံတွေမှာ အဆီဩဇာယုတ်လျော့တယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာ။

ဒီအဆီဩဇာ ယုတ်လျော့တဲ့ သီးနှံတွေ စားရတဲ့အခါ ထိုသီးနှံတွေရဲ့ စွမ်းအင်သတ္တိ အာဟာရဓာတ်တွေဟာ လူ့ရဲ့သက်တမ်းကို ရှည်အောင်မထိန်းနိုင်တော့ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတွေရဲ့ ကံကြမ္မာအလျောက် သက်တမ်းတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနှင့် အခုလိုကျဆင်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ လူတွေဟာ ရှစ်သောင်းတမ်းကနေ တဖြည်းဖြည်းပဲ ဆုတ်ယုတ်လာလိုက်တာ မျိုးဆက် generation တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆုတ်ယုတ်လာလိုက်တာ နှစ်ပေါင်းတော်တော်ကြာလာတဲ့အခါ လူ့ရဲ့သက်တမ်းဟာ တစ်ထောင်တမ်းအထိအောင် ကျလာတယ်။

တစ်ထောင်တမ်း

အဲဒီတစ်ထောင်တမ်း ရောက်တဲ့အခါ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ လူတွေမှာ အယူအဆကွဲပြားမှုတွေ များလာတယ်။ မှားယွင်းတဲ့အယူအဆတွေ တွေးတောပြီးတော့ ယုံကြည်လက်ခံလာကြတယ်။ အေး၊ လောကမှာ ကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ကုသိုလ်လုပ်လို့ ကုသိုလ်ရဲ့အကျိုးတရားဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အကုသိုလ်ဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး။ အကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးတရားဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး။ တမလွန်လောက နောက်ဘဝဆိုတာလည်း မရှိဘူးဆိုတဲ့ အမှန်တရားကို ငြင်းပယ်တဲ့ အယူဝါဒတွေ **"နတ္ထိက"** လို့ခေါ်တဲ့ ကံ,ကံရဲ့ အကျိုးတရားကို ငြင်းပယ်တဲ့ဝါဒတွေ လူ့လောကမှာ ထွန်းကားလာတယ်။ လူတွေကဒါကို philosophy လို့ခေါ်ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ အယူအဆတစ်ရပ်ကို ပြောင်းပြန်မြင်လာတယ်။ စာလိုပြောရရင်တော့ **"မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ"** မိစ္ဆာအယူဝါဒတွေ လူ့လောကကြီးကို လွှမ်းမိုးလာတယ်ပေါ့။

အဲဒီလို လွှမ်းမိုးလာတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ရာသီဥတုတွေ ပျက်ပြားဆုတ်ယုတ်လို့ တစ်ထောင်တမ်း အသက်ရှည်တဲ့ လူသားတွေရဲ့ သားသမီးမျိုးဆက်

www.dhammadownload.com

တွေကျတော့ တစ်ထောင်ကနေ လျော့ကျသွားတာ ဘယ်အထိ ရောက်သွားတုန်း ဆိုတော့ ငါးရာတမ်းအထိအောင် ကျသွားတယ်။ လူ့ရဲ့သက်တမ်းဟာ အနှစ် ငါးရာတမ်း ရောက်သွားပြီ။

ငါးရာတမ်း

ကြည့်လေ၊ ရှစ်သောင်းတမ်းကနေပြီးတော့ စလာတဲ့ ဒုစရိုက်တွေဟာ အနှစ်တစ်ထောင်တမ်း ရောက်တဲ့အခါ လူ့လောကမှာ ဒုစရိုက်(၁၀)ပါးစလုံး ပြည့်သွားတယ်။ ဒုစရိုက်(၁၀)ပါးစလုံး ကုန်သွားပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး side effect တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တက်လာတာ ပြဿနာက ဖြေရှင်းလို့မရဘူး။ နှစ် တစ်ထောင်ထိအောင် သက်တမ်းတွေ လျော့ကျလာတယ်။ အဲဒီ အနှစ်တစ်ထောင် တမ်းကနေတစ်ခါ အခု ငါးရာတမ်းအထိအောင် လျော့ကျလာတယ်။

ရပ်သွားသလား၊ မရပ်ဘူး။ ဒုစရိုက်တွေဟာ ဆက်လက်ထွန်းကားနေသည့် အတွက်ကြောင့် အနှစ်ငါးရာတမ်းရောက်တဲ့အခါကျတော့ အင်မတန်မှဆိုးဝါးတဲ့ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆတွေ၊ စိတ်နေစိတ်ထားတွေဟာ ပေါ်ပေါက်လာပြန် တယ်။

ဘာတွေလဲဆိုလို့ရှိရင် **"အဓမ္မရာဂ"** တဲ့။ **အဓမ္မရာဂ** ဆိုတာ တရား နည်းလမ်းနှင့် သဘာဝကိုဆန့်ကျင်တဲ့ တဏှာရာဂစိတ်တွေ ပေါ်လာတာ။ ဘယ်လို သဘာဝကိုဆန့်ကျင်တဲ့ တဏှာရာဂစိတ်တုန်းဆိုတော့ သားသမီးနှင့်မိဘဆိုပါတော့။ သားက အမေကိုပြန်ပြီးတော့ ကာမစိတ်တွေဖြစ်လာတယ်။ အဖေက သမီးကို ကာမစိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ အချင်းချင်း ကာမစိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ မဖြစ်သင့် မဖြစ်ထိုက်တာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ မိသားစုထဲမှာ သဘာဝကို ဆန့်ကျင်လာတဲ့ တဏှာရာဂတွေပေါ်လာတယ်တဲ့။ အဲဒါကို အဓမ္မရာဂ လို့ခေါ်တယ်။ လိင် (sex) နှင့် ပတ်သက်တဲ့ အရာတွေဟာ အင်မတန်မှ ဆိုးဝါး လာတယ်။

လူတွေရဲ့ သက်တမ်းငါးရာမှာ နောက်တစ်ခုက **"ဝိသမလောဘ"**၊ **ဝိသမ လောဘ** ဆိုတာ ရှိသင့်တာထက်ပိုတဲ့ ကာမစိတ်တွေဟာ ပိုများလာတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဇနီးမောင်နှံအချင်းချင်းတောင်မှပဲ ရှိသင့်တာထက်ပိုလာတဲ့ တဏှာ ရာဂစိတ်တွေ များလာတာကို **"ဝိသမလောဘ"** လို့ ဒီနေရာမှာဆိုတယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခုက **"မိစ္ဆာဓမ္မ"** တဲ့။ wrong practice ပေါ့။ အဲဒါက ဘာတုန်း လို့ဆိုတော့ ဒီကနေ့ခေတ် သိနေကြတဲ့ homosexuality ပေါ့။ လိင်တူချင်းဆက်ဆံတဲ့ ကာမစိတ်တွေ ထွန်းကားလာတယ်။ အဲဒီအချိန် လူ့လောကမှာ ဒီ homosexuality ဆိုတာ လူတွေရဲ့သက်တမ်း နှစ်ငါးရာကစပြီးတော့ ပေါ်လာတာပါ။ အခုမှပေါ်တာ မဟုတ်ဘူး။

အဲဒီ homosexuality ပေါ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ကျား,ကျားချင်း၊ မ, မချင်း ဆိုတာလို ကမ္ဘာ့နိုးရာမဟုတ်တဲ့ ကာမစိတ်တွေ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့လာတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာဆိုလို့ရှိရင် ဒါတွေဟာ အထွတ်ထိပ် ရောက်နေတယ်လို့ ဆိုရမယ်။ တချို့နိုင်ငံတွေမှာဆိုရင် ကျား,ကျားချင်း၊ မ,မချင်း လက်ထပ်ခွင့်တွေ ပြုထားပြီးပါပေလို့ခေါ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အဖွဲ့အစည်း တရားဝင်အဖြစ် တည်ထောင်လာကြတယ်။ homosexuality ကို တရားဝင်ဖြစ်အောင်၊ တကယ့် ပင်ကိုယ်သဘာဝတရားအဖြစ် လက်ခံလာအောင် ကြိုးစားလာကြတယ်။

ဩော်၊ ဒီကိစ္စတွေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ လူတွေရဲ့သက်တမ်း အနှစ်ငါးရာတုန်းက စပြီးပေါ်လာတာပါ။ အခုမှပေါ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက အဂ်ုတ္တရနိကာယ် **"ပလောကသုတ်"** မှာ ဟောထားပါတယ်။ **ပလောက**ဆိုတာ ပျက်စီးခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ပုဏ္ဏားကြီးတစ်ယောက်က မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်ဖူးတယ်။ အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ကြားဖူးတာ ရှေးယခင်တုန်းက ဟောဒီ လူ့ပြည်လောက ကြီးဟာ သိပ်ပြီးတော့ သာယာအေးချမ်းတယ်။ မြို့တွေ ရွာတွေဟာလည်းပဲ ကြက်ပျံမကျ စည်ကားတယ်လို့ တပည့်တော်ကြားဖူးတယ်။ အခုကျတော့ လူနေအိမ်တွေ အင်မတန်ကျဲပြီး မြို့ပျက်ကုန်းတွေ၊ ရွာပျက်ကုန်းတွေ ပေါ်လာတယ်။ ဒီလို လူတွေပျက်စီးရတာဟာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

အဲဒီလိုမေးတော့ အဲဒီသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီတရားသုံးပါးကို ဟောထားပါတယ်။ အေး၊ လူ့လောကမှာ **"အဓမ္မရာဂ"** လို့ခေါ်တဲ့ မဖြစ်သင့်၊ မဖြစ်ထိုက်တဲ့ တဏှာစိတ်တွေ၊ **"ဝိသမလောဘ"** ဆိုတဲ့ အလွန်အကျွံဖြစ်တဲ့ တဏှာစိတ်တွေ၊ **"မိစ္ဆာဓမ္မ"** လို့ ခေါ်တဲ့ ကျား,ကျားချင်း၊ မ,မချင်း လိင်ဆက်ဆံချင်တဲ့ စိတ်တွေ၊ ဒီစိတ်မျိုးတွေကြောင့်မို့လို့ လူ့လောကကြီးမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ပျက်လာတယ်။ ပျက်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ရာသီဥတုတွေပျက်တယ်။ ရာသီဥတုတွေ ပျက်သည့်အတွက်ကြောင့် ကပ်ဆိုက်ပြီးတော့ လူတွေရဲ့သက်တမ်းဟာ

www.dhammadownload.com

တိုလာရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လူ့လောကမှာ **ဒုဿီလ္လန္တရ**ကပ်တွေ ဖြစ်လာလို့ အစာရေစာခေါင်းပါးတယ်၊ ငတ်မွတ်တယ်။ **ဒုဿီလ္လန္တရ**ကပ်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ရောဂါတွေဖြစ်လာရတယ်။ ရောဂါတွေဖြစ်လို့ လူတွေသေဆုံးမှု များလာတယ်။ မမြင်ရတဲ့အန္တရာယ်တွေ ပါဝင်လာတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီသုတ္တန်မှာလည်း ဟောထားတာ ရှိပါတယ်။ အဲတော့ ဒီကနေ့ခေတ်အခါမှ ဒီ homosexuality ဆိုတာ ပေါ်လာတာမဟုတ်။ ရှေးတုန်းကတည်းက ပေါ်လာတာ။

ဘုန်းကြီးတို့ နိုင်ငံခြားမှာနေတုန်းက နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာ သတင်းစာထဲ ဖတ်လိုက်ရတယ်။ အဲဒီနိုင်ငံမှာ ယောကျ်ားကလေး ပြည့်တန်ဆာ သုံးထောင် ထိအောင်ရှိတယ်လို့။ သူတို့နိုင်ငံမှာ ယောကျ်ားလေးတွေ ဟိုတယ်ကို မသွားရဘူး ဆိုပြီးတော့ တားမြစ်ထားရတာတွေတောင်မှ ကြားခဲ့ရတယ်။ အဲတော့ ဒီကိစ္စတွေ များများ ဖြစ်လာလေ လူ့လောကကြီးမှာ ရောဂါဘယတွေ ပေါများလာလေ၊ ရောဂါဘယတွေ ပေါ်လာပြီးတော့ သက်တမ်းတွေဟာ ဆုတ်ယုတ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နှစ်ရာတမ်း

ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတွေရဲ့ သက်တမ်းအနှစ်ငါးရာတမ်းမှာ ဟောဒီ sex နဲ့ပတ်သက်တဲ့ တရားသုံးမျိုး ထွန်းကားလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက်တည်း လူ့ရဲ့အသက်တွေဟာ အနှစ်ငါးရာတမ်းကနေပြီးတော့ နှစ်ရာ့ငါးဆယ်၊ နှစ်ရာတမ်းထိအောင် လျော့ကျသွားပါတယ်တဲ့။

အဲဒီလို လျော့ကျသွားတဲ့အခါမှာ လူ့လောကမှာ ဘာတွေ ပေါ်လာပြန်တုန်းဆိုတော့ အမေကို ထော်လော်ကန့်လန့်ပြောတာတွေ၊ အဖေကို ထော်လော်ကန့်လန့်ပြောတာတွေ၊ ဆွေထဲမျိုးထဲက ဦးကြီး၊ ဦးလေး၊ ကြီးဒေါ်၊ ဒေါ်ဒေါ်စတဲ့ လေးစားရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အလေးအမြတ် မပြုတာတွေ၊ ဘာသာရေးနှင့်ပတ်သက်တဲ့ သူတော်ကောင်းတွေကို ပြစ်မှားစော်ကားတာတွေ၊ ဒီကိစ္စရပ်တွေ ပေါ်လာတယ်တဲ့။

မိဘကို မလေးစားတာတွေ၊ လေးစားရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ် တွေကို မလေးစားတာတွေ၊ ဒီလို လူ့လောကမှာ ထော်လော်ကန့်လန့် လုပ်တာတွေ၊ အသက် နှစ်ရာ့ငါးဆယ်တမ်းမှာ ပေါ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် လူတွေရဲ့သက်တမ်းဟာ ထပ်မံပြီးတော့ ကျဆင်းသွားလိုက်တာ အသက်တစ်ရာတမ်းအထိအောင် ရောက်ရှိလာခဲ့ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

တစ်ရာတမ်း

အဲဒီ အသက်တစ်ရာတမ်း ရောက်လာတဲ့အချိန် လောကမှာ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား ထင်ရှားပွင့်လာတယ်ဆိုတာ အားလုံး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ သိတဲ့ အတိုင်းပဲ။ ဂေါတမမြတ်ဘုရားဟာ ဒုစရိုက်တွေ အားလုံးစုံပြီးတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ အလွန်ပျက်ပြားနေတဲ့အချိန်မှာ ပွင့်လာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မို့လို့ ထိုခေတ်အခါကို **"ယုဂ"** လေးပါးနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် **"ယုဂ"** ဆိုတဲ့ နှစ်အပိုင်းအခြားကြီးနဲ့ တွက်ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် **"ကလိယုဂ"** လို့ ခေါ်တဲ့ အင်မတန်မှ ဆိုးဝါးတဲ့ ခေတ်ကြီးထဲမှာ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားပွင့်တာ။

ကလိယုဂ် ဆုတ်ကပ်ကာလမှာ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားပွင့်လို့ အဋ္ဌကထာကျမ်းကြီးတွေကို ဖွင့်ဆိုတဲ့ ဋီကာဆရာကြီးတွေက ဘယ်လိုတင်စားပြီးတော့ ပြောတုန်းဆိုလို့ရှိရင် **"ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ပွင့်လာတာဟာ မီးပုံထဲကပွင့်လာတဲ့ ကြာပန်း"** ပါတဲ့။ အဲဒီတော့ မီးနှင့်ကြာ ဆိုတာက အတူနေလို့ရကောင်းတဲ့ဟာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဘုရားပွင့်တာ မီးပုံထဲကပွင့်ရတာ။ ရေထဲကပွင့်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလို တင်စားပြီးတော့ ရေးထားကြတယ်။ **"မီးပုံထဲကပွင့်လာတဲ့ ကြာပန်းကြီး"** တဲ့။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားကို ဘာဖြစ်လို့ မီးပုံထဲကပွင့်လာတဲ့ ကြာပန်းကြီးလို့ ပြောရတုန်းဆိုလို့ရှိရင် တကယ့်ခေတ်ဆိုးထဲ ပွင့်လာလို့ပါ။ ဘယ်လောက်ထိအောင် ဆိုးတုန်းဆိုတော့၊ ဥပမာ- လေးချောင်းထောက် စားပွဲကြီးမှာ ခြေထောက်လေးချောင်းလုံး စုံနေတဲ့အချိန် ချထားလိုက်ရင် ငြိမ်နေတာပဲ။ ရွှေခေတ်မှာ လူတွေဟာ အားလုံး လေးပုံပုံ လေးပုံလုံး လူကောင်းကြီးပဲ။ အကုန်လုံး သာယာငြိမ်းချမ်းတယ်။

အေး၊ အဲဒီကနေပြီး ခြေထောက်လေးချောင်းမှ တစ်ချောင်းကျိုးသွားလို့ စားပွဲကြီးဟာ နည်းနည်းလှုပ်လာသလို လူလေးပုံမှာ တစ်ပုံလောက်က အကျင့်ပျက်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် မငြိမ်တော့ဘူး။ နောက်တစ်ခု လေးချောင်းထောက်စားပွဲမှ နောက်ခြေထောက်တစ်ချောင်း ထပ်ပြီးတော့ကျိုးသွားပြီး ခြေထောက်နှစ်ချောင်းထဲနှင့် ဆိုလို့ရှိရင် စားပွဲကြီးဟာ စောင်းသွားပြီ။

အဲဒီထဲမှာ နောက်တစ်ချောင်းထပ်ပြီးကျိုးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ စားပွဲကြီးဟာ တစ်ချောင်းထဲထောက်နေရတဲ့ အခြေအနေမျိုးလို လူတွေ လေးပုံမှာသုံးပုံက အကျင့်ပျက်နေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ ဂေါတမဘုရား ပွင့်တော်မူလာရတာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဒီလို ကလိယုဂ် ဆုတ်ကပ်ကာလဆိုတာ လူ့လောကမှာ လေးပုံတစ်ပုံပဲကောင်းတယ်။ ကျန်တဲ့သုံးပုံက တရားပျက်နေပြီလို့ဆိုလိုတာ။

အဲဒီလို ခေတ်ဆိုးကြီးထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားပွင့်လာရတာဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်လာသည့်အတွက်ကြောင့်၊ ဘုရားရဲ့ တရားစွမ်းအားတွေကြောင့် လူတွေရဲ့ သက်တမ်း တစ်ရာတမ်းဟာ ကနေ့ထိအောင်ပဲ တည်တဲ့နေတယ်။ တစ်ရာနီးနီး၊ တစ်ရာကျော်ကျော် အသက်ရှည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့နိုင်သေးတာပေါ့။ ဘုရားပွင့်ထားတဲ့ အရှိန်လေးကြောင့်မို့လို့ပါ။

မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ

အေး၊ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ပြန်ပြီးတော့ကြည့်။ အခု ယနေ့လူသားတွေရဲ့ အသက်ဟာ တစ်ရာတမ်းလို့ပဲဆိုပါစို့။ အသက်တစ်ရာတမ်းနေ လူတွေရဲ့မနက်ဖြန်ကမ္ဘာဟာ ဘာဖြစ်ဦးမလဲဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားကဟောထားတယ်။ နောင်ကျလို့ရှိရင်တဲ့၊ လူတွေရဲ့ သက်တမ်းဟာ အခုတစ်ရာတမ်းကနေ ဆက်ပြီးကျသွားဦးမယ်တဲ့။ ဘာကြောင့်တုန်းဆိုလို့ရှိရင် အခုနက ဒုစရိုက်တရားတွေ ထပ်ထပ်ပြီးတော့ပေါ်နေလို့ပဲ။

အခုကြည့်လေ၊ လွန်ခဲ့တဲ့အနှစ်လေးငါးဆယ်က မကြားဖူးတဲ့ အကြမ်းဖက်ဝါဒ terrorism တို့၊ အကြမ်းဖက်သမား terrorist တို့ ဆိုတာတွေ ပေါ်လာပြီလေ။ အပြစ်မဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို သတ်ရဲဖြတ်ရဲတယ်။ အပြစ်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘယ်သူသေသေ ဆိုပြီးတော့ လက်နက်တွေ ထွင်လာတာတွေ၊ ဒုစရိုက်မှုတွေ လူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်မှာ ဆက်လက်ပြီးတော့ လွှမ်းမိုးလာတယ်။ လူသတ်ဖို့ လက်နက်တွေ ပိုပိုပြီးထွင်လာကြတယ်။ လူကို သေစေတတ်တဲ့ အဆိပ်လက်နက်တွေ၊ ဓာတုဗေဒလက်နက်တွေ ဒီလို လက်နက်မျိုးစုံ ဆက်ပြီးတော့ တီထွင်ကြံဆနေကြတုန်းပဲ။ အဲဒီလို တီထွင်ကြံဆနေသည့်အတွက်ကြောင့် လူတွေရဲ့နက်ဖြန်ကမ္ဘာဟာ ရင်အေးစရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရင်လေးစရာ ဖြစ်နေပါတယ်။

အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက အေး၊ နောင်ကျလို့ ရှိရင်တဲ့၊ လူ့ရဲ့သက်တမ်းဟာ ဆယ်နှစ်တမ်းထိအောင် ရောက်သွားလိမ့်မယ်တဲ့။ အဆိုးဆုံးခေတ်၊ အဲဒီခေတ်က လူတွေရဲ့အသက်ဟာ ဆယ်နှစ်ပဲရှိမယ်။ အဲဒီထဲမှာ ဆယ်နှစ်အသက်ရှည်တဲ့ လူတွေထဲမှာ ငါးနှစ်အရွယ် သတို့သမီးငယ်ဟာ အိမ်ထောင်ပြုရမယ့်အရွယ်ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

www.dhammadownload.com

စာထဲမှာ **"ပဋ္ဌဝသိကာ ကုမာရိကာ အလံပ တေယျာ"** တဲ့။ ငါးနှစ်အရွယ် သတို့သမီးငယ်ဟာ အိမ်ထောင်ပြုရမယ့်အရွယ် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ အောက်ခြေမှာ ပါတဲ့ ပါဠိမူကွဲလေးတစ်ခု different versionလေးတစ်ခုရှိပါတယ်။ **ပဋ္ဌမာသိကာ–** ငါးလအရွယ် ရှိသောတဲ့။ အဲဒီမူကွဲလေးမှာပါတဲ့အတိုင်း ငါးလအရွယ် ဆိုတာကျ ယခုခေတ် အနေအထားနဲ့တွက်ရင် ငယ်လွန်းနေပြန်တယ်။

ဆယ်နှစ်သက်တမ်းမှာ ငါးနှစ်ဆိုပြန်ရင် အသက်တစ်ဝက်ကျိုးနေပြီ။ အဲဒီတော့ အသက်တစ်ဝက်ကျိုးမှ အိမ်ထောင်ပြုနိုင်တဲ့အရွယ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် နောက်ကျ လွန်းနေပြန်တယ်။ **ပဋ္ဌဒသ မာသိကာ–**ဟု ပါဠိရှိစေပြီး ၁၅-လအရွယ်ရှိသောဟု ဆိုရပါလျှင် မငယ်လွန်း၊ မကြီးလွန်း ဖြစ်စရာရှိပါတယ်။ ၁၈-လအရွယ်ဆိုလျှင် အနှစ်တစ်ရာတမ်းမှာ ၁၆-နှစ်အရွယ်ဆိုတာနဲ့ပိုပြီးဆီလျော်လို့ ပိုကောင်းလောက် စရာရှိပါတယ်။ ပိုပြီးတော့ ယုတ္တိရှိပါလိမ့်မယ်။

ဒါတင်မကဘူး၊ ၁၀-နှစ်တမ်းအရွယ် ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ကောင်းတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ထောပတ်တို့၊ ဆီဦးတို့၊ ဆီတို့၊ ပျားတို့၊ တင်လဲတို့ဆိုတဲ့ အဆီ ဩဇာရှိတဲ့ အစာအာဟာရတွေအပြင် ဟင်းထဲမှာပါတဲ့ ဆားဆိုတာဟာ ရှာမရ အောင် ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မယ်။

ဒါလဲပဲ ဒီကနေ့ခေတ် အနေအထားနဲ့ နည်းနည်း စဉ်းစားကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် ထောပတ်အစစ်က ပျောက်သလောက်ဖြစ်သွားပြီ။ ထောပတ်အတုတွေ များလာပြီ။ ဆီဆိုလို့ရှိရင်လည်း အဓိကကတော့ ဆီဆိုတာ နှမ်းဆီအဓိကပါ။ အခု နှမ်းဆီလည်း တဖြည်းဖြည်း ပျောက်လာတဲ့သဘော ရှိလာတာပေါ့။ ပျားရည်တို့ ဘာတို့ဆိုတာလည်းပဲ အတုတွေများလာတယ်။ အဲတော့ ဒါတွေပျောက်သွားမယ် ဆိုတာ အစစ်တွေပျောက်လိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးဖြစ်မှာပါ။ ၁၀-နှစ်သက်တမ်း မတိုင်ခင်ကတည်းက အခုပင် ပျောက်စပြုလာပြီလို့ ဒီလိုပြောနိုင်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့က စဉ်းစားကြည့်တာ၊ ဆားက ဘာဖြစ်လို့ပျောက်ရတာလဲ ဆိုတော့ လူတွေဟာ အခု ဆားရှောင်နေရတယ်။ ဆားရှောင်ရတဲ့ ရောဂါမျိုးတွေ ဖြစ်လာကြတာကိုး။ သွေးတိုးရောဂါတို့ ဘာတို့ဆိုတာ အဲတော့ တစ်နေ့ကျတော့ လည်းပဲ ဆားကိုလုံးဝမသုံးရတဲ့အခြေအနေမျိုး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒါ ကြောင့်မို့ ဆားပျောက်သွားတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တချို့ဆိုရင် ဆားမစားဘဲနဲ့ ဆားအစား အချိုချက်စားနေကြတာတွေများလာကြတယ်လေ။ အဲတော့ ဒါလည်း ပျောက်မယ်ဆိုတာ သဘာဝကျတယ်။

www.dhammadownload.com

နောက် ၁၀-နှစ် သက်တမ်းမှာ ဒီကနေ့ခေတ် အကောင်းဆုံး သလေးစပါး တို့၊ မြန်မာပြည်ကထုတ်တဲ့ ပေါ်ဆန်းမွှေးတို့၊ နောက် တခြားနိုင်ငံတွေမှာ ပေါ်နေတဲ့ ဘာစမာတီလို့ဆိုတဲ့ ကောင်းတဲ့ဆန်မျိုးတွေဟာ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားပြီးတော့ လူးစပါးလို့ခေါ်တဲ့ စပါးကြမ်း၊ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ဘယ်သူမှမစားတဲ့ စပါးအညံ့ဟာ အဲဒီခေတ်မှာ အကောင်းဆုံးစပါး ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ တဖြည်းဖြည်း ဒီလို အစာအာဟာရတွေဟာ ပျောက်ကွယ်သွားမယ်။

ဒါတင်မကဘူး၊ **"ကုသလကမ္မပထ"** တရား- သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်။ သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်။ သူတစ်ပါးသားမယား ပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်ဆိုတဲ့ ကာယသုစရိုက်သုံးပါး၊ လိမ်ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ကုန်းတိုက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ဆဲဆိုကြမ်းတမ်းသောစကား ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ အကျိုးမရှိတဲ့စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်ဆိုတဲ့ ဝစီသုစရိုက်လေးပါး။ သူများပစ္စည်း ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်လိုမှု **အဘိဇ္ဈာ** မှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ မေတ္တာထားတယ်။ **အဗျာပါဒ**–မှန်ကန်သောအယူကိုယူတယ်။ **သမ္မာဒိဋ္ဌ**–ဆိုတဲ့ မနောသုစရိုက်သုံးပါး၊ အဲဒီကုသိုလ် ကမ္မပထတရားဆယ်ပါးဟာ လူ့လောကမှာ လုံးဝ ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မယ်တဲ့။ **အကုသိုလ်ကမ္မပထ** တရားတွေသာ ခေတ်စားလာလိမ့်မယ်။

ခေတ်စားလာရုံတင် မကဘူးတဲ့၊ ကုသိုလ်ဆိုတဲ့စကားတောင် မကြားရဘဲနဲ့ ကုသိုလ်ပြုမယ့်သူဆိုတာ လုံးဝ မပေါ်လာတော့ပါဘူး။ ဒါတင်မကဘူး၊ အဲဒီဆယ်နှစ်တမ်းရဲ့ အခြေအနေဆိုးတွေက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် အမေတွေ၊ အဖေတွေ၊ ဆွေထဲမျိုးထဲက အကြီးအကဲတွေဆိုတာ ဘယ်သူမှ အသိအမှတ်မပြုတော့ဘူး။ ဘာသာတရားနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ လေးစားရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘယ်သူကမှ အသိအမှတ် မပြုတော့ဘူး။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ မိဘကို လုပ်ကျွေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ချီးမွမ်းခံရတာလို နောင်ခေတ်ကျရင် မိဘကိုစော်ကားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အချီးမွမ်းခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်တဲ့။

အဲဒါတင်လားလို့ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ လူတွေရဲ့ စရိုက်တွေ၊ စိတ်နေစိတ်ထားတွေဟာ အလွန်အာယာတ များလာလိမ့်မယ်။ အခုခေတ်မှာပြောတဲ့ အကြမ်းဖက်ဝါဒဆိုတာ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ သတ်ချင်ဖြတ်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်နေတာ။ အကြောင်းမဲ့သတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ကြိုကြားကြိုကြားပေါ်နေတယ်။

www.dhammadownload.com

ဘာမှအဓိပ္ပာယ်မရှိဘဲနဲ့ လိုက်ပြီးတော့ လူတွေကိုသတ်တယ် ဆိုတဲ့ဟာမျိုးတွေ။ အခုခေတ် မကြာမကြာ သတင်းစာတို့၊ ရေဒီယိုတို့မှာ ကြားနေရတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေ။ တကယ်ကတော့ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒါတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း ကိန်းအောင်းလာတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။

တချို့နိုင်ငံတွေမှာဆိုရင် ကျောင်းထဲဝင်ပြီးတော့ သေနတ်နဲ့ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေကို ပစ်သတ်တယ်၊ ဆရာ ဆရာမတွေကို ပစ်သတ်တယ်ဆိုတဲ့ သတင်းတွေတောင် ကြားနေရတယ်။ အဲဒီလိုဟာမျိုးတွေ ဆယ်နှစ်သက်တမ်း ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ဒေါသတွေ၊ အာဃာတ တွေဟာ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘဲနဲ့ ပေါ်လာလိမ့်မယ်တဲ့။

မိသားစုအချင်းချင်းမှာပင် မေတ္တာတရားတွေ ကင်းမဲ့ဆိတ်သုဉ်းသွားလိမ့်မယ်။ အမေကလဲ သားသမီးတွေကို သတ်ချင်တယ်။ အဖေကလဲ သားသမီးတွေကို သတ်ချင်တယ်။ သားသမီးတွေကလည်း မိဘကို သတ်ချင်ဖြတ်ချင်နေကြတယ်။ အကြင်နာတရားတို့၊ မေတ္တာတရားတို့ဆိုတာ အဲဒီဆယ်နှစ်တမ်းမှာ မရှိသလောက် လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မယ်တဲ့။

နောက်ဆုံးမှာ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကြမ္မာကိုယ်ဖန်တီးတဲ့အနေနဲ့ အင်မတန်မှ အစွမ်းထက်တဲ့လက်နက်တွေ လက်ထဲမှာရလာပြီးတော့ အကြောင်းမဲ့ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး သတ်ကြဖြတ်ကြတဲ့ စစ်ပွဲကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပွားလိမ့်မယ်။ ခုနစ်ရက်အတွင်းမှာပဲ လူသတ်လက်နက်တွေအသုံးပြုပြီးတော့ လူတွေဟာအချင်းချင်း ခုတ်ကြထစ်ကြ သတ်ကြဖြတ်ကြလို့ လူတွေအကုန်လုံး သေကြေပျက်စီးပြီးတော့သွားကြမယ်။

အဲဒီထဲမှာ ငါတို့ကိုလဲပဲ ဘယ်သူကမှမသတ်ဘူး၊ ငါတို့ကလဲ သူများရဲ့ အသက်ကို မသတ်ဘူးဆိုတဲ့ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေဟာ တစ်နေရာမှာ ပုန်းအောင်း နေကြတယ်။ တောတွေ တောင်တွေကြားထဲမှာ ပုန်းအောင်းနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အချို့ လောက်ပဲ လူ့လောကမှာကျန်မယ်။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ခုနစ်ရက်စစ်ပွဲကြီးဖြစ်ပြီးတော့ ဆယ်နှစ်တမ်းခေတ်ကြီးမှာ သွေးရဲရဲ သံရဲရဲနဲ့ သွေးချောင်းစီးတိုက်ပွဲကြီးနဲ့ လူ့ရဲ့နောက်ဆုံးအခြေအနေဆိုးကြီးသို့ ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မယ်တဲ့။ **ယနေ့ လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ** မှာ ဒီလိုဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက **စက္ကဝတ္တိသုတ္တန်** မှာ ဟောထားပါတယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလို ခုနစ်ရက်စစ်ပွဲကြီး ဖြစ်ပွားပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ လူတွေဟာ အသိတရား ပြန်ရလာကြတယ်။ ပြန်ပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတွေ့တဲ့အခါ အေး၊ မသေလို့တွေ့ရတာဆိုပြီးတော့ အဲဒီကျမှ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဖက်ပြီးတော့ မင်းအသက်ရှင်လျက်တွေ့ရတာ ဝမ်းသာလိုက်တာဆိုပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဖက်ပြီးတော့ လူတွေဟာ ငိုကြယိုကြပြီး တို့တစ်တွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သတ်ကြလို့ တို့လူမျိုးနွယ်တွေ ပျက်စီးသွားပြီ၊ ဒီနေ့ကစပြီးတော့ တို့ဘယ်သူ့ကိုမှ မသတ်တော့ဘူးလို့ သူများအသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတဲ့ **"ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ"** ဆိုတဲ့ သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်လိုက်ကြတယ်။ စိတ်ကောင်းလေးပြန်ဝင်လာပြီးတော့ ခေတ်သစ်တစ်ခု စတင်ပေါ်ထွန်းလာတဲ့သဘောပေါ့။

စိတ်ကောင်းလေးစပြီးတော့ ဝင်လာတယ်။ ကောင်းတဲ့ခေတ်ကလေးတစ်ခုဆီ ပြန်ပြီးတော့ တာစူလာတယ်။ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်မယ်ဆိုတဲ့ ဒီအသိတရားလေးဝင်လာတယ်။ ရှောင်ကြဉ်ကြမယ်ဆိုတဲ့ အသိတရားလေး စပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်ပဲ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်အေးမြတဲ့သဘာဝလေး၊ ကုသိုလ်တရားလေးထွန်းကားလာသည့်အတွက်ကြောင့် ဆယ်နှစ်တမ်းက မိဘတွေရဲ့ သားသမီးတွေ နောက်(generation) သားသမီးတစ်ဆက်ကျ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုတော့ အသက်နှစ်ဆယ်လောက်ထိ ရှည်သွားသတဲ့။

အဲဒီကနေတစ်ခါ သူများပစ္စည်း တို့မခိုးဘူး၊ သူများပစ္စည်းခိုးခြင်းမှ တို့ရှောင်ကြဉ်မယ်ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ကို ဆက်လုပ်လိုက်တဲ့အခါ သုစရိုက်ဆယ်ပါးတစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်ပြီးတော့ ကျင့်သုံးသွားလိုက်တဲ့အခါ ဆယ်နှစ်တမ်းကနေ အနှစ်နှစ်ဆယ်၊ အနှစ်နှစ်ဆယ်ကနေ အနှစ်လေးဆယ်၊ အနှစ်လေးဆယ်ကနေ အနှစ်ရှစ်ဆယ်၊ အနှစ်ရှစ်ဆယ်ကနေ အနှစ်တစ်ရာ့ခြောက်ဆယ်ဆိုပြီး နှစ်ဆ နှစ်ဆ တက်ပြီးတော့သွားလိုက်တာ နောက်ဆုံး လူ့ရဲ့သက်တမ်းဟာ အနှစ် အသင်္ချေတမ်းအထိပဲ။ **ရွှေခေတ်**ကို ပြန်ရောက်သွားလိမ့်မယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် **ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ** ဟာ ယခုလို အခြေအနေဆိုးကြီးနဲ့ အဆုံးသတ်ပြီးတော့ အကောင်းဘက်က ပြန်စလာမယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရသလဲလို့ဆိုရင် ဒုစရိုက်တရားတွေကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ နိဂုံးချုပ်တဲ့အနေနဲ့-

www.dhammadownload.com

"အတ္တဒီပါ ဘိက္ခဝေ ဝိဟရထ အတ္တသရဏာ အနညသရဏာ။ ဓမ္မဒီပါ ဘိက္ခဝေ ဝိဟရထ ဓမ္မသရဏာ အညသရဏာ" လို့ ဟောပါတယ်။ မိမိသည် သာလျှင် မိမိ၏ကိုးကွယ်ရာဖြစ်ကြပါစေ၊ မိမိကျင့်သုံးတဲ့တရားသည်သာ မိမိရဲ့ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်ကြပါစေ။

ကုသိုလ်တရားတွေကို ဆောက်တည်ခြင်းဖြင့် လူ့ရဲ့ သက်တမ်းဟာ တိုးတက်နိုင်သလို အကုသိုလ်တရားတွေကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နေခြင်းဖြင့် လူ့ရဲ့ သက်တမ်းတွေဟာ ကျဆင်းသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးတဲ့အနေနဲ့ ဓမ္မကိုသာလျှင် ကိုးကွယ်ကြဖို့၊ ဓမ္မသည်သာလျှင် မိမိတို့ရဲ့ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တယ်လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

အေး ... နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ **"ဓမ္မော သုစိဏ္ဏော သုခမာဝဟတိ"** (Well practised dhamma brings happiness) ဆိုတဲ့အတိုင်း ကောင်းစွာကျင့်သုံးအပ်တဲ့ တရားသည် ချမ်းသာသုခကို ရယူစေနိုင်တယ်လို့ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဒေသနာတော် အတိုင်း **"အတ္တဒီပ"** မိမိသည်သာလျှင် မိမိရဲ့မှီခိုရာ၊ **"အတ္တသရဏာ"** မိမိသည် သာလျှင် မိမိရဲ့ကိုးကွယ်ရာ၊ **"ဓမ္မဒီပ"**တရားသည်သာလျှင် မိမိရဲ့မှီခိုရာ၊ **"ဓမ္မသရဏာ"** မိမိကျင့်သုံးတဲ့တရားသည်သာလျှင် မိမိကိုးကွယ်ရာဖြစ်အောင် အားလုံး ကျင့်သုံး ဆောက်တည်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ ကို သံဝေဂကြီးစွာယူပြီး တရားဓမ္မကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်သာလျှင် အခြေအနေဆိုးတွေကလွတ်မြောက်ပြီးတော့ အခြေအနေ ကောင်းတွေကို ဖန်တီးနိုင်မှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း အားလုံးသော သူတော်စင်အပေါင်း တို့သည် တရားတော်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀ ❀ ❀