www.dhammadownload.com

DHAMMAVIJJALAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၅၉)

ဘေသဇ္ဇဂုရု

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လှူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၀၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘေသဇ္ဇဂုရု

www.dhammadownload.com

ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို

မမှုစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

ဘေသဇ္ဇဂုရု

ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလပြည့်ကျော် ၄ ရက်နေ့
၂၀၁၁-ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၂၃ ရက်
နေပြည်တော် အရပ်ဖက်ဆိုင်ရာ ခုတင် ၁၀၀၀ ဆေးရုံကြီး၌
ဆေးရုံအုပ် ဆရာမကြီး အမှူးပြုသော ဆရာ၊ ဆရာမများ
ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ ဟောကြားအပ်သော
"ဘေသဇ္ဇဂုရု" အကြောင်း တရား ဒေသနာတော်။

ကြီးမြတ်သော သမားတော်ကြီး

"ဘေသဇ္ဇဂုရု" ဆိုတာ သမားတော်ဖြစ်တယ်။ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာမှာ "ဘေသဇ္ဇဂုရု" လို့ ရုပ်ပွားထုလုပ်ပြီး ကိုးကွယ်တာ မရှိဘူး။ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ "ဘေသဇ္ဇဂုရု" ဆိုပြီး ရုပ်ပွား ထုလုပ်ပြီးတော့ ကိုးကွယ်လေ့ရှိကြတယ်ပေါ့နော်။ "ဘေသဇ္ဇဂုရု" ဆိုတာ ကြီးမြတ်တဲ့ သမားတော်ကြီး လို့ ဒီလို အဓိပ္ပါယ်ရတယ်ပေါ့နော်။

www.dhammadownload.com

ဒီထေရဂါဒ ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားကို "ဘိသက္ကောတိ ဇော် တထာဂတဿေတံ အဓိဝစနံ" လို့ အဆိုရှိတယ်။ "ဘိသက္က" ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘွဲ့တော်တစ်မျိုးပဲလို့။ အဲဒီတော့ "ဘိသက္က" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မြန်မာလို ပြန်လို့ရှိရင် "ဆေးဆရာ" လို့ပဲ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ "ဆေးဆရာ" လို့ ပြောမယ်ဆိုရင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အကုသိုလ် အညစ်အကြေး တရားတွေကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ ဆေးနဲ့ အလားတူတဲ့ တရားခမ္မကို ဟောပြောလို့ "ဘိသက္က" လို့ ခေါ်တာ။ အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားဟာ "ဘိသက္က" သမားတော်ကြီး သို့မဟုတ် ဆေးဆရာကြီး။ တစ်လောကလုံး ကုလို့ မပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ရောဂါတွေအားလုံးဘယ်တော့မှ ပြန်မဖြစ်အောင်၊

www.dhammadownload.com

ပျောက်ကင်းအောင် ကုနိုင်တယ်လို့ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ဒီလိုတင်စားပြီးတော့သုံးတဲ့ စကားလုံးပဲ။ အဲဒီစကားလုံးကို ယူပြီးတော့ ဂျပန်နိုင်ငံမှ ဗုဒ္ဓရုပ်တုတွေမှာ "ဘောသဇ္ဇဂုရု" ဆိုတဲ့ပုံနဲ့ ဆေးကို ညွှန်ကြားနေတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရုပ်ပွားတော် တည်ထားကိုးကွယ်ကြတယ်။ ဒါက အာရုံပြုဖို့ အတွက်ပဲ။

သဘာဝအရှိတရား

ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်တွေကိုကြည့်ပြီး အနောက်တိုင်းက western scholar တွေ (philosopher) တွေ ဗုဒ္ဓရဲ့ အယူအဆနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောဆိုကြတာရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟာ အမြဲတမ်း စိတ်ကို အဓိကထားပြီး ဟောလေ့ရှိတယ်။ စိတ်ကို အဓိကထားပြီး ဟောတာဖြစ်သောကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ အယူအဆကို idealism လို့ ဖော်ပြကြတယ်။ တကယ်တော့ idealism ဆိုတာ စိတ်သာ အရှိတရားလို့ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ မြတ်စွာ

www.dhammadownload.com

ဘုရား တရားတော်က တကယ်တော့ စိတ်သာ အရှိတရားလို့ ဟောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့ပြောတဲ့ idealism ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။

idealism ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က materialism. materialism က နာမ်တရားဆိုတာ တကယ်က ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဆိုတာ ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ ရှိတာက ရုပ်တရားပဲ။ ရုပ်သာ အရှိတရားလို့ ပြောကြတဲ့ ဝါဒကို materialism ဆိုကြတယ်။ အဲဒီလို idealism လို့ ပြောတာတို့၊ materialism လို့ ပြောတာတို့ဟာ အစစ်အမှန် ဗုဒ္ဓဝါဒကို ဖော်ပြနိုင်ခြင်း မရှိဘူး။ တကယ်တော့ မြတ်စွာဘုရား ဟောတာက ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားဟာ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုရှိတယ်၊ ရုပ်တရားကိုလည်း ဟောတယ်၊ နာမ်တရားကိုလည်း ဟောတယ်။ ဒီနှစ်ခုဟာ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ပြီးတော့ နေကြတယ်။ တကယ် အစစ်အမှန်ကို

www.dhammadownload.com

ဟောတာဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂါဒကို ပြောမယ် ဆိုရင် realism လို့ ပြောရမှာပဲ။ ရုပ်သာ အရှိတရား လို့လည်း မဟောဘူး။ နာမ်သာ အရှိတရားလို့လည်း မဟောဘူး။ ရှိနိုင်တာ နှစ်ခုစလုံးကိုပဲ မြတ်စွာဘုရား က ဟောတယ်။

တချို့ အနောက်တိုင်းက အယူအဆတွေမှာ စိတ်ဆိုတာ ဦးနှောက်ကိုပဲ ပြောတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားက စိတ်ကို "ဝိညာဏ"တို့၊ "မန"တို့၊ "စိတ္တ"တို့ ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ သုံးပြီး ဖော်ပြတယ်။ မြန်မာ လူမျိုးတွေလည်း "ဝိညာဏ" ကို ဝိညာဉ်လို့ ခေါ်တာ ရှိတယ်။ လူရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ လူတစ်ယောက်ဟာ သေဆုံးသွားလို့ရှိရင် physical body ကြီး ကျန်ရစ် တာတော့ လူတိုင်းငြင်းစရာမရှိဘူးပေါ့။ နောက်ဆုံး မှာ crimate လုပ်ပစ်လိုက်ရတယ်။ သို့သော် အဲဒါကို ကြည့်ပြီးတော့ လူရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ဝိညာဉ်လေး ဟာ ထွက်သွားပြီး နောက်ဘဝတစ်ခုမှာ ဝင်စား

www.dhammadownload.com

တယ်လို့ဆိုတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ် ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါ ဗုဒ္ဓဘာသာ အယူအဆတစ်ခုမဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက "ဝိညာဏံ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နံ" လို့ပြောတယ်။ "ဝိညာဏ်" ဆိုတာ အကြောင်းတရားကို စွဲမှီပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရာသာ ဖြစ်တယ်။ ရှိနေတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ ဥပမာ မြန်မာတွေ အသုံးပြုနေတဲ့ စောင်းကိုပဲ ကြည့်လိုက်။ စောင်းမှာ စောင်းကြိုး ရှိတယ်။ စောင်းအိုး ရှိတယ်။ တီးခတ်တဲ့လူ ရှိတယ်။ စောင်းကြိုး၊ စောင်းအိုး ဒီအတိုင်း ထားလို့ရှိရင် တီးခတ်သူဆိုတဲ့ အကြောင်းတရား တစ်ခုနဲ့ မပေါင်းလို့ရှိရင် အသံဆိုတာ ထွက်မလာဘူး။ တစ်ခါ အဲဒီအသံဟာ စောင်းကြိုးထဲ ရှိတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ စောင်းအိုးထဲ ရှိတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ တီးသူရဲ့ လက်ထဲမှာ ရှိတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ အကြောင်း ၃-ခု ပေါင်းစုံလိုက်တဲ့ အခါမှ အသံလေး ပေါ်ထွက်လာတယ်။ ပေါ်လာပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက

www.dhammadownload.com

လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ စိတ်ဆိုတာလည်း အဲဒီ အတိုင်းပဲတဲ့။ အကြောင်းတရားတွေ ပေါင်းဆုံ လိုက်တဲ့ အခါမှသာ ဖြစ်တယ်။

ဆိုပါစို့ ... လောက လူတွေ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ မျက်လုံးလေးနှစ်လုံး ဖွင့်လိုက်တဲ့အခါမှာ မြင်ကွင်း ထဲမှာရှိတဲ့ အဆင်းအာရုံတွေဟာ မျက်စိထဲ ထင်ဟပ်လာတယ်။ ထင်ဟပ်လာတဲ့အခါ မြင်တယ် ဆိုတဲ့ မြင်သိစိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ ပေါ်လာတဲ့ မြင်သိစိတ် ကလေးဟာ မျက်စိဆိုတဲ့ အကြောင်းတရား၊ ထင်ဟပ်လာတဲ့ ရူပါရုံဆိုတဲ့ အကြောင်းတရား အဲဒီနှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်မှ မြင်သိစိတ်ဆိုတာ ပေါ်တာ။ နဂိုက မြင်သိစိတ် ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို သဘာဝတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ ဖြစ်သောကြောင့် realism လို့ပဲ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို ပြောရတယ်။ materialism လည်း မဟုတ်ဘူး၊ idealism လည်း မဟုတ်ဘူး။

www.dhammadownload.com

မွန်မြတ်တဲ့ လုပ်ငန်း

သို့သော် စိတ်ထား ဖြူစင်မှုအတွက် စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးကို သန့်စင်စေရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အညစ်အကြေး ကင်းစင်မှုထက် စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းစင်မှုဟာ ပိုအရေးကြီးတယ်။ အခုဆေးရုံကြီးမှာ ဆေးကုသတဲ့ လုပ်ငန်းဆိုတာ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောဂါပျောက်အောင် ကုသပေးတာ ဆိုတော့ လုပ်ငန်းအနေနဲ့ အလွန်မွန်မြတ်တယ်။ သို့သော် ထို လုပ်ငန်းမွန်မြတ်မှုဟာ စိတ်ဓါတ်နဲ့ ပေါင်းစပ်လိုက်မှ ပိုပြီးတော့ မွန်မြတ်နိုင်တယ်ပေါ့။ ကောင်းမြတ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်နဲ့ လုပ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကုသိုလ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းကြီးပဲ။ အလွန် မွန်မြတ်တယ်လို့ ပြောရမှာ။

ဘုရားလက်ထက်က ကျောင်းတွေမှာ ဆိုလို့ ရှိရင် "ဂိလာနသာလာ" လို့ခေါ်တဲ့ အဆောင် ရှိတယ်။ အခုလို စနစ်တကျ ဆောက်ထားတဲ့

www.dhammadownload.com

ဆေးရုံကြီးတွေတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ သို့သော် သီးသီးသန့်သန့် မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နေဖို့ အဆောက်အဦးကတော့ ရှိတယ်။ အဲဒါကို စာပေ ကျမ်းဂန်မှာ "ဂိလာနသာလာ" လို့ ခေါ်တယ်။ "သာလာ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကတော့ အဆောက် အဦးလို့ ရည်ရွယ်တာပါ။ အခုခေတ်တော့ "သာလာ" ကို ဇရပ်လို့ပဲ ဘာသာပြန်နေကြတယ်။ ဘုရား လက်ထက်မှာ "သာလာ" ဆိုတာ စည်းဝေးတဲ့ ခန်းမတွေကိုလည်း ခေါ်တယ်။ "ဥပဋ္ဌာန သာလာ" တဲ့။ အဲ ဂိလာနရဟန်းတွေနေဖို့ ဆောက်ထား တဲ့ဟာကိုလည်း "ဂိလာနသာလာ" လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ "ဂိလာနသာလာ" ကို မြတ်စွာဘုရားက မကြာ ခဏ ကြွသွားပြီးတော့ အားပေးစကား ပြောတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း ပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဒါ လူသားတွေ အချင်းချင်း အကြင်နာတရား ထားလို့ အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုလည်း ဟောတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလိုတော်ကို သိရှိကြတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်တွေကို ဖွင့်ဆိုတဲ့ "အဋ္ဌကထာ" တို့၊ "ဋီကာ" ကျမ်းတွေကို ရေးသားကြတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတွေက "ဂိလာနုပဋ္ဌာနံ ဗုဒ္ဓုပဋ္ဌာနံ" သူနာကို ပြုစုတဲ့ လုပ်ငန်းကို ဘုရားက အင်မတန်မှ ချီးမွမ်းတယ်။ ဘယ်လောက်တောင် ချီးမွမ်းတုန်းဆိုရင် "ယော မံ ဥပဋ္ဌဟေယျ၊ သော ဂိလာနံ ဥပဋ္ဌဟေယျ"။ ငါ့ လုပ်ကျွေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ "ဂိလာန" ပဲ လုပ်ကျွေးသင့်တယ်။ တန်းတူထားပြီးတော့ပြောတဲ့ စကားတစ်ခုပဲပေါ့နော်။ အဲဒီတော့ လုပ်ငန်းအနေနဲ့ အလွန်မွန်မြတ်တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ အဲဒီလို အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ လုပ်ငန်းကို မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်နဲ့ လုပ်ဖို့တော့ လိုတာပေါ့နော်။ စိတ်ဓါတ်မွန်မြတ်မှ လုပ်ငန်းလည်း မွန်မြတ်မှုဖြစ်မှာပါ။

www.dhammadownload.com

ဖြူဖွေစိုရ်တရားလေးပါး

ဒါကြောင့်မို့ ဆရာဖန်၊ ဆရာမတွေရဲ့ လုပ်ငန်း ဆိုတာ "ဖြူဖွေစိုရ်" တရားလေးပါး လွှမ်းခြုံနေတဲ့ စိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုပဲ။ "ဖြူဖွေစိုရ်" တရား ဆိုတာ လောကမှာ အများရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားတာကို "မေတ္တာ" လို့ ခေါ်တယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတဲ့လူ ဆင်းရဲ ဒုက္ခက လွတ်စေချင်တာ "ကရုဏာ"၊ ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်မြောက်ပြီးတော့ ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝမ်းမြောက်တာ "မုဒိတာ"၊ နောက် ဝမ်းမြောက်သွားတာရော၊ ဆင်းရဲဒုက္ခထဲမှာ ခံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရော ဘယ်အရာကိုမှ ကိုယ်စွမ်းဆောင် နိုင်တာ မရှိဘူး၊ ကံအတိုင်းပဲလို့ စိတ်ကို တည်တည် ငြိမ်ငြိမ် ထားနိုင်တာက "ဥပေက္ခာ" လို့ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com

မေတ္တာ

ဆေးရုံဆေးခန်း ရောက်လာပြီးတော့ လူနာတွေ၊ မကျန်းမမာဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကုသမှု ခံယူပြီလို့ ဆိုတဲ့အချိန်မှာ "တို့ဟာ မွန်မြတ်တဲ့ လုပ်ငန်းကြီးကို လုပ်နေရပြီ" လို့ စိတ်ထဲမှာ အင်မတန် နှစ်သက်ကျေနပ်မယ်၊ "ရောဂါ ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းပါစေ၊ ပျော်ရွှင်နိုင်ကြပါစေ" ဒါ "မေတ္တာ" ပဲ။ အဲဒီလိုလူနာတစ်ယောက်အပေါ်မှာ ထားလိုက်တဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့ စိတ်ကလေးကို "မေတ္တာ" လို့ခေါ်တာ။ "မေတ္တာ" ကိုတော့ loving kindness လို့ အင်္ဂလိပ်လို ပြန်လေ့ ရှိတာပေါ့။

သို့သော် ပြန်သင့်တာကတော့ "မေတ္တာ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က spirit of friend လို့ ပြန်ရမယ်။ "မိတ္တ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးက လာတာ။ "မိတ္တ" ဆိုတာ မိတ်ဆွေ။ မိတ်ဆွေတွေ အပေါ်မှာ ထားတဲ့ စိတ်ဓါတ်ကို "မေတ္တာ" ခေါ်တာ။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ မိတ်ဆွေတွေ ရှိကြတယ်။ ကိုယ့်

www.dhammadownload.com

မိတ်ဆွေအပေါ်မှာ စိတ် ဘယ်လိုထားသလဲ ဆိုတာကို ကြည့်ရင် "မေတ္တာ" ရဲ့ သဘောဟာ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ရတယ်။

သို့သော် လောကမှာ "မေတ္တာ" ဆိုတာကို သံယောဇဉ် ချစ်ခင်မှုတွေနဲ့၊ ရာဂနဲ့ ချစ်ခင်မှုတွေနဲ့ ရောထွေးပြီးတော့ ဒီစကားလုံးကို သုံးနေကြလို့ အင်မတန်ဖြူစင်မြင့်မြတ်တဲ့ စကားလုံးဟာ နိမ့်ကျသွားတဲ့ အဓိပ္ပါယ်မျိုး ရောက်သွားတတ်တယ်ပေါ့နော်။ တကယ်က "မေတ္တာ" ဆိုတာ အင်မတန်ဖြူစင်တဲ့ စိတ်နလုံးဖြစ်တယ်။ မိတ်ဆွေ တွေရဲ့ စိတ်ဓါတ်လို့ဆိုတော့ မိတ်ဆွေဆိုတာ ကိုယ့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက် လာလို့ရှိရင် ဝမ်းသာတယ်၊ ကောင်းစားလို့ရှိရင် ပျော်ရွှင်တယ်၊ သူ့ အကျိုးစီးပွားတွေ လိုလားတယ်၊ သူ့ကို ကောင်းစားစေချင်တယ်၊ အဲဒီ စိတ်ဓါတ်မျိုးကို "မေတ္တာ" လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ "မေတ္တာ" တရားဟာ "သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု" "သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ"

www.dhammadownload.com

လို့ နှုတ်ကရွတ်နေမှ "မေတ္တာ" မဟုတ်ဘူး။ တကယ်က "မေတ္တာ"ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ ထားရမယ့် မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားတစ်ခုပဲ။ ဘယ်သူ့ပဲ တွေ့တွေ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် သိသူဖြစ်စေ၊ မသိသူ ဖြစ်စေ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ့်ကို ရန်လုပ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဖြစ်စေဦးတော့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတယ်၊ သူ ဒုက္ခမရောက်ပါစေနဲ့ ဆိုတဲ့စိတ် ထားလို့ရှိရင် ဒါ မေတ္တာလို့ ခေါ်တာပဲ။ အဲဒီ "မေတ္တာ" ဟာ အလွန် မွန်မြတ်တယ်လို့ "ဗြဟ္မဝိဟာရ" မြင့်မြတ်တဲ့ နေထိုင်မှုလို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောတယ်။

ဆေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အမှုထမ်းမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီ "မေတ္တာ" များများဖြစ်နိုင်တယ် ပေါ့နော်။ ဒီလို မွန်မြတ်တဲ့စိတ်နဲ့ မေတ္တာတရား မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်လိုက်မယ် ဆိုရင် အလွန်တန်ဖိုးရှိတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အားထုတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

www.dhammadownload.com

ကရုဏာ

နောက်တစ်ခုက ဆေးရုံရောက်လာလို့ မကျန်းမမာ ရောဂါဝေဒနာတွေ သည်းနေတဲ့ လူနာကို ကြည့်လို့ရှိရင်လည်း စိတ်ထဲကဘာဖြစ်လဲ၊ "ဪ ဒီလူနာ ရောဂါသက်သာပါစေ၊ ဒီရောဂါ ပျောက်ပါစေ"လို့၊ ဒါ ဆရာဝန် ဆရာမတိုင်းမှာလည်း ပျောက်ကင်းစေချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒရှိပြီးသား။ ကိုယ်ကုတဲ့လူနာ ပျောက်ကင်းစေချင်တယ်။ အဲဒီရောဂါဝေဒနာ ပျောက်စေချင်တဲ့ စိတ်ဓါတ်ကို "ကရုဏာ" လို့ ခေါ်တာ။ မြန်မာလို ပြန်တော့ "ကရုဏာ" ကို အကြင်နာတရားလို့ ပြန်တာ။ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က အကြင်နာတရား စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်ဘူး။ သူ့ဒုက္ခကို ငါ ဘယ်လိုဖယ်ရှားရမလဲလို့ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တာ၊ ပူပန်သောကရောက်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ပူပန်သောကရောက်တဲ့ အနေအထားမျိုးကို "ကရုဏာ" လို့ မခေါ်ဘူး။

www.dhammadownload.com

သို့သော် "ကရုဏာ" ဟာ ဘာနဲ့ သွားပြီး ရောတတ်တုန်းလို့ဆိုတော့ ပူပန်သောကနဲ့သွားရော တတ်တယ်။ ပူပန်သောကကျတော့ "ကရုဏာ" မဟုတ်ဘူး။ ပူပန်သောကဆိုတာ အကုသိုလ်တရား ဖြစ်တယ်၊ ဒေါသနဲ့ တွဲပြီးတော့ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီနှစ်ခုဟာ အင်မတန်မှနီးလို့ "ကရုဏာ" ရဲ့ အနီးကပ် ရန်သူဟာ ဒေါမနဿတရားလို့ဆိုတယ်။ ဒီဒေါမနဿ စိတ်ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုဟာ "ကရုဏာ" နဲ့ အနီးကပ်ဆုံးပဲ။ "ကရုဏာ" ဆိုတာ အလွန် သန့်စင်တဲ့ ကုသိုလ်တရား တစ်ခုပဲ။ အဲဒီ သန့်စင်တဲ့ ကုသိုလ်တရားဟာ အချိန်မရွေး ဒေါမနဿဘက် ပြောင်းသွားရင် အကုသိုလ်ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါကို မသိလို့ရှိရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ "ကရုဏာ"လို့ ထင်ပြီး မွေးမြူရင်တော့ အကုသိုလ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တိုးတာပဲရှိမယ်။ "ကရုဏာ" မဟုတ်ဘူး။ "ကရုဏာ" ဆိုတာ သောက မပါရဘူး။ သောက မပါဘဲနဲ့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို ဒုက္ခက

www.dhammadownload.com

လွတ်မြောက်စေချင်တဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ သဘာဝ တစ်ခုပဲ။ "သူ့ဒုက္ခကို ဘယ်လိုကယ်တင်ရမလဲ"

ဘုန်းကြီးတို့ စဉ်းစားကြည့်မိတယ်။ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေမှာ လူနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သောက မရှိဘူး၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူနာက သောက ဖြစ်စရာ လူနာမှ မဟုတ်တာကိုး။ ကိုယ့်အမျိုး ဆိုရင်တော့ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်မှာပေါ့နော်။ များသော အားဖြင့် သောက ဖြစ်တယ်ဆိုတာ တွယ်တာမှုရှိမှ သောက လာတာ။ အဲဒီတော့ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် သောက ဆိုတာကတော့ အကုသိုလ်ပဲ။ ဒေါသနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ ခံစားချက်တစ်မျိုး။ "ကရုဏာ" ဆိုတဲ့ အကြင်နာတရားက အဲဒါမျိုး မဟုတ်ဘူး။ "ကရုဏာ" ဆိုတဲ့ အကြင်နာတရားက အသိပညာနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး လာတယ်။ "အေး...ဒီဆင်းရဲ ဒုက္ခက သူလွတ်ပါစေ" လွတ်သွားရင် စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာတယ်။ လွတ်စေ ချင်တယ်၊ ခံနေရတဲ့ ဒုက္ခ ပျောက်စေချင်တယ်။ အခက်အခဲတွေမှ လွတ်မြောက်စေချင်တယ်။

www.dhammadownload.com

သို့သော် စိတ်ကတော့မပူဘူး။ မပူပေမယ့်လို့ သူက အငြိမ်မနေဘူး။ ဒုက္ခလွတ်ရာ လွတ်ကြောင်းကို ရှာကြံပြီးတော့ ပေးတယ်။ လွတ်မြောက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ အဲဒါဟာ "ကရုဏာ" လို့ခေါ်တယ်။

အဲတော့ ဆေးပညာနဲ့ အသက်မွေးပြီ ဆိုလို့ ရှိရင် "ကရုဏာ" စစ်စစ် ထားနိုင်ရမယ်။ "ကရုဏာ" တရား ထားနိုင်ပြီဆိုရင် မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ လုပ်တာ ဖြစ်သောကြောင့် အလွန် ဂမ်းသာစရာ ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်တစ်ခု ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရတယ်။ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း ကုသိုလ်နဲ့အကုသိုလ် ဒီနှစ်ခု ခွဲခြားဟောတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားကို idealism လို့ ပြောကြတာဟာ ဘုရားက စိတ်ကို အဓိကထား ဟောတယ်ဆိုတာ စိတ်သာ အရှိတရား လို့ ဟောတာ မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် ဖြူစင်မြင့်မြတ်ဖို့ အတွက် စိတ်က အဓိကကျတယ်။

www.dhammadownload.com

လောကလူတွေက ဒီ ..... ရုပ်တရားသာ သန့်ရှင်းရေးသာ ကြိုးစားကြတာ။ ဒီ physical body နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့သာ သူတို့ clean လုပ်တာ။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း နေတယ်။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း လုပ်တယ်ဆိုတာ physical body ကိုသာ သန့်ရှင်းဖို့ ကြိုးစားကြတာ။ စိတ်ဓါတ် သန့်ရှင်းဖို့ကြတော့ မေ့ထားကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါကို စိတ်ဓါတ်သန့်ရှင်းမှုကို မမေ့ဖို့ ဒီလိုပြောတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်တစ်ခု ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်ဆောက်ထားရမယ်၊ မွေးမြူ ပေးထားရမယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာလည်းပဲ physical body ကို သန့်ရှင်းရေး မလုပ်ရဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီ သန့်ရှင်းမှု နှစ်ခုထဲမှာ physical body ကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ရမယ်။ mind ကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ရမယ်။ mental cleaning က လုပ်ရမယ်ပေါ့။ physical cleaning တင် မလုံလောက်ဘူး။ နှစ်ခုစလုံး လုပ်ရမယ်လို့

www.dhammadownload.com

ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒီတော့ ဆေးပညာနဲ့ အခုဆေးရုံမှာ လာရောက်ပြီးတော့ လူတွေ ဆေးကုပြီလို့ ဆိုတဲ့အခါမှာ ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းစေချင်တဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ "ကရုဏာ" တရား ရှေ့ထားပြီးတော့ ကုမယ်ဆိုလို့ရှိရင် "ကရုဏာ" လို့ ဆိုတဲ့ "ဗြဟ္မဝိဟာရ" တရားကို မိမိ ကျင့်သုံးရာ ရောက်တယ်။

မုဒိတာ

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ လူနာ တစ်ယောက်ဟာ မိမိကုသပေးလို့ ရောဂါ ပျောက်ကင်းပြီးတော့ ကျန်းမာပြီး ဆေးရုံက ဆင်းသွားလို့ရှိရင် ဝမ်းသာရတယ်။ အဲဒီ ဝမ်းသာမှုကို "မုဒိတာ" လို့ ခေါ်တာပဲ။ လူတစ်ယောက် အဆင်ပြေလို့ပျော်ရွှင်သွားပြီဆိုရင် သူ့ကိုကြည့်ပြီး ကိုယ်က jealousy မဖြစ်ဘူး။ ဝမ်းသာတယ်။ sypthetic joy လို့ ပြန်ပေမယ့်လို့ မုဒိတာကို

www.dhammadownload.com

ပြန်သင့်တာကတော့ appreciative joy လို့ပဲ ပြန်သင့်တယ်။ appreciate လုပ်တယ်။ သူ့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီးတော့ ကိုယ်လည်း သူ့ကို ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ်လည်း ပျော်ရွှင်မှု စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရတယ်။ အဲဒါလည်းပဲ "ဗြဟ္မဝိဟာရ" တရား တစ်မျိုးပဲ။ အဲဒီလိုစိတ်ထဲမှာ ထားနိုင်ပြီဆိုရင် "မုဒိတာ" လို့ခေါ်တယ်။

ဥပေက္ခာ

နောက် တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရောဂါဆိုတာ incurable ကုလို့မရတာလည်း ရှိတာပဲ။ အဲတော့ ကုလို့မရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့ အခါကျတော့ သောကလည်း မဖြစ်စေရဘူး။ ကိုယ့် စိတ်ထဲကို တည်ငြိမ်အောင် ထားပြီးတော့ "ဩော်.. သတ္တဝါတစ်ခု ကံတစ်ခုပဲ။ ငါတတ်နိုင်သမျှ ပြုစု မယ်။ တတ်နိုင်သမျှ ပြုလုပ်ပေးမယ်။ အသက်ရှင်မှု၊ မရှင်မှု၊ ရောဂါပျောက်မှု၊ မပျောက်မှုက သူ့ကံ

www.dhammadownload.com

ပေါ်မှာ မူတည်တယ်"လို့ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထားနိုင်တာကို "ဥပေက္ခာ"လို့ခေါ်တယ်။

သို့သော် မြန်မာတွေမှာ နားလည်နေတာ "ဥပေက္ခာ" ဆိုတာ လျစ်လျူရှုထားတာ ဘာမှ လုပ်မပေးတော့ဘူး အဲဒီ အဓိပ္ပါယ်မျိုး သွားဆောင်နေတယ်။ အဲဒါမမှန်ဘူးပေါ့။ "ဥပေက္ခာ" ဆိုတာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထားနိုင်တာ။ ဘယ်လို အတွေးနဲ့ တည်ငြိမ်အောင် ထားတာတုန်း ဆိုတော့ "သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မဿကာ" သတ္တဝါတွေဆိုတာ ကိုယ့်ကံနဲ့ ကိုယ်ပဲ။ ကံပေါ်မှာ မူတည်တာပဲ။ ကံကောင်းရင်လည်း ပျောက်မှာပဲ။ ကံမကောင်းရင်လည်း မပျောက်ဘူး။ အားလုံးဟာ ကံတရား အတိုင်းပဲလို့ ဒီလိုထားပြီးတော့ စိတ်မှာ ပူပန် သောက မရောက်ဘူး။ အဲဒီလို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် Equanimity လို့ခေါ်တာ။ ဒါကို အဲဒီ "ဥပေက္ခာ" က equanimity စိတ်ကို ငြိမ်ငြိမ်လေး ထားနိုင်တာ။

www.dhammadownload.com

မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်

ဟော.. ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် "မေတ္တာ" ရယ်၊ "ကရုဏာ"ရယ်၊ "မုဒိတာ"ရယ်၊ "ဥပေက္ခာ" ရယ်၊ လူ့နာတွေရဲ့ အခြေအနေအလိုက် "မေတ္တာ" လည်း ဖြစ်တယ်။ "ကရုဏာ" လည်း ဖြစ်တယ်။ "မုဒိတာ" လည်း ဖြစ်တယ်။ "ဥပေက္ခာ" လည်း ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဒီဖြစ်လာတဲ့ တရား လေးတွေကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့ မှန်မှန်ကန်ကန် ဒီမွန်မြတ်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓါတ် တွေနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကုသိုလ် ရပါတယ်။ ဒါလည်း ဒီကုသိုလ်ဟာလည်း အလွန် မွန်မြတ်တဲ့ ကုသိုလ်ပဲ။ အဲတော့ "မေတ္တာ"၊ "ကရုဏာ"၊ "မုဒိတာ" ဆိုတာ ဆေးရုံမှာ ဂန်ထမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသာ ရနိုင်တာလားလို့ဆိုတော့ မဟုတ် ဘူး။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပဲ "မေတ္တာ"၊ "ကရုဏာ"၊ "မုဒိတာ"၊ "ဥပေက္ခာ"။ ဥပမာမယ်... ကျောင်းဆရာပဲ ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းဆရာမပဲ ဖြစ်စေ၊

www.dhammadownload.com

ပညာရေး ဝန်ထမ်းပဲ ဖြစ်စေ၊ တခြား ရုံးဝန်ထမ်း တွေပဲဖြစ်စေ "မေတ္တာ"၊ "ကရုဏာ"၊ "မုဒိတာ"၊ "ဥပေက္ခာ"လို့ဆိုတဲ့ ဒီမိမိရဲ့ စိတ်ထား၊ သဘောထား လေးတွေဟာ ရှိသင့်တာတွေချည်းပဲ။

ဘယ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ အခါမှာ သူများရဲ့ အကျိုးကို လိုလားတဲ့ စိတ်ထားရင် ဘယ်လုပ်ငန်းပဲဖြစ်စေ ပညာရေးဆိုရင် ပညာရေး လုပ်ငန်း၊ နောက်ဆုံးမှာ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ထမင်း ချက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကစပြီးတော့ "ကောင်းကောင်း မွန်မွန် စားကြပါစေ" ဆိုရင် ဒါ "မေတ္တာ" ဖြစ်တာပဲ။ ဒီစိတ်လေး ထားလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်မှာ "မေတ္တာ" ဖြစ်လာတယ်။ အေး .... ဆာလောင်ခြင်း ဆိုတဲ့ ဒုက္ခတွေက လွတ်ကင်းကြပါစေဆိုရင် ဒါ "ကရုဏာ" ဖြစ်တယ်။ စားသောက်ပြီးတော့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဝဝလင်လင် ကျန်းကျန်းမာမာ ဖြစ်နေတာကို ကြည့်ရင်"မုဒိတာ"ဖြစ်တယ်။ "မေတ္တာ"၊ "ကရုဏာ"၊ "မုဒိတာ" ဆိုတာ ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်အောင်

www.dhammadownload.com

ထားနိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အင်မတန် မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားတွေလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဟောတာ။

မိခင်၊ ဖခင်တွေလည်း သားသမီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ "မေတ္တာ"၊ "ကရုဏာ"၊ "မုဒိတာ"၊ "ဥပေက္ခာ" ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲတော့ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ရှိနိုင်တယ်ပေါ့နော်။ မိခင်တွေကျတော့ ဘယ်လို ရှိတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်သားသမီးပေါ်မှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို လိုလားကြတယ်။ ကြီးပွားစေချင်တယ်။ ပညာရေးဘက်က တိုးတက်စေချင်တယ်။ စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်စေချင်တယ်။ ရာထူးဌာနန္တရတွေ တိုးတက်စေချင်တယ် ... "မေတ္တာ"။ အဆင်မပြေတဲ့အခါမှာ ဩော် ... သူ့ဒုက္ခတွေ လွတ်ကင်းပါစေ၊ လွတ်မြောက် စေချင်တာ "ကရုဏာ"။ အဆင်ပြေလို့ ရှိရင်လည်း ဝမ်းသာပြီး တော့နေတာ "မုဒိတာ"။ နောက်ဆုံးမှာ အဆင်ပြေသွားပြီး သူ့ကိုယ်သူ ရပ်တည်လို့ ဘဝတစ်ခုမှာ ထိုက်ထိုက်တန်တန် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နေပြီဆိုရင်

www.dhammadownload.com

"ဥပေက္ခာ"။ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအရ "မေတ္တာ"၊ "ကရုဏာ"၊ "မုဒိတာ"၊ "ဥပေက္ခာ"ဆိုတာ ဖြစ်ကြတယ်။

အဲဒီ စိတ်ခါတ်တွေဟာ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ခါတ်တွေပဲ။ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ရင် မွန်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ပဲခေါ် ရမှာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ခါတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒီလိုဟောတယ်။ idealism လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်သာ အဓိက ဆိုတာ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်နဲ့ စိတ်ဆိုတာ နှစ်ခု တွဲဖက်ပြီးတော့နေတာ။ ဒါက ကျင့်စဉ် အပိုင်းနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ထားဖို့။

ရောဂ

နောက်တစ်ခုက လောကမှာ ရောဂါဆိုတာ အကျဉ်းချုံး လိုက်ရင်တော့ နှစ်မျိုးပဲပေါ့။ ၉၆ ဖြာ ရောဂါဝေဒနာတို့၊ အခုခေတ် အမည်တပ်ရမယ့် ရောဂါတွေနဲ့ဆိုရင်တော့ အများကြီးပေါ့။ ဘာပဲ

www.dhammadownload.com

ဖြစ်ဖြစ် ရောဂါဝေဒနာကို ၂ ခုတည်းနဲ့ ပြောလို့ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ၂ ခုတည်းလို့ ပြောထားတာရှိတယ်။ physical disease နဲ့ mental disease ဒီ၂-ခုပဲ ရှိတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါရယ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါရယ်၊ အဲဒီ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါမှာတော့ မြတ်စွာဘုရား သတ်မှတ်ထားတာနဲ့ လောကက သတ်မှတ်တာ အတူတူပဲ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဆိုတာ ဒီ..ကုသလို့ ပျောက်ကင်းတယ်ဆိုတာ ခဏပဲ ပျောက်တာ။ ဘယ်သူမှ ထာဝရ ပျောက်တာ မရှိဘူး။

ဘာဖြစ်လို့ မပျောက်တာတုန်း ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာရှိတယ်။ လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖွဲ့စည်းထားတာက "ရုပ်"၊ "ဝေဒနာ"၊ "သညာ"၊ "သင်္ခါရ"၊ "ဝိညာဏ"လို့ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာ ၅ ပါး။ ခန္ဓာ ၅ ပါးဆိုတာ အစု ၅စုကို ပြောတာ။ ဘုန်းကြီးတို့ တတွေမှာ ရှိတာ physical body လို့ ခေါ်တဲ့ physical aggregate သို့မဟုတ် material

www.dhammadownload.com

aggregate, matter aggregate ဆိုတဲ့ "ရူပက္ခန္ဓာ" ဆိုတာ ရုပ်အစု ရှိတယ်။ အဲဒါရယ် လူတွေမှာ စိတ်ရဲ့ ခံစားမှုတွေ ရှိတယ်။ အဲဒါက "ဝေဒနာ"။ စိတ်ထဲမှာ မှတ်သားမှုတွေ ရှိတယ်။ မြင်ပြီးတော့ မှတ်သားတယ်။ ကြားပြီးတော့ မှတ်သားတယ်။ အဲဒါကို "သညာ"လို့ ခေါ်တယ်။ မှတ်ထားတဲ့အတိုင်း လူတွေဟာ ခံစားမှုကလာတာ။ ဒါကြောင့်မို့ မှတ်သားမှုကလည်းပဲ သိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ နောက်တစ်ခု "သင်္ခါရ"ဆိုတာ လူတွေရဲ့ စိတ်တွေရဲ့ လှုံ့ဆော်လှုပ်ရှားမှုတွေ ..."သင်္ခါရ"။ "ဝိညာဏ" ဆိုတာက အသိစိတ်ပေါ့နော်။ အဲဒီလို ခန္ဓာ ၅ ပါး ရှိတယ်။ ခန္ဓာ ၅ ပါးရှိတဲ့ အထဲကနေပြီးတော့ ရုပ်ခန္ဓာက တစ်ခု၊ နာမ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ခန္ဓာက ၄ ခု၊ အားလုံးပေါင်းလိုက်လို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့သန္တာန်မှာ ဒီလို ရုပ်နဲ့ နာမ် ၂ မျိုးတည်းပဲ ရှိတယ်။

လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ရုပ်နာမ်ကလွဲလို့ ဘာတစ်ခုမှ မရှိဘူး။ အဲဒါ သဘာဝကို ဆင်ခြင် စဉ်းစား

www.dhammadownload.com

ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဒီ ရုပ်နာမ် ၂ မျိုး တည်းပဲ ရှိတယ်။ အဲဒီ ရုပ်နာမ် ၂ မျိုးထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။ ရုပ်ကို ရလာတာလည်း ဒုက္ခကို ရလာတာပဲတဲ့။ "ယော ဘိက္ခဝေ ရူပဿ ဥပ္ပါဒေါ ဒုက္ခဿေသော ဥပ္ပါဒေါ"။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ရ,ထားတာကိုက ဒုက္ခကြီးကို ရ,ထားတာ။ ဒုက္ခ ရ,ထားတာနဲ့ တပြိုင်နက် အဲဒီ ရုပ် ခန္ဓာဟာ ဘာလဲ လို့ဆိုရင် ဒုက္ခပဲတဲ့။ ဟုတ်တာပေါ့။ ရုပ်ခန္ဓာဆိုတာ နည်းနည်းလေးချဲ့ပြီးတော့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတာတွေကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လူတွေဟာ မျက်စိကို ရ,ထားတယ်။ နားကို ရ,ထားတယ်။ နှာခေါင်းကို ရတယ်။ လျှာကို ရတယ်။ ကျန်တဲ့ body လို့ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရုပ်ခန္ဓာရတယ်။ ဘယ်ဟာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရုပ်ကရောဂါ မဖြစ်နိုင်တဲ့နေရာ တစ်နေရာမှ မရှိဘူးလေ။ မျက်စိကလည်း ရောဂါဖြစ်တာပဲ။ နားကလည်း ရောဂါဖြစ်တာပဲ။ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊

www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကိုယ် ရောဂါဖြစ်တာပဲ။ အဲဒါ ရ,ထားလို့ ရောဂါဆိုတာ ဖြစ်ရတာပေါ့။

လူတွေက ရောဂါလို့ဆိုတဲ့ အခါမှာ အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုလာမှ ရောဂလို့ ယူဆတာကိုး။ တကယ်ကတော့ ရောဂရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ဘာတုန်းဆိုတော့ (ပါဠိသံ အမှန်ဖတ်မယ်ဆိုရင် "ရောဂ" လို့ ဖတ်ရတယ်) ရောဂဆိုတာ "ရုဇ္ဇတီတိ ရောဂေါ"။ ခံရခက်တာတွေ မှန်သမျှ "ရောဂ" တွေချည်းပဲ။ ခံရခက်တယ်၊ ထိခိုက်တယ်၊ ပျက်စီးတယ် အဲဒါတွေဟာ အကုန်လုံး "ရောဂ" တွေ ချည်းပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မျက်စိကို ရတာကလည်း "ရောဂ" ရတာပဲ၊ နားကို ရလာတာလည်း "ရောဂ"ရလာတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ မျက်စိဆိုတာလည်း နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ ရှိတာပဲ။ နားမှာလည်း နားကိုက်တာ ရှိတာပဲ။ နှာခေါင်းမှာလည်း ထိခိုက်တာ ရှိတာပဲ။ လျှာမှာလည်း ထို့အတူပဲ။ ကျန်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ အားလုံးမှာလည်းပဲ ဖြစ်နိုင်တာတွေချည်းပဲ အကုန်လုံး။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ ခန္ဓာ ၅ ပါး ရ,ထားတာဟာ ရောဂါကို ရ,ထားတာပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။ အဲဒါက တရားမမြှရှုထောင့်ကနေ ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် လူတွေက ကျန်းမာပါတယ်လို့ ပြောတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာပဲ ရောဂါတွေ ရှိတယ်လို့ ဒီလိုပြောရမယ်။ တစ်နေ့တစ်ချိန်ကျတော့ ပျက်စီး သွားတာချည်းပဲလေ။ မပျက်စီးတာ တစ်ခုမှ မရှိပဲ။ ထာဝရပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘာဝတရားကြီးပဲ။

သို့သော် ပြောင်းတာကို ပြောင်းမှန်း ဘုန်းကြီး တို့တတွေ မသိနိုင်ဘူး။ မသိနိုင်တာက စူးစိုက်ပြီး မကြည့်လို့ မသိတာ။ စူးစိုက်ပြီး လေ့လာ ကြည့်မယ် ဆိုရင် ပြောင်းနေတယ်ဆိုတဲ့သဘောကို သိနိုင် တယ်။ ဥပမာမယ်... မြစ်ကမ်းနားမှာထိုင်ပြီး မြစ်ရေ တွေ စီးနေတာကို ကြည့်၊ ကြည့်လို့ရှိရင် မျက်စိကို မပြောင်းဘဲနဲ့ ကြည့်ထား။ ကိုယ်ကြည့်ထားတဲ့ မြစ်ရေလေးကို မျက်စိလေးမှိတ်ပြီး နောက်ထပ် ပြန်ဖွင့်ကြည့်လိုက်၊ အဲဒီရေ ဟုတ်သေးလား။

www.dhammadownload.com

မဟုတ်တော့ဘူးနော်။ အဲဒါ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ရုပ်အားလုံး နာမ်အားလုံးဟာ မျက်စိတစ်မှိတ် အတွင်းမှာပဲ ပြောင်းသွားပြီ။ ပြောင်းသွားတာဟာ ဒီ..difference ကို မသိနိုင်လို့သာ လူတွေက ပြောင်းမှန်းမသိလိုက်တာကိုး။

ပြောင်းတယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ လူတွေဟာ မွေးလာတဲ့ တစ်နှစ်သား အရွယ်ကနေပြီးတော့ ၁၀ နှစ်သား၊ ၁၀ နှစ်သားကနေပြီးတော့ နောက်အနှစ် ၂၀၊ ၃၀ ကြည့်ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ပြောင်းလဲမှုတွေက နည်းနည်း ကြာလာတဲ့ အခါမှာ ထင်ထင်ရှားရှား မတူညီတဲ့ ဟာတွေက ပေါ်လာမှပဲ ဪ .. ပြောင်းသွားတယ်လို့ ပြောကြတာကိုး။ သို့သော် သူ ပြောင်းနေတာဟာ စက္ကန့်တိုင်း ပြောင်းနေတာ။ ချက်ချင်းကြီး ပြောင်းသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ စက္ကန့်ပိုင်းအလိုက် ပြောင်းနေတာ။ ပထမတွေ့တာက primary လို့ပြောရင် မူရင်းလို့

www.dhammadownload.com

ပြောရင် နောက်ဟာက copy ပဲ။ အဲဒီ copy က ပထမဟာနဲ့တူနေသည့်အတွက်ကြောင့် ပြောင်းမှန်း မသိတာပေါ့။ အဲဒါက သဘာဝတရားဟာ ဒီတိုင်းပဲ ရှိတယ်ဆိုတာသိရင် ငါလို့ ပြောစရာလည်း တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ငါ့ဟာလို့ ပြောစရာလည်း တစ်ခုမှ မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက "ရုပ်တရားကို ရလာတာဟာ ဒုက္ခရလာတာပဲ" တဲ့။

ဒုက္ခလို့ဆိုတဲ့ နေရာမှာ အများစုက ဒုက္ခဆိုလို့ရှိရင် အေး.... စားဝတ်နေရေး အဆင်မပြေရင် ဒုက္ခ၊ မကျန်းမာရင် ဒုက္ခ၊ ဘဝမှာ အဆင်မပြေတာတွေ ရှိရင် ဒုက္ခပေါ့လေ၊ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ အဲဒီကျတော့မှ ဒုက္ခလို့ထင်တာ။ အဆင်ပြေနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒုက္ခလို့မထင်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရား ဆိုလိုတဲ့ ဒုက္ခက အဲဒီထက် ပိုလေးနက်တယ်။ ဒီ ထာဝရပြောင်းနေတာကြီး ကိုက ဒုက္ခလို့ ဆိုလိုတယ်။ သူက ရုပ်နေလို့မှ မရတာ။ အဲဒီ ထာဝရ ပြောင်းနေတာကြီးကိုက

www.dhammadownload.com

ဒုက္ခ။ ဒါကြောင့်မို့ "ယဒနိစ္စံ တံ ဒုက္ခံ" မမြဲတာကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဒုက္ခလို့ ပြောတာ။ မမြဲလို့ ပြောတဲ့ ဒုက္ခ၊ အရပ်ထဲမှာ ပြောနေလို့ "ဩော် .. ဒုက္ခ ဒုက္ခ" ဆိုတဲ့ ဒုက္ခမျိုး မဟုတ်ဘူး။

အဲဒီလို မမြဲတာကြီးကို ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ လုပ်လို့ရမလားဆိုတော့ မရဘူး။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ တစ်ခုမှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါနဲ့ ပတ်သက် လာရင် လူတွေကတော့ တွေးရင်တွေးမယ်၊ ငါ ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ငါဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ မဟုတ်ဘူး။ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အကြောင်းအကျိုးတွေ ညီညွတ်လို့ ဖြစ်တာ။ ငါဖြစ်ချင်လို့ ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ accidentally ပဲ။ တိုက်ဆိုင်သွားမှုတွေသာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင် တာ မဖြစ်ဘူးဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ခေါင်းပေါ် က ဆံပင်လေး မဖြူချင်ဘူးဆိုရင်လည်း မရဘူးလေ။ သွားမကျိုးချင်ဘူးလည်း မရဘူး။ ပါးရေ မတွန့်ချင် ဘူးဆိုတာလည်း မရဘူး။ အမြဲတမ်း ငယ်ငယ်

www.dhammadownload.com

ရှုယ်ရှုယ်လေး ဆိုတာလည်း မရဘူး။ မရနိုင်တာတွေ အဲဒါကိုပဲ "အနတ္တ" လို့ ပြောတာ။ "အဝသ ဝတ္တနာ"၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း ဒီ .. ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်တွေ၊ ဝေဒနာတွေ၊ သညာတွေ၊ သင်္ခါရတွေ၊ ဝိညာဏတွေ ဆိုတဲ့ ဒီခန္ဓာတွေဟာ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အတိုင်း လုပ်မှ မလုပ်တာ။ သူ့သဘာဝအတိုင်းပဲ သူသွားနေတာ။ အဲတော့ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တယ်ဆိုတာ တကယ်ကျတော့ ဘာမှ အဓိပ္ပါယ်မရှိဘူးလို့ ဆိုတယ်။ အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက မြင်အောင် ကြည့်ခိုင်းတာ။

အဲဒီမှာ ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် physical body မှာ ရရှိလာတဲ့ ရောဂါဟာ ၉၆ ပါး ရောဂါဝေဒနာဖြစ်လာမှ လူတွေဟာ ဒါရောဂါလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ အဲဒီရောဂါဟာ ဘယ်တော့မှ ပျောက်ကင်းအောင် ကုလို့မရဘူးတဲ့။ ခဏတဖြုတ် မှာ သူရဲ့ လှုပ်ရှားမှု မထင်ရှားရုံလောက်ပဲ လူတွေမှာ ကျန်းမာတယ်ဆိုတာ။ အဲဒီလို ပြောရတယ်။

www.dhammadownload.com

စိတ်မနာပါစေနဲ့

တစ်ခါတုန်းက နကုလ ပိတာ ဆိုတဲ့ ဒကာကြီး တစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူက မြတ်စွာဘုရားနဲ့ အလွန်ရင်းနှီးတယ်။ ဘဝကလည်း မြတ်စွာဘုရားနဲ့ အမျိုးတော်ခဲ့တဲ့ ဘဝတွေကများတော့ ဘုရားကို သူ့သားလို့ သူက ယူဆတယ်။ သံသရာက အချစ်နဲ့ မြတ်စွာဘုရား အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်။ သို့သော် အဲဒီ အချိန်မှာ သူက တရားထူး တရားမြတ် ရပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နေပြီ။ အနာဂါမ်အဆင့်လောက် ရောက်နေပြီ။ အသက်အရွယ်ကြီးလာလို့ ကျန်းမာမှု တွေ ယိုယွင်းလာတဲ့အခါမှာ ဘုရားဆီကို မရောက် နိုင်ဘူး။ တစ်နေ့တော့ ရောဂါဝေဒနာသက်သာလို့ ကြိုးစားပြီးတော့ ကျောင်းရောက်လာတယ်။

ရောက်လာတဲ့အခါ ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ "တပည့်တော် ဘုရား ... တဲ့၊ အသက်အရွယ် ကလည်း ကြီးပြီ။ အရှင်ဘုရားဆီလည်း မလာနိုင်

www.dhammadownload.com

ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အမြဲတမ်း နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ တွေ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ တပည့်တော်ကို ဆုံးမဩဝါဒလေး ပေးပါဦး" လို့ လျှောက်တယ်။ အဲဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားက "အေး.. ဟုတ်တာပေ့ါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဆိုတာ အမြဲတမ်း နာနေတာပဲ။"

ဘယ်လောက် ကျန်းမာတဲ့လူ ဖြစ်ပါစေလေ။ ဣရိယာပုထ် မပြောင်းဘဲနဲ့ နေကြည့်လိုက်။ body posture တွေက ပြောင်းနေရတာ။ ထိုင်တာကြာရင် ညောင်းလာတာပဲ။ အိပ်တာ ကြာလာရင် ညောင်း လာတာပဲ။ လမ်းလျှောက်တာ ကြာလာရင်လည်း ညောင်းလာတာပဲ။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အပြောင်းအလဲ လေး လုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာတယ်လို့ ထင်နေရတာကိုး။ အကြာကြီး ထိုင်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် သူက သူ့ရဲ့ သဘာဝက ပေါ်လာတာပဲ။

www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက "အေး ... ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဆိုတာ အမြဲတမ်း နာနေတာပါ။ မဆန်းပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ကြက်ဥ၊ ငှက်ဥ လိုပဲ။ အထိမခံဘူး။" ဒါတော့ ဈေးဝယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကြက်ဥတွေ ဝယ်ရင် သတိထားရမှာပေါ့။ ဒို့ပြင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ဝယ်ရတာက ဘယ်နေရာ ထည့်ထည့်၊ ကြက်ဥကျတော့ ကွဲကျမှာ ကြောက်ရ တာကိုး။ အဲဒီတော့ ကြက်ဥ၊ ငှက်ဥတွေဟာ မထိ လိုက်နဲ့ ထိလိုက်ရင် ကွဲသွားနိုင်သလို လူ့ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးလည်း ခလုတ်မတိုက်လိုက်နဲ့ တိုက်လိုက် ရင် ပဲ့သွားမှာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက "အဏ္ဍဘူတော" ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဆိုတာ ကြက်ဥ ငှက်ဥလိုပဲ တဲ့။ "ပရိယောနဒ္ဓေါ" အင်မတန်ပါးတဲ့ အရေလေးနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားတာတဲ့။

အဲဒီတော့ လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် ဩဝါဒလေး တစ်ခု မြတ်စွာဘုရားက ပေးတယ်။ "ခန္ဓာကိုယ် ကြီး နာချင်နာပါစေ။ စိတ်မနာပါစေနဲ့" လို့ ဒီလို

www.dhammadownload.com

ပြောတာ။ ခန္ဓာကိုယ် နာတာကတော့ သဘာဝ အတိုင်းပဲ။ မရဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ။ စိတ်က မနာအောင် လုပ်လို့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားက "စိတ်မနာပါစေနဲ့" ဒီလိုပြောတာ။

ကာယိကရောဂ နှင့် စေတသိကရောဂ

ဘုရားက physical disease ထက် ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးတာ mental disease ဖြစ်တယ်လို့ ပြောတာ။ စိတ်ရောဂါလို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ သဘာဝ စိတ်လေးဟာ ဖြူစင်နေတဲ့အချိန်။ ဆိုပါစို့...ခုနကလို "မေတ္တာ" တို့၊ "ကရုဏာ" တို့၊ "မုဒိတာ" တို့၊ "ဥပေက္ခာ" တို့ ဆိုတဲ့ ဒီကောင်းမြတ်တဲ့ အနေထား လေးတွေ ဖြစ်နေလို့ရှိရင် သူက စိတ်မှာ ရောဂါ ကင်းနေတယ်၊ ကျန်းမာတယ်လို့ ပြောရမယ်။ အေး.. "လောဘ"ဖြစ်လာပြီ၊ "ဒေါသ"ဖြစ်လာပြီ၊ "မောဟ" တွေ ဖြစ်လာပြီ၊ "မာန်မာန" တွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်ဟာထိခိုက်လာတာပဲ။ ရောဂါဖြစ်လာတယ်လို့

www.dhammadownload.com

ဒီလိုဆိုလိုတာပေ့ါ။ အဲဒီ စိတ်ရောဂါကို မြတ်စွာဘုရားက မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ရုပ်နဲ့ ဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာက ပျောက်အောင် မကုနိုင်ပေမယ့်လို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာက ပျောက်အောင် ကုနိုင်တယ်။

ဆိုပါစို့... ခုနလို အသိဉာဏ်တွေ ရှိပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ "လောဘ" ဘယ်တော့ မပေါ်ပေါက်အောင်၊ "ဒေါသ" တွေ ဘယ်တော့မှ မပေါ်အောင်၊ "မောဟ" တွေ ဘယ်တော့မှ မပေါ်အောင်ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်တွေ ရှိတယ်။ အဲဒီ နည်းစနစ်တွေနဲ့ ကုလိုက်လို့ရှိရင် အမြစ်ပြတ်တယ်လို့ခေါ်တာ။

"ကာယိကရောဂ" လို့ ဆိုတဲ့ physical disease က ဘယ်တော့မှ အမြစ်မပြတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် ရှိနေသေးသမျှ လာဦးမှာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ diagnosis မှာ ရောဂါမရှိဘူးဆိုလည်း ဝမ်းသာစရာ မဟုတ်ဘူး၊ ရှိတယ်ဆိုလည်း ကြောက်စရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင်

www.dhammadownload.com

အတူတူပဲ။ physical body ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသေမှာ၊ ရှေ့နဲ့နောက် ဒါပဲ ကွာတာပဲလေ။ အဲတော့ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့အခါကျတော့ သူက ပိုကြောက် စရာ ကောင်းတယ်။ လောကလူတွေက မြင်ရတဲ့ ဟာသာ ပိုကြောက်တာ။ မမြင်ရတာကို သိပ် မကြောက်ဘူး။ မျက်ကန်း တစ္ဆေမကြောက်ဘူး ဆိုတာ အဲဒါနဲ့တူတယ်။

စိတ်ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မကြောက်ကြ ဘူး။ အခု ဒီမှာ ခေတ်အခြေအနေအရ mental disease လို့ သတ်မှတ်တဲ့ ရောဂါမျိုးဟာ သာမန် လူတွေနဲ့မတူတဲ့ ရောဂါမျိုးဖြစ်မှ လူတွေက စိတ် ရောဂါလို့ သတ်မှတ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါကို စိတ်ရောဂါလို့ အဲဒီအဆင့်ထက် ပိုပြီးတော့ လေးနက်တာကို စိတ်ရောဂါလို့ သတ်မှတ်တယ်။ စိတ်ရောဂါဆိုတာ ခုနက "လောဘ" ဖြစ်မယ်၊ "ဒေါသ" ဖြစ်မယ်၊ "မောဟ" ဖြစ်မယ်၊ "မာန်မာန" ဖြစ်မယ်၊ အဲဒါ စိတ်ရောဂါတစ်ခုပဲ။ အဲဒီ စိတ်

www.dhammadownload.com

ရောဂါကျတော့ သာမန်ဆေးကျွေးရုံနဲ့ ဒီရောဂါဟာ မပျောက်နိုင်ဘူး။ အခု သာမန်စိတ်ရောဂါ ဆိုတာ တွေကျတော့ ဆေးကျွေးတာတို့၊ treatment တွေနဲ့ ပျောက်တယ်၊ သက်သာတယ်၊ ပျောက်ကင်းတယ် လို့ ဒီလိုရှိတယ်ပေါ့နော်။

ရောဂါကုထုံး

မြတ်စွာဘုရားသတ်မှတ်ထားတဲ့ "စေတသိက-ရောဂ" ဆိုတာတော့ ရဟန္တာ ဖြစ်မှ ပျောက်တယ်။ အဲဒါ ပျောက်တဲ့နည်းလမ်း ရှိသလားလို့ ဆိုတော့ ရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဆေးရုံဆေးခန်း သွားပြီး တော့၊ "ဂိလာန သာလာ" တွေ သွားပြီးတော့ ရဟန်း တွေကို အဲဒီရောဂါပျောက်ဖို့ရာအတွက် ဘာကို ဟောလေ့ရှိတုန်းဆိုတော့ "သတော ဘိက္ခဝေ ဝိဟာရေယျ သမ္ပဇာနော" ဆိုလိုတာကတော့ "ချစ်သားရဟန်းတို့၊ သတိတရားကြီးစွာ ထားပြီး တော့ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့နေကြ"လို့ ဒီလိုပြောတာ။

www.dhammadownload.com

သူ့ကို ကုစားရမယ့် ဆေးတွေက အပြင်ဘက်ကဆေး မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကို စိတ်နဲ့ပဲ ပြန်ကုစားတာ။ ဆိုလိုတာကတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ စိတ်အစဉ်ထဲမှာ အကောင်းရှိသလို၊ အဆိုးတွေလည်း ရှိတယ်။ အဆိုးက ပိုများတယ်။ စိတ်ထဲမှာ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီစိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို စိတ်ထဲမှာ ဖြူစင်တဲ့အပိုင်း ဆိုတာလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီ ဖြူစင်တဲ့အပိုင်းကို ကြီးထွားလာအောင် လုပ်ပြီးတော့ ညစ်နွမ်းတဲ့ အပိုင်းတွေကို ထုတ်ပစ်တဲ့နည်းစနစ်ပဲ။

သတိသမ္ပဇည

ဆိုပါစို့ .. သတိကို လေ့ကျင့်မွေးမြူပြီးတော့ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေထဲမှာ မေ့လျော့နေတာ၊ သတိလက်လွှတ် ဖြစ်နေတာကို ထုတ်ပစ်လို့ရတယ်။ "အလောဘ" လို့ခေါ်တဲ့ generosity ကို ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ မွေးမြူပြီးတော့ "လောဘ" ဆိုတာ

www.dhammadownload.com

ကို ထုတ်ပစ်လို့ရတယ်။ "အဒေါသ" ဆိုတဲ့ "မေတ္တာ" တရားကို တည်ဆောက်ပြီးတော့ "ဒေါသ" ဆိုတဲ့ အမုန်းတရားကို ထုတ်ပစ်တာ၊ "အမောဟ" ဆိုတဲ့ wisdom နဲ့ knowledge နဲ့ "မောဟ" ဆိုတဲ့ delution ကို ထုတ်ပစ်ရမယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

အဲတော့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ အကောင်းနဲ့အဆိုးဟာ ဒွန်တွဲပြီးတော့ ရှိနေတယ်။ အဲဒီထဲမယ် အကောင်းကို အင်အားရှိလာအောင် လုပ်ပေးပြီးတော့ အဆိုးတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တဲ့ နည်းစနစ်ပဲ၊ အဲဒါကိုပဲ meditation လုပ်တယ်လို့ ပြောတာနော်။ meditation လုပ်တယ်ဆိုတာ အပြင်ဘက်ကို လေ့ကျင့်တာ မဟုတ်ဘူး။ energy လို့ဆိုတဲ့ mental power တွေဟာ စိတ်ထဲမှာပဲ ရှိတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာပဲ ရှိတယ်၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဒီ mental power တွေကို ကောင်းတဲ့ အပိုင်းတွေကို လေ့ကျင့်မွေးမြူပြီးတော့ မကောင်းတဲ့အပိုင်းတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တာ၊ အဲဒီ

www.dhammadownload.com

နည်းနဲ့ ကုသလို့ရှိရင် ဒီ "လောဘ" ဆိုတဲ့ ရောဂါ၊ "ဒေါသ" ဆိုတဲ့ ရောဂါ၊ "မောဟ"ဆိုတဲ့ ရောဂါ ဒါတွေဟာ အကုန်လုံး ရှင်းသွားနိုင်တယ်၊ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်တယ်။

ဒီရောဂါတွေ ပျောက်ကင်းသွားတဲ့ နည်းစနစ်ကို မြတ်စွာဘုရားက "သတိသမ္ပဇည" ဆိုတဲ့ လေ့ကျင့်မှု နှစ်ခုကို ပေးထားတယ်။ ဒီနှစ်ခုမှာ သတိမရှိရင် သမ္ပဇည ဆိုတာ မဖြစ်ဘူး၊ "သတိသမ္ပဇည" ဆိုတာ အမြဲတမ်း တွဲဖက်ထားတယ်။ "သတိ" ဆိုတာ အမှတ်ရနေတာ။ အမှတ်ရတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အခြေအနေကို ကိုယ်သိနေတာ။ အဲဒီကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ကိုယ့်အခြေအနေပေါ်မှာ mindful ဖြစ်နေတာကို "သတိ" လို့ခေါ်တာပေါ့။ အင်္ဂလိပ်လို "သတိ" ကို mindfulness လို့ပဲ ပြန်တယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်အာရုံစိုက်ထားတာ။ စိုက်ထားတဲ့အခါကျတော့ သဘာဝကို သိတာက "သမ္ပဇည"။ စိတ်အာရုံ စိုက်ထားတာက "သတိ"။

www.dhammadownload.com

အဲဒီ "သတိ"နဲ့ "သမ္ပဇည" နှစ်ခု ပူးပေါင်းပြီး တော့ အလုပ်လုပ်ပြီဆိုရင် သဘာဝတရားတွေရဲ့ အစစ်အမှန်ကို သိလာပြီး မကောင်းတဲ့ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ပြီ။ ဘယ်လို ဖယ်ရှားတာတုန်း ဆိုရင် ကောင်းတာတွေကို ထူထောင်ပြီးတော့၊ ကောင်းတာတွေကို အင်အား ပြည့်လာအောင် လုပ်ခြင်းဖြင့် မကောင်းတာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တာ။ အပြန်အလှန် ကျင့်သုံးတဲ့ နည်းစနစ်ပေါ့နော်။ သဘာဝကို သဘာဝနဲ့ ပြန် ထိန်းချုပ်တဲ့ နည်းစနစ်ပဲ။ စိတ်ရဲ့ စွမ်းအားထဲမှာ မကောင်းတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို ကောင်းတဲ့ သဘာဝတရားနဲ့ ပြန်ပြီးတော့ ထိန်းချုပ်ပစ်လိုက် တယ်။ အဲဒီ ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး စိတ်စွမ်းအားတွေ မိမိမှာ ကြံ့ခိုင်မှုတွေ ရလာနိုင်တယ်လို့။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုရား က "သတော ဘိက္ခဝေ ဝိဟာရေယျ သမ္ပဇာနော" "သတိ သမ္ပဇညနဲ့နေ" လို့ဆိုတာ။

www.dhammadownload.com

ဒါဖြင့် ဘယ်လိုနေရမှာတုန်းလို့ဆိုတော့ သတိနဲ့ နေဖို့ရာအတွက် အာရုံ ၄ မျိုး ပေးထားတယ်။ အဲတော့ physical body ပေါ်မှာ စိတ်စိုက်ထားတာဖြစ်စေ၊ ခံစားချက်ပေါ်မှာ စိတ်စိုက်တာပဲ ဖြစ်စေ၊ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်ပေါ်မှာ စိတ်စိုက်တာပဲ ဖြစ်စေ၊ ကျန်တဲ့ သဘာဝတရားတွေပေါ်မှာ စိတ်စိုက်တာပဲ ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်သန္တာန်နဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းနဲ့ ကင်းကွာမသွားအောင် စိတ်ကို အတွင်းဘက်ကို ဦးလှည့်ပေးတာဟာ ဒါ "သတိ" ပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့ တတွေက သေချာစဉ်းစားကြည့်ရင် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စိတ်ဟာ အတွင်းကို သတိထားတာ နည်းတယ်။ အပြင်ပဲ စိတ်ကူးနေကြတာ။ အေး .. ဘာလုပ်ရဦးမယ်၊ ဘယ်သွားရဦးမယ်၊ ဒီ .. အပြင်ကိစ္စတွေပဲ စိတ်ဟာ လွှတ်ထားတာ ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းဘက်ကို ပြန်လှည့်တာ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အတွင်းဘက်ကို ပြန်လှည့်

www.dhammadownload.com

ပေးရမယ်။ အနီးဆုံးဟာ မသိဆုံးအရာ ဖြစ်နေတယ်.... အခုဟာ။ ဝေးတာတွေတော့ သိကြတယ်။ အနီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့် မျက်တောင်မွေး ကိုယ် မမြင်ရသလို၊ ကိုယ့်မျက်ခုံးမွေးကို ကိုယ်မမြင်ရသလိုပဲ။ အနီးဆုံးဟာကို မမြင်နိုင်ကြဘူး။ အဝေးကိုပဲ မြင်နေကြတယ်။ အဲဒါ မြတ်စွာဘုရားက ပြောင်းပြန်နိုင်းတာပဲ။ အနီးကို ပြန်ကြည့်နိုင်းတာ။ အနီးကို ပြန်ကြည့်တာဟာ သတိနဲ့ ပြန်ကြည့်တဲ့အခါကြတော့၊ အနီးမှာ ဘာတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ အသိဉာဏ်နဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာရလို့ရှိရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ လို့ခေါ်တယ်။

ယောနိသော မနသိကာရ

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ရင် အမှတ်တမဲ့ မလုပ်ဘူး၊ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ပြီးတော့ လုပ်တယ်။ ဥပမာမယ်.. ဒေါသထွက်တယ်ဆိုရင် ဒီဒေါသ ဘာလို့ဖြစ်တာလဲ

www.dhammadownload.com

ဘယ်က ပေါ်လာတာတုန်းနော်။ ဘာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဘာဖြစ်တာတုန်းဆိုတာကို အကြောင်းရင်းကို လိုက်ရှာကြည့်။ အကြောင်းရင်းကို လိုက်ရှာကြည့်လိုက်ရင် တွေ့လိမ့်မယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အာရုံတစ်ခုရယ်၊ မကြိုက်တဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ကိုယ်နှလုံးသွင်းတာ မမှန်တာရယ်၊ ဒီ နှစ်ခု အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဖြစ်တာ။ ကိုယ့်စိတ်က နဂိုထဲက ဒါမကြိုက်ဘူးဆိုတာ သတ်မှတ်ထားတယ်။ အဲဒီ မကြိုက်တာကို လုပ်ရမလား၊ ဒီမကြိုက်တာကြီး ဖြစ်ရမလားဆိုတဲ့ အတွေးပေါ်မှာ ဒီဟာ ဒေါသက ဖြစ်တာပဲ။ အဲတော့ မကြိုက်တဲ့ အာရုံဆိုတာ ပြင်လို့တော့ မရဘူး။ မကြိုက်တဲ့၊ မကြိုက်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံပဲ ရှိနေမှာပဲ။ သူ့ဟာသာသူနော်။

အာရုံဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ desirable object နဲ့ undesirable object၊ နှစ်သက်စရာ အာရုံဆိုတာလည်း လောကမှာ ရှိနေမှာပဲ။ မနှစ်မြို့စရာ အာရုံဆိုတာလည်း လောကမှာ ရှိနေမှာပဲ။ သူ့ကို

www.dhammadownload.com

မြင်ဖို့ မလိုဘူး။ မြင်ရမှာ ဘာတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ attention ကို မြင်ရမှာ။ မနှစ်သက်စရာ အာရုံပေါ်မှာ ကိုယ်ဘယ်လို စဉ်းစားမလဲ။ နှစ်သက်စရာ အာရုံကျတော့ ဘယ်လိုစဉ်းစားသလဲ။ အဲဒီ စဉ်းစားမှုလေးကို မြင်နိုင်းတာ။ မစဉ်းစားခဲ့ရင် နှစ်သက်စရာ အာရုံဆိုရင် ဟာ.. လိုချင်လိုက်မယ်။ ဒါသဘာဝလို ဖြစ်နေတယ်။ မနှစ်သက်စရာ အာရုံဆိုရင် မုန်းတီးတဲ့ စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီဟာကို လမ်းကြောင်း ပြောင်းပစ်ရမယ်။ အဲဒါကို စာပေလို ပြောတော့ "ယောနိသော မနသိကာရ" လို့ခေါ်တယ်။

"ယောနိသော မနသိကာရ" ဆိုတာကို ဒီကနေ့ အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်တဲ့ စာအုပ်တွေထဲမှာ wise attention လို့ ပြန်ကြတယ်။ စာပေအတိုင်း ပြန်မယ်ဆိုရင် proper attention လို့ ပြန်ရမယ်။ သင့်လျော်အောင် စဉ်းစားတတ်တာ။

သည်းခံခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ မကြိုက်တာတွေ့လို့ရှိရင် သည်းခံခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း ဆိုတာ

www.dhammadownload.com

လည်း စဉ်းစားလို့ရှိရင် မလာဘူး "ဒေါသ"။ အဲဒီလို ဥပမာမယ်.. လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်ခုခု မှားမှား ယွင်းယွင်း လုပ်လို့ရှိရင် ကိုယ်က ဒီလောက်တောင် မိုက်မဲရမလားဆိုပြီး "ဒေါသ" ဖြစ်တယ်။ အဲဒါ inproper attention, unwise attention လို့ ခေါ်တယ်။ wise attention ဖြစ်အောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ ဩော် .. သူ မသိလို့လုပ်တာပဲ။ သိအောင် လုပ်ရမယ်...ဒီဟာကို။ ဩော်.. အသိဉာဏ်ဆိုတာ အင်မတန်အရေးကြီးတာပါလား ဆိုတာကို စဉ်းစား လိုက်ရင် "ဒေါသ" မဖြစ်တော့ဘူး။

လောက လူတွေကြည့်လေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျတော့ ရှိရင် စဉ်းစားပုံလေးကြည့်၊ ကလေး တစ်ယောက် ပန်းကန် လွှတ်ကျတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဒီကောင်လေး နမော်နမဲ့နိုင်လို့ လွှတ်ကျတယ်လို့ ပြောတယ်။ ကိုယ့်ကျတော့ရင် ဘာဖြစ်သလဲ မတော် လို့ လို့ပဲ စဉ်းစားတယ်။ အဲတော့ သူများကိုလည်း မတော်လို့ဆိုတာ စဉ်းစားလိုက်မယ်ဆိုရင် "ဒေါသ"

www.dhammadownload.com

မဖြစ်ဘူးပေါ့။ အဲဒီလို ဒေါသမဖြစ်အောင် စဉ်းစားတာကိုပဲ proper attention, wise attention လို့ပြောတာ။

ဘယ်နေရာပဲ ဖြစ်ဖြစ် wise attention ဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ စိတ်ခါတ်မှန်မြတ်ဖို့အတွက် wise attention သို့မဟုတ် proper attention ရှိရမယ်။ မရှိဘူးဆိုရင် လောကကြီးမှာ ဒီ.. ကြိုက်စရာ အာရုံလည်း ရှိတယ်။ မကြိုက်စရာ အာရုံလည်း ရှိတာပဲ။ ရှိနေမှာပဲ၊ ဒါရှောင်လွှဲလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်မျက်စိအောက် ကိုယ့်နားမှာ ကြားနေမှာပဲ။ အဲဒီတော့ အရေးကြီးတာက ကိုယ်က ထိန်းချုပ် ပြုပြင်ပေးရမှာကတော့ "ယောနိသော မနသိကာရ" ဆိုတာ ရှိရမယ်လို့။ အဲဒါမရှိသမျှ ကုသိုလ် ဘယ်တော့မှမဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် wise attention, proper attention ကြိုးစားပြီးတော့ ဖြည့်ဆည်းပေးရမယ်။ အဲဒါဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြင်တာပဲ သူက။ သတိထား

www.dhammadownload.com

တယ်။ "သမ္မဇည" ဆင်ခြင်တုံတရား ထားတယ်ပေါ့။ ဒီထက် အဆင်မြင့်တဲ့ "သမ္မဇည" ကျတော့ ဘယ်လောက်ထိအောင် အဆင်မြင့်လာတုန်း ဆိုတော့ ခုနက ပြောသလို သဘာဝတရား ဆိုတာ ဘယ်ဟာမှ မမြဲဘူး။ ထာဝရပြောင်းလဲနေတယ်။ ဟော .. ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့။

အခွင့်အရေး ဆိုတာ တစ်ခါပဲ လာတယ်

မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ရဲ့ ထွက်ပေါက်များ ပြီးတော့ ပေးထားတာတွေ ရှိတယ်။ ဒေါသစိတ်ရဲ့ ထွက်ပေါက်က "မေတ္တာ" ပဲ။ နောက်ပြီးတော့ "လောဘစိတ်" ရဲ့ ထွက်ပေါက်။ "လောဘ" ဆိုတာ နှစ်ခုရှိတယ်။ လူတွေမှာ သံယောဇဉ် ရှိတာ နှစ်မျိုး ရှိတယ်ပေါ့။ လူအပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ရှိတာ တစ်ခု၊ ပစ္စည်းပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ရှိတာ တစ်ခု။ လူအပေါ် မှာ သံယောဇဉ်ရှိလို့ ရှိရင်လည်း မခွဲနိုင် မခွာရက် ဖြစ်တယ်။ ပစ္စည်းပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ရှိလို့ ရှိရင်

www.dhammadownload.com

လည်း မသုံးရက်မစွဲရက် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ နှစ်ခု စလုံးကို လူ့အပေါ်မှာ သံယောဇဉ် ဖြစ်လို့ရှိရင် inpurity ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရမယ်။ သံယောဇဉ် မဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီးတော့၊ လူ့ရဲ့ သဘာဝ အပေါ်မှာ တွယ်တာ နှစ်သက်မှု၊ ဘယ်မှာ တွယ်တာနေတာတုန်း။ အဲဒီတွယ်တာမှု ပျောက်အောင် လုပ်ပေးရမယ်။ နောက်ဆုံးမှာ မမြဲတဲ့ သဘောတရားကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရမယ်။ အေး.. တို့တွေ့တယ် ဆိုတာ ခဏတွေ့တာနော်၊ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သွားကြမယ်။ မကြာခင်ပဲ ခွဲကြမယ်။ ဟော ဒီလို ဆင်ခြင် စဉ်းစားပေးလို့ရှိရင် ခုန သံယောဇဉ်တွေ ကြီးတာ တွေကို လျှော့ချနိုင်တယ်။

ပစ္စည်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ တွယ်တာမှုတွေ ရှိလာရင် မသုံးရက် မစွဲရက် ဖြစ်လာရင် အေး ... ငါမသုံးလည်း ဒီပစ္စည်းလေးဟာ ပျက်သွားမှာပဲ။ အချိန်တန်လို့ရှိရင် ဘယ်အရာမှ မမြဲဘူးဆိုရင်၊ ဟော.. သုံးစွဲမှုဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ အကျိုးရှိ

www.dhammadownload.com

အောင် ငါလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်တွေ အဲဒါတွေကို "သမ္မာဓိ" လို့ ပြောတာ။ အဲဒါကြောင့် meditation ဆိုတာ ဘုရားခန်းထဲ သွားပြီးတော့ သို့မဟုတ် ရိပ်သာတွေ သွားပြီးတော့ ဒီလိုထိုင်နေမှ meditation မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ concentration လုပ်တာ။ အဲဒါလည်း လိုအပ်တယ်။ တစ်ချိန်တစ်ခါ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်တွေအကုန် အချိန်ယူပြီးတော့ ကျန်တဲ့ အာရုံတွေက ရုတ်သိမ်းပြီးတော့နေတာ။

meditation ထက် ပိုအရေးကြီးတာက ဘာတုန်းဆိုတော့ contemplation သဘာဝ တရားကို လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းလည်း စဉ်းစားတာ၊ ဆရာဂုန်၊ ဆရာမတွေဆို ဆေးကုရင်းလည်း စဉ်းစား လို့ရတယ်။ သံဝေဂဖြစ်စရာတွေ ဆေးရုံဆိုတော့ ပိုများတာပေါ့။ ပိုများတယ်။ ကိုယ့်မျက်စိအောက် တင် အသက်ပျောက်သွားတာတွေလည်း ရှိတယ်။ ကျန်းမာသွားတာတွေလည်း ရှိတယ်။ ဟော .. အဲဒီအချိန်မှာ ဆိုလို့ရှိရင် သံဝေဂဖြစ်စရာတွေ။

www.dhammadownload.com

ပြော် .. သဘာဝဆိုတာ ဒီလိုပဲ။ အဲဒီတော့ စဉ်းစား ရမှာ ခန္ဓာရှိတိုင်း ဒီလိုပဲ ခံရမှာပဲ။ ဒီလိုဖြစ်နိုင်တယ်။ ပြော်... သံသရာကြီးဆိုတာ အင်မတန် ကြောက် စရာ ကောင်းပါလားလို့၊ အဲဒါကို ပြောတာ။ "သတိ သမ္ပဇည" လို့ဆိုတာ။

ဒါတွေကလည်း သူ့ဟာသူတော့ ဖြစ်မလာ ဘူး။ မွေးမြူပေးရတယ်၊ မကြာမကြာ ဆင်ခြင် စဉ်းစားပေးရတယ်။ အဲဒီ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးမှုဟာ အလွန်တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသိဉာဏ်တွေပါပဲ။ မြတ်စွာ ဘုရား သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတဲ့ အချိန်လေးမှာ ဒီလိုလေးမှ မစဉ်းစားနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် နောက်ထပ် စဉ်းစားဉာဏ်ရဖို့ဆိုတာ တော်တော်ခဲယဉ်းတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ opportunity ဆိုတာ တစ်ခါပဲ လာတယ် ... သူက။ အခွင့်အရေးဆိုတာ တစ်ခါပဲ လာတယ်။ နောက်ထပ်လာချင်မှ လာနိုင် တယ်နော်။

www.dhammadownload.com

ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရ

ဒီဘဝပြီးသွားရင် နောင်ဘဝ ဘယ်ရောက်မယ်ဆိုတာ မတွေးနိုင်ဘူး။ လောကမှာ အခု ဒီကနေ့ကမ္ဘာမှာ လူဦးရေ သန်းပေါင်း ၆၀၀၀ ကျော်ရှိတယ် ထင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေ နာခွင့်ရတဲ့ လူဦးရေက အင်မတန်မှ နည်းတယ်ပေါ့။ အင်မတန်မှ နည်းတဲ့အထဲမယ် တို့တတွေ နာခွင့်ရတယ်။ အေး .. နာခွင့်ရတဲ့ တရားတော်တွေနဲ့ တရားဆိုတာ ဆေးနဲ့ အလားတူတယ်ပေါ့။ ဆေးဆိုတာ မသောက်ဘဲနဲ့ ခေါင်းအုံးအောက်တို့၊ ဖျာအောက်တို့၊ အိပ်ယာခင်းအောက်တို့ ဖွက်ထားလို့ရှိရင်တော့ ရောဂါ မပျောက်ဘူးပေါ့။ ဆေးဆိုတာ မှန်မှန်သောက်ရတာပဲ။ တရားဆိုတာလည်း မှန်မှန် နှလုံးသွင်းရတာပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်တွေ၊ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း သန့်စင်ပြီးတော့ နောက်ဆုံး

www.dhammadownload.com

မှာ ကိုယ့်စိတ်ဟာ ကြံ့ခိုင်တဲ့ စိတ်ဓါတ်မျိုး ကိုယ်ရလာမှာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ဓါတ် ကိုယ်ကြံ့ခိုင်လာအောင် ကိုယ်ပဲ လုပ်ရမှာ။ သူများလုပ်လို့မရဘူး။

အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော" လို့ ဟောတာနော်။ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ လက်တွေ့လည်း ကျတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ်လုပ်မယ့် ကိစ္စလေးကို ဒီ.. တရားလို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် လူတွေမှာ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ တရားနဲ့ဝေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆိုရင် တရားလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ ပျင်းစရာကြီးလို့ အောက်မေ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး။ တရားဟာ မိမိရဲ့ ဘဝပဲ။ ကိုယ့်ဘဝပဲ။ တရားလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ အမျိုးသမီးတွေက မယ်သီလရှင် ဝတ်ရမှာလား၊ အမျိုးသားတွေက ဘုန်းကြီးဝတ်ရမှာလား။ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ မဟုတ်ဘူး။ မိသားစုနဲ့နေရင်းလည်း တရားဆိုတာ ရတယ်။ ကျင့်ဖို့ရာ အဓိက ဖြစ်တယ်

www.dhammadownload.com

ပေါ့။ နှလုံးသွင်းတရားဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တုန်းက မိသားစုနဲ့ နေရင်းနဲ့ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် တွေ ဖြစ်တာ ရှိတာပဲ။ နောက်ဆုံး ရဟန္တာဖြစ်သွားတာ။ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားရင်တော့ သူက မိသားစုနဲ့ မနေတော့ဘူးပေါ့။ အနာဂါမ်ဖြစ်သည်အထိအောင် တောင်မှ မိသားစု အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ရှိနေသေးတာပဲ။ အဲဒီလို တရားဆိုတာ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရနိုင်တာပဲ။

စွန့်ရမှာက...တွယ်တာမှု

တကယ်ကတော့ သံယောဇဉ် ဆိုလို့ရှိရင် လူတွေက ထင်ကြတယ်။ ပစ္စည်းသံယောဇဉ်၊ သား သံယောဇဉ်၊ သမီး သံယောဇဉ်ဆိုတော့ ပစ္စည်းကို စွန့်ရမှာလား၊ သားကို စွန့်ရမှာလား၊ သမီးကို စွန့်ရမှာလား။ ဘယ်ဟာမှ စွန့်စရာ မလိုဘူး။ စွန့်ရမှာက

www.dhammadownload.com

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ တွယ်တာမှုကို စွန့်ရမှာ။ အဲဒီတော့ အစွန့်များတတ်တယ်နော်။ အစွန့်များတတ်တယ်။ အတွယ်အတာမရှိဘဲနဲ့ နေလို့မရဘူးလား။ ရတာပေါ့။ အတွယ်တာမရှိဘဲနဲ့နေတာ မေတ္တာနဲ့ နေတာပဲ။ မိသားစုထဲမှာလည်းပဲ အတွယ်အတာကင်းပြီးတော့ နေလို့ရတယ်။

ကြည့်လေ၊ စက္ကူရွက်ကလေး နှစ်ရွက် အတူတူထား၊ စက္ကူလေးနှစ်ခု ပူးထား၊ ဟော .. အချိန်မရွေး ဒီစက္ကူလေး နှစ်ခုက တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ကပ်မနေဘူးလေ။ ထိနေပေမယ့် ကပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီကြားထဲမှာ glue ဆိုတဲ့ ကော်လေး မထည့်လိုက်နဲ့၊ ထည့်လိုက်ရင်တော့ ဒီနှစ်ခုက ပူးကပ်သွားမှာပဲ။ အဲဒီတော့ ကော်နဲ့အလားတူတဲ့ သံယောဇဉ်ဆိုတာ အဲဒီတွယ်တာမှုကို ပြောတာ။ အဲဒီမှာ ကော်ကိုသာ ခွါခိုင်းတာ။ ဟိုဘက်စက္ကူကို ဆုတ်ပစ်ဖို့လည်း မလိုဘူး။ ဒီဘက် စက္ကူကို ဆုတ်ဖို့လည်း မလိုဘူး။ အဲဒီတော့ သား စွန့်ဖို့လည်း

www.dhammadownload.com

မလိုဘူး။ သမီးစွန့်ဖို့လည်း မလိုဘူး။ ရာထူးစွန့်ဖို့လည်း မလိုဘူး။ လိုတာက ဘာတုန်းဆိုရင် တွယ်တာမှုကိုစွန့်လို့.. ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက တရားတော်တွေဟာ "သတိသမ္ပဇည" တရား ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားအောင် ကြိုးစားပြီးတော့ အမှန်အကန်သိမယ်ဆိုရင် ဘဝမှာ နေပျော်ပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ ဘဝက လွတ်မြောက်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ဆိုတာကိုလည်း ရပြီးတော့ ဒီ.. "ကာယိကရောဂါ" ဆိုတဲ့ ရောဂါလည်း နောက်ဆုံးဝိတ် နောက်ထပ် ဖြစ်စရာ မရှိတော့ဘူး။ "စေတသိကရောဂါ" ဆိုတဲ့ mental disease တွေလည်း လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားပြီးတော့ နောက်ဆုံးရောဂါ အားလုံးပျောက်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့ ကျင့်ကြံကျိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးသော စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ ဦးဘမိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံမြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓသာသနာပြု ထေရဝါဒတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- နိယျာနိကသာသနာနှင့် မြတ်ဒေသနာများ
၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

www.dhammadownload.com

၂၀။ မွေအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ မွေလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသ တဏှာ
၂၇။ မွေဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒိန္နပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမဂ္ဂ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အဇ္ဈတ္တဟိအဇ္ဈတ္တနော နာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

www.dhammadownload.com

၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ကုဋ္ဌိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အများမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်များ အမြင်များ
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘောသဂ္ဂုရ

www.dhammadownload.com