



ပညာဘူမိတက္ကသိုလ်

သုတဓမ္မဒီပလိုမာ

Level (3)

- 🌳 သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
- 🌳 ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
- 🌳 စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
- 🌳 ရတနသုတ် အနှစ်ချုပ်
- 🌳 ရှင်အာနန္ဒ ၏ ဝိပဿနာ

June - 2023



Level (3) ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်

မာတိကာ

၁။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား	၁
၂။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်	၃၄
၃။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ	၆၆
၄။ ရတနသုတ် အနှစ်ချုပ် အပိုင်း(၁)	၁၀၁
ရတနသုတ် အနှစ်ချုပ် အပိုင်း(၂)	၁၂၇
ရတနသုတ် အနှစ်ချုပ် အပိုင်း(၃)	၁၅၅
၅။ အရှင်အာနန္ဒ ၏ ဝိပဿနာ	၁၇၅

သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘာဝာစား

မှတ်တမ်း

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

သူတော်ကောင်းဆိုတာ

“သူတော်ကောင်း” ဆိုတဲ့စကားလုံးကို ပါဠိဘာသာမှာ
“သပ္ပရိသ” လို့ ခေါ်တယ်။ ‘သစ္စော ပုရိသော သပ္ပရိသော’
ဆိုတဲ့အတိုင်း ငြိမ်သက်အေးချမ်းသောသူဟု အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

မြန်မာလို သူတော်ကောင်း ဆိုတာ တော်လည်းတော်၊
ကောင်းလည်းကောင်းတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ တော်တယ်ဆိုတာ
အရည်အချင်းရှိတာ၊ ကောင်းတယ်ဆိုတာ စိတ်ထားကောင်းတာ၊
ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းရှိတယ်၊
စိတ်နေစိတ်ထားလည်း ကောင်းတယ်ဆိုရင် ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို
“သူတော်ကောင်း” တဲ့။

လူတစ်ယောက်ကိုချီးမွမ်းရင် “တော်တယ်” ဆိုတာ ပညာ
အရည်အချင်းကိုပြောတာ၊ “ကောင်းတယ်” ဆိုတာ အကျင့်
စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာကိုပြောတာ။ လူတွေက လူတစ်ယောက်ကို
“လူတော်” လို့ပြောတာ သူ့ရဲ့ပညာအရည်အချင်းကို ရည်ညွှန်းပြီး
ပြောတာ။ “လူကောင်း”လို့ ပြောတာကျတော့ အကျင့်စာရိတ္တ
ပိုင်းကို ရည်ညွှန်းတာ၊ ပညာလည်းတော်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား
လည်း ကောင်းတယ်ပေါ့။

သို့သော် လူတွေထဲမှာ ပညာတော်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတယ်၊ ပညာမတော်ဘူး ဆိုသူတွေလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတယ်၊ ပညာမတော်ဘူး၊ ပညာတော်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်း ဘူးဆိုရင် တစ်ခြမ်းပဲနေတယ်၊ မပြည့်စုံဘူး။

အရည်အချင်း(၂)ရပ်

အဲဒီတော့ တော်ခြင်း ကောင်းခြင်းဟာ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်အတွက် အခြေခံအားဖြင့်ရှိရမယ့် အရည်အချင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီ(၂)ခုအောက်လျော့လို့မဖြစ်ဘူး။ သို့သော် မဖြစ်မနေ တစ်ခုကိုသာ ရွေးရမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်တရားကို ရွေးရမှာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့က ပိုပြီးအဓိကကျတယ်။ “သီလမဝ သုတာ သေယျော- ကိုယ်ကျင့်သီလက အကြား အမြင်ပညာထက် ပိုပြီးချီးမွမ်းထိုက်တယ်” လို့ဆိုတယ်။

သို့သော် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသော်လည်း အသိဉာဏ် နည်းပါးသူဟာ အများအကျိုးအတွက် လုပ်နိုင်စွမ်း မရှိဘူး။ ပညာအရည်အချင်းက တော်ပါရဲ့၊ ကိုယ်ကျင့်တရားက မကောင်း ဘူး ဆိုရင်တော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက အန္တရာယ်များတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တတ် တယ်။ အဲဒါကြောင့် သီလနှင့်ပညာဆိုတဲ့ ဒီ အရည်အသွေး (၂)မျိုးလုံး ရှိရမယ်။ ဒီ အရည်အသွေး(၂)မျိုးလုံး ရှိတယ်ဆိုရင် အလွန်တန်ဖိုးရှိတဲ့သူ ဖြစ်တာပေါ့။

ဒီအရည်အသွေး(၂)ခုထဲမှာ တစ်ခုမှ လျော့ပစ်လို့ မရ ဘူး။ သီလရှိမှ ပညာရှိနိုင်တယ်၊ ပညာရှိမှ သီလရှိနိုင်တယ်။

Level(3)

၃

သီလပရိတောတာ ပညာ- ပညာကို သီလနဲ့ ဆေးကြောရတယ်။
ပညာပရိတောတံ သီလံ- သီလကို ပညာနဲ့ဆေးကြောရတယ်။

အေး- သူတော်ကောင်းဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားလို့ခေါ်တဲ့ သီလလည်းကောင်းတယ်။ ပညာလည်းတော်တယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မျိုးပဲ။ သို့သော် အဆင့်အမြင့်ဆုံး သူတော်ကောင်း ဆိုတာ ကတော့ ဘုရား၊ ရဟန္တာသာဖြစ်တယ်။

အခြေခံအားဖြင့် သီလနဲ့ပညာရှိသူကို သူတော်ကောင်းလို့ ပြောရတယ်။ ဒီနေရာမှာ သီလဆိုတာ သုစရိုက်တရား(၁၀)ပါးကို ကျင့်သုံးခြင်းပဲ။ သုစရိုက်တရား ကျင့်သုံးတဲ့သူကို လူကောင်းလို့ ပြောရမယ်။ ကံ၊ကံ၏ အကျိုးကို သိမြင်တဲ့ **ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ** ၎င်း သမ္မာဒိဋ္ဌိထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ **ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ** ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးရှိရင်တော့ “လူတော်” လို့ ပြောရမယ့် အဆင့်ရောက်တယ်။ ဒါ အခြေခံ “စ”အားဖြင့် ဒီလို သတ်မှတ် တာ။

နတ်တွေပြောတဲ့ သူတော်ကောင်း

သူတော်ကောင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို တာဝတိံသာ နတ် တွေက တစ်မျိုးဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်ကြသေးတယ်။ နတ်တွေက သတ်မှတ်တဲ့ အရည်အသွေးတွေဟာ မှတ်သားစရာကောင်း တယ်။

တာဝတိံသာနတ်တွေက သူတော်ကောင်းလို့ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ် မျိုးကိုခေါ်တာလဲ။ အရည်အသွေး(၇)ရပ်ကို သူတို့က ထုတ်ဖော် သတ်မှတ်ကြတယ်။ ဒီအရည်အသွေး (၇)ရပ်ကို ပြဋ္ဌာန်း ပြောဆို

တာလည်း နတ်တို့ရဲ့ခေါင်းဆောင် သိကြားမင်းကိုယ်တိုင် လူ့ဘဝ
တုန်းက ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေကို ရည်ညွှန်းတာပါ။

သိကြားမင်းကြီး လူ့ဘဝတုန်းက ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့
ကျင့်ဝတ်တရားတွေကိုကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သူတော်ကောင်းလို့
တာဝတိံသာနတ်တွေက သတ်မှတ်ကြတာ။ အဲဒါ ဘာတုန်း
ဆိုရင် ...

(၁) လူ့ဘဝရောက်လာတဲ့အခါ လူတွေရဲ့ ပထမဆုံး
ကျေးဇူးရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်သူတုန်းဆိုရင် အမေနှင့်အဖေပဲ။ မိဘ
နှစ်ပါးဟာ ကျေးဇူးအရှိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေ။ အဲဒီ ကျေးဇူးအရှိဆုံး
ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကျေးဇူးဆပ်တတ်လို့ရှိရင် ဒါ သူတော်ကောင်းပဲ။
မာတာ ပေတ္တိဘရော-အသက်ထက်ဆုံး မိဘနှစ်ပါးကို လေးလေး
စားစားနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်တတ်တဲ့ သားသမီးကို သူတော်
ကောင်းလို့ တာဝတိံသာနတ်တွေက သတ်မှတ်တယ်။

(၂) **ကုလေ ဇေဋ္ဌပစာယီ-** ဆွေထဲမျိုးထဲမှာ အမေ
ဘက်ကတော်တဲ့ အမျိုးတွေ၊ အဖေဘက်ကတော်တဲ့ အမျိုးတွေ
ရှိတယ်။ ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာ ကိုယ့်ထက်အသက်ကြီးတဲ့ အကိုတွေ၊
အမတွေ ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီ ကိုယ့်အမျိုးထဲက ရိုသေလေးစား
ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လေးစားတာလည်း သူတော်ကောင်းပဲ။

အဲဒီမှာ အပြန်အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် အမေ အဖေကို
မပြုစုဘူးဆိုရင် သူယုတ်မာ၊ **ထာလသုတ္တန်** မှာ ဒီလိုပဲဟောထား
တယ်။ သူတော်ကောင်းရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က သူယုတ်မာ။ အမေ
အဖေ ပြုစုမယ်ဆိုရင် သူတော်ကောင်း။ ဆွေထဲ မျိုးထဲက ကြီးတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရိုသေလေးစားတဲ့အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း သူတော်ကောင်း
ပဲတဲ့။

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

ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားမျိုးကို **ဖရုသဝါစာ** လို့ခေါ်တယ်။ **ဖရုသဝါစာ** ပြောလို့ရှိရင် **မိစ္ဆာဝါစာ** ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားမျိုး မပြောရဘူးတဲ့။ ဘယ်လိုစကားမျိုး ပြောရတုန်းဆိုလို့ရှိရင် **ယာ သာ ဝါစာ နေလာ** - ကိုယ်ပြောလိုက်တဲ့ စကားတစ်ခုဟာ အပြစ်ကင်းရမယ်။ **ကဏ္ဍသုခါ** - ကြားလိုက်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့နားမှာ ချမ်းသာရမယ်၊ နားချမ်းသာတယ်ဆိုတာ တင်စားပြီးတော့ပြောတာ။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ **ပေမနိယာ** - ဒီစကားကို လူတိုင်းကနှစ်မြို့ကြတယ်။ **ဟဒယင်္ဂမာ** - စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာရောက်သွားတယ်။ **ဗဟုဝနကစ္ဆာ** - လူအများက ကြိုက်တယ်။ **ပေါရီ** - တကယ်ယဉ်ကျေးတဲ့ မြို့သူ မြို့သားတွေ သုံးတဲ့ စကားလုံးဖြစ်တယ်။

ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နဲ့ နားထောင်ရတဲ့သူ နားချမ်းသာလို့ စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ စိမ့်ဝင်သွားတဲ့ စကားမျိုးတဲ့။ ဒါက ချွဲချွဲပျစ်ပျစ်ပြောတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ သူပြောတဲ့စကားက တန်ဖိုးရှိလိုက်တာ၊ တစ်ဖက်သား စိတ်ချမ်းသာစရာဖြစ်တယ်။ ကြားလိုက်ရတဲ့ စကားကလည်း တန်ဖိုးရှိတယ်၊ အနှစ်သာရ ရှိတယ်၊ ဒီစကားမျိုးကို ဆိုလိုတာ။

အဲဒီစကားမျိုးကို ပြောလို့ရှိရင် **ဖရုသဝါစာ** ကင်းသည့် အတွက် **သဏ္ဌာ** - သိမ်မွေ့တယ်၊ **သမိလာ** - ပြေပြေပြစ်ပြစ် ရှိတယ်၊ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုလည်း တာဝတိံသာနတ်တွေက သူတော်ကောင်းလို့ သတ်မှတ်တယ်။

(၄) အရပ်ထဲမှာနေလို့ရှိရင် အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်၊ တစ်အိမ်နှင့်တစ်အိမ်၊ မိသားစု တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတည့်အောင် အတင်းအဖျင်းပြောတတ်တဲ့ အလေ့အထရှိတယ်ဆိုတာ အားလုံးသိတယ်။ လူနှစ်ယောက် ဆုံမိရင် နောက်တစ်ယောက်အကြောင်းကို ပြောမိတတ်ကြတယ်။ ပြောတယ်ဆိုတာ အကောင်းပြောတာထက် အဆိုးပြောတာက ပိုများတယ်။ ဒါ လူ့သဘာဝကိုပြောတာ။ အတင်းအဖျင်း ပြောတယ် ခေါ်တာပေါ့။

သူတို့နှစ်ယောက်က ကျန်တဲ့သူတစ်ယောက်ရဲ့ အတင်း တွေ ပြောကြတယ်၊ တစ်ယောက်က သွားစရာရှိလို့ ထသွားပြီ ဆိုရင် ကျန်ရစ်တဲ့သူတစ်ယောက်က ဘာလုပ်တုန်းဆိုရင် မေးငေါ လိုက်တယ်။ “သူလည်း တူတူပါပဲ”တဲ့။ အဲဒီတော့ လူတွေရဲ့အကျင့် ဟာ အတင်းအဖျင်းပြောတာမျိုး၊ ကုန်းတိုက်တာမျိုး၊ တစ်ယောက် နဲ့တစ်ယောက်မတည့်အောင် လုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေ ရှိကြတယ်။ အဲဒီလိုစိတ်ဓာတ်မျိုးကင်းတယ်ဆိုမှ သူတော်ကောင်း။

အေး၊ အဆင်မပြေလို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အထင် အမြင်တွေလွဲပြီး မတည့်ဘူးဆိုရင် **ဘိဒ္ဓန္တနံ သဒ္ဓတာ**-စိတ်ဝမ်း ကွဲနေတဲ့ သူတွေကို စေ့စပ်ပေးတယ်။ ညီညွတ်အောင် လုပ်ပေး တယ်။ **သဟိတာနံ အနုပ္ပဒါတာ**- ခင်ခင်မင်မင်ရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပိုပြီး ခင်မင်ရင်းနှီးအောင် လုပ်ပေးတယ်။ **သမဂ္ဂကရဏီ ဝါစံ ဘာသိတာ**-ညီညွတ်စေတဲ့စကားလုံးနဲ့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ညီညွတ် အောင်သာ ပြောပေးတယ်။ ကွဲမယ့်ပြီမယ့်စကားမျိုး၊ တစ်ယောက် နဲ့တစ်ယောက် အထင်လွဲမယ့်စကားမျိုး ဘယ်တော့မှမပြောဘူး။

Level(3)

၇

သိကြားမင်းကြီးကိုယ်တိုင် လူ့ဘဝ လူ့လောကမှာနေတုန်းက ဒီကျင့်ဝတ်တရားတွေကို တလေးတစား လိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့တယ်။ အရပ်ထဲမှာ ဆိုလိုရှိရင် အတင်းအဖျင်းပြောပြီး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတည့်အောင်လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးရှိရင် ညီညွတ်ရေးပျက်ပြားတာပေါ့။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှာလည်း ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ပါရင် ညီညွတ်ရေး ပျက်ပြားတာပေါ့။ ညီညွတ်မှုပျက်စီးသွားတာဟာ မေတ္တာပျက်စီးသွားတာပဲ။

ရင်ထဲနှလုံးထဲက မေတ္တာတွေ ခန်းခြောက်သွားတယ်၊ မေတ္တာခန်းခြောက်သွားတော့ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အကောင်းမမြင်တော့ဘူးလေ။ အဲဒါမျိုးမဖြစ်ရအောင် ညီညွတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေရမယ်၊ ညီညွတ်အောင်လုပ်သူဟာ သူတော်ကောင်းပဲတဲ့။

(၅) **မစ္ဆရိယ** တရားကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူတော်ကောင်း၊ **မစ္ဆရိယ** ဆိုတာ ကိုယ်ရထားတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုကို သူများကို မရစေချင်တာ၊ သာမန်အားဖြင့်ပြောနေကြတာ **မစ္ဆရိယ** ဆိုတာ နှမြောတယ်လို့ပဲ ပြောကြတာ။ နှမြောတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ကိုယ့်ပစ္စည်းကို မလှူရက်လို့ နှမြောတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုး ထင်ရတာ။

မစ္ဆရိယ ဆိုတာ ကိုယ်ရထားတဲ့ အခွင့်အရေးကို သူများကို မရစေချင်တာ။ ကိုယ်အောင်မြင်ကြီးပွားသလို သူများကိုမကြီးပွားစေချင်တာ၊ ဒါမျိုးကို **မစ္ဆရိယ** လို့ခေါ်တယ်။ ဥပမာ- လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ချီးမွမ်းတဲ့အခါမှာ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မချီးမွမ်းချင်ဘူး၊ ထိန်ချန်ထားချင်တယ်။ ဒါလည်း **မစ္ဆရိယ** ပဲ။

မစ္ဆရိယ (၅)မျိုးရှိတယ်။ **အာဝါသမစ္ဆရိယ**- အဆောက်အအုံ၊ နေရာထိုင်ခင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးဝန်တိုတာ။ **ကုလမစ္ဆရိယ**- အပေါင်းအသင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဝန်တိုတာ။ **လာဘမစ္ဆရိယ**- ကိုယ်ရတဲ့လာဘ်လာဘနှင့်ပတ်သက်ပြီးဝန်တိုတာ။ **ဝတ္ထုမစ္ဆရိယ**- ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့၊ ချီးမွမ်းခံရတဲ့ စကားတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဝန်တိုတာ။ **ဓမ္မမစ္ဆရိယ**- တရားဓမ္မနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဝန်တိုတာ။ ထိုဝန်တို့မှ **မစ္ဆရိယ**တရား (၅)မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီအထဲက **ဓမ္မမစ္ဆရိယ**ဟာ အဆိုးဆုံးပဲတဲ့။ ကိုယ်သိတဲ့ တရားဓမ္မနှင့်ပတ်သက်လို့ ဝန်တိုပြီး သူများကိုမပြောဘူး၊ ကိုယ်သိတဲ့တရား သူများသိသွားရင် ကိုယ်နဲ့တန်းတူဖြစ်သွားမှာဆိုပြီး ဝန်တိုတာ။ ကြံကြံဖန်ဖန် ဝန်တိုတာနော်။ အဲဒါမျိုးကို **ဓမ္မမစ္ဆရိယ** လို့ခေါ်တယ်။

အကျဉ်းအားဖြင့်တော့ ကိုယ်ကြီးပွားသလို မကြီးပွားစေချင်တာ **မစ္ဆရိယ**ပဲ။ အဲဒီ **မစ္ဆရိယ** တရားဟာ ဘာနဲ့ယှဉ်တဲ့ လာလဲဆိုတော့ **ဒေါသ**နှင့် ယှဉ်တဲ့လာတာ။ **လောဘ** နှင့်မတွဲဘူး။ နှမြောတယ်ဆိုလို့ **လောဘ**နှင့်တွဲတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ မဟုတ်ဘူး၊ **မစ္ဆရိယ** က **ဒေါသ**နှင့်တွဲတာ။

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

Level(3)

၉

တိရစ္ဆာန်ရုံရောက်ဖူးလို့ ကျားတွေ၊ ခြင်္သေ့တွေ အစာ
ကျွေးတဲ့အချိန်ကို တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ အစာရေစာ ၀၀
လင်လင်ကြီး သူတို့စားကြရတာမဟုတ်ဘူး။ ညနေအစာကျွေးတဲ့
အချိန်သွားကြည့်။ အစာကျွေးမယ့်သူ လာခါနီးဆိုရင် ကျားတွေ၊
ခြင်္သေ့တွေဟာ ယောက်ယက်ခတ်နေတာ။ အေး၊ အစာကျွေးတဲ့
သူက အသားတစ်ပေါင်လောက် အထဲကို ပစ်ထည့်လိုက်တာနဲ့
တစ်ပြိုင်နက် ကျားတွေ၊ ခြင်္သေ့တွေ ဘာလုပ်တုန်းဆို အဲဒီ
အသားကိုကိုက်ပြီးတော့ ရန်လိုက်လုပ်နေတာပဲ။ မာန်ဖီပြီးတော့
နေတယ်။ ဒါ ဘာတုန်းဆိုရင် **မစ္ဆရိယ** သဘောဖြစ်တယ်။

သူ့ရဲ့ထားတဲ့အစာကို သိမ်းပိုက်ထားပြီးရင် အဲဒီအစာကို
မထိနဲ့လို့ပြောတာ။ ဒေါသနဲ့မာန်ဖီတာ။ **မစ္ဆရိယ** ဖြစ်လာရင်
ဒေါသဖြစ်လာတာပဲ။ စမ်းကြည့်ပေါ့၊ ခွေးကလေးနှစ်ကောင်
တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ကစားနေတဲ့ကြားထဲမှာ အမဲသားတုံး
တစ်တုံးသာ ပစ်ချကြည့်လိုက်၊ ကိုက်မှာသေချာတယ်နော်။ အစာ
အတွက် ရတဲ့အကောင်ကလည်း လာမထိနဲ့၊ ဟိုဘက်က
အကောင်ကလည်းလုမယ်။

အဲဒီတော့ **မစ္ဆရိယ** သဘောတရားက ကိုယ်ရဲ့ထားတဲ့
အခွင့်အရေးတစ်ခုကို သူများနဲ့ ရှယ်ယာမလုပ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီ
မစ္ဆရိယ တရားသည် လူ့ society အသင်းအဖွဲ့ တစ်ခုမှာ
အန္တရာယ်ပြုပြီး စည်းလုံးရေးကို ပျက်ပြားစေတဲ့တရား ဖြစ်သော
ကြောင့် အဲဒီ **မစ္ဆရိယ**တရားကို ဖယ်ရှားရမယ်တဲ့။

အဲဒီ **မစ္ဆရိယ** တရား ဖယ်ရှားနိုင်လို့ရှိရင် ဘာတရား
ထွန်းကားတုန်းဆိုတော့ **စာဂ-စွန့်ကြဲမှု၊ စွန့်လွှတ်မှု**တဲ့။ ကိုယ်
ရလာတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုကို အားလုံးနဲ့ ရှယ်ယာလုပ်ပြီးတော့

မျှမျှတတ လူ့လောကမှာ အသုံးပြုတတ်တယ်။ ‘စာဂ’ သည် မွန်မြတ်တဲ့တရားတစ်ခု။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ တာဝတိံသာနတ်တွေက **မစ္ဆရိယ** ဆိုတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပြီး **မစ္ဆရိယ** ကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် သူတော်ကောင်းလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။

(၆) လောကလူတွေက စကားပြောလို့ရှိရင် အမှန်တရားကို တိတိကျကျပြောဖို့ရာ ဝန်လေးနေသလိုဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ပြောကြတယ်လေ “မုသားမပါ လင်္ကာမချော” တဲ့။ ချောအောင် အပိုလေး အဆစ်လေး မဟုတ်တာလေးတွေ ဖြည့်စွက်ပြီး ပြောတတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို မမှန်မကန်တာလေး လုံးဝမထည့်ဘဲ တကယ့်အမှန်ကိုသာလျှင်၊ အဖြစ်မှန်ကိုသာလျှင် မှန်တဲ့အတိုင်း ပြောလို့ရှိရင် **သစ္စာ** လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ မှန်တဲ့ **သစ္စာ** စကားဟာ အလွန်တန်ဖိုးရှိပြီး အလွန် တန်ခိုးကြီးတယ်။ **ဝပီသစ္စာ** လို့ခေါ်တဲ့ မှန်တဲ့စကားကို အသုံးပြု ပြီးတော့ ကိုယ်လိုချင်တာတစ်ခုပြောမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဒီသစ္စာရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိတယ်လို့ဆိုတယ်။ အဲဒီလို မှန်မှန်ကန်ကန် မှန်တဲ့စကားကိုသာ ပြောရဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း သူတော်ကောင်းပဲ တဲ့။

(၇) အမျက်ဒေါသကို ထိန်းသိမ်းဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သူတော်ကောင်းပဲ။ လောကမှာ စိတ်ဆိုးလို့ ပြဿနာတက်တာ အများကြီးပဲလေ။ မိသားစုထဲမှာ အိမ်ထောင်စုပြိုကွဲသွားတာတို့၊ သားသမီး မိဘ မိသားစုအချင်းချင်း ပြိုကွဲသွားတာတို့ တော်တော် များများဟာ ဒေါသကြောင့်ဖြစ်တာ။

Level(3)

၁၁

ဒေါသက လောကကိုဒုက္ခပေးနေတယ်။ ဒါ သေချာတယ်။ ကံကြီးတွေထိုက်အောင် လုပ်တာကြည့်လေ။ ဒေါသကြောင့် ဖြစ်တာပဲ။ **မာတုဃာတက** - အမိ သတ်တဲ့ကံ၊ **ပီတုဃာတက** - အဖ သတ်တဲ့ကံ၊ **အရဟန္တဃာတက** - ရဟန္တာ သတ်တဲ့ကံ၊ **လောဟိတုပ္ပါဒက** - ဘုရား သွေးစိမ်းတည်အောင်လုပ်တဲ့ကံ၊ ဒါတွေက ဒေါသအခြေခံပြီးတော့ဖြစ်တာ။

အဲဒီဒေါသကို မထိန်းနိုင်ဘူး၊ မဖယ်ရှားနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် လောကကြီးမှာ ပြဿနာတွေ အများကြီးတက်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဒေါသကို ကိုယ်ထိန်းနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူတော်လူကောင်း တစ်ယောက်ပဲ။

ဒေါသကို ထိန်းချုပ်နိုင်သူ

“**ရဟန်းတော်တွေ သစ်ပင်မခုတ်ရ**” ဆိုတဲ့ ပညတ်ချက်နှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ ရုက္ခစိုးနတ်တစ်ဦးရဲ့ ဒေါသထိန်းနိုင်ပုံကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာရှိတယ်။ “**အေး၊ မြင်းရထား မောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မြင်းရဲဇက်ကို နိုင်အောင်ထိန်းနိုင်ပေမယ့် တကယ့်ရထားထိန်းလို့ မခေါ်နိုင်ဘူးတဲ့။ ကိုယ့်ဒေါသကို ထိန်းနိုင် တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ တကယ့် ရထားထိန်းလို့ခေါ်နိုင်တယ်**”လို့ မြတ်စွာ ဘုရားက ဟောထားတာရှိတယ်။

ရဟန်းတော်တစ်ပါးက ကျောင်းဆောက်ဖို့ရန်အတွက် ကြီးမားတဲ့ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ကိုလှဲတယ်။ လှဲတဲ့အခါမှာ အဲဒီ သစ်ပင်ရဲ့ ဘုံဗိမာန်မှာရှိနေတဲ့ ရုက္ခစိုးနတ်က “အရှင်ဘုရား၊ ကိုယ့်အတွက် အဆောက်အအုံ လုပ်ချင်တာနဲ့ တပည့်တော်ရဲ့

အဆောက်အအုံကိုမဖျက်ဆီးပါနဲ့” လို့ပြောတယ်။ ဟို ကိုယ်တော်က နားမထောင်ဘူး။

အဲဒီတော့ ရုက္ခဗိုးက ဘာလုပ်တုန်းဆိုလို့ရှိရင် ခုတ်မည့်နေရာကို သူ့ရဲ့သားငယ်လေး ရှေ့ကထားလိုက်ရင် ဒီကိုယ်တော်ခုတ်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ခုတ်မည့်နေရာကို သူ့သားလေးကိုထားလိုက်တယ်။ ဟိုကိုယ်တော်ကလည်း အားနဲ့ခုတ်ချလိုက်တဲ့အချိန်မှာ မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ ရုက္ခဗိုးသားလေးရဲ့လက်မောင်းကို ခုတ်မိသွားလို့ အရင်းကနေပြတ်သွားတယ်။

ကဲ၊ စဉ်းစားကြည့်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကြုံရင် မခုတ်ပါနဲ့လည်း ပြောတယ်။ ကလေးငယ်မြင်ရဲ့သားနဲ့ ခုတ်လိုက်တယ်ဆိုတော့ ဘယ်လောက်စိတ်ဆိုးမလဲ။ သို့သော် အဲဒီနတ်က သူ့ရဲ့တန်ခိုးပါဝါနဲ့ အဲဒီရဟန်းကို နေရာမှာပဲ သတ်လိုက်တော့မလို့ စိတ်ဖြစ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ **ဒေါသ**ကို ပြန်ပြီးထိန်းလိုက်တယ်။ ဘယ်လိုထိန်းလိုက်လဲဆိုတော့ “ဪ- ဒီကိုယ်တော်မှာ ဆရာသမားရှိတယ်၊ ဘုရားရှိတယ်။ ငါသတ်လိုက်လို့ရှိရင် ငါ့မှာ အကုသိုလ်တွေဖြစ်မယ်။ သူ့ရဲ့ ဆရာသမားထံသွားပြီးတိုင်မယ်” ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားထံသွားပြီးလျှောက်တယ်။

လျှောက်လိုက်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက ခုနကစကားကို ဟောတယ်။ “အေး၊ ကိုယ့်**ဒေါသ**ကို ကိုယ်ထိန်းနိုင်တဲ့ သူဟာ တကယ့် ရထားထိန်းအစစ်ပဲ” တဲ့။ အရှိန်နဲ့ထွက်လာတဲ့ **ဒေါသ**ကို သူထိန်းလိုက်တယ်ဆိုတာ လွယ်တဲ့ကိစ္စမဟုတ်ဘူး ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ချီးမွမ်းတယ်။ “ဒီရဟန်းက သီလရှိတဲ့ ရဟန်းတဲ့၊ မင်းသွားသတ်မိလို့ရှိရင် မင်း အကုသိုလ်တွေဖြစ်ပြီး ငရဲကျရ

Level(3)

၁၃

လိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဒေါသ ကိုယ်ထိန်းတာ သိပ်ကောင်းတာပဲ” လို့ မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောပြီး ဇေတဝန်ကျောင်းထဲမှာ မကြာခင်ကပဲ ပိုင်ရှင်နတ်ကစုတေသွားလို့ ပိုင်ဆိုင်သူမရှိသေးတဲ့ ဘုံဗိမာန်တစ်ခုကို ညွှန်ပြီးတော့ အဲဒီမှာ သူ့ကိုနေရာချထားပေး တယ်။ ဒေါသကို ထိန်းတဲ့သူဟာ သူတော်ကောင်းပဲတဲ့။

တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ ဒီလို လက်တွေ့ကျင့်တာကို ပြောတာနော်။ ဒါ တာဝတိံသာနတ်တွေက သူတော်ကောင်းလို့ သတ်မှတ်တဲ့ ‘စံ’ တွေကို ထုတ်ပြောတာ။

ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားတာ

အေး၊ ကောင်းပြီ။ ဒီလို သူတော်ကောင်းတွေမှာရှိတဲ့ “သူတော်ကောင်းတွေရဲ့စိတ်နေသဘောထား” ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့် တရားကို တန်ဖိုးထားခြင်းဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို မစွန့် လွှတ်ဘူး၊ ဘာအကြောင်းနဲ့မှ မစွန့်လွှတ်ဘူး။ အသက်ကို စွန့်ချင် စွန့်ရပါစေ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကို မပျက်ပြားစေတာ သူတော် ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားပဲ။

စာပေမှာဆိုတာက ...

ပါဏံ စန္ဒေ သန္တော နာပိ ဓမ္မံ တဲ့။

သန္တော- သူတော်ကောင်းတွေဟာ၊ **ပါဏံ**- ကိုယ့်အသက် ကို၊ **စန္ဒေ**-စွန့်ကြတယ်၊ **ဓမ္မံ**-ဓမ္မကိုတော့၊ **န စန္ဒေ**-မစွန့်ကြဘူး။

ဒါ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား။ ကိုယ်ကျင့် တရားကို ဘာနဲ့မှမလဲဘူး။ ကိုယ်ကျင့်ရမယ့်တရားကို လွယ်လွယ် ကူကူနဲ့ မစွန့်လွှတ်ဘူး။ ဒါဖြင့် ဒါ လွယ်တဲ့ကိစ္စလားဆိုတော့ မလွယ်ဘူး။

အများလူတွေက လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်ကြတယ်။ ဆိုပါတော့၊ ဥပုသ်စောင့်ဖို့ သီလဆောက်တည်ထားတာ ထမင်းဆာတယ်၊ မနေနိုင်တော့ဘူး၊ ဥပုသ်ချပြီးတော့ စားတယ်။ အစာနဲ့ဥပုသ် လဲလိုက်တာလေ။ နေမကောင်းဘူး၊ ဒါကိုအကြောင်းပြုပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်လိုက်တယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ လဲတာပဲ။

တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာနဲ့ တန်ဖိုးမရှိတဲ့အရာ လဲလေ့ရှိတယ်။ ဒါ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဲဒီလိုလဲလိုက်တာ။ နှစ်ခုရွေးစရာ ပေါ်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး ကျန်တာကို ရွေးလိုက်ကြတယ်။ “နောင်ခါလာ နောင်ခါဈေး” ဆိုပြီး စွန့်ကြတယ်။

“**အတ္တဟေတု**—ကိုယ့်အတွက်နဲ့လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်ကြတယ်၊ **ပရဟေတု**—သူများအတွက်နဲ့လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်ကြတယ်၊ **အာမိသ ကိစ္ဆိက္ခ ဟေတု**—လာဘ်လာဘအနည်းငယ်အတွက်နဲ့လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်ကြတယ်။ ဒါ အများစုက တန်ဖိုးထားပုံချင်း မတူတဲ့အချက်ပဲ။

သူတော်ကောင်းတွေကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အသက်ထက်တန်ဖိုးထားတယ်။ ဘယ်လိုကိစ္စနဲ့မှ ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အသက်သာအသေခံမယ်။

အရင်တုန်းက မြန်မာပြည်မှာ စာရေးဆရာကြီး တစ်ယောက်က ရေးဖူးတယ်။ ‘သောတာပန်ဟာ ကျားနဲ့ရင်ဆိုင်တွေ့လာရင် သူ့မှာလည်း လက်နက်ပါလာရင် သူ့အသက်ကို

Level(3)

၁၅

ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ကျားကိုသတ်မှာပဲ” လို့ ရေးထားတယ်။ ဒါ
သောတာပန်ရဲ့သဘောထားမဟုတ်ဘူး၊ သူ့သဘောထား။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အဲဒီလိုသဘောထားမရှိဘူး၊
ကိုယ့်အသက်အတွက်နဲ့ သူများအသက်ကိုသတ်တာမျိုး ဘယ်
တော့မှမလုပ်ဘူး။ သေခြင်းသေရင်ကိုယ်ပဲအသေခံမယ်၊ သူများ
အသက်ကို မသတ်ဘူး။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ သောတာပန်
လို သဘောထား မရှိဘူး။

၈၈၈ နေ အင်္ဂဝရဿ ဟောတု- ခြေလက်အင်္ဂါ ကိုယ့်ခြေ
ကိုယ့်လက် တစ်စုံတစ်ခုထိခိုက်မှာစိုးရင်၊ ဥပမာ ခြေဖြတ်ခံရမယ်၊
လက်ဖြတ်ခံရမယ်၊ အင်္ဂါ ခြေလက် ပျက်စီးသွားမှာကို ကာကွယ်ဖို့
အတွက် ပစ္စည်းဥစ္စာကိုစွန့်ရတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ အကာအကွယ်
လုပ်ကြတယ်။ တစ်ခုခုတော့ စွန့်ရမယ်။ ဆိုပါစို့၊ ခြေလက်တွေ
မျက်စိတွေ အပျက်မခံနိုင်ဘူး၊ ပိုက်ဆံပဲ ပေးလိုက်မယ်။ ကိုယ်အင်္ဂါ
အတွက်နဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကိုစွန့်တယ်။

အင်္ဂါ ၈၈၈ ဖိဝိတံ ရက္ခမာနော- တစ်ဖန် အသက်နဲ့ ကိုယ်
အင်္ဂါ၊ ဒီနှစ်ခုဆိုရင် အသက်ရှင်ရင်တော်ပြီ၊ ကိုယ်အင်္ဂါကို စွန့်
တယ်၊ အသက်မသေရင်ပြီးရောဆိုပြီး ခြေထောက်လည်းဖြတ်
ရတယ်၊ လက်လည်း ဖြတ်ရတယ်၊ ခြေထောက်ဖြတ်လို့ အသက်
ရှင်မယ်ဆို ဖြတ်ရတယ်၊ လက်ဖြတ်လို့ အသက်ရှင်မယ်ဆို ဖြတ်ရ
တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုလို့ရှိရင် အသက်ကို တန်ဖိုးထားလို့၊
ကိုယ့်ခြေလက် ချို့ယွင်းသွားပါစေ၊ အသက်မသေရင်ပြီးရောဆိုပြီး
လူ့လောကမှာ ဒီလိုလုပ်လေ့ရှိကြတယ်။

တရားနှင့် ပတ်သက်လာတဲ့အခါကျတော့ ...

အင်္ဂ နေံ ဖိဝိတဋ္ဌာပိ သဗ္ဗံ၊ စဇေ နရော ဓမ္မံ မနုဿရဇ္ဈော။
ပစ္စည်းဥစ္စာလည်းကုန်ပါစေ၊ ကိုယ်အင်္ဂါတွေလည်း ပျက်စီးချင်
ပျက်စီးပါစေ၊ အသက်ပါ သေချင်သေပါစေတဲ့။ တရားကိုတော့
အပျက်မခံဘူး။ သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ အဲဒါပဲ။
ကိုယ်ကျင့်တရားကိုတော့ စွန့်လွှတ်မှာမဟုတ်ဘူး။

ဇာတ်တော်ကြီးဆယ်ဘွဲ့ထဲက “ဘူရိဒတ္တ” ဆိုတဲ့ နဂါး
မင်းကြီးဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ဖူးတဲ့သူတွေကတွေ့လိမ့်မယ်။ ဥပုသ်
သီလဆောက်တည်တဲ့အခါမှာ အဓိဋ္ဌာန်ထားတယ်။ လူပြည်
လူလောကလာပြီး တောင်ပို့ပေါ်မှာခွေပြီးတော့ သီလ ဆောက်
တည်တယ်။ သူများအသက်သတ်တာ မလုပ်ဘူး၊ သူများဥစ္စာ
ခိုးတာ မလုပ်ဘူး ဆိုတာမျိုးပေါ့။ အဓိဋ္ဌာန်လိုက်တယ်၊ ဘယ်နည်း
နဲ့မှ သူများအသက်ကို မသတ်ဘူး။ “ငါ့အသက်ကို လာသတ်ချင်
သတ်ပါစေ၊ ငါ့ကိုယ်ကျင့်တရားတော့ မပျက်စေရဘူး” ဒီလိုမျိုး
အဓိဋ္ဌာန်ပြီးတော့မှ အသက်စွန့်ပြီး ဥပုသ်စောင့်တာ။ ဒါ
သီလပရမတ္ထပါရမီ ခေါ်တယ်။

အလမ္မာယ်သမားနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ဘုရားအလောင်း
ဘူရိဒတ္တ နဂါးမင်းကို အလိမ္မာယ်ပြုဖို့အတွက် မန္တန်ရွတ် ဆေးဖြန်း
ပြီးတော့ အားပျော့အောင် ရိုက်နှက်ဖမ်းဆီးခေါ်သွားတယ်။
အဲဒီအချိန်မှာ သီလစောင့်ထားသည့်အတွက်ကြောင့် မျက်စိကို
စုံမှိတ်ထားတယ်။ စိတ်ဆိုးပြီးကြည့်လိုက်ရင် နဂါးတွေရဲ့ တန်ခိုး
ကြောင့် တစ်ဖက်သားက ဖွဲပြာကျသွားမယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်
အသက်ကိုစွန့်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားတာ
သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားပဲ။

Level(3)

၁၇

ဒီလို သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ ကျန်တဲ့သူတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားက အများကြီးကွာတယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေက ငါ့ထိမခံဘူး၊ ငါ့ပိုက်ဆံထိ မခံဘူး၊ ငါ့သားသမီးထိမခံဘူး ဆိုတဲ့သူက များတယ်လေ။ အဲ၊ ကိုယ်ကျင့် တရားထိရင် မခံဘူးဆိုတဲ့သူက အင်မတန်ရှားတယ်။ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်တရားကို လွယ်လွယ်ကူကူ စွန့်လွှတ်ကြတယ်။ သူတော်ကောင်းတွေကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ် ဘူး။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားပြီး အသက်ထက်မြတ်နိုး တယ်။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တယ်။ ဒါ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်။ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့အတွေးနဲ့ ကျန်တဲ့သူတွေရဲ့ အတွေးဟာ အများကြီးကွာတယ်။

အကောင်းမြင်ခါး

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ် မပေါ် ရလေအောင်၊ မကောင်းတဲ့အလုပ် မလုပ်မိရလေအောင် ဘယ် အရာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဘက်ကနေ ရှုမြင်တတ်တဲ့အရာ (optimism)တစ်ခု၊ အရာရာမှာ အကောင်းဘက်ကနေ ကြည့် တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဒေါသကိုထိန်းနိုင်တာမှန်တယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက်က လှည့်တွေးတာကိုး။

အဲဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ပုံဝတ္ထုလေးတစ်ခုရှိတယ်။ မီးရထား မောင်းသမား (engine driver) တစ်ယောက်ရဲ့ ဇာတ်လမ်းလေး တစ်ခု။ သူက ဘယ်တော့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဘက် ကပဲတွေးတယ်၊ ပြောတယ်။ တစ်ခုခုဖြစ်သွားပြီဆိုရင် အကောင်း

ဘက်ကပဲ ပြောတော့တာပဲ၊ အဆိုးဘက်က ဘယ်တော့မှမပြောဘူး။ သူက အဲဒီလို အကောင်းဘက်က ပြောလေ့ပြောထရှိလို့ နာမည်ကြီးနေတယ်။ တစ်နေ့ကျတော့ မီးရထားတိုက်လို့ သူ့ခြေထောက်မှာဒဏ်ရာအကြီးအကျယ်ရတယ်။ ဆေးရုံတက်တော့ ခြေထောက်တစ်ဖက်ဖြတ်ရမယ့် အနေအထားရောက်တယ်။

သူငယ်ချင်းတွေက တွေးကြတယ်။ “ဒီလူကတော့ ဘယ်တော့မှမဆို အကောင်းဘက်ကချည်းပဲ ပြောလေ့ရှိတယ်” ဥပမာဆိုပါစို့၊ ပိုက်ဆံပျောက်သွားရင်တောင် “ငါ သိမ်းရသက်သာတာပေါ့” ဆိုတဲ့ လူစားမျိုး။ ဘယ်လို မကောင်းတာဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဘက်ကတွေးပြီးနေတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်။ ဒါပေမယ့် ဒီတစ်ခါ အကောင်းဘက်က တွေးနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ဆေးရုံမှာ သူ့ခြေထောက်တစ်ဖက်ဖြတ်ရတော့မယ်။ ဒီတစ်ခါ သူ့ဘယ်လိုများအကောင်းမြင်ဦးမလဲ။

သူငယ်ချင်းတွေကမေးတယ်။ “ဒီတစ်ခါ မင်းခြေထောက်တစ်ဖက် ဖြတ်ရတော့မယ်၊ မင်းဘယ်လိုများ အကောင်းပြောဦးမလဲ” လို့ဆိုတော့ သူက “သူငယ်ချင်းတို့ရေ၊ အရင်က ငါ ဖိနပ်နှစ်ဖက်ဝယ်ရတယ်၊ ဒီတစ်ခါ ငါ ဖိနပ်တစ်ဖက်ပဲ ဝယ်ရတော့မယ်၊ တစ်ဖက်ဖိုးငါသက်သာသွားပြီ” တဲ့။

အဲဒါလိုပဲ တချို့ကိစ္စတွေမှာ သူတော်ကောင်းတွေက တရားကိစ္စကိုပဲတွေးပြီး မကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖယ်ရှားပစ်လေ့ရှိကြတယ်။

Level(3)

၁၉

မတ္တရာဆရာတော်

မတ္တရာဆရာတော်ဆိုတာ မင်းတုန်းမင်းကြီးလက်ထက်က ရှိခဲ့တယ်။ အရာရာမှာ အကောင်းဘက်ကတွေးပြီး သည်းခံလေ့ ရှိတယ်။ သည်းခံတဲ့နေရာ၊ အကောင်းမြင်တဲ့နေရာမှာ နာမည် ကြီးလို့ အဲဒီဆရာတော်ကြီးကို စမ်းကြတယ်။ တစ်နေ့ကျတော့ ဆွမ်းကို ပျော့နေအောင်ချက်ကပ်တယ်။ ဆရာတော်ကြီးက ဘာပြောတုန်းဆိုရင် “အေး၊ ဒီနေ့ဆွမ်းက ပျော့နေတယ်၊ ဝါးရ သက်သာတာပေါ့ကွယ်” တဲ့။ အဲဒါနဲ့ ပျော့တာမပြောရင် မာရင် ဘာပြောမလဲဆိုပြီး ဆွမ်းကို မာမာချက်ကပ်ပြန်တယ်။ “အေး၊ ဒီနေ့ဆွမ်းက မာမာတောင့်တောင့်လေး စားရတာပေါ့” လို့ ပြော တယ်။ ဒါနဲ့ တစ်ရက်ကျတော့ ဆားလေးလေးငံင် ချက်ပြီးပေး တော့ “ဒီနေ့ ဆားငံင်လေးနဲ့ဆိုတော့ အစာပိုကြေတာပေါ့” လို့ ပြောတယ်။ ဆားငံရမလားဆိုပြီး စိတ်မဆိုးဘဲ ဆားငံသည့် အတွက်ကြောင့် အစာပိုကြေတာပေါ့တဲ့။ နောက်တစ်ရက်ကျ တော့ ဆားမပါဘဲ ချက်ကျွေးတော့ “အေး၊ ဒီနေ့ ရေငတ် သက်သာတာပေါ့” တဲ့ပြောတယ်။

အဲဒီလို အကောင်းဘက်ကနေတွေးပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်ထိန်းတာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထား တစ်ခုပဲ။ ဒေါသဖြစ်စရာမရှိဘူးလေ။ နို့မို့ရင် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ထမင်းပျော့ ပျော့ရမလားဆိုပြီး ရန်ဖြစ်ကြ၊ မာ မာရမလား၊ ဆားငံ ငံရမလား၊ ဆားပေါ့ ပေါ့ရမလားဆိုပြီး ရန်ဖြစ်ကြတယ်။ အဆင် မပြေကြဘူး။ မတ္တရာဆရာတော်လိုမျိုး သဘောထားမယ်ဆိုရင် ဘာပြဿနာမှတက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါ အကောင်းဘက်ကနေ ရှုမြင်တဲ့ သဘောတရား။

အရှင်ပုဏ္ဏ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်ကာလတုန်းက အရှင်ပုဏ္ဏ ဆိုတာရှိတယ်။ တစ်နေ့တော့ မြတ်စွာဘုရားထံလာပြီး “အရှင် ဘုရား၊ တပည့်တော်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် ဆုံးမဩဝါဒ ဟောပေးပါ။ အရှင်ဘုရား ဟောတဲ့အတိုင်း တပည့်တော် အားတက်သရော ကြိုးကြိုးစားစား လိုက်နာကျင့်သုံးပါမယ်” လို့ ဘုရားကိုလျှောက်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ပုဒ် ပေးလိုက်တယ်။

“မျက်စိက နှစ်သက်စရာအာရုံကို မြင်တဲ့အခါ၊ နားက သာယာစရာ နှစ်သက်စရာအသံကို ကြားတဲ့အခါ၊ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်ပြီးတော့ နှစ်သက်စရာအနံ့ကို ရှူရှိုက်ရတဲ့အခါ၊ လျှာ ကလည်း အင်မတန်မှပဲ အရသာရှိတဲ့ အစာအာဟာရကို လျက်ရ တဲ့အခါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အင်မတန်မှ အထိအတွေ့ကောင်းတဲ့ အရာဝတ္ထုကို ထိတွေ့ရတဲ့အခါ၊ စိတ်ထဲကလည်း ကြည်နူးစရာ ကောင်းတဲ့ အရာမျိုးကို ထိတွေ့ရတဲ့အခါမျိုးမှာ လောဘ မဖြစ်အောင်ထိန်း၊ လောဘမဖြစ်စေနဲ့”။

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အာရုံမုန်တိုင်းက ကိုယ့်စိတ်ကို အမြဲတမ်းလာတိုက်တယ်။ မုန်တိုင်းတိုက်ပြီဆိုရင် သာမန် အခု အခဲမရှိဘူးဆို လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ ပြိုလဲသွားတယ်။ လောဘ ဖြစ်စရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် လောဘဖြစ်တယ်၊ ဒါ ပြိုလဲသွားတာပဲ၊ စိတ်ကလှုပ်ရှားသွားတာပဲ။ ဒေါသဖြစ်စရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် ဒေါသ ဖြစ်တယ်။ မျက်စိက မြင်တာ၊ နားကကြားတာ၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရတာ၊ လျှာက အရသာသိတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတာ၊

Level(3)

၂၁

စိတ်ကူးစိတ်သန်းရတာ၊ ဒါကိုအကြောင်းပြုပြီး နှစ်သက်စရာ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် လောဘဖြစ်တယ်။ နှစ်သက်စရာအာရုံ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဒေါသဖြစ်တယ်။ အဲဒါ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှု၊ အာရုံမှန်တိုင်း တွေ့ရဲ့အတိုက်ကို ခံရသည့်အတွက်ကြောင့် လူ့ရဲ့စိတ်ဟာ ယိမ်းထိုးနေတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါမဖြစ်အောင်ထိန်းတဲ့။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် “**နန္ဒိ ဒုက္ခဿ မူလံ**—နှစ်သက်စွဲလမ်းတဲ့ တဏှာရာဂသည် ဒုက္ခဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်း” တဲ့။ ဟုတ်တယ်လေ၊ မျက်စိက နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေ့လာရင် လောဘဖြစ်တယ်၊ လောဘဖြစ်လာရင် ဒီလောဘကို မထိန်းနိုင်လို့ ရှေ့ဆက်ပြဿနာတွေတက်မယ်။ “**နန္ဒိသမုဒယာ ဒုက္ခသမုဒယော**” တဲ့၊ အာရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက်တဲ့တဏှာ ပေါ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် တဏှာက ဒုက္ခကိုဖြစ်စေတော့မှာ သေချာပြီ။ ဒါကြောင့်မို့ **နန္ဒိ** ကို မဖြစ်စေနဲ့လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဆုံးမခဲ့တယ်။

တစ်ခါ အာရုံ(၆)ပါး တွေ့လာတဲ့အခါမှာ ထိုအာရုံ(၆)ပါးပေါ်မှာ တွယ်တာမှုကို ထိန်းလိုက်နိုင်ပြီဆိုရင် ဘယ်လိုအကျိုးရလဲ၊ **နန္ဒိ** ဆိုတဲ့ တဏှာဟာ ချုပ်ငြိမ်းသွားလိမ့်မယ်။ **နန္ဒိ** ဆိုတဲ့တဏှာ ချုပ်သွားပြီဆိုရင် **နန္ဒိနိရောဓာ ဒုက္ခနိရောဓော** တဏှာချုပ်ရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ၊ ပြဿနာတွေ ချုပ်မှာပဲ။ တဏှာရှိနေရင် ပြဿနာတွေ ရှိနေမယ်။ တဏှာချုပ်သွားရင် ပြဿနာတွေ ချုပ်သွားမယ်။ အဲဒါကို သတိထားပြီးကျင့်လို့၊ ဒါ မြတ်စွာဘုရားက လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် အကျင့်ကို အကျဉ်းကလေးဟောတာ။ နှစ်သက်စရာ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် နှစ်သက်တတ်တဲ့တဏှာ မဖြစ်စေနဲ့လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

တဏှာမဖြစ်အောင်

ဒါဖြင့် မဖြစ်အောင် ဘာနဲ့လုပ်ရမှာလဲဆိုလို့ရှိရင် အတွေး ပြောင်းလွှဲတဲ့ နည်းစနစ်တွေ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ ဒေသနာ တွေထဲမှာရှိတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်ကျင့်တယ်။ တရားကျင့်တယ် ဆိုတာ ဣရိယာပုထ် (၄)ပါးနဲ့ နေထိုင်ရင်း ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်တာ၊ တရားကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေတယ်လို့ခေါ်တယ်။ တရား ထိုင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သာ တရားကျင့်တယ်လို့ မအောက်မေ့နဲ့။ အာရုံနဲ့ တွေ့နေတဲ့အခါမှာ မကောင်းတဲ့စိတ်ကို ဖယ်ရှားပစ်နေတာလည်း တရားကျင့်တာပဲ။

တဏှာပယ်ရှားနည်း

ကဲ၊ ကောင်းပြီ။ မျက်စိက နှစ်သက်စရာအာရုံတွေလို့၊ နားက နှစ်သက်စရာအသံကြားလို့၊ ကျန်တဲ့အာရုံတွေကလည်း နှစ်သက်စရာဆုံမိလို့ တဏှာလောဘတွေ၊ နှစ်သက်စရာတွေ တွေ့လာပြီဆိုရင် ဘာနဲ့တားမလဲ။

အဲဒီမှာ နှစ်သက်စရာအာရုံဆိုတာ သတ္တဝါရှိတယ်၊ သင်္ခါရ ရှိတယ်၊ သက်ရှိ သက်မဲ့ရှိတယ်။ သက်ရှိပေါ်မှာ တွယ်တာစိတ်၊ ချစ်ခင်စိတ် တဏှာလောဘ ပေါ်လာရင် ဘာနဲ့ဖယ်ရှားရမလဲ ဆိုလို့ရှိရင် အသုဘဘာဝနာပွားပြီး ဖယ်ရှားပစ်ပါတဲ့။ သက်မဲ့ အပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် မမြဲတဲ့သဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ဖယ်ရှားပစ်ပါတဲ့။

Level(3)

၂၃

ဒါ ဖယ်ရှားပုံ ဖယ်ရှားနည်းတွေကတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ရှုရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးဆိုတာ သမ္မာသင်္ကပ္ပကိုပြောတာ။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ကို အခြေခံပြီး အသိဉာဏ်နဲ့ ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ အေး၊ လောဘ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ထိုလောဘဖြစ်စရာအာရုံကိုဖျောက်ပြီး တခြား အာရုံတစ်ခုနဲ့ ဖယ်ရှားပစ်လို့ရတယ်တဲ့။

ရှင်ပုဏ္ဏကို မြတ်စွာဘုရားက အကျဉ်းချုပ်ဟောလိုက်တဲ့ အခါ “အာရုံ(၆)ပါးနဲ့တွေ့လို့ နှစ်သက်စရာအာရုံတွေပေါ်မှာ တွယ်တာမှု၊ နှစ်သက်မှု လောဘဖြစ်လာပြီဆိုရင် မဖြစ်အောင် ထိန်းတဲ့။ လောဘဖြစ်နေရင် ဒုက္ခဖြစ်လိမ့်မယ်တဲ့။ လောဘ ငြိမ်းသွားရင် ဒုက္ခငြိမ်းလိမ့်မယ်၊ ဒီအတိုင်းကျင့်”လို့ ဟောလိုက်တယ်။ ရှင်ပုဏ္ဏက သဘောကျသွားတယ်။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘမဖြစ်အောင်ထိန်း။ ထိန်းတဲ့ အခါမှာ ကိုယ်ကအသိဆုံးပဲ။ ဘယ်နည်းနဲ့ထိန်းရင် လောဘ ပျောက်သလဲ။ လောဘပျောက်တဲ့နည်းနဲ့ထိန်း။ တရားတွေထဲက ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး လောဘပျောက်တဲ့နည်းနဲ့ထိန်း။

အရှင်ဧကီသ

တစ်ခါက အရှင်ဧကီသ အရပ်ထဲ ဆွမ်းခံသွားတုန်း နှစ်သက်စရာ မာတုဂါမတစ်ယောက်နဲ့တွေ့လာလို့ စိတ်တွေဖောက်ပြန်လာတဲ့အခါ ရှင်အာနန္ဒကို ဖွင့်ပြောတယ်။ “တပည့်တော်ဘုရား၊ ကာမဂုဏ်အာရုံစိတ်တွေ လွှမ်းမိုးနေပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်တွေကြောင့် ပူလောင်နေပါတယ်။ တပည့်တော်ကို ငြိမ်းအေးအောင် အရှင်ဘုရား ဆုံးမပါ” တဲ့။

ရှင်အာနန္ဒက “အေး၊ မင်း အမှတ်သညာလွဲနေလို့ ဒီလို ဖြစ်တာ၊ မင်း အမှတ်သညာကိုပြောင်းလိုက်၊ စိတ်ထဲမှာလှတယ် ဆိုတဲ့အတွေးကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာ၊ မလှဘူးဆိုတာ ပေါ်အောင် တွေး၊ တင့်တယ်တယ်ဆိုလို့ ဒီလိုဖြစ်တာ၊ မတင့်တယ်ဘူးဆိုတာ ပေါ်အောင်တွေး၊ မတင့်တယ်ဘူးဆိုတဲ့ ရွံစဖွယ်တွေကို လိုက်ရှာ တွေး၊ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရွံစရာတွေအများကြီးရှိတယ်။ ရွံစရာ တွေ မတွေးဘဲနဲ့ နှစ်သက်စရာတွေ တွေးနေရင်တော့ လောဘ ဖြစ်တယ်။”

“အသုဘာယ စိတ္တံ ဘာဝေဟိ၊ မာနာနုဿယ မုပ္ဖဟ”
တဲ့။

ဒါဟာ တားဆီးတဲ့နည်းပဲ။ အဲဒီနည်းနဲ့ ဖြေဖျောက် လိုက်တဲ့အခါမှာ ပူလောင်နေတဲ့ သူ့ရဲ့တဏှာရာဂစိတ်တွေဟာ ချိုးနှိမ်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ ဒါ တရားကျင့်တာပဲ။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘဖြစ်ရင် မဖြစ်အောင်ထိန်းဖို့၊ ဒေါသဖြစ်နေရင် မဖြစ်အောင်ထိန်းဖို့၊ ပထမ လောဘဖြစ်နေရင် ဖြစ်နေမှန်းသိရမယ်။ မာနဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်းသိရမယ်။ အဲဒီ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊ သဘာဝတွေကို သိလာပြီဆိုလို့ရှိရင် သူတို့ရဲ့ ထွက်ပေါက်ကို ရှာရမယ်။ အဲဒီထွက်ပေါက်ရှာပြီး ဖယ်ရှားပစ် တာဟာ တရားကျင့်တာပဲ။ သမ္မာဝါယာမ-မှန်ကန်သောလုံ့လ ဆိုတာ အဲဒါပဲ။ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်အောင် ပိတ်ဆို့ရမယ်။ မတော်တဆ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ရှိလာရင်လည်း ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။ ဆိုလိုတာက စိတ်မဆိုး သေးရင် စိတ်မဆိုးမိအောင် ထိန်းသိမ်းထား။ အေး၊ သတိမေ့ပြီး

Level(3)

၂၅

စိတ်ဆိုးမိလို့ရှိရင် အဲဒီဒေါသကို မြန်မြန်ပယ်ဖျောက်။ ဒါက တရားကျင့်တာလို့ခေါ်တယ်။

နောက် မဖြစ်သေးတဲ့ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းလေးတွေ ဖြစ်လာအောင် မျက်စိလေးနှစ်လုံးဖွင့်လိုက်တာနဲ့ဘုရားဂုဏ်တော် ပွားမလား၊ မေတ္တာပွားမလား၊ ကိုယ့်အိမ်မှာရှိတဲ့သူတွေကအစ ဪ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ရပ်ကွက်ထဲကလူတွေ ချမ်းသာကြ ပါစေ၊ ကိုယ်နဲ့သိတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ မျက်စိထဲပေါ်လာတဲ့သူတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။ ကိုယ်မမြင်ရတဲ့ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြ ပါစေ။ အားလုံးကို စိတ်ထဲက မေတ္တာဆိုတဲ့ မနောက်နဲ့ပို့ရမယ်။ စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့စိတ် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်နေ အောင် ပွားများအားထုတ်ရမယ်။ ဒါ တရားကျင့်နေတာပဲ။ အဲဒီလို မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများခြင်းအားဖြင့် ဒေါသတရားကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ပုဂ္ဂတ္တဝါဒသုတ် မှာ နန္ဒီ ဆိုတဲ့ တရားကို ဖယ်ရှားဖို့ ရှင်ပုဏ္ဏကို မြတ်စွာဘုရားက ဩဝါဒ ပေးလိုက်တယ်။ ဩဝါဒပေးလိုက်တော့ ဒီတရားကျင့်ဖို့ရာအတွက် သူတော်ကောင်းရဲ့စိတ်နေသဘောထားက အင်မတန်မှ အရေး ကြီးတယ်။ စိတ်နေစိတ်ထား မပြည့်ဝဘူးဆိုရင် အောင်မြင်စွာ ကျင့်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက ရှင်ပုဏ္ဏရဲ့ သဘောထားကို မေးတယ်။ “အေး၊ ငါဆုံးမလိုက်တဲ့ဩဝါဒကို နာခံပြီးတော့ မင်းဘယ်သွား နေမှာတုန်း” ဆိုတော့ “တပည့်တော်ဘုရား၊ သုဇာပရန္တဆိုတဲ့ အရပ်ဒေသကို သွားနေပါမယ်” တဲ့။

သုနာပရန္တ

သုနာပရန္တ ဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာရှိလဲဆိုတော့ location ကတော့ အမျိုးမျိုးပဲ။ အခု သုဝဏ္ဏဘူမိရှာသလို ပြောရမလို့ပဲ။ အေး၊ သုနာပရန္တ ဆိုတာ အခု အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ မွန်ဘိုင်းလို့ နာမည်ပြောင်းထားတဲ့ ဘုံဘေဘက်ကနယ်တွေကို သုနာပရန္တ လို့ဆိုတယ်။ သို့သော် မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်း ကျောင်းတော်ရာ ဒေသကို သုနာပရန္တ လို့ မြန်မာရာဇဝင်တွေက ရေးတာလဲ ရှိတယ်။ ထားပါတော့၊ ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။

သုနာပရန္တ ဆိုတဲ့အရပ်ကို တပည့်တော် သွားပြီးနေမှာပါ လို့လျှောက်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက “ပုဏ္ဏ၊ သုနာပရန္တ အရပ်က လူတွေက လူကြမ်းတွေ၊ လူဆိုးတွေများတယ်။ မင်း အဲဒီနေရာ သွားနေမယ်ဆိုရင် မင်းကို အဲဒီလူတွေက ဝိုင်းဆဲရင် ဘယ်လို လုပ်မတုန်း”

ရှင်ပုဏ္ဏက “အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ကို လာဆဲမယ် ဆိုရင် ဒီလူတွေ လူတော်လူကောင်းတွေပဲ၊ ဆဲရုံပဲဆဲတာ၊ သူတို့ ငါ့ကို ခဲနဲ့မှမထုသေးတာ၊ ဒီလို နှလုံးသွင်းမှာပါဘုရား” တဲ့။

“ဒါဖြင့် သူတို့ကခဲနဲ့ထုရင်ရော မင်းဘယ်လိုလုပ်မတုန်း”

“ဒီလူတွေက လူကောင်းတွေပဲ၊ ငါ့ကို ခဲနဲ့ပဲထုတာ၊ လက်နဲ့မှ မရိုက်သေးတာလို့ တပည့်တော်က ဒီလိုနှလုံးသွင်းမှာပါဘုရား”

“ဒါဖြင့် လက်နဲ့ရိုက်ပြီဆိုရင် မင်းဘယ်လိုနှလုံးသွင်းမှာလဲ”

“ဒီလူတွေ လက်နဲ့သာရိုက်တာ၊ တုတ်နဲ့မှမရိုက်သေးဘဲလို့ နှလုံးသွင်းမှာပါ ဘုရား”

Level(3)

၂၇

“ကဲ- ဒါဖြင့် မင်းကိုတုတ်နဲ့ရိုက်ပြီဆိုရင် မင်းဘယ်လို နှလုံးသွင်းမှာလဲ” တဲ့။ “ဒီလူတွေက လူကောင်းတွေပဲ၊ တုတ်နဲ့သာ ရိုက်တာ၊ ဓားနဲ့မှမခုတ်တာလို့ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းပါ့မယ်” တဲ့။

“ကဲ- ဒါဖြင့် သူတို့က ဓားနဲ့ခုတ်ပြီဆိုရင်ရော”

“ဪ- ဓားနဲ့သာခုတ်တာ၊ အသေမှမသတ်သေးတာပဲ၊ ဒီလူတွေက လူကောင်းတွေပဲလို့ တပည့်တော် ဒီလိုနှလုံးသွင်း ပါ့မယ်”

ဆိုလိုတာက သူတို့တွေ ဘယ်လောက်ကြမ်းကြမ်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကဒဏ်တွေ ဘယ်လောက်ခံရခံရ သည်းခံခွင့်လွှတ် နိုင်တဲ့ ခန္တီတရားကိုပြောပြတာ။ စဉ်းစားပုံလေးကြည့်လေ၊ ဪ- ဆဲရုံဆဲတာပဲ၊ အရပ်ထဲမှာလည်းရှိတာပဲလေ။ “ဪ- ကိုယ့် ဆဲတာ ကပ်ပါတာလိုက်လို့” ပြောကြတယ်။ သည်းခံနေလိုက်၊ ဒီလိုပြောရင် ကျေအေးသွားတာပဲ။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ “ကိုယ့် ဆဲတာ မခံနဲ့၊ ငုံ့မခံနဲ့ ချ”ဆိုရင် ပြဿနာတွေတက်ကုန်ရော။

ရှင်ပုဏ္ဏကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ဒီလူတွေ ဆဲရုံဆဲတာ၊ ခဲနဲ့မှ မထုတာ၊ ခဲနဲ့ထုပြန်တော့လည်း လက်နဲ့မှမရိုက်တာ၊ လက်နဲ့ရိုက်ပြန်တော့လည်း တုတ်နဲ့မှမရိုက်တာ၊ တုတ်နဲ့ရိုက်ပြန် တော့လည်း ဓားနဲ့မှမခုတ်သေးတာ၊ ဓားနဲ့ခုတ်ပြန်တော့လည်း အသေမှမသတ်သေးတာတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက စကားကုန်မေးတယ်။ “မင်းကို အသေ သတ်ပြီဆိုရင် မင်း ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းမလဲ”

“အရှင်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သားတွေ တချို့ တရားဓမ္မကျင့်တဲ့အခါကျတော့ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်မှာ

အပြစ်မြင်ကြတယ်။ အပြစ်မြင်ပုံက အရှင်သာရိပုတ္တရာလို “ဘာရိတော ဘဝဘာရေန၊ ဂိရိ ဥစ္စာရိတော ယထာ- ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးတာဝန်က အင်မတန်လေးလံတယ်၊ တောင်ကြီး ထမ်းထားရသလို လေးလံတယ်” တဲ့။

သေချာစဉ်းစားမကြည့်ကြလို့ပါ။ တကယ်တော့ လူ့ဘဝ ကြီးက ဘယ်လောက် ဝန်ပိသလဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့တာဝန်က ဘယ်လောက်ကြီးသလဲဆိုတာ မစဉ်းစားကြလို့ရှိရင် မသိဘူး၊ သူ့တာဝန်ပဲ လုပ်နေကြရတာ။

အဲဒီလို လုပ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် သူက ကိုယ့်ကို favour ပေးလားဆိုတော့ မပေးဘူး၊ လုံးဝမပေးဘူး။ ကြည့်လေ၊ မနက်အိမ်ရာထတဲ့အချိန် မျက်နှာသစ်ပေးရတယ်၊ သွားတိုက် ပေးရတယ်၊ စားစရာကျွေးရတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဝတ္တရားတွေ ဘယ်လောက်များလဲ။ ဒီထဲကနေ သူက ကောင်းလာလား ဆိုတော့ မကောင်းလာဘူး၊ တဖြည်းဖြည်း အိုအိုလာတယ်၊ အသက်ကြီးလာတယ်။ မျက်စိက မကောင်းဘူး၊ နားက မကောင်း ဘူး၊ သွားက မကောင်းဘူး၊ ခါးက မကောင်းဘူးတဲ့။ မကောင်းတဲ့ စာရင်းတွေက တက်လာတာကိုး။ နောက်ဆုံးကျတော့ ကောင်းတဲ့ စာရင်း သိပ်မကျန်တော့ဘူး။ အခေါင်းတလားထဲ ဝင်ရသည် ထိအောင် ကုန်ရော။ တဖြည်းဖြည်းချင်း စာရင်းထဲမှာ မကောင်း တာတွေ များလာတယ်။ အဲဒီလောက်ဒုက္ခပေးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကို ထမ်းထားရတာ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့တပည့်တွေထဲက ခန္ဓာဝန်ကြီးကိုငြီးငွေ့ပြီး ရှေးတုန်းက ကိုယ့်ဟာကိုယ် suicide လုပ်တဲ့ ကိုယ်တော်တွေ

Level(3)

၂၉

ရှိတယ်။ suicide လုပ်တဲ့သူတွေက ရဟန္တာတော့ မဟုတ်ကြဘူး။ ပုထုဇဉ်တွေ။ ဒါပေမယ့် ပုထုဇဉ်ဆိုပေမယ့်လို့ သူတို့က နိဗ္ဗိဒါ ဉာဏ်လို့ ဝိပဿနာတွေ အစွမ်းထက်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ဘဝကို ငြီးငွေ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိုယ့်ဟာကိုယ် suicide လုပ်တာရှိတယ်။

တချို့လည်း အကုသိုလ်ကံကြောင့် ဖြစ်သွားတာ။ ကိုယ့် ကိုယ်ကို သတ်သေကြတာရှိတယ်။ ဥပမာ- ရှင်ဝတ္တလိတို့၊ ရှင်အဿဇိတို့ဆိုတာ၊ ရှင်ဂေါဓိက တို့ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ ဒုက္ခကိုမခံနိုင်လို့ ကိုယ့်အသက်ကိုယ် မနှမြောကြတော့ဘူး။

ပုထုဇဉ်ဆိုတော့ မုန်းတီးမှုဒေါသ အနည်းငယ်ရှိတာပေါ့။ သို့သော် ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်နေသည့်အတွက် ကိလေသာ တွေ တိမ်မြုပ်နေတတ်တယ်။ ဥပမာ- ရှင်အဿဇိ ဆိုလို့ရှိရင် ရောဂါဝေဒနာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှိပ်စက်နေသည့် အတွက် ကြောင့် ဘဝကြီးမှာ သူ့မနေချင်တော့ဘူး၊ မနေချင်တော့ သင်တုန်းဓားနဲ့ သူ့လည်ပင်းသူလှီးဖြတ်ပြီး ဘဝကိုအဆုံးသတ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့က မလုပ်ဖို့ သွားပြီးဖျောင်းဖျတယ်။ သို့သော်လည်း သူ့ကိုယ်သူ အဆင့်မြင့်တဲ့တရားကို သိထား တယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ အဲဒါနဲ့ ခန္ဓဒုက္ခကို မခံနိုင်တာနဲ့ သူ့ လည်ပင်းကိုသူ သင်တုန်းဓားနဲ့ လှီးလိုက်တယ်။ လှီးလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ကြောက်စိတ်ကလေး ဝင်လာတယ်။ သေချင်တဲ့သူက လည်း တကယ်သေရမယ်ဆိုရင် ကြောက်သေးတယ်။

ရှင်အဿဇိက ဘယ်လောက်တရားရှိလဲဆိုရင် ကြောက် စိတ်လေး ဝင်လိုက်တာနဲ့ ငါ ရဟန္တာမဖြစ်သေးဘူး၊ ဒါ မကောင်း

တဲ့စိတ်ပဲ။ ဒီစိတ်မျိုး အရင်တုန်းက မပေါ်ဖူးဘူး။ အခုပေါ်လာ တယ်ဆိုပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့တရားကို ဆက်ပြီးအားထုတ်လိုက်တယ်။ လည်ပင်းကို ဓားနဲ့လှီးလို့ သေအံ့ဆဲဆဲမှာ ဝိပဿနာအကျင့်ကို ကျင့်လိုက်တယ်။ ကျင့်လိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် မင်္ဂလေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါးဟာ ဝိပဿနာစွမ်းအားနဲ့ အစဉ်အတိုင်းဖြစ်လာ တယ်။ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ ရဟန္တာလည်း ဖြစ်ပြီးရော စုတိ လည်း ကျသွားတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို **ဒီဝိတဿမသီသီ** လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီ ရဟန္တာဖြစ်တာနဲ့ အသက်ကုန်ဆုံးသွားတာ ခေါင်းချင်းဆိုင်ပြီး ဝင်လာတယ်။ အမှန်ကတော့ ရဟန္တာဖြစ်တာ က နည်းနည်း ရှေးကျတယ်။ သို့သော် ချက်ချင်း ရဟန္တာလည်း ဖြစ်၊ သေလည်းသေလို့ ဒီလိုဖြစ်သွားတယ်။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို **ဒီဝိတဿမသီသီ** လို့ခေါ်တယ်။

ဒီလိုအချိန်မျိုးလေးအတွင်းမှာ တရားဓမ္မကျင့်ပြီးတော့ ကိလေသာကုန်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူရဲ့ ဝိပဿနာစွမ်းအား ဘယ်လောက်ထက်တယ်ဆိုတာ သိနိုင်တယ်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် မှာတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးနော်။ လည်ပင်းကို ဓားနဲ့လှီးတုန်းကတော့ ပုထုဇဉ်ပဲ။ အသိတရားရသွားသည့်အချိန်မှာ ချက်ချင်း တရား ကျင့်လိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် သူ့ရဲ့ဝိပဿနာဉာဏ်စွမ်းအား က မြင့်လာတယ်။ ပိုပြီးတော့ စွမ်းအားတွေတက်လာတယ်။

လူဆိုတာ အခက်အခဲကြုံလာရင် သတ္တိပိုကောင်းတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ခါတိုင်းမလုပ်နိုင်တာတွေကိုလုပ်နိုင်လာတယ်။ ဒါ ထူးခြားချက်ပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့ မန္တလေးက ဒကာမကြီး တစ်ယောက် နှစ်ထပ်အိမ်မှာသူနေတယ်။ ည ဓားပြလာတိုက်တဲ့

Level(3)

၃၁

အခါကျတော့ သူ့အိမ်နဲ့သူ့ခြံက အတော်လေးကျယ်တယ်။ အဲဒါ ကြောက်အားလန့်အားနဲ့ ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ပြီး ဟိုဘက်ခုန်ချတာ ခြံရဲ့ဟိုဘက်ကျတယ်။ သာမန်အချိန်မှာဆိုရင် ဘယ်လိုမှ မခုန် နိုင်ဘူးနော်။ စိတ်စွမ်းအားတွေနဲ့ ကြောက်အားလန့်အား လုပ်ရတဲ့အခါကျတော့ အောင်မြင်သွားတယ်။

အခုလည်းပဲ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် အစွမ်း ထက်တော့ ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့သေရမှာ မလိုလားဘူး။ ဒါ့ကြောင့်မို့ သူ့ရဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်စွမ်းအားကို မြှင့်လိုက်တာ၊ မသေခင် စပ်ကြားမှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

ရှင်ပုဏ္ဏက ဆက်ပြီးလျှောက်တယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဟာ ကိုယ်တောင် ဘဝတစ်ခုကို အဆုံးသတ်ကြသေးတာ၊ တပည့် တော်ကို သူတို့ကလာပြီး ဘဝကို အဆုံးသတ်ပေးတယ်ဆိုတော့ တပည့်တော်က ကျေးဇူးတင်ရဦးမှာပါတဲ့။ ဒါ နောက်ဆုံးပိတ် ရှင်ပုဏ္ဏပြောတဲ့ စကားပဲ။ “တပည့်တော်ကို အသေသတ်လည်း တပည့်တော်က ကျေးဇူးတင်မှာပါ” တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက “အေး ပုဏ္ဏ၊ မင်းဒီလိုစိတ်သဘောမျိုးနဲ့ ဆိုရင် သုနာပရန္တမှာ နေလို့ရပြီ” တဲ့။ ကြည့်၊ ဒါ **သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်နေသဘောထား** လို့ခေါ်တယ်။ ဘယ်လိုအခက်အခဲပဲ တွေ့တွေ့ တရားကို ဘယ်တော့မှမစွန့်ဘူးလို့ပြောတာ။

ရှင်ပုဏ္ဏဟာ သုနာပရန္တကိုသွားပြီးနောက် သူ့ရဲ့ဟောပြော ချက်ကြောင့် ဝါတွင်း(၃)လမှာပဲ အမျိုးသား(၅၀၀)၊ အမျိုးသမီး (၅၀၀) ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ် သရဏာဂုံတည်သွားကြတယ်။ သူလည်းပဲ ဝါတွင်း(၃)လအတွင်းမှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီ

အရပ်မှာပဲ ရှင်ပုဏ္ဏ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတယ်လို့ ပုဏ္ဏာဝါဒသုတ္တန် မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။

အဲဒီလို ရှင်ပုဏ္ဏရဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ သူတော် ကောင်းရဲ့ စိတ်နေသဘောထားပဲ။ အဲဒီလို စိတ်နေသဘော ထားကို ထားနိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘာပြဿနာမှမတက်ဘဲ ကိုယ့်ရင်တွင်းက ထာဝရငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်အနေအထားတစ်ခုကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့သည် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေလို သဘောထားမျိုးမထားဘဲ ကိုယ်ကျင့် တရားကို တန်ဖိုးထားရမယ်။

ဆိုပါစို့၊ တိဗက်နွားလို့ပြောကြတဲ့ “စမရ” သားကောင်ဟာ သူ့ရဲ့ မြီးဆံ(စာမရီ)ကို သိပ်ပြီးတန်ဖိုးထားတယ်။ ဆူးခက်တွေ ဘာတွေနဲ့ငြိနေရင် မြီးဆံ ကျွတ်ကျသွားမှာစိုးသည့်အတွက် မရုန်းဘဲ အသေခံတယ်ပြောတယ်။ “စမရ သားကောင်ဟာ မြီးဆံအတွက် အသက်အသေခံသလို ကိုယ်ကျင့်တရားအတွက် အသက်အသေခံတဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ သူတော်ကောင်း ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား”။

ဒီကနေ့ တရားချစ်ခင် သူတော်ကောင်း ပရိသတ်တို့သည် သရဏဂုံနှင့် ငါးပါးသီလကို ခံယူဆောက်တည်ထားပြီး ငါးပါး သီလကို ဘာအတွက်နဲ့မှ အပျက်မခံသင့်ဘူး၊ အသက်ကဲ့သို့ တန်ဖိုးထားမယ်၊ အသက်စွန့်ပြီးတော့ စောင့်နိုင်အောင် တို့

Level(3)

၃၃

ကြိုးစားမယ်လို့ ဒီလိုစိတ်သဘောထားနိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် တကယ့် သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့အနေနဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောထားတဲ့ဓမ္မကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့ရကျိုးနပ်ပြီး ဓမ္မကို ကျင့်သုံးခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏ စိတ်နေ သဘောထားအားလုံးဟာ အလွန်မွန်မြတ်ပြီးတော့ တကယ့် သူတော်စင်ဘဝကို ရောက်ရှိနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်စီ ကိုယ်ငှ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့စိတ်နေသဘောထားများကိုထားပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



ဘာသာတရား လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

မူတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လဆန်း (၈)ရက်၊ (၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၅ ရက်)၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ နယ်စပ်နှင့် တောင်တန်းဒေသ သာသနာ့ဂ္ဂဟအသင်း သာသနာပြု သင်တန်းကျောင်း၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြု ဓမ္မသဘင်၊ ဇမ္ဗူသီရိဗိမာန်တော်၌ ဆင်ယင် ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် ကျေးဇူးရှင် ဖခင်ကြီး ဒေါက်တာ မောင်ဖြူ၊ ကျေးဇူးရှင် ဆရာကြီး ဦးတင့်ရီ၊ ကျေးဇူးရှင် ဆရာကြီး ဦးဘဖိုးတို့အားရည်စူး၍ ဖြူး မိသားစု၏ အမတ်ဒါန၊ ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော “ဘာသာ တရား လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်” အကြောင်း တရား ဒေသနာတော်။

ကိုယ်ယုံကြည်ရာ ဘာသာတရား အဆုံးအမနဲ့ ကျင့်စဉ် များအတိုင်း ထိုဘာသာတရားကို သက်ဝင်ယုံကြည် ကိုးကွယ် ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လိုက်နာကျင့်သုံးလေ့ရှိကြတယ်။ လိုက်နာ ကျင့်သုံးတဲ့အခါ ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုး ရှိကြမှာပဲ။ ဒီနေရာမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ထားရမယ့်ရည်ရွယ်ချက် ကို စာပေကျမ်းဂန် လာတဲ့အတိုင်း မှတ်သားသင့်တယ်။ မှန်ကန်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ လိုအပ်တယ်။

Level(3)

၃၅

လောကမှာ ဘာသာတရား အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ ဒီကနေ့ ခေတ်မှာ အများစုယုံကြည်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးနေကြတဲ့ ဘာသာတရား အရေအတွက် သိပ်မများလှဘူး။ အထင်ရှားဆုံး ကမ္ဘာ့ဘာသာတရားကြီးတွေကို လေ့လာကြည့်သင့်တယ်။ သေသေချာချာ လေ့လာသုံးသပ်ကြည့်ရင် ဘာသာတရားအများစုဟာ အခြေခံအားဖြင့် ကိုယ်ကျင့်သီလကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအရ ဆုံးမလမ်းညွှန်မှုပြုကြတယ်။ အခြေခံ ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းရေးကို ဦးစားပေးတဲ့ ဘာသာတရားကများတယ်။

အခြေခံ ကိုယ်ကျင့်သီလတောင်မှပဲ ကိုယ်ကျင့်သီလလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အရာတွေဟာ (တချို့ဘာသာအဆိုကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မနဲ့နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်သီလ မဟုတ်ဘူး) ကိုယ်ကျင့်သီလ ဖျက်ပြားမှုကို ကိုယ်ကျင့်သီလတစ်ခုအနေနဲ့ သတ်မှတ်လိုက်နာ ကျင့်သုံးနေကြတာသာ ဖြစ်တယ်။

သံသရာဝဋ်ကလွတ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့လမ်းစဉ်ကို ချမှတ်ပေးနိုင်တဲ့ ဘာသာတရားဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ ဘာသာတရားတစ်ခုပဲရှိတယ်။ ကျန်တဲ့ ဘာသာတရားတွေဟာ ဖန်ဆင်းရှင်ရဲ့ အလိုတော်ကျ လိုက်နာကြရတာသာဖြစ်တယ်။ လုပ်လုပ်သမျှ မကောင်းမှု အကုသိုလ်တွေ ဖန်ဆင်းရှင်ထံ ဝန်ချတောင်းပန်မှု confession လုပ်လိုက်တာနဲ့ ဘုရားသခင်က ခွင့်လွှတ်ရင် ဒီအကုသိုလ်ရဲ့ပြစ်ဒဏ်တွေအားလုံး မခံရဘူးလို့ လွယ်လွယ်နဲ့ ယုံကြည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက များတယ်။ အဲဒီလို ခွင့်လွှတ်ရုံနဲ့ အရာ

ခပ်သိမ်းဟာ ဖြစ်နိုင်သလား မဖြစ်နိုင်ဘူးလားလို့ ဆင်ခြင် စဉ်းစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အင်မတန်မှ ရှားတယ်ပေါ့။

confession လုပ်ရုံနဲ့ မကောင်းမှုဒုစရိုက်တွေ အကုသိုလ် တရားတွေရဲ့ အကျိုးပေးမှု ဒုက္ခရောက်မှုမှ လွတ်ကင်းတယ် ဆိုတာ တစ်ဘဝအတွင်းမှာဆိုရင်တော့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်လိမ့် တယ်။ လောကမှာ လူလုပ်ထားတဲ့ဥပဒေဆိုရင် လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာ ခွင့်ပေးလို့ရနိုင်တယ်။ ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့လူမရှိလို့ အပြစ်ဒဏ်က လွတ်နေလင့်ကစား သူ့မှာ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတဲ့အပြစ်ဒဏ်၊ သဘာဝ ကပေးတဲ့ အပြစ်ဒဏ်ကတော့ ခံရမှာပဲ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံရဲ့ အပြစ်ဒဏ်ဆိုတာ လူကပေးတဲ့အပြစ်ဒဏ်မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝ ကပေးတဲ့အပြစ်ဒဏ်သာဖြစ်တယ်။ သဘာဝကပေးတဲ့အပြစ်ဒဏ် တွေကို မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ဝင်ရောက်အာမခံပြီး ကွင်းလုံးကျွတ်လွတ်ပေးဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။ အဲဒီ မဖြစ် နိုင်တာကို ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်မယ်ဆို တကယ် အပြစ်ဒဏ် ခံရတဲ့အချိန်မှာ ကယ်တင်မယ့်သူရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ “**အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော**—မိမိသည်သာလျှင် မိမိရဲ့ကိုးကွယ်ရာဖြစ်သည်” ဆိုတဲ့ စကားအရ ကိုယ်ကောင်းရင် ခေါင်းဘယ်မှမရွှေ့ဘူး။ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်ကောင်းအောင် ကျင့်သုံးခြင်းသာ လက်တွေ့ကျတယ်။ လူတွေဟာ သံသရာကျင်လည်တဲ့အချိန်မှာ အမှားအယွင်းဆိုတာ တွေ လုပ်မိခဲ့ကြတယ်။ ကောင်းတာလည်း လုပ်မိမှာပဲ၊ မကောင်း တာလည်း လုပ်မိမှာပဲ။ အမှားတွေလုပ်မိလို့ရှိရင် ထိုအမှားရဲ့ အပြစ်ဒဏ်ကို ခံရတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှထင်ရှားတယ်။

Level(3)

၃၇

လောကမှာ ဘယ်လောက် ကောင်းအောင်လုပ်လုပ် ဆိုးကျိုးခံစားရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတာပဲ။ သဘာဝက ခွင့်မလွှတ် သည့်အတွက် ဒီအပြစ်တွေခံစားရတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ ဘယ်သူကမှ အပြစ်ဒဏ်ပေးတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ online ဖြစ်နေတဲ့ အကုသိုလ်ကံက ကိုယ့်ကို ထိခိုက်နစ်နာ စေတာပဲ။ အဲဒါကို ပြင်ပပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကလာပြီး ဒီအပြစ်တွေအားလုံး လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်ပြုတယ်ဆိုတာ မဖြစ် နိုင်ဘူး။

Confession လုပ်လို့ အပြစ်ဒဏ်တွေက ခွင့်လွှတ်တယ် ဆိုတဲ့ ဘာသာကို ကိုးကွယ်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒုက္ခရောက်နေကြ တာတွေ အများကြီးပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲ ဘုရားတရား ယုံကြည် ယုံကြည် သဘာဝကဒဏ်ခတ်တာကိုတော့ ဘယ်သူမှ မတွန်းလှန် နိုင်ကြဘူးပေါ့။ ကံတရားရဲ့အကျိုးကိုတော့ ဘယ်သူမှ ရှောင်လွှဲလို့ မရဘူးဆိုတာ ဒီကနေ့ လက်တွေ့မျက်မြင်အားဖြင့် အလွန် ထင်ရှားတယ်။ သို့သော် လောကလူတွေက အလွန်ထင်ရှား တာကို လက်မခံဘဲ အပြောသက်သက်ကို လက်ခံယုံကြည်ကြ တာက များတယ်ပေါ့။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် လူသားတွေမှာ စဉ်းစားဉာဏ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ အားနည်းလို့ပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမှန်မြင်ဖို့၊ အသိဉာဏ်ရှိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အသိဉာဏ်ဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောတာဖြစ်တယ်။ အမှန် တရားကိုသိဖို့ အမှန်မြင်ဖို့ဆိုရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ မရှိဘဲ ဖြစ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အမှန်မြင်ခြင်းကို မိမိသန္တာန်မှာ တည်ဆောက်နိုင်မှ

မှားယွင်းချွတ်ချော်နေတဲ့ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုမရှိတဲ့ အရာတွေကို လက်မခံမိမှာဖြစ်တယ်။

လောကလူတွေဟာ မှန်မှန်ကန်ကန်မမြင်ကြဘူး။ မှန်မှန်ကန်ကန် မစဉ်းစားနိုင်ကြဘူး။ အမှားကို မှန်တယ်ထင်တတ်ကြတယ်။ အမှားကို အမှန်ထင်ပြီး ဘာသာတရားရဲ့ အဆုံးအမတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြီးနေကြတယ်။ အဲဒီလို လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့ထဲမယ် ကောင်းတာပါလို့ရှိရင် ကောင်းကျိုးကိုရကြမှာပဲ။ မကောင်းတာကို အကောင်းလုပ်ပြီးဟောတဲ့ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးမိပြီဆိုရင် နောက်ဆုံး နစ်မွန်းကြရမှာပဲဖြစ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ဒီ Natural Law ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားကြီးဟာ ပြောင်းလဲလို့မရတာ။ ဘယ်ခေတ်၊ ဘယ်အခါပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကမ္မနိယာမ "The Law of Karma" ကို ပြောင်းလို့မရဘူး။ ကံတရားမှာ အခြံအရံ အကြောင်းတရား "conditions" တွေ ရှိသော်လည်း ပင်မအကြောင်းတရားကိုသာ ဖော်ထုတ်ဟောထားတာ။ အကုသိုလ်မှန်သမျှ သာဝဇ္ဇ-အပြစ်ရှိတယ်။ ဒုက္ခဝိပါက-ဆင်းရဲတဲ့အကျိုးကို ထုတ်လုပ်တယ်။ ကုသိုလ်မှန်ရင် အနဝဇ္ဇ-အပြစ်ကင်းတယ်။ သုခဝိပါက-ချမ်းသာသောအကျိုးကို ထုတ်လုပ်တယ်ဆိုတာ "The Law of Nature" ကို ဖော်ပြတာ။ “ဒါ အကုသိုလ်ဖြစ်စေ၊ ဒါ ကုသိုလ်ဖြစ်စေ၊ ဒါ မကောင်းမှုဖြစ်စေ” လို့ ဒီလိုသတ်မှတ်ပေးတဲ့သဘောမျိုး မဟုတ်ဘူး။

အရှိန်ကို မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က ဖော်ထုတ်ပြီးဟောတာ။ မီးဟာ ဘုရားဖန်ဆင်းလို့ ပူတာမဟုတ်ဘူး။ သဘာဝက ပူတာ။ အဲဒီပူတဲ့မီးကို သွားထိမယ်ဆိုရင် ပူမယ်၊

Level(3)

၃၉

လောင်မယ်ဆိုတာ သူ့ရဲ့ nature ပဲပေါ့။ သဘာဝကပေးတဲ့ ပြစ်ဒဏ်ကို လူသားတစ်ယောက်ကဝင်ပြီး ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုပဲ။ မဖြစ်နိုင်သော်လည်း လူတွေဟာ အလွယ်လမ်းကို ကြိုက်ကြတယ်လေ။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးရမယ်။ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်လုပ်ရမယ်ဆိုတာကျတော့ လူတွေက ပျင်းကြတယ်။ ပျင်းတော့ ကယ်တင်မယ်ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နောက်လိုက်ကြတာ ပေါ့။

ဒီကနေ့ခေတ်ပဲကြည့် “ဒီ ဓာတ်လုံးလေးဆောင်ထားရင် ဒီလက်ဖွဲ့လေး ဆောင်ထားရင် စီးပွားဥစ္စာတွေ တိုးတက်တယ်၊ သိဒ္ဓိပြီးတယ်”ဆိုရင် လိုက်ကြတာအများကြီးပဲ။ ဒါက မြန်မာပြည် မှာဖြစ်တဲ့ နမူနာလေးတစ်ခုကိုပြောပြတာ။ ယုံကြည်မှုရဲ့နောက်ကို လိုက်နေကြတာ။ တကယ်ရတာ၊ မရတာ မသိဘူး။ ယုံကြည်မှု နဲ့ လိုက်နေကြတယ်။

တစ်ချိန်တုန်းက ဟို ထိုင်းနိုင်ငံက ကူးစက်လာတဲ့ ချဲထီ ဆိုတာတွေ၊ မြန်မာပြည်မှာဖြစ်နေတဲ့ နှစ်လုံးထီဆိုတာတွေ၊ နံပါတ်ပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ယုံကြတာပဲလေ။ နဲ့နဲလေး စဉ်းစား လိုက်ပေါ့၊ ပေါက်တဲ့နံပါတ် သူသိရင် သူပဲထိုးမှာပေါ့၊ အဲဒီတော့ သူ့ဟာသူ ဘာဖြစ်လို့မထိုးသလဲ။ သူများကို ဘာကြောင့်ထိုးခိုင်း သလဲ။ အဲဒီလောက်လေး စဉ်းစားလိုက်ရုံနဲ့ပဲ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားတာပေါ့။ သို့သော် ယုံတဲ့လူတွေက ယုံတာပဲလေ။ အေး- ဒါက နမူနာကိုပြောပြတာ။ ဘာသာတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လည်း လက်တွေ့မကျတဲ့အရာတွေကို လူတွေက ယုံနေကြတာ ပဲ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောတဲ့တရားက အဲဒါမျိုးမဟုတ်ဘူး။
“သွာက္ခာတ” မှန်မှန်ကန်ကန် ဟောထားတာဖြစ်တယ်။ အရှိုကို
 အရှိုအတိုင်းဟောတာ ဖြစ်တယ်။ ကောင်းတာကိုကောင်းတယ်၊
 ဆိုးတာကို ဆိုးတယ်။ ကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကို
 အကုသိုလ်၊ ကယ်တင်လို့ရရင် ကယ်တင်လို့ရတယ်။ မရရင်
 မရဘူး။ ဟော- အမှန်အတိုင်းဟောထားတာ။ အဲဒီအမှန်အတိုင်း
 ဟောတဲ့တရားဟာ **“သွာက္ခာတ”**။

အမှန်အတိုင်းဟောတာ ဟုတ်ပေမယ့်လို့ နားထောင်ရတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်၊ လိုက်နာရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်တွေ့မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုရင်
 လည်း သိပ်အားကိုးယုံကြည်ဖို့ မကောင်းတော့ဘူး။ **“သန္နိဋ္ဌိကာ-**
ကိုယ်တိုင်လည်း တွေ့ရှိနိုင်တယ်”။ လက်ခံရုံတင်မဟုတ်ဘူး
 ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိနိုင်တယ်။ ကိုယ်တိုင်တွေ့ဖို့ ဘယ်လောက်ထိ
 အောင် ဆိုင်းရမလဲဆိုတော့ **“အကာလိကာ- ဆိုင်းစရာ မလို**
ဘူး၊ အခုကျင့် အခုသိတယ်”။ ဒီအဓိပ္ပါယ်မျိုးကို ဟောထား
 တာနော်။ အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓတရားတော်ဟာ ဘယ်လောက်
 လက်တွေ့ကျသလဲ။ အင်မတန်မှ လက်တွေ့ကျတယ်။

သို့သော် အဲဒီ လက်တွေ့ကျတဲ့တရားကို လက်မခံဘဲ
 ငြင်းပယ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း ကမ္ဘာပေါ်မှာအများကြီးပဲ။
 ဒါကြောင့်မို့ လူတွေရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေဆိုတာ အင်မတန်မှ
 ထူးဆန်းတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မဖြစ်နိုင်တာကို ယုံကြည်လဲဆိုရင်
 အသိဉာဏ်နည်းလို့၊ မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ
 အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ **သမ္မုတေ** ဆိုတဲ့ ဆင်ခြင်တုံ
 တရားဟာ လူတိုင်းမှာရှိတယ်လို့ မအောက်မေ့လေနဲ့။ လောကမှာ

Level(3)

၄၁

Educated လို့ခေါ်တဲ့ ပညာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်လင့်ကစား ဘာသာတရားနဲ့ပတ်သက်လာတဲ့အခါ Educated မဟုတ်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် စဉ်းစားနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို Tradition ဆိုတဲ့ အစဉ်အလာ ယုံကြည်မှုတွေက လွှမ်းမိုးထားလို့ပေါ့။

အဲဒီလို Tradition တွေ hearsay တွေ ဒါတွေက လွှမ်းမိုးထားသည့်အတွက် ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်ကို အသုံးပြုနိုင်ဖို့ အင်မတန်မှခဲယဉ်းတယ်။ လက်တွေ့ကျသည်ဖြစ်စေ၊ မကျသည်ဖြစ်စေ၊ ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြိတ်မှိတ်လက်ခံပြီး ယုံကြည်နေကြတာပဲ။ အဲဒီထဲကမှ တကယ့်ကို စဉ်းစားဉာဏ်ရှိပြီး ထိုးဖောက် ထွက်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိတယ်။ တကယ် အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ သာမန်နဲ့ မယုံကြည်နိုင်ဘူးပေါ့။

လောကမှာ လူအများစုဟာ သူများအပေါ်မှာ ယုံကြည်ကြတာ၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပရမတ္ထယ ဆိုတဲ့အတိုင်း သူပြောလူပြောကို ယုံကြတာများတယ်။ အဲ- တရားထူး၊ တရားမြတ်ရသွားလို့ သောတာပန်အဆင့် ရောက်သွားပြီဆိုရင် အပရမတ္ထယ သူတစ်ပါးပြောတာ မယုံတော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ မယုံတာတုန်းဆိုရင် အသိဉာဏ်က ထက်မြက်လာလို့ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တွေ့သိတဲ့ အသိဉာဏ်ကြောင့် “အပရမတ္ထယော ဝေသာရမ္မပ္ပတ္တော” တဲ့။ သူများပြောရုံနဲ့ မယုံဘူး ရဲရင့်တယ်။

ရှင်ကောဏ္ဍည ဓမ္မစကြာတရား နာပြီးတဲ့အခါမှာ သောတာပန်ဖြစ်လို့ “ဓမ္မ စက္ခု” ဆိုတဲ့ ဓမ္မအသိဉာဏ်ရတဲ့အခါမှာ

အဲဒီအခြေအနေမျိုး ရောက်သွားတာနော်။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီး တို့တတွေဟာ **အပရပ္ပတ္တယ** ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်ပေါ့။ သူပြော လူပြောနဲ့ ယုံတဲ့အဆင့်ဟာ အင်မတန်မှ အောက်တန်းကျတယ်။

ဘာသာတရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး လူတွေ လိုက်နာကျင့်သုံးပုံ မျိုးစုံနေအောင်ရှိတယ်။ ဒီကနေ့ ထင်ရှားရှိနေတဲ့ ကမ္ဘာ့ ဘာသာ တရားတွေအရ ကျင့်သုံးလိုက်နာကြပုံကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် သိနိုင် တယ်။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့က ဒီကနေ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရား ဓမ္မအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရမယ်။ ဘာအတွက် တို့တတွေဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြတာလဲလို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဆန်းစစ်ဖို့ လိုတယ်ပေါ့။ ကျန်တဲ့ဘာသာဝင်တွေ သူတို့ရဲ့ ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပဲ လိုက်နာလိုက်နာ တို့တတွေ က မှန်ကန်တဲ့အနေနဲ့ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးတာ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ စဉ်းစားရမယ်။ လိုက်နာကျင့်သုံးမှုအတွက် ဘယ်လိုပဲ နှလုံးသွင်းမှ၊ ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်ထားမှ မှန်ကန် သလဲဆိုတာ သိအောင်လုပ်ကြရမယ်။

အရှင်ကောဠိက

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်တော်အခါကာလက အသိဉာဏ် အလွန်ထက်မြက်ကြတဲ့ **ရှင်သာရိပုတ္တရာ** နဲ့ **ရှင်မဟာကောဠိက** တို့ အမေးအဖြေပြုထားတဲ့ သုတ္တန်တစ်ခုကို ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ မှတ်သားနာယူကြမှာဖြစ်တယ်။ သုတ်ရဲ့နာမည်ကို “**ကောဠိက**

Level(3)



သုတ်” လို့ ခေါ်တယ်။ ကောဠိက ဆိုတဲ့ ရဟန်းတော်တစ်ပါးဟာ အင်မတန် အမေးအမြန်းထူတယ်။ သူက ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ သူမေးချင်လို့မေးတာ ဟုတ်ပုံမရဘူး၊ နောင်လာနောက်သားတွေ မှတ်သားဖို့အတွက်မေးမြန်းတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီလိုယူဆရမယ်။

သူ့မှာ မေးခွန်းတွေ အမြဲတမ်းရှိနေတယ်။ စနစ်ကျတဲ့ မေးခွန်းတွေ၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့မေးခွန်းတွေမေးဖို့ဆိုတာ လွယ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ရှေးတုန်းကတော့ မေးခွန်းမေးတာ လွယ်တယ်လို့ ဆိုတဲ့အယူအဆနဲ့ “အမေး ကျွဲကျောင်း၊ အဖြေ ဘုရားလောင်း” လို့ဆိုကြတယ်။ ကျွဲကျောင်းနဲ့ ဘုရားအလောင်းလို့ ဒီလိုပြောကြ တယ်။ သို့သော် စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ ကျွဲကျောင်းသားမေးတဲ့ မေးခွန်းဟာ ဘယ်လောက်အဆင့်ရှိမှာတုန်း “ဘယ်နားမှာ ကျွဲကျောင်းလို့ရလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းမျိုးပဲ ရှိမှာပေါ့နော်၊ လေးနက် တဲ့မေးခွန်းကို သူ ဘယ်မေးတတ်မလဲ။ အဲဒီတော့ မေးခွန်း မေးတယ်ဆိုတာလည်း အရည်အချင်းရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကမှ မေးနိုင် တယ်၊ ဒါမှ လေးနက်တဲ့မေးခွန်းဖြစ်မှာပေါ့။

ဒီ ရှင်မဟာကောဠိကဆိုတာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ပါးပဲ။ သူက သာဝတ္ထိပြည်က။ သူ့ဖခင်က သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘူး။ ဗြာဟ္မဏပဏ္ဍိတ်ထဲမှာ နာမည်ကြီးတဲ့ အဿလာယန ပုဏ္ဏား ပညာရှိပဲ။ ဒီ အဿလာယန ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အကြောင်းပြုပြီး “အဿလာယန သုတ္တန်” ဆိုတာရှိတယ်။ အဿလာယန ဆိုတာ သူတို့ရဲ့ အနွယ်နာမည်ဖြစ်တယ်။ ၁၆-နှစ်အရွယ်ကတည်းက ဗေဒ ၃-ပုံကို တစ်ဘက်ကမ်းရောက် တတ်မြောက်ပြီး သူတို့ ဗြာဟ္မဏ အသိုင်းအဝိုင်းက လေးစားရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးပဲ။ သူတို့

ခေတ်မှာသင်ကြားရတဲ့ဗေဒကျမ်းတွေကို ငယ်ငယ်နဲ့တတ်မြောက်
တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို မြတ်စွာဘုရားနဲ့ယှဉ်ပြိုင်ပြီး စကား
ပြောဖို့ ပြာဟွဏတွေက ရွေးကြတယ်။

ဇာတ်ဝါဒ

မြတ်စွာဘုရားက ဇာတ်ဝါဒကို တော်လှန်ခဲ့တယ်။ အိန္ဒိယ
မှာ ဒီကနေ့အထိ Caste system လို့ခေါ်တဲ့ ဒီစနစ်ကြီးဟာ
ဒီကနေ့ထိအောင်လွှမ်းမိုးထားတုန်းပဲ။ အောက်တန်းစား ဇာတ်နိမ့်
တွေဆိုရင် untouchable မထိရ၊ မကိုင်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအဖြစ်
သတ်မှတ်ခံထားရတယ်။ လူလူချင်းတူပါလျက်နဲ့ ကြည့်ပယ်ခံထား
တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အိန္ဒိယမှာအများကြီးပဲ။ ဇာတ်နိမ့်တွေလို့ခေါ်တယ်။
ယနေ့ခေတ် ဇာတ်နိမ့်တွေကို ခေါင်းဆောင်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာထဲ
သွင်းသူ **ဒေါက်တာ အမ်ဘေဒ်ကာ** (Dr. Ambedkar) ဆိုတာ
ရှိတယ်။ သူက ဇာတ်နိမ့်ပဲ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ
ရှိတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဇာတ်နိမ့်တွေ။
(ဇာတ်မြင့်တွေက လူရာမသွင်းလို့ ဗုဒ္ဓဘာသာထဲ ဝင်ကြတာ။)

ဇာတ်(၄)မျိုး

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တုန်းက ဒီ Caste system မှာ
၄-မျိုး ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားတယ်။ **ဆတ္တိယ** ဆိုတဲ့ မင်းမျိုး၊ **ဗြာဟ္မဏ**
ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၊ **ဝေဿ** ဆိုတဲ့ ကုန်သည်လယ်လုပ်မျိုး၊ **သုဒ္ဓ**ဆိုတဲ့
သူဆင်းရဲမျိုး၊ ဝေယျာဝစ္စတွေလုပ်ရတဲ့အမျိုးလို့ အဲဒီလို (၄)မျိုး
သတ်မှတ်ထားတယ်။

Level(3)

၄၅

ဇာတ်နဲ့ပတ်သက်လို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဝါဒက ဘာလဲ လို့ဆိုရင် “စတုဝဏ္ဏသုဒ္ဓိ” တဲ့။ အမျိုးဇာတ် (၄)မျိုးကို စတုဝဏ္ဏ လို့ခေါ်တယ်။ ခတ္တိယ၊ ဗြာဟ္မဏ၊ ဝေဿ၊ သုဒ္ဓ လို့ဆိုပြီး (၄)မျိုး ရှိတယ်။ အဲဒီ(၄)မျိုး စင်ကြယ်နိုင်တယ်။ ဒီကနေတော့ အိန္ဒိယမှာ ဒီထက်တောင်များလောက်တယ်။ ခွဲထားတာ အမျိုးမျိုးရှိတယ်။

ဗြာဟ္မဏတွေက ဗြာဟ္မဏဇာတ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သာလျှင် ဖြူစင်တယ်၊ မြင့်မြတ်တယ်။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ခတ္တိယပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝေဿပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သုဒ္ဓပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဗြာဟ္မဏဇာတ်ထက် နိမ့်ကျပြီး ဗြာဟ္မဏဇာတ်ကို အလုပ်အကျွေးပြုရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်းပဲ။ သူတို့ဗြာဟ္မဏဇာတ်ပဲစင်ကြယ်တယ်၊ သူတို့ဇာတ်ပဲ အထက်တန်း ကျတယ်။ နောင်ဘဝလည်း ကောင်းရာသူဂတိ သူတို့ပဲရောက် မယ်၊ သူတို့ဟာ ဗြဟ္မာမင်းကြီးရဲ့ခံတွင်းက မွေးလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားကတော့ အဲဒါကို လုံးဝငြင်းပယ်တယ်။ လက်တွေ့အင်မတန်ကျတဲ့စကားကိုပြောတယ်။ “ဗြဟ္မာမင်းကြီးရဲ့ ခံတွင်းက ပေါက်ဖွားတယ်ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ လောကမှာ ထင်ထင်ရှားရှား ပုဏ္ဏေးမတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတာ မြင်လျက် နဲ့ ဒီစကားပြောတာတော့လွန်တယ်” တဲ့။ ဟုတ်တယ်လေ၊ မွေးတာက သူတို့ပုဏ္ဏေးမတွေက မွေးတာပဲလေ၊ လူလိုပဲမွေးတာ။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မွေးနည်းကားအတိုင်းမွေးတာ။ ကောင်းကင် က ကျလာတာမှ မဟုတ်တာ။ “အေး- ပုဏ္ဏေးမတွေက မွေးတယ် ဆိုတာ အင်မတန်မှထင်ရှားလျက် ဘာဖြစ်လို့ ဗြဟ္မာမင်းကြီးရဲ့ ခံတွင်းက မွေးတယ်လို့ ပြောရတာလဲ၊ ဒါ လုံးဝယုတ္တိမရှိဘူး” တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားကဘယ်လိုသတ်မှတ်သလဲဆိုရင် “ဗြာဟ္မဏ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခတ္တိယပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝေဿပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သုဒ္ဓပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းဘူး။ ကုသိုလ်လုပ်ရင် လူတော်လူကောင်း၊ အကုသိုလ် လုပ်ရင် လူဆိုးလူမိုက်” ဒီလိုပဲ သတ်မှတ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတာ ဘယ်လောက်ထိ အောင် လက်တွေ့ကျသလဲဆိုရင် ဇာတ်(၄)မျိုးမှာ “ခတ္တိယ ဇာတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က မီးမွှေးလည်း မီးတောက်တာပဲ။ ဗြာဟ္မဏ ဇာတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က မီးမွှေးလည်း မီးတောက်တာပဲ။ ဝေဿဇာတ် ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က မီးမွှေးလည်း မီးတောက်တာပဲ။ သုဒ္ဓဇာတ်ဆိုတဲ့ အောက်တန်းစားက မီးမွှေးလည်း မီးတောက်တာပဲ။ အဲဒီ သူတို့မွှေးတဲ့ မီးတွေရဲ့ အရောင်အဝါကို ကြည့်ရင်လည်း တစ်မျိုး ထဲပဲ” တဲ့။ ဒါက မြတ်စွာဘုရား လက်တွေ့ပြတာ။

သူတို့လုပ်တာကိုကြည့် လုံးဝထူးခြားမှုမရှိဘူး။ အဲဒီတော့ ကောင်းတာလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကကောင်းတာပဲ၊ ဇာတ်နဲ့ဘာမှမဆိုင်ဘူး တဲ့။ “စတုဝဏ္ဏသုဒ္ဓိ” ဇာတ်(၄)မျိုးစလုံးဟာ စင်ကြယ်နိုင်တယ်။ ကောင်းရာသုဂတိ ရောက်နိုင်တယ်။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာဖြစ်နိုင်တယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

“စတုဝဏ္ဏသုဒ္ဓိ” နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စကားပြိုင်ပြောရင်း အဿလာယန ဟာ နောက်ဆုံး အရှုံးပေးပြီးတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်သွားရတယ်။ အဿလာယန က နောက်ပိုင်းမှာ စန္ဒဝတီဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏားမနဲ့ အိမ်ထောင်ပြုတယ်။ မွေးလာတဲ့သားလေးရဲ့ အမည်

Level(3)

၄၇

က ကောဠိက တဲ့။ ကောဠိက ဟာ သာသနာ့ဘောင်ဝင်ပြီး ရဟန်းပြုတယ်။ အင်မတန်မှ ဉာဏ်ထက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရှင်မဟာ ကောဠိက တဲ့ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီ ရှင်မဟာကောဠိကနဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် တရားဆွေးနွေးတဲ့ သုတ္တန်တွေ တော်တော်များများ ရှိတယ်။ အဲဒီသုတ္တန်တွေထဲက ဒီကနေ့ည အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်က “ကောဠိကသုတ်” ကို ဟောမယ်။ ဘာသာတရား လိုက်နာ ကျင့်သုံးမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးတဲ့သုတ်ဖြစ်လို့ မှတ်သား နာယူကြရအောင်။

ကောဠိကသုတ် အနှစ်ချုပ်

သာဝတ္ထိပြည်မှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့၊ ရှင်မဟာကောဠိက တို့ နှစ်ပါးဆုံတွေ့ကြတဲ့အခါ ရှင်မဟာကောဠိက က မေးခွန်းတွေ မေးလေ့ရှိတယ်။ “မြတ်စွာဘုရားအထံမှာ ဗြဟ္မစရိယ ဆိုတဲ့ မြတ်သောအကျင့်ကိုကျင့်တာ ဘာအတွက် ကျင့်တာလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ။

ဗြဟ္မစရိယ ဆိုတဲ့အသုံးကို ဘုန်းကြီးတို့က ဒီခေတ် နားလည်လွယ်အောင် “ဘာသာတရား လိုက်နာကျင့်သုံး ခြင်း” လို့ ပြင်ဆင်သုံးလိုက်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမဖြစ်တဲ့ ဘာသာတရား။ အဲဒီ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဟာ “ဗြဟ္မစရိယ” အကျင့်ကိုကျင့်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဘုရား ဟောတဲ့ အတိုင်း၊ ဆုံးမတဲ့အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးတာ။

အဲဒီလို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဟာ ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးတာလဲဆိုတာကို ရှင်းလင်းဖော်ပြတယ်။ ထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ မထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်တွေ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာအောင် မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းပေါ်ကို တင်ပေးတဲ့ မေးခွန်းတွေကိုမေးပြီး ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က အဖြေပေးတဲ့ သုတ္တန်ပဲပေါ့။

ရှင်မဟာကောဠိက က မေးတယ်။ “အရှင်သာရိပုတ္တရာတဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားထံ မြတ်သောအကျင့်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး နေထိုင်တာဟာ ဘာအတွက်လဲ၊ ကံတရားတွေကို အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ ဘာသာတရားကို ကျင့်သုံးရတာလား?” တဲ့။

စဉ်းစားကြည့်နော်။ အခုခေတ် တချို့ ဘာသာတရား လိုက်နာကျင့်သုံးတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကံတရားတွေကို အပြောင်းအလဲလုပ်ချင်လို့ ကျင့်သုံးတာ ဖြစ်နေကြတယ်။ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်တွေကလွတ်အောင် confession လုပ်ကြတယ်။ ဒီလိုဆို သူတို့ ဘာသာတရား လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဟာ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်တွေကို ကောင်းမှုဖြစ်အောင် ပြောင်းပစ်တာပဲလေ။ အကုသိုလ်က လွတ်မြောက်သွားတယ်၊ confession လုပ်လိုက်တာနဲ့ကုသိုလ်ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီလိုအတွက် ကျင့်သုံးတာလား? ဒီမေးခွန်းမျိုးတွေမေးတာ။

ရှင်ကောဠိကမေးတဲ့ မေးခွန်းတွေဟာ အင်မတန်မှ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်။ မေးခွန်းက ကံတရားနဲ့ ပတ်သက်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေသိတဲ့အတိုင်း လူတွေဟာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြံတွေးကြတယ်၊ ပြောဆိုကြတယ်၊ ကိုယ်ထိ

Level(3)

၄၉

လက်ရောက်လုပ်ကြတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ရဲ့အတွေး၊ နှုတ်ကပြော၊ လက်တွေ့လုပ်တဲ့အရာတွေဟာ ဒီလူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ အလုပ် ဆိုတဲ့ ကံတရားတွေ ဖြစ်နေတယ်ပေါ့။

ဒိဋ္ဌမ္မဝေဒနီယ နဲ့ သမ္မရာယဝေဒနီယ

အဲဒီကံတရားတွေထဲမှာ တချို့ကံတရားက (၁) ဒိဋ္ဌမ္မဝေဒနီယ ဒီဘဝမှာတင် အကျိုးခံစားရလောက်အောင် အခြေအနေ ပေးတယ်။ ဒီဘဝမှာတင် အကျိုးခံစားရတဲ့ကံမျိုး ဖြစ်တယ်ပေါ့။ အဲ- တချို့ကံကျတော့ ဒီဘဝမှာမခံစားရသေးဘူး။ ဒီဘဝရဲ့ အခြားမဲ့ (သို့မဟုတ်) နောက်ဘဝကျမှ အကျိုး ခံစားရမယ့်ကံမျိုး ဖြစ်တယ်။

ကံဆိုတာ အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ မြန်မြန် အကျိုးသက်ရောက်တာမျိုး ရှိသလို နှေးနှေးမှ အကျိုးသက်ရောက်တဲ့ ကံမျိုးလည်း ရှိတယ်ပေါ့။ ဒီဘဝလုပ်တဲ့ အလုပ်တွေလည်း တူတူပဲလေ။ ဒါကြောင့် နိုင်ငံအစိုးရတွေက ချမှတ်ကြတယ် မဟုတ်လား၊ ရေရှည်ရေတို စီမံကိန်း ဆိုတာလေ၊ ချက်ချင်း အကျိုးဖြစ်တာ ရှိတယ်လေ။ အကြာကြီးနေမှ အကျိုးဖြစ်တာရှိတယ်။ အဲဒီတော့ မြန်မြန်အကျိုးဖြစ်မယ့်ဟာကျတော့ ရေတိုစီမံကိန်းပေါ့။ ကြာမှ အကျိုးဖြစ်မယ့်ဟာကျတော့ ရေရှည်ပေါ့။ သီးနှံစိုက်တာတောင်မှ ပဲ အခုလောလောဆယ် တစ်လ၊ နှစ်လအတွင်း စားရမယ့် သီးနှံ ရှိသလို နှစ်ချီကြာမှစားရမယ့်သီးနှံ ရှိတယ်လေ။

အဲဒီလိုပဲ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်တွေဟာ ဒီဘဝမှာတင် အကျိုးခံစားရတဲ့ ကံဆိုတာရှိတယ်။ သို့မဟုတ် နောင်ဘဝကျမှ

အကျိုးခံစားရတဲ့ကံဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီကံနှစ်မျိုးကို အပြောင်းအလဲလုပ်ချင်လို့ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးတာလားလို့ မေးတာ။

ဆိုလိုတာက ဒီဘဝမှာ အကျိုးခံစားရမယ့်ကံကို နောင်ဘဝကျမှ အကျိုးခံစားရမယ့်ကံအဖြစ် ပြောင်းလဲဖို့ မြတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်ရတာလား? ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးတာလား? လို့မေးတယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဖြေတယ်။ “မဟုတ်ဘူး”။ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ပြောတာနော်။ အဲဒီတော့ ဒီဘဝမှာ အကျိုးခံစားမယ့်ကံတရားဟာ ဒီဘဝမှာပဲ ခံစားရမှာပဲ။ နောင်ဘဝမှ အကျိုးခံစားရမယ့် ကံတရားဟာလည်း နောင်ဘဝကျမှ အကျိုးခံစားရမှာ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ထန်းပင်ကို ဒီနေ့စိုက်ပြီးတော့ နက်ဖြန်ခါ အသီးစားချင်လို့ရမလား မရနိုင်ဘူးလေ။ အဲဒီတော့ အဲဒါကို အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးတာလားလို့ မေးတဲ့အခါ ရှင်သာရိပုတ္တရာက “မဟုတ်ဘူး ငါ့ရှင်”၊ ဒီလိုဖြေတယ်။

“ဒါဖြင့် နောင်တမလွန်မှ အကျိုးခံစားရတဲ့ကံမျိုးကို ဒီဘဝအကျိုးခံစားလို့ရအောင် ပြောင်းလွှဲပစ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားထံမှာ (သို့မဟုတ်) မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်တာလား။ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးတာလား” လို့ မေးတော့လည်း “မဟုတ်ဘူး”။ အဓိပ္ပာယ်က “ကံတရားတွေကို အပြောင်းအလဲလုပ်ချင်လို့ ဘာသာတရားတစ်ခုကို လိုက်နာကျင့်သုံးတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာ” လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။

သုခဝေဒနီယ နဲ့ ဒုက္ခဝေဒနီယ

ရှင်ကောဠိက က ဆက်မေးတယ်။ (၂) သုခဝေဒနီယ ကံ၊ ဒုက္ခဝေဒနီယကံ ဆိုတာ ၂-မျိုးရှိတယ်။ ကုသိုလ်ကံက ချမ်းသာတဲ့အကျိုးကိုပေးတယ်။ အကုသိုလ်ကံက ဆင်းရဲတဲ့ အကျိုးကိုပေးတယ်။ အဲဒီတော့ ဘာသာတရားကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်းဟာ ချမ်းသာတဲ့အကျိုးပေးတဲ့ကံကို ဆင်းရဲတဲ့ အကျိုးပေးတဲ့ကံအဖြစ်ပြောင်းဖို့ လုပ်တာလားတဲ့။ “မဟုတ်ဘူး”။ ဒါဖြင့် ဒုက္ခဝေဒနီယ-ဆင်းရဲတဲ့အကျိုးကိုခံစားစေတဲ့ ကံတရားကို သုခဝေဒနီယ - ချမ်းသာတဲ့အကျိုးကို ခံစားနိုင်တဲ့ကံအဖြစ် ပြောင်းလဲဖို့ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးရတာလားတဲ့။ “မဟုတ်ဘူး” လို့ဖြေတယ်။

မဟုတ်ဘူးဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ပြောတာ။ ဘာဖြစ်လို့ တုန်းဆိုရင် ဒါက The Law of Nature ပဲလေ။ သဘာဝ တရားကြီးကို အပြောင်းအလဲလုပ်လို့မရဘူး။ အဲဒီတော့ သုခ ဝေဒနီယကံကို ဒုက္ခဝေဒနီယကံ ဖြစ်အောင် ဘာသာတရား တစ်ခုကို လိုက်နာကျင့်သုံးတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒုက္ခ ဝေဒနီယကံ ကို သုခဝေဒနီယကံအဖြစ်ပြောင်းဖို့ ဘာသာတရား ကို လိုက်နာကျင့်သုံးတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ မကောင်း တာတွေလုပ်ပြီး confession လုပ်လိုက်ရုံနဲ့ မကောင်းတာတွေက ကောင်းတဲ့အဖြစ် ပြောင်းသွားနိုင်ပါ့မလား။ မပြောင်းနိုင်ဘူး။

ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း

ဒါဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဝန်ချတောင်းပန်မှု မရှိဘူးလား၊ ရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝန်ချတောင်းပန်တာဟာ ကွင်းလုံးကျွတ် လွတ်တယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အကုသိုလ်ဆိုတာ ၂-မျိုး ရှိတယ်။ လုပ်တုန်းကဖြစ်သွားတဲ့အကုသိုလ်ကို “**အာရမ္မဇ** - လုပ်လို့ဖြစ်တဲ့အကုသိုလ်”။ အဲလိုလုပ်လို့ ဖြစ်ပြီးသားအကုသိုလ်ကို ပြောင်းလို့မရဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို "what have done cannot be undone" လုပ်ပြီးသားတစ်ခုကို မလုပ်ဘူးလို့ ပြောလို့ မရဘူး။ ပြီးသွားပြီလေ၊ ပြန်ယူလို့လည်း မရဘူးလေ။ ဘယ်ကိစ္စပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပြောပြီးသားဟာ ပြောပြီးသားပဲ။ လုပ်ပြီးသားဟာ လုပ်ပြီးသားပဲ ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီတော့ အဲဒီလိုလုပ်ပြီးသားကို မလုပ်သေးဘူးလို့ ပြင်ပြောလို့ မရဘူးပေါ့။

ဒါဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဝန်ချတောင်းပန်ရင်ကျေတယ် ဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲဆိုရင် “ငါ အမှားလုပ်မိပြီ” ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ တအံ့နွေးနွေးနဲ့ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေခြင်းကြောင့် အကုသိုလ်တွေဟာ တိုးတိုးလာတယ်။ အဲဒီအတိုးကို ရပ်ဆိုင်း စေတာပေါ့။ ဒါ အရင်းကိုဖြုတ်တာမဟုတ်ဘူး၊ အတိုးရပ်ခိုင်းတာ။ အတိုးရပ်တာမဖြစ်နိုင်ဘူးလား၊ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ငွေချေးရင်တောင် အတိုးရပ်ရင်ရတယ်။ တချို့ကျ အရင်းတောင် လျော်ပေးတာ ရှိသေးတာပဲနော်။ ဒီမှာ ကံကျတော့ အရင်းကိုအကုန်လျော်လို့ မရဘူး။ အဲ- လျော်လို့ရတဲ့နည်းတော့ရှိတယ်။ အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ် ရသွားရင်တော့ အရင်းပါလျော်လို့ရသွားပြီ။ အဲဒီ အဆင့်ရောက်မှ လျော်လို့ရမှာပဲ။

Level(3)

၅၃

ရှင်အင်္ဂုလိမာလလောင်းဟာ လူပေါင်းများစွာ သတ်လာခဲ့တာ၊ အရဟတ္တမဂ်ရတဲ့အခါ အဲဒီအကုသိုလ်တွေမှာ နောင်ဘဝ အကျိုးပေးဖို့ ကိလေသာအဖော်မရှိတော့ဘူး။ မရှိသည့်အတွက် ကြောင့် အရင်းပါလျော်ပေးလိုက်တာပဲ။ အဲဒါကို ဓမ္မပဒမှာ ဘယ်လိုဟောထားတုန်းဆို-

“ယဿ ပါပံ ကတံ ကမ္မံ၊ ကုသလေန ပိဋိယတိ” တဲ့။

သူလုပ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်တွေမှန်သမျှ ကုသိုလ်နဲ့ ပိတ်ပစ်လိုက်တယ်တဲ့။ ဟော- အခုခေတ် ငွေကြေးလည်း ပိတ်လိုက်ရင် ရတာပဲပေါ့။ အဲဒီတော့ ပိတ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အင်အားရှိတာနဲ့ ပိတ်မှ ရတာနော်။ သာမန်သွားပိတ်ရင်တော့ ပွင့်ထွက်သွားမှာပဲ။ မရဘူး။ အဲဒီတော့ အကုသိုလ်တွေအားလုံးကို အရဟတ္တမဂ် ကုသိုလ်ကမှ ပိတ်ပေးလို့ရတယ်။ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

ဓမ္မပဒမှာဖတ်ကြည့်၊ အဲဒီဂါထာပါတယ်။ လုပ်ထားတဲ့ အကုသိုလ်တွေကို ကုသိုလ်တရားနဲ့ ပိတ်တယ်ဆိုတာ အဲဒီ ကုသိုလ်က ဘယ်ကုသိုလ်တုန်းလို့ဆိုတော့ အဋ္ဌကထာက “အရဟတ္တမဂ်ကုသိုလ်” တဲ့။ သာမန်ကုသိုလ်နဲ့ ပိတ်လို့မရဘူး။ အရဟတ္တမဂ်ကုသိုလ်က ကံတရားတွေကို ဖယ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကိလေသာတွေကို ဖယ်လိုက်တာ။ ကိလေသာတွေကို ဖယ်လိုက်သဖြင့် ကံတရားတွေဟာ အကျိုးပေးနိုင်ခြင်း မရှိတော့ဘူး။

မြေနဲ့ရေနဲ့ မတွေ့အောင်ထားရင် မျိုးစေ့လေးတစ်ခုဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အပင်ပေါက်မလဲ။ မပေါက်ဘူး။ မျိုးစေ့လေးကို ဖျက်ဆီးလိုက်ရင်လည်း အပင်မပေါက်ဘူး။ ကံမျိုးစေ့ကို

အရဟတ္တမဂ်ကုသိုလ်စွမ်းအားနဲ့ ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တာ။ ဒီလို ဆိုလိုတာပေါ့နော်။

“ကံတရားတွေကို အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားထံ ဘာသာတရားကျင့်သုံးတာလား” ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ ဝန်ချတောင်းပန်တယ်ဆိုတာက တိုးလာမယ့် အကုသိုလ်တွေကို မတိုးအောင်လုပ်တာ။ အဲဒီ အကုသိုလ်ကို **ဝိပဋိသာရဇ** အကုသိုလ်လို့ခေါ်တယ်။ **ဝိပဋိသာရဇ**-နှလုံး မသာ မယာဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေ မဖြစ်အောင်တားတာ။ **အာရမ္မဇ** ကို တားတာ မဟုတ်ဘူး။ **ဝိပဋိသာရဇ** ကို တားတာ။ **အာရမ္မဇ** ကို တားတယ်ဆိုရင် အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ လုပ်ပြီးသားဟာ လုပ်ပြီးသားဖြစ်နေလို့ပဲ။ လုပ်ပြီးသားကို ပြန်ဖျက်လို့ မရဘူး။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကို ဆိုလိုတယ်။

သုခဝေဒနီယ၊ ချမ်းသာတဲ့အကျိုးကိုပေးတဲ့ ကံတရားကို ဆင်းရဲတဲ့အကျိုးကိုပေးတဲ့ ကံတရားအဖြစ် ပြောင်းလဲဖို့ ဘာသာ တရားကို လိုက်နာတာလားဆိုရင် အဖြေက “မဟုတ်ဘူး”။ ဆင်းရဲတဲ့ အကျိုးပေးတဲ့ကံတရားကို ချမ်းသာတဲ့အကျိုးပေးတဲ့ ကံတရားအဖြစ်ပြောင်းလဲဖို့ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံး တာလားဆိုရင်လည်း အဖြေက “မဟုတ်ဘူး” တဲ့။ ဒီအဖြေကို ဖြေတယ်။

ပရိပက္ခဝေဒနီယ နဲ့ အပရိပက္ခဝေဒနီယ

နောက်တစ်စုံက ဘာလဲလို့ဆိုရင် (၃) ပရိပက္ခဝေဒနီယ နဲ့ အပရိပက္ခဝေဒနီယ တဲ့။ ပရိပက္ခ ဆိုတာ ရင့်ကျက်တယ်။ ရင့်ကျက်ပြီးကံတရား၊ ရင့်ကျက်ပြီးလို့ အကျိုးပေးတော့မယ့် ကံတရား။ အပရိပက္ခဝေဒနီယ ဆိုတာ မရင့်ကျက်သေးလို့ အကျိုး မပေးသေးတဲ့ ကံတရား။ အဲဒီ(၂)ခုကို အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးတာလားတဲ့။ ရင့်ကျက်ပြီးတဲ့ ကံတရားကို မရင့်ကျက်သေးတဲ့ကံအဖြစ် ပြောင်းလဲဖို့ မရင့်ကျက် သေးတဲ့ ကံတရားကို ရင့်ကျက်တဲ့ကံအဖြစ်ပြောင်းလဲဖို့ ဘာသာ တရားကို ကျင့်သုံးရတာလားလို့မေးတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာက “မဟုတ်ဘူး ငါ့ရှင်တဲ့” အဲဒါအတွက် ကျင့်သုံးတာလည်း မဟုတ်ဘူးတဲ့။

ဗဟုဝေဒနီယ နဲ့ အပ္ပဝေဒနီယ

ဟော- နောက်တစ်ခုက (၄) ဗဟုဝေဒနီယ နဲ့ အပ္ပ ဝေဒနီယ။ တချို့ကက အကျိုးတွေအများကြီး ခံစားစေတယ်။ တချို့ကက အကျိုးနဲ့နဲလေးပဲ ခံစားစေတယ်။ ကံတရားတွေဟာ အကျိုးထုတ်လုပ်ပုံချင်း မတူကြဘူးပေါ့။ အဲဒီတော့ ဗဟုဝေဒနီယ လို့ဆိုတဲ့ အကျိုးတွေများစွာခံစားရတဲ့ကံတရားကို အပ္ပဝေဒနီယ အကျိုးနဲ့နဲလေးခံစားစေတဲ့ကံအဖြစ် ပြောင်းလဲဖို့ ဘာသာတရား ကို လိုက်နာကျင့်သုံးတာလားတဲ့။ အပ္ပဝေဒနီယ- အကျိုးနဲ့နဲလေး ခံစားရတဲ့ ကံတရားကို ဗဟုဝေဒနီယ- အကျိုးတရားတွေ အများကြီးခံစားရတဲ့ကံတရားအဖြစ် ပြောင်းလဲဖို့ မြတ်သော

၅၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အကျင့်ကိုကျင့်တာလား၊ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံး
တာလားလို့မေးတယ်။ ဒါလည်း “မဟုတ်ဘူး” လို့ဖြေတယ်။

ဝေဒနီယ နဲ့ အဝေဒနီယ

ဟော- နောက်တစ်ခုမေးတာက (၅) **ဝေဒနီယ နဲ့
အဝေဒနီယ**။ **ဝေဒနီယ နဲ့ အဝေဒနီယ** ဆိုတာ General point
နဲ့ပြောတာ။ အကျိုးပေးမယ့်ကံနဲ့ အကျိုးမပေးတဲ့ကံပေါ့နော်။
ဝေဒနီယ ဆိုတာ အကျိုးတရားကို ခံစားစေတတ်တဲ့၊ ဖြစ်ပေါ်
စေတတ်တဲ့ ကံတရားမျိုး။ **အဝေဒနီယ** ဆိုတာ အကျိုးမပေးတဲ့
ကံတရားမျိုး။ **အဟောသိကံ** ဖြစ်သွားတာမျိုးလိုဟာမျိုး။ အဲဒီ
တော့ **ဝေဒနီယ**- အကျိုးကို ခံစားစေတတ်တဲ့ ကံတရားမျိုးကို
အဝေဒနီယ- အကျိုးမပေးတဲ့ ကံတရားအဖြစ် ပြောင်းလဲဖို့
မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ရတာလား၊ ဘာသာတရားကို လိုက်နာ
ကျင့်သုံးရတာလား? တဲ့။

မဟုတ်တာတွေ အကုန်လုပ်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ ဒီကံ
တွေက လုံးဝအကျိုးမပေးတော့ဘူးဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။
မဖြစ်နိုင်ဘူးလေ။ မဟုတ်တာ လုပ်ထားလို့ရှိရင် **ဝေဒနီယကံ**
ဖြစ်နေပြီ။ အကျိုးပေးနိုင်တဲ့ကံဖြစ်နေပြီ။ အဲဒီ အကျိုးပေးနိုင်တဲ့
ကံတွေကို အကျိုးမပေးရအောင် ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်
ဘူး။ ဘယ်တန်ခိုးရှင်ကမှ လုပ်လို့မရတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပေါ့နော်။
အေး-အဲဒီလိုမေးခွန်းတွေကို အပြန်အလှန်မေးလိုက်တာ မေးခွန်း
(၁၀)မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

ပြန်ပြီးတော့ မှတ်သားဖို့ရာက (၁) ဒိဋ္ဌဓမ္မဝေဒနီယ နဲ့ သမ္မရာယဝေဒနီယ ကံ ၂-မျိုး အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့။ (၂) သုခဝေဒနီယ နဲ့ ဒုက္ခဝေဒနီယ ကံ ၂-မျိုး အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့။ (၃) ပရိပက္ခဝေဒနီယ နဲ့ အပရိပက္ခဝေဒနီယ အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့။ (၄) ဗဟုဝေဒနီယနဲ့ အပ္ပဝေဒနီယ အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့။ (၅) ဝေဒနီယနဲ့ အဝေဒနီယ ကံ ၂-ခု ကို အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ ဘာသာတရားကို ကျင့်သုံးတာလားလို့ ၅-မျိုးကို အပြန်အလှန် မေးလိုက်တဲ့အခါ မေးခွန်း ၁၀-ပုဒ်၊ အဲဒီမေးခွန်း ၁၀-ပုဒ်ရဲ့ အဖြေက “မဟုတ်ဘူး” (No)လို့ အဖြေထွက်လာတယ်။ အဖြေမရဘူး။ ဟုတ်ကဲ့လား။

ဗြဟ္မစရိယကို ကျင့်သုံးခြင်း

“ဒါဖြင့် ဘာအတွက် ကျင့်သုံးတာလဲ။ အရှင်ဘုရားက အကုန်လုံး No ချည်းပဲဖြေတယ်။ ဒါဖြင့် အဖြေထွက်မလာတော့ ဘာအတွက် ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးတာလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခု ထပ်တက်လာတယ်နော်။

“အထ ကိမတ္တံ စရဟာဂုသော ဘဂဝတိ ဗြဟ္မစရိယံ ဝုဿတိ” ဒါဖြင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောတော်မူခဲ့တဲ့ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးတာဟာ ဘာအတွက် လိုက်နာကျင့်သုံးတာတုန်းလို့ မေးလိုက်တယ်။

ဖြေဆိုချက်က “သံသရာမှာ ဘယ်တုန်းကမှ မသိခဲ့ဘူးတဲ့၊ ဘယ်တုန်းကမှ မမြင်ခဲ့ဘူးတဲ့၊ ဘယ်တုန်းကမှ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲ နှလုံးထဲ ရောက်မလာဘူးတဲ့၊ ဘယ်တုန်းကမှ မျက်မှောက်မပြုခဲ့

ဘူးတဲ့၊ ဘယ်တုန်းကမှ ကိုယ့်အသိစိတ်ထဲမှာ ပေါ်မလာဘူးတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို သိဖို့၊ မြင်ဖို့၊ ရောက်ရှိလာဖို့၊ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ဖို့၊ ထိုးထွင်းသိနိုင်ဖို့ ဘာသာတရားဆိုတာ ကျင့်သုံးရတာ” တဲ့။

ဆိုလိုတာက “မသိတာတွေသိဖို့ ဘာသာတရားကျင့်သုံး တယ်” လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ မသိသေးတာတွေသိဖို့ ဘာသာ တရားကျင့်သုံးတာတဲ့။ ဒီလိုဖြေတာ။ ဘယ်တုန်းကမှ မသိခဲ့ရ ဘူးတဲ့၊ ဘယ်တုန်းကမှ မမြင်ခဲ့ရဘူးတဲ့၊ ဘယ်တုန်းကမှ မျက်မှောက်မပြုခဲ့ရဘူးတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို သိဖို့၊ မြင်ဖို့၊ မျက်မှောက်ပြုဖို့၊ အင်မတန်မှ ထူးဆန်းတဲ့အသိဉာဏ်တွေ ရဖို့ အတွက်တဲ့။ အသိဉာဏ်ဘယ်လောက် အရေးပါတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အမြဲတမ်း အသိဉာဏ်ကို ဦးစားပေးတာလေ။ “ဗုဒ္ဓ” လို့ ဆိုတာကိုက “သိသူ” လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

အဲဒီတော့ ဘာသာတရားကိုလိုက်နာကျင့်သုံးတယ်ဆိုတာ ခုနက အခြေအနေတွေ ကံတရားတွေကို ပြောင်းပစ်ဖို့မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် ဒီကနေ့ခေတ် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အခြေအနေတစ်ခု ပြောင်းပစ်ဖို့ လုပ်နေကြတယ်။ ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်။ လုပ်ချင်တာတွေလုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ပြောင်းပစ် မယ်။ ဘယ်ရမလဲ၊ မရဘူး။ မရနိုင်တဲ့အရာကို ရတယ်လို့ထင်နေ လို့ရှိရင် ဒါမှားယွင်းတဲ့ အမြင်တစ်ခုပဲ။ မှားယွင်းတဲ့အမြင်ကို **ဝိတ္တာဒိဋ္ဌိ**လို့ခေါ်တယ်။ မှားယွင်းတဲ့အမြင်ကို လက်ခံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ destinationက ငရဲ နဲ့ တိရစ္ဆာန်ပဲတဲ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။

Level(3)

၅၉

အဲဒီတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဖြေတယ်။ “မသိသေးတာကိုသိဖို့၊ မမြင်သေးတာကို မြင်ဖို့၊ မျက်မှောက်မပြုနိုင်သေးတာကို မျက်မှောက်ပြုဖို့၊ ကိုယ်တွေ့မရသေးတာကိုရဖို့ ကျင့်တာ” တဲ့။

“ဒါဖြင့် အရှင်ဘုရား မသိသေးတာ၊ မမြင်သေးတာ၊ မျက်မှောက်မပြုသေးတာဟာ ဘာတွေတုန်းဘုရား” လို့ မေးစရာ ရှိလာတဲ့အခါကျတော့ ဒီလိုဖြေတယ်။

“ဒါက ဒုက္ခပဲ၊ ဒါက ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတရားပဲ၊ ဒါက ဒုက္ခတွေချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့အရာပဲ၊ ဒါက ဒုက္ခတွေချုပ်ငြိမ်းဖို့ရန် အတွက် အကျင့်လမ်းမှန်ပဲ” လို့ သစ္စာတရားကို သိဖို့တဲ့။ ဒီလို ဆိုလိုတာပဲ။ အဲဒီတော့ သစ္စာတရား မသိသေးသမျှ ကာလ ပတ်လုံး သံသရာထဲမှာ လည်နေမှာပဲ။ သစ္စာတရားကို သိပြီးတဲ့ အခါ သံသရာမှ လွတ်မြောက်မှာဖြစ်တယ်။

ကြည့်။ ‘ရှင်အင်္ဂုလိမာလ’ ဟာ ကံတရားကိုပြောင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူ သိအောင်လုပ်လိုက်တာ။ သိအောင်လုပ်လိုက်လို့ သိသွားတဲ့အခါ ခုနကိစ္စတွေ အလိုလိုပြီးသွားတယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။ အဲဒီတော့ သစ္စာတရားကို မသိသေးသမျှ ကာလ ပတ်လုံး သံသရာထဲမှာ လည်နေဦးမှာပဲ။ သံသရာထဲမှာလည်ပြီး ဒုက္ခရောက်နေမယ့် အနေအထားတွေက လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် “ဒါက ဒုက္ခပဲ၊ ဒါက ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းတရားပဲ၊ ဒါက ဒုက္ခရဲ့ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တယ်။ ဒါက ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့် ပဋိပဒါ ဖြစ်တယ်” လို့ ဒါကိုသိဖို့၊ ဒါကို မြင်ဖို့၊ ဒါကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ ဘာသာတရားကျင့်သုံးမှုကို လုပ်ကြရတာဖြစ်တယ်တဲ့။

အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ တရားကျင့်တာ၊ ဥပုသ် စောင့်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သမာဓိကျင့်စဉ်ကို ကျင့်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာအတွက်လုပ်တာလဲ ဆိုတော့ အမှန်တရားကိုသိဖို့အတွက် လုပ်တာတဲ့။

အရိယသစ္စာတရား

အဲဒီ အမှန်တရားမှာ **ဒုက္ခနိရောဓ** ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကိုတွေ့မြင်မှ **ဒုက္ခသမုဒယ** ဆိုတဲ့တဏှာ ကို ဖယ်နိုင်တာ။ **ဒုက္ခသမုဒယ** - တဏှာကိုဖယ်မှ ဒုက္ခဆိုတာကို ရပ်ဆိုင်းလို့ရမှာ။ အဲဒီအခြေအနေတွေ ရောက်ဖို့ရန်အတွက် **“ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနိ ပဋိပဒါ”** လို့ ဆိုတဲ့ **“မဂ္ဂ”** ကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ထူထောင်ရမှာဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အကုန်လုံး ကွင်းဆက် နဲ့ဟောတာ။ သစ္စာလေးပါးဆိုတာ Buddhist practice ကို အကျဉ်းပြောထားတဲ့စကားပဲ။ အကျဉ်းဆုံးနည်းနဲ့ ပြောလိုက်တာ။

အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာတစ်ယောက်ဟာ ဘာလုပ်ရမှာလဲ လို့ဆိုရင် **“ဒုက္ခ နိရောဓ ဂါမိနိ ပဋိပဒါ”** ကို ကျင့်ရမှာ။ **“ဒုက္ခ နိရောဓ ဂါမိနိ ပဋိပဒါ”** ဆိုတာ ဘာလဲလို့ မေးမယ်ဆိုရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး **“မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ”** ပဲ။ အဲဒီတော့ **မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ** ဆိုတာ တခြားသွားရှာရမှာ မဟုတ်ဘူး။ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာရုံ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ** ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားပဲ။ အဲဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို မိမိရဲ့သန္တာန်မှာထူထောင်ပေးတာ။ ထူထောင် နေတဲ့အချိန်ကို **ပုပ္ဖဘာဂမဂ်** လို့ခေါ်တယ်။ **ပုပ္ဖဘာဂမဂ်** ဆိုတာ

Level(3)

၆၁

လောကုတ္တရာမဂ်မရခင် ရွှေ့ပိုင်းမှာဖြစ်နေတာ။ မဂ်၊ မဂ်နဲ့ ပြောတာဟာ ဒီ ၈-ခု အပေါင်းပဲဖြစ်တယ်။

“မဂ္ဂ”အဓိပ္ပါယ်

မဂ် ဆိုတာ အပေါင်းရဲ့နာမည် Unity of 8 factors ပေါ့။ Unity ကို “မဂ္ဂ” လို့ခေါ်တာ။ ဘာဖြစ်လို့ မဂ္ဂ လို့ ခေါ်တာတုန်း ဆိုတော့ အဋ္ဌကထာဆရာကြီးတွေဖွင့်ပြတာ သိပ်ပြီးတော့ သဘောကျစရာကောင်းတယ်။ သမ္မောဟ ဝိနောဒနီ အဋ္ဌကထာ မှာ ၃-မျိုးဖွင့်ထားတယ်။ စဉ်းစားတတ်ရင် သဘာဝကို ဖော်ဆောင် ပေးတဲ့ Definition တစ်ခုဆိုတာ သိရတယ်။

“မဂ္ဂ”ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ပထမ ဘယ်လိုပြောသလဲလို့ဆိုရင် “နိဗ္ဗာနတ္ထိကောဟိ မဂ္ဂိယတေတိ မဂ္ဂေါ” တဲ့။ “မဂ္ဂ” ဆိုတာတဲ့ နိဗ္ဗာန်လိုချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှာရမယ့် တရားတဲ့။ ဒါ beginner တွေအတွက် ပြောလိုက်တာလေ။ မင်းတို့ နိဗ္ဗာန်ရချင်ရင် ဘာလုပ် ရမလဲ။ ဟော- ဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကိုရှာလို့ ပြောတာနော်။

ဒါဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်သူကရှာပေးမှာတုန်းဆိုတော့ “နိဗ္ဗာနံ မဂ္ဂတိ ဂဝေသတိတိ မဂ္ဂေါ” တဲ့။ သူ့ဟာသူ ရှာပေးလိမ့်မယ်တဲ့။ ဟော- ဒါ ဒုတိယ definition ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခါ သူ့ဟာသူရှာသွားတယ်ဆိုတာ ဘယ်လို ရှာတာတုန်းဆိုတော့ “ကိလေသေ မာရေန္တော နိဗ္ဗာနံ ဂစ္ဆတိတိ မဂ္ဂေါ- ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ထဲ ပြေးဝင် သွားတာ”တဲ့။ ဟော- နိဗ္ဗာန်ကိုတွေ့အောင်ရှာတာလဲ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ “မဂ္ဂ” ဆိုတဲ့ နာမည်ကို ပေးထားတာနော်။

“မဂ္ဂ” ဆိုတဲ့စကားလုံးကို အဓိပ္ပာယ်(၃)မျိုးနဲ့ မှတ်ရမယ်။ နိဗ္ဗာန်လိုချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှာရတဲ့အရာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာပေး တတ်တဲ့အရာ၊ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပြီး နိဗ္ဗာန်ထဲကို ဝင်ရောက်တဲ့အရာလို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါဟာ ဘယ်တရားတွေလဲ လို့ဆိုရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ စတဲ့ ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပဲတဲ့။

အဲဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟာ ပုပ္ဖဘာဂမဂ္ဂ လို့ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် အဓိကမှာ တစ်ခါတစ်ရံ သမ္မာဒိဋ္ဌိ က ဦးဆောင်တယ်။ တစ်ခါ တစ်ရံ သမ္မာသမာဓိ တို့၊ သမ္မာဝါယာမတို့၊ သမ္မာသတိ တို့က ဦးဆောင်နေတယ်။ ဒီလို တစ်ခုစီတစ်ခုစီသွားတယ်။ အားလုံးရဲ့ စွမ်းအင်သတ္တိဟာ တပြေးညီဖြစ်သွားပြီး သူ့အလုပ်ကိုသူ တစ်ညီတည်းလုပ်သွားပြီ၊ တစ်ခုတည်းကဲ့သို့ ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် လောကုတ္တရာမဂ် အဆင့်ရောက်သွားပြီ။ မညီသေးဘူး တစ်စ ထောင် တစ်စလျော့ ဖြစ်နေသေးရင် ဝိပဿနာအဆင့်ပဲ ရှိသေး တယ်။ ဝိပဿနာအဆင့်ကို ပုပ္ဖဘာဂမဂ် လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ “ပုပ္ဖဘာဂမဂ္ဂ”ဟာ အဆင့်မြင့်လာလို့ တစ်စထောင် တစ်စလျော့ မရှိတော့ဘဲ တစ်ညီတည်း စွမ်းဆောင်မှု ပေးသွားပြီ ဆိုတဲ့အခါ လောကုတ္တရာမဂ္ဂ ဖြစ်သွားရော။ အဲဒီ လောကုတ္တရာမဂ္ဂ ဖြစ်သွားပြီဆိုတဲ့အခါ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိလေသာတွေကိုဖယ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုက်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်လို့ အမှန် တရားကိုသိခြင်းကိစ္စဟာ အဲဒီမှာပင် အဆုံးသတ်သွားတယ်ပေါ့။

Level(3)

၆၃

အဲဒီတော့ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးတယ်ဆိုတာ အဲဒီအသိဉာဏ်မျိုးရအောင် ကျင့်သုံးတာနော်။ သာမန်အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ဘာသာတရားကို ဘာလို့ကျင့်သုံးကြတာ တုန်းဆို “နိဗ္ဗာန်” ရချင်လို့ ဖြေကောင်းဖြေမယ်။ အခု ရှင်သာရိပုတ္တရာ ဖြေဆိုတဲ့အဖြေဟာ အလွန်ပြည့်စုံတဲ့အဖြေပဲ နော်။ အေး- ဘယ်တုန်းကမှ မသိသေးတာတွေသိဖို့၊ ဘယ်တုန်း ကမှ မမြင်ခဲ့တာတွေမြင်ဖို့၊ ဘယ်တုန်းကမှ မရခဲ့သေးတာ၊ မျက်မှောက်မပြုခဲ့သေးတာတွေရဖို့၊ မျက်မှောက်ပြုဖို့ ဘာသာ တရားကို ကျင့်သုံးကြတာတဲ့။

ဒါဖြင့် ဘယ်တုန်းကမှ မမြင်ခဲ့သေးတာတွေ၊ မရသေးတာ တွေဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုတော့ ‘သစ္စာလေးပါး’ပဲ။ သစ္စာလေးပါး မသိလို့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ သံသရာလည်နေကြတာ။ မြတ်စွာ ဘုရားကိုယ်တိုင်က “ငါလည်း သံသရာလည်ခဲ့ရတယ်။ မင်းတို့ လည်း သံသရာလည်ခဲ့ရတယ်။ အခု သစ္စာလေးပါးကို သိသွားပြီ။ သိသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သံသရာလည်ခြင်းအကြောင်းတွေ အကုန်ဖယ်ရှားပြီးသွားပြီ” ဒီလိုဆိုတာနော်။

နိဗ္ဗာန်

အေး- ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ် အပေါင်းတို့၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေ၊ ပိဋကတ်(၃)ပုံ တကယ့်အဆီအနှစ်တွေ မြန်မာပြည်မှာရှိနေတုန်း မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ ဒီတရားတွေကို လေ့လာလိုက်စားကြမယ်၊ သိရှိအောင် ကြိုးစားကြမယ်ဆိုရင် အများကြီးအကျိုးရှိနိုင်ပါ တယ်။

ဘုရားတရားတော်တွေဟာ မြန်မာပြည်မှာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ တည်ရှိထွန်းကားနေဆဲပဲဖြစ်တယ်။ ဒီတရားတော်တွေ မြန်မာ ပြည် ရောက်လာအောင် သယ်ဆောင်လာခဲ့ကြတဲ့ ကျေးဇူးရှင် တွေဟာ ရှင်အရဟံ စတဲ့ ရဟန်းတော် အရှင်မြတ်ကြီးတွေပဲ ဖြစ်တယ်။ သံဃာတော်တွေက သယ်ဆောင်လာပြီး စဉ်ဆက် မပြတ် ပို့ချပေးခဲ့လို့သာ ဒီတရားတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိနိုင်ခွင့် ရကြတယ်။ အကယ်၍ စာအုပ်တွေသာ သယ်လာပြီး ဗီရိယ ထည့်ပစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဘယ်သူမှသိမှာမဟုတ်ဘူး။

စာအုပ်ရှိပြီး သင်ဖို့လည်းလိုတယ်။ အခုလို သင်ယူပို့ချမှု တွေနဲ့ ဒီကနေ့ခေတ် မြန်မာနိုင်ငံမှာ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီး တွေမှာ စာသင်နေကြတယ်၊ ပို့ချပေးနေကြတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်နေ တာဟာ သာသနာတော်တည်တံ့ရေး၊ သာသနာတော် ထွန်းကား ရေးအတွက် အလုပ်လုပ်နေကြတာဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ သဘော ပေါက်ဖို့ လိုအပ်တာပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာ “ပရိယတ္တိယာ ဌိတာယ သာသနံ ဌိတံ” သင်ယူမှုရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး သာသနာ ရှိတယ်လို့ဆိုတာ။ သင်ယူတယ်ဆိုတဲ့အခါမှာ ဒကာ၊ ဒကာမ တွေက တို့နဲ့မဆိုင်ဘူးလို့ မအောက်မေ့လေနဲ့။ ကိုယ်လည်း တပိုင်တနိုင် သင်ရမှာပဲဖြစ်တယ်။ ဘုရားတရားတွေ ကိုယ်တိုင် သိအောင် သင်ဖို့လိုအပ်တယ်။ အဲ- နို့မို့ဆိုရင် သူများပြောတာ ငေးမောပြီး ဟိုလူပြောရင် ဟုတ်နိုးနိုး၊ ဒီလူပြောရင် ဟုတ်နိုးနိုး၊ ဒီ တရားနာ ဟုတ်နိုးနိုး၊ ဟို တရားနာ ဟုတ်နိုးနိုး၊ ဒီလို ဟုတ်နိုးနိုး ထဲကနေ ထွက်နိုင်မှာမဟုတ်တော့ဘူးနော်။

Level(3)

၆၅

အဲဒီတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သိနိုင်ခွင့်ရှိပါလျက်နဲ့ မသိဘူး လို့ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေရဲ့ အနှစ်သာရအချုပ် တို့တတွေအမှန်သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်တယ်။ “ဘာသာတရား လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် အစစ် အမှန်ဟာ မသိသေးတာတွေ သိဖို့၊ အမှန်တရားတွေကိုသိဖို့ ဘာသာတရား လိုက်နာခြင်းသာဖြစ်တယ်။ ကံတရားတွေကို အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ ဘာသာတရားကိုလိုက်နာတာမဟုတ်ဘူး” ဆိုတဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့အဖြေ၊ ရှင်မဟာကောဠိက တို့ရဲ့ အမေးကို နာယူမှတ်သားပြီး အသိဉာဏ်ရအောင် ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်နေ့၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ လမ်းမတော် မြို့နယ်၊ ကိုင်းတန်းလမ်း၊ ဗုဒ္ဓဝါဠုကစေတီတော်အား ဦးထိပ် ပန်ဆင်လျက် ဒုတိယအကြိမ်မြောက် ကိုင်းတန်းလမ်းမိသားစု သံဃာဒါန ဆွမ်းလောင်းအဖွဲ့၏ အနှိုင်းမဲ့အလှူ ဓမ္မပူဇော်တော်ပွဲ၌ ဟောကြားတော်မူအပ်သော “စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ” တရား ဒေသနာတော်။

“ထွက်ပေါက်” ကို ပါဠိဘာသာနဲ့ ဖော်ပြတဲ့အခါ ‘နိဿရဏ’ ဆိုတဲ့စကားလုံးကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အသုံးပြုတယ်။ တစ်စုံတစ်ခု အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့ အခါ လူတွေဟာ ထွက်ပေါက်ရှာလေ့ရှိကြတယ်။ လျှောင်ပိတ်မိ နေပြီဆိုရင် ပိုပိုဆိုးလာပြီး ပေါက်ကွဲသွားတတ်တယ်။ လေတောင် မှပဲ လျှောင်ပိတ်ထားမယ်ဆိုရင် ပေါက်ထွက်သွားနိုင်တယ်။ ထို့အတူပဲ လူတွေရဲ့စိတ်ကို ထွက်ပေါက်မပေးဘဲ စိတ်ဖိစီးမှု တွေကို ချုပ်တည်းထားမယ်ဆိုရင် ပေါက်ကွဲသွားနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ နှလုံးကွဲတာ၊ အသဲကွဲတာတို့ ဖြစ်တာ။

မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက်တစ်ခုရဖို့ အင်မတန်မှအရေးကြီး တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက “စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ” ကို ညွှန်ပြတော် မူထားတယ်။ အင်မတန်မှ မှတ်သားစရာကောင်းတယ်၊ လက်တွေ့ လည်းကျတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး

Level(3)

၆၇

အကျပ်အတည်း တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့လာမယ်ဆိုရင် ဟောဒီ ထွက်ပေါက်များကိုအသုံးပြုပြီး ဖြေလျှော့လို့ရနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံး မှာ စိတ်ဟာ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်ရှိသွားနိုင်တယ်။ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတဲ့ စိတ်ဓာတ် လေးဟာ ဘယ်အခါကာလမှ ပြန်လည်ပြီး အကျဉ်းအကျပ် တွေ့တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဘယ်အခါကာလမှ ပြန်လည်ပြီး ပိတ်မိတာ မရှိတော့ဘူး။

စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုများကို emotion လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု ကို stress လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ လူတွေဟာ ကြီးပွား တိုးတက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြတယ်။ စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်အောင်၊ နိုင်ငံတကာအဆင့်မီအောင်၊ ဟိုလူ ဒီလူရဲ့ အဆင့်တွေမီအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြတဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှု ဆိုတာ ဖြစ်လာတတ်တယ်။

လူတွေ ချမ်းသာလွယ်ကူမှုအတွက် အသုံးပြုစရာတွေ အင်မတန်မှတိုးတက်ကောင်းမွန်လာတယ်။ ဟိုနိုင်ငံ ဒီနိုင်ငံ ခရီး သွားဖို့ဆိုလည်း သက်တောင့်သက်သာ အချိန်တိုတိုနဲ့ ရောက်နိုင် တယ်။ ကိုယ့်နိုင်ငံအတွင်းမှာလည်း တစ်နေရာမှ တစ်နေရာ သွားမယ်ဆိုရင် သက်သက်သာသာ အချိန်တိုအတွင်း ရောက်ရှိ သွားနိုင်တယ်။ ဒီလို စီးပွားရေးဘက်၊ လူတွေရဲ့ အသုံးအဆောင် တွေဘက်က တိုးတက်လာပေမယ့် စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုတွေကတော့ များများလာတယ်။

ဒီလောက် တိုးတက်နေတဲ့ခေတ်ကြီးမှာ စိတ်ချမ်းသာမှု တွေ ပိုတိုးလာသလား ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ချမ်းသာမှုက ပိုမတိုးဘူး။

စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကသာ ပိုတိုးလာတယ်။ အဲဒါဘာကြောင့်လဲ? အလေးအနက်ထားပြီး အဖြေရှာလေ့လာကြည့်သင့်တယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက နည်းလမ်းတွေ ပေးထားတယ်။ လူတွေရဲ့ “လိုဘ”ဟာ ဘယ်တော့မှပြည့်တယ်လို့မရှိဘူး။ မပြည့်နိုင်တာကို ဖြည့်နေမယ်ဆိုရင် မဆုံးနိုင်တဲ့ ခရီးလမ်းကို လျှောက်နေတာ ဖြစ်လို့ လူတွေရဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ လိုမြဲလိုနေမှာပဲ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက “**အတိတ္ထော လောကော**— လောကသားတွေဟာ ဘယ်တော့မှ တင်းတိမ်သွားတာမရှိဘူး”တဲ့။ ဘယ်လောက်ပဲ ဖြည့်ဆည်းပေး ဖြည့်ဆည်းပေး မတင်းတိမ်ဘူး။ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင်၊ တိုးတက်သည်ထက်တိုးတက်အောင် ကြိုးစားနေကြမှာပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားကြိုးစား၊ ထိုကဲ့သို့ ကြိုးစားလာလို့ လူ့အသုံးအဆောင်တွေဘက်က တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတဲ့ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေ တိုးသည်ထက် တိုးလာမယ်။

တစ်ကမ္ဘာလုံး ခြုံကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီအတိုင်းပဲမြင်ရမယ်။ အေး- ကံကောင်းထောက်မလို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို နာယူခွင့်ရကြမယ်၊ တရားကို နှလုံးသွင်းခွင့်ရကြမယ်ဆိုရင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးခွင့်ရကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို အတော်အသင့် လျှော့ချနိုင်ကြလိမ့်မယ်။ လျှော့ချတဲ့နေရာမှာလည်းပဲ မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ လျှော့ချနိုင်လိမ့်မယ်။

ဒီကနေ့ခေတ် စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်တယ်လို့ဆိုတဲ့ နိုင်ငံအချို့မှာ ဘာတွေများ တိုးတက်နေသလဲဆိုလို့ရှိရင် stress လို့ဆိုတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ တိုးတက်နေတယ်။ stress ဆိုတဲ့ စိတ်

Level(3)

၆၉

ဖိစီးမှုတွေ တိုးတက်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ထွက်ပေါက်ရှာတဲ့ အနေနဲ့ နည်းလမ်းမျိုးစုံအသုံးပြုကြတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့နည်းလမ်းကို မတွေ့ရှိသဖြင့် သက်သာလို့ သက်သာငြားပညာရှင်တွေက stress ကို လျှော့ချဖို့ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြိုးပမ်းလာကြတယ်။

Psychiatrist တို့၊ Psychotherapist တို့က စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဖြေဖျောက်ပေးဖို့ သူတို့နည်းနဲ့ကြိုးစားလာကြတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာထက် အနောက်နိုင်ငံတွေ၊ ဥရောပနိုင်ငံတွေမှာ Psychotherapy နဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျှော့ချဖို့ ကြိုးပမ်းတာတွေ ပိုများတယ်။ အေး-မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေကို ဖြန့်ဖြူးနေကြလို့ ထိုထို ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတွေသွားပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူကြတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောထားတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အတွေးတွေက စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ကျသွားစေတယ်။

ကြည့်လေ- မြန်မာလူမျိုးတွေက စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘယ်လိုလျှော့ချကြသလဲ။ လူတိုင်းလောက်နီးနီး စဉ်းစားကြတယ်။ “သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနိစ္စာ - သင်္ခါရတရားဆိုတာ မြဲတာမှမဟုတ်ဘဲ၊ လူ့ဆန္ဒဆိုတာ ဘယ်ပြည့်နိုင်ပါ့မလဲနော်” စတဲ့ ဒီအတွေးတွေဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကဟောထားလို့ မိမိတို့ရဲ့ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ရှိနေပြီး ဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတွေဟာ ပုဂံခေတ်ကစပြီး မြန်မာနိုင်ငံကို ရောက်ရှိထွန်းကားလာပြီး မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ သွေးသားထဲမှာ စိမ့်ဝင်နေတဲ့ အဆုံးအမတွေပဲ။ အဲဒီ ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမ

တွေကို မိဘဆွေမျိုးအစဉ်အဆက် ကြားဖူးနားဝ ရှိလာကြတယ်။ “သင်္ခါရဆိုတာ မမြဲဘူး၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်ဘူး၊ ဒါတွေက အနတ္တသဘောတရားတွေပဲ” ဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချနေကြတယ်။

အဲဒီလို စိတ်ဖိစီးမှုတွေကိုလျော့ချနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် အထိုက်အလျှောက် စိတ်ရဲ့ထွက်ပေါက်တွေကို မြန်မာလူမျိုးတွေ တွေ့ရှိနေကြတယ်။ ဒါ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အခွင့်ကောင်းကြီးဆိုတာ လူတိုင်းက သတိပြုမိချင်မှပြုမိမှာ။

တချို့ နိုင်ငံခြားသားတွေ မြန်မာပြည်ကိုလာကြတယ်။ မြန်မာတွေကို အကဲခတ်ကြတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ နေစဉ်တုန်းက မြန်မာလူမျိုးတွေအကြောင်းကို တစ်မျိုးမြင်ထားကြတယ်။ အဝေးသတင်းအရ တစ်မျိုးသိထားကြတယ်။ ဒီရောက်လာတဲ့အခါ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် မျက်နှာကြည်ကြည် လင်လင်နဲ့ နေထိုင်ကြ၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နေထိုင်ကြ၊ သွားလာစားသောက်ကြတာမြင်တော့ သူတို့စိတ်ထဲမှာ မဝေခွဲနိုင်အောင် ဖြစ်သွားတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။

ဘုကြောင့် မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့မျက်နှာတွေဟာ ရွှင်လန်းနေရသလဲ၊ ဘုကြောင့် မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေဟာ ကြည်လင်အေးမြနေရသလဲ၊ အကြောင်းရင်းကိုမသိရင် ပြောနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး၊ တကယ်ကတော့ “ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မ အရိပ်အောက်မှာ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ စိတ်ရဲ့ထွက်ပေါက်ကို အထိုက်အလျှောက် ရရှိနေကြလို့ပဲ”။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

Level(3)

၇၁

တချို့ နိုင်ငံတွေမှာဆိုရင် စိတ်ရဲ့ ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို လျှော့ချဖို့ တက္ကသိုလ်ပညာရပ်တစ်ခုအနေနဲ့တောင်မှပဲ သင်နေကြရတယ်။ အဲဒါကို အင်္ဂလိပ်လို အတိုကောက် MBSR လို့ ခေါ်တယ်။ တက္ကသိုလ်မှာ Psychology နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ကြားတဲ့အခါ Modern education အနေနဲ့ ဒါပါတယ်။ တက္ကသိုလ်ပညာရပ်တစ်ခုအနေနဲ့ ပို့ချတယ်။ MBSR ဆိုတာ M ဆိုတာ Mindfulness, B ဆိုတာက Based, S ဆိုတာ Stress, R ဆိုတာက Reduction, Mindfulness based stress reduction ဆိုတဲ့ ပညာရပ်ဖြစ်တယ်။ “သတိတရားကို အခြေခံပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချခြင်း” ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ mindfulness based ပေါ့။ သတိတရားကို အခြေခံပြီး စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို လျှော့ချတာဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုဒဏ်ကို ကြာရှည်မခံကြရဘူး။ ထွက်ပေါက်ကလေးတွေ ရှိကြတယ်ပေါ့။ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ မှန်ကန်တဲ့ထွက်ပေါက်ကလေးတွေကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိတယ်။

အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ လူတွေအများအပြား စုရုံးရောက်ရှိ နိုင်တဲ့ အဆောက်အဦးကြီးတစ်ခု ဥပမာ - Super market တို့လို၊ လေဆိပ်အဆောက်အဦးကြီးတို့လို ဒီလိုကြီးမားတဲ့ အဆောက်အဦးကြီးတွေမှာ exit ဆိုတာတွေရှိတယ်။ လေယာဉ်ယုံနဲ့ ခရီးသွားဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ မတော်တဆ အန္တရာယ်ကြုံလာလို့ရှိရင် လေယာဉ်ယုံတွေမှာ ထွက်ပေါက် exit ဆိုတာတွေ ပြထားတာရှိကြတယ်။

စိတ်ဓာတ်ရေးရာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေမှာ “ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု၊ ဖြေဖျောက်နိုင်မှုဆိုတဲ့ ထွက်ပေါက်” မရဘူး ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များလာတတ်တယ်။ အဲဒီလိုများတဲ့အခါမှာ မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက်ကလေးတွေ လိုအပ်တယ်တဲ့။

အဲဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ “စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ” ကို ရှင်းပြမယ်။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်ကို ဘယ်မှာရှာရမှာလဲဆိုရင် စိတ် ထဲမှာပဲ ပြန်ရှာရမယ်။ အဆောက်အဦးကြီးတစ်ခုမှာ ရောက်နေ တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထိုအဆောက်အဦးထဲက ထွက်ချင်ရင် exit ဆိုတာ ကို အဲဒီ အဆောက်အဦးမှာပဲ ပြန်ရှာရမယ်။ အဲဒီ ထွက်ပေါက် ကနေ ထွက်ရမယ်။

အဲဒီလိုပဲ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် စိတ်ထဲမှာအကျဉ်းအကျပ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေလို့ရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒီအကျပ်အတည်းက ရုန်းထွက်မလဲဆိုတာ စိတ်ထဲမှာပဲ ပြန်ရှာရတယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များမှထွက်နိုင်ဖို့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ လေ့ကျင့် ထားကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

နိဿရဏသုတ်

အဲဒီလို လေ့ကျင့်ထားဖို့ စိတ်၏ထွက်ပေါက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက “နိဿရဏသုတ်” မှာ ၆-မျိုး ဟောထားတာရှိတယ်။ စိတ်ဖိစီးလာလို့ရှိရင် မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ ထွက်ပေါက်ရဖို့ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန်ပေးထားတာ။ အဲဒီ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်နာအားထုတ်မယ်ဆိုရင် မည်သူမျှ စိတ်ပေါက်ကွဲမှုဒဏ်တွေကို ခံရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဖိစီးမှုတွေ

Level(3)

၇၃

ဖြစ်လာရင်လည်း ထွက်ပေါက်ရသွားမှာပါ။ အေး- မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ တရားဓမ္မတွေကို မနာရလို့ ဒီနည်းစနစ်တွေကို မသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဘုရားတရားတော်တွေကို မျက်ကွယ်ပြုနေလို့ ဒီနည်းစနစ်ကိုမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မိမိတို့ တွေးမိရာရာ၊ ကြံမိကြရာ ထွက်ပေါက်အမျိုးမျိုးကို မှားယွင်းစွာ ပြုလုပ်မိတတ်ကြတယ်။

ဆိုပါစို့-လောကလူတွေမှာ အထူးသဖြင့် လူငယ်လူရွယ် အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ရံခါရံခါ စိတ်ညစ်စရာဆိုတာ တွေ့လာတတ်တယ်၊ ရံခါရံခါ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျတာ တွေ့လာတတ်တယ်။ ရံဖန်ရံခါ မထိန်းသိမ်းနိုင်လောက်အောင် ပေါက်ကွဲမှုမျိုး ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်အကျဉ်းအကျပ်တွေ များလာလို့ရှိရင် ထွက်ပေါက်ရှာမရတော့ ဘာလုပ်ကြလဲ? ဒီကနေ့ခေတ် အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ထွက်ပေါက်ရှာတဲ့အနေနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ အသုံးပြုကြတယ်၊ အရက်သေစာတွေ သောက်စားကြတယ်၊ အဲဒီနည်းနဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာကြတယ်။

ဆိုလိုတာက ပြဿနာဖြစ်လာတယ်၊ ထိုပြဿနာကိုမေ့ပစ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်၊ မေ့ပစ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ လွဲဖယ်အစားထိုးပြီး တကယ်ဖိစီးနေတာကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ မကြိုးစားဘဲ ခေတ္တခဏမေ့သွားအောင် တခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာကြတယ်။ အဲဒီထွက်ပေါက်က တကယ့် အစစ်အမှန်ထွက်ပေါက် မဟုတ်သည့်အတွက် ပြဿနာထဲမှာပဲ ပြန်လည် ဝဲလည်လာတယ်။ တကယ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အပြင်ဘက်ကို ရောက်မသွားဘဲ အတွင်းထဲမှာ တဝဲလည်လည်နဲ့ ထွက်ပေါက်

ရှာရင်းနဲ့ပဲ ဒုက္ခရောက်သွားကြတယ်။ အကျဉ်းအကျပ်တွေက ပိုများလာတယ်၊ ပြဿနာတစ်ခုကနေ နှစ်ခုသုံးခုဖြစ်လာတယ်၊ ထွက်ပေါက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန်မရှာနိုင်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဒီလိုပဲ ပြဿနာတက်နေကြမှာပဲ။

လူတစ်ယောက် ကွမ်းစားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်လုပ်လို့ ကွမ်းစွဲသွားတယ်၊ ကွမ်းစွဲသွားတာကို ဘာနဲ့ဖြတ်ရမလဲလို့ စဉ်းစားတယ်။ ဒါက ထွက်ပေါက်ရှာတာပဲ၊ သူကကွမ်းကို အလွယ်တကူ မဖြတ်နိုင်ဘူး၊ မဖြတ်နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဘာနဲ့ အစားထိုးတုန်းဆိုရင် ဆေးလိပ်နဲ့ အစားထိုးတယ်၊ ကွမ်းဖြတ်ချင်လို့ ဆေးလိပ်နဲ့ အစားထိုးတဲ့အခါ ကွမ်းဖြတ်လို့ မရတဲ့အပြင် နောက်ထပ် ဆေးလိပ်ပါစွဲသွားတယ်၊ ဟော- ကွမ်းရော ဆေးလိပ်ရော နှစ်ခုစလုံး စွဲသွားတယ်။

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

အမုန်းစိတ်၏ထွက်ပေါက်

အေး-ကောင်းပြီ၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ ရံဖန်ရံခါ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျမှုဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ ထိုအလိုမကျမှုဟာ ကြီးထွားလာလို့ရှိရင် ပေါက်ကွဲလာတယ်၊ **ဒေါသဗျာပါဒ**လို့ခေါ်တယ်။

Level(3)

၇၅

ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ကလေး ပျက်စီးလာတယ်။ ဒေါသ ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင် လူ့ရဲ့မျက်နှာကလည်း ကြည်လင်ခြင်း မရှိတော့ဘူး၊ ပြုံးချိုခြင်း မရှိတော့ဘူး၊ မျက်နှာအနေအထားပါ ပြောင်းလာ တယ်။

အဲဒီလို စိတ်ရဲ့အလိုမကျတဲ့ ဗျာပါဒတို့ ဒေါသတို့ ဖြစ်လာ လို့ရှိရင် ထိုဒေါသရဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာတာ တချို့က ကိုယ် မကျေနပ်တဲ့ဟာကို တခြားဟာနဲ့အစားထိုးတယ်။ သို့မဟုတ် မကျေနပ်တဲ့လူကို တစ်ခုခုနဲ့အနိုင်ယူလိုက်တယ်။ အဲဒီ အနိုင်ယူ လိုက်တာ ထွက်ပေါက်မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် လူတွေက အဲဒါကိုပဲ ထွက်ပေါက်ထင်ပြီး အဲဒီကနေထွက်ကြတယ်။ ထိုအခါ ပြဿနာ ပဲ ထပ်တက်လာတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျတဲ့ ဗျာပါဒရဲ့ ထွက်ပေါက်အစစ်က မေတ္တာပါတဲ့။ မေတ္တာပွားရမယ်တဲ့၊ မေတ္တာ ပွားခြင်းဖြင့် ဗျာပါဒရဲ့ ထွက်ပေါက်ကို ရရှိနိုင်တယ်တဲ့။ ဒါ မှန်ကန်တဲ့ နည်းစနစ်ပဲ။

လောကကြီးမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ် - “ရန်ကိုရန်ချင်း မတုန့်နှင်းနဲ့၊ ရန်ကိုရန်နဲ့ တုန့်ပြန်ရင် ဘယ်တော့မှ မငြိမ်းဘူး”တဲ့ ဥပမာပေးထားတယ်။ မစင်အညစ်အကြေးတွေ ပေနေတဲ့နေရာကို ရေနဲ့သာဆေးလို့ရတယ်။ ထို မစင် အညစ် အကြေးနဲ့ ဆေးကြောလို့မရဘူးတဲ့၊ ပိုပိုပြီးတော့သာ ညစ်ထေး သွားမယ်။ ရေစင်ရေသန့်နဲ့ ဆေးကြောမှသာလျှင် စင်ကြယ်နိုင် တယ်။ ထို့အတူပဲ စိတ်အလိုမကျတဲ့၊ စိတ်ထဲမှာတင်းကျပ်လာတဲ့၊ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **ဒေါသ ဗျာပါဒ** ဆိုတဲ့ emotion ကို

၇၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဖြေဖျောက်ချင်ရင် မေတ္တာ ဆိုတဲ့ ထွက်ပေါက်က သွားရမယ်တဲ့။ မေတ္တာဟာ အလိုမကျဖြစ်နေတဲ့စိတ်ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက် တစ်ခုပါတဲ့။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ စကားလုံးအတိုင်း ပြောရရင် “နိဿရဏံ ဧတံ ဗျာပါဒဿ ယဒိဒံ မေတ္တာ စေတောဝိပုတ္တိ” စိတ်ရဲ့ ဒေါသမှလွတ်မြောက်မှုဆိုတဲ့ မေတ္တာဟာ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ စိတ်အလိုမကျမှုရဲ့ ထွက်ပေါက် ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ ဒေါသဆိုတဲ့ စိတ်အလိုမကျမှု၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမုန်းတီးမှုဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေ လို့ရှိရင် စိတ်နှလုံးဟာပူလောင်နေရတယ်။ အဲဒီပူလောင်မှုတွေကို မလိုချင်ဘူး၊ ထာဝရအေးချမ်းနေတာကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် မေတ္တာနဲ့ အစားထိုးလိုက်ပါတဲ့။ မေတ္တာဟာ တကယ့် ထွက်ပေါက် ပါတဲ့။ မေတ္တာနဲ့ အစားထိုးလိုက်လို့ရှိရင် ဗျာပါဒက နှလုံးသားထဲမှာ လုံးဝရပ်တည်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီနည်းစနစ်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-ကျော်က မြတ်စွာဘုရားဟောထားခဲ့တဲ့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမယ့် နည်းစနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာဆိုတဲ့နေရာမှာ မေတ္တာရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေဟာ အဆင့်ဆင့်ရှိတယ်ဆိုတာကို သတိထားဖို့လိုတယ်။ အရပ်ထဲမှာ ပြောနေတဲ့ သာမန်မေတ္တာ တစ်ဦးမေတ္တာတစ်ဦးမှာဆိုတာက အခြေခံမေတ္တာလေးအဆင့်ပဲ။ ထိုအခြေခံမေတ္တာလည်း လိုအပ် ပါတယ်။ ထိုအခြေခံမေတ္တာထက် ပိုပြီးတော့ စွမ်းအားထက်တဲ့ မေတ္တာဆိုတာက လေ့ကျင့်ယူမှရတယ်။ မလေ့ကျင့်လို့ရှိရင် အား မကောင်းနိုင်ဘူး။

Level(3)

၇၇

လူ့ခန္ဓာကိုယ် သန်စွမ်းဖို့အတွက်က physical exercise လုပ်ရတယ်။ အပြေးသမားတွေ ပြေးရတယ်။ ဘောလုံးသမားတွေ လေ့ကျင့်ရတယ်။ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် လေ့ကျင့်ခန်းယူရတယ်။ ထို့အတူပဲ မေတ္တာတွေ စွမ်းအားထက်လာအောင် လေ့ကျင့်ခန်း ယူဖို့ လိုတယ်တဲ့။ မေတ္တာကို ပျိုးပြီးတဲ့အခါမှာ ထိုမေတ္တာကို ပိုပြီးတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ခိုင်မာသည်ထက် ခိုင်မာလာအောင်၊ စွမ်းရည်တွေ ထက်သည်ထက် ထက်လာအောင် လေ့ကျင့်ပြီး ယူဖို့လိုတယ်။

ဒီနေရာမှာ မေတ္တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့ကျင့်နည်း အကျဉ်း လေးကို ပြောရမယ်ဆိုရင် မေတ္တာဆိုတဲ့ သဘောတရားကို လေ့ကျင့်ချင်ပြီဆိုရင် ပထမလုပ်ရမှာက ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မေတ္တာ ဆိုတဲ့အရာကို တွေ့အောင်ရှာဖို့လိုတယ်။ “တဏှာရာဂနဲ့ချစ်တဲ့ အချစ်ကို မေတ္တာလို့ အရပ်ထဲမှာ ခေါ်နေကြပေမယ့် အဲဒါနဲ့ လုံးဝမတူဘူး” အဲဒါနဲ့ ရောထွေးသွားတတ်တယ်။

ဆိုလိုတာက “ရာဂနဲ့ မေတ္တာ” ဟာ ဆင်ဆင်တူတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ချစ်ခင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် favour ပေးချင်လာ တယ်။ မေတ္တာကလည်း သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ favour ပေးတဲ့ သဘောရှိတယ်။ အားလုံးအပေါ်မှာ အကျိုးလိုလားတဲ့ သဘော ရှိတော့ သဘောချင်းကနီးနေတယ်။ နီးနေသည့်အတွက်ကြောင့် မေတ္တာစစ်စစ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ခဲယဉ်းတယ်ပေါ့။

ဘာကဝင်ပြီး မေတ္တာအယောင်ဆောင်တတ်သလဲဆိုရင် ရာဂက ဝင်ပြီးတော့ မေတ္တာအယောင်ဆောင်တတ်တယ်။ လှည့်စားမှုလို့ခေါ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နေတ္တိအဋ္ဌကထာကျမ်းမှာ

၇၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လှည့်စားမှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရေးထားတာတွေရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို စုစည်းပြီးထားတာရှိတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ မင်းတုန်းမင်းလက်ထက် မန္တလေးတောင်ရဲ့ မြောက်ဘက်မှာ ရွှေကျင်တိုက်ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ ရွှေကျင်တိုက်က ရွှေကျင်ဆရာတော်ကြီး ရေးတဲ့စာအုပ်တစ်အုပ်ရှိတယ်။ “**ဝဋ္ဋနာဒီပနီ**” “လှည့်စားမှုတွေကို ထင်ရှားပြတဲ့ကျမ်း”။ အဲဒီ “**ဝဋ္ဋနာဒီပနီ**” မှာ လှည့်စားမှုတွေကို သရုပ်ဖော်ထားတာ။

အစဆုံး ဘာနဲ့သရုပ်ဖော်ထားတုန်းဆိုရင် “**ရာဂေါ မေတ္တာယ ဝဇ္ဇေတိ**” အဲဒီစကားလုံးလေးပါတယ်။ “**ရာဂေါ မေတ္တာယ ဝဇ္ဇေတိ**”-တဏှာရာဂသည် မေတ္တာ အယောင်ဆောင်ပြီးတော့ လှည့်စားသွားတတ်တယ်” တဲ့။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ တဏှာနဲ့မေတ္တာကွဲအောင် အရင်ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

မေတ္တာဆိုတာက သူ့အကျိုးကိုလိုလားတဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ တဏှာဆိုတာက ကိုယ့်အကျိုးကို ဦးစားပေးတာ၊ မေတ္တာဆိုတာ စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်၊ တွယ်တာမနေဘူး၊ တဏှာဆိုတာက မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘူး၊ အင်မတန်မှ ကွဲပြားခြားနားမှုတွေရှိတယ်။

တဏှာချစ်နဲ့ မေတ္တာချစ်၊ တဏှာချစ်က ပူလောင်တယ်၊ မေတ္တာချစ်က အေးမြတယ်၊ မေတ္တာဆိုတာ အတွယ်အတာ ကင်းတယ်၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားတဲ့စိတ်သဘောပဲ။ မေတ္တာဆိုတာသူ့အတွက်၊ တဏှာဆိုတာကိုယ့်အတွက်။

စဉ်းစားကြည့်လေ၊ လူတွေက ဘယ်သူ့ကိုခင်ပါတယ် ချစ်ပါတယ်နဲ့ ပြောနေကြတာပဲ၊ တကယ်ချစ်တာဟုတ်ရဲ့လား လို့ဆိုပြီး ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သူ့ကိုချစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊

Level(3)

၇၉

သူ့မြင်နေရလို့ရှိရင် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ထို စိတ်ချမ်းသာမှု
လေးကို ချစ်တာနော်၊ ဒါကို လူတွေမျက်စိလည်သွားကြတယ်။

စဉ်းစားကြည့်- အမေက သားသမီးကိုချစ်တယ်၊ အဖေက
သားသမီးကို ချစ်တယ်၊ ဒီလိုပြောကြတယ်။ ကဲ- အမေချစ်တဲ့
သားသမီး၊ အဖေချစ်တဲ့ သားသမီးတွေက အမေ့စကား နား
မထောင်ဘူး၊ အဖေ့စကားနားမထောင်ဘူး။ နောက်ဆုံးကျတော့
အမေအဖေက ချစ်နိုင်ပါဦးမလား။ အမေ အဖေက ဒီသားလေး
ဒီသမီးလေးကိုကြည့်ပြီးတော့ သူ့ရဲ့စိတ်ကျေနပ်မှုလေးရနေတာ၊
အဲဒါကိုချစ်နေတာ။ သူ့ရဲ့စိတ်ကျေနပ်မှုလေးကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီး
လုပ်လာပြီဆိုရင် သတင်းစာထဲထည့်ပြီး သားသမီးတွေကို
အမွေပြတ်ကြော်ငြာတာတွေ မရှိဘူးလား၊ ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့
အမွေပြတ်ကြော်ငြာရတာလဲဆိုလို့ရှိရင် သူ့ရဲ့ ပီတိသောမနဿ
ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကလေးကို ဖျက်ဆီးပစ်လို့တဲ့၊ အဓိပ္ပါယ်က ဒါပဲ။
ဒီသား ဒီသမီးကို အာရုံပြုပြီးတော့ ပီတိသောမနဿလေးတွေ
မရတော့ဘူး၊ မရသည့်အတွက်ကြောင့် မင်းမနေနဲ့တော့တဲ့ -
ဒါပဲ။

အဲဒီတော့ တဏှာချစ်နဲ့ မေတ္တာချစ်က အလွန်ကွာတယ်။
မေတ္တာချစ်ဆိုတာ ဒါမျိုးမဟုတ်ဘူး၊ အကျိုးစီးပွားကို လိုလား
တယ်၊ ကောင်းစားစေချင်တယ်၊ ကြီးပွားစေချင်တယ်၊ သို့သော်
တွယ်တာမနေဘူး၊ ကိုယ့်အတွက် မစဉ်းစားဘူး၊ သူ့အတွက်ပဲ
စဉ်းစားတယ်။

ဒီထက်ရှင်းအောင် ပြောရမယ်ဆိုရင် မေတ္တာဆိုတာ
“မိတ်ဆွေရဲ့စိတ်ဓာတ်” ကိုခေါ်တာပါ။ ဒီစကားလုံးလေး ဖြစ်လာ

တာကိုကကြည့် - “မိတ္တဿ ဘော မေတ္တာ- မိတ္တဿ-
မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းရဲ့၊ ဘော- ဥစ္စာဖြစ်တဲ့ စိတ်သဘောထားပဲ၊
မေတ္တာ- မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းရဲ့ စိတ်သဘောထား စိတ်နေ
စိတ်ထား” အဲဒါဟာ မေတ္တာပဲ။

အေး- စဉ်းစားကြည့်လို့ရှိရင် လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ မိတ်ဆွေ
တွေ ရှိကြတယ်ပေါ့။ အပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်းတွေ ရှိကြ
တယ်၊ သူငယ်ချင်းနဲ့ စကားပြောရရင်ပျော်တယ်၊ သူငယ်ချင်းနဲ့
တွေ့ရရင် ပျော်တယ်၊ သူငယ်ချင်းနဲ့နေချင်တယ်၊ သူငယ်ချင်းရဲ့
အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတယ်။ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်မျိုးလေးတွေကို
မေတ္တာလို့ခေါ်တာပဲ။ အဲဒီမေတ္တာသည် ခုနက တဏှာရာဂဆိုတဲ့
အချစ်နဲ့ မတူဘူးတဲ့။ မေတ္တာဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ အဒေါသ၊
အမုန်းကင်းစင်တဲ့ သဘောတရား၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို
လိုလားတဲ့ ကြီးပွားစေချင်တဲ့ သဘောတရား။ မေတ္တာဟာ မိမိရဲ့
သန္တာန်မှာ ပင်ကိုယ်က ရှိနေပေမယ့်လို့ လေ့ကျင့်ပေးမှ အစွမ်း
ထက်မယ်၊ မလေ့ကျင့်ရင် အစွမ်းမထက်ဘူး။

အဲဒီတော့ မေတ္တာဆိုတဲ့သဘောတရားကို ဘာနဲ့လေ့ကျင့်
ရမလဲ၊ အာရုံနဲ့ပဲ လေ့ကျင့်ရမယ်။ စိတ်တစ်ခုကို ထက်မြက်လာ
အောင် လေ့ကျင့်ချင်ရင် အာရုံနဲ့လေ့ကျင့်ရမယ်။ ဓား ထက်
အောင် ဘာနဲ့လုပ်ရလဲ၊ ကျောက်နဲ့သွေးရတယ်၊ ကျောက်ပေါ်
တင်ပြီးသွေးမှ ဓားထက်တယ်။ ထို့အတူပဲ ဒီ မေတ္တာစိတ်ဓာတ်
လေးဟာ ခိုင်မာကြီးထွားလာအောင် ဘာနဲ့လုပ်ရမလဲ၊ အာရုံပေါ်
တင်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ရမယ်။

မေတ္တာလေ့ကျင့်ခန်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းကြီးမှာ ရှင်းရှင်း
လင်းလင်း ရေးထားတာရှိတယ်။ မေတ္တာကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့

Level(3)

၈၁

နည်းတစ်ခု။ သာမန်ကုသိုလ်ရရှိ ပို့တဲ့မေတ္တာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ သာမန်ကုသိုလ်ရရှိပို့တဲ့ မေတ္တာကတော့ “သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောဇ္ဈ” ဆိုတာပေါ့။ ဘုရားရှိခိုးရင်းလည်း မေတ္တာပို့တာပဲလေ၊ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ၊ အဲဒီဟာမျိုးကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။

မေတ္တာလေ့ကျင့်ခန်းဝင်ပြီဆိုတာ meditation အလုပ် လုပ်ရမှာကို ပြောတာ။ meditation ပုံစံနဲ့ မေတ္တာကို အာရုံနဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ်။ အာရုံဆိုတာ ဘာလဲ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းစတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါနဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ်။ သေသွားတဲ့သူနဲ့ လေ့ကျင့်လို့ မရဘူး။ ဒီဘဝမှာရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ်။

ကောင်းပြီ၊ လေ့ကျင့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးချယ်ရ လိမ့်မယ်၊ နံပါတ်(၁) အသက်ရှင်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်၊ သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုပြီး နှစ်ဦးရှိတဲ့အထဲမှာ သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမရွေးနဲ့၊ ဘယ်တော့မှ မအောင်မြင်ဘူးတဲ့၊ သေသွားပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ မေတ္တာမပို့နဲ့။ မေတ္တာကို လေ့ကျင့်ပြီးတော့ယူချင်တယ်ဆိုရင် သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဖယ်ထားလိုက်၊ “အသက်ထင်ရှားရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်” ကို ရွေးပါတဲ့။

အဲဒီလို ရွေးတဲ့အခါမှာလည်းပဲ လူကို ၃-မျိုးလောက် ခွဲလိုက်။ တစ်ဦးက ကိုယ်နဲ့အင်မတန်ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဒါက တစ်ဦး၊ နောက်တစ်ဦးက ခင်လည်းမခင်ဘူး၊ မုန်းလည်းမမုန်းတဲ့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်၊ နောက်တစ်ဦးက မုန်းတဲ့ကိုယ့်ရန်သူလို့ ၃-မျိုး ခွဲလိုက်၊ ပုဂ္ဂိုလ် ၃-စား ရှိတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အများ အားဖြင့် ဒီလို ၃-စားရှိနေမှာပဲ။ ဒါက ယေဘုယျအားဖြင့်ပြောတဲ့ စကားပေါ့။

အဲဒီထဲမယ် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရွေးရမလဲ၊ မေတ္တာ စပြီးတော့ ပျိုးတော့မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်နဲ့ခင်လည်းမခင်၊ မုန်းလည်း မမုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သွားရွေးမယ်ဆိုလို့ရှိရင် မေတ္တာပျိုးဖို့ ခက်လိမ့် မယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သူ့အပေါ်မှာ ခင်မှမခင်တာကိုး၊ သူ့ကို ပထမအနေနဲ့ ရွေးလို့မဖြစ်ဘူး။ ရန်သူကိုရွေးမလား ဆိုတော့ ရန်သူကိုသွားရွေးရင် ဒေါသဖြစ်မှာပဲ။ မေတ္တာပျိုးလို့ မရဘူး၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ ရန်သူကိုလည်း မရွေးနဲ့။ အဲဒီတော့ “ဝိယ ပုဂ္ဂလ” ဆိုတာ ကိုယ်ခင်မင်ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးလိုက်ပါတဲ့။

မေတ္တာပို့တော့မယ်ဆိုရင် အဲဒါကစမယ်၊ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေး၊ ဒီလိုရွေးတဲ့နေရာမှာလည်းပဲ နောက်တစ်ခု သတိထား စရာက လိင်တူကိုပဲ ရွေးရမယ်တဲ့၊ လိင်ကွဲကို သွားမရွေးရဘူး။ ဆိုလိုတာက မေတ္တာပို့မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်သည်အမျိုးသားဆိုရင် အမျိုးသား သူငယ်ချင်းထဲကရွေး၊ အမျိုးသမီးဆိုရင် အမျိုးသမီးထဲကရွေး။ အမျိုးသားက အမျိုးသမီးကို သွားရွေးမယ်၊ အမျိုးသမီးက အမျိုးသားကို သွားရွေးမယ်၊ လိင်မတူတာကို ရွေးလို့ရှိရင် မေတ္တာ ဖြစ်မယ့်အစား တဏှာရာဂတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ အန္တရာယ် ရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ အဲဒီလို မရွေးရဘူး။

အမျိုးသားဆိုရင် အမျိုးသားထဲက ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရွေး၊ အမျိုးသမီးဆိုရင် အမျိုးသမီးထဲက ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရွေးတဲ့။ အဲဒီလိုရွေးပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်၊ မေတ္တာ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်တော့မယ်ဆိုရင် အစပထမ ဘာလုပ်ဖို့လိုလဲ၊ နှိုင်းယှဉ်မှုဟာ အင်မတန်မှ အရေး ကြီးတယ်။ မြန်မာလိုပြောရင် ကိုယ်ချင်းစာတရားဆိုတာရှိတယ်။

Level(3)

၈၃

ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားတတ်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ဆုံး စဉ်းစားပြီး မေတ္တာပို့လိုက်ဦး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေတ္တာပို့တာကတော့ ဘာဝနာအတွက် မဟုတ်ဘူး၊ လွယ်အောင်လို့ ပြင်ဆင်လိုက် တဲ့သဘောပဲ။

ဆိုပါစို့- မေတ္တာပို့တဲ့အခါမှာ “ချမ်းသာပါစေ” လို့ ပြောချင်တာလား သို့မဟုတ် “ကျန်းမာပါစေ” လို့ ပြောချင်တာလား သို့မဟုတ် “အဆင်ပြေပါစေ” လို့ ပြောချင်တာလား တစ်ခုခုကို ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ဟာနဲ့ပြောလို့ရတယ်။ ကျန်းမာပါစေလို့ပြောပြော၊ ချမ်းသာပါစေလို့ပြောပြော၊ အရာခပ်သိမ်း အဆင်ပြေပါစေလို့ ပြောပြော၊ အောင်မြင်ကြီးပွားပါစေလို့ပြောပြော ဘာပဲပြောပြော ပေါ့။ အဲဒီအတွေးလေးကို ထိုပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ ပျိုးရမယ်တဲ့။

ဆိုပါစို့- ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ယောက်ျားဆိုရင် ယောက်ျားကလေး သူငယ်ချင်း၊ မိန်းကလေးဆိုရင် မိန်းကလေးသူငယ်ချင်း ပေါ့။ ခုခေတ်တွေက friend တွေက များတယ်ပေါ့၊ girl friend တို့ boy friend တို့၊ ဒါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယောက်ျားလေးဆို ယောက်ျားလေးသူငယ်ချင်းကိုရွေး၊ မိန်းကလေးဆို မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းကိုရွေး၊ ရွေးပြီးတဲ့အခါ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့ အချိန်လေးမှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့မျက်နှာ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာအောင် ပုံဖော်လိုက်၊ ပုံဖော်လို့ မရဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဓာတ်ပုံလေးတစ်ခု ကိုယ့်ရှေ့မှာထားပြီးတော့ ပုံဖော်၊ စိတ်ထဲမှာ ပုံဖော်လို့ရရင် စိတ်ထဲမှာ ပုံဖော်လိုက်၊ သူ့ရဲ့ ပြုံးရွှင်နေတဲ့မျက်နှာ၊ ကြည်နူးနေတဲ့ မျက်နှာလေးကို ကြည့်ပြီးတော့ “အစဉ်ထာဝရ ပြုံးနိုင်ပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ ကျန်းမာပါစေ၊ ရွှင်လန်းပါစေ” ဆိုပြီး ကိုယ်လိုချင်

တဲ့ စကားလုံးလေးတစ်ခုနဲ့ အသုံးပြုပြီးတော့ အဲဒီစိတ်ကလေး ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေအောင် repeatation လုပ်နေတာလို့ ခေါ်တယ်။ ထပ်ထပ် ထပ်ထပ်ပြီးတော့ဖြစ်နေတာ၊ တစ်ခါတည်း မဟုတ်ဘူး။

ခုခေတ် သီချင်းဆိုတဲ့အခါ repeatation တွေ ပါတယ် မဟုတ်လား။ ထပ်ကျော်ပြီးတော့ ဆိုနေတာလေ။ အဲဒီတော့ မေတ္တာထပ်ကျော့နေရတယ်။ ဘယ် နှစ်ပြန်ထပ်ကျော့ရမတုန်း ဆိုရင် တစ်နာရီလုပ်ရင် တစ်နာရီလုံး ထပ်ကျော့နေရမယ်။ အဲဒီလို ဓားများသွေးတဲ့အခါမှာ ကျောက်နဲ့ပွတ်နေသလိုပဲ ဒီ ချမ်းသာပါစေဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ ခုနက ပိယပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပွတ်ပေးနေရမယ်။ အဲဒါ လေ့ကျင့်နေတာလို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီလိုပွတ်ပေးနေလိုက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုအနေအထား ထိအောင် ရောက်လာသလဲလို့ဆိုရင် ဘယ်နေရာသွားသွား ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့မျက်နှာပဲမြင်နေမယ်။ မျက်စိထဲက ဒီပုဂ္ဂိုလ်မျက်နှာ မထွက်ဘူး။ အိပ်မယ်- အိပ်မပျော်သေးခင်လည်း သူ့မျက်နှာပဲ မြင်နေတယ်။ တခြားဟာ သိပ်မမြင်ဘူး။ စိတ်က အဲဒီပေါ်မှာပဲ ငြိမ်ကျလာတယ်ပေါ့။ အဲဒီလို ငြိမ်ကျလာတဲ့အပေါ်မှာ မေတ္တာ စိတ်ကလေးနဲ့ ထပ်ထပ်ပြီးတော့ ပွတ်ပေးနေလို့ရှိရင် နောက်ဆုံး မှာ သမာဓိစွမ်းအားတွေ ကောင်းလာလို့ရှိရင် ဈာန်တောင်ရနိုင်တယ်။

မြန်မာတွေက ဈာန်ဆိုရင် ကောင်းကင်ပျံတာချည်းပဲ အောက်မေ့နေတယ်။ ဒါ ကောင်းကင်ပျံတာကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဈာန်ရတယ်ဆိုတာ အဲဒီအာရုံပေါ်ကို စူးစိုက်ပြီးတော့နေတဲ့

Level(3)

၈၅

စွမ်းအားသတ္တိလေး ရလာတာကိုပြောတာ။ ပထမ ဈာန်ဆိုတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရှိန်လေးရလာမယ်၊ ဈာန်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲဆိုလို့ရှိရင် ခုနက သူငယ်ချင်းရဲ့မျက်နှာပေါ်မှာ စိတ်ကလေးအမြဲရောက်နေအောင်ပို့ပေးနေတဲ့ ဝိတက်လို့ခေါ်တဲ့ သဘောတရား၊ Initial application တဲ့။ စိတ်က ထိုမျက်နှာလေး ပေါ်မှာ ရစ်ဝဲနေတယ်၊ စိတ်က ခွာလို့မရလောက်တဲ့ အနေ အထားမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ Sustained application ခေါ်တဲ့ ဝိစာရ။

မေတ္တာဈာန်

ဝိတက် ဆိုတာ အာရုံပေါ် စိတ်ကလေးကို ပို့တင်ပေးနေတာ။ **ဝိစာရ** ဆိုတာ အာရုံနဲ့စိတ်ကလေး ကွာမသွားအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနေတဲ့သဘော၊ အဲဒီ အာရုံလေးနဲ့ စိတ်ကျေနပ်နေတာက **ဝီတိ**၊ စိတ်ကျေနပ်နေသလို စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းနေတာက **သုခ**၊ အဲဒီ အာရုံလေးကို စိတ်ကခွာလို့မရတာက **ဧကဂ္ဂတာ**၊ အဲဒီ ၅-ခုဟာ ဟန်ချက်ညီညီ အလုပ်လုပ်နေပြီဆိုလို့ရှိရင် ပထမဈာန်လို့ခေါ်တယ်။ ပထမဈာန်ရပြီပေါ့။ သူငယ်ချင်းရဲ့ မျက်နှာလေးပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး အလုပ်လုပ်နေပြီ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ ရွှင်လန်းပါစေ၊ ကျန်းမာပါစေဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကလေး ပွားပြီးတော့ အလုပ်လုပ်နေပြီ၊ အဲဒီလို အလုပ်လုပ်နေလို့ရှိရင် ခုနက အင်္ဂါရပ်တွေပြည့်စုံလာရင် **ပထမဈာန်ပဲ**။

ဒီထက် စွမ်းအားမြှင့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ တွေးနေစရာ မလိုတော့ဘူး၊ ဝိတက်ဆိုတာ မလိုတော့ဘဲနဲ့ အာရုံလေးက ခွာလို့မရတာရယ်၊ စိတ်ထဲကကျေနပ်တာရယ်၊ ချမ်းမြေ့နေတာ

ရယ်၊ တည်ငြိမ်နေတာရယ်- ဒီသဘောလေး ၄-မျိုးနဲ့ ဖွဲ့စည်းလိုက်တာကျတော့ **ဒုတိယဈာန်အဆင့်**လို့ ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခါ ဒီထက် သမာဓိစွမ်းအားတွေ မြင့်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ အာရုံနဲ့စိတ် တွယ်ကပ်အောင် လုပ်ပေးစရာ မလိုတော့ဘဲ ထိုအာရုံလေးပေါ်မှာကျေနပ်နေတာရယ်၊ နှစ်သက်နေတာရယ်၊ တည်ငြိမ်နေတာရယ် ဒီအခြေအနေ ၃ ရပ်ကလေးနဲ့ ထိုအာရုံပေါ်မှာ ရပ်တည်နေလို့ရှိရင် **တတိယဈာန်** လို့ခေါ်တယ်။

မေတ္တာပွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီလို ဈာန် ၃-ဆင့်ထိအောင် ရနိုင်တယ်။ အဲဒီ ဈာန် ၃-ဆင့် ရသွားမှ “**စေတောဝိပုတ္တိ**” လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်လေးဟာ ဗျာပါဒမှ လွတ်သွားပြီ၊ အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်က ဒေါသမှ လုံးဝလွတ်နေတဲ့စိတ်တဲ့၊ “**စေတောဝိပုတ္တိ**” ဆိုတာ ဒီ လုံးဝလွတ်မြောက်လာတဲ့ အနေအထားတစ်ခု ရောက်လောက်အောင် လေ့ကျင့်ယူထားတဲ့ မေတ္တာကိုပြောတာ။

သာမန်မေတ္တာကို မေတ္တာလို့ပဲသုံးတယ်၊ “**စေတောဝိပုတ္တိ**” ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေး ထည့်သုံးလိုက်လို့ရှိရင် ထိုမေတ္တာသည် ဈာန်အခြေအနေထိအောင် ရောက်နေတဲ့ မေတ္တာမျိုးလို့ ဒီလို ပြောတာ။

ကဲ-ကောင်းပြီ၊ **ပိယပုဂ္ဂလ** လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့ ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ လေ့ကျင့်လိုက်လို့ အောင်မြင်သွားတဲ့မေတ္တာလေးကို ဒီအတိုင်းမထားနဲ့ဦး၊ မေတ္တာကို ဖြန့်ကြက်ကြည့်ဦး၊ ထိုမေတ္တာလေးကို transfer လုပ်ရမယ်၊ ဘယ်သူ့အပေါ် transfer လုပ်မလဲ ဆိုရင် ချစ်လည်းမချစ် မုန်းလည်းမမုန်းတဲ့ ကိုယ်မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

Level(3)

၈၇

အပေါ်မှာ ပြောင်းကြည့်လိုက်တဲ့။ ပြောင်းကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဒီမေတ္တာသဘောတရားလေးဟာ လျော့ကျမသွားဘူး။ ကိုယ် ချစ်ခင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မှာထားတဲ့ စိတ်အခြေအနေဟာ မုန်းလည်း မမုန်း ချစ်လည်းမချစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ သွားထားလိုက်လို့ အခြေအနေ ပြောင်းလဲသွားတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီမှာ ပြန်လေ့ကျင့် ရမယ်၊ ပြောင်းလဲမသွားဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဒါ ဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့ အဆင်ပြေသွားပြီ။

ကဲ- ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ယောက် ပြောင်းလိုက်ပြီးပြီနော်၊ ပထမ- ဝိယပုဂ္ဂလ၊ ဒုတိယ- မဇ္ဈတ္တ အလယ်အလတ် ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မှာ ပြောင်းကြည့်လို့ အခြေအနေမပြောင်းဘူးဆိုရင် နောက် တစ်ယောက်ပေါ်မှာ ပြောင်းကြည့်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ်နဲ့ မတည့်တဲ့ မုန်းတီးတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရန်သူ၊ ရန်သူဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်ကို ပြောင်းကြည့်လိုက်၊ ပြောင်းကြည့်လိုက်လို့ ဒေါသဖြစ်လာလို့ရှိရင် မေတ္တာဟာ မကြံ့ခိုင်သေးဘူး၊ ပြန်ပြီးတော့ မေတ္တာကိုလေ့ကျင့်ဦး။ ပြန်လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့အခါ တစ်ခါပြန် စမ်းသပ်ကြည့်လိုက်၊ အာရုံ ပြောင်းပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့လူအပေါ်မှာ မေတ္တာထားကြည့်၊ ထားလို့ရသွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဒီမေတ္တာဟာ တော်တော် ခိုင်မာသွားပြီလို့ ပြောရမယ်၊ ဒါက စမ်းသပ်တဲ့နည်း။

အဲဒီလိုလုပ်ပြီးတော့ တစ်လောကလုံးမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ ပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်အောင်ကြိုးစား။ နောက်ဆုံးမှာ လူ ၄-ယောက် - နံပါတ်တစ်က မိမိကိုယ်တိုင်၊ နံပါတ်နှစ်က ကိုယ် ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ နံပါတ်သုံးက ချစ်လည်းမချစ် မုန်းလည်းမမုန်း တဲ့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်၊ နံပါတ်လေးက ရန်သူ၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ် ၄-ယောက်

သည် အပိုင်းအခြားတွေ။ လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုချစ်တတ်တယ်။ အဲဒီ ၄-ယောက်ကို ရန်သူလို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်လို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေလို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ ကိုယ်နဲ့မသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်ရန်သူလို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ အားလုံး ဒီ ၄-ယောက်စလုံးဟာ တစ်မျိုးတည်း တစ်ခုတည်းလို့ မြင်သွားပြီဆိုရင် ဒီလူရဲ့ မေတ္တာဟာ အစွမ်းအထက်ဆုံးအဆင့် ရောက်သွားပြီ။

အဲဒါကို ဥပမာလေးတစ်ခု ပေးထားတယ်။ ဒီ ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ယောက်ကို - ဆိုပါစို့- ရှေးတုန်းက လူကိုသတ်ပြီးတော့ ယဇ်ပူဇော်တဲ့ အလေ့အထရှိတယ်။ တောထဲမှာနေတဲ့ရဟန်းတွေ ဒီလိုပဲ ယဇ်ပူဇော်တာ ခံလိုက်ရတာမျိုးတွေရှိတယ်။ အဲဒီမှာ လာပြီးတော့တောင်းမယ်၊ ယဇ်ပူဇော်ဖို့အတွက် တစ်ယောက်လိုက်ခဲ့ပါပေါ့။ တစ်ယောက်လိုက်ခဲ့ပါဆိုလို့ရှိရင် အတူနေတာက မိမိကိုယ်တိုင်ရယ်၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေရယ်၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ရန်သူရယ် ၄-ယောက် ရှိတယ်။ အဲဒီ ၄-ယောက်ထဲက ဘယ်သူ့ပေးမလဲ? ဘုန်းကြီးတို့ စဉ်းစားကြည့်ကြ၊ တစ်ယောက်ယောက်တော့လိုက်ရမယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲက ဘယ်သူ့ပေးမလဲ၊ ဪ- သူတို့ ၃-ယောက်တော့ နေရစ်ပါစေ၊ ငါပဲ အနစ်နာခံလိုက်ပါမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအပေါ်မှာ မေတ္တာပျက်ရာရောက်တယ်၊ သူ့မေတ္တာက မဟုတ်သေးဘူး၊ မမျှတဘူးလို့ ပြောရမယ်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ “ငါနဲ့မတည့်တဲ့ကောင် လိုက်သွား” ဆိုလို့ရှိရင် ရန်သူပေါ်မှာ အမုန်းစိတ်မပျောက်သေးတာပဲ။ အဲဒီ

Level(3)

၈၉

၄-ယောက်စလုံးကို “တစ်ယောက်မှ မပေးနိုင်ဘူး၊ အားလုံးဟာ အတူတူပဲဖြစ်နေတယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ ရွေးလို့မရတော့ဘူး” ဆိုရင် အဲဒီမေတ္တာဟာ ကန့်သတ်ချက်တွေကို ကျော်ဖြတ်သွားတဲ့ အင်မတန်ခိုင်မာတဲ့ မေတ္တာတရားဖြစ်သွားပြီတဲ့၊ ဒီလိုဆိုတာ။

အဲဒီလို လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့အခါမှာ တစ်လောကလုံးမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာတရားကို ဖြန့်ကျက်ပြီးနေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဒေါသဆိုတာ လုံးဝလာလို့မရတော့ဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ ထိုမေတ္တာကို အခြေခံပြီးတဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ထိုမေတ္တာ စိတ်ဓာတ်မှာပါတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို ရှုမှတ်ဆင်ခြင်ပြီး ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ရတယ်။ မေတ္တာနဲ့ယှဉ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေက နာမ်တရား၊ ထိုမေတ္တာ ရဲ့တည်ရာ နှလုံးသားက ရုပ်တရား၊ ဟော- ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ ဒီနှစ်မျိုး ရှိတယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာလို့ရှိရင် ဒါ ဝိပဿနာ လမ်းကြောင်းထဲ စုဝင်လာတာပဲ။ ဒါ သမထကနေ ဝိပဿနာ ပြောင်းတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ကိုရှုတာဟာ နာမ်တရားကိုရှုတာ၊ ထို မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ရဲ့ တည်ရာမရှိရာ နှလုံးသား ရုပ်တရားကို ရှုတာ ဟာ ရုပ်ကိုရှုတာ၊ ဒီလို ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ကွဲသွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် **နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။**

အဲဒီရုပ်နာမ်နှစ်ခု ခွဲခြားသိပြီးတဲ့အခါမှာ ဒီရုပ် ဒီနာမ် တွေဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာတုန်းလို့ အကြောင်းတရားကို လေ့လာသုံးသပ်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်တစ်မျိုး ထပ်ဆင့်ရလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် **ပစ္စယပရိစ္ဆဟဉာဏ်။**

၉၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အဲဒီဉာဏ်နှစ်မျိုးကိုအခြေခံပြီး ဒီ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတွေနဲ့ ဆက်ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ မမြဲတဲ့သဘောတွေ တွေ့လာတယ်။ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတဲ့သဘောတွေ တွေ့တယ်။ ဖြစ်ပျက်မှုတွေက အမြဲတမ်း နှိပ်စက်နေတဲ့ ဒုက္ခသဘောတွေ တွေ့လာတယ်။ မဖြစ်ရအောင်၊ မပျက်ရအောင် ကိုယ့်မှာစွမ်းအင် သတ္တိတွေမရှိဘူးဆိုတာ သိလာတယ်။ ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်းမဖြစ်ဘူး ဆိုတာ သိလာတယ်။ အနတ္တသဘောတွေ ပေါ်လာတယ်။

ဒီလို မေတ္တာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ရုပ်တရား နာမ်တရား တွေအပေါ်မှာ အနိစ္စလို့လည်း ရှုနိုင်လာတယ်။ ဒုက္ခလို့လည်း ရှုနိုင်လာတယ်။ အနတ္တလို့လည်း ရှုနိုင်လာတယ်။ ဒီလို ရှုလာနိုင် တာက **သမ္မသနဉာဏ်** လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီကနေ ဆက်လက်ပြီး ဖြစ်တာပျက်တာလေးတွေကိုပဲ အာရုံစိုက်မိလာတဲ့အခါ **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်**၊ ထို **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်** ရင့်သန်လာတဲ့အခါ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အာရုံမပြုတော့ဘူး၊ ပျက်နေတာတွေက မြန်လွန်းအားကြီးသည့် အတွက်ကြောင့် အပျက် အပျက် အပျက်ပဲမြင်နေတာကို **ဘင်္ဂဉာဏ်** လို့ခေါ်တယ် တဲ့။

အဲဒီလို ပျက်တာတွေချည်းပဲ မြင်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ဉာဏ်ထဲမှာ ဘာပေါ်လာလဲဆိုတော့ ပျက်နေတာဟာ ကြောက် စရာကြီးပါလားလို့ တွေးလာတယ်။ အဲဒါ **ဘယဉာဏ်**လို့ ခေါ် တယ်။

ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတဲ့အခါ ဖြစ်ပျက်မှုတွေက နှိပ်စက်လို့ စိတ်ပျက်စရာ၊ ငြီးငွေ့စရာချည်းပါလားဆိုပြီး အပြစ်

Level(3)

၉၁

တွေကို မြင်လာတယ်။ ပျက်နေတဲ့ အရာကြီးဟာ တွယ်တာစရာ မကောင်းဘူးလို့ အပြစ်တွေကို မြင်လာတယ်။ ဒါက **အာဒီနဝဉာဏ်**။

အပြစ်တွေမြင်လာတဲ့အခါ မလိုချင်တော့ဘူး၊ ငြီးငွေ့လာတယ်။ စွန့်လွှတ်ချင်လာတယ် **နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်**။ ငြီးငွေ့လာတဲ့အခါ လွှတ်ချင်လာတယ်။ ဒါတွေက လွှတ်ချင်လာတယ်။ **မှုတ္တိတုကမ္ပတာဉာဏ်**။ လွတ်ဖို့ရာအတွက် လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းကို ပြန်ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ **ပဋိသင်္ခါဉာဏ်**။ ပြန်လည်စဉ်းစားရင်းက သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ သဘာဝပေါ်မှာ နေသားတကျဖြစ်သွားပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနည်းသွားပြီး တည်ငြိမ်မှုတွေရလာပြီး အသိဉာဏ်တွေ လွှမ်းမိုးလာပြီဆိုရင် **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်** လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်** ရင့်သန်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် ဗျာပါဒဆိုတဲ့ သဘာဝတရားကို အဆင့်ဆင့် ပယ်ရှားသွားနိုင်တဲ့ **သောတာပတ္တိမဂ်**၊ **သောတာပတ္တိဖိုလ်**၊ **သကဒါဂါမိမဂ်**၊ **သကဒါဂါမိဖိုလ်**၊ **အနာဂါမိမဂ်** ဆိုတာလည်းပေါ်လိုက်ရော ဒေါသ ဗျာပါဒဆိုတာ ဘယ်တော့မှပြန်မလာတဲ့လမ်း ရောက်သွားတယ်။ အမုန်းတရားဆိုတာ နှလုံးသားထဲမှာ လက်ကျန်မရှိတော့ဘူး၊ အနာဂါမိဖြစ်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် အမုန်းတရား လက်ကျန်မရှိတော့ဘူးတဲ့။

မေတ္တာပွားလို့ရှိရင် အမုန်းတရားဟာ ပြန်ထလာနိုင်သေးတယ်။ အခုခေတ် ရောဂါစစ်သလို စစ်ကြည့်လို့ရှိရင် Positive ဖြစ်နေဦးမယ်။ နှလုံးသားထဲမှာ အမုန်းရှိသေးသလားလို့ ဆေးစစ်သလို စစ်ကြည့်ရင် Positive တွေ့လိမ့်မယ်။ အနာဂါမိမဂ်ရသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် Negative ဖြစ်သွားပြီ၊ လုံးဝမရှိတော့

ဘူး၊ အဲဒါကျတော့ ဒေါသဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ရဲ့ပူပန်စေတတ်တဲ့ သဘာဝတရားရဲ့ လုံးဝထွက်ပေါက်ပဲ။ မေတ္တာတရားကို အခြေခံတဲ့ **အနာဂါမိပင်္ဈာန်**၊ **အနာဂါမိဝိလိဉာဏ်** ဟာ ဒေါသရဲ့ လုံးဝထွက်ပေါက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသဆိုတာ လာချင်လို့တောင် မလာတော့ဘူး။ ဒေါသဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာ မိမိသန္တာန်မှာ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ အစဉ်ထာဝရ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရရှိသွားနိုင်တယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတယ်၊ “**ယဒိဒံ မေတ္တာစေတောဝိပုတ္တိ**— စိတ်ရဲ့လွတ်မြောက်မှုလို့ဆိုတဲ့ ဒီ မေတ္တာတရားဟာ၊ **ဗျာပါဒဿ** - စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျနေတဲ့ ဒေါသရဲ့၊ **နိဿရဏံ**— ထွက်ပေါက်ပါပဲ”တဲ့။ ဒီနည်းနဲ့သာလျှင် စစ်မှန်တဲ့ ထွက်ပေါက်ကိုရနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုပဲ စိတ်ဆိုးအောင် လုပ်လုပ် ဘယ်တော့မှ စိတ်ဆိုးတာမရှိတော့ဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေ စဉ်းစားကြည့်- ဗျာပါဒဆိုတဲ့ ဒေါသဟာ လူတိုင်းဖြစ်ဖူးကြတယ်။ ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ၊ စိတ်တည်ငြိမ်နေမှုတွေ လုံးဝပျက်စီးသွားတယ်၊ နှလုံးခုန်မှုတွေ ပြင်းထန်လာတယ်၊ မျက်နှာတွေနီရဲလာတယ်၊ သွေးခုန်မှုတွေ ပြောင်းလဲလာတယ်၊ နှလုံးကနေလှုံ့ဆော်လာသည့်အတွက် ကြောင့် နှုတ်က မဟုတ်တဲ့အသံတွေ၊ မဟုတ်တဲ့စကားတွေ ပြောလာတယ်၊ လက်ကလည်းပဲ အန္တရာယ်ပြုမယ့် အပြုအမူမျိုးတွေဖြစ်လာတယ်။ ဒါ ဒေါသရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတွေပဲ။

အဲဒီလို ဒေါသဆိုတဲ့ အမုန်းတရားဟာ နှလုံးသားထဲမှာ လုံးဝမကျန်အောင် ဖြေရှင်းပစ်လိုက်နိုင်တာ ဒါဟာ ထွက်ပေါက်အစစ်ပေါ့။ ဒါကိုဆိုလိုတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့တာ။

ရက်စက်လို့စိတ်၏ ထွက်ပေါက်

ထို့အတူပဲ နောက်ထပ်ထွက်ပေါက်တစ်ခု ရှာရဦးမယ်။ လူတွေမှာ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ဒေါသတင်မကဘူး၊ ဆိုပါစို့- စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုတာ ရိုးရိုးစိတ်ဆိုးကြတာပဲ။ ကိုယ်အလိုမကျရင် မိဘက သားသမီးကို စိတ်ဆိုးတယ်၊ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း စိတ်ဆိုးကြတယ်၊ အဲဒီလို စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုတဲ့အထဲမယ် သတ်ချင် ဖြတ်ချင်စိတ်ဆိုတာ ပါရဲ့လား၊ မပါဘူးနော်။

မိဘက သားသမီးကို စိတ်ဆိုးတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ “ဒီကောင်ကို သေအောင်လုပ်မယ်” ဆိုတဲ့စိတ်မပါဘူးနော်၊ အေး အဲဒီစိတ်ဓာတ်မျိုးပါလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သူ့ကိုဘာခေါ်လဲဆိုတော့ “ဝိဟိသာ” လို့ခေါ်တယ်။ ဝိဟိသာ ဆိုတဲ့ ရက်စက်မှု၊ ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်မှုဆိုတဲ့သဘောတရား စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ် တဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ဒေါသကိုမထိန်းတဲ့အခါမှာ ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်လို့မှုဆိုတဲ့ ဝိဟိသာ တရား စိတ်ဓာတ်ထဲမှာ ပေါ်လာပြီ၊ အဲဒီလိုပေါ်လာလို့ရှိရင် စိတ်ရဲ့ထွက်ပေါက်က ဘာနဲ့လုပ်ရမလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ကရုဏာတရားကို ပွားလိုက်ရမယ်တဲ့။

ကရုဏာဆိုတာ သူများကို ညှဉ်းဆဲလိုမှု၊ ရက်စက်လို့မှု ဆိုတဲ့ cruelty ဆိုတာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကရုဏာတရားကိုပွားပြီဆိုရင် လောကမှာ အဆင်မပြေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေ၊ သနားစရာကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဆိုပါစို့- ရောဂါဖြစ်လို့ ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားနေရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ စီးပွားရေးအဆင်မပြေလို့ စိတ်ညစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ စားစရာသောက်စရာမရှိလို့ ဒုက္ခရောက် နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ နေစရာမရှိလို့ အတိဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊

လောကမှာ အဆင်မပြေလို့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သနားစရာပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။

အဲဒီလို သနားစရာပုဂ္ဂိုလ်ကိုရွေးချယ်ပြီး “ဒုက္ခာ မုစ္ဆ” “အခြေအနေဆိုးတွေက လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ မကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်မြောက်ကြပါစေ” ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကလေးနဲ့ အဲဒီလိုဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံပြုပြီး လေ့ကျင့်ယူရမယ်တဲ့။ အဲဒီလိုလေ့ကျင့်လို့ရှိရင် ခုနက မေတ္တာ လေ့ကျင့်သလိုလေ့ကျင့်၊ လေ့ကျင့်လို့ အောင်မြင်လာပြီဆိုရင် ခုနက **ဝိဟိသာ**ဆိုတဲ့ ညှဉ်းဆဲလိုမှု ရက်စက်တဲ့သဘောတရား ဟာ သူ့သန္တာန်မှာ လုံးဝမရှိတော့လောက်အောင် လွတ်မြောက် သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါလည်း ထွက်ပေါက်တစ်ခုပဲ။

မနာလိုစိတ်၏ ထွက်ပေါက်

နောက်တစ်ခုက လောကလူတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ပြိုင်ဘက် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်အိမ်နီးနားချင်းဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်အသိထဲကဖြစ်စေ၊ မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်စေ ကြီးပွားတိုးတက်ပြီး ကိုယ့်ထက်သာသွား လို့ရှိရင် ဝမ်းသာနိုင်ခဲ့တယ်၊ ဝမ်းမသာကြဘူး။ ဘာကြောင့် ဝမ်းမသာတာတုန်းဆိုရင် **ဂ္ဂုဿာ**လို့ခေါ်တဲ့ jealousy ကြောင့်ပဲ။ အဲဒီ jealousy ဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ သူတစ်ပါးအောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ထဲမှာပျော်မွေ့မှုမရှိဘူး။ အဲဒါလည်း စိတ်ရဲ့ emotion တစ်ခုပဲ။ အဲဒီအရာတွေဖြစ်လာပြီဆိုရင် jealousy တွေ ဖြစ်တယ်။ ထို jealousy တွေ လွှမ်းမိုးလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဟာ သူများကိုတောင် အန္တရာယ်ပြုတတ်တယ်။

Level(3)

၉၅

တစ်ခါတုန်းကကြားဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ စကိတ်စီးတဲ့ အမျိုးသမီးချန်ပီယံတစ်ယောက်၊ ဒီအားကစားမှာ သူကထူးချွန်လို့ သရဖူဆောင်းထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ နောက်ထပ် အမျိုးသမီး အားကစားသမား တစ်ယောက် ပေါ်လာတယ်။ စကိတ်စီးပြိုင်ပွဲမှာ သူနဲ့ယှဉ်ပြိုင်လိမ့်မယ်၊ သူ့ရဲ့သရဖူကို လုတော့မယ်၊ သူ့နေရာကို ယူတော့မယ်ဆိုတာကို မခံနိုင်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် လူဆိုးကို ပိုက်ဆံပေးငှားပြီး အဲဒီအမျိုးသမီး ခြေထောက်ကို ရိုက်ချိုးခိုင်းတယ်။ ဒါ လောကမှာ တကယ်ဖြစ်ခဲ့တာ။ True story တကယ်အစစ်အမှန်ဖြစ်တယ်။

အဲဒါမျိုးဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် jealousy ကြောင့်ပေါ့။ အေး- အဲဒီလို jealousy ဖြစ်လာတာဟာ ကောင်းသလားဆိုတော့ မကောင်းဘူး၊ တော်တော်ဆိုးတဲ့ဟာ။ သူများရဲ့အောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မခံနိုင်တဲ့သဘော။ အဲဒီ မခံနိုင်တဲ့ emotion လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဘာနဲ့ထွက်ပေါက် ရှာမလဲဆိုရင် မုဒိတာတရား ပွားများခြင်းဖြင့် ထွက်ပေါက်ရှာရမယ်တဲ့။

မုဒိတာတရားပွားများချင်လို့ရှိရင် အောင်မြင်ကြီးပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုကြည့်ပြီး “ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂ္ဂန္တု” “ရဲ့ထားတဲ့ စည်းစိမ် အခြေအနေတွေက၊ အောင်မြင်မှုတွေက ဘယ်တော့မှ ဆုတ်ယုတ်မသွားကြပါစေနဲ့၊ ထာဝရပျော်နိုင်ကြပါစေ၊ ထာဝရရွှင်လန်းနိုင်ကြပါစေ၊ ရရှိထားတဲ့အခြေအနေကောင်းတွေက ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီး မသွားကြပါစေနဲ့” အဲဒီစိတ်ဓာတ်လေးကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်တဲ့၊ လေ့ကျင့်ပေးလို့ရှိရင် ခုနပြောတဲ့

သူများစည်းစိမ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အကောင်းမပြောနိုင်တဲ့ “အရတီ” ဆိုတဲ့ မပျော်မွေ့နိုင်တဲ့ မနာလိုစိတ်ရဲ့ထွက်ပေါက်ကို ရသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ မုဒိတာဆိုတဲ့ ထွက်ပေါက်။

ချစ်စိတ် မုန်းစိတ်၏ ထွက်ပေါက်

နောက်တစ်ခုက ဘာလဲလို့ဆိုရင် လူတွေမှာ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ဆိုတာရှိတယ်။ ချစ်ရင်ချစ်မယ်၊ မချစ်ရင် မုန်းမယ်။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းဆိုတာ အစွန်းနှစ်ခုပဲ။ စိတ်ဓာတ်မှာ balance မဖြစ်လို့ အစွန်းနှစ်ဖက်ထွက်နေတဲ့ စိတ်ဓာတ်။ အဲဒီ အစွန်း ထွက်နေတဲ့စိတ်ဓာတ်က လွတ်မြောက်ချင်လို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ ဥပေက္ခာပွားရမယ်တဲ့။

ဥပေက္ခာဆိုတာဘယ်လိုပွားရသလဲဆိုရင် “သဗ္ဗေ သတ္တာ ကမ္မဿကာ” သတ္တဝါဆိုတာ သူ့ကံနဲ့သူလာတာလို့ ပွားရတယ်။ ချစ်ခြင်းကိုလည်း ရှောင်မယ်၊ မုန်းခြင်းကိုလည်း ရှောင်မယ်။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ထိုနှစ်မျိုးလုံးမပါဘဲနဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ သဘာဝ တရားတစ်ခုကို ဥပေက္ခာလို့ခေါ်တယ်။

ဒီကနေ့ အရပ်ထဲမှာတော့ “ဥပေက္ခာ” ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ မတည့်လို့ မခေါ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို “ဥပေက္ခာပြုတယ်” လို့ ပြောနေကြ တယ်။ အဲဒီလိုအဓိပ္ပါယ် မဟုတ်ဘူး၊ ဥပေက္ခာက အလွန်မွန်မြတ် တယ်။ ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်းဆိုတဲ့ အစွန်းနှစ်ဖက်မရှိစေဘဲ တည့်မတ် တည်ငြိမ်တဲ့ သဘောထား၊ ဒါကြောင့်မို့ equanimity လို့ အင်္ဂလိပ် လို့ ပြန်တယ်။ equanimity ဆိုတာ စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်မှုပဲ။ အဲဒီ တည်ငြိမ်မှုဟာ စိတ်မတည်ငြိမ်တဲ့ emotion ဆိုတဲ့ ရာဂတို့၊ ဒေါသ

တို့ရဲ့ ထွက်ပေါက်ပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ စေတောဝိပုတ္တိ ဟာ ရာဂရဲ့ ထွက်ပေါက်ပါလို့ ဟောထားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒါကိုလည်းပဲ လေ့ကျင့်ပွားများခြင်းဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ထွက်ပေါက်တစ်ခုကို ရရှိနိုင်မယ်။

မြဲတယ်လို့ထင်မြင်စိတ်၏ ထွက်ပေါက်

နောက်တစ်ခုကတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နဲ့ ပတ်သက်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ တစ်တွေမှာ အရာခပ်သိမ်းကို ကြည့်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပဲဖြစ်စေ နိစ္စ ထာဝရလို့ ထင်နေကြတယ်။ မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေရှိနေကြတယ်။ ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်လိုက်ပြီဆိုရင် စက္ကန့်မလပ် ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘောတွေ၊ ပြောင်းလဲပျက်စီးနေတဲ့အရာတွေကို တွေ့မြင်လာနိုင်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေကို လျော့ချသွားနိုင်တယ်ပေါ့။ အဲဒီ မြဲတယ်ဆိုတဲ့ နိစ္စနိမိတ်၊ မြဲတယ်လို့ ယူဆနိုင်တဲ့ အရိပ်အယောင်ဟာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။

ရင့်သန်အားကောင်းလာတဲ့ ဝိပဿနာတရား (ဗလဝ ဝိပဿနာ) ဟာ မြဲတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆနေတဲ့ အတွေးစိတ်ရဲ့ ထွက်ပေါက်တစ်ခုပဲတဲ့။ ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အရိပ်အယောင်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပြီး မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အမှန်အကန်ကို မြင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါက အလွန်အဆင့်မြင့်တဲ့ ထွက်ပေါက်တစ်ခုပါတဲ့။ အဲဒီထွက်ပေါက် ရှေးဟောင်းပြီဆိုရင် သောကဆိုတာ နည်းသွားမယ်၊ တွယ်တာမှုတွေဆိုတာကို လျော့ချလာနိုင်မယ်။

မာန၏ ထွက်ပေါက်

နောက်ဆုံး ထွက်ပေါက်တစ်ခုက ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် ငါဆိုတဲ့မာနရဲ့ ထွက်ပေါက်ပဲ။ လောကမှာ ဒီ မာနဆိုတာက ကျန်နေတတ်တယ်။ မာနဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေး အရည်အချင်းပေါ်မှာ အခြေစိုက်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတရားတစ်ခုပဲ။ ဒါကို စာပေက “**အသ္မိမာန**” လို့ ပြောတယ်။

မာနဆိုတာဟာ သူများထက်သာတယ်လို့ပြောမှ မာနမဟုတ်ဘူး။ လူတွေမှာ ဖြစ်တတ်တယ်လေ၊ ဆိုပါစို့- အဘိဓမ္မာတရားဟောလို့ရှိရင် ငါ နားမလည်ပါဘူးကွာ၊ နားလည်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး၊ တို့ ဉာဏ်မမီပါဘူးလို့ အဲဒီလိုတွေးတာကလည်း နိမ့်ကျတဲ့မာနပဲတဲ့။ ဒါကတော့ ငါ့အတွက် လွယ်လွယ်လေးပဲလို့ သွားတွေးလို့ ရှိရင်လည်း သူ့အရည်အချင်းပေါ်မှာတွေးတာ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် မာနပဲ။ အဲဒီလို မာနမျိုးတွေဟာ တရားထူး တရားမြတ်ရဖို့ရာအတွက် အဟန့်အတားတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် အဲဒီအဟန့်အတားဆိုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းပေါ်မှာ အားကိုးပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မာနအထင်တွေ ပျောက်သွားအောင် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကျင့်ရတယ်။ နောက်ဆုံး ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဘဝ ရောက်သွားလို့ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ် ရသွားပြီဆိုလို့ရှိရင်တော့ ခုနကပြောတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေးပေါ်မှာ အထင်ရောက်တဲ့ မာနတရားဟာ လုံးဝရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါက မာနတရားရဲ့ ထွက်ပေါက်ပါ။

Level(3)

၉၉

အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က “**နိဿရဏတတုသုတ်**” မှာ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များဆိုပြီး ဟောထားတာရှိတယ်။ ဒီထွက်ပေါက်များသည်သာလျှင် တကယ့် စစ်မှန်တဲ့ထွက်ပေါက်များ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ထိုတရားများဟာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်မယ်ဆိုရင် ဒီထွက်ပေါက်တွေဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သိရှိနိုင်မယ့် ထွက်ပေါက်မျိုးတွေဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များကို လက်တွေ့ကျကျ အသုံးပြုပြီးတော့ မိမိတို့စိတ်ရဲ့ အကျဉ်းအကျပ်မှ လွတ်နိုင်ကြတယ်။ **ဒေါသ**ဆိုတဲ့ emotion တွေ၊ **ဝိပဿာ**ဆိုတဲ့ emotion တွေ၊ **အရတီ** ဆိုတဲ့ မပျော်မွေ့နိုင်မှု emotion တွေ၊ **ရာဂ** ဆိုတဲ့ တပ်မက်မှု emotion တွေ၊ သင်္ခါရတရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်တယ်ဆိုတဲ့ အထင်နိမိတ်တွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထင်နေတဲ့ ကိုယ့်အရည်အသွေးပေါ်မှာ အခြေပြုပြီးတော့ထားတဲ့ မာနတွေ၊ အဲဒီ emotion တရားတွေရဲ့ ထွက်ပေါက်တွေဟာ မေတ္တာတို့၊ ကရုဏာတို့၊ မုဒိတာတို့၊ ဥပေက္ခာတို့၊ ဝိပဿနာနဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်များသာဖြစ်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားတော်မူခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် မိမိတို့သန္တာန်မှာ အဆင့်ဆင့်လေ့ကျင့်ယူခြင်းဖြင့် ရနိုင်တဲ့ တရားတွေ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း ကိုယ်တိုင် သိရှိနားလည်ပြီး မိမိတို့မှာ

၁၀၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စိတ်၏ထွက်ပေါက်ကို မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ရအောင်ရှာပြီး
ထာဝရငြိမ်းတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်ကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ မျက်မှောက်ပြုနိုင်
ကြပါစေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



ရတနသုတ် အနှစ်ချုပ် အပိုင်း(၁)

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ ပထမ ဝါဆိုလပြည့်ကျော်(၇) ရက်၊ ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၃) ရက်၊ ပုံရွာမြို့၊ ရွှေစည်းခုံ မြတ်စွာဘုရား မဟာသာသနာ့ဗိမာန်တော်ကြီးအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနားဝယ် ပုံရွာမြို့၊ မြန်မာ့ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်း လက်ထောက် မန်နေဂျာ ဦးသက်မင်းအောင်+ ဒေါ်တင်တင်ခိုင်၊ သား-မောင်ကောင်း ခန့်နိုင် မိသားစုတို့၏ အမတ်ဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော “ရတနသုတ် အနှစ်ချုပ်” အပိုင်း(၁) တရားဒေသနာတော်။

မြန်မာလူမျိုးဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ငယ်စဉ်ကာလကတည်းက ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်ကို စတင်သင်ယူကြတယ်။ ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်ကို အားလုံး ကြားဖူး၊ နားဖူးကြလိမ့်မယ်။ ရတနသုတ် အနှစ်ချုပ်ကို (၃)ရက်ခွဲပြီး ဟောပါမယ်။ ဒီကနေ့ အပိုင်း(၁) ဟောမယ်။

ပရိတ်ကြီးဆိုတာ ပရိတ္တ ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကလာတယ်။ ပရိတ္တ ဆိုတာ မမြင်ရတဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေ မကျရောက်အောင် အကာအကွယ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်

နှလုံးသွင်းဖို့၊ အရံအတားဖြစ်စေဖို့ ဟောကြားထားတဲ့ ထူးခြားတဲ့ သုတ္တန်တွေဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးတွေရော၊ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံက လူတွေရော အန္တရာယ်ကင်းဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သံဃာများကို ပင့်ဖိတ်ပြီး ပရိတ်တရားတော် နာယူကြတယ်။ ဟိုး- ပုဂံခေတ်ကတည်းက ပရိတ်တရားကို နာယူခြင်း အစဉ်အလာရှိတယ်။ မြန်မာမင်းအဆက်ဆက် နန်းတော်တွေမှာ “ပရိတ်နာဆောင်” လို့ သီးသန့်အဆောင်တစ်ခု ထားတာမျိုးတောင်ရှိတယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အန္တရာယ် ကင်းချင်ကြတာပဲ။ အန္တရာယ် ကင်းရာကင်းကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတွေကို ရှာဖွေပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးကြရတယ်။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်တွေသာ မက အခြားဘာသာဝင်တွေလည်း အန္တရာယ်ကင်းချင်ကြတာ ပဲ။ သူတို့လည်း သူတို့နည်း သူတို့ဟန်နဲ့ အန္တရာယ်ကင်းအောင် ပြုလုပ်ကြတာပဲ။ လောကမှာ အန္တရာယ်ကင်းမှု လိုလားတာဟာ လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ ဆန္ဒပဲ။

အန္တရာယ်ကျရောက်မှာကို ကြောက်လန့်ကြတယ်။ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းတဲ့ အနေအထားမျိုးရောက်အောင် ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ကြတယ်။ သို့သော် အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်တဲ့ ကိစ္စတိုင်းဟာ အန္တရာယ်ကင်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင် သလား၊ စစ်မှန်တဲ့ နည်းလမ်းဟုတ်သလား ဆိုတာကတော့ အတပ်ပြောလို့မရဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကတော့ အန္တရာယ် ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းအစစ်အမှန်ကို ပရိတ္တဒေသနာ တွေမှာ ဟောထားတယ်။

Level(3)

၁၀၃

ပရိတ္တ အရံအတား protection လို့ခေါ်တယ်။ မမြင်ရတဲ့ အန္တရာယ်ဟာ ကြိုတင်မသိနိုင်သည့်အတွက် ကြိုလာတတ်တယ်။ အဲဒီလို ကြိုလာမယ့်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်အောင် ပရိတ်တရားတော်များကို ရွတ်ပွားခြင်း၊ ပရိတ်တရားတွေမှာ ပါတဲ့ အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းမှုကို ရရှိနိုင်တယ်။

ပရိတ်တရားတော်မှာ အန္တရာယ်ကင်းစေနိုင်တဲ့ အဓိက အချက်က သုံးချက်ရှိတယ်။ **မေတ္တာပွားခြင်း၊ သစ္စာစကားကို ဆိုခြင်းအားဖြင့်** အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။ **ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး**တော့လည်းပဲ အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်လို့ရတယ်။ အဲဒီထဲမှာ အဓိကအချက် ၂-ခုက မေတ္တာနဲ့ သစ္စာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာတရားနဲ့ သစ္စာစကား ဒီနှစ်ခုကို အဓိကထားပြီး ပရိတ်တရားမှာ ဟောထားတယ်။

မေတ္တသုတ်မှာ မေတ္တာကို အခြေပြုပြီးတော့ အန္တရာယ်ကင်းစေတတ်တဲ့ နည်းစနစ်ကို ပေးထားတယ်။ နောက် ခန္ဓသုတ်ဆိုတာကလည်း မြွေဆိုးတွေ၊ အဆိပ်အတောက်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ အန္တရာယ်မှကင်းဝေးဖို့ မေတ္တာကို အထူးဟောတာဖြစ်တယ်။ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်၊ ပွားများမယ်၊ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်မယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ သာဓကတွေ အများကြီးရှိခဲ့တယ်ပေါ့။

မေတ္တာဘာဝနာပွားမယ်၊ မေတ္တာနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပရိတ်တရားတော်တွေကို ရွတ်ဖတ်ပြီး အမြဲတမ်း နှလုံးသွင်းမယ်ဆိုရင် အဆိပ်

ပြင်းထန်တဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အန္တရာယ်ကြောင့် အသက်
အန္တရာယ် မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

နောက်တစ်ခုက သစ္စာဆိုခြင်း။ သစ္စာဆိုခြင်းဖြင့်
လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့အန္တရာယ်တွေကို ကြိုတင်
ကာကွယ်နိုင်သလို ဖြစ်ပေါ်ကျရောက်ပြီးသားဖြစ်တဲ့ အန္တရာယ်
တွေကိုလည်းပဲ ပယ်ဖျောက်နိုင်တယ်၊ တားဆီးနိုင်တယ်။
ဒါကြောင့်မို့ ရတနသုတ်မှာ သစ္စာဆိုတဲ့နည်းနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက
အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တယ်။

ဝေသာလီမြို့

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော် အခါကာလတုန်းက
ဝေသာလီမြို့ကြီးဟာ အလွန်စည်ကားခဲ့တယ်။ ဂဏရာဇာ
စနစ်အရ မင်းတွေစုပေါင်းပြီးတော့ အုပ်ချုပ်ကြတယ်။ မင်းပေါင်း
(၇၇၀၇) ယောက်ရှိတယ်။ တိုင်းပြည်ကလည်း အလွန် စည်ကား
တယ်။ ညီညွတ်ရေးကလည်း အလွန်ကောင်းတယ်။ မြတ်စွာ
ဘုရားက ဝေသာလီမှ လိစ္ဆဝီမင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့
အပရိဟာနိယတရား(၇)ပါး ဟောထားတာရှိတယ်။ အဲဒီ
အပရိဟာနိယတရား (၇)ပါးထဲမှာ အမြဲမပြတ် အစည်းအဝေး
လုပ်ခြင်း။ ညီညီညွတ်ညွတ် စည်းဝေးခြင်း၊ ညီညီညွတ်ညွတ်
ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ ညီညီညွတ်ညွတ် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဆိုတဲ့
အချက်က ပိုပြီးအဓိကကျတယ်။

ဝေသာလီက လိစ္ဆဝီမင်းတွေဟာ ဘယ်ကိစ္စမှာမဆို
တညီတည်း အစည်းအဝေးထိုင်ကြတယ်။ သူတို့ အစည်းအဝေး

Level(3)

၁၀၅

ထိုင်တဲ့ အစည်းအဝေးခန်းမကြီးကို သန္တာဂါရ လို့ခေါ်တယ်။ သန္တာဂါရ လို့ခေါ်တဲ့ လွှတ်တော်ကြီးမှာ စည်းဝေးပြီးတဲ့အခါ တိုင်းရေး ပြည်ရေး စီးပွားရေး အစရှိတဲ့ ကိစ္စတွေကို ဆောင်ရွက် ကြတယ်။

အဲဒီလောက်စည်ကားပြီး ကြီးပွားတိုးတက်လာတဲ့ နိုင်ငံကြီး မှာ ရံဖန်ရံခါ ရာသီဥတုမကောင်းလို့ အခြေအနေဆိုးတွေ ကြုံတွေ့ ရတယ်။ အခုမြန်မာနိုင်ငံမှာ ဒီနှစ်ဆိုရင် အင်မတန်ပူပြင်းတဲ့ ရာသီ ဥတုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ကြရတယ်။ ၂၀၀၄-ခုနှစ်က ဆူနာမီဆိုတဲ့ ဒီလှိုင်းကြီးတွေကြောင့် အန္တရာယ်ဆိုးတွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာပဲ။ ကမ္ဘာ့သမိုင်းမှတ်တမ်းတွေထဲမှာ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ရံဖန်ရံခါ လူတွေဟာ ထိုကဲ့သို့ အန္တရာယ်ဆိုးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့အချိန် ရှိခဲ့ကြတယ်။

ဝေသာလီပြည်မှာ မိုးခေါင်တဲ့ရာသီဥတု ကြုံရတယ်။ ဆန်ရေစပါးတွေ စိုက်လို့ပျိုးလို့မရဘူး။ ဝမ်းစာ စားနပ်ရိက္ခာ မလုံမလောက်ဖြစ်တယ်။ ယနေ့ခေတ်မှာတော့ သယ်ယူ ပို့ဆောင်ရေးယာဉ်တွေ၊ ဆက်သွယ်ရေးတွေက အင်မတန် ကောင်းသည့်အတွက်ကြောင့် တစ်နေရာ တစ်ဒေသမှာ စားနပ် ရိက္ခာ မဖူလုံဘူးဆိုရင် ပို့ဆောင်ပေးကြတယ်၊ ထောက်ပံ့ပေးကြ တယ်။ အတော်အသင့် သက်သာတယ်လို့ ပြောရမယ်။

မကြာခင်ကမှ အာဖရိကတိုက် အီသီယိုးပီးယားနိုင်ငံမှာ စားနပ်ရိက္ခာတွေ ပြတ်လပ်ပြီးတော့ ဒုက္ခိက္ခကပ်ဆိုး ကျရောက် ခဲ့သေးတာပဲ။ အဲဒီလိုမျိုး ထိုခေတ် ထိုအခါကာလမျိုးကြုံရင် လူဦးရေများတဲ့ဒေသမှာ စားနပ်ရိက္ခာ မဖူမလုံဖြစ်တယ်။

လူတွေဟာ အစာအာဟာရပြတ်လပ်တဲ့ ဒုက္ခကြီး၊ ဘေးဆိုးကြီးနဲ့ ကြုံရတယ်။ အဲဒါကို **ဒုဋ္ဌိက္ခရကပ်**လို့ ခေါ်တယ်။ **ဒုဋ္ဌိက္ခ**၊ ဒု ဆိုတာ မပြည့်စုံတဲ့၊ **ဘိက္ခ** စားနပ်ရိက္ခာ။ စားနပ်ရိက္ခာမပြည့်စုံ ရှားပါးပြီးတော့ လူတွေဟာ ဝဝလင်လင် မစားကြရဘူး၊ အဲဒီလို ကပ်ဆိုးနဲ့ကြုံရတယ်။ တခြားနိုင်ငံကနေ လာရောက်ပြီးတော့ ထောက်ပံ့ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး မရှိဘူး။

စားနပ်ရိက္ခာမပြည့်စုံတဲ့အခါ လူတွေမှာ ရောဂါဝေဒနာ တွေက ထပ်ဆင့်ပြီး ဖြစ်လာတတ်တယ်။ လူတွေဟာ အသေ အပျောက် များလာကြတယ်။ ရောဂါကလည်း ကူးစက်မှု လျင်မြန်တဲ့ရောဂါ၊ **အဟိဝါတရောဂါ** လို့ ဒီလိုခေါ်တယ်။ **အဟိဝါတရောဂါ** ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ကျကျနန ဖွင့်ထားတာတော့ မရှိဘူး၊ အဓိပ္ပါယ်ကို ကြံဖန်ဖော်မယ်ဆိုရင် **အဟိ** ဆိုတာ မြွေ၊ **ဝါတ** ဆိုတာ လေ။ မြွေဆိပ်လို ပြင်းထန်ပြီး လေလို လျင်မြန်စွာ ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ် ပြီးကာစတုန်းက ပလိပ် ရောဂါဆိုတာ ဖြစ်ခဲ့တယ်၊ အင်မတန် လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ပြန့်နှံ့ တယ်။ ပလိပ်ရောဂါဖြစ်ပြီး လူတွေအများအပြား သေကြေပျက်စီး ကြတယ်။ စားနပ်ရိက္ခာမဖူလုံလို့ လူတွေ ငတ်ပြတ် ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေရတဲ့ကြားထဲမှာရောဂါဝေဒနာဖြစ်လာတယ်၊ ကူးစက်မှု လျင်မြန်တဲ့ ပလိပ်ရောဂါလို ရောဂါမျိုးဖြစ်တယ်။

ရောဂါတွေဖြစ်လာတဲ့အခါ လူအသေအပျောက် များလာ တယ်၊ လူသေတွေများတာကို အကြောင်းပြုပြီး မကောင်းဆိုးဝါး တွေ ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်လာတဲ့ အနေအထားမျိုး ဖြစ်လာ တယ်။

ကပ်ကြီးသုံးပါး

စားနပ်ရိက္ခာရှားပါးပြီးတော့ အစာအာဟာရ မယူလုံတာကို **ဒုက္ခိက္ခန္ဓရကပ်** လို့ခေါ်တယ်။ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ ပြန့်ပွားနေတာကို **ရောဂန္ဓရကပ်**လို့ ခေါ်တယ်။ မကောင်းဆိုးဝါးတွေ ဝင်ရောက်ပြီးတော့ လူတွေကို နှိပ်စက်တာက **အမနုဿန္ဓရကပ်** လို့ခေါ်တယ်။

ကပ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က အတိုင်းအတာကြီးတစ်ခုလို့ ဆိုလိုတယ်။ အချိန်အတိုင်းအတာအရ မိုးခေါင်နေတဲ့အချိန်ပိုင်းကြီးကို **ဒုက္ခိက္ခန္ဓရကပ်** လို့ခေါ်တယ်။ ရောဂါဝေဒနာတွေဖြစ်ပြီး ကူးစက်ပြန့်ပွားနေတဲ့ အချိန်ပိုင်းကို **ရောဂန္ဓရကပ်** လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မကောင်းဆိုးဝါးတွေက ဝင်ရောက်ပြီးတော့ နှိပ်စက်တဲ့ အချိန်ပိုင်းကို **အမနုဿန္ဓရကပ်** လို့ခေါ်တယ်။

ဝေသာလီပြည်မှာ ဘေးဆိုးအန္တရာယ်ကြီး ကြုံလာတဲ့အခါ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ကြမလဲလို့ တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းကြတယ်။ ကိုယ်ယုံကြည်ရာ ကိုယ်ပြောကြတယ်။ နတ်ယုံကြည်သူတွေက ဗလိနတ်စာတွေပေးမယ်၊ နတ်ပွဲတွေ ကျင်းပပြီး တောင်းပန်မယ်။ ဒီလိုလုပ်တဲ့နည်းနဲ့လည်း ဖြေရှင်းတယ်၊ မရဘူး။

မရတဲ့အခါမှာ ဘာသာရေးဘက်ကို ကြည့်လာကြတယ်။ အဲဒီခေတ်က ကိုးကွယ်ရာဘာသာဟာ (၇)မျိုးရှိတယ်လို့ ပြောရမယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ထင်ရှားတဲ့ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်ကြီးတွေက (၇)ဦး ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီ(၇)ဦးထဲက (၆)ဦးကတော့ **ပူရဏကဿပ၊ မက္ခလီ ဂေါသာလ၊ နိဂဏ္ဌ နာဓုပ္ပတ္တ၊ သဗ္ဗယ**

ဗေလတ္တပုတ္တ၊ ဟကုဝ ကစ္စာယန၊ အဓိတ ကေသကမ္မလ ဆိုတဲ့ တိတ္ထိဆရာကြီး (၆)ယောက်။ အဲဒီဆရာကြီးတွေကို ကိုးကွယ်တဲ့ အုပ်စုကလည်း တိတ္ထိဆရာကြီးတွေကို ပင့်လိုက်လို့ရှိရင် သူတို့ရဲ့ ဘုန်းတန်ခိုးတေဇ်အာနုဘော်ကြောင့် ဒီဘေးဆိုး အန္တရာယ်ကြီး က လွတ်မြောက်သွားမှာပဲလို့ အကြံပြုကြတယ်။

ဗုဒ္ဓကို ပင့်ပိတ်ကြခြင်း

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်သတင်းကလည်း အင်မတန်မှ ကြီးတယ်။ ဘုရားကိုကြည်ညိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း အများကြီး ရှိတယ်။ သူတို့ကလည်း “မြတ်စွာဘုရား ရာဇဂြိုဟ်မှာရှိတယ်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို ပင့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကြွလာတာနဲ့ ဘေးဆိုးရန်ဆိုးတွေက လွန်မြောက်သွားနိုင်တယ်” လို့ အကြံပေး ကြတယ်။ သူတို့ပြောတဲ့စကားဟာ ရှေ့တန်းရောက်လာသည့် အတွက် ဘုရားပင့်ဖို့ မဟာလီ လိစ္ဆဝိမင်းနဲ့ ပုရောဟိတ် ပုဏ္ဏား နှစ်ယောက် ခေါင်းဆောင်တဲ့ ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ကို စေလွှတ် လိုက်တယ်။

မဂဓတိုင်းကို အုပ်ချုပ်နေတဲ့ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးထံ မဟာလီမင်း နဲ့ ပုရောဟိတ်ပုဏ္ဏားတို့ ခေါင်းဆောင်တဲ့အဖွဲ့ သွားရောက်ကြတယ်။ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးထံဝင်ပြီး “အရှင်မင်းကြီး၊ ဝေသာလီပြည်မှာ ဒီလို ဘေးအန္တရာယ်တွေ ကြုံနေပါတယ်။ သူတို့ မြတ်စွာဘုရားကို ပင့်ချင်ပါတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကို ဝေသာလီ ပြည်ကြွဖို့ အကူအညီပေးပါ”။

Level(3)

၁၀၉

ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးက “မြတ်စွာဘုရားကို သင်တို့ကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက်ပင့်ပါ။ လိုအပ်လို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရား ကြွလာပါလိမ့် မယ်” ဆိုတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင်သွားပြီးတော့ ဘုရားကိုပင့်ကြ တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက လက်ခံလိုက်တယ်။

ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးက ခရီးသွားလာဖို့ အစီအစဉ်တွေ လုပ်တယ်။ ရာဇဂြိုဟ်က ဂင်္ဂါမြစ်ကမ်းအထိ ငါးယူဇနာ ကွာဝေး တယ်။ တစ်ယူဇနာဆိုတာဟာ ဒီကနေ့ခေတ်နဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ရှစ်မိုင်လောက်ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီလောက် ကွာဝေးတဲ့နေရာကို သန့်ရှင်းရေးတွေတို့၊ နားနေဆောင်တွေတို့၊ တစ်ယူဇနာမှာ တစ်ကျောင်း တစ်ကျောင်းဆောက်ပြီး ဘုရားကြွတဲ့အခါ တစ်ည တာ တစ်ညတာနားဖို့ဆိုတဲ့ ခရီးလမ်းပန်း အစီအစဉ်တွေကို ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးက အားချင်းဆောင်ရွက်ပေးတယ်။

ဂင်္ဂါမြစ်ကြီးကို ဖြတ်ရမယ်။ ဂင်္ဂါမြစ်ကြီးကိုဖြတ်တဲ့အခါမှာ ထိုခေတ်က ခုလို စက်တပ်ယာဉ်တွေ မရှိသေးသည့်အတွက် ကြောင့် လှေတွေဖောင်တွေ ကျကျနန စီမံပေးတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားနဲ့လည်း ရဟန်းငါးရာ အတူတကွ လိုက်ပါပြီးတော့ သွားမယ်။ အဲဒီအစီအစဉ်ကို ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးက လျင်လျင် မြန်မြန် ဆောင်ရွက်ပြီး ပေးတယ်။

မဟာလိ တို့အဖွဲ့ကလည်း ဝေသာလီကိုပြန်သွားပြီးတော့ ဂင်္ဂါမြစ် ဟိုဘက်ကမ်းရောက်တဲ့အခါ သူတို့နိုင်ငံကလည်း အစီ အစဉ်တွေ လုပ်ကြတယ်ပေါ့။ အဲဒီလို အစီအစဉ် ဆောင်ရွက်ပြီး တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဝေသာလီပြည်ခရီး စတင် ထွက်ခွာ တယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဂင်္ဂါမြစ်ကိုဖြတ်ကူးပြီး ဟိုဘက်ကမ်းလည်း ရောက်ရော လိစ္ဆဝီတွေက အကြီးအကျယ်ကြိုဆိုကြတယ်။ ဂင်္ဂါမြစ်နဲ့ ဝေသာလီက သုံးယူနာဝေးတယ်။ သုံးညအိပ် သွားရတယ်ပေါ့။ ရှေးတုန်းကတော့ ယာဉ်နဲ့သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကုန်းကြောင်းလျှောက်တာဆိုတော့ သုံးညအိပ်။ တစ်နေ့ကို ရှစ်မိုင်နှုန်းလောက် ခရီးသွားပြီးတော့ သုံးညအိပ်။

မြတ်စွာဘုရားအများရှိတဲ့ သံဃာတွေဟာ ဂင်္ဂါမြစ်က ဆင်းပြီး ကမ်းပေါ်လည်း တက်လိုက်ရော အဲဒီအချိန်မှာ မိုးအကြီးအကျယ်ရွာချတယ်တဲ့။ ဝေသာလီပြည်မှာ လူတွေ အများကြီး သေကြသည့်အတွက်ကြောင့် လူသေအလောင်းတွေကို မမြှုပ်နိုင်လောက်အောင်များတယ်။ သင်္ချိုင်းတွေမှာ ဒီအတိုင်းပစ်ထားရတဲ့ အနေအထားမျိုးတွေရှိတယ်။ အဲဒါတွေအားလုံးဟာ မိုးကြီးရွာချလိုက်တဲ့အခါ ဝေသာလီတစ်မြို့လုံး သန့်ရှင်းသွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ရောက်သွားတဲ့နေ့မှာ မြတ်စွာဘုရားကို ကြည်ညိုတဲ့ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးတဲ့ နတ်တွေကလည်း ရောက်လာကြတယ်။ အန္တရာယ်ပေးတတ်တဲ့ နတ်ဆိုးတွေ၊ သရဲတွေ၊ ဘီလူးတွေ အလိုအလျှောက် ရှောင်တိမ်းပြီး ထွက်ပြေးသွားကြရတယ်။

ဝေသာလီမြို့ကလည်း အင်မတန်မှ ကျယ်ဝန်းတယ်၊ တံတိုင်းသုံးထပ်၊ မြို့ကြီးက သုံးခါချဲ့ထားတယ်၊ ပထမတည်ကာ ၈က မြို့ကသိပ်မကြီးဘူး တံတိုင်းတစ်ထပ်တည်း၊ လူဦးရေများလာတဲ့အခါ နောက် ထပ်ပြီးတော့ချဲ့ရတယ်။ ချဲ့ရတဲ့အခါ နောက်ထပ် တံတိုင်းတစ်ခု ထပ်ပြီးပတ်ရတယ်။ တစ်ခါ အဲဒါနဲ့

Level(3)

၁၁၁

မလုံလောက်လို့ လူဦးရေတိုးလာတဲ့အခါ နောက်ထပ်တစ်ခါ ထပ်ပြီး မြို့သစ်တွေ ဖော်ပြန်တယ်။ မြို့ကြီးက ကျယ်သထက် ကျယ်လာတယ်။ ဝေသာလီမြို့ဟာ တံတိုင်းသုံးထပ် ကာရံထားတယ်။

ရတနသုတ် ဟောကြားခြင်း

မြတ်စွာဘုရားက ရှင်အာနန္ဒာအား ရတနသုတ် ပို့ချပေးတယ်။ “အာနန္ဒာ၊ ဟောဒီ ရတနသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်ပြီးတော့ တံတိုင်းသုံးထပ်မှာ တစ်ထပ်ပြီးတစ်ထပ် မြို့ကိုလှည့်ပတ်ပြီး ရတနသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်ပါ” လို့ ခိုင်းလိုက်တယ်။ ရှင်အာနန္ဒာက တံတိုင်းသုံးထပ် လှည့်ပတ်ပြီး ပရိတ်တရားတွေ ရွတ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကျောက်ညီသပိတ်ကြီးနဲ့ ရေတွေကိုထည့်သွားပြီး ပရိတ်ရေတွေကို ပက်ဖျန်းလိုက်တယ်။ ချောင်ကြိုချောင်ကြား ကပ်နေတဲ့ မကောင်းဆိုးဝါးတွေ မနေနိုင်တော့ဘူး၊ အကုန် ထွက်ပြေးကြရတယ်။

အမနုဿန္တရကပ်လည်း ပျောက်သွားတယ်။ ရောဂန္တရကပ်လည်း ပျောက်သွားတယ်။ မိုးတွေရွာချလို့ ကောင်းမွန်တဲ့ ရာသီဥတု ရရှိလာကြတယ်။ ဝေသာလီပြည်မှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုးကြီးသုံးမျိုးဟာ အတိုင်းအတာကြီးတစ်ခုအရ ပျောက်ကင်းသွားတယ်။

ပရိတ်ရွတ်မည့် ဗုဒ္ဓိလ်များ

အဋ္ဌကထာဆရာက “ပရိတ် ရွတ်တော့မယ်ဆိုရင် ဒီပဏ်ရာ မြတ်စွာဘုရားထံမှာ ဗျာဒိတ်ခံခဲ့တဲ့အချိန်ကစပြီးတော့

ပါရမီဆယ်ပါး အပြားသုံးဆယ် ဖြည့်ကျင့်ခဲ့ပုံ၊ စွန့်ခြင်းကြီးငါးပါး ကျင့်ခဲ့ပုံ၊ စရိယသုံးပါးကို ကျင့်ခဲ့ပုံ၊ ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်တွေ ကျင့်ခဲ့ပုံ၊ အပရာဇိတပလ္လင်မှာ ထူးခြားတဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော် ကြီး ရခဲ့ပုံ၊ ဓမ္မစကြာတရား ဟောတော်မူပုံ စတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကြည်ညိုဖွယ် ဘဝဖြစ်စဉ်တွေကို ရှေးဦးစွာဆင်ခြင်ပါ။ ဆင်ခြင်ပြီး ရွတ်ပါ”လို့ မှာတယ်။

တံတိုင်းသုံးထပ်အတွင်း ရှင်အာနန္ဒာ မထေရ်မြတ်ဟာ ညလုံးပေါက်ရွတ်တယ်၊ ပထမယာမ်လည်းရွတ်တယ်၊ ဒုတိယ ယာမ်လည်း ရွတ်တယ်၊ တတိယယာမ်လည်း ရွတ်တယ်၊ ပရိတ် ရွတ်တယ်ဆိုတာ ခဏလေးရွတ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ညလုံးပေါက် ရွတ်တယ်။ အဲဒီနည်းစနစ်အတိုင်းပဲ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဒီကနေ့ ပဌာန်းတရားတော်တွေကို အသံမစဲရွတ်ကြတယ်။ ပရိတ် ကိုတော့ အသံမစဲရွတ်တာ သိပ်ပြီးတော့မရှိဘူး။ ညလုံးပေါက် ရွတ်တာတောင် မကြားဖူးဘူး။ ပရိတ်ရွတ်တယ်ဆို ခဏလေးနဲ့ ပြီးသွားတယ်။ သီဟိုဠ်နိုင်ငံမှာ ပရိတ်မဏ္ဍပ်တွေကိုဆောက်ပြီး ညလုံးပေါက် ပရိတ်ရွတ်ပွဲတွေ ကျင်းပလေ့ရှိတယ်။

သီဟိုဠ်နိုင်ငံမှာ ပဌာန်းရွတ်တာတော့မရှိဘူး။ ဗမာ ဘုန်းကြီးတွေ ရောက်တဲ့အခါ ဗမာပြည်ရောက်ဖူးတဲ့ သီဟိုဠ် နိုင်ငံသားတွေက မြန်မာပြည်မှာ အသံမစဲ ပဌာန်းပွဲတွေကို တွေ့ခဲ့ဖူးသည့်အတွက်ကြောင့် သူတို့ကလည်း တစ်ခါတစ်ရံ ဗမာ ဘုန်းကြီးတွေပင့်ရွတ်တာတော့ ကြုံဖူးတယ်။ ပရိတ်ပွဲကိုတော့ သူတို့ ကျကျနနလုပ်တယ်။ ပရိတ်မဏ္ဍပ်တွေ၊ ပရိတ်အိုးတွေ၊ ပရိတ်ရေတွေနဲ့ ညလုံးပေါက်ရွတ်တယ်။

Level(3)

၁၁၃

ရှင်အာနန္ဒာမထေရ်မြတ် ရတနသုတ်ကိုရွတ်တဲ့အခါမှာ လည်း ညလုံးပေါက်ရွတ်တယ်။ အဲဒီလို ညလုံးပေါက်ရွတ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီအချိန်မှာ သန္တာဂါရ လို့ခေါ်တဲ့ အစည်း အဝေးဆောင်ကြီးမှာ ရတနသုတ်ကိုပဲ (၇)ရက်တိတိ ဟောခဲ့ တယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ ရတနသုတ် ပရိတ်တရား တော်ကြီးဟာ ဘယ်လောက်ထိအောင် ပြန့်နှံ့သလဲဆိုရင် -

“ကောဠိသတသဟဿေသု၊ စက္ကဝါဠေသု ဒေဝတာ။

ယဿာဏံ ပဋိဂ္ဂဏန္တိ၊ ယဉ္စ ဝေသာလိယာ ပုရေ။”

စကြဝဠာကုဋေတစ်သိန်းမှာရှိတဲ့ နတ်တွေက မြတ်စွာ ဘုရားတရားတော်တွေရဲ့ အဆုံးအမအာဏာကို ခံယူကြတယ်။ စကြဝဠာ ကုဋေတစ်သိန်းထိအောင် မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဒီ ရတနသုတ်ရဲ့တန်ခိုးအာဏာဟာယုံနဲ့တယ်လို့ပြောတာ။ စွမ်းရည် သတ္တိဟာ အဲလောက်ထိကျယ်ပြန့်တယ်။ တစ်နေရာတည်းက ရွတ်လိုက်လို့ရှိရင် လူသားတွေအနေနဲ့ မကြားနိုင်ပေမယ့်လို့ စကြဝဠာတွေမှာရှိနေတဲ့ နတ်တွေကတော့ ဒါတွေကိုကြားနိုင်ကြ တယ်။ ဒါကြောင့် ရတနသုတ်ကို ရွတ်လိုက်လို့ရှိရင် စကြဝဠာ ကုဋေတစ်သိန်းမှာရှိတဲ့ နတ်တွေက ခံယူကြည်ညိုကြသည့် အတွက်ကြောင့် စကြဝဠာကုဋေတစ်သိန်းအတွင်း အန္တရာယ် တွေ ကင်းနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာနော်။

ရတနသုတ်ဆိုတာ သစ္စာကိုအသုံးပြုပြီးတော့ မြတ်စွာ ဘုရားက အန္တရာယ်ကင်းအောင် စီမံပေးတယ်။ စာပေကျမ်းဂန် မှာ သစ္စာကို (၆)မျိုးခွဲပြထားတာရှိတယ်။ တစ်မျိုးက ဝစီသစ္စာ၊

တစ်ခါတစ်ရံ ဝါစာသစ္စာ လို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဝစီသစ္စာဆိုတာ နှုတ်ကပြောလို့ရှိရင် မှန်တာပဲပြောတယ်။ အဲဒါကို ဝစီသစ္စာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဝစီသစ္စာဟာ အင်မတန်မှ စွမ်းရည်သတ္တိ ထက်တယ်လို့ပြောတယ်။

မှန်ကန်တဲ့စကားဟာ အစွမ်းတန်ခိုးရှိတယ်။ ရှေးတုန်းက သစ္စာဆိုပြီး မြစ်ကိုဖြတ်ကူးတာတွေ ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ သစ္စာဆိုပြီးတော့ သင့်ရောက်နေတဲ့အဆိပ်တွေ ပြေပျောက်သွားအောင် လုပ်ခဲ့ ဖူးတာရှိတယ်။ လောကမှာ သစ္စာတရားရှိနေတဲ့အခါ သစ်ပင်တွေ ကတောင်မှ ဆေးဘက်ဝင်တယ်လို့ အဆိုရှိကြတယ်။ သစ္စာရဲ့ တန်ခိုးဟာ အင်မတန်မှကြီးမားတယ်လို့ပြောတာ။

နောက်တစ်ခုက **ဝိရတီသစ္စာ**၊ ဝိရတီသစ္စာ ဆိုတာ လိမ်ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှုပဲ။ ဝိရတီရှောင်ကြဉ်မှုဟာလည်း သစ္စာဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဝိရတီသစ္စာ။

နောက်တစ်ခုက **ဒိဋ္ဌိသစ္စာ**၊ အမြင်နဲ့ပတ်သက်လာပြီး ကိုယ့်အမြင်ကသာ မှန်တယ်၊ တခြားအမြင်က မမှန်ဘူးလို့ ပြောတာ။ “**ဣဒမေဝ သစ္စံ မောဃမညံ**” ဒီအယူအဆသာ မှန်တယ်၊ တခြားအယူအဆ မမှန်ဘူးလို့ပြောတာ။ အဲဒီနေရာမျိုး မှာ ဒိဋ္ဌိသစ္စာလို့ဆိုတယ်။ နောက်တစ်ခုက ဗြာဟ္မဏတွေက အမှန်တရားလို့ သူတို့က ထုတ်ဖော်ပြောတဲ့အချက်တွေရှိတယ်။ အဲဒါကိုတော့ **ဗြဟ္မဏသစ္စာ** လို့ ဒီလို နာမည်ပေးထားတာရှိတယ်။

နောက်တစ်ခုက လုံးဝအမှားအယွင်းမရှိတဲ့ အမှန်တရား ကိုတော့ **ပရမတ္ထသစ္စာ**၊ နိဗ္ဗာန်ကို ပရမတ္ထသစ္စာလို့ဒီလိုခေါ်တယ်။ နောက်တစ်ခုက အရိယာသူတော်စင်တွေသိကြတဲ့ ဒုက္ခ သမုဒယ

Level(3)

၁၁၅

နိရောဓ မဂ္ဂ ဆိုတဲ့ သစ္စာကိုတော့ **အရိယသစ္စာ** လို့ခေါ်တယ်။ အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ သစ္စာ(၆)မျိုးတဲ့။ သစ္စာဆိုတဲ့ စကားလုံးအောက်မှာ ဒီလို(၆)မျိုးခွဲရတယ်။

ရတနသုတ်မှာ ဟောထားတဲ့ သစ္စာကတော့ မှန်ကန်တဲ့ စကားကိုပြောတဲ့ ဝစီသစ္စာ။ အဲဒီသစ္စာကို အသုံးပြုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားဟာ အန္တရာယ်ကင်းဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ အဲဒီလို အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ **ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်** ဆိုတာ အဓိကထားတယ်။ ရတနာသုံးပါးရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး သစ္စာဆိုခိုင်းခဲ့တာပဲ။

ရတနသုတ်မှာ ပဌမ နတ်တွေကို တိုက်တွန်းတဲ့ဂါထာ နှစ်ပုဒ်၊ ဘုရားဂုဏ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဆိုတဲ့ သစ္စာဂါထာသုံးပုဒ်၊ တရားဂုဏ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဆိုတဲ့ ဂါထာနှစ်ပုဒ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ဆိုတာ ရှစ်ပုဒ်ရှိတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ပဌမဂါထာငါးပုဒ်ကိုသာ ဘုရားဟောပြီး ကျန်ဂါထာများ ရှင်အာနန္ဒာ ဖြည့်စွက်တယ်လို့လည်း အဆိုရှိကြောင်း အဋ္ဌကထာ မှာ ဆိုတယ်။

ရှင်အာနန္ဒာက ညလုံးပေါက် ရတနသုတ်ကို ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်ခြင်းဖြင့် ဝေသာလီပြည်မှာ ကျရောက်နေတဲ့ ဘေးရန် အန္တရာယ်တွေ ပျောက်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်ကလည်းပဲ ဒီရတနသုတ်ကိုပဲ (၇)ရက် တိတိ ဟောကြားခဲ့တယ်။

“ယာနိဘျေတာနိ သမာဂတာနိ၊

ဘုမ္မာနိဝါ ယာနိဝ အန္တလိက္ခေ။

၁၁၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သဗ္ဗေဝ ဘူတာ သုမနာ ဘဝန္တု၊

အထောပိ သက္ကစ္စ သုဏန္တု ဘာသိတံ”။

မြတ်စွာဘုရားက နတ်တွေရဲ့ အကူအညီကို ရှေးဦးစွာ ယူတယ်။ အဲတော့ နတ်ကိုးကွယ်တာနဲ့ နတ်အကူအညီယူတာနဲ့ တခြားစီပဲ။ ရောထွေးပြီးတော့ နတ်ကိုးကွယ်တာတွေကို အပြစ် တင်ပြီးတော့ နတ်ကိုမေတ္တာပို့တာတွေရော အမျှဝေတာတွေရော ဒါတွေကိုပါ ပုတ်ခတ်ပြီး မပြောသင့်ဘူးပေါ့။

“မြေပေါ်ရှိတဲ့ နတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းကင်မှာနေတဲ့ နတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဟောဒီ နေရာဌာန ရောက်ရှိနေကြတဲ့ နတ်တွေအားလုံး၊ အဲဒီ ရောက်ရှိနေကြတဲ့ နတ်တွေအားလုံးဟာ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြပါစေ”လို့ ဒီစကားလေးကို ရှေးဦးစွာစပြီး မြတ်စွာ ဘုရားက ဟောတာ။ ဟုတ်တယ်လေ၊ အန္တရာယ်တွေကို အကာ အကွယ် ပြုဖို့ရန်အတွက် သူတို့ရဲ့အကူအညီ အစောင့်အရှောက် ကလည်း လိုအပ်တယ်။

နောက် “တရားဓမ္မကိုလည်းပဲ လေးလေးစားစား နားထောင်ကြပါ” လို့ နတ်တွေကို ရှေးဦးစွာတိုက်တွန်းတဲ့စကားနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်ကိုစထားတယ်။ “နတ်တွေအားလုံးဟာ ဂရုတစိုက် နားထောင်ကြပါ။ လူသားတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာ ထားကြပါ”လို့ ဒီလိုပြောတယ်။

နတ်တွေကို လူတွေက မေတ္တာပို့ရသလို နတ်တွေကလည်း လူတွေအပေါ် မေတ္တာထားပါလို့ ဘုရားက တိုက်တွန်းတာ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ခင်မှုဆိုတာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။

Level(3)

၁၁၇

လောကမှာ အမုန်းတရားတွေ ပြန့်ပွားလာလို့ရှိရင် အန္တရာယ်ကြီးတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်ကြီးထဲမှာ လူသားတွေ အချင်းချင်း ပြင်းထန်တဲ့အာယာတကြောင့် ဟိုနားငုံ့ခွဲ ဒီနားငုံ့ခွဲပြီး အကြမ်းဖက်မှု terrorism ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ လူသားတွေ ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်ကြတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ပြင်းထန်တဲ့ အမုန်းတရားကြောင့်ဖြစ်တာ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာထားနိုင် မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဒီလိုလုပ်မှာမဟုတ်ဘူး။

“လူသားတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာထားကြပါ” လို့ မြတ်စွာ ဘုရားက နတ်တွေကို ရှေးဦးစွာတိုက်တွန်းတယ်။

“တသ္မာ ဟိ ဘူတာ နိဿမေထ သဗ္ဗေ၊

မေတ္တံ ကရေထ မာနသိယာ ပဏယ။

ဒိဝါစ ရတ္တာစ ဟရန္တိ ယေ ဗလီ၊

တသ္မာ ဟိ နေ ရက္ခထ အပ္ပမတ္တာ”။

“တစ်ချို့လူတွေက ကိုယ့်အိမ်ပေါ်မှာ ကိုယ်ယုံကြည်ရာ အုန်းသီးဆွဲတယ်နော်၊ နတ်ကနားပေးတယ်၊ အုန်း ငှက်ပျော တင်တယ်။ ပြီးတော့ မေတ္တာပို့တယ်၊ အမျှဝေတယ်။ နေ့စဉ် ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တိုင်း နတ်တွေကို အမျှဝေတယ်။ ဒီ အမျှ ဝေတာဟာလည်း နတ်တွေကိုပူဇော်တဲ့သဘောပဲ။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ပြီးတိုင်း လုပ်ပြီးတိုင်း “(၃၁)ဘုံ၌ ကျင်လည်ကြကုန်သော လူနတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့ ချမ်းသာ ကြပါစေ၊ အမျှရကြပါစေ။” ဒါသူတို့ကို ပူဇော်တာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ “လူတွေ ဒုက္ခမရောက်အောင် စောင့်ရှောက်ကြပါ” လို့ မြတ်စွာ ဘုရားက ရှေးဦးစွာတိုက်တွန်းတယ်။

ဒီစကားက လူတွေနဲ့နတ်တွေကို မိတ်ဆက်ပေးလိုက်တာ။ မြတ်စွာဘုရားကြွလာတယ် ဆိုလို့ရှိရင် နတ်ပရိသတ်ကလည်း ရောက်လာတာပဲ။ ဘုရားရောက်တဲ့နေရာမှာ နတ်ပရိသတ် တွေတင် မဟုတ်ဘူး၊ သီလ သမာဓိရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောက်လာ တယ်။ သူတို့ကိုစောင့်တဲ့ နတ်တွေလည်းရှိတယ်။ အိမ်စောင့် နတ်တွေ၊ ခြံစောင့်နတ်တွေ၊ ကျောင်းစောင့်နတ်တွေ၊ တောစောင့် နတ်တွေ၊ တောင်စောင့်နတ်တွေကလည်း ကိုယ့်နေရာအသီးသီး မှာ နေထိုင်လျက် ရှိနေကြတာပဲ။

မုံရွာမြို့မှာ အင်မတန် ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ လယ်တီ ဆရာတော်ကြီးဆိုတာ အားလုံးသိကြတယ်။ လယ်တီဆရာတော် ကြီးက နတ်ကိုးကွယ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် လယ်တီ ဆရာတော်ကြီးက မေတ္တာပို့တယ်၊ အမျှဝေတယ်။ ဒါကြောင့် နတ်တွေက လယ်တီဆရာတော်ကြီးကို စောင့်ရှောက်တယ်။

နတ်တွေကို မမြင်ရပေမယ့်လို့ အပြန်အလှန် ချစ်ချစ် ခင်ခင်ရှိဖို့ ရတနသုတ်မှာ ဖော်ပြထားတယ်။ အဲဒီလို မေတ္တာ ပို့ခြင်း၊ အမျှပေးဝေခြင်းဖြင့် နတ်နဲ့လူဟာ အချင်းချင်း မေတ္တာ ကူးသွားနိုင်တယ်။ အဲဒါ ရှေ့ပိုင်းက မြတ်စွာဘုရား ဟောပေး ထားတာ။

ဗုဒ္ဓဂုဏ် နဲ့ သစ္စာဆိုပုံ

“ယံ ကိစ္ဆိ ဝိတ္တံ ဣမ ဝါ ဟုရံ ဝါ၊

သက္ကေသု ဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ။

န နော သမံ အတ္ထိ တထာဂတေန၊

Level(3)

၁၁၉

ကုဒ္ဒိ ပုဒ္ဒေ ရတနံ ပဏိတံ၊

ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန သုဝတ္ထိ ဟောတု”။

“ဤ လူ့ပြည်မှာပဲဖြစ်စေ၊ နတ်ပြည်မှာပဲဖြစ်စေ၊ တခြား
ဘုံမှာပဲဖြစ်စေ၊ နတ်ပြည် ဗြဟ္မာ့ပြည်မှာပဲဖြစ်စေ လောကမှာ
အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ ရတနာဆိုတာရှိတယ်။ ဒီလို မွန်မြတ်တဲ့
ရတနာတွေထဲမှာ ဗုဒ္ဓရတနာနဲ့တူတဲ့ အခြားရတနာဆိုတာ မရှိဘူး၊
ဗုဒ္ဓရတနာဟာ အမြတ်ဆုံးရတနာဖြစ်တယ်၊ ဤသစ္စာစကား
ကြောင့် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။”

ရတန အဓိပ္ပါယ်

ရတနာဆိုတာ လူတွေရဲ့စိတ်ကို ကျေနပ်စေတယ်။ ရွှေကို
မြင်ရင် လူဟာ ကျေနပ်နေတယ်၊ ပတ္တမြားမြင်ရင် ကျေနပ်တယ်၊
ကျောက်သံပတ္တမြားတွေမြင်ရင် ကျေနပ်တယ်။ အဲဒါကြောင့်
ရတနာ လို့ခေါ်တယ်။

“စိတ္တိကတံ မဟန္တု၊ အတုလံ ဒုလ္လဘဒဿနံ၊

အနောမသတ္တပရိဘောဂံ၊ ရတနံ တေန ဝုစ္စတိ။”

စိတ္တိကတံ- လူတိုင်းရဲ့အကြိုက်တွေ့တယ်၊ လူတိုင်းက
ကျေနပ်တယ်၊ လူတိုင်းကြိုက်တယ်၊ လူတိုင်းလိုချင်တဲ့အရာ
ဖြစ်တယ်၊ လူတိုင်းနှစ်သက်တဲ့အရာဖြစ်တယ်၊ **မဟန္တ-**တန်ဖိုးကြီး
တယ်၊ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးကြီးတဲ့အရာကို ရတနာလို့ခေါ်တယ်။
အတုလ- နိုင်းဖို့ယှဉ်ဖို့ တန်ဖိုးဖြတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင်
အဆင့်မြင့်တယ်၊ အတုမဲ့တယ်။ **ဒုလ္လဘဒဿန-** တွေ့ဖို့ မြင်ဖို့ရာ
ခဲယဉ်းတဲ့အရာဖြစ်တယ်။ လမ်းခင်းတဲ့ကျောက်တွေဘယ်လောက်

ပေါနေပေါနေ ရတနာလို့ဆိုတဲ့ ပတ္တမြားကျောက်ကျတော့ တွေ့ရ
ခဲတယ်၊ အင်မတန်မှရှားပါးတယ်။ **အနောမသတ္တ ပရိဘောဂ-**
အထက်တန်းကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှ အသုံးပြုနိုင်တယ်။ လူတိုင်း
မသုံးနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းမျိုးကို ရတနာလို့ခေါ်တယ်။ ဒါ လောကီ
ဘက်ကပြောတဲ့ ရတနာ။

လောကီ ရတနာတွေပဲကြည့် ဒီအခြေအနေမျိုးတွေနဲ့
ရှိတယ်။ စိန်ရွှေစတဲ့ ဒီရတနာတွေဟာ လူ့ပြည်မှာပဲရှိရှိ၊ နတ်ပြည်
မှာပဲရှိရှိ၊ လောကမှာ ရတနာအမျိုးမျိုးတွေ လူတွေအကြိုက်
ရတနာအမျိုးမျိုးရှိတယ်တဲ့။ ဗုဒ္ဓရတနာလို နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်း
တဲ့ တခြားရတနာမျိုး မရှိနိုင်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ နှစ်သက်ဖွယ်
ဂုဏ်ရည်တွေဟာ အင်မတန်မှမြတ်နိုးဖွယ်ကောင်းတဲ့ ရတနာ
ဖြစ်တယ်။ လောကမှာရှိတဲ့ ရတနာတွေနဲ့မတူဘဲ အင်မတန်
ထူးခြားတဲ့ရတနာဆိုတာ ဘုရားရတနာပဲဖြစ်တယ်။ ဒီမှန်တဲ့
စကားကို ဆိုလိုက်ရလို့ သတ္တဝါတွေချမ်းသာကြပါစေ။

သစ္စာဆိုတဲ့နေရာမှာ (၁) မှန်တာကို အရင်ပြောတယ်။
(၂) ပြောပြီးတဲ့အခါ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ဆန္ဒကိုထုတ်ဖော်၊ ဒီနှစ်ချက်
ရှိတယ်။ လောကမှာ ဘာအခက်အခဲပဲတွေ့တွေ့ မှန်တဲ့စကား
ကိုဆို ဆိုပြီးလို့ရှိရင် ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတစ်ခုကို ဖော်ထုတ်လိုက်ရင်
ရရှိနိုင်တယ်။ သစ္စာဆိုတာ အန္တရာယ်မှလည်း လွတ်မြောက်နိုင်
တယ်၊ ကိုယ်လိုချင်တာလည်းရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သစ္စာရဲ့
စွမ်းအားဟာ အင်မတန် ကြီးမားတယ်။ တခြားအရာတွေပြောရင်
မှန်ချင်မှမှန်မယ်၊ ဘုရားဂုဏ်ကို ထုတ်ဖော်ပြီးတော့ပြောတာက
မှားစရာမရှိဘူး။

Level(3)

၁၂၁

ပရိတ်တန်ခိုး

ပရိတ်ကြောင့် အန္တရာယ်ကင်းပုံတစ်ခုကို ပြောပြမယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ရန်ကုန်မှာ ကြုံခဲ့ရတာတစ်ခုပေါ့။ ရန်ကုန် ရှစ်မိုင်မှာ junction 8 shopping centre တစ်ခုရှိတယ်။ အထပ်ပေါင်း ဆယ့်တစ်ထပ်ရှိတယ်တဲ့။ (၇)လွှာမှာ ဘယ်သူမှမရှိဘူး။ နေ့အခါမှာ ကွန်ပျူတာအရောင်းဆိုင် ဖွင့်ထားတယ်။ အဲဒီ(၇)လွှာက ညအခါ စားပွဲတွေ ရွှေ့တဲ့အသံ၊ ကုလားထိုင်တွေ ရွှေ့တဲ့အသံ ဝုန်းဒိုင်းကြနေတယ်။ (၆)လွှာက လူတွေက အိပ်လို့မရဘူး၊ တက်ကြည့်တော့လည်း ဘယ်သူမှမရှိဘူး။ သို့သော် ညသန်းခေါင် ကျော်လာလို့ရှိရင် အဲဒီအပေါ်လွှာမှာ ဝုန်းဒိုင်းကြနေတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ဆီကို ပရိတ်ရွတ်ပေးဖို့ လာပြီးတော့ပင့်တယ်။ ဘုန်းကြီးကပြောတယ်။ “ဒါက ပရိတ်ချည်း ရွတ်လို့မရဘူး။ ဒီအနှောင့်အယှက်ပေးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ်။ သူတို့ကိုအရင် မေတ္တာပို့ရမယ်။ မေတ္တာပို့ပြီးတော့အမျှအတန်းအရင်ဝေရမယ်” ဘုန်းကြီးတို့ (အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြု တက္ကသိုလ်) သံဃာငါးပါး အဲဒီကိုသွားကြတယ်။

ညနေပိုင်းမှာ ဒါယကာများက သင်္ကန်းတို့၊ ဆန်တို့ သံယိက အဖြစ်လှူဖို့ စီမံထားတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့က “ညမှာ နှောင့်ယှက် နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအားလုံးလာပါ။ သီလလာယူပါ။ အမျှလာယူပါ” လို့ဖိတ်ခေါ်တယ်။ ပရိတ်အရင်မရွတ်သေးဘဲနဲ့ သူတို့ကို အားလုံး တက်ရောက်တဲ့သူတွေနဲ့အတူ သီလယူခိုင်းတယ်။ ယူခိုင်းပြီးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအဖို့ကို အမျှဝေတယ်။

အမျှဝေပြီးတဲ့အခါကျမှ ပြောရတယ်။ “အခုအခါ ပရိတ်ရွတ်တော့မယ်၊ ပရိတ်ရွတ်ပြီးတော့ ပရိတ်ရေလည်းဖျန်းမယ်၊ အဲဒီနောက်မှာတော့ ဒီလို ဝုန်းဒိုင်းကြတာတွေ လုပ်လို့မရတော့ဘူး။ ချမ်းသာရာမှာနေကြ၊ အမျှကုသိုလ်ကို ခံယူပြီးတဲ့အခါမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ချမ်းချမ်းသာသာ ဘယ်သူ့မှ အနှောင့်အယှက် မပေးဘဲ ချမ်းသာရာမှာနေကြပါ” လို့ မမြင်ရပေမယ့်လို့ ဒီလိုပြောရတယ်။ အမျှဝေပြီး ပရိတ်ရွတ်တယ်။ အခန်းတွေ အကုန်လုံး ပရိတ်ရေလိုက်ဖျန်းတယ်။ အဲဒီကတည်းကစပြီးတော့ အဲဒီပြဿနာတွေ ငြိမ်းသွားတယ်။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်က အစွမ်းတန်ခိုးရှိတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတာပေါ့နော်။

“ဓယံ ဝိရာဂံ အမတံ ပဏီတံ၊

ယဒဇ္ဈဂါ သကျမုနိ သမာဟိတော။

န တေန ဓမ္မေန သမတ္ထိ ကိဉ္စိ၊

က္ကဒမ္ဘိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ၊

တေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။”

သကျမုနိ— သကျလူမျိုးကထွက်ပြီးတော့ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ။ **သမာဟိတော**— မဂ်သမာဓိနဲ့ တည်ကြည်မှုရှိပြီး နိဗ္ဗာန်တရားကို မျက်မှောက်ပြုခဲ့တယ်။ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်တရားဟာ။ **ဓယ**— နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိလေသာတွေကုန်သွားတယ်။ (သောတာပတ္တိမဂ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုလိုက်ရင် ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာဆိုတာ ကင်းသွားတယ်။ သကဒါဂါမိမဂ်နဲ့ အာရုံပြုမယ်၊ အနာဂါမိမဂ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုမယ်ဆိုရင် ကာမရာဂ ဗျာပါဒ ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေ

Level(3)

၁၂၃

ကုန်သွားတယ်။ အရဟတ္တမဂ်နဲ့ အာရုံပြုလိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကိလေသာအားလုံး ကင်းရှင်းသွားတယ်။) နိဗ္ဗာန်ရောက်လို့ရှိရင် ကိလေသာမှန်သမျှဟာ အဆုံးသတ် ချုပ်ငြိမ်းရတာဖြစ်သောကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို **ခယံ** လို့ ခေါ်တယ်နော်။ **ဝိရာဂ** ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်မှာ တပ်မက်ခြင်းဆိုတဲ့တဏှာလည်း လုံးဝကင်းတယ်။ တဏှာနဲ့ လုံးဝမယှဉ်တွဲဘူး။ တဏှာရဲ့အာရုံလည်း မဖြစ်ဘူး။

တဏှာသမားက နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်တော့မှမရချင်ဘူး။ တစ်ခုခုဖြစ်ချင်နေလို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်တော့မှ မရောက်နိုင်ဘူး။ အေး- လောကလူတွေက နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ တဏှာမကင်းသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အလွန်ချမ်းသာတယ်၊ မအိုရဘူး၊ မနာရဘူး၊ မသေရဘူးဆိုတဲ့ ဒါတွေကိုတွေးပြီးတော့ လောကချမ်းသာမှုလို့ ထင်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်လိုချင်တာ။ တကယ် နိဗ္ဗာန်မှာ ဘာမှမဖြစ်တော့ဘူးဆိုရင် မလိုချင်ဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့ရွာက ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က နိဗ္ဗာန်မှာ ဆေးလိပ်သောက်လို့ရလားလို့မေးတယ်။ နိဗ္ဗာန်မှာ ဘယ်လိုလုပ်ဆေးလိပ်သောက်မလဲ။ (No smoking area) လို့ပြောတဲ့အခါ ဆေးလိပ်မသောက်ရရင် နိဗ္ဗာန်ကို မသွားချင်ဘူးတဲ့။ တဏှာအတွေးနဲ့ တွေးတာလေ။ တွယ်တာမှုတွေဟာ နိဗ္ဗာန်နဲ့ လုံးဝဆက်စပ်လို့မရဘူး။ **ဝိရာဂ**- လုံးဝဆက်စပ်မှုမရှိဘူး။

နောက် နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုလို့ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်သွားရင် **အမတ**- သေလည်း မသေတော့ဘူး။ နောက် **ပဏီတ**- နိဗ္ဗာန်က အလွန်နှစ်သက်ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။ အလွန်ကျေနပ်စရာ

ကောင်းတယ်။ “**ဓယံ ဝိရာဂံ အမတံ ပဏီတံ**” ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ရည် ၄-မျိုးဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ဂုဏ်ရည် ၄-မျိုးပဲ။ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ **ဓယ ဝိရာဂ အမတ ပဏီတ** ဆိုတဲ့ ဂုဏ်တွေဟာ အလွန်နှစ်စရာ ကောင်းတယ်။ အဲဒီစကားဟာ မှန်ကန်ပါတယ်။ ‘**တောနသစ္စေန သုဝတ္ထိဟောတု**’ ဤမှန်ကန်သောစကားကို ဆိုရသောကြောင့် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာပါစေလို့ သစ္စာပြုလိုက်တယ်။

အဲဒီလို သစ္စာပြုလိုက်သည့်အတွက် ဝေသာလီပြည်မှာ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအကုန်လုံး ရောဂါပျောက်သွားကြတယ်။

နောက်တစ်ခုက တရားဂုဏ်တော်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ဂါထာ နှစ်ပုဒ်။

“ယံ ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော ပရိဝဏ္ဏယီ သုဘိ
သမာဓိ မာနန္တရိက’ည’ မာဟု။
သမာဓိနာ တေန သမော န ဝိဇ္ဇတိ၊
က္ကဒမ္ဘိ ဝေဗ္ဗ ရတနံ ပဏီတံ၊
တောန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။”

“အင်မတန်ထူးမြတ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ သမာဓိ တရားကို အမြဲတမ်း ချီးမွမ်းပြီး ပြောကြားတယ်။ မဂ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ ထိုသမာဓိတရားသည် ဖိုလ်ဆိုတဲ့အကျိုးကို မိမိရဲ့အခြားမဲ့မှာ ဖိုလ်ဆိုတဲ့အကျိုးကိုပေးတယ်။ အဲဒီ မဂ်သမာဓိနှင့်တူသော အခြား တရားမရှိ။

မဂ်စိတ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ သမာဓိစွမ်းအားဟာ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ သမာဓိစွမ်းအားဖြစ်ပြီး ဖိုလ်ဆိုတဲ့ အကျိုးကိုလည်း ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ အဲဒီ သမာဓိစွမ်းအားနဲ့တူတဲ့

Level(3)

၁၂၅

အခြားတရားမျိုး မရှိဘူး။ ဒါ မှန်ကန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုခြင်းကြောင့် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုကျင့်လို့ သောတာပတ္တိမဂ်ဖြစ်မယ်၊ သကဒါဂါမိမဂ် ဖြစ်မယ်၊ အနာဂါမိမဂ် ဖြစ်မယ်၊ အရဟတ္တမဂ် ဖြစ်မယ်။ အဲဒီ သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်၊ အနာဂါမိမဂ်၊ အရဟတ္တမဂ် ဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်နဲ့ယှဉ်လာတဲ့ သမာဓိစွမ်းအားဟာ အင်မတန်မှကြီးမားတယ်။ မဂ်စိတ်ချုပ်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဖိုလ်စိတ် ဆိုတဲ့အကျိုးကို ချက်ချင်းပေးတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မဂ်သမာဓိနဲ့အလားတူတဲ့ တရားမျိုးဟာ မရှိပါဘူး။ ဒါဟာ နှစ်သက်စရာကောင်းလှတဲ့ ရတနာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ မှန်ကန်သောတရားကို ဆိုရသောကြောင့် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေလို့။

အဲတော့ ဘုရားဂုဏ်ကိုအာရုံပြုပြီးတော့ သစ္စာဆိုတယ်၊ တရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ သစ္စာဆိုတယ်။ ဒီလို သစ္စာဆိုပုံဆိုနည်းကို မြတ်စွာဘုရားက နမူနာအနေနဲ့ ဟောထားတာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျေနပ်တဲ့၊ ကိုယ်သိတဲ့တရားကိုလည်းပဲ သစ္စာဆိုလို့ရတယ်။ ကိုယ်ကြည်ညိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တစ်ခုခုကို ဆိုပြီးတော့လည်းပဲ သစ္စာဆိုလို့ရတယ်။

ဆိုပါစို့- မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်သည် ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌သော်လည်း အကုသိုလ်အမှုကို ပြုတော်မမူဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ **အရဟံ** ဂုဏ်ထူးနဲ့ ပြည့်စုံပါတယ်။ ဤ မှန်ကန်သောစကားကို ဆိုရသောကြောင့် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။ ကိုယ်ရထားတဲ့ **ဣတိသောနဲ့**လည်းပဲ ဆိုလို့ရတယ်ပေါ့။ တရားဂုဏ်တွေကို အာရုံပြုပြီးတော့လည်းပဲ သစ္စာဆိုလို့

၁၂၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ရပါတယ်။ သစ္စာဆိုပြီး သတ္တဝါတွေ အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်တာ။

နေ့စဉ်နဲ့အမျှလည်းပဲ အန္တရာယ်ဆိုတာ ကြုံတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အန္တရာယ်မကြုံရလေအောင် ဒီသစ္စာတရားကို အသုံးပြုပြီးတော့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ချမ်းသာဖို့ မိမိနဲ့မိမိပတ်ဝန်းကျင် မှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေအားလုံး ချမ်းသာပါစေလို့ ဒီပရိတ် တရားတော်ကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပြီးတော့ ဒီအတိုင်း အဓိပ္ပါယ် သိသိနဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ရင် အင်မတန်မှတန်ဖိုးရှိပါတယ်။

နိဂုံး

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ် အပိုင်း(၁)၊ နတ်တို့ကိုတိုက်တွန်းသော ဂါထာနှစ်ပုဒ်အပြင် ဘုရားဂုဏ် တရားဂုဏ် နဲ့ သစ္စာဆိုပုံကို ရှင်းလင်းပြီးဖြစ်ပါတယ်။ သစ္စာ၏စွမ်းအား အင်မတန်မှ ကြီးမား တာကိုသိရှိပြီး သစ္စာရဲ့စွမ်းအားကိုအသုံးပြုကာ မမြင်နိုင်တဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေက လွတ်မြောက်လို့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရကြောင်းဖြစ်တဲ့ သူတော်ကောင်း အကျင့်တရားတွေကို ချမ်းချမ်း သာသာနဲ့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရ မယ်လို့ ရည်ရွယ်ချက်ထား ကြိုးစားအားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါ စေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



ရတနသုတ် အနှစ်ချုပ် အပိုင်း(၂)

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ ပထမဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၈)ရက်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မုံရွာမြို့၊ သဒ္ဓမ္မဇောတိက သုဗောဓာရုံ ကျောင်းတိုက်အတွင်း ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းအပ်သည့် သဒ္ဓမ္မကထိက ကျောင်းဆောင် ရေစက်ချ အလှူတော်မင်္ဂလာအောင်ပွဲနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ညဉ့်ဦးယံဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် မုံရွာမြို့၊ အလယ်ရပ်၊ မာယလမ်းနှင့် ဘုန်းကြီးလမ်းနေ မာစိုး အထည်ရောင်းဝယ်ရေး၊ စေတီ ဘုရားတန်ဆောင်း ကျောင်း ရဟန်းဒါယကာကြီး ဦးစန်း + ဒါယိကာမကြီး ဒေါ်ခင်မေ၊ သား သမီး မြေး မြစ်ဖျားဖြစ်ကြသော မဌေးဌေး၊ ကိုမောင်မောင်စိုး၊ မမြင့်မြင့်သန်း၊ မခိုင်ခိုင်၊ ကိုဇင်ထွန်းသန့် မိသားစုတို့၏ အမတ်ဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော “ရတနသုတ် အနှစ်ချုပ် အပိုင်း(၂)” တရားဒေသနာတော်။

မြတ်စွာဘုရားက သစ္စာကိုအသုံးပြုပြီးတော့ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေဆိုပြီး ဘေးအန္တရာယ်တွေကလွတ်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ပေးခဲ့တာဖြစ်တယ်။ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း ဝေသာလီပြည်မှာ ဘေးဆိုးကပ်ဆိုးကြီး ကြုံနေတဲ့ အချိန်လေးမှာ ဟောဒီရတနသုတ်ကို မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က (၇)ရက်တိတိ ဟောခဲ့တယ်။

ရှင်အာနန္ဒာမထေရ်ကလည်း မြတ်စွာဘုရားထံမှ သင်ယူပြီး ဝေသာလီပြည် တံတိုင်းသုံးထပ်ရဲ့အကြားမှာ ညလုံးပေါက်လှည့်လည်ကာ ဒုက္ခရောက်နေရှာတဲ့ လူသတ္တဝါတွေအပေါ် မေတ္တာကရုဏာတရားထားပြီး ရွတ်ပွားတော်မူခဲ့တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဝေသာလီပြည်ကြီးဟာ ဘေးကင်းရန်ကွာ ချမ်းသာသူခကို ရရှိခဲ့တယ်။

အများသတ္တဝါတွေ ချမ်းသာဖို့ သစ္စာကိုအသုံးပြုပြီး အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ နည်းစနစ်ကို ပရိတ်တရားတော်တွေမှာ ဟောခဲ့တယ်။ အဓိကကတော့ မေတ္တာနှင့်သစ္စာ ဒီနှစ်ခုဖြစ်တယ်။ အမှန်ပြောပြီး မိမိတို့လိုချင်တာတစ်ခုခုကို တောင့်တလို့ရှိရင် သစ္စာစကားဟာ မန္တန်နဲ့အလားတူတယ်။ အစွမ်းတန်ခိုးရှိတယ်။

သံဃာ့ဂုဏ်နဲ့ သစ္စာဆိုပုံ

သံဃာရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး သစ္စာဆိုပုံ မြတ်စွာဘုရားက သင်ကြားပေးတယ်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အရည်အချင်းကို နားလည်ဖို့ ဒီကနေ့ သံဃာ့ဂုဏ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဟောပြောမှာ ဖြစ်တယ်။

“ယေ ပုဂ္ဂလာ အဋ္ဌ သတံ ပသတ္တာ၊

စတ္တာရိ တောနိ ယုဂါနိ ဟောန္တိ။

တေ ဒက္ခိဏေယျာ သုဂတဿ သာဝကာ၊

ဝေတေသု ဒိဇ္ဈာနိ မဟပ္ပလာနိ။

ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊

ဝေတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိဟောတု။”

Level(3)

၁၂၉

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာတွေထဲမှာ အန္တရာယ်ကင်းချင်လို့ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘာမှအဓိပ္ပါယ်မရှိတဲ့ ဟိုစာအုပ် ဒီစာအုပ်တွေမှာ ရေးထားတဲ့ ဂါထာမန္တရားတွေကို ကျက်ပြီးတော့တောင် ရွတ်နေကြသေးတာ။ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ဂါထာမျိုးကို ပိုရွတ်သင့်တာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ ဒီရတနသုတ်ကို စကြဝဠာကုဋေတစ်သိန်းက နတ်တွေက လက်ခံထားတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီရတနသုတ်ကို ရွတ်ဆိုပြီး သစ္စာဆိုရင် ဒီစကြဝဠာမှာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသာမက အခြား စကြဝဠာတွေမှာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အန္တရာယ်ကင်းနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်နော်။

သတ်ပသတ္တာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ ချီးမွမ်းမှုခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။ ချီးမွမ်းမှုဆိုတာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ သူတို့သိတဲ့ အတိုင်းအတာအရ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ချီးမွမ်းတာဟာ ချီးမွမ်းရာရောက်ချင်မှရောက်မယ်။ တကယ့် သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ ချီးမွမ်းတာခံရဖို့ဆိုတာ လွယ်တာမဟုတ်ဘူး။ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ ချီးမွမ်းမှုခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ရှစ်ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီရှစ်ယောက်ကို အစုံလိုက်ပြောမယ်ဆိုရင် လေးစုံရှိတယ်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ရှစ်ယောက်ကို အစုံလိုက်တွဲတဲ့အခါ လေးစုံရှိတယ်ပေါ့။

- (၁) သောတာပတ္တိမဂ္ဂဌာန်၊ သောတာပတ္တိဖလဌာန် ဒါက တစ်စုံ။
- (၂) သကဒါဂါမိမဂ္ဂဌာန်၊ သကဒါဂါမိဖလဌာန် ဒါက တစ်စုံ။

(၃) အနာဂါမိမဂ္ဂဌာန်၊ အနာဂါမိဖလဌာန်
ဒါက တစ်စုံ။

(၄) အရဟတ္တမဂ္ဂဌာန်၊ အရဟတ္တဖလဌာန်၊
ဒါက တစ်စုံ။

အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ရှစ်ဦး။

မြန်မာလိုရှင်းရှင်းပြောမယ်ဆိုရင် သောတာပန်ဖြစ်အောင် ကျင့်နေဆဲ ပုဂ္ဂိုလ်က သောတာပတ္တိမဂ္ဂဌာန်၊ သောတာပတ္တိ မဂ်စိတ်ပေါ်နေတဲ့ အခိုက်လေးမှာခေါ်တာ။ အဲဒါကို ပဋိပက္ခပုဂ္ဂိုလ် လို့လည်းသုံးတယ်။ သောတာပတ္တိမဂ်စိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ် နေခိုက်ပုဂ္ဂိုလ်ကို သောတာပတ္တိမဂ္ဂဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်လို့ခေါ်တယ်။

သောတာပတ္တိမဂ်စိတ် ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ဘာလုပ်ရတုန်း ဆိုရင် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခု ကျင့်ရတယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကျင့်လို့ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တက်သွားပြီးတော့ ဝိပဿနာ ဉာဏ် ရင့်သန်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီမဂ်စိတ်ကလေးဟာ ပေါ်လာ တယ်။ ဒီမဂ်စိတ်ကလေးဟာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ ပေါ်လာ တယ်။ အဲဒီ ပေါ်လာတဲ့အခိုက်လေးကိုပဲ သောတာပတ္တိမဂ္ဂဌာန် ပုဂ္ဂိုလ်လို့ခေါ်တာ။

ရှေ့ပိုင်းက သောတာပန်ဖြစ်အောင် ကျင့်နေတဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ရှိပုဂ္ဂိုလ်၊ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ရဖို့ရာ စိတ်အစဉ်ဖြစ်နေတဲ့ အခိုက်မှာရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း အလျှော်အားဖြင့် ပဋိပက္ခ ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်လို့ပြောတယ်။ အဲဒီတော့ သောတာပတ္တိမဂ္ဂဌာန် ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ သောတာပတ္တိမဂ်စိတ် ပေါ်နေတဲ့အခိုက်လေးမှာ ခေါ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လို့ သောတာပတ္တိမဂ်စိတ် ပေါ်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်

Level(3)

၁၃၁

နက် နောက်ထပ် သောတာပတ္တိဖိုလ်စိတ်ဆိုတာ ဆက်တိုက်လာတယ်။

“အကာလိကော” ဆိုတဲ့အတိုင်းပဲ မဂ်စိတ်တွေဟာ ချက်ခြင်းပဲ အကျိုးတွေကို ဖြစ်စေတယ်။ နောက်နှစ် နောက်လ ဆိုင်းစရာမလိုဘူး။ မဂ်စိတ်ချုပ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဖိုလ်စိတ် ပေါ်လာတယ်။ သောတာပတ္တိဖလဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်ကို သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူတော်ကောင်း ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ ဘာဖြစ်လို့ ချီးမွမ်းထိုက်သလဲ၊ သီလအားဖြင့် သူများနဲ့မတူဘူး။ သမာဓိအားဖြင့် သူများနဲ့မတူဘူး။ ပညာအားဖြင့် သူများနဲ့မတူဘူး။ အလွန်အဆင့်မြင့်တဲ့ အရည်အချင်းရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်လို့ “သတံ ပဿတ္တာ” သူတော်ကောင်းတွေက ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။

သောတာပန်ထက်အဆင့်မြင့်ပြီး ဝိပဿနာကျင့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ သကဒါဂါမိမဂ်စိတ် ပေါ်လာတယ်။ သကဒါဂါမိမဂ်စိတ် ကနေပြီး သကဒါဂါမိဖိုလ်စိတ် ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦး ဟာ သောတာပန်ထက် အဆင့်မြင့်သွားတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်လည်း သူတော်ကောင်းတွေက ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။

သကဒါဂါမိဖြစ်သွားပြီဆိုရင်၊ ဆိုပါစို့-သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် က လောဘ(၁၀)ကြိမ် ဖြစ်သေးတယ်ဆိုလို့ရှိရင် သကဒါဂါမိပုဂ္ဂိုလ် ကျတော့ နှစ်ကြိမ်လောက်ပဲဖြစ်တယ်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က လောဘ(၁၀)ကြိမ်ဖြစ်တာက သကဒါဂါမိပုဂ္ဂိုလ်ထက် အရှိန် ကောင်းချင်ကောင်းမယ်။ သကဒါဂါမိပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ “ဖြစ်ကြိမ် လည်း နည်းသွားတယ်၊ ဖြစ်တဲ့အရှိန်လည်း လျော့သွားတယ်။”

တစ်ခါ ဝိပဿနာကို တိုးမြှင့်ပြီးအားထုတ်လိုက်တဲ့အခါ အနာဂါမ်ဖြစ်တယ်။ အနာဂါမ်ဖြစ်ရင် ကာမရာဂလို့ခေါ်တဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို ခံစားလိုတဲ့တဏှာကို အကြွင်းမဲ့ပယ်တယ်။ အလိုမကျ မုန်းတီးမှုဆိုတဲ့ ဒေါသကိုလည်း အကြွင်းမဲ့ပယ်ရှားတယ်။ အနာဂါမ်မဂ်စိတ်ဖြစ်ပြီး အနာဂါမ်ဖိုလ်စိတ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း **“သတံ ပဿတ္တာ”** သူတော်ကောင်းတွေ ချီးမွမ်းရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။

ထို့နောက် ရဟန္တာဖြစ်ဖို့အတွက် ဝိပဿနာကိုတိုးမြှင့်ပြီး ကျင့်လိုက်လို့ရှိရင် အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ် ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ အရဟတ္တဖိုလ် ရောက်သွားပြီဆိုရင် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်လို့ခေါ်တာ။ အဲဒီ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာကျတော့ အရိယာထဲမှာ အမြင့်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားပြီ။ ကိလေသာ အာသဝေါတွေ လုံးဝကင်းစင်ပြီး အလွန်ဖြူစင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားပြီ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ **“သတံ ပဿတ္တာ”** သူတော်ကောင်းတွေက ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။

ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဒီလိုချီးမွမ်းထိုက်တဲ့ဂုဏ် အပြည့်အစုံ ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ချို့တလေ ဂုဏ်ပုဒ်ကလေးကို ကြည့်ပြီးတော့သာ ပုထုဇဉ်တွေကို ချီးမွမ်းနေကြတာ။ ချီးမွမ်းစရာမကောင်းတဲ့အချက်တွေ ပုထုဇဉ်တွေထဲမှာ အများကြီး ရှိတယ်ပေါ့။ အဲ- အရိယာသူတော်စင်တွေကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ လုံးဝ ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေနဲ့ပြည့်စုံတယ်။

အဲဒီ ချီးမွမ်းရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်လိုဂုဏ်ရည်တွေ ရှိသလဲ? **“တေ ဒက္ခိဏေယျာ သုဂတဿ သာဝကာ”** မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သား သာဝကတွေဟာ **“ဒက္ခိဏေယျ”**

Level(3)

၁၃၃

ကံ,ကံရဲ့အကျိုးကိုယုံကြည်ပြီးတော့ လှူဒါန်းတဲ့ အလှူဒါနကို တကယ် ခံယူထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။ ခံယူထိုက်တယ်ဆိုတာ ကံ,ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်လို့လှူရင် သူတို့ယုံကြည်ချက်အတိုင်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို အပြည့်အဝ ပေးစွမ်းနိုင်လို့ဖြစ်တယ်။

ဆိုပါစို့- အင်မတန်ကောင်းတဲ့၊ မြေဩဇာကောင်းတဲ့ မြေ တစ်ခုမှာ ဘယ်မျိုးစေ့ပဲ စိုက်လိုက်စိုက်လိုက် အဲဒီမျိုးစေ့ဟာ အပင်ပေါက်ပြီး ရှင်သန်ထွားကျိုင်းတယ်၊ အသီးအပွင့်တွေနဲ့ ဝေဆာနိုင်တယ်၊ ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘာဖြစ် လို့တုန်း၊ မြေဩဇာကောင်းလို့။ ထို့အတူပဲ ကံ,ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ပြီး အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လှူလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ် လှူလိုက်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုရဲ့ အကျိုးတရားကို လုံးဝ ပြည့်ပြည့်ဝဝရတယ်ပေါ့။

ရှင်မဟာကဿပကို လယ်တောမှာ လယ်စောင့်နေတဲ့ အမျိုးသမီးလေးက ဆာရင်စားဖို့လှော်ထားတဲ့ ပေါက်ပေါက်လှော် ကို ရှင်မဟာကဿပအား လှူလိုက်တာ၊ လှူပြီးတဲ့နောက်မှာ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်နေတုန်း လယ်ကန်သင်းမှာ မြွေကိုက်လို့ ဆုံးသွား တယ်။

လှူလိုက်တာက ပေါက်ပေါက်လှော်၊ ဘာမှတန်ဖိုးမရှိတာ။ ရှင်မဟာကဿပလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို လှူလိုက်ရတဲ့အခါ ချက်ချင်း အကျိုးပေးတာ။ သေသွားတဲ့အခါ နတ်ပြည်ရောက်ပြီး လာဇာ နတ်သမီး သွားဖြစ်တယ်။ ပေါက်ပေါက်ကို လာဇာ လို့ခေါ်တယ်။ ပေါက်ပေါက်လေးတွေနဲ့ သူ့ဗိမာန်ကို အလှဆင်ထားတယ်။ ကံ,ကံ၏ အကျိုးကိုယုံကြည်ပြီး လှူလိုက်တဲ့ အလှူရဲ့အကျိုးကို

ပြည့်ပြည့်ဝဝဖြစ်ထွန်းစေနိုင်လို့ **ဒက္ခိဏေယျ**- အလှူခံထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ပြောတာ။

အေး-တချို့ကျတော့ သီလ သမာဓိ ပညာ မပြည့်စုံသည့် အတွက်ကြောင့် သွားလှူလို့ရှိရင် မြေည့်မှာ အပင်စိုက်လိုက်ရ သလို ပေါက်တော့ပေါက်တယ်၊ လှိုလှိုလေးဖြစ်နေတယ်။ အတော် နဲ့ အသီးမသီးဘူး၊ အဲဒါမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ အရိယာ သူတော်စင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ တကယ့် **ဒက္ခိဏေယျ**- အလှူခံ ထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ လှူလိုက်တဲ့အတိုင်းလည်း အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် **ဒက္ခိဏေယျ**- မြတ်သောအလှူ (သို့မဟုတ်) ရည်သန်တောင့်တပြီးလှူတဲ့အလှူမျိုးကို ခံထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လို့ဆိုတာ။

တေသု ဒိဇ္ဈာနိ မဟာပုလ္လနိ- ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လှူလိုက် မယ်ဆိုလို့ရှိရင် “လှူလိုက်တာကနည်းနည်း၊ ရလိုက်တာက အများကြီး။” ဆိုပါစို့- ပေါက်ပေါက်လေး တစ်ဆုပ်စာလေး လောက် လှူလိုက်တာ ဘာတန်ဖိုးရှိမှာတုန်း။ ငွေကြေးခနနဲ့ တွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ပေါက်ပေါက်လေးတစ်ဆုပ်စာဟာ ဘာမှ တန်ဖိုးမရှိဘူး။ သို့သော် ရလိုက်တာကအများကြီးပဲ။ ဘုံဗိမာန်ကြီး ရလိုက်တယ်။ တာဝတိံသာနတ်ပြည် ရောက်သည့်အတွက် ကြောင့် နတ်သင်္ကတစ်ထောင်၊ လူသင်္ကတစ်ဆိုင်ရင် အများကြီးပဲ။ ဟော- အဲဒီလောက် အင်မတန်ကြီးကျယ်တဲ့စည်းစိမ်ဆိုတော့ မနှိုင်းယှဉ်လောက်အောင်၊ တစ်ချင်ရွေးလောက်၊ တစ်ပြား လောက်တန်တဲ့ပေါက်ပေါက် လှူလိုက်တာ ရလိုက်တဲ့အကျိုးတွေ နည်းတာမဟုတ်ဘူး။

Level(3)

၁၃၅

အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လှူလိုက်ရပြီဆိုရင် ထိုအလှူရဲ့ အကျိုးဟာ အဆပေါင်းတစ်ထောင်၊ အဆပေါင်းတစ်သောင်း၊ အဆပေါင်းတစ်သိန်း၊ အဆပေါင်း ကုဋေမကအောင် များတယ်လို့ ဒါ အရိယာသူတော်စင်တွေရဲ့ဂုဏ်ရည်ကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ကိုတွေ့ပြီး လက်အုပ်ကလေး တစ်ကြိမ် ချီလိုက်တာနဲ့ ရသွားတာတွေအများကြီးပဲ။ ပန်းလေးတစ်ပွင့် လှူလိုက်တာနဲ့ (၉၁)ကမ္ဘာ အပါယ်မလားဘူး။ ဆွမ်းလေးတစ်ဖွန်း လောင်းလိုက်တာနဲ့ နတ်ပြည်ရောက်သွားတာတို့။ ဒီလို ကြီးစွာသော အကျိုးတရားတွေကိုရရှိစေတယ်။ ဒါဟာ အလွန်နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ ဂုဏ်ရည်တစ်ခုပဲ။

ဣဒ္ဓိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ အရိယာသံဃာတွေမှာ ရှိတဲ့ နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ရတနာမျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ပြောလိုက်ရတဲ့စကားဟာ ပြောတဲ့အတိုင်း မှန်တယ်။ **ဧတေန သဇ္ဇေန သုဝတ္ထိ ဟောတု** ဒီမှန်ကန်သောစကားကို ဆိုခြင်းကြောင့် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။

မြတ်စွာဘုရားက နောက်တစ်မျိုး ဟောပြန်တယ်။

“**ယေ သုပ္ပယုတ္တာ မနသာ ဒဇ္ဇေန၊
နိက္ကာမိနော ဂေါတမသာသနဂုံ။
တေ ပတ္တိပတ္တာ အမတံ ဝိဂယ၊
လဒ္ဓါ မုတ နိဗ္ဗုတိ ဘုဉ္ဇမာနာ။
ဣဒ္ဓိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ
ဧတေန သဇ္ဇေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။**”

“ဂေါတမသာသနမှီ- ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရဲ့ သာသနာတော်မှာ၊ မနုဿ ဒဠေ- တကယ့်ကို ခိုင်မာတဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့၊ သုပ္ပယုတ္တာ- ကြိုးစားအားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ၊ နိက္ကာမိနော- သူတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ကြတယ်။”

ခိုင်မာတဲ့စိတ်ဓာတ် ဆိုတာဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မဖြစ်မနေ ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ ခိုင်မာတဲ့စိတ်ဓာတ်။ ဒီဘဝမှာပဲ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ ခိုင်မာတဲ့စိတ်ဓာတ်။ အဲဒီ ခိုင်မာတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ စနစ်တကျ နည်းမှန်လမ်းမှန် ကြိုးစားအားထုတ် လိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ လောဘကိုလည်း ထုတ်ပစ် နိုင်မယ်။ ဒေါသကိုလည်း ထုတ်ပစ်နိုင်မယ်။ မောဟကိုလည်း ထုတ်ပစ်နိုင်မယ်။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ရှိနေတာကို လွယ်လွယ်ကူကူ ထုတ်ပစ်နိုင်တာမှ မဟုတ်တာပဲ။ မထုတ်နိုင်တဲ့ အပြင် မွေးတောင်မွေးထားသေးတယ်။ တချို့ကနော် ‘ငါက စိတ်တိုတတ်တယ် လာမပြောနဲ့’ ဆိုပြီးတော့ စိတ်တိုတာများ ဂုဏ်ယူနေသေးတယ်။ မကောင်းတဲ့အနေအထားမှန်း သိနေပေမယ့် ကောင်းသလိုလို ဖြစ်နေတယ်။ မာနကြီးတာ မကောင်းပေမယ့်လို့ ကောင်းသလို ထင်နေကြတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒီ ဆိုးညစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတွေ ရှိနေတယ်။

အဝတ်မှာလည်း အညစ်အကြေးတွေ ပေလာလို့ရှိရင် အဲဒီအညစ်အကြေးတွေကို ဆပ်ပြာနဲ့ရေနဲ့ ဖွတ်လျှော်ပြီးတော့

Level(3)

၁၃၇

စင်ကြယ်အောင် လုပ်ကြပေမယ်လို့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေတဲ့အခါကျတော့ ဖွတ်ရမှန်းလျှော်ရမှန်းကိုမသိဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ရဲ့ အညစ် အကြေးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိနေတယ်။ ထိုအညစ်အကြေး တွေ ရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့် လောဘဖြစ်စရာအာရုံနဲ့ တွေ့ရင် လည်း လောဘဖြစ်လိုက်ပြန်တယ်။ စိတ်ဆိုးစရာနဲ့တွေ့ရင်လည်း စိတ်ဆိုးလိုက်ပြန်တယ်။ အာရုံတစ်ခုကို အမှန်မသိတဲ့ မောဟ တွေလည်း ဖြစ်လိုက်ပြန်တယ်။ မာန်မာနတွေလည်း တက်လိုက် ကြပြန်တယ်။ ဒါတွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေတယ်ဆိုတော့ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေဟာ ဒီအတိုင်းပဲရှိနေတယ်။

အရိယာသူတော်စင်တွေကတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်ထဲမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားကို ခိုင်မာတဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်ကြတယ်။ လောဘ တွေကိုလည်း ထုတ်ပစ်နိုင်ကြတယ်။ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ ကိုလည်း ထုတ်ပစ်နိုင်ကြတယ်။ ကိလေသာအညစ်အကြေး တွေကို လည်း ဆေးကြောပစ်နိုင်ကြတယ်။ တကယ့်စင်ကြယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကို ရသွားကြတယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့၊ ကမ္ဘာကျော် လူသတ်သမားကြီးဖြစ်တဲ့ အင်္ဂုလိမာလ တို့ကိုပဲကြည့်ဦး။ အင်မတန်ဆိုးမိုက်နေတဲ့ ဘဝကြီးတစ်ခုလုံးကို ရပ်ဆိုင်းပစ်လိုက် ပြီး သူ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ လောဘတွေ ဒေါသတွေ မောဟတွေ မာန်မာနတွေ အကုန်လုံး ဆေးကြောပြီးတော့ စွန့်ပစ်နိုင်ခဲ့လို့ ရဟန္တာအရှင်မြတ်ကြီး ဖြစ်သွားရတယ်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ကိလေသာတွေကို ထုတ်ပစ်လိုက်နိုင်တယ်။

ထုတ်ပစ်လိုက်တဲ့အခါ တော ပတ္တိ ပတ္တာ အမတ် ဝိဂယု
မသေရာ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံယူပြီး ရောက်သင့်ရောက်ထိုက်
တဲ့ အဆင့်တွေကို ရောက်ရှိသွားကြတယ်။ အင်မတန်အဆင့်မြင့်
တဲ့ တရားထူးတရားမြတ်တွေကို ရကြတယ်လို့ပြောတာ။

အဲဒီလို ရရှိသွားသည့်အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးတွေ
ခံစားရသလဲဆိုရင် ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေဟာ ကိုယ်ရထားတဲ့
အရဟတ္တဖိုလ်ချမ်းသာကို ခံစားကြရတယ်။ အရဟတ္တဖိုလ်ချမ်းသာ
ကို ဘယ်လိုခံစားတာလဲ၊ တွေးကြည့်ကြရအောင်။

အခု ဘုန်းကြီးတို့တတွေ မျက်စိကမြင်တဲ့အာရုံ၊ နားက
ကြားတဲ့အာရုံ၊ ကောင်းတာလည်း ကြားရတာပဲ၊ မကောင်းတာ
လည်း ကြားရတာပဲ။ ကြားပြီးတဲ့နောက် ကြားတဲ့နောက် လိုက်လို့
ရှိရင် စိတ်ချမ်းသာစရာလည်းရှိတာပဲ၊ စိတ်မချမ်းသာစရာလည်း
ရှိတာပဲ။ ထို့အတူပဲ နှာခေါင်းက အနံ့ရတာတို့၊ ခန္ဓာကိုယ်က
ထိတွေ့တာတို့၊ လျှာကလျှက်ရတဲ့အာရုံအပေါ်မှာ ကောင်းတာ
ဆိုလို့ရှိရင် လောဘတွေဖြစ်တယ်၊ မကောင်းတာ ဆိုလို့ရှိရင်
ဒေါသဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးတွေနဲ့ သွားနေကြတယ်။
ဘာမှမထိလို့ စိတ်ကတွေးနေလို့ရှိရင်လည်းပဲ အကောင်းအဆိုးနဲ့
ဒီလိုပဲသွားနေကြတယ်။

ဪ- ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ အရဟတ္တဖိုလ် သမာပတ်
ဝင်စားပြီဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်
ဆိုတာတွေနဲ့ ထိတွေ့တဲ့ အာရုံတွေကို စွန့်ပယ်လိုက်တယ်။
ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နဲ့ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ အပြစ်ကိုမြင်ပြီး
နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုနိုင်တဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်စိတ်

Level(3)

၁၃၉

ပေါ်လာတယ်။ ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သင်္ခါရအာရုံတွေ ချုပ်ငြိမ်းတယ်။ ပူပင်စေတတ်တဲ့ ကိလေသာဆိုတာ တစ်ခုမှမရှိတဲ့ တကယ့်ကိုအငြိမ်းဓာတ်ကို ရရှိခံစားကြရတယ်။

အဲဒီအချိန်လေးဟာ ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်။ လောကမှာ စိတ်ညစ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက် အိပ်မောကျသွားတဲ့အချိန်ကလေးမှာ သူ့ဘယ်လောက် ချမ်းသာ မလဲဆိုတာကြည့်ပေါ့။ နိုးနေလို့ စိတ်ညစ်နေတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ဟာ အိပ်ပျော်သွားတဲ့အချိန်လေးမှာ အားလုံး မေ့မသွားပေဘူးလား။ အေး- ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ သမာပတ်ဝင်စားလိုက်ပြီဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ရဲ့ပူဆာညစ်နောက်စရာ တစ်ခုမှမရှိဘဲ အငြိမ်းဓာတ်ကိုခံစားရတယ်။ အဲဒီလို ခံစားရတာ ဟာ အကုန်အကျ တစ်ပြားမှမရှိဘူး။

“**မှတ-** အခကြေးငွေ အကုန်အကျမရှိဘဲ၊ **လဒ္ဓါ-** ဒီ တရားထူး တရားမြတ်ကို ရပြီးတော့၊ **နိဗ္ဗုတိ-** တကယ် စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု အရသာကို၊ **ဘုဉ္ဇမာနာ-** ခံစားကြရ၏။”

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ဖလသမာပတ် ခံစားနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်အာရုံဟာ နိဗ္ဗာန်မှာပဲရှိတယ်။ စိတ်က နိဗ္ဗာန်ကိုပဲ အာရုံပြုပြီးနေတော့ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သင်္ခါရအာရုံတွေကလည်း ဝေးသွားတယ်။ အားလုံးဟာ စိတ်ဟာ အင်မတန်မှ ငြိမ်းပြီးတော့ နေတယ်။ အဲဒီလို ငြိမ်းနေတဲ့အငြိမ်းဓာတ်လေးဟာ အကုန်အကျ မရှိဘဲနဲ့ ရလာတာဖြစ်တယ်။ ဖလသမာပတ်ဝင်စားပြီးနေကြတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဂုဏ်အရည်အသွေးကို မြတ်စွာဘုရားက ထုတ်ဖော်ပြီး **က္ကဒမ္ဘိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ** ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်လို့ဆိုတဲ့

အရိယာသံဃာမှာ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ ဒီဂုဏ်ရည်တွေ ရှိနေတယ်။ **တောန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု** ဤသစ္စာစကား ကြောင့် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။

“ယထိန္ဒြိယော ပထဝီသသိတော သိယာ၊

စတုတ္ထိ ဝါတေဟိ အသမ္ပကမ္ဘိယော။

တတူပမံ သပ္ပူရိသံ ဝဒါမိ။

ယော အရိယသစ္စာနိ အဝေစ္စ ပဿတိ။

က္ကဒမ္ဘိ သံယေ ရတနံ ပဏီတံ

တောန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။”

မြေကြီးထဲ နက်နက်တူးပြီးစိုက်ထားတဲ့ ကုဏ္ဍခိလလို့ဆိုတဲ့ တံခါးတိုင်ကြီးဟာ **စတုတ္ထိ ဝါတေဟိ အသမ္ပကမ္ဘိယော** - အရပ် လေးမျက်နှာက လေတွေက အရှေ့ဘက်ကတိုက်တိုက်၊ တောင် ဘက်ကတိုက်တိုက်၊ မြောက်ဘက်ကတိုက်တိုက်၊ အနောက်ဘက် က တိုက်တိုက်၊ အဲဒီလေတွေက ခိုင်ခိုင်ကြီးစိုက်ထားတဲ့ တံခါးတိုင် တွေကို လုံးဝမယိမ်းယိုင်စေနိုင်ဘူး။

အဲဒီမှာ ကုဏ္ဍခိလဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ မြို့တံခါးတိုင် အနေနဲ့ စိုက်တာတစ်ခု။ မြို့အပြင်မှာ အလှအနေနဲ့ စိုက်တာ တစ်ခု။ မြေပေါ်မှာ (၈)တောင်မြင့်လို့ရှိရင် မြေကြီးထဲမှာလည်း (၈)တောင်ရှိတယ်။ (၁၆)တောင်ရှိတယ်။ မြေဝင်က အင်မတန်မှ နက်တယ်ပေါ့။

အဲဒီလို အလှစိုက်ထားတဲ့ ကုဏ္ဍခိလ ဆိုတဲ့ တိုင်ကြီးတွေက အရပ်လေးမျက်နှာမှ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မုန်တိုင်းတွေလာသော် လည်းပဲ ထိုတံခါးတိုင်ကြီးတွေဟာ လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်ခြင်းမရှိသလို

Level(3)

၁၄၁

သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာလည်း အဲဒီလောက်ခိုင်မြဲတယ်။

အရိယာအဖြစ်ကိုပြုတတ်တဲ့ ဒုက္ခ သမုဒယ နိရောဓ မဂ္ဂ သစ္စာလေးပါးကို အသိဉာဏ်နဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိထားပြီးဖြစ်တဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ ခိုင်မာသွားပြီး ယိမ်းယိုင်ခြင်း မရှိဘူး။ (ပုထုဇဉ်တွေကျတော့မခိုင်မာဘူးနော်၊ ဟိုလူက လာဆွယ်လိုက်ရင် ဟုတ်နိုးနိုးနဲ့ပါသွားတယ်၊ ဒီလူက လာဆွယ်လိုက်ရင် ဟုတ်နိုးနိုးနဲ့ ပါသွားတယ်။)

ဒီကနေ့ခေတ်မှာရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာလို့ အမည်ခံထားပေမယ့်လို့ ဆားလေးတစ်ထုပ်နဲ့လည်း အခြားဘာသာ ကူးသွားတာရှိတယ်။ ပိုက်ဆံလေးတစ်သောင်း၊ နှစ်သောင်း ပေးလိုက်တာနဲ့လည်း ဘာသာကူးသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ်။ မခိုင်မာဘူးဆိုတာပြောတာ။ ယုံကြည်ချက်က အဲဒီလို မခိုင်မာတာဟာ မြန်မာလူမျိုးတွေထဲမှာရှိတယ်။ စီးပွားရေးအရဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခုဆိုရင် ဘာသာပြောင်းသွားတာ။ ခိုင်မာမှုမရှိဘူး။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့စိတ်ဟာ ခိုင်မာသွားပြီ။ သူရမ္မဋ္ဌဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ မြတ်စွာဘုရားက သူ့ကို တရားဟောတယ်။ ဘုရားတရားနာရင်း သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။ သစ္စာလေးပါးကိုသိသွားပြီး သောတာပန်ဖြစ်သွားလို့ မြတ်စွာဘုရားက သူ့အိမ်ကနေ ပြန်ကြွသွားတယ်။ မကြာခင်ပဲ မြတ်စွာဘုရားသဏ္ဌာန် မာရ်နတ်ကဖန်ဆင်းပြီး သူ့အိမ်ကိုရောက်လာတယ်။

ဘုရားယောင်ဆောင်ထားတဲ့ မာရ်နတ်ကပြောတယ်။
 “သူရဗ္ဗဌရေ၊ ငါ ခုနက ဟောထားခဲ့တဲ့တရား မှားနေလို့ ငါအခု
 ပြင်ဟောချင်လို့လာခဲ့တယ်” လို့ ပြောတယ်။ “ငါက အနိစ္စလို့ပြောခဲ့
 တယ်၊ တကယ်ကတော့ အနိစ္စမဟုတ်ဘူး နိစ္စ။ ဒုက္ခလို့ဟောခဲ့
 တာလည်း ဒုက္ခမဟုတ်ဘူး၊ သုခလည်း ရှိသေးတယ်ဆိုတာကို
 ပြန်ပြီးတော့ ပြောချင်လို့လာတာ”။

သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင်တော့ ဘုရားကိုယ်တိုင် လာပြောနေ
 တယ်လို့ သူ့စိတ်ထဲမှာသိရှိပြီး ယိမ်းယိုင်သွားမှာပဲ။ သောတာပန်
 ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လို့ ခပ်တင်းတင်းပဲမေးလိုက်တယ်။ “ဘုရားဆိုတာ
 စကားကို ဗလောင်းဗလဲမပြောတတ်ဘူး။ ငါ့ဆီလာပြောနေတာ
 ဘယ်သူလဲ” မေးလိုက်တယ်။ မာရ်နတ်ဖြစ်နေတာပေါ့။ မာရ်နတ်
 က ဘုရားယောင်ဆောင်ပြီးတော့ သူရဗ္ဗဌကို လာပြီးစမ်းတာ။
 သူရဗ္ဗဌက “မာရ်နတ်၊ မာရ်နတ်ပေါင်း ရာထောင်လာပြောတောင်
 မှ ငါ့စိတ်ဟာ တုန်လှုပ်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။ ငါဟာ ခိုင်မြဲသွားတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပြီ” လို့ ပြောလိုက်တယ်။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အရည်အသွေးဟာ ခိုင်မာသွားပြီ။
 သဒ္ဓါတရားဟာ ခိုင်မြဲသွားပြီ။ အဲဒီ ခိုင်မြဲသွားတဲ့ နှစ်သက်စရာ
 ရတနာဟာ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိလှပါတယ်။ ဒီ မှန်သောသစ္စာ
 စကားကို ဆိုရသောကြောင့် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။

“ယေ အရိယသစ္စာနိ ဝိဘာဝယန္တိ၊

ဂန္တိရပညေန သုဒေသိတာနိ။

ကိဉ္ဇာဝိ တေ ဟောန္တိ ဘုသံ ပမတ္တာ၊

န တေ ဘဝံ အဋ္ဌမ'မာဒိယန္တိ။

ကုဒ္ဒိ သံဃေ ရတနံ ပဏိတံ၊

တေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။”

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က (၃)မျိုးရှိတယ်။

(၁) **ကေဗီဇီ သောတာပန်**- နောက်ထပ် တစ်ဘဝပဲ ကျန်တယ်။ နောက် ပဋိသန္ဓေမျိုးစေ့တစ်ခု ရှိနေသေးတယ်။ တစ်ဘဝပြီးရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ်။ အဲဒီ သောတာပန်ကတစ်မျိုး။

(၂) **ကောလံကောလ သောတာပန်**- အနည်းဆုံး (၂)ဘဝက (၆)ဘဝထိအောင် ဘဝတစ်ခုမှဘဝတစ်ခု ကူးပြီး တော့မှ ရဟန္တာဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ဝင်စံမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်။

(၃) **သတ္တက္ခတ္တုပရမ သောတာပန်**- ဘဝမှာ အလွန်ဆုံး (၇)ကြိမ်ထိအောင် ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်မှ ရဟန္တာဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ဝင်စံ မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်။ ဒီနေရာမှာ နံပါတ်(၃) သတ္တက္ခတ္တုပရမ သောတာပန် ကို ဟောတာ။

ဂစ္ဆိရပညာ ဆိုတာ အလွန်လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ မြတ်စွာဘုရား။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဉာဏ်က သာမန် အပေါ်ယံ ဉာဏ်မျိုးမဟုတ်ဘူး။ အလေးအနက် နက်နက်နဲနဲ ထိုးထွင်း သိနိုင်တဲ့ ဉာဏ်မျိုးဖြစ်လို့ ဂစ္ဆိရပညာလို့ပြောတာနော်။ လေးနက် တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ မြတ်စွာဘုရား၊ **သုဒ္ဓေသိတာနိ**- ကောင်းစွာ ဟောကြားအပ်တဲ့၊ **အရိယသစ္စာနိ**- အရိယသစ္စာတို့ကို၊ **ဝိဘာဏယန္တိ**- ထင်ထင်ရှားရှားသိအောင်၊ မိမိသန္တာန်မှာ ထင်ရှား လာအောင်၊ တည်ရှိအောင် ကြိုးစားထားကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ သစ္စာတရားတွေ မိမိ သန္တာန်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား မျက်မှောက်ပြုထားတယ်လို့ ဒီလို

ပြောတာနော်။ သစ္စာလေးပါးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိထားပြီလို့ ဆိုတယ်။ အဲဒီ သစ္စာလေးပါးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဘယ်သူလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ ပုထုဇဉ်တွေက သုတမယဉာဏ်နဲ့တော့ သိကောင်းသိလိမ့်မယ်နော်။ ဘာဝနာ မယဉာဏ်နဲ့ သစ္စာလေးပါးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတာ မဟုတ်သေးဘူး။

အဲဒီလိုသိထားတဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ “**ကိဉ္ဇဝိတေ ဟောန္တိ ဘုသံ ပမတ္တာ**” သံသရာထဲမှာ သားတွေ၊ သမီးတွေ၊ စီးပွားဥစ္စာတွေနဲ့ အလွန်အလွန် ပျော်နေစေဦးတော့၊ “**န တေဘဝံ အဋ္ဌမ မာဒိယန္တိ**” ရှစ်ဘဝမြောက်ဘဝကို သူတို့ဘယ်တော့မှ မယူဘူးတဲ့။ ရှစ်ခုမြောက်ပဋိသန္ဓေ မယူဘူးဆိုတော့ (၇)ဘဝတင်ပဲ စခန်းသိမ်းလိမ့်မယ်ပေါ့။ ရှစ်ခုမြောက်ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေ မနေတော့ဘူး။ (၇)ဘဝနဲ့ပဲ ဘဝကိုအဆုံးသတ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။ ဘယ်လောက်ပျော်နေနေ (၇)ဘဝထက် မကျော်တော့ဘူး။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဘဝဟာ ကန့်သတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ဘဝ ဆိုတာကို ဘုန်းကြီးတို့တတွေကသာ အကောင်းထင်တာကိုး။ မြတ်စွာဘုရားကတော့ ဘဝကိုအမြဲတမ်း ရှုတ်ချတယ်။ ဘဝဟာ အကောင်းလို့ မတွေးဘူး။ မြတ်စွာဘုရား ဥပမာပေးထားပြီး ဟောတယ်နော်။ မစင်အညစ်အကြေးဟာ များမှန်တာမဟုတ်ဘူး၊ နည်းနည်းလေးလည်း နံတာပဲ။ အနံ့ ဆိုးတာခြင်း အတူတူပဲ။ ဘဝဟာလည်းပဲ ရှည်လျားတဲ့ဘဝမှ မကောင်းတာမဟုတ်ဘူး။ တိုတဲ့ဘဝလည်း မကောင်းဘူး။

ဘဝတစ်ခုရထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း အိုရတယ်၊ နာရတယ်၊ သေရတယ်။ အဲဒါတွေနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်မှာ မဟုတ်

Level(3)

၁၄၅

လား။ ဘယ်သူ့ဘဝပဲဖြစ်ဖြစ် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းကနေ
ကျော်လွှားသွားလို့ရမလား။ နောက်ဆုံး သေခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်
မယ်။ ဘယ်ဘဝမှ ကောင်းတဲ့ဘဝမရှိဘူးနော်။ ဘဝတိုင်းက
ရလိုက်တဲ့ ကုသိုလ်သာလျှင် အမြတ်ပဲ။ ဘဝဆိုတာကတော့
ဘယ်တော့မှ ကောင်းတာမရှိဘူးတဲ့။

“အရိယာသူတော်စင် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားပြီ
ဆိုရင် (၈)ခုမြောက်ဘဝကို သူတို့ မရယူတော့ဘူး။ သံသရာမှာ
ပျော်ဦးတော့ (၇)ဘဝဟာ အလွန်ဆုံးပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ အဲဒါ
ကိုက သူတို့ရဲ့ ထူးခြားချက်ပဲတဲ့။ အဲဒီ ထူးခြားချက်ဟာ အင်မတန်
မွန်မြတ်တဲ့ ရတနာတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ ဒီမွန်ကန်တဲ့စကားကို
ဆိုရလို့ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။”

“သဟာဝံသ ဖဿနသမ္ပဒါယ၊

တယံသု ဓမ္မာ ဖဟိတာ ဘဝန္တိ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆိတဉ္စ၊

သီလဗ္ဗတံ ဝါပိ ယဒတ္ထိ ကိဉ္စိ။

စတူဟပါယေဟိ စ ဝိပ္ပမုတ္တော၊

ဆစ္စဘိဋ္ဌာနာနိ အဘဗ္ဗ ကာတုံ။

က္ကဒမ္ဘိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊

တေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။”

ဖဿနသမ္ပဒါ ဆိုတာ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် အမြင်နဲ့
ပြည့်စုံခြင်း။ ဖဿန ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်တဲ့ဉာဏ်။ သင်္ခါရတရား
တွေရဲ့ ကုန်ရာ ဆုံးရာ ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ဖို့ဆိုတာ သင်္ခါရ
တရားရဲ့ အပြစ်ကိုမြင်ပြီးတော့မှ၊ သင်္ခါရတရားကို မုန်းပြီးတော့မှ

၁၄၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သင်္ခါရဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်တာ။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ရမှ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်နိုင်တယ်။

သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် ရလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တယသုမ္မော ဖော်တာ ဘဝန္တိ သံသရာမှာပါလာတဲ့ တရားဆိုး (၃)မျိုးကို ဖယ်ရှားပြီးသားဖြစ်တယ်။

(၁) သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ တကယ်ရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ အတ္တ၊ အတ္တနိယလို့ထင်ပြီး မှားယွင်းတဲ့ အတွေး။ တကယ်ရှိတာက ခန္ဓာငါးပါး။ ခန္ဓာငါးပါးကို အတ္တ အတ္တနိယ လို့ထင်နေတဲ့အထင်က မရှိဘူး။ အဲဒီမရှိတဲ့ အထင် အမြင်ဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အမြင်ပဲ။ အဲဒီ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အမြင်ကို လည်းပဲ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။

(၂) ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ဘုရား တရား သံဃာ၊ မိမိကျင့်နေတဲ့ အကျင့်တရားတွေ (သို့မဟုတ်) မိမိဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတိတ် တုန်းက ငါဖြစ်ခဲ့သလား၊ နောင် ငါဖြစ်ဦးမှာလားစတဲ့ တွေးတော ယုံမှားမှုတွေ။ ထို ယုံမှားနေတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာတရားကိုလည်း ဖယ်ရှား ပစ်နိုင်တယ်။

(၃) သီလဗ္ဗတံ ဝါဝိ- တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထ သည် ဒီနေရာမှာ သီလ။ ဆိုပါစို့၊ ခွေးဆိုရင် ခွေးအလေ့အထ။ နွားဆိုရင် နွားရဲ့အလေ့အထ၊ ခွေး နွားဆိုတာ လူတွေနဲ့ အင်မတန် နီးစပ်တယ်။ လူတွေအားလုံးဟာ ခွေးတွေနွားတွေရဲ့ အလေ့အထ ကို သိနေကြတာပဲ။

အဲဒီတော့ နွားတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထဆိုတာ နွားက ဘယ်လိုသွားတယ်၊ ရေ ဘယ်လိုသောက်တယ်၊ အစာ ဘယ်လို

Level(3)

၁၄၇

စားတယ် အားလုံးသိကြတယ်။ နွားရဲ့ အလေ့အထတွေကို သိလ
လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ နွားရဲ့ အလေ့အထအတိုင်း လိုက်လုပ်မယ်လို့
ခံယူဆောက်တည်တာကို ‘ဝတ’ လို့ခေါ်တယ်။ ခွေးတစ်ကောင်
ရဲ့ အပြုအမူက ‘သီလ’။ ခွေးတစ်ကောင်ရဲ့ အပြုအမူအတိုင်း
လိုက်ပြီးတော့လုပ်ဖို့ ခံယူဆောက်တည်တာက ‘ဝတ’။

နွားအကျင့်ကျင့်တယ်၊ ခွေးအကျင့်ကျင့်တယ်။ ခွေးကျင့်
နွားကျင့် ကျင့်လို့ရှိရင် ကံဟောင်းတွေ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့
ယုံကြည်ချက်၊ သံသရာဝဋ်မှ လွတ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကို
‘သီလဗ္ဗတပရာမာသဒိဋ္ဌိ’ လို့ခေါ်တာပေါ့။ သောတာပန် ဖြစ်သွား
လို့ရှိရင် ဟောဒီ သံယောဇဉ်(၃)မျိုးဟာ လုံးဝဖယ်ရှားပြီးဖြစ်တယ်။

ခန္ဓာငါးပါးပေါ်မှာ မှားနေတဲ့အတ္တဆိုတဲ့ အတွေးလည်း
ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ သံသယဆိုတာလည်း ကင်းသွားတယ်။
ခွေးကျင့် နွားကျင့်ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အကျင့်တွေအပေါ်မှာ
မှားယွင်းစွာ သုံးသပ်မှုဆိုတာလည်း သူ့သန္တာန်မှာ မရှိတော့ဘူး။
ဒါတင်မကဘူး ‘ယဒတ္ထိ ကိဉ္စိ’ အပါယ်ကျစေနိုင်လောက်တဲ့ ရာဂ၊
လောဘ သူ့မှာမရှိဘူး။ အပါယ်ကျလောက်တဲ့ဒေါသ သူ့မှာ
မရှိတော့ဘူး။ အပါယ်ကျစေနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်တဲ့
မောဟ သူ့မှာမရှိတော့ဘူး။ ကျန်တဲ့ ကိလေသာတွေလည်း
အများကြီးလျော့ပါးသွားတယ်။

အဲဒီတရားတွေ ဖယ်ရှားနိုင်လို့ရှိရင် ဘယ်လို အကျိုး
ကျေးဇူးတွေရှိတုန်းဆိုရင် ‘စတုဟပါယေဟိ စ ပိပ္ပမုတ္တာ’ အပါယ်
လေးဘုံကနေ လုံးဝလွတ်သွားပြီ။ အပါယ်ကျဖို့ရန် အကြောင်း
မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အပါယ်တံခါးပိတ်သွားပြီ။ ဒါက တစ်ခု။

နောက်တစ်ခုက “ဆစ္စာဘိဌာနာနိ အဘဗ္ဗ ကာတုံ” ပုထုဇဉ်တွေဟာ မလုပ်ရဲတာ မရှိဘူး၊ အကုန်လုပ်ရဲတယ်။ သောတာပန် ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် မလုပ်ရဲတာတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ လုပ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ‘အဘဗ္ဗ’ ဆိုတာ သူ့သန္တာန်မှာ မဖြစ်တော့ဘူး။ ကျူးလွန်မှုကို ဘယ်တော့မှ မပြုတော့ဘူး။

အဲဒီလို မလုပ်တော့တာတွေ ၆-မျိုး ၄-လီရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒါကို ‘ဆစ္စာဘိဌာနာနိ အဘဗ္ဗ ကာတုံ’ ဒီအရာဌာန ၆-မျိုးကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်တော့ဘူး၊ အဲဒီ ၆-မျိုးကို အင်္ဂုတ္တရ ပါဠိတော် မှာ ၆-မျိုး၊ ၄-လီ ပြထားတာရှိတယ်။

ပဌမ ၆-ဌာန

(၁) သတ္တုအဂါရဝ- မြတ်စွာဘုရားအပေါ်မှာ မရိုမသေ မလေးစားလုပ်မှု မဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ မလုပ်တော့ခြင်း။ သတ္တုအဂါရဝ ဆိုတာ သက်တော်ထင်ရှားရှိတဲ့ ဘုရားကို (အခုအချိန်မှာ) စေတီ ဘုရားပဲဖြစ်စေ၊ မိမိတို့အိမ်မှာကိုးကွယ်တဲ့ ရုပ်ပွားတော်ရှေ့မှာ ဖြစ်စေ ကိုးယိုးကားရားနေမယ်၊ ကျောပေးနေမယ်ဆိုရင် အဂါရဝ လို့ခေါ်တယ်။ ဘုရားကို ကျောပေးနေမယ်၊ ဘုရားရှေ့မှာ ပြောချင်ရာတွေပြောမယ်၊ ကိုယ့်အိမ်မှာ ဆင်းတုတော် ကိုးကွယ် ထားတယ်၊ ဘုရားခန်းထဲဝင်ပြီး ပြောချင်ရာတွေ ပြောမယ်ဆိုရင် ဒါ အဂါရဝပေါ့။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဒါမျိုး မလုပ်တော့ ဘူး။

Level(3)

၁၄၉

(၂) **ဓမ္မအဂါရဝ-** ပြုလုပ်မှုမဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ တရားပွဲလာပြီး တော့ တရားနာရင်းကနေ ငိုက်နေမယ်၊ အိပ်နေမယ်ဆိုရင် ဒါ ဓမ္မအဂါရဝ လို့ခေါ်တယ်။ တိုးတိုးနဲ့ လက်ကုတ်ပြီး စကား ပြောနေရင် ဒါ ဓမ္မအဂါရဝ လို့ခေါ်တယ်။ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ တရားကိုမနာဘဲနဲ့နေမယ်၊ ကျောပေးနေမယ်၊ နားလွှဲနေမယ် ဆိုရင် ဒါ ဓမ္မအဂါရဝ လို့ခေါ်တယ်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဒါမျိုးမလုပ်တော့ဘူး။

(၃) **သံဃာအဂါရဝ-** သံဃာကို မရိုမသေလုပ်မှု မဖြစ်နိုင် ခြင်း၊ မရိုမသေပြောတာ။ အဲဒါလည်းပဲ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် တွေက မလုပ်ဘူး။

(၄) **သိက္ခာယအဂါရဝ-** ကိုယ်ကျင့်တရားကို မလေးစား လုပ်တာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း။ အဲဒီ အဂါရဝဟာ ပုထုဇဉ်တွေမှာရှိသော် လည်းပဲ သောတာပန်ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် မလုပ်တော့ဘူးလို့ ဆိုလို တယ်။

(၅) လောကမှာ လူတော်လူကောင်းတွေ မကျူးလွန် ထိုက်တဲ့ အရာမျိုးကို ကျူးလွန်တာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ ပုထုဇဉ်တွေ ကျတော့ ကျူးလွန်ကောင်း ကျူးလွန်လိမ့်မယ်တဲ့။

(၆) ရှစ်ခုမြောက်ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေနေမှု မဖြစ်နိုင်ခြင်း။

အဲဒီ(၆)ခုဟာ သောတာပန်တွေ မဖြစ်နိုင်တဲ့ ပထမ(၆)ခု ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

ဒုတိယ ၆-ဌာန

(၁) သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သင်္ခါရတရားမှန်သမျှ နိစ္စလို့ မြင်တာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ အနိစ္စလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီးမြင်သွားပြီ။

(၂) သင်္ခါရတရား မှန်သမျှကို သုခလို့မြင်တာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း။

(၃) သဘာဝတရားမှန်သမျှကို အတ္တလို့မြင်တာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း။

(၄) အာနန္တရိယကံမျိုးကို ကျူးလွန်တာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း။ အမေသတ်တာ၊ အဖေသတ်တာ စသည်ဖြင့် ဒီလိုပြစ်မှုမျိုးကို ကျူးလွန်တာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း။

(၅) **ကောတုဟလမင်္ဂလာ** ကို ယုံကြည်တာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း။ ကောတုဟလမင်္ဂလာဆိုတာ အမြင်မင်္ဂလာ၊ အကြားမင်္ဂလာ။ အဲဒါတွေကို ယုံကြည်ပြီးတော့ လောကမှာ ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်တယ်၊ စင်ကြယ်နိုင်တယ်လို့ယုံတာ။ အကြံအစည် အောင်အောင်လို့ အိမ်မှာ ကြံပင်စိုက်တာတို့၊ ချက်ချင်း အကျိုးပေးချင်လို့ ဂျင်းစိုက်တာတို့ ဒါတွေဟာ ကောတုဟလမင်္ဂလာတွေပဲ။ သောတာပန် ဖြစ်သွားရင် ဒါမျိုးတွေကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်တော့ခြင်း။

(၆) ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ရဲ့ အပြင်ပမှာ ဒါနကောင်းမှု ပြုဖို့ရာပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်တော့မှ မရှာခြင်း။

အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ (၆)ခု။

Level(3)

၁၅၁

တတိယ ၆-ဌာန

- (၁) အမိသတ်မှုကို ကျူးလွန်တာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း၊
 - (၂) အဖသတ်မှု ကျူးလွန်တာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း။
 - (၃) ရဟန္တာသတ်တဲ့ကံကို ကျူးလွန်တာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း။
 - (၄) မြတ်စွာဘုရားရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ သွေးခြေဥအောင် လုပ်မှု မဖြစ်နိုင်ခြင်း။
 - (၅) သံဃာသင်းကွဲအောင် ပြုလုပ်မှု မဖြစ်နိုင်ခြင်း။
 - (၆) ဘုရားမှတပါး တခြားပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုးကွယ်မှု မဖြစ်နိုင်ခြင်း။
- ဒါက တတိယမြောက် မဖြစ်နိုင်တဲ့ ၆-မျိုး။

စတုတ္ထ ၆-ဌာန

- (၁) သုခ ဒုက္ခ ကို သယံကတအဖြစ် လက်ခံတာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း။
- (၂) သုခဒုက္ခကို ပရံကတ အဖြစ် လက်ခံတာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း။
- (၃) သုခ ဒုက္ခကို သယံကတ၊ ပရံကတ နှစ်မျိုးလုံးအဖြစ် လက်ခံတာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း။
- (၄) သုခ ဒုက္ခကို သယံကာရ မဟုတ်တဲ့ အဓိစ္စသမုပ္ပန္န အဖြစ် လက်ခံတာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း။
- (၅) သုခ ဒုက္ခကို ပရံကာရ မဟုတ်တဲ့ အဓိစ္စသမုပ္ပန္န အဖြစ် လက်ခံတာ မဖြစ်နိုင်ခြင်း။

(၆) သုခ ဒုက္ခကို သယံကာရ ပရံကာရ နှစ်မျိုးလုံး
မဟုတ်တဲ့ အဓိစ္စသမုပ္ပန္နအဖြစ် လက်ခံတာ မဖြစ်
နိုင်ခြင်း။

“ဣဒမ္ပိ သံယော ရတနံ ပဏီတံ” ဒါ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့
ကြည်ညိုစရာကောင်းလှတဲ့ အနှစ်သာရရှိတဲ့ရတနာတစ်မျိုးပဲ။
“ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု” ဤမှန်သောစကားကို
ပြောဆိုရခြင်းကြောင့် သတ္တဝါတွေချမ်းသာကြပါစေ။

“ကိဉ္ဇာပိ သော ကမ္မ ကရောတိ ဝါပကံ၊

ကာယေန ဝါစ ဥဒ စေတသာ ဝါ။

အာဗ္ဗ သော တဿ ပဋိစ္စဒါယ၊

အာဗ္ဗတာ ဒိဋ္ဌပဒဿ ဝုတ္တာ။

ဣဒမ္ပိ သံယော ရတနံ ပဏီတံ၊

ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။”

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်နဲ့နှုတ်နဲ့
မဟုတ်တာလေးတွေ အမှတ်တမဲ့ လုပ်မိတာလေးတွေရှိတယ်။
ဒါက ဆိုးဆိုးဝါးဝါးကြီးကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့မှာ အကုသိုလ်
ဖြစ်တာတွေ နည်းနည်းရှိတယ်။ နှုတ်ကလည်း ပြောမိတာလေး
တွေရှိမယ်၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်မိတာလေးတွေလည်း
ရှိမယ်၊ စိတ်က ကြံစည်မိတာလည်းရှိမယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ မကောင်း
တာလုပ်ပြီးရင် ဖူးကွယ်ထားမယ်၊ လျှို့ဝှက်ထားမယ်ဆိုတဲ့အတွေး
လုံးဝမရှိဘူး။

ပုထုဇဉ်တွေကျတော့ မဟုတ်တာလုပ်တယ်။ မဟုတ်တာ
လုပ်ပြီး လူမသိစေနဲ့ လူသိမှာစိုးတယ်။ မဟုတ်တာလုပ်ပြီးတော့

Level(3)

၁၅၃

ဟုတ်တာလို့ထင်အောင်လုပ်သေးတယ်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျတော့ ပြစ်မှုတစ်ခုခု ကျူးလွန်မိထားလို့ရှိရင် ဘယ်တော့မှ ဖုံးမထားဘူးတဲ့။ ဖွင့်ပြောတယ်။ ဆရာမိဘထံ ဝန်ချတယ်။ “**အာဗ္ဗသော တဿ ပဋိစ္စဒါယ**” သူလုပ်ထားတဲ့ပြစ်မှုကို ဘယ်တော့မှ ဖုံးကွယ်ထားတာ မရှိဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ မဖုံးကွယ်တာလည်း ဆိုလို့ရှိရင် “**အာဗ္ဗတာ ဒိဋ္ဌပဒဿ ဂုတ္တာ**” နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အစစ် အမှန်သဘာဝတရားကို မြင်ထားပြီးပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည့်အတွက် ကြောင့် မဟုတ်တာလုပ်ပြီးတော့ ဖုံးကွယ်တယ်ဆိုတာမရှိဘူး။

ပုထုဇဉ်တွေကျတော့ မဟုတ်တာလည်း လုပ်တယ်။ ဖုံးလည်းဖုံးတယ်ပေါ့။ နှစ်ထပ်ကွမ်းပေါ့နော်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် တွေကျတော့ မတော်တဆလုပ်မိတောင်မှပဲ ဘယ်တော့မှ မဖုံးဘူး တဲ့။ မဟုတ်တာလုပ်ရင် ဖွင့်ဟဝန်ခံပြီးတော့ နောက်ထပ် မဖြစ်အောင်ကြိုးစားတယ်တဲ့။

ဒါဟာလည်းပဲ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ တွေ့နိုင်တဲ့ အင်မတန် နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ ရတနာတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်တယ်။ ဤမှန်သောစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။

မိမိတို့ကျက်မှတ်ထားတဲ့ ရတနသုတ်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုသိပြီး အရိယာသူတော်စင်တွေရဲ့ တကယ့်နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ရတနာတွေဆိုတာကို သစ္စာစကားဆိုမယ်ဆိုရင် မိမိနဲ့ မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်မှာကျရောက်နိုင်တဲ့ ဘေးရန် အန္တရာယ်တွေ သို့မဟုတ် ကျရောက်လာတဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေကို ကာကွယ် နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၅၄

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နိဗ္ဗာန်

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်ကို စကြဝဠာကုဋေတစ်သိန်းက နတ်တွေက ခံယူထားတာဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် ဒို့တစ်တွေဟာ ယခုကဲ့သို့ သစ္စာဆိုခြင်းဖြင့် မိမိတို့သန္တာန်မှာဖြစ်စေ၊ မိမိတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာဖြစ်စေ၊ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတွေအပေါ်မှာဖြစ်စေ ကျရောက်လာတဲ့ ဘေးရန် အန္တရာယ်တွေကို သစ္စာဆိုခြင်းဖြင့် တို့ဖယ်ရှားမယ်၊ အရိယာသူတော်မွန်တွေရဲ့ ရရှိထားတဲ့ ဂုဏ်အရည်အသွေးမျိုး ရရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြမယ်လို့ စိတ်ထဲမှာရည်မှန်းပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



ရတနသုတ် အနှစ်ချုပ် အပိုင်း(၃)

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ်
၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကျော် (၃)ရက်၊
အိမ်တော်ရာဘုရားဝင်း(၂၄)ခန်း ရတနာယရ ဓမ္မဗိမာန်တော်
ကြီး အတွင်းဝယ် ကျောင်းဒကာကြီး ဦးမျိုးတင့်အားရည်စူး၍
ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇာ ဓမ္မသဘင် အခမ်း
အနား၌ ကျောင်းအမကြီး ဒေါ်တင်အေး (ဇာမဏီသင်္ကန်း
တိုက်) မိသားစု၏ အမေတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြား
အပ်သော “ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ် အပိုင်း(၃)” တရား
ဒေသနာတော်။

ယံ ကိစ္ဆိ ဝိတ္တံ ဂါထာက ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီး
သစ္စာဆိုပုံကိုပြတယ်။ တရားဂုဏ်နဲ့ သစ္စာဆိုပုံပြတာက နှစ်ဂါထာ
ရှိတယ်။ သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး သစ္စာဆိုပုံပြတာက ရှစ်ဂါထာ
ရှိတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ သိကြားမင်း သစ္စာ
ဆိုတာက သုံးဂါထာရှိတယ်။ အားလုံးပေါင်းလိုက်တော့ ရတန
သုတ်မှာ (၁၈)ဂါထာရှိတယ်။ အဲဒီထဲမယ် ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
အပိုင်းတစ်၊ အပိုင်းနှစ်တို့မှာ ဂါထာအချို့ကို ဟောထားပြီးပြီ။
ဒီကနေ့ ဗုဒ္ဓဂုဏ်ကိုအာရုံပြုပြီးတော့ သစ္စာဆိုပုံ ဂါထာနှစ်ပုဒ်နဲ့
သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ သစ္စာဆိုပုံ ဂါထာတစ်ပုဒ်၊

၁၅၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သိကြားမင်းကြီးက သစ္စာဆိုတဲ့ ဂါထာသုံးပုဒ်အကြောင်းကို ရှင်းလင်းဟောကြားပေးမယ်။

သစ္စာဆိုပုံတွေက အင်မတန်မှရိုးရှင်းပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သစ္စာဆိုပုံတစ်ပုဒ်က-

“ဝနပ္ပဂုဗ္ဗေ ယထ ဗုဿိတဂ္ဂေ၊
ဂိမ္မာန မာဿေ ပဌမသ္မိ ဂိမ္မေ။
တထူပမံ ဓမ္မဝရံ အဒေသယိ၊
နိဗ္ဗာနဂါဝိ ပရမံ ဟိတာယ။
က္ကဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊
တေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။”

ဂိမ္မာန မာဿေ နွေရာသီက (၄)လရှိတယ်။ တန်ခူး၊ ကဆုန်၊ နယုန်၊ ဝါဆို နွေ(၄)လ ရှိတယ်။ အတိအကျပြောရင် တပေါင်း လပြည့်ကျော် (၁)ရက်နေ့ကစပြီး ဝါဆိုလပြည့်နေ့ထိအောင် လေးလပေါ့။

ရာသီဥတု မှန်ကန်တဲ့အချိန်မှာ ‘တပေါင်းတန်ခူး မိုးသား ကြူး’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ရံဖန်ရံခါ မိုးတိမ်လေးတွေ တက်လာပြီး မိုးရွာတတ်တယ်။ နွေဦးရာသီဖြစ်သည့် တပေါင်းလမှာ သစ်ပင် တွေက ရွက်ဟောင်းတွေကြွေပြီးရွက်သစ်တွေဝေလို့ တန်ခူးလ ရောက်တဲ့အခါမှာ သစ်ပင်လေးတွေဟာ အဖူးလေးတွေ အပွင့် လေးတွေနဲ့ ဖြစ်လာတယ်။

နွယ်ပင်လေးတွေကလည်းပဲ အထက်ကို အညွန့်ကလေး တွေ တက်လာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နွေဦးရာသီကို အင်္ဂလိပ်လို spring ရာသီလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ နွေဦးရာသီမှာ တောသစ်ပင်

Level(3)

၁၅၇

တွေခြံတွေကိုကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အဖူးလေးတွေ အညွန့်လေးတွေနဲ့ အင်မတန်မှလှတယ်။

ဝနပ္ပဂုဗ္ဗေ ယထာ ဗုဿိတဂ္ဂေ တန်ခူးလရာသီမှာ သစ်ပင်လေးတွေဟာ ရွက်နုတွေထိုးပြီးတော့ အဖူးလေးတွေ အပွင့်လေးတွေနဲ့ အလွန်လှတယ်။ အလွန်ကျက်သရေရှိတယ်။ သစ်ပင်ဆိုတာ အကိုင်းရှိတယ်၊ အရွက်တွေရှိတယ်၊ အဖူးလေးတွေရှိတယ်၊ အပွင့်လေးတွေရှိတယ်၊ အသီးကင်းလေးတွေ ရှိတယ်ဆိုတော့ သစ်တစ်ပင်ရဲ့အလှဟာ ပြည့်စုံတယ်။

“အဲဒီလို အလှစုံလင်နေတဲ့ တောအုပ်တစ်ခွင်က သစ်ပင်တွေကို ကြည့်လိုက်ရင် နှစ်သက်စရာကောင်းသလိုပဲ မြတ်စွာဘုရားသခင်ဟောတော်မူတဲ့ တရားဟာလည်း ကျက်သရေရှိတယ်၊ စုံလင်တယ်”။

မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့တရားကို နားထောင်ကြည့်လိုက်။ ဒါနအကြောင်း လည်းပါတယ်၊ သီလအကြောင်းလည်းပါတယ်၊ နတ်ပြည်အကြောင်းလည်းပါတယ်၊ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေရဲ့ အပြစ်လည်းပါတယ်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက ထွက်မြောက်ဖို့ နည်းလမ်းလည်းပါတယ်။ **ဒါနကထာ၊ သီလကထာ၊ သဂ္ဂကထာ၊ ကာမာနံ အာဒီနဝ ကထာ၊ နိက္ခမ္မေ အာနိသံသကထာ** ဆိုတဲ့ ကထာငါးပါး ပါရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရား တရားတော်ဟာ သစ်ပင်တစ်ပင်မှာတွေ့ရတဲ့ အရွက်ကလေးတွေ၊ အညွန့်ကလေးတွေ၊ အဖူးကလေးတွေ၊ အပွင့်ကလေးတွေနဲ့ စုံလင်သလိုပဲ။

တထူယံ မ္မေဝရံ အေသယိ အဲဒီပြီးပြည့်စုံတဲ့တရားဟာ သတ္တဝါတွေအတွက် နိဗ္ဗာန်ထိအောင်ပို့ဆောင်ပေးမယ့် တရား

၁၅၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ချည်းပဲ။ ဓမ္မစကြာတရားဟောလည်း နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တာပဲ။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်ဟောလည်း နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တာပဲ။

အဲဒီလိုဟောတာဟာ ဘာအတွက် ဟောတာလဲလို့ဆိုရင် **ပရမံ ဟိတာယ** အမြင့်ဆုံး အကျိုးစီးပွားအတွက်ဖြစ်တယ်။ **ပရမ ဟိတ** ဆိုတာ လူ့လောကမှာ အမြင့်ဆုံး အကျိုးစီးပွားဆိုတာ မအိုရဘူး၊ မနာရဘူး၊ မသေရဘူး၊ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းကနေ လွတ်ကင်းသွားတဲ့၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးကနေ လွတ်ကင်းသွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဟာ '**ပရမ ဟိတ**' ပေါ့။ လောကလူတွေဟာ နိဗ္ဗာန်မရမချင်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ပြည့်ပြည့်ဝဝရကြမှာမဟုတ်ဘူး။

နိဗ္ဗာန်ရမှ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ပြည့်ပြည့်ဝဝရကြမှာ။ အေး-နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားက ပြည့်ပြည့်ဝဝ စုံစုံလင်လင် ဟောထားတာဟာ အလွန်ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလိုတရားမျိုးကို ဟောတတ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ အလွန်ကိုနှစ်သက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ ရတနာတွေထဲမှာ နှစ်သက်စရာ အကောင်းဆုံးရတနာဖြစ်တယ်။ **ဣဒ္ဓိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ** ဒီလိုထူးခြားပြည့်စုံတဲ့တရားကို ဟောနိုင်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ ရတနာတွေထဲမှာ အလွန်နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ ရတနာတစ်ပါးဖြစ်တယ်။

ကဲ- နောက်တစ်ခု သစ္စာဆိုပုံကို ထပ်ပြီးတော့ပြတယ်။ ဘာတုန်းဆိုရင် -

“ဝရော ဝရညူ ဝရဒေါ ဝရာဟရော၊

အနတ္တရော ဓမ္မဝရံ အဒေသယံ။

ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏိတံ၊

ဝေတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။”

‘ဝရ’ ဆိုတာ အင်မတန် ထူးမြတ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟာ သတ္တဝါတွေထက် မြင့်မြတ်တယ်။ ဘာကြောင့် မြင့်မြတ်တာတုန်း ဆိုရင် သီလအားဖြင့်လည်း တူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မရှိ၊ သာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆို ပိုဝေး၊ သမာဓိ ပညာအားဖြင့်လည်း တူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မရှိ။ အဲဒီတော့ လောကမှာ မြတ်စွာဘုရားဟာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်လို့ ‘ဝရ’ ဘုရားကို တွေ့ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ မြတ်စွာဘုရားကို မြတ်နိုးတောင့်တကြတယ်။ ချစ်ခင်ကြတယ်၊ ဒါကြောင့်လည်း ‘ဝရ’။

အဲဒီမြတ်စွာဘုရားဟာ ‘ဝရညူ’ တဲ့။ သူ့သိတဲ့တရားကလည်း အလွန်ကိုမြင့်မြတ်တဲ့တရား၊ နောက်ဆုံးမှာ သစ္စာလေးပါးတရားဆိုတာ အလွန်မြင့်မြတ်တယ်။ မဂ္ဂင်(၈)ပါးတရားဆိုတာ အလွန်မြင့်မြတ်တယ်။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့တရားဟာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးတရားဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တရားတွေကိုသိလို့ ‘ဝရညူ’ လို့ခေါ်တာ။

‘ဝရဒေါ’ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း အဲဒီ အမြတ်ရတနာတွေကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။ ဟော- ဘုရားရဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေက အမြတ်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့တရားကိုသိတယ်၊ အဲဒီအမြတ်ဆုံးဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း သတ္တဝါတွေကိုပေးကမ်းနိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ပေးလိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနည်းတာမဟုတ်ဘူး။ ဘုရားလက်ထက်က အကျွတ်တရားရသွားပြီးတော့ သံသရာဝဋ်က လွတ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။ မြတ်စွာဘုရားပေးလို့ ရတာတွေချည်းပဲ။

ပထမဆုံး ဓမ္မစကြာ ဟောလိုက်တယ်။ ရှေးဦးစွာ ရှင်ကောဏ္ဍညကြီး သဘောပေါက်သွားတယ်။ ထို့နောက်မှာ ဆက်ပြီးတော့ ဆုံးမဩဝါဒပေးတော့ ပဉ္စဝဂ္ဂါးဦးလုံးဟာ အကျွတ်တရားရသွားတယ်။ အနတ္တလက္ခဏသုတ် ဟောလိုက်တဲ့အခါမှာ အားလုံးဟာ ကိလေသာအာသဝေါ ကင်းစင်တဲ့ ရဟန္တာတွေ ဖြစ်သွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အမြတ်ဆုံးတရားနဲ့ အမြတ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်ကို ပေးလိုက်တာပဲ။ ဒါကြောင့် ‘**ဝရဒေါ**’။

နောက်တစ်ခါ ‘**ဝရာဟရော**’ ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားယူလာတဲ့ လက်ဆောင်ဟာ အလွန်တန်ဖိုးရှိတဲ့လက်ဆောင်ဖြစ်တယ်။ လောကမှာလူတွေဟာ လက်ဆောင်တွေ ယူလာတတ်ကြတယ်။ သယ်ဆောင်လာကြတယ်။ အဲဒီ သယ်ဆောင်လာတဲ့ပစ္စည်းက တစ်ခါတစ်ခါ တန်ဖိုးရှိချင်မှရှိမယ်။ မြတ်စွာဘုရား သယ်ဆောင်လာတဲ့ လက်ဆောင်က မြင့်မြတ်တဲ့သစ္စာလေးပါးကို သယ်ဆောင်လာတယ်။ အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို သယ်ဆောင်လာတယ်။ နိဗ္ဗာန်တရားမြတ်ကို သယ်ဆောင်လာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ‘**ဝရာဟရော**’ အမြတ်ကိုယူလာတဲ့ ဘုရားလို့။

ဟော- ဘုရားရဲ့ဂုဏ်ကို ဣတိပိသောမှာပါတဲ့ ‘**အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ**’ ဆိုတာတွေမဟုတ်ဘဲ ထူးခြားတဲ့ အရည်အသွေးတွေကို အာရုံပြုပြီး ဒီမှာ သစ္စာဆိုပုံကိုပြတာ။

‘**ဝရော**’ သီလ သမာဓိ ပညာ အနေနဲ့လည်း အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တယ်။ ‘**ဝရညျ**’ အမြတ်ဆုံးတရားကိုသိတယ်။ ‘**ဝရဒေါ**’ သတ္တဝါတွေကို အမြတ်ဆုံးတရားကို အပ်နှင်းတယ်။ ‘**ဝရာဟရော**’ အမြတ်ဆုံးတရားတွေကို သယ်ဆောင်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်။

Level(3)

၁၆၁

‘အနတ္တဓရာ’ သာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မရှိဘူး။ အတုမဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ အတုမဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားကို ဟောတယ်။ အဲဒီလို နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားကိုဟောပြီးတော့ နိဗ္ဗာန် ဆုကြီးကိုပေးတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ အင်မတန်မှ နှစ်သက်စရာ ကောင်းတဲ့ ရတနာတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှန်သောစကားကို ဆိုရသောကြောင့် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေလို့ ဘုရားကို အာရုံပြုပြီးတော့ သစ္စာဆိုတာ။

အမှားအယွင်းတစ်ခုမှမရှိလို့ မှန်ကန်သောစကားဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် စွမ်းအားသတ္တိတွေ အင်မတန်မှ ပြည့်ဝတယ်။ ဒါ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရွတ်ဖတ်တဲ့အခါ ဒါတွေကိုအာရုံပြုပြီး သစ္စာ ဆိုသင့်တယ်ပေါ့။

အဲဒီလို သစ္စာဆိုမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ စွဲကပ်နေတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေလည်း ပျောက်ကင်းမယ်။ အေး- သက်သာ စရာ အကြောင်းတွေ ရှိလာရင်လည်း သက်သာသွားမှာပေါ့။ ရောဂါဝေဒနာဆိုတာ ကုစားလို့ရတာရှိတယ်၊ ကုစားလို့မရတာ ရှိတယ်။ ကုစားလို့ရတာတော့ သက်သာပျောက်ကင်းသွားနိုင် တယ်။

ကဲ-ကောင်းပြီ၊ နောက်ဆုံး ဂါထာတစ်ပုဒ်က သံဃာ့ဂုဏ်နဲ့ ပတ်သက်တယ်။ ရဟန္တာရဲ့ ဂုဏ်အရည်အချင်းနဲ့ သစ္စာဆိုပုံကို ပြတာ။

“ဝီဏံ ပုရာဏံ နဝ နတ္ထိသမ္ဘဝံ၊
ဝိရတ္တစိတ္တာ’ယတိကေ ဘဝသ္မိံ။
တေ ဝီဏဗိဓာ အဝိရုဋ္ဌိံ ဆန္ဒာ၊
နိဗ္ဗန္တိ ဝီရာ ယထာယံ ပဒိပေါ ။

က္ကဒ္ဒိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊

တောန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။”

“ကံဟောင်းကုန်ပြီး ကံသစ်ဖြစ်မှုမရှိတဲ့အပြင် နောက်ဘဝ အပေါ် တွယ်တာမှုကင်းပြတ်တဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘဝ မိုးစေ့ကုန်ပြီး တဏှာတိုးပွားမှု မရှိကြတော့သဖြင့် မီးတောက်ပမာ ငြိမ်းပျောက်သွားကြပြီ၊ ဒါဟာ နှစ်သက်စရာရတနာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဤသစ္စာစကားကြောင့် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။”

ရဟန္တာဟာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှားပြ တယ်။ ရဟန္တာဖြစ်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အနေအထား ဘယ်လိုရှိလဲ၊ ဒီပရိတ်ကြီးပါဠိတော်မှာဆိုထားတဲ့စကားကိုမေးပြီး ဒီကနေ့ ရဟန္တာဆိုတဲ့နောက်ကို လူတွေက တခြားနည်းနဲ့ လိုက်နေကြ တယ်။

တခြားနည်းတွေဆိုတာ မြန်မာပြည်မှာ ဓာတ်တော်ကျရင် ရဟန္တာလို့ထင်နေကြတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ရင် ဓာတ်တော်ကျတယ် လို့ ဘယ်စာထဲမှာမှဆိုထားတာ မရှိဘူး။ **ဓာတု** ဆိုတာ အရိုးကို ပြောတာ၊

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်သာ အဓိဋ္ဌာန်ထား လို့ ဒီအရိုးဓာတ်တွေဟာ အမျိုးအစား(၃)မျိုး ကွဲပြားပြီးတော့ သွားတယ်။ အကြီးဆုံးက ပဲနောက်စေ့ခြမ်းလောက်ရှိတယ်။ အလတ်စားက ဆန်စေ့ထက်ဝက်ပိုင်းလောက်ရှိတယ်၊ အငယ် ဆုံးက မုန်ညှင်းစေ့လောက်ရှိတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာပဲရှိတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ဓာတ်တော်ကျတာလည်း အလွန်များတယ်။ စော်ကားဖို့ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အသိဉာဏ်

Level(3)

၁၆၃

ရှိဖို့တော့လိုအပ်တယ်ပေါ့။ အသိဉာဏ် မရှိလို့ရှိရင် အလိမ်အညာ ခံရတတ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့အထဲမှာ ကြည့်လို့ရှိရင် တကု လို့ဆိုတာ အရိုးကိုပြောတာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်က ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရိုးတွေလေ။ မီးသင်္ဂြိုဟ်လိုက်ရင် ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် အရိုးတွေ ကျန်တယ်။

အဲဒီထဲမယ် မှားမှားယွင်းယွင်းမှတ်ထားကြတာတွေ ရှိသေး တယ်။ ရဟန္တာဆိုရင် ချိတ်ဆက်၊ ဘုရားဆိုရင် ကွင်းဆက်ဆိုပြီး တော့ ဒီစကားက ဘုန်းကြီးတို့လည်း ငယ်ငယ်က ကြားဖူးတယ်။ တကယ်က အဲဒီစကားက အမှတ်မှားနေတာ။ ဘယ်မှာ ဒီစကား မူရင်းရှိလဲဆိုရင် မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ် နာဂါပလောကီတ အခန်းမှာ ရှိတယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ဝေသာလီပြည် ကနေ နောက်ဆုံးထွက်ခွါတဲ့အခါမှာ ဝေသာလီပြည်ကို ပြန်ကြည့် တာ၊ ပြန်ကြည့်တဲ့အခါမှာ သာမန်လူတွေကြည့်သလို ကြည့်လို့မရ ဘူး “နာဂါပလောကီတ” လို့ခေါ်တယ်။ ဆင်ကြီးတစ်ကောင်က နောက်ကိုကြည့်ရင် တစ်ကိုယ်လုံးလှည့်ရတယ်။ ဆင်ဆိုတာ ဇက်က တိုတိုလေးရယ်လေ၊ နောက်ကိုလှည့်ကြည့်ချင်လို့ရတာ မဟုတ်ဘူး။ “နာဂါပလောကီတ” ဆင်ကြည့်သလိုကြည့်တယ် ဆိုတာ ဆင်ကြီးက တစ်ကိုယ်လုံးနောက်ပြန် လှည့်ကြည့်ရတယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်လည်း ဝေသာလီ ပြည်ကို နောက်ဆုံးအကြည့်အနေနဲ့ ကြည့်တဲ့အခါမှာ နောက်ပြန် လှည့်ပြီးကြည့်တာ။ အဲဒီ “နာဂါပလောကီတ” အခန်းမှာ ဖွင့်ဆိုထားတာရှိတယ်။ “မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အရိုးဆက်တွေဟာ

သာမန်လူတွေလို တွေ့ဆက်လည်းမဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတွေလို ချိတ်ဆက်လည်း မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ သံကွင်းတွေလို ကွင်းဆက် တွေသာ ဖြစ်တယ်” လို့ဆိုထားတာ။ အဲဒီစကားမှာ ချိတ်ဆက် ဆိုတာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတွေရဲ့ အရိုးကိုပြောတာ။

အဲဒီတော့ ရဟန္တာက သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ထဲက တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရဟန္တာဖြစ်တာ။ ဆိုပါစို့- ဒေဝဒတ်တို့လည်း ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တဲ့ အရည်အသွေးရှိတယ်၊ အဇာတသတ်တို့လည်း ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တဲ့ အရည်အသွေးရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ သူတို့လည်း တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။

အဲဒီမှာ ဓာတ်တော်ကျလို့ ရဟန္တာဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ရဟန္တာလို့ပြောလို့မရဘူး။ ဒါဟာ သက်သေခံပစ္စည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါ ရဟန္တာကို အမှန်သိဖို့ ပြောတာနော်။ ရဟန္တာဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်လေ၊ ဒီလို ဓာတ်တော်ကျမှ ရဟန္တာလို့ တချို့လူတွေက ထင်ကြတယ်။ တကယ့်ရဟန္တာက ဓာတ်တော်မကျဘူးဆိုရင် သွားပစ်မှားနေမိမယ်။ သူ့ဟာသူ ရဟန္တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ် မဖြစ်ချင်မဖြစ်ဘူး။ သူ့ရဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာကိုပဲ ကြည်ညိုရ မှာ။ အဲ့ဒါ မကြည်ညိုဘဲ ဟိုအမွှေးကြည်ညို၊ ဒီအမွှေးကြည်ညို၊ ဟိုအရိုးကြည်ညို၊ ဒီအရိုးကြည်ညိုနဲ့ ဒါကတော့ သဘာဝသိပ်မကျ ဘူး။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ဓာတ်တော်ကျတာများလွန်းလို့ ပြောပြ တာပါ။ စာထဲပေထဲမှာရှိတာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ မှတ်ထားပါ။ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးဟာ ရဟန္တာပါလို့ သိဖို့မလွယ်ဘူး။ မလွယ်သည့်အတွက် ကြောင့် စွပ်လဲမစွပ်စွဲနဲ့၊ ကဲ့လည်းမကဲ့ရဲ့နဲ့၊ ရဟန္တာ ဟုတ်မဟုတ်

Level(3)

၁၆၅

ကိုယ်မသိနိုင်ဘူး။ ရဟန္တာဆိုတာ မျက်စိနဲ့မြင်လို့ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ ပရစိတ္တဝိဇာနနဉာဏ်ကိုရမှ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန္တာလို့သိနိုင်တာ။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရဟန္တာလို့သိနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။

သီဟိုဠ်ကျွန်း စိတ္တလတောင်မှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့ ရဟန္တာ မထေရ်မြတ်ကြီးနဲ့ တောထွက် ဦးပဉ္စင်းကြီးတစ်ပါးတို့ရဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ခုရှိတယ်။ ဆွမ်းခံသွားရင်း ရဟန္တာ မထေရ် မြတ်ကြီးရဲ့နောက်က တောထွက်ဦးပဉ္စင်းကြီးက မေးတယ်။ “အရှင်ဘုရား၊ ရဟန္တာ ရဟန္တာလို့ပြောကြတယ်၊ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်က ရဟန္တာလဲဘုရား” လို့ မေးတယ်။ ရဟန္တာဆိုတာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ် မျိုးတုန်း၊ ဘယ်လိုဟာတုန်း။ ရှေ့က အမေးခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တကယ့်ရဟန္တာကြီးပဲ။ “အေး- ရဟန္တာဆိုတာ သိပ်သိရခက် တယ်၊ ရဟန္တာနောက်ကနေ လိုက်နေတာတောင်မှ ကိုယ်နဲ့ အတူတူသွားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန္တာဆိုတာမသိနိုင်ဘူး၊ အဲဒီ လောက်တောင် သိရခက်တယ်” လို့ ဒီလိုဖြေတာ။

ရဟန္တာဆိုတာ သိရခက်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့မှတော့ မပြစ်မှားနဲ့။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာကိုပဲ ကိုးကွယ်ရတယ်။ အေး- အရိုးတွေကျတယ်၊ ဓာတ်တော်ကျတယ်ဆိုရင် ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အရိုးမကျဘူး၊ ဓာတ်တော်မကျဘူးဆိုရင် ဒါ ရဟန္တာ မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ပြစ်မှားမိနေဦးမယ်။

သီဟိုဠ်မှ ဗုဒ္ဓဓာတ်တော်

ဘုန်းကြီးတို့ဆီမှာ သီဟိုဠ် ကိုလံဘိုမြို့မှာ သီတင်းသုံးတဲ့ ဆရာတော်ကြီးက သူတို့ကျောင်းတိုက်မှာ ဆရာတော် အစဉ်

အဆက် ကိုးကွယ်တဲ့ ဓာတ်တော်(၃)ဆူထဲက “ငါ့ရှင်ကို တစ်ဆူ ပေးလိုက်ပါမယ်တဲ့” “ဘာဖြစ်လို့ ပေးတာတုန်း” ဆိုတော့ တစ်ခါတစ်ရံ ဆရာတော်ကြီးက သူသိချင်တာတွေ မေးတယ်ပေါ့။ မေးတဲ့အခါ ဘုန်းကြီးက ဘယ်ထဲမှာပါတယ်ဘုရား၊ ဘယ်လိုပါ ဘုရား လျှောက်ခဲ့ရတယ်။ အဲ့ဒါကို ကျေးဇူးတင်လို့ ဒီဓာတ်တော် လေး ပေးလိုက်တာ၊ အဲဒီဓာတ်တော်လေးက ဖွေးဆွတ်နေပြီး ဆန်စေ့အကျိုးလေးလို ရှည်ရှည်လေး၊ မြန်မာပြည်က အလုံး တွေနဲ့ မတူဘူးပေါ့။

အဲဒီတော့ ဆိုလိုတာကတော့ ဓာတ်တော်အမှတ်နဲ့ ကိုးကွယ်မယ်ဆိုရင် ဘာကိုးကွယ်ကိုးကွယ် ကုသိုလ်ရတယ်။ ဒါကတော့ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ကြည့်လေ- ဘုရားအမှတ်နဲ့ ကျောက်ဆင်းတုတော်တွေ ထုပြီးတော့တောင်မှ ကိုးကွယ်နေ သေးတာပဲ။ ဓာတ်တော်ကလည်း ဒါရုပ်ထုပ်ပေါ့။ ဓာတ်တော် အတု ကိုးကွယ်လို့ရတာပဲ။ ကုသိုလ်မရဘူး ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ ဓာတ်တော်အမှတ်နဲ့ကိုးကွယ်တာပဲ။ လူတွေက သဲပုံစေတီတောင် တည်ပြီးတော့ ရှိခိုးသေးတာပဲလေ။ ဘုရားအမှတ်နဲ့ ဘုရားကို ဦးတည်ပြီးတော့ လုပ်တာမှန်သမျှ ကုသိုလ်ရတယ်လို့မှတ်ထား။ ကုသိုလ်မရဘူးပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ ကုသိုလ်ရတယ်။

ရဟန္တာဆိုတာရဲ့သဘာဝကို ဒီမှာဟောထားတာရှိတယ်။ တခြားသုတ္တန်တွေမှာလည်း ရဟန္တာအကြောင်းတွေ ဟောထား တာရှိတယ်။ အေး- ဒီမှာဟောထားတဲ့ ရဟန္တာဆိုတာ **ဝိဇ္ဇာပုရာဏံ** ရဟန္တာဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အတိတ်ကံတွေ ကုန်သွားပြီ။ ဒီ အတိတ်ကံတွေကုန်သွားတယ်ဆိုတာ ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ ကံတရားဟာ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာ။

Level(3)

၁၆၇

ဆိုလိုတာက ကံဆိုတဲ့မျိုးစေ့တွေ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာရှိတယ်။ သို့သော် ကိလေသာ ကုန်သွားသည့်အတွက်ကြောင့် တဏှာဆိုတဲ့ ကိလေသာအဖော်သဟဲ မရှိတော့လို့ ကံတရားတွေက အကျိုးပေးလို့မရဘူး။ ကံနဲ့ကိလေသာပေါင်းပြီးတော့မှ အကျိုးတစ်ခုကို ထုတ်လို့ရတယ်။ ကံချည်းသက်သက်က အကျိုးမထုတ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ **အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရ ပစ္စယာ ဝိညာဏံ** လို့ ဟောထားတာ။ အဝိဇ္ဇာဆိုတာ ကိလေသာ၊ သင်္ခါရဆိုတာ ကံ၊ ကံနဲ့ကိလေသာ နှစ်ခုပေါင်းပြီး ဝိညာဏဆိုတဲ့ အကျိုးတရားတစ်ခုကို ထုတ်လုပ်တာ။

ကံဟောင်းကုန်တယ်ဆိုတာ

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ ကိလေသာ ကုန်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် သင်္ခါရဆိုတဲ့ကံတရားက အကျိုးပေးလို့မရတော့ဘူး။ အဲဒီအဓိပ္ပါယ်ကိုရည်ညွှန်းပြီးတော့ ကံဟောင်းတွေကုန်သွားပြီလို့ဆိုတာ။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကံဟောင်းတွေ ကုန်သွားတယ်လို့ ပြောလို့ရှိရင် ရှင်မောဂ္ဂလာန်မထေရ်မြတ် ဘာဖြစ်လို့ သူခိုးသတ်တာခံရသလဲ? ကံဟောင်းတွေကျန်နေတယ်။ ကုန်တယ်ဆိုတာ ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်တဲ့ကံမျိုး မရှိတော့ဘူး၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ အတိတ်ကလိုက်လာတဲ့ ကံကတော့ ခန္ဓာရှိနေသမျှ ရှိနေဦးမှာပဲ။

အတိတ်ဘဝလုပ်တဲ့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံတွေက မြတ်စွာဘုရားကိုလည်း လာနှိပ်စက်တာပဲလေ။ နာဠာဂီရိဆင်နဲ့ အတိုက်ခံရတယ်။ စိဉ္စမာနနဲ့ အစွပ်စွဲခံခဲ့ရတယ်။ သုန္ဓရီနဲ့ အစွပ်စွဲ

ခံခဲ့ရတယ်။ ဒါ အတိတ်တုန်းကလုပ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံရဲ့ ဝဋ်ကြွေးလို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ အဲဒီတော့ ကံတရားက ခန္ဓာရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ရှိနေဦးမှာပဲ။

သို့သော် စုတိရဲ့ဟိုဘက်မှာ ခန္ဓာမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် စုတိ ဟိုဘက်ကို ဒုက္ခလိုက်ပေးနိုင်တဲ့ကံဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ ဘုရားသန္တာန်မှာရှိတဲ့ ကံတွေဟာ ဖျက်ဆီးခံလိုက်ရတဲ့ မျိုးစေ့နဲ့ တူတယ်။ မျိုးစေ့တစ်ခုဟာ အပင်ပေါက်နိုင်တဲ့နေရာ ထိခိုက် နစ်နာသွားမယ် သို့မဟုတ် မီးလောင်ကျွမ်းသွားမယ်ဆိုရင် အဲဒီမျိုးစေ့ဟာ မပေါက်နိုင်ဘူး။ ထို့အတူပဲ ကိလေသာကို ဖယ်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကံတရားဟာ ဘဝတစ်ခုကိုထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ဘူး။ အဲသလို ထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတဲ့ကံတွေ မရှိတော့တာကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ “**ဝိဏံ ပုရာဏံ**” အတိတ်ကံတွေ ကုန်သွားပြီလို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။

နဝ နတ္ထိသမ္ဘဝံ၊ နဝ-ဆိုတာ ကံအသစ်၊ **နတ္ထိသမ္ဘဝံ-** ဖြစ်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ဘူး။ ကံအသစ် မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့ မဖြစ်တာတုန်းဆိုရင် အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားထားပြီးသားဖြစ်သောကြောင့်၊ ဥပမာ ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုရင် သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ဟာ အဖူးတွေ၊ အပွင့်တွေ ရှိနေလင့်ကစား အဲဒီသစ်ပင်ရဲ့ ရေသောက်မြစ်ကို ဖြတ်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီအဖူးအပွင့်တွေက မသီးနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါလိုပဲ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အမြစ်ပြတ်သွားတဲ့သစ်ပင်ရဲ့ အပွင့်နဲ့တူတယ်။

Level(3)

၁၆၉

ရဟန္တာလုပ်တဲ့ကုသိုလ်

ရဟန္တာတွေလည်းပဲ ကုသိုလ်တော့ လုပ်နေတာပဲလေ။ ရှင်သာရိပုတ္တရာက တရားဟောတယ်နော်။ ဆွမ်းခံတယ်။ မမာမကျန်းဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကျွေးမွေးတယ်။ ကုသိုလ်လုပ်တာပဲ။ ဘုရားလည်းရှိခိုးတာပဲ တရားဟောတယ်။ ဒါတွေလည်း ကုသိုလ်ပဲပေါ့။ သို့သော် ရဟန္တာသန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ကုသိုလ်ကို ကိလေသာမရှိတော့သည့်အတွက် ကုသိုလ်ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ မသုံးတော့ဘဲ ကြိယာလို့ခေါ်လိုက်တာ။ ကြိယာဆိုတာ ကိစ္စတစ်ခုဆောင်ရွက်မှုပဲ။ သို့သော် ဒီဆောင်ရွက်မှုသည် ဘဝမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးနိုင်တဲ့အစွမ်း မရှိတော့ဘူး။ ဒီဘဝမှာတော့ ပေးနိုင်တဲ့စွမ်းရည်သတ္တိ ရှိသေးတာပဲ။ နောင်ဘဝ မပေးနိုင်တော့ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။

ဝိရုတ္တစိတ္တာ’ ယတိကော ဘဝသ္မိ- နောင်ဘဝကို လိုချင်တဲ့၊ တွယ်တာတဲ့တဏှာဆိုတာ လုံးဝမရှိတော့ဘူး။ နောင်ဘဝအတွက် တွယ်တာမှုတဏှာ မရှိတော့ဘူး။

တေ ဝိဏဗိတ အဝိရုဋ္ဌိဆန္ဒာ သူတို့မှာ မျိုးစေ့တွေ ကုန်သွားပြီ။ နောင်ဘဝမှာ ဘဝမျိုးစေ့ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ ဘဝမျိုးစေ့ အပြည့်အဝ ရှိနေသေးတယ်။ အေး- ကံဆိုတဲ့မျိုးစေ့လို့လည်း ပြောလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီကံက ဖန်တီးပေးလိုက်တဲ့ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့မျိုးစေ့လည်း ရှိတယ်ပေါ့။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် ဘဝသုတ္တန်မှာ **‘ကမ္မံ ခေတ္တံ၊ ဝိညာဏံ ဝိမံ၊ တဏှာ သမ္ဘဟော’** လို့ ဥပမာပေးထားတာ။ ကံတရားဟာ မြေလွှာ။ ကံတရားကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ သန္ဓေစိတ်ကလေးဟာ

မျိုးစေ့။ အဲဒီမျိုးစေ့လေးဟာ အပင်ပေါက်ဖို့အတွက် တွယ်တာမှု ဆိုတဲ့ တဏှာရာဂသည် ‘ရေ’ ပဲတဲ့။

သဘာဝကို ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း မြေရှိမှရမယ်၊ ရေရှိမှရမယ်၊ ဒါမှ မျိုးစေ့ပေါက်မှာပေါ့။ မြေမရှိ၊ ရေမရှိလို့ရှိရင် မျိုးစေ့လေးချည်းထားရင် မပေါက်ဘူး။ မြေနဲ့ရေနဲ့ပေါင်းမှ ပေါက် တယ်။ အဲဒါမျိုးလိုပဲ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့မျိုးစေ့လေးဟာ ကံဆိုတဲ့ မြေသွားရှိရမယ်၊ တဏှာဆိုတဲ့ မျိုးစေ့ရှိရမယ်တဲ့။ ကံနဲ့ ကိလေသာ နှစ်ခုပေါင်းပြီးတော့ ထုတ်လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုပြောတာပဲ။

ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ‘**ဒီဏဗီဇာ**’ မျိုးစေ့တွေ မရှိ တော့ဘူး၊ ကုန်သွားပြီ၊ နောက်ထပ် ပေါက်စရာမရှိတော့ဘူး။ ဘဝမှာ “**အဝိဇ္ဇာသန္တာ**” ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေလည်း ကုန်ခမ်း သွားပြီတဲ့။ ရဟန္တာဘဝဟာ ရုထားတဲ့ဘဝတစ်ခု အဆုံးသတ် သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဘယ်ရောက်သွားတယ်လို့ ပြောလို့ မရဘူး။ **နိဗ္ဗန္တိ ဝိရာ** ငြိမ်းသွားတယ်လို့ပဲပြောရမယ်။ ဥပမာက ဖယောင်းတိုင်မီး ဆီမီးလေး ငြိမ်းသွားသလိုပဲ။

ဆီမီးလေးတစ်ခု ထွန်းထားတယ်၊ ထွန်းထားတဲ့အချိန်မှာ ဆီလည်း ကုန်သွားတယ်၊ မီးစာလည်း ကုန်သွားတယ်ဆိုရင် ဒီမီးလေးငြိမ်းသွားတယ်၊ အထောက်အပံ့ အကြောင်းတရားတွေ ကုန်လို့ ငြိမ်းသွားတယ်။ ဒါဖြင့် ဒီမီးလေး ဘယ်ရောက်သွားတုန်း လို့ ပြောလို့ရလား မရဘူး။ ငြိမ်းသွားတာလို့ပဲ ပြောရမှာပဲ။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း ဒီလိုပဲ၊ အကြောင်းတရားတွေ ကုန်သွားသည့်အတွက်ကြောင့် သူတို့ ဘဝတစ်ခု ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ တွေ ငြိမ်းသွားတာကို ဘယ်ရောက်သွားတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။

Level(3)

၁၇၁

အဲဒီငြိမ်းသွားတာကိုပဲ အရပ်စကားအနေနဲ့ပြောတာ၊ နိဗ္ဗာန်
စံဝင်သွားတယ်လို့ပြောတာ၊ နိဗ္ဗာန်ဟာ ဘုံဗိမာန်ကြီးလိုလို ဘာ
လိုလို တွေးထင်ကြတယ်။ ဒါ တင်စားပြောတဲ့စကား။ တင်စား
ပြောမှ တချို့ကလည်း နားလည်တာကိုး၊ တင်စားပြောမှ
နားလည်သလိုပဲ တစ်ခါတစ်ခါ တင်စားပြောတာက အဟုတ်
မှတ်ပြီး လွဲမှားတဲ့အယူအဆ ဖြစ်လာတတ်တယ်။

တခြားသူထွန်တွေမှာ ရဟန္တာဆိုတာ ‘အရဟ’ ကိလေသာ
တွေ မရှိတော့ဘူး။ လောဘ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဒေါသ မဖြစ်တော့
ဘူး၊ မောဟတွေ၊ မာန်မာနတွေ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ကိလေသာ
တွေက ဝေးသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန္တာ။

ဒီကာသဝ အာသဝတရားတွေ ကုန်သွားတယ်။ အာသဝ
ဆိုတာ ကာမာသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ၊ တဏှာရယ်၊ ဒိဋ္ဌိရယ်၊
မောဟရယ်၊ ဒါတွေဟာ မရှိတော့ဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

ဇုသိတဝါ- မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့်တရားကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ
ကျင့်ပြီးပြီ။ **ကတကရထိယော-** လုပ်စရာတွေ လုပ်ပြီးသွားပြီ။
လုပ်စရာတွေ မကျန်တော့ဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေဟာ လုပ်စရာ
တွေ ဘယ်တော့မှမကုန်ဘူး။ အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်
မရမချင်းဟာ လုပ်စရာတွေရှိနေတာပဲ။ ဘယ်သူမှ ပြီးပြည့်စုံပြီလို့
ပြောလို့မရဘူးနော်။ အလုပ်ကရှိနေသေးတာ။ ဟော - ရဟန္တာ
ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ လုပ်စရာတွေကုန်သွားပြီ။

ဩဟိတဘာရ- ခန္ဓာဝန်ထုပ် ချပြီးသူ။ လူတိုင်းလူတိုင်း
ခန္ဓာဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ထမ်းနေရတာပဲ၊ ကိလေသာ
ကြောင့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးလို့ မထင်ကြတာ၊ တကယ်က ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး

ကြီးပဲ။ အဲဒီ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ချလိုက်ရင် ဒီစကားကိုယူပြီးတော့ ခန္ဓာဝန်ချတယ်။ ခန္ဓာချတယ် ဆိုတဲ့အသုံးကို သုံးနေကြတယ် နော်။ ရဟန္တာအတွက်သာ သုံးသင့်တယ်။

အနုပ္ပတ္တ သဒတ္တ- ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးစီးပွားကို ရရှိပြီးသား ဖြစ်တယ်။ ဒီနေ့ လူတွေက ကိုယ့်အကျိုးလို့ထင်နေတာ ကိုယ့် အကျိုး ဘယ်သူမှမရှိကြဘူး။ ရဟန္တာဖြစ်မှ တကယ့် ကိုယ့်အကျိုး ဆိုတာ ပြည့်ပြည့်ဝဝရှိတာ။ ကိုယ့်အကျိုးဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မရနိုင်သေးဘူးတဲ့။

ပရိက္ခိယာ ဘဝသံယောဇန- ဘဝပေါ်မှာ တွယ်တာသော သံယောဇဉ် ကုန်ပြီးသူ၊ ဘဝပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့ သံယောဇဉ် အားလုံးဟာ ကုန်သွားပြီတဲ့။ ဘဝသံယောဇဉ်တွေအားလုံး ကုန်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်။

သမ္မဒညာ ဝိမုတ္တ- အမှန်အကန်သိပြီးတော့ အတွယ် အတာတွေကနေ လွတ်မြောက်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒါမှ ရဟန္တာလို့ပြောတာနော်။

ဒါရုကမ္ဘိကာ သုတ်

ဒကာတစ်ယောက်က ဘုရားကိုလျှောက်တယ်လေ၊ “အရှင် ဘုရား၊ တပည့်တော် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အလှူအတန်းတွေ လုပ် တယ်။ အိမ်မှာ ဆွမ်းအမြဲကပ်တယ်။ တပည့်တော်ဆိုကြတဲ့ ကိုယ်တော်တွေက ရဟန္တာတွေချည်းပဲ”တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက “ဒကာ၊ သင်လို လူဝတ်ကြောင် တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန္တာ၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန္တာ

Level(3)

၁၇၃

မဟုတ်ဘူးလို့ သိဖို့ခက်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သံဃာကိုသာ ရည်စူးပြီးကပ်ပါ။ သံဃာကိုပဲ ရည်စူးပြီးတော့လှူပါ’ လို့ ဆုံးမ ဩဝါဒ ပေးဖူးတယ်။

လောကမှာ ရဟန္တာဆိုတာဟာ ဒီလို အရည်အသွေးတွေ ရှိရမယ်ဆိုတာ သိထားဖို့လိုအပ်တယ်ပေါ့။ အဲဒါမှ ရဟန္တာ အစစ် အမှန်ကိုလည်းပဲ ကြည်ညိုနိုင်တယ်။ ရဟန္တာအစစ်အမှန် မဟုတ် ရင်လည်းပဲ ကိုယ်ဟာ ရဟန္တာမဟုတ်ကြောင်းကို သိနိုင်တယ်။ ဒီလိုအရည်အသွေးရှိမှ ရဟန္တာဆိုတာကို ထင်ထင်ရှားရှား သိရမယ်။

သိကြားမင်းခွတ်တဲ့ ဂါထာ

အဲဒီတုန်းကတက်ရောက်တဲ့ပရိသတ်ထဲမှာလည်း သိကြား မင်းကြီးကိုယ်တိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ပါတော့ သူ့ကိုယ်တိုင်ကနေ ပြီးတော့ နောက်ထပ် ဂါထာလေး (၃)ပုဒ်ကိုဆိုတယ်-

“ယာနီဝ ဘူတာနီ သမာဂတာနီ၊

ဘုမ္မာနီ ဝါ ယာနီ ဝ အန္တလိက္ခေ။

တထာဂတံ ဒေဝမနုဿပူဖိတံ၊

ဗုဒ္ဓံ နမဿာမ သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ဓမ္မံ နမဿာမ သုဝတ္ထိ ဟောတု။

သံဃံ နမဿာမ သုဝတ္ထိ ဟောတု။”

ဒါက သိကြားမင်းဆိုတဲ့ ဂါထာ(၃)ပုဒ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

ဟော- ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒါ ရတနသုတ်မှာ ဂါထာ ပေါင်း (၁၈)ပုဒ်လို့။ သို့သော် နိဒါန်းဂါထာ မပါဘူး။

နိဗ္ဗာန်

အဲဒီတော့ ရတနသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ကြတော့ မယ် ဆိုလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်၊ ကျေးဇူးတော်တွေကို ရှေးဦးစွာ အာရုံပြုပြီးတော့ ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာဂုဏ် တွေကို ရွတ်ဆိုပြီး သစ္စာဆိုကြမယ်ဆိုရင် မိမိတို့မှာ ကျရောက် နေတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေကနေ တကယ် လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်လို့ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ဒီလိုသစ္စာဆိုကြရ မယ်။

ထိုသစ္စာဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေထဲမှာလည်းပဲ မိမိတို့ လိုက်နာ ကျင့်သုံးဖွယ်ရာ အချက်အလက်တွေ အများကြီးပါတယ်။ တို့ တတွေဟာ သံသရာကလွတ်ချင်လို့ရှိရင် ကံဟောင်းတွေ ကုန်ဖို့ လိုတယ်။ ကံသစ်တွေလည်း ကိုယ်သန္တာန်မှာ မဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ ဘဝကြီးကိုတွယ်တာတဲ့ တဏှာတွေကို ကင်းပြတ်သွားအောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဒါမှ တို့တတွေဟာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်ကို ရကြမှာဖြစ်ပါတယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့ မြတ်စွာ ဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ ဒီ ရတနသုတ်အတိုင်း လိုက်နာပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



အရှင်အာနန္ဒ ခေါ် ဝိပဿနာ

မုတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ နှောင်းတန်ခူး လပြည့်ကျော် (၅)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ (၁၆)ရပ်ကွက်၊ မလွန်ဆန်လှူအသင်းထောက် နှင့် တိပိဋကနိကာယ သာသနာပြု ဥပဌာနအဖွဲ့ (၃၃)ကြိမ်မြောက် မလွန်ဆွမ်းဆန်တော်နှင့် တစ်နှစ်တာ လှူဒါန်းမှုအစုစုတို့ ရေစက်ချ ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော “အရှင်အာနန္ဒ ခေါ် ဝိပဿနာ” တရားဒေသနာတော်။

အရှင်အာနန္ဒ ကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ အားလုံးလောက်နီးနီး သိကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ညီတော် ဝမ်းကွဲ၊ မြတ်စွာဘုရားကို အလုပ်အကျွေးပြုပြီး ဧတဒဂ် ၅-တန်ဖြင့် ချီးကျူးမြှောက်စားခြင်းခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ ရှင်အာနန္ဒဟာ သာသနာတော်မှာ အလွန်ထင်ရှားတဲ့ ရဟန်းတော်တစ်ပါးဖြစ်လို့ ရှင်အာနန္ဒရဲ့အကြောင်းကို သိပြီးသားဖြစ်ကြလိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရား ပထမဆုံးအကြိမ် ကပိလဝတ်နေပြည်တော်သို့ ကြွရောက်တဲ့အခါမှာ သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အခြံအရံအဖြစ် သာကီဝင်မင်းသားတွေ ရဟန်းဝတ်ဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။ ကပိလဝတ် နေပြည်တော်မှာရှိတဲ့ သာကီဝင်မင်းသား

တွေဟာ မြတ်စွာဘုရားနောက်တော်က လိုက်ပါပြီးတော့ ရဟန်း ပြုကြတယ်။ အဲဒီထဲမယ် ရှင်အာနန္ဒတို့က အုပ်စုတစ်စုပေါ့။ ရှင်အနုရုဒ္ဓတို့၊ ရှင်ဘဒ္ဒိယတို့၊ ရှင်ကိမ္ဗိလတို့၊ ရှင်အာနန္ဒတို့ ပါဝင်တဲ့ သာကီဝင်မင်းသား(၆)ယောက်ဟာ မြတ်စွာဘုရား ကပိလဝတ်ကနေပြီး ဝေသာလီပြည်ကြွသွားတဲ့အခါ ဘုရား နောက်လိုက်သွားပြီးတော့ သင်္ကန်းဝတ်ခဲ့ကြတယ်။

ပြီးတော့ ရှင်အာနန္ဒဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဖွားဘက် တော် စာရင်းကို “အာ၊ ဗော၊ ကာ၊ ယ၊ ဆန်၊ ရွှေ၊ ကဏ်” လို့ အတိုကောက်လုပ်ထားတဲ့အထဲမယ် အာ ဆိုတာ ရှင်အာနန္ဒ ကို ပြောတာ၊ ဗော ကတော့ ဗောဓိပင်ပေါ့၊ ကာ က ကာဠဒါယီ၊ ယ က ယသောဓရာ၊ ဆန် က မြင်းတော်ခံ မောင်ဆန်၊ ရွှေက ရွှေအိုးကြီးလေးလုံး၊ ကဏ်က ကဏ္ဍကမြင်း။ မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော် မွေးဖွားလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် များနဲ့ ဗောဓိပင်တို့၊ ရွှေအိုးကြီးတို့ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား မွေးဖွား လာတဲ့နေ့မှာ စတင်ပေါ်ပေါက်လာလို့ ဖွားဘက်တော်လို့ ဒီလို ပြောကြတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ ရှင်အာနန္ဒ မထေရ်မြတ်ကလည်း မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ဖွားဘက်တော်ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ သက်တော်ရွယ်တူလို့မှတ်ရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားနဲ့ဖွားဘက်တော်တွေထဲက လူသားအနေနဲ့ အာနန္ဒ ရှိတယ်၊ ကာဠဒါယီ ရှိတယ်၊ ယသောဓရာ ရှိတယ်၊ ဆန္ဒ ဆိုတဲ့မြင်းတော်ခံအမတ်ရှိတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဗေဒင်ဆရာတွေက ဇာတာဖွဲ့ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် တစ်နေ့ထဲ တစ်ချိန်ထဲ ဖွားတာဖြစ်လို့ ဇာတာခွင် တူမနေဘူးလား။

Level(3)

၁၇၇

ဇာတာခွင်တူနေတဲ့အထဲမယ် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား တစ်ပါးသာလျှင် ဘုရားဖြစ်ပြီး ကျန်တာတွေ ဘုရားမဖြစ်ဘူးတဲ့။ ဇာတာခွင် တူနေတယ်ဆိုရင် အကုန်လုံး ဘုရားဖြစ်ရမယ့်ကိန်းပေါ့နော်။

အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာတော်ကြီးနှစ်ပါး ဆွေးနွေးတာ ကြားဖူးတယ်။ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးကပြောတယ် “ဘုရားနဲ့ ဖွားဘက်တော် တစ်နေ့ထဲ တစ်ချိန်ထဲဖွားလို့ ဇာတာခွင်တူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲက ဘုရားအလောင်းသာလျှင် ဘုရားဖြစ်ပြီး ကျန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘုရားမဖြစ်ဘူး၊ ဒီထဲမှာ ကဏ္ဍကမြင်းဆိုတဲ့ တိရစ္ဆာန် တစ်ကောင်လည်း ပါသေးတယ်လေ။ အဲဒီတော့ ဇာတာခွင် တူလျက်သားနဲ့ ဘာကြောင့် ဘုရားမဖြစ်တာတုန်း။ ဒါကြောင့် ဗေဒင်ဆိုတာ ယုံစရာမရှိဘူး” လို့ ဆရာတော်ကြီး တစ်ပါးက ပြောတယ်။

ကျန်ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးက “ကိုယ်တော် ပရိတ်ကြီး မရဘဲ စွာကျယ်စွာကျယ် ပြောမနေနဲ့” ပြောလိုက်တယ်။ သူ့ကို ပရိတ်ကြီးမရဘူး ပြောလိုက်တော့ အဲဒီဆရာတော်က “ဟာ ကိုယ့်လူ ပြောပါဦး၊ ပရိတ်ကြီးမရဘူးဆိုတာ ဘယ်လိုတုန်း” ဆိုတော့ ပရိတ်ကြီးထဲပါတယ် မဟုတ်လား။ “**ပူရေန္တံ ဗောဓိသမ္ဘာရေ**” လို့၊ “ဘုရားဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ပါရမီတွေကို ဆည်းပူးအားထုတ်ထားတဲ့သူမှ ဘုရားဖြစ်တော့မပေါ့၊ ဖွားဖက် တော်ဖြစ်ရုံနဲ့ ဘယ်ဘုရားဖြစ်မတုန်း။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တော့်ကို ပရိတ်ကြီးမရဘူးလို့ပြောတာ။”

ဗေဒင်ကိန်းခန်းနဲ့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဇာတာခွင် တူနေရင် အကျိုးပေးချင်း မတူသင့်ဘူးလား၊ တူသင့်ပေမယ့်

၁၇၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အဲဒီထဲမှာ ပါရမီဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ ဒီနေ့ဒီရက် မွေးပေမယ့်လို့ ဘုရားဖြစ်ကြောင်း ပါရမီတရားကောင်းတွေ စုဆောင်းထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှသာ ဘုရားဖြစ်နိုင်တော့မပေါ့လို့ ဖြေသတဲ့နော်။ အေး၊ ဒါလဲပဲ မှတ်သားစရာ တစ်ခုပေါ့နော်။

ရှင်အာနန္ဒ မြတ်စွာဘုရား နောက်တော်ကနေလိုက်ပြီး ရဟန်းပြုတယ် ဆိုတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ၃၇ နှစ်ခန့် အရွယ်မှာပေါ့။ ဘုရားဖြစ်တာက ၃၅ နှစ်အရွယ်မှာ ဘုရား ဖြစ်တာ။ ကပိလဝတ်ပြည် ကြွတဲ့အခါကျတော့ ၃၇ နှစ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီတော့ အရှင်အာနန္ဒက ၃၇ နှစ်အရွယ်မှာ သင်္ကန်းဝတ်တယ်။ ရှင်ဒေဝဒတ်တို့၊ ရှင်အနုရုဒ္ဓတို့၊ ရှင်ဘဒ္ဒိယတို့နဲ့ အတူတကွ ထွက်လာကြပြီး ဘုရားထံ သင်္ကန်းဝတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို သင်္ကန်း ဝတ်တဲ့အခါ ရှင်အာနန္ဒဟာ ပထမဝါတွင်းမှာပဲ သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။

အာနန္ဒသုတ်

ရှင်အာနန္ဒ ဘာကြောင့် သောတာပန်ဖြစ်သွားသလဲ၊ ဘယ်သူ့တရားနာပြီး သောတာပန်ဖြစ်သွားသလဲလို့ ပိဋကတ် စာပေ ရှာဖွေကြည့်ရုံတဲအခါ သံယုတ္တနိကာယ်မှာ အာနန္ဒသုတ် ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ အာနန္ဒသုတ်မှာ ရှင်အာနန္ဒက သူ့ အကြောင်း သူပြန်ပြောထားတယ်။ သူဘာဖြစ်လို့ ဘယ်သူ့ တရားနာပြီးတော့ သောတာပန်ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့အကြောင်းကို သူပြန်ဟောထားတယ်။

Level(3)

၁၇၉

ရှင်အာနန္ဒ သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်မှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့အချိန် ဓမ္မကထိကအရာမှာ ဧတဒဂ်ရတဲ့ ရှင်ပုဏ္ဏဆိုတာရှိတယ်။ မန္တာဏီပုဏ္ဏေးမရဲ့သားဖြစ်တဲ့ ရှင်ပုဏ္ဏ။ ဟို- သုနာပရန္တမှာ သာသနာပြုတဲ့ ရှင်ပုဏ္ဏက တစ်ပါး။ အခု ဒီ မန္တာဏီပုဏ္ဏပုဏ္ဏ ဆိုတာ ဓမ္မကထိကအရာမှာ ဧတဒဂ်ရတယ်။ သူက ကပိလဝတ်မြို့သား။ ဓမ္မစကြာ တရားဦးနာပြီးတော့ ပထမဦးဆုံး သောတာပန် ဖြစ်သွားတဲ့ အရှင်ကောဏ္ဍညရဲ့ တူတော်တယ်။ အင်မတန် ထူးချွန်ထက်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါး။ အဲဒီ ရှင်ပုဏ္ဏရဲ့တရားကိုနာပြီးတော့ ရှင်အာနန္ဒ သောတာပန် ဖြစ်တယ်။

ရှင်အာနန္ဒက ရဟန်းတွေကို ပြန်ပြောပြတယ်။ “ငါ့ရှင်တို့၊ အရှင်ပုဏ္ဏဟာ ဒွိအဖို့ အလွန်ကျေးဇူးကြီးမားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ၊ ဒွိလို သာသနာ့ဘောင်ဝင်လာခါစ ရဟန်းငယ်တွေအတွက် အင်မတန် မှ အားကိုးရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ တို့တစ်တွေဟာ အရှင်ပုဏ္ဏက တရားကို အသေးစိတ်ရှင်းပြတာနာရလို့ တရားထူး တရားမြတ် ရခဲ့ကြ တယ်” လို့ ရှင်းပြပြီး အရှင်ပုဏ္ဏက ဘယ်လို တရားဟောခဲ့တာ တုန်းဆိုတာ ဆက်ပြီးရှင်းပြတယ်။

အရှင်ပုဏ္ဏဟောခဲ့တဲ့တရားလေးက “ဥပါဒါယ အာဝုဿာ အသ္မိတိ ဟောတိ နော အနုပါဒါယ” တဲ့။ ရှင်းရှင်းလေးပဲ။ “ငါ ဆိုတဲ့ အတွေးဟာ တစ်စုံတစ်ခုကို မှီပြီးတော့မှ ပေါ်လာတာ၊ အမှီမပြုဘဲ မပေါ်ဘူး” တဲ့။ လောကလူတွေရဲ့ ငါဆိုတဲ့အတွေး၊ ငါဟာဆိုတဲ့အတွေးဟာ ဘာကိုစွဲမှီပြီးတော့ တွေးနေကြတာ တုန်း။

အရှင်ပုဏ္ဏက ရှင်းပြတယ်။ “ငါ့ရှင် အာနန္ဒ၊ ငါဆိုတဲ့ အတွေးဟာ စွဲမှီပြီးတော့ ပေါ်လာတာ၊ မစွဲမှီဘဲ ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာကို စွဲမှီပြီး ပေါ်လာတာတုန်းဆိုရင် ဟောဒီ ခန္ဓာငါးပါးကို စွဲမှီပြီး ပေါ်လာတာ။ ရုပ်ကို စွဲမှီပြီးတော့ ငါဆိုတဲ့ အတွေး ပေါ်လာတယ်၊ ခံစားချက်ကို စွဲမှီပြီးတော့ ငါဆိုတဲ့ အတွေး ပေါ်လာတယ်။ စိတ်ထဲက မှတ်သားမှုဆိုတဲ့ အမှတ် သညာကို စွဲမှီပြီးတော့ ငါဆိုတဲ့အတွေး ပေါ်လာတယ်။ အေး-ကြံတွေးခြင်း၊ သိခြင်းစတဲ့ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုဆိုတဲ့ သင်္ခါရတွေကို စွဲမှီပြီးတော့ ငါဆိုတဲ့အတွေး ပေါ်လာတာ၊ အသိစိတ်ဆိုတဲ့ ဝိညာဏ်ကို စွဲမှီပြီးတော့ ငါဆိုတဲ့အတွေးပေါ်လာတာ။ အဲဒီ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်လို့ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကိုမမှီဘဲနဲ့ ငါဆိုတဲ့အတွေးမပေါ်ဘူး။”

ခန္ဓာငါးပါးဟာ လောကလူတွေ ငါလို့ ထင်မှတ်စရာပဲ။ “ငါ”ဆိုတဲ့အတွေးဟာ ဒိဋ္ဌိအတွေး၊ “ငါဟာ” ဆိုတဲ့ အတွေးဟာ တဏှာအတွေး။ အဲဒီ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ ဒီမှားယွင်းနေတဲ့ အတွေးတွေဟာ မိမိတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့ကို စွဲမှီပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အတွေးတွေ။

ဥပမာနဲ့ရှင်းပြတယ်။ “လူငယ်လူရွယ်တွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အလှပြင်တဲ့အနေနဲ့ ကြေးမုံတို့၊ မှန်ပြင်တို့မှာ ကြည့်ကြ တယ်။ အဲဒီ ကြေးမုံ မှန်ပြင်ကိုကြည့်ပြီး မိမိရဲ့မျက်နှာရိပ်ကို အပြစ်အနာအဆာရှိတယ်၊ မရှိဘူးဆိုတာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြ တယ်။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရတဲ့ မျက်နှာပုံရိပ်ကလေးဟာ မှန်ဆိုတဲ့ မှီရာမရှိဘဲနဲ့ ပေါ်လာပါ့မလား၊ မပေါ်ဘူး။ မှန်ဆိုတဲ့

Level(3)

၁၈၁

မိရာကိုမှီပြီး အရိပ်ဆိုတာ ပေါ်လာတာဖြစ်တယ်။ ထို့အတူ 'ငါ'ဆိုတဲ့ အတွေးဟာလည်းပဲ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်လို့ဆိုတဲ့ မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရား တွေကို မှီပြီးတော့သာ ပေါ်လာရတာပါ။ လို့ အရှင်ပုဏ္ဏက ရှင်းပြတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေ စဉ်းစားကြည့်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရုပ် ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲဆိုရင် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ် ဆိုတာ ရုပ်ပဲ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ မိမိ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် ကြီးမှာ မျက်စိရှိတယ်၊ နားရှိတယ်၊ လျှာရှိတယ်၊ ကိုယ်ရှိတယ်၊ ပထဝီဆိုတဲ့ မာမာ၊ ပျော့ပျော့ အတုံးအခဲရှိတယ်။ အာပေါဆိုတဲ့ ဖွဲ့စည်းမှုရှိတယ်။ တေဇောဆိုတဲ့ အပူအအေးရှိတယ်။ ဝါယော ဆိုတဲ့ လေရှိတယ်။ အဲဒီ မဟာဘုတ်လေးပါးနဲ့ မဟာဘုတ် လေးပါးကိုမှီပြီးဖြစ်နေတဲ့၊ သဏ္ဌာန်ပေါ်လွင်နေတဲ့၊ လူရဲ့သန္တာန် မှာရှိနေတဲ့ သဘာဝရုပ်တရားတဲ့။

ရုပ်ကိုရှုမြင်ပုံ

အဲဒီ ရုပ်တရားအမှီပြုပြီးတော့ ငါဆိုတဲ့အတွေးတွေ ပေါ်တာဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် အဲဒီရုပ်တရားကို ပြန်ပြီးတော့ စစ်ဆေးရမယ်၊ လေ့လာရမယ်၊ ရှုမှတ်ရမယ်။ သူ့သဘာဝအတိုင်း မြင်အောင် ရှုရမယ်။ အဲဒီလိုမြင်တဲ့အခါမှ ငါဆိုတဲ့အတွေး ပျောက်နိုင်မယ်ပေါ့။ ဘယ်လို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခိုင်းတုန်းဆိုတော့ အဲဒီ ငါဆိုတဲ့အတွေးရဲ့ စွဲမှီရာဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရားကို သေချာစေ့ငု ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ငါဆိုတဲ့အတွေးရဲ့ မှီရာဖြစ်တဲ့ ရုပ်

တရားဟာ အမြဲတမ်း ဒီအတိုင်းရှိနေတဲ့ တရားလား၊ စာလို ပြောမယ်ဆိုရင် နိစ္စလား အနိစ္စလားပေါ့။ မြဲနေသလား၊ မမြဲဘူးလားလို့ ရှုမှတ်ခိုင်းတယ်။

အေး- အရှင်အာနန္ဒတို့ တရားနာနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ရှင်ပုဏ္ဏကမေးတယ်။ “ငါ့ရှင်တို့၊ ဟောဒီ ‘ငါ’ဆိုတဲ့ အတွေးရဲ့ စွဲမှီရာဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရားဟာ မြဲသလား၊ မမြဲဘူးလား” “မမြဲပါဘုရား” တဲ့။

မမြဲတာတော့ ထင်ရှားတာပဲ။ မမြဲဘူးဆိုတာ ခပ်ကြကြ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်တုန်းကနဲ့ အခု ၁၀ နှစ်ဟာ မတူတော့တာ သေချာတာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ မိခင်ဝမ်းက မွေးဖွားလာခါစ ကလေးအရွယ်လေးပဲဖြစ်နေမှာပေါ့။ အဲဒီလို မဖြစ်ဘူး၊ ထာဝရရွှေလျားနေတဲ့အရာသာ ဖြစ်တယ်၊ ပြောင်းလဲပျက်စီးနေတဲ့အရာသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတာပေါ့။ အဲဒါ ခပ်ကြကြတွေးပြီးကြည့်တာ။

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

Level(3)

၁၈၃

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

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

ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း မနေ့က ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် မရှိတော့ဘူး၊ ဒီနေ့ရှိတာ Copy တွေချည်းပဲ၊ အကုန်လုံး ပုံတူဖြစ်ကျန်ရစ်တာနော်။ အမြဲတမ်းပြောင်းလဲပြီးတော့နေတာ။ အဲဒါကို အသေးစိတ်ရှုမြင်ဖို့ ရုပ်တရားဟာ နိစ္စလား၊ အနိစ္စလားဆိုတော့ “အနိစ္စ” ပါ။ အဲဒီလို အနိစ္စဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရားဟာ “သုခ” လို့ ခေါ်မလား၊ “ဒုက္ခ” လို့ ခေါ်မလား။ “ဒုက္ခ” ပါ။ ဒုက္ခကို ဘယ်သူမှ မနှစ်သက်ဘူး၊ ကျေနပ်စရာမကောင်းတဲ့၊ ထာဝရပြောင်းနေတဲ့အရာကြီးသည် ချမ်းသာတဲ့အရာ ဘယ်လို့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဆင်းရဲတဲ့အရာ၊ ကျေနပ်စရာမကောင်းတဲ့ အရာသာဖြစ်တယ်။ အေး- အဲဒီလို ကျေနပ်စရာ မကောင်းဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်၊ ဒုက္ခဖြစ်တယ်၊ ထာဝရ ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတဲ့

၁၈၄

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အရာကြီးကို 'ငါ'လို့ သတ်မှတ်တာ သင့်တော်ပါ့မလား။ ဒီလို သဘာဝ ရုပ်နာမ်တရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ ရှင်ပုဏ္ဏက ရှင်အာနန္ဒကို ဒီလို အသေးစိတ် ရှင်းပြတယ်။

အဲဒီလို ရှင်းပြပြီးတဲ့အခါ အဲဒီလို ထာဝရ ပြောင်းလဲနေတဲ့ ရုပ်တရားကြီးဟာ ငါ့ဟာလို့၊ ငါ့ဥစ္စာလို့၊ ငါ့ရဲ့အတ္တလို့ ဒီလို စိတ်ထဲမှာမှတ်ယူထားဖို့ မသင့်တဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို သိလိုက်တာနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်နဲ့ ဆင်ခြင် စဉ်းစားလိုက် တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရုပ်တရားပေါ်မှာ ငြီးငွေ့မှုဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာ တယ်။ ငြီးငွေ့တယ်ဆိုတာ သာယာမှုကို ရှာမတွေ့တာကို ခေါ်တာ။ ပျော်စရာတို့၊ နှစ်သက်စရာတို့၊ ကျေနပ်စရာတို့ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ ဒါကို **နိဗ္ဗိန္ဒတိ**- ငြီးငွေ့တယ်လို့ ပြောတာ။

ဝေဒနာကို ရှုမြင်ပုံ

ထို့အတူပဲ လူတွေမှာ နာမ်တရားအနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ခံစားချက်တွေ ရှိတယ်။ ပျော်ရွှင်တာလည်း ခံစားတာပဲ၊ ဝမ်းနည်းတာလည်း ခံစားတာပဲ၊ အဲဒီ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာလည်းပဲ ထာဝရပျော်ရွှင်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ ဝမ်းနည်းမှု ဆိုတာလည်းပဲ ထာဝရ ဝမ်းနည်းနေတာ မဟုတ်ဘူး။ အေး- ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားမှုဟာလည်းပဲ မြဲတဲ့အရာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ မြဲတဲ့အရာမဟုတ်တဲ့အတွက် မမြဲတဲ့ ဒီခံစားမှုကို ငါလို့ရမှတ်မယ်၊ ငါ့ဥစ္စာလို့ရမှတ်မယ်ဆိုရင် မသင့်တော်ဘူး။ မြဲတဲ့အရာမဟုတ်လို့ သုခလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဒုက္ခသာဖြစ်တယ်။ အဲဒီမြဲတဲ့အရာ မဟုတ်

Level(3)

၁၈၅

လို့ အတ္တမဟုတ်ဘူး၊ အနတ္တပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်းပဲ အဲဒီ ခံစားချက်တွေဟာ တည်မြဲနေတာ မဟုတ်ဘူး။

အဲဒါကို အရှင်ပုဏ္ဏက ‘ဝေဒနာဟာ နိစ္စလား၊ အနိစ္စလား’ လို့ဆိုတော့ ‘အနိစ္စပါဘုရား၊’ ‘အနိစ္စဆိုလို့ရှိရင် ဒုက္ခလို့ခေါ်မလား၊ သုခလို့ခေါ်မလား၊’ ‘ဒုက္ခပဲ ခေါ်ရမှာပါ’ တဲ့။ အဲဒီလို ဒုက္ခဖြစ်ပြီး ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘာဝတရားကို ‘ငါ၊ ငါ့ဟာ’ လို့ ရှုမြင်သုံးသပ်မယ်ဆိုရင် မသင့်တော်ပေဘူး။ ဒါကြောင့် မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ရှုသင့်တယ်။ ခံစားချက်ဝေဒနာဟာ ငါလည်းပဲ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဥစ္စာလည်း မဟုတ်ဘူးလို့ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်နဲ့ရှုရမယ်။ အဲဒီလို ရှုမြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ခံစားမှုအပေါ်မှာ သာယာတွယ်တာမူဆိုတာ မလာတော့ဘူး တဲ့။

သညာကို ရှုမြင်ပုံ

ထို့အတူပဲ လူတွေမှာ အာရုံတစ်ခုကိုမှတ်ပြီး သိတတ်တဲ့ မှတ်သိဆိုတာလေးရှိတယ်။ သညာပေါ့။ အဲဒီ အမှတ်သညာနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ ရှိရင်လည်း လူတွေကပြောတယ်။ အေး၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလိုက်တာ၊ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းဘူး၊ မှတ်မိတယ်၊ မမှတ်မိဘူးနဲ့ပြောကြတယ်။ မှတ်တယ်ဆိုတဲ့ သညာတရားလေးဟာ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ အခုဖြစ်ပြီးတော့ အခုပျက်သွားတဲ့ သဘာဝတရားမျိုးသာ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် နိစ္စလား၊ အနိစ္စလားလို့ဆိုရင် မမြဲတဲ့အနိစ္စသာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ မမြဲတဲ့အနိစ္စသဘောတရားဖြစ်တဲ့ သညာဟာ သုခလား၊ ဒုက္ခလားလို့ဆိုတော့

၁၈၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဒုက္ခပဲ။ မမြဲရင် ဒုက္ခပဲ။ မမြဲတဲ့ ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘာဝ တရားကို 'ငါ' လို့ပြောလို့ မသင့်တော်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ 'ငါ'မဟုတ် ဘူး၊ 'ငါ့ဟာ'မဟုတ်ဘူးလို့ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်ရမယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ သညာ ဆိုတဲ့ မှတ်သိစိတ်ပေါ်မှာ 'ငါ၊ ငါ့ဟာ' ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ မလာလို့ တွယ်တာမှု မရှိတာဘူး။ သာယာဖွယ်ဆိုတာ ရှာမတွေ့ တော့ဘူး၊ ငြီးငွေ့လာတယ်။

သင်္ခါရကို ရှုမြင်ပုံ

ထို့အတူပဲ သင်္ခါရဆိုတာ ကြံတွေးမှုတို့၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု တို့၊ စေ့ဆော်မှုတို့၊ အသိဉာဏ်တို့၊ စိတ်ရဲ့အခြေအနေတွေ အဲဒီ သင်္ခါရတရားတွေအပေါ်မှာလည်းပဲ မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ် လာတာတွေဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ အရာတွေဟာလည်းပဲ တစ်ခုမှ မြဲနေတာမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် အားလုံးဟာ အနိစ္စ တွေချည်းပဲ။ အဲဒီ အနိစ္စ၊ မမြဲတဲ့အရာမှန်သမျှဟာ ဒုက္ခပဲ။ ဒုက္ခဖြစ်တဲ့အရာမှန်သမျှဟာ အတ္တမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာလို့ မရှုသင့်တဲ့ တရားတွေ။ အဲဒီတော့ မမြဲတဲ့အရာကို ငါ့ဟာ မဟုတ်ဘူး၊ ငါမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ် နဲ့သာ ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဒီလို ရှင်ပုဏ္ဏက အသေးစိတ်ရှင်းပြတယ်။

ဝိညာဏ်ကို ရှုမြင်ပုံ

အသိစိတ်လို့ဆိုတဲ့ ဝိညာဏ်လေးဟာလဲပဲ စဉ်ဆက်မပြတ် တစ်စိတ်ပြီးတစ်စိတ်၊ တစ်စိတ်ပြီးတစ်စိတ် အင်မတန်မှလျင်မြန်တဲ့

Level(3)

၁၈၇

နှုန်းထားနဲ့ ပြောင်းရွှေ့ ပျက်စီးပြီးတော့နေတယ်။ အဲဒီလို လျင်မြန်တဲ့အဟုန်နဲ့ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ အသိစိတ်ကလေး ကိုလည်းပဲ မြဲတာမဟုတ်သည့်အတွက်ကြောင့် အနိစ္စ။ မမြဲသည့် အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခ။ ပြောင်းလဲတတ်သည့်သဘော ရှိသည့် အတွက်ကြောင့် ငါ့ဟာလို့ မရှုသင့်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ အသိစိတ် ဆိုတဲ့ ဝိညာဏ်ကိုလည်းပဲ ငါမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ရှုမြင်ရမယ်လို့ အရှင်ပုဏ္ဏက ရှင်းပြ တယ်။

ရှုမြင်မှု၏အကျိုး

အဲဒီလိုရှုမြင်လိုက်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးတွေရတုန်းဆိုတော့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ် လို့ဆိုတဲ့ ဒီ ခန္ဓာငါးပါး အပေါ်မှာ တဏှာနဲ့ တွယ်တာသာယာမှုဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ မှားယွင်းတဲ့အတွေးတွေ ဝင်မလာနိုင်တော့ဘူး။ ဝင်မလာနိုင်တဲ့အခါ ခန္ဓာအပေါ် ငြီးငွေ့လာတယ်။ ငြီးငွေ့ လာတဲ့အခါ တွယ်တာမှုတွေ ကင်းပြတ်လာတယ်။ တွယ်တာမှု ကင်းပြတ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ကလေးဟာ ကိလေသာ အတွယ်အတာတွေ အားလုံးကနေ လွတ်မြောက်သွားတယ်လို့ ဒီလိုရှင်းပြတာ။

သောတာပန်ဘဝ

အဲဒီတရားကိုနာရင်း ရှင်အာနန္ဒဟာ သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။ ၃၇ နှစ်အရွယ်လောက်မှာ သောတာပန်ဖြစ်ပြီး

တော့ နောက် အသက် ၅၀ ကျော်တဲ့အရွယ်မှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလုပ်အကျွေးရာထူးကိုရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလုပ် အကျွေးဘဝနဲ့ သူဟာ နှစ်ပေါင်း (၂၅)နှစ် မြတ်စွာဘုရားကို အလုပ်အကျွေး ပြုခဲ့တယ်ပေါ့။

အဲဒီလို အလုပ်အကျွေးပြုတဲ့အချိန်က ရှင်အာနန္ဒ မထေရ်မြတ်ဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောသမျှ တရားတွေကိုလည်း လေ့လာမှတ်သားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကိုခွင့်တောင်းထားတယ်။ သူ့မပါတဲ့နေရာမှာ ဟောခဲ့တဲ့တရားကို သူ့ကိုပြန်ပြီးဟောပေးဖို့။

ဓမ္မတာဝန်

အေး- ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်ဟာ မြတ်စွာဘုရား ဟော ထားတဲ့ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း (၈၄၀၀၀)ကို နှုတ်တက်ဆောင်ခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လောက်ထိအောင် လုံ့လဝီရိယ ကောင်းသလဲ ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို နာလည်းနာတယ်၊ မှတ်လည်းမှတ်ထားတယ်၊ နှုတ်ကလည်း ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ် တယ်၊ စိတ်နဲ့လည်း အမြဲမပြတ် နှလုံးသွင်းတယ်၊ အဓိပ္ပာယ်ကို လည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိအောင် ကြိုးစားတယ်။ ဒါကြောင့် ရှင်အာနန္ဒ မသိတဲ့တရားဆိုတာ မရှိသလောက်ပဲ။ စာပေကျမ်းဂန် ပရိယတ်တာဝန်ကို ရှင်အာနန္ဒဟာ စွမ်းစွမ်းတမံ ထမ်းဆောင် ခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မို့ ဗဟုသုတအရာမှာ ဧတဒဂ်ရာထူးရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။

သူ့ကိုယ်တိုင်က ပြောထားတယ် “မြတ်စွာဘုရား ဟောထား တဲ့ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း (၈၄၀၀၀) ရှိတယ်။ (၈၂၀၀၀)ကို မြတ်စွာ ဘုရားထံမှ သင်တယ်တဲ့။ ကျန်တဲ့ ၂၀၀၀ ကို ရှင်သာရိပုတ္တရာ

Level(3)

၁၈၉

စတဲ့ ရဟန်းတော်တွေထဲက သင်ယူခဲ့ပါတယ်” တဲ့။ အားလုံး သူနုတ်တက်ရနေတဲ့ တရားပေါင်းဟာ ၈၄၀၀၀ ရှိပါတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

ဗုဒ္ဓကို ပြုစုခြင်း

မြတ်စွာဘုရားကို ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ပြုတဲ့ နေရာမှာလည်းပဲ လုံ့လဝီရိယ အင်မတန်ကောင်းတယ်။ သာမန် ဘုရားကို ပြုစုတာ မဟုတ်ဘူး။ ညအခါမှာ ဆိုလိုရှိရင် မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ဂန္ဓကုဋီ ကျောင်းတော်ထဲမှာ အတူမနေဘူး။ သို့သော် ခပ်လှမ်းလှမ်း ကျောင်းမှာနေပြီး မြတ်စွာဘုရားသီတင်းသုံးတဲ့ ဂန္ဓကုဋီ ကျောင်း ဆောင်ကို တစ်ညလျှင် ကိုးခါလောက် လှည့်ပတ်ပြီးကြည့်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ကျောင်းတော်နားသွားပြီး တစ်ညကိုးခါ လှည့်ကြည့် သလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက အလိုတော်ရှိလို့ အာနန္ဒာ လို့ခေါ်လိုက်ရင် ကြားရအောင်လို့တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားကို အဲဒီလောက် ဂရုစိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ့။

အေး- အဲဒီ ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်ဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တာဝန်တွေ၊ ဘုရားကို ပြုစုလုပ်ကျွေးရတဲ့ တာဝန်တွေ၊ တဖန် ဓမ္မတာဝန်လို့ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရတဲ့ တာဝန်တွေ၊ အဲဒီတာဝန်တွေ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နေရသဖြင့် သောတာပန်ဘဝနဲ့ နှစ်ပေါင်း လေးဆယ်ကျော် နေခဲ့တယ်။

အထက်မဂ်ဖိုလ်အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်း

တစ်နေ့သောအခါ မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ တရားတောင်းတဲ့ သုတ္တန်လေးတစ်ခုရှိတယ်။ ရှင်အာနန္ဒဟာ မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့လျှောက်တယ်။ “အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အကျဉ်းချုပ် ဟောပေးပါတဲ့။ အဲဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အကျဉ်းချုပ်ဟောပြီးရင် တပည့်တော်ဟာ တစ်ပါးထဲ လွတ်လွတ်ကင်းကင်း နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်ချက်ထားပြီး ကြိုးကြိုးစားစား တရားအားထုတ်ပါ့မယ်” လို့ ဘုရားထံ ဝန်ခံပြီး တော့ တရားတောင်းတယ်။

တရားတောင်းတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်အာနန္ဒကို ဟောတဲ့ ဝိပဿနာတရားရှိတယ်။ တကယ်တော့ ဝိပဿနာ တရားဆိုတာ ရှင်းရှင်းလေးပဲ။ “တရားရှာ၊ ကိုယ်မှာတွေ့” ဆိုတဲ့ အတိုင်း မိမိတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ တရားတွေကို ရှုမှတ်ဖို့ပဲ။

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

စက္ခုဒွါရဆိုင်ရာ ရှုမြင်ပုံ

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

Level(3)

၁၉၁

“မျက်စိနှစ်လုံးဖွင့်ပြီး မြင်စရာအာရုံတွေကို မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မြင်သိစိတ်ပေါ်လာတယ်။ မြင်သိစိတ်ပေါ်လာလို့ ရှိရင် အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ ဖဿ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ ဖဿကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု ဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေ ပါလာတယ်ပေါ့။ ဒါ မိမိကိုယ်မှာ ဖြစ်ပျက် နေတာတွေကို ပြန်ပြီးစဉ်းစားကြည့်၊ မျက်စိက အဆင်းအာရုံကို မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မြင်သိစိတ်ပေါ်လာတယ်၊ ထို မြင်သိစိတ် ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်မှု၊ အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေ၊ ဒါ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ဒီအတိုင်း လာတယ်ပေါ့။

ကဲ-အဲဒီနေရာမှာ ကြည့်လိုက်၊ မျက်စိဆိုတာက သဘာဝ တစ်ခုပဲ၊ အဲဒီ မျက်စိမှာထင်ဟပ်ပြီးတော့ပေါ်လာတဲ့ မြင်လို့ရတဲ့ အာရုံ(ရူပါရုံ)ဆိုတာက သဘာဝတစ်ခု။ “မျက်စိမှာ ရူပါရုံ ထင်ဟပ်လာတဲ့အခါမှာ ထင်ဟပ်မှုစွမ်းအားကြောင့် ထိုရူပါရုံကို မြင်ပြီးသိတဲ့စိတ်ဆိုတဲ့ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ကလေး ပေါ်လာပြန် တယ်။ အဲဒီ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ကလေး ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင် နက် အာရုံနဲ့စိတ် ထိတွေ့မှုဆိုတဲ့ ဖဿဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ အာရုံနဲ့စိတ် ထိတွေ့မှုဆိုတဲ့ ဖဿ ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုကလည်း ပေါ်လာတယ်” ပေါ့။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကျတော့ ကြည့်လေ။ သဠာယတန ပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ လို့ ဒီလို ဟောထားတာနော်။

၁၉၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သဠာယတန ဆိုတာ ဒီထဲမှာ စက္ခုပသာဒလို့ဆိုတဲ့ မျက်စိအကြည် ဓာတ်ကလေး၊ အဲဒီမျက်စိ အကြည်ဓာတ်ကလေးရှိလို့ မြင်စရာ အာရုံကိုမြင်တာ၊ အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်မိတာ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ သဠာယတန ကနေ ဖဿ ကို ချက်ချင်းလှမ်းကူးပြီးတော့ ဟောထားတာ။

အခု ဒီသုတ္တန်မှာ ကြားထဲမှာ နှစ်ခုရှိသေးတယ်။ အဲဒီ စက္ခုပသာဒနဲ့ ဆက်သွယ်မှုရတဲ့ မျက်စိနဲ့မြင်လို့ရတဲ့ အဆင်း အာရုံဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ အဲဒီ မျက်စိနဲ့မြင်ရတဲ့ အဆင်းအာရုံနဲ့ မျက်စိ ထိတွေ့လိုက်တဲ့အခါမှာ ပေါ်လာတဲ့ မြင်သိစိတ်ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ အဲဒီမြင်သိစိတ်ဆိုတာ ပေါ်လာမှ ဖဿဆိုတာ ပေါ်လာတာ၊ အဲဒီ ဖဿ ပေါ်လာတဲ့အခါမှ ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုဆိုတာ ပေါ်လာတာ။ အဲဒီတော့ ပေါင်းပြီးကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မျက်စေ့ဆိုတာလေးရယ်၊ မျက်စေ့ ထဲမှာ ထင်ဟပ်ပေါ်လာတဲ့ အဆင်းအာရုံလေးရယ်၊ အဲဒီနှစ်ခု ဆုံလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ မြင်သိစိတ်ကလေး ရယ်၊ ထိုမြင်သိစိတ်ကလေး ပေါ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်နဲ့ အာရုံ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ ဖဿ ရယ်၊ အဲဒီ ဖဿ ပေါ်လာသည့် အတွက်ကြောင့် ခံစားမှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာရယ် ပေါ်လာကြတယ်။ ဒါတွေဟာ ဝိပဿနာအာရုံတွေပဲ။ သတိစွမ်းအား၊ သမာဓိ စွမ်းအားတွေ အသုံးပြုပြီးကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီပုံစံအတိုင်းဖြစ်နေ တာနော်။ အမှတ်တမဲ့နေရင်တော့ ဒါတွေသိမှာမဟုတ်ဘူးပေါ့။

Level(3)

၁၉၃

ဝိပဿနာ

အဲဒီတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ် ဆိုတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်အာနန္ဒကိုရှင်းပြတယ်။ အဲဒီမှာတဲ့ မျက်စေ့ ဆိုတာရှိတယ်၊ အဆင်းအာရုံရှိတယ်။ မြင်သိစိတ်ဆိုတာရှိတယ်၊ ပေါ်လာတယ်။ မြင်သိစိတ်ပေါ်လာတာနဲ့ အာရုံနဲ့ ဆက်သွယ်မှု ဆိုတဲ့ ဖဿ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ ဖဿ ပေါ်လာလိုက်တာနဲ့ ခံစားမှုဆိုတဲ့ဝေဒနာ ပေါ်လာတယ်။ အားလုံး ပေါင်းလိုက်တဲ့ အခါ တရားဘယ်နှစ်မျိုးလဲ၊ ငါးမျိုး။ စက္ခုပသာဒ ဆိုတဲ့ မျက်စေ့ရယ်၊ မြင်စရာ အဆင်းအာရုံရယ်၊ မြင်သိစိတ်ရယ်၊ အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်တဲ့ ဖဿ ရယ်၊ ခံစားတဲ့ဝေဒနာရယ်၊ ဟော ငါးခုရှိတယ်။

ဒီငါးခုစလုံးဟာတဲ့ ခိုင်မြဲနေတဲ့အရာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ မျက်စေ့ကလည်း ခိုင်မြဲတာမရှိဘူး။ အဆင်းအာရုံလေးကလည်း ခိုင်မြဲတာမရှိဘူး။ မြင်သိစိတ်ကလည်း ပေါ်ပြီးတော့ပျောက်သွား တယ်။ အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်တဲ့ ဖဿ ဆိုတာလဲ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်။ ခံစားမှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာဟာလဲ ဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တစ်ခုမှမမြဲသည့်အတွက်ကြောင့် အနိစ္စ။

မမြဲဘူးဆိုတဲ့ သဘာဝတရားသည် သုခလား၊ ဒုက္ခလား လို့ဆိုတော့ ဒုက္ခပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ မမြဲမှုက အမြဲတမ်း နှောင့်ယှက်နေလို့ ဒုက္ခတဲ့။ အနှောင့်အယှက်တွေရှိနေရင်ဒုက္ခပဲ။ အနှောင့်အယှက်ကင်းမှ သုခ။

အေး- အဲဒီလို ဒုက္ခဖြစ်နေတဲ့ အရာတစ်ခုကို ငါလို့ ငါ့ဟာ လို့ ငါ့ရဲ့အတ္တလို့ တွေးထင်စရာ ဘယ်ရှိမလဲ။ ဒုက္ခကို ဘယ်လို လုပ်ပြီးတော့ ငါ့ဟာလို့ ပြောလို့ရမလဲ။ ငါ့ရဲ့အတ္တလို့ ပြောလို့ မရဘူး။

မြင်တဲ့အာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့၊ မြင်စရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော့ ဟောဒီ တရားငါးမျိုးကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့မြင်အောင် ကြိုးစားရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်အာနန္ဒကိုဟောတာ။

ဝိပဿနာအာရုံ

အဲဒီတော့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ ဝိပဿနာတရားကိုကျင့်တဲ့အခါ ရှုမှတ်စရာအာရုံတွေက ဘာတွေ လဲလို့မေးလို့ရှိရင် ဟော- စက္ခုပသာဒလို့ဆိုတဲ့ မျက်စိအကြည် ကလည်း ရှုမှတ်စရာပဲ။ အဲဒီ မျက်စေ့အကြည်မှာပေါ်လာတဲ့ ရူပါရုံကလဲ ရှုမှတ်စရာပဲ။ ရူပါရုံနဲ့ စက္ခုပသာဒတို့ ဆုံမိသည့် အတွက်ကြောင့် မြင်တယ်လို့သိတဲ့စိတ်ကလည်း ရှုမှတ်စရာပဲ။ အဲဒီစိတ် ပေါ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အာရုံနဲ့စိတ်ဆက်သွယ်မှု ဆိုတဲ့ ထိခိုက်မှု ဖဿ ကလည်း ရှုမှတ်စရာပဲ။ အဲဒီ ဖဿ ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှု ဆိုတာကလည်း ရှုမှတ်စရာပဲ။ အဲဒီတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုရမယ်ဆိုတာ ဒီတရားတွေကို ရှုရမှာ။

ပထမရှုတော့ ဘယ်လိုရှုမလဲဆိုရင် သဘာဝလက္ခဏာ အရင်ရှုရတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခကို အရင်ရှုရတာ မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုရတာ။ သဘာဝ လက္ခဏာဆိုတာ

Level(3)

၁၉၅

စက္ခုပသာဒကိုရှုရင် မျက်စေ့ရဲ့ အကြည်ဓာတ်သဘောကို မြင်အောင်ရှုရမယ်။ မျက်စေ့ရဲ့အကြည်သဘောကို မြင်လာတော့ အဲဒီအကြည်သဘောမှာ ထင်လာတဲ့ မျက်စေ့နဲ့မြင်လို့ရတဲ့ ရူပါရုံရဲ့သဘောကို ကြည့်ရမယ်၊ မြင်ရမယ်။ အဲဒီမျက်စေ့ အကြည်နဲ့ အဆင်းအာရုံနဲ့ဆုံလိုက်တဲ့အခါမှာ ပေါ်ပေါ်လာတဲ့ မြင်သိစိတ်ကလေးကို မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။ အဲဒီလို ပေါ်လာ ပြီးတဲ့နောက်မှာ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ ဖဿ သဘော ထင်ဟပ် ပေါ်လာတယ်။

ဖဿ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ရုပ်အချင်းချင်းထိခိုက်တဲ့ ဖဿ က အင်မတန် သိသာတယ်။ နာမ်ချင်းထိခိုက်တဲ့ ဖဿ က မသိသာဘူး။ သို့သော် ဖဿ ရဲ့သဘောဟာ စဉ်းစားကြည့်နော်။ ဘယ်လို ထင်ဟပ်လာတုန်းဆိုရင် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို လာထိတာမဟုတ်ဘူး။ မထိပေမယ့်လို့ ဖဿ ရဲ့ သဘောဟာ ဘယ်လိုပေါ်လာတုန်းဆိုရင် လူတစ်ယောက် ဆီးဖြူသီး၊ သံပုရာသီး စားနေတာ မြင်မယ်ဆိုရင် ကျန်တဲ့ လူတစ်ယောက်မှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ၊ သွားရည်ကျလာတယ်နော်။ အဲဒါ ဘာမှမထိဘဲနဲ့ ခံစားရတယ် မို့လား။ အေး- ဖဿ ရဲ့ သဘောက အဲဒီအတိုင်းပဲ။ ကြောက်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်က ဟိုး- အိမ်ခေါင်မိုးပေါ်တက်ပြီး မတ်တပ်ရပ်နေတဲ့လူကိုကြည့်ပြီး အောက်ကနေဒူးတုန်နေတယ်။ အဲဒါမျိုးက ဖဿ ရဲ့ ထိခိုက်မှုလို့ ခေါ်တယ်။ အေး- မြင်သိစိတ် ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ အဲဒီလို ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ သဘော တရားတွေဟာ ပေါ်လာတတ်တယ်တဲ့။

၁၉၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ ဝမ်းသာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု ဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ သဘာဝတရားကို ရှုမှတ်တာ၊ သဘာဝလက္ခဏာကို ရှေးဦးစွာ အရင်တွေ့အောင်ကြည့်၊ ကြည့်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ စက္ခုပသာဒ ဆိုတာလည်းမမြဲဘူး။ စက္ခုပသာဒမှာ ထင်ဟပ်လာတဲ့ ရူပါရုံ ဆိုတာကလည်း မမြဲဘူး။ မြင်သိစိတ်ကလည်း အလွန်တိုတောင်းတဲ့အချိန်လေးမှာ ပျက်သွားတယ်။ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ ဖဿ ကလည်း အလွန်တိုတောင်းတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ပျက်သွားတယ်။ ခံစားမှု ဆိုတာကလည်း အလွန်တိုတောင်းတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ပျက်သွားတယ်ဆိုတဲ့ မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘောတရား။ ပေါ်လာပြီးနောက် လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အနိစ္စသဘောတရားတွေကို မြင်လာတာ။ အဲဒါ သာမညလက္ခဏာ (အများဆိုင်တဲ့ လက္ခဏာ) ကို ရှုမြင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက အမြင်အာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒီတရား(၆)မျိုးကို ရှုမှတ်ဖို့ ရှင်အာနန္ဒကို ဟောတယ်။

ဓသာတခွါရဇိုင်ရာ ရှုမြင်ပုံ

ထို့အတူပဲ အကြားအာရုံနဲ့ ပတ်သက်တာကလည်း (၆)မျိုးပဲ။ အသံက နားထဲမှာ ဝင်လာတယ်။ နားထဲမှာ အသံကို ကြားလိုက်ရတယ်။ ကြားလိုက်ရတဲ့အခါမှာ ကြားသိစိတ် ပေါ်လာတယ်။ ကြားသိစိတ် ပေါ်လာတော့ အာရုံနဲ့ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ ဖဿ ပေါ်လာတယ်။ ပေါ်လာတဲ့အခါ ခံစားမှုဆိုတဲ့ဝေဒနာ ပေါ်လာတယ်။ (၅)ခုပဲ။ နားရယ်၊ အသံရယ်၊ ကြားသိစိတ်ရယ်၊

Level(3)

၁၉၇

ဖဿရယ်၊ ဝေဒနာရယ် ဟော- ဒီအတိုင်းပဲလာတယ်။ လူတိုင်းရဲ့ လူ့သဘာဝဟာ ဒီအတိုင်းပဲလေ။ ဘာလေး ကြားလိုက်ကြားလိုက် ဒီအတိုင်းပဲ။ တရားထိုင်နေရင်း နားကအသံတစ်ခုခု ကြားလိုက်မယ်။ ကြားလိုက်ရင် ဒီပုံစံအတိုင်းလာမှာပဲ။ ဒါ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အာရုံစိုက်ပြီးတော့ကြည့်လေ။ နားထဲမှာ ဘာသံလေးပဲ ကြားလိုက်ကြားလိုက် ကြားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကြားသိစိတ်ကလေးဟာ ဘွားကနဲပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားတာပဲ။ အဲဒါ အာရုံလေးနဲ့ ဆက်သွယ်မှုဆိုတာလည်း ပေါ်လာတာပဲ။ ခံစားမှုဆိုတာလည်း ပေါ်လာတာပဲ။ ကြားတဲ့အသံဟာ သာယာဖွယ်ဆိုရင် ဝမ်းသာတယ်၊ မသာယာဘူးဆိုရင် ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ ကြားချင်တဲ့အသံဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ သဘောကျသွားတယ်။ မကြားချင်တဲ့အသံဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ထဲက သဘောမကျဘူး။ ဒီလိုဖြစ်သွားတယ်။

အဲတော့ အဲဒီ သဘာဝတရားတွေအားလုံးဟာ မမြဲတဲ့ သဘာဝတရားတွေ။ မမြဲသည့်အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေ။ ဒုက္ခဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေကို ‘ငါ၊ ငါ့ဟာ’ လို့မရှုရဘူးတဲ့။ ‘ငါ၊ ငါ့ဟာ’ မဟုတ်ဘူးလို့ ရှုမြင်ရမယ်လို့ ဆိုတာနော်။ ဒါ ရှင်အာနန္ဒကို မြတ်စွာဘုရားကနေပြီးတော့ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ဟောပေးတာ။

ဃာနုဒ္ဓါရဆိုင်ရာ ရှုမြင်ပုံ

ထို့အတူပဲ နှာခေါင်းကနေ အနံ့ကလေးရလိုက်ပြီ။ မီးဖိုချောင်က ဟင်းချက်လို့ပေါ့နော်။ နှာခေါင်းက အနံ့ကလေးရလိုက်ပြီ။ ငါးကြော်နံ့ရတာနဲ့ ငရုတ်သီးကြော်နံ့ရတာနဲ့ မတူလောက်ဘူးနော်။ ဟုတ်လား။ ကြက်သားကြော်အနံ့ရတာတို့၊ ချဉ်ပေါင်ဟင်းအနံ့ ရတာတို့။ အဲဒီလို အနံ့တစ်ခု ရလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခုနက စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်လာတာ။ အနံ့ရယ်၊ နှာခေါင်းရယ်၊ နံသိစိတ်ကလေးရယ်။ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ ဖဿ လေးရယ်။ ဆက်သွယ်မှုကို အကြောင်းပြုပြီး ခံစားမှုဆိုတာလေးရယ်၊ ဪ ခါးမျိုးလာတာပဲ။

အဲဒီ ငါးမျိုးလုံးဟာ တစ်ခုမှမြဲတာမဟုတ်ဘူး၊ အခိုက်အတန့်လေးမှာ ပျက်စီးပျက်စီး သွားသည့်အတွက်ကြောင့် အနိစ္စပဲ။ အနိစ္စဖြစ်လို့ ဒုက္ခပဲ၊ ဒုက္ခ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အနတ္တပဲ။ အဲဒီ အနတ္တဖြစ်နေတဲ့ အရာတစ်ခုကို မှန်ကန်တဲ့ အမြင်နဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင် ငါလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဥစ္စာလည်း မဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလိုပဲ ကြည့်ရတော့မှာပဲ။ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်နေတာ။

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

Level(3)

၁၉၉

ဒိဝါဒါရဆိုင်ရာ ရှုမြင်ပုံ

အေး-ထို့အတူပဲ မနက်စာစားမယ်။ နေ့လယ်စာ စားမယ်၊ စားပြီဆိုပါစို့။ စားလို့ရှိရင်လည်း လျှာရယ်၊ အရသာရယ်၊ လျှက်သိစိတ်ရယ်၊ ထိတွေ့မှု ဖဿရယ်၊ ခံစားမှုဝေဒနာရယ် လာတာပဲ။ ဒါလည်းလာတယ်။ အေး၊ အဲဒီလိုလာသမျှ သဘာဝတွေကို သိအောင်ကြိုးစားပြီးတော့ မမြဲတဲ့သဘောတွေကို မြင်လာအောင် ကြည့်ရမယ်။ မမြဲဘူးဆိုတာနဲ့ ဆင်းရဲမှုဆိုတာလည်း သိလာတယ်။ ဆင်းရဲမှုဆိုတာ သိလာတာနဲ့တပြိုင်နက် အတ္တမဟုတ်ဘူးဆိုတာလည်း သိလာတယ်။ မှန်ကန်တဲ့အမြင်နဲ့ ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ဒီ သဘာဝတရားတွေဟာ ငါလို့ ပြောစရာလည်း တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ငါ့ဥစ္စာလို့ ပြောစရာလည်းတစ်ခုမှမရှိဘူး။ အခိုက်အတန့် အကြောင်းကြောင့်ပေါ်လာပြီး သူ့ဟာသူပျက်သွားတာ။ ဘာကို ငါလို့ပြောဦးမလဲ။ ပြောလို့မရဘူး ဟုတ်ကဲ့လား။

ကာယဒါရဆိုင်ရာ ရှုမြင်ပုံ

အေး- ထို့အတူပဲ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တစ်စုံတစ်ခု လာပြီးထိတယ် ဆိုပါစို့။ ထိတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ဒီ သဘာဝငါးမျိုး ပေါ်လာတာပဲ။ ကာယပဿာဒ ဆိုတာရှိတယ်။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ဆိုတာရှိတယ်။ အပူနဲ့ထိရင်ပူတယ်။ အအေးနဲ့ထိရင်အေးတယ်။ အခုလို အိုက်တဲ့ နွေရာသီကြီးဆိုရင် ဟုတ်လား၊ ယပ်တောင်ခပ်လိုက်လို့ရှိရင် လေအေးလေးက ခန္ဓာကိုယ်ကိုလာမထိဘူးလား။ အေး၊ ထိတဲ့ အချိန်လေးမှာကြည့်၊ လေလေးက ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက

ကာယပသာဒ။ ဟော- ထိလိုက်တဲ့အခါမှာ ထိသိစိတ်ကလေး၊
 ဪ-အေးတယ်ဆိုတာလေး ထိသိစိတ်ကလေးပေါ်လာတယ်။
 ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ လေလေးနဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့
 ဖဿလေး ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ ဖဿလေး ပေါ်လာတဲ့အခါ
 ခံစားမှုဆိုတာလေး လိုက်လာတယ်။ မီးနားကပ်လို့ ပူရင်လည်းပဲ
 ဒီအတိုင်းပဲ။ ရေချိုးတဲ့အခါမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဝိပဿနာရှုလို့
 မရဘူးလား။ အေး-အိုက်လွန်းလို့ ရေချိုးပြီဆိုရင် ရေအေးအေး
 လေး ချိုးလိုက်လို့ရှိရင် လူက သဘောမကျဘူးလား။ သဘောကျ
 သွားတာလဲ အဲဒီသဘောပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ရယ်၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရယ်၊
 ထိသိစိတ်ကလေးရယ်၊ အဲဒီနောက်မှာ ဖဿရယ်၊ ဝေဒနာရယ်။
 ဒါပဲလာတာပဲ။ အဲဒီတော့ ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဝိပဿနာ
 ရှုမှတ်လို့ ရတာချည်းပဲ။

အပ္ပမာဒါဖြင့်ကြီးစား

အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူးတဲ့။ အပ္ပမာဒ ဆိုတဲ့ သတိတရားနဲ့
 ထာဝရသတိ ရှိနေမယ်၊ သတိကပ်နေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်
 နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဝိပဿနာအာရုံတွေက ပေါ်နေတာတဲ့။
 မပေါ်တာက အသိဉာဏ်နဲ့သတိမပေါ်တာ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ အဲဒီ
သတိနဲ့ဉာဏ် မပေါ်တာကိုပေါ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေခြင်း
သည်ပင်လျှင် တရားအားထုတ်တယ် လို့ပြောတာ။ အဲဒီတော့
 တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ငုတ်တုတ်ကြီးထိုင်နေမှ တရား
 အားထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် လမ်းလျှောက်
 ရင်းလည်း တွေးလို့ရတယ်။ ဒီသဘာဝတရားတွေ မြင်တိုင်း

Level(3)

၂၀၁

မြင်တိုင်း ဪ- ဒီအတိုင်းဖြစ်နေပါလားဆိုတဲ့ အမြင်မျိုးကို မြင်ပြီးတော့ ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ တစ်ခုမှမြဲတာမရှိဘူးလို့ ဒီလိုရှုမှတ်ရမယ်။

မနောဒွါရဆိုင်ရာ ရှုမြင်ပုံ

အေး- တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်လို့ဆိုတဲ့ ပဿာဒရုပ်တွေ မပါဘူး။ မပါဘဲနဲ့ သက်သက် စိတ်ကနေ တွေးကြံပြီးတော့ကြည့်တာလည်း ရှိတယ်။ ဆိုပါစို့- မနေ့ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာ၊ နက်ဖြန်ခါဖြစ်မယ့် အကြောင်း အရာတွေကို တွေးကြည့်လို့မရဘူးလား။ အဲဒီလိုတွေးပြီးတော့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်တုန်းဆိုတော့ ‘မန’ နဲ့ ‘ဓမ္မ’ (စိတ်ဆိုတဲ့အခြေခံတရားနဲ့ စိတ်နဲ့အာရုံပြုရတဲ့ ‘ဓမ္မ’ အာရုံ) ဆုံစည်းမှု ဖြစ်လာတယ်။ ရူပါရုံ၊ သဒ္ဓါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံမှတစ်ပါး ကျန်တဲ့အာရုံတွေအားလုံးကို ‘ဓမ္မ’ လို့ ခေါ်တာနော်။ စိတ်နဲ့သိရတဲ့ အဲဒီအာရုံတွေဟာ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတယ်။ ဆိုပါစို့၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေပေါ်လာတယ်။ အဲဒီမယ် ‘မန’ လို့ဆိုတဲ့ ဘဝင်စိတ်ရှိတယ်။ အဲဒီ ဘဝင်စိတ်ကို ထိခိုက်ပြီးပေါ်လာတဲ့ အတွေးအာရုံတွေရှိတယ်။ အဲဒီ အတွေး အာရုံတွေကိုသိတဲ့ မနောဝိညာဏ်စိတ် (တွေးသိစိတ်)ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ တွေးသိစိတ်နဲ့ တစ်ပါတည်း အာရုံနဲ့ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ ‘ဖဿ’၊ ‘ဝေဒနာ’ ဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ် လာကြတယ်။ လူတွေဟာ တွေးပြီးတော့လည်း ဝမ်းသာတာ ရှိတယ်လေ။ တစ်ချို့က ကောင်းတာလေးတွေ့ရရင် တစ်ယောက်

တည်းပြုံးနေတာ ရှိသေးတယ်။ မရသေးခင်က ပြုံးနေတာ ဟုတ်ရဲ့လား။ မကောင်းတာတွေ တွေးပြီးတော့လည်း မဲ့နေတာ တွေ ရှိသေးတယ်လေ။ အေး- အဲဒါကျတော့ကြည့်။ ‘မနော ဝိညာဏ်’ ဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်တာတွေပေါ့။

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

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

အဲဒီလို ရှုမှတ်ပွားများလိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီတရားတွေမှာ ‘ငါ’လို့ တွယ်တာစရာလည်း တစ်ခုမှမရှိဘူး။ ‘ငါ့ဟာ’လို့ တွယ်တာ စရာလည်း တစ်ခုမှမရှိဘူး။ အဲဒီလို မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီထဲမှာ စွဲလမ်းစရာတစ်ခုမှမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ဒီ သဘာဝတရားတွေအပေါ် စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့မှု ဖြစ်လာတယ်တဲ့။ ဝိပဿနာဉာဏ် မြင်လာတဲ့အခါမှာ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့တယ်ဆိုတာ တွယ်တာစရာ လုံးဝမရှိဘူး။ တွယ်တာစရာ မရှိသည့်အတွက် ကြောင့် တွယ်တာမှုတွေဟာ ကင်းပြတ်သွားတယ်။ ကင်းပြတ် သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိလေသာဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေက လုံးဝလွတ်သွားတယ်။ အဲဒီကျတော့ ဒါ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်လို့

Level(3)

၂၀၃

ခေါ်တယ်နော်။ တွယ်တာမှုတွေကနေ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတယ်။

မဂ်ဖိုလ်ရပုံ

အဲဒီလို လွတ်မြောက်သွားတာနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ မဂ်အဆင့်ဆင့်၊ ဖိုလ်အဆင့်ဆင့်ရပြီးတော့ ကိလေသာ အာသဝေါတွေကနေ လွတ်မြောက်သွားတယ်။ ဘယ်တော့မှ မတွယ်လာတော့ဘူး။ ‘တဏှာ’ဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ ‘ဒိဋ္ဌိ’ဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ ‘မာန’ဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ ဘယ် ကိလေသာမှ မလာတော့လို့ရှိရင် စိတ်ဟာ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတဲ့ ဝိမုတ္တိစိတ် ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီလို လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကို ရလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ ရှင်းရှင်းကြီး မြင်လာတယ်တဲ့။ ဘယ်လိုမြင်တုန်းဆိုရင် “နောက်ထပ် ငါဖြစ်စရာဆိုတာ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ နောက်ထပ် ငါ မဖြစ်တော့ဘူး။ လုပ်စရာရှိတာတွေ ငါလုပ်ပြီးပြီ။ မြတ်သောအကျင့်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကျင့်ပြီးပြီ။ နောက်ထပ်ကျင့်စရာကုန်ပြီ လမ်းဆုံးပြီ” ဆိုပါစို့။ ခရီးသွားတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ခရီးလမ်းဆုံး ရောက်သွားလို့ရှိရင် အေး-နောက်ထပ်သွားစရာမရှိဘူးလို့ သိတယ်မို့လား။ ဩော်-ဒါလမ်းဆုံးပြီလို့ သိသလိုပဲ တရားဓမ္မကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လည်းပဲ ဒါလမ်းဆုံးပြီလို့ဆိုတာ သိတာပဲ။

လွတ်မြောက်ပြီး ထိုစိတ်ကလေးရဲ့ အဆုံးစွန်ကို ရောက်သွားတဲ့အခါမှာ ဒါလမ်းဆုံးပြီလို့ သူ့ကိုယ်သူ ဆင်ခြင်သိနိုင်

တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်အာနန္ဒအတွက် ဒီ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကို ဟောလိုက်တယ်။

ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ကြိုးစား

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

ရှင်အာနန္ဒက အဲဒါ ဝမ်းနည်းပြီးတော့ငိုတော့ မြတ်စွာ ဘုရားက “အာနန္ဒာ ဘယ်သွားလဲ” လို့ မေးတယ်။ အဲဒီမှာ ငိုနေတယ်၊ ငိုနေတော့ ခေါ်ပြီး “ဘာဖြစ်လို့တုန်း” မေးတယ်။ “မြတ်စွာဘုရားလည်း ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော့မယ်။ သူ့မှာလည်းပဲ တရားထူး တရားမြတ်က မရသေးဘူး။ အဲဒါတွေ့ပြီး စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းနည်းပါတယ်” ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက နှစ်သိမ့်စကား မိန့်ကြားတယ်။ “အာနန္ဒာတဲ့၊ မင်းမှာ ပါရမီတွေ အများကြီး

Level(3)

၂၀၅

ရှိပါတယ်တဲ့။ တရားအားထုတ်ပါတဲ့။ ကြိုးစားပြီးတော့ တရားအားထုတ်လို့ရှိရင် မင်း မကြာခင်ပဲ ရဟန္တာဖြစ်မှာပါ” လို့။

အဲဒါနဲ့ ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်ဟာ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန် စံသွားပြီး သုံးလကြာတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေကို စုစုစည်းစည်းနဲ့ တရားတော်တွေ အကုန်လုံး စစ်ဆေးမေးမြန်းမယ့်၊ အားလုံးတိုက်ဆိုင်ညှိနှိုင်းမယ့် ပထမသံဂါယနာတင်ဖို့ အစီအစဉ် လုပ်ကြတယ်။ ရှင်အာနန္ဒက သောတာပန်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ရွေးချယ်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ရဟန္တာချည်း (၅၀၀) ရွေးထားတယ်။ အဲဒီ (၅၀၀) ထဲမှာ ရဟန္တာမဖြစ်သေးတဲ့ ရှင်အာနန္ဒတစ်ပါး ပါနေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ “ကျန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ရဟန္တာတွေ၊ ဒိတ်ဒိတ်ကြဲတွေ၊ ငါတစ်ပါးတည်းကနေ သောတာပန်ဆိုရင် မဖြစ်သေးဘူး” ဆိုပြီး ရှင်အာနန္ဒဟာ ညလုံးပေါက် တရားအားထုတ်တယ်။

ရှင်အာနန္ဒက မနက်ဖြန် သံဂါယနာတင်တော့မယ်ဆို ဒီနေ့လိုည ညလုံးပေါက် တရားအားထုတ်တယ်။ ညသန်းခေါင် ကျော်သည်အထိအောင် စင်္ကြံသွားလိုက်၊ ထိုင်လိုက်၊ စင်္ကြံသွားလိုက်၊ ထိုင်လိုက်နဲ့ မြတ်စွာဘုရားပေးထားတဲ့ နည်းလမ်းအတိုင်း ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုကျင့်တာ တရားထူး တရားမြတ်က မရဘူး ဖြစ်နေတယ်။ သိပ်ရချင်လွန်းအားကြီးရင်လည်း မရတတ်ဘူးတဲ့။

စာတတ်လို့ စဉ်းစားတတ်

အဲဒီတော့ သူ့ဟာသူစဉ်းစားတယ်။ သူက မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့တရားတွေ အများကြီးသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ စဉ်းစားတတ်တာပေါ့။ တစ်ချို့က ပြောတယ်။ စာတတ်လို့ရှိရင် စာခံနေလို့တရားထူး တရားမြတ် မရဘူးလို့ပြောတယ်။ ရှင်အာနန္ဒလောက စာတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိဦးမလား။ မရှိဘူး။ စာတတ်လို့ရှိရင် စဉ်းစားတတ်တယ်ပေါ့။ စာက မခံပါဘူး။ ရှင်အာနန္ဒက စဉ်းစားလိုက်တယ်။ “ငါ ဘာလို့ တရားထူး တရားမြတ် မရတာတုန်း”လို့။ သန်းခေါင်ကျော်သွားပြီ၊ မနက်လင်းဖို့လည်း နီးလာပြီ။ ဩော် ငါ့စိတ်တွေ ပြင်းထန်နေပြီး ဝီရိယတွေလွန်ကဲနေတယ်၊ သမာဓိကလျော့နည်းနေတယ်။ လူတွေဟာ စိတ်အားတွေ တအားမြင့်နေလို့ ရှိရင်လည်း ချိန်သားမကိုက်ဘူး။ လျှပ်စစ်မီးလိုပဲ သိပ်မြင့်သွားလို့ Over ဖြစ်လို့ရှိရင်လည်း ပျက်သွားတတ်တယ်။ ဟုတ်ကဲ့လား။ သိပ်လျော့နေလို့ရှိရင်လည်း မလင်းတတ်ဘူးပေါ့။ အဲဒီအတိုင်းပဲ။ စိတ်ကချိန်သားကိုက်မှ၊ အဲဒါကို ရှင်အာနန္ဒက သိတယ်။ ဝီရိယတွေ သိပ်လွန်ကဲနေရင် ဥဒ္ဓစ္စ ဖြစ်တယ်။ သမာဓိတွေ လျော့နည်းတတ်တယ်။

ရှင်အာနန္ဒ ရဟန္တာဖြစ်ပုံ

အဲဒီတော့ ဝီရိယကို နည်းနည်းလျော့ပေးဦးမှဖြစ်မယ်ဆိုပြီး စင်္ကြံလျှောက် တရားအားထုတ်နေရင်းက ခေတ္တခဏ အနားယူမယ်ဆိုပြီး အိပ်ရာညောင်စောင်းပေါ်မှာလွဲဖို့ရာ တင်ပလွဲလေးထိုင်လိုက်တယ်။ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ စောင်းပြီး လွဲလိုက်တာ

Level(3)

၂၀၇

ခြေထောက်ကလည်း ကြမ်းကအကြွ၊ ခေါင်းကလည်း ခေါင်းအုံးပေါ် မရောက်ခင်ကလေး အဲဒီစပ်ကြားလေးမှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်တဲ့။

ရှင်အာနန္ဒ ရဟန္တာဖြစ်ပုံက အင်မတန်ထူးဆန်းတယ်နော်။ ခေါင်းကလည်း ခေါင်းအုံးနဲ့ မထိသေးဘူး။ ခြေထောက်ကလည်း ကြမ်းပေါ်က အကြွလေး၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စမ်းကြည့်ပေါ့။ အိမ်ရောက်တဲ့အခါမှာနော်၊ အိပ်ရာပေါ် ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ လှဲအိပ်တဲ့ပုံသဏ္ဌာန်လေး လုပ်ကြည့်ပေါ့။ အဲဒီစပ်ကြားလေးမှာ ရှင်အာနန္ဒ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်လေးမှာ သတိမလွတ်ဘူး၊ ထိုင်လိုက်တဲ့အချိန်မှာကြည့်၊ ဘာတွေ နှလုံးသွင်းနေမလဲ။ အိပ်ယာနှင့်တင်ပဆုံ ထိတဲ့အချိန်မှာ ခုနကအတိုင်း ပြောမှာပေါ့။ ကာယပသာဒရယ်၊ ဖောဠဗ္ဗာရုံရယ်၊ ကာယဝိညာဏ်စိတ်ရယ်၊ ဖဿရယ်၊ ဝေဒနာရယ်၊ ဒီ တရား(၅)မျိုး သတိထားမှာပေါ့နော်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်းက ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်ဟာ ခေါင်းကလည်း ခေါင်းအုံးနဲ့မထိသေးခင်၊ ခြေထောက်ကလည်း ကြမ်းကကြွလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်တဲ့။

ဒါ ရှင်အာနန္ဒ ရဟန္တာဖြစ်တော့ သက်တော်(၈၀)ပြည့်ပြီ။ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံလို့ (၃)လကျော်တဲ့အခါ ရဟန္တာဖြစ်တယ်။ အေး-ရှင်အာနန္ဒ မထေရ်မြတ်ဟာ သက်တော် ၁၂၀ ထိအောင် သက်ရှည်တယ်။ သာသနာတော်ရဲ့အကျိုး၊ မြတ်စွာဘုရားဟောပြတဲ့ ဓမ္မရဲ့တာဝန်တွေကို စွမ်းစွမ်းတမံထမ်းဆောင်သွားတဲ့ ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်ဟာ နောက်ဆုံးအချိန် ကောဠိဂါမ ဆိုတဲ့ နေရာမှာ သီတင်းသုံးတယ်။ ရောဟိနီမြစ်အနီး မြစ်ကမ်းနှစ်ဖက်

မှာ ဟိုဘက်က ရွာတစ်ရွာ၊ ဒီဘက်က ရွာတစ်ရွာ ရှိတယ်။
အဲဒီနှစ်ရွာက ရှင်အာနန္ဒကို ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ပြုကြတယ်။

အရှင်အာနန္ဒ ပရိနိဗ္ဗာန်မြဲပုံ

နောက်ဆုံး သက်တော် (၁၂၀) ပြည့်တဲ့အခါမှာ ဟိုဘက်
ကမ်းက လူတွေကလည်း သူတို့ရွာ သူတို့ဖက်မှာပဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပါ။
ဒီဖက်ကမ်းက လူတွေကလည်း ဒီဘက်ကမ်းမှာပဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပါ။
လို့ဆိုတော့ ရှင်အာနန္ဒက ဒကာ ဒကာမတွေက နှစ်ဖက်လုံး
ရင်းနှီးတဲ့သူတွေဖြစ်တော့ ဟိုဘက်လည်း ပရိနိဗ္ဗာန်စံဖို့ခက်၊
ဒီဘက်လည်း ပရိနိဗ္ဗာန်စံဖို့ခက်တော့ မြစ်အလယ်က
ကောင်းကင်ယံမှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတယ်။ ရှင်အာနန္ဒဟာ ရဟန္တာ
ဖြစ်တာလည်း ထူးဆန်းတယ်။ ပရိနိဗ္ဗာန် စံတာလည်း ထူးဆန်း
တယ်။ ကောင်းကင်မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတာနော်။ ကောင်းကင်မှာ
ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီး ကောင်းကင်မှာပဲ ခန္ဓာကိုယ်က မီးတောက်တွေ
ထပြီးတောက်တယ်။ ရုပ်ကလာပ် မီးလောင်ကျွမ်းသွားပြီး အရိုး
ဓာတ်တွေဟာ ဟိုဘက်တစ်ခြမ်း ဒီဘက်တစ်ခြမ်း ကျတယ်တဲ့။
ဟိုဘက်ရွာတစ်စု၊ ဒီဘက်ရွာတစ်စုကျတယ်။ ဒါဟာ ရှင်အာနန္ဒ
မထေရ်မြတ်ရဲ့ ဝိပဿနာတရားနဲ့ သူ့ဘဝအဆုံးသတ်သွားပုံ
ဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်ချုပ်

အေး- တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည်
ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်နဲ့ ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်ရဲ့ ဝိပဿနာ

Level(3)

၂၀၉

တရား နာကြားကြရပြီ။ ရှင်အာနန္ဒ ပွားများအားထုတ်သွားတဲ့
ဝိပဿနာတရားဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး။ ဟောဒီ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊
သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးပေါ် ရှုမှတ်ခြင်းပဲ
ဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့အတိုင်း ဒွါရ (၆)ပါး၊
အာရုံ (၆)ပါး၊ ဝိညာဉ် (၆)ပါး၊ ဖဿ (၆)ပါး၊ ဝေဒနာ (၆) ပါးဆိုတဲ့
ဆက်သွယ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေကို ရှုမှတ်ရင်း
ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး ကိလေသာအာသဝေါတွေ
ကုန်ခမ်းတဲ့ ရဟန္တာအဖြစ် ရောက်သွားတယ်ဆိုတာကို သိရှိ
ကြည်ညိုကြရပြီ။ မိမိတို့လည်း ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လို့
ရှိရင် ဒီရှုမှတ်ဖွယ်ရာအာရုံတွေနဲ့ပဲ တရားအားထုတ်ကြရမှာ
ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ သဘောကျပြီး ရှင်အာနန္ဒ မထေရ်
မြတ်ကဲ့သို့ တရားထူး တရားမြတ်ရအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်
အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု





Level (3) ပြဌာန်းစာအုပ်



ဗညာဘူမိတက္ကသိုလ်

ဗညာဘူမိဝိသိဋ္ဌမဟာဝိဇ္ဇာလယ

UNIVERSITY OF WISDOMLAND

ရန်ကုန်-မန္တလေးအမြန်လမ်း၊ (၇)မိုင် (၆)စာလုံး၊ လှည်းကူးမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မြန်မာနိုင်ငံ။

Email : enquiries@universitywisdomland.edu.mm

Tel : +959 7889 55566

Web : www.universitywisdomland.edu.mm