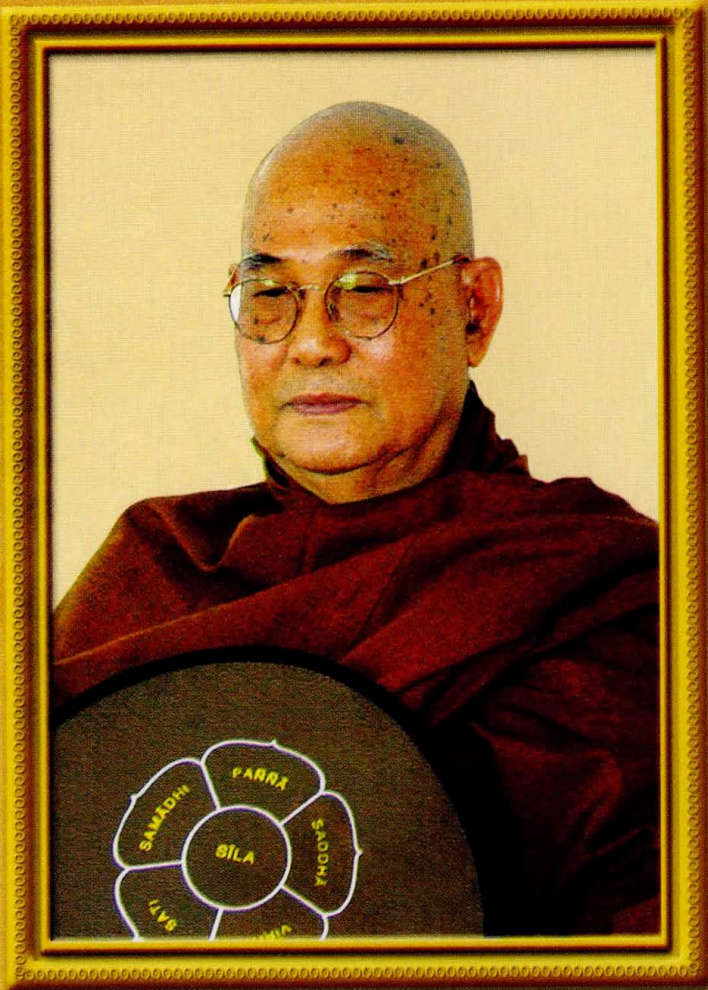


ပဏ္ဍိတာရာမ
ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး



ကလျာဏမိတ္တ
မိတ်ကောင်းဆွေသဟာ



ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး
ဘဒ္ဒန္တ ပဏ္ဍိတာဘိဝံသ

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဆွေမျိုးများအတွက် ဓမ္မောဇ	၁
၂။	မေတ္တာရှေ့ထား စိတ်လှုပ်ရှားမှု	၈
၃။	မေတ္တာအစိုအစေးဓာတ် လိုအပ်တယ်	၁၇
၄။	ရန်နဲ့ရန်သူ	၂၀
၅။	ရန်ငြိမ်းရင် ဘေးကင်းတယ်	၂၅
၆။	ရွတ်ဆိုရုံနဲ့ကတော့ မေတ္တာဖြစ်ဖို့ သိပ်မလွယ်	၃၃
၇။	ဆင်းရဲကိုပယ်ရှားလိုတဲ့ ကရုဏာ	၃၅
၈။	စိတ်နှလုံးကို တုန်လှုပ်စေတတ်တဲ့ ကရုဏာ	၃၆
၉။	ကရုဏာရဲ့ လက္ခဏာ၊ရသ၊ပစ္စုပ္ပန်	၃၆
၁၀။	ကရုဏာရဲ့ အနီးဆုံးအကြောင်း	၄၁

၁၁။	မေတ္တာအလား လှည့်စား ရာဂ	၄၂
၁၂။	မေတ္တာအလား လှည့်စား သောက	၄၃
၁၃။	မေတ္တာနဲ့ ကရုဏာတို့ရဲ့ ဘုရားကိုယ်	၄၄
၁၄။	မေတ္တာနဲ့ညွှန်ကြား ကရုဏာနဲ့ဟန်တား	၄၄
၁၅။	ချုပ်ချယ်လိုလို့ မဟုတ်ဘူး	၄၉
၁၆။	သာဝကအစစ်	၅၀
၁၇။	နာယူနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရွေးရတယ်	၅၂
၁၈။	ကလျာဏမိတ္တ အသိုင်းအဝိုင်းကြီး	၅၄
၁၉။	မိတ်ဆွေကောင်း	၅၇
၂၀။	လောကရေးရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ	၅၈
၂၁။	ဓမ္မရေးရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ	၅၉
၂၂။	ကောင်းကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)ပါးပြ ဂါထာ	၆၁
၂၃။	ကောင်းကြောင်းပြ ဂုဏ်ရည်(၈)ပါး	၆၁
၂၄။	ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်တော်	၆၃
၂၅။	သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇ မျိုး	၆၆
၂၆။	လမ်းခွဲလမ်းမြွှာ မရှိဘူး	၆၉
၂၇။	သတိပဋ္ဌာန် အောက်စီဂျင်	၇၀
၂၈။	စိတ်အညစ်အကြေးကင်းပုံ	၇၅
၂၉။	ရာနှုန်းပြည့်ဆင်းရဲဟာ	

	ကိလေသာအရင်းခံတယ်	၈၀
၃၀။	နည်းလမ်းကျကျင့်သူကို ဓမ္မက ကယ်တင်တယ်	၈၄
၃၁။	ပဋိသင်္ခါနဗလ ကြွယ်ဝလာတယ်	၈၆
၃၂။	အကြောင်းဂုဏ်ရည် ၈ ပါး၊ အကျိုးဂုဏ်ရည် ၇ ပါး	၈၇
၃၃။	သဒ္ဓါနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက်...	၈၉
၃၄။	အကြောင်းဂုဏ်ရည်သီလနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အတွက်	၉၀
၃၅။	ကလျာဏမိတ္တ အမှုအကျင့်တွေ ကူးပြောင်းပေးရတယ်	၉၃
၃၆။	မြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်တဲ့အတွက်	၉၄
၃၇။	သူတစ်ပါး မထိခိုက်ရအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တော့	၉၅
၃၈။	စာတွေ့သူတနဲ့ လက်တွေ့သူတ ပြည့်စုံရမယ်	၉၈
၃၉။	စွယ်စုံကလျာဏမိတ္တကောင်းရဖို့ အရေးကြီးတယ်	၁၀၁

၄၀။	နာမ်ရုပ်သဘောပေါက်ဖို့ ပုံစံတစ်ခု	၁၀၃
၄၁။	ဈာန်သဘောပါရတယ်	၁၀၅
၄၂။	သုတလက်နက်ရှိသူ	၁၀၉
၄၃။	ဝီရိယ၊ ဝိတက်ဖြစ်ခိုက် အကုသိုလ်ကို အချိန်ပိုင်း ပယ်နိုင်	၁၁၈
၄၄။	သမထ၊ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်တွေ ပွားလာတယ်	၁၂၆
၄၅။	ဝိပဿနာစိတ်ကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ရင်...	၁၂၈
၄၆။	သမာဓိက္ခန္ဓနဲ့ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာကို ငြိမ်ဝပ်စေတယ်	၁၃၀
၄၇။	သမထရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိ	၁၃၄
၄၈။	ကိလေသာတွေ ဝေးကွာသွားတယ်	၁၃၆
၄၉။	စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ပိုင်ဆိုင်မှု	၁၃၇
၅၀။	သမာဓိပိုင်ရှင်ဟာ ကွဲကွဲပြားပြားသိလာတယ်	၁၄၂
၅၁။	ဒိုးပစ်တမ်းဥပမာ	၁၄၅
၅၂။	ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ သဘာဝမြင်သည်	၁၄၆
၅၃။	ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုး ကြောင်းနဲ့ကျိုး သိရိုးအမှန်ပါ	၁၅၁

၅၄။	အခံဓာတ် အတိုက်ဓာတ် အပွင့်ဓာတ်	၁၅၃
၅၅။	အတ္တဝါဒီ အစွဲသန်သူများရဲ့အယူအဆ	၁၅၆
၅၆။	ရုပ်နာမ်ခွဲသိရင် ဇီဝအတ္တအစွဲပြုတ်တယ်	၁၆၀
၅၇။	အဟေတုကဒိဋ္ဌိ ဝိသမဟေတုက ဒိဋ္ဌိပြုတ်ပုံ	၁၆၂
၅၈။	ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်သိပုံ	၁၆၄
၅၉။	ကြောင်းကျိုးဆက် တင်ပြနိုင်လာတယ်	၁၆၉
၆၀။	သာသနာမှာ အသက်ရှူချောင်ရာရတယ်	၁၇၀
၆၁။	ပျက်မှုမြင်မှ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တယ်	၁၇၂
၆၂။	အနိစ္စ အနိစ္စလက္ခဏာ အနိစ္စနုပဿနာ	၁၇၃
၆၃။	သာသနသမ္ပတ္တိဖြစ်ဖို့ အခြေခံအချက်	၁၇၆
၆၄။	အနိစ္စလက္ခဏာမြင်ရင် ကျန်လက္ခဏာ ၂ ပါးကိုလည်း အလိုလိုမြင်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။	၁၇၉
၆၅။	တူညီလက္ခဏာနဲ့ ကိုယ်စီလက္ခဏာ	၁၈၁
၆၆။	အတ္တပစ္စက္ခဉာဏ်	၁၈၄
၆၇။	အပြစ်မြင်ရင် သာယာတပ်မက်မှုကင်းတယ်	၁၈၅
၆၈။	အခိုက်အတန့်ငြိမ်းတယ်	၁၈၇
၆၉။	နက်နဲတဲ့တရားတွေ ပြောနိုင်လာတယ်	၁၈၉
၇၀။	သစ္စာလေးပါးတရား	၁၉၁

၇၁။	တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်	၁၉၅
၇၂။	မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ခြင်္သေ့လမ်းစဉ်	၁၉၉
၇၃။	သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် အစွန်းနှစ်သွယ်ရှောင်တိမ်း	၂၀၂
၇၄။	တဒဂံနိရောဓဆိုက်တယ်	၂၀၄
၇၅။	ခေါင်းပြတ်ရင် အသက်မဆက်နိုင်ဘူး	၂၀၆
၇၆။	တစ်ချက်ခုတ် လေးချက်ပြတ်	၂၀၆
၇၇။	ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်း နားလည်သွားတယ်	၂၀၉
၇၈။	ရက္ခာဝရဏဂုတ္တိ	၂၁၁
၇၉။	ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်တွေ ပြည့်စုံမှ အရိယမဂ်ဖြစ်တယ်	၂၁၃
၈၀။	အစ္စန္တနိရောဓ-အစ္စန္တသန္တိ	၂၁၅
၈၁။	ကိလေသာတွေလည်ပတ်ဖြစ်ပြီဆိုရင်	၂၁၆
၈၂။	သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ကိလေသာတွေကို သတ်နိုင်တယ်	၂၁၇
၈၃။	ပန်ကာလို လည်ပတ်တဲ့တရား	၂၁၈
၈၄။	ကောင်းဆိုးကံရဲ့ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်	၂၂၁
၈၅။	သစ်ပင်ဥပမာ	၂၂၃
၈၆။	ကာမဂုဏ်ချမ်းသာက ကိလေသာတွေကို ပွားစီးစေတယ်	၂၂၄

၈၇။	ကြားတဲ့အခိုက် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ဖြစ်ပုံ	၂၂၆
၈၈။	မရင့်ကျက်သေးရင် ချစ်လွယ် မုန်းလွယ်တယ်	၂၂၇
၈၉။	သတိနဲ့မတားနိုင်ဘူးဆိုရင်	၂၂၈
၉၀။	အကျိုးကိုရှုမှတ်တော့ အမှန်သိပြီး အကြောင်းမပေါ်တော့ဘူး	၂၂၉
၉၁။	စိတ်ကိုလည်း ဗီတာမင်အစုံ ကျွေးရတယ်	၂၂၉
၉၂။	မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်းအပျော်	၂၃၁
၉၃။	အရိယမဂ်ဖြစ်ပါမှ တရားဝင်ကိစ္စပြီးတယ်	၂၃၅
၉၄။	ဝေဒယိတသုခ အဝေဒယိတသုခ	၂၃၇
၉၅။	နိဗ္ဗာန်နဲ့ဂုဏ်ရည်	၂၄၀
၉၆။	ဓမ္မပိုင်းဆိုင်ရာက အမြတ်တွေထွက်လာတာ	၂၄၂
၉၇။	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးခြားဆုံးစွမ်းအားတွေ တက်လာတယ်	၂၄၃
၉၈။	ကလျာဏမိတ္တ မျိုးကောင်းပြီဆိုရင် နောက်မျိုးဆက်သစ်တွေကို လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်တယ်	၂၄၆

နိဒါန်း

စိမ်းစိုလှပသောတောင်များ ပတ်လည်ဝိုင်းရံထားသော ရိပ်သာလေးမှာ သာယာလှပါသည်။ သစ်ပင်များထူထပ်အုပ်ဆိုင်းနေသော တောင်တန်းများသည် ကောင်းကင်ပြာအောက်တွင် ပနံရနေပါသည်။ တရုတ်တိုင်ပေ၏အကြီးဆုံး ရှုရံမင် ရေကာတာကို ရိပ်သာ၏ရှုခင်းသာဆောင်မှ အပေါ်စီးမြင်ကွင်းအဖြစ် ရှုစားအပန်းဖြေရင်း တောင်များကြားမှ တိုက်ခတ်လာသည့် လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းသော လေကို တစ်ဝကြီး ရှူရှိုက်နိုင်ပါသည်။ အဝေးဆီက တရုတ်တိုင်ပေ မြို့ပြ၏ မြင်ကွင်းတစ်စိတ် တစ်ပိုင်းကိုလည်း လှမ်းမျှော်ကြည့်နိုင်ပါသေးသည်။

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ ဆရာတော်ကြီး ဦးစီးတရားပြသော တရားစခန်းပွဲကို တရုတ်တိုင်ပေမြို့မှ ကားဖြင့် တစ်နာရီ ခရီးရှိ Buddha World ခေါ် တောင်ပေါ် မဟာယာန

ဘိက္ခုနီကျောင်းတွင် ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ မေလ ၆ ရက်မှ ဇူလိုင်လဆန်းအထိ နှစ်လတာ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော် ကြီးသည် တောင်ကိုရီးယား တရားစခန်းပွဲအပြီး ဇွန်လ ၁-ရက်နေ့တွင် ထိုင်ဝမ်သို့ ကြွရောက်ပါသည်။ ကံကော်မြိုင်ဆရာတော်က မေလမှစ၍ ကြိုတင် ရောက်နှင့်ကာ တရားစခန်းကို ဖွင့်လှစ်တရားပြသပါသည်။ တရားပွဲနှင့် တရားဆွေးနွေးရာတွင် စာရေးသူက အင်္ဂလိပ် ဘာသာပြန်အဖြစ်၊ ဆရာလေး မမေမာနန္ဒိက တရုတ်ဘာသာပြန်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသည်။ ဩစတြေးလျမှ နာယကဆရာတော် အရှင်ပညာသာမိက တရားစခန်းဖွင့်လှစ်ပြီး နှစ်ပတ်အကြာတွင် ကြွရောက်လာပြီး ဇွန်လ ဒုတိယပတ်အထိ သီတင်းနှစ်ပတ်ခန့် တွဲဖက်တရားပြသပါသည်။

ကိုရီးယားတရားစခန်းအပြီး Buddha World သို့ ဆရာတော်ကြီး ကြွလာရာတွင် ဆရာတော်ကြီးထင်ထားသည်ထက် ယောဂီများ ပိုမိုများပြားနေသည်ကို မြင်တွေ့ရသောအခါ အံ့သြဝမ်းသာဖြစ်ရသည်ဟု မိန့်တော်မူပါသည်။ တရားစခန်းတောက်လျှောက် ရက် ၆၀ အပြည့် အားထုတ်သူများ၊ မိမိအားလပ်ချိန်ပေါ်မူတည်၍ တစ်လ၊ ရက်နှစ်ဆယ်၊ ဆယ်ရက် စသည်ဖြင့် အားထုတ်သူစုစုပေါင်း နှစ်ရာခန့် ရှိကာ တစ်ပြိုင်နက်တည်းတွင် ယောဂီ ၇၀ မှ ၉၀ အတွင်း ရှိပါသည်။ ယောဂီအများစုမှာ တရုတ်တိုင်ပေနွယ်ဖွားများဖြစ်ပြီး ဟောင်ကောင်၊ ပြင်သစ်၊ ဒိန်းမတ်၊ အမေရိကမှ ယောဂီများလည်း လာရောက် အားထုတ်ကြသည်။ အများစုမှာ မိရိုးဖလာ မဟာယာနများဖြစ်ကြပြီး မြန်မာနိုင်ငံတွင် လာရောက်တရားအားထုတ်ဖူးသူများ သို့မဟုတ်

မြန်မာဆရာတော် များထံတွင် အားထုတ်ဖူးသူများလည်း ပါဝင်ပါသည်။

ရိပ်သာခံဖြစ်သော မဟာယာန ဘိက္ခုနီများနှင့် ဒကာဒကာမ များမှာ ထေရဝါဒနည်းစနစ်ဖြင့် တရားအားထုတ်ဖူးသူများ မဟုတ် ကြသော်လည်း တရားစခန်းဖြစ်မြောက်ရေး၊ တရားနည်းပြဆရာတော် များအဖွဲ့နှင့် ယောဂီများ၏ နေထိုင်စားသောက်ရေး၊ အဆင်ပြေစေရေး အတွက် အားတက်သရော ပံ့ပိုးစောင့်ရှောက်ကြသည်။ ယောဂီများထံမှ မည်သည့်စရိတ်မျှ သတ်မှတ်ကောက်ခံခြင်းမရှိဘဲ ရိပ်သာမှ တာဝန်ယူ ပါသည်။ ယောဂီများက မိမိတို့သဒ္ဓါအလျောက် လှူဒါန်းကြသည်။ မဟာယာနအယူဝါဒီအားလျော်စွာ သက်လွတ်အစားအသောက်များ ကိုသာ ချက်ပြုတ်စီမံပါသည်။ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များမှာ နေ့လွဲ ညစာရှောင်ကြဉ်ခြင်း သိက္ခာပုဒ်နှင့် မရင်းနှီးကြပါ။ မဟာယာနရဟန်း နှင့် ရဟန်းမများပင် နေ့လွဲညစာ စားသုံးသည့် ဓလေ့ရှိပါသည်။

တရားစခန်းဝင် ယောဂီများမှာ ဗုဒ္ဓနည်းကျ အနန္တကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒအတိုင်း တရားရှုမှတ် ပွားများကြရသည်။ ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ကြရပါသည်။ မဟာယာနရဟန်းနှင့် ရဟန်းမများလည်း ထေရဝါဒနည်းစနစ်ဖြင့် တရားစခန်းဝင်ဆဲအခိုက်အတန့်တွင် နေ့လွဲညစာ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြရသည်။

ဆရာတော်ကြီးသည် ကိုရီးယားတရားစခန်းအပြီးတွင် Buddha World ရှိ တရားစခန်းသို့ ကြွရောက်လာပါသည်။ ဇွန်လ

(ဃ)

၅ ရက်နေ့မှ ဇူလိုင်လ ၄ ရက်နေ့အထိ တရားဟော တရားပြသပါသည်။

ဆရာတော်ကြီးသည် သံယုတ္တနိကာယ်လာ မိတ္တသုတ္တန်ကို စာတွေ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတို့အား မိတ်ဆွေခင်ပွန်း၊ ဆွေမျိုးညာတိ၊ ငယ်ပေါင်းကြီးဖော်များပေါ်၌ မေတ္တာထား ကြင်နာသနားကာ ညွှန်ကြားချက်နှင့် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်တို့ကို နာယူထိုက်သည်ဟု ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များက ယူဆမှတ်ထင် ယုံကြည်လက်ခံသွားနိုင်လောက်အောင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတရားတို့ကို ဆောက်တည်စေထိုက်၊ စိတ်ဝင်စားစေထိုက်၊ ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့ တည်စေထိုက်သည်ဟု တိုက်တွန်းမိန့်ဆိုထားပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား မိန့်တော်မူထားသည့်အတိုင်း ယင်းသို့ ဆောင်ရွက်ရန်မှာ ပရိယတ္တိစာပေတတ်ကျွမ်းရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်ဘဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကျကျ ပြည့်စုံကျေနပ် လောက်သည့်အထိ အားထုတ်ထားရမည်မှာ အခြေခံလိုအပ်ချက် ဖြစ်ကြောင်းကို ဟောကြားပါသည်။ မေတ္တာထား ကြင်နာသနားရမည်ဟု ဆိုရာ၌ မေတ္တာကရုဏာတို့၏ သဘာဝအထည်ကိုယ်၊ လုပ်ဆောင်ချက်၊ အခြင်းအရာနှင့် အနီးဆုံးအကြောင်းတို့ကိုပါ စာတွေ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ဟောကြားထားပါသည်။ သတိပြုရန်အချက်ဖြစ်သည့် ရာဂက မေတ္တာအယောင်ဆောင်ကာ လှည့်စားပုံ၊ သောကက ကရုဏာအယောင်ဆောင်ကာ လှည့်စားပုံတို့ကို မိန့်ပါသည်။

ထို့အပြင် “အဝေရာဟောန္တ...” ရန်ကင်းသူများဖြစ်ကြပါစေ

စသည်ဖြင့် မေတ္တာပို့ကြရာတွင် ရန်အရ အတွင်းရန်ကို ပဓာနအဖြစ် ယူရကြောင်းနှင့် “ရန်” နှင့် “ရန်သူ” ကို ခွဲခြားရှင်းလင်းထားပြီး ရန်ငြိမ်းမှ ဘေးကင်းကြောင်းကိုလည်း အချက်ကျကျ ဟောကြားထားပါသည်။ မေတ္တာပို့ရာတွင် ရွတ်ဆိုရုံမျှဖြင့် မေတ္တာဖြစ်ရန် သိပ်မလွယ်ကြောင်းနှင့် သေသေချာချာ အဓိပ္ပာယ်သိကာ ပွားများနိုင်မှ မေတ္တာဘာဝနာကုသိုလ် ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို အများသတိပြုဖွယ် တင်ပြထားပါသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် ကလျာဏမိတ္တကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ကာ ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကောင်းကြီး ဖြစ်လာရေးအတွက် အမူ အကျင့်ကောင်းများ ကူးပြောင်းပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ဟောကြား ထားပါသည်။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် ဒုတိယမိတ္တသုတ်လာ “ပိယော စ ဟောတိ မနာပေါ စ ဂရ စ” စသော ကလျာဏမိတ္တ အကျိုးဂုဏ်ရည် (၇)ချက်တို့ကို အင်္ဂုတ္တိုရ်ဋီကာလာ...

“ကလျာဏမိတ္တော ဟိ သဒ္ဓါသမ္ပန္နော စ ဟောတိ သီလ သမ္ပန္နော သုတသမ္ပန္နော စာဂသမ္ပန္နော ဝီရိယသမ္ပန္နော သတိသမ္ပန္နော သမာဓိသမ္ပန္နော ပညာသမ္ပန္နော။ တတ္ထ သဒ္ဓါသမ္ပတ္တိယာ သဒ္ဓဟတိ တထာဂတဿ သမ္မောမိံ ကမ္မဉ္စ ကမ္မဗလဉ္စ၊ တေန သမ္မောမိယာ ဟေတုဘူတံ သတ္တေသု ဟိတသုခံ န ပရိစ္စဇေတိ။ သီလသမ္ပတ္တိယာ သတ္တာနံ ပိယော ဟောတိ ဂရ ဘာဝနီယော စောဒကော ပါပဂရဟိ ဝတ္တာ ဝစနက္ခမော။.....” အကြောင်းပြဂုဏ်ရည်(၈)ချက်တို့ဖြင့် ဆက်စပ်ဟောကြားထားပါသည်။

ယခုခေတ်တွင် တရားပြသူအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လျက် ရှိနေ ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် နည်းမှန်လမ်းမှန် စနစ်တကျ ထိုက်တန်သမျှ

ပြည့်စုံလောက်အောင် အားထုတ်ထားခြင်းမရှိဘဲ တရားပြနေကြသူများ ရှိပါသည်။ အနောက်နိုင်ငံသားအချို့တို့သည် ဆရာပေါင်းစုံတို့ထံတွင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် “ဟိုစပ်စပ် ဒီစပ်စပ်” ပုံစံမျိုးဖြင့် အားထုတ်ကာ ယင်း စနစ်မျိုးစုံတို့ကို ရောထွေးပေါင်းစပ်ကာ တရားပြသူများ တွေ့ရပါ သည်။ အချို့လည်း စာအုပ်များ၊ ဆရာများထံမှ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ များကို မှတ်စုထုတ်ကာ သင်ပြနေကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးက ယင်းကဲ့သို့သူများကို “ဟင်းလေးအိုးကြီးဆရာ” “မှတ်စုစာအုပ်ဆရာ” ဟု ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကာ ထိုကဲ့သို့သောပုံစံမျိုးမဖြစ်စေရန် ကလျာဏ မိတ္တဂုဏ်ရည်များကို မကြာခဏ ထည့်သွင်းဟောကြားလေ့ရှိပါသည်။ ယောဂီများအနေဖြင့်လည်း ဆရာကောင်းများ ရွေးချယ်တတ်စေရန် ရည်ရွယ်တော်မူပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာတွေ့သုတ၊ လက်တွေ့သုတနှင့် ပြည့်စုံရမည်ဟူသောအချက်ကို အလေးအနက်ထား ဟောကြားပါ သည်။ စွယ်စုံ ကလျာဏမိတ္တကောင်း ရရှိရန် အရေးကြီးကြောင်းလည်း မိန့်ကြားထားပါသည်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မှု၏ အဓိကလိုရင်းကျသော မူသေစည်းဖြစ်သည့် မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကိုလည်း ထည့်သွင်း ဟောကြားထားပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားသာလျှင် ရဲရဲကြီး ပြတ်သားစွာ အာမခံချက်ပေးကာ တရားအားထုတ်မည့်သူများနှင့် အားထုတ်ဆဲ ပုဂ္ဂိုလ်များ အားတက်သရော စိတ်အားထက်သန်စေရန် ဟောကြားထား သော သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇-မျိုးတို့ကို လက်တွေ့နှင့်ပေါင်းစပ်ကာ ဟောကြားထားပါသည်။ သတ္တဝါတိုင်း အသက်ရှင်ရန်အတွက် အောက်စီဂျင်သည် မရှိမဖြစ် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သကဲ့သို့ သတိပဋ္ဌာန်

တရားသည်လည်း လူတိုင်းအဖို့ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ခိုင်းနှိုင်းဖော်ပြထားပါသည်။

ပေါ်ဆဲရပ်နာမ်တို့ကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းဖြင့် စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ကာ ရှုမှတ်ပွားများရာတွင် တစ်မှတ်တစ်မှတ်အတွင်း၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်ကြောင်းနှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပွားများခြင်းဖြင့် ဝဋ် ၃-ပါး ပြတ်ပုံ၊ ရှုသိဆဲအခိုက်အတန့်တွင် မသိမှု၊ သိမှားမှု-အဝိဇ္ဇာ၊ သာယာ တပ်မက်မှု-တဏှာ စသော ကိလေသာတို့ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ အချိန်ပိုင်း အချိန်ပိုင်း ငြိမ်းနေသဖြင့် တဒင်္ဂရောခဆိုက်ရောက်နေပုံတို့ကို ယောဂီ များ အားတက်ဖွယ်ရာ ဖော်ပြထားပါသည်။

ရိပ်သာခံ မဟာယာနဘိက္ခုနီများ ဒကာ ဒကာမများနှင့် ယောဂီများသည် တရားတော်ကို နာကြားရသဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြကာ သဒ္ဓါတရားများ နိုးကြားလာကြပါသည်။ ယောဂီများက လည်း နိုးကြားလာသော သဒ္ဓါတရားကို သတိပဋ္ဌာန်ရှုမှတ်မှုဖြင့် ပြုစု ပျိုးထောင်ကြသဖြင့် ထိုက်တန်သမျှ အသိဉာဏ်များ တိုးပွားလာသဖြင့် သဒ္ဓါတရားများ ပိုမိုတိုးပွားဖွံ့ဖြိုးလာကြပါသည်။

ဤခရီးစဉ်သည် ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော် ကြီး၏ တရုတ်တိုင်ပေသို့ ပထမဦးဆုံး တရားဂုဏ်ရည်ပြခရီး ဖြစ်ပါသည်။ ရိပ်သာခံ မဟာယာနဘိက္ခုနီများ ဒကာ ဒကာမများနှင့် ယောဂီများသည် ဆရာတော်ကြီး နောင်နှစ်များတွင်လည်း ကြွရောက် ချီးမြှောက်ရန် မျှော်လင့်တောင့်တကြပါသည်။

ဤတရုတ်တိုင်ပေတရားစခန်းတွင် ဆရာတော်ကြီး

ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်များကို တရားစီဒီမှတစ်ဆင့် စာရေးသူက လက်ရေးဖြင့် ကူးယူပူဇော်ကာ ဆရာတော်ကြီးတည်းဖြတ် တော်မူပါရန် လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။

၂၀၀၇-ခုနှစ်၊ မေ-ဇွန်လများအတွင်း အမေရိကတရားပြ ခရီးစဉ်တွင် ခံယူခဲ့သော ဆေးစစ်မှုအရ နှလုံးခွဲစိတ်မှုခံယူရန် နှလုံး အထူးကုဆရာဝန်က ဆရာတော်ကြီးအား အကြံပြု လျှောက်ထားခဲ့ပါ သည်။ ဆရာတော်ကြီးသည် ခွဲစိတ်ကုသမှု မခံယူမီက အချိန်ယူကာ တရားအားထုတ်ရန် ဆန္ဒရှိတော်မူသည့်အတိုင်း အမေရိကမှအပြန် တရားမဝင်မီအချိန်တွင် စာရေးသူကူးယူပူဇော်ထားသော လက်ရေးမူကို တည်းဖြတ်ပေးတော်မူပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးသည် နှလုံးအဆို့ရှင် ကျဉ်းရောဂါကို ခွဲစိတ်ကုသမခံယူမီ နှစ်လခန့်အလိုတွင် တည်းဖြတ် သော စာမူဖြစ်ပါသည်။

ယခု နိဒါန်းရေးကာ စာမူအချောကိုင်ချိန်တွင် ဆရာတော်ကြီး သည် နေ့စဉ် တရားဟောကာ သာသနာ့တာဝန်များကို ကျန်းမာရေး အဆင်ပြေစွာဖြင့် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အခြေအနေသို့ ပြန်လည် ရောက်ရှိပါပြီ။ သက်တော် ၈၇-နှစ်တင်းတင်းပြည့်ရန် လပိုင်းသာ လိုတော့သည့်အချိန်တွင် ဆရာတော်ကြီးသည် သာသနာ့တာဝန်များကို အမြော်အမြင်ကြီးစွာ ဇွဲနဲ့ပဲကြီးစွာဖြင့် အင်တိုက်အားတိုက် ဆောင်ရွက် ဆဲဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များကို အနန္တကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နည်းနာအတိုင်း ဆရာတော်ကြီး ဟောကြားတော်မူအပ်သော တရားတော်များကို ဖတ်ရှုကာ လက်တွေ့

(ဈ)

ကျင့်ကြံခြင်းဖြင့် တစ်ကိုယ်ရည် သာသနာ၊ လက်လှမ်းမီသာသနာကို
ကံစွမ်းဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါစို့ဟု ဆန္ဒပြု
တိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။

မစာရဒဿိနီ

ပဏ္ဍိတာရာမ

ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ

၁၃၆၉-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း(၃)ရက်၊

စနေနေ့ (၉-၂-၂၀၀၈)

ဆွေမျိုးများအတွက် ဓမ္မောဇ

ဒီနေ့ ဘုန်းကြီးများ ထိုင်ဝမ်ကျွန်းနိုင်ငံ တောင်ပေါ်ဘိက္ခုနီမ
ကျောင်း buddha world တရားစခန်းမှာ ပထမဆုံး စပြီးတော့
တရားဟောရမှာပါပဲ။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၅ ရက်နေ့ပါပဲ။ ဟောဖို့
ပြင်ဆင်ထားတာတော့ ရောက်စနေက ပရိသတ်ကို ဘုန်းကြီးက ဆွေမျိုး
စပ်ထားပါတယ်။ အာရှဆွေမျိုး၊ ကမ္ဘာဆွေမျိုး၊ သံသာရဆွေမျိုး အထူး
အားဖြင့် ဓမ္မဆွေမျိုးတော်စပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအား ဓမ္မလက်ဆောင်
ကောင်းတွေပေးပြီး ဓမ္မသွေးတွေ နွေးနွေးထွေးထွေးဖြစ်အောင်
စီစဉ်ထားတဲ့တရားတွေ လက်ဆောင်ကောင်း စတင်ပေးပါမယ်။

သတ္တဝါတွေ လူတွေမှာ တစ်ကိုယ်လုံးလည်ပတ်နေတဲ့ သွေး
ရှိပါတယ်။ အဲဒီသွေးဟာ အုပ်စုအလိုက် 'A'သွေး၊ 'B'သွေး၊ 'AB'သွေး၊
'O'သွေး ရှိပါတယ်။ အဲဒီလေးမျိုးထဲမှာ ပထမနှစ်မျိုးနှစ်စားက

၂ ④ ပဏ္ဍိတာကုမရွှေစောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

သူ့အုပ်စုကိုပဲ ထည့်ရပါတယ်။ 'ဝ' အုပ်စုကတော့ တခြားအုပ်စုနဲ့ ဝင်ဆုံတယ်။ အဲဒီ 'ဝ' သွေးအုပ်စုနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဓမ္မသွေး တူပါတယ်။ ဓမ္မမိတ်ဆွေတစ်ဦးက သို့မဟုတ် ဓမ္မသားချင်းတစ်ဦးက ဓမ္မလက်ဆောင် ပေးနေတယ်လို့ အဲဒီလို မှတ်ယူထားကြဖို့ လိုပါတယ်။ တစိမ်းဆရာ တစ်ဦးက တခြားတစိမ်းပုဂ္ဂိုလ်ကို တရားဟောတယ်လို့တော့ မယူဆ စေလိုဘူး။ ဓမ္မသွေးသားတစ်ဦးက တာဝန်ဝတ္တရားရှိလို့ တာဝန် ဆောင်ရွက်နေတယ်လို့ သဘောထားကြဖို့ပါပဲ။

သင့်မြတ်တဲ့အရသာတွေစားရပြီဆိုရင် မကြုံစဖူးတဲ့အရသာ တွေက ထူးထူးခြားခြားကြီးပေါ်ထွက်တဲ့ သြဇာတိတွေက တစ်ကိုယ်လုံးပျံ့နှံ့ပြီးတော့ ထူးခြားတဲ့ရုပ်သစ်တွေ၊ သန့်ရှင်းတဲ့ရုပ်သစ် တွေ၊ ကျန်းမာတဲ့ရုပ်သစ်တွေ၊ ဝပြုံးတဲ့ ရုပ်သစ်တွေ၊ လန်းဆန်းတဲ့ ရုပ်သစ်တွေ တွေ့ရပြီဆိုရင် ချစ်ခင်မြတ်နိုးအပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သတိရ လာတယ်။ ကြုံစေချင်တော့တာပဲ။ စားစေချင်တော့တာပဲ။ ကျမ်းဂန် များမှာလည်း အဲဒါမျိုးတွေ တွေ့ရတယ်။ ထို့အတူပဲ ဓမ္မအရသာဟာ ရိုးရိုးအရသာထက် အဆပေါင်းများစွာသာလွန်တယ်။ မိသားစုကအစ ဓမ္မမိသားစုတွေကို ဒီအရသာလေး ခံစားစေချင်တယ်။ ဒီအရသာလေး ကြုံစေချင်တယ်။ ဓမ္မအရသာတွေကြုံပြီးတော့ ထူးခြားတဲ့ဘဝသစ်တွေ၊ သန့်ရှင်းတဲ့ဘဝသစ်တွေ၊ ကြည်လင်တဲ့ဘဝသစ်တွေ၊ ပြည့်ဖြိုးတဲ့ဘဝ သစ်တွေ၊ အားရစရာကောင်းတဲ့ဘဝသစ်တွေ ရသွားစေချင်တဲ့မေတ္တာ ကတော့ တရားရေရေလည်လည် အားထုတ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါက မေတ္တာလို့ခေါ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ဓမ္မောဇာတိတဲ့

ဓမ္မဗိတာမင်အစုံတွေ စိတ်ထဲမှာ တော်တော်လေး လုံလောက်အောင် ရောက်သွားပြီဆိုရင် ရုပ်သစ်၊ ဘဝသစ်တွေ ထူးထူးခြားခြားပြောင်းလဲလာတယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီ ဓမ္မာဇတွေ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အစဉ်မှာ ပျံ့ပျံ့နဲ့နဲ့ပြည့်စုံတဲ့အထိ မရောက်ဘူးဆိုရင် အဓမ္မခေါ်တဲ့ သွေးဆိုးတွေ လည်ပတ်ပြီးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်ကြတော့မှာပဲလို့ယူဆပြီး အဲဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေ မရောက်စေချင်တာ။ အဲဒီတော့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ညွှန်ကြား၊ ဆိုးဝါးချက်တွေ ဟန့်တားပြီးတော့ လွတ်စေလိုတဲ့ အနေနဲ့ ကြင်နာသနားတဲ့ကရုဏာထားကာ ဆင်းရဲမှုလွတ်စေပါတယ်။ တကယ်အကျိုးစီးပွားလိုလားတာက မေတ္တာအစစ်၊ တကယ်ဆင်းရဲတွေက လွတ်မြောက်စေချင်တာ၊ ဆင်းရဲတွေ ချုပ်ငြိမ်းစေလိုတာ ဆင်းရဲတွေပယ်ရှားလိုတာက ကရုဏာအစစ်။ တရားအားထုတ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ ဒီတရားတွေ အနည်းနဲ့အများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာမှာတော့ အပြည့်စုံဆုံး အထူးခြားဆုံး ထိပ်တန်းအကျဆုံး အနေနဲ့ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ဘုရားအလောင်း ပါရမီဖြည့်ဆဲကာလကတည်းက မေတ္တာကရုဏာတွေ အခြေခံကောင်းခဲ့တယ်။ မြတ်စွာဘုရားဖြစ်တဲ့အခါ အထူးပြောစရာမရှိ။ သိပ်ကိုပြည့်စုံသွားတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တိုင်က သဗ္ဗေ သတ္တာ သုခကာမာ ဒုက္ခပဋိကူလာလို့ မိန့်ကြားပါတယ်။

သတ္တဝါတိုင်းဟာ-ပကတိမျက်စိနဲ့မမြင်ရတဲ့ ပိုးမွှားလေးတွေကအစ ထင်ထင်ရှားရှားမြင်တွေ့နေရတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ သုခကာမာ-ချမ်းသာကောင်းစား သက်တောင့်သက်သာဖြစ်တာကို လိုလားကြတယ်။ ဒုက္ခပဋိကူလာ-ဆင်းရဲတွေ အနေဆိုးခံခက်တာတွေကို

စက်ဆုပ်ကြတယ်။ ဒီလိုလူသဘာဝကို မြတ်စွာဘုရားဖော်ပြတယ်။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်လဲဆိုတော့ သတ္တဝါတိုင်းပဲ။ သတ္တဝါတိုင်းထဲမှာ မိမိလည်း ပါတာဖြစ်တော့ မိမိကိုယ်တိုင်က ချမ်းသာကို လိုလားပြီးတော့ ဆင်းရဲကို ရွံ့မုန်းကြတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားပြီးတော့ သတ္တဝါများရဲ့အကျိုးစီးပွားကိုလိုလားတဲ့ မေတ္တာအစစ်၊ ကောင်းစားစေချင်တဲ့ မေတ္တာအစစ်၊ အဆိုးတွေမဖြစ်စေချင်တဲ့ အဆိုးတွေကို ပယ်ရှားလိုတဲ့ ကြင်နာသနားစိတ် မွေးယူရပါတယ်။ အဲဒီလို မွေးယူရတာလည်း ရှိပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရား အားထုတ်ရင်တော့ အံ့သြဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်ပဲ မေတ္တာ ကရုဏာတွေဟာ တော်တော်လေးကျေနပ်လောက်အောင် အားထုတ်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ထူးထူးခြားခြားကြီး ရောက်လာတတ်ပါတယ်။

ခေတ်ကာလကောင်းတွေ သာသနာ့ရှေးပိုင်းကာလ အထူးအားဖြင့် ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်ကာလက သာသနာ့ဘောင် ရောက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ အများအားဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာတရားတွေ အားထုတ်ကြလို့ စိတ်စင်ကြယ်မှုကအစ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အကျိုး(၇)မျိုး ရရှိပြီး တချို့ သောတာပန်ဖြစ်၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်၊ အနာဂါမ်ဖြစ်၊ အများအားဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်ကြတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တရားအားထုတ်ထားတော့ သတ္တဝါများအပေါ်မှာ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာ စစ်မှန်တဲ့ကရုဏာ ရှိပြီဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ယူဆထားပါတယ်။ တွက်ဆတဲ့အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို လေးလေးနက်နက်တိုက်တွန်းတဲ့ သုတ္တန်ကို ဟောပါတယ်။ သံယုတ္တနိကာယ် မိတ္တသုတ္တန် ဟောထားပါတယ်။ အဲဒီသုတ္တန်လေးယူပြီးတော့ ဟောပါမယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာကတော့ “ယေ ဘိက္ခုဝေ အနုကမ္မေယျာယ”။ ဘိက္ခုတို့ ပိုင်းခြား သတ်မှတ် ကန့်သတ်ချက် မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မေတ္တာထားကြ၊ ကြင်နာသနားကြပါတဲ့။ ဒါလေးနဲ့ စပြီးတော့ စကားပျိုးထားပါတယ်။ “ယေ စ ခေါ သောတဗ္ဗံ မညေယျံ မိတ္တာဝါ အမစ္စာဝါ ဉာတီဝါ သာလောဟိတာဝါ”။ ပိုင်းခြား သတ်မှတ် ကန့်သတ်ချက်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သောတဗ္ဗံ မညေယျံ-ပြောဆို ဆုံးမချက်စသည်ကို လေးလေးစားစား နားထောင်နာယူထိုက်တဲ့ စကားတွေကို ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ရန်အတွက် ညွှန်ကြားချက် တရား၊ ကိုယ် နှုတ် စိတ် သုံးမျိုးလုံး အချိုးကျစေရန်အတွက် သတ်မှတ်ချက် စည်းကမ်းချက်တရားတွေကို နာယူထိုက်တယ်လို့ ယူဆသွားအောင် မှတ်ထင်သွားအောင် ယုံကြည်လက်ခံသွားအောင် ပွားစေအပ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အပိုင်းအခြားမထားဘဲနဲ့ သတ်မှတ်ပိုင်းခြားချက် မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဘယ်သူတွေတုန်းဆိုတော့ “မိတ္တာဝါ”-အဆွေခင်ပွန်း မိတ်ဆွေလို့ ပြန်ပါတယ်။ သဘောကတော့ တစ်ယောက်အကျိုးစီးပွား တစ်ယောက်နားလည်ပြီးတော့ မေတ္တာစိတ်ထားကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ချင်း “မိတ္တာ”လို့ ခေါ်တယ်။ အမစ္စာဝါ ဆိုတာက ငယ်ငယ်ကစပြီးတော့ ကြီးတဲ့အထိ အတူတကွ ချစ်ချစ်ခင်ခင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သည်းခံပြီးတော့နေခဲ့ကြတဲ့ ငယ်ပေါင်းကြီးဖော်၊ ဉာတီဆိုတာက ဆွေမျိုးအရင်းအချာ၊ မိဘနဲ့သားသမီး၊ မောင်နှမချင်း၊ တစ်ဝမ်းကွဲ၊ တူဝရီး စသည် ဆွေမျိုးရင်းချာ။ သာလောဟိတဆိုတာ သွေးသား စပ်သူတဲ့။ အမိဖက်က တော်စပ်သူလည်းရှိတယ်။ အဖဖက်က

တော်စပ်သူလည်းရှိတယ်။ ဆွေမျိုးပေါက်ဖော်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ “တေ ဝေါ
ဘိက္ခဝေ စတုန္တံ သတိပဋ္ဌာနာနံ ဘာဝနာယ သမာဒပေတဗ္ဗာ
နိဝေသေတဗ္ဗာ ပတိပဋ္ဌာပေတဗ္ဗာ”တဲ့။ အဲဒီလို သတ်မှတ် ပိုင်းခြားချက်
မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ကောင်းစွာယူစေ။
ဒါတွေ ဒါတွေ လုပ်ကြဆိုပြီး တိုက်တွန်းတဲ့သဘောပေါ့။ နိဝေသေ
တဗ္ဗာ—စိတ်ဝင်စားစေရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးနဲ့ နီးစပ်သွား
အောင် ဝင်စားသွားအောင် ပြုလုပ်ပေးရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်နယ်ထဲ
ရောက်အောင် ဆွဲသွင်းပေးရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ထဲ စိတ်ဝင်စားလာပြီ၊
သတိပဋ္ဌာန်နယ်ထဲရောက်လာပြီဆိုရင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း သတိပဋ္ဌာန်
တရားတွေ အားထုတ်ရတယ်ဆိုတာကို နည်းနာပြုပြီးတော့ အကောင်
အထည်ပေါ်အောင် ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့တည်ဆောက်ပေးရမယ်။ အဲဒီလို ပြထား
ပါတယ်။

မေတ္တာ ကရုဏာထားခံရပြီးတော့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခံရတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးထဲက သာလောဟိတဆိုတာ နောက်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။
သာလောဟိတဆိုတာ မွေးပေါက်ဖော်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။
ဘုန်းကြီးတို့မြန်မာလူမျိုးတွေက တရုတ်အမျိုးသားတွေကို ရင်းနှီးစွာနဲ့
ပေါက်ဖော်လို့ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒီပါဠိက ဆင်းသက်လာပါတယ်။
“တစ်အူတုံဆင်း”ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးပါပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့ အခုလာရတာဟာ မွေးပေါက်ဖော်တွေ ရေမြေ
ခြားပေမယ့် ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေကို လိုက်နာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းတူတော့

အတူမွေးတဲ့သားချင်းတွေ မွေးပေါက်ဖော်တွေကို လက်တွေ့နည်းနဲ့
ကူညီရတာ ဓမ္မနည်းနဲ့ကူညီရတာ ကျေနပ်ဝမ်းသာပါတယ်။

နောက်နေ့မှပဲ သုတ္တန်ကို စာတွေ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်တင်ပြ
ပါမယ်။



မေတ္တာရှေ့ထား စိတ်လှုပ်ရှားမှု

မနေ့က သံယုတ္တနိကာယ်လာ မိတ္တသုတ္တန် စခဲ့ပါတယ်။ မိတ်ဆွေ၊ ဆွေမျိုး၊ သားချင်းပေါက်ဖော်နဲ့စပ်ပြီးတော့ ဟောထားတဲ့ သုတ်လို့ မှတ်ရမှာပါပဲ။ မနေ့က “ယေ ဘိက္ခုဝေ အနုကမ္မေယျာထ” မှာ “အနုကမ္မေယျာထ” စကားလေးသုံးသွားပါတယ်။ “အနုကမ္မေယျာထ” ဆိုတာ မေတ္တာထား ကြင်နာသနားကြပါဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။ ငဲ့ညှာ ကြပါ၊ ထောက်ထားကြပါ၊ ကြင်နာသနားကြပါဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ အဲဒါလေး ဒီနေ့စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ နှစ်ခုပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။

“အနုကမ္မေယျာထ” မှာ “ကမ္မ” ဆိုတဲ့စကားလေး ပါ၊ ပါပါတယ် “ကမ္မ” ဆိုတာ လှုပ်ရှားခြင်းလို့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ “လှုပ်လှုပ်

ရှားရှားဖြစ်ခြင်း”။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်ခြင်းဟာ မသင့်တော်တဲ့ အကျိုးမဲ့လှုပ်ရှားခြင်းရှိသလို၊ သင့်တော်တဲ့ အကျိုးရှိတဲ့လှုပ်ရှားခြင်းလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မျိုးထဲက ရှေ့ပိုင်းအမျိုးအစားကတော့ တစ်ဦးတစ်ယောက်ပေါ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အများအပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် မကျေနပ်စရာ မုန်းစရာအကွက်တွေ့လို့ မကျေနပ်မှုဒေါသအမျက်ဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု တစ်မျိုးပါပဲ။ သို့သော် သူကတော့ မသင့်တော်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပါပဲ။ အဲဒီလိုမျိုးမဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။

ပြီးတော့ မုန်းတီးတဲ့ဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက် မေတ္တာ-ချစ်ခင်တဲ့ အဒေါသနဲ့ လှုပ်ရှားတာမျိုးကိုသာ သင့်တော်တဲ့လှုပ်ရှားမှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အများပေါ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ခိုကိုးရာမဲ့တဲ့အခြင်းအရာတွေတွေ့လို့ ကြင်နာသနားရမယ့် အစား ဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ရက်စက်တဲ့သဘောမျိုး အကြင်နာမဲ့တဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်လို့ရှိရင် ဒါလဲ လှုပ်ရှားတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ အဲဒီလိုလှုပ်ရှားတာဟာ သင့်တော်တဲ့လှုပ်ရှားမှု မဟုတ်ပါဘူး။ အကျိုးရှိတဲ့လှုပ်ရှားမှု မဟုတ်ပါဘူး။ အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေနိုင်တဲ့လှုပ်ရှားမှုပါပဲ။

ကြင်နာသနားတဲ့စိတ်တွေ မဆင်းရဲစေချင်တဲ့စိတ်ထားမျိုးလေးတွေ ဆင်းရဲတွေတွေ့နေပြီဆိုရင် အဲဒီဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်စေလိုတဲ့ စိတ်ထားလေးတွေ ကြင်နာတဲ့သဘောတွေဖြစ်နေတာလည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ သူကတော့ သင့်တော်တဲ့လှုပ်ရှားမှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူက အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ထွန်းနိုင်စေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုပါပဲ။ အဲဒီလို လှုပ်ရှားမှုကို “အနုကမ္မာ”လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးကောင်းစားစေချင်တဲ့အနေနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားတာ၊ သူတစ်ပါး မဆင်းရဲ

စေချင်တဲ့၊ သူတစ်ပါးဆင်းရဲကို ပယ်ရှားလိုတဲ့အနေနဲ့ လှုပ်ရှားတာ၊ ကြင်နာသနားမှုစိတ်တွေဖြစ်နေတာ အဲဒါတွေက သင့်တော်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုလို့ခေါ်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ဓာတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်ဖြစ် အားလုံးသတ္တဝါတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ဖြစ် သူတို့မှာ မုန်းစရာအကွက်ရှိသလို ချစ်ခင်မြတ်နိုးစရာအကွက် လေးတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပင်ကိုယ် စိတ်ရင်းကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ မုန်းကွက်ကိုပယ်ရှားပြီးတော့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးဖွယ်ရာအကွက်ကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်ပါတယ်။ ချစ်ခင်မြတ်နိုးစရာအကွက်လေးတွေကတော့ သူ့မှာ ပုံမှန်သဒ္ဓါတရား ရှိတာ၊ သီလနဲ့ပြည့်စုံတာ၊ ဗဟုသုတနဲ့ပြည့်စုံတာ၊ စွန့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံတာ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတရားတွေနဲ့ပြည့်စုံတာ၊ ပြည့်စုံမှုလေးတစ်ခုခုဖြစ်ဖြစ် အများဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေတွေ့ရပြီဆိုရင် ချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့သဘောကတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတာပဲ။ အဲဒီကနေပြီး တော့ အဲဒီဂုဏ်ရည်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မှာ စစ်မှန်တဲ့ အကျိုးစီးပွားလိုလား တဲ့ မေတ္တာနဲ့ ငဲ့ညှာထောက်ထားမှု ရှိတော့တာပါပဲ။ တပ်မက်တဲ့ရာဂနဲ့ မေတ္တာယောင်ဆောင်၊ တပ်မက်တဲ့ရာဂနဲ့ ထောက်ထားတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ တကယ့်အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့ စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာနဲ့ ထောက်ထားမှု၊ ငဲ့ညှာမှုလေးတွေ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

အဲဒီငဲ့ညှာထောက်ထားမှုကလည်းပဲ နှစ်ပိုင်းရှိပါတယ်။ နဂိုက သုခကာမာ အများချမ်းသာရေးကိုလိုလားတဲ့ အခြေခံ စိတ်ထား ရှိသူဟာ လောကီအနေအားဖြင့် ချမ်းသာစေချင်တာ၊ ကိုယ်ကျင့်

တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ချမ်းသာစေချင်တာဆိုပြီး နှစ်ပိုင်းရှိပါတယ်။ လောကီအနေအားဖြင့် သာမန်ချမ်းသာစေချင်တာကတော့ ကျန်းမာစေချင်တယ်၊ ချမ်းသာစေချင်တယ်၊ ဘဝ အစစအရာရာ အဆင်ပြေစေချင်တယ်။ အဲဒါမျိုးကတော့ လောကီအနေနဲ့ သူတစ်ပါး ကျန်းမာ ချမ်းသာ အဆင်ပြေရေး လိုလားတဲ့သဘောပါပဲ။ သူလည်းပဲ မေတ္တာလိုဆိုရပါတယ်။ သို့သော် တကယ်အကျိုးစီးပွားအစစ်အမှန်ကို လိုလားတဲ့သဘောတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ တကယ်အကျိုးစီးပွား အစစ်အမှန်ကိုလိုလားတဲ့ မေတ္တာမျိုးကတော့ ဘဝအဆက်ဆက်က ပါလာတဲ့ ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းတရား ရာဂ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာ အကြမ်း အလတ် အနု အဲဒီတရားတွေကို သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အကျင့်တရားနဲ့ကျင့်သုံးလို့ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် (၃)မျိုးလုံး အပြစ်ကင်းသန့်ရှင်းသွားတာတွေ၊ ယဉ်ကျေးသွားတာတွေ၊ နူးညံ့မှု လေးတွေ ပြီးတော့ အေးချမ်းမှုလေးတွေ နှစ်သက်စရာ မြတ်နိုးစရာ ကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေ အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့ လိုလားရပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာအကျင့်တွေကျင့်မှ၊ အထူးသဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားတွေကျင့်မှ၊ ကျင့်လို့ရှိရင် ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကိလေသာတွေ ဒုစရိုက်မှုမျိုး အကျင့်ဆိုးတွေ ကင်းပြီးတော့ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ချမ်းသာစေချင်တဲ့သဘော၊ အဲဒါမျိုး ကတော့ တကယ့်ကို အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့သဘောပါပဲ။

အရပ်သုံးစကားနဲ့ ရိုးရိုးပြောရလို့ရှိရင်တော့ အခြေခံ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနဲ့ ပြည့်စုံပြီးတော့ ကိုယ်၊ နှုတ် ဒီနှစ်မျိုး အပြစ် အနာဆာကင်း သန့်ရှင်း ယဉ်ကျေးပြီးတော့ လူပီသစေချင်တာ၊ စိတ်နေ

၁၂ ⊕ ပဏ္ဍိတာဂုဏ်ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

စိတ်ထားတွေ ပြုပြင်ထားလို့ လူလိုစိတ်ထားတတ်တဲ့ စိတ်ထားမျိုးတွေ ပြည့်စုံစေချင်တာ၊ လူ့အသိဉာဏ်တွေပြည့်စုံပြီးတော့ သာမန်လူထက် သာလွန်စေချင်တာ၊ အဲဒီလို ကောင်းစေချင်တဲ့ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့ စိတ်တွေ ဒါတွေက အဆင့်မြင့်တဲ့ အကျိုးစီးပွားလိုလားမှုတွေပါပဲ။

မေတ္တာထားတယ်ဆိုတာ လောကအနေအားဖြင့် ချမ်းသာ စေချင်တာ၊ ကောင်းစေချင်တာရယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော့ ကောင်းစေချင်တာ နှစ်မျိုးလုံး မေတ္တာချည်းပါပဲ။ အကျိုးစီးပွား လိုလားတဲ့သဘောချည်းပါပဲ။

အဲဒီသဘောကို ကျမ်းဂန်များက “ဟိတာကာရပဝတ္ထိ လက္ခဏာ မေတ္တာ” လို့ ဆိုထားပါတယ်။ မေတ္တာ-ချစ်ခြင်း မေတ္တာသည်၊ ဟိတာကာရပဝတ္ထိလက္ခဏာ-သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးစီးပွားလိုလားသော အခြင်းအရာအားဖြင့် ဖြစ်ခြင်းရှိ၏လို့ ဆိုထားပါတယ်။ သဘော ကတော့ အကျိုးစီးပွားလိုလားတတ်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပါပဲ။ ကျန်းမာစေချင်တယ်၊ ချမ်းသာစေချင်တယ်၊ ဘဝအဆင်ပြေစေချင် တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ကောင်းစေချင်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား တွေကောင်းပြီး ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေချင်တယ်။ အဲဒီအထဲ အကျိုးစီးပွား အစစ်အမှန်ကတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကောင်းပြီးတော့ အစစ အရာရာမှာ လူပီသစေချင်တယ်၊ လူလိုစိတ်ထားတတ်စေချင်တယ်၊ လူ့အသိဉာဏ်တွေ ရစေချင်တယ်၊ ဒီသဘောပါပဲ။

အဲဒီလို စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာဓာတ်မျိုး မိမိရဲ့စိတ်အစဉ်မှာ ဝင်လာ ပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ စိစိဖတ်ဖတ် စိစိပြည်ပြည်လေး ဖြစ်နေတော့တာပဲ။ စိစိပြည်ပြည်ဆိုတာ သူ့ရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက်နဲ့ယှဉ်ကြည့်မှ အဓိပ္ပာယ်

ပေါက်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အများအပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် မုန်းကွက်ကိုတွေ့လို့ မုန်းတီးတဲ့ဒေါသတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ ခြောက်ကပ်ကပ်ကြီးဖြစ်နေတာပဲ။ စိုစိုပြည်ပြည်မရှိဘူး။ အဲဒီလို စိတ်ခြောက်ကပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ မလွယ်တော့ဘူး။ ဟိုဖက်ကလည်း မေတ္တာခန်းလို့ ခြောက်ကပ်ပြီ၊ ဒီဖက်ကလည်း မေတ္တာခန်းလို့ ခြောက်ကပ်ပြီဆိုရင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ ပေါင်းလို့သင်းလို့ မရပါဘူး။ ဒီတော့ မေတ္တာဟာ လိုအပ်တဲ့ အစိုဓာတ် အစေးဓာတ်တစ်ခုပဲ။ အဲဒီ အစိုဓာတ် အစေးဓာတ်ကလေးဝင်သွားပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ စိုပြည်လို့၊ စိုစိုပြည်ပြည်ဖြစ်လို့။ အဲဒါ သိပ်ကောင်းတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကလေးစိုပြည်နေလို့ အများရဲ့ အကျိုးလိုလားနေတော့ အများချမ်းသာရေးကြည့်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကအစ နောက်ပိုင်းက သည်းခံမှုလည်း ပါသွားပြီ။ ခွင့်လွှတ်မှုလည်း ပါသွားနိုင်ပြီ။ ပြီးတော့ စွန့်လွှတ်မှုဆိုတာလည်း အနစ်နာခံမှုဆိုတာလည်း ပါသွားနိုင်ပြီ။ သူတော်ကောင်းတရားတွေ နောက်ပိုင်းက တန်းစီပြီးတော့ တစ်ခါတည်းဝင်လာတော့တာပဲ။ အဲဒါဟာ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာဓာတ်ထားတဲ့အတွက် နောက်ပိုင်းက သူတော်ကောင်းတရားတွေ တန်းစီပြီး ဝင်လာပုံပါ။

စစ်မှန်သန့်ရှင်းတဲ့မေတ္တာဟာ မေတ္တာရှင်ရဲ့စိတ်ကို စိုပြည်ရုံသာမကပါဘူး၊ အစေးဓာတ်ကပါနေတော့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာလည်းပဲ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ရင်းရင်းနှီးနှီး ပူးပူးကပ်ကပ် ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးတတ်ပါတယ်။ ခြောက်နေတဲ့ စက္ကနစ်ရဟာ ကပ်လို့မရပါဘူး။ ထပ်လို့သာရပါတယ်။ သင့်တော်တဲ့

ကော်လေးသုတ်လိုက်ရင် ချပ်ခနဲဆို ကပ်သွားတာပါပဲ။ တစ်ဖက်သုတ် ကော်နဲ့ နှစ်ဖက်သုတ်ကော် နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်ဖက်သုတ်ကော်နဲ့ ကတော့ တခြားတစ်ဖက်ကိုသွားကပ်တဲ့အခါ ကပ်အားက သိပ် မကောင်းလှဘူး။ ဒီဖက်ကလည်း ကော်သုတ်ထားပြီး ဟိုဖက်ကလည်း သုတ်ထားပြီဆိုရင် နှစ်ခုချင်း ကော်အစေးဓာတ်ရှိနေရင် ပိုပြီးတော့ ကပ်တတ်ပါတယ်။ ခွာလို့မရအောင် ကပ်တတ်ပါတယ်။ ပိုပြီးတော့ ရင်းရင်းနှီးနှီးဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီတော့ အစိုဓာတ်ဟာ စိုပြည်ရုံတင် မကဘူး။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ရင်းရင်းနှီးနှီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ နီးနီးကပ်ကပ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးစီးပွား လိုလားတဲ့ စိတ်ကလေးတွေပဲ ထားတယ်ဆိုတော့ ကိုယ့်အကျိုးမငဲ့ တော့ဘူး။ ကိုယ့်အတွက်လိုလားတဲ့သဘောတွေ ကင်းသွားတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် လောဘမျိုး၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် စိတ်ထား မျိုးကိုလည်း အလိုလိုပယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့မေတ္တာကတော့ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့မေတ္တာ မျိုးပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့မေတ္တာဟာ အားကောင်းဖို့ရန်အတွက် ကိုယ်မှု နှုတ်မှုနဲ့ ထပ်ဆင့်ပြီးတော့ အားပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဆိုလိုတဲ့ သဘောကတော့ စိတ်ထဲမှာမေတ္တာရှိသလို ကိုယ်အမှုအရာလည်း မေတ္တာပါရတယ်။ မေတ္တာပါတဲ့ကိုယ်အမှုအရာလေးတွေ ဖြစ်စေ ရတယ်။ ပြီးတော့ နှုတ်အပြောလေးတွေကလည်း မေတ္တာပါတဲ့အပြော လေးတွေဖြစ်ရတယ်။ အဲဒါမှ မေတ္တာပိုပြီးအားကောင်းပြီးတော့ သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးစီးပွားကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရေးမှာ အောင်မြင် လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို ဟိတူပသံဟာရရသာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အကျိုးစီးပွား စိတ်ထဲမှာလိုလားပြီး ကာယကံမြောက် ဝစီကံမြောက် အထောက်အကူပြုတတ်တဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်ကိစ္စ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီစကားအရဆိုရင် စိတ်ထဲမှာလည်း မေတ္တာရှိတယ်။ ကာယကံမြောက်လည်းပဲ မေတ္တာအမူအရာပါတယ်။ ဝစီကံမြောက်လည်းပဲ မေတ္တာအမူအရာပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီမေတ္တာဟာ သိပ်အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ မေတ္တာရဲ့သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ သူ့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကတော့ မုန်းကွက်ကိုအာရုံပြုပြီးတော့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ မုန်းမှုဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက် အဒေါသ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ပြီးတော့ ဟိုတုန်းဟိုတုန်းက အချင်းချင်းအပေါ်မှာ အငြိုးလေးတွေ ရှိကောင်းရှိလိမ့်မယ်။ အဲဒီရန်ငြိုးဒေါသတွေလည်း ပြေစေပါတယ်။ လက်ငင်းဒေါသတွေ ငြိမ်းသလို၊ နဂိုက အငြိုးတွေကိုလည်း ပြေပျောက်အောင် သူက ပြုလုပ်ပေးတတ်တဲ့ အခြင်းအရာလည်းပဲ ထင်လာပါတယ်။ အဲဒါကို အာဃာတဝိနယပစ္စုပ္ပန်နာလို ခေါ်ပါတယ်။ “ရန်ငြိုးပြေရေး ငြိမ်းအေးထင်သည်”တဲ့။ သိပ်ကောင်းပါတယ်။

အဲဒီလို မေတ္တာစစ်ဖြစ်ရခြင်းရဲ့အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ စောစောပိုင်းက စကားခံခဲ့တဲ့အတိုင်း တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အများအပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် မုန်းကွက်ကိုပယ်ရှားပြီးတော့ ချစ်ကွက်၊ မြတ်နိုးဖွယ်ရာအကွက်ကလေးတွေကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်လို့ဆိုတာ အဲဒီမှာသွားပြီးတော့ ကောက်ချက်ကျပါတယ်။ “မြတ်နိုးဖွယ်ကောင်း မြင်ကြောင်းရှိပေ” ဆိုတာပေါ့လေ။ ဒီတော့ မေတ္တာအစစ်အမှန်ထားလို့လို့ရှိရင်တော့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အများအပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် မုန်းကွက်နဲ့ချစ်ကွက်ဆိုတာ ရောနေ

၁၆ ⊕ ပဏ္ဍိတာဇာတိပဋိပက္ခစာတော်ကြီး

ပါတယ်။ မုန်းကွက်ကိုဖယ်ရှားပြီးတော့ မြတ်နိုးစရာအကွက်၊ ချစ်စရာ
အကွက်ကလေးတွေ လေးစားစရာအကွက်ကလေးတွေကြည့်ကြည့်
ပြီးတော့ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာထားကြဖို့ပါပဲ။ နောက်နေ့ကျမှ မေတ္တာ
ပို့ပုံလေးတွေ ပြောပါမယ်။ မေတ္တာပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ ဘယ်လို၊
မေတ္တာယောင်ဆောင်ပြီးတော့ ရာဂက လှည့်စားတယ်ဆိုတာ
ဘယ်လို ... အဲဒါလေးတွေ ဆက်ပြီးတော့ ပြောပါမယ်။



မေတ္တာအစိုအစေးစာတ် လိုအပ်တယ်

မနေ့က “အနုကမ္မေယျာထ” ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ရဟန်းတော်များကို တိုက်တွန်းချက်အရ အနုကမ္မာ သင့်တော်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မေတ္တာထားပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားတာနဲ့ ကြင်နာသနားပြီး စိတ်လှုပ်ရှားတာ (၂)မျိုးထဲက မနေ့က ပထမပိုင်းကို သူ့ရဲ့သဘာဝ လက္ခဏာ စသည်နဲ့ တင်ပြဆွေးနွေးသွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မပြီးပြတ်သေးပါဘူး။ ယနေ့ဆက်လက်ပြီးတော့ မေတ္တာအကြောင်း သိကောင်းစရာ မေတ္တာပွားပုံကိုပါ ထည့်ပြီးတော့ ပြောမှာပါ။

စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ သိပ်အရေးပါပါတယ်။ မနေ့က ဥပမာ

လေး ပြသွားပါတယ်။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုဟာ သွေ့ခြောက်နေရင် အခြားအရာဝတ္ထုနဲ့ ပူးပေါင်းဖို့မလွယ်ဘူး။ ကော် မသုတ်ထားတဲ့ စက္ကူနှစ်ချပ် ကပ်တဲ့အခါ ပူးကပ်ဖို့မလွယ်ဘူး။ စိုစိုဖတ်ဖတ်ရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုနှစ်ခုကို ပူးကပ်ရင်တော့ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ပဲ ပူးကပ်သွားပါတယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုပဲ သတ္တဝါတွေရဲ့စိတ်မှာ မေတ္တာအစိုအစေးဓာတ်မရှိရင် အခြားအခြားပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ တစ်ဦးချင်းဖြစ်ဖြစ် တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့ဖြစ်ဖြစ် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းဖို့ရန် ခက်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့ တစ်ရွာနဲ့တစ်ရွာ တစ်မြို့နဲ့တစ်မြို့ တစ်နယ်နဲ့ တစ်နယ် တစ်နိုင်ငံနဲ့တစ်နိုင်ငံ မေတ္တာအစေးဓာတ်ရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှပဲ ပူးပေါင်းဖို့လွယ်တယ်ဆိုတာ နားလည်ထားရပါတယ်။ သတ္တဝါတွေမှာလည်း မေတ္တာအစိုအစေးဓာတ်ရှိဖို့ အများကြီးလိုအပ်ပါတယ်။ သတ္တဝါတိုင်း သတ္တဝါတိုင်းမှာ လိုအပ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ကလည်းပဲ သဗ္ဗေ သတ္တာ သုခ ကာမာ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ပိုးကောင်မွှားကောင်လေးတွေကအစ သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်းဟာ ကောင်းစားချမ်းသာတာပဲ လိုလားတောင့်တကြတယ်တဲ့။ ဒီလို ဖော်ပြပါတယ်။ ဒီတော့ သတ္တဝါတွေထဲမှာ မိမိလည်း ပါတာဖြစ်တော့ မိမိဟာ ချမ်းသာလိုလားသလို၊ အခြားအခြားသတ္တဝါတွေလည်း လိုလားကြမှာပဲလို့ ဆင်ခြင်လျက် မနောက်မေတ္တာက စရမှာပေါ့။ ဟိတာကာရပဝတ္တိလက္ခဏာ မေတ္တာလို့ မနေ့က ပြောခဲ့ပါတယ်။ မေတ္တာဆိုတာဟာ အားလုံးသတ္တဝါတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားကိုလိုလားတဲ့ အခြင်းအရာအားဖြင့် မှတ်သားခြင်းရှိတယ်။

အဖြောင့်အဓိပ္ပာယ်ကတော့ သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတတ်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒါကတော့ မနောက်မေတ္တာမျှသာ။ အဲဒီအပိုင်းလောက်ပဲရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီအပိုင်းလောက်ပဲ ထားနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒီတော့ မေတ္တာအင်အား မကောင်းလှသေးဘူး။ မေတ္တာအင်အားကောင်းဖို့ဆိုတာကတော့ တစ်ဆင့် ဟိတူပသံဟာရရသာ သတ္တဝါများရဲ့အကျိုးစီးပွားကို လက်တွေ့ကျကျ နှုတ်နဲ့လည်းပဲ ဆောင်ရွက်ပေးဖို့၊ ကိုယ်နဲ့လည်းပဲ ဆောင်ရွက်ပေးဖို့၊ ဒါမှ မေတ္တာအား ကောင်းလာတတ်ပါတယ်။

တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး၊ တစ်ဖွဲ့အပေါ်တစ်ဖွဲ့၊ တစ်စုအပေါ်တစ်စု မေတ္တာစိတ်တွေလည်းပဲ ထားကြမယ်။ မေတ္တာပါတဲ့ မေတ္တာစကားလည်း ပြောကြမယ်၊ မေတ္တာပါတဲ့အမူအရာလည်း ပြုကြမယ်ဆိုရင် တစ်ဦးမေတ္တာတစ်ဦးမှာဆိုတဲ့အတိုင်း၊ တစ်ဖွဲ့မေတ္တာတစ်ဖွဲ့မှာဆိုတဲ့အတိုင်း တစ်ဖက်ကလည်းပဲ မေတ္တာနဲ့ ပြန်ပြီးတော့ တုန်ပြန်ကြရမှာပါပဲ။ ကောင်းသောတုန်ပြန်ခြင်းတွေ ရမှာပါပဲ။ ပြီးတော့ စိတ်ကောနှုတ်ကော ကိုယ်အမူအရာရော ပါပြီဆိုရင် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးဟာ မိတ်ဆွေအစစ်တွေ ဖြစ်သွားကြတာပါပဲ။ အဲဒီလို မိတ်ဆွေအစစ်တွေဖြစ်တဲ့သဘောကို ပါဠိလို မေတ္တာဇောတာပါပဲ။ အဲဒီမေတ္တာအစစ်ဘယ်ကစတင်ခဲ့သလဲဆိုရင် သူတစ်ပါးရဲ့မကောင်းတဲ့မုန်းကွက်ကို ဖယ်ထားပြီးတော့ မနာပဘာဝဒဿန-ချစ်ခင်ဖွယ်ရာအကွက် မြတ်နိုးဖွယ်ရာအကွက်ကလေးတွေ မြင်အောင်ကြည့်ရပါတယ်။ မြင်အောင်ကြည့်ပြီးဆိုရင် အဆင်သင့် မေတ္တာစိတ်ကလေး ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။ အဲဒီအပေါ်မှာ ခုနက စောစောပိုင်းက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း

၂၀ ⊕ ပဏ္ဍိတာဂုဏ်မရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

မေတ္တာစကား မေတ္တာအမှုအရာတွေ ပြမယ်ဆိုရင် အတိုင်းထက်အလွန် အင်မတန်ကောင်းတာပေါ့။

မေတ္တာရေးရာမှာ ရန်ငြိမ်းရင် ဘေးကင်းချမ်းသာဆိုတာ အလိုလို ဖြစ်လာတာပါပဲ။ ချမ်းသာဆိုတာ ဆင်းရဲကင်းတဲ့သဘောကို ချမ်းသာခေါ်တာပါပဲ။ ဆင်းရဲကင်းတယ်ဆိုတာ ရန်ငြိမ်းဘေးကင်းမှ ဆင်းရဲကင်းတော့ ချမ်းသာရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီနေရာဌာနမှာ ရန်ဆိုတာ ဘာတွေတုန်းဆိုတာ အဲဒါလေးရှင်းပြဖို့ပဲ လိုအပ်ပါတယ်။

ရန်နဲ့ရန်သူ

အခု ယောဂီတွေစုပေါင်းပြီးတော့ မေတ္တာပို့တဲ့အခါမှာ 'သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာဟောန္တူ' ဆိုတာပါပါတယ်။ အားလုံးသော သတ္တဝါတွေ သက်ရှိသတ္တဝါတွေမှန်သမျှ ရန်ကင်းသူများဖြစ်ကြပါစေ ဆိုတာပေါ့။ တောင့်တပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ 'အ'ကတစ်ခု၊ 'ဝေရ'က တစ်ခု၊ 'အ'ကတော့ 'န'ကနေပြောင်းပြီးတော့လာတဲ့ 'အ' ပါပဲ။ 'ဝေရ'က ရန်၊ 'အ'က ကင်းတာ မရှိတာပေါ့။ ရန်ကင်းသူများဖြစ်ကြပါစေ။ အဲဒီမှာ ဝေရအရ သုံးမျိုးပြထားပါတယ်။ အတွင်းရန်နဲ့ အပြင်ရန်။ အတွင်းရန်ကတော့ နှစ်မျိုးခွဲပြထားပါတယ်။ အတွင်းရန်ဆိုတာ ကတော့ မေတ္တာရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက် ဒေါသ၊ မုန်းတီးတဲ့သဘော၊ အဲဒါကို ရန်အနေနဲ့ပြထားပါတယ်။ သူကတော့ 'ကိလေသဝေရ' ကိလေသ ရန်လို့ဆိုပါတယ်။ နောက် အကုသိုလ်ရန်တစ်မျိုး ရှိသေးတယ်။ အကုသိုလ်ရန်ဆိုတာက ပါဏာတိပါတ အစရှိတဲ့ ငါးမျိုးသော

အကုသိုလ်တွေကို အကုသလဝေရလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရန်ဆိုတာကတော့ လူအချင်းချင်းလည်း ပုဂ္ဂိုလ်ရန်ဖြစ်နိုင်သလို သက်ရှိသတ္တဝါတွေလည်း ပုဂ္ဂိုလ်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ရန်ကတော့ တစ်မျိုးတည်းပါပဲ။ အတွင်းရန်က နှစ်မျိုးခွဲပြထားပါတယ်။ ကိလေသဝေရနဲ့ အကုသလဝေရလို့ ခွဲပြထားပါတယ်။ အပြင်ရန်ကတော့ ပုဂ္ဂလဝေရဒီလိုပြထားပါတယ်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ အခြားတစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာ မုန်းကွက်ကို မြင်ရ ကြားရ သိရလို့ အဲဒီမုန်းကွက်ကို ဖယ်ရှားရမယ့်အစား ချစ်ကွက်ကို မြတ်နိုးဖွယ်အကွက်ကို ကြည့်ရမယ့်အစား သတိလွတ်သွားပြီဆိုရင် မကျေနပ်မှု ဒေါသ ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ အဲဒီဒေါသဟာ မူလအေးချမ်းတဲ့စိတ်ကလေးကို သူက ဖျက်ဆီးလိုက်တာပဲ။ ကြမ်းတမ်းအောင်လည်း သူက ဖန်တီးတော့တာပဲ။ အဲဒီဒေါသက ရန်ပဲ။ သူ့ကို ဗျာပါဒလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကလည်း မူလစိတ်ကောင်းကို ဖျက်ဆီးပေးတဲ့သဘောပါပဲ။ စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး မုန်းညှိုးပြစ်မှားလို့ ဒီလိုပဲ မြန်မာလို ပြန်ထားပါတယ်။ မူလ စိတ်အခြေအနေပျက်သွားတာ။ မုန်းတီးတဲ့သဘော ဝင်လာတာပဲ။ မုန်းတီးတာတင် မဆိုင်းတော့ဘူး။ ညှိုးတဲ့သဘောလည်း ပါလာတယ်။ ရန်ညှိုးဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ နောက်ပိုင်းကျ ပြစ်မှားရက်စက်တဲ့သဘောလည်းပဲ ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ အဲဒါဟာ အတွင်းက အနီးဆုံးရန်သူပါပဲ။ အဲဒီရန်မျိုး ကင်းကြပါစေလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ တကယ်လို့ မကင်းဘူး ဆိုရင်တော့ ခိုက်ရန်ဒေါသတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်ကြတာပါပဲ။ မတဲ့ဖြစ်ပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်

ခိုက်ရန်တွေဖြစ်ပြီဆိုရင် ဘေးပြဿနာတွေ ပေါ်တော့တာပဲ။

ပါဏာတိပါတ အစရှိတဲ့ ငါးမျိုးသော အကုသိုလ်တွေ လည်းပဲ ရန်ထဲမှာ ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ သူများအသက် သတ် တယ်ဆိုရင် ဒေါသအရင်းခံတာပဲ။ မုန်းတီးတဲ့ အညှိုးဒေါသနဲ့ သတ်တာပဲ။ ပါဏာတိပါတ အကုသိုလ်ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒါတော့ အကုသလဝေရ ခေါ်ပါတယ်။ သူများပစ္စည်း အပိုင်စီးတယ်၊ မတရား ယူတယ်ဆိုရင် လိုချင်မက်မောမှု လောဘ၊ အစွန်းရောက်တဲ့လောဘ၊ ရိုးရိုးလောဘမဟုတ်ဘူး။ ဒါ လောဘအရင်းခံတာပဲ။ လောဘ အရင်းခံပြီးတော့ လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ အဒိန္နာဒါန အကုသိုလ် ဖြစ်သွား တော့တာပဲ။ အဲဒါ အကုသိုလ်ရန်တွေပေါ့။ မိစ္ဆာစာရ ကာမမှု ကျူးလွန် တယ်ဆိုရင် ဒါကတော့ လောဘပေါ့။ ပြီးတော့ တစ်ခုရှိသေးတယ်။ မစားရတဲ့အမဲ သဲနဲ့ပက်တယ်ဆိုတာ မနာလိုစိတ်များပြီးတော့ သူများ ပစ္စည်းကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်တာတော့ ဒေါသအရင်းခံပါတယ်။ ဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ပါပဲ။ ရန်တွေပေါ့။ မိစ္ဆာစာရ ကာမမှုကတော့ လောဘအရင်းခံပါတယ်။ လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေပေါ့။ လိမ်တယ်၊ ညာတယ်ဆိုတာကတော့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကျိုးငဲ့ပြီးတော့ လိမ်တာကတော့ လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်၊ သူတစ်ပါးထိခိုက်အောင် နှစ်နာအောင် လိမ်တာက တော့ ဖျက်ဆီးလိုတဲ့ ဒေါသစိတ် ပါပါတယ်။ အဲဒီဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်၊ လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ကြောင့် လိမ်တာ ညာတာတွေ ဖြစ်ရတာပဲ။ မူးယစ်ဆေးဝါးသောက် ရှူတယ်ဆိုတာ တော့ ပျော်ချင်လို့သောက်တာဆိုတော့ မူးယစ်ဆေးဝါးရဲ့အပြစ်တွေကို

မမြင်လို့ မောဟအရင်းခံပါတယ်။ မောဟနဲ့ယှဉ်တွဲတာများပါတယ်။ သောက်ချင်စိတ်နဲ့သောက်ရင်တော့ လောဘပါပါတယ်။ အဲဒါ လောဘ၊ မောဟနဲ့ ယှဉ်တွဲတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ ပါဏာတိပါတ အစရှိတဲ့ ငါးပါးသော အကုသိုလ်ရန်တဲ့။ အကုသိုလ် ရန်တွေဟာ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ သောင်းကျန်းနေတာပါပဲ။

မုန်းကွက်ကိုကြည့် မုန်းကွက်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ မုန်းတဲ့ ဒေါသ မဖြစ်ရအောင် ကြိုတင်ပြီးတော့ သတိနဲ့ကာကွယ်ရပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာရင်လည်း သတိနဲ့ ကုစားပေးရပါတယ်။ ပါဏာတိ ပါတ အစရှိတဲ့ အကုသိုလ်ရန်တွေကိုတော့ ရှောင်တိမ်းပြီးတော့ ပယ်ရ ပါတယ်။ ဒါတွေမလုပ်ပါဘူးဆိုတာ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ- သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါတယ် စသည်ပေါ့။ ရှောင်တိမ်း ပယ်ရ ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ ပယ်တဲ့နည်းနဲ့ ပယ်နိုင်ရင် အဲဒီရန်တွေ ငြိမ်းတော့ တာပါပဲ။ မပယ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်တွင်းရန်တွေက သောင်းကျန်း ပြီးတော့ မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ ကျူးလွန် စော်ကားတဲ့ အပိုင်းအထိ ရောက်တော့တာပါပဲ။ အဲဒီအပိုင်းအထိ ရောက်သွား ပြီဆိုရင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ပတ်သက်တာဖြစ်တော့ ကျူးလွန် စော်ကားခံ ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ကိုယ့်ကို မိတ်ဆွေအနေနဲ့တော့ ဘယ်တော့မှ ပြန်ပြီးတော့ဆက်ဆံမှာမဟုတ်ဘူး။ ရန်အနေနဲ့ပဲ သို့မဟုတ် ရန်သူ အနေနဲ့ပဲ ပြန်ပြီးတော့ ဆက်ဆံတော့မှာပဲ။ အဲဒီအခါမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ရန်တွေ သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်ရန်သူ ပေါ်လာပါပြီ။ အဝေရာ ဟောန္တဆိုတာ အဲဒီလို ကိုယ်တွင်းရန် ပုဂ္ဂိုလ်ရန်တွေ ကင်းသူများ ဖြစ်ကြပါစေလို့ ဒီလို တောင့်တတဲ့ သဘောပါပဲ။

အချင်းချင်းမတဲ့ ခိုက်ရန်ဖြစ်ကြတယ်ဆိုတာ မေတ္တာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက် ဒေါသဗျာပါရ မကင်းကြလို့ပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် လည်း ပါဏာတိပါတကံ အစရှိတဲ့ ကိုယ်တွင်းရန်တွေမအေးလို့ ခိုက်ရန်ဒေါသတွေဖြစ်ပြီးတော့ အချင်းချင်း ရန်သူဖြစ်ကြတာဆိုတာ ဒီမှာသွားပြီးတော့ ကောက်ချက်ကျပါတယ်။ ကိုယ်က နိုင်သွားလည်း ရန်ပွားတာပဲ။ ကိုယ်က ရှုံးသွားလည်း မသက်သာဘူး။ ကောင်းတာက တော့ အဲဒီမမှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ အနိုင်အရှုံးမယူဘဲနဲ့ အဲဒါတွေ ငြိမ်းအောင် သတိနဲ့ ကာကွယ်ရမယ်။ ကုစားရမယ်။ ငါးပါးသီလ ဆိုရင်လည်း ရှောင်တိမ်းပြီး ပယ်ရမယ်။ ပယ်နိုင်တယ်ဆိုရင် အတွင်း ရန်တွေကို အောင်နိုင်သူ ဖြစ်တာပဲ။ အတွင်းရန် အောင်နိုင်ပြီဆိုရင် ကြောက်ခြင်းဘေးဆိုးကြီးတွေလည်း မဆိုက်တော့ဘူး။ အတွင်းရန် မအောင်ဘူးဆိုရင် ကြောက်ခြင်းဘေးဆိုးကြီးလေးမျိုး ဆိုက်တော့ တာပဲ။ ဒီတော့ ကြောက်ခြင်းဘေးဆိုး ကင်းကင်းရှင်းရှင်း နေချင် ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘေးရန်တွေငြိမ်းဖို့ သိပ်လိုအပ်တယ်ဆိုတာ ပြပါတယ်။

တစ်နာရီပြည့်သွားပါပြီ။ နောက်နေ့ကျမှ ရန်မငြိမ်းတဲ့အတွက် အထူးသဖြင့် အတွင်းရန်မငြိမ်းတဲ့အတွက် ကြောက်ခြင်းမကင်းနိုင်။ အတွင်းရန်မကင်းတဲ့အတွက် ကြောက်ရွံ့ခြင်းမကင်းပဲ နောက်နေ့ကျမှ ဆက်ပြောပါမယ်။



ရန်ငြိမ်းရင် ဘေးကင်းတယ်

လွန်ခဲ့တဲ့နေ့တွေက သဗ္ဗေ သတ္တာ သုခကာမာ-သတ္တဝါ
တိုင်းဟာ ကောင်းစားချမ်းသာရေးကို လိုလားကြတယ်။ ဇီဝိတုကာမာ
-အသက်ရှင်ချင်ကြတယ်။ ဒါလည်းပဲ ပါပါတယ်။ သတ္တဝါတိုင်းထဲ
မှာလည်း မိမိလည်းပဲ တစ်ဦးတစ်ယောက် ပါဝင်တာဖြစ်လို့ မိမိ
ကိုယ်တိုင်က ချမ်းသာလိုလား၊ အသက်ရှည်လိုတဲ့ဆန္ဒရှိတော့ အခြား
အခြားသတ္တဝါတွေလည်းပဲ မိမိလို ချည်းပဲဆိုတာ ကိုယ်ချင်းစာတရားနဲ့
သူတစ်ပါးချမ်းသာရေး ကြည့်ရတယ်။ သူတစ်ပါး အသက်ရှည်ရေး
လည်းပဲ လိုလားရတယ်။

ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ကြတယ်ဆိုတာ အမှန်မှာတော့ ကိုယ်တွင်း
က ဝေရ ခေါ်တဲ့ ခိုက်ရန်ဒေါသတွေ မကင်းကြလို့ပဲ။ တစ်နည်းအား
ဖြင့်လည်း ပါဏာတိပါတ အစရှိတဲ့ အကုသိုလ်ရန်တွေ ကောင်းကြ

လို့ပဲ။ အတွင်းက အနီးဆုံးရန်တွေ မငြိမ်းဘူးဆိုရင် အဲဒါတွေ
ရှိနေသေးရင် ပုဂ္ဂလဝေရဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်ရန်လည်းပဲ လာတော့တာပါပဲ။
တစ်နည်းအားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရန်သူလည်း ပေါ်ပေါက်လာတာပဲ။ မပေါ်
ပေါက်သည့်တိုင်အောင်တောင်မှ မကောင်းမှုတွေပြုထားပြီဆိုရင်
ပြုထားသူဟာ ကြောက်ခြင်းဘေးဆိုးကြီး(၄)မျိုးကတော့ ပေါ်လာတတ်
ပါတယ်။ အကြောက်ကင်းပြီးနေလိုတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ အကြောက်
တွေရောက်လာပြီဆိုရင် နေရတာ ဘယ်ချမ်းသာတော့မလဲ။
အဲဒီဘေးဆိုးကြီးက ရှောင်လို့တိမ်းလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ်တွင်းရန်တွေ
မငြိမ်းဘူးဆိုရင် ပုဂ္ဂိုလ်ရန်က ဝိုင်းနေတာဖြစ်တော့ ကြောက်ခြင်း
ဘေးဆိုးကြီးတွေလည်းပဲ ဆိုက်တာပါပဲ။ ရန်ငြိမ်းပြီဆိုရင် ကြောက်ခြင်း
ဘေးတွေလည်း မဆိုက်တော့ပါဘူး။ ဘေးလည်း ကင်းတော့တာပါပဲ။
အဲဒီလို အပြန်အလှန် အဓိပ္ပာယ်ယူရပါတယ်။ ဒီတော့ မိမိကိုယ်တိုင်က
ကိုယ်တွင်းက ကိလေသာရန် အကုသိုလ်ရန် အပြင်က ပုဂ္ဂိုလ်ရန်ကင်း
တာ လိုလားသလို အခြားအခြားသတ္တဝါတွေလည်းပဲ အလားတူ
အဲဒီရန်တွေကင်းကြပါစေလို့ မေတ္တာထားတာပါပဲ။ ဒါ မေတ္တာတစ်ခု
ပါပဲ။ သူကတော့ တစ်ဆက်တည်းပဲ ရန်တွေကင်းပြီးတော့ ကြောက်
ခြင်းဘေးတွေလည်း ကင်းကြပါစေဆိုတာ ရန်ငြိမ်းတဲ့အတွက်
တစ်ဆက်တည်း ဘေးကင်းသွားစေချင်တာလည်းပဲ မေတ္တာတစ်ခုပါပဲ။
ဒီနေ့ ကိုယ်တွင်းရန် မငြိမ်းတဲ့အတွက် ကြောက်ခြင်းဘေးကြီးဆိုက်ပုံ၊
ကိုယ်တွင်းရန်ငြိမ်းတဲ့အတွက် ဘေးကင်းပုံတွေ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့
ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ တင်ပြပါမယ်။

အတွင်းအပြင်ရန်နှစ်မျိုး မကင်းငြိမ်းတဲ့အတွက် လက်ငင်း

အကျိုးရလဒ်ကတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာမှု ဒါ ကင်းသွားတော့တာပါပဲ။ ဒီရန်တွေရှိတယ်ဆိုရင် ဘယ်စိတ်ချမ်းသာတော့မလဲ။ စိတ်ချမ်းသာလည်း ဆုံးရှုံးသွားတာပါပဲ။ ကိုယ်ချမ်းသာမှုလည်းပဲ ဆုံးရှုံးသွားတာပဲ။ ရန်နှစ်မျိုးငြိမ်းတယ်ဆိုရင် အလိုလိုပဲ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကင်းပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရလာတာပဲ။ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေကင်းပြီးတော့လည်း ကိုယ်ချမ်းသာမှုတွေ ရလာတာပါပဲ။ ဒါက အနည်းဆုံး ရန်မကင်းရင် အနည်းဆုံး အကျိုးရလဒ်၊ ရန်ကင်းရင် အနည်းဆုံးအကျိုးရလဒ်၊ ဒါတင် မဟုတ်သေးပါဘူး။ ကြောက်ခြင်း ဘေးကြီး(၄)မျိုးလည်းပဲ ဆိုက်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီကြောက်ခြင်း ဘေးကြီး(၄)မျိုးကတော့ (၁) အတ္တာနုဝါဒဘယ (၂) ပရာန ဝါဒဘယ (၃) ဒဏ္ဍာဘယနဲ့ (၄) ဒုဂ္ဂတိဘယ ဆိုတဲ့ ဘေးကြီး(၄)မျိုးလည်းပဲ မကင်းတော့ပါဘူး။ ဒါလည်းပဲ ဆိုက်လာတော့တာပါပဲ။

အတွင်းရန်မအေးလို့ မကောင်းမှုပြုထားသူဟာ အောက်တန်းစားအလုပ်ကို လုပ်ထားသူဟာ ကိုယ့်အမှုကိုယ် သုံးသပ်ကြည့်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကျေနပ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စွပ်စွဲတယ်။ မကျေမနပ်ဖြစ်တာပါပဲ။ မကျေမနပ်ဖြစ်နေရာက ကြောက်မှုဆိုတာ ပေါ်လာတာပဲ။ ဒါတွေလုပ်မိပါလားဆိုတာ၊ ငါတော်တော်ညံ့ပါလားဆိုတာ၊ ကိုယ်မှားမိတာတွေ ပြန်ပြီးတော့စဉ်းစားကြည့်ရင် ကြောက်မှုပေါ်လာတာပဲ။ တစ်ချိန်ကျရင် ငါ့အလှည့်ရောက်လာရင် ဒီလိုပဲ ကြုံရမှာပဲဆိုတာ ဒီလိုပဲလျှောက်ပြီးတော့စဉ်းစားတော့တာပဲ။ အဲဒါ အတ္တာနုဝါဒဘယ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ အတ္တာနုဝါဒဘယက မှားထားပြီဆိုရင် သေခါနီးအခါမှာ မကောင်းတဲ့နိမိတ်တွေ

ပေါ်တော့တာပဲ။ အမှားတွေတကယ်ပြုနေရသလို၊ အမှားတွေ ပြုစဉ် ကာလကအခြေအနေတွေ၊ အမှားပြုမှုကြောင့် လားရမယ့် မကောင်းတဲ့ ဘဝအခြေအနေတွေ အဲဒါတွေထင်ဟပ်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်အပြစ်တင်တာ။ ငါဟာ တော်တော်ညံ့ခဲ့တာပဲ။ ယုတ်မာတဲ့အလုပ် တွေ လုပ်ခဲ့တာပဲဆိုတာ အဲဒီအခါကျမှ အတ္တာနုဝါဒဘယဆိုတာ သိပ်ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ ဒါက ကိုယ်တွင်းရန်မငြိမ်းတဲ့ အတွက် ပထမဆုံး ကြောက်ခြင်း အတ္တာနုဝါဒဘယ ဆိုက်လာပုံပါပဲ။ သူက ရှောင်တိမ်းလို့မရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိနေတာကိုး။

တက်ကြွတဲ့ဒေါသ၊ ဗျာပါဒ၊ ပါဏာတိပါတ အစရှိတဲ့ ယုတ်မာတဲ့အမှုတွေပြုလို့ နောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အာရုံပြုလို့ ကြောက်တယ်ဆိုတာက ဆုတ်နုတ်တဲ့ဒေါသတွေဖြစ်တာပါပဲ။ ဆုတ်နုတ်တဲ့ဒေါသတွေဖြစ်ပြီဆိုရင် လူတော သူတောလည်း မတိုး တော့ဘူး။ အလိုလိုပဲ စိတ်ကငယ်ပြီးတော့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ တင်းကြပ်မှု တွေ နောက်ဆုံး သေချင်တဲ့စိတ်တောင် ပေါက်လာတာပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျ တာ။ ဒါတွေလည်းဖြစ်တာပဲ။ အဲဒီလို ဆုတ်နုတ်တဲ့ဒေါသမဖြစ်ဘဲနဲ့ နောင်တရသွားရင် ဟိရိဩတပ္ပတရားတွေ ဝင်လာရင်တော့ သံဝေဂ ဖက်သွားတတ်ပါတယ်။ အသိညဏ်နဲ့ဆင်ခြင်ရင်၊ သံဝေဂ ဖက်သွား ရင်တော့ နောင်လည်းပဲ ဒါတွေရှောင်ကြဉ်ပြီးတော့ ကိုယ်မှု နှုတ်မှုတွေ စင်ကြယ်ပြီး လူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီအပိုင်း လေးက သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအပိုင်းလေးမှာ သူတော်ကောင်း တရားနဲ့တွေ့ဖို့ သိပ်ပြီးအရေးကြီးတယ်။ ကလျာဏမိတ္တတွေ့ပြီးတော့ သူတော်ကောင်းတရားနာရပြီဆိုရင်တော့ သူ့အဖို့တော့ ဟိရိဩတပ္ပ

တရားတွေ ဝင်ပြီးတော့ သံဝေဂဖြစ်ဖွယ်ရာရှိပါတယ်။

ဒုတိယဘေးကတော့ ပရာနဝါဒဘယ်။ ပရဆိုတာ သူတစ်ပါး၏ အထူးသဖြင့် ပညာရှိသူတော်ကောင်းတစ်စု၊ သူတစ်ပါး ပညာရှိသူတော်ကောင်းတစ်စုရဲ့ ကဲ့ရဲ့ဝေဖန်မှုကနေဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကြောက်ခြင်းတစ်မျိုး။ ပရာနဝါဒဘယ် ခေါ်ပါတယ်။ အမှားပြုထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝန်းကျင်က သိတာပဲ။ အမှားပြုထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မိတ်ဆွေမရှိဘူး။ သူတို့အချင်းချင်းတော့ ရှိရင်ရှိမှာပေါ့။ လူကောင်းသူကောင်းတွေကတော့ ပေါင်းသင်းခြင်းမရှိဘူး။ အထင်လည်း သေးတာပဲ။ အထူးသဖြင့် ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အသိအမှတ်ပြု မခံရဘူးဆိုရင် အဲဒီမခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘဝနာတာပဲ။ အဲဒီလို ဘေးဆိုးတစ်ခုလည်းပဲ ဆိုက်တတ်ပါတယ်။

တတိယကတော့ ဒဏ္ဍာဘယ်။ ဒဏ္ဍာဆိုတာ ဒဏ်သင့်တာ၊ အလွန်ကြောက်ဖွယ်ရာ အဲဒီဒဏ်သင့်တာက အိမ်ရာတည်ထောင်လှူဘောင်မှာနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အမှုပြစ်တွေရှိလို့ အာဏာပိုင်တွေက ပေးတဲ့ ဒဏ်မျိုးတွေ။ အိမ်ရာမထောင် ရဟန်းဘောင်မှာနေတဲ့ ရှင်ရဟန်းတွေအဖို့ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ် မရှိသေးဘူးဆိုရင် ဝိနည်းကပေးတဲ့ ဒဏ်ရယ်၊ အဲဒါအကြောင်းပြုပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကြောက်ခြင်းဘေးတွေပါပဲ။ ဥပဒေက ခွင့်မပြုတဲ့အချက်တွေကို ကျူးလွန်မိပြီဆိုရင် အာဏာပိုင်တွေက သတ်မှတ်ထားတဲ့ဥပဒေနဲ့ အရေးယူတာပဲ။ ဥပဒေနဲ့အရေးယူရင် အမှုက မှန်သွားရင် အကျဉ်းကျ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အကြီးအကျယ် ရောက်ရတော့တာပဲ။ ရဟန်းတော်များကလည်း ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ် မရှိသေးဘူးဆိုရင် ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်ဒဏ်အကြောင်း ပြုပြီး

တော့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်ရတော့တာပဲ။ အဲဒီ ဒဏ္ဍာအရ တစ်မျိုးဖွင့်ထားတာလည်း ရှိပါတယ်။ ၃၂-ပါးသော ကံကြမ္မာတဲ့။ ၃၂-ပါးတောင်ရှိတယ်။ ကံကြမ္မာဆိုတာ ညဉ့်ပမ်းနှိပ်စက်ကြောင်း နည်းတွေပေါ့။ အမှုပြစ်တွေ ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်တွေက အရေးယူခံရတဲ့အခါမှာ နည်းမျိုးစုံနဲ့ နှိပ်စက်ခံရတယ်။ အဲဒီ အနှိပ်စက်ခံရတဲ့ဒဏ်ကို ဒဏ္ဍာဘယလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ကျမ်းဂန်ထဲမှာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေတော့ သရုပ်ထုတ်ပြီးတော့ ရှင်းပြဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။

နောက်ဆုံးက ဒုဂ္ဂတိဘယ။ ဒုဂ္ဂတိဆိုတာကတော့ အင်မတန်ဆိုးဝါးတဲ့ လားရာဂတိပေါ့။ ဘဝဆိုးပါပဲ။ အပြစ်သင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သူ့အပြစ်အလိုက်ရောက်ရမယ့် နေရာဆိုးပေါ့။ အဲဒီဘဝက လေးမျိုးရှိပါတယ်။ သူ့ကို အပါယလို့ခေါ်ပါတယ်။ အပါယဆိုတာ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရာရကြောင်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကင်းမဲ့နေတဲ့နေရာဌာနလို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီဘဝဆိုးတွေ ရောက်တာပါပဲ။ စေတနာအဆိုးအလိုက် ရောက်တာပါပဲ။ အဲဒါတွေလည်း ချဲ့ပြောဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ အဲဒီ(၄)မျိုးကတော့ (၁) နိရယ-ငရဲ။ ငရဲဆိုတာ ချမ်းသာကြီးပွားကြောင်းကင်းမဲ့တဲ့နေရာဌာနကို နိရယလို့ခေါ်ပါတယ်။ (၂) တိရစ္ဆာန်-လူတွေရဲ့အနီးအပါးနဲ့ အဝေးနေနေတဲ့ တိရစ္ဆာန်မျိုးစုံ၊ သူလည်းပဲ အပါယ်ဘုံသားတစ်ခုပါပဲ။ (၃) ပေတ-စားရမဲ့သောက်ရမဲ့ တစ္ဆေအသေးစားလေးတွေ ဆင်းရဲတဲ့တစ္ဆေလေးတွေပေါ့။ (၄) အသုရကာယ-ရဲရင့်တောက်ပမှုကင်းမဲ့ပြီးတော့ မှေးမှေးမှိန်မှိန် ဖြစ်တဲ့ ဘဝဆိုး တစ္ဆေအကြီးစားကြီးတွေပေါ့။ တချို့ဆိုရင် နေ့ဖက်

တော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအကျိုး စံရပြီးတော့၊ ညဖက်တော့ အကုသိုလ်
မကောင်းမှုအကျိုးတွေ ခံရတာပေါ့။ ကုသိုလ်နဲ့အကုသိုလ် ရောနှောပြီး
လုပ်ခဲ့တော့ ကောင်းကျိုး မကောင်းကျိုး မျှပြီးတော့ခံရတဲ့ဘဝမျိုးပေါ့။
တစ္ဆေအကြီးစားကြီးတွေလို့ ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီလို သတ္တဝါတွေ လား
ရောက်ရာ ဘုံဘဝက ဘယ်ကောင်းတော့မလဲ။ ဒုဂ္ဂတိပဲ။ မကောင်း
ပါဘူး။ အဲဒါလည်းပဲ ကြောက်စရာပါပဲ။ အဲဒီဘေးဆိုးတွေနဲ့လည်း
ကြုံရတတ်ပါတယ်။

စောစောပိုင်းကပြောခဲ့တဲ့ရန်တွေ မငြိမ်းရင် စိတ်ချမ်းသာမှု
လည်းမရှိ၊ ကိုယ်ချမ်းသာမှုလည်းမရှိတဲ့အပြင် အခုပြောခဲ့တဲ့ ဘေးဆိုး
တွေနဲ့လည်းပဲ မကင်းတော့ပါဘူး။ ဒီတော့ ရန်အမျိုးမျိုးတွေကင်းပါ
စေလို့ မေတ္တာပို့တော့ ကိုယ်တွင်းကရန်တွေ ငြိမ်းပြီဆိုရင် ကိုယ်ချမ်းသာ
စိတ်ချမ်းသာ ရှိကြပါစေလို့ မေတ္တာထားရာလည်း ရောက်ပါတယ်။
ဘယ်လောက် မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ထားလည်းဆိုတာ ကြည့်ပေါ့။

ဆိုလိုတဲ့သဘောကတော့ တစ်ယောက်အကျိုးစီးပွား
တစ်ယောက်လိုလားပြီးတော့ ငါးပါးသီလတွေ မချိုးဖောက်ကြပါနဲ့။
ငါးပါးသီလတွေ လုံပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ရှိကြပါစေလို့
အင်မတန်ကို အရင်းခံကျတဲ့ မေတ္တာပို့ခြင်းပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက
ရဟန်းတော်များကို ဒီလိုမေတ္တာပို့ဖို့ မိန့်ကြားထားပါတယ်။
သင့်တော်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုတာ ဒါပေါ့။

စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာရှိတယ်ဆိုရင် ဒါ လုံလောက်
သလောက် ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ့်လို့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးတာဝန်ကတော့
အင်မတန်ကြီးပါတယ်။ အစာနဲ့ပြုပြင်ရတာ၊ ရေသောက်မှုနဲ့ပြုပြင်

၃၂ ❀ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ရဟာ၊ အစာဟောင်းတွေစွန့်ပြီး ပြုပြင်ရတာ၊ အပူအအေးမျှတအောင်
နေပြီး ပြုပြင်ရတာ၊ အနားယူပြီး ပြုပြင်ရတာ၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရတာ၊
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြီးတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးတည်တဲ့အောင် ပြုပြင်
ရတာ နည်းတဲ့တာဝန်ကြီးမဟုတ်ဘူး။ မလွဲမကင်းသာလို့ ဆောင်ရွက်
ရတဲ့ အဲဒီတာဝန်ကြီးကိုလည်း သက်တောင့်သက်သာ ဆောင်ရွက်နိုင်
ကြပါစေဆိုတာ ဒါလည်းပဲ မေတ္တာထားခြင်းတစ်ခုပါပဲ။

အခု ယောဂီတွေမေတ္တာပို့နေတာ အဟံ အဝေရော ဟောမိ
စသည်ကတော့ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ဖို့၊ ကျန်တဲ့မေတ္တာပို့တာ
ကတော့ အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း စိတ်မပါဘဲ နှုတ်တက်လျှောက်ဆိုသွားရုံ
နဲ့ကတော့ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ စိတ်က ပါပြီးတော့ ပို့မှ မေတ္တာရောက်
ပါတယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်က အဓိပ္ပာယ်သိပြီးတော့ မေတ္တာပို့နိုင်ကြပါ
စေလို့ တိုက်တွန်းရင်းနဲ့ ဒီတရား အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။



ရွတ်ဆိုရုံနဲ့ကတော့ မေတ္တာဖြစ်ဖို့ သိပ်မလွယ်

လွန်ခဲ့တဲ့ရက်တွေက မေတ္တာအကြောင်းသိကောင်းစရာ အနေနဲ့ ကျမ်းဂန်မှာလာရှိတဲ့အတိုင်း စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ နှစ်ခု ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့စွမ်းနိုင်သမျှ ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပါတယ်။ မေတ္တာပွားပုံကတော့ ရိုးရိုး သူလိုကိုယ်လို ပါရမီဖြစ် ကုသိုလ်ဖြစ် မေတ္တာပွားပုံလောက်သာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ မေတ္တာဈာန်ဖြစ်အောင် ပွားနည်းကတော့ မပါသေးပါဘူး။ သို့သော် ဒီနေရာဌာနမှာ အဓိက အသိဉာဏ်ဖြစ်ပွားရေးအတွက် သတိပဋ္ဌာန်ကို အလေးထားပြီးတော့ အားထုတ်တဲ့စခန်းဖြစ်တော့ လောကီဈာန်နဲ့ပတ်သက်လို့ အချိန်ယူပြီး ပြောနေရင် သတိပဋ္ဌာန်အတွက် အချိန်တွေ နည်းသွားဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မေတ္တာဈာန်ဖြစ်ပုံတော့ မပြောတော့ပါဘူး။ မေတ္တာ

ပွားနည်း(၂)မျိုး ရှိတယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ် ပါရမီဖြစ်ပွားနည်း၊ ဈာန်ဖြစ် အောင်ပွားနည်း။ ကုသိုလ်ဖြစ် ပါရမီဖြစ်ပွားနည်းထဲက အခု အများ လူတွေပွားနေကျ အတိုင်း “အဟံ အဝေရာ ဟောမိ”ကအစ နောက် သဗ္ဗေ သတ္တာ စသည် ပွားနေကြတာက ကုသိုလ်ဖြစ် ပါရမီဖြစ် ပွားနည်းပါပဲ။ အဲဒီလိုပွားတာကတော့ ဘယ်သူပဲတွေ့တွေ့ တွေ့တဲ့ လူကစပြီးတော့ ပွားနိုင်ပါတယ်။ အာရုံပြုမိရာလူကနေစပြီးတော့ ပွားနိုင်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ်တာချည်းပါပဲ။ သို့သော် ရွတ်ဆိုရုံနဲ့ ကတော့ ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ကတော့ သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ မေတ္တာဖြစ်ဖို့လည်း သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ သေသေချာချာ အဓိပ္ပာယ်သိရှိပြီးတော့ ပွားနိုင်ပါမှ ကုသိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဈာန်ဖြစ်အောင်ပွားနည်းကတော့ ကျမ်းဂန်လာတဲ့ အတိုင်း စနစ်တကျ အစီအစဉ်ကျ ပွားရမှာပါ။ အဲတော့ အခု ကုသိုလ် ဖြစ်ပွားနည်းလောက်နဲ့ပဲ မေတ္တာအကြောင်းသိကောင်းစရာ အဆုံးသတ် ကြပါစို့။ ဒီကမ္မတစ်ဆင့် ဆက်ပြီးတော့ ရိုးရိုးမေတ္တာပွားသူဟာ မေတ္တာ တော်တော်လေး အခြေကျ အားကောင်းသွားရင် မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ မေတ္တာဓာတ်တွေဝင်နေတော့ သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့ စိတ်တွေပဲ များပါတယ်။ ဒီအခါမှာ လူတွေနဲ့ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး မှာ ကိုယ်က သည်းခံတတ်တယ်။ ခွင့်လွှတ်တတ်တယ်။ အနစ်နာခံ တတ်တယ်။ အဲဒီ သူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ်တွေကတော့ နောက်ပိုင်း မှာ တစ်ထွေးကြီး ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီကမ္မတစ်ဆင့် ဆက်ပြီးတော့ စာနာစိတ်တွေလည်း ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ စာနာစိတ် ထားရာက ကရုဏာဖြစ်ပုံတွေ အနည်းအကျဉ်း ဟောပြပါမယ်။

ဆင်းရဲကိုပယ်ရှားလိုတဲ့ ကရုဏာ

ပါဠိလို ကရုဏာဆိုတဲ့စကားလုံးရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြထားတာက ပရဒုက္ခ ကိရတိ အပနေတိ ဝိနောဒေတိတိ ကရုဏာလို့ ဆိုပါတယ်။ တစ်ဖက်သားပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတာတွေ ပြီးဆိုရင် သူ့မှာ ခံစားရတဲ့ ဆင်းရဲကို ပယ်ရှားဖျောက်ဖျက်လိုတဲ့စိတ်ထားတွေ ပေါ်ပေါက်တတ်တယ်။ အဲဒါဟာ ကရုဏာပဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ နှစ်စားရှိပါတယ်။ စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့ဖြစ်ပြီးတော့ ရောဂါဘယ ဖိစီး နှိပ်စက်လို့ ကူညီပေးမသူမရှိ အထီးကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖြစ် အများဖြစ်ဖြစ် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေပြီဆိုတာတွေ ရင် သူခံစားနေရတဲ့ ဆင်းရဲကို ပယ်ရှားလိုတဲ့စိတ် ဒါမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါ ကရုဏာ ပါပဲ။

အခုနကပြောခဲ့တဲ့ လူမှုဆင်းရဲတွေ ကင်းဝေးပြီးတော့ လူမှု ချမ်းသာတွေပြည့်စုံနေပေမယ့်လို့ လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုး ဒုစရိုက်မှုတွေ အောက်တန်းကျတဲ့အမှုတွေ ပြုနေရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေတဲ့အခါလည်း ကြင်နာသနားမှုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအကျင့်ဆိုးတွေကြောင့် ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေ ရောက်ရှာတော့မှာပဲဆိုတာ အဲဒီလိုလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သေဒဏ်လိုက်လောက်အောင် ရာဇဝတ်မှုရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပြစ်ကထင်ရှားနေတော့ သေဒဏ်ထိုက်တဲ့အခြေအနေ ရှိနေပြီဆိုရင် မကြာခင်ပဲ သူ သေဒဏ်ရရှိတော့မှာပဲဆိုတာ အဲဒီ သဘောမျိုးလိုပေါ့။ လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုး ပြုထားလို့ရှိရင် ခံရမယ့် ဆင်းရဲတွေက မသက်သာချူ။ တစ်ဘဝတင်မကဘူး။ အများကြီး

၃၆ ☸ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ဆက်ပြီးတော့ ခံရဖွယ်ရာရှိတယ်။ အဲတော့ သူ့ရဲ့အကျင့်ဆိုးကြောင့်
နောက်ခံစားရမယ့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြုံရမယ့်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို တွေးဆ
မြော်မြင်ပြီးတော့ သနားစရာကောင်းတဲ့ သတ္တဝါပဲဆိုတာ ဒီလိုကြင်နာမှု
ဖြစ်တာလည်းပဲ ကရုဏာလို့ ဆိုရတာပဲ။

စိတ်နှလုံးကိုတုန်လှုပ်စေတတ်တဲ့ ကရုဏာ

အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးကို သူတော်ကောင်းစိတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ
တွေ့ရမြင်ရပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့စိတ်နှလုံးကို တုန်လှုပ်စေတတ်
တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်လည်းပဲ ကရုဏာလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါ မှန်ပါတယ်။
စိတ်ထားမှန်ပြီးတော့ သူတော်ကောင်းနှလုံးရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မြင်ရင်
မြင်တဲ့အတိုင်း ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတွေ့ရင် ကြင်နာမှု
ဝင်လာပြီး စိတ်နှလုံး တုန်လှုပ်တာပဲ။ ပယ်ရှားပစ်လိုတဲ့စိတ်လည်း
ဒါ တုန်လှုပ်တဲ့သဘောပါပဲ။ ဒုစရိုက်သမားတွေ တွေ့ရင်လည်းပဲ
အဓမ္မလမ်းကြောင်းတွေလျှောက်နေရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရောက်မယ်။
အဓမ္မလမ်းကြောင်းကနေပြီး ဓမ္မလမ်းကြောင်းဖြောင့်အောင် ဖြောင့်ပေး
ချင်တယ်။ လမ်းကြောင်းဖြောင့်မှန်ပြီးတော့ ကောင်းစားစေချင်တယ်။
ဒီလမ်းကြောင်းလျှောက်ရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်မှာပဲဆိုပြီးတော့
အဲဒီလို စိတ်တုန်လှုပ်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီလို တုန်လှုပ်စေတတ်လို့
သူ့ကို ကရုဏာလို့ ခေါ်ပြန်တယ်။ ဒီလို တစ်မျိုး ဖွင့်ဆိုပါတယ်။

ကရုဏာရဲ့ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်

မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတွေထဲမှာ

အခြားပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ သဒ္ဓါသီလအစရှိတဲ့ ကောင်းဂုဏ်များကြောင့် မြတ်နိုးဖွယ်ရာအကွက်ကလေးတွေ မြင်တွေ့ပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားလိုလားမှု ဖြစ်ပေါ်လာသလို ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုး ဖိစီးခံရလို့ အထီးကျန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကိုတွေ့ရင် ခုနက ပထမ အမျိုးအစားနဲ့ ဒုတိယအမျိုးအစား ပုဂ္ဂိုလ်များ ဒါ သူတို့ အားကိုးရာ မဲ့နေကြတာပဲ။ ပထမအမျိုးအစားလည်းပဲ အားကိုးရာမဲ့တာပဲ။ ဒုတိယအမျိုးအစား ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း လမ်းမှန်ဖြောင့်ပေးတဲ့လူမရှိလို့ အကြီးအကျယ် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရောက်မှာဆိုတာ အားကိုးရာမဲ့နေတာပဲ။ ဒုက္ခတွေဖိစီးနှိပ်စက်လို့ အားကိုးရာမဲ့နေတဲ့အဖြစ်ကို မြင်ရပြီဆိုရင် အဲဒါဟာ ကရုဏာဖြစ်ခြင်းရဲ့ အနီးဆုံးအကြောင်းပဲ။ အဲဒီဆင်းရဲတွေကို ပယ်ရှားပေးလိုတဲ့ ကရုဏာလက္ခဏာ ပေါ်လာတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခပနယနာကာရပဝတ္ထိလက္ခဏာ ကရုဏာလို့ဆိုထားပါတယ်။ ကရုဏာဆိုတာဟာ သူတစ်ပါးဆင်းရဲဒုက္ခကို ပယ်ရှားလိုသော အခြင်းအရာအားဖြင့် ဖြစ်ခြင်း လက္ခဏာရှိတယ်တဲ့။ သူတစ်ပါး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတာကို ပယ်ရှားပစ်လိုတဲ့ သဘောတွေ ကောင်းတဲ့စိတ်ထားလေးတွေ တုန်လှုပ်တဲ့စိတ်ထားလေးတွေ သင့်တော်တဲ့စိတ်ထားလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီနေရာဌာနမှာ လူ့သဘာဝလေးလည်း မြတ်စွာဘုရားက ဖော်ပြထားပါတယ်။ သဗ္ဗေ သတ္တာ ဒုက္ခပဋိကူလာ အမရိတုကာမာ။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ မှန်သမျှကို ရွံတတ်ပါတယ်။ စက်ဆုပ်တတ်ပါတယ်တဲ့။ မကြုံစေချင်ဘူးပေါ့။ အထူးအားဖြင့် မသေချင်ဘူးပေါ့။ ဒီလို ပြပါတယ်။ ဒီတော့ လူ့သဘာဝကို

သူ့နေရာနဲ့သူ မပြောင်းလွဲရအောင် တောင့်ထားရမယ့်အစား ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်မှာမွေးထားတဲ့ အချစ်တော်လေးပဲဖြစ်ဖြစ် သေခါနီးဆဲဆဲမှာ မချီမဆန့် ကြုံနေပြီဆိုရင် ပထမဖြစ်တာတော့ ကြင်နာမှုပါပဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုပယ်ရှားလိုတဲ့ သင့်တော်တဲ့စိတ်တုန်လှုပ်မှုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တွေ့ဖန်များတဲ့အခါကျတော့ စိတ်က ပြောင်းလဲသွားတော့ သူ့ကိုတွေ့ရတာပဲ စိတ်ထဲမှာ မချီတင်ကဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဝမ်းနည်းလာတာပေါ့။ ပူဆွေးလာတာပေါ့။ ကရုဏာအစစ်က နေပြီးတော့ ပူဆွေးသောကပြောင်းသွားတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ ဒီသတ္တဝါလေး ဆက်ပြီးတော့ အသက်ရှင်နေရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အများကြီးကြုံရတော့မှာပဲ။ မြန်မြန်သေတာ ကောင်းတယ်ဆိုပြီးတော့ သတ်လိုက်တာလည်းရှိပါတယ်။ mercy killing ပေါ့။ အဲဒါမျိုးကတော့ ကရုဏာနဲ့သတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သောကနဲ့ သောကဒဏ် မခံနိုင်လို့ ဒေါသနဲ့သတ်လိုက်တာပါပဲ။ အဲဒါမျိုးကတော့ ကယ်တင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါမျိုးကတော့ သင့်တော်တဲ့တုန်လှုပ်မှု မဟုတ်တော့ဘူး။ မသင့်တော်တဲ့တုန်လှုပ်မှုဖြစ်သွားပြီ။ ကရုဏာကနေပြီးတော့ သောက ပြောင်းသွားပြီ။

သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကိစ္စက သူတစ်ပါးဆင်းရဲရောက်နေတာ ပယ်ရှားလိုတဲ့ဆန္ဒ၊ ပယ်ရှားနိုင်တာ မပယ်ရှားနိုင်တာ ထားပေါ့။ သူတစ်ပါး ဆင်းရဲကြုံနေရင် ပယ်ရှားလိုတဲ့စိတ်ကောင်းလေး ဝင်လာတာတော့ သင့်တော်တဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်တာကတော့ ဒါကတော့ အမှန်ပဲ။ အဲဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်က ခံနိုင်ရည်မရှိဘူး။ သူ့ဆင်းရဲ

အတွက် “ပရဒုက္ခာသဟနရသာ”လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ပရဒုက္ခာသဟန-သူတစ်ပါးဆင်းရဲဒုက္ခကို မြင်ရတွေ့ရရင် အဲဒီဆင်းရဲကို မခံနိုင်ဘူးတဲ့။ ဒီလိုဆိုတယ်။ သူ့ဆင်းရဲက မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အခံခက်စေတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ သူတော်ကောင်းစိတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်ဓာတ်မပြောင်းပါဘူး။ သင့်တော်တဲ့လှုပ်ရှားမှုပဲ ရှိတာပါပဲ။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ အထိန်းတွေလွှတ်ပြီးတော့ မြန်မြန်သေစေချင်တဲ့သဘောမျိုးနဲ့ သောကတွေဝင်လာရင်တော့ သူ့အချိန်ကျမှသေနိုင်တဲ့ အသက်ဟာ ကိုယ်က မြန်မြန်ကိစ္စပြီးအောင်လုပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒါလဲ သူက လူသတ်မှုဖြစ်တာပဲ။ အထူးသဖြင့် ဆေးရုံက နာတာရှည်လူနာတွေ ကုလို့လည်း မပျောက်နိုင်ဘူး၊ ပြန်ပြီးတော့လည်း နာလဲ မထူနိုင်တော့ဘူးဆိုရင် euthanasia ဆိုတာ သေချိန်ကျမှ သေရမယ့် အစား ညင်ညင်သာသာလေး သေရအောင်ဆိုပြီး ဆေးထိုးသတ်လိုက်တာ။ အဲဒါမျိုးလည်း mercy killing ထဲမှာ ထည့်တာပါပဲ။ အဲဒါ သိပ်သတိထားဖို့ ကောင်းတယ်။

အနည်းဆုံး စောစောပိုင်းကပြောခဲ့တဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားလေး စာနာစိတ်ကလေး ဒုက္ခပဋိကူလာ အမရိတုကာမာ-ဒီလိုစိတ်ကလေးရှိတယ်ဆိုရင် ဆင်ခြင်တဲ့တရားလေးက ပါနေတာကိုး။ ဆင်ခြင်တဲ့တရားလေးက ပါလာပြီဆိုရင်တော့ တစ်ဖက်သားပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပယ်ရှားနိုင်တာ မနိုင်တာထား။ ပယ်ရှားလိုတဲ့စိတ်ကလေးရှိပြီးတော့ အထိန်းလေးနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလောက်ပဲ။ အဲဒီလောက်အဆင့်ဆိုရင်တော့ ညဉ့်ဆဲတဲ့သဘော မရောက်တော့ဘူး။

၄၀ ⊗ ပဏ္ဍိတာဂုဏ်ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

မညဉ်းဆဲတဲ့သဘော၊ ညဉ်းဆဲမှုကင်းတဲ့သဘော၊ အဲဒီအခြင်းအရာ
ကလေးတွေ ပေါ်လာတာပါပဲ။ အဲဒါကို အဝိဟိံသာပစ္စုပ္ပန်နာလို့
ခေါ်ပါတယ်။ ညဉ်းဆဲမှုကင်းဝေးတယ်။ ညဉ်းဆဲမှုကင်းတယ်။
စာနာတဲ့ အခြင်းအရာအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီလို ဆိုပါတယ်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အများအပေါ်မှာပဲ
ဖြစ်ဖြစ်၊ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် မုန်းကွက်တွေ တွေ့လို့
ရက်စက်စရာအကွက်တွေတွေ့လို့ စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး မုန်းတဲ့ ညှိုးတဲ့
ရက်စက်တဲ့သဘောတွေဟာ မေတ္တာရဲ့ ကရုဏာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်
တွေပဲ။ မေတ္တာက စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး မုန်းမှုရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက်၊ အဒေါသ
ခေါ်တယ်။ ကရုဏာကတော့ အညှိုးထားပြီးတော့ ရက်စက်မှုရဲ့
ဆန့်ကျင်ဖက် အဒေါသပဲ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါ မနက်ဖြန်ခါမှပဲ
ဆက်လက်ပြီး ရှင်းပြပါမယ်။



ကရုဏာရဲ့အနီးဆုံးအကြောင်း

မနေ့က ကရုဏာအကြောင်းကို သူ့ရဲ့သဘာဝအထည်ကို သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကိစ္စနဲ့ သူ့ရဲ့အခြင်းအရာနဲ့ သူ့ရဲ့ အနီးဆုံး အကြောင်းတွေကို ရှင်းလင်းတင်ပြသွားပါတယ်။ ကရုဏာအကြောင်း က ဒီလောက်ဆို လုံလောက်ပါတယ်။ ဒုက္ခဘိဗ္ဗာတာနံ အနာထဘာဝ ဒဿနပဒဋ္ဌာနာ ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံဖိစီးနှိပ်စက်လို့ ခိုကိုးရာမဲ့ အထီးကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို မြင်လိုက်ရင် သူ့ရဲ့ဆင်းရဲတွေကို ပယ်ရှားလိုတဲ့ ကရုဏာရဲ့သဘာဝ ပယ်နိုင်တာ မပယ်နိုင်တာထားပေါ့။ စိတ်ကတော့ ပယ်ရှားလိုတဲ့စိတ်ကလေး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကြင်နာသနားတဲ့စိတ် ကလေး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သူ့မှာ ဆင်းရဲကြုံနေတာကို သင့်တော်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးဖြစ်ပြီး သူနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ရမလဲ ဆိုတာကို ဒါကတော့ ကရုဏာရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကိစ္စပေါ့။ အဲဒီလို

အခြေအနေရှိတဲ့ စိတ်ထားရှိသူဟာ ဘယ်တော့မှ သူများအပေါ်မှာ ရက်ရက်စက်စက်ညှဉ်းဆဲတာမျိုး မရှိတော့ပါဘူး။ မညှဉ်းဆဲတဲ့ ညှာတာတဲ့တရားအနေနဲ့လည်းပဲ သူ့ရဲ့အခြင်းအရာအနေနဲ့ ထင်လာ ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ကရုဏာဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းအမျိုးမျိုးတွေထဲမှာ အနီးဆုံးအကြောင်းကတော့ ဒုက္ခိတပုဂ္ဂိုလ်ကို ဒုက္ခဖိစီးနှိပ်စက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိတယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အကြီးအကျယ် စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့ ပျက်စီးပြီးတော့ အားကိုးရာမဲ့ အထီးကျန်တဲ့ ရိုးရိုးပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်နဲ့ အစားအသောက်ပြည့်စုံပြီးတော့ ဒုစရိုက်မှုပြုနေရင် မကောင်းမှုအကုသိုလ်တရားတွေက ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မကောင်းကျိုး ပေးမယ့် အခြေအနေမြင်တော့ သူ့အပေါ်မှာ ကြင်နာသနားအပ်တဲ့ ဒုက္ခိတသတ္တဝါထဲ ပါပါတယ်။ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ထဲ ပါပါတယ်။ အဲဒီလို ကြင်နာထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ ကြင်နာဖွယ်ရာအမှုအရာ တွေကိုတွေ့လို့ ဒုက္ခကို ပယ်ရှားလိုမှု အစရှိတဲ့ ကရုဏာရဲ့သဘာဝ လက္ခဏာ၊ လုပ်ဆောင်ချက်နဲ့ အခြင်းအရာလေးတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ တရား ရေရေလည်လည် အားထုတ်ထားရင် အဲဒီလိုစိတ်ထားမျိုး တော်တော်လေးပြည့်စုံတတ်ပါတယ်။ မိတ္တသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတော်များကို အားလုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ အကျိုးစီးပွား လိုလားတဲ့ မေတ္တာတွေထားကြ၊ အားလုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ သနားကြ ပါလို့ ပထမဆုံး တိုက်တွန်းတော်မူပါတယ်။

မေတ္တာအလား လှည့်စား‘ရာဂ’

မေတ္တာနဲ့ ကရုဏာမှာ အတူနဲ့အစစ် နှစ်မျိုးကွဲပါတယ်။

မေတ္တာအတုဆိုတာကတော့ ရာဂအစေးဓာတ်လေး ပါပါတယ်။ ရာဂအစေးဓာတ်လေးဆိုတာကတော့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် ဇနီးမောင်နှံချင်းချစ်ပုံ၊ သမီးရည်းစားချင်းချစ်ပုံ၊ သူက သူတစ်ပါးချမ်းသာရေးသက်သက်မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က သူ့ကို ရာဂနဲ့စွဲလမ်းမိရင် သူ့ဆီကလည်း တုန့်ပြန်ပြီး ချစ်ရမှာပဲဆိုတဲ့အနေနဲ့ ကိုယ့်ချမ်းသာရေးကို မျှော်ကြည့်ပြီး ချစ်တဲ့အချစ်မျိုးဆိုတော့ မသန့်ရှင်းဘူး။ သန့်ရှင်းတဲ့အချစ်ဆိုတာကတော့ အတွင်းကိလေသ ရာဂရန်ကင်းလို့ ငြိမ်းအေးတဲ့အချစ်ကို မေတ္တာနဲ့ပြည့်စုံတယ်ခေါ်ပါတယ်။ ရာဂက မေတ္တာယောင်ဆောင်ပြီးတော့ လှည့်စားခံရရင် သာမန်ကြည့်ရင် မေတ္တာလို့ထင်ရပါတယ်။ အဲဒါမျိုးကို ကျမ်းဂန်မှာပြထားတာ မေတ္တာယနာမုခေနရာဂေါ ဝဇ္ဇေတိ။ “မေတ္တာအလား လှည့်စားရာဂ” ရာဂက လှည့်စားတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မြင်ပြီးတော့ အဲဒါတွေသတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

ကရုဏာအလား လှည့်စား‘သောက’

ကရုဏာဆိုတာကတော့ ညှဉ်းဆဲမှုကင်းရင် ကရုဏာပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အခုနက စောစောပိုင်းက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သူတစ်ပါးရဲ့ဆင်းရဲကို ပယ်ရှားလိုတဲ့သဘော၊ သူတစ်ပါး ဆင်းရဲခဲနေတာကို မခံချိလို့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုယ်က ရက်ရက်စက်စက် ညှဉ်းဆဲတာမျိုး မရှိတော့ဘူး။ ညှဉ်းဆဲမှုကင်းတော့တယ်။ ညှဉ်းဆဲမှုကင်းတာဟာ ကြင်နာသနားမှုနဲ့ ပြည့်စုံခြင်းပဲ။ သို့သော် လူလူချင်း ပေါင်းကြရမှာ ကရုဏာယောင်ဆောင်ပြီးတော့ လှည့်စားတတ်တာ

၄၄ ⊕ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေစောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

မျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါမျိုးကို ကရုဏာအတုလို့ခေါ်ပါတယ်။
“ကရုဏာအလား လှည့်စားသောက”။ ကရုဏာယနမုခေန
သောကော ဝဇ္ဇေတိ။ ကရုဏာအတုအယောင်အနေနဲ့ သောကက
လှည့်စားတတ်တယ်။ အဲဒီသဘောလေးတွေ မသိရတော့ ရာဂက
မေတ္တာယောင်ဆောင်ပြီးတော့ လှည့်စားတာ၊ သောကက ကရုဏာ
ယောင်ဆောင်ပြီးတော့ လှည့်စားတာရှိတယ်။ အဲဒီသဘောတွေကို
သိနားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။

မေတ္တာနဲ့ကရုဏာတို့ရဲ့တရားကိုယ်

လိုရင်းကတော့ ကိုယ်ကျိုးလောဘမပါဘဲ မုန်းတီးတဲ့ ဒေါသ
ကင်းတဲ့ ဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက် အဒေါသ စေတသိက်က မေတ္တာ။
သောကမပါဘဲနဲ့ ရက်စက်တဲ့ ဒေါသကင်းတဲ့ ဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက်
အဒေါသစေတသိက်က ကရုဏာ။ အဲဒီလို မှတ်ထားရမယ်။

မေတ္တာနဲ့ညွှန်ကြား၊ ကရုဏာနဲ့ဟန့်တား

အများအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာထားကြဖို့၊ သင့်တော်တဲ့
စိတ်လှုပ်ရှားမှုရှိကြဖို့ တိုက်တွန်းရတာကတော့ မေတ္တာထားတော့
အများကောင်းစားရေးအတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်ဖို့ရန်
ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဓမ္မတွေ၊ ဓမ္မလမ်းကြောင်း ညွှန်ကြား
တော့တာပဲ။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်စေတဲ့ဟာတွေ ညွှန်ကြားတာ
မေတ္တာပါမှ ညွှန်ကြားလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကရုဏာကတော့ စည်းကမ်း
တကျဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် စည်းကမ်းတကျဖြစ်စေလိုတဲ့ ကရုဏာနဲ့

အချိုးတကျ ဖြစ်ဖို့ရန် အတွက် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပေးတဲ့သဘော၊
 အဲဒါတွေ ပေါ်လာစေချင်လို့ပါပဲ။ ကောင်းစားစေချင်တာက မေတ္တာ၊
 မေတ္တာအခြေခံရှိရင် ကာယကံမြောက် ဝစီကံမြောက် မေတ္တာအား
 ကောင်းအောင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်
 တွေ သတ်မှတ်ပေးတော့တာပဲ။ ကရုဏာအခြေခံပြီဆိုရင် အစစ
 အရာရာမှာ ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာ စိတ်နေစိတ်ထားတွေက
 အစ အကုန်လုံး အချိုးတကျဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် ပညတ်ချက်၊ သတ်မှတ်
 ချက်၊ ဒါတွေ ဒါတွေကို ညွှန်ကြားသတ်မှတ်ပေးတော့တာပါပဲ။ ဒီထက်
 တိုတိုရှင်းရှင်းပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ လုပ်ကောင်း ပြောကောင်း ကြံစည်
 ကောင်းတဲ့အရာတွေကို မေတ္တာထားပြီး ညွှန်ကြားတော့တာပါပဲ။
 မလုပ်ကောင်း မပြောကောင်း မကြံစည်ကောင်းတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်
 ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အရာတွေကို ကရုဏာနဲ့ ဟန့်တားတော့ပါပဲ။ မေတ္တာနဲ့
 ကောင်းတာညွှန်ကြားမယ်၊ အကျိုးရှိတာ ညွှန်ကြားမယ်။ ကရုဏာနဲ့
 အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အရာတွေကို ဟန့်တားမယ် ဒါပါပဲ။

ဓမ္မတွေ ညွှန်ကြားတယ်ဆိုတာ ဓမ္မဆိုတာကတော့ “သုစရိတ
 (၁၀)ပါးပါပဲ။ ကာယသုစရိတ(၃)ပါး၊ ဝစီသုစရိတ(၄)ပါးနဲ့ မနော
 သုစရိတ(၃)ပါးပါ။ ကောင်းတဲ့၊ အပြစ်ကင်းတဲ့၊ သန့်ရှင်းတဲ့၊ ယဉ်ကျေး
 နူးညံ့တဲ့၊ အေးချမ်းမှုဖြစ်တဲ့၊ နှစ်သက်စရာ၊ မြတ်နိုးစရာဖြစ်တဲ့
 အပြုအမူတွေ၊ ယဉ်ကျေးတဲ့အပြုအမူတွေကို သုစရိတ ခေါ်ပါတယ်။
 ကာယသုစရိတ(၃)ပါးဆိုတာ သတ်မှုမှ ရှောင်၊ ခိုးမှုမှ ရှောင်၊ မိစ္ဆာစာရ
 ကာမမှုမှ ရှောင်တာပါပဲ။ အဲဒါ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ
 အပြုအမူတွေပေါ့။ နှုတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာအပြုအမူ

ဆိုတာက မုသားမှ ရှောင်တာ၊ ပြောစရာရှိရင် မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောတာ၊
ချိုသာယဉ်ကျေးစွာပြောတာ၊ အကျိုးရှိတဲ့စကားပြောတာ။ ယဉ်ယဉ်
ကျေးကျေးပြောတာ အကျိုးရှိတဲ့စကား ပြောတာပေါ့။ ကောင်းတဲ့
နှုတ်အမူအရာပေါ့။ သန့်ရှင်းတဲ့ ယဉ်ကျေးတဲ့ နှုတ်အမူအရာတွေပေါ့။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကတော့ သူတစ်ပါးကို ကိုယ်က လိုအပ်တာ
လေးတွေ ကူညီချင်တာ၊ အမြတ်မထုတ်ချင်ဘူး။ သူများ ချမ်းသာစေ
ချင်တာ၊ ကျန်းမာစေချင်တာ။ ကောင်းတာပြုရင် ကောင်းကျိုးရတတ်
တယ်။ ဆိုးတာပြုရင် ဆိုးကျိုးရတတ်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ယဉ်ကျေးတဲ့အပြုအမူလေးတွေကို ဓမ္မလို့ခေါ်တယ်။ ဓမ္မတွေဟာ
ကျင့်သုံးရင် ကျင့်သုံးနိုင်သလောက် ကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အကျိုး
ကျေးဇူးတွေ ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို အကျိုးကျေးဇူးတွေ ဖြစ်ဖို့ရန်
အတွက် အဲဒီလို သုစရိတဓမ္မတွေကို မေတ္တာထားပြီးတော့ မေတ္တာရှင်
ဟာ ညွှန်ကြားတော့တာပါပဲ။ အဲဒီအပိုင်းထိရောက်အောင် မြတ်စွာ
ဘုရားက တိုက်တွန်းတဲ့သဘောပါ။

သုစရိတဓမ္မတွေကို ညွှန်ကြားရတာကတော့ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာ
အခြေခံ ရှိထားပြီးဆိုရင် သူတစ်ပါး ကောင်းစားချမ်းသာဖို့ရန်အတွက်
ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ရန်အတွက် သုစရိတလမ်းမှန် ညွှန်ကြား
တော့တာပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ညွှန်ကြားရတုန်းဆိုတော့ ကောင်းကျိုး
ချမ်းသာရစေချင်လို့၊ ဘယ်လိုကောင်းကျိုးချမ်းသာရမလဲဆိုတော့
အခုပြောခဲ့တဲ့ သုစရိတလမ်းစဉ်ဟာ လိုက်နာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုယ်ရော၊
နှုတ်ရော၊ စိတ်နေစိတ်ထားရော ပြောစရာ ကဲ့ရဲ့စရာအပြစ်တွေကင်းတဲ့

အကျိုး ရစေတယ်။ အပြစ်ကင်းတယ်ဆိုရင် သန့်ရှင်းတာပဲ။ သန့်ရှင်းတဲ့ အကျိုးလည်း ရတာပဲ။ သန့်ရှင်းတယ်ဆိုရင် ယဉ်ကျေးတာပဲ။ ယဉ်ကျေးတာ ကောင်းတာပဲ။ ယဉ်ကျေးတယ်ဆိုရင် နူးညံ့တာပဲ။ ပြီးတော့ ပူလောင်ဆင်းရဲမှု ရာဂ၊ဒေါသ၊မောဟ အစွန်းရောက်တဲ့ ကိလေသာတွေ ဒါတွေငြိမ်းတာပဲ။ အေးချမ်းတာပဲ။ ဒီအပြုအမူလေး တွေဟာ အင်မတန်ကို နှစ်သက်ကျေနပ်စရာ ကောင်းတာပဲ။ အဲဒီလို အကျိုးတွေရဖို့ရန်အတွက် သုစရိတလမ်းစဉ်ကို မေတ္တာထားပြီးတော့ ညွှန်ကြားရတာ။ အဲဒီအဆင့်အထိ ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် မြတ်စွာဘုရားက အားလုံးသတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ချစ်ကြည်မှုထားကြပါ။ မေတ္တာပွားကြ ပါလို့ တိုက်တွန်းတဲ့သဘောပါပဲ။

အဓမ္မဆိုတာကတော့ ဒုစွရိတ လူ့သဘာဝ အကျင့်ဆိုးတွေ ပါပဲ။ သတ်မှု၊ ခိုးမှု၊ မိစ္ဆာစာရ ကာမမှုတွေဟာ ကိုယ်နဲ့စပ်တဲ့အကျင့်ဆိုး၊ လိမ်မှု၊ ရန်တိုက်မှု၊ ကြိမ်းမောင်းဆဲဆိုမှု အနှစ်မဲ့တဲ့စကားတွေ အချိန်ကုန်ခံ ပြောဆိုမှု။ ဒါ နှုတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေပေါ့။ သူများပစ္စည်း အပိုင်ရလိုမှု၊ မတရားရလိုမှု၊ သူများ သေပျက်စေလိုမှု၊ ပြီးတော့ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံတို့ရဲ့အကျိုးကို နားမလည်မှု၊ အယူအဆလွဲမှု။ အဲဒါမျိုးတွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျင့်ဆိုးတွေ။ အဲဒီအကျင့်ဆိုးတွေဟာ မသိလို့ပဲ ကျူးလွန်ကျူးလွန်၊ သိရဲ့သားနဲ့ ကျူးလွန်ကျူးလွန်၊ ကျူးလွန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူမပီသတော့ဘူး။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ကြုံဖို့ကတော့ သေချာနေတာပဲ။ အမှားတွေကို ပြုမိ၊ ပြောမိ၊ ကြံစည်မိလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ဖို့ အခြေအနေရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို

၄၈ * ပဏ္ဍိတာဂျမရွှေစောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

သနားရမယ်။ သနားပြီးတော့ မလုပ်ကောင်းတဲ့အရာတွေကို ဟန့်တားရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အချိုးတကျ ဖြစ်စေချင်လို့။ အချိုးတကျ ဖြစ်ပြီး မဆင်းရဲစေချင်လို့ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပေးတဲ့သဘောပါပဲ။ အဲဒါကတော့ ဝိနယလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါက ကြင်နာသနားတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှ အဓမ္မတွေ မပြုမိရအောင် ဟန့်တားတယ်။ ပြုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း ဆက်ပြီးမပြုမိရအောင် ဟန့်တားတော့တာပါပဲ။

အဓမ္မလမ်းစဉ်လိုက်တဲ့အတွက် အပြစ်မကင်းပုံ၊ မသန့်ရှင်းပုံ၊ ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းပုံ စသည်ကို နောက်နေ့မှပဲ ဆက်လက်ပြောပါရစေတော့။



ချုပ်ချယ်လိုလို့ မဟုတ်ဘူး

မေတ္တာကရုဏာအကြောင်း သိကောင်းစရာ မကျဉ်းမကျယ် ရှင်းလင်းတင်ပြပြီးပြီ ဆိုကြပါစို့။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက မိမိရဲ့သားတော် ရဟန်းတော်တွေကို “မေတ္တာထားကြ၊ ကရုဏာထားကြ၊ သူတစ်ပါး ကောင်းစားစေလိုတဲ့စိတ်တွေမွေးကြ၊ ပွားကြ။ သူတစ်ပါးကို ကြင်နာ သနားကြ၊ ညှာတာကြလို့ ဒီလိုတိုက်တွန်းရတာဟာ ကောင်းစားစေ ချင်တဲ့ မေတ္တာထားရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိဖို့အတွက် ရန်ငြိမ်း ဘေးကင်းပြီး ချမ်းသာစေလိုတဲ့သဘောပါပဲ။ ကြင်နာသနားလို့ရှိရင် အမှားတွေကို မပြုမိဖို့ရန် မရက်စက်မိဖို့ရန်အတွက် ဟန့်တားတော့ တာပါပဲ။ တစ်ဖက်သားပုဂ္ဂိုလ်ကို ချုပ်ချယ်လိုလို့မဟုတ်ဘူး။ အချင်းချင်း ငြိမ်းချမ်းစွာ ဆက်ဆံတတ်အောင် လမ်းစဖော်ပေးရပါတယ်။

ဒီနေ့ အဲဒီကြင်နာသနားမှုကနေပြီးတော့ ကောင်းတာ
ညွှန်ကြားလို့ ညွှန်တဲ့အတိုင်းလိုက်နာရင် လိုက်နာသူများမှာ အကျိုး
ကျေးဇူးရှိသွားပုံ၊ နောက်ဆုံး အေးချမ်းတဲ့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းအေးရာ
နိဗ္ဗာန်ကို ရတဲ့အထိ ဟန့်တားချက်တွေကို ရှောင်နိုင်ရင် ရှောင်နိုင်
သလောက် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် သုံးမျိုးလုံး အပြစ်အနာအဆာတွေ
ကင်းပြီးတော့ သန့်ရှင်းသွားပုံ။ ဒါလေးတွေ အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။
ပြီးတော့ သန့်ရှင်းယဉ်ကျေးတယ်ဆိုတော့ ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ မကြုံ
ဘူးပေါ့။ ကောင်းကျိုးလည်းရ၊ ဘေးအန္တရာယ်လည်းမကြုံဘူးဆိုရင်
ဘဝဟာ ပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုရတာပါပဲ။ အဲဒါ ဒီနေ့ဆက်လက်ပြီးတော့
တင်ပြရဦးမယ်။

သာဝကအစစ်

ဓမ္မဝိနယတွေဟာ ချုံ့လိုက်လို့ရှိရင် သတ္တုသာသနလို့
ခေါ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးအမလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။
သာသန အရက ကိုယ်ရော၊ နှုတ်ရော၊ စိတ်အနေအထားရော
ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီးတော့ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းကြောင်း
အဆုံးအမပေါ့လေ။ ဘယ်သူ့ရဲ့အဆုံးအမလည်းဆိုတော့ သတ္တု-
ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိဖို့ညွှန်ကြား၊ ပြီးတော့ အမှားတွေကို ဟန့်တား
တဲ့ မြတ်စွာဘုရား၊ ပေါင်းလိုက်ရင် သတ္တုသာသန-မြတ်စွာဘုရားရဲ့
အဆုံးအမလို့ ခေါ်တာပါပဲ။ အဲဒီ အဆုံးအမတော်တွေကို နာခံတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လိုက်နာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ 'သာဝက ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ အဲဒီမျိုး
သာဝက အစစ်တွေ ဖြစ်စေချင်လို့။

ဘဂဝတော သြဝါဒါနဿာသနိံ သက္ကစ္စံ သုဏန္တိတိ
သာဝကာလိ၊ ဆိုထားပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သြဝါဒနဲ့
ညွှန်ကြားချက်၊ ဟန့်တားချက်နဲ့ ညွှန်ကြားချက်ပဲ ဆိုကြပါစို့။
ဟန့်တားချက်နဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကို ရိရိသေသေ နာယူလိုက်နာ
တတ်လို့ သာဝက = တပည့်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ထွန်းစေနိုင်တဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကို
ညွှန်ကြားသတ်မှတ်ပေးလိုက်တော့ ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိ
အကျိုးကျေးဇူးရတယ်ဆိုတာ နားလည်သွားရင် ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရား၊
တကယ့်အကျိုးစစ်ကို ရလိုတဲ့ဆန္ဒ၊ ဒါတွေ နှိုးကြားလာတော့တာပါပဲ။
သဒ္ဓါတရားတွေ နှိုးပေးတဲ့သဘောပါပဲ။ မလုပ်ကောင်း မပြောကောင်း
တဲ့ ဟန့်တားချက်တွေကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီးဟန့်တားတော့
ကျူးလွန်ရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရောက်တယ်ဆိုတာ နားလည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
တွေဟာ သံဝေဂဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပွားနှိုးကြားလာတယ်။ အကောင်း
ချည်းပါပဲ။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာညွှန်ကြားချက်တွေကြားတော့ သဒ္ဓါ၊
ဆန္ဒ နှိုးတယ်။ ဟန့်တားချက်တွေကို ကျူးလွန်မိရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ
ရောက်မယ်ဆိုတာ သူသူကိုယ်ကိုယ် ကောင်းတာတွေ ကြိုက်ကြတယ်၊
ချမ်းသာကြိုက်ကြတယ်၊ ဆင်းရဲတွေ ရွံ့မုန်းကြတယ်၊ တကယ်စင်စစ်
ဆင်းရဲရွံ့မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆင်းရဲကြောင်း လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေ
တော့ ဒါတွေဒါတွေတော့ ရှောင်ရမှာ။ မရှောင်နိုင်ရင် ဒုက္ခရောက်မှာပဲ။
အဲဒီတော့ ဒုက္ခရောက်မယ့်အခြေအနေကိုသိရတော့ သံဝေဂဉာဏ်တွေ
ဖြစ်ပွားတယ်။ သံဝေဂဉာဏ်တွေဖြစ်ပွားတော့ လွယ်လွယ်နဲ့ မြတ်စွာ
ဘုရား ညွှန်ကြားချက်ကို ရိရိသေသေ လိုက်နာတော့တာပဲ။ အကျိုးရှိတဲ့

၅၂ ⊕ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေစောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

အရာတွေလည်း အကျိုးရှိအောင် ကြိုးစားမယ်၊ လိုက်နာမယ်၊ ကျင့်သုံးမယ်။ အကျိုးမဲ့ဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေကိုလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားမယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ရအောင် မေတ္တာ ကရုဏာထားပြီးတော့ တိုက်တွန်းကြပါဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက သားတော်ရဟန်းတော်တွေကို “ယေ ဘိက္ခဝေ အနုကမ္မေယျာထ”ဆိုတဲ့ စကားလေး မိန့်ကြားပါတယ်။

နာယူနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရွေးရတယ်

သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒနဲ့ သံဝေဂတွေနိုးကြားအောင် မေတ္တာကရုဏာ ထားပြီး ဟောပေးရမယ်ဆိုတာ တွေ့ကရာလူတွေကို ဟောဖို့ ဖြစ်မှမဖြစ် ပဲကိုး။ တစ်မီးတွေကို သွားဟောဖို့လည်း မဖြစ်ဘူး။ ဒီတော့ “သောတဗ္ဗံ မညေယျ”ဆိုတာ မိမိပြောဆို ဆုံးမချက် စသည့်အကျိုးတရားတွေ ရဖို့ရာ ညွှန်ကြားချက်နဲ့ အဆိုးတွေမဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် စည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက်၊ အဲဒါတွေကို လေးလေးစားစားနဲ့ နာယူနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ ဒီညွှန်ကြားချက်တွေဟာ လေးလေးစားစားနဲ့ နားထောင်ထိုက်တယ်၊ နာယူထိုက်တယ်လို့ အသိအမှတ်ပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရွေးရပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ ဘုရားဖြစ်ပြီး ၄၉ ရက်တိုင်တိုင် ဗုဒ္ဓဂါယာမှာ သီတင်းသုံးပြီးတော့ မိမိရရှိတဲ့တရား ဘယ်သူ့ကို ဟောရပါ့မလဲဆိုတာ ရွေးချယ်ရပါတယ်။ အာဠာရနဲ့ ဥဒက ရသေ့ကြီး တွေ သူတို့ထံမှာ လောကီဈာန်သမာပတ်တွေ အဘိညာဉ်တွေ ရအောင်လို့ အားထုတ်ခဲ့တာကို ကျေးဇူးဆပ်တဲ့အနေနဲ့ ကိလေသာမြူ ကင်းဝေးနေသည့်အနေတဲ့ ပထမဆုံး သူတို့ကိုရွေးရတယ်။ တစ်ဦးက

တော့ လွန်ခဲ့တဲ့ခုနစ်ရက်က ကွယ်လွန်သွားပြီး ကျန်တဲ့တစ်ဦးကတော့ တစ်ရက်စောပြီးတော့ ကွယ်လွန်သွားပြီ။ တရားဟောဖို့မပြင်ဆင်ခင် တစ်ရက်စောပြီး ကွယ်လွန်သွားပြီ။ သူတို့ရောက်တဲ့ဘုံကလည်း အရူပဘုံဆိုတော့ တရားလိုက်ဟောလို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ နောက် ဒုတိယ ရွေးချယ်ရတယ်။ ပဉ္စဝဂ္ဂါးဦးကတော့ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာနဲ့အတူ ခြောက်နှစ်လုံးလုံး အတူနေခဲ့တာပဲ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေက မိတ်ဆွေ လို့လည်း ဆိုရမှာပါပဲ။ အမစ္စလို့လည်း ဆိုရမှာပါပဲ။ ဉာတိလို့လည်း ဆိုရမှာပါပဲ။ သာလောဟိတလို့လည်း ဆိုရမှာပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လည်း ဆိုတော့ မိတ်ဆွေဆိုတော့ အချင်းချင်း စားဖော်သောက်ဖက်လိုဖြစ်နေ တာ။ ပြီးတော့ တိုင်ပင်ဖော် တိုင်ပင်ဖက် အတူတကွ သွားလာလှုပ်ရှား ဖက်လည်းဖြစ်နေတော့ အမစ္စလို့လည်း ဆိုရမှာပါပဲ။ ပြီးတော့ လောကီ သွေးသားတော့ စပ်တော့မစပ်ဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့်လို့ ဓမ္မသွေးတော့ သူတို့မှာ စပ်နေကြပါတယ်။ တကယ့် ဓမ္မကိုရလိုတဲ့သဘော ရှိနေတော့ ဓမ္မသွေးစပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတော့ ဓမ္မအတွင်းသားလို့လည်းပဲ ဆိုနိုင်ပါ တယ်။ ပြီးတော့ သာလောဟိတဆိုတာ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ဓမ္မသွေး၊ ယုံကြည်ချက်ပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ သူတို့အားထုတ်နေကြတာ၊ လမ်းမှန်တာ မှားတာထားပေါ့။ ဓမ္မသွေးသားတွေပဲ၊ ဓမ္မသွေးစပ်သူတွေပဲ ဖြစ်နေ တာ။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ မိမိနဲ့တွေ့ဆုံရင်းနှီးနေတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရွေးရတယ်။ ပေါက်တတ်ကရလူတွေ သွားပြီးတော့ဟောလို့မဖြစ်ဘူး။ ခုလည်းပဲ မေတ္တာကရုဏာထားပြီးတော့ ညွှန်ကြားရမယ်။ တရား ကောင်းတွေ ညွှန်ကြားရမယ်။ စည်းကမ်းတကျဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် စည်းကမ်းတွေသတ်မှတ်ပေးရမယ်ဆိုတာ လူတိုင်း သွားလုပ်လို့

မရဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ရွေးရတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရွေးထားရတာ။ အဲဒါတွေ တရားအစပိုင်းက ပြောခဲ့ပါတယ်။

ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီး

ကလျာဏမိတ္တ - “အဖော်ကောင်းမှ ချမ်းသာရ”ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားရှိပါတယ်။ လောကရေးမှာရော ဓမ္မရေးမှာရော ကလျာဏမိတ္တ=အဖော်ကောင်းတွေ တစ်ယောက်ကအစ အများကြီး အသိုင်းအဝိုင်းကြီးဖြစ်သွားဖို့ သိပ်လိုပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ အဲဒီလို ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီးဆိုတာကတော့ အပြစ်ကင်းတာ၊ သန့်ရှင်းတာ၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တာ၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတာ။ အဲဒီအခြေအနေရောက်သွားတဲ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးဟာ ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအခြေအနေဆိုက်သွားပြီဆိုရင် ဘဝသံသရာမှာလည်းပဲ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်တော့မှာပါပဲ။ ဘဝသံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာလည်း ယဉ်ကျေးတဲ့၊ သိမ်မွေ့တဲ့၊ တည်ငြိမ်တဲ့အသိုင်းအဝိုင်း ကလျာဏမိတ္တကြီးနဲ့ အတူတူသွားလာလှုပ်ရှားရတယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ချမ်းသာမလဲဆိုတာ တွက်ကြည့်ပေါ့။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အလိုတော်ပဲ။

ဗုဒ္ဓမပွင့်ပေါ်မီကဆိုရင် ဇမ္ဗူဒီပခေါ်တဲ့ ယခု အိန္ဒိယအပါအဝင် တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ အများစုလူတွေဟာ အတ္တစွဲ-ဇီဝအတ္တ-အသက်ရှိတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ၊ ဗြဟ္မာကြီးကဖန်ဆင်းထားတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ၊

အဲဒါတွေရှိပြီးတော့ တောကိုးကွယ်၊ တောင်ကိုးကွယ်၊ ကိုးကွယ်မှု အမျိုးမျိုးတွေ၊ နတ်အမျိုးမျိုးတွေကို ကိုးကွယ်ကြတာ။ သူတို့ ကိုးကွယ်တဲ့ အကိုးကွယ်ခံနတ်တွေက ကယ်မအောင်ဆိုပြီး သတ္တဝါ တွေ သတ်ပြီးတော့ ယစ်ပူဇော်ကြတာပေါ့။ အများစုမှာ ငါးပါးသီလ မလုံလို့ လူမပီသသူတွေ များတယ်။ စိတ်နေစိတ်ထားမှာလည်း မေတ္တာကရဏာအစစ်က တကယ်မရှိတော့ လူလိုစိတ်ထားတတ်သူ လည်းပဲနည်းတယ်။ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားသိမှုကအစ တကယ့်အရှိသဘော တွေကို အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် သိမြင်ပြီးတော့ တကယ့်ချမ်းသာစစ်ကို မတွေ့သူက အလျဉ်းမရှိသလောက်ပါပဲ။ အလျဉ်းမရှိပါဘူး။ ယောဂ အကျင့်ဆိုတာကတော့ရှိတယ်။ ဒါလေးလောက်တော့ ရှိပါတယ်။ လောကီဈာန်တွေရရှိပြီးတော့ အဘိညာဉ်လေး ဘာလေး ဒါလည်း နည်းပါတယ်။ ဒီတော့ ကမ္ဘာလောကကြီးဟာ ဇီဝအတ္တ၊ ပရမအတ္တ အစွဲတွေရှိပြီးတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေပျက်ပြီး သီလမပြည့်စုံသူ၊ လူမပီသသူ၊ လူလိုစိတ်မထားတတ်သူ၊ လူ့အသိဉာဏ်မရှိသူ၊ လူ့ထက်လူ မဖြစ်သူ၊ လူ့ထက်လူ မဟုတ်ဘူး။ အဆင့်အတန်းမြင့်သူ တွေ မဟုတ်ဘူး။ အဆင့်အတန်းနိမ့်သူတွေပဲများပါတယ်။ ဒီတော့ အသိုင်းအဝိုင်းကြီးက မကောင်းဘူး။ အဲတော့ အသိုင်းအဝိုင်းကြီး ကောင်းလာအောင် ကလျာဏမိတ္တ-အခြေခံသီလကအစ စိတ်နေ စိတ်ထားတွေပြုပြင်ပြီး စိတ်နေစိတ်ထားတွေကောင်းလာအောင်၊ အသိဉာဏ်တွေဖြစ်ပွားစေပြီးတော့ လူလိုစိတ်ထားတတ်လာအောင်၊ လူ့ထက်လူဖြစ်လာအောင် အဲဒီအသိုင်းအဝိုင်းကြီး ပေါ်စေချင်လို့

၅၆ ⊙ ပဏ္ဍိတာဂုဏ်မရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတော်တွေကို “မေတ္တာကရုဏာထားပြီးတော့ တိုက်တွန်းကြစမ်းပါ”ဆိုတာ တရားဟောဖို့ရန်အတွက် “တိုက်တွန်းကြစမ်းပါ”ဆိုတာ မိန့်ကြားရပါတယ်။

အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်း ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီးတော့ တကယ်နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ ကလျာဏမိတ္တ အသိုက်အဝန်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဓမ္မမိသားစုအသိုက်အဝန်းကြီးဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် ပထမဆုံးက ငါးပါးသီလ၊ ပထမဆုံးလူပီသဖို့ လုပ်ပေးရမှာပါ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာကရုဏာထားပြီးတော့ မနာလို ဝန်တိုမှုတွေကင်းပြီးတော့ လူလိုစိတ်ထားတတ်ဖို့၊ တကယ့်အမှန်တရားတွေ အခြေခံကစပြီး အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် သိပြီးတော့ လူလို အသိရှိဖို့၊ လူထက်လူဖြစ်ဖို့၊ မိမိနဲ့စပ်တဲ့လူတွေကို ရိုးရိုးသားသားနဲ့ ကူညီတတ်အောင်၊ လူပီသစွာနေတတ်အောင်၊ လူလိုစိတ်ထားတတ်အောင်၊ လူထက်လူဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းကြလို့၊ ဟောပြောပေးကြလို့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလိုဟောပြောတဲ့အခါ ဂုဏ်နဲ့လာဘ်လာဘ မငဲ့ဘဲနဲ့ မေတ္တာကရုဏာထားပြီးတော့ ကောင်းစားစေချင်တဲ့သဘောနဲ့ တိုက်တွန်းကြပါ။ ဟောပြောကြပါဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ကြားတာပါ။

ဘုန်းကြီးတို့လည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားအလိုတော်ကျ ဒီလာပြီးတော့ ဆွေမျိုးတစ်စုတွေကို ကူညီတယ်ဆိုတာ အဲဒီသဘောမျိုးနဲ့ ကူညီတယ်လို့ မှတ်ကြဖို့ပါပဲ။



မိတ်ဆွေကောင်း

မနေ့က ဓမ္မမိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းကြီး အဝန်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်လာဖို့ရန်အတွက် အရေးကြီးပါတယ်လို့ ပြောသွားပါတယ်။ အဲဒီလိုအသိုင်းအဝိုင်းကြီးဖြစ်လာဖို့ရန် ကလျာဏမိတ္တ-မိတ်ဆွေကောင်းတွေပေါ်ထွက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီလိုမိတ်ဆွေကောင်းတွေကို ဘယ်လိုအတိုင်းအတာနဲ့တိုင်းတာကြည့်ရမလဲဆိုတာ နားလည်သိရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ကလျာဏမိတ္တကို တိုင်းတာပြီး ပြပါတယ်။ လောကဓေးရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ၊ ဓမ္မဓေးရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ တိုင်းတာပြီး ပြထားပါတယ်။ သုတ္တန်နှစ်ခု အတိုချုပ်ပြီးတော့ ဟောပြထားပါတယ်။ အဲဒါ ဒီနေ့ ပရိသတ်ရှေ့မှာ တင်ပြဆွေးနွေးရမှာပါ။

လောကရေးရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် သတ္တကနိပါတ်မှာ ပထမမိတ္တသုတ်၊ နောက် ဒုတိယမိတ္တသုတ်ဆိုပြီး မိန့်ကြားထားတာ ရှိပါတယ်။ ပထမမိတ္တသုတ်မှာတော့ အချက်(၇)ချက်နဲ့ရွေးချယ်ဖို့၊ လောကရေးရာနဲ့ပတ်သက်တာ။ (၁)အချက်က ဒုဒ္ဒဒံ ဒဒါတိ-ပေးနိုင်ခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းကို ပေးတတ်သူ၊ ပေးတာပဲ။ ဒါ ကလျာဏမိတ္တမှာ ပထမဆုံး အချက်။ ဒုတိယက ဒုက္ကရံ ကရောတိ-ပြုနိုင်ခဲ့တဲ့အမှုကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပြုလုပ်တယ်။ တတိယက ဒုက္ခမံ ခမတိ-သည်းခံနိုင်ခဲ့တာကို သည်းခံတယ်။ စတုတ္ထကတော့ ဂုယုမဿ အာဝိကရောတိ-အချင်းချင်းဆိုရင် စိတ်ချရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းဆိုတော့ လျှို့ဝှက်ချက်ကိုလည်း ဖွင့်ထုတ်ပြီးတော့ တိုင်ပင်တယ်။ ပဉ္စမကတော့ ဂုယုမဿ ပရိဂဟတိ-လျှို့ဝှက်ရမယ့် အချက်တွေကို လျှို့ဝှက်တတ်တယ်။ တိုင်ပင်တဲ့အချက်တွေကို အပြင်မှာ ပေါက်ကြားမှုမရှိရအောင် လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို လျှို့ဝှက်တာ။ ပြီးတော့ ခြောက်ခုမြောက်ကတော့ အာပဒါသု န ဟေတိတု-ဘေးရန်တွေ ကြုံကြိုက်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်လွတ်ရုန်းပြီးတော့ မိတ်ဆွေကို ပစ်မသွားဘူးတဲ့။ ဘေးရန်တွေ တွေ့တဲ့အခါ မိတ်ဆွေနဲ့တွဲပြီးတော့ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွန်သွားတဲ့အထိ ရင်ဆိုင်တာ။ နောက်ဆုံး ကတော့ ခီဇေန နာတိမညတိ-မိတ်ဆွေအချင်းချင်းဟာ ဥစ္စာကုန်ခမ်းလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဂုဏ်ညှိုးနွမ်းလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အခြားအခြားကိစ္စတစ်ခုပေါ်ပေါက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် အထင်အမြင်မသေးဘူးတဲ့။ အဲဒါကတော့ လောကရေးရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မိတ်ကောင်း၊ ကလျာဏမိတ္တကောင်း ရွေးချယ်တဲ့အချက်(၇)ချက်ပါပဲ။

ဓမ္မရေးရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ

ဒုတိယမိတ္တသုတ္တန်မှာ ပြထားတာကတော့ အခုလို စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိမှန်တွေတိုးစေနိုင်တဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ တရားတွေ အားထုတ်တဲ့အခါမှာ တကယ့်ကလျာဏမိတ္တစစ်စစ် အရည်အသွေး ဂုဏ်ရည်(၇)မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရွေးချယ်ပါတဲ့။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောထားတာကတော့ “သတ္တဟိ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတော ဘိက္ခု မိတ္တော သေဝိတဗ္ဗော ဘဇိတဗ္ဗော ပယိရူပါသိတဗ္ဗော အပိ ပနုဇ္ဈမာနေနပိ”လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဘိက္ခုတို့ ... ခုနစ်မျိုးသော ဂုဏ်ရည်တို့နဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို [ဒီမှာတော့ ‘ဘိက္ခု’လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘိက္ခုဆိုတာ ရဟန်းတွေကို ပဓာနထားဟောထားတာပါ။]

မိတ်ဆွေကို သေဝိတဗ္ဗော-မှီဝဲထိုက်တယ်၊ မှီဝဲထိုက်တယ် ဆိုတာ ဘဇိတဗ္ဗော-ချဉ်းကပ်ထိုက်တယ်၊ ပယိရူပါသိတဗ္ဗော-အနီး သွားပြီးတော့ ဘာပြောမလဲဆိုတာ နားထောင်ထိုက်တယ်။ အဲဒီလို အရည်အချင်းနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုယ့်ကို အခန့်မသင့်လို့ နှင်ထုတ် တောင်မှ ထွက်မသွားရဘူးလို့ ဒီလိုတောင်ဆိုထားပါတယ်။ အရည် အချင်း(၇)မျိုးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြပါတယ်။

ကတမေဟိ သတ္တဟိ-အဘယ်ကဲ့သို့သော ခုနစ်မျိုးတို့နှင့် လဲတဲ့။ ပထမအမျိုးအစားကတော့ ပိယော စ ဟောတိ မနာပေါစ- သီလအတွက်ချစ်ခင်အပ်၊ မြတ်နိုးအပ်သူ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါက ပထမဆုံး ဂုဏ်ရည်ပဲ။

ဒုတိယအရည်အချင်းကတော့ ဂရုစ-သီလအတွက်နဲ့ပဲ လေးစားလောက်တဲ့ဂုဏ်ရည်ရှိသူလည်း ဖြစ်ရမယ်။ တတိယကတော့

ဘာဝနီယောစ-ဘာဝနီယောစ ဆိုတာက မေတ္တာစိတ်နဲ့ တိုးပွားစေအပ်သူလည်း ဖြစ်ရမယ်။ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့စိတ် ရှေ့ရှုပြီးတော့ စိတ်အဝင်စားခံရသူလည်း ဖြစ်ရမယ်လို့ အရည်အချင်းနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်လို့ ဒီလိုလည်း ဆိုပါတယ်။ ပြီးတော့ ဝတ္ထာစ-ကိုယ့်ကို အမှီပြုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ မတော်တဲ့ချို့ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက် ကလေးတွေ တွေ့ရင်လည်း လိမ်လိမ်မာမာ ပြောဆိုဆုံးမတတ်တဲ့ အရည်အချင်းလည်း ရှိရမယ်။ နောက်တစ်ခုက ဝစနက္ခမောစ-သူတစ်ပါးက မိမိအပေါ်မှာ ချို့ယွင်းချက်မြင်လို့ အပြုသဘောဆောင်ပြီး သတိပေးလိုရှိရင် သည်းခံနိုင်တဲ့အရည်အချင်းနဲ့ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ်။ ခြောက်ခုမြောက်ကတော့ ဂမ္ဘိရဉ္စ ကထံကတ္တာ ဟောတိ-လျှို့ဝှက်နက်နဲတဲ့တရားစကားကိုလည်း ပြောတတ် ဆိုတတ် ရှင်းပြတတ်တဲ့ ဂုဏ်ရည်နဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်။ လျှို့ဝှက်နက်နဲတဲ့တရားဆိုတာကတော့ သစ္စာလေးပါးတရား၊ ကြောင်းကျိုးဆက် ပဋိစ္စသမုပါဒ်တရား သတိပဋ္ဌာန်အပါအဝင် ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါး ဒါတွေပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရှုမှတ်မှုဈာန်ကို အမှီပြုပြီးတော့ ဝိပဿနာမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အထိဆိုက်ရောက်နည်း။ အဲဒါတွေလည်း နက်နက်နဲနဲ ရှင်းပြနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရမယ်။ နောက်ဆုံး ခုနစ်ခုမြောက်ကတော့ နော စ အဋ္ဌာနေ နိယောဇေတိတဲ့။ အဋ္ဌာနေ ဆိုတာ အရာမဟုတ်တာ၊ မသင့်တော်တဲ့အရာပေါ့။ သင့်တော်တဲ့အရာမဟုတ်ပါဘူး။ အကျိုးစီးပွား ပျက်ပြားဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့ အရာ၊ မသင့်တော်တဲ့အရာမှာ ကိုယ်ကျိုးအတွက် မစေခိုင်းတတ်သော၊ မစေခိုင်းတတ်တဲ့ဂုဏ်ရည်၊ ကိုယ်ကျိုးအတွက် သူများကိုအသုံးမချတဲ့

ဂုဏ်ရည်၊ အလွဲအသုံးမချတဲ့ဂုဏ်ရည်နဲ့ ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ်။

ကောင်းကျိုးဂုဏ်ရည် (၇)ပါးဂါထာ

ဂါထာကဗျာလေးနဲ့ မှတ်လွယ်အောင်ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက...

“ပိယော ဂရု ဘာဝနီယော၊ ဝတ္တာ စ ဝစနက္ခမော။

ဂမ္ဘီရဉ္စ ကထံကတ္တာ၊ နော စဋ္ဌာနေ နိယောဇကော”လို့။
အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ခုနကအတိုင်းပါပဲ။ အဲဒီဂုဏ်ရည် (၇)မျိုးနဲ့ပြည့်စုံ
လို့ရှိရင် ဧကန္တေန ဟိတေသီ တကယ့်ကို အကျိုးစီးပွား လိုလားတော့
တာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုအမှီပြုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေရဲ့
အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့ ဟိတေသီ ဖြစ်ပြီ။ အကျိုးစီးပွားလိုလားတယ်
ဆိုရင် အကျိုးစီးပွားဖြစ်ရာဖြစ်ကြောင်း နည်းကောင်းတွေ ပေးတော့
တာပါပဲ။ အမှားတွေကို ရှောင်ရှားဖို့လည်းပဲ ဟန့်တားတော့တာပါပဲ။
ကောင်းတာတွေ၊ အကျိုးရှိတာတွေ ညွှန်ကြားတော့မှာပါပဲ။ အဲဒီတော့
မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း ကြီးပွားရေးဖက်မှာ ကြံ့ကြံ့ကြီးရပ်တည်တော့
သူရဲ့အကြံဉာဏ်တွေ ဆုံးမချက်တွေရပြီးတော့ ရတဲ့သူတွေလည်း
တိုးတက်ကြီးပွားရေးဖက်မှာ ကြံ့ကြံ့ရပ်တည်တော့တာပဲ။ အဲဒီလို
ဆိုရင် ကလျာဏမိတ္တ တစ်ဦးကအစ နှစ်ဦးစသည် များသွားတာပေါ့။
အဲဒီကောင်းကျိုးပြ ဂုဏ်ရည်စုနဲ့ ပြည့်စုံရင် ကလျာဏမိတ္တပဲလို့
မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားပါတယ်။

ကောင်းကြောင်းပြ ဂုဏ်ရည်(၈)ပါး

အခုရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့တဲ့ ကလျာဏမိတ္တဂုဏ်ရည်က

ကလျာဏမိတ္တရဲ့ ကောင်းကျိုးပြဂုဏ်ရည်တွေပါ။ ကောင်းကျိုးပြ
ဂုဏ်ရည်မည်သည်မှာ ကောင်းကြောင်းပြဂုဏ်ရည်မရှိဘဲနဲ့
ကောင်းကျိုးပြဂုဏ်ရည်တို့ဖြစ်ပေါ်ရိုး မရှိပါဘူး။ ကောင်းကြောင်းပြ
ဂုဏ်ရည်နဲ့ဆက်စပ်ကြည့်ပါမှ ကလျာဏမိတ္တရဲ့ ကောင်းကျိုးပြ
ဂုဏ်ရည် ပိုပြီးတော့ပေါ်လွင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကျမ်းဂန်အဖွင့်နဲ့
လက်တွေ့ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ကလျာဏမိတ္တရဲ့ ကောင်းကြောင်းပြ
ဂုဏ်ရည်(၈)မျိုးကိုလည်းပဲ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။ ဘာကြောင့် ပိယ
အစရှိတဲ့ ကောင်းကျိုးပြဂုဏ်ရည်တွေ ပြည့်စုံရသလဲဆိုတာ အချက်
(၈)ချက် ရှိပါတယ်။ ဂုဏ်ရည်(၈)မျိုး ရှိပါတယ်။

“ကလျာဏမိတ္တော ဟိ သဒ္ဓါသမ္ပန္နော စ ဟောတိ” စသည်
ကလျာဏမိတ္တဟာ သဒ္ဓါသမ္ပန္နော-ယုံကြည်မှုနဲ့ ပြည့်စုံသူလည်း
ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒါ ပထမအချက်။ သီလသမ္ပန္နော-ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့
ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ သုတသမ္ပန္နော-စာပေဗဟုသုတ
ပရိယတ် ဗဟုသုတနဲ့ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ စာဂသမ္ပန္နော-
စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ ဝီရိယသမ္ပန္နော-ရဲရင့်သော
ဝီရိယနဲ့ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ သတိသမ္ပန္နော-စွဲမြဲတဲ့သတိနဲ့
ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ သမာဓိ သမ္ပန္နော-တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု
သမာဓိနဲ့ ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ ပညာသမ္ပန္နော-တကယ့်
သဘာဝအစစ်တွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီးတော့သိတဲ့ပညာနဲ့ ပြည့်စုံသူ
လည်း ဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီမှာ အချက်(၈)ချက် ရှိပါတယ်။ အရည်
အသွေး(၈)မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကလျာဏမိတ္တရဲ့ ကောင်း
ကြောင်းပြဂုဏ်ရည်တွေ၊ အကြောင်းပြဂုဏ်ရည်တွေလို့ ဆိုပါတယ်။

အကြောင်းပြုရက်ရည်(၈)မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံပါမှ အကျိုးဂုဏ်ရည်တွေ ပိယ၊
ဂုရု၊ ဘာဝနီယ ဆိုတဲ့ အကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံ နိုင်ပါတယ်။

ယုံကြည်ထိုက်တဲ့အရာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဖြစ်နိုင်ချက်
အပေါ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်လေးနဲ့ သုံးသပ်ကြည့်လို့ ကြောင်းကျိုး
ဆက်စပ်မှု သိမြင်တဲ့စိတ်ကလေးတွေ ပေါ်ပေါက်လာလို့ရှိရင်
အကြမ်းစားတော့ ယုံကြည်တော့တာပါပဲ။ ဒီတော့ အဲဒီလိုသဒ္ဓါတရားနဲ့
ပြည့်စုံရမယ်ဆိုတာ ဘာကစပြီး ယုံကြည်ရသတုန်းဆိုတော့ မြတ်စွာ
ဘုရားရဲ့ ဗောဓိဉာဏ်တော် ကံနဲ့ ကံ၏အကျိုးပါပဲ။ ဆိုးတာပြုရင်
ဆိုးဖြစ်တွေရတတ်တယ်။ ကောင်းတာပြုရင်ကောင်းကျိုးတွေ
ရတတ်တယ်ဆိုတဲ့ ကံနဲ့ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ရတယ်။ အဲဒီလို
ယုံကြည်တဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဗောဓိဉာဏ်တော်ရဲ့အကြောင်း
ဖြစ်တဲ့ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာအခြေခံပြီးတော့ အလွန်ကြင်နာ
သနားတဲ့ မဟာကရုဏာတော်ကြီးကိုလည်း မစွန့်လွှတ်တော့ဘူး။
အဲဒါကိုလည်းပဲ ယုံကြည်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့
ဗောဓိဉာဏ်ကိုယုံကြည်၊ ကံနဲ့ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်လိုက်တာနဲ့ပဲ
မြတ်စွာဘုရားဟာ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လောက် မြင့်မြတ်တဲ့
ကြင်နာမှုမျိုးရှိသလဲဆိုတာကိုလည်း ယုံကြည်သွားတယ်လို့
ဒီလိုဆိုတယ်။

ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်တော်

ဒါတွေကိုပေါ်လွင်ဖို့ရန်အတွက် နည်းနည်းချဲ့ပြီးတော့ပြောမှ
သဘောပေါက်ဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဂုဏ်တော်ပြ

ဒေသနာအစဉ်မှာ “ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော” ဆိုတာ ပြပါတယ်။ “ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော” ဆိုတာ ဝိဇ္ဇာမည်တဲ့ ဉာဏ်ထူး(၃)ပါး၊ စရဏမည်တဲ့ အခြေခံအကျင့်တရားတို့နဲ့ ပြည့်စုံတော်မူတယ်လို့ ဒီလိုဖော်ပြထားပါတယ်။ ဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ ဉာဏ်ထူးဆိုတာကတော့ ရှေးဘဝတွေ ပြန်ပြောင်းပြီးတော့ သိနိုင်တဲ့ဉာဏ်၊ ပြီးတော့ နတ်မျက်စိလို အဝေးက မြင်ကွင်းနဲ့ သေးဖွဲ့တဲ့မြင်ကွင်းလေးတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်နဲ့ အာသဝက္ခယဉာဏ်ဆိုတာကတော့ ကိလေသာအစိုအစေးတွေကို ကုန်ခမ်းစေတဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်တော်ကြီးပါ။ အဲဒါ ဝိဇ္ဇာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီဝိဇ္ဇာဉာဏ်နဲ့လည်း ပြည့်စုံတော်မူပါတယ်။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်နဲ့ ပြည့်စုံတော်မူတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ပညာကြီးမားပုံကို ဖော်ပြပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ စရဏဆိုတာ အခြေခံအကျင့်(၁၅)ပါးတောင် ရှိပါတယ်။ အဲဒီ(၁၅)ပါးထဲမှာ ရူပဈာန်(၄)မျိုးပါသွားပါတယ်။ ရူပဈာန်(၄)မျိုးထဲမှာ မဟာကရုဏာသမာပတ္တိဆိုတာ ပါပါတယ်။ သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲကလွတ်အောင် တရားပြပြီးတော့ ခြွေချွတ်တော့ မယ်ဆိုတာ မနက်မိုးသောက် အရုဏ်တက်မှာ မဟာကရုဏာသမာပတ်ကို ဝင်စားပါတယ်။ မဟာကရုဏာသမာပတ်ဝင်စားပြီး မဟာကရုဏာနဲ့ကြည့်တဲ့အခါ သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတာတွေ့ပါတယ်။ စရဏနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားဟာ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ မဟာကရုဏာတော်ရှိပုံ၊ မဟာကရုဏာတော်မြင့်မြတ်ပုံ ဖော်ပြပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဆိုလိုတဲ့သဘောက - အသိဉာဏ်သာရှိပြီးတော့ မြင်မြတ်တဲ့ ကြင်နာမှုမရှိဘူးဆိုရင် ဒါလည်း မပြည့်စုံဘူး။ ကရုဏာသာရှိပြီး အသိ

ဉာဏ်ထူးမရှိဘူးဆိုရင် ဒါလည်း မပြည့်စုံသေးဘူး။ အသိဉာဏ်ထူး ရှိတယ်ဆိုတာ သတ္တဝါတွေရဲ့အကျိုးစီးပွားကို နားလည်ရတယ်။ ဒါက အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းစေတယ်။ ဒါက အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ ခွဲခြားပြီးတော့ နားလည်ရတယ်။ အကျိုးရှိ အကျိုးမဲ့ ဒီနှစ်မျိုး ခွဲခြား နားလည်ပြီးတော့ ကြင်နာမှုမဲ့ရင်လည်းပဲ အကျိုးမဲ့ကိုရှောင်စေပြီး အကျိုးရှိကို လိုက်နာဆောင်ပွားစေဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီတော့ အသိဉာဏ်ထူး ရှိသလို ကြင်နာမှု မြင့်မြတ်တဲ့ကရုဏာလည်းရှိရတယ်။ ဒါမှ သတ္တဝါ တွေရဲ့အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်ရေးမှာ အောင်မြင် နိုင်ပါတယ်။ ဒါ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

အသိဉာဏ်လည်းမဲ့ပြီး အကြင်နာလည်းပဲ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် တော့ ဘာမှအသုံးချလို့ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်စွာ ဘုရားက အသိဉာဏ်ထူးရှိသလောက် ကြင်နာမှုကလည်းရှိနေတော့ အသိဉာဏ်ထူးနဲ့က သတ္တဝါများရဲ့ အကျိုးရှိ အကျိုးမဲ့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ နားလည်ပြီးတော့ မဟာကရုဏာတော်နဲ့က အကျိုးမဲ့တွေကို ရှောင်ရှား စေပြီးတော့ အကျိုးရှိကို ဆောင်ပွားလိုက်နာစေတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် နာထ - သတ္တဝါများရဲ့ကိုးကွယ်ရာအစစ်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အခြေအနေ ဒီဂုဏ်တော်ထောက်ပြီး သိရပါတယ်။



သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး (၇)မျိုး

ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးများ မနေ့က ဗုဒ္ဓရဲ့ဂုဏ်တော်အများထဲမှာ ဝိဇ္ဇာစရဏဂုဏ်တော် ထုတ်ဖော်ပြီး အကျဉ်းချုပ်ဟောသွားပါတယ်။ အဲဒါကိုချဲ့ထွင်ပြီးတော့ သဒ္ဓါတရားအသိဉာဏ်ပွားဖို့ရန် ဆက်လက်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ မိမိတို့ အားထုတ်ရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားရဲ့ဂုဏ်ရည်တွေကိုသိဖို့က ပိုပြီး အရေးကြီးတာမို့လို့ ဘုန်းကြီးရည်ရွယ်ထားတဲ့ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်တော် ခဏထားပြီးတော့ အခွင့်သင့်တဲ့အခါကျမှပဲ ထည့်ပြီးတော့ ပြောပါမယ်။

ဒီနေ့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးရဲ့ ဂုဏ်ရည် (၇)ပါးကို အတိုချုပ်ပြီးတော့ စာပေအရ ရှင်းလင်းပြပါမယ်။ နောက်ပိုင်းကျတော့မှ စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်များ တစ်နည်း အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ အားတက်သရောရှိရေးအတွက် အကျိုး(၇)မျိုးကို သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အစမှာ တရားကြေညာချက်အနေနဲ့ ရဲရဲတောက်အာမခံပြီးတော့ မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။ မိန့်ကြားပုံကတော့ “ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ ... ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ” အကျိုး(၇)မျိုးကို ခွဲပြီးပြောပါမယ်။ ဘိက္ခဝေ-ဘိက္ခုတို့ ... အယံ-ဤသည်ကား ဘုရားပစ္စေကဗုဒ္ဓ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ အရိယာသာဝက စသော အလုံးစုံသောသတ္တဝါတို့၏ ဝိသုဒ္ဓိယာ-စိတ်အညစ်အကြေးမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ခြင်းငှာ၊ ဧကာယနော မဂ္ဂေါ-တစ်ခုတည်းသော အကျင့်လမ်းကြောင်း၊ သေချာသောအကျင့်လမ်းကြောင်းပါပဲတဲ့။ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ-ယင်း တစ်ခုတည်းသော အကျင့်လမ်းကြောင်းဆိုတာ ဟောဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ပါပဲတဲ့။ အာရုံပေါ်ခိုက်မှာ စွဲမြဲစွာရှုမှတ်ရတဲ့ ဟောဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးပါပဲ။ အဲဒါက စလိုက်ပါတယ်။

နောက် ဒုတိယအကျိုးနဲ့ တတိယအကျိုးကိုတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက တွဲပြီးတော့ ပြပါတယ်။ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ-စိုးရိမ်ပူဆွေးရခြင်း တမ်းတငိုကြွေးရခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်သွားဖို့ရန် တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ သေချာသော တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းပါပဲတဲ့။ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ-ယင်းသောကနဲ့ ပရိဒေဝ လွန်မြောက်သွားဖို့ရန် လမ်းဟူသည်ကား ဤသတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ပါပဲ။

၆၈ ⊕ ပဏ္ဍိတာဂုဏ်မရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

နောက် ၄-ခုမြောက်အကျိုးဂုဏ်ရည်နဲ့ ၅-ခုမြောက် အကျိုးဂုဏ်ရည်ကို တွဲပြီးတော့ တစ်မျိုးပြပြန်သေးတယ်။ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တမင်္ဂမာယ ဧကာယနော မဂ္ဂေါ ... ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက်သွားဖို့ရန် တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း၊ သေချာသော အကျင့်လမ်းပါပဲတဲ့။ ယင်း ဒုက္ခဒေါမနဿ ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက်ရန် အာမခံချက်ရှိတဲ့ လမ်းကြောင်းဆိုတာဟာ ဟောဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးပါပဲ။

နောက်ခြောက်ခုမြောက်အကျိုး ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ ဉာယဿ အဓိဂမာယ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ-ဉာယဿ အဓိဂမာယ-အရိယမဂ်ကိုရခြင်းငှာ၊ အရိယမဂ်ရဲ့ရှေ့ပြေး ပုဗ္ဗဘာဂ မဂ်ကို ပွားပြီးတော့ အရိယမဂ်ကိုရခြင်းငှာ၊ ဧကာယနော မဂ္ဂေါ-တစ်ကြောင်းတည်းသောခရီး၊ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း၊ သေချာသော အကျင့်လမ်းကြောင်းပါပဲတဲ့။ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ-ယင်းဟာ ဤသတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ပါပဲတဲ့။

နောက်ဆုံး ခုနစ်ခုမြောက်အကျိုးကတော့ အယံ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကရဏတ္ထာယ ဧကာယနော မဂ္ဂေါ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ-ဤသည်ကား ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့၏ ငြိမ်းရာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းပါပဲတဲ့။ သေချာသောလမ်းပါပဲ။ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ-ယင်းဟာ ဤသတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးတို့ပါပဲ။

လမ်းခွဲလမ်းမြွှာ မရှိဘူး

ကောယနောမှာ ဧက+အယန၊ ဧက=တစ်ခုသော(ဝါ)သေချာသော၊ အယန-လမ်း၊ တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ သေချာသောလမ်း၊ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဘာတွေအတွက်တုန်း၊ ဘာအကျိုးတွေရဖို့အတွက်တုန်းဆိုတော့ ပထမဆုံး ကိလေသာစင်ကြယ်အောင်၊ ဒုတိယက သောကတွေလွန်မြောက်သွားဖို့၊ တတိယက ပရိဒေဝ-ငိုကြွေးမှု လွန်မြောက်ဖို့၊ စတုတ္ထကတော့ ကိုယ်ထဲမှာ အနေဆိုးခံခက်တဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့ရန်၊ ပဉ္စမကတော့ စိတ်ထဲမှာ မသက်မသာ စိတ်နှလုံး မချမ်းသာမှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့၊ ဆဋ္ဌမကတော့ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ပွားပြီးတော့ အခုလိုရှေ့ပိုင်းက အရိယမဂ်ရဖို့ရန်ပွားပြီးတော့၊ နောက်ဆုံးကတော့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ပါပဲ။ အဲဒါ တစ်ကြောင်းတည်းသော သေချာတဲ့ခရီးပါပဲတဲ့။ ယင်းသေချာတဲ့ခရီးဆိုတာ အခြားမဟုတ်ပါဘူး။ အခု ယောဂီတွေ အားထုတ်နေတဲ့ ကာယဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ရှုကွင်း ၄-မျိုးထဲက ရှုကွက်ရုပ်အမူအရာလေးတွေ ရှုကွက်ခံစားမှုလေးတွေ ရှုကွက်စိတ်ကူးကလေးတွေ ရှုကွက်အထွေထွေသဘောအမူအရာလေးတွေ မပြတ်မလပ် စွဲမြဲစွာရှုမှတ်နေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်လုပ်ငန်းပါပဲတဲ့။

လူတိုင်းလူတိုင်းအဖို့ရာ အလွန်အလွန်လိုအပ်တဲ့အကျိုးလို့ ခေါ်ရမှာပဲ။ ဒီအကျိုး(၇)မျိုး ရဖို့ရန်အတွက် သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ဟာ သေချာတဲ့လမ်းကြောင်းပဲလို့ဆိုသဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ကင်းပြီးတော့ အခြားတစ်ပါးသောလမ်းကြောင်းမရှိလို့ ဒီလိုဆိုလိုရာရောက်ပါတယ်။

ဒီတော့ အခုပြောခဲ့တဲ့ အကျိုးတွေအတွက် တစ်ခုတည်းသော

လမ်းလို့ဆိုသဖြင့် အခြားလမ်းမရှိဘူးဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်၊ အခြားလမ်းခွဲ
လမ်းမွှာလည်းမရှိဘူး၊ ဒီတစ်ကြောင်းတည်း သေချာတယ်ဆိုရင်
ဒီတစ်ကြောင်းတည်း သေချာတဲ့လမ်းစဉ် လိုက်ရတော့မှာပဲ။ အထူး
သဖြင့် အခုပြောခဲ့တဲ့ အကျိုး(၇)မျိုး ရလိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သေချာတဲ့
သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်း လိုက်ဖို့ပဲ ရှိတော့တာပါပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်အောက်စီဂျင်

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ သူ့ဟာနဲ့သူတော့ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေ
ရှိကြတာချည်းပါပဲ။ သို့သော် အဲဒီအရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေထဲမှာ သာမန်
အရေးကြီးတာ၊ နည်းနည်းပိုပြီး ထူးကဲပြီး အရေးကြီးတာ၊ အရေး
အကြီးဆုံးဆိုတာ ခွဲလိုက်လို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာတရားဟာ
အရေးကြီးဆုံးကိစ္စထဲမှာ ပါပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စထဲမှာ ပါရ
ခြင်းရဲ့ အကြောင်းအချက်(၄)မျိုး ရှိပါတယ်။ လူတိုင်းအဖို့ အရေး
ကြီးဆုံးကိစ္စဆိုတာ ...

- (၁) မလုပ်မဖြစ်ဘူး၊ (လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်)။
- (၂) ကိုယ်တိုင်လုပ်မှဖြစ်တယ်၊ (ကိုယ်စားလှယ်နဲ့မရ)။
- (၃) အချိန်မီလုပ်ရမယ်၊ သို့မဟုတ် အချိန်မှန်လုပ်ရမယ်၊ (အချိန်လွှဲ
ပြီးတော့ အချိန်လျှော့ပြီးတော့ လုပ်လို့မရ)။
- (၄) အကျိုးရ များတယ်၊ (သေးနပ်တဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလို
တယ်)။

အဲဒီအချက်(၄)ချက်နဲ့ သုံးသပ်လိုက်ရင် သတိပဋ္ဌာန်ဟာ
အရေးကြီးဆုံးထဲမှာ ပါပါတယ်။ အနီးဆုံးဥပမာပြောရရင် ရှုမူ ရှိုက်မှု

မကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ၊ အဆုတ်ရှိတဲ့သတ္တဝါတွေဟာ ရှူရ ရှိုက်ရမှ
နေလို့ထိုင်လိုကောင်းတယ်။ အထူးသဖြင့် ညစ်ညမ်းတဲ့လေတွေ ရှူနေ
ရရင် လေမရတဲ့ လေလှောင်တဲ့နေရာမှာ နေရရင် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်
တဲ့လေ သိပ်လိုအပ်တယ်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေဟာ လူတိုင်းအဖို့
အရေးကြီးတယ်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေရဖို့အတွက် လူတိုင်းအဖို့
အရေးကြီးဆုံးပဲ။ ဒီလေရှူရမှ ကျန်းမာရေးရမယ်၊ အသက်ဆက်ရမယ်
ဆိုရင် လောလောဆယ် ဒီလေကို ချက်ချင်းရဖို့ အရေးကြီးတယ်။
ဒီတော့ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေ မရှူလို့မဖြစ်ပါဘူး။ ရှူတိုရှူရ
ပါတယ်။ အငှားနဲ့ရှူလို့မရပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်ရှူရပါတယ်။ အချိန်မီ
ရှူရပါတယ်။ အသက်ရှူကြပ်နေတဲ့အခါ ဆက်ပြီးတော့ အချိန်မှန်
ရှူသွားရမှာပါပဲ။ အကျိုးကျေးဇူးလည်းပဲ အင်မတန်များပါတယ်။
အခု သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာတရားဟာ လူတိုင်းအဖို့ မရှိမဖြစ်တဲ့ ပစ္စည်း
တစ်ရပ်အနေနဲ့ အမြဲတမ်းအသုံးချရမယ့်ပစ္စည်းတစ်ရပ်လို့ သဘော
ထားရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေလို သဘော
ထားရပါတယ်။

လူရယ်လို့ဖြစ်လာပြီဆိုရင် လူပီသဖို့၊ လူလိုစိတ်ထားတတ်
ဖို့နဲ့ လူအသိဉာဏ်ရှိပြီးတော့ လူထက်လူဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
ဒီကိုယ်ကျင့်တရားတွေဟာ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ သတိမရှိရင် အဲဒီ
အခြေအနေ မဆိုက်ရောက်နိုင်ပါဘူး။ သတိမဲ့ရင်တော့ အဲဒါတွေ ဘာမှ
မရနိုင်ပါဘူး။ သတိမဲ့ရင်မဲ့သလောက် ရှောင်ရှားသင့်တဲ့ လူမှုဝတ္ထုရား
တွေ ရှောင်ရှားဖို့ လစ်ဟင်းပျက်ကွက်သွားတော့တာပဲ။ အကျိုးမဲ့တွေ
ဖြစ်တော့တာပဲ။ ပြီးတော့ ဆောင်ပွားလိုက်နာသင့်တဲ့အရာတွေလည်း

၇၂ ◉ ဗဟိတရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ဆောင်ပွားလိုက်နာဖို့ရန် သူ့နေရာနဲ့သူ သူ့အချိန်နဲ့သူ လိုက်နာဖို့ရန် အတွက် လစ်ဟင်းပျက်ကွက်တော့တာပါပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင်လည်း အကျိုးမရဘူး။ ရှောင်ရှားသင့်တဲ့အရာတွေ မရှောင်ရှားဘဲနဲ့ လစ်ဟင်းပြီး ပျက်ကွက်ပြီဆိုရင် ဒါ မေ့တာပဲ။ သတိလစ်တာပဲ။ သတိကင်းတာပဲ။ အကျိုးမဲ့တွေ ဖြစ်တော့တာပဲ။ လိုက်နာသင့်တဲ့ အရာတွေ သူ့အချိန်နဲ့သူ သူ့နေရာနဲ့သူ ဆောင်ရွက်ဖို့ရန်အတွက် လစ်ဟင်းပြီဆိုရင် အကျိုးမရတော့ပါဘူး။ သတိရှိရင်တော့ ရှောင်ရှားသင့်တဲ့အရာတွေ ရှောင်ရှားနိုင်တော့ ဘေးအန္တရာယ်တွေလည်း မကြုံရဘူး။ အကျိုးဖြစ်ထွန်းတဲ့အရာတွေ ဆောင်ရွက်တော့ ဆောင်ရွက်နိုင်သလောက် အကျိုးတွေဖြစ်ထွန်းလာဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် သတိဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် မွေ့လမ်းကြောင်း ဖြောင့်ဖြောင့်လျှောက်ပြီးတော့ လူပီသဖို့၊ လူလိုစိတ်ထားတတ်ဖို့နဲ့ လူ့အသိဉာဏ်ရှိဖို့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ဟာ မပါလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ သူ ပါကိုပါရပါတယ်။

သတိမရှိဘဲနဲ့ သတိအထိန်းအချုပ်မထားဘဲနဲ့ ဒုစရိုက်(၁၀) ပါးပေါ်မှာ စိတ်အလိုကျ လွှတ်ထားကြည့်စမ်းပါလား။ ကာမဂုဏ်(၅)ပါးအပေါ်မှာလည်း စိတ်အလိုကျ လွှတ်ထားကြည့်စမ်းပါလား။ ဘာမှသိမ်းဆည်းမှုမရှိဘူးဆိုရင် မိမိမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစွန်းရောက်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ၊ ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ဖြစ်နေမှာပဲ။ အဲဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ ညစ်ညမ်းတဲ့လေတွေရှူရလို့ ကိုယ်ထဲမှာ သွေးအသွား အလာတွေ ဖောက်ပြန်ပြီးတော့ နေလို့ထိုင်လို့ မကောင်းသလို ဖြစ်သွား

နိုင်ပါတယ်။ tension တို့၊ stress တို့၊ depression တို့၊
 ဖြစ်ကုန်တော့တာပဲ။ အဲဒါ polluted air ရှူရတဲ့အခါ ကျန်းမာ
 ရေးထိခိုက်သလိုပေါ့။ စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက် ထိခိုက်မှု ဖြစ်တော့
 တာပဲ။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေကို မရှူရဘူးဆိုရင် ကိုယ်ထဲမှာ
 လိုအပ်တဲ့ အောက်စီဂျင်ဓာတ်တွေကို မရတော့ သူလည်းပဲ နေလို့
 ထိုင်လို့ မကောင်းပါဘူး။ အဲဒီတော့ ဒုစရိုက်(၁၀)ပါးအပေါ်နဲ့
 ကာမဂုဏ်(၅)ပါးအပေါ် စိတ်အလိုကျလွှတ်ထားရင် polluted
 air တွေ ရှူရလို့ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သလို၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့
 လေကို မရှူရလို့ ကိုယ်ထဲမှာလိုအပ်တဲ့ အောက်စီဂျင်တွေမရတော့
 ချမ်းသာမှုမရသလို အဲဒါနဲ့ အများကြီးတူပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ နှိုင်းယှဉ်
 ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ အများစုလူတွေမှာဆိုရင်တော့ သတိမဲ့လို့ ဒုစရိုက်
 လူသဘာဝအကျင့်ဆိုးထဲမှာ နစ်မွန်းပြီးတော့နေတာတွေ၊ ကာမဂုဏ်
 (၅)ပါးထဲမှာ နစ်မွန်းပြီးတော့နေတာတွေ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ သွားကြည့်
 ပေါ့။ စက်မှုသိပ္ပံထွန်းကားတဲ့နိုင်ငံတွေ၊ ရုပ်ဝတ္ထုကြွယ်ဝတဲ့နိုင်ငံတွေ၊
 လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မားတဲ့နိုင်ငံတွေဆိုရင် ဒီသတိက ကင်းနေ
 တော့ သူတို့မှာ polluted air တွေ ရှူရသလို မချမ်းမသာ ဖြစ်
 နေကြတာကိုကြည့်ပေါ့။ အဲတော့ ဒီမှာ တစ်ခုတော့လိုနေပြီဆိုတာ
 ပြပါတယ်။ အဲဒါ လိုတာဟာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။

တရားအဆုံးသတ်တော့မယ်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေကို
 စက္ကန့်တိုင်းမလတ် ရှူခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လန်းလန်းဆန်းဆန်း
 အမြဲတမ်းရှိနေသလို ပေါ်တာလေးတွေ ပေါ်ဆဲ မပြတ်တမ်း ရှုမှတ်
 ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်

၇၄ ⊕ ပဏ္ဍိတာဂုဗေဒစာင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ပြီးတော့ polluted air နဲ့တူတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေး
စင်ကြယ်ပြီးတော့ အမြဲတမ်း ကိုယ်စိတ်နှစ်မျိုး လန်းလန်းဆန်းဆန်း
ဖြစ်နိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းရင်းနဲ့ ဒီနေ့ တရားအဆုံးသတ်လိုက်
ပါတယ်။



စိတ်အညစ်အကြေးကင်းပုံ

မနေ့က သတိပဋ္ဌာန်ဂုဏ်ရည်(၇)မျိုး၊ ရနိုင်တဲ့အကျိုး(၇)မျိုးကို ဂုဏ်ရည်ပါပဲလို့ အကျဉ်းချုပ်ပြီး ပြောသွားပါတယ်။ အကျယ်တွေက တော့ ပြောစရာအများကြီးရှိပါတယ်။ နောက် လက်တွေ့ပိုင်းရောက်တဲ့ အခါ ထိုက်သလောက်တော့ ပါပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအကျိုး(၇)မျိုးထဲမှာ ပထမဆုံး “သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ” ဧကာယနော မဂ္ဂေါဆိုတာ အဲဒါ လိုရင်းပါပဲ။ ဘုရား သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ အရိယသာဝကလောင်း အစရှိတဲ့ သတ္တဝါအများ စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးစင်ကြယ်ဖို့ရန် ဒီလမ်းဟာ သေချာတဲ့အကျင့်လမ်းကြောင်းပဲဆိုတာ၊ ယင်းလမ်းကြောင်း ကတော့ ဟောဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါပဲဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက လက်ညှိုးထိုး တိတိကျကျ လမ်းညွှန်ကြားပါတယ်။ စိတ်အညစ်အကြေး ဟာ လိုရင်းကတော့ (၃)မျိုးပါပဲ။ ရာဂမလ-တပ်မက်တဲ့အညစ်အကြေး

၇၆ ⊕ ယဏ္ဍိတာဂုဗေဒတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

တစ်ခု၊ မက်မောတဲ့လောဘပါပဲ။ ဒေါသမလ-စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး မုန်းညှိုးပြစ်မှားတဲ့ အညစ်အကြေးတစ်ခု၊ မောဟမလ-အမှန်တရားနဲ့ စပ်ပြီးတော့ တွေဝေမှုန့်မွှား မပြတ်သားမှု တစ်နည်း မိုက်မဲမှု၊ အဲဒါတွေက စိတ်အညစ်အကြေးတွေလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်အညစ်အကြေးတွေလဲက အစွန်းရောက်တဲ့ နည်းနည်းဒီဂရီများလာလို့ရှိရင် အစွန်းရောက်တဲ့အပိုင်းလည်း ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဝိသမလောဘ၊ ဝိသမဒေါသ၊ ဝိသမမောဟလို့ ဆိုရတယ်။ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟ အညစ်အကြေးထက် အားတွေပိုကောင်းလာတော့ မက်မောမှုတွေ၊ အညှိုးထားမှုတွေ၊ မိုက်မိုက်ကန်းကန်း အရမ်းတွေဝေမှုတွေ၊ အဲဒါတွေလည်း ဒီထဲ ပါပါတယ်။ ရိုးရိုးအညစ်အကြေး ထက်ကျော်ပြီးတော့ အစွန်းရောက်တဲ့အညစ်အကြေးတွေပေါ့။ အဲဒါတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ဖို့ပဲ။

အစွန်းရောက်တဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟဆိုတာကတော့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် စိတ်ထားမျိုးပေါ့။ ကိုယ်သာ ချမ်းသာစေချင်တယ်၊ ကိုယ်သာ အဆင်ပြေစေချင်တယ်၊ ကိုယ်သာ အရာရာမှာ အောင်မြင်စေချင်တယ်၊ အခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘယ်လိုနေနေ၊ အဲဒီလို စိတ်ထားမျိုးကတော့ အစွန်းရောက်သွားပါပြီ။ အစွန်းရောက်တဲ့ ဒေါသ ဆိုတာ ဗျာပါဒပါပဲ။ ဗျာပါဒဆိုတာ မိမိ သူတစ်ပါး အကျိုးစီးပွားတွေကို ပျက်စီးစေတတ်တဲ့ အစွန်းရောက်တဲ့ ဒေါသပါပဲ။ အမှန်ကတော့ သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွားမလိုလားတဲ့ ဒေါသတစ်မျိုးပါပဲ။ သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွားမလိုလားတော့ မေတ္တာခမ်းခြောက်တဲ့သဘော၊ မေတ္တာရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက်ပါပဲ။ ဒါလည်း အစွန်းရောက်တဲ့ဒေါသ ခေါ်

ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုက ကောင်းကျိုးရတယ်။ အကုသိုလ်က ဆိုးပြစ်တွေရတယ်ဆိုတာ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်ကို မသိတာ၊ တွေဝေ မပြတ်သားတာ၊ မိုက်မဲတဲ့သဘော အစွန်းရောက်တဲ့ မောဟပါပဲ။ အဲဒါမျိုးရှိလာရင် ဟိုဖက်ကိုတော့ ကျူးလွန်တော့တာပါပဲ။ စော်ကားတဲ့အပိုင်းထိ၊ လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေဖြစ်တဲ့အထိ သွားတော့တာပါပဲ။ သာမန်ဖြစ်တဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးနဲ့၊ မကင်းစကောင်းတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးနဲ့၊ အစွန်းရောက်တဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ၊ ဒါတွေ လူတွေ ဖိစီးနှိပ်စက်ခံနေရတာ။ ဒါတွေနဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ ညစ်နွမ်းနေတာပဲ။ အဲဒါတွေအတွက် မြတ်စွာဘုရားက တာဝန်ခံတယ်။ ရဲရဲတောက် တာဝန်ခံတယ်။ စင်ကြယ်ဖို့ရန် တစ်ကြောင်းတည်းသောခရီး၊ သေချာတဲ့လမ်းကြောင်းပဲ။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကမှ ဒီလိုအာမခံချက် မပေးပါဘူး။ ဗုဒ္ဓတစ်ဆူသာပဲ အာမခံချက်ပေးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ ရှေးရှေးပွင့်တော်မူသွားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားအဆူဆူတွေ ဗုဒ္ဓဂေါတမကိုယ်တိုင် နောင်ပွင့်မယ့် အရိမိတ္တေယျဗုဒ္ဓတွေ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတွေ အရိယသာဝကတွေဟာ ဒီလမ်းကြောင်းကိုလိုက်လို့ အခုနကပြောခဲ့တဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးနဲ့ အစွန်းရောက်တဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ကင်းပြီးတော့ သန့်ရှင်းသွားကြတာပဲ။ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီလမ်းလိုက်ရင် ကိလေသာကုန်ခမ်းပြီး ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဒီလို ဆိုလိုပါတယ်။

လောဘ ဒေါသ မောဟ ဒီသုံးမျိုးကို ခေါင်းတပ်ပြီးလို့ ပြပေမယ်လို့ အမှန်ကတော့ အညစ်အကြေးတွေမှန်သမျှဆိုရင်၊ စိတ်ညစ်ညမ်းမှုတွေမှန်သမျှဆိုရင် အကုန်လုံးပဲ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ပါတယ်။

မာန်မာနတွေ မနာလိုမှု ဝန်တိုမှုတွေ အယူအဆလွဲမှားမှုတွေ ပြီးတော့ အရှက်အကြောက်မဲ့မှုတွေ ဒါတွေအကုန်လုံး စိတ်ညစ်ညမ်းမှုမှန်သမျှ အကုန်လုံးသန့်စင်သွားဖို့ရန်အတွက် အာမခံပါတယ်။

ဖောင်းမှုပိန်မှုကအစ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ရှုကွက်အာရုံတိုင်းကို ရိရိသေသေ စေ့စေ့စပ်စပ်နဲ့ ချိန်သားကိုက် စိတ်အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုမှတ်လို့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှား ရွေ့သွားတဲ့ သဘောလေးတွေ သိသိ သိသိနေတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ဟာ စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးစင်ကြယ်တာပဲဆိုတာ ခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်။ ရှုကွက်အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးစိုက်ကျပြီးတော့ သဘောမှန်လေးတွေ သိနေတဲ့အခိုက်အတန့် စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အဲဒီစိတ်ကလေးတွေ ဘာဝနာစိတ်ကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခိုက်အတန့် ဝိသမလောဘဆိုတာ မဖြစ်ဘူး။ လိုချင်တာမရှိဘူး။ ကောင်းတာတွေမြင်ချင်တာ၊ ကြားချင်တာ၊ နံချင်တာ အစွန်းရောက်တဲ့လောဘလည်း မရှိဘူး။ စိတ်ပျက်စိတ်ဆိုး မုန်းညှိုးပြစ်မှားတဲ့ ဒေါသတွေလည်း ကင်းနေတာပဲ။ သဘောမှန်လေးတွေသိနေတော့ သဘာဝလက္ခဏာလေးတွေလည်း သိနေတယ်။ သူတို့ရဲ့ပြောင်းလဲပုံကိုလည်း သိနေတယ်။ စိတ်က ရှင်းနေတယ်။ စိတ်က ရှင်းနေတယ်ဆိုတော့ မှတ်မိတဲ့အာရုံပေါ်မှာ စိတ်က တွေဝေမှုန်မွှား မပြတ်သားတာ မရှိတော့ဘူး။ မောဟလည်း ကင်းနေပြီ။ ဒီအခိုက်အတန့်မှာ မာနလည်းမရှိဘူး။ မနာလိုတာ ဝန်တိုတာလည်း မရှိဘူး။ အရှက်အကြောက်မဲ့တာတွေလည်း မရှိဘူး။ ငိုက်မျဉ်းတာလည်း မရှိဘူး။ ပျံ့လွင့်တာလည်း မရှိဘူး။ အညစ်အကြေးတွေ ညစ်နွမ်းမှုတွေ ကင်းနေတာပဲ။ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်သိသွား

ရင် တစ်ချက် အဲဒါလေးတွေ ကင်းကင်းသွားတာပဲ။ တစ်မိနစ်လောက် မှတ်နိုင်ရင် တစ်မိနစ်စာ အကြိမ်ပေါင်း ၆၀၊ တစ်စက္ကန့်မှာ တစ်ကြိမ် ကျနဲ့တွက်ရင် အကြိမ်ပေါင်း ၆၀ စိတ်ညစ်ညမ်းမှုတွေ ကင်းဝေး စင်ကြယ်နေတာပဲ။ အဲဒီလိုနည်းနဲ့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ဟာ စိတ်ညစ်ညမ်းမှုတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ဖို့ရန်အတွက် သေချာတဲ့လမ်းကြောင်းပဲ ဆိုတာ ခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်။

ရာဂ ဒေါသ မောဟနဲ့ စိတ်တွေလှုပ်ရှားတယ်ဆိုတာ စိတ်မှာ လိုအပ်တဲ့အားတွေ မပြည့်လို့။ သောကဖြစ်စရာ စသည်နဲ့ကြုံတဲ့အခါ မျိုးမှာ ပူဆွေးရတာ တမ်းတငိုကြွေးရတာ စိတ်မချမ်းမသာမှုတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ စိတ်မှာက ရင့်ကျက်မှုမရှိလို့။ စိတ်အားမပြည့် စိတ်ရင့်ကျက်မှုမရှိတာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေသေးလို့။ အဲဒီစိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းရင်ကင်းသလောက်၊ သန့်ရှင်းရင် သန့်ရှင်းသလောက် ပြီးပြည့်စုံလာပြီဆိုရင် စိတ်အညစ်အကြေးတွေမကင်းလို့ဖြစ်ရတဲ့ သောကစသည်လည်းပဲ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ဖြစ်နိုင်စရာ မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်သန့်ရှင်းမှုဟာ အရေးအပါဆုံးပဲလို့ ခုနက ဘုန်းကြီးပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ... ဒီဟာနဲ့စပ်ပြီးတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ဆက်စပ်ပြီးတော့ ညစ်ညမ်းတယ် သန့်ရှင်းတယ် ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်း အခေါ်အဝေါ် သတ်မှတ်ချက် ဟိုတုန်းကလည်း မရှိခဲ့ပါဘူး။ အခုလည်း မရှိပါဘူး။ နောင်လည်း ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ညစ်နွမ်းမှုကြောင့် သတ္တဝါတွေညစ်နွမ်းရတယ်၊ ညစ်ပတ်ရတယ် ဆိုတာ ဒီလိုမရှိပါဘူး။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသန့်စင်လို့ရှိရင် သတ္တဝါတွေ စင်ကြယ်ကြတယ်ဆိုတာလည်း မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် မဟောခဲ့ပါ

ဘူး။ စိတ်ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် သတ္တဝါတွေ ညစ်ညမ်းကြတယ်။
သောကတွေ ပရိဒေဝတွေ ဖြစ်ရတယ်။ စိတ်မချမ်းမသာတွေ ဖြစ်ရ
တယ်။ စိတ်သန့်စင်သွားရင် အဲဒါတွေ ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုတာ
အဲသလိုသာ မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့ပါတယ်။

ရာနှုန်းပြည့်ဆင်းရဲဟာ ကိလေသာအရင်းခံတယ်

အခုနပြောခဲ့တဲ့အချက်ကတော့ အဋ္ဌကထာဆရာက သဘာဝ
ယုတ္တိနဲ့ ရှင်းလင်းတင်ပြတဲ့ သဘောပါပဲ။ အာဂမယုတ္တိနဲ့လည်း
ဆက်ပြီးတော့ အဋ္ဌကထာဆရာ ပြပါတယ်။

“စိတ္တသံကိလေသာ ဘိက္ခဝေ သတ္တာ သံကိလိဿန္တိ၊ စိတ္တ
ဝေါဒါနာ ဝိသုဇ္ဈန္တိ” ဘိက္ခုတို့ ရာဂ ဒေါသ မောဟ အစရှိတဲ့
စိတ်ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ ညစ်ပတ်ကြတယ်။ ညစ်နွမ်း
ကြတယ်။ ပင်ပန်းဆင်းရဲကြတယ်။ စိတ်ဖြူစင်သန့်ရှင်းမှုကြောင့်
သတ္တဝါတွေ ဖြူစင်သန့်ရှင်းကြတယ်။ အရိယာတွေ ဖြစ်ကြတယ်။
သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ် ရဟန္တာ နောက်ဆုံး ဘုရားအထိ
ပေါ့။ စိတ်ဖြူစင်မှုကို ဟောဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်အရပ် ဖြစ်တာပါပဲ
တဲ့။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အစမှာ “သတ္တာနံ
ဝိသုဒ္ဓိယာ”ဆိုတဲ့ စကားကို သတ္တဝါတွေ စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေး
စင်ကြယ်ဖို့ရန်အတွက် သေချာတဲ့လမ်းကြောင်းပဲလို့ မြတ်စွာဘုရား
ရဲရဲတောက် မိန့်ကြားပါတယ်။

သံကိလေသကို မီးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြပါတယ်။ မီးဟာ လောင်
မြိုက်တယ်။ လောင်မြိုက်တယ်ဆိုတာ မီးအလောင်ခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ

ဘယ်သက်သာမလဲ။ ပင်ပန်းဆင်းရဲတာပေါ့။ ပင်ပန်းဆင်းရဲရုံတင်
မကဘူး။ မီးအလောင်ခံရတဲ့ လောင်စာတွေဆိုရင် သစ်သားတို့ ဘာတို့
ညာတို့ပေါ့ မည်းညစ်ပြီး ကျန်ခဲ့တာပဲ။ သန့်ရှင်းကျန်မနေတော့ဘူး။
ကိလေသာတွေဆိုတာ သူတို့ဖြစ်တုန်းလည်းပဲ ပူပန်ဆင်းရဲပြီးတော့
ကိလေသာနဲ့ယှဉ်တွဲပြီးတော့ဖြစ်ရတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ဟာလည်းပဲ
ညစ်ညမ်းပြီး ကျန်နေတာပါပဲ။ အဲသလောက်အထိ ဆိုးဝါးတယ်။

ပြီးတော့ ကိလေသာတွေကို တစ်နေရာမှာပြထားတာ ရှိပါ
တယ်။ “သကလမိဒံ သတ္တာနံ ဝဇ္ဇဒုက္ခံ ကိလေသမူလကံ”တဲ့။ သတ္တဝါ
တွေ ကြုံဆုံတွေ့နေရတဲ့ အမြဲမပြတ်လည်ပတ်ဖြစ်နေတဲ့ဆင်းရဲဟာ
“သကလ”ဆိုတာ ရာနှုန်းပြည့်ဒီဆင်းရဲဟာ လောဘ ဒေါသ မောဟ
ကိလေသာလျှင် အရင်းခံရှိတယ်။ လူတွေကြုံနေရတဲ့ ရာနှုန်းပြည့်
ဆင်းရဲဟာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေကြောင့်ပဲ။ ရာနှုန်းပြည့်ဆင်းရဲ
ဟူသမျှ ဒါ အရင်းခံတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ကိလေသေ နာမေတေ ပဝတ္ထိဒုက္ခာ၊ အာယတိပိစ ဒုက္ခ
ဟေတုဘူတာတဲ့။ အဲဒီကိလေသာတွေဆိုတာ သူတို့ဖြစ်တုန်းလည်းပဲ
ခုနု မီးနဲ့ ဥပမာပေးခဲ့ပါတယ်။ မီးက လောင်မြိုက်တတ်တော့ အပူမိ
ရင် ဘယ်သက်သာမလဲ။ ကိလေသာဖြစ်တုန်းလည်းပဲ ကိလေသာ
မကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပဝတ္ထိဒုက္ခဆိုတာ သူတို့ဖြစ်တုန်း ဆင်းရဲတွေ
ကြုံရတာပဲ။ လောဘတွေလွန်ကဲ ဒေါသတွေလွန်ကဲ မောဟတွေ
လွန်ကဲနေရင် ဘယ်အေးချမ်းလိမ့်မလဲ။ ဘယ်ဖြူစင်သန့်ရှင်းလိမ့်မလဲ။
ညစ်ပတ်နေတာပဲ။ ဒီထဲမှာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ အလိုလိုက်
ပြီးတော့ ဒုစရိုက်မှုတွေပြုပြီဆိုရင် ကိုယ့်မှာ လူသိကွာတွေပျက်

လူမပီသ ကိုယ်ကကျူးလွန်စော်ကားမှုကြောင့် တစ်ဖက်သားပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း မသက်သာ။ အဲဒီရဲ့စေတနာဆိုးကြောင့် နောက်ပိုင်းမှာ ဘာဖြစ်နိုင်သတုန်းဆိုတော့ အာယတိပိစ ဒုက္ခဟေတုဘူတာတဲ့။ နောင်အခါလည်းပဲ ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းတွေဖြစ်သွားတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ဒီတော့ ကိလေသာတွေဆိုတာ ညစ်ညမ်းတယ်၊ မသန့်ရှင်းဘူး။ ညစ်ညမ်း မသန့်ရှင်းဘူးဆိုရင် အဲဒါတွေအကြောင်းပြုပြီးတော့ ကျူးလွန်စော်ကားမှုတွေဖြစ်တဲ့အခါ ရိုင်းစိုင်းတယ်၊ ကြမ်းတမ်းတယ်၊ ပူလောင်ဆင်းရဲစေတယ်၊ စက်ဆုပ်စရာဖြစ်စေတယ်ဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့ ဂုဏ်တွေလည်းပဲ နောက်ပိုင်းက အလိုလိုပါလာတာပါပဲ။ ဒီတော့ ဒီလောက်ဆိုးဝါးတဲ့ ကိုယ်တွင်းက ကိလေသာတွေကို ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ ဒီတိုင်းနေမယ်ဆိုရင်တော့ လျော့မသွားတဲ့အပြင် တိုးလို့တောင်လာတာပါပဲ။ တိုးလာလေလေ ပိုပြီးတော့ ဒုက္ခတွေကြီးလာလေလေ ဖြစ်တော့တာပဲ။ အဲဒီအခြေအနေတွေကို မြတ်စွာဘုရားက မြင်တော်မူပါတယ်။ သတ္တဝါတွေရဲ့ကျိုးရှိ၊ ကျိုးမဲ့ပေါ့။ သန့်ရှင်းရင် အကျိုးရှိတယ်၊ မသန့်ရှင်းရင် အကျိုးမဲ့ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဒါတွေမြင်ပါတယ်။ ဒါတွေသိပါတယ်။ သို့သော် ကြင်နာမှုမရှိဘူးဆိုရင် ကျိုးရှိကိုဆောင်စေဖို့နဲ့ ကျိုးမဲ့ကို ရှောင်စေဖို့ သိပ်မလွယ်လှပါဘူး။ တစ်ဖက်ကလည်းပဲ ဉာဏ်ထူးကြီးရှိလို့ သတ္တဝါများ ကျိုးရှိ၊ ကျိုးမဲ့ သိထားပြီးတော့ အခြားတစ်ဖက်ကလည်း ကြင်နာမှုကရှိပြီးတော့ အကျိုးမဲ့တွေကိုရှောင်စေပြီးတော့ အကျိုးရှိတွေကို ဆောင်ပွားလိုက်နာစေတယ်။ ဉာဏ်တော်နဲ့ မဟာကရုဏာတော်ရှိတော့ ဘယ်လောက်အသုံးဝင်သလဲဆိုတာ ကြည့်ပါ။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေအတွက် ဘယ်လောက်ကျေးဇူးများသလဲဆိုတာ
ကြည့်ပါ။ အဲဒါတွေတော့ နောက်နေ့မှပဲ ဆက်ပြီးတော့ ရှင်းပါရစေတော့။



နည်းလမ်းကျကျင့်သူကို မေ့က ကယ်တင်တယ်

လွန်ခဲ့တဲ့နေ့ကတည်းက သတိပဋ္ဌာန်တရားရဲ့အကျိုး(၇)မျိုး အကျဉ်းချုပ်ပြီးတော့ ပြောသွားပါတယ်။ အကျယ်ပြောမယ်ဆိုရင် အများကြီးပါ။ ဝတ္ထုကြောင်းလေးတွေနဲ့ဆက်စပ်ပြောမယ်ဆိုရင် အများကြီး ပြောစရာရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်မလုံလောက်တဲ့အတွက် တရားသားလောက်ပဲ ဘုန်းကြီးပြောခဲ့ပါတယ်။ စိတ်စင်ကြယ်မှုကအစ အကျိုး(၇)မျိုးရတယ်။ အဲဒီအကျိုး(၇)မျိုးရဖို့ရန်အတွက် သေချာတဲ့ လမ်းကြောင်းဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းပဲလို့ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင် အာမခံချက်ပေးပြီးတော့ ရဲရဲတောက် မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အမြဲတမ်း နှလုံးသွင်းဖွယ်ရာ လက်ကိုင် ထားရမယ့်တရားပဲဆိုတာ ဒေသနာအရ သိရပါတယ်။ စိတ်စင်ကြယ်မှု ကအစ အကျိုး(၇)မျိုးရလိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များလည်းပဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်

ကိုပဲ လိုက်ရမယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်လည်း ရပါတယ်။ ဒီမှာ အဲဒီအကျိုးတွေရဖို့အတွက် လာပြီးအားထုတ်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မနည်းပါဘူး။ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်ဆိုတော့ တစ်ရာကျော်သွားပါပြီ။ ဘုန်းကြီး နိုင်ငံခြားမှာ တရားပြတဲ့အခါ ဒီလောက်ယောဂီများတာ မကြုံခဲ့ပါဘူး။ ဒီမှာ အများဆုံးကို တွေ့နေပါတယ်။ အင်မတန်အားရစရာ ကောင်းပါတယ်။

ဓမ္မဆိုတာဟာ နည်းလမ်းကျ ကျင့်ဆောင်တဲ့ ဓမ္မပိုင်ရှင်များ- တရားပိုင်ရှင်များကို အောက်တန်းမကျရအောင်လို့ ဆောင်မ ကာကွယ် ကူညီစောင့်ရှောက် ကယ်တင်တတ်ပါတယ်လို့ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ တကယ်အားထုတ်လို့ရှိရင် ဓမ္မဟာ နောက်ဘဝအထိ ဆိုင်းနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ယခုဘဝမှာပဲ နည်းလမ်းကျ ကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက် စောင့်မကူညီကယ်တင်တတ်ပါတယ်။ ယခုဘဝမှာ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာစေခြင်း၊ ဒီတရားသာ တိတိကျကျ အားထုတ်၊ ချက်ချင်းလက်ငင်းပဲ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာတွေ ကိန်းသေရသွားတာပဲ။ ပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာစေခြင်း၊ ဒါလည်းပဲ ရသွားတာပဲ။ ပြီးတော့ ကောင်းဆိုးလောကဓံကို ခံနိုင်ရည် ရှိစေခြင်း၊ ဒါလည်းပဲ သိပ်ပြီးလိုအပ်တာပဲ။ လူတွေမှာ လာဘအလာဘ ယသ အယသ နိန္ဒာ ပသံသာ သုခ ဒုက္ခ၊ အောင်မြင်တယ် ခြံရံပွားတယ် ချီးမွမ်းကြတယ် ချမ်းသာတယ်ဆိုရင် ပြုံးပြုံး ပြုံးပြုံးနဲ့ ကြိုက်တာပဲ။ အဲဒီရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက်ဆိုရင် မဲပြီးတော့ မကြိုက်ဘူး။ သို့သော် ဒီလို လောကဓံကောင်းဆိုးကတော့ သူသူ ကိုယ်ကိုယ် ကြုံရမှာပါပဲ။ အဲဒီကြုံတဲ့အခါမျိုးမှာ မဖြူဖို အခြေမပျက်ဖို့ပဲ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဟောဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားက အဲဒီလောကဓံနဲ့ကြုံတဲ့အခါ

မဖြိုးဘူး။ လောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေခြင်း၊ မိမိက အထူးကြိုးစားမယ် ဆိုရင် အခုခေတ်မှာပဲ မင်ဖိုလ်အထိ ရစေနိုင်ခြင်းတဲ့။ အဲလိုအနေ အားဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကယ်တင်တတ်ပါတယ်။

ပဋိသန္ဓိနုပလ ကြွယ်ဝလာတယ်

ဒါ့အပြင် ဒီလောက်အာမခံချက်ရှိတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ တရားကို ကလျာဏမိတ္တကို အမှီပြုပြီးတော့ တော်တော်လေးကျေနပ် လောက်တဲ့အထိ အားထုတ်သူမှာဆိုရင် အရွယ်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးလည်းကောင်း ဆရာပြောတဲ့အတိုင်း အားထုတ်ရင် သီတင်း သုံးပတ်၊ အချိန်တစ်လ၊ တစ်လခွဲလောက်အထိ လက်ကိုင်ပြုပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဓမ္မနဲ့စပ်ပြီး အမှတ်အသားတွေ ထူးထူး ခြားခြား ကောင်းလာတတ်ပါတယ်။ အတွေးအခေါ် အယူအဆ ဒါတွေ လည်း မြင့်မား ကြွယ်ဝလာတတ်ပါတယ်။ ပဋိသန္ဓိနုပလလို့ခေါ်တဲ့ ဆင်ခြင်တုံ အတွေးအခေါ်အားတွေ ကောင်းလာတတ်တယ်။ ကြွယ်ဝ လာတတ်ပါတယ်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုနဲ့ပတ်သက်လာရင် အကျိုး ရှိ မရှိ၊ သင့် မသင့် ချင့်ချိန်နိုင်တဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရား။ အဲဒီအခါကျရင် မဆင်ခြင်နိုင်လို့ လှုပ်ရှားမရေရာတာ မရှိတော့ဘူး။ တိတိကျကျ ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့အနေအထား ရောက်တော့တာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိမှန်တိုးအောင်လို့ တော်တော်လေးကျေနပ်လောက်အောင် အားထုတ်ထားတယ်ဆိုတော့ ဆင်ခြင်တုံတရားတွေ အယူအဆတွေက တော်တော်လေးမြင့်မား ကြွယ်ဝလာတတ်ပါတယ်။ အသိဉာဏ်တွေလည်းပဲ ရင့်သန်လာတတ်

ပါတယ်။ အဲဒီအကျိုးတွေ ရလာတတ်ပါတယ်။ တကယ်အားထုတ်ကြည့်။ ဘုန်းကြီးတို့က တကယ် အာမခံပါတယ်။

အကြောင်းဂုဏ်ရည် ၈-ပါး၊ အကျိုးဂုဏ်ရည် ၇-ပါး

ကလျာဏမိတ္တံကို အမှီရပြီးတော့ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ အားထုတ်လို့ရှိရင်ဆိုတဲ့ စကားစုမှာ ကလျာဏမိတ္တံဆိုတာ ဘာလဲ။ ဘယ်လိုဂုဏ်ရည်တွေနဲ့ ပြည့်စုံသလဲဆိုတာ အကြောင်းဂုဏ်ရည်တွေက ဘာတွေ၊ အကျိုးဂုဏ်ရည်တွေက ဘာတွေဆိုတာ နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကလျာဏမိတ္တံအစစ် သိရေးအတွက်လည်းပဲ အကြောင်းတွေနဲ့ရွေးချယ်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ရက် အနည်းငယ်က ကလျာဏမိတ္တံအကြောင်းဂုဏ်ရည် အကျဉ်းချုပ် ပြောသွားပါတယ်။ အကျယ်ကိုတော့ မပြောရသေးပါဘူး။ ဒီနေ့ ထပ်ပြီးတော့ ပြောပါဦးမယ်။ ကလျာဏမိတ္တံဆိုတာ (၁) သဒ္ဓါသမ္ပန္နော ဟောတိ-ယုံကြည်မှုနဲ့ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ်။ (၂) သီလသမ္ပန္နော-အခြေခံ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ်။ (၃) သုတသမ္ပန္နော-စာပေဗဟုသုတ လက်တွေ့ဗဟုသုတနဲ့လည်း ပြည့်စုံသူဖြစ်ရမယ်။ (၄) စာကသမ္ပန္နော-စွန့်လွှတ်မှုနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်။ စွန့်လွှတ်မှုဆိုတာ လက်ရှိချမ်းသာကိုဆိုလိုတာ၊ လှူတာတင် ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါတင် မဟုတ်ပါဘူး။ (၅) ဝီရိယသမ္ပန္နော-ရဲရင့်မှုနဲ့ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ်။ အမှားတွေကိုရှောင်ရဲ အမှန်တွေကို ဆောင်ရဲတာပေါ့။ (၆) သတိသမ္ပန္နော-သတိနဲ့ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ်။ (၇) သမာဓိသမ္ပန္နော-တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့သမာဓိနဲ့ ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ်။ (၈) ပညာ

၈၈ ⊕ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

သမ္မုနော-သဘာဝအစစ်တွေကို အဆင့်ဆင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး သိမြင်နိုင်တဲ့ပညာနဲ့ ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမယ် အဲဒီအကြောင်းဂုဏ်ရည်(၈)ပါးနဲ့ ပြည့်စုံရပါတယ်။ ပြည့်စုံရင် ဒါ ကလျာဏမိတ္တပါပဲ။

အကြောင်းဂုဏ်ရည်(၈)ပါးနဲ့ပြည့်စုံရင် အကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)ပါးဟာလည်း အလိုလို နောက်က ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။ အကြောင်းပြည့်စုံလို့ရှိရင် အကျိုးဟာ ပေါ်မြဲပါပဲ။ အကျိုးဖြစ်ပေါ်တယ်ဆိုရင် ဆိုင်ရာအကြောင်းတွေလည်းပဲ ရှိမြဲပဲဆိုတာ သုံးသပ်လို့ရပါတယ်။ အဲဒီအကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)ပါးကတော့ ပိယော-သီလအတွက် ချစ်ခင်မြတ်နိုးအပ်သူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ ဂရု-လေးစားလောက်သူလည်း ဖြစ်တယ်။ ဘာဝနီယော-အများရဲ့စိတ်ဝင်စားစရာ၊ မေတ္တာစိတ်နဲ့ အပွားခံရသူလည်းဖြစ်တယ်။ ဝတ္တာ-မတော်တာတွေတဲ့အခါ လိမ်လိမ်မာမာ ပြောတတ်သူလည်းဖြစ်တယ်။ ဝစနက္ခမ-သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကိုပြန်ပြီး ပြောရင် ဝေဖန်ရင်လည်းပဲ အပြောခံ ဝေဖန်ခံနိုင်သူလည်း ဖြစ်ရမယ်။ ဂမ္ဘီရဉ္စ ကထံ ကတ္တာ-သစ္စာလေးပါး ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား သတိပဋ္ဌာန် အပါအဝင် ဗောဓိပက္ခိယတရား ဒီလေးနက်တဲ့ တရားတွေကိုလည်းပဲ ပြောတတ် ဆိုတတ် ရှင်းပြတတ်သူလည်း ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ မသင့်တော်တဲ့အရာမှာ မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက် မစေခိုင်းတတ်သူလည်း ဖြစ်ရတယ်။ ကိုယ်ကျိုးအတွက် သူများကို အလွဲအသုံးမချတတ်သူလည်း ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ အကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)ပါးနဲ့ အလိုလိုပြည့်စုံလာတော့တာပါပဲ။ အဲဒီအရည်အသွေးနဲ့ ပြည့်စုံတယ်ဆိုရင် တကယ့်ကိုပဲ ကိုယ့်ကိုမှီခိုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့သဘော စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာ စစ်မှန်တဲ့ကရုဏာ

လည်းထားပြီးတော့ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့သဘောဖြစ်ပြီးတော့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးမှာလည်းပဲ ကြံ့ကြံ့ရပ်တည်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိပြီးတော့ ကလျာဏမိတ္တ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

သဒ္ဓါနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက်

ဘယ်အကြောင်းအချက်တွေအရ ဘယ်လိုအကျိုးဂုဏ်ရည်နဲ့ ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ တွဲယှဉ်ပြီးတော့ နားလည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တွဲယှဉ်ပြီးတော့ပြတာကတော့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်နဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးကို ယုံကြည်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကံနဲ့ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်တယ်။ ကောင်းတာပြုရင် ကောင်းကျိုးရတတ်တယ်၊ ဆိုးတာပြုရင် ဆိုးကျိုးရတတ်တယ်၊ အကောင်းအဆိုး(၂)မျိုးက လူတွေကို ကောင်းအောင်ဆိုးအောင် ဖန်တီးပေးနေတယ်ဆိုတာ အဲဒါ ယုံကြည်တာပဲ။ ဒါ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီလိုယုံကြည်တဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သမ္မာသမ္ဗောဓိဉာဏ် အရဟတ္တမဂ်နဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့ မေတ္တာတော်၊ မဆင်းရဲစေချင် ဆင်းရဲကိုပယ်ရှားလိုတဲ့ ကရုဏာတော် အဲဒါကိုလည်း မစွန့်လွှတ်တော့ဘူး။ ဒါကိုလည်း ယုံကြည်လာတာပဲ။ ဆိုလိုတာကတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကိုလည်း ယုံကြည်တယ်။ မဟာကရုဏာတော်ကိုလည်း ယုံကြည်တယ်။ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်နဲ့က သတ္တဝါတွေ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိဖို့ရန်အတွက် ကောင်းတာတွေ ညွှန်ကြားတယ်။ မဟာကရုဏာ

ဉာဏ်နဲ့ကတော့ သတ္တဝါတွေ အမှားမပြုရအောင်လို့ ကြင်နာသနား
 ပြီးတော့ ဟန့်တားတယ်ဆိုတာ-ဆိုလိုတဲ့သဘောကတော့ ကုသိုလ်
 တရားတွေကို လုပ်ကြ၊ များများလုပ်ကြ၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြစ်အောင်
 လုပ်ကြ၊ အကုသိုလ်တွေ ရှောင်ရှားကြဆိုတာပေါ့။ ကုသိုလ်လုပ်စေတာ
 ကောင်းစားစေချင်တဲ့မေတ္တာ၊ အကုသိုလ်ကိုရှောင်စေတာက အဆိုး
 တွေကို မကြုံစေချင်တဲ့ ကရုဏာ၊ အဲဒီ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတ
 ဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ မဟာကရုဏာတော် ရှေးဦးစွာ ယုံထားတယ်ဆိုရင်
 ဘုရားစကားကိုလည်း ယုံပြီပေါ့။ ကောင်းတာတွေပြုရင် ကောင်းကျိုး
 ရတယ်၊ ဆိုးတာပြုရင် ဆိုးကျိုးရတယ်ဆိုတာ ဒါလည်း ယုံပြီပေါ့။
 ယုံတော့ ကောင်းတာတွေရွေးလုပ်တော့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရ၊
 မကောင်းတာတွေရှောင်တော့ အဆိုးတွေနဲ့မကြုံဘူးပေါ့။ အဲဒီရှောင်ရ
 မယုံ မကောင်းတာတွေထဲမှာ ကိုယ်မှု နှုတ်မှု လူသဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေ
 အဲဒါတွေရှောင်တာပဲ။ ရှောင်တော့ သီလနဲ့ ပြည့်စုံလာတာပေါ့။ ဒီကမှ
 တစ်ဆင့် စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိမှန်တိုးစေတဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ အခုလို
 သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားတွေ အားထုတ်တော့ လူလိုစိတ်ထားတတ်
 တာတွေ၊ လူ့အသိဉာဏ်ရှိတာတွေ၊ လူ့ထက်လူ ဖြစ်တာတွေပေါ့။
 လူနဲ့တူတယ်၊ လူလိုစိတ်ထားတတ်တယ်၊ လူ့ထက်လူ ဖြစ်တယ်။
 လူ့အသိဉာဏ်ရှိတယ်။ ဒီအရည်အချင်းတွေ ပြည့်စုံသွားတယ်။

အကြောင်းဂုဏ်ရည်သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက်

အကြောင်းဂုဏ်ရည် သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက် အကျိုး

ဂုဏ်ရည်(၅)မျိုး အလိုလိုပါတဲ့အပြင် နောက်ထပ်ဂုဏ်ရည်(၂)မျိုး တောင်မှ တိုးလာပါသေးတယ်။ အကြောင်းဂုဏ်ရည် သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ အတွက် သတ္တဝါများရဲ့ ချစ်ခင်လေးစားအပ်တဲ့ဂုဏ်၊ ချင်ခင်အပ်တဲ့ ဂုဏ်၊ လေးစားအပ်တဲ့ဂုဏ်၊ ဘာဝနီယဂုဏ်၊ စောဒကဆိုတာ ကိုယ့် အပြစ်မြင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်တတ်တဲ့ဂုဏ်၊ ကိုယ့်သီလ ကိုယ်ယုံလို့ ကိုယ့်နဲ့နီးစပ်ရာပုဂ္ဂိုလ်များကအစ အပြစ်တွေတင်တတ်တဲ့ ဂုဏ်၊ ပြီးတော့ ယုတ်မာမှုကို ကဲ့ရဲ့တာ၊ ကိုယ့်ယုတ်မာမှု ကိုယ်သိတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကဲ့ရဲ့တတ်တဲ့ဂုဏ်၊ ယုတ်မာမှုမျိုးကိုတွေ့ရင်လည်းပဲ ကဲ့ရဲ့တတ်တဲ့ဂုဏ်၊ ဒါ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အဖြောင့်သဘောမျိုးနဲ့ ကြင်နာသနားလို့ အပြစ်တင်တာ၊ ယုတ်ညံ့မှုကို ကဲ့ရဲ့တာပါ။ ဝတ္တာ- အဲဒီလိုပြောတဲ့ဆိုတဲ့နေရာမှာလည်း လိမ်လိမ်မာမာ နားဝင်အောင် ပြော တတ်ဆိုတတ်တဲ့ ဂုဏ်၊ ဝစနက္ခမ-ကိုယ့်အောက်ငယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကိုယ့်ကိုပြန်ဝေဖန်ရင်လည်းပဲ အပြောခံ အဆိုခံနိုင်တဲ့ဂုဏ်၊ အကျိုးဂုဏ် (၅)ပါးအပြင် နောက်ထပ်ဂုဏ်(၂)မျိုးပါ တိုးသွားပါတယ်။

စာတွေ့လက်တွေ့. theoretical & practical သုတနဲ့ ပြည့်စုံခြင်းကြောင့် နက်နဲတဲ့တရားစကားတွေ ပြောတတ်ပုံ၊ လက်ရှိ ချမ်းသာကို စွန့်လွှတ်နိုင်ခြင်းကြောင့် အလိုနည်းပုံ ရောင့်ရဲတတ်ပုံ စသည် အဲဒီအကြောင်းဂုဏ်ရည်နဲ့ အကျိုးဂုဏ်ရည်တွေကို နောက်နေ့ ကျမှ ဆက်ပြီးပြောတော့မယ်။ ရသမျှနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲ အလိုနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်ကျိုးဘယ်တော့မှ မငဲ့တော့ပါဘူး။ ကိုယ်ကျိုးငဲ့ပြီး တော့လည်း အများကို အလွဲအသုံးချတာလည်း မလုပ်တော့ပါဘူး။

၉၂ ❀ ပဏ္ဍိတာဂုဏ်ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

အဲဒီအကြောင်းအရာတွေတော့ နောက်နေ့ကျမှပဲ ရှင်းလင်းပါတော့မယ်။



ကလျာဏမိတ္တ အမူအကျင့်တွေ ကူးပြောင်းပေးရတယ်

ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝန်းကြီးဖြစ်လာဖို့ရန် ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တိုင်းမှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ရှေးရှေးကလျာဏမိတ္တတွေက ကလျာဏမိတ္တကောင်း အကြောင်းဂုဏ်ရည်(၈)မျိုး အကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံပြီးတော့ နောက်မျိုးဆက်တွေလည်း စဉ်ဆက်မပြတ်ပွားရအောင် ဆိုပြီး ကလျာဏမိတ္တဓာတ်ကူးပေးတာပါပဲ။ ဒီဓာတ်သဘာဝတွေ ရောက်သွားအောင် ကူးပေးတာ ကလျာဏမိတ္တအမူအကျင့်ကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်လေးတွေ ကူးပြောင်းပေးရပါတယ်။ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ကူးပြောင်းပေးလို့ ကြောင်းကျိုးဆက်ကလျာဏမိတ္တဓာတ်ကောင်းတွေ အမူအကျင့်တွေ နည်းနည်းပြည့်စုံရင် နည်းနည်းအသိုက်အဝန်းကောင်းတာပဲ။ ချမ်းသာတာပဲ။ များများပြည့်စုံရင် များများကောင်းတာပဲ။ လုံးဝပြည့်စုံသွားပြီဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးအဆင့်ပေါ့။ အခြေခံ

နည်းနည်းလောက်ကောင်းရင်လည်း တော်တော်လေးကျေနပ်စရာ ဖြစ်ပါပြီ။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ အခုအလေးထားပြီးတော့ ကလျာဏ မိတ္တရဲ့ အကြောင်းဂုဏ်ရည်(၈)မျိုးနဲ့ အကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)မျိုးကို ကျမ်းဂန်အရှိကို ယခုခေတ် လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းတင်ပြရာမှာ မနေ့က အကြောင်းဂုဏ်ရည်(၂)မျိုး တတိယ မြောက်အကြောင်းဂုဏ်ရည်ကို ရှင်းလင်းခဲ့ပါပြီ။ ဒုတိယအကြောင်း ဂုဏ်ရည် ပြည့်စုံတဲ့အတွက် အကျိုးဂုဏ်ရည်ထဲက ရှေ့ပိုင်းသုံးမျိုး အလိုလိုပြီးစီးသွားပုံလေးလည်း ထိုက်တန်သမျှဆက်စပ်ပြီးတော့ ပြောခဲ့ပါပြီ။ ပရိသတ်များ သဘောပေါက်နားလည်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလောက်အခြေအနေရှိရင်ပဲ မိမိတို့ဟာ အခြေခံကျတဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ အကြောင်းဂုဏ်ရည်နဲ့ အကျိုးဂုဏ်ရည် ပြည့်စုံနေပါလားဆိုပြီး ဝမ်းသာ ဝမ်းမြောက် ရှိကြဖို့ပါပဲ။ ဘုရားအလိုတော်ကျ ဖြစ်ပါလား။ ဘုရား စကားကို လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့ သာဝကအစစ်တွေ ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် အလားအလာကောင်းပါလားဆိုတာ အာရုံပြုပြီးတော့ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြဖို့ပါပဲ။

မြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်တဲ့အတွက်

တကယ်လို့သာ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ပိုင်ရှင်ကြီး မဟာ ကရုဏာရဲ့ပိုင်ရှင်ကြီးဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ လောကမှာ မပွင့်ထွန်း မပေါ်ပေါက်ဘူးဆိုရင် သတ္တဝါအများရဲ့ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ် ကျိုးရှိ ကျိုးမဲ့ ဒါတွေလည်း ဘုန်းကြီးတို့ ကြားရမှာ မဟုတ်ဘူး။ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ သတ္တဝါများရဲ့ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်တွေကို သိနား

လည်ပါတယ်။ မဟာကရုဏာတော်နဲ့က အပြစ်တွေကိုရှောင်ရှားစေ
ပြီးတော့ ကောင်းကျိုးတွေကို ဆောင်ပွားလိုက်နာစေတယ်။ တကယ်လို့
အဲဒီလိုသာမရှိဘူးဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ အကောင်းနဲ့အဆိုး
ကုသိုလ်နဲ့အကုသိုလ်တွေကိုလည်း ခွဲခြားပြီးသိမှာမဟုတ်ဘူး။
ကုသိုလ်က ကောင်းကျိုးတွေရတယ်။ အကုသိုလ်က ဆိုးပြစ်တွေ
ရတယ်ဆိုတာလည်း ခွဲခြမ်းသိမှာမဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်း
ပေါ်ပေါက်တဲ့အတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်ဖို့ရန် ညွှန်ကြားခဲ့တယ်။
သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ ညွှန်ကြားခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ အဆိုးတွေ
မဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် အကျိုးမဲ့တွေကို ဟန့်တားခဲ့တယ်။ ဒီလောက်
အခြေခံအသိလေးရှိရင်ပဲ လိုက်နာတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအဖို့ ဘယ်လောက်
ကောင်းမလဲဆိုတာ တွက်ကြည့်ပေါ့။ ပြည့်ရမယ့်ဂုဏ်ရည်တွေထဲမှာ
သီလတစ်ခုကိုပဲ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြည့်ရင် အင်မတန်ကို
မြတ်စွာဘုရားက ကျေးဇူးတင်စရာ ဆပ်လို့မကုန်နိုင်အောင် ကျေးဇူး
ဂုဏ်တွေ ရှိတယ်ဆိုတာ သိနားလည်လောက်ပါတယ်။ သီလကို
သာမန်စဉ်းစားကြည့်ရင်တော့ ကြောက်လို့ အမှားတွေရှောင်ရတယ်။
ကိုယ်ကျိုးလိုချင်လို့ ကိုယ်မှု နှုတ်မှုတွေ ဆင်ခြင်ရတယ်ဆိုတာ ဒီလို
မဟုတ်ပါဘူး။ သီလဟာ သိပ်လေးနက်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာလည်း
လူပီသပြီးတော့ သူတစ်ပါးကိုလည်းပဲ အခြေခံကျကျ လက်တွေ့ကျကျ
သိပ်ကိုကူညီစောင့်ရှောက်တဲ့ အမူအကျင့်ကောင်းတစ်ခုပါပဲ။

သူတစ်ပါး မထိခိုက်ရအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တော့
ဘုန်းကြီး စပြီးဟောတဲ့ မိတ္တသုတ်အစမှာ အနုကမ္မေယျာထ-

၉၆ ⊕ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ဘိက္ခုတို့ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့မေတ္တာ
ထားပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားကြပါ။ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ကြင်နာ
သနားပြီးတော့လည်း စိတ်လှုပ်ရှားကြပါ။ အဲဒီလို သတိပေးတဲ့
သဘောကတော့ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ကောင်းစားချမ်းသာချင်ကြတယ်။
အသက်ရှည်ချင်ကြတယ်။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရှုံ့မှန်း
ကြတယ်။ မသေချင်ကြဘူး။ သတ္တဝါတိုင်းမှာလည်း မိမိလည်းပါဝင်တာ
ဖြစ်တော့ မိမိကချမ်းသာချင်သလို အခြားအခြားသတ္တဝါတွေလည်း
ချမ်းသာချင်ကြမှာပဲ။ မိမိက ဆင်းရဲမှုကို မလိုလားသလို သတ္တဝါတွေ
လည်းပဲ ဆင်းရဲကို လိုလားကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေ
မွေးကြရအောင်လို့။ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ မြတ်စွာဘုရားရဲ့
သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ မဟာကရုဏာတော်ဂုဏ်ကို ပထမဆုံး
စပြုပြီးတော့ ကောင်းကံနဲ့ဆိုးကံ ကောင်းကံဆိုးကံရဲ့ ကောင်းကျိုး
ဆိုးပြစ်၊ ဒါတွေကို ပထမဆုံးနားလည်အောင် ဖော်ပြရတယ်။ ကောင်း
တာတွေ ပြုမူပြောဆိုကြစည်ပြီးတော့ ကောင်းစားချမ်းသာစေဖို့၊ အကျင့်
ဆိုးတွေကို ရှောင်ရှားပြီးတော့ အဆိုးတွေနဲ့မကြုံစေချင်၊ မဆင်းရဲစေချင်
လို့ ဒါတွေ ဖော်ပြရတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဆိုးတွေကို ဘယ်ကြိုက်
မလဲ။ အကျင့်ဆိုးတွေရှောင်ဖို့ တာဝန်ရှိတယ်ဆိုတာ နားလည်ရတယ်။
အကောင်းတွေကို ပြုရမယ်၊ ပြုနိုင်သလောက် အကျိုးရှိတယ်ဆိုတာ
နားလည်ရတယ်။ ယုံလည်း ယုံကြည်လာတယ်။ ယုံကြည်လာတော့
အခြေခံကအစ လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေ ကိုယ်မှုနုတ်မှုတွေကို စပြီး
ရှောင်ကြဉ်တဲ့အလေ့အထ ရှိလာတယ်။ အဲဒီရှောင်ကြဉ်တဲ့အလေ့အထ
ဟာ ကိုယ်ချင်းစာတရားပေါ့။ သူများကို ကောင်းစားစေချင်တယ်။

သူတစ်ပါးကို မဆင်းရဲစေချင်ဘူး။ ကိုယ်လိုပဲ ကောင်းစားချမ်းသာမှု
 လိုသလို ဆင်းရဲမှုမလိုလားသလို သူတို့လည်း ဒီအတိုင်းပဲဆိုပြီး
 စောင့်စည်းတယ်။ လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေ ရှောင်တိမ်းပယ်တယ်။
 ရှောင်တိမ်းပယ်တော့ သူတစ်ပါးလည်းပဲ မထိခိုက်တော့ဘူး။ ကိုယ်
 စိတ် ဆင်းရဲ မရှိတော့ဘူး။ ဒါ သူတစ်ပါးကို ပထမဆုံး ကာကွယ်
 စောင့်ရှောက်တာပဲ။ သူတစ်ပါး မထိခိုက်ရအောင်၊ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ
 မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တာပဲ။ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့
 အခြေခံကျတဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ ကျင့်ဝတ်လည်းဆိုတာကြည့်ပေါ့။
 သူတစ်ပါးကို မေတ္တာကရုဏာထားပြီးတော့ ကိုယ်ချင်းစာတရားနဲ့
 မထိခိုက်ရအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်းပဲ
 မမှားရအောင် အလိုလိုထိန်းပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ တစ်ချက်ခုတ်
 နှစ်ချက်ပြတ်။ ပြီးတော့ ဆိုးဝါးတဲ့ ကိုယ် နှုတ် စိတ်ထား အပြုအမူ
 တွေဆိုတာဟာ အင်မတန်ရွံ့စရာကောင်းတယ်။ အင်မတန်လည်း
 ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဒါ ရွံ့ကြောက်စရာ
 တွေပဲဆိုတာ သိနားလည်တော့ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကိုယ်ပိုင်ပြီးတော့
 ရွံ့ကြောက်စရာ ဟိရိသြတ္တပ္ပ အခြေခံပြီးတော့ ရွံ့စရာ ကြောက်စရာ
 လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေကို လက်တွေ့ကျကျရှောင်တယ်။ ရှောင်
 တော့ မိမိကိုယ်တိုင်က ကိုယ်မှု နှုတ်မှုတွေ အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်း
 ယဉ်ကျေး နူးညံ့ပြီးတော့ ပူလောင်ဆင်းရဲမှုတွေကင်းပြီး နှစ်သက်စရာ
 တွေ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်းပဲ ဟိရိသြတ္တပ္ပနဲ့ မမှားရအောင်
 ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့် သူတစ်ပါးကိုလည်း မထိခိုက်ရအောင် အလိုလို
 ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ဘယ်လောက်ကောင်း

တဲ့ အခြေခံကျတဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ ကျင့်ဝတ်လည်းဆိုတာ ကြည့်ပေါ့။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေသာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ များများရှိသွားမယ်ဆိုရင် အချင်းချင်း ဘယ်လိုသဘောထားမလဲ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ သီလလေးပြည့်စုံတာ နဲ့ပဲ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများရဲ့ပိယ-ချစ်ခင်၊ ခင်မင်လေးစားခြင်း ခံရမယ်။ မေတ္တာထားခြင်း၊ မေတ္တာပွားခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားခြင်းခံရမယ်။ မိမိကလည်း မေတ္တာကရုဏာတွေရှိပြီးတော့ ကောင်းတာတွေ ညွှန်ကြားမယ်၊ ကရုဏာနဲ့ အဆိုးတွေကိုဟန့်တားမယ်၊ ပြောတာဆိုတာ တွေ သူများဝေဖန်တာတွေ သည်းခံမယ်၊ ဒါတွေ ဖြစ်လာတာပေါ့။ အချင်းချင်းဟာ သီလလေးပြည့်စုံရုံနဲ့ပဲ ကလျာဏမိတ္တဓာတ်တွေ ကူးစက်သွားတာ ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲဆိုတာ ကြည့်ပါ။ လေးလေးနက်နက်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သီလကို ခပ်ပေါ့ပေါ့တွက်လို့ မရပါဘူး။ သီလလောက်တင်ပဲ ဘယ်လောက်အားရစရာကောင်းသလဲ ဆိုတာ တွက်ကြည့်ပေါ့။

စာတွေ့သုတနဲ့ လက်တွေ့သုတ ပြည့်စုံရတယ်

ကလျာဏမိတ္တရဲ့ အကျိုးဂုဏ်ရည်(၇)မျိုးထဲမှာ ဂမ္ဘီရဉ္စ ကထံ ကတ္တာ ဆိုတာ လျှို့ဝှက်နက်နဲတဲ့ စူးစိုက်ကပ်ရှုမှတ်မှုကို အမှီပြုပြီး တော့ ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန် သစ္စာလေးပါး တရား၊ ကြောင်းကျိုးဆက် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား၊ အခု ယောဂီတွေ အားထုတ်နေကြတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာတရား၊ ဒါတွေဟာ အင်မတန် လျှို့ဝှက်နက်နဲတဲ့ တရားတွေပါ။ အဲဒီလို လေးနက်တဲ့တရားတွေကို ဟောပြောနိုင်ဖို့ဆိုတာက ကလျာဏမိတ္တမှာ သုတမပြည့်စုံရင်

မရပါဘူး။ သုတ ပြည့်စုံရပါတယ်။ သုတသမ္ပတ္တိ ရှိရပါတယ်။
 အဲဒီသုတက နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ (၁) အာဂမသုတ (၂) အဓိဂမ
 သုတရယ်လို့ အဲဒီနှစ်မျိုး ထဲက ပထမအမျိုးအစားက မိမိ သူတစ်ပါး
 သို့မဟုတ် ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် အကျိုးစီးပွားတွေဖြစ်ပေါ်လာခြင်းရဲ့
 ကျင့်နည်းအမှန်တွေကို ဗုဒ္ဓရဲ့အဆိုအမိန့်တွေကို အာဂမသုတလို့
 ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီကျင့်နည်းအမှန်အတိုင်း ကျင့်ရင်ကျင့်သလောက်
 သီလဆိုင်ရာကျင့်ရင် သီလ ကိုယ်မှု နှုတ်မှုတွေ အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်း
 တယ်။ သမာဓိဆိုင်ရာအကျင့်တွေကျင့်ရင် စိတ်နေစိတ်ထားတွေ
 သန့်ရှင်းတယ်။ အသိပညာတွေရအောင် အားထုတ်ရင် တကယ့်
 သဘာဝအစစ်တွေ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် သိမြင်တယ်။ ဝိပဿနာ
 ဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်ပြည့်စုံပြီးတော့ ဘဝအဆက်ဆက်ကပါလာတဲ့
 ကိလေသာတွေကို အပြတ်ငြိမ်းသတ်နိုင်ပြီးတော့ တကယ့်ချမ်းသာစစ်
 ရနိုင်တယ်။ အဲဒီအခြေအနေအထိရောက်အောင် အားထုတ်လို့ အကျိုး
 ရလဒ်တွေ ပိုင်သွားပြီဆိုရင် အဲဒီလိုသုတမျိုးကိုတော့ အဓိဂမသုတလို့
 ခေါ်ပါတယ်။ အာဂမသုတ ညွှန်တဲ့အတိုင်း အားထုတ်လို့ အကျိုး
 ရလဒ်တွေ ခေတ်စကားနဲ့ပြောရင်တော့ စာတွေ့သုတနဲ့ လက်တွေ့
 သုတ အဲဒီနှစ်ခု ပိုင်ဆိုင် ပြည့်စုံရပါတယ်။ အဲဒီလိုပြည့်စုံထားတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လေးနက်တဲ့ လျှို့ဝှက်တဲ့ စောစောပိုင်းကပြောခဲ့တဲ့ တရား
 တွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် စာတွေ့က ဒီလိုခေါ်တယ်၊ လက်တွေ့က ဒီလို
 ရှိတယ်၊ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ အကျိုးရလဒ်က
 ဒါတွေပဲဆိုတာ ရှင်းရှင်းလေးနဲ့ ဖော်ပြနိုင်ပါတယ်။ ဂုဏ်နဲ့
 လာဘ်လာဘ မငဲ့ဘဲနဲ့လည်း ဖော်ဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

လက်တွေ့မရှိဘဲ ဗုဒ္ဓစာပေအသိသက်သက်နဲ့ တစ်ဖက်သား
 ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို နားလည်အောင်လို့ လေးလေးနက်နက်သိအောင်လို့
 ညွှန်ပြဖို့ မလွယ်ဘူး။ အားထုတ်လို့ ကိုယ်တွေ့တော့ ရှိတော့ရှိပါရဲ့။
 ဒါပေမယ့် ဗုဒ္ဓစာပေမတတ်ဘူးဆိုရင် မိမိရဲ့ကိုယ်တွေ့ကို ဗုဒ္ဓစာပေနဲ့
 ညှိပြီး ပြောဖို့ဆိုဖို့တော့ ခက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဗုဒ္ဓစာပေလည်း
 တတ်သင့်သလောက် တတ်ရမယ်။ လက်တွေ့အားထုတ်လို့လည်းပဲ
 ထိုက်တန်သမျှ ကျေနပ်လောက်တဲ့အထိ လက်တွေ့အသိလည်း
 ရှိရမယ်။ အဲဒီလို နှစ်မျိုးပေါင်းစပ်လိုက်လို့ စွယ်စုံဖြစ်ပါမှ လေးနက်တဲ့
 တရားတွေကို ညွှန်ပြနိုင်တယ်လို့ မှတ်ဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
 မိမိတို့အတွက် ကလျာဏမိတ္တဖြစ်ပြီလို့ စိတ်ချလက်ချ ယုံကြည်ပြီး
 တော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ထံ နည်းခံဖို့ပဲ ရှိတော့တာပါပဲ။



စွယ်စုံကလျာဏမိတ္တကောင်းရဖို့ အရေးကြီးတယ်

ကလျာဏမိတ္တခေါ်တဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဟာ အထူးသဖြင့် မေတ္တာကရုဏာထားပြီးတော့ အများကို ကောင်းကျိုးချမ်းသာရရှိဖို့ရန်အတွက် ဘုရားအလိုကျ နည်းလမ်းတွေညွှန်ကြား အချိုးတကျ ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် အမှားတွေကို ကရုဏာနဲ့ဟန့်တားဖို့ မိမိကိုယ်တိုင်က သုတသမ္ပန္နော-သုတနဲ့လည်းပြည့်စုံရမယ်။ သုတအရ စာတွေ့ သုတနဲ့ လက်တွေ့သုတ နှစ်မျိုးလုံးနဲ့ ပြည့်စုံရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် သူများကို ဆရာလုပ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားတဲ့ ဒေသနာအစဉ်တွေ၊ အခြေခံကျတဲ့ အဘိဓမ္မာတွေ၊ ဒီကမ္ဘာတစ်ဆင့် ဆက်ပြီးတော့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးလို့ဖြစ်နိုင်တဲ့ သုတ္တန်တရားတွေ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဝိနည်းက အခြေခံရှိထားရမှာပေါ့။ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ ဘုရားရဲ့အဆိုအမိန့်၊ ဒါတွေက

တော့ ပြည့်စုံရပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက်သက်သက်ဆိုရင် အနည်းဆုံး အားထုတ်တဲ့နည်း သုတတော့ ရှိထားသင့်ပါတယ်။ သုတမရှိဘဲနဲ့ အလုပ်လုပ်လို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ကျင့်နည်းအမှန်သိရှိထားမှ အဓိကမသုတ ရအောင် လက်တွေ့အားထုတ်လို့ ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ကျင့်နည်းမှန် ရဖို့ဆိုတာ ကျင့်နည်းမှန်အတိုင်း ကျင့်ထားလို့ တော်တော်လေးကျေနပ် ပြီးတော့ အားရပြီးတော့ စိတ်ချရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ပိဋကတ်စာပေလည်းပဲ ကျွမ်းကျင်သလောက်ကျွမ်းကျင်၊ ပိဋကတ်စာပေနဲ့လည်း ကိုက်ပြီးတော့ လက်တွေ့အားထုတ်လို့ သူများကိုပြောပြတဲ့အခါမှာလည်း စာတွေနဲ့ လက်တွေ့ စွယ်စုံပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းပြနိုင်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ ကောင်းရဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အကြောင်းဂုဏ် (၈)ပါးထဲမှာ သုတသမ္ပန္နောဟောတိ-စာတွေ၊ သုတနဲ့ လက်တွေ့သုတ နှစ်မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့သူဖြစ်ရတယ်။ ပြည့်စုံသူဖြစ်တော့ ဘာကျေးဇူး ရှိလဲဆိုတော့ ခုနက ဂမ္ဘီရဉ္စ ကထံ ကတ္တာ ဆိုတာပေါ့။ လျှို့ဝှက်နက်နဲတဲ့ တရားတွေ သစ္စာလေးပါးတရားတွေ ကြောင်းကျိုးဆက် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတွေ၊ ပြီးတော့ ဗောဓိပက္ခိယတရားမှာပါဝင်တဲ့ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ၊ ဈာန်အမှီပြုပြီးတော့ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတွေ လက်တွေ့ကျင့်သုံးလို့ဖြစ်တဲ့တရားတွေနဲ့စပ်သမျှ ဒါတွေပြနိုင် ပြောနိုင် ဟောနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေ ရှိရပါတယ်။ အဲဒါ ဒီနေ့ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။

သုတကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အာဝုလေကံနက်ကောင်းဆိုတဲ့ အနေနဲ့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ လက်နက်ဆိုတာ သိပ်လိုအပ်ပါ တယ်။ ရန်သူကိုရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ထက်မြက်တဲ့

လက်နက်လိုအပ်ပါတယ်။ အခြားအခြားနေရာတွေမှာလည်း သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးချရအောင် လက်နက်ဆိုတာ လိုအပ်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ လူသတ်လက်နက်တွေကတော့ မကောင်းပါဘူး။ ကိလေသာရန်သူကို တွန်းလှန်ဖြုတ်နိုင်တဲ့ လက်နက်မျိုးကတော့ လိုလိုပါတယ်။ ဒါတွေက ပြည့်ပြည့်စုံစုံလိုပါတယ်။ မင်ရောက် ဖိုလ်ရောက် သံသရာဝဋ် ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် တစ်ကိုယ်ရည်ရလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ စာပေတွေ သိပ်တတ်ဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ ဒါက ရုပ်ခေါ်တယ်၊ ဒါက နာမ်ခေါ်တယ်။ မသိတာက ရုပ်တရား၊ သိတာက နာမ်တရား၊ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ဒွါရခြောက်ပါးမှာဖြစ်ပြီး ပျက်နေကြတယ်။ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲတွေပဲ။ သူ့သဘောအတိုင်းသူ ဖြစ်နေတဲ့ တရားတွေပဲလို့ ဒီလောက် နားလည်ရင် တရားအားထုတ်လို့ဖြစ်ပါပြီလို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ကြားထားပါတယ်။ “ရုပ်နာမ်ဓမ္မ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တာ။ ဤ၍ဤမျှ ကြားဖူးက သုတလုံလောက်ပါ”တဲ့။ ဒီလောက်ကြားဖူးနားဝရှိရင် သုတပြည့်စုံရင် တရားအားထုတ်လို့ဖြစ်ပါပြီလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ် တွေအဖို့ လိုသလဲဆိုတော့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေကို ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ကျေနပ်အောင်အားထုတ်ပြီးတော့ စာပေနဲ့ညှိပြီးတော့ ပြောဖို့ ဟောဖို့ တိုက်တွန်းဖို့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ လိုပါတယ်။

နာမ်ရုပ်သဘောပေါက်ဖို့ ပုံစံတစ်ခု

စာပေဗဟုသုတမရှိရှာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် နာမ်နဲ့ရုပ် လွယ်လွယ်သဘောပေါက်ရအောင် ပုံစံလေးတစ်ခု ထုတ်ကြည့်ကြစို့။

မတ်မတ်ကနေ ထိုင်ချတာကိုကြည့်ကြစို့။ မတ်မတ်ကနေ ထိုင်ချမယ် အပြု ပထမဆုံး ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေး ပေါက်လိမ့်မယ်။ ထိုင်ချင် တယ်ဆိုတာ စိတ်က ထိုင်ချင်တာပဲ။ စိတ်ကလေးက ညွတ်သွားတာပဲ။ အဲဒါကို “နာမ” လို့ခေါ်တယ်။ “စိတ္တ” လို့လည်းခေါ်ပါတယ်။ “နာမ” လို့ပဲ ဆိုကြပါစို့။ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် အဆင့်ဆင့်အားပြည့်လာပြီဆိုရင် အောက်ပိုင်းက ခူးကကွေးပြီးတော့ တစ်ကိုယ်လုံးလေးပြီးတော့ အိအိ ပြီးတော့ ကျကျသွားတာ။ လေးတာတွေ၊ တောင့်တာတွေ၊ တင်းတာ တွေ အဲဒါတွေက ရုပ်ခေါ်ပါတယ်။ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရားတွေပေါ့။ အဲဒါ နာမ်နဲ့ရုပ် တွဲဖြစ်နေပါတယ်။ ထိုင်ဆဲ ကာလမှာ နာမ်နဲ့ရုပ် တွဲဖြစ်နေတာမို့လို့ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာရှိနေတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို သိချင်ရင် ထိုင်ဆဲမှာရှုရတယ်။ အဲဒီလို ရှုနည်းလေးတွေ ကို ဆရာက ပြောပြရတယ်။ ထို့အတူ ထဆဲမှာလည်း ထချင်တဲ့ စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ထရုပ်အဆင့်ဆင့်၊ ကွေးဆဲကာလမှာလည်း ကွေးချင် တဲ့ စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ကွေးရုပ်အဆင့်ဆင့်၊ လက်ခြေဆန့်ဆဲမှာလည်း ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ဆန့်ရုပ်အဆင့်ဆင့်၊ နာမ်နဲ့ရုပ် တွဲပြီး ဖြစ်နေတာလေးတွေ သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူ အင်မတန်ထင်ရှားပါတယ်။ ဒီတော့ တကယ်ရှိ အဟုတ်ရှိနေတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်တရား အကြောင်းနဲ့ အကျိုး ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်နေပုံလေးတွေကို သိချင်ရင် ဖြစ်ဆဲ လိုက်ရှုတဲ့။ ဒါက ဗဟုသုတနည်းပါးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အခုပြောပြရတဲ့ သဘောပါပဲ။ ထို့အတူ ကျန်တဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေလည်းပဲ ဒီလိုပဲ လိုက်ပြီးသူဖြစ်ဆဲဖြစ်ဆဲ လိုက်ရှုရတာပါပဲ။ အဲဒီတော့ တရားအားထုတ် တော့မယ်ဆိုရင် ရှုနည်းမှန်မသိရင် ကလျာဏမိတ္တတွေထဲ ချဉ်းကပ်ပြီး

တော့ ရှုနည်းမှန်ကို လေ့လာရတယ်။ လိုလိုချင်ချင်နဲ့ လေ့လာရတယ်။ လေ့လာတယ်ဆိုတာ ကြားနာလေ့လာရတယ်။ ဆွေးနွေးလေ့လာရတယ်။ အခုလို တရားအားထုတ်ပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာနဲ့ သွားသွားပြီးဆွေးနွေးတာကို လေ့လာတယ်ခေါ်ပါတယ်။ သင့်တော်တဲ့စာအုပ်ဖတ်ပြီးတော့ လေ့လာရတယ်။ အဲဒီလိုလေ့လာပြီးတော့ ကျင့်နည်းမှန်မသိမှုကို ဖျောက်ပစ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက နည်းပေးထားတယ်။ “ကျင့်နည်းမှန်ရာ မသိတာ လေ့လာပယ်ဖျောက်လေ”တဲ့။ ကျင့်နည်းမှန် မသိဘူးဆိုရင် ခုနကနည်းအတိုင်း လေ့လာပြီးတော့ ဖျောက်ပစ်ပါတဲ့။ ဒီတော့ ဆရာတွေက ပြောပြလို့၊ ကလျာဏမိတ္တတွေကပြောပြလို့ “ဪ...တရားကျင့်တာ ဒီလိုကိုး”လို့ နားလည်သွားတာ။ နဂိုက မသိမှုဟာ ကြားနာလေ့လာလိုက်တော့ သိသွားပြီ။ မသိမှု ပျောက်သွားတယ်။

ဒီနာမ်နဲ့ရုပ်တရားက ထိုင်ဆဲကာလမှာ ထိုင်နေတုန်းမှာ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရှိတယ်။ ပူပူနွေးနွေးရှိတယ်။ ထိုင်ပြီးတော့ ပျောက်သွားပြီ၊ မရှိတော့ဘူး။ သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူပဲ။ မထိုင်ခင်ကလည်း မပေါ်သေးဘူး။ ဒါလည်းပဲ မသေချာဘူး။ နာမ်နဲ့ရုပ် သေချာတာက ထိုင်ဆဲကာလမှာ သေချာတာ။ အဲဒီလိုထိုင်ဆဲကာလမှာ ထိုင်တဲ့အမှုအရာကို သေသေချာချာစူးစိုက်မှတ်ပါဆိုတာ ကလျာဏမိတ္တက မြတ်စွာဘုရားအလိုတော်အတိုင်း ကျင့်နည်းမှန်ကို ညွှန်ကြားရတယ်။

ဈာန်သဘောပါရတယ်

အဲဒီလိုမှတ်တဲ့အခါလည်း ဈာန်သဘောလေးတွေကို

ပါအောင် ဟိုကထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ရှုခင်းအာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် တည့်အောင်လို့ ရွယ်စူးလည်းထားပါ။ “focus the mind” ရွယ်စူးထားရမယ်။ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ထိုင်တဲ့အမူအရာဆီ ရောက်သွားအောင် အားစိုက်ပါ။ ရွယ်စူးမှုနဲ့ အားစိုက်မှု ပါရမယ်။ ရွယ်စူးတာက ပေါ်လာတဲ့ရှုကွက်အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်စိတ် တည့်အောင်လို့။ အားစိုက်တာက ရှုကွက်အာရုံဆီ စိတ်ကလေး ရောက်သွားအောင် တွန်းအားပေးတဲ့ သဘောပါပဲ။ အဲဒါတွေကို ဆရာက ဆက်ပြီးတော့ ညွှန်ကြားတော့တာပါပဲ။ “ကျင့်နည်းမှန်ရာ မသိတာ လေ့လာ ပယ်ဖျောက်လေ” ဆိုတဲ့အတိုင်း ကျင့်နည်းမှန်မသိမှုကို လေ့လာ ပယ်ဖျောက်ရတယ်။

ပေါ်လာတဲ့ရှုကွက်အာရုံနဲ့တည့်အောင် ရွယ်စူးရမယ်။ ရောက်သွားအောင် အားစိုက်ရမယ်ဆိုတာက အထင်ရှားဆုံးဥပမာ ပေးရမယ် ဆိုရင် စားပွဲထဲမှာပါလာတဲ့ သစ်သီးတုံးလေးတွေကို ခက်ရင်းနဲ့ စိုက်ယူတဲ့အခါမှာ ကိုယ်လိုတဲ့ဟာကို မျှော်မှန်းမှု ပထမဆုံး ရှိရမယ်။ မျှော်မှန်းထားရမယ်။ ချိန်ထားရမယ်။ ပြီးတော့ အားစိုက်ပြီးတော့လည်း ထိုးရမယ်။ ချိန်ရုံသာ ချိန်ထားပြီးတော့ အားမစိုက်ဘူးဆိုရင် ခက်ရင်းက ကိုယ်လိုတဲ့ဆီ မဝင်ဘူး။ အားတော့စိုက်ပါရဲ့ မချိန်ဘူးဆိုရင် မတည့်ဘူး။ ရွယ်စူးမှု ချိန်မှန်းချက်ပါသလို၊ တစ်ဖက်ကလည်းပဲ ရောက်အောင် အားစိုက်တဲ့သဘော ပါရမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ထိုးလိုက်ပြီး တည့်ကျစိုက်ဝင်တဲ့အခါမှာ သစ်သီးတုံးဟာ ပါလာတာပဲ။ အဲဒီသဘောမျိုးလို ထားရပါတယ်။ ပါလာတာကို ဘာအရသာဆိုတာ လက်တွေ့မသိသေးဘူးပေါ့။ ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီးတော့ ဝါးလိုက်တဲ့

အခါမှာ သူ့မှာရှိတဲ့အရသာ ထွက်လာတာပဲ။ ချိုတဲ့အရသာအတုံးကို ဝါးမိရင် ချိုတဲ့အရသာ ထွက်လာတာပဲ။ သတိထား ဝါးရတာပဲ။ ချဉ်တဲ့အရသာအတုံးဝါးရင် ချဉ်တဲ့အရသာ ထွက်လာတာပဲ။ စပ်တဲ့အရသာအတုံးဝါးရင် စပ်တဲ့အရသာ သိပ်ထင်ရှားတယ်။ ခါးတာ စပ်တာ သိပ်ထင်ရှားတယ်။ ကိုယ့်ပါးစပ်ထဲ ရောက်လာတဲ့ဟာကို ဝါးလိုက်လို့ ထွက်ပေါ်လာတဲ့အရသာနဲ့ သဘာဝ သိပ်တူတယ်။ အဲဒီလိုအရသာနဲ့တူတဲ့ သဘာဝလေးတစ်ခုခုသိဖို့ရန်အတွက် ချိန်ရမယ်။ အားစိုက်ရမယ်။ အားစိုက်ရင် အဲဒီအာရုံဆီ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် ကလေးက ကပ်သွားတာပဲ။ အဲဒီကပ်သွားတာ “သတိ” ပဲ။ သတိပဋ္ဌာန် လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းကျတဲ့အခါ သတိပဋ္ဌာန် အကြောင်း ပြောပါဦးမယ်။ ကပ်သွားပြီဆိုရင် ဘယ်မှမရွေ့တော့ဘူး။ အဲဒီအပေါ်မှာပဲ စိတ်က စိုက်ကျနေတယ်။ အဲဒါ သမာဓိ ခေါ်တယ်။ “ဓဏိကသမာဓိ” ခေါ်တယ်။ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးပေါ် စိုက်ကျ သွားရင် ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် “နာမ်” ကို သိတယ်။ ထိုင်တဲ့ရုပ် အဆင့်ဆင့် ပေါ် စိတ်က စိုက်ကျသွားရင် ထိုင်တဲ့ရုပ်ကို သိတယ်။ တစ်ပြိုင်နက် ထဲတော့ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို မသိဘူးပေါ့။ စိုက်ကျရာပဲ သိတာပါပဲ။ စာတွေ့ သုတနဲ့ လက်တွေ့သုတ ဆိုတာပေါ့။

အခု နမူနာပြခဲ့တဲ့ ထိုင်ဆဲကာလမှာ ထင်ရှားတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားကို ဒီလို ဒီလို ရှုမှတ်ရပါလားလို့ ကျင့်နည်းအမှန် မသိရင်လည်းပဲ မမှတ်တတ်တော့ လုံးဝမသိနိုင်ဘူး။ ကျင့်နည်းမှန် သိပေမယ်လို့ ဖြစ်ဆဲမှာပြီးလိုက်တော့ နည်းလမ်းကျ မရှုဘူးဆိုရင် မသိနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ ကျင့်နည်းမှန်မသိလို့ သိချင်ရင် သိအောင်လုပ်

၁၀၈ ⊕ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေစောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ပြီးတော့ ထိုင်ဆဲကာလမှာ သိဖွယ်ရာ သိထိုက်တဲ့အရာတွေ သိချင်ရင်
“သိဖွယ်ရာရာ မသိတာ ရှုကာပယ်ဖျောက်လေ” ဆိုတဲ့အတိုင်း ရှုနည်း
သိပြီးတော့ လက်တွေ့ကျကျ ရှုဖို့ရှိတာပါပဲ။ ရှုရင် သိဖို့ သေချာတယ်။



သုတလက်နက်ရှိသူ

ကလျာဏမိတ္တဟာ သုတသမ္ပန္နော ဟောတိ-စာတွေ့သုတနဲ့ လက်တွေ့သုတ (၂)မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်။ မချို့ငဲ့ရဘူး။ စာတွေ့သုတ ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိ ရှိရမလဲဆိုတော့ ကိုယ့်အတွက် အားထုတ်လိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ များများမလိုပါဘူးလို့ ပြောသွားပါတယ်။ ဒါက နာမ်ပဲ၊ ဒါက ရုပ်ပဲဆိုတာ ဒီမျှလောက် အကျဉ်းချုပ် လောက် နားလည်ရင် အားထုတ်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီရုပ်နာမ်တရား တွေဟာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတဲ့ အနိစ္စတရားတွေချည်းပါပဲ။ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခတရားတွေချည်း ပဲ။ ဒီထဲမှာ အတ္တမပါ သဘာဝသက်သက်ပဲဆိုတာ၊ ဒီလိုတော့ အကြမ်းစား နားလည်ထားရပါတယ်။ အဲဒီလောက်ဆိုရင် စာတွေ့သုတနဲ့ ပြည့်စုံ လောက်ပါပြီ။ သုတသမ္ပန္န ပါပဲ။ “ကျင့်နည်းမှန်ရာ မသိတာ လေ့လာ

ပယ်ဖျောက်လေ”ဆိုတာပေါ့။ ကျင့်နည်းမသိတော့ အခုလို ကြားနာ ဆွေးနွေး ကြည့်ရှုလေ့လာရင် ပျောက်သွားတာပဲ။ သို့သော် ကိုယ်ထဲက သိစရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ နာမ်နဲ့ရုပ် သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူ တွဲပြီး ဖြစ်နေတယ်။ သိဖွယ်ရာ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ၊ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် ဖြစ်နေတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ သူတို့ရဲ့မမြဲ ဆင်းရဲသဘောပဲဆိုတဲ့ ခြင်းရာစုံလက္ခဏာတွေကို ကိုယ်တိုင်သိဖို့ကတော့ ရှုမှသိတာပဲ။ မရှုရင်တော့ မသိဘူး။ ရှုဆိုတာ အခုလိုသတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ရှုရတာပဲ။ သိစရာတွေမှန်သမျှ၊ သိဖွယ်ရာတွေမှန်သမျှ မရှုလို့ရှိရင် မသိတဲ့သဘော ကိုတော့ ရှုပြီးတော့ ပျောက်ပစ်ရတာပဲ။ မသိကို အသိနဲ့ အစားထိုး ရတာပဲ။ “သိဖွယ်ရာရာ မသိတာ ရှုကာပယ်ဖျောက်လေ”ဆိုတာပေါ့။ အဲဒီအပိုင်းကတော့ လက်တွေ့အပိုင်းပေါ့။ လက်တွေ့သုတသမ္ပန္န ခေါ်တာပေါ့။ စာတွေ့ သုတသမ္ပန္န၊ လက်တွေ့ သုတသမ္ပန္န နှစ်ခု ပြည့်စုံရပါတယ်။ မချို့ငဲ့ရပါဘူး။

ဖြူစင်မြင့်မြတ်တဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့တပည့်သာဝကဖြစ်သူဟာ သုတ တည်းဟူသော လက်နက်ရှိသူ ဖြစ်ရမယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တိုင်က လည်းပဲ သတိပေးထားပါတယ်။ “သုတာဝုဓော ဘိက္ခဝေ အရိယ သာဝကော” ဒီလိုဆိုထားပါတယ်။ ဘိက္ခုတို့ ဖြူစင်မြင့်မြတ်သော ဗုဒ္ဓရဲ့တပည့်ဟာ သုတာဝုဓော-ကျင့်နည်းမှန်သုတ မြတ်စွာဘုရား အဆိုအမိန့်ပေါ့လေ၊ လက်တွေ့သုတလက်နက်ရှိပါမူ အကုသလံ ပဇာတိ-အကုသိုလ်ကို ပယ်နိုင်တယ်။ ကုသလံ ဘာဝေတိ-ကုသိုလ် ကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်တယ်။ သာဝဇ္ဇံ ပဇာတိ-ပြောစရာ ကဲ့ရဲ့စရာ အပြစ် တွေကို ပယ်နိုင်တယ်။ အနဝဇ္ဇံ ဘာဝေတိ-အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်း

ယဉ်ကျေး နူးညံ့အေးချမ်းမှု နှစ်သက်စရာကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်တယ်။ အားလုံးချုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် သုဒ္ဓံ အတ္တာနံ ပရိဟရတိ-မိမိကိုယ်ကို မိမိဘဝကို ကိုယ်ရော နှုတ်ရော စိတ်နေစိတ်ထားရော စင်ကြယ်သန့်ရှင်း အောင်လည်း ဆောင်ထားနိုင်တယ်။ ဒီစကားအရဆိုရင် စာပေလေ့လာ ရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။

ဗုဒ္ဓရဲ့အဆိုအမိန့် စာပေဗဟုသုတရှိထားသူဟာ လက်နက်စုံ ရှိထားတဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သူရဲကောင်းနဲ့တူတယ်လို့ ဒီလိုချီးကျူးထားပါတယ်။ “ဗဟုသုတော ပဉ္စာဝုဓသမ္ပန္နော ယောဓော ဝိယ”ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက စာပေဗဟုသုတနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လက်နက်မျိုးစုံနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သူရဲကောင်းပဲတဲ့။ ဒီလိုတောင်ဆိုထားပါတယ်။ သို့သော် စာပေသာတတ်ပြီးတော့ စာတွေ့သာရှိပြီးတော့ လက်တွေ့သုတမရှိဘူးဆိုရင် ရှိထားတဲ့လက်နက်ဟာ ရန်သူ့အတွက်အသုံးချတာ မဟုတ်တော့ လက်နက်က အသုံးမဝင်ဘူး။ အသုံးချမှ-အသုံးချဆိုတာ ကိလေသာရန်တွေကို တိုက်ခိုက်ရမှာပဲ။ နှိမ်နင်းရမှာပဲ။ ရိုးရိုးမြင်တွေ့ရတဲ့ လူရန်ဆိုတာကတော့ တကယ့်ရန်အစစ်မဟုတ်ပါဘူး။ သူက ပြင်ပပါပဲ။ ပြင်ပရန်ဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံမှ ကြုံရပါတယ်။ အမြဲတမ်းမကြုံရပါဘူး။ အမြဲတမ်းကြုံနေရတဲ့ရန်ကတော့ ကိုယ်တွင်းရန်တွေပဲ။ နီးလည်းနီးပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ တပ်မက်တဲ့ ရာဂ၊ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို တပ်မက်တာ၊ ခုံမင်တာ။ ကောင်းတာတွေ မြင်ချင်၊ ကြားချင်၊ နံချင်၊ စားချင်၊ ထိချင်တာ။ ကောင်းသထက်ကောင်းတာတွေကို လိုက်တာ။ ဒါ ... ကိုယ်တွင်းက ဖြစ်နေတာပဲ။ အစွန်းရောက်သွားရင် အမှားတွေပြုတော့ လူ့သဘာဝ အကျင့်ဆိုးတွေ ပေါ်လာတာ။

ပြီးတော့ စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး မုန်းညှိုးတဲ့ ဒေါသတွေ၊ ဒါတွေကလည်း ကိုယ်တွင်းက ရန်တွေပဲ။ အနီးဆုံး ရန်တွေပဲ။ မောဟ မိုက်မဲမှု ကုသိုလ်မှန်းမသိ အကုသိုလ်မှန်းမသိ၊ ကုသိုလ်က ကောင်းကျိုးရတယ်၊ အကုသိုလ်က အပြစ်တွေရတယ်ဆိုတာ မသိတတ်တာ မိုက်မဲတဲ့ သဘောပဲ။ အဲဒီရာဂ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေကတော့ ကိုယ်တွင်းက အနီးဆုံးရန်တွေ။ သူက ပိုဆိုးပါတယ်။ ရာဂအစရှိတဲ့ အတွင်းရန်တွေနဲ့ တူတဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက် မရှိဘူးလို့တောင် ဆိုထားပါတယ်။ အကြီးကျယ်ဆုံး ဆန့်ကျင်ဖက် ရန်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒီတော့ ဘုရားပေးတဲ့ လက်နက်မျိုးဆိုတာကတော့ ကိုယ်တွင်းက ရာဂအစရှိတဲ့ ရန်တွေကို နှိမ်နင်းချေမှုန်းဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာ မြင်ရပါတယ်။ ချေမှုန်းနိုင်ပါမှ စာပေသင်ရကျိုးနပ်ပါတယ်။ ချေမှုန်းနိုင်ဖို့ဆိုတာ ချေမှုန်းတဲ့နည်းကတော့ ဘုရားအဆုံးအမပဲရှိတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် သုတကို အာဝဓ-ရန်နှိမ်နင်းကြောင်း ကိုယ်တွင်းက အနီးဆုံး အဆိုးဆုံး ရန်ကို နှိမ်နင်းကြောင်းလို့ ဒီလိုအဆိုရှိထားပါတယ်။ နှိမ်နင်းကြောင်းလက်နက်ပေါ့။

စာပေသင်ကြားရတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ရှေးဦးစွာ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရရှိဖို့ရန် ညွှန်ကြားချက်တွေကို လိုက်နာဖို့နဲ့ အမှားတွေကိုရှောင်ရှားဖို့၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ လိုက်နာတဲ့နည်းတွေ လေ့လာတာ၊ အမှားတွေကို မလုပ်ကောင်း မပြောကောင်း မကြံစည်ကောင်းတဲ့အမှားတွေကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ လေ့လာတာပဲ။ လေ့လာပြီးတော့ စာပေတော့တတ်ပါရဲ့၊ ဒါပေမယ့် စာပေကညွှန်ကြားတဲ့ အတိုင်း သင့်တော်တဲ့အကျင့်ကို မကျင့်ဘူးဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူရရှိထားတဲ့ သုတ ပရိယတ္တိဟာ လက်နက်ကောင်းမဖြစ်ဘူး။ သုတ

လက်နက်ရှိထားတဲ့အတိုင်း လက်တွေ့အသုံးချရင်တော့ အဲဒီလက်နက်ဟာ အသုံးချတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အကျိုးရှိတာပဲ။ “သုတပရိယတ္တိဥဂ္ဂဟေတွာ တဒန္တဝိက် အနုလောမပဋိပဒံ န ပဋိပဇ္ဇတိ န တဿ တံ အာဝုဓံ ဟောတိ” သုတပရိယတ္တိ-စာပေသုတကို ဘယ်လောက်ပဲ လေ့လာထားပေမယ့်လို့ သူနဲ့လျော်ကန်တဲ့အကျင့် သုတပဋိပတ္တိ-လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုအကျင့် မရှိဘူးဆိုရင်တော့ သူတတ်ထားတဲ့ ပရိယတ္တိဟာ လက်နက်ကောင်းမဟုတ်။ ယော ပဋိပဇ္ဇတိ တဿေဝ ဟောတိတဲ့။ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လက်တွေ့ကျကျ ကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ရာသာ လက်နက်ကောင်းဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလိုဆိုရင် မကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘုရားရဲ့သာဝက မဟုတ်ဘူး။ ဘုရားစကား နားထောင်သူမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။ ကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တော့ ဘုရားစကားနားထောင်သူ သာဝကလို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဒီတော့ သာဝကအစစ်ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် ဘာလိုသလဲ။ စာတတ်ရုံနဲ့ သာဝကအစစ်ဖြစ်ပြီလား၊ မဖြစ်သေးပါဘူး။ ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း လက်တွေ့ကျကျ သီလဆိုင်ရာ သမာဓိဆိုင်ရာ ပညာဆိုင်ရာအကျင့်ကို ကျင့်ပါမှ ဘုရားစကားနားထောင်သူ ခေါ်ပါတယ်။

စာပေဗဟုသုတ ဗုဒ္ဓစာပေတွေ သိပ်ပြီးမကျွမ်းကျင်သော်လည်း ကလျာဏမိတ္တကောင်းတွေထဲက ကျင့်နည်းမှန်တွေ ကောင်းကောင်း သိနားလည်ပြီးတော့ သိသမျှလေးကျင့်သုံးလို့ ကိုယ် နှုတ်စိတ် သုံးမျိုးလုံး အပြစ်အနာအဆာတွေကင်းပြီး သန့်ရှင်းတာ ယဉ်ကျေးတာ ဒါလေးတွေရှိနေပြီဆိုရင် ကျေနပ်စရာပေါ့။ ဘဂဝတော ဩဝါဒါနုသာသနိံ သက္ကစ္ဆံ သုဏန္တိတိ သာဝကာ ဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ

ရဲ့ အချိုးတကျဖြစ်ဖို့ရန် သတ်မှတ်ချက် စည်းကမ်းပြုပါ။ အကျိုးကျေးဇူးရှိဖို့ရန်အတွက် ညွှန်ကြားချက် အနုသာသနီ-ဓမ္မဝိနယပါပဲ။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရဖို့ရန်အတွက် ညွှန်ကြားချက်နဲ့ အချိုးတကျ ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက် မြတ်စွာဘုရားပွင့်ရတာ ဒါပါပဲ။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်စေနိုင်တဲ့အရာတွေ ကျင့်သုံးရင် ကျင့်သုံးသလောက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရတယ်ဆိုတာ အကျိုးကို ပြပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာ။ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာတရား ဆို အကျိုး(၇)မျိုးတောင် ဟောထားတာ။ အဲတော့ ပြုမှား ပြောမှား စိတ်ထားမှားတွေဟာ ကျူးလွန်ရင် မေတ္တာကရဏာမဲ့ပြီးတော့ ကျူးလွန်မယ်။ အရက်အကြောက်မဲ့ပြီးတော့ ကျူးလွန်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာလည်း လူမပီသ၊ သူတစ်ပါးလည်းပဲ ကိုယ့်အတွက်နဲ့ ထိခိုက် နစ်နာတယ်။ အဲဒီလို အချိုးမကျတဲ့ လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေကို ရှောင်ကြဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ပြထားတာ။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတွေကိုတော့ အခုလို သတိပဋ္ဌာန် နည်းနဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်ကြ၊ ဖြစ်လာရင် ရှုမှတ်ပြီး ကုစားပစ်ကြ၊ အဖြစ်နိုင်ဆုံးကတော့ ကိလေသာမျိုးပြတ်သွားအောင် ပညာသိက္ခာတွေ ကျင့်သုံးကြဆိုတာ သိက္ခာ(၃)ရပ်ကို မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့ပါတယ်။ အကြမ်း အလတ် အနု ကိုယ်တွင်းက အနီးဆုံးရန်သူတွေကို ချေမှုန်းဖို့ရန်အတွက် ချေမှုန်းဖို့နည်း သိက္ခာ(၃)ရပ် ပေးခဲ့တယ်။ ပေးထားတဲ့ အတိုင်း ရိရိသေသေကျင့်သုံးရတယ်။ သီလဆိုင်ရာ သမာဓိဆိုင်ရာ ပညာဆိုင်ရာ အကျင့်တွေကို ကျင့်သုံးရတယ်။ ကျင့်သုံးရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ရဲ့ ဆိုဆုံးမချက်ကို ရိရိသေသေ နာခံလိုက်နာသူတဲ့။ “သာဝက”

ခေါ်တာပဲ။ ကျင့်နည်းမှန်လည်း မသိဘူး၊ သိပေမယ့်လည်း မကျင့်ဘူး၊ စာပေဗဟုသုတတော့လည်း လေ့လာသားပဲ။ မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဒါ ဘုရားစကားနားထောင်သူ မဟုတ်တော့ သာဝကစာရင်းထဲမှာ မပါဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အမည်ခံထားပေမယ့်လို့ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်စာရင်းထဲမှာ မပါဘူး။ အပြင်ဖက်ကလူပဲ။ ဘုရားနဲ့နီးစပ်သူမဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓနဲ့ ဝေးကွာသူလို့ ဒီလိုဆိုပါတယ်။ ဒီတော့ ဗုဒ္ဓနဲ့နီးကပ်အောင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဘုရားစကား နားထောင်ရမယ်၊ ဒါပဲ။ ပီပြင်တဲ့ သာဝကအစစ်ဖြစ်ဖို့ပဲ။ သာဝကအစစ်ဆိုတာ စစ်မှန်တဲ့ကျင့်နည်းအမှန် လေ့လာပြီးတော့ ဘုရားစကား နားထောင်ရမယ်။ နားထောင်ရင် သာဝကအစစ်ဖြစ်တာပဲ။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ကို အရိယသာဝက ခေါ်တာပဲ။ ဖြူစင်မြင့်မြတ်သော မြတ်စွာဘုရားရဲ့သာဝကတဲ့။

အရိယသာဝကအစစ်ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် နမူနာလေး ဘုန်းကြီးက ပြောပါမယ်။ “ဖောင်းမှုပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက် ခြံစွာ ရှုမှတ်ပါ”တဲ့။ ဒါ သုတာဝုဓပဲ။ ကျင့်နည်းမှန်လက်နက်ပေါ့။ အဲဒီ ကျင့်နည်းမှန် လက်နက်ကို လက်တွေ့အသုံးချတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝမ်းဗိုက်စိုက်ထားပြီးတော့ အသက်ကို ပုံမှန်ရှုတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတယ်။ ဖောင်းမှုပေါ်ခိုက် ပေါ်နေတုန်း အဲဒီဆီ စိတ်ကလေးရောက်သွားအောင် အားစိုက်ရမယ်။ တွန်းအားပေးရမယ်။ တက်ကြွတဲ့သဘော နိုးကြားတဲ့သဘော ဖျတ်လတ်တဲ့သဘောတွေ ရှိရမယ်။ တည့်အောင်လို့လည်း ချိန်ပေးရတယ်။ အဲဒီစွမ်းအားလေး နှစ်ခု ဒီမှာထုတ်ယူရတယ်။ “ဖောင်းမှုပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက် ခြံစွာ ရှုမှတ်ပါ”တဲ့။ ရှုကွက်ပေါ် စိတ်ကလေး ရောက်သွားအောင်

အားစိုက်တော့ စိတ်ကလေးက ဒီပေါ်ပဲရောက်သွားတယ်။ ဖောင်းမှု
ပေါ်ပေါ်ချင်း လက်ငင်းမှတ်တော့ ဖောင်းမှုပေါ်မှာပဲ စိတ်ရောက်တော့
တယ်။ ဒါနဲ့တည့်အောင် ရွယ်စူးပေးတော့ ဖောင်းမှုအာရုံနဲ့တည့်နေ
တာပဲ။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ကြံစည်တာ မရှိဘူး။ ကောင်းတာတွေ
မြင်ချင် ကြားချင်တာ မရှိဘူး။ သူများကို သတ်ချင် ဖြတ်ချင်တာ
မရှိဘူး။ ညဉ့်ဆဲချင်တာ မရှိတော့ဘူး။ ဒီမှာပဲ စိတ်ကလေးက
အဟန့်အတားကင်း သန့်ရှင်းနေတော့တာပဲ။ “စိတ်နေသန့်ရှင်း
အပြစ်ကင်း ကောင်းခြင်းအမှန်ပါ” ဆိုတာ စိတ်ကလေးက သန့်ရှင်း
နေတာ။ ဒါ လက်တွေ့ပဲ။ “ဖောင်းမှုပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက်
မြဲစွာ ရှုမှတ်ပါ” ဆိုတဲ့ သုတလက်နက်ကို လက်တွေ့အသုံးချတော့
အားတွေဖြစ်လာတယ်။ တည့်လာတယ်။ ဝီရိယအား ထွက်လာတယ်။
ချိန်အားလေးလည်း ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီနှစ်ခု ညီတူမျှတူ ဖြစ်သွားတဲ့
အခါကျတော့ ဒီပေါ်မှာပဲ စိတ်ကလေးက ရောက်နေတယ်။ သတိဖြစ်
သွားတာပဲ။ ဒီရှုကွက်ပေါ်မှာပဲ စိတ်ကလေးက တည့်ကျနေတယ်။
ဒီပေါ်မှာပဲ စိတ်ကလေးက ကပ်နေပြီဆိုရင် ဘယ်မှမပြေးတော့ဘူး။
ခဏိကသမာဓိလည်း ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီအခိုက်အတန့် ဘယ်လိုနေ
မလဲ စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ “အကုသလံ ပဇာတိ” ဆိုတာ အကုသိုလ်ကို
ပယ်နေတာပဲ။ “သာဝဇ္ဇံ ပဇာတိ” ပြောစရာ ကဲ့ရဲ့စရာအပြစ်ကိုလည်း
ပယ်နေတာပဲ။ “ကုသလံ ဘာဝေတိ အနဝဇ္ဇံ ဘာဝေတိ” ဆိုတာ
သန့်ရှင်းတဲ့ အပြစ်ကင်းတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်စုဖြစ်နေတာ။ ဘာဝနာစိတ်စု
ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ “အတ္တာနံ ပရိသုဒ္ဓံ ပရိဟရတိ”
ဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို ကယ်တင်ထားလိုက်တာပဲ။ သုဒ္ဓံ ပရိဟရတိ

ကလျာဏမိစ္ဆာ ☉ ၁၁၇

ဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆောင်ထားလိုက်တာပဲ။ ဒါ
လက်တွေ့ပဲ။ အဲဒါဟာ မိမိကိုယ်ကို အရိယသာဝကဖြစ်ဖို့ရန် လေ့ကျင့်
နေတာ။



ဝီရိယ၊ ဝိတက်ဖြစ်ခိုက် အကုသိုလ်ကို အချိန်ပိုင်းပယ်နိုင်

မနေ့က သုတာဝုခော ဘိက္ခုဝေ အရိယသာဝကော အကုသလံ ပဗဟတိ ကုသလံ ဘာဝေတိ စသည်ဖြင့် ဖြူစင်မြင့်မြတ် တော်မူတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့သာဝကဟာ စာတွေ့သုတ လက်တွေ့သုတ လက်နက် ရှိပါမူ အကုသိုလ်ကို ပယ်စွန့်နိုင်၊ ကုသိုလ်ကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်၊ အပြစ် ရှိတာကို ကဲ့ရဲ့စရာကိုလည်း ပယ်ရှားနိုင်ပြီးတော့ အပြစ်မဲ့သန့်ရှင်းတာ ကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင် မိမိကိုယ်ကိုလည်းပဲ သန့်စင်အောင် ဆောင်ထားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့အဆိုအမိန့်ကို စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းသွားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ ဒီနေ့ ဆက်လက်ပြီးတော့ စာတွေ့က ဒါ၊ လက်တွေ့က ဒါ၊ နှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ အကျိုးတွေ ဒါတွေ ထွက်လာပါတယ်ဆိုတာ ပြစရာရှိပါသေးတယ်။

ယောဂီများအနေနဲ့ကတော့ တစ်ကိုယ်လုံးဟာ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့
ရှုစရာအာရုံ ရှုကွင်းကျယ်ကြီးပါပဲ။ အင်မတန် နယ်ကျယ်ပါတယ်။
ကိုယ်ထဲမှာကတော့ မျိုးစုံပါပဲ။ အဲဒီ တစ်ကိုယ်လုံးထဲမှာ ထင်ရှား
ပေါ်ပေါ်လာတဲ့ ရှုကွင်းကလေးတွေ ရှုကွက်ကလေးတွေ ရှိပါတယ်။
ကွင်းဆိုတာ ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ ကွက်ဆိုတာ တစ်ကွက် တစ်ကွက်
ပေါ့။ အဲဒါတွေ ထင်ထင်ရှားရှား ပီပီသသ ပေါ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ
ထင်ထင်ရှားရှား ပီပီသသပေါ်လာတဲ့ ရှုကွက်အာရုံလေးတွေကို
“အာရုံပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက်မြဲစွာ ရှုမှတ်ပါ” ဆိုတဲ့ အဆို
အမိန့်အတိုင်း ပရိယတ္တိသုတအရ စာတွေ့သုတအရ အားစိုက်ပြီးတော့
ချိန်ချိန်ပြီးတော့ အမြဲတစေ မှတ်နေရတယ်။ အားစိုက်တယ်ဆိုတာက
ရှုကွက်အာရုံဆီ စိတ်ရောက်သွားအောင် တွန်းပို့တဲ့သဘောပါပဲ။
အေးစက်စက်လုပ်လို့ မရဘူး။ အပူတပြင်း စိတ်က ထားရပါတယ်။
ပြီးတော့ နိုးနိုးကြားကြား တက်တက်ကြွကြွလည်း ရှိရပါတယ်။
ဖျတ်လတ်တဲ့ သဘောလည်း ရှိရပါတယ်။ ပါဠိလိုတော့ “အာတာပ”
လုံ့လဝီရိယလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူက မိမိရဲ့စိတ်ကို ကိုယ်မှန်းတဲ့အာရုံ
ဆီရောက်အောင် တွန်းပို့ရတဲ့သဘောကတော့ အဲဒီမှာ စိတ်ကလေး
မှီကပ်နေအောင်လို့။ မမှီကပ်ဘူးဆိုရင် လွတ်ထွက်သွားပြီးတော့
လောဘဖြစ်စရာနဲ့ကြုံရင် လောဘဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒေါသဖြစ်စရာနဲ့
ကြုံရင် ဒေါသဖြစ်နိုင်တယ်။ ချစ်စရာနဲ့တွေ့ရင် ချစ်မှု၊ မုန်းစရာနဲ့
တွေ့ရင် မုန်းမှု ... ချစ်မှုမုန်းမှုဆိုတဲ့ လောဘ ဒေါသတွေ ဖြစ်နိုင်
ပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်မှန်းတဲ့အာရုံဆီရောက်အောင် တွန်းအားပေး
လိုက်တော့ ရှုကွက်အာရုံဆီ စိတ်ကလေး ရောက်နေပြီ ကပ်နေပြီဆိုရင်

ဘယ်မှမပြေးတော့ဘူး။ သို့သော် မှန်းတဲ့အာရုံဆီ တွန်းပို့တဲ့အာရုံဆီ တည့်တည့်မတ်မတ်ရောက်ဖို့ကလည်း လိုသေးတယ်။ အဲဒါကျတော့ ရွယ်စူးရပါတယ်။ ပါဠိလိုတော့ ဝိတက္က ခေါ်တာပေါ့လေ။ သမ္မာ သင်္ကပ္ပလိုလည်း ခေါ်ပါတယ်။ ရွယ်စူးမှု၊ ရွယ်လည်းရွယ်ထားပြီဆိုရင် အဲဒီရွယ်ထားတဲ့အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ခွင့်ကျတည့်နေတော့တာပဲ။ အားစိုက်တော့ အပျင်းထူတဲ့သဘောလည်း မရှိတော့ဘူး။ အပျင်းကို လည်းပဲ လွှမ်းမိုးသွားပြီ။ အခြားအခြား ကိလေသာတွေလည်းပဲ ဖြစ်ခွင့် မရတော့ဘူး။ ကိလေသာလမ်းကြောင်း အကုသိုလ်လမ်းကြောင်းကို အားစိုက်မှုက ပိတ်ဆို့လိုက်တာ။ ကုသိုလ်လမ်းကြောင်းကြီး ပွင့်ထွက် လာတာ။ ချိန်ရွယ်မှုကတော့—တကယ်လို့ စိတ်ကို ကိုယ်မှန်းတဲ့ ရှုကွက် အာရုံမှာ ချိန်မထားရင် အထိန်းမရှိတော့ ချော်ထွက်သွားနိုင်တယ်။ ကာမဘုံသားတွေဆိုတော့ အများအားဖြင့် ကာမဝိတက်တွေ များတာပဲ။ ကောင်းတာတွေ မြင်ချင် ကြားချင် နံ့ချင် စားချင် ထိချင်တာပေါ့။ ကောင်းသထက်ကောင်းတာတွေလည်း မြင် ကြား နံ စား ထိချင်တယ်။ အဲဒါ ကာမဝိတက်ခေါ်တယ်။ သူကတော့ ကိလေသာတစ်မျိုးပါပဲ။ ကာမစွန္ဒနီဝရဏလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လောဘလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ချစ်ကွက်ပေါ်မှာ စိတ်ရောက်သွားရင် ကာမစွန္ဒနီဝရဏ ဖြစ်တယ်။ ကိလေသာတစ်မျိုးပါပဲ။ အဲဒါတွေ စဉ်းစားနေရင်လည်း ကာမစွန္ဒနီဝရဏ ဖြစ်တယ်။ မုန်းကွက်နဲ့တွေ့သွားရင် မုန်းမှု၊ သတ်ဖြတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာရော။ ဗျာပါဒ ဝိတက်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ သူတစ်ပါးကို မနာလိုဝန်တို့မှုတွေများကာ ဆင်းရဲဒုက္ခ ပေးလိုတဲ့သဘော၊ ဒါကတော့ ဝိဟိံသာဝိတက်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကာမဝိတက် ဗျာပါဒဝိတက်နဲ့ ဝိဟိံသာဝိတက်-ဒီဝိတက်(၃)မျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုးကတော့ ဖြစ်မြဲပါပဲ။ အများအားဖြင့်တော့ ကာမဘုံသား ဆိုတော့ ကာမဝိတက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခု ဖောင်းခိုက်မှာ ဖောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကို ရွယ်စူးထားတော့ လွဲချော်တဲ့ အကုသိုလ် ဝိတက်(၃)မျိုး ဘာမှ ဖြစ်ခွင့် မရှိတော့ဘူး။ ဝီရိယနဲ့ ဝိတက္ကပေါ့လေ။ ဝီရိယက အဓိကကတော့ ထိနမိဒ္ဓကို လွှမ်းမိုးထားပြီးတော့ ဝိတက် ကတော့ မိစ္ဆာဝိတက်တွေ မဝင်ရအောင်လုပ်တဲ့ သဘောပါပဲ။ တစ်နည်း အားဖြင့် အားထုတ်ခါစမှာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပျင်းရိမှုဆိုတာ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ နည်းနည်းလေးထိုင်လိုက်ရင် ပျင်းလာတာပဲ။ အိပ်ချင်လာ တာပဲ။ ငိုက်လာတာပဲ။ စိတ်က ကျုံ့ပြီးတော့ ပျစ်ခဲပြီးတော့ လန်းလန်း ဆန်းဆန်း မရှိတော့ဘူး။ ဒီအခါမျိုးမှာ စိတ်ကိုပွင့်လင်းစေတတ်တဲ့ ဝိတက်လိုလာတယ်။ ပေါ်တဲ့အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကို ရွယ်စူးပေးတော့ စိတ်ကလေးဟာ ပွင့်ပွင့်ကားကား လန်းလန်းဆန်းဆန်း ဖြစ်လာတာပဲ။ ဒီတော့ ထိနမိဒ္ဓနဲ့ ဝိတက်ဟာ ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်ဖက်ပဲ။ ဆန့်ကျင်ဖက်နဲ့တိုက်ပေးတော့ ဝိတက်က နိုင်သွားပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ ပြန့်ပြန့်ကားကားလေး လန်းလန်းဆန်းဆန်းလေး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း လေး ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ အဲဒီလိုအကျိုးရှိပါတယ်။

ဟိုလွန်ခဲ့တဲ့ ရက်အနည်းငယ်က သတ္တဝါများကြုံနေရတဲ့ ဆင်းရဲဟာ လောဘ၊ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေ အရင်းအမြစ် ရှိတယ်။ အရင်းခံရှိတယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကြုံရတဲ့ဆင်းရဲမှန်သမျှ ဟာ လောဘ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေကြောင့်ချည်းပါပဲ။ သူတို့ဟာ ဖြစ်ဆဲကာလမှာလည်းကောင်း ကိလေသာမကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို

နှိပ်စက်တယ်၊ ပင်ပန်းစေတယ်၊ လောင်မြိုက်တယ်၊ ပူတယ်၊ ကိလေသာတွေကို အလိုလိုက်ပြီးတော့ မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း လူ့သဘာဝအကျင့်ဆိုးတွေပေါ်ပေါက်ပြီးတော့ နောက်နောင်အခါတင်မက ဒီဘဝမှာတင်ပဲ အဲဒီဒဏ်ခံရတယ်။ ကိလေသာအရင်းခံတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို ခံရတယ်။ ကိလေသာရဲ့အပြစ်တွေကို ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကိလေသာတွေက သူ့ဟာနဲ့သူ ကိလေသာမကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပင်ပန်းအောင် နှိပ်စက်၊ ပူလောင်အောင် လောင်မြိုက်တတ်တာချည်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ အားထုတ်စ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ ထိနမိဒ္ဓဟာ အတွင်းကျကျ အရင်းခံကျကျ အနီးကပ်ဆုံး အနှိပ်စက်နိုင်ဆုံး ရန်သူပါပဲ။ အဆိုးဝါးဆုံးရန်သူပဲ။ ထိနက စွမ်းအားမထုတ် တွန့်ဆုတ်တဲ့သဘော၊ သူက ကုသိုလ်ရေးမှာဆိုရင် စွမ်းအား တယ်မထုတ်ချင်ဘူး။ လူမှုရေးမှာဆိုရင် စွမ်းအားတွေကထွက်လာတယ်။ ကာမဂုဏ်ရေးမှာဆိုရင် စွမ်းအားတွေက ဘယ်လိုဘယ်လိုထွက်လာမှန်းမသိဘူး။ ဒီတော့ ထိနက စွမ်းအားမထုတ် တွန့်ဆုတ်တဲ့သဘော။ မိဒ္ဓက စွမ်းအားတွေ ကုန်ခမ်းပြီးတော့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီးတော့ ရေသာခိုတဲ့သဘော၊ သက်တောင့်သက်သာနေချင်တဲ့သဘောရှိပါတယ်။ ဒီလောက် အားကောင်းပြင်းထန်တဲ့ ကိလေသာကို ဝီရိယနဲ့နှိမ်နင်းဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက် ဝိတက်နဲ့လည်းပဲ တိုက်ပေးရပါတယ်။ ညှပ်ပြီးတော့တိုက်နိုင်မှ ဒီရန်သူကို အသာစီးရနိုင်ပါတယ်။ ဒါမို့လို့ အားထုတ်စ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ပေါ်တဲ့အာရုံဆီကို စိတ်ရောက်အောင် အပူတပြင်း အားစိုက်ပါ။ တွန်းအားပေးပါဆိုတာ၊ ရွယ်ချိန်ပေးပါဆိုတာ ထိနမိဒ္ဓကို အသာစီးရအောင်လို့ တိုက်တွန်းတဲ့

သဘောပါပဲ။

တကယ်လို့သာ ဒီလိုအားမစိုက်ဘူး၊ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ အာရုံနဲ့ ရွယ်စူးမှု မရှိဘူးဆိုရင် စိတ်ဟာ အေးစက်စက် လျော့ရဲရဲ မနိုးမကြားဘဲနဲ့ ဆေးလေးနွေးကန်နေမှာပါပဲ။ ရွယ်စူးမှုမရှိဘူးဆိုရင် စိတ်က အမြဲကျပြီးတော့ ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူးရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရွယ်စူးမှုရှိထားတဲ့စိတ်ဟာ ပြန့်ကားလှုပ်ရှားပြီးတော့ ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူးလေး ပွင့်ပွင့်ကားကားလေး လန်းလန်းဆန်းဆန်းလေး ဖြစ်လာတာပဲ။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ “ဖောင်းမှုပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက်မြဲစွာ ရှုမှတ်ပါ”ဆိုတဲ့ အဆိုအမိန့်အတိုင်း လက်တွေ့ကျကျ သုတာဝေအာဂမသုတနဲ့ အဓိဂမသုတ-တစ်နည်း စာတွေ့သုတနဲ့ လက်တွေ့သုတ ပြည့်စုံနေတဲ့အတွက် အကုသလံ ပဟေတိ ဆိုတာ အကုသိုလ်ကို ပယ်ရှားလိုက်တာပဲ။ အေးစက်စက် လျော့ရဲရဲစိတ်နဲ့ ကျုံ့ငုံပြီးတော့ လန်းလန်းဆန်းဆန်းမရှိတဲ့စိတ်ကို ပယ်ရှားလိုက်တာပဲ။ နောက် ဘာဖြစ်လာလဲဆိုတော့ “ကုသလံ ဘာဝေတိ”တဲ့။ တက်ကြွ နိုးကြား ဖျတ်လတ်တဲ့စိတ် ပွင့်ပွင့်ကားကား လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ပွင့်လန်းတဲ့စိတ် ကုသိုလ်ဝင်လာတယ်။ အဲဒီကုသိုလ်စိတ်ကို ဖြစ်ပွားစေတယ်။ ဘယ်လောက် ကောင်းသလဲဆိုတာ ကြည့်ပေါ့။ လက်ငင်းအကျိုးရသွားတာပဲ။ ဒီတော့ ဝီရိယက ထိနမိဒ္ဓဦးစီးတဲ့ အကုသိုလ်လမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့ပြီးတော့ ကုသိုလ်လမ်းကြောင်းပွင့်ထွက်သွားအောင် ပြုလုပ်ပေးလိုက်တယ်ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားတာပဲ။ ဝိတက်က စိတ်ကို လန်းဆန်းအောင်၊ ပွင့်ကားအောင်၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလေးဖြစ်အောင် လုပ်ပေးလိုက်တယ်ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားတယ်။

အကုသိုလ်ကိုပယ်နိုင်တယ်ဆိုတာက ဝီရိယနဲ့ဝိတက်ဖြစ်တဲ့ အခိုက်အတန့်လေးသာ အချိန်ပိုင်း အချိန်ပိုင်းလေး ပယ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့မဖြစ်တဲ့အခါမှာတော့ မပယ်နိုင်ပါဘူး။ သူတို့မဖြစ်တဲ့အခါ “အကုသလံ ပဇဟတိ” မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီတော့ စက္ကန့်ပိုင်းမလပ်ဖောင်းမှု ပိန်မှုကအစ ရှုကွက်အာရုံဆီရောက်အောင် အားစိုက်ဖို့လိုတယ်။ ရွယ်စူးပေးဖို့လိုတယ်ဆိုတာ သိပ်ထင်ရှားပါတယ်။ အားစိုက်ရွယ်စူးပေးသလောက် ရှုကွင်းအာရုံဆီ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ရောက်ပြီးတော့ တည့်တည့်သွားသလောက် အဲဒီအခိုက်အတန့် အခိုက်အတန့်မှာ ထိနမိဒွဦးစီးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ အမြဲတစေ ပယ်နိုင်တော့တာပါပဲ။ ပယ်နိုင်ပြီဆိုရင် သတိ အစရှိတဲ့ သတိဦးစီးတဲ့ကုသိုလ်တွေ စီးဆင်းပြီးတော့ လိုက်လာတော့တာပဲ။ အမြဲတစေ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေတော့ ရွယ်စူးပေးနေတော့ ရွယ်စူးရာ ရှုကွက်အာရုံမှာ စိတ်ကလေးဟာ ကပ်လာတာ၊ နစ်မြုပ်ဝင်သွားသလို ကပ်လာတယ်။ ပဋ္ဌာနဆိုတဲ့ အတိုင်း ကပ်ပြီးတော့တည်နေတဲ့ သတိကလေးဖြစ်လာတယ်။ စွဲမြဲတဲ့ သတိကလေး ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဘယ်မှမပြေးတော့ဘူး။ သမာဓိလည်း ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ သတိ သမာဓိ ဦးစီးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ စီးဆင်းပြီး လာတော့တာပဲ။ အဲဒါကိုပဲ “ကုသလံ ဘာဝေတိ” ကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်စေတယ် ပွားစေတယ်ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာပါပဲ။ ဒီတော့ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ဒီအခိုက်အတန့်မှာ အကုသိုလ်ကိုပယ်ရှားပြီးတော့ ကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်ပွားစေတယ်ဆိုရင် အကုသိုလ်ကိုပယ်ပြီဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။ ပယ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။ ကုသိုလ်ကို ဖြစ်ပွားစေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ ထိနမိဒွအပါ

အဝင် ရာဂခေါ်တဲ့ လောဘလည်း ဖြစ်ခွင့်မရဘူး၊ ဒေါသခေါ်တဲ့ ကိလေသာလည်း ဖြစ်ခွင့်မရဘူး၊ အဲဒီကနေပြီး သန့်စင်နေတာပဲ။ ဘယ်သူသန့်စင်တာလဲ၊ မိမိသန့်စင်တာပဲ။ သန့်စင်အောင်လို့ မိမိ ကိုယ်ကို ထိန်းထားရာရောက်တယ်။ ထိန်းထားလိုက်တယ်။ ဆောင် ထားလိုက်တယ်။ သန့်စင်တဲ့စိတ်ကလေးတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပွားစေခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို သူတော်စင်ဖြစ်အောင် သန့်စင် အောင် ပြုလုပ်နေတယ်တဲ့။ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ မိမိရဲ့သန္တာန်က မိမိကိုယ်ထဲက လိုအပ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားတွေ ထုတ်ယူတဲ့သဘော ပါပဲ။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးတို့ဗမာလိုတော့ “တရားအားထုတ်” ဓမ္မ အားထုတ်တဲ့။ အဓမ္မတွေထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဓမ္မတွေ ထုတ်ယူတာ။ အဲဒီဓမ္မတွေ များများထုတ်ယူနိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းရင်းနဲ့ ဒီနေ့ တရား အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။



သမဏ၊ ပိပဿနာကုသိုလ်တွေ ပွားလာတယ်

မနေ့က သုတာဝုဓအရ စာတွေ့သုတကနေပြီးတော့ လက်တွေ့သုတအဆင့်ရောက်သွားတဲ့အခါ အကုသိုလ်တွေပယ်ရှားပုံနဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေပွားပုံ-ဒီအခါမှာ ထိနမိဒ္ဓ လောဘ ဒေါသ ဦးစီးပြီး ဖြစ်တဲ့ အပြစ်မကင်းတာတွေ ပြောစရာ ကဲ့ရဲ့စရာတွေလည်း ပယ်ရှားပြီးသား ဖြစ်သွားပုံ-အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်းမှုတွေ သန့်ရှင်းတဲ့ဂုဏ်တွေ ပွားပြီးသားဖြစ်သွားပုံ ဒီအခါမှာ အကုသိုလ်ကို ရှုမှတ်မှုတစ်ခုနဲ့ ပယ်ရှားနိုင်ပြီးတော့ ကုသိုလ်တရားတွေဖြစ်ပွားလာပြီးတော့ မိမိကိုယ်ကို ရာဂ အစရှိတဲ့ ညစ်ညမ်းမှုတွေကနေပြီးတော့ သန့်ရှင်းတဲ့အနေအထား ရောက်တဲ့အထိ ဆောင်ရွက်ထားတာ ဆောင်ထားတာ ကိုယ့်ဘဝကို ကုသိုလ်တရားနဲ့ အဆင့်အတန်းမြှင့်တင်ပေးနေတဲ့အနေအထား ရောက်သွားတာပေါ့။ မနေ့က အဲဒါ ပြောပြီးတော့ အချိန်ကျသွားတာနဲ့

ရပ်လိုက်ရပါတယ်။

ကုသိုလ်တရားပွားတယ်ဆိုတဲ့စကားစုမှာ သမထဝိပဿနာ ဖြစ်ပုံတွေစာတွေနဲ့လက်တွေ့ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။

ကုသိုလ်တရားဖြစ်ပွားလာတယ်ဆိုတဲ့သဘောက အကုသိုလ်ကို ပယ်ရှားနိုင်ပါမှ ကုသိုလ်တရားဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ပြောစရာ ကဲ့ရဲ့စရာတွေကိုလည်း ပယ်ရှားနိုင်ပါမှ အပြစ်ကင်းမှုဖြစ်တယ်။ မနေ့က တစ်မှတ်တစ်မှတ်အတွင်းမှာ အကုသိုလ်ကိုပယ်နိုင်တဲ့တရားတွေ ပါသွားပုံကို ပြောခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ထိနမိဒ္ဓကို အသာစီး အနိုင်ယူတဲ့ အာတာပ လုံ့လဝီရိယ သမ္ပပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယကို ပြောခဲ့ပါတယ်။ ထိနမိဒ္ဓရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက် ဝိတက် ပြောသွားပါတယ်။ ဒီတရားနှစ်ပါး အမြဲတစေဖြစ်နေလို့ရှိရင် နောက်ပိုင်းက သတိသမာဓိဦးစီးတဲ့ ကုသိုလ်တရားဟာ ရေစီးကြောင်းကြီးလို စီးဆင်းပြီးတော့ ဖြစ်လာပါတယ်။ ပွားလာပါတယ်ဆိုတာကို ပြောသွားပါတယ်။ အကုသိုလ်ကို ပယ်တယ်ဆိုတာ တစ်ခါတည်း အပြတ်ပယ်တဲ့အပယ်မျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အာတာပလုံ့လဝီရိယခေါ်တဲ့ သမ္ပပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယ အာရုံဆီရောက်သွားအောင်လို့ အားစိုက်တဲ့သဘော ထက်သန်တဲ့ဝီရိယနဲ့ ချိန်ရွယ်ပေးတဲ့သဘော ဝိတက်လည်းရှိနေရင် ပထမဆုံး ထိနမိဒ္ဓကိလေသာကို အသာစီးရနေတော့တာပဲ။ နောက် သတိဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ်အစဉ်ကို ကိလေသာမဝင်ရအောင်လို့ ကာကွယ် တားဆီးစောင့်ရှောက်ထားတော့တာပဲ။ စွဲမြဲစွာရှိမိတဲ့အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက စူးစိုက်ပြီးကျနေတော့တာပဲ။ ခဏိက သမာဓိလည်း ဖြစ်နေတော့တာပဲ။ နောက် အဲဒါလေးတွေ အားပြည့်သွားတဲ့အခါ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ် တညှိပြီး

၁၂၈ * ပဏ္ဍိတာဂုဏ်ဒွေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

တော့ သဘောမှန်လေးတွေကို အခြေခံကစပြီးတော့ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် သိသွားတော့တာပဲ။ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားသိတာ ရုပ်နာမ်ကြောင်းကျိုးဆက်တွေသိတာ ကြောင်းကျိုးဆက်ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားပုံ၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲပုံ၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံ ခြင်းရာစုံကိုသိပြီးတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်လေးတွေ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်လာတာ အဲဒါကို ပြောပါတယ်။ ကုသိုလ်တရားတွေပွားတယ် ဆိုတာ သမထ ဝိပဿနာ အစရှိတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေဖြစ်စေတာ၊ ဖြစ်လက်စကို သေးရာကနေပြီး ကြီးအောင်၊ ငယ်ရာကနေပြီး ထွားအောင်၊ နည်းရာကနေပြီး များအောင် ပြုလုပ်တဲ့သဘောတွေ အခြေအနေတွေ ဆိုက်လာတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဝိပဿနာစိတ်ကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ရင်

ရှုမှတ်တဲ့ ဝိပဿနာစိတ်အစဉ်ထဲမှာ အသီးသီးဓာတ်ခွဲကြည့်လိုက်ရင် ဝီရိယလည်းပါတယ်။ သမ္မာဝါယာမ-မှန်စွာအားထုတ်ခြင်းလို့ခေါ်တယ်။ သတိလည်းပါတယ်။ အဲဒီသတိကို သမ္မာသတိမဂ္ဂင်လို့ခေါ်တယ်။ သမာဓိလည်းပါတယ်။ အဲဒီသမာဓိကို သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်လို့ခေါ်တယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ သမာဓိမဂ္ဂင်အုပ်စုဝင် ဝီရိယ သတိ သမာဓိ သုံးမျိုးပါသွားတယ်။ လက်တွေ့သဘောနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် ဖောင်းမှုပိန်မှုကအစ ရှုကွက်ကလေးတွေပေါ်လာခိုက်မှာ အဲဒီဆီ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ရောက်သွားအောင် အားစိုက်တဲ့သဘော တွန်းပို့ပေးတဲ့ သဘော မှန်ကန်စွာအားစိုက်မှုဖြစ်လို့ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်လို့ခေါ်တယ်။ ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေတော့ ဖောင်းမှုအာရုံကို

လက်ငင်းပေါ်နေတဲ့ ရှုကွက်အာရုံကို မလွှတ်တမ်း မှတ်မိတော့တာပါပဲ။ အပိလာပနလက္ခဏာဆိုတာ အာရုံပေါ်ခိုက် နစ်စိုက်ဝင်သည်တဲ့။ ဖောင်းမှုပေါ်ခိုက် နစ်စိုက်ဝင်သည်။ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကလေးက အာရုံထဲ နစ်စိုက်ဝင်သွားတယ်။ ရေထဲကို ကျောက်ခဲလေးပစ်ချလိုက်တဲ့အခါ ကျရာမှာ နစ်မြုပ်ဝင်သွားသလို အားစိုက်မိတဲ့ရှုကွက်မှာ သတိက စုပ်ခနဲ မြုပ်ဝင်သွားတယ်။ အဲဒါ သတိရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာပဲ။ မမေ့ဘူးဆိုတဲ့ သဘောရှိတယ်။ သတိဆိုတာ မမေ့ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သတိရဲ့ကိစ္စက အာရုံကို အပျောက်မခံဘူး။ မျက်ခြေပြတ်မခံဘူး။ အသမ္မောသရသလို့ ခေါ်တယ်။ အာရုံထဲမှာ နစ်မြုပ်ပြီးတော့ မမေ့ဘူးဆိုရင် သူ့ရဲ့အခြင်း အရာကတော့ အသစ်ပေါ်လာတဲ့အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ထိပ်တိုက် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေပြီဆိုတာ ထင်ရှားတော့တာပဲ။ ဖောင်းမှုပေါ်လာတာ နဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့နေတာ။ ပူပူနွေးနွေးကြီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကြီး တွေ့နေတာ။ ပေါ်ပြီးမှ သွားတွေ့လို့မရဘူး။ မပေါ်ခင်လည်း ကြုံတွေ့လို့မရဘူး။ လူနှစ်ယောက် လမ်းဆုံတစ်ခုမှာ မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီးတော့ ဘွားခနဲတွေ့သလိုပေါ့။ ပေါ်လာတဲ့အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဘွားခနဲတွေ့နေတာပေါ့။ ဝိသယာဘိမုဒ္ဓိဘာဝပစ္စု ပဋ္ဌာနာ ဆိုတာပေါ့။ ဒီတော့ သတိရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ၊ သူ့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်၊ ပေါ်တဲ့အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် ထိပ်တိုက်မျက်နှာချင်း ဆိုင် တွေ့နေပြီဆိုရင် စိတ်အစဉ်မှာ ညစ်ညမ်းမှုမဝင်ရအောင်လို့ ကာကွယ်တဲ့သဘောလည်း ထင်ရှားလာတယ်။ ဒီတော့ သတိက အာရုံထဲမှာ နစ်စိုက်ဝင်တယ်။ ပေါ်လာတဲ့အာရုံတိုင်းကို လက်လွှတ် မခံဘူး။ မျက်ခြေပြတ်မခံဘူး။ မိမိရရ မှတ်တယ်။ ပေါ်လာတဲ့အာရုံနဲ့

ရှုမှတ်တဲ့စိတ် ထိပ်တိုက်တွေ့ပြီးတော့ သတိမဲ့လို့ ဖြစ်ခွင့်ရှိတဲ့ကိလေသာတွေကိုလည်း သူက ကာကွယ်ထားတယ်။ အဲဒီလိုလက္ခဏာရှိတဲ့ သတိကလေး ပေါ်လာတယ်။ စွဲမြဲစွာရှုမိတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်က ဘယ်မှ မပြေးတော့ဘူး။ အဝိက္ခေပေါ သမာဓိ ဆိုတာပေါ့လေ။ “ပျံ့လွင့်မထွက် ကပ်လျက်တည်သည်” တဲ့။ သမာဓိရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာလည်း ပေါ်လာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စွဲမြဲစွာမှတ်ပြီကိုး။ ပျံ့လွင့်မထွက်၊ ကပ်ပြီးတော့ တည်ပြီဆိုရင် သမာဓိက မိမိနဲ့တွဲဖက်အတူ ဖြစ်ပေါ်ဖက် နာမ်တရားတွေကို တစ်အာရုံထဲမှာ စုစည်းပေးလိုက်တာ စည်းရုံးပေးလိုက်တာ။ သူ့အလုပ်က ဒါပဲ။ စည်းရုံးပေးဖို့ပဲ။ စည်းရုံးမိပြီဆိုရင် စိတ်ကလေးဟာ စူးစိုက်မိရာအာရုံပေါ်မှာ “စုရပ်” ဆိုတဲ့ အတိုင်း စုပြီးတော့ ရပ် ငြိမ်ကျသွားတော့တာပဲ။ အဲဒီလိုသမာဓိလည်း ဖြစ်လာတာပါပဲ။ ဝီရိယရော သတိရော သမာဓိရော ဒီသုံးမျိုး အစုံ ဖြစ်လာတယ်။

သမာဓိက္ခန္ဓာနဲ့ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာကို ငြိမ်ဝပ်စေတယ်

ဝီရိယအစရှိတဲ့ ဒီတရားသုံးမျိုး ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာဆိုရင် ရာဂအစရှိတဲ့ညစ်ညမ်းမှုတွေ ဖြစ်ခွင့်မရပါဘူး။ ဝီရိယက ရာဂအစရှိတဲ့ အကုသိုလ်လမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ပေးပြီးတော့ ကုသိုလ်လမ်းကြောင်းကို သူက ဖွင့်ပေးတယ်။ သတိက စိတ်အစဉ်မှာ ညစ်ညမ်းမှုမဝင်ရအောင် စောင့်ရှောက်ကာကွယ် ပိတ်ဆို့ လုံခြုံစေတယ်။ သမာဓိက သူနဲ့တွဲဖက် နာမ်တရားစုကို ဟိုဟိုဒီဒီ ပြန့်ကြဲမသွားရအောင်လို့ စွဲမြဲစွာရှုမိတဲ့အာရုံပေါ်မှာ စုစည်းပေးတယ်။ အဲဒီအခိုက်အတန့်လေး စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ ရာဂဖြစ်နိုင်သလားဆိုတာ။ ကောင်းတာတွေ မြင်ချင် ကြားချင် နံ့ချင်

စားချင် ထိချင်တာ တပ်မက်တဲ့ရာဂ ဖြစ်နိုင်သလား၊ လောဘဖြစ်နိုင်သလား၊ မဖြစ်၊ ဖြစ်ခွင့်မရ။ မကျေနပ်စရာတွေတွေ့ပြီး မကျေနပ်မှုဒေါသ စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး မုန်းညှိုးပြစ်မှား ဒါတွေကောဖြစ်နိုင်သလား၊ အဲဒါတွေလည်း ဖြစ်ခွင့်မပေးဘူး။ အခြားအခြားညစ်ညမ်းမှုတွေကော ဖြစ်ခွင့်ရှိသလား။ အဲဒါတွေလည်း ဖြစ်ခွင့်မရှိဘူး။ ဘယ်သူက အဲဒါတွေကို ငြိမ်သက်အောင်ပြုလုပ်ပေးသလဲဆိုတော့ ဒီတရားသုံးမျိုးက ဆန့်ကျင်ဖက်တွေကို ငြိမ်သက်အောင် သူက ပြုလုပ်ပေးတာပဲ။ “ပစ္စနီကဓမ္မေ သမေတိတိ သမထော”တဲ့။ ပစ္စနီကဓမ္မေ-ထိနမိဒ္ဓက၊ အစ ကာမတ္တန္တ ဗျာပါဒ အစရှိတဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်တရားတို့ကို၊ သမေတိတိ-ငြိမ်စေ ဝပ်စေတတ်သောကြောင့်၊ သမထော-သမထမည်၏တဲ့။ အဲဒီတရားသုံးမျိုးကိုပဲ သမထလို့ခေါ်တာပဲ။

အဲဒီသုံးမျိုးကို စကားလေးတစ်လုံးနဲ့ခြုံပြီးပြောရင် သမာဓိက္ခန္ဓာလို့လည်း ပြောလိုရတယ်။ သမထလို့ခေါ်သလို သမာဓိက္ခန္ဓာလို့လည်း ပြောလိုရတယ်။ သမာဓိအုပ်စုဝင်တရားတဲ့။ သမာဓိခေါင်းတပ်ပြီးတော့ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ဒီသုံးမျိုးပေါ့။ အဲဒီသိက္ခာသုံးရပ်ထဲမှာ သင်ကြားလေ့လာသင့်တဲ့ သိက္ခာသုံးရပ်ထဲမှာ နှစ်ခုမြောက် သမာဓိသိက္ခာကို လေ့ကျင့်နေရတာပဲ။ ပေါ်တဲ့အာရုံဆီ စိတ်ကလေးရောက်အောင်ဆိုပြီး အမြဲတစေ အားစိုက်ပေးနေရတာပဲ။ ပထမ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း အားစိုက်ရတယ်ဆိုတာ စာတွေ့လေ့လာရတယ်။ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း အာရုံဆီကပ်အောင်လို့ မှတ်ရတယ်ဆိုတာ စာတွေ့လေ့လာရတာ။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုတည်းဆီ စိတ်ကို ကိုယ်ထဲမှာ စုစည်းရတယ်ဆိုတာကို စာတွေ့အရ ပထမလေ့လာရ

တယ်။ လေ့လာပြီးတော့ လက်တွေ့သုတနဲ့ အသစ်အသစ်ပေါ်လာတဲ့ ရှုကွက်အာရုံဆီ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် ရောက်သွားအောင် အားစိုက်မှု စွဲမြဲစွာ ရှုနိုင်မှုနဲ့ ရှုမိတဲ့အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စုစုစည်းစည်းဖြစ်သွားတာ။ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ သုံးမျိုးဖြစ်သွားတာပဲ။ အမြဲတမ်း လေ့ကျင့်ပေး နေရတယ်။ အဲဒါကို သိက္ခာလိုခေါ်ပါတယ်။ မလေ့ကျင့်ဘဲနဲ့ မရဘူး။ စာဖတ်ရုံနဲ့မရဘူး။ ဆရာပြောရုံနဲ့မရဘူး။ တရားနာရုံနဲ့မရဘူး။ ဘုရား ရှိခိုးရုံနဲ့မရဘူး။ အမျိုးမျိုးသောပူဇော်ဖွယ်တွေနဲ့ ပူဇော်နေလို့ မရဘူး။ အခုလိုလေ့ကျင့်ရတယ်။ လေ့ကျင့်ပေးနေတော့ “ဘဂဝတော ဩဝါဒါ နုသာသနီ” သက္ကစံ သုဏန္ဒီတိ သာဝကာ”ဆိုတာပဲ။ မြတ်စွာဘုရား ဆိုဆုံးမထားတဲ့ ဩဝါဒ ညွှန်ကြားချက် အနုသာသနီကို ရိုရိုသေသေ လိုက်နာတဲ့ သာဝကအစစ် စာရင်းဝင်ဖြစ်သွားပြီ။ မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမကို လိုက်နာသူဖြစ်သွားပြီ။ ဒီသိက္ခာသုံးမျိုးကိုလည်းပဲ “သာသန”လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘုရားသာသနာတဲ့။ မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမ သာသနာကို ဆောင်ရွက်နေတာ။ တစ်ကိုယ်ရည် သာသနာ ပြည့်စုံအောင်၊ တစ်ကိုယ်ရည် ဘုရားအဆုံးအမ ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်နေတာ။ ဘယ်လောက်တန်ဖိုးရှိသလဲဆိုတာ တွက်ကြည့် ပေါ့။ ဒီတော့ ပေါ်တိုင်းအာရုံကို အားမစိုက်ဘူး။ သတိမဲ့ပြီးတော့ စိတ်အစုစည်း ပြယ်ပြီဆိုရင် အခုပြောခဲ့တဲ့ “သမထ”-သမာဓိက္ခန္ဓ သမာဓိသိက္ခာနဲ့ သာသနာ ဆုံးရှုံးသွားတာပဲ။ အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာ ရှုနေရင် ရှုပြီးတော့ စိတ်စုစည်းပေးနေရင် အဲဒါတွေ အမြတ်တွေ ထွက်လာတာပဲ။ တစ်မိနစ်မှာ စက္ကန့်ပေါင်း(၆၀)ဆိုတော့ တစ်စက္ကန့်မှာ သမထတစ်ကြိမ်ကျ သမာဓိက္ခန္ဓတစ်ကြိမ်ကျနဲ့ တွက်မယ်ဆိုရင်

အကြိမ်ပေါင်း(၆၀)ပဲ။ အဲဒါ သမထကုသိုလ်တွေပွားနေတာ။ ငါးမိနစ်
ဆိုရင် သုံးရာ၊ တစ်နာရီဆိုရင် ၃၆၀၀။ အဲဒါကိုပဲ ဘာဝေတိ ဥပ္ပါ
ဒေတိ-စတင်ဖြစ်စေတာ။ ဝဇေတိ-ဖြစ်လက်စကို ပွားအောင်
တိုးအောင် များအောင် ကြီးအောင် ထွားအောင် ပြုလုပ်နေတာပဲ။

သမာဓိက္ခန္ဓပြည့်စုံတဲ့အတွက် ပယ်ရမယ့်ကိလေသာ (၃)
အုပ်စုထဲမှာ အလယ်ပိုင်း ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာလောက်ပဲ ငြိမ်အောင်
ပြုလုပ်နိုင်ပါသေးတယ်။ မျိုးကိလေသာကိုတော့ သမာဓိက္ခန္ဓာက ဘာမှ
မတတ်နိုင်သေးဘူး။ အဲဒါတော့ အသိပညာဖြစ်မှ။ အခု စာတွေ့သုတနဲ့
လက်တွေ့သုတ- စာတွေ့သုတကို လက်တွေ့သုတနဲ့ အကောင်
အထည်ဖော်လိုက်တဲ့အခါ အကုသိုလ်တွေကို ပယ်စွန့်တော့ စာဂသမ္ပန္န
လည်း အလိုလိုပြည့်စုံသွားတယ်။ ဝီရိယကလည်း ပါလာတယ်ဆိုတော့
ဝီရိယသမ္ပန္နလည်း အလိုလိုပြည့်စုံသွားတယ်။ ဝီရိယပါပြီဆိုရင် သတိ
က နောက်ပိုင်းကလိုက်လာဖြစ်တော့ သတိသမ္ပန္န ဆိုတဲ့ဂုဏ်ရည်နဲ့
လည်းပဲ ပြည့်စုံသွားတယ်။ သတိပါလာမှ နောက်ပိုင်းက စိတ်စုစည်းမှု
သမာဓိလည်း ပါလာပြီ။ သမာဓိသမ္ပန္နလည်း ပြည့်စုံသွားပြီ။ သို့သော်
မှတ်ရတဲ့အာရုံလေးတွေကို ကွဲကွဲပြားပြားမသိသေးဘူး။ ကြောင်းကျိုး
ဆက်စပ်ပုံ မသိသေးဘူး။ မမြဲ ဆင်းရဲ သဘောပဲ ခေါ်တဲ့ ခြင်းရာစုံ
မသိသေးဘူးဆိုရင် ဝိပဿနာကုသိုလ်ဓမ္မ ပွားပြီးသား မဟုတ်သေး
ဘူး။ အဲဒါပွားပြီးသားဖြစ်သွားပါမှ မျိုးကိလေသာတွေ ပြတ်နိုင်တယ်။
နက်ဖြန်ခါ ပညာသမ္ပန္နပါဖြစ်ပုံ ဆက်လက်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းပါမယ်။



သမထရဲစွမ်းရည်သတ္တိ

မနေ့က ဖောင်းမှုခေါ်တဲ့ ကာယ-ကိုယ်အမှုအရာကို အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုလို့ ရှုရာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးစိုက်ကျတိုင်း သမာဓိက္ခန္ဓာခေါ်တဲ့ သမထတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ သမထဆိုတာ ကာမတ္တန္တ အစရှိတဲ့ နီဝရဏတရားတွေ ဆန့်ကျင်ဖက်တရားတွေ တစ်နည်းအားဖြင့် ရာဂ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ညစ်ညမ်းမှုတွေကို ငြိမ်ဝပ်စေတာမို့လို့ သမထလို့ခေါ်တယ်။ သမထ ဖြစ်နေတဲ့အခါ ကာမတ္တန္တ အစရှိတဲ့ နီဝရဏတွေ ငြိမ်ဝပ်နေတာ၊ ရာဂ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေလည်း ငြိမ်ဝပ်နေတာ၊ ငြိမ်းတော့ ငြိမ်းမသွားဘူး။ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲနဲ့ ငြိမ်ဝပ်နေတာ။ အဲဒါက သမထဖြစ်တဲ့ အကျိုးလေးတွေ ရနေတာ။ နောက်နေ့ကျမှ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ် ချိန်ကိုက် ပြီးတော့ ရုပ်နာမ်သဘောမှန်လေးတွေကအစ အသိဉာဏ်ဖြစ်ပုံလေး

တွေ ပြောမယ်လို့ မှာတမ်းပြောပြီးတော့ တစ်နာရီ ပြည့်သွားပါတယ်။ ဒီနေ့ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ် တည့်ပုံနဲ့ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားသိပုံလေးတွေ၊ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံလေးတွေ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။

အဲဒါလေးမပြောခင် ရှေးဦးစွာ သမာဓိက္ခန္ဓာ ခေါ်တဲ့ သမထရဲ့ စွမ်းရည်လေးတွေ နည်းနည်း တိုတိုတုတ်တုတ်လေးတော့ ရှင်းလင်း တင်ပြချင်ပါသေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ သမထဆိုရင် လောကီဈာန်ရအောင် အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအဖို့ တည်ငြိမ်တဲ့သမထ ကိုသာ သမထလို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သမထမဟုတ်ဘူးလို့ ယူဆနေကြပါတယ်။ အဲဒီအယူ အဆလေးတွေလည်း ပပျောက်သွားအောင်လို့ မနေ့က သမာဓိက္ခန္ဓာ ဆိုတာ သမထခေါ်တဲ့အကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ သမာဓိက္ခန္ဓာ ဆိုတဲ့ သမထဟာ ဘယ်လောက်စွမ်းရည်သတ္တိရှိသလဲဆိုတာ နည်းနည်းလေး တိုတိုတုတ်တုတ် ဆက်ပြောချင်သေးတယ်။

ထင်ရှားပေါ်လာတိုင်းသော ဖောင်းမှုပိန်မှုကအစ ရုပ်အမှု အရာမှန်သမျှမှာ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ရှုမှတ်ပြီးတော့ ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း ရှုရာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးစိုက်ကျသွားတဲ့အခါမှာ အားစိုက်မှု ဝီရိယ၊ စွဲမြဲစွာရှုမှု သတိနဲ့ ရှုရာအာရုံပေါ်မှာ စိုက်ဝင်သွားတဲ့ ခဏိက သမာဓိ-အဲဒီ သမာဓိက္ခန္ဓာတရားတွေဟာ မှတ်ကောင်းတဲ့ ယောဂီအဖို့ရာမှာတော့ ထက်ထက်သန်သန် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ် ဆက်စပ်ပြီးသွားတော့တာပဲ။ အဲဒီသမထရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် စိတ်ဟာ တစ်ချိန်ထက်တစ်ချိန် အလွန်ပဲနူးညံ့ လာပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သာဝဇ္ဇံ ပဗောတိ၊ အနဝဇ္ဇံ

၁၃၆ ⊕ ပဏ္ဍိတာဇာမရွှေစောင်တုန်းဆရာတော်ကြီး

ဘာဝေတိဆိုတာ ရာဂ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေကို မသန့်ရှင်းတာတွေ ပယ်နိုင်တာပေါ့။ ပယ်နိုင်တော့ မှတ်နိုင်သလောက် ကိလေသာ အရိုင်းဓာတ်တွေဟာ လျော့လျော့ လျော့လျော့သွားတယ်။ ယဉ်ကျေးလာတယ်။ ယဉ်ကျေးသလောက် နူးညံ့လာတယ်။ ပူလောင်ဆင်းရဲမှု ကင်းပြီးတော့ အေးချမ်းလာတယ်။ နှစ်သက်စရာလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ သမထရဲ့အစွမ်းကြောင့် စိတ်ဟာ အလွန်ပဲနူးညံ့လာပြီးတော့ ပျော့ပျောင်းလာပါတယ်။ ကြာလေကြာလေ နူးညံ့လေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လက်ငင်းပေါ်တဲ့အာရုံမှာ တစ်ခဏတစ်ခဏ တဒင်္ဂပဟာန်အနေအားဖြင့် အချိန်ပိုင်း အချိန်ပိုင်းလေးတွေ ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲနဲ့ ငြိမ်းသွားတာ။ တဒင်္ဂပဟာန်အဆင့်ကနေပြီးတော့ တစ်ခုချင်းအနေနဲ့တွက်မယ်ဆိုရင် အားနည်းတယ်လို့ဆိုရပေမယ့် အချိန်ပိုင်း အချိန်ပိုင်းလေးတွေ ငြိမ်းတာတွေ ပေါင်းစပ်လိုက်တော့ energy ဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ စွမ်းအင်ဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီစွမ်းအင်ဟာ မသေးပါဘူး။

ကိလေသာတွေ ဝေးကွာသွားတယ်

ရှုမှတ်တဲ့အရှိန်နှုန်းက မြင့်မားပြီးတက်လာတော့ အမျိုးအစား ကလည်း တော်တော်ကောင်းလာတယ်။ ကြာလေကြာလေ နူးညံ့လေလေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် မရှုမိတဲ့ တခြားတစ်ပါးသော ရှုကွင်းအာရုံတွေမှာ တစ်ခါတစ်ခါလွတ်ထွက်သွားတာလည်း ရှိပါတယ်။ အဲသလို မရှုမိတဲ့ ရှုကွင်းအာရုံတွေမှာ စဉ်းစားကြံစည်ပြီးတော့ လောဘ ဒေါသ တို့ဟာ များသောအားဖြင့် မဖြစ်နိုင်ဘဲနဲ့ ငြိမ်မြဲ ဆက်ငြိမ်နေတတ်ပါ

တယ်။ မရှုမှတ်ဘဲ နားနေခိုက်မှာလည်း ကြမ်းတမ်းတဲ့ လောဘ ဒေါသက ရှေးကလို မဖြစ်ပေါ်တော့ဘဲနဲ့ ငြိမ်သက်နေတတ်ပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ကိလေသာတွေ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးလို့တောင်မှ တချို့ ယောဂီတွေ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အထင်ကြီးလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒါက တော့ ယောဂီကိုယ်တိုင် သေသေချာချာရှုမှတ်တဲ့ အရှိန်တွေ တက်လာ ပြီးတော့ ရှုမှတ်မှုအမျိုးအစားကောင်းအောင် ပြုလုပ်ရင် ကိုယ်တိုင် တွေ့ပြီးတော့ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုရှုမှတ်မှုစွမ်းရည်သတ္တိကြောင့် မရှုမိတဲ့အာရုံတွေမှာလည်း လွတ်ထွက်သွားတဲ့ အာရုံတွေမှာလည်းပဲ လောဘ ဒေါသ ကိလေသာ တွေ ငြိမ်းမြဲငြိမ်းနေခြင်းဟာ ရှုမှုတိုင်းမှာပါဝင်တဲ့ သမာဓိက္ခန္ဓာတို့ သမထရဲ့ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန စွမ်းရည်သတ္တိလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဝိက္ခမ္ဘန ပဟာန သတ္တိဆိုတာ ရှုမှတ်မှုက ဆက်ဆက် ဆက်ဆက်နေတော့ ကိလေသာဟာ တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း ဝေးဝေး ဝေးဝေးသွား တယ်။ ကင်းကင်းသွားတယ်။ ကွာကွာသွားတယ်။ တော်တော်လေး အလှမ်းကွာသွားတယ်။ အရှိန်ရလာတော့ လွတ်ထွက်သွားပေမယ့်လို့ အကြမ်းစားကိလေသာတွေမဖြစ်ဘဲ ငြိမ်းမြဲငြိမ်းနေတာကို ဝိက္ခမ္ဘန ပဟာန သတ္တိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဝိက္ခမ္ဘန ပဟာနနဲ့ လောဘ ဒေါသတွေကို ပယ်ဖျောက်နေတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု

ကလျာဏမိတ္တ အကြောင်းဂုဏ်ရည်(၈)မျိုးထဲမှာ စာဂ သမ္ပန္နောထဲမှာ ထည့်ယူလို့ရပါတယ်။ စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ပြည့်စုံရမယ် ဆိုတာ

ပေါ့။ စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ပြည့်စုံရမယ်ဆိုတော့ ပေါ်တဲ့အာရုံကို မလွှတ်တမ်း မှတ်တော့ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း မှတ်မိတဲ့အာရုံ ပေါ်မှာ တဒင်္ဂ ကိလေသာတွေကို စွန့်လွှတ်နေတာ။ အရှိန်ရလာတဲ့ အခါ မမှတ်မိတဲ့အာရုံပေါ်မှာ ကိလေသာတွေဟာ ဆက်မဖြစ်ဘဲ အထူးအားဖြင့် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းကိလေသာတွေ ဆက်မဖြစ်ဘဲနဲ့ တော်တော်လေး ဝေးကွာသွားပြီးတော့ ငြိမ်းမြဲဆက်ငြိမ်းနေတာ။ ဒါလည်းပဲ စွန့်လွှတ်ခြင်းပဲ။ တိုက်ရိုက်ပယ်တဲ့ စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ အရှိန်နဲ့ ပယ်တဲ့ စွန့်လွှတ်မှု နှစ်မျိုးရှိတယ်။ အာရုံနှစ်မျိုးကိုလည်း ခွဲယူရမယ်။ အာရုံနှစ်မျိုးဆိုတာက ရှုကွင်းအာရုံနဲ့ ရှုကွက်အာရုံ။ ရှုကွင်းအာရုံ ဆိုတာက ရှုရမယ့် အာရုံအလုံးစုံကို အကုန်လုံးဖော်ပြထားတာ။ ရုပ် အမူအရာမှန်သမျှဟာ ခံစားမှုမှန်သမျှ စိတ်ကူးစိတ်သန်းမှန်သမျှ သဘောအမူအရာမှန်သမျှ စတာပေါ့လေ။ ဒါတွေက ရှုကွင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကွင်းကြီးလို့ စိုက်ခင်းကြီးပေါ့။ အဲဒီကွင်းကြီးထဲမှာ အကွက်ကလေးတွေရှိတယ်။ အကွက်ကလေးတွေဆိုတာ ထင်ရှား ပေါ်လာတဲ့အာရုံကို ရှုကွက်အာရုံလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ရှုမိတဲ့ ရှုကွက်အာရုံပေါ်မှာ ကိလေသာ ငြိမ်းခြင်းခေါ်တဲ့ တဒင်္ဂပဟာန-အဲဒါ ရနေတယ်။ မရှုမိတဲ့ ရှုကွင်းအာရုံပေါ်မှာလည်း ကိလေသာငြိမ်းမြဲ ငြိမ်းခြင်းခေါ်တဲ့ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန ရတယ်။ အဲဒီအကျိုးနှစ်မျိုးကို ယောဂီဟာ ရှုကွက်အာရုံကို ရှုမှတ်မိတိုင်း ရှုမှတ်မိတိုင်း ဒီအကျိုး နှစ်မျိုးကို အပိုင်ရမိနေပါတယ်။ အဲဒါရအောင်လည်းပဲ ထင်ရှားပေါ်တဲ့ ရုပ်အမူအရာတိုင်းမှာ ခုလိုအားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုမှတ်ပြီး စိတ်စုစည်းပေးနေရတယ်။

ရှုကွက်အာရုံကို ရှုမှတ်မိတိုင်း အခုလို အကျိုးအမြတ်နှစ်ခု ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရရှိတာဟာ သုတသမ္ပန္နအရ ကျင့်နည်းမှန်ကို လေ့လာမှု ပြည့်စုံချက်အရ လက်တွေ့ကျင့်နည်းမှန်ကို လက်တွေ့အသုံးချလိုက် တဲ့အတွက် အကုသလံ ပဇာတိ-အကုသိုလ်ကို ပယ်ရှားလိုက်တယ်။ ကုသလံ ဘာဝေတိ-ကုသိုလ်ကိုဖြစ်ပွားစေတယ်။ အကုသိုလ်ကို ပယ်ရှားပြီးတော့ ကုသိုလ်ကိုဖြစ်ပွားစေတဲ့အတွက် ဘာတွေရရှိလာ သလဲဆိုတော့ လောဘ ဒေါသ အစရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေမှ သန့်ရှင်းတဲ့အနေအထားကို ရရှိတယ်။ ဗိသုဒ္ဓိ အတ္တာနံ ပရိဟရတိ ဆိုတာပေါ့။ ထူးထူးခြားခြားသန့်ရှင်းမှုကို ရရှိလာတယ်။ ဒီတော့ စကား နှစ်ခု ပေါ်ထွက်လာတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ မူလဗုဒ္ဓစာပေမှာ ပရိစ္စာဂနဲ့ ပရိဂ္ဂါဟဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ပရိစ္စာဂဆိုတာ စွန့်လွှတ်မှု။ စွန့်လွှတ်မှုဆိုတာ မလိုအပ်လို့ စွန့်ရတာလည်းရှိတယ်။ ကောင်းနေပေ မယ်လို့ ဒီထက် အကောင်းတွေရချင်လို့ ပိုပြီးတော့ အမြတ်ထွက်ချင် လို့ လက်ရှိ သိပ်မကောင်းတဲ့ဟာကို စွန့်လွှတ်ရတာမျိုးလည်းရှိတယ်။ လောဘ ဒေါသတွေကို စွန့်လွှတ်ရတာက မကောင်းလို့ စွန့်လွှတ်ရ တာပဲ။ ဒုက္ခပေးလို့ စွန့်လွှတ်ရတာပဲ။ လောဘ ဒေါသတွေကို စွန့်လွှတ် လိုက်တဲ့အတွက် ဘာရသွားလဲလို့ဆိုတော့ အကုသိုလ်ကိုပယ်နိုင်ပြီး တော့ ကုသိုလ်ကိုပွားနိုင်တဲ့အတွက် သန့်ရှင်းတဲ့အကျိုး လောဘကင်းပြီး သန့်ရှင်းတာ၊ ဒေါသကင်းပြီး သန့်ရှင်းတာ၊ စိတ်အစဉ်လေးတွေ သန့်ရှင်းတာ။ သန့်ရှင်းတော့ မိမိမှာ ကိုယ့်စိတ်နေစိတ်ထား သန့်ရှင်း တာ သမထပေါ့။ နောက် သီလပြည့်စုံတဲ့အတွက် ကိုယ် နှုတ် သန့်ရှင်း တာ။ ပြီးတော့ အမြစ်ပြတ်သန့်ရှင်းတဲ့ လုံးဝသန့်ရှင်းတဲ့ အနေအထား

၁၄၀ ⊕ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

လည်း ပြောပါမယ်။ အခု စိတ်နေစိတ်ထားတွေ သန့်ရှင်းသွားတာ။ လူလိုစိတ်ထားတတ်တာ-အဲဒါ ရရှိသွားတယ်။ အဲဒါ ပိုင်ဆိုင်တယ်။ ဒီတော့ ပေါ်တဲ့အာရုံကိုရှုမှတ်လို့ တဒဂံ ဝိက္ခမ္ဘနအကျိုးနှစ်မျိုး ရလေလေ သန့်ရှင်းတဲ့အခြေအနေရောက်အောင် ပိုင်ဆိုင်လေလေ ဖြစ်လာတာပဲ။

ရှုမှတ်တဲ့စိတ်အစဉ်မှာ ပေါ်တိုင်းအာရုံကို မလွှတ်တမ်း မှတ်နိုင်ရေးအတွက် အားစိုက်မှု ဝီရိယနဲ့ စွဲမြဲစွာရှုမှတ်မှု သတိ စိတ်စုစည်းမှု သမာဓိ အမြဲတမ်း ထည့်ပေးနေရပါတယ်။ ထည့်မပေး နိုင်ဘူးဆိုရင် စိတ်အစဉ်က ကိလေသာတွေဟာ ထွက်မသွားဘူး။ ထည့်ပေးနိုင်မှ ကိလေသာတွေထွက်တယ်။ ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ ပုလင်း လွတ်ထဲက လေထုတ်ချင်ရင် ရေထည့်ပြီးထုတ်တာလည်း ရှိတယ်။ အပူပေးထုတ်တာလည်း ရှိတယ်။ စုပ်ထုတ်တာလည်း ရှိတယ်။ ပုလင်း ပေါက်ကလေးက ကျဉ်းတယ်ဆိုရင် ရေတစ်စက်ချင်း တစ်စက်ချင်း ထည့်ပြီး ထုတ်ရတယ်။ ရေတစ်စက်ဝင်သွားရင် ရေတစ်စက်ရဲ့ဖိအား ကြောင့် ပုလင်းထဲမှာရှိနေတဲ့လေဟာ တစ်စက်အားနဲ့ ထွက်သွားတယ်။ နောက်ထပ်တစ်စက်ထည့်ရင် နှစ်စက်အားနဲ့ ထွက်သွားတယ်။ ပုလင်း သုံးချိုးတစ်ချိုးလောက် ရေထည့်ပြီဆိုရင် သုံးချိုးတစ်ချိုးစာ လေ ထွက်သွားတယ်။ တစ်ဝက်ထည့်လိုက်ရင် တစ်ဝက်စာ လေတွေ ထွက်သွားတယ်။ အဲဒီသဘောမျိုးပဲ။ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ စိတ်အစဉ် မှာ ထည့်နိုင်လေလေ ရာဂ ဒေါသ ကိလေသာတွေက ထွက်ပေးလေလေ ပဲ။ တစ်ခါတစ်ခါမှာလည်း ဝီရိယနဲ့ အားစိုက်ပြီး အပူတပြင်းလုပ်ရ တာ ရှိတယ်။ အပူတပြင်းအားစိုက်လိုက်ရင် ကိလေသာတွေလည်း

ထွက်သွားတယ်။ ဗလာပုလင်းထဲမှာ အပူပေးထုတ်ရင် လေတွေထွက်
သလိုပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုထုတ်ရတာလည်း ရှိတယ်။ အပူပေး
ထုတ်လို့လည်း မထိရောက်လှ၊ ဝီရိယ သတိ သမာဓိလည်း မထည့်
ဘူးဆိုရင် တစ်ခါတစ်ခါ ထုတ်နေရင်းကြားထဲက ရာဂ ဒေါသ
ကိလေသာတွေဖြစ်လာရင် စုပ်ထုတ်ရတယ်။ လေနဲ့ စုပ်ထုတ်ရတယ်။
အတင်းရှုမှတ်ပြီးတော့လည်း ပယ်ရှားရတယ်။ အဲသလိုလုပ်နိုင်ပါမှ
စိတ်အစဉ်ဟာ ဝီရိယ သတိ သမာဓိတွေ ဝင်လာပြီးတော့ လောဘ
ဒေါသ ကိလေသာတွေကို ပရိစ္ဆာဂလုပ်နိုင်ပြီးတော့ မိမိဘဝဖြစ်စဉ်ဟာ
သန့်ရှင်းတဲ့အကျိုး ပရိဂ္ဂါဟ ပိုင်ဆိုင်လာမှာပဲ။ တရားအားထုတ်တယ်
ဆိုတာ ဒါပါပဲ။ နောက်နေ့ကျမှ အသိဉာဏ်ဖြစ်ပုံတွေ ပြောပါမယ်။



သမာဓိပိုင်ရှင်ဟာ ကွဲကွဲပြားပြားသိလာတယ်

မနေ့က ကိုယ်ထဲကရှုကွက်အာရုံတစ်ခုခု ထင်ရှားပေါ်လာ
ခိုက် အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုလို့ ရှုမိရာအာရုံလေးပေါ်မှာ တစ်ခဏ
စိုက်ကျသွားတဲ့ အခိုက်အတန့် ဆက်ကာဆက်ကာ အဲဒီလိုမျိုး စိုက်ကျ
သွားတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ သမာဓိကွန့်ခေါ်တဲ့ သမထတရားတွေ ဖြစ်နေ
ပါတယ်လို့ ရှင်းလင်းခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကို သမာဓိလို့သုံးထားတာ
ရှိပါတယ်။ သမာဓိသက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဝီရိယ သတိတွေလည်း
ပါပါတယ်။ အဲဒီ(၃)မျိုးဟာ အသိဉာဏ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းတွေ
ထဲမှာ အနီးဆုံးအကြောင်း အားအရှိဆုံးအကြောင်း အထိရောက်ဆုံး
အကြောင်းပါပဲ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ဟောထားပါတယ်။
သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိလို့ ဟောထားပါတယ်။
တည်ကြည်မှု သမာဓိရှိသူဟာ သို့မဟုတ် အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာ

ရှုလို့ ရှုရာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စိုက်စိုက်ပြီးတော့ တစ်ခဏ တစ်ခဏ ကျကျသွားတဲ့ သမာဓိပိုင်ရှင် သို့မဟုတ် အဲသလိုဖြစ်ပါမူ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ=သူဖြစ်ရှိတဲ့အတိုင်း ကွဲကွဲပြားပြား ခြားခြား နားနား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာတတ်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒါကို ဒီနေ့ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။

ကိုယ်ထဲက ရုပ်နာမ်အမှန်တရားတွေ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် ပုံတွေ ဒုက္ခသစ္စာအစရှိတဲ့ ဆင်းရဲအမှန်တရားတွေကို သိချင်ရင် ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းသော ရှုကွက်အာရုံကို သူတို့ပေါ်ဆဲမှာ အမြဲတစေ အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုပြီး စိတ်စုစည်းပေးပါ။ တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ပေးပါဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ် အလိုလိုထွက်လာပါတယ်။ အတိုဆုံး ပြောရရင် မလွတ်တမ်းမှတ်ပါ။ မလွတ်တမ်းမှတ်ရင် အသိဉာဏ် အလိုလို ဖြစ်လာတာပဲ။ အမှန်အတိုင်းသိလာတာ။ သူ့ဖြစ်တဲ့အတိုင်း ရှိတဲ့အတိုင်း သိလာတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ စဉ်းစားပြီးတော့ သိလာတာ မဟုတ်ဘူး။ စာကပြောလို့သိတာ မဟုတ်ဘူး။ ဆရာကပြောလို့သိတာ မဟုတ်ဘူး။ ရှေးရိုးစွဲအတိုင်း အထင်နဲ့သိတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ တကယ့် အမြင်နဲ့ကို သိလာတာ။

ဒီတော့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကအစ ရှုကွက်အာရုံကို အားစိုက်ပြီး တော့ မှတ်သလို ချိန်ရွယ်ပြီးတော့ မှတ်တဲ့သဘောတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ရွယ်စူးပြီးတော့ မှတ်တဲ့သဘောတွေလည်း ရှိပါတယ်။ စဉ်ဆက် မပြတ် အလေ့အကျင့်လုပ်နေရပါတယ်။ ပစ်မှတ်တစ်ခုကို တည့်အောင် ချိန်ချိန်ပြီးတော့၊ ရည်စူးပြီးတော့ ပစ်သလို အလေ့အကျင့်လုပ်နေရ တယ်။ လေ့ကျင့်ဖန်များတဲ့အခါမှာ လေ့ကျင့်သားရလာတယ်။ အထူး

၁၄၄ ① ပဏ္ဍိတာရာမရွှေစောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

မချိန်ရဘဲနဲ့ ပစ်မှတ်ကိုတွေ့လို့ ပစ်လိုက်တာနဲ့ပဲ တန်းတန်းပြီးတော့
တည့်တည့်နေတယ်။ အဲဒီလိုသဘောမျိုးပါပဲ။ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကအစ
လက်ငင်းပေါ်လာတဲ့အာရုံလေးတွေနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် တည့်အောင်
ချိန်ရွယ်တဲ့သဘော၊ ရွယ်စူးတဲ့သဘောတွေရှိပါတယ်။ စာအခေါ်ဆိုရင်
ဝိတက်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါကို အလေ့အကျင့်လုပ်ဖန်များတော့
လေ့ကျင့်သား ရလာတယ်။ အထူးမချိန်ရွယ်ရဘဲနဲ့၊ အထူးအားမစိုက်ရ
ဘဲနဲ့ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်နဲ့ တည့်တည့်နေတယ်။ အကြောင်းလေ့ကျက်မှု
ရွယ်ချိန်မှလေးတွေက လေ့ကျင့်သားရလာပြီဆိုရင် အကျိုးအနေနဲ့
အချိုးကျလာတယ်။ တန်းခနဲ တန်းခနဲ တည့်တည့်နေတယ်။ အဲဒီ
တန်းခနဲ တန်းခနဲ တည့်တည့်နေတာကို စာအပြောပြောရင် သမ္မာ
သင်္ကပ္ပ ခေါ်ပါတယ်။ ဖောင်းခိုက် အားစိုက်ပြီးတော့ရှုလို့ တစ်ခါတစ်ခါ
တောင့်တာလေးနဲ့ သွားတိုက်ဆိုင်တာရှိတယ်။ တည့်တာရှိတယ်။
တောင့်တာလေးကိုသိသွားတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ တင်းတာလေးနဲ့
သွားတိုက်ဆိုင်ရင် တည့်နေရင် တင်းတာလေးသိသွားတယ်။ တစ်ခါ
တစ်ခါ လှုပ်တာလေးနဲ့သွားတိုက်ဆိုင်ရင် လှုပ်တာလေးကိုသိတယ်။
အဲဒီ တောင့်တာ တင်းတာ လှုပ်တာတွေကလည်း တစ်ခုထဲမဟုတ်ဘူး။
အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ရေလှိုင်းလေးတွေလိုလည်း ပိုင်းခြားပြီးတော့
သိလာတယ်။ ကွာဝေးတဲ့အာရုံကို ခပ်လှမ်းလှမ်းကကြည့်ရင် မပီသ
ပေမယ်လို့ အနီးကပ်ကြည့်ရင် သိလာတယ်။ ကွာဝေးတဲ့အာရုံကို
ခပ်လှမ်းလှမ်းကကြည့်ရင် မပီသပေမယ်လို့ အနီးကပ်ကြည့်ရင် ပိုပြီး
တော့ ပီသလာသလို တော်တော်လေးနီးသွားရင် ကွဲကွဲ ကွဲကွဲပြီး
သိလာတယ်။ နှစ်ပိုင်းသုံးပိုင်း ကွဲကွဲပြီး သိတာလည်းရှိတယ်။ အစိတ်

စိတ် အစိတ်စိတ် သိတာလည်းရှိတာပဲ။ ခြားခြားနားနားသိလာတာပဲ။ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ် အချိုးကျတည့်နေတာကတော့ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင် ခေါ်တယ်။ တည့်တည့်အာရုံလေးတွေ မလွဲတမ်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိသိသွားတာကတော့ ပညာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ တွဲတွဲပြီးတော့ ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မျိုးကို ပညာက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒိုးပစ်တမ်းဥပမာ

ပစ်မှတ်ကိုတည့်အောင်ချိန်နည်းကတော့ လောကမှာတော့ သေနတ်လေ့ကျင့်ပြီးတော့ပစ်တာတွေ၊ လေးပစ်တာတွေတော့ ရှိပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ အဲဒါမျိုးအလေ့အကျင့်မရှိတော့ ပြောလို့တော့ မဖြစ်ဘူး။ ဘုန်းကြီးပြောနိုင်တာကတော့ ငယ်ငယ်က ကလေးဘဝက marble ကျောက်ဒိုးပစ်တာ ကျောက်ဒိုးလိုမ့်ကစားတာကိုတော့ ပြောရမှာပေါ့။ ဒိုးကစားတယ်ဆိုတာ ပစ်မှတ်ဒိုးကို ထိနိုင်လောက်တဲ့နေရာကနေပြီးတော့ ပထမဆုံးချိန်ရတယ်။ အရမ်းပစ်လို့ မရဘူး။ အားလည်းစိုက်ရတယ်။ ချိန်ရုံသာချိန်ထားပြီးတော့ အားမစိုက်ရင် မရဘူး။ အားတော့ စိုက်ပါရဲ့ မချိန်ဘူးဆိုရင် မတည့်ဘူး။ ချိန်တော့ချိန်တယ် အားမစိုက်ဘူးဆိုရင် ပစ်မှတ်ဒိုးဆီကို မရောက်ဘူး။ အလေ့အကျင့်အနေနဲ့ ချိန်ပြီးတော့ အားစိုက်ပြီးတော့ ပစ်လိုက်ပြီဆိုရင် ချော်လွဲတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့တည့်ပြီးတော့ “ထပ်” ခနဲ ထိသွားပြီဆိုရင် အားရလာတာပဲ။ နှစ်သိမ့်လာတာပဲ။ ပီတိတွေ ဖြစ်လာတာပဲ။ နေလို့ထိုင်လို့လည်း အေးသွား

တယ်။ ချမ်းသာသွားတယ်။ စိတ်လည်း ငြိမ်ကျသွားတယ်။ ဒါက ကလေးဘဝတုန်းက ဒိုးပစ်တုန်းအခါက ခံစားရပုံပေါ့။ ယောဂီက လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကအစ လက်ငင်းပေါ်လာတဲ့ ရှုကွက်အာရုံကို ဒီက ချိန်ပြီးတော့ အားစိုက်ပြီးတော့ မှတ်လိုက်လို့ “ထပ်” ခနဲ ထိမှန်သလိုဖြစ်သွားပြီဆိုရင် တောင့်တာလေးနဲ့ ထိမှန်သွားတော့ တောင့်မှန်းသိလာတာ တင်းတာလေးနဲ့ ထိမှန်သွားတော့ တင်းမှန်းသိလာတာ။ အားရသွားတယ်။ ပီပီသသကြီး ထိမှန်သွားတဲ့ အခါ သိပ်ကိုအားရသွားတယ်။ နေလို့ထိုင်လို့လည်း ကောင်းသွားတယ်။ ဝမ်းသာသွားတယ်။ နှစ်သိမ့်သွားတာက ပီတိ။ ချမ်းသာ ဝမ်းသာသွားတာက သုခ။ ရှုကွက်ထဲ စိုက်ကျတည်ငြိမ်သွားတာက သမာဓိဆိုတာ ဧကဂ္ဂတာ ဆိုတာ ဖြစ်သွားတာပဲ။ ဒါ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်သွားတာပဲ။ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ် တည့်ပြီးတော့ ဖြစ်သွားလေတိုင်း ဒီလိုချည်းပဲ။ တည့်လေလေ အဲဒီသဘောတွေ ခံစားရလေလေပါပဲ။

ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ သဘာဝမြင်သည်

ပိုပြီးတော့ ထင်ရှားအောင်လို့ နောက်ထပ်ပုံစံလေးတစ်ခု ထုတ်ကြည့်ကြဦးစို့။ ဆိုကြပါစို့။ လက်ဖြစ်ဖြစ် ခြေဖြစ်ဖြစ် ကွေးဆဲ ကာလမှာ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ ထင်ရှားနေပါတယ်။ အဲဒီနာမ်နဲ့ရုပ် တရားတွေကို ကွေးဆဲကာလမှာ ရှုမှ ကွေးချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ကွေးရုပ်အဆင့်ဆင့်ကိုသိနိုင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာရှုရာမှာ အသိဉာဏ် ဖြစ်အောင် သဘာဝတရားတွေကိုသိအောင် အားထုတ်ရာမှာ ဆိုရိုး စကားလေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ “ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ သဘာဝမြင်သည်” ဆိုတာ

ပေါ့။ “ဖြစ်ခိုက်”ဆိုတဲ့စကားမှာ “ဖြစ်”ဆိုတာ အင်မတန်အရာကျယ်ပါတယ်။ မြင်တာလည်း ဖြစ်တာပဲ။ ကြားတာ နံတာ စားတာ ထိတာ သိတာ ဖောင်းတာ ပိန်တာ ထိုင်တာ ထတာ ကွေးတာ ဆန့်တာ စောင်းတာ ငဲ့တာ မျက်တောင်ခတ်တာ မျက်လုံးပိတ်တာ ဖွင့်တာက အစ အကုန်လုံး သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူ ဖြစ်တာချည်းပါပဲ။ ဆိုကြပါစို့ ... လက်ခြေတစ်ခုခု ကွေးဆဲကာလမှာ ကွေးချင်တဲ့စိတ်၊ ဒါ နာမ်တရား ထင်ရှားတယ်။ ပြီးတော့ ကွေးတဲ့ရုပ်၊ တဖြည်းဖြည်းဆန့်ရာကနေပြီး ကွေးကွေး ကွေးကွေးပြီး တော့သွားတာ ရုပ်တရားတွေပြောင်းလဲပြီး တော့ဖြစ်နေတာ ထင်ရှားတယ်။ ကွေးဆဲကာလမှာ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ ပေါင်းစပ်ပြီးဖြစ်နေတော့ တကယ်ရှိ အဟုတ်ရှိနေတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ ပေါင်းစပ်ဖြစ်ပုံသိချင်ရင်၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ပြီးတော့ဖြစ်ပုံသိချင်ရင် သူတို့ဖြစ်ဆဲမှာ လိုက်ပြီးတော့ရှုရတယ်။ ကွေးတာကို ကွေးတယ်လို့ သေချာစိုက်ရှု၊ ချိန်ပြီးတော့ အားစိုက်ပြီး တော့သာရှု၊ အားထုတ်စအပိုင်းမှာ ဘာမှ အသိဉာဏ် မဖြစ်ဦးတော့ ကွေးတဲ့အမူအရာနဲ့ မှတ်တဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ တည့်နေမယ်။ အဲဒီဆီ စိတ်ကလေးကရောက်ပြီးတော့ ထိထိမိမိရှိနေရင်ပဲ သမထတွေ ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒီအခါမှာ စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေး သန့်ရေး အမှန်ပင်ဆိုတာ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်ဝေးနေတော့ စိတ်ကလေး သန့်ရှင်းနေတယ်။ ဒါ သမထ ဖြစ်နေတာပဲ။ အဲဒီသန့်ရှင်းမှုတွေ များလာရင် အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်တည့်ပြီးတော့ ရုပ်အကြမ်းစားအစသဘောမှန်လေးတွေ သိလာတာပဲ။ ကွေးချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့် နာမ်တရား စသည် သိလာတယ်။ ကွေးချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့် ပြီးတော့

၁၄၈ ④ ပဏ္ဍိတာဂုဏ်ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ရုပ်တွေ တဖြည်းဖြည်း ကွေးကွေးပြီးတော့သွားတာ၊ ရုပ်တရားတွေ သိလာတယ်။ နာမ်နဲ့ရုပ် ဖြစ်စဉ်ကြီး သူတို့ဖြစ်ဆဲလိုက်ပြီးတော့ ရှုတဲ့အခါမှာ ကွဲပြားပြီးတော့ နားလည်လာတော့တာပဲ။ နာမ်တခြား ရုပ်တခြားဆိုတာကို ကွဲပြားပြီးတော့ သိလာတာပဲ။ အဲဒါ ပညာပဲ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိလည်း ခေါ်တယ်။

ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ သဘာဝမြင်သည်ဆိုတဲ့စကား ကွေးခိုက်မှာ ခုနက အကြမ်းစား ဘုန်းကြီးပြောသွားပါတယ်။ ကွေးချင်တဲ့စိတ် အဆင့်ဆင့်ဖြစ်နေတဲ့ နာမ်တရား၊ ကွေးရုပ်အဆင့်ဆင့်ရှိနေတာ ရုပ် တရား၊ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ။ အများ နားလည်တာက “ကွေးတယ်” လို့ ဒီလိုနားလည်တာပါပဲ။ ကွေးတယ် လို့ အများနားလည်တဲ့ ကွေးခိုက်ခဏမှာ တကယ်ရှိ အဟုတ်ရှိနေတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေကိုသိချင်ရင် သူတို့ဖြစ်ဆဲလိုက်ပြီးတော့ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ချိန်သားကိုက် စိတ်အားစိုက်ပြီးတော့ အခုလို စွဲမြဲစွာ ရှုရပါတယ်။ ရှုမှတ်ပါများရင် တစ်ခါတစ်ခါမှာ ကွေးချင်တဲ့စိတ် နာမ်တရားပေါ်မှာရောက်သွားရင် နာမ်တရားကိုပိုင်းခြားသိတော့တာပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကွေးရုပ်အဆင့်ဆင့်ပေါ်မှာရောက်သွားရင် တောင့် တောင့်ပြီးတော့ တင်းတင်းပြီးတော့သွားတဲ့ ကွေးတဲ့အပေါ်မှာရောက် သွားရင် ကွေးရုပ်ကိုသိသွားတာပဲ။ ဒီလိုသိရတာဟာ ကွေးဆဲခဏမှာ ရှိတဲ့ သဘောတရားတွေကို သူတို့ဖြစ်တုန်းဖြစ်ဆဲလေးမှာလိုက်ပြီး ရှုလို့ပေါ့။ သဘာဝတရားတွေဟာ ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ အစားအစာ တွေမှာပါတဲ့ အရသာနဲ့သိပ်ပြီးတူပါတယ်။ အာဟာရထဲမှာ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ အရသာတွေ ရှိပါတယ်။ တချို့ ချိုတာရှိတယ်၊ တချို့ ချဉ်တာ

ရှိတယ်။ တချို့ အချို့နဲ့အချဉ် ပေါင်းစပ်နေတာရှိတယ်။ တချို့ ခါးတာ
 ရှိတယ်။ တချို့ စပ်တာရှိတယ်။ တချို့ ဖန်တာရှိတယ်။ ရသေ့(၆)မျိုး
 ပေါ့။ ချို ချဉ် စပ် ဖန် င် ခါး ဆိုတာပဲ။ တချို့ ဝတာရှိတယ်။
 သကြားကို လျှာပေါ်တင်ကြည့်လိုက်ရင် ချိုတာကိုသိတာပေါ့။ ဘာဖြစ်
 လို့လဲဆိုတော့ သကြားထဲမှာ အချိုဓာတ်ရှိနေတာပဲ။ သံပုရာသီးကို
 စားရင် အချဉ်တွေ့တယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးစားရင် ခါးတာသိတာပဲ။
 ငရုတ်သီးစားရင် စပ်တဲ့အရသာထွက်လာတာပဲ။ ဒိပြင် ဖန်တဲ့အသီး
 တွေစားရင် ဖန်တဲ့အရသာထွက်လာတာပဲ။ ဆားကိုစားကြည့်ရင် င်တဲ့
 အရသာ ထင်ရှားတယ်။ နေ့စဉ်စားရတဲ့ အစာအာဟာရထဲမှာ ချို
 ချဉ် စပ် ဖန် င် ခါးဆိုတဲ့ အရသာ(၆)ပါးရှိတယ်။ သေသေချာချာ
 ပါးစပ်ထဲသာထည့်ပြီး ဝါးကြည့်၊ သတိထားသာ ဝါးကြည့်၊ အဲဒီထဲ
 ရှိတဲ့ အရသာ ထွက်လာတယ်။ ဒါလိုပါပဲ။ ကွေးလိုက် ဆန့်လိုက်
 စောင်းလိုက် ငဲ့လိုက် ကြွလိုက် လှမ်းလိုက် ချလိုက် သူတို့ဖြစ်ဆဲ
 လိုက်ပြီးရှုရင် အရသာနဲ့တူတဲ့ သဘာဝတစ်ခုခုကတော့ သိလာတော့
 တာပဲ။ နာမ်တရားတွေက သဘာဝအသီးသီး ရှိပါတယ်။ စိတ်မှာဆို
 ရင် သိတတ်တဲ့သဘော၊ ဖဿမှာ တွေ့ထိတတ်တဲ့သဘော၊ ဝေဒနာမှာ
 ခံစားတတ်တဲ့သဘော။ ရုပ်တွေမှာဆိုရင် ပထဝီဓာတ်မှာ ခက်မာတဲ့
 သဘော၊ နူးညံ့တဲ့သဘော။ အာပေါမှာဆိုရင် စိုစွတ်တဲ့သဘော၊
 ယိုစီးတဲ့သဘော၊ ခဲတဲ့သဘော၊ လေးကျတဲ့သဘော။ တေဇောမှာဆိုရင်
 ပူတဲ့သဘော၊ နွေးတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘော၊ ပေါ့တဲ့သဘော။
 ဝါယောမှာဆိုရင် တောင့်တင်း လှုပ်ရှား ရွေ့သွားတဲ့သဘော။ အသီးသီး
 အာဟာရထဲမှာ ကိုယ်စီကိုယ်စီ အရသာတွေ ရှိသလို၊ သူတို့မှာ သဘာဝ

၁၅၈ ⊕ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေစောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

အသီးသီး ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီအသီးအသီးရှိတဲ့ အရသာနဲ့တူတဲ့ သဘာဝတရားတွေကိုသိချင်ရင် သူတို့ဖြစ်ဆဲ လိုက်ပြီးတော့ ရှုပါတဲ့။

လက်တွေ့သိချင်ရင် အရိုးထင်ရှားတဲ့နေရာကို ဖြေကြည့်ပါ။
ဖိစမ်းကြည့်ရင် ဘာတွေ့မလဲ ? မာကြောကြမ်းတမ်းတာတွေ့မယ်
မဟုတ်လား။ မာကြောကြမ်းတမ်းတာက ရုပ်-ပထဝီဓာတ်၊ မာမှန်း
ကြမ်းတမ်းမှန်းသိသာတာက နာမ်ဆိုတာ တွဲဖြစ်နေတာပဲ။ အရိုးလွတ်
တဲ့ဆီ စမ်းကြည့်ပါလား။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတာကို တွေ့တာပဲ။ နူးညံ့
ပျော့ပျောင်းတာက ရုပ်၊ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းမှန်းသိတာ နာမ်၊ တွဲဖြစ်နေ
တာပဲ။ ကိုယ်မှာ ထိတိုင်းထိတိုင်းမှာ ပထဝီဓာတ်တွေက ထင်ရှားတာပဲ။
အဲဒါကို နောက်နေ့ကျမှ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့
ဆက်ပြီးတော့ ရှင်းပါ့မယ်။ ယောဂီတွေ တွေ့ပုံကိုလည်း ပြောပြပါ
မယ်။



ရုပ်ရှာမိနှစ်မျိုး ကြောင်းနဲ့ကျိုး သိရိုးအမှန်ပါ

လွန်ခဲ့တဲ့နေ့တွေက သုတသမ္ပန္န-စာတွေ့.သုတနဲ့ လက်တွေ့. သုတ ပြည့်စုံသူဖြစ်ရမယ်ဆိုတာ ကျင့်နည်းမှန် ပထမဆုံးလေ့လာတာ- စာတွေ့.သုတပြည့်စုံသွားတာ ကျင့်နည်းမှန်အတိုင်း ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက် လေးတွေ လိုက်ပြီးတော့ရှုတာ ဒါ လက်တွေ့.သုတပေါ့။ လက်တွေ့. သုတများလာရင် မြင်နိုင်ခဲ့လို့ နက်နဲတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ မမြဲ ဆင်းရဲသဘောပဲဆိုတဲ့ ခြင်းရာစုံ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ကိုယ်တိုင်ပဲသိလာတာပဲ။ ဘယ် လောက်ပဲနက်နဲသည်ဖြစ်စေ အခုလို ရှုဖန်များလို့ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ တွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ် သွားတော့ ပေါ်လွင်လာတယ်။ နာမ်နဲ့ရုပ် ရုပ်နဲ့နာမ် ပေါ်လွင်လာတယ်။ ထင်ရှားလာတယ်။ စိုက်ရှုနေရင် ကြောင်းကျိုးဆက် ဒါတွေထင်ရှား

၁၅၂ ⊕ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

လာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်လို့ ဆန့်ကျင်ဖက်တရားတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်လို့ ပေါ်လွင်လာတယ်။ သူတို့ကဖုံးထားလို့ အလုပ်သဘောနဲ့ တကယ်တိုက်ထုတ်တော့ သူတို့က တဖြည်းဖြည်း ကင်းဝေးစင်ကြယ်သွားတယ်။ အဲဒါကို ဟိုနေ့က ပုံစံလေး ပြခဲ့ပါတယ်။ “ကွေးမည်အပြု ကွေးချင်မှု ကွေးမှု နှစ်ဖြာ ရုပ်နာမ်ပါ” “သူတို့ပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက်မြဲစွာ ရှုမှတ်ပါ” “စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေး သန့်ရေးအမှန်ပါ” ဆိုတာပေါ့။ စိတ်တွေသန့်လာတာ။ စိတ်တွေသန့်လာတယ်ဆို ကြည်လင်လာတယ်။ ကြည်လင်လာတော့ တည်လာတာပဲ။ သမာဓိတွေ ဖြစ်လာတယ်။ နောက် သိလာတာပဲ။ ဒါ မုချမလွဲ သိရမှာပဲ။ အဲဒါ ဒီနေ့ဆက်ပြီး ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ လူတွေမှာ အတ္တအစွဲအလန်း ရှိနေတယ်။ အဲဒီအစွဲအလန်းတွေ ရှိနေတာကို နာမ်နဲ့ရုပ် ပိုင်းခြားသိလာရင် ဇီဝအတ္တအစွဲကင်းသွားပုံ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်သိရင် ပရမအတ္တအစွဲ ကင်းသွားပုံ၊ ဇီဝအတ္တအစွဲ ဖန်ဆင်းရှင်အစွဲ ကင်းသွားပုံကိုလည်း စာတွေနဲ့လက်တွေ့ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။

သင်ကြားထားတဲ့အတိုင်း တိတိကျကျ လက်တွေ့သိမှတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ တွဲတွဲပြီး ဖြစ်နေတဲ့အခိုက် ချိန်သားကိုက် စိတ်အားစိုက်ပြီး စွဲမြဲစွာရှုမှတ်ဖန်များတော့ ဒါက နာမ်ခေါ်တယ်။ ဒါက ရုပ်ခေါ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ကွဲပြား သိလာတာပဲ။ ကွေးတော့မယ်အပြု ကွေးချင်တာက နာမ်၊ ကွေးကွေးသွားတာက ရုပ်၊ ကိုယ်တိုင်သိလာတာပဲ။ မြင်နိုင်ခဲ့လို့ နက်နဲတဲ့တရားတွေကို

သိလာတာ။ ဆရာကိုတင်ပြတဲ့အခါမှာလည်း ကွေးဆဲခဏမှာမှတ်တော့ ဒါတွေဒါတွေ တွေ့သွားတယ်ဘုရားဆိုတာ ဒီလိုလည်း သူက ရှင်းပြတတ်တယ်။ ရိုးရိုးလေး ရှင်းပြတတ်တယ်။ ဒီနေ့ ယောဂီတစ်ယောက် ဖောင်းတာပိန်တာ မှတ်ပုံလေးတွေ ပြောသွားတာ သိပ်ပြီး ရှင်းတာပဲ။ နောက်ပိုင်းကျမှ အဲဒီယောဂီကို စံနမူနာထားပြီးတော့ ပြောပါ့မယ်။ သူပြောတာ အင်မတန်ကိုရှင်းတယ်။ ကိုယ်တိုင်သိလို့ ကိုယ်တိုင်ရှုမှတ်ပြီးသိလို့ ပြောသွားတာ။ ကိုယ်တိုင်သိပြီဆိုရင် သူများကိုလည်း ရှင်းရှင်းပြောတတ်တာပဲ။ ဒါ လက်တွေ့ပေါ့။ ကွေးချင်တာလေးက နာမ်တရား၊ သဘာဝတစ်ခု၊ ကွေးကွေးသွားတာက ရုပ်တရား၊ ဒါက သဘာဝတစ်ခု၊ သဘာဝနှစ်ခု ခွဲသိသွားတာပဲ။ ဆက်ရှုနေရင် ကွေးချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့်က အကြောင်းနာမ်တရား၊ တစ်ဆစ်ပြီး တစ်ဆစ် ကွေးသွားတာက အကျိုးရုပ်တရားဆိုတာ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးလည်းပဲ ဒီလိုသိသွားတာပဲ။ သူတို့ပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက်ချိန်ကို စွဲမြဲစွာ ရှုဖန်များပြီဆိုရင် “နာမ်ရုပ်နှစ်မျိုး ကြောင်းနဲ့ကျိုးသိရိုးအမှန်ပါ”ဆိုတာ နာမ်နဲ့ရုပ် အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ပုံတွေကိုပါ ကိုယ်တိုင်မြင်သွားတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကိုလည်း ရှင်းရှင်းလေး ရှင်းလင်းတင်ပြတတ် ပြောတတ်သွားတယ်။ ဒါဟာ လက်တွေ့သုတနဲ့ ပြည့်စုံလို့ သူ့ကိုယ်တွေ့ ပြောတတ်ဆိုတတ်တာပေါ့။ ဒါ မြင်နိုင်ခဲ့လို့ နက်နဲတဲ့တရားတွေကို ပြောတတ်လာတာ။

အခဲဓာတ် အတိုက်ဓာတ် အပွင့်ဓာတ်

အခုလို နာမ်အကြောင်းခံပြီးတော့ ရုပ်အကျိုးတရားလေးတွေ

ရေစီးကြောင်းကြီးလို ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေပုံဟာ သေးသေးဖွဲဖွဲ အမူရာလေးကအစ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ မျက်တောင်ခတ်တဲ့အခါ မျက်လုံးပိတ်တဲ့ဖွင့်တဲ့အခါ ဒါတွေဟာ အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ အခိုက်အတန့်ပဲ။ အဲဒီအခါမျိုးမှာလည်း နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ သိပ်ပြီးထင်ရှားတာပဲ။ မျက်တောင်ခတ်ချင်တဲ့စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ တဖျတ်ဖျတ် မျက်တောင်ခတ်နေတာတွေ၊ ပွင့်နေတဲ့မျက်စိ ပိတ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ပိတ်သွားတာတွေ၊ ပိတ်ထားတဲ့မျက်စိ ဖွင့်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ပွင့်သွားတာတွေ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေပဲ။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတာတွေ အင်မတန်ထင်ရှားတာပဲ။ ပြီးတော့ နောက်တစ်ခု ပြောရမယ်ဆိုရင် အခံဓာတ် အတိုက်ဓာတ် အပွင့်ဓာတ်ဆိုတာပေါ့။ အခု ဘုန်းကြီးတို့ အသံထုတ်ပြီးတော့ပြောနေတော့ ယောဂီတွေရဲ့ နားထဲမှာ အသံတွေကြားနေတာ။ အဲဒီမှာ အခံဓာတ် အတိုက်ဓာတ် အပွင့်ဓာတ်တွေ ထင်ရှားနေတယ်။ အခံဓာတ်ဆိုတာကတော့ နားပေါ့။ အသံလှိုင်းတွေကို လက်ခံဖမ်းယူနိုင်လောက်တဲ့ နားအကြည်ဓာတ်၊ နားခလောင်းထဲမှာ ဖမ်းယူနိုင်လောက်တဲ့ အကြည်ဓာတ်တစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ရုပ်တရားလို့ခေါ်ပါတယ်။ အကြည်ဓာတ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီပေါ်မှာ အသံလှိုင်းက တထပ်ထပ်နဲ့တိုက်ခတ်ပေါ်တာ ဒါလည်း ရုပ်တရားခေါ်တာပါပဲ။ သူက အတိုက်ဓာတ်ခေါ်ပါတယ်။ အတိုက်ဓာတ် အခံဓာတ် ရုပ်တရား(၂)ပါးပဲ။ အခံဓာတ်ပေါ်မှာ အတိုက်ဓာတ်က တထပ်ထပ်နဲ့ တိုက်ခတ်ပေါ်နေတော့ အသံလေးတွေ ကြားနေတာ။ နာမ်တရားလေးတွေဖြစ်နေတယ်။ နားထဲမှာ အသံနဲ့ စိတ်နဲ့ ဆုံစည်းတယ်။ ဖဿ contact ဖြစ်နေတယ်။ ခံစားမှုလေး

တွေ ဖြစ်နေတယ်။ သာယာချိုအေးတဲ့ အသံလေးတွေဆိုရင် ခံစားလို့ ကောင်းတယ်။ ဆိုးဝါးတဲ့အသံတွေဆိုရင် ခံစားလို့မကောင်းဘူး။ အလယ်အလတ်အသံတွေဆိုရင် အလယ်အလတ်ခံစားမှုမျိုးဖြစ်နေ တယ်။ ဒါ အပွင့်ဓာတ်ခေါ်တယ်။ ကြားသိတာ ကြားတွေ့တာ ကြား ခံစားတာ။ ဒါတွေက နာမ်တရားတွေ ထင်ရှားနေတယ်။ ပြီးတော့ ဒီအပွင့်ဓာတ်တွေဖြစ်ရတာဟာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ နားရှိလို့ ကြားရ တာပဲ။ အသံရှိလို့ ကြားရတာပဲ။ ရုပ်အကြောင်းခံပြီးတော့ နာမ်အကျိုး တရားဖြစ်ပုံတွေဟာ အင်မတန်ထင်ရှားပါတယ်။ အဲသလို ထင်ရှား အောင်ဆိုပြီး ကြားဆဲဓဏမှာ ထင်ရှားတဲ့ တွဲပြီးတော့ဖြစ်နေတဲ့ နာမ်ရုပ်တရားတွေကို သိရအောင် ရှုမှတ်ခိုင်းတဲ့သဘောပါပဲ။

မီးခြစ်ခြစ်တဲ့ဥပမာနဲ့ပြောရင် အခံဓာတ် အတိုက်ဓာတ် အပွင့် ဓာတ်ကို လွယ်လွယ်နဲ့ သဘောပေါက်တတ်ပါတယ်။ မီးခြစ်ခြစ်တဲ့ အခါ မီးလေးဖြစ်လာပုံ အပွင့်ဓာတ်လေးဖြစ်လာဖို့ရန်အတွက် မီးခြစ်ဗူး ထောင့်နှစ်ဖက်မှာ ယမ်းရည်တွေသုတ်ထားတယ်။ မီးခြစ်ဆံမှာလည်း ယမ်းတွေစုထားတယ်။ ခြစ်လိုက်တဲ့အခါ မီးဖြစ်လာတယ်။ မီး ဘယ်က လာသလဲမေးရင် သာမန်ဖြေရင်တော့ မီးခြစ်ဆံမှာတောက်နေတာ ဖြစ်တော့ မီးခြစ်ဆံက ယမ်းလာတယ်လို့ပဲ ဖြေမှာပါပဲ။ ဟုတ်တယ် လေ ... သူ့မှာ တောက်နေတာကိုး။ သို့သော် မီးခြစ်ဆံချည်းသက်သက် ထားကြည့်စမ်းပါလား။ မီးက ဘယ်ကလာမလဲ။ အလိုလိုတော့ မီး တောက်မလာနိုင်ဘူး။ မီးခြစ်ဗူးမှာသုတ်ထားတဲ့ ယမ်းအခံဓာတ်၊ မီးခြစ်ဆံမှာ ရှိနေတဲ့ ယမ်းအတိုက်ဓာတ်နဲ့ ‘ထပ်’ခနဲ သွားထိတဲ့အခါ မီးတောက်ကလေး ဖြစ်လာတယ်။ အပွင့်ဓာတ်ဖြစ်လာတယ်။ အခံ

၁၅၆ ④ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေစောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ဓာတ်နဲ့ အတိုက်ဓာတ် ပူးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျမှ အကျိုးမီးတောက်
ကလေး ဖြစ်လာတယ်။ အပွင့်ဓာတ် ဖြစ်လာတယ်။ အကြောင်းနဲ့
အကျိုး ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတဲ့တရားတွေဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။
အဲဒါတွေကို ပါဠိလို ဓမ္မလို့လည်း ခေါ်တယ်။ သဘာဝလို့လည်း
ခေါ်တယ်။

အတ္တဝါဒီ အစွဲသန်သူများရဲ့အယူအဆ

သူတို့ဖြစ်ဆဲ လိုက်ပြီးတော့ မရှုရင် နာမ်နဲ့ရုပ် ဓမ္မသဘာဝ
လည်း မသိနိုင်ဘူး။ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ပုံလည်း မသိနိုင်ဘူး။
မသိတော့ သတ္တဝါအကောင်ကြီးက လုပ်နေတယ်ဆိုတာ သတ္တဝါ
အကောင်ကြီး မဟုတ်တောင်မှ ကိုယ်ထဲမှာအသက်ရှင်နေတဲ့ အကောင်
ကလေးက လုပ်နေတယ်ဆိုတာ အဲဒီလိုလည်း စွဲလန်းတတ်တယ်။
မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါကောင်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ အသက်ကောင်
လည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ငြင်းဆိုထားပါတယ်။

ဒီနေရာဌာနမှာ မြတ်စွာဘုရား ငြင်းဆိုထားပုံလေး ပိုပြီး
ပေါ်လွင်အောင် အတ္တဝါဒီအစွဲသန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ အယူအဆတွေကို
နည်းနည်းတင်ပြပါမယ်။ အတ္တဝါဒီတွေက သူတို့ကျမ်းမှာ ရေးထား
တာက အတ္တဆိုတာဟာ ဉာဏာဓိကရဏမတ္တာတဲ့။ အတ္တဆိုတာ
ဉာဏ်ရဲ့တည်ရာပါပဲတဲ့။ အသိဉာဏ်ရဲ့တည်ရာဟာ အတ္တပဲလို့ အဲဒီလို
သူတို့စွဲထားပါတယ်။ သ ဒုဝိဇ္ဇာ-သူဟာ နှစ်မျိုးရှိတယ်တဲ့။ ဇီဝတ္တာ
ပရမတ္တာစေတိတဲ့။ ဇီဝအတ္တက တစ်မျိုး၊ ပရမအတ္တက တစ်မျိုး နှစ်မျိုး
ရှိတယ်လို့ သူတို့ခွဲပြထားပါတယ်။

အဲဒီနှစ်မျိုးထဲက ပရမအတ္တရဲ့အခြင်းအရာ အရည်အသွေးကို သူတို့ဖော်ပြထားတာကတော့ တကြိဿရောတဲ့။ ထိုနှစ်မျိုးထဲက ပရမအတ္တရဲ့အခြင်းအရာ အရည်အသွေးဟာ တကြိဿရော သဗ္ဗညူ ပရမတ္တာ ဧကောဧဝ သုခဒုက္ခာဒိရဟိတောလို့ ဆိုထားတယ်။ ပရမ အတ္တဆိုတာဟာ supreme အတ္တပေါ့။ ဖန်ဆင်းရှင် မဟာဗြဟ္မာကြီး၊ လို့ creator ခေါ်ပါတယ်။ မဟာဗြဟ္မာကြီးက တစ်လောကလုံးကို အစိုးရတယ်။ သူ့အလိုလိုက်ရတာချည်းပဲတဲ့။ သူ့ရဲ့အခြင်းအရာတွေကို ပြထားတယ်။ ပြီးတော့ သဗ္ဗညူ=သိစရာတွေမှန်သမျှကို သူက အကုန်လုံးသိတယ်တဲ့။ ဧကော ဧဝ-တစ်ခုတည်းသာပဲတဲ့။ နှစ်ခု မရှိဘူးတဲ့။ ဖန်ဆင်းရှင်တစ်ဦးသာလျှင် ရှိတယ်။ ပြီးတော့ သုခဒုက္ခာ ဒိရဟိတော=ချမ်းသာတယ်လည်းမဟုတ်၊ ဆင်းရဲတယ်လည်းမဟုတ်၊ ပုံသဏ္ဌာန်လည်းမဟုတ် စသည် မရေမရာတွေကလည်း ကင်းကွာနေ ပါတယ်။ ဒါက supreme အတ္တကြီးရဲ့အခြေအနေ အရည်အသွေးကို အတ္တကျမ်းဂန်များက ပြထားပါတယ်။

ဇီဝတ္တာ ပဋိသရီရံ ဘိန္ဒော ဝိဘူ နိစ္စော စတဲ့ ဇီဝအတ္တ- အသက်ရှင်နေတဲ့အတ္တကတော့၊ ပဋိသရီရံ-သတ္တဝါတိုင်းရဲ့ ကိုယ်ထည် မှာ ပျံ့နှံ့ပြီးတော့ တည်နေတယ်တဲ့။ ဒီလိုဆိုတယ်။ မဟာဗြဟ္မာကြီးက ထည့်ပေးထားတဲ့အသက်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဘိန္ဒော-ကွဲပြားခြားနား တယ်တဲ့။ ကွဲပြားခြားနားတယ်ဆိုတာ သတ္တဝါအလိုက် သတ္တဝါ သေးရင် အတ္တသေးတယ်ပေါ့။ သတ္တဝါကြီးရင် အတ္တကကြီးတယ်။ ပုရွက်ဆိတ်ကလေးကဆိုရင် ကိုယ်ထည်ကသေးတော့ သူ့မှာရှိတဲ့ အတ္တက သေးတယ်ပေါ့။ ဆင်ကြီးမှာဆိုရင် ကိုယ်ထည်ကကြီးတော့

အတ္တကကြီးမားတယ်။ ဒါကို ကွဲပြားခြားနားတယ်လို့ဆိုတယ်။
ပြီးတော့ ဝိဘူ-သုကလည်းပဲ သူ့စွမ်းရည်သတ္တိရှိတယ်တဲ့။ သူ့နယ်ပယ်
မှာတော့ သုကလည်းပဲ တန်ခိုးရှိတယ်ပေါ့။ မြင်ရင် သူနဲ့မြင်တယ်၊
ကြားရင် နံရင် စားရင် ထိရင် ကွေးရင် ထိရင် သိရင် စောင်းရင်
ငဲ့ရင်ဆိုတာ ဒါလေးနဲ့လုပ်ပေးနေတာပေါ့လေ။ သုကလည်း တန်ခိုး
ရှိတာပဲ။ နိစ္စောစ-မြဲလည်းမြဲတယ်တဲ့။ သူတည်ရာကိုယ်ကြီးက
ပျက်စီးသွားပေမယ့်လို့ အဲဒီလိပ်ပြာနဲ့တူတဲ့ အတ္တလေးက မသေဘူးတဲ့။
နောက်ထပ်ဘဝသစ်မှာ သုက ဆက်ပြီးတော့ ဝင်သွားတယ်တဲ့။ ဒါက
ဇီဝအတ္တ အစွဲရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဲဒီလိုစွဲယူကြပါတယ်။

သူတို့အယူဆီရင်တော့ နိစ္စ-အတ္တဟာ မြဲနေတယ်ဆိုတော့
နိစ္စဆိုတာလည်း သူပဲ၊ သူ့အလိုအတိုင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း အတ္တပဲ။
အမြဲတမ်းတည်ရှိနေတယ်ဆိုရင် ကောင်းစားချမ်းသာတဲ့အဓိပ္ပာယ်
လည်း ရပါတယ်။ ဒါမို့လို့ သုခ ကောင်းစားချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့
အစွဲလည်း သူတို့မှာရှိကြပါတယ်။ မြဲနေတဲ့အတ္တလေး-ကောင်းစား
ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ အတ္တအစွဲ ရှိပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားပွင့်လာတဲ့
အခါကျတော့ သဘာဝတရားတွေပဲ သုဒ္ဓဓမ္မပဲတဲ့။ သုဒ္ဓဓမ္မဆိုတာ
အတ္တမပါဘဲနဲ့ ဓမ္မသက်သက် သဘာဝသက်သက်ပဲ၊ ကြောင်းကျိုး
ဆက်နေတဲ့ သဘာဝသက်သက်တွေပဲ။ အဲဒီလို ရုပ်နာမ်တွေဆက်စပ်
ပြီးတော့ ဖန်တီးတတ်တဲ့ ဒေဝဆိုတာလည်း မရှိပါဘူးတဲ့။ ဗြဟ္မာ
ဆိုတာလည်း မရှိပါဘူးတဲ့။ သဘာဝသက်သက်ပဲလို့ ဒီလိုဆိုထားပါ
တယ်။ သဘာဝသက်သက်ပဲဆိုရင် နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေဟာ မမြဲတဲ့
တရားတွေလို့ ဆိုလိုရာရောက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆင်းရဲတဲ့တရားတွေ

လို့ ဒီလိုဆိုရာ ရောက်ပါတယ်။ အသုဘ-မတင့်တယ်တဲ့တရားတွေလို့ ဒီလိုဆိုရာ ရောက်ပါတယ်။ အနတ္တ=အတ္တမဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလိုငြင်းဆိုတယ်။ ရုပ်နာမ်တရားတွေကိုယ်တိုင်ကလည်း အတ္တမဟုတ်။ ရုပ်နာမ်တရားတွေကြားထဲမှာလည်း အတ္တမရှိ၊ အနတ္တလို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရား ငြင်းဆိုထားပါတယ်။

ကြောင်းကျိုးဆက်သဘာဝတွေ ရုပ်နာမ်သဘာဝတွေကို သိချင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ဝိပဿနာမှာ ကိန်းသေဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။ “ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ သဘာဝ မုချမြင်နိုင်သည်” ဆိုတာပေါ့။ ဖြစ်ခိုက် ကွေးခိုက် ဆန့်ခိုက် စသည် ကြွခိုက် လှမ်းခိုက် ချခိုက် မြင်ခိုက် ကြားခိုက် နံခိုက် စားခိုက် ထိခိုက် သုတ္တန်နည်းအရ သူဖြစ်ခိုက် လိုက်ပြီးတော့ ရှုရပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ သူတို့ဖြစ်ခိုက် လိုက်ပြီးရှုရင် နာမ်နဲ့ရုပ်သဘာဝတွေသိလာရင် ဇီဝအတ္တစွဲကင်းသွားတယ်။ သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုး ဆက်စပ်ပုံသိလာရင် အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်တာမဟုတ်၊ အကြောင်းနဲ့ဖြစ်တာ။ ဒီလိုအကြောင်းနဲ့ဖြစ်တဲ့အခါ မှာလည်း မဆိုင်တဲ့အကြောင်းကြောင့် မဆိုင်တဲ့အကျိုးဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဖန်ဆင်းရှင်ကြောင့်ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ဆိုင်ရာအကြောင်း လေးတွေကြောင့် ကွင်းဆက် ကြောင်းကျိုးဖြစ်စဉ်ကြီးပဲဆိုတာကို ကောင်းကောင်းနားလည်သွားတယ်။ အဲဒီအခါ ပရမအတ္တအစွဲ နတ် ဗြဟ္မာသိကြားက ဖန်ဆင်းတယ်ဆိုတဲ့အစွဲလည်း ကင်းတော့တာပါပဲ။ အဲဒါကိုတော့ နက်ဖြန်ကျမှ ဆက်ရှင်းပါမယ်။



နာမ်ရုပ်ခွဲသိရင် ဇီဝအတ္တအစွဲပြုတ်တယ်

မနေ့က စာတွေ့၊ ဉာဏ်တွေ့၊ ပေါင်းစပ်ပုံနည်းပြလေးအနေနဲ့ ကွေးဆဲခဏမှာ နာမ်နဲ့ရုပ် တွဲဖြစ်ပုံ၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုး တွဲဖြစ်ပုံ လေးတွေ ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒါကတော့ နမူနာလေးပါပဲ။ ဒီလောက် နမူနာလေးပြလိုက်ရင် ကျန်တဲ့ မဆုံးနိုင်တဲ့ မြောက်များစွာ သော နာမ်နဲ့ရုပ်ဖြစ်ပုံတွေ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ နည်းမှီပြီးတော့ သိလောက်ပါပြီ။

ပိုပြီးတော့သေချာအောင် ခွဲရမယ်ဆိုရင် ကွေးဆဲခဏ၌ ကွေးချင်တာက နာမ်၊ ကွေးတာက ရုပ် အတ္တကောင်မဟုတ် အသက် ကောင် မဟုတ်၊ ပေါ်တာ နာမ်နဲ့ရုပ်။ နာမ်ရုပ်ပေါ်ဆဲ ရှုမှတ်ခွဲ-ကွေးတဲ့ အခါမှာ နာမ်နဲ့ရုပ်တွေ ပေါ်နေတာပဲ။ ကွေးတယ် ကွေးတယ်လို့ စဉ်ဆက်မပြတ် လိုက်မှတ်နေရင် “နာမ်ရုပ်ပေါ်ဆဲ ရှုမှတ်ခွဲ မြင်လွှဲ

ဒိဋ္ဌိပြုတ်”တဲ့။ ဖြစ်နေတာက နာမ်နဲ့ရုပ်-သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ခုလို မရှုတော့ နာမ်မှန်းလည်းမသိ၊ ရုပ်မှန်းလည်းမသိတော့ သတ္တဝါကောင် လေးကပဲ လုပ်နေတယ်ပေါ့လေ။ သတ္တဝါကောင်လေးကပဲမြင်တယ် စသည်ပေါ့။ အသက်ရှင်တဲ့ အကောင်လေးကပဲ လုပ်နေတယ်၊ ဒီ အသက်ရှင်နေတဲ့အကောင်လေးကလည်း မြဲနေတယ်။ ရုပ်ကြီးပျက် သွားပေမယ့်လို့ ဒီအကောင်လေးက နောက်ဘဝမှာသွားပြီး ဖြစ်ရပြန် တယ်ဆိုတာ အစွဲတွေက ရှိခဲ့တာကိုး။ နာမ်နဲ့ရုပ်ကွဲသွားရင် အဲဒီအစွဲ ပြုတ်သွားတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီအစွဲကို ရှုသိမှုနဲ့ ပယ်စွန့် လိုက်တာ ပရိစ္ဆာဂလို့ခေါ်တယ်။ ရှုသိမှုနဲ့ပယ်စွန့်လိုက်တော့ ဘာ အမြတ်ထွက်လာလည်းဆိုတော့ အသိမှန်ရလာတာပေါ့။ နာမ်နဲ့ရုပ် တွဲဖြစ်နေတာကို သိမြင်တဲ့ အသိမှန် ပရိဂ္ဂါဟ-ပိုင်ဆိုင်လာတယ်။ တစ်ဖက်က စွန့်လွှတ်လိုက်သလို အခြားတစ်ဖက်ကလည်း ပိုင်ဆိုင်မှု ရလာတာပဲ။ အဲဒါဟာ ရှုမှတ်မှုရဲ့ လက်ငင်းအမြတ်ပဲ။

နာမ်နဲ့ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကြီးအပေါ်မှာ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ မရှုတော့ နာမ်နဲ့ရုပ်မသိရင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဇီဝအစွဲရှိတယ်။ ဒီသတ္တဝါ က မသေတော့ဘူးလို့လို အသက်ရှင်တဲ့အကောင်လေးကလည်း မသေ တော့ဘူးလို့လို အဲဒီလိုအစွဲရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အနတ္တလို့ ငြင်းဆို ထားပါတယ်။ နာမ်ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကြီးပဲ။ နာမ်ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကြီးကိုယ်တိုင် ကလည်း အတ္တမဟုတ်ဘူး။ နာမ်ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကြီးထဲမှာလည်းပဲ သူတို့ ထင်ထားတဲ့၊ ယူဆထားတဲ့အတ္တ မရှိဘူး။ အနတ္တလို့ ပြီးတော့ အတ္တ ဝါဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဲဒီအတ္တလေးဟာ မြဲနေတယ်လို့ ယူကြတယ်။ ကောင်းစားချမ်းသာတယ်လို့ယူတယ်။ မြင်ရတာကောင်း ကြားရတာ

ကောင်း နံရ စားရ ထိရတာကောင်း အကုန်လုံး အကောင်းချည်းပဲလို့ ထင်ထားတာပဲ။ ဒီတော့ အတ္တမဟုတ်ဘူး။ နာမ်နဲ့ရုပ်ဆိုတော့ အဲဒါတွေအကုန်လုံး ဆင်းရဲတွေပဲ။ မမြဲတာတွေချည်းပဲ။ အနိစ္စလို့ လည်း သတ်မှတ်တယ်။ မကောင်းတာမို့လို့ ဒုက္ခလို့လည်း သတ်မှတ် တယ်။ ဒီတော့ နာမ်ရုပ်တရားတွေဟာ အကုန်လုံး အနိစ္စဆိုတာလည်း သူပဲ။ ဒုက္ခဆိုတာလည်း သူပဲ။ အတ္တမဟုတ် အနတ္တဆိုတာလည်း သူပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က အမည်တွေ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဒီတော့ ရှုလို့ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိပြီးဆိုရင် အတ္တမဟုတ် အတ္တမရှိ ဆိုတာ အနတ္တကိုသိရာရောက်တယ်။ ပြီးတော့ မမြဲတဲ့ နာမ်ရုပ်တရား ကိုလည်း သိရာရောက်တယ်။ ဆင်းရဲလို့ မကောင်းတဲ့နာမ်ရုပ်တရား ကို ဒုက္ခနာမ်ရုပ်တရားကို သိရာရောက်တာပါပဲ။

အဟေတုကဒိဋ္ဌိ၊ ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိပြုတ်ပုံ

နာမ်ရုပ်တရားတွေရဲ့ အချင်းချင်းကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံကို အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ မရှုသေးလို့၊ ရှုပေမယ်လို့ အသိဉာဏ် မပေါ်သေးရင် ဒီနာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ တွေဝေတဲ့သဘောဖြစ်တတ် တယ်။ မပြတ်မသား ဖြစ်တာပဲ။ အမှန်အတိုင်းသိတာကတော့ ယထာ ဘူတာ နုပဿနာ ခေါ်တယ်။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးဆက်စပ်ပုံကို အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ရှုမှတ်ပြီး သိရတဲ့သဘောကို ယထာဘူတာ နုပဿနာခေါ်တယ်။ အဲဒီဉာဏ်ကိုမရသေးခင် အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်ပုံတွေအပေါ်မှာ တွေဝေမှုန့်မွှား မပြတ်သားတော့ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အဟေတုကဒိဋ္ဌိလည်း ဝင်နိုင်တယ်။ အကြောင်းကြောင့်

ဖြစ်တယ်လို့ လက်ခံထားပေမယ့်လို့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကြောင်းကြောင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကျိုးဖြစ်ပုံလေးတွေ အခုလိုရှုမှတ်တဲ့နည်း မသိတော့ မဆိုင်တဲ့အကြောင်း ထည့်ယူလိုက်တယ်။ နတ်သိကြားကပဲ ဖန်ဆင်း လိုက်သလို မဟာဗြဟ္မာကြီးကပဲ ဖန်ဆင်းလိုက်သလို အဲဒီလိုယူတယ်။ ဒါ ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိဆိုတာပေါ့။ အဲဒါကို သမ္မောဟဘိနိဝေသလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ယထာဘူတာနုပဿနာဉာဏ်မရသေးရင် နာမ်နဲ့ရုပ် တရားတွေအချင်းချင်း ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံကို အခုလို ရှုမှတ်တဲ့ နည်းနဲ့ မသိသေးရင် တွေဝေမှု မှုန်မွှားမှု မပြန်သားမှုက ရှိနေတော့ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အစွဲ၊ သမ္မောဟဆိုတာ တွေဝေတာကို ခေါ်တယ်။ မပြတ်သားတာပေါ့။ ဒါတင်မဟုတ်ဘူး။ ဝိသမဟေတုက ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့အစွဲကြီး ဝင်တော့တာ။ အဘိနိဝေသဆိုတာ အစွဲကြီး ထိုးဝင် လာတယ်။ ဖောက်ဝင်လာတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ အဲဒီအခါ အသိကမှားတော့ ယုံမှားမှုတွေလည်း မှားတော့တာပဲ။ သိမှားရင် ယုံမှားမှုလည်း ဖြစ်တာပါပဲ။ ဒီအဆင့်မရောက်သမျှတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ ဘဝပေါင်းများစွာက အခုလိုကြုံခဲ့ပြီ။ ကမ္ဘာလောကကြီးကရော ကမ္ဘာလောကကြီးမှာမှီတင်းနေတဲ့ သတ္တဝါတွေရော သက်ရှိသက်မဲ့ အရာဝတ္ထုတွေဟာ မဟာဗြဟ္မာကြီးက ထာဝရတရားကြီးက ဖန်ဆင်း လို့ဆိုတာ အဲဒီအစွဲတွေက ရှိတယ်။ လူမျိုးအလိုက် အစွဲတစ်ခုကတော့ ရှိတာပါပဲ။ အစွဲနာနေတယ်။ အခု ယောဂီများ တရားအားထုတ်တဲ့ အခါကျတော့ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေ အချင်းချင်း ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် ပုံလေးတွေ ကိုယ်တွေ့ကြုံနေတာ။ ကွေးဆဲခဏ၌ ကွေးချင်တာက အကြောင်းနာမ်၊ ကွေးတာက အကျိုးရုပ်၊ အကြောင်းမဲ့မဟုတ်၊ ဖန်ဆင်းခံ

၁၆၄ ① ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

မဟုတ်၊ ပေါ်တာ ကြောင်းကျိုးသာ ဟုတ်တယ်ဆိုတာ ရှင်းသွားတာပဲ။ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ပေါ်ဆဲမှာရှုလို့ ယုံမှားသံသယတွေ သို့လော သို့လောနဲ့ ယုံမှားသံသယတွေလည်းကင်းပြီးတော့ ရှင်းသွားတော့တာ ပဲ။ အဲဒီဉာဏ် ရလိုက်တယ်။ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံကို သိလိုက်တာ နဲ့ပဲ နဂိုအစွဲကြီးကိုစွန့်ခွာလိုက်ပြီး ယုံမှားသံသယကင်းတဲ့ ကင်္ခါဝိတ ရဏဝိသုဒ္ဓိဆိုတာ ကြောင်းကျိုးဆက်အသိကြီးရရှိတာ ပရိဂ္ဂဟ ဖြစ်သွားတယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပေါ့။

ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်သီပုံ

နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေဟာ အချင်းချင်း ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ် ပြီးတော့ ရေစီးကြောင်းကြီးလို အမြဲမပြတ် ဖြစ်နေပါတယ်ဆိုတဲ့စကား အရ ကွေးဆဲကာလမှာ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ပုံကတော့ နာမ် ဟူသောအကြောင်းကြောင့် ရုပ်အကျိုးတရားဖြစ်ပုံပါပဲ။ နာမ်ဟူသော အကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးတရားဖြစ်ပုံလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဘေးဝန်းကျင်မှာ ဘယ်လောက်ပဲ မြင်စရာ ကြားစရာ နံစရာ စားစရာ ထိစရာ အာရုံတွေရှိနေပေမယ့်လို့ အဲဒီအာရုံဆီကို စိတ်ရောက်မသွားရင် မမြင်ဘဲ မကြားဘဲနေတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အခု ယောဂီတွေ တရားထိုင်နေတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ဖောင်းမှုပိန်မှုကအစ ပေါ်တိုင်း အာရုံ တွေအပေါ်မှာ စိတ်က စိုက်ကျနေတော့ ကိုယ်ထဲကအာရုံတွေလောက်ပဲ သိတယ်။ အပြင်က ဆူညံပြီးအော်နေတဲ့ ဖားတွေရဲ့အသံဆီ ရောက် မသွားဘူး။ ဖားသံတွေက ဝန်းကျင်မှာရှိနေတာပဲ။ ဒီပြင်အသံတွေ လည်း အပြင်မှာ ရှိသလောက်တော့ ရှိနေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဆီကို

စိတ်မြားဦးက လည်မသွားတော့ ကြောင်တောင် မကြားဘဲ ဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။ ထို့အတူ မြင်တာ စားတာ နံတာတွေလည်း ဒီအတိုင်း ပါပဲ။ ပြီးတော့ စိတ်မြားဦးခေါ်တဲ့ နှလုံးသွင်းရှိမှု မြင်မှုကြားမှုအစရှိတဲ့ ဝိထိစိတ်အစဉ်တွေ စိတ်ဖြစ်စဉ်တွေ ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ နားလည်ရပါ တယ်။ အဲဒါကတော့ နာမ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုး တရားဖြစ်ပုံ အမြဲကပ်ပါပဲ။ ပြီးတော့ ရုပ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးတရားဖြစ်ပုံကတော့ မနေ့ကပြောခဲ့တဲ့ပုံစံလေးပဲ ပြရမှာပေါ့။ နားရှိလို့ ကြားရတယ်၊ နားမရှိရင် မကြားရဘူး။ အသံလှိုင်း အသံရှိမှ ကြားရတယ်၊ အသံက နားထဲမှာတိုက်ခတ်မပေါ်ရင် မကြားရဘူး။ ဒီတော့ ကြားသိရေးမှာ နားနဲ့အသံဟာ ကြားသိမှုရဲ့အကြောင်းပဲ။ ဘာအကြောင်းလဲဆိုတော့ ရုပ်အကြောင်း။ နားကလည်း ရုပ်တရားပဲ။ အသံကလည်း ရုပ်တရားပဲ။ ရုပ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် ကြားသိမှု အကျိုးတရားဖြစ်ရတာ။ ထို့အတူ မြင်ဆဲကာလ နံဆဲကာလ စားဆဲ ကာလ ထိဆဲကာလမှာလည်း ဒီအတိုင်းအတိုက်ဓာတ် အခံဓာတ် စသည်ဖြင့် နည်းမှီး သိရပါတယ်။ အဲဒါတွေကိုလည်း နားလည် လောက်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက အခုလို ဝမ်းဗိုက်ကိုစိတ်စိုက်ပြီးတော့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို မှတ်နေတယ်။ ပထမတော့ အချိုးတကျ မှတ်နေတာ ပဲ။ မှတ်လို့ အချိုးကျပြီး တော်တော်လေးအသိလေးဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပိန်တာလေးက ပျောက်သွားတယ်။ ပိန်တာလေးပေါ်နေတုန်းတော့ ပိန်သိစိတ် ပေါ်ရတယ်။ ပြီးတော့ ဖောင်းတာလေးပါ ပျောက်သွား တယ်။ ဖောင်းတာလေးပျောက်သွားတော့ ဖောင်းသိစိတ် မပေါ်တော့

ဘူး။ အဲတော့ သူတို့ဖြစ်မှ သူတို့ကလည်း ဖြစ်ရတယ်။ ဒါတွေဖြစ်မှ ဒါတွေရှိမှ ဒါကလည်း ပေါ်တာကိုး။ ဒီတော့ ရှုစရာ ဖောင်းမှု ပိန်မှု အာရုံမရှိတော့ ရှုသိစိတ် မဖြစ်ရဘူး။ ဒီတော့ ရုပ်အာရုံက သိမှုရဲ့ အကြောင်းတရားဆိုတာ ထင်ရှားတာပဲ။ ဟိုတစ်နေ့က ယောဂီ တစ်ယောက် ပြောသွားပါတယ်။ ရှုစရာလေးတွေရှိနေလို့ ရှုသိစိတ် ကလေးတွေ ဖြစ်နေရတာပဲတဲ့။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးပဲတဲ့။ သူက ရှင်းလင်းပြောသွားပါတယ်။ အဲဒါက ရုပ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် နာမ်တရားဖြစ်ပုံတွေ၊ ရုပ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် ရုပ်အကျိုးတရား ဖြစ်ပုံကတော့ ရာသီဥတုအေးတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ထဲက အအေးဓာတ်တွေ ထင်ရှားပါတယ်။ နွေးရထွေးရတယ်။ အခု နေလေးက ပွင့်လာတဲ့အခါ ပွင့်လင်းရာသီရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ပူအိုက်လာ တယ်။ ချွေးတွေဘာတွေဖြစ်လာတယ်။ အပူရုပ်အစဉ်တွေဖြစ်ရတယ်။ ရာသီဥတုကြောင့် ကိုယ်ထဲမှာ ပူလိုက် အေးလိုက်နဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်နေတာ။ ဒါက ရုပ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးတရား ဖြစ်ပုံ။ ပြီးတော့ အာဟာရလိုလို့ ဆာလောင်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ထဲမှာ ပူလောင်ပြီးတော့ ရုပ်တွေညှိုးနေတာ၊ အားနည်းနေတာ။ ရေတွေ ဘာတွေ မွတ်သိပ်တဲ့အခါမှာလည်း တစ်မျိုးပဲ။ နေရတာ မကောင်းဘူး၊ ဆာလို့ စားလိုက်ရင် ရုပ်က လန်းဆန်းပြီးတော့ အားတွေဖြစ်လာ တယ်။ မွတ်သိပ်လို့ ရေသောက်လိုက်ရင် ချက်ချင်းလန်းဆန်းလာ တယ်။ အစာအာဟာရ ရေဟူသော ရုပ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် ကိုယ်ထဲမှာ အာဟာရရေရုပ်တွေ အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်ပုံလေးတွေပါ။ အဲဒါတွေက ကြောင်းကျိုးဆက်ပြီးဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒါတွေကို

သိအောင်လို့ အမြဲမပြတ်လိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ရှုမှတ်ရင် နာမ်နဲ့ ရုပ်တရားတွေဟာ အကြောင်းနဲ့အကျိုးနဲ့ သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုးနဲ့ ဆက်နွှယ်ပြီးတော့ ရေစီးကြောင်းကြီးလို သွားနေတယ်ဆိုတာကို ကောင်းကောင်းနားလည်လာတော့တာပဲ။

ကိုယ်ထဲမှာ အကြောင်းနဲ့အကျိုးနဲ့ဆက်စပ်ပုံတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ။ အတွေ့ဆိုးကြောင့် အနေဆိုး အခံခက်ပုံ၊ ကိလေသာ အနေနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိလေသာတွေလည်ပတ်ဖြစ်မှုကြောင့် ကောင်းကံဆိုးကံတွေ လည်ပတ်ဖြစ်ပုံ၊ ကောင်းကံဆိုးကံအရ ကောင်းကံ ဆိုးကံကြောင့် ကောင်းကျိုးဆိုးဖြစ် အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်တွေဖြစ်ပုံ စတာတွေ ပြောစရာအများကြီး ရှိပါသေးတယ်။ နောက်ပိုင်းကျမှ ပြောပါမယ်။ ရေစီးကြောင်းကြီးလို ကြောင်းကျိုးဆက် ရုပ်နာမ်တရား တွေဟာ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေဟာ ဖြစ်ပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း တည်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ အထက်ကစီးလာတဲ့ ရေစီးကြောင်းဟာ အဲဒီနေရာမှာပဲ ရပ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ ရေဟောင်းတွေက အောက်ကိုစုန်ဆင်းပြီးတော့ ရေသစ်တွေပဲ စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ သဘောမျိုးလိုပေါ့။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးနဲ့ အဟောင်းပျက် အသစ်ဆက်။ အဟောင်းပျက် အသစ်ဆက်ဆိုတာ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ။ ဖြစ်တယ်ဆိုကတည်းကိုက အဖြစ်အပျက်က မခံသာအောင်နှိပ်စက်လို့ မကောင်းတာတွေချည်းပဲဆိုတာ မြင်လာပါတယ်။ နောက်တော့ သဘောသက်သက်ကွက်ပြီး မြင်လာတဲ့အခါ ဒီထဲမှာ အတ္တမပါဘူး။ အကုန်လုံး အနတ္တချည်းပဲဆိုတာ ကြောင်းကျိုးဆက် နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေအပေါ်မှာ မမြဲပုံတွေ ဆင်းရဲပုံတွေ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံတွေ

၁၆၈ ❶ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

သိပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့
နောက်နေ့ကျမှ ဆက်ပြောပါ့မယ်။



ကြောင်းကျိုးဆက် တင်ပြလာနိုင်တယ်

လွန်ခဲ့တဲ့ရက်တွေက ယောဂီများ ဖြစ်ခိုက်လိုက်ရှုလို့ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ် တည့်ပြီးတော့ ကြောင်းကျိုးဆက်ရပ်နာမ်တွေသိပြီး ခဏိက သမာဓိအား ပြည့်ပြီးတော့ ရုပ်နာမ်တွေ ကိုယ်တိုင်သိလာပြီး အချင်းချင်း ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံလေးတွေသိပြီး သုတသမ္ပန္နဆိုတာ သုတသမ္ပတ္တိ ဆိုတာ စာတွေ့သုတနဲ့ လက်တွေ့သုတ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်တွေ့လေးတွေကို ပြောတတ်ဆိုတတ် တင်ပြလာတတ်ပါတယ်။ နာမ်ရုပ်တရားတွေ ကိုယ်တိုင်တွေ့တာပဲ။ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ တွေ့တာပဲ။ မြင်နိုင်ခဲ့လို့ နက်နဲတဲ့တရားတွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ပြောတတ်ဆိုတတ်လာပါတယ်။ ဒါဟာ အကြောင်း ကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ်ရည်လေးတွေ ပြည့်စုံလာတယ်လို့ ဆိုရမှာပဲ။ သုတသမ္ပတ္တိမှာ “သစ္စပဋိစ္စသမုပ္ပါဒါဒိ-ပဋိသံယုတ္တာနံ ဂမ္ဘီရာနံ ကထာနံ ကတ္တာ

ဟောတိ”လို့ ဆိုထားပါတယ်။ စာတွေ့ သုတ လက်တွေ့ သုတ နှစ်မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် သစ္စာတရားနဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား အစရှိတဲ့ နက်နဲတဲ့တရားတွေကို ကိုယ်တိုင်တင်ပြလာနိုင်တာပဲ။ တရားဟောတဲ့အနေမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တွေ့တင်ပြလာတာပဲ။

သာသနာမှာ အသက်ရှူချောင်ရာရတယ်

ကြောင်းကျိုးဆက် ရုပ်နာမ်တရားတွေဖြစ်ပုံကို ရှုသိရင်းနဲ့ သဘောပေါက်နားလည်သွားတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ချီးကျူးထားတာ ရှိပါတယ်။ ဒီအဆင့်လောက်ရောက်ရင် ရောက်တဲ့ ယောဂီဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာမှာ အသာသပတ္တ-သက်သာခြင်းသို့ ရောက်သွားတယ်တဲ့။ ဆိုလိုတဲ့သဘောကတော့ အသက်ရှူချောင်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။ စောစောပိုင်းကဆိုရင် ရုပ်နာမ်မကွဲသေးတော့ ဇီဝအတ္တ-အသက်ကောင်လေးရှိသလိုလို၊ နောက် ဒီကမှ တစ်ဆင့် ဆက်အားထုတ်လိုက်တော့ အကြောင်းနဲ့အကျိုးဆက်စပ်ပြီးတော့ သိလာတော့၊ သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုးဆက်စပ်ပုံလေး သိလာတော့-မသိခင်ကာလကတော့ ဗြဟ္မာ သိကြားကပဲ ဖန်ဆင်းသလိုလို၊ အသိတွေလွဲပြီးတော့ ယုံကြည်မှုတွေလွဲတာတွေ၊ အမှားတွေကိုယုံကြည်ပြီး အမှားတွေကို ကိုးကွယ်ချင်တာတွေ လျှောက်ကိုးကွယ်တော့ မသက်မသာဖြစ်နေတာ။ အသက်ရှူ မချောင်ဘူးပေါ့။ သက်သာရာ မရဘူးပေါ့။ ဒီအဆင့်ရောက်တဲ့အခါ အဲဒါတွေကင်းရှင်းသွားတော့ အသက်ရှူပေါက်ချောင်သွားတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ထောက်တည်ရာလည်းပဲ သေချာရသွားတယ်တဲ့။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာမှာ ဒီဟာက

သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ကြောင်းကျိုးဆက်တွေ ပထမဆုံးသိရှိလာ
တယ်။ ဒီအသိလေးနဲ့ကွယ်လွန်သွားရင် လားရာဂတိမြဲတယ်လို့
တောင်မှ ချီးကျူးထားပါတယ်။ မဟာသောတာပန်ကတော့ လားရာ
ဂတိ ကိန်းသေမြဲတယ်။ ကြောင်းကျိုးဆက်သိမြင်သူဟာ သူ့အတိုင်း
အတာနဲ့သူက ဂတိမြဲတော့ စူဠသောတာပန္န- သောတာပန်အသေးစား
လို့တောင်မှ ဒီလို ချီးကျူးခံရပါတယ်။ ဒီဉာဏ်ပိုင်းဟာ နည်းတဲ့
ဉာဏ်ပိုင်း မဟုတ်ဘူး။

ဒီဉာဏ်ပိုင်းလောက်အထိက အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်ပုံ
ရှင်းတော့ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တာမဟုတ်ဆိုတဲ့အစွဲ၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ
အကြောင်းကြောင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကျိုးလေးတွေ ကွင်းဆက်အနေ
အားဖြင့် ရှုရင်းက သိနေတော့ ဗြဟ္မာအစွဲ ပရမတ္ထအစွဲကြီး ကျွတ်
သွားတာ၊ ဒီအပိုင်းလောက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ အနတ္တသဘော
သက်သက်လောက်ပဲ သိပါသေးတယ်။ ကိုယ်ထဲကဖြစ်ပေါ်သမျှ
ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ဇီဝအတ္တ မရှိဘူး၊ ဇီဝအတ္တ မဟုတ်ဘူး။ ပရမ
အတ္တလည်း မရှိဘူး၊ ပရမအတ္တလည်း မဟုတ်ဘူး။ ပရမအတ္တကြီးရဲ့
လက်ရာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ဒီလောက်ပဲ သဘောပေါက်တယ်။ သူက
ရှုမိတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတိုင်း အဖြစ်
လောက်သာသိတယ်။ ဖြစ်ပြီးတော့ နည်းနည်းလေးတည်နေတဲ့ အပိုင်း
လောက်သာသိတယ်။ ပျက်ပုံကို မသိသေးတော့ မြဲတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ-
နိစ္စစွဲက မကင်းသေးဘူး။ မြဲတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ မကင်းသေးတော့
ကောင်းစားချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ မကင်းသေးဘူး။ ဒီတော့ ကြောင်း
ကျိုးဆက်သိပြီးတော့ ဆက်ပြီးတော့ရှုပါမှ ရှုရတဲ့ ရှုကွင်းအာရုံရဲ့

၁၇၂ ⊕ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ရှုကွက်အာရုံရဲ့ တစ်ခဏချင်းဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားပုံလေးတွေ သိလာတာ။ ခုပင်ဖြစ်ပြီး ခုပင်ပျောက်ကွယ်သွားတာလေးတွေ၊ အဟောင်းပျက် အသစ်ဆက်ပုံလေးတွေကို သိလာတာ။ အထူးသဖြင့် အဆုံးသတ်ပုံလေးတွေကို သိလာတာ။ အဲဒီတော့မှ ဒါတွေဟာ မမြဲပဲကိုးဆိုတာ အဲဒီအသိလေးတွေဝင်လာမှ နိစ္စ-သုခဆိုတဲ့ မြဲတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ ကျွတ်ပါတယ်။ အဲဒါ ဝိပဿနာဉာဏ် စပြီးဖြစ်လာပြီ။

ပျက်မှုမြင်မှ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တယ်

ရှေ့ပိုင်း ဉာဏ်နှစ်ပါးကိုတော့ ဘာဖြစ်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ မဆိုရသလဲဆိုတော့ ပျက်တာကို မတွေ့ရသေးလို့ပါပဲ။ ရှေ့ပိုင်း ဉာဏ်နှစ်ပါးကိုတော့ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံလောက်ပဲ။ နာမ်နဲ့ရုပ်နှစ်ပါးကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အနိစ္စလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတဲ့ သဘာဝတရားတွေဖြစ်လို့ အနိစ္စတရားလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲတဲ့တရားတွေဖြစ်လို့ ဒုက္ခလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဒီထဲမှာ အတ္တမရှိလို့ အနတ္တလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ရှေ့ပိုင်း ဉာဏ်နှစ်ပါးကတော့ ပေါ်ရာပေါ်ရာ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေကို ရှုပြီးတော့ သိတာဖြစ်လို့ နာမ်သိ ရုပ်သိ၊ ဒါလောက်ပဲ။ အနိစ္စတရားကို သိ၊ အနတ္တတရားကို သိ၊ ဒါလောက်ပါပဲ။ ဒီအဆင့်ထက် မကျော်သေးပါဘူး။ ဒီအဆင့်ထက်ကျော်ဖို့ဆိုတာကတော့ ကြောင်းကျိုးဆက်ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားပုံကိုသိပါမှ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲပုံကိုသိပါမှ၊ ဒါမှ ဝိပဿနာဉာဏ် ခေါ်ပါတယ်။ “ဝိ” ဆိုတာက နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေရဲ့ မမြဲပုံ ဆင်းရဲပုံ

သူ့သဘောအတိုင်းသူဖြစ်ပုံကို ခြင်းရာစုံအားဖြင့်၊ “ပဿနာ”-မြင်တဲ့ ဉာဏ်တဲ့။ ကြောင်းကျိုးဆက် ရုပ်နာမ်တရားတွေပေါ်မှာ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားပုံတွေ၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲပုံတွေ၊ သူ့သဘော အတိုင်း သူဖြစ်ပုံတွေ၊ ဒီအခြင်းအရာတွေကိုသိပါမှ ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီနေ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပုံကို ပြောရမှာပါပဲ။

အနိစ္စ၊ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ အနိစ္စာနုပဿနာ

အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပုံ ကျမ်းဂန်အရှိနဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ သုံးပိုင်းခွဲပြီးတော့ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။ ယောဂီ ဟာ “အနိစ္စ ဝေဒိတဗ္ဗံ”တဲ့။ အနိစ္စတရားကို သိရမယ်တဲ့။ “အနိစ္စ လက္ခဏံ ဝေဒိတဗ္ဗံ”တဲ့။ အနိစ္စလက္ခဏာကို သိရမယ်တဲ့။ “အနိစ္စာ နုပဿနာ ဝေဒိတဗ္ဗံ”တဲ့။ အနိစ္စာနုပဿနာကို သိရမယ်တဲ့။ အဲဒီ သုံးမျိုးထဲက အနိစ္စဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်သမျှ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက အနိစ္စတရား လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒွါရခြောက်ပါးက ဖြစ်ပေါ်သမျှ ရုပ်နာမ်တရား တွေပါ။ ဟိုနေ့က ခွဲပြပါတယ်။ ကွေးဆဲကာလမှာ ကွေးချင်တာက နာမ်၊ ကွေးတာက ရုပ်၊ ကြားဆဲကာလမှာ နားနဲ့အသံက ရုပ်၊ ကြားသိတာက နာမ်။ ထို့အတူ မြင်ဆဲ နံဆဲ စားဆဲ ထိဆဲမှာလည်း သူ့အခိုက်နဲ့သူ နာမ်ရုပ်တွေတွဲပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ။ ဖောင်းဆဲကာလ မှာလည်း ဖောင်းတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်။ ပိန်ဆဲကာလမှာလည်း ပိန်တာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်ဆိုတာ။ ထိုင်ဆဲကာလမှာလည်း ထိုင်ချင်တာက နာမ်၊ ထိုင်တာက ရုပ်၊ နာမ်နဲ့ရုပ်တွဲတွဲပြီးတော့ ဖြစ် နေတာ။ အဲဒီသဘာဝတွေကို ပါဠိလို အနိစ္စလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်

လို့လဲဆိုတော့ ဟုတ္တာ အဘာဝတော=ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း တည်မနေဘဲနဲ့ ကွယ်ပျောက်သွားတတ်လို့ အနိစ္စတရားလို့ ဆိုတယ် တဲ့။ အဲဒါကို ယောဂီက သိရပါတယ်။ အချုပ်ကတော့ ကိုယ်ထဲက ပေါ်သမျှတရားတွေဟာ အကုန်လုံး အနိစ္စချည်းပါပဲ။

အနိစ္စလက္ခဏာ ဆိုတာကတော့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက် သွားတဲ့ အခြင်းအရာ၊ မာပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ၊ ပျော့ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ၊ ယိုစီးပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ၊ ခဲပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ၊ လေးပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ၊ ပူပြီးတော့ နွေးပြီး တော့ အေးပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ၊ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ၊ မြင်ပြီးတော့ ပျောက်၊ ကြားပြီးတော့ ပျောက်၊ နံပြီးတော့ ပျောက်၊ စားပြီးတော့ ပျောက်၊ ထိပြီးတော့ ပျောက် ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ တည်မနေဘဲနဲ့ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ အခြင်းအရာ လေးတွေ ပါဠိလိုတော့ ‘အာကာရ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ manner လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအမှတ်အသားကိုတော့ အနိစ္စလက္ခဏာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ အနိစ္စလက္ခဏာကိုသိပါမှ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ပေါ်ပါတယ်။ အနိစ္စာနုပဿနာ ဝေဒိတဗ္ဗာ ဆိုတာ မမြဲဘူးလို့ သာမန် ရှုလို့ သိတဲ့ဉာဏ်ကို အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အနိစ္စာနုပဿနာ သိတယ်ဆိုတာက - မမြဲဘူးလို့သိတယ် ဆိုတာက ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့မှ၊ ဖောင်းတာလေး မှတ်ရင်းနဲ့ ဖောင်းတာလေး စပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့မှ၊ ဖောင်းတာလေးမှတ်ရင်း တောင့်တင်းလှုပ်ရှား ရွေ့လျားတဲ့သဘောလေး

ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာကို တွေ့မှ၊ ပူတာ နွေးတာ အေးတာ စတာလေးတွေ ပေါ်ပေါ်ပြီး အဆုံးသတ်သွားတာကို တွေ့မှ၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဟုတ္တာ အဘာဝါကာရောအရ-ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့မှ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် စစ်တယ် ခေါ်ပါတယ်။ သို့သော် အဲဒီလို တွေ့တာက စာတွေ့လား၊ ဆရာသမားတွေပြောလို့ သိတာလား? တရားတွေနာထားလို့ ကိုယ့်အထင်နဲ့ တွေ့တာလားဆိုတာ ဒီလိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ရှုမှတ်ဆဲမှာပဲ ပေါ်လာတဲ့အာရုံကို ရှုမှတ်ဆဲမှာ၊ ဖောင်းမှုပေါ်ခိုက်မှာ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ဆဲ၊ ပိန်မှုပေါ်ခိုက်မှာ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ဆဲ၊ အခြားအခြားပေါ်တာလေးတွေ ပေါ်ဆဲ ရှုမှတ်ဆဲမှာ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်ရှုမှတ်ဆဲမှာ ပေါ်လာတဲ့အာရုံလေး ပျောက်ကွယ်သွားတာကိုတွေ့မှ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်စစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ရှုမှတ်ဆဲမှာဆိုတဲ့စကားစုမှာ 'ဆဲ'ဆိုတဲ့စကားက လောလော လတ်လတ် ဖြစ်ပေါ်နေတုန်းကို ပြပါတယ်။ လွန်ပြီးသားမဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြတယ်။ လောလောဆယ်ဖြစ်နေတုန်းအာရုံ ရှုကွက်-ဖောင်းနေတုန်း ပိန်နေတုန်း ထိုင်နေတုန်း ပူနေတုန်း အေးနေတုန်း တောင့်နေတုန်း တင်းနေတုန်း နာနေတုန်း ယားနေတုန်း စသည် မြင်နေတုန်း ကြားနေတုန်း စသည်ပေါ့လေ၊ အကုန်လုံးပေါ့။ ဒါကို ဆိုလိုတယ်။ အသစ်အသစ်ပေါ်ပေါ်လာတဲ့ ရှုကွက်ကို သူ့အမည်တပ်ပြီးတော့ မှတ်နေတုန်း၊ ဒီလို ဆိုလိုတယ်။ မှတ်နေတုန်းမှာ ပျောက်ကွယ်သွားပုံကို သိပါမှ အဲဒါမှ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်အစစ်ဖြစ်တယ်။ ကြားဖူးနားဝလေးနဲ့ တွေးဆပြီးတော့ ပြောတဲ့အရာမျိုး မဆိုင်ဘူး။

၁၇၆ ❶ ပဏ္ဍိတာကုမရွှေစောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

အဲဒါ ဉာဏ်မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ ထင်ရာကို ကြံပြောတာ။ အလုပ်
ကောင်းကောင်းမလုပ်ဘဲနဲ့ ထင်ရာကိုကြံပြောတာ။ ထင်ရာကြံပြော
တော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မပါဘူး။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့တွေ့ကြုံချက်သဘော
ကလည်း မရှင်းဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေ ယုံမှားသံသယလည်းပဲ
ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ “ထင်ရာကြံပြော ဉာဏ်မနော သဘောမစင်
ယုံမှားဝင်”ဆိုတဲ့အတိုင်း ယုံမှားတွေလည်း ဝင်တတ်တာပဲ။ လောလော
ဆယ် ပေါ်လာတဲ့ ဂူကွက်အာရုံကို သူ့အမည်တပ်ပြီးတော့ ချိန်သား
ကိုက် စိတ်အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲစွဲမြဲမြဲရှုနေတုန်းမှာ အဲဒီအပေါ်မှာ
စိတ်ကလေးစိုက်ကျသွားတဲ့အခိုက်အတန့် သဘာဝတင်မကဘူး၊
ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာကိုမြင်မှ ဒါမှ မမြဲဘူးဆိုတာ ကိုယ်တိုင်
သိသွားတယ်။ ကိုယ်တိုင်သိတာကို ရှင်းရှင်းပြောနိုင်တယ်။ အဲဒါ
“မြင်ရာမှန်ပြော”တဲ့။ ရှုလို့မြင်တာကို အမှန်အတိုင်း ပြောတာပဲ။
မြင်တော့ ဉာဏ်ပါတယ်။ “သဘောသန့်စင် ယုံမှားစင်”တဲ့။ တွေ့ကြုံ
ချက် သဘာဝလည်းစင်တယ်။ ပြီးတော့ ဉာဏ်အမြင်လည်းပဲ စင်
ကြယ်တယ်။ ဘာမှ ယုံမှားသံသယဝင်စရာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို
ဖြစ်ရမယ်။

သာသနသမ္ပတ္တိဖြစ်ဖို့ အခြေခံအချက်

ဒီမှာ တရားအားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီတွေဟာ အဲဒီလို အနိစ္စာ
နုပဿနာဉာဏ်က စပြီးတော့ ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီးတော့
တကယ့်ချမ်းသာကိုရရှိဖို့ ဦးတည်ချက်ထားရပါတယ်။ အဲဒီဦးတည်
ချက် ပါလာပြီဆိုရင် အခုလို ပေါ်လာလေးတွေကို ပေါ်ဆဲရှုလို့ ပိုင်းပိုင်း

ခြားခြားသိသွားပြီဆိုရင်တော့ သာသနသမ္မတ္တိဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့
 အဆုံးအမ သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးရပ် မိမိမှာ ပြည့်စုံသွား
 တယ်။ ဒါတွေ ရလာတယ်။ သိက္ခာသုံးရပ်ပြည့်စုံတဲ့အတွက် ကိုယ်
 နှုတ် စိတ် သုံးမျိုးလုံး စင်ကြယ်ပြီးတော့ ထူးထူးခြားခြား ကျေနပ်စရာ
 တွေ ရသွားနိုင်တယ်။ သိက္ခာသုံးရပ်ပြည့်စုံဖို့ဆိုတာကတော့ သာဓုကံ
 သဝန-ရိရိသေသေ လေးလေးစားစား ကျင့်နည်းအမှန်တွေကို နာကြား
 ရတယ်။ ဖောင်းမှု ပိန်မှု မှတ်ပုံကအစ ပေါ့ပေါ့ဆဆ မနာရဘူး။
 အလုပ်နားလည်အောင် သေချာနာကြားရတယ်။ နာကြားပြီးတော့
 သာဓုကံမနသိကာရ-ရိရိသေသေ လေးလေးစားစားလည်းပဲ အလုပ်ကို
 လုပ်ရတယ်။ ကျင့်နည်းမှန်သိလို့ လက်တွေ့ကျကျ ရိရိသေသေလုပ်ပြီး
 ဆိုရင် သာသနသမ္မတ္တိ ဖြစ်လာတာပဲ။ ရိရိသေသေလည်း နားမထောင်
 ဘူး၊ တတ်သမျှ မှတ်သမျှလေးနဲ့ပဲ ပြီးနေမယ်၊ ကောင်းကောင်းလည်း
 ရိရိသေသေ အလုပ်မလုပ်ဘူး၊ အချိန်မှန်လည်းပဲ မလုပ်ဘူး၊ ပေါ့ပေါ့
 ဆဆ လုပ်တယ်ဆိုရင် လူ့ကာမဂုဏ်တွေ စီးပွားရေးတွေ ပစ်ထားရ
 တာ။ အဲဒါတွေ အလဟဿ ဆုံးရှုံးသွားမယ်။ ရိရိသေသေမလုပ်
 တော့ တရားချမ်းသာလည်း မရတော့ တရားချမ်းသာလည်း ဆုံးရှုံး
 သွားတယ်။ ဟိုဖက်ကလည်း ဆုံးရှုံး၊ ဒီဖက်ကလည်း မရဆိုတော့
 အရှုံးပဲ အဖတ်တင်ကျန်နေမယ်။ ဒီတော့ အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင်လို့
 ဟိုက လူ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ စွန့်ရကျိုးနပ်အောင် မိမိသန္တာန်မှာ ဘုရား
 အဆုံးအမတည်ပြီးတော့ တကယ့်ချမ်းသာစစ်ရဖို့ရန် ရိရိသေသေ
 လေးလေးစားစား မြတ်မြတ်နိုးနိုး တန်ဖိုးထားပြီးတော့ အားထုတ်ကြ
 ဖို့၊ မရိသေရင် သာသနာဆုံးရှုံးသွားမယ်။ ရိရိသေသေလုပ်ရင် သာသနာ

၁၇၈ ❀ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

အမြတ်တွေ ထွက်လာတယ်။ အဲဒီတော့ စက္ကန့်တိုင်းမလပ် ရှိရှိသေသေ
အားထုတ်ကြပါလို့ လေးလေးနက်နက် တိုက်တွန်းရင်းနဲ့ ဒီနေ့တရား
အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။



အနိစ္စလက္ခဏာမြင်ရင် ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အနုတ္တလက္ခဏာကိုလည်းပဲ
အလိုလိုမြင်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်

မနေ့က အနိစ္စကိုသိရမယ်။ အနိစ္စလက္ခဏာကို သိရမယ်။
အနိစ္စာနုပဿနာ သိရမယ်ဆိုတာ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ နှစ်ခုပေါင်းစပ်
ပြီးတော့ ပုံစံလေးတစ်ခုထုတ်ပြီး ရှင်းလင်းတင်ပြသွားပါတယ်။

အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာ စပါပြီ။
အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ရတာနဲ့ပဲ ကိုယ်ထဲဖြစ်ပေါ်သမျှ နာမ်နဲ့ရုပ်
တရားတွေဟာ စောစောက မြဲတယ်လို့ထင်ခဲ့ရာက အခု ပေါ်ပြီးတော့
ပျောက် မမြဲမှန်းသိလာတော့ နိစ္စသည်-မြဲတယ်ဆိုတဲ့ ထင်မှတ်တဲ့
အစွဲကို ပယ်လိုက်တယ်။ “အနိစ္စာနုပဿနာ ဘာဝေဇ္ဇော နိစ္စသည်
ပဇာတိ”ဆိုတာ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ပေါ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရလို့
မမြဲဘူးလို့ သိမြင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်လေး ဖြစ်ပွားစေသူဟာ ဖြစ်ပေါ်

သမျှ နာမ်ရုပ်တရားတွေဟာ မြဲတယ်လို့ထင်မှတ်ခဲ့တာတွေ၊ မြဲတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ ကင်းသွားတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး အစွဲဖြစ်ခွင့်မရတာကိုဆိုတယ်။ မြဲတယ်ဆိုတဲ့အစွဲကိုပယ်လိုက်တော့ မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အသိကလေးရတယ်။ အသိဉာဏ်တွေ ကိုယ်ပိုင်ရသွားတယ်။ ဒီနေ့ ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်ကို ဆက်ဟောပါမယ်။ ဒီကမှတစ်ဆင့် ဆက်ပြီးတော့ အနတ္တ၊ အနတ္တလက္ခဏာ၊ အနတ္တနုပဿနာဉာဏ်ကို ဆက်ပြောပါမယ်။ သို့သော် အသေးစိတ်တော့ မပြောနိုင်တော့ဘူး။ လက္ခဏာစစ်တွင် တစ်ခုမြင် အကုန်မြင်သိတော့သည်ဆိုတဲ့အတိုင်း အနိစ္စတရားကိုသိရင် ဒုက္ခတရားနဲ့ အနတ္တတရားကိုလည်းပဲ အလိုလိုသိပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ အနိစ္စလက္ခဏာမြင်ရင် ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အနတ္တလက္ခဏာကိုလည်းပဲ အလိုလိုမြင်ပြီးသား ဖြစ်သွားတော့တာပါပဲ။

အနိစ္စလက္ခဏာမြင်တယ်ဆိုလို့ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို မမြင်ဘဲနဲ့ သိတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်နာမ်သဘာဝကိုလည်း သိသိသွားတယ်။ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို သိသိပြီးမှ ပေါ်ပြီးပျောက်သွားတာလေးတွေကို သိလာတယ်။ ဆိုကြပါစို့-ကိုယ်ထဲမှာ ပူမှုပေါ်လာတယ်။ အဲဒီပူမှုဟာ အနိစ္စတရားပဲ။ “ပူတယ်”လို့ စိုက်မှတ်နေရင်းက ပူတာလေး ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ အဲဒီပူမှုဟာ ဖြစ်ပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့အတိုင်းတည်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့မှာ မမြဲတဲ့လက္ခဏာ၊ ဆင်းရဲတဲ့လက္ခဏာ၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့လက္ခဏာ ရှိနေတယ်။ ပူမှုလေး ပေါ်ပြီးတော့ပျောက်သွားတဲ့ အမှတ်အသားက အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ပူတယ်လို့ ရှုနေရင်းက ပူတာလေးပျောက်ကွယ်သွားတာကိုတွေ့ရလို့ မမြဲဘူးလို့သိတာက

အနိစ္စာနုပဿနာ၊ ပေါ်လာတာက အနိစ္စတရား၊ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ အမှတ်အသားက အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ရှုမှတ်နေရင်းမှာ ပျောက်ကွယ်သွားတာကိုတွေ့ရလို့ မမြဲဘူးလို့သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။ အဲဒါတွေကို နားလည်ရတယ်။ ပေါ်လာတာ ရုပ်နာမ်တရားတွေက ဒုက္ခတရား။ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု နှိပ်စက်နေတာက ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ ရှုမှတ်ဆဲမှာ နှိပ်စက်နေတာကို တွေ့လို့ မကောင်းတာတွေချည်းပဲလို့ သိမြင်တာက ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်။ မမြဲ ဆင်းရဲတရားတွေဟာ အတ္တအလိုအတိုင်း ဘာမှဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အနတ္တတရားတွေချည်းပဲ။ သူ့သဘာဝအတိုင်းဖြစ်နေတဲ့ တရားက အနတ္တတရား။ သူ့သဘောအတိုင်းဖြစ်နေတဲ့ အခြင်းအရာက အနတ္တလက္ခဏာ။ အတ္တအလိုအတိုင်းဖြစ်မနေတာက အနတ္တလက္ခဏာ။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ အတ္တအလိုအတိုင်းမဖြစ်တာကိုသိရလို့ အတ္တမရှိ အတ္တမဟုတ်ဘူးဆိုတာ၊ သဘာဝသက်သက်ပဲလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်သွားတာ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်တဲ့။

ရုပ်နာမ်တရားတွေအပေါ်မှာ မမြဲဆင်းရဲသဘောပဲဆိုတဲ့ အခြင်းအရာစုံသိမြင်တဲ့ဉာဏ်ကို ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

တူညီလက္ခဏာနဲ့ ကိုယ်စီလက္ခဏာ

လက္ခဏာဆိုတဲ့စကားက ပါဠိစကားပါပဲ။ ဒါက ဘာတုန်း၊ ဒါက ဘယ်လိုတုန်း၊ ဘာတုန်း ဘယ်လိုတုန်းဆိုတာ သိမှတ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းကို လက္ခဏာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လူတွေမှာ အများကသိဖို့ရန် အတွက် အမှတ်အသားအသီးသီး ပါကြတယ်။ ဝတဲ့အမှတ်အသား၊

ပိန်တဲ့အမှတ်အသား၊ မည်းတဲ့အမှတ်အသား၊ ဖြူတဲ့အမှတ်အသား၊ ရှည်တဲ့အမှတ်အသား၊ ပုတဲ့အမှတ်အသား စသည် အသီးသီးရှိကြပါတယ်။ ထို့အတူ ပရမတ္ထ မျက်မှောက်တွေ့ရတဲ့တရားတွေမှာလည်းပဲ ကိုယ်စီကိုယ်စီ အမှတ်အသားလေးတွေရှိကြပါတယ်။ အဲဒီအမှတ်အသားလေးတွေကို ပါဠိလို ဘာဝလက္ခဏာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအမှတ်အသားလေးတွေဟာ ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ပေါ်လိုက်ပျောက် လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲတာချည်းပဲ။ အတ္တ၏အလိုအတိုင်း မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝ သက်သက်ပဲ။ သူလမ်းကြောင်းနဲ့သူ သွားနေတာ။ သဘာဝသက်သက် ပဲ။ အားလုံးသော သဘာဝလက္ခဏာတွေမှာ ယုံနဲ့ပြီးတော့ဖြစ်တဲ့ တူညီတဲ့ လက္ခဏာကို သာမညလက္ခဏာလို့ခေါ်တယ်။ တိုတိုပြောရရင် ကိုယ်စီ သီးခြားထူးခြားတဲ့လက္ခဏာနဲ့ တူညီလက္ခဏာ တဲ့။ အဲဒီနှစ်မျိုးကို မှတ်ထားဖို့လိုတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာက သဘာဝကိုယ်စီ သီးခြား ထူးခြားတဲ့ လက္ခဏာတွေထဲမှာ ပထဝီမှာဆိုရင် မာတဲ့သဘော ပျော့တဲ့သဘော၊ ကိုယ်ပေါ်က အရိုးရှိတဲ့နေရာကို စမ်းကြည့်ရင် မာတဲ့သဘော၊ အသား ရှိတဲ့နေရာကို စမ်းကြည့်ရင် ပျော့တဲ့သဘော နူးညံ့တဲ့သဘော။ ဒါဟာ ပထဝီဓာတ်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာပဲ။ ဒီလက္ခဏာဟာ ပထဝီဓာတ် မှာသာ ရှိတယ်။ အခြားဓာတ်တွေမှာ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့ကို ကိုယ်စီ လက္ခဏာ၊ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ၊ သီးခြားလက္ခဏာလို့ခေါ်တယ်။ ထူးခြားတဲ့ လက္ခဏာလို့ခေါ်တယ်။ အာပေါဓာတ်မှာဆိုရင် အရည်သဘော၊ ယိုစီးသဘော ထင်ရှားတယ်။ အနီဓာတ်တွေများတော့ ခိုစွတ်တာပေါ့။ ပြီးတော့ စေးကပ်ကပ်ဖြစ်တာ တွဲတာ ခဲတာ လေးတာ

အာပေါနဲ့ဆိုင်တဲ့သဘာဝတွေပဲ။ အဲဒါကို သဘာဝလက္ခဏာလို့
 ခေါ်တယ်။ တေဇောဓာတ်ဆိုရင် ပူတာ နွေးတာ အေးတာ ပေါ့တာ-
 ဒါ တေဇောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေပဲ။ ဝါယောဓာတ်မှာဆိုရင်
 တောင့်တာ တင်းတာ လှုပ်တာ ရွေ့တာ။ ဒါတွေဟာ ဝါယောဓာတ်နဲ့
 ဆိုင်တယ်။ ဒွိပြင်ဟာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ စိတ်မှာဆိုရင် မြင်သိတဲ့စိတ်၊
 ကြားသိတဲ့စိတ်၊ အသိစိတ်ဟာ စိတ်နဲ့ပဲဆိုင်တယ်။ တွေ့ထိတဲ့သဘော
 ဟာ ဖဿနဲ့ပဲဆိုင်တယ်။ ခံစားတဲ့သဘောဟာ ဝေဒနာနဲ့ပဲဆိုင်တယ်။
 အဲဒါတွေဟာ ကိုယ်စီကိုယ်စီ လက္ခဏာလေးတွေပဲ။ အာဟာရထဲမှာ
 သီးခြားအရသာလေးတွေရှိသလို ကိုယ်စီကိုယ်စီ အရသာလေးတွေ
 ရှိသလို ရုပ်နာမ်တရားတွေမှာလည်း ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကိုယ်ပိုင် သီးခြား
 ထူးခြားတဲ့ အမှတ်အသားလေးတွေ ရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို သဘာဝ
 လက္ခဏာခေါ်တယ်။ သဘာဝလက္ခဏာမှန်သမျှဟာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးရင်
 ဖြစ်ပေါ်တဲ့အတိုင်း တည်မနေဘူး။ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်ကွယ်သွား
 တယ်။ မာတာလည်း ပျောက်တာပဲ။ ပျော့တာလည်း ပျောက်တာပဲ။
 အရည်သဘော ယိုစီးသဘော စိုစွတ်တာ စေးကပ်တာ ခဲတာ ပူတာ
 အေးတာ နွေးတာ တောင့်တာ တင်းတာ ဒါတွေအကုန်လုံး ပျောက်သွား
 တာပဲ။ မြင်ပြီးတော့ ပျောက်၊ ကြားပြီးတော့ ပျောက်၊ တွေ့ပြီးတော့
 ပျောက်၊ ခံစားပြီးတော့ ပျောက်၊ အကုန်လုံးပျောက်တာချည်းပဲ။
 ပေါ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားမှုမှန်သမျှဟာ ရုပ်နာမ်သဘောဝ
 အားလုံးနဲ့ဆိုင်တယ်။ ပေါ်ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားတာချည်း ဖြစ်လို့ပါပဲ။
 အဲဒါ သာမညလက္ခဏာပဲ။ ဒီတော့ သဘာဝလက္ခဏာကို သိပြီးမှ
 သာမညလက္ခဏာကိုသိတယ်။ သာမညလက္ခဏာကိုသိပြီးဆိုရင်

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပြီ။

အတ္တပစ္စက္ခဉာဏ်

ယောဂီက ဖြစ်ခိုက် ရှုရမယ်ဆိုတဲ့ စာတွေ့.သုတ၊ ပြီးတော့ ဖြစ်ခိုက်လိုက်ပြီး ရှုတာ လက်တွေ့.သုတ၊ အဲဒီ စာတွေ့.သုတနဲ့ လက်တွေ့. သုတ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် သဘာဝလက္ခဏာလေးတွေ ရှေးဦးစွာ သိတယ်။ သူတွေ့တာကို ပြောနိုင်တယ်။ သိလိုပြောတာပေါ့။ မသိဘဲနဲ့ သူပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ သုတနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက် မြင့်မြတ်တဲ့တရား တွေ ပြောနိုင်လာတယ်။ ပြီးတော့ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံလည်း ပြောနိုင်လာတယ်။ ဒီကမှတစ်ဆင့်ဆက်ပြီးတော့ သဘာဝမြင်ရင် အရှုခံ အာရုံရဲ့ အဆုံးသတ်ပျောက်ကွယ်သွားတာလေးကိုမြင်တော့ မမြဲဘူး ဆိုတာကို သိလာတော့ သာမညလက္ခဏာကိုလည်း သိသွားတယ်။ စိုက်စိုက်ရှုနေရင်း ကုန်ဆုံးကုန်ဆုံးသွားတာကိုတွေ့လာတော့ ဒါကို လည်းပဲ ယောဂီက ပြောနိုင်လာတယ်။ ဒီဟာလေးတွေမှတ်တော့ မှတ်ရင်းနဲ့ ပျောက်သွားတာ တွေ့တယ်ဘုရား။ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ အဟောင်း ပျက် အသစ်ဆက် ပျောက်ပျောက်သွားတယ်ဘုရား။ ဒါလည်း ပြောနိုင် လာတယ်။ စာတွေ့.သုတနဲ့ လက်တွေ့.သုတ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် ကိုယ်တွေ့သိမြင်လာတာ။ အဲဒါကို အတ္တပစ္စက္ခဉာဏ်ခေါ်တယ်။ တိုတို ဆိုရင် ပစ္စက္ခဉာဏ်ခေါ်တယ်။ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်လို့ ကိုယ်တိုင်သိတဲ့ ဉာဏ်တဲ့။ အခုလောလောဆယ် ဒါလေးတွေပေါ်ပြီးတော့ပျောက်၊ မမြဲ ဆင်းရဲသဘောပဲလို့ သိရတော့ ဟိုတုန်းကလည်း ဒီလိုရှိခဲ့ပြီ။ နောင် လည်းပဲ ဒီလိုဖြစ်ဦးမှာပဲဆိုပြီး နှိုင်းဆသိမြင်တဲ့ အနုယဉာဏ် (တစ်

နည်း) အနုမာနဉာဏ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်သလို သူတစ်ပါးသန္တာန်မှာလည်း ဒီလိုချည်းပဲလို့ သိလာတာလည်း အန္တယ ဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အားထုတ်တဲ့ယောဂီမှာ ဒီလိုဉာဏ်တွေ အလိုလိုရလာတယ်။ ခုပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း စာတွေ့သုတအရ လက်တွေ့သုတရှိနေလို့ ဒီလို အဖြေမျိုးတွေ ရလာတယ်။ သူတွေ့ရှိတဲ့အတိုင်း တင်ပြနိုင်တယ်၊ ပြောဆိုနိုင်တယ်။

အပြစ်မြင်ရင် သာယာတပ်မက်မှုကင်းတယ်

အဲဒီ သာမညလက္ခဏာသုံးပါးကို သဘာဝလက္ခဏာများရဲ့ သို့မဟုတ် နာမ်ရုပ်တရားရဲ့ အာဒိနဝ-မသတိစရာ အပြစ်တွေလို့ ဗုဒ္ဓက သတ်မှတ်ပါတယ်။ ရွံစရာအပြစ်တွေလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ သာမညလက္ခဏာကိုမြင်တွေ့ရင် အဲဒီအပြစ်ရှိနေတဲ့ မိမိဘဝ ရုပ်နာမ် ကိုလည်း မသတိစရာ အလိုလိုမြင်ပြီးတော့ သာယာတပ်မက်မှု စွဲလန်းမှု တွေ အလိုလိုကင်းတော့တာပဲ။ ထင်ရှားတဲ့ဥပမာပြောရရင် အကျီ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘောင်းဘီဖြစ်ဖြစ် လိုလို ဆိုင်သွားပြီးဝယ်တဲ့အခါ အဆင် လေးလည်းကြိုက်တယ်၊ အသားလေးလည်း ကြိုက်တယ်၊ ဒီခိုင်းလေး လည်း ကြိုက်တယ်၊ ချုပ်ပုံလေးလည်း ကြိုက်တယ်။ ဒါလေးကိုကိုင်ပြီး လှန်လှော့ပြီးတော့ကြည့်တဲ့အခါ အဲဒီထဲမှာ အပေါက်လေးသုံးပေါက် သို့မဟုတ် စုတ်တာလေးသုံးခု ပါနေတာတွေ့ရင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ အဲဒီအထည်ပေါ်မှာ ဘယ်လိုသဘောထားမလဲ။ ဒီအထည်ကို မကြိုက် တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အပေါက်အစုတ်ပါနေတာကိုး။ အဆင်လေးကလည်း ကောင်းသား၊ အသားလေးကလည်း ကောင်းသား၊

ဒီခိုင်းလေး ချုပ်ပုံလေးတွေကလည်း ကောင်းသား၊ အပေါက်ကလေး သုံးပေါက် တွေ့လိုက်တာနဲ့ပဲ အဲဒီအပေါက်သုံးပေါက်ရှိတဲ့ အဝတ် အထည်ပေါ်မှာ မက်မောတဲ့သဘော့ မရှိတော့ဘူး။ အမှန်ကတော့ ရွံ့ရမှာက အပေါက်ပေါ်မှာ ရွံ့ရမှာပဲ။ သို့သော် အပေါက်ရှိနေတဲ့ အထည်ပေါ်မှာ သွားပြီး တော့ရွံ့တာ။ အဲဒီအထည်ကို မယူတော့ဘူး။ ဒီလိုပါပဲ ... ခန္ဓာကိုယ်မှာ သဘာဝလက္ခဏာတွေကို တော်တော်လေး ကျေနပ်လောက်အောင် မှတ်လို့ သိသွားပြီ။ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွား ပုံတွေ၊ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲပုံတွေ၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံတွေ အာဒိနဝ မြင်လာပြီဆိုရင် အဲဒါတွေရှိနေတဲ့ နာမ်ရပ်တရား တွေအပေါ်မှာ သာယာတပ်မက်မှုကင်းပြီးတော့ အသိပညာဖြစ်လာ တယ်။ အဲဒီအသိပညာဟာ ကောင်းစွာသိမြင်ခြင်းပဲ။ ဘဝရုပ်နာမ် ရှိနေတော့ ရုပ်နာမ်နဲ့စပ်တဲ့ ဆင်းရဲ၊ ရုပ်နာမ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ချမ်းသာဟာ တကယ့် ချမ်းသာမဟုတ်၊ ဆင်းရဲပဲဆိုတာကို မြင်လာတယ်။ ရုပ်နာမ်နဲ့ မပတ်သက်တဲ့ ချမ်းသာကမှ တကယ့်ချမ်းသာဆိုတာ အဲဒီကမှ မြော်မြင်တတ်လာမှာ။

ပရိသတ်ဖြေစမ်းပါ ... ခုနက ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အဝတ်အထည်ပေါ်မှာ အပေါက်မတွေ့ခင်ကတော့ ကျေနပ်လို့၊ သဘောကျ တပ်မက်နေတာပဲ။ သေချာလှန်လှောပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် ကြည့်တဲ့အခါကျတော့ အပေါက်သုံးပေါက်ကိုတွေ့ပြီဆိုရင် မလိုချင် တော့ဘူး။ ငြီးငွေ့သွားပြီ။ အပေါက်သုံးပေါက်အပေါ်မှာ မလိုချင်တာ ဖြစ်တာလား၊ အပေါက်သုံးပေါက်ရှိတဲ့ အဝတ်အထည်ပေါ်မှာ မလိုချင် မှု ဖြစ်တာလား? ဘယ်လိုသဘောတုန်း? ပရိသတ်ဖြေစမ်း။

မကြိုက်ရင် အပေါက်သုံးပေါက်ကို မကြိုက်ရမှာ မဟုတ်လား? ဘာဖြစ်လို့ အဝတ်အထည်ပေါ်မှာ မကြိုက်ဘဲ ဖြစ်နေတာလဲ?

အဲဒီအပေါက်တွေကို စိတ်ကူးနဲ့တွေ့တာလား? သေချာကြည့်လို့ တွေ့တာလား? အမှန်တွေ့တာလား?

အပြစ်မြင်တော့ သာယာတပ်မက်မှု ရှိသေးလား? သာယာတပ်မက်မှုရှိတာနဲ့ ကင်းတာနဲ့ ဘယ်ဟာကောင်းသလဲ?

သာယာတပ်မက်မှုမရှိတော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီအပေါ်မှာ အားကြီးတဲ့ လိုချင်မှု ဖြစ်ပါဦးမလား? ရုပ်နာမ်ကြောင်းကျိုးဆက် သိပြီးတော့ ပေါ်ပြီးပျောက်သွားတာကိုတွေ့တော့ ဒီထဲမှာ လွဲမှားတဲ့ ဒိဋ္ဌိအစွဲလည်း မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါလည်း ကင်းသွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရုပ်နာမ်ရဲ့သဘာဝလက္ခဏာ၊ သာမညလက္ခဏာကို အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ အမှန်အတိုင်းမသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာလည်းကင်းသွားတယ်။ မသိတော့ တွယ်ပေမယ့်လို့ သိတော့ သာယာတဲ့တဏှာလည်း ပြယ်သွားတယ်။ စွဲလန်းမှု ဥပါဒါန်လည်း ကင်းသွားတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန် ကိလေသဝဋ် ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ အဲဒါတရားအားထုတ်လို့ ရရှိလာတဲ့ အမြန်အစွန်းပဲ။

ရှုလို့တွေ့ရတဲ့ ရုပ်နာမ်ထဲမှာ ဇီဝအတ္တတွေ့သလား? နဂိုကမှ မရှိတာ ဘယ်တွေ့မလဲ။ ပရမအတ္တကြီး ဘယ်ရောက်သွားတုန်း? creator ကြီး ဘယ်ရောက်သွားလဲ? creator ကြီး တွေ့သေးလား?

အချိန်အတန်ငြိမ်းတယ်

တကယ့်သဘာဝအစစ်တွေ့ကိုတွေ့သွားတော့ သာယာ

၁၈၈ ❀ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေစောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

တပ်မက်မှုလည်း မရှိဘူး၊ စွဲလန်းမှုလည်း မရှိဘူးဆိုရင် ကိလေသာ အစိုအစေးဓာတ် ကင်းသွားပြီ။ သူ့ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဝဇ္ဇဂါမီ ရိုးရိုးကုသိုလ်ပဲ ဖြစ်နေသေးလား ?

ဘဝအကျိုးပေးတယ်ဆိုတာ အကုသိုလ်တွေနဲ့ ရိုးရိုးကုသိုလ်တွေသာ ဘဝအကျိုးပေးတာပါ။ အကုသိုလ်လည်း မဖြစ်တော့ဘူးဆိုရင် ဘယ်မှာလာပြီး အကျိုးပေးတော့မလဲ။ ရိုးရိုးကုသိုလ်သာ ဘဝအကျိုးပေးတာဆိုတော့ ... ရိုးရိုးကုသိုလ်မဟုတ်လို့ ဘဝအကျိုးမပေးတော့ဘူး။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းတော့ သူ့ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ ကောင်းကံဆိုးကံတွေလည်းပဲ ဖြစ်ပေါ်မလာဘူး။ ကောင်းကံဆိုးကံတွေမဖြစ်တော့ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်တွေလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒါ အငြိမ်း ခေါ်ပါတယ်။ အခိုက်အတန့်ငြိမ်းတာ။

လူသေရင် ဇီဝအတ္တဆိုတဲ့ လိပ်ပြာကျန်တယ်၊ အဲဒီလိပ်ပြာအတွက် အိမ်မှာ လိပ်ပြာအိမ်တွေ လုပ်ပေးကြတယ်။ ဒီလိုအယူအဆတွေ ရှိကြပါတယ်။ အခု အကြောင်းနဲ့အကျိုးဆက်စပ်ပုံလေးတွေ မကောင်းသလောက် မကောင်းကျိုးဖြစ်မယ်၊ ကောင်းသလောက် ကောင်းကျိုးဖြစ်မယ်၊ ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်း သွားနေတာပဲ။ ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်းသွားနေတော့ လူသေရင် နေတဲ့အိမ်မှာပဲ လိပ်ပြာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အစွဲအလန်း ရှိသေးလား ? နေဖို့အတွက် လိပ်ပြာအိမ်လုပ်ဖို့ လိုသေးလား ? အဲဒါတွေ နက်ဖြန်ဆက်ပြောပါမယ်။



နက်နဲတဲ့တရားတွေ ပြောလာနိုင်တယ်

ဘာဝနာကုသိုလ်ဟာ ကုသိုလ်တွေထဲမှာ အထိရောက်ဆုံး သတ္တိအထက်ဆုံး အကျိုးပေးလည်း အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာ ပယ်သတ်ရေးမှာ သူက အထိရောက်ဆုံးဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒီတော့ မည်သည့်ကုသိုလ်ကောင်းမှုမဆို အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာ ပယ်သတ်ရေးမှာ အထိရောက်ဆုံးကုသိုလ်ဟာ သတ္တိအထက်ဆုံးလည်းဖြစ်တယ်။ အကျိုးပေးအကောင်းဆုံးလည်းပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မှတ်ရမှာပါပဲ။ အခု ယောဂီတွေဟာ အဲဒီလိုအစွမ်းသတ္တိရှိတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကုသိုလ်ကို ပွားများအားထုတ်နေရတာပါ။ အားထုတ်တဲ့နည်း သုတသမ္ပန္န-စာတွေနဲ့လည်းပြည့်စုံတယ်။ စာတွေ မရှိဘူးဆိုရင် ကျင့်နည်းမှန်မသိဘူးဆိုရင် အားမထုတ်တတ်ဘူး။ မလုပ်တတ်ဘူး။ ကျင့်နည်းမှန်သိပေမယ့်လို့ သဒ္ဓါတရားလည်းမရှိဘူး။ ဆန္ဒ

လည်း မရှိဘူးဆိုရင် အားမထုတ်ဖြစ်ပါဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့စွမ်းရည်တွေ အကျိုးတွေကို သိရှိပြီးတော့ ယုံကြည် ဆန္ဒပြုပါမှ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ဟာ သေးသေးကွေးကွေး အကျိုးပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အကျိုးပေးတယ်၊ သတ္တိအထက်ဆုံးလည်းဖြစ်တယ်၊ အကျိုးပေးအသန်ဆုံးလည်းဖြစ်တယ်။ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အထိဆိုတော့ ခေါင်ထိပ်ရောက်နေတာပဲ။ ဒီလို သိရှိထားပြီဆိုရင် သဒ္ဓါတရားဖြစ်တော့တာပဲ။ သဒ္ဓါတရားဖြစ်တယ်ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အကျိုးတွေကို ရလိုတာပဲ။ အရေးပါဆုံး သတိပဋ္ဌာန်ကုသိုလ်ရဲ့ သတ္တိအထက်ဆုံး အကျိုးပေးအသန်ဆုံး ဖြစ်ချင်လာတော့တာပဲ။ ဆန္ဒလည်း ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ ဆန္ဒဖြစ်ရင် အားထုတ်ဖြစ်တော့တာပဲ။ ကျင့်နည်းမှန်လည်းပဲ သိထား၊ ကျင့်နည်းမှန်အရ လက်တွေ့သုတနဲ့ ပေါ်တိုင်းအာရုံကို စဉ်ဆက်မပြတ် စွဲမြဲစွာရှုလို့ ရှုမှတ်ရာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးစိုက်ကျပြီးတော့ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ အားပြည့်လာတိုင်း အားပြည့်လာတိုင်း မြင်နိုင်ခဲ့လို့ နက်နဲတဲ့သဘောတရားလေးတွေ သိသိနေတော့တာပဲ။ ပထမ ရုပ်အကြမ်းစားတွေ၊ နောက် အနုစားတွေ၊ နောက် နာမ်နဲ့ရုပ် တွဲသိမယ်၊ နောက် အချင်းချင်း ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံလေးတွေ သိမယ်၊ ကြောင်းကျိုးဆက်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ပြီးကွယ်ပျောက်သွားပုံ၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲပုံ၊ မကောင်းပုံ၊ အလိုအတိုင်းမဖြစ်ပုံ၊ အတ္တမပါပုံ ခြင်းရာစုံတွေသိမြင်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ မြင်နိုင်ခဲ့လို့ နက်နဲတဲ့တရားတွေပေါ့။ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်လာတော့၊ ကိုယ်တွေ့သိလာတော့ ကိုယ်အားထုတ်လို့ တွေ့ကြုံချက်ကိုလည်းပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေကို တင်ပြနိုင်တယ်။

ပြောနိုင်တယ်။ အဲဒါကို မနေ့က တော်တော်လေး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပြောခဲ့ပါတယ်။ သုတသမ္ပတ္တိယာ သစ္စပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သံယုတ္တာနံ ဂမ္ဘီရာနံ ကထာနံ ကတ္တာ ဟောတိ ဆိုတာ စာတွေ့သုတအရ လက်တွေ့ သုတနဲ့ အားထုတ်လို့ ပြည့်စုံပြီဆိုရင် ပြည့်စုံတဲ့အတွက် သစ္စာတရား၊ သစ္စာနဲ့စပ်တဲ့ နက်နဲတဲ့တရား ပြောနိုင်လာတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နဲ့စပ်တဲ့ နက်နဲတဲ့တရား ပြောနိုင်လာတယ်။ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ ပြောနိုင် လာပါတယ်။ ကြောင်းကျိုးဆက်ပြောနိုင်တယ်ဆိုကတည်းကိုက ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် ပါနေပါပြီ။ အဲဒါလေးတွေကို အရင်နေ့တွေက ရှင်းပြခဲ့ပါပြီ။ အခု ဒီနေ့ မနေ့ကပြောခဲ့တဲ့ မမြဲ ဆင်းရဲသဘောပဲခေါ်တဲ့ အခြင်းရာစုံ မှာ အာဒိနဝ=ရပ်နာမ်တို့ရဲ့အပြစ် မသတိစရာ မြင်သွားရင် တကယ် သိသွားရင် မသိမှု အဝိဇ္ဇာကင်းပြီးတော့ သာယာတပ်မက်မှုလည်း ပေါ်မလာဘူး။ စွဲလန်းမှုလည်း ပေါ်မလာဘူး။ ဒီနည်းနဲ့ ကိလေသဝဋ် ပြတ်ပုံလေးတွေ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ရှင်းပြပါမယ်။

သစ္စာလေးပါးတရား

စာအဆိုကတော့ သစ္စပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သံယုတ္တာနံလို့ ဆိုထားပါတယ်။ အစဉ်အတိုင်းပြောမယ်ဆိုရင် သစ္စာက စပြီးပြောရ မှာပါပဲ။ သစ္စာ ဆိုတာ အမှန်တရားလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ အမှန် တရားက လေးပါးရှိပါတယ်။ (၁) ဒုက္ခသစ္စာ-ဆင်းရဲအစစ်အမှန် တရား၊ (၂) သမုဒယသစ္စာ-ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား၊ (၃) ဒုက္ခ နိရောဓသစ္စာ-ဆင်းရဲငြိမ်းရာအမှန်တရား၊ (၄) မဂ္ဂသစ္စာ-ဆင်းရဲငြိမ်းရာ သို့ရောက်ကြောင်း လမ်းကြောင်းအမှန်တရား။ အားလုံး လေးပါးရှိပါ

တယ်။ အဲဒီလေးပါးထဲက ပထမနှစ်ပါးက လောကီသစ္စာ မည်ပြီးတော့ ဒုတိယနှစ်ပါးက လောကုတ္တရာသစ္စာ မည်ပါတယ်။

ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ထိမှု သိမှု မြင်မှု ကြားမှုဆိုတဲ့ တရားတွေ ဟာ ဒုက္ခသစ္စာပါပဲ။ အကြမ်းစားပြောရရင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဖြစ်ပျက် နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ဒုက္ခသစ္စာချည်းပါပဲ။ သမုဒယသစ္စာ ဆိုတာကတော့ ထိမှု သိမှု မြင်မှု ကြားမှု အစရှိတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာတရား တွေကို သာယာတပ်မက်၊ သာယာမက်မောတဲ့သဘောကို သမုဒယ သစ္စာလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါက လောကီသစ္စာနှစ်ပါး။ အလုပ်လုပ်ရင် အဲဒီလောကီသစ္စာနှစ်ပါးကစပြီး အလုပ်လုပ်ရမှာပါ။ သို့သော် သူတို့ နှစ်ပါးက ဒုဒ္ဒသ-မြင်နိုင်ခဲ့တယ်တဲ့။ တော်တော်နဲ့မမြင်နိုင်ဘူး။ သေသေချာချာကြည့်မှ မြင်နိုင်တယ်။ သာမန်ကာလျှံကာကြည့်လို့ မရ ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ မြင်နိုင်ခဲ့လို့ ဂမ္ဘီရ-နက်နဲတယ်တဲ့။ ဒီလိုဆိုထား တယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိဖို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ထားတယ်။ သမုဒယသစ္စာကိုတော့ ဒုက္ခရဲ့အကြောင်းဖြစ်လို့ ပယ်ဖို့ ဟောထား ပါတယ်။ လောကီသစ္စာနှစ်ပါးကို ရှေးဦးစွာ ဥပ္ပဟ-အကြမ်းစား အကျဉ်းချုပ်လေ့လာရမယ်တဲ့။ ထိမှု သိမှုဆိုတာ ဘာခေါ်တယ်။ မြင်မှု ကြားမှုဆိုတာ ဘာခေါ်တယ်ပေါ့။ ရုပ်ဆိုတာ ဘာခေါ်တယ်။ နာမ် ဆိုတာ ဘာခေါ်တယ်။ ဒီကယောဂီတွေကတော့ သိနေပါပြီ။ ရုပ်နာမ် ကတော့။ အဲဒါလေးတွေကိုသိရတယ်။ ဒွါရခြောက်ပါးက မြင်လိုက် ကြားလိုက် နံလိုက် စားလိုက် ထိလိုက် သိလိုက် အဆက်မပြတ်ဖြစ် နေတဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကြီး-အဲဒါ ဒုက္ခသစ္စာ ဆင်းရဲအစစ်အမှန်တရား ပဲ။ အဲဒါတွေကို မြင်ရတာကောင်း ကြားရတာကောင်း နံရ စားရ

ထိရ သိရတာကောင်းတယ်လို့ ထင်မှတ်ပြီးတော့ သာယာတပ်မက်တဲ့ သဘောကို သမုဒယသစ္စာလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါလည်းပဲ အကြမ်းစား ဥဂ္ဂဟ၊လို့ နားလည်ထားရပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်မသိရင်လည်း ပရိပုစ္ဆာ ဆရာထံမေးရပါတယ်။ သိပြီဆိုရင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဒီဒုက္ခသစ္စာတွေ ပိုင်းခြားသိရတယ်ဆိုတာ ကျင့်နည်းတွေ-ပိုင်းခြားသိတဲ့နည်း၊ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း သုမဒယသစ္စာကိုပယ်ရမလဲဆိုတာ နည်းတွေကို နာကြား ရပါတယ်။ အဲဒါကို 'သဝန'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နည်းကတော့ "ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှု သတိပြု" မြင်တိုင်းမှတ်ရှု ကြားတိုင်းမှတ်ရှု စသည် နည်းပါပဲ။ နည်းကိုနာကြားတာ 'သဝန'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျင့်နည်းမှန်လေးတွေ ကို စိတ်ထဲမှာ မှတ်သားထားတာ၊ မမေ့မပျောက်အောင် မှတ်သားထား တာကို ဓာရဏ ခေါ်ပါတယ်။ နာကြားလို့ မှတ်သားမိပြီဆိုရင် အလုပ် လုပ်တဲ့အပိုင်း ရောက်လာပြီ။ "သမ္မသန"တဲ့-သမ္မသနဆိုတာ သုံးသပ် ရမယ်။ ပေါ်တဲ့ရှုကွက်အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကလေး ထိထိမိမိ ဖြစ်အောင် သုံးသပ်ရမယ်။ သုံးသပ်တယ်ဆိုတာ ပွတ်သပ်တာပါပဲ။ စိတ်နဲ့ပွတ်သပ်တာ။ စိတ်နဲ့ ထိထိမိမိဖြစ်အောင် မှတ်ရတာပဲ။ ချိန်သား ကိုက် စိတ်အားစိုက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲရှုမှတ်နေတုန်း စိတ်နဲ့ပွတ်သပ်နေတာ ထိပါးနေတာပါပဲ။ အဲဒါက အလုပ်ပါပဲ။ ဒါက လောကီသစ္စာပေါ်မှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အလိုတော်ကျ ကျမ်းစာအဆိုအမိန့်ပါပဲ။

နောက်သစ္စာနှစ်ပါးကတော့ ဂမ္ဘီရ-နက်နဲလို့ ဒုဒ္ဒသ-မြင်နိုင်ခဲ တယ်လို့ အဆိုရှိပါတယ်။ အရိယာမဟုတ်သူများအနေနဲ့ကတော့ နိရောဓသစ္စာလည်း မျက်မှောက်ပြုဖူးသေးတာ မဟုတ်ဘူး၊ မဂ္ဂသစ္စာ လည်း ပွားဖူးသေးတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတော့ အားထုတ်စပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊

အားထုတ်ဆဲယောဂီတွေ အထူးလုပ်စရာ မလိုသေးပါဘူး။ သို့သော် နိရောဓသစ္စာကတော့ ဆင်းရဲမွန်သမျှ အကုန်လုံးငြိမ်းတယ် အေးချမ်းတယ်ဆိုတဲ့ သူ့ရဲ့ကောင်းဂုဏ်၊ မဂ္ဂသစ္စာကတော့ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားစေထိုက်တဲ့တရားဆိုတော့ တရားကောင်းပဲဆိုတာ အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့တရားပဲဆိုတာ နိရောဓသစ္စာနဲ့ မဂ္ဂသစ္စာရဲ့ ကောင်းဂုဏ်တွေကို ကြားနာရုံ သဝနရှိရင် ပြီးပါပြီ။ ဒီပြင် ဘာမှ လုပ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ အလုပ်လုပ်ရမှာက ရှေ့ပိုင်း လောကီသစ္စာနှစ်ပါးကိုပဲ အလုပ်လုပ်ရမှာပါပဲ။

ပုထုဇဉ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ သမုဒယသစ္စာ နှစ်ပါးထဲက ဆိုရင် ဒုက္ခသစ္စာကို ဆင်းရဲအမှန်တရားလို့ ဘုရားဟောထားပေမယ့်လို့ အမြင်နှစ်မျိုးမြင်ကြတယ်။ ကောင်းစားချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့အမြင် တစ်မျိုး၊ သာယာဖွယ်ဆိုတဲ့အမြင်တစ်မျိုးနဲ့ စက်ဆုပ်ဖွယ်ဆိုတဲ့အမြင် တစ်မျိုး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာတော့ ဒုက္ခသစ္စာတစ်ခုတည်းပဲ။ သာယာဖွယ်လို့မြင်ရင် တပ်မက်မှုကတော့ ဖြစ်တာပဲ။ အသာဒါ နုပဿနာဖြစ်ရင် တဏှာဖြစ်တာပဲ။ တဏှာဖြစ်ရင် စွဲလန်းမှုဖြစ်တာပဲ။ သာယာဖွယ်လို့ထင်မှတ်ရင် ထင်မှတ်တယ်ဆိုတာ အမှန်မသိလို့ ထင်မှတ်တာပဲ။ ဘုရားဟောထားတာက ဒုက္ခသစ္စာ။ မသာယာဖွယ် တွေ၊ အပြစ်တွေဆိုတာ မမြဲဆင်းရဲသဘောပဲဆိုတာတွေကို ဟောထားတာ။ ကိုယ်က အဲဒီလိုမမြင်ဘူး။ သာယာဖွယ်လို့ထင်တယ်။ သာယာဖွယ်လို့ထင်ရင် တပ်မက်မှု၊ တောင့်တမှု တဏှာဖြစ်တော့တာပဲ။ အပြစ် မမြင်တော့ အကောင်းထင်ပြီးတော့ တောင့်တတဲ့သဘောဖြစ်တာပဲ။ အပြစ်မမြင်တာက အဝိဇ္ဇာခေါ်တယ်။ ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲမွန်းမသိတာက

ရိုးရိုး အပဋိပတ္တိအဝိဇ္ဇာလို့ခေါ်တယ်။ ဆင်းရဲကို ချမ်းသာလို့ ပြောင်းပြန်
ထင်တာက မိစ္ဆာပဋိပတ္တိအဝိဇ္ဇာလို့ခေါ်တယ်။ ဆင်းရဲမှန်းမသိတဲ့အပြင်
ပြောင်းပြန် ကောင်းစားချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ သာယာဖွယ်ဆိုတဲ့အနေနဲ့
ထင်လိုက်ရင် နောက်ပိုင်းက တပ်မက်မှုတဏှာဖြစ်တော့တာပဲ။ နောက်
ပိုင်းမှာလည်းပဲ စွဲလန်းမှုစသည် ဖြစ်တော့တာပဲ။ ပြီးတော့ ပေါ်ဆဲ
အာရုံတွေကိုရှုလို့ ပေါ်ပြီးတော့ပျောက်သွားပုံ၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့
ဆင်းရဲပုံ၊ သူ့သဘောအတိုင်းသူဖြစ်ပုံ အမှန်အတိုင်း သိသိသွားတယ်။
အပြစ်တွေကို မြင်မြင်သွားတယ်။ အဲဒါ အပြစ်မြင်တာက အမှန်မြင်
တာပဲ။ အမှန်မြင်တယ်ဆိုရင် အမှားမြင်တာလည်း မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါ
အဝိဇ္ဇာကင်းတယ်ခေါ်တယ်။ အမှန်မမြင် အမှားမြင်မှ သာယာဖွယ်လို့
ထင်ပြီး သာယာမှု တပ်မက်မှု ဖြစ်ရတာကိုး။ အပြစ်မြင်တဲ့အခါကျတော့
ကောင်းတယ်၊ သာယာဖွယ်လို့ မထင်တော့ တပ်မက်မှုလည်း မပေါ်
တော့ဘူး။ ဒီတော့ “မရှုလျှင် မရှုလျှင် မသိလျှင် မသိလျှင် ကိလေဝင်”။
ကိလေသဝင်လာတယ်။ အဝိဇ္ဇာ ကိလေသ၊ တဏှာ ဝင်လာတယ်။
“ရှုလျှင် ရှုလျှင် ကိလေဝင်” ရှုတော့ သိသွားပြီဆိုရင် ကိလေသတွေ
စင်သွားတယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ သာယာဖွယ်လို့ထင်မှတ်ရင် ကိလေသဖြစ်၊
အပြစ်လို့မြင်ရင် အမှန်အတိုင်းသိမှု ဝိဇ္ဇာဖြစ်သွားတော့ မသိမှုကင်း၊
သိမှားမှုကင်းပြီးတော့ တပ်မက်မှုလည်းပဲ ကင်းသွားတာပါပဲ။

တစ်ချက်ချက် နှစ်ချက်ပြတ်

ဘုန်းကြီးတို့ ဝိပဿနာနယ်ထဲမှာ ဆိုရိုးစကားတစ်ခု ရှိပါ
တယ်။ “မသိရင် တွယ်၊ သိရင် ပြယ်”ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။

မသိရင်ဆိုတာက ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့တရားတွေကို သူတို့ဖြစ်ဆဲမှာ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့မရှုရင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးလည်း မသိဘူး။ ကြောင်းကျိုးဆက်မှန်းလည်း မသိဘူး။ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်၊ မမြဲပုံ ဆင်းရဲပုံ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံကို မသိဘူး။ မသိရင် မိမိကိုယ်ထဲဖြစ်နေတဲ့ အပူသဘော အနေဆိုးခံခက်လာတော့ အပူပျောက်ချင်တယ်လေ။ ပူတာလေး ပျောက်သွားစေချင်တယ်။ ပူတာလေးပျောက်သွားရင် နေလို့ထိုင်လို့ကောင်းမယ်ဆိုပြီး သာယာမှုပေါ်လာတယ်။ ဒါက “မသိရင် တွယ်” ဆိုတာပဲ။ ပူမှုလည်း မသိဘူး၊ သိတောင် ရိုးရိုးပဲ သိတာပဲ။ ပူမှုပျောက်သွားတာလည်း မသိဘူး၊ အပြစ်လည်း မမြင်ဘူးဆိုတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကောင်းမျှော်တယ်ဆိုတာ တဏှာပေါ်တာပေါ့။ “သိလျှင် ပြယ်”။ ပူတယ်၊ ပူတယ် ရှုမှတ်နေရာက ပူတဲ့သဘောလေး ဒုက္ခသစ္စာ သိနေတယ်။ ပူတာလေး ပျောက်သွားတာလည်း သိတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာလည်း ပိုင်းခြားသိတယ်၊ ပေါ်တာလေးလည်း ပျောက်သွားတယ်ဆိုတော့ အမှန်အတိုင်းသိတော့ အဆိုးနဲ့ကြုံပေမယ်လို့ အကောင်းကိုမျှော်တဲ့တဏှာ ပေါ်မလာတော့ ဘူး။ တဏှာ ချုပ်ငြိမ်းတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ နွေးနွေးလေး နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်းတယ်။ မရှုလို့ရှိရင် ပိုပြီးနွေးနွေးထွေးထွေးလေး နေချင်တယ်။ အကောင်းနဲ့တွေ့ရင် ကောင်းသည်ထက် ကောင်းချင်တာက ဆာလောင်နေတဲ့တဏှာ၊ တပ်မက်တဲ့တဏှာ ဖြစ်တာပဲ။ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီနွေးနွေးလေးလည်းပဲ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပျောက်သွားတာ။ နွေးနွေးလေးလည်း ဒုက္ခသစ္စာပဲ။ ပျောက်သွားတာလည်း သိလိုက်တယ်။ ပျောက်သွားတာကိုသိတော့ အကောင်း

တွေ့လို့ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းချင်တဲ့ တပ်မက်တဲ့တဏှာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ကင်းတယ်။ အဲဒါ လက်တွေ့ပဲ။ ဒါက ဒုက္ခသစ္စာကို ရှုလို့ “သိရင် ပြယ်တယ်”ဆိုတာ တဏှာပြယ်တာ ပြောတာပဲ။ ဒီတော့ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်၊ ကိုယ်ထဲကပေါ်သမျှ ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့ တရားတွေကို ရှုလို့ နာမ်နဲ့ရုပ်ကွဲ ကြောင်းကျိုးဆက်သိမြင်တဲ့အပြင် မမြဲဆင်းရဲ သဘောပဲဆိုတဲ့ အပြစ်တွေကိုသိမြင်တဲ့ ဝိဇ္ဇာအလင်းဓာတ် ကြီး ပေါ်လိုက်တာနဲ့ပဲ မသိလို့ တွယ်နိုင်ပေမယ့်လို့ သိတော့ပြယ်သွား တာပဲ။ ဒုက္ခသစ္စာလည်း ပိုင်းခြားသိလိုက်တယ်။ သမုဒယသစ္စာ ကိုလည်း ပယ်လိုက်တယ်။ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ် “Two at a blow” ဆိုတာ ဒါပဲ။

တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်ဖြစ်သလို ဒုက္ခသစ္စာပိုင်းခြားသိတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ မသိမှု သိမှားမှု အဝိဇ္ဇာကအစ ကိလေသာတွေ အခိုက်အတန့်ချုပ်ငြိမ်းနေပုံ နိရောဓဖြစ်နေပုံ၊ ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းတော့ သူ့ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ အကုသိုလ်နဲ့ ရိုးရိုးကုသိုလ်တွေလည်း ဖြစ်ခွင့်မရ ချုပ်ငြိမ်းနေပုံ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ရှိမှ နောက်ထပ် အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်က လာတတ်တာကိုး။ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်တွေ လည်းပဲ ချုပ်ငြိမ်းနေပုံ တဒင်္ဂနီရော၊ မဂ္ဂသစ္စာ ပိုင်းခြားသိတဲ့ အခိုက် အတန့်မှာ ဓာတ်ခွဲကြည့်လိုက်ရင် မဂ္ဂသစ္စာ-မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ အရိယမဂ်ရဲ့ ရှေ့ပိုင်း ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်ပုံ၊ ဒီတော့ ဆိုက်သင့်တာဆိုက်၊ ပွားသင့်တဲ့တရားပွား၊ အားလုံးပေါင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် သိသင့်တဲ့တရား သိ၊ ပယ်သင့်တဲ့တရား ပယ်၊ ဆိုက်သင့်တဲ့တရား ဆိုက်၊ ပွားသင့်တဲ့ တရား ပွား၊ သိ ပယ် ဆိုက် ပွား ဆိုတာ တစ်ချက်ခုတ် လေးချက်ပြတ်

၁၇၈ ❀ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေစောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

တဲ့နည်းတော့ နောက်နေ့ကျမှပဲ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့
ပြပါ့မယ်။



မြတ်စွာဘုရားရဲ့ခြင်္သေ့လမ်းစဉ်

မနေ့က ကိုယ်ထဲကပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ-ဆင်းရဲအမှန် တရားကို ရှုကွက်ကို ချိန်သားကိုက် စိတ်အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာ ရှုလို့ ရှုရာရှုရာမှ စိတ်ကလေးစိုက်ကျတိုင်း အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်တည့်ပြီး တော့ သဘောမှန်လေးတွေ တိုက်ရိုက်သိသိသွားတာ။ ပစ္စုပ္ပန်ဏ်နဲ့ တိုက်ရိုက်သိသိသွားတာ။ ဒုက္ခမှန်းမသိရင် အကောင်းထင်ပြီးတော့ သာယာတပ်မက်မှုဆိုတာတော့ ဖြစ်မြဲပါပဲ။ ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်းသိတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ဒုက္ခကို ရှုမှတ်ရင်းနဲ့သိတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ရှုကွက်ရဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံကိုလည်း သိတယ်။ ပေါ်ပြီးတော့ပျောက် မမြဲတဲ့ အခြင်းအရာကိုလည်း သိတယ်။ ဆင်းရဲ မကောင်းတဲ့အခြင်းအရာ ကိုလည်း သိတယ်။ အတ္တမပါ သူ့ဖာသိဖာသာသဘောသက်သက် ဆိုတာလည်း သိတယ်။ ခြင်းရာစုံ အာဒိနဝတွေကို သိသွားတာ။

မြင်သွားတာ။ အပြစ်မမြင်လို့ အကောင်းထင်ပြီးတော့ သာယာတပ်မက်မှု ဖြစ်နိုင်သော်လည်းပဲ အခုက အာဒိနဝအပြစ်တွေမြင်လို့ ကောင်းစား ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့အထင်က မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ပိုင်နိုင်စွာရှိမိတဲ့ ဒုက္ခ သစ္စာတရားအပေါ်မှာ သာယာတပ်မက်မှု ဖြစ်ခွင့်မရတော့ဘဲနဲ့ အလိုလို ပယ်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဒုက္ခသစ္စာ ပိုင်းခြားသိခြင်းဖြင့် သမုဒယသစ္စာကိုလည်း ပယ်မှုကိစ္စ ပြီးစီးသွားတယ်လို့ မနေ့ကပြောခဲ့ ပါတယ်။ အဲဒါက တစ်ချက်စုတ် နှစ်ချက်ပြတ်ပေါ့။

ပယ်တယ်ဆိုတာက အကြောင်းတရားကိုပယ်တယ်။ အကျိုး တရားကို ပယ်တယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဖြစ်နေတဲ့ကိုယ်ပေါ်မှာ ဒုက္ခ သစ္စာ အကျိုးတရားတွေပါပဲ။ အကျိုးတရားတွေကိုတော့ ပယ်လို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒီအကျိုးတရားဟာ ဘယ်ကလာသလဲဆိုတာ အကြောင်း တရားကိုရှာဖွေပြီးတော့ အကြောင်းတရားကိုသာပယ်ဖို့ ဒါ သိပ်အရေး ကြီးပါတယ်။ ဒီတော့ အခြားအခြားဘာသာဝင်တွေလည်းပဲ သာယာ တပ်မက်မှုကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်တယ်ဆိုတာ နားလည်သင့် သလောက် နားလည်ကြပါတယ်။ သာယာတပ်မက်မှုဟာ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကောင်းရင် ချမ်းသာနေရင် သာယာတပ်မက်မှုလာတတ် တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲနေရင် သာယာတပ်မက်မှုလာမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ တွေးဆချက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲအောင် ကျင့်ကြတယ်။ ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်ကာလက အကျင့်အမျိုးမျိုးတွေ ကျင့်ကြပါတယ်။ အင်မတန်ချမ်းအေးတဲ့အခါမှာ ကိုယ်တုံးလုံးနေတာ တွေ၊ ရေထဲဆင်းစိမ်တာတွေ၊ ပဉ္စာတပခေါ်တဲ့ အပူငါးမျိုးတိုက်ပြီးတော့ ကျင့်တာတွေ၊ ဆူးပေါ် အိပ်ပြတာတွေ စသည် မျိုးစုံပေါ့။ ကိုယ်ပင်ပန်း

ဆင်းရဲကြောင်း ကျင့်တာတွေပေါ့။ ကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲနေရင် သာယာ တပ်မက်တဲ့တဏှာ၊ မက်မောတဲ့တဏှာ ပေါ်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုပြီးတော့ အကျိုးကိုသတ်တဲ့အနေ အကြောင်းကိုမသတ်ပေမယ့် အကျိုးကိုသတ် ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲအောင်လုပ်တယ်။ သူတို့ရဲ့နည်းက ခွေးရဲ့ သဘောထားမျိုးရှိတယ်လို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ခပ်ပြတ်ပြတ်ပဲ အမိန့်ရှိပါတယ်။ ခွေးများဟာ တစ်ယောက်ယောက်က ခဲနဲ့ တုတ်နဲ့ ပစ်လိုက်ရင် ခဲ၊ တုတ်ဆီကို လိုက်ပြီးတော့ဟပ်တယ်။ ဒီခဲ ဘယ်က လာသလဲ၊ ဒီတုတ် ဘယ်ကလာသလဲဆိုတာ သူတို့ မစူးစမ်းတတ်ဘူး။ အကျိုးဖြစ်တဲ့ မိမိအပေါ်မှာ ကျရောက်လာတဲ့ တုတ်ကိုပဲ ခဲတာပဲ။ ဒီတုတ် ဘယ်ကလာသလဲဆိုတာ အကြောင်းကို မရှာဖွေတတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အခြားအခြား ဒီဝါဒရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ခွေးသဘောဆန်ပြီး တော့ ခွေးလမ်းစဉ်လိုက်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကတော့ ခြင်္သေ့လမ်းစဉ်ကို လိုက်ပါတယ်။ ခြင်္သေ့များဟာ ရန်သူက သူ့ကို လေးနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုနဲ့ ပစ်လိုက် ခတ်လိုက်ရင် ဒီမြား ဘယ်ကလာသလဲ၊ ဒီလှံ ဘယ်ကလာသလဲ၊ ဒီတုတ် ဘယ်ကလာသလဲ ဆိုတာ အရင်းအမြစ်ကိုရှာတယ်။ အရင်းအမြစ်ကိုရှာပြီးတော့ အဲဒီ အရင်းအမြစ်ကိုနှိမ်တယ်။ အရင်းအမြစ်ကိုနှိမ်လိုက်ရင် ဒီတုတ် ခဲ လက်နက်ဟာ သူ့ဆီ မလာနိုင်တော့ဘူးဆိုတဲ့ သဘောပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကလည်း ခြင်္သေ့လမ်းစဉ် လိုက်ပါတယ်။

အခု ကိုယ်ထဲက ဖြစ်ပျက်သမျှ ဒုက္ခသစ္စာတရားတွေဟာ ဘယ်ကလာသလဲဆိုတာ အကြောင်းရင်းကိုလိုက်တဲ့အခါ မြင် ကြား နဲ့ စား ထိတွေ့တဲ့အပေါ်မှာ အကောင်းတွေထင်မှတ်ပြီးတော့ စွဲမက်တဲ့

တပ်မက်တဲ့ တဏှာက လာတယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်းကြီး သဘော ပေါက်သွားတော့ အဲဒီတဏှာကို နှိမ်နင်းတာပါပဲ။ ဒီတဏှာကလည်း ကိုယ်ထဲက ဒုက္ခသစ္စာတရားတွေကို ဖြစ်ဆဲလိုက်ပြီး မရှုရင် သာယာ တပ်မက်တယ်။ “မသိရင် တွယ်” ဆိုတာပေါ့။ ဒုက္ခကို ဒုက္ခသစ္စာမှန်း မသိရင် သမုဒယသစ္စာဖြစ်တယ်။ “သိရင် ပြယ်” ဆိုတာ ကြောင်းကျိုး ဆက် ရုပ်နာမ်တရားတွေပေါ်မှာ ခြင်းရာစုံ အပြစ်တွေကို အခုလိုရှုမှုနဲ့ သိပြီမြင်ပြီဆိုရင် သမုဒယသစ္စာ အလိုလိုဖြစ်ခွင့်မရဘူး။ ပယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ အကြောင်းကိုလိုက်တယ်။ အဲဒါဟာ ဗုဒ္ဓနည်းပါပဲ။ ခြင်္သေ့နဲ့တူတယ်။ ခြင်္သေ့အခြေအနေ ခြင်္သေ့ရဲ့သဘောထားနဲ့ တူတယ်ဆိုတာ အဲဒီလို နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ပြပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် အစွန်းနှစ်သွယ်ရှောင်တိမ်း

အများစုကတော့ လိုချင်မက်မောစရာ ကာမအာရုံတွေပေါ်မှာ စိတ်အလိုကျ လွှတ်ထားပြီးတော့ သာယာတပ်မက်နေတာကမှ လက်တွေ့ ချမ်းသာပဲလို့ ဒီလို အယုံအကြည် ရှိကြပါတယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲအောင်လုပ်ရင် ချမ်းသာအပြည့်ရမယ်လို့ ယုံကြည်သလို အခြားတစ်ဖက်ကလည်း ကာမဂုဏ်အာရုံတွေအပေါ် မှာ စိတ်အလိုကျလွှတ်ထားတာ ချမ်းသာမယ်လို့ ဒီလိုပဲတွက်ကြပါ တယ်။ နှစ်ခုလုံးဟာ တစ်ဖက်စွန်းရောက်တာချည်းပါပဲ။ တစ်ဖက်စွန်း ရောက်တဲ့လမ်းစဉ်ဟာ တကယ့်မှန်ကန်တဲ့ငြိမ်းချမ်းမှု မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီအဖြစ်ကို မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ကောင်းကောင်းကြီးနားလည်တော့ “ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု သတိပြု စောင့်မှုအစဉ်ထား” ဆိုတဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်

နည်းကို မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်တိုင်ကျင့်ပြီးတော့ အများလည်း ကျင့်ရအောင် ဒီလမ်းစဉ်ဖော်ထားတာပါ။ မြင်တိုင်းမှတ် ကြားတိုင်းမှတ် နံတိုင်းမှတ် စားတိုင်းမှတ် ထိတိုင်းမှတ် သိတိုင်းမှတ် အကုန်လုံး တစ်မှတ်တည်းမှတ်နေတော့ မှတ်နိုင်လောက်အောင်လည်း ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေတော့ စွဲမြဲတဲ့သတိတွေဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်စုစည်းမှုလေးတွေ ရပြီးတော့ သဘောမှန်လေးတွေ သိသိနေတာ၊ အထူးအားဖြင့် ကြောင်းကျိုးဆက် ရုပ်နာမ်တရားတွေပေါ်မှာ မမြဲ ဆင်းရဲသဘောပဲ ဆိုတဲ့ ခြင်းရာစုံအပြစ်တွေ မြင်နေတာပဲ။ တော်တော်လေး ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေ အားသန်သွားပြီဆိုရင် သာယာတပ်မက်စရာဖြစ်တဲ့ အာရုံ ပေါ်တောင်မှ သာယာတပ်မက်မှု တဏှာ ပေါ်မလာတော့ဘူး။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေပဲ ဆက်ပြီးဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် စိတ်အလိုကျလွှတ်ထားတဲ့ အချောင်လမ်းစဉ် တစ်ဖက်စွန်း လွတ်သွားတယ်။ ဒီတော့ ဝတ်သင့်တဲ့အဝတ် ဝတ်တယ်၊ စားသင့်တဲ့အစား စားတယ်၊ အပူ အအေးမျှတအောင်လည်း နေတယ်။ ပြီးတော့ အသင့်အတင့်လည်း အနားယူတယ် စသည် အဲဒါမျိုးလည်းပဲ မကင်းဘူး။ ဝတ်သင့်တာ ဝတ်၊ စားသင့်တဲ့အစား စားတော့ ကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုလည်းပဲ မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီအစွန်းလည်း လွတ်သွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန် တရား ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် အဲဒီအစွန်းနှစ်သွယ်ကို လက်တွေ့ကျကျ ရှောင်တိမ်းပြလိုက်တာပဲ။

သုံးဆောင်သင့်တဲ့ အစားအဝတ်ကို သုံးဆောင်ရတာ၊ အပူ အအေးမျှတအောင် နေရတာ၊ ဣရိယာပုတ်မျှတအောင် နေရတာ ရည်ရွယ်ချက်ပေါ်လာပြီ။ ခန္ဓာကိုယ် မပင်ပန်းမဆင်းရဲရအောင်၊ ခန္ဓာ

၂၀၄ ① ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ကိုယ် ပင်ပန်းဆင်းရဲမှု တစ်ဖက်စွန်းရောက်နေတာကို ရှောင်နိုင်အောင် ဆိုတာ ပေါ်လာပြီ။ အဲဒီလို သုံးဆောင်သင့်တဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ဣရိယာပုတ် မျှတအောင်၊ အပူအအေးမျှတအောင် နေတဲ့အခါမျိုးမှာလည်းပဲ စိတ် အလိုကျ လွှတ်ထားလိုက်ရင် ချမ်းသာကို သာယာတပ်မက်မှု ဖြစ်နိုင် တာပဲ။ ကာမသုခလွှဲကာကာနုယောဂ ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ အဲသလို မဖြစ်ရအောင် သုံးဆောင်ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေပေါ်မှာ သတိနဲ့ထိန်းချုပ် သုံးဆောင်ပါ။ အပူအအေးမျှတအောင် နေတဲ့အခါမျိုးမှာလည်းပဲ သတိနဲ့ ထိန်းချုပ်နေပါ။ ဣရိယာပုတ်မျှတအောင် နေတဲ့အခါမျိုးမှာ လည်းပဲ စကြိုလျှောက်လိုက် ထိုင်လိုက် စသည် နေတဲ့အခါမျိုးမှာ လည်းပဲ သတိနဲ့ထိန်းချုပ်နေပါ။ အထိန်းလေးက ပါသွားတော့ ကာမဂုဏ်အာရုံအပေါ်မှာ စိတ်အလိုကျလွှတ်ထားတာလည်း မဟုတ် တော့ဘူး။ အလယ်အလတ် ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ မဇ္ဈိမ ခေါ်တာပဲ။ အဲဒီလမ်းစဉ်အတိုင်းသွားရင် ငြိမ်းချမ်းမှုအစစ် ရရှိတော့တာပါပဲ။ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာပဲ။

တဒင်္ဂနိရောဓဆိုက်တယ်

ဒုက္ခသစ္စာကို သူတို့ပေါ်ဆဲမှာ လိုက်ပြီးတော့ရှုတော့ ဒုက္ခ သစ္စာကို အမှန်အတိုင်း သိနေတယ်။ ရုပ်ဒုက္ခသစ္စာ နာမ်ဒုက္ခသစ္စာ ထိုက်တဲ့ တရားတွေကို သိနေတာပဲ။ သိသွားရင် မသိမှု အလိုလို ပျောက်တာပဲ။ “ဝိဇ္ဇုပ္ပါဒေါ အဝိဇ္ဇာနိရောဓော”ဆိုတာပေါ့။ အသိဉာဏ် ပေါ်ထွက်လာခြင်းကြောင့် မသိမှု အလိုလိုချုပ်ငြိမ်းသွားတာပဲ။ ကွယ် သွားတာပဲ။ အလင်းရောက်တော့ အမှောင်အလိုလိုပျောက်သွားသလို

ပေါ့။ အလင်းရောက်တာနဲ့ပဲ အမှောင်ကို တမင်ဖျောက်စရာ မလိုတော့ဘူး။ အမှောင်အလိုလိုပျောက်သွားတာပဲ။ အသိရောက်တော့ မသိပျောက်သွားတယ်။ အမှန်အတိုင်းသိသွားပြီဆိုကတည်းကိုက အမှားသိလည်း မရှိတော့ဘူးပေါ့။ အမှားသိလည်း ပေါ်ခွင့်မရတော့ဘူး။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဒုက္ခသစ္စာ အမှန်တရားတွေကို ရှုလို့ သိတိုင်းသိတိုင်း မသိမှုအဝိဇ္ဇာ၊ သိမှားမှု အဝိဇ္ဇာ-မသိမှု သိမှားမှု ဖြစ်ခွင့်မရတော့ဘဲနဲ့ ချုပ်ငြိမ်းနေတာပဲ။ သိတိုင်းသိတိုင်း အဲဒါတွေ ချုပ်ငြိမ်းနေတာပဲ။ အဝိဇ္ဇာတင် မဟုတ်ဘူး။ အခြားအခြား ကိလေသာတွေလည်း ချုပ်ငြိမ်းနေတာပဲ။ ကိလေသာထဲမှာဆိုရင် အဝိဇ္ဇာမောဟက အားအကောင်းဆုံးပဲ။ သူချုပ်ငြိမ်းတော့ ကျန်တာတွေလည်း ချုပ်ငြိမ်းနေတာပဲ။ အဲဒါတဒင်္ဂနိရောဓလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အရိယာမဂ်ရဲ့ရှေ့ပြေး ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင် အခိုက်အတန့်မှာ ဒုက္ခသစ္စာပေါ်တိုင်း မှတ်လို့ သိတိုင်းသိတိုင်းမှာ မသိမှု သိမှားမှု ချုပ်ငြိမ်း ချုပ်ငြိမ်းသွားတာပဲ။ ကိလေသာတွေ ချုပ်ငြိမ်းနေတာပဲ။ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်းပြုပြီးတော့ အကုသိုလ်လည်းပဲ ချုပ်ငြိမ်းနေတယ်။ ဖြစ်ခွင့်မရဘူး။ ဘဝအကျိုးပေးတဲ့ ရိုးရိုးကုသိုလ်လည်းပဲ ချုပ်ငြိမ်းနေတယ်။ ဖြစ်ခွင့်မရဘူး။ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံ မပေါ်ဘူးဆိုရင် နောက်ဘဝသစ် အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်လည်း ချုပ်ငြိမ်းတဲ့အထဲ ပါသွားတာပဲ။ အလိုလိုချုပ်ငြိမ်းတာပဲ။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ကိလေသာရော ကံရော ဝိပါကရော ဒီသုံးမျိုး ချုပ်ငြိမ်းနေတာ။ အဲဒါ ဆိုက်နေတာပဲ။ အလိုလို ကိစ္စပြီးစီးနေတာ။ အဲဒါ တဒင်္ဂနိရောဓ ဆိုက်တယ် ခေါ်ပါတယ်။

ခေါင်းပိုင်းပြတ်ရင် အသက်မဆက်နိုင်ဘူး

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းဟာ ခေါင်းပိုင်းပဲ။ ခေါင်းပိုင်းပြတ်သွားရင် အခြားအစိတ်အပိုင်းတွေက အသက်ဆက်အောင် ဘာမှမတတ်နိုင်တော့ဘူး။ ခေါင်းပိုင်းပြတ်သွားတာနဲ့ပဲ အသက်ပါသွားတာပဲ။ ဒီလိုပဲ ... ရုပ်နာမ်တရားတွေ ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သံသာရကိုယ်ထည်တစ်ခုလုံးရဲ့ အရေးအကြီးဆုံးအစိတ်အပိုင်းဟာ အဝိဇ္ဇာပဲ။ အဝိဇ္ဇာကင်းတယ်ဆိုရင် ကျန်တဲ့ကိလေသာအစိတ်အပိုင်းတွေလည်းပဲ အထူး သေအောင်သတ်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ ကျန်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေလည်း သတ်ဖို့မလိုတော့ဘူး။ အဝိဇ္ဇာကင်းသွားတာနဲ့ပဲ တဏှာတို့ ဥပါဒါန်တို့ စသည် အလိုလိုသတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ အထူးသတ်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ အဲဒါလေးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ကြည့်ပေါ့။

တစ်ချက်ခုတ် လေးချက်ပြတ်

ကိုယ်ထဲက လက်ငင်းပေါ်နေတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာရှုကွက်ကို သူ့ဖြစ်ဆဲမှာ ကြောင့်ကြစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုလို့ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်နဲ့ တည့်တည့်ပြီးတော့ သိသိတိုင်းမှာ- ဘာဝနာစိတ်စုထဲမှာ ဓာတ်ခွဲကြည့်ရင်၊ analyze လုပ်ကြည့်ရင် မဂ္ဂသစ္စာထိုက်တဲ့တရားတွေ အပြည့်ပါနေတယ်။ ပါပုံကတော့- ပေါ်လာတဲ့ဒုက္ခသစ္စာတရားကို ပေါ်ပေါ်ချင်းမှတ်နိုင်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်တဲ့သဘော အားစိုက်တဲ့သဘော အဲဒါ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင် ခေါ်တယ်။ သူက အကုသိုလ်လက်မခံ ပယ်လှန်တယ်။ အကုသိုလ်လမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ပြီးတော့

ကုသိုလ်လမ်းကြောင်း ဖွင့်တယ်။ စွဲမြဲစွာရှုတယ်-သတိ၊ ဒါကို သမ္မာသတိမဂ္ဂင် ခေါ်ပါတယ်။ သူက စိတ်အစဉ်ကို ညစ်ညမ်းမှုကိလေသာမဝင်ရအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ စွဲမြဲစွာရှုမိတဲ့အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စိုက်ကျသွားတယ်။ ငြိမ်ကျသွားတယ်။ ခဏိကသမာဓိ၊ ဒါကို သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင် ခေါ်တယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးကို သမာဓိက္ခန္ဓာခေါ်တယ်။ သမာဓိဆိုင်ရာမဂ္ဂင်သုံးမျိုး ပါသွားပြီ။ နဂိုကလည်း ချိန်ချိန်ပြီးတော့ မှတ်နေတော့ နောက်ချိန်သားကိုက်သွားတဲ့အခါ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်နဲ့ တည့်တည့်ပြီးတော့ နေတဲ့အခါ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင် ဖြစ်လာတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့ တရားတွေနဲ့ တည့်ကျပြီးတော့ ဒုက္ခသစ္စာကို သိသိနေတာ။ ပူတာလေးတွေ အေးတာလေးတွေ တောင့်တာ တင်းတာ လှုပ်တာလေးတွေ စသည်ကို သိသိနေတာ။ အဲဒါ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင် ခေါ်တယ်။ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်နဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ကို ပညာက္ခန္ဓာအုပ်စုလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဒုက္ခသစ္စာကိုမှတ်လို့ သိတိုင်းသိတိုင်း ပဉ္စဂီကမဂ် ပါနေတယ်။ သီလဆိုင်ရာမဂ္ဂင်ကတော့ ရဟန်းတော်များဆိုရင် ရဟန်းသီလတွေပြည့်စုံ၊ လူတွေဆိုရင် ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်ထားတော့ ဆောက်တည်စောင့်ထိန်းထားတဲ့ သီလတွေ မကျိုးမညှိုးသမျှ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ ဆိုတဲ့ သီလဆိုင်ရာမဂ္ဂင်သုံးမျိုး သီလက္ခန္ဓာ(၃)မျိုး ပါနေတယ်။ ကျူးလွန်စရာနဲ့မကြုံပေမယ်လို့ မကျူးလွန်မိရအောင် ရှောင်မယ်ဆိုတဲ့ စေတနာလေးတွေက စောင့်စည်းတဲ့ သဘောလေးတွေက ရှိနေတော့ သီလမဂ္ဂင်ပါနေတယ်။ သီလမဂ္ဂင်(၃)မျိုးရယ်၊ ရှုတိုင်းမှာပါဝင်တဲ့ သမာဓိက္ခန္ဓာ(၃)မျိုး၊ ပညာက္ခန္ဓာ(၃)မျိုး ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါတယ်။ အဲဒါတွေက ပွားရမယ့်

တရားတွေ့ဆိုတော့ ရှုလို့ သိတိုင်းသိတိုင်းမှာ တစ်မိနစ်တာ သိနေတယ် ဆိုရင် အကြိမ်ပေါင်း(၆၀) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါတဲ့ ဘာဝနာစိတ်တွေ ပွားပြီး သား ဖြစ်နေပါတယ်။ သေးရာမှ ကြီးလာတယ်၊ ငယ်ရာမှ ထွားလာ တယ်၊ နည်းရာမှ များလာတယ်။ အဲဒါ ဘာဝနာခေါ်တယ်။ သိ ပယ် ဆိုက် ပွား ဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာ ပိုင်းခြားသိခြင်းအားဖြင့် ပယ်သင့်တဲ့ သမုဒယသစ္စာကိုလည်း ပယ်၊ ဆိုက်သင့်တဲ့ ကိလေသာ စသည် ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ တဒင်္ဂနိရောဓကိုလည်း ဆိုက်၊ ပွားသင့်တဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင် လည်း ပွားပြီးသား ဖြစ်နေတော့ တစ်ချက်ခုတ် လေးချက်ပြတ်ဆိုတာ အဲဒါပဲ။

ဒုက္ခသစ္စာတွေပေါ်တိုင်း အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ရှုလို့ သိသိသွားတဲ့အခါမှာ သိ ပယ် ဆိုက် ပွား၊ အမြတ်အစွန်းတွေ ထွက် လာတော့တာပဲ။ အဲဒါတွေကို ဖြစ်ဆဲမှာမရှုလို့ မသိဘူးဆိုရင် အဲဒီ သိ ပယ် ဆိုက် ပွားဟာ ဆုံးရှုံးသွားတော့တာပဲ။ ဒီတော့ အားထုတ်ဆဲ ကာလမှာ အဆုံးအရှုံးမဖြစ်စေဘဲ အမြတ်တွေထွက်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြပါစေလို့ လေးလေးနက်နက် တိုက်တွန်းပါတယ်။



ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်း နားလည်သွားတယ်

ယောဂီဟာ စာတွေ့သုတကနေပြီး လက်တွေ့သုတ တော်တော်များများရှိလာတဲ့အခါ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားမှုကအစ အသိဉာဏ်လေးတွေ တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်လာတယ်။ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေ သိလာတာ၊ မမြဲ ဆင်းရဲသဘောပဲ သိလာတာ။ အထူးသဖြင့် ရိပ်ခနဲပေါ် ရိပ်ခနဲပျောက် ခပ်သွက်သွက်- ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပိုင်းလောက် ရောက်လာပြီဆိုရင် တော်တော်ကို ထူးထူးခြားခြား သိလာတယ်။ ရိရိသေသေ အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကောင်းကောင်းသိလာတယ်။ ပေါ်တိုင်းသော ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့တရားတွေကို ရှုလို့ သိတယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်းနားလည်လာတာပဲ။ သိတယ်ဆိုကတည်းက 'မသိ' မရှိဘူး။ ဒါကိုလည်း နားလည်လာတယ်။ မသိရင် အဲဒီမသိတဲ့အာရုံအပေါ်မှာ ချစ်မှု ဖြစ်နိုင်တယ်။ ချစ်မှုဖြစ်သလို မုန်းမှုလည်း ဖြစ်နိုင်

တယ်။ အခုက ချစ်မှုလည်းမရှိဘူး။ ချစ်မှုတဏှာလည်း ကင်းနေတယ်။ ဒါလည်း ယောဂီက သိတာပဲ။ စနစ်တကျ မပြောတတ်ပေမယ့်လို့ သိတော့သိနေတယ်။ တချို့ယောဂီက ပြောလည်းပြောတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ မသိမှုလည်းပဲ ကင်းတယ်၊ ချစ်မှု မုန်းမှုလည်း ကင်းတယ်။ အခြားအခြား အညစ်အကြေးတွေလည်း ကင်းဝေးစင်ကြယ်နေတာ ဆိုတာကို နားလည်နေတာပဲ။ အကုသိုလ်မဖြစ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း နားလည်နေတာပဲ။ အကုသိုလ်တွေ ချုပ်ငြိမ်းနေတာ။ ရိုးရိုးကုသိုလ် မဖြစ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း နားလည်နေတယ်။ သို့သော် စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိဉာဏ်တိုးစေနိုင်တဲ့ ဘာဝနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေတာတော့ သူ နားလည်တယ်။ ခွဲမတတ်ပေမယ့်လို့ အဲဒီထဲမှာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂသစ္စာ ထိုက်တဲ့တရားတွေ ပါနေတယ်ဆိုတာလည်း နားလည်တယ်။ ပေါ်တိုင်းသောအာရုံကို အားစိုက်တာ၊ စွဲမြဲတဲ့သတိတွေဖြစ်နေတာ၊ မလွတ်တာ၊ စိတ်စုစည်းမှုတွေရနေတာ၊ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်နဲ့ တည့်ပြီး တော့ သဘောမှန်လေးတွေကိုသိနေတာ၊ ဒါကို ယောဂီက သိနေတာပဲ။ အမည်သာ မတပ်တတ်တာ၊ သိတော့ သိနေတာ။ တစ်ချက် မှတ်သိ လိုက်ရင် တစ်ချက် ပွားပြီးသား များပြီးသား ကြီးပြီးသား ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာလည်း နားလည်တာပဲ။ တချို့ယောဂီတွေ ပြောတတ်တယ်။ သစ္စာလေးပါးကို စာတွေ့သုတကနေပြီး လက်တွေ့သုတရှိတဲ့အတွက် သစ္စာလေးပါးတရား သိလိုက်တာပဲ။ “ဒုက္ခမြင်က ကြွင်းသစ္စ မှန်စွာ သိမှုပြီး” အဆိုအရ တိုက်ရိုက် ဒုက္ခသစ္စာကိုရှုလို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိခြင်းဖြင့် ချစ်မှုခေါ်တဲ့ တဏှာပယ်ပြီး ဖြစ်သွားပုံ၊ မသိမှုကအစ ကိလေသာတွေချုပ်ငြိမ်းသွားပုံ၊ ကိလေသာအကြောင်းခံ

ပြီး အကုသိုလ်ကံနဲ့ ရိုးရိုးကုသိုလ်ကံတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားပုံ၊ ဆင်းရဲတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားပုံ၊ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ စတဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ထိုက်တဲ့ တရားတွေလည်းပဲ ပါသွားပုံကို သိနေတာ။ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပြီး တော့ မပြောတတ်ပေမယ့်လို့ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတာတော့ ယောဂီက သိနားလည်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ သစ္စာ နားလည်သလို ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်နေပုံ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်း နားလည်သွားတယ်။

ရက္ခာဝရဏဂုတ္တိ

အဖြစ်အပျက်ကို ခပ်သွက်သွက်သိမြင်တဲ့ဉာဏ်ပိုင်း ရောက် လာရင် ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်နေကျတရားတွေဟာ တော်တော်လေး အားကောင်းလာတတ်ပါတယ်။ အားကောင်းတဲ့တရားထဲမှာ သတိက တော့ အထူးခြားဆုံးလို့ဆိုရမယ်။ အဲဒီအခါမှာ သတိကို သတိလို့ မသုံးတော့ဘဲနဲ့ 'ဥပဋ္ဌိတ' စကားလေး ထည့်သုံးထားတယ်။ 'ဥပဋ္ဌိတ သတိ'။ ဥပဋ္ဌိတ ဆိုတာ ပေါ်တိုင်းသောရှုကွက်အာရုံမှာ အနီးကပ် တည်နေတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ 'သုပဋ္ဌိတ' ကောင်းကောင်း ကြီး အနီးကပ်တည်နေတယ်ဆိုတာ မှီနေတယ် ကပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။ ခွာမရလောက်အောင် ကပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရတယ်။ ကြံ့လည်းကြံ့ခိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သုပဋ္ဌိတ-ပေါ်တိုင်း သော အာရုံမှာလည်း ကပ်ပြီးတော့ တည်တယ်။ ကြံ့ခိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း ရပါတယ်။ အဲဒီသတိကို ချီးကျူးထားတာလည်း ရှိပါတယ်။ ရက္ခာဝရဏဂုတ္တိတဲ့။ ရက္ခ-ဆိုတာ စောင့်ရှောက်တာပေါ့။

စောင့်ရှောက်တယ်ဆိုတာ ရာဂ၊ ဒေါသ စတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ကိုမဝင်ရအောင် သူက စောင့်ရှောက်တယ်။ ကာကွယ်ထားတယ်။ ကာကွယ်ရေးပေါ့။ ကာကွယ်ရေးကောင်းတယ် ဆိုရင် မလိုအပ်တာတွေ ရောက်မသွားတဲ့နည်းနဲ့ ပိတ်ဆို့တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း ရပါတယ်။ အာဝရဏာပေါ့။ ရက္ခနဲ့ အာဝရဏာ ပေါင်းတော့ ရက္ခာဝရဏလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါကို စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ သတိက ကာကွယ်စောင့်ရှောက်လို့ မလိုအပ်တာတွေ စိတ်အစဉ်ထဲ မဝင်ရအောင် ပိတ်ဆို့ပြီဆိုရင် ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ဟာ လုံလုံခြုံခြုံလည်း ဖြစ်နေတာပဲ။ ဂုတ္တိလည်း ဖြစ်နေတာပဲ။ ဂုတ္တိဆိုတဲ့သဘောက ဘာဝနာ စိတ်အစဉ်ထဲမှာ အရေးပါတဲ့တရားတွေ ပျက်စီးမသွားရအောင် သူက ထိန်းပေးပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အပ္ပမာဒဆိုတာလည်း ပေါ်လာပါတယ်။ အပ္ပမာဒဆိုတာက မမေ့မလျော့ဘူး၊ မပေါ့ဆဘူး၊ မလစ်ဟင်းဘူး၊ မပျက်ကွက်ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ အဲဒီ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ မပျက်ကွက်တဲ့ အပ္ပမာဒဟာ သတိနဲ့ အတူတူပါပဲ။ မပျက်ကွက် မလစ်ဟင်းတော့ စိတ်က လုံလုံခြုံခြုံဖြစ်နေတယ်။ ဘာဝနာစိတ်တွေချည်းပဲ တစ်ခါတည်း သွားနေတာ။ အင်မတန် အံ့သြစရာကောင်းတယ်။ ဂုတ္တိလည်းဖြစ်နေတယ်။ ဂုတ္တိဖြစ်ပြီဆိုရင် ဝိမုတ္တိလည်း ဖြစ်လာတာပဲ။ တကယ်လို့သာ သတိအစောင့်အရှောက် အကာအကွယ် မရှိဘူး၊ လစ်ဟင်းပျက်ကွက်ပြီဆိုရင် ကိလေသာ တွေက ဒလဟော ဝင်ချင်တိုင်း ဝင်နေတော့တာပဲ။ အဲဒီအခါကျရင် စိတ်တွေဟာ အစုအစည်း ပြယ်သွားနိုင်တာပါပဲ။ အနှောင့်အယှက် ခံရတော့တာပဲ။ အဲဒီလို အနှောင့်အယှက်တွေက ကင်းနေတာကို ဝိမုတ္တိ

ခေါ်တယ်။ မေ့ပြီဆိုရင် မေ့တဲ့အရာဟာ ဆုံးရှုံးတာပဲ။ ဥပမာအားဖြင့် ထိုင်နေတဲ့အခါ ကိုယ့်ပစ္စည်း ကိုယ့်ဘေးနား ချထားတယ်။ ထသွားတဲ့ အခါကျတော့ မေ့တယ်။ အဲဒီပစ္စည်း ဆုံးရှုံးတာပဲ။ ခရီးသွားတဲ့အခါ ရထားတို့ သင်္ဘောတို့ ယာဉ်တို့နဲ့သွားရင် ကိုယ့်ပစ္စည်း အဲဒီယာဉ် ပေါ်မှာ မေ့ကျန်ရင် ဆုံးရှုံးတာပဲ။ ပိုက်ဆံရတဲ့အလုပ် အကျိုးများတဲ့ အလုပ် လုပ်ဖို့ရန် မေ့နေရင် လုပ်ခတွေ ဆုံးရှုံးတာပဲ။ အဲဒီလို မဆုံးရှုံး စေရအောင် အမြဲတမ်း သတိရှိရတယ်။ အမြဲတမ်းလည်း ဝီရိယ ရှိရ တယ်။ အမြဲတမ်းလည်း စိတ်စုစည်းမှုရှိနေရတယ်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိအောင်လည်း ရှုနေရတယ်။ အဲဒီလို တရားကောင်းတွေ မဆုံးရှုံးရ အောင် သတိကလည်းပဲ မလစ်ဟင်းတော့ဘူး။ မပျက်ကွက်တော့ဘူး။ မပျက်ကွက်တော့ ကောင်းတဲ့အရာတွေလည်း မဆုံးရှုံးတော့ဘူး။ ဂုတ္တိ- လုံခြုံပြီးတော့နေတယ်။ လွတ်လပ်နေတာပဲ။ အဲဒီလွတ်လပ်တဲ့စိတ် ကလေးကို စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ရာဂဝင်ရောက်ပြီး လှုပ်ရှားတာမရှိဘူး။ မကျေနပ်တဲ့ဒေါသဝင်ရောက်ပြီး လှုပ်ရှားတာမရှိဘူး။ အခြားအခြား အညစ်အကြေးတွေ ဝင်ရောက်ပြီးတော့ လှုပ်ရှားတာ မရှိဘူး။ 'သန္တိ' ခေါ်တယ်။ သန္တိ-ငြိမ်းအေးတာ၊ ငြိမ်းအေးလွတ်လပ်နေတာ။ လွတ်လပ် ပြီး ငြိမ်းအေးနေတာ။ အဲဒီသန္တိက တဒင်္ဂသန္တိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တမျိုး ခေါ်ရင် တဒင်္ဂနိရောဓလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါတွေက ယောဂီမှာ အမြဲတိ ရနေပါတယ်။

ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်တွေပြည့်စုံမှ အရိယမဂ်ဖြစ်တယ်

ဒီပုဗ္ဗဘာဂ ဘာဝနာကုသိုလ်ဟာ သာမည ဘာဝနာကုသိုလ်

မဟုတ်ဘူး။ မည်သည့်ကုသိုလ်အလုပ်မျိုးမဆို အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာ ပယ်သတ်ရေးမှာ အရေးအပါဆုံးကုသိုလ်၊ အရေးအပါဆုံးကုသိုလ် ဆိုတာက ကိလေသာကို ပယ်သတ်နိုင်တယ်။ အကျိုးပေးလည်း သန်တယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း အခိုက်အတန့် အခိုက်အတန့် ကိလေသာတွေ ပယ်သတ်သွားတယ်။ ကိလေသာအပြတ်ရှင်းဖို့ရာ အတွက် အရိယမဂ်ကိုလည်းပဲ သူက အားပေးသွားတယ်။ ဒီလောက်ထိ စွမ်းရည်သတ္တိရှိတယ်။ အရိယမဂ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာက ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်တွေ ပြည့်စုံသွားမှ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး ပြည့်စုံသွားမှ ဘဝအဆက်ဆက်ကပါလာတဲ့ ကိလေသာမျိုးတွေ တဖြည်းဖြည်း အားနည်းပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်းငြိမ်း ငြိမ်းငြိမ်း သွားမှ အရိယမဂ်က ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်အားနည်းအောင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကိလေသာကို အပြတ်ပယ်သတ်နိုင်တယ်။ ဥပမာ-လက်ရေ့ပွဲမှာ နှစ်ယောက်ယှဉ်ပြိုင်ထိုးတဲ့အခါ တစ်ဖက်ကလာတဲ့ ထိုးနှက်ချက်ကို လည်း လိမ္မာစွာနဲ့ ကြဉ်ရှောင်ရတယ်။ ကိုယ်ကလည်းပဲ ပြိုင်ဖက်ကို အားပါတဲ့ထိုးနှက်ချက်နဲ့ ထိုးနှက်ဖို့ အကွက်ကို ကြည့်ရတယ်။ ဟိုဖက်က လာတာကိုလည်းရှောင်၊ ဒီဖက်ကလည်း အကွက်ကြည့်ပြီး တော့ အကွက်ရလို့ ထိုးလိုက်ပြီဆိုရင် အားပါတဲ့ထိုးနှက်ချက်နဲ့ တစ်ချက် တော့ ထိုးလိုက်ပြီဆိုရင် ယှဉ်ပြိုင်ဖက်ဟာ နည်းနည်းတော့ အားလျော့သွားပြီ။ တစ်ဖက်ကလာတဲ့လက်သီးကို ကြည့်ရှောင်၊ နောက် အခွင့်သာလို့ တစ်ချက်ထိုးလိုက်ပြီဆိုရင် တစ်ချက်က အားနည်းရာကနေ နောက်တစ်ချက်ဆင့်လိုက်တော့ ပိုအားနည်းသွား တယ်။ ဆက်ကာဆက်ကာ အခွင့်သာတိုင်း အားပါတဲ့ထိုးနှက်ချက်နဲ့

ပြိုင်ဖက်ကိုထိုးလို့ တဖြည်းဖြည်း အားနည်းသွားပြီဆိုရင် အဲဒီပြိုင်ဖက် ဆီကလာတဲ့ ထိုးနှက်ချက်ဟာ အားမရှိတော့ဘူး။ ကိုယ့်မှာ ထိပေမယ် လို့ ဘာမှမမြဲတော့ဘူး။ နောက်ဆုံး ကိုယ်က အကွက်ရလို့ အားပါတဲ့ ထိုးနှက်ချက်နဲ့ တစ်ချက်ထိုးလိုက်ပြီဆိုရင် ယှဉ်ပြိုင်ဖက်က လဲသွား တာပဲ။ သတ်မှတ်တဲ့အချိန်ထဲမှာ ယှဉ်ပြိုင်ဖက်က မထနိုင်ရင် ကိုယ်က အောင်နိုင်သွားတယ်။ တစ်ပွဲရပ်သွားပြီ။ ဆိုလိုတာက ယှဉ်ပြိုင်ဖက်ကို လက်သီးတစ်ချက်နဲ့ထိုးရင် တစ်ချက်ထိုးရုံနဲ့တော့ လဲမသွားနိုင်ဘူး။ အချက်ပေါင်းများစွာ အားပါတဲ့ထိုးနှက်ချက်နဲ့ ထိုးနှက်ပါမှ ယှဉ်ပြိုင် ဖက်က အားတဖြည်းဖြည်း နည်းသွားပြီးတော့ နောက်ဆုံးတစ်ချက် ထိုးလိုက်တဲ့အခါ လဲသွားတဲ့အခါမှ ပွဲရပ်သလိုပါပဲ။

အစွန္တနိရောဓ-အစွန္တသန္တိ

ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်က ဘဝအဆက်ဆက်ကပါလာတဲ့ အင်မတန် အားကောင်းတဲ့ ကိလေသာတွေကို အကွက်ကျကျ ချိန်သားကိုက် စိတ်အားစိုက်ပြီးတော့ စွဲမြဲစွာရှုလို့ သိသိ သိသိပြီးတော့ အားပါတဲ့ ထိုးနှက်ချက်တွေ ပါရတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကိလေသာတွေ တဖြည်း ဖြည်း အားနည်း အားနည်း ဆုတ်ယုတ်သွားတယ်။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်သွားရင် တော်တော်ကိုအားနည်းသွားတယ်။ အဲဒီ အခါမျိုးကျမှ အရိယမဂ်က ဖြစ်ပေါ်လာတာ။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ အပြတ် ပွဲရအောင် ချလိုက်တယ်။ အဲဒါကတော့ အစွန္တနိရောဓလို့ ခေါ်ပါ တယ်။ အစွန္တသန္တိလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ကိလေသာတွေ လည်ပတ်ဖြစ်ပြီဆိုရင်

လွန်ခဲ့တဲ့ရက်များက ဘုန်းကြီးက သတ္တဝါတွေကြုံနေရတဲ့ ခံစားနေရတဲ့ ရာနှုန်းပြည့်ဆင်းရဲမွန်သမျှဟာ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန် သို့မဟုတ် ရာဂ၊ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာ အရင်းခံရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကြုံရတဲ့ဆင်းရဲမွန်သမျှ ကိလေသာတွေကြောင့်ချည်းပဲလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သူတို့မပါဘဲ ဆင်းရဲတွေမကြုံရဘူး။ မခံစားရဘူး။ အဲဒီကိလေသာတွေဟာ သူတို့ဖြစ်ဆဲမှာလည်းပဲ ကိလေသာမကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပင်ပန်းအောင် သူက ညှဉ်းဆဲတယ်။ လောဘတွေ ကြီး ကျယ်ရင် ဘယ်လို၊ ဒေါသတွေကြီးကျယ်ရင် ဘယ်လို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခံစားကြည့်ပေါ့။ ဘာမှမသိတတ်တဲ့ မိုက်မဲမှုတွေဖြစ်နေတဲ့အခါ ဘယ်လိုနေသလဲဆိုတာပေါ့။ လောင်မြိုက်တတ်တာဖြစ်လို့ မီးလိုပဲ သူကပူတယ်။ အဲဒီကိလေသာတွေ အလိုလိုက်မိလို့ ဒုစရိုက်မှုတွေ ပြုမိပြီဆိုရင် မကောင်းတဲ့ဒုစရိုက်တွေက မကောင်းကျိုးတွေရတာပဲ။ သာမန် ဒါနကုသိုလ် သီလကုသိုလ်လေးတွေ ဖြစ်သည့်တိုင်အောင် တောင်မှ ဘဝအကျိုးပေးပဲ ရတာပဲ။ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ ဒီလောက်ပဲ။ သီလပြည့်စုံမှ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ ရတာ။ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝရတော့ ကိုယ်အလိုမရှိတာတွေ ကြုံနေရတယ်။ မအိုချင်ဘဲနဲ့ အိုရတာ၊ မနာ ချင်ဘဲနဲ့ နာရတာ၊ မသေချင်ဘဲနဲ့ သေရတာ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးရတာ တွေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ရတာတွေ၊ ချမ်းသာလေးက နည်းနည်း၊ ဆင်းရဲတွေက များများ။ ဒီတော့ အဲဒီလို ဘဝဖြစ်စေတတ် တဲ့ ကုသိုလ်ဆိုတာလည်း ကိလေသာ မကင်းဘူး။ ဘဝရဲ့အပြစ်တွေကို မမြင်တာ၊ အကောင်းထင်တာ၊ အဲဒီဘဝတွေကို တမ်းတတာ တောင့်တ

တာ စွဲလမ်းတာ။ စွဲလမ်းတော့ ဘဝဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေပြု၊
ဘဝတွေရ၊ တစ်ခါတစ်ခါမှာလည်း ဒုစရိုက်တရားတွေပြုလုပ်တဲ့အခါ
ဒုစရိုက်ရဲ့ မကောင်းကျိုးတွေရ၊ ဒီတော့ ကိလေသာ ဘယ်လောက်
ဆိုးသလဲဆိုတာ ကြည့်ပေါ့။ ကိလေသာတွေ လည်ပတ်ဖြစ်ပြီးဆိုရင်
ဒုစရိုက်မှုပြုတော့တာပဲ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ထိုက်သလောက်တော့
ရှိတော့ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘဝဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကုသိုလ်ပြုတာ၊ အဲဒီ
ကံတွေကမှ တစ်ခါ ဒုစရိုက်ကြောင့် မကောင်းတဲ့ဘဝတွေ၊ ဘဝဖြစ်စေ
တတ်တဲ့ကံကြောင့် လူဘဝ နတ်ဘဝရလို့ ဆင်းရဲတွေ၊ ဒါပဲ ရနေတာ
ပဲ။ လည်ပတ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ကိလေသာတွေကို သတ်နိုင်တယ်

အခု ဆင်းရဲခြင်းရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့ ကိလေသာတွေကို
သတ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့သတ္တိဟာ နည်းတဲ့သတ္တိမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ သတိ
ပဋ္ဌာန်ကရတဲ့ သတ္တိပဲ။ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိတဲ့
အဓိဋ္ဌာန်အတန်မှာ မသိမှုကင်းတယ်။ အသိလွဲတာ ကင်းတယ်။ မသိလို့
တွယ်တာလည်း ကင်းတယ်။ စွဲလမ်းတာလည်း ကင်းတယ်။ အဲဒီ
အဓိဋ္ဌာန်အတန်မှာ ဘာကိလေသာမှ မဖြစ်ဘူး။ အကုန်လုံး ငြိမ်းနေ
တယ်။ ငြိမ်းတော့ သူ့ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ ဒုစရိုက်လည်း ပေါ်
မလာဘူး။ ဘဝဖြစ်စေတတ်တဲ့ သုစရိုက်ကုသိုလ်ကံလည်း ပေါ်မလာ
ဘူး။ သူတို့ပေါ်လာမှ ဘဝသစ်ဆိုတာ ဖြစ်ရတာ။ သူတို့ပေါ်မလာ
တော့ ဘဝသစ်ဆိုတာလည်း ငြိမ်းတယ်။ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစား
ကြည့်ရင် သိပ်ကိုကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ

တရားက သိပ်ကိုကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။

ပန်ကာလိုလည်ပတ်တဲ့တရား

ဒီနေရာဌာနမှာ ဗုဒ္ဓက ဝဋ္ဋဆိုတဲ့စကားလေး ထည့်သုံးပါတယ်။ ဝဋ္ဋဆိုတာက အင်္ဂလိပ်စာလုံးနဲ့သုံးရင် vatta၊ စဉ်ဆက်မပြတ်လည်ပတ်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ ပန်ကာများလိုပဲ။ ဘာတွေ စဉ်ဆက်မပြတ်လည်ပတ်ဖြစ်နေလဲဆိုတော့ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးနဲ့ လည်ပတ်ဖြစ်နေတာ။ အဲဒါကို ပါဠိလို ဝဋ္ဋလို့ ခေါ်ပါတယ်။ “ကြောင်းကျိုးနှစ်ဖြာ ဆက်စပ်ကာ ဖြစ်တာ ဝဋ္ဋမှတ်” ဆိုတာပေါ့။ ဒီလို သုံးထားပါတယ်။

အဲဒီဝဋ္ဋကလည်း သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ (၁) ကိလေသဝဋ္ဋ (၂)ကမ္မဝဋ္ဋ နဲ့ (၃) ဝိပါကဝဋ္ဋရယ်လို့ သုံးမျိုးပြဆိုထားပါတယ်။

အဲဒီသုံးမျိုးထဲမှာ ပထမအမျိုးအစားကတော့ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန် ဒီသုံးမျိုးပါ။ အဝိဇ္ဇာဆိုတာက အမှန်ကို အမှန်မသိ၊ အလွဲတွေသိတဲ့ သဘောပါပဲ။ တဏှာဆိုတာကတော့ တောင့်တ မက်မောတဲ့သဘောပါပဲ။ လောဘပါပဲ။ ဥပါဒါန်ဆိုတာက လောဘတွေ အားကြီးတာ။ သာယာမှုတွေအားကြီးလာတာ။ ပြီးတော့ အတ္တရှိတယ်၊ ဖန်ဆင်းရှင်ရှိတယ်ဆိုတာ အဲဒီအစွဲတွေ အားကြီးတာ။ ဒါကို ဥပါဒါန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန် ဒီသုံးမျိုးကို ကိလေသဝဋ္ဋလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိလေသဝဋ္ဋကို အမှီပြုပြီးတော့ သူ့ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ ကောင်းဆိုးအပြုအမူတွေ ဖြစ်ရတာပါပဲ။ အဲဒါ ကမ္မဝဋ္ဋ ခေါ်ပါတယ်။

ကောင်းတာလည်းပဲ ဒီကိလေသဝဋ်ကိုအမှီပြုပြီးတော့ ဖြစ်ရတာ။
ဒုစရိုက်ပြုတာလည်းပဲ ကိလေသဝဋ်ကိုမှီပြီး ပြုကြတာပဲ။

ကောင်းဆိုး အမျိုးမျိုးသောအပြုအမူကြောင့် ကောင်းကျိုး
ဆိုးပြစ် အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်တွေဖြစ်ရတာ ဝိပါကဝဋ်လို့ ခေါ်ပါ
တယ်။

နောက်ဘဝ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်တွေဖြစ်တယ်ဆိုကတည်း
ကိုက အဝိဇ္ဇာ တဏှာဓာတ်ခံက ပါလာပြီ။ အဲဒီအခါကျတော့ ဘဝ
သစ်မှာ ကိလေသဝဋ် ဖြစ်ပြန်ရော။ ကိလေသဝဋ်ကနေ ကမ္မဝဋ်
ဖြစ်ပြန်ရော။ ကမ္မဝဋ်ကနေ ဝိပါကဝဋ်ဖြစ်ပြန်ရော။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ပန်ကာ
လည်သလို ချာလပတ်လည်ပြီးဖြစ်နေတာပဲ။ အဲဒါ ကြောင်းကျိုးဆက်
ပဲဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားမိန့်ကြားထားပါတယ်။ ကြောင်းကျိုးဆက်
သဘာဝဓာတ်တွေပါပဲ။ ကိလေသဓာတ်၊ ကမ္မဓာတ်၊ ဝိပါကဓာတ်
ဆိုတာ ဓာတ်သဘာဝတွေ နာမ်နဲ့ရုပ်တရားတွေပဲ။

ကိလေသ အလည်မရပ်လို့ သူကဆက်နေရင် ကမ္မဝဋ်က
ဆက်တော့တာပဲ။ ကမ္မဝဋ်ဆက်ရင် ဝိပါကဝဋ်လည်း မပြတ်တော့ဘူး။
သူလည်း ဆက်နေတော့တာပဲ။ ဒီလို အဆက်မပြတ်ဖြစ်ရတာဟာ
အရင်းစစ်လိုက်ရင် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရား မပွားလို့ မိမိရဲ့သန္တာန်
မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရား ဖြစ်ပွားမလာလို့ဘဲဆိုတာ ကောက်ချက်
ကျပါတယ်။ ဒါ နိယာမကြီးပါပဲ။ ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် မပွားလျှင် ဝဋ်စဉ်အမြဲ
စပ်နေတာပဲ။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရား မပွားများလို့ ဝဋ်သုံးပါးလည်ရ
တယ် စပ်ရတယ်ဆိုတာဟာ ကိန်းသေနိယာမဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါပဲ။

၂၂၀ (⊕) ပဏ္ဍိတာရာမရွှေစောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို အခုလို သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရား
အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ပွားများရင် ဝဋ်သုံးပါးအလည်ရပ်တယ်။ အဲဒါကို
နောက်နေ့မှပဲ ရှင်းလင်းပါမယ်။



ကောင်းဆိုးကံရဲ့ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်

မနေ့က ဝဋ္ဋသုံးပါး အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ပြီးတော့ လည်ပတ်ပုံကို သာမည အကြမ်းစား ပြောသွားပါတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်ပုံအကျယ်ကိုတော့ ဘုန်းကြီးက မပြောတော့ပါဘူး။ လုပ်ငန်းနဲ့စပ်ပြီးတော့ဟောတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဆိုတော့ ဒီလိုပဲ ဟောရမှာပဲ။ ကိလေသဝဋ် ကမ္မဝဋ် ဝိပါကဝဋ်။ ကိလေသဝဋ်ရှိခဲ့ရင် ကမ္မဝဋ်ဖြစ်မြဲပါပဲ။ ကမ္မဝဋ်ရှိရင် ဝိပါကဝဋ်လည်း ဖြစ်မြဲပါပဲ။ ဝိပါကဝဋ်ဖြစ်တယ်ဆိုကတည်းကိုက အကျိုးရင်း အကျိုး ဆက် တစ်ဘဝအတွက်စပြု။ အကျိုးရင်းဆိုတာက ရှေးက ကိလေသဝဋ် အကြောင်းပြုပြီးတော့ ပြုခဲ့တဲ့အပြုအမူ ကောင်းကံ ဆိုးကံကြောင့် ဘဝအသစ် စလိုက်တာပေါ့။ အဘိဓမ္မာပြော ပြောမယ်ဆိုရင် ပဋိသန္ဓေ စိတ် စဖြစ်တာပဲ။ ရုပ်နည်းနည်းလည်း ပါပါတယ်။ လောကဓာတ်

ပညာအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် sperm နဲ့ ovum နဲ့ ပထမဆုံး အမိလောင်းမှိုက်ထဲမှာ စတင်တဲ့အပိုင်းလေးပေါ့။ ဒီအပိုင်းလေးကတော့ ဘာမှကြာတာမဟုတ်ဘူး။ အဘိဓမ္မာအခေါ်တော့ ကလလရေကြည် တည်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်ကလေးကလည်း နည်းနည်းလေး။ အဲဒီရုပ်ကလေးပေါ်မှာ စိတ်က မှီပြီးတော့ဖြစ်ရတာ။ စိတ်လည်းပဲ ပါပါတယ်။ အဲဒါ အကျိုးရင်းခေါ်ပါတယ်။ လူ့ဘဝဆိုရင် အမိဝမ်း ထဲမှာပေါ့။ အခြားဘဝတွေဆိုရင် အခြားအခြားဘဝအလိုက်ပေါ့။ နတ်တို့ ဗြဟ္မာတို့ကတော့ ဒီလို ပဋိသန္ဓေနေရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကောင်အထည်လိုက်ကြီးပေါ်တာပဲ။ ဒါကတော့ ထားပါတော့။

အကျိုးဆက်ဆိုတာက မြင်လိုက်၊ ကြားလိုက်၊ နံလိုက်၊ စားလိုက်၊ ထိလိုက်၊ သိလိုက် ဒါတွေဖြစ်နေတာပေါ့။ ဒါတွေကတော့ ကုသိုလ်လည်းမဟုတ်ဘူး။ အကုသိုလ်လည်းမဟုတ်ဘူး။ ကြား အကျိုးဆက် စိတ်တွေဖြစ်နေတာပဲ။ အခု ယောဂီတွေကိုယ်တိုင်လည်း မြင် ကြား နံ စား ထိတွေ့ ဒါတွေသိနေတာပဲ။ အကျိုးဆက်တွေပါပဲ။ အဲဒီ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်တရားတွေမှာ နဂိုက အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဓာတ်ခံက ပါလာတော့ အဲဒီဓာတ်ခံ အကြောင်းပြုပြီးတော့ မြင် ကြား နံ စား ထိတွေ့တဲ့အခါ သိတဲ့အခါ သဘာဝအစစ်တွေကို မရှုလို့ မသိပြန်ဘူး။ မသိတော့ သာယာတပ်မက်ပြန်ရော။ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာ ထပ်ဖြစ်တယ်။ ဥပါဒါန်တွေထပ်ဖြစ်။ သူ့ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ ကံတွေပြု။ ကံကမှတစ်ခါ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက် ဝိပါကဝဋ်ဖြစ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ရဟတ်လည်သလို ချာလပတ်လည်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတာကို ဝဋ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါ မနေ့က ကိလေသဝဋ် မပြတ်ရင် ကမ္မဝဋ်

လည်းပဲဆက်၊ ကမ္မဝဋ်ဆက်ရင် ဝိပါကဝဋ်လည်းပဲ မပြတ်ဘူး ဖြစ်
တော့တာပဲဆိုတာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေ့ အဲဒါကို လောကီဥပမာလေးနဲ့
ထင်ရှားအောင်လို့ အကျဉ်းချုပ်တင်ပြပါမယ်။

သစ်ပင်ဥပမာ

ဥပမာကတော့ အများလက်လှမ်းမီတဲ့ အလွယ်ဆုံးဥပမာပဲ။
ဆိုကြပါစို့။ ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်မှာ သူ့မျိုးစေ့အလိုက်ပေါက်ရောက်နေတဲ့
သစ်ပင်အမျိုးမျိုးရှိသလို သတ္တဝါတွေလည်း ကောင်းကံ ဆိုးကံအလိုက်
သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတွေ ကွဲပြားနေပါတယ်။ ဒါ လက်ခံရမှာပါပဲ။
ကံကြောင့်ဖြစ်တာပေါ့။ အဲဒီသတ္တဝါတွေထဲက လူသတ္တဝါတစ်ယောက်
ရွေးထုတ်လိုက်ပေါ့။ သစ်ပင်တစ်ပင်နဲ့ သတ္တဝါတစ်ဦးတစ်ယောက်
အဲဒါနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပေါ့။ တစ်ပင်လုံးမှာ ပျံ့နှံ့နေတဲ့ အစိုအစေး
ဓာတ်နဲ့ ကိလေသဝဋ်နဲ့ ယှဉ်ကြည့်လိုက်ပေါ့။ ဒီကစပြီးတော့ ကြည့်ဖို့
လိုပါတယ်။ အသီးအဆန်ဓာတ်နဲ့ ကမ္မဝဋ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပေါ့။
နောက်ပေါက်အပင်သစ်နဲ့ ဝိပါကဝဋ်နဲ့ ယှဉ်ကြည့်လိုက်ပေါ့။ သစ်ပင်
မလိုအပ်ဘူးဆိုရင် သစ်ပင်သတ်တဲ့နည်း ပယောဂနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်
ဝိပဿနာနဲ့ ယှဉ်ကြည့်လိုက်ပေါ့။ တစ်ပင်လုံးမှာရှိတဲ့ အစိုအစေးဓာတ်
တွေ ပွားစီးအောင်ပြုလုပ်ပေးတဲ့ မြေရေလေနေနဲ့ လူ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ
နတ်ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ ရိုးရိုးဗြဟ္မာ့ချမ်းသာနဲ့ ယှဉ်ကြည့်လိုက်ပေါ့။
နတ်ချမ်းသာနဲ့ ဗြဟ္မာ့ချမ်းသာ ကိုယ်က မသိသေးတော့ အဲဒါ ထား
လိုက်တော့။ လူ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာနဲ့ ယှဉ်တွဲကြည့်ပေါ့။

တစ်ပင်လုံးပျံ့နှံ့နေတဲ့ အစိုအစေးဓာတ် အကြောင်းပြုပြီးတော့

၂၂၄ ⊕ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

အပင်က ဖူးပွင့်သီးရတာကိုး။ သီးလာပြီဆိုရင် အဲဒီအသီးကနေ နောက်ထပ် မျိုးဆက်လည်း ဆက်ရမှာကိုး။ အစိုအစေးဓာတ်နဲ့ ကိလေသဝဋ်တူတယ်။ ကိလေသာ အစိုအစေးဓာတ်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ နောက်ဘဝသစ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ကောင်းကံ ဆိုးကံ အသီးအဆန် ဖြစ်ရတယ်။ ခြောက်နေတဲ့သစ်ပင်ကတော့ ဘယ်တော့မှ မသီးပါဘူး။ အစိုအစေးဓာတ်တွေရှိနေတဲ့ သစ်ပင်ကသာ ဖူးပွင့်ပြီး သီးတာပါ။ ခြောက်ပြီဆိုရင် အဲဒါတွေ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ကိလေသာအစိုအစေးဓာတ် ရှိတယ်ဆိုရင် တစ်ခုခုကတော့ သူလုပ်တော့တာပဲ။ သန့်ရှင်းတဲ့ ကိုယ် နှုတ် စိတ် အပြုအမူဖြစ်တယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့ ကိုယ် နှုတ် စိတ်ထား အပြုအမူဖြစ်တယ်။ အပြုအမူမဖြစ်ဘဲတော့ နေလို့မရပါဘူး။ ဖူးပွင့် သီးရတာပဲ။ အသီးအဆန်ဓာတ်ရှိပြီဆိုရင် ဒီထဲက နောက်ထပ် အပင်သစ်ဆက်ဖို့ရာအတွက် မျိုးက ပါလာပြီ။ နောက်ထပ်အပင်သစ် ဆက်တာ ဝိပါကဝဋ်နဲ့တူတယ်။ အသီးအဆန်ကနေ မျိုးဓာတ်ပါလာ တော့ အပင်သစ်ဖြစ်သလို ကမ္မဝဋ်ခေါ်တဲ့ အသီးအဆန်ဓာတ်ဖြစ်ပြီ ဆိုရင် ဝိပါကဝဋ်ခေါ်တဲ့ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက် နောက်ထပ်မျိုးဆက် တော့တာပဲ။ အဲဒါဟာ သိပ်သဘာဝကျပါတယ်။

ကာမဂုဏ်ချမ်းသာက ကိလေသာတွေကို ပွားစီးစေတယ်

မျိုးဆက်မပြတ်ရေးအတွက် အသီးအဆန်ဓာတ်ဟာ အစိုဓာတ် ရှိတဲ့သစ်ပင်က သီးနေလို့ ဆက်နေရတယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်း နားလည်သလို ကိလေသာအစိုဓာတ်ရှိနေလို့ ကမ္မဝဋ်ခေါ်တဲ့ အသီး အဆန်ဓာတ် နောက်ထပ်အကျိုးအရင်း အကျိုးဆက် ဝိပါကဖြစ်

တယ်။ တစ်ပင်လုံးပျံ့နှံ့နေတဲ့ အစိုအစေးဓာတ်တွေကို ဘယ်သူက
 ပွားစီးအောင်လုပ်ပေးနေသလဲဆိုတာ သုံးသပ်ဖို့လိုသလို အဝိဇ္ဇာ
 တဏှာ ဥပါဒါန်ခေါ်တဲ့ ဒီကိလေသာတွေကို ပွားစီးအောင် ဘယ်သူက
 လုပ်ပေးနေသတုန်းဆိုတာ သိဖို့လိုတာပေါ့။ သစ်ပင်အစိုဓာတ် မပြတ်ဖို့
 အတွက်ကတော့ ရေဓာတ် မြေဓာတ် လေ နေရောင်ခြည် အဲဒါတွေ
 ကနေ ပွားစီးအောင် ပြုလုပ်ပေးနေတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီဓာတ်တွေနဲ့
 အဆက်ဖြတ်လိုက်ရင် ဒီသစ်ပင်ဟာ တဖြည်းဖြည်းခြောက်ပြီးတော့
 သေဖို့ပဲ ရှိတော့တာပါပဲ။ သီးဖို့မရှိတော့ဘူး။ အသီးမရှိတော့ရင်
 နောက်ထပ်မျိုးဆက်လည်း မဆက်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါလေး မြင်အောင်
 ကြည့်ရမယ်။ ထို့အတူပဲ ကိလေသာတွေပွားစီးနေတာဟာ လူ့ဘဝ
 ဆိုရင် လူ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာတွေ မြင်ရတာကောင်း ကြားရတာကောင်း
 နံရ စားရ ထိရတာကောင်း ဒါလေးတွေ ကြည့်နူးပြီးတော့နေတာ။
 အဲဒါလေးတွေပေါ်မှာ အပြစ်မမြင်တာ အဝိဇ္ဇာ၊ ကာမဂုဏ်ရဲ့ အပြစ်
 မမြင်တာ အဝိဇ္ဇာ၊ အပြစ်မမြင်ရုံတင် မဟုတ်ဘူး၊ အကောင်းထင်တာ
 ဒါလည်း အဝိဇ္ဇာခေါ်တယ်။ ကာမဂုဏ်ရဲ့အပြစ်ကို မသိမှု သိမှားမှု
 အကောင်းထင်မှု အကောင်းထင်မှတော့ သာယာတပ်မက်ပြီပေါ့။
 တဏှာလာပြီ။ သာယာတပ်မက်ပြီဆိုရင် တဏှာလည်းပဲ အားကောင်း
 လာတာပဲ။ အတ္တအစွဲလည်း အားကောင်းတော့ ဥပါဒါန်လည်း ဖြစ်ပြီ
 ပေါ့။ အဲဒါတွေ ပွားစီးလာတာပဲ။ ဒီတော့ လူ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာက
 အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန် ကိလေသာတွေကို ပွားစီးစေတယ်ဆိုတာ
 သိပ်ထင်ရှားပါတယ်။

ကြားတဲ့အခိုက် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ဖြစ်ပုံ

နည်းနည်းလေးသိသာရုံ ဆက်ပြီး ရှင်းပါဦးမယ်။ အကျိုးဆက်တရားတွေဟာ မြင်လိုက် ကြားလိုက် နံလိုက် စားလိုက် ထိလိုက် သိလိုက်-အဲဒါတွေက အကျိုးဆက်တရားတွေ ဖြစ်နေတယ်။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း အကျိုးဆက်တရားတွေဖြစ်တိုင်း ခံစားမှုတော့ ပါသွားတာပဲ။ ကောင်းတဲ့ခံစားမှု၊ မကောင်းတဲ့ခံစားမှု၊ အလယ်အလတ်ခံစားမှု။ ဆိုကြပါစို့ ... အသံလေးတွေကြားတယ်၊ သာယာချိုအေးတဲ့အသံလေးတွေဆိုရင် နားထောင်လို့ကောင်းတယ်၊ ခံစားမှုကောင်းတယ်။ ဆိုးဝါးတဲ့အနိဋ္ဌအသံတွေဆိုရင် မကြိုက်ဘူး။ ခံစားလို့ မကောင်းဘူး။ တချို့အသံတွေကျတော့လည်း ကောင်းတယ်မဟုတ်ဘူး၊ မကောင်းဘူးလည်း မဟုတ်ဘူး။ မသိမသာပဲ ကြားသွားတာပဲ။ သို့သော် ကြားတိုင်း ဒီလိုကြားခံစားမှု ဖြစ်မြဲပါပဲ။ အဲဒီခံစားတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်း ထည့်ရင်ထည့်၊ မထည့်ဘူးဆိုရင် ခံစားချက်ဝေဒနာလည်း မသိတော့ဘူး။ မရှုတော့ မသိဘူး။ အဲဒါ အဝိဇ္ဇာဖြစ်သွားတယ်။ အစိုဓာတ် ဝင်သွားတယ်။ ကြားရတာကောင်းတယ်ဆိုတာလေးလည်း ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီအထင်လည်းရောက်သွားတယ်။ အဝိဇ္ဇာက အမှန်သာ မသိတာ၊ အလွဲတွေတော့ လျှောက်လျှောက်သိတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီကြားရတာလေး ခံစားတာကို မက်မောတယ်။ သာယာတပ်မက်တယ်။ တဏှာဖြစ်သွားတယ်။ ထပ်ခါထပ်ခါလည်း ကြားချင်လာတယ်။ တဏှာက ပိုပြီးတော့ အားကောင်းသွားပြီ။ ကြားနေတာက ငါလေးက ကြားနေတာပဲဆိုတာ ဇီဝအတ္တလေးတစ်ခုအနေနဲ့ ဒီမှာ ယူစွဲထားတယ်။ အဲဒါဟာ ကြားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ခံစားမှုမှနေပြီး

တော့ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန် ကိလေသာဖြစ်လာပုံပဲ။ “ကိလေမပြတ် ကံကဆက်” ဆိုတော့ နောက်ပိုင်းက “ဝိပါက်မကင်းပြတ်” ဆိုတာ ကောက်ချက်ချလိုက်ရင် ကြားကြားချင်း အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ မမှတ်တဲ့အတွက် ဟိုနေ့က ခွဲပြတဲ့အတိုင်း ဆိုင်ရာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်တွေ မပါတော့ အဲဒါတွေလည်း မသတ်နိုင်တော့ဘူး။ “ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် မပွားလျှင် ဝဋ်စဉ်အမြဲစပ်” ဆိုတာ အမြဲတမ်းစပ်နေတော့တာပဲ။ အဲဒီအမြဲက လောက်ပဲ ရှင်းပြနိုင်မယ်။ ကျန်တဲ့ မြင်တဲ့ နံတဲ့ စားတဲ့ ထိတဲ့ သိတဲ့ အခိုက်အတန့်ခံစားပုံတွေ၊ ခံစားမှုဝေဒနာကနေပြီး ဟိုဖက် အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန်ဖြစ်ပုံကို ဆက်စပ်ပြီးတော့ ယူကြပေါ့။ ကိလေသာ မပြတ်ရင် ကမ္မဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်ကနေ ဝိပါကဝဋ် ဖြစ်ပွားပုံလေးတွေပေါ့။

မရင့်ကျက်သေးရင် ချစ်လွယ် မုန်းလွယ်တယ်

စိတ်ဟာ ပင်ကိုယ်သဘောအားဖြင့် အမှန်မသိ အလွဲတွေ သိသိနေတဲ့ အဝိဇ္ဇာ အကောင်းထင်ပြီးတော့ သာယာတပ်မက်တောင့်တတဲ့ တဏှာအရင်းခံ ဘဝအဆက်ဆက်က ပါလာတာ။ ဒီတော့ စိတ်ဟာ သေးငယ်တဲ့သဘော၊ နုနယ်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ သေးငယ်ရာကနေ ကြီးထွားအောင်၊ နုနယ်ရာကနေ ရင့်ကျက်အောင် ပြုပြင်ပေးရပါတယ်။ ဒီလို မပြုပြင်ဘူးဆိုရင် အရွယ်က ကြီးလာပေမယ့်လို့ စိတ်ကတော့ သေးငယ်မြဲ သေးငယ်နေပါတယ်။ နုနယ်မြဲ နုနယ်နေပါတယ်။ ဒါ ဒီတိုင်းဖြစ်ရမှာပါပဲ။ သစ်သီးနုလေးများဟာ အထိမခံနိုင်သလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ကြီးထွားအောင် ရင့်ကျက်အောင် ပြုလုပ်မထားတဲ့စိတ်ဟာ

၂၂၈ ① ပဏ္ဍိတာကုမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

စိတ်ကြိုက် လူဌာရုံ၊ မကြိုက်တဲ့ အနိဋ္ဌာရုံ ဒါတွေနဲ့ ထိခိုက်လိုက်ရင် မခံနိုင်ဘူး။ အဲဒါတွေက လာပြီးဆောင်တိုးထိခိုက်လိုက်ရင် မခံနိုင်ဘူး။ တုံ့ပြန်မှု မြန်တယ်။ ဆတ်တယ်။ သစ်သီးနုနုလေးများဟာ ထိလိုက်ရင် ပုပ်လွယ်သလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ပြုပြင်မထားရသေးလို့ မကြီးထွားသေးတဲ့စိတ် မရင့်ကျက်သေးတဲ့စိတ်ဟာ စိတ်ကြိုက် လူဌာရုံနဲ့ပဲတွေ့တွေ့၊ အနိဋ္ဌာရုံနဲ့ပဲတွေ့တွေ့။ အဲဒါတွေနဲ့ထိခိုက်လိုက်ရင် ရာဂ၊ ဒေါသ ဖြစ်လွယ်တယ်။ ဆိုလိုတဲ့သဘောကတော့ ချစ်လွယ်တယ်၊ မုန်းလွယ်တယ်ပေါ့။ ဆတ်တယ်။ sensitive ဖြစ်တယ်။ ဒါ လက်ခံရမယ်။ အခု သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရား အားထုတ်မယ်ဆိုတာ အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင် အားထုတ်ရတယ်ဆိုတာ နားလည်ဖို့ပဲ။

သတိနဲ့မတားနိုင်ဘူးဆိုရင်

လူတွေမှာ မြင် ကြား နဲ့ စား ထိတွေ့နေတိုင်း ခံစားမှုတစ်ခု ကတော့ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဆိုးခံစားမှုကြုံရတာ၊ ကောင်းခံစားမှုကြုံရတာ ကြားခံစားမှုကြုံရတာ ဘဝရဲ့အကျိုးဆက်တွေပဲ။ ဘဝရဲ့အကျိုးဆက်တွေပေါ်တဲ့အခါမျိုးမှာ သတိက မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဟိုဖက် အသစ်တွေဖြစ်တော့တာပဲ။ အဆိုးခံစားရတဲ့အခါ အကောင်းမျှော်တယ်။ တောင့်တတယ်။ သာယာတပ်မက်တယ်။ အကောင်းတွေကြုံနေပြီဆိုရင် ကောင်းသည်ထက်ကောင်းချင်တယ်။ အလယ်အလတ်ခံစားမှုဆိုရင်လည်း ငြိမ်သက်တဲ့သဘောဆိုတော့ သုခနဲ့ သဘောချင်းတူနေတော့ သူကလည်းပဲ တဏှာဖြစ်စေတာပဲ။ ဘာဝေဒနာပဲပေါ်ပေါ် အဲဒီမှာ သတိနဲ့မတားနိုင်ဘူးဆိုရင်တော့

ကိုယ်ထဲမှာ တစ်ခုခုကတော့ ဆက်တော့တာပဲ။ တဏှာဆက်တော့တာပဲ။ ဥပါဒါန်အထိ ဆက်သွားတော့တာပဲ။ နောက် ကံတွေ လာတော့တာပဲ။ ဒါကတော့ သေချာတယ်။

အကျိုးရှိမှုမှတ်တော့ အမှန်ကိုသိပြီး အကြောင်းမပေါ်တော့ဘူး

ဘုန်းကြီးတို့ ဓမ္မနယ်ထဲမှာ ဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။ “အကျိုးရှိမှတ်၊ အကြောင်းသတ်၊ မစပ်သံသရာ”ဆိုထားပါတယ်။ ဘဝရဲ့ အဆက် အကျိုးရင်း ပဋိသန္ဓေစိတ်ကိုတော့ ပဋိသန္ဓေကာလတော့မှတ်လို့ မရဘူးပေါ့လေ။ ခဏလေးပြီးသွားတာ။ အကျိုးဆက်တရားတွေပဲ မှတ်ရတယ်။ “အကျိုးရှိမှတ် အကြောင်းသတ်”တဲ့။ အကျိုးရှိမှတ်တော့ အမှန်သိနေတယ်။ အမှန်သိနေတော့ အမှားသိတာ ပျောက်ပြီပေါ့။ မသိလို့တွယ်တာလည်း မရှိတော့ဘူးလေ။ တွယ်မှ စွဲလန်းမှာကိုး။ စွဲလန်းမှုလည်း မရှိတော့ဘူး။ “အကျိုးရှိမှတ် အကြောင်းသတ်”ဆိုတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်တော့ အမှန်တွေသိပြီး အကြောင်းမပေါ်တော့ဘူး။ “မစပ်သံသရာ”ဆိုတာ ကိလေသဝဋ် ပြတ်သွားပြီပေါ့။ ကိလေသဝဋ် ပြတ်သွားရင် ကံမဆက်တော့ဘူး။ ကံမဆက်တော့ရင် ဝိပါကဝဋ်လည်းပဲ ကင်းပြတ်တော့တာပဲ။ “ကိလေသဝဋ်ပြတ် ကံမဆက် ဝိပါကကင်း မြဲမှတ်”ဆိုတာ အဲဒါပဲ။

စိတ်ကိုလည်း ဗီတာမင်အစုံကျွေးရတယ်

တစ်နည်းအားဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ကို သင့်တော်တဲ့အစာကျွေးတဲ့သဘောပါပဲ။ အစာနဲ့မကင်းနိုင်တဲ့

ရုပ်ကိုယ်ကြီး ရထားပြီဆိုရင် နေ့စဉ် သင့်တော်တဲ့အစာ ကျွေးရပါတယ်။ ဗီတာမင်အစုံပေါ့။ သက်စောင့်ဓာတ်စုံတဲ့အစာတွေကျွေးရပါတယ်။ ပြီးတော့ မသင့်တဲ့အစာတွေလည်း ရှောင်ရပါတယ်။ ဒီလိုပဲ သတိပဋ္ဌာန်က အကျိုးဆက်တရားတွေ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း သတိထား နေရတာက အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန်ခေါ်တဲ့ ကိလေသာဝဋ်ဆိုတဲ့ မတဲ့တာတွေ စိတ်အစဉ်မှာ မဝင်ရအောင်တားတဲ့သဘောပါပဲ။ သူတို့ ဝင်သွားပြီဆိုရင် မတည့်တဲ့အစာ စားမိရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆိပ်ဖြစ် သလို ဘဝဖြစ်စဉ်မှာ ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အစာကျွေး တယ်ဆိုတာလည်း မတည့်တဲ့အစာတွေ အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားပြီး တော့ တည့်တဲ့ သင့်မြတ်တဲ့ ဗီတာမင်အစုံပါတဲ့ အစာတွေကို ထည့်ရ တယ်။ မတည့်တဲ့အစာ မရောက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အန္တရာယ် မရောက်ဘူးပေါ့။ ရောဂါမရဘူးပေါ့။ တည့်တဲ့ သင့်မြတ်တဲ့အစာတွေ သက်စောင့်ဓာတ်အစုံပါတဲ့အစာတွေ ထည့်ပြီဆိုရင် အစာကနေပြီး ရုပ်သစ်တွေ-သန့်ရှင်းတဲ့ရုပ်သစ်တွေ၊ ကျန်းမာတဲ့ရုပ်သစ်တွေ၊ သန့်စွမ်းတဲ့ ရုပ်သစ်တွေ ထူးထူးခြားခြားကြီး ဖြစ်လာတာပဲ။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန်ခေါ်တဲ့ မတည့်တဲ့ ကိလေသာဝဋ်ကို သတိနဲ့ တားနိုင် တယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဗီတာမင်အင်အားတွေ တစ်ပြုံကြီး စုပြုံပြီးတော့ ကျလာလေပဲ။ အဲဒီသဘောမျိုးပါပဲ။ ဒါနကြောင့် ပေါ်ပေါ်ချင်း လင်ငင်းမှတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်လို့ဆိုတာ။

သစ်ပင်သတ်သူရဲ့ ပယောဂအရ တစ်ပင်လုံးပျံ့နှံ့နေတဲ့ အစို အစေးဓာတ်ကို နောက်မဆက်ရအောင်လို့ အဆက်ဖြတ်လိုက်ပြီဆိုရင် တဖြည်းဖြည်း သစ်ပင်က ခြောက်ခမ်းပြီးတော့ သေသွားတယ်။ မျိုးဆက်

မဆက်တော့သလိုပေါ့။ ယောဂီရဲ့ဝိပဿနာဉာဏ်က ကိုယ်ထဲက ဒုက္ခ သစ္စာထိုက်တဲ့တရားတွေ သိတိုင်းသိတိုင်း မသိပျောက်သွားပြီ။ အလင်း ရောက်တော့ အမှောင်ပျောက်သလို အမှန်သိတော့ အလွဲသိတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ မသိလို့ တွယ်တာစွဲလမ်းတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ယောဂီရဲ့ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန်ခေါ်တဲ့ ကိလေသာ တွေ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲနဲ့ တဖြည်းဖြည်းခြောက်နေတာ။ သူတို့မဖြစ်တော့ စိတ်အစဉ်မှာ မတည့်တဲ့အစာမရောက်တော့ ဘာမှ အန္တရာယ်မဖြစ်ဘူး။ အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ဘူး။ အခြားတည့်တဲ့အစာတွေ တစ်ပြုံကြီး ဝင်လာတော့တာပဲ။ နာမ်ပိုင်း ရနိုင်ရာဗီတာမင်အစုံ ဝင်လာတော့တာပဲ။ အဲဒါ သိပ်အံ့သြစရာကောင်းတယ်။ အဲဒါကို “ကိလေဝဋ်ပျက် ကံမဆက် ဝိပါက်ကင်းမြဲမှတ်”၊ “ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် ပွားများလျှင် ဝဋ်စဉ် အမြဲပြတ်”ဆိုတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ ဟိုနေ့က တစ်မှတ်တစ်မှတ်အတွင်းမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပုံ ပြောခဲ့တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါသွားတာပဲ။

မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တမယ်ကောင်းအပျော်

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဗီတာမင်အစုံ ဆက်ကာဆက်ကာ စားရတဲ့ အတွက် သန့်ရှင်းကျန်းမာ အားကောင်းတဲ့ ရုပ်တွေ အသားတွေဟာ တောက်တောက်ပပ ကြည်ကြည်လင်လင် ဖြစ်လာတယ်။ အရောင် တွေ ထွက်နေသလား ထင်ရလောက်အောင်ပဲ။ ထို့အတူပဲ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ပိုင်းလောက် ရောက်လာပြီဆိုရင် သင့်မြတ်တဲ့သဘောတွေချည်း ပဲ။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန်ကင်းပြီးတော့ သင့်မြတ်တဲ့စိတ်အစာတွေ

၂၃၂ ⊕ ပဏ္ဍိတာရာမရွှေစောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး

ခမ္မောဇတွေ စိတ်အစဉ်မှာ ဝင်နေတော့ စိတ်က ကြည်လင်တောက်ပလာတယ်။ ဝိပဿနာအရောင်တွေ အံ့သြဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ဖြစ်လာတယ်။ ဒါတွေ ထူးခြားလာတာပေါ့။ အရောင်တွေတောက်လာတယ်။ အသိဉာဏ်တွေလည်း ထက်ထက်မြက်မြက်ဖြစ်လာတယ်။ ပြီးတော့ နှစ်သိမ့်အားရမှု ပီတိ၊ ထိုင်ထားတဲ့အထိုင်တောင်မှ မဖျက်ချင်လောက်အောင် နှစ်သိမ့်အားရတဲ့ပီတိတွေများ ပီတိငါးမျိုးတောင် ဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲဒါတွေတော့ ခွဲပြီးတော့မပြောနိုင်ဘူး။ အေးချမ်းမှု ပဿဒ္ဓိ၊ ပူပင်မှုမရှိဘဲ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အေးချမ်းနေတာပေါ့။ ဒီအခါမှာ ကိုယ်ကလည်း လေးလံခြင်းမရှိဘူး။ ကြမ်းတမ်းခြင်းလည်း မရှိဘူး။ အလုပ်လုပ်ရတာ ချောချောမွေ့မွေ့ပဲ။ မချောမွေ့တာလည်း မရှိဘူး။ ညောင်နာနာကြီးဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲတဲ့သဘောလည်း မရှိတော့ဘူး။ ပဿဒ္ဓိကအစ အင်မတန်ကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ထူးထူးခြားခြားဖြစ်လာတာ။ အင်မတန်ကို အံ့သြစရာကောင်းတာ။ အဲဒီအခါမျိုးကို စာကဆိုထားတာက “အမာနုသီ ရတိ ဟောတိ”တဲ့။ တကယ့်သဘာဝရှုကွက်တွေကို ရိပ်ခနဲပေါ်ရိပ်ခနဲပျောက် ခပ်သွက်သွက်သိမြင်လာတော့ စိတ်ကကြည်လာပြီး ထူးထူးခြားခြား တရားအရသာတွေဖြစ်လာတယ်။ အမာနုသီ ရတိ ဟောတိ-ကာမဂုဏ် ထူထပ်တဲ့ လူနတ်မွေ့လျော် အပျော်နဲ့မတူတဲ့ လူ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ လက်လှမ်းမမီတဲ့ အပျော်မျိုး စိတ်ကောင်းနဲ့ အသိဉာဏ်တိုးတက်ပြီးတော့ မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်းအပျော်မျိုး ပေါ်လာတယ်။ ကာမဂုဏ်အပျော်ထက် အဆပေါင်းများစွာသာတဲ့ အပျော်မျိုး ပေါ်လာတယ်။ ဆက်သာအားထုတ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ

ဒီဘဝမှာတော့ အရိယာဖြစ်ဖို့ကတော့ သေချာတာပဲ။ အဲဒီလောက် အထိ ကောင်းပါတယ်။ စာထဲမှာတော့ မသေတရားလို့တောင် တင်စားထားတယ်။ အမြိုက်တရားလို့တောင် တင်စားထားတယ်။ တရားကောင်းတွေက အဲသလို ဖြစ်လာတယ်။ တစ်ခါတည်း ပြုံးပြီး တော့ ကျလာတော့တာပဲ။ တရားတွေ အင်မတန်ထူးခြားတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့အဘိဓမ္မာအဆိုအရ သောဘနစေတသိက်တွေ တစ်ခါ တည်း ဆုံကျ ပြုံကျလာတာပဲ။ ရှုမှတ်မှုက ကောင်းနေတော့ ကိလေသာ အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်းတော့ စိတ်တွေက တင့်တင့် တယ်တယ် လှလှပပ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို သောဘနလို့ ခေါ်တာပါပဲ။ အဲဒီသောဘနစေတသိက် တင့်တယ်လှပတဲ့ စေတသိက် တွေနဲ့ ပူးပေါင်းရတဲ့စိတ် သန့်ရှင်းတဲ့စေတသိက်တွေနဲ့ ပူးပေါင်းရတဲ့ စိတ်တွေဟာလည်း သိပ်ကို ထူးထူးခြားခြား အညစ်အကြေးတွေ ကင်းပြီးတော့ သန့်ရှင်းတင့်တယ်တဲ့သဘောတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အင်မတန်အံ့သြစရာကောင်းတယ်။ ပြီးတော့ ချမ်းသာ- နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းပြီးတော့ တစ်မိမိနဲ့ကောင်းနေတာ။ ဒီနေရာမှာ ချမ်းသာတွေ ပြောရမယ်ဆိုရင် အများကြီးပြောစရာရှိပါတယ်။ အမြွက်လောက် ပါပဲ။ နောက် အကြောင်းညီညွတ်တဲ့အခါ ဒါတွေ ပြောရမှာပဲ။ ပြီးတော့ “ဝိပဿနာရှုသူမှာ သဒ္ဓါဖြစ်ပွားသည်”ဆိုတဲ့အတိုင်း ယုံကြည်မှု ဖြစ်လာတယ်။ “ဟာ...ဟုတ်လိုက်လေ၊ တရားတွေ အခုမှ အားထုတ် ရတာ၊ စောစောကများအားထုတ်ရရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ” ဆိုတာ ဝိပဿနာနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ လက်ခံယုံကြည်မှု အဓိမောက္ခဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်တာ၊ မှန်ပြီ-ဒီနည်းမှန်ပြီ။ ဒီနည်းအတိုင်း အား

ထုတ်လို့ အကျိုးရလဒ်ကမှန်ပြီဆိုတာ အင်မတန်အားကောင်းတဲ့ သဒ္ဓါ
 တရားတွေလည်း ဖြစ်လာတယ်။ ပြီးတော့ ဝီရိယကလည်း မျှညီလာ
 တယ်။ လျော့ရဲတဲ့သဘောလည်း မရှိဘူး။ သိပ်ပြီးတော့ အားစိုက်တဲ့
 သဘောလည်း မရှိဘူး။ တဖြည်းဖြည်း အရှိန်နဲ့တက်နေတဲ့ မှန်ကန်တဲ့
 ဝီရိယလည်း ဖြစ်လာတယ်။ ဥပဋ္ဌာနဆိုတာက ချက်တိုင်းမလွဲ၊ သတိက
 လည်းပဲ သုပဋ္ဌိတသတိ ခေါ်ပါတယ်။ သုပဋ္ဌိတဆိုတာ ဟိုနေ့က
 ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အာရုံမှာမှီကပ်ပြီးတော့နေတာ။ လွတ်တယ်လို့ မရှိ
 ရလောက်အောင် သတိကလည်း သိပ်ကောင်းလာတယ်။ တရားထူးလို့
 ထင်ရလောက်အောင် အဲဒီလိုကိုဖြစ်တာ။ ဒီအခါမှာ ယောဂီက တချို့
 ဗဟုသုတမရှိဘူးဆိုရင် တရားထူးတွေရပြီလို့တောင် ထင်တာ။ အဲဒီလို
 လမ်းလွဲမဖြစ်ရအောင်လို့ ဒီအခါမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ သိပ်လိုတာ။
 အဲဒီလိုမဖြစ်သည့်တိုင်အောင်တောင်မှ ကိုယ့်ဖြစ်တဲ့ဟာလေးတွေပေါ်မှာ
 သိမ်မွေ့တဲ့တဏှာလေးဖြစ်တယ်။ နိကန္တိခေါ်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံက
 နေပြီးတော့ တရားဖက်ကိုပြောင်းယူလိုက်တော့ အင်မတန်ကြမ်းတမ်းတဲ့
 ကာမရာဂတွေ အဲဒါတွေ ရွံ့မှန်းစက်ဆုပ်ပြီးတော့ တရားဖက်လှည့်လာ
 တာ။ အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။

မနက်ဖြန်မှ ကလျာဏမိတ္တ အကြောင်းဂုဏ်ရည် အကျိုး
 ဂုဏ်ရည် ပြောပြပြီး နောက်ဆုံး တရားအဆုံးသတ်ပါမယ်။



အရိယမဂ်ဖြစ်ပါမှ တရားဝင်ကိစ္စပြီးတယ်

ဒီနေ့ နောက်ဆုံးတရားဟောရမှာပါ။ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ တရား အားထုတ်တော့ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားသိမှုကအစ အသိဉာဏ်လေးတွေ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်လေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အခြေခံက စပြီးတော့ ဉာဏ်ဖြစ်ပုံတွေ ဆက်ပြီးတော့ဟောဖို့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ရှေ့ပိုင်း ဉာဏ်ဖြစ်ပုံလောက်ပဲ ဘုန်းကြီးတို့ဟောလေ့ရှိပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ဉာဏ်ဖြစ်ပုံတွေဟောလို့ရှိရင် ယောဂီများ မတွေ့သေးဘူးဆိုရင် နောက် ကိုယ်အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ဖြစ်နိုင်တာဖြစ်လို့ ဥဒယဗ္ဗ ဉာဏ် သာမန်ဖြစ်ပုံလောက်ပဲ ဘုန်းကြီးတို့ဟောပါတယ်။ အထက် ဉာဏ် ဖြစ်ပုံတော့ မဟောပါဘူး။

ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရှင်ကျက်ပြည့်စုံသွားရင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ချုပ်ငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ပြု

သွားတော့တာပဲ။ အဲဒီအခါမှာ “နိဗ္ဗာန်မြင်က ကြွင်းသစ္စ မှန်စွာသိမှုပြီး” တဲ့။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် အခိုက်အတန့်မှာတော့ “ဒုက္ခမြင်က ကြွင်းသစ္စ မှန်စွာသိမှုပြီး” ကိုယ်ထဲကပေါ်တဲ့ ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့တရားတွေ သူတို့ ဖြစ်ဆဲ လိုက်ပြီးတော့ရှုလို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိသွားတာနဲ့ပဲ ကျန်သစ္စာ သုံးပါး သမုဒယသစ္စာပယ်မှု၊ နိရောဓသစ္စာဆိုက်မှုနဲ့ မဂ္ဂသစ္စာပွားမှု ပြီးစီးတယ်။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ပြု သိတဲ့အခါမှာ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ပြီး တော့ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိမှုလည်း တရားဝင်အနေနဲ့ သမုဒယ သစ္စာကို ပယ်ပြီးဖြစ်တယ်။ မဂ္ဂသစ္စာကတော့ အရိယမဂ်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ပွားပြီးသားဖြစ်တယ်။ အဲဒီအပိုင်းလေးတော့ ဟောဖို့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ အဲဒီအပိုင်းလေးထိတော့ မဟောတော့ပါဘူး။

ကိလေသာတွေကိုပယ်တယ်ဆိုတာ အရိယမဂ်ကမှပယ်တာ။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ကပယ်တယ်ဆိုတာက အချိန်ပိုင်း အချိန်ပိုင်းလေးလောက် အားနည်းအောင်ပယ်တဲ့သဘောပဲ။ အရိယမဂ်ကတော့ အပြတ်ရှင်း လိုက်တာပဲ။ အပြတ်ရှင်းနိုင်တဲ့ အရိယမဂ်ဖြစ်ပါမှ တရားဝင်အနေ ကိစ္စပြီးတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဥပမာတစ်ခု ပြောရမယ်ဆိုရင် ဌာန ဆိုင်ရာ ရုံးတစ်ခုမှာ အကြီးဆုံးအရာရှိရဲ့ လက်အောက်က ရုံးကိစ္စတွေ မှန်သမျှ အကုန်လုံး ဆောင်ရွက်ထားနှင့်တယ်။ အကုန်လုံး ပြီးနေပြီ။ ဒါပေမယ့် ရုံးတံဆိပ်မရိုက်ရသေးဘူးဆိုရင် မနှိပ်ရသေးရင် သို့မဟုတ် တာဝန်ခံအရာရှိက လက်မှတ်မထိုးရသေးဘူးဆိုရင် တရားဝင်အနေနဲ့ ကိစ္စပြီးစီးတယ်လို့ မဆိုနိုင်သေးဘူး။ ရုံးတံဆိပ်နှိပ်လိုက်မှ သို့မဟုတ် တာဝန်ခံအရာရှိ လက်မှတ်ထိုးလိုက်မှ ဒီကိစ္စဟာ ပြီးပြတ်ပါတယ်။

အဲဒီသဘောမျိုးနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ပါပဲ။ တာဝန်ခံအရာရှိ လက်မှတ်ထိုး နိုင်ဖို့ရန်အတွက် ရုံးတံဆိပ်ခတ်နှိပ်ဖို့ရန်အတွက် အောက်လက်သား တွေက အကုန်လုံး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လုပ်ထားနှင့်ရပါတယ်။ ဒါမှ ရုံးတံဆိပ် နှိပ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တာဝန်ခံအရာရှိလည်း လက်မှတ်ထိုးလို့ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒီအခါ ရုံးတံဆိပ်နှိပ်ထားတဲ့ စာရွက်စာတမ်းဟာ သို့မဟုတ် တာဝန်ခံအရာရှိ လက်မှတ်ထိုးထားတဲ့ကိစ္စဟာ တရားဝင်ဖြစ်သွားပါ တယ်။

ဆင်းရဲတွေချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိရောဓသေဇ္ဇာကို တကယ်ရှိလားလို့ တချို့ကလည်း စူးစမ်းကြပါတယ်။ တချို့ကလည်း သိပ်တော့ မယုံ ကြပါဘူး။ သို့သော် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မခံစားဖူးသေးတဲ့အရာကို မခံစား ဖူးသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဒါရှိပါတယ်ဆိုတာ ပြောပြဖို့ သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ အားထုတ်ပြီးတော့ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန် ရောက်သွား ရင်တော့ ဒီပြဿနာအလိုလိုပြေသွားမှာပဲ။ သို့သော် နည်းလေးနဲ့ ပြောပြရင်တော့ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့သဘောဟာ ရှိပါတယ်ဆိုတာ မှန်းလို့တော့ ရမှာပါပဲ။ အဲဒါ ဒီနေ့ နည်းနည်း တင်ပြပါမယ်။

ဝေဒယိတသုခ၊ အဝေဒယိတသုခ

သုခချမ်းသာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ (၁)ဝေဒယိတသုခ (၂)အဝေဒယိတသုခ-တစ်နည်း သန္တိသုခလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီ နှစ်မျိုးထဲက ပထမအမျိုးအစားကတော့ အာရုံကောင်းခြောက်ပါးနဲ့ တွေ့ထိ ရရှိတဲ့ချမ်းသာကို ဝေဒယိတသုခလို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြင်ကောင်း ကြားကောင်း နံ့ကောင်း အရသာကောင်း ထိကောင်း စိတ်ကူးကောင်း

စိတ်ကူးရရာ အာရုံကောင်းတွေနဲ့တွေ့တဲ့အခါ ချမ်းသာတယ်။ အဲဒီလို အာရုံကောင်းခြောက်ပါးနဲ့ တွေ့ထိပြီး ခံစားရတဲ့ချမ်းသာမျိုးကို ဝေဒယိတသုခလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒုတိယမြောက်ကတော့ အဲဒီ အာရုံကောင်း ခြောက်ပါးနဲ့ မတွေ့ရဘဲနဲ့ မခံစားရဘဲနဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ချမ်းသာကို အဝေဒယိတသုခလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တစ်နည်း သန္တိသုခလို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူအများစုကြိုက်နေကြတာကတော့ ပထမ ဝေဒယိတသုခပါပဲ။ အဲဒါအတွက်ပဲ နေ့စဉ်လုံးပမ်းနေရတယ်။ တရားသဖြင့်ရတဲ့ ဝေဒယိတသုခနဲ့ မတင်းတိမ်တော့ မတရားမှုတွေပြုလုပ်လို့ သုခမရဘဲ ဒုက္ခတွေဖြစ်သွားတာလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒုစရိုက်တွေပြုပြီးတော့ သုခအတွက် အကြွေးတွေဆပ်ရတာလည်း မသက်သာဘူး။ မကောင်းတဲ့ဘဝတွေရောက်ပြီးတော့ ဆပ်ရတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီချမ်းသာမျိုးကတော့ ဘေးသင့်အောင်ကောင်းတဲ့ချမ်းသာ၊ သေလောက်အောင် ကောင်းတဲ့ချမ်းသာမျိုးပါပဲ။ မက်မောစရာချမ်းသာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ အင်္ဂမတန်ပြည့်စုံတဲ့ သူဌေးကြီးတစ်ယောက်ရှိတယ် ဆိုကြပါစို့။ သူ့မှာ လိုတာရနေတာပဲ။ မြင်ကောင်းကြားကောင်း နံ့ကောင်း အရသာကောင်း ထိတွေ့ကောင်း အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေ ရနေတာပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲ မြင်ကွင်းကောင်း နေပေမယ့်လို့ မြင်ဖန်များတော့လည်း ရိုးသွားတာပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲ သာယာချိုအေးတဲ့အသံပဲဖြစ်ဖြစ် ကြားရဖန်များရင် ရိုးသွားတာပဲ။ အနံ့အသက်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ။ အရသာလည်း ထိုနည်း

လည်းကောင်းပဲ။ အထိအတွေ့လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ။
ကြာတော့ ရိုးသွားတယ်။ ဒီတော့ သူတို့အထင်ကြီးတဲ့ ကာမဂုဏ်ထဲမှာ
တကယ်ချမ်းသာစစ် မရှိဘူးဆိုတာ ဆက်ပြီးတော့ မခံစားနိုင်ဘဲနဲ့
ကြာတော့ ရိုးသွားတာကိုထောက်ရင် ချမ်းသာစစ်မဟုတ်ဘူးဆိုတာ
လည်း နားလည်ရပါတယ်။

ခုနက သူဌေးကြီးဟာ ကာမဂုဏ်အာရုံကို အလဲအလှယ်နဲ့
ခံစားလို့ မရိုးဘူးပဲထားဦးတော့။ နားချိန်ကျရင်တော့ နားရမှာပဲ။
အထူးသဖြင့် အိပ်ချိန်ကျရင်တော့ အိပ်ရမှာပဲ။ ဒီတော့ နေ့ခင်းဖက်မှာ
ပင်ပန်းလို့ ညဖက်အိပ်ချိန်ကျလို့ အိပ်ပြီဆိုရင် သူဌေးကြီးဟာ နှစ်နှစ်
မြိုက်မြိုက် အိပ်ရာပေါ်မှာ အိပ်ပျော်နေတာပဲ။ ဒီအခါမှာ သူဌေးကြီး
ကာမဂုဏ်ခံစားဖို့ရန် မြင်ကောင်း ကြားကောင်း အနံ့ကောင်း အရသာ
ကောင်း အထိတွေ့ကောင်းတွေ မြင် ကြား နံ စား ထိတွေ့ပြီးတော့
ခံစားဖို့ရန်အတွက် တစ်ယောက်ယောက်က လှုပ်ပြီးတော့နှိုးလိုက်
မယ်ဆိုရင် ဒီသူဌေးကြီးက ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ထပြီးတော့ ကာမဂုဏ်အာရုံ
ခံစားမလား? နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်ပျော်တုန်းမှာ အိပ်ရေးဖျက်ရ
မလားဆိုပြီးတော့ မကျေမနပ်ဖြစ်မလားဆိုတာ ပရိသတ်စဉ်းစားကြည့်
ပေါ့။ “ငါ နှိုးရမလား” ဆိုပြီး မကျေမနပ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီသူဌေး
ကြီးဟာ နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်ပျော်နေတုန်းမှာ ဘာမှခံစားမှု မထင်ရှား
ပေမယ်လို့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနဲ့ အိပ်ပျော်တာကိုတော့ ကြိုက်တယ်
ဆိုတာ ပြပါတယ်။ အဲဒါကို လိုလားတယ်ဆိုတာ ပြပါတယ်။

နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက်အိပ်ပျော်နေတဲ့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟာ အိပ်ပျော်

နေတုန်းအခါ မြင်ကောင်းချမ်းသာ ကြားကောင်းချမ်းသာ နံ့ကောင်းချမ်းသာ အရသာကောင်းချမ်းသာနဲ့ အထိတွေ့ကောင်းချမ်းသာ စိတ်ကူးချမ်းသာတွေ ပီပီသသမရှိပါဘူး။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်နေတာပဲ။ သို့သော် အာရုံခံစားမှုချမ်းသာထက် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်တဲ့ချမ်းသာကို မြတ်နိုးတယ်ဆိုတဲ့သဘော ပြပါတယ်။ လောကမှ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ချမ်းသာ အဲဒါပဲရှိပါတယ်။ အိပ်ရာကနိုးလာရင် “အိပ်လို့ကောင်းလိုက်တာ”လို့ ပြောကြတယ်။ အိပ်လို့ကောင်းပုံ ပြောပြစမ်းပါဆိုရင်တော့ ပြောပြဖို့ကတော့ ခက်ပါတယ်။ ရှင်းမပြနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒီအိပ်ပျော်နေတဲ့ချမ်းသာ မရှိဘူးလို့လည်း ငြင်းဖို့ခက်ပါတယ်။ ဒီတော့ အိပ်ပျော်ကောင်းပုံ ရှင်းလို့လည်း မလွယ်၊ ငြင်းလို့လည်းပဲ မလွယ်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ချမ်းသာတဲ့။ အဲဒီချမ်းသာကို ဘာဖြစ်လို့ လူတွေ ကြိုက်နေကြသတုန်းဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ၇ ထင်ရည်

ကိုယ်မှာ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်လို့ နာလိုက်တာလို့ ညည်းသံ ထောက်လို့ရှိရင် သူ့မှာ အနာရှိနေပြီဆိုတာ သိရပါတယ်။ အိပ်လို့ကောင်းလိုက်တာဆိုတဲ့စကားထောက်လို့ရှိရင် သူ့မှာ ကောင်းလို့သာ ချီးကျူးတာပဲဆိုတာ၊ မကောင်းဘဲနဲ့ မချီးကျူးဘူး၊ အကောင်းရှိလို့ဆိုတာ သိရပါတယ်။ သို့သော် အဲဒီအကောင်းမျိုးကို ရှင်းမပြနိုင်ပေမယ့်လို့ ကိုယ်တိုင် အိပ်ပျော်အောင် အိပ်ကြည့်ရင် အိပ်ပျော်ချမ်းသာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ချမ်းသာကို ကိုယ်တိုင်သိရမှာပဲ။

ရေစီးကြောင်းကြီးလို အမြဲစီးဆင်းနေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို

အခုလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ အားထုတ်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တွေ အစဉ်အတိုင်း တက်လာပြီးတော့ ပဝတ္ထကနေပြီး အပဝတ္ထ=ရုပ်နာမ် အစဉ်တွေ ပြတ်ငြိမ်းသွားတဲ့ဆီ ဆိုက်ရောက်သွားပြီးဆိုရင် အဲဒီအိပ်ပျော် ချမ်းသာထက် အဆပေါင်းများစွာ နှိုင်းယှဉ်လို့မရလောက်အောင် အင်မတန်ချမ်းသာပါတယ်။ အဲဒါ အဝေဒယိတသုခ တစ်နည်း- သန္တိ သုခ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒါကို “နိဗ္ဗာန်”လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဆိုပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေကို “သုသုခံ ဝတ နိဗ္ဗာနံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဒေသီတံ။ အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ ယတ္ထ ဒုက္ခံ နိရုဇ္ဈတိ” မိန့်ထားပါတယ်။

“ယတ္ထ ဒုက္ခံ နိရုဇ္ဈတိ”ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်မှာ ရုပ်နာမ်ဘဝနဲ့စပ်တဲ့ ဆင်းရဲအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သုသုခံ ဝတ နိဗ္ဗာနံ- နိဗ္ဗာန်ဟာ သိပ်ကို ချမ်းသာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုချီးကျူးထား ပါတယ်။ ရိုးရိုးသုခတင်မဟုတ်ဘူး။ သုသုခ-သိပ်ကိုချမ်းသာတယ်။ ဘယ်လောက်ထိချမ်းသာသလဲဆိုရင် အဆပေါင်းများစွာ ချမ်းသာ တယ်။ ခုနက အိပ်ပျော်ကောင်းချမ်းသာထက် အဆပေါင်းများစွာ ချမ်းသာတယ်။ အိပ်ပျော်ကောင်းချမ်းသာထက် ဆယ်ဆလောက်ပဲ တိုးမြှင့်ကြည့်ရင်တောင် ဘယ်လောက်ချမ်းသာမလဲ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အဲဒီချမ်းသာကို ဘယ်သူက ထုတ်ဖော်သတုန်းဆိုတော့ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဒေသီတံ=တရားအလုံးစုံကို မှန်မှန်ကန်ကန် ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင် တော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်တိုင်မြင်ပြီး ကိုယ်တိုင်သိလို့ ထုတ်ဖော်ဟောကြားထားတဲ့တရားပဲ။ ဘုရားကိုယ့်ရင် နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း ယုံရမှာပဲပေါ့။ ဘုရားကိုယ်တိုင်တွေ့ထားတဲ့တရား။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ဂုဏ်ရည်

တစ်ခုက အသောက်-သောက်ကင်းဝေးတယ်တဲ့။ ပူဆွေးမှုတွေ မရှိဘူးတဲ့။ သောက်ကင်းလိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒီတရားအားထုတ်ရင် သောက်ကင်းဖို့က သေချာပါတယ်။ ဝိရဇ်-ရာဂ ဒေါသ စတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ မြူတွေ ဖုန်တွေ ကင်းနေတာ။ အခုလို သတိပဋ္ဌာန်ကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိလေသာ မြူတွေက မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားတိုင်း ထိတိုင်း သိတိုင်း တဖွားဖွားကျနေတာပဲ။ သန့်ရှင်းတယ်ကို မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်မှာ အဲဒါမျိုး မရှိဘူး။ ခေမံတဲ့။ လောကက ဘေးရန်တွေ အင်မတန်များတာပဲ။ နိဗ္ဗာန်က ဘေးရန်တွေ ကင်းနေတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို အဲဒီလို ဂုဏ်တင်ချီးကျူးထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေးရှေးသော သူတော်ကောင်းတွေ လောကီစည်းစိမ်တွေပစ်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရဖို့ရန်အတွက် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ အားထုတ်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုကြတယ်။ ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

ဓမ္မပိုင်းဆိုင်ရာက အမြတ်တွေထွက်လာတာ

ကျင့်နည်းမှန်အရ လက်တွေ့သုတရှိထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အစဉ်အတိုင်းတက်ပြီးတော့ နောက်ဆုံးရင့်ကျက်ပြည့်စုံပြီးတော့ အငြိမ်းဓာတ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသိသွားရင် နက်နဲလို့ မြင်နိုင်ခဲ့တဲ့သဘောကို ဒါ နိဗ္ဗာန်ပါလို့ မပြောနိုင်ပေမယ့်လို့ ဒီခံစားချက်ကိုတော့ ရှင်းရှင်းတင်ပြတတ်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံကို စွန့်နိုင်တဲ့အတွက် ဓမ္မပိုင်းဆိုင်ရာက အမြတ်တွေထွက်လာတာ မနည်းဘူးပဲ။ ဒီအဆင့်ထိရောက်တယ်ဆိုတာ ပရိဂ္ဂါဟ-ပိုင်ဆိုင်တာပဲ။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပိုင်းလောက် ရောက်တယ်ဆိုကတည်းကိုက ဓမ္မချမ်းသာ ဓမ္မ

ရတိက ကာမရတိထက် သာတယ်ဆိုတာလည်း နားလည်လာတော့
 ကာမရတိပေါ်မှာလည်း အထင်မကြီးတော့ဘူး။ မကင်းစကောင်းလိုသာ
 ဆောင်ရွက်ပေမယ့်လို့ ဗိုက်နာလို့ ကျင်ကြီးစွန့်ချင်လို့ အိမ်သာတက်တဲ့
 သဘောမျိုးပဲ။ ကာမဂုဏ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သူ့မှာ အများကြီးသက်သာ
 ရာ ရသွားတယ်။ ဒီတော့ စွန့်လွှတ်မှုလည်းပဲ အလိုလိုပြည့်စုံသွား
 တယ်။ စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့အတွက် အပို့စွ-အလိုနည်းတဲ့ဂုဏ်တွေလည်း
 ရလာတယ်။ အပို မလိုဘူး။ သန္တုဋ္ဌ-ရသမျှလေးနဲ့ ရောင့်ရဲတတ်
 တယ်။ ပဝိဝိတ္တ-တစ်ကိုယ်ရည်နေတတ်တယ်။ တစ်ကိုယ်ထဲ ပျော်
 အောင်နေတတ်တယ်။ တရားအမှတ်လေးနဲ့ ပျော်အောင်နေတတ်
 တယ်။ အသံသဋ္ဌ-ကဲ့ရဲ့စရာကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ရောရောနှောနှော
 မရှိတော့ဘူး။ သုတသမ္ပန္န-သုတသမ္ပတ္တိနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် စာဂ
 သမ္ပတ္တိနဲ့ပြည့်စုံတော့ ကျေနပ်မှုကအစ အကျိုးတွေရလာတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးခြားဆုံးစွမ်းအားတွေ တက်လာတယ်
 လက်တွေ့သုတရှိတယ်ဆိုရင် ဝီရိယလည်းပါလာတယ်။
 ဝီရိယလည်းပြည့်စုံလာတယ်။ စကာစဆိုရင် အာရမ္မဓာတု=အစပျိုး
 ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊ အားထုတ်လို့ နောက်တော်တော်လေး အရှိန်လေး
 ရလာတဲ့အခါ အခက်အခဲနဲ့ကြုံရင် အပျင်းဆိုတာ ဝင်ရောက်လာတယ်။
 အဲဒီအပျင်းလွန်မြောက်သွားတဲ့အထိ ဝီရိယအရှိန် မြင့်တင်ပြီးတော့
 တစ်ဆင့်တိုး၍ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု=နိက္ကမဓာတု၊ ဝီရိယအားထုတ်မှု
 အရှိန် တဖြည်းဖြည်းမြင့်တက်လာပြီဆိုရင် မိမိမျှော်မှန်းတဲ့ပန်းတိုင်
 ရောက်တဲ့အထိ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ဝီရိယအရှိန်မြင့်တင်ပြီးတော့

အားထုတ်ရတဲ့ ပရက္ကမဓာတု၊ အဲဒီအဆင့်အထိ ရောက်ရမယ်။ အဲဒီ အရှိန်အထိရောက်လာတဲ့ ဝီရိယကို အာရဒ္ဓဝီရိယလို့ ခေါ်ပါတယ်။ နဂိုက အစပျိုး ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပြီးတော့ အပျင်းမှလွတ်မြောက်အောင် မြှင့်တင်ပေးလိုက်တဲ့အတွက် ဝီရိယမြင့်တက်လာတယ်။ ပဂ္ဂဟ ဖြစ် လာတယ်။ အောက်လည်း ကျမသွားဘူး။ ခုလတ်မှာလည်း ရပ်မနေ ဘူး။ အရှိန်နဲ့တက်နေတယ်။ အဲဒါ ဝီရိယသမ္ပန္န ခေါ်ပါတယ်။ ဝီရိယ နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် မိမိအကျိုး သူတစ်ပါးအကျိုး ဆောင်ရွက်ရေးမှာ အားတက်သရောသိပ်ရှိလာတယ်။ စိတ်ဆုတ်နစ်ပြီး အပျင်းထူတာ မရှိဘူး။ အားတက်လာတယ်။ အဲဒီတော့ အကြောင်းကလျာဏမိတ္တ ရုဏ် ဝီရိယနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက် အကျိုးက မိမိအကျိုးစီးပွားရယ် သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွားရယ် လက်တွေ့ကျကျဆောင်ရွက်ရေးမှာ သိပ်ပြီးတော့အားပြည့်တယ်။ စိတ်အားပြည့်လာတယ်။ အဲဒါက ဝီရိယ ဗလ-ဝီရိယအားပါပဲ။

သတိနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အတွက် သတိသမ္ပတ္တိဖြစ်တဲ့အတွက် ဥပဋ္ဌိတ သတိ-ပေါ်တိုင်းသောအာရုံမှာ စူးဝင်ပြီးတော့ ဩက္ကန္တိတွာ-သက်ဝင် ပြီးတော့ အရှိန်အဟုန်နဲ့ အာရုံပေါ် ဖြန့်ကျက်ပြီးတော့ မိမိရရ အာရုံပေါ် မှီကပ်နေတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ သတိက ရှေ့ပြေးနေတော့ မှားစရာ မရှိတော့ဘူး။ သတိနဲ့ပြည့်စုံတယ်ဆိုရင် သမာဓိနဲ့လည်း ပြည့်စုံတာပဲ။ သမာဓိနဲ့ပြည့်စုံတော့ မိမိအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် သူတစ်ပါး အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဆောင်ရွက်ရတဲ့ကိစ္စတွေမှာ ပျံ့လွင့်မှုမရှိဘဲ တည်တည် ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေး လုပ်တတ်လာတယ်။ ပညာနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ အတွက် ချွတ်ချော်မှုမရှိဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်တဲ့အရည်အချင်း

ရလာတယ်။ ကျိုး ရှိ မရှိ သင့် မသင့် ချင့်နိုင်အားတွေ ကောင်းလာတယ်။

အခုနကပြောတဲ့ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးခြားဆုံးစွမ်းအားတွေပါပဲ။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပိုင်း လောက် ရောက်လာပြီဆိုရင် အဲဒီစွမ်းအားတွေဟာ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သတိတွေ သိပ်ကောင်းလာတတ် တယ်။ ကိုယ်အမှုအရာတွေပေါ်တိုင်း မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်တာ၊ ခံစားမှုဝေဒနာတွေပေါ်တိုင်း မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်တာ စိတ်ကူး စဉ်းစား ကြံစည်မှုတွေ မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်တာ၊ သဘောတွေလည်း မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်တာ။ အထက်ပိုင်းဉာဏ် ရောက်ပြီဆိုရင် အာရုံလေးတွေ နည်းနည်းလေးနဲ့ မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေ ရောက်လာ တယ်။ အဲဒီလို သတိပဋ္ဌာန်မျိုးကို မိတ်ဆွေ၊ စားဖော်သောက်ဖက် မိတ်ဆွေ ဆွေမျိုး စသည်ကို လုပ်တတ်အောင် စပေးပါ။ အကျွမ်း တဝင်ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးပါ။ ခိုင်ခိုင်မာမာဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း ကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အဲဒီစွမ်းအားတွေ ဖြစ်လာတာပဲ။ အထူးက တော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပိုင်း ရောက်လာပြီဆိုရင် ဟိရီသြတ္တပ္ပ ခေါ်တဲ့ စွမ်းအားဟာ ထူးထူးခြားခြားကြီးဖြစ်လာတယ်။ အားလုံးပေါင်းလိုက်ရင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းအား ခုနစ်မျိုး စုံကျလာတတ်ပါတယ်။

ဟိရီသြတ္တပ္ပစွမ်းအားရောက်လာတော့ လူသဘာဝအကျင့်ဆိုး ကိုယ်မှု နှုတ်မှု စိတ်မှု မသန့်ရှင်းတာတွေကို ရွံလာတယ်။ ကြောက် လည်း ကြောက်လာတယ်။ အဲဒီရွံ့ကြောက်မှုစွမ်းအားက ကြီးလာတော့ ရွံ့ကြောက်ပြီးတော့ မကောင်းမှုတွေ မပြုဖြစ်ဘူး။ မပြုဖြစ်တော့ ကိုယ်မှု

နှုတ်မှုတွေ ထူးထူးခြားခြား စင်ကြယ်လာတယ်။ သန့်ရှင်းလာတယ်။ ဒီအားက သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို ဖြူစင်ကြောင်း တရားလို့ ဆိုပါတယ်။ သုက္ကဇဗ္ဗလို့ ခေါ်ပါတယ်။ မိမိကမ္ဘာလေး မပျက်စီးရအောင်လို့ ဝန်းကျင်ကမ္ဘာလေးလည်း မချောက်ချားရအောင် လို့ ကမ္ဘာစောင့်တရား လောကပါလလို့လည်းဆိုတယ်။ ဟိရီသြတ္တပ္ပနဲ့ ပြည့်စုံရင် စောစောပိုင်းကပြောခဲ့တဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေဟာ ပြည့်စုံပြီး ကိုယ့်ဘဝထွန်းတောက်လာတယ်။ ဒေဝဓမ္မတရားလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ သိပ်ကို ထူးခြားလာတယ်။ အားလုံးချုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် စွမ်းအားတွေထဲက သတိစွမ်းအားက ကုသိုလ် အကုသိုလ်တွေရဲ့ အလားအလာ။ ကုသိုလ်က ကောင်းတဲ့ကိစ္စ ဆောင်ရွက်ပြီးတော့ အကုသိုလ်က မကောင်းတဲ့ကိစ္စ ဆောင်ရွက်တယ်။ ကုသိုလ်က ကောင်းတဲ့သဘာဝ အပြစ်ကင်းတဲ့သဘာဝ ရှိတယ်။ အကုသိုလ်က အပြစ်မကင်းတဲ့သဘာဝရှိတာကို ကောင်းကောင်းကြီးသိနားလည်တယ်။ အသိပညာနဲ့က သတ္တဝါတွေရဲ့ ကျိုးရှိ ကျိုးမဲ့ကို ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ သိမြင်ပြီးတော့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ကျိုးရှိ ကျိုးမဲ့ သိရာမှာ သမာဓိဖြစ်ပြီး ရဲရင့်တဲ့ လုံ့လဝီရိယနဲ့ သတ္တဝါတွေ ကျိုးမဲ့ကို ရှောင်ရှားစေပြီးတော့ ကျိုးရှိကို တိုက်တွန်းတယ်။ အဲဒီသူဟာ ကလျာဏမိတ္တပဲ။

ကလျာဏမိတ္တ မျိုးကောင်းပြီဆိုရင် နောက်မျိုးဆက်သစ် တွေကို လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်တယ်

အဲဒီလို အကြောင်းကလျာဏမိတ္တဂုဏ်ရည်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မှန်ကန်တဲ့စေတနာ၊ ထက်သန်တဲ့စေတနာ အရင်းခံပြီးတော့

အနုကမ္မေယျာထဆိုတဲ့အတိုင်း မေတ္တာကရဏာနဲ့ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ ပွားများနိုင်အောင်၊ သမာဒပေတဗ္ဗာ-ဆောက်တည်စေထိုက်တယ်။ အားထုတ်ကြည့်စမ်းပါ။ ကောင်းမှန်းသိလာပါလိမ့်မယ်ဆိုတာပေါ့။ နိဝေသေတဗ္ဗာ-သတိပဋ္ဌာန်ဘက်သားဖြစ်အောင်လို့ နည်းလမ်းကျ ဆွဲသွင်းရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ အားထုတ်တဲ့သူက ထိုက်တန်တဲ့အကျိုးတွေရပြီးတော့ လူ့ဘဝမှာလည်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်၊ သာသနာတော်မှာလည်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့ နေနိုင်တဲ့အခြေအနေ ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ကလျာဏမိတ္တမျိုး လောကမှာ အကြောင်းကလျာဏမိတ္တဂုဏ်ရည်နဲ့ပြည့်စုံပြီးဆိုရင် အကျိုးဂုဏ်ရည်အနေနဲ့ လူအများရဲ့ အချစ်ခင်ခံရတယ်။ ဂရု-လူအများရဲ့ လေးစားခြင်းခံရတယ်။ ဘာဝနီယ-အများရဲ့ စိတ်ဝင်စားခြင်း မေတ္တာထားခြင်း ခံရတော့တာပဲ။ ဝတ္တာ-အပြောအဆိုလည်း လိမ်လိမ်မာမာ ရှိလာတယ်။ အပြစ်တွေ့ရင်လည်း အပြုသဘောမျိုးနဲ့ ထောက်ပြတတ်တယ်။ သူများက ဝေဖန်ရင်လည်း ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။ စာပါ တတ်ထားပြီးဆိုရင် စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ နက်နဲတဲ့သစ္စာတရားတွေ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတွေ မြင်နိုင်ခဲ့လို့ နက်နဲတဲ့ အရိယမဂ်တို့ နိဗ္ဗာန်တို့ ဒါတွေကိုလည်း စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဟောနိုင်ပြောနိုင် ရှိတယ်။ ပြီးတော့ အရှက်အကြောက်ရှိပြီးဆိုရင် မကောင်းမှုတွေကြောက်နေတော့ ကိုယ့်ကိုအမှီပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုယ်ကျိုးအတွက်နဲ့ ဘယ်တော့မှအလွဲသုံးစား အသုံးမချတော့ဘူး။ ကောင်းတာသာ ညွှန်ကြားတော့တာပါပဲ။ အဲဒီလို အကျိုးဂုဏ်ရည်တွေနဲ့ ပြည့်စုံလာတာပဲ။ ဒီတော့ ကလျာဏမိတ္တ အကြောင်းဂုဏ်ရည် ပြည့်စုံပြီ

ဆိုရင် အကျိုးဂုဏ်ရည်ကတော့ အလိုလိုပြည့်စုံလာတာပဲ။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ အတိုင်း ရှင်ရဟန်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်း ကလျာဏမိတ္တဂုဏ်ရည်နဲ့ ပြည့်စုံပြီးတော့ အကျိုးကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ်ရည်နဲ့ ပြည့်စုံပြီဆိုရင် ဒီဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီးကို အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် တွေက ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းသွားနိုင်တယ်။

ရှေ့ပိုင်းပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကလျာဏမိတ္တ မျိုးကောင်းပြီဆိုရင် နောက်မျိုးဆက်သစ်တွေကိုလည်း သူကတစ်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းပြီး တော့ ဒီသာသနာတာဝန် ပေးသွားမှာပဲ။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဒီဗုဒ္ဓသာသနာ တော်ကြီးဟာ လောကကနေ ဘယ်တော့မှ မပျောက်ကွယ်သွားပါဘူး။ သာသနာတော်ကြီးထွန်းကားပြီး အခွန်ရှည် တည်နေတော့မှာပါပဲ။ သာသနာတော်ကြီး အခွန်ရှည်ဖို့ရန်အတွက် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ စုပေါင်းပြီး ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုတာပါပဲ။

စောစောပိုင်းက စကားစထားပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ တရားဟာ သွေးအုပ်စုတွေထဲမှာ “အို” အုပ်စုထဲမှာပါတယ်။ အိုသွေးဟာ အေသွေး ဘီသွေး အကုန်လုံးနဲ့ ဝင်ဆုံတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားသာ အားထုတ်။ ဘယ်လိုအယူဝါဒရှိတဲ့သူဖြစ်စေ ဘယ်လိုအမျိုးနွယ်ပဲ ဖြစ်စေ ဝင်ဆုံတာချည်းပဲ။ အိုသွေးနဲ့တူတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရား ကို ကြိုးစားအားထုတ်ပြီးတော့ အယူမှန်တွေ ရရှိပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား ဆိုဆုံးမတဲ့အတိုင်း ကျင့်သုံးလို့ တပည့်အစစ်များဖြစ်နိုင်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းရင်းနဲ့ ဒီတရား အဆုံးသတ်လိုက် ပါတယ်။

ကလျာဏမိတ္တ - "အဖော်ကောင်းမှ ချမ်းသာရ" ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။
လောကဓမ္မမှာရော ဓမ္မဓမ္မမှာရော ကလျာဏမိတ္တ = အဖော်ကောင်းတွေ
တစ်ယောက်ကစ အများကြီး အသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်သွားဖို့ သိပ်လိုပါတယ်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ အဲဒီလို ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။
ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီးဆိုတာကတော့
အပြစ်ကင်းတာ၊ သန့်ရှင်းတာ၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တာ၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတာ။
အဲဒီအခြေအနေရောက်သွားတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကြီးဟာ
ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။
အဲဒီလိုအခြေအနေဆိုက်သွားပြီဆိုရင် ဘဝသံသရာမှာလည်း
တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်တော့မှာပါပဲ။
ဘဝသံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာလည်း ယဉ်ကျေးတဲ့၊ သိမ်မွေ့တဲ့၊
တည်ငြိမ်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တအသိုင်းအဝိုင်းကြီးနဲ့
အတူတူသွားလာ လှုပ်ရှားရတယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ချမ်းသာမလဲဆိုတာ
တွက်ကြည့်ပါ။
ဒါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလိုတော်ပဲ။

ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်