ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၇၀)

ခုခံစွမ်းအား

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ခုခံစွမ်းအား

(မာရတဇ္ဇနီယသုတ် အနှစ်ချုပ်)

ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

ခုခံစွမ်းအား

(မာရတဖွန်ိယသုတ် အနှစ်ချုပ်)

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ ပြာသိုလပြည့်ကျော် (၉)ရက်။ ရန်ကုန်တိုင်း၊ အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ဗျူးကုန်းတောရ စာသင်တိုက်ကြီးအတွင်းဝယ် ပထမအကြိမ်မြောက် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ရွှေကျင်နိကာယ ဝိနည်းစာတော်ပြန် အထိမ်းအမှတ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဟောကြားအပ်သော **ခုခံစွမ်းအား** တရားဒေသနာတော်။

ခုခံစွမ်းအားဆိုတာ လူတွေမှာ သဘာဝက ပေးထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံစွမ်းအားတွေဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ ခုခံစွမ်းအားတွေ ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး အပြင်ဘက်က ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေ၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်နဲ့ မတည့်တဲ့အရာတွေကို ခုခံစွမ်းအားက တွန်းလှန် ဖယ်ရှားပစ်သည့်အတွက်

ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်ကြရတယ်။ ဒါကတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ သဘာဝကပေးထားတဲ့ ခုခံစွမ်းအား။

အဲဒီ ခုခံစွမ်းအားတွေ ကျဆင်းသွားပြီဆိုရင် ရာသီဥတုဒဏ်လည်း မခံနိုင်တော့ဘူး၊ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်သည့်အတွက် လူတွေမှာ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်ကြတယ်။ resistant power လို့ခေါ်တဲ့ ဒီ စွမ်းအားတွေ ကျသွားပြီဆိုလို့ရှိရင် ဘဝမှာ လူတွေ အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့ အလွန်ခက်ခဲသွားမယ်။ ဒါ သဘာဝ အခြေအနေက ပေးထားတဲ့ ခုခံစွမ်းအားတွေ။

နောက်တစ်ခု လူတွေမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်ရန်သူတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ပြန်လှန်တိုက်ခိုက်ဖို့ ကိုယ့်ဘက်ကနေ ခုခံဖို့ဆိုတဲ့ ကိုယ်ခံပညာ ဆိုတာတွေလည်း သင်ထားကြတယ်ပေါ့။ ရန်သူနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ မိမိက မခံရလေအောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ခုခံနိုင်တဲ့

အရည်အချင်းတွေကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီးတော့ ထားကြတယ်။ ကိုယ်ခံပညာဆိုပြီး သင်ထားကြတာ ရှိတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်ခံပညာတတ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ဟာလည်းပဲ တစ်ဖက်သားက မိမိကို တိုက်ခိုက်လာမယ်ဆိုရင် ပြန်လည်ခုခံဖို့ လွတ်မြောက် အောင် ရုန်းထွက်ဖို့ လုပ်ကြတယ်။ ဒါက သဘာဝက ပေးတာ မဟုတ်ပေမယ့် တစ်ဖက်ရန်သူတွေက တိုက်ခိုက်လာလို့ရှိရင် တွန်းလှန်ဖို့ဆိုတဲ့အနေနဲ့ သင်ယူ ထားကြတဲ့ပညာ။

အဲသည်တော့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုတာရော၊ ကိုယ်ခံ ပညာဆိုတာရော၊ ခုခံစွမ်းအားဆိုတာတွေရော ဒါတွေ က လူ့ဘဝအတွက် လိုအပ်ချက်ဖြစ်တယ်။ သံသရာ အတွက် လိုအပ်ချက် ခုခံစွမ်းအားကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား ထားတာ များများမရှိကြဘူး။ လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ထိုကဲ့သို့ ခုခံနိုင်တဲ့စွမ်းအားတွေ လေ့ကျင့်ပေးထားမယ်ဆိုရင် လောကဒဏ်မုန်တိုင်းတွေ မည်သို့ပဲတိုက်ခိုက်တိုက်ခိုက်၊ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါမှာ မည်သို့ပဲ အဆင်

မပြေဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဓာတ် ခုခံစွမ်းအားတွေ ရှိနေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် အဆင်မပြေမှုအားလုံးကို ကျော်ဖြတ်ပြီးတော့ မိမိလိုလားတဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အဲဒီအချက်ကိုလည်းပဲ မေ့ထားဖို့မသင့်ဘူးပေါ့။

လောကမှာ လူတွေ အမှတ်တရ ဂရုစိုက်ပြီးတော့ နေကြတာကတော့ ခုခံစွမ်းအားတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ resistant power လို့ဆိုတဲ့ ခုခံစွမ်းအား တွေ မကျဆင်းဖို့ရယ်၊ ရန်သူက တိုက်ခိုက်လာတဲ့အခါ ကျတော့ တွန်းလှန်နိုင်ဖို့ ကိုယ်ခံပညာဆိုတာရယ်၊ ဒီနှစ်ခု ကိုသာ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ နေကြတယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့ ခုခံစွမ်းအားမျိုးကျတော့ စိတ်ထဲမှာ မထားကြဘူး။ မထားသည့်အတွက် ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ခေတ်နဲ့အညီ ရင်ဘောင်တန်းပြီးတော့ စီးပွားဥစ္စာတွေ အောင်မြင်ကြီးပွားလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအားလုံး၊ ကမ္ဘာမှာ ရှိကြတဲ့ လူသားတွေတစ်ရပ်လုံးကို ခြုံပြီးတော့ပြောရင် ဘာဖြစ်နေကြတုန်းဆို စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတဲ့ ရောဂါဝေဒနာ တွေ ဖြစ်နေကြတယ်၊ ကမ္ဘာနဲ့အဝှမ်း စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတဲ့

ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်နေကြတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ stress လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ stress တွေကို ခုခံနိုင်ဖို့ အမျိုးမျိုး ကြိုးစားနေကြတယ်၊ ဆေးဝါးတွေ သောက်ပြီးတော့ ခုခံကြတယ်။ အိပ်ဆေးတို့လို ဆေးမျိုး၊ စိတ်စွမ်းအားတွေ တက်ကြွတဲ့ စိတ်ကြွဆေးမျိုးတွေ သောက်ပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ ခုခံအားတွေကို မြှင့်တင်ကြတယ်။ အဲဒီ မြှင့်တင်မှုဟာ ရေရှည်အားဖြင့် မိမိမျှော်လင့်ထားတဲ့ အတိုင်း ဖြစ်မလာဘဲ ဆိုးကျိုးတွေနဲ့ရင်ဆိုင်ကြရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အင်မတန် တိုးတက်တယ်ဆိုတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ လူတော်တော်များများဟာ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို အလူးအလဲခံနေရလို့ depression ခေါ်တဲ့ စိတ်ကျတဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ရောဂါတွေကို ကုသဖို့ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းတွေ chemical နဲ့ဖော်စပ်ထားပြီး တကယ့်အဖြစ်ကို မေ့သွားအောင်၊ စိတ်စွမ်းအားတွေ တစ်ခြားဘက် တလွဲပြောင်း

သွားအောင်ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်တွေကို အသုံးပြုနေကြတယ်။

အဲဒါတွေ တစ်ခုမှ မမှန်ဘူး၊ မမှန်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို အသုံးချသည့်အတွက် နောက်ဆုံး စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို မခံနိုင်တဲ့အခါ ရူးသွပ်တဲ့ဘဝ၊ စိတ္တဇရောဂါသည်ဘဝ ရောက်သွားကြတာလည်းရှိတယ်၊ suicide လုပ်ပြီး ဘဝကို အဆုံးစီရင်သွားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပဲ ကမ္ဘာမှာ နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုဖြစ်ကြရသလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ခုနပြောတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခုခံစွမ်းအားတွေ ဘယ်လိုတိုးမြှင့်ရမယ်ဆိုတာ သိနားလည်မှု မရှိလို့ဘဲ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခုခံစွမ်းအားတွေ တိုးမြှင့်တဲ့နည်းကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ ပိဋကတ်ထဲမှာ ရှိနေတယ်။ အဲဒီ နည်းစနစ်တွေဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ နည်းစနစ်တွေဖြစ်ပါလျက် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လို့ အမည်ခံနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင်မှပဲ အဲဒီအချက်ကို မေ့လျော့ထားနေကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးတို့

တစ်တွေ စိတ်ဓာတ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ခုခံစွမ်းအားတွေ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း တိုးမြှင့်ရတယ်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဘယ်လို ဟောထားတယ်၊ ပိဋကတ်စာပေထဲမှာ ဘယ်လိုညွှန်ပြ ထားတယ်ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်တွေကိုသိရှိပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မိမိရဲ့ စိတ်ဓာတ်ခုခံစွမ်းအားတွေ မြှင့်တင်နိုင်ဖို့ ဒီတရားကို ဟောတာဖြစ်တယ်။

ဒါ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အချက်ပဲ။ လူ့လောကမှာ နေ့စဉ် ရုန်းကန် လှုပ်ရှားနေကြရတဲ့ လူတွေဟာ အကောင်းနဲ့ချည်းတွေ့ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ အဆိုးနဲ့လည်း တွေ့တယ်။ လူ့ဘဝဟာ သုခနဲ့ဒုက္ခ ရောထွေးပွေလီမ် နေတဲ့ ဘဝ၊ ပြဿနာတွေ မြောက်များစွာနဲ့ ဖြတ်ကျော်ရတဲ့ဘဝမှာ ရံဖန်ရံခါ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု ဆိုတာတွေ တွေ့လာနိုင်တယ်။ ရောဂါဖြစ်လို့ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေး အဆင်မပြေလို့ဖြစ်စေ၊ လူမှုရေး အဆင်မပြေလို့ဘဲ ဖြစ်စေ အဆင်မပြေမှု တစ်ခုခု ဖြစ်လာတဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေအရ လူတွေရဲ့စိတ်ဓာတ်တွေဟာ ကျဆင်းလာတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေဆိုး

တွေကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ နည်းစနစ်နဲ့ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။ အနောက်တိုင်းကလာတဲ့ နည်းစနစ်တွေရော ကောင်းရဲ့လား၊ သူတို့သုံးနေတဲ့ psychology နည်းပညာအရ psychotherapy ဆိုတဲ့ စိတ္တဇ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်တွေသုံးတဲ့ နည်းစနစ်တွေရော အောင်မြင်နိုင်ရဲ့လားလို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့နည်းစနစ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခုခံအားတွေ ရရှိထားအောင် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လေ့ကျင့်ထားကြဖို့ လိုအပ်တယ်။

အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူး။ သာမန် ဘဝတစ်ခုမှာ အဆင်ပြေနေတဲ့အချိန် ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ အဆင်မပြေတာနဲ့တွေ့ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်မလိုလားအပ်တဲ့အရာတွေက ကိုယ့်ပေါ်မှာ ဖိစီးလာရင် depression လို့ခေါ်တဲ့ **စိတ်ကျရောဂါ** ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒါတွေကို ဘာနဲ့ခုခံမလဲ၊ ပတ်ဝန်းကျင် လောကစံအခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ဘာတွေနဲ့ တွန်းလှန်

မလဲဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တပေပိဋကတ်ထဲမှာ အထင်အရှား ရှိတယ်။ အဲဒီ နည်းစနစ်ကောင်းတွေဟာ ဗမာပြည် လာရောက်ပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား လေ့လာအားထုတ်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဗမာပြည်က ရသွားတဲ့ နည်းစနစ်အတိုင်း နိုင်ငံရပ်ခြားတိုင်းတပါးမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပြနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆီကနေပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နည်း ဒီနည်းစနစ်ကနေ ရရှိသွားတဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား တိုးမြှင့်တဲ့နည်းတွေ ခုအနောက်တိုင်းမှာ ပြန့်သင့်သလောက် ပြန့်လာတယ်။ ဒါဘာဖြစ်လို့ သိရသလဲဆိုရင် အနောက်တိုင်းမှာရှိတဲ့ အချို့ဆေးရုံကြီးတွေမှာ ဒီစနစ်ကို အသုံးပြုနေကြတယ်။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးလာကြတယ်။ သုံးလာရုံတင်မကဘူး တက္ကသိုလ်ပညာရပ်တစ်ခု အနေနဲ့လည်း ဒီစနစ်တွေကို သင်လာတာတွေရှိတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံတွေကတော့ ဒီနာမည်နဲ့မရှိဘူး။ တရားရိပ်သာတွေ ဖွင့်ထားပြီးတော့ ထိုတရားရိပ်သာတွေမှာ တရားစခန်းတွေ ဝင်ရောက်ပြီးတော့ ဓမ္မကျင့်စဉ်

တွေ ကျင့်ကြတယ်။ သမထအကျင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာအကျင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီအကျင့်တွေ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်နေကြတယ်၊ ဒါ စိတ်ရဲ့ ခုခံစွမ်းအားတွေကို မြှင့်တင်ပေးနေတဲ့ အခြေအနေတွေ။

ဘုန်းကြီးတို့ မနှစ်က ဧပြီလမှာ တောင်ကိုးရီးယားနိုင်ငံက ပင့်လို့ တောင်ကိုးရီးယားနိုင်ငံကို အဘိဓမ္မာသင်ကြားဖို့ဆိုပြီးတော့ ရောက်သွားဖူးတယ်။ ရောက်သွားတဲ့အခါ တောင်ကိုရီးယားစံတော်ချိန် ည ၇ နာရီခွဲလောက်ပေါ့။ ဒီအချိန်သာသာလောက်မှာ အမြဲတမ်းအဘိဓမ္မာသင်တန်း ဖွင့်ပြီးတော့ သင်တန်းပို့ချပြီးတော့ပေးတယ်။ လာရောက် သင်ကြားတဲ့ အထဲမယ်တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခတွေတို့ ကထိကတွေတို့ ဆရာဝန်တွေတို့ လူတန်းစား အသီးသီးက လာရောက်ပြီးတော့သင်တန်းတက်ကြတယ်။ သူတို့ဆီမှာ သင်တန်းတက်တယ်ဆိုတာ အခမဲ့ လာတက်လို့မရဘူး၊ သင်တန်းတက်ချင်ပါတယ်ဆိုတာ ကြိုတင်ပြီးတော့ ပိုက်ဆံပေးပြီး

မှတ်ပုံတင်ထားကြရတယ်၊ အလကား ဘာတစ်ခုမှ မရဘူး။

ဗမာပြည်မှာတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူးနော်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မ တရားပွဲတွေ ဘယ်နေရာမှာသွားနာနာ အခမဲ့တရားနာရတယ်၊ အေး သူတို့နိုင်ငံတွေမှာကျတော့ ဒီလိုမရဘူး မြန်မာပြည်က ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ အင်မတန် ကံကောင်းတယ်လို့မှတ်။ ကံကောင်းနေတာကို ကံကောင်းမှန်း မသိတဲ့အခါ သိပ်အဖိုးတန်မှန်း မသိဘူးပေါ့။ လွယ်လွယ်ရနေသည့် အတွက်ကြောင့် တန်ဖိုးရှိမှန်း မသိကြဘူး။ အဲဒီ အခြေအနေတော့ ရှိတယ်။ အလွယ်တကူရလို့ရှိရင် တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ လူက သိပ်မသိဘူး။ ဟိုနိုင်ငံတွေကျတော့ အလွယ်တကူ မရဘူး၊ မှတ်ပုံတင်မထားတဲ့လူ လာတက်ခွင့်မရှိဘူး။ သူတို့ဆီမှာ မှတ်ပုံတင်တယ် ဆိုကတည်းက ပိုက်ဆံပေးရတယ်။ သင်တန်းကြေး ဘယ်လောက်ဆိုတာ ပေးထားရတယ်။

အဲဒီမှာ သင်တန်းပို့ချပြီးတိုင်း ပြီးတိုင်း အားလုံး လာတွေ့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အချိန်တွေ အများကြီးပေးရမှာ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် Organization လုပ်တဲ့ Korea ဘုန်းကြီး ဗုဒ္ဓရက္ခိတ က စီစဉ်ပေးတယ်၊ ဗမာပြည် မှာ သက်န်းဝတ်သွားတဲ့သူ။ အဲဒီ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ သင်တန်းပို့ချတယ်။ သူက စီစဉ်ပေးတယ်၊ ဆရာတော်နဲ့ တွေ့ဖို့ တစ်နေ့ငါးယောက် အလှည့်ကျနဲ့ စီစဉ်ပေး တယ်။ ကျန်တဲ့သူတွေ လာတွေ့ခွင့်မရဘူး။ သင်တန်း ပြီးတာနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ပြန်။ အနားယူနေတဲ့ အခန်းထဲကို အကြာကြီး တွေ့ခွင့်မပေးဘူး။ အဲဒီမှာ လာတွေ့ပြီဆိုကတည်းက သူတို့ကိုယ်သူတို့ မိတ်ဆက် ကြတယ်၊ တပည့်တော်က ဘယ်သူပါ၊ တပည့်တော်မက ဘယ်သူပါ။ ဘယ်မှာအလုပ်လုပ်ပါတယ် စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ပြီးတော့ သူတို့မေးချင်တာလေး နည်းနည်းပါးပါး မေးကြတယ်။

အဲဒီလို လာတွေ့တဲ့ အထဲမယ် တက္ကသိုလ်တစ်ခု က ပါမောက္ခ အမျိုးသမီးလေးယောက်ပါတယ်။ သူတို့

က တက္ကသိုလ်က ဆရာမတွေပါ မိတ်ဆက်ကြတယ်။ ဘုန်းကြီးကမေးတယ်၊ အဲဒီတက္ကသိုလ်မှာ ဘယ်ဘာသာရပ်တွေ ပို့ချသလဲ၊ ဆရာမတစ်ယောက်က လျှောက်တယ်။ သူက M.B.S.R ဆိုတဲ့ subject ကို ပို့ချတယ်တဲ့။ M.B.S.R ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲ၊ အရှည်က ဘာလဲဆိုတော့ Mindfulness Based Stress Reduction လို့ သူကပြောတယ်။ M ဆိုတာက Mindfulness, B ဆိုတာက Based, S က stress, R က Reduction, Mindfulness Based Stress Reduction လို့ပြောတယ်။ မြန်မာလိုတော့ သတိကိုအခြေခံပြီးတော့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချနည်းတဲ့ ဒီလိုဆိုတယ်။

လောကလူတွေမှာ စိတ်ဖိစီးတယ်ဆိုတာ ဗမာပြည်မှာလည်း ရှိတာပဲနော်။ မိသားစုတစ်စုမှာ ဆိုလို့ရှိရင် အေး စီးပွားရေးက အဆင်မပြေလို့ စိတ်ဖိစီးမှုခံရတယ်၊ သားသမီးတွေက မလိမ္မာလို့ စိတ်ဖိစီးမှုခံရတယ်၊ အလုပ်အကိုင် အဆင်မပြေလို့၊ ကျန်းမာရေးက မကောင်းလို့ စိတ်ဖိစီးမှုခံရတယ်၊ အမျိုးမျိုးရှိတာပဲ။ မိသားစုတိုင်း

မိသားစုတိုင်း စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နေကြတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပြန်ကြည့်ရင် တွေ့နေမှာပဲနော်၊ မိသားစုတိုင်းမှာလိုလို Problem လေးတွေရှိမယ်၊ စိတ်ဖိစီးမှုလေးတွေရှိမယ်။

အဲဒီ အဆင်မပြေမှုလေးတွေကြောင့် ပြောကြတာပေါ့ "စိတ်ညစ်တယ် မနေချင်ဘူး" လို့၊ တစ်ချို့လည်း ငြီးကြတယ်၊ စိတ်ညစ်ပြီးတော့ "သေချင်တယ်" တဲ့။ သေတယ်ဆိုတဲ့စကားကို တခြားအချိန်မှာ ကြားတောင် မကြားချင်ဘူး ဟုတ်ကဲ့လား။ သို့သော် စိတ်ညစ်ပြီဆိုရင် လူတွေက မပြောကြဘူးလား "သေချင်လိုက်တာ" တကယ်သေရမယ်ဆိုရင်တော့လည်း ထွက်ပြေးမှာပါ။ သေမှာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ တကယ်သေချင်တာလားလို့ မေးရင်တော့လည်း တကယ်တော့မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ညစ်လို့ ငြီးတဲ့စကားပဲဖြစ်မှာ။

တစ်ချို့ တကယ်သေရမဲ့ဟာကျတော့ ကြောက်လို့တဲ့နော် တံတားပေါ်က ခုန်ချမလို့ တက်သွားပြီးတော့မှ အပေါ်ရောက်တော့ အောက်မကြည့်ရဲလို့ ပြန်ဆင်း

လာတဲ့သူက ရှိသေးတယ်၊ ရေထဲ ခုန်ဆင်းပြီးတော့ သေမယ်ကြံတဲ့လူက မွန်းမှာကြောက်လို့ ရေထဲမဆင်းရဲတာ ရှိသေးတယ်၊ လူတွေက တကယ်သေရတဲ့အခါကျတော့ ကြောက်တာ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ **"သဗ္ဗေ ဘာယန္တိ မစ္စုနော"** အားလုံးဟာ သေရမှာ ကြောက်တာချည်းပဲ၊ မကြောက်တဲ့လူဆိုတာ မရှိဘူး။ ခြွင်းချက်ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် အနာဂါမ် ရဟန္တာကလွဲရင် ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး သေရမှာ ကြောက်တာချည်းပဲ။ စောစောကတော့ သေဝံ့တယ် ဆိုပြီးတော့ သေပေမယ်လို့ တကယ်သေရပြီ ဆိုတဲ့အခါကျတော့ ကြောက်တဲ့လူတွေ အများကြီးပဲ၊ မကြောက်ဘဲနဲ့ မသေဘူး။

ဘာကို အထောက်အထားကြည့်လို့ ရတုန်းဆိုရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော် အခါကာလတုန်းက ရှင်ဝက္ကလိ တို့ ရှင်အဿဇိ တို့ဆိုတာ သံယုတ်ပါဠိတော်မှာပါတယ်။ **ဝက္ကလိသုတ္တန်** တို့၊ **အဿဇိသုတ္တန်** တို့ အရ ပြောမယ်ဆိုရင် အဲဒီ ရဟန်းတော်ကြီးတွေဟာ

၃၈

တကယ့်ကို တရားအားထုတ်နေတာ။ သို့သော်လည်း သူတို့ဟာ ဘဝကြီးကို ငြီးငွေ့နေလို့ တစ်ဖက်ကတွေးရင် မနေချင်တော့လို့ သေချင်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။ သေချင်နေကြတယ်။ အဲဒီလို သေချင်နေကြတော့ ဘာလုပ်ကြမလဲဆိုလို့ရှိရင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ခေါင်းရိတ် သင်တုန်းဓားနဲ့ ကိုယ့်လည်ပင်း ကိုယ်လှီးသေဖို့ စိတ်ကူးနေကြပြီပေါ့။

အဲဒီသတင်းကိုကြားလို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေ သွားရောက်ဖျောင်းဖျကြတယ်၊ ရောဂါအခြေအနေ မေးကြတယ်၊ "မသေပါနဲ့ဦး၊ သေဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့၊ ပြုစုမဲ့သူမရှိရင် သူတို့ကိုယ်တိုင် လာပြုစုပါ့မယ်၊ ဆေးဝါးဓာတ်စာ မလုံလောက်ဘူးဆိုရင်လည်း သူ ရှာဖွေပေးပါ့မယ်၊ သပ္ပါယဖြစ်တဲ့ ဆွမ်းကွမ်းမရှိဘူးဆိုရင်လည်း သူစီမံပါ့မယ်" လို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က ဖျောင်းဖျပြောဆိုတယ်၊ အားပေးစကားပြောတယ်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဆိုတာ ဒီလိုပဲပေါ့။ အဲလို အားပေးစကား ပြောပေမယ့်လို့ သေဖို့ ဆုံးဖြတ်

၁၉

ထားပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ သေဖို့ပဲ စဉ်းစားနေတယ် ပေါ့။

ရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန် တို့လည်း အနားက ခွာသွားရော အနားမှာရှိတဲ့ သင်တုန်းဓားနဲ့ လည်ပင်းကို လှီးလိုက်ကြတယ်။ လည်ပင်းလည်း လှီးပြီးရော ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုတော့ ကြောက်စိတ် ဝင်လာတယ်၊ သေရတော့မှာ ဆိုတာလည်းသိရော ကြောက်စိတ်ဝင်လာတယ်။ သို့သော် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေက တကယ့် သူတော်ကောင်းကြီးတွေ။ အဲဒီကျတော့ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ကြောက်စိတ်ဝင်လာတာကိုကြည့်ပြီး "ဟာ တို့တရားထူးတရားမြတ် မရသေးဘူး၊ ကြောက်တယ်ဆိုတာ ဒေါသပဲ၊ ဒေါသဆိုတာ အကုသိုလ်စိတ်ပဲ၊ အကုသိုလ်စိတ်နဲ့ သေမယ်ဆိုရင် တို့ ဒုက္ခရောက်လိမ့်မယ်၊ သံသရာထဲမှာ လည်ရလိမ့်ဦးမယ်" ချက်ခြင်း အသိရှိပြီး ရှုမှတ်နေကြ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အပြင်းအထန် အာရုံစိုက်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်ကြတော့ မသေမီ ကလေးမှာတင်ပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားကြတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်၊ အင်မတန် ရင့်ကျက်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှ ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။ သေခြင်းတရားပေါ်မှာ ကြောက်လာပြီဆိုတာ သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကြောက်တယ်ဆိုတာ ဒေါသလို့ သူတို့ သတိထားမိသွားတယ်။ ဒေါသရှိနေသရွေ့ တို့ဟာ ပုထုဇဉ်တွေပဲဆိုတာ သတိထားမိသွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့ရဲ့အမှားကို နောက်ဆုံးအနေနဲ့ အစွမ်းကုန် ပြုပြင်လိုက်ကြတယ်၊ ဝိပဿနာစွမ်းအားတွေကို တိုးမြှင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ သေခါနီးဆဲဆဲလေးမှာ တရားထူး တရားမြတ် ရသွားကြတယ်၊ ခဏလေးအတွင်းမှာ **ဇီဝိတိန္ဒြေ** ချုပ်သွားတယ်။ အဲလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို **ဇီဝိတသမသီသီ** ရဟန္တာလို့ ခေါ်တယ်။ **ဇီဝိတ** ဆိုတာ အသက်၊ **သမသီသီ** ဆိုတာ ခေါင်းချင်းယှဉ်လာတာ။ မြင်း(၂)စီး ပြိုင်ပွဲဝင်တယ်ဆိုပါစို့၊ ပြိုင်တဲ့အခါမှာ ပန်းဝင်လာတဲ့အခါမှာ ခေါင်းချင်းယှဉ် ဝင်လာတာကို **သမသီသီ** ခေါင်းချင်းညီနေတယ်လို့ပြောတာ။

အဲဒါလိုပဲ သေခြင်းတရားနဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်က ခေါင်းချင်းယှဉ် ဝင်လာတယ်လို့ ဆိုလိုတာပဲ။ အဲဒီလို ရဟန္တာဖြစ်လည်းဖြစ်၊ သေလည်းသေ။ **ဇီဝိတသမသီသီ** ရဟန္တာ။ သို့သော် ရဟန္တာဖြစ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သေတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဒီစိတ်နှစ်ခုဟာ ပြိုင်ပြီး တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရဟန္တာဖြစ်တာ စောတယ်၊ သေခြင်း တရားက နောက်ကျတယ်၊ ဒီလိုဖြစ်ရမယ်။ သေတာနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်တာ ပြိုင်တူဖြစ်လို့မရဘူး။ သို့သော် ကြည့် လိုက်မယ်ဆိုရင် ခေါင်းချင်းယှဉ် ဝင်လာသလို အချိန် မဆိုင်းဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ အခု ရဟန္တာဖြစ်၊ အခု သေသွားတယ်ပေါ့။ အဲဒီလို **ဇီဝိတသမသီသီ** ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေဟာ နောက်ဆုံးပိတ် အချိန်လေးတွေမှာ သေရမှာကြောက်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားလေးဟာ ပေါ်လာတယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ လူတွေမှာ ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်လာ တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် stress ဆိုတာရှိလာတယ်၊ စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်တွေ ရှိလာတယ်၊ သေရမှာကြောက်တယ်၊ အဲဒီလို

စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို လျှော့ချတဲ့ နည်းစနစ်က ဘာလဲ လို့ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို အခြေခံပြီးတော့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချတဲ့ နည်းစနစ်ပဲ။ ဒါ ဘယ်ကလာတဲ့ နည်းစနစ်လဲဆိုလို့ရှိရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတော်ကလာတဲ့ နည်းစနစ်ပဲ။ Mindfulness Based stress Reduction တဲ့၊ အဲဒီပညာရပ်ကို မင်းတို့ ဘယ်က သင်ထားတာတုန်းလို့ မေးတဲ့အခါကျတော့ Amarica နိုင်ငံက ပါမောက္ခတစ်ယောက်က လာပြီး ပို့ချတာတဲ့၊ အဲဒီလို Korea တက္ကသိုလ်တွေမှာ ဒီပညာရပ်ကို သင်နေတာဆိုတာကို ကြားခဲ့ရတာပေါ့။

အေး မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်းပဲ တရားရိပ်သာတွေ သွားပြီး တရားဓမ္မတွေ ကျင့်ကြံကျိုးကုတ် အားထုတ်နေတယ် ဆိုတာဟာ ဒီအဓိပ္ပာယ်ပဲ၊ စီးပွားရေး မပြေလည်မှုတွေ၊ မိသားစုအတွင်း မပြေလည်မှုတွေ၊ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်လို့ စိတ်ဓာတ်ကျနေတာတွေ၊ ဒါတွေကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ လူတွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု ဆိုတာတွေ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ

ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေလို့ရှိရင် အိပ်ဆေး သောက်ပြီးတော့ ဖြေရှင်းမလား၊ လူငယ်လူရွယ်တွေဆို အရက်သောက်ပြီးတော့ ဖြေရှင်းမလား သို့မဟုတ် စိတ်ကြွဆေးတွေနဲ့ တားမလား၊ အဲဒါတွေနဲ့ သွားလုပ်လို့ ရှိရင် လုံးဝမှားသွားလိမ့်မယ်။

ကမ္ဘာမှာ အဲဒီ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို အိပ်ဆေးတို့ စိတ်ကြွဆေးတွေနဲ့ ဖြေရှင်းနေကြလို့ ဒီစိတ်ကြွဆေးတွေ သောက်ရင်းသောက်ရင်းကနေပြီးတော့ စွဲလမ်းသွား ပြီးတော့ မသောက်ရ မနေနိုင်တဲ့အဆင့်ရောက်ပြီး နောက်ဆုံး အသက်ထိအောင် ဆိုးသွားတဲ့ အနေ အထားထိ ရောက်ကုန်ကြတယ်။ တစ်ခုစီ ဖြေရှင်းရင်းက နေပြီးတော့ တစ်ခုတင် မကတော့ဘူး ပြဿနာတစ်ခု ထပ်တိုးသွားတယ်၊ မမှန်ကန်တဲ့ နည်းတစ်နည်းပေါ့။

ဒကာတစ်ယောက် ဈေးသောက်သလိုပဲ၊ သူက ဆေးလိပ်ပြတ်အောင်လို့ဆိုပြီး ကွမ်းစားတာ၊ ကွမ်းရော၊ ဆေးလိပ်ရော နှစ်ခုစလုံး စွဲသွားတယ်။ ကွမ်းလည်း မစားရ မနေနိုင်၊ ဆေးလိပ်လည်း မသောက်ရ မနေနိုင်။

သြော် ကွမ်းကိုဆေးလိပ်နဲ့ သွားဖြတ်တယ်၊ ဆေးလိပ်ကို ကွမ်းနဲ့ဖြတ်တယ်၊ မရဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းကို အသုံးပြုပြီးတော့ လူတွေရဲ့စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းရမယ်လို့၊ အဲဒီနည်းဟာ ဘာလဲဆိုရင် ခုန ပြောတဲ့ထဲမှာ အကျုံးဝင်တဲ့၊ သတိတရားကို အခြေခံတဲ့၊ သတိတရားကို အခြေခံပြီးကျင့်တဲ့ နည်းစနစ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချနိုင်တယ်။ ဒါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့နည်းပဲ။

အေး လောကကြီးမှာ အဆင်ပြေနေရင်လည်းပဲ ဒီစိတ်ဓာတ် အခြေအနေတွေက တစ်မျိုးတစ်မည် ပြောင်းတယ်။ ပင်ကိုယ်စိတ်အခြေအနေ ဆိုတာလေးကို ထိန်းဖို့ သိမ်းဖို့လိုတယ်။ နှစ်ခုစလုံးကို ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုတယ်၊ လူ့ရဲ့စိတ်ဆိုတာ လျှပ်စစ်မီးလိုပဲ၊ လျှပ်စစ်မီးက တစ်ခါတစ်ခါ မီးအားတွေ မြင့်လာတာရှိတယ်၊ တစ်ခါ တစ်ရံ မီးအားကျသွားတာရှိတယ်။ မီးအားကျသွားရင် ဘာဖြစ်လဲ မီးကောင်းကောင်း မလင်းတော့ဘူး။ မီးအား တွေ မြင့်သွားရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ ဖန်ချောင်းတွေ မီးသီးတွေ

ကျွမ်းကုန်တယ်၊ transformer တွေ ပေါက်ကွဲကုန်တယ်။ လူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာလည်း တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ဓာတ်ကျသွားလို့ ရှိရင် ပုံမှန်မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်က သိပ်တက်သွားလို့ ရှိရင်လည်း ခုနက ပေါက်ကွဲသွားသလိုမျိုးဖြစ်ပြန်တယ်။ အဲဒီနှစ်ခုကို ညှိပြီးတော့ နေဖို့ရန်အတွက် စိတ်ဓာတ် ခွန်အားတွေ ခုခံအားတွေ လေ့ကျင့်ယူရမယ်တဲ့။

ကဲ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်မလဲ? ဒီတရားကို ဘယ်သူ ဟောခဲ့တာလဲဆိုရင် ဒီကနေ့ ဘဒ္ဒကမ္ဘာ လို့ခေါ်တဲ့ ဟောဒီကမ္ဘာကြီးမှာ ဘုရားငါးဆူပွင့်တယ်။ ကမ္ဘာထဲမှာ အထူးခြားဆုံး၊ အကောင်းဆုံးကမ္ဘာဖြစ်လို့ "ဘဒ္ဒကမ္ဘာ" လို့ခေါ်တယ်။ ဒီ ဘဒ္ဒကမ္ဘာကြီးဟာ ဘုရားငါးဆူ ပွင့်တယ်။ ပထမဆုံးပွင့်တဲ့ဘုရားက **ကကုသန္ဓဘုရား**၊ ဒုတိယ ပွင့်တာက **ကောဏာဂမနဘုရား**၊ တတိယ ပွင့်တာက **ကဿပဘုရား**၊ စတုတ္ထ ပွင့်ပြီးတော့ ဒီကနေ့ အထိ သာသနာတော် အထင်အရှား ရှိနေတာက **ဂေါတမဘုရား**၊ နောင်ပွင့်လတ္တံ့က **အရိမေတ္တေယျ ဘုရား**။

အဲဒီ ဘုရားငါးဆူ ပွင့်ပြီးတော့မှသာလျှင် ဟောဒီ ကမ္ဘာကြီးဟာ မီးလောင်ပြီးတော့ ဖြစ်စေ၊ ရေမြုပ်လို့ ဖြစ်စေ၊ လေတိုက်လို့ဖြစ်စေ ပျောက်သွားဦးမှာပဲ။ တစ်နေ့ကျလို့ရှိရင် ဒီကမ္ဘာကြီးဟာ လုံးဝပျောက်သွား ဦးမှာ၊ ပျက်စီးသွားဦးမှာ၊ ကြည့်စရာတစ်ခုမှ မရှိအောင် မြူမှုန်လောက်ထိအောင် မကျန်အောင် အကုန်လုံး လွင့်ပျံပျက်စီးပြီး မီးလောင်ကျွမ်းသွားဦးမှာပဲ။

အဲဒီမှာ ဒီနည်းစနစ်ကို ဘယ်ဘုရား ဟောခဲ့တာ တုန်းဆိုရင် ဘဒ္ဒကမ္ဘာမှာ အဦးဆုံး ပွင့်တော်မူတဲ့ **ကကုသန္ဓမြတ်စွာဘုရား**က ဟောခဲ့တာ။ မိမိရဲ့တပည့် ရဟန်းတော်တွေကို ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အခြေအနေ အလိုက် ခုခံအားတွေ တိုးတက်လာအောင် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ခုခံအားတွေကို ဘယ်လိုမြှင့်တင်ရမလဲ ဆိုတာ ကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာပဲ။

ဟောရခြင်းအကြောင်းကတော့ ဒီလိုပါ၊ မြတ်စွာ ဘုရားကို လာလာပြီးတော့ အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့ မာရ်နတ်ဆိုတာရှိတယ်။ အားလုံးသိကြတယ် မာရ်နတ်

ဆိုတာရှိတယ်။ အနောက်တိုင်းက တစ်ချို့လူတွေကတော့ "မာရ်နတ်ဆိုတာ ကိလေသာ"လို့ ဆိုပြီးတော့ နေရာတကာ ကိလေသာချည်းပဲယူကြတယ်၊ မမှန်ဘူး။ မာရ်နတ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ မာရ်ငါးပါးဆိုတာ ရှိတယ်။ တစ်ချို့ကိစ္စတွေမှာ "ကိလေသာ" ကို ခေါ်တာနော်၊ တစ်ချို့ကိစ္စတွေမှာ "ခန္ဓာ"ကိုခေါ်တာ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ခန္ဓာရှိတဲ့လူတွေ သေရတာ။ မာရ ဆိုတာ သတ်တတ်တယ် ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ ခန္ဓာရှိရင် ခန္ဓာက သတ်လို့ လူတွေသေရတယ်ပေါ့။ သေခြင်းတရားကို "**မစ္စုမာရ**" ကံတရားကို "**အဘိသင်္ခါရမာရ**" နောက်ဆုံး အဲဒီ သဘာဝတရားတွေက အလွတ်ဖြစ်တဲ့ နတ်ဆိုး၊ နတ်မိုက်ကို "**ဒေဝပုတ္တမာရ**"။ မာရ်ငါးပါးကို အားလုံး သိကြတဲ့အတိုင်း မာရ်ငါးပါး အောင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားလို့ စာထဲမှာဆိုတယ်။ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ **မာရ** တွေကို ယူရမယ်။

မာရ ဆိုတာ ငါးမျိုးရှိတဲ့အထဲမယ် **ကကုသန္ဓ မြတ်စွာဘုရား** လက်ထက်က **ဒုဿီ**ဆိုတဲ့ မာရ်နတ်

ကြီးရှိတယ်။ အဲဒီမာရ်နတ်ကြီးက ဘယ်သူလဲဆိုရင် ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်မှာ တန်ခိုးအရာမှာ ဧတဒဂ်ရတဲ့ ရှင်မောဂ္ဂလာန်လာဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဘဒ္ဒကမ္ဘာမှာ အဦးဆုံးပွင့်တဲ့ ဘုရားလက်ထက်တုန်းက အင်မတန်ဆိုးသွမ်းခဲ့တဲ့ မာရ်နတ်ကြီးဟာ ဂေါတမဘုရားလက်ထက်ကျတော့ ရှင်မောဂ္ဂလာန် လာဖြစ်နေတယ်။ ရှင်မောဂ္ဂလာန်အလောင်း ဒုသီမာရ်နတ်။ အဲဒီဒုသီမာရ်နတ်က ဘယ်လောက်ဆိုးသလဲ ဆိုတာကြည့်-

ကကုသန္ဓ မြတ်စွာဘုရားက သက်တော်လေးသောင်း (၄၀၀၀၀) တမ်းမှာ ပွင့်တာ၊ လူတွေရဲ့ အသက် အဲဒီတုန်းက လေးသောင်းရှည်တယ်။ ဒီကနေ့လို တိုနန့်နန့်အသက်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ နှစ်ပေါင်းလေးသောင်း အသက်ရှည်တဲ့ခေတ်မှာ ဒုသီမာရ်နတ်က ဘုရားသီတင်းသုံးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေကို ဝင်ပူးပြီး ထိုလူတွေရဲ့စိတ်ကို ပြောင်းအောင်လုပ်တယ်။ လူတွေရဲ့လုပ်ဆောင်ချက် အမျိုးမျိုးပြောင်းအောင် လုပ်တယ်၊ မကောင်းဖြစ်အောင်လုပ်တယ်၊ အဆိုးဖြစ်အောင်

လုပ်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေအရ လူတွေရဲ့ စိတ်ဆိုတာ ပြောင်းသွားနိုင်တယ်လေ။ တစ်ဖက်သားက ကောင်းလို့ရှိရင် ကိုယ်က ကောင်းပြန်တယ်၊ တစ်ဖက်သားကဆိုးရင် ကိုယ်ကဆိုးပြန်တယ်။ အခုခေတ်လည်း ရှိတာပဲ။

အဲဒီလို ပြောင်းလွဲသွားအောင် သူ ဘာတွေလုပ်တုန်းဆိုရင် ကကုသန္ဓမြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေ နိုင်ငံသားတွေကို ဝင်ပူးပြီးတော့ အကျင့်ကောင်း အနေထိုင်ကောင်းတဲ့ ဘုရားတပည့် ရဟန်းတွေကို ဆဲခိုင်းတယ်တဲ့။ ရဟန်းတွေကို ယုတ်ယုတ်မာမာ ပြောကြ ဆဲကြရေးကြ၊ ဘယ်သူကမှ ရဟန်းတွေကို ရိုသေလေးစားမှု မပြုဘူး၊ ရဟန်းသံဃာတွေကို ဆဲကြတယ်၊ အမျိုးမျိုးနဲ့ ဆဲကြ ရေးကြ ပြောင်လှောင်ကြ၊ ဒီလိုလုပ်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခု ကြုံခဲ့ရတယ်ပေါ့။

ဒါ အနှစ်လေးသောင်းတမ်းက လူတွေနော်။ မာရ်နတ်ကြီးရဲ့ လှည့်စားချက်ကြောင့် ရဟန်းသံဃာ

တွေကို ဆဲရေးတိုင်းထွာ အယုတ်တမာတွေ ပြောကြ ဆိုကြနဲ့ အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုး ကြုံတဲ့အခါ ရဟန်း တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ခုခံအား တိုးတက်ဖို့အတွက် မြတ်စွာ ဘုရားက ဘာတရားဟောသလဲ။ "ချစ်သားရဟန်းတို့ ဒီကနေ့ကစပြီး နေ့ရောညရော မေတ္တာဘာဝနာပွားကြ" မေတ္တာပွားခိုင်းတယ်။ "အားလုံးသတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ အဆင်ပြေကြပါစေ" ဆိုတဲ့ မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားပါတဲ့။

အဆင်မပြေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုကြည့်ပြီး ကရုဏာ ပွားပါ။ အဆင်ပြေနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုကြည့်ပြီး မုဒိတာ ပွားပါတဲ့။ အားလုံး သတ္တဝါတွေ ရံဖန်ရံခါ သူ့ကံအလိုက် ဖြစ်နေကြတာပဲလို့ ကံ,ကံ၏ အကျိုးတရားကို ဆင်ခြင် ပေးပါလို့ မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပေက္ခာ လို့ဆိုတဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရတရား(၄)ပါး ပွားစေတယ်။ တစ်ခြားကမ္မဋ္ဌာန်းကို မပွားစေဘဲနဲ့ အဲဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားစေတယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းလို့ဆိုရင် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုဟာ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဆဲရေးတိုင်းထွာမှုကို ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကလည်းပဲ ခံနိုင်တယ်၊ တစ်ဖက်ကလည်းပဲ မေတ္တာထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို တုန့်ပြန်ပြီးတော့ မေတ္တာထားလာတတ်တယ်ပေါ့။ ရဟန်းတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေလည်း မြင့်တက်လာတယ်။ တစ်ဖက်သားတွေကလည်း တဖြည်းဖြည်း စိတ်ဓာတ်ပြောင်းလဲပြီးတော့ သွားနိုင်တယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်လည်း ကိုယ့်ဟာကို စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ကိုယ့်ကိုတစ်ဖက်သားက ရန်လုပ်နေပြီလို့ဆိုရင် အဲဒီ ရန်လုပ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အထူးတလည် **ဩဒိသမေတ္တာ Special** ထားပြီးတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပွား၊ မေတ္တာပွားပေးလို့ရှိရင် အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ဟာ တစ်နေ့ကျ ပြောင်းလွဲလာမယ်။ ဒါလက်တွေ့ဖြစ်တာကို နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတစ်ပါး ရောက်ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က ဘုန်းကြီးတို့ကို လျှောက်ဖူးတယ်။

သူ နိုင်ငံခြားသွားတဲ့အခါ နိုင်ငံခြားမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က သူ့ကို အမြဲတမ်း ရန်လုပ်တယ်။ ငါတော့ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဘယ်လိုမှ သူ့သဘော လိုက်ပြောလို့လည်း မရဘူး၊ ဘယ်လိုမှ သူ့အပေါ်မှာ မကောင်းဘူး၊ မကောင်းတော့ နောက်ဆုံးမှာ ကဲ မေတ္တာပို့ရင် ကောင်းမှာပဲလို့ဆိုပြီးတော့ အဲဒီအမျိုးသမီးကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မပျက်မကွက် အမြဲတမ်း အထူးမေတ္တာပို့တယ်။ တစ်လလောက်နေတဲ့ အခါကျတော့ "အခင်ဆုံးမိတ်ဆွေ" ဖြစ်သွားတယ်တဲ့ နော်။

ဒါ မေတ္တာစွမ်းအားက ပြောင်းလဲပေးတာ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ခုခံစွမ်းအားတွေ တအားတက်လာတယ်၊ မေတ္တာပို့လိုက်တဲ့ အချိန်ကစပြီးတော့ သူ့အပေါ်မှာ မုန်းတဲ့စိတ်တွေ ပျောက်သွားတယ်။ တစ်ဖက်သားကလည်းပဲ သူ့အပေါ်မှာ မုန်းတဲ့စိတ်တွေ မရှိဘူးဆိုတာ သိလာတဲ့အခါတော့ ခင်မင်တဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာတယ်။

သြော် ကကုသန္ဓမြတ်စွာဘုရားက မာရ်နတ်ကြီးရဲ့ လှည့်စားမှုကြောင့် လူတွေဟာ အခုလို ရဟန်းတော် တွေကို ဆဲရေးတိုင်းထွာနေတဲ့ အနေအထားမျိုး ကြုံတဲ့ အခါ ရဟန်းတွေ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ ခုခံမှုတွေ တိုးတက်လာအောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် မေတ္တာ တရားနဲ့ခုခံလို့ပြောတာ၊ ဒါ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမယ့် မေတ္တာတရား။ မေတ္တာတရားနဲ့ ခုခံခြင်းအားဖြင့် မိမိရဲ့စိတ်စွမ်းအားတွေ တက်လာတဲ့အပြင် တစ်ခြား ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ကိုလည်းပဲ ပြောင်းလွဲသွားစေနိုင်တယ်၊ ပြောင်းလဲသွားသည့်အတွက်ကြောင့် ရန်သူအဖြစ်ကနေ ပြောင်းလွဲပြီး မိတ်ဆွေအဖြစ် ရောက်ရှိသွားနိုင်တယ် ပေါ့။

အဲဒါ မာရ်နတ်ကြီးက စမ်းသပ်ပြီးတော့ ဆဲခိုင်း တာ၊ ဆဲခိုင်းလည်း ရဟန်းတွေက အပြုံးမပျက်ဘူး။ အပြုံးမပျက်တဲ့အခါ သူ နည်းစနစ်တစ်ခု Technique တစ်ခုကိုပြောင်းတယ်။ ငါ ဒီနည်းနဲ့ မအောင်ဘူး၊ နောက်တစ်နည်း လုပ်ကြည့်ဦးမယ်။

ဒီကိုယ်တော်တွေ စိတ်အခြေအနေ ပြောင်းသွားအောင် ငါဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ပြောင်းသွားအောင် လုပ်ရမယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဆဲရင်တော့ ကိုယ်တော်တွေ စိတ်ဆိုးမှာပဲ၊ စိတ်ဆိုးရင်တော့ ပဋိပက္ခတွေဖြစ်လာမှာပဲ၊ ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်လာလို့ရှိရင်တော့ လူမြင်မကောင်းအောင် ဝုန်းဝုန်းဒိုင်းဒိုင်း ပြဿနာတွေ တက်လာမှာပဲလို့ သူ့စိတ်ထဲမှာ အဲဒီလို ထင်ပြီးတော့လုပ်တာ။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာဘာဝနာ ပွားခိုင်းထားသည့် အတွက်ကြောင့် ရဟန်းတော်တွေဟာ သူထင်သလို အခြေအနေဆိုးတွေ ဖြစ်မလာဘူးတဲ့။

ဒါနဲ့ သူက Technique တစ်ခု ပြောင်းတယ်။ ဘယ်လိုပြောင်းသွားလည်းဆိုတော့ လူတွေကို ရဟန်းသံဃာတွေကို ရိုသေအောင်၊ ပစ္စည်းလေးပါးတွေ လှူဒါန်းအောင် လုပ်တယ်၊ လုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဘုရားကျောင်းကန်တွေမှာ စည်ကားလို့ လူတွေက ဘုန်းကြီး၊ ရဟန်းဆို သိပ်ရိုသေကြတယ်၊ လှူကြတယ်၊ တန်းကြတယ်၊ လေးစားကြတယ်၊ မြတ်နိုးကြတယ်၊

ဒီအခြေအနေမျိုးတွေဖြစ်လာတယ်။ ဒါလည်း အန္တရာယ်တစ်ခုပဲနော်။

ကကုသန်မြတ်စွာဘုရားက ဒီအခြေအနေကို ခုခံဖို့ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးရပ် ဟောတယ်။ နံပါတ်(၁) အဲဒီလို ဒကာ၊ ဒကာမတွေ သိပ်ပြီးတော့ ရှိသေလေးစား လှူဒါန်းလာတဲ့အခါမှာ ရဟန်းသံဃာတွေမှာ ဘာဖြစ်လာနိုင်တုန်းဆိုတော့ လောဘတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်၊ အတွယ်အတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်၊ များလာလို့ရှိရင် သူတို့ရဲ့ မူလအခြေအနေတွေဟာ ယိုယွင်းပျက်စီးပြီးတော့ သွားနိုင်တယ်ပေါ့၊ ရဟန်းဘဝတွေက လျှောကျသွားနိုင်တယ်။ အဲဒီလို အခြေအနေဆိုးတွေကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပြန်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ကကုသန္ဓမြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို အခြေအနေဆိုးတွေ မဖြစ်အောင် ရဟန်းတွေရဲ့စိတ်ဓာတ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ခုခံအားတွေကို ဘာနဲ့တိုးမြှင့်ခိုင်းတုန်းဆိုရင် "ချစ်သားရဟန်းတို့၊ မင်းတို့ ဒီနေ့ကစပြီးတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ **အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း** ကို ပွားကြ" တဲ့။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုကြည့်၊ သူများခန္ဓာကိုယ်ကိုရောကြည့်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ (၃၂)မျိုးသော အရာတွေကို တစ်ခုစီ၊ တစ်ခုစီ ခွဲကြည့်လိုက်ရင် နှစ်သက်စရာ၊ သဘောကျစရာဆိုတာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိဘူး။ "**ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ**" စတဲ့ တစ်ခုစီ၊ တစ်ခုစီရဲ့ ရွံစဖွယ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်တွေကိုသာ တွေ့ရတယ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့။ နောက်တစ်ခု ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ရာ "**(၉)ပေါက်ဒွါရ အမာ ဝဏ**" ထွက်သမျှ မွေးကြိုင်တဲ့အရာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိဘူး။

မျက်လုံးကထွက်တဲ့ မျက်ရည်၊ မျက်ချေး ကြည့်မလား၊ နားကထွက်တဲ့ နဖာချေး ကြည့်မလား၊ နှာခေါင်းကထွက်တဲ့ နှပ်ချေး၊ ဘယ်က ထွက်တဲ့ဟာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သဘာဝအားဖြင့် မွှေးတာ ကြိုင်တာ၊ သန့်တာ ပြန့်တာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။ လူတွေဟာ ကိုယ်ပါးစပ်က ထွက်တဲ့ တံတွေး ဘယ်တော့မှ သိမ်းမထားဘူး၊ ကိုယ့်

ဟာကိုယ် ပြန်ကိုင်ရမှာ ရွံတယ်၊ ပါးစပ်ထဲနေရင်သာ မတတ်နိုင်လို့ ဟုတ်ရဲ့လား၊ လူတွေဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်တာတွေ အားလုံးကို ရွံကြတယ်။ ဒါ သဘာဝပဲ။

သို့သော် ကိုယ်ရွံတာကို ရွံတယ်လို့ လူတွေက သိပ်ပြီးတော့ အသိအမှတ်မပြုဘူး။ ထွက်သွားတာပဲ ရွံစရာလို့ထင်တယ်၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိနေရင် ရွံစရာလို့ မထင်ဘူး။ မထင်သည့်အတွက်ကြောင့် ကြည့်လေ လက်သည်းလေးတွေ ဘာလေးတွေ ညှပ်လိုက်မယ် ဆိုရင် အမယ် လက်သည်း အိမ်ပေါ်တောင် မကျစေနဲ့ လို့ပြောကြတယ်။ ဒါဖြင့် လက်ထဲက လက်သည်း ကျတော့ ဘာဖြစ်လို့အိမ်ပေါ်မှာထားရတုန်း၊ ထားရုံတင် မကဘူး အရောင်လေးတွေ ဆိုးလိုက်ကြသေးတယ်၊ အရောင်တင်မကဘူး ပုံသဏ္ဌာန် ဒီဇိုင်းလေးတွေ အမျိုးမျိုး ဆိုးကြသေးတယ်။

အခုနေ ဆံပင်ဆိုလည်း ကြည့်လေ၊ ဆံပင်ထွေး ဆံပင်ချည်တွေ ထမင်းခွက်ထဲပါလာရင် ရွံလိုက်ကြတာ

ထွီထွမ်နဲ့၊ သို့သော် ဒီဆံပင်လေးကို သ,ပြီးတော့ ဟုတ်လား ဖြူလာရင်တောင် အမည်းကလေး ဆိုးလိုက်ကြသေးတယ်၊ မည်းနေရင် လှမလားလို့ အနီရောင်လေး ဆိုးလိုက်ကြသေးတယ်၊ ဒီ့ထက်များ ပိုလှမလားလို့ ရွှေရောင်ဆံပင်လေး ဆိုးကြသေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ ရှိနေတဲ့အချိန်မှာ လှတယ်လို့ထင်ပြီးတော့ အမျိုးစုံ လုပ်နေကြပေမယ့်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ကျွတ်ထွက်သွားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မလှဘူးဆိုတဲ့ သရုပ်ဟာ ပိုပေါ်သွားတယ်ပေ့ါနော်။

နှာခေါင်းထဲမှာရှိနေတဲ့ နှပ်ချေးကတော့ ကောင်းနေသယောင်ယောင် ရှိနေတယ်နော်၊ အပြင်ဘက်လည်း ထွက်ရော ဘယ်သူမှလက်မခံဘူး။ အဲဒီတော့ အပြင်ဘက်ထွက်တဲ့ နှပ်ချေးနဲ့ နှာခေါင်းထဲမှာရှိတဲ့ နှပ်ချေး အတူတူပဲ၊ မတူဘူးလား အားလုံးဟာ အတူတူပဲ။

အေး အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မတင့်တယ်ရွံစဖွယ်တွေကို မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာကြည့်၊ သူတစ်ပါး ခန္ဓာကိုယ်

မှာလည်း ကြည့်ပြီးတော့ ပွားများအားထုတ်တဲ့ ဘာဝနာကို **အသုဘာနုပဿနာ** လို့ခေါ်တယ်တဲ့၊ မတင့်တယ်တာကို အထပ်ထပ်ကြည့်ပါလို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတာ။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ မတင့်တယ် ရွံစဖွယ် အခြေအနေတွေကို အထပ်ထပ်ကြည့်ပြီး ပွားလို့ရှိရင် ခုနက တွယ်တာမှုဆိုတာတွေ မလာအောင်လို့။

ဒါတင်လားလို့ဆို မပြီးသေးဘူး၊ နောက်ထပ် ပွားရမယ့်တရားတစ်ခုရှိသေးတယ်။ **အာဟာရေပဋိကူလသညာ** အစားအစာနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ဆိုတာကို အမြဲတမ်း နှလုံးသွင်းဖို့ ကကုသန္ဓ မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ပြတယ်၊ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ကို တွေးပါတဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဒါမျိုးတွေ ရှိနေတယ် ဆိုတာကို သတိထားပါတဲ့။

ဟော၊ နောက်တစ်ခုက **သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတိသညာ** လောကကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ပျော်စရာ မကောင်းဘူး၊ နှစ်သက်စရာမကောင်းဘူး၊ ကျေနပ်စရာ မကောင်း ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် လောကကြီးဟာ

ပြဿနာတွေနဲ့ ပြည့်နေတာပဲ။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ ပြန်ကြည့်လိုက်။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက် တစ်နေ့တစ်ခြား အိုလာတာ၊ ဒါအကြီးအကျယ်ပြဿနာပဲပေါ့၊ အိုလာပြီးတဲ့နောက်မှာ ရောဂါဖြစ်မယ်၊ ရောဂါဖြစ်တယ် သေတယ်၊ ဒီပြဿနာက ဘယ်သူမှ ရှောင်လွှဲလို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ လောကကြီးကို ခြုံငုံကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျေနပ်စရာ တစ်ခုမှမရှိဘူး၊ ပျော်စရာတစ်ခုမှ မရှိဘူးဆိုတဲ့ အနေအထားကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ပါလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဟော နောက်တစ်ခုက **အနိစ္စသညာ** သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ မမြဲတဲ့ သဘောကိုလည်း အမြဲတမ်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဟုတ်တာပေါ့၊ သင်္ခါရတရားဆိုတာ အခုဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက် အခုပျက်တယ်၊ အကြောင်းရှိလို့ အကျိုးတရား ဖြစ်ပေါ်နေတယ်၊ အကြောင်းပျက်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အကျိုးတရားလည်း ချက်ခြင်းပျက်သွားမယ်၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာလည်းပဲ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်ဆိုတဲ့ ဒီသဘောတရား

တွေဟာ အထင်အရှား ရှိပြီးတော့နေတယ်။ ဒါကြောင့် မို့လို့ ဒါတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ကြည့်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ **မရဏာသညာ** သေခြင်း သဘောတရားကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ကြည့်ရမယ်။

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း(၄)မျိုး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပွားများ အားထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ခုနပြောခဲ့တဲ့ ပစ္စည်း တွယ်တာမှု၊ လူတွယ်တာမှုဆိုတဲ့ တွယ်တာမှုတွေ အားလုံး ဖြေရှင်းနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေနဲ့ မငြိ မတွယ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် စိတ်ဓာတ်ရဲ့ခွန်အားတွေ တက်ကြွပြီး လောကကြီးမှာ ပျော်စရာလို့ ထင်လာတဲ့ အတွေးတွေ မတွေးမိအောင် မြတ်စွာဘုရားက ဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကို ရှုခိုင်းတာ။ မတွယ်တာမိအောင် ဆိုပြီးတော့ ရှုခိုင်းတာ။ ဒါလည်းပဲ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ ခုခံအား တစ်မျိုးပဲ ဒါတွေနဲ့ခုခံပါလို့ ဒီလိုပြောတာ။

အေး ဒါကြောင့်မို့ ဘုန်းကြီးတို့ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လောကမှာ ကြုံတွေ့နေကြတဲ့အခါ အဆိုးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုမလိုမုန်းထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့အခါ၊

ပတ်ဝန်းကျင်အဆိုးနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ မေတ္တာဘာဝနာ များများပွားဖို့ လိုအပ်တယ်။ အကောင်းတွေနဲ့ချည်း ကြုံတဲ့အခါလည်း သင်္ခါရသဘောတရားတွေရဲ့ မမြဲတဲ့ သဘောတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ မတင့်တယ်တဲ့သဘော တွေ၊ သေခြင်းတရားတွေ ဒါတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီလို ဆင်ခြင် စဉ်းစား ပြီး လေ့ကျင့်ပေးခြင်းသည် ခုခံအားကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခုခံအားကို ဒီနည်းစနစ်နဲ့ မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဆေးနဲ့ဖြေရှင်းလို့ ဆေးစွဲသွားတာမျိုး ဆိုတာလည်းမဖြစ်ဘူး၊ အခြေအနေတစ်ခု လွဲမှားသွား တာမျိုးဆိုတာလည်း မဖြစ်ဘူး၊ လုပ်မိပြီးတဲ့နောက်မှ လုပ်မိလေခြင်းလို့ နောင်တဖြစ်စရာလည်း တစ်ခုမှ မရှိဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီနည်းလမ်းတွေနဲ့ မြတ်စွာ ဘုရားက ခုခံကာကွယ်ဖို့ဆိုပြီး ကကုသန္ဓ မြတ်စွာဘုရား က တပည့်ရဟန်းတွေကို ဟောကြား ဆုံးမခဲ့တာ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒီလို ဆုံးမဟောကြားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာကြလို့

ဒုဿီမာရ်နတ်ကြီးရဲ့လုပ်ရပ်တွေ တစ်ခုမှ မအောင်မြင်ဘူး။

မအောင်မြင်တော့ ဘာလုပ်သလဲဆိုရင် တစ်နေ့ကျတော့ ဒုဿီမာရ်နတ်ကြီးက မြတ်စွာဘုရားနဲ့ အဂ္ဂသာဝက(၂)ပါး (ရှင်ဝိဓုရ၊ ရှင်သဉ္ဇိဝ) ဘုရားနောက်ကလိုက်ပြီး ဆွမ်းခံကြွတဲ့အချိန် အရပ်ထဲက ကလေးတွေကို ဝင်ပူးပြီးတော့ ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့ ရဟန်းတော်တွေကို ခဲနဲ့ပေါက်ခိုင်းတယ်၊ ခဲနဲ့ပေါက်ခိုင်းတဲ့အခါ ခဲတစ်လုံးက ရှင်ဝိဓုရခေါင်းကို ထိမှန်လိုက်တာ ခေါင်းကွဲပြီး သွေးတွေ ဖြိုင်ဖြိုင်ကျသွားတယ်။ အဲဒီလို ရှင်ဝိဓုရ ခဲမှန်လို့ ခေါင်းကွဲသွားတဲ့အခါမှာ ကကုသန္ဓ မြတ်စွာဘုရားက ပြန်လှည့်ကြည့်ပြီး ဘာမိန့်လဲဆိုတော့ "ဟေး၊ ဒုဿီမာရ်နတ်၊ မင်းရဲ့လုပ်ရပ်တွေဟာ လွန်ကုန်ပြီ" လို့ ဒီတစ်ခွန်းပဲ ပြောလိုက်တာနော်။ မင်းရဲ့လုပ်ရပ်တွေ လွန်ကုန်ပြီ၊ အကုသိုလ်တွေ မင်းမှာ အများကြီး ဖြစ်သွားပြီလို့ ဒီစကားတစ်ခွန်း ပြောလိုက်တာနဲ့

သူ့လုပ်ရပ်ကြောင့် ဒုသီမာရ်နတ်ကြီးဟာ ချက်ချင်း မြေမြိုပြီး အဝီစိငရဲရောက်သွားတယ်။

ဒီစကားတွေကို ဘယ်သူက ပြန်ပြောတာလဲဆိုရင် ရှင်မောဂ္ဂလာန်ကိုယ်တိုင် ပြန်ပြောခဲ့တာ။ သူက ဒုသီမာရ်နတ်ဖြစ်ခဲ့တယ်၊ ဒုသီမာရ်နတ်ဖြစ်ခဲ့တုန်းက ဒီလိုလုပ်ခဲ့တယ်။ ဒီလိုလုပ်လို့ သူ ငရဲခံရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို အခုလက်ရှိ မာရ်နတ်ကြီးကို ပြန်ပြောပြတဲ့ **မာရတဇ္ဇနီယသုတ်**ကို ဘုန်းကြီးတို့က အကျဉ်းချုပ် ဟောကြားတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ သည် မိမိတို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ဆိုင်ရာ ခုခံစွမ်းအားတွေ မြင့်တက်လာအောင် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ရှုမြင်သုံးသပ်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ ပေါ်ထွန်းလာလို့ရှိရင် ဒီကနေ့ခေတ်လို Terrorism ဆိုတဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေပေါ်တဲ့ လောကကြီးမှာ မေတ္တာဘာဝနာ များများပွားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်တဲ့။

ဒီကနေ့ခေတ် Global Warming တစ်ကမ္ဘာလုံး ပူနွေးလာတယ်ဆိုတာ ပြင်ပက အကြောင်းတွေကြောင့် ချည့် မဟုတ်ဘူး။ လူတွေရဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ အပူတွေကြောင့်လည်း ကမ္ဘာကြီးဟာ ပူနွေး လာတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အေးချမ်းတဲ့ မေတ္တာ တရားကို ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်ကြပါ။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် ကကုသန္ဓ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်မြတ် ဟောကြား ဆုံးမတဲ့အတိုင်း ဒီဘာဝနာတရားများကို အချိန်အခါ အားလျော်စွာ အားထုတ်ပြီး မိမိတို့ ဘဝခရီးမှာ စိတ်ဓာတ်ပျက်စီးမှု မရှိအောင်၊ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ တက်လာအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြ ပါစေကုန်သတည်း။

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

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

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

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

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

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

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

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- နိယျာနိကသာသနာနှင့် မြတ်ဒေသနာများ
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

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

၂၀။ မွေ့အသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ မွေ့လက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသတဏှာ
၂၇။ မွေ့ဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒာ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ပေါ့သူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အများမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်များ အမြင်များ
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပဗ္ဗတာသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘေသဇ္ဇဂုရု
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နလုံးသွင်းတရား
၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ

၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း

၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ

၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း

၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်

၇၀။ ခုခံစွမ်းအား