



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၂၉)

ဆရာပြတ်တိုဆည်းကပ်ရမည့်အခါ

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

ဦးခင်မောင်ထွေး+ဒေါ်မေမြင့်သိန်း
ကိုအောင်နိုင်ဝင်း+မမိုးသရင်မြင့်
မယဉ်ယဉ်မာ
ဂျာဇာမင်းခန့်
မိသားစု

နတ်လူသာဝုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း

အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ



တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့်
ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၆-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၄-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလဆန်း (၆)ရက်၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ (၁၇)ရက်။ ရမည်းသင်းမြို့၊ ရန်အောင်မြင် သာသနာ့ဗိမာန်အတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ရန်အောင်မြင်မြတ်စွာဘုရား ဂေါပကအဖွဲ့နှင့် ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့မှ ပူးဇော်ကျင်းပသည့် ဓမ္မပူဇာသဘင်၌ ဟောကြားအပ်သော “ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ” အကြောင်း တရား ဒေသနာတော်။

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားတဲ့ အင်္ဂုတ္တရ နိကာယ် သမယသုတ္တန်ကို အနှစ်ချုပ်ပြီးတော့ “ဆရာမြတ်ထံ ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ တရားတော်” ကို

မှတ်သား နာယူကြမယ်။ တရားနာတယ်ဆိုတာ အသိဉာဏ်ရဖို့နာကြတာ၊ အသိဉာဏ်ဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ ဘဝခရီး လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါမှာ အမှားအယွင်းမရှိ မှန်ကန်တဲ့လမ်းကို လျှောက်နိုင်ဖို့ အတွက် လူတိုင်းလူတိုင်း အသိဉာဏ်တွေရရှိဖို့ ကြိုးစား ကြရမယ်။ တရားနာခြင်းဖြင့် မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ် တွေကို ရနိုင်တယ်။

လောကလူသားတွေဟာ ကမ္ဘာဦးကာလကစပြီး တော့ ကိုးကွယ်ရာကို ရှာလာခဲ့ကြတာ အခုထိပဲ။ ကိုးကွယ်ရာရှာလို့မပြီးသေးဘူး။ အဲဒီလို ကိုးကွယ်ရာ ရှာခြင်းဟာ အမှန်မသိခြင်း ပညာအားနည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်။ အသိဉာဏ် လုံလုံလောက်လောက် မရှိရင် လူတွေဟာ ကြောက်ရွံ့ကြတယ်။ သဘာဝစွမ်းအားကြီး တွေကို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ကြတယ်။ အဖြေမထုတ် နိုင်သည့်အတွက် တန်ခိုးရှင်ကြီးတွေကို စိတ်ထဲမှာ

ဖန်တီးပြီး ကိုးကွယ်နေကြတယ်။ ကနေ့ထိအောင် ဒီ ကိုးကွယ်မှုဆိုတာ မကင်းသေးဘူးပေါ့။ နာမည် အမျိုးမျိုး နဲ့ ခေါ်နေကြတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်တော် အခါကာလတုန်းက “ဣဿရ” လို့ခေါ်တဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို ဖန်ဆင်းသူ၊ ကောင်းကင်ဘုံက တန်ခိုးကြီးပြဟွာကို ရည်မှန်းပြီး ကိုးကွယ်တာ။ သို့သော် ကမ္ဘာကြီးကိုဖန်ဆင်းသူ ပြဟွာနဲ့ ဘယ်သူတွေ့ဖူးလဲဆိုရင် ဘယ်သူမှ မတွေ့ဖူးဘူး။ တဆင့်စကားကြားပြီး လူတွေအကြောက်ပြေဖို့အတွက် ကိုးကွယ်နေကြတာ။ တကယ်တော့ မှန်ကန်မှုရှိလား ဆိုတော့ ဘယ်လိုမှ မှန်ကန်မှုမရှိဘူး။ မှန်ကန်မှုမရှိသည့် အတွက် တန်ခိုးရှင်က “မ,စနိုး မ,စနိုး” နဲ့ ကိုးကွယ်ရာ ကနေ နောက်ဆုံးမှာ ဆင်းရဲတွင်းနက်သွားကြတဲ့သူတွေ အများကြီးပဲ။ တကယ်တော့ လူတွေရဲ့ အသိဉာဏ် လောက် တန်ဖိုးရှိတာ ဘယ်ဟာမှမရှိဘူး။ လူတွေကို

ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ အစွမ်းတန်ခိုး ရှိရုံနဲ့မပြီးဘူး။ အစွမ်းတန်ခိုးနဲ့ မ,စလို့လဲ လူတိုင်းလူတိုင်း ကို ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။

လက်တွေ့အားဖြင့် စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ‘ဣဿရ’ လို့ဆိုတဲ့ ထာဝရဘုရားသခင် (သို့မဟုတ်) God ဆိုတဲ့ ကောင်းကင်ဘုံက စာန်ခိုးရှင်ကြီးက လူတွေကိုဖန်ဆင်း တယ်။ ကမ္ဘာကြီးကိုဖန်ဆင်းတယ်လို့ ယုံကြည်ပြီးတော့ အဲ့ဒီ God ဆိုတဲ့ ဣဿရ ဗြဟ္မာကြီးကို လူတွေဟာ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်နေကြတယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင်ဖြင့် သူက ကျေနပ်ကောင်းရဲ့လို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လူတွေက ဒီလို ကိုးကွယ်နေကြတယ်။ သို့သော်လည်းလူတွေမှာ စဉ်းစား တတ်တဲ့ အသိဉာဏ်နည်းပါးလို့ မစဉ်းစားနိုင်ကြဘူး ပေါ့။ ထာဝရဘုရားသခင်က ဖန်ဆင်းတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ချမ်းသာပြီး ရုပ်အဆင်းလှတဲ့သူတွေချည်း ဖန်ဆင်းသင့် တာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့ ဆင်းရဲပြီးဒုက္ခရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်

တွေကို ဖန်ဆင်းတာလဲ။ နောက်တစ်ခါ သူ့ကိုအကျိုးပြု
မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်း ဖန်ဆင်းသင့်တာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့
သူ့ကိုဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်တဲ့သူတွေကို ဖန်ဆင်းတာလဲ။

အားလုံးဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ ဖန်ဆင်းမှုကို ခံရတဲ့
သူတွေချည်းဆိုရင် ရုပ်အဆင်း တူညီသင့်တာပေါ့။ အဲ့လို
မတူညီဘဲနှင့် ဆင်းရဲတဲ့သူက ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာတဲ့သူက
ချမ်းသာ၊ ရုပ်ဆိုးတဲ့သူကဆိုး၊ ရုပ်လှတဲ့သူကလှ၊ ဒုက္ခ
ရောက်တဲ့သူက ရောက်၊ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဖြစ်နေကြတာ
ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်းလို့တော့ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်း
တစ်ခု ရှိနိုင်သေးတယ်လို့ စဉ်းစားပြီး ကြည့်ရမယ်။
အခုလို ဆူကြုံနိမ့်မြင့် မတူညီမှုတွေနဲ့ ဘဝကို ရောက်ရှိ
လာကြတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာကိုအဖြေထုတ်ကြည့်။

မြတ်စွာဘုရား ပွင့်လာတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက
သူကိုယ်တိုင် တရားဓမ္မကို ကျင့်ကြံကျိုးကုတ် အားထုတ်
ပြီး ကမ္ဘာလောကကြီးကို သမာဓိစွမ်းအား၊ ပညာ

စွမ်းအားဖြင့် စုစည်းပြီးကြည့်တယ်။ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး စုစည်းပြီး ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ် အဘိဉာဏ်နဲ့ ကြည့်တာ။ အဲ့ဒီ ဒိဗ္ဗစက္ခု အဘိဉာဏ်နဲ့ လူတွေရဲ့ ဆူကြုံနိမ့်မြင့် ကွဲပြားခြားနားမှုတွေရဲ့ နောက်ခံအကြောင်းကို ရှာတွေ့တယ်။ မကောင်းတာလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မကောင်းတာ ခံစားရတာကို တွေ့ရတယ်။ ကောင်းတာလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ခံစားရတာကို တွေ့ရတယ်။ ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိပြီး သိမြင်ပြီးတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက ကံတရားကိုဟောတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့် ဘုရားဆိုတာ အစွမ်းတန်ခိုးရှိရုံနဲ့ မရဘူး။ “ကရုဏာ” ဆိုတဲ့ အကြင်နာတရားလည်း ရှိရမယ်။ အကယ်၍ “ကရုဏာ” ဆိုတဲ့ ‘အကြင်နာတရား’ မရှိလို့ရှိရင် ကိုယ်ဖန်ဆင်းထားတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ဒဏ်ခတ်ပြီး အပြစ်ပေးတာမျိုး ဖြစ်လာမယ်။ “ကရုဏာ” ရှိမှ သတ္တဝါတွေအားလုံးကို ညီတူညီမျှ သနားကြင်နာမှု

ဆိုတာ ရှိမယ်။ “ကရုဏာ” ဆိုတဲ့ သဘောတရားက ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်စေချင်တဲ့သဘော၊ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေ မရောက်စေချင်တဲ့ သဘောကို ခေါ်တယ်။ အကယ်၍ ‘ကရုဏာ’ မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒဏ်ခတ်ခြင်း၊ အပြစ်ပေးခြင်းတွေ ရှိလာမယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ ကိုးကွယ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဒဏ်ခတ်တာတို့၊ အပြစ်ပေးတာတို့ ဘယ်တော့မှ မရှိဘူး။ တချို့က “ဘုရားစူးတယ်” “ဘုရားက ရိုက်တယ်” လို့ သုံးကြတယ်။ အဲ့ဒါ ဒီဘုရားမဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက ရိုက်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ အားလုံးအပေါ်မှာ အကြင်နာတရားပဲရှိတယ်။ အကြင်နာတရားနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းကိုပြတယ်။ ‘ဂေါတမဗုဒ္ဓ’ ဆိုတာ လူသားစစ်စစ်ပဲ၊ ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သူမြတ်ဖြစ်လို့ ဘယ်တော့မှ ဒုက္ခရောက်အောင်မလုပ်ဘူး။ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ဒုက္ခမရောက်စေချင်လို့ ဆုံးမ

သွန်သင်ပေးတာပဲ ရှိတယ်။ ဒဏ်ခတ်တဲ့ ဘုရားက ဒီဘုရားမဟုတ်ဘူး။ စူးတဲ့ဘုရားလည်း ဒီဘုရားမဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဆိုတာ အကြင်နာတရားကြီးမားသူသာ ဖြစ်တယ်။

ဘာသာတရားကို ဟောပြောတဲ့ ဘုရားဟာ အကြင်နာတရားရှိရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘူး။ ပညာလည်း ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ ပညာရှိမှ “လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ” ဒီနှစ်ခုကိုခွဲခြားပြီး ဟောပြောနိုင်တယ်။ ‘မလုပ်သင့်တာကို’ ‘လုပ်သင့်တယ်လို့’ ဟောမယ်၊ ‘လုပ်သင့်တာကျတော့’ ‘မလုပ်သင့်ဘူးလို့’ ဟောမယ်ဆိုရင် သူ့အဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာသူမှန်သမျှ ဒုက္ခရောက်မှာပေါ့။ ရောဂါရှိနေတာ အမှန်မသိလို့ ရောဂါနဲ့ မတည့်တဲ့ အစာကျွေးတယ်။ ရောဂါနဲ့ မတည့်တဲ့ဆေးကို ပေးမယ်ဆိုရင် ဒုက္ခရောက်မှာပဲလေ။ အဲတော့ ပညာ လုံလုံလောက်လောက်ရှိဖို့လိုတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ပညာ

နဲ့ကြည့်ပြီး သတ္တဝါတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွား ရှိရာရှိကြောင်း၊ ဆုံးမသြဝါဒပေးတယ်။ အဲ့ဒီ ဆုံးမသြဝါဒအတိုင်း လိုက်နာကြရမှာလို့ဆိုတယ်။

အဲ့ဒါတွေကိုသိဖို့ တရားပွဲတွေ ကျင်းပပြီး တရား နာကြရတယ်။ သို့မဟုတ်လို့ရှိရင် ဘာသာတရားဆိုတာ အတူတူပါပဲလို့ ရောပြီးပြောတတ်ကြတယ်။ “ဘုရား ဆိုတာ တစ်ဆူပဲ” လို့ ရောပြီးတော့ ပြောတတ်ကြတယ်။ မတူဘူးဆိုတာလည်း သိရမယ်။ အစစ်အမှန်ကိုလည်း သိရမယ်။ လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ ခွဲခြားသိရ မယ်။ အပြစ်ရှိတာနဲ့ အပြစ်မရှိတာ ခွဲခြားသိရမယ်။ အပြစ်ရှိနေတာကို အပြစ်မရှိဘူးဆိုပြီးတော့ပြောလို့ လိုက်လုပ်ရင် ဒုက္ခရောက်မှာပေါ့။

ဆိုပါစို့ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲကြည့်- သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေကနေ ‘ဒီဆေး စမ်းကြည့် သိပ်ကောင်းတာ’ ‘ဒါလေး သောက်ကြည့်’

‘ယောက်ျားဆိုတာ ဒီလိုမှ’ ဆိုပြီး တိုက်တွန်းတော့ စမ်းလိုက်တဲ့အခါ ဒုက္ခရောက်သွားတယ်။ တိုက်တွန်းတုန်းက ဒါတွေမပါဘူးလေ၊ တိုက်တွန်းတုန်းက မကောင်းဘူးဆိုတာ မပြောဘူး။ အကောင်းတွေချည်းပြောတာ။ ဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ မကောင်းတာတွေကများတာ- ခံရပြီ။ ကျန်းမာရေးထိခိုက်တာက အစ လူမှုရေးထိခိုက်တာ စီးပွားရေးထိခိုက်တာ၊ မိသားစုကိစ္စ ထိခိုက်တာ စီးပွားရေး ထိခိုက်တာ၊ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ့်ဘဝအနေအထား ပျက်စီးတဲ့အထိ ရောက်ကြတယ်။

အကောင်းနဲ့ အဆိုး၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုး လုံလုံလောက်လောက် ခွဲခြားသိတဲ့ ပညာဦးစီးပြီး လုပ်သွားပြီဆိုရင် ဒါမျိုးမဖြစ်ဘူး။ ပညာမဲ့သည့် အတွက်ကြောင့် အကောင်းကိုအဆိုးထင်တယ်။ အဆိုးကို အကောင်းထင်တယ်။ မှားမှားယွင်းယွင်း လုပ်ကြတယ်၊ တချို့

ဘာသာတွေ ကြည့်လေ- သတ္တဝါတွေကို သတ်ပြီးတော့ ဘုရားသခင် ကျေနပ်အောင်လုပ်ရင် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေရမယ်လို့ ဒီလို ဟောကြ ပြောကြတယ်။ စဉ်းစားကြည့်၊ သူများကိုသတ်ပြီး ကိုယ်ကောင်းကျိုး ချမ်းသာရဖို့ဆိုတာ တရားတဲ့အလုပ် ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဒါပဲ စဉ်းစားကြည့်၊ ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အလုပ် ဟုတ်ရဲ့ လား၊ အကယ်၍ သတ္တဝါသတ်ပြီး ပူဇော်တော့ ဘုရား သခင်က ကျေနပ်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်ပြီးပူဇော်ရင် ပိုမကောင်းဘူးလားလို့’ မေးစရာ ရှိတယ်။

အဲ့တော့ သူများကိုသတ်ပြီးတော့ ယဇ်နတ် ပူဇော် ရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာရတယ်ဆိုတဲ့ ဟောပြောမှုတွေ ဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်တုန်းက အကြီးအကျယ် ပေါ်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက “ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ”

ကို ငါးပါးသီလမှာ ထိပ်ဆုံးကထားပြီး ဟောတာ။ God ဆိုတဲ့ ဘုရားသခင်ကြီး ကျေနပ်အောင် သတ္တဝါတွေ သတ်ပြီး ယဇ်နတ်ပူဇော်တာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မပေးဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက အတိအကျဟောတယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ပေးတယ်လို့ ပြောတဲ့ဟောတဲ့ အဆုံးအမမျိုးကို ယုံကြည်လက်ခံပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က သတ္တဝါတွေရဲ့အသက်ကို သတ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အကြိမ် ကြိမ် အဖန်ဖန် သံသရာမှာ အသတ်ခံရပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခ တွေနဲ့ ကြုံရမှာပဲ။

အဲ့တော့ အသိဉာဏ်လည်းရှိဖို့လိုတယ်၊ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းကို ရွေးပေးနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှ တကယ့် ဆရာသမားကောင်းလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တွေ ကိုးကွယ်ယုံကြည်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားက အကြင်နာ လည်းရှိတယ် ပညာလည်းရှိတယ်။ အသိပညာနဲ့ ကိုယ်တိုင်သိပြီး ဟောထားတာဖြစ်လို့ “ဒါ အပြစ်

ရှိတယ်ဆိုရင် တကယ်အပြစ်ရှိတယ်။ ဒါ အပြစ်ကင်း
တယ် ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးနိုင်တယ်ဆိုရင် တကယ်
အပြစ်ကင်းပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးတယ်”

ဘုရားအဆုံးအမတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးကြတဲ့
အတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရရှိပြီး တစ်ဘဝထက်
တစ်ဘဝ မြင့်သွားတယ်။ ဒီဘဝမှာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှု
တွေနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။ ဘဝဆက်တိုင်း စိတ်ချမ်းသာမှု
တွေရပြီး နောက်ဆုံးမှာ အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ
သေခြင်းဆင်းရဲ ဆိုတာတွေက လွတ်မြောက်သွားနိုင်
တယ်။

အဲ့တော့ ဘာသာတရားကို ဟောပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
(သို့မဟုတ်) ဘာသာဝါဒတစ်ခုကို တည်ထောင်တယ်
ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အကြင်နာတရားလည်း ရှိရမယ်
ပညာလည်း ရှိရမယ်။ “အကြင်နာနဲ့ ပညာ” နှစ်ခု
ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ သတ္တဝါအားလုံးရဲ့အကျိုးကို

3A

တိတိကျကျ လမ်းညွှန်နိုင်တယ်။ “ပညာရှိမှ မှန်ကန်တဲ့ တရားကို ဟောနိုင်တာ။ အကြင်နာရှိမှ သတ္တဝါတွေရဲ့ အကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်တာ”။ ဒီနှစ်ခုမရှိဘဲနဲ့ တန်ခိုးရှင်မို့ ဖန်ဆင်းရုံ ဖန်ဆင်းတယ် ဆိုလို့ရှိရင်က ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရဖို့မရှိဘူး။ ကောင်းအောင်လည်း ဖန်ဆင်းနိုင်ဖို့ မရှိဘူးပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ ဘာသာတရားနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့ အခါ အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ် ဆုံးဖြတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်တတ်ရမယ်။ ဆုံးဖြတ်တတ်အောင်လို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရား ဓမ္မတွေကို နာယူကြရတယ်။ စာအုပ်စာတမ်းတွေ ဖတ်ရှုကြရတယ်။ လက်တွေ့နဲ့ကိုက်ညီအောင် စဉ်းစား တတ်ကြရတယ်။ လောကလူသားတွေက လက်တွေ့နဲ့ မကိုက်ညီတာတွေကို ယုံကြည်နေကြတာ အများကြီးပဲ။ အဲ့ဒီလို အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့တဲ့ ယုံကြည်မှုဟာ မကောင်း

တဲ့ဘက်ကို ဦးဆောင်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အသိဉာဏ်ဆိုတာ ဆည်းပူး အားထုတ်ကြရမယ်။ အသိဉာဏ်မရှိရင် ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် မှားယွင်းနိုင် တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားကို ကြိုးစားနာရတယ်။ တရား စာအုပ်တွေ ဖတ်ရတယ်။ ကိုယ့်လက်တွေ့ဘဝနဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်၊ ချစ်လှပါတယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးတွေကို ပညာတတ်ကြီးဖြစ်အောင် “မ” လို့ ရသလားဆိုရင် မရဘူး။ ဘာလုပ်ပေးနိုင်တုန်းဆိုရင် ကျောင်းကောင်းကောင်း ထားပေးတာတို့၊ ဆရာ ကောင်းကောင်းထံ အပ်ပေးတာတို့ ဒါတွေပဲ လုပ်လို့ ရမယ်လေ။ အတိုင်းအတာတစ်ခုပဲ၊ ဒါလက်တွေ့ပဲ၊ သူတို့ကိုယ်တိုင်က မကြိုးစားလို့ရှိရင် ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ထို့အတူပဲ ဘာသာတရား ကိုးကွယ်တယ်

ဆိုတာလည်း အဆုံးအမရဖို့ ကိုးကွယ်တာ၊ ရပြီးတဲ့အခါ
 လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမှာက ကိုယ့်တာဝန်၊ ကိုယ်ကိုယ်
 တိုင်က မကျင့်သုံးဘူး၊ လက်တွေ့မလုပ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင်
 ဘာဖြစ်လဲ၊ ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ မသောက်တဲ့ ဆေးဝါးဟာ
 ရောဂါကို မပျောက်စေနိုင်ဘူး။ ဆရာဝန်က ရောဂါ
 ပျောက်ဖို့ ဆေးပေးထားတယ်၊ ဆေးမသောက်ရင်
 ဘယ်ရောဂါ ပျောက်မလဲ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။

အေး ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားဟာ အကြင်နာနဲ့
 ပညာ၊ တနည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင်၊ ‘ကရုဏာ’ နဲ့
 ‘ပညာ’ ဘက်စုံပြည့်စုံတယ်။ ပညာပါသည့်အတွက်
 ကြောင့် အမှားမရှိဘူး၊ ‘အကြင်နာ’ ဆိုတဲ့ ‘ကရုဏာ’
 တရား ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ရက်ရက်စက်စက်
 ချောက်တွန်းတာမျိုး မရှိဘူး။ ဒီလိုပြောတာနော်။
 ဒါကြောင့်မို့ ဒီတရားမျိုးကို ကိုယ်တိုင်သိအောင်
 ကြိုးစားပြီး သိသလောက် လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖို့ လိုအပ်

တယ်။ သိပြီး ကျင့်သုံးတာကိုပဲ “**ဓမ္မာနု ဓမ္မ ပဋိပတ္တိ**”
 လို့ဆိုတာ။ ဆင်းရဲဒုက္ခက ကယ်တင်ပေးနိုင်တဲ့ မဂ်
 တရား၊ ဖိုလ်တရားကို ‘ဓမ္မ’ လို့ ခေါ်တယ်။ “**ဓမ္မံ သရဏံ
 ဂစ္ဆာမိ**” ဓမ္မကို ကိုးကွယ်ပါတယ်။ သံသရာဝဋ်က
 လွတ်ချင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပါယ်ငရဲက လွတ်ချင်တာပဲ
 ဖြစ်ဖြစ် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကနေ ကိုယ့်ကို ဆွဲထုတ်
 ကယ်တင်တာဟာ ဘုရားမဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့
 အဆုံးအမတရားသာဖြစ်တယ်၊ တရားကကယ်တာ။

ကြည့်လေ- ရောဂါပျောက်အောင် ဆရာဝန်က
 ကုတာမဟုတ်ဘူး၊ ဆေးကကုတာ၊ ဆေးမပါဘဲနဲ့
 ဆရာဝန် ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ၊ ဆရာဝန်က ဆေးပဲ ပေး
 တာလေ၊ အဲဒီအတိုင်းပဲ ‘တရား’ ဟာ ဆေးနဲ့အလား
 တူတယ်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ်။ အဲ့ဒီ
 ‘ဓမ္မကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါတယ်’ ဆိုတာ ‘ဓမ္မ’ ကို
 လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းပဲပေါ့။ သံသရာဝဋ်က ဆွဲထုတ်

နိုင်တဲ့ ‘ဓမ္မ’ သည် “ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ” မှာပါတဲ့ မင်္ဂတရား၊ ဖိုလ်တရားပဲ ဖြစ်တယ်။ နောက်ဆုံး အထွဋ် အထိပ်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်တရား၊ သံသရာဝဋ်က မလွတ် သေးခင်လည်းပဲ မင်္ဂတရား၊ ဖိုလ်တရား ရှိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ စိတ်ပင်ပမ်းမှုကို သက်သာသွားနိုင် တယ်။ စိတ်ပူလောင်မှုတွေကို သက်သာစေတယ်။

လောကလူတွေကြည့်လေ၊ ပြုံးတဲ့အခါ ပြုံးနေ ပေမယ့်လို့ စိတ်ပူပန်မှုတွေ အများကြီးရှိကြတယ်။ “သောက” လို့ခေါ်တယ်။ တစ်ခါမဟုတ်တစ်ခါ ‘ဘဝ’ ရလာရင် အကြိမ်ကြိမ် စိတ်ပူရတာတွေရှိတယ်။ မငိုဘူး တဲ့သူ၊ စိတ်မပူဘူးတဲ့သူ တစ်ယောက်မှ ရှိမှာမဟုတ် ပါဘူးနော်။ စိတ်ပူရတယ်ဆိုတဲ့ ‘သောက’ စိတ်ဆင်းရဲ ရတယ်ဆိုတဲ့ ‘ဒေါမနဿ’၊ စိတ်ပူလို့ ငိုရတယ်ဆိုတဲ့ ‘ပရိဒေဝ’၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ခံစားရတယ်ဆိုတဲ့ ‘ဒုက္ခ’။ အဲ့ဒီ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ လို့ဆိုတဲ့

အရာတွေကို ဘယ်အရာက ပယ်ဖျောက်နိုင်သလဲဆိုရင် ‘ဓမ္မ’ကသာ ပယ်ဖျောက်နိုင်တယ်။ အဲ့ဒီ ပယ်ဖျောက်နိုင်တဲ့ ဓမ္မကို မြတ်စွာဘုရားက ပေးထားတယ်။ ဆေးပေးသလို ပေးတာနော်။ ဒါတွေဒါတွေလုပ်လို့ရှိရင် သောကတွေ ပျောက်နိုင်တယ်။ ပရိဒေဝတွေ လွန်မြောက်နိုင်တယ်။ ‘ဒုက္ခ’ ဆိုတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ ‘ဒေါမနဿ’ ဆိုတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ လျော့ချနိုင်တယ်၊ ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား နည်းလမ်းပေးတဲ့အတိုင်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဒီဓမ္မကို ကျင့်သုံးရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာရောက်အောင် လုပ်ခြင်းဟာ ဓမ္မကို ကျင့်သုံးခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဓမ္မကို ရယူတယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲရောက်အောင် ရယူခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ အပူက ဘယ်ထဲမှာ ရှိတာတုန်းဆို လူတွေကပြောတော့ ရင်ထဲမှာ ရှိတယ်လို့ပြောတယ်။ ရင်ထဲမှာရှိတယ်ဆိုတာ အဓိက စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တာလေ။ လူတွေ သောကဖြစ်တယ်

ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တာ။ အဲ့ဒီ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ 'သောက'ကို ဖယ်ချင်လို့ရှိရင် စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းစေ တတ်တဲ့တရားကို ပြောင်းလဲနှလုံးသွင်းပေးဖို့လိုတယ်။

လောကမှာ ရေကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ 'ရွံ့ညွန်' စတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဘာနဲ့ဆေးရသလဲဆိုရင် ရေနဲ့ဆေးရတယ်။ ရေနဲ့ပဲပြန်ဆေးရတယ်။ အဲဒါကြောင့် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ပူပန်မှုတွေကို 'စိတ်'နဲ့ပဲ ပြန် ကုစားရတယ်။ 'ဗုဒ္ဓ'ရဲ့ နည်းစနစ်တွေဟာ အင်မတန်မှ မှန်ကန်ပြီးတော့ တိကျတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့နည်းစနစ်မရကြတဲ့ လူတွေဟာ စိတ်ပူပန်မှုတွေကိုပျောက်အောင် ဘာတွေ လုပ်ပေးကြတုန်းဆိုရင်တဲ့ စိတ်ရဲ့ပင်ပန်းမှု လျော့ချတဲ့ နည်းတွေကို အသုံးပြုပြီး စိတ်ကိုပြောင်းပေးနေကြ တယ်။ ဖြေသိမ့်ပေးကြတယ်။ ဒါကို Psychothrapy လို့ ခေါ်ကြတာ။ စိတ်ကိုစိတ်နဲ့ ပြန်ကုစားကြတာ။ သူတို့ကုစားတယ်ဆိုတဲ့နည်းဟာ လုံလောက် အောင်မြင်

တဲ့နည်းတော့ မဟုတ်ဘူး၊ သက်သာရုံပဲရှိတယ် Psychiatrist စိတ္တဇဆရာဝန်က ဆေးကျွေးတယ်၊ စိတ်ကို ပြောင်းလဲပေးတယ်၊ စိတ်အားတွေ ရလာအောင် လုပ်ပေးတယ်။

တကယ်တော့ စိတ်ကို ကုစားနိုင်လို့ Psychiatrist လို့ ခေါ်ချင်ရင် 'ဗုဒ္ဓ' ကိုပဲ ခေါ်ရမယ်။ ဗုဒ္ဓကမှ တကယ့်ကို Supreme Psychiatrist ပဲနော်။ စိတ်အထူးကု သမားတော်ကြီးပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ကြည့်လေ ပဋ္ဌာစာရီတို့လို သောကကြောင့် ရူးသွပ်သွားတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို ဘယ်တော့မှ သောကမဖြစ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးရောက်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ အရူးပျောက်ရုံတင်မကဘူး၊ သူ့သောကတွေကို ရင်ထဲက အပြီးအပိုင် ထုတ်ပစ်နိုင်တဲ့အဆင့် ရောက်သွားတယ်၊ ဘယ်အရာက ထုတ်ပစ်တာတုန်းဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားဓမ္မက ထုတ်ပစ်လိုက်တာ။

4A

ဘုရားက လမ်းညွှန်မှုပေးတယ်။ ဒီနည်းလမ်းအတိုင်း ကျင့်၊ ဒီနည်းလမ်းအတိုင်းလုပ်၊ လုပ်ရင် ရင်ထဲက သောကတွေအကုန်လုံး အေးသွားမယ်။ နောက်ထပ်လဲ ဒီလိုမျိုးသောကဆိုတာ မဖြစ်တော့ဘူး။

သန္တတိ အမတ်ကြီးတို့လို စိတ်သောကတွေ ဖိစီးပြီးတော့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးနိုင်တာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားပဲဖြစ်တယ်။ အေးဒါကြောင့် စိတ်သောက ရောက်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးနဲ့ မကင်းကြသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း နှလုံးသွင်းတရားနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ စိတ်သောကတွေကို လျော့ချနိုင်တယ်။ လျော့ချနိုင်တဲ့ နည်းစနစ်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ အဲ့ဒီ နည်းစနစ်တွေအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဟာ လက်တွေ့လုပ်ခြင်း ဖြစ်တယ်ပေါ့။ အဲ့တော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမဟာ စိတ်ကို

ဗဟိုထားပြီးတော့ ဆုံးမတဲ့ အဆုံးအမ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို လေ့လာသုံးသပ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုပဲ အမြဲတမ်း check up လုပ်ရမယ်နော်။

နေ့စဉ် လူတွေဟာ ဘာတွေ check up လုပ်တုန်း ဆိုရင် မှန်လေးကြည့်ပြီး ကိုယ့်မျက်နှာကို check up လုပ်တယ်။ စိတ်ကိုတော့ check up မလုပ်ကြဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ‘လောဘ’တွေ ရှိနေသလား?။ မကြာ မကြာ ‘လောဘ’ ဖြစ်သလား? ‘ဒေါသ’တွေ ရှိသလား? မကြာမကြာ စိတ်ဆိုးတတ်သလား? စိတ်တိုတတ် သလား? စိတ်ကောက်တတ်သလား? ကိုယ့်စိတ်ကို check up မလုပ်ကြဘူးနော်။ မှန်လေးကြည့်ပြီး မျက်နှာ တော့ check up လုပ်တယ်။ ဆံပင်ကို check up လုပ်တယ်၊ မျက်ခုံးမွှေး check up လုပ်တယ်နော်။ စိတ်ကလေးကို check up လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒွီထက် ပိုကောင်းသွားမယ်။ ရုပ်အဆင်း လှပတယ်ဆိုတာ

စိတ်အပေါ်မှာ မူတည်တာပါ။ ရုပ်က ဘယ်လောက် လှလှ စိတ်ပုပ်နေတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုမှ ကြည်လင်တဲ့ ရုပ် ဖြစ်မလာပါဘူး။

စိတ်ဆိုးနေတဲ့မျက်နှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မှန်ထဲမှာ ကြည့်၊ လန့်တောင် လန့်သွားလိမ့်ဦးမယ်။ အေး ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ကြည်နေတဲ့ မျက်နှာနဲ့ စိတ်တိုနေတဲ့ မျက်နှာ ဓာတ်ပုံနှစ်ခု ယှဉ်ရိုက်ကြည့်ထား၊ ယှဉ်ရိုက် ကြည့်ရင် ကွဲပြားခြားနားမှုတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ဟာ အင်မတန်မှ အဓိကကျတယ်လို့ ပြောတာနော်၊ မြတ်စွာဘုရားဟာ စိတ်ကို ဦးတည်ပြီး တော့ ဆုံးမတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ “စိတ်ပူတယ်၊ စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်သောကရောက်တယ်” ဆိုတာတွေ မှာ ထွက်ပေါက်အဖြေတွေ ရှိတယ်တဲ့။ အဲ့ဒီအဖြေနဲ့ ဖြေရှင်းသွားလို့ရှိရင် စိတ်ပူမှုကို လျှော့ချနိုင်တယ်။ စိတ်သောကကို လျှော့ချနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ

ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ နည်းစနစ်ကို မြတ်စွာဘုရားက
ဟောတယ်။

စိတ်ကို စိတ်နဲ့ပဲ ပြန်လည်ကုစားတာ၊ ရေကြောင့်
ဖြစ်တဲ့ အညစ်အကြေးကို ရေနဲ့ဆေးရင် ပျောက်သလိုပဲ၊
စိတ်ကို စိတ်နဲ့ပြန်ပြီးတော့ ကုစားတဲ့ နည်းစနစ်ဆိုတာ
အပြင်က ဘာတစ်ခုမှ မပါဘူးနော်။ ဆေးသောက်စရာ
မလိုဘူး၊ စိတ်ကိုစိတ်နဲ့ ပြန်ကုစားတာ။ အဲ့ဒါကို နာမည်
တစ်မျိုးနဲ့ ပြောလို့ရှိရင် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တယ်လို့
ပြောတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်၊ အခုခေတ်ပြောတဲ့
တရားစခန်းဝင်တယ်ပေါ့။ (၁၀)ရက်စခန်းတို့ (၇)ရက်
စခန်းတို့ ရိပ်သာမှာဝင်တယ်။ တရားအားထုတ်တယ်၊
စိတ်ကိုစိတ်နဲ့ ကုစားတဲ့အလုပ် လုပ်တာပဲ။ အဲ့ဒီလို
ကုစားတဲ့အခါမှာ သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ ကုစားတာက
တစ်မျိုး၊ စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုထဲမှာ စုစည်းတာ၊ စုစည်း

ထားတဲ့ အချိန်မှာတော့ စိတ်က ငြိမ်ကျသွားလို့ရှိရင် အေးချမ်းမှာတော့ သေချာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ သမာဓိကောင်းနေလို့ရှိရင် တရားထိုင် တဲ့နေရာမှာ တစ်နာရီလည်း ကြာတယ်မထင်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စုစည်းထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ညောင်းတာ၊ ကိုက်ခဲ တာတွေကို အကုန်ကျော်လွှားပြီး အေးချမ်းတဲ့ အနေ အထားတစ်ခုရတယ်။ ‘သမာဓိ’ ဖြုတ်လိုက်ရင်တော့ ဒါတွေမရှိပြန်ဘူး။

သမာဓိစွမ်းအားကို အခြေခံပြီး တဆင့် လုပ်ရမယ့် အရာက ဘာတုန်းဆိုတော့ contemplation လို့ခေါ် တယ်။ ရုပ် နာမ် ဓမ္မသဘာဝတရားတွေကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရမယ်။ အမှန်အကန်သိအောင် check up လုပ်ရမယ်နော်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ မြတ်စွာ ဘုရား ဟောထားတဲ့ ‘စိတ္တာနုပဿနာ’ ဆိုတာ စိတ်ကို

check up လုပ်တာပဲ။ အဲ့သလိုလုပ်မှလည်း အဖြေ ထုတ်လို့ရတယ်လေ၊ အဖြေထုတ်နိုင်မှ ဖြေရှင်းချက် ဖြေဆေးဆိုတာ ရှိမယ်။

ပြဿနာတစ်ခုကို မစူးစမ်းလို့ရှိရင် အဖြေ ထုတ် နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ အဖြေမထုတ်နိုင်ရင် ဒီပြဿနာဟာ တန်းလန်းပဲနေမှာပေါ့။ အေး ဒါကြောင့်မို့ ဘယ်အရာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အချက် (၃)ချက်နဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ (၁) ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့အရာတွေဟာ ကျေနပ် စရာ ကောင်းတာတွေရှိတယ်။ အဿာဒ လို့ခေါ်တယ်။ ကျေနပ်စရာကောင်းတာက အဿာဒ။ (၂) အပြစ် အနာအဆာတွေရှိတယ်။ အာဒီနဝ။ (၃) ထွက်ပေါက် ရှိတယ်။ နိဿရဏ။ ဒီသုံးချက်ကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။ ကဲ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကြီးဆိုပါစို့၊ မျက်လုံးကိုပဲ ကြည့်ရ အောင်၊ မျက်လုံးရဲ့ ကျေနပ်စရာကဘာလဲ? မျက်လုံး

နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အပြစ်အနာအဆာက ဘာလဲ? အဲ့ဒီ မျက်လုံးမှ ထွက်မြောက်မှုက ဘာလဲ?။

(၁) မျက်လုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျေနပ်စရာက ဘာတုန်းဆိုရင် မျက်လုံးရှိလို့ မြင်စရာတွေ မြင်ရတယ်။ ပညာသင်လို့ရတယ်။ စာအုပ်စာတမ်းတွေ ဖတ်လို့ရတယ် ဘုရားဖူးလို့ရတယ်။ စိတ်ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံလေးတွေ ကြည့်ရတယ်၊ မြင်ရတယ်။ ဟော မျက်လုံးရဲ့အသုံးက ကျေနပ်စရာ မကောင်းဘူးလား၊ ကောင်းတယ်နော်။ မျက်စိကောင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးရဲ့ အလှအပတွေ ခံစားနိုင်တယ်။ အကုန်လုံး ကြည့်နိုင်တယ်။ မျက်စိနဲ့ ပညာတွေ ရှာနိုင်တယ်။ စာအုပ်စာတမ်းတွေ ဖတ်နိုင်တယ်။ စေတီပုထိုး ဖူးမြင်နိုင်တယ်။ ဒါ မျက်လုံးရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ၊ ကျေနပ်စရာလေးတွေ။

(၂) ဒါဖြင့် မျက်လုံးရဲ့ အပြစ်အနာအဆာ မကျေနပ်စရာက ဘာတုန်းဆိုရင် တဖြည်းဖြည်း မှန်လာ တတ်တာက မကျေနပ်စရာပဲ။ တခါတခါ မျက်စိကြီး နီရဲနေအောင် ကျိန်းတတ်တာက မကျေနပ်စရာပဲနော်။ မျက်မှန်တပ်ရတာလည်း မကျေနပ်စရာပဲ။ မှန်လာ တော့ မျက်မှန်တပ်ရတယ်။ နောက်ဆုံး တိမ်ဖုံးသွားတာ လည်း မကျေနပ်စရာပဲ။ အခု တိမ်က (၂)မျိုးတောင် ဖြစ်လာပြီ။ အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်တဲ့။ အဲဒီလို မျက်စိရဲ့ အပြစ်အနာအဆာ၊ မတည်မြဲတဲ့သဘော၊ ပြောင်းလွဲ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့သဘော၊ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောတွေက မျက်စိမှာ ကျေနပ်စရာမကောင်းဘူး။ မျက်စိရဲ့အပြစ်တွေပဲ။

ပစ္စည်းလေးတစ်ခု တွေ့တဲ့အခါ ကျေနပ်စရာ၊ မကျေနပ်စရာ (၂)ခုရှိတာပဲ။ ဘယ်အရာပဲ ဖြစ်ဖြစ်။ ကားတစ်စီးဝယ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲပေါ့။ ကျေနပ်စရာ

ကောင်းတယ်၊ ဒီကားက ကျေနပ်စရာ မကောင်းဘူး၊
ခဏခဏပျက်တယ်နော်။ ဒီလိုဟာမျိုးပေါ့။

(၃) မျက်စိက ထွက်ပေါက်ဆိုတာတော့ ဘာလဲ?
မျက်လုံးပေါ်မှာ တွယ်တာနေတဲ့ တွယ်တာနေမှု အဲ့ဒီ
တွယ်တာမှု တဏှာကို မဖယ်နိုင်သေးသမျှ ဒီပြဿနာ
ကို မရှင်းနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ မျက်စိပေါ်မှာ တွယ်တာ
ခြင်းဆိုတဲ့ တဏှာကို ဖယ်ရှားခြင်းသာ ထွက်ပေါက်ပဲ။

ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီအတိုင်းပဲကြည့်။ မြတ်စွာ
ဘုရား ဟောတဲ့အခါမှာ အဿာဒ ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့
ဟောတယ်။ ‘ကျေနပ်စရာ’- အာဒီနဝ ဆိုတာနဲ့
ပတ်သတ်ပြီး ဟောတယ်။ ‘အပြစ်အနာအဆာ’-
နိဿရဏဆိုတဲ့စကားလုံးနဲ့ဟောတယ်။ ‘ထွက်ပေါက်’။
ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလိုရှိနေတာကို မြင်တတ်ရတယ်။
အဲ့ဒီလို မြင်တတ်လာတဲ့အခါ ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ်
‘ထွက်ပေါက်’ ဆိုတာ ရှိလာတယ်။ အဲ့ဒီ ရှိလာတဲ့

‘ထွက်ပေါက်ကလေး’ တွေကနေ ထွက်ဖို့လိုတာပဲ။ မထွက်ဘဲနဲ့ ဒီထဲနေရင် ဒီပြဿနာနဲ့ လုံးလည်ခတ်နေမှာပဲနော်၊ အဖြေမရှာနိုင်ဘူးတဲ့။

မြတ်စွာဘုရား တရားတော်ဟာ အကြင်နာနဲ့ ပညာ ပေါင်းစပ်ပြီး ဟောတဲ့တရားဖြစ်လို့ အင်မတန် မှ ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ တရား။ ဘုရားကိုယ်တိုင်ကိုက ‘သွာက္ခာတော ဓမ္မော’ ငါဟောတဲ့တရားဟာ အလွဲအမှား မရှိဘူး။ မှန်တဲ့အတိုင်းဟောတာ။ ‘သန္နိဋ္ဌိကော’ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့လုပ်လို့ရတယ်၊ လောကမှာ ကိုယ်တိုင်လည်း တစ်ခါမှတွေ့တာမဟုတ်ဘဲနဲ့ လက်ခံနေကြရတာ။

တရားဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ ရင်ထဲနှလုံးထဲ ရောက်လာတာနဲ့ ကိုယ်တိုင်ခံစားရတာ၊ ကိုယ်တိုင်သိတာ၊ “ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး” ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိတာ၊ သောကဖြစ်ရင် တရားနှလုံးသွင်းလိုက်တာနဲ့ အဲ့ဒီ

သောက ပျောက်မပျောက် ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိတယ်။
 ပျောက်တဲ့ နည်းစနစ်အတိုင်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရင်
 နောက်ဆုံးမှာ လုံးဝပျောက်သွားတဲ့ အဆင့်အထိ
 ရောက်သွားတယ်။ ဒီလိုပြောတာ။ ‘သန္နိဋ္ဌိကော’
 ကိုယ်တိုင်မြင်နိုင်တယ်။ ဘယ်လောက် ကျေနပ်စရာ
 ကောင်းလဲ။ ကိုယ်တိုင်မြင်ဖို့ ဘယ်လောက်ထိ စောင့်ရ
 မလဲဆိုရင် ‘အကာလိကော’ စောင့်စရာမလိုဘူး၊ အခု
 လုပ် အခုသိတယ်။ ဟုတ်တယ်။ တရားဓမ္မကြားနာရင်
 အခုကြား အခုသိ။ အခုသင် အခုတတ်သွားတာ၊
 ‘သိသွားတယ်’ ဆိုတာ ‘မသိတာနဲ့’ ကပ်နေတာပဲလေ။
 “ဧဟိပဿိကော” ကိုယ်သိသွားသလို သူများသိအောင်
 ပြောပြလို့လည်းရတယ်။ ‘လာပါ၊ လုပ်ကြည့်စမ်းပါ’လို့
 ပြောလို့ရတဲ့တရား။ ‘ဩပနေယျိကော’ တဲ့၊ အချိန်မရွေး
 ကိုယ့်ရင်ထဲ နှလုံးထဲရောက်သွားတာနဲ့ ရင်ကိုအေးစေ

တတ်တဲ့ တရား၊ သောက ကင်းဝေးစေတတ်တဲ့တရား၊
ဒီလို ပြောတာနော်။

“ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညျဟိ” အဆင့်မြင့်
တရားမျိုးဖြစ်တဲ့ “နိဗ္ဗာန် မဂ် ဖိုလ်” တို့ကျတော့ တကယ်
ပညာရှိမှသိတာ။ အဲဒီတော့ ပညာကို တိုးတက်အောင်
လုပ်ဦး၊ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အသိပညာ အဆင့်မီတာမှ
မဟုတ်တာလေ။

ကဲ-ကြည့်လေ၊ ရမည်းသင်း မြို့သူ မြို့သားတွေ
အားလုံး တက္ကသိုလ်ကို ရောက်ကြရဲ့လား၊ မရောက်
ဘူးလေ နော်။ လူတိုင်း လူတိုင်း ဆရာဝန်ပညာရော
တတ်ရဲ့လား၊ မတတ်ဘူးလေ။ တချို့က မူလတန်းနဲ့
ပြီးတယ်၊ တချို့က အလယ်တန်းနဲ့ ပြီးတယ်၊ တချို့က
အထက်တန်းရောက်တယ်။ ဟော- တစ်ယောက်နဲ့
တစ်ယောက် မတူကြဘူးလေ၊ အဲဒါလိုပဲ မြတ်စွာဘုရား
တရားတော်က အဆင့်ဆင့်ရှိတယ်။ အဆင့်မြင့်တဲ့

တရားကျတော့ “ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော” အသီးသီး ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့သိနိုင်တယ်။ ဘယ်သူတွေမှ သိနိုင်တာတုန်းဆို “ဝိညူဟိ” တဲ့၊ ဉာဏ်ထက်မြက်သူမှ သိတာ၊ အဆင့်မီမှရတယ်လို့ပြောတာ။ ဒါက သိပ် သဘာဝကျတာနော်။

အဲ့တော့ ကိုယ်လုပ်ရမှာ ဘာတုန်းဆိုရင် ပညာ ရအောင် ရှာရမှာပေါ့။ အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူး၊ လူတွေ မှာ တခါတခါ မှားယွင်းနေတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ရှိတယ်။ “အသက်ကြီးပြီ၊ ဘာမှလုပ်စရာမလိုတော့ဘူး။ အခုမှ ပညာသင်နေလို့မဖြစ်ဘူး” တို့ ဒီလိုထင်ကြ တယ်နော်။ မဟုတ်ဘူး၊ ပညာဆိုတာ အချိန်မရွေး သင်သင့်တယ်ပေါ့။ အချိန်မရွေးလုပ်ရမယ်။ ဘာပညာ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အကျိုးရှိတဲ့ ပညာရပ်များဟာ ဘယ်အချိန် ပဲသိသိ တန်ဖိုးရှိတယ်။ တရားအားထုတ်တာ ဘယ် အချိန်ပဲ ထုတ်ထုတ်၊ အခုထုတ် အခုရ။ ပညာသင်တာ

လည်း နောက်ကျတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဘဝနေနည်း နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပညာမျိုး၊ ပညာလို့ဆိုတာ စားဝတ် နေရေး ပညာလည်း ပညာပဲ။ သို့သော် “တကယ့် ပညာဆိုတာ သဘာဝရဲ့အစစ်အမှန်ကိုသိတဲ့ ပညာမျိုး” ကို ဆိုလိုတာနော်။ အဲ့ဒီ ပညာမျိုးဟာ အခုသိ အခု အကျိုးရှိတာမျိုးဖြစ်လို့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ လေ့လာ ဆည်းပူး အားထုတ်သင့်တဲ့ပညာမျိုး ဖြစ်တယ်။

အဲ့တော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒီတရားတော်တွေဟာ အခုလို ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြရတယ်။ ပညာကို အဓိက ထားပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။ အင်မတန်မှ ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။ “ငါ့ကို ယုံကြည်ကြလို့ ဆိုတာထက် အမှန်သိအောင် ကြိုးစားကြ” ဆိုတာမှ အဓိကကျတယ်နော်။ ယုံခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ အမှန် သိအောင် လုပ်ခိုင်းတာ။ ဒါကြောင့်မို့ မဂ္ဂင်(၈)ပါး ပဲကြည့်၊ သမာဒိဋ္ဌိ (အမှန်အကန် မြင်ရမယ်) အမှန်

အကန်မြင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အခြေ
 အနေကစ မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်ဖို့လိုတယ်။ မှန်မှန်
 ကန်ကန် မမြင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လိုပြဿနာ ဖြေရှင်း
 မလဲ၊ ဖြေရှင်းလို့မရဘူးလေ။ ဘဝလမ်းကြောင်းကို
 လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါမှာ အမှန်မမြင်ဘူးဆိုရင် ဘယ်ရ
 မလဲ။

ဒါကြောင့်မို့ အမှန်မြင်ဖို့ အရေးကြီးလို့ မဂ္ဂင်(၈)ပါး
 ထဲမှာ “သမ္မာဒိဋ္ဌိ” ကို ဦးဆောင်အနေနဲ့ထားတာ။ အမှန်
 မြင်မှ၊ အမှန်တွေးနိုင်တယ်၊ မှန်တဲ့စကား ပြောနိုင်
 တယ်နော်။ တွေးပြီးမှ စကားပြောတာလေ၊ ဒါကြောင့်မို့
 “သမ္မာသင်္ကပ္ပ”၊ ပြီးတော့ “သမ္မာဝါစာ” လို့ ဟောတာ။
 ပြောပြီးရင်လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ “သမ္မကမ္မန္တ” အပြော
 မှန်မှ အလုပ်မှန်မယ်။ ကဲ-အပြောရော အလုပ်ရော
 မှန်ပြီဆိုတော့မှ အသက်မွေးမှု မှန်နိုင်မယ်။
 “သမ္မာအာဇီဝ” ဒီလို ဟောတာ။

ဒါဖြင့် အသက်မွေးမှုရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပျင်းနေလို့ရှိရင် မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်ပါ့မလား၊ မရောက်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ “သမ္မာဝါယာမ” တဲ့။ အေး-အလုပ်လုပ်ပြီဆိုရင် သတိနဲ့လုပ်ရတယ်။ “သမ္မာသတိ”။ စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ “သမ္မာသမာဓိ”။ သမာဓိရှိရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် Right Understanding ဆိုတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ ဖြစ်လာမယ်။

မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေဟာ ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ရှိတာတွေချည်းပဲ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ အမှန်မြင်တာကို ခေါ်တာ။ အမှန်မြင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုတုန်း၊ လောဘကို လောဘလို့မြင်တယ်။ “ကုသိုလ်”ကို “ကုသိုလ်”လို့ မြင်တယ်။ “အကုသိုလ်”ကို “အကုသိုလ်”လို့မြင်တယ်။ “ဒေါသ” ကို “ဒေါသ” လို့မြင်တယ်။ “သမ္မာဒိဋ္ဌိ”ပဲ။ အမှန်မြင်တယ်လို့ ခေါ်တာ။ အဲ့ဒီ အမှန်

မြင်မှုဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိသုတ် ကိုကြည့်။

ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမမှာ အသိဉာဏ်ဟာ ရှေ့တန်းမှာ ရှိတယ်ပေါ့။ လောကမှာ သာမန်ပညာ တတ် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်တောင် “သူပြော ကိုယ်ပြော” ကို မယုံဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို ကိုယ်တိုင်သိတာကိုး။ တရားနဲ့ ပတ်သက်လာလျှင် ကိုယ်တိုင်သိအောင် လုပ်ရ မှာ၊ အပြောလေးနဲ့တင် လက်မခံနဲ့။ ရှင်သာရိပုတ္တရာ အား မြတ်စွာဘုရားက တစ်ခါတုန်းက မိန့်ဖူးတယ်။ “သာရိပုတ္တရာ၊ ‘ဝိတက်၊ ဝိစာရ ကင်းတဲ့ သမာဓိမျိုး ရှိတယ်ဆိုတာ ယုံသလား’ လို့မေးတယ်။ ‘တပည့်တော် မယုံပါဘူး ဘုရား၊ ကိုယ်တိုင်သိတာပါ’ တဲ့။ ယုံတာနဲ့ သိတာ တစ်ခြားစီနော်၊ ယုံတယ်ဆိုတာ သူများအပြော ကို ယုံတာ၊ ကိုယ်တိုင်သိတာမဟုတ်ဘူး၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်တိုင်သိအောင်လုပ်ရင် ယုံတဲ့အဆင့်ကို လွန်သွားတယ်။

ဆည်းကပ်သင့်တဲ့အခါ

အေး- ဒါကြောင့်မို့ “ဆရာမြတ်ထံ ဆည်းကပ်ရမယ့်အခါ” က ဘယ်လိုအခါမှာ ဆည်းကပ်သင့်သလဲ? အချိန်မရွေး ဆည်းကပ်သင့်တာလား (သို့မဟုတ်) ဘယ်လိုအခါမျိုးမှာ ဆည်းကပ်ရင် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်သလဲဆိုတာ မှတ်ရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ ပညာရဖို့အတွက်လေ၊ လူတွေရဲ့ စိတ်အခြေအနေဆိုတာ တစ်ခါတစ်ခါ တူတာမဟုတ်ဘူး။

ရဟန်းတစ်ပါးက မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ်။ “အရှင်ဘုရား၊ ဆရာမြတ်တွေထံ ဆည်းကပ်ဖို့ သင့်တဲ့အချိန်ဟာ ဘယ်နှစ်မျိုးရှိပါသလဲ?” ဒီမေးခွန်းကိုမေးတာ၊ မြတ်စွာဘုရားက (၆)မျိုးရှိတယ်တဲ့။

ဆရာမြတ်ထံ ဆည်းကပ်ရမယ့်အချိန်ဟာ (၆)မျိုး ရှိတယ်။

နံပါတ်(၁)က “ကိုယ့်စိတ်ကို လောဘတွေက လွှမ်းမိုးနေတယ်၊ ကာမရာဂစိတ်တွေက လွှမ်းမိုးနေ တယ်၊ ခံစားချင်တဲ့စိတ်တွေ များလာတယ်။ တရား ဓမ္မတွေ လက်လွတ်လာတယ်” ဆိုတဲ့ အချိန်မျိုး၊ လောဘရဲ့လွှမ်းမိုးမှုခံရလို့ ထွက်ပေါက်မရဘူး ဆိုတဲ့ အခါမျိုးမှာ ဆရာသမားထံ ဆည်းကပ်ရမယ်တဲ့။

ဆည်းကပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်ရမလဲ။ ‘လျှောက်ထားရမယ်’တဲ့၊ သူ့စိတ်ကို လောဘတွေ ကာမရာဂတွေ လွှမ်းမိုးနေပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ထွက်ပေါက်ရှာရမယ်ဆိုတာ သူမသိဘူး။ ဒီလောဘ တွေ ငြိမ်းသတ်နိုင်အောင် နည်းလမ်းပေးပါလို့ တောင်း ရမယ်။ အဲ့ဒီလို အချိန်အခါမျိုးမှာ ဆရာမြတ်ကို

ဆည်းကပ်ရမယ်လို့ပြောတာ။ မဆည်းကပ်ဘူး ဆိုလို့ ရှိရင် လောဘရဲ့ အနှိပ်စက်ကို ခံရမှာပဲလေ။

ဒါက ရှင်းရှင်းလေးပဲ။ ဆရာဝန်ဆီသွားတာ ဘယ်အချိန်သွားတာတုန်းဆိုရင် “နေမကောင်းတဲ့ အချိန်” မှာ သွားတာ။ နေကောင်းနေတဲ့အချိန် ဆေးရုံ ဆေးခန်း ဘယ်သူမှ မသွားဘူး။ နေမကောင်းဘူးဆို သွားရတယ်လေ။ ရောဂါပျောက်ဖို့၊ အခုလည်း စိတ် နေမကောင်းဖြစ်တာ၊ စိတ်နေမကောင်းဖြစ်ရင် ကုနိုင် တဲ့ဆီကို သွားရတာပဲလေ။

ရှင်ဝင်္ဂီသအကြောင်း

တစ်ခါတုန်းက ရှင်ဝင်္ဂီသ ဆိုတဲ့ ရဟန်းတော်ဟာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သာသနာတော် ရောက်လာတယ်။ ရှင်အာနန္ဒာနဲ့ ဆွမ်းခံလိုက်သွားရင်း စကျွနွေ့ မထိန်း သိမ်းဘဲ တောင်ကြည့်မြောက်ကြည့် ကြည့်တဲ့အခါ

မလုံတလုံဝတ်တဲ့ အမျိုးသမီးကိုမြင်ပြီး ရာဂစိတ် ဖြစ်တယ်။

အဲဒီမှာ ဒီ ရှင်ဝင်္ဂီသဟာ သူ့ရင်ထဲက ခံစားချက် ကို ဆွမ်းခံသွားရင်း ရှင်အာနန္ဒာ မထေရ်မြတ်ကို လျှောက်တယ်။ “ကာမရာဂေန ဝုယျာမိ၊ စိတ္တံ မေ ပရိယုယတိ”

တပည့်တော်ရဲ့ ရင်ထဲမှာ ကာမရာဂစိတ်တွေ လွှမ်းမိုးနေပါတယ်။ ရာဂအပူတွေ ရင်ထဲမှာ ပူနေတယ်။

“သာဓု နိဗ္ဗာပနံ ဗြူဟိ၊ အနုကမ္မာယ ဂေါတမ” သနားတဲ့အနေနဲ့ အဲဒီရင်ထဲက ကာမရာဂ အပူတွေကို ပျောက်အောင် တရားဟောပေးပါ” တဲ့နော်။

အဲဒီမှာ ရှင်အာနန္ဒာက ပြောတယ်။

“သညာယ ဝိပရိယေသာ၊ စိတ္တံ တေ ပရိယုယတိ”

တဲ့။

“မင်းအမှတ်မှားနေလို့ မင်းစိတ်တွေ ပူလောင်
တာ။ မင်းက မလှတာကို လှတယ်ထင်နေတာ။ မလှတဲ့
ပုံသဏ္ဍာန်ကြီးကို လှတယ်ထင်လို့ မင်းမှာ ဒီ ကာမ
ရာဂစိတ်တွေ ပေါ်တာ” တဲ့။

သညာယ ဝိပရိယေသာ = လူတွေဆိုတာ အထင်
ပဲလေ။ စိတ်ရဲ့ အထင်ဆိုတာက အင်မတန်မှခက်တာ၊
တီကောင်တောင်မှ ခေါက်ဆွဲလို့ မြင်လိုက်လို့ရှိရင်
ကောင်းတယ်ထင်သွားရော။ ဟုတ်တယ်လေ၊ ညကြီး
မင်းကြီးမှာ တီကောင်ဟင်းချို့ကို ခေါက်ဆွဲဟင်းချို့
ထင်ပြီးသောက်တာ၊ သညာယ ဝိပရိယေသာ = ကိုယ့်
အထင်က တစ်မျိုးဖြစ်သွားတာနဲ့ တပြိုင်နက် တွယ်တာ
မှုက ရောက်လာတာ။ အဲဒီတော့ အထင်တွေ လွဲနေလို့
မင်းစိတ်တွေ ဖောက်ပြန်တာတဲ့၊ စိတ္တံ တေ ပရိယယုတိ
သညာမှားနေလို့ အထင်မှားနေလို့ စိတ်ဟာ ပူလောင်
တာပါတဲ့ ဆိုပြီးတော့ သညာကို ဖျောက်ခိုင်းတယ်။

“အသုဘာယ စိတ္တံ ဘာဝေဟိ၊ မာနာနုသယ မုစ္စဟ”

“လှတယ်လို့ မတွေးနဲ့၊ ရွံ့စရာတွေ တွေးကြည့်လိုက်၊ သူ့မျက်စိက ထွက်တာတွေ တွေးကြည့်လိုက်၊ နှာခေါင်းထဲက ထွက်တာတွေ တွေးကြည့်လိုက်၊ ပါးစပ်က ထွက်လာမယ့်ဟာတွေ တွေးကြည့်လိုက်။ ကိုးပေါက်ဒွါရက ထွက်တာတွေ အကုန်တွေးကြည့်နော်။ နှစ်သက်စရာ ရှိရဲ့လား၊ အိပ်ယာမှ ထတာနဲ့ ဘယ်သွားလည်း Toilet သွားတယ်နော်။ လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်လိုက်တဲ့ အရာတစ်ခုဟာ ဘယ်ဟာ သိမ်းထားစရာ ရှိလို့တုန်း၊ နောက်ဆုံးမှာ အခုဝါးပြီး အခုထွေးလိုက်တဲ့ အစာတောင်မှ ဘယ်သူမှ မသိမ်းဘူးလေ။ အဖို့တန်ရင် သိမ်းမှာပေါ့နော်။ မသိမ်းဘူး။ အဲ့တော့ ကောင်းသလား ဆိုရင် ကောင်းတာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။ အပေါ်ယံလေးကို ကောင်းတယ်ထင်နေတာ၊ အရေလေးဖုံးထားတော့

အဟုတ်လို့ထင်နေတာ။ အဲသလို သညာလွဲမှားနေသည့် အတွက် မတင့်မတယ် ရွံစဖွယ်တွေကို တင့်တယ်တယ် လို့ ထင်နေတာ။ အဲဒါကြောင့် မတင့်တယ်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးကို တွေးလိုက်ပါလို့ ပြောတာနော်။

နောက်တစ်ခါ တစ်ပိုင်းက မာနာနုသယ မုစ္စဟ= မင်းကိုယ်မင်း ငါငယ်တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေလည်း မတွေးနဲ့တဲ့နော်။ မာနကို မဖြစ်စေနဲ့။ အထင်ကြီး ရောက်မနေနဲ့တဲ့။ “မာနာနုသယ မုစ္စဟ” ရင်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ မာနကို ဖယ်လိုက်ပါ။ အဲသလို လုပ်လို့ရှိရင် ရင်ထဲကအပူ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်လို့ပြောတာ။

လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ရင်ထဲမှာ ကာမရာဂအပူတွေ ရောက်လာပြီဆိုရင်တဲ့ ဆရာမြတ်ထံ ဆည်းကပ်ပါ။ ဆည်းကပ်ပြီးတော့ တရားနာလို့ရှိရင် ရင်ထဲအေးသွား ပါလိမ့်မယ်တဲ့။ ဒါ လက်တွေ့ဖြေရှင်းတဲ့နည်းကို ပြောတာ။

စိတ်အလိုမကျဖြစ်နေရင်

နံပါတ် (၂) ကာမရာဂကတင် ရင်ကိုပူစေတာ လားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဗျာပါဒကလဲ ရင်ကိုပူစေ တယ်၊ ကိုယ်မကြိုက်တာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ် မကြိုက်တဲ့ အာရုံ၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အပြော၊ ကိုယ် မကြိုက်တဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်တယ်။ မကြိုက်တော့ ဘာဖြစ်လဲ၊ ဒေါသတွေဖြစ်တယ်။ စိတ်တွေ ဖောက်ပြန် လာတယ်နော်။ ရိုက်ချင်၊ နှက်ချင်၊ ဆဲချင် ဖြစ်လာတယ်။ “စိတ်ဆိုးတယ်။ စိတ်တိုနေတယ်ဆိုရင်လည်း ဆရာမြတ် ထံ ဆည်းကပ်လိုက်ပါ” တဲ့။ ဆည်းကပ်ပြီး ဒေါသရဲ့ ထွက်ပေါက်ကို ရှင်းပြပေးပါလို့ မေးရမယ်။ “ဒေါသရဲ့ ထွက်ပေါက်ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး။ သည်းခံခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ မေတ္တာထားခြင်း” ပဲ ဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်အပေါ် အမုန်းစိတ်တွေ များနေလို့ ရှိရင် ကောင်းကွက်ကလေးကိုရှာပြီး မေတ္တာထားကြည့်

ပါ။ သူ့ရဲ့ ကောင်းတာလေးတော့ ရှိရမှာပေါ့။ ဆိုပါစို့
 “မှော်တွေဖုံးနေတဲ့ ရေအိုင်လေးတစ်ခု၊ ရေကလည်း
 အင်မတန်ဆာတယ်၊ သောက်ချင်တယ်ဆိုရင် မှော်လေး
 ဖယ်ပြီး ရေသောက်သလို” ပဲပေါ့။ မကောင်းတာတွေ
 ဖယ်လိုက်။ လူဆိုတာ အကောင်းနဲ့အဆိုး ရောနေမှာပဲ။
 အဆိုးကိုဖယ်လိုက်၊ မေ့ထားလိုက်။ အကောင်းလေးကို
 တွေးလိုက်၊ အကောင်းလေးကို တွေးလိုက်ခြင်းဟာ
 မေတ္တာပွားဖို့အတွက် လွယ်ကူသွားစေတယ်ပေါ့။
 အဲဒီလိုမှ တွေးလို့မရဘူး၊ ကိုယ်က အကောင်းကို
 မမြင်ဘူးဆိုရင် “သနားလိုက်ပါ” တဲ့ နော်။ သနားဖို့ရာ
 လည်း မဖြစ်ဘူးဆိုရင်တော့ “ဥပေက္ခာ ထားလိုက်ပါ”
 လို့ ပြောတာနော်။

ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ထွက်ပေါက်ဆိုတာရှိတယ်။
 အဲဒီ ‘ဗျာပါဒ’ ဆိုတဲ့ ရင်ထဲကို ပူလောင်စေတတ်တဲ့
 တရား ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရောက်လာပြီဆိုရင် ဆရာမြတ်

ထံ ချည်းကပ်ပြီး ‘ဖြေဆေး’ကို တောင်းရမယ်တဲ့။
 မေတ္တာပွား၊ သည်းခံစိတ်ထားပြီးတော့ အလိုမကျတဲ့
 ဒေါသကို ဖြေလို့ရတယ်။ ဒေါသကို မဖြေဘဲထားလို့ရှိရင်
 တုတ်တပြတ် ဓားတပြတ်ကနေ နောက်ဆုံးမှာ
 ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်တဲ့အထိ ဖြစ်သွားရော။ အဲ့ဒီလို
 မဖြစ်ရအောင် ဒေါသဆိုတဲ့တရားကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရ
 မယ်။ ထိန်းချုပ်ဖို့ နည်းလမ်းရှာရမယ်။

ကုသိုလ်ရေးရာစိတ်မပါ ဖြစ်နေချိန်

နံပါတ်(၃) ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာမြတ်ထံ
 ဆည်းကပ်ရမလဲဆိုရင် ကုသိုလ်ရေးရာ စိတ်မပါ ဖြစ်နေ
 တဲ့အချိန်။ ဆိုပါစို့- “ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်းနဲ့ အိပ်ငိုက်ခြင်း”
 ဆိုတာ ရှိတယ်လေ။ မတည့်တာပေါ့။ ပွဲကြည့်ရင်တော့
 မငိုက်ဘူး။ အဲ့တော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးထိုင်လို့ရှိရင် အိပ်
 ငိုက်တာကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ အိပ်ငိုက်တာအတွက်

အဖြေကဘာတုန်းဆိုရင် စိတ်အားတင်းပေးဖို့ပဲလိုတယ်။
 စိတ်ကိုတင်းပေးရမယ်၊ မဖြစ်မနေလုပ်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကို
 ထားရမယ်။ အဲဒါကို စေတသိကဝီရိယလို့ခေါ်တယ်။
 စိတ်အားကို မြှင့်တင်ပေးတဲ့သဘော၊ ထိနမိဒ္ဓ ဆိုတာ
 အိပ်ချင်တာစိတ် လျော့ကျသွားတဲ့ သဘော။ အဲဒီ
 လျော့ကျသွားတာကို တိုးမြှင့်ပေးရမယ်။

လျှပ်စစ်အား မပြည့်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရ
 တုန်း၊ အားမြှင့်တဲ့စက်နဲ့ မြှင့်ပေးတာလေ။ အဲဒါလိုပဲ
 ခုနက အားလျော့သွားလို့ရှိရင် ဝီရိယနဲ့ မြှင့်ပေးရမယ်၊
 ဒါထွက်ပေါက်တစ်ခုပဲနော်။ အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက
 ဟောတာပဲနော်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရင် အိပ်ချင်တယ်။
 ဘာလုပ်ရမလဲ အဖြေရှာရင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။
 ‘စေတသိက ဝီရိယ’ စိတ်အားတင်းတဲ့။

ရှင်မောဂ္ဂလာန် ခဏခဏ အိပ်ငိုက်နေတုန်းက
 မြတ်စွာဘုရားက နည်းပေးတာရှိတယ်လေ။ ဘုန်းကြီးတို့

ဒီသူတ္တန်ကို ဟောထားတာရှိတယ်။ “ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်း
 နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း” တဲ့။ ဘာလုပ်ရတုန်းဆို ပထမ
 အလင်းနဲ့ နေရမယ်၊ စိတ်ကလည်း လင်းနေတဲ့သဘော
 ရအောင် ‘အာလောကသညာ’ ပွားရမယ်။ မရဘူး ဆိုလို့
 ရှိရင် ထပြီးလမ်းလျှောက်၊ မရဘူးဆိုရင် မျက်နှာသစ်၊
 ခန္ဓာကိုယ်ကို ပွတ်သပ်၊ လန်းဆန်းလာအောင်လုပ်၊
 အဲဒါမှ မရဘူးဆိုရင် နားရွက်တွေ ပူသွားအောင်ဆွဲ၊
 နားရွက်ပူအောင် ဆွဲတာလည်း ဖြေဆေးတစ်ခုပဲ။
 ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရင်း အိပ်ငိုက်ရင် ကိုယ့်နားရွက် ကိုယ်ဆွဲ၊
 အဲဒါ ထိနမိဒ္ဓ ပျောက်တဲ့နည်းတွေကို မြတ်စွာဘုရား
 က ဟောတာ။ နောက်ဆုံး မရပါဘူးဆိုရင် အိပ်လိုက်
 တော့တဲ့။ ဟုတ်တယ်လေ၊ အိပ်မှ ပျောက်တာမျိုး
 ကျတော့ အိပ်ရတယ်။ အိပ်ပြီးရင် လန်းဆန်းလာမှ
 ထပြီးတရားအားထုတ်။

ဒရိုင်ဘာလိုင်စင် လျှောက်တဲ့အခါမှာ မေးခွန်း တစ်ပုဒ်ရှိတယ်။ အဲဒီမေးခွန်းကို အဖြေ(၃)မျိုး ပေးထား တယ်။ မေးခွန်းက ဘာတုန်းဆိုတော့ “ကားမောင်း နေတုန်း အိပ်ချင်တယ်တဲ့- ကော်ဖီတစ်ခွက်သောက်ပြီး ဆက်မောင်းမယ်၊ မျက်နှာသစ်ပြီး ဆက်မောင်းမယ်၊ အပန်းဖြေအနားယူ တရေးတမောအိပ်ပြီးမှ ဆက် မောင်းမယ်”တဲ့။ ဘယ်ဟာက အဖြေမှန်လဲဆိုရင် တစ်ရေးတမောအိပ်ပြီးမှ ဆက်မောင်းတာက အဖြေမှန်၊ ကော်ဖီသောက်ပြီးတော့ ဆက်မောင်းရင် ငိုက်သွားနိုင် သေးတယ်နော်။

အဲဒါလိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက သိပ်အိပ်ချင်ပြီဆိုရင် အိပ်လိုက်ပါ။ ခုနကနည်းတွေနဲ့ ဖျောက်လို့မရဘူးဆိုရင် အိပ်လိုက်ပေါ့တဲ့။ အဲဒါ မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့နည်း နော်။ ဘုရားက ဘယ်လောက် လက်တွေ့ကျလဲဆိုတာ

သိသာတယ်၊ အဲ့တော့ 'ထိန်မိဒွ' ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ
လည်း ဆရာမြတ်ထံ ချည်းကပ်ပါတဲ့။

စိတ်မငြိမ်းချမ်းတဲ့အချိန်

နောက်နံပါတ်(၄) ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကုစ္စ စိတ်တွေ
ပျံ့လွင့်တယ်၊ စုစည်းလို့မရဘူး၊ စိတ်တွေက ပူပန်ပြီး
လွင့်နေတယ်ဆိုတဲ့အချိန်မှာ ဆရာမြတ်ထံချည်းကပ်
ပါတဲ့။ ဥဒ္ဒစ္စ စိတ်တွေစုစည်းလို့ မရဘူးဆိုရင် သမာဓိ
ဘာဝနာတစ်ခုကို အားထုတ်ရမယ်။ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ
ရှုမှတ်မယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်တဲ့ အာရုံတစ်ခု ရှာပြီးတော့
လုပ်မယ်။ ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊
တရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်ကို
အာရုံပြုတာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်တည်ငြိမ်မယ့် အရာတစ်ခုနဲ့
နေမယ်။ ကုက္ကုစ္စ လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ပူမှုတွေ ရှိလာလို့ရှိရင်
အာရုံပြောင်းပစ်မယ်။ ပူနေတာက အဖြေမဟုတ်ဘူး၊

ပူနေခြင်းဖြင့် အဖြေမရနိုင်ဘူး။ နောင် မမှားအောင် ကြိုးစားမယ်လို့ စိတ်ထားပြီးတော့ လုပ်ရမယ်။ ဒါက ထွက်ပေါက်ပဲ။ စိတ်ကလေး မငြိမ်းချမ်းဘူးဆိုရင် ငြိမ်းချမ်းမယ့်တရားကို နှလုံးသွင်းပြီး နေရမယ်ပေါ့။ လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စမ်းသပ်ကြည့်ပေါ့။ ပျော်စရာ အာရုံတွေ့ရင် စိတ်ကပျော်သွားတယ်။ စိတ်ညစ်စရာ သွားတွေ့ကြည့်ပါလား၊ စိတ်ညစ်သွားတာပဲ။ အဲတော့ စိတ်ညစ်စရာကို မတွေ့နဲ့ပေါ့။ ပျော်စရာအာရုံလေး တွေးကြည့်၊ ဒီလို စိတ်ကို အပြောင်းလဲလုပ်ပေးခြင်း၊ အာရုံကို ပြောင်းပေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့စိတ် အခြေ အနေကို ပြောင်းပေးလို့ ရတယ်နော်။ အဲ့ဒါလည်းပဲ လေးခုမြောက် ဆရာမြတ်ထံ ဆည်းကပ်ရမယ့် အချိန် တစ်ခုပဲတဲ့။

သံသယဖြစ်တဲ့အချိန်

နောက်နံပါတ်(၅)က ဘာတုန်းဆို ဝိစိကိစ္ဆာ ဖြစ်နေရင် ဆည်းကပ်ပါ။ ဘုရား တရား သံဃာ ကိုယ် ကျင့်နေတဲ့အကျင့်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သံသယဖြစ်နေ တယ်။ အဲဒီ သံသယ ဝင်လာလို့ရှိရင် ဝင်လာတဲ့ အချိန် မှာ ဆရာမြတ်ထံ ချည်းကပ်ပြီး အဖြေရှာရမယ်တဲ့။ ‘ဝိစိကိစ္ဆာ’ ဆိုတာ စဉ်းစားမှုတွေ မှားယွင်းနေလို့ သံသယ ပွားတာ။ အဲ့တော့ မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းမှု ဆိုတဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ နဲ့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင် လျှင် သံသယပွားတာကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာသံသယမရှိအောင် ယောနိသောမနသိကာရ နဲ့ နှလုံးသွင်းပြီး ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်တဲ့။

အာသဝကုန်ရေး သိလိုတဲ့အချိန်

နောက်ဆုံး နံပါတ်(၆)ကတော့ ဆရာမြတ်ထံ ဘယ်လိုအချိန် ဆည်းကပ်ရမလဲဆိုရင် ကိလေသာ အာသဝေါတွေ ကုန်သွားအောင် ဘယ်လိုအာရုံမျိုးကို အာရုံပြုရမှာလဲ၊ ဘယ်အာရုံမျိုးကို အာရုံပြုမှ အဲ့ဒီ အာရုံပြုသည့် အခြားမဲ့မှ ကိလေသာအာသဝတွေ ကုန်သွားမှာဆိုတာကို သိဖို့အတွက် ဆရာမြတ်ထံ ချည်းကပ်ပြီးမေးပါ။

ဒါက ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာပဲ။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ကိုကျင့်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကျင့်တယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာ ရဲ့ အာရုံက ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ။ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို သိအောင် အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ၊ သုံးသပ်တာ။ သင်္ခါရ တွေကို ပထမမြင်တာက သင်္ခါရတရားရဲ့ သဘာဝကို မြင်တာ၊ အဲ့ဒီ သဘာဝတရား မြင်ရာကနေ သင်္ခါရတွေ အပေါ်မှာ ရှုမြင်သုံးသပ်ပြီး မမြဲတဲ့ရှုထောင့်က ကြည့်

တယ်၊ ဆင်းရဲတဲ့ ရှုထောင့်ကကြည့်တယ်။ ကိုယ်မပိုင်တဲ့ ရှုထောင့်ကကြည့်တယ်။ ရှုထောင့်(၃)မျိုးကို လက္ခဏာ (၃)မျိုးလို့ခေါ်တယ်။ လက္ခဏာ ရမ္မဏိက ဝိပဿနာ ဆိုတဲ့အတိုင်း သင်္ခါရကို ရှုတွေ့တာက အနိစ္စအနေနဲ့ တွေ့တယ်။ ဒုက္ခအနေနဲ့ တွေ့တယ်။ အနတ္တအနေနဲ့ တွေ့တယ်။

အနိစ္စဆိုတာ ပေါ်လာပြီးပျောက်သွားတဲ့သဘော၊ ဒုက္ခဆိုတာ ဖြစ်ပျက်မှုက အမြဲတမ်း နှောက်ယှက်နေတဲ့ သဘော၊ အနတ္တဆိုတာ ကိုယ့်အလိုကျ ဘာမှမဖြစ်ဘူး ဆိုတဲ့ သဘော၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ‘ငါ’လို့ ပြောစရာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ‘ငါ့ဟာ’ လို့ ပြောစရာလည်း တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ‘ငါ’ဆိုတဲ့ အတွေး၊ ‘ငါ့ဟာ’ဆိုတဲ့ အတွေးအရ ဘာတစ်ခုမှမရှိလို့ ‘သုည’ ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်တာ။ အဲ့ဒါ ‘အနတ္တ’ မြင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

အဲ့ဒီလို သင်္ခါရတရားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ပြီ ဆိုရင် ဒီသင်္ခါရတရားတွေ အပေါ်မှာ ကြောက်စရာ ကြီးလို့ မြင်လာတယ်။ အပြစ်တွေ မြင်လာတယ်။ စိတ်ပျက်လာတယ်။ ဒီသင်္ခါရကြီးကို စွန့်လွှတ်ချင် လာတယ်။ စွန့်လွှတ်ချင်လို့ ဘယ်လို စွန့်ရပါ့မလဲလို့ စဉ်းစားလာတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ သင်္ခါရတရား ကြီးရဲ့ သဘာဝတရားကြီးကို သိပြီးတော့ ဒီသင်္ခါရ တရားကို ရှုမှတ်နေရာမှ လျစ်လျူရှုလာနိုင်တယ်။

ဆိုပါစို့ - တစ်ချိန်တုန်းက ဇနီးမောင်နှံ၊ နောက်ဆုံး မှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတည့်ကြတော့ ကွဲ လိုက်ကြ၊ ကွဲလိုက်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ကိုယ့်အတွက် သူ့ အတွက် ပူကြသေးလား၊ မပူတော့ဘူး။ အဲ့ဒီလိုပဲ နောက်ဆုံးမှာ သင်္ခါရတွေအတွက် မပူတော့ဘူး၊ စိတ်က တည်ငြိမ်မှုရသွားတယ်။ အဲ့ဒါကို စာလိုပြောမယ် ဆိုရင် တော့ “သင်္ခါရူပက္ခာဉာဏ်” လို့ခေါ်တယ်။ သင်္ခါရူပက္ခာ

ဉာဏ်ဆိုတာ သင်္ခါရတွေကို လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ဉာဏ်၊
 အဲဒီဉာဏ် ထက်သန်လာပြီဆိုတဲ့အခါ သင်္ခါရတွေရဲ့
 ချုပ်ဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာတွေ့တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်တာနဲ့
 ကိလေသာ အာသဝတွေ ကုန်ဆုံးသွားမှာ ဖြစ်တယ်
 ပေါ့။ အဲဒီလို နည်းလမ်းတွေကို ရဖို့ရာလည်း ဆရာမြတ်
 ထံ ချည်းကပ်ပါလို့ ဒီသုတ္တန်မှာ ဒီလိုဟောတာဖြစ်တယ်။

အေး- ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်
 ပရိတ်သတ်အပေါင်းတို့ “ဆရာမြတ်ထံ ဆည်းကပ်
 ရမည့်အခါ” ကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက (၆)မျိုးခွဲခြား ဟောကြား
 တာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ ဆရာမြတ်ထံ ချည်းကပ်
 ပြီး မိမိရဲ့အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်
 တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ မြတ်စွာဘုရား
 သခင် ကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့ အဆုံးအမပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
 အဲဒီ အဆုံးအမသည်သာလျှင် မှန်ကန်တဲ့အရာဖြစ်လို့
 မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ဒီလိုကြုံတွေ့လာတဲ့ အခါတိုင်း

မှာ အဖြေရှာနိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်းဖြင့် မိမိတို့ရင်ထဲ
 နှလုံးထဲမှာ ပူလောင်တဲ့အရာတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ပြီး
 အေးချမ်းတဲ့ စိတ်အနေအထားတစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်မှာ
 ဖြစ်တယ်။ ဘဝမှာ ချမ်းချမ်းသာသာနေရပြီး နောက်ဆုံး
 သံသရာဝဋ်ကလွတ်နိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်မှာ
 ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့
 မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်
 အားထုတ်နိုင်ကြပါစေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

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

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက 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)ရုံ၊ မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း: ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄၊ ၀၉-၅၅၀၀၈၃၅
- ၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနာမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း: ၀၁-၃၈၀၈၈၀
- ၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း: ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉
- ၅။ ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း: ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒ တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ
- 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။ စိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄။ မေတ္တာနုလုံး အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကာရဏာ
- ၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

- ၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
- ၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိနေမည်
- ၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
- ၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
- ၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
- ၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၂၅။ သာရဏီယတရား
- ၂၆။ ရသတဏှာ
- ၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
- ၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
- ၂၉။ မဟာဒါန
- ၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
- ၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
- ၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
- ၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
- ၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
- ၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
- ၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
- ၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
- ၃၈။ အတ္တဟိအတ္တနောနာထော
- ၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
- ၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

- ၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
- ၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
- ၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
- ၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
- ၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
- ၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
- ၄၈။ ပဟိဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
- ၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၅၀။ လောကဓံမှန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
- ၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင်ကြွေးများ
- ၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
- ၅၃။ ဓာတုပိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၅၄။ ယုတ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
- ၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလ
- ၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
- ၅၇။ အားပေးစကား
- ၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၅၉။ ဘောသဋ္ဌဂုရု
- ၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
- ၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
- ၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

- ၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
- ၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ
- ၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
- ၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
- ၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
- ၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
- ၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
- ၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
- ၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
- ၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
- ၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
- ၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
- ၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
- ၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း
- ၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလှူတိုင်းမှာ
- ၇၉။ ဒဏ္ဍိဏာပိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
- ၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
- ၈၂။ အနတ္တလက္ခဏသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

- ၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
- ၈၅။ ကမ္မတ္တန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
- ၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ
- ၈၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား
- ၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
- ၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
- ၉၀။ ကမ္မတ္တန်းဆရာ
- ၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ
- ၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ
- ၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ
- ၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိယေလမ်းစဉ်
- ၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု
- ၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်
- ၉၇။ သမုဒ္ဓရာ ဝမ်းတစ်ထွာ
- ၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း
- ၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ
- ၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ
- ၁၀၁။ အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ
- ၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ
- ၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရူပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား
- ၁၀၅။ ဓမ္မသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

- ၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျော့ချရေး
- ၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း
- ၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး
- ၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ
- ၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်
- ၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ
- ၁၁၂။ တပည့်များလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ဆရာ
- ၁၁၃။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း
- ၁၁၄။ ကံကြမ္မာ၏ ရုပ်ပုံလွှာများ
- ၁၁၅။ ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ
- ၁၁၆။ ဉာတပရိညာ
- ၁၁၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကျေးဇူး အထူးပေးဆပ်ခဲ့သူ
- ၁၁၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ရန် အခြေခံတရား
- ၁၁၉။ သစ္စဒေသနာ ဓမ္မစကြာ
- ၁၂၀။ အားကိုးခြင်း
- ၁၂၁။ သဒ္ဓမ္မပတိရူပကသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၁၂၂။ အတ္တဟိတ နှင့် ပရဟိတ
- ၁၂၃။ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ
- ၁၂၄။ မိဘနှင့်သာသမီးအကြား မှန်ကန်သောအမြင်များ
- ၁၂၅။ အများအတွက် သံဃာတော်တို့၏ဆောင်ရွက်ချက်
- ၁၂၆။ သလ္လေ့သုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၂၇။ ကောသလအိပ်မက်နှင့်ယနေ့ကမ္ဘာ

၁၂၈။ ပိယတော ဇာယတေ သောကော

၁၂၉။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ

