DHAMMAVIJJĀLAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၅၅)

နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

မိဘနှစ်ပါးအားအမှူးထား၍

မသင့်သင့်သူ

(မေတ္တာရောင်ခြည်)

ရွှေသံသာဂေဟာ

မိသားစု ဓမ္မဒါန

နတ်လူသာစုခေါ်စေသော်

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

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ

ကွန်ပျူတာစာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
မမွစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ ပြာသိုလပြည့်ကျော်(၆)ရက်နေ့ည ရန်ကုန်တိုင်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ညဥ့်ဦးယာမ် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် မိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ၄၇-လမ်း၊ အမှတ်(၁၆၂/၁၆၄)နေ ကိုဝင်းဌေး+မစန္ဒာ၊ သား-မြတ်ဘုန်းခန့်၊ သမီး မြတ်ကြာဖြူ မိသားစုတို့၏ ဓမ္မဒါန အမတဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော "နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ" တရားဒေသနာတော်။

"နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ" ဆိုတဲ့ ပါဠိဝါကျလေးကို ပုဏ္ဏောဝါဒသုတ္တန်မှာ တွေ့ရတယ်။ မူလ ပရိယာယ သုတ္တန်မှာလည်း တွေ့ရတယ်။ နန္ဒီ ဆိုတာ တဏှာရဲ့ အမည်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရား တွေကို နှစ်သက်ခြင်း၊ တွယ်တာခြင်းဆိုတဲ့ တဏှာ တရားကို နန္ဒီ လို့ခေါ်တယ်။ "နန္ဒီ– နန္ဒီဆိုတဲ့ တဏှာ တရားသည်၊ ဒုက္ခဿ မူလံ–ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း အရင်းပဲ" လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတယ်။

တဏှာ ဆန္ဒ

မြတ်စွာဘုရားက တဏှာရဲ့အမည်ကို ရံဖန်ရံခါ ပြောင်းလဲပြီး "**နန္ဒီ**" လို့ ဟောတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ "**တဏှာ**" လို့ ဟောတဲ့အခါလည်းရှိတယ်။ "**ရာဂ**" လို့ ဟောတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ အချို့ သုတ္တန်တွေမှာ "**ဆန္ဒော မူလံ ဒုက္ခဿ**– ဆန္ဒဆိုတဲ့ တဏှာတရားသည် ဒုက္ခရဲ့ အရင်းအမြစ်ဖြစ်တယ်" လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောတယ်။ ဒီသုတ္တန်တွေမှာ တဏှာရဲ့ အမည်နာမ တွေကို ပြောင်းလဲ ဟောထားတာ ဖြစ်ပေမယ့်လို့ တရားကိုယ်အားဖြင့်တော့ တဏှာပါပဲ။ ဆန္ဒ လို့ပဲ ဟောဟော၊ နန္ဒီ လို့ပဲဟောဟော အတူတူပဲ။

တဏှာမဟုတ်တဲ့ ဆန္ဒ

သို့သော် ဆန္ဒ ဆိုတဲ့စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ကျယ်ဝန်းတယ်။ တဏှာမဟုတ်တဲ့ဆန္ဒ ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ ဒီ တဏှာနဲ့မတူတဲ့ ဆန္ဒကို တစ်ခါတစ်ရံ ဆန္ဒ လို့ပဲ ခေါ်တယ်။ ဥပမာ "**ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ၊ ဆန္ဒာဓိပတိ**" ဒါတွေကျတော့ တဏှာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။

"ဆန္ဒော မူလံ ဒုက္ခဿ" ဆန္ဒဟာ ဒုက္ခရဲ့အကြောင်းရင်း လို့ဟောတဲ့ သုတ္တန်မှာတော့ ဆန္ဒဆိုတာ တဏှာကို ဆိုလိုတယ်။

အနက်အဓိပ္ပာယ် ဆုံးဖြတ်ပုံ

ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ စကား အဆက်အသွယ်ကို ကြည့်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ကို ကောက်ယူရတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ တသမတ်တည်း အဓိပ္ပာယ်ကို ကောက်ယူမယ်ဆိုရင် စာပေအယူအဆ အဓိပ္ပာယ် လွဲမှားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် စာပေရေးရာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် စကားလုံး တစ်ခုတည်းတင် မကြည့်ရဘူး။ အသင့်ယုတ္တိ၊ ဒေသ ကာလ တို့ကိုကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရတယ်။ "**အတ္တ**" လို့ ဆိုတဲ့ လိုရင်းအနက်အဓိပ္ပာယ်နဲ့ "**ပကရဏ**" အရာဌာန ဆိုတာ ကြည့်ရတယ်။ ဒါတွေမကြည့်ဘဲနဲ့ ဆုံးဖြတ်မယ် ဆိုရင် အဓိပ္ပာယ် မှားယွင်းသွားနိုင်ပါတယ်။

စာပေနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် စကားလုံးတစ်ခုမှာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်နေတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ယူရတယ်။ မြန်မာစကားမှာလည်း ဒီ

အတိုင်းပဲ ရှိမှာပါ။ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားများနဲ့ စကားလုံးအသုံးကိုကြည့်ပြီး အကောင်းယူရတာရှိသလို အဆိုးယူရတာမျိုးတွေလည်း ရှိတတ်တယ်။ ဥပမာ- ရောဟိတ ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးလေးတစ်ခုဟာ "ငါးကြင်း" ကိုလည်းခေါ်တယ်၊ "စိုင်" ဆိုတဲ့ သတ္တဝါကိုလည်းခေါ်တယ်၊ **"ရောဟိတာ ဥဒကေ ယန္တိ"** ဆိုတဲ့ ဝါကျမှာ "ဥဒကေ-ရေ၌၊ ယန္တိ-သွားကြတယ်" လို့ဆိုတော့ "ဥဒကေ" ဆိုတဲ့ ဒေသကိုကြည့်ရင် ရေထဲမှာသွားတာ "စိုင်" တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ "ငါးကြင်း" ပဲယူရမယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ် ရှင်းတယ်။ ဒါ နေရာဒေသကိုကြည့်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူတာ။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ **"ရောဟိတာ ဝနေ ယန္တိ"** ဆိုရင် ဝနေ ယန္တိ ဆိုတာတောထဲမှာ သွားလာနေကြတယ်ဆိုတော့ "ရောဟိတ" ဟာ ဒီနေရာမှာ "ငါးကြင်း" မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ "စိုင်" ပဲဖြစ်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။

ဗမာစကားမှာလည်း ထို့အတူပဲ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာဆက်သွယ်လာတဲ့ Word Contactလို့ခေါ်တဲ့ စကားလုံး

ဆက်သွယ်မှုကို ကြည့်ပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူရတယ်။

တရားကိုယ်က တဏှာ

"နန္ဒီ"လို့ပဲသုံးသုံး၊ "ဆန္ဒ"လို့ပဲသုံးသုံး တရားကိုယ်ကတော့ တဏှာပဲဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ထင်ရှားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက **"ဆန္ဒော ဒုက္ခဿ မူလံ"** ဆန္ဒဆိုတဲ့ အတွယ်အတာတရားဟာ ဒုက္ခရဲ့ အကြောင်းအရင်းဖြစ်တယ်လို့ ဂါမဏိသံယုတ် သုတ္တန်မှာ ဟောထားတယ်။ "ပုဏ္ဏောဝါဒသုတ်" နဲ့ "မူလပရိယာယသုတ်" မှာကတော့ **"နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ"**၊ **"နန္ဒီသမုဒယာ ဒုက္ခသမုဒယော"** နန္ဒီဆိုတဲ့တဏှာ ဖြစ်လာတာဟာ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းပဲလို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ်။ ဒီတော့ **"နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ"** ဆိုတဲ့စကားလုံးဟာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက်တွယ်တာမှု၊ တဏှာရာဂဟာ ဒုက္ခရဲ့ အကြောင်းရင်းဆိုတာ ပုံသေကားကျစကား၊ လုံးဝသေချာတဲ့ စကားတစ်ခုပဲ။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ အရိယသစ္စာလို့ခေါ်တဲ့ မှန်မြတ်တိကျ မှန်ကန်တဲ့ သစ္စာ(၄)ရပ်ထဲမှာ ဒုတိယ သစ္စာဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခသမုဒယဆိုတာ ဒါကိုပြောတာ။ "ဒုက္ခ ဆိုတာ သိရမယ်၊ ထိုဒုက္ခဖြစ်ခြင်းအကြောင်းတရားကို သိရမယ်၊ ထိုဒုက္ခချုပ်သွားတဲ့နေရာကို သိရမယ်၊ ထို ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်း အကျင့်တရားကို သိရမယ်" လို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်မှာ အဓိကဟောကြား ချက်ဖြစ်တဲ့ သစ္စာလေးပါးမှာ ဒုတိယသစ္စာအကြောင်း ကို ဒီကနေ့ဟောဖို့ပါ။ **နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ** လို့ တရားရဲ့ နာမည်ပေးလိုက်တာ၊ ပါဠိအနေနဲ့ကလည်း မခက်ဘူး။

မှတ်ထားရင် အကျိုးရှိ

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဒေသနာလေး တစ်ပုဒ် လူတွေရဲ့နှုတ်ထဲ ရောက်သွားလို့ရှိရင် ဒီဘဝတင် မက ဘူး၊ နောက်ဘဝတွေမှာပါ အကျိုးရှိနိုင်တယ်။ "ပဉ္စဂ္ဂ ပုဏ္ဏား ဇနီးမောင်နှံ" လိုပဲ '**နာမရူပ**' ဆိုတဲ့ စကားလုံး လေး ကြားလိုက်တာနဲ့ ကြားဖူးတဲ့စကားလုံးပဲ ဆိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ထွင်းဖောက်သိရှိကာ တရားတစ်ပုဒ်အဆုံးမှာ

အနာဂါမ်ဖြစ်သွားကြသလိုပေါ့။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ စကားလုံးလေးအတိုင်း "**နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ**" ဆိုတာကို မှတ်ထားကြ။ သိပ်ခဲယဉ်းတဲ့ ပါဠိစကား မဟုတ်ဘူး။ "**နန္ဒီ**– နှစ်သက်တတ်တဲ့ တဏှာရာဂဟာ၊ ဒုက္ခဿ– ဆင်းရဲဒုက္ခရဲ့၊ **မူလံ**–အကြောင်းပဲ" တဲ့။

ဒုက္ခ ဒုက္ခ

ဒုက္ခ ဒုက္ခနဲ့ လူတွေက ပြောတော့ပြောကြတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒီဒုက္ခတွေကို တစ်ခုစီ ဖော်ထုတ်ပြီးတော့ ပြောမယ်ဆိုရင် ဒုက္ခတွေက ဆုံးနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ မဆုံးနိုင်တဲ့ ဒုက္ခတွေပေါ့။ လူတွေအများသိနေတဲ့ ဒုက္ခဆိုတာ ဒုက္ခအမျိုးမျိုးထဲက တစ်ခုပဲ။ လူတွေက ဒုက္ခလို့သိနေတဲ့ ဒုက္ခဟာ "ဒုက္ခ ဒုက္ခ" လို့ ခေါ်တဲ့ ဒုက္ခ။ ဒုက္ခဆိုတဲ့ စကားလုံးကို နှစ်ထပ်သုံးထားသည့် အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခဆိုတဲ့အတိုင်း တကယ်ဆင်းရဲလို့ လူတိုင်းသိတဲ့ ဒုက္ခပဲ။ ပါဠိစကားလုံးမှာ နှစ်ထပ် သုံးထားလို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ပြင်းထန်တယ်။ "ဒုက္ခ ဒုက္ခ"မှာ ဒုက္ခဆိုတဲ့အတိုင်း တကယ်ဆင်းရဲတာ

လူတိုင်းသိနိုင်တဲ့ ဒုက္ခ။ အဲဒီ ဒုက္ခ ဒုက္ခဆိုတာ "ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း" ပဲ။

ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ဆိုတာ အားလုံးသိတယ်၊ နေမကောင်း ထိုင်မသာဖြစ်တယ်၊ ခေါင်းကိုက်တယ်၊ ခါးကိုက်တယ်၊ နားကိုက်တယ်၊ ဗိုက်နာတယ် စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စွဲကပ်နေတဲ့ရောဂါ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်မှာ တစ်ခုခု ထိခိုက်လာလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ၊ ဒါတွေကို လူတိုင်းသိကြတယ်။ ညည်းကြတယ်၊ ဒုက္ခ ဒုက္ခလို့။

နောက်တစ်ခု ဒုက္ခမှန်းသိတာကတော့ စိတ်ဆင်းရဲမှုပဲ။ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာ လာတတ်တယ်။ သို့မဟုတ် စိတ်ဆင်းရဲမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာလည်း လာတတ်တယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုဆက်စပ်ပြီးနေတယ်။ ဘယ်ကျမှ အဆက်အသွယ်ပြတ်တုန်းဆိုရင် အာသဝေါ ကင်းကွာတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်မှပေါ့။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတော့ရှိတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဘယ်တော့မှ မလာ

တော့ဘူး။ တစ်ခြမ်း သက်သာသွားပြီ။ ဒုက္ခ သက်သာသွားတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေမှာ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု လာလိုက်တာနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက ဆက်နွယ်ပြီး ရောက်လာတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့လည်း ကိုယ်ဆင်းရဲမှုဖြစ်တယ်။

ဒုက္ခ ဒုက္ခဆိုတာ အဘိဓမ္မာအရ ဒုက္ခသဟဂုတ်ကာယဝိညာဉ်စိတ်မှာရှိတဲ့ ဝေဒနာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တကယ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုဆိုတဲ့ ဆင်းရဲ၊ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာသည် ကာယိကဒုက္ခ၊ ဒါ တကယ့်ဒုက္ခပဲ။ နောက်ဒုက္ခတစ်ခုက ဒေါသမူလဆိုတဲ့ ဒေါသနဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်နှစ်ခုမှာဖြစ်ပြီး ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ကြေကွဲခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်း ဆိုတဲ့ ဒေါမနဿဝေဒနာ။ ဒီနှစ်ခုကို "ဒုက္ခ ဒုက္ခ"လို့ခေါ်တယ်။ ဒီ ဒုက္ခဒုက္ခကို လူတိုင်းသိကြတယ်။

ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခ

လူတိုင်းမသိတဲ့ ဒုက္ခက ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခတဲ့။ ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခဆိုတာ ပြောင်းလဲသွားတဲ့အခါ ဒုက္ခ

ဖြစ်လာတဲ့ ဒုက္ခ။ ဒါကိုတော့ လူတွေက သုခလို့ပဲ ယူဆကြတယ်။ ဝမ်းသာတယ်၊ ပျော်တယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ကိုယ်ချမ်းသာတယ်၊ ကာယိကသုခဆိုတဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စေတသိကသုခဆိုတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေဟာ တည်မြဲတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး၊ ခိုင်မာတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ မကြာခင်ပဲ ကိုယ်ချမ်းသာမှု လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကလည်း လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ ချမ်းသာသုခ ပြောင်းလဲသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒုက္ခအဖြစ်ကို ရောက်သွားလို့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါကို **"ဝိပရိဏာမဒုက္ခ"** လို့ နာမည်ပေးထားတယ်။

ရှိနေတုန်းတော့ သုခပဲ။ ပြောင်းသွားတဲ့အခါမှာ ဒုက္ခဖြစ်လို့ ဝိပရိဏာမဒုက္ခလို့ခေါ်တယ်။ စာပေအရ သောမနဿဝေဒနာ နဲ့ သုခဝေဒနာကို ပြောတာ။ လူတွေ နှစ်သက်မြတ်နိုးတဲ့ ကာယိကသုခ- ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စေတသိကသုခ-စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ဝမ်းသာပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ ဒီသုခဝေဒနာနဲ့ သောမနဿဝေဒနာ

နှစ်မျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက ဒုက္ခထဲထည့်ပြီး "ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခ"လို့ ဟောတယ်။

သင်္ခါရဒုက္ခ

နောက်ခံစားချက်တစ်မျိုးက ဥပေက္ခာ သို့မဟုတ် အဒုက္ခ မသုခ။ ဒုက္ခလည်းမဟုတ်၊ သုခလည်းမဟုတ်တဲ့ ကြားခံစားမှု။ မထင်ရှားတဲ့ ခံစားမှုမျိုး။ ဒီခံစားမှုကျတော့ အကြောင်းတရားကိုမှီပြီးဖြစ်ပေမယ့် ပြုပြင်ထားတဲ့အရာ ဖြစ်သောကြောင့် "သင်္ခါရဒုက္ခ" လို့ ခေါ်တယ်။

အားလုံးဟာ ဒုက္ခပါပဲ

ဝေဒနာရှုထောင့်ကကြည့်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဝေဒနာ ငါးမျိုးလုံးဟာ ဒုက္ခတွေချည်းပဲ။ ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခ သို့မဟုတ် ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် ဒေါမနဿ ဝေဒနာတို့သည် ဝိပရိဏာမဒုက္ခ။ ဥပေက္ခာဝေဒနာ သည် သင်္ခါရဒုက္ခဖြစ်တယ်။ ကျန်တဲ့ သဘာဝတရား တွေ အားလုံးဟာလည်း သင်္ခါရဒုက္ခထဲ အကုန်ဝင်သွား

တာပဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက တစ်ခါတစ်ခါ ကျတော့ အားလုံးဟာ ဒုက္ခလို့ဟောတာ။

သစ္စာလေးပါးအနက် ပထမသစ္စာ ဒုက္ခကလွဲလို့ ဘာမှမရှိတဲ့အတွက် ဒုက္ခလို့ပဲ အကုန်ဟောလိုက်တာ။ ဒီဒုက္ခဆိုတဲ့ အရာမှာ သုခတွေလဲ ပါတာပဲ။ သင်္ခါရ ရှုထောင့်က ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် တစ်ခုမှမမြဲသည့် အတွက် ဒုက္ခပဲ။

ဒုက္ခ၏အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုး

ဒုက္ခ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ စကားလုံး တီထွင်ထားမှုကို ကြည့်ပြီး စကားလုံးတစ်ခုစီရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပုံဖော်တဲ့ နည်းနဲ့ ပုံဖော်ကြည့်ရမယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ အဓိပ္ပာယ် တစ်မျိုး ဖွင့်ထားတယ်။ ဒု-ရယ်၊ ခ-ရယ် စကားလုံး နှစ်လုံး ပေါင်းပြီးတော့ ဒုက္ခလို့ ခေါ်ထားတာတဲ့။ ဒု-ဆိုတာ ကျေနပ်စရာမကောင်းဘူး၊ ရွံမုန်းစရာ ကောင်းတယ်၊ စက်ဆုပ်စရာကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရတယ်။ သားဆိုး သားမိုက်ကို "ဒုပုတ္တ" လို့ ဒု-ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ တွဲသုံးတယ်။ စက်ဆုပ်စရာ ကောင်းတယ်၊

မုန်းစရာကောင်းတယ်ဆိုတာ "ဒု"၊ "ခ" ဆိုတာကျတော့ ဘာမှမရှိဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ "ခ"အဓိပ္ပာယ်က ကောင်းကင်။ ကောင်းကင်ဆိုတာ လက်နဲ့စမ်းကြည့် ဘာတွေ့မှာလဲ၊ ဘာမှမတွေ့ရဘူး၊ ဘာမှမရှိဘူး။ အဲဒီ စကားလုံးနှစ်လုံးကို ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ "စက်ဆုပ်ရွံမုန်းစရာ ကောင်းပြီးတော့ ထင်တဲ့အတိုင်း ဘာတစ်ခုမှ မရှိတဲ့အရာ" လို့ဆိုလိုတာ။

လူတွေက အဲဒီ ခန္ဓာတွေကိုပဲ 'ငါ' လို့ ထင်တယ်၊ 'သူ' လို့ထင်တယ်၊ တကယ်ကျတော့ ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူး။ 'ငါ့ဟာ' လို့ထင်တာတွေ၊ 'သူ့ဟာ' လို့ ထင်တာတွေ အားလုံး ဘယ်အရာမှ တကယ်ထင်တဲ့အတိုင်း မရှိဘူး။ မိစ္ဆာဝါဒအယူရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ခိုင်မာတဲ့အရာလို့ စိတ်ကထင်နေတဲ့ အရာအားလုံးဟာ တကယ်တော့ အတွေးအထင်မျှသာဖြစ်တယ်။ ဘာတစ်ခုမှ မရှိဘူး။ သူ့အကြောင်းကြောင့် သူ့ဟာသူ ဖြစ်လာပြီး သူ့ဟာသူ ပျက်သွားတာချည်းပဲ။ အားလုံးဟာ ရှာမရအောင် ပျက်သွားတာချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် "ဒု" စက်ဆုပ်စရာ ကောင်းတယ်၊ ကျေနပ်စရာမကောင်းဘူး။ "ခ" ထင်တဲ့

အတိုင်း တစ်ခုမှမဖြစ်ဘူး၊ Emptiness လို့ ခေါ်တယ်။ သုညဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးပြောတာ။ "တုစ္ဆ" လို့လည်း ဆိုတယ်။ ဘာတစ်ခုမှမရှိဘူး၊ ထင်တာတွေက တစ်ခုမှ မဟုတ်ဘူး။ ဒီအဓိပ္ပာယ်နဲ့ကြည့်ရင် သင်္ခါရတရားတွေမှာ ငါလို့ဆိုတာ ဘာတစ်ခုမှရှိတာ မရှိဘူး။

ဒုက္ခ ဒုက္ခနဲ့ ပြောနေကြပေမယ့် အားလုံး လူသိများနေတဲ့ ဒုက္ခဟာ ကာယိကဒုက္ခနဲ့ စေတသိကဒုက္ခ။ ဒီလောက်ပဲ လူတွေက ဒုက္ခလို့ထင်တာ။ ကျန်တာတွေကျတော့ သုခလို့ထင်ပြီး လိုချင်နေကြတယ်၊ နှစ်သက်နေကြတယ်၊ မြတ်နိုးနေကြတယ်။ အဲဒီ လိုချင်နှစ်သက်မှုသည်ပင်လျှင် "**နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ**" ပဲ။ ဒုက္ခရခြင်းရဲ့အကြောင်း ဖြစ်နေတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

ဒုက္ခဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ ဟောထားတာ၊ အင်မတန်မှ ရှင်းလင်းတယ်။ "**ယော ဘိက္ခဝေ ရူပဿ ဥပ္ပါဒေါ ဒုက္ခဿေဝသော ဥပ္ပါဒေါ**" ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရုပ်တရား ဖြစ်လာတာဟာ ဒုက္ခဖြစ်လာတာတဲ့။

ဒုက္ခတင် ဖြစ်လာတာလား၊ မဟုတ်ဘူး၊ **"ရောဂါနဲ့ ဠိတိ၊ ဇရာ မရဏာသသ ပါတုဘာဝေါ"** ရောဂါဆိုတာ လည်း ဒါကိုပဲခေါ်တာ။ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ့်သန္တာန် မှာ ရလာတဲ့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်လို့ ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဒုက္ခဖြစ်လာတာတဲ့။ ကျေနပ်စရာ မကောင်းတဲ့ ဘာမှမဟုတ်တဲ့အရာတွေ ဖြစ်လာတယ် လို့ပြောတာ။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေက အပြင်ကိုသွားပြီး တရားခံ ရှာနေတာ။ အပြင်က လာတာတို့၊ Virus ပိုးကြောင့် ဖြစ်တာတို့ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့သာ ပြောနေတာ၊ တကယ်တော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ရောဂါကြီးပဲ လေ။ ရောဂါဆိုတာ တခြားဟာခေါ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီ ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဉ်လို့ ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားကြီးကိုက ရောဂါကြီးပဲနော်။

ရောဂါဆိုတာ နာကျင်တတ်တယ်၊ ပျက်စီးတတ် တယ်။ **"ရုဇ္ဇတီတိ ရောဂေါ"** နာကျင်တတ်တယ်၊ နှိပ်စက် တတ်တယ်ဆိုတာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာဖြစ်တာ။ ဒီခန္ဓာ ကိုယ်ကြီး ရှိနေရင် ဒါတွေက လာနေမှာပဲ။ ဘယ်လိုမှ

ရှောင်လွှဲလို့ မရနိုင်တဲ့ အနေအထား တစ်ခုပေါ့။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အားလုံးကိုခြုံပြီးတော့ ခန္ဓာငါးပါးကို ဒုက္ခလို့ဟောလိုက်တယ်။

ဒုက္ခ(၁၂)မျိုး

သို့သော် အများနားလည်အောင် ဓမ္မစကြာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒုက္ခ(၁၂)မျိုး ဟောထားတယ်။ တချို့စာမှာတော့ တစ်မျိုးပိုပြီးတော့ (၁၃)မျိုးရှိတယ်။ သို့သော် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပါတဲ့အတိုင်းဆိုရင် ဓမ္မစကြာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒုက္ခ(၁၂)မျိုးဟောထားတာ။ အားလုံး သိကြတဲ့ အတိုင်းပဲ "**ဇာတိပိ ဒုက္ခာ**" ဇာတိတရားဟာ ဒုက္ခပဲ။ ဘာကြောင့် ဇာတိကို ဒုက္ခလို့ပြောရတာတုန်းဆိုရင် အားလုံးပြဿနာတွေဟာ ဇာတိဆိုတဲ့ မွေးဖွားလာမှုပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ဖြစ်လာတယ်။ ဒီ ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဉ်ဆိုတာ ရလာသည့် အတွက်ကြောင့် အားလုံး ပြဿနာတွေ Problem တွေ တက်လာတာ ဖြစ်သောကြောင့် ဇာတိဟာ ဒုက္ခပဲ။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က ရှင်းပြတယ်။ ဇာတိကို ဘာကြောင့်

ဒုက္ခလို့ ပြောရတာတုန်းဆိုရင် "ဒုက္ခဝဋ္ဋသာဝတော" ဒုက္ခရဲ့တည်ရာဌာန၊ တည်ရာအကြောင်း ဖြစ်နေလို့ပဲ။ ဇာတိရလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒုက္ခရလာတာပဲ။ သို့သော် ဒုက္ခရလာတာလို့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မမြင်နိုင်ဘူး။ ဒီလို မမြင်နိုင်သည့်အတွက် **နန္ဒီ**– နှစ်သက်မှုဆိုတာ လာနေတာ။ လာနေသည့်အတွက် ဒီဒုက္ခကို ထပ်တလဲလဲ ရနေဦးမှာပဲ။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ မိခင်ဝမ်းထဲမှာ သန္ဓေတည်တဲ့ အခါမှာ ဘယ်လောက် ဆင်းရဲတယ် ဆိုတာကို သရုပ်ဖော်ပြီးတော့ ရေးထားတာ ရှိတယ်။ ဒီလို သရုပ်ဖော် ရေးထားတာလောက်တင် ရည်စူးပြီး ပြောထားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဇာတိဟာ ဒုက္ခအားလုံးရဲ့ တည်ရာဌာနဖြစ်တယ်။ ဇာတိဟာ တကယ့်ဒုက္ခပဲ။

မြန်မာစကားတစ်ခု ရှိတယ်။ "ငါးတကာယိုတဲ့ မစင်ဟာ ပုစွန်ဆိတ်ခေါင်းမှာစုတယ်" ဆိုတာလိုပဲနော်။ အားလုံး ဒုက္ခတွေဟာ ဇာတိပေါ်မှာ ပုံကျတယ်။ လောကမှာ လူတွေ မွေးလာသည့် အတွက်ကြောင့် ဖျားကြရတယ်၊ အိုကြရတယ်၊ နာကြရတယ်၊ သေကြ

ရတယ်။ ဒီဒုက္ခတွေဟာ မွေးဖွားလာလို့ ဖြစ်ကြရတာလေ။ မမွေးဘူးဆို မဖြစ်ဘူး။ ဒီခန္ဓာရှိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ကျန်းမာပါတယ်လို့ လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထင်ပေမယ့်လို့ ဘယ်လိုမှ ကျန်းမာတယ်ဆိုတာ မပြောနိုင်ဘူး။ ခေတ်လေးပါး အဆင်ပြေလို့ လုပ်နိုင်၊ ကိုင်နိုင်၊ သွားနိုင်၊ လာနိုင်နေတဲ့ အချိန်လေးမှာတော့ ကျန်းမာတယ်လို့ ပြောနေကြတယ်။

ဒါကြောင့် နကုလပိတုသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ "**ယော ဣမံ ကာယံ ပရိဟရန္တော မုဟုတ္တမ္ပိ အာရောဂျံ ပဋိဇာနေယျ ကိမညတြ ဗာလျာ**" နကုလပိတာ ဒကာကြီးကို ဟောထားတာ။ "ဒီလို ဒုက္ခတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရ,ထားတာ ဖြစ်ပါလျက်နဲ့ ကျန်းမာပါတယ်လို့ပြောရင် မိုက်လို့ပြောတာ၊ မသိလို့ပြောတာပဲ"

တကယ်တော့ ရုပ်ခန္ဓာကြီးဆိုတာ အမြဲတမ်း ပြုပြင်ပြီးတော့ နေကြရတာ၊ ကျန်းမာတယ်လို့ မရှိပါဘူး။ မလှုပ်နိုင်၊ မရှားနိုင်၊ မစားနိုင်၊ မသောက်နိုင်တော့မှ လူတွေက မကျန်းမာဘူးလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။

သွားနိုင်လာနိုင်တဲ့အချိန်လေးတော့ အပြောင်းအလဲတွေ လုပ်ပြီးတော့ ဖုံးကွယ်ထားကြတယ်။

ဒုက္ခကို ဣရိယာပုထ်က ဖုံးတယ်

ဒုက္ခကို ဘာကဖုံးတုန်းဆိုရင် ဣရိယာပုထ်က ဖုံးတယ်။ မယုံရင် အကြာကြီးထိုင်ကြည့်ပေါ့။ တရားပွဲတောင်မှ နှစ်နာရီ သုံးနာရီ တရားပွဲမှာ လာထိုင်ရမယ်ဆိုရင် ခါးထဲကညောင်းလာတာ၊ ဟိုကဒီကညောင်းတာသဘာဝပဲ။ အဲဒီညောင်းညာတာလေးကို လမ်းလျှောက်လိုက်တဲ့အခါ ပြေသွားတော့ လူက ဒုက္ခမရှိဘူးလို့ထင်သွားရပြန်တယ်။

ဒါကို စာပေက ဣရိယာပုထ်နဲ့ ဖုံးထားတာတဲ့။ ဒုက္ခမထင်ရှားအောင် အဲဒီလို အပြောင်းအလဲလေးတွေနဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှည့်စားထားတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ကိုယ်လှည့်စားတယ်၊ လှည့်စားထားပြီးတော့ ကျန်းမာသယောင်ယောင်၊ နေကောင်းသယောင်ယောင် နေကြရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒုက္ခသဘာဝဟာ ဣရိယာပုထ်ကို ပယ်ဖျက်လိုက်မယ်၊

ကြိယာပုထ်ကို တစ်ခုပဲထားလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီ ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးဟာ ခံနိုင်ရည်မရှိတော့ဘူး၊ ပြိုလဲသွားမယ်။ ဒုက္ခရဲ့ သဘောတွေဟာ ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။

အိုခြင်းဆင်းရဲ

ဓမ္မစကြာမှာ ဒုက္ခ (၁၂)မျိုးထဲက **ဇရာပိ ဒုက္ခာ**– အိုခြင်းဆင်းရဲလို့ ဆိုတာကို လူငယ်လူရွယ်တွေက သိပ် သဘောမပေါက်ဘူး။ အသက်ကြီးတဲ့လူတွေကို ကြည့် လိုက်ရင် သူတို့ အေးအေးဆေးဆေး နေကြရတယ်။ ဘာမှမလုပ်ရဘူးလို့ထင်ပြီး အဖိုးကြီး အဖွားကြီးတွေကို ကြည့်ပြီး သဘောတောင်ကျမိတယ်။ ကိုယ်အသက်ကြီး လာတဲ့အခါကျတော့မှ မဟာန်မှန်း ပိုသိတယ်နော်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့မတူဘူး၊ အသက်ကြီးလာပြီဆိုရင် ထိုင်နေလဲပဲ ကောင်းလို့ထိုင်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ အိပ်နေ ရတာလဲ ကောင်းလို့အိပ်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ ကြိယာ ပုထ်လေးပါး ဘယ်နေရာမှ သိပ်သက်သာလှတယ် မဟုတ်ဘူးတဲ့။ **ဇရာဒုက္ခ**–အိုခြင်းဆင်းရဲဆိုတာ အိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ပိုပြီးသိတယ်။

မအိုသေးသူတွေက "ယောဗ္ဗနမဒ" လို့ခေါ်တဲ့ နုပျိုမှု မာန်မာနတွေတက်ကြွနေလို့ မအိုဘူးလို့ထင်နေတာ။ အိုလာပြီဆိုရင် ငယ်စဉ်ကအလှတွေ အကုန်ပြုဆင်းသွားတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ နုပျိုမှုတွေကို အားလုံးယူသွားတာ။ တစ်နေ့တစ်နေ့ အချိန်ကုန်သွားတယ်ဆိုတာ ဒီအချိန်က အလကား သက်သက် သူ့ဟာသူ တစ်ခုတည်းထွက်သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ နုပျိုမှုတွေကို ယူသွားတာ။ ဒီကနေ့ နုပျိုမှုတွေ မနက်ဖြန်ပါမလာအောင် ယူသွားတယ်။ မရှိတော့ဘူး။ မနက်ဖြန်ခါကျတော့ ဒီကနေ့လောက် မနုတော့ဘူး။ ဟို နက်ဖြန်ခါ နုပျိုမှုတွေကိုလဲ သန်ဘက်ခါကျတော့ ယူသွားဦးမှာပဲ။ တစ်နာရီပြီး တစ်နာရီ နုပျိုမှုတွေယူသွားတာ။ အဲဒီလို ယူယူ ယူယူသွားတာ၊ နောက်ဆုံးကျတော့ ပါးရေတွန့်ပြီး သွားတွေ ကျိုးကျန်ရစ်တာပဲရှိတယ်။

အချိန်ကုန်တယ်ဆိုတာ အချိန်သည် အလဟဿ ကုန်တာမဟုတ်ဘူး။ "**ကာလော ဃသတိ ဘူတာနိ သဗ္ဗာနေဝ သဟတ္တနာ**" အချိန်ကာလက သတ္တဝါတွေ

ကို စားပစ်တာ။ ရှိသမျှအကုန် ပါသွားတာ။ အချိန်က သူ့ဟာသူလည်း ပြန်စားလိုက်လို့ အချိန်ဆိုတာ ကုန်သွားပြန်တာပဲ။ ဒါကြောင့် တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ အချိန်ရှိသမျှ နုပျိုမှုအားလုံးကို ဖျက်ဆီးပြီးတော့ အိုခြင်းဘက်ကို သွားနေတယ်။ ဒါကြောင့် ဇရာဆိုတာလည်း ဒုက္ခတရားပဲ။

ဇရာဒုက္ခဖြစ်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် "**ဟတ္ထပါဒါ အနဿဝါ**-ကိုယ့်ခြေ ကိုယ့်လက်ကတောင် ကိုယ့်စကားနားမထောင်ဘူး" တဲ့။ မှန်တယ်၊ နဂိုတုန်းကတော့ ကိုယ့်လက်ပဲ ကိုယ်သုံးချင်တာ သုံးလို့ရတယ်။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပဲ ကိုယ်ပိုင်တယ်လို့ ထင်တာ။ ဒီဘက်လှမ်းလိုက်ပေမယ့် ဟိုဘက်ယိမ်းချင်ယိမ်းသွားတတ်တာနော်။ လက်ကလည်း မြှောက်လို့ ရချင်မှရတာ။ ဒီတော့ ကိုယ့်လက် ကိုယ့်ခြေကို ကိုယ်မပိုင်ဘူးဆိုတာ အင်မတန်ထင်ရှားတယ်ပေါ့။ "**ဟတ္ထပါဒါ အနဿဝါ**" တဲ့။

နောက် ဒါတင်လားဆိုတော့ ဇရာတရားထဲမှာ အင်အားတွေ ပါပါသွားတယ်။ "**ယဿ သော ဝိဟ**

တဏှာမော၊ ကထံ ဓမ္မံ စရိဿသိ" တဲ့။ ပါလဆိုတဲ့ ဒကာကြီးက ပြောပြတယ်။ အားအင်တွေ ကုန်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး တရားကျင့်နိုင်မှာလဲ။ အားတွေဟာလဲ ဇရာကယူသွားလို့ မရှိတော့ဘူး။ အင်မတန် အားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှ "ထူပါဦး" ဆိုလို့ ဝိုင်းပြီးထူနေကြရတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဇရာဆိုတာ အခုလို နုပျိုမှုတွေ အားလုံးကိုလည်း ဖျက်ဆီးပစ်တယ်။ အင်အားတွေ အားလုံးကိုလည်း ကုန်ဆုံးစေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဇရာတရားကို ဒုက္ခလို့ပြောတာနော်။

မရဏတရားဒုက္ခ ဆိုတာတော့ ထင်ရှားပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်း သေခြင်းတရားနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရတယ်။ ဒုက္ခကတော့ အင်မတန်မှကြီးပါတယ်။

"သောက" ဆိုတဲ့ ဒုက္ခတစ်ခု ရှိသေးတယ်။ မသေခင်စပ်ကြားမှာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လူတွေဟာ ပူနေကြတယ်။ "လူတစ်ခု ပူမှုရယ်တဲ့ ဆယ်ကုဋေ" လို့ ပြောကြတယ်။ မကတောင် မကလောက်ဘူးနော်။ တစ်ခါတစ်လေ ပူစရာမရှိ ရှာကြံပြီး ပူတာပဲ။ မဖြစ်

သေးတာလဲ တွေးပူတာပဲ။ ဖြစ်ပြီးသားလဲ ပူနေတာပဲ။ သောကဆိုတာ တစ်စုံတစ်ခု ဆုံးရှုံးနစ်နာမှု ဖြစ်တော့မယ် ဆိုရင်လည်း ပူတယ်။ ဖြစ်သွားရင်လည်းပူတယ်။ အားလုံး ပူပန်မှုတွေကို ဖြစ်စေတယ်။ ဒါလဲ ဒုက္ခပဲ။

ပူတာတွေ မခံနိုင်တဲ့အခါ နှုတ်ကနေထုတ်ပြောပြီး ငိုကြွေးရလောက်အောင် ဖြစ်လာရင် **ပရိဒေဝ**လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါလဲ ဒုက္ခပဲ။ နောက် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခုနက ပြောတဲ့ ကာယိကဒုက္ခဆိုတာလဲ "ဒုက္ခ"ပဲ။ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်တဲ့ **ဒေါမနဿ**၊ စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်တာတို့၊ ပူဆွေးတာတို့ဆိုရင်လဲ ဒုက္ခပဲ။

"**ဥပါယာသ**" ဆိုတာ ဒုက္ခတွေ ခံစားရလွန်းမက ခံစားလာတဲ့အခါ စိတ်တွေဆိုးလာတာ၊ စိတ်တိုလာတာ၊ ဒေါသကိုပြောတာ။ "**စေတော ဒုက္ခ ပဘာဝိတော**" တဲ့။ စိတ်ထဲမှာ အင်မတန်မှခံပြင်းလာလို့ ဒီဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားလာရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒေါသဖြစ်လာတယ်၊ တချို့များ ဒေါသဖြစ်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကို ရိုက်တာတို့၊ ဒုက္ခမခံနိုင်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေတာတို့၊ သေကြောင်းကြံတာတို့နော်။ အဲဒါ ဥပါယာသဆိုတာ

ပြင်းထန်တဲ့ ဒေါသတွေဖြစ်လာတာ။ ဒါတွေဟာလည်း ဒုက္ခတွေပဲ။ ဒုက္ခ(၁၂)မျိုးထဲမှာ ဒါတွေပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ **"အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော"** လူတွေဟာ ကိုယ်သဘောကျတဲ့ အရာကို ကိုယ်ခင်မင်တဲ့အရာနဲ့သာ ဆုံရကြုံရတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်မျက်စိထဲမှာ မမြင်ချင်ပါဘူးဆိုလဲ မြင်ရတာပဲ။ မကြားချင်ပါဘူးဆိုလဲ ကြားရတာပဲ။ ကိုယ်မကြိုက်တာတွေလဲ မြင်ရမယ်၊ ကိုယ်မကြိုက်တာတွေလဲ ကြားရမယ်။ ကိုယ်နဲ့မုန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့လဲ တွေ့ချင်တွေ့နေမယ်၊ ဒါကို **"အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော"**လို့ခေါ်တယ်။ **အပ္ပိယ** လို့ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မနှစ်မြို့တဲ့အရာ ပုဂ္ဂိုလ်ရင်လည်း ဖြစ်တယ်၊ ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ **အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော** တဲ့။ မရှောင်လွှဲနိုင်လို့ လူတွေဟာ ကိုယ်မနှစ်ခြိုက်တဲ့အရာတွေနဲ့ ဆုံစည်းပြီး ဘဝတစ်ခုမှာ ကြုံတွေ့နေရတာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီ ဒုက္ခကလည်း သေးတဲ့ဒုက္ခ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်နှစ်သက်သဘောကျလို့ ကိုယ်မြတ်နိုးတဲ့ အရာတွေနဲ့လဲပဲ မခွဲချင်ဘဲနဲ့ ခွဲရတယ်။ "**ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော**" ဒါလဲ ထင်ရှားတဲ့ဒုက္ခတစ်ခုပဲ။

နောက်တစ်ခုကတော့ "**ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ**" တဲ့။ မဖြစ်နိုင်တာကို လိုချင်တောင့်တလာလို့ ရှိရင် မဖြစ်နိုင်တာက ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ စာပေကျမ်းဂန်အလိုအရ ဘယ်တော့မှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ဥပမာ-တချို့က ကားစီးချင်တယ်၊ မစီးရဘူး၊ တိုက်ဆောက်ချင်တယ်၊ မဆောက်နိုင်ဘူး ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါက ဖြစ်နိုင်သေးတယ်။ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ပြောလို့မရဘူး။ မဖြစ်သေးတာသာ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် တချို့လူတွေပြောတယ် မဟုတ်လား၊ လောကမှာ "မဖြစ်နိုင်တာမရှိဘူး၊ မဖြစ်သေးတာ သာ ရှိတယ်"ပေါ့။ ဒါမျိုးကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ မွေးလာပြီးတဲ့နောက် မအိုချင်ဘူးဆိုလို့ ရမလား၊ မနာချင်ဘူး ဆိုရင်ရော၊ အေး မသေချင်ဘူးဆိုရင်ရော၊ မရပါဘူး၊ အဲဒါမျိုးကိုရည်ညွှန်းတာ။ "**ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ**" ဆိုတာ ကိုယ်ဘယ်လောက်ပဲ လိုချင်လိုချင်

လုံးဝမရနိုင်တဲ့အရာ၊ မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေပဲ။ ဒါလဲ ဒုက္ခတစ်ခုပဲ။

ဒုက္ခသရုပ်တွေ လျှောက်ထုတ်လို့တော့ ကုန်မှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက "**သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ**" လို့ နောက်ဆုံးမှာ ရထားတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေဟာ ဒုက္ခပဲလို့ နိဂုံးချုပ်လိုက်တယ်။ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ဒုက္ခ(၁၂)မျိုးရတယ်။

အဲဒီ ဒုက္ခ(၁၂)မျိုးကို ဒုက္ခသစ္စာမှာ မြတ်စွာဘုရား က သရုပ်ဖော်ပြီး ဟောထားတယ်။ ဒုက္ခတွေအကြောင်း တော့သိပြီ၊ ဒီဒုက္ခ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာတုန်း ဆိုတော့ တရားနာမည်အတိုင်း "**နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ**" ပဲ။ အဲဒီ ဒုက္ခအားလုံးရဲ့ အရင်းအမြစ် ဘယ်ကလာတာတုန်း ဆိုရင် တဏှာက လာတာပဲ။ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ် တရားတွေကို နှစ်သက်ကျေနပ်နေတယ်၊ တွယ်တာ နေဦးမယ်ဆိုရင် ဒီဒုက္ခတွေ လာနေဦးမှာပဲ။

ဒုက္ခအစ တွယ်တာခြင်းက

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်တော်အခါက မလ္လတိုင်းမှာ ဥရုဝေလကပ္ပလို့ခေါ်တဲ့ နိဂုံးရွာကြီးရှိတယ်။ အဲဒီ နိဂုံးရွာကြီးအနီးမှာ မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးနေတဲ့အချိန် ဥရုဝေလကပ္ပ က နိဂုံးသူကြီး၊ ရွာသူကြီး ရွာခေါင်းဆောင်ပေါ့။ အဲဒီလူရဲ့နာမည်က ဘဒြက လို့ခေါ်တယ်။ တစ်နေ့တော့ အဲဒီ ဘဒြက ဆိုတဲ့ ရွာသူကြီးက မြတ်စွာဘုရားကို လာပြီးတော့ လျှောက်တယ်။

"အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်က ဒုက္ခကို ထိုက်သင့်သလောက် သိပါတယ်၊ ဒုက္ခရဲ့ သမုဒယဆိုတဲ့ ဖြစ်ကြောင်းတရားနဲ့ ဒုက္ခရဲ့ **အတ္ထင်္ဂမ** လို့ဆိုတဲ့ ချုပ်ကြောင်းတရားတွေဟာ ဘာတွေပါလဲ။ တပည့်တော်တို့တစ်တွေ ဒုက္ခဖြစ်တာ ဘာကြောင့်လဲ။ အဲဒီ ဒုက္ခတွေ ဘာကြောင့် ချုပ်ငြိမ်းသွားနိုင်သလဲ" ဆိုတဲ့ ဒီမေးခွန်းကိုမေးတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက "အတိတ်က ဆင်းရဲဒုက္ခတွေဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ခဲ့တယ်၊ ဘယ်လိုချုပ်ငြိမ်းသွား

တယ်ဆိုတာ ငါမင်းကိုပြောမယ်ဆိုရင် မင်း သံသယ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ အတိတ်ဆိုတာ ပြီးခဲ့ပြီ လေ။ အနာဂတ်မှာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေဟာ ဘယ်လိုဖြစ် တယ် ဆိုတာကို၊ ဘယ်လိုချုပ်တယ်ဆိုတာကို မင်းကို ပြောရင်လည်း မင်း သံသယဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် အခု မင်း ဒီနားထိုင်နေတုန်းပဲ ငါ လက်တွေ့ပြမယ်" လို့ မိန့်တော်မူပြီး ဘုရားက လက်တွေ့ဒုက္ခတစ်ခုကို ဖော်ပြတဲ့အနေနဲ့ သူ့ကို မေးခွန်းလေးပုဒ် မေးလိုက်တယ်။

လက်တွေ့သိရတဲ့ဒုက္ခ

"မင်း ဥရုဝေလကပ္ပ ဆိုတဲ့ ဒီ နိဂုံးရွာကြီးမှာ လူဦးရေ မြောက်မြားစွာရှိတဲ့အထဲမယ် တစ်စုံတစ်ခု ဒုက္ခရောက်သွားမယ်ဆို စိတ်သောကဖြစ်ရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ် တွေ ဒီရွာထဲမှာ ရှိသလား၊ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒုက္ခ ရောက်လည်း အေးအေးဆေးဆေး နေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေကော ရှိသလား?"

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ စဉ်းစားကြည့်။ အခု ဒီမှာ စမ်းချောင်းမြို့နယ်ထဲမှာ တချို့နေကြတယ် ဆိုပါစို့။ အားလုံးခြုံပြောရင် ရန်ကုန်မြို့မှာ နေကြတယ်။ ရန်ကုန်မြို့ထဲမှာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တချို့ ဒုက္ခရောက်ပြီဆိုရင် ကိုယ်ပါ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ ရှိသလို သူတို့ ဒုက္ခရောက်ပေမယ့်လို့ ကိုယ်စိတ်မဆင်းရဲတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေကော မရှိပေဘူးလား၊ ရှိတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက မေးလိုက်တယ်။ "ကဲ၊ ဥရုဝေလကပ္ပ က လူတွေထဲမယ် တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး မင်း စိတ်ဆင်းရဲတယ်၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မင်း စိတ်မဆင်းရဲဘူး မဟုတ်လား" တဲ့။

"မင်းဘာသာမင်း စဉ်းစားကြည့်လိုက်တဲ့။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲရတာဘာကြောင့်လဲ၊ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်မဆင်းရဲရတာ ဘာကြောင့်လဲ"

သူကဖြေတယ်။ "အရှင်ဘုရားတဲ့၊ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် သူတို့အပေါ်မှာ ခင်မင်မှု သိကျွမ်းမှုတွေမရှိတော့ စိတ်ဆင်းရဲစရာ မရှိဘူးတဲ့။

ကိုယ်နဲ့လည်းမသိဘူး၊ ကိုယ်နဲ့လည်း မပတ်သက်ဘူး ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက် ဘယ်လောက်ပဲ ဒုက္ခ ရောက်ရောက် ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်လာဘူး။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ဘာဖြစ်လို့ တပည့်တော် စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ရတုန်းဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တပည့်တော်နဲ့ခင်မင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါဘုရား။ ကိုယ်နဲ့ သံယောဇဉ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်သွားပြီ ဆိုရင် တပည့်တော် စိတ်သောကရောက်ရပါတယ်"

သူ့ရဲ့အဖြေအရ မြတ်စွာဘုရားက "ကဲ၊ ခင်မင်မှု ဟာ ဒုက္ခကို ယူလာတာပဲ၊ ခင်မင်မှုမရှိဘူးဆိုရင် ဒုက္ခ မရှိဘူးဆိုတာ မထင်ရှားဘူးလား" တဲ့။ မြတ်စွာဘုရား က လက်တွေ့ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတရားကို ဟောပြတာ ပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက ဟောလိုက်တယ်။ **"ယံ ကိဉ္စိ ဒုက္ခံ သမ္ဘောတိ၊ ယံ ကိဉ္စိ ဒုက္ခံ ဥပ္ပဇ္ဇမာနံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သဗ္ဗံ တံ ဆန္ဒမူလကံ"** တဲ့။ **"ဆန္ဒနိဒါနံ၊ ဆန္ဒော ဟိ မူလံ ဒုက္ခဿ"** တဲ့။ ဆိုလိုတာက ဒုက္ခဖြစ်လာသမျှဟာ တဏှာဆန္ဒ-ချစ်ခင်မှုဆိုတဲ့ တဏှာအတွယ်အတာပေါ်

မှာ မူတည်ပြီးဖြစ်တာ။ တဏှာအတွယ်အတာ ရှိနေလို့ ရှိရင် ဒုက္ခဖြစ်မှာပဲ။ အတွယ်အတာရှိနေတဲ့ နေရာမှာ ဒုက္ခဆိုတာ လာတာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုန်းကြီးတို့ မကြာခဏပြောတယ်။ Where there is attachment, there is worry ဆိုတာလေ။ တွယ်တာမှုရှိတဲ့နေရာ သောက ဆိုတာ လာတာပဲ။ မတွယ်တာတဲ့နေရာမှာ သောက ဆိုတာ မလာဘူး။

ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်လာတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုဆိုရင် ပျက်စီးသွားမှာလည်း စိုးရိမ်ရတယ်။ ပျက်စီးသွားရင်လည်း သောကဖြစ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့မပတ်သက်တဲ့ပစ္စည်းဟာ ဘယ်လောက်ပဲတန်ကြေးရှိရှိ ဘယ်သူမှ သောက မဖြစ်ဘူး။ တွယ်တာမှုမရှိလို့ပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဒုက္ခဖြစ်တယ်ဆိုတာ တခြားကြောင့် မဟုတ်ဘူး၊ ဟောဒီ တွယ်တာမှုကြောင့်ဖြစ်တာ။ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းအကြောင်းက တွယ်တာမှုပဲ။ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းချင်ရင် ဒီ တွယ်တာမှုကို ဖယ်ရှားရမယ်။ တွယ်တာမှုကို ဖယ်လိုက်နိုင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒုက္ခဟာ ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။

အဲဒီတော့ ဘဒြက ဆိုတဲ့ ဒကာကြီးက သဘောကျသွားတယ်။ "အရှင်ဘုရားဟောတာ မှန်လိုက်တာ ဘုရား၊ တပည့်တော်မှာ 'စိရဝါသီ' ဆိုတဲ့ သားကလေး တစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ သူက ရွာပြင်က ခြံထဲမှာ နေတယ်။ အဲဒါ မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အိမ်က လူလွှတ်ပြီးတော့ မေးရတယ်တဲ့။ ကလေး နေကောင်းလား" လို့။

အခုလည်း ဒီပရိသတ်ထဲလဲ ပါချင်ပါမှာ။ ကလေး နေကောင်းရဲ့လားလို့ အမြဲမေးနေရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။

အဲဒါ သူက မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခြံထဲသွားစမ်း၊ ကလေးနေကောင်းလား မေးခိုင်းရတယ်တဲ့။ အကယ်၍များ နေမကောင်းဘူးဆိုရင် ပူထူသွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ 'စိရဝါသီ' ဆိုတဲ့ သူ့သားလေးပေါ်မှာ အင်မတန်မှချစ်တယ်ပေါ့။ "အရှင်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရားဟောတာ မှန်လိုက်တာ။ ချစ်ခင်တွယ်တာမှုသည် ဒုက္ခရဲ့အကြောင်းရင်းဆိုတာ သိပ်မှန်တာပဲ"

မြတ်စွာဘုရားက "အေး၊ မင်းရဲ့ 'စိရဝါသီ'ဆိုတဲ့ သားလေး မပြောကောင်းပြောကောင်း တစ်စုံတစ်ခု များ ဖြစ်သွားမယ်ဆိုရင် မင်းဘယ်လိုနေမတုန်း" ဆိုတော့ "ဟာ၊ တပည့်တော်ပါ အသက်ဆုံးရမှာပေါ့ ဘုရား" တဲ့။ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတရားကို သူနားလည် သွားတာနော်။

မြတ်စွာဘုရားကဟောတယ်။ "ငါ စာသံပေသံနဲ့ မပြောဘဲ **အကာလိက** တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ အချိန်မဆိုင်း ဘဲ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတရားကို မင်းခုချက်ချင်းနားလည် သွားပြီ၊ အခု ပစ္စုပ္ပန်ဒုက္ခ မင်းနားလည်သလို အတိတ် က ဒုက္ခတွေလဲ ဒီအတိုင်းပဲ" တဲ့။

ဘယ်ဘုရားလက်ထက်က ဒုက္ခပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ် ဘဝကရတဲ့ ဒုက္ခပဲဖြစ်ဖြစ် "**ဆန္ဒော မူလံ ဒုက္ခဿ** သို့မဟုတ် **နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ**" ပဲ။ နောင်လာဦးမယ့် ကမ္ဘာတွေမှာ ရှိလာမယ့် ဒုက္ခတွေမှန်သမျှဟာလည်း "**နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ**" ပဲ။ ဒါ နည်းယူပြီးတော့ ဆုံးဖြတ် ပါတဲ့။

နှစ်သက်တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ အတွယ်အတာတဏှာ ရှိနေသေးသမျှ ဘယ်ခေတ် ဘယ်ကာလမှာဖြစ်ဖြစ် ဒုက္ခဆိုတာ လာနေဦးမှာပဲ၊ ပြောင်းလွဲမှု မရှိဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သဘာဝတရား The Law of nature ကိုး။ သဘာဝတရားဆိုတာ ပြောင်းလဲလို့ မရဘူးလေ။

မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ပြီးတော့ ဟောတယ်။ "စီရဝါသီ ကလေးလေးရဲ့ မိခင်အပေါ်မှာ မင်း တွယ်တာတယ် မဟုတ်လား။ စီရဝါသီ သားလေးရဲ့ မိခင် တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်သွားရင် မင်းဘယ်လိုနေမလဲ"

"ဟာ၊ တပည့်တော် သောကဖြစ်ပြီးတော့ ရင်ကွဲနာကျမှာပေါ့ဘုရား" တဲ့။

အဲဒါပဲကြည့်။ သောက ဆိုတာတွေ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဆိုတာတွေ အားလုံးဟာ တွယ်တာမှုက လာတယ်လို့ ဘဒြက သုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

ဒုက္ခချုပ်ခြင်း အကြောင်းတရား

အဲဒီသုတ္တန်မှာ သူမေးတဲ့မေးခွန်းထဲမှာ ဒုက္ခရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းတရားနဲ့ ဒုက္ခရဲ့ချုပ်ကြောင်းတရား ဆိုပြီးတော့ နှစ်ခုမေးထားတယ်။ သို့သော် ဒီသုတ္တန်မှာ ဒုက္ခရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းကိုသာ မြတ်စွာဘုရား ရှင်းပြသွားပြီးတော့ ဒုက္ခရဲ့ချုပ်ကြောင်းတရားကို ရှင်းပြမသွားတာဟာ စာပေထဲမှာ ကျန်နေတာလားလို့ တွေးမိတယ်။ အဲဒီတော့ ချုပ်ကြောင်းတရားကို ဘုန်းကြီးတို့က ဖြည့်စွက်ပြီးတော့ တခြားသုတ္တန်ကယူပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် "**ဆန္ဒရာဂ ပဟာနံ၊** ဆန္ဒရာဂလို့ခေါ်တဲ့ တဏှာအတွယ်အတာကိုပယ်ခြင်း၊ နန္ဒီဆိုတဲ့ နှစ်သက်မှုတဏှာသည် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတရားဆိုရင် ဒုက္ခချုပ်ကြောင်းတရားကတော့ အဲဒီ နန္ဒီ သို့မဟုတ် ဆန္ဒရာဂ လို့ခေါ်တဲ့ ဒီအတွယ်အတာ တဏှာကို ဖယ်ရှားခြင်းပါပဲ" တဏှာ ဖယ်ရှားခြင်းသည် ဒုက္ခချုပ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရား တစ်ခုပါပဲ။

ဘာနဲ့ဖယ်ရှားမလဲဆိုရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားနဲ့ပဲ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားဆိုတာ ဘာလဲ။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်မှန်အောင်ကြိုးစား၊ အမြင်မှန်အောင် ကြည့်။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ အမြင်မမှန်သေးသည့် အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခကို ဒုက္ခလို့ မမြင်နိုင်သေးသည့် အတွက်ကြောင့်၊ ဒုက္ခရဲ့အပြစ်ကို မမြင်နိုင်သေးသည့် အတွက်ကြောင့် တွယ်တာမှုဆိုတာ လာနေတာ။ တွယ်တာမှု လာနေသေးသမျှ တွယ်တာမှုက ဒုက္ခတွေ ကို ထုတ်လုပ်နေဦးမှာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အဆင့်မြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ရအောင် လုပ်ပြီးတော့ ထို ဝိပဿနာဉာဏ်ကနေပြီးတော့ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရလာရင် ဒီအတွယ်အတာတွေအားလုံးဟာ ခမ်းခြောက်သွားမှာပါ။ အတွယ်အတာတွေခမ်းခြောက် သွားပြီဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ မလိုချင်တဲ့ ဒုက္ခ တွေဟာ တဖြည်းဖြည်းချင်းပြတ်လာပြီး နောက်ဆုံးမှာ ဒုက္ခအပေါင်းက လွတ်သွားမှာပါပဲ။

တွယ်တာမှုတွေ ဖြတ်ပယ်

ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က အနာထပိဏ် သူဌေးကြီးကို တွယ်တာမှုတွေ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း

ဖြုတ်ခိုင်းသွားသလိုပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်းဖြုတ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်၊ အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးကို မျက်စိကမြင်တဲ့အာရုံကနေ စပြီးတော့ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ဖြုတ်သွားသလို ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေလည်းပဲ နံပါတ်(၁) ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့တဏှာကို ဖြုတ်၊ နံပါတ်(၂)က ကိုယ်နဲ့ခင်မင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့ တဏှာကိုဖြုတ်။ နောက်ဆုံး ဖြုတ်ရမှာကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တွယ်တာနေတဲ့တဏှာကို ဖြုတ်ဖို့ပဲ။

အဲဒီအဆင့်သုံးဆင့်နဲ့ ဖြုတ်လိုက်နိုင်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် မတွယ်တာတော့ဘူး။ အတွယ်အတာတွေ လုံးဝပြုတ်သွားပြီဆိုရင် "**သေဝဇ္ဇော ဒုက္ခဿ**ဒါ ဆင်းရဲဒုက္ခရဲ့ အဆုံးသတ်ခြင်းပဲ" တဲ့။

အကယ်၍ အတွယ်အတာတွေ ကျန်နေဦးမယ်ဆိုရင်တော့ ဒုက္ခတွေက အဆုံးမသတ်နိုင်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့ မိမိတို့ရလာတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးလို့ဆိုတဲ့ ဒုက္ခတရားကြီးသည် တွယ်တာမှုတဏှာကြောင့် ရနေတာပဲ။

"နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ" လို့ဆိုတဲ့ ဒေသနာတော်အတိုင်း နန္ဒီလို့ခေါ်တဲ့ နှစ်သက်ကျေနပ် စွဲလမ်းမှု၊ ခင်မင်တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ တဏှာရာဂဟာ ဒုက္ခရဲ့ အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးကို တွယ်တာတဲ့ အတွယ်အတာမှန်သမျှကို တစ်စချင်း ဖြုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။ ထိုသို့ဖြုတ်ဖို့အတွက်က ထိုခန္ဓာငါးပါးရဲ့ အပြစ်တွေကိုမြင်အောင်၊ သဘာဝ အစစ်အမှန်တွေကိုမြင်အောင် ရှုမြင်သုံးသပ်မှ အတွယ်အတာဆိုတာ ပြုတ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် သဘာဝတရားတွေကို ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်မျိုးရအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် အတွယ်အတာမှန်သမျှပြုတ်ပြီး ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် နိဗ္ဗာန်သို့ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု သာဓု သာဓု

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)ရုံ၊မြေအောက်ထပ်။
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

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။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
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။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ပေါသူ 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။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်

၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်

၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား

၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ

၅၂။ အထင်များ အမြင်မှား

၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး

၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ