



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

၏

လူငယ်များသို့
ဩဝါဒ

သာသနာ - ၂၅၅၉

ကောဏ - ၁၃၇၇

ခရစ် - ၂၀၁၅

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်



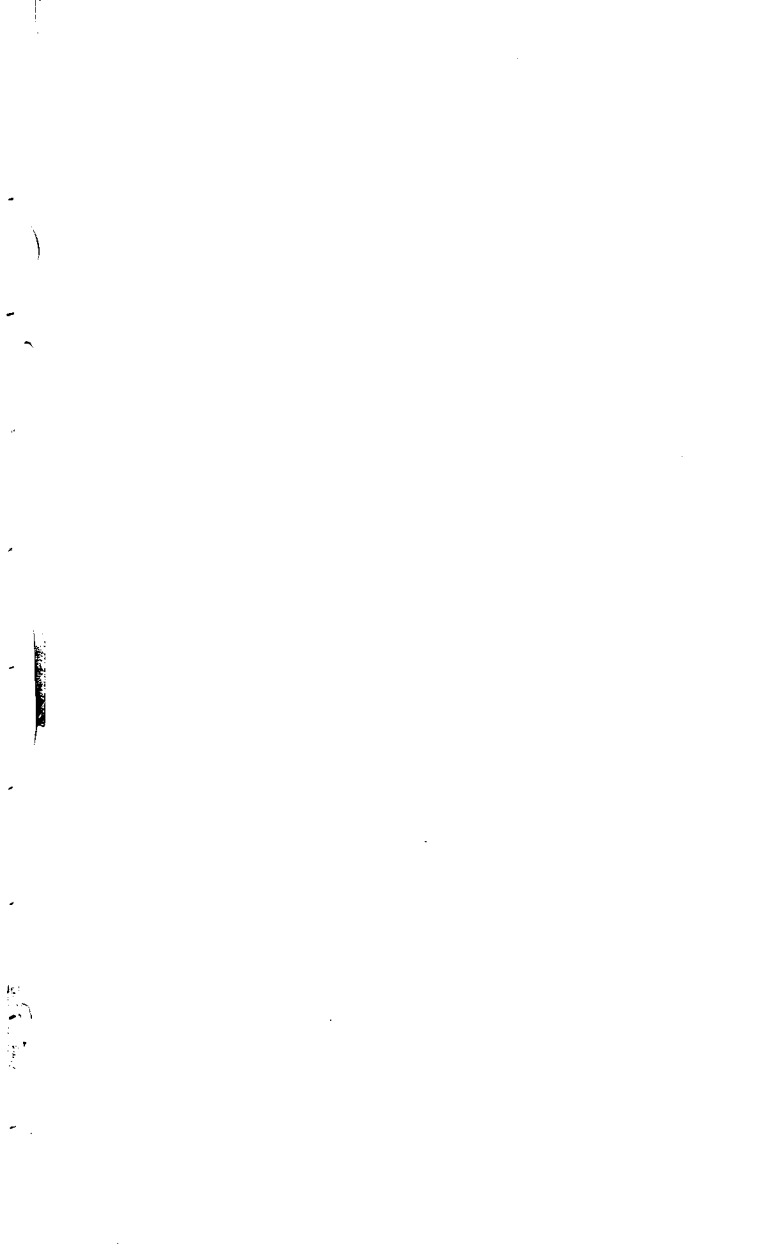
အရှင်ခေမိဿရာဘိဝံသ

ဓမ္မဝိဇ္ဇာလယသုဗောဓာရုံကျောင်းတိုက်၊

သန်လျင်မြို့နှင့်

ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများ ကောင်းမှု

၁၃၇၇ ခု၊ သီတင်းကျွတ်လ



F-(2X)B



အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

၏
လူငယ်များသို့
ခြံဝါဒ

သာသနာ - ၂၅၅၉

ကောဇာ - ၁၃၇၇

ခရစ် - ၂၀၁၅

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် - ပထမအကြိမ်
 ၂၀၁၅ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - နိုင်လင်း(စွယ်တော်)
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးတင်အောင်ကျော်
 မဏ္ဍိမပဋိပဒါစာပေ(မြ-၀၀၅၁၈)
 အမှတ်(၁၄၇)၊ ၅၁လမ်း(အထက်)၊
 ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ - ဦးတင်အောင်ကျော်
 စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက်(မြ-၀၀၄၁၁)
 အမှတ်(၁၄၇)၊ ၅၁လမ်း(အထက်)၊
 ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။
- အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
- တန်ဖိုး -

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း(CIP)

၂၉၄၃

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

လူငယ်များသို့သြဝါဒ/အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ ရန်ကုန်။

မဏ္ဍိမပဋိပဒါစာပေ၊ ၂၀၁၅။

၄၄-စာ၊ ၁၀ .၂ x ၁၆ စင်တီ

(၁) လူငယ်များသို့သြဝါဒ

အမှာစာ

ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ “လူငယ်များသို့ သြဝါဒ”ကို ဆရာတော်ဘုရားကြီး သက်တော် (၇၅)နှစ်ပြည့်စိန်ရတုမွေးနေ့အခါသမယတွင် ဓမ္မဗျူဟာဆောင်းပါးများ၊ စာတမ်းများ၊ ကျမ်းဦးမိတ်ဆက်များ၊ သဝဏ်လွှာ သြဝါဒစာလွှာများ၊ အသံဖမ်းသြဝါဒများ၊ အထွေထွေဆောင်းပါးများ၊ ကျောက်စာမော်ကွန်းများ၊ ဓမ္မသာကဏ္ဍအင်တာဗျူးများ၊ စာမူအသီးသီးတို့ကို စုပေါင်းကာ ဓမ္မစာပေအထွေထွေအမည်ဖြင့် စာမျက်နှာ ၅၀၀ ကျော်ရှိသော စာအုပ်ကို ဓမ္မဒါနအဖြစ် ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

ထိုစာအုပ်ထုတ်ဝေစဉ်အခါက မိမိသည် အဓိကအနီးကပ် ကြီးကြပ် စီစဉ်ရသော တာဝန်ယူခဲ့ ရပေသည်။

ထိုစာမူအများထဲမှ “လူငယ်များသို့သြဝါဒ” စာမူသည် ဘာသာ သာသနာနှင့် တိုင်းပြည်လူမျိုးတို့ အတွက် အလွန်ကောင်းမြတ်သော သြဝါဒဖြစ်သော ကြောင့် လူငယ်များသို့သြဝါဒကို သီးခြားဓမ္မဒါန ပြုလိုက်ရပေသည်။

စာရှုသူအပေါင်းတို့သည် -

ဆရာတော်ဘုရား၏ သြဝါဒအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် မိမိတို့လျှောက်လှမ်းသော ဘဝခရီးမှာ တိုးတက်မြင့်မားလျက် အောင်မြင်သော ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေဟူသော ဆန္ဒမွန်ဖြင့် . . .

အရှင်ခေမိဿရာဘိဝံသ



လူငယ်များသို့ ဩဝါဒ

အရွယ်

ဘုန်းဘုန်းက ကလေးတို့နဲ့တွေ့တဲ့ အချိန်လေး
မှာ ဩဝါဒစကားလေးပြောပါမယ်နော်။

အခု ဒီလိုလူလောကမှာ ရောက်လာတဲ့အခါ
လူတွေမှာ အရွယ်သုံးမျိုးဆိုတာရှိတယ်။ ပထမ
အရွယ်၊ ဒုတိယအရွယ်၊ တတိယအရွယ်၊ အဲဒီအရွယ်
သုံးမျိုးထဲမှ အခုလိုသက်တမ်းဆုတ်ယုတ်လာတဲ့
ကာလပိုင်းမှာ -

ဆိုကြပါစို့။ နှစ်အစိတ် ပိုင်းလိုက်မယ်ဆိုလို့ ရှိ
ရင် မွေးဖွားတဲ့အချိန်ကနေ စပြီးတော့ နှစ်ဆယ့်

ငါးနှစ်အထိ။ ဒါကိ 'ပထမအရွယ်' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပထမအရွယ်ဟာ လူ့ဘဝထဲ စတင်ရောက်ရှိလာတဲ့ အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးပွားတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် တည်ဆောက်နေတဲ့အချိန်ပိုင်း၊ ဒီလိုတည်ဆောက်လို့ နောက်ဆုံးအသက်အစိတ်အရွယ် ရောက်သွားရှိရင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တည်ဆောက်ပြီးအပိုင်းလို့ ဒီလိုဆိုရမယ်။

နောက် နှစ်ဆယ့်ခြောက်နှစ်ကနေပြီး ဟိုဘက်နှစ်အစိတ်၊ ငါးဆယ်အထိပေါ့။ အဲဒါကို 'ဒုတိယအရွယ်' လို့ သတ်မှတ်ရမယ်။ ဒုတိယအရွယ် ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကိုယ့် လူမျိုး၊ အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာလို့ဆိုတဲ့ အများကောင်းကျိုးဆောင်ရွက်ရမယ့် အချိန်အခါမျိုးဖြစ်တယ်။

နောက် ၅၁ နှစ်ကနေပြီးတော့ ၇၅ နှစ် နောက်ပိုင်း ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ ဦးဆောင်မှု အပိုင်းကို ရောက်လာတယ်။ ဆောင်ရွက်လုပ်ဆောင်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေဟာ အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်လာပြီး

တဲ့နောက် အများကို ဦးဆောင်မှု အတွေ့အကြုံတွေ
ကို ပြောဆိုပြီးတော့ လူ့လောကကြီးမှာ ရင့်ကျက်တဲ့
အပိုင်းလို့ ဒီလိုပြောရမယ်။

ပထမအရွယ်နဲ့ အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာ

အခုကလေးတို့အရွယ်ဟာ ပထမအရွယ်ပိုင်းမှာ
ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ကာယ အနေအထားရော၊
စိတ်ဓာတ်ရေးရာဆိုင်ရာရော၊ ပညာရေးဆိုင်ရာရော
လေ့လာနေကြရမယ့် အချိန်ပိုင်းလည်း ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုန်းဘုန်းအနေနဲ့ အခု ပြောချင်
တာက ဘုန်းဘုန်းတို့ မြန်မာစကားထဲမှာ အမျိုး၊
ဘာသာ၊ သာသနာ ဆိုတဲ့ စကားရှိတယ်။ အမျိုး၊
ဘာသာ၊ သာသနာဆိုရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါ
ဘာလူမျိုးလဲလို့ ပြန်မေးကြည့်လို့ ရှိရင် မြန်မာလူမျိုး
လို့ ဒီလိုပြောရမယ်။ မြန်မာလူမျိုးလို့ဆိုရင် ကိုယ့်
အမျိုးကို ချစ်တဲ့စိတ် ရှိရမယ်။ ကိုယ့်အမျိုးကို ချစ်
တယ်ဆိုတာ အခြားအမျိုးကို မုန်းရမယ်။ ဒီလိုဆိုလို့

တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အမျိုးကိုချစ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ *Tradition* ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းအစဉ်အလာများကို မြတ်နိုးတတ်ဖို့ကို ဆိုလိုတာပါ။ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ကမ္ဘာမှာကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အလွန်ကောင်းတဲ့ ဓလေ့ထုံးတမ်းအစဉ်အလာတွေ ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ တုန်းဆိုတော့ မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ စိတ်ထဲ နှလုံးသား ထဲမှာ အလွန်ယဉ်ကျေးတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်တွေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်းများစွာ သရေခေတ္တရာ၊ ပြည်ခေတ် လောက်ကတည်းက ရှိနေခဲ့တယ်။ ရာစုနှစ်နဲ့ ပြော မယ်ဆိုရင် ၇ ရာစုနှစ်၊ ၈ ရာစုနှစ်လောက် ကတည်းက။ ဒီလိုမြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ရင်ထဲ၊ နှလုံးသားထဲမှာ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ တရားတော်တွေ ကိန်းဝပ်လာခဲ့တဲ့ အတွက်ကြောင့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ ယဉ် ကျေးမှုဟာ ခွဲခြားလို့မရလောက်အောင် ယှဉ်တွဲပြီး တော့ နေတယ်။

မိမိထက်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ရိုသေလေးစားမှု၊ လူကြီးသူမစကားကို ရိုသေလေးစားမှု၊ မိမိတို့ ကိုး

ကွယ်တဲ့ ဘာသာတရားကို လေးစားလိုက်နာမှု၊ ရဟန်းသံဃာတော်များကို ရိုသေလေးစားမှု၊ အချင်းချင်း လေးစားမှု၊ ချစ်ခင်မှု၊ ယှဉ်တွဲမှုဆိုတာ မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ အင်မတန်ချစ်ခင်စရာကောင်းတဲ့ ကမ္ဘာမှာ အလွန်ရှားတဲ့ *Traditional* တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ကိုယ့်လူမျိုးတွေရဲ့ *Traditional* ကို ကိုယ်မထိန်းလို့ရှိရင် ဘယ်သူက လာထိန်းသိမ်းမှာတုံး?၊ ဘယ်သူကမှ မထိန်းသိမ်းဘူးနော်။ ကိုယ့်လူမျိုးရဲ့ ဓလေ့ထုံးတမ်းအစဉ်အလာကို ကိုယ်ပဲ ထိန်းကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကနေ့ တောရွာတွေကို သွားပြီး ကြည့်ကြည့် လိုက်ရင် မြန်မာလူမျိုး စစ်စစ်တွေရဲ့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရိုင်းပင်းကူညီမှု၊ တစ်ယောက်ကိစ္စကို တစ်ယောက် ဝိုင်းဝန်းကူညီမှု၊ တစ်ရွာလုံး တစ်ဦးကိစ္စပေါ်ရင် အားလုံးဝိုင်းဝန်း ကူညီနေကြတဲ့ မြန်မာတွေရဲ့ ထုံးတမ်းအစဉ်အလာတွေဟာ ဒီကနေ့ထိ တချို့နေရာတွေမှာ ရှိနေတုန်းပါ။ အဲဒီအစဉ်အလာတွေ ပျောက်

ပျက်ပြီးတော့ မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းရမယ်။ အခုကလေးတို့ဟာ *Generation* တစ်ခုပေါ့နော်၊ ကိုယ့်ရဲ့ *Generation* တစ်ခု မျိုးဆက်သစ်တစ်ခု ဖြစ်လာတာ။ ဒီမျိုးဆက်သစ်တစ်ခု ဖြစ်လာတဲ့ အချိန်မှာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အမွေအနှစ်တွေ မပျောက်မပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် ရမယ်။ ဒါကို အမျိုးချစ်တယ်လို့ ပြောတာပါ။ ကိုယ့် အမျိုးချစ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ *Traditional* ကို ထိန်း သိမ်းပြီးတော့ ကမ္ဘာမှာ ကိုယ့်လူမျိုးကို ဂုဏ်ယူဝင့် ကြွားနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး ရှိအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရမယ်။

ကမ္ဘာမှာ မြန်မာ

အေး... 'ကမ္ဘာမှာ မြန်မာ' ဆိုတာ အင်မတန် ကောင်းတဲ့ အစဉ်အလာရှိတဲ့ လူမျိုး၊ ညံ့တဲ့လူမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို အစဉ်အလာကောင်းတွေ ရှိ နေတယ်။ ဘုန်းဘုန်းတို့ နိုင်ငံခြားသွားတဲ့အခါ

တွေ့ခဲ့သမျှ မြန်မာလူမျိုးတွေ *Bright* ဖြစ်တယ်ဆိုတာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက သိတယ်၊ လက်ခံထားပါတယ်၊ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ တက်ကြွတယ်၊ ပင်ကိုဉာဏ်အရည်အချင်းတွေ ကောင်းတယ်ဆိုတာ အများက အသိအမှတ်ပြုတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဇာည်း တို့ဟာ လူညံ့မဟုတ်ဘူး။ မညံ့တဲ့လူတွေဟာ ညံ့မနေစေရအောင် တို့ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးကို ကိုယ်သတိထားနေတာလည်း အမျိုးချစ်တယ်လို့ ခေါ်တာပေါ့နော်။ ကိုယ့်ရဲ့လူမျိုး၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘာသာ၊ ကိုယ့် သာသနာကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာဟာ အမျိုးချစ်တာပဲ။ ဘယ်နေရာသွားသွား ကိုယ့်ရဲ့ *Tradition* ကို မဖျောက်ဖျက်တာမျိုးပေါ့။

နီတိကျမ်းမှာဆိုတဲ့ စကားလေးတစ်ခု ရှိတယ်။ မြတ်လေးပန်းကို ကလေးတို့ မြင်ဖူးကြလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။ မြတ်လေးပန်းဟာ နှစ်မျိုးရှိတယ် လို့တော့ ပြောတယ်။ အဲဒီ မြတ်လေးပန်းပွင့်လေး

တွေမှာ ဘယ်တော့မှကြွေမကျတဲ့ မြတ်လေးပန်း ရှိတယ်။ မြတ်လေးပန်းပွင့်လေးတွေဟာ ခေါင်းပေါ် မှာ တယုတယ ပန်မယ့်လူရှိရင် အဲဒီခေါင်းပေါ်မှာနေ တယ်။ အဲဒီလို ပန်မယ့်လူမရှိရင် အပင်မှာ အခြောက် ခံတယ်ဆိုတဲ့ စကားလေးရှိတယ်။ အောက်ကိုတော့ ကြွေမကျဘူးတဲ့။ ဒါမြတ်လေးပန်းရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိ လေးပေါ့။ မြန်မာလူမျိုးဟာလည်း ထို့အတူပဲ၊ ဘယ် နေရာ၊ ဘယ်နိုင်ငံပဲ ရောက်ရောက်၊ ဘယ်လူမျိုးတွေ ရဲ့ ကြားမှာပဲနေနေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ *Traditional* ကိုယ့်ရဲ့ ဇာတိမာန်ကို မစွန့်လွှတ်ဘူး။ ပင်ကိုအရည်အချင်း တွေ ပျက်ယွင်းသွားအောင် မလုပ်ဘူး။ ဒါကို အမျိုး ချစ်တယ်လို့ ပြောတာနော်။

သာသနာ့မျိုးဟေ့ တို့ဗမာ

‘ဘာသာ’ ဆိုရာမှာ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ယဉ် ကျေးမှုနဲ့ ခွဲမရလောက်အောင် ကိုးကွယ်လာခဲ့တဲ့ ဘာသာဟာ ‘ဗုဒ္ဓဘာသာ’ပဲ။ ရှေးမြန်မာလူမျိုးကြီး

တွေက “သာကီမျိုးဟေ့ . . . တို့ဗမာ” ဆိုပြီး ကြွေးကြော်ခဲ့ကြတယ်။ မြန်မာလူမျိုးနဲ့ သာကီလူမျိုးဘယ်လိုဆိုင်လဲ? လို့ဆိုရင် လွန်ခဲ့တဲ့အတိတ်ကို မကြည့်နဲ့။ ဒီကနေ့ သကျ၊ သူတို့အသံနဲ့ဆိုရင် ဆကျ (ဆတ်ကယ) လို့ ခေါ်တယ်။ ဟိုး . . . နီပေါနိုင်ငံမှာ သကျလူမျိုးတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီလူမျိုးတွေဟာ မြန်မာလူမျိုးတွေနဲ့ တစ်ထေရာတည်း၊ တစ်ပုံစံတည်းတူတယ်။ ရေကြည်ရာ မြက်နုရာ ပြောင်းရွှေ့ပြီးတော့ လာကြတာ။

ဘုန်းဘုန်းတို့ နီပေါနိုင်ငံ ရောက်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီသကျလူမျိုးတွေဟာ ဘယ်ကနေ ဆင်းသက်လာတာတုံး? လို့ မေးလိုက်တော့ **တိဗက်တို့ဘားမင်း** ဆိုတဲ့ အမျိုးအနွယ်က ဆင်းသက်လာတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဘုန်းဘုန်းတို့ မြန်မာ့သမိုင်းကို ပြန်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ မြန်မာလူမျိုးဟာ **တိဗက်တို့ဘားမင်း** က ဆင်းသက်လာတယ်။ နောက်ပြီး တစ်ခဏလောက် လေ့လာကြည့်တာနဲ့

အများသုံးတဲ့ ဘာသာစကားတွေ တူနေတာ တွေ့ရတယ်။ ဘာတွေတူလဲ? ဆိုရင် . . . မြန်မာလူမျိုးတွေက ‘လမ်း’ လို့ ပြောတာကို သူတို့ကလည်း ‘လမ်း’ ပဲ။ ဒီက ‘မီး’ ဆိုတာ သူတို့လည်း ‘မီး’ ပဲ။ ဒီက ‘ငါး’ ရေထဲက ငါးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ နံပါတ်ငါးပဲ ဖြစ်စေ သူတို့လည်း ‘ငါး’ ပဲ။ စကားတွေ လုံးဝတူနေတာ ရှိတယ်။

ဒီလို လုံးဝတူနေတာရှိတော့ ရှေးလူကြီးတွေပြောခဲ့တဲ့ “သာကီမျိုးဟေ့ တို့ဗမာ” ဆိုတာ အလဟဿပြောခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့် မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ဟိုး . . . တိဗက်တို့ကုန်းမြင့်ကနေ *Marger* လုပ်ပြီးတော့ ဒီဘက်ကို တဖြည်းဖြည်း ရွှေ့လျားပြီးတော့ ရောက်ရှိလာတာ၊ အဲဒီတော့ ပင်ကိုအားဖြင့် ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနေအထားဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဆွေတော်မျိုးတော်တွေလို့ ဒီလိုပြောနိုင်ပါတယ်နော်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲ သွေးသားထဲမှာ ဗုဒ္ဓရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေ ကိန်းအောင်းပြီး မိမိတို့ရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ

ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုအနေနဲ့ လက်ခံထားကြတာ။ အဲဒီ ကိုယ့်ဘာသာဟာ ဘာတုံး? ဆိုရင် ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ။

ဘုရားမှန်ရန်

အဲဒီဗုဒ္ဓဘာသာဟာ ကိုးကွယ်မှုဆိုတဲ့ အခြား ဘာသာတွေနဲ့ တူသလား? လို့ဆိုတော့ တချို့က ပြောလေ့ရှိတယ်။ ‘လောကမှာ ဘုရားဆိုတာ တစ်ဆူ တည်းပဲ ရှိတယ်။ အကုန်အတူတူပါပဲ’ လို့ ပြောတတ် တယ်။ ကလေးတို့ စဉ်းစားရမှာက ဘယ်ဘုရားကို ရည်ညွှန်းတာလဲ? လို့ မေးဖို့လိုတယ်။ ဘုရားလို့ နာမည်ခံတာတွေက အများကြီးရှိတယ်နော်။ ဘုရား ဆိုတာမျိုးဟာ ကရုဏာရှိရမယ်။ ပညာရှိရမယ်။ အေး. . . ‘ကရုဏာ’ ဆိုတဲ့ နေရာမှာ သာမန် ကရုဏာ မဟုတ်ဘူး။ မဟာကရုဏာ။ ပညာကလည်း မဟာပညာ။ ပညာရှိတယ်။ ကရုဏာရှိတယ်။ ပညာ သာရှိပြီး ကရုဏာမရှိရင် ရက်စက်တတ်တယ်။ ကရုဏာသာရှိပြီး ပညာမရှိရင် လမ်းမှန်ကို မပေးနိုင်

ဘူး။ ကရုဏာရော ပညာရော နှစ်ပါးစုံရမယ်။
ဘုရားမှန်ရင် ကရုဏာရော ပညာရော နှစ်ပါးလုံးစုံမှ
ဘုရားဖြစ်ပါတယ်။ တခြားအရည်အသွေးတွေလည်း
ရှိသေးတယ်နော်။

‘ရက်စက်ပြီးတော့ ဒဏ်ခတ်တယ်’ဆိုတာ
ဘုရားမဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခ
ရောက်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေ အားလုံးအပေါ်မှာ အကြင်
နာထားတာ ကရုဏာပဲ။ ထိုဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်
မြောက်အောင် လမ်းမှန်ကိုညွှန်နိုင်တာ ပညာ။
အေး. . . ကရုဏာ၊ ပညာ နှစ်ခုပေါင်းစပ်လိုက်မှ
တကယ့် ဘုရားအစစ်။

လူ့လောကမှာ ခေါင်းဆောင်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
ဟာ ကရုဏာလည်း ရှိရမယ်၊ ပညာလည်း ရှိရမယ်။
ပညာတော့ ရှိတယ်၊ ကရုဏာ မရှိဘူးဆိုရင် ကောက်
ကျစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်၊ ရက်စက်တတ်တယ်။ ကရု
ဏာတော့ ရှိတယ်၊ ပညာမရှိဘူးဆိုရင် လမ်းမှန်ကို
မသိဘူး။ တလွဲတွေ လုပ်တယ်။ အေး. . . အဲဒါမျိုး

စားတတ်ကြရမယ်နော်။ အဲဒီလို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပြီးတော့ လက်ခံတတ်လာမယ်ဆိုရင် ဒါ အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာကို ချစ်မြတ်နိုးတယ်၊ တန်ဖိုးထားတတ်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ ဘယ်အရာပဲ ဖြစ်ဖြစ် စဉ်းစားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

မှတ်ကျောက်လေးတွေ

မိမိရဲ့ *Tradition* မှာလည်းပဲ ကောင်းတဲ့ *Tradition* ရှိသလို မကောင်းတဲ့ *Tradition* လည်း ရှိကောင်း ရှိလိမ့်မယ်။ ကောင်း မကောင်းဆိုတာကို တိုင်းတာဖို့ ပေတံလေးတစ်ခု၊ မှတ်ကျောက်လေး တစ်ခုတော့ ကိုယ့်မှာ ရှိထားရမယ်နော်။ *Criterion* လေးရှိရမယ်။ စံလေးတစ်ခု မှတ်ထားရမယ်။ ဘယ် အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတဲ့အရာ၊ မကောင်းတဲ့အရာ၊ လုပ် သင့်တဲ့အရာ၊ မလုပ်သင့်တဲ့အရာ။ ဒီလိုနှစ်ခုခွဲ ပြီး ကြည့်ရမယ်။ လုပ်သင့်တဲ့ အရာဆိုတာ ဘာလဲ?။ လုပ်သင့်တဲ့အရာဆိုတာ မိမိကိုလည်း ထိခိုက်နှစ်နာ

မူ မဖြစ်စေဘူး၊ သူတစ်ပါးတွေကိုလည်း ထိခိုက်
 နစ်နာမှု မဖြစ်စေဘူး။ နှစ်ဦးလုံးကို ထိခိုက်နစ်နာမှု
 မဖြစ်စေဘူးဆိုတဲ့အလုပ်ဟာ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်၊
 အဲဒါနဲ့ပဲ စံထားရမှာ။

ကိုယ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုဟာ ကိုယ့်ကို ထိ
 ခိုက်သွားရင် မလုပ်သင့်ဘူး။ ထိခိုက်တယ်ဆိုတာ
 ရရှိမယ့်အကျိုးတွေ လက်လွတ်သွားလို့ရှိရင်လည်း
 ထိခိုက်တယ်လို့ ခေါ်တယ်နော်။ ရရှိသင့်တာတွေ
 မရရှိတော့ဘူးဆိုရင် ထိခိုက်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။
 အဲဒီတော့ ကိုယ့်အတွက် ထိခိုက်တယ်၊ သူတစ်ပါး
 အတွက် ထိခိုက်တယ်။ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ထိခိုက်
 တယ်ဆိုရင် မလုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်။ ကိုယ့်လည်း
 မထိခိုက်ဘူး။ သူတစ်ပါးလည်း မထိခိုက်ဘူး။ နှစ်ဦး
 စလုံးကို မထိခိုက်ဘူး။ မထိခိုက်တဲ့အပြင် ကောင်း
 ကျိုးချမ်းသာတွေကို ဖြစ်ပွားစေမယ်ဆိုရင် ဒါလုပ်
 သင့်တဲ့အလုပ်၊ *Criterion* အနေနဲ့ ဒီလိုမှတ်ရမှာ။
 ဒါ ‘မှတ်ကျောက်’ လို့ ခေါ်တာပါ။

ဒါ ဘုန်းဘုန်းအနေနဲ့ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။
 ဘုန်းဘုန်းတို့ ပိဋကတ်စာပေထဲမှာ “အတ္တဗျာဗာဓာ
 ယပိ သံဝတ္ထတိ။ ပရဗျာဗာဓာယပိ သံဝတ္ထတိ။
 ဥဘယဗျာဗာဓာယပိ သံဝတ္ထတိ” လို့ *Criterion*
 ကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တိုင် ဟောပြထားခဲ့တာပါ။
 ဒါနဲ့ တိုင်းတာရမှာ။ ကဲ . . . အတိုင်းအတာလေး
 သုံး ခု၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုသည် ကိုယ့်ကို
 ထိခိုက် သလား၊ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်သလား၊
 နှစ်ဦးကို ထိခိုက်သလားလို့ စဉ်းစားသင့်တယ်နော်။

လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်

ထိခိုက်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘုန်းဘုန်းဥပမာ
 တစ်ခုပြောပြမယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲတယ်၊
 အရက်သေစာ သောက်စားတယ် ဆိုပါတော့။ တချို့
 တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပြောတာရှိတယ်၊ အရပ်ထဲမှာ အရက်
 သောက်ပြီးတော့ မဆဲဘူး၊ မဆိုဘူး။ မိုက်မှောက်ပြီး
 အိပ်နေတယ်။ အရက်သေစာ သောက်ပြီးတော့

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ငြိမ်ငြိမ်လေးနေတယ်။ အပြစ်
မရှိဘူးလို့ ထင်ကြတယ်နော်။ ဒါကတစ်ယောက်။
အရက်သောက်ပြီး တချို့က အရပ်ထဲမှာ ဆဲတယ်။
နှောင့်ယှက်တယ်၊ ရန်ဖြစ်တယ်၊ ဒါက တစ်ယောက်။

အဲဒီနှစ်မျိုးလုံးထဲမှာ တစ်ယောက်က အေး. . .
'ကိုယ်ကြိုက်လို့ ကိုယ်သောက်။ ဗိုက်မှောက်အိပ်နေ
ဘာမှမဆူနဲ့၊ မညံနဲ့၊ အပြစ်မရှိဘူး' လို့ ထင်တယ်နော်။
ကဲ. . . စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ အရက်သေစာ သောက်
စားမှူးယစ်ပြီးတော့ အဲဒီလိုနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ
ထိုအချိန်အတွင်းမှာ သူရသင့်ရထိုက်တဲ့ အတတ်
ပညာ၊ အသိပညာ၊ စီးပွားဥစ္စာတွေ မရနိုင်တော့ဘူး
နော်။ ကိုယ့်ထိခိုက်တဲ့ အလုပ်ဆိုတော့ ခုန စံနဲ့ သွား
တိုက်လို့ရှိရင် ဒါကောင်းတဲ့အလုပ်လို့ ခေါ်လို့ မရ
တော့ဘူး၊ ကောင်းတဲ့အလုပ် မဖြစ်ဘူးနော်။

သူများအတွက် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်သော်
လည်း ကိုယ့်အတွက် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သွားပြီ၊
ကိုယ့်အတွက် ဆုံးရှုံးသွားပြီ။ တတ်ရမည့်ပညာတွေ

မတတ်လိုက်ရဘူး၊ အဲဒီအချိန်မှာ အဖိုးတန်ပညာတွေ ကိုယ် မရလိုက်ဘူး၊ အဖိုးတန်အသိဉာဏ်တွေ မရ လိုက်ဘူး၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ စီးပွား ဥစ္စာ မရလိုက်ဘူး၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ကုသိုလ် တွေ မရလိုက်ဘူး။ ဆုံးရှုံးသွားတယ်၊ ဒါလည်း ‘ဆုံး ရှုံးမှု’ လို့ခေါ်တယ်။ ပိုက်ဆံတွေ၊ ငွေကြေးခနတွေ ဆုံး ရှုံးမှ ဆုံးရှုံးတာမဟုတ်ဘူး။ လူ့လောကမှာ ငွေကြေး ခနဟာ တကယ့်အနှစ်သာရ မဟုတ်ဘူး။ တကယ့် အနှစ်သာရဆိုတာကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက “**ပညာ နရာနံ ရတနံ**” တဲ့။ လူတွေရဲ့တကယ့်အနှစ်သာရ ရတနာ ဟာ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာပဲနော်။ အေး . . ဒါကြောင့်မို့ အဲဒါတွေ ဆုံးရှုံးသွားလို့ရှိရင် တကယ့် ဆုံးရှုံးမှု ကိုယ့်ကို မထိခိုက်မနစ်နာဘူးလား?။ ထိခိုက်တယ်၊ ကိုယ့် ထိခိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူတစ်ပါးကိုရော တစ်ဖက်တလမ်းအားဖြင့် တိုက် ရိုက်မဟုတ်တောင် ထိခိုက်သွားနိုင်တယ်။ သူ့မှာ မိသားစုရှိတယ်လို့ ဆိုရင် သူ လုပ်ရမယ့် *Duty*

တွေ သူ မလုပ်တဲ့အတွက်ကြောင့် သူ့မိသားစုမှာ တာဝန် ပိမသွားဘူးလား?။ ဟော . . . ဒါသူ များကို ထိခိုက်တယ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။ သူ လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေ မလုပ်တော့ ကျန်တဲ့လူတစ်ယောက်က သူ့တာဝန်ပါ နှစ်ထပ်ကွမ်း လုပ်နေရတယ်။ ဟုတ်ရဲ့ လား?။ သူ့တာဝန်ကြီးပါ လေးသွားတယ်နော်။ လေးသွားတော့ မိသားစုမှာလည်း သူတို့ကိုယ်ပိုင် အချိန်တွေ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားတယ်နော်။ ဆုံးရှုံးမှု တွေ ရှိတယ်။ ငွေကြေးဆုံးရှုံးမှုမှ ဆုံးရှုံးတာ မဟုတ် ဘူး။ အချိန်ဆုံးရှုံးတာလည်း ဆုံးရှုံးတာပဲနော်။ အေး . . . ဒီလိုကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဆုံးရှုံးမှုတွေ မြောက်မြားစွာ ရှိပါတယ်။

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲပြီးတော့နေတဲ့ လူတစ်ယောက် ဟာ ပညာဘက်က ဆုံးရှုံးသွားတယ်၊ အချိန်တွေ ဆုံးရှုံးသွားတယ်၊ စီးပွားဥစ္စာတွေ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ တစ်ခါ သူ့အတွက် လိုက်လုပ်ပေးနေရတဲ့ မိသားစု တွေမှာလည်း အချိန်တွေ ဆုံးတယ်၊ ငွေဆုံးတယ်။

ဟော . . . အကုန်လုံး ဆုံးရှုံးနှစ်နာကြတယ်။ အဲ
တော့ ကိုယ့်လည်း ထိခိုက်တယ်၊ သူတစ်ပါးလည်း
ထိခိုက်တယ်ဆိုရင် နှစ်ဦးစလုံး ထိခိုက်တာပဲ မဟုတ်
လား။ အေး . . . ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီအလုပ်ဟာ
မလုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်လို့ ဒီလို သတ်မှတ်ပါတယ်။

အေး . . . လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ဆိုတာကျတော့
မိမိအတွက်လည်း အကျိုးရှိတယ်၊ မိသားစုအတွက်
လည်း အကျိုးရှိတယ်၊ နှစ်ဦးနှစ်ဝ အားလုံးကို အကျိုး
ရှိတယ်ဆိုရင် ဒါကောင်းတဲ့အလုပ်လို့ ဒီလို သတ်မှတ်
တယ်။ အေး . . . ဒါကြောင့်မို့လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာ
သနာမှာ အမျိုးကို ချစ်တယ်၊ ဘာသာ သာသနာကို
ချစ်တယ်ဆိုတာ အခုလို ကောင်းတဲ့ အဆုံးအမတွေ
ရရှိလို့ ချစ်ခင်တာကို ဆိုလိုတယ်။ တန်ဖိုးထားတာ
ကို ချစ်တယ်လို့ ပြောတာ၊ ကိုယ့်အမျိုးကို ချစ်ပြီးတော့
သူများအမျိုးကို ဆန့်ကျင်ဘက် လုပ်တာကျတော့
'မျိုးချစ်' လို့ မခေါ်နိုင်ဘူးနော်။ ကိုယ့်အမျိုး ချစ်တယ်
ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီး

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြီးပွားတိုးတက်အောင် လုပ်ခွင့်ရှိ
 တယ်၊ သူတစ်ပါးကို အနှောင့်အယှက်ပေးဖို့ မလုပ်ရ
 ဘူး။ လုပ်ခြင်းအားဖြင့် သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်နစ်နာစေ
 တယ်ဆိုတာ မကောင်းတဲ့အလုပ်လို့ပဲ ဒီလိုပြောရ
 မှာပါ။

ကုသိုလ်ဆိုတာ

နောက်တစ်ခုက ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ ဗမာ
 လူမျိုးတွေ အပြောအဆိုရှိကြတယ်။ “ဟေ့ . . .
 ကုသိုလ်ရတယ်” လို့။ ကဲ . . . ‘ကုသိုလ်ရတယ်ဆို
 တာ ကလေးတို့ ဘာရတာကို ပြောတာ’ တုံး?။
 ပိုက်ဆံရတယ်ဆိုရင်တော့ သိတယ်။ လက်ထဲမှာ
 ပိုက်ဆံတွေ တစ်ထုပ်ကြီး ရသွားတယ်၊ ငွေရတယ်
 ဆိုရင် သိတယ်နော်။ ကုသိုလ်ရတယ်ဆိုတာကျတော့
 ဘယ်လိုရတာတုံး?၊ ကုသိုလ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာ
 တုံး? လို့ စဉ်းစားဖို့ လိုတယ်နော်။

ကုသိုလ်ဆိုတာ ပါဠိ ‘ကုသလ’ ဆိုတဲ့ စကားက လာတာ။ ‘ကုသလ’ ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကို မြန်မာမှုပြုပြီး ‘ကုသိုလ်’ ဖြစ်လာတာ။ ဒီစကားလုံးလေးကို အဓိပ္ပာယ် မပြန်ဘဲနဲ့ ကုသိုလ်လို့ ဆိုထားတာ။ အဲဒီတော့ ဒီစကားလုံးလေးကို အဓိပ္ပာယ်ရှင်းပြရမယ် ဆိုရင် ‘ကု’ ရယ်၊ ‘သလ’ ရယ် နှစ်မျိုးခွဲလိုက်ပါ။ ‘ကု’ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ‘အဆိုးတရား’ များတဲ့။ ‘သလ’ ဆိုတာ ‘ဖယ်ရှားဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ သဘောတရား’ ။ ‘အဆိုး တရားတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့အရာကို ကုသိုလ်’ လို့ ခေါ်တာနော်။

အဆိုးတရားတွေ

‘ကု’ ဆိုတာ အဆိုးတရားတွေ၊ မကောင်းကျိုးကို ပေးတတ်တဲ့တရားတွေဟာ အဆိုးတရားတွေပဲ။ ဘာတွေတုံးလို့ ဆိုလို့ရှိရင် လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ။ လောဘဆိုတာ ကောင်းကျိုးပေး သလား? လို့ ဆိုလို့ရှိရင် လောဘဟာ ကောင်းကျိုး

တော့ မပေးဘူး။ လောဘရှိနေတဲ့အတွက်ကြောင့် သူများကို မထိခိုက်ရင်တောင် ကိုယ်တော့ ထိခိုက်နေကြတာပဲ။ ဆိုပါတော့။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို မိမိက တပ်မက်နေတယ်။ လိုချင်နေတယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလိုချင်နေတဲ့ အရာဝတ္ထုလေးတစ်ခုကြောင့် ကိုယ့်မှာ လောဘ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလောဘဖြစ်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဒါလေးကိုရလို့ရှိရင် သိမ်းပိုက်ထားပြီးတော့ အကုသိုလ်တွေဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်လိုတွေ ဖြစ်လာတုံး? ဆိုရင် ကိုယ့်ပစ္စည်းလေးကို သူများထိမှာ မကြိုက်ဘူး။ ဒီပစ္စည်းလေး မတော်တဆ ပျောက်သွားလို့ရှိရင် ဝမ်းနည်းရတာ။ ဒီတော့ ကောင်းတာတွေ မလာဘူးနော်။

လောဘဆိုတာ *Attachment* ပေါ့။ တွယ်တာနေတဲ့ အရာလေးတစ်ခု။ သူတို့အပေါ်ကို တွယ်တာမိပြီဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အေးချမ်းမှုတွေ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ တွယ်တာမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်အေးချမ်းမှုတွေ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ အဲဒီကိုယ့်ရဲ့

စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ဆုံးရှုံးသွားစေတာဟာ အကောင်းလား၊ အဆိုးလား? ဆိုတော့ အဆိုးပဲနော်။

Where there is attachment, there is worry. ပေါ့ *Attachment* ရှိတဲ့ နေရာမှာ *Worry* ဆိုတာ လာတယ်နော်။ စိတ်သောကဟာ တွယ်တာ နေတဲ့ နေရာမှာရှိတယ်။ အတွယ်အတာ မရှိရင် စိတ်သောက မရှိဘူး။ တွယ်တာနေတဲ့နေရာမှာ စိတ်သောက ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်လိုချင် နှစ်သက်နေတဲ့ ပစ္စည်းလေးတစ်ခု။ အဲဒီပစ္စည်းလေးတစ်ခု ပျောက် သွားရင် စိတ်ဆင်းရဲတယ်နော်။ အေး . . . အဲဒီထက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခု။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူး၊ သူများပစ္စည်း၊ ကိုယ်ကလည်း မတွယ်တာဘူး။ အဲဒီ ပစ္စည်း ကိုယ့်ရှိတာမဟုတ်ဘူး၊ အဲဒါ ပျောက်သွားတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်မဆင်းရဲဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ? ဆိုတော့ မတွယ်တာလို့။ ကိုယ့်ပစ္စည်းမဟုတ်တော့ ကိုယ်က လောဘမဖြစ်ဘူး။ ဟုတ်တယ် မဟုတ် လား?။ တွယ်တာပြီးတော့ မပစ်ထားဘူး။ တွယ်တာ

မထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်နဲ့လောဘနဲ့ ဆက်စပ်
မထားဘူး။ ဆက်စပ်မထားတဲ့ အတွက်ကြောင့်
သောက မဖြစ်ဘူး။

အဲဒီသဘောလေးတွေကို စဉ်းစားပြီးတော့
ကြည့်ရင် ဒီလောဘလေးဟာ အကောင်းလား?၊
အဆိုးလား? ဒီလို မေးလိုက်လို့ရှိရင် အနည်းဆုံး
လောဘလေးရှိရင် ကိုယ့်မှာ နောက်က *Worry* ဆို
တာ လာတော့တာပဲ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖျက်ဆီးတတ်
တဲ့ သဘာဝတရားလေးတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ လော
ဘ ဒီထက်ကြီးလာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လာတုံး?။
အဲဒါကျတော့ ကိုယ့်ပစ္စည်းတင်မကဘူး၊ သူများ
ပစ္စည်းပါ ရချင်လာတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့
ဘာဖြစ်တုံး?။ သူ့ခိုးဘဝ၊ ဓားပြဘဝ ရောက်လာတယ်၊
အေး . . . ဒီတော့ လောဘကို မထိန်းနိုင်လို့ ကြီး
လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်ပစ္စည်းတင်မကဘူး၊
သူများပစ္စည်းပါ လိုချင်လာတယ်။ အဲဒီလောဘကျ
တော့ ပိုပြီးပြဿနာတွေ နောက်ဆက်တွဲ လိုက်လာ

တယ်။ ဟုတ်ရဲ့လား?။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အဲဒီလောဘကို 'ကု' = 'အဆိုးတရား' လို့ ခေါ်တယ်။

ဒေါသဟာ 'အဆိုးတရား' ဆိုတာ လူတိုင်း သိတယ်နော်။ စိတ်ဆိုးလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်အခြေအနေလေး ပျောက်ပျက်သွားတယ်နော်။ အဲဒါကြောင့်မို့ ဒေါသဖြစ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အခြေအနေတွေ အကုန်ပြောင်းသွားတယ်နော်။ တုန်တုန်ဆတ်ဆတ် ဖြစ်လာတယ်။ ပါးစပ်က မပြောသင့်တာတွေ ပြောလာတယ်။ လက်က မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်လာတယ်။ ဒေါသရဲ့ အရှိန်ပေါ့။ ကောင်းတာတွေ တစ်ခုမှမဖြစ်ဘူး။ ဒေါသဖြစ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မကောင်းတဲ့အဆိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဒါဖြင့် မောဟက ဘယ်လိုအဆိုးကို လုပ်တာတုံး? ဆိုတော့ ဘာလုပ်သင့်လဲ၊ ဘာမလုပ်သင့်ဘူးလဲ လို့ မသိတာ မောဟ။ လုပ်သင့်တာ မလုပ်သင့်တာ ခွဲခြားမသိတဲ့ မောဟဖြစ်လာပြီဆိုရင် မလုပ်သင့်တာ

F-(3)A

တွေ လုပ်မိတယ်၊ လုပ်သင့်တာတွေကျတော့မလုပ်မိ
ဘူး။ မလုပ်သင့်တာ လုပ်မိရင်လည်း ပြဿနာ၊ လုပ်
သင့်တာ မလုပ်လို့ရှိရင်လည်း ဆုံးရှုံးမှု။ ဒါပြဿနာပဲ။
ဟော . . . နှစ်ခုစလုံး အကောင်းမရှိဘူးနော်။

အေး . . . ဒါကြောင့်မို့လို့ အချုပ်အားဖြင့်
ဒီလောဘတို့ ဒေါသတို့ မောဟတို့ကို ‘ကု’ = ‘အဆိုး
တရား’ လို့ပြောတာပါ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မတွေ
ဟာ လက်တွေ့သိရှိနားလည်နိုင်တဲ့ သဘောတရား
တွေချည်းပဲနော်။

နောက် ဆိုးတဲ့တရားနှစ်ခု ရှိသေးတယ်။
ဣဿာနဲ့ မစ္ဆရိယ။ ဣဿာ *Jealousy* လို့ ခေါ်
တယ်။ လူတစ်ယောက် အောင်မြင်သွားတယ်၊ ကိုယ့်
သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် စာမေးပွဲအောင်တယ်၊
မနာလို့ ဖြစ်တယ်။ ဒါ ‘ဣဿာ’ လို့ ခေါ်တယ်။
ကိုယ် အောင်တယ်။ သူများကို မအောင်စေချင်ဘူး၊
‘မစ္ဆရိယ’ လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့
တရားနှစ်ခုဟာလည်းပဲ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖျက်ဆီး

တတ်လို့ သူတို့ကိုလည်း ‘အဆိုးတရား’ လို့ ခေါ်တယ်။
အဲဒီ အဆိုးတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ တရား
မျိုးကို ‘ကုသလ = ကုသိုလ်’ လို့ ခေါ်တယ်။

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်

အဲဒီတော့ ကုသိုလ်ဆိုတာ *Antibiotic* တို့
လိုပေါ့။ အဆိုးတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်
နော်။ လောဘကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ မိမိနဲ့လုံးသားထဲမှာ
လောဘရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ လောဘကို ဖယ်နိုင်တဲ့
အလောဘ *Anti-attachment* လို့ ခေါ်တယ်။
Attachment, Anti-attachment နော်။ လောဘက
Attachment အလောဘကျတော့ *Anti-
attachment/Anti-attachment* ကို ကိုယ့်နဲ့လုံးသား
ထဲမှာ တည်ဆောက်လိုက်လို့ရှိရင် *Attachment*
က ကွာသွားရောနော်။ အဲဒါကျတော့ ဘာဖြစ်လာ
သလဲ? ဆိုရင် *Generality*၊ အားလုံးအပေါ်မှာ ရက်
ရောတယ်၊ ခွဲဝေပေးနိုင်တယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကြီးမား

လာတယ်၊ သိမ်းပိုက်ထားတာ မရှိဘူး၊ မရှိတဲ့အတွက်
ကြောင့် လက်လွတ်လိုက်ရလည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး။

Worry မလာဘူး။

ဒေါသဆိုတဲ့ အဆိုးတရားက *Hatred* ၊
အဒေါသကျတော့ *Anti-hatred* ၊ *Hatred* ကို
ဖယ်ရှားစွန့်ပစ်နိုင်တဲ့ သဘောတရားကို ‘အဒေါသ’
လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ အဒေါသကိုပဲ ‘မေတ္တာ’ လို့
ခေါ်တာနော်။ မြန်မာလူမျိုးတွေထဲမှာတော့ ‘မေတ္တာ’
ကို တခြားနေရာ သွားသုံးနေတာလည်း ရှိသေးတယ်၊
မေတ္တာရှိပါတယ် ဆိုတာမျိုး၊ အဲဒါမျိုး ရှိသေးတယ်။
ဟုတ်ရဲ့လား? တကယ် ‘မေတ္တာ’ ဆိုတဲ့ သဘော
တရားက ဖြူစင်တယ်၊ အဲဒါလည်းပဲ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေနဲ့
မေတ္တာအစစ်အမှန်ကို သိဖို့လိုတယ်နော်။

မေတ္တာကို *Loving kindness* လို့ အင်္ဂလိပ်လို
ပြန်လေ့ရှိတယ်။ *Loving kindness* ။ ဒီပြန်ဆိုချက်
ဟာ တကယ်တော့ *Literal meaning* နဲ့ ဝေးနေ
သေးတယ်။ မမှန်သေးဘူး။ တကယ်တော့ ‘မေတ္တာ’

ဆိုတာ ကလေးတို့ စဉ်းစားကြည့်။ ‘မိတ္တ’ မိတ်ဆွေ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သိတယ်နော်။ အေး . . . ‘မိတ္တ’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကနေ ‘မေတ္တာ’ ဖြစ်လာတယ်။ ‘မိတ္တ’ဆိုတာ မိတ်ဆွေ၊ ‘မေတ္တာ’ဆိုတာ မိတ်ဆွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်။ *Spirit of friend (or) Attitude of friend.* မိတ်ဆွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ‘မေတ္တာ’ လို့ ခေါ်တယ်။

ကဲ . . . ကလေးတို့မှာ မိတ်ဆွေတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေရှိတယ်။ အဲဒီမိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ အပေါ်မှာ ဘယ်လိုစိတ်ထားသလဲ စဉ်းစားကြည့်လိုက်။ အဲဒီမှာ မေတ္တာအစစ်ကိုတွေ့လိမ့်မယ်။ သူငယ်ချင်းတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လို စိတ်ထားလဲ? သူငယ်ချင်းတွေ တွေ့လာလို့ရှိရင် စားစေချင်တယ်၊ ပျော်စေချင်တယ်၊ တူတူနေစေချင်တယ်၊ သူကြီးပွားတာကို ကြိုက်တယ်။ စာမေးပွဲ အောင်လာရင် *Congratulation* လုပ်နိုင်တယ်။ မဟုတ်ဘူးလား? မိတ်ဆွေဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလို စိတ်မျိုး ထားနိုင်ရမယ်။

အဲဒီစိတ်မျိုးကို အကုန်လုံးအပေါ်မှာ ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားထားတာကို ‘မေတ္တာပွားတယ်’ လို့ ခေါ်တာ။ ဟုတ်ရဲ့လား ? သတ္တဝါများစွာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဒီလိုပွားတာဟာ မိတ်ဆွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေ တွေအပေါ်မှာ ထားတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးကို အားလုံး အပေါ်မှာ ထားနိုင်တာကို ဆိုလိုတာနော်။ ပါဠိလို ပြောမယ်ဆိုရင် ‘မိတ္တဿ ဧသာ မေတ္တာ’၊ ‘မိတ္တဿ-မိတ်ဆွေရဲ့၊ ဧသာ = ဥစ္စာတည်း’။ မေတ္တာဟာ မိတ်ဆွေရဲ့ ဥစ္စာ။ မိတ်ဆွေတွေအပေါ်မှာရှိတဲ့ မိတ်ဆွေရဲ့ သဘောထား။ ဒီလို သဘောရတယ်နော်။ အေး . . . အဲဒါကိုပဲ ‘အဒေါသ’ လို့ ခေါ်တာ။

‘အမောဟ’ဆိုတာ အသိပညာရှိလာလို့ရှိရင် မောဟကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မောဟကျတော့ *Delusion* ။ လုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့် တာကို မသိဘူး။ တွေဝေနေတယ်။ အမောဟကျတော့ *Anti-delusion* ။ *Delusion* ကို ပယ်ဖျက်နိုင်တဲ့ သဘောတရားနော်။

အေး အဲဒါမျိုး မကောင်းတဲ့ အဆိုးတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ သဘောတရားကို ‘ကုသလ-ကုသိုလ်’ လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီကုသိုလ်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားကိုမှ ‘အကုသိုလ်’ လို့ ပြောတာနော်။ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာ ဖြစ်တာဖြစ်သောကြောင့် ကုသိုလ်ရတယ်ဆိုတာ လောဘကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ အလောဘဖြစ်လာရင် ကုသိုလ် ရတယ်လို့ ပြောတာ။ ဒေါသကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ အဒေါသ၊ မေတ္တာတရားကို ယုံနှလုံးသားမှာ ကိန်းလာလို့ ရှိရင် ကုသိုလ်ရတယ်လို့ ပြောတာ။ မောဟကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ အမောဟ မိမိတို့ရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ ရောက်လာလို့ ရှိရင် ကုသိုလ်ရတယ်လို့ ပြောတာ။ ဣဿာကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ မုဒိတာတရား မိမိတို့ သန္တာန်မှာ ရောက်ရှိလာတာကို ကုသိုလ်ရတယ်လို့ ပြောတာ။

အဲဒီတော့ ကုသိုလ်ရတယ်ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ သဘောတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအား

သတ္တိတွေ ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ ရလာတာ။ ဒါ
 ကြောင့်မို့တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာလည်း အဆိုး
 တွေကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ အကောင်းတွေ မိမိရဲ့နှလုံး
 သားထဲမှာ တည်ဆောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားနေတာ
 နော်။ အဲဒီ အဆုံးအမတွေက ဘယ်သူ့ရဲ့အဆုံးအမ
 တုံး ? ဆိုတော့ ဘုန်းဘုန်းတို့ ကိုးကွယ်နေကြတဲ့
 ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ အဆုံးအမတွေပါ။ ဟုတ်ရဲ့လား?။
 ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတွေအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနေ
 တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ‘ဗုဒ္ဓဘာသာ’ လို့ ခေါ်တာ။ အဲဒီ
 ဗုဒ္ဓဘာသာသာသနာကို မြတ်နိုးတယ်ဆိုတာ
 အဲဒီအဆုံးအမတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးတာကို
 ပြောတာပါ။

အဓိပတိလေးပါး

အေး . . . ကောင်းပြီ၊ ကလေးတို့အနေနဲ့
 အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာကို ချစ်မြတ်နိုးမယ် ဆိုလို့
 ရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့ *Tradition* ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရ

မယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဆုံးမတော်မူတဲ့အတိုင်း မိမိရဲ့ စိတ်ထဲ၊ နှလုံးသားထဲမှာ ကောင်းတဲ့ အကောင်းတရားတွေကို တည်ဆောက်ပေးခြင်းဖြင့် မကောင်းတဲ့ အဆိုးတရားတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အဲသလို ကြိုးစားဖို့အတွက် ကလေးတို့မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ အရည်အသွေးလေးချက်ကို မှတ်ထားကြပါ။ အဲဒါကို ဘုန်းဘုန်းတို့ စာပေမှာတော့ ‘ဣန္ဒြိပါဒ’ လို့လည်း ခေါ်တယ်။ ‘အဓိပတိ’ လို့လည်း ခေါ်တယ်။ အဲဒါ လေးမျိုးရှိတယ်။

‘ဣန္ဒြိပါဒ’ တဲ့။ ‘ဣန္ဒြိ’ ဆိုတာ အောင်မြင်ခြင်း၊ ကြီးပွားခြင်း အစွမ်းတန်ခိုး။ ‘ပါဒ’ က အကြောင်းတရား။ လောကမှာ တန်ခိုးကြီးတယ်၊ အစွမ်းထက်တယ်ဆိုတာ အဲဒီအစွမ်းထက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားလေးမျိုးရှိလို့။ ‘အဓိပတိ’ ဆိုတာ လွှမ်းမိုးကြီးစိုးနိုင်တဲ့အရာကို ဆိုလိုတာ။ အဲဒါဘာတုံး? လို့ ဆိုရင် . . .

ဆန္ဒ။ ‘ဆန္ဒ’ ဆိုတာ ဗမာစကားမှာလည်း ရှိနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ကလေးတို့အားလုံး နားလည်

ပြီးသားနော်။ ဆန္ဒကို 'လိုချင်တာ'လို့ ပြောရင်
 လောဘနဲ့ ရောနေမယ်။ ကဲ . . . ကလေးတို့ တရား
 အားထုတ်ချင်တာနဲ့ ပွဲကြည့်ချင်တာ မတူဘူးနော်။
 ပွဲကြည့်ချင်တာက လောဘ၊ တရားအားထုတ်
 ချင်တာက ဆန္ဒ။ ဆန္ဒဆိုတာ ကိုယ်သိမ်းပိုက်ဖို့
 မဟုတ်ဘူး။ ဟုတ်ရဲ့လား? ကလေးတို့ လှူချင်တယ်၊
 တန်းချင်တယ်၊ ကိုယ့်ကျင့်တရားတွေ ထိန်းသိမ်းချင်
 တယ်၊ အဲဒါက ဆန္ဒ။

ပျော်ချင်တယ်၊ ပါးချင်တယ်ဆိုတာတွေက
 လောဘ။ ကိုယ့်အတွက် အာရုံခံစားဖို့ လိုချင်တာ
 တွေက လောဘ၊ ဟုတ်ရဲ့လား?။ မျက်စိနဲ့ကြည့်ပြီး
 တော့ အပျော်ကို ရှာတယ်။ နားနဲ့ နားထောင်ပြီးတော့
 လည်း အပျော်ကို ရှာတယ်။ သီချင်းလေးနားထောင်
 ပြီးတော့ ပျော်တာကို ရှာတယ်နော်။ နှာခေါင်းနဲ့
 အမွှေးအကြိုင်လေးတွေကို နှမ်းရှိုက်ပြီးတော့ ပျော်
 ရွှင်မှုကို ရှာတယ်။ လျှာနဲ့ ကောင်းတဲ့ အရသာလေးတွေ
 ကို စားပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာတယ်။ အဲဒီလို

ပျော်ရွှင်မှုကို လိုချင်တဲ့ *Desire* ကျတော့ 'လောဘ' လို့ခေါ်တယ်။

ဆန္ဒကျတော့ အဲသလို မဟုတ်ဘူး။ *Wish to do*. လုပ်ချင်တယ်။ အများကောင်းကျိုး ဆောင်ရွက် ချင်တယ်၊ ဥပုသ်စောင့်ချင်တယ်၊ တရားနာချင် တယ်၊ ပညာရှာချင်တယ်၊ အတတ်တတ်ချင်တယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား?။ ပညာတွေ တတ်ချင်တယ်၊ ဒါတွေ ကျတော့ 'ဆန္ဒ' လို့ ခေါ်တယ်နော်။ အဲဒီ ဆန္ဒမရှိပဲနဲ့ မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ *Wish to do* ဆိုတဲ့ ဆန္ဒဟာ မှတ်ထားဖို့ရာက *Chanda makes the impossible possible*. ဆန္ဒတရားသည် မဖြစ် နိုင်တာကိုဖြစ်အောင် လုပ်တတ်တယ်။ ဟုတ်ရဲ့လား? ဆန္ဒရှိလာရင် မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာဆိုတာ မရှိဘူး၊ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ *Chanda makes the impossible possible. Impossible* ကို *Possible* ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား ?

ကဲ . . . ဆန္ဒလေးတွေရှိရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး။
 နောက်က တကယ်လက်တွေ့ အကောင်အထည်
 ဖော်ဖို့ လိုတယ်။ တကယ်လုပ်ဖို့ လိုတယ်။ အဲဒါကို
 ‘ဝီရိယ’ လို့ ခေါ်တယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ *Effort/*
Energy. အဲဒီ ဝီရိယကလည်းပဲ *Effort makes*
the impossible possible. ဝီရိယသည် မဖြစ်နိုင်
 တာကို ဖြစ်နိုင်အောင်လုပ်တယ်။ ဖြစ်အောင် လုပ်
 တယ်။ ဟုတ်ရဲ့လား?

ကဲ . . . ဆန္ဒရှိပြီးတော့ နောက်က လုံ့လ ရှိရ
 မယ်။ ရှိလာတဲ့အခါ ‘စိတ်ဓာတ်’ ခိုင်မာဖို့လည်း လို
 သေးတယ်။ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
 မအောင်မြင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် လုံ့လလျော့သွားတတ်
 တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ *Determine* ဖြစ်တဲ့ စိတ်
 ဓာတ်မျိုး၊ ခိုင်မာတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးရှိဖို့ လိုသေးတယ်။
 အဲဒါကြောင့်မို့လို့ *Mind makes the impossible*
possible. Mind ကလည်း အင်မတန် လိုသေးတယ်။
 ဟုတ်ရဲ့လား။ *Mind makes the impossible*

ဖြစ်ချင်တာတွေ အကုန်လုံး *Make the impossible possible* = ဖြစ်နိုင်တာတွေ အကုန်ဖြစ်တယ်။ ဒါကို ‘ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါး’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါးကို မိမိတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ရင့်ကျက်လာအောင် စွမ်းဆောင်ပြီးတော့ ကြိုးစား ကြမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘဝမှာ တိုးတက်အောင်မြင်မှုကို ရမှာ မလွဲဧကန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အားလုံးသော ကလေးတို့သည် မိမိတို့ရဲ့ ဘဝမှာ တိုးတက် မြင့်မားပြီး အောင်မြင်တဲ့ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းနိုင် ကြပါစေလို့ . . . ။

လူငယ်များသို့ သတိဉာဏ် ၂၀၁၄ စာအုပ် မှ

possible. ခိုင်မာတဲ့စိတ်ဓာတ်သည် မဖြစ်သေးတာကို ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။

နောက်တစ်ခုက 'ဝီမံသ'။ ဝီမံသ ဆိုတာ အဆင်ခြင်ပညာ။ ဘယ်အရာ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုလုပ် သင့်တယ်၊ မလုပ်သင့်ဘူး ခွဲခြားသိတယ်။ လုပ်သင့် တာကိုလည်းပဲ ဘယ်လိုလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာကို သိတယ်။ အဲဒါမျိုးကို ဝီမံသ။ အရာရာမှာ စူးစမ်း ဆင်ခြင်ပြီး လုပ်တာကို 'ဝီမံသ'လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဝီမံသဆိုတဲ့ *Knowledge* ပဲ ဆိုပါတော့။ *Knowledge makes the impossible possible* = အသိဉာဏ်၊ အဆင်ခြင်ပညာသည် မဖြစ်သေးတာကို ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တယ်နော်။

အဲဒီလေးချက်ဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီး တယ်။ နံပါတ် ၁ က ဘာတုံး? ဆိုတော့ ဆန္ဒ။ နံပါတ် ၂ က ဝီရိယ။ နံပါတ် ၃ က စိတ်ဓာတ်။ နံပါတ် ၄ က ပညာ။ အဲဒီ လေးချက် ပေါင်းစပ်မိ သွားလို့ရှိရင် ကလေးတို့ဘဝမှာ ဘာဖြစ်ချင်သလဲ?