

သန့်ငြိမ်းစော့

မိမိသည့်ပင်  
အကောင်းဆုံးပန်းပုဆရာ



ရန်အောင်

ခ ဝ ဇ ဟ

၃၄၃/၁၈၊ အနောက်ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊  
ဖုန်း-၇၂၂၅၇၂

## သန်းငြိမ်းအေး (၁၉၄၉- )

- အမည်ရင်း သန်းအေး
- ၁၉၄၉ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၂၈ ရက် ဖွားမြင်။
- အဖ ဦးလှစိန် + အမိ ဒေါ်ပုံ။
- မအူပင်မြို့နယ် ရေလဲကလေးရွာ ဇာတိ။
- မွေးချင်း (၁၃) ယောက်အနက် (၁၁) ယောက်မြောက်။
- ၁၉၇၇ ခုနှစ်တွင် လုပ်သားများကောလိပ်မှ သိပ္ပံဘွဲ့ (ရူပဗေဒ အဓိက) ရ။
- စာပေလောကသို့ ၁၉၇၆ ခုနှစ်တွင် စတင်ဝင်ရောက်။
- နိမ့်အမည်ဖြင့် ဝတ္ထုများ ရေးသားခဲ့။
- သူငယ်ချင်းရေးဖော်များနှင့် လမ်းလျှောက်သူများ ဝတ္ထုကို ပေါင်းချုပ် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ကလောင်ခွဲ သန်းငြိမ်းအေးအမည်ဖြင့် မဂ္ဂဇင်းပေါင်းစုံတွင် ချမ်းသာငြိမ်းအေး အတွေးအမြင်များ ရေးသားလျက်ရှိရာ အမှန်ဆုံး အမြန်ဆုံးချမ်းသာနည်း (ချမ်းသာငြိမ်းအေး အတွေး အမြင်များ) စာအုပ်ကို မိုးစာပေမှ ၂၀၀၃ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

ကျန်းမာတဲ့သူဖြစ်အောင်  
ထုလုပ်တာလည်း မိမိပါပဲ။

ချမ်းသာတဲ့သူဖြစ်အောင်  
ထုလုပ်တာလည်း မိမိပါပဲ။

သက်ရှည်၊ ရုပ်ချော၊ ပညာတတ်၊  
အခြွေအရံပေါ့၊ အမျိုးမြတ်သူဖြစ်အောင်  
ထု လုပ်တာလည်း မိမိပါပဲ။

မိမိသည်ပင်  
အကောင်းဆုံး ပန်းပုဆရာ။

## မာတိကာ

- ၁။ လူ့ဘဝကို တန်ဖိုးထားပါ
- ၂။ လူ့ကောင်းသူကောင်း
- ၃။ မိမိသည်ပင် အကောင်းဆုံးပန်းပုဆရာ
- ၄။ ပြောင်းလဲလာသောစာတန်းများ
- ၅။ အသံကြား ချစ်ခင်ပါစေ
- ၆။ ကျေးဇူးသိပါ
- ၇။ မြင်းမိုရ်တောင်ကို ကျေးဇူးဆပ်ကြစို့
- ၈။ အဖြူအမည်း လမ်းခွဲ
- ၉။ လိုချင်တိုင်း လောဘလား
- ၁၀။ စေတနာကောင်းထား
- ၁၁။ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားပါ
- ၁၂။ သူ့ကိုဂုဏ်နိမ့် ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ့်၏
- ၁၃။ နှစ်ဖက်မြင်ဖြစ်ပါစေ
- ၁၄။ အရမ်းမချီးမွမ်းနှင့်၊ အရမ်းမကဲ့ရဲ့နှင့်
- ၁၅။ ဆွေးနွေးထိုက်သူဖြစ်ပါစေ
- ၁၆။ လူဆင်းရဲတာထက် အသိဆင်းရဲတာ ပိုဆိုးတယ်
- ၁၇။ သဒ္ဓါတရား၏ ဘေးထွက်ယိုစိမ့်မှု
- ၁၈။ ချမ်းသာသူတိုင်း မချမ်းသာ
- ၁၉။ ဝိပဿနာခြေဆင်း
- ၂၀။ တစ်မိနစ်ဝိပဿနာ
- ၂၁။ နောင်တတစ်ဖန် မပူပန်နှင့်

## ၁။ လူ့ဘဝကိုတန်ဖိုးထားပါ

‘အစ်ကိုရာ.. ဒီလိုဘဝမျိုးနဲ့ဆိုတော့ လူ့ဘဝကိုတောင် မလိုချင်တော့ဘူး။ ကိုလမင်းတို့အိမ်ကခွေးပဲ ဖြစ်ချင်တော့တယ်’

ကန်စွန်းရွက်ထမ်းရောင်းနေသော လူငယ်တစ်ယောက်က ကျွန်ုပ်အားညည်းပြသော ညည်းချင်းဖြစ်၏။

ထိုလူငယ်သည် အသက်အစိတ်လောက်ရှိပါသည်။ မိအို၊ဖအိုကို လုပ်ကျွေးနေသော လူငယ်တစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။ ကန်စွန်းခင်းတစ်ခုကိုငှားပြီး ထိုကန်စွန်းခင်းမှထွက်သော ကန်စွန်းရွက်ကို ရောင်းစားပါသည်။ သူတို့မိသားစု စားလေ့ရှိသောဟင်းမှာ ကန်စွန်းရွက်ကြော်၊ ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်နှင့် ငပိရည်၊ တို့စရာတို့သာ များပါ၏။

ကိုလမင်းမှာ ကျွန်ုပ်မိတ်ဆွေဖြစ်ပါသည်။ ကိုလမင်းတို့အိမ်တွင် နိုင်ငံခြားမှမျိုးပွားသောခွေးများ မွေးထားပါသည်။ ခွေးတစ်ကောင်အတွက် နှစ်ရက်ကို အမဲသားအစိတ်သားနှုန်း ကျွေးရပါသည်။ အမဲသားစားရခဲသော ထိုလူငယ်က အမဲသားနေ့တိုင်းစားရသော

ကိုလမင်းတို့အိမ်မှခွေးများနှင့် သူ့ဘဝကို ခိုင်းနှုန်းပြောဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်က..

‘ဒီလိုမပြောပါနဲ့ ညီလေးရာ၊ လူ့ဘဝဆို ရခဲပါတယ်၊ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ လူ့ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်’

အစချီလျက် သူ သဘောပေါက်အောင် ရှင်းလင်းပြောကြားရပါတော့သည်။

### ဘဝကို အထင်မသေးနှင့်

အခါတစ်ပါး၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် လက်သည်းခွံပေါ်၌ မြေမှုန့်အနည်းငယ်တင်ထားပြီး ရဟန်းတို့ကို ဤသို့ မိန့်ကြားတော်မူ၏။

‘ရဟန်းတို့.. မည်သို့ထင်ကြသနည်း။ လက်သည်းခွံပေါ်၌ ငါတင်ထားသော မြေမှုန့်အနည်းငယ်နှင့် ဤမဟာပထဝီမြေကြီးရှိ မြေမှုန့်သည် ဘယ်အရာက ပို၍များသနည်း’

ဤသို့မေးသောအခါ ရဟန်းတို့က..

‘မြတ်စွာဘုရား.. မဟာပထဝီမြေကြီးကသာ ပို၍များပါသည်။ လက်သည်းခွံပေါ်၌ မြတ်စွာဘုရားတင်ထားသောမြေမှုန့်ကား အနည်းငယ်မျှသာရှိပါသည်။ မဟာပထဝီမြေကြီးနှင့်စာလျှင် မြတ်စွာဘုရား လက်သည်းခွံပေါ်၌ တင်ထားသည့် မြေမှုန့်ကလေးသည် အရေ အတွက် မသွင်းလောက်ပါ။ နှိုင်းစရာဟုပင် မဆိုလောက်ပါဘုရား’

ဟု လျှောက်ထားကြလေသည်။

ဗုဒ္ဓက..

‘ရဟန်းတို့.. ဤဥပမာအတိုင်းပင် လူ့ဘုံ၌ဖြစ်သော သတ္တဝါ

တို့သည် အနည်းငယ်မျှသာရှိသည်။ စင်စစ်ကား အခြားသောဘုံတို့ ဌ်ဖြစ်သော သတ္တဝါတို့က ပို၍များကုန်၏။ ယင်းသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟုဆိုလျှင် ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓ သစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ ဟူသော သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို မသိသော ကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်’

‘ရဟန်းတို့.. သို့ဖြစ်၍ ဤတရားသည် ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တည်း ဟုသိအောင် အားထုတ်ရမည်။ ဤတရားသည် ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်သည့် အကြောင်းအမှန်တည်းဟုသိအောင် အားထုတ်ရ မည်။ ဤတရားသည် ဆင်းရဲဒုက္ခချုပ်ရာ အမှန်တည်းဟုသိအောင် အားထုတ်ရမည်။ ဤတရားသည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက် စေတတ်သည့် လမ်းကြောင်းအမှန်တည်းဟုသိအောင် အားထုတ်ရ မည်’ဟု ဟောတော်မူ၏။

### ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားပါ

‘ရဟန်းတို့.. ဥပမာအားဖြင့် မဟာသမုဒ္ဒရာထဲသို့ အပေါက် တစ်ပေါက်သာရှိသော ထမ်းပိုးကို ပစ်ချရာ၏။ ထိုသမုဒ္ဒရာထဲ၌ အနှစ်တစ်ရာ၊အနှစ်တစ်ရာကြာမှ တစ်ကြိမ်၊တစ်ကြိမ်သာ ပေါ်လာ တတ်သော လိပ်ကန်းတစ်ကောင်လည်းရှိ၏’

‘ရဟန်းတို့.. အနှစ်တစ်ရာ၊အနှစ်တစ်ရာကြာမှသာ တစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်သာပေါ်သော ထိုလိပ်ကန်းသည် အပေါက်တစ်ခုသာရှိသော ထမ်းပိုးပေါက်၌ လည်ပင်းစွပ်မိနိုင်ရာရှိသလော’ဟု မေးတော်မူ၏။

‘အရှင်ဘုရား.. တစ်ခါတလေ စွပ်မိဖို့ ကပ်ကမ္ဘာအနန္တ၊ ဘဝအသင်္ချေ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာမှ စွပ်မိကောင်းစွပ်မိနိုင်ပါသည်

ဘုရား’ဟု ပြန်လျှောက်ထားကြ၏။

မြတ်စွာဘုရားက ‘ထမ်းပိုးပေါက်တွင် လိပ်လည်ပင်း စွပ်မိဖို့ ကိစ္စက လွယ်ပါသေး၏။ အပါယ်သို့ တစ်ကြိမ်ကျသွားသော လူမိုက်သည် လူ့အဖြစ်ကို ရဖို့ရန်ကား ထို့ထက်ပင် ပို၍ခဲယဉ်းပေသည်။ အပါယ်ဘုံ၌ တရားနှင့်အညီကျင့်ခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခြင်း မရှိ။ အချင်းချင်း ကြီးနိုင်ငယ်ညှဉ်း သတ်ဖြတ်နေကြသောကြောင့်တည်း’

‘ထိုသို့ ဖြစ်ရသည်မှာလည်း သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို မသိမမြင်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ ဤတရားသည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်သည့် အကြောင်းအမှန်တည်း။ ဤတရားသည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်စေတတ်သည့် လမ်းကြောင်းအမှန်တည်းဟု သိအောင် အားထုတ်ရာ၏’ဟု ဟောတော်မူ၏။

### ဒုလ္လဘငါးပါး

ဖြစ်ခဲ့သည့် တရားငါးပါးရှိ၏။

- (၁) ဘုရားပွင့်သည့်အခါ၌ ကြိုရခက်ခဲ့ခြင်း၊
- (၂) ဘုရားပွင့်ချိန် လူဖြစ်ရန် ခက်ခဲ့ခြင်း၊
- (၃) လူဖြစ်သော်လည်း ကံ,ကံ၏အကျိုး ယုံကြည်သူဖြစ်ရန် ခက်ခဲ့ခြင်း၊
- (၄) ကံ,ကံ၏အကျိုး ယုံကြည်သော သဒ္ဓါရှိသော်လည်း ရဟန်း ဖြစ်ဖို့ ခက်ခဲ့ခြင်း၊
- (၅) ရဟန်းဖြစ်သော်လည်း သူတော်ကောင်းတရားကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်ဖို့ ခက်ခဲ့ခြင်း။

### လူလေးယောက်ဥပမာ

- (၁) အမှောင်ထဲကလာ အမှောင်ထဲပြန်သွားသူ၊  
(အပါယ်လေးဘုံတွင်ဖြစ်ပြီး အပါယ်လေးဘုံသို့ လားရောက်ရသူ)
  - (၂) အမှောင်ထဲကလာ အလင်းပြန်သွားသူ၊  
(အပါယ်လေးဘုံတွင်ဖြစ်ပြီး လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာဘုံသို့ လားရောက်ရသူ)
  - (၃) အလင်းကလာ အမှောင်ထဲပြန်သွားသူ၊  
(လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာဘုံတွင်ဖြစ်ပြီး အပါယ်လေးဘုံသို့ လားရောက်ရသူ)
  - (၄) အလင်းကလာ အလင်းပြန်သွားသူ၊  
(လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာဘုံတွင်ဖြစ်ပြီး လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာဘုံသို့ ပြန်လည်လားရောက်ရသူ)
- ထိုလေးယောက်တွင် စတုတ္ထအမျိုးအစားသည်သာ တန်ဖိုးအရှိဆုံး၊ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

### မနုဿတဘာဝေါ ဒုလ္လဘော

‘အနည်းငယ်မျှသော အကုသိုလ်ကံနှင့် အပါယ်လေးဘုံသို့ တစ်ကြိမ်ကျရောက်၍ ထိုကံဟောင်းတို့အတွက် တစ်ကမ္ဘာလုံး အပါယ်မှ မတက်ရဘဲ ငရဲ၌ သစ်ငုတ်ဖြစ်၍ နေကြကုန်သောသူတို့သည် အသချေ အသချေ မရေမတွက်နိုင် ရှိကြကုန်၏။ အပါယ်သို့ တစ်ကြိမ်ကျရောက်၍ သွားကြသောသူ အသိန်း၊ အသောင်းတွင်မှ တစ်ယောက်တလေမျှသာ လူ့ပြည်သို့ပြန်သူရှိ၏။ ထို့ကြောင့် မနုဿတဘာဝေါ ဒုလ္လဘော-လူ့အဖြစ်သည် ရခဲ၏’ ဟု ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်

ဘုရားကြီးက သတိပေးဟောကြားတော်မူခဲ့ပါ၏။

လူ့ဘဝ၊ လူ့အဖြစ်သည် မည်မျှခက်ခဲကြောင်း သိလောက်ပါပြီ။

**ဆင်းရဲကိုကြောက်သလား**

အခါတစ်ပါး.. မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိမြို့ထဲသို့ ဆွမ်းခံ ကြွတော်မူရာ လမ်း၌ ငါးဖမ်းနေကြသော သူငယ်တို့ကိုမြင်လျှင်..

‘သူငယ်တို့.. သူငယ်တို့သည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ကြောက်ကြ သလား၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကို မုန်းကြသလား’ဟု မေးတော်မူ၏။

သူငယ်များက..

‘ကြောက်ကြပါသည်ဘုရား’ဟု ဖြေကြ၏။

ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက..

‘ဆင်းရဲဒုက္ခကို ကြောက်ကြလျှင်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကို မုန်းကြလျှင် မကောင်းမှုကို လူမြင်ကွင်းမှာဖြစ်စေ၊ ကွယ်ရာမှာဖြစ်စေ မပြုလုပ် ကြနှင့်။ မကောင်းမှုကို ယခုလည်းပြု၊ နောင်လည်းပြုကြမည်ဆိုလျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည်မဟုတ်ချေ’ဟု မိန့်တော်မူ၏။

စင်စစ် လူ့ဘုံသည် ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်တို့၏ စုပေါင်းရော နှောနေရာဌာန ဖြစ်ပါသည်။ လူတို့၏သန္တာန်၌ ကုသိုလ်စိတ်နှင့် အကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။ နှလုံးသွင်းကောင်းလျှင် ကုသိုလ် စိတ်ဖြစ်၍ နှလုံးသွင်းမကောင်းလျှင် အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နိုင်၏။

လူသည် နိမ့်ရာအပါယ်လေးဘုံသို့လည်း ဆင်းနိုင်၏။ မြင့်ရာ နတ်၊ ဗြဟ္မာဘုံသို့များသို့လည်း တက်နိုင်၏။ သန္တိသုခဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့လည်း သွားနိုင်၏။ တစ်ဆင့်တိုးပြီး ကြိုးစားနိုင်ခွင့် အရှိဆုံး ဘုံဖြစ်၏။

အပါယ်လေးဘုံသည် သတ္တဝါတို့၏ချည်တိုင်ဟု ဗုဒ္ဓဟောကြား  
တော်မူပါသည်။ သတ္တဝါအများစုသည် ချည်တိုင်ဖြစ်သော အပါယ်  
လေးဘုံသို့ မကြာခဏ လားရောက်ကြောင်း၊ အပါယ်လေးဘုံ၌  
ကြာရှည်တတ်ကြောင်း၊ အခြားသုဂတိဘုံများသို့ လားရောက်ရလျှင်  
လည်း ခဏသာဖြစ်၍ ဒုဂ္ဂတိအပါယ်လေးဘုံသို့သာ ပြန်လည်လား  
ရောက်လေ့ရှိကြောင်း ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အပါယ်လေးဘုံ၌ ကြီးစွာသောဒုက္ခ၊ ကြမ်းတမ်းသောဒုက္ခ၊ မချို  
မဆန့်ခံရသောဒုက္ခတို့ဖြင့် အချိန်ပြည့် ပြည့်နှက်နေပါ၏။ ဘဝကောင်း  
ရရှိရန် ကြိုးစားခွင့် မရနိုင်ပါ။ ကြိုးစားချိန် မရှိနိုင်ပါ။ အပါယ်လေး  
ဘုံလားရောက်လျှင် တော်တော်နှင့် မလွတ်မြောက်နိုင်တော့ပါ။

နတ်၊ ဗြဟ္မာဘုံတို့သည် သုဂတိဘုံများ ဖြစ်ကြသည်ဟု ဆိုရ  
သော်လည်း ချမ်းသာလွန်းအားကြီးသောကြောင့်၊ လိုတရနိုင်သော  
ကြောင့် ကြိုးစားချင်စိတ် နည်းပါးပါသည်။ ကြိုးစားရမှန်းမသိပါ။  
မွေးကတည်းက ကျိုကျိုတက်ချမ်းသာသူတစ်ယောက် အလုပ်ကြိုး  
စားလုပ်ဖို့ မသိသည့်အလား ဖြစ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် ရရှိလာသော လူ့ဘုံ၊ လူ့ဘဝကို တန်ဖိုးထား၍  
အပါယ်လေးဘုံသို့ မလားရောက်ရန် တစ်ဆင့်မြင့်သော အရိယာဘုံ  
များသို့၊ အနည်းဆုံး သောတာပန်အဆင့်လောက်ဖြင့် ဘုံစဉ်စံခရီးနှင့်  
ရန် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်ပါ၏။ သောတာပန်ဖြစ်မှလည်း အပါယ်  
တံခါး ပိတ်ပါလိမ့်မည်။

ရခဲ၊ ဖြစ်ခဲ့သော လူ့ဘဝကို တန်ဖိုးထားလျက် မာနကိုနှိမ်ချပြီး  
ဆရာကောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်း၊ သူတော်ကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်း၊

တရားကောင်းနာခြင်း၊ စာကောင်းပေကောင်းများဖတ်ခြင်းဖြင့် ယောနိ  
သောမနသိကာရ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်း မှန်လာပေ  
လိမ့်မည်။

နှလုံးသွင်းမှန်လာလျှင် သူတော်ကောင်းတရားများကို ဗုဒ္ဓအလို  
တော်ကျ နည်းလမ်းများဖြင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်လာပေလိမ့်မည်။  
အကျင့်မှန်လာလျှင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူမှားသူ မဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိ  
အယူမှန်သူ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ ဝိစိကိစ္ဆာ ယုံမှားသံသယလည်း  
မရှိနိုင်တော့ပါ။ စင်စစ် လူဆင်းရဲခြင်းထက် အသိဆင်းရဲခြင်းကသာ  
ပိုဆိုးပါ၏။ ပိုကြောက်စရာကောင်းပါ၏။ မနုဿတဘာဝေါ ဒုလ္လဘော  
လူ့ဘဝ၊ လူ့အဖြစ်သည် ရဲခဲမှန်း၊ ဖြစ်ခဲမှန်း သိနားလည်လျက် လူ့ဘဝ  
ရခိုက် အချိန်လေးကို တန်ဖိုးထား အသုံးချလိုက်လျှင် လူဖြစ်ကျိုး  
နပ်လှပေသည်ဟု ခံစားယုံကြည်မိပါသည်။

## ၂။ လူကောင်းသူကောင်း

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် များစွာတို့သည် ကြီးပွားတိုးတက် ချမ်းသာ အောင်မြင်လို၍ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲလှူဒါန်းခြင်းဒါနကိုပြုလေ့ရှိကြ၏။

အချို့က အသက်ရှည်လိုကြ၏၊ အချို့က အဆင်းလှလိုကြ၏၊ အချို့က ချမ်းသာလိုကြ၏၊ အချို့က ခွန်အားဗလ ကြီးမားလိုကြ၏၊ အချို့က ဉာဏ်ပညာကြီးလိုပေ၏။ ကြီးပွားတိုးတက် ချမ်းသာအောင် မြင်ခြင်းကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလိုက်လျှင် ဤငါးမျိုးသာ လိုရင်းဖြစ်ပေ သည်။

ဒါန၏အကျိုးသည် ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ နှစ်ဖြာတွင် ဤအကျိုး ငါးပါးကို ပေးစွမ်းနိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဘုရားတည်ခြင်း၊ ကျောင်းဆောက်ခြင်း၊ ပစ္စည်းလေးပါးလှူဒါန်းခြင်း၊ အလှူအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သံသရာသုခချမ်းသာကို မျှော်မှန်းကြလေသည်။

စင်စစ် သီလဆောက်တည်သူထက် ဒါနပြုလုပ်သူက များလေ သည်။ သဘာဝကလည်း ကျလှ၏။ သီလသည် ကာယကံအမှု၊ ဝစီကံအမှုများ စောင့်ထိန်းရသည်ဖြစ်ရာ ဒါနပြုခြင်းထက် များစွာ

ကြိုးစားရသေ့။

‘ရေဘူးနှင့် ဖိနပ်မပါ နွေခါမှသိ၊ ဒါနနှင့် သီလမပါ သေခါမှသိ’ ဟူသော စာဆိုကလည်းရှိ၏။ တမလွန်အတွက် အထုပ်ကလေးပါအောင် ဒါနပြုခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း ပြုကြလေသည်။ ကောင်းသောအလုပ်များ ဖြစ်ကြပါ၏။

သို့ရာတွင် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင်၊ သဘောထားကြီးအောင်၊ သဘောထားပြည့်ဝအောင်၊ စိတ်ကောင်း၊ စေတနာကောင်း ရှိအောင်၊ အတိုချုပ်အားဖြင့် ‘လူကောင်းသူကောင်း’ ဖြစ်အောင် အားထုတ်သူကား နည်းလှ၏။

လူအများက လူကောင်းသူကောင်း ဖြစ်စေလိုသော သမ္မာဆန္ဒ ရှိကြစေကာမူ ဒါနပြုသူ၊ သီလစောင့်သူလောက် လက်တွေ့တွင် မများချေ။ ဆန္ဒရှိကြစေကာမူ လူကောင်းသူကောင်းဖြစ်ရန် လေ့လာအားထုတ်သူ နည်းလေသည်။

လူကောင်းသူကောင်းဖြစ်ရန် လိုလားစေကာမူ အဘယ့်ကြောင့် လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်သူ နည်းရသနည်း။ စောကြောလေ့လာဖို့ ကောင်းလှ၏။

တချို့ကဆိုလျှင် ‘ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတာ၊ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းတာ စားလို့ရလား’ ဟူ၍ပင် ပြောတတ်သေး၏။ ‘ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းရင်၊ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းရင် နောက်ဆုံးတော့ အခွင်အရေးမရတာဘဲ အဖတ်တင်တယ်’ ဟူ၍လည်း ကောက်ချက်ဆွဲတတ်သေး၏။

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းခြင်း၊ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းခြင်းသည်

အပြစ်တစ်ခုဟု သဘောထားသူများ ရှိနေပေပြီ။ လိုလားအပ်သော အရာကား မဟုတ်ချေ။

စင်စစ် လူကောင်းသူကောင်းဖြစ်ခြင်းသည် ‘ကျွဲကူးရေပါ’ဆို သကဲ့သို့ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်သော ကျင့်စဉ်ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ယုံကြည်ထားသကဲ့သို့ မျက်မှောက်၊သံသရာ နှစ်ဖြာအကျိုးကို ဒါန၊ သီလက ပေးသလို လူကောင်းသူကောင်းဖြစ် ခြင်းဖြင့် ဒါန၊ သီလ အကျိုးများကသာ သီလစင်ကြယ်ခြင်း၊ စိတ် စင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်စေလျက် သူတော်ကောင်းအရိယာဖြစ်အောင် အကျိုး ပေးသောကြောင့်တည်း။

ဗုဒ္ဓဘာသာ အယူဝါဒသည် တစ်ဘဝအတွက်မဟုတ်ပါ။ တရားသဘောအရ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်ရစေကာမူ ကိလေသာ အညစ်အကြေးများကို ဘဝများစွာ ချိုးနှိမ်ပယ်သတ်လျက် နိဗ္ဗာန် ရောက်အောင် ကျင့်ဆောင်ရသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင်များ၏ အဓိကပန်းတိုင်သည် လောကီချမ်းသာရေးသက်သက် မဟုတ်ဘဲ ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းပြီး နိဗ္ဗာန်စံဝင်ရေးဖြစ်ပါ၏။

လူအများ ပြောပြောနေကြသည့် နိဗ္ဗာန်မဝင်မီစပ်ကြား လောကီ ချမ်းသာရေးကို လူကောင်းသူကောင်းသည် ရရှိရုံမျှမက နိဗ္ဗာန်စံဝင် ရေး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်အား အထောက်အကူပြုသော လှေကားထစ် များလည်း ဖြစ်ပါ၏။ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ပါ၏။

လူကောင်းသူကောင်းဖြစ်လျှင် အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှ ခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ခွန်အားဗလကြီးခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်း စသော အကျိုးများ ရရှိရုံမျှမက ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်လည်း ဖြစ်မှန်းမသိ

ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကိလေသာအညစ်အကြေးများ တစ်စ,တစ်စ ပါးလျားကင်းစင်လာသောကြောင့်တည်း။ တိမ်မြူကင်းစင်သော လမင်းပမာ ဘေးကကြည့်နေသူများပင် စိတ်ကြည်နူးရပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်၏ ဆရာတစ်ယောက် ကျွန်ုပ်အားဆုံးမသော စကားတစ်ခွန်းကို သတိရမိ၏။

‘မင်းမိဘက ချမ်းသာရင် ဘဏ်ထောင်လို့ရတယ်၊ ကုမ္ပဏီထောင်လို့ရတယ်၊ ဒါရိုက်တာလုပ်လို့ရတယ်၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမယ်၊ ချမ်းသာမယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကျတော့ မင်းကိုယ် တိုင်လုပ်မှ၊ ကျင့်မှ ဖြစ်မှာ’

လူကောင်းသူကောင်းဖြစ်လာရန် မိမိကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရပေမည်။ ဆောက်ထားသောမျှော်စင်ပေါ်သို့ တက်လာပြီး အမြင့်ရောက်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်မျှော်စင်ကိုယ်ဆောက်ပြီး မြင့်မြတ်လာခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။ မြင့်ရုံသာမဟုတ်ပါ၊ မြတ်လည်းမြတ်ပါ၏။

ကျွန်ုပ်တို့ မျက်မှောက်ဘဝတွင် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူများ၊ စိတ်ကောင်း,စေတနာကောင်း ရှိသူများ၊ သဘောထားကြီးသူများ၊ သဘောထားပြည့်ဝသူများ၊ အများအကျိုးကို ကိုယ်ကျိုးစွန့်သယ်ပိုးနေသူများ စသည်ဖြင့် လူကောင်းသူကောင်း အနည်းအပါးကို တွေ့မြင်ကြရပါ၏။ လူကောင်းသူကောင်း ဖြစ်လိုသူသည် ထိုလူများကို အားကျရပေမည်။ အားကျမှလည်း လူကောင်းသူကောင်း ဖြစ်လိုလာပေလိမ့်မည်။

လူကောင်းသူကောင်းသည် ဘွားခနဲပေါ်ထွက်လာနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ လေ့ကျင့်တည်ဆောက် ယူရပါမည်။ ဘဝများစွာ ပါရမီဖြည့်ရပါလိမ့်မည်။

‘မိုင်ပေါင်းများစွာ ဝေးသောခရီး၏ အစသည် ပထမခြေလှမ်းပင်ဖြစ်၏’ဆိုသော ပညာရှိစကားအတိုင်း လူကောင်းသူကောင်းဖြစ်ရန် ပထမဆုံးခြေလှမ်းကို ယုံယုံကြည်ကြည်၊ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ လှမ်းရပေမည်။ သို့မှလည်း ‘တစ်နေ့တစ်လံ ပုဂံဘယ်ပြေးမလဲ’ဆိုသလို ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

လူကောင်းသူကောင်းဖြစ်ရေးသည် ကိလေသာအညစ်အကြေးကင်းဝေးရေးပင်ဖြစ်၏။ ကိလေသာများ ပါးလျားကင်းစင်လာသည်နှင့်အမျှ စိတ်ကောင်းများ အစဉ်လွှမ်းမိုးလာလိမ့်မည်။ စိတ်ကောင်းများများရှိလေ လူကောင်းသူကောင်း ဖြစ်လေပင်။

ထို့ကြောင့် ကိလေသာဆယ်ပါးကို သိထားသင့်၏။ ကိလေသာဆယ်ပါးမှာ..

- (၁) **မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ** - အယူမှားမှု၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနှင့် ကံ၊ကံ၏ အကျိုးကို မယုံကြည်မှု
- (၂) **ဝီစိကိစ္ဆာ** - ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနှင့် ကံ၊ကံ၏အကျိုးကို သံသယဖြစ်မှု  
ဤနှစ်ပါးသည် သောတာပတ္တိမဂ် (သောတာပန်)တွင် ပယ်နိုင်၏။
- (၃) **ဒေါသ** - အမျက်ထွက်မှု  
ဒေါသကိလေသာကို အနာဂါမိမဂ်တွင် ပယ်နိုင်၏။

- (၄) လောဘ - လိုချင်မှု
- (၅) မောဟ - တွေဝေမှု
- (၆) မာန - ထောင်လွှားမှု
- (၇) ထိန - ထိုင်းမှိုင်းမှု
- (၈) ဥဒ္ဓစ္စ - စိတ်ပြန့်လွင့်မှု
- (၉) အဟိရိက - မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် မရှက်မှု
- (၁၀) အနောတ္တပ္ပ - မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် မကြောက်မှု

ရဟန္တာဖြစ်လျှင် ကိလေသာအားလုံး ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်ပါသည်။  
 ကိလေသာတရားများ တစ်စ,တစ်စ ပါးလျားကင်းစင်လာသည်  
 နှင့်အမျှ ကောင်းစိတ်များ ပြည့်ဝလာပါပြီ။ ကောင်းစိတ်များ လွမ်း  
 မိုးနေသောလူသည် လူကောင်းသူကောင်းဖြစ်ပါ၏။

ကိလေသာအညစ်အကြေးကို အဘယ်သို့သောနည်းဖြင့် ချိုးနှိမ်  
 ပယ်သတ်မည်နည်း။ ကိလေသာများကို ငါးပါးသီလစောင့်ခြင်း၊  
 ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ပုညကြိယာဝတ္ထုဆယ်ပါးဖြင့် ကောင်း  
 မှုပြုလုပ်ခြင်း၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး ပွားများခြင်း၊ ဝိပဿနာတရား  
 အားထုတ်ကျင့်ကြံခြင်းအားဖြင့် ချိုးနှိမ်ပယ်သတ်ရပေမည်။

### ငါးပါးသီလ

- (၁) ပါဏာတိပါတ - သူ့အသက်သတ်ခြင်း
- (၂) အာဒိန္နာဒါန - သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်း
- (၃) ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ - ကာမဂုဏ်၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်း
- (၄) မုသာဝါဒ - မဟုတ်မမှန်သောစကားပြောခြင်း

- (၅) သူရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာန - မူးယစ်စေတတ်သော အရက်  
သေစာသောက်စားခြင်း

**ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး**

- (၁) ပါဏာတိပါတ - သူ့အသက်သတ်ခြင်း
- (၂) အဒိန္နာဒါန - သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်း
- (၃) ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ - ကာမဂုဏ်၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်း
- (၄) မုသာဝါဒ - မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်း
- (၅) ပိသုဏဝါစာ - ချောပစ်ကုန်းတိုက်ခြင်း
- (၆) ဖရသဝါစာ - ကြမ်းတမ်းယုတ်မာစွာဆဲဆိုခြင်း
- (၇) သမ္ပပ္ပလာပ - ပြန်ဖျင်းအကျိုးမရှိသောစကားပြောခြင်း
- (၈) အဘိဇ္ဈာ - သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ကိုလိုချင်၍ ကြံစည်ခြင်း
- (၉) ဗျာပါဒ - သူတစ်ပါး သေကြေပျက်စီးရန်ကြံစည်ခြင်း
- (၁၀) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ - အယူမှားခြင်း။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနှင့် ကံ၊  
ကံ၏အကျိုးကို မယုံကြည်ခြင်း

**ပုညကြိယာဝတ္ထုဆယ်ပါး**

- (၁) ဒါန - ပေးကမ်းစွန့်ကြဲလှူဒါန်းခြင်း
- (၂) သီလ - ဆိုင်ရာသီလများကို စောင့်ထိန်းခြင်း
- (၃) ဘာဝနာ - သမထ၊ ဝိပဿနာ အားထုတ်ခြင်း
- (၄) အပစာယန - ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေခြင်း
- (၅) ဝေယျာဝစ္စ - သူတစ်ပါးကုသိုလ်ကိစ္စ၌ ကူညီခြင်း
- (၆) ပတ္တိဒါန - မိမိကုသိုလ်အဖို့ကို အမျှဝေခြင်း

- (၇) **ပတ္တာနုမောဒန** - သူတစ်ပါးပေးဝေသောအမျှကို ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ သာဝုခေါ်ခြင်း
- (၈) **ဓမ္မဿဝန** - တရားစကားနာကြားခြင်း
- (၉) **ဓမ္မဒေသနာ** - တရားဟောကြားခြင်း
- (၁၀) **ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ** - အယူဖြောင့်မှန်ခြင်း။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနှင့် ကံ,ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ခြင်း

### ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး

- (၁) မေတ္တာ - ချစ်ခင်ခြင်း
- (၂) ကရုဏာ - သနားခြင်း
- (၃) မုဒိတာ - ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ခြင်း
- (၄) ဥပေက္ခာ - လျစ်လျူရှုခြင်း။ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း မရှိခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါ ငါးပါးသီလစောင့်ထိန်းခြင်း၊ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ပုညကြိယာဝတ္ထုဆယ်ပါးပြုလုပ်ခြင်း၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါး ပွားများခြင်း၊ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကို ညစ်ပေစေသော၊ စိတ်ကို မစင်ကြယ်စေသော၊ စိတ်ကို ပူပန်စေသော ကိလေသာတရားများကို တစ်စ,တစ်စ ပါးလျားချိုးနှိမ်ပယ်သတ်လာ နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ကိလေသာတရားများကို ချိုးနှိမ်ပယ်သတ်ရာတွင် သံသရာဝဲ ဩဃလေးပါးကို ဖြတ်ကျော်နိုင်မည့် သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ စသည့်လေးပါးသောတရားတို့အား မြတ်နိုးစွာပေါင်းဖက်လျက် ကျင့် ကြံအားထုတ်ဖြည့်ဆည်းမှသာ လူကောင်းသူကောင်း မနှေးအမြန်

ဖြစ်လာနိုင်ပေမည်။

ဗုဒ္ဓက ‘ခန္ဓာကိုယ်၌ဖြစ်နေသော အညစ်အကြေးကို အရေးမပြု၊ လျစ်လျူရှု၍ စိတ်၌ဖြစ်နေသော ကိလေသာအညစ်အကြေးကို လုံးဝ ကင်းစင်အောင် ဆေးကြောပါလေ။ စိတ်သည် ကိလေသာအညစ် အကြေးကင်းဝေး၍ သန့်စင်သည်ရှိသော် သူတော်ကောင်းဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပုပ်ဟောင်နေသော ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရှိနေသော်လည်း အမြဲ မပြတ် ပူဇော်အပ်၊ မြတ်နိုးအပ်ပါပေသည်’

‘ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၌ဖြစ်သော ရောဂါကို သည်းခံ၍ စိတ်၌ဖြစ် သော ကိလေသာရောဂါကို တရားဆေးဖြင့် ကုသပါလေ။ စိတ်သည် ကိလေသာရောဂါ ကင်းစင်နေသည်ရှိသော် ခန္ဓာကိုယ်၌ ရောဂါစွဲ ကပ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သော်လည်း ချမ်းသာမြဲချမ်းသာပေ၏’ဟု ဟောကြားတော်မူ၏။

သားရွှေအိုးထမ်းလာသောကိန်းဖြစ်သည့် လူကောင်းသူကောင်း ဖြစ်လိုသောဆန္ဒရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ယနေ့မှပင်စတင်၍ လူ ကောင်းသူကောင်း ကျင့်စဉ်မြတ်ကြီးကို ကျင့်ကြံအားထုတ်တော့မည် ဟု ဆုံးဖြတ်ထိုက်ပါ၏။



## ၃။ မိမိသည်ပင် အကောင်းဆုံးပန်းပုဆရာ

ကျွန်ုပ်သည် ပန်းပုဆရာတစ်ယောက် မဟုတ်ပါဘဲလျက် ကျွန်ုပ်၏ရုပ်တုကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ထုလုပ်တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားသူဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်သည် ပန်းပုဆရာ၊ ပန်းပုပညာ မတတ်ပါဘဲလျက် ကျွန်ုပ်၏ရုပ်တုကို အဘယ်သို့လျှင် ထုလုပ်နိုင်ပါမည်နည်းဟု မေးစရာရှိ၏။

စင်စစ် ကျွန်ုပ်ထုလုပ်နေသော ကျွန်ုပ်၏ရုပ်တုသည် ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ ရုပ်တုတစ်ခုသာဖြစ်ပါ၏။ ဗုဒ္ဓညွှန်ပြသော နည်းများအတိုင်း ထုလုပ်မည့်ရုပ်တု ဖြစ်ပါ၏။ စိတ်ကို ကောင်းအောင်ခြယ်လှယ်နေသော စေတသိက်များ ထာဝစဉ်လွမ်းမိုးနေမည့် လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေရန် ထုလုပ်နေခြင်းပင်။

ကျွန်ုပ်တို့ ထုလုပ်သင့်သည့် ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ ရုပ်တုထုဆစ်ခြင်းသည် ပန်းပုဆရာ၏ ထုဆစ်ခြင်းထက် အစစအရာရာ ပိုခက်ခဲပါ၏။ အောင်မြင်ဖို့လည်း ခက်ခဲကြောင်း ကြိုတင်ဝန်ခံထားပါရစေ။

‘လဲများ၊ ဝါများသည် ပေါ့ပါး၏။ ထို့ထက် လျှပ်ပေါ်လော်လီခြင်းရှိသော လူပျက်လူသွမ်းသည် သာ၍ပေါ့၏။ ထို့ထက် ဆရာ၊

မိဘတို့၏ စကားကို နားမထောင်သောသူသည် သာ၍ပေါ့၏။ ထို့ထက် သာသနာတွင်းမှာ ကြံကြိုက်ပါလျက် မှီရာမရ မေ့လျော့ကာ နေကြသူများသည် သာလွန်၍ပေါ့ကြလေသည်'ဟု လောကနိတိတွင် ဆိုထားပါ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သာသနာတွင်း ကြံကြိုက်ပါလျက် ထောက်တည်ကိုးစားရာ အဘယ့်ကြောင့်မရှာဖြစ်သနည်း။ ထိုအချက်က ကျွန်ုပ် တို့ကို ကြီးစွာသတိပေးနေ၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ရုပ်တုကိုထုလုပ်ရန် စတင်အားထုတ်ရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ပထမဦးဆုံး သဒ္ဒါတရားရှိသလားဟု မိမိကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ်ကြည့်မိ၏။ သဒ္ဒါကား ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ခြင်းပင်။ မိမိတွင် သဒ္ဒါတရားရှိသည်ဟု ခိုင်ခိုင်မာမာဆုံးဖြတ်၏။

သဒ္ဒါပြီးတော့ သတိ။

သတိဆိုသည်မှာ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကိစ္စများကို အမှတ်ရခြင်း၊ မမေ့မလျော့ခြင်းပင်။ သဒ္ဒါတရားသည် လွန်ကဲနေတတ်သော်လည်း သတိကား ပိုလွန်တတ်သည်ဟူ၍မရှိပါ။

သတိပြီးတော့ ဟီရိနှင့် ဩတ္တပ္ပ။

ဟီရိကား မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် ရှက်ခြင်း၊ ဩတ္တပ္ပကား မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် ကြောက်လန့်ခြင်း။

မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် မရှက်ခြင်း အဟီရိကနှင့် မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် မကြောက်လန့်ခြင်း အနောတ္တပ္ပကား မည်းညစ်သောတရားဆိုးများ၊ ယုတ်ညံ့သော တရားဆိုးများ ဖြစ်ပါ၏။ ဟီရိနှင့် ဩတ္တပ္ပ

ကား ဖြူစင်သောတရား၊ မြတ်သောတရား၊ ကောင်းသောကုသိုလ်  
တရား ဖြစ်ပါ၏။

မကောင်းမှု အကုသိုလ်များကား ကာယကံအမှု၊ ဝိစီကံအမှု၊  
မနောကံအမှုများဖြစ်သည့် ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး။ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးသည်  
ရှောင်ရန်ဖြစ်ပြီး အပြန်အလှန်အားဖြင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုဖြစ်စေသော  
သုစရိုက်ဆယ်ပါးသည် ဆောင်ရန်ဖြစ်ပါ၏။

ထို့ပြင် စီးပွားချမ်းသာ၏တည်ရာ ပြုထိုက်သော ပုညကြိယာ  
ဝတ္ထုဆယ်ပါးကား အမြဲတမ်းပြုကျင့်ရမည့် ကောင်းမြတ်သောတရား  
များ ဖြစ်ပါသည်။

ဟီရိဩတ္တပ္ပပြီးတော့ အ,လောဘ၊ အ,ဒေါသ၊ အ,မောဟ။

လောဘကား လိုချင်မှု၊ အ,လောဘကား မလိုချင်မှု။ စားဝတ်  
နေရေးအတွက် လိုအပ်သလောက်ကို တရားသဖြင့် လိုချင်မှုကား  
လောဘမဟုတ်ပါ။ လိုအပ်သည်ထက်၊ ရအပ်သည်ထက် မတရား  
လိုချင်ခြင်းသည်သာ လောဘ၊ မကောင်းသော်ဆန္ဒဖြင့် မတရားလို  
ချင်ခြင်းသည်သာ လောဘ ဖြစ်ပါ၏။ ဝိသမလောဘ၊ မတော်လောဘ သည်  
မကောင်းပါ။

လောဘ၏ အမည်ကွဲများမှာ တဏှာ-လိုချင်တပ်မက်မှု၊ ပေမ-  
ချစ်ခင်မှု၊ ရာဂ-မေထုန်အမှုကို အလွန်လိုလား နှစ်ခြိုက်စွဲလမ်းမှု၊  
သမုဒယ-သံယောဇဉ်တွယ်တာခြင်းတို့ ဖြစ်ပါ၏။

ရှိသောအပြစ်ကို ဖုံးကွယ်၍ အပြစ်ကင်းဟန်ဆောင်ခြင်း မာယာ၊  
မိမိမှာမရှိဘဲ ရှိဟန်ဆောင်ခြင်း သာဠေယျတို့သည်လည်း လောဘ၏  
အနွယ်ဝင်များပင်။ မာယာသာဠေယျတို့သည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော

လိုချင်မှု လောဘထက်ပင် ကြောက်စရာကောင်း၏။ အလွန်ဆိုးရွား၏။  
 လောဘကြီးလျှင် ဒုက္ခကြီး၏။ လောဘနည်းလျှင် ဒုက္ခနည်း ၏။  
 လောဘနည်းလေ ဒုက္ခနည်းလေပင်။ လောဘမရှိလေ ဒုက္ခမရှိ  
 လေပင်။

ဒေါသကား အမျက်ထွက်ခြင်း၊ ခက်ထန်ခြင်း။ အ,ဒေါသကား  
 အမျက်မထွက်ခြင်း၊ မခက်ထန်ခြင်း။ ဒေါသ,သမားသည် ကြမ်းတမ်း  
 သလောက် အ,ဒေါသသမားက သိမ်မွေ့ယဉ်ကျေး၏။ ဒေါသသည်  
 ရုပ်ချောသူကိုပင် ရုပ်ဆိုးစေ၏။ ပင်ကိုရုပ်ဆိုးသော အဒေါသ,သမား  
 ကား မျက်နှာကြည်လင်ရွှင်ပျပြီး အကျည်းတန်သူကို ရုပ်ချောစေ၏။  
 လှပသူကို ပိုလှပစေ၏။ တိမ်တောက်ချိန် ပိုလှသလို။

မောဟကား တွေဝေခြင်း၊ အ,မောဟကား မတွေဝေခြင်းပညာ  
 သဘောတည်း။ ဤလောက၌ မိုက်မဲမှုဟူသမျှသည် မောဟ၌ အခြေ  
 တည်၏။ အလွန်ဆိုးသွမ်းသော တရားမျိုးဖြစ်၏။

အ,လောဘ၊ အ,ဒေါသ၊ အ,မောဟ တို့ကို ဟိတ်သုံးပါးဟု  
 ခေါ်ပြီး ပဋိသန္ဓေစိတ်မှာ ဟိတ်သုံးပါး ပါလာသူအား တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်  
 ဟုခေါ်၏။ တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် မွေးရာပါတည်း။ တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်  
 သည် ယခုဘဝတွင် တရားအားထုတ်လျှင် မုချတရားရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်  
 ဖြစ်ပေသည်။ မဂ်ဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုမည့်သူဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟုတ်မဟုတ် မသိနိုင်ပါ။ မွေး  
 ခြင်းမှ သေခြင်းကာလအတွင်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ နည်းပါး  
 သူဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်တွင် အကျိုး  
 ဖြစ်ထွန်းစေပြီး တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်မှန်လျှင် ယခုဘဝ၌ တရားရမည့်သူ

ဖြစ်နိုင်၏။ ထိုသို့ ကြိုးစားအားထုတ်သူသည် တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်  
မူ၍ ယခုဘဝ တရားမရသေးသည့်တိုင် နောက်ဘဝ၌ တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်  
ဖြစ်စေရန် အထောက်အပံ့ဖြစ်မည်ကား မလွဲပါ။

လောကတွင် မြင်သာထင်သာ ထင်ရှားသောအရာမှာ အ,မောဟ  
ပညာပင် ဖြစ်ပါ၏။ လောဘ၊ ဒေါသလွမ်းသော ပညာမှာ ပညာစစ်  
မဟုတ်ပါ။ ပညာတုသာ ဖြစ်ပါ၏။ မာယာသာဋေယျဖြင့် လိမ်လည်  
လှည့်ဖြားနိုင်ခြင်းသည် ပညာစစ်မဟုတ်ပါ။ အသိလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာ  
သည်သာ ပညာစစ်ဖြစ်ပါ၏။ ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ နှစ်ဖြာသော ကြီး  
ပွားချမ်းသာရေးတွင် ပညာစစ်၊ ပညာမှန်သာ အလိုအပ်ဆုံး၊ ပဓာန  
အကျဆုံးဖြစ်ပါ၏။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကား သေးငယ်သောအမှုကို ကြီးစေ  
၏။ အပ်နှင့်ထွင်းရမည့်အမှုကို ပုဆိန်ဖြင့်ပေါက်ရ၏။ အ,လောဘ၊  
အ,ဒေါသ၊ အ,မောဟ သမားဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းသင့်၏။

အ,လောဘ၊ အ,ဒေါသ၊ အ,မောဟ ပြီးတော့ ဗြဟ္မာစိုရ်တရား  
လေးပါး။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ။

မေတ္တာသည် ချစ်ခင်ခြင်း၊ အ,ဒေါသဖြစ်ပါ၏။ တစ်ယောက်၏  
အကျိုးစီးပွားကို တစ်ယောက်ကလိုလားခြင်း။ ဒေါသ,သမားသည်  
သူတစ်ပါး ကြီးပွားတိုးတက်အောင် မစောင့်ရှောက်နိုင်ပါ။ အဘိဇ္ဈာ-  
သူတစ်ပါးစည်းစိမ် ပျက်စီးပါစေ၊ ဗျာပါဒ-သူတစ်ပါး သေကြေ  
ပျက်စီးပါစေဟူ၍ စိတ်တွင် ကြံစည်နေပေမည်။

မေတ္တာသမားကမူ ဒေါသ,သမားနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်။ အပေါင်း  
နှင့်အနုတ်၊ အမြောက်နှင့်အစား၊ အကောင်းနှင့်မကောင်း၊ အကျိုးနှင့်

အပြစ်၊ အောင်မြင်မှုနှင့်ဆုံးရှုံးမှု။

မေတ္တာထား၊ မေတ္တာပွားလျှင် ဣဿာ-မနာလိုခြင်း၊ မစ္ဆရိယ-  
ဝန်တိုခြင်း ကင်းရှင်းလာပေလိမ့်မည်။ မနာလိုခြင်း၊ ဝန်တိုခြင်းကင်း  
လျှင် လက်ငင်းချမ်းသာပေလိမ့်မည်။ ထိုတရားနှစ်ပါးသည် အတွင်း  
ရန်သူကြီးနှစ်ပါးဟု ကျော်ကြား၏။ ထိုရန်သူနှစ်ပါးနှင့် မဟာမိတ်  
ဖွဲ့ထားလျှင် ဘဝအဆက်ဆက် ဘက်စုံအဆင့်အတန်းနိမ့်ဖို့ အာမခံ၏။  
ဘဝအဆက်ဆက် အဆင့်အတန်း မနိမ့်ကျစေရန် ဣဿာမစ္ဆရိယ  
ရန်သူကြီးနှစ်ပါးကို ပယ်သက်ချိုးနှိမ်မှ တော်ကာကျလိမ့်မည်။ ဒါမှ  
လည်း မြင့်မားသော၊ မြင့်မြတ်သော ဘဝပိုင်ရှင်များ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ကရုဏာကား သနားခြင်း။ ဒုက္ခနှင့် ကြုံတွေ့နေရသော သတ္တဝါ  
များကို သနားနေခြင်းသည် ကောင်းမြတ်၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခသက်သာ  
အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် ကောင်း၏။ တချို့က ကရုဏာသမား  
ကို လူပျော့၊ လူညံ့ဟု သဘောထား၏။ စင်စစ် ကရုဏာသမားဖြစ်ဖို့  
မလွယ်ပါ။ ဒေါသ၊ သမား၊ အာဃာတသမား ဖြစ်ဖို့သာ လွယ်ပါ၏။

မုဒိတာကား ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ခြင်းသဘော။ သူတစ်ပါး  
ချမ်းသာသည်ကို မြင်ရ၊ ကြားရလျှင် ဝမ်းသာခြင်း။ သူတစ်ပါး  
တိုးတက်အောင်မြင်သည်ကို မြင်ရ၊ ကြားရ၍ ဝမ်းသာခြင်း။ သူတစ်ပါး  
ရရှိပြီးသော တိုးတက်ကြီးပွား အောင်မြင်ချမ်းသာမှုများ မြဲပါစေ၊  
ခိုင်ပါစေဟူ၍လည်း မေတ္တာပို့ရပေမည်။

ဥပေက္ခာကား လျစ်လျူရှုခြင်း။ သတ္တဝါများအပေါ် ချစ်ခြင်း၊  
မုန်းခြင်းမရှိဘဲ သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မဿကာ သတ္တဝါဟူသမျှ ကောင်း  
လည်းသူ့ကံ၊ မကောင်းလည်းသူ့ကံဟု ယောနိသောမနသိကာရ သင့်

တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်း။

လူတချို့က ပစ်စလတ်ခတ် သဘောထားခြင်းကို ဥပေက္ခာဟု ထင်ထား၊ ယူဆထားကြ၏။ ပစ်စလတ်ခတ်သဘောသည် ဥပေက္ခာ မဟုတ်ပါ။

ဥပေက္ခာသည် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ တရားများရှေ့သွား လျက် အောင်မြင်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်သောအခါတွင်မှ ကျင့်သုံး ရသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပေက္ခာနှင့် ပစ်စလတ်ခတ်သဘော မရောထွေးစေလိုပါ။ ဥပေက္ခာသဘောသည် ချီးမြှောက်ခြင်း၊ ရှုတ်ချ ခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း မရှိပါ။ ဘယ်သူမပြု မိမိမူဟု ရှုမြင်တတ် ဖို့သာ လိုအပ်ပါသည်။

ဗြဟ္မာစိုရ်တရားလေးပါးပြီးတော့ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ။

သမ္မာဝါစာသည် ကောင်းသောစကားပြောခြင်း။ ဝစီဒုစရိုက် လေးပါးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ဝစီသုစရိုက်လေးပါးကို ကျင့်ဆောင်ခြင်း ပင်။

သမ္မာကမ္မန္တသည် ကောင်းသောပြုလုပ်မှုဖြစ်၏။ ကာယကံသုံး ပါးကို စောင့်ထိန်းခြင်းဖြစ်၏။

သမ္မာအာဇီဝဟူသည် ကောင်းသောအသက်မွေးခြင်း။ အသက်ရှိ သော သတ္တဝါများ ရောင်းဝယ်ခြင်း၊ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းနှင့် ကျွန် ကုန်ကူးခြင်း၊ လက်နက်ရောင်းဝယ်ခြင်း၊ အဆိပ်ရောင်းဝယ်ခြင်းနှင့် မူးယစ်စေတတ်သောပစ္စည်းများ ရောင်းဝယ်ခြင်း စသည့်ငါးမျိုးသော အသက်မွေးမှုကို မကောင်းသောအသက်မွေးမှု မိစ္ဆာအာဇီဝဟုခေါ်၏။

ထိုငါးမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်သက်မွေးလျှင် သမ္မာအာဇီဝဖြစ်ပါပြီ။

စင်စစ် သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝသုံးပါးကို ကျင့်သုံးခြင်းသည် အမြဲတစေ ငါးပါးသီလကို မပျောက်မကျား စောင့်ထိန်းခြင်းပင် ဖြစ်ပါ၏။

အထက်ဖော်ပြပါ စေတသိက် ၁၄ ပါးသည် စိတ်ကိုကောင်းအောင်ခြယ်လှယ်သော စေတသိက်များ ဖြစ်ပါ၏။ ထိုစေတသိက်များကို မိမိသန္တာန်တွင် အစဉ်လွှမ်းမိုးဖြစ်ပေါ်အောင် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်လျှင် မိမိကိုယ်ကို မကြာမီကြည်ညိုလာပေလိမ့်မည်။

လောကတွင် မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးခြင်းသည် လွယ်၏။ မိမိကြည်ညိုသူရှိဖို့ကား ခက်ခဲ၏။ မိမိကိုယ်မိမိ ကြည်ညိုလာရန်ကား အခက်ဆုံး။ မိမိကိုယ်မိမိ ကြည်ညိုလိုလျှင် ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမဒေသနာတရားတော်များအတိုင်း ကျင့်ကြံနေထိုင်ရပေလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ကြည်ညိုလာသည်အထိ ထုလုပ်ရပေလိမ့်မည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ကြည်ညိုလာအောင် ထုလုပ်ဖို့ အသိရှိရန်ပင်မလွယ်ပါ။ အသိရှိသည်ထား ကျင့်ကြံနေထိုင်ဖို့ ခက်ပြန်၏။ အသိနှင့်အကျင့်တစ်ထပ်တည်းကျအောင် အားထုတ်ရပေမည်။

အသိတရားသည် အကျင့်တရားမဖြစ်လျှင် အားကိုးအားထားမဖြစ်ပါ။ အသိတရားမှသည် အကျင့်တရားဖြစ်လာမှသာ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဖြစ်ပါမည်။ အရွတ်တရား သက်သက်သည်လည်း အားမကိုးထိုက်သေးပါ။ အလေ့လုပ်လျှင် အကျင့်ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ အကျင့်လုပ်လျှင် အလေ့ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

မိမိသည်ပင် အကောင်းဆုံး ပန်းပုဆရာဖြစ်ပါ၏။

## ၄။ ပြောင်းလဲလာသောစာတန်းများ

မိမိတို့အိမ်နံရံ၊ ခြံတံခါးဝ၊ ဈေးဆိုင် စသည့်နေရာများတွင် စာတန်းများချိန်ဆွဲလေ့ရှိကြောင်း တွေ့ဖူးကြမည်ထင်ပါသည်။

‘မိဘကို မသေခင် လုပ်ကျွေးပါ’

‘အလှူခံခြင်း သည်းခံပါ’

‘သတိ.. ခွေးကိုက်တတ်သည်’

‘လူသာလာပါ၊ ပြဿနာခေါ်မလာနှင့်’

‘နောင်မှ နောင်တ၊မရပါနှင့်’

‘လူမိုက်နှင့်ငွေ အတူမနေ’

ဆုံးမစာ လင်္ကာသံပေါက်စာတန်းများကို နေရာအနှံ့ အမြတ်တနိုး ချိတ်ဆွဲကပ်ထားလေ့ရှိကြ၏။ ဝါသနာတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။

မိမိတို့စရိုက်၊ မိမိတို့အကြိုက်ကိုလိုက်၍ ဆုံးမစာများ စာသားအဓိပ္ပာယ် ကွဲပြားခြားနားကြပါ၏။ အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုးဆောင်ပြီး အသွင်အမျိုးမျိုးကွဲပြား၏။ တချို့စာတန်းများက လူနည်းစုအတွက်၊ တချို့စာတန်းများက အများစုအတွက်။

မည်သို့ပင်ရှိကြစေကာမူ မိမိကပ်ထား၊ ချိတ်ဆွဲထားသော စာတန်းများက မိမိ၏စရိုက်၊ ဝါသနာတန်ဖိုးကို ပြဋ္ဌာန်းလေ့ရှိကြောင်းကို ကား သတိထားမိသူ ရှားကြမည်ထင်၏။

တချို့စာတန်းများက မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာတရားများကို အထင်သား မြင်တွေ့ကြရ၏။ ကောင်းမြတ်သော စေတနာကို တွေ့ရ၏။ တချို့စာတန်းများသည် မနာလိုခြင်း၊ ငြူစူခြင်းသဘော ဆောင်ပါ၏။ တချို့စာတန်းများသည် ဖရဿဝါစာ ကြမ်းတမ်းစွာဆဲနေသလား ထင်ရ၏။ မိမိတို့ အိမ်မြေတိုက်တာ အဆောက်အအုံနှင့်ပင် ထိုက်တန်ခြင်းမရှိပါ။

တချို့စာတန်းများသည် ဗျာပါဒ-သူတစ်ပါးပျက်စီးပါစေဟူသော သဘော၊ အဘိဇ္ဈာ-သူတစ်ပါးစည်းစိမ် ငါ့စည်းစိမ်ဖြစ်ပါစေဟူသော သဘောဆောင်၏။ အတုယူစရာ မကောင်းပါ။ အနုတ်လက္ခဏာ ဆောင်ပါသည်။

ယခု ကျွန်ုပ်တင်ပြလိုသည်မှာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်အိမ်မှ စာတန်းများ ပြောင်းလဲသွားပုံဖြစ်ပါ၏။ အတုယူစရာကောင်းပါသည်။ အပေါင်းလက္ခဏာ ဆောင်ပါသည်။

မရောက်တာကြာပြီဖြစ်သော မိတ်ဆွေတစ်ယောက်၏အိမ်သို့ ရောက်သွား၏။ ခြံပေါက်ဝတွင် စာတန်းတစ်ခု ချိတ်ဆွဲထား၏။

‘အိမ်ရှေ့တွင် ကားမရပ်ရ၊ လူလိုသိပါ’

ဘယ်လိုဖြစ်တာပါလိမ့်။ ရေးထားသောစာတန်းက ကြမ်းတမ်းလှသည်ဟု ခံစားမိ၏။ ထိုမျှလောက် ဒေါသသင့်သောစာမျိုး မရေးထားသင့်ဟု ထင်မိ၏။ အဘယ့်ကြောင့် ‘လူလိုသိပါ’ဟု နစ်နစ်နာနာ

ရေးထားရသနည်း။

မိမိအိမ်ရှေ့ဆိုသော်လည်း စည်ပင်သာယာအဖွဲ့၏ ပိုက်နက် နယ်မြေ။ မနာလိုခြင်း၊ ငြူစူခြင်း၊ ဝန်တိုခြင်း၊ သေးသိမ်ခြင်း၊ မမြင့်မြတ် ခြင်း။ ထိုင်ဆဲမနေသော်လည်း ထိုင်ဆဲနေဘိအလား ထင်ရ၏။ ထို မျှလောက် သဘောထားသေးနပ်ရသလော။

သဘောထားကြီးမြင့်ခြင်း၏ အရသာကို မသိသေး၍လော။ ဆိုးညစ်ယုတ်မာသော လူတချို့၏ အပြုအမူများကို မကြာခဏခံစား ရ၍ ပြင်းထန်စွာတုံ့ပြန်ခြင်းလော။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိ၏အပြုအမူကို ဂရုစိုက်လေ့လာနေဖို့ လိုအပ် ၏။ သူတစ်ပါး၏ အပြုအမူကို လေ့လာအကဲခတ်ရသည်မှာ လွယ် သလောက် မိမိအပြုအမူကိုမိမိ အကဲခတ်ဖို့ကိစ္စမှာ မလွယ်ပါ။ မိမိ ကိုယ်ကိုလည်း အလစ်အငိုက်တွင် ချောင်းဖမ်းနိုင်ပါမှ မိလိမ့်မည်။

မိမိ၏ စိတ်နေစိတ်ထားကို စောင့်ကြည့်တတ်ခြင်းအလေ့သည် ကောင်းသောအလေ့ ဖြစ်ပါ၏။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပြုပြင်လိုသောဆန္ဒ ရှိသည့်လူတိုင်း လုပ်ကိုလုပ်ရမည့် အလုပ်ဖြစ်၏။

မိမိစိတ်ကို မိမိစောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကောင်းများ တစ်စ၊ တစ်စ လွှမ်းမိုးလာအောင်၊ စိတ်ဆိုး၊စိတ်ယုတ်၊စိတ်ရိုင်းများ တစ်စ၊ တစ်စ ပါးလျားယုတ်လျော့လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။

‘တစ်စ၊တစ်စ၊ စွန့်ခွဲမှလျှင်၊ ဘဝနောက်နှောင်း၊ ဆက်တိုင်း ကောင်း၏’ဟူ၍ ကျေးဇူးရှင် အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသက မကြာခဏ ဆုံးမဖူး၏။ မစွန့်ဘဲနှင့် အဘယ် မှာစွမ်းမည်နည်း။

တချို့က သည်းခံခြင်းသည် လူညံ့၊ လူအတို့၏ အလုပ်ဟု ခံယူထားတတ်ကြသေး၏။ သည်းခံခြင်းသည် အောင်မြင်ခြင်း၏ အရင်းအနှီးဖြစ်ကြောင်း သိသူရှား၏။ ခံယူကျင့်သုံးသူရှား၏။ သည်းခံခြင်းသည် လူပျော့၊ လူညံ့တို့၏ အလုပ်မဟုတ်ပါ။ သည်းမခံခြင်းသည်သာ လူပျော့၊ လူညံ့တို့၏ အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။

စင်စစ် သည်းခံခြင်းသည်သာ လူတော်လူကောင်းတို့၏ အရင်းအနှီး၊ ဥစ္စာပစ္စည်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်မိတ်ဆွေ ဘယ်လိုသဘောထားဖြင့် ဤသို့သောစာတန်းမျိုး ရေးထားသည်ကို မသိပါ။ နားလည်းမလည်ပါ။ သို့ဖြင့် ခြံဝင်းကိုကျော်ပြီး အိမ်ထဲဝင်လိုက်သည်။

အိမ်ထဲတွင် ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေကို အသင့်တွေ့ရ၏။ စာတန်းတစ်ခုကိုလည်း တွေ့လိုက်ရ၏။

‘သင်ကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်မဆိုးပါ’

‘အလို.. သိပ်ကောင်းတဲ့ စာတန်းပါလား’

ဟု နှုတ်က မထွက်မိအောင် ထိန်းလိုက်ရ၏။ နှစ်ခေါက်၊ သုံးခေါက် စိတ်ထဲမှ ရွတ်ကြည့်လိုက်သောအခါ အခြားအဓိပ္ပာယ်တစ်ခု ထပ်ထွက်လာ၏။ ထိုအခါ မနှစ်ခြိုက်တော့ပါ။

‘သင်ကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်မဆိုးပါ’

‘သင်ကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်မဆိုးပါ’ဆိုတော့ သင်မကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်ဆိုးတော့မည့်သဘော။ ထိုသဘောထားမျိုးကို ကျွန်ုပ်မနှစ်ခြိုက်ပါ။ မိတ်ဆွေ၏ စာတန်းများအကြောင်းကိုလည်း တစ်ခွန်းတစ်ပါဒမျှ မမေးတော့ဘဲ မာကြောင်းသာကြောင်းပြောပြီး ပြန်လာခဲ့ပါ

သည်။

တစ်နှစ်လောက်အကြာတွင် ထိုမိတ်ဆွေအိမ်သို့ တစ်ခေါက် ရောက်သွား၏။ အိမ်ရှေ့ခြံပေါက်ဝတွင် စာတန်းချိတ်ဆွဲထားသေး၏။ ဖတ်ကြည့်လိုက်မိသည်။ စာတန်းက ခပ်ရှည်ရှည်။

‘မိတ်ဆွေ၏ကားကို ဒီအိမ်ရှေ့မှာ တကယ်ပင်ရပ်ထားနိုင်ပါ သည်’တဲ့။

ဘယ်လိုဖြစ်တာပါလိမ့်။

‘အိမ်ရှေ့တွင် ကားမရပ်ရ၊ လူလိုသိပါ’ဟူသောစာတန်း မရှိ တော့ပါ။ စာတန်းပြောင်းလဲချိတ်ထားလေပြီ။ သဘောကျနှစ်ခြိုက် သဖြင့် နှစ်ခေါက်၊ သုံးခေါက် ထပ်ဖတ်ကြည့်မိ၏။ သဘောထား မပြောင်းပါ။ ဖတ်လေကောင်းလေပါပဲ။

အပြောင်းအလဲ မြန်လှချည့်လား။ ဘယ်သူက ပြောင်းလဲပေး လိုက်ပါလိမ့်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အပြောင်းကောင်း၊ အကောင်းပြောင်းမို့ ကျေနပ်ပီတိဖြစ်ရ၏။

ခြံတံခါးကို ဖြတ်ကျော်ပြီး အိမ်ထဲဝင်လာခဲ့သည်။ အိမ်တွင် ကျွန်ုပ်မိတ်ဆွေ မရှိပါ။ သူ့ဇနီးနှင့်သာ တွေ့ရ၏။ အိမ်နံရံကို သတိ ထားကြည့်မိ၏။ စာတန်းများကို ရှာနေခြင်းသာ။

စာတန်းတစ်ခုတွေ့ရ၏။ ‘သင်ကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်မဆိုးပါ’ ဟူသောစာတန်း မဟုတ်တော့ပါ။ အခြားစာတန်းတစ်ခု ပြောင်းလဲ ချိတ်ဆွဲထား၏။

‘သင်ကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း ကျွန်ုပ်မဆိုးပါ’

စာတန်းက မဆိုးပါလား။ နှစ်ခေါက်၊ သုံးခေါက် စိတ်ထဲက

ရွတ်ဆိုမိပါ၏။ အလုပ်ခက်၊ အကျင့်ခက်သော ဆုံးမစာဖြစ်နေစေ  
ကာမူ သဘောတရားအရ အနှစ်သာရ အပြည့်အဝပါသော စာတန်း  
ဖြစ်နေပါ၏။ နှစ်ခြိုက်သဘောကျမိပါသည်။

ထိုနေ့က ကျွန်ုပ်မိတ်ဆွေနှင့် မတွေ့ခဲ့ရဘဲ ပြန်လာခဲ့ရ၏။ သို့  
တစေ ကျေနပ်၏။ ပီတိဖြစ်ရ၏။ ကျွန်ုပ်မိတ်ဆွေ၏ ပြောင်းလဲလာ  
သော စာတန်းများက ကျွန်ုပ်မိတ်ဆွေ၏ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများကို  
ညွှန်းပြနေလေပြီ။ အမှန်တကယ် ပြောင်းလဲလာပြီဟုလည်း ရဲရဲယုံ  
ကြည်၏။

မိတ်ဆွေ.. သင်တို့လည်း မိမိရေးထားသော စာတန်းများကို  
လေးငါးခေါက်လောက် ထပ်ဖတ်ကြည့်လျှင် ကောင်းလိမ့်မည်ဟု  
သတိပေးလိုက်ပါရစေ။

# ၅။ အသံကြား ချစ်ခင်ပါစေ

(၁)

ငယ်ငယ်တုန်းက ကြားခဲ့ဖူးသော ပုံပြင်တစ်ခုကို စတင်ပြော  
ပြချင်ပါသည်။

ငရဲပြည်သို့ရောက်လာသော လူသစ်အား ငရဲမင်းကြီးက မှတ်  
တမ်းတင် စစ်ချက်ယူသော ပုံပြင်ဖြစ်ပါ၏။

‘မင်း... လူ့ပြည်မှာတုန်းက ဘာမကောင်းမှုတွေ လုပ်ခဲ့သလဲ’ ဟု  
ယမမင်းကမေး၏။

လူသစ်က ‘ကျွန်တော် ဘာမှမလုပ်ပါဘူး’ဟု ဖြေ၏။

‘မဟုတ်သေးပါဘူးကွာ၊ မင်း ဘာမကောင်းမှုမှ မလုပ်ဘဲနဲ့ တော့  
ငရဲပြည်ကို မှားရောက်စရာ မရှိပါဘူး’

‘တကယ်ပါ ယမမင်းကြီး၊ မကောင်းတာဆိုလို့ တစ်ခုမှမလုပ်  
ပါဘူး။ အပ်တို့တစ်ချောင်းတောင် မခိုးခဲ့ဖူးပါဘူး’

‘ဟုတ်ရဲ့လားကွာ၊ သေသေချာချာ စဉ်းစားပါဦး’

လူသစ် စဉ်းစား၏။ ခေါင်းကုတ်စဉ်းစား၏။

‘အဲ..အဲ.. ခုမှစဉ်းစားမိတယ်၊ ကျွန်တော် နည်းနည်းပါးပါး တော့ လိမ်ပြောတတ်တယ်’

‘အေး...အေး... ဒီလိုပဲဖြစ်ရမှာပေါ့’

မဟုတ်မမှန် ပြောတတ်သူ၊ လိမ်ညာတတ်သူသည် လှူပြည်၊ ငရဲပြည်ဟူ၍ နေရာမရှောင်တတ်။ ဘယ်နေရာမဆို မဟုတ်မမှန်ပြောမည်၊ လိမ်ညာပြောမည်ကို ပြဆိုသောပုံပြင် ဖြစ်ပါ၏။ လိမ်ညာရဲ့ သူသည် မကောင်းမှုအားလုံးကို လုပ်ရဲသူဖြစ်၏။

(၂)

‘ဟဲ့.. ကောင်မ၊ ငါတို့သမီးယောက်မကြားမှာ နင် ကုန်းချော တာကောင်းလား’

‘ငါ ဘာပြောမိလို့လဲ’

‘ဟဲ့.. ကုန်းမရဲ့၊ နင် ကုန်းတိုက်လို့ ငါ့ယောက်မနဲ့ငါ ရန်ဖြစ် ရတယ်ဟဲ့’

‘နင်သာ ကုန်းမ၊ မျောက်မ,ထားမ’

‘ဘာပြောတယ်’

‘ဖြန်း...’

‘ဖြန်း...’

ဈေးထဲတွင် အမျိုးသမီးနှစ်ယောက် စကားများ၊ ရန်ဖြစ်၊ ပါးရိုက်၊ နပန်းလုံးကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကုန်းချောရာမှ စသည့်ရန်ပွဲ။

(၃)

တစ်ခါတုန်းက မိတ်ဆွေတစ်ယောက်၏အလှူကိုသွားရာ ရောက်

မဆိုက် အသံတစ်သံက ဆီးကြိုနေပါ၏။

‘ဒါ.. လူတွေကို ကျွေးနေတာ၊ တိရစ္ဆာန်တွေကို ကျွေးနေတာ မဟုတ်ဘူး’

ဆဲရေးခြင်း မဟုတ်သော်လည်း ကြမ်းတမ်းလှပါ၏။ နားထဲသို့ ကန့်လန့်ဖြတ်ဝင်လာ၏။ နောက်ပြောင်ကျီစယ်နေတာလားဟု ကြည့်လိုက်ရာ အလှူရှင်၏မိန်းမက သူနှင့်ရန်ဖြစ်ထားသော သားအမိနှစ်ယောက်ကို မဖိတ်ဘဲလာစားသောကြောင့် ပက်ပက်စက်စက် ပြောလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အမှတ်မရှိ၍ လာသူကို အမှတ်ရှိရှိ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောလိုက်ခြင်းပင်။ စားနေကြသူများရော မစားရသေးသူများပါ တွန့်သွားကြမည်ဟု ထင်ပါသည်။

(၄)

‘ငါ သူဌေးဖြစ်တုန်းက မင်းက ငါ့ကျွန်လေ’

‘ငါက မင်းရဲ့ကျွန်၊ ဟုတ်လား’

‘ဟုတ်တယ်လေ၊ ငါက ပင်ကျရေကို သောက်ချင်လို့ ထန်းပင်ပေါ်တက်သွားတယ်။ ထန်းရည်သောက်ပြီးတော့ ပြန်မဆင်းတတ်တာနဲ့ နောက်တစ်ပင်ကို လေထဲက ကူးသွားလိုက်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ မင်းအိမ်ကိုသွားပြီး လှေကားယူရတယ်။ အဲဒီတော့မှ ထန်းပင်ပေါ်က ဆင်းလို့ရတယ်’

‘မဟုတ်နိုင်တာကွာ၊ လေထဲမှာ တစ်ပင်ကတစ်ပင်ကို ကူးနိုင်တဲ့ကောင်က ငါ့အိမ်မှာ လှေကားယူပြီး ဆင်းရတယ်တဲ့။ ယုံစရာကို မရှိဘူး’

‘မယုံရင် ကျွန်ဖြစ်ကြေးနော်’

‘အေး..အေး.. ယုံပါပြီကွာ’

မယုံလျှင် ကျွန်ဖြစ်ကြေး အလောင်းအစားဖြင့် အချည်းနှီးသော စကား၊ အကျိုးမရှိသောစကား၊ ပြိန်းဖျင်းသောစကားကို ပြောကြား နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(၅)

မုသာဝါဒ-မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာပြောခြင်း၊ ပိသုဏဝါစာ- ကုန်းတိုက်ခြင်း ကုန်းချောခြင်း၊ ဖရုဿဝါစာ-ကြမ်းတမ်းသော ယုတ်ညံ့သော ဆဲရေးပြောဆိုခြင်း၊ သမ္မပ္ပလာပ-အကျိုးမရှိသောစကား ပြောဆိုခြင်းဟူ၍ ဝစီကံလေးပါး ရှိပါသည်။ ဝစီကံလေးပါး မစောင့်ထိန်းဘဲ ကျူးလွန်ခြင်းသည် ဝစီဒုစရိုက်ဖြစ်ပါသည်။ ဝစီကံဖြင့် ဝစီဒုစရိုက်ပြုလုပ်ခြင်းသည် သမ္မာဝါစာ-ကောင်းသောစကားပြောခြင်း မဟုတ်ပါ။

စကားများများပြောခြင်းသည် ‘စကား,စကား ပြောပါများ၊ စကားထဲက ဇာတိပြ’ဆိုသလို အမှားပါတတ်၏။ စကားများများ ပြောခြင်းဖြင့် မဟုတ်မမှန်သောစကားကို ပြောမိတတ်၏။ ကုန်းချော တတ်သောစကား ပြောမိတတ်၏။ ကြမ်းတမ်းဆဲရေးသော ယုတ်ညံ့ သောစကား ပြောမိတတ်၏။ အကျိုးမရှိသော၊ ပြိန်ဖျင်းသောစကား ပြောမိတတ်၏။ စကားများများပြောခြင်း၏ အပြစ်များဖြစ်ပါသည်။

လောက၌ လူတို့ပြောဆိုနေကြသော စကားများကို အမျိုးအစား ခွဲကြည့်ပါက ခြောက်မျိုးသာရှိကြောင်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါသည်။

- (၁) မမှန်၊ အကျိုးမရှိ၊ မနှစ်သက်။
- (၂) မှန်၊ အကျိုးမရှိ၊ မနှစ်သက်။
- (၃) မမှန်၊ အကျိုးမရှိ၊ နှစ်သက်။
- (၄) မှန်၊ အကျိုးမရှိ၊ နှစ်သက်။
- (၅) မှန်၊ အကျိုးရှိ၊ နှစ်သက်။
- (၆) မှန်၊ အကျိုးရှိ၊ မနှစ်သက်။

အထက်ပါ စကားခြောက်ခွန်းအနက် အမှတ်(၅)နှင့် အမှတ် (၆) စကားနှစ်ခွန်းသာ ပြောအပ်သောစကားဟု ဗုဒ္ဓညွှန်ပြတော်မူ၏။

မိမိပြောသောစကားသည် မှန်သောစကား၊ အကျိုးရှိသောစကား၊ နာကြားသူ နှစ်သက်သောစကားဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အင်္ဂါငါးတန်နှင့် ပြည့်စုံရန် လိုအပ်ပါ၏။

- (၁) ပြောသင့်သောအခါ၌ ပြောခြင်း၊
- (၂) မှန်ကန်စွာ ပြောခြင်း၊
- (၃) သိမ်မွေ့စွာ ပြောခြင်း၊
- (၄) အကျိုးစီးပွားနှင့်စပ်၍ ပြောခြင်း၊
- (၅) မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ပြောခြင်း၊

ကျွန်ုပ်တို့ပြောသမျှ နှုတ်ထွက်စကားများသည် အင်္ဂါငါးတန်နှင့် ပြည့်စုံလျှင် ကောင်းသောစကား ဖြစ်ပါပြီ။ အသံကြား ချစ်ခင်ပါစေ ဟူသောဆုနှင့် ပြည့်လေပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စကားမပြောမီ စကားကောင်းပြောတာလား၊ စကားပြော ကောင်းတာလား စိစစ်ဖို့လို၏။ နှစ်ချက်စလုံး တစ်ပြိုင် နက်ပြည့်စုံရန် ခက်ခဲလှ၏။ စကားပြောကောင်းလျှင် စကားကောင်း

ပြောဖို့ အနည်းငယ်ခက်၏။ ‘မုသားမပါ လင်္ကာမချော’ဟူသော စကားရှိ၏။

‘ချစ်စေလိုလည်း ခံတွင်းလက်လေးသစ်၊ မုန်းစေလိုလည်း ခံတွင်းလက်လေးသစ်’ဆိုသော စကားကလည်းရှိ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒေါသရှေ့ထားပြောလျှင် မှားကြပေလိမ့်မည်။ ယုတ်ညံ့သိမ်ဖျင်းသော၊ ပါးစပ်သနသောစကားများ ထွက်လာတတ်သည်ကို သတိထားကြ ရပေမည်။ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ဗျာပါဒ၊ အာဃာတ စကား များ မပြောဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

‘ခြေကျံလျှင် နုတ်လို့ရ၏၊ ပါးစပ်ကျံလျှင် နုတ်ရခက်၏’ဟူ သော စကားကလည်း ရှိပြန်၏။ ကြမ်းပေါက်ကျံကျံ၊ ခြေကျံကျံ နုတ်ရလွယ်၏။ အများဆုံး သွေးထွက်ဒဏ်ရာရရုံသာ။ နုတ်ကျံလျှင် နုတ်ဖို့မလွယ်ပါ။ ကတိမတည်သူ၊ စကားမတည်သူဟု ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ် လိုက်၍ သေးငယ်ကြီးကျယ်တတ်ပါသည်။

အသံကြား ချစ်ခင်ပါစေဟူသောဆုနှင့် ပြည့်ဝစေရန် မှန်ကန်၊ အကျိုးရှိ၊ ချိုသာယဉ်ကျေးစွာ ပြောလေ့ကျင့်ကြဖို့ အလိုရှိထိုက်လှ ပေသည်။

## ၆။ ကျေးဇူးသိပါ

မိမိအပေါ် သူတစ်ပါးပြုဖူးသော ကျေးဇူးတရားကို ပြန်လည် ပေးဆပ်ခြင်း၊ ကျေးဇူးတရား အောက်မေ့သတိရခြင်းသည် ကတညုတ ကတဝေဒီ ဖြစ်၏။

သူတစ်ပါးက မိမိအပေါ် ကောင်းကျိုးပြုခြင်း၊ အကူအညီပေးခြင်း၊ ထောက်ပံ့သင်္ကြိုဟ်ခြင်းသည် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင်။ ကျေးဇူးပြုခြင်းခံရလျှင် ကျေးဇူးတင်ရှိနေပေ၏။ ထိုသူသည် မိမိကျေးဇူးရှင်ဖြစ်ပါသည်။

မိမိအပေါ်တွင်ရှိလာသော ကျေးဇူးအား အခွင့်သာလျှင် ပြန်ဆပ်ခြင်း၊ ပြန်မဆပ်နိုင်သေးလျှင်လည်း ကျေးဇူးတရားကို အောက်မေ့သတိရနေခြင်း၊ လူအများရှေ့တွင် ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားခြင်းတို့ဖြင့် ကျေးဇူးတရားကို တုံ့ပြန်နေရန် လိုအပ်၏။ သို့မှသာ ကျေးဇူးသိခြင်းမည်၏။

ကျေးဇူးတရားနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သုံးမျိုးခွဲခြားနိုင်၏။

(၁) ကျေးဇူးတရားကိုသိသော်လည်း မဆပ်နိုင်သူ။

(၂) ကျေးဇူးတရားကို သိလည်းသိ၊ ဆပ်လည်းဆပ်နိုင်သူ။

(၃) ကျေးဇူးတရားကို သိလည်းမသိ၊ ဆပ်လည်းမဆပ်သူ။

ဒုတိယအချက်ပိုင်ရှင်ကား အကောင်းဆုံး။ သူတော်ကောင်း ပညာရှိများ ချီးကျူးတော့ပနာပြုရသူ၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်းခံရသူ ဖြစ်၏။

တတိယအချက်ပိုင်ရှင်ကား လူယုတ်မာတည်း၊ ကျေးဇူးတရား မသိသူတည်း၊ ကျေးဇူးကန်းသူတည်း။ ကျေးစွပ်သူများလည်း ကျေးဇူး တရား မသိသူများမှ တစ်ဆင့်တက် အမှားကျူးလွန်ကြသူများဖြစ်၏။

ကျေးဇူးရှင်အပေါ် ကျေးဇူးမသိခြင်း၊ ကျေးစွပ်ခြင်းကား များစွာ အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်၏။ ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ အကျိုးနည်း၏။ ပညာရှိသူတော်ကောင်းများ ကဲ့ရဲ့၏။ လူမိုက်ပင်ဖြစ်သောကြောင့် မပေါင်းအပ်ချေ။

ဥပမာ..

ဘုရားလောင်း မျောက်မင်းဘဝတွင် ဒေဝဒတ်လောင်းပုဏ္ဏား သည် မျက်စိလည်လမ်းမှားပြီး ချောက်ထဲသို့ကျ၏။ မျောက်မင်းသည် ချောက်ထဲက ပုဏ္ဏားကို ကုန်းပေါ်သို့ရောက်အောင် ကူညီကယ်တင် ၏။ မျောက်မင်းသည် မောပန်းသဖြင့် ပုဏ္ဏား၏ပေါင်ပေါ်တွင် ခေတ္တ မှေးစက်နားနေ၏။

ထိုအချိန်တွင် ပုဏ္ဏားသည် ဇနီးသည်အား မျောက်သားဖြင့် မျက်နှာလုပ်လို၏။ မျောက်မင်း၏ ကျေးဇူးတရားကို မေ့လိုက်၏။ အိပ်ပျော်နေသော မျောက်မင်းအား ကျောက်တုံးဖြင့် အသေထုလိုက်၏။

သို့သော် မျောက်မင်းမှာ မသေဘဲ ပြင်းထန်စွာ ဒဏ်ရာရသွား ၏။ ကျေးဇူးရှင်ကို ကျေးစွပ်လိုက်ခြင်းပင်။ ထိုသို့ ကျေးဇူးကန်းသော်

လည်း မျောက်မင်း၏ ကရုဏာတရားက လျော့ပါးမသွား။ အိမ်  
မပြန်တတ်သော ပုဏ္ဏားအား သစ်ပင်ပေါ်မှတစ်ဆင့် သွေးစက်ဖြင့်  
လမ်းပြသေး၏။

ရွာရောက်ခါနီးတွင် ကျေးဇူးရှင်အား ကျေးစွပ်သော၊ ကျေးဇူး  
ကန်းသော အကုသိုလ်ကံကြောင့် ပုဏ္ဏားအား မြေမျိုလေသည်။

ကျေးဇူးကန်းသော အပြုအမူကား လူ့ယဉ်ကျေးတို့၏ အလုပ်  
မဟုတ်။ လူမိုက်၊ လူယုတ်မာတို့၏ အကျင့်ယုတ်သာဖြစ်၏။

စင်စစ် ကျေးဇူးရှင်ကို ကျေးဇူးဆပ်ရမည်သာဖြစ်ပါ၏။ ပညာရှိ  
သူတော်ကောင်းများက ‘သူ၏ကျေးဇူး မထိမ်မြူးနှင့်’ဟု ဆုံးမစကား  
ဆိုခဲ့ကြ၏။

ဥပမာ..

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာအလောင်းတော်သည် ဗာရာဏသီပြည်တွင် မင်းပြု  
စဉ်ကဖြစ်၏။ နယ်စပ်ဒေသတွင် ပုန်ကန်ထကြွသော သူပုန်သူကန်များ  
ကို သွားရောက်နှိမ်နင်းစဉ် စစ်ရှုံး၍ ကိုယ်လွတ်ထွက်ပြေးရ၏။ နောက်  
လိုက်မိုလ်ပါတို့နှင့် တကွဲတပြားစီဖြစ်ကာ ဘုရင်တစ်ပါးတည်း မြင်း  
စီးလျက် ရွာတစ်ရွာသို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရလေသည်။

ရွာသားတစ်ဦးက ဘုရင်မှန်းမသိဘဲ မြင်းသည်တော်တစ်ဦး  
အဖြစ် ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ထား၏။ ဘုရင်လည်း မိမိဘုရင်ဖြစ်  
ကြောင်း ဖွင့်မပြောဘဲနေ၏။ အခွင့်သာသည်နှင့် မင်းကြီးသည်  
နေပြည် တော်သို့ ပြန်လာခဲ့၏။ ကျေးဇူးရှင်တောသားအား  
မြို့သို့လာလည်ရန် သင်္ကေတစကား ပြောကြားခဲ့၏။

မကြာမီ ကျေးဇူးရှင်တောသား နန်းတော်သို့ရောက်လာ၏။

အထည်ကြမ်းများနှင့် တောလုပ်စားစရာများ ပါလာ၏။

ထိုအခါ ဘုရင်သည် နွေးထွေးစွာကြိုဆို၏။ တောသားလည်း ယခုမှ ဘုရင်မှန်းသိသွား၏။ ဘုရင်သည် တောသားပေးသော လက်ဆောင်အဝတ်ကြမ်းများကို မိမိကိုယ်တိုင် လိုလိုချင်ချင် မက်မက်မောမော ဝတ်ဆင်၏။ မိဖုရားကြီးအားလည်း ဝတ်စေ၏။ တောသားယူလာသော မုန့်များကို အားပါးတရ အလေးထားသုံးဆောင်တော်မူ၏။ မှူးမတ်များအားလည်း စားစေ၏။

ဘုရင်မင်းမြတ်သည် ကျေးဇူးတရားကိုသိ၏။ နားလည်၏။ အောက်မေ့၏။ ကျေးဇူးဆပ်နိုင်သူ ဖြစ်သည့်အလျောက် တောသားအား မင်းစည်းစိမ်တစ်ဝက်ခွဲပေးပြီး ကျေးဇူးဆပ်၏။

ကျေနပ်အတုယူစရာ ကောင်း၏။

နောက်ထပ် သာဓကတစ်ခု ပြလိုသေး၏။

ပင်းယခေတ်တွင် ငါးစီးရှင်ကျော်စွာ၏ သူရဲကောင်း ငခင်ညိုသည် အသင်္ခယာစောယွမ်းကို လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ရန် စစ်ကိုင်းသို့သွားရာ အခွင့်မသာသဖြင့် ရက်အတန်ကြာ တောထဲ၌ ပုန်းနေရ၏။ အစားမစားဘဲနေခဲ့ရ၏။

အခွင့်သာသည်နှင့် ညအချိန် နန်းတော်ထဲဝင်၏။ အသင်္ခယာစောယွမ်း နတ်တင်ထားသော ထမင်းနှင့် အမဲသားကို ဆာဆာနှင့် စားမိ၏။ စက်တော်ခေါ်နေသော ထမင်းသခင် အသင်္ခယာစောယွမ်းကို အသေသတ်နိုင်ပါလျက် ထမင်းရှင်ကျေးဇူးရှင်မို့ ကျေးမစွပ်လို၊ မသတ်လိုတော့ပါ။ မသတ်ခဲ့ပါ။

သို့သော် အသင်္ခယာစောယွမ်း၏ နန်းတော်အိပ်ခန်းထဲသို့ ရောက်

ခဲကြောင်းကိုကား ငါးစီးရှင်ကျော်စွာအား သက်သေပြရဦးမည်။ ထို့ ကြောင့် ငခင်ညိုသည် အသင်္ခယာစောယွမ်း၏ ပတ္တမြားကျောက်စီ ဓားကိုယူပြီး ပြန်လာခဲ့၏။

ထိုအကြောင်းကို ဘုရင်ငါးစီးရှင်ကျော်စွာအား..

‘ထားလျှင်လည်း နေရပါမည်၊ သတ်လျှင်လည်း သေရပါမည်။ ထမင်းရှင်ကို မသတ်ရက်၍ မသတ်ခဲ့ပါဘုရား’ဟု ရဲဝံ့စွာလျှောက် တင်၏။

ငါးစီးရှင်ကျော်စွာက..

‘ငခင်ညိုသည် ထမင်းတစ်နပ်ကျေးဇူးရှင် အသင်္ခယာစောယွမ်း ကို ဤမျှကျေးဇူးသိလျှင် ငါကဲ့သို့သော ကျေးဇူးရှင်၏ ကျေးဇူးကို ကား ဆိုဖွယ်မရှိပြီ’ဟု ချီးကျူးပြောဆို၍ ချီးမြှင့်မြှောက်စားတော်မူ ၏။

ငခင်ညို၏ ကျေးဇူးသိပုံ၊ ငါးစီးရှင်ကျော်စွာ၏ အမြော်အမြင် ကြီးမားပုံတို့မှာ ကြက်သီးထစရာ ကောင်းလှ၏။ ရင်ထဲမှာ တသိမ့် သိမ့်ခုန်လျက် ကြည်နူးရချေ၏။

တစ်လုတ်စားဖူး သူ့ကျေးဇူးကား ကြီးမားလှပါဘိတောင်း။ ကျေးဇူးသိတတ်သူအဖို့ ကျေးဇူးတရားကား အဖိုးတန်လေစွ။

စင်စစ် ကျေးဇူးတရားဟူသည် သက်ရှိသတ္တဝါချင်း မဆိုထား ဘိ၊ သက်ရှိက သက်မဲ့အား ကျေးဇူးတင်ကြောင်း မှတ်တမ်းရှိ၏။

သာဓကပြရသော်..

မြတ်စွာဘုရားသည် ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်ကို အောင်မြင်ပြီး သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရခဲ့သည်ဖြစ်သောကြောင့် သက်မဲ့ဖြစ်သော

ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်အား ကျေးဇူးကြီးလှပါပေသည်ဟု ကျေးဇူး  
တရားကို အောက်မေ့တော်မူပါ၏။

အတုယူဖွယ် ကောင်းလေစွ။

သူတစ်ပါး၏ကျေးဇူးကို အောက်မေ့သတိရခြင်း၊ အခွင့်သာ တိုင်း  
ကျေးဇူးရှင်ဟု ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း၊ အခါသင့်လျှင် ကျေးဇူး  
ဆပ်ခြင်းတို့ဖြင့် ကာယပဿဒ္ဓိ-ကိုယ်၏ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ-  
စိတ်၏ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို လက်တွေ့ခံစားကြရပါမည်။

ကျေးဇူးသိခြင်းသည် မျက်မှောက်၊ သံသရာ နှစ်ဖြာသောအကျိုး  
ကို တစ်လုံးတစ်ဝတည်း ဖြစ်စေသည်ဟု ယုံကြည်သူများက ကျေးဇူး  
တရားကို အောက်မေ့သတိရလျက် ကျေးဇူးဆပ်ရန် အခါအခွင့်ကို  
စောင့်မျှော်နေကြပေလိမ့်မည်။

## ၇။ မြင်းမိုရ်တောင်ကို ကျေးဇူးဆပ်ကြစို့

မိဘတို့၏ကျေးဇူးသည် ဆပ်မကုန်အောင် ကြီးမားလှပေသည်။

မိဘကျေးဇူးကို ယူဇနာရှစ်သောင်းလေးထောင် အမြင့်ဆောင် သော မြင်းမိုရ်တောင်နှင့် ခိုင်းနှိုင်းလေ့ရှိပါ၏။ မြင်းမိုရ်တောင်ကြီး သည် အဘယ်မျှကြီးမား မြင့်မားစေကာမူ မိဘကျေးဇူးနှင့် နှိုင်းစာ လိုက်သောအခါ နွားချိုလောက်သာ ရှိသည်ဟုဆို၏။

မိဘကျေးဇူးကို ယူဇနာနှစ်သိန်းလေးသောင်း အထုရှိသော မဟာပထဝီမြေကြီးနှင့်လည်း နှိုင်းယှဉ်ကြပြန်တတ်သေး၏။ မဟာ ပထဝီမြေကြီးသည် ဝါးရွက်လောက်သာရှိသည်ဟု ဆို၏။

မိဘကျေးဇူးကို ကြီးမားကျယ်ပြန့်ဆုံးဖြစ်သော စကြဝဠာနှင့် လည်း ပုံပမာပြုကြသေးပြန်၏။ စကြဝဠာသည် အပ်နဖားပေါက် လောက်သာရှိသည်ဟု ဆိုကြ၏။

မိဘကျေးဇူးကို ကျယ်ဝန်းနက်ရှိုင်းသော မဟာသမုဒ္ဒရာနှင့် လည်း ယှဉ်ကြည့်ကြပြန်၏။ မဟာသမုဒ္ဒရာသည် မိုးရေပေါက်လောက် သာရှိသည်ဟု ဆိုကြ၏။

ကမ္ဘာတွင် အကြီးဆုံး၊ အကျယ်ဆုံး မြင်းမိုရ်တောင်၊ မဟာပထဝီမြေကြီး၊ စကြဝဠာ၊ မဟာသမုဒ္ဒရာတို့ဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ရာ မိဘကျေးဇူးက တုနှိုင်းမမီ ကြီးမားလှပေသည်ဟု ပညာရှိအဆက်ဆက် လက်ဆင့်ကမ်းသယ်ဆောင်ခဲ့ကြ၏။

မိဘတို့သည် သားသမီးကို ရှေးဦးစွာကျွေးမွေးပြုစု စောင့်ရှောက်သော ကျေးဇူးရှင်များဖြစ်သောကြောင့် ပုဗ္ဗစရိယ မိနှင့်ဖဟု ပြောစမှတ်ပြုကြရ၏။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာဟူ၍လည်း အနန္တောအနန္တဂိုဏ်းဝင် ကျေးဇူးရှင်များအဖြစ်လည်း သတ်မှတ်အလေးထားကြ၏။

ကျွန်ုပ်တို့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်သော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက ဒုကအင်္ဂုတ္တိုရ်၊ သမစိတ္တဝဂ် ဒုတိယသုတ်တွင်..

‘ရဟန်းတို့.. ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးကို လွယ်ကူစွာ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ဆပ်နိုင်သည်ဟု ငါမဟောပေ။ အဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးဟူမူ မွေးသည့်မိခင်နှင့် မွေးသည့်ဖခင်တို့ဖြစ်၏’

‘အသက်တစ်ရာတမ်း၌ဖြစ်၍ အသက်တစ်ရာရှည်သောသူသည် အသက်ထက်ဆုံး အမိကို လက်ယာပခုံးထက်၌ထား၍၊ အဖကို လက်ဝဲပခုံးထက်၌ထား၍ ထိုပခုံးထက်၌ပင် အမိ၊ အဖတို့အား မကောင်းသော အနံ့အသက်ကင်းအောင် အမွှေးအကြိုင်လိမ်းပေးခြင်း၊ ညောင်းညာပင်ပန်းခြင်းမရှိအောင် နှိပ်နယ်ပေးခြင်း၊ ရေနွေးတန်လျှင်ရေနွေး၊ ရေအေးတန်လျှင်ရေအေး ချိုးပေးခြင်း၊ ခြေဆုပ်လက်နယ် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် လုပ်ကျွေးပြုစုရာ၏’

‘ဤသို့ပင် လုပ်ကျွေးပြုစုသော်လည်း အမိ၊ အဖတို့အပေါ်၌

လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်ကို ပြုလုပ်သည်မမည်သေး။ အမိ၊ အဖတို့ အား ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ဆပ်သည် မမည်သေး’

‘မိဘနှစ်ပါးကို ရတနာအမျိုးမျိုးရှိသည့် ဤကမ္ဘာကြီး၌ စိုးမိုး အုပ်ချုပ်သည့် မင်းအဖြစ်၌ ထားပေးသော်လည်း အမိ၊ အဖတို့အပေါ် ၌ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်ကို ပြုလုပ်သည်မမည်သေး။ အမိ၊ အဖ တို့အား ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ဆပ်သည် မမည်သေး’

‘ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူကား အမိ၊ အဖ တို့သည် သားသမီးတို့အား အလွန်ကျေးဇူးများသောပုဂ္ဂိုလ်၊ သားသမီး တို့ကို ကြီးပြင်းအောင် စောင့်ရှောက်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်၊ ကျွေးမွေးသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ လူ့လောကကို ပြသသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဖြစ်သောကြောင့်ပေတည်း’

‘အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် အကြင်သူသည် သဒ္ဓါတရားခေါင်းပါး သော မိဘတို့ကို သဒ္ဓါတရားရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေး၏။ သီလမရှိ သော မိဘတို့ကို သီလရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေး၏။ နှမြောတွန့်တို သော မိဘတို့ကို စွန့်ကြဲလှူဒါန်းအောင် ဆောင်ရွက်ပေး၏။ ပညာ မရှိသော မိဘတို့ကို ပညာရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေး၏။

ဤသို့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် အမိ၊ အဖတို့အပေါ်၌ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်ကို ပြုလုပ်သည်မည်၏။ အမိ၊ အဖတို့အား ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သည်မည်၏’ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း မဃဒေဝလင်္ကာသစ် တွင်..

‘မိကိုညာက၊ ဖကိုလက်ဝဲ  
ကိုင်စွဲချီလျက်၊ ပခုံးထက်ဝယ်

အသက်ဆုံးအောင်၊ မြတ်နိုးဆောင်လျက်  
 အခေါင်အဖျား၊ လုပ်ကျွေးငြားလည်း  
 မွေးဖွားပိုက်ကြူး၊ ရှေးတင်ဖူးသည့်  
 ကျေးဇူးလှယ်ပြိုင်၊ မဆပ်နိုင်ခဲ့'ဟု မိန့်ဆိုထား၏။

မြတ်စွာဘုရားသည်ပင်လျှင် မိဘကျေးဇူးကို အထူးဂရုစိုက်  
 ဆပ်တော်မူခဲ့ကြောင်း ကြည်ညိုစွာတွေ့ရ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည်  
 တာဝတိံသာနတ်ပြည်သို့ ကြွတော်မူ၍ မယ်တော်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော  
 သန္တုဿီတနတ်သားကို အမှူးထားပြီး အဘိဓမ္မာတရားတော်ကို  
 ဟောကြားခြင်းဖြင့် မိဘကျေးဇူး ဆပ်တော်မူ၏။

မယ်တော်ဖြစ်ဖူးသော နတ်သားသည် သောတာပတ္တိဖိုလ်၌  
 တည်၏။ ကုဋေရှစ်သန်းသော နတ်၊ ဗြဟ္မာတို့ သစ္စာလေးပါး တရား  
 တော်ကို သိမြင်ကြကုန်၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဖခင်ဖြစ်သူ သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးအား သစ္စာ  
 လေးပါးတရားကို ဟောကြားခြင်းဖြင့် မိဘကျေးဇူး ဆပ်တော်မူ၏။  
 သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးသည် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ  
 စသည်ဖြင့် မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါးရကာ နိဗ္ဗာန်စံဝင်ရ၏။ ဤ  
 သည်မှာ မြတ်ဗုဒ္ဓ မိဘကျေးဇူးဆပ်ပုံဖြစ်၏။

လက်ယာရံအဂ္ဂသာဝက ရှင်သာရိပုတ္တရာသည်လည်း ပရိနိဗ္ဗာန်  
 စံမဝင်မီ တစ်ရက်အလိုတွင် မိမိကို မွေးဖွားခဲ့ရာအိမ်သို့ ကြွတော်မူ၍  
 အယူမှားနေသော မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ မိခင်အိုကြီးအား သစ္စာလေးပါးတရား  
 တော်ကို ဟောကြားရာ သောတာပတ္တိဖိုလ်၌တည်၏။ မိဘကျေးဇူး ကို  
 ဤသို့ဤနှယ် ဆပ်ခဲ့၏။

အရှင်သောဏ အမည်ရသော ရဟန်းသည်လည်း ဖခင်မုဆိုးကြီးအား တရားလမ်းပြ၍ ကောင်းရာသုဂတိလားစေခြင်းဖြင့် မိဘကျေးဇူးဆပ်ခဲ့၏။

ဖခင်မုဆိုးကြီးသည် တစ်သက်လုံး မုဆိုးလုပ်ခဲ့၏။ နာမကျန်းသောအခါ သားရဟန်း၏ကျောင်းတွင် နေရ၏။ ဖခင်ကြီး ဝေဒနာသည်းနေစဉ် ကံ၊ ကမ္မနိမိတ်၊ ဂတိနိမိတ်အဖြစ် ခွေးနက်ကြီးများ၊ ငရဲမီးများအားမြင်ကြောင်း ပြောဆို၏။

တစ်သက်လုံး မုဆိုးအလုပ် လုပ်ခဲ့သည်မို့ စွဲလမ်းစိုးရိမ်ပူပန် နောင်တရခြင်းကြောင့် နိမိတ်ဆိုးများ မြင်ရခြင်းပင်။ ထိုနိမိတ်များ စိုးမိုးလျက် စုတေစိတ်ကျခဲ့သော် အပါယ်ငရဲသို့ မုချလားရောက်ရပေလိမ့်မည်။

ထိုအကြောင်းကိုသိသော အရှင်သောဏက ဖခင်ကြီး၏မကောင်းသောအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အာစိဏ္ဍကံကို ကောင်းသောအာသန္နကံ (သေခါနီးမှ ပြုလုပ်သော ကောင်းမှုကံ)ဖြင့် ဤသို့အစားထိုး လဲလှယ်ပေးလိုက်၏။

အရှင်သောဏသည် ကိုရင်များအား ပန်းခူးစေပြီး ဖခင်ကြီးအား ဘုရားကို ကပ်လှူစေ၏။ ထိုကောင်းမှုသည် သေပေါက်သေဝနှင့်နီးသော အာသန္နကံအဖြစ် ဖြတ်ဝင်လျက် ဖခင်ကြီးအား ငရဲသို့မလားရောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ပြီး နတ်ပြည်သို့ လားရောက်စေခဲ့၏။ ဤသို့ဖြင့် မိဘကျေးဇူးကို ဆပ်ခဲ့၏။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက..

‘မိခင်ကိုလည်းကောင်း၊ ဖခင်ကိုလည်းကောင်း မိဘကို လုပ်

ကျွေးသော သားသမီးများကို ဤမျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင် ချီးမွမ်း ပြောဆိုခံကြရကုန်၏။ နောင်တမလွန်ဘဝ၌လည်း သုဂတိဘုံသို့ လား ရ၏ 'ဟု မိန့်တော်မူ၏။

မိဘကျေးဇူးသိပြီး မိဘကို ပြုစုလုပ်ကျွေးသော သားသမီးများ ကို နတ်တို့၏ဘုရင် သိကြားမင်းက တစ်နေ့သုံးကြိမ် ရှိခိုးသည်ဟု ကျမ်းဂန်များတွင် ပါရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိဘများ သက်ရှိထင်ရှားရှိစဉ် ကျွေး မွေးစောင့်ရှောက်ခြင်းအလေ့ကို အခြေခံအုတ်မြစ်ချလျက် မိဘများအား သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ စာဂ(ဒါန)၊ ပညာ(ဝိပဿနာ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိ သည့်ပညာ) ရှိစေရန် ထောက်ပံ့ပေးကြရပေမည်။

သားသမီးများသည် မိဘများ ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုသဒ္ဓါ ဖြစ်စေရန် အားပေးခြင်း၊ ဆိုင်ရာသီလများ ဆောက်တည်စောင့်ထိန်း နိုင်စေရန် အားပေးခြင်း၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲလှူဒါန်းနိုင်စေရန် ငွေကြေး ထောက်ပံ့ခြင်း၊ သစ္စာလေးပါးသိမြင်စေရန် ဝိပဿနာတရား အား ထုတ်စေခြင်းဖြင့် မိဘကျေးဇူးကို ဆပ်ကြရပေမည်။ ယင်းသည်သာ အကောင်းဆုံး ကျေးဇူးဆပ်နည်း၊ ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ ကျေးဇူးဆပ်နည်း ဖြစ်ပေသည်။

မိဘများ ကွယ်လွန်သွားလျှင်လည်း 'လှူမျှဝေ၍'ဟူသော သားသမီးဝတ္တရားနှင့်အညီ မိဘများအားရည်စူးလှူဒါန်း၍ အမျှဝေ ပေးသင့်၏။ အကယ်၍ မကောင်းသောလားရာ (သာဓုလည်း ခေါ် နိုင်သောအဖြစ်)သို့ မိဘများရောက်ခဲ့သော် သာဓုအနုမောဒနာ ခေါ် ဆိုနိုင်ခြင်းဖြင့် အထောက်အပံ့ အကူအညီဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။ ဤ

သည်လည်း မိဘကျေးဇူးဆပ်ခြင်း တစ်နည်းဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မြင်းမိုရ်တောင်ဦး မကကျူးသည့် မိဘကျေးဇူးကို တကယ်ဆပ်လိုကြသည်ဆိုလျှင် ကျွေးမွေးပြုစု စောင့်ရှောက်ကြရုံဖြင့် မကျေနပ်သေးဘဲ မိဘများအား သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ ဒါန၊ ပညာ ရရှိကြစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးကြဖို့ အဓိကပဓာနကျကြောင်း သိနားလည်ကြပြီး လောက၊ ဓမ္မ နှစ်ဌာန အကျိုးများသော မဟာအလုပ်ကြီးအဖြစ် မိဘကျေးဇူးဆပ်ခြင်းကို ဦးစားပေး ရှေ့တန်းတင် ဆောင်ရွက်ကြရပေလိမ့်မည်။

မြင်းမိုရ်တောင်ကို ကျေးဇူးဆပ်ကြစို့ဟု အလေးအနက် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။



# ၈။ အဖြူအမည်း လမ်းခွဲ

ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူဖြူ၊ လူမည်းဟူ၍ အသားရောင်ကိုကြည့်ကာ ခွဲခြားပြောဆိုလေ့ ရှိကြ၏။ စင်စစ် စပါးလုံးတစ်ထောက်စာ အရေပြားကိုကြည့်ပြီး ခွဲခြားပြောဆိုခြင်းသည် မမှန်ချေ။ အသားမည်းခြင်း၊ အသားဖြူခြင်းသည် အနှစ်သာရမဟုတ်ချေ။ ပဓာနလည်း မကျချေ။

စင်စစ် စိတ်ထားဖြူစင်ခြင်း၊ စိတ်ထားမည်းညစ်ခြင်းသည်သာ ပဓာနကျ၏။ အရေးကြီး၏။ တန်ဖိုးထား ခွဲခြားထိုက်၏။ အလေးဂရု ပြုထိုက်၏။ အလှစစ်၊ အလှမှန်လည်းဖြစ်၏။

ဖြူစင်သောတရားကို လက်ကိုင်ထား ကျင့်ကြံပြုလုပ် ပြောဆိုသူသည် စိတ်ထားဖြူစင်သူဖြစ်၏။ မည်းညစ်သောတရားကို လက်ကိုင်ထား ကျင့်ကြံပြုလုပ် ပြောဆိုသူသည် စိတ်ထားမကောင်းသူ၊ စိတ်ထားမည်းညစ်သူ ဖြစ်၏။

ဖြူစင်သောတရားသည် မကောင်းမှုမှ ရှက်ခြင်းဟီရီနှင့် မကောင်းမှုမှကြောက်ခြင်း ဩတ္တပ္ပ နှစ်ပါးတည်း။

မည်းညစ်သောတရားသည် မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် မရှက်ခြင်း

အဟိရိကနှင့် မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် မကြောက်ခြင်း အနောတ္တပ္ပ နှစ်ပါးတည်း။

မည်းညစ်သောတရားပိုင်ရှင် ဒုစရိုက်သမားသည် မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း အလျဉ်းမရှိ။ မကောင်းမှုကို မရှက်မကြောက် ပြုလုပ်နေခြင်းကိုပင် ဂုဏ်ယူဖွယ်၊ ဂုဏ်ယူစရာ ဂုဏ်ဒြပ်တစ်ခုအဖြစ် ထင်တတ်သေး၏။ အသိမှား၊ အမှားသိသူ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုလူမည်းလူညစ်တို့သည် မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် တွန့်ဆုတ်ခြင်းမရှိ၊ စက်ဆုပ်ရွံရှာခြင်းမဖြစ်။ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်ကို မြန်ရေယှက်ရည် လုပ်ဆောင်တတ်ကြ၏။

မတရားလိုချင်ခြင်း လောဘ၊ အမျက်ထွက်ခြင်း ဒေါသ၊ အမှန်မသိ အမှားသိခြင်း မောဟ၊ အယူမှားခြင်း ဒိဋ္ဌိ၊ ထောင်လွှားခြင်း မာန၊ မနာလိုခြင်း ဣဿာ၊ ဝန်တိုခြင်း မစ္ဆရိယ စသည်တို့သည် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် မည်းညစ်သောစေတသိက်များပင်ဖြစ်၏။

မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း မရှိသူများသည် ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ နှစ်ဖြာသောအကျိုးကို မဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါ။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာလည်း ခံစားကြရမည်မဟုတ်ပါ။ ဘေးကြီးလေးဘေးနှင့်လည်း မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရပေဦးမည်။

**အတ္တာနုဝါဒဘေး**

မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်၍စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့ခြင်းဘေး၊ မိမိကိုယ်မိမိ မကြည်ညိုနိုင်သည့်ဘေး၊ မိမိကိုယ်မိမိ လူယုတ်မာဖြစ်ကြောင်း သိသည့်ဘေး။

### ပရာနုဝါဒဘေး

သူတစ်ပါးက မိမိအား စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့သည့်ဘေး၊ သူတစ်ပါးတို့ က မိမိအား လူယုတ်မာဟု စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့ခြင်းဘေး။

### ဒဏ္ဍဘေး

မကောင်းမှု ဒုစရိုက်ကြောင့် အရိုက်ခံရခြင်း၊ အသတ်ခံရခြင်း၊ မင်းပြစ်မင်းဒဏ်သင့်ခြင်း စသည့်ဘေးများနှင့် ရင်ဆိုင်ရခြင်း။

### ဒုဂ္ဂတိဘေး

သေလွန်ပြီးနောက် အပါယ်လေးပါးသို့ ကျရောက်ရမည့်ဘေး။  
မကောင်းမှုဒုစရိုက်ကို မရှက်မကြောက် ပြုလုပ်ကျူးလွန်သူသည် လူပါးလူနပ်ဖြစ်၍ ပရာနုဝါဒဘေးနှင့် ဒဏ္ဍဘေးတို့ကို ရှောင်နိုင်ကောင်း ရှောင်နိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း မိမိကိုယ်ကို စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့ခြင်း အတ္တာနုဝါဒဘေးနှင့် သေလွန်လျှင် အပါယ်လေးပါးသို့ ကျရောက်တတ်ခြင်း ဒုဂ္ဂတိဘေးတို့ကိုကား ရှောင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

မိမိကောင်းမှုလုပ်လုပ်၊ မကောင်းမှုလုပ်လုပ် သူတစ်ပါးမသိစေကာမူ မိမိကိုယ်တိုင်ကား အသေအချာသိပါသည်။ သူတစ်ပါးအား လိမ်လည်နိုင်စေကာမူ မိမိကိုယ်မိမိကား ဖုံးကွယ်လိမ်ညာ၍ မရနိုင်ပါ။ မိမိအကြောင်း မိမိအသိဆုံး မဟုတ်ပါလား။

ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့ခြင်း အတ္တာနုဝါဒဘေးကို လွှဲရှောင်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ အတ္တာနုဝါဒဘေးနှင့်သေလျှင် အပါယ် ငရဲ မြဲပါ၏။

တစ်ဖန် မိမိမကောင်းမှု ကျူးလွန်ထားခြင်း၊ လောကအပြစ်ဒဏ်

(အရိုက်ခံရခြင်း၊ အသတ်ခံရခြင်း၊ ထောင်ကျခြင်း) မခံရစေကာမူ မိမိ၏ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုသည်သာ ပဓာနကျသော တမလွန် ခရီးသွားအတွက်ကား မကောင်းသော လားရာဂတိကို ရှောင်လွှဲ၍ လုံးဝမရနိုင်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ သေသောအခါ ဥစ္စာစည်းစိမ်ကို တစ်ပြားတစ်ချပ်မှ ယူဆောင်သွားနိုင်သည်မဟုတ်ဘဲ အသက်ရှင်စဉ် ပြုလုပ်ခဲ့သော ကောင်းမှု မကောင်းမှု၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ် အထုပ်များကိုသာ တမလွန်သို့ သယ်ဆောင်သွားနိုင်သည်ကို သတိပြုနားလည်နိုင်ပါစေ။

‘ရဟန်းတို့.. မကောင်းမှုမှမရှုက်ခြင်း-အဟိရိက၊ မကောင်းမှုမှ မကြောက်ခြင်း-အနောတ္တပ္ပ တရားနှစ်ပါးသည် မည်းညစ်သောတရား နှစ်ပါးတည်း။

မကောင်းမှုမှရှုက်ခြင်း-ဟိရီ၊ မကောင်းမှုမှကြောက်ခြင်း-ဩတ္တပ္ပ တရားနှစ်ပါးသည် ဖြူစင်သောတရားနှစ်ပါးတည်း။

ဖြူစင်သော တရားနှစ်ပါးသည် လောကကို စောင့်ရှောက်ကုန် ၏။ ဖြူစင်သော တရားနှစ်ပါးသာ လောကကို မစောင့်ရှောက်သော် ဤလောက၌ အမိဟူ၍လည်းကောင်း၊ မိကြီး၊ မိထွေးဟူ၍လည်း ကောင်း၊ ဦးရီး၏မယားဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဆရာ၏မယားဟူ၍လည်း ကောင်း၊ ရိုသေလေးစားအပ်သူ၏ မယားဟူ၍လည်းကောင်း မထင် ရှား မသိသာကုန်ရာ။

ယင်းသို့ မထင်ရှား၊ မသိသာကုန်သော် လောကသည် ဆိတ် များ၊ သိုးများ၊ ကြက်များ၊ ဝက်များ၊ ခွေးများကဲ့သို့ ရောယှက်ခြင်း သို့ ရောက်ရာ၏။

ရဟန်းတို့.. ဖြူစင်သော ဤတရားနှစ်မျိုးတို့သည် လောက ကို စောင့်ရှောက်ကုန်သောကြောင့် အမိဟူ၍လည်းကောင်း၊ မိကြီး၊ မိထွေးဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဦးရီး၏မယားဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဆရာ၏ မယားဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရိုသေလေးစားအပ်သောသူတို့၏မယား ဟူ၍လည်းကောင်း ထင်ရှားသိသာကုန်၏ 'ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟော ကြားတော်မူ၏။ (အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ဒုကနိပါတ်၊ ၁-ပထမ ပဏ္ဏာသက၊ ၁- ကမ္မကရဏဝဂ်)

မကောင်းမှုမှ ရှက်ခြင်းနှင့် ကြောက်ခြင်း တရားနှစ်ပါး၏ အပြစ်ကား ကြောက်စရာ၊ ထိတ်လန့်စရာ ကောင်းလှ၏။ ခွေးဇာတ် ခင်းမိသည်အထိ ရှက်ကြောက်စရာ ကောင်းလှ၏။ လူစင်စစ်ဖြစ်ပါ လျက် တိရစ္ဆာန်နှင့်မခြား အဖြစ်ဆိုးလှ၏။ ယုတ်ညံ့သောတိရစ္ဆာန် အကျင့်မျိုး မကျင့်ကြံမိစေရန် အရှက်အကြောက်ရှိသင့်၏။

'လူတွေရဲ့အကြောင်းကိုသိလေလေ ခွေးတွေကိုချစ်လေလေ'ဟု ပြင်သစ်သမ္မတကြီး ဒီဂေါက ပြောဖူး၏။

ဆိုလိုသည်မှာ သစ္စာမရှိသော၊ အရှက်အကြောက်မရှိသော လူတစ်ယောက်ထက် သစ္စာရှိသော ခွေးတစ်ကောင်က ချစ်စရာကောင်း ပုံကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မကောင်းမှုမှ ရှက်ခြင်းနှင့် ကြောက်ခြင်း ဖြူစင်သော တရား နှစ်ပါးသည် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း စောင့်ရှောက်ထိုက်၏။ သူတစ်ပါး စောင့်ရှောက်ဖို့လည်း တိုက်တွန်းအပ်ပေသည်။ သို့မှလည်း လောက ကို စောင့်ရှောက်သည်မည်ပေမည်။

မကောင်းမှုမှ ရှက်ခြင်းနှင့် ကြောက်ခြင်းတို့သည် သူတော်

ကောင်းတရား ခုနစ်ပါးတွင် ပါဝင်၏။ သူတော်ကောင်းဥစ္စာ ခုနစ်  
ပါးတွင်လည်း ပါဝင်ပြန်၏။ ဟိရီနှင့် သြတ္တပ္ပကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်  
ခြင်းဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ ကောင်းကျိုးဖြာဝေစေမည် မုချဖြစ်ပေသည်။

လောက၌ ဤတရားနှစ်ပါးသာ မရှိပါလျှင် လူနှင့်တိရစ္ဆာန်  
မခြားနားနိုင်တော့ပါ။ မှားချင်တိုင်းမှား၍ မကြားဝံ့မနာသာ ရှိချေ  
တော့မည်။ သားနှင့်အမိ၊ မောင်နှင့်နှမ စည်းခြားစောင့်ရှောက်သော  
တရားကောင်းဖြစ်၏။ လိုလားနှစ်ခြိုက်အပ်သော လောကပါလတရား  
နှစ်ပါးတည်း။

မိမိအကျိုး၊ လူသားအကျိုး၊ လောကအကျိုးအတွက် မကောင်း  
မှုမှ ရှက်ခြင်း၊ မကောင်းမှုမှ ကြောက်ခြင်း ဖြူစင်သောတရားနှစ်ပါး  
ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လျက် လူမည်းလူညစ်၊ လူ့တိရစ္ဆာန် မဖြစ်  
စေရအောင် နေထိုက်၊မနေထိုက်၊ အသိမှန်ပြီး အသိမှအကျင့်သို့ သတိ  
တရားဖြင့် တစ်စ၊တစ်စ ထူထောင်ကြရပေလိမ့်မည်။

အဖြူအမည်း လမ်းခွဲကား လောကခရီးသွားရင်း မကြာခဏ  
တွေ့ဆုံနေကြရပေလိမ့်မည်။

## ၉။ လိုချင်တိုင်း လောဘလား

‘လိုချင်တိုင်း လောဘလားဗျာ။ ခင်ဗျားပဲစဉ်းစားကြည့်။ လူတစ်ယောက်ဟာ လောဘမရှိရင် ဘာတိုးတက်တော့မှာလဲ။ ပညာလည်း ကြိုးစားမှာမဟုတ်ဘူး၊ ဥစ္စာလည်း ကြိုးစားရှာဖွေမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီ တော့ လောဘသတ်ရမယ်၊ လောဘသတ်ရမယ်ဆိုတော့ မခက်ပေ ဘူးလား’

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောရင်းမှ လောဘအကြောင်း ရောက်သွားရာ မိတ်ဆွေက လောဘအကြောင်း သူတစ်ယောက် တည်းမေး၊ သူတစ်ယောက်တည်းဖြေ၊ အမေး-အဖြေလုပ်ကာ ကျွန်ုပ် အတွက် ပြဿနာတစ်ရပ်ထားခဲ့လျက် ထွက်သွား၏။

မည်သို့ဆိုစေကာမူ ပြဿနာပုစ္ဆာထားခဲ့သော မိတ်ဆွေကို ကျေးဇူးတင်မိပါ၏။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်လည်း လောဘအကြောင်း သိနားလည်ချင်၏။

အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသက-  
‘လိုချင်မှုသဘောသည် လောဘတည်း။ လိုချင် ဆိုသော်လည်း ကာမဂုဏ်ဆိုင်ရာ လိုချင်မှုများကိုသာ လောဘဟုဆိုသည်။ နိဗ္ဗာန်

ကိုလိုချင်မှု၊ တရားကိုလိုချင်မှု၊ စာပေတတ်ချင်မှု၊ ဆင်းရဲသူများကို ပေးကမ်းလို၍ ပစ္စည်းဥစ္စာကိုလိုချင်မှု စသောကောင်းသောအရာများကို လိုချင်မှုမျိုးကား လောဘမဟုတ်ပါ'ဟု ရှင်းလင်းဟောကြားထား၏။

လောဘကို ပေမ၊ တဏှာ၊ ရာဂ၊ သမုဒယ စသည်ဖြင့် နာမည်အမျိုးမျိုးတပ်၍ ခေါ်ကြသေး၏။

သားသမီး၊ မောင်နှမ၊ ညီအစ်ကို စသောအိမ်သားချင်း၊ ဆွေမျိုးချင်း ချစ်ခင်မှုကို ပေမဟု သုံးပါသည်။ သံယောဇဉ်ဟုလည်း သုံးပါ၏။

တပ်မက်မှုဟူသည် တဏှာဖြစ်၏။ တဏှာသည် သစ္စာအား ဖြင့် သမုဒယသစ္စာဖြစ်၏။ ဘဝ၌ အမှန်တကယ် ချမ်းသာငြိမ်းအေး လိုပါလျှင် တဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်အောင် ကျင့်ရမည်။ တဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်သည်နှင့်အမျှ ဘဝသည် ငြိမ်းချမ်းမည်။

တဏှာကို အပြီးတိုင်ပယ်သတ်နိုင်လျှင် အတုမဲ့ချမ်းသာကို ရမည်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုရမည်။ တဏှာကို နည်းနည်းသတ်နိုင်လေ နည်းနည်းချမ်းသာလေ၊ တဏှာကို များများသတ်နိုင်လေ များများချမ်းသာလေပင်။ တဏှာကို အကြွင်းမဲ့ပယ်သတ်နိုင်လျှင် အကြွင်းမဲ့ချမ်းသာကိုရမည်။ အကြွင်းမဲ့ချမ်းသာသည် နိဗ္ဗာန်ပင်။

ဘဝ၌ အမှန်တကယ် ချမ်းသာလိုလျှင်၊ ငြိမ်းအေးလိုလျှင် တဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်အားထုတ်ရပေမည်။

အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ စသည့်ငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားအပေါ်တွင် တပ်မက်ခြင်းသည် တဏှာပင်။ အတွေ့

အာရုံ မေထုန်အမှုလိုလားခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်းကို ရာဂဟု နားလည် ရပြန်၏။

လောဘနှင့်အတူဖြစ်သော စိတ်ကို လောဘစိတ်၊ တဏှာစိတ်၊ ပေမစိတ်၊ ရာဂစိတ်၊ သံယောဇဉ်စိတ်ဟုခေါ်၍ လောဘကြီးသူ၊ တဏှာကြီးသူ၊ တဏှာရူး၊ ရာဂကြီးသူ၊ မေထုန်အမှု ဝါသနာထုံသူ၊ သံယောဇဉ်အားကြီးသူစသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးခေါ်ဝေါ်နေကြပြန်ပါသည်။

စင်စစ် လောဘကြီးလျှင် ဒုက္ခကြီး၏၊ လောဘနည်းလျှင် ဒုက္ခ နည်း၏၊ လောဘမရှိလျှင် ငြိမ်းအေးပြီဟု နားလည်ရပေမည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ‘ဘဒ္ဒိယ.. တပ်မက်ခြင်းလောဘစိတ် ဖြစ်ပေါ် နှိပ်စက်လာသောသူသည် သူ့အသက်ကိုသတ်၏၊ သူ့ပစ္စည်းကိုခိုး၏၊ သူ့မယားကိုသွားလာ၏၊ မဟုတ်မမှန်သော စကားကိုလည်းဆို၏၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ထိုအတိုင်းဆောက်တည်စေ၏။ ဤသို့ပြုစေခြင်း ဖြင့် ထိုသူအား ကြာမြင့်စွာသော ကာလပတ်လုံး အစီးအပွားမဲ့ခြင်း ငှာ၊ ဆင်းရဲခြင်းငှာ ဖြစ်နိုင်သည်မဟုတ်လော’ဟု ဟောကြားတော် မူခဲ့၏။ (အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ စတုတ္ထနိပါတ်၊ စတုတ္ထပဏ္ဏာသက၊ ၅-မဟာဝဂ်၊ ၃-ဘဒ္ဒိယသုတ်)

လောဘသည် ကုသိုလ်အထောက်အပံ့မရဘဲ သူ့ချည်းသက် သက်ဆိုလျှင် သေးငယ်သောလောဘပင် အပါယ်ချနိုင်၏။ ကျောက်ခဲ မှန်လျှင် အငယ်ဆုံးသော ကျောက်မှုန့်ကလေးပင် ရေမှာမြုပ်သည့် သဘော ဖြစ်ပါ၏။

ဥပမာ..

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်အခါက တိဿအမည်ရှိ ရဟန်း

သည် ပျံလွန်တော်မူခါနီးဝယ် သင်္ကန်းအသစ်ကို စွဲလမ်းမှုကြောင့် သန်းပြိတ္တာ ခုနစ်ရက်ဖြစ်ရ၏။

တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ချစ်ခင်မှု တဏှာပေမဖြစ်သော် လည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှု အကူအညီရလျှင် အပါယ်သို့မချနိုင်ပါ။ ကျောက်ခဲသည် သူ့ချည်းသက်သက်ဆိုလျှင် ရေမှာမြုပ်သော်လည်း လှေပေါ်တင်ထားလျှင် ရေမနစ်နိုင်တော့ပါ။

ဥပမာ..

ဗုဒ္ဓအလောင်းတော် သုမေဓာရှင်ရသေ့နှင့် ယသော်ဓရာအလောင်း သုမိတ္တတို့သည် မကွဲမကွာ ပါရမီဖြည့်ဖက်ဖြစ်လိုကြောင်း ဆုတောင်း ဆုယူကြ၏။ တဏှာပေမသဘောထက် ကောင်းသောသမ္မာဆန္ဒ သဘော ဆောင်၏။ ထို့ကြောင့် ဘဝပေါင်းများစွာ ပေါင်းဖက်ကြရ လေသည်။

သာဓကတစ်ခု ထပ်မံတင်ပြလိုသေး၏။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်အခါက နကုလပိတာနှင့် နကုလ မာတာ အမည်ရသော သူကြွယ်လင်မယားနှစ်ယောက်ကို ကြည့်ပါ ဦး။ နှစ်ဦးစလုံးပင် သောတာပန်များ ဖြစ်ကြပါ၏။ အပါယ်တံခါး ပိတ်ပြီးသူများပင်။ ဗုဒ္ဓအား သူကြွယ်လင်မယား လျှောက်ထားကြပုံ သည် ကြည်နူးစရာ၊ ချစ်စရာ၊ အတုယူစရာ ကောင်းလှ၏။

နကုလပိတာ သူကြွယ်က..

‘အရှင်ဘုရား.. တပည့်တော်တို့ လင်မယားနှစ်ယောက်စလုံး သည် ငယ်လင်ငယ်မယား ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ယောက်နှင့်တစ် ယောက် မဖောက်မပြန် ချစ်ကြပါသည်။ တစ်ယောက်ကတစ်ယောက်

ကို အမြဲကြည့်နေချင်၊ သံသရာမှာလည်း အမြဲမြင်လို၊ တွေ့ဆုံလိုကြ ပါသည်ဘုရား'ဟု လျှောက်၏။

နကုလမာတာ သူကြွယ်ကတော်ကလည်း ဤသို့ အားကျမခံ လျှောက်ထားပြန်၏။

'တပည့်တော်မကလည်း နကုလပိတာ သူဌေးကြီးနှင့် ယခုဘဝ မှာ သေတစ်ပန်သက်တစ်ဆုံး အတူနေချင်ပါတယ်ဘုရား။ သံသရာ မှာလည်း အတူတူပေါင်းဖက်ချင်ပါသေးသည်ဘုရား'

သောတာပန်လင်မယား မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားကြ ပုံမှာ သိင်္ဂီရ၊ရသ မြောက်လှ၏။ လင်မယားများ အတုယူထိုက်၏။ လင်မယားချင်း ရန်ဖြစ်ခါနီးတိုင်း ထိုဇာတ်ကို သတိရလျှင် ကောင်း ပေစွဟု စဉ်းစားမိ၏။

'ယခုဘဝ၌ စိတ်တူ၊ သဘောတူ ကြည်ဖြူကြသော လင်မယား တို့သည် နောက်နောင်ဘဝများတွင် မကွဲမကွာ အတူတူနေလိုကြလျှင် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ စာဂ(ဒါန)၊ ပညာတို့ အရာရာတူစေကြရမည်'ဟု ဗုဒ္ဓက ဟောကြားလမ်းညွှန်တော်မူ၏။

ဗုဒ္ဓသည် သံသရာတွင် တကယ်ချစ်ခင်ပေါင်းသင်းလိုသော အကြင်လင်မယားတိုင်းအတွက် ဟောကြားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တဏှာ ပေမ သဘောသက်သက်မဟုတ်ပါ။ မကင်းနိုင်မည့်အတူတူ ကောင်း မြတ်ရာကို ကျင့်ကြံနေထိုင်၍ အစီးအပွား ဖြစ်လိုသောကြောင့် ဟော ကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်တန်ရာ၏။ သမ္မာဆန္ဒဖြင့် ကျောက်ခဲရေမမြုပ်သော နည်းကို ပေးခဲ့ခြင်းပင်။

အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသက

လည်း..

‘မြန်မာတွေကတော့ ချစ်တယ်ဆိုရင်ပဲ သူတို့က အပြစ်ကြီးကြီး ထင်နေတာ။ ဘုန်းကြီးက ချစ်ပေါ့လေ၊ ချစ်ပြီးတော့ ကုသိုလ်တရား အများကြီးရအောင်လုပ်ပေါ့။ ချစ်တာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ငါးပါး သီလထိန်းလို့၊ ဒါနပြုလို့၊ ဆရာကောင်းသမားကောင်းတွေရဲ့စကား ကို နားထောင်လို့၊ တရားထိုင်ကြစို့ရဲ့၊ ဘာဝနာပွားကြစို့ရဲ့’ဟု သတိ ပေးတော်မူပါ၏။

လောဘဖြင့် တောင့်တရာတွင်လည်း နှစ်မျိုးကွဲပြားပါ၏။ တဏှာပတ္တနာဟု ဆိုအပ်သော တစ်ကိုယ်ကောင်း ကိုယ်ကျိုးရှာသမား များအနေဖြင့် မိမိအကျိုးအတွက် တောင့်တခြင်းဖြစ်၏။ ဆန္ဒပတ္တနာ ဟု ဆိုအပ်သော လောကသားများအတွက် အများအကျိုးဆောင် မြင့် မြတ်သူများအတွက်မူ တောင့်တချက်က တစ်မျိုးကွဲပြားစွာ ရှိနေတတ် ပါ၏။

မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသက..

‘လောဘကို အကန့်အသတ်နဲ့ ခွင့်ပြုကြရတယ်။ စားဝတ်နေ ရေး ကိစ္စကြီးငယ်အတွက် လောဘဆိုတာ ရှိရပါတယ်။ စားဝတ် နေရေးတန်းစေ့အောင် နေရပြီးဖြစ်ပါလျက် ထပ်ပြီးလိုချင်ရင် မတင်း တိမ်ရင်တော့ မဖြစ်ဘူး’

‘လောဘကြီးတော့ သောကကြီးရတယ်။ လိုချင်မှုဆိုတာ ရောဂါ တစ်မျိုးပဲ။ ဘယ်ဆေးနဲ့မှ ကုလို့မရဘူး။ သေရင်သေပါမှ၊ ကိုယ်လို ချင်တာရတော့ ရပ်မနေဘူး။ နောက်ထပ်တစ်ဆင့် လိုချင်လာပြန် တယ်။ ရေငတ်တဲ့သူ ရေငန်သောက်မိသလို ထပ်ကာ၊ထပ်ကာ

သောက်ချင်နေတာပဲ။ လိုချင်တာကို အကုန်မရတော့ ရေထဲကငါး ကုန်းပေါ်တင်ထားသလို ထွန့်ထွန့်, ထွန့်ထွန့်ကို လူးလို့။ လူကြီးလာ တော့လည်း လောဘကြီးလာတာပဲ။ လျော့သွားတယ်လို့မရှိလှဘူး’ ဟု သတိပေးဆုံးမတော်မူခဲ့ပါ၏။

ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း..

‘ခန္ဓာဝိပဿနာရှုကြ၊ သားရေး, သမီးရေး စီးပွားရေးကြောင့်တော့ မေ့မနေကြနဲ့’ ဟု မြတ်စွာဘုရားက (၄၅)ဝါအတွင်း (၁၇၉၂)ကြိမ် မဟာကရုဏာတော်ဖြင့် သတိပေးတော်မူခဲ့သော ဒေသနာအဆုံးအမ ကို ထပ်တလဲလဲ သတိပေးတော်မူခဲ့၏။

စင်စစ် သားရေး, သမီးရေး စီးပွားရေးသည် အကန့်အသတ်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ရပါ၏။ အကန့်အသတ်ထက်ကျော်လျှင်မူ လောဘသမား၊ အငတ်သမားစစ်စစ် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ လောကုတ္တရာအရေးဖြစ် သော ခန္ဓာဝိပဿနာရှုဖို့၊ မအိုခင်, မနာခင်, မသေခင် ခန္ဓာဝိပဿနာ ရှုဖို့ မေ့မနေကြမည်စိုး၍ မြတ်စွာဘုရားနှင့် သားတော်အဆက်ဆက် က သတိပေးဆုံးမဟောကြားခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

သမ္မာဆန္ဒဖြင့် လိုချင်မှုတိုင်းသည် လောဘဟု မဆိုနိုင်သော် လည်း လိုအပ်သည်ထက် ပိုလိုသောအခါ ‘ရလေလိုလေ အိုတစ္ဆေ’ ဖြစ်သွားတတ်ပါ၏။ ပညတ်သွားရာ ဓာတ်သက်ပါဆိုသလို တစ္ဆေ၊ ပြိတ္တာ ဖြစ်တတ်ပါ၏။ ယောနိသောမနသိကာရ သင့်တင့်လျောက် ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းလျက် လောဘကို တစ်စ, တစ်စ ချိုးနှိမ်ပယ်သတ် သွားကြမည်ဆိုလျှင် ချမ်းသာငြိမ်းအေးမှုသည်လည်း တစ်စ, တစ်စ တိုးလာမည်ဟု ယုံကြည်ထိုက်ပေသည်။



## ၁၀။ စေတနာကောင်းထား

ကျွန်ုပ် ၁၂ နှစ်သားအရွယ် တစ်ညနေက အဖြစ်အပျက်ကလေး ကို ယနေ့တိုင် သတိရနေဆဲပါ။ စေတနာဆိုးများဖြစ်ပေါ်တိုင်း ထို အဖြစ်အပျက်ကလေးကို သတိရလာပြီး စေတနာဆိုးများ ကွယ်ပျောက် ခဲ့ရပါ၏။

‘သား.. မင်းတူမလေးကို ထမင်းထည့်ပေးလိုက်၊ ငါးကြော် ကိုလည်း သေသေချာချာလုပ်ပေး’

အဖေ့ခိုင်းစေမှုက ဂေါ်လီရိုက်နေသော ကျွန်ုပ်အား စိတ်အနှောင့် အယှက် ဖြစ်စေပါသည်။

‘သား.. နောက်ပြီးမှ ဆက်ကစား၊ အရိုးကို သေသေချာချာ နှင်ပေးလိုက်’

မကြားချင်ယောင်ဆောင်၍မရတော့။ ကစားရပ်ပြီး အမြန်နှုန်း ဖြင့် ထမင်းခူးပေးလိုက်၏။ ကစားချင်သောစိတ်ကြောင့် အရိုးကို ဖြစ်သလို နှင်ပေးလိုက်၏။ ငါးကြော်မှာ ငါးသလောက်ကြော်။ စင် စစ် အဖေ့ကိုကြောက်၍သာ လုပ်ပေးရခြင်းဖြစ်၏။ စေတနာမပါပါ။

ပြီးလွယ်စီးလွယ်လုပ်ပေးပြီး ဆက်ကစားနေလိုက်၏။ သိပ်မကြာပါ။ တူမလေး၏ ငိုသံကို ကြားရသည်။

‘သား... လာဦး၊ အရိုးနှွင်ပေးပါဆိုတာ သေသေချာချာမလုပ် တော့မင်းတူမ အရိုးစူးပြီ’

အဖေခေါ်သံကြောင့် ကြောက်ဖူးတုန်ရ၏။ ကိုယ့်အပြစ်ကိုယ်သိကာ ရိုက်မှာကြောက်မိလေသည်။

အဖေက အရိုးစူးနေသော မြေးမလေးအား ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးကျွေးနေ၏။ ကျွန်ုပ်ကတော့ ကိုယ့်အပြစ်နှင့်ကိုယ်မို့ ငြိမ်ငြိမ်လေးရပ်ကြည့်နေမိ၏။ ချက်ချင်းဆိုသလိုပင် ဝမ်းထဲသို့ အရိုးကျသွားပုံရ၏။ တော်သေးရဲ့။

ထိုနေ့က အရိုက်မခံခဲ့ရပါ။ သို့တစေ အဖေဆုံးမသောစကားကယနေ့တိုင် နားထဲက မထွက်။

‘သားဟာ တူမလေးကို စေတနာကောင်းထားပြီး အရိုးနှွင်ပေးခဲ့ရင် ခုလို အရိုးစူးမှာမဟုတ်ဘူး။ နောက် သား ဘာပဲလုပ်လုပ် စေတနာကောင်းထားလုပ်၊ ဟုတ်လား’

ထိုစဉ်က ‘စေတနာကောင်းထား’ဟူသောစကား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိပ်နားလည်လှသေးသည်မဟုတ်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း အရွယ်ကြီးလာမှ တစ်စ,တစ်စ နားလည်လာခြင်းဖြစ်ပါ၏။

‘သား... ဘာပဲလုပ်လုပ် စေတနာကောင်းထားလုပ်’ဟူသော အဖေဆုံးမစကားက ကျွန်ုပ်အတွက် နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်ကျော် ကြာညောင်းခဲ့သည့်တိုင် ဟောင်းနွမ်းမသွားသေးဘဲ သစ်လွင်တောက်ပမှန်ကန်ဆဲ၊ အကျိုးပေးဆဲ ဖြစ်ပါ၏။

အဖေဆုံးမခဲ့သော စကားတစ်ခွန်းသည် ဤမျှခွန်အားကြီးမား ပြီး နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်ကျော် ကြာသည်အထိ ကျွန်ုပ်အတွက် လမ်း ညွှန်ချက်ဖြစ်နေသည်ကို အံ့ဩနေမိ၏။ အဖေထံမှရခဲ့သော အမွေ များအနက် ဓမ္မအမွေများသည်သာ အမွန်မြတ်ဆုံး၊ အဖိုးအတန်ဆုံး ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံလို၏။ အဖေကျေးဇူးကြီးလေစွ။ စာရေးရင်း အဖေ ကို ရှိခိုးကန်တော့မိပါ၏။

စေတနာသည် စိတ်ကောင်း၊ စိတ်ဆိုး နှစ်မျိုးစလုံး၌ပါဝင်သော စေတသိက်ဖြစ်၏။ မိမိနှင့်အတူဖြစ်သော စေတသိက်များကို စေ့ဆော် ခြင်းအလုပ်ကို စေတနာက ထမ်းဆောင်တာဝန်ယူ၏။

စေတနာညံ့လျှင် အခြားစေတသိက်များလည်း ညံ့တတ်၏။ စေတနာကောင်းလျှင် အခြားစေတသိက်များလည်း ကောင်းကြပါ၏။ စေတနာထက်သန်လျှင် အခြားစေတသိက်များလည်း ထက်သန်လာ ကြ၏။ ကံတစ်ခုခုကို ပြုသောအခါတွင် စေတနာသည် သတ္တိထင် ရှားလေသည်။

‘စေတနာ ဟံ ဘိက္ခဝေ ကမ္မံဒါမိ’

‘စေတနာကို ကံဟု ငါဘုရားဟောတော်မူ၏’ဟု ဗုဒ္ဓဟော ကြားတော်မူ၏။ စေတနာထက်သန်လျှင် ကံထက်၏။ စေတနာ ကောင်းလျှင် ကံကောင်း၏။ စေတနာညံ့လျှင် ကံညံ့၏။ စေတနာ သာ အဓိက၊ စေတနာသည်သာ အခရာ။

‘သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မသကာ’

‘သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် ကံသာလျှင် မိမိဥစ္စာရှိကုန်၏။ သတ္တဝါတို့သည် ကံ၏အမွေခံဖြစ်ကုန်၏။ ကံသာလျှင် အကြောင်း

ရှိကုန်၏။ ကံသာလျှင် ဆွေမျိုးရှိကုန်၏။ အကြင်ကံသည်ရှိ၏။ ထို  
ကံသည် သတ္တဝါတို့ကို အယုတ်အမြတ်ဖြစ်ခြင်းငှာ ဝေဖန်၏ 'ဟု  
မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူ၏။

မကောင်းမှုအကုသိုလ် ပြုလုပ်ရာတွင် စိတ်စေတသိက်များ  
ပူးပေါင်း၍ ပြုကြရာ၌ စေတနာသည် သတ္တိအထက်ဆုံး၊ ဗျာပါရ  
စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ အလွန်ကဲဆုံးဖြစ်၍ ကံပြုသူ၏သန္တာန်၌ ထင်ကျန်  
ရစ်၏။ အဓိကတရားခံ လက်သည်ကိုရှာလျှင် စေတနာအပေါ်မှာသာ  
သတ္တိကျ၏။ ကံတစ်ခုခု ပြုသောအခါတွင် စေတနာသည် သတ္တိ  
ထင်ရှား၏။

အချို့စေတနာက ချက်ချင်းအကျိုးပေး၏။ အချို့စေတနာက  
ချက်ချင်းအကျိုးမပေးပါ။ အကျိုးမပေးသော စေတနာသည် စေတနာ  
သာမည်၏။ အဟောသိကံ စေတနာ။ အကျိုးပေးသော စေတနာသည်  
ကံမည်၏။

တချို့သည် အကုသိုလ်ကံကို စေတနာဖြင့် စေ့ဆော်အားထုတ်  
၍ မျက်မှောက်၌ ပျက်စီးရ၏။ အကျိုးနည်းရ၏။ နောင်တမလွန်  
၌လည်း မကောင်းသောလားရာသို့ ကျရောက်ရ၏။

တချို့သည် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို စေတနာဖြင့် စေ့ဆော်အား  
ထုတ်၍ မျက်မှောက်၌ အကျိုးစီးပွားဖြစ်ရ၏။ နောင်တမလွန်၌လည်း  
ကောင်းရာသုဂတိသို့ လားရောက်ရ၏။

'လက်၌ အနာမရှိလျှင် လက်ဖြင့် အဆိပ်ကို ကိုင်ဆောင်နိုင်၏။  
အဆိပ်သည် အနာမရှိသောလက်သို့ အစဉ်မလိုက်။ စေတနာမပါဘဲ  
ပြုသောသူအား မကောင်းမှုကံမည်သည် မရှိချေ' (ဓမ္မပဒ-၁၂၄)

တောင်တန်းသာသနာပြု ဆရာတော်ကြီး အရှင်ဦးဥတ္တမသာရ ကလည်း..

‘လူများဟာ ဘယ်သူက ကံကောင်းတယ်၊ ဘယ်သူဟာ ကံဆိုး တယ်လို့ ပြောဆိုလေ့ရှိကြတယ်။ ကံကောင်းခြင်း၊ ကံဆိုးခြင်းကို ဘယ်သူကမှ လာရောက်ဖန်တီးပေးခြင်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကံ ကိုယ် သာလျှင် ဖန်တီးနေကြခြင်းဖြစ်တယ်။ ကံတရားဆိုတာ မိမိတို့၏ စိတ်ရင်းထဲမှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတနာပင်ဖြစ်တယ်။ စေတနာကောင်း လျှင် ကံကောင်းမယ်၊ စေတနာဆိုးလျှင် ကံဆိုးမယ်။ စေတနာဖြောင့် လျှင် ကံဖြောင့်မယ်၊ စေတနာကောက်လျှင် ကံကောက်မယ်’ဟု ဆုံးမ တော်မူ၏။

စာရေးဆရာ၊ ဒါရိုက်တာ၊ ဒေါက်တာဘွဲ့ရ ဆရာကြီးဦးသုခက လည်း ‘မိမိလုပ်သမျှမှာ အကျိုးမနည်းပါစေနှင့်’ဟု စာတိုပြီး အဓိပ္ပာယ် ကျယ်ဝန်းသည့် ဆုံးမစကားကို ပြောကြားခဲ့၏။

စေတနာဖြင့် စေ့ဆော်တိုက်တွန်း၍ ကာယကံအမှု၊ ဝစီကံအမှု၊ မနောကံအမှုများကို ပြုလုပ်၏။ ထို့ကြောင့် စေတနာကို ကံဟု ဗုဒ္ဓ ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

စေတနာကောင်းထားခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဥပမာတစ်ခုပေးလို ၏။

မိတ်ဆွေ၏အိမ်တွင် ရေအိုးတစ်အိုးရှိပါ၏။ ထိုအိုးထဲတွင် ရေ ကျန်များရှိနေပါလိမ့်မည်။ ထိုရေအိုးထဲတွင် ပိုးလောက်လန်းများ၊ အနည်မှုန်များ ရှိနေပါလိမ့်မည်။ မိတ်ဆွေ၏အိုးထဲသို့ ရေကောင်းရေ သန်များ ထည့်လိုလျှင် ရေဆိုးရေကျန်များကို သွန်ပစ်ဖို့လိုပါလိမ့်မည်။

ထိုဥပမာကဲ့သို့ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကျင့်အကြံများတွင် စေတနာ ဆိုးများ ရှိနေပါက ယနေ့ပင် ထုတ်ပစ်စေလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသိတရားရသော ယခုအချိန်မှစ၍ စေတနာကောင်းထားလျက် ကံ သုံးပါးအမှုများကို ဆောင်ရွက်မည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ကံမကောင်းစရာ မရှိနိုင်တော့ပါ။ အတိတ်ဘဝများစွာက မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကံများ အကျိုးပေးဖို့ အခွင့်မသာနိုင်တော့ပါ။

ကောင်းကံများဖို့ထားလျှင် မကောင်းကံနှင့်တူသောရေများ လျှံ တက်လာနိုင်စရာ မရှိတော့ပါ။ ကောင်းကံများ ဖို့ထားသော တာတမံ သည်လည်း ကျိုးအက်စရာ မရှိနိုင်တော့ပါ။

စေတနာကောင်းထားလျှင် ကံကောင်းမှာ အသေအချာဖြစ်ပါ၏။

## ၁၁။ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားပါ

ကိုယ်ချင်းစာတရားဆိုသည်မှာ ကိုယ်ချင်းစာခြင်း၊ မိမိနှင့်ထပ်တူ ထပ်မျှထား၍ စဉ်းစားခြင်းဖြစ်၏။ အဘယ်ကဲ့သို့ ကိုယ်ချင်းစာသနည်း။

ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေအချို့ ကိုယ်ချင်းစာကြပုံများ ကို ဦးစွာတင်ပြလို၏။

ပထမဦးစွာ ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး အိမ်ထောင် ပြုခဲ့ရာတွင် ယောက္ခမများက သူနှင့် သူတို့သားကို သဘောမတူကြ သဖြင့် မင်္ဂလာပင် မဆောင်ပေးခဲ့ကြပါ။ မင်္ဂလာဆွမ်းကျွေးလည်း လုပ်မပေးခဲ့ပါ။ အသိအမှတ်ပြုပွဲတစ်ခုမျှ လုပ်မပေးခဲ့ကြပါ။ ခွဲဖို့ပင် ကြိုးစားခဲ့သေး၏။

ယခု သူ့သား မိန်းမယူရာတွင် သူတို့သဘောမတူသော မိန်း ကလေးနှင့် အိမ်ထောင်ပြုသောကြောင့် မင်္ဂလာဆောင်မပေးကြပါ။ မင်္ဂလာဆွမ်းလည်း ပြုလုပ်မပေးကြပါ။ ချွေးမဖြစ်သူအားတွေ့ဆုံကာ..

‘ငါ့တုန်းကလည်း ယောက္ခမက သဘောမတူလို့ မင်္ဂလာလည်း ဆောင်မပေးဘူး။ ငါတို့လင်မယားကွဲအောင် ခွဲကြသေးတယ်။ အေး..

မင်းတို့လင်မယားကိုတော့ သဘောမတူတာ အမှန်ပဲ။ မင်္ဂလာလည်း  
ဆောင်မပေးနိုင်ဘူး။ ကိုယ်ချင်းစာပြီး ခွဲဖို့တော့ မကြိုးစားဘူးဆိုတာ  
မင်းသိထားပါ'ဟု ကိုယ်ချင်းစာစကား ပြောကြားခဲ့သည်ဟူ၏။

ဒုတိယအဖြစ်အပျက်ကို ပြောပြပါဦးမည်။

ကျွန်ုပ်၏ အမျိုးသားမိတ်ဆွေတစ်ယောက်၏ အပြုအမူဖြစ်ပါ  
သည်။ ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေသည် သူငယ်စဉ်ကပင် အိမ်တွင် အခိုင်း  
အစေတစ်ယောက်ပမာ နေခဲ့၊ စားခဲ့၊ ခိုခဲ့ရ၏။ စက်မှုလက်မှု သင်  
ကြားတတ်မြောက်ခဲ့ပြီး ယခုအခါ အလယ်အလတ် စက်မှုလုပ်ငန်းရှင်  
တစ်ယောက် ဖြစ်နေပေပြီ။

သူသည် ငယ်စဉ်က ထမင်းစားကျွန်ခံဘဝဖြင့် အောက်ကျို၊  
အနွံအတာခံကာ ပညာသင်ခဲ့ရပုံ၊ အရိုက်အပုတ်၊ အနှိပ်အစက်ခံ၍  
ပညာသင်အလုပ်လုပ်ခဲ့ရပုံ၊ အပြစ်ကျူးလွန်မိလျှင် ထမင်းမကျွေးဘဲ  
အငတ်ခံခဲ့ရပုံများကို ကျွန်ုပ်အား မကြာခဏ ပြောပြဖူးပါသည်။

ယခု လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာပြီး တပည့်များမွေးကာ  
အလုပ်လုပ်စေသောအခါတွင်လည်း သူခံခဲ့ရသည့်အတိုင်း တပည့်  
များအပေါ် လုပ်လေ့ရှိ၏။ ရိုက်နှက်တတ်၏၊ ထမင်းအငတ်ထား  
တတ်၏၊ နှိပ်စက်တတ်၏။

‘ငါ့လို တစ်နေ့ကြီးပွားအောင်လို့ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားပြီး  
လေ့ကျင့်ပေးနေတာ၊ သင်ပေးနေတာ’ဟု ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ ပြော  
တတ်၏။ သူ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိပုံကလည်း တစ်မျိုးတစ်ဘာသာ  
ပါပဲ။

တတိယဖြစ်ရပ်က ဒီလိုပါ..။

ကျွန်ုပ်တို့ ရပ်ကွက်ထဲက လူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါ၏။ မိတ်ဆွေ တော့မဟုတ်ရပါ။ အသက်ကြီးကြီး အဘိုးအိုတစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။

သူ့တွင် သားနှစ်ယောက်ရှိပါသည်။ သူ့သားများသည် ညဘက် အလည်လွန်သဖြင့် ညစာမစားရသော အကြိမ်များစွာရှိပါသည်။ ဖခင် ဖြစ်သူက သားများ အချိန်တန်၍ ပြန်မရောက်လျှင် ထမင်းဟင်းသွန် ပစ်ပြီး အိုးမှောက်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သိရသည်မှာ အဘိုးအိုသည် သူ ငယ်စဉ်ကလည်း သူ့ဖခင်ဖြစ် သူက ထမင်းဟင်းသွန်ပစ်ပြီး အိုးမှောက်ထားခဲ့သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အဘိုးအိုသည် ကိုယ်ချင်းစာတရားထားလျက် သူ့အဖေကဲ့သို့ အိုး မှောက်ကျင့်ပြုလုပ်သည်ဟု ဆိုပါ၏။ အဘိုးအို ကိုယ်ချင်းစာပုံက လည်း တစ်မျိုး။

ကိုယ်ချင်းစာတရားနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အဖြစ်အပျက်သုံးခုကို သာဓက တင်ပြထားပါသည်။ ထိုဥပမာသုံးခုစလုံးသည် ကိုယ်ချင်းစာတရား အစစ်များ မဟုတ်ကြဟု ကျွန်ုပ်ဆုံးဖြတ်သဘောထား၏။

ကိုယ်ချင်းစာတရားအစစ်မှာ ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ မိမိကောင်းသော အရာများ ခံစားရသကဲ့သို့ သူတစ်ပါးလည်း ခံစားရအောင်၊ မိမိ မကောင်းသောအရာများ ခံစားရသကဲ့သို့ သူတစ်ပါးမခံစားရအောင် သဘောထားလျက် မိမိတတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ် ဆောင်ပေးခြင်းသည်သာ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြစ်ပါ၏။

အထက်က ဥပမာတစ်တွင် မိမိတုန်းက မင်္ဂလာမဆောင်ခဲ့ရ သည်ကို ကိုယ်ချင်းစာလျက် မိမိချွေးမအား မင်္ဂလာဆောင်ပေးခြင်း သည်သာ ကိုယ်ချင်းစာခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားအစစ် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဥပမာနှစ်တွင် မိမိနှိပ်စက်ခံခဲ့ရသည်ကို ကိုယ်ချင်းစာလျက် မိမိတပည့်များအား မနှိပ်စက်ဘဲ အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ပြုပြင် ပေးခြင်းကသာ ကိုယ်ချင်းစာတရားအစစ် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဥပမာသုံးတွင် မိမိတုန်းက ညဘက် အိမ်လည်လွန်သဖြင့် မိမိ ဖခင်က ထမင်းဟင်းများသွန်ပစ်ပြီး အိုးမှောက်တတ်သည်ကို ကိုယ် ချင်းစာလျက် မိမိသားများကို အိုးမှောက်သည့်အလေ့ မလုပ်ခြင်းက ကိုယ်ချင်းစာတရားအစစ် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထမင်းဟင်းသွန်ပစ်ခြင်း သည် ယခုအချိန်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ ဘယ်အချိန်အခါမှလည်း ကောင်း မပြုလုပ်၊ မပြုသင့်သော အပြုအမူဖြစ်ပါ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်ချင်းစာတရား အစစ်နှင့်အတူကို ခွဲခြား သိမြင်ကြဖို့ လိုအပ်၏။ ယောနိသောမနသိကာရ နှလုံးသွင်းမှန်မှသာ ကိုယ်ချင်းစာတရားအစစ်ကို သိနားလည်မည်ဖြစ်၏။ နှလုံးသွင်းမမှန် လျှင် ကိုယ်ချင်းစာတရားအတုကို အစစ်ဟူ၍ သဘောထားမှတ်ယူ ကျင့်ဆောင်နေပေလိမ့်မည်။

‘ကိုယ်ချင်းစာတရားသည် အကောင်းဆုံးဘာသာရေးဖြစ်၏’ ဟူ၍ ကြွေးကြော်နေကြပေပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာတွင် ကိုယ်ချင်းစာတရား လွှမ်းမိုးရန် အရေးတကြီး လိုအပ်နေ၏။ ရင်ဆိုင်မှုအသစ်များနှင့် တွေ့ထိနေချိန်တွင် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေသူများအပေါ် ချမ်းသာသော သူများ၏ အကူအညီများသည် ကိုယ်ချင်းစာတရားအစစ်ရှိမှသာ ရောက်ရှိလာကြပေလိမ့်မည်။ ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားကြမှလည်း ကမ္ဘာကြီးငြိမ်းအေးချမ်းသာလာပေလိမ့်မည်။

ထိုသို့ ယုံကြည်သည့်အလျောက် ကိုယ်ချင်းစာတရားအစစ်ကို

ကျင့်သုံးပြီး လူသားချင်း စာနာကူညီကြပါမှလည်း လောကကြီး  
သာယာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပေလိမ့်မည်။

ကိုယ်ချင်းစာတရားကို အများလက်ခံသော်လည်း အများကျင့်  
သုံးရန်လို၏။ လက်တွေ့အသုံးမပြုသော သဘောတရားသည် အမြို့  
နှင့်တူ၏။ အဆွံ့အအနှင့်လည်း တူပါ၏။

ကိုယ်ချင်းစာတရား ထွန်းကားလေ လူ့ဘောင် သာယာဖွံ့ဖြိုး  
လေ၊ လူအများလက်ခံကျင့်သုံးလေ အကျိုးများလေ ဖြစ်ပါ၏။ အကျိုး  
မဲ့ကိုယ်ချင်းစာတရားအတုများ ပပျောက်ပါစေဟု ဆန္ဒပြုလိုက်ပါ၏။



## ၁၂။ သူ့ကိုဂုဏ်နိမ့် ကိုယ့်ကိုဂုဏ်နိမ့်၏

‘လူတစ်ယောက်၏ မွေးရာပါ အားနည်းချို့ယွင်းချက်အပေါ်တွင် အနိုင်ယူလှောင်ပြောင်ခြင်း မပြုပါနှင့်’ဟု ပညာရှိတစ်ဦးက ပြောဖူး၏။

ဥပမာ..

မွေးကတည်းက ခြေတစ်ဖက်တိုပြီး ထော့နင်း,ထော့နင်း သွား နေသူတစ်ယောက်အား ‘ထော့ကျိုး’ဟူ၍ မွေးရာပါ ချို့ယွင်းအားနည်း ချက်အပေါ်တွင် နိမ့်ချလှောင်ပြောင် ခေါ်ခြင်းမျိုး။

မွေးရာပါ ရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်သူတစ်ယောက်အား ‘ကိုရုပ်ဆိုး’ ‘မကျည်းတန်’ဟု နာမည်ပျက်၊ နာမည်ပြောင်ပေးပြီး ‘နှင့်ရုပ်ကလည်း သရဲတစ္ဆေက အဖေခေါ်လောက်တယ်’ဟူသော ကဲ့ရဲ့နိမ့်ချ ပြောဆို ခြင်းမျိုး။

မွေးရာပါ ဖင်ကောက်နေသူတစ်ယောက်အား ‘ဖင်ကောက်’ဟု နောက်ပြောင်ခေါ်ဝေါ်ပြီး ‘နှင့် ဖင်ကောက်ပုံကလည်း ချီးပါရင်တောင် ခေါင်းပေါ်ပြန်ကျမယ့်အတိုင်းပဲ’ဟု နိမ့်ချလှောင်ပြောင်ခြင်းမျိုး။

မွေးရာပါ သွားခေါလွန်းသူတစ်ယောက်အား ‘သွားခေါ’ဟု

နာမည်ခေါ်ပြီး ‘နင် သွားခေါတာလည်း တစ်မျိုးတော့ အသုံးဝင်မှာ ပဲနော်။ အုန်းသီးခြစ်ရင် အုန်းခြစ်ဝယ်စရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့’ ဟူသော သရော်တော်တော် အပြောမျိုး။

မွေးရာပါ မျက်စိစွေစောင်းနေသူအား ‘စွေစောင်း’၊ ‘ငစွေ’၊ ‘ငစောင်း’ဟု အားမနာလျှာမကျိုး ခေါ်ဝေါ်ခြင်းမျိုး။

ကျောက်ပေါက်သဖြင့် မျက်နှာတွင် ကျောက်ပေါက်ရာ ဗလဗျစ်နှင့် လူတစ်ယောက်အား ‘ကျောက်ဖြုန်း’ဟု ခေါ်ရုံဖြင့် မကျေနပ်သေးဘဲ ‘မင်းမျက်နှာက နာနတ်သီး စက်သေနတ်မှန်ထားသလိုပဲ’ ဟု မှီချိုးမျှစ်ချိုး ပြောတတ်တာမျိုး။

တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဒေါသဖြစ်၊ အာဃာတဖြစ်၊ မျက်မုန်းကျိုး ရန်ဖြစ်ပြီး..

‘အနုလက်နဲ့ ရွှေခွက်ကိုင်ချင်တယ်’  
‘အမဲရိုးက ဟင်းအိုးမှအားမနာ’  
‘ကျွန်စုပ်တဲ့ သရက်စေ့ကများ’  
‘ခွေးသူတောင်းစား’

စသည်ဖြင့် နှိမ့်ချပြောဆိုခြင်းမျိုး။

ယင်းသို့ နောက်ပြောင်၊ ကြည်စယ်၊ သရော်၊ လှောင်ပြောင်၊ ကဲ့ရဲ့၊ နှိမ့်ချ ပြောဆိုခြင်းများသည် အဆင့်မြင့်သော အပြောအဆိုများ၊ လူ့ယဉ်ကျေးတို့၏ အပြုအမူများ မဟုတ်ကြပါ။ နှိမ့်ချပြောဆိုခြင်းများသာ ဖြစ်ပါသည်။

မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မဃဒေဝလင်္ကာတွင်..  
‘တရားမပျက်၊ မေတ္တာဖက်၍

မပျက်စီးမှု၊ ချီးမြှောက်ပြုသော်  
သူ့ကိုချီးမြှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်၏  
ယွင်းဖောက်အလို၊ မာန်မပိုနှင့်  
သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်နှိမ့်၏’

ဟု ဆုံးမတော်မူခဲ့၏။

စင်စစ် သတ္တဝါများသည် အသက်တိုခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊  
ကျန်းမာခြင်း၊ မကျန်းမာခြင်း၊ အရပ်ဆိုးခြင်း၊ လှပခြင်း၊ တန်ခိုးကြီး  
ခြင်း၊ တန်ခိုးနည်းခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ အမျိုးမြတ်ခြင်း၊  
အမျိုးနိမ့်ခြင်း၊ ပညာဉာဏ်ကြီးခြင်း၊ ပညာဉာဏ်နည်းခြင်းဟူ၍ ကွဲ  
ပြားခြားနားကြပါ၏။

ထိုသို့ ကွဲပြားခြားနားရခြင်းသည်..

‘သတ္တဝါဟူသမျှသည် ကံသာလျှင်ဥစ္စာ ရှိကြကုန်၏။ ကံသာ  
လျှင် အမွေအနှစ်ရှိကြကုန်၏။ ကံသာလျှင် အဆွေအမျိုး ရှိကြကုန်  
၏။ ကံသာလျှင် အဆွေခင်ပွန်း ရှိကြကုန်၏။ ကံသာလျှင် ကိုးကွယ်  
အားထားရာ ရှိကြကုန်၏။ ကံတရားသည်ပင်လျှင် သတ္တဝါဟူသမျှ  
ကို အယုတ်အလတ်အမြတ် ကွဲပြားအောင် ရွက်ဆောင်နိုင်၏’ဟု  
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောတော်မူ၏။

စင်စစ် မိမိတို့ပြုလုပ်ခဲ့သော ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံများ  
ကြောင့်သာ အယုတ်အလတ်အမြတ် ကွဲပြားခြားနားကြခြင်းဖြစ်၏။

ထော့ကျိုး၊ ရုပ်ဆိုး၊ ဖင်ကောက်၊ သွားခေါ၊ စွေစောင်း.. ဖြစ်  
ရခြင်းမှာလည်း မိမိတို့ပြုလုပ်ခဲ့သော အကုသိုလ်ကံများ၏ အကျိုး  
ဆက်ပင်ဖြစ်ပါ၏။

ထိုသို့ ထော့ကျိုး၊ ရုပ်ဆိုး၊ ဖင်ကောက်၊ သွားခေါ၊ စွေစောင်း များကို တွေ့ရတိုင်း ဗုဒ္ဓဟောကြားသော အဆုံးအမဒေသနာတော်ဖြင့် သတိသံဝေဂယူသင့်၏။

ဗုဒ္ဓက..

‘ရဟန်းတို့.. ဤသံသရာကြီးသည် အစ၊မရှိ၊ အဝိဇ္ဇာဖုံးအုပ် လျက် တဏှာကြီးဖြင့် ချည်နှောင်ကာ တစ်ဘဝမှ တစ်ဘဝသို့ ကူးပြောင်းစုန်ဆန် အဖန်ဖန်အခါခါ ကျင်လည်၍နေကြသော သတ္တဝါ တို့၏ အစဆုံးဖြစ်ရာဘဝသည် မထင်မြင်နိုင်။

ဆင်းရဲသောလူတစ်ယောက်ကိုတွေ့လျှင် ငါတို့သည် အစ၊မထင်၊ သံသရာတစ်ခွင်၌ ဤကဲ့သို့ပင် ဆင်းရဲခဲဖူးလှလေပြီဟု ဆုံးဖြတ်ရမည်။

ချမ်းသာသော လူတစ်ယောက်ကိုမြင်လျှင် ငါတို့လည်း အစ၊ မထင်၊ သံသရာတစ်ခွင်၌ ဤကဲ့သို့ပင် ချမ်းသာခဲဖူးလှလေပြီဟု ဆုံးဖြတ်ရမည်။

အစ၊မထင် သံသရာတစ်ခွင်၌ အမိမတော်ဖူးသူ၊ အဖ၊မတော် ဖူးသူ၊ အစ်ကိုမတော်ဖူးသူ၊ နှမ၊မတော်ဖူးသူ၊ သားမတော်ဖူးသူ၊ သမီးမတော်ဖူးသူ မရှိနိုင်ချေ။

ဘဝအသင်္ချေ နှစ်အရေအတွက်ပေါင်းများစွာ ရှည်ကြာကာလ ပတ်လုံး သာမန်ဆင်းရဲမျိုးကို ခံစားခဲ့ရဖူးလှလေပြီ။ ပြင်းထန်သော ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးကို ခံစားခဲ့ရဖူးလှလေပြီ။ သေကြေပျက်စီးခဲ့ရဖူးလှ လေပြီ။ သင်္ချိုင်းမြေပုံ တိုးပွားကြီးမားလှလေပြီ။

ဤသင်္ခါရတရား ဟူသမျှတို့၌ ငြီးငွေ့ခြင်းငှာ၊ တွယ်တာမှုကင်း

ခြင်းငှာ၊ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားခြင်းငှာ သင့်လှသည်သာတည်း’  
ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။ (နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်၊ အနမတဂ္ဂ  
သံယုတ်၊ ဒုတိယဝဂ်)

ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူသကဲ့သို့ ဆင်းရဲခြင်းဟူသမျှ၊ ချမ်းသာခြင်း  
ဟူသမျှ မြင်ကြားတွေ့ကြုံရတိုင်း ဆုံးစမထင်သော ဤသံသရာကြီး  
တွင် ငါတို့လည်း ကြုံခဲ့ဖူးကြလေပြီဟု နှလုံးသွင်းကြလျက် သူတစ်  
ပါးအား နှိမ့်ချလှောင်ပြောင် သရော်ကဲ့ရဲ့ခြင်းများကို ရုပ်သိမ်းရပ်  
တန့်သင့်ပါ၏။

သူတစ်ပါးကို နှိမ့်ချကဲ့ရဲ့ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် အကျိုးမများနိုင်ပါ။  
သူတစ်ပါးကို နှိမ့်ချပြောဆိုခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာပင် ကျဆင်း  
နိုင်ပါ၏။ ပြောဆိုသူနှင့် အပြောခံရသူအကြားတွင် အာဃာအငြိုး  
အတေး ကြီးထွားလာနိုင်ပါသည်။ အမုန်းပွားပြီး ရန်များဖို့သာရှိပါ၏။  
ကိုယ်ကျိုးနည်းကြပါလိမ့်မည်။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ကလည်း..

- ပြောမည်ကြိလည်း၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
- မိမိ၊သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
- ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ပြောဆဲမှာလည်း၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
- မိမိ၊သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
- ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ပြောပြီးပြန်လည်း၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
- မိမိ၊သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။

ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။  
 ဟု ဟောကြားဆုံးမတော်မူ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အကျိုးမရှိသောအလုပ်ကို ဘာကြောင့်လုပ်ချင်  
 ကြသနည်း။ ဆုံးစ၊မထင်သော ဤသံသရာကြီးတွင် ငါလည်း တစ်  
 ဘဝမဟုတ် တစ်ဘဝက၊ တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်က ကြုံခဲ့ဖူးလှလေပြီ  
 ဟု သတိသမ္ဗုဒ္ဓဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ပြီး နှိမ့်ချလှောင်ပြောင် ကဲ့ရဲ့ပြောဆို  
 ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ကြပါစို့လား။

## ၁၃။ နှစ်ဖက်မြင် ဖြစ်ပါစေ

မျက်မှောက်ဘဝတွင် မျက်စိနှစ်ဖက်စလုံးကန်းသူများ၊ မျက်စိတစ်ဖက်ကန်းသူများကို မကြာခဏ တွေ့မြင်ရ၏။ ထိုအခါ မျက်စိမြင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို အထူးအောက်မေ့ဝမ်းသာခြင်း ဖြစ်ရလေသည်။

မျက်စိနှစ်ဖက်စလုံး ကန်းခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ မျက်စိတစ်ဖက် ကန်းခြင်းသည်လည်းကောင်း ဘယ်လိုကြည့်ကြည့်မကောင်းချေ။ အကျိုးနည်းရသည်ချည်းပင်။

ထိုနည်းတူပင် လောကီ၊ လောကုတ်တွင်လည်း မျက်စိနှစ်ဖက်စလုံး ကန်းနေသူများ၊ မျက်စိတစ်ဖက် ကန်းနေသူများရှိ၏။ ပစ္စက္ခဘဝနည်းတူပင် ကျေးဇူးမများ ကိုယ်ကျိုးနည်းရ၏။

စင်စစ် နှစ်ဖက်မြင်သမားများသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ လောကီ၊ လောကုတ် ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ခံစား၊ စံစားကြရ၏။

အဘယ်သို့သောသူသည် နှစ်ဖက်စလုံးကန်းသူနည်း၊ တစ်ဖက်ကန်းသူနည်း၊ နှစ်ဖက်မြင်သူနည်း။

စေ့စုံစွာသိထားဖို့လို၏။ သို့မှလည်း အကျိုးအပြစ်ကို သိနားလည်ကာ နှစ်ဖက်မြင်သမားဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်အားထုတ်နိုင်ပေလိမ့်

မည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ နှစ်ဖက်မြင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို လေ့လာ ကြည့်ရအောင်။

ဗုဒ္ဓက..

‘ရဟန်းတို့.. ပုဂ္ဂိုလ်သုံးမျိုးတို့သည် လောက၌ ထင်ရှားရှိကုန်၏။

- (၁) ကန်းသောပုဂ္ဂိုလ်
- (၂) တစ်ဖက်အမြင်ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်
- (၃) နှစ်ဖက်အမြင်ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်

ရဟန်းတို့.. ဤလောက၌ အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်သည် မရသေး သော စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ရရှိစေနိုင်သောအမြင်မျိုး၊ ရပြီးသောစည်း စိမ်ချမ်းသာကို တိုးပွားအောင်လုပ်နိုင်သော အမြင်မျိုးလည်းမရှိ။ ကုသိုလ်တရား၊ အကုသိုလ်တရား၊ အပြစ်ရှိသောတရား၊ အပြစ်မရှိ သောတရား၊ ယုတ်သောတရား၊ မြတ်သောတရား၊ မည်းညစ်သော တရား၊ ဖြူစင်သောတရားတို့ကို သိမြင်သော အမြင်မျိုးလည်းမရှိ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို နှစ်ဖက်ကန်းဟု ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့.. ဤလောက၌ အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်သည် မရသေး သော စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ရရှိစေနိုင်သောအမြင်မျိုး၊ ရပြီးသော စည်း စိမ်ချမ်းသာကို တိုးပွားအောင်လုပ်နိုင်သောအမြင်မျိုး ရှိ၏။ ကုသိုလ် တရား၊ အကုသိုလ်တရား၊ အပြစ်ရှိသောတရား၊ အပြစ်မရှိသောတရား၊ ယုတ်သောတရား၊ မြတ်သောတရား၊ မည်းညစ်သောတရား၊ ဖြူစင် သောတရားတို့ကို သိမြင်သောအမြင်မျိုးကားမရှိ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို တစ် ဖက်အမြင်ရှိသောသူဟု ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့.. ဤလောက၌ အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်သည် မရသေး သော စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ရစေနိုင်သောအမြင်မျိုး၊ ရပြီးသော စည်းစိမ်ချမ်းသာကို တိုးပွားအောင်လုပ်နိုင်သောအမြင်မျိုးလည်း ရှိ၏။ ကုသိုလ်တရား၊ အကုသိုလ်တရား၊ အပြစ်ရှိသောတရား၊ အပြစ်မရှိသောတရား၊ ယုတ်သောတရား၊ မြတ်သောတရား၊ မည်းညစ်သောတရား၊ ဖြူစင်သောတရားတို့ကို သိမြင်သောအမြင်မျိုးလည်းရှိ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို နှစ်ဖက်အမြင်ရှိသောသူဟု ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့.. အကြင်ကန်းသူအား စည်းစိမ်တို့သည် မဖြစ်ကုန်။ ကောင်းမှုတို့ကိုလည်း မပြုလုပ်နိုင်။ ထိုသူသည် ပစ္စပွန်၊ တမလွန် နှစ်တန်သောလောက၌ ဆုံးရှုံးရလေ၏။

တစ်ဖက်အမြင်ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဓမ္မ၊ အဓမ္မဖြင့် စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ရှာမှီး၏။ ခိုးဝှက်မှုဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲမှုဖြင့်လည်းကောင်း၊ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှစ်ပါးစုံတို့ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဥစ္စာစည်းစိမ်တို့ကို စုဆောင်းခြင်းငှာ ကျွမ်းကျင်၏။ ကာမဂုဏ်ခံစားသော၊ တစ်ဖက်အမြင်ရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ် သည် ဤလူ့ပြည်မှ ငရဲသို့ရောက်၍ ပင်ပန်းဆင်းရဲရ၏။

တရားသဖြင့်ရအပ်သော ထိုစည်းစိမ်ဥစ္စာတို့နှင့်ပြည့်စုံသော နှစ်ဖက်အမြင်ရှိသူသည် ထကြွလုံ့လဖြင့် ရအပ်သောဥစ္စာကို ပေးလှူ၏။ ကောင်းမြတ်သော၊ အကြံအစည်ရှိသော၊ ယုံမှားသံသယကင်းသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် စိုးရိမ်သောကကင်းရာ နတ်ပြည်သို့ရောက်ရ၏။

ကန်းသောသူကိုလည်းကောင်း၊ တစ်ဖက်အမြင်ရှိသောသူကိုလည်းကောင်း ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ရာ၏။ နှစ်ဖက်အမြင်ရှိသော မြတ်

သောပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာ မှီဝဲရာ၏ 'ဟု ဟောကြားတော်မူ၏။ (တိက  
အဂ္ဂိတ္ထိရ်၊ ၃-ပုဂ္ဂလဝဂ်၊ ၉-အန္ဓသုတ်)

ဗုဒ္ဓရှင်စော၏ ဒေသနာအဆုံးအမသည် မည်မျှကောင်းလိုက်ပါ  
သနည်း။ ကန်းသောပုဂ္ဂိုလ်၊ တစ်ဖက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ်၊ နှစ်ဖက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ်  
တို့၏ အကျိုးအကြောင်း အဆိုးအကောင်းကို သိမြင်ကြရလေပြီ။  
မိမိတို့သည် ဘယ်အရာကို အလိုရှိကြသနည်း။

မည်သူမျှ ကန်းသောပုဂ္ဂိုလ်၊ တစ်ဖက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လိုကြမည်  
မဟုတ်ပါ။ နှစ်ဖက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ်သာ ဖြစ်လိုကြပါလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်  
ကိုလည်း အဘယ်သို့သောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နေမှန်း အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ကြည့်  
ဖို့ လိုအပ်ပါ၏။

နှစ်ဖက်မြင်သမားတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် တစ်အချက်အနေဖြင့်  
မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မျက်မှောက်ကြီးပွားအောင်မြင်ရေး သမ္ပဒါတရားလေးပါး  
ကို သိနားလည်ပြီး ကျင့်ဆောင်သင့်၏။ မျက်မှောက်ကြီးပွားအောင်  
မြင်ရေး တရားလေးပါးမှာ..

ထကြွလုံ့လ ဝီရိယဖြင့် ပစ္စည်းဥစ္စာကို သမ္မာအာဇီဝတရားသဖြင့်  
ကြိုးစားရှာဖွေခြင်း၊ ရပြီးသောပစ္စည်းဥစ္စာကို မပျက်စီးအောင် ထိန်း  
သိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေ မျှတအောင်သုံးစွဲခြင်းနှင့်  
မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်းတို့ ဖြစ်ပါ၏။

ဗုဒ္ဓအလိုတော်နှင့် ဆန့်ကျင်လျက် ဓမ္မနည်း၊ အဓမ္မနည်း နှစ်  
ပါးစုံဖြင့် စည်းစိမ်ဥစ္စာရှာမှီးသူကား မျက်မှောက်ဘဝတွင် စစ်မှန်သော  
ကြီးပွားအောင်မြင်သူတစ်ယောက် မဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ သံသရာအတွက်  
လည်း အကျိုးများသူ ထောက်တည်ရာရနိုင်သူ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဘယ်သူ

သေသေ ငတေမာလျှင်ပြီးရောသူကို ဘယ်ပညာရှိ သူတော်ကောင်း ကမျှ ချီးကျူးမည်မဟုတ်ပါ။

အဓမ္မနည်းဖြင့် ခိုးဝှက်ခြင်း၊ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲခြင်း၊ မဟုတ် မမှန်ပြောဆိုခြင်း၊ မမှန်သောမိစ္ဆာအာဇီဝနည်းများဖြင့် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းပြုခြင်းတို့ဖြင့် စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ရှာဖွေနိုင်သည့်တိုင် ဘုရား မချီးမွမ်းခြင်း၊ သူတော်ကောင်းမကြိုက်၊ ပညာရှိကဲ့ရဲ့စရာ တစ်ဖက် မြင်ပုဂ္ဂိုလ်သာ ဖြစ်ပေမည်။

နှစ်ဖက်မြင်သမား တစ်ယောက်ဖြစ်ရန် နှစ်အချက်အနေဖြင့် ဤကား ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ ဤကား မြတ်သောတရား၊ မမြတ် သောတရား၊ ဤကား အပြစ်ရှိသောတရား၊ အပြစ်မရှိသောတရား၊ ဤကား ဖြူစင်သောတရား၊ မည်းညစ်သောတရားဟူ၍ ခွဲခြားကျင့် ဆောင်ဖို့ အရေးကြီးလှပါ၏။

ထိုသို့ ကျင့်ဆောင်ရာတွင်လည်း ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်ဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိရာ အခြေခံအားဖြင့် ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးကို ရှောင်ကြဉ် ပြီး ငါးပါးသီလဆောက်တည်၊ သုစရိုက်ဆယ်ပါးဆောင်၊ ပုညကြိယာဝတ္ထုဆယ်ပါးကျင့်ဆောင်၊ ၃၈ ဖြာမင်္ဂလာတရားတော်နှင့်အညီ ကျင့်ကြံနေထိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါ၏။

ထိုအချက်နှစ်ချက်နှင့် တဖြည်းဖြည်း ပြည့်စုံလာလျှင် နှစ်ဖက် မြင်သမားဖြစ်ပြီဟု အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်မိ၏။ ဘုရား၊ သူတော်ကောင်း၊ ပညာရှိတို့ ချီးမွမ်းတော်မူပါလိမ့်မည်။

သို့ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ်လမ်းသို့ လိုက်ကြမည်နည်း။ နှစ်ဖက်ကန်းလော၊ တစ်ဖက်မြင်သမားလော၊ နှစ်ဖက်မြင်သမားလော။

နှစ်ဖက်မြင်သမားသာ ဖြစ်လိုကြပါလိမ့်မည်။

နှစ်ဖက်မြင်သမားဖြစ်ရန် ယောနိသောမနသိကာရ နှလုံးသွင်းမှန်ဖို့လို၏။ နှလုံးသွင်းမှန်ပါမှ အလုပ်မှန်၊ အပြောမှန်၊ အကြံမှန်လိမ့်မည်။ နှလုံးသွင်းမှားလျှင် မနောက်၊ ဝစီကံ၊ ကာယကံတို့ မှားကြလိမ့်မည်။

နှလုံးသွင်းမှန်ဖို့ရာ စာကောင်းပေကောင်းများ ဖတ်ရှုကြရမည်။ ဆရာကောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်းများကို ပေါင်းဖော်ကြရလိမ့်မည်။ သူတော်ကောင်းထုံး နည်းခံခြင်း၊ တရားနာခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းဖြင့် နှလုံးသွင်းမှန်လာလိမ့်မည်။

နှလုံးသွင်းမှန်လျှင် မကောင်းသောစေတသိက်များကို ချိုးနှိမ်ပယ်သတ်လာနိုင်ပြီး ကောင်းစိတ်များ မွေးမြူလာနိုင်မည်။ ကောင်းသောအကြံ၊ ကောင်းသောအပြော၊ ကောင်းသောအလုပ်များကို ကျင့်ကြံလုပ်ကိုင်လာနိုင်လိမ့်မည်။

သို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ပစ္စုပ္ပန်စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ရှာဖွေနိုင်လိမ့်မည်။ ရှာဖွေ၍ရအပ်သော စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းလာနိုင်လိမ့်မည်။ သံသရာအတွက်လည်း ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ လုပ်ငန်းများကို တိုး၍၊ တိုး၍ လုပ်နိုင်လာပေလိမ့်မည်။

ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ နှစ်ဖြာသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဧကန်ဖြစ်ထွန်းစေမည့် နှစ်ဖက်မြင်သမားများ ဖြစ်လာမည်မှာ မလွဲနိုင်တော့ပါ။

နှစ်ဖက်မြင်သမား ဖြစ်ပါစေ။

နှစ်ဖက်မြင်အောင် ကျင့်ပါလေ။

## ၁၄။ အရမ်းမချီးမွမ်းနှင့်၊ အရမ်းမကဲ့ရဲ့နှင့်

လူတို့သည် ဉာဏ်ဖြင့် မစူးစမ်း၊ မဆင်ခြင်ဘဲ အရမ်းချီးမွမ်းခြင်း၊ အရမ်းကဲ့ရဲ့ခြင်း ပြုတတ်ကြ၏။ ထိုအထဲတွင် ကျွန်ုပ်လည်း အပါအဝင်ဖြစ်၏။

အရမ်းချီးမွမ်းမိရာမှ ‘ဘုရားမှတ်၍ ကိုးကွယ်ပါတယ်၊ ဖွတ်ထွက်မှ တောင်ပို့မှန်းသိ’ အဖြစ်မျိုးနှင့်လည်း ကြုံရဖူး၏။ အရမ်းကဲ့ရဲ့မိသဖြင့် သူတော်ကောင်း၊ စိတ်ကောင်းရှိသူ၊ ပညာရှိများကို ပြစ်မှားမိ၍ တောင်းပန်ရသည့် အဖြစ်မျိုးနှင့်လည်း မကြာခဏ ကြုံရဖူး၏။

စင်စစ် အရမ်းချီးမွမ်းခြင်း၊ အရမ်းကဲ့ရဲ့ခြင်းသည် ကောင်းသော အလေ့မဟုတ်ချေ။ ထိုမကောင်းသော အလေ့ဆိုးကို ဉာဏ်ဖြင့် စူးစမ်းဆင်ခြင်မှုမရှိသောလူတိုင်း ကျူးလွန်မိတတ်၏။ လူငယ်ရော၊ လူကြီးပါ ကျူးလွန်မိတတ်၏။

အရမ်းချီးမွမ်းခြင်း၊ အရမ်းကဲ့ရဲ့ခြင်းကြောင့် မှားရသောအဖြစ်များကို သာဓကထုတ်နုတ်တင်ပြလိုပါ၏။

ရှေးဦးစွာ အရှင်ဗာဟိယဒါရုစိယအကြောင်းကို တင်ပြလို၏။

ဗာဟိယတိုင်းသား ဗာဟိယသည် သမုဒ္ဒရာတွင် သင်္ဘောပျက် ရာမှ ကမ်းစပ်သို့ရောက်လာ၏။ အဝတ်အစားများ မရှိတော့သဖြင့် အရှက်လုံအောင် ပျဉ်ချပ်များသီ၍ ဝတ်ထားရ၏။ အနီးရှိရွာသို့ဝင်၍ အစားအစာတောင်းရာ သူ၏ ထူးခြားသော အဝတ်အဆင်ကိုကြည့်ကာ ရဟန္တာဟုထင်ပြီး ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပေးလှူကြ၏။

ထို့ကြောင့် ဗာဟိယကိုယ်တိုင်လည်း ‘ငါ ရဟန္တာဖြစ်ပြီ’ဟု အထင်မှား၏။

ဘဝဟောင်းတစ်ခုက မိတ်ဆွေဖြစ်ခဲ့ဖူးသူ ဗြဟ္မာကြီးက ‘မင်း ဟာ ရဟန္တာလည်း မဟုတ်သေးဘဲနဲ့ လိမ်ညာစားသောက်နေတယ်။ သာဝတ္ထိမြို့မှာ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလို့ သီတင်းသုံးနေတယ်။ အဲဒီကို အမြန်သွားပြီး တရားရှာပေတော့’ဟု သတိပေးကာမှ သတိ ရကာ သာဝတ္ထိမြို့သို့ ခရီးပြင်းနှင်၏။

သာဝတ္ထိမြို့သို့ ရောက်သောအခါ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်တွင် ဘုရားအား မဖူးတွေ့ရဘဲ ဆွမ်းခံကြွတော်မူသဖြင့် ဆွမ်းခံကြွရာသို့ နောက်ကလိုက်၍ ဖူးမြော်၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓကရပ်လျက် အတိုဆုံးတရား တစ်ပုဒ်ဟောကြားရာ ရပ်လျက်ပင် ရဟန္တာဖြစ်တော်မူ၏။

အရှင်ဗာဟိယဒါရုစိယသည် ရဟန္တာဖြစ်သော်လည်း သင်္ကန်း၊ သပိတ် မလှူဖူးသောကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဧဟိဘိက္ခုခေါ်တော် မမူချေ။ အရှင်ဗာဟိယသည် ပုံသကူသင်္ကန်းရရန် အမှိုက်ပုံသို့အသွား တွင် တစ်ခုသောအတိတ်ဘဝက ရန်ငြိုးရှိခဲ့ဖူးသော ဘီလူးမက နွားမ ယောင်ဆောင်ကာ ဝှေ့ခတ်သောကြောင့် နေရာတွင်ပင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံ

ဝင်ရလေသည်။

အရှင်ဗာဟိယ၏ အလောင်းတော်ကို မြတ်စွာဘုရားက သံဃာတော်များအား မီးသင်္ဂြိုဟ်စေ၏။ စေတီတော် တည်ထားကိုးကွယ်စေ၏။ တရားသဘင်တွင် ထိုအကြောင်း အုတ်အုတ်ကျက်ကျက်ဖြစ်ရာ မြတ်စွာဘုရားက အရှင်ဗာဟိယသည် တရားကို လျင်မြန်စွာ ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သောအရာတွင် ဧတဒဂ်အရာ ပေးတော်မူပြီး ရဟန္တာဖြစ်ကြောင်း ချီးကျူးတော်မူ၏။

ဗာဟိယ သင်္ဘောပျက်ရာမှ အဝတ်အစားကြောင့် ရွာသားများက ရဟန္တာထင်ကြပုံမှာ အရမ်းချီးမွမ်းကြခြင်းဖြစ်၏။ ရဟန္တာတကယ်ဖြစ်ပြီး မီးသင်္ဂြိုဟ် စေတီတည်ခိုင်းရာ အံ့ဩဝေဖန် အုတ်အုတ်ကျက်ကျက်ဖြစ်ခြင်းမှာ အရမ်းကဲ့ရဲ့ဝေဖန်ခြင်းဖြစ်၏။ နှစ်ခုစလုံးမှာ အမှားဖြစ်ပေသည်။

ဒုတိယသာဓကမှာ အရှင်ပိလိန္ဒဝစ္ဆ ဖြစ်ပါသည်။ အရှင်ပိလိန္ဒဝစ္ဆသည် ဘဝပေါင်းငါးရာတိုင်တိုင် ပုဏ္ဏားမျိုး၌ဖြစ်၍ ‘သူယုတ်’ ဟူ၍ခေါ်ဝေါ်လေ့ကျက်ခဲ့၏။ ကြမ်းတမ်းသော ဖရသဝါစာ မဟုတ် ချေ။ အကုသိုလ်စေတနာဖြင့် ပြောသောစကားလည်း မဟုတ်ချေ။

စင်စစ် အရှင်ပိလိန္ဒဝစ္ဆသည် ရဟန္တာဖြစ်ပြီး နတ်များချစ်ခင်မြတ်နိုးအပ်သော ရဟန်းများတွင် အမြတ်ဆုံးဧတဒဂ်ရသူဖြစ်၏။

တစ်နေ့တွင် အခြားအရပ်မှ ပိတ်ချင်းသီးများရောင်းသူနှင့် အရှင်ပိလိန္ဒဝစ္ဆတို့ ဆုံကြ၏။ အရှင်ပိလိန္ဒဝစ္ဆက ‘ဟေ့.. သူယုတ်၊ တောင်းထဲက ဘာသီးတွေလဲ’ဟု မေးရာ..

သူစိမ်းသည် သူ့ကို သူယုတ်ဟုခေါ်သောကြောင့် စိတ်ဆိုး၏။

သူ့အား အရမ်းကဲ့ရဲ့ပါရမည်လားဟု စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်၏။  
ထို့ကြောင့် အင်္ဂါတူးကာ 'ကြွက်ချေးတွေပါဘုရား'ဟု ပြန်လျှောက်  
၏။

အရှင်ပိလိနွှံ့ကြွသွားပြီးနောက် တောင်းထဲသို့ကြည့်လိုက်ရာ  
ပိတ်ချင်းသီးများသည် ကြွက်ချေးများဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ မြို့ခံ  
တစ်ယောက်အား မေးကြည့်မှ ရဟန္တာအား ပြစ်မှားမိကြောင်းသိရ၏။  
သူစိမ်းသည် အရှင်ပိလိနွှံ့နောက်သို့ လိုက်၏။

လမ်းတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ကြရာ အရှင်ပိလိနွှံ့က  
'ဟေ့..သူယုတ်၊ တောင်းထဲက ဘာသီးတွေလဲ'ဟု မေးပြန်၏။ ဒီ  
တစ်ခါတော့ သူစိမ်းက 'ပိတ်ချင်းသီးတွေပါဘုရား'ဟု အမှန်အတိုင်း  
ပြန်လျှောက်၏။

'အေးလေ.. ပိတ်ချင်းသီးဆိုလည်း ပိတ်ချင်းသီးပေါ့'ဟု ပြော  
လျက် အရှင်ပိလိနွှံ့ကြွသွား၏။ တောင်းထဲသို့ကြည့်လိုက်ရာ  
ပိတ်ချင်းသီးများ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။

ထိုအဖြစ်အပျက်တွင် ရဟန္တာ၏ ဝသီစရိုက်ဖြင့် ပြောသော  
'သူယုတ်'ဟူသော စကားကြောင့် ရဟန္တာအပေါ် အထင်သေးကဲ့ရဲ့  
မှုဖြစ်သွား၏။ ထိုအပြစ်ကြောင့် မဟုတ်မမှန်ပြောမိရာ ပြောသည့်  
အတိုင်း ဖြစ်ရပုံကို ထင်ရှားစေပါသည်။

တတိယသာဓကအဖြစ် အရှင်လကုဏ္ဍကဘဒ္ဒိယအား ပြလို၏။  
ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်တွင် မြတ်စွာဘုရားသီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ်က  
ခန္ဓာကိုယ် သေးငယ်ပုကွလွန်းသော အရှင်လကုဏ္ဍက အမည်ရှိသော  
ရဟန္တာတစ်ပါးရှိ၏။

ထိုရဟန်းသည် ရှေးဘဝတစ်ခုက ပြောမှားဆိုမှားဖြစ်ခဲ့သော အကုသိုလ်ကံကြောင့် ယခုနောက်ဆုံးဘဝတွင် အရပ်ပုလွန်းပြီး ခန္ဓာ ကိုယ် သေးငယ်ရခြင်းဖြစ်၏။

ထိုရဟန်းအား ပုထုဇဉ်ရဟန်းသာမဏေများက ဦးခေါင်းပုတ်၊ နားရွက်ဆွဲ စသည်ဖြင့် ပြက်ရယ်ပြု နောက်ပြောင်တတ်၏။ ရဟန္တာ ဖြစ်သော ရဟန်းကမူ မတုန်မလှုပ် သည်းခံတော်မူ၏။ ရဟန္တာမှန်း မသိ၍ အထင်သေးကာ နောက်ပြောင်ပြောခြင်းဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓက ရဟန္တာ ဖြစ်ကြောင်း ဟောပြောသတိပေးရ၏။

အထက်ပါဖြစ်ရပ် သာဓကများကိုကြည့်ပြီး အရမ်းချီးမွမ်းခြင်း၊ အရမ်းကဲ့ရဲ့ခြင်း မပြုသင့်ကြောင်း ထင်ရှား၏။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကလည်း..

‘ရဟန်းတို့.. တရားလေးမျိုးတို့နှင့်ပြည့်စုံသော၊ မိုက်မဲသော၊ မလိမ္မာသော သူယုတ်သည် တူးဖြိုဖျက်ဆီးအပ်သည့် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နေသူမည်၏။ အပြစ်ရှိသူလည်းဖြစ်၏။ ပညာရှိတို့ စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့ထိုက်သူဖြစ်၏။ များစွာသော မကောင်းမှုကိုလည်း တိုးပွားစေ၏။

အဘယ်လေးမျိုးတို့နည်းဟူမူ..

- (၁) ဉာဏ်ဖြင့် မစိစစ်၊ မသက်ဝင်ဘဲ ဂုဏ်မထိုက်သူ၏ ဂုဏ်ကို ပြောဆို၏။
- (၂) ဉာဏ်ဖြင့် မစိစစ်၊ မသက်ဝင်ဘဲ ဂုဏ်ထိုက်သူ၏ ဂုဏ်မဲ့ကို ပြောဆို၏။
- (၃) ဉာဏ်ဖြင့် မစိစစ်၊ မသက်ဝင်ဘဲ မကြည်ညိုသင့်သောအရာ၌

ကြည်ညိုမှုကို ဖြစ်စေ၏။

- (၄) ဉာဏ်ဖြင့် စိစစ်သက်ဝင်ဘဲ မကြည်ညိုသင့်သောအရာ၌ မကြည်ညိုမှုကို ဖြစ်စေ၏။

ရဟန်းတို့.. တရားလေးမျိုးတို့နှင့်ပြည့်စုံသော ပညာရှိလူလိမ္မာ သူတော်ကောင်းသည် မတူးဖြူ၊ မဖျက်ဆီးအပ်သည့် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နေသူမည်၏။ အပြစ်မရှိသူလည်းဖြစ်၏ ပညာရှိတို့ မကဲ့ရဲ့၊ မစွပ်စွဲထိုက်သူလည်းဖြစ်၏။ များစွာသောကောင်းမှုကိုလည်း တိုးပွားစေ၏။

အဘယ်လေးမျိုးတို့နည်းဟူမူ..

- (၁) ဉာဏ်ဖြင့် စိစစ်သက်ဝင်၍ ဂုဏ်မထိုက်သူ၏ဂုဏ်ကို မပြောဆို။
- (၂) ဉာဏ်ဖြင့် စိစစ်သက်ဝင်၍ ဂုဏ်ထိုက်သူ၏ဂုဏ်ကို ပြောဆို၏။
- (၃) ဉာဏ်ဖြင့် စိစစ်သက်ဝင်၍ မကြည်ညိုသင့်သောအရာ၌ မကြည်ညိုမှုကို ဖြစ်စေ၏။
- (၄) ဉာဏ်ဖြင့် စိစစ်သက်ဝင်၍ ကြည်ညိုသင့်သောအရာ၌ ကြည်ညိုမှုကို ဖြစ်စေ၏။

အကြင်သူသည် ကဲ့ရဲ့ထိုက်သူကို ချီးမွမ်း၏။ အကြင်သူသည် လည်း ချီးမွမ်းထိုက်သူကို ကဲ့ရဲ့၏။ ထိုသူသည် နှုတ်ဖြင့် အပြစ်ကို ဆည်းပူးသည်မည်၏။ ထိုအပြစ်ကြောင့် ချမ်းသာကိုမရနိုင်။

အကြင်သူသည် လောင်းကစားခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်နှင့်တကွ ဥစ္စာပစ္စည်းအားလုံး ဆုံးရှုံးခြင်းသည် အနည်းငယ်မျှသော အပြစ်သာ ဖြစ်၏။ အကြင်သူသည် မှန်ကန်သောအကျင့်ရှိသည့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ် တို့အား စိတ်ဖြင့်ပြစ်မှားခြင်းသည်သာလျှင် လောင်းကစားခြင်းအပြစ်

ထက် သာလွန်ကြီးလေးသော အပြစ်ဖြစ်၏။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ကဲ့ရဲ့စွပ်စွဲတတ်သူသည် နှုတ်မကောင်းမှု၊ စိတ်မကောင်းမှုကို ဆောက်တည်၍ ငရဲသို့လားရောက်ရ၏ 'ဟု ဟောကြားတော်မူ၏။ (စတုက္ကအင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ဘဏ္ဍဂါမဝဂ်၊ ပထမခေတသုတ်)

ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူသော အခြားဒေသနာများလည်းရှိသေး၏။

'မိမိကိုယ်ကိုသာလျှင် ကောင်းသောအကျင့်၌ ရှေးဦးစွာတည်စေရာ၏။ ထို့နောက်မှ သူတစ်ပါးကို ဆုံးမရာ၏။ ပညာရှိသည် သူတစ်ပါးတို့အား ကဲ့ရဲ့ခြင်းဖြင့် မညစ်နွမ်းစေရာ' (ဓမ္မပဒ-၁၅၈)

'မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်၏။ သူတစ်ပါးသည် မိမိ၏ကိုးကွယ်ရာ အဘယ်မှာဖြစ်နိုင်ပါမည်နည်း။ ကောင်းစွာယဉ်ကျေးပြီးသော မိမိစိတ်ဖြင့်သာ ရနိုင်ခဲ့သော အရဟတ္တဖိုလ်ဟူသော ကိုးကွယ်ရာကို ရနိုင်၏' (ဓမ္မပဒ-၁၆၀)

'မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခင်အပ်သည်ဟုသိပါမူ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် စောင့်ရှောက်ရာ၏။ ပညာရှိသည် အရွယ်သုံးပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးသောအရွယ်၌ မိမိကိုယ်ကို ကြိုးစား၍ မကောင်းမှုမှ သုတ်သင်ရာ၏' (ဓမ္မပဒ-၁၅၇)

'သံသရာသည် အစ၊မရှိ။ ဆင်းရဲမွဲတေသူ၊ ရုပ်ဆင်းချို့တဲ့သူကိုတွေ့လျှင် ငါလည်း သူတို့လို ဖြစ်ခဲ့ဖူးလှလေပြီဟု ဆုံးဖြတ်ရမည်' (အနမတဂ္ဂသံယုတ်)

ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာများအနက် အထူးခြားဆုံးမှာ ကောသလတိုင်း၊ ကောသမုတ္တနိဂုံး၌ ကာလမမင်းတို့အား ဟောကြားသော ကောသမုတ္တိသုတ်ဖြစ်၏။ ထိုသုတ်တွင်..

‘ကာလာမမင်းတို့.. သင်တို့သည် တစ်ဆင့်ကြားဖြင့် အမှန်ဟု မယူကြနှင့်ဦး။ ရှေးအစဉ်အလာဖြစ်ရုံဖြင့် အမှန်ဟု မယူကြနှင့်ဦး။ ဤသို့ဖြစ်ဖူးသတတ် ဆိုရုံဖြင့်လည်း အမှန်ဟု မယူကြနှင့်ဦး။ ပိဋကတ် ကျမ်းဂန်နှင့် ညီညွတ်သည်ဆိုရုံမျှဖြင့်လည်း အမှန်ဟု မယူကြနှင့်ဦး။ ကြံဆတွေးတော၍ ယူခြင်းမျှဖြင့်လည်း အမှန်ဟု မယူကြနှင့်ဦး။ နည်းမီယူခြင်းမျိုးဖြင့်လည်း အမှန်ဟု မယူကြနှင့်ဦး။ အကြောင်းခြင်း ရာကို ကြံစည်သောအားဖြင့်လည်း အမှန်ဟု မယူကြနှင့်ဦး။ မိမိတို့ ကြံစည်နှစ်သက် လက်ခံထားသောအယူနှင့် ကိုက်ညီရုံဖြင့်လည်း အမှန်ဟု မယူကြနှင့်ဦး။ မှတ်ယူထိုက်သော သဘောမျှဖြင့်လည်း အမှန်ဟု မယူကြနှင့်ဦး။ မိမိတို့ လေးစားအပ်သော ဆရာ၏စကား ဖြစ်ရုံဖြင့်လည်း အမှန်ဟု မယူကြနှင့်ဦး’

‘ကာလာမမင်းတို့.. ဤတရားတို့သည် အကုသိုလ်တရားတို့ တည်း။ အပြစ်ရှိသော တရားတို့တည်း။ ပညာရှိတို့ ကဲ့ရဲ့အပ်သော တရားတို့တည်း။ ဆောက်တည်အပ်သည်ရှိသော် အစီးအပွားမရှိ ဆင်း ရဲခြင်းငှာ ဖြစ်ကုန်၏ဟု သင်တို့ကိုယ်တိုင် သိသောအခါတွင်မူ ပယ် စွန့်ကုန်ရာ၏’

‘ဤတရားတို့သည် ကုသိုလ်တရားတို့တည်း။ အပြစ်မရှိသော တရားတို့တည်း။ ပညာရှိတို့ ချီးမွမ်းအပ်သော တရားတို့တည်း။ ဆောက်တည်အပ်သည်ရှိသော် အစီးအပွားရှိခြင်း ချမ်းသာခြင်းငှာ ဖြစ်ကုန်၏ဟု သင်တို့ကိုယ်တိုင် သိသောအခါတွင်မှ ပြည့်စုံစေ၍ နေကုန်ရာ၏’ဟု ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူ၏။ (တိကအင်္ဂုတ္တိုရ်၊ မဟာ ဝဂ်၊ ကေသမုတ္တိသုတ်)

အခါတစ်ပါး၌လည်း မြတ်စွာဘုရားသည် ကောသလမင်းကြီး အား..

‘ဒကာတော်မင်းမြတ်.. အကျင့်သီလ ရှိမရှိကို ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့် သိရ၏။ ခေတ္တခဏ ပေါင်းသင်းရုံဖြင့် မသိ နိုင်။ ကြာမြင့်စွာပေါင်းသင်းမှ သိနိုင်၏။ သတိထားမှ သိနိုင်၏။ ပညာရှိမှ သိနိုင်၏။

သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု ရှိမရှိကို စကားပြောကြည့်မှ သိနိုင်၏။ ခေတ္တခဏ ပြောကြည့်ရုံမျှဖြင့် မသိနိုင်။ ကြာမြင့်စွာပြောကြည့်မှ သိနိုင်၏။ သတိထားမှ သိနိုင်၏။ ပညာရှိမှ သိနိုင်၏။

စွမ်းရည် ရှိမရှိကိုလည်း ဘေးရန်ကြုံမှ သိရ၏။ တစ်ခဏမျှ နှင့် မသိနိုင်။ ကြာကြာဘေးရန်တွေ့မှ သိနိုင်၏။ သတိထားမှ သိနိုင် ၏။ ပညာရှိမှ သိနိုင်၏။

ပညာ ရှိမရှိကိုလည်း ဆွေးနွေးမှသိနိုင်၏။ ခဏဆွေးနွေးရုံဖြင့် မသိနိုင်။ ကြာကြာဆွေးနွေးမှ သိနိုင်၏။ သတိထားမှ သိနိုင်၏။ ပညာရှိမှ သိနိုင်၏။

အပေါ်ယံ အသွင်အပြင်အားဖြင့် လူကောင်းဟုတ်မဟုတ် သိ လွယ်သည်မဟုတ်ချေ။ ခဏမျှတွေ့ရုံဖြင့် အကျွမ်းမဝင်ရာ။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး မစောင့်စည်းသောသူတို့သည် စောင့်စည်းသည့်ဟန်လုပ် ကာ ကျက်စားနေကြလေသည်’ဟု ဟောကြားတော်မူ၏။ (သဂါထာ ဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်၊ ကောသလသံယုတ်၊ သတ္တဇဋီလသုတ်)

ထို့ပြင် သူတော်ကောင်း၊ သူယုတ်မာဟု ခွဲခြားနိုင်သောလက္ခဏာ များလည်း ရှိသေး၏။

သူတော်ကောင်းလက္ခဏာမှာ သုံးပါးရှိ၏။ သူတစ်ပါးထိခိုက်  
အောင် ကာယကံအမှု၊ ဝစီကံအမှု၊ မနောကံအမှုတို့ဖြင့် မပြုခြင်းပင်။

သူယုတ်မာဟုသိနိုင်ခြင်း အကြောင်းတရားရှစ်ပါး ရှိသေး၏။

- (၁) သူယုတ်မာတရား အပြည့်အဝရှိခြင်း၊
- (၂) သူယုတ်မာကို ဆည်းကပ်ခြင်း၊
- (၃) သူယုတ်မာ အကြံအစည်ရှိခြင်း၊
- (၄) သူယုတ်မာနှင့် တိုင်ပင်နှီးနှောခြင်း၊
- (၅) သူယုတ်မာစကား ပြောကြားခြင်း၊
- (၆) သူယုတ်မာအလုပ် လုပ်ခြင်း၊
- (၇) သူယုတ်မာအယူအဆ ရှိခြင်း၊
- (၈) သူယုတ်မာလှူနည်း လှူခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

‘သူတော်ကောင်းတို့သည် မိမိချမ်းသာရေးဟူသော အကြောင်း  
ကြောင့် ယုတ်မာသောအမှုကို မပြုကြပေ။ သူတော်ကောင်းတို့သည်  
ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် ကြုံတွေ့ရတတ်သောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲ  
ခံရသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ချစ်သောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အမျက်ရန်ငြိုးကြောင့်  
ဖြစ်စေ အမှန်တရားကို မစွန့်ကြချေ’ (ဇာတက၊ သရဘင်္ဂဇာတ်-  
၅၂၂)

‘သူတစ်ပါး၏ မသင့်လျော်သော အပြစ်ဒေါသကို မကြည့်ရှု ရာ။  
သူတစ်ပါးတို့၏ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု ပြုမပြုကို မကြည့်ရှု ရာ။  
မိမိ၏ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု ပြုမပြုကိုသာလျှင် ကြည့်ရှုရာ၏’  
(ဓမ္မပဒ-၅၀)

‘ပညာရှိသည် မိမိကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးတို့ကြောင့်ဖြစ်စေ

မကောင်းမှုကို မပြုပေ။ မကောင်းမှုဖြင့် သားသမီးကိုလည်းကောင်း၊ ဥစ္စာကိုလည်းကောင်း၊ တိုင်းပြည်ကိုလည်းကောင်း အလိုမရှိရာ။ မတရားမှုဖြင့် မိမိ၏ပြည့်စုံမှုကို အလိုမရှိရာ။ ထိုသို့သဘောရှိသော သူသည် သီလရှိသူ၊ ပညာရှိသူ၊ တရားရှိသူဖြစ်၏’ (ဓမ္မပဒ-၈၄)

‘သူတစ်ပါး၏အပြစ်ကို အစဉ်ရှုလျက် အမြဲမပြတ် ကဲ့ရဲ့နေ သောသူအား အာသဝတရားတို့သည် တိုးပွားကြကုန်၏။ ထိုသူသည် အာသဝကုန်ခြင်းမှ ဝေးကွာ၏။

ဆုံးမပြုပြင်လိုသောသဘောဖြင့် ပြောပြသူကို ကဲ့ရဲ့သူ၊ အပြစ် ပြောတတ်သူဟု မမှတ်ယူစေချင်ပါ။ စစ်စစ်ပေါက်ပေါက် ရှာကြံ၍ ကဲ့ရဲ့သောသူကား ဈာန်တရား၊ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားများ ဖြစ်မလာ နိုင်ပေ’ (ဓမ္မပဒ-၂၅၃)

‘အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၌ သစ္စာလည်းရှိ၏၊ တရားလည်းရှိ၏၊ ညှဉ်း ဆဲခြင်းလည်းမရှိ၊ သီလစောင့်ခြင်းရှိ၏၊ ဣန္ဒြေကိုလည်း ဆုံးမ၏။ ကိလေသာ ပျို့အန်ပြီးသော ထိုပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာ ကြီးရင့်သူဟု ဆိုအပ်၏’ (ဓမ္မပဒ-၂၆၁)

‘ဣစ္စတတတ်သော၊ ဝန်တိုတတ်သော၊ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲတတ် သောသူသည် ကောင်းသောစကားကို ပြောဆိုကာမျှဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရုပ်အဆင်း လှပကာမျှဖြင့်လည်းကောင်း ကောင်းသောသဘောရှိသည် မဟုတ်ပေ။

ဣဿာ-မနာလိုခြင်း၊ ဣစ္စုခြင်း၊ မစ္ဆရိယ-ဝန်တိုခြင်း၊ အဘိဇ္ဈာ ဗျာပါဒရှိသူကား အတွင်းစိတ်ဓာတ် မကောင်းသူဖြစ်၏။ စကားကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာပြောခြင်း၊ ရုပ်အဆင်းလှပခြင်းကား အပြင်သန္တာန်

ကောင်းခြင်းသာဖြစ်၏။ ထိုသူမျိုးကား ကျီးအာသီးနှင့် ထပ်တူထပ်မျှ တူလှစွာ၏’ (ဓမ္မပဒ-၂၆၂)

အထက်ပါအတိုင်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အဆုံးအမ ဒေသနာတော် များကို လေ့လာလိုက်စား၍ ဤသူကား သူတော်ကောင်း၊ ဤသူကား သူယုတ်မာဟု ဝေဖန်ပိုင်းခြား ဆုံးဖြတ်ကြပေလိမ့်မည်။ မဝေဖန်၊ မပိုင်းခြား၊ မလေ့လာဘဲ အလျင်စလိုဆုံးဖြတ်လျှင် သူတော်ကောင်း ကို ကဲ့ရဲ့မိခြင်း၊ သူယုတ်မာကို ချီးမွမ်းမိခြင်းဖြင့် အမှားကျူးလွန် မိတတ်၏။

ထိုသို့ ပြစ်မှားကျူးလွန်မိလျှင် ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ အကျိုးမများ ဘဲ ကိုယ်ကျိုးနည်းတတ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် အရမ်းချီးမွမ်းခြင်း၊ အရမ်း ကဲ့ရဲ့ခြင်းကို အလျင်စလို မပြုလုပ်မိရန် ဗုဒ္ဓအဆုံးအမများနှင့်အညီ နေထိုင်ကျင့်ကြံသွားကြဖို့ အရေးကြီးကြောင်းပါ။

## ၁၅။ ဆွေးနွေးထိုက်သူဖြစ်ပါစေ

‘ခင်ဗျား စကားဆက်မပြောနဲ့တော့ဗျာ၊ ခင်ဗျားနဲ့ ဆက်ဆွေး  
နွေးလို့ မဖြစ်တော့ဘူး’

‘ငါကလည်း မင်းလိုပါပဲကွ’

ကျွန်ုပ်တို့ဘေးမှ စားပွဲတွင် လက်ဖက်ရည်သောက်ရင်း ဆွေး  
နွေးရင်းမှ လက်သီးလက်မောင်းတန်းလျက် လမ်းခွဲစကားကို ကြား  
လိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

လက်ဖက်ရည်ဆိုင် တစ်ဆိုင်လုံးရှိ မျက်လုံးပေါင်းများစွာက  
ဦးထုံးပေနှင့် ဦးကပ်သပ်တို့ ဆွေးနွေးပွဲ ပျက်သွားရာသို့ စုပုံကျရောက်  
နေ၏။

ခပ်စောစောကပင် အခြေအတင် ဆွေးနွေးနေကြသံကို ကြားရ  
၏။ ဆွေးနွေးပွဲသည် တစ်စ,တစ်စ ပြင်းထန်လာ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်  
ကွက်ထဲမှာ နာမည်ပျက် ထိပ်သီးနှစ်ယောက်၏ ဗိုလ်လှပွဲဖြစ်ပါသည်။  
ဟော.. ခုတော့ ဆွေးနွေးပွဲပျက်ရချေပြီ။

စင်စစ် ဆွေးနွေးခြင်း၊ နှီးနှောဖလှယ်ခြင်း၊ တိုင်ပင်ကြခြင်းတို့

သည် စကားရည်လှပွဲကျင်းပခြင်း၊ စကားနိုင်လှခြင်း၊ ကျပန်းစကား  
ပြောခြင်း၊ ယုံတမ်းစကားပြောခြင်း မဟုတ်ကြောင်း နှစ်ဦးစလုံးက  
ကြိုတင်သိထားကြဖို့ကောင်း၏။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စကားပြောဆိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဆွေးနွေး  
သင့်သူ၊ မဆွေးနွေးသင့်သူဖြစ်ကြောင်း ခွဲခြားသိနိုင်၏။ ခေတ္တခဏ  
ပြောကြည့်ရုံမျှဖြင့်တော့ မသိနိုင်ပါ။ ကြာမြင့်စွာပြောကြည့်မှ သိနိုင်  
ပါမည်။ သတိထားကြည့်မှလည်း သိနိုင်ပါမည်။ ဆွေးနွေးထိုက်သူ  
ဖြစ်မဖြစ် ဉာဏ်ပညာဖြင့် စိစစ်ပိုင်းခြားနိုင်မှ သိနိုင်ပါလိမ့်မည်။  
အပေါ်ယံအားဖြင့်၊ ခဏပန်းအားဖြင့်၊ တဒင်္ဂအားဖြင့် သိနိုင်မည်မဟုတ်  
ပါ။ အဆုံးအဖြတ် မှားသွားနိုင်ပါ၏။

ဆွေးနွေးဖက် မဖြစ်ထိုက်သူနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့် မည်  
သည့်အကျိုးအမြတ်ကိုမျှ မရနိုင်ဘဲ အပြစ်သာဖြစ်ဖို့များလေသည်။  
ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် စကားပြောဖော်၊ တိုင်ပင်ဖော်၊ ဆွေးနွေး  
ဖော်ကို ဆွေးနွေးဖက် ဖြစ်ထိုက်၊ မဖြစ်ထိုက် ဝေဖန်ပိုင်းခြား ဆုံးဖြတ်  
ထားဖို့ လိုအပ်၏။ ထိုသို့ ဝေဖန်ပိုင်းခြား မဆုံးဖြတ်ထားလျှင် အချိန်  
ကုန်၊ လူပန်း၊ အကျိုးမဲ့ ဖြစ်ရမည်မလွဲပါ။

ဆွေးနွေးထိုက်သူ ဖြစ်ထိုက်၊မဖြစ်ထိုက်၊ ဆွေးနွေးဖက် ဖြစ်  
ထိုက်၊မဖြစ်ထိုက် ဝေဖန်ပိုင်းခြားဖို့ အင်္ဂါရပ်အရည်အသွေး စံချိန်  
စံညွှန်းများ ရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားထားကိုးကွယ်သော ဗုဒ္ဓ  
မြတ်စွာက အတိအကျ လမ်းညွှန်ဟောကြားထားပြီး ဖြစ်ပါ၏။

ဗုဒ္ဓက..

(၁) အကယ်၍ ပြဿနာကို မေးသည်ရှိသော် တိုက်ရိုက်ဖြေဆိုရ

မည့် ပြဿနာကို တိုက်ရိုက်ဖြေဆိုအံ့။ ဝေဖန်၍ ဖြေဆိုရမည့် ပြဿနာကို ဝေဖန်၍ဖြေဆိုအံ့။ တစ်ဖန်ပြန်မေး၍ ဖြေဆိုရမည့် ပြဿနာကို တစ်ဖန်ပြန်မေး၍ ဖြေဆိုအံ့။ မဖြေဆိုဘဲ ထားရမည့်ပြဿနာကို မဖြေဆိုဘဲထားအံ့။ ဤပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆွေးနွေးသင့်သောပုဂ္ဂိုလ်မည်၏။

(၂) အကယ်၍ ပြဿနာကို မေးသည်ရှိသော် အကြောင်းအချက် ဟုတ်မဟုတ်ဆိုသည့်အပေါ်၌ ရပ်တည်အံ့။ ကြံဆအပ်သောအရာ၌ ရပ်တည်အံ့။ သိထားသောဝါဒ၌ ရပ်တည်အံ့။ ဖြေဆိုရမည့်သူ၏ ကျင့်ဝတ်၌ ရပ်တည်အံ့။ ဤပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆွေးနွေးသင့်သောပုဂ္ဂိုလ်မည်၏။

(၃) အကယ်၍ ပြဿနာကို မေးသည်ရှိသော စကားတစ်ခုဖြင့် စကားတစ်ခုကို မဖုံးကွယ်အံ့။ မဆိုသော အခြားစကားကိုဆောင်၍ မပယ်အံ့။ စိတ်ဆိုးခြင်း အမျက်ထွက်ခြင်း မနှစ်သက်ခြင်းကိုလည်း ထင်ရှားစွာမပြုအံ့။ ဤပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆွေးနွေးသင့်သောပုဂ္ဂိုလ်မည်၏။

(၄) အကယ်၍ ပြဿနာကို မေးသည်ရှိသော် ပါဠိပါဌ်သား အကိုးအကား ရွတ်ဖတ်၍ မလွှမ်းမိုးအံ့။ ယုတ္တိယုတ္တာပြု၍ မဖိနှိပ်အံ့။ မေးသူ ဇဝေဇဝါဖြစ်အောင် ပြင်းစွာမရယ်အံ့။ အနည်းငယ်ချို့ယွင်းသည်ကို အမှားမဖမ်းအံ့။ ဤပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆွေးနွေးသင့်သောပုဂ္ဂိုလ်မည်၏’ ဟု ဟောကြားတော်မူ၏။ (အင်္ဂုတ္တိုရ်တိကနိပါတ်၊ မဟာဝဂ်၊ ကထာဝတ္ထုသုတ်)

ဆွေးနွေးသင့်သောပုဂ္ဂိုလ်၏ အပြန်အလှန် အချက်များသည် မဆွေးနွေးသင့်သောပုဂ္ဂိုလ်၏ အင်္ဂါရပ်များ ဖြစ်ပါသည်။

စကားနိုးနှောမိခြင်းဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို မှီရာအကြောင်း ရှိသူဟူ၍ လည်းကောင်း၊ မှီရာအကြောင်း မရှိသူဟူ၍လည်းကောင်း သိအပ်

ပါသည်။

‘ဆွေးနွေးထိုက်သော အင်္ဂါရပ်များကို လိုက်နာသူသည် မှီရာ အကြောင်းရှိသူဖြစ်၏။ မလိုက်နာသူသည် မှီရာအကြောင်း မရှိသူ ဖြစ်၏။

မှီရာအကြောင်းရှိသူဖြစ်ခဲ့သော် မင်္ဂတရားကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိ၏။ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိ၏။ အကုသိုလ်တရားကို ပယ်စွန့် ၏။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုကာ အရဟတ္တဖိုလ်(ရဟန္တာ)သို့ ဆိုက် ရောက်၏။

စကားနှီးနှောမိခြင်းသည် အရဟတ္တဖိုလ်ရသည်အထိ အကျိုး ရှိနိုင်၏။ ဆွေးနွေးထိုက်သူနှင့် ပြောဆိုတိုင်ပင်ခြင်းသည် အရဟတ္တ ဖိုလ်တည်းဟူသော အကျိုးရှိ၏။ နားထောင်ခြင်းဟူသော မှီရာ အကြောင်းသည် အရဟတ္တဖိုလ်တည်းဟူသော အကျိုးရှိ၏’ဟု ဗုဒ္ဓ က ဟောကြားတော်မူ၏။

‘ပုထုဇဉ်တို့သည် ဆန့်ကျင်၊ ထောင်လွှား၊ ပျံ့လွင့်သောစိတ်ဖြင့် အပြစ်ရှာလျက် ပြောဆိုကုန်၏။ အနည်းငယ်မျှ ချွတ်ယွင်းတွေဝေ သော အရုံးစကားကို အလွန်နှစ်သက် ကုန်၏။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ် သူ တော်ကောင်းကား ထိုစကားမျိုး မဆိုပေ။

ပညာရှိသည် မဆန့်ကျင်၊ မထောင်လွှားဘဲ တည်ငြိမ်သောစိတ် ဖြင့် ဂုဏ်မပြိုင်၊ နိုင်ထက်ကလူမပြု၊ ငြူစူခြင်းမရှိဘဲ ကောင်းစွာသိ ၍ ပြောဆို၏။ တစ်ဖက်သား၏ ကောင်းစွာပြောဆိုအပ်သော စကား ကိုလည်း ဝမ်းမြောက်ရာ၏။ မကောင်းသဖြင့် ဆိုအပ်သော် မခြိမ်း ခြောက်၊ မကြိမ်းမောင်းရာ။ ချုပ်ချယ်စောင်းမြောင်းခြင်း မပြုကျင့်ရာ။

အနည်းငယ် ချွတ်ချော်သောစကားကိုလည်း အပြစ်မယူရာ၊ ပါဠိပါဌ် သား အကိုးအကားရွတ်၍လည်း မလွှမ်းမိုးရာ၊ အမှန်၊အမှား ရော ထွေးသော စကားကိုလည်း မပြောဆိုရာ။

ပညာရှိသူတော်ကောင်း၏ ဆွေးနွေးခြင်းသည် စင်စစ်အမှန်သိခြင်း၊ ကျေနပ်ကြည်ညိုခြင်း အကျိုးငှာ ဖြစ်၏။ ဤသို့လျှင် အရိယာ သူတော်ကောင်းတို့သည် ဆွေးနွေးကြကုန်၏။ ဤကား အရိယာ သူတော်ကောင်းတို့၏ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းတည်း'ဟု ဗုဒ္ဓက သူတော်ကောင်းနှင့် သူယုတ်မာကို ခွဲခြားဟောကြားတော်မူ၏။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူသဖြင့် ဆွေးနွေးသင့်သူကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့သိရပြီ။ ဆွေးနွေးသင့်သူနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ရရှိမည့် အကျိုးကျေးဇူးများကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့သိခွင့်ရပြီ။ စကားပြောဆိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သူတော်ကောင်းလော၊ သူယုတ်မာလော ကျွန်ုပ်တို့ ခွဲခြားသိနိုင်လေပြီ။

ထိုသို့ သိနားလည်ပြီးနောက် လက်တွေ့ကျင့်ကြံနေထိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါ၏။ လက်တွေ့ကျင့်ကြံမနေနိုင်လျှင် တရားတခြား အကျိုးတခြားဖြစ်လျက် အကျိုးမများနိုင်ပါ။

ဗဟုသုတရှိလျက် အကျင့်မရှိလျှင် အချည်းနှီးပါ။ ကျမ်းဂန် တတ်လျက် အကျင့်မရှိလျှင် အချည်းနှီးပါ။ စာပေပို့ချနိုင်လျက် အကျင့်မရှိလျှင် အချည်းနှီးပါ။ တရားဟောနိုင်လျက် အကျင့်မရှိလျှင်လည်း အချည်းနှီးပင်။ တရားသိလျက် အကျင့်မရှိလျှင်လည်း အချည်းနှီးဖြစ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် အသိနောက်က အကျင့်ကပ်လျက် မိမိရုပ်တုကို

မိမိကိုယ်တိုင် ထုဆစ်ရပေမည်။ ထိုအခါ လှပသောရုပ်တု ပေါ်လာ ပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆွေးနွေးသင့်သောပုဂ္ဂိုလ်ကို ဉာဏ်ဖြင့် စိစစ် ပိုင်းခြား၍ ရှာဖွေနေချိန်မှာပင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဆွေးနွေး ထိုက်သူဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်အားထုတ်နေရမည်။

ထိုသို့အားဖြင့် မိမိနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သူ တစ်ဖက်သား၏ ယုံကြည်အားကိုးရာ ဆွေးနွေးဖက်စစ်စစ် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

ဆွေးနွေးထိုက်သူဖြစ်လိုလျှင် ဆွေးနွေးထိုက်သူတစ်ယောက်၌ ရှိသင့်ရှိထိုက်သော အရည်အသွေး အင်္ဂါရပ်များနှင့် ညီညွတ်စေရန် ကျင့်ကြံနေထိုင်ရပေမည်။

သို့မှလည်း တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မြင့်တက်နေပေလိမ့်မည်။ မြင့်လေမြတ်လေ၊ မြတ်လေမြင့်လေ မဟုတ်ပါလား။

# ၁၆။ လူဆင်းရဲတာထက် အသိဆင်းရဲတာ ပိုဆိုးတယ်

ဆင်းရဲတယ်၊ ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ လောကဓံတရားပါပဲ။ လူတွေရဲ့နောက်ကို လောကဓံက လိုက်တတ်သလို လောကဓံရဲ့နောက်ကိုလည်း လူတွေက လိုက်တတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်စိတ်ဝင်စားတာကတော့ ဆင်းရဲခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းထက် ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်းနဲ့ ဉာဏ်ပညာနဲ့နဲ့ခြင်း ကိစ္စပါပဲ။

လူဆင်းရဲတာထက် အသိဆင်းရဲတာ ပိုဆိုးတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ လူဆင်းရဲတာထက် အသိဆင်းရဲတာ ပိုကြောက်စရာကောင်းတယ်။ ပိုအန္တရာယ်များတယ်လို့လည်း ထင်မိပါတယ်။

လူဆင်းရဲတာ တစ်နေ့ ကံကောင်းရင်၊ အလုပ်ကောင်းရင် ချမ်းသာလာနိုင်ပါသေးတယ်။ အသိဉာဏ်ဆင်းရဲတာ၊ အသိဉာဏ်နဲ့နဲ့တာကတော့ တစ်ဘဝလုံး ဆင်းရဲတာလားလို့တောင် ထင်မိပါသေးတယ်။

အသိမှား၊ အမှားသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာတရား၊ အမှား၊ အမှန်မသိ တွေ

ဝေတဲ့မောဟတရား၊ အယူမှား၊အမှားယူ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတရားဆိုးတွေဟာ တော်တော်ကြောက်စရာကောင်းလှပါတယ်။ လူတွေ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခ က မလွတ်မြောက်နိုင်တာဟာလည်း အဲဒီ အဝိဇ္ဇာ၊ မောဟ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ တို့ကြောင့်ပါပဲ။

ဆင်းရဲခြင်းမှန်သမျှဟာ အဝိဇ္ဇာကြောင့် ဖြစ်ကြရတယ်။ ဒုဂ္ဂတိရ ကြောင်း ကံအပေါင်းမှာ အဓိကအကြောင်းတရားက အဝိဇ္ဇာပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ သံသရာရှည်တာလည်း အဝိဇ္ဇာကြောင့်ပါပဲ။ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းချင်ရင် အဝိဇ္ဇာကို ပယ်သတ်ရမယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟော ကြားတော်မူပါတယ်။

ဆင်းရဲကျိုးအမှန် ဒုက္ခသစ္စာကို မသိတာ အဝိဇ္ဇာပါ။ ဆင်းရဲ ကြောင်းအမှန် သမုဒယသစ္စာကို မသိတာ အဝိဇ္ဇာပါ။ ဆင်းရဲချုပ် ရာအမှန် နိရောဓသစ္စာကို မသိတာ အဝိဇ္ဇာပါ။ ဆင်းရဲချုပ်ကြောင်း အမှန် မဂ္ဂသစ္စာကို မသိတာ အဝိဇ္ဇာပါ။

မသိမှုဆိုတာ အဝိဇ္ဇာသဘော၊ မောဟသဘောပါ။ သိကောင်း တာမသိ၊ မသိကောင်းတာသိတာဟာ အဝိဇ္ဇာပါပဲ။ အဝိဇ္ဇာမသိမှု ကြောင့် သင်္ခါရသုံးမျိုးကို ပြုမိကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံမှုတွေ ပြုလုပ်မိကြတာဖြစ်ပါတယ်။

အယူမှားမှု မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟာ ဆိုးရွားလှပါတယ်။ သတ္တဝါတို့သေ သော်လည်း ယခုဘဝ အတ္တအသက်ကောင်ဟာ မပျောက်ပျက်ဘဲ နောက်ဘဝကို ကူးပြောင်းလိုက်လာတယ်။ မြဲတယ်၊ ဆက်တယ်လို့ ယူရင် သဿတဒိဋ္ဌိဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တဝါတွေသေရင် ဘဝသစ်မဖြစ်၊ နောက်ဘဝဆိုတာမရှိ၊

ဒီဘဝ ဒီမျှနဲ့ပဲ ပြတ်တယ်လို့ယူရင်လည်း ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ခန္ဓာငါးပါး၌ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမလို့ မြင်နေတဲ့ အမြင်။ ဒီအမြင်စွဲနေရင်လည်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိ ၆၂ ပါးရှိတဲ့နေရာမှာ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိနဲ့ သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ သုံးပါးဟာ သေ့ချက်အခရာပါပဲ။ ဒီဒိဋ္ဌိသုံးပါးပြုတ်ရင် ဒိဋ္ဌိ အားလုံးပြုတ်ပါတယ်။

၃၁ ဘုံမှာဖြစ်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ ထာဝရဘုရား၊ နတ် သိကြားတွေက ဖန်တီးထားလို့ဖြစ်တာ၊ ကြောင်းကျိုးဆက်တရား ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားကို လက်မခံတာ၊ မယုံကြည်တာ၊ ရှေးဘဝ နောက်ဘဝကို မယုံတာ၊ ကံ၊ကံ၏အကျိုးကို မယုံကြည်တာ၊ အမိ၊ အဖရဲ့ကျေးဇူးကို မယုံကြည်တာ၊ တရားအားထုတ်ရင် နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ သန္တိသုခကို ရနိုင်တယ်ဆိုတာကို မယုံကြည်တာ စသဖြင့် ယုံမှား သံသယဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဝိစိကိစ္ဆာဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အယူမှားတဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိနဲ့ ယုံမှားသံသယ ဝိစိကိစ္ဆာနှစ်ပါးကို ပယ်သတ်နိုင်ရင် အပါယ်လေးပါး တံခါးပိတ်ပါပြီ။ အရိယာဘုံစဉ်စံ သို့မဟုတ် ခုနစ်ဘဝထက် ပိုမနေရတော့ဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်ပါပြီ။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ ကိလေသာနှစ်ပါး မပြုတ်သေးရင် အပါယ် လေးပါး တံခါးပိတ်ဖို့ စိတ်မချရသေးပါဘူး။

အပါယ်လေးပါးဟာ သတ္တဝါတွေရဲ့ ချည်တိုင်ဖြစ်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားထားပါတယ်။ ချည်တိုင်ဆိုတာ ဘယ်သွား သွား နောက်ဆုံးပြန်လာရတဲ့နေရာပါပဲ။ သတ္တဝါတွေဟာ အပါယ်

လေးဘုံကို ခဏ,ခဏ ပြန်လာရတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

လူ့ဘုံ၊ လူ့ဘဝက ဒုက္ခတောင် တော်တော်ကြီးပါတယ်။ အပါယ်လေးဘုံက ဒုက္ခဆိုရင် စဉ်းစားလို့ရနိုင်ဖွယ်ရာ မရှိပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့နေရတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ ဒုက္ခတောင် ထိတ်လန့်စရာကောင်းနေပါပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့ မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ လူသေတဲ့ကိစ္စ တစ်ခုတည်းမှာတောင် အယူမှားတွေ လက်ခံနေကြပါတယ်။

ဥပမာ..

လူတစ်ယောက်သေတယ် ဆိုပါတော့။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုးကွယ်တဲ့ ဗုဒ္ဓက လူဟာ သေခါနီးမှာ ကံ၊ ကမ္မနိမိတ်၊ ဂတိနိမိတ်တွေအနက် အာရုံတစ်မျိုးမျိုး ထင်လာတတ်ပါတယ်လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

ကံဆိုတာက မိမိလုပ်ထားတဲ့ကံတွေ။ ကမ္မနိမိတ်ဆိုတာက ကုသိုလ် အကုသိုလ် လုပ်တုန်းက တွေ့ကြုံသုံးစွဲခဲ့ရတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ၊ ဂတိနိမိတ်ဆိုတာက သေပြီးနောက် လားရောက်ရမယ့်ဘဝရဲ့ နိမိတ်တွေ။

စုတေပြီးပြီးချင်း လားရမယ့်ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေတည်ပါတယ်။ စက္ကန့်မခြားပါဘူး။ အခုတော့ ကျွန်ုပ်တို့က သေပြီးတာနဲ့ အသက်ကောင်၊ အတ္တကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်ဟာ အိမ်မှာ ခုနစ်ရက်နေသေးတယ်လို့ အယူမှားကို ယူနေကြတာကိုး။

ဘုရားဟောတာကို ထင်ရှားအောင်ဥပမာပြရရင် ပဲ့တင်သံ။

တောတောင်ထဲမှာ တစ်နေရာကနေပြီး အော်လိုက်တယ်။ အော်တဲ့သူရှိတဲ့နေရာကို အသံပြန်လာတယ်။ အဲဒါကို ပဲ့တင်သံလို့ ခေါ်

တယ်။

ဒီပဲ့တင်သံဟာ မူလအသံအတိုင်း ပြန်ကြားရပေမယ့် မူလအသံ မဟုတ်ပါဘူး။ မူလအသံနဲ့လည်း မကင်းပါဘူး။

အဲဒီပဲ့တင်သံလိုပဲ ဒီဘဝစုတေရင် နောက်ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေ နေပါတယ်။ အဲဒီပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ဟာ အတိတ်ဘဝက တိုက်ရိုက် ပြောင်းရွှေ့လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အတိတ်ဘဝက အဝိဇ္ဇာသင်္ခါရ အကြောင်းတရားများကြောင့် ဖြစ်လာရတာပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ အရပ်ထဲမှာ ယူဆနေကြသလို လိပ်ပြာကောင်၊ အသက်ကောင်က ဝိညာဉ်က ကူးပြောင်းပြီး ဖြစ်လာတာမျိုး မဟုတ် ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အဲဒီအခြေခံမှာပဲ အတော်ကြီးကွဲလွဲနေတုန်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါဟာ အယူမှားတာပါပဲ။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိပါပဲ။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိရဲ့ အန္တရာယ်ကြီးမားပုံကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်အများစု ကြောက်နေကြတာက ကံကြီးငါးပါးထိုက်မှာကို ကြောက်နေကြပါတယ်။ ကံကြီးငါးပါးထိုက်မှာကို ကြောက်နေကြ တာ သဘောမတူလို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိ စေချင်လို့ ပြောနေရတာပါ။

ကံကြီးငါးပါးထက်ဆိုးတာက အဲဒီမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူမှားပါ။ ကံ ကြီးငါးပါး ကျူးလွန်သူဟာ ကမ္ဘာပျက်ရင် ဒုက္ခကလွတ်ပါတယ်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူ ရှိသူကတော့ ကမ္ဘာပျက်ရင် မလွတ်ပါဘူး။ မပျက်တဲ့ ကမ္ဘာကို ပြောင်းခံရပါတယ်။ ကံကြီးငါးပါး ကျူးလွန်အောင် တိုက် တွန်းနေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ထပ်သတိပေးပါရစေ။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိက အဲဒီလောက် ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ ဒါ

ကြောင့် လူဆင်းရဲတာထက် အသိဆင်းရဲတာ ပိုဆိုးတယ်။ ပိုကြောက်စရာကောင်းတယ်လို့ ပြောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

လူဆင်းရဲချင် ဆင်းရဲပါစေ၊ အသိမဆင်းရဲစေလိုပါဘူး။ အသိမဆင်းရဲအောင် ပညာရှိသူတော်ကောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်းတွေနဲ့ ပေါင်းရပါမယ်။ တရားနာရမယ်၊ စာဖတ်ရမယ်။ မိတ်ဆွေကောင်း၊ ဆရာကောင်းတွေနဲ့ ပေါင်းပြီးနေရင် ယောနိသောမနသိကာရ နှလုံးသွင်းမှန်လာမယ်။ နှလုံးသွင်းမှန်ရင် အကျင့်မှန်လာမယ်။ အကျင့်မှန်၊ အသိမှန်ရင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိမဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်လာမှာပါ။

အသိမှန်လာရင် အတ္တကိလမထနုရောဂလိုခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်တဲ့အကျင့်တွေ မကျင့်တော့ပါဘူး။ ကာမသုခလ္လိကနုယောဂလိုခေါ်တဲ့ ခွေးကျင့်၊ နွားကျင့် တိရစ္ဆာန်အကျင့်တွေလည်း မကျင့်တော့ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေနဲ့ တခြားစီဖြစ်နေတဲ့ အရပ်သူအရပ်သားတွေရဲ့ အယူသီးမှုအကျင့်တွေလည်း ကျင့်ကြံလိုက်နာမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

အသိမှန်လာရင် မဆင်းရဲနိုင်တော့ပါဘူး။ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုကို တစ်စ,တစ်စ ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံး ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ ကုသိုလ်ကံလား၊ အကုသိုလ်ကံလား ခွဲခြားသိနိုင်ပါပြီ။ အသိဉာဏ်နဲ့နဲ့တဲ့သူ၊ အသိတရားဆင်းရဲတဲ့သူ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

အသိတရားချမ်းသာရင်လူမဆင်းရဲတော့ပါဘူး။ အသိတရားချမ်းသာတဲ့သူ၊ ပြည့်စုံတဲ့သူဟာ လောကမှာ အချမ်းသာဆုံးလူပါပဲ။ အငြိမ်းအေးဆုံးလူပါပဲ။ သောကကင်းဝေး ငြိမ်းအေးချမ်းသာသူပါပဲ။

## ၁၇။ သဒ္ဓါတရား၏ ဘေးထွက်ယိုစိမ့်မှု

ကျွန်ုပ်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ သဒ္ဓါတရားဟာ အရေးပါပါတယ်။ သဒ္ဓါတရားဆိုတာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါး ယုံကြည်မှုကို ခေါ်တာပါ။ ကံ၊ကံ၏အကျိုး ယုံကြည်မှု၊ ဒါနလှူဒါန်းမှုကို ယုံကြည်မှု၊ ဆိုင်ရာသီလများ စောင့်ထိန်းမှုကို ယုံကြည်မှု၊ ဘာဝနာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မှုတွေကို ယုံကြည်မှုပါ။

သဒ္ဓါတရားဟာ သူတစ်ပါးတိုက်တွန်းလို့၊ နှိုးဆော်လို့၊ လာဘ် လာဘ်မျှော်ကိုးလို့၊ ကြောက်လို့၊ အားနာလို့၊ ဘာမှန်းမသိဘဲ ရော ယောင်လို့ ဖြစ်လာတတ်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင်က ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်မှုမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ မယိုင်မလဲတဲ့ ကျောက်စာတိုင် လို စိတ်ဓာတ်မျိုးပါ။ အထက်တန်းကျတဲ့ ယုံကြည်မှုဖြစ်ပါတယ်။

သဒ္ဓါတရားဟာ အရင်းအနှီးဥစ္စာနဲ့တူတယ်လို့ ဗုဒ္ဓဟောပါတယ်။ အရင်းအနှီး ဥစ္စာမရှိရင် ဘယ်လုပ်ငန်းဆောင်တာမှ မလုပ်နိုင် ပါဘူး။ လုပ်ငန်းတွေ တိုးတက်အောင်လည်း မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ထို့ အတူပဲ သဒ္ဓါသာမရှိရင် သူတော်ကောင်းတရားတွေ လုံးဝမဖြစ်နိုင် ပါဘူး။

သဒ္ဓါတရားဟာ မျိုးစေ့နဲ့လည်းတူတယ်လို့ ဗုဒ္ဓဟောကြား  
တော်မူပါတယ်။

စိုက်ပျိုးစရာ မျိုးစေ့သာမရှိရင် ဘာမှမစိုက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဘာ  
သစ်ပင်မှလည်း ဖြစ်ထွန်းမှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီလိုပဲ သဒ္ဓါတရား  
သာမရှိရင် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ဘာကုသိုလ်ကောင်းမှုမှ ပြုလုပ်  
နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

သဒ္ဓါတရားဟာ လက်နဲ့တူတယ်လို့လည်း မြတ်စွာဘုရားက  
ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

ဘယ်လောက်အဖိုးတန်တဲ့ ရတနာတွေ ထွက်နေတဲ့နေရာကို  
ရောက်နေပါစေ၊ လက်မရှိရင် ရတနာတွေကို တူးဖော်ပြီး မယူနိုင်ပါ  
ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ သဒ္ဓါတရားသာမရှိရင် ဘယ်ကုသိုလ်ကောင်းမှုမှ  
ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။

သဒ္ဓါနဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကို ယှဉ်ကြည့်ကြရအောင်။ သဒ္ဓါတရားရှိတဲ့  
သူက လှူရင် အကျိုးရှိတယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူရှိသူက  
လှူရင် အကျိုးရှိတယ်လို့ မယုံကြည်ဘူး။ သဒ္ဓါက ဘုရား၊ တရား၊  
သံဃာ ရတနာသုံးပါးကိုယုံတယ်။ ကံ၊ကံ၏အကျိုးကိုယုံတယ်။  
ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုကိုယုံတယ်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိက မယုံဘူး။ သဒ္ဓါနဲ့  
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟာ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီးဆန့်ကျင်နေပါတယ်။

သဒ္ဓါတရားကြောင့် အယူမှန်ပြီး သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်လာပါတယ်။  
သဒ္ဓါတရားဟာ ရှေးဘဝ၊ ယခုဘဝ၊ နောက်ဘဝ ယုံတယ်။ မိစ္ဆာ  
ဒိဋ္ဌိက ရှေးဘဝ၊ နောက်ဘဝ မယုံဘူး။ သဒ္ဓါတရားက ကောင်းတာ  
လုပ်ရင် ကောင်းတာဖြစ်မယ်၊ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတာ

ဖြစ်မယ်လို့ ယုံတယ်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိက မယုံပါဘူး။ မက္ခာလား၊ မခြားနား  
မကွဲပြားပါလား။ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်အောင်ကို ကွာခြားလှပါတယ်။

သဒ္ဓါတရားက ပစ္စုပ္ပန်၊ တမလွန် နှစ်တန်သောအကျိုးငှာ ကျင့်  
ကြံနေကြသော၊ ကိုယ်တော်တိုင်လည်း သိတော်မူသော ဘုရား၊  
ရဟန္တာ၊ ရဟန်း၊ အရိယာသူတော်ကောင်းများ ရှိတယ်ဆိုတာကို ယုံ  
တယ်။

သဒ္ဓါတရားက အိုနာသေဘေး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို ယုံ တယ်။  
ယုံကြည်တဲ့အလျောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းတယ်။ ဝိပဿနာ ရှုတယ်။  
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိက ဒါတွေ အပိုအလုပ်ပါဆိုပြီး ဘေးဖယ်ထားတယ်။  
မက္ခာလား၊ သိပ်ကိုကွာပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သတိတော့ထားရလိမ့်မယ်။ ‘သဒ္ဓါလွန်တော့ တဏှာ  
ကျွံ’ဆိုသလို သဒ္ဓါဆိုတဲ့ ကုသိုလ်တရားက အကုသိုလ်တရားကို  
အနည်းငယ်ကျေးဇူးပြုတာရှိတယ်။ စဉ်းစားစရာကောင်းပါတယ်။  
သတိထားဖို့ကောင်းပါတယ်။

‘သဒ္ဓါတရားကို အမှီပြုပြီး မာနကိုဖြစ်စေ၏’လို့ ဗုဒ္ဓကဟော  
ကြားတော်မူပါတယ်။

ကိုယ်က သဒ္ဓါတရားထက်သန်တယ်။ သဒ္ဓါတရားကောင်းတော့  
ပေးကမ်းစွန့်ကြဲလှူဒါန်းတယ်၊ ဒါနပြုတယ်။ ကိုယ်နဲ့ သိတဲ့၊ ခင်တဲ့  
မိတ်ဆွေတွေက မလှူဘူးဆိုပါတော့။ ဒါကိုမြင်တော့ ငါက သဒ္ဓါ  
တရား သိပ်ကောင်းတယ်၊ ဒါကြောင့် လှူတယ်။ သူတို့ကတော့  
သဒ္ဓါတရားမရှိဘူး၊ ဒါကြောင့် မလှူဘူးဆိုပြီး ငါဆိုတဲ့ အတ္တစွဲနဲ့  
မာနဖြစ်တယ်။

အဲဒီလိုပဲ.. ကိုယ်က သဒ္ဓါတရားကောင်းတော့ သီလစောင့် တယ်။ သဒ္ဓါတရား နည်းတဲ့သူက အချိန်မရလို့ အကြောင်းပြပြီး ဥပုသ်သီလမစောင့်ဘူး။ ဒါကိုမြင်တော့ သူက သီလမစောင့်ဘူး၊ သီလမလုံခြုံဘူးဆိုပြီး ငါဆိုတဲ့မာန ဖြစ်ပြန်တယ်။

အဲဒီလိုပဲ.. ကိုယ်က သဒ္ဓါတရားကောင်းတော့ ရိပ်သာသွား တယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်၊ ဝိပဿနာရှုတယ်။ ကိုယ်နဲ့ ခင်တဲ့၊ သိတဲ့ မိတ်ဆွေကတော့ သဒ္ဓါတရားမရှိဘူး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းမထိုင်ဘူး၊ ဝိပဿနာတရား အားမထုတ်ဘူး။ ဒါကိုမြင်တော့ ငါ့လို ကမ္မဋ္ဌာန်း မထိုင်ဘူး၊ တရားအားမထုတ်ဘူးဆိုပြီး မာနဖြစ်ပြန်ရော။

ကိုယ့်ရဲ့ သဒ္ဓါတရားက မာနဖြစ်ပြီး အကုသိုလ်ကို ကျေးဇူး ပြုနေတာ။ ကုသိုလ်ဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရားကို အမှီပြုပြီးတော့ အကုသိုလ် ဖြစ်နေတာပါ။

မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီအကုသိုလ်ဟာ သိပ်အပြစ်ကြီးလေးတဲ့ အကုသိုလ်တော့ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ သိပ်အပြစ်မကြီးပေမယ့် မဖြစ် ပါစေနဲ့တဲ့။ အဲဒီလို ဟောကြားဆုံးမတော်မူတယ်။

ဒါဟာ အင်မတန်အားကောင်းတဲ့ သဒ္ဓါတရားရဲ့ ဘေးထွက် ယိုစိမ့်မှုပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်စစ်ဆေးကြည့်တော့ သဒ္ဓါတရားရဲ့ ဘေးထွက်ယိုစိမ့်မှုကို တွေ့ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ပဋ္ဌာန်းတရား တော်ကြီးကို ဖတ်ရတဲ့အခါမှာ ဒီဘေးထွက်ယိုစိမ့်မှုကို တွေ့မြင်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စင်စစ် မိမိမှာ သဒ္ဓါတရားရှိခြင်းဟာ မိမိနဲ့ပဲ ဆိုင်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးမှာ သဒ္ဓါတရားမရှိတာ မရှိသူနဲ့ပဲ ဆိုင်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာ

သာဟာ လွတ်လပ်စွာကိုးကွယ်ယုံကြည်ခွင့် အပြည့်အဝရှိတဲ့ ဘာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ သဒ္ဓါမျက်စိ၊ ပညာမျက်စိဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ သဒ္ဓါမျက်စိသက်သက်၊ ပညာမျက်စိသက်သက်နဲ့ ဘယ်တော့မှမကြည့် စေလိုပါ။ တစ်ဖက်စီကြည့်ရင် သဒ္ဓါမျက်စိလည်း မကောင်းပါဘူး၊ ပညာမျက်စိလည်း မကောင်းပါဘူး။ နှစ်ပါးစုံကြည့်တော့ ကောင်း ပါတယ်။ သဒ္ဓါတရားရဲ့ ဘေးထွက်ယိုစိမ့်မှုကို ပညာမျက်စိရှိသော သူသာ မြင်တွေ့မှာဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ သဒ္ဓါတရား ကုသိုလ်ကြီးကြောင့် မဖြစ်စလောက် အကု သိုလ်လေးဖြစ်တာကို၊ ဘေးထွက်ယိုစိမ့်မှုဖြစ်တာကို ဒီအတိုင်းကြည့် မနေသင့်ပါ။ မာနဟာ လောကသဘောနဲ့ကြည့်ကြည့်၊ ဓမ္မသဘောနဲ့ ကြည့်ကြည့် မကောင်းတဲ့တရားဖြစ်ပါတယ်။ မာနကို ဖယ်ရှားပြီး နှိမ့်ချရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးဟာ အထက်ကတင်ပြခဲ့သလို သဒ္ဓါတရားရဲ့ ဘေးထွက်ယိုစိမ့်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ကြရပါမယ်။ ဘေးထွက်ယိုစိမ့် မှုမရှိဘဲ သဒ္ဓါတရား သပိတ်ဝင်အိတ်ဝင်ဖြစ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

တကယ်လို့ သဒ္ဓါတရား ဘေးထွက်ယိုစိမ့်မှုဖြစ်နေရင် မဖြစ် အောင် ပြုပြင်ဖို့လိုပါတယ်။ ကုသိုလ်အချို့ အဟောသိကံ မဖြစ်အောင်၊ သဒ္ဓါကုသိုလ် အပြည့်အဝရရှိအောင် လုပ်ကြရပါလိမ့်မယ်။

သဒ္ဓါယုံကြည်လျက် ပညာနဲ့ဆင်ခြင်ရင် အရှက်ကွဲတတ်ပါ တယ်။ ပညာနဲ့ဆင်ခြင်လျက် သဒ္ဓါမယုံရင်လည်း စဉ်းလဲတတ်ပါ တယ်။ ပညာဉာဏ်များ သဒ္ဓါပါး အမှားဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပညာ

ဉာဏ်နည်း သဒ္ဓါကဲ အလွဲဖြစ်တတ်ပါတယ်လို့ ရှေးသူတော်ကောင်း  
ပညာရှိတွေ သတိပေးထားတာကို အလေးဂရုပြုပြီး သဒ္ဓါနဲ့ ပညာ  
ညီအောင် ကြိုးစားကျင့်ဆောင်ပြီး သဒ္ဓါတရားရဲ့ ဘေးထွက်ယိုစိမ့်မှု  
မရှိအောင် ကျင့်ကြံနိုင်ကြပါစေ။

## ၁၈။ ချမ်းသာသူတိုင်း မချမ်းသာ

သတ္တဝါအားလုံး ချမ်းသာချင်ကြ၏။ လူအားလုံး ချမ်းသာချင်ကြ၏။ သို့ရာတွင် လူအားလုံး ချမ်းသာကြသည်မဟုတ်။ ချမ်းသာသူတိုင်းလည်း ချမ်းသာကြသည်မဟုတ်ပါ။

ချမ်းသာခြင်းနှင့် ဆင်းရဲခြင်းတွင် ဆင်းရဲခြင်းကို မည်သူမျှမလိုချင်ကြပါ။ မကြိုက်ကြပါ။ အဘယ်သို့သော ဆင်းရဲခြင်းသည် မကောင်း သနည်း။

‘လူတစ်ယောက်အနေနှင့် မိမိဆင်းရဲကြောင်း ဝန်ခံခြင်းသည် ရှက်စရာမဟုတ်ပေ။ သို့သော် ထိုဆင်းရဲနေသောဘဝမှ လွတ်မြောက်အောင် အားမထုတ်ခြင်းကား ရှက်ရွံ့ဖွယ်ရာကိစ္စအစစ် ဖြစ်ချေသည်’ ဟု သူစီဒိုက်ဒီးစ်က ပြောဖူး၏။

ထိုယူဆချက်ကို ကြိုက်နှစ်သက်၏။ ဆင်းရဲခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းတွင် မွေးစဉ်ကဆင်းရဲခြင်းသည် မိမိနှင့်မဆိုင်သလို ပညာရှိများက မှတ်ယူထားကြ၏။ လောကသဘောအရ ဆင်းရဲသားမိဘမှ ပေါက်ဖွားသဖြင့် ဆင်းရဲခြင်းသည် ရှက်စရာမဟုတ်ပါ။ ကြီးလာသောအခါ

တွင် ကြီးပွားအောင် ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး မလုပ်နိုင် ခြင်းသည် ရှက်ရွံ့အားငယ်စရာဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကမူ သာဝတ္ထိပြည်၊ ဇေတဝန်ကျောင်းတော် တွင် တောဒေယျပုဏ္ဏား၏သား သုဘက ‘လူတို့သည် တချို့ အသက် တို၊ တချို့အသက်ရှည်၊ တချို့မကျန်းမာ၊ တချို့ကျန်းမာ၊ တချို့အရပ် ဆိုး၊ တချို့လှပ၊ တချို့ဘုန်းတန်ခိုးနည်း၊ တချို့ဘုန်းတန်ခိုးကြီး၊ တချို့ ဆင်းရဲ၊ တချို့ချမ်းသာ၊ တချို့အမျိုးယုတ်၊ တချို့အမျိုးမြတ်၊ တချို့ ပညာဉာဏ်နည်း၊ တချို့ပညာဉာဏ်ကြီးကြပါသည်။ ထိုသို့ ခြားနား ကြခြင်းသည် အဘယ်အကြောင်းကြောင့်နည်း’ဟု မေးလျှောက်ရာ ဗုဒ္ဓက..

‘သတ္တဝါဟူသမျှသည် ကံသာလျှင် ဥစ္စာရှိကြကုန်၏၊ ကံသာ လျှင် အမွေအနှစ် ရှိကြကုန်၏၊ ကံသာလျှင် အဆွေအမျိုး ရှိကြကုန် ၏၊ ကံသာလျှင် အဆွေခင်ပွန်း ရှိကြကုန်၏၊ ကံသာလျှင် ကိုးကွယ် အားထားရာ ရှိကြကုန်၏။ ကံတရားသည်ပင်လျှင် သတ္တဝါဟူသမျှ ကို အယုတ်၊အလတ်၊အမြတ် ကွဲပြားအောင် ရွက်ဆောင်နိုင်၏’ဟု ဟောတော်မူ၏။

‘ဆင်းရဲခြင်းသည် ပေးလှူလေ့မရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး ချမ်းသာ ခြင်းသည် ပေးလှူလေ့ရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း’ ဗုဒ္ဓက ဟောကြား တော်မူ၏။ (ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ ဝိဘင်္ဂဝဂ်၊ စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ်)

သို့ဆိုလျှင် ဆင်းရဲသောမိဘဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း၊ ချမ်းသာ သောမိဘဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းသည် အတိတ်ဘဝက ပြုလုပ်ခဲ့ သော ကံများ၏ အကျိုးပေးဖြစ်ပါ၏။ ၎င်းကို အတိတ်ကံဟုခေါ်၏။

ယခုဘဝ မွေးသည်မှ သေသည်အထိ မျက်မှောက်ဘဝ အား ထုတ်သော ပဝတ္တိကံသည် ရှေးကံများ အကျိုးပေးအောင် ရေလာ မြောင်းပေးသဘောမျိုး ကူပုံနိုင်သည်။ စင်စစ် ရှေးကံဆိုသည်မှာ မိမိမြင်နိုင်သော အရာမဟုတ်ပါ။ မိမိမြင်နိုင်သော မျက်မှောက်ဘဝ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယသည်သာ အဓိကကျပါသည်။

ထို့ကြောင့် မွေးရာပါဆင်းရဲခြင်းသည် အားငယ်စရာမဟုတ်ပါ။ မျက်မှောက်ဘဝတွင် ဆင်းရဲတွင်းမှ မရုန်းထွက်နိုင်ခြင်းသည်သာ မိမိမကြိုးစား၍ အဖြေထွက်ပါ၏။ မိမိအားနည်းချက်ဟု ဆိုရန်ရှိ ပါသည်။

‘ကြီးပွားချမ်းသာရေးနည်းက စကားနှစ်လုံးတည်းပဲ။ တစ်ခုက ခြိုးခြံချွေတာမှု၊ တစ်ခုက ဝီရိယ။ ငွေကိုမဖြုန်းတီးနဲ့၊ အချိန်ကို မဖြုန်း တီးနဲ့။ နှစ်ခုစလုံးကို တန်ဖိုးရှိစွာအသုံးချ၊ ရိုးရိုးသားသား ရှာနိုင်သမျှ ရအောင်ရှာရမယ်။ မသုံးမဖြစ် သုံးစရာတွေကလွဲလို့ ကျန်သမျှစု ဆောင်းမယ်ဆိုရင် ဘယ်သူမဆို မုချချမ်းသာမှာပဲ’ဟု ဘင်ဂျမင်ဖရန် ကလင်က ပြောဖူး၏။

ရပ်ဆဲလ်ကွန်းဝဲလ်ကလည်း ‘ချမ်းသာအောင် ကြိုးစားတဲ့နေရာ မှာ ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော၊ ဘာသာရေးနှင့် မဆန့်ကျင်သော နည်းလမ်း များနဲ့ လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီနည်းလမ်းများသည် သာ ချမ်းသာမှုပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်နိုင်ဖို့ အသေချာဆုံးနည်း၊ အမြန် ဆုံးနည်း၊ အစစ်မှန်ဆုံးနည်းတွေ ဖြစ်လို့ပဲ’ဟု ပြောပါသည်။

ပညာရှိများ ပြောသောစကားများသည် မှတ်သားထိုက်၏။ အတု ယူလိုက်နာအပ်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူသော မျက်မှောက်

ကြီးပွားချမ်းသာရေးနည်းများကိုလည်း လေ့လာစေချင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ တိုးတက်အောင်မြင် ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း သမ္မဒါ တရားလေးပါးမှာ..

- (၁) ထကြွ လုံ့လ ဝီရိယ ရှိခြင်း၊
- (၂) ရပြီးသော စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊
- (၃) မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုဖြင့် ရရှိသောဓနဥစ္စာကို ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေ မျှတအောင် သုံးစွဲခြင်း၊ (လေးပုံတစ်ပုံသုံး၊ လေးပုံနှစ်ပုံကို ထပ်မံရင်းနှီးမြှုပ်နှံ၊ လေးပုံတစ်ပုံကို အရေးပေါ်သုံးစွဲရန်ထား)
- (၄) မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓက မိတ်ဆွေကောင်း (ဆရာကောင်း၊ သမားကောင်း၊ သူငယ်ချင်းကောင်း)ရှိဖို့ အလေးထားတော်မူ၏။ မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်းသည် အရာရာကို ပြည့်စုံစေသည်။ ပြီးမြောက်စေသည်ဟု အတိအကျ ဟောကြားတော်မူ၏။

ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ ကျင့်ကြံစီးပွားရှာလျှင် ချမ်းသာသောသူ မုချ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်သည် သောကကင်းဝေး ချမ်းသာရေး ဖြစ်ပါ၏။ ဥစ္စာဓနချမ်းသာရုံချမ်းသာပြီး စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရမည့်နည်းလမ်းများ မဟုတ်ကြောင်း ယုံကြည်ထားကြစေလိုပါသည်။

သို့ဖြင့် သင်ချမ်းသာလာသည် ဆိုပါစို့။ သင်တို့၊ ကျွန်ုပ်တို့ ချမ်းသာတိုင်း ချမ်းသာကြပြီလော။ ချမ်းသာသူတိုင်း ချမ်းသာကြပြီလော။ သင့်အပေါ်မှာ တည်မှီနေပါသေး၏။

အဘယ်သို့သောသူသည် ချမ်းသာလျက် မချမ်းသာသူနည်း။  
သာကေတစ်ခု တင်ပြပါမည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်အခါက သာဝတ္ထိမြို့တွင် သား  
ထောက်သမီးခံမရှိသော သူဌေးတစ်ယောက် ကွယ်လွန်ရာ ထိုသူဌေး  
ပိုင်သော စည်းစိမ်ဥစ္စာအားလုံး မင်းဘဏ္ဍာအဖြစ် သိမ်းယူခံရ၏။

ထိုသူဌေးသည် ဤမျှချမ်းသာသော်လည်း ပုန်းရည်ကြီးနှင့်  
ဆန်ကွဲထမင်းကိုသာစား၏။ သုံးလွှာစပ်ချုပ်ထားသော အဝတ်အထည်  
ကိုသာဝတ်၏။ သွားလာရာတွင် သစ်ရွက်ထီးကိုသာဆောင်း၍ ရထား  
အိုကိုသာစီး၏။

မိဘကိုလည်း ကောင်းကောင်းမကျွေး၊ ကောင်းကောင်းမစောင့်  
ရှောက်ခဲ့ပါ။ ဇနီးမယားသည်လည်း သူဌေးကတော်နှင့်တူအောင်  
နေစားဝတ်ဆင်ခြင်း မရှိပါ။ သူဌေးဖြစ်သော်လည်း သူဌေးနှင့်မတူ  
သော သူဌေးဖြစ်ပါ၏။ ချမ်းသာသော်လည်း ဆင်းရဲစွာစား၏။ ဆင်း  
ရဲစွာနေ၏။ ဆင်းရဲစွာဝတ်ဆင်၏။ မိမိချမ်းသာသမျှကို ကျစ်ကျစ်ပါ  
အောင် ဆုပ်ထား၏။ မသုံးသလို မဖြုန်းပါ။ လောကကောင်းကျိုး  
အတွက်လည်း မျှဝေထောက်ပံ့ ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်းမရှိပါ။

ကိုယ်ကျိုးလည်းမပြီး၊ သူ့ကျိုးလည်းမပါ။ မသုံးရက် မစွဲရက်  
ဖြင့် သူသေဆုံးသောအခါ ဘဏ္ဍာငွေအဖြစ် သူပိုင်ဆိုင်သမျှ အသိမ်း  
ခံရ၏။ ဤကား ချမ်းသာသော်လည်း ဆင်းရဲသူတည်း။

ချမ်းသာလျက် ချမ်းသာသူတို့ကား မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ချမ်း  
သာပြည့်စုံစွာ နေထိုင်စားသောက် ဝတ်ဆင်၏။ မိဘ၊ ဇနီးမယားနှင့်  
သားသမီးများကိုလည်း ချမ်းသာစွာနေစေ၏။ အလုပ်သမား ကျေး

ကျွန်များအားလည်း ကောင်းမွန်စွာ စောင့်ရှောက်ကြည့်ရှု၏။

ဆွေမျိုးသားချင်းများအားလည်း ထောက်ပံ့ပေးကမ်း၏။ လောကလူသား အကျိုးပြုလုပ်ငန်းများအတွက်လည်း လှူဒါန်းမျှဝေ၏။ အရိယာသံဃာတော်များအားလည်း ပစ္စည်းလေးပါး ထောက်ပံ့လှူဒါန်း၏။ သံသရာအကျိုးအတွက် ကောင်းမှုများ အခါခါပြု၊ အခါခါ လှူဒါန်း၏။ ရန်သူမျိုးငါးပါးအား အချည်းနှီးနှိပ်စက်ခွင့်မရအောင် ကြိုးပမ်း၏။

ထိုသို့ အလေ့အကျင့်ရှိသောသူတို့သည် လောဘသမားများ မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ဒေါသသမားများ မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ မောဟသမားများ မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ကော်တစ်ရာကပ်စေးနှဲများလည်း မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။

ကိုယ့်အကျိုး၊ သူ့အကျိုး နှစ်ကျိုးစလုံး ပြည့်စုံကြွယ်ဝစေ၏။ ဤကား ချမ်းသာလျက် ချမ်းသာသူတည်း။

ထိုလူမျိုးကား မျက်မှောက်ဘဝတွင် သူတော်ကောင်း ပညာရှိများ ချီးမွမ်းကြ၏။ လူချစ်လူခင်များ၏။ အသိုင်းအဝန်း ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမား၏။ အခြွေအရံပေါများ၏။ တမလွန်ဘဝတွင်လည်း ကောင်းရာ သုဂတိ လားရ၏။

မိမိ၏ ပြည့်စုံချမ်းသာခြင်းဖြင့် မိမိလည်းချမ်းသာ၊ လောကကိုလည်း ချမ်းသာစေသောသူသည်သာ ချမ်းသာသူအစစ်ဖြစ်၏။ မိမိက ရယူရသော အရသာထက် မိမိက မျှဝေရသော အရသာကို ပိုမိုနှစ်သက်သူများဖြစ်၏။ မျှမှရမည်ကို သိသောသူများ ဖြစ်ကြ၏။

ထို့ကြောင့် ချမ်းသာသူတိုင်း မချမ်းသာဟု ဆိုရခြင်းဖြစ်၏။ မိမိ၊ သူတစ်ပါး လောကချမ်းသာအောင် နှစ်ပါးစုံချမ်းသာစေသော

---

သူများသာ ချမ်းသာလျက် ချမ်းသာသူဖြစ်၏။

စင်စစ် ချမ်းသာခြင်းသည် အဓိကမကျဘဲ မိမိ၏ချမ်းသာမှုကို  
ဘယ်လိုအသုံးချသလဲဟူသော အချက်ကသာ တစ်ယောက်နှင့်တစ်  
ယောက် အထူးဝိသေသ ကွဲပြားခြားနားကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။



## ၁၉။ ဝိပဿနာခြေဆင်း

‘ဆရာ.. ကျွန်တော် ဒီနှစ်သင်္ကြန်မှာ ရိပ်သာဝင်၊ တရားထိုင်ဖို့ စဉ်းစားနေတယ်’

ကျွန်ုပ်သည် ဆရာအား သဘောထားကို သိလိုသောကြောင့် မယုတ်မလွန်ပြောမိ၏။

‘ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်။ ဒါနဲ့ တစ်ခုမေးရဦးမယ်။ ရိပ်သာဝင်၊ တရားထိုင်မယ်ဆိုတော့ ဝိပဿနာခြေဆင်းဆိုတာသိလား’

ဆရာစကားကို ကျွန်တော်နားမလည်ပါ။ ဝိပဿနာခြေဆင်း တဲ့ ဘာကိုဆိုလိုတာပါလိမ့်။

‘ကျွန်တော် မသိဘူးဆရာ၊ ရှင်းပြပါဦး’

‘ဒီလို..ဒီလို.. တချို့သီချင်းတွေမှာ ခြေဆင်းဆိုတာရှိတယ်၊ ကြားဖူးတယ်မဟုတ်လား’

‘ဟုတ်ကဲ့.. ကြားဖူးပါတယ်’

‘သီချင်းမှာ ခြေဆင်းဆိုတာ ဒီသီချင်းကို နီဒါန်းပျိုးတာ၊ မိတ်ဆက်တာ၊ အခြေခံပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ ဝိပဿနာခြေဆင်းဆိုတာ ဝိပဿ

နာကို မိတ်ဆက်တာ၊ နိဒါန်းပျိုးတာ၊ ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံကျင့်စဉ်  
တွေကို ဆိုလိုတာပဲ’

‘ကြိုက်သွားပြီဆရာ၊ သိပါရစေ’

ဝမ်းသာစွာ တောင်းခံမိ၏။ ဆရာနှင့်တွေ့တိုင်း အသိတိုးရ၏။  
မသိသည်များကို မေးခွင့်ရ၏။ အဟောင်းထပ်သိရ၏။ ဆရာနှင့်တွေ့  
ရသော အချိန်များသည် အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် တန်ဖိုးကြီးလှ၏။

ဗုဒ္ဓရှင်စောက သူတော်ကောင်းနှင့်ပေါင်းပါ၊ မိတ်ဆွေကောင်း  
နှင့်ပေါင်းပါ၊ ဆရာကောင်းနှင့်ပေါင်းပါ၊ အလုံးစုံပြည့်စုံစေပါသည်  
ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့သည် မဟုတ်ပါလား။

‘တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ရှုမှတ်မှုနဲ့နေတာပဲ။ ရပ်၊ သွား၊ ထိုင်၊  
လျောင်း၊ ဣရိယာပုတ်လေးပါးစလုံးမှာ ခန္ဓာရဲ့ဖြစ်ပျက်ကို ရှုမှတ်  
ခြင်းပဲ။ ထိုင်တဲ့ ဣရိယာပုတ် တစ်ခုတည်းကို ဆိုလိုတာမဟုတ်မှန်း  
သိပါတယ်နော်’

‘သိပါတယ်ဆရာ’

‘ဗုဒ္ဓက တရားကျင့်ဆဲ ယောဂီတွေ တရားမရနိုင်ဘဲ ဆုတ်ယုတ်  
ရတဲ့အကြောင်းခြောက်ပါးကို ဟောထားတယ်။ လင်္ကာလေးနဲ့ဆိုရင်  
အမှုမများ၊ စကားသိမ်းဆည်း၊ စောင့်စည်းဣန္ဒြေ၊ အိပ်နေနိုးကြား၊  
အစားမကြီး၊ တစ်ယောက်တည်းနေ၊ ဤခြောက်ထွေ၊ ကျင့်လေ  
ယောဂီမှတ်..တဲ့’

‘ဟုတ်ကဲ့ဆရာ’

‘အမှုသစ်မှာ မွေ့လျော်ခြင်း၊ စကားပြောမှုမှာ မွေ့လျော်ခြင်း၊  
ဣန္ဒြေမစောင့်စည်းခြင်း၊ အအိပ်ကြီးခြင်း၊ အစားကြီးခြင်း၊ တစ်ယောက်

တည်းမနေခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းခြောက်ပါးပဲ’

‘ဟုတ်ကဲ့.. ဆက်ပြောပါဦးဆရာ’

‘တရားအားထုတ်မယ့် ယောဂီဟာ အမှုမများဘူး၊ စကားကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းပြောရမယ်၊ ဣန္ဒြေစောင့်စည်းနေထိုင်ရမယ်၊ နိုးနိုးကြားကြား အိပ်စက်ရမယ်၊ အစားမကြီးဘဲ အစားအစာရဲ့ အတိုင်း အဆကို သိနားလည်ရမယ်၊ အပေါင်းအဖော်နဲ့မနေဘဲ တစ်ယောက်တည်းနေရမယ်တဲ့’

‘ကောင်းလိုက်တာဆရာရယ်’

ဆရာက ကျွန်ုပ်နားလည်အောင် ရှည်ရှည်ဝေးဝေး ရှင်းပြလေသည်။

**အမှုမများ**

တရားအားထုတ်သူသည် အမှုကိစ္စနည်းရမည်။ မိမိအားထုတ်သော တရားမှတစ်ပါး ကျန်ကိစ္စများကို အပိုကိစ္စဟု သဘောထားရမည်။ အမှုကိစ္စနှင့် မွေ့လျော်နေသူသည် တရားဝေးနေတတ်၏။ တရားအားထုတ်သူများ ပလိဗောဓ အနှောင့်အယှက်ဆယ်ပါး ဖြတ်တောက်ထားရမည်။

လောဘကြီးသူများ၊ သံယောဇဉ်ကြီးသူများ၊ လူမှုရေးလုပ်ငန်းဝါသနာကြီးသူများ အမှုကိစ္စများတတ်၏။ လောဘကြီးသူများ၊ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း မရှိသူများ၊ ဗာဟီရကိစ္စများသူများ၊ ဇီဇာကြောင်တတ်သူများ အမှုကိစ္စများတတ်၏။

အမှုများသည် ကာမစ္ဆန္ဒ ကာမဂုဏ်အာရုံများ ထွေပြားနိုင်၏။ ကာမဂုဏ်အာရုံများသည် တရားနှင့်ဝေး၏။

အမှုများခြင်းသည် ဒေါသဖြစ်စရာ၊ လောဘဖြစ်စရာ၊ ဥဒ္ဒစ္စ စိတ်ပျံ့လွင့်စရာ၊ ကုက္ကုစ္စ နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်စရာကိစ္စများကို ပွားစေတတ်၏။

### စကားသိမ်းဆည်း

တရားအားထုတ်သူသည် စကားနည်းရမည်။ စကားပြောခြင်း ဌှိ ပျော်မွေ့ခြင်းသည် တရားဝေးတတ်၏။ စကားပြောခြင်း၌ ပျော် မွေ့သူသည် မဟုတ်မမှန်စကား ပြောမိတတ်၏။ ကုန်းချောမိတတ် ၏။ ကြမ်းတမ်းသောစကား ပြောမိတတ်၏။ အကျိုးမရှိ၊ အနှစ်မရှိ ပြန်ဖျင်းသောစကား ပြောမိတတ်၏။ စကား၊စကား ပြောပါများ ဝစီကံကျူးလွန်မိပြီး အကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ သေချာလှပေသည်။

မိမိပြောသောစကားသည် အပြစ်မရှိသောစကား၊ ကောင်းသော စကား၊ မှန်ကန်သောစကား၊ အကျိုးရှိသောစကား၊ သိမ်မွေ့ချိုသာ သောစကား၊ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ပြောသောစကား ဖြစ်ဖို့လိုအပ်၏။

စကားများများပြောခြင်းသည် ယောဂီအတွက် တရားရရန် ကြီး စွာသောအနှောင့်အယှက်ဖြစ်၏။ တရားထိုင်နေစဉ် စကားမပြောသင့် ချေ။ အခြားအချိန်တွင် အရေးကြီး အကျိုးများသောစကားကို ပြော အပ်၏။

### စောင့်စည်းဣန္ဒြေ

ဣန္ဒြေခြောက်ပါး တံခါးခြောက်ပေါက် လုံခြုံအောင် မစောင့် စည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် တရားရရန်ဝေးတတ်၏။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ ခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဟူ၍ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးရှိ၏။ မြင်စိတ်၊

ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ စားစိတ်၊ ထိစိတ်၊ သိစိတ်ဟူ၍ တံခါးခြောက် ပေါက်ရှိ၏။

တံခါးခြောက်ပေါက်ကို မလုံခြုံအောင်နေသူသည် လောက နောက်သို့ လိုက်နေသူဖြစ်၏။ ကာမဂုဏ်များနောက်သို့ လိုက်နေသူဖြစ် ၏။ ကိလေသာအာရုံများကို ဖိတ်ခေါ်နေသူဖြစ်၏။ အာရုံများဖြင့် မငြိမ်မသက် ရှိနေသူသည် တရားနှင့်ဝေးသူဖြစ်၏။ တရားနှင့်နေသူ သည် လောကနောက်သို့ မလိုက်အပ်။ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို စောင့် ထိန်း၍ လောကရှေ့မှသွားသင့်၏။ မိမိက လောကနောက်သို့မလိုက် သော် လောက,က မိမိနောက်သို့ လိုက်လာပေမည်။ မိမိနောက်သို့ လိုက်လာသော လောကအား အလိုက်သင့်အလျားသင့် ဆက်ဆံရ ပေမည်။

လောကနောက်သို့ အင်အားသုံး၍ လိုက်နေသမျှ ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေကို ရမည်မဟုတ်။ ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေမရှိသူသည် တရား အားထုတ်သော်လည်း ထိရောက်လျင်မြန်မည်မဟုတ်။

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဖြင့် ဣန္ဒြေကို စောင့်စည်းရမည်။ ဣန္ဒြေမစောင့်စည်းလျှင် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း ဥဒ္ဓစ္စ အဖြစ်များ၏။ ကာမဂုဏ်အာရုံများကို လိုလားတောင့်တပေလိမ့်မည်။

သတိသည် ယောဂီ၏ အသက်ဖြစ်၏။ သတိမရှိသောယောဂီ သည် မရှင်သန်နိုင်။ သတိဖြင့် ဣန္ဒြေကို ထိန်းချုပ်ရပေမည်။

ဣန္ဒြေစောင့်ထိန်းသူ၊ ငြိမ်သက်သောဣန္ဒြေရှိသူသည် တရားနှင့် နီး၏။ တရားရရန် လျင်မြန်လွယ်ကူ၏။ ထိုအခါ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း နည်းပါးလာမည်။ ကာမဂုဏ်အာရုံများ နည်းပါးလာပေလိမ့်မည်။

### အိပ်နေနိုးကြား

အအိပ်မက်သူများ၊ အအိပ်ကြီးသူများသည် တရားနှင့်ဝေးတတ်၏။ တရားအားထုတ်သူသည် အအိပ်အနေ နည်းရမည်။ နိုးနိုးကြားကြား အိပ်စက်တတ်ရမည်။ အအိပ်မက်လျှင် ထိနမိဒ္ဓ ထိုင်းထိုင်း မှိုင်းမှိုင်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိနမိဒ္ဓသည် မဂ်တား၊ ဖိုလ်တား တရားဖြစ်၏။ နိုးနိုးကြားကြား အိပ်တတ်သူသည် ထိနမိဒ္ဓနည်းပါး၏။

သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဗိုလ်ငါးပါးဖြင့် တရားအားထုတ်ရာတွင် အအိပ်အနေ နည်းလာမည်။ ထိနမိဒ္ဓလည်း အလိုလိုနည်းလာမည်။ ထိနမိဒ္ဓနည်းလာလျှင် တရားလည်း မဝေးတော့ပါ။ သဒ္ဓါအားကောင်းလျှင် ရတနာသုံးပါးကို ယုံမှားသံသယ ဝိစိကိစ္ဆာ မဖြစ်တော့ပါ။ နိုးကြားစွာအိပ်စက်၍ တရားအားထုတ်သူသည် တရားနှင့်နီးလာပေမည်။

### အစားမကြီး

အစားမကြီးခြင်း၊ အစားအစာ၏ အတိုင်းအရှည်ကို သိခြင်းသည် ကောင်း၏။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဖြစ်ပါ၏။ အစားအစာသည် လိုအပ်သလောက်စားလျှင် ဆေးဖြစ်ပါ၏။ လိုအပ်သည်ထက် ပိုစားလျှင် ဘေးဖြစ်တတ်၏။

အစားကြီးလျှင် ထမင်းဆီတက်တတ်၏။ အိပ်ချင်စိတ်ကြီးမား၏။ အိပ်ချင်စိတ်ကြီးမားလျှင် ထိနမိဒ္ဓဖြစ်တတ်၏။ တရားအားထုတ်သူသည် အစားမကြီးရန် အထူးလိုအပ်၏။

### တစ်ယောက်တည်းနေ

တရားအားထုတ်သူသည် အပေါင်းအဖော် မခင်တွယ်သူဖြစ်ရမည်။ တစ်ယောက်တည်းမနေတတ်ဘဲ အပေါင်းအသင်း ခင်တွယ်နေလျှင် အမှုများတတ်၏။ လူများလျှင် အမှုများမည်။ အမှုများလျှင် တရားအားထုတ်ချိန် မရနိုင်တော့ပါ။ ဣန္ဒြေများ ပျံ့လွင့်နေပေလိမ့်မည်။ တစ်ယောက်တည်းနေတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရပေမည်။

ယောဂီသည် ဘယ်မှာနေနေ၊ အိမ်မှာနေနေ၊ ကျောင်းမှာနေနေ၊ ရိပ်သာမှာနေနေ အလုပ်လုပ်ရင်းဖြစ်စေ မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ နံခိုက်၊ စားခိုက်၊ ထိခိုက်၊ သိခိုက် ခဏငယ်တိုင်း၌ အမှတ်သတိဖြင့်နေလျှင် ရိပ်သာမှာ တရားထိုင်နေသည်နှင့်မခြား အကျိုးရှိနေပေမည်။ ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ဗျာပါဒ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာတို့ ပါးလျားကင်းဝေးလာပေလိမ့်မည်။

အခါအခွင့် ရလာသောအခါများတွင် ရိပ်သာတွင်ဖြစ်စေ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ တောထဲ တောင်ထဲတွင်ဖြစ်စေ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ အမြဲတစေ အလေ့အကျင့်လုပ်နေသော ဝိပဿနာခြေဆင်း အခြေခံကျင့်စဉ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့အား တရားနှင့်နီးရန်၊ တရားရရန် အမှန်တကယ်ပင် စစ်မှန်သောတွန်းအား ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။



## ၂၀။ တစ်မိနစ်ဝိပဿနာ

‘ခန္ဓာဝိပဿနာအလုပ်ကို သားရေး၊ သမီးရေး၊ စီးပွားရေးကြောင့် မေ့မနေကြနှင့်’ဟု ၄၅ ဝါအတွင်း ၁၇၉၂ ကြိမ် သတိပေးတော်မူခဲ့ သော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ မဟာကရုဏာတော်သည်ရှိ၏။

ဗုဒ္ဓသည် ဘာကြောင့် ဤမျှကြောင့်ကြစိုက်တော်မူရပါသနည်း။ ရှင်းပါသည်။ ကြီးမားသော မဟာကရုဏာတော်ကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။

ဗုဒ္ဓက ဤသို့ မဟာကရုဏာထားတော်မူခဲ့သော်လည်း ဗုဒ္ဓ၏ မဟာကရုဏာကို အလေးမူတုံ့ပြန်သူနည်း၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တရား အားထုတ်ရန် တိုက်တွန်းသောအခါတိုင်း ‘မအားသေးလို့ပါ’ဟူ၍ သေမှပြီးပြတ်မည့် လူရေးကျယ်စွာ အမှုကိစ္စများကို အကြောင်းပြင် ခဲ့ကြ၏။

‘ဝိပဿနာအားထုတ်ဖို့ စီးပွားရေးကလည်း မပြေလည်သေး ဘူး၊ သားသမီးတွေကလည်း အတောင်အလက် မစုံသေးဘူး’ဟု အကြောင်းပြတတ်ကြ၏။ သားသမီးအရေး၊ စီးပွားရေးသည် အဘယ် သို့သောအခါမှ ပြီးပြတ်ပါမည်နည်း။

‘အလုပ်တွေက ကိုယ်မရှိရင် မဖြစ်သေးပါဘူး။ အသက်ငယ် တုန်း စီးပွားရေးလုပ်ထားမှ နောင်ရေးစိတ်အေးရမယ်’ဟု အကြောင်း ပြကာ ငြင်းပယ်ကြကုန်၏။

‘ငါသေရင် ဒီစီးပွားရေးတွေ ဘယ်သူလုပ်မှာလဲ။ စီးပွားရေး ပြေလည်ရင် နောင်ရေးတကယ်စိတ်အေးရပြီလား’ဟု မိမိကိုယ်ကို တစ်ခါမျှပြန်မေးသူ ရှိမှရှိပါလေစ။

‘ငါသည် မုချအိုရမည်၊ ငါသည် မုချနာရမည်၊ ငါသည် မုချ သေရမည်’ဟု အမှန်တကယ် နှလုံးသွင်းမိပါလေစ။

‘မသေခင် ဝိပဿနာရှုကြ၊ သေခါနီး မျက်ရည်ကြီးငယ်ကျပြီး ဝမ်းနည်းတဲ့ကိစ္စကို မလုပ်ကြနဲ့။ ဒါ ဘုရားရဲ့ ကြီးကျယ်လှစွာသော အဆုံးအမအစစ်ကြီးပဲ။ ဝိပဿနာမလုပ်ဘဲနေရင် သေခါနီး မျက်ရည် ကျရလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့် ဝိပဿနာရှုပါလို့ တိုက်တွန်းသတိပေး ရတာလဲဆိုတော့ ဝိပဿနာရှုတဲ့အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကယ်တင် တဲ့အလုပ်ဖြစ်လို့ပဲ’ဟု ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက သတိပေးတော်မူ၏။

မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသက ‘သမီး၊ ခင်ပွန်း ချစ်ကြလျက် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာအလုပ် လုပ်ကြပါ’ဟု တိုက်တွန်း တော်မူ၏။ သဘာဝကို တားတော်မမူပါ။ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းတော်မူပါသည်။

‘တရားအားထုတ်ကြပါ’ဟု တိုက်တွန်းသောအခါတိုင်း ကျွန်ုပ် တို့အားလုံးက ဘုရား၊ ကျောင်းကန်၊ ရိပ်သာကမ္မဋ္ဌာန်း၊ သစ်တစ်ပင် ရိပ်၊ ဘုရားဆင်းတုတော်ရှေ့သို့ သွားခိုင်းနေသည်ဟု ခံယူထားတတ်

ကြ၏။

စင်စစ် ဝိပဿနာရှုသည့်အလုပ်သည် သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း၊ ကြွရိယာပုတ်လေးပါးအနက် မည်သည့်ကြွရိယာပုတ်နှင့်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်နေရာမှာဖြစ်စေ၊ နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေး၊ အခြေအနေမရွေး လုပ်နိုင်သောအလုပ် ဖြစ်ပါသည်။ သတ်သတ်မှတ်မှတ် အချိန်ပေးလုပ်နိုင်လျှင်မူ အကောင်းဆုံးပါ။

ဝိပဿနာရှုနည်းမှာလည်း မြင်လျှင် မြင်ကာမျှ နေထိုင်ကျင့်သုံးပါ။ ကြားလျှင် ကြားကာမျှ နေထိုင်ကျင့်သုံးပါ။ နံလျှင် နံကာမျှ နေထိုင်ကျင့်သုံးပါ။ စားလျှင် စားကာမျှ နေထိုင်ကျင့်သုံးပါ။ ထိတွေ့လျှင် ထိတွေ့ကာမျှ နေထိုင်ကျင့်သုံးပါ။ သိလျှင် သိကာမျှ နေထိုင်ကျင့်သုံးပါ။ ထိုသို့ကျင့်သုံးလျှင် အာရုံနှင့်စပ်သော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနှင့် ယှဉ်သူစင်စစ် မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မယှဉ်သူစင်စစ် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော ဝိပဿနာရှုနည်းသည် အချိန်စက္ကန့်တိုင်း၊ စက္ကန့်တိုင်းတွင် အသုံးချလို့ရပါသည်။ ခဏငယ်တိုင်း ခဏငယ်တိုင်းကို အသုံးပြု၍ရပါသည်။ အချိန်အများကြီးပေးရန်မလိုပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အလုပ် လုပ်နေသည်ဖြစ်စေ တစ်မိနစ်လောက် အချိန်ပေးလျှင်ပင် ဝိပဿနာအား ထုတ်နိုင်ပါပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်မိနစ်လောက်တော့ အချိန်ပေးနိုင်လောက်ပါသည်။ တစ်မိနစ်အချိန်ရလျှင် ဝိပဿနာကို စတင်အားထုတ်ကြည့်

---

ကြရမည်။ တစ်မိနစ်မှ နှစ်မိနစ်၊ သုံးမိနစ် စသည်ဖြင့် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် တက်ဖို့ကမူ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်တွင်သာ များစွာတည်မှီနေပါ တော့သည်။

ကဲ.. တစ်မိနစ်လောက် အချိန်ပေးပြီး ဝိပဿနာ စတင်အား ထုတ်ကြရအောင်။

## ၂၁။ နောင်တတစ်ဖန် မပူပန်နှင့်

နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ခြင်းသဘောသည် ကုက္ကုစ္စတည်း။ ပြုပြီးသော အကုသိုလ်တရားများအတွက် မှားလေခြင်းဟု နောင်တရခြင်း၊ မပြုရသေးသော ကုသိုလ်တရားများအတွက် နောင်တရခြင်း နှစ်မျိုးစလုံးသည် ကုက္ကုစ္စ၏သဘောဖြစ်၏။

‘မကောင်းမှုပြုသူသည် ဤဘဝတွင်လည်း ပူပန်ရ၏။ တမလွန်ဘဝ၌လည်း ပူပန်ရ၏။ ပစ္စုပ္ပန်၊ တမလွန် နှစ်တန်သောဘဝ၌ ပူပန်ရ၏။ ငါသည် မကောင်းမှုကို ပြုမိပြီဟု ပူပန်ရ၏။ ဒုဂ္ဂတိဘုံသို့ ကျရောက်ပါမူ အလွန်အမင်း ပူပန်ရ၏’ (ဓမ္မပဒ-၁၇)

‘အကြင်ကံကို ပြုလုပ်ပြီး၍ နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ရ၏။ အကြင်ကံ၏အကျိုးကို မျက်ရည်စက်လက် ငိုကြွေးလျက် ခံစားရ၏။ ထိုကံမျိုးကို မပြုလုပ်ရာ’ (ဓမ္မပဒ-၆၇)

မကောင်းမှုအကုသိုလ်များ ပြုပြီး၍၊ ပြုမိ၍ နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်နေလျှင် ပြုပြီးသောအကုသိုလ်ကံများ ပပျောက်သွားမည်လား။ ပပျောက်သွားမည်မဟုတ်ပါ။ ကုက္ကုစ္စတရားပင် တိုးပွားလာစရာ ရှိပါ၏။

စင်စစ် အကုသိုလ်မကောင်းမှုကို နောင်မပြုလုပ်ဖို့သာ အရေးကြီးပါ၏။ ထို့အတူ ကောင်းမှုကုသိုလ်များ မပြုရသေး၍ နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်နေခြင်းသည်လည်း မရသေးသော ကုသိုလ်များ အစား ပြန်ရရန် အကြောင်းမရှိ၍ နောင်တမဖြစ်သင့်ပါ။ မရသေးသော ကုသိုလ်များအတွက် နောင်တရနေခြင်းသည် အကုသိုလ်အသစ် တိုးပွားနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း နားလည်ထားသင့်၏။ ဘာမျှမလုပ်ရသေးခင်ကပင် ရှုံးနေသလိုမျိုးဖြစ်၏။

နောင်တတစ်ဖန်ပူပန်ခြင်း ကုက္ကုစ္စတရားသည် မဂ်တား၊ ဖိုလ်တား နိဝရဏတရားဖြစ်၏။ အပါယ်လေးပါးသို့ ကျရောက်နိုင်၏။ နောင်တရစိတ်လွှမ်းလျက် သေခဲ့သည်ရှိသော် အပါယ်လားရောက်ဖို့ သေချာလှ၏။

သာဓကပြရသော်..

ပသေနဒီကောသလမင်းကြီး၏ မိဖုရားကြီး မလ္လိကာသည် ဘုရားတစ်ဆူပွင့်လျှင် တစ်ကြိမ်သာ အကြီးကျယ်ဆုံး အလှူဖြစ်သော အသဒိသ အလှူကြီးကို ပေးလှူခဲ့သော်လည်း မင်းကြီးအား လိမ်ညာပြောခဲ့သော အကုသိုလ်အမှုအပေါ် နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်သောစိတ်သည် သေခါနီးတွင် အာသန္နကံအဖြစ် ဝင်လာသောကြောင့် ငရဲတွင် ခုနစ်ရက်ကျရ၏။ ငရဲတွင် ခုနစ်ရက်ကျခံပြီးမှ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများ အကျိုးပေးကာ နတ်ပြည်သို့ လားရောက်ရ၏။

ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက..

‘အာသန္နကံဆိုတာ မှတ်ထားလိုက်ပါ။ ဘယ်အချိန်မှာ လာတတ်သလဲဆိုရင် သေတော့မယ့် စုတိစိတ်ရောက်ခါနီးမှ လာတတ်

တယ်။ အင်မတန်ကြောက်စရာ မကောင်းဘူးလား။ အာသန္ဓင်ကံဆို တာ  
သေခါနီး စုတိစိတ်နဲ့လည်းနီးတယ်။ ပဋိသန္ဓေစိတ်နဲ့လည်းနီး တယ်။  
ကုက္ကုစ္စက သေပေါက်ဝနဲ့ သွားနီးတယ်။ ဒါကြောင့် အရင်  
အကျိုးပေးပစ်လိုက်တယ်’

‘အကုသိုလ်ဟူသရွေ့ နောက်က ဘယ်လိုမိုက်ခဲ့၊မိုက်ခဲ့ ပြန်  
မတွေးနဲ့၊ တွေးရင် မိုက်တာပဲ။ ကုက္ကုစ္စဖြစ်မယ်။ မပြုသေးတဲ့  
ကုသိုလ်ဟူသရွေ့ကိုလည်း ပြန်ပြီးသကာလ ခင်ဗျားတို့ လွမ်းဆွတ်  
သောကဗျာပါရ ဖြစ်မနေနဲ့’

‘မသေတတ်လို့ရှိရင် အပါယ်သွားမှာပဲ။ သေတတ်လို့ရှိရင်  
သုဂတိနဲ့ နိဗ္ဗာန် အစွမ်းရှိသလောက်ပေါ့ဗျာ’

‘သေခါနီးမှာ မကောင်းတဲ့ အာသန္ဓင်ကံ လာတတ်ခြင်းကြောင့်  
ကောင်းတဲ့အာစိဏ္ဍကံကို အာသန္ဓင်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါလို့ တိုက်တွန်း  
လိုက်တယ်။ တစ်ခါတည်း ကုသိုလ်အာသန္ဓင်ကံအစစ်ဖြစ်အောင် ဝိပဿ  
နာရှုပါ။ အဲဒါရှု သေလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် သေခါနီးမှာပဲ သောတာပန်၊  
သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် ဖြစ်နိုင်တယ်။ အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီးမှ သေခါနီးမှာ  
ရှုလိုက်ဦးမယ်ဆိုရင် ရဟန္တာဖြစ်ပြီး သေနိုင်တယ်။ ဘာကြောင့်တုန်း...  
ဝီရိယဆန္ဒပြင်းပြတဲ့ အချိန်ရောက်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ’

‘မတွေးကောင်းတာတွေးလို့ အဖြစ်ဆိုးကြုံရမယ်ဆိုသဖြင့် အကယ်  
၍ ပေါ်လာလို့ရှိရင် အဲဒါကိုလည်း အခုပေါ်တဲ့စိတ်ရဲ့ဖြစ်ပျက်ကို  
နောက်ဉာဏ်နဲ့ရှုပါ။ ပေါ်လာရင် ဖြစ်ပျက်ရှုရမယ်။ ခုနင်က တွေး  
စိတ်ကလေးရှု၊ ကုက္ကုစ္စကလေးကို ဘာလုပ်ရမလဲ။ ဖြစ်ပျက်ရှုလိုက်  
တော့ သူသည် ကုက္ကုစ္စလား၊ အနိစ္စလား။ သူက အနိစ္စဆိုရင်

ရှုတာ မဂ္ဂဖြစ်ရမယ်’

‘ခုနင်က မကောင်းတဲ့ တွေးလုံးကလေးက အနိစ္စပဲ။ နောက် ရှုတဲ့ဇောက မဂ္ဂ။ ဒီလိုဆိုတော့ သေပေါက်သေဝနဲ့ တစ်ခါ ဘယ်သူက နီးသွားပြန်သတုန်းဆိုတော့ မဂ္ဂက နီးသွားတယ်။ သူက အာသန္ဓိကံ လုပ်မယ်ဆိုပြီးလာတယ်။ ကျုပ်တို့က မင်း အာသန္ဓိကံလုပ်တာ မခံနိုင်ဘူး။ တို့ အာသန္ဓိကံက မဂ္ဂဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုပြီးသကာလ သူ့ကို ဖြစ်ပျက်ရှုလိုက်တော့ ကျုပ်တို့က မဂ်ဇောစောတယ်။ မဂ်ဇောစောတဲ့အတွက် မဂ်ဇောက သုဂတိနေလို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်ဆောင်မှာပဲ။ ပေါ်ပလား’ဟု ဟောကြားနည်းပေးတော်မူ၏။

‘ဝိပဿနာရှုခြင်း အာစိဏ္ဍကံဖြင့် သေခါနီးတွင် ဝင်လာသော ကုက္ကုစ္စကို အာသန္ဓိကံလဲလှယ်နည်းဖြင့် ဖြစ်ပျက်ရှုလိုက်ပါက ဒုက္ခပေးဖို့လာသော ကုက္ကုစ္စသည် ဒုက္ခမပေးနိုင်တော့ဘဲ မဂ်ဖိုလ်သို့ အကျိုးပေးသော အာသန္ဓိကံအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပုံကို ဟောကြားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါ၏။

ဗုဒ္ဓ၏ တပည့်သာဝကဖြစ်သော မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက သေနည်းကောင်းပေးခဲ့ပြီဟု ခံယူအားထုတ်သင့်ပါသည်။

‘သေနည်းသင်တယ်ဆိုတာ သေမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမို့ သင်တာလို့ မှတ်လိုက်ပါ’ဟု ဆုံးမတော်မူခဲ့ပြန်ရာ ကျွန်ုပ်တို့သည် သေမျိုးဖြစ်သောကြောင့် သေနည်းသိထားဖို့လိုအပ်၏။

အချိန်ရှိခိုက် လူသားပီပီ စားဝတ်နေရေးကို အားစိုက်လုပ်ဆောင်ရသကဲ့သို့ သေနည်းသင်သောအားဖြင့်လည်း ဝိပဿနာအားထုတ်နည်းကို လေ့ကျင့်သင်ကြားအပ်၏။

သေခါနီးတွင် မကောင်းသောဘဝ လားရောက်ရန် ဝင်လာ  
တတ်သော ကုက္ကုစ္စဘေးအန္တရာယ်ကိုသိထားလျက် နောင်တတစ်ဖန်  
မပူပန်ရလေအောင် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်ပေသည်။

**သန်းငြိမ်းအေး**