



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၆၂)

ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊
တပို့တွဲလဆန်း(၃)ရက်၊ ၆-၂-၂၀၁၁၊ ရန်ကုန်မြို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ
ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြု တက္ကသိုလ်၊ ထေရဝါဒပသာရဏီ သိမ်တော်ကြီးအတွင်း
ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သော ကွယ်လွန်သူ ဖခင်ကြီး ဦးမောင်မောင် အား
ရည်စူး၍ မိခင်ကြီး ဒေါ်နန်းတို့(ခ)ဒေါ်ချစ်ချစ်နှင့် သားသမီး မြေးမြစ် တစ်စုတို့၏
အမတဒါန ဓမ္မဒါန အဖြစ် ဟောကြား အပ်သော "ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား
နှလုံးသွင်းတရား" တရား ဒေသနာတော်။

* * *

ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

လူ့ဘဝရလာလို့ရှိရင် နံပါတ်(၁) အရေးအကြီး ဆုံးလို့

ပြောရမယ့်အရာက ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် ကုသိုလ် ရအောင် စိတ်ကို ပြုပြင်တတ်ဖို့၊
ဒါဟာ နံပါတ်(၁) အရေးအကြီးဆုံးပဲလို့ ပြောရမယ်။ စိတ်မထားတတ်လို့ ရှိရင်
ကုသိုလ်မဖြစ်ဘူး၊ စိတ်ထားတတ်မှ ကုသိုလ် ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။

အကုသိုလ်တွေ ဆိုတာကတော့ သံသရာက

အကျင့်ပါနေသည့်အတွက်ကြောင့် လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ဖြစ်တယ်။ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ
မြင်စရာအာရုံလေး တစ်ခုကို မြင်လိုက်ရင် လောဘနဲ့နှစ်သက်တယ်။ ဒေါသ နဲ့
မုန်းတီးတယ်။ မောဟနဲ့ အမှန်ကို မသိလိုက်ဘူး၊ ဒီလိုမြင်မှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့
အကုသိုလ်စိတ် တွေပဲ ဖြစ်တယ်။

တစ်ခါ နားကအသံကြားလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သာယာတဲ့အသံဆိုရင်
လောဘနဲ့တွေးတယ်။ မုန်းတီး တဲ့အသံဆိုရင် ဒေါသနဲ့တွေးတယ်။ သဘာဝ တရားကို
မဆင်ခြင်နိုင်ဘူးဆိုရင် မောဟနဲ့တွေးတယ်။ အကုသိုလ် တွေ ဖြစ်ပြန်တာပဲ။

အဲဒီ လို မြင်သမျှ ကြားသမျှဆိုတဲ့ အာရုံတွေ အပေါ်မှာ လူတွေရဲ့စိတ်မှာ
အကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ အကြိမ် တွေက အလွန်ကိုများတယ်။ အဲဒီ အကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့
အကြိမ်တွေ လျော့ချနိုင်ဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် မြင်တဲ့ အခါ ငါ့သန္တာန်မှာ
မြင်တဲ့အာရုံကို အကြောင်းပြုပြီး ဘယ်စိတ်တွေဖြစ်သလဲ၊ ကြားတဲ့အာရုံကို
အကြောင်း ပြုပြီး ဘယ်စိတ်တွေဖြစ်သလဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်
သုံးသပ်မှုဆိုတာက စကြရမှာပဲ။ အဲဒီ လိုဆင်ခြင်သုံးသပ် နိုင်မှုကြောင့် မြင်ခြင်း
ကြားခြင်းအပေါ်မှာ သတိထား တတ်လာတယ်။ သတိတရား လက်လွှတ်သွားလို့ရှိရင်

ဘာတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိနိုင်စွမ်းမရှိဘူး၊ ပထမ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုသိဖို့ သတိထားရမယ်။

လောကလူတွေဟာ ဘယ်ကိစ္စမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သတိ မထားရင် မသိလိုက်ကြဘူးပေါ့နော်၊ ဒါကြောင့် မြန်မာ စကားရှိတယ် "သတိမမူ ဂူမမြင်"တဲ့၊ သတိမမူဘူးဆိုရင် ကိုယ့်မျက်စိအောက်ရောက်နေတာပဲဖြစ်စေ မြင်ချင်မှ မြင်တာ၊ အသံပေါ်လာတာဖြစ်စေ ကြားချင်မှ ကြားလိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် သတိမူမိဖို့ အရေးကြီး တယ်။

သတိတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက အလေးထား ဟောတယ်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာလည်း "သတိ" ပါတယ်၊ ဗောဇ္ဈင်- ၇ ပါးမှာလည်း သတိတရားကို အလေးအနက်ထားပြီး ဟောထားတယ်။ ဒါကြောင့် ပထမဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို မနက်လင်းလာလို့ မျက်စိ ဖွင့်ကြည့်တဲ့အချိန်ကစပြီး မြင်တဲ့အာရုံ၊ ကြားတဲ့အာရုံ အပေါ်မှာ ဘယ်လို စိတ်အခြေအနေတွေ ဖြစ်သလဲ ဆိုတာကို သတိထားမိဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

မြင်မှု ကြားမှု မလာခင်မှာ လာနိုင်တာတစ်ခု ရှိတယ်၊ တွေးမှုဆိုတာပဲ။ တွေးတောမှု ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားထိုက်တယ်။ အိပ်ရာက နိုးထလာတာနဲ့ "ငါ ဘာတွေတွေးမိတာလဲ" လို့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးလား၊ ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးလား၊ အကောင်း အဆိုး အကြောင်းအကျိုးကို ခွဲခြားသိနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ မောဟနဲ့ တွေးတဲ့ အတွေးလားဆိုတာ သတိမူဖို့ အရေးကြီးတာ ပေါ့။ အဲဒီ လို သတိမူတဲ့အလုပ်ကိုပဲ meditation လို့ပြောတာပါ၊ ဒါက ပိုပြီးအရေးကြီးတယ်ပေါ့၊ အေး ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ မထိုင်ရဘူး မဟုတ်ဘူး၊ ထိုင်ရ တယ်ပေါ့။ သို့သော် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ဆိုတာ မနောက် ဘာဝနာဖြစ်လို့ စိတ်နဲ့မှတ်ဖို့လိုတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဝစီကံ မဟုတ် ဘူး၊ ပါးစပ်ကပြောရတဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ် အင်နဲ့အား အသုံးချပြီး

လုပ်ရတဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်နဲ့လုပ်ရမယ့်အလုပ်ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အနေအထား ဘယ်လိုပဲနေနေ စိတ်က ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ လိုတယ်ပေါ့။ အိပ်ရင်းလည်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားနိုင်တယ်။ လမ်းလျှောက်ရင်းလည်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားနိုင်တယ်။ သက်သာသလို ထိုင်ပြီးတော့လည်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားလို့ ရတယ်။ အဲဒီဆင်ခြင်စဉ်းစားမှုဆိုတဲ့ မနောကံဟာ ဘာဝနာလုပ်ငန်းမှာ အဓိကကျတယ်။

အချို့က ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ် ဆိုတဲ့အခါမှာ posture အတိုင်း မထိုင်နိုင်ကြဘူး။ အဲဒီ လိုအကြာကြီး ထိုင်ရင် ဒုက္ခဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရမှာ ကြောက်နေကြတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်ဆိုတာ သမထအလုပ်ကိုလုပ်တဲ့ ကျန်းမာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ခန္ဓာ ကိုယ်ကြံ့ခိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသာ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း တင်ပလွှင့်ခွေထိုင်၊ ခါးကို မတ်မတ်ထား၊ အာရုံအပေါ် စိတ်ကို စူးစိုက်ပြီးထား ဆိုတာ အာနုပါနကျင့်စဉ်တစ်ခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာ ဘုရားက posture ကို ဟောတာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ် လို့ ပြောပေမယ့်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုသည်မှာ မနောကံ အရာ စိတ်အလုပ်သာ ဖြစ်တယ်။ physical postureဘယ်လိုပဲနေနေ လူရဲ့ position ဘယ်လိုပဲထားထား အရေးအကြီးဆုံးကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ သတိ တရားရှိဖို့၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အဓိကထားရမယ်။

အဲဒီ တော့ မထိုင်နိုင်လို့လည်း စိတ်ပူစရာမလိုဘူး၊ စိတ်ပူစရာကောင်းတာကတော့ ဟိုတွေးဒီတွေး တွေးပြီး တော့ အချိန်ဖြုန်းနေတာ၊ စိတ်ထဲမှာ ပူနေတာတွေ၊ သောကတွေဖြစ်နေတာ၊ အဲဒါကမှ စိတ်ပူစရာ ကောင်းတာ။ နောင်ရေး တွေးပြီးတော့ စိတ်လေးနေတယ်၊ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေပေါ်မှာ မကျေမနပ် ဖြစ်နေတယ်၊ ဟိုလူ့အပေါ် စိတ်တိုင်းမကျ၊ ဒီလူ့အပေါ် စိတ်တိုင်းမကျ၊ အဲဒီ လို ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေး အတွက် သောကဖြစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် သောက ဖြစ်၊ အဲဒါကမှ စိတ်မအေးဖြစ်စရာ ကောင်းတယ်။

တကယ်ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် မကျန်းမာလည်း စိတ်ပူစရာ မလိုဘူး၊

ဘာဖြစ်လို့ စိတ်ပူစရာမရှိတုန်း ဆိုတော့ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး
ရ,ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ မကျန်းမာမှုဆိုတာ တစ်နေ့လာမှာ၊ လာတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီ
နောက်ကို စိတ်လိုက်မသွားဖို့က အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဝေဒနာသုတ္တန် တစ်ခုမှာ ဟောထားတာရှိတယ်။
physical body မှာ pain ရလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး နာကျင်ကိုက်ခဲတာကို အကြောင်းပြုပြီး
တော့ စိတ်ကပါလိုက်ပြီး နာလို့ရှိရင် အဲဒါ ဒုက္ခနှစ်မျိုး ခံရတာ ပဲတဲ့၊ မြားတံနှစ်ချက်
အစူးခံရတာ နဲ့တူတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ pain ရတာ ဒုက္ခဖြစ်တာက ဘုရား တောင်မှ
မလွတ်ဘူး၊ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုပဲ၊ ရှောင်လို့ မရတဲ့ အရာပဲ။
ဆေးဝါး ဓာတ်စာ စားလို့ရှိရင် ပျောက်ကင်းနိုင်တယ်။ ခုခေတ်မှာ တော့
ဆေးဝါးတွေက အင်မတန်မှ ကောင်းတယ်၊ ရှေးတုန်းကတော့
ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့နာကျင်မှုကို တားဆီးဖို့ ဆိုတာ အင်မတန်မှခဲယဉ်းတယ်၊ ခုခေတ်တော့
pain killer တွေ pain reliever တွေ ရှိနေသည့်အတွက် ကြောင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့
နာကျင်မှုတွေဆိုတာ သက်သာမှုတွေ အများကြီးရကြတယ်၊ အရေးကြီးဆုံး က
ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့နာကျင်မှုက ဒီလောက်ကြီး အရေးကြီး တာ မဟုတ်ဘူး၊
အရေးကြီးတာကတော့ စိတ်နာတာက ပိုအရေးကြီးတယ်၊ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက စိတ်နဲ့ပတ်သက် လာတဲ့အခါ
ဖြူစင်အောင်လုပ်ဖို့ဆိုပြီး "ဇာဂရိယာ- နယောဂ" ဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်တစ်ခုနဲ့
နိုးနိုး ကြားကြား အားထုတ်ဖို့ ဟောထားတာရှိတယ်။ နေ့ အခါမှာ
လမ်းလျှောက်လိုက် ထိုင်လိုက်၊ ဘယ်လို ထိုင်ရမယ်၊ ဘယ်လို
လမ်းလျှောက်ရမယ်ဆိုတာတောင် ဟောမထားပါဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက
ဒီနေရာမှာတော့ သာမန်ပဲ ဟောထားတာ၊ နေ့အချိန်မှာ လမ်းလျှောက် ရင်း
ထိုင်ရင်းနဲ့ ကုသိုလ်မဖြစ်အောင် ဆို့ပိတ်တတ်တဲ့ နီဝရဏတရားတွေကို
သုတ်သင်ရမယ်၊ စင်ကြယ်စေ ရမယ်လို့ဆိုတာ၊ ခုနပြောတဲ့ လောဘနဲ့ပတ်သက်တဲ့
အတွေးတွေ - ဒါတွေ မပေါ်အောင် ထိန်းချုပ် စောင့်ရှောက်တာကိုပြောတာ။

