



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၇၁)

# အလေးထား၍ ခြီးစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်မြင်

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ  
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

## မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄ ခုနှစ်၊ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလပြည့်ကျော်(၆)ရက်၊ ၂၅-၁-၂၀၁၂၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ အမှတ်(၄)ရပ်ကွက်၊ သုမင်္ဂလာလမ်း၊ ကေတုမာလာရိပ်သာ မိသားစုတို့၏ ပဉ္စမ အကြိမ်မြောက် ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား၌ ဟောကြားတော်မူသည်။

လောကလူတွေမှာ အရေးကြီးဆုံးက ကောင်း အောင်ပြင်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ မြတ်စွာဘုရားသာသနာ တော်နဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အချိန်မှာမှ မိမိကိုယ်ကို ကောင်း အောင် မပြင်လိုက်နိုင်ဘူးဆိုရင် နောင် ကောင်းအောင် ပြင်ဖို့ဆိုတာ တော်တော်ခဲယဉ်းသွားလိမ့်မယ်။ လောက မှာ ရုပ်ကိုပြုပြင်ကြတာတော့ ခေတ်ကာလမရွေး၊ ဒေသမရွေး ပြုပြင်နေကြတာပဲ။ လူတွေက မိမိရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ ကိုယ် မလှ၊လှအောင်၊ မဝ၊ဝအောင်ဆိုတာ နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ ပြင်နေကြတာ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ပြင်တာ အားမရ လို့ ပြုပြင်တဲ့ဌာနတွေ ဗျူတီပါလာတို့ ဘာတို့သွားပြီး ပြင်နေကြတာပဲနော်။

ဒီတော့ လောကမှာ လူတွေဟာ ဘာတွေလုပ်နေ သလဲလို့ စဉ်းစားကြည့်ရင် ပြင်နေကြတာပဲ။ အများစု က ဘာတွေပြင်နေတာတုန်းလို့ မေးကြည့်လိုက်ရင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကောင်းအောင် ပြင်နေကြတာပဲ မဟုတ်လား။ Physical Body လို့ခေါ်တဲ့ လို့ခေါ်တဲ့ အပြင်ပန်း ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး လှဖို့အတွက် လူတိုင်း ကြိုးစားနေကြတယ်၊ သပ်ရပ်သန့်ရှင်းမှုဆိုတဲ့ အနေ အထားထက် ကျော်လွန်ပြီးတော့ လှဖို့ပဖို့ဆိုတဲ့ အဆင့်ထိ ရောက်လာတယ်။

လူဆိုတာ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် ဒီလို တော့ နေရမှာပေါ့။  
အလှပြင်တာနဲ့ သန့်ရှင်းအောင် နေတာ မတူဘူး။ သန့်ရှင်းအောင်နေတယ်ဆိုတာ  
ကိုယ့် ခန္ဓာကို အညစ်အကြေးတွေ မကပ်ရုံ၊ သင့်တော်ရုံ သန့်ရှင်းပြီးတော့နေတာ၊ ဒါ  
အလှပြင်တာမဟုတ်ဘူး။ သန့်ရှင်းအောင်နေတာ။ လူတိုင်းလူတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်  
သန့်ရှင်းအောင်ကတော့ နေသင့်တယ်ပေါ့။

သန့်ရှင်းမှုက ကျန်းမာရေးအတွက်လည်းပဲ အထောက်အကူပြုတယ်၊  
အသိဝဏ်ဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက် လည်းပဲ အထောက်အကူပြုတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက  
ညစ်ပတ်နေမယ်၊ ကိုယ်ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားတွေက ညစ်ပတ်နေမယ်၊  
ကိုယ်နေတဲ့အိမ်ဂေဟာက ညစ်ပတ် နေမယ်၊ အစာအရာရာ ညစ်ပတ်နေမယ်၊  
စားတဲ့ အစာ အာဟာရတွေကလည်း ညစ်ပတ်နေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် လူက  
ရောဂါလည်း ရနိုင်တယ်၊ စိတ်ကြည်လင်မှုကို လည်း မဖြစ်စေနိုင်ဘူး။  
စိတ်စွမ်းအားတွေပါ ကျသွား တတ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ပညာရပ် တိုးတက်ဖို့ဆိုတဲ့အထဲမယ်  
သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေတတ်ဖို့ဟာ အကြောင်းတစ်ခုပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒါကို သတိထားရ မယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရင် ညစ်တီးညစ်ပတ်တော့  
သွားအားမထုတ်လေနဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့ ညစ်တီးညစ်ပတ် အားမထုတ်လေနဲ့လို့  
ပြောတုန်းဆိုရင် မည်းညစ်နေတဲ့ မီးစာ၊ မည်းညစ်နေတဲ့ဆီတို့မှာ  
ထွန်းထားတဲ့မီးဟာ မတောက်ပဘူး၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့  
တောက်ပတယ်။ လူမှာလည်းပဲ ထို့အတူပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းရေး  
အားနည်းနေတယ်၊ သန့်ရှင်းမှုမရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် လူရဲ့စိတ်ဟာ မကြည်လင်လို့  
အသိဉာဏ် လည်း မတောက်ပဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် နဲ့  
နာမ်တရားဆိုတာ ဆက်စပ်နေတာမို့ သန့်ရှင်းမှုတော့ လုပ်ရမယ်။

သန့်ရှင်းမှုထက် ကျော်လွန်ပြီးတော့ အလှပြင်တာ မျိုးကျတော့ တစ်ဖက်စွန်း ရောက်သွားပြီ။ မလှ၊ လှအောင် မရှိတာကို အရှိလုပ်တာပေါ့နော်။ အခုခေတ် မှာ မရှိတာကို အရှိလုပ်တာ တော်တော်များတယ်။ ကိုယ့်မှာ အမေမွေးတုန်းက ဆံပင်ကလေးက အနက် ရောင်ကလေးရှိတာ၊ အဲဒါ ရွှေဝါရောင်ရှိချင်တယ်။ တခြားအညိုရောင်ရှိချင်တယ်၊ ရောင်စုံရှိချင်တယ်ပေါ့ လေ။ ဒီလို မရှိတာကိုရှိချင်လို့ ရှိအောင်လုပ်လာတဲ့အခါ ကျတော့ ပြဿနာကို ဖိတ်ခေါ်သလိုဖြစ်တယ်။ ဆံပင် ကို ဆေးဆိုးတာတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိမရှိ ဆရာဝန်တွေ ကို မေးကြည့်တဲ့အခါကျတော့ အန္တရာယ်ရှိတယ်တဲ့။ ဒီဆေး chemical တွေဆိုတာ ချက်ချင်းတော့ ဒုက္ခ မပေးဘူးပေါ့၊ သဘာဝ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ကျော်လွန်ပြီးတော့ လုပ်ထားတဲ့ဆေးတွေမှာပါတဲ့ chemical နဲ့ ဖြစ်ပေါ် စေတဲ့အရောင်တွေ အဲဒါတွေက လူရဲ့ဆံပင်ကို ဆိုးရင်း ကနေပြီး ဦးရေတွေဘာတွေထိအောင် ထိလာတယ်။ ထိတဲ့အခါကျတော့ ဒါတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် အလေးအနက်ထား ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ရာ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

လောကလူတွေ ပြင်ဆင်နေကြတာ ဘာတွေကို ပြင်ဆင်တုန်းဆို ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှဖို့ပဖို့ ပြင်ကြ တယ်။ သို့သော် မပြင်ဘဲနေတာ ဘာလဲလို့ဆိုရင် အကျင့်စရိုက်တွေ မပြင်ဘူး၊ စိတ်နေသဘောထားတေမပြင်ဘူးတဲ့။ စိတ်တိုတတ်တဲ့လူက "ငါ စိတ်တိုတတ် တယ်နော်" ဆိုပြီး ဂုဏ်တောင်ယူနေသေးတယ်။ "ငါ လာမစမ်းနဲ့၊ ငါ့စိတ်ကမရဘူး" လို့ပြောတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြင်ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး၊ လောဘကြီးတဲ့သူကလည်း ပြင်ဖို့

စိတ်မဝင်စားဘူး၊ ဒေါသကြီးတဲ့သူကလည်း ပြင်ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး၊ မသိမလိမ္မာ  
မောဟကြီးနေတဲ့သူက လည်း ပြင်ဖို့စိတ်မဝင်စားဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်  
ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ပြီး ကိုယ်ဘာတွေ ဝါသနာ ပါတယ်ဆိုတာ ပြင်ဖို့  
စိတ်မဝင်စားဘူး။ တစ်ခါတုန်းက ပြောသံကြားဖူးတယ်၊ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့  
အဘိုးကြီး တွေ အဘွားကြီးတွေ မြေးသံယောဇဉ်တော့ ဖြတ်နိုင် ပါတယ်၊  
ကိုရီးယားဇာတ်ကားလေးတော့ ကြည့်ပါ ရစေဦးဆိုတာ - မပြင်နိုင်တာလေးတွေ  
ရှိတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။ အဲဒီ လို ကိုယ့်စိတ်ကို မပြင်နိုင် ကြဘူး။  
လူတွေဟာ စိတ်မပြင်နိုင်လို့ သံသရာထဲမှာ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေတာလေ။

မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်ကိုက ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းအောင်  
လုပ်ရမယ်လို့ ဟောတဲ့နေရာ အင်မတန်မှနည်းတယ်၊ မရှိသလောက်ပဲ။ "သစိတ္တ  
ပရိယောဒပနံ" ကိုယ့်စိတ်လေးကို ကိုယ်ဖြူစင်အောင် လုပ်ပါလို့ပဲဟောတယ်၊  
စိတ်ဖြူစင်မှုက အဓိကကျတယ်၊ ဒါကြောင့် စိတ်ဖြူစင်မှုကို အရေးပေးပြီးတော့  
လုပ်ကြ ရမှာဖြစ်တယ်။

စိတ်ဖြူစင်အောင်လုပ်တယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘာ တွေက မဖြူစင်တာလဲ?  
ဘယ်အရာတွေ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ရှိနေရင် မဖြူစင်တာလဲ? ဘယ်အရာတွေဖြစ်မှ ဖြူစင်  
တာလဲ? ဆိုတာလည်း သိဖို့လိုတယ်။ ပြင်ပဗဟိဒ္ဓမှာ ကိုယ့်အဝတ် ညစ်ပေနေလို့ရှိရင်  
သိတယ်၊ ဒါက အဝတ် ကို ညစ်ပေစေတတ်တယ်။ ဖုန်တွေ၊ အရောင်မကောင်း တဲ့  
အညစ်အကြေးတွေပေါ့။ အဲဒါတွေကို စင်ကြယ် အောင် စင်ကြယ်စေတတ်တဲ့  
ဆပ်ပြာတို့ ရေတို့နဲ့ရောပြီး တော့ လျှော်ကြ၊ စင်ကြယ်အောင်လုပ်ကြ၊ ဖြူစင် အောင်  
ကြိုးစားကြတယ်။ သို့သော် ကိုယ့်စိတ်လေး ညစ်ထေးနေတာကျတော့  
စင်ကြယ်အောင်လုပ်ဖို့ အများက သတိမရဘူး၊ လွှတ်ထားကြတယ်။ လူ့ သဘာဝ  
လို့လည်း တွက်တယ်။ "လူဆိုတာ လှတာမြင် ရင် သဘောကျမယ်၊ မလှတာမြင်ရင်  
စိတ်ထဲမှာ မခံချိ မခံသာဖြစ်မယ်၊ ဒါ လူ့သဘာဝ ပဲ" ဆိုပြီးတော့ လွှတ်  
ထားကြတယ်၊ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးမှန်း မသိကြဘူး၊ အညစ်အကြေးလို့

အသိအမှတ်မပြုကြဘူး။

အဲဒီ လို မသိသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး စိတ်ဖြူစင် အောင် စိတ်အလှပြင်ဖို့ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ လုပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အခု မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူလာဖြစ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုက မွေးဖွားလာ လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို နာယူရလို့ ဘုရားတရားကို သိတတ်လာကြတယ်။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲကမှ စိတ်ဖြူစင်ဖို့ မကြိုးစားဘူးဆိုရင် ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဒီဘက်ကို သတိတောင်မရဘူး၊ အမှတ်တောင် မရဘူး။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူဦးရေ သန်းပေါင်း ၅၀ ကျော် ၆၀ နီးပါး ရှိတဲ့အထဲမယ် စိတ်ဖြူစင်ဖို့ စဉ်းစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အလွန်နည်းပါလိမ့်မယ်။

ဘာတွေဟာ စိတ်တွေရဲ့ အညစ်အကြေးတွေလဲ။ Impurity တွေလဲ။ အဲဒါတွေကို ဘယ်လိုစင်ကြယ် အောင် လုပ်ရမလဲ? ဆိုတာ သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ရာခိုင်နှုန်းပိုနည်းသွားပြီ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်နဲ့ တွေ့ကြုံလာတဲ့ အခိုက်ကလေးမှာ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးဆိုတာ ဘာတွေလဲ၊ စိတ်မဖြူစင် ဘူးဆိုတာ ဘာလဲ၊ စိတ်ကိုမဖြူစင်စေတဲ့ စိတ်ရဲ့အညစ် အကြေးတွေကို ဘယ်လိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမလဲ ဆိုတာ တွေ သိရှိနားလည်ဖို့လိုတယ်။ အခုလို တရားပွဲကြီးတွေ ကျင်းပတာ ဒါတွေသိအောင်လုပ်တာနော်။ တကယ် ကတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ မကောင်းတဲ့အရာတွေကို ဖယ်ရှားလို့ ကောင်းတဲ့အရာတွေကို လက်ခံကြိုးစားဖို့၊ ကောင်းအောင်ပြင်တတ်ဖို့အတွက် ပညာယူနေတဲ့ သဘောပဲ။

တရားနာတယ်ဆိုကတည်းက ရည်ရွယ်ချက်က ဘာထားရမလဲဆိုရင် "မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားကို ဓမ္မကထိက ဆရာတော်တွေဆီက တို့နာမယ်၊ နာပြီးရင် သင်ခန်းစာယူသင့်တဲ့ဟာယူမယ်၊ ရှောင်သင့်တာ ရှောင် မယ်၊ ဆောင်သင့်တာ ဆောင်မယ်၊ ဒီတရားတွေ အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ် မယ်" ဆိုတဲ့ ဒီ နှလုံးသွင်းရှိရမယ်။ အဲဒီ နှလုံးသွင်း မရှိဘဲနဲ့ အိမ်မှာနေရတာ ပျင်းလို့ တရားပွဲသွားဦးမယ် ဆိုတာမျိုးကတော့

မဟုတ်သေးဘူးနော်။ အဲဒါကြောင့် မို့ တရားပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုဆိုသည်မှာ နားလည်ဖို့ အတွက် စိတ်ဝင်စားတာဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘဝကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ဖို့ရာအတွက် မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားအဆုံးအမတွေ နာယူကြ ရမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ လို နာယူပြီး တရားဓမ္မကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျမှ အကျိုးသက်ရောက်မှုဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်မယ်ပေါ့။ အဲဒီ လိုမှ မလုပ်ဘူးဆိုရင် အကျိုး သက်ရောက်မှုဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့ဆိုတာ နေရာ ဒေသမရွေး၊ အချိန်မရွေး ဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ "ကောင်းအောင် ပြင်" ဆိုတဲ့နေရာမှာ "ဘယ်ထိအောင် ကောင်းအောင်ပြင်ရမှာလဲ" ဆိုတော့ "အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်" ကို ပြင်ရမယ်။ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီဆိုတာ ဘယ်အဆင့်ကျမှ အကောင်းဆုံးလို့ ပြောလို့ရသလဲ ဆိုရင် ရဟန္တာဖြစ်သွားမှ အကောင်းဆုံးဖြစ်မှာပဲ။ ဒီကြားထဲမှာတော့ အဆိုးက ရှိနေဦးမှာပဲ။ သောတာပန် ဖြစ်သွားရင် တော်တော်ကောင်းသွားပြီလို့ ပြောရမယ်။ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ရင် အတော့်ကို ကောင်းသွားပြီ။ အနာဂါမ်ဖြစ်ရင် ပိုကောင်းသွားပြီ။ ရဟန္တာဖြစ်သွားလို့ ရှိရင် အကုန်ကောင်းသွားပြီလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့။

"အဆိုးတွေ လျော့ကျပြီးတော့ အကောင်းဘက် ကို ရောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရတယ်" တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ နည်းလမ်းတွေကလည်းပဲ ဒါတွေကို အဓိကထားပြီးတော့ဟောတာ။ လောကမှာ ဘုရားပွင့်လာတာဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကောင်းအောင် ပြင်တတ်ဖို့ ပွင့်လာတာဖြစ်တယ်။ ဘုရားက ပြင်ပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပြင်ရမှာ။ ဘုရားဆီက တရားဓမ္မကို နာယူပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပြင်ရမှာ။ အဲဒီ လိုပြင်မှ လူ့ရဲ့စိတ်အခြေအနေတွေဟာ ပြောင်းလွဲပြီးတော့ အကောင်းဘက်ကိုရောက်မှာတဲ့။ နို့မို့ဆိုရင် အကောင်းဘက်ကိုရောက်ဖို့ဆိုတာ တော်တော်ခက် တယ်။ လူ့ရဲ့စိတ်ကိုက "ပါပသ္မိ" ရမတိ မနော" တဲ့။ လူ့စိတ်ဟာ မကောင်းတဲ့ဘက်မှာပဲပျော်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့ မကောင်းဘက် ပျော်တုန်းဆိုတော့ အကျင့်ကိုက  
ဒီအတိုင်းဖြစ်နေတာ။ သံသရာ တစ် လျှောက်လုံးမှာလည်း မကောင်းတာကျတော့  
သိပ်ပျော် တယ်။ လောကမှာ လူတွေကြည့်လေ၊ ကလေးတွေ လူ့ဘဝရလာတဲ့အခါမှာ  
သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း တွေနဲ့ အကောင်လေးတွေ လိုက်ပြီးတော့ ညှဉ်းဆဲ  
တယ်၊ သတ်ဖြတ်တယ်။ ဒီအလုပ်လုပ်ရတာ သူတို့ ပျော်နေကြတယ်။ သူများဥစ္စာ  
ခိုးရတာ တို့၊ လစ်ရတာ တို့ ဒါလဲ သူတို့ပျော်တာပဲ။

သံသရာတစ်လျှောက် စိတ်ဟာ မကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေမှန်သမျှ  
အကုန်ပျော်တယ်။ လုပ်လဲလုပ်နိုင် တယ်။ လုပ်လဲလုပ်တယ်။ ပိုပြီးတော့လဲ  
စိတ်ဝင်စား တယ်။ ကောင်းတာနဲ့ မကောင်းတာ ယှဉ်ပြိုင်ပြီးတော့ လွန်ဆွဲမယ်ဆိုရင်  
မကောင်းတဲ့ဘက်ကို စိတ်ကို ပိုဖြစ် တယ်ပေါ့။

ကောင်းတဲ့ဘက်ရောက်အောင် လုပ်တယ်ဆိုတာ ရေဆန်ကိုတက်ရတာ  
နဲ့ အလားသဏ္ဌန်တူတယ်ပေါ့။ ဧရာဝတီမြစ် (သို့မဟုတ်) ရန်ကုန်မြစ်ထဲမှာ အောက်  
အကြေဘက်ကို ရေစီးနေတဲ့အချိန် ရေဆန်ကို လှေနဲ့ ဆန်တက်မယ်ဆိုရင်  
အင်မတန်ခဲယဉ်းတယ်။ ရေစုန် မျှောရင်ကတော့ ဘာမှလုပ်စရာမလိုဘူး၊  
အသာလေး လိုက်သွားရုံပဲ။ သူ့ဘာသူ မျှောသွားမှာပဲ။ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ဆိုတာ  
ရေစုန်မျှောနေသလိုပဲ၊ အသာလေး မျှောလိုက်သွားတာ၊ သိပ်သက်သာတယ်။  
အကုသိုလ် က သိပ်သက်သာတယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာကျတော့ အားတင်းပြီးတော့  
ကြိုးစားကြရတယ်။ သံသရာမှာ အဲဒီ လိုရှိတယ်။

လူတွေက အကုသိုလ်လုပ်ဖို့ရာ လွယ်ပေမယ့် (အကုသိုလ်အကျိုးကျ  
အင်မတန်မှ ကြောက်စရာ ကောင်းတော့) အကုသိုလ်က အကျိုးပေးတဲ့ ဒုက္ခကို တော့  
ဘယ်သူမှ မခံချင်ကြဘူး။ ခံချင်တာက ကုသိုလ် က အကျိုးပေးတဲ့ သုခကိုပဲ  
ခံချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သုခရချင်လို့ ကုသိုလ်လုပ်သလားဆိုတော့ ကုသိုလ် ကျတော့  
လုပ်ဖို့ရာ ခက်ပြန်ရော။ အကုသိုလ်လုပ်တာ က လွယ်ကူတော့ လုပ်တာပိုများတယ်။  
ကုသိုလ်လုပ် တာက နည်းလာတဲ့အခါကျတော့ လိုချင်တဲ့ သုခက မရဘဲနဲ့ မလိုချင်တဲ့



ဒုက္ခတွေနဲ့ပဲ ဒုက္ခရောက်ပြီးတော့ သံသရာထဲမှာ တဝဲလည်လည် ဒီလို  
ဖြစ်နေကြရတာ ။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်နဲ့ကြုံပြီး  
သိတတ်တဲ့အသိဉာဏ် ရ,ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ် တိုင်းဟာ ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့  
မမေ့သင့်ဘူးတဲ့။ ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမှာတုန်း ဆိုတော့  
စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု ရှိရမယ်နော်။ "အလေးထား ဍဲ  
စဉ်းစားဆင်ခြင်ကောင်းအောင်ပြင်" ကောင်းအောင် ပြင်ဖို့အတွက် စဉ်းစားတယ်၊  
ဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာ အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူး။

အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူး၊ ဆင်ခြင် စဉ်းစားတယ် ဆိုတာ အခု  
တရားပွဲလာတာကို "တို့ဘာလို့ တရားနာ တာလဲ" လို့ စဉ်းစားရတယ်။ အမှတ်တမဲ့  
မနေရဘူး၊ အဖော်ကောင်းလို့ လိုက်လာတာလား၊ ဘာဖြစ်လို့ တရားပွဲလာတာလဲ၊  
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အလေး အနက် ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ ဆင်ခြင်  
စဉ်းစားလိုက်လို့ရှိရင် အဖြေတော့ တွေ့လာမှာပဲ။ ဒီကနေ့ တရားနာနေကြတဲ့  
တရားနာပရိသတ်တွေကို ဒီမေးခွန်းမေးလိုက်မယ်။ "ဘာဖြစ်လို့ တရားပွဲလာတာ  
တုန်း" ဆိုလို့ရှိရင်နော် အဖြေတူတွေ ရှိနိုင်သော်လည်း ပဲ မတူညီတဲ့  
အတွေးတွေတော့ ရှိမှာသေချာတယ်ပေါ့၊ ခြုံငုံပြောရင်တော့  
"နိဗ္ဗာန်ရချင်လို့လာတယ်" လို့သာ ပြောတာ "နိဗ္ဗာန်ဆိုတာသိလား" ဆိုတော့  
နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မသိဘူးနော်၊ နိဗ္ဗာန်လို့ လူတကာပြောနေကြပေမယ့် မသိကြဘူး။  
"ဒါဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရချင်နေတာ ဘာဖြစ်လို့ ရချင်နေတာတုန်း" လို့ စစ်စစ်ပေါက်ပေါက်  
ထပ်မေး ရင် မဖြေနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရာခိုင်နှုန်းများလိမ့်မယ်။ လေ့လာထားလို့၊  
ဆင်ခြင်သုံးသပ်ထားလို့ ဖြေနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိနိုင်တယ်ပေါ့။

ကောင်းပြီ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘဝဆိုတာ ရလာတဲ့ အခါမှာ မဆင်ခြင်  
မစဉ်းစားဘဲနဲ့ ဘာမှမလုပ်သင့်ဘူး တဲ့။ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ လုပ်သင့်တယ်။  
"တို့ တရားပွဲလာတာဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားဓမ္မ တွေကို တစ်လုံးသိသိ၊

နှစ်လုံးသိသိ တရားဟော ဓမ္မ ကထိကတွေဆီက ကြားနာရမယ်၊ ကြားနာရလို့ရှိရင် တို့မှာ အသိဉာဏ်တွေတိုးမယ်၊ အဲဒီ တိုးလာတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ တို့ဘဝခရီးကို မှန်မှန်ကန်ကန် လျှောက်နိုင် အောင် တို့ကြိုးစားမယ်" ဆိုတဲ့ ဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တရားနာလာပါ။ အဲဒီ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တရားနာမှ တရားပွဲကရတဲ့ အမြတ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်မယ်။ အဲဒီ လို မလုပ်နိုင်ရင် အချိန်ကုန်ပြီးတော့ တရားပွဲကိုလာ၊ တရားနာပြီးပြန်သွားတော့ ဘာမှမကျန်တဲ့ဟာမျိုး ဖြစ် တတ်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝအတွက် သင်ခန်းစာရတာ ချင်းက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူဘူး။ သင်ခန်းစာယူတတ်ပုံချင်း လည်း မတူဘူး။ စကားလုံးတစ်လုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အတွေးအမြင်ချင်းလည်း မတူဘူးပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့ ဇေယျသုခလမ်းမှာ မဟာသတိပဋ္ဌာနအနှစ်ချုပ်ဆိုတာ ငါးရက်ဟောတယ်၊ အဲဒီ ငါးရက်ဟောတဲ့အထဲက စကားလုံးလေးတစ်လုံးက သူ့ဘဝကို ပြောင်းလဲသွား စေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ရှိခဲ့တယ်။ စကားလုံးတစ်လုံး တည်းပဲ။ ဒီပြင်တရားတွေက ပြောင်းမပြောင်းတော့ မသိဘူး၊ ဒါက သူလျှောက်လို့သိတာ။

သူ့ဘဝ ဘယ်လိုပြောင်းသွားလဲ? "ကောင်းတာ ကို ရချင်ရင်တော့ တစ်ခုခုတော့ လက်လွှတ်ရမယ်၊ တစ်ခုခုကို မလွှတ်ဘဲနဲ့ နောက်တစ်ခုရတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဟိုဘက်ကမ်းရောက်ချင်ရင် ဒီဘက်ကမ်း က ခွာရမယ်" လို့ အဲဒီ လို တရားထဲမှာ ဟိုဘက်ကမ်း ရောက်ချင်ရင် ဒီဘက်ကမ်းက ခွာရမယ်၊ သံသရာဝဋ် က လွှတ်ချင်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဒီဘက်ကမ်းက ခွာရမယ်။ စွန့်လွှတ်ရမယ်၊ မစွန့်လွှတ် ရင် မရဘူးဆိုတာ၊ ဒီတော့ သူ့နားထဲမှာ ဘာစွဲသွား တုန်းဆိုရင် "ဟိုဘက်ကမ်းရောက်ချင်ရင် ဒီဘက်ကမ်း က ခွာရမယ်" ဆိုတာ သဘောပေါက်လို့ "ငါ နိဗ္ဗာန် ရချင်တယ်ဆိုတာ ဒီအတိုင်းထိုင်ဆုတောင်းနေလို့ မဖြစ် ဘူး၊ ဒီဘက်ကမ်းက ခွာမှပဲ" ဆိုပြီးတော့ ဘုန်းကြီး ဝတ်သွားတယ်နော်။ အဲဒါ ရန်ကုန်မှာ တကယ်ဖြစ်တာ။

ဆိုလိုတာက ဘာပြောချင်တုန်းဆို စကားလုံးလေး တစ်ခုဟာ

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် တွန်းအားတစ်ခု ရတယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်တော့ စကားလုံး ထောင်သောင်းသန်းချီပေမယ့်လို့ တွန်းအားဘာမှမဖြစ် တာလဲ ရှိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အတွက်မှာ အသုံး ဝင်တဲ့ စကားလုံးလေးတစ်ခု ရှိရမယ်။ အဲဒီ လို စကား လုံးလေး တစ်လုံးကနေပြီးတော့ အမှန်ဘက်ကိုဦးတည် ပြီးတော့ ရောက်ရှိသွားအောင် စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာ ဘာပြောတုန်းဆိုရင် လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ မကောင်းဘက် ကို သွားတာများတယ်။ မကောင်းဘက်သွားတဲ့စိတ်ကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဆွဲဖို့အတွက်ဟာ တစ်ခါတစ်လေ ကျတော့ လွယ်လွယ်နဲ့ မလိုက်ဘူးနော်။

\*\*\*