

အမှတ်စဉ်-၁၄



အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး

အမှာစကား

သသနာတော်နှစ် ၂၅၅၂-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်၊

ပြာသိုလဆန်း (၆) ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ အာဇာနည်လမ်း၊

မင်္ဂလာဗျူဟာအသင်းချုပ်ကြီး၏ ရွှေရတု (၃) ထပ် ကျောင်းဆောင်ဖြစ်မြောက်ရေး

အထူးတရားပွဲတော်၌ ဟောကြားအပ်သော မေတ္တာ နှလုံးအစဉ်သုံး

တရားဒေသနာတော်။

ဓမ္မအသိ ရှိလျက်နေမည် - အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၃.၁၀.၂၀၁၀

* * *

မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး

နှစ်တစ်နှစ်ရဲ့အစမှာ တရားလက်ဆောင်အနေနဲ့

ဟောကြားပေးမှာဖြစ်တယ်။

ဒီကနေ့ ၂၀၀၉ ခုနှစ်စတင်ရောက်ရှိလာတော့

ကမ္ဘာနှစ်ဦးအခါသမယမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တဲ့ “ကကစူပမသုတ်”

ဆိုတာရှိတယ်။ နှစ်ဦးကာလကနေစပြီးတော့ ၂၀၀၉ ခုနှစ် တစ်နှစ်လုံး အဲဒီ

ကနေစပြီးတော့ အသက်ရှင်နေသမျှကာလပတ်လုံးမှာ မိမိရော မိမိနဲ့

ဆက်ဆံနေကြတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေအားလုံးဟာ မေတ္တာနှလုံးအစဉ်သုံးပြီး

နေထိုင်သွား

ကြမယ် ဆိုရင် ကမ္ဘာလောက ကြီးတစ်ခုလုံး ငြိမ်းချမ်းသာယာနေမှာ

ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်ကြီးမှာ အားလုံးကို ခြုံကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်

မေတ္တာတရား ခြောက်ခန်းလာတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီလို မေတ္တာတရားတွေ

လျော့နည်းလာသည့် အတွက်ကြောင့် မေတ္တာဓါတ်တွေ

နည်းလာသည့်အတွက်ကြောင့် ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်းလာရတာ ကလည်း

ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ခြေပိုများတယ်။ အိုဇုန်းလွှာကြီးပေါက်လို့ ဆိုတာတွေက

ပြင်ပကိုကြည့်ပြီး ပြောတာဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ သတ္တဝါတွေရဲ့ နှလုံးသားမှာ

မေတ္တာအငြိမ်းဓာတ်တွေ ခန်းခြောက်လာလို့ သတ္တဝါတွေရဲ့ ခန္ဓာကထွက်တဲ့

ပူလောင်စိတ်က ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့အရာတွေဟာ အပူတွေချည်းပဲဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတွေရဲ့ စိတ်အစဉ်ငြိမ်းချမ်းစေဖို့ မေတ္တာနှလုံးကို

အစဉ်သုံးကြရမှာဖြစ်တယ်။

မေတ္တာဖြင့်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း

ဒီသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီအဓိပ္ပါယ်ကိုပဲ ထင်ထင်ရှားရှား ဟောထားတာတွေ့ရတယ်။ လောကမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြောဆိုဆက်ဆံကြတဲ့ နေရာမှာ အများအားဖြင့် ဝစီကံနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံကြရတာ များပါတယ်။

ဒါကြောင့် နှစ်ဦးကာလမှာ အားလုံးပဲ ဝစီကံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို ပြောဆိုဆက်ဆံကြရမှာလဲဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း မိမိကိုယ်တိုင်က ကျင့်သုံးဖို့ အရေးကြီးတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောဆိုဆက်ဆံကြရာမှာ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာသက်ရောက်မှုရှိသလို တစ်ခါတစ်ရံမှာ မေတ္တာခမ်းခြောက်မှုလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြောဆိုဆက်ဆံကြရာမှာ ဘယ်လိုအချက်တွေပေါ် အခြေခံထားရမလဲဆိုတာကို ဒီသုတ္တန်မှာ ရှင်းလင်းဟောကြားပေးထားတာဖြစ်တယ်။

ပြောသင့်တဲ့အချိန်နဲ့ မပြောသင့်တဲ့အချိန်

အပြောအဆိုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒီကနေ့ ဘယ်လိုပြောရမယ်ဆိုတာကို သန္နိဋ္ဌာန်ချထားရမယ်။ စကားပြောတဲ့နေရာမှာ ဘယ်အချိန်အခါမှာပြောရမလဲ? ဆိုတာ ရှိတယ်။ ပြောသင့်တဲ့အချိန် မပြောသင့်တဲ့အချိန်ဆိုတာ ရှိတယ်။

ဆိုပါစို့ မိဘနဲ့သားသမီးတောင်မှ မပြောသင့်တဲ့အချိန်ပြောလိုက်ရင် ပြဿနာတတ်နိုင်တယ်။ မခံနိုင်ဖြစ်တတ်တယ်။ ဥပမာ - လူကြားသူကြားထဲ မပြောသင့်တာပြောမိလို့ အနှောက်အယှက် ဖြစ်ကြရတယ်။

ဒါကြောင့် စကားပြောတဲ့အခါမှာ ပြောသင့်တာလား?

ပြောသင့်တဲ့အချိန်လား? ဆိုတာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြရမယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့

အနေနဲ့ ဒီကနေ့ကစပြီးတော့ စကားပြောတော့မယ် ဆိုရင် ပြောသင့်တဲ့အချိန်မှသာပြောမယ်။ မပြောသင့်တဲ့အချိန်ဆိုရင် မပြောဘူး။ ဒီလို စိတ်ဆုံးဖြတ်ထားနိုင်ရမယ်။

စကားပြောဆိုရာ၌ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ စကားနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် “ကာလေန ဝက္ခာမိ၊ နော အကာလေန” ပြောသင့်တဲ့အချိန်ကာလမှသာလျှင် ပြောမယ်။ “အကာလေန” အချိန်မတန်တဲ့အခါမှာ “နောဝက္ခာမိ” ငါမပြောဘူးတဲ့၊ ဒါလည်း လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တစ်ခုပါပဲ။

နောက်တစ်ခုက ဘာပြောသလဲ? ဆိုရင် “ဘူတေန ဝက္ခာမိ နော အဘူတေန” လူတွေက ဟုတ်တာလည်း ပြောတာပဲ။ မဟုတ်တာလည်း ပြောတာပဲ။ ဟုတ်တာမဟုတ်တာ အကုန်လုံးကို ပြောနေကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ “ဘူတေန ဝက္ခာမိ” ဟုတ်မှန်တာကိုသာလျှင် ပြောမယ်။ “နော အဘူတေန” မဟုတ်မမှန်တာကို ငါမပြောပါဘူးလို့ ဟောထားတယ်။ ဒါက ဒုတိယသန္နိဋ္ဌာန် ချထားပြီးတော့ လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ်။

နောက်တစ်ခုက လောကလူတွေက စကားပြောတာကို သိပ်ပြီးတော့ မရွေးချယ်ဘူး။ “သဏှေန ဝက္ခာမိ၊ နော ဖရသေန”။ သဏှေန ဝက္ခာမိ - နူးညံ့ သိမ်မွေ့စွာ ပြောမယ်။ နော ဖရသေန - ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မပြောပါဘူးတဲ့။

လောကလူတွေဟာ စိတ်ကြည်လင် နေတဲ့အခါမှာ ချိုသာတဲ့စကား၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ စကားကို ပြောတယ်။ စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်တဲ့ အခါမှာတော့ ကြမ်းတမ်းရိုင်းပြတဲ့စကားတွေကို ဆိုလာကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ငါစကားပြောတဲ့အခါမှာ နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ ပြောမယ်။ ကြမ်းတမ်းပြီးရိုင်းစိုင်း တဲ့စကားမပြော ပါဘူးလို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားရမယ်တဲ့။ ဒါက တတိယတစ်ခုနော်။

နောက်တစ်ချက်က “အတ္ထသံဟိတေန ဝက္ခာမိ၊ နော အနတ္ထသံဟိတေန”
တဲ့။ အတ္ထသံဟိတေန ဝက္ခာမိ - အကျိုးရှိတဲ့စကားကိုသာ ပြောမယ်တဲ့။ နော
အနတ္ထသံဟိတေန အကျိုးမဲ့တဲ့စကားကို မပြောဆိုဘူးတဲ့။

လောကမှာ လူတွေက စကားပြောတဲ့အခါ အကျိုးရှိတာတွေကိုချည်း
ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အကျိုးမရှိတဲ့ စကားတွေကိုလည်းပြောကြတယ်။
အကျိုးအကြောင်းဆီလျော်မှုရှိတာကို ချည်းပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ အကျိုးအကြောင်း
မဆီလျော်တာကိုလည်းပြောကြတယ်။ မဆီမဆိုင်ပြောတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့်
တစ်ချို့က မဆီမဆိုင်စကားတွေလာ မပြောနဲ့လို့ပြောကြတယ်။ “အတ္ထသံဟိတေန
ဝက္ခာမိ” အကျိုးအကြောင်း ဆီလျော်တဲ့ အကျိုးရှိတဲ့ စကားကိုသာ ငါပြောမယ်။
“နော အနတ္ထသံဟိတေန” အကျိုးမရှိတဲ့စကားကို ငါမပြောဘူးလို့ အဓိဋ္ဌာန်ပါတဲ့။

နောက်တစ်ချက်က “မေတ္တစိတ္တော ဝက္ခာမိ၊ နော ဒေါသသန္တရေန”
လူတွေက စကားပြောပြီဆိုရင် စိတ်ကြည်နေတဲ့အချိန်မှာတော့
ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြောတယ်။ စိတ်မကြည်ဘူးဆိုရင်
ဒေါသထွက်နေပြီဆိုရင်တော့ ပြောတဲ့စကားဟာ ဒေါသသံပါလာတယ်။
ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မပြောတော့ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက မိမိကိုယ်ကိုဆောင်တည်ထားပါတဲ့။
မေတ္တစိတ္တော ဝက္ခာမိ - စကားပြောတဲ့အခါမှာ “မေတ္တာစိတ်နဲ့ ပြောမယ်”တဲ့။ နော
ဒေါသသန္တရေန - “ဒေါသစိတ်နဲ့မပြောပါဘူး” လို့ မိမိကိုယ်ကို
ဆောက်တည်ထားရပါမယ်တဲ့။

ဟော . . . စကားပြောတဲ့အခါမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာဓာတ်တွေဖြစ်ဖို့
မိမိကိုယ်ကို လိုက်နာထားရမယ့်အချက်။ ကိုယ်ကိုယ်ဆိုင်က အရင်လိုက်
နာထားရမယ်။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်။

စကားအရာအင်္ဂါ (၅) ချက်

ပြန်ပြီးတော့ကြည့်လိုက်ရင် စကားပြောတဲ့အခါမှာ (၁)

ပြောသင့်တဲ့အချိန်မှာ ပြောမယ်။ မပြောသင့်တဲ့အချိန်မှာ မပြောဘူး။ (၂)

မှန်တာကိုပဲပြောမယ်။ မမှန်တာကိုမပြောဘူး။ (၃) ပြောမယ်ဆိုရင်လည်း

ကြင်ကြင်နာနာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနဲ့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ပြောမယ်။

ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းမပြောဘူး။ (၄) ပြောတဲ့အခါမှာ အကျိုးရှိတဲ့ စကားကိုသာပြောမယ်။

အကျိုးမရှိတာကို မပြောဘူး။ (၅) ပြောတဲ့အခါမှာ မေတ္တာနဲ့ပြောမယ်။

ဒေါသနဲ့မပြောဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမကိုကြည့်ပြီး ရှေးလူကြီးတွေက

ပြောတယ် စိတ်ဆိုးနေရင် စကားမပြောနဲ့တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင်တော့

စကားကောင်းမထွက်တတ်ဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင်က စကားပြောတဲ့

စည်းကမ်းလေးတွေ ချမှတ်ထားပြီးတော့ ဒီအတိုင်းသတိထားပြီး

လိုက်နာကျင့်သုံးလိုက်မယ်ဆိုရင် မိမိနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့

ပြဿနာတတ်စရာအကြောင်း မရှိတော့ဘူး။

အပြောအဆိုမှာ ကိုယ်တိုင်စည်းကမ်းရှိပါ

မေတ္တာနှလုံးပျက်သွားတာ ကိုယ့်ရဲ့အပြောကြောင့်ပဲ။ မပြောသင့်တာကို

ပြောမိလို့၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောမိလို့၊ မဟုတ်တာသွားပြောမိရင်လည်း

ပြဿနာ တတ်တတ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ အပြောအဆိုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က

စည်းကမ်းရှိဖို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားပေးထားတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားတွေကလက်တွေ့လိုက်နာ

ကျင့်သုံးဖို့ဟောထားတဲ့ တရားတွေချည်းပါပဲ။

တကယ်လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း ထိရောက်တဲ့

အကျိုးတွေရပါတယ်။ ဒါဗုဒ္ဓရဲ့တရားတွေပဲ။

လူလူချင်း ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ စကားများပြီးရန်ဖြစ်ကြတာ များပါတယ်။

စိတ်ထဲကနေပြီးရန်ဖြစ်ကြတာ များပါတယ်။ စိတ်ထဲကနေပြီး ရန်ဖြစ်ကြတာ
နည်းပါတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စကားများရကစပြီးတော့ပဲ ရန်ဖြစ်ကြတာပါပဲ။

*