



ဝန်ရင်း
Read on the move

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်



အမှတ်စဉ်(၅၆)

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

အဂ္ဂမဟာပဏှိတ

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ(Ph.D)

စိတ်၏ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း (၁၀)ရက်၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ(၁၃)ရက်၊ မန္တလေးတိုင်း ဒေသကြီး၊ မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ မဟာအောင်မြေရွှေသာလျောင်း ဓမ္မဗိမာန် တော်အတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သော ရတနာလူငယ် ဗုဒ္ဓဒေသနာတော် ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့၏ (၄)နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ် တရားတော်များကို ပူဇော်ခြင်း အထူးဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ ချမ်းမြသာစည်မြို့နယ်၊ (၆၄)လမ်း၊ ဏ ၁/၉၈ နေ မိခင်ကြီး ဒေါ်သောင်းစိန်အား ရည်စူး၍ ဦးညိုဝင်း+ဒေါ်သန်းတင် သားသမီးမြေးမြစ် တစ်စုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော "စိတ်၏ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း" အကြောင်း တရားဒေသနာတော်။

"စိတ်၏ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း" ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာရဲ့အဆုံးအမ ဒေသနာတော်အရ နိဗ္ဗာန်ရောက် ကြောင်း ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ် နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲထဲမှာ ကျင်လည်နေရခိုက် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် ကျင့်သုံးနေထိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ် ဖြူစင်အောင်လုပ်ဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က စိတ် ညစ်နွမ်းနေလို့ရှိရင် အခြေအနေဆိုးတစ်ခုကို ရင်ဆိုင် ရလိမ့်မယ်။ "စိတ္တေ သံကိလိဋ္ဌေ ဒုဂ္ဂတိ ပါဠိကင်္ခါ" ဒုဂ္ဂတိဆိုတာ အပါယ်ငရဲ အပါယ်ဆင်းရဲကို ရည်ညွှန်း တဲ့စကားဖြစ်သော်လည်း "ဒုက္ခဿ ဂတိ ဒုဂ္ဂတိ" ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ အပါယ်ငရဲကျတာဟာ ဒီထက် ပြင်းထန်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်တယ်။ သို့သော် စိတ် ညစ်နွမ်းလို့ရှိရင် အပါယ်ငရဲမကျတောင်မှ ဒုက္ခတွေ ကြုံတွေ့နိုင်တယ်လို့ ပြောတာ။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ် ညစ်နွမ်းနေရင် ဒုက္ခကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။ ဒုက္ခ ရောက်နိုင်တယ်။ ဒုက္ခကိုသာ

မျှော်လင့်ရတယ်။ သို့သော် လူတွေကမျှော်လင့်နေတာ သုခကို မျှော်လင့် တာ။
မိမိတို့မျှော်လင့်တဲ့သုခ ရမှာမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ဒုက္ခ ကိုပဲ ရမှာတဲ့။

တဖန် "စိတ္တေ ဝိသုဒ္ဓေ သုဂတိ ပါဠိကင်္ခါ" စိတ် စင်ကြယ်
သန့်ရှင်းပြီဆိုရင် သုဂတိဘုံ သို့မဟုတ် "သုဿ ဂတိ" ချမ်းသာသုခ
ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ရာ အတွက် မျှော်လင့်နိုင်တယ်။ ချမ်းသာသုခ ဖြစ်လာ နိုင်တယ်။ အဲဒီ
အဓိပ္ပါယ်ကို ခြုံငုံပြီးတော့ ပြောရမယ် ဆိုရင် "စိတ်ညစ်နွမ်းရင် ဒုက္ခရောက်တယ်၊
စိတ် ဖြူစင်ရင် ချမ်းသာသုခ ရနိုင်တယ်" အဲဒီ လိုဆိုလိုတာ။

အဲဒီ တော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ စိတ်ကို ပြုပြင်ဖို့ဟောတဲ့
တရားတွေချည့်ပဲ။ ဒီကနေ့ လောက သားတွေက အရေးတကြီး အလေးထား
ပြင်နေကြတာ ရုပ်ကို ပြင်နေကြတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်လေး
လှအောင်ပြင်တယ်၊ မျက်နှာလှအောင် ပြင်တယ်၊ အဝတ်အစားတွေ
လှအောင်ပြင်တယ်၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်တွေ လှအောင်ပြင်တယ်၊ သို့သော် စိတ်ကို
လှအောင်ပြင်ဖို့ သတိမရတဲ့သူက ရာခိုင်နှုန်း များများပဲ။

စိတ်မှမလှရင် ရုပ်လည်းမလှနိုင်ဘူးလို့ စိတ်ကို အဓိကထားဟောတဲ့
ဒေသနာဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာကို အပေါ်ယံလေ့လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အချို့က
ဗုဒ္ဓရဲ့ဟောပြောချက်ဟာ သို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ Idealism လို့ ပြောကြတယ်။
Idealism ဆိုတာ စိတ်ကိုသာ အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံတဲ့ ဝါဒကို ခေါ်တာ။

မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ လို မဟောဘူး၊ စိတ်သာ ရှိတယ်လို့
ဟောတာမဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ကိုပြင်ဆင်ရမယ် လို့သာ ဟောတာ၊
စိတ်ကိုဖြူစင်အောင်ထားရမယ်လို့ ဟောတာ၊ စိတ်သာအရှိတရား ဒီလိုပြောတာ
မဟုတ် ဘူး၊ စိတ်ဟာ အဓိကလို့ ဒီလိုပြောတာလည်း မဟုတ် ဘူး၊
စိတ်ဖြူစင်အောင်လုပ်ရမယ်လို့ပြောတာ၊ အဲဒီ တော့ သူတို့ဖွင့်ဆိုတဲ့ Idealism
ဆိုတာနဲ့ တခြားစီ။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ တစ်ချို့ပြောသလို Idealism မဟုတ်ဘူး။

Idealism ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ Materialism လို့ခေါ်တယ်။

ရုပ်ဝါဒပေါ့။ ရုပ်ဝါဒဆိုတာ ရုပ်သာ အရှိတရား၊ စိတ်ဆိုတာက ရုပ်ကိုအကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီလိုအမြင်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်းရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရား တော်တွေကို လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရုပ်သာ အရှိတရား မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်လည်းရှိတယ် နာမ်လည်း ရှိတယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ စွမ်းရည်သတ္တိဆိုတာ ရလာတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် "ရူပံ နိတ္တေဇံ" ရုပ်ချည်း သက်သက် ဘာမှပါဝါမရှိပါဘူး၊ ရုပ်ချည်းသက်သက် စကားလည်းမပြောနိုင်ဘူး၊ စားလည်း မစားနိုင်ဘူး၊ သွားလည်း မသွားနိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ "နိတ္တေဇံ" ရုပ်သက်သက်ဟာ ပါဝါမရှိဘူး၊ စွမ်းရည်သတ္တိ မရှိဘူးလို့ ပြောတာ။ နာမ်နဲ့ပေါင်းစပ်မှ နာမ်တရားနဲ့စိတ် ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှ ရုပ်ဟာ စကားပြောတယ်၊ စားတယ်၊ သွားတယ် စသည်ဖြင့် လှုပ်ရှားမှုတွေဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ ဒါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့် ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ တရားဒေသနာတော် တွေဟာ သန္တိဋ္ဌိကော ကိုယ်တိုင် မြင်နိုင်တယ်လို့ ပြောထားတာ။ ကိုယ်မကြည့်ရင်တော့ မမြင်ဘူးပေါ့။ လောကမှာ သတိမမူ ဂူမမြင်ဆိုတာ ရှိတယ်မဟုတ် လား။ ဒါကြောင့်မို့ သတိသမ္ပဇညကို အရင်ထူထောင် ရမယ်၊ သတိရှိရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေကို ကိုယ့် ဟာကိုယ် ထိုင်ပြီးတော့ လေ့လာကြည့်၊ စိတ်ကိုလေ့လာ တယ်၊ ရုပ်ကိုလေ့လာတယ်။ အဲဒီ လေ့လာတာကိုပဲ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ Meditation လို့ခေါ်တာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဟာ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လေ့လာခြင်းပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို လေ့လာ တယ်၊ ကိုယ့်ရုပ်ကို လေ့လာတယ်၊ စိတ်အခြေအနေ တွေ ဘယ်လိုဖြစ်တယ်၊ ရုပ်အခြေအနေတွေ ဘယ်လို ဖြစ်တယ် သိအောင်လေ့လာတာ။ အဲဒီ လို့ လေ့လာမှ သိတာ၊ မလေ့လာလို့ရှိရင် မသိဘူး၊

ဒါကြောင့်မို့ ဒါတွေက လေ့လာလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အခြေအနေ တွေကို အကုန်သိလာနိုင်တယ်။

ရုပ်ကိုသာလျှင် "နိတ္တေဇ" ပါဝါမရှိဘူးလို့ ဟောတာမဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက "နာမမ္မိနိတ္တေဇံ" နာမ်တရားမှာလည်းပဲ သူ့ချည်းသက်သက်ဆို ပါဝါမရှိဘူး။ ဟုတ်တယ်လေ နာမ်ချည်းသက်သက် ဘယ်လိုလမ်းလျှောက်မလဲ၊ နာမ်ချည်းသက်သက် လမ်း မလျှောက်နိုင်ဘူး၊ ထမင်းလည်း မစားနိုင်ဘူး၊ စကားလည်း မပြောနိုင်ဘူး၊ ဟော နှစ်ခုပေါင်းလိုက်ပြီ ဆိုလို့ ရှိရင် နာမ်က စကားပြောချင်တော့ ရုပ်ကပြောပေး ရတယ်။ နာမ်က စားချင်တော့ ရုပ်က စားပေးရတယ်၊ နှစ်ခုပေါင်းလိုက်မှ အလုပ်ဖြစ်တယ်လို့ပြောတာ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ သေချာလေ့လာကြည့်၊ အဲဒီ လို ရေးထားတာ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလိုတော်ကျပဲ။

အဲဒီ တော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဝါဒကို ရုပ်သာ အရှိ တရားလို့ဆိုတဲ့ Materialism လို့ ပြောလို့မရဘူး၊ နာမ်သာ အရှိတရားလို့ပြောတဲ့ Idealism လို့လည်း ပြောလို့မရဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ ပြောသင့်ပြောထိုက်တာက ဘာလဲလို့ဆိုတော့ Realism လို့ပဲ ပြောလို့ရမယ်။ Realism ဆိုတာ အမှန်ကိုဖော်ပြတဲ့ဝါဒ၊ တကယ့် လက်တွေ့ အရှိကိုသာလျှင်ပြောတယ်၊ အမှန်ကိုသာ လျှင် ပြောတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက အမှန်သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြ၊ အမှန်မသိသေးသမျှ သံသရာက မလွတ်ဘူး။ အမှန်မသိရင် အမှား သိနေတယ်၊ အမှား သိနေတာကို အဝိဇ္ဇာလို့ခေါ်တာပဲ။ အဲဒီ အဝိဇ္ဇာ ရှိနေလို့ရှိရင် သင်္ခါရလို့ဆိုတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို တည် ဆောက်ပြုပြင်နိုင်တဲ့ ကံတရားတွေကို လုပ်တယ်။ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ ကိလေသာ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့ ကံ။ ကံနှင့် ကိလေသာ နှစ်ခုပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဝိညာဏ လို့ဆိုတဲ့ ဘဝရဲ့အစတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

ဝိညာဏဆိုတာ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောတဲ့ စကားသာ ဖြစ်တယ်။ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ တွင် မကဘူး၊ အသညသတ် ဗြဟ္မာ့ဘုံမှာကျတော့ "သင်္ခါရ ပစ္စယာ ရူပံ(ဇီဝိတနဝက)" ရုပ်ကိုဖန်ဆင်းပေးတယ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။

ရပ်သာရှိတဲ့ဘုံကျတော့ "ဝိညာဏ်" မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။ အဲဒီ တော့ ဆိုလိုတာက အမှန် မသိလို့ရှိရင် ကံတွေရှိလာလိမ့်မယ်။ ကောင်းကံ ဆိုးကံ ဆိုတာတွေ ရှိလာလိမ့်မယ်။ လာလို့ရှိရင် ဘဝတစ်ခုဟာ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အဓိကအချက်။ အဲတော့ အမှန်သိအောင် လုပ်ရမယ်လို့ဆိုလိုတာ။

ဗုဒ္ဓ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရား၊ အမှန် သိအောင် လုပ်ဖို့အတွက် ဘာအရေးကြီးတုန်းလို့ မေးမယ်ဆိုရင် စိတ်ဖြူစင်အောင်လုပ်ဖို့ အရေးကြီး တယ်။ ကဲ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ဆင်ခြင်စဉ်းစား ကြည့်ပေါ့။ အမှန်သိဖို့ရာအတွက် စိတ်ဖြူစင်စေရမယ် ဆိုတာ စိတ်ဟာ ဘာနဲ့ဥပမာတူတုန်းဆိုတော့ ကိုယ့် အိမ်မှာ အသုံးပြုနေတဲ့ ရေချိုးခန်းထဲက မျက်နှာသစ် ခွက်ရှေ့မှာထားတဲ့ "မှန်" ဆိုတာရှိတယ်။ ရှေးခေတ် တုန်းကတော့ ကြေးပြားကို ပြောင်ဝင်းနေအောင် ပွတ်လိုက်တာ ကြေးမုံလို့ခေါ်တာ။ ကြေးပြားကို ဝင်းနေအောင် ပွတ်ထားတာ၊ အဲဒါကိုကြည့်ကြတယ်။ အဲတော့ မှန်ပြင်လေးဟာ မှန်မှန်ဝါးဝါး မရှိဘဲနဲ့ ကြည်ကြည်လင်လင်ဖြစ်လေလေ ရုပ်ပုံက ပီပီပြင်ပြင် ဖြစ်လေလေပဲ။

ကြေးမုံလေးက ကြည်ကြည်လင်လင်ဖြစ်လေလေ မိမိရဲ့ မျက်နှာရိပ်ဟာ ပီပီပြင်ပြင် မြင်ရလေလေပဲ။ အဲတော့ ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေဟာလည်း ဒီလိုပဲ၊ စင်ကြယ်လေလေ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ သဘာဝ တရားတွေကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ရလေလေပဲ။ မိမိရဲ့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ သဘာဝ တရားတွေကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ချင်လို့ရှိရင် စိတ်ကို ကြည်ကြည်လင်လင်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့တရားက အလွန် လက်တွေ့ကျတဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ လက်တွေ့ကျတဲ့ တရား။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ မဟာအဿပူရသုတ် နဲ့ မဇ္ဈိမနိကာယ်လာတဲ့ သုတ်တွေထဲမှာ ကျင့်စဉ်တစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှင်းပြထားတယ်။ ရဟန်းတွေကို ဦးတည်ပေမယ့်လို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် ကျင့်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အဆင့်ဆင့်ကျင့်သုံးကြရမယ်။ အဲဒါကိုတော့

မေ့ထားလို့ မဖြစ်ဘူး၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ပြီး "ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု" လို့ဆိုတာဟာ ဦးတည်ချက် ရည်စူးချက်ကိုပြောတာ။
တကယ်လက်တွေ့လုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေရှိသေးတယ်။

လောကလူတွေမှာ စိတ်ကူးနေရုံနဲ့ ဘာမှတော့ မဖြစ်ဘူး။
စိတ်ကူးတဲ့နောက်မှာ လုပ်ဆောင်ချက်ဆိုတာ ရှိရမယ်။ ကြံရွယ်ချက် ရှိလာပြီဆိုရင်
လုပ်ဆောင်ချက် နောက်က လိုက်ရမှာ၊ မလိုက်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ကြံရွယ် ချက်ဟာ
အထမြောက်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါ လက်တွေ့ အနေနဲ့ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကိုသွားချင်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဘာကို ပြင်ရ မှာလဲဆိုတော့
ကိုယ့်စိတ်လေးကို ပြင်ရမှာ။ စိတ်လေး ကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ရမှာ၊ စိတ်မှာ
အညစ်အကြေး တွေရှိနေတယ်၊ ခုနကြေးမုံပြင်ဟာ မှုန်ဝါးဝါး ဖြစ်နေ လို့ရှိရင်
ကိုယ့်မျက်နှာရိပ်ဟာ ပီပီပြင်ပြင်ပေါ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ပီပီပြင်ပြင် မမြင်ရလို့ရှိရင်
မျက်နှာမှာ ဘာရှိတယ်ဆိုတာ သိနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ စိတ် ကလေး
ကြည်လင်လာပြီဆိုရင် အသိဉာဏ်လေးဟာ လည်း တောက်ပြောင်လာမှာပဲ၊
ဒါကြောင့် စိတ် ကြည်လင်အောင် ကြိုးစားတယ်၊ စိတ်ကြည်လင်ဖို့ရာ အတွက်
အခြေခံတွေ လုပ်ဖို့လိုအပ်တယ်၊ ဘာတွေ လုပ်ရမလဲ။ (အခြေခံတွေ လုပ်ရမှာ
ဘုရား) အဲဒီ အခြေခံတွေ ဆိုတာကို မှတ်ထားဖို့လိုအပ်တယ်။

(၁) စိတ်ကြည်လင်ဖို့ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ဟိရီ ဩတ္တပ္ပဆိုတဲ့ တရားကို
ရှေးဦးစွာ တည်ဆောက်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ ဖြစ်စေရမယ်။
ဟိရီဆိုတာ မဟုတ်တာလုပ်ရမှာရှက်တယ် အဲဒါကို ပြောတာနော်၊ ရှက်တယ်ဆိုတာ
လူတွေမှာ လူကြားထဲစကားပြောရမှာ ရှက်တာတို့၊ ဟိုသွားရမှာ ရှက်တာတို့
ဒါမျိုးတွေ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ မဟုတ်တာလုပ်ရမှာ ရှက်တယ်၊
မဟုတ်တာပြောရမှာရှက်တယ်၊ အကုသိုလ် ဒုစရိုက် တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့
ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ် လာမှာကို ရှက်တယ်၊ ရွံတယ်၊ အကုသိုလ်မှန်သမျှ
မုန်းတီးတယ်၊ အဲဒါကို ဟိရီ လို့ ခေါ်တာနော်။ အကုသိုလ်ကို ရှက်ဖို့လိုတယ်။

မရှက်လို့ အကုသိုလ် လုပ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ အကုသိုလ်လုပ်ပြီးဆိုရင် ဒါ မရှက်လို့ လုပ်တာလို့ပဲပြောရမှာ။

လူတွေက အဲဒါကို မသိကြတော့ လူကြားထဲမှာ ဟိုဟာ ဒီဟာလုပ်ရင် အရှက်မရှိလိုက်တာနဲ့ ပြောကြ တာနော်၊ တကယ်က အရှက်မရှိဘူးဆိုတာ ကာယ ဒုစရိုက် ဝစီဒုစရိုက် မနောဒုစရိုက် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ခွင့်ပေးထားရင် အရှက်မရှိဘူးလို့ပဲ ပြောရမှာပဲ။ အရှက်မရှိဘူးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နားလည် ရမယ်။

အရပ်ထဲမှာ အရှက်မရှိဘူးဆိုတာ မလုံမခြုံ ဝတ်တာကို အရှက်မရှိဘူးလို့ ပြောချင်ပြောမယ်၊ လူကြားထဲမှာ ဟိုလမ်းပေါ်မှာထွက်ပြီးတော့ ရန်ဖြစ်ရဲ တာတို့၊ ရပ်ကွက်ထဲမှာ မြင်မကောင်း ရှုမကောင်း ဖြစ်အောင် ဆဲတာဆိုတာ ကြားမကောင်း ရှုမကောင်း ဖြစ်အောင် ဆဲတာဆိုတာတို့ အဲဒါမျိုးတွေကျတော့ အရှက်မရှိဘူးလို့ပြောကြတာ။

အရှက်မရှိဘူးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်တွေအဖြစ်ခံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ အရှက် မရှိဘူးလို့ပဲ ပြောရမှာ။ ဘာကိုမရှက်တုန်းဆိုတော့ အကုသိုလ်ကို မရှက်တာလေ၊ အခုဟာ လူတော့ ရှက်ချင်ရှက်မှာပေါ့၊ အကုသိုလ်ကို မရှက်တာ။ အဲတော့ လူရှက်တာက တစ်မျိုး၊ အကုသိုလ်ကို ရှက်တာက တစ်မျိုး၊ အဲဒီ နှစ်ခု ကွဲကွဲပြားပြား သိဖို့ရယ်၊ အကုသိုလ် ကို ရှက်ဖို့လိုတယ်။ အေး အကုသိုလ်ကို ရှက်တာ၊ စက်ဆုတ်တာကို ဟိရီ လို့ ခေါ်တယ်။

ဩတ္တပ္ပဆိုတာကျတော့ အကုသိုလ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တော့ လန့်တယ် ကြောက်တယ်။ လန့်တယ် ကြောက် တယ်ဆိုတာ အကုသိုလ်ကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်လာ မှာကို ကြောက်တာ။ အကုသိုလ် မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ရှိရင် ခံရမယ့်အကျိုးဆက်တွေကိုလည်း ကြောက်တယ်။

စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ ထင်ရှားအောင် ဥပမာ တစ်ခု ပြောထားတယ်။ သံတုံးကြီးတစ်တုံး ဆိုပါစို့၊ တစ်ဖက် မီးဖုတ်ထားလို့ ရဲနေတယ်၊ ဟိုတစ်ဖက်က မစင်အညစ်အကြေးတွေ လူးနေတယ်၊ မစင် အညစ် အကြေးတွေ လူးတဲ့ဘက်ကိုလည်း မကိုင်ဘူး၊ ဘာပြုလို့ တုန်း ရွံလို့။ မီးထိထားလို့ ရဲနေတဲ့ဘက်ကိုလည်း မကိုင်ရဲဘူး၊ ဘာလို့တုန်း၊ ပူမှာကြောက်လို့ လောင်မှာ ကြောက်လို့။ မကိုင်တာချင်းတော့ အတူတူပဲပေါ့။ အဲတော့ အကုသိုလ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရွံလို့ မလုပ်တာရယ်၊ ကြောက်လို့ မလုပ်တာရယ် မလုပ် တာချင်း အတူတူပဲပေါ့၊ ဟုတ်ရဲ့လား (မှန်ပါဘုရား) ရည်ရွယ်ချက်က ရွံလို့မလုပ်တာကတစ်ခု၊ ကြောက်လို့ မလုပ်တာကတစ်ခု၊ အဲဒီ နှစ်ခုကို မိမိရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ ရှေးဦးစွာ တည်ဆောက်ရမယ်တဲ့။

လောကမှာ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ မရှိဘဲနဲ့ ကိုယ်ကျင့် သီလဟာ မပြည့်စုံနိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ သီလတွေရဲ့ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းတရားဟာ ဟိရီဩတ္တပ္ပပဲ။ "ဟိရီဩတ္တပ္ပ ပဒဋ္ဌာနံ" တဲ့။ ဟိရီဩတ္တပ္ပဟာ သီလရဲ့ အနီးကပ် အကြောင်းတရားလို့ ဆိုတယ်။ အေး၊ အကုသိုလ်ကို လုပ်ရမှာ မရှက်တော့ဘူး၊ အကုသိုလ်ကို မကြောက်တော့ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လိုမှ သီလ မလုံဘူး။

ဟိရီဩတ္တပ္ပဖြစ်လာပြီဆိုရင် သီလလုံလာတယ်၊ သီလရှိလာတယ်၊ ရှိလာတဲ့သီလဟာလည်း ခိုင်မြဲလာ တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရှေးဦးစွာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အခြေခံ အားဖြင့် စိတ်ကိုဖြူစင်ဖို့ရာအတွက် ဟိရီဩတ္တပ္ပကို အရင်တည်ဆောက်ပါလို့ပြောတာ။

အဲဒီ သုတ္တန်အရ ဟိရီဩတ္တပ္ပမှ အရင် မတည် ဆောက်ပဲနဲ့ တရားတွေ သွားအားထုတ်နေတယ် (ဟို အားမထုတ်ရဘူး မဟုတ်ဘူး၊ အားထုတ်ရပါတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ဟို အခြေခံမပါဘဲနဲ့ သွားလုပ်မယ်ဆို ရင်) ဆိုရင် အရပ်ထဲမှာ ဒုန်ရင်း ဒုန်ရင်းပဲ ဖြစ်နေတတ် တယ်။ ဒုန်ရင်းဖြစ်ရုံမကဘူး ဘာလေးပါလာတုန်း ဆိုတော့ မာနလေး ပါလာတယ်၊ ငါ တရားအားထုတ် တယ် သူက မထုတ်ရဘူးဆိုတဲ့

အထင်လေးတစ်ခု ပါလာတာပဲ။ အဲဒါ အကုသိုလ် ထပ်တိုးလာတာလို့ ခေါ်တယ်။

စိတ်က စင်ကြယ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ မာနက ထပ်ဝင်လာတာ။ အဲဒီလို မစဉ်းစားသင့်ဘူးပေါ့နော်။ အဲ မာနတရားကြောင့် အတ္တုတ္တံသန ပရဝတ္တန ဖြစ်လာတယ်။ ဒါ အင်မတန်မှ မကောင်းတဲ့ သဘောထား။ ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ အထင်ကြီးတယ်၊ ချီးမွမ်း တယ်၊ သူများကိုတော့ အထင်သေးတယ် ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချတယ်ဆိုတဲ့ဟာ သူတော်ကောင်းတွေ စက်ဆုတ်တဲ့ အမူအကျင့်တစ်ခုပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒါမျိုး ကိုယ့်သန္တာန် မှာ မဖြစ်စေရဘူး၊ ကိုယ့်တရားပဲကိုယ် နှလုံးသွင်း လုပ်ရမယ်။

(၂)က ဘာလုပ်ရမတုန်းဆိုတော့ ကိုယ်နဲ့ပြုလုပ် ရမယ့် အကျင့်တွေ စင်ကြယ်အောင်လုပ်၊ ဒါက ဘာပြောတာတုန်းဆိုတော့ ကာယကံတွေ စင်ကြယ်စေရမယ်လို့ပြောတာ။

ကာယကံက ဘယ်လို စင်ကြယ်စေရတာ တုန်း ဆိုရင် သူများအသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်တယ်၊ ရှောင်ရုံ တင်မကဘူး၊ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ သနားတယ် ဆိုတာ ကာယကံ စင်ကြယ်တယ်လို့ခေါ်တာ၊ သူများ ဥစ္စာ ခိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ရှောင်ကြဉ်ရုံတင် မကဘူး သူများပစ္စည်းဆိုလို့ရှိရင် လုံးဝမလိုချင်ဘူး၊ ပေးတာ ကမ်းတာမှတစ်ပါး သူများပစ္စည်းနဲ့ ကင်းအောင်နေ တယ်။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ မှရှောင်တယ်၊ ရှောင်ရုံတင် မကဘူး စိတ်နဲ့တောင် မပြစ်မှားအောင် ဂရုစိုက်တယ်၊ ဟောကာယကံမူ စင်ကြယ်တာ။

*