

အမှတ်-၁၀၁၇



အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

မေတ္တသုတ်
အနှစ်ချုပ်

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

၂၀၀၉ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၂၀ ရက်နေ့ စင်ကာပူ နိုင်ငံ Satipatthana Meditation Center ကျောင်း၌ ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မ သဘင် အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော "မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်" တရားဒေသနာတော်။

ပရိတ်ကြီး ၁၁-သုတ်ထဲမှာ မေတ္တသုတ်ဆိုတာ ပါရှိတယ်။ အားလုံး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မြန်မာလူမျိုး တွေ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရွတ်ဖတ်နေကြတယ်။ သို့သော် ထိုရွတ်ဖတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မေတ္တသုတ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိချင်မှသိမယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ တခြားတရားကို မဟောဘဲနဲ့ လူတွေနဲ့ ရင်းနှီး ပြီးသားဖြစ်တဲ့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ ပရိတ်ကြီးထဲမှာပါတဲ့ မေတ္တသုတ်ကို အနှစ်ချုပ်ပြီး ဟောရရင် ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိလို့ ဒီတရားကို ရွေးလိုက်တာပါ။

မေတ္တသုတ်မှာ-

ယဿ နုဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒေသန္တိ ဘိသနံ။

ယဉ္ဇိစေဝါ နယုဉ္ဇန္တော၊ ရတ္တိန္ဒြိဝ မတန္တိတော။

သုခံ သုပတိ သုတ္တောစ၊ ပါပံ ကိဉ္စ န ပဿတိ။

ဧဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

ဆိုတဲ့စကားက မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့စကား မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီမေတ္တသုတ်ကို ရွတ်မယ်လို့ဆိုတဲ့ အခါမှာ ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်ချင်လာအောင်

မေတ္တသုတ်ရဲ့အကျိုးကို ဖော်ပြပြီး ရွတ်ကြမယ်လို့ တိုက်တွန်းပြောကြားတဲ့ စကားသာဖြစ်တယ်။

မေတ္တသုတ်ဆိုတာ ရွတ်ဖတ်ရုံသက်သက် မဟုတ်ဘူး။ များသောအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ပရိတ်တရားတော်ကို ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ နာယူခြင်းဖြင့် လုံလောက်ပြီလို့ ယူဆနေကြတယ်။ မေတ္တသုတ်ကို လေ့လာကြည့် မယ်ဆိုရင် ရွတ်ဖတ်ရမယ်ဆိုတာတောင် မပါဘူး နော်။ အန္တရာယ်ကင်းဖို့အတွက် မေတ္တသုတ် မရွတ် ရဘူးလားဆိုတော့ ရွတ်ရပါတယ်။ မနာရဘူးလား ဆိုရင် နာရပါတယ်။ ဘယ်တရားဖြစ်ဖြစ် ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်လို့ရှိရင် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တဲ့အကျိုး ရှိတာပေါ့။ နာယူရင် နာယူတဲ့အကျိုးဆိုတာ ရှိတာ ပေါ့နော်။

မြတ်စွာဘုရားက ပရိတ်တရားတော်တွေကို ဟောတဲ့အခါမှာ "မေတ္တာ" နဲ့ "သစ္စာ" ဒီနှစ်ခုကို အဓိကထားဟောတယ်။ အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်တဲ့ အခါမှာ မေတ္တာကိုအသုံးပြုပြီး ကာကွယ်တဲ့ နည်း စနစ်၊ သစ္စာကို အသုံးပြုပြီးတော့ ကာကွယ်တဲ့ နည်း စနစ်၊ ဟောဒီ နည်းစနစ်နှစ်ခုကိုသုံးပြီးတော့ ပရိတ် တရားတော်ကို ဟောထားတာ။ ဒါကိုလည်း သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့နော်။

မေတ္တာလို့ဆိုတဲ့ တရားဟာ ရွတ်ဖတ်ရမယ့် တရား မဟုတ်ဘူး။ ပွားများရမယ့်တရား ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ။ များသောအားဖြင့် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တာမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ယူဆနေကြတယ်။ မေတ္တာပို့နေတာဟာလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲပေါ့။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းထဲမှာ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မေတ္တသုတ်နဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ရွတ်ရမှာသက်သက် မဟုတ်ဘူး။ နာရမှာ သက်သက် မဟုတ်ဘူး။ မေတ္တသုတ်ကို နေ့စဉ် ရွတ်ဖတ်လို့ရှိရင် အန္တရာယ်တွေကင်းတယ်။ နာရင် အန္တရာယ်တွေ ကင်းတယ်လို့ ဒီမေတ္တသုတ်ထဲမှာ ပြဆိုထားတဲ့စကား တစ်လုံးမှမပါဘူး။ သို့သော် အများက အဲဒီ အတိုင်းပဲ

ယုံကြည်နေကြတယ်။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးပြောတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ပြောရ
မယ်ဆိုလို့ရှိရင် "တို့လူတွေက သောက်ဆေးကို လိမ်းဆေး လုပ်နေကြတယ်" ပေါ့။
သောက်ရမှာကို မသောက်ဘဲနဲ့ လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနေလို့ ရှိရင်
အကျိုးသက်ရောက် အားနည်းမှာပေါ့နော်။ သောက်ရမယ့်ဆေးက
သောက်ကိုသောက်မှ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်မှာပေါ့။ ဒါ့ကြောင့် မေတ္တာဆိုတာ
ဘာဝနာတရားဖြစ်လို့ ပွားများကြရ မယ်။

မေတ္တာဟာ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာလို့
သုံးမျိုးရှိတယ်။ ကာယကံ မေတ္တာဆိုတာ လမ်းသွားရင်း လမ်းပေါ်မှာရှိနေတဲ့
အမှိုက်သရိုက်၊ ဆူးညောင့်ခလုတ် ဖယ်ရှားပြီး ဒီလမ်းပေါ်သွားတဲ့လူတွေ
ခလုတ်မတိုက်မိကြပါစေ နဲ့၊ ဆူးမဆူးကြပါစေနဲ့ဆိုပြီး ဖယ်ရှားပေးသွားတဲ့
သဘောမျိုးတွေဟာ ကာယကံမေတ္တာလို့ ခေါ်တယ် ပေါ့။ အများ
ဒုက္ခမရောက်စေချင်ဘူး၊ အများ ချမ်းသာစေချင်တယ်။ ဆိုပါစို့၊ အများသွားလာတဲ့
နေရာမှာ တံမြက်စည်းလှဲပေးတယ်။ ကျောင်းတွေ၊ ကန်တွေ လာတဲ့အခါမှာ
တံမြက်စည်းလှဲပေးတယ်။ ဒါ ကာယကံမေတ္တာလို့ ခေါ်တယ်ပေါ့။ မေတ္တာကို
ကိုယ်အမှုနဲ့ပြတယ်။

မေတ္တာကို နှုတ်နဲ့ပြတာလည်းရှိတယ်။ နှုတ်နဲ့ ပြတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ
"သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြ ပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ" လို့ ဒီလို နှုတ်က မေတ္တာ
ပို့တွေကို ရွတ်နေတာလဲ ဝစီကံမေတ္တာလို့ ပြောလို့ ရပါတယ်။ ပိုပြီးတော့
ထိရောက်တဲ့ ဝစီကံမေတ္တာ ဆိုတာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စကားပြောတဲ့အခါ တကယ့်
မေတ္တာစိတ်ထားနဲ့ ကောင်းတဲ့စကားကိုပြောတယ်။ မကောင်းတဲ့စကား မပြောဘူး။
တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အတင်းမပြောဘူးနော်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရစေတတ်တဲ့
အပြောမျိုးတွေကို ပြောပေးတယ်။ အကြံကောင်း၊ ဝဏ်ကောင်းတွေပေးတယ်။ ဒါ
ဝစီကံမေတ္တာလို့ ပြောရမယ်။

မနောကံမေတ္တာ ဆိုတာကျတော့ ဘာဝနာ အလုပ်အနေနဲ့

ပွားများအားထုတ်တာ။ ဒီသုတ္တန်မှာ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားတော့မယ်ဆိုရင် မေတ္တာ
ဘာဝနာပွားမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်လို အရည် အသွေးတွေ ရှိရမယ်ဆိုတာကို
မြတ်စွာဘုရားက ရှေးဦးစွာ ဟောထားတယ်။ အဲဒါကို နောက်ပိုင်း ကျမှ ရှင်းပြမယ်။

"ယဿာ နုဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒေဿန္တိ ဘီသနံ" အစ ရှိတဲ့
နောက်ဆရာများ ရေးထားတဲ့ အဖွင့်ဂါထာနှစ်ပုဒ်ကတော့ မေတ္တာရဲ့ အကျိုးကို
ဖော်ပြတဲ့ စကားတွေပေါ့။

မေတ္တသုတ်ရဲ့ အစွမ်းတန်ခိုးကြောင့် (သို့) မေတ္တာရဲ့
အစွမ်းတန်ခိုးကြောင့် နတ်တွေကပဲ ဖြစ်စေ၊ ဘီလူးတွေကပဲဖြစ်စေ၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
ကပဲဖြစ်စေ ကြောက်စရာ လန့်စရာတွေကို မပြပဲ ကြဘူးတဲ့၊ မခြောက်လှန့်ကြဘူးလို့
ဒီလိုပြောတာ။

"ယဉ္ဇိစေဝါ နယုဉ္ဇန္တော၊ ရတ္တိန္ဒြိဝ မတန္တိတော" ဆိုတာ အဲဒီ မေတ္တာ
ဘာဝနာလုပ်ငန်းမှာ စဉ်ဆက် မပြတ် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မယ်ဆိုရင် "သုခံ သုပတိ"
ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရမယ်တဲ့။ "သုတ္တောစ၊ ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ" အိပ်ပျော်နေတဲ့
အချိန်မှာလည်းပဲ အိပ်မက်ဆိုးတွေ မမက်ဘူး တဲ့။

"ချမ်းသာအိပ်စက်၊ ချမ်းသာလျက်နိုး၊ အိပ်မက် ဆိုးကင်း၊
စောင့်ခြင်းနတ်များ၊ လူသားလည်းချစ်၊ နတ်လည်းချစ်လျက်၊ လက်နက်ဆိပ်မီး၊
ပြီးသည် တစ်ဖြာ၊ မျက်နှာရှင်ကြည်၊ တည်ကြည်နှလုံး၊ သေဆုံးမတွေ၊
သေလျှင်ဗြဟ္မာ၊ ဖြစ်တတ်စွာတည်း၊ မေတ္တာအကျိုး ဆယ့်တစ်မျိုး" ဆိုတဲ့
အကျိုးတရား တွေကိုဖော်ပြပြီး အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မှာ မြတ်စွာ ဘုရားက
မေတ္တသုတ်တစ်သုတ် ဟောထားတာ ရှိတယ်။ အကျိုးပြ မေတ္တသုတ်ပေါ့နော်။

အဲဒီ အကျိုးပြ မေတ္တသုတ်က ယူပြီးတော့ "သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊ ပါပံ
ကိဉ္စိ န ပဿတိ" အေး... အိပ်နေတဲ့အခါမှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ရတယ်တဲ့။
အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်းပဲ အိပ်မက်ဆိုးတွေ မမက်ဘူး စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး

တွေကိုရနိုင်တဲ့ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားပါလို့ ဒီလို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားနည်းကို ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားတယ်။

*