



ဝေပွလမ်းစာစဉ်

အတ္တသညာ နှင့် အနုတ္တသညာ



◇ ◇ ◇ ◇ ◇
ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)

“ နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ ”
ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာတို့အား
ဤဓမ္မစာစုဖြင့် ရှိသေစွာ ကန်တော့ပါ၏။

အတ္တသညာနှင့်အနတ္တသညာ

ဒေါက်တာ စိုးလွင် (မန္တလေး)

အတ္တသညာနှင့် အနတ္တသညာ

ဒီနေ့ ၁ရက် ၁၀လ ၂၀၁၃၊ ဆိုတော့ လဆန်း ရက်ပေါ့၊ လဆန်းတို့ လကုန်တို့ဆိုတာ ရက်စွဲတွေပေါ့၊ မြန်မာလတွေက လဆန်း၊ လကွယ်၊ လပြည့်လို့ ယူ ထားတယ်၊ လဆန်းမှာ လစထွက်တယ်၊ လပြည့်ဆို လကြီးက ဝိုင်းနေတာမြင်ရတယ်၊ တဖြည်းဖြည်း လဆုတ်သွားတယ်၊ လကုန်သွားတယ်၊ ‘လ’ ပေါ်မူ တည်ပြီးတော့ လဆန်း၊ လပြည့်၊ လကွယ်လို့ယူတယ် ထင်ပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်လိုလည်း ၁ရက်နေ့က လဆန်းပေါ့။ ဒီအင်္ဂလိပ် ‘လ’ ကတော့ ကောင်းကင်ပေါ်က ‘လ’ ကို ယူတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ကောင်းကင်ပေါ်က ‘လ’ ကမှ တကယ်ရှိသေးတယ်၊ ရက်တွေ လတွေဆိုတာက တကယ်ကို မရှိတာ၊ ကောင်းကင်ပေါ်က ‘လ’ ကမှ လက်ညှိုးထိုး ပြလို့ရသေးတယ်၊ ရက်တွေ လတွေက

တော့ ပြက္ခဒိန်ပေါ်မှာပဲ လက်ညှိုးထိုးပြလို့ရတာ၊
လက်ညှိုးထိုးပြတော့လည်း ‘လ’သာပြောတာ စက္ကူ
ကြီးပဲဖြစ်နေတာ၊ အရောင်တွေပဲဖြစ်နေတာပဲ။

ဒါပေမဲ့ လကုန်တယ်ဆိုရင် တကယ်‘လ’ကုန်
တယ်ထင်ကြတာပဲ။ သမုတိလိုပြောရင် အချိန်တွေ
တော့ကုန်သွားတာပဲ။ ‘လ’တော့ကုန်သွားတာ မဟုတ်
ပါဘူး။ ‘လ’ကုန်ဆိုရင် ‘တစ်လ’ကုန်သွားတာတော့
သိတယ်။ ‘တစ်လ’အနိစ္စလို့တော့ မသိဘူး။ ဖြစ်ပျက်
သွားတာကလည်း တအားမြန်တယ်။ အားလုံးက ကုန်
ခမ်း ပျောက်ကွယ်နေတဲ့သဘောတွေ အမြဲရှိတယ်
ဆိုတဲ့ အနိစ္စသညာကိုတော့ မသိနိုင်ဘူး။ သမုတိနဲ့
ပရမတ်တို့ရဲ့သဘောတွေက တအားကွာခြားပါတယ်။

‘လ’ ကုန်တယ်ဆိုတာကလည်း ‘လ’တွေက
တကယ်ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းကင်ပေါ်က
‘လမင်း’ကြီးပျောက်ကွယ်သွားလို့ ‘လ’ ကွယ်တယ်။ ‘လ’

ကုန်တယ်၊ ဒါကမှ ပြောလို့ရသေးတယ်၊ ရက်စွဲ ‘လ’
ကုန်တာကျ ပြက္ခဒိန် ဆုတ်လိုက်မှပဲ မမြင်ရတော့
တာဘဲ၊ တကယ်မရှိတာကို တကယ်ရှိသလို ယူထား
တယ်၊ ဒါသမုတိနယ်မှာပဲ ရှိပါသေးတယ်၊ ဒီလို
စဉ်းစားတတ်လာရင် ပရမတ်နယ်မှာလည်း ဉာဏ်က
တဖြည်းဖြည်း စဉ်းစားတတ်လာမှာပါ။

တကယ်ရှိတာကတော့ ရုပ်တွေနာမ်တွေပဲ
ရှိတယ်၊ ဒါပေမဲ့ တကယ်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေကို
ဘဲ အရှိယူထားတော့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုရင် အမြဲ
အသက် ရှင်နေတယ်၊ နောက်ဆုံးသင်္ချိုင်းရောက်မှပဲ
သေတယ်လို့ ဒီလိုပဲသိကြတာ၊ ‘လ’ဆိုရင်လည်း
နောက်ဆုံး ၃၀-၃၁ ရက်တို့ကျမှ ‘လ’ကုန်တယ်၊
လောကမှာ ဒီလိုပဲသိကြတာပဲ။

တစ်လဆိုတာတစ်ခါမွေးတစ်ခါသေပဲ၊လ
ဆန်းတစ်ရက်ကနေ လကုန်ရက်မှတစ်လကကုန်သွား

တာ၊ မဟုတ်ရင် ‘လ’က မကုန်သေးဘူး၊ ဒီလိုပဲ လူတွေ
လည်း မွေးပြီး အသက်တွေကြီးပြီး သေမှပဲတစ်ခါမွေး၊
တစ်ခါသေပဲ၊ အယူအဆကတော့ အတူတူပါပဲ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူရယ်လို့ကြည့်တာကိုး၊
လူဆိုတာတကယ်မရှိဘူး၊ ရက်တွေလတွေဆိုရင်
လည်း ‘လ’ ရယ်လို့ တကယ်တမ်းရှိတာမှ မဟုတ်ဘဲ၊
ဒီနေ့ ‘လ’ ဆန်းတစ်ရက်နေ့၊ မနေ့က ‘လ’ကုန်ဆိုတာ
တကယ်တမ်း ရှိတာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကြီးကို
အရှိယူပြီးတော့ တစ်လကြီး အသက်ရှည်နေတယ်၊
‘လ’ အနေနဲ့ ကြည့်ရင် ဒီနေ့ဆို ‘လ’ စတင်မွေးတာပဲ၊
အောက်တိုဘာလ (၁)ရက်ဆိုတော့ ဒီလမကုန်မချင်း
ဒီ‘လ’ကအသက်ရှင်နေတယ်၊ ‘လ’ကုန်ရက်ကျမှ ဒီလ
လည်း သေဆုံးတာပဲ၊ တစ်လလုံးကတော့ မသေဘူး၊
လမကုန်မချင်း တစ်လလုံး အသက်ရှင်နေသလို
ယူထားကြတာ။

အယူအဆကအတူတူပဲ၊ လူတစ်ယောက်
မွေး တာနဲ့သေတာကို ဒီလိုပဲ စဉ်းစားနေကြတာပဲ၊
စဉ်းစားပုံက အတူတူပဲ၊ တရားတွေက နေရာတကာ
မှာ အမြဲရှိနေတာပဲ၊ ကိုယ်က ဒီရှုထောင့်တွေက
မသုံးသပ်တတ်လို့ ဓမ္မလမ်းကို မလျှောက်နိုင်တာ။

အားလုံးက ဓမ္မချည်းပါပဲ၊ ‘တစ်လ’ဆိုတာ
လည်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလို့ ယူထားတာနဲ့ အတူတူပါပဲ၊
လကုန်တယ်ဆိုတာ ‘လ’အနိစ္စရောက်တာပါပဲ၊
သမုတိမှာတော့ ပြက္ခဒိန်သွားကြည့်ရင် လကုန်တာ
မြင်ရမှာပေါ့၊ ပရမတ်အမြင်ကတော့ မြင်တဲ့အဆင်း
ကရုပ်၊ သိတဲ့ဝိညာဏ်က နာမ်ပေါ့၊ ‘လ’ကုန်တာ
မဟုတ်ဘူး၊ ရုပ်နာမ်တွေပဲ ကုန်သွားတာပါ။

မနေ့ကလကုန်ရက်၊ ဒီနေ့လဆန်းရက်ဆို
တော့၊ တကယ်တမ်း ပျက်သွားတာက သညာပါပဲ၊
မနေ့က သညာနဲ့ ဒီနေ့သညာ မတူတော့ဘူး၊ ဒီနေ့

သညာက လဆန်းဖြစ်သွားပြီ၊ သညာတွေ ပြောင်းနေ
တာပဲ၊ ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ်တွေပဲ ကုန်နေတာပါ။

ဒါပေမဲ့ လကုန်ဆို လကုန်တယ်ယူတာပဲ၊ လ
ဆန်းဆို လဆန်းတယ်ယူတာပဲ၊ တကယ့်အရှို တရား
တွေကို မသိတော့ တကယ်ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ပရမတ်တွေ
ရဲ့အနိစ္စသညာကို မသိတော့ဘူး၊ နေရာတကာမှာ
ရုပ်နာမ် ပရမတ်တွေနဲ့ တွဲစပ်ပြီးသိရမယ်၊ စွန်းလွန်း
ဆရာတော်ကြီးက ပညတ်ပရမတ် တွဲစပ်သိရမယ်တဲ့။

အသံတွေကြားရင်လည်း ကုန်ဆုံးတဲ့သဘော
တွေကို ဉာဏ်ကသက်ဝင်နိုင်ရမယ်၊ ဒေါင်ဒင်ဆိုတဲ့
အသံလေးကြားရင် မနောမှာနာရီသညာပေါ်လဲ
ပေါ်တယ်၊ ချုပ်လဲချုပ်တယ်၊ ဒါရုပ်နာမ်တွေရဲ့ကုန်နေ
တဲ့သဘောပဲ၊ အသံတင်ကုန်ဆုံးတာမဟုတ်ဘူး၊
ကြားတဲ့ဝိညာဏ်တွေလဲ ကုန်ဆုံးသွားတာပဲ၊ အသံ
ပေါ်လာရင် ကြားတဲ့ ဝိညာဏ်လဲပေါ်လာတယ်။

အသံကုန်သွားရင် ကြားတဲ့ဝိညာဏ်လဲ ချုပ်တာပဲ၊
ရေလာ မြောင်းပေးပေါ့၊ သတိ ဝီရိယ သမာဓိတွေနဲ့
ဒီပေါ် မှာ ဆင်ခြင် သုံးသပ်လာလို့ရှိရင် တဖြည်းဖြည်း
တော့ မြင်လာတာပဲ။ ရေလာမြောင်းပေးဆိုတာ
သညာကိုပဲ၊ ကြောင်းပေးရတာပါပဲ၊ ကြာတော့သညာ
လဲ သိသွားတာပါပဲ။

နိစ္စသဘော မြဲတယ်ခိုင်တယ်လို့သိပေးနေတာ
လည်းသညာပဲ၊ အသံကြားတာကို ဒါကနာရီသံ
ဆိုတာကလည်း သညာပေးနေတာပါပဲ၊ ဥပမာ နာရီ
ခုနှစ်ချက်ခေါက်တယ်ဆိုရင် တစ်ချက်ပြီး တစ်ချက်
ကုန်နေတယ်လို့ မယူဘူး၊ ခုနှစ်ချက်ယူလိုက်တာ၊
ခုနှစ်ချက်ဆိုတော့ သညာက နိစ္စယူတာ၊ ကုန်သွား
တယ်လို့မယူဘူး၊ ခိုင်တယ်၊ မြဲတယ်၊ ခုနှစ်ချက်တောင်
ရှိတယ်လို့ ယူလိုက်တယ်၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အမြဲ
ကုန်နေပါလားဆိုရင် အနိစ္စသညာဖြစ်ပြီပဲ။

နှလုံးသွင်းမှုပေါ်မှာပဲ မှုတည်နေတယ်။ ခုနှစ်
 ချက်ခေါက်လို့ ခုနှစ်နာရီဆိုတာတော့ လယ်တီ
 ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟောသလိုပဲ။ နိစ္စအယူက
 တော့ဘယ်သူမှ သင်စရာမလိုပါဘူး။ ရေလို့ပဲ မြင့်ရာ
 ကနိမ့်ရာ ဆင်းသွားတာပဲ။ ဘာမှလုပ်စရာ မလိုဘူး။
 နိစ္စသညာကတော့ မွေးကတည်းကပါပြီးသား။
 သံသရာကလျောက်လုံး နိစ္စနဲ့ပဲနေလာတာ။ နှလုံး
 သွင်းစရာကို အထူးမလိုဘူး။ သဘာဝပဲ။ အနိစ္စ
 ဆိုတာကျ မနဲပြန်ရုန်းရတယ်။ ရေလို့ပဲ နိမ့်ရာက မြင့်
 ရာတက်ဖို့ကျ အားထုတ်ရတာ။ အဲဒီလိုပဲ အနိစ္စကို
 နှလုံးသွင်းဖို့ကျတော့ သတိနဲ့ဝီရိယရှိမှ။ သတိနဲ့
 ဝီရိယအစွမ်းကြောင့် သမာဓိဖြစ်တည်လာတော့
 ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မြင်လာတယ်။ သတိနဲ့ဝီရိယက
 ရေလာမြောင်းပေးပေါ့။ သမာဓိရှိလာတော့ တကယ်
 ရေဝင်လာတာပေါ့။ သမာဓိရှိရင် အမှန်ကိုအမှန်

အတိုင်း အရှိကိုအရှိအတိုင်း တကယ်မြင်လာတယ်၊
တကယ်သိလာတာပေါ့။ ‘သမာဓိ’ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊
သမာဟိတော ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ယထာဘူတံ ပဇာနာ
တိ’၊ သမာဓိရှိသောသူသည် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိ၏
လို့ဘုရားရှင်ဟောတော်မူပါတယ်။

သညာက သိတ်အရေးကြီးပါတယ်၊ လောကီလို
ပြောရင် သညာကိုပဲ Training ပေးနေရတာပေါ့၊
သညာကိုပဲ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်နေရတာ၊ အရှိကို
အရှိအတိုင်း အမှန်သိအောင် သတိ၊ ဝီရိယနဲ့ ရုန်း
ရတာပေါ့၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်းသိအောင် နှလုံးသွင်း
တာများလာရင် သညာကလည်း အရှိကိုအရှိအတိုင်း
ပဲ မှတ်လာတယ်။

ကျွန်တော်တို့ မြင်လိုက်တယ်ဆိုရင် အရင်က
တော့ ကိုယ်သိတယ်လို့ထင်တာ၊ မဟုတ်ဘူး၊ သညာ
ပေါ်လို့သိသွားတာ၊ သညာမပေါ်ရင် မသိဘူး၊ မြဲတယ်

ခိုင်တယ်လို့ ယူတာတွေလည်း ဒီသညာပဲ ပေးနေ
တာဘဲ၊ သူ့ကို သတိ ဝီရိယ သမာဓိအစွမ်းနဲ့ လေ့ကျင့်
ပေးလိုက်တဲ့အခါမှ သညာကစတင်ပြီးတော့ အနိစ္စ
ရှုထောင့်ကနေ အလုပ်လုပ်လာတယ်။

စဉ်းစားရင် သညာက အနိစ္စနဲ့ယှဉ် စဉ်းစားလာ
တယ်၊ အနိစ္စအနေနဲ့ပဲ သညာပေါ်လာတယ်၊ အခု
ဘာလို့ မပေါ်သေးတာလဲဆိုတော့ ဘာဝနာအစွမ်း
မထက်သေးလို့၊ ကိုယ်အားထုတ်တာ အစွမ်းမပြ
သေးဘူး၊ ဆေးသောက်ရင် ချက်ချင်းအစွမ်း မပြသေး
သလိုဘဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့အားထုတ်မှုက မပြည့်စုံ မရင့်ကျက်
သေးတော့ အစွမ်းမပြသေးဘူး၊ အကြောင်းတရား
မပြည့်စုံသေးလို့ အစွမ်းမပြသေးတာ။

အကြောင်းပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ဆည်းနိုင်တဲ့
အခါမှ ဘာဝနာအစွမ်းပြလိမ့်မယ်၊ အစွမ်းပြလာရင်
စဉ်းစားတိုင်းဟာ အနိစ္စရှုထောင့်ကပဲ စဉ်းစား

လာတယ်၊ ကိုယ်လုပ်စရာမလိုတော့ဘူး၊ သညာက သူ့ဟာသူ အဲဒီဘက်ကနေ စဉ်းစားဆင်ခြင်တာပဲ၊ နှလုံးသွင်းလာတာပဲ။

အားလုံးက သညာတွေ့ပါပဲ၊ အရင်ကတော့ ကားသံကြီးတွေကြားရင် မနောကဆူတယ်ပေါ့၊ မကြိုက်ဘူး၊ မကြိုက်တာက သံသရာတစ်လျှောက်လုံး သညာကမှတ်ထားတာ။ နောက်ကျတော့ ဒါက နားနဲ့ အသံတိုက်လို့ သောတဝိညာဏ်ပေါ်ရင် သူ့သဘော သူ့ဆောင်ပြီး ကြားတာပဲ၊ ဖြစ်အောင်လဲ ကိုယ်လုပ် လို့မရသလို ပျက်အောင်လဲ လုပ်လို့မရဘူး။ ကြား တာက သဘာဝတရားပဲ၊ ဒါကို နှလုံးသွင်းပါများတော့ သညာကသိသွားတယ်၊ သညာက ဒါကို စိတ်ဆိုးစရာ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့သဘောသူ့ဆောင်နေတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေ အကြောင်းအကျိုးတွေပဲဆိုပြီး သညာက သိသွားတယ်၊ အရင်ကတော့ သညာက ကားသံလို့

ယူထားတာ၊ အသံကြီးက ဆူလိုက်တာလို့ သညာက
 ယူလိုက်တော့ မနောက တစ်ခါထဲ စိတ်ဆိုးတာပဲ၊
 စိတ်ဆိုးတဲ့ရှုထောင့်ကနေ နှလုံးသွင်းတာပဲ၊ သညာ
 ထဲမှာ **‘ကိလေသာဖြစ်ခွင့်’**ကို တစ်ခါထဲယူထားတာ၊
 အသံတွေဆူတယ်ဆိုရင် ဘယ်အသံတွေဆူဆူ မ
 ကြိုက်ဘူး၊ အဲဒီသညာပေါ်လိုက်တာနဲ့ မကြိုက်ဘူးဘဲ၊
 သညာမှာ ကိလေသာဖြစ်ခွင့်က တစ်ခါထဲပါပြီးသား။

နောက်ကျတော့ အသံရှိရင် သောတဝိညာဏ်
 က ဖြစ်နေတာပဲ၊ ကိုယ်မဖြစ်ချင်လဲ မရဘူး၊ အသံနဲ့
 သောတဝိညာဏ်က သူ့သဘောသူဆောင်တာလို့
 သညာကမှတ်တာပဲ၊ မှတ်ပါများတော့ သညာက
 အရှိကိုအရှိအတိုင်း သိသွားတယ်။ သူ့သဘောသူ
 ဆောင်နေတာပဲ၊ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ အဲဒီသညာမှာ
 ကိလေသာဖြစ်ခွင့် မပါတော့ဘူး၊ သညာက အဲဒီလို
 သိသွားတာ၊ ဒီတော့ ကြားလိုက်တာနဲ့ နှလုံးသွင်းတာ

က အဲဒီလို စသွင်းတာဘဲ၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သညာ
 က အလေ့အကျင့်ဖြစ်နေတာ၊ ကြားလိုက်ကတည်းက
 ကိုယ်ပါစရာမလိုဘူး၊ သညာကသိပြီးသား၊ ကိုယ်က
 ဆင်ခြင်မနေရဘူး၊ ကိုယ်က ဆင်ခြင်ရင် ကားတွေက
 ဝင်လာအုံးမယ်၊ ကားတွေရော အသံတွေရော စုံနေ
 တာပဲ၊ သညာကို လေ့ကျင့်ပေးထားတဲ့အခါကျတော့
 စိတ်ပေါ်လိုက်တတည်းက သညာကပါပြီးသား၊
 ကိလေသာဖြစ်ခွင့် မရအောင်၊ ဒါက သူ့သဘော
 သူ့ဆောင်တာပဲ၊ ဖြစ်ပြီးလဲချုပ် ပျောက်နေတာပဲ
 ဆိုတဲ့ သညာက စိတ်ဖြစ်စဉ်ထဲမှာ ပါပြီးသွားပြီ၊
 ကိုယ်လုပ်စရာ မလိုဘူး၊ သညာက ပေးလိုက်ပြီ၊ သညာ
 က အဲဒီလိုပေးမှတော့ ကိလေသာ မဖြစ်တော့ဘူး။

ကိလေသာ ဘယ်လိုမဖြစ်တာလဲဆိုတော့
 ကိုယ်လုပ်စရာမလိုဘူး၊ စိတ်ဖြစ်လိုက်ကတည်းက
 သညာပါတယ်၊ အဲဒီသညာကိုက ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူး

သူ့သဘောသူဆောင်တာဆိုပြီး သိသွားတာပဲ။
 အရင်ကတော့ သညာပေါ်လို့ရှိရင် ဆူတာကစလာ
 တာပဲ။ အသံကြားလိုက်ကတည်းက ဆူတဲ့သညာက
 အရင်စလာတာပဲ။ သံသရာတလျှောက်လုံးလည်း
 ဒီလိုပဲနေခဲ့တာ။ ဆူတယ်ဆိုကတည်းက မကြိုက်တဲ့
 ကိလေသာဖြစ်ခွင့်က ပါသွားပြီး၊ အနိစ္စသညာ၊ အနတ္တ
 သညာမှ မရသေးတာ၊ ဘာဝနာအစွမ်းကလည်း
 မပြည့်စုံသေးဘူး။ ဘာဝနာအစွမ်း ပြနိုင်အောင်လည်း
 မလုပ်နိုင်သေးဘူး။

ဒီအာရုံက စိတ်ဆိုးစရာအာရုံလို့ သညာက
 မှတ်ထားရင် အဲဒီအာရုံနဲ့တွေ့ရင် ဒီသညာက မှတ်
 သိပြီး စိတ်ဆိုးပြီးသားပဲ။ ဒီသညာထဲမှာကိုက
 ကိလေသာကိန်းနေပြီ။ ဒီအာရုံက ချစ်စရာလို့ သညာ
 က မှတ်ထားလို့ရှိရင် အဲဒီအာရုံနဲ့တွေ့လိုက်တာနဲ့
 လောဘကဖြစ်ပြီးသားပဲ။ ကိလေသာ ဖြစ်ခွင့်တွေက

သညာမှာ အဆင်သင့်ရှိနေပြီ။

ကျွန်တော်အားထုတ်တုန်းက ကားမောင်း
သွားရင် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့တုန်းပဲ မြင်ရတာ၊
ကျော်သွားရင် မရှိတော့ဘူး၊ မရှိတော့ဘူးဆိုပြီး ဆက်
တိုက်နှလုံးသွင်းသွားတာ၊ အဲဒါတွေက အနိစ္စသညာ
တွေပါလားလို့ အဲဒီကတည်းက အလေ့အကျင့်
ဖြစ်ခဲ့တာ၊ ဝိညာဏ်နဲ့အာရုံလေးပဲ၊ အကြောင်း
တိုက်ဆိုင်တုန်းပေါ်တယ်၊ အကြောင်းကင်းတာနဲ့
မရှိတော့ဘူးဆိုပြီး၊ စက္ခုဝိညာဏ်အတိုင်းပဲ လိုက်
သိနေတာ။

အမေနဲ့ကျွန်တော်နဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်နေ
တုန်းမှာပဲ အမေရှိတာ၊ ကျွန်တော်ဟိုဘက်လှည့်
လိုက်တာနဲ့ အမေ မရှိဘူးဆိုတာ စက္ခုဝိညာဏ်အတိုင်း
သိတာပဲ၊ ဟိုဘက်လှည့်လိုက်တာနဲ့ ဟိုဘက်အာရုံ
ပဲ ရှိတယ်၊ အမေအာရုံ မရှိတော့ဘူး၊ ဝိညာဏ်ပေါ်တဲ့

အတိုင်းပဲ မနောကလိုက်သိတာ၊ ဒီတော့ အနိစ္စ
 အနေနဲ့ဘဲ နှလုံးသွင်းနေတာပဲ။ သူ့ဟာသူ့ကို ဖြစ်
 နေတာ၊ ကိုယ်ကလုပ်နေရတာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်တွေ က
 မြင်လိုက်ကြားလိုက်ရင် သူ့ဟာသူဖြစ်နေတာ၊ အဲဒီမှာ
 သညာတွေကပါပြီးသား။ သညာတွေကိုက အဲဒီ
 အတိုင်းသိပေးတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒေသနာ မှာ
 အနိစ္စသညာ၊ အနတ္တသညာ၊ အသုဘသညာ၊ ဒုက္ခ
 သညာဆိုတဲ့ အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ-အသုဘတွေက
 သညာတွေပဲ။ သညာတွေက အဲဒီလိုမှတ်ထားတာ။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း ဟော
 ပါတယ်။ ပထမအဆင့်မှာ အနိစ္စသညာနဲ့ အနတ္တ
 သညာရဖို့ကအရေးကြီးတယ်။ သညာကို ‘ဘာဝနာ
 အစွမ်း’ နဲ့ပဲ ပြောင်းလို့ရတယ်။ သတိ ဝီရိယ သမာဓိ
 ဆိုတဲ့ ဘာဝနာအစွမ်းနဲ့ပြောင်းမှ ဒီသညာတွေက
 အနိစ္စသညာ၊ အနတ္တသညာတွေဖြစ်လာတာ၊ ဖြစ်

လာရင် ကိုယ်ကနှလုံးသွင်း စရာမလိုဘူး၊ သညာကိုက အနိစ္စနဲ့ အနတ္တရူထောင့်ကသိပေးမှာ၊ စိတ်ဖြစ်တိုင်း အဲဒီအတိုင်းသိပေးမှာ၊ မိုးရွာရင် တောင်ကျရေတွေ က သူဆင်းနေကျလမ်းကြောင်းအတိုင်းပဲ ဆင်းတာပဲ၊ အရင်တုန်းက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါနဲ့ဆိုတော့ နိစ္စသညာ အတ္တသညာတွေနဲ့ ဆင်းနေကျ လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဝေါကနဲ့ပဲ ဆင်းသွားတာပဲ။

ကိုယ်ရဲ့ဘာဝနာအစွမ်းနဲ့ အနိစ္စသညာ၊ အနတ္တ သညာဖြစ်လာရင် သညာက အဲဒီအတိုင်းပဲ ဆင်း မှာပဲ၊ အဲဒီသညာကို ဘာဝနာ အစွမ်းနဲ့ ပြုပြင်ရမယ်၊ ဥပမာ လူတစ်ယောက်ကို ပြုပြင်တဲ့အခါ တစ်ချို့က ဆိုဆုံးမရတာမလွယ်ဘူး၊ မာကျောတယ်၊ ခေါင်းမာ တယ်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ပထမ ဝင်တိုင်းသိ ထွက်တိုင်းသိဆိုတာ သတိကို တည်ထောင်ရတယ်၊ နောက်တစ်ခုက နောက်ကသမ္မဇဉ် နဲ့ဆင်ခြင်လာပြီ၊

ရှည်ရင်ရှည်မှန်းသိ၊ တိုရင်တိုမှန်းသိဆိုတဲ့ ဆင်ခြင်တဲ့ ဉာဏ်လေးစတင်ပြီး လိုက်လာတယ်။ နောက်ကျမှ စာလယ်၊ ဆုံးဆိုတော့ စိတ်က မပြေးတော့ဘူးပေါ့၊ အာရုံတွေ မပျံ့တော့ဘူး။ စိတ်တွေ ဘယ်မှမသွားတော့ဘူး၊ အားကောင်းလာတယ်။ သမာဓိအားကောင်းလာတော့ detail လည်း မြင်လာတယ်၊ ပြီးတော့မှ ဝင်လေထွက်လေကို ငြိမ်းအောင် လုပ်ရတာ။

ရွှေကို ၁၆ပဲရည် လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် ထုလည်း မကွဲဘူး၊ ဆွဲလည်းမပြတ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် လုပ်လို့ရတယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ သတိ ဝီရိယ သမာဓိ ဘာဝနာအစွမ်းကြောင့် ကိလေသာတွေ နီဝရဏတွေ ကင်းလာလို့ရှိရင် စိတ်ကနူးညံ့သိမ်မွေ့လာတယ်။ သညာတွေက မခုခံနိုင်တော့ဘူး၊ အရင်ကဆိုရင် သညာတွေက နိစ္စ၊ အတ္တနဲ့ မြဲတယ်။ ကိုယ့်အလို အတိုင်းဖြစ်တယ်လို့ယူထားတာကိုး၊ အခုကျတော့

သညာက ပျော့ပြောင်းသွားပြီ၊ မခက်ထန်တော့ဘူး၊ ဆုံးမရလွယ်လာပြီ၊ မခက်ထန်တော့မှ စတင်ပြီး လက်ခံလာတာ၊ ဘာဝနာအစွမ်းနဲ့ပြောင်းလာတာ။ ဒါကြောင့် ဝင်လေထွက်လေမှာ မြတ်စွာဘုရားက အဆင့်လေး မျိုးဟောခဲ့တာကို သဘောပေါက်လာတယ်။

သညာကလည်းခက်ထန်တယ်၊ အာနာပါနဲ့ လုပ်လိုက်မှသိမ်မွေ့သွားပြီး ဆုံးမရလွယ်သွားတာ၊ ဒီသညာကို အနိစ္စသညာ၊ အနတ္တသညာတွေ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ အဲဒီလိုဖြစ်လာလို့ရုံရင် ကိုယ်ပါစရာကိုမလိုဘူး၊ စိတ်ဖြစ်တိုင်း သညာပေါ်လိုက်တာနဲ့ ဒီသညာက အနိစ္စနဲ့အနတ္တအနေနဲ့ သုံးသပ်တယ်၊ ဆင်ခြင်တယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ သညာက သူ့ဟာသူဆင်ခြင်သွားတာပဲ။

အရင်ကတော့ ကိုယ်လုပ်ရတယ် အောက်မေ့နေတာ၊ အတ္တကြီးနဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း

မဖြစ်ဖူးဆိုပြီး အတ္တနဲ့ပဲ ဆင်ခြင်နေတာပဲ။ သညာကို ဘာဝနာအစွမ်းနဲ့ လုပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒီသညာက အနိစ္စသညာ အနတ္တသညာအနေနဲ့ သိပေးလာတာ။ အဲဒီကျရင် ကိုယ်လုပ်စရာ မလိုတော့ဘူး။ စိတ်ဖြစ်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီရူထောင့်က စဉ်းစားတာ။ သညာနဲ့အဲဒီအတိုင်း နှလုံးသွင်းတာ။ စိတ်တွေဆိုတာ ကိုက သူ့သဘောသူဆောင်နေတာ။ ကိုယ့်အလိုပါတာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပြုပြင်လို့ဖြစ်တာကို ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်တယ်လို့ သွားသွားယူနေလို့ အယူမှားနေတာ။ တကယ်ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ အယူပဲရှိတာ။ အယူမှားနေတာကလည်း ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ စေတသိက်ရှိနေလို့ ဒီလိုအယူတွေဖြစ်ပေါ်နေရတာပါ။

လောကမှာ အကောင်းအဆိုးတွေ တွဲနေသလို စိတ်တွေမှာလည်း ကောင်းတဲ့စိတ်တွေရှိတယ်။ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေရှိတယ်။ မကောင်းတဲ့ တဏှာ

မာန ဒိဋ္ဌိရဲ့အစွမ်းကြောင့် မြဲတဲ့အနေနဲ့ စဉ်းစားတယ်၊
 နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်တယ်၊ ကောင်း
 တယ်၊ ဒီလိုပဲစဉ်းစားတယ်၊ အဲဒါမကောင်းတဲ့ စေတ
 သိက်တွေရဲ့အစွမ်းကြောင့်ဖြစ်တာ၊ ကောင်းတဲ့ စေတ
 သိက်တွေလည်းရှိတယ်၊ ရှိပေမဲ့ လောက သဘာဝမှာ
 မကောင်းတာက ဘာမှလုပ်စရာမလိုဘူး၊ သဘာဝ
 ဖြစ်မှာပဲ၊ ကောင်းတာသာ အားထုတ်ရတယ်၊ ရေလို
 ပဲ မြင့်ရာက နိမ့်ရာဆင်းဖို့ ဘာမှလုပ်စရာမလိုဘူး၊
 နိမ့်ရာက မြင့်ရာရောက်ဖို့ကျ ပြုပြင်ရတယ်၊ အားထုတ်
 ရတယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ ကျွန်တော်တို့ထဲမှာလည်း ကောင်း
 တဲ့စိတ်တွေစေတသိက်တွေရှိတယ်၊ ကောင်းတဲ့
 စိတ်တွေကို ပြုပြင်ပေးရတယ်၊ အားထုတ်ရတယ်၊
 တရားအားထုတ်တယ်လို့ဆိုတယ်။ ကောင်းတဲ့စိတ်
 တွေကိုကုသိုလ်လို့ခေါ်ပြီးတော့ မကောင်းတဲ့စိတ်

တွေကို အကုသိုလ်လို့ခေါ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်
စိတ်တွေကို ပွားရတယ်။ ပွားပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ အကု
သိုလ်စိတ်တွေကို ပယ်သတ်လိုက်တာပဲ။ ကုသိုလ်က
အကုသိုလ်ကို ပယ်သတ်တာပါပဲ။

မကောင်းတဲ့စိတ်တွေရော ကောင်းတဲ့စိတ်
တွေရောက အနိစ္စပဲ။ စိတ်ဆိုတဲ့သဘောကိုက အနိစ္စ၊
အနတ္တပဲ။ ဒါပေမဲ့ တဏှာ-မာန-ဒိဋ္ဌိရဲ့အစွမ်းကြောင့်
သူတို့က သူတို့ကိုယ်သူတို့တင် မြဲတယ်ခိုင်တယ်ယူ
တာမဟုတ်ဘူး။ ကျန်တဲ့ဟာတွေပါ မြဲတယ်ခိုင်တယ်
အနေနဲ့ လွှမ်းမိုးပစ်လိုက်တယ်။ တကယ်က သူတို့
ကိုယ်တိုင်ကလည်း အနိစ္စ၊ အနတ္တပဲ။ မကောင်းတဲ့
စိတ်တွေကိုကလည်း အနိစ္စပဲ။ အနတ္တပဲ။ တဏှာ၊ မာန၊
ဒိဋ္ဌိကိလေသာရဲ့ အစွမ်းကြောင့် မြဲတယ်။ ခိုင်တယ်လို့
ယူသွားတာ။ နိစ္စ-အတ္တနဲ့ အနိစ္စ-အနတ္တဆိုတဲ့
ဒီနှစ်ခုရဲ့ သဘောကို ခွဲခြားနားလည်ရမယ်။

ပရမတ္ထတရားတွေဖြစ်တဲ့အတွက် ဝိပဿနာ ရှုတဲ့ သင်္ခတနယ်မှာ ရုပ်တွေရော စိတ်တွေရော စေတ သိက်တွေရော အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတွေချည်းပဲ၊ သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနိစ္စ၊ သဗ္ဗေသင်္ခါရာ ဒုက္ခ၊ သဗ္ဗေ ဓမ္မာ အနတ္တ၊ အနတ္တာမှာ နိဗ္ဗာန်လည်းပါတာပေါ့ နော်၊ သင်္ခါရဆိုတာ ရုပ်၊ စိတ်၊ စေတသိက်တွေပဲ။

မကောင်းတဲ့ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ အကုသိုလ် စေတသိက်တွေကလည်း အနိစ္စပါပဲ၊ အနတ္တပါပဲ၊ စိတ်စေတသိက်တွေဖြစ်တဲ့အတွက် သဘာဝကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့အစွမ်းကြောင့် အားလုံးကို မြဲတယ်ခိုင်တယ် အနေနဲ့ယူကုန်တာပါ။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်မှာ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတွေမရှိပါဘူး၊ မျက်စိမှာ စက္ခုဝိညာဏ်နဲ့ သက် ဆိုင်ရာ စေတသိက်တွေပဲရှိတာ၊ သဗ္ဗစိတ္တသာဓာ ရဏ စေတသိက်တွေက စိတ်ဖြစ်တိုင်းပါနေတာ၊

တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ ကိလေသာတွေတော့ မပါပါဘူး၊
စက္ခုဝိညာဏ်၊ သောတဝိညာဏ်၊ ဃာနဝိညာဏ်၊ ဇိတ်
ဝိညာဏ်၊ ကာယဝိညာဏ်တွေမှာ ကိလေသာတွေ
မပါပါဘူး၊ မနောဝိညာဏ်ကျမှ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ
ကိလေသာတွေပါလာတာပါ။

စက္ခုဝိညာဏ်က စက္ခုဝိညာဏ်ကို
ဘယ်တော့မှ မသိဘူး၊ စက္ခုဝိညာဏ်က စက္ခုဝိညာဏ်
ပေါ်သွား ပါလားလို့ ဘယ်လိုမှ မသိနိုင်ဘူး။
ကိုယ့်မျက်လုံးက ကိုယ့်မျက်လုံးကို ပြန်ကြည့်လို့မရဘူး၊
မနော ဝိညာဏ်ကပဲသိတာ၊ သောတဝိညာဏ်ကိုလည်း
သောတဝိညာဏ်က ဘယ်လိုမှ မသိဘူး၊ မြင်တာကို
မျက်စိက မြင်တယ်လို့ မသိဘူး၊ မြင်တာကို မနောက
ပဲသိတာ။

မနောက မြင်တာသိတဲ့အချိန်မှာ မနောက
ခုနက တဏှာ-မာန-ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့စေတသိက်

တွေ့ရဲ့အစွမ်းကြောင့် ဒီမြင်တဲ့အပေါ်မှာ သညာက နိစ္စအနေနဲ့ ငါမြင်တယ်လို့ မှတ်လိုက်တယ်။ ငါဆို တာက မွေးကထဲက သေသည်ထိ ငါပဲ။ မြနေတယ်။ ငါဆိုတာ ဘာကိုယူတာလဲဆိုတော့ နိစ္စကို ယူလိုက် တာ။ တစ်ခါမွေး တစ်ခါသေပဲ။ ငါမွေးလာတယ်။ သေတဲ့အခါကျမှ ငါမရှိတော့မှာ။ ဒီတစ်လျှောက်လုံး တော့ ငါရှိတယ်။ ငါမသေသေးဘူးဆိုတာ မြတယ်ကို ကိုယ်စားပြုထားတာ။ အဲဒီအတိုင်းပဲ ငါမြင်တယ် ဆိုရင် မြင်တဲ့အပေါ်မှာ နိစ္စယူလိုက်တာ။ ငါရှိနေသရွေ့ မြင်တာအမြဲရှိနေတယ်လို့ ယူလိုက်တာ။ မြင်တဲ့အပေါ် မှာ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိအစွမ်းကြောင့် နိစ္စ၊ အတ္တဖြစ် သွားတာ။ အဲဒါကိုလည်း သညာက မှတ်ထားပြီး သညာက မြင်တိုင်း အဲဒီလိုဘဲ သိပေးနေတာပဲ။

သတိရှိတဲ့အခါကျမှ စက္ခုဝိညာဏ်နဲ့ သူ့ရဲ့ အာရုံက အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တုန်း ဖြစ်တယ်။

အကြောင်းကင်းတာနဲ့ ချုပ်ပျောက်သွားတယ်။ ကိုယ့်
အလို ဘာမှမပါဘူး၊ အနတ္တပဲ။ အကြောင်းအကျိုး
ဆိုတော့ အနိစ္စလည်းပါပြီးသား၊ အနတ္တလည်းပါပြီး
သားဖြစ်သွားတယ်။

ကြားခိုက်မှာလဲ ဒီတိုင်းဘဲ၊ မြင်တဲ့အပေါ်မှာလဲ
ဒီဘက်က ဟိုဘက်လှည့်လိုက်တာနဲ့ မြင်ပြီးတာတွေ
ဘာမှမရှိတော့ဘူး၊ အဲဒီလိုတော့သိတယ်။ ကျွန်တော်
တရားအားထုတ်တုန်းက အဲဒီလိုဘဲသိခဲ့တာ၊ အဲဒီ
တုန်းကတော့ မြင်တာကို ဖြစ်ပျက်လို့ ဘယ်လို
လုပ်သိမှာတုန်း၊ ကိုယ့်ဉာဏ်က အစဉ်မှမသိတာ၊
ခုတော့ ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတာတွေက အစဉ်လို့သိ
သွားပြီ၊ အရင်တုန်းကမသိဘူး၊ မသိတော့ ဟိုဘက်
လှည့်လိုက်တာနဲ့ ပြီးတာတွေ ဘာမှမရှိတော့ဘူး၊
အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တုန်းပဲ အသစ်အသစ်ပေါ်တာ၊
ပြီးတာတွေဘာမှ မကျန်တော့ဘူး၊ ဒီလိုပဲသိခွင့်ရတာ၊

သူ့ဝိညာဏ်နဲ့သူ့အာရုံတွေပဲ။ ပြီးတာနဲ့မရှိတော့
ဘူးဆိုပြီး မြင်တဲ့အပေါ်မှာ ဒီလိုပဲ သုံးသပ်နိုင်တယ်။
အဲဒီသုံးသပ်တာကလည်း အနိစ္စမြင်သွားတာပါပဲ။
ဖြစ်ပျက်ဆိုတာကလည်း အနိစ္စသညာရသွားတာပါ
ပဲ။ အနတ္တသညာလည်း ရသွားတာပဲ။ အကြောင်း
တိုက်ဆိုင်တုန်းပဲပေါ်တာ၊ ကိုယ့်အလို ဘာမှမပါဘူး။

အနိစ္စသညာနဲ့ အနတ္တသညာတွေကို ပွားများခဲ့
တာပဲ။ ဝိပဿနာဆိုတာ အနိစ္စသညာ၊ အနတ္တ
သညာ အဓိကစပွားရတာပဲ။ ဉာဏ်ရင့်လာရင် ဒုက္ခ
သညာ ပေါ်လာတာပဲ။ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ
ဘာဝနာအစွမ်း ပြည့်စုံမှ အနိစ္စသညာ၊ အနတ္တသညာ၊
ဒုက္ခသညာတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။

ဘာဝနာအစွမ်းမရှိရင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအယူ
ယူထားတော့ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တပဲဖြစ်နေမှာပေါ့။ အခု
လိုသူတနဲ့ ကြားဖူးထားတဲ့အခါကျတော့ တရား

၂၉

အလုပ်အားထုတ်တဲ့အခါမှာ၊ နှလုံးသွင်းတဲ့အခါမှာ
ကိုယ့်အတွက် အထောက်အကူတွေရမှာပေါ့။ အခု
ကျန်တဲ့အချိန်မှာ ဝင်လေထွက်လေမှာ သတိ၊ ဝီရိယ၊
သမာဓိတွေ ထူထောင်ကြမယ်။

ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)