



ဓမ္မလမ်းတရားစဉ်

ဝေဒနာချမ်းသာ

နှင့်

ဉာဏ်ချမ်းသာ



◆ ◆ ◆ ◆ ◆
ဒေါက်တာစိုးလွင်(မန္တလေး)

“နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ”

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာတို့အား
ဤဓမ္မစာစုဖြင့် ရိုသေစွာ ကန်တော့ပါ၏။

ဝေဒနာချမ်းသာနှင့် ဣန္ဒြေကျမ်းသာ

ဒေါက်တာ စိုးလွင် (မန္တလေး)

‘ဝိသုဒ္ဓိမဂ်’

ဓမ္မလမ်းဝိပဿနာသင်တန်းအတွက်

ထုတ်ဝေသည်။

(ဓမ္မလမ်းဝိပဿနာအဖွဲ့)

“စေတနာချမ်းသာနှင့်ဇာဏ်ချမ်းသာ ”

မြတ်စွာဘုရားတရားတွေကို ပွားများ အားထုတ် ကျင့်သုံးရတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတွေက အကျိုးကျေးဇူးများပါလားလို့ သိလာ တဲ့အခါ သူများတွေကို မျှဝေချင်တဲ့ စေတနာ ပေါ်လာကြတာပါပဲ။ အခုဆိုရင် စင်ကာပူနိုင်ငံကို အကြောင်းအကျိုးသင့်တဲ့အတွက် ဒီဓမ္မလေးတွေကို မျှဝေခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ပြီးခဲ့တဲ့နှစ် အနိယနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓ ဂယာခရီးစဉ်အပြန်မှာ ကံကုသိုလ်နဲ့ ဉာဏ်ကုသိုလ်

ဆိုတဲ့ ဓမ္မလက်ဆောင်လေးပါလာပါတယ်။

ဒီတခါ စင်ကာပူနိုင်ငံသွားတော့ ဒီကံ
ကုသိုလ်နဲ့ ဉာဏ်ကုသိုလ်ကို အခြေခံထားပြီး
**‘မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင် ဖြူအောင်
စိတ်ကိုထား’**ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ နှစ်ရက် ပြောကြား
ခဲ့ပါတယ်။

ဝေဒနာလက်ဆောင်

အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓဂယာက ပြန်လာတော့
စေတနာလက်ဆောင်၊ အခုစင်ကာပူအပြန် လက်
ဆောင်ကတော့ ဝေဒနာလက်ဆောင်ပါ။ ကိုယ့်
နိုင်ငံကနေ သူများနိုင်ငံသွားတယ်ဆိုတော့ အများ
အားဖြင့် သူတို့နိုင်ငံက ခေတ်မီ တိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံ
တွေဖြစ်တဲ့အတွက် ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေ
ဖြစ်ကြတာပေါ့။ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ ဆိုတော့
ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့တော့ နှစ်သက်သဘော

ကျပြီး လောဘတွေဖြစ်ကြတာပေါ့။ ကိုယ့်နှိုင်းခံ
နဲ့ယှဉ်ရင် ပိုသာတယ်ပေါ့။ ဒီလိုပဲ စဉ်းစားမိမှာပါ။
ဒါကလည်း လောကမှာ အာရုံကောင်းတွေနဲ့တွေ့
တော့ လောဘ၊ တဏှာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်မိကြတာပဲ။
ဒါပေမဲ့ အာရုံတွေကို ကိလေသာနဲ့ ဥပါဒါန်ကပ်ပြီး
နှိုင်းယှဉ်နေတယ်လို့တော့ သတိမပြုမိကြပါဘူး။

အာရုံကိုသိ မကပ်ငြိ လွတ်၏ သံသရာ

မြင်ရတဲ့အာရုံတွေကို အမှန်မသိတဲ့မောဟ
ကြောင့် နှိုင်းယှဉ်တဲ့ လောဘ၊ တဏှာတွေ ဖြစ်လာ
ရတယ်။ နှိုင်းယှဉ်တယ်ဆိုတာ မြင်တဲ့အာရုံတွေ
ကိုပဲ လောဘစိတ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြတာပါ။ လောက
မှာ တိုက်တွေ၊ ကားတွေ၊ လူတွေ၊ နှိုင်းခံတွေ
အချင်းချင်း နှိုင်းယှဉ်ကြတာပေါ့။ အမှန်က
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဥပါဒါန်က ကောင်းတဲ့အာရုံကို
သွားကပ်တာပါ။ ဟိုဘက်က အာရုံကို ကိုယ့်ဘက်က

ဥပါဒါန်နဲ့သွားကပ်တယ်။ တဏှာ ဥပါဒါန်ဆိုတာ စိတ်ပေါ့။ လောကမှာ အာရုံနဲ့စိတ်ပဲ အလုပ်လုပ် နေတာဆိုတာ **‘သတိနဲ့ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဆင်ခြင်’** ကြည့်လို့ရှိရင် **‘အရိတရားတစ်ခုကို အမှန်သိ’**လာ မှာပါ။ ကိုယ့်မှာ သုံးသတ် ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ဉာဏ် မဖြစ်သေးတော့ မပေါ်လွင် မထင်ရှားသေးဘူးပေါ့။

ဝေဒနာကိုစွဲတဲ့ကိလေသာ

ဒီတော့ ကောင်းတဲ့အာရုံတွေကို ဥပါဒါန်နဲ့ ကပ်ငြိပြီးတော့ တိုက်တွေ၊ ကားတွေ၊ ပန်းဥယျာဉ် တွေ၊ နိုင်ငံတွေလုပ်ပြီး နှိုင်းယှဉ်ကြတာပေါ့။ ဥပမာ ရုပ်ရှင်ပိတ်ကားပေါ်က အဆင်းပုံရိပ်တွေကို ကား တွေ၊ တိုက်တွေ၊ ယောက်ျားတွေ မိန်းမတွေလုပ်ပြီး အာရုံတွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြတယ်။ ဘယ်လိုနှိုင်းယှဉ် လဲဆိုတော့ ဟိုနိုင်ငံကကောင်းတယ်။ ဒီနိုင်ငံက မကောင်းဘူး။ ဒီလမ်းက ကောင်းတယ်။ ဟိုလမ်းက

မကောင်းဘူး။ ဒီလူက ကောင်းတယ်။ ဟိုလူက
 မကောင်းဘူးဆိုပြီး အာရုံတွေကို အခိုင်အမာ
 အနှစ်သာရယူပြီး ကိလေသာနဲ့နှိုင်းယှဉ်ကြတယ်။
 ဒီတော့ အာရုံကပေးတဲ့ ဝေဒနာကိုစွဲပြီး နောက်
 စိတ်မှာ ကိလေသာတွေ ဖြစ်ကြတာပေါ့။ **‘ကြိုက်ရင်
 လောဘ၊ မကြိုက်ရင်ဒေါသ၊ ရုပ်နာမ်လို့မသိရင်
 မောဟတွေ’** ဖြစ်တာပေါ့။ တရားကို ဒီလိုရှုထောင့်
 တွေကလည်း သတိနဲ့ဆင်ခြင်နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ **‘အာရုံကို အမှန်မသိအောင်
 ဖုံးထားတဲ့အဝိဇ္ဇာကြောင့်’** အာရုံ (၆)မျိုးဆိုတဲ့
**‘အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိ၊ သဘော
 တရား’**တွေပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့က ပုဂ္ဂိုလ်
 သတ္တဝါတွေ၊ တိုက်တွေ၊ ကားတွေ၊ ယောက်ျားတွေ၊
 မိန်းမတွေ၊ နိုင်ငံတွေ၊ အုပ်ချုပ်သူတွေ၊ အုပ်ချုပ်ခံ
 တွေလို့ အကုန်လုံး လုပ်ပြစ်လိုက်ကြတယ်။ အဲဒီ

‘အာရုံ (၆)မျိုးပေါ်မှာပဲ တဏှာ ဥပါဒါန်’တွေ ကပ်ပြီးတော့ **‘ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ’**တွေနဲ့ ပြောကြ လုပ်ကြ ကြံစီကြတဲ့အတွက် သံသရာ လည်တဲ့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံတွေ ဖြစ်ရတာပါ။

ဝေဒနာက ရှေ့စိတ်၊ တဏှာက နောက်စိတ်

ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာဆိုတဲ့ ဒေသနာအရ ကောင်းတဲ့ **‘သုခဝေဒနာကိုစွဲပြီးဖြစ်တဲ့ ကိလေသာ ထဲကမရုန်း’**နိုင်ကြဘူး။ အာရုံကြောင့် ဝေဒနာ ဖြစ်တာက ရှေ့စိတ်၊ ဝေဒနာကိုစွဲပြီး တဏှာ ဖြစ်လာတာက နောက်စိတ်။ အဲဒီ နောက်စိတ်မှာ **‘တဏှာအစား သတိ’**ဝင်နိုင်ရင် ဝေဒနာကြောင့် တဏှာမဖြစ်တော့ပဲ သတိဖြစ်လာမှာပေါ့။ ဝေဒနာ ပစ္စယာတဏှာ ဖြစ်တာကတော့ သိတောင်မသိ လိုက်ဘူး။ သူက **‘အစုန်လမ်း’**ပဲ။ ဝေဒနာကို အောက် မေ့နိုင်တဲ့သတိ ဖြစ်ဖို့ကတော့ **‘အဆန်လမ်း’**ပဲ

မလွယ်လှဘူး။ ဝေဒနာကလည်း သတိဖြစ်အောင် ကျေးဇူးပြုတာပဲ။ ဝေဒနာက ရှေ့စိတ် အနေနဲ့ နောက်စိတ်ဖြစ်ပေါ်အောင် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ နောက်စိတ်မှာ တဏှာလိုက်တော့ အကုသိုလ် ဖြစ်တယ်။ နောက်စိတ်မှာသတိဖြစ်တော့ ကုသိုလ် ဖြစ်တယ်။ **‘သတိကတော့ အကုသိုလ်ကို ပယ်ရှားနိုင် လို့ ကုသိုလ်’**လို့လည်း အမည်ရပါတယ်။

ဝိပဿနာလုပ်တယ်ဆိုတာ နောက်စိတ်မှာ သတိဆိုတဲ့ကုသိုလ်နဲ့ **‘အနုသယ အကုသိုလ် အမြစ်’** ကို နှုတ်တယ်လို့တော့ မသိကြပါဘူး။ ကျွန်တော် တို့က ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ **‘သီလနယ်က ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်’**ပဲ အသိများကြတာပါ။ သူများ အသက်သတ်ရင် အကုသိုလ်၊ သူများဥစ္စာခိုးရင် အကုသိုလ် ဒီလောက်ပဲ အသိများပါတယ်။

ကုသိုလ်က အကုသိုလ်ပယ်တယ်

အာရုံတစ်ခုကြောင့် ဝေဒနာပေါ်မယ်။
 ဝေဒနာကိုစွဲပြီး ‘ဥပါဒါန်ဖြစ်ရင် အကုသိုလ်’။
 ဝေဒနာကို အကြောင်းပြုပြီး ‘သတိဖြစ်ရင် ကုသိုလ်’။
 ပရမတ်နယ်က သတိ-ကုသိုလ်နဲ့ ဥပါဒါန်-အကုသိုလ်က သိမ်မွေ့လွန်းတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်တဲ့ ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့သမုဒယက အကုသိုလ်ပဲ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ရပ်တဲ့ သတိမဂ္ဂင်က ကုသိုလ်ပဲ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဆိုတာ ‘အကြောင်းတရားကိုစွဲမီပြီး အကျိုးတရား’တွေ ဖြစ်နေတာပါ။ အကျိုးတရားဖြစ်ရင် အကြောင်းတရားကတော့ ရှိနေတာပါပဲ။ သတိဖြစ်ဖို့ရာလည်း ရှေ့မှာ စွဲမီရမဲ့အကြောင်းတရားရှိရပါမယ်။ အဲဒါကတော့ ခန္ဓာငါးပါးပါပဲ။ ရုပ်ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်။ နာမ်ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်ပေါ့။ ရှေ့စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်သွားတဲ့ဝေဒနာပေါ်မှာ စွဲမီပြီး

နောက်စိတ်က နှလုံးသွင်းတဲ့အခါ ကုသိုလ် အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ရတာပါ။ ဥပါဒါန်နဲ့ နှလုံးသွင်းရင် အကုသိုလ်အမြစ်ပါမယ်၊ သတိနဲ့ နှလုံးသွင်းနိုင်ရင် အကုသိုလ်အမြစ်ကို နှုတ်နိုင်ပါတယ်။

ရှေ့စိတ် နောက်စိတ်

ကျွန်တော်တို့က ဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်တာကိုတော့ သိတယ်။ ဝေဒနာနဲ့ တဏှာကြားမှာ ဘာနဲ့ဖြတ်မလဲဆိုရင် သတိမဂ္ဂင်နဲ့ ဖြတ်ဆိုတော့ စာလိုဖြစ်နေတယ်။ သင်တဲ့နေရာမှာတော့ ဒီလိုပဲ သင်ရပါတယ်။ ပရိယတ် စာမရှိဘဲနဲ့လည်း ပဋိပတ်ဆိုတဲ့အကျင့် မဖြစ်ဘူး။ ပဋိပတ် မကျင့်ဘဲနဲ့လည်း ပဋိဝေဒဆိုတဲ့ ထိုးထွင်းအသိ မဖြစ်ဘူး။ ဒီတော့ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာကိုသင်တော့ ဝေဒနာက တဏှာကူးတယ်လို့ပဲ သင်ရပါတယ်။ တကယ့်လက်တွေ့ နှလုံးသွင်းတဲ့အခါမှာတော့ ဝေဒနာက

ရွှေစိတ်၊ တဏှာက နောက်စိတ်ပါ။ ရွှေစိတ်နဲ့
နောက်စိတ်က ကူးလို့ ပြောင်းလို့ မရပါဘူး။ တစ်စိတ်
ပြီးတစ်စိတ် သူ့သဘောသူ့ဆောင်ပြီး စိတ္တနိယာမ
အတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတာက သဘာဝတရားပါပဲ။

သညာသိ၊ ဝိညာဏ်သိ၊ ပညာသိ

လက်တွေ့မှာ ကောင်းတဲ့ဝေဒနာနောက်က
တဏှာလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချို့က ဆိုးတဲ့
ဝေဒနာနောက်က တဏှာလိုက်တာကို နားမလည်
နိုင်ပါဘူး။ အမှန်က မကောင်းတာကိုတော့ မကြိုက်
ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းတာကို တောင်တတဲ့တဏှာ
လိုက်ပါတယ်။ ဒါကလက်တွေ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ
ပေါ့နော်။ စာပေကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ ပရိယတ်
ပဋိပတ် ပဋိဝေဒလို့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ဒါကို သာမန်
လူတွေ နားလည်အောင် သညာသိ၊ ဝိညာဏ်သိ၊
ပညာသိလို့ သင်ပေးပါတယ်။ စာပေက သညာသိ၊

အကျင့်က ဝိညာဏ်သိ၊ ထိုးထွင်းသိက ပညာသိလို့ ဆိုပါတယ်။ တစ်ချို့က သညာသိနဲ့ ပညာသိလို့ ဆိုပြီးရေးပါတယ်။ သညာသိကနေ ပညာသိ ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတော့ အဲဒီကြား ထဲက ဝိညာဏ်သိကိုပဲ ကျော်သွားကြတာပါ။

ဒီတော့ ဝိညာဏ်သိဆိုတဲ့ အကျင့်တရားကို လုပ်ရပါမယ်။ ဝိညာဏ်သိဆိုတာ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က သတိနဲ့ကပ်တဲ့ အလုပ်ပါ။ ရှေ့စိတ် မှာ ဖြစ်သွားတဲ့ဝေဒနာကို နောက်စိတ်က သတိနဲ့ ကပ်ပြီး အောက်မေ့ရမှာပါ။ လက်တွေ့မှာတော့ ဝေဒနာကို အောက်မေ့နိုင်တဲ့သတိ၊ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ကပ်ပြီး ရုပ်နာမ်ကိုအောက်မေ့နိုင်တဲ့ သတိကို ဝီရိယနဲ့ထူထောင်ရပါတယ်။ ဝေဒနာက ကျေးဇူးပြုလို့လည်း သတိဖြစ်ရတာပါ။ ဝေဒနာဖြစ်ဖို့ လည်း အာရုံဆိုတဲ့အကြောင်းတရားက ရှိရပါတယ်။

အာရုံရယ်၊ ဝေဒနာရယ်၊ သတိရယ်

ဝေဒနာ သတိပြုမိပုံလေးကို ပြောပြပါမယ်။
 တစ်ညမှာ ဗိုက်ဆာလို့ ရေခဲသေတ္တာကို ဖွင့်ကြည့်
 မိတယ်။ ဘာစားရင်ကောင်းမလဲလို့ မုန့်တွေကို
 ကြည့်နေရင်း ဝေဒနာတွေ ရွေးနေပါလားလို့
 ချက်ချင်း သတိပြုမိသွားတယ်။ အော်အဲဒီကျမှ
 ဝေဒနာသဘောကို ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားသွားတယ်။
 ထမင်းစားလို့ ဟင်းရွေးတာကို ဝေဒနာတွေ ရွေးနေ
 ပါလားလို့ သတိပြုမိလာတယ်။ ကိုရီယားရုပ်ရှင်
 ကြိုက်တာလည်း ရုပ်ရှင်ကပေးတဲ့ ဝေဒနာကို
 ကြိုက်တာပါလားလို့ သတိပြုမိလာတယ်။ သူနဲ့
 သိပ်တွေ့ချင်တာပဲဆိုတာလည်း သူနဲ့တွေ့ရင်
 ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဝေဒနာကိုနှစ်သက်နေတာပဲလို့ သတိ
 ပြုမိလာတယ်။ အာရုံနဲ့ဝေဒနာကို သတိပြုမိပြီး
 ဉာဏ်က ဝေဒနာကို သိမ်းဆည်းလာနိုင်ပါတယ်။

သူ့အာရုံနဲ့ သူ့ဝေဒနာ

ဒီတော့ ဝေဒနာနောက်က သတိဖြစ်လာတဲ့ အခါမှာ လောကဆိုတာ ဘာမှသိပ်ဆန်းကျယ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့က အာရုံနဲ့ဝေဒနာတွေ အပေါ်မှာ မြဲတယ်၊ ခိုင်တယ် အနှစ်သာရရှိတယ် လို့ယူပြီး စင်ကာပူနိုင်ငံက တိုးတက်တယ်နဲ့ပြော နေကြတာ။ အမှန်က စင်ကာပူဆိုတဲ့ မြင်နေရတဲ့ အာရုံကပေးတဲ့ ဝေဒနာကို တဏှာ ဥပါဒါန်နဲ့စွဲပြီး ပြောကြတာပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ခလုတ်တိုက်ရင် ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်သွားတာပဲ။ သွားရင်းလာရင်း ရပ်ချင်တဲ့နေရာ ရပ်လို့မရရင်လည်း ဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်တာပဲ။ သွားရတာတွေက ပင်ပန်းပါတယ်။ ဒီမှာလို့ လွယ်လွယ်ကူကူ အေးအေးဆေးဆေး မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ မကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တာပဲ။ အချိန်တိုင်းမှာ သုခ ဒုက္ခတွေ

ချမ်းသာဆင်းရဲတွေက သတိရှိလို့ရှိရင် ခဏတိုင်း
 ခဏတိုင်းပြောင်းနေတာ။ အခန်းထဲရောက်တော့
 လည်း သတိရှိရင် မြင်တာအခန်းနံရံတွေပဲ တွေ့ရ
 တာပါ။ ဘယ်စင်ကာပူမှလည်း မတွေ့ပါဘူး။
 စင်ကာပူဆိုတာလည်း အမည်နဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ဆိုတဲ့
 သတ်မှတ်ချက်ပါ။ စင်ကာပူက စားသောက်ဆိုင်
 တွေမှာ အသက်ကြီးသူတွေ စားပွဲသိမ်းလုပ်နေတာ
 လည်းတွေ့ရပါတယ်။ ကောင်းတာတွေရှိသလို
 မကောင်းတာတွေလည်းရှိတယ်။ ဒွန်တွဲနေတယ်
 လို့ပြောတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာလို့ လမ်းဘေး
 ကားရပ်ပြီး လွှက်ရည်ဆိုင်ထိုင်လို့တော့ မရပါဘူး။

အကောင်းနဲ့အဆိုး ဒွန်တွဲနေတယ်

လောကမှာ အကောင်းအဆိုးက အမြဲ ဒွန်တွဲ
 နေတယ်လို့ပြောကြမဲ့ နှစ်ခုကယှဉ်ဖြစ်လို့တော့မရ

ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့အာရုံနဲ့ သူ့အခိုက်ပဲ ဝေဒနာ
 တွေဖြစ်ပေါ်ပြီး ချုပ်ပျောက်နေတာပါ။ ဘာမှဆန်း
 ကျယ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သတိရှိလာလို့ရှိရင် ဘာမှ
 မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အနှစ်သာရမရှိမှုကို တွေ့နိုင်
 ပါတယ်။ မဟုတ်တာဆိုတော့ ဟုတ်တာကဘာလဲ
 ဆိုရင် သတိရှိဖို့ကအဓိကပဲ။ ဒီသတိရှိလာရင်
 ဝေဒနာကိုစွဲလမ်းတဲ့ ကိလေသာက လွတ်မြောက်
 သွားတယ်။ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာမဖြစ်တော့ဘဲ
 ဝေဒနာကိုအစွဲပြုပြီး သတိဖြစ်လာတယ်။ ဒီသတိ
 ကြောင့် ဉာဏ်ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဝေဒနာက တဏှာ
 ကိုပဲ ကျေးဇူးပြုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဝေဒနာက သတိ
 ကိုလည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ ဒီသတိကြောင့် ဉာဏ်
 ဖြစ်လာရင် ဉာဏ်နဲ့လွတ်မြောက်မှုကိုရပါတယ်။
 ဒီလွတ်မြောက်မှုကို လူတိုင်း အလိုရှိကြပါတယ်။

စင်ကာပူမှာနေတဲ့ သူတွေမေးကြည့်တော့
 နေရထိုင်ရတာ အဆင်ပြေပေမဲ့ စိတ်ကျေနပ်ဖွယ် တော့
 မရှိကြပါဘူး။ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေတာပဲ။ စက်ရုပ်လို
 လှုပ်ရှားနေရတာ၊ တိုက်ခန်းထဲမှာနေ၊ ကားတွေစီး၊
 ရထားတွေစီး၊ အလုပ်တွေလုပ် ဒါတွေ ပဲရှိတာ။ ဒါပေမဲ့
 လောကအလို နှိုင်းယှဉ်ကြည့် တော့
 အထင်ကြီးစရာလို ဖြစ်နေတာပေါ့။ အထင် ကြီးတယ်၊
 အထင်သေးတယ်ဆိုတာ တကယ်တော့ ဝေဒနာ
 ပစ္စယာ တဏှာပါပဲ။ အာရုံကြောင့် ဖြစ်လာ
 တဲ့ဝေဒနာပေါ်မှာ ကိုယ့်အလိုဥပါဒါန်နဲ့ စိတ်ထဲ
 ဖြစ်ကြတာပါ။ လောကမှာ ကောင်းကောင်းနေချင်
 တော့ အရင်းအနှီးပေးဆပ်ရတာပါပဲ။ ဝေဒနာ
 ကောင်းချင်လို့ အလုပ်ကောင်းအောင် လုပ်ရတာပါ။
 သူတို့နိုင်ငံမှာ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တာလည်း မပြောနဲ့
 ကားရပ်လိုက်တာနဲ့ ပိုက်ဆံတွေက ဖြတ်ပြီးသား။

ကားသွားနေလည်း လမ်းမှာ ပိုက်ဆံက လမ်းအသုံး ပြုခဲဖြတ်နေတာ။ ဒီအတွက် ရှာရဖွေရ ပြန်ရော။ သံသရာက လုံးခြာလိုက်သွားတာပဲ။ ဒီလိုနဲ့နေ သားကျသွားတော့ မြန်မာပြည်ပြန်လာတော့ သူက မနေတတ်တော့ဘူး။ အဲဒါ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာပါပဲ။ ဒီတဏှာကြောင့် ဥပါဒါန်နဲ့ ကံတွေ မြောက်ပြီး သံသရာလည်ကြရတာပါ။ သတိရှိရင် အော်အာရုံတွေနဲ့ စိတ်တွေပဲလို့သိပြီး အကြောင်း တိုက်ဆိုင်တုန်းပေါ်တဲ့ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်တွေ အပေါ်မှာ အထင်ကြီးမှု အထင်သေးမှုတွေကနေ ဉာဏ်နဲ့ လွတ်မြောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

**ဝေဒနာက ကုသိုလ်လည်းမဟုတ်
အကုသိုလ်လည်းမဟုတ်**

ဒီတော့ ဝေဒနာကြောင့် တဏှာတွေ ဖြစ်ရ တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်နဲ့ တွဲပြီးမသိခဲ့ဘူး။

ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာဆိုတော့ ဝေဒနာက ဘာကို ကျေးဇူးပြုလိုက်တာလဲ။ တဏှာဆိုတဲ့ အကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုလိုက်တာ။ ဝေဒနာက ရှေ့စိတ်၊ ရှေ့စိတ် ဆိုတဲ့ဝေဒနာက အာရုံနဲ့ထိတွေ့ရင် သူ့သဘောသူ ဆောင်ဖြစ်နေတာပဲ။ ကုသိုလ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ အကုသိုလ်လည်း မဟုတ်ဘူး။

မြင်တာ ကြားတာ နံတာ စားတာ ထိတာ တွေးတာတွေက အတိတ်က ကံကြောင့်ဖြစ်နေတဲ့ **‘အကျိုး’**တရားတွေ။ **‘ဝိပါက်’**လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်လည်းမဟုတ်၊ အကုသိုလ်လည်း မဟုတ် ပါဘူး။ ရှေ့စိတ်ကမြင်ပြီးလို့ နောက်စိတ်ကျမှ ကုသိုလ် အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်တာ။ ဝေဒနာ ပစ္စယာတဏှာဆိုရင် ဝေဒနာကြောင့် အကုသိုလ် ဖြစ်သွားပြီ။ ဝေဒနာကို အောက်မေ့နိုင်တဲ့ သတိ ဖြစ်ရင် ကုသိုလ်ဖြစ်တာပါပဲ။

တဏှာကအကုသိုလ်၊ သတိကကုသိုလ်

မြင်တာတွေအပေါ် စင်ကာပူက လှလိုက် တာ၊
 သာယာလိုက်တာ၊ သန့်ရှင်းလိုက်တာလို့ တွေးရင်
 မြင်တာက ရှေ့စိတ်၊ ငါတို့ထက်သာ
 တယ်လို့တွေးတာက နောက်စိတ်ဆိုတော့ နောက်
 စိတ်မှာ တဏှာဖြစ်နေတာပဲ။ ဒါကို အကုသိုလ်လို့
 မသိနိုင်ဘူး။ လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဟုတ်ကြီး
 ထင်နေတာ။ အမှန်က အကုသိုလ် ဖြစ်နေပြီ။ အပယ်
 ကျတဲ့ အကုသိုလ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ သတိဆိုတဲ့
 ကုသိုလ်မရှိလို့ ဝေဒနာက တဏှာကူးသွားတာ။
 ဒါကြောင့် သတိကုသိုလ်တော့ မဖြစ်တော့ဘူး။
 ဒီဝေဒနာကြောင့် သတိဖြစ်ရင် ကုသိုလ်ဖြစ်တာပဲ။
 ဝိပဿနာရှုထောင့်က ကုသိုလ်အကုသိုလ်ဆိုတာ
 နောက်စိတ်မှာ သတိဖြစ်လိုက်တာနဲ့ ကုသိုလ်ပဲ။
 သတိမဖြစ်လိုက်တာနဲ့ **‘မောဟ’**ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်

တော့ ရှိတာပဲ။ အဲဒီအကုသိုလ်က ဝိပဿနာ
ဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ပယ်ရတဲ့ အနုသယ အကုသိုလ်
‘အမြစ်’ကြောင့် ဖြစ်နေတဲ့အတွက် သတိပြုနိုင်ဖို့
မလွယ်ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့က မောဟကို တဒင်္ဂ
ပယ်မယ်။ မဂ်ဉာဏ်နဲ့မှ အပြီးပယ်နိုင်ပါတယ်။

ချမ်းသာလား ဆင်းရဲလား

စင်ကာပူအပြန်လက်ဆောင်က ဝေဒနာ
ပစ္စယာတဏှာမဖြစ်ပဲ ဝေဒနာကနေ သတိဖြစ်ဖို့
ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။ အကောင်းအဆိုး ဆိုတာ
အခိုက်အတန့်ပဲ ရှိတာပါ။ အမြဲ မရှိပါဘူး။
ကျွန်တော်တို့က မြဲနေသလို ထင်နေတာပါ။
သူတို့က ငါတို့ထက်သာတယ်ဆိုတာ မြဲနေတဲ့
သဘောနဲ့ယူသွားတယ်။ လမ်းသွားရင်း ခလုတ်
တိုက်ရင်လည်း ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တာပဲ။ ကားရပ်ရ
တာ အဆင်မပြေရင်လည်း ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တာပဲ။

ကားဘယ်နားရပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတော့လည်း
 ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တာပဲ။ အချိန်တိုင်းဟာ အခိုက်
 အတန့်ပဲ။ ဒါကြောင့် တစ်ချို့တရားတွေ လုပ်တယ်
 လို့ ပြောပါတယ်။ သူတို့ကို မေးကြည့်တယ်။ အခု
 စင်ကာပူမှာနေရတာ ချမ်းသာလား၊ ဆင်းရဲလား
 လို့မေးပါတယ်။ တိုက်တွေ ကားတွေ ပိုက်ဆံတွေ
 ရှိတော့ မဆင်းရဲဘူးပေါ့။ ချမ်းသာတယ်ပဲဆိုပါ
 စို့လို့ ပြောပါတယ်။ စဉ်းစားရင် ဒီလိုပဲ စဉ်းစားကြ
 တာပါပဲ။ သာမန်လူက ဒီလိုပဲ စဉ်းစားနိုင်တာ။
 တဲနဲ့နေတဲ့လူမေး ကြည့်ပါလား။ တဲနဲ့နေရတော့
 ဘယ်ချမ်းသာမှာလဲ ဆင်းရဲတာပေါ့လို့ ဒီလိုပဲ
 ပြောကြမှာပါ။

သုခဝေဒနာဖြစ်ရင် ချမ်းသာတာပဲ

ဝိပဿနာမှာ ရှေ့စိတ် နောက်စိတ်ဆိုတဲ့
 အခိုက်အတန့်ရဲ့သဘောကို သတိပြုနားလည်ရင်

တဲနဲ့နေရပေမဲ့လည်း မုန့်ကောင်းကောင်းစားရတဲ့
 အဲဒီအချိန်မှာ သုခဝေဒနာပေါ်တာပဲ။ ချမ်းသာ
 နေတာပဲ။ ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့ ချမ်းသာတဲ့စိတ်
 ကြောင့် ချမ်းသာတဲ့ရုပ်နဲ့ ပြုံးပျော်နေတာပဲ။ အဲဒါ
 ချမ်းသာနေတာပေါ့။ တဲနဲ့နေရလို့ ဆင်းရဲတာ
 ဆိုတာက သညာနဲ့မှတ်ထားတဲ့ အာရုံတွေပါ။
 ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ့်အရို
 တရားက ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်တွေနဲ့ နေရတာပါ။
 အမြဲဆင်းရဲနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ **ကိုယ့်ဉာဏ်က
 လောကသတ်မှတ်ချက်ကို မကျော်နိုင်တာပါ။**
‘အရိုကိုအရိုအတိုင်း မသိနိုင်’သေးတာပါ။ တိုက်တွေ၊
 ကားတွေ၊ ငွေတွေရှိလို့ ချမ်းသာတယ် ဆိုပေမဲ့
 ခလုပ်တိုက်တဲ့ အခါ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တာပဲ။
 ဆင်းရဲသွားတာပဲ။ ချမ်းသာဆင်းရဲဆိုတာ သူ့အာရုံ
 နဲ့ သူ့ဝေဒနာ အခိုက်အတန့်လေးပဲ။ အခိုက်အတန့်

ဆိုတာကို နောက်စိတ်က သတိပြုမိဖို့ အရေးကြီး
 ပါတယ်။ အခိုက်အတန့်ကိုသတိပြုမိရင် ချမ်းသာ
 လို့ အထင်ကြီးစရာမရှိသလို၊ ဆင်းရဲလို့လည်း
 အထင်သေးစရာ မရှိဘူး။ ဘာပြုလို့လည်း ရှေ့စိတ် မှာ
 ဝေဒနာပေါ်ပြီး ဆင်းရဲလည်း ချုပ်တာပဲ။
 ချမ်းသာလည်း ချုပ်ပျောက်သွားတာပဲ။ ချုပ်ပျောက်
 ပြီးပျက်သွားတဲ့ ဝေဒနာကို ဘယ်လိုအထင်ကြီး
 ရမှာတုန်း။ ဖြစ်တိုင်းပျက်နေတာတွေက အထင်
 ကြီးစရာလား။ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတာက သဘာဝပဲ။
 ကိုယ်ဉာဏ်က အပေါ်စီးမမြင်နိုင်တော့ ကိလေသာ
 တောကနေ မရုန်းနိုင်ဘူး။ အမှန်က ကိလေသာနွံ
 ထဲကနေ ဉာဏ်နဲ့ရုန်းသွားတာပါ။ ချမ်းသာတယ်
 ဆိုတာ ဝေဒနာလို့သိရင် အခိုက်အတန့်လေးပဲ။

ချမ်းသာလည်းမဟုတ်၊ ဆင်းရဲလည်းမဟုတ်
 ချမ်းသာလား၊ ဆင်းရဲလားလို့မေးရင်

**‘ချမ်းသာတယ်လို့လည်း ပြောမရဘူး။ ဆင်းရဲ
 တယ်လို့လည်း ပြောမရပါဘူး။’** အဲဒီလို ဖြေရ တယ်။
 ဘာပြုလို့တုန်း၊ ကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့တွေ့ရင်
 ချမ်းသာသလို မကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့တွေ့တော့
 လည်း ဆင်းရဲရတယ်။ သူ့အာရုံနဲ့သူ့စိတ် အခိုက်
 အတန့်လေးပဲ။ မမြဲတာကို မမြဲဘူးလို့ အမှန်
 သိရင်ပြီးနေပါပြီ။ ဝိပဿနာမှာ ဝေဒနာပစ္စယာ
 တဏှာတွေခဏထား။ ချမ်းသာဆင်းရဲဆိုတာ
 ဝေဒနာလို့ ဉာဏ်မှာ ပေါ်လောပေါ်မနေသေးဘူး။
 ထင်ရှားမနေသေးဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာ အာရုံပါ။
 အာရုံကြောင့်လည်း ချမ်းသာတဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ရတာ။
 ဒီတော့ ချမ်းသာဆိုတဲ့ဝေဒနာက ပိုက်ဆံတော့
 မဟုတ်ဘူး။ ပိုက်ဆံဆိုတဲ့အာရုံနဲ့လည်း ကင်းမဖြစ်
 နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာကို ပါးစပ်ပြောမဟုတ်ပဲ
 ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်းပြီး သိနေရမယ်။

ဝေဒနာကျော်ပြီ

လောကမှာ တိုက်ကြီးနဲ့ ဘယ်လောက်
 ကောင်းကောင်းနေရနေရ ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုရင်
 ဆင်းရဲတာပဲ။ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တာကိုး။ ကောင်းတဲ့
 အာရုံနဲ့တွေ့တော့ ချမ်းသာတာပဲ။ သုခဝေဒနာ
 ပေါ်တာကိုး။ ဝေဒနာဖြစ်တဲ့ ချမ်းသာဆင်းရဲဟာ
 မမြဲဘူး၊ အနှစ်သာရမရှိဘူးဆိုတဲ့ ဝေဒနာကို
 ကျော်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ချမ်းသာကိုမှ မသိသေးတာ။

ဝေဒနာချမ်းသာကိုတော့ လူတိုင်းသိနိုင်
 ပါတယ်။ အဲဒါကို နောက်စိတ်မှာ သတိရှိရင်
 ဝေဒနာရဲ့ **‘သာယာဖွယ်၊ အပြစ်နဲ့ ထွက်မြောက်ရာ’**
 ကို ဉာဏ်နဲ့ပိုင်းခြားသိမြင်ပြီး ဝေဒနာကိုကျော်နိုင်
 တဲ့ဉာဏ်ချမ်းသာကိုရပါတယ်။ ဝေဒနာချမ်းသာ
 ရဲ့အပြစ်ကိုမြင်ပြီး ဝေဒနာကကျော်လွန်တဲ့ ထွက်
 မြောက်ရာ ဉာဏ်ချမ်းသာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ချမ်းသာဆင်းရဲကို ကျော်ပါ

ရှေ့စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ကံ(ချမ်းသာ)ကို နောက်
စိတ် ဉာဏ်(ချမ်းသာ)က စွန့်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကို
စွန့်တာတုန်း။ ကံကိုစွန့်တယ်။ ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့
တွေ့လို့ သုခ ဝေဒနာပေါ်ရင် ချမ်းသာမယ်။ ဆိုးတဲ့
အာရုံနဲ့တွေ့လို့ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်ရင် ဆင်းရဲမယ်။
လောကမှာ ချမ်းသာဆင်းရဲဆိုတာ ရှိနေမှာပဲ။
ဘယ်နေရာရောက်ရောက်ရှိမှာပဲ။ အမေရိကား
ရောက်လည်းရှိမှာပဲ။ ဂျပန်ရောက်လည်းရှိမှာပဲ။
ကိုရီးယားရောက်လည်း ရှိမှာပဲ။ ဘယ်နေရာရောက်
ရောက် ချမ်းသာဆင်းရဲဆိုတာ ရှိနေမှာပဲ။ အာရုံ
တွေကြောင့် စိတ်ဖြစ်နေတာ။ အာရုံအကောင်း
အဆိုးတွေနဲ့ တွေ့ကြုံနေသမျှ ချမ်းသာဆင်းရဲက
ပေါ်နေမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ နောက်စိတ်မှာ **‘သတိကြောင့်
ဉာဏ်’**ဖြစ်လာရင် ချမ်းသာဆင်းရဲဝေဒနာက

ကျော်လွန်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ချမ်းသာကို ရပါတယ်။

ဘုရားရှင်ပေးတာက ဉာဏ်ချမ်းသာ

ဝေဒနာ ချမ်းသာထက်သာတဲ့ ဉာဏ်ချမ်းသာ ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာ ချမ်းသာကိုတော့ ဘုရားလည်းမပေးနိုင်ဘူး။ ကိုယ့် ကံပါလာလို့ အိမ်ဆွမ်းပင့်ရင်လည်း ကြွပြီးဘုန်းပေး နိုင်တယ်။ ပို့ဆွမ်းရှိရင်လည်း ဘုန်းပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ့်မှာ ပို့မဲ့ကံလည်း မပါဘူး။ ပင့်မဲ့ကံလည်း မပါ ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်သပိတ်နဲ့ ကိုယ်ဆွမ်းခံစားတဲ့။ နေစရာ ငါးထပ်တိုက်ကြီးလာလှူရင်လည်း သီတင်း သုံးနေနိုင်ပါတယ်။ တဲပဲလှူမဲ့ကံပါလာရင်တဲနဲ့ပဲ သီတင်းသုံးနေပါ။ အဲဒီတဲလောက်တောင် နေရမဲ့ ကံမပါရင် သစ်ပင်အောက်မှာပဲ သီတင်းသုံးနေပါတဲ့။

ဒီအတိုင်းပဲ ကံအကျိုးပေးတဲ့အတိုင်း ဝေဒနာ ကခံစားပေါ့။ ချမ်းသာနဲ့လည်းတွေ့မယ်။ ဆင်းရဲ

နဲ့လည်းတွေ့မယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ သင်္ကန်းဆိုရင်
လည်း ပိုးဖဲကတီပါလာလှူရင်လည်း ဝတ်ရုံလိုက်
ပေါ့။ ချည်သင်္ကန်းလေးလောက်ပဲ ကိုယ်ကံကပါ
လာတော့လည်း ဝတ်ရုံလိုက်ပေါ့။ ဒီလောက်မှ ကံ
မပါတော့လည်း သင်္ချိုင်းသွား၊ ပန်သကူကောက်၊
ရေလျှော် သစ်ခေါက်ဆိုး ချုပ်ပြီးဝတ်တဲ့။ ဒါပဲ
ဘုရားရှင်က ဒီအတိုင်းပဲ ခွင့်ပြုခဲ့တယ်။
ကံချမ်းသာကို ဘုရားက လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။
သူ့ကံနဲ့သူလာတာ။ သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုးပဲ။
ဒါပေမဲ့ ကံကပေးတဲ့ ကောင်းတဲ့ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ်၊
ဆိုးတဲ့ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ် နောက်လိုက်သတိရှိရင်
ဝေဒနာကျော်တဲ့ ဉာဏ်ချမ်းသာရပါတယ်။
ကိလေသာက လွတ်မြောက်တဲ့ ချမ်းသာ၊
ဒီဉာဏ်ချမ်းသာကြောင့် ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့ ချမ်းသာ
လည်းရမယ်။ ဒီကိလေသာငြိမ်းတဲ့ ဉာဏ်ချမ်းသာကျ

ဘုရားက မျက်နှာလှိုက်မပေးပါဘူး။ သဘာဝ
တရားကြီးကိုး။ ဉာဏ်ချမ်းသာကျတော့ အားလုံး
အတူတူရပါတယ်။

ချမ်းသာနှစ်မျိုး

စင်ကာပူအပြန် ချမ်းသာနှစ်မျိုး ပြောလိုက်
တယ်။ ဝေဒနာချမ်းသာနဲ့ ဉာဏ်ချမ်းသာ၊ ဒီဉာဏ်
ချမ်းသာက ဝေဒနာချမ်းသာကို ကျော်နိုင်တယ်။
စွန့်နိုင်တယ်။ အမှီချမ်းသာနဲ့ အမှီကင်းတဲ့ချမ်းသာ၊
ဝေဒနာချမ်းသာက အာရုံကိုမှီနေရလို့ အမှီချမ်းသာ၊
ဉာဏ်ချမ်းသာကမှ အမှီကင်းတဲ့ချမ်းသာပါ။

ဝေဒနာနောက်မှာ ကံနဲ့ဉာဏ်

ဒီဝေဒနာကပဲ ကံကိုလည်း ဖြစ်စေတယ်။
ဉာဏ်ကိုလည်း ဖြစ်စေပါတယ်။ ဝေဒနာပစ္စယာ
တဏှာဆိုရင် ကံတွေဖြစ်မယ်။ ဝေဒနာကြောင့်
သတိဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဉာဏ်တွေဖြစ်ကြမှာပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာကတော့ ဝေဒနာပဲ။ သူခ
 လည်း ပေါ်နိုင်တယ်။ ဒုက္ခလည်း ပေါ်နိုင်တယ်။
 ဥက္ခေယလည်း ပေါ်နိုင်တယ်။ အာရုံပေါ်မှာ
 မူတည်ပြီးတော့ သူ့သဘောသူ့ဆောင်ပေါ်မှာက
 အနတ္တပဲ။ ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့ ကောင်းတဲ့ဝေဒနာ
 လေးတွေပေါ်နိုင်သလို မကောင်းတဲ့အာရုံကြောင့်
 မကောင်းတဲ့ ဝေဒနာတွေလည်း ပေါ်မှာပဲ။ ဒါတွေ
 ကလည်း မြဲနေတာမဟုတ်ဘူး။ အခိုက်အတန့်တွေ
 ပဲဆိုတာ သတိနဲ့ ဝေဒနာကျော်နိုင်ဖို့က အဓိကပါပဲ။

အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ

ဒီအခိုက်အတန့်လေးမှာ နောက်က သတိ
 ပြုမိရင် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလို့ မပြောပေမဲ့ အခိုက်
 အတန့်လို့သိသွားရင် ပညာနဲ့စွန့်နိုင်ပါပြီ။ တဏှာကို
 စွန့်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်တစ်ခုဖြစ်လာမယ်။ အခိုက်အတန့်
 လို့သိတာ သတိပဲ။ သတိပြုမိမှ ဒီအခိုက်အတန့်

လေးတွေကို သိလာတာ။ အဲဒီလို သိလာလို့ရှိရင်
ဝေဒနာအပေါ်မှာ မစွဲတော့ဘူး။ စွဲလမ်းမှုမှ လွတ်
မြောက်လာတာပေါ့။ ဒီလိုမြင်လာမှ ဝေဒနာဟာ
ဘာမှ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ တုစ္စ (အချိုးအနှီး)လိုပဲ။
ပရတော ဝေဒနာက (တစ်စိမ်း)လိုပဲ။ ဘာမှလည်း
အနှစ်သာရ မရှိတော့ဘူး။ ဝေဒနာကို သိမ်းပိုက်လို့
မရတဲ့ **‘သုညတ’**တရားတွေပဲလို့ မြင်လာမှာပေါ့။

အဲဒီလိုမြင်လာတော့ ဉာဏ်က စွန့်လာတာ
ပဲ။ ဒီဉာဏ်က စွန့်လာတော့မှ ကိလေသာငြိမ်းတဲ့
ချမ်းသာ အမှီကင်းတဲ့ချမ်းသာ ဒီလိုတွေ့ရမှာပါ။
လောကမှာ အမှီချမ်းသာနဲ့ အမှီကင်းတဲ့ ချမ်းသာ၊
ဝေဒနာချမ်းသာနဲ့ ဉာဏ်ချမ်းသာတဲ့။ ကျွန်တော်
တို့က ဝေဒနာချမ်းသာကိုပဲသိတယ်။ ဝေဒနာကို
စွန့်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ချမ်းသာကိုတော့ မသိဘူး။

ဉာဏ်ချမ်းသာကျတော့ စွဲလမ်းမှုကနေ

လွတ်မြောက်သွားပြီ။ ဝေဒနာချမ်းသာက မလွတ်
 မြောက်သေးဘူး။ ကောင်းတဲ့ဝေဒနာလေးပေါ်ကို
 နောက်ကတဏှာလိုက်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိနေတယ်။
 ချမ်းသာတာတော့မှန်ပေမဲ့ အန္တရာယ်ရှိနေပြန်
 တယ်။ အန္တရာယ် မကင်းသေးဘူး။ တဏှာဘက်
 ကူးသွားနိုင်တယ်။ ဉာဏ်ဖြစ်သွားရင် တဏှာဘက်
 မသွားတော့ဘူး။ အန္တရာယ်ကင်းသွားပြီ။ ချမ်းသာ
 မှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ချမ်းသာနဲ့ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့
 ချမ်းသာလို့ ဒီလိုသိသွားရင်လည်း ရတာပါပဲ။

မမြင်ဘူး မူးမြစ်ထင်

အရင်က ချမ်းသာဆိုတာတစ်မျိုးတည်းပဲလို့
 ထင်ခဲ့တာ။ မမြင်ဘူးတော့ မူးကိုမြစ်ထင် ဆိုတာလို
 ဉာဏ်ချမ်းသာကိုမှ မတွေ့ဘူး မကြုံဘူးတော့
 ဝေဒနာ ချမ်းသာကိုပဲ အထင်ကြီးခဲ့တာ။ အထင်ကြီး
 တယ်ဆိုတာကိုက အာရုံတွေ့နောက်ကို တဏှာ

လိုက်နေတာပဲ။ အဝိဇ္ဇာကအာရုံကို အမှန်မသိ
 နိုင်အောင် ဖုံးထားတော့ တဏှာ ဥပါဒါန်လိုက်ပြီး
 လောကမှာ အထင်ကြီးသွားတာပါ။ အထင်ကြီးတာ
 အထင်သေးတာဆိုတာ တကယ်တော့ အဝိဇ္ဇာ
 တဏှာ ဥပါဒါန်ကြောင့်လို့ မသိခဲ့ဘူး။ စကားလုံး
 တွေကို ပညတ် ပရမတ်တွဲစပ်ပြီးသိတဲ့ ဉာဏ်
 မဖြစ်ခဲ့ဘူး။ အဝိဇ္ဇာအမှောင်ကို ဉာဏ်အလင်းက
 မထိုးဖောက်နိုင်ခဲ့ဘူးပေါ့နော်။

ဒီတော့ ထိုးဖောက်မြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်တစ်ခု
 ဖြစ်သွားရင် အလွန်တန်ဖိုးရှိတာ။ အဲဒါကို သတ္တဝါ
 တွေသိနိုင်အောင် မြတ်စွာဘုရားက လေးသင်္ချေ
 ကမ္ဘာတစ်သိန်းပေးဆပ် အနစ်နာခံသွားတာပါ။
 သူတို့စင်ကာပူက လီကွမ်ယုကြီးကိုတော့ ကျေးဇူးတင်
 ကြတယ်။ အဲဒါက မပြောပလောက်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓရဲ့
 ကျေးဇူးတရားကိုတော့ သိပ်ပြီးမသိကြဘူး။ ဗုဒ္ဓရဲ့

ကျေးဇူးတွေကြောင့်မို့ လွတ်မြောက်တဲ့ချမ်းသာ၊
ကံလေသာ အပူတွေ အေးငြိမ်းတဲ့ချမ်းသာ၊ ကံ
ချမ်းသာကနေ ဉာဏ်ချမ်းသာအထိ သိနိုင်ပါပြီ။
ဝေဒနာချမ်းသာလောက်နဲ့ ရုပ်မနေပါနဲ့။ ဒီဝေဒနာ
ချမ်းသာလောက်ကတော့ လူတိုင်းလည်းသိပါတယ်။
တိရစ္ဆာန်တွေတောင် သိနိုင်ပါသေးတယ်။

ခန္ဓာ ဉာဏ်ရောက်

သုံးဆယ့်တစ်ဘုံလုံး ရုပ်တွေနာမ်တွေ
ဝေဒနာတွေ တဏှာတွေနဲ့ သံသရာလည်နေတာ။
ဥပမာ ခွေးဆိုပေမဲ့ သူလည်း ရုပ်နာမ်၊ ဝေဒနာကနေ
တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံတွေဆက်နေတာပဲ။ ကိုယ်
လည်း ရုပ်နာမ်ပဲ၊ ဝေဒနာကနေ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊
ကံတွေနဲ့သွားနေတာပဲ။ ကံအကျိုးပေးတွေ မတူ
တာပဲရှိတယ်။ သူက အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေး
ကြောင့် ခွေးဘဝနဲ့ သံသရာလည်တယ်။ ကိုယ်က

ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးကြောင့် လူ့ဘဝနဲ့ သံသရာ
လည်တယ်။ ကုသိုလ်ကံအကျိုးပေးက သံသရာက
လွတ်မြောက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေရှိပါတယ်။
ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာထဲကနေ ရုန်းပြီးတော့
ဝေဒနာကြောင့် သတိတွေ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။
သတိကြောင့် ဉာဏ်တွေဖြစ်လာပြီး ကိလေသာနွံ
တောထဲကနေ ရုန်းထွက်နိုင်ပါတယ်။

ဆင်းရဲကို အဆုံးသတ်ဖို့ တရားအားထုတ်ကြပါစို့

ကျွန်တော်တို့မှာ မြတ်စွာဘုရားသာသနာနဲ့
ကြုံရတာ ဆင်းရဲက အပြီးတိုင်လွတ်နိုင်တဲ့အခွင့်
အရေးတွေရှိပါတယ်။ အခုကုသိုလ်ကံ အကျိုး
ပေးလို့ လူလာဖြစ်တဲ့အတွက် ကုသိုလ်ပြုခွင့်တွေ
ရနေပါပြီ။ ဒီကုသိုလ်ကံကနေ ထွက်မြောက်အောင်
ကြိုးစားရဦးမှာပါ။ ကံကုသိုလ်ကနေ ဉာဏ်ကုသိုလ်
ဖြစ်ဖို့ အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ

ကတော့ ကောင်းတဲ့ကံတွေဖြစ်နိုင်သလို မကောင်း
တဲ့ကံတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အခုဝေဒနာကြောင့်
ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ ဝေဒနာကနေ ကံကိုမသွားပဲ
ဉာဏ်ကိုသွားဖို့ သတိကိုကြိုးစားအားထုတ်ရပါမယ်။

တရားထိုင်တဲ့အခါ နာကျင်တဲ့ ဝေဒနာကို
အမေးများပါတယ်။ ဘုရားရှင်က သက္ကပဉ္စသုတ်မှာ
သကြားမင်းကို ဟောပါတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို
အာရုံပြုလို့ ကုသိုလ်ဖြစ်ရင် နှလုံးသွင်း၊ အကုသိုလ်
ဖြစ်ရင် နှလုံးမသွင်းနဲ့ပေါ့။ သုခဝေဒနာကို အာရုံ
ပြုလို့ ကုသိုလ်ဖြစ်ရင် နှလုံးသွင်း၊ အကုသိုလ်ဖြစ်ရင်
နှလုံးမသွင်းပါနဲ့လို့ ဟောကြားထားပါတယ်။ အဓိက
ဆိုခြင်တာကတော့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ဆိုတာ
ကိုယ်က သတိရှိမှသိနိုင်လို့ သတိရှိဖို့သာ လိုရင်းပါပဲ။

ဒါကြောင့် နာရင်ပြောင်းရမှာလားဆိုတာ
မိမိရဲ့နှလုံးသွင်းပေါ်မှာမူတည်ပြီး သတိ၊ ဝီရိယ၊

သမာဓိ၊ ပညာတွေ၊ ကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်မယ် ဆိုရင် နှလုံးသွင်းပါ။ ဒေါသတွေ၊ သောကတွေ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စစတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်လာပြီဆို ရင်တော့ နှလုံးမသွင်းတော့နဲ့ပေါ့။ ပြောင်းမှပဲ ဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ပြောင်းလိုက်ပါ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ရှေ့စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဝေဒနာကို နောက်စိတ်က အမှန်အတိုင်း သတိပြုနေဖို့ပါပဲ။ အနာခံနိုင်အောင် ကျင့်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်အောင် ကျင့်ရတာပါ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဆိုတာ အကြောင်းကိုစွဲ၍ အကျိုး ဖြစ်တာပါ။ အကြောင်းမရှိဘဲနဲ့ ဘယ်အကျိုးမှ ဖြစ်လို့ မရပါဘူး။ သတိဖြစ်ဖို့ရာ ရှေ့စိတ်မှာ ဝေဒနာ ပေါ်ရ ပါတယ်။ ရှေ့စိတ်က ဝေဒနာချုပ်ပျောက်ပေမဲ့လည်း နောက်စိတ်မှာ သတိဖြစ်ပေါ်ဖို့ အကြောင်းတရား အနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။ နောက်စိတ်မှာ

သတိဖြစ်လိုက်တာနဲ့ တဏှာဖြစ်ခွင့်မရတော့ပါဘူး။
 သတိကြောင့် ဝေဒနာရဲ့ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်မှု
 မမြဲမှု၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်မှု၊ ဖြစ်တိုင်းချုပ်
 ပျောက်နေတဲ့ဆင်းရဲမှုကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်
 နားလည်ရင် အဝိဇ္ဇာကိုပယ်နိုင်ပါတယ်။ ရှေ့စိတ်ကို
 အမှန်အတိုင်းသိတော့ အဝိဇ္ဇာပယ်ပါတယ်။
 နောက်စိတ်မှာ သတိရှိတော့ တဏှာလည်းဖြစ်ခွင့်
 မရလို့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ရပ်ပါတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်
 ရပ်ရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တာပါပဲ။ တဒင်္ဂီရပ်လည်း
 တဒင်္ဂီနိဗ္ဗာန်ရပါတယ်။

တစ်ချို့က တရားဆိုတာ ထိုင်မှပဲရမှာလား
 လို့ မေးတတ်ကြပါတယ်။ အမှန်က ထိုင်တယ်၊
 ထတယ်ဆိုတာ ပုံသဏ္ဍာန်ပဲရပါတယ်။ ပုံသဏ္ဍာန်
 ဆိုတာ ပညတ်ပါ။ ရုပ်တရားမှာ ထိုင်တယ်၊ ထတယ်
 မရှိပါဘူး။ ဖောက်ပြန်တာပဲ ရှိပါတယ်။ ထိုင်တာ

ကနေ ထရင်လည်း ရုပ်တရားတွေရဲ့ ထင်ရှားတဲ့
ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုကိုပဲ သတိနဲ့နှလုံးသွင်းရုံ
ပါပဲ။ ထိုင်တာ၊ ထတာတွေနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ရှုပ်နေ
သေးရင်တော့ ပရမတ်သဘာဝကို သေခြာမမြင်
နိုင်သေးလို့ပါ။ တရားစတင် အားထုတ်တဲ့သူတွေ
မှာတော့ သမာဓိဖြစ်ဖို့ရာအတွက် အာရုံတစ်ခု
ပေါ်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် တစက်တစပ်တည်း
ဝီရိယစိုက်နိုင်ဖို့ ထိုင်ပြီးအားထုတ်သင့်ပါတယ်။

အခု ကျန်တဲ့အချိန်မှာ ဝင်လေထွက်လေ
ရှုရင်း သတိ ဝီရိယ သမာဓိတွေ တည်ထောင်ကြမယ်။

ဒေါက်တာစိုးလွင်(မန္တလေး)
