



ဓမ္မလမ်းတရားစဉ်

ဒုတိယ

အနိစ္စ

အနုတ္တ

အယုဘ

ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)

“ ဝိဇ္ဇာသိမ္မိ ”

ဓမ္မလမ်း၊ ဝိပဿနာသင်တန်း

“နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ”

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

အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ-အသုဘ

ဒေါက်တာ စိုးလွင် (မန္တလေး)

‘ဝိသုဒ္ဓိမဂ်’

ဓမ္မလမ်း-ဝိပဿနာသင်တန်း

‘တကောင်းကျောင်းတိုက်’

(၆၂-လမ်း၊ ၂၂-၂၃လမ်းကြား၊ မန္တလေး)

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ

ကုသိုလ်ကံ-အကုသိုလ်ကံဆိုတာ မြတ်စွာ ဘုရားပွင့်မှ သိခွင့်ရတာပါ။ ကုသိုလ်-အကုသိုလ် ကံကို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်အစွမ်းနဲ့ သာ ထုတ်ဖော်ဟောကြားနိုင်ခဲ့တာပါ။ ဒီတော့ ဖြစ်သမျှအရာအားလုံးမှာ အကြောင်းရှိပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းတွေကို သိမ်းဆည်းနိုင်တဲ့ ဉာဏ် ဖြစ်မှ **‘ကုသိုလ်-အကုသိုလ်ကံ’**ဆိုတဲ့ **‘အကြောင်း တရား’**ကို ထိုးထွင်းသိမြင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်- အကုသိုလ်ကို စိတ်ထဲမှာ ခပ်ပေါ့ပေါ့လေး မထား

လိုက်ပါနဲ့၊ လေးသင်္ချေနဲ့ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီတွေ
ဖြည့်ပြီးတော့ (၄၅)ဝါပတ်လုံး ဟောကြားခဲ့တဲ့
တရားတွေဟာ **‘အကုသိုလ်’**ကို **‘ကုသိုလ်နဲ့ပယ်’** ဖို့ပဲ
ဟောကြားခဲ့တာပါ။

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ တရားတွေက
‘သီလ, သမာဓိ, ပညာ’ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်တရား
တွေနဲ့ အကုသိုလ်တွေကို အကုန်ပယ်သွားတာပါ။
ဒါပေမဲ့ မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါတွေအတွက်
အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်တဲ့ **‘ဒါနကုသိုလ်’**နဲ့ အကုသိုလ်
တရားတွေကိုပယ်ဖို့ စပြီးညွှန်ပြခဲ့တာပါ။ ဒီထက်
စွမ်းနိုင်သူတွေကတော့ **‘သီလကုသိုလ်၊ သမာဓိ
ကုသိုလ်၊ ဝိပဿနာကုသိုလ်၊ မဂ်ကုသိုလ်’**တွေနဲ့
အကုသိုလ်ကို အဆင့်ဆင့် ပယ်သတ်သွားရမှာပါ။
‘ပညာ’လို့ဆိုရင် အများအားဖြင့် **‘ကုသိုလ်’**လို့ မထင်
ကြဘူး၊ ပညာဆိုတဲ့ **‘ဝိပဿနာကုသိုလ်နဲ့မဂ်**

ကုသိုလ်'က အကုသိုလ်အားလုံးရဲ့ 'အမြစ်' ပါမကျန်
ရအောင် အပြီးပယ်သတ်သွားတာပါ။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတွေက
အကုသိုလ်အားလုံးကို အမြစ်ပါမကျန် ပယ်သတ်
ဖို့ပဲ ဟောကြားခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က
လောကမှာ အကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်နဲ့ပယ်ဖို့ အလုပ်
ပဲရှိတယ်လို့ သဘောမပေါက်ခဲ့ဘူး။ ရဟန္တာမဖြစ်
မချင်း စိတ်မှာ ကုသိုလ်မဟုတ်ရင် အကုသိုလ်ဆို
တာဖြစ်နေတာပဲ။ ရဟန္တာဖြစ်မှ **'အရဟတ္တမဂ်'**နဲ့
'အကုသိုလ်' မှန်သမျှ အပြီးပယ်သတ်ပြီး **'ဆင်းရဲ
ခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်'** ရောက်သွားတာပါ။

ရဟန္တာဖြစ်လို့ အကုသိုလ် ကုန် သွားရင်
အကုသိုလ်ကိုပယ်ရမဲ့ **'ကုသိုလ်'** ကိစ္စလဲ မရှိတော့
ပါဘူး။ **'ပြုဖွယ်ကိစ္စ'** ကုန်ပါပြီ။ ရောဂါရှိနေသမျှ
ဆေးသောက်နေရမှာဖြစ်သလို **'အကုသိုလ်ရောဂါ'**

ရှိနေသမျှ **‘ကုသိုလ်ဆေး’**လဲ သောက်နေရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဘုရားပွင့်မှသိရတဲ့ ကိလေသာရောဂါရဲ့ **‘အမြစ်’**ကို ကျွန်တော်တို့က မသိတော့ အမြစ်နှုတ်ဖို့ လဲမကြိုးစားကြတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် **‘ကိလေသာ အမြစ်’**ကို သိအောင် အရင်လုပ်ရပါမယ်။ အဲဒီ ကိလေသာအမြစ်ကို လူတွေနားလည်အောင်ပြော ရတာခက်ပါတယ်။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် ဘုရားပွင့်မှ သိရတဲ့ အကုသိုလ်ဖြစ်နေလို့ပါ။ စာပေလိုက **‘အနုသယ ကိလေသာ’**ဆိုတဲ့ **‘အကုသိုလ်အမြစ်’**ကို ပယ်ဖို့နေနေသာသာ အဲဒီအကုသိုလ်အမြစ်ကို ရှိလို့ ရှိမှန်းတောင် မသိနိုင်ပါဘူး။

လောကသမုတိနယ်မှာတော့ **‘လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ’**ဆိုတာတွေက **‘အကုသိုလ်’**တွေပါ။ **‘အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ’**တွေကိုတော့ **‘ကုသိုလ်’**လို့သိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် လောဘရှိရင်

မကောင်းဘူး၊ လောဘမရှိရင် ကောင်းတယ်၊ ဒေါသ
ရှိရင် မကောင်းဘူး၊ ဒေါသမရှိရင် ကောင်းတယ်၊
မောဟရှိရင် မကောင်းဘူး၊ မောဟမရှိရင် ကောင်း
တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့
ကိလေသာတွေက အကုသိုလ်တွေပါ။ ဒါတွေကလဲ
မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးအမကြောင့်သာ သိရတာပါ။
အနောက်တိုင်းကတော့ အဲဒါတွေကို သဘာဝပဲ ဆိုပြီး
ပယ်ရမဲ့တရားလို့ မယူဆဘူး။ ဒီတော့ တရား
အားထုတ်တဲ့အခါ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ
ဘာကြောင့်ဖြစ်လဲဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ရှာရပါ တယ်။
အကြောင်းကို သိ မ်း ဆည်း နိုင် တဲ့ ဉာဏ်
ဖြစ်အောင် တည်ထောင်ရပါတယ်။ တရားအား
ထုတ်တဲ့အခါ စိတ်မှာပေါ်တဲ့ **‘လောဘ၊ ဒေါသ၊
မောဟ’**တွေက စွဲလမ်းမှု **‘ဥပါဒါန်’**ကြောင့်လို့

ဉာဏ်မှာထင်လာသလို **‘အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ’**တွေကလဲ **‘သတိ’**ကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ရှားလာပါတယ်။ ဒီတော့ တရား အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ကိလေသာဖြစ်ကြောင်းကို **‘ဥပါဒါန်’**နဲ့ ကိလေသာချုပ်ကြောင်းကို **‘သတိ’**လို့ ဒီလို စတင်ပြီး သိမ်းဆည်းနိုင်ပါတယ်။

တကယ်တမ်း ကျွန်တော်တို့တရားကျင့်တဲ့ အခါ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ဖို့ဆိုတဲ့ **‘သတိပဋ္ဌာန်’**သာ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းလို့ ဆိုပါတယ်။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ **‘သတိ’**မရှိ ရင် **စွဲလမ်းမှု ‘ဥပါဒါန်’**ရှိပါတယ်။ အဲဒီဥပါဒါန်က ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ **‘ရုပ်နာမ်’**တွေကို **‘ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ဖြစ်ဝတ္ထု’**လို့ စွဲနေတာပါ။ အမှန်တော့ သစ်ပင်တွေ ကားတွေ တိုက်တွေ ငါတွေ သူတွေ ယောက်ျားတွေ မိန်းမတွေဆိုတာ **‘ပုံသဏ္ဍာန်’**ကို

စွဲမှီပြီး **‘အမည်’**တွေပေးထားတာပါ။ ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ အမည်တွေကို စွဲနေတာ၊ တကယ်ရှိတဲ့ **‘ရုပ်နာမ်’** တွေကို အောက်မေ့နိုင်တဲ့ **‘သတိ’**မရှိရင် **‘ပုံသဏ္ဍာန် နဲ့အမည်’**ကို စွဲနေတဲ့ **‘ဥပါဒါန်’**ဖြစ်သွားတာပါပဲ။ အဲဒါတွေက မိမိရဲ့စိတ်မှာ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ တွေးတိုင်း နေ့စဉ် ဖြစ်နေတာပါ။ **‘ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့အမည်’**ကို **‘ဥပါဒါန်’** နဲ့ စွဲနေလို့ **‘ပညတ်စွဲ’**လို့လဲ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ နံခိုက်၊ စားခိုက်၊ ထိခိုက်၊ တွေးခိုက်စတဲ့ ရှေ့စိတ်မှာပေါ် သွားတဲ့ **‘ရုပ်နာမ်’**တွေကို နောက်စိတ်မှာ **‘သတိ’**မရှိ ရင် **‘အရိတရား’**တွေကို မသိမြင်နိုင်ပါဘူး။ တကယ့် လက်တွေ့မှာတော့ **‘ဥပါဒါန်နဲ့သတိ’**က အဓိကပါ။ သတိမရှိရင် ဥပါဒါန်ဝင်ပြီးတော့ ရုပ်နာမ်အစု အပေါင်းတွေကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဖြစ်ဝတ္ထုလို့ စွဲသွား

တာပဲ။ စွဲပြီး အဲဒီအတိုင်းစဉ်းစားတော့ နှလုံးသွင်း
 မှားပြီး **‘ကြိုက်စွဲ-မကြိုက်စွဲ’**ဆိုတဲ့ လောဘ-ဒေါသ
 တွေဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို အရှိတရားဖြစ်တဲ့ ရုပ်
 နာမ်ကိုမသိပဲ ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့အမည်တွေကိုစွဲလို့
 စွဲမှန်းမသိတာက **‘မသိစွဲ’**မောဟပါပဲ။ မဟာစည်
 ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ **‘ရုပ်နာမ်တွေကို
 မြဲတယ်’**လို့ ထင်နေတာကိုက ကိလေသာပဲလို့
 ဟောကြားခဲ့တယ်။ အမှန်တော့ ကျွန်တော်တို့က
‘ပုံသဏ္ဍာန်’ပျက်မှပဲ **‘မမြဲ’**ဘူးလို့သိနိုင်တာပါ။
 ပုံသဏ္ဍာန်မပျက်ရင် မြဲတဲ့အနေနဲ့ စဉ်းစားတာ၊
 အဲဒါကိုက မောဟရဲ့အစွမ်းပါပဲ။

မြေကြီးလေးယူလာပြီး လောက်စာလုံးတွေ
 လုံးလို့ အလုံး(၁၀၀)ရရင် သဘောကျပြီး **‘လောဘ’**
 ဖြစ်တယ်။ အလုံး(၅၀)ပျက်သွားရင် မကြိုက်တော့ဘူး။
 အဲဒါ **‘ဒေါသ’**ပဲ။ ဒါပေမဲ့ အားလုံးဟာ မြေကြီးပဲလို့

မသိတာက **‘မောဟ’**ပါ။ တဲကို ဝါးနဲ့ဆောက်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ တဲဖြစ်သွားတော့ ကျွန်တော်တို့က ဝါးပျောက်သွားပြီ။ အဲဒီတဲကို မီးရှို့လိုက်ရင် ပြာဖြစ်သွားမယ်။ အမှန်တော့ ပြာဖြစ်သွားလဲ ဓာတ်ကြီးလေးပါးပဲ။ ဝါးလဲ ဓာတ်ကြီးလေးပါး။ တဲလဲ ဓာတ်ကြီးလေးပါး။ မီးလောင်လဲ ဓာတ်ကြီးလေးပါးပဲ။ အသွင် **‘ပုံသဏ္ဍာန်’**ပြောင်းလို့ **‘အမည်’**လိုက်ပြောင်းနေ တာ။ အမှန်က ဓာတ်ကြီးလေးပါးပဲ **‘အစားထိုး’**ပြောင်းလဲနေတာပါ။ လျော့တာလဲမရှိဘူး။ တိုးတာလဲမရှိဘူး။ တစ်ခုပြီးတစ်ခု၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတွေ **‘ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ’**ပြီး အစားထိုးနေကြတာပါ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ဉာဏ်မှာ မပေါ်လွင်သေးလို့ပါ။

တိုက်တွေ အိမ်တွေဆိုရင်လဲ တိုက်တွေက ခိုင်ရဲ့လား။ အိမ်တွေကခိုင်ရဲ့လားလို့ တွေးကြတယ်။ အမှန်က တိုက်၊ အိမ်တို့ဆိုတာ **‘ပထဝီ’**အစုအပေါင်း

ပဲရတယ်၊ ခိုင်လားဆိုတာ **‘ဝါယော’**ကိုမေးတာ၊ တဲ
 လေးကလဲ ခနော်ခနဲ့တဲ့၊ လောကမှာပြောကြတာ၊
 တဲက **‘ပထဝီ’**၊ ခနော်ခနဲ့က **‘ဝါယော’**ပဲ၊ ဝါယောက
 တောင့်တင်းပြီး ထောက်ကန်ထားတာ၊ ထောက်ကန်
 ထားဖို့ အားလိုတယ်၊ **‘အားကတေဇော’**ပဲ၊ **‘ပထဝီ’**
 တွေကို စုဖွဲ့ထားတာက **‘အာပေါ’**၊ ဒီလို **‘ပထဝီနဲ့
 အာပေါ၊ တေဇောနဲ့ဝါယော’**ဆိုတဲ့ ဓာတ်လေးပါး ကို
 ဆင်ခြင်တိုင်း ဉာဏ်မှာ ပေါ်လွင်နေရမှာပါ။
 အုတ်ခဲဆိုတာလဲ **‘မြေဓာတ်’**ဖြစ်တဲ့ **‘ပထဝီ’**အစု
 အပေါင်းပဲရတယ်၊ **‘ရေဓာတ်’**ဖြစ်တဲ့ **‘အာပေါ’**နဲ့
 ဖွဲ့စည်းထားလို့ အုတ်ခဲဖြစ်နေတာ၊ ခိုင်ရဲ့လားဆိုတာ
 ဝါယောကို မေးတာပါပဲ၊ အုတ်ခဲခိုင်ဖို့ရာ တေဇော
 ဆိုတဲ့မီးနဲ့ ဖုတ်ရတာပါ။ မီးကျက်မှခိုင်တာ၊ မီးမကျက်
 ရင်မခိုင်ပါဘူး၊ ဒီလို **‘ပထဝီနဲ့အာပေါ’**ကတစ်တွဲ၊
‘တေဇောနဲ့ဝါယော’တစ်တွဲဖြစ်တဲ့ ဓာတ်လေးပါးကို

ဉာဏ်မှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမ်းဆည်းထားရမှာပါ။

ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို သိမ်းဆည်းနိုင်ရင် ဘာစဉ်းစားစဉ်းစား ဓာတ်ကြီးလေးပါးက ဉာဏ်မှာ ပေါ်လွင်လာမှာပါ။ အဲဒီလို ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို သိမ်းဆည်းနိုင်ဖို့ရာ သတိရှိဖို့လိုပါတယ်။ သံသရာ တစ်လျှောက်လုံး ဥပါဒါန်နဲ့ **‘မသိစွဲ’** စွဲနေတော့ အိမ်တွေ တိုက်တွေ ယောက်ျားတွေ မိန်းမတွေ သစ်ပင်တွေ ဖြစ်နေတာပါ။ မြင်တာနဲ့ **‘ကားလမ်း’** ဖြစ်နေသလိုပဲ။ အမှန်က **‘မဲနေတဲ့ အရောင်’**ပဲ မြင်ရတာပါ။ မဲတဲ့အရောင်မြင်ရတာက **‘ရှေ့စိတ်’**၊ လမ်းလို့သိတာက **‘နောက်စိတ်’**ပါ။ ဒါပေမဲ့ မဲနေတဲ့ အရောင်လို့ **‘သတိ’**မပြုမိတာက **‘မောဟ’**ပေါ့။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ **‘သတိ’** ရှိလာမှ **‘အရှိကို အရှိအတိုင်း’** သဘာဝကိုဆင်ခြင်ပြီး **‘ဓာတ်ကြီး လေးပါး’**က ဉာဏ်မှာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာတာပါ။

ဒါကြောင့် သမုတိနယ်မှာ ပြောရိုးပြောစဉ်
 လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေနဲ့ အလောဘ၊
 အဒေါသ၊ အမောဟတွေလို့ ပြောနေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့
‘ပဋ္ဌာန်းတရား’ထဲက လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့
‘အကုသိုလ်ဟိတ်’ (၃)ပါးနဲ့ အလောဘ၊ အဒေါသ၊
 အမောဟဆိုတဲ့ **‘ကုသိုလ်ဟိတ်’** (၃)ပါးဆိုတဲ့
‘ဟေတုပစ္စယော’လို့တော့ သိပ်မသိကြပါဘူး။

ဒီတော့ မြင်တဲ့ကြားတဲ့ပေါ်မှာ လောက
 သတ်မှတ်ထားတဲ့ အမည်ပညတ်တွေကို **‘ဥပါဒါန်’**
 နဲ့စွဲပြီး လောကအတိုင်း သိတာက များပါတယ်။
 အရှိတရားဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို **‘သတိ’**နဲ့ အောက်
 မေ့တာကတော့ နဲ့ကြပါတယ်။ ဒီလို လက်တွေ့မှာ
 နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နိုင်မှ ခွဲခြား နားလည်လာမှာ ဖြစ်
 ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်ပြီး ကြားပြီးစတဲ့ **‘ရှေ့စိတ်’**
 ဖြစ်ပြီး **‘နောက်စိတ်’**မှာ စွဲလမ်းမှုဖြစ်တဲ့ **‘ဥပါဒါန်’**

နဲ့ **‘ရုပ်နာမ်’**ကို အောက်မေ့နိုင်တဲ့ **‘သတိ’**ကို ပရမတ်
နယ်မှာ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သစ္စာနယ်မှာတော့ မဂ်ဉာဏ်က **‘အနုသယ-
ကိလေသာ’**ကို ပယ်ပါတယ်။ အဲဒီကိလေသာရဲ့
အစွမ်းကြောင့် ရုပ်နာမ်တွေကို မပျက်ဘူး၊ မြဲတယ်
လို့ ယူထားတဲ့ **‘နိစ္စ’**သဘောတွေ၊ ကောင်းတယ်-
ချမ်းသာတယ်လို့ ယူတဲ့ **‘သုခ’**သဘောတွေ၊ အခိုင်
အမာ အနှစ်သာရရှိတယ်၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း
ဖြစ်တယ်လို့ယူတဲ့ **‘အတ္တ’**သဘောတွေ၊ လှတယ်-
တင့်တယ်တယ်လို့ ယူထားတဲ့ **‘သုဘ’**သဘောတွေ
ဖြစ်နေတာပါ။ ဒါကြောင့် အဲဒီကိလေသာအမြစ်ကို
ပယ်နိုင်အောင်လို့ **‘ရုပ်နာမ်’**တွေကို **‘အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊
အနတ္တ၊ အသုဘ’**လို့ ရှုရတာပါ။

ဒီတော့ သစ္စာသိသွားတဲ့အခါ ရုပ်နာမ်ကို
မြဲတယ်လို့ ဘယ်တော့မှ မယူတော့ဘူး၊ မမြဲမှန်းသိ

တဲ့အတွက် ‘မြဲချင်တဲ့တဏှာ’ကို ပယ်လိုက်တယ်။
 ရုပ်နာမ်ကို ‘မြဲတယ်’ထင်တဲ့ ‘အဝိဇ္ဇာ’လဲပယ်လိုက်
 ရော မြဲချင်တဲ့ ‘တဏှာ’လဲ ပြုတ်တာပါပဲ။ ဒီရုပ်နာမ်
 တွေဟာ ဘယ်တော့မှမမြဲဘူးလို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား
 သိသွားတယ်။ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိသွားတယ်။
 မတွေ့မဝေလဲ သိသွားတယ်။ သစ္စာနယ်မှာ ရုပ်နာမ်
 တွေကို ထိုးထိုးထွင်းထွင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိတဲ့
 အတွက် အဝိဇ္ဇာကို ပယ်ပါတယ်။ ‘အဝိဇ္ဇာ’ပယ်တဲ့
 အတွက် ဒီရုပ်နာမ်တွေအပေါ်မှာ မြဲချင်တဲ့‘တဏှာ’
 ချုပ်သွားတယ်။ လောကမှာ မသေချင်သေးဘူးဆို
 တာကိုက မြဲချင်နေသေးတဲ့ တဏှာရဲ့အစွမ်းပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့က ဒီရုပ်နာမ်တွေကို ဆင်းရဲ
 တယ်လို့အပိုင်မသိဘူး။ တကယ်မသိတော့ ချမ်းသာ
 ချင်တဲ့အနေနဲ့ အားထုတ်တာပဲ။ နေမကောင်းလို့
 ဆေးသောက်ရင်ကို ရောဂါမပျောက်ချင်ဘူးလား

ဆိုရင် ပျောက်ချင်တာပေါ့။ အဲဒါကိုက ချမ်းသာချင် တဲ့တဏှာနဲ့ ဒီရုပ်နာမ်တွေကို ကောင်းလာမယ်လို့ မျှော်လင့်နေသေးတာ။ ဒီရုပ်နာမ်တွေကို မကောင်း ဘူးလို့ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မဆုံး ဖြတ်နိုင်သေးဘူး။ အမှန်မှာ ဒီရုပ်နာမ်တွေက ဘယ် တော့မှ မချမ်းသာပါဘူး။ **‘ဆင်းရဲသက်သာ အောင် ပဲ’**လုပ်နိုင်တာပါ။ ဘယ်တော့မှ ကောင်းမှာလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းမယ်လို့ မျှော်လင့်နေ သေးတာကိုက ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ **‘အဝိဇ္ဇာ’**ဖုံးနေ တာပါ။ အို-နာ-သေနဲ့ နှိပ်စက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ က ဆင်းရဲတယ်။ **‘ကံ’**ကခွင့်ပြုတုန်း **‘နေခွင့်’**ရတာ။ နောက်ဆုံး မိမိကိုသေတဲ့ထိအောင် သတ်အုံးမှာပါ။

သစ္စာနယ်မှာ အဝိဇ္ဇာအဖုံးကို ဖွင့်နိုင်လို့ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့အပြစ်ကို မြင်ပြီးရင် **‘နေခွင့်’**ရတုန်း **‘သက်သာခွင့်’**ရအောင် ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး နေထိုင်

လုပ်ကိုင်တာလောက်ပဲရှိတာပါ။ ရုပ်နာမ်တွေကို ကောင်းလာမယ်လို့ မျှော်လင့်ချက် **‘တဏှာ’**မရှိ တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ **‘တောင့်တ’** မှုလဲ မရှိသလို **‘ကြောင့်ကြ’**မှုလဲ မရှိတော့ပါဘူး။

‘အကြောင်း’ပြည့်စုံလို့ **‘အကျိုး’** ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကိုလဲ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းဖြစ်မယ်လို့ **‘အတ္တ’**နဲ့ မယူတော့ပါဘူး။ နို့မို့ဆိုရင် ကိုယ့်အလို အတိုင်းတော့ ဖြစ်ချင်နေသေးတာပဲ။ အဲဒီ ကိုယ့် အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်နေတာကိုက တဏှာပဲ။ ကိုယ့် စိတ်ကို ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်ရင် ရုပ်နာမ်တွေကို သေခြာ သဘောမပေါက်တဲ့အတွက် ရုပ်နာမ်တွေက မမြဲဘူး။ ဆင်းရဲတယ်။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘူး။ သူ့သဘောသူ့ဆောင်တယ်။ **‘အကြောင်း’** ပြည့်စုံ တုန်း **‘အကျိုး’**တရားဖြစ်တာပဲလို့ **‘အနတ္တ’**ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား **‘သတိ’**မပြုမိတော့ ကျွန်တော်တို့က

ရုပ်နာမ်တွေကို ပိုကောင်းအောင် အားထုတ်ချင်
နေတယ်။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း **‘ဥပါဒါန်’**နဲ့ စိတ်
တိုင်းကျဖြစ်အောင် အားထုတ်ချင်နေကြတယ်။

လှချင်တယ်ဆိုတာကိုက မကောင်းတဲ့ **‘ရုပ်
နာမ်’**တွေအပေါ်မှာ လှမယ်လို့ ထင်နေကြသေးတာ၊
ဒါ့ကြောင့် လှချင်နေတာ၊ ဉာဏ်မှာ အဝိဇ္ဇာကင်း
သွားတော့ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ **‘မတင့်
တယ်’**ဘူးလို့ မတွေ့မဝေ သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ ရုပ်နာမ်တွေကို မြဲချင်နေတဲ့ တဏှာ၊
ချမ်းသာချင်တဲ့တဏှာ၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းဖြစ်ချင်
တဲ့တဏှာ၊ လှချင်တဲ့တဏှာတွေ မရှိတော့ပါဘူး၊
‘အဝိဇ္ဇာ’ချုပ်တော့ **‘တဏှာ’**လဲပြုတ်သွားတာပေါ့၊
‘အရိုကိုအရိုအတိုင်း’ ရုပ်နာမ်တွေကို **‘သတိ’**ပြုမိ
သွားတာပါပဲ။

ဒီတော့ **‘သမုတိနယ်’**မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊

မောဟတွေက ထင်ရှားတယ်။ ‘ပရမတ်နယ်’မှာ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တော့ ‘ဥပါဒါန်နဲ့သတိ’က ထင်ရှားတယ်။ ‘သစ္စာနယ်’မှာ ‘အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ’ဆိုတဲ့ လက္ခဏာတွေနဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ရဲ့ မူလနှစ်ဖြာဖြစ်တဲ့ ‘အဝိဇ္ဇာ-တဏှာ’ကိုပယ်တဲ့ သဘောတွေက ထင်ရှားလာပါတယ်။

အခု ကျွန်တော်တို့ ဉာဏ်မှာ ‘အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာ’သဘောက မထင်ရှားသေးဘူး၊ ဘာပြုလို့လဲ၊ ရုပ်နာမ်တွေကို ဉာဏ်မှာ မပေါ်လွင်တော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘဆိုတဲ့ လက္ခဏာတွေကလဲ ပေါ်လွင်မနေဘူး။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘဆိုတာ သူများပြောပဲ၊ ‘သူများပါးစပ်ဖျား’ လမ်းဆုံးနေတယ်၊ ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်းပြီး မမြင်နိုင်သေးဘူး။

ကိုယ်တိုင် ‘သမုဒယသစ္စာ’ကို ထိုးထွင်း မမြင်နိုင်တဲ့အတွက် ဒီအဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာသဘောတွေက

ဉာဏ်မှာ မပေါ်လွင်ဘူး။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ထိုးထွင်း
 မမြင်နိုင်သေးဘူး။ မမြင်တဲ့အတွက် **‘အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊
 အနတ္တ၊ အသုဘ’**လို့ ပြောပေမဲ့ **‘အဝိဇ္ဇာ-တဏှာ’**
 ပယ်တဲ့သဘောကို ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားမနေသေးဘူး။
 သူများပြောသံကြားနဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတာ
 ပါးစပ်ကတော့ ရွတ်နေတာပဲ။ ဒါကြောင့် အနိစ္စ၊
 ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘလို့ကြားလို့ ဘာဖြစ်လဲဆိုရင်
 ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် **‘အဝိဇ္ဇာနဲ့
 တဏှာ’**ကို ပယ်နိုင်တဲ့ **‘ဉာဏ်’**မှ မဖြစ်သေးတာ။
 ဒါကြောင့် မပယ်ဘူးသေးရင် ပယ်ရကောင်းမှန်းလဲ
 မသိသလို အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာ ရှိမှန်းလဲ မသိနိုင်ပါဘူး။

သမုဒယသစ္စာပေါ်က **‘အဝိဇ္ဇာအဖုံး’**ကို
 မဖယ်ဖူးသေးဘူး။ သမုဒယသစ္စာထိုက်တဲ့ တဏှာကို
 မဖောက်ခွင်းဖူးဘူး။ ဝိပဿနာပညာ-မဂ်ပညာတွေ
 နဲ့ထိုးထွင်းမြင်မှ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်ထင်

ရှားလာမှာပါ။ ‘ပုဗ္ဗေအနန္တသုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခုဥဒပါဒိ၊ ဉာဏ်ဥဒပါဒိ၊ ပညာဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ’ဖြစ်မှာပေါ့။ နို့မို့ရင် ‘ရုပ်နာမ်’တွေကို ‘အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ-အသုဘ’ရှုလို့ ပြောပေမဲ့လဲ ပြောတာသာရှိတာ ဉာဏ်ထဲမှာ မူလနှစ်ဖြာဖြစ်တဲ့ ‘အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာ’ကို ပယ်တဲ့သဘောက ထင်ရှားမနေဘူး။

တရားလုပ်ရင် ရုပ်တွေနာမ်တွေကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ ရှုပေါ့။ ဒီလိုပြောကြတာပဲ။ ‘ဖြစ်ပျက်’ဆိုတာကတော့ ‘မမြဲ’ဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်ပျက်က ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ပျက်သွားတဲ့သဘောမျိုးပဲ မြင်ချင်တာ၊ ‘အပျက်’ မြင်လားဆိုတာ ကျွန်တော်တို့သိတဲ့အပျက်က ‘ပုံသဏ္ဍာန်’ ပျက်တာပဲ ထင်နေတာပါ။ ကိုယ့်ဉာဏ်ကမှ ရုပ်နာမ်ဆိုတဲ့ ပရမတ်နယ်ကို မကျက်စားနိုင်တာ၊ ဒါကြောင့်

ရုပ်နာမ်တွေကို ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားလာအောင် နှလုံးသွင်း သိမ်းဆည်းနိုင်ဖို့အတွက် **‘ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိ’**ရို့ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီတော့ ပရမတ်နယ်မှာ ဘာတွေ နှလုံးသွင်း ရလဲဆိုတော့ လောဘ-ဒေါသ-မောဟတွေက စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ကိုအခြေခံပြီး နောက်စိတ်မှာ ဖြစ်ကြတာပါ။ အလောဘ-အဒေါသ-အမောဟတွေ ကလဲ သတိကိုအခြေခံပြီး နောက်စိတ်မှာ ဖြစ်ကြ တာပါ။ အဲဒါတွေ နှလုံးသွင်းရင်းနဲ့ သစ္စာနယ်ရောက် တော့ အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ-အသုဘဆိုတဲ့ ဒီရုပ်နာမ် တွေပေါ်မှာ မြဲတယ်လို့ တောင့်တတဲ့တဏှာ ဘယ် တော့မှ မရှိတော့ဘူး။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် မမြဲဘူး လို့ အမှန်မသိတဲ့ **‘အဝိဇ္ဇာ’**ကို ပယ်လိုက်လို့ပဲ။ ဒီရုပ် နာမ်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ မမြဲဘူးလို့သိသွားပြီ။ မြဲတယ်လို့ မစဉ်းစားတဲ့အတွက် မြဲအောင်လဲ အား

မထုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ်အားထုတ်တဲ့အပေါ်မှာ မြဲချင်တဲ့ရှုထောင့်ကနေ အားထုတ်တာမဟုတ်ဘူး။ **‘အပျက်သက်သာ’**အောင်ပဲ အားထုတ်တာ၊ အဝိဇ္ဇာ မကင်းသေးတဲ့သူမှာတော့ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ မြဲချင် တဲ့ရှုထောင့်က စိတ်ထဲမှာ **‘ယောင်ယောင်လေး’** တော့ ပါနေသေးတယ်။

အဲဒီတိုင်းပဲ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ဆင်းရဲတယ်လို့ အပိုင်သိရင် ချမ်းသာတယ်လို့ထင်တဲ့ **‘အဝိဇ္ဇာ’**ကို ပယ်လိုက်တော့ ချမ်းသာချင်တဲ့ **‘တဏှာ’**မလာတော့ ဘူး။ ချမ်းသာချင်လို့ အားထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ **‘ဆင်းရဲ’**သက်သာအောင်ပဲ လုပ်နေတာ၊ ရုပ်နာမ် တွေက **‘ပြုပြင်’**ပေးနေမှ **‘ချမ်းသာ’**တာ၊ မပြုပြင်ပဲ ထားရင် ဆင်းရဲတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်ထဲမှာ ရုပ်နာမ် ရဲ့ဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေက မပေါ်လွင်သေးဘူး။ အမှန်က **‘ဆင်းရဲသက်သာ’**အောင်ပဲ ကျွန်တော်တို့က

လုပ်နိုင်တာ၊ ရုပ်နာမ်က ဘယ်တော့မှ မချမ်းသာ
ဘူးဆိုတာ မတွေ့မဝေ သိသွားရင် ဒီချမ်းသာချင်
တယ်ဆိုတဲ့တဏှာ ဘယ်လာပါတော့မလဲ။

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ **‘ကိုယ့်အလို’**အတိုင်း
လေး ဖြစ်ချင်တဲ့သဘောက နဲ့နဲ့ပါနေသေးတာပဲ။
‘စိတ်တိုင်းကျမကျဘူး’ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုက
စိတ်တိုင်းကျချင်နေသေးတာပဲ။ ရုပ်နာမ်တွေကို
စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်ချင်နေတယ်။ လူတွေနဲ့စကား
ပြောတဲ့အခါ ဆရာရယ်-စိတ်တိုင်းက မကျပါဘူး၊
ကိုယ်မလုပ်နိုင်လို့သာ သူတို့ကိုခိုင်းရတာ၊ ကိုယ်
တိုင်ထလုပ်လိုက်ချင်သေးတယ်လို့ ပြောကြတယ်။
အမှန်က ဘယ်ရုပ်နာမ်မှ ကိုယ်အလိုနဲ့ စိတ်တိုင်းကျ
မဖြစ်ဘူး။ **‘အတ္တ-အနတ္တ’**ဆိုတဲ့တရားတွေ ပြော
နေပေမဲ့ စိတ်တိုင်းကျတော့ ဖြစ်ချင်နေသေးတာပဲ။
ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်တဲ့တဏှာက တစ်ခါ

တည်း ပါသွားတယ်။ ဘယ်ရုပ်နာမ်မှ စိတ်တိုင်းကျ မဖြစ်ဘူး။ **‘အကြောင်းပြည့်စုံလို့အကျိုး’**ဖြစ်တာ လို့ **‘အနတ္တ’**ကို သိမြင်နေရင် အကျိုးတရားပေါ်မှာ မိမိအလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်တဲ့ တဏှာကိုပယ်နိုင်ပါတယ်။ မိမိအလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်တာ မဟုတ်တော့ပဲ အကြောင်းပြည့်စုံအောင်သာ လုပ်တာပဲရှိပါတယ်။

လောကမှာ အလှအပကို ကြိုက်ကြတာပဲ။ လှချင်တယ်ဆိုတာကိုက မလှလို့ လှချင်နေတာပေါ့။ လှနေရင် အလုပ်ရှုပ်ခံပြီး ဘယ်အလှပြင်ပါ့မလဲ။ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ မလှဘူး။ လှစရာလဲ ဘယ်ရုပ်နာမ်မှ မရှိပါဘူး။ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို လှပါတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ လှဖို့နေနေ သာသာ **‘ရုပ်နာမ်’**ဆိုတာ **‘ပုံသဏ္ဍာန်’**မှမရတာ။ လှတယ်ဆိုတာ ပုံသဏ္ဍာန်လို့လဲ သတိမပြုမိဘူး။ ရုပ်နာမ်ဆိုကတည်းကိုက ပုံသဏ္ဍာန်မရတော့

လှတယ်ဆိုတာလဲ မရှိတော့ဘူး၊ **‘လှတယ်’**ဆိုတာ **‘ပုံသဏ္ဍာန်’**ပဲရတာ၊ လူတွေက မျက်နှာကိုလှအောင် ပြုပြင်ကြတယ်၊ တကယ်တော့ ပုံသဏ္ဍာန်ပဲပြင်ကြတာပါ။ ကျွန်တော်တို့က အဲဒီနေရာကျ အ-သလား မပြောနဲ့၊ မဟုတ်တဲ့နေရာကျ လည်ပါတယ်။

သတိမရှိရင် အဝိဇ္ဇာဖုံးတယ်၊ သတိရှိရင် အဝိဇ္ဇာပယ်တယ်လို့ **‘အပြော’**လွယ်ပေမဲ့ **‘အကျင့်’**ခက်တယ်၊ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ကပ်ပြီး ရုပ်နာမ်တွေကို နှလုံးသွင်းနိုင်တဲ့ သတိမျိုးမရှိဘူး။ ဒီတော့ ဘာလို့ အလှပြင်လဲလို့မေးရင် **‘တင့်တယ်’**အောင်ပဲ လုပ်ရတာပါ။ ဒီရုပ်နာမ်ကို ဘယ်လိုပြုပြင်ပြုပြင် မလှလို့ တင့်တယ်အောင်ပဲလုပ်ရတာ၊ လှချင်လို့ လုပ်နေတာ မဟုတ်တော့ဘူး၊ လှချင်တဲ့ တဏှာ ဘယ်လိုပြုတ်လဲဆိုရင် ရုပ်နာမ်ကို **‘သုဘ’**လို့ထင် အောင်ဖုံးနေတဲ့ **‘အဝိဇ္ဇာ’**ပယ်လို့ ပြုတ်သွားတာပဲ။

ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရင်း နဲ့ ဉာဏ်ကရင့်ကျက်သွားရင် သစ္စာဆိုက်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ **‘မဂ်ဉာဏ်နဲ့နိဗ္ဗာန်’**ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး တော့ ကိလေသာတွေကို **‘အမြစ်ပြတ်’**ပယ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အမှန်က **‘လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ’**ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေ တစ်ဖန် ပြန်မဖြစ်အောင် **‘အမြစ်’**နှုတ် ပယ်ရှားလိုက်တာပဲ။ လောဘမှာက ကာမဂုဏ်တပ်မက်မှု **‘ကာမ’**ရာဂနဲ့ ဘဝကိုတပ်မက်မှု **‘ဘဝ’**ရာဂဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲလိုက် လို့ **‘အနုဿ’**ဆိုတဲ့ ကိလေသာအမြစ်က (၇)မျိုး ဖြစ်သွားတာပါ။ ဝိပဿနာရှုတော့ ရုပ်နာမ်တွေကို အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ-အသုဘလို့ပဲ ရှုရပါတယ်။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ **‘ရုပ်’**တွေ နှလုံး သွင်းလိုက် **‘နာမ်’**တွေ နှလုံးသွင်းလိုက်နဲ့ **‘ထင်ရှား ရာ’**ကို နှလုံးသွင်းရုံပါပဲ။ နာမ်တွေမှာလဲ **‘သညာ’**က

ထင်ရှားတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အလုပ်လုပ်နေတာ
 တွေက **‘သညာ’**နဲ့မှတ်ပြီး **‘စေတနာ’**နဲ့အားထုတ်
 နေတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့ အလုပ်လုပ်ရင် ဘာလုပ်
 ရမယ်လို့ သိနေတာက **‘သညာ’**ပဲ။ သိတဲ့အတိုင်း
 ပြီးစီးအောင် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းတာက **‘စေတနာ’** ပါ။
 ကျွန်တော်တို့ လုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ **‘သညာနဲ့
 စေတနာ’**တွေ လုပ်နေတာပါ။

လှေကားတက်တာတောင်မှ လှေကားတစ်
 ထစ်ကို ဘယ်လောက်မြင့်တယ်ဆိုတာ **‘သညာ’**က
 မှတ်သားပြီး **‘စေတနာ’**ကတိုက်တွန်းလို့ **‘ရုပ်ကြီး’**က
 တက်သွားတာ၊ **‘ငါ’**တက်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။
 ကားတို့ ဆိုင်ကယ်တို့ စီးတာလဲ သညာက မှတ်ထား
 တဲ့အတိုင်း စေတနာ-သင်္ခါရက လုပ်နေတာပါ။ မီးနီ
 မြင်ရင် သညာက ဘရိတ်အုတ်ရမယ်လို့ မှတ်ထားပြီး
 စေတနာနဲ့အားထုတ်တာပဲ။ ဘယ်ကိုသွားမယ်ဆို

တာလဲ သညာနဲ့မှတ်ပြီး စေတနာနဲ့ အားထုတ်တာပဲ၊
အားထုတ်တဲ့အခါ **‘ရုပ်နာမ်’**တွေပေါ်မှာ **‘သတိ’**
မပြုမိတော့ **‘အဝိဇ္ဇာ’**က ဖုံးကွယ်ခွင့် ရသွားတာပါ။

အဝိဇ္ဇာဖြစ်တော့ ကံတွေမြောက်တာပေါ့။
‘ရုပ်နာမ်’တွေလုပ်နေတာကိုပဲ **‘ငါ’**က ကားမောင်း
တယ်၊ **‘ငါ’**ကဆိုင်ကယ်စီးတယ်ဆိုပြီး **‘ရုပ်နာမ်’**
ကို **‘ငါ’**လို့ စွဲနေတာပါ။ **‘မြင်ပြီး၊ ကြားပြီး’** နောက်
စိတ်မှာ **‘သတိ’**မရှိရင် အစွဲ-**‘ဥပါဒါန်’**ကပါနေတာ၊
အစွဲပါတယ်လို့ကို မသိနိုင်ဘူး၊ အဲဒါ မသိစွဲ-မောဟ
ပေါ့၊ မသိစွဲနဲ့အားထုတ်နေကြတာပဲ၊ မသိစွဲနဲ့အား
ထုတ်တော့လဲ ကံမြောက်တာပါပဲ၊ အဲဒီကံတွေမှာ
အကုသိုလ်လဲပါမယ်၊ ကုသိုလ်လဲပါမယ်၊ အဲဒီ **‘ကံ’**
ပစ်ချရာ **‘နောက်ဘဝ’** နောက်**‘ခန္ဓာ’**နဲ့ သံသရာ
လည်ပေတော့ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဉာဏ်မှာ
သံသရာဆင်းရဲကို အဲဒီလို ထင်ရှား ပေါ်လွင်မနေဘူး။

အဝိဇ္ဇာရှိနေတော့ သစ်ပင်တွေ စာအုပ်တွေ
 လမ်းတွေ ခွေးတွေ ကြောင်တွေ ဒီလိုပဲ စဉ်းစားတာ၊
 အဲဒါ **‘ရုပ်နာမ်’** ပေါ်မှာ **‘အဝိဇ္ဇာ’**ဖုံးနေတာပဲ။ ဘယ်
 ရုပ်နာမ်မှ မသိတော့ဘူး။ ဒီတော့ သွားရင်း လာရင်း
 နေရင်း ထိုင်ရင်း ဒီရုပ်နာမ်တွေကို သတိနဲ့ ဘယ်လို
 နှလုံးသွင်းမလဲလို့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ရုပ်နာမ်တွေ
 ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားအောင် နောက်စိတ်မှာ **‘သတိ
 ဆောင်’**နိုင်အောင်ပဲ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။

ဓာတ်ကြီးလေးပါးမှာ **‘ပထဝီနဲ့ဝါယော’**က
 အဓိကပဲ။ ဒြပ်ဝတ္ထု ပစ္စည်းတွေဆိုတာ ပထဝီကို
 အာပေါနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားလို့ ဖြစ်နေတာ။ ပထဝီကို
 လှုပ်တာက ဝါယောဆိုပေမဲ့ တေဇောဆိုတဲ့အားရှိမှ
 လှုပ်တာပါ။ ဒီတော့ သတိနဲ့နှလုံးသွင်းရင်း ဉာဏ်မှာ
 ရုပ်သဘောတွေက ထင်ရှားလာမှာပါ။ ရုပ်တွေ ထင်
 ရှားလာရင် ဒီရုပ်တွေကို မှတ်သိနေတာကိုက သညာ

ပါလားလို့ နာမ်တရားတွေက ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားလာ ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းသင်တန်းတွေမှာ နာမ်တရား ဖြစ်တဲ့ ဝိညာဏ်တွေကို အများကြီး သင်လာတော့ မြင်တာ ကြားတာ နံတာ စားတာ ထိတာတွေမှာလဲ **‘ရုပ်နာမ်’**တွေကို **‘သတိ’**ပြုနိုင်လာပါတယ်။

‘လင်း’တာမြင်တာ **‘ရှေ့စိတ်’**၊ **‘နေ့’**လို့သိ တာ **‘နောက်စိတ်’**၊ **‘မေ့ခင်’**တာမြင်တာ **‘ရှေ့စိတ်’**၊ **‘ည’**လို့သိတာ **‘နောက်စိတ်’**လို့ ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ် တွေနဲ့ ဝိညာဏ်သိတွေကို အများကြီးတင်ပြုနိုင် လာတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း ဝေဒနာကို ပြောနိုင်လာ တယ်။ သတ္တဝါတိုင်း ချမ်းသာချင်ကြတယ်။ ချမ်းသာ ဆင်းရဲဆိုတာ ဝေဒနာပဲရတယ်။ တိုက်တွေ တဲတွေ၊ ပိုက်ဆံတွေက အာရုံတွေပါ။ ဝေဒနာက သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာ(၃)မျိုးကွဲပေမဲ့ တကယ်တမ်းက **‘ခံစားမှု သက်သက်’**ပါပဲ။ ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ခိုက်မှာ

‘သုခ’ဝေဒနာ၊ မကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့တဲ့ခိုက်မှာ
‘ဒုက္ခ’ဝေဒနာ၊ မကောင်းမဆိုးအာရုံနဲ့ တွေ့ခိုက်မှာ
တော့ **‘ဥပက္ခာ’** ဝေဒနာလို့ ဝေဒနာက တွေ့တဲ့အာရုံ
ပေါ်မှာအမှီပြုပြီး **‘အမည်(၃)မျိုး’** ရသွားတာပါ။

လူတစ်ယောက်က လူနာကိုဆေးကုတော့
ဆရာဝန်အမည်ရတယ်။ အိမ်ကမိန်းမနဲ့လဲတွေ့
ရော ယောက်ျား၊ သားသမီးနဲ့တွေ့တော့ အဖေ၊ လူ
ကတော့ ဒီလူပဲ၊ တွေ့တဲ့အာရုံပေါ်မှာ မှုတည်ပြီးတော့
အမည်တွေ အမျိုးမျိုးရနေတာပါ။

ဒီကိုယ်ကြီးကို တင်ပလွင်လေးခွေ၊ အောက်
ပိုင်းကကွေး၊ အပေါ်ပိုင်းဆန့်ထားရင် အဲ့ဒီဖြစ်ခိုက်
ရုပ်နာမ်ကို **‘ထိုင်သူ’**လို့ အမည်ရသွားတယ်။ တစ်
ကိုယ်လုံး ထောင်ထောင်ကြီး မတ်မတ်ကြီးနေလိုက်
ရင် အဲ့ဒီဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကိုပဲ **‘ရပ်သူ’**လို့ အမည်
ရပြန်ရော၊ ခြေထောက်ကြီး ရှေ့တိုး-နောက်ဆုတ်

သွားလိုက်တော့ အဲဒီဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်ကိုပဲ **‘သွားသူ’** လို့ အမည်ရသွားတာပဲ။ အိပ်ယာပေါ် ဆန့်ဆန့်ကြီး လှဲနေတော့လဲ အဲဒီအခိုက်မှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ကို **‘အိပ်သူ’**လို့ အမည်ရသွားတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်မှာ **‘ရုပ်နာမ်’**က မထင်ရှားသေးတော့ **‘ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ အမည်’**က မရှိတရားလို့ ခွဲခြားပြီး မပယ်ထုတ်နိုင်ဘူး။ ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့အမည်ကို စွဲနေတယ်၊ အမှန်တော့ တရားလုပ်တယ်ဆိုတာ **‘အစွဲပြုတ်’**ဖို့ပါ။

အစွဲက အမျိုးမျိုးရှိတယ်၊ ငှက်သံလေး ကြားရင် **‘ကြားတဲ့ရုပ်နာမ်’**ပေါ်တယ်လို့ **‘သတိ’**မပြု မိဘူး။ ငှက်သံလို့ပဲသိတယ်၊ ငှက်သံလို့သိတာ ပညတ် စွဲပဲ။ ငှက်သံက သာယာလိုက်တာဆိုရင် တဏှာနဲ့ စွဲတာ၊ ငှက်သံက သာယာလို့ ဒီနေ့တော့ မင်္ဂလာရှိ လိုက်တာလို့ယူမှ အယူစွဲ ဒိဋ္ဌိဖြစ်တာပါ။ ဒီတော့ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ **‘အယူစွဲ’**ကို အရင်

ဖြုတ်ရတယ်၊ နောက်မှ ‘ပညတ်စွဲ၊ တဏှာစွဲ’တွေကို
 ဖြုတ်ရတာ၊ ရုပ်နာမ်တွေကိုလဲ ‘မြဲတယ်’လို့ထင်နေ
 တဲ့အစွဲ၊ ‘ချမ်းသာတယ်’လို့ ထင်နေတဲ့အစွဲ၊ ‘ကိုယ့်
 အလို’အတိုင်း ဖြစ်တယ်လို့ ထင်နေတဲ့အစွဲတွေကို
 ‘အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ’လက္ခဏာနဲ့ နှလုံးသွင်းရင်း
 ပယ်ရတာပါ။ တရားလုပ်တယ်ဆိုတာ အယူစွဲတွေ
 ပညတ်စွဲ တဏှာစွဲတွေကို အဆင့်ဆင့် ပယ်တာပါ။

အနှစ်ချုပ်က နယ်(၃)နယ်နဲ့ အစွဲပယ်ပုံ
 တွေကို ပြောလိုက်တာပါ။ နှလုံးသွင်းတဲ့အခါမှာ
 ရုပ်တွေနာမ်တွေကိုပဲ နှလုံးသွင်းရတာပါ။ ဒါကြောင့်
 သမုတိနယ်မှာ လောဘ-ဒေါသ-မောဟဆိုတဲ့
 ‘အကုသိုလ်’တွေကို အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ
 ဆိုတဲ့ ‘ကုသိုလ်’တရားတွေနဲ့ ပယ်ရပါတယ်။

ပရမတ်နယ်မှာ စွဲလမ်းမှု-ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့
 ‘အကုသိုလ်’ကို သတိဆိုတဲ့ ‘ကုသိုလ်’နဲ့ ပယ်ရတယ်။

သစ္စာနယ်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြစ်တဲ့ ‘မဂ်ကုသိုလ်’
နဲ့ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာဆိုတဲ့ ‘အကုသိုလ်အမြစ်’ကို
အပြီး ပယ်နှုတ်လိုက်တာပါပဲ။

ဒီတော့ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာအပြီးချုပ်ငြိမ်းရင်
‘ကိလေသာငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်’ရပါတယ်။ ကိလေသာ
ငြိမ်းရင် နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာလဲငြိမ်းပြီး ဒုက္ခ
အားလုံးကုန်ဆုံးရာ **‘ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်’**ရပါတယ်။

(၂၃ . ၉ . ၂၀၁၆) နေ့ . တွဲ . င
တကောင်းကျောင်းတိုက်၌ ပြောကြားခဲ့သော
ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)၏ နံနက်ခင်း ဓမ္မ
ကောက်နုတ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။
