ဓမ္မလမ်းစာစဉ်

အသည်းအစားကိုးမှာလား
သက်အစားကိုးမှာလား

ဒေါက်တာစိုးလွင်(မန္တလေး)

" ဝိသုဒ္ဓိမဂ် "

ဓမ္မလမ်း ဝိပဿနာသင်တန်း

၁

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

အသည်းအစားထိုးမှာလား
သတိအစားထိုးမှာလား

ဒေါက်တာ စိုးလွင် (မန္တလေး)

'ဝိသုဒ္ဓိမဂ်'
ဓမ္မလမ်း-ဝိပဿနာသင်တန်းအတွက်
ထုတ်ဝေသည်။

၂

အသည်းအစားထိုးမှာလား သတိအစားထိုးမှာလား

မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတွေ အားထုတ်ရတာကတော့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းဖို့ပါပဲ။ ဆင်းရဲကို ဘယ်သူမှမလိုချင်ကြပါဘူး။ သာမန်လူအများသိတဲ့ဆင်းရဲက ပိုက်ဆံမရှိရင်ဆင်းရဲတယ်။ ရောဂါ ဖြစ်ရင် ဆင်းရဲတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့ထဲမှာ ပိုက်ဆံရှိပေမဲ့လည်း နောက်ဆုံး သေမှာတော့ ကြောက်တာပဲ။ သေခြင်းဆင်းရဲက အဆိုးဆုံးပေါ့။

ဒီတော့သေခြင်းဆင်းရဲက လွတ်မြောက်တဲ့

ချမ်းသာရဖို့ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန်ခဲ့တာပါ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်ဆိုတာက သေခြင်းက လွတ်မြောက်သွားတာပဲ။ ဒီတော့မြတ်စွာဘုရားက သေခြင်းဆင်းရဲက လွတ်အောင် အတ္တအမြင်နဲ့က တော့ လွတ်လို့မရဘူး။ အနတ္တရှုထောင့်က နှလုံး သွင်းမှ သေခြင်းက လွတ်မြောက်နိုင်တယ်ဆိုပြီး ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဆိုတဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက် ဒေသနာကို ဟောကြားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်နွှယ်မှုကို သေခြင်း ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်နိုင်တဲ့ ရှုထောင့်က နေပြီးတော့ စဉ်စားကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဆိုတာ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်ပေါ်တာပဲ။ သေခြင်းဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲလို့ အကြောင်းကိုရှာရင် ဇာတိရလို့ဖြစ်တာပါ။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘာကိုစဉ်းစားစဉ်းစား

အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို စဉ်းစားတယ်။ သေတာဘာကြောင့်သေလဲဆိုရင် ဇာတိရလို့ပါ။ အဲဒီလိုအကြောင်းနဲ့အကျိုးနဲ့ စဉ်းစားဖို့ကောင်းတယ်။ ကျွန်တော်တို့က အဲဒီလို မစဉ်းစားတတ်ဘူး၊ ဇာတိရပြီးမှ မသေချင်တော့တာပါ။

အခုကျွန်တော်တို့က ဇာတိရပြီးပြီ။ ဇာတိဆိုတာမွေးဖွားတာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့က မွေးပြီးမှမသေချင်တော့တာပါ။ မြတ်စွာဘုရားက ဇာတိရရင်တော့ သေမှာပဲ။ ဇာတိ ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားရှိရင်သေခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးတရားက ရှောင်လို့မရပါဘူး။ ဘယ်လိုမှ ရှောင်လို့မရဘူး။ ကျွန်တော်တို့ကအဲဒီလို လက်မခံနိုင်ဘူး။ ပြောချင်တာကအကြောင်းပြည့်စုံရင် အကျိုးဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အနတ္တကိုလက်မခံနိုင်ဘူး။ ဇာတိရပြီးမှ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မသေချင်တာပါ။ ဒါကို ခပ်ပေါ့ပေါ့လေး စဉ်းစားနေလို့ပါ။

၅

ဒါက အလေးအနယ်ထားရမဲ့ စဉ်းစားစရာ တစ်ခုကိုပြောပြတာ။ ဒီတော့ ဒီယုံကြည်မှုဆိုတာ ဗုဒ္ဓဒေသနာမှာတော့ **'သဒ္ဓါ'**လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီယုံကြည်မှုက (blind faith) မျက်ကန်းယုံကြည်မှုမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အကျိုးနဲ့အကြောင်းနဲ့ မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားကို ခေါ်တာပါ။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက မသေချင်ရင် ဇာတိမရအောင်လုပ်ရမယ်၊ ဇာတိရနေသ၍ သေမှာပဲလို့ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့က သိပ်မနှစ်သက်ကြဘူး။ ကျွန်တော်တို့က ဇာတိရပြီးမှ မသေချင်တော့တာ။ မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့တဲ့ တရားတွေ ဆိုတာက တစ်ခုခုကို ထိုးထိုးထွင်းထွင်း မြင်ရင် ကျန်တာတွေလဲမြင်တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုရင် သဘာဝမှာ နိယာမတွေရှိတယ်။ နိယာမဆိုတာ ဖြစ်မြဲဓမ္မတာပဲ။

ပုံသေနည်းတွေပါပဲ၊ တစ်ခုကို နားလည်ရင် ကျန်တာတွေလည်း နားလည်လာတယ်။ နိယာမဆိုတာ(law) ပါပဲ၊ lawဆိုတာ ပုံသေနည်းအတိုင်းဖြစ်နေတာပါ။

ဒီတော့ သေခြင်းမှ လွန်မြောက်တယ်ဆိုတာ ဇာတိရပြီးမှတော့ လွန်မြောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက ဇာတိဆိုတဲ့အကြောင်းတရားရှိရင် သေခြင်းဆိုတဲ့အကျိုးက ဖြစ်မှာပဲ။ မသေချင်ရင် ဇာတိဆိုတဲ့အကြောင်းမဖြစ်မှ။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက အကြောင်းပယ်ဖို့ပဲ ဟောခဲ့တာပါ။ ဒါကြောင့် အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းတဲ့ဉာဏ်က သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီတော့ ဇာတိမရဖို့ဆိုတာ ဇာတိဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲဆိုတဲ့အကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားက စဉ်းစားဆင်ခြင် ပါတယ်။ သဘာဝကြီးမှာ လူတွေမွေးလိုက်သေလိုက်တွေ့နေရတာပဲ။ ဒီလိုဇာတိ

ဘာ့ကြောင့်ဖြစ်လာတာလဲ။ မွေးခြင်းနဲ့သေခြင်းက လူတိုင်း တွေ့ကြုံနေရတယ်။ သေတာလည်းတွေ့ နေတယ်။ မွေးတာလည်းတွေ့နေတယ်။ ဘာကြောင့် မွေးတာတုန်းဆိုတာ စဉ်းစားဖို့ ကောင်းတယ်။

သိပ္ပံပညာကတော့ မိဘနှစ်ပါး ပေါင်းဖက်လို့ မွေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကြောင်းတရားက ဒီတစ်ခု ထဲတော့မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရား ရှာဖွေတဲ့အခါမှာ ကံဆိုတဲ့ **'ကမ္မသတ္တိ'**ကို သွားတွေ့တယ်။ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်နဲ့မှတွေ့ရတာပါ။ ဒီကံကို ထိုးထွင်း သိမြင်ဖို့ကမလွယ်လှပါဘူး။ ဇာတိရဲ့အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းဖို့က အခက်ဆုံးပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့က ကံကိုသိဖို့ရာ ခက်တယ်လို့ မထင်ကြဘူး။ သူများပါးစပ်ဖျား ပြောလို့သာ ကံ-ကံနဲ့ ပြောနေတာပါ။ ဒီကံကို ဉာဏ်မှာ ပေါ်လွင်ဖို့က မလွယ်ဘူး။ လွယ်အောင်ပြောရရင် ကံက မျိုးစေ့

ခေတ်နဲ့တူတယ်။ သစ်ပင်မှာတောင် မြေကြီးရယ်၊ ရေရယ်၊ နေရယ် စတဲ့အကြောင်းတွေပေါင်းဆုံမှ မျိုးစေ့ကအပင် ပေါက်တာ။ အဲ့ဒီအတိုင်းပဲ ရုပ်တရားမှာတော့ မျိုးစေ့ကမြင်သာပေမဲ့ နာမ်တရားမှာတော့ မျိုးစေ့ကမမြင်သာဘူး။ မိဘနှစ်ပါးပေါင်းဖက်တယ်ဆိုတာက မြေတို့ရေတို့နဲ့တူတယ်။ မျိုးစေ့က မမြင်သာဘူး၊ မျိုးစေ့က ကံသတ္တိပဲ။ ရုပ်မှာလည်း မျိုးစေ့ခေတ်ရှိသလို နာမ်မှာလည်း မျိုးစေ့ခေတ်ရှိတယ်။ သဘာဝဆိုတာ အတူတူပဲ။

သဘာဝတရားတွေရဲ့ နိယာမ(law)ကို စဉ်းစားဖို့ ကောင်းတယ်။ ရုပ်မှာလည်း မျိုးစေ့ရှိသလို နာမ်မှာ လည်း မျိုးစေ့ရှိတယ်။ ရုပ်မျိုးစေ့က မြင်ရတယ်။ နာမ်မျိုးစေ့ကျ မမြင်ရဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေဆိုတာ သဘာဝတရားတွေပဲ။ သဘာဝရဲ့ဖြစ်စဉ်တွေကအတူတူပဲ။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင်

နိယာမဆိုတဲ့ (law) ဖြစ်နေလို့ပဲ။ သဘာဝမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေက ရှိနေတယ်။ အပူအအေးလည်း ဆန့်ကျင်ဘက်၊ မာတာပျော့တာ၊ တွန်းတာတိုးတာ လင်းတာမှောင်တာတွေ အားလုံးက ဆန့်ကျင်ဘက် တရားတွေပဲ။လောကမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတွေက ဒွန်တွဲပြီး ရှိနေကြတာပါ။

အဖိုဓာတ်အမဓာတ်တွေလည်း ဆန့်ကျင် ဘက် တရားပဲ။ ဒီတော့ ရုပ်နဲ့နာမ်လည်း ဆန့်ကျင် ဘက်တရားနှစ်ခုပဲ၊ ရုပ်က မသိတတ်ဘူး။ နာမ်က သိတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတွေ ဖြစ်ပေမဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်မှာ နိယာမ (law) တွေက အတူတူပဲ။ ဒါကြောင့် ရုပ်မှာလည်း မျိုးစေ့ရှိသလို နာမ်မှာလည်း မျိုးစေ့ဆိုတာရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါက စဉ်းစားဖို့မလွယ်ဘူး။ ရုပ်မှာမျိုးစေ့က သိသာတယ်။ သရက်စေ့က သရက်ပင်ရဲ့မျိုးစေ့ပဲ။ နာမ်မှာတော့

မျိုးစေ့က မထင်ရှားဘူး။ နာမ်တရားမှာ စေတနာကနေ မျိုးစေ့ကျန်ခဲ့တယ်။ ဒီလိုလည်းစဉ်းစားလို့ရပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီကံအကြောင်းနားလည်ဖို့က တအားအရေးကြီးပါတယ်။ ကံကိုနားလည်လက်ခံအောင် ပြောရတာ တအားခက်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဇာတိဘာ့ကြောင့်ဖြစ်တာလည်း အဓိက ကံကြောင့်ဖြစ်တာပါ။ ဒီကံဘာကြောင့် ဖြစ်လဲဆိုရင် ဥပါဒါန်ကြောင့် ကံဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာကို သွားရပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့် ဥပါဒါန်က ကံကို ဖြစစေတာလည်းဆိုတာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ဥပါဒါနပစ္စယာကမ္မဘဝကို ကိုယ်တိုင် ထွင်းဖောက် သိမြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်တိုင် သတိထားကြည့်ရင် မိမိစိတ်မှာ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ဖြစ်မှ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေဖြစ်တာပါ။ ဥပါဒါန်မဖြစ်လို့ရှိရင်

စိတ်ထဲမှာ မနှောက်ကံတောင်မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် လက်တွေ့မှာ ဥပါဒါန်ကြောင့် ကုသိုလ်-အကုသိုလ် ကံတွေဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်း မြင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ခန္ဓာ ဉာဏ်ရောက် သိမ်းဆည်းနိုင်မှာပါ။

စွဲလမ်းတဲ့ ဥပါဒါန်ဆိုတာ ကိုယ်က နှစ်သက်တာနဲ့တွေ့ရင် သူ့သဘောသူဆောင်ပေါ်တာပဲ၊ ဥပမာ ဆွမ်းကျွေးပွဲသွားစားရင် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ ဟင်းနဲ့ စားတာပဲ။ ကိုယ်ဥပါဒါန်ကပ်တဲ့ဟင်းကို ကိုယ်နှိုက်တာပဲ။ အများအားဖြင့် ထမင်းစားရင် ထမင်းကောင်းတယ်လို့ ဘယ်သူမှ မပြောပါဘူး။ ဟင်းကောင်းတယ်လို့ပဲ ပြောတာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုရင့် စားတာတော့ ထမင်းရော ဟင်းရောစားတာပါပဲ။ ထမင်းကိုပါးစပ်ထဲမှာ ဝါးနေပေမဲ့ ဥပါဒါန်မကပ်ဘူး။ ဥပါဒါန်မကပ်ရင် စိတ်ထဲမှာပေါ်တောင်မလာဘူး။

ဟင်းမှာ ဥပါဒါန်ကပ်တော့ စိတ်မှာ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးတွေ ပေါ်လာတယ်။

တခါတလေ ကောင်းတဲ့သီချင်းသံလေး ကြားရင် လိုက်ဆိုကြတယ်။ အဲဒါ သီချင်းပေါ် ဥပါဒါန်ကပ်ပြီး ဝစီကံ မြောက်တာပဲ။ ညမှာ ကိုရီးယား ရုပ်ရှင်တွေကြည့်၊ ဘောလုံးပွဲတွေကြည့် ပြီး မနက်မှာ မပြောရ မနေနိုင်အောင် ပြောချင်နေ တာတွေကလည်း ဥပါဒါန်ကပ်နေတာပါပဲ။

တစ်ချို့ဆေးလိပ်စွဲ၊ ကွမ်းစွဲ၊ အရက်စွဲ ဆိုတာ ဥပါဒါန်နဲ့ စွဲနေတာပါ။ ဥပါဒါန်မရှိရင် သောက်ချင်စိတ်တောင် ပေါ်မလာဘူး။ သောတာ ပန်က ဘာလို့ ငါးပါးသီလ မြဲလဲဆိုရင် ငါးပါးသီလနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျူးလွန်ချင်တဲ့ ဥပါဒါန် မရှိတော့ဘူး။ ဥပါဒါန်လည်းမရှိရော အဲဒီငါးပါးသီလကျူးလွန်ဖို့ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်တောင်မလာ တော့ဘူး။ ငြိမ်းသွား

တာပါပဲ။

ဒါဆို ဥပါဒါန်ကို ကျွန်တော်တို့ ပယ်နိုင်လို့ ရှိရင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေ ငြိမ်းမယ်။ စိတ်ထဲမပေါ်တော့ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ မပေါ်မှတော့ ဘယ်ကံမြောက်တော့မလဲ။ စိတ်ထဲပေါ်မှ ကောင်းတာတွေပေါ်ရင် ကုသိုလ်ဖြစ်မယ်။ မကောင်းတာတွေပေါ်ရင် အကုသိုလ်ဖြစ်မယ်။

ဥပါဒါန်ဆိုတာ ကောင်းတာလည်း စွဲသလို မကောင်းတာလည်း စွဲတာပဲ။ ဥပါဒါန်က ကောင်းတာစွဲပြီး အားထုတ်တော့ ကုသိုလ်ကံဖြစ်သလို မကောင်းတာစွဲပြီး အားထုတ်တော့ အကုသိုလ်ကံ ဖြစ်တယ်။ ဒီကံကြောင့် နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာတွေ ရလာတယ်။ ဇာတိရတယ်။ ဇာတိရရင်သေခြင်း လာမယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန် ရှိနေသမျှ သေခြင်းက မလွတ်နိုင်ပါဘူး။

ဥပမာ လမ်းလျှောက်သွားလဲ မြင်တာတွေ အများကြီးပဲ။ ကားမောင်းလာလဲ မြင်တာအများကြီးပဲ။ ဒါပေမဲ့ မြင်သမျှတွေကို စိတ်မှာမစွဲဘူး။ ဒါပေမဲ့ လှတဲ့ပန်းလေးလည်းမြင်ရော မျက်စိထဲက ထွက်ကို မထွက်ဘူး ဖြစ်တော့တာပဲ။ အဲဒါ ဥပါဒါန်ကပ်ပြီး နှုတ်နဲ့ပြောတော့ ဝစီကံ၊ စိတ်ထဲမှာ တွေးနေမိတော့ မနောကံတွေနဲ့ စွဲတော့တာပါပဲ။

ဒီတော့ ဥပါဒါန်ကြောင့် ကံဖြစ်တယ်ဆိုတာ သတိထားမိအောင် သေခြာပြောရတယ်။ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်သင်တဲ့အခါမှာ ဒါက သိပ်အရေးကြီးတယ်။ အားလုံးက သေမှာတော့ ကြောက်ကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဇာတိဖြစ်ရင် မသေချင်လို့မရဘူး။ ဇာတိဖြစ်ပြီးမှ မသေချင်တာကအတ္တ။ ဘာပြုလို့လဲ အကျိုးတရား ပေါ်မှာ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်တာကိုး။

ကျွန်တော် စာစရေးတော့ ဒါလေးရေး

ခဲ့တယ်။ အကျိုးတရားအပေါ်မှာ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်တာက အတ္တ။ အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်တာက အနတ္တလို့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဒါလေးကို တင်ပြနိုင်ရင် သိပ်ကောင်းတာ။ နားမလည်စရာ မရှိပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့က မွေးပြီးမှမသေချင်တာ။ မြတ်စွာဘုရားက မွေးပြီးရင် မသေချင်လို့တော့ မရဘူး။ သေမှာပဲတဲ့။ ကျွန်တော်တို့က အခု မသေချင်တော့ဘူး။ ကျွန်တော်တို့မှာ မိမိအလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်တဲ့ အတ္တရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဇာတိဆိုတဲ့ အကြောင်းရှိရင် အကျိုးကလာမှာပဲ၊ မသေချင်လို့မရဘူး၊ သေမှာပဲ၊ အနတ္တသဘာဝကိုး။ ဒီဘဝ တော့ အသေမလွတ်နိုင်ဘူး။ နောက်အသေလွတ်ဖို့ဆိုတာ ဘာလုပ်ရမှာတုန်း ဇာတိမရအောင် လုပ်ရမယ်။ ဇာတိမရအောင်က ကံမဖြစ်မှပါ။ ကံဘာကြောင့်

ဖြစ်တာလဲဆိုရင် ဥပါဒါန်ကြောင့်ဖြစ်တာပါ။ ဒီတော့ ဥပါဒါန် ပယ်ရုံပဲ။ ဒီနေရာမှာ ပြဿနာရဲ့ အဖြေကို တွေ့ပါပြီ။

ဒါက ကျွန်တော်တို့ theory တို့ principle တို့သင်တာပါ။ ဒီတော့မှ ဥပါဒါန်ကို သတိနဲ့ပယ်ရုံပဲ ဆိုတော့ ဥပါဒါန် ဘယ်မှာဖြစ်လဲဆိုတာ သိဖို့လိုတယ်၊ ဥပါဒါန်က ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ ဖြစ်တယ် ဆိုတော့ ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ် ရောက်သွားပါတယ်။

ဒီတော့ ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ် ဆိုတာဘာလဲ ဆိုရင် မြင်တာကရှေ့စိတ်၊ စွဲလမ်းတာက နောက် စိတ်ဆိုပြီးတော့ လက်တွေ့ဘဝထဲကို "မြင်တယ်- စွဲလမ်းတယ်-အားထုတ်တယ်" ဆိုတဲ့ ဝဋ်သုံးပါးကို သင်ရပါတယ်။

ဒီတော့ ဥပါဒါန်ကြောင့် ကံဖြစ်တယ်။ ဥပါဒါန်ဘယ်မှာ ဖြစ်တာတုန်း မနောမှာဖြစ်တာ။

မြင်တဲ့မျက်စိမှာ စွဲလမ်းမှုမရှိဘူး။ နောက်စိတ် မနောမှာပဲ စွဲလမ်းမှုဖြစ်တဲ့အတွက် နောက်စိတ် မနောမှာ သတိရှိရင် ဥပါဒါန်ကို ပယ်နိုင်ပါတယ်။

ဥပါဒါန်ကြောင့် ကံဖြစ်တယ်။ နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရင်တော့ ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဉာဏ်ကြောင့် မသေရာရောက်တာပေါ့နော်၊ နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာတွေ မရတောရင့် သေခြင်းကင်းပါတယ်။ ဥပါဒါန်ကြောင့်ကံဖြစ်ရင် ကံကြောင့် နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာတွေရတယ်။ နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာရတော့ သေပြန်ရော။ ဒီလိုနဲ့ပဲ အသေ မဆုံးတော့ပါဘူး။

ဒီတော့ ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်ဆိုတာ နားကကြားတာက ရှေ့စိတ်၊ ခွေးလို့သိတာက နောက်စိတ်ပါ။ ရှေ့စိတ်နဲ့ နောက်စိတ်ကို ပိုင်းခြားသိပြီးမှ ရှေ့စိတ်က ကြားရုံပဲ ကြားတတ်တာ။ မစွဲလမ်း

တတ်ဘူး။ စွဲလမ်းတာက နောက်စိတ်ကဖြစ်တာလို့ သင်ရ ပါတယ်။ အဲဒီစွဲလမ်းတဲ့ ဥပါဒါန်နေရာမှာ သတိနဲ့ အစားထိုးရတာပါ။ ကြားကြာတယ်မှတ်ဆို တာ ကြားတာက ရှေ့စိတ်၊ နောက်စိတ်က ကြားတဲ့ အတိုင်း သတိနဲ့မှတ်လိုက်တော့ သတိရှိတာနဲ့ ဥပါဒါန်မလာတော့ပါဘူး။ ဥပါဒါန်မလာရင် ကံမဖြစ် တော့ဘူး။ ကံမဖြစ်ရင် ဇာတိမဖြစ်ဘူး။ ဇာတိမဖြစ် ရင် မသေတော့ဘူးပေါ့။ သြော်-မသေရာ ဘယ်လို ရောက်တုန်းဆိုတော့ အဲဒီလို ရောက်တာပါပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီသတိကို မသေရာရောက် ကြောင်း **'အပ္ပမာဒသတိ'**လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီတော့ **'သေခြင်းရဲ့ အကြောင်းကဥပါဒါန်'**။ **'မသေခြင်းရဲ့ အကြောင်းကသတိ'**ပါပဲ။ **'သေခြင်းနဲ့သေခြင်းကင်း ရာ'**ဆိုပြီး ခေါင်းစဉ်လေးနဲ့ ပြောကြရင် ကောင်း မယ်ထင်တယ်။ သေချင်လား၊ မသေချင်ဘူးလား

ဆိုရင် ဘယ်သူကသေချင်မှာတုန်း။

ကျွန်တော်တို့က ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သင်ရင် အဝိဇ္ဇာပစ္စယာသင်္ခါရာဆိုပြီး ဒီလိုရွတ်ကြတာ။ အခုဟာက သေခြင်း မရဏကနေစပြီး ပြောင်းပြန် စဉ်းစားတာ၊ **'ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏ'**က စပြီး သင်တာပါ။ မွေးရင် သေမယ်။ မွေးတာဘာကြောင့်လည်းလို့ အကြောင်းကိုရှာရင် ကံကြောင့်ဆိုတာ နားလည်နိုင်တယ်။ ကံဘာကြောင့်ဖြစ်လဲဆိုရင် ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့အကြောင်းကိုလည်း နားလည်နိုင်တယ်။ ဒါဆိုရင် ဥပါဒါန်ကြောင့်ကံ၊ ကံကြောင့် ဇာတိ၊ ဇာတိကြောင့် သေခြင်းဆိုတဲ့ မရဏဖြစ်ရတယ်။ ဒီတော့ မသေချင်ရင် ဥပါဒါန်နေရာမှာ သတိအစား ထိုးလိုက်ရုံပါပဲ။ ဒါဆိုရင် မသေတော့ပါဘူး။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အောက်ဆုံးကနေ စသင်လိုက်တာပါ၊ လက်တွေ့မှာ လူတွေက မသေချင်

ကြဘူး။ သေမှာတော့ကြောက်တယ်။ ဒီတော့ သာမန်လူတွေနားလည်နိုင်တဲ့ ဥပါဒါန်နဲ့သတိကို ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်နဲ့တွဲပြီး သင်ပေးနိုင်ရင် တော်တော်အကျိုးများပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေမှတ်ရင် သတိရှိပါတယ်။ သတိမရှိရင် ဝင်လေ၊ ထွက်လေကို မသိပါဘူး။ ဒီတော့ သတိရှိရင် မသေတော့ပါဘူး။ တစ်ခါတည်း မသေရာရောက်ကြောင်းကို နားလည်သွားတာပဲ။ ဒီလို လေးသင်ပေးလို့ရှိရင် လူတွေလည်း နားလည် လွယ်တယ်၊ သဘောလည်း ပေါက်လွယ်တယ်။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိမရှိရင် ဥပါဒါန် ရှိမယ်။ ဥပါဒါန်နဲ့နေလို့ကတော့ သေလို့ဆုံးမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒီတော့မသေချင်ရင် ဥပါဒါန်ကို သတိနဲ့အစားထိုးရုံပါပဲ။

ဒီခေတ်မှာ ရောဂါတွေအစုံဖြစ်ကြတယ်။

ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အသဲရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါ စုံလို့ပေါ့။ အဲဒီရောဂါတွေဖြစ်ရင် ဘာလုပ်ကြလည်း ဆိုတော့အစားထိုးကြတယ်။ အသဲအစားထိုးတယ်၊ ကျောက်ကပ်အစားထိုးတယ်၊ မျက်စိဆိုလည်း မှန်ဘီလူးအစားထိုးကြတယ်။ ရုပ်တွေကိုတော့ အစားထိုးနိုင်ကြတယ်။ အစားထိုးတော့ ဒီဘဝမှာ အသက်ဆက်ရှင်သန်ခွင့်တွေ၊ သက်သာခွင့်တွေ ရပါတယ်။

မျက်စိတွေ အမှောင်ပိတ်ဖုံးလို့ မမြင်ရ တော့ဘူး။ မှန်ဘီလူးအစားထိုးလိုက်ရင် အလင်း တွေရပြီ။ ရုပ်အစားထိုးတာတွေတော့ ကျွန်တော် တို့သိလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နာမ်အစားထိုးတာတော့ သိဖို့ လိုနေသေးတယ်။

လောကမှာရုပ်တွေအကြောင်းတော့ သိ ကြပါတယ်။ နာမ်တွေအကြောင်းတော့ သိပ်မသိ

ကြဘူး။ ဒီတော့ အစားထိုးတယ်ဆိုတာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေနေရာမှာ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟတွေ အစားထိုးတာပေါ့။ ဒါက အများနားလည်အောင်ပြောရတာ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလည်းဆိုရင် အမှန်တော့ဥပါဒါန်ကြောင့်ဖြစ်တာပဲ။ ဥပါဒါန်ဖြစ်လိုက်တာနဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ **(ကြိုက်စွဲ၊ မကြိုက်စွဲ၊ မသိစွဲ)** ကိလေသာတွေဖြစ်လာတာပဲ။

အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟတွေကလည်း ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလည်းဆိုတော့ သတိကြောင့်ဖြစ်တာ။ သတိရှိမှ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟတွေ ဖြစ်လာတာပါ။ နာမ်တွေမှာအစားထိုးဖို့ဆိုရင် ဘာအစားထိုးမှာလည်းဆိုတော့ သတိပဲအစားထိုးရမှာ။ ဥပါဒါန်က အကုသိုလ်၊

သတိက ကုသိုလ်ဆိုတော့ အကုသိုလ်နေရာမှာ ကုသိုလ်နဲ့ အစားထိုးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါတွေ ကုသိုလ် လုပ်ရာမှာ အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒါန ကုသိုလ်ကို ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒါနကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်တွေပယ်ဖို့၊ သီလကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်တွေပယ်ဖို့၊ ဒီထက်စွမ်းနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သမာဓိကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်ကိုပယ်ဖို့၊ ဒီထက်အစွမ်းရှိတဲ့သူတွေက ဝိပဿနာနဲ့ အကုသိုလ်တွေကိုပယ်ဖို့၊ နောက်ဆုံး မဂ်ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်မှန်သမျှကို အမြစ်ပြတ် ပယ်ရှားဖို့ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒီကုသိုလ်ငါးခုကိုပြန်ကြည့်လိုက်ရင် ဒါန၊ သီလ၊ သမထတွေက ကံကုသိုလ်၊ ဝိပဿနာကုသိုလ်နဲ့ မဂ်ကုသိုလ်က ဉာဏ်ကုသိုလ်ပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ သင်ထားတဲ့ ကံကုသိုလ်နဲ့ ဉာဏ်ကုသိုလ်ပဲရပါတယ်။ ကံကုသိုလ်တွေတော့ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ စေတနာလို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တဲ့အတွက် လှူနိုင်မှ ကုသိုလ်မဟုတ်ပါဘူး။ ရေနွေးလေးငှဲ့ပေးတဲ့ စေတနာကလည်း ကုသိုလ်ရတာပဲ။ ထိုင်ပါအုံး ပြောတဲ့စေတနာကလည်း ကုသိုလ်ရတာပဲ။ ဟင်း ထည့်ပေးတဲ့ စေတနာကလည်း ကုသိုလ်ရတာပဲ။ "စေတနာ ဟံဘိက္ခဝေ ကမ္မံ ဝဒါမိ"လို့ ဆိုပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ စေတနာဟာ ကုသိုလ်ဆိုတာ ဘုရားပွင့်မှ သိရတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဒီဘဝမှာ ကုသိုလ်တွေအများကြီး လုပ်ခွင့်ရနေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က ကုသိုလ်လုပ်ပေမဲ့ ကုသိုလ်မှန်း မသိဘူးဖြစ်နေတယ်။ ဘာလို့ မသိလဲ ဆိုရင် ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်ဖြစ်စဉ်မှာ ကုသိုလ်

စေတနာဆိုတဲ့ ရှေ့စိတ်ဖြစ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ မသိတဲ့ မောဟ လိုက်နေလို့ပါ။ ဒါကြောင့် ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလို ဒီသတိရှိရင် ကံကုသိုလ်ကနေ ဉာဏ်ကုသိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်ကုသိုလ်ဆိုတာက ဝိပဿနာကုသိုလ်ပါပဲ။ ဒီတော့ သတိကြောင့် ဉာဏ်ဖြစ်လာရင် ဒီဉာဏ်ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ အကုသိုလ် မှန်သမျှ အပြီးပယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်သာ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းဆိုပြီးတော့ စိတ်ရဲ့စင်ကြယ်ကြောင်း၊ သောက၊ ပရိဒေဝတွေက လွန်မြောက်ကြောင်း၊ ဒုက္ခ ဒေါမနဿတွေချုပ်ငြိမ်းကြောင်း၊ သစ္စာ(၄)ပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရတယ်ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး (၇)မျိုးလည်း ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒီသတိကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက တစ်ကြောင်း တည်းသောလမ်းဆိုပြီး ဟောကြားခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က အသည်းအစားထိုးတာ တွေ၊ ကျောက်ကပ်အစားထိုးတာတွေ၊ မျက်စိ မှန်ဘီလူး အစားထိုးတာတွေ သိပေမဲ့ ဒီသတိ တစ်လုံးကို ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ အစားထိုး ရမှန်း မသိသေးဘူး။ ဥပါဒါန်နေရာမှာ သတိအစား ထိုးဖို့ကျ မေ့နေတယ်။ ဉာဏ်ထဲမှာ မပေါ်လွင်ဘူး။ သတိအစားထိုးဖို့ကိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) ကျော်ကတည်းက လမ်းညွှန်ထားခဲ့တာပါ။

အခုခေတ်မှာ ဆေးပညာတွေ တိုးတက် ထွန်းကားလာတော့မှ ခုလိုနှလုံးအစားထိုးတာ၊ အသည်းအစားထိုးတာ၊ ကျောက်ကပ်အစားထိုးတာ၊ မျက်စိအစားထိုးတာတွေ ဖြစ်လာပေမဲ့ မြတ်စွာ

ဘုရားက သတိကို အစားထိုးဖို့ လွှန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) ကျော်ကတည်းက ဟောကြားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဆေးပညာအရ အသည်းတို့ ကျောက်ကပ်တို့ အစားထိုးပေမဲ့ ဒီတစ်သက်ခံဖို့ ဆိုတာ အာမခံချက်မရှိပါဘူး။ မသေဘူးဆိုတာ အာမခံချက်မရှိဘူး။ ကိုယ်နေရတဲ့နှစ်အပိုင်း အခြားလောက်ပဲ ပိုပြီးအသက်ရှင်ခွင့်ရတာပါ။ ဒီထက်ဘာမှ အများကြီး မထူးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သတိတစ်လုံး အစားထိုးလိုက်နိုင်လို့ရှိရင်တော့ ဘဝအဆက်ဆက်အသေလွတ်ရာအထိ ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ရုပ်အစားထိုးတာတွေက လွယ်အောင် ပြောရင် ဒီဘဝတော့ တခဏ အသက်ဆက်ရှင်သန် နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိအစားမထိုးနိုင်ရင်

တော့ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး သေမဲ့အသေတွေ ကနေ မလွတ်နိုင်သေးပါဘူး။ အသေလွတ်တဲ့ဆီ အထိ ရောက်အောင် မပို့နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် တို့ ဉာဏ်ထဲမှာ အဲဒီလိုက ပေါ်လွင်မနေသေးဘူး။

ကျွန်တော်တို့ စိတ်ထဲမှာက သတိအစားထိုး ဖို့ထက် အသည်းအစားထိုးဖို့က အရေးကြီးနေ တယ်။ လူတွေက ရောဂါဖြစ်ရင် **'အနေဆင်းရဲ၊ အသေဆင်းရဲ'**မှာတော့ ကြောက်တယ်။ **'အသိ ဆင်းရဲ'** နေတာတော့ ကြောက် ရကောင်းမှန်းမသိဘူး။ မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြား ခဲ့တဲ့ သေမှာကြောက်လို့ ရှိရင် သတိတစ်လုံးကို အစားထိုးလိုက်ပါလား ဆိုတော့လဲ ပြောရတာ တော်တော်ခက်တာပေါ့နော်။

အသည်းအစားထိုးရတာက ပိုက်ဆံအများ ကြီးကုန်တယ်။ လွယ်လည်း မလွယ်ပါဘူး။ သတိ အစားထိုးဖို့က အခုအစားထိုး အခုရနေတာပဲ။

ဒီလောက်လွယ်တာကို ဘာလို့ မလုပ်ချင်ကြလဲ မသိဘူး။ ပိုက်ဆံမကုန်လို့ တန်ဖိုးမထားဘူး ဖြစ်နေတာလား မသိဘူး။ မြတ်စွာဘုရားကိုလည်း တန်ဖိုး မထားသလိုဖြစ်နေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကို တကယ်အလေးအနက် ထားတယ်ဆိုရင် ဒီသတိတစ်လုံးကို လေးသင်္ချေ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ရှာဖွေခဲ့ရတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ ပိုက်ဆံတွေရှာတယ်ဆိုတာ ဒီဘဝမှာပဲ ရှာရတာပါ။ ဒီပိုက်ဆံလေးရှာပြီးတော့ ရောဂါကုနိုင်တာကိုပဲ တော်လှပြီ၊ ကုသိုလ်ကံ ကောင်းလှပြီလို့ တွေးထင် ကြေနပ်ပြီး နှစ်သိမ့်နေကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရား လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းရှာခဲ့ရတဲ့ သတိ တရားကိုတော့ အဲ့ဒီလောက် တန်ဖိုးမထားကြပါဘူး။ ဒီသတိတစ်လုံးလေးသိရတာဟာ ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိတယ်ဆိုတာ မသုံးသပ်နိုင်ဘူးဖြစ်နေတယ်။

ကျွန်တော်တရားလေးတွေ မျှဝေတယ် ဆိုတာ သိလို့ တတ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် ဘာမှသိပ်မတတ်ပါဘူး။ ဥပမာ ဘာနဲ့ တူလဲဆိုတော့ ကမ္ဘာမှာ ခာတ်ဆားထုတ်တွေပေါ် လာတယ်၊ အဲဒီ ခာတ်ဆားထုတ်က သိပ်တော့ အဖိုးမတန်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကမ္ဘာမှာ လူသန်းပေါင်းများစွာရဲ့ အသက် တွေကို ကယ်တင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ကျွန်တော် ပြောနေတာတွေကလည်း အများကြီးတတ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီလောက်လေးသိရင်ကို ကျေးဇူးတအားများပါတယ်။ အပါယ်ကျမဲ့ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေကနေ ကျွန်တော်တို့ လွတ်အောင်ရုန်းနိုင် ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ပိုက်ဆံတတ်နိုင်တဲ့သူတွေက ကိုယ့်အသက်ကို စောင့်ရှောက်ဖို့ အသည်း တွေအစား ထိုးကြသလို သတိလည်း အစားထိုးဖို့ မမေ့ကြပါနဲ့။

အသည်းအစားထိုးတာ ဘာအတွက်လဲဆိုရင် နေရတဲ့ ဘ၀လက်ကျန်အချိန်လေးမှာ သတိတွေ အစားထိုးဖို့အတွက်လို့ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းနိုင်လို့ရှိရင် ဒီဘ၀မှာလဲ ကိုယ်နာပေမဲ့ စိတ်မနာတော့သလို ကျန်တဲ့ သံသရာမှာလဲ အသေလွတ်အောင် ရုန်းနိုင်တဲ့ သူတော်ကောင်းများဖြစ်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်း နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။

အခုကျန်တဲ့အချိန်မှာ ဝင်လေ ထွက်လေမှာ သတိ ဝီရိယ သမာဓိတွေ တည်ထောင်ကြမယ်။

(၁၂. ၁၂. ၂၀၁၆)ရက်နေ့မှာ တကောင်းကျောင်း တိုက်၌ ပြောကြားခဲ့သော ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)၏ နံနက်ခင်း ဓမ္မကောက်နုတ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

****