



ဓမ္မလမ်းစာပေ

ကျွန်မသိခွင့်ရသော တရားများ



ဒေါက်တာသီသီ

“ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ”

ဓမ္မလမ်း စာပေအဖွဲ့ကတော်

(၁)

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

ကျမသိခွင့်ရသော တရားများ

ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)၏ နံနက်ခင်းတရားများကို
ကြားသိခွင့်ရပြီး မိမိနားလည်သလို မျှဝေပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဒေါက်တာသီသီ

‘ဝိသုဒ္ဓိမဂ်’

ဓမ္မလမ်း ဝိပဿနာအဖွဲ့

မာတိကာ

၁။ ဘဝအကျဉ်းသားကလွတ်မြောက်ဖို့ သတိအစားထိုးကြစို့ (၄. ၁. ၂၀၁၇)	၄
၂။ တဏှာလက်သမားကိုဖယ်ရှားဖို့ သတိအစားထိုးကြစို့ (၁၃. ၁. ၂၀၁၇)	၉
၃။ တဏှာချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်ပါ (၂၆. ၁. ၂၀၁၇)	၁၄
၄။ မီးခဲပိုက်ခါ အအေးလိုက်ရှာ	၁၉
၅။ နောက်စိတ်မှာသာ ကိလေသာ (၂၈. ၂. ၂၀၁၇)	၂၅
၆။ တွယ်တာနေသမျှ ဆင်းရဲရ (၉. ၂. ၂၀၁၇)	၃၀
၇။ အဝိဇ္ဇာကို ပယ်နိုင်ဖို့ ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ကြစို့ (၄. ၅. ၂၀၁၇)	၃၄
၈။ ကိလေသာအမြစ်ကို သတိဖြင့်တူးပါ (၅. ၅. ၂၀၁၇)	၄၆
၉။ သစ္စာလေးပါး မြတ်တရား (၈. ၁၂. ၂၀၁၆)	၅၇
၁၀။ သေခြင်းဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ဖို့ သတိအစားထိုးကြစို့ (၁၂. ၁၂. ၂၀၁၆)	၆၂
၁၁။ တလုံးတခဲတည်းယူနေတဲ့ အတ္တကို ဉာဏ်နဲ့ ဖြိုခွဲရမယ် (၂၂. ၁၂. ၂၀၁၆)	၆၆
၁၂။ သတ်ရမှာကကိလေသာ၊ သတ်ကြတာကရုပ်နဲ့နာမ် (၇-၁-၂၀၁၆)	၇၀
၁၃။ ဓမ္မလမ်းမှာ (၁၀)နှစ်တာ (၂၇-၁-၂၀၁၆)	၇၅

(၃)

၁၄။ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးမဲ့ ရုပ်နာမ်ကို အစာနဲ့ လာဘ်ထိုးနေရတယ် (၂. ၉. ၂၀၁၆)	၈၀
၁၅။ ကိလေသာမီးဟာ နောက်စိတ်မှာ လောင်တာပါ (၁၂. ၉. ၂၀၁၆)	၈၄
၁၆။ မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင် ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား (၃၀. ၉. ၂၀၁၆)	၈၉
၁၇။ အကောင်းကို သိမ်းပိုက်ချင်တဲ့ ချမ်းသာထက် အကောင်းကို စွန့်လိုက်တဲ့ ချမ်းသာက ပိုချမ်းသာပါတယ် (၁၁. ၁၀. ၂၀၁၆)	၉၇
၁၈။ အကြောင်းကို စွဲမိ၍ အကျိုးဖြစ်ခြင်း (၁၂. ၁၀. ၂၀၁၆)	၁၀၄
၁၉။ သညာမှာ ကိန်းတဲ့ ကိလေသာ (၁၃. ၁၀. ၂၀၁၆)	၁၁၀

**ဘဝအကျဉ်း သားကလွတ်မြောက်ဖို့
သတိအစား ထိုးကြရမို့**

၄. ၁. ၂၀၁၇

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များသည် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းဖို့ဟောကြားထားသော တရားတော်များ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲအစစ်အမှန်ကို မသိကြပါဘူး။ စားစရာမရှိရင် ဆင်းရဲတယ်၊ နေစရာ မရှိရင် ဆင်းရဲတယ်။ ရောဂါဖြစ်ရင် ဆင်းရဲတယ်လို့ပဲ သိကြတာပါ။ ကိလေသာဖြစ်ရင် ဆင်းရဲပါလားလို့တော့ မသိကြပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း မြတ်စွာဘုရားသက်တော် ၃၅-နှစ်မှာ ဗောဓိပင်နဲ့ ရွှေပလ္လင်မှာ တဏှာလက်သမားကို ကျွန်ုပ်ရှာတွေ့ပြီလို့ ‘အနေကဇာတိသံသာရံ’ အစချီပြီး ဥဒါန်းကျူးရတာပါ။ ကျွန်ုပ်ခန္ဓာ အိမ်ကို ဆက်ဆောက်ခွင့်မပြုတော့ဘူးဆိုပြီး ကြွေးကြော်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကိလေသာ တဏှာလက်သမားဟာ ပုန်းခိုနေတဲ့အတွက် တွေ့နိုင်ခဲ့ မြင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကိလေသာကလည်း နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဒိဋ္ဌိနဲ့ တဏှာလို့ ဆိုပါတယ်။ ဓမ္မစကြာမှာ ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာ ဆိုပြီး တဏှာသုံးမျိုးကို ဟောကြားထားပါတယ်။ အဆင်း၊ အသံ၊

(၅)

အနံ့၊ အရသာ၊ အထိဆို့တဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို တွယ်တာ တပ်မက်နေတာက ကာမတဏှာ။ ခိုင်မြဲတယ်လို့ ယူနေတဲ့ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ယှဉ်နေတာက ဘဝတဏှာ၊ ပြတ်တယ်စဲတယ်လို့ ယူနေတဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိနဲ့ ယှဉ်တာက ဝိဘဝတဏှာဆိုပြီး ဒိဋ္ဌိတဏှာကိုပဲ ဟောကြားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိကမြင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ **white board** ပေါ်အနက်ရောင် မျဉ်းကြောင်းဆွဲရင် မျဉ်းကြောင်းလို့ယူလိုက်တာကိုက သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိပါ။ မျဉ်းကြောင်းအစကနေ အဆုံးထိကို ခိုင်တယ်မြဲတယ်ယူလိုက် တာက သဿတဒိဋ္ဌိပါ။ မျဉ်းကြောင်းဟိုဖက်မှာ ဘာမှမရှိတော့ဘူး ဆိုရင် ပြတ်တယ်စဲတယ်ယူလိုက်တာက ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိပါ။ အမှန်တော့ မျဉ်းကြောင်းဆိုတာ **colour process** အရောင်အစဉ်ပဲရှိတာပါ။ တစ်ရောင်ပြီးတစ်ရောင် အစားထိုးနေတာပဲရှိတာပါ။ မျဉ်းကြောင်း ကလည်း အရောင်ပါပဲ။ မျဉ်းကြောင်းတို့ **white board** တို့ဆိုပြီးအရောင်ကို အတ္တပြုလိုက်တာပါပဲ။ အရောင်ဆိုတော့ မခွဲခြားတော့ပါဘူး။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း အရောင်နဲ့ စက္ခုဝိညာဏ်တွေပေါ်နေတာဟာ အနတ္တပါ။ ခိုင်ခြင်းမြဲခြင်းလည်း မရှိသလိုပြတ်ခြင်းစဲခြင်းလည်း မရှိပါဘူး။ တစ်ရောင်ပြီး တစ်ရောင် အစားထိုးနေတာပဲ ရှိတာပါ။

ပန်းချီကားတစ်ချပ်ကို ကြည့်ရင်လည်း အရောင်တွေပဲ ရှိတာပါ။ ဒီအရောင်တွေ ကိုယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ သစ်ပင်၊ တောတောင် ဆိုပြီး ခွဲခြားတယ်။ အရောင်တွေကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလို့ယူတာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတွေက ခိုင်မြဲနေတယ်လို့ယူရင် သဿတဒိဋ္ဌိပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကြား ဘာမှမရှိဘူးလို့ယူရင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိပဲ။

အဲဒီ အရောင်လေးတွေကို နှစ်သက်နေတာ တဏှာပဲ။ အရောင်အပေါ် မှာပဲ နှစ်သက်တဲ့ ကာမတဏှာ၊ ခိုင်တယ်မြဲတယ်ယူတဲ့ ဘဝတဏှာ၊ ပြတ်တယ်စဲတယ်ယူတဲ့ ဝိဘဝတဏှာတွေ ဖြစ်နေတယ်။

လူတွေနေ့စဉ် ပြောနေကြတာ အလုပ်နဲ့လက်ကို မပြတ်ရပါဘူး ဆိုပြီး ပြောတတ်ကြတယ်။ အလုပ် ပြီးသွားပြီဆိုရင်လည်း ခုမှပဲ နားရတော့တယ်လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ အမှန်တော့ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိတွေ့တွေပဲရှိတာပါပဲ။ အလုပ်ကြီးက ခိုင်မြဲနေတာလဲမရှိ သလို ပြီးသွားပြီဆိုပြီး ပြတ်သွားတာလည်း မရှိပါဘူး။ အာရုံနဲ့စိတ်တွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခုအစားထိုးနေတာပဲ ရှိတာပါပဲ။ မြင်ပြီးရင်ကြားတယ်။ ကြားပြီးရင် တွေးတယ်။ အစားထိုးနေတာပဲရှိတာပါ။

ဘဝမှာ အမေကမွေးပြီးလူဖြစ်ရင် မသေမချင်းခိုင်မြဲနေတယ် ထင်နေကြပါတယ်။ မနေ့ကလည်း ငါပဲ၊ ဒီနေ့လည်း ငါပဲဆိုပြီး မြဲတဲ့အယူယူနေကြပါတယ်။ သေရင်လည်းမရှိတော့ဘူးဆိုပြီး ပြတ်တယ် စဲတယ် အယူယူနေကြတာ ဒိဋ္ဌိပါ။

တစ်နှစ်ဆိုရင်လည်း ဇန်နဝါရီလကစပြီး ဒီဇင်ဘာမှာဆုံးတယ် ဆိုပြီး အစအဆုံးတွေယူနေတာဟာ ဒိဋ္ဌိပါ။ တစ်နှစ်တို့တစ်လတို့၊ တစ်ရက် တို့ကို အခိုင်အမာယူလိုက်တာ ဒိဋ္ဌိပါ။ တစ်နှစ်၊ တစ်လ၊ တစ်ရက် တို့ဆိုတာ တကယ်မရှိပါဘူး။ လောကသတ်မှတ်ချက်တွေပါပဲ။ လင်းတာ မှောင်တာကသာ တကယ်ရှိတာပါ။ လင်းတာက ဓာတ်ကြီးလေးပါးပေါ် ဝဏ္ဏဓာတ်ကမ္ဘီပြီး တေဇောအားကောင်းလို့ လင်းနေတာပါ။ တေဇော အားနည်းရင် မှောင်သွားပါတယ်။ လင်းတာကရုပ်၊ လင်းတာကို သိတာ စက္ခုဝိညာဏ်က နာမ်၊ ရုပ် နာမ်ပဲ ပေါ်တာပါ။ စက္ခုဝိညာဏ် ကလည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခုအစားထိုးနေတာပါ။ ဒါကိုပဲနေလို့ တလုံးတခဲ

(၇)

ယူလိုက်တာ အတ္တဒိဋ္ဌိပါ။ ရုပ်နာမ်အပေါ် ခိုင်တယ် မြဲတယ်၊ အနှစ်
အသားရှိတယ်လို့ယူနေတဲ့ အနုသယကိလေသာ ဒိဋ္ဌိကို ဖယ်ရှားရမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ်တွေဟာ မမြဲဘူး အနှစ်အသားမရှိ
ဘူးလို့ ဉာဏ်နဲ့ဖြိုခွဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြက္ခဒိန်သွားကြည့်ပြီး ဒီနေ့ပြဿဒါး၊ ရက်မကောင်းဘူး၊
ခရီးမထွက်နဲ့လိုဆိုရင် ဒိဋ္ဌိပဲ။ နေ့ကြီးက ဖန်ဆင်းရှင်အနေနဲ့ မကောင်း
အောင်ဖန်ဆင်းနေသလို ယူထားတာပါ။ ကံကံ၏အကျိုးကို မယုံ
တော့ဘူး။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ကမ္မဿကတာ
သမ္မာဒိဋ္ဌိ ရှိရမှာပါ။ အဲဒီကနေအဆင့်မြင့်ပြီး ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ၊
မဂ်သမ္မာ ဒိဋ္ဌိထိ ရောက်အောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရောင်ကို အတ္တပြုပြီး ယောက်ျားတွေ၊ မိန်းမတွေဖြစ်ကုန်
ကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကြားမှာလည်း ဘာမှမရှိဘူးလို့
ယူတာဒိဋ္ဌိတွေပါပဲ။ အမှန်တော့ ယောက်ျားတို့ မိန်းမတို့ဆိုတာလည်း
ဓာတ်ကြီးလေးပါး။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကြားမှာရှိတဲ့ လေကလည်း
ဓာတ်ကြီးလေးပါးပါပဲ။ ယောက်ျား၊ မိန်းမလို့ခွဲခြားနေတာ အတ္တပဲ။
ဓာတ်ကြီးလေးပါးဆိုတော့ တူသွားတာ အနတ္တပါ။

ဒိဋ္ဌိ၊ တဏှာတွေကနောက် စိတ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့စိတ်ကမြင်ပြီးမှ
နောက်စိတ်ကခိုင်တယ်မြဲတယ် ဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိနဲ့ နှစ်သက်တဲ့ တဏှာတွေ
ဖြစ်တာပါ။ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ခိုင်ခြင်းမြဲခြင်းမရှိသလို၊ ပြတ်ခြင်းစဲခြင်း
လည်းမရှိဘူးဆိုတာကို နောက်စိတ်မှာ သတိဖြစ်မှ သိမှာပါ။ နောက်စိတ်က
ကိလေသာနေရာမှာ သတိ အစားထိုးရမှာပါ။

ဆွဲကြိုးလေးလှလို့ ဆွဲရင်တဏှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီဆွဲကြိုးက
လတ်ကောင်းတယ်၊ ကျန်းမာရေးကောင်းစေတယ်လို့ ယူလိုက်ရင် ဆွဲကြိုးက

(၈)

ဖန်ဆင်းရှင်၊ တန်ခိုးရှင်ဖြစ်သွားပြီး လာဘ်ကောင်းအောင် ကျန်းမာရေး ကောင်းအောင်လုပ်ပေးနိုင်သလို ဖြစ်သွားတာဟာ အယူမှား ဒိဋ္ဌိပါ။

ငှက်သံလေးကြားလို့ ငှက်သံလေးက သာယာနာပျော့ဖွယ် ကောင်းတယ်ဆိုပြီး နှစ်သက်တာက တဏှာပါ။ ငှက်သံလေးက မင်္ဂလာရှိလို့ ကံတာဆိုရင်တော့ ငှက်ကလေးက မင်္ဂလာရှိအောင် ဖန်တီးနိုင်တယ်လို့ ယူလိုက်တဲ့အတွက် အယူမှား ဒိဋ္ဌိဖြစ်သွားပါတယ်။

ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရင် ဒိဋ္ဌိတဏှာ၊ ကိလေသာကိုပယ်နိုင်ပါတယ်။ ကိလေသာကြောင့် ဘဝအကျဉ်းသား ဖြစ်ရပါတယ်။ ဘဝထောင်တွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခုပြောင်းနေရပါတယ်။ လူ့ထောင်၊ နတ်ထောင်၊ အပယ်ထောင်၊ ထောင်အမျိုးမျိုးပြောင်းနေရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထောင်ကလွတ်ဖို့တော့ မစဉ်းစား ကြပါဘူး။ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ဆင်းရဲပါလား၊ ဘဝတွေရတာဟာ ဆင်းရဲပါလားလို့မြင်လာမှ ဘဝထောင်က လွတ် မြောက်ချင်မှာပါ။ ဘဝချုပ်ငြိမ်းတဲ့အသေလွတ်တဲ့ ချမ်းသာကို ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝအကျဉ်းသားကလွတ်မြောက်ဖို့ သတိအစားထိုးကြပါစို့။

တဏှာလက်သမားကိုပယ်ရှားဖို့သတ်အစားထိုးကြရမို့

၁၃. ၁. ၂၀၁၇

မြတ်စွာဘုရား သက်တော် ၃၅နှစ် ဗောဓိပင်နဲ့ရွှေပလ္လင်မှာ တဏှာလက်သမားကို တွေ့ပြီဆိုပြီး ဥဒါန်းကျူးခဲ့ပါတယ် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ တဏှာလက်သမားကိုတွေ့ဖို့ဆိုတာ အလွန်ခဲယဉ်းပါတယ်။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိမရှိရင် တဏှာလက်သမားဟာ ပုန်းခိုသွားပါပြီ။ မြင်နိုင်ခဲတွေ့နိုင်ခဲပါတယ်။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းချင်ကြပါတယ်။ ဆင်းရဲဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲဆိုတာ အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းဖို့လည်း အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဆင်းရဲဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲလို့ အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းတဲ့ အခါမှာ ကိလေသာ တဏှာ လက်သမားကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကိလေသာဆိုတာ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ပါပဲ။

ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိမရှိရင် ရုပ်နာမ်ကိုမတွေ့နိုင်ပါဘူး။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာသတိရှိမှ ရုပ်နာမ်ပေါ်က အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်နိုင်မှာပါ။ အဝိဇ္ဇာအဖုံးကို ဖယ်နိုင်မှ အရင်အဝိဇ္ဇာအဖုံးနေမှန်း သိရတာပါ။ အဝိဇ္ဇာဆိုတာ သဘောတရားသက်သက်ပါ။ ကိုင်လို့ တွယ်လို့

လဲမရပါဘူး။ မျက်စိနဲ့လဲမမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဉာဏ်နဲ့သာသိရတဲ့ သဘော
တရားသက်သက် မျှသာပါပဲ။ အဝိဇ္ဇာရှိတာနဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အမည်တွေကို
ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ဒြပ်ဝတ္ထုလို့ အခိုင်အမာအရှိယူပြီး စွဲသွားပါတယ်။
တကယ့်အရှိတရားဖြစ်တဲ့ရုပ်နာမ် တွေကိုဖုံးသွားပြီး ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ
တွေကို တကယ်ရှိတယ်ထင်သွားပါတယ်။ အဝိဇ္ဇာက အရှိတရားတွေကို
ဖော်ပြလိုက်တဲ့အခါ တဏှာက နှစ်သက်ပြီး ဥပါဒါန်ကစွဲလမ်းသွား ပါတယ်။

သဘာဝမှာရုပ်တရားတွေဟာ အစုအပေါင်းအနေနဲ့ ရှိနေကြ
ပါတယ်။ စုပေါင်းလိုက်တာနဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်ပြီး အမည်တစ်ခု ရပါတယ်။
ဒါကိုပဲ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ရဲ့ ချယ်လှယ်မှုကြောင့် ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့
အမည်ကို စွဲယူပြီး ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ဒြပ်ဝတ္ထုအဖြစ် တစ်ခုတည်း
သဘောယူလိုက်ပါတယ်။ ကိလေသာက စိတ်မှာဖြစ်တာပါ။ ရုပ်အရှိ
တရားတွေကို စိတ်ကမသိရင် အသိမှား၊ အမှတ်မှား၊ အယူမှား
ဝင်သွားတတ်ပါတယ်။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ ခိုနေတဲ့ အဝိဇ္ဇာ၊
တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းကို ရှာဖွေရာမလွယ်ပါဘူး။ မသိလို့
စွဲလမ်းကြတာပါ။ မသိတာက အဝိဇ္ဇာ၊ စွဲလမ်းတာက တဏှာ၊ ဥပါဒါန်။
အဟုတ် ထင်ပြီး စွဲလမ်းတာက အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ပါ။

အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာက အဓိကကျပါတယ်။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ ရှိရုံ
နဲ့တော့ ကံမြောက်သေးဘူး။ ဥပါဒါန်ဖြစ်မှ ကံမြောက်ပါတယ်။
ဥပါဒါန်ပစ္စယာ ကမ္မဘဝ။ ကံမြောက်မှသိတော့ ဥပါဒါန်ပါသွားပြီ။
စိတ်ထဲဥပါဒါန်ပေါ်ရင် မနောက်မြောက်ပြီး ဥပါဒါန်ကို သိတဲ့ဉာဏ်ဟာ
အကြောင်းကိုသိမ်းဆည်းတဲ့ ဉာဏ်ပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရား ဗောဓိပင်နဲ့
ရွှေပလ္လင်မှာ တဏှာလက်သမားကို တွေ့မှ ဥပါဒါန်ကျူးတာပါ။

သတ္တဝါလို့ ယူလိုက်တဲ့အသိကတော့ အပြစ်ကြီးပါတယ်။ သတ္တဝါလို့

ယူလိုက်တဲ့ အသိများ၊ အမှတ်များ၊ အယူများကြောင့် သံသရာမှာ လည်နေကြရတာပါ။ ဒီအသိများ၊ အမှတ်များ၊ အယူများတွေပယ်ဖို့ အတွက် ဝိပဿနာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြရတာပါ။ မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးက မြင်မြင်တယ်မှတ်ဆိုတာ မြင်တာက ရှေ့စိတ်၊ မြင်တဲ့အတိုင်း မှတ်တာက နောက်စိတ်၊ နောက်စိတ်မှာသတိနဲ့ မှတ်နေတဲ့အတွက် အဝိဇ္ဇာ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်မလာတော့ပါဘူး။

မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးမှာ တတိယတစ်ခု သတိပြုရပါမယ်။ ဥပမာ ထိမှုမှာ ခွက်ကိုလက်နဲ့ကိုင်ရင် ခွက်က (၁)၊ လက်က (၂)၊ ထိမှုက (၃) ဆိုရင် ခွက်တွေလက်တွေ မပါပဲ ထိမှု (၃)ကိုသာ သတိပြုပါ။ ထိမှုက တတိယတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ခွက်တို့ လက်တို့လို့ယူတာဟာ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ကြောင့် ယူလိုက်တာပါ။ ခွက်တွေလက်တွေမပါတဲ့ အတွက် အဝိဇ္ဇာ တဏှာ၊ ဥပါဒါန် ကိလေသာမဖြစ်တော့ပါဘူး။ ကိလေသာပယ်တဲ့ ဉာဏ်ကို လိုချင်တာပါ။ စိတ်ဖက်က အဝိဇ္ဇာ တဏှာ၊ ဥပါဒါန် နေရာမှာ သတိအစားထိုးတဲ့အတွက် ကိလေသာကို ပယ်လိုက် နိုင်တာပါ။ မြတ်စွာဘုရားက အကြောင်း တရားကိုပဲ ပယ်ခိုင်းတာပါ။ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ကိလေသာကိုပယ်ရင် ဒုက္ခမဖြစ်တော့ပါဘူး။

ဒီလိုပါပဲ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏ။ ဇာတိဖြစ်ရင်တော့ ဇရာမရဏကလာမှာပါပဲ။ ဇာတိရပြီးမှ မသေချင်လို့ မရပါဘူး။ မသေ ချင်ရင် ဇာတိမဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ဇာတိကလည်း ဘဝပစ္စယာ ဇာတိလို့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဟောကြားထား ပါတယ်။ တစ်ခါ ဘဝကလည်း ဥပါဒါနပစ္စယာ ကမ္မဘဝ၊ ဥပါဒါန်ကြောင့် ကံမြောက်၊ ကံကြောင့် နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာရတဲ့အတွက် ဥပါဒါန် နေရာမှာ သတိအစားထိုးရင် ကံချုပ်တဲ့အတွက် ဇာတိမရတော့ပါဘူး။

ဇာတိမရရင် ဇရာမရလာလည်း မလာတော့ပါဘူး။

ဟောကြောင်းမြတ်စွာဘုရားက စနစ်တကျပေးခဲ့ပါတယ်။ မဂ္ဂ (၈)ပါးဆိုတာ စနစ်ပါပဲ။ မဂ္ဂ (၈)ပါးနဲ့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းအောင် မြတ်စွာဘုရားက နည်းလမ်းပေးခဲ့ပါတယ်။ ဝိပဿနာအားထုတ်ရာမှာ ရုပ်နာမ်အာရုံက အထောက်အပံ့ပါ။ မနောကအဝိဇ္ဇာတဏှာဥပါဒါန် ပယ်ဖို့သာ အဓိကပါ။ လှူဒါန်းတယ်ဆိုရင် စေတနာလေးပေါ်သွား ပါလားလို့သိရင် မနောမှာ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ကိလေသာချုပ်ပါတယ်။ ငါလှူတာ၊ ငါ့စေတနာဆိုရင် စေတနာမှာ တဏှာအစေးအဖွဲ့တေ ခြံရံသွားပါတယ်။ စေတနာက ရှေ့စိတ်၊ တဏှာက နောက်စိတ်ပါ။ နောက်စိတ်မှာ တဏှာနေရာကို သတိအစားထိုးရင် ကိလေသာ ချုပ်သွားပါတယ်။ စေတနာကလည်း အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ဖြစ်ပေါ်ပြီး အကြောင်းကင်းရင် ချုပ်ပျောက်တဲ့အတွက် ခိုင်မြဲ မနေပါဘူး။ အကြောင်းတရားပြည့်စုံတာနဲ့ အကျိုးတရားဟာ သူ့သဘော သူ့ဆောင်ပေါ်တာ အနတ္တပါ။ ငါ့ စေတနာလို့ ယူလို့မရပါဘူး။

အလင်းထဲမှာလည်း အမှောင်မရှိပါဘူး။ အလင်းကိုကွယ်လိုက်ရင် အမှောင်ဖြစ်သွားတာပဲ။ ဒီအမှောင်ဘယ်ကလာလဲ မမေးနဲ့။ ဘယ်နေရာကမှ မလာပါဘူး။ ဘယ်နေရာမှာမှလဲ ခိုအောင်းမနေပါဘူး။ အလင်းကွယ်တဲ့ အကြောင်းတရားပြည့်စုံတာနဲ့ အမှောင်ဓာတ်ဟာ သူ့သဘောသူ့ဆောင် ပေါ်တာပါ။ အကြောင်းကင်းသွားတော့လဲ အမှောင်ဓာတ်က ဘယ်နေရာမှာမှ ခိုအောင်းမနေပါဘူး။ ချုပ်ပျောက်သွားပါတယ်။ အမှောင်ဓာတ်ကို ငါဖန်တီးတာဆိုပြီး ဖန်ဆင်းရှင် တန်ခိုးရှင်အနေနဲ့ယူလို့လဲ မရပါဘူး။

ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိရှိမှ ရှေ့စိတ် ရုပ်နာမ်တွေကို အမှန်အတိုင်းမြင်မှာပါ။ နောက်စိတ်မှာ သတိရှိရမယ်ဆိုတာကို

သိတဲ့တန်ဘိုးက မနည်းပါဘူး။ တန်ဘိုးရှိတဲ့တရားတွေကို တန်ဘိုးရှိစွာ ထိုက်တန်စွာ မျှဝေရပါမယ်။ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိတွေ့တိုင်းမှာ အဝိဇ္ဇာပယ်ဖို့ပါ။ တဏှာလက်သမားကို မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ပါ။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိရှိရင် အဝိဇ္ဇာလည်း ပယ်ပါတယ်။ တဏှာလည်း ဖြစ်ခွင့်မရတော့ပါဘူး။ သတိမရှိရင် ပုဂ္ဂိုလ်လို့ယူတဲ့အပြစ်က အလွန် ကြီးပါတယ်။ သံသရာထဲက မထွက် နိုင်ပါဘူး။

ပခုက္ကူဆရာတော်ဘုရားကြီးက “ကာယကံ၊ ဝစကံ၊ မနောကံ ပြုမဲ့ကြံဉာဏ်ကို သတိပြု” လို့ ဟောကြားထားပါတယ်။ ဥပါဒါန်ကို သတိပြုမှ တဏှာလက်သမားကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ ပုန်းခိုနေတဲ့ တဏှာလက်သမားကို ဖယ်ရှားဖို့ သတိအစားထိုးကြပါစို့။

တဏှာချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်ပါ။

၂၆. ၁. ၂၀၁၇

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားသော တရားတော်များသည် သစ္စာလေးပါးကို ဟောကြားသော တရားများဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်က ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းက သမုဒယသစ္စာ၊ ဒုက္ခချုပ်ရာက နိရောဓသစ္စာ၊ ဒုက္ခချုပ်ရာရောက်ကြောင်းအကျင့်က မဂ္ဂသစ္စာဆိုပြီး သစ္စာလေးပါးကို ဟောကြားထား ပါတယ်။

မြင်ခိုက်ကြားခိုက်မှာ ရုပ်နာမ်ပဲရှေ့စိတ်မှာက ပေါ်ပါတယ်။ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ သမုဒယသစ္စာ-တဏှာက ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကို အာရုံပြုပြီး နောက်စိတ်မှာ တဏှာလိုက်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေဟာ တဏှာဖြစ်ဖို့ အားကြီးတဲ့အထောက်အပံ့တွေပါပဲ။ တဏှာဖြစ်ဖို့ အာရုံကိုစွဲမှီပြီးမှ တဏှာဖြစ်ရတာပါ။

တဏှာကြောင့် ကံဖြစ်ရတာကို မြတ်စွာဘုရား ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကံကြောင့် နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာတွေ လည်ရပါတယ်။ နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရင် တဏှာချုပ်၊ တဏှာချုပ်ရင်ကံချုပ်၊ နောက်ဘဝနောက်ခန္ဓာတွေ ချုပ်ပါတယ်။ တဏှာရယ်၊ ကံရယ်၊ ရုပ်နာမ်တွေရယ်

ဆက်စပ်မှုကို နားလည် သဘောပေါက်ရပါမယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ နိဿမတရားတွေကို ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ ဓမ္မစကြာသစ္စာလေးပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ အနတ္တလက္ခဏသုတ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တွေဟာ နိဿမတွေပါပဲ။ လူတွေနားလည်အောင် စာတွေ သီကုံးသွားတာပါပဲ။ ဒါတွေက ဟောစဉ်တွေပါပဲ။ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်က ဖြစ်စဉ်ပါ။ တတိယတစ်ခုသတိပြု ဆိုတာကတော့ ကျင့်စဉ်ပါပဲ။

တတိယတစ်ခုဆိုတာ လမ်းလျှောက်သွားရင် ခြေထောက်က (၁) ကြမ်းက (၂) ထိမှုက (၃) ဆိုပါစို့။ ခြေထောက်တို့ ကြမ်းတို့ကို နှလုံးမသွင်းပဲ ထိမှုတတိယတစ်ခုကိုသာ ကွက်ကြားကောက်ရပါမယ်။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက မှန်ဥပမာနဲ့ ဟောကြားရာမှာ မှန်ကြည့်ရင်မှန်ထဲမှာ ပေါ်တဲ့ပုံရိပ်ဟာ မှန်သားလည်းမဟုတ်သလို ကြည့်သူရဲ့မျက်နှာလဲ မဟုတ်ဘူး။ အသစ်ပေါ်လာတဲ့ တတိယတစ်ခု၊ အာဂန္တု ဓမ္မသက်သက်ပဲလို့ ဟောကြား ထားပါတယ်။

တတိယတစ်ခုကအသစ်ပေါ်တာပါ။ ခြေထောက်နဲ့ ကြမ်းထိရင် ထိမှုကြီးက အသစ်ပေါ်လာတဲ့တတိယတစ်ခုပါ။ ထိမှုက ဘယ်ကလာသလဲ မမေးနဲ့။ ဘယ်ကမှ မလာပါဘူး။ အကြောင်းနှစ်ခုတိုက်လိုက်တဲ့ အခိုက်မှာပဲအသစ်ပေါ်လာတဲ့ တတိယတစ်ခုပါ။ မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ခိုက်မှာပဲ ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်ပါ။ ဒီရုပ်နာမ်က ဘယ်ကမှမလာပါဘူး။ အကြောင်းနှစ်ခု တိုက်ရင် မပေါ်ချင်လို့ကို မရပါဘူး။ အကြောင်းတရားပြည့်စုံတာနဲ့ ရုပ်နာမ်ကြီးဟာ ဘွားကနဲပေါ်လာတာ အနတ္တပါ။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့လည်း အကြောင်းကင်းတော့ ချုပ်ပျောက် သွားတာအနိစ္စပါ။ ဘာမှခိုင်မြဲမနေပါဘူး။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ခိုက်မှာပဲ ပေါ်တဲ့အတွက် ရုပ်နာမ်တွေဟာ စောတာလည်းမရှိသလို နောက်ကျတာတွေလည်း မရှိပါဘူး။ ကိလေသာတွေလွှမ်းမိုးနေတဲ့အတွက် ရုပ်နာမ်ကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါထင်ပြီး ဒီလူနောက်ကျလိုက်တာလို့ ဖြစ်သွားပါတယ်။ စောတာတွေ နောက်ကျတာတွေရှိတဲ့အတွက် လောဘတွေ ဒေါသတွေ လိုက်လာပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ကိုစွဲမီပြီး တဏှာဖြစ်လာပါတယ်။ အဝိဇ္ဇာအိပ်မက်ထဲမှာ လျှောက်လှမ်း နေကြပါတယ်။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိနဲ့ဆင်ခြင်မှ ဉာဏ်ဖြစ်ပါမယ်။

အကြောင်းတရားပြည့်စုံရင် အကျိုးတရားက သူ့သဘောသူဆောင်ဖြစ်မယ်။ အလိုလိုဖြစ်တာမရှိပါဘူး။ ဖန်ဆင်းရှင်တန်ခိုးရှင်က ဖန်တီးတာလည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့တရားတိုင်းဟာလည်း အကြောင်းအရင်းခံရှိပါတယ်။ ဓမ္မတွေဟာ နိယာမအတိုင်း တည်နေကြပါတယ်။ ကမ္မနိယာမ၊ စိတ္တနိယာမ၊ ဗီဇနိယာမတွေ အကုန်ပါပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ရှာဖွေတွေ့ရှိထားတဲ့ အနတ္တအကြောင်းအကျိုးက အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အကြောင်းတရားပြည့်စုံလိုက်တာနဲ့ အကျိုး တရားဟာ မပေါ်ပါနဲ့လို့ကို တားမရပါဘူး။ သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး မရှိရက အသစ်ပေါ်လာပါတယ်။ လက်ထိပ်နဲ့ စားပွဲထိရင် တတိယတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ထိမှု ကာယဝိညာဏ်က မရှိရက အသစ်ပေါ်လာတဲ့ အနတ္တတရားပါပဲ။ ထိမှုက အရင်ကကြုံရှိနေတာလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ထိပြီးသွားတော့လဲ ဘယ်နေရာမှာမှ ခိုအောင်းမနေပါဘူး။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ခိုက်သာပေါ်လာတဲ့ အာဂန္တုဓမ္မသက်သက်ပါပဲ။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိကပ်မှ တတိယတစ်ခု အနတ္တကိုတွေ့နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ထိ ထိတယ်မှတ်ဆိုတာ သမာဓိနဲ့ မှတ်တာပဲ ရှိပါသေးတယ်။
နောက်ကွယ်က အရှိတရားကိုသိဖို့ သတိသမ္ပဇဉ်လုပ်ရပါတယ်။ လက်ထိပ်နဲ့
စားပွဲထိရင် မာတယ်လို့ ကွက်ကြားကောက်ပြီး မှတ်တာ သမာဓိနဲ့ မှတ်တာပါ။
နောက်ကွယ်က အရှိတရားကို သိဖို့ကျ မာတယ်ဆိုတာ ပထဝီဓာတ်ရဲ့
လက္ခဏာ၊ မာတာကိုသိတာ ကာယဝိညာဏ်ကနာမ်၊ ရုပ်နာမ်သာရှိပါလား၊
ရုပ်နာမ်ကလည်းအကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင်ပေါ်ပြီး အကြောင်းကင်းတော့
ချုပ်ပျောက်ပါလားလို့ သတိသမ္ပဇဉ် အဆင့်ဆင့်လုပ်ရပါတယ်။

တတိယတစ်ခုကို သတိပြုမှ တရားလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်ပါတယ်။
ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာအောင် အားထုတ်ကြရပါမယ်။
တရားအားထုတ်ရင် ဘာအဓိကကျသလဲလို့ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရပါမယ်။
သတိသမ္ပဇဉ်အားကောင်းမှ ဉာဏ်ထဲ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာမှာပါ။

ရုပ်နာမ်တွေက ဘယ်ကမှ မလာပါဘူး။ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာပဲ
ချုပ်ပျောက်ပါတယ်။ ဖြစ်ပျက်ကို ဉာဏ်နဲ့မှ သိနိုင်ပါတယ်။ ဉာဏ်ထဲ
ပေါ်လွင်ရင် ပိုင်းခြားသိလာပါတယ်။

အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိတွေကို ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊
ယောက်ျား၊ မိန်းမ ပြုနေကြပါတယ်။ အသံတစ်ခုကြားရင် သီချင်းသံ၊
ယောက်ျားသံ၊ မိန်းမသံ၊ ငါ့အသံဆိုပြီး လုပ်နေကြပါတယ်။ ငါ့အသံဆိုရင်
အသံကို ငါပိုင်တယ်လို့ လုပ်နေပါတယ်။ အမှန်ကအသံက သဘာဝပါ။
မြင်လဲသဘာဝ၊ ကြားလဲသဘာဝ ပါပဲ။ အနတ္တမမြင်တော့ အတ္တနဲ့
သိမ်းပိုက်တာပါပဲ။ နှလုံးမသွင်းတော့ ဉာဏ်ထဲမှာမပေါ်လွင် မထင်ရှားပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားလေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံပြီး
ရှာဖွေခဲ့တဲ့ တရားတွေဟာ တန်ဘိုးအလွန်ရှိပါတယ်။ ကမ္ဘာမှာ လူ့ဘယ်က
စပြီးဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုတာ မေးခွန်းကိုက မှားနေတာပဲ။ အစလို့ စဉ်းစားတာ

ကိုက အတ္တနဲ့စဉ်းစားလို့ အနတ္တကိုနားမလည်လို့ မေးတာပါ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် အသစ်ပေါ်တာပဲရှိတယ်။ **source** မရှိပါဘူး။ ဒီနေရာဖြစ် ဒီနေရာ ပျက်တာပါပဲ။ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အစားထိုးနေတာပဲ ရှိပါတယ်။ အစတွေအဆုံးတွေ မရှိပါဘူး။ ကိလေသာချုပ်ရင် နိဗ္ဗာန်အစားထိုးတာပဲ ရှိတာပါ။ ဘယ်အရာမှ ခိုင်ခြင်း၊ မြဲခြင်း မရှိသလို ပြတ်ခြင်း၊ ချဲခြင်းလည်း မရှိပါဘူး။ သမုဒယချုပ်ရင် နိရောဓက အစားထိုး ပါတယ်။ ကိလေသာချုပ်ရင် ကိလေသာငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်က အစားထိုးပါတယ်။ ခန္ဓာချုပ်ရင် ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်က အစားထိုးပါတယ်။ နောက်စိတ်မှာ သတိအစားထိုးရင် တဏှာဖြစ်ခွင့်မရတော့ပါဘူး။ တဏှာ ချုပ်လိုက်တာနဲ့ နိဗ္ဗာန်က အစားထိုးပါတယ်။

မီး ခဲပိုက်ခါ အအေး လိုက်ရှာ

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားသော တရားတော်များသည် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းဖို့ ဟောကြားထားသော တရားတော်များပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းဖို့ရန် သတိပဋ္ဌာန်သာ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းဖြစ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ရှိပါတယ်။

ရုပ်ကို အောက်မေ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာကိုအောက်မေ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ်ကိုအောက်မေ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မကိုအောက်မေ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုပြီး သတိပဋ္ဌာန်လေးမျိုး ရှိပါတယ်။ သတိက သာမန် သတိမဟုတ်ပါ။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ ကပ်ပါနိုင်တဲ့ သတိဖြစ်ရပါမယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ သတိပဋ္ဌာန် အကျိုး(၇)မျိုးကို ဟောကြားထားပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်(၇)မျိုးကတော့ -

- (၁) စိတ်ကိုစင်ကြယ်စေတယ်
- (၂) သောက
- (၃) ပရိဒေဝတွေကို လွန်မြောက်စေတယ်

- (၄) ဒုက္ခ
- (၅) ဒေါမနသကို ချုပ်ငြိမ်းစေတယ်
- (၆) သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်စေတယ်။
- (၇) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတယ် ဆိုပြီး အကျိုး(၇)မျိုး ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားသော တရားတော်များ၏အနှစ်ကတော့ ကိလေသာငြိမ်းရန် ခန္ဓာငြိမ်းရန် ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားသက်တော် (၃၅)နှစ်မှာ ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလင်မှာ ကိလေသာငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ သက်တော်(၈၀)မှာ ကုသိနာရုံအင်ကြင်းတောမှာ ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခဲ့ပါတယ်။

ကိလေသာတဏှာ ချုပ်ငြိမ်းရာသည် နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။ သစ္စာလေးပါးမှာ အကြောင်းအကျိုးကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ အကြောင်းဖြစ်လို့ အကျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းချုပ်ရင် အကျိုးချုပ်ပါတယ်။ သမုဒယဖြစ်ရင် ဒုက္ခဖြစ်ပါမယ်။ သမုဒယချုပ်ရင်ဒုက္ခ ချုပ်ပါမယ်။ သမုဒယနေရာမှာ သတိအစားထိုးရမယ်။

သတိရှိတာနဲ့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ဘယ်လိုချုပ်ငြိမ်းသလဲဆိုတာလဲ သိဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကလည်း အကြောင်းအကျိုးပါပဲ။ သတိဦးဆောင်တဲ့ မဂ္ဂင်တရားတွေ အစားထိုးလိုက်တာနဲ့ ကိလေသာဆင်းရဲ ခပ်သိမ်းတွေ ချုပ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိအစားထိုးလိုက်တာနဲ့ ကိလေသာ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းမှာပါ။

သတ္တဝါတွေဟာ ပင်ပင်ပန်းပန်းရှာဖွေနေကြတာ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင်ဆင်းရဲကို မလိုချင်လို့ပါ။ ဒါကိုတော့ မသိကြပါဘူး။ ပိုက်ဆံမရှိရင် ဆင်းရဲမယ်၊ နေစရာ ဝတ်စရာမရှိရင် ဆင်းရဲမယ်။ ရောဂါရရင်ဆင်းရဲမယ်။

အမှန်တော့ ဒါတွေက ဆင်းရဲရဲ့ လက္ခဏာတွေပါပဲ။ အာရုံတွေပါပဲ။

ဒီလက္ခဏာတွေကြည့်ပြီး ဓာတ်ကို ကောက်ရင် ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ ဒုက္ခဝေဒနာပါ။ ပိုက်ဆံတို့ နေစရာတို့ဝတ်စရာတို့က အာရုံတွေပါ။ အာရုံမကောင်းလို့ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တာပါ။ ဒါကြောင့် ပခုက္ကူဆရာတော် ဘုရားကြီးက “အာရုံနဲ့စိတ် ကွဲအောင်ကြိတ် တိဟိတ်မဂ်ခေါ်ပေ” လို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

အာရုံနဲ့စိတ်မကွဲတော့ ယနဖြစ်နေတယ်။ တလုံးတခဲတည်း ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကိုအတ္တလို့ခေါ်ပါတယ်။ အတ္တနဲ့ပဲ နေကြတယ်။ အလုံးအခဲလို့ယူလိုက်တဲ့အတွက် အနှစ်အသားရှိ၊ အခိုင်အမာ ရှိတယ် ထင်လို့ စွဲသွားပါတယ်။ စွဲလမ်းမှုရှိသွားတော့ သိမ်းပိုက်ချင်ကြတယ်။ ပိုက်ဆံရှာရင်လည်း ငါရဖို့ရှာကြတယ်။ တရားရှာတာ တောင်မှ ငါရဖို့ ရှာကြတယ်။ အမှန်တော့ ပိုက်ဆံရှာတာ ပြန်လှူဖို့လုပ်ရမယ်။ တရားရှာတာလည်း ပြန်မျှဝေဖို့လုပ်ရမယ်။

ဆရာကြီးဦးရွှေအောင်က လောကမှာ ရယူခြင်းနဲ့စွန့်လွှတ်ခြင်းမှာ ရယူခြင်းထက် စွန့်လွှတ်ခြင်းက အလှတရားရှိတယ်လို့ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ပဲလိုချင်နေတာ၊ ရချင်နေတာက တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိကြောင့်ပါ။ စွန့်လွှတ်ဖို့ကို ဉာဏ်ထဲမှာ မထင်ရှားကြပါဘူး။ ဘဝတိုင်း သိမ်းပိုက်ချင်နေကြပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက စွန့်လွှတ်ဖို့ လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ခဲ့ပါတယ်။ စွန့်လွှတ်နိုင်ဖို့စိတ်ကို မွေးမြူရပါမယ်။ အရာရာကိုစွန့် လွှတ်ရဲရမယ်။ ကိုယ့်ကိုကို တွယ်တာ တပ်မက်နေလို့ မစွန့်လွှတ်ရဲတာပါ။

သတ္တဝါတွေက မိမိကိုယ်ကို တအားချစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲဆိုရင် မိမိကိုယ်ကိုချစ်လို့ ဒုက္ခဖြစ်ရတာပါ။ အမှန်တော့ မိမိကိုယ်ကိုဆိုတာ ရုပ်နာမ်ပဲရပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ကို တွယ်တာ

(၂၂)

တဲ့ တဏှာရှိနေပါတယ်။ တဏှာက ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းပါ။ ရှေ့စိတ် ရုပ်နာမ်ကို နောက်စိတ်တဏှာက ချစ်နေတာပါ။

ဒါကြောင့်လည်း မြတ်စွာဘုရားသက်တော်သုံးဆယ်ငါးနှစ် ဗောဓိပင်နဲ့ ရွှေပလ္လင်မှာ ခန္ဓာအိမ်ကို ဆောက်တဲ့တဏှာ လက်သမားကို တွေ့ပြီဆိုပြီး ဥဒါန်းကျူးရတာပါ။

မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိတွေ့တွေက ရုပ်နာမ်သဘာဝတွေပါ။ မျက်စိနဲ့အဆင်းတိုက်လို့ မြင်စိတ်ပေါ်တာကို ဒိဋ္ဌိတဏှာနဲ့ ငါမြင်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ပါတယ်။ မြင်တာရုပ်နာမ်လို့မသိပဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလို့ ယူလိုက် တာ အတ္တဖြစ်သွားပါတယ်။ တလုံး၊ တခဲဖြစ်သွားတဲ့အတွက် စွဲစရာဖြစ် သွားလို့ နှစ်သက်တာက တဏှာပါ။ ဒိဋ္ဌိတဏှာဖြစ်သွားတော့ ကိလေသာ ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရပါတယ်။ နောက်စိတ်မှာ တဏှာဥပါဒါန် ဝင်ရင် ဥပါဒါန်ကြောင့် ကံမြောက်ပါတယ်။ ကံကြောင့် နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာရပါတယ်။ ခန္ဓာပြန်ရတဲ့အတွက် ဝေဒနာလည်း ပြန်ရပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့ရင်ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ရင် သုခဝေဒနာပေါ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့သုခဝေဒနာရဖို့ တဏှာက လိုက်ရှာ ပါတယ်။

ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့လို့ခံစားတာကိုပဲ သုခဝေဒ နာလို့ အမည်ပေးပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့လို့ ခံစားမှုကိုပဲ ဒုက္ခဝေဒနာလို့ အမည်ပေးပါတယ်။ မကောင်းမဆိုးအာရုံနဲ့ တွေ့လို့ခံစားမှုကို ဥပေက္ခာ ဝေဒနာလို့အမည်ပေးပါတယ်။ လောကဥပမာအရ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က သင်္ဘောသားကတော်လို့ အမည်ရပါတယ်။ သင်္ဘောသားဆုံးသွားလို့ စစ်ဗိုလ်နဲ့ယူရင်စစ်ဗိုလ်ကတော်လို့ အမည်ရပါတယ်။ စစ်ဗိုလ်ဆုံးသွားလို့ ဆရာဝန်နဲ့ယူရင် ဆရာဝန်ကတော်လို့ အမည်ရပါတယ်။ မိန်းမကတော့

ဒီမိန်းမပါပဲ။ နာမည်တွေသာ ကွဲကြတာပါ။ ခံစားမှုကတော့ ဝေဒနာပါပဲ။ အာရုံပေါ်မှာမူတည်ပြီး သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဥပက္ခာဝေဒနာဆိုပြီး အမည်အမျိုးမျိုး တပ်လိုက်တာပါပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက အိုနာသေဟာ ဆင်းရဲလို့ ဓမ္မစကြာမှာ ဟောကြား ထားပါတယ်။ အိုနာသေဟာ အနတ္တပါ။ မအိုမနာမသေချင်လို့မရပါဘူး။ ရောဂါဖြစ်ရင် လဲနှိပ်စက်ခံရမှာပါပဲ။ ဝဋ်ကောင်ကြီးပါ။ ခန္ဓာဟာ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဉာဏ်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်ဟာ ဒုက္ခ သစ္စာလို့ ပေါ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ကကောင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခလုတ်တိုက်လိုက်လို့ နာတာက ဒုက္ခ ဒုက္ခ။ ဒီဒုက္ခပေါ်မှာ ကိလေသာ အပိုဆောင်ပြီး ငါနာတယ်။ ငါ့မှ ဖြစ်ရလေခြင်းလို့ ထပ်ဖြစ်ပါသေးတယ်။ ကိလေသာအပိုဆောင်းလို့ ဒုက္ခပေါ် ဒုက္ခဆင့်သွားပါသေးတယ်။ အစကတည်းက ရုပ်နာမ်ကမကောင်းရတဲ့အထဲ ဒုက္ခထပ်လုပ်နေပါ သေးတယ်။ ကိလေသာကြောင့် ဒုက္ခထပ်ဖြစ်နေပါသေးတယ်။

ကိလေသာနဲ့ပျော်စရာလိုက်ရှာနေကြတာဟာ မီးခဲပိုက်ပြီး အအေးလိုက်ရှာနေကြသလိုပါပဲ။ ဒုက္ခ ရပါတယ်ဆိုမှ သုခလိုက်ရှာ နေကြတာပဲ။ ပျော်စရာရှာတာ မှားနေကြပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ဒုက္ခကို ပွေ့ပိုက်ပြီး ကိလေသာနဲ့ ပျော်စရာရှာနေကြတယ်။ ကိလေသာနဲ့ ပျော်စရာရှာပေမဲ့ ဆင်းရဲပဲတွေ့နေရတယ်။ ကိလေသာနဲ့ရှာတာ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်းလို့မသိကြဘူး။ မီးခဲပိုက်ပြီးအအေးလိုက်ရှာနေသလိုပဲ။ အမှန်တော့ မီးခဲလွတ်ချလိုက်တာနဲ့ အေးပြီးသားပါပဲ။ ကိလေသာကို သတိ အစားထိုးလိုက်တာနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခက ငြိမ်းပြီးသားပါပဲ။

ခန္ဓာက ဆင်းရဲလို့ ဆင်းရဲသက်သာအောင် ကား၊ ဆိုင်ကယ် စီးနေရတာ။ ဒါကိုမသိတော့ ကားတွေ ဆိုင်ကယ်တွေစီးရတာကိုပဲ

သဘောကျပြီး မာနတွေဖြစ်ကြ၊ ကိလေသာတွေလွှမ်းမိုးကြတယ်။ ရုပ်နာမ်ရဲ့ ဆင်းရဲက မပေါ်လွင်ဘူး။ ရုပ်နာမ်နှိပ်စက်မှာမို့ ကျွေးနေရတာကို မသိတော့ငါစားရတယ်။ ငါကောင်းကောင်း စားမယ်ဆိုပြီး လောဘတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။ ရုပ်နာမ်ကြီးရနေလို့ ရောဂါဖြစ်ရတာ။ ရုပ်နာမ်ကို အပြစ်မမြင်ပဲ တွယ်တာတပ်မက်နေကြတယ်။

ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရင် ရှေ့စိတ်ရုပ်နာမ်တွေကို အရှိကိုအရှိအတိုင်း သိမြင်တဲ့ ယထာဘူတဉာဏ် ရလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ယထာဘူတဉာဏ်ရလာရင် ခန္ဓာကိုငြီးငွေ့တဲ့ နိဗ္ဗိတာဉာဏ် ရလာ ပါမယ်။ ခန္ဓာကင်းပြီး မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲချုပ်ရန် သတိပဋ္ဌာန်သာ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်စိတ်မှာ သာကိလေသာ

၂၈. ၂. ၂၀၁၇

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များသည် သဘာဝကို ဟောကြား ထားသော တရားတော်များဖြစ်ပါတယ်။ တရားတွေကို ကိုယ်နဲ့ အလှမ်းဝေးတယ်၊ မနီးစပ်ဖူးလို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။ အမှန်တော့ တရားက သဘာဝထဲမှာပဲ ရှိတာပါ။ သဘာဝကို မြင်လာမှ တရားကို သိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝမှာ မြင်ရင် အရောင်ပဲ၊ ကြားရင် အသံပဲ။ နံရင်အနံ့ပဲ၊ စားရင်အရသာပဲ၊ ထိရင်အထိပဲ။ တွေးရင် သဘောတရားပဲ ရှိတာပါ။ ရှေ့စိတ်တွေက သဘာဝတွေပါပဲ။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေးပဲရှိတာပါ။ နောက်စိတ်က ကိလေသာကြောင့် အလုံးအထည်၊ အခိုင်အမာဖြစ်ပြီး စိတ်တွေလေးကုန်ပါတယ်။

ရှေ့စိတ်သဘာဝကို နောက်စိတ်က သတိဝီရိယက သမာဓိ ရှိပြီး ဆင်ခြင်တတ်ရင် အရှိကို အရှိအတိုင်း သိပြီးပေါ်လွင် ထင်ရှားလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့စိတ်က အသံကိုပဲကြားပါတယ်၊ အသံကလည်းကြား ပြီးရင် ချုပ်ပျောက်သွားတာပါပဲ။ နောက်စိတ်က ကိလေသာရှိတော့ ငါ့ကိုစောင်းပြောတာ၊ တသက်လုံး မကျေဘူး

ဆိုပြီး ဒေါသတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

စားရင်လည်း အရသာပါပဲ။ အရသာကလည်း ပေါ်ပြီး ချုပ်ပျောက်
ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်စိတ်က အခိုင်အမာ အလုံးအခဲလိုက်ယူလိုက်ပြီး
ကြက်သားဟင်းလေးက ကောင်းလိုက်တာ၊ ဘယ်သူချက်တာလဲ ဆိုပြီး
လောဘကိလေသာတွေ ဖြစ်ကုန်ပါတယ်။

ထိရင်လည်း မာတာပျော့တာပူတာအေးတာပဲ ရှိတာပါ။
ထပြီးတော့လည်ချုပ်ပျောက်သွားတာပဲ။ ဒါကို အလုံးအထည်
အခိုင်အမာလို့ ယူလိုက်တော့ အနှစ်အသားတွေရှိကုန်ပြီး မပျက်
မစီးတဲ့သဘော ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကြိုက်ရင်လည်း လောဘ၊
မကြိုက်ရင်လည်း ဒေါသတွေဖြစ်ကုန်ပြီး ကိလေသာဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးတွေ
ဖြစ်ကုန်ပါတယ်။

ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရင် မြင်ရင် အရောင်ပဲ။
အရောင်တွေကလည်း တရောင်ပြီး တရောင်အစားထိုးနေတာပဲ။
ခိုင်ခြင်း၊ မြဲခြင်း မရှိသလို ပြတ်ခြင်းစဲခြင်းလည်း မရှိပါဘူး။
ကြားရင်လည်း တသံပြီး တသံ အစားထိုးနေတာ ပဲရှိတယ်။

အရောင်တို့ အသံတို့ကို သတိပြုမိရင် အရောင်တို့၊ အသံတို့
ဆိုတာ ရုပ်တွေလဲဆိုပြီး၊ ရုပ်သဘော တွေဉာဏ်မှာ ထင်ရှားကလည်း
နာမ်ဆိုတာ ဉာဏ်မှာပေါ်လွင်လာမှာပါ။ ရုပ်နာမ်သဘောတွေ
ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားလာတဲ့အခါ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအသိတွေလွတ်လာမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ကိုမြင်လာရင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ထုထည်လို့ မယူတော့ပါဘူး။
ရုပ်နာမ်တွေဟာလည်း အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် မပေါ်ချင်လို့ကို
မရပါလားဆိုပြီး အနတ္တကို မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ရာသီဥတု ပူတယ်ဆိုတာကလည်း တေဇောကကျေးဇူးပြုလို့ ကိုယ့်ခန္ဓာက တေဇောတွေက သူ့သဘောသူ့ဆောင်ပြီး အေးတဲ့ တေဇောတွေချုပ်ပျောက်၊ ပူတဲ့တေဇောတွေအစားထိုးလို့ ခန္ဓာက ပူရတာပါ။ ကိုယ့်ရုပ်က ဖောက်ပြန်တာကို မြင်လာရင် ကိုယ့်ကိုနှိပ်စက် နေတဲ့ ဒုက္ခသဘောတွေလည်း ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။

မစားရင် ခန္ဓာက နှိပ်စက်မှာမို့ စားပေးနေရတာပါ။ ရုပ်အာဟာရ၊ နာမ်အာဟာရ ပေးနေရတာပါ။ ညစ်ပတ်မှာမို့ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေး နေရပါတယ်။ ရုပ်နာမ်သဘောတွေ မထင်ရှားတော့ နှိပ်စက်တယ် မထင်ပါဘူး။

တဏှာက နှစ်သက်တော့ သာယာတဲ့ ဖက်ကိုပဲ နှလုံးသွင်း နေကြပါတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်ရင် သုခဝေဒနာပေါ်အောင် ပြုပြင် ပေးနေရတယ်။

သုခဝေဒနာပေါ်ချင်တော့ တဏှာဥပါဒါန်နဲ့ အားထုတ်တော့ ကံတွေမြောက်ကုန်တယ်။ အမှန်တော့ နှိပ်စက်တာ သက်သာအောင်ပဲ ပြုပြင် ပေးရတာပါ။ ဒါပေမဲ့ တဏှာဥပါဒါန်နဲ့ သုခဝေဒနာရအောင် အားထုတ်တော့ ပြုပြင်လို့မဆုံးတော့ သံသရာလည်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းက မလွတ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ပိုးဖလံမျိုး မီးကိုတိုး ဆိုသလိုပါပဲ။ သုခဝေဒနာကို တမ်းတမ်းတတနဲ့ မလွတ်နိုင်ဖြစ်နေကြတာပါ။

ရုပ်နာမ်ကို ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာတဲ့အခါကျတော့ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကလည်း အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တုန်း ပေါ်ပြီး အကြောင်းကင်းတော့ ချုပ်ပျောက်သွားတာပါပဲ။ ဘာမှအနှစ်သာရ မရှိပါဘူး။ ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာအနေနဲ့လည်း ဆုပ်ကိုင်ထားလို့မရပါဘူး။ ရုပ်နာမ်တွေဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ရှားလာရင် ကိလေသာဝန်နည်းလာပါလိမ့်မယ်။ ကိလေသာဝန် နည်းလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာဝန်က ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာဘုရား

သက်တော် ၃၅ နှစ်ဖောမိပင်နဲ့ ရွှေပလ္လင်မှာ ကိလေသာဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ပစ်ချနိုင် ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတော့ ကျန်ပါသေးတယ်။ ခန္ဓာဝန်ကို ထမ်းရင်းနဲ့ပဲ သတ္တဝါတွေရဲ့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းအောင် လမ်းညွှန်ဟောကြား ပြသပေးခဲ့ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ရဲ့ ဆင်းရဲကိုခံပြီး တရားတွေ လိုက်လံဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

မျက်စိကမြင်တာအရောင်၊ နားကကြားတာအသံပဲ။ ‘ထုတ်ထုတ် ထုတ်ထုတ်’ဆိုတာ အသံပဲ။ နောက်စိတ်မှာ အလုံးအထည်ယူလိုက်တော့ ဆိုင်ကယ်သံလို့ ဖြစ်သွားပြီ။ ကိလေသာဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။ တရားက မသိရင်တော့ အလှမ်းဝေးပါတယ်။ သိသွားတဲ့အခါမှာ မြင်ရင် အရောင်ဆိုရင် အလုံး အထည်ပြုတ်ပြီး ယနပြုသွားပါတယ်။ ယနပြုရင် ကိလေသာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ပစ်ချနိုင်ပါတယ်။

တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ မြင်ခိုက် ကြားခိုက် နံခိုက် စားခိုက် ထိခိုက် တွေးခိုက်ကိုပဲ ကျင့်ရတာပါ။ ဝင် လေထွက်လေမှာ ထိတာကိုပဲ သိနေရပါမယ်။ လက်ဖျံကို လက်သည်းနဲ့ ဆွဲလိုက်ရင် အရှည်ကြီးလို့ ထင်ရပါတယ်။ အမှန်တော့ ထိခိုက် ထိခိုက်ပဲရှိပြီး ထိပြီးတာနဲ့ မရှိတော့ဘူး။ နောက်စိတ်က အရှည်ကြီးဆိုတော့ အလုံးအထည်ဖြစ်သွားပါတယ်။ အလုံးအထည်ဖြစ်သွားရင် ကိလေသာဖြစ်သွားပါပြီ။ မပျက်ဖူးထင်နေတော့ ကောင်းတယ် ထင်သွားပါတယ်။ အလုံးအထည်ယူလိုက်တာက အတ္တ၊ မပျက်ဖူးထင်တာက နိစ္စ၊ မပျက်တော့ ကောင်းတယ်ထင်တယ်။ ထင်တာ သညာပါ။ နောက်စိတ်မှာ သတိမကပ်တော့ မဖြိုခွဲနိုင်ပဲ ကိလေသာဝင် သွားပါတယ်။

ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာသတိရှိရင် စိတ်ထဲမကပ်ငြိတော့ပါဘူး။ တဏှာကြောင့်သာ ကပ်ငြိတာပါ။ တဏှာချုပ်သွားတာဟာ နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။

(၂၉)

အာရုံလို့သိလိုက်ရင်စိတ်ထဲမှာ မကပ်ငြိတော့ပဲ။ ကိလေသာငြိမ်းသွား
ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပခုက္ကူဆရာတော်ဘုရားကြီးက အာရုံကိုသိ မကပ်ငြိ
လွတ်၏ သံသရာ လို့ဟောကြား သွားပါတယ်။ ကပ်ငြိတဲ့ သဘောတွေက
ကိုယ်တိုင်ပြုတ်မှ သိလာမှာပါ။

ရှေ့စိတ်ပေါ်တာကို နောက်စိတ်က ဉာဏ်နဲ့လိုက်ကြည့်ပြီး
သုံးသပ်တဲ့အခါ ဘာမှ မဟုတ်ပါလား၊ ရုပ်ာနမ်တွေဟာ အချည်းနှီး
ပါလားလို့ မြင်သိရင် ကိလေသာငြိမ်းသွားမှာပါ။

တွယ်တာနေသမျှ ဆင်းရဲ

၉. ၂. ၂၀၁၇

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသော တရားတော်များ၏ စကားလုံးတိုင်းသည် အဓိပ္ပါယ်ကျယ်ဝန်း လှပါတယ်။ စကားလုံးနောက်ကွယ်က အဓိပ္ပါယ်ကို ထိုးထိုးထွင်းထွင်းသိနိုင်ဖို့က ဉာဏ်လိုပါတယ်။ သမာဓိရဲ့ အစွမ်းနဲ့ကျမှ စကားလုံးတိုင်းရဲ့ အဓိပ္ပါယ်တွေ ပေါ်လွင် ထင်ရှားလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်တွေကို နက်နက်နဲနဲတွေးဖို့ ဗာဟီရတွေများနေတော့ တွေးချိန်ကို မရှိပါဘူး။ သမာဓိရှိရင် ဝိတက်က ကောင်းတဲ့ ဝိတက်ပဲ ဖြစ်မှာပါ။ ဝိတက်ဆိုတာ ကြံ့စည်တာပါ။ သမာဓိမရှိရင် မဟုတ်တာတွေပဲ ကြံ့စည်ပြီး အကုသိုလ် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ သမာဓိရှိမှ သမ္မာဝိတက်လို့ခေါ်တဲ့ မှန်စွာကြံ့စည်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိတက်မကောင်းရင် တောင်တွေး မြောက်တွေး တွေးနေတဲ့အတွက် ကောင်းတဲ့သမ္မဇဉ်တွေ မလာနိုင်ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားလေးသေချီနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီတွေဖြည့်ကျင့်ပြီး ၄၅ ဝါပတ်လုံးဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေဟာလည်း ဆင်းရဲဟူသမျှ ချုပ်ငြိမ်းဖို့ ဟောကြားထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတ္တဝါ တွေဟာ

ဆင်းရဲမလိုချင်တော့ ချမ်းသာတာကို ပြန်လိုချင်နေကြပြန်တယ်။ ချမ်းသာကို လိုချင်တော့ ချမ်းသာကို အတ္တနဲ့ လိုက်ရှာနေကြပြန်တယ်။ ဒီလိုမသိမှု အဝိဇ္ဇာကြောင့်ပဲ သံသရာလည်နေကြရပါတယ်။

သဘာဝက အနတ္တပဲ။ အနတ္တသိဖို့က အလွန်အရေးကြီး ပါတယ်။ ဆင်းရဲမလိုချင်ရင် ဆင်းရဲချုပ်အောင် လုပ်လိုက်တာနဲ့ ချမ်းသာက အစားထိုးပြီး သားပါပဲ။ လောကဥပမာမှာ အလင်းမလိုချင်ရင် အလင်း ကွယ်တဲ့ အကြောင်းပြည့်စုံအောင် လုပ်လိုက်တာနဲ့ အမှောင်က အစားထိုးတာ အနတ္တပါ။ သဘာဝထဲမှာပဲ တရားကရှိတာပါ။ အလင်းထဲမှာ အမှောင်လိုက်ရှာမနေနဲ့။ အမှောင်က ဘယ်ကမှလဲ မလာဘူး။ အလင်း ကွယ်လိုက်တာနဲ့ အမှောင် အစားထိုးပြီးသားပဲ။

ဒီလိုပါပဲ ပူးတဲ့ ထဲမှာလည်း အအေးလိုက် ရှာမနေပါနဲ့။ အပူချုပ်လိုက်တာနဲ့ အအေး အစားထိုးပြီးသားပါ။ မီးခဲပိုက်ပြီးလည်း အအေး လိုက်ရှာမနေနဲ့။ မီးခဲလွတ်ချလိုက်တာနဲ့ အေးပြီးသားပါ။

မြတ်စွာဘုရားဝါဒက အကြောင်းသတ်ဝါဒပါ။ အကျိုးသတ်ဝါဒ မဟုတ်ပါဘူး။ အကျိုးက ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းကို လိုက်ရှာရတာဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တဝါတွေဟာ ဆင်းရဲကို အလိုမရှိ ကြပါဘူး။ ဆင်းရဲကို ရမှာတော့ မလိုချင်လို့မရပါဘူး။ ဆင်းရဲဘာကြောင့် ဖြစ်သလဲဆိုတာကိုပဲ သိဖို့လိုပါ တယ်။ ဆင်းရဲကို သာမန် သိနေကြတာကတော့ တဲနဲ့နေရရင် ဆင်းရဲတယ်။ ပိုက်ဆံမရှိရင် ဆင်းရဲတယ်။ ရောဂါရရင် ဆင်းရဲတယ်လို့ပဲ သိနေကြပါတယ်။ ဆင်းရဲအမှန်ကို မသိကြ ပါဘူး။ ဆင်းရဲအမှန်ကတော့ သမုဒယရှိရင် ဒုက္ခဆိုတဲ့ ဆင်းရဲဖြစ်မှာပါပဲ။ ဥပမာ တိုက်နဲ့နေတဲ့သူဟာ တိုက်ပေါ်မှာ သမုဒယရှိရင် ဒုက္ခဆင်းရဲဖြစ်မှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲရဲ့ဖြစ်ကြောင်းဟာ သမုဒယလို့ခေါ်တဲ့ ကိလေသာ

ကြောင့်ဖြစ်ရတာပါ။ ဒါကြောင့် ကိလေသာကိုသာ ပယ်နိုင်ရင် ဆင်းရဲဒုက္ခ မလာတော့ပါဘူး။ ကိလေသာကိုလည်း အတ္တနဲ့ ပယ်လို့မရပါဘူး။ သတိအစားထိုးလိုက်မှ ကိလေသာ မလာနိုင်တော့တာပါ။ ကိလေသာ အကြောင်းချုပ်တာနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခအကျိုး ချုပ်သွားတာဟာ အနတ္တပါ။ အနတ္တက ဘုရားပွင့်မှ သိခွင့်ရတာပါ။ အနတ္တကို သဘောပေါက်ရင် တရားက သဘာဝထဲမှာပဲရှိတာကို သိလာပါလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သာမန်လူတွေ နားလည်ဖို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

အနတ္တမြင်ဖို့ ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိရှိဖို့သာ လိုရင်းပါ။ သတိရှိတာနဲ့ သဘာဝကို ထိုးထွင်း မြင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝကို ထိုးထွင်းမြင်လာရင် နှောင်ဖွဲ့မှုတွေက လွတ်မြောက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ရုန်းတဲ့စိတ်နဲ့ အားထုတ်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ပုထုဇဉ်တွေဟာ တွယ်တဲ့စိတ်နဲ့ နေနေကြတယ်။ အိမ်ကို တွယ်တယ်။ သားသမီးကို တွယ်တယ်။ နောက်ဆုံးကိုယ့်ကိုယ်ကို တွယ်နေကြတယ်။ စွန့်လွှတ်ချင်တဲ့စိတ် မထားနိုင်ကြဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲကို နှလုံးသွင်းကြည့်ရင် တွယ်တာစိတ်လား၊ စွန့်လွှတ်စိတ် လားဆိုတာ သိလာရမယ်။ တွယ်တာနေသမျှတော့ ဆင်းရဲနေအုံးမှာပဲ။ တွယ်တာမှု သမုဒယကို သတိအစားထိုးနိုင်မှ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်း နိုင်ပါမယ်။

တရားအလုပ်အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ပါ။ ဉာဏ်ဖြစ် လာရင် အမြင်တစ်ခု ပြောင်းလာပါတယ်။ အရင်က ဟန်ဆောင်တဲ့ မျက်နှာဖုံး စွပ်ထားတာကိုပဲ မြင်ကြရတာပါ။ အပြင်ပန်းမြင်တော့ဟုတ်တယ် ထင်နေကြတာပါ။ နောက်ကွယ်က အမှန်တရားကို သိသွားတော့

အနှစ်အသားမရှိတာ၊ ဘာမှမဟုတ်တာ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဘာမှ
မဟုတ်မှန်းသိလာတော့ ပြောချင်တာလဲ မရှိတော့ဘူး၊ မပြောချင်တာလဲ
မရှိ တော့ပါဘူး။ ပြောသင့်လို့ ပြောတာပဲ ရှိပါတော့တယ်။ လောကထဲမှာ
ဓမ္မနဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နေနိုင်လာပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာနေရတဲ့ အရသာနဲ့
အာကာသထဲ နေရာတဲ့အရသာက မတူတော့ပါဘူး။ လောကကို ဉာဏ်နဲ့
ထွက်ကြည့်နိုင်တဲ့ ရသဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ
ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေရအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းပဲ
ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကျေးဇူးကြောင့် ဒီအသိအမြင်တွေ ရလာခဲ့တာ
ပါ။ ဒီအသိတွေဟာ နည်းတဲ့အသိမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း
ကျင့်ကြံအားထုတ်ပွားများရင်း သူတပါးကိုလဲ ဓမ္မအသိတွေ မျှဝေ
ပေးခြင်းအားဖြင့် မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာကို ကျေးဇူးဆပ်ကြပါစို့။

အဝိဇ္ဇာကို ပယ်နှင်ဖို့ ရှေ့စိတ်ပြီး ဧကန်စိတ်မှာ သတိလိုက်ကြစို့

၄. ၅. ၂၀၁၇

မြတ်စွာဘုရား ၄၅ဝါပတ်လုံးဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားများသည် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း သမုဒယနဲ့ ဒုက္ခချုပ်ရာ နိရောဓကို ဟောကြားသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တဝါတိုင်းဆင်းရဲကို အလိုမရှိပါဘူး။ ဆင်းရဲ ဘာကြောင့် ဖြစ်သလဲ၊ ဆင်းရဲကုန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာကိုတော့ မသိကြပါဘူးအမှန်တော့ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်းကို ပယ်လိုက်တာနဲ့ ဆင်းရဲချုပ်ရာကို ရောက်မှာပါပဲ။ **origin of suffering** ကိုပယ်ရင် **cessation of suffering** ဖြစ်မှာ အမှန်ပါပဲ။ အဲဒါကိုပဲ သမုဒယနဲ့ နိရောဓလို့ ပြောပါတယ်။ လက်တွေ့ အလွန်ကျပါတယ်။

ရောဂါတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲလို့ရှာဖွေပြီး ရောဂါကို ကုသ လိုက်လို့ရှိရင် ရောဂါတွေကင်းသွားရင် ချမ်းသာသွားတာပါပဲ။ မြတ်စွာ ဘုရားက သာမန်လူတွေနားလည်နိုင်လောက်တဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ ဟောကြား သွားတာပါ။ မိမိဘဝထဲမှာပဲ လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖို့ ဟောကြား ခဲ့တာပါ။

ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်းက ဘာတွေလဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဘာကို

ညွှန်ပြသွားသလဲဆိုတော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ညွှန်ပြသွားခဲ့ပါတယ်။ ညွှန်ပြခဲ့တဲ့ အခါမှာ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာသင်္ခါရာလို့ ညွှန်ပြခဲ့တယ်။ အဝိဇ္ဇာမသိမှုကြောင့် ကံတွေဖြစ်တယ်။ ကံတွေဖြစ်ခဲ့လို့ နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာတွေရတယ်။ နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာတွေရတော့ အိုနာသေရတယ်။ သောကာ၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပယာသ။ ပူပင်ရတယ်၊ ငိုကြွေးရတယ်၊ ပူဆွေးရတယ်၊ ဝမ်းနည်းရတယ်။ ဒါတွေကို ဘယ်သူမှ မလိုချင်ဘူး။ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာသင်္ခါရာ မသိမှုနဲ့ အားထုတ်ကြတယ်။ ဘာကိုမသိတာလဲ။ မြင်တဲ့အပေါ်မှာ အမှန်အတိုင်း မသိလို့။ မြင်တဲ့အပေါ်မှာ အမှန်အတိုင်း မသိတာ အဝိဇ္ဇာပဲ။ ကြားတဲ့အပေါ်၊ နံတဲ့အပေါ်၊ စားတဲ့အပေါ်၊ ထိတဲ့အပေါ်၊ တွေးတဲ့အပေါ်မှာ အမှန်အတိုင်း မသိတာအဝိဇ္ဇာ။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်ထဲမှာ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာကို ဒီလိုသဘောမပေါက်ဘူး။ ဘယ်လိုအမှန် အတိုင်း မသိတာလဲ။ မြင်တာမျက်စိနဲ့အဆင်း တိုက်လို့ မြင်စိတ်ပေါ်တယ်ဆိုတာ ဘုရားပွင့်မှ သိရတာပါ။ ဒီအပေါ်မှာ တန်ဖိုးကြီးမှန်းမသိကြပါဘူး။

မျက်စိနဲ့ အဆင်းတိုက်ရင် မြင်စိတ်ပေါ်တယ်ဆိုတာ အမှန် အတိုင်း မသိတာအဝိဇ္ဇာပါပဲ။ မျက်စိနဲ့ အဆင်းတိုက်ရင် မမြင်ချင်လို့ကို မရဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းနဲ့အကျိုးအနတ္တကို ထိုးတွင်းမမြင်တာ အဝိဇ္ဇာပဲ။ အဲဒီထဲမှာ ကိုယ့်အလိုတစ်ခုမှ မပါဘူးလို့ မသိတာအဝိဇ္ဇာပဲ။ အဝိဇ္ဇာ ကြောင့် ငါမြင်တယ်လို့ဖြစ်နေတာလဲ အဝိဇ္ဇာပဲ။ အဝိဇ္ဇာကြောင့် အားထုတ် တဲ့အခါမှာ ကံတွေဖြစ်ကြတယ်။ အဝိဇ္ဇာကို ပယ်နိုင်လို့ရှိရင် ကံတွေချုပ် သွားတယ်။ ကံတွေချုပ်သွားရင် နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာဆိုတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး မရတော့ဘူး။

ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကိုပဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလို့ Label ပေးလိုက်တာ။ နာမည်တပ်လိုက်တာ။ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါးလို့ ထင်ရှားနေတာ အဝိဇ္ဇာပယ်တာပဲ။ မြင်လည်းရုပ်နာမ်၊ ကြားလည်းရုပ်နာမ်၊ နံလည်းရုပ်နာမ်၊ စားလည်းရုပ်နာမ်၊ ထိလည်းရုပ်နာမ်၊ တွေးလည်းရုပ်နာမ် ဆိုရင် အဝိဇ္ဇာ ပယ်တာပဲ။ မြင် ကြား နံ စား ထိ တွေးတွေမှာ ကြားပြီးလည်း ပျက်တာပဲ။ မြင်ပြီးလည်း ပျက်တာပဲ။ ဒါပေမယ့် ရုပ်နာမ်ပျက်တယ်လို့ မသိဘူး။ ကြားပြီးပျက်တာကတော့ သူသိငါသိ သိတယ်။ ဒါပေမယ့် ပစ္စုပ္ပန် မတည့်ဘူး။ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် မကပ်ဘူး။

လက်တွေ့လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်ပါလာပြီ။ အဝိဇ္ဇာ ဘာကြောင့်ဖြစ်နေရတာလဲဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်မတည့်လို့။ အတိတ်တွေ အနာဂတ်တွေပဲ သွားနေတာ။ ပစ္စုပ္ပန်တွေ အကုန်လွတ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်လွတ်တယ်ဆိုတာသတိမရှိတာ။ အမှန်တော့ သတိကိုပြောမယ်ဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်ကို ခေါ်ယူရတာ။ ပစ္စုပ္ပန်ကို သမုတိနယ်က သူသိငါသိ အနေနဲ့တော့ သိနေကြတယ်။ မသိလို့ အားထုတ်ကြတယ်။ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တွေဖြစ်ပြီး နောက်ဘဝနောက်ခန္ဓာတွေလည်တော့ သံသရာမဆုံးနိုင်ကြဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက ပဓာနကျတာ အဝိဇ္ဇာနဲ့တကျာပဲတဲ့။

အဝိဇ္ဇာဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်မတည့်လို့။ ပစ္စုပ္ပန် မတည့်တော့ မြင်ခိုက်မှာမြင်ခိုက် ရုပ်နာမ်ပေါ်သွားတယ်လို့ မသိတော့ဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်ကို နားမလည်ကြဘူး။ နှလုံးသွင်းတာနည်းတော့ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်ထင်ရှား မနေဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုနားလည်ဖို့ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိကပ်ရမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်သိဖို့ လက်ခုပ်လေးတီးပြ။ ထွက်လာတဲ့အသံက စောလဲထွက်လို့မရသလို နောက်ကျလဲ ထွက်လို့မရဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်ကို ဒီလို နားမလည်ခဲ့ဘူး။ အသံတွေတော့ကြားနေတာပဲ။ ဒီအသံဟာ ပစ္စုပ္ပန်လို့

မသိဘူး။ ဒီအသံကိုကြားတဲ့ သောတဝိညာဏ်ကြားစိတ်လေးကလည်း
 စောကြားချင်လို့ မရသလို နောက်ကျ ကြားချင်လို့လဲမရဘူး။ အမှန်တော့
 ဒီအသံနဲ့ကြားစိတ်က ပစ္စုပ္ပန်ပဲဆိုတာ ဉာဏ်ထဲမှာ မထင်ရှားဘူး။ ကြားခိုက်
 ရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန်၊ ကြားခိုက်မှာ ပေါ်တဲ့အသံနဲ့ သောတဝိညာဏ်လေးတွေဟာ
 ပစ္စုပ္ပန်ပဲ။ ပစ္စုပ္ပန်လို့ ပြောလိုက်ရင် ကြားတဲ့ရုပ်နာမ် ပေါ်သွားတယ်လို့ကို
 မသိဘူး။ ကြားခိုက်မှာ ပေါ်သွားတဲ့ရုပ်နာမ်ကို နောက် စိတ်က သတိ
 ပြုလိုက်မှ ပစ္စုပ္ပန်ကို သဘောပေါက်မယ်။ အဝိဇ္ဇာကင်းမယ်။ ကြားခိုက်
 ရုပ်နာမ်ပစ္စုပ္ပန်ဆို ကြားပြီးပျက်သွားတာပဲ။ ဘယ်မှရှာလို့မရဘူး။
 ရှာလို့မရတဲ့အတွက် ကြားတာက အသံပဲကြားရတယ်၊ အသံကလည်း
 ဖြစ်ပြီးပျက်တာပဲ။ သဘာဝတရားပဲ။

ဒါပေမယ့် ဉာဏ်ထဲမှာက အသံဆိုတဲ့ ရုပ်နဲ့ ကြားတယ်ဆိုတဲ့ နာမ်ကို
 ဉာဏ်ထဲမှာ မပေါ်ဘူး။ အဲဒါ သဘာဝပဲ။ ကိုယ့်ကို လာဆဲလည်း အသံက
 ဒေါသဖြစ်စရာမှ မဟုတ်ပဲ။ အသံဆိုတာ သဘာဝထဲမှာ အမာခံနဲ့ရှိရင်
 ထွက်နေတာပဲ။ အဲဒီအသံက ဘာမှ အပြစ်မရှိဘူး။ ဆဲတယ်ဆိုတာက
 အသံတွေက ပုံစံတခုနဲ့ ပေါ်လာတာ။ ပုံစံတစ်ခုကို အမည်သတ်မှတ်
 လိုက်တာ၊ ဆဲတယ်လို့ အဲဒီဆဲတာကို မကြိုက်ဘူးလို့လည်း ယူတယ်။
 ငါ့ဆဲတယ်လို့လည်း ယူတယ်။

ဥပမာ၊ ရွံ့ဗွက်။ ရွံ့ဗွက်ဆိုတာ ဘာမှမဟုတ်ပါ ဘူး။ ဓာတ်ကြီး
 လေးပါးပါပဲ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဆိုတာ မြေကြီးနဲ့ ရေနဲ့ပေါင်းထားတာပါပဲ။
 ရေကလည်း ရွံ့စရာမဟုတ်ဘူး။ မြေကြီးကလည်း ရွံ့စရာမဟုတ်ဘူး။
 အဲဒီနှစ်ခုပေါင်းတော့ ရွံ့ကလည်း သဘာဝပဲ။ ဒါပေမယ့် ရွံ့ဗွက်ကို
 ရွံ့စရာလို့ယူလိုက်တယ်။ သတ်မှတ်လိုက်တယ်။ သတ်မှတ်ထားတော့
 ရွံ့ဗွက်ပေရင် မကြိုက်ဘူး။ ရွံ့တယ်။ မကြိုက်တဲ့ ကိလေသာဝင်တယ်။

ဘာပြုလို့လဲ၊ တကယ့်အရှိတရားတွေကို အဝိဇ္ဇာ ဖုံးခွဲလို့ပဲ။

အဲဒီအတိုင်းပဲ အသံကို အဝိဇ္ဇာဖုံးတော့ ဆဲတယ်ဆိုတာနဲ့ မကြိုက် တော့ဘူး။ မကြိုက်တော့ ဒေါသ ဖြစ်တယ်။ အဝိဇ္ဇာဖုံးတဲ့အတွက် ကိလေသာ တွေဖြစ်ရတယ်။ ဒီကိလေသာတွေနဲ့ နောက်ဘဝနောက်ခန္ဓာတွေ ပြန်လည် နေကြတယ်။ ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရင် အဝိဇ္ဇာတွေ ပယ်တယ်။ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က သတိနဲ့အမှန်အတိုင်းသိရင် အဝိဇ္ဇာ ပယ်တယ်။ နောက်စိတ်မှာ သတိရှိလိုက်တာနဲ့ တဏှာလည်းချုပ်၊ ဥပါဒါန်လည်း မရှိတော့ဘူး။ ဥပါဒါန်ချုပ်တော့ ကံလည်းချုပ်တယ်။ ကံချုပ်တာနဲ့ နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာငြိမ်းပြီ။ ကိလေသာလည်းချုပ်၊ ခန္ဓာလည်းချုပ်။ နောက်ဘဝနောက်ခန္ဓာချုပ်ဆိုတဲ့ နိရောဓ၊ ကိလေသာ ငြိမ်းတဲ့နိရောဓ၊ ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့ နိရောဓ နိဗ္ဗာန်ကိုရပါတယ်။

ဆင်းရဲလို့ပြောတဲ့အခါမှာလည်း ဆင်းရဲက နှစ်မျိုးရှိတယ်လို့ မသိဘူး။ ကိလေသာဆင်းရဲနဲ့ ခန္ဓာဆင်းရဲကို ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်မနေဘူး။ ခန္ဓာ ဆင်းရဲကြောင့် ကျွေးနေရတယ်။ ဝတ်ပေးနေရတယ်။ အရိပ် အောက်မှာ ထားပေးနေရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကောင်းကောင်းစားရရင် ကောင်းတယ်။ တိုက်နဲ့နေရရင် ကောင်းတယ်။ ကိလေသာနဲ့တွေးကြတယ်၊ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တွေးကြတယ်။ အမှန်တော့ ဒီရုပ်နာမ် နှိပ်စက်နေလို့၊ မကျွေးရင် နှိပ်စက်မှာမို့ ကျွေးပေးနေရတာ။ ဝတ်မပေးရင် နှိပ်စက်မှာမို့ ဝတ်ပေးနေရတယ်။ အမိုး အကာနဲ့ မထားရင်နှိပ်စက်မှာမို့ အမိုးအကာနဲ့ ထားပေးရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်နှိပ်စက်လို့ ထားပေးရတယ်လို့ မပေါ်ဘူး။ ရုပ်နာမ်နှိပ်စက်လို့ ကားနဲ့ တင်ခေါ်ရတယ်။ ဉာဏ်ထဲမှာ ခန္ဓာဆင်းရဲက မပေါ်ဘူး။ လူဖြစ်လာရင် စားဝတ်နေရေးက လုပ်ရမှာပေါ့လို့ပဲသိကြတယ်။ အဝိဇ္ဇာရှိတော့ ရုပ်နာမ် ဆင်းရဲတယ်လို့ မမြင်နိုင်သေးဘူး။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိကပ်ပြီး

နေတာနည်းတော့ ဉာဏ်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်ကမပေါ်သေးတော့ ရုပ်နာမ်က ဆင်းရဲတယ်လို့ မမြင်နိုင်သေးဘူး။

ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်ကပ်ပြီး သတိနဲ့နေနိုင်ဖို့ဆိုတာ သမာဓိရှိရတယ်။ သမာဓိမရှိရင်တော့ ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ ဘယ်လိုမှ သတိမကပ်နိုင်ဘူး။ သမာဓိရှိဖို့ ဝီရိယကို ထူထောင်ရတယ်။ ဝီရိယကို တည်ထောင်ဖို့ အဓိပတိ လိုတယ်။ အဓိပတိဆန္ဒထိုက်ဖို့ သံဝေဂဉာဏ်လိုတယ်။ ဗာဟီရတွေ များနေတော့ သံဝေဂဉာဏ် အားနည်းနေတယ်။ ကိုယ်လည်း အချိန်မရွေး သေသွားနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်ထဲမှာ မပေါ်သေးဘူး။ သံဝေဂဉာဏ်ဖြစ်လာရင် အဓိပတိတွေထိုက်လာတယ်။ ဝီရိယတွေဖြစ် လာတယ်။ သမာဓိတွေအားကောင်းလာတယ်။ သမာဓိအားတွေကြောင့် ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိတွေကပ်ပြီး ရုပ်တွေနာမ်တွေကို ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုပေါ်လာရင် အဝိဇ္ဇာပယ်သွားတာပါပဲ။ အဝိဇ္ဇာ ပယ်လို့ရှိရင် ကံချုပ်သွားတာပါပဲ။ အဝိဇ္ဇာပယ်ရင် တဏှာလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ရှေ့စိတ်မှာ ဘယ်အဝိဇ္ဇာ ကိလေသာမှ မရှိဘူး။ နောက်စိတ်မှာကျမှ ကိလေသာ ဖြစ်တာ။ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်တွေလည်း သင်ခဲ့ပြီးပါပြီ။ **dog**လို့ ကြားတာ ရှေ့စိတ် ခွေးလို့သိတာ နောက်စိတ်။ ‘တစ်’ လို့ကြားတာ ရှေ့စိတ်၊ တစ်ခုလို့သိတာ နောက်စိတ်။ ကြည်တာမြင်တာ ရှေ့စိတ်၊ ရေလို့ သိတာနောက်စိတ်။ လင်းတာမြင်တာ ရှေ့စိတ်၊ နေလို့သိတာ နောက်စိတ်။ မှောင်တာမြင်တာ ရှေ့စိတ်၊ ညလို့သိတာ နောက်စိတ်။ နေနေကျဖြစ်သွားတော့ အရှိတရားတွေကို နောက်က **Label** တပ်နေရ တာ အမည်ပေးနေရတာကို ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်လာတယ်။ ကိုယ်က နေနေမကျတော့ ဉာဏ်ထဲမှာ မပေါ်လွင်ဘူး။ မပေါ်လွင်တော့ မြင်လိုက်တာနဲ့

လမ်းတွေဖြစ်နေတယ်။ အမှန်တော့ ကတ္တရာမခင်းပဲ မြေကြီးပဲခင်းထားဦး။
မျက်စိက မြေကြီးပဲ မြင်တာကို လမ်းဖြစ်သွားတာ။

ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိကပ်ရင် ရုပ်တွေ နာမ်တွေနဲ့ ဒီရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် ဖြစ်ပေါ်ပြီး အကြောင်းကင်းရင် ချုပ်ပျောက်တယ်ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေကို သိလာတာနဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ပယ်နိုင်လာတာပဲ။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိ လိုက်လိုက်တာနဲ့ ရှေ့စိတ်မှာ ပေါ်သွားတာ ရုပ်နာမ်တွေလို့ သိလိုက်တာနဲ့ အဝိဇ္ဇာလည်းပယ်၊ နောက်စိတ်မှာ တဏှာလည်း ဖြစ်ခွင့်ကိုမရဘူး။ တဏှာ ဖြစ်ခွင့်မရတဲ့အတွက် ဥပါဒါန်လည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ ဥပါဒါန်မဖြစ်တဲ့ အတွက် ဥပါဒါန်ချုပ်ရင် ကံချုပ်တယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဖြစ်ကြောင်း ချုပ်ကြောင်းမှာ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းဖို့က အဓိကပဲ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို နားလည်ရင် အနတ္တကိုလည်း မြင်လိမ့်မယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး။ ရုပ်နာမ် ၂ပါး၊ ခန္ဓာ ၅ ပါးလည်း မြင်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒါတွေမြင်အောင် ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရမယ်။ အများအားဖြင့် မဂ္ဂသစ္စာက ပါမလာကြဘူး။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက သာသနာနဲ့ တွေ့ရတာဟာ အဝိဇ္ဇာချုပ်ဖို့ လုပ်ငန်းတစ်ခုပဲ။ အဝိဇ္ဇာဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် မြင်ရင် မြင်တဲ့အပေါ်မှာ အမှန်အတိုင်း မသိတာအဝိဇ္ဇာ။ နားနဲ့အသံတိုက်လို့ ကြားစိတ်ပေါ်တာ မသိတာအဝိဇ္ဇာ။ အသံကရုပ်၊ ကြားစိတ်က နာမ်။ အရောင်လို့ ပြောလိုက်ရင် အရောင်နောက်ပဲ လိုက်ကြတယ်။ အမှန်က ကြားစိတ်ပဲ ပေါ်တာ။ အသံက ရုပ်၊ ကြားစိတ်က နာမ်၊ ရုပ်နာမ်ပဲ ပေါ်တာ။

Whiteboardပေါ် အသံလို့ ရေးပြမယ်။ မြင်လိုက်တာနဲ့ အသံနောက်စိတ်က တခါတည်း ပါသွားတာ။ အမှန်ကအသံလို့

ရေးထားပေမယ့် အရောင်ပဲ မြင်ရတာ။ ဒါကိုတန်ဘိုး ထားရကောင်းမှန်း မသိဘူး။ အဝိဇ္ဇာမပယ်နိုင်သရွေ့ ကံတွေဖြစ်နေကြအုံးမှာပဲ။ ကံတွေ ဖြစ်နေသရွေ့ ဘယ်တော့မှ ဒုက္ခက ဆုံးမှာမဟုတ်ဘူး။ နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာတွေရ၊ အိုနာသေတွေ၊ သောက ပရိဒေဝ ပူပင်ရတာတွေ ကြောင့်ကြရတာတွေ ဖြစ်နေမှာပဲ။ ကိလေသာဆင်းရဲ၊ ခန္ဓာဆင်းရဲ၊ ဒီဆင်းရဲနှစ်မျိုး ဘယ်တော့မှ မလွတ်ဘူး။

အဝိဇ္ဇာပယ်ဖို့သာ အဓိကဆိုတော့ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ အသိက ကိုယ်ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ အကြောင်း ရှာတာ။ မြတ်စွာဘုရားက ဒုက္ခ ဖြစ်ကြောင်းက ဘာကြောင့်လဲ၊ အဝိဇ္ဇာကြောင့်ပဲ။ အဓိက က ဉာဏ်ထဲမှာ အဖြေတခုကို ပေါ်လွင်အောင် လုပ်ရမယ်။ အဝိဇ္ဇာပယ်ဖို့ အဓိကပဲလို့ သိလာရင် ဒီအဝိဇ္ဇာကို ဘယ်လိုပယ်ကြမလဲ။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်ထဲမှာ သတိလိုက်ရင် အဝိဇ္ဇာပယ်ပါတယ်။ သတိက မဂ္ဂသစ္စာပါ။ ရှေ့စိတ် ရုပ်နာမ်တွေကို နောက်စိတ်က အမှန်အတိုင်း သိသွားတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ဖြစ်တိုင်း ပျက်နေတယ်။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းလည်း ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင်လည်း မပေါ်ချင်လို့ မရဘူး။ အနတ္တပဲ။ ဖြစ်ပြီးရင်လည်း ချုပ်ပျောက်သွားတာ အနိစ္စပဲ။ ဒီရုပ်တွေနာမ်တွေ ထင်ရှားလာတဲ့အခါ ဖြစ်တိုင်း ပျက်နေတာလည်း ဆင်းရဲတာပဲ။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်ကြည့် လိုက်ရင် ရုပ်နာမ်တွေဟာကိုယ့်ကို အမြဲနှိပ်စက်နေတာ။ ဘယ်နေရာ သွားသွား နှိပ်စက်နေတာပဲ။ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲပေါ်လွင်နေတာပဲ။ နှိပ်စက်နေတော့ ထိုင်ရင်တောင် ကုလားထိုင်နဲ့ ထိုင်ရတယ်။ လူနှိပ်စက်မှာစိုးလို့ သူ့ကို လတ်ထိုးထားရတာ။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်ကိုယ့်ကို နှိပ်စက်တာ မပေါ်ဘူး။ ရုပ်နာမ်သဘော ဉာဏ်ထဲမှာ မထင်ရှားဘူး။

လက်နဲ့စားပွဲနဲ့ ထိကြည့်၊ ထိတာလေးက ရုပ်နာမ်လေးပဲ။ ရုပ်နာမ်က

ပုံသဏ္ဍာန်လည်းမရဘူး။ လက်နဲ့စားပွဲနဲ့ ထိကြည့်၊ ကိုယ်ထိတာလေးက လှတယ်လို့လည်း ပြောလို့မရဘူး။ မလှဘူးလို့လည်းပြောလို့ ရဘူး။ ထိတဲ့ ရုပ်နာမ်မှာ လှတာလည်းမရှိဘူး။ မလှတာလည်းမရှိဘူး။ ဉာဏ်ထဲမှာ ရုပ်ဆိုတာကို ကောင်းကောင်း မသိကြဘူး။ ရုပ်ဆိုတာကို ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ ယှဉ်တွဲသိနေကြတာ။ ထိတာလေးကရုပ်၊ လွတ်လိုက်တာနဲ့ ရုပ်လည်း ချုပ်တယ်။ နာမ်လည်းချုပ်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေက လှတယ်လည်း ပြောမရဘူး။ မလှဘူးလည်း ပြောမရဘူး။ မပေါ်ချင်လို့လည်းမရဘူး။ ပြီးရင်လည်း ချုပ်ပျောက်သွားတာပဲ။ ဘယ်မှလည်း ရှာမရဘူး။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်ထဲမှာ ထိခိုက်ရုပ်နာမ်လေးကိုတောင်မှ မပေါ်ဘူး။

ရုပ်နာမ်လို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်ရမယ်။ ရုပ်နာမ်လို့ ဉာဏ်ထဲမှာပေါ်ပြီးရင် ဒီရုပ်နာမ်တွေကိုပဲ ငါ့ရုပ်နာမ်လို့ အပိုင်သိမ်းထားတဲ့ ကိလေသာ၊ မြဲတယ်လို့ စွဲနေတဲ့ ကိလေသာ၊ ကောင်းတယ်လို့ စွဲနေတဲ့ ကိလေသာကို မြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။ ဝိပဿနာမှာ ဘာလို့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနိတ္တ၊ အသုဘရူရတာ။ စိတ်ထဲမှာ မြဲချင်တဲ့ တဏှာ ကောင်းချင်တဲ့တဏှာ၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်တဲ့ တဏှာ၊ လှချင်တဲ့တဏှာ ရှိနေတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘရူလိုက်ရင် မြဲချင်တဲ့တဏှာ ကောင်းချင်တဲ့ တဏှာ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်တဲ့ တဏှာ လှချင်တဲ့တဏှာတွေပြုတ်သွားတာပဲ။

ရုပ်တွေနာမ်တွေလို့ မသိတာအဝိဇ္ဇာပဲ။ ရုပ်တွေနာမ်တွေကို ပုံသဏ္ဍာန်မပျက်တော့ မြဲနေတယ်လို့ ထင်တာလည်း အဝိဇ္ဇာပဲ။ ပုံသဏ္ဍာန်ပျက်မှ ပျက်တယ်ထင်တာ။ ပုံသဏ္ဍာန်မပျက်ရင် မပျက်ဘူးထင်တာ အဝိဇ္ဇာပဲ။ အဝိဇ္ဇာကို ဉာဏ်ထဲမှာ သဘောမပေါက်ဘူး၊ ရုပ်တွေ နာမ်တွေက အမြဲပျက်နေတာပဲလို့သိရင် မြဲချင်တဲ့တဏှာပြုတ်သွားတာပဲ။ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာပယ်တာက သိမ်မွေ့လွန်းတယ်။ ရုပ်တွေနာမ်တွေဟာ

မကောင်းဘူးလို့ သိသွားရင် ကောင်းချင်တဲ့တဏှာ ပြုတ်သွားတာပဲ။ မကောင်းဘူးလို့သိတာ အဝိဇ္ဇာပြုတ်တာ။ မကောင်းဘူးလို့သိတော့ ကောင်းချင်တဲ့ တဏှာပြုတ်သွားတာ။ ရုပ်တွေနာမ်တွေဟာ ကိုယ့်အလို အတိုင်း မဖြစ်ဘူး။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် မပေါ်လို့ကို မရဘူးလို့သိတာ အဝိဇ္ဇာပယ်တာပဲ။ အဝိဇ္ဇာပယ်တော့ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်တဲ့ တဏှာပြုတ်တာပဲ။ ရုပ်တွေနာမ်တွေဟာ လှစရာကို မရှိဘူးလို့ သိသွားရင် လှချင်တဲ့ တဏှာပြုတ်တာပဲ။ ရုပ်နာမ်တွေဟာ မလှလွန်းလို့ တင့်တယ်အောင်ပဲ လုပ်တာရှိတော့တယ်။ နှိပ်စက်လွန်းလို့ နှိပ်စက်သက်သာအောင်ပဲ လုပ်ပေးနေရတာ။ မြဲချင်တာမဟုတ်တော့ပဲ အပျက်သက်သာ အောင်ပဲ လုပ်ရတာ။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းအဖြစ်ချင်လို့ လုပ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းတရားတွေပဲ ဖြည့်ဆည်းပေးသွားတာ။ လှချင်တာမဟုတ်ဘူး။ တင့်တယ်အောင်လုပ်ရတာ။

လက်တွေ့ဘဝတွေမှာ နေတာတော့ ဒီတိုင်း နေတာပဲ။ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာပြုတ်လိုက်တာနဲ့ အားထုတ်တာတွေက ဥပါဒါန်တွေနဲ့ အားထုတ်တာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဥပါဒါန်နဲ့အားမထုတ်တဲ့အတွက် ကံမဖြစ်ဘူး။ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာက အနုသယ သိမ်မွေ့တယ်။ မပေါ်ဘူး။ ဥပါဒါန်ပစ္စယာ ကမ္မဘဝ၊ စွဲလမ်းမှုတွေနဲ့ အားထုတ် နေကြတယ်။ ကံရဲ့အနီးဆုံးအကြောင်းက ဥပါဒါန်ပဲ။ ဥပါဒါန်နဲ့ အားထုတ်လို့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တွေက ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေ ဖြစ်နေရတယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်နေရမယ်။ ဒါကအသိပိုင်း ဆိုင်ရာပဲ။ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းက အဝိဇ္ဇာ တဏှာ၊ ဥပါဒါန် ကံပဲ။ ဒီကံကြောင့် နောက်ဘဝနောက်ခန္ဓာရတာ၊ ခန္ဓာငါးပါးပဲရတာ။ ပုဂ္ဂိုလ်ရတိုင်းဒုက္ခက လွတ်မှာမဟုတ်ဘူး။ အိုနာသေ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဘယ်တော့မှ မလွတ်ဘူး။ ဒါသစ္စာပဲ အမှန်တရားပဲ။

ရုပ်နာမ်တွေက နှိပ်စက်တာမြင်လာလိမ့်မယ်။ ဒုက္ခကို အမှန်အတိုင်း သိသွားတော့ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း အဝိဇ္ဇာကို ပယ်ဖို့ပဲ။ အဝိဇ္ဇာပယ်ဖို့ ဘာလုပ်မလဲ။ ရှေ့ စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရမယ်။ ဒီသတိ ရှိလိုက်တာနဲ့ အဝိဇ္ဇာပယ်၊ အဝိဇ္ဇာပယ်ရင် တဏှာချုပ်တယ်။ တဏှာချုပ်ရင် ဥပါဒါန်ချုပ်တယ်။ ဥပါဒါန်ချုပ်ရင် ကံချုပ်တယ်။ နောက်စိတ်မှာ သတိရှိလိုက်တာနဲ့ ကိလေသာငြိမ်းတယ်။ ကိလေသာကြောင့်ဖြစ်မဲ့ နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာတွေလည်း ငြိမ်းမယ်။ ဆင်းရဲနှစ်မျိုး စလုံးငြိမ်းတယ်။ ကိလေသာငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်၊ ခန္ဓာဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်၊ ခန္ဓာဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရမယ်။

ဒီသတိဟာ ပြည့်စုံရင့်ကျက်လာမယ်။ သတိက တခဏပယ်မယ်။ မဂ်ဉာဏ်နဲ့က အပြီးပယ်မယ်။ ဒါကိုပဲ သစ္စာ(၄)ပါးလို့ခေါ်တာပဲ။ ဒါကိုပဲ ပခုက္ကူဆရာတော်ဘုရားကြီးက “အာရုံကိုသိ၊ မကပ်ငြိမ်လွတ်၏၊ သံသရာ” ဆိုတာက အနှစ်ချုပ်ပဲ။ အာရုံဆိုတာရှေ့စိတ်မှာ မျက်စိနဲ့အဆင်းနဲ့တိုက်လို့ မြင်စိတ်ပေါ်သွားတယ်။ မြင်စိတ်က အဆင်းအာရုံကို သိတာ။ အဲဒါလေးကို နောက်စိတ်က အမှန်အတိုင်း မျက်စိကမြင်တာ အရောင်လို့ အမှန် အတိုင်းသိသွားတာနဲ့ အာရုံက ဒုက္ခသစ္စာ၊ အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ သတိက မဂ္ဂသစ္စာ၊ ဒီသတိကြောင့် သမုဒယ ဆိုတဲ့ တဏှာချုပ်သွားတာ။ ဖြစ်ခွင့် မရတာ။ တဏှာနဲ့မကပ်ငြိတော့တာ။ ကိလေသာကပဲ ငြိတာ။ သမုဒယ ပယ် သွားတာ။ လွတ်၏ သံသရာဆိုတော့ နိရောဓဆိုက် သွားတာ။ သမုဒယပယ်တာနဲ့ နိရောဓဆိုက်တာပဲ။ မကပ်ငြိတာနဲ့ လွတ်၏သံသရာ။ လွတ်၏သံသရာက ခန္ဓာငြိမ်းတာ။ အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့က အာရုံကို အမှန်အတိုင်း သိတာက အဝိဇ္ဇာကို ပယ်လိုက်တာ။ အာရုံကို အမှန်အတိုင်းမသိတာက အဝိဇ္ဇာ။ တရာအားထုတ်တယ်ဆို တဲ့ လုပ်ငန်းက အဝိဇ္ဇာပယ်တဲ့လုပ်ငန်းပဲ။

(၄၅)

အဝိဇ္ဇာပယ်ဖို့ ဘာလုပ်ရသလဲ၊ ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရတယ်။
သတိပဋ္ဌာန်သာ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းဖြစ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါတွေကို ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်အောင်
ပွားများအားထုတ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

ကိလေသာ အမြစ်ကို ဆတ်ဖြင့် တူးပါ။

၅. ၅. ၂၀၁၇

မြတ်စွာဘုရား တရားတွေဟောခဲ့တာ သမုဒယဆိုတဲ့ တဏှာပယ်ဖို့ပဲ။ ဒုက္ခတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲဆိုရင် သမုဒယတဏှာကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ သမုဒယဆိုတဲ့ တဏှာပယ်လိုက်တာနဲ့ ဒုက္ခတွေချုပ်တယ် ဆိုတာကိုပဲ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ သတ္တဝါတိုင်း ဒုက္ခကို မလိုချင်ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေဟာ အလွန်သိမ်မွေ့လွန်းတယ်၊ နက်နဲလွန်းပါတယ်။ သာမန်လူတွေ အနေနဲ့က တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ တရားကို မတွေ့နိုင် မမြင်နိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ဘာကြောင့် မတွေ့နိုင်တာလဲလို့ စဉ်းစားဖို့ ကောင်းပါတယ်။

တရားဆိုတာ အမှန်တရားပါ။ အမှန်တရားဆိုတာ သဘာဝ တရားကြီးကို အရှိကိုအရှိအတိုင်း ထိုးထွင်းသိမြင်သွားတာ။ အရှိ တရားတွေဟာ ဘာလဲဆိုရင် မြင်တဲ့နေရာမှာ ရှိတာကအရောင်နဲ့ စက္ခုဝိညာဏ်၊ အရောင်ကရုပ်၊ စက္ခုဝိညာဏ်ကနာမ်၊ ရုပ်နာမ်လေးပဲရှိတာ။ အဲဒါကို မတွေ့နိုင်ဘူး။ ကြားရင်လည်း အသံကြီးထွက်လာတာ ထင်ရှားတယ်။ အသံကရုပ်၊ ကြားတာကနာမ် ရုပ်နဲ့နာမ်လို့ မထင်ရှားဘူး။ စိတ်ထဲမှာ

မပေါ်လွင်မထင်ရှားဘူး။ ဘာလို့မပေါ်လွင် မထင်ရှားတာလဲဆိုရင် ရုပ်နာမ်တွေကို ဉာဏ်မှာဖုံးပိတ်ထားတဲ့ အဝိဇ္ဇာဆိုတာရှိတယ်။ သိဖို့ သိတ်ခက်တယ်။ အဝိဇ္ဇာက ဟိုဖက်က အရောင်အဆင်းတွေကို ပိတ်တာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဖက်က ဉာဏ်ကိုပိတ်တာ။ ဟိုဖက်က အရောင် တွေလည်း ရှိနေတာပဲ၊ အသံတွေလည်းရှိနေတာပဲ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီ အရောင်တွေ၊ အသံတွေကို ဒီဖက်က ထိုးထွင်းမြင်နိုင်တဲ့ဉာဏ်ကို ပိတ်ဖုံး နေတဲ့သဘောတရားတွေရှိတယ်။ အဝိဇ္ဇာဆိုတာ အာရုံကို အမှန် မသိတာ၊ သစ္စာလေးပါးမသိတာ။ အမှန်တရားကို မမြင်နိုင်အောင် ဖုံးထားတာ အဝိဇ္ဇာ။ အမှန်တရားက မြင်တဲ့နေရာမှာ မြင်တဲ့ရုပ်နာမ် ပေါ်တယ်လို့ မသိအောင် ဉာဏ်ဖက်မှာဖုံးထားတဲ့ အဝိဇ္ဇာရှိတယ်။ ဖုံးထားတော့ ကြားတဲ့အခါမှာ ကြားတဲ့ရုပ်နာမ်ပေါ်တယ်လို့ မသိပဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အနေနဲ့ သိသိသွားတာ။ ကြားတဲ့အခါမှာ သားတွေသမီးတွေ ယောက်ျားတွေလို့ သိသိသွားတာ။ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်တွေကိုပဲ တကယ် ရှိတယ်ထင်ပြီး စွဲလမ်းသွားတာ။ တဏှာ ဥပါဒါန်ဖြစ်သွားတာ။

အဝိဇ္ဇာက ကိုယ့်ဉာဏ်ဖက်မှာ ဖုံးပိတ်လိုက်တာနဲ့ တဏှာ၊ ဥပါဒါန် ဆိုတဲ့ တွယ်တာစွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်သွားတာ။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်က ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ သစ်ပင်တပင်လိုပဲ။ အမြစ်နဲ့တူတယ်၊ မမြင်ရဘူး၊ အပင်ပေါက်မှသိတာ။ အပင်က စိတ်ထဲမှာပေါက်တာ။ မြင်လိုက်လို့ လှလိုက်တာဆိုတာနဲ့ အပင်ကပေါက်ပြီ၊ စားလိုက်လို့ ကောင်းလိုက်တာ ဆိုတာနဲ့ ချက်ခြင်း အပင်ကပေါက်ပြီ။ အပင်ပေါက်ပြီဆိုတာနဲ့ မြေပေါ်မှာ ပေါ်ပြီ။ သိသာတယ်။ စိတ်ထဲမှာပေါ်ပြီ။ မြင်တယ်၊ စွဲလမ်းတယ်၊ အားထုတ်တယ်၊ မြင်တာကလည်း သိသာတယ်။ မြင်ပြီးလှလိုက်တာဆိုရင် စိတ်ထဲပေါ်ပြီ အပင်ပေါက်ပြီ။ စွဲလမ်းတာဘယ်ပျောက်နေမှန်းမသိဘူး။

စားလိုက်ရင် လျှာပေါ်မှာအရသာပေါ်တာ လူတိုင်းသိတယ်၊ သိတာနဲ့ ကောင်းလိုက်တာဆိုရင် အပင်ကပေါက်ပြီ၊ စိတ်ထဲမှာ။ စွဲလမ်းတယ်ဆိုတဲ့ ကိလေသာက ဘယ်နားဘယ်လို ပါနေမှန်းကို မသိဘူး။ မမြင်နိုင်ဘူး။ တရားက သိတ်သိမ်မွေ့တယ်။

ကိလေသာရဲ့ အမြစ်က အနုသယကိလေသာ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟက စိတ်ထဲမှာ အပင်ပေါက်ပြီ။ အမြစ်က မြေကြီးထဲမှာ မမြင်ရဘူး။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာဆိုတဲ့ မူလအမြစ်နှစ်ခုရှိတယ်။ မမြင်ရဘူး။ ဘယ်တော့မှ မြင်ရလဲဆိုရင် သတိနဲ့ကျမှ အမြစ်တွေ့ရတာ။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိနဲ့နေမှ အဝိဇ္ဇာဖုံးတာကို တွေ့ရတာ။ အဝိဇ္ဇာကို တန်းမမြင်ရဘူး။ အဝိဇ္ဇာအမြစ်ကို မတွေ့ ရဘူး။ သတိနဲ့ တူးရတယ်။ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က သတိလေးနဲ့လိုက်လိုက်မှ မြင်တာက ရေမြင်တာမှ မဟုတ်ပဲ၊ ကြည်တာ လေးပဲ မြင်တာ။ ဖြူတာမြင်တာနဲ့ နွားနို့ ဖြစ်နေတာ။ နွားနို့မြင်ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြူတာပဲမြင်ရတာ၊ ထင်ရှားတယ်။ သတိရှိတဲ့အခါမှာ အရှိကို အရှိအတိုင်း မသိအောင် ဖုံးထားတာကြီးက အဝိဇ္ဇာပါလားလို့ သတိနဲ့ တူးကြည့်မှ အမြစ်တွေ့တာ။ အခုဟာကသတိနဲ့ မတူးသေးပဲနဲ့ သူများက ပြောထားတာ၊ ဒီမြေကြီးထဲမှာ အမြစ်တွေရှိတယ်ဆိုတော့လဲ ယုံပြီးတော့ အမြစ်တွေရှိတယ်ချည်း ရွတ်နေကြတာပဲ။

အဝိဇ္ဇာတဏှာရဲ့ သဘောကို သိဖို့ဆိုတာက သတိနဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ဖြိုခွဲလိုက်ရတာ။ ဖြိုခွဲပြီးမှ အရင်တုန်းက ဒီလိုရုပ်နာမ်တွေလို့ မသိအောင် အဝိဇ္ဇာကဖုံးထားလို့ပါလလားဆိုပြီး အဲဒီကျမှ အဝိဇ္ဇာကို တွေ့တာ။ သတိနဲ့ တူးဆွလိုက်မှ တွေ့တာ။ သတိနဲ့ မတူးဆွပဲနဲ့တော့ အဝိဇ္ဇာတို့ တဏှာတို့ဆိုတာမြေကြီးအောက်မှာ နေတာ။ ဘယ်လိုမှ မတွေ့နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ မပေါ်လွင်ဘူး။ မထင်ရှားဘူး။ မြတ်စွာဘုရားတရားတွေက

ဘာလို့ခက်တာတုန်းဆိုတော့ တိုက်ရိုက်ဘာမှမတွေ့ရဘူး။ အဝိဇ္ဇာတို့ တဏှာတို့ ဆိုတာလည်း ကိုယ်ကသတိနဲ့ တူးဆွကြည့်မှ။ ရုပ်တွေနာမ်တွေ ကို ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိနဲ့ တူးဆွကြည့်မှ။ အရင်တုန်းက သတိမရှိ လိုက်တာနဲ့ ဒါတွေကိုမသိအောင် ဖုံးသွားတာကြီးက အဝိဇ္ဇာပါလားလို့ အဲဒီကျမှ အဝိဇ္ဇာကိုသိတာ။

အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ကို စာလိုတော့သိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်ထဲမှာ အဝိဇ္ဇာဆိုတာဘာလဲ၊ အာရုံရဲ့ အမှန်ကို မသိတာ။ အရှိကို အရှိအတိုင်း မသိတာ။ သစ္စာလေးပါးကိုမသိတာ။ ဒါကစာပေအရ သိတာ။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်ထဲမှာက ဒီသတိနဲ့ မြေကြီးကို တူးဆွတာ။ အဲဒီကျမှ အမြစ်တွေ့တာ။ သတိနဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို တူးဆွနိုင်မှ အရင်က ရုပ်နာမ်တွေ ကို မမြင်အောင်ဖုံးထားတာ အဝိဇ္ဇာပါလားလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ အဝိဇ္ဇာရဲ့ သဘောက ထင်ရှားလာတယ်။ ကိုယ်တိုင်သဘောပေါက်လာတာ။ ကိုယ်တိုင် တွေ့လာတာ။ အဝိဇ္ဇာကိုတော့ မြင်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အဝိဇ္ဇာကို ဘယ်လိုမှ ပြလို့မရဘူး။

ဒါကြောင့် တရားက ဉာဏ်အလုပ်သက်သက်လို့ ပြောနေတာ။ တရားရဲ့သဘောက သိမ်မွေ့လွန်းပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ ရုပ်တွေနာမ်တွေ ဆိုတာ ရှေ့စိတ်မှာဖြစ်သွားတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို နောက်စိတ်ကပဲ သတိနဲ့ ဆင်ခြင်ပြီ အောက်မေ့ရတာ။ တိုက်ရိုက်ကြီး ဘာမှတွေ့လို့မရဘူး။ ဒါကြောင့် သဘောတရားလို့ပြောတာ။ သဘောတရားလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ မပေါ်လွင်ဘူး။ ဘာလို့ခက်တာလဲဆိုရင် ဉာဏ်အရာတွေဖြစ်လို့ပဲ။ ဉာဏ်ဖြစ်မှပဲ ဒါတွေက ဆင်ခြင်သုံးသပ် နိုင်တာ။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာလို့ပြောပေမယ့် ဉာဏ်ထဲမှာ မပေါ်လွင်ခဲ့ဘူး။ ဘာလို့မပေါ်လွင်လဲဆိုတော့ ရှေ့ စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိနေတာနဲ့တော့ အဝိဇ္ဇာရဲ့သဘောက ဉာဏ်ထဲမှာ မပေါ်လွင်ဘူး။

အဝိဇ္ဇာအဖုံးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ တဏှာကလည်း ဉာဏ်ထဲမှာ ဘယ်လိုလုပ် ထင်ရှားမှာလဲ။

အဝိဇ္ဇာက ဖုံးထားမှန်းလဲ မသိဘူး။ ကိုယ့်ထဲမှာ ရှိမှန်းလဲ မသိဘူး။ ရှိမှန်းမသိတော့ ပယ်ဖို့လဲကိုယ့်ဉာဏ်ကဖြစ်ပေါ်မလာဘူး။ ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိလေးနဲ့ ကပ်နေ ရင်းနဲ့ ရုပ်တွေနာမ်တွေဟာ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်လာမှာပါ။ ပေါ်လွင်လာမှ ဒီလိုရုပ်တွေနာမ်တွေကို အရင်တုန်းက သတိမရှိတဲ့အခါမှာ မမြင်အောင် ဖုံးထားတာ အဝိဇ္ဇာပါလား။ ဒီအဝိဇ္ဇာကြောင့် ဒီရုပ်တွေနာမ်တွေကို မြဲတယ် လို့ထင်ခဲ့တယ်။ အဝိဇ္ဇာဖုံးထားတော့ မမြဲတာကြီးကို မြဲချင်နေတာ။ မြဲတယ်ထင်နေတာ။ မြဲတယ်ထင်တဲ့အတွက် စိတ်ထဲမှာ မြဲချင်နေတဲ့ တဏှာလေးဖြစ်နေတာ မသိဘူး။ ဒီတဏှာကို နားမလည်ဘူး။ မြဲချင် နေတာက စိတ်ထဲပေါ်တယ်။ ဒီလိုမြဲချင်တဲ့သဘောတရားလေး ဘာကြောင့်စိတ်ထဲပေါ်ရတာတုန်း။ အမြစ်ကြောင့် ပေါ်ရတာ။ မြဲချင် နေတာလေးက အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာအစွမ်းပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီအဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာအစွမ်းကို နားမလည်ဘူး။ အားလုံးက မြဲချင်လား။ ပျက်ချင်လား လို့ဆို မြဲချင်တာက စိတ်ထဲပေါ်နေပြီ။

အဲဒီအတိုင်းပဲ အားလုံးက ကောင်းတယ်ထင်တာပဲ။ ကောင်းချင် တဲ့ စိတ်လေးကရှိကြတာပဲ။ ကောင်းချင်နေတယ်ဆိုတာကိုက ဒီရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ မကောင်းဘူးဆိုတာကို အဝိဇ္ဇာကမသိအောင် ဖုံးထားတဲ့ အတွက် မမြင်ဘူး။ မမြင်တဲ့အတွက် ကောင်းချင်တဲ့တဏှာဖြစ်နေတာ။ တဏှာရဲ့အရှိန်အဝါ ကြောင့် စိတ်ထဲမှာ ကောင်းချင်နေတာ။ အနုသယ ကိလေသာရဲ့အစွမ်း။ ကိလေသာအမြစ်ရဲ့ အစွမ်းကြောင့် အပင်ပေါက် ပေါက်နေတာ။ ဒါပေမယ့် အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာရဲ့အစွမ်းလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ မပေါ်ဘူး။

မသိမ်းဆည်းဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ အဝိဇ္ဇာအဖုံးကို မဖွင့်ဖူးလို့ပဲ။ အနုသယ ဆိုတာလဲ ဉာဏ်နဲ့ပဲ နားလည်ရတာ။ ကိလေသာအမြစ်တွေပဲ။ စိတ်ထဲကျ အပင်က ပေါက်ပြီ။ အပင်ပေါက်တာအမြစ်ရှိလို့ ဒီလိုဉာဏ်နဲ့ပဲ သိရတာ။ သဘောတရားသက်သက်ပဲ။

အဲဒီအတိုင်းပဲ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းပဲ ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာကလည်း ကိုယ့်အလိုအတိုင်းက ဘာမှဖြစ် လို့မရဘူး။ အကြောင်းပြည့်စုံမှ အကျိုး ဖြစ်တာကို တကယ်မြင် သွားတယ်ဆိုတာ အဝိဇ္ဇာပယ်လိုက်တာ။ အဝိဇ္ဇာလည်းပယ်လိုက်ရော ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်တဲ့ တဏှာ ပြုတ်သွားတာပဲ။ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာကြောင့် အမှန်ကိုမမြင်တော့ ဒီတဏှာရဲ့ အစွမ်းကြောင့် စိတ်ထဲကျ ဘာပေါ်လဲဆိုတော့ တဏှာပေါ်တာ။ တဏှာရဲ့ အစွမ်းက ထင်ရှားတယ်။ မနောကံထဲမှာပေါ်ပြီ။ စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်အလို အတိုင်းလေး ဖြစ်ချင်နေတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ စကားတွေပြောကြရင် မတတ်သာလို့သာ ခိုင်းနေရတာ။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းတော့ စိတ်တိုင်း ကမကျပါဘူး ဆိုတာက ကိုယ့်အလိုအတိုင်း စိတ်တိုင်းကျချင်နေတာ ကိုက တဏှာရဲ့အစွမ်းပဲ။ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာရဲ့အစွမ်းပဲ။ ကိုယ့်အလို အတိုင်း ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုတာ အဝိဇ္ဇာကိုပယ်လိုက်တာ။

အဝိဇ္ဇာကိုပယ်လိုက်လို့ရှိရင် ရုပ်တွေနာမ်တွေဟာ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်မှဖြစ်တယ်။ အကြောင်းကင်းရင် ချုပ်ပျောက်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီအမှန် တရားတစ်ခုကို ထိုးထွင်းမြင်လာတဲ့အခါမှာ အဝိဇ္ဇာကို ပယ်ပြီးတော့ တဏှာကပါ ချုပ်သွားတာ။ တဏှာချုပ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်တာလေး မရှိတော့ဘူး။ သတိနဲ့မြေကိုတူးဆွနိုင်မှ အမြစ်ကိုတွေ့တာ။ မတူးဆွပဲ အမြစ်ကို မတွေ့ဘူး။ မြေမတူးကြည့်ပဲနဲ့တော့ အမြစ်ကို မတွေ့ဘူး။ အပင်ပေါက်ရင်တော့ မြင်ရတယ်။ စိတ်ထဲမှာပေါ်ရင် အပင်ပေါက်ပြီ။

မနောကံမြောက်ပြီ။

အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာရဲ့ သဘောကို ဘယ်တော့မှ သိလဲဆိုရင် ရှေ့စိတ်
နောက်စိတ်မှာ သတိနဲ့နေရင်းနဲ့ ဉာဏ်မှာ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာကို ပယ်နိုင်
လာမှ အရင်တုန်းက ဖုံးနေတာ သတိမရှိတဲ့အတွက် အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာ
ကြောင့် စိတ်ထဲမှာ ဒီလိုတွေဖြစ်နေပါလားဆိုတာကို ဉာဏ်နဲ့ပဲ တွေ့ရတာ။
သိမ်မွေ့လွန်းတယ်။

စကားပြောရင် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်လို့ တန်းပြောလိုက်တာက
မြေမတူးပဲ အမြစ်တွေကို မြင်နေသလိုဖြစ်နေတာ။ လောကဥပမာ
လေးက လက်တွေ့ဘဝတွေမှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တကယ် ကျင့်သုံးကြည့်မှ
ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဝိဇ္ဇာဆိုတာ ဘယ်လိုမှ ပြလို့မရဘူး။ **White Board** ပေါ်
အဝိဇ္ဇာလို့ရေးရင် ဖတ်ကြည့်ရင်တော့ အဝိဇ္ဇာတွေ့မှာပေါ့။ အဝိဇ္ဇာဆိုတာ
စာလုံးပဲတွေ့တွေ့၊ အဲဒီမြင်တာကို အဝိဇ္ဇာလို့တွေ့ပြီး မြင်တာကို
အရောင်လို့မသိတာ အဝိဇ္ဇာပဲ။

ဒီမူလနှစ်ဖြာဆိုတဲ့ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာကို ပယ်ဖို့ပဲ လုပ်ရတာ။
စိတ်ထဲမှာ ပေါ်ရင် တဏှာရဲ့အစွမ်းနဲ့ ပေါ်တာ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက
တဏှာလက်သမားဆိုပြီး ထင်ရှားရာကို ဟောခဲ့ရတာ။ မြဲချင်တယ် ဆိုတာ
တဏှာရဲ့အစွမ်း။ ကောင်းချင်တယ်ဆိုတာ တဏှာရဲ့အစွမ်း။ ကိုယ့်အလို
အတိုင်းဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ တဏှာရဲ့အစွမ်း၊ လှချင်တယ်ဆိုတာ
တဏှာရဲ့အစွမ်း၊ စိတ်ထဲမှာပေါ်ရင် တဏှာရဲ့အစွမ်းကြောင့် ပေါ်တာ။
အဝိဇ္ဇာက မမြင်ရဘူး။ သိမ်မွေ့လွန်းတယ်။ အမှောင်နဲ့လူဆိုး
ဥပမာပေးလိုက်တယ်။ အဝိဇ္ဇာက အမှောင်နဲ့တူတယ်။ အမှောင်ရှိမှ လူဆိုး
ခိုလို့ရတာ။ အမှောင်မရှိရင် လူဆိုးခိုလို့ မရဘူး။ ဒါပေမယ့် နှိပ်စက်တာက

လူဆိုးက နှိပ်စက်တာ။ အမှောင်က မနှိပ်စက်ဘူး။ ဒီလိုနားလည်ရမယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာ ဘုရားက တဏှာလက်သမားဆိုပြီး ဥဒါန်းကျူးရတာ။ ကိုယ့်ကိုနှိပ်စက်တာ တဏှာက နှိပ်စက်တာ။ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်နေရမယ်။ စိတ်ထဲမှာပေါ်တာက တဏှာရဲ့အစွမ်းနဲ့ ပေါ်တာ။ ထင်ရှားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟောခဲ့တယ်။ ဒီပညာက အဝိဇ္ဇာကိုပယ်တာပဲ။ အမှောင်ပယ်လိုက်တာနဲ့ လူဆိုးခိုလို့ မရဘူး။ လူဆိုး ခိုလို့မရတာနဲ့ အနှိပ်စက်ခံရတာက လွတ်ပြီ။ အားထုတ်တဲ့အခါမှာ အဝိဇ္ဇာပယ်ဖို့သာ အဓိကပဲ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒဒီပနီမှာ လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီးကလည်း ဒါကိုသေချာတင်ပြခဲ့တယ်။ သာသနာနဲ့ ကြုံတာ အဝိဇ္ဇာပယ်ဖို့ပဲ ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်ထဲမှာ အဝိဇ္ဇာပယ်ဖို့ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှား မနေဘူး။ သိမ်မွေ့လွန်းလို့ တွေ့နိုင်ခဲ့ မြင်နိုင်ခဲ့ ဖြစ်နေတာ။ မြင်နိုင်ခဲ့ တွေ့နိုင်ခဲ့တဲ့ ဉာဏ်ကျက်စားရာတွေကို မကျက်စား နိုင်ပဲ စာသိတယ်ဆိုတာ အလုံးလိုက်အခဲလိုက် ယနအတိုင်း ယူတာ။ အဝိဇ္ဇာလို့ဖတ်ရင် အဝိဇ္ဇာလို့မှတ်ထားတာပဲ။ တဏှာလို့စာမြင်ရင် တဏှာလို့ မှတ်ထားတယ်။ ခဲထားတယ်၊ အားရတယ်။ ဒါပေမယ့် တရားတွေကျင့်တဲ့အခါ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်က အလွန်သိမ်မွေ့တယ်။ နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်မှ ရုပ်နာမ်တွေကို ဖြိုခွဲနိုင်တာ။ ယန တွေကို ဖြိုခွဲနိုင်တာ။ ရုပ်တွေနာမ်တွေက ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်လာတာ။ ပေါ်လွင်လာတယ်ဆိုတာ အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်နိုင်တာ။ အဝိဇ္ဇာကိုဖယ်ဖို့ ဆိုတာလဲ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မြေကြီးပေါ် အပင်ပေါက်တာနဲ့ သိပ်တူတာပဲ။ အပင်ပေါက်ရင် မြေကြီး ပေါ်က မြင်ရတယ်။ အောက်ကအမြစ်က ဘယ်တော့မှ မမြင်ရဘူး။ မြေကြီးပေါ်က အပင်တွေက ရှင်းနေရတာ၊ မိုးရွာရင် အပင်ပြန်ပေါက်တာပဲ။

အောက်ထဲမှာ အမြစ်ရှိတယ်။ ဒီအမြစ်ကိုနားမလည်ဘူး။ ဒီအမြစ်က မြေကြီးတူးမှ တွေ့မှာပေါ့။ မြေကြီးမတူးပဲ ဘယ်အမြစ်ကို တွေ့မလဲ။ စိတ်ထဲပေါ်လာပြီဆိုရင် ကြိုက်တယ်တွေ မကြိုက်ဘူးတွေ၊ လောဘတွေ ဒေါသတွေ၊ ကြိုက်စွဲ မကြိုက်စွဲတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။

ရေလို့မြင်နေတာကိုက ရေမြင်တာမဟုတ်ဘူး။ ကြည်တာလေး မြင်တာ။ ဒါပေမယ့် ရေလို့ သိသွားတယ်။ ဖြူတာမြင်တာ၊ ဒါပေမယ့် မြင်လိုက်တာနဲ့ နွားနို့ပဲ၊ စွဲနေတယ်။ အဲဒါမောဟစွဲ၊ မသိစွဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတာက စိတ်ထဲပေါ်သွားပြီ။ အဲဒီလို စိတ်ထဲပေါ်ဘို့ ဆိုတာ က အမြစ်ရှိတယ်။ အဲဒီအမြစ်က ဘယ်တော့မှ သိလဲ။ သတိနဲ့မြေအောက်ကို တူးကြည့်မှ သိတာ။ အခုဟာက မတူးကြလို့ မသိတာ။ တူးကြည့် အမြစ်တွေ မှာ။

သတိနဲ့ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်မှာ ရုပ်တွေနာမ်တွေကို တူးဆွ ကြည့်တော့ ရုပ်တွေနာမ်တွေကို ပိုင်းခြား သိလာမယ်။ ရုပ်တွေနာမ် တွေကို ပိုင်းခြားမသိအောင် နောက်စိတ်မှာဖုံးထားတာ အဝိဇ္ဇာပါလားလို့ သိလာ တယ်။ အဝိဇ္ဇာရှိတာနဲ့ တဏှာလာမယ်။ တဏှာလက်သမားကြောင့် စိတ်ထဲမှာ မြဲချင်နေတယ်။ ချမ်းသာချင်နေတယ်။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်တယ်။ လှချင်တယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်ပြီ။ ပေါ်တာက အနုသယ တဏှာလက်သမား အစွမ်းကြောင့်ပဲ။ ကိလေသာအစွမ်းကြောင့်ပဲ။ ကိလေသဝဋ်မြစ်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် မြေကြီးတူးပြီးမှ မြင်ရမှာကို မြေကြီးမတူးပဲ သူများပြောတာမှတ်ထားပြီးတော့ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာတွေနဲ့ ကိလေသဝဋ်တွေကို ပြောနေကြတာ။ ဘယ်မြင်နိုင်မလဲ။ သာမန်လူတွေဆို မြင်လိုက်တာနဲ့ နောက်ကကြိုက်တယ် မကြိုက်ဘူး၊ လှတယ်မလှဘူး၊ တန်းပေါ်တာပဲ။ ရှေ့စိတ်နဲ့နောက်စိတ် ကပ်နေတာပဲ၊ ကြားလိုက်တာနဲ့ အသံကောင်းတယ်။

မကောင်းဘူး။ စားလိုက်တာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကြိုက်တယ်၊ မကြိုက်ဘူး ဖြစ်သွား
တာပဲ။ အမြစ်က မြင်မှမမြင်ရတာ။ စိတ်ထဲပေါ်သွားပြီ။ သာမန်အားဖြင့်
စဉ်းစားမယ်ဆိုရင်အမြစ်က တွေ့ကိုမတွေ့နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် လက်တွေ့ဘဝမှာ သေချာစဉ်းစားကြည့်။ ဒီအမြစ်ကို
တူးဆွဖို့ လိုတယ်။ မြေကိုတူးဆွပြီး အမြစ်ကို မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။
ဒီအမြစ်ကို တွေ့လာလို့ရှိရင် အမြစ်ကို တွေ့မှပဲ အမြစ်ကိုနှုတ်နိုင်မှာ။ အမြစ်
မတွေ့ပဲ ဘယ်လိုလုပ်နှုတ်မလဲ။ ဒါကြောင့် မိမိပြောတဲ့ ဆိုတဲ့အခါတွေမှာ
ဒီအမြစ်ကိုတွေ့နိုင်အောင် နောက်စိတ်မှာ သတိနဲ့နေမှ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ
အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာ သဘောတွေက ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာမှာ။ မူလနှစ်ဖြာကို
ပယ်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်တွေဖြစ်ပေါ်လာမှာ။ နှလုံးသွင်းတိုင်းလည်း အဝိဇ္ဇာပယ်
တဏှာချုပ်ဆိုတဲ့ သဘောသဘာဝတွေ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်လာမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင် ကိုယ်လုပ်နေတာတွေက အဝိဇ္ဇာပယ် တာလဲမသိ။
တဏှာပယ်တာလဲ မသိဘူး၊ မသိပဲနဲ့ အားထုတ်နေရတာ။

ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိရှိလာလို့ရှိရင် ကိုယ်နှလုံးသွင်းတာ
တွေဟာ အဝိဇ္ဇာလည်းပယ်တဏှာလည်း ချုပ်ပေါ့။ ရုပ်တွေနာမ်တွေဟာ
မြစ်တိုင်းပျက်နေတာဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်လာရင် အနိစ္စ သဘောတွေ
ပေါ်လွင်လာတယ်။ ရုပ်တွေနာမ်တွေဟာ မမြဲဘူးလို့ သိသွားတာ
အဝိဇ္ဇာပယ်တာပဲ။ မြဲချင်တဲ့ တဏှာချုပ်သွားတယ်။ တချို့က ဖြစ်ပျက်တွေ
မြင်တယ်ပြော၊ အနိစ္စတွေမြင်တယ် ပြောပေမယ့် သူ့မှာ အဝိဇ္ဇာလည်း
မပယ်နိုင်ဘူး။ တဏှာချုပ်တာတွေလည်း မတွေ့ရဘူး။ ပြီးတော့ဉာဏ်ထဲမှာ
ပညာပိုင်းဆိုင်ရာမှာ မဖြစ်သေးဘူး။

တရားတွေ နှလုံးသွင်းတဲ့အခါမှာ ကိုယ်စွဲလို့စွဲမှန်း၊ ကြိုက်စွဲ၊ မကြိုက်စွဲ၊
မသိစွဲတောင် မသိကြဘူး။ စိတ်ထဲမှာ မြင်လိုက်တာနဲ့ ရေလို့စွဲနေတာ မသိစွဲလို့

တောင်မသိပါဘူး။ မြင်လိုက်တာနဲ့ နွားနို့၊ မြင်လိုက် တာနဲ့ ကော်ဖီ လွှက်ရည်လို့စွဲနေတာပဲ။ ဒီအစွဲတွေကို ဖြုတ်နိုင်ဖို့ အများကြီးဉာဏ် ဖြစ်အောင် သင်ရပါတယ်။ အများအားဖြင့် သမာဓိအဆင့်ကိုသာ ပြောကြတာ များပါတယ်။ သမာဓိအစွမ်းကြောင့် အတိုင်းအတာလေး တစ်ခု ထိတော့ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပညာရဲ့သဘောကို နားမလည်ဘူး။

ပညာရဲ့သဘောကို နားမလည်တဲ့အတွက် မြင်လိုက်ရင် သစ်ပင် ဖြစ်နေတယ်။ သစ်ပင်ဆိုတာ ရှိမှမရှိတာ။ အမြစ်တွေ ပင်စည်တွေ အကိုင်းတွေ အခက်တွေပေါင်းထားတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုကို သစ်ပင်လို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်မနေဘူး။ အဲဒါမှ မပေါ်လွင်ရင် မြင်လိုက်တာနဲ့ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ လူတွေဖြစ်နေမှာပဲ။ သစ်ပင်တွေ၊ ကားတွေတိုက်တွေ ဖြစ်နေ မှတော့ သမာဓိအားနဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်ချင်မြင်မှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ပညာပိုင်း၊ ဆိုင်ရာထိ မလာဘူး။ ဒါတွေကလည်း ကိုယ်ကိုတိုင် ကြိုးစားနှလုံးသွင်းမှ ဉာဏ်ထဲမှာပေါ်လွင် ထင်ရှားလာမှာပါ။ သမာဓိက ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် သတိကပ်ဖို့ပဲ။ သတိကပ်ပြီးမှ ရုပ်တွေနာမ်တွေကို ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင် ထင်ရှားလာအောင် အားထုတ်ရာမှာဖြစ်ပါတယ်။ မိမိ ဘာလို့နေသေးလဲ၊ မိမိလိုတာကို ဖြည့်ဆည်းအားထုတ်ပြီးတော့ မူလနှစ်ဖြာဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာ သဘောတွေဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာအောင် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာကြတာကတော့ ဥပါဒါန်ကြောင့် ကံမြောက်တယ်။ ဥပါဒါနပစ္စယာ ကမ္မဘဝက အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ အဲဒါတွေပေါ်လွင်လာမှ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာဆိုတဲ့ အနုသယသဘော သိမ်မွေ့တဲ့နယ်ကို ကြိုးစား အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သစ္စာလေးပါး မြတ်တရား

၈. ၁၂. ၂၀၁၆

မြတ်စွာဘုရား၄၅ဝါပတ်လုံးဟောကြားသောတရားများသည် သစ္စာလေးပါးမြတ်တရားများဖြစ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲအမှန်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ် ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိရန်၊ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်ဖြစ်တဲ့ ကိလေသာ သမုဒယသစ္စာကိုပယ်ရန်၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာ အမှန်နိရောဓ သစ္စာကိုဆိုက်ရန်၊ ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းရာရောက်ကြောင်း အကျင့်အမှန် မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများ အားထုတ်ရန်ဟောကြားခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ အဓိက က ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းဖို့ပါ။ ဆင်းရဲ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲဆိုရင် ကိလေသာ ကြောင့်ဖြစ်တာပါ။ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းချင်ရင်ကိလေသာကို ဖယ်ရှား ကြရပါမယ်။ ကိလေသာဆိုတာ စိတ်ကို ညစ်ညူးစေတတ်တဲ့ တရားပါ။ ကိလေသာ ဘယ်မှာဖြစ်သလဲဆိုရင် နောက်စိတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေ့စိတ်မှာက ကိလေသာမရှိပါဘူး။ ရုပ်နာမ်ပဲရှိပါတယ်။ ရှေ့စိတ်က စင်ကြယ်ပါတယ်။နောက်စိတ်မနောမှာသာ ကိလေသာရှိတာပါ။ ကိလေသာက သမုဒယသစ္စာပါ။ မြတ်စွာဘုရား သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်

ကြီးနဲ့ ကျမှ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်သွားတာပါ။ မြင်ကြားနံစားထိတွေ့ ရှေ့စိတ်တွေက ဒုက္ခသစ္စာ၊ သတိမရှိရင် ကိလေသာလိုက်တဲ့အတွက် ကိလေသာက သမုဒယသစ္စာ၊ သမုဒယကိလေသာ ပယ်ပြီးသွားလို့ ငြိမ်းအေးမှုရတာက နိရောဓသစ္စာ၊ သတိကမဂ္ဂသစ္စာပါ။ သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်မှ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဉာဏ်တော်ကို ဖူးနိုင်တာပါ။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိရှိမှ သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်နိုင်မှာပါ။

ကိလေသာက သိမ်မွေ့တဲ့အနုသယ ကိလေသာပါ။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ ကိန်းနေတဲ့ ကိလေသာတဏှာက အလွန်သိနိုင်ခဲ့ မြင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား သက်တော်သုံးဆယ့် ငါးနှစ် ဗောဓိပင်နဲ့ ရွှေပလ္လင်မှာ တဏှာလက်သမားကို တွေ့ပြီ ဆိုပြီး ဥဒါန်းကျူးခဲ့တာပါ။ နောက်စိတ်မှာ သတိရှိရင် ကိလေသာကို ပယ်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။ တဏှာချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ပါ။ တဏှာတဒင်္ဂ ချုပ်ရင် တဒင်္ဂနိဗ္ဗာန်ပါ။

ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်ကိုသိပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရင် နိဗ္ဗာန်ကို သံသယ၊ ဝိစိကိစ္ဆာကင်းပြီး ယုံကြည်သွားပါမယ်။ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါခိုင်မြဲသွားပါမယ်။ သဒ္ဓါမြဲမှ အန္ဓပုထုဇဉ်ကနေ ကလျာဏပုထုဇဉ်ကို ပြောင်းပါမယ်။

စွဲလမ်းမှုမှာလည်း အဆင့်အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ မမြင်ရမနေနိုင် မစားရမနေနိုင်တဲ့ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်က ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံနဲ့ ဖြစ်နေတာ။ ဥပါဒါန်ဖြစ်နေရင် ဥပါဒါန်ပါလားလို့ သိလိုက်ရင် ဥပါဒါန်ကို ပယ်နိုင်သွားပါတယ်။ ဥပါဒါန်ဖြစ်နေမှန်းကို မသိကြပါဘူး။ စွဲလမ်းမှုကို အပြစ်မမြင်နိုင်ပဲ ပျော်မွေ့စရာလို့တောင် ထင်နေကြပါတယ်။

အစွဲသုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ကြိုက်စွဲ မကြိုက်စွဲ မသိစွဲပါ။ မစားရ

မနေနိုင် မမြင်ရမနေနိုင်အောင်စွဲတာက ကြိုက်စွဲပါ။ ငါ့ကို ဒုက္ခပေးထားတာ ဘယ်တော့မှ မကျေဘူးဆိုပြီး မုန်းနေတာက မကြိုက်စွဲပါ။ ကြိုက်စွဲ မကြိုက်စွဲတွေက ထင်ရှားပါတယ်။ မြင်သာပါတယ်။ မသိစွဲကတော့ သိမ်မွေ့ပါတယ်။ မြင်လိုက်ရင် ကြည်တဲ့ အရောင်လို့မသိပဲ ရေလို့ စွဲနေတာက မသိစွဲပါ။ လင်းနေတာကိုနေ့၊ မှောင်နေတာကို ညလို့ ပြောရုံမဟုတ်ပဲ စွဲနေတာပါ။ ရေတကယ်ရှိတယ်။ နေ့တွေ ညတွေတကယ်ရှိတယ် လို့ထင်နေတာပါ။ ဖြူဖြူဝိုင်းဝိုင်းကို လလို့ တကယ်ထင်နေတာပါ။

မသိစွဲကို ကျော်နိုင်အောင် တတိယတစ်ခုကို သတိပြုရပါမယ်။ ရုပ်နာမ်ကို ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရင် မြင်နိုင်ပါတယ်။ သမာဓိနဲ့ တတိယတစ်ခုကို ကွက်ကြားကောက်ရပါမယ်။ တတိယ တစ်ခုဆိုတာ လက်ထိပ်နဲ့စားပွဲထိရင် လက်ထိပ်ကတစ်၊ စားပွဲကနှစ်၊ ထိမှုက သုံးဆိုပါစို့။ ထိမှုက တတိယတစ်ခုပါ။လက်ထိပ်တို့ စားပွဲ တို့ကို နှလုံးမသွင်းပဲထိမှုကိုသာနှလုံးသွင်းပါ။တတိယတစ်ခုကို ကွက်ကြား ကောက်ရင်ပုံသဏ္ဍာန် နဲ့ အမည်ကို ကျော်နိုင်ပါတယ်။

တတိယတစ်ခုကို ကွက်ကြားကောက်ပြီးရင် သတိသမ္ပဇဉ် လုပ်ရပါမယ်။ တတိယတစ်ခု ထိမှုလေးမှာ မာတာလေးကို ကွက်ကြား ကောက် ရပါမယ်။မာတာလေးရဲ့နောက်ကွယ်က အရှိတရားကို သတိနဲ့ဆင်ခြင်(သတိသမဇဉ်)လုပ်ရပါမယ်။မာတာကိုဖြစ်စေတာ ပထဝီဓာတ်ကြောင့်ပါလား။မာတာကိုသိတာကလည်း ကာယဝိညာဏ် ပေါ်လို့ပါလား။ပထဝီကရုပ် ကာယဝိညာဏ်က နာမ်။ ရုပ်နာမ်ပဲ ရှိပါလား။ ရုပ်နာမ်တွေကလည်း အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တုန်းပဲ ပေါ်ပြီး အကြောင်းကင်း တော့ ချုပ်ပျောက်ပါလားဆိုပြီး သတိသမ္ပဇဉ်လုပ်ရပါမယ်။

သတိသမ္ပဇဉ်နဲ့ ဆင်ခြင်တဲ့အခါ ရုပ်နာမ်တွေဟာ မမြဲ ဆင်းရဲ

သဘောပဲလို့ ဉာဏ်မှာထင်ရှားလာပါမယ်။

ရုပ်နာမ်တွေ မမြဲမှန်းသိလာတဲ့အခါ လောကကြီးတစ်ခုလုံး မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အနုသယကိုပယ်နိုင်လာပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေကို မချမ်းသာမှန်း သိလာတဲ့အခါ ချမ်းသာချင်တဲ့ အနုသယကို ပယ်နိုင်လာပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်တဲ့ အနုသယတဏှာကို ပယ်ပါတယ်။

ရုပ်နာမ်တွေဟာ ပျက်တာတော့ ပျက်နေတာပါပဲ။ အဝိဇ္ဇာဖုံးနေလို့သာ အပျက်ကို မမြင်တာပါ။ အပျက် သက်သာအောင်ပဲ လုပ်နေရတာပါ။ မမြဲမှန်း သိလာတော့ မြဲချင်တဲ့တဏှာပြုတ်သွားပါတယ်။ မြဲချင်တဲ့အနေနဲ့ အားမထုတ်တော့ပါဘူး။ ဆင်းရဲသက်သာအောင်ပဲ လုပ်တော့တာပါ။ ဆင်းရဲသက်သာအောင်ပဲ စားပေးရ လမ်းလျှောက်ပေးရတာပါ။ မလုပ်ရင် နှိပ်စက်တော့မှာမို့လို့ လုပ်ပေးနေရတာပါ။

ရုပ်နာမ်တွေက သူ့သဘောသူ့ဆောင်ဖြစ်နေကြတာဆိုတာ သိလာတော့ ဖြစ်ချင်တာလည်းမရှိတော့ပါဘူး။ အခြေအနေပေးလို့သာ လုပ်နေရတာပါ။ မဖြစ်တော့လည်း ဝမ်းမနည်းတော့ပါဘူး။ ဖြစ်လို့လည်း မောက်မာတာ တွေ မရှိပါဘူး။ အခြေအနေပေးတုန်း မလုပ်ရင် လူညံ့ဖြစ်မယ်။ အခြေအနေပေးတုန်းမှာ မြတ်စွာဘုရားကို ကျေးဇူးဆပ်ရမယ်။

ရုပ်တွေက ဆင်းရဲမှန်းသိလာတော့ချမ်းသာချင်တဲ့စိတ်မရှိတော့ပါဘူး။ ရုပ်နာမ် ဆင်းရဲမှန်းသိလာတော့ သေမှာ မကြောက်တော့ဘူး။ ချမ်းသာထဲမှာ သေမှာမကြောက်တဲ့ ချမ်းသာလောက် ကောင်းတာ မရှိပါဘူး။ ဒီချမ်းသာက ဉာဏ်ချမ်းသာပါပဲ။ ဒီဘဝရုပ်နာမ်စွန့်ရလေ

(၆၁)

ပိုကောင်းလေပါပဲရုပ်နာမ်မလိုချင်တဲ့ ပညာကမ္မ ဉာဏ်ချမ်းသာပါ။

လိုချင်နေတာက တဏှာကိလေသာပါ။ ကိလေသာမရှိတော့ ကိလေသာငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်။ ကိလေသာငြိမ်းရင်ခန္ဓာလည်း ငြိမ်းတဲ့ အတွက် ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်လည်း ရလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား သက်တော် ၆၀ သုံးဆယ့်ငါးနှစ် ဗောဓိပင်နဲ့ ရွှေပလ္လင်မှာရတာက ကိလေသာ ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပါ။ သက်တော်ရှစ်ဆယ်မှာ ကုသိနာရုံအင်ကြင်းတောမှာ ရတဲ့ နိဗ္ဗာန်က ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပါ။

(၈-၁၂-၂၀၁၆) နေ့တွင် ဟောကြားသော ဆရာဦးစိုးလွင်၏ တရားများကို မိမိနားလည်သလို မျှဝေပေးပါသည်။

‘သေခြင်းဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ဖို့ သတိအစား ထိုးကြစို့’

၁၂. ၁၂. ၂၀၁၆

မြတ်စွာဘုရားက သေခြင်းဆင်းရဲက လွတ်မြောက်တဲ့ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို ညွှန်ပြခဲ့ပါတယ်။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ သေမှာကိုကြောက်ကြ ပါတယ်။ သေခြင်းက လွတ်မြောက်ဖို့က အတ္တအမြင်နဲ့တော့ မလွတ် မြောက်နိုင်ပါဘူး။ အနတ္တအမြင်နဲ့မှ လွတ်မြောက်နိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်တဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏလို့ ဟောတော်မူပါတယ်။ မွေးခြင်း ဇာတိဖြစ်လို့ သေခြင်း မရဏဖြစ်ကြတာပါ။ မြတ်စွာဘုရားက ဇာတိဆိုတဲ့ မွေးခြင်းရှိရင် မရဏဆိုတဲ့ သေခြင်းကဖြစ်မှာပဲ။ အကြောင်း တရားပြည့်စုံရင် အကျိုးတရားဖြစ်မှာက ရှောင်လွှဲလို့မရဒါဟာ အနတ္တပါ။ လူတွေက ဇာတိရပြီးမှ မသေချင်ကြတော့ဘူး။ မွေးပြီး လူဖြစ်ပြီးရင် မသေ ချင်ကြဘူး။ မသေချင်ရင် ဇာတိမရအောင် လုပ်ရမယ်။ အကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ သေခြင်းမရအောင် အကြောင်းတရား ဇာတိကို ပယ်ရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဝါဒက အကြောင်းသတ်ဝါဒပါ။ အကျိုးရလာ

ပြီးမှတော့ ပယ်လို့မရပါဘူး။ ဇာတိ ရလာပြီးမှတော့ မသေချင်လို့ မရပါဘူး။
ဇာတိ ဘာကြောင့်ရသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းကိုသာ ရှာရမှာဖြစ်ပါတယ်။
ဇာတိ ဘာကြောင့်ရသလဲဆိုရင် ကံကြောင့် ရလာတာပါ။

ကံဘာကြောင့် ဖြစ်သလဲ။ ဥပါဒါန်ကြောင့် ကံဖြစ်ပါတယ်။ ဥပါဒါန်
ပစ္စယာကမ္မဘဝ။ ဥပါဒါန်ဖြစ်မှ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ဖြစ်ပါတယ်။
ကောင်းတာပေါ်ရင် ကုသိုလ်ကံ၊ မကောင်းတာပေါ်ရင် အကုသိုလ်ကံပါ။
ဥပါဒါန်မဖြစ်ရင် စိတ်ထဲတောင် မပေါ်လာပါဘူး။ စိတ်ထဲ မပေါ်ရင်
ကံမမြောက်ပါဘူး။ သောတာပန်ဟာ ငါးပါးသီလနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဥပါဒါန်
မရှိတော့ သီလဖောက်ဖျက်ဖို့ကို စိတ်ထဲတောင် မပေါ်လာတော့
ပါဘူး။ ကိုယ်နှစ်သက်လို့ ဥပါဒါန်ဖြစ်ရင် စိတ်ထဲပေါ်လာပါတယ်။
ဆွမ်းကျွေးမှာ ဟင်းတွေလည်း စုံနေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ဥပါဒါန် ကပ်ရာကိုပဲ
နို့က်ပြီး ဆိတ်သားဟင်းလေးက ကောင်းလိုက်တာ၊ ဘယ်ကမှာတာလဲဆိုပြီး
ကာယကံတွေ ရောဝစီကံတွေပါ မြောက်ကုန်ပါတယ်။

လမ်းလျှောက်သွားရင် မြင်တာတွေအများကြီးပါ။ ဥပါဒါန်မကပ်ရင်
စိတ်ထဲတောင် မပေါ်လာတဲ့အတွက် ကံမမြောက်ပါဘူး။ ဥပါဒါန် မကပ်ရင်
မကပ်မှန်း သတိမရှိတဲ့အတွက် မသိပါဘူး။ သတိ မပြုမိတော့ မောဟ
ဖြစ်နေပါတယ်။

ဇာတိဆိုတဲ့ အကြောင်းရှိရင် သေခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးက လာမှာပဲ။
ဇာတိရပြီး မသေချင်တာက အတ္တပါ။ အကျိုးတရားအပေါ်မှာ ကိုယ့်
အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်နေတာပါ။ ဇာတိဆိုတဲ့အကြောင်းပြည့်စုံရင် အကျိုးတရား
သေခြင်းလာမှာက အနတ္တပါ။

ကမ္ဘာမှာကြည့်ရင် သေပြီး ခဲထားပြီးမှ တစ်ချိန်မှာပြန်ရှင်
အောင် ကြိုးပမ်းကြတ မွေးပြီးသေရမယ့် အနတ္တကို လက်မခံကြလို့ပါပဲ။

အမှန်ကတော့ ဇာတိရပြီးရင် သေမှာက အနတ္တပါ။ ဇာတိရလာတာကလည်း ကံကြောင့်ပါ။ ကံကလည်း ဥပါဒါန် ကြောင့်ပါ။ ဥပါဒါန်ကို သတိနဲ့ပယ်ရင် ကံမမြောက်တော့ပါဘူး။ ကံမမြောက်ရင် ဇာတိ မရတော့ပါဘူး။ ဇာတိမရရင် သေခြင်းဆိုတဲ့ မရဏ လည်း မလာတော့ပါဘူး။

ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်မှာ မြင်တာက ရှေ့စိတ်ပါ။ မြင်ပြီးမှ စွဲလမ်းတဲ့ ဥပါဒါန်က နောက်စိတ်ပါ။ ဒါကြောင့် မြင်တယ် စွဲလမ်းတယ် အားထုတ်တယ် ဆိုတဲ့ ဝဋ်သုံးပါးကို သိရပါမယ်။ ပန်းလေးတစ်ပွင့်ကို မြင်တယ်ဆိုရင် ရှေ့စိတ်ကအရောင်ကိုပဲ သိတယ်။ ရှေ့စိတ်က မြင်ရုံပဲ မြင်ပါတယ်။ မစွဲသေးပါဘူး။ နောက်စိတ်ရောက်မှ ပန်းပွင့်လို့ အစွဲနဲ့သိပြီး ပန်းလေးက လှလိုက် တာဆိုပြီး ခူးလိုက်မှ ကံမြောက်သွားပါတယ်။ ဒါကိုပဲ ဝဋ်လည်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန် နေရာမှာ သတိအစားထိုးရင် ဥပါဒါန် ချုပ်ပါတယ်။ ဥပါဒါန်ချုပ်ရင် ကံချုပ်၊ နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာ ချုပ်ပါတယ်။ နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာချုပ်ရင် မသေရာ ရောက်ပါတယ်။ သတိက အပူမာဒ သတိပါ။ သေခြင်းရဲ့အကြောင်းက ဥပါဒါန်၊ မသေခြင်းရဲ့ အကြောင်းက သတိပါ။ ဝင်လေထွက်လေမှာ သတိရှိရင် မသေရာ ရောက်ပါတယ်။

ရောဂါတွေဖြစ်ကြရင် ကျောက်ကပ်တွေ အသည်းတွေ အစားထိုး ကြတယ်။ ရုပ်တွေကို အစားထိုးရင် ဒီတစ်ဘဝတော့ အသက် ရှင်နိုင်ပါတယ်။ သက်သာခွင့် လောက်တော့ရပါတယ်။ နာမ်သတိ အစားထိုးတာကို မေ့လျော့နေကြပါတယ်။ သတိအစားထိုးရင် ဥပါဒါန်ချုပ်၊ ကံချုပ်တဲ့အတွက် နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာမရတော့ပါဘူး။ ဇာတိ မဖြစ်တော့တဲ့အတွက် သေခြင်းဆိုတဲ့ မရဏလည်း မလာတော့ပါဘူး။

(၆၅)

အသည်းအစားထိုးဖို့ကို သိကြပေမဲ့ သတိအစားထိုးဖို့ကိုတော့ မေ့လျော့
နေကြပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်သာ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းပါ။

ဆေးပညာခေတ်မှသာ အသည်းအစားထိုးနိုင်တာပါ။ မြတ်စွာ
ဘုရားက လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း (၂၆၀၀)လောက်ကတည်းက သတိ
အစားထိုးဖို့ကို ညွှန်ကြားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟာ လေးသင်္ချေနဲ့
ကမ္ဘာတစ်သိန်း ဘဝများစွာပေးဆပ်ခဲ့ပြီးမှ သတိအစားထိုးဖို့ကို ရှာဖွေ
တွေ့ရှိခဲ့တာပါ။ သတိတစ်လုံး အစားထိုးဖို့ဆိုတာ တန်ဖိုးမဖြတ် နိုင်အောင်
ပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ခါနီးမှာ အပ္ပမာဒေန
သမ္မာဒေထ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ မြဲမြံသော သတိနဲ့ နေရစ်ကြလို့ဆိုဆုံးမ
သွားပါတယ်။

ဆေးပညာအရ အသည်းအစားထိုးပေမဲ့လို့ မသေဖူးလို့တော့
အာမခံနိုင်ပါဘူး။ ငွေကုန်ကြေးကျလည်း အလွန်များပါတယ်။ သတိ
အစားထိုးတာကတော့ အခုလုပ်ရင် အခု အကျိုးခံစားရပါတယ်။ မသေ
နိုင်တော့ဘူးလို့လည်း အာမခံနိုင်ပါတယ်။ တရားလုပ်ရင် အတိုင်းအတာတစ်ခု
အထိပေးဆပ်ရပေမဲ့ ရလာတဲ့အကျိုးက ပေးဆပ်ရတာ တန်ပါတယ်။
သတိတစ်လုံး အစားထိုးတာ အားလုံးထက် တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်ပါဘူး။
သေခြင်းကလည်း လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သေခြင်း ဆင်းရဲက
လွတ်မြောက်ဖို့ သတိအစားထိုးကြပါစို့။

(၁၂-၁၂-၁၆) နေ့တွင် ဟောကြားသော ဆရာဦးစိုးလွင်၏
တရားများကို မိမိနားလည်သလိုမျှဝေပါသည်။

တလုံးတခဲတည်း ယူနေတဲ့ အတ္တကိစ္စ ကံနဲ့ ဖြိုခွဲရမယ်။

၂၂. ၁၂. ၂၀၁၆

မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်သာ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းလို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ဖို့သာ အဓိကပါ။ တစ်ခုခုကို ကြားရင် ကြားပြီးမှ နားလည်တာပါ။ ကြားတာက ရှေ့စိတ်၊ နားလည်တာက နောက်စိတ်ပါ။ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်ကို နားလည်ရမယ်။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိကပ်နိုင်မှ ကိလေသာကို ပယ်နိုင်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဗောဓိပင်နဲ့ ရွှေပလ္လင်မှာ ကိလေသာရဲ့ အရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ လောဘ ဒေါသ မောဟကတော့ အပင်ပေါက်သွားပြီ။ လူတွေက စိတ်ချမ်းသာချင်လို့ တရားအားထုတ်ကြတယ်။ တရားအားထုတ်တာ လောဘ လေးတော့ နည်းသွားပြီ။ ဒေါသလေးတော့ နည်းသွားပြီလို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ လောဘ ဒေါသကတော့ သမာဓိရှိရင် ပယ်နိုင်ပါတယ်။ လောဘ ဒေါသရဲ့ အမြစ်ဖြစ်တဲ့ အနုသယ ကိလေသာကိုတော့ ဝိပဿနာပညာ မဂ်ပညာနဲ့မှ ပယ်နိုင်မှာပါ။

ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဒြပ်ဝတ္ထုလို့ အလုံးလိုက်အခဲလိုက် ယူနေတဲ့ အတ္တက ကိလေသာ အမြစ်ပါ။ မြဲတယ်လို့ထင်နေတဲ့ နိစ္စကလည်း ကိလေသာ အမြစ်ပါ။

အမြစ်ပေါ်မူတည်ပြီး လောဘ ဒေါသ ဖြစ်ပါတယ်။ နိစ္စ အတ္တကြောင့် အစိုင်းအခဲကြီးဖြစ်ပြီး ဘယ်တော့မှလည်း မပျက်ဘူးလို့ ထင်သွားပါတယ်။

အမှန်တော့ ရုပ်အစုအပေါင်း နာမ်အစုအပေါင်းပဲ ရှိတာပါ။ အစုအပေါင်းကို ခန္ဓာလို့ ခေါ်တာပါ။ ရုပ်နာမ်အစုအပေါင်းကိုပဲ သတ္တဝါ လို့ အမည်တစ်ခုရပါတယ်။ နေ့ညဆိုတာကလည်း တကယ်မရှိပါဘူး။ လင်းတာမှောင်တာပဲ တကယ်ရှိတာပါ။ လင်းတာကို နေ၊ မှောင်တာကို ညလို့ အမည်ပေးလိုက်တာပါ။ ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ အမည်ပေးရင် လောက သတ်မှတ်ချက် တစ်ခုရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပုထုဇဉ်တွေက သတ်မှတ်ချက်ကို စည်းကျော်ပြီးတကယ့် အရှိယူပြီး အတ္တနဲ့ သိမ်းပိုက်လိုက်ကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက မင်းတို့မြားမှန်နေပြီ။ ဒီမြား ဘယ်ကလာသလဲ သိချင် မနေနဲ့တော့။ ဆေးကုဖို့ပဲလုပ်ရတော့မယ်။ ကိလေသာမြားမှန်နေတာကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆေးနဲ့ ကုရတော့မယ်။ သတိဝီရိယ သမာဓိထူထောင်ပြီး ရုပ်နာမ်အကြောင်းအကျိုးလို့ သမ္ပုဇဉ်လုပ်ရမယ်။ သမ္မာသင်္ကပ္ပလုပ်မှ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်မယ်။

တစ်လုံးတစ်ခဲတည်းယူကာ အတ္တပဲ။ မပျက်တဲ့ သဘော **ever lasting** နိစ္စလို့လဲယူထားတယ်။ အတ္တနဲ့ နိစ္စအယူတွေ ယူနေတယ်။ ဝိညာဏ်လေးကလည်း မပျက်ပဲ တစ်ဘဝကနေ တစ်ဘဝ ကူးပြောင်း နေတယ်လို့ထင်နေတာ နိစ္စ အတ္တသဘောတွေပါပဲ။ အမှန်တော့ ဖြစ်ပေါ်သမျှတရားတိုင်းဟာ အကြောင်းရင်းခံရှိတယ်ဆိုတဲ့ အနတ္တ အကြောင်း အကျိုးပဲရှိတာပါ။ ရုပ်နာမ်တွေကလည်း ဖြစ်တိုင်း ချုပ်ပျောက်နေတဲ့အတွက် ခိုင်ခြင်းမြဲခြင်း မရှိပါဘူး။

ဥပမာ တစ်လို့ကြားရင် တစ်ခုလို့ သိနေတာဟာ တလုံးတခဲတည်း သိနေတာပါ။ အမှန်တော့ တစ်ဆိုတာ အသံအစဉ်ပဲ။ အသံကရုပ်၊ သိတာက

သောတဝိညာဏ် နာမ်ရုပ်နာမ်ပဲ ရှိတာပါ။

အသံအစဉ်တွေကလည်း ဖြစ်တိုင်းချုပ်ပျောက်နေလို့ ခိုင်ခြင်းမြဲခြင်း မရှိဘူး။ အနှစ်အသား မရှိဘူးလို့ ဉာဏ်နဲ့ ဖြိုခွဲလိုက်မှ အလုံးအထည်ပျက်မယ်။ ခိုင်တယ်မြဲတယ်လို့ ထင်တာနဲ့ အနှစ်အသားရှိသွားတယ်။ အနှစ်အသား ရှိတော့ တန်ဘိုးရှိသွားပြီး နှစ်သက်စွဲလမ်း သွားပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေဟာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် ပေါ်ပြီး အကြောင်းကင်းတော့လည်း ချုပ်ပျောက် သွားတဲ့အတွက် ခိုင်မြဲခြင်းလည်း မရှိဘူး။ အနှစ်အသားလည်း မရှိဘူး ဆိုတာ ဉာဏ်မှာထင်ရှားလာရင် မစွဲတော့ပါဘူး။

နောက်ဥပမာ တစ်ခုအနေနဲ့ ဖုံမှုန့်လေးတွေကို ရေနဲ့လုံးလိုက်ရင် အလုံးလေး ရသွားတယ်။ ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခု ရသွားတယ်။ ပုံသဏ္ဍာန် တစ်ခုရပြီး ရွှံ့လုံးလို့ အမည်ပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီရွှံ့ကို လောက်စာလုံး လုံး လိုက်ရင် လောက်စာလုံးဆိုတော့ တန်ဘိုးလေး ရှိသွားပါတယ်။ အမှန်တော့ ဖုံမှုန့်ဆိုတာလည်း ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပါပဲ။ ရွှံ့ဆိုတာကလည်း ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပါပဲ။ လောက်စာလုံး ဆိုတာကလည်း ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပါပဲ။ ဖုံမှုန့်ကို ရေနဲ့လုံးတယ်ဆိုတာ ပထဝီကို အာပေါနဲ့ ဖွဲ့စည်း လိုက်တာပဲ။ အာပေါနဲ့ ဖွဲ့စည်းလိုက်မှ ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုရပြီး ရွှံ့လို့ အမည် ပေးလိုက်တာပါ။

ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ အမည်က တကယ့်အရှိတရား မဟုတ်ပါဘူး။ ပထဝီနဲ့ အာပေါပြောင်းရင် ပြောင်းသလို ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ အမည်တွေက ပြောင်းနေတာပါ။ တကယ်ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကသာ တကယ်ရှိတာ။ ဓာတ်ကြီး လေးပါးကလည်း ဖြစ်တိုင်းချုပ်ပျောက်နေလို့ ခိုင်ခြင်းမြဲခြင်းလည်းမရှိပါဘူး။ အနှစ်အသားလည်း မရှိပါဘူး။

ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြိုဖို့ သမာဓိလိုပါတယ်။ သမာဓိရှိမှ ဉာဏ်ထဲ

ထင်ရှားလာမယ်။ ဓါတ်ကြီးလေးပါးလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ရှားလာရင် အလုံးလိုက် အခဲလိုက်ရှိတယ် ထင်နေတဲ့အတ္တကို ဖြိုနိုင် လာပါမယ်။ ဓါတ်ကြီးလေးပါးကလည်း အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် ဖြစ်ပြီး အကြောင်း ကင်းတော့ ချုပ်ပျောက်တာသိရင် နိစ္စကို ပယ်နိုင်လာပါမယ်။

အမှန်တော့ ရုပ်နာမ် အကြောင်းအကျိုး မျှသာပါပဲ။ ရုပ်နာမ်ကို မြင်ရင် အတ္တ ပြိုပါတယ်။ အကြောင်းအကျိုးသိရင် အနတ္တ မြင်ပါတယ်။ အကြောင်းဖြစ်ရင် အကျိုးဖြစ်တယ်။ အကြောင်းချုပ်ရင် အကျိုးချုပ်တယ်လို့ သိရင် အကြောင်းက သမုဒယသစ္စာပါ။ အကျိုးက ဒုက္ခသစ္စာပါ။ အကြောင်း သမုဒယချုပ်လိုက်တာနဲ့ အကျိုးဒုက္ခမလာတော့ပဲ နိရောဓဆိုက်သွားမှာပါ။ နိရောဓဆိုက်အောင် မဂ္ဂရှစ်ပါးနဲ့ ပွားများကြရမှာပါ။

အကြောင်း အကျိုးလို့သိရင် ဖန်ဆင်းရှင် တန်ခိုးရှင် အလိုလို ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အယူတွေ ပယ်နိုင် လာမှာပါ။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်သာ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းပါ။

(၂၂-၁၂-၁၆) နေ့တွင် ဟောကြားသော ဆရာဦးစိုးလွင်၏ တရားများကို မျှဝေပါသည်။

သတ်ရဟန်းကလေးသာ။
သတ်ကြာတာကရုပ်နဲ့ရှာဖ်

၇-၁-၂၀၁၆

ဒီနေ့ (၇-၁-၁၆)ဆိုတော့နှစ်ဟောင်းကုန်ပြီးနှစ်သစ်ရောက်ပြီပေါ့။ နှစ်ပြောင်းတော့ ငါတော့အသက်ကြီးပြီဆိုပြီး သတိပြုမိတယ်။ တစ်ချိန်ပြီး တစ်ချိန်၊ တစ်ရုပ်ပြီးတစ်ရုပ် ကုန်နေတယ်လို့တော့ သတိမပြုမိကြဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ‘ဝယမမ္မာသင်္ခါရာ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ’ သင်္ခါရတရား အလုံးစုံဟာ ကုန်နေတာကို မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ မြဲမြံသောသတိဖြင့် နေရစ်ကြလို့ မြတ်စွာဘုရားနောက်ဆုံးအချိန် ပရိနိဗ္ဗာန်စံကာနီးအထိ အထပ်ထပ်အခါခါ မှာတော်မူခဲ့ပါတယ်။

သတ်မှတ်ချက်ဖြစ်တဲ့ ပညတ်လိုတော့ အချိန်ကုန်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ တကယ်တော့ အချိန်ကမရှိပါဘူး။ တကယ်ရှိတာက မြင်ခိုက် ကြားခိုက်မှာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ခိုက်ပေါ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ပဲ ရှိတာပါ။ ဒါကလည်း ဘုရားပွင့်မှ သိခွင့်ရပါတယ်။ ဥပမာ အချိန်နဲ့ပတ်သက်ရင် ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာဘာလဲလို့ မေးကြည့်ပါ။ အခုပေါ့လို့ ပြောကြပါတယ်။ အမှန်က ပစ္စုပ္ပန်ကို လက်တွေ့ပြရရင် လက်ခုပ်တီးကြည့်ပါ။ အသံထွက်ပါတယ်။ လက်ခုပ်သံက စောလည်းပေါ်လို့မရသလို နောက်ကျပေါ်လို့လည်းမရပါဘူး။

(၇၁)

ဒီလိုပါပဲ လက်ခုပ်သံကိုကြားတဲ့ သောတဝိညာဏ်ကလည်း စောကြားချင် လို့မရသလို နောက်ကျကြားချင်လို့လည်းမရပါဘူး။ အသံရုပ်နဲ့ ကြားတဲ့ သောတဝိညာဏ် နာမ်က ပစ္စုပ္ပန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ နေ့နဲ့ ညကို တရက်လို့ သတ်မှတ်တာပါ။ တကယ်မရှိပါဘူး။ လင်းတာမှောင်တာကသာ တကယ်ရှိတာပါ။ ကမ္ဘာကြီးက လည်နေတာပါ။ နေနဲ့တွေ့တဲ့ဖက်ကလင်းပြီး တဖက်ချမ်းက မှောင်နေတာပါ။ လင်းတာ မှောင်တာက ရုပ်။ မြင်တဲ့စက္ခုဝိညာဏ်က နာမ်ပါ။ ရုပ်နာမ်ပဲ ရှိတာပါ။ အချိန်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်ပါပဲ။ အချိန်ကုန်တာမဟုတ်ဘူး။ ရုပ်နာမ်တွေပဲ ကုန်နေတာပါ။

အရှိတရားတွေကို ဉာဏ်မှာ ပေါ်လွင်ထင်ရှား မနေသေးဘူး။ ထင်ရှားတဲ့ရုပ်နာမ်တွေကို စတင်ပြီး သတိပြုကြရမယ်။ ရုပ်တရားတွေမှာ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးက ထင်ရှား ပါတယ်။ နာမ်တရားတွေဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တွေ ကုန်ဆုံးနေတာကိုလည်း သတိပြုကြရမယ်။

ပုထုဇဉ်တွေက အချိန်မကုန်ချင်ကြဘူး။ အချိန်ကို အရှိထင်နေ ကြတာ။ အမှန်က ရုပ်နာမ်လို့မသိတဲ့ အပြစ်က အဓိကပဲ။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိမကပ်နိုင်တဲ့အပြစ်ပဲ။ နောက်စိတ်မှာ သတိကပ် နိုင်ရင် ရုပ်နာမ် အကြောင်းအကျိုးလို့ သိမ်းဆည်းနိုင်ရင် ဉာဏ်ဖြစ်လာမယ်။ ဉာဏ်နဲ့ပဲ ကိလေသာ ပြုတ်နိုင်ပါတယ်။

ရုပ်နာမ်နဲ့ ကိလေသာ ခွဲမသိတဲ့အဖြစ်က တော်တော်ဒုက္ခပေးပါတယ်။ ဝိပါကဝဋ်နဲ့ ကိလေသဝဋ် ခွဲမသိတော့ မုန်းရင် လူတွေကို မုန်းနေကြတယ်။ တကယ်တော့ လူဆိုတာ ရုပ်နာမ်ပဲ။ ဝိပါကဖြစ်တဲ့ အကျိုးတရားပဲ။ ကုသိုလ် လည်း မဟုတ်ဘူး။ အကုသိုလ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ အပြစ်ကင်းတယ်။

(၃၂)

ကိလေသာဝဋ်ကသာ အပြစ်ရှိတာ။ ဝိပါကနဲ့ ကိလေသကို ခွဲမသိတော့ မုန်းရမဲ့ ကိလေသာကို မမုန်းဘဲ ရုပ်နာမ်တွေကိုပဲ မုန်းတော့တာပဲ။ ကိလေသာရဲ့ အပြစ်မြင်ရမှာပါ။ ရုပ်နာမ်ကို မုန်းရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလူ မကောင်းဘူးဆိုတာ ကိလေသာနဲ့နာမ်ရုပ်ကို ပေါင်းပြီး ယူထားလို့ပါ။ တကယ်တော့ လူဆိုတာက ရုပ်နာမ်ပါ။ ဝိပါကဖြစ်တဲ့ အကျိုးတရားပါ။ ကောင်း မကောင်းမရှိဘူး။ မကောင်းတာက ကိလေသာပါ။ ရုပ်နာမ်နဲ့ ကိလေသာကို ပိုင်းခြားသိရင် ရုပ်နာမ်ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မမုန်းတော့ပါဘူး။

ကလေးတွေကို အပြစ်ပေးရင် ရုပ်နာမ်ကိုပဲ ရိုက်နေကြတယ်။ အပြစ်က ကိလေသာကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ကိလေသာရဲ့အပြစ် မမြင်နိုင်ဘဲ ရုပ်နာမ်ကိုသာ အပြစ်မြင်နေပါတယ်။ တကယ်တော့ ရုပ်နာမ်က ပိုင်းခြားသိ ရမှာပါ။ ကိလေသာက ပယ်ရမှာပါ။ ဥပမာ ကလေးတွေ ရွံ့နဲ့ဆော့ရင် ညစ်ပတ်တယ်ဆိုပြီး လူကြီးတွေကရိုက်ပြီး အပြစ်ပေးကြတယ်။ အမှန်က ရွံ့က မညစ်ပတ်ပါဘူး။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပါပဲ။ ရိုက်တဲ့သူကမှ ကိလေသာဖြစ်ပြီး ညစ်ပတ်တာပါ။

ကိလေသာကိုတော့ သတ်ဖို့မစဉ်းစားကြဘူး။ ရုပ်နာမ်ကို သတ်ဖို့ပဲ စဉ်းစားနေကြတာပါ။ ဝိပဿနာအလုပ်ဖြစ်တဲ့ ကိလေသာသတ်ဖို့တော့ မစဉ်းစားကြပါဘူး။

စစ်ပွဲတွေမှာ လူတွေသေကြရတယ်။ စစ်ပွဲက ကိလေသာကြောင့် ဖြစ်တာ။ ကိလေသာကိုမသတ်ဘဲ ရုပ်နာမ်တွေပဲသတ်နေကြတာပါ။ ရုပ်နာမ်တွေကတော့ သေလို့ကို မဆုံးတော့ပါဘူး။ ဝိပါကနဲ့ ကိလေသာ ခွဲခြားမသိကြလို့ပဲ။ ငါ့မိသားစုကိုသတ်တယ်၊ သူ့မိသားစုလည်း ပြန်သတ်ရမယ်ဆိုပြီး နာမ်ရုပ်ပေါ် မူတည်ပြီး ကိလေသာတွေပွားနေကြတယ်။

နာမ်ရုပ်ပေါ်မှာ နှလုံးသွင်းမှားသွားလို့ ကိလေသာဖြစ်ကြတယ်။ ကိလေသာ ဖြစ်တော့ ရုပ်နာမ်တွေသတ်ပြန်တယ်။ ရုပ်နာမ်တွေက သေလို့ကို မဆုံးတော့ဘူး။

ဒါကြောင့်လည်း မြတ်စွာဘုရား သက်တော်သုံးဆယ့်ငါးနှစ်မှာ ဗောဓိပင်နဲ့ရွှေပလ္လင်မှာ အနေကဇာတိသံသာရံအစချီပြီး ကိလေသာ တဏှာလက်သမားကို တွေ့ပြီလို့ ဥဒါန်းကျူးခဲ့ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်နဲ့ကိလေသာခွဲဖို့ လက်တွေ့လုပ်ငန်းမှာ အများနားလည်အောင် တတိယတစ်ခု သတိပြုဖို့ သင်ပေးပါတယ်။

ခွက်ကိုလက်နဲ့ကိုင်ရင် ခွက်က (၁)၊ လက်က(၂)၊ ထိမှုက (၃)ဆိုရင် ခွက်တွေ လက်တွေ နှလုံးမသွင်းဘဲ တတိယတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ထိမှုလေးသာ နှလုံးသွင်းရမယ်။ ခွက်လည်းပျောက် လက်လည်းပျောက် ထိမှုကိုသာ ကွက်ကြားကောက်ပါ။

အဲဒီလို တတိယတစ်ခုကို သတိပြုနိုင်လာရင် သမာဓိရှိလာပြီး သတိသမ္ပဇဉ်လုပ်ရင် ထိတာကရုပ်၊ သိတာကနာမ်ဆိုပြီး ရုပ်နာမ်ကို သတိပြုနိုင်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေကလည်း အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် ဖြစ်ပြီး အကြောင်းကင်းတော့ ချုပ်ပျောက်တယ်။ ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာလို့ သိမ်းပိုက်လို့မရပါဘူး။ နာမ်ရုပ်နဲ့ ကိလေသာကို ပိုင်းခြားသိနိုင်လာရင် နာမ်ရုပ်ကို မသတ်ရဘူး၊ ကိလေသာကို သတ်ရပါမယ်။

တတိယတစ်ခုကို သတိပြုမိလာတဲ့အခါ မြင်ကြားနံစားထိတွေ့ တွေမှာ ရုပ်နာမ်-အကြောင်းအကျိုး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို ဉာဏ်က မြင်လာတဲ့အခါ ကိလေသာရဲ့ အပြစ်ကို မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဉာဏ်ရင့် လာတဲ့အခါ နာမ်ရုပ်တွေဟာ ဖြစ်တိုင်းချုပ်ပျောက်နေလို့ မမြဲတဲ့သဘော ဆင်းရဲတဲ့သဘော အနှစ်အသားမရှိတဲ့ သဘောတွေကို မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

(၇၄)

ရုပ်နာမ်ရတာ ဆင်းရဲတယ်လို့ မြင်လာတဲ့အခါ ရုပ်နာမ်ရတဲ့သူတွေကို ကရုဏာ ထားလာပါတယ်။

ဝိပါကနဲ့ကိလေသ ခွဲခြားမြင်လာတဲ့အခါ နာမ်ရုပ်ကို မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပက္ခာတရားလေးပါးနဲ့ နှလုံးသွင်းတတ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဦးဆောင်ပြီး နေနိုင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရား သက်တော်သုံးဆယ့်ငါးနှစ်မှာ ကိလေသာကို ပယ်နိုင်ခဲ့လို့ ကိလေသာငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရခဲ့ပါတယ်။ သက်တော်ရှစ်ဆယ်မှာ ရုပ်နာမ်ကို ဉာဏ်နဲ့မုန်းလို့ ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန် ရခဲ့ပါတယ်။

(၇-၁-၂၀၁၆)နေ့တွင် ဟောပြောသော ဆရာဦးစိုးလွင်၏ တရားများကို မိမိနားလည်သလို မျှဝေပေးပါသည်။

ဓမ္မလမ်းမှာ (၁၀)နှစ်တာ

၂၇-၁-၂၀၁၆

၂၀၀၆ ခုနှစ်ကစခဲ့တဲ့ ဓမ္မလမ်းအဖွဲ့ရဲ့ (၁၀)နှစ်တာခရီးမှာ မြတ်စွာဘုရားကို ကျေးဇူးဆပ်ခွင့်ရတာ သိတော့ ပိုပြီးကျေးဇူးများပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟာ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး ထောက်ရာတည်ရာ ရအောင် လမ်းညွှန်ပေးလို့ ကျေးဇူးများပါတယ်။

၁၀နှစ်တာခရီးဟာ ကုသိုလ်ပြုခွင့်ရတာပါလားလို့ အရင်က မထင်ခဲ့ ပါဘူး။ သာသနာနဲ့ကြုံခိုက်မှာ ကုသိုလ်ပြုခွင့်ရတာအခွင့် အရေးပါ။ မြတ်စွာဘုရားဟာ သဘာဝကိုထိုးထွင်းသိဖို့ လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းပါရမီဖြည့်ခဲ့ပါတယ်။ သဘာဝကိုဆိုက်ဖို့ သစ္စာလေးပါးကို သင်ကြားခဲ့ပါတယ်။ သဘာဝမှာ အထင်အရှားရှိနေတာကတော့ ရုပ်နာမ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။

သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဆင်းရဲကို အလိုမရှိပဲ ချမ်းသာကို လိုချင် ကြပါတယ်။ ဆင်းရဲကို မလိုချင်ပေမဲ့ ဆင်းရဲအစစ်ကိုမသိတော့ ဘဝတိုင်း ဆင်းရဲ တွေ့နေရပါတယ်။ ရုပ်နာမ်က ဒုက္ခသစ္စာအမှန်ပဲ။ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလည်းဆိုတော့ အနုသယတဏှာ သမုဒယသစ္စာကြောင့်ပဲ။

အနုသယတဏှာက ကိလေသာအရင်းအမြစ်ပဲ။ အမြတ်နှုတ်နိုင်မှ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းပါမယ်။ သဘာဝက အနတ္တပဲ။

မိမိအလိုအတိုင်းဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာက မိမိလို့ယူတာကိုက တလုံးတခဲဖြစ်သွားပြီ။ ဒိဋ္ဌိဖြစ်သွားပြီ။ အလိုဆိုတာက လောဘတဏှာပဲ။ ဓမ္မစကြာမှာ စက္ခု ဥဒပါဒိဆိုတာ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်ကပ်လိုက်ရင် သာမန်မျက်စိ မဟုတ်တော့ဘူး။ သတိကြောင့် ဉာဏ်ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဉာဏ်ဥဒပါဒိဖြစ်လာမယ်။ ၃၁ဘုံလုံးရုပ်နာမ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲရှိပါလားလို့ သိလာတဲ့အခါမှာ ပညာဥဒပါဒိဖြစ်လာမယ်။ ပညာကို ပွားများတဲ့အခါမှာ ဝိဇ္ဇာဥဒပါဒိဖြစ်လာမယ်။ အဝိဇ္ဇာတွေ ကုန်ဆုံးတဲ့အခါမှာ အာလောကော ဥဒပါဒိ ဖြစ်လာမယ်။

မြတ်စွာဘုရား တရားတွေလေ့လာတဲ့အခါမှာ အနတ္တရူထောင့်က လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ လောကမှာ အတွင်းအပြင် ယူနေတာဟာ အတ္တလို့ မသိကြပါဘူး။ ဉာဏ်နဲ့မမြင်နိုင်တော့ သတိကို မတက်လှမ်းနိုင်ဘူး။ ကွင်းပြင်ထဲမှာ တံခါးပေါက်တစ်ခုကို ချထားရင် ဝင်တယ်လည်း မရှိဘူး။ ထွက်တယ်လည်း မရှိဘူး။ ဝင်းခတ်လိုက်မှ အတွင်း အပြင်လို့ သိမ်းပိုက်လိုက်ပြီး အတွင်းကိုဆိုရင် ဝင်တယ်၊ အပြင်ဆိုရင် ထွက်တယ်လို့ ယူလိုက်တာ။ ဝင်လေ ထွက်လေ မှာလည်း အတွင်းအပြင်သဘောကို အတ္တနဲ့ သိမ်းပိုက်လိုက်ပါတယ်။ အတ္တရဲ့ သိမ်းပိုက်တဲ့သဘောတွေကို (၁၀)နှစ်တာ ခရီးမှာ သာမန်လူတွေ နားလည်သဘောပေါက်အောင် တင်ပြနိုင်ခဲ့ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားက သားတော်ရာဟုလာကို အပြင်ကလည်း ပထဝီပဲ၊ အတွင်းကလည်း ပထဝီပဲဆိုပြီး အတွင်းအပြင် အတ္တသဘောကနေ ရုန်းခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ အတွင်းအပြင်ဆိုတာပြောဆိုရုံပဲ။ သိမ်းပိုက်တဲ့ သဘောမရှိဘူးဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ဘဝနဲ့နီးစပ်တဲ့ သဘောတွေကို

ဟောကြား ခဲ့ပါတယ်။

ဓမ္မလမ်းရဲ့ (၁၀)နှစ်တာခရီးမှာ သိခွင့်ရပြီး ပြန်လည်မျှဝေနိုင်တဲ့ အတွက် သာသနာကို ကျေးဇူးဆပ်ခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။ အတ္တရဲ့သဘောက အလွန်သိမ်မွေ့ပါတယ်။ အတွင်းအပြင်သဘောတွေကနေ ရုန်းနိုင်ဖို့ ခွက်လည်းပျောက် လက်လည်းပျောက် ထိတာလေးပဲ သိရပါမယ်။ ထိတာ လေးပဲသိတယ်ဆိုတာ ကာယဝိညာဏ်ပေါ်တာပါ။ အတွင်းအပြင်ဆိုတဲ့ သိမ်းပိုက်တဲ့သဘောကနေ ဉာဏ်နဲ့ရုန်းလိုက်တာပါ။ အနီးတွေ အဝေး တွေဆိုတာ လောကသတ်မှတ်ချက်တွေပါပဲ။ အမှန်တော့ မြင်ခိုက် ကြားခိုက်နဲ့ပဲ အသက်ရှင်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ကို သာမန်လူတွေနားလည်နိုင်အောင် လက်ခုပ်တီးရင် လက်ခုပ်သံဟာ စောပေါ်လို့ မရသလို နောက်ကျပေါ်လို့လည်း မရပါဘူး။ ဒီလိုပဲ လက်ခုတ်သံကို စောကြားချင်လို့လည်း မရပါဘူးဆိုပြီး သဘာဝကို ထိုးထွင်းမြင်နိုင်အောင် (၁၀)နှစ်တာခရီးမှာပြောပြခဲ့ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန် အခိုက်ကိုသိတော့ အတိတ်ကိုပြန်ယူလို့ မရမှန်းသိလာပါတယ်။ ခရီးတစ်ခုမှာ အစကိုပြန်ယူနေလို့ နီးတယ်တွေ ဝေးတယ်တွေ ဖြစ်နေတာပါ။ အတွင်းအပြင် အနီးအဝေးဆိုတာ လောကသတ်မှတ်ချက်တွေပါ။ အနုသယကိလေသာ ကြောင့် အခိုင်အမာယူလိုက်မှန်းကို မသိပါဘူး။ အလွန်သိမ်မွေ့ပါတယ်။

ထိသိလေးပဲရှိတာဆိုတော့ ကာလတွေအနီးအဝေးတွေကနေ လွတ်မြောက်သွားပါတယ်။ လောကရဲ့ထွက်မြောက်ရာကိုညွှန်ပြပေးတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ပုံတော် ဂုဏ်တော်ကိုသာမက ဉာဏ်တော်ကိုပါ ဖူးမျှော်ခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။ လူတွေသိအောင်လည်း တင်ပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့စိတ် နောက်စိတ်ကို နားလည်အောင်လည်း dog နဲ့ခွေးမှာ ရှေ့စိတ်က dog လို့ပဲကြားတယ်။ နောက်စိတ်ကျမှ ခွေးဆိုပြီး နှုတ်သီးနဲ့အမြီးရယ်

ခြေလေးချောင်းရယ် ဆိုပြီး သတ္တဝါအသိ ဝင်သွားတယ်ဆိုပြီး နားနဲ့မနောကို ပိုင်းခြားတင်ပြ နိုင်လာပါတယ်။

ရှေ့စိတ် နောက်စိတ်ကို သတိနဲ့ခွဲနိုင်မှ ရှေ့စိတ်က ရုပ်နာမ်တွေကို သမ္ပဇင်လုပ်နိုင်မယ် ဆိုပြီးလည်း တင်ပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့စိတ် နောက်စိတ်ကို သမာဓိနဲ့ကပ်မှ ကိလေသာကြားမထိုးနိုင်တာပါ။ သမာဓိတည်ထောင်ဖို့ ဝီရိယကို ဘယ်လိုတင်ရမယ်ဆိုတာကိုလည်း လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဝင်လေ ထွက်လေမှာ ထိတာလေးထင်ရှားဖို့ ဖိဖိစီးစီးရှုပြီး ဝီရိယ တင်ရမယ်လို့ အဖွဲ့တွေကို ညွှန်ပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သတိ ဝီရိယ သမာဓိ ထူထောင် နိုင်အောင်လည်း ရိပ်သာဖွင့်လှစ်ပြီး ဝင်လေထွက်လေကို ဘယ်လိုရှုရမလဲ ဆိုတာသိအောင် ပြသနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ရှေ့စိတ် နောက်စိတ် ရှုရတာပဲ။ လင်းတာက ရှေ့စိတ်၊ သတိပြုမိတာက နောက်စိတ်။ နေ့ဆိုတာက ပညတ်တင်လိုက်တာ ဆိုပြီး ပညတ်ပရမတ်ကို တွဲစပ်ပြီး သင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ရှေ့စိတ် နောက်စိတ်မှာ သတိရှိတော့ ရှေ့စိတ် အာရုံပေါ်က အဝိဇ္ဇာကိုလည်း ဖယ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်စိတ်မှာ သတိရှိတဲ့အတွက် တဏှာလည်း ဖြစ်ခွင့်မရတော့ပါဘူး။ မြင်တာနဲ့ နေ့တွေ ညတွေ တိုက်တွေ ကားတွေဖြစ်နေတာဟာ ပညတ်ကို စွဲတဲ့ ကိလေသာ ပါနေလို့ပါ။ မြတ်စွာဘုရားတို့ ရဟန္တာတို့မှာကျတော့ ပညတ်တင်ပြောပေမဲ့ ကိလေသာ မပါတော့ပါဘူး။ ရှေ့စိတ် နောက်စိတ်မှာ သတိကပ်ရင် မူလနှစ်ဖြာ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာကို ပယ်နိုင်ပါတယ်။ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာ ဘယ်လိုဖြတ်မလဲ ဆိုတာကိုလည်း လမ်းညွှန်ပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်မှာ သတိကပ်ရင် ရှေ့စိတ်အာရုံပေါ်က အဝိဇ္ဇာကိုဖယ်နိုင်သလို နောက်စိတ်မှာ သတိရှိတဲ့အတွက် တဏှာလည်း ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ပါဘူး။ ဝိပဿနာရဲ့သဘော သဘာဝတွေကို သာမန်

လူတွေနားလည်နိုင်အောင် တင်ပြလာနိုင်တဲ့အတွက် သာသနာ အခွန်ရှည် တည်တံ့ပြန်ပွားအောင် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ သာသနာကို ကျေးဇူး ဆပ်ခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။ အရှိတရားဟာ လက္ခဏာပဲသိခွင့်ရပါတယ်။ နောက်စိတ်က လက္ခဏာပဲသိခွင့်ရတယ်။ လက္ခဏာကို သမ္မုဇဉ်ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်မှ ပရမတ်ကို သိနိုင်မယ်ဆိုပြီး လက္ခဏာနဲ့ ပရမတ်ကို တင်ပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

(၁၀)နှစ်တာခရီးလျှောက်လှမ်းတဲ့အခါမှာ အသိနဲ့ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ပေး နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အသိနဲ့ဒိဋ္ဌိ ဖြုတ်ပြီးရင် အပွားနဲ့ကျင့်ပြီး ဒိဋ္ဌိပြုတ်ဖို့ ဓမ္မေခ ဆောင်န ပြင်စာမြေပုံရိပ်သာတွေထူထောင်ပြီး အားထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးပမ်းခဲ့ပါတယ်။ လောကနဲ့ ဓမ္မကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပေးဆပ် နိုင်တဲ့ အတွက် ဓမ္မခရီးဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။

အနတ္တ အကြောင်းအကျိုး နည်းလေးနည်းကို သင်ပြပေး နိုင်ခဲ့တဲ့အတွက်လည်း အနတ္တသဘော သဘာဝတွေကို အများ နားလည်အောင် မျှဝေပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ (၁၀)နှစ်တာခရီးကို ဖြတ်သန်းတဲ့ အခါမှာ လက်တွဲပါဝင်ပြီး သာသနာကို ကျေးဇူးဆပ်ခဲ့ကြတဲ့အဖွဲ့ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဟု (၂၇-၁-၂၀၁၆) နေ့တွင် ကျေးဇူးရှင် ဆရာဦးစိုးလွင်က ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

သံသရာမှာ ထွတ်မြောက်ကြောင်းကို ဟောဖော်ညွှန်ပြခဲ့သော မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များကို သာမန်လူများ နားလည်သဘော ပေါက်အောင် စေတနာထား ဟောကြားပေးပါသော ဆရာဦးစိုးလွင်အား တပည့်များက ကျေးဇူးအထူးတင်ပါသည်။ မိမိနားလည်သမျှကို ပြန်လည်မျှဝေပြီး သာသနာကို ကျေးဇူးဆပ်ပါမည်။

**ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးမဲ့ ရုပ်ရှာဖွေကို
အစာရှုံ့လာဖတ်ထိုးနေရတယ်။**

၂. ၉. ၂၀၁၆

သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဆင်းရဲကို အလိုမရှိပါဘူး။ ချမ်းသာကိုသာ အလိုရှိပါတယ်။ ဆင်းရဲ ချမ်းသာကို ဝေဒနာလို့တော့ မသိကြပါဘူး။ ပရမတ်တွေကို ဉာဏ်က မကျက်စားနိုင်လို့ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအယူနဲ့ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်က ချမ်းသာတယ်။ ပိုက်ဆံရှိရင် ချမ်းသာတယ်ဆိုပြီး အာရုံဘက်ပဲ လိုက်နေကြတာပါ။

ပိုက်ဆံရှိရင် ချမ်းသာတယ်ဆိုပြီး အာရုံဖက်ပဲ လိုက်နေကြတာပါ။ ပိုက်ဆံဆိုတာ အာရုံပါပဲ။ ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ သုခဝေဒနာပါ။ အမှန်တော့ အာရုံနဲ့စိတ်ပဲ ရှိတာပါ။ အာရုံနဲ့စိတ်ကို အခိုင်အမာယူလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံနဲ့စိတ်ပဲ ရှိတယ်ဆိုတာ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်မှ ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံရဲ့ အထောက်အပံ့ ကင်းလို့လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ အာရုံရဲ့ အထောက်အပံ့ မရှိပဲလည်း ဝေဒနာက သူ့သဘောသူ့ဆောင် မဖြစ်ပါဘူး။ ပိုက်ဆံနဲ့ ဝေဒနာကလည်း အတူတူမဟုတ်ပါဘူး။ ရေကို မီးနဲ့ အပူပေးရင် မီးထဲက အပူတွေက ရေထဲကို ကူးပြောင်းသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရေထဲက အေးတဲ့ တေဇောတွေ

ချုပ်ပျောက်ပြီး ပူတဲ့ တေဇောတွေက သူ့သဘောသူ့ဆောင် ပေါ်လာ
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မီးပူတဲ့ အကြောင်းကတော့ ကင်းလို့ မဖြစ်ဘူး။

ကောင်းတဲ့ ရာသီဥတုတို့ ကောင်းတဲ့ အစာတို့ဆိုတာက အာရုံတွေပါ။
အာရုံရဲ့ အထောက်အပံ့တော့ ကင်းလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ အာရုံက ကျေးဇူးပြုတော့
သူခဝေဒနာတွေက သူ့သဘောသူ့ဆောင် ပေါ်တာ အနတ္တပါ။ ဒါပေမဲ့ ပိုက်ဆံ
ရှိရင် ချမ်းသာတယ်ဆိုပြီး မလွတ်တော့ဘဲ မပျက်တဲ့သဘော၊ အခိုင်အမာ
သဘောတွေ ယူထားပါတယ်။ အာရုံက ကျေးဇူးပြုလို့ သူခဝေဒနာပဲ
ပေါ်သွားတာပါ။ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတဲ့အချိန်မှာတော့ ကိလေသာချုပ်
ခန္ဓာချုပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှင်သာရိပုတ္တရာကြီးက ခံစားရတဲ့
ချမ်းသာထက် မခံစားရတဲ့ ချမ်းသာက ပိုကောင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အကြောင်းပြောင်းတာနဲ့ ရုပ်တွေက ဖောက်ပြန်တော့တာပါပဲ။
အေးတဲ့နေရာကနေ နေပူထဲထွက်ရင် ရုပ်တွေက ချက်ချင်းပူပြီး
ဖောက်ပြန်သွားတော့တာပါပဲ။ ရုပ်တွေက မကောင်းပါဘူး။ ဖောက်ပြန်
လွယ်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်သဘောတွေ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင်
အမြဲနှလုံးသွင်း နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဝနာအစွမ်း လိုပါတယ်။

ရုပ်ဆိုရင်လည်း ပထဝီ အာပေါ တေဇော ဝါယော အပေါင်း
အစုအနေနဲ့ ရှိပါတယ်။ ပထဝီမရှိပဲလည်း အာပေါက မဖွဲ့စည်းနိုင်ပါဘူး။
ပထဝီကို အာပေါက ဖွဲ့စည်းလို့ တွေ့နေရတာပါ။ တေဇောကြောင့်
အပေါင်းအစုက တည်တန်နိုင်တာပါ။ ဝါယောကြောင့် ထောက်ကန်နိုင်တာပါ။
တွန်းထိုးနိုင်တာပါ။

မြက်ပင်လေးတွေ ထောင်နေတာကလည်း အမှန်တော့
ဓါတ်ကြီးလေးပါးပါ။ ဓါတ်ကြီးလေးပါးကလည်း သူ့ကိုယ်သူ မြက်လို့
မသိပါဘူး။ ပထဝီကို အာပေါက ဖွဲ့စည်းလို့ ပုံသဏ္ဍာန်တွေ ပေါ်နေတာပါ။

တေဇောကြောင့် တည်တန့်နေပြီး ဝါယောကြောင့် လှုပ်နေတာပါ။
ဓါတ်ကြီးလေးပါးက သူ့အလုပ်သူ လုပ်နေတာပါ။ ဖွဲ့စည်းတဲ့ကိစ္စကလည်း
ဖွဲ့စည်းတာပဲ လုပ်နေတာပါ။ ထောက်ကန်တာကလည်း ထောက်ကန်တဲ့ကိစ္စပဲ
ဆောင်ရွက်နေတာပါ။

ဓါတ်ကြီးလေးပါးက ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ တည်နေပြီး ပုံသဏ္ဍာန်ပေါ်
မူတည်ပြီး နာမည်ပေးထားခြင်းပဲ ရှိတာပါ။ သရက်ပင်က အပွင့်ပွင့်ရင်လည်း
ဓါတ်ကြီးလေးပါးက သူ့ကိုယ်သူ အပွင့်မှန်းမသိပါဘူး။ အပွင့်ကလည်း
မြေထဲက လာတာမဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းပြည့်စုံတာနဲ့ အပွင့်အခြေအနေကို
ကူးပြောင်းသွားတာပါ။ အရွက်ရဲ့ ဓါတ်လေးပါးနဲ့ အပွင့်ရဲ့ ဓါတ်လေးပါး
မတူပါဘူး။ ဒီဘဝ ရုပ်နာမ်တွေဟာလည်း အခိုက်အခိုက်ချုပ်ပြီး တစ်ရုပ်ပြီး
တစ်ရုပ် တစ်စိတ်ပြီး တစ်စိတ် အခြေအနေပေးရင် ပြောင်းပါတယ်။

အကြောင်းတရားပြည့်စုံရင် အကျိုးတရားဟာ သူ့သဘောသူဆောင်
ပေါ်ပါတယ်။ လှုပ်ရင် ပထဝီနဲ့ ဝါယောက သဘာဝပါ။ ပထဝီနဲ့ဝါယောက
သူ့ကိုယ်သူ လက်လှို့လည်း မသိပါဘူး။ ခြေလှို့လည်း မသိပါဘူး။ ပုံသဏ္ဍာန်ကို
ထည့်စဉ်းစားစရာ မလိုတော့ဘူး။ ဉာဏ်က ဟုတ်တာကိုပဲ သိတော့တယ်။
ဟုတ်တာ သိတာ ဝိဇ္ဇာပါ။ မဟုတ်တာ သိတာ အဝိဇ္ဇာပါ။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် ရုပ်နာမ်တွေဟာ မဖြစ်ချင်လို့ကို မရပါဘူး။
ရုပ်နာမ်တွေဟာ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး။ သူ့သဘောသူ ဆောင်နေတဲ့ သဘာဝပါ။
ရုပ်နာမ်သဘာဝပေါ်ကို ကိလေသာက ခွစီးပြီး ခိုင်းတော့တာပဲ။
ကိလေသာကြောင့် ကံတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကိလေသာက မထင်ရှားဘူး။ ကံထဲမှာ
ကိလေသာပါတော့ နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာ အကျိုးပေးပြန်ပါတယ်။

ရုပ်နာမ်တွေက ဆင်းရဲပါတယ်။ ချမ်းသာတာက သုခဝေဒနာပါ။
ဝေဒနာကလည်း မပေါ်ချင်လို့ကို မရပါဘူး။ သဘာဝပါ။ သဘာဝတွေ

အစားထိုးနေတာပဲ ရှိပါတယ်။ အပူချုပ်တာနဲ့ အအေးက အစားထိုးပါတယ်။ သတိသမ္ပဇဉ်ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးသိရပါမယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်အသိမျိုးဖြစ်နေလို့ ဉာဏ်မဖြစ်တာပါ။ ကံထဲ ကိလေသာပါရင် ကံအကျိုးပေးပါတယ်။ ကံကြောင့် နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာရပါတယ်။ နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာရတော့ အိုနာသေ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသတွေ ဖြစ်ရပါတယ်။ ဘဝက ဝဋ်ဒုက္ခလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်လာရင် ဘဝကို မလိုချင်တော့ပါဘူး။ ကံထဲ ကိလေသာမပါရင် ကံအကျိုးမပေးတော့ပါဘူး။ သတိရှိရင် ကံလုပ်ပေမဲ့ ကိလေသာ မပါတော့ပါဘူး။ ကံအကျိုးလည်း မပေးတော့ပါဘူး။

ကောင်းတာစားခိုက်ပဲ သုခဝေဒနာ ပေါ်တာပါ။ ရုပ်နာမ်ကို ကျွေးနေရတာပါ။ မကျွေးရင် နှိပ်စက်တော့မှာ။ သွားချင်တာ မသွားရ။ လုပ်ချင်တာ မလုပ်ရတော့ဘူး။ ချိနဲ့လာတော့မယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးမဲ့ကောင်ကို အစာနဲ့ လာဘ်ထိုးနေရတာပါ။

ကိလေသာကြောင့် ကံတွေမြောက်ပြီး ဘဝတွေလည်နေရတာပါ။ သံသရာဆင်းရဲက ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လာပါတယ်။ ဒုက္ခဟူသမျှကလည်း ဉာဏ်နဲ့ပဲ ချုပ်ငြိမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဆင်းရဲဟူသမျှ ချုပ်ငြိမ်းတာနဲ့ ချမ်းသာက အစားထိုးမှာပါ။ ချမ်းသာကို သပ်သပ်လိုက်ရှာနေစရာ မလိုပါဘူး။ ဆင်းရဲဟူသမျှ ချုပ်ငြိမ်းဖို့ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိ လိုက်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

၂. ၉. ၂၀၁၆ နေ့တွင် ဟောကြားသော ဆရာဦးစိုးလွင်၏ တရားများကို မိမိနားလည်သလို မျှဝေပေးပါသည်။

ကိလေသာမီး ဟာ နောက်စိတ်မှာ လောင်တာပါ။

၁၂. ၉. ၂၀၁၆

နောက်စိတ်မှာ သတိရှိရင် လောင်စရာမရှိလို့ ငြိမ်းစရာလည်း မလိုပါ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်များက ကိလေသာမီး (၁၁) မီးငြိမ်းဖို့ ဟောကြားသွားပါတယ်။ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ရှားဖို့ တရားနာရပါမယ်။ နှလုံးသွင်းရပါမယ်။ တရားတွေဟာ ဉာဏ်ထဲမှာပဲ ထင်ရှားတာဖြစ်ပါတယ်။ မျက်လုံးနဲ့ မြင်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ်ရဲ့ သဘောသဘာဝကို မသိတော့ မျက်လုံးက မြင်တဲ့အတိုင်းပဲ မြင်ချင်ကြတယ်။ တရားနာယူ မှတ်သား တော့လည်း ပေါ့ပေါ့တန်တန် လုပ်ကြတော့ ဉာဏ်မဖြစ်ကြဘူး။ ဉာဏ်ထဲမှာ မထင်ရှားဘူး။ သဘောမပေါက်ဘူး။

လောက ဥပမာမှာ တောထဲမှာ ရေတွင်းတွေ့လို့ နောက်တခါ သွားရင် တွေ့နိုင်အောင် မှတ်သားခဲ့တယ်။ အမှတ်အသားက အရေးကြီးတယ်။ သွားပါများတော့ ကျွမ်းကျင်လာပြီး အမှတ်အသားသိဖို့ မလိုတော့ဘူး။ အဲ့ဒီလိုပါပဲ တရားအားထုတ်ရင် အထောက်အကူလိုပါတယ်။ သမုတိနယ်ကျ ကျွမ်းကျင်ပြီးသားဖြစ်တဲ့အတွက် သမုတိနယ်နဲ့ ပရမတ်ကို တွဲမှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လောက ဥပမာတွေနဲ့ တွဲမှတ်မှ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်

ထင်ရှားမှာပါ။ နောက်ကျတော့ တွဲမှတ်စရာမလိုပဲ ကျွမ်းကျင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိလေသာမီးကို ငြိမ်းချင်ရင် ကိလေသာမီး ဘယ်မှာလောင်သလဲ သိရပါမယ်။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ ကိလေသာမီး လောင်ပါတယ်။ မြင်ကြား နံ စား ထိ တွေးတွေ့က ရှေ့စိတ်မှာပေါ်တဲ့ သဘာဝပါ။ ကိလေသာ မပါပါဘူး။ နောက်စိတ်မနောကျမှ ကိလေသာမီး လောင်ပါတယ်။ မြင်တာက ရှေ့စိတ်၊ မြင်ပြီးမှ နောက်စိတ်က ဒေါသဖြစ်တယ်။ လောဘမီး ဒေါသမီး မောဟမီးတွေက ကိလေသာ မီးတွေပါ။ လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီး ငြိမ်းရင် နိဗ္ဗာန် အစားထိုးပါတယ်။

သတ္တဝါတွေဟာ ချမ်းသာချင်ကြပါတယ်။ ချမ်းသာတာက သုခဝေဒနာပါ။ ချမ်းသာနဲ့ဝေဒနာကို မတွဲမိပါဘူး။ ချမ်းသာကို အလိုရှိ နှစ်သက်တောင့်တကြတယ်ဆိုတာ ချမ်းသာတာက ရှေ့စိတ်၊ လိုချင်တဲ့ တဏှာက နောက်စိတ်ပါ။ ဝေဒနာက တဏှာဖြတ်ဆိုတာ နောက်စိတ်မှာ သတိအစားထိုးရင် တဏှာ မလာတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်ထဲမှာ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်လို့ မပေါ်လွင်ပါဘူး။

ချမ်းသာကို လိုချင်တာက ကိလေသာ ရှိလို့ပါ။ သုခဝေဒနာက သဘာဝပါ။ ကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် သုခဝေဒနာတွေဟာလည်း ကုန်သွားတယ်လို့ မရှိပါဘူး။ အမာခံနှစ်ခုတိုက်ရင် အသံထွက်လာပါတယ်။ အဲ့ဒီအသံတွေ ဟာလည်း ကုန်သွားတယ်လို့ မရှိပါဘူး။ သဘာဝမှာ နဲတာများတာ မရှိပါဘူး။

ချမ်းသာကိုလည်း တဏှာနဲ့ လိုက်ရှာနေကြတာ။ ချမ်းသာက တစ်နေရာမှာ ရှိမှာပဲ ဆိုပြီး ရှာနေကြတာ။ ချမ်းသာတဲ့ သုခဝေဒနာက ရှေ့စိတ်။ လိုချင်တဲ့ တဏှာက နောက်စိတ်။ ချမ်းသာကို မမြင်နိုင်တဲ့ အဝိဇ္ဇာဖုံးနေလို့

မတွေ့တော့ လိုက်ရှာနေတာပါ။ တွေ့ရင် ရှာစရာမလိုပါဘူး။

ဆင်းရဲကိုလည်း မလိုချင်ကြဘူး။ ဆင်းရဲ ဒုက္ခဝေဒနာက ရှေ့စိတ်။ မလိုချင်တဲ့ ဒေါသက နောက်စိတ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခဝေဒနာဟာ သဘာဝပါ။ ဘယ်တော့မှလည်း ဆင်းရဲက မကုန်ပါဘူး။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ကျပြီးမှ မတွေ့မဝေ သိလာပါတယ်။ မောဟနဲ့ဆိုရင် တွေ့တွေ့ဝေဝေ သိပါတယ်။

ဝေဒနာဆိုတာ သဘာဝပါ။ မတွေ့မဝေသိအောင် နှလုံးသွင်း ပွားများရပါမယ်။ ဓါးသွေးဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ အဝိဇ္ဇာအပြစ်ကြောင့် တစ်သံသရာလုံး တဏှာခိုင်းရာလုပ်ရတာပါ။ ကိလေသာက ဂုတ်ခွစီးပြီး သားရေးသမီးရေး နွံထဲကကို မရုန်းနိုင်ကြပါဘူး။ သံဝေဂလည်း မရကြပါဘူး။

ဆင်းရဲမှာကို ကြောက်ကြပါတယ်။ မလိုချင်ပါဘူး။ အမှန်တော့ ဆင်းရဲက ဒုက္ခဝေဒနာပါ။ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်မှာ အဝိဇ္ဇာဖုံးလို့ ကြောက် တာပါ။ ဒုက္ခဝေဒနာလို့ အမှန်သိရင် မကြောက်တော့ပါဘူး။ ခန္ဓာကြီးက ဝဋ်ကောင်ကြီးပါ။

သူများက တုတ်နဲ့ရိုက်ရင် ပြန်ပြီးလုပ်ချင်ကြတယ်။ တုတ်နဲ့ ရိုက်လို့ နာတာက သဘာဝပါ။ ကုသိုလ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ အကုသိုလ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ပြန်ရိုက်လိုက်မှ အကုသိုလ်ပါ။ ဒါကြောင့် နာမှ မကြောက်နဲ့။ အကုသိုလ် ဖြစ်မှာသာ ကြောက်ရမှာပါ။

သူများကရိုက်မှ နာတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဝါးလုံးကို ခေါင်းနဲ့ ဝင်တိုက်ရင်လည်း နာတာပါပဲ။ ကိုယ်က ဒုက္ခဝေဒနာသဘာဝပါ။ ဒါပေမဲ့ ဝါးလုံးနဲ့ ဝင်တိုက်ရင်တော့ ဒေါသမဖြစ်ဘူး။ တုတ်နဲ့ အရိုက်ခံရရင်တော့ ဒေါသဖြစ်တယ်။ နာတာခြင်းကတော့ အတူတူပါပဲ။ ကိလေသာ သဘောက

ဆန်းကြယ်ပါတယ်။

ဒီလိုပဲ မိုးရွာလို့ စိုရင် ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ သဘာဝလို့ သိကြပါတယ်။
မျက်ကွယ်က ရေနဲ့ ပက်ရင် စိုတာကျတော့ မိုးရွာလို့ စိုတာနဲ့ မတူတော့ဘူး။
ဒေါသဖြစ်သွားတယ်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ရုပ်နာမ်တွေက ဒုက္ခသဘောတွေပဲ
ရှိတယ်။ သုခရအောင် ပြုပြင်ပေး နေရတာ။ လွတ်ထားလိုက်ရင် ဒုက္ခဘက်ကို
ပြေးတော့တာပဲလို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာ ဆင်းရဲက ရှေ့စိတ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခဝေဒနာကို မလိုချင်တဲ့
ဒေါသက နောက်စိတ်ပါ။ အမှန်တော့ မလိုချင်လို့လည်း မရပါဘူး။ အကြောင်း
တိုက်ဆိုင်ရင် ဒုက္ခဝေဒနာက မပေါ်ပဲ မနေပါဘူး။ သဘာဝပါ။

ချမ်းသာသုခဝေဒနာကလည်း ရှေ့စိတ်ပါ။ သဘာဝပါ။ လိုချင်တာက
လောဘတဏှာက နောက်စိတ်ပါ။ မြင်ကြားနံစားထိတွေ့ တွေက သဘာဝ
နောက်စိတ်ပါ။ မသိတဲ့မောဟက နောက်စိတ်ပါ။ သတိရှိရင် လောဘ
ဒေါသ မောဟ ပြုတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာပါ။

ကိလေသာမီးက နောက်စိတ်မှာ လောင်ပါတယ်။ နောက်စိတ်မှာ
သတိရှိရင် လောင်စရာမရှိလို့ ငြိမ်းစရာလည်း မလိုပါဘူး။ မီးလောင်ပြီးမှ
ငြိမ်းချင်နေကြတယ်။ ကိလေသာအမြစ်ကို ဆွဲနှုတ်လိုက်တဲ့အတွက်
ကိလေသာ အပင်ကိုမပေါက်တော့လို့ ကိလေသာမီးက မလောင်တာပါ။
ကိလေသာမီး မလောင်တဲ့အတွက် ငြိမ်းစရာလည်း မလိုပါဘူး။
ကိလေသာမီးက ဘယ်မှာလောင်မှန်း မသိတဲ့အတွက် ဘယ်လိုငြိမ်းရမှန်းလည်း
မသိပါဘူး။

အနုသယကိလေသာကို ပယ်တဲ့ ပညာက နက်နဲပါတယ်။
ဉာဏ်ထဲမှာ ထဲထဲဝင်ဝင်သုံးသပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ လုံးသိနေတာ

အတ္တပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမရှိပါဘူး။ ရုပ်နာမ်တွေက သူ့ကိစ္စသူ လုပ်နေတာ အနတ္တပါ။ နောက်စိတ်က သတိမရှိလို့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ယူလိုက်တာပါ။ သတိနဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရင် ရုပ်နာမ်လို့ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ရုပ်က ဓါတ်ကြီးလေးပါး အစုအပေါင်းနဲ့ ရှိပါတယ်။ ပထဝီရှိမှလည်း အာပေါက ဖွဲ့စည်းလို့ ရတာပါ။ အာပေါက ဖွဲ့စည်းမှလည်း တေဇောက ပူလို့အေးလို့ ရတာပါ။ ပထဝီကမြင်ရတယ်။ အာပေါတေဇောဝါယောက မမြင်ရဘူး။ အာပေါ တေဇော ဝါယော မရှိပဲလည်း ပထဝီက တည်လို့ မရပါဘူး။ ပထဝီပြောင်းမှာ ဝါယာက ကွေးလို့ရတာပါ။ ပထဝီမပြောင်းပဲ လှုပ်မရပါဘူး။ ပထဝီပြောင်းမှလည်း တေဇောက ပူလို့ အေးလို့ ရတာပါ။ ပထဝီပြောင်းဖို့လည်း ဝါယော တေဇော တွေက လုပ်ပေးရတာပါ။ ဥပမာ ပုံပြောင်းအောင် တူနဲ့ထူပေးရတယ်။ မီးဖုတ်ပေးရတယ်။

သတိ သမ္ပဇင်လုပ်မှ ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ တရားတော်အတိုင်း ဉာဏ်ထဲ ပေါ်လွင်စေဖို့ အာသေဝနသတ္တိ ရအောင် အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် အားထုတ်ရပါတယ်။ တရားလည်းနာ နှုတ်တက်လည်းဆောင် စိတ်နဲ့လည်း ဆင်ခြင်မှသာ ပညာနဲ့ ထိုးထွင်းသိမှာဖြစ်ပါတယ်။

၁၂. ၉. ၂၀၁၆ နေ့တွင် ဟောကြားသော ဆရာဦးစိုးလွင်၏ တရားများကို မိမိနားလည်သလို မျှဝေပေးပါသည်။

မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင်ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား

၃၀. ၉. ၂၀၁၆

ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံဆိုတာ ဘုရားပွင့်မှ သိရတာပါ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဝါဒဟာ အနတ္တဝါဒပါ။ အနတ္တဝါဒဆိုတော့ အကြောင်းအကျိုးပေါ် အခြေခံထားပါတယ်။ ကံကြောင့် ကံရဲ့အကျိုးဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေဖြစ်တာဟာလည်း အကြောင်းအကျိုး အနတ္တပါ။ ဒါကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားပွင့်မှ သိခွင့်ရတာပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး။ ရုပ်နာမ်ပဲ ရှိတယ်ဆိုတာလည်း မြတ်စွာဘုရားပွင့်မှ သိခွင့်ရတာပါ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ဖို့ ကံနဲ့ ကံရဲ့ အကျိုးကိုယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရား ရှိရပါမယ်။ အနတ္တကို ယုံကြည်ရပါမယ်။ အတ္တကို စွန့်ရပါမယ်။

ကံနဲ့ ကံရဲ့ အကျိုးကို မြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ အနတ္တဝါဒကိုလည်း မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား ခဲ့ပါတယ်။ ဒေသနာမှာ ကံအကြောင်း ရှိနေသရွေ့ ရုပ်နာမ်အကျိုးတွေ ပေါ်နေမှာပဲ လို့ ဟောကြား ထားပါတယ်။ ကံက သမုဒယ။ ရုပ်နာမ်က ဒုက္ခပါ။ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းကို ဟုတ်ကြောင်းမှန်စွာ သိရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါကတွေ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာကို ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဆင်းရဲဟူသမျှ ချုပ်ငြိမ်းချင်ရင် ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံအကြောင်းကို သိရမယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ရင် ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံအကြောင်းကို သိရမယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ရင် ကုသိုလ် အကုသိုလ် အကြောင်းသိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တရားအလုပ် အားထုတ် တော့မယ်ဆိုရင် ကုသိုလ် အကုသိုလ်အကြောင်း စတင်သင်ကြားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားသည် အကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်နဲ့ပယ်ဖို့ ၄၅၀၀ ပတ်လုံး ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကို နက်နက်နဲနဲ မသိရင် ဗုဒ္ဓဘာသာ အမည်ခံပဲ ဖြစ်နေမှာပါ။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကို အတိုင်း အတာတစ်ခုထိ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိရပါမယ်။ နောက်ဆုံး အကုသိုလ်ကို အပြီးပယ်သတ်နိုင်ရင် ရဟန္တာလို့ အမည်ရသွားပါတယ်။ အကုသိုလ်ကို အပြီးပယ်သတ်လိုက်ရင် နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာ မရတော့ပါဘူး။

ဘဝဆိုတာ အကုသိုလ်ရှိနေလို့ ဘဝလို့ ခေါ်တာပါ။ အကုသိုလ် ကုန်သွားရင် ဘဝလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ဖြစ်ကြပေမဲ့ ဒါကို ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားမနေသေးပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် နှလုံးသွင်းပွားများရမယ့် အခွင့်အလမ်းနည်းနေလို့ပါပဲ။ ကိုယ်သိတာကိုလည်း သူများကို မျှဝေပေးရင် စေတနာနဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို ကျေးဇူးဆပ်ခွင့်ရတာပါပဲ။

မြတ်စွာဘုရားပွင့်မှ ကုသိုလ်အကုသိုလ်ကို သိခွင့်ရတာပါ။ ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုး ရုပ်နာမ်ရတာကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားပွင့်မှ သိခွင့်ရတာပါ။ ရုပ်နာမ်ကိုလည်း ဆင်းရဲလို့ ဘုရားပွင့်မှ သိရတာပါ။

ဆင်းရဲချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ အကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်နဲ့ ပယ်ရပါမယ်။ အကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်နဲ့ ပယ်ဖို့ဆိုရင် အကုသိုလ်ဆိုတာ ဘာလဲ။ ကုသိုလ် ဆိုတာဘာလဲ သိဖို့လိုလာပါတယ်။ အကုသိုလ်ဆိုတာ လောဘ ဒေါသ

မောဟ၊ ကုသိုလ်ဆိုတာ အလောဘ အဒေါသ အမောဟ လို့တော့ သမုတိအနေနဲ့ သိကြပါတယ်။

လောကမှာ ဆန့်ကျင်ဖက် တရားတွေရှိပါတယ်။ အပူရှိရင် ဆန့်ကျင်ဖက်က အအေးရှိတယ်။ အချစ်ရှိရင် ဆန့်ကျင်ဖက် အမုန်း ရှိတယ်။ လောဘရှိရင် ဆန့်ကျင်ဖက်က အလောဘရှိတယ်။ လောဘကို အလောဘနဲ့ပယ်ရမယ်လို့ သမုတိအနေနဲ့တော့ သိထားကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိလေသာ အကုသိုလ်ကိုတော့ မသိကြပါဘူး။

ကုသိုလ် ဆိုတာ အပြစ်ကင်းတယ်။ ကောင်းကျိုးကို ပေးတယ်။ အကုသိုလ်က စိတ်မှာဖြစ်တယ်။ အပြစ်ရှိပြီး မကောင်းကျိုးပေးတာကို ကိလေသာလို့ အမည်ပေးလိုက်တယ်။ ကိလေသာက စိတ်ကို ညစ်ညူး စေတယ်။ ကိလေသာကင်းရင် စိတ်ကိုဖြူစင်စေတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာ ဘုရားက မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင် ဖြူအောင် စိတ်ကို ထားဆိုပြီး ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

စိတ်ကို ညစ်ညူးစေတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဥပါဒါန်ကြောင့် ပါပဲ။ စိတ်ဖြူစင်အောင် စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ကို သတိနဲ့ ပယ်ရပါမယ်။ ဥပါဒါန်က နောက်စိတ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်စိတ်မှာ ဖြစ်တဲ့ ဥပါဒါန်ကို သတိနဲ့ အစားထိုးရမယ်။ သတိနဲ့ ဥပါဒါန်က နောက်စိတ်မှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်ကို နားလည်အောင် သင်ကြားကြရမယ်။

ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်ကို နားလည်ဖို့ရာ စိတ်ဖြစ်စဉ်ကို သိရမယ်။ မျက်စိနဲ့ အဆင်းတိုက်ရင် ရှေ့စိတ်က မြင်စိတ်ပေါ်သွားပါတယ်။ မြင်စိတ်က ပေါ်ပြီး ချုပ်ပျောက်သွားပါတယ်။ ရှေ့စိတ်က ချုပ်ပျောက်ပေမဲ့ နောက်စိတ် အတွက် အာရုံအနေနဲ့ ခြေရာချန်ထားခဲ့ပါတယ်။ နောက်စိတ်က ရှေ့စိတ်ရဲ့ အာရုံကိုသာ သိခွင့်ရပါတယ်။ နောက်စိတ်မှာ သတိရှိရင် ရှေ့စိတ်ရဲ့ အာရုံကို

(၉၂)

အမှန်အတိုင်းသိရမယ်။ နောက်စိတ်မှာ ဥပါဒါန်ရှိရင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဖြစ်ပြီး ကြိုက်မကြိုက် ဖြစ်သွားပါမယ်။

ဥပမာ **Dog** လို့ကြားလိုက်ရင် ရှေ့စိတ်က **Dog** ယဲ ကြားပါတယ်။ နောက်စိတ်ကျမှ နှုတ်သီးတွေ ခြေလေးချောင်းတွေ အမြီးတွေဖြစ်သွားပြီး ခွေးလို့ သိသွားတာပါ။ နောက်စိတ်မှာ သတိရှိရင် အသံအစဉ်လို့ သိသွားပါမယ်။

မြင်ရင်လည်း လင်းတာ မြင်တာ ရှေ့စိတ်၊ နေလို့ သိတာ နောက်စိတ်။ နောက်စိတ်မှာ သတိရှိရင် လင်းတဲ့အတိုင်း မြင်ပါမယ်။ တစ်လို့ ကြားရင်လည်း တစ်လို့ ကြားတာ ရှေ့စိတ်၊ တစ်ခုလို့ သိတာ နောက်စိတ်ပါ။ နောက်စိတ်မှာ သတိရှိရင် အသံအစဉ်လို့ သိသွားပါလိမ့်မယ်။

ကုသိုလ် အကုသိုလ်က နောက်စိတ်မှာ ဖြစ်တာပါ။ ကိလေသာက နောက်စိတ်မှာ ဖြစ်တာပါ။ မြင်ပြီးမှ ကြိုက်မကြိုက် ကိလေသာက နောက်စိတ် မှာဖြစ်တာပါ။ ကိလေသာရဲ့ အရင်းခံက စွဲလမ်းမှုပါပဲ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဥပါဒါန်ပစ္စယော ကမ္မဘဝ ဥပါဒါန်ကြောင့် ကံဖြစ်ပါတယ်။ စွဲလမ်းမှုကြောင့် ကုသိုလ် အကုသိုလ်တွေဖြစ်ရပါတယ်။ စွဲလမ်းတယ်ဆိုတာ မစားရ မနေနိုင် မမြင်ရ မနေနိုင် စွဲလမ်းနေတကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ မြင်လိုက်တာနဲ့ သစ်ပင်တွေ တိုက်တွေ ကားတွေ တကယ်ရှိတယ်လို့ ထင်နေတာကို စွဲလမ်းတာပါပဲ။

White Board ပေါ်မှာ မျဉ်းကြောင်းလို့ အခိုင်အမာ ယူလိုက်တာကို စွဲနေတယ်လို့ မထင်ပါဘူး။ ရှေ့စိတ်က အရောင်ပဲ မြင်တာပါ။ **White Board** လည်း အရောင်၊ မျဉ်းကြောင်းလည်း အရောင်ပါပဲ။

ရေကို မြင်ရင်လည်း စွဲတယ်လို့ မထင်ပါဘူး။ ရှေ့စိတ်က

ရေမြင်ရတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကြည်တာလေးပဲ မြင်ရတာပါ။ နောက်စိတ်ကျမှ ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ အမည်ပေါ်သွားပြီး ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ အမည်ကို စွဲသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရင် မျက်စိက အရောင်ပဲ မြင်တာ။ အရောင်ကသာ အရှိတရား၊ ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ အမည်တွေက မရှိတရား တွေဆိုတာ ဉာဏ်ထဲမှာ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာပါမယ်။ ဉာဏ်က ပိုင်းခြားသိလာတဲ့အခါ ရေဆိုတာ တကယ့်အရှိတရားမဟုတ်ပဲ ပြောကာမျှသက်သက်သာ ဖြစ်ကြောင်း ဉာဏ်က ဆုံးဖြတ်ချက် ကျလာပါလိမ့်မယ်။

နောက်စိတ်မှာ သတိရှိမှ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိလာပါမယ်။ သတိကြောင့် ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်စိတ်မှာပဲ ဥပါဒါန်ကို သတိနဲ့ ပယ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ဆိုရင် ကောင်းတာနဲ့ နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာ လည်တယ်။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်က ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲဆိုရင် ဥပါဒါန် ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မောဟစွဲလမ်းမှုပေါ် အခြေခံပြီး ကိုယ့်အလိုနဲ့ ကိုက်ရင် လောဘ ၊ ကိုယ့်အလိုနဲ့မကိုက်ရင် ဒေါသ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိမလိုက်ရင် စွဲနေပါတယ်။

တကယ်ရှိတာက ရုပ်နာမ်ပါပဲ။ မျက်စိနဲ့ အဆင်းတိုက်ရင် မြင်စိတ်ပေါ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြင်လိုက်တာနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။ ပန်းချီကားပေါ်မှာ ယောက်ျား မိန်းမတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။ အမှန်တော့ ပန်းချီကားပေါ်မှာ အရောင်ပဲ ရှိတယ်။ ယောက်ျား မိန်းမဆိုတာ ပုံသဏ္ဍာန်ပဲ ရတယ်။ တကယ်ရှိတာကတော့ အရောင်ပဲ ရှိတာပါ။ မြတ်စွာဘုရားက သညာသိကနေ ဝိဉာဏ်သိ၊ ဝိဉာဏ်သိကနေ ပညာသိတက်လှမ်းနိုင်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိရှိရင် ကိလေသာ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ကိလေသာ မဖြစ်တော့ ကိလေသာ ငြိမ်းတဲ့ ချမ်းသာရပါတယ်။ ကိလေသာ မဖြစ်တဲ့အတွက်

ကံမဖြစ်ပါဘူး။ ကံမဖြစ်ရင် နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာ မဖြစ်တော့ပါဘူး။
နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာ မဖြစ်တော့တဲ့အတွက် ခန္ဓာ ဒုက္ခ ငြိမ်းတဲ့ ချမ်းသာကို
ရပါတယ်။

ဝိပဿနာ အားထုတ်ရာမှာ ဝဋ်သုံးပါးကလည်း မသိလို့ မဖြစ်ပါဘူး။
မြင်တယ်။ စွဲလမ်းတယ်။ အားထုတ်တယ်။ မြင်တာက ရှေ့စိတ်။ စွဲလမ်းတာက
နောက်စိတ်ပါ။ နောက်စိတ်မှာ စွဲလမ်းတာကို သတိနဲ့ ပယ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
လောကီဥပမာအရ လေဖြတ်ရောဂါဖြစ်ရင် မသေမချင်း လေဖြတ်ရောဂါ
ကြီးနဲ့ပဲ နေနေရတယ်။ ဒီလိုပါပဲ ကိလေသာ ရောဂါဖြစ်ရင်လည်း ကိလေသာ
ရောဂါကြီးနဲ့ သံသရာကြောမှာ မျောနေရပါတယ်။ ကိလေသာ ပျောက်ဖို့
အလိုရှိကြပါတယ်။ ကိလေသာရောဂါဟာ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းလို့ မသိကြ
ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရား လေးသင်္ချီနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ရှာဖွေတွေ့ရှိထားပြီး
သွန်သင်ဆုံးမထားတဲ့ တန်ဘိုးကို မသိကြတာပါ။

မြင်တာကလည်း ပယ်လို့မရပါ။ အနတ္တပါ။ မျက်စိနဲ့ အဆင်း
တိုက်ရင် မြင်စိတ်ပေါ်တာ ပယ်မရပါ။ သူ့သဘောသူ ဆောင်ဖြစ်နေတဲ့
အနတ္တပါ။ ဒါပေမဲ့ မြင်တာကို ငါမြင်တယ်လို့ စွဲလမ်းသွားတာပါ။
နေပူထဲ လမ်းလျှောက်သွားရင် အရိပ်ကျတာဟာ အလင်းကွယ်လိုက်လို့
အမှောင်အစားထိုးသွားတာ သဘာဝ အနတ္တပါ။ ဒါပေမဲ့ ငါ့အရိပ်လို့
သိမ်းပိုက်လိုက်တာ အတ္တပါ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ နောက်စိတ်မှာ ငါလို့ စွဲနေတာကို
ပယ်တာပါ။ စေတနာကိုလည်း ငါ့စေတနာ။ မြင်တာကိုလည်း ငါမြင်တယ်လို့
စွဲနေတဲ့ ငါ့အစွဲကို ပယ်ရမှာပါ။ ဟင်းထည့်ပေးတာတို့ ထိုင်ပါအုံးလို့
ပြောတာတွေက စေတနာက ဦးဆောင်လို့ ကာယကံ ဝစီကံတွေဖြစ်တာပါ။
ကံကုသိုလ်တွေပါ။ ဒါကို စေတနာပါလားလို့ သိရင် ဉာဏ်ကုသိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။

(၉၅)

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ပုံတော် ဂုဏ်တော်ကို သာမက ဉာဏ်တော်ကိုပါ ဖူးတတ်လာမှာပါ။

ဘုရားအဆူဆူ ဟောကြားခဲ့တာ မကောင်းမှု ရှောင် ကောင်းမှုဆောင် ဖြူအောင် စိတ်ကိုထားတဲ့။ မကောင်းမှုရှောင်ဆိုတာ အကုသိုလ်ကို ရှောင်ခိုင်းတာပါ။ ကောင်းမှုဆောင်ဆိုတာ ကုသိုလ်ကို ပြုခိုင်းတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကုသိုလ်ကို ငါ့ကုသိုလ်လို့ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် စိတ်က မဖြူသေးပါဘူး။ ကုသိုလ်ကိုလည်း ငါ့ကုသိုလ်မဟုတ်ဘူး။ စေတနာလေး ပါလားလို့သိပြီး ကိလေသာကို ဖယ်ခွာနိုင်မှ စိတ်က ဖြူစင်သွားမှာပါ။ ကိလေသာမရှိတော့ ကံမဖြစ်တော့တဲ့အတွက် နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာလည်း မဖြစ်တော့ပါဘူး။

(၃၁) ဘုံလုံး ငြိမ်းပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်ရင် အတ္တ အနတ္တကိုလည်း သိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နားနဲ့ အသံတိုက်ရင် ရှေ့စိတ်က ကြားစိတ်ပေါ်တာ အနတ္တပါ။ နောက်စိတ် ကျမှ ငါကြားတယ်ဆိုပြီး အတ္တဖြစ်သွားတာပါ။ ကိုယ့်နာမည် ခေါ်ရင် လည်း သညာပေါ်တာ အနတ္တပါ။ နောက်စိတ်ကျမှ ငါ့ခေါ်တာဆိုပြီး အတ္တဖြစ်သွားပါတယ်။

ဥပါဒါန်ကြောင့် ကံတွေ မြောက်မြောက်သွားပါတယ်။ ကံမြောက်ပြီး သံသရာလည်ပြီး ဆင်းရဲမဆုံး ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဥပါဒါန်နေရာမှာ သတိထားလိုက်ရင် အရှိကို အရှိအတိုင်း သိမြင်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကိလေသာ ကင်းပြီး နေနိုင်လာပါလို့မယ်။

လက်တွေ့မှာ တတိယတစ်ခုကို သမာဓိနဲ့ ကွက်ကြားကောက် ရမယ်။ လက်ထိပ်နဲ့ စားပွဲထိရင် လက်လည်း ပျောက် စားပွဲလည်းပျောက် ထိတာလေးပဲသိ။ ရေချိုးရင် ရေက တစ် ကိုယ်က နှစ် အေးမှုက သုံးဆိုရင် တတိယတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အေးမှုကိုသာ ကွက်ကြားကောက်ရမယ်။

တတိယတစ်ခုမိအောင် ဖမ်းပြီးရင် သတိသမ္ပဇဉ်လုပ်ရမယ်။ လက်ထိပ်နဲ့ စားပွဲထိရင် တတိယတစ်ခု မာမှုလေးကို ကွက်ကြားကောက်ပါ။ ပြီးရင် မာတာ ပထဝီခါတ်ကြောင့်ပါလား။ မာတယ်လို့ သိတာလည်း ကာယဝိညာဏ်ပေါ်လို့ပါလား။ ပထဝီခါတ်က ရုပ် ကာယဝိညာဏ်ကနာမ် ရုပ်နာမ်ပဲ ရှိပါလားဆိုပြီး သတိသမ္ပဇဉ် လုပ်ရပါမယ်။ သတိသမ္ပဇဉ်ကြောင့် ဉာဏ်ဖြစ်လာရင် ကိလေသာ ပယ်နိုင်လာပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ကို အမှန်အတိုင်း မသိတာ အဝိဇ္ဇာ အမှန်အတိုင်း မသိလို့ လိုချင်နေတာ တဏှာပါ။ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာက မူလနှစ်ဖြာပါ။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရင် ရှေ့စိတ်မှာ ပေါ်သွားတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို အမှန် အတိုင်း သိတဲ့အတွက် အဝိဇ္ဇာကိုလည်း ပယ်ပါတယ်။ နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်တဲ့အတွက် တဏှာလည်း ဖြစ်ခွင့်မရတော့ပါဘူး။ မူလနှစ်ဖြာ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာချုပ်တဲ့အတွက် ကိလေသာ ငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန် ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃၀-၉-၂၀၁၆ နေ့တွင် ဟောကြားသော ဆရာဦးစိုးလွင်၏ တရားများကို မိမိနားလည်သလို မျှဝေပေးပါသည်။

**အကောင်းကို သိမ်းပိုက်ချင်တဲ့ ချမ်းသာထက်
အကောင်းကို ဇွန်လိုက်တဲ့ ချမ်းသာက ပိုချမ်းသာပါတယ်။**

၁၁. ၁၀. ၂၀၁၆

တရားတွေကို နာယူလေ့လာ ကျင့်သုံးကြတာဟာ ဆင်းရဲဟူသမျှ ချုပ်ငြိမ်းဖို့ပါ။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဆင်းရဲကို အလိုမရှိကြပါဘူး။ ဆင်းရဲကို အလိုမရှိရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို ပွားများအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ တရားတွေဟာ အနတ္တ ရှုထောင့်ကနေ ဟောကြားသွားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲချမ်းသာ အမှန်ကို မသိတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်းရဲတယ်ပဲ ပြောရမလို ချမ်းသာတယ်ပဲ ပြောရမလို ဖြစ်နေပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်က ပရိဗိုဇ်တွေက မြတ်စွာဘုရားကို မေးပါတယ်။ ချမ်းသာဆင်းရဲဟာ မိမိလုပ်တာလား။ သူတပါးလုပ်တာလား။ မိမိသူတပါး နှစ်ဦးသား လုပ်တာလား။ အလိုလို ဖြစ်တာလားလို့ မေးပါတယ်။ ပရိဗိုဇ်တွေက အတ္တနဲ့ မေးပါတယ်။ ငါ့ကြောင့် မင်းတို့ ချမ်းသာနေတာဆိုရင် ချမ်းသာကို မိမိက လုပ်တာဖြစ်နေပါတယ်။ မင်းမျက်နှာ မြင်ရင်ကို ငါစိတ်မချမ်းသာဘူးဆိုရင် ဆင်းရဲကို သူတပါးက လုပ်တာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဆင်းရဲချမ်းသာကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တအနေနဲ့ ယူပြီး မေးတာ ဖြစ်နေပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက တစ်ခုမှ မယူခဲ့ပါဘူး။ အားလုံးကို ပယ်ချခဲ့ပါတယ်။ ဆင်းရဲ ချမ်းသာဆိုတာ ဝေဒနာပဲ ရတယ်။ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာပဲ။ အာရုံနဲ့ ထိတွေ့တဲ့ ဖဿကြောင့် ဝေဒနာ ပေါ်ပါတယ်။ အာရုံကောင်းနဲ့ တွေ့ရင် သုခဝေဒနာပဲ ပေါ်မယ်။ အာရုံဆိုးနဲ့ တွေ့ရင် ဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်မှာပါ။ မြတ်စွာဘုရားက ချမ်းသာဆင်းရဲကို အနတ္တနဲ့ ဟောတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံကောင်းတွေ အာရုံဆိုးတွေက ဘာလို့တွေ့တာလဲ။ ကံကြောင့် တွေ့နေရတာပဲ။ ကံပါတော့ အမေအဖေထဲ ဝင်စားကြတာပဲ။ ဘယ်သူကမှ လည်း လာပါလို့ ဖိတ်ခေါ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း ငါတော့ ဒီအဖေ အမေဆီ ဝင်စားလိုက်အုံးမယ်လို့ လုပ်လို့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကံပစ်ချတဲ့ ဆီကိုပဲ ရောက်ရတာပါ။ တချို့က မိဘကို အပြစ်တင် တာပါ။ ဆင်းရဲတဲ့ မိဘဆီရောက်တာလည်း ကံပစ်ချလို့ ရောက်ရတာ။ ဘယ်သူကမှ ခေါ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်သမျှ တရားတိုင်းဟာ အကြောင်းအရင်းခံ ရှိကြပါတယ်။ ကံကြောင့် ကံရဲ့ အကျိုးတွေ ဖြစ်ကြတာပါ။ အကြောင်းအကျိုး အနတ္တပါ။ ကုသိုလ်ကံရော အကုသိုလ်ကံရော ရောပြီး အကျိုးပေးပါတယ်။

ကံနဲ့ ကံရဲ့ အကျိုးကို ဘုရားပွင့်မှ သိခွင့်ရတာပါ။ ကောင်းတဲ့ ကံတွေ လုပ်ရင် ကောင်းတဲ့အကျိုးတွေ ရတယ်။ မကောင်းတဲ့ ကံတွေ လုပ်ရင် မကောင်းတဲ့ အကျိုးတွေ ရတယ်။ ပရဟိတလုပ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်မှာ ကုသိုလ် ပြုခွင့်တွေ ရသွားတာပါ။ ကုသိုလ်ပြုခွင့်တွေရရင် အကုသိုလ်ကို ပယ်နိုင်ပါတယ်။ ကုသိုလ်က အကုသိုလ်ကို ပယ်တာ။ ယတြာချေတယ်ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ အကျိုးတွေ ပေးနေတဲ့ အကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်နဲ့ ဖယ်ရှားတာကိုပဲ ယတြာချေတယ်လို့ ပြောကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ပရဟိတလုပ်ရင်းနဲ့ ငါပဲ လုပ်နေရတယ်ဆိုတော့ ကုသိုလ် အကုသိုလ် တွဲနေတယ်။ ငါက လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတော့ ကုသိုလ်ထဲ အကုသိုလ်က ပါပါသွားတယ်။

အကျိုးပေးတဲ့အခါမှာ ကုသိုလ် အကုသိုလ်တွေက ရောပြီး အကျိုးပေးတယ်။ ကိုယ်လုပ်သမျှဟာတွေက ကိုယ့်ကို အကျိုးပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာက မပေါ်လွင်တဲ့ အတွက် သူများအပြစ် မြင်ပြီးတော့ ဒေါသ အကုသိုလ်တွေ ပြန်ဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်တွေ မလုပ်ဘူးလားဆိုတော့ လုပ်ပြန်ရော။ ကောင်းတာတွေလည်း လုပ်ပြန်ရော။ မကောင်းတာတွေလည်း ရောပါနေပြန်ရော စိတ်အစဉ်မှာ။ အဲဒီတော့ ကောင်းတဲ့ကံ မကောင်းတဲ့ကံတွေရော ဖြစ်နေတယ်။ ဒီကံတွေကြောင့် အကောင်းအဆိုး ဒွန်တွဲနေတယ်။

လောကဆိုတာ ဆန့်ကျင်ဖက်တရားတွေ ဒွန်တွဲနေတာ။ အကောင်းရှိရင် အဆိုးရှိတယ်။ အချစ်ရှိရင် အမုန်းရှိတယ်။ အဖြူရှိရင် အမဲရှိတယ်။ အလင်းရှိရင် အမှောင်ရှိတယ်။ စစ်ပွဲရှိရင် ငြိမ်းချမ်းရေး ရှိတယ်။ ကုသိုလ်ရှိရင် အကုသိုလ်ရှိတယ်။ ဒါတွေဟာ သဘာဝတွေ။ လောကကို မကြည့်တတ်ဘူး။ ဒါဘုရားသင်ပေးမှ ကြည့်တတ်တယ်။ အကောင်းအဆိုးရှိနေသမျှ စိတ်က အကောင်းကို တပ်မက်တယ်။ အဆိုးကို မလိုချင်ဘူး။ အကောင်းကို တပ်မက်တာ လောဘ။ အဆိုးကို မလိုချင်တာ ဒေါသ။ ဒီထဲပဲ ကျနေသေးတယ်။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘာဆုံးမသလဲဆိုရင် အကောင်းကို သိမ်းပိုက်နေတဲ့ ချမ်းသာထက် အကောင်းကို စွန့်လိုက်တဲ့ ချမ်းသာက ပိုကောင်းတယ်တဲ့။ အကောင်းကို ခံစားချင်နေကြတာ။ အကောင်းကို ခံစားချင်တဲ့ ချမ်းသာနဲ့ စာရင်တဲ့ အဲဒီ အကောင်းကို စွန့်ကြည့်လိုက်။ စွန့်ကြည့်လိုက်တဲ့ ချမ်းသာက ပိုချမ်းသာတယ်။ တစ်ခါမှ ဒီလို မစဉ်းစားဘူးကြဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက အကောင်းကို သိမ်းပိုက်ချင်နေတာကိုက ဒုက္ခရောက်နေပြီ။ ဘာလို့လဲဆိုရင် အကောင်းလေး ပျက်သွားမှာ စိုးရိမ်နေတယ်။ ကားသစ်လေးဝယ်ရင် လမ်းသွားရင် တိုက်မှာလား၊

ပျက်မှာလား စိုးရိမ်နေရတာ။ ကောင်းတယ်လို့ သိမ်းပိုက်ထားတာ ကိုက စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေရတာ။ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်ရင် ဘာမှ မကြောင့်ကြဘူး။ စွန့်ထားတာ။

ကုသိုလ်ရော အကုသိုလ်ရောကို မြတ်စွာဘုရားက စွန့်စေချင်တာ။ အကောင်းရော အဆိုးရော စွန့်စေချင်တာ။ ဒါပေမဲ့ နားမလည်ဘူး။ အဆိုးစွန့်ရမယ်ပဲ နားလည်တာ။ အကောင်းစွန့်ရမယ်ဆိုတာ နားမလည် ဘူး။ ဘာပြုလို့လဲ မင်းတို့က စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန် ရှိတာကိုးတဲ့။ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်တွေကြောင့် ကံတွေဖြစ်တာ။ ကာယကံ ဝစီကံတွေ။ ဘယ်သူ့ကို စွဲပြီးတော့ ဒေါသဖြစ်မယ်။ ဘယ်သူ့ကို စွဲပြီး ချစ်စရာလေးဆိုတော့ ကံတွေ ဖြစ်တာပဲ။ ကောင်းတာ ဆိုးတာတွေ စွဲပြီး ကံတွေ ဖြစ်ကြတာ။ ကံတွေ မြောက်တော့ ကံတွေ အကျိုးပေးပြန်ရော။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတွေဟာ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ကို စွန့်ခိုင်းတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာနဲ့ စွန့်မလဲ။ သတိနဲ့ စွန့်ပေါ့။

လူတွေဟာ ကိုယ့်အိမ်ကို ပိုင်တယ်ဆိုတာတောင်မှ ကိုယ့်အိမ်ကို နှလုံးသွင်းရသေးတယ်။ ဒီအိမ်ငါပိုင်တာပေါ့။ ပထမဆုံး နှလုံးသွင်းပြီးမှ အဲဒီအိမ်ဟာ ငါပိုင်တာလား။ မပိုင်တာလားဆိုတာ စိတ်ဖက်က ဆုံးဖြတ်တယ်။ နှလုံးမသွင်းလိုက်တာနဲ့ အိမ်ဆိုတဲ့ အာရုံလည်း မရှိဘူး။ ကိုယ့်ဖက်က ပိုင်တာ မပိုင်တာလည်း မရှိတော့ဘူး။ အာရုံရှိမှ စိတ်ဖြစ်တာ။

ကိုယ်က လူတစ်ယောက်ကို ချစ်တယ်ဆိုတာလည်း အမြဲချစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ကို နှလုံးသွင်းလိုက်မှ ချစ်စိတ်က ပေါ်တာ။ နှလုံးမသွင်းရင် ချစ်စိတ်လည်း မပေါ်ဘူး။ အာရုံလည်း မပေါ်ဘူး။ မုန်းရင်လည်း အာရုံ ပေါ်ခိုက်ပဲ မုန်းတာ။ ဘာလို့ အမြဲမုန်းတယ်ထင်နေသလဲဆိုရင် ဥပါဒါန်က ကပ်နေလို့။ ဥပါဒါန် ကပ်နေတော့ ငါ သူ့ကို အမြဲမုန်းတာ။ အမြဲမုန်းလို့ မရဘူး။

ခန္ဓာမှာ အာရုံပေါ်ခိုက်ပဲ မုန်းတာ။ အာရုံမပေါ်ရင် မုန်းတာ မရှိဘူး
မြတ်စွာဘုရားက ဒါတွေကို သင်သွားတာ။

အိမ်က ထွက်လာလိုက်ရင် အိမ်စိတ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ အိမ်နဲ့
ပက်သက်တဲ့ စိတ်မရှိတော့ဘူး။ အဲ့ဒါဆိုရင် အိမ်ကို စွန့်ခဲ့ပြီ။ ဒါပေမဲ့
ဉာဏ်ထဲမှာ မထင်ရှားဘူး။ လမ်းပေါ်ရောက်တော့ လမ်းစိတ်ဖြစ်သွားတာ
ပေါ့။ မြင်တာ ကြားတာတွေက အာရုံတွေနဲ့ အဲဒီစိတ်တွေ ဖြစ်တာပေါ့။
ဘုန်းကြီးကျောင်းထဲ ဝင်ပြီး ဓမ္မာရုံပေါ် တက်တော့ ဘုန်းကြီးကျောင်းစိတ်။
ဘုန်းကြီးကျောင်းရောက်ပြီ။ တို့တရားဓမ္မတွေ နာယူကြမယ်လို့ စိတ်ဖြစ်တာ
ပေါ့။ ကျောင်းမြင်တာနဲ့ ကျောင်းအာရုံနဲ့ ပက်သက်တဲ့ စိတ်က ဖြစ်တယ်။
ကားပေါ်က ဆင်းလိုက်တာနဲ့ ကားကို စိတ်က မရှိတော့ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ
ကားဆိုတာ မပါလာတော့ဘူး။ စွန့်ခဲ့တာပဲ။ အခိုက်အခိုက်လေးတွေ။

အိမ်က ထွက်ရင် အိမ်ကို စွန့်ခဲ့ပြီ။ ကားပေါ်က ဆင်းရင် ကားကို
စွန့်ခဲ့ပြီ။ ဓမ္မာရုံထဲဝင်တော့ ဖိနပ်ချွတ်တယ်။ ဖိနပ်စွန့်ခဲ့တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့
ဉာဏ်က အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ပဲ။ အဲဒီဖိနပ် ဘယ်သူ့ဖိနပ်လဲ။ ငါ့ဖိနပ်ပေါ့။
ဥပါဒါန်နဲ့ စွဲတာပေါ့။ ဓမ္မာရုံထဲဝင်တော့ ဘာလုပ်မှာလဲ။ ရုပ်တွေ နာမ်တွေ
စွန့်ဖို့ ကြိုးစားတာပေါ့။ အဲဒီရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ ငါမဟုတ်ဘူး။ ငါ့ဥစ္စာ
မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ရုပ်တွေနာမ်တွေက ဖြစ်တိုင်းပျက်နေလို့ ငါ့ဥစ္စာလို့
စွဲလို့မရဘူး။ ရုပ်တွေ နာမ်တွေတောင်မှ စွန့်ဖို့ ကြိုးစားပြီးတော့ တရားလည်း
ပြီးရော အပြင်လဲ ထွက်ရော ဖိနပ်က ပျောက်ပါလေရော။ ငါ့ဖိနပ်ဘယ်မှာလဲ။

ရုပ်တွေနာမ်တွေ စွန့်ဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့သူက ငါ့ဖိနပ်တောင် မစွန့်
နိုင်ဘူး။ အိမ်သာတက်ရင် ဆီးတွေ ဝမ်းတွေ ကိုတော့ စွန့်ရမယ်ဆိုတာ
သိပါတယ်။ ဆီးဝမ်းသွားလို့ တိုးတာ တွန်းတာတွေကလည်း အချိန်နဲ့အမျှ
စွန့်နေတာကြာ မသိဘူး။ တိုးတာ တွန်းတာတွေက ရုပ်နာမ်တွေလေ။

ရုပ်နာမ်တွေက အမြဲစွန့်နေတာပဲ။

တရားအားထုတ်တာ စွဲလမ်းမှု စွန့်ဖို့။ ကိလေသာ စွန့်ဖို့။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ အဲဒီစွဲလမ်းမှု ကိလေသာကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ များနေကြတာ။ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်ထဲမှာ စွန့်တဲ့ သဘောကို မထင်ရှားဘူး။ လိုချင်တဲ့ သဘောတွေပဲ ထင်ရှားတယ်။

၃၀-၁၂-၂၀၁၃ နေ့က ဟောခဲ့တာ။ ကဲနားထောင်ကြ။ မျက်စိနဲ့ အဆင်းတိုက်ရင် ဘာပေါ်လဲလို့ မေးတဲ့အခါ မြင်စိတ်ပေါ်တယ်လို့ ဖြေကြတယ်။ မျက်စိလို့ပြောလိုက်ရင် ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ပေါ်သွားတာက ကြားစိတ်ပေါ်တာ။ အသံနဲ့ ကြားစိတ်။ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်။ နားထောင်ခိုင်းတာဆိုတော့ ကြားစိတ်ပဲ ပေါ်တာ။ အသံနဲ့ သောတဝိညာဏ်ပဲ ကြားတာ။ နောက်စိတ်မှာ သတိရှိရင် ကြားသွားတာ။ ကြားတာ ရုပ်နာမ်။

ကိုယ့်ထဲမှာ ကြားတဲ့ ရုပ်နာမ်ပေါ်နေတယ်။ ပြောတော့ မျက်စိနဲ့ အဆင်းတိုက်ရင် မြင်စိတ်။ အဲဒါ သမ္မာဝါစာကို ဖွင့်သွားတာ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဖြစ်ရင်တော့ မျက်စိနဲ့ အဆင်းတိုက်ရင်လို့ ပြောတဲ့အခါမှာ ကြားစိတ်ပေါ်တာမသိတော့ မြင်စိတ်လို့ပဲ စွဲနေတယ်။ ဆရာတို့က မျက်စိနဲ့ အဆင်းတိုက်ရင်လို့ ပြောလိုက်ရင် ကြားစိတ်ပေါ်တယ်ဆိုတာ သတိက ရှိပြီးသား။ ဒါပေမဲ့ ဖြေရင် ဘယ်လိုပဲ ဖြေလိုက်တာလဲ။ မြင်စိတ်လို့ပဲ ဖြေလိုက်တာ။ တကယ့် ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ပေါ်တာက နားနဲ့အသံတိုက်တာ ကြားစိတ်ပေါ်တာ နောက်က သတိက ရှိပြီးသား။ ဒါပေမဲ့ ပြောရင်တော့ မြင်စိတ်လို့ အစွဲလွတ်ပြီး ပြောလိုက်တာပဲ။

နေဝင်နေထွက် ဥပမာနဲ့ ရှင်းရအုံးမယ်။ နေဘယ်ကထွက်လဲ။ အရှေ့က ထွက်တယ်။ နေဘယ်မှာ ဝင်လဲ။ အနောက်မှာ ဝင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အာကာသထဲ ထွက်ကြည့် နေဟာ ဝင်တာလည်း မရှိဘူး။ ထွက်တာလည်း

မရှိဘူး။ ကမ္ဘာကြီးကသာ နေကို ပတ်နေတာ။ အမှန် သိသွားပြီ။ ကမ္ဘာပေါ် ပြန်လာ။ နေဟာ ထွက်တာလည်း မရှိဘူး။ ဝင်တာလည်း မရှိဘူးလို့တော့ ပြောလို့မဖြစ်ဘူး။ နေအရှေ့က မထွက်ဘူးလား။ ထွက်တာပေါ့။ နေအနောက်မှာ မဝင်ဘူးလား။ ဝင်တာပေါ့။ ပြောရုံပြောတာ။ စွဲပြီး ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင်နဲ့ သမ္မာဝါစာ ပြောရုံပြောတာ စွဲပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် အမှန်သိသွားပြီ။ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် သတိပြုပြီးမှ လောက သတ်မှတ်ချက်ကို ပြောကာမျှပဲ။ အစွဲလွတ်ပြီး ပြောသွားတာပဲ။ အစွဲလွတ်ပြီးတော့ လုပ်သင့်တာလေးတွေ လုပ်လာတယ်။

Dog ဆိုရင် **Dog** လို့ ကြားတာ ရှေ့စိတ်၊ ခွေးလို့သိတာ နောက်စိတ်။ မြန်မာလို ခွေးလို့ ပြောပြမယ်။ နားက ကြားတဲ့ ခွေးက သတ္တဝါလို့ မသိဘူး။ မြန်မာလို မတတ်တဲ့လူကို ခွေးလို့ ပြောပြမယ်။ ဘယ်ခွေးမှ မသိဘူး။ အမြီးတွေ နှုတ်သီးတွေ မသိဘူး။ အသံပဲ ကြားသွားတာ။ ခွေးဆိုတာ အသံပဲ။

တစ်လို့ ပြောရင် တစ်လို့ကြားတာ ရှေ့စိတ်။ တစ်ခုလို့ သိတာ နောက်စိတ်။ နောက်စိတ်မှာ စွဲနေတယ်။ တစ်ဆိုတာ **Sound Process** အသံအစဉ်။ တရားက ဒီနားရှိတာ။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မြင် မြင်တယ် မှတ်ဆိုတာ ရှေ့စိတ်က မြင်တာကို နောက်စိတ်က သတိနဲ့ မှတ်ရမှာ။ သတိလိုက်ရင် ဥပါဒါန် မလာတော့ ချမ်းသာသွားတယ်။ တချို့က ဘယ်လို ချမ်းသာမှန်း မသိကြဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်တာပေါ့။ ကိလေသာ ကင်းတဲ့ ချမ်းသာကို မကြုံဘူးလို့ပါ။ အဲဒီလောက်နဲ့ကို တော်တော်ချမ်းသာ တာပါ။

၁၁-၁၀-၂၀၁၆ နေ့တွင် ဟောကြားသော ဆရာဦးစိုးလွင်၏ တရားများကို မိမိနားလည်သလို မျှဝေပေးပါသည်။

အကြောင်းကို ဤမျှ အကျိုး ဖြစ်ခြင်း

၁၂. ၁၀. ၂၀၁၆

မြတ်စွာဘုရား လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံပြီး ပါရမီတွေ ဖြည့်ကျင့် (၄၅) ဝါပတ်လုံး တရားများ ဟောကြားခဲ့တာ ဘာအတွက်လဲဆိုရင် သတ္တဝါအားလုံး ဆင်းရဲဒုက္ခခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း စေချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တဝါတွေဟာ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှာ မဆုံးနိုင်အောင် လည်နေကြရပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် သတ္တဝါ တွေကို သနားတဲ့အတွက် မဟာကရုဏာရှင်လို့ ဂုဏ်ပုဒ်တပ်ရပါသည်။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှာ မဆုံးနိုင်အောင် လည်နေကြရတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ကယ်တင်ချင်တဲ့အတွက် တရားများကို ဟောကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တဝါတွေဟာ ဆင်းရဲကို အလိုမရှိကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အနတ္တ ကို နားမလည်ဘူး။ ဆင်းရဲကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အနေနဲ့ပဲ အလိုမရှိတာ ဖြစ်နေတယ်။ သဘာဝထဲမှာ အမှောင်ခါတ်ရှိတာကို လက်ခံပါတယ်။ အမှောင်ခါတ်မှာ ခါတ်ဆိုတာ သူ့သဘောသူဆောင်ဖြစ်နေတာ။ အမှောင်ခါတ်က အနတ္တလို့ မသိကြဘူး။ ခါတ်တစ်ခုအနေနဲ့ မပေါ်လွင်

မထင်ရှားဘူး။ လင်းနေတဲ့အခါ အမှောင်ကို ပြစမ်းပါဆိုရင် ပြလို့မရ ပါဘူး။ အလင်းကွယ်လိုက်တာနဲ့ အမှောင်ခါတ်က အစားထိုးပြီးသားပဲ။ အမှောင်ခါတ်က သဘာဝထဲမှာ ရှိပြီးသား။ အမှောင်ခါတ်က တစ်နေရာက ရောက်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလင်းကွယ်လိုက်တာနဲ့ အမှောင်ခါတ်က အစားထိုးပြီးသားပဲ။ အလင်းကွယ်လိုက်တာနဲ့ အမှောင်က အစားထိုးတာ။ အနတ္တရဲ့ အစားထိုးမှုကို မသိကြဘူး။ မရှိရာက ဖြစ်လာတာ အနတ္တ။ အကြောင်းတစ်ခုကိုတော့ စွဲမှီရမယ်။ အလင်းကွယ်တဲ့အကြောင်းကိုတော့ စွဲမှီရတယ်။

သူ့အလိုလိုတော့ အမှောင်က ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ အလင်း ကွယ်တဲ့အကြောင်းရှိတာနဲ့ အမှောင်က သူ့သဘောသူ ဆောင် ပေါ်တယ်။ ဘယ်သူကမှ လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ သဘာဝကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိရမယ်။ သဘာဝကို သိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အရေးကြီးတယ်လို့ကို စိတ်ထဲမှာ အဓိပတိ မထားကြဘူး။

မြင်မြင်ချင်း ချစ်တယ်လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ မမြင်ခင်ကလည်း မချစ်ဘူး။ မြင်တဲ့ အကြောင်းကြောင့် စိတ်ထဲမှာ သဘာဝတရား ချစ်စိတ် ပေါ်တာပါ။ ချစ်တယ်မုန်းတယ် ဆိုတာ သဘာဝပဲ။ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး။ မြင်မြင်ချင်း မုန်းတယ်ဆိုတာကလည်း မမြင်ခင်က မမုန်းဘူး။ မြင်တဲ့ အကြောင်းကို စွဲမှီပြီး သူ့သဘောသူဆောင် ပေါ်လာတဲ့ ခါတ်သဘာဝ တွေပါပဲ။ မုန်းတာလည်း ခါတ်။ ချစ်တာလည်း ခါတ်သဘာဝပဲ။ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး။

သဘာဝလို့ မသိတော့ ငါက သူ့ကို မုန်းတယ်ဆိုပြီး မုန်းတာကို ငါနဲ့ယူတယ်။ ကောင်းတယ်ဆိုရင်လည်း ရှေ့မှာ မြင်စရာ ကြားစရာ ထိစရာ တစ်ခုခုကို အကြောင်းပြုပြီး ကောင်းတယ်လို့ ဖြစ်တယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ

အဝိဇ္ဇာကို စွဲမှီပြီး သင်္ခါရဖြစ်တယ်။ သင်္ခါရကို စွဲမှီပြီး ဝိညာဏ်ဖြစ်တယ်။ ဝိညာဏ်ကို စွဲမှီပြီး နာမ်ရူပဖြစ်တယ်။ နာမ်ရူပကို စွဲမှီပြီး သဠာယတန ဖြစ်တယ်။ သဠာယတနကို စွဲမှီပြီး ဥပါဒါန်ဖြစ်တယ်။ အကြောင်းကို စွဲမှီပြီး အကျိုးဖြစ်တယ်။

လက်တွေ့မှာ မြင်တာကို စွဲမှီပြီးမှ ချစ်လို့ မုန်းလို့ ရပါတယ်။ အသံကို စွဲမှီပြီးမှ ကြိုက် မကြိုက်ဖြစ်လို့ ရပါတယ်။ အသံကြားတာ ရှေ့စိတ်၊ ကြိုက် မကြိုက်ဖြစ်တာက နောက်စိတ်ပါ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် သိရပါမယ်။

နောက်စိတ်တွေကလည်း သူ့သဘောသူ ဆောင်နေတာပါ။ ငါလည်းမဟုတ် ငါ့ဥစ္စာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ရေဟာ မြင့်ရာက နိမ့်ရာကိုစီးတာ ပကတိ သဘောပဲတဲ့။ သဘာဝပဲတဲ့။ ဘယ်ဖန်ဆင်းရှင် တန်ခိုးရှင်တွေကမှ ဖန်ဆင်းတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ခန္ဓာ ကြီးကို ပစ်ထားလိုက်ရင်လည်း ဒုက္ခက ပကတိသဘောပဲ။ သဘာဝပဲတဲ့။ အစာမကျွေးပဲ ထားမယ်ဆိုရင် ဗိုက်ဆာလာမယ်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ် မပေးရင် ညစ်ပတ်လာမယ်။ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးနေရတယ်။ ဖောက်ပြန်တယ်လို့ ဉာဏ်ထဲမှာ မထင်ရှားဘူး။ ကောင်းအောင် ပြုပြင် ပေးနေရတယ်။

စိတ်ကို ဒီအတိုင်း လွှတ်ထားလိုက်ရင်လည်း အကုသိုလ်ကိလေသာ ဖက်ကို တန်းပြေးတာပဲ။ အကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်နဲ့ ပြုပြင်ပေးရတယ်။ ရေဟာ မြင့်ရာက နိမ့်ရာကို စီးတာ သဘာဝပဲ။ ဆန်တက်ဖို့ကျ ပြုပြင်ရတယ်။ အားထုတ်ရတယ်။ ခန္ဓာရဲ့ ဒုက္ခသဘောကလည်း သဘာဝပဲ။ ပြုပြင်မှ ဒုက္ခက သက်သာခွင့် ရပါတယ်။ ငြိမ်ငြိမ်နေရင် တောင့်တင်းလာမှာမို့လို့ လမ်းလျှောက်ပေးရတယ်။ မပြုပြင်ရင် မကောင်းတဲ့ဖက် ပြေးတော့မယ်။

မြတ်စွာဘုရား (၄၅)ဝါပတ်လုံး ဟောကြားခဲ့တာဟာ အကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်နဲ့ ပယ်ဖို့ပါ။ မြတ်စွာဘုရားဟာ သတ္တဝါတွေကို ဆုံးမနိုင်ဖို့ ဘဝတွေကို ရင်းခွဲရပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ အဝိဇ္ဇာ မသိတရားတွေ ဖုံးလွှမ်းနေကြတာပါ။ သဘာဝကို သိရမယ်။ ဖောက်ပြန်မှာလည်း သဘာဝ။ အကုသိုလ်ဖြစ်မှာလည်း သဘာဝ။ ဒုက္ခက သက်သာအောင်ပဲ လုပ်နေရတာပါ။ သုခ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒီတော့မှ ဒုက္ခသဘောက ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ရှားမှာပါ။ မသိတော့ ချမ်းသာချင်နေကြတယ်။ ခန္ဓာဟာ ဘယ်တော့မှ မချမ်းသာပါဘူး။ ဆင်းရဲသက်သာအောင်ပဲ လုပ်နေရတာ။ ချမ်းသာတာက ရှေ့စိတ်။ လိုချင် တပ်မက်တာက နောက်စိတ်ပါ။

မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက် စိတ်မှာ သတိရှိရမယ်လို့ ဟောကြားထား ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေ့စိတ် နောက်စိတ်ကိုလည်း သိရပါမယ်။ လင်းတာက ရှေ့စိတ်။ နေ့လို့ သိတာက နောက်စိတ်။ ချိုတယ် ချဉ်တယ်လို့ သိတာ ရှေ့စိတ်။ ကော်ဖီလက်ဖက်ရည်လို့ သိတာ နောက်စိတ်ပါ။ နောက်စိတ်က ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည်လို့ သိရုံမကဘူး။ ကော်ဖီလေးက ကောင်းလိုက်တာဆိုပြီး ကိလေသာတွေပါ ဖြစ်သွားတယ်။ နားက အသံပဲ သိတယ်။ ချောင်းဆိုးတယ်လို့ သိတာ နောက်စိတ်က သိတာ။ နောက်စိတ်က သညာနဲ့ စွဲနေတယ်။

မျက်စိမြင်ပြီးရင် နောက်စိတ် မနောက် မျက်စိမြင်တဲ့အတိုင်း သိဖို့ပဲ။ ဒါပေမဲ့ နောက်စိတ်မှာ ကိလေသာ ဖြစ်နေတော့ မျက်စိက မြင်တဲ့အတိုင်း မသိတော့ဘူး။ ဥပမာ မျက်စိက လင်းတာပဲ မြင်တယ်။ ဒါကို နောက်စိတ်က နေ့လို့ စွဲနေတယ်။ ကြားတာကလည်း ကြားပြီးရင် ပြီးတာပဲ။ ကြားပြီးမှ နောက်စိတ်က လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာ လိုက်တာ။

တခါက မေမြို့ဈေးတန်းမှာ ဈေးဝယ်ကြတော့ တစ်ယောက်က

မေးလိုက်တယ်။ မန္တလေးနဲ့ ဘာကွာသလဲတဲ့။ မျက်စိကတော့ ဈေးဆိုင်တန်းပဲ မြင်မှာပေါ့။ မျက်စိက မနှိုင်းယှဉ်တတ်ပါဘူး။ မနောကျမှ တန်တယ် မတန်ဘူး နှိုင်းယှဉ်နေတာ။ မေမြို့က ဈေးသက်သာတယ်။ မန္တလေးက ဈေးကြီးတယ်ဆိုပြီး နှိုင်းယှဉ်နေတယ်။ မျက်စိက အတိတ်မပြန်တတ်ပါဘူး။ နောက် မနောကသာ အတိတ်ပြန်တာပါ။ ကောင်းတာ လုပ်နေပေမဲ့ ငါ့ကို ဘယ်လိုပြောတယ်။ သူ့ကို နောက်ဘဝတောင် မကျေဘူးဆိုပြီး အတိတ်ပြန်ပြီး အကုသိုလ်တွေ ပွားနေတာ။

မြင်ခိုက်က အတိတ်မပြန်ပါဘူး။ လက်ခုပ်တီးရင် အသံက စောပေါ်လို့ မရသလို နောက်ကျ ပေါ်လို့လည်း မရပါဘူး။ အဲဒီလိုပါပဲ။ လက်ခုပ်သံကို ကြားတဲ့ သောတဝိညာဏ်ဟာလည်း စောကြားချင်လို့ မရသလို နောက်ကျ ကြားချင်လို့လည်း မရပါဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်ပါပဲ။ ပစ္စုပ္ပန်ကို မသိတော့ ပစ္စုပ္ပန် ဆိုရင် အခုပေါ့လို့ ဖြေကြတယ်။ အသံနဲ့ သောတဝိညာဏ်ဟာ ဘာနဲ့မှ နှိုင်းယှဉ်ပါဘူး။ နောက်မနောရောက်မှ နှိုင်းယှဉ်ကုန်တာပါ။ နောက်မနော ရောက်မှ အတိတ်ပြန်ကုန်ကြတာ။

အရင်က သူ့အသံက ကောင်းတယ်။ အခုမှ မကောင်းတော့တာ ဆိုပြီး အတိတ်ပြန်ပြီး နှိုင်းယှဉ်နေကြပါတယ်။ ရှေ့စိတ်က နှိုင်းစရာကို မရှိပါဘူး။ နောက်စိတ်မှာ သတိရှိရင် အနှိုင်းမဲ့ ချမ်းသာကို ရပါမယ်။ နောက်စိတ်မှာ ကိလေသာနဲ့ မီးမွှေးနေကြတယ်။ အကုသိုလ် **Sharing** လုပ်နေကြတယ်။ နောက်စိတ်မှာ သတိရှိရင် ကုသိုလ်ဖြစ်မယ်။ နောက်စိတ်မှာ ကိလေသာရှိရင် အကုသိုလ်ဖြစ်မယ်။

မြင်ခိုက် ကြားခိုက်က နှိုင်းစရာ မရှိပါဘူး။ ပရမတ်တွေကို များများနှလုံးသွင်းမှ မြင်နိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် ပခုက္ကူဆရာတော်ဘုရားကြီးက

ပရမတ်ဉာဏ်နဲ့ ကြာကြာနေလို့ ပြောတာပါ။ ဥပမာ လမ်းဆိုတာ နာမည်တစ်ခု ပေးထားတာပါ။ လမ်း သွားကြည့်ရင် မာတာပဲ တွေ့တာပါ။ ဒါတွေပဲ နှလုံးသွင်းနေရတာပါ။ ဒါပေမဲ့ နောက်စိတ်က တအားစွဲတာ။ လမ်းတို့ တိုက်တို့ကို အရှိယူပြီး စွဲနေတာ။

မမြင်ရ မနေနိုင် စွဲနေတာက ကြိုက်စွဲ။ ငါ့ကို ဘယ်လိုပြောတာ။ ဘယ်တော့မှ မကျေဘူးလို့ စွဲနေတာက မကြိုက်စွဲ။ မြင်လိုက်ရင် လမ်းလို့ အခိုင်အမာ ယူစွဲတာကျတော့ မသိစွဲပဲ။

သာသနာနဲ့ ကြံ့ခိုင်မှာ ဝါသနာ စရိုက်ဆိုးတွေကို ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ပြီး ပယ်ရမယ်။ တရားဆိုတာ နောက်စိတ်မှာ သတိ လိုက်ပြီး အကုသိုလ်ပယ်ဖို့ပါ။ နောက်စိတ်က ကိလေသာပယ်လိုက်တာနဲ့ ကိလေသာ ငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်၊ ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၂-၁၀-၂၀၁၆ နေ့တွင် ဟောကြားသော ဆရာဦးစိုးလွင်၏ တရားများကို မိမိနားလည်သလို မျှဝေပါသည်။

သညာမှာ ကိန်းတဲ့ ကိလေသာ

၁၃. ၁၀. ၂၀၁၆

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသော တရားများကို ကြားနာ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီး ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်တဲ့အခါမှာ မျက်စိက မြင်တာလည်း တရား၊ နားက ကြားတာလည်း တရားပဲလို့ သတိပြုမိသွားတဲ့အတွက် ကိလေသာ ငြိမ်းပြီး ပီတိဖြစ်ရပါတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ်ဖြစ်နေတာကို ဉာဏ်နဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ဝေဖန်သုံးသပ်တတ်တဲ့ **Review Knowledge** ပစ္စဝက္ခဏဉာဏ်ကို တည်ထောင်ကြရပါမယ်။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိကပ်မှ ဝေဖန် သုံးသပ်နိုင်တာပါ။ သတိမမြဲရင် ဥပါဒါန် ကပ်တတ် ပါတယ်။

သတိရှိဖို့ကို မနည်း လုပ်နေရတာပါ။ နှလုံးသွင်းရင် သတိမလွတ်ဖို့ လုပ်ရမယ်။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက် ပွားများတဲ့အခါမှာ မာတာ ပျော့တာ ပူတာ အေးတာကို ထိုးထွင်းမြင်လာပါတယ်။ ကျောက်ခဲက မာတာမဟုတ်တော့ဘူး။ ကျောက်ခဲမပါတော့ဘူး။ ကျောက်ခဲက ပညတ်ပဲ။

ကျောက်ခဲလို့ ပညတ်ရုံ ပညတ်ထားတာ။ ကျောက်ခဲက တကယ်မရှိဘူး။ မာတာကသာ တကယ်ရှိတာ။

စိတ်ဖြစ်စဉ်မှာ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ အမည် ပေါ်ပါတယ်။ ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့အမည်က တကယ့်အရှိတရား မဟုတ်ဘူး။ လောကသတ်မှတ်ချက်အရ ခေါ်ဝေါ်ရုံ အတွက်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဥပါဒါန်ရှိတဲ့အတွက် ပညတ်ကို အရှိထင်ပြီး စွဲနေတယ်။ အရှိတရား **reality** က ရှေ့စိတ်မှာ အရင်ဖြစ်တယ်။ နောက်စိတ် မနောကျမှ ပညတ်ကို စွဲနေတာ။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိမရှိတာနဲ့ ပညတ်ကို ဥပါဒါန် စွဲသွားတော့တာပါပဲ။ မာတယ်ဆိုတာနဲ့ ကျောက်ခဲ။ ပူတယ်ဆိုတာနဲ့ မီးဖြစ်သွားတာပါပဲ။ သညာမှာ ဥပါဒါန်ကပ်သွားတာပါပဲ။ သညာထဲမှာ ကိလေသာ ကိန်းသွားပြီ။ မသိစွဲဖြစ်နေပြီ။

သညာမှာ ဥပါဒါန် ကပ်တတ်ပါတယ်။ မြင်လိုက်ရင် ဘယ်သူ ဘယ်ဝါလို့ သိတာကိုက အစွဲနဲ့သိနေတာ။ သညာမှာ အနုသယ ကိန်းတယ်။ မှတ်တာကိုက မသိစွဲနဲ့ မှတ်နေတာ။ အမှားတွေကို မှတ်နေတာ။ ဥပါဒါန်က သူရဲ့ ဆရာပဲ။ ဥပါဒါန် ခိုင်းရာကို သညာက လုပ်နေရတာ။ ဝိညာဏ်က သိရုံသိရတာ။ သညာက မှတ်ရတာ။ သညာကို ဥပါဒါန်က စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်စမ်းဆိုပြီး ခိုင်းတာ။ ဒါကြောင့် သညာမှာ အစွဲတွေ ကိန်းနေပါတယ်။

ရွံ့ဆိုတာ အမှန်တော့ ဓါတ်ကြီးလေးပါးပါ။ သူ့သဘောသူ ဆောင်ပြနေတာပါ။ ရုပ်တရားပါပဲ။ ရုပ်က စင်ကြယ် ပါတယ်။ ကိလေသာ ကင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရွံ့က ညစ်ပတ်တယ်ဆိုပြီး သညာထဲမှာ ကိလေသာ ကိန်းနေတယ်။ မကောင်းဘူးဆိုပြီး စွဲနေတယ်။ ရွံ့လို့ သညာပေးတာနဲ့ ရွံ့စရာကြီးလို့ ကိလေသာက ဖြစ်တယ်။ သညာပေါ်တာနဲ့ ကိလေသာ တန်းဖြစ်တယ်။ သညာထဲ ကိလေသာ ကိန်းနေတော့ ဒီလူဆိုးတယ်လို့

တန်းဖြစ်သွားတာပဲ။

ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရမယ်။ ရှေ့စိတ်မှာ ပေါ်တဲ့အတိုင်း မာရင် မာတဲ့အတိုင်း ပူရင်ပူတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့ လိုက်သိ နေရမယ်။ သတိရှိရင် ဥပါဒါန် မလာတော့ဘူး။ ဥပါဒါန်ကို ပယ်ရမှာပါ။ သညာကို မပယ်ရပါဘူး။ သတိရှိတော့ ဥပါဒါန်နည်းလာပါတယ်။ သညာ ထဲမှာ ဥပါဒါန်က စွဲနေတာ။ ဒီလူ မကောင်းဘူးဆိုတာနဲ့ မျက်နှာက ပြောင်း သွားတယ်။ သူနဲ့ စကားမပြောချင်တော့ဘူး။ ဥပါဒါန်ပြုတ်သွားရင် မကောင်းလို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ ပြောစရာရှိတာ ပြောရုံပဲ။

စစ်ပွဲတွေဖြစ်ကြရင် နာမ်ရုပ်တွေကိုပဲ သတ်နေကြတယ်။ အပြစ် ရှိတာက ကိလေသာပါ။ ကိလေသာ ရှိတော့ ငါ့သူသတ်တယ်။ သူ့လည်း ငါပြန်သတ်မယ်ဆိုပြီး ထပ်သတ်တော့ ရုပ်နာမ်တွေ သေနေကြတယ်။ သင်္ကြန်မှာလည်း ကိလေသာက ခိုင်းလို့ ကျုံးပတ်လည် နေပူပူမှာ ရေပက်ခံ နေရတော့ ရုပ်နာမ်တွေ ဆင်းရဲနေကြရတယ်။ ကိလေသာက ပျော်ချင်တော့ ရုပ်နာမ်ကို လည်အုံးလို့ ခိုင်းနေတာ။ ကိလေသာက ရုပ်နာမ်ကို နေပူထဲ ကားပေါ်မှာ မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းတယ်။ ရုပ်နာမ်ကို ညှင်းဆဲနေတယ်။

မကောင်းတာ ပြောအောင် ကိလေသာက ခိုင်းတော့ ရုပ်နာမ်တွေက လည်ပင်းလှုပ်ရတယ်။ ပါးစပ်လှုပ်ရတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေက အပြစ်ကင်းပါတယ်။ ကိလေသာကသာ အပြစ်ရှိတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ရုပ်နာမ်နဲ့ ကိလေသာကို ခွဲမမြင်ပဲ လုံးယူပြီး ဒီလူ မကောင်းဘူးလို့ ပြောကြတယ်။ ဝိပါကဝဋ်နဲ့ ကိလေသဝဋ်ကို မခွဲတော့ ကမ္မဝဋ်ကျ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါနဲ့ လုံးယူလိုက်တယ်။

အမှန်တော့ ရုပ်နာမ်က ရှေ့စိတ်။ ကိလေသာက နောက်စိတ်။ ကြားတာက ရှေ့စိတ်။ ငါ့မကောင်းပြောတယ်လို့ ယူတဲ့ကိလေသာက နောက်စိတ်ပါ။ လျှာရင် တန်းရင်လည်း စေတနာက ရှေ့စိတ်။ ငါ့စေတနာလို့

ယူလိုက်တာက နောက်စိတ်။ ကုသိုလ်ထဲမှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အယူ ယူလိုက်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလို့ ဥပါဒါန်က မှတ်ခိုင်းရင် သညာက လိုက်မှတ်ရတယ်။ သညာရဲ့ အလုပ်ကတော့ မှတ်တဲ့ အလုပ်ပဲ လုပ်တယ်။ မှားတာလည်း မှတ်လိုက်တာပဲ။ မှန်တာလည်း မှတ်လိုက်တာပဲ။

ဥပါဒါန်လို ဆရာဆိုးက မှတ်ခိုင်းရင် အမှားမှတ်ရတာပါပဲ။ သတိလို ဆရာကောင်းက မှတ်ခိုင်းရင် အမှန်ကို မှတ်ပါတယ်။ ဥပါဒါန်ရှိရင် စွဲတာတွေ တွေးတော့တာပါပဲ။ သတိရှိမှ ကောင်းမကောင်းကို ရွေးနိုင် တာပါ။ အဲဒီအာရုံယူရင် ဒေါသဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်ဖြစ်ဖို့ သတိရှိရမယ်။

သညာမှာ ဥပါဒါန်က ကိလေသာဖြစ်တယ်။ ဥပါဒါန်မလာခင် သတိဝင်ရမယ်။ ဆရာက ဟိုဖက်လှည့်ပြီး စာရေးနေချိန်မှာ လူတစ် ယောက်က ထသွားတယ်ဆိုပါစို့။ ထိုင်ခုံကို မြင်နေရပေမဲ့ ဒီလူ ဘယ်ထွက်သွားလဲ ဆိုပြီး သူ့ကိုပဲ ဥပါဒါန် ကပ်နေတယ်။ သညာမှာ ဥပါဒါန် ကပ်နေတယ်။ သတိရှိရင် ထိုင်ခုံကိုပဲ မြင်မယ်။

ဆရာကားမောင်းတဲ့အခါ Taxi တွေက ရှေ့ကနေ ကြားတိုး ဝင်တတ်တယ်။ ဒီအခါမှာ သူတို့ကို ဒေါသဖြစ် တတ်တယ်။ သူတို့က ဘယ်ရောက်သွားမှန်း မသိဘူး။ ဒေါသက ဖြစ်တုန်းပဲ။ တစ်ချိန်မှာ ဘာတွေးမိလဲဆိုရင် ကိုယ်မြင်ရတာ ကားနောက်မြီးပဲ။ လူကိုလည်း မြင်ရတာ မဟုတ်ပဲနဲ့ လူကို ဒေါသထွက်နေတယ်ဆိုပြီး ဉာဏ်က သတိပြုမိလာတယ်။ သညာမှာ ဥပါဒါန်စွဲပြီး ဒေါသဖြစ်နေတာပဲ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ နာမည်ကြားရင်ကို ဥပါဒါန်ဖြစ်ပြီး ကြိုက်မကြိုက်တွေ ဖြစ်သွားတယ်။ သညာထဲ ကိန်းတဲ့ ကိလေသာကို သတိနဲ့ training

ပေးရမယ်။

လူတစ်ယောက်ကို ရူးတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ အမှန်က ရုပ်နာမ်က မရူးပါဘူး။ မနောက အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန်ကြောင့် ရူးတာပါ။ သာမန်ထက် ပြင်းထန်တာကိုပဲ ရူးတယ်လို့ ပြောကြတာပါ။ ရုပ်နာမ်နဲ့ကိလေသာ မကွဲဘဲ ဖြစ်နေကြတာ။ အတိတ်ဘဝက ဝဋ်ကြွေးပါလာတော့ အကောင်းအဆိုး တွေ ဒွန်တွဲနေကြတာ။ ချမ်းသာတဲ့ မိဘထဲမှာပဲ စိတ်ဆင်းရဲနေကြရတာ။ ဝဋ်ကြွေးတွေ သံသရာလည်နေကြတာပါ။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်တွေ တွဲနေ ကြလို့ပဲ။

တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ရုပ်နာမ်တွေ မုန်းနေကြတာ။ မြင်ပြီးမှ မုန်းလို့ ရတာ။ မြင်တာက ရှေ့စိတ်။ နောက်စိတ်ကျမှ ကိလေသာ ဖြစ်တာ။ ဥပါဒါန်နဲ့ စွဲနေကြတာ။ သတိရှိမှ ဥပါဒါန်ကို လွှတ်နိုင်မှာပါ။ ဥပါဒါန် မရှိတော့ အပြစ်မယူတော့ပါဘူး။

ဆရာကို ကန်တော့ရင် အပြစ်ရှိရင် ခွင့်လွှတ်ပါလို့ ပြောကြတယ်။ ဆရာက တန်ခိုးရှင် ဖန်ဆင်းရှင်လည်း မဟုတ်တဲ့အတွက် အပြစ်ယူလို့လည်း မရသလို ခွင့်လွှတ်လို့လည်း မရပါဘူး။ ဆရာကို ကန်တော့တဲ့အခါ ဆရာက အာရုံအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာဖြစ်ပါတယ်။ ကန်တော့လိုက်တော့ သူထဲက အကုသိုလ်တွေကို ကုသိုလ်နဲ့ပဲ ပယ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၃-၁၀-၂၀၁၆ နေ့တွင် ဟောကြားသော ဆရာဦးစိုးလွင်၏ တရားများကို မိမိနားလည်သလို မျှဝေပေးပါသည်။