



အရှင်ဆန္ဒာမိကာ

ရွှေပါရမီတောရ

သက်သတ်လွတ် နှင့်

ကျသိုလိစိတ်



ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

.....သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

အရဟံဂုဏ်တော်

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို

ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၆၀၉/၂၀၀၄ (၉)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၅၃၇/၂၀၀၄ (၉)

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ - နေဝင်းအောင်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း(၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

ဓမ္မဒါန



သက်သတ်လွတ်နှင့် ကုသိုလ်စိတ်

အရှင်ဘုရား . . .

သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ရနိုင်၊ မရနိုင်နှင့် အသားစားခြင်းဖြင့် အကုသိုလ်ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်တို့ အား ဖြေကြားပေးပါရန် ရိုသေစွာ လျှောက်ထားအပ်ပါသည်ဘုရား ။

ဗိုလ်မှူးမျိုးဦး၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဒကာမျိုးဦးရေ

မြတ်စွာဘုရားရှင်က ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကြီးမှာ 'အစားအစာကလည်း လူတစ်ယောက်ကို ကုသိုလ်ဖြစ်

..... သက်သတ်လွတ်နှင့် ကုသိုလ်စိတ်

အောင်၊ သို့မဟုတ် အကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ကျေးဇူးပြုနိုင်
တယ်’ လို့ ဟောကြားတော်မူထားပါတယ်။ ‘ဥပနိဿယ
ပစ္စယော’ ဆိုတဲ့ ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်းရဲ့ အဖွင့်မှာပါ။ ဥပနိဿယ
ပစ္စယသတ္တိ (အားကြီးသောမှီရာအကြောင်းတရားစွမ်းအင်)
နဲ့ ကျေးဇူးပြုနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အစားအစာတစ်ခုကြောင့် လူတစ်ယောက်မှာ
ကုသိုလ်စိတ်လည်း ဖြစ်နိုင်သလို အကုသိုလ်စိတ်လည်း ဖြစ်
နိုင်ပါတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းပြီးစားရင်
ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နိုင်ပြီး အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင် နှလုံး
သွင်းပြီး စားရင် အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အစားအစာသက်သက်ကြောင့် ကုသိုလ်စိတ်၊
အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အစားအစာကို စား
သုံးသူရဲ့ နှလုံးသွင်းကြောင့်သာ ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်
စိတ် ဖြစ်ရတာပါ။

အစားအစာကတော့ သူ့ချည်းသက်သက် ကု
သိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင်လည်း မစွမ်းဆောင်နိုင်သလို အကု
သိုလ်စိတ် ဖြစ်အောင်လည်း မဖန်တီးနိုင်ပါဘူး။ သက်သတ်

လွတ်အစားအစာကို စားလိုက်လို့ အလိုလိုနေရင်း ကုသိုလ်
တွေ ရမသွားနိုင်သလို အသားငါးအစားအစာကို စားလိုက်
လို့လည်း အလကားနေရင်း အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်မသွားနိုင်
ပါဘူး။ အစားအစာဟာ အစားအစာပါပဲ။ ကုသိုလ်၊ အကု
သိုလ်ဟာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ပါပဲ။ တခြားစီပါ။ တိုက်ရိုက်
ပတ်သက်ခြင်းမရှိပါဘူး။

‘အစားအစာက ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် ဖြစ်အောင်
ကျေးဇူးပြုနိုင်တယ်’ ဆိုတာက အစားအစာကို စားသုံးနေသူ
ရဲ့ စားသုံးနေဆဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်အခြေအနေရယ်၊ အစား
အစာကို စားသုံးပြီးနောက် စားသုံးသူမှာ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့်
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရယ်၊ အဲဒီ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်
ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို အခြေခံတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ
လုပ်ရပ်တွေရယ်ကို ရည်ရွယ်ပြီး ပြောတာပါ။ အစားအစာ
ရွေးချယ်မှုသက်သက်ကြောင့် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်ပေါ်
လို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။

သက်သတ်လွတ်ပဲစားစား၊ သက်သတ်မလွတ်ပဲ
စားစား၊ ဘာဝနာတစ်ခုခု ပွားရင်း စားရင် ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်

ပြီး ကုသိုလ်ရပါတယ်။ ဘာဝနာတစ်ခုခုပွားရင်း စားနေသူ
ရဲ့ သန္တာန်မှာ စားနေဆဲ အစားအစာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
'ကောင်းလိုက်တာ' ဆိုတဲ့ လောဘ၊ 'မကောင်းဘူး'ဆိုတဲ့
ဒေါသ ဖြစ်ခွင့်မရတဲ့အတွက် အကုသိုလ်စိတ် ကင်းရှင်းနေ
ပါတယ်။ မိမိပွားတဲ့ ဘာဝနာနဲ့ လိုက်လျောညီထွေတဲ့
ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေတဲ့အတွက် အစားအစာရင်း ကုသိုလ်ရနေ
ပါတယ်။

သက်သတ်လွတ်ပဲ စားစား၊ သက်သတ်မလွတ်ပဲ
စားစား လောဘ၊ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေနဲ့ စားနေရင်
အစားအစာရင်း အကုသိုလ်စိတ်တွေဖြစ်ပြီး အကုသိုလ်တရား
တွေ တိုးပွားနေပါတယ်။ ကိုယ်စားနေဆဲ အစားအစာနဲ့
ပတ်သက်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အစားအစာရင်း သူ
များအကြောင်း၊ တခြားအကြောင်း တွေးလို့ ဖြစ်လာတဲ့
လောဘ၊ ဒေါသပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လောဘ၊ ဒေါသမှန်သမျှ အကု
သိုလ်တွေချည်းပါပဲ။

လူတစ်ယောက် သက်သတ်လွတ် အစားအစာ
တစ်ခုကို စားနေတယ်ဆိုပါစို့။ 'ဟယ် . . . အသားတုဟင်း

လေးက ရှယ်ပဲ၊ အသားဟင်းအစစ်နဲ့တောင် မလဲနိုင်ဘူး၊
ကောင်းလိုက်တာ’ ဆိုရင် သက်သတ်လွတ်စားရင်း လော
ဘကိလေသာနဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ ‘ဟွန်း
. . . . ၊ ဒီနေ့ သက်သတ်လွတ်စားမှန်း သိရက်သားနဲ့ ဟင်း
ကို ကောင်းကောင်းချက်မထားဘူး၊ တစ်ခါလာ ကန်စွန်း
ရွက်၊ တစ်ခါလာ ပဲပင်ပေါက်၊ သိပ်စိတ်ညစ်တာပဲ’ ဆိုရင်
သက်သတ်လွတ်စားရင်း ဒေါသ ကိလေသာနဲ့ အကုသိုလ်
စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

‘ဟင်း ဟင်း၊ ငါ့မို့လို့ သက်သတ်လွတ် စား
နိုင်တာ၊ ဟိုကောင်တွေ ဟိုကောင်မတွေ ငါ့လို သက်သတ်
လွတ်စားနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး’ ဆိုရင် သက်သတ်လွတ်စား
ရင်း မာနကိလေသာနဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါတယ်။
‘သက်သတ်လွတ်စားမှ မေတ္တာသမား၊ သက်သတ်လွတ်
စားတာ ကုသိုလ်ရတယ်၊ ငါတော့ ဒီနေ့ သက်သတ်လွတ်
စားလို့ ကုသိုလ်တွေ တော်တော်ရသွားပြီ’ ဆိုရင် သက်
သတ်လွတ်စားရင်း ဒိဋ္ဌိကိလေသာနဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေ
ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒါက အစားအစာနဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်တဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေပါ။ သက်သတ်လွတ်အစားအစာကို စားနေရင်း သူများအကြောင်း တွေးပြီး လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်နေမယ်၊ တခြားအကြောင်း တွေးပြီး ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်လည်း သက်သတ်လွတ်စားရင်း အကုသိုလ်စိတ်တွေ တိုးပွားနေတာပါပဲ။

သက်သတ်လွတ်အစားအစာကို စားလိုက်ရုံနဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အလိုလိုနေရင်း ကုသိုလ်ရမသွားပါဘူး။ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ စားမှ ကုသိုလ်ရနိုင်ပါတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်ကလည်း သက်သတ်လွတ်အစားအစာကြောင့် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဘာဝနာတစ်ခုခုပွားများခြင်း၊ လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာမဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ခြင်းကြောင့်ပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

‘သက်သတ်လွတ်စားတဲ့ အလုပ်ဟာ ကုသိုလ်အလုပ်ပဲ’၊ ‘သက်သတ်လွတ်စားရင် ကုသိုလ်ရတယ်’ လို့ ယူဆရင် အဲဒီအယူအဆဟာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (မှားယွင်းတဲ့အမြင်) ပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သက်သတ်လွတ်စားရုံသက်သက်

နဲ့ ကုသိုလ်မရနိုင်လို့ပါ။ သက်သက်လွတ် အစားအစာက
စားသုံးသူကို အလိုအလျောက် ကုသိုလ်မပေးနိုင်လို့ပါ။

သက်သတ်လွတ်အစားအစာ စားရုံနဲ့ ကုသိုလ်ရ
တယ်ဆိုရင် သက်သတ်လွတ် မစားတဲ့သူတွေ အစာစားပြီး
အချို့တည်းတဲ့အနေနဲ့ ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီး စားနေတဲ့
အချိန်မှာလည်း ကုသိုလ်ရနေမှာပေါ့။ အရက်သမားတွေ
အရက်သောက်နေရင်း အာလူးကြော်၊ မြေပဲလှော် မြည်းနေ
တဲ့ အချိန်မှာလည်း ကုသိုလ်ရနေမှာပေါ့။ အဲဒါတွေအားလုံး
သက်သတ်လွတ်အစားအစာတွေပဲ မဟုတ်လား။

သူငယ်ချင်းငါးယောက် ထမင်းဝိုင်းဖွဲ့စားကြတယ်
ဆိုပါစို့။ တစ်ယောက်က သက်သတ်လွတ်သမား၊ ကျန်လေး
ယောက်က အစုံစားသမား၊ သက်သတ်လွတ်သမားက
အသီးအရွက်တွေပဲစားတယ်။ အစုံစားသမားတွေက အသီး
အရွက်ရော၊ သားငါးတွေရော စားကြတယ်။ ရောက်တတ်
ရာရာ ဟိုအကြောင်းပြော၊ ဒီအကြောင်းပြောရင်း တစ်
ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကြ၊ နောက်ကြနဲ့ တပျော်တပါး
စားကြတယ်။

ဟင်းချင်းတော့ မတူကြဘူး။ စိတ်ဖြစ်နေပုံချင်း
တော့ တူကြတယ်။ စကြနောက်ကြ၊ ပြောကြဆိုကြနဲ့ တ
ပျော်တပါး စားနေကြတာ ဆိုတော့ သူငယ်ချင်း ငါးယောက်
လုံး အပျော်စိတ်တွေ၊ လောဘစိတ်တွေ ဖြစ်နေကြတာပေါ့။
ကဲ သက်သတ်လွတ်စားတဲ့ သူငယ်ချင်း ကုသိုလ်ရ
ရောလား။ အစုံစားတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေပဲ ကွက်ပြီး အကု
သိုလ် ဖြစ်ရောလား။ မဟုတ်ဘူးနော်။ အားလုံး အတူတူပဲ။

အကုသိုလ်အကြောင်းတွေ ပြောရင်း အကုသိုလ်
စိတ်တွေနဲ့ စားရင် သူငယ်ချင်းငါးယောက်လုံး အကုသိုလ်
အတူတူဖြစ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်အကြောင်းတွေ ပြောရင်း
ကုသိုလ်စိတ်တွေနဲ့ စားရင် သူငယ်ချင်း ငါးယောက်လုံး
ကုသိုလ် အတူတူဖြစ်ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်သမားက
အစုံစားသမားတွေထက် ခေါင်းတစ်လုံးပိုမြင့်ပြီး ကုသိုလ်ပို
မရသလို အစုံစားသမားတွေကလည်း သက်သတ်လွတ်
သမားအောက် ခေါင်းတစ်လုံးပိုနိမ့်ပြီး အကုသိုလ်မဖြစ်နိုင်
ပါဘူး။

အစားအစာမတူပေမယ့် စိတ်ချင်းတူရင် ကုသိုလ်။

အကုသိုလ် ဖြစ်ပုံချင်းအတူတူပါပဲ။ အစားအစာ တူပေမယ့်
စိတ်ချင်းမတူရင် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်ပုံချင်း ကွဲပြားပါ
တယ်။ အစားအစာက အဓိကမကျဘဲ စိတ်က အဓိကကျ
ပါတယ်။ ဘာပဲစားစား၊ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ စားရင် ကုသိုလ်ဖြစ်
ပြီး အကုသိုလ်စိတ်နဲ့ စားရင် အကုသိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။

သက်သတ်လွတ်စားရုံနဲ့ ကုသိုလ်မရဘူးဆိုတာကို
အမေးအဖြေပုံစံလေးနဲ့ တစ်မျိုးပြောကြည့်ရအောင်ပါ။

‘သက်သတ်လွတ်စားတာနဲ့ အသားငါးစားတာ၊
ဘာစားတာက ကုသိုလ်ရလဲ’

‘သက်သတ်လွတ်စားတာက ကုသိုလ်ရတာပေါ့’

‘ကောင်းပြီ၊ ဒါဆို ထပ်မေးမယ်၊ လိမ္မော်သီးစားတဲ့
သူနဲ့ ပန်းသီးစားတဲ့သူ၊ ဘယ်သူ ကုသိုလ်ရလဲ’

‘ဘယ်သူမှ ကုသိုလ်မရဘူး’

‘ဟင် ၊ ခုနပြောတော့ သက်သတ်လွတ်စား
တာ ကုသိုလ်ရတယ်ဆို၊ လိမ္မော်သီးရော ပန်းသီးရော သက်
သတ်လွတ်တွေပဲ မဟုတ်လား၊ သက်သတ်လွတ်စားတာ
ကုသိုလ်ရစတမ်းဆိုရင် လိမ္မော်သီးစားသူရော၊ ပန်းသီးစား

သူပါ နှစ်ယောက်လုံး ကုသိုလ်ရနေမှာပေါ့’

‘ဟဲ ဟဲ. . . . ဒါကတော့’

‘ဒီလောက်ဆို သဘောပေါက်ပါတယ်နော်’

သက်သတ်လွတ်စားရုံနဲ့ ကုသိုလ်မရနိုင်သလို အသားငါးစားရုံနဲ့လည်း အကုသိုလ်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အသား ငါးစားရုံနဲ့ အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆရင် မြတ်စွာဘုရား ရှင်ကိုလည်း အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်သေးတယ်လို့ စွပ်စွဲရာ ရောက်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အသားငါးကို ဘုဉ်းပေးတော်မူလို့ပါပဲ။

အသားငါးဘုဉ်းပေးပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်စိတ် လုံးဝမဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဘာလို့ လဲဆိုတော့ အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ကိလေသာတွေ ကို အရဟတ္တမဂ်နဲ့ အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ထားပြီးဖြစ်လို့ပါ။

ဒါကိုထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် ‘အစားအစာကြောင့် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိလေသာပယ် ခြင်း၊ မပယ်ခြင်းကြောင့်သာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် ဖြစ်တာ’ ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ကိလေသာပယ်ဖို့ကိုတော့ မကြိုး

စားဘဲ အစားအစာပယ်ဖို့ကိုပဲ ကြိုးစားနေမယ်ဆိုရင်တော့
လမ်းမှားလျှောက်နေတာဖြစ်တဲ့အတွက် စခန်းမှန်၊ ပန်းတိုင်
မှန်ကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။

ကုသိုလ်ရတယ်အထင်နဲ့ သက်သတ်လွတ်စားနေ
သူတွေကို မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ‘အတော်
ဝင့်ကြီးတဲ့သူတွေပဲ’ လို့ ကရုဏာသက်တော်မူခဲ့ဖူးသလို
ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီးကလည်း ‘ဝင့်ကြွေးရှိလို့ အငတ်ခံနေ
ကြရတာ’ လို့ သနားတော်မူခဲ့ဖူးပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်
စားသူတိုင်းကို ရည်ရွယ်ပြီး မိန့်တော်မူကြတာ မဟုတ်ပါ
ဘူး။ ကုသိုလ်ရတယ်အထင်၊ ကံကောင်းလိမ့်မယ် အထင်နဲ့
သက်သတ်လွတ်စားနေကြသူတွေကိုသာ ရည်ရွယ်ပြီး မိန့်
တော်မူကြတာပါ။

ဒကာမျိုးဦးရေ

စာနယ်ဇင်းတွေထဲက အနုပညာရှင်များရဲ့ အင်
တာဗျူးအမေးအဖြေတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပြင်ပလောကမှာ
မိတ်ဆွေအချင်းချင်းတွေ့ဆုံလို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
မေးကြပြောကြတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်

‘ဘာသာရေးအနေနဲ့ ဘာတွေလုပ်ဖြစ်လဲ’
ဆိုတဲ့မေးခွန်းကို
‘မွေးနေ့တိုင်း သက်သတ်လွတ်စားဖြစ်ပါတယ်’
‘ဝါတွင်းသုံးလတိုင်း သက်သတ်လွတ်စားပါတယ်’
လို့ ဖြေကြားကြတာကို မကြာခဏ ဖတ်ဖူး၊ ကြား
ဖူးပါတယ်။

တကယ်တော့ သက်သတ်လွတ်စားတာဟာ ဘာ
သာရေးအလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ တခြားဘာသာရေးတွေရဲ့
အလုပ်တော့ ဟုတ်ချင် ဟုတ်ပါလိမ့်မယ်။ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓ
ဘာသာရေးရဲ့ အလုပ်ကတော့ လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက် လုပ်သင့်
လုပ်ထိုက်တဲ့ ကုသိုလ်ရကြောင်း အလုပ်တွေထဲမှာ သက်
သတ်လွတ်စားတဲ့အလုပ် လုံးဝ မပါပါဘူး။ ‘သက်သတ်
လွတ် စားတဲ့အလုပ်ဟာ ကုသိုလ်အလုပ်လို့ မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားမထားဘူး’လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက် လုပ်သင့်
လုပ်ထိုက်တဲ့ ကုသိုလ်ရကြောင်းအလုပ်တွေက ဆယ်မျိုးရှိပါ

တယ်။ စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း ဒါနအလုပ်၊ ကိုယ်နှုတ်
လွန်ကျမှု စောင့်ထိန်းခြင်း သီလအလုပ်၊ စိတ်ကောင်း စိတ်
မြတ် ပွားထုံခြင်း ဘာဝနာအလုပ်၊ အသက်သိက္ခာဂုဏ်ဝါ
ကြီးသူကို ရိုသေခြင်း အပစာယနအလုပ်၊ ကုသိုလ်ကိစ္စ
ကူညီလုပ်ဆောင်ခြင်း ဝေယျာဝစ္စအလုပ်၊ ကိုယ့်ကုသိုလ်
သူတစ်ပါး မျှဝေခြင်း ပတ္တိဒါနအလုပ်၊ သူတစ်ပါးကုသိုလ်
ကိုယ်ဝမ်းမြောက်ခြင်း ပတ္တာနုမောဒနအလုပ်၊ သူတော်
ကောင်းတရား နာကြားခြင်း ဓမ္မဿဝနအလုပ်၊ သူတော်
ကောင်းတရား ဟောပြောခြင်း ဓမ္မဒေသနာအလုပ်နဲ့ အယူ
အမြင်ဖြောင့်မှန်ခြင်း ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မအလုပ်တို့ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအလုပ်ဆယ်မျိုးကို ‘ပုညကြိယဝတ္ထုဆယ်ပါး’
လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ‘ကုသိုလ်လိုလားသူတိုင်း ပြုသင့်ပြုထိုက်
တဲ့ ချမ်းသာစီးပွားတွေရဲ့ တည်ရာဆယ်ပါး’ လို့ ဆိုလိုပါ
တယ်။ လိုရင်းကတော့ ‘ကုသိုလ်ရကြောင်း အလုပ်ဆယ်မျိုး’
ပေါ့။ အဲဒီ အလုပ်ဆယ်မျိုးထဲက ဘယ်အလုပ်ကိုပဲ လုပ်
လုပ် ကုသိုလ်ရနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သက်သတ်လွတ်စားတဲ့ အလုပ်ဟာ

ကုသိုလ်ရကြောင်းအလုပ်၊ ကုသိုလ်ရစေနိုင်တဲ့အလုပ်ဆိုရင် ပုညကြိယဝတ္ထုတွေထဲမှာ တစ်ပါးအဖြစ် မြတ်စွာဘုရား ထည့်သွင်းဟောကြားတော်မူခဲ့မှာပါ။ သက်သတ်လွတ်စား ရုံနဲ့ ကုသိုလ်မရနိုင်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ တာကို အထူးသတိပြုရပါမယ်။

တစ်ခေတ်တစ်ခါတုန်းက ရဟန္တာလို့ ထင်ရှား ကျော်ကြားခဲ့တဲ့ ‘ဘုန်းတော်ကြီးဦးသီလ’ ဟာ သက်သတ် လွတ် ဘုဉ်းပေးတဲ့ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုန်းတော်ကြီးနဲ့ အတူနေပြီး ဘုန်းတော်ကြီးလိုပဲ သက် သတ်လွတ်စားပါမယ်လို့ လျှောက်ထားလာတဲ့ ရဟန်းတော် တစ်ပါးကို ဆရာတော်ကြီးက

‘တို့များ သက်သတ်လွတ်စားနေတာကို ကုသိုလ် ဖြစ် ကျင့်နေတယ်လို့များ မထင်လိုက်ပါနဲ့ကွယ်၊ သွားနာ သက်သာလို့ စားနေတာပါ’

လို့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ဖူးပါတယ်။

သက်သတ်လွတ် စားခြင်းကို ကုသိုလ်ကျင့်စဉ် တစ်ခု၊ သူတော်ကောင်းကျင့်စဉ်တစ်ခုလို့ မှားယွင်းစွာ ထင်

မှတ်ယူဆသွားမှာစိုးလို့ ဆရာတော်ကြီးက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မိန့်ကြားတော်မူလိုက်တာပါ။

မှန်ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဟာ ကုသိုလ်ကျင့်စဉ်တစ်ခု မဟုတ်သလို သူတော်ကောင်းကျင့်စဉ်တစ်ခုလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သက်သတ်လွတ် စားခြင်းကြောင့် ကုသိုလ်လည်း ရမသွားနိုင်သလို သူတော်ကောင်းလည်း ဖြစ်မသွားနိုင်ပါဘူး။

အတိတ် သာသနာဝင်မှာရော၊ ပစ္စုပ္ပန် သာသနာဝင်မှာပါ သက်သတ်လွတ်ဘုဦးပေးတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတွေ ရှိကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ ‘ကုသိုလ်ရတယ်’ ဆိုတဲ့ ခံယူချက်နဲ့ သက်သတ်လွတ် ဘုဦးပေးကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့မှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့၊ ဖြစ်နေတဲ့ အနာရောဂါတွေက အသားငါးနဲ့ မတည့်လို့၊ သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးက အသီးအရွက်နဲ့မှ အဆင်ပြေလို့ အနာရောဂါနဲ့ ကျန်းမာရေးကို ဝံ့ပြီး သက်သတ်လွတ် ဘုဦးပေးတော်မူကြတာပါ။

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခန္ဓာကိုယ် သွေးသားတည်ဆောက်ပုံချင်း မတူညီကြတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်

က တောင်းဆိုတဲ့ အာဟာရ လိုအပ်ချက်ချင်းလည်း တစ်
ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူညီကြပါဘူး။ တချို့က အသီး
အရွက်လောက်ပဲ စားရုံနဲ့ အာဟာရမျှတပြီး ကျန်းမာကြ
သလို၊ တချို့ကတော့ အသီးအရွက်ရော၊ အသားငါးပါ အစုံ
စားမှ အာဟာရ မျှတပြီး ကျန်းမာကြပါတယ်။

အသီးအရွက်စားရုံနဲ့ ကျန်းမာရေးအဆင်ပြေတဲ့
သူတွေက အသီးအရွက်ပဲ စားပြီး ‘သက်သတ်လွတ်သမား
ဘဝ’ ခံယူပိုင်ခွင့်ရှိသလို အစုံစားမှ ကျန်းမာရေးအဆင်ပြေ
တဲ့သူကလည်း အစုံစားပြီး ‘အစုံစားသမားဘဝ’ ခံယူပိုင်ခွင့်
ရှိပါတယ်။ လူသားတိုင်းမှာ ကိုယ်စားလိုတဲ့ အစားအစာကို
လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်ရာ
ကိုယ် စားတာ လူ့ဘဝပဲ မဟုတ်လား။

ဘယ်အစားအစာကိုပဲ ရွေးချယ်ရွေးချယ်၊ အာ
ဟာရ မျှတပြီး အနာရောဂါ ကင်းရှင်းဖို့၊ ကျန်းမာဖို့က
အဓိကပါပဲ။ ကျန်းမာမှ အလုပ်လုပ်နိုင်မယ် မဟုတ်လား။
ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကုသိုလ်အလုပ် လုပ်ရင် ကုသိုလ်
တရား တိုးပွားပြီး အကုသိုလ်အလုပ် လုပ်ရင် အကုသိုလ်

တရား တိုးပွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ပဲ မြတ်
စွာဘုရားရှင်က ‘အစားအစာက ကုသိုလ် သို့မဟုတ်၊ အကု
သိုလ်ဖြစ်အောင် ကျေးဇူးပြုတယ်’ လို့ မိန့်ကြားတော်မူခဲ့တာ
ပါ။ အစားအစာသက်သက်ကြောင့် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်
ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။

လူ့စိတ်ဆိုတာကလည်း သိပ်ဆန်းကြယ်ပါတယ်။
(ဆန်းကြယ်လို့လည်း စိတ်လို့ခေါ်တာပါ။ စိတ် = စိတ္တ =
ဆန်းကြယ်သောအရာ) တချို့က သက်သတ်လွတ်စားမှ
ကုသိုလ်စိတ် မွေးနိုင်ပြီး ကုသိုလ်အလုပ် လုပ်နိုင်ပါတယ်။
ကုသိုလ်စိတ်တိုင်းကိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ ကုသိုလ်
စိတ်တွေကိုပါ။

ရက်အကန့်အသတ်နဲ့ သက်သတ်လွတ်စားနေတဲ့
လူငယ်ဒကာတစ်ယောက်ကို ‘သက်သတ်လွတ်စားတာ
ဘာအကျိုးထူးလဲ’ လို့ မေးကြည့်တော့

‘သက်သတ်လွတ်စားတာ ငါးပါးသီလ လုံတယ်၊
ငါ သက်သတ်လွတ်စားနေတယ်ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ ခြင်္ကအစ
မရိုက်ဖြစ်တော့ဘူး၊ စကားကိုလည်း လိမ်ညာပြီး မပြောဖြစ်

တော့ဘူး၊ အထူးသဖြင့် အရက်၊ ဘီယာ လုံးဝမသောက်ဖြစ်
တော့ဘူး၊ အသားငါးစားခွင့်မရတော့ အမြည်းမကောင်း
တော့လို့၊ ဟဲ ဟဲ ’

လို့ ရယ်ရယ်မောမော ပြန်ဖြေခဲ့ပါတယ်။ သူ့အနေ
နဲ့ အမြည်းမကောင်းလို့ အရက်၊ ဘီယာ မသောက်ဖြစ်ပေ
မယ့် အာလူးကြော်၊ မြေပဲလော်၊ အသားတုကင် စတဲ့ သက်
သတ်လွတ် အမြည်းတွေနဲ့ အရက်၊ ဘီယာ သောက်နေကြ
တဲ့ သက်သတ်လွတ် အရက်သမားတွေလည်း အများကြီး
ရှိပါတယ်။ သက်သတ်လွတ် စားပြီး ကာမဂုဏ်ဖောက်ပြန်
နေတဲ့ ဒုသနသောတွေလည်း ဒုနဲ့ဒေးပါ။

လူတစ်ယောက်အတွက် သက်သတ်လွတ်စား
ခြင်းက ငါးပါးသီလ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းဖြစ်ဖို့ တွန်း
စားပေးပေမယ့် တခြားလူတစ်ယောက်အတွက်တော့ အဲဒီ
လို ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မှာပါ။ သက်သတ်လွတ်စားပြီး ငါးပါးသီလ
မလုံတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သက်သတ်လွတ်စားမှ ကုသိုလ်
စိတ် မွေးနိုင်ပြီး ကုသိုလ်အလုပ် လုပ်ဖြစ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့

ကိုယ်စွမ်းနိုင်သလောက် အချိန်ကန့်သတ်ပြီး သက်သတ်
လွတ်စားတာ သဘာဝကျပါတယ်။ (မစားရဘူးလို့မဆိုပါ
ဘူးကွယ်။) သက်သတ်လွတ်စားစား၊ မစားစား ကုသိုလ်
စိတ် မွေးနိုင်တဲ့သူ၊ ကုသိုလ်အလုပ် လုပ်ဖြစ်တဲ့သူတွေက
တော့ 'သက်သတ်လွတ်မှ' ရယ်လို့ ရွေးချယ်ချေးများ (ဂျိုး
များ) နေစရာမလိုဘဲ ရရာအစားအစာကို အဆင်သင့်သလို
အကုန် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေ၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနဲ့
ပြည့်စုံတဲ့ သူတော်ကောင်း၊ သူမြတ်လောင်းကြီးတွေ အ
သားငါး ရှောင်ကြဉ်တော် မမူကြတာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့်
အသားငါး စားရုံသက်သက်နဲ့ အကုသိုလ် မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆို
တာ ထင်ရှားပြီးသားပါ။ အသားငါး ရှောင်တာ သူတော်
ကောင်းအကျင့်လို့ ယူဆရင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြစ်ကြောင်း 'အာမဂန္ဓ
သုတ္တန်' မှာ မြတ်စွာဘုရား တိုက်ရိုက်ဟောကြားထား
ပါတယ်။

အသားငါး စားရုံသက်သက်နဲ့ အကုသိုလ် မဖြစ်
နိုင်ဘူး ဆိုပေမယ့် အဲဒီ အသားငါးက နောက်ခံသမိုင်း

ကြောင်း မကောင်းဘူးဆိုရင်တော့ စားသုံးသူမှာ အကုသိုလ်
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ‘အစွန်းသုံးပါး’ မလွတ်တဲ့ အသားငါးကို
စားသုံးရင် စားသုံးသူမှာ ပါဏာတိပါတကံထိုက်ပြီး အကု
သိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။ ရဟန်းတော်များဆိုရင်တော့ ပါဏာတိ
ပါတကံ ထိုက်ရုံမက ဒုက္ကဋ်အာပတ်ပါ သင့်ပါတယ်။

အစွန်းသုံးပါး ဆိုတာကတော့ ‘မြင်ခြင်း’ ‘ကြား
ခြင်း’ နဲ့ ‘ယုံမှားခြင်း’ တို့ပါပဲ။ ‘ဒီအသားငါးဟာ ငါ့အတွက်
ရည်စူးပြီး သတ်ထားတာ၊ ငါစားဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး သတ်ထား
တာ’ လို့မြင်ခဲ့ရင်၊ သို့မဟုတ် ကြားခဲ့ရင်၊ သို့မဟုတ် ယုံမှား
သံသယဖြစ်ခဲ့ရင် အဲဒီ အသားငါးဟာ အစွန်းသုံးပါး (တစ်
ပါးပါး) မလွတ်တဲ့ အသားငါး ဖြစ်သွားပါပြီ။ လုံးဝ မစား
ထိုက်တော့ပါဘူး။ စားရင် အကုသိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။

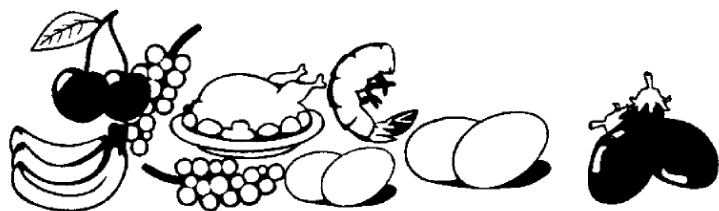
လူဝတ်ကြောင်တွေအနေနဲ့ အစွန်းသုံးပါး လွတ်
ရင် ဘယ်အသားငါးကိုမဆို လွတ်လပ်စွာ စားသုံးနိုင်ခွင့်
ရှိပေမယ့် ရဟန်းတော်များကတော့ ‘အသားကြီးဆယ်မျိုး’
ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်တော်မူကြရပါတယ်။ မရှောင်ဘဲ စားမိ
ရင် သက်ဆိုင်ရာ အာပတ်သင့်ပြီး အကုသိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။

အသားကြီးဆယ်မျိုးကတော့ ‘လူ၊ ခွေး၊ မြင်း၊ ဆင်၊ ကျား၊ ကျားသစ်၊ ခြင်္သေ့၊ ဝံ၊ အောင်း၊ မြေ’ တို့ရဲ့ အသားတွေ ပါပဲ။ အသားကိုသာ မစားကောင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အရိုး၊ အရေ၊ အသွေး၊ အမွှေး ဘာကိုမှ အသုံးမပြုကောင်းပါဘူး။ (ဆင်စွယ်ပုတီး၊ စပါးကြီး သည်းခြေဆေး စသည်တို့ကို ရဟန်းတော်များ လုံးဝ မသုံးကောင်းပါ) အသုံးပြုရင် အာပတ်သင့်ပြီး သုံးတိုင်း သုံးတိုင်း အကုသိုလ်တရား တိုးပွားပါတယ်။

သက်သတ်လွတ်ပဲ စားစား၊ ကြုံရာရရာပဲစားစား၊ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ စိတ်ကောင်းရှိဖို့ သူတော်ကောင်းအလုပ် လုပ်နိုင်ဖို့နဲ့ ဘဝသံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်ဖို့ပါပဲ။ ‘ကြိုက်ရာရွေးစား လူ့ငန္ဓာ’ မဖြစ်စေဘဲ၊ ‘သင့်ရာစားသူ လူ့ထက်လူ’ ဖြစ်စေဖို့က အဓိကပါပဲ ဒကာမျိုးဦးရေ . . . ။ ။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

[အင်တာဗျူးကျာနယ်၊ နိုဝင်ဘာ၊ ၇ နှင့် ၁၄၊ ၂၀၀၁]



သက်သတ်လွတ်နှင့် အသားကြီးဆယ်မျိုး

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူဝတ်ကြောင်တွေကို သက်သတ်လွတ်စားဖို့၊ ဆင်၊ မြင်း၊ ကျွဲ၊ နွား၊ ဝက် ဆိုတဲ့ အသားကြီးငါးမျိုး ရှောင်ကြဉ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ မိန့်ဆိုဟောကြားချက် ထေရဝါဒပိဋကတ်တော်မှာ ရှိ-မရှိ ဖြေကြားပေးတော်မူပါဘုရား . . . ။

အရှင်ရာဇိန္ဒ (ရဝေန္တယ် - အင်းမ)

ဦးဇင်းရဝေန္တယ်ရေ . . .

ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမနဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ အပြောအဆို၊ အရေးအသားတွေကို အကြောင်းသင့် အကျိုးသင့် ရှင်းပြ

ပြီး ဖယ်ရှားသုတ်သင်ရမယ့် တာဝန်ဟာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓ
ဘာသာဝင်တိုင်းရဲ့ မထမ်းမဖြစ် ထမ်းဆောင်ရမယ့်
'ဘုရားပေးတာဝန်' တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ (ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်
အမည်ခံပြီး ပြောဆို ရေးသားတာတွေကို ပြောတာပါ။
တခြားဘာသာဝင်တွေရဲ့ ကိုယ့်ဘာသာဆိုင်ရာ ပြောဆို
ရေးသားမှုတွေကိုတော့ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်စရာ လုံးဝ
မလိုပါဘူး။)

မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဗြဟ္မဇာလ သုတ္တန်မှာ 'အဘူတံ
အဘူတ တော နိဗ္ဗေဋ္ဌေတဗ္ဗံ - မမှန်တာကို မမှန်ဘူးလို့
ဖြေရှင်းပြရမယ်' လို့ မိန့်ကြားတော်မူထားပါတယ်။ ဘုရား၊
တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မဟုတ်မမှန်
တာတွေကို 'ဘာကြောင့် မဟုတ်ဘူး၊ ဘာကြောင့် မမှန်ဘူး'
လို့ အကြောင်းအကျိုး ခိုင်လုံစွာ ဖြေရှင်းပြရမယ် . . . တဲ့။
သည်းခံတာပဲ ကောင်းပါတယ် ဆိုပြီး နှုတ်ဆိတ်ငြိမ်တိတ်
မနေရဘူး . . . တဲ့။ အဲဒီလို ဘာမှ ပြန်ဖြေရှင်းမပြဘဲ
နှုတ်ပိတ်နေတာဟာလည်း သည်းခံခြင်းအစစ် မဟုတ်ပါ
ဘူး . . . တဲ့။

ရဝေန္တယ်ရေ . . .

မြတ်စွာဘုရားရှင်က ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တဲ့ လူဝတ်ကြောင် ဒကာ ဒကာမတွေကို သက်သတ်လွတ်စားဖို့ လုံးဝ မိန့်ကြားတော်မမူခဲ့ပါဘူး။ လူဝတ်ကြောင်တွေကိုသာ မဟုတ်ပါဘူး။ သာသနာ့အတွင်း သား ရဟန်းတော်များကိုလည်း သက်သတ်လွတ်စားဖို့ လုံးဝ ပညတ်တော်မမူခဲ့ပါဘူး။

သက်သတ်လွတ်စားရုံသက်သက်နဲ့ ကုသိုလ်မရ နိုင်လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က သက်သတ်လွတ်စားဖို့ တိုက်တွန်းတော်မမူခဲ့တာပါ။

ပါးစပ်ထဲ ထည့်သွင်းလိုက်တဲ့ အစားအစာတစ်ခုကို ‘ဟိုဟာပဲ၊ ဒီဟာပဲ’ လို့ ရွေးချယ်သတ်မှတ်လိုက်ရုံနဲ့ အလိုလိုနေရင်း ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်မသွားနိုင်ပါဘူး။ အစားအစာဟာ အစားအစာပါပဲ။ ဘာအစားအစာကိုပဲ စားစား ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီး စားရင် ကုသိုလ်ရပါတယ်။ အကုသိုလ်ဖြစ်အောင် စဉ်းစားတွေးတောပြီး စားရင် အကုသိုလ်ရပါတယ်။

အစားအစာတစ်ခုကို စားနေစဉ်မှာဖြစ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ကို သူစားနေတဲ့ အစားအစာက မပြဋ္ဌာန်းပါဘူး။ သူ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ထား၊ အတွေး၊ နှလုံးသွင်းကပဲ ပြဋ္ဌာန်းပါတယ်။

‘အစားအစာက အဓိကမဟုတ်၊ စိတ်ကသာ အဓိက’ ဖြစ်တဲ့အတွက် အစာစားရင်း ကုသိုလ်ရချင်ရင် အစာကို ရွေးချယ်နေစရာ မလိုဘဲ စိတ်ကိုသာ ပြုပြင်နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့မျှတတဲ့ အစားအစာကို ရွေးချယ်တဲ့ ‘ဘောဇနသပ္ပာယ်’ ကတော့ တစ်ပိုင်းတစ်ကဏ္ဍပေါ့။ (‘သက်သတ်လွတ်နှင့် သပ္ပာယ်’ အကြောင်း ဆောင်းပါး သီးသန့် ရေးပါမယ်။)

သက်သတ်လွတ်အစားအစာကို ပါးစပ်ထဲ ထည့်လိုက်ရုံနဲ့ အလိုလိုနေရင်း ကုသိုလ်ရမသွားသလို အသားငါးအစားအစာကို ပါးစပ်ထဲ ထည့်လိုက်ရုံနဲ့လည်း အလိုလိုနေရင်း အကုသိုလ် ဖြစ်မသွားပါဘူး။

သက်သတ်လွတ်စားရင်း လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်စရာတွေ တွေးနေမယ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်စရာစကားတွေ

ပြောနေမယ်ဆိုရင် သက်သတ်လွတ် စားရင်း အကုသိုလ် တိုးနေပါတယ်။ အသားငါးစားရင်း လောဘ၊ ဒေါသငြိမ်းကြောင်း ဘာဝနာတစ်ခုခုကို ပွားနေမယ်၊ ကုသိုလ်ဖြစ်စရာ စကားတွေ ပြောနေမယ်ဆိုရင် အသားငါးစားရင်း ကုသိုလ် တိုးနေပါတယ်။

အတွေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်က သပ်သပ်၊ အစားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်က သပ်သပ်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ သက်သတ်လွတ်အစားအစာဟာ ကုသိုလ်အစားအစာ မဟုတ်သလို အသားငါး အစားအစာဟာလည်း အကုသိုလ်အစားအစာ မဟုတ်ပါဘူး။

သက်သတ်လွတ် စားရုံသက်သက်နဲ့ ကုသိုလ်ရတယ်ဆိုရင် နို့စို့ကလေးတွေ အမေနို့ စို့နေတဲ့အချိန်၊ မြီးကောင်ပေါက် ကောင်မလေးတွေ သရက်ပေါင်း၊ ဆီးပေါင်း စားနေတဲ့အချိန်၊ ရုပ်ရှင်၊ ဗွီဒီယို ကြည့်သူတွေ နေကြာစေ၊ ကွာစေ ဝါးနေတဲ့အချိန်၊ အရက်သမား၊ ဘီယာသမားတွေ အရက်၊ ဘီယာသောက်နေတဲ့အချိန်၊ အရက်၊ ဘီယာသောက်ရင်း အာလူးကြော်၊ မြေပဲလှော် မြည်းနေတဲ့အချိန်

တွေမှာလည်း သူတို့တစ်တွေ အလကားနေရင်း ကုသိုလ်ရ
နေမှာပေါ့။ အဲဒါတွေအားလုံး သက်သတ်လွတ်တွေချည်းပဲ
မဟုတ်လား။

ပွင့်တော်မူခဲ့ပြီးသမျှ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ
အရှင်မြတ်တွေ အားလုံး အသားငါး အစားအစာရော၊
အသီးအရွက် အစားအစာပါ ကြုံရာ ရရာကို စားရင်း
ကျင့်ကြံကြီးကုတ် အားထုတ်ခဲ့ကြလို့ ဘုရားအဖြစ်၊ ပစ္စေက
ဗုဒ္ဓါအဖြစ်၊ ရဟန္တာအဖြစ်ကို ရောက်တော်မူခဲ့ကြပါတယ်။
သက်သတ်လွတ်စားတဲ့ ကုသိုလ်ကြောင့် ဘုရား၊ ပစ္စေက
ဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားတဲ့သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မရှိပါ
ဘူး။

သက်သတ်လွတ်စားရုံသက်သက်နဲ့ ကုသိုလ်မရ
နိုင်တဲ့အတွက် အရှင်ဒေဝဒတ်ရဲ့ ‘ရဟန်းတော်တိုင်း သက်
သတ်လွတ်စားရန်’ ပညတ်ပေးဖို့ အဆိုပြုချက်ကို မြတ်စွာ
ဘုရားရှင်က ‘ဗီတိုအာဏာ’ ထက် အဆပေါင်းများစွာ
ဩဇာကြီးတဲ့ ‘ဗုဒ္ဓအာဏာ’ နဲ့ ပြတ်ပြတ်သားသား ပယ်ချ
တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ့်အတွက် သီးခြား ရည်စူးပြီး သတ်တာလို့ မမြင်ရင်၊ မကြားရင်၊ မယုံမှားရင် လူဝတ်ကြောင်တွေအနေ နဲ့ ဘယ်အသားကိုမဆို စားသောက် သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ လူဝတ်ကြောင်တွေ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အသား တစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။ ရဟန်းတော်တွေကတော့ ‘လူသား၊ ဆင်သား၊ မြင်းသား၊ ခွေးသား၊ မြွေသား၊ ခြင်္သေ့သား၊ ကျားသား၊ ကျားသစ်သား၊ ဝက်ဝံသား၊ အောင်းသား’ ဆိုတဲ့ ‘အသားကြီးဆယ်မျိုး’ ကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ကြပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက ‘သုပ္ပိယာ’ ဆိုတဲ့ ဥပါသိကာမ တစ်ယောက်က အသားစွပ်ပြုတ် လိုအပ်နေတဲ့ ဝမ်းလျှော ရဟန်းတော်တစ်ပါးကို ဈေးထဲမှာ အသားဝယ်မရတဲ့အတွက် မိမိရဲ့ ပေါင်သားကို လှီးဖြတ် စွပ်ပြုတ်လုပ်ပြီး ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား သိသွားတဲ့အခါ ဘာအသားလဲလို့ မစူးစမ်းဘဲ စွပ်ပြုတ်သောက်လိုက်တဲ့ ရဟန်းတော်ကို ကဲ့ရဲ့ ရှုတ်ချပြီး ရဟန်းတော်များ လူသား လုံးဝ မစားဖို့ ပညတ်ချက် ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ ‘ဘာအသားလဲလို့ မစူးစမ်း၊

မမေးမြန်းဘဲ အသားဟင်း မစားရ၊ စားလျှင် ဒုက္ခိဋ္ဌိ အာ
ပတ်သင့်စေ' လို့လည်း ဝိနည်းစည်းကမ်း သတ်မှတ်လိုက်
ပါတယ်။

အစာရေစာ ရှားပါးတဲ့ တစ်ချိန်တုန်းက အလိုလို
သေဆုံးသွားကြတဲ့ ရှင်ဘုရင်ရဲ့ ဆင်တွေ၊ မြင်းတွေကို
လူတွေက ဆင်သား၊ မြင်းသားဟင်း ချက်စားကြပြီး
ရဟန်းတော်တွေကိုလည်း လောင်းလှူကြပါတယ်။ ဘုဉ်း
ပေးတဲ့ ရဟန်းတော်တွေကို လူတွေက 'ကိုယ်တော်တွေ
ဘာလို့ ဆင်သား၊ မြင်းသား စားကြတာလဲ၊ ဆင်တို့၊ မြင်း
တို့ဆိုတာ ရှင်ဘုရင်ရဲ့ အသုံးအဆောင်တွေ၊ မင်းအင်္ဂါတွေ
ပဲ၊ ရှင်ဘုရင်သာ သိရင် ကိုယ်တော်တွေကို ကျေနပ်မှာ
မဟုတ်ဘူး' လို့ ကဲ့ရဲ့ကြတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရှင်က
ရဟန်းတော်တွေ ဆင်သား၊ မြင်းသား မစားဖို့ ပညတ်တော်
မူရပြန်ပါတယ်။

လူတွေလောင်းလှူလို့ ခွေးသား၊ မြွေသား ဘုဉ်း
ပေးကြပြန်တော့လည်း 'စက်ဆုပ်စရာကြီး၊ ရွံစရာကြီး၊ ဘာ
လို့ ဘုဉ်းပေးကြတာလဲ' လို့ ကဲ့ရဲ့ကြပြန်တဲ့အတွက် ခွေး

သား၊ မြွေသား မစားဖို့ ပညတ်တော်မူရပြန်ပါတယ်။ မြွေ သားမစားဖို့ ပညတ်တဲ့နေရာမှာတော့ ‘သုပဿ’ ဆိုတဲ့ နဂါးမင်းက ‘သဒ္ဓါတရားမရှိတဲ့ နဂါးမျိုး၊ မြွေမျိုးတွေက ရဟန်းတော်တွေကို ဘာမဟုတ်တဲ့ အကြောင်းလေးတွေ လောက်နဲ့လည်း ညည်းဆဲနှိပ်စက်နိုင်တဲ့အတွက် ရဟန်း တော်များ မြွေသားမစားဖို့ တောင်းပန်ပါတယ်’ လို့ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်ကို တောင်းပန်လျှောက်ထားခဲ့တာလည်း အ ကြောင်းတရားတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်ပါတယ်။

တောမုဆိုးတွေ လောင်းလျှာတဲ့ ခြင်္သေ့သား၊ ကျား သား၊ ကျားသစ်သား၊ ဝက်ဝံသား၊ အောင်းသားတွေကို ဘုဉ်းပေးပြီး တောထဲမှာ သီတင်းသုံးကြပြန်တော့လည်း ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်တဲ့ ခြင်္သေ့သားနဲ့၊ ကျားသားနဲ့၊ ကျား သစ်သားနဲ့၊ ဝက်ဝံသားနဲ့၊ အောင်းသားနဲ့တွေကြောင့် ခြင်္သေ့တွေ၊ ကျားတွေ၊ ကျားသစ်တွေ၊ ဝက်ဝံတွေ၊ အောင်း တွေက ရဟန်းတော်တွေကို အမျိုးမျိုး ညည်းဆဲတိုက်ခိုက် ရန်ပြုကြပြန်တဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရှင်က အဲဒီအသား တွေ မစားကြဖို့ ရဟန်းတော်တွေကို ပညတ်ချက် ထုတ်ပြန်

တော်မူရပြန်ပါတယ်။

အာပတ်အပြစ်အနေနဲ့ကတော့ လူသားစားရင် ထုလွှစွည်းအာပတ်၊ ကျန်အသားကိုးမျိုး စားရင် ဒုက္ကဋ် အာပတ်သင့်ပါတယ်။ ဒီဆယ်မျိုးကို အသားသာ မစား ကောင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရိုး၊ အရေ၊ အသား၊ အသွေး၊ အမွှေး ဘာကိုမှ မသုံးကောင်းပါဘူး။ သုံးရင် အာပတ်သင့် ပါတယ်။

အသားကြီးဆယ်မျိုးက လွဲရင် ဘယ်အသားငါး ကိုမဆို ရဟန်းတော်များ ဘုဉ်းပေးကောင်းပါတယ်။ ဘာ အာပတ်မှ မသင့်ပါဘူး။ ဘာအကုသိုလ်မှ မဖြစ်ပါဘူး။ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ ဘယ်လို ကောင်းကျိုးမျိုးကိုမှ မတားမြစ်နိုင်ပါဘူး။

ရဝေန္တယ်မေးတဲ့ ‘ဆင်၊ မြင်း၊ ကျွဲ၊ နွား၊ ဝက်’ ထဲက ဆင်နဲ့ မြင်းကိုတော့ ရဟန်းတော်များ လုံးဝ ရှောင် ကြဉ်ရပါတယ်။ ကျွဲ၊ နွား၊ ဝက်ကိုတော့ ရှောင်ကြဉ်စရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့ တည့်ရင် စားနိုင်ပါတယ်။

လူဝတ်ကြောင်တွေကတော့ ဆင်၊ မြင်း၊ ကျွဲ၊ နွား၊

ဝက် ငါးမျိုးစလုံး ဆန္ဒရှိသလို စားနိုင်ပါတယ်။ မတည့်လို့ ရှောင်တာက လွဲရင် အကုသိုလ် ကြောက်ပြီးလည်း ရှောင် စရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ မရမှာ၊ ကိုယ်ကျင့်နေတဲ့ ကျင့်စဉ်တွေ မအောင်မြင်မှာ ကြောက်ပြီး လည်း ရှောင်စရာ မလိုပါဘူး။ အသားကြီး ငါးမျိုး ရှောင် ကြည့်ရုံနဲ့လည်း အလိုလိုနေရင်း ကုသိုလ်ရမသွားပါဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မစားချင်လို့ မစားတာကိုလည်း ဘာမှ ထူးပြီး ချီးမွမ်းစရာ မရှိပါဘူး။

အဆန်းမထွင်ဘဲ ဘုရားဟောမှုရင်းအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံကြတဲ့ ဘုရားသားတော် ရဟန်းတော် (အမှန်အကန်) တွေက ဘုရားဟော ပိဋကတ်တော်နဲ့အညီ ပြောကြရေးကြတာကို ဘယ်သူ့ ပုတ်ခတ်တာ၊ ဘယ်ဝါ စော်ကားတာလို့ မကျေမနပ် တုံ့ပြန်ကြတာ လုံးဝ သဘာဝ မကျပါဘူး။

ဘုရားဟော မရှိလို့ မရှိဘူးပြောတာ၊ ဘုရားဟော နဲ့ မညီလို့ မညီဘူးပြောတာ စိတ်ဆိုးစရာ၊ ဒေါသထွက်စရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝမ်းမြောက်စရာ၊ ကျေးဇူးတင်စရာပါ။ အ

ယူမှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို မြတ်နိုးတယ်ဆိုရင်ပေါ့။ ကိုယ့်အပြော၊
ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကို ဘုရားဟောနဲ့ မညီဘူးလို့ အပြောမခံချင်
ရင် အစကတည်းက ဘုရားဟောနဲ့ညီအောင် ပြောပြီး
ဘုရားဟောနဲ့ညီအောင် လုပ်ရုံပါပဲ။

‘အဘူတံ အဘူတတော နိဗ္ဗေဋ္ဌတဗ္ဗံ - မမှန်တာ
ကို မမှန်ဘူး လို့ ဖြေရှင်းပြရမယ်’ ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမထဲက
‘မမှန်’ ဆိုတာ ဘုရားဟာ အမှန်၊ တရားသဘောအမှန်နဲ့
ဆန့်ကျင်တဲ့ ‘မမှန်’ ကို ပြောတာပါ။ ကိုယ့်အကြိုက်၊ ကိုယ့်
အမှန်နဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ ‘မမှန်’ ကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။
ကိုယ်ကြိုက်လို့ ကိုယ်မှန်တယ်ထင်တဲ့ အမှန်မှားနဲ့ ဆန့်ကျင်
တိုင်းသာ ‘မမှန်’ လို့ လိုက်ဖြေရှင်းနေမယ်ဆိုရင်တော့
ဖြေလေ ရှုပ်လေ၊ ရှင်းလေ မှားလေ ဖြစ်နေမှာ သေချာပါ
တယ်။ ။

‘မကျင့်လည်းမှား ကျင့်လည်းမှား’ တဲ့
အဖြစ်ဆိုးမျိုးမှ
လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါစေ။

[အလင်းတန်းကျာနယ်၊ နိုဝင်ဘာ(၁၁)၊ ၂၀၀၂။]

ကျမ်းညွှန်း။ ။ - သီလက္ခန်ပါဠိတော်၊ စာ - ၃။
- ဝိနည်းမဟာဝါပါဠိတော်၊ စာ - ၃၁၀
မှ ၃၁၄။



ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

