



အဝဂ္ဂမဟာ ပဏှိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

မေတ္တသုတ်
အနှစ်ချုပ်

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓု ခေါ်စေသော်

အောင်ဓမ္မူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း

အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉-၅၁၄၆၀၉၅

သို့

..... Lotus Group

.....

မှ

..... Ma Chit

.....

အမှတ်တရ မွေဒါန

သပ္ပဒါနံ မွေဒါနံ ဂိဇာတိ

အလှူအားလုံးတို့တွင်

တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- ၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
- ၂။ MRTV(4) တရားတော်များ (၃)ပုဒ်တွဲ
 - (က) နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
 - (ခ) မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
 - (ဂ) ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖန်ကမ္ဘာ
- ၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
- ၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
- ၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
- ၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
- ၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
- ၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
- ၉။ မြတ်သောဥစ္စာစုဆောင်းပါ
- ၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
- ၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
- ၁၂။ ရှစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်
- ၁၃။ စိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

၂၀၀၉ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၂၀ ရက်နေ့ စင်ကာပူ နိုင်ငံ Satipatthāna Meditation Center ကျောင်း၌ ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော “မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်” တရားဒေသနာတော်။

ပရိတ်ကြီး ၁၁-သုတ်ထဲမှာ မေတ္တသုတ်ဆိုတာ ပါရှိတယ်။ အားလုံး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မြန်မာလူမျိုးတွေ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရွတ်ဖတ်နေကြတယ်။ သို့သော် ထိုရွတ်ဖတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မေတ္တသုတ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိချင်မှသိမယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဒီကနေ့

J

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တခြားတရားကို မဟောဘဲနဲ့ လူတွေနဲ့ ရင်းနှီး
ပြီးသားဖြစ်တဲ့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပြီး
အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်နေကြတဲ့
ပရိတ်ကြီးထဲမှာပါတဲ့ မေတ္တသုတ်ကို အနှစ်ချုပ်ပြီး
ဟောရရင် ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိလို့ ဒီတရားကို
ရွေးလိုက်တာပါ။

မေတ္တသုတ်မှာ-

ယဿ နုဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒေသန္တိ
ဘိသနံ။

ယဉ္ဇိစေဝါ နယုဉ္ဇန္တော၊ ရတ္တိန္ဒြိယံ မတန္တိတော။

သုခံ သုပတိ သုတ္တော၊ ပါပံ ကိစ္ဆိ န ပဿတိ။

ဝေမာဒိ ဝုဏ္ဏပေတံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ

ဟေ။

ဆိုတဲ့စကားက မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့စကား
မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီမေတ္တသုတ်ကို ရွတ်မယ်လို့ဆိုတဲ့

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

အခါမှာ ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်ချင်လာအောင်
မေတ္တသုတ်ရဲ့အကျိုးကို ဖော်ပြပြီး ရွတ်ကြမယ်လို့
တိုက်တွန်းပြောကြားတဲ့ စကားသာဖြစ်တယ်။

မေတ္တသုတ်ဆိုတာ ရွတ်ဖတ်ရုံသက်သက်
မဟုတ်ဘူး။ များသောအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်
မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ပရိတ်တရားတော်ကို
ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ နာယူခြင်းဖြင့် လုံလောက်ပြီလို့
ယူဆနေကြတယ်။ မေတ္တသုတ်ကို လေ့လာကြည့်
မယ်ဆိုရင် ရွတ်ဖတ်ရမယ်ဆိုတာတောင် မပါဘူး
နော်။ အန္တရာယ်ကင်းဖို့အတွက် မေတ္တသုတ် မရွတ်
ရဘူးလားဆိုတော့ ရွတ်ရပါတယ်။ မနာရဘူးလား
ဆိုရင် နာရပါတယ်။ ဘယ်တရားဖြစ်ဖြစ် ရွတ်ဖတ်
သရဇ္ဈာယ်လို့ရှိရင် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တဲ့အကျိုး
ရှိတာပေါ့။ နာယူရင် နာယူတဲ့အကျိုးဆိုတာ ရှိတာ
ပေါ့နော်။

မြတ်စွာဘုရားက ပရိတ်တရားတော်တွေကို
 ဟောတဲ့အခါမှာ “မေတ္တာ” နဲ့ “သစ္စာ” ဒီနှစ်ခုကို
 အဓိကထားဟောတယ်။ အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်တဲ့
 အခါမှာ မေတ္တာကိုအသုံးပြုပြီး ကာကွယ်တဲ့ နည်း
 စနစ်၊ သစ္စာကို အသုံးပြုပြီးတော့ ကာကွယ်တဲ့ နည်း
 စနစ်၊ ဟောဒီ နည်းစနစ်နှစ်ခုကိုသုံးပြီးတော့ ပရိတ်
 တရားတော်ကို ဟောထားတာ။ ဒါကိုလည်း
 သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့နော်။

မေတ္တာလို့ဆိုတဲ့ တရားဟာ ရွတ်ဖတ်ရမယ့်
 တရား မဟုတ်ဘူး။ ပွားများရမယ့်တရား ဖြစ်တယ်။
 မေတ္တာဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ။ များသောအားဖြင့်
 ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တာမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့
 ယူဆနေကြတယ်။ မေတ္တာပို့နေတာဟာလည်း
 ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲပေါ့။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းထဲမှာ ပါတယ်။
 ဒါကြောင့် မေတ္တသုတ်နဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

ရွတ်ရမှာသက်သက် မဟုတ်ဘူး။ နာရမှာ
 သက်သက် မဟုတ်ဘူး။ မေတ္တသုတ်ကို နေ့စဉ်
 ရွတ်ဖတ်လို့ရှိရင် အန္တရာယ်တွေကင်းတယ်။ နာရင်
 အန္တရာယ်တွေ ကင်းတယ်လို့ ဒီမေတ္တသုတ်ထဲမှာ
 ပြဆိုထားတဲ့စကား တစ်လုံးမှမပါဘူး။ သို့သော်
 အများက အဲဒီအတိုင်းပဲ ယုံကြည်နေကြတယ်။
 မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးပြောတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ပြောရ
 မယ်ဆိုလို့ရှိရင် “တို့လူတွေက သောက်ဆေးကို
 လိမ်းဆေး လုပ်နေကြတယ်” ပေါ့။ သောက်ရမှာကို
 မသောက်ဘဲနဲ့ လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနေလို့
 ရှိရင် အကျိုးသက်ရောက် အားနည်းမှာပေါ့နော်။
 သောက်ရမယ့်ဆေးက သောက်ကိုသောက်မှ
 အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်မှာပေါ့။ ဒါ့ကြောင့်
 မေတ္တာဆိုတာ ဘာဝနာတရားဖြစ်လို့ ပွားများကြရ
 မယ်။

မေတ္တာဟာ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊
 မနောကံမေတ္တာလို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။ ကာယကံ
 မေတ္တာဆိုတာ လမ်းသွားရင်း လမ်းပေါ်မှာရှိနေတဲ့
 အမှိုက်သရိုက်၊ ဆူးညောင်ခလုတ် ဖယ်ရှားပြီး
 ဒီလမ်းပေါ်သွားတဲ့လူတွေ ခလုတ်မတိုက်မိကြပါစေ
 နဲ့။ ဆူးမဆူးကြပါစေနဲ့ဆိုပြီး ဖယ်ရှားပေးသွားတဲ့
 သဘောမျိုးတွေဟာ ကာယကံမေတ္တာလို့ ခေါ်တယ်
 ပေါ့။ အများ ဒုက္ခမရောက်စေချင်ဘူး၊ အများ
 ချမ်းသာစေချင်တယ်။ ဆိုပါစို့၊ အများသွားလာတဲ့
 နေရာမှာ တံမြက်စည်းလှဲပေးတယ်။ ကျောင်းတွေ၊
 ကန်တွေ လာတဲ့အခါမှာ တံမြက်စည်းလှဲပေးတယ်။
 ဒါ ကာယကံမေတ္တာလို့ ခေါ်တယ်ပေါ့။ မေတ္တာကို
 ကိုယ်အမှုနဲ့ပြတယ်။

မေတ္တာကို နှုတ်နဲ့ပြတာလည်းရှိတယ်။ နှုတ်နဲ့
 ပြတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ “သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြ

မေတ္တသုတ် အနစ်ချုပ်

ပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ” လို့ ဒီလို နှုတ်က မေတ္တာ ပို့တွေကို ရွတ်နေတာလဲ ဝစီကံမေတ္တာလို့ ပြောလို့ ရပါတယ်။ ပိုပြီးတော့ ထိရောက်တဲ့ ဝစီကံမေတ္တာ ဆိုတာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စကားပြောတဲ့အခါ တကယ့် မေတ္တာစိတ်ထားနဲ့ ကောင်းတဲ့စကားကိုပြောတယ်။ မကောင်းတဲ့စကား မပြောဘူး။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အတင်းမပြောဘူးနော်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရစေတတ်တဲ့ အပြောမျိုးတွေကို ပြောပေးတယ်။ အကြံကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းတွေပေးတယ်။ ဒါ ဝစီကံမေတ္တာလို့ ပြောရမယ်။

မနောကံမေတ္တာ ဆိုတာကျတော့ ဘာဝနာ အလုပ်အနေနဲ့ ပွားများအားထုတ်တာ။ ဒီသုတ္တန်မှာ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားတော့မယ်ဆိုရင် မေတ္တာ ဘာဝနာပွားမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်လို အရည် အသွေးတွေ ရှိရမယ်ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက

၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ရှေးဦးစွာ ဟောထားတယ်။ အဲဒါကို နောက်ပိုင်း ကျမှ ရှင်းပြမယ်။

“ယဿာ နုတာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒေသန္တိ ဘီသနံ” အစ ရှိတဲ့ နောက်ဆရာများ ရေးထားတဲ့ အဖွင့်ဂါထာနှစ်ပုဒ်ကတော့ မေတ္တာရဲ့ အကျိုးကို ဖော်ပြတဲ့ စကားတွေပေါ့။

မေတ္တသုတ်ရဲ့ အစွမ်းတန်ခိုးကြောင့် (သို့) မေတ္တာရဲ့ အစွမ်းတန်ခိုးကြောင့် နတ်တွေကပဲ ဖြစ်စေ၊ ဘီလူးတွေကပဲဖြစ်စေ၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကပဲဖြစ်စေ ကြောက်စရာ လန့်စရာတွေကို မပြဝံ့ ကြဘူးတဲ့၊ မခြောက်လှန့်ကြဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ။

“ယဉ္စိစေတိ နုယုဉ္စန္ဒော၊ ရတ္တိန္ဒြိယံ မတန္တိတော” ဆိုတာ အဲဒီမေတ္တာ ဘာဝနာလုပ်ငန်းမှာ စဉ်ဆက် မပြတ် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မယ်ဆိုရင် “သုခံ သုပတိ” ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရမယ်တဲ့။ “သုတ္တောစ၊ ယိပံ

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

၉

ကိစ္စိ န ပဿတိ” အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်းပဲ အိပ်မက်ဆိုးတွေ မမက်ဘူး တဲ့။

“ချမ်းသာအိပ်စက်၊ ချမ်းသာလျက်နိုး၊ အိပ်မက် ဆိုးကင်း၊ စောင့်ခြင်းနတ်များ၊ လူသားလည်းချစ်၊ နတ်လည်းချစ်လျက်၊ လက်နက်ဆိပ်မီး၊ ပြီးသည် တစ်ဖြာ၊ မျက်နှာရွှင်ကြည်၊ တည်ကြည်နလုံး၊ သေဆုံးမတွေ၊ သေလျှင်ပြဟော၊ ဖြစ်တတ်စွာတည်း၊ မေတ္တာအကျိုး ဆယ့်တစ်မျိုး” ဆိုတဲ့ အကျိုးတရား တွေကိုဖော်ပြပြီး အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မှာ မြတ်စွာ ဘုရားက မေတ္တသုတ်တစ်သုတ် ဟောထားတာ ရှိတယ်။ အကျိုးပြ မေတ္တသုတ်ပေါ့နော်။

အဲဒီ အကျိုးပြ မေတ္တသုတ်က ယူပြီးတော့ “သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊ ပါပံ ကိစ္စိ န ပဿတိ” အေး... အိပ်နေတဲ့အခါမှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ရတယ်တဲ့။ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်းပဲ

အိပ်မက်ဆိုးတွေ မမက်ဘူး စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး
တွေကိုရနိုင်တဲ့ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားပါလို့ ဒီလို
ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားနည်းကို
ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားတယ်။

မေတ္တသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်တဲ့အခါမှာ အဓိပ္ပာယ်
နားလည်ပြီး ရွတ်ဖတ်ရမယ်။ အဲဒီအတိုင်း လိုက်နာ
ကျင့်သုံးဖို့လိုတယ်။ တစ်ချို့ ရွတ်ဖတ်တယ်ဆိုတာ
ရလို့ ရွတ်နေကြတာလေ။ စိတ်ထဲ နှလုံးထဲမှာ
မေတ္တာဓာတ် မကိန်းဘူး၊ ကိန်းဖို့က အင်မတန်မှ
အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

ဒါ့ကြောင့် မေတ္တာဘာဝနာ လုပ်ငန်းကို
ကြိုးပမ်း အားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ရှိအပ်တဲ့
အရည်အချင်းတွေကို ဘုရားက ရှေးဦးစွာ
ဟောတယ်။

“ကရထီယံ’မတ္တကုသလေန၊
ယန္တိသန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ”

အေး . . ငြိမ်းချမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ဂုဏ်တွေကို
အာရုံပြုပြီး သို့မဟုတ် ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနဲ့ နေချင်ပြီ
ဆိုရင် ထိုနေနည်းကားကိုသိလို့ လိမ္မာရေးခြား
ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အလုပ်တစ်ခု လုပ်ပါတဲ့။ ဒါကို
“ကရထီယံ” လို့ပြောတာ။

ဘာလုပ်ရမှာလဲဆိုတော့ သီလနဲ့ ပြည့်စုံ
အောင်လုပ်ပါ။ သမာဓိနဲ့ ပြည့်စုံအောင်လုပ်ပါ။
ပညာနဲ့ ပြည့်စုံအောင်လုပ်ပါ။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝမှာ
နေချင်လို့ရှိရင် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေနဲ့ ပြည့်စုံ
အောင်လုပ်ပါလို့။ ဒါလေးကို အဖွင့်စကားမှာ
ပြောတာ။

“ယန္တိသန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ” ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို
ရည်ညွှန်းတာ ဖြစ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်

ပြောမယ်ဆိုရင် ဘဝမှာ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေချင်ပြီ ဆိုလိုရုံရင် “ကရုဏီယံ” လုပ်ပါတဲ့။ လုပ်တယ် ဆိုတာလည်း သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် မလုပ်နိုင်ဘူး။ “အတ္ထကုသလ” ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိမ္မာ ပါးနပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကသာ လုပ်နိုင်တယ်။ တချို့က ကိုယ့်ကျိုး ကိုယ့်စီးပွားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လိမ္မာ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိဘူး။ မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကိုယ့် အကျိုးလို့ထင်ပြီး အကျိုးမဲ့တွေကို လုပ်နေကြတာ လေ။ ဥပမာ . . . အရက်သေစာ သောက်စား တယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရက်သောက်တာ သူ့ အကျိုးလို့ထင်တယ်။ သို့သော် အကျိုးဆုတ်ယုတ်တဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်နေတာပါ။ တစ်နေ့တခြား နိမ့်ကျ သွားမှာပဲ။ လုပ်တိုင်းဟာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရတာ မဟုတ်ဘူး။

မေတ္တသုတ် အနစ်ချုပ်

နိတိကျမ်းဆရာတွေက ပြောထားတာရှိတယ်။
 “တွင်းတူးတဲ့သူဟာ တဖြည်းဖြည်း နိမ့်ကျသွား
 တယ်။ တံတိုင်းစီတဲ့သူက တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်
 လာတယ်” ဒါက ဥပမာနဲ့ ပြောပြတာ။ တွင်းတူးတဲ့
 သူက တွင်းနက်လေ လူကလည်း အောက်ရောက်
 သွားလေပဲ။ တချို့လုပ်ငန်းက တွင်းတူးတဲ့ လုပ်ငန်း
 မျိုးလို ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါမျိုးကျတော့
 “အတ္တကုသလ” လိမ္မာကျွမ်းကျင်သူလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။
 ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ကနေ ကိုယ့်ပြန်ပြီးတော့ ဒုက္ခ
 ပေးသွားတာ။ အောက်တန်းကျစေတယ်ပေါ့။
 အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ လောကမှာ အများကြီးရှိပါ
 တယ်။ အုတ်တံတိုင်းစီတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့
 ကြည့်။ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာတယ်။ အုတ်
 တွေ မြင့်တက်လာလေ လူကလည်း မြင့်တက်
 လာလေ။ အဲဒီ ဥပမာလိုပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နိမ့်ကျ

အောင် မလုပ်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင့်အောင် လုပ်နိုင်မှ “အတ္တကုသလ” ဖြစ်တယ်။

အေး... ဒါကြောင့်မို့ ဘဝမှာ အကျိုးရှိရှိနဲ့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေချင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာတွေကို လုပ်ပါတဲ့။ အဲဒီလို လုပ်တော့ မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ လိုအပ် သလဲ။ မေတ္တာဘာဝနာနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းလေးတွေကို မြတ်စွာ ဘုရား ဟောတယ်။

“သက္ကော ဥဇ္ဈစ သုဟုဇ္ဈ စ၊

သုဝဇော စဿ မုဒု အနတိမာနီ”

“သက္ကော” စွမ်းနိုင်သူဖြစ်ရမယ်တဲ့။ စွမ်းနိုင်သူ ဆိုတာ အလုပ်တစ်ခု၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းတဲ့ အလုပ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်နိုင်သူဆိုတာ ကျန်းမာသူကို ပြောတာနော်။ ကျန်းမာရေး ကောင်း

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

ရမယ်။ ပဓာနိယင်္ဂတရား ၅-ပါး မြတ်စွာဘုရားက
ဟောတဲ့ထဲမယ် စွမ်းနိုင်သူဆိုတာ နံပါတ်တစ်
ကိုယ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းပေါ်မှာ ယုံကြည်ချက်ရှိသူ၊
နံပါတ်နှစ် ကျန်းမာသူ ဖြစ်ရမယ်။

အဲဒီနှစ်ခုထဲမှာ “သက္ကော” စွမ်းနိုင်သူဆိုတာ
ယုံကြည်ချက် ရှိသူဟာလည်း စွမ်းနိုင်သူပဲ။
ယုံကြည်ချက်ရှိသူဟာ အလုပ်တစ်ခု အောင်မြင်
အောင် လုပ်မှာပဲ။ သူက ယုံကြည်ချက်ရှိတာကိုး။
နောက်ပြီး ကျန်းမာသူ၊ နောက်တစ်ခုက ကြိုးပမ်း
အားထုတ်မှု လုံ့လ ဝီရိယရှိသူ၊ နောက်တစ်ခုက
ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စဉ်းစား
ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ အသိပညာရှိသူ၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို
စွမ်းနိုင်သူလို့ ပြောရမယ်။

ဒီ အရည်အသွေးတွေကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ
ရှိရဲ့လား၊ မရှိသေးရင် ရှိအောင်လုပ်ရမယ်။ အရည်

အသွေးဆိုတာ တချို့က လေ့ကျင့်ပေးရတယ်။
 လေ့ကျင့်မပေးရင် မရဘူး။ Physical exercise
 တောင်မှ လေ့ကျင့်ရတာလေ။ ဥပမာမယ်
 လမ်းလျှောက်တာလည်း လေ့ကျင့်တာပဲ။ ဘောလုံး
 ကန်တာလည်းလေ့ကျင့်တာပဲ။ ကျန်တဲ့ အားကစား
 တွေလည်း လေ့ကျင့်ရတာပဲ။ မလေ့ကျင့်ရင်တော့
 ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ထို့အတူပဲ စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း
 အာရုံနဲ့ တွဲကပ်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ပေးရတာ။
 လေ့ကျင့်ပေးလို့ရှိရင် ပထမ ခက်ပေမယ့် နောက်
 ကျတော့ လွယ်သွားတယ်။ အေး. . . ဒါကြောင့်မို့
 “သက္က” စွမ်းနိုင်သူ ဖြစ်ရမယ်တဲ့။ မေတ္တာဘာဝနာ
 ပွားတော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် စွမ်းနိုင်သူပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရ
 မယ်။

နောက်တစ်ခုက “ဥဂ္ဂစ” ဖြောင့်မတ်သူ ဖြစ်ရ
 မယ်။ ဖြောင့်မတ်သူ ဆိုတာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလဲ။

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

မြန်မာစကားမှာ လူရိုးလို့ပြောလိုရှိရင် “လူအ” လို့
 အဓိပ္ပာယ်ရောက်ရောက်သွားတတ်တယ်။ “ဥဇ္ဇ”
 ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူဆိုတာ ကောက်ကျစ် စဉ်းလဲ
 ခြင်း မရှိသူ၊ Cunning မဖြစ်သူ။ ပဓာနိယင်္ဂ်တရား
 ထဲမှာ “အသဋ္ဌော၊ အမာယာဝီ” တဲ့ “သဋ္ဌ” ဆိုတာ
 ကောက်ကျစ်တာ။ ကောက်ကျစ်တယ် ဆိုတာ
 ဘာကိုပြောတာတုံးဆိုရင် ကိုယ့်မရှိတဲ့ဂုဏ်ကို
 ထုတ်ဖော်တယ်။ မရှိဘဲနဲ့ အရှိလုပ်ပြီးတော့
 ပြောတယ်။ ဝါကြွားပြီးတော့ ပြောတာ၊ သူများ
 ကိုယ့်ကိုအထင်ကြီးအောင် မရှိတာကို အရှိလုပ်
 တယ်။ ကိုယ့်မှာ ပိုက်ဆံမချမ်းသာတာကို ချမ်းသာ
 တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဂိုက်ဖမ်းတယ်ပေါ့နော်။ အပြောအဆို
 မျိုး လုပ်တယ်ပေါ့။ ပညာမရှိဘဲနဲ့ ပညာရှိတဲ့ဂိုက်မျိုး၊
 သီလမရှိဘဲနဲ့ သီလရှိတဲ့ ပုံစံမျိုးချိုးတယ်။ အဲဒါ
 မျိုးဟာ အရှိကိုအရှိအတိုင်း မပြသည့်အတွက်

ကြောင့် လိမ်လည်မှုတစ်ရပ် အနေနဲ့ ဒါကို “သာဓဋ္ဌယျ” လို့ခေါ်တယ်။ ကောက်ကျစ် စဉ်းလဲ တယ်လို့ ပြောတာနော်။

နောက်တစ်ခုက “မာယာ” တဲ့။ မာယာဆိုတာ ကိုယ့်ရှိတဲ့ အပြစ်ကိုဖုံးတာ။ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ အပြစ်ကို လူမသိစေချင်လို့ ဖုံးကွယ်တယ်။ ဟန်ဆောင်တယ်။ အဲဒါမျိုး မရှိစေရဘူးတဲ့။ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ့်မရှိတာကို မရှိဘူးပဲ။ ကိုယ်မှားတာ လုပ်မိရင်လည်း လုပ်မိ တာပဲ။ ဖြောင့်မတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်။ ဒါကို ပြောတာ “ဥဇ္ဈ” ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရမယ်တဲ့။

တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မရိုးသားဘူး ဆိုလို့ရှိရင် သမာဓိမရဘဲနဲ့ သမာဓိရပါတယ်လို့ report လုပ်ချင်လုပ်မှာကိုး။ အဲဒီတော့ ဆရာက ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ သူ့အခြေအနေမှန်ကို

မေတ္တာသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၉

သိမလဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း စစ်တဲ့အခါမှာ သမာဓိမရဘဲနဲ့
ရတယ်လို့ထင်အောင် ပြောတာကို မရိုးသားဘူး
ပြောတာပေါ့နော်။ အေး . . . ဒါကြောင့် “ဥဇ္ဈ”
ဖြောင့်မတ်ရမယ်တဲ့။

“သုဥဇ္ဈ” သိပ်ကို ဖြောင့်မတ်ရမယ်။ “ဥဇ္ဈ”
ဖြောင့်မတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်အမူအရာလည်းပဲ
ဖြောင့်စင်းတယ်။ နှုတ်အမူအရာလည်းပဲ ဖြောင့်စင်း
တယ်။ “သုဥဇ္ဈ” ကတော့ စိတ်ဓာတ်ပါ ဖြောင့်မတ်
တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ အဲဒီတော့ ကိုယ်၊ နှုတ်၊
စိတ်သုံးပါးလုံးမှာ ရိုးသားတယ်၊ ဖြောင့်မတ်တယ်
ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ရမယ်လို့ပြောတာ။

ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုရင် လောကမှာ ရိုးသား
ဖြောင့်မတ်မှု မရှိဘူးလို့ဆိုရင် မေတ္တာပျက်တတ်
တယ်လေ။ အဲဒါ ကိုယ်တိုင်က ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု
မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာ

မေတ္တာဓာတ် တည်ဆောက်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်
 ခဲယဉ်းသွားတယ်။ သူများအပေါ် မေတ္တာ ထားဖို့
 လည်း ခဲယဉ်းသွားတယ်။ ကျန်တဲ့သူကလည်း
 သူ့အပေါ် မေတ္တာရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီလူက
 မနိုးသားဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လိုလုပ် မေတ္တာ
 ရောက်မလဲ။ မရောက်နိုင်ဘူးနော်။ ဒါ့ကြောင့်မို့
 မြတ်စွာဘုရားက အရေးကြီးတဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေကို
 ပြောတာ။ “ဥစ္စ” ဖြောင့်မတ်ပါစေ။ “သုဥစ္စ” သိပ်ကို
 ဖြောင့်မတ်ပါစေလို့ ဒီလိုပြောတယ်။

“သုဝစ” အကြံပေးတဲ့အခါ၊ ပြောဆိုဆုံးမတဲ့
 အခါ ပြောလို့ဆိုလို့လွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ရမယ်။
 သာသနာတော်မှာ နေကြတဲ့ ရဟန်းတော်တွေ
 ထဲမှာဖြစ်စေ၊ မိသားစုထဲမှာဖြစ်စေ ကိုယ့်ထက်
 ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဆုံးမလို့ရှိရင် ခေါင်းမမာ
 ရဘူးပေါ့။ တချို့ကျတော့ ခေါင်းမာတယ်။ သူများ

မေတ္တာသုတ် အနှစ်ချုပ်

၂၁

ပြောလို့ မရဘူး။ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်လုပ်မယ် ဆိုတဲ့လူမျိုးက ရှိသေးတာ။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ကျတော့ မေတ္တာပျက်သွားရော။ အို. . . ဒီလူက ပြောမရပါဘူး။ ဒီလူက ခေါင်းမာတယ်ဆိုပြီး ပြောမယ့်သူကလည်း တစ်ခါနှစ်ခါပြောပြီး နောက်ထပ် မပြောတော့ဘူး။ ပစ်ထားလိုက်တော့တာ။ ဒါကြောင့်မို့ “သုဝဇ” အကြံပေးတဲ့အခါ ပြောဆို ဆုံးမတဲ့အခါမှာ လက်ခံလွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၊ ပြောလို့ ဆိုလို့လွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ရမယ်တဲ့။

ပြောလို့ဆိုလို့ ကောင်းတဲ့သူဆိုရင် ပိုချစ်ကြတယ်ပေါ့။ မိတ်ဆွေတွေကလည်းပဲ အေး. . . ဒီလူက ပြောလို့ရှိရင် နားထောင်တယ်ဆိုပြီး ပိုချစ်ကြတယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဒီကောင် ပြောမကောင်းဘူးဆိုပြီး မေတ္တာပျက်နေပြီပေါ့နော်။ အေး. . . ဒါကြောင့်မို့ မေတ္တာတရား

၂၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တည်ဆောက်ဖို့အတွက် ပြောလို့ဆိုလို့ လွယ်ကူမှု
ဆိုတာ ရှိရမယ်တဲ့။

အကြံဉာဏ် ပေးတဲ့အခါ ထိုအကြံဉာဏ်
အတိုင်း ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကို စဉ်းစား
ဖို့တော့ လိုတာပေါ့။ စဉ်းစားပြီးတော့ လက်ခံသင့်
တာ လက်ခံ၊ လက်မခံသင့်တာပယ်။ ဒီလို “သုဝစ”
ဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံရမယ်တဲ့။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ပြောဆို
ဆုံးမတဲ့အခါမှာ ပြန်ပြီးရန်တွေ့မယ်ဆိုရင် နှစ်ဦး
နှစ်ဝ မေတ္တာတွေပျက်သွားနိုင်တယ်။ မေတ္တာတွေ
ခန်းခြောက်သွားနိုင်တာပေါ့။

“မုဒု” ဆိုတာ နူးညံ့ သိမ်မွေ့မှုကိုပြောတာ။
နူးညံ့ရမယ်။ သိမ်မွေ့ရမယ်။ ပြောဆိုဆက်ဆံရာမှာ
သိမ်မွေ့ရမယ်၊ ယဉ်ကျေးရမယ်ပေါ့။ polite ဖြစ်ဖို့
လိုတယ်ပေါ့။ impolite ဆိုရင် လူမုန်းတယ်လေ။
ကိုယ်တိုင်ကလည်း မယဉ်ကျေးဘူးဆိုရင် ပတ်ဝန်း

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

ကျင်က မုန်းတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်မှ မေတ္တာနှလုံးသား
တည်ဆောက်လို့ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့
ဒါလည်း အရေးကြီးတဲ့ အချက်ဖြစ်တယ်။ နူးညံ့
သိမ်မွေ့ရမယ်။

“အနုတိမာနီ” မမောက်မာလွန်းရဘူးတဲ့။
လွန်ကဲတဲ့ မာန်မာနမရှိရဘူး။ ဒီနေရာမှာ မာနမရှိရ
ဘူးလို့ ဘုရားကမဟောဘဲနဲ့ အလွန်မောက်မာတဲ့
မာနမရှိရဘူးလို့ ဟောတာဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်
ပေါ့။ မာနဆိုတာ ထားသင့်တဲ့မာန၊ မထားသင့်တဲ့
မာနနှစ်မျိုးရှိတယ်။ မာနဆိုတာကတော့ အကုသိုလ်
ချည်းပဲ၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့
အတွေးအထင်တွေကို မာနလို့ခေါ်တယ်။ ထားသင့်
တဲ့ မာနဆိုတာ ပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး “သူ
တောင် တတ်သေးတာပဲ၊ ငါလည်း တတ်အောင်
လုပ်ရမယ်” ဒီမာနမျိုး ထားရမယ်။ စီးပွားရေးနဲ့

ပတ်သက်ရင် “သူတောင် အောင်မြင်သေးတာပဲ၊
 ငါလည်း အောင်မြင်အောင်လုပ်မယ်”၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း
 ဘာဝနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး “သူတောင်မှပဲ ဒီလို
 ပေါက်ပေါက် ရောက်ရောက် ဖြစ်သေးတယ်၊
 ငါလည်း ဘာလို့ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် မဖြစ်
 ရမှာလဲ”၊ “သူတို့တောင် ရဟန္တာဖြစ်သေးတာ။
 ငါလည်း ဖြစ်ရမယ်” ဆိုတဲ့ မာနမျိုးနော်။ အဲဒီ
 မာနမျိုးကတော့ ထားသင့်တဲ့မာနမျိုး။

မြတ်စွာဘုရားအလောင်း သုမေဓာရသေ့ဟာ
 မာနထားလို့ ဘုရားဖြစ်တာ၊ မာနမရှိရင် ဘုရား
 မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘာကြောင့် ဒီစကား ပြောရတုန်း
 ဆိုလို့ရှိရင် ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တွေ့တဲ့
 အချိန်မှာ သူ့ရဲ့ ပညာအရည်အချင်းက အလွန်မြင့်
 တယ်။ ဈာန်အဘိညာဉ်တွေရထားတဲ့ ရသေ့တစ်ဦး
 ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရား

မေတ္တသုတ် အနုစရူပိ

ထံ တပည့်ခံပြီးတော့ တရားအားထုတ်မယ်ဆိုရင်
 ရဟန္တာဖြစ်သွားမှာ။ ဒါပေမယ့် “ငါလိုစွမ်းရည်သတ္တိ
 ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်က ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း
 သိရုံနဲ့ ကျေနပ်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ငါ့ကိုယ်တိုင်
 ဘုရားဖြစ်ပြီးတော့ သတ္တဝါတွေကို ကယ်တင်ဦး
 မယ်။ အမှန်တရားကို ငါ့ကိုယ်တိုင် ဟောဦးမယ်။
 ငါ သူများဟောထားတဲ့ တရားကို နာပြီးတော့
 ရဟန္တာဖြစ်သွားတဲ့ အဖြစ်မျိုး၊ ကိုယ်လွတ်ရုန်းသွား
 တာမျိုး ငါမလုပ်နိုင်ဖူး” တဲ့။ ဒါ မာနပဲပေါ့။ အဲဒီ
 မာနကြောင့် ဘုရားဖြစ်တာ။

သို့သော်စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ ဘုရားလောင်း
 တွေ ဘုရားဖြစ်တာ ကရုဏာကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့
 ဆိုတယ်။ ကရုဏာ ပါတော့ပါမှာပေါ့။ ဒီပင်္ကရာ
 မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တွေ့တဲ့အချိန်မှာ ငါလည်း ဘုရား

ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ မာနက အဓိကပဲ။ အဲဒီ
မာနကြောင့် ဘုရားဖြစ်တာလို့ ပြောနိုင်တယ်။

သိပ်မောက်မာတဲ့ မာနဆိုတာ လူကြီးတွေကို
အရိုအသေ မပေးနိုင်ဘူးနော်၊ ငါက အသာဆုံးပဲ၊
ငါထက်တတ်တဲ့သူ မရှိဘူးဆိုတဲ့ မောက်မာတဲ့
မာန၊ ပညာနဲ့ဖြစ်စေ၊ စီးပွားနဲ့ဖြစ်စေ၊ အလှနဲ့
ဖြစ်စေ၊ ဂုဏ်သတင်းနဲ့ဖြစ်စေ၊ အဲဒါမျိုးတွေနဲ့
ပတ်သက်ပြီး မမောက်မာရဘူးတဲ့။ မောက်မာလို့
ရှိရင် ပတ်ဝန်းကျင်က သူ့ကိုမုန်းတယ်။ မုန်းတော့
မေတ္တာတည်ဆောက်ဖို့ မဖြစ်ဘူးတဲ့။ အဲဒါကြောင့်
ဦး “အနတိမာနီ” မာနမကြီးလွန်းရဘူး။

နောက်တစ်ခုက “သစ္စုဿကော” တဲ့။
“သစ္စုဿက” ဆိုတာ ရှိတာလေးနဲ့ ကျေနပ်မှု။
ရှိတာလေးနဲ့ ကျေနပ်တယ်ဆိုတာ တချို့က
အဓိပ္ပာယ် အကောက်လွဲတယ်။ အေး... လခ

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

တစ်ထောင်ရရင် ဒါလေးနဲ့ပဲ ကျေနပ်ရမယ်လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ကောက်တယ်။ အဲဒီလို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ “သန္တုဿက” ဆိုတာ ဇီဝမကြောင်ရဘူးလို့ပြောတာ။ တစ်ချို့က ဇီဝကြောင်တယ်လေ။ အချို့ကြိုက်မလားထင်လို့ အချို့ချက်ပေးရင် မဟုတ်ပြန်ဘူး။ အချစ်ကြိုက်မလားဆိုလဲ မဟုတ်ပြန်ဘူး။ ကိုယ့်ရှိတာနဲ့လည်း မကျေနပ်ဘူး။ ကိုယ့်ရှိတာနဲ့ မကျေနပ်တော့ သူများဟာ လိုချင်လာတယ်။ အဲဒါလည်း အန္တရာယ်ကြီးတစ်ခုပဲ။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရှိတာလေးနဲ့ ကျေနပ်ရမယ်။ ကိုယ့်ရှိတာလေးနဲ့ မကျေနပ်ဘူး။ သူများဟာ သွားပြီး တစ်ခုခုလုပ်မိရင် ပြဿနာပေါ့။ အဲဒါကြောင့် “သန္တုဿက” ရောင့်ရဲဖို့လိုတယ်။ contentment ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ သို့သော် တိုးတက်အောင် မလုပ်ရဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ တိုးတက်

အောင်လုပ်တာက တခြား၊ ဇီဝကြောင်တာက တခြား။ ဇီဝကြောင်လို့ရှိရင် ကြည့်လေ။ ချက်ကျွေး တဲ့သူကလည်း မေတ္တာမရှိဘူး။ ဒီဟင်း ချက်ထား ပြန် မကြိုက်ဘူး။ ဟိုဟင်း ချက်ထားပြန် မကြိုက် ဘူးဆိုရင် မီးဖိုချောင်မှာ ရန်ဖြစ်တော့မှာပေါ့။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး မေတ္တာထားလို့ရမလဲ၊ မရဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ရှိတာလေးနဲ့ ကျေနပ်ရမယ်လို့ ဆိုလို တယ်နော်။ “သန္တုဿက” ရှိတာနဲ့ ကျေနပ်တယ် (သို့) ကိုယ့်ဟာနဲ့ ကျေနပ်တယ်။ အဲဒီ အရည် အချင်းဟာလည်း အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ် တဲ့။

“သုဘဇရာ စ” မွေးမြူလွယ်ရမယ်တဲ့။ ခုနက “သန္တုဿက” ရှိရင် မွေးမြူလွယ်တယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်လည်း မွေးမြူလွယ်ရမယ်။ သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကို တူညီစောင့်ရှောက်တဲ့ အခါမှာလည်းပဲ

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

ကျေနပ်နှစ်သက်မှု ရှိရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မွေးမြူလွယ်တယ်ဆိုတာ ဘာနဲ့စားရစားရ ကျေနပ်တယ်။ ရှိတာလေးနဲ့ ကျေနပ်တယ်။ အဲဒါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မွေးမြူလွယ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

တချို့ကျတော့ အမွေးအမြှူခက်တယ်။ ကိုယ့်ဟာကို တစ်ယောက်တည်း ရန်ဖြစ်နေတဲ့သူက ရှိသေးတယ်။ မကျေနပ်ဘူးလေ။ ဘယ်တော့မှ စိတ်တိုင်းမကျဘူး။ တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ဟာကိုယ် စိတ်တိုင်းမကျတဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ ကိုယ်ဟာကိုယ်လည်း စိတ်တိုင်းမကျဘူး။ သူများလုပ်တာလည်း စိတ်တိုင်းမကျဘူးဆိုလို့ရှိရင် မေတ္တာဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ “သုဘရ” မွေးမြူလွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်သင့်တယ်။ ဖြစ်ရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

“အပ္ပကိစ္စ” မေတ္တာဘာဝနာ ပွားတော့မယ် ဆိုလို့ရှိရင် အပိုကိစ္စတွေ သိပ်မလုပ်နဲ့တဲ့။ ကိစ္စ နည်းပါးရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားဖို့ အချိန်များများပေးနိုင်ဖို့အတွက် အလုပ်ကိစ္စ နည်းပါးရမယ်။ လူ့လောကမှာ လုပ်ရမယ့်ကိစ္စတွေ ကတော့ အများကြီးရှိကြတာပေါ့။ သို့သော် အဲဒီ ထဲကနေ အချိန်ယူရမယ်။ တချို့က အပိုအလုပ်တွေ အများကြီး လုပ်ကြတယ်လေ။ အပိုအလုပ် မလုပ်ဘဲနဲ့ မလုပ်မဖြစ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်မျိုးကိုသာလုပ်ပြီး ကျန်တဲ့အချိန်မှာ မေတ္တာဘာဝနာပွားများဖို့ လိုအပ်တယ်။ လုပ်ရမယ့်ကိစ္စကို ရပ်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။

နောက်တစ်ခုက “သဏ္ဍဟုကဓုတ္တိ” ဆိုတာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အသက်မွေးတယ်။ ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က simple life မှာ နေတာထိုင်တာ၊ ကိန်းကြီးခန်းကြီးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ သူက

အလုပ်ကိစ္စတွေ ပိုများလာတာပေါ့။ နေတာလည်း ကိန်းကြီးခန်းကြီးနဲ့ နေတတ်တယ်။ စားတဲ့ အခါမှာလည်း ကိန်းကြီးခန်းကြီးနဲ့ အပိုတွေ ဇာချဲ့တယ်ပေါ့နော်။ အဲဒါမျိုး မဟုတ်ဘဲနဲ့ simple life မှာ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားတဲ့။ တချို့ကျ ပိုက်ဆံ ချမ်းသာပေမယ့် simple life မှာ တစ်သက်လုံး နေသွားတာတွေ ရှိတယ်။

နောက်တစ်ခု ပြည့်စုံရမည့် အချက်က “သန္တိန္ဒြိယ” ဣန္ဒြေ ငြိမ်သက်ရမယ်။ ဣန္ဒြေ ငြိမ်သက်တယ်ဆိုတာ တောင်ကြည့်မြောက်ကြည့် မကြည့်ရဘူးလို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ ဣန္ဒြေဆိုတာ ဘာတွေတုံးလို့ မေးလို့ရှိရင် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်၊ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ မျက်စိနဲ့ ကြည့်ပြီး တော့ လောဘဖြစ်ရင်၊ ဒေါသဖြစ်ရင် ဒါ မငြိမ်သက်ဘူးခေါ်တယ်။ ဣန္ဒြေ မငြိမ်သက်ဘူး။ ဟိုကြည့်

ဒီကြည့်ကြည့်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ မျက်စိက မြင်တဲ့အခါမှာ လောဘဖြစ်ရင်၊ ဒေါသဖြစ်ရင် ဣန္ဒြေ မငြိမ်သက်ဘူး။ နား နားထောင်ပြီးတော့ နှာခေါင်းက အနံ့၊ လျှာက အရသာ၊ အဲဒါတွေ ကြည့်ပြီး လောဘဖြစ်ရင်၊ ဒေါသဖြစ်ရင် ဣန္ဒြေ မငြိမ်သက်ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ။

မြင်ပြီးတော့ စိတ်ဆိုးတယ်၊ လိုချင်တယ်။
 နားက ကြားပြီးတော့ စိတ်ဆိုးတယ်၊ လိုချင်တယ်။
 နှာခေါင်းက အနံ့ရပြီးတော့ စိတ်ဆိုးတယ်၊ လိုချင်တယ်။ လျှာက ထိပြီး စိတ်ဆိုးတယ်၊ လိုချင်တယ်။
 ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့ပြီး စိတ်ဆိုးတယ်၊ လိုချင်တယ်။ စိတ်ကူး စိတ်သန်းမှာ ဒေါသဖြစ်တယ်။ လောဘဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဒါ ဣန္ဒြေ ငြိမ်သက်မှု မရှိဘူး။ ထိုက်သင့်သလောက် ဣန္ဒြေ ငြိမ်သက်မှု

မေတ္တသုတ် အနုစိရူပံ

၃၃

ရှိအောင်ကြိုးစားရမယ်။ ဣန္ဒြေကို စောင့်ထိန်းတယ် ဆိုတာလည်း အဲဒါကိုပြောတာပဲ။

“နိပကော” ဆိုတာ အသိပညာ ရင့်ကျက် လာအောင် ကြိုးစားရမယ်တဲ့။ ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ရင် အသိပညာ ရင့်ကျက်လာအောင် ကြိုးစားဖို့ လိုတယ်။ ဒါဖြင့် ပညာဆိုတာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရနိုင်တုံးဆိုရင် တရားနာခြင်းဖြင့်လည်း ပညာ ရတယ်၊ တရားဓမ္မကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်းဖြင့် လည်း ပညာရတယ်၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း ဘာဝနာဖြင့်လည်း ပညာရတယ်။

“သုတမယပညာ” တရားနာတယ်၊ စာအုပ် တွေ ဖတ်တယ်၊ အဲဒီကနေ ပညာရတယ်။ “စိန္တာမယပညာ” တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြံစည် တွေးတောမှုရှိတယ်။ “စိန္တာမယပညာ” ဆိုတာ သူတစ်ပါးဆီက ဘာမှမကြားဘူးဘဲနဲ့ ကိုယ်ပိုင်

ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားတာ။ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ ရှိရင် ဘုရားလောင်းတွေသာ ဒီ “စိတ္တမယပညာ” ဆိုတာ ရှိတယ်။ လောကီဘက်မှာတော့ တစ်ခြား သူတွေမှာလည်း ရှိကောင်း ရှိနိုင်မယ်ပေါ့။ “ဘာဝနာမယ” ဆိုတာ ဒီလို ကြားနာပြီးတဲ့အခါမှာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးတာ။ အဲဒီလို အဆင့်ဆင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှ ဒီ “နိပဏ” ဆိုတဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ ပညာမျိုး ရနိုင်တယ်။

ဒီ မေတ္တသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာ မပွားခင် ဒါတွေ လိုအပ်တယ်တဲ့။ ဒီလို အရည် အချင်းတွေကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်အောင် လုပ်ပါ တဲ့။ အဲဒါတွေလုပ်မှ ကိုယ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခု ဟာ အောင်မြင်နိုင်တယ်၊ ဟုတ်တာပေါ့။ လောကီ အလုပ်ပဲကြည့်ကြည့်လေ။ အရည်အချင်းရှိအောင် အရင်သင်ရတာပဲ။ သင်ပြီးတော့မှ အလုပ်တစ်ခု

မေတ္တာထုတ် အနှစ်ချုပ်

လုပ်တာ၊ မသင်ဘဲနဲ့ သွားလုပ်လို့ရှိရင် ဘာမှ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုံးဆိုရင် မလုပ်ရမယ့် အချက်တွေကိုပြောတာ။ တရားအားထုတ်မယ် ဆိုရင် လူတွေက တစ်ခါတလေ အပြစ်မကင်းတာ လေးတွေ လုပ်တတ်တယ်။ “နစ ရဒ္ဒ” မာစရေ ကိစ္စ၊ ယေန ဝိညာ၊ ပရေ ဥပဝဒေယျံ” သူများတွေက အပြစ်တင်ပြီးတော့ မေးငေါ့စရာကောင်းတဲ့ အပြုအမူလေးတွေ၊ အပြစ် ပြောစရာလေးတွေ မလုပ်ပါနဲ့တဲ့။ ဒီအသေးအဖွဲလေးကစပြီး မလုပ်ပါ စေနဲ့၊ မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ ပြောတာ။ ဘာဖြစ်လို့တုံး ဆိုသူများ အပြစ်တင်စရာလေးတွေ လျှောက်လုပ် မယ်၊ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့နေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဘေးက ကိုယ့်အပေါ်မှာ ဘယ်လိုလုပ် မေတ္တာရောက်မလဲ။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း သူများအပေါ် မေတ္တာရောက်မှာ

မဟုတ်ဘူး။ မေတ္တာဆိုတာ သူ့မေတ္တာ၊ ကိုယ့်မေတ္တာ အပြန်အလှန်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒါကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ထည့်ပြီး သတိထားပေးထား တယ်။ “ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေ စွပ်စွဲဖွယ်ရာ ဖြစ်တဲ့ မှားယွင်းတဲ့ လုပ်ရပ်ကလေးတွေကို ရှောင် ပါ” တဲ့။ မလုပ်ပါနဲ့။ ဒီအတိုင်းအတာထိအောင် လိုက်နာရမယ့် အချက်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက ရှေးဦးစွာ ထုတ်ဖော်ပြီး ဟောထားတယ်နော်။

အဲဒီနောက် မေတ္တာပွားပုံကို ဆက်ပြီးဟော တယ်။ “သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောဇ္ဈ၊ သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝဇ္ဈ သုခိတတ္တာ” မေတ္တာပို့မယ်ဆိုရင် အဲဒီ စကားလုံးလေးတွေ သို့မဟုတ် အဲဒီ အဓိပ္ပာယ်မျိုး ရှိတဲ့ စကားကိုသုံးပြီးတော့ ပို့ပါလို့ ပြောတာနော်။ “သဗ္ဗသတ္တာ” ဆိုတာ သတ္တဝါတွေမှာ ခြွင်းချက် မရှိဘူး။ တချို့က သတ္တဝါတွေကို ခြွင်းချက်လေး

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

ထားတတ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ မတည့်တဲ့သူ မေတ္တာပို့တဲ့
ထဲမှာ မပါဘူး။ အဲဒါမျိုး မဖြစ်စေရဘူး။

သဗ္ဗသတ္တာ = သတ္တဝါမှန်သမျှ သူမိနော-
ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေနဲ့ ပြည့်စုံကြပါ
စေ။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ စကားလုံးတွေ အသုံးပြုပြီး
တော့ သတ္တဝါမှန်သမျှ ချမ်းသာကြပါစေ။
ဝေမိနော - သတ္တဝါမှန်သမျှ ဘေးကင်းကြပါစေ။
သုမိတတ္တာ - စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ပြည့်စုံကြပါစေလို့
မေတ္တာပို့ပါတဲ့။ မေတ္တာပို့ပုံ သုံးမျိုးကို ဒီနေရာမှာ
မြတ်စွာဘုရားက ပြတယ်။

သူမိနော - သတ္တဝါအားလုံးဟာ ချမ်းသာ
ပါစေ။ ဝေမိနော - ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။
သုမိတတ္တာ ဘဝဇ္ဈ - စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ပြည့်စုံကြ
ပါစေလို့။ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်ကလေး အမြဲမပြတ်
ဖြစ်နေအောင် လုပ်နေတာကို ဘာဝနာလို့

ပြောတာ။ တစ်ခါတည်းဖြစ်ရုံ မဟုတ်ဘူး။ ပထမ
 တစ်စက္ကန့်ဖြစ်တယ်။ နောက်ထပ် ဒုတိယစက္ကန့်၊
 နောက်ထပ် တတိယစက္ကန့်၊ စက္ကန့်ပေါင်း
 မြောက်များစွာကြာအောင် ဖြစ်ပွားစေတာကို
 ဘာဝနာလို့ခေါ်တယ်။ ဒီစိတ်ကလေးချည်းပဲ ထပ်
 တလဲလဲ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစား
 ပါတဲ့။

မေတ္တာပို့စရာ သတ္တဝါအာရုံနဲ့ စိတ်ကလေးကို
 လေ့ကျင့်ပြီးတော့ အားလုံးသတ္တဝါတွေကို အာရုံ
 ပြုပြီး ချမ်းသာကြပါစေ သို့မဟုတ် ဘေးကင်း
 ကြပါစေ ပွားရမယ်။ မေတ္တာအာရုံကို တဖြည်းဖြည်း
 တိုးချဲ့သွားလို့ရတယ်။ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်
 ကို အရင်ပို့မယ်။ နောက်ပြီးရင် ကျန်တဲ့ မြင်ရတဲ့
 သတ္တဝါတွေရော၊ မမြင်ရတဲ့ သတ္တဝါတွေရော

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

အကုန်လုံး သတ္တဝါမှန်သမျှ မေတ္တာပို့ရမယ်။ ဒီလို ဆိုလိုတယ်ပေါ့။

“ယေ ကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ၊

တဿ ဝါ ထာဝရာ ဝ နဝသေသာ။

ဒီဃာ ဝါ ယေ ဝ မဟန္တာ၊

မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အထုကထူလာ။”

ဒါက သတ္တဝါ အမျိုးအစားအလိုက် မေတ္တာပို့ပုံ လေးကိုပြောတာ။ ခုနတုန်းက သတ္တဝါမှန်သမျှ အားလုံးကို ခြုံငုံပြီး မေတ္တာပို့တာ။ ကမ္ဘာလောက မှာရှိကြတဲ့ လူတွေတင် မကဘူး။ တိရစ္ဆာန် သန်းပေါင်းများစွာကိုလည်း အာရုံပြုတယ်။ သက်ရှိ သတ္တဝါမှန်သမျှ အကုန်လုံး ကုန်းပေါ်မှာရှိတာ ဖြစ်စေ၊ ရေထဲမှာရှိတာဖြစ်စေ၊ ကောင်းကင်မှာ ရှိတာဖြစ်စေ၊ သက်ရှိ သတ္တဝါမှန်သမျှ ချမ်းသာ ကြပါစေ။

“ယေ ကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ” လောကကြီးမှာ ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေတဲ့။ အဲဒီ သတ္တဝါတွေကို အမျိုးအစားအလိုက် နှစ်ပိုင်း၊ သုံးပိုင်း ခွဲလိုက်တယ်။ “တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝ’နဝသေသာ” တာသ ဆိုတာ ကြောက်တတ်၊ လန့်တတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေ၊ ဒါတွေက ပုထုဇဉ် တို့၊ သေက္ခ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၊ ဒေါသမကင်းသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုခေါ်တယ်။ ထိတ်လန့်တတ်တယ်၊ ကြောက်တတ်တယ်။ “ထာဝရ” ဆိုတာ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဘဝမှာ ခိုင်မြဲသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ တာသနဲ့ ထာဝရ ဒီလိုခွဲတယ်။ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့တဲ့ သတ္တဝါတွေလည်း ချမ်းသာကြပါစေ။ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုကင်းသွားတဲ့ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ထာဝရ သတ္တဝါတွေလည်း ချမ်းသာကြပါစေ။ ဟောဒီလို ပြောတာ။

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

ဒီနေရာမှာ interpretation တစ်မျိုး ရှိသေး
 တယ်။ ဒီ တသ နဲ့ ထာဝရ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို
 ဗုဒ္ဓဘာသာကသာ သုံးတာမဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓနဲ့
 ခေတ်ပြိုင် တစ်ခြားဘာသာတွေမှာလည်းသုံးတယ်။
 သူတို့အလို “တသ” ဆိုတာ သက်ရှိ သတ္တဝါတွေကို
 ပြောတာ၊ “ထာဝရ” ကျတော့ သက်မဲ့တွေကို
 ပြောတာတဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့ သီဟိုဠ်မှာသွားပြီးတော့ M.A
 တန်း လုပ်တုန်းက ဆရာကြီးတစ်ယောက်က
 မေတ္တသုတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး Lecture ပေးတယ်။
 ပေးတဲ့အထဲမှာ သူက “တသ” ဆိုတာ သက်ရှိ
 သတ္တဝါတဲ့၊ “ထာဝရ” ကျတော့ တောတောင်
 သစ်ပင်တွေလို ပြောတယ်။

သက်မဲ့ကို ဘယ်လိုလုပ် မေတ္တာပို့မလဲ။
 သစ်ပင်ကို ဘယ်လိုလုပ် မေတ္တာပို့မလဲနော်။ အဲဒီ

အဓိပ္ပာယ်က ဂျိန်းဝါဒ ကလာတဲ့ အဓိပ္ပာယ်
 ဖြစ်တယ်။ “ဂျိန်းဝါဒ” ဆိုတာ ဒီနေ့ထိအောင်
 အိန္ဒိယမှာရှိတယ်။ အဲဒီ ဂျိန်းဝါဒမှာ သစ်ပင်၊
 တောတောင်တွေ အကုန်လုံး အသက်ရှိတယ်လို့
 ယူဆတယ်။ မီးမှာလည်း အသက်ရှိတယ်။ ရေမှာ
 လည်း အသက်ရှိတယ်။ မီးကို မီးဖိုလိုက်လို့၊ မီးက
 ထင်းတွေကိုလောင်လို့ရှိရင် အဲဒါ သက်ရှိသတ္တဝါ။
 မီးကနေပြီးတော့ သက်ရှိထင်းကို ဖျက်ဆီးတယ်။
 မီးကိုငြိမ်းရင် မီးကို သတ်ရာရောက်လို့
 ပါဏာတိပါတ အပြစ်ရှိတယ်။ ဟော... ရေကို
 မသောက်ရဘူး။ သောက်လို့ရှိရင် အဲဒါ အပြစ်
 ရှိတယ်။ သူတို့က ရေစိမ်းကို သုံးလို့ရှိရင် အပြစ်
 ရှိတယ်လို့ ယူဆတယ်။ မြူမှုန်လေးတွေတောင်မှ
 ဇီဝရှိတယ်။ အသက်ရှိတယ်လို့ ယူဆတယ်။ အဲဒီ
 ဂျိန်းဘာသာအရ interpretation လုပ်တာ။ အဲဒါ

မေတ္တာသုတ် အနှစ်ချုပ်

ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ မဆီလျော်တဲ့ ဘာသာပြန်ဆိုချက်
ဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ ဆီလျော်တဲ့ ဘာသာပြန်ဆို
ချက်က တသ = ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့တဲ့ သတ္တဝါ။
ကိလေသာ အာသဝေါ မကင်းသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။
ထာဝရ = ကိလေသာ အာသဝေါကင်းပြီး တည်ငြိမ်
သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။ ဒီလို ဘာသာပြန်ရမယ်။

နောက်တစ်ခုက သတ္တဝါတွေကို သုံးမျိုး
ခွဲလိုက်တယ်။ “ဒီဃ” ရှည်လျားတဲ့ သတ္တဝါ။ “မဂ္ဂိမ”
အလယ်အလတ်သတ္တဝါ။ “ရသ” တိုတဲ့ သတ္တဝါ။
အလျားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ တိုတဲ့သတ္တဝါဖြစ်စေ၊
ရှည်တဲ့အကောင်ပဲဖြစ်စေ၊ မရှည်မတိုတဲ့ အကောင်
ပဲ ဖြစ်စေပေါ့။ ရှည်လျားတဲ့ သတ္တဝါဆိုတာ မြွေလို
အလျားရှည်တဲ့ သတ္တဝါမျိုးပေါ့နော်။ လူထဲကဆို
အရပ်ရှည်တဲ့လူတွေ ပါမှာပေါ့နော်။ ဒီထဲမှာ အရပ်

ရှည်တဲ့လူရော၊ အရပ်ပုတဲ့သူရော၊ အလယ်
 အလတ်သမားရော၊ ဒီလို ရှည်လျားတဲ့ သတ္တဝါပဲ
 ဖြစ်စေ၊ ပုတဲ့သတ္တဝါပဲဖြစ်စေ၊ အလယ်အလတ်
 ဖြစ်တဲ့ သတ္တဝါပဲဖြစ်စေ ချမ်းသာကြပါစေလို့
 မေတ္တာပို့ရတယ်။

နောက် “အထုကထူလာ” သတ္တဝါတွေမှာ
 တချို့ သတ္တဝါလေးတွေက ပုရွက်ဆိတ်တို့၊
 ကမြင်းနီတို့ဆိုတာ သေးသေးလေး၊ မှုန်မှုန်လေး
 တွေ၊ ဆင်လို အကောင်တွေကျတော့ အကြီးကြီး
 တွေ၊ အဲလို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတဲ့ အကောင်လည်း
 ချမ်းသာကြပါစေ။ သေးတဲ့၊ မသေးမကြီး အလတ်
 တန်းစား သတ္တဝါတွေလည်း ချမ်းသာကြပါစေ
 ဆိုပြီးတော့ သတ္တဝါတွေကို သုံးမျိုးခွဲပြီးတော့
 မေတ္တာပို့ဖို့ ပြောတာနော်။

နောက်တစ်ခု “ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေ ဝ အဒိဋ္ဌာ၊
 ယေ ဝ ဒုဓရေ ဝသန္တိ အဝိဇ္ဇရေ” မြင်ရတဲ့သတ္တဝါ၊
 ကိုယ့်မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့သတ္တဝါတွေရှိသလို၊ မမြင်
 ရတဲ့ သတ္တဝါတွေ အများကြီးရှိတယ်ပေါ့။ တိပိဋက
 ဆရာတော်ကြီးက ဒီမေတ္တာပို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး
 ရေးထားတာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ “မြင်အပ်-
 မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်
 မြပါစေ” ကိုယ်မြင်ရတဲ့ သတ္တဝါပဲဖြစ်စေ၊ မမြင်ရတဲ့
 သတ္တဝါပဲဖြစ်စေ၊ မည်သည့်သတ္တဝါပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊
 ချမ်းသာသူခ ရကြပါစေလို့ မေတ္တာပွားပါတဲ့။

အဝေးနေတဲ့ သတ္တဝါဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်အနီး
 အနားမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါဖြစ်စေ မေတ္တာပို့ရမယ်။
 အဝေးနေ၊ အနီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊
 ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြပါစေ” လို့ မေတ္တာပို့ပုံကို
 ပြောတာ။

၄၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

“ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသီ ဝ၊ သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု
သုဝိတတ္တာ” ဘူတ ဆိုတဲ့သတ္တဝါနဲ့ သမ္ဘဝေသီ
ဆိုတဲ့ သတ္တဝါနှစ်မျိုး ခွဲထားတယ်။ “ဘူတ” ဆိုတာ
grown up ခန္ဓာကိုယ် ပီပီပြင်ပြင် အရွယ်အစား
ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖြစ်ပြီးသား သတ္တဝါ၊ မွေးလာပြီးသူ
မိခင်ဝမ်းတွင်း စတင်နေတုန်း အင်္ဂါခြေလက် မစုံ
သေးဘူးဆိုတဲ့အချိန်မှာ “သမ္ဘဝေသီ” ပေါ့။

နောက် အဓိပ္ပာယ်တစ်ခုက သမ္ဘဝေသီ
ဆိုတာ . . .

သန္ဓေတည်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ သတ္တဝါ၊ ဥပမာ
ကြက် အကောင်မပေါက်သေးဘူး၊ ဥထဲမှာ ရှိနေ
သေးတုန်းဆိုရင် သမ္ဘဝေသီ အဆင့်ပေါ့။ ကြက်
ကောင်လေး ဖြစ်လာပြီဆိုရင် “ဘူတ” ပေါ့နော်။
အဲသလို သတ္တဝါအားလုံးကို ခြုံမိငုံမိအောင် ဘူတ
နဲ့ သမ္ဘဝေသီ လို့ ဒီလို ၂-မျိုးခွဲတယ်။

နောက်တစ်နည်းအားဖြင့် “ဘူတ” ဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပြီးသား သတ္တဝါ၊ “သမ္ဘဝေသီ” ဆိုတာ ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ရှာကြံနေတဲ့ သတ္တဝါ၊ သံသရာထဲမှာ နောက်ဖြစ်ကြဦးမှာ။ ဘူတ ဖြစ်ပြီး သားဆိုတာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို “ဘူတ” လို့ ပြောလို့ ရတယ်။ “သမ္ဘဝေသီ” ဆိုတာ ပုထုဇဉ်သတ္တဝါ၊ သူ့ကို နောင်ဖြစ်ဦးမှာမို့ ဘဝဟာ အဆုံးမသတ် သေးဘူးလို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်မျိုးနဲ့လည်း မှတ်ကြ တယ်။ ဘူတ ရော သမ္ဘဝေသီ ပါ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေလို့ မေတ္တာပို့ရမယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ စကားလုံးလေး တစ်ခုပဲ သုံးပြီးတော့ မေတ္တာပွားနိုင် တယ်။ စာထဲမှာ နည်းအမျိုးမျိုး မြတ်စွာဘုရားက ဟောပြောတာပါ။

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားတာဟာ သတ္တဝါတွေ အာရုံပြုပြီးတော့ ပွားဖို့ပဲ။ ဘယ် သတ္တဝါတွေပဲ

ဖြစ်ဖြစ်၊ ပွားလို့ရတယ်လို့ ပြောတာ။ ပြီးတော့
 ချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့ စကားလုံးအပြင် ပွားလို့
 ရတာတွေ ရှိသေးတယ်။ “န ပရော ပရံ နိက္ခဗ္ဗေထ”
 လောကလူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်
 လိမ်ညာနေကြတာတွေ ရှိတယ်လေ။ ဒီလူက
 လိမ်ညာတတ်တယ်၊ လှည့်စားတတ်တယ်၊ ဘယ်သူ့
 ကိုဖြင့် ညာသွားပြန်ပြီ၊ လိမ်သွားပြန်ပြီ။ ဒါမျိုးတွေ
 ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုဖြစ်လို့ရှိရင် အလိမ်ခံရတဲ့လူက
 စိတ်ဆင်းရဲ မကျန်ရစ်ဘူးလား၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကျန်ရစ်
 တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားတဲ့
 အခါမှာလည်းပဲ “န ပရော ပရံ နိက္ခဗ္ဗေထ”
 တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မလိမ်ကြပါစေနဲ့၊
 မလှည့်စားကြပါစေနဲ့၊ အချင်းချင်း ဆက်ဆံတဲ့
 အခါမှာ ရိုးသားကြပါစေ။ ဒီလိုလည်း မေတ္တာပို့ဖို့
 လိုအပ်တယ်တဲ့။

“နာတိမညေထ ကတ္တစိ န ကပ္ပိ”

ဘယ်သူ့ကို ဘာအတွက်နဲ့မှ အထင်အမြင် မသေးပါစေနဲ့၊ လူတွေက တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အထင်မြင် သေးတတ်တယ်လေ။ ပညာနိမ့်ကျလို့ ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေး နိမ့်ကျလို့ဖြစ်စေ၊ အလုပ်အကိုင် နိမ့်ကျလို့ဖြစ်စေ၊ နိမ့်ကျမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အထင်သေးမှုတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဘာကိစ္စနဲ့မှ ဘယ်သူ့ကိုမှ အထင်အမြင်သေးမှု မဖြစ်ကြပါ စေနဲ့။ အထင်အမြင်သေးခြင်းသည် ခံရတဲ့သူ အတွက် အခံရခက်တယ်၊ မေတ္တာပျက်တယ်၊ ဘယ်လိုမှ မေတ္တာမထားနိုင်ဘူး။ အထင်အမြင် သေးသူ look down လုပ်တဲ့လူကလည်း မေတ္တာ မရှိလို့ အထင်သေးတာ၊ look down လုပ်တာပဲ။ အထင်အမြင်သေးခြင်းဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဝ မေတ္တာ

၅၁

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပျက်စရာအကြောင်း ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒါမျိုးတွေ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အထင်သေးတာမျိုး ဘယ် အကြောင်းကြောင့်မှ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ပညာရေး ကြောင့် ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးကြောင့် ဖြစ်စေ၊ မည်သည့် အကြောင်းကိစ္စကြောင့်မှ လူတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အထင်အမြင်သေးတာမျိုး မဖြစ် ပါစေနဲ့လို့ မေတ္တာပို့ရမယ်။

“ဗျာရောသနာ ပဋိပသည၊

နာညမညဿ ဒုက္ခ ဝိစ္ဆေယျ”

“ဗျာရောသနာ” ဆိုတာ ဖော်ကားတာ။

“ပဋိပသည” ဆိုတာ မုန်းတီးတာ။ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး မဖော်ကားကြပါစေနဲ့၊ မမုန်းတီးကြပါစေနဲ့၊

“နာညမညဿ ဒုက္ခဝိစ္ဆေယျ” တစ်ဦး တစ်ဦး ဒုက္ခ ဖြစ်မှုကိုမှ မလိုလားကြပါစေနဲ့။ လောကမှာ

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

လူတစ်ယောက် ဒုက္ခဖြစ်တာကို ကျေနပ်တဲ့လူက ရှိသေးတာကိုး။ ဒီလူ ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်လိုက်မယ်ဆိုတဲ့လူတွေက ရှိသေးတယ်။ လူတစ်ယောက် ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်လိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ် မျိုးတွေရှိတယ်။ အင်မတန်မှ ယုတ်ညံ့တဲ့ စိတ်ဓာတ် မျိုးတွေရှိတယ်။ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် မြတ်စွာဘုရားက သင်ပေးတယ်။

အေး . . . မုန်းတီးလို့ပဲဖြစ်စေ၊ ဘာကြောင့်ပဲ ဖြစ်စေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဒုက္ခဖြစ်အောင် မလုပ်ကြပါစေနဲ့၊ တစ်ယောက်ရဲ့ ဆင်းရဲမှုကို မလိုလားမိကြပါစေနဲ့လို့ သတ္တဝါတွေပေါ်မှာ မေတ္တာထားရမှာနော်။

အခုခေတ်မှာ အကြမ်းဖက်ဝါဒ terrorism ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ အကြမ်းဖက်ဝါဒ ဆိုတာ လူတွေ ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်တဲ့ ဝါဒပဲလေ။

၅၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘယ်သူသေသေဆိုပြီးလုပ်ကြတာတွေ၊ အင်မတန်
မှ ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်၊ အဲဒါ မေတ္တာ
ခန်းခြောက်လာတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောနေတာနော်။

ကမ္ဘာကြီးပူဇွေးလာတာသာ လူတွေကသိကြ
တာ။ မေတ္တာခန်းလာတာ သိပ်မသိကြဘူးနော်။
သတိမထားကြဘူး။ လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့
မေတ္တာတွေဟာ ခန်းခြောက်လာလို့ ရင်ထဲနှလုံးထဲ
မှာ ပူဇွေးလာတာကို သတိထားဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။
ဗဟိဒ္ဓလောက ကမ္ဘာကြီး ပူဇွေးနေတာကို ဆွေးနွေး
ဖြေရှင်းဖို့ လုပ်နေကြတယ်။ ရင်ထဲက ပူနေတာ
တော့ ဘယ်သူမှ မဆွေးနွေးဘူး။ ရင်ထဲ ပူဇွေး
တာက ပိုဆိုးတယ်တဲ့။ အေးချမ်းအောင် လုပ်ရ
မယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီလို မေတ္တာစိတ်ဓာတ်တွေ
ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်စေရမယ်လို့ မြတ်စွာ

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

၅၃

ဘုရားဟောတယ်။ မေတ္တသုတ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က
အင်မတန်မှ ကောင်းတယ်။ ရွတ်တဲ့အခါမှာ ဒီ
အဓိပ္ပာယ်လေးတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ရွတ်ရ
မယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးမှု ပြုရမယ်။
ပထမ သိအောင်လုပ်တယ်။ နောက် ကျင့်သုံးရမယ်
ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာရဲ့ သဘာဝကို
လူတွေနားလည်အောင် ဟောပြန်တယ်။

“မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တ၊

မာယုသာ ဂေပုတ္တ မနုရက္ခ၊

ဝေဗ္ဗိ သဗ္ဗဘူတေသု၊

မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။”

မေတ္တာစိတ်ရဲ့ သဘောကို နားလည်အောင်
ဘုရားက ဆက်ပြီးဟောတယ်။ “သားသမီး
တစ်ယောက်တည်း ထွန်းကားတဲ့မိခင်ဟာ ထို သား

သမီးကို အသက်ပေးပြီး စောင့်ရှောက်သလိုပဲတဲ့။ သူသေချင် သေပါစေတဲ့၊ ငါ့သားသမီး မသေပါစေ နဲ့ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး မွေးတယ်ပေါ့။ အဲဒါကို အသက်ပေးပြီးတော့ စောင့်ရှောက်တယ်လို့ ပြောတာနော်။ အဲဒီလို ကလေးအပေါ်မှာထားတဲ့ မိခင်ရဲ့မေတ္တာဟာ ဘယ်လောက် ကြီးမားသလဲ။ အဲဒီ မိခင်ရဲ့မေတ္တာလိုပဲ သတ္တဝါပေါ်မှာ မေတ္တာ ထားနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ” တဲ့။ “မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ” အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ် မရှိတဲ့ မေတ္တာမျိုးကို သတ္တဝါတွေ အားလုံးပေါ်မှာ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါတဲ့။ “ဘာဝယေ” ဆိုတာ ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ တိုးပွားလာအောင် လုပ်ပါလို့ ပြောတာ။

နောက်ဆက်ပြီး ဟောသေးတယ်နော်။

“မေတ္တာ့ သဗ္ဗလောကသ္မိ မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ”

တစ်လောကလုံး အပေါ်မှာ အဲဒီ မိခင် စိတ်ဓာတ်မေတ္တာမျိုး ထားနိုင်အောင် “ဥဒ္ဓံ အစော ၈ တိရိယဉ္ဇ၊ အသမ္မာဓံ အဝေရ မသပတ္တံ” အရပ်မျက်နှာနဲ့ ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် အထက် အရပ်မှာပဲရှိရှိ၊ အောက်အရပ်မှာပဲရှိရှိ အထက် အောက်ကြားမှာပဲရှိရှိ (ဥဒ္ဓံ ဆိုတာ အထက်၊ အစော ဆိုတာ အောက်၊ တိရိယ ဆိုတာ အလယ်) ဘယ် နေရာမှာပဲရှိရှိ လောကမှာရှိသမျှ သတ္တဝါတွေ အားလုံး ချမ်းသာကြပါစေလို့ မေတ္တာပွားရမယ်။

အသမ္မာဓံ- ကျဉ်းမြောင်းတဲ့စိတ် မထားရဘူး တဲ့။ မေတ္တာစိတ်ဟာ အလွန်ကျယ်ပြန့်တဲ့စိတ်၊ ဒီတစ်ဦးအပေါ် မေတ္တာထားတယ်၊ တစ်ခြား တစ်ဦးအပေါ်တော့ မထားဘူးဆိုတဲ့ ကျဉ်းမြောင်း

၅၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တဲ့စိတ် မရှိဘူး။ အားလုံးပေါ်မှာ တညီတည်း
 မေတ္တာထားနိုင်ရမယ်။ အဝေရ-ရန်မရှိဘူးတဲ့။
 မေတ္တာမှာ ရန်မရှိဘူး။ အေး . . . ဒီနေရာမှာ
 ဒီအချက်ကလေးက အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။
 လောကမှာ လူတိုင်းဟာ ဘေးကင်းချင်ကြတယ်။
 ရန်ကင်းချင်ကြတယ်။ ဒါဖြင့်ရင် ရန်ဆိုတာ
 ဘယ်ဟာခေါ်တာတုံးလို့ဆိုရင် လူတွေက ရန်
 ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ပဲထင်နေကြတာ။ အပြင်ကလာတဲ့
 ရန်သူကိုပဲ ရန်သူလို့ထင်တာ။ သို့သော် အဲဒီ
 အပြင်က လာတဲ့သူက ကိုယ်ဆီရောက်ချင်မှ
 ရောက်တယ်နော်။ ကိုယ့်ဆီ တကယ်လို့ရောက်ဦး။
 အန္တရာယ်ပေးဦး။ ဒီတစ်ဘဝတင်ပဲ အန္တရာယ်
 ပေးလို့ရတယ်။

သို့သော် ကြောက်စရာကောင်းတာက မိမိရဲ့
 ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာရှိတဲ့ အမုန်းတရားဆိုတဲ့ ဒေါသ

မေတ္တာသုတ် အနှစ်ချုပ်

ရန်က ပိုကြောက်စရာကောင်းတယ်။ အပြင်ရန်က ကိုယ့်ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် ကွဲအောင် မလုပ်နိုင် ဘူး။ အတွင်းထဲမှာဖြစ်တဲ့ အမုန်းရန်က လုပ်နိုင် တယ်။ မုန်းတီးမှု ဒေါသကျတော့ လူတွေက ရန်သူ လို့မသိကြဘူး။ မိတ်ဆွေထင်ပြီး ရင်ထဲမှာ သိမ်းပိုက် ထားကြတယ်ပေါ့။

တချို့က ဒေါသကို ချီးတောင် ချီးမွမ်းလိုက် သေးတယ်နော်။ ငါက စိတ်တိုတယ်၊ ငါ့စိတ်က မရဘူးနဲ့၊ ချီးမွမ်းစကားတောင် ပြောလိုက်ချင်သေး တယ်။ ဒေါသက တကယ့်ရန်သူအစစ်၊ “အဝေရ” ရန်သူမရှိဘူးဆိုတာ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ အမုန်းဆိုတဲ့ ရန်သူမရှိအောင် လုပ်ရမယ်။

ကဲ... ဒါဖြင့် ဒီလို ရန်ကင်းသွားအောင် မေတ္တာဓာတ်ပွားရမှာက ဘယ်အချိန်ပွားရမှာတုံး။ ဘယ်အခါမှာ လုပ်ရမှာတုံးဆိုတာကြည့်။

“တိဋ္ဌံ စရံ နိဿိန္ဒော ဝါ။

သယာနော ယာဝတာဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ။

“တိဋ္ဌံ” မတ်တတ်ရပ်နေတုန်းလည်း ပွားလို့ ရတယ်။ “စရံ” လမ်းလျှောက်နေတုန်းလည်း ပွားပါ။ “နိဿိန္ဒော” ထိုင်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်း မေတ္တာစိတ်နဲ့ ထိုင်နေပါ။ “သယာနော” ညောင်းလို့ လှဲအိပ်နေပြီး အိပ်ချင်စိတ် မရှိသေးဘူး။ အဲဒီ အချိန်မှာလည်းပဲ မေတ္တာပွားပါဆိုတော့ ဣရိယာပုထ် လေးပါးစလုံး “လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား လေးပါး ဣရိယာ” ဘယ်ခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာစိတ်လေး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေအောင် လုပ်ပါလို့ ပြောတာနော်။

“တေံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျံ” အဲဒီ မေတ္တာ သတိလေးကိုထားပါ။ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့ ဒီသတိလေးဟာ ထမင်းချက်ရင်း

လည်း ထားရမှာ။ လုပ်ငန်းလုပ်ရင်းလည်း ထားရ
 မှာပဲ။ ဟော. . . အားလုံးသတ္တဝါ ချမ်းသာပါစေ
 ဆိုတဲ့ သတိလေးနဲ့ အမြဲတမ်းနေပါလို့ အဲဒီလို
 နေတာကိုပဲ “ဗြဟ္မဝိဟာရ” မြတ်သောနေထိုင်ခြင်း
 လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီမေတ္တာနဲ့ နေထိုင်ခြင်းဟာ အလွန်
 ကောင်းတဲ့ မြင့်မြတ်သော နေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်
 တဲ့။ “ဗြဟ္မမေတံ ဝိဟာရ မိမောဟ” ဒီသာသနာမှာ
 အမြတ်ဆုံး နေခြင်းတစ်ခုပဲလို့ ဟောတာ။

ဒီအထိ မေတ္တာဘာဝနာပွားလို့ ပြီးသွားပြီ။
 မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်အချိန် ပွားရမယ်ဆိုတာ
 ပွားပုံပွားနည်းတွေရော ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဟောတာ။
 မအိပ်ချင်သေးသမျှ မေတ္တာပွားနေပါတဲ့။ တချို့က
 မေတ္တာပို့လေး ရွတ်ပြီးရင် အိပ်လိုက်ကြတယ်။
 ပြီးရော။ တွေးတဲ့အခါ လျှောက်တွေးချင်တွေးမယ်။
 အမုန်းတရားတွေလည်း ဝင်ချင်ဝင်လာမယ်နော်။

“သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာယောန္တု” လို့ မေတ္တာလေး ပို့ပြီးတော့အိပ်ရင် လုံလောက်ပြီထင်ကြတယ်နော်။ တကယ်တမ်းက မေတ္တာစိတ်ဆိုတာ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်နေအောင် လုပ်နေရမယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်တာပဲ။ ဒါလည်း ထွက်လေဝင်လေ မှတ်နေသလိုပဲ။ မေတ္တာစိတ်ကလေး ကိုယ့်သန္တာန် မှာ မပြတ်ဖြစ်နေအောင် လုပ်ပါလို့ ဒီလိုပြောတာ။ အဲဒါမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်မှာ။

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားလို့ရှိရင် ဈာန်အထိ ရနိုင် တယ်။ မေတ္တာကို ဈာန်ရအောင်ပွားတဲ့အခါ တစ်ဦး တစ်ယောက်တည်းပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ပြီး ပွားရ မယ်။ ပြီးတော့မှ မေတ္တာအာရုံကို တိုးချဲ့ရတာ။ ဈာန်ရအောင် ပွားနည်းက တစ်ခု၊ ကုသိုလ်ရရုံ ပွားနည်းကတစ်ခု၊ ဈာန်ရအောင် ပွားနည်းက ယောက်ျားဆိုရင် ယောက်ျားချင်း၊ အမျိုးသမီးဆိုရင်

မေတ္တာသုတ် အနှစ်ချုပ်

အမျိုးသမီးချင်း အာရုံကို ရွေးရတယ်။ အဲဒါ
 ဘာဖြစ်လို့ ကျားကျားချင်း မမချင်း မေတ္တာပွားရလဲ
 ဆိုရင် မေတ္တာနဲ့ အနီးဆုံးရန်သူက တဏှာဖြစ်တယ်။
 ယောက်ျားက အမျိုးသမီးကို အာရုံစိုက် မေတ္တာ
 ပို့ရင်၊ အမျိုးသမီးက ယောက်ျားကို အာရုံစိုက်
 မေတ္တာပို့ရင် စိတ်ပြောင်းသွားတတ်တယ်။ လိင် မတူ
 တစ်ဦးတည်း သြဒိသအနေနဲ့ မပို့ရဘူး။ ခြုံငုံပြီးတော့
 ပို့လို့ရတယ်ပေါ့။ တစ်ဦးတည်း အာရုံစိုက်ပြီးတော့
 ပို့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အမျိုးသမီးကလည်း အမျိုးသမီး
 မိတ်ဆွေ၊ အမျိုးသားကလည်း အမျိုးသားမိတ်ဆွေ
 ဓာတ်ပုံလေး ကြည့်၍ဖြစ်စေ၊ သူ့မျက်နှာကို စိတ်
 ထဲမှာ ပုံဖော်၍ဖြစ်စေ ချမ်းသာပါစေဆိုတဲ့စိတ်ကို
 (၁)နာရီဖြစ်အောင်၊ (၂)နာရီဖြစ်အောင် (၃)နာရီ
 ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီကနေ သမာဓိတွေ
 ရမယ်၊ ဈာန်ရမယ်။

နောက်ဆုံး ကိုယ့်မေတ္တာဟာ ဘယ်လောက် ထိအောင် အပိုင်းခြားတွေ ပျက်သွားသလဲဆိုတာ စမ်းသပ်ကြည့်ရမယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်ရယ်၊ မိမိချစ်ခင်တဲ့ မိတ်ဆွေရယ်၊ ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့ ရန်သူရယ်၊ မုန်းသူလည်းမဟုတ်၊ ချစ်သူလည်းမဟုတ်တဲ့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်၊ ၄-ဦးခွဲလိုက်၊ အဲလို ၄-ဦးခွဲလိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီ ၄-မျိုးဟာ အပိုင်းအခြား ပျက်သွားရမယ်။ ကိုယ်လို့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ဦးစားပေးတာ မရှိစေရဘူး။ ကိုယ့်မိတ်ဆွေမို့၊ ကိုယ်နဲ့ မသိတဲ့သူမို့၊ ကိုယ့်ရန်သူမို့ ဦးစားပေးတာ လည်း မရှိစေရဘူး။ ဒီ ၄-ဦးဟာ တစ်ဦးတည်းလို ဖြစ်သွားရင် ဒါ မေတ္တာဟာ အလွန်ခိုင်မာတဲ့ မေတ္တာတစ်ခု ဖြစ်သွားပြီလို့ ပြောတာနော်။

ဆိုပါစို့. . . မိမိအပါအဝင် လူ ၄-ယောက်ကို တစ်ယောက်ကို ပေးပါ။ သတ်ပြီးတော့ ယဇ်ပူဇော်

မေတ္တာသုတ် အနှစ်ချုပ်

မယ်ဆိုရင် အေး... မင်းတို့ ၃-ယောက်နေခဲ့၊
 ငါလိုက်သွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာ
 ပျက်တာပဲနော်၊ ကျန်တဲ့လူအပေါ်မှာ မေတ္တာပို့နေ
 တယ်။ ကိုယ့်အပေါ် မေတ္တာပျက်တာ။ အဲလို
 မဟုတ်ဘဲ ငါနဲ့မတည့်တဲ့ကောင် ထည့်လိုက်မယ်
 ဆိုရင်လည်း ရန်သူ့အပေါ်မှာ မေတ္တာပျက်ပြန်ပြီ။
 အေး... ကျန်တဲ့လူတွေ မသွားနဲ့၊ ငါ့ မိတ်ဆွေ
 လိုက်သွားဆိုရင်လည်း မိတ်ဆွေအပေါ်မှာ မေတ္တာ
 ပျက်တာပဲ။ အေး... ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးမှုမရှိတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်ကို ထည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း မေတ္တာပျက်
 တာပဲ။ အေး... ထည့်စရာလူကို ရှာမတွေ့ဘူး။
 ဒီ၄-ယောက်ဟာ တစ်ယောက်တည်းလိုပဲ သူ့အဖို့
 မှာ ခွဲခြားမှုမရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဒါ အင်မတန်မှ
 ကြီးမားတဲ့ မေတ္တာထု သူ့ရင်ထဲမှာ တည်ဆောက်
 ပြီး ဖြစ်သွားပြီပေါ့။

ဝိပဿနာကူးပုံ

ကဲ... ဒါဖြင့် မေတ္တာဘာဝနာပွားပြီး မေတ္တာ
 အခြေခံရသွားပြီ ဆိုတဲ့အခါမှာ ဒီမေတ္တာကို
 အခြေခံပြီးတော့ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို
 သွားကြမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောလို့
 ရှိရင် ရဟန္တာအဆင့်ထိအောင် ဟောလေ့ရှိတယ်။

ကောင်းပြီ။ မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားတာဟာ
 ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ် တစ်ခုပဲ။ အဲဒီ သမထကျင့်စဉ်
 တစ်ခုမှ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို သွားတော့မယ်
 ဆိုလို့ရှိရင် အာရုံပြောင်းရမယ်။ မေတ္တာဘာဝနာ
 ပွားတာက သတ္တဝါပေါ်မှာ ပွားတာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မှာ
 ပွားတာ၊ အဲတော့ ဝိပဿနာကျတော့ ပုဂ္ဂိုလ်
 သတ္တဝါနဲ့ အလုပ်လုပ်လို့မပြန်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ

ရှိတယ်လို့ ယူဆလို့ရှိရင် မှားယွင်းတဲ့ အမြင်တစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်ပေါ့။ အတ္တဒိဋ္ဌိ လို့ ခေါ်တယ်။ မေတ္တာ ဘာဝနာပွားတဲ့အခါ သတ္တဝါပညတ်ကို အာရုံပြုရ တာဖြစ်လို့ သတ္တဝါရှိတယ်ဆိုတဲ့အတွေး ဝင်လာ တတ်တယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့်မို့ အဲဒီအတွေးကို ဖျောက်ရမယ်တဲ့။ ဖျောက်တယ်ဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးသာရှိတယ်ဆိုတဲ့အသိကို ရအောင်လုပ်တာပဲ။

ငါ မေတ္တာပို့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုတည်းပဲရှိတယ်။ ပို့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုတည်းပဲ ရှိတယ်ဆိုတော့ “ဒိဋ္ဌိ အနုပဂ္ဂမ္ဘ” မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတစ်ခုကို မရောက်ပါစေနဲ့လို့ အတ္တဒိဋ္ဌိ ကို ပယ်ခွာလိုက်ပါ။ သတ္တဝါဆိုတာမရှိဘူး။ အဲဒါ မပယ်ဘဲနဲ့ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် ကျင့်လို့မရဘူးတဲ့။ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံသည် ရုပ်နှင့်နာမ်ပဲရှိတယ်။ သတ္တဝါမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်

မို့ “ဒိဋ္ဌိ အနုပဂ္ဂမ္ဘ” အတ္တဒိဋ္ဌိကို ပယ်ရှားလိုက်ပါဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို တွေ့အောင်ကြည့်ပါ။

တရားအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား၊ သူတစ်ပါးသန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေ့အောင်လုပ်၊ အဲသလို လုပ်မယ်ဆိုရင် အရေးကြီးတာ ဘာလဲဆိုရင် “သီလဝါ” ကိုယ်ကျင့်သီလရှိရမယ်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုတာ ဘာဖြစ်လို့ လိုအပ်တာတုံးလို့မေးရင် သမာဓိဖြစ်ဖို့အတွက် ကိုယ်ကျင့်သီလ လိုအပ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံပြီးလို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်သီလကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်က ကြည်နူးတယ်၊ ကြည်နူးမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ပီတိဖြစ်တယ်၊ ပီတိကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ပဿဒ္ဓိ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်း

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

တယ်၊ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းရင် သုခဆိုတဲ့ ချမ်းသာမှု ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ ချမ်းသာမှု ဖြစ်လာလို့ရှိရင် သမာဓိဆိုတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုဟာ လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ရလာတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရလိုက်တာနဲ့ ယထာဘူတ ဉာဏ ဒဿန မှန်မှန်ကန်ကန် သိတယ်ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ဝင်လာတယ်။ သီလ မစင်ကြယ်ဘူးဆိုရင် အဲဒါတွေ ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ သီလဝါ သီလ ရှိပါစေတဲ့။

နောက်တစ်ခုက “ဒဿနေန သမ္ပဇ္ဈာ” သီလ ရှိပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုက်လို့ရှိရင် ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး နိဗ္ဗာန် မြင်တာကို ဒဿန လို့ခေါ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ သင်္ခါရ တရားတွေရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို မြင်ပြီးတဲ့နောက် သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်လိုက်တယ်။ “ဒဿနေန သမ္ပဇ္ဈာ” အဲဒီ အမြင်နဲ့

ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ သောတာပန် ဖြစ်သွားတာကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာနော်။ “ဒိဋ္ဌိ အနုပဂ္ဂပ္ပ” ဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပုံကို ဟောတယ်။ “ဒဿနေန သမ္ပန္နော” ဖြင့် သောတာပန်ဖြစ်ပုံကို ဟောတယ်။ “ကာမေသု ဝိနေယျ ဂေဝံ” ကာမဂုဏ် အာရုံတွေမှာ တပ်မက်တဲ့တဏှာကို ဖယ်ရှားပါ ဆိုတာက အနာဂါမ်ဖြစ်သွားတာကို ပြောတာတဲ့။ အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ကာမဂုဏ် အာရုံတွေပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့၊ တွယ်တာတဲ့တဏှာ ကင်းသွားပြီ။

“န ဟိ ဇာတု ဂ္ဂပ္ပသေယျ ပုန ခေတိ” အဲသလို ကာမဂုဏ် အာရုံတွေပေါ်မှာ တပ်မက်မှု ကင်းသွားပြီးနောက် ဝိပဿနာအရှိန် မြှင့်လိုက်လို့ ရှိရင် ဘဝတစ်ခုမှာ နောက်ထပ်ဘယ်တော့မှ မိခင် ဝမ်းထဲ ရောက်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်တော့မှ ပြန်လည်မွေးဖွားမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ မိခင်ဝမ်း

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

၆၉

ဘယ်တော့မှ ပြန်မဝင်ရတော့ဘူး။ ရဟန္တာ ဖြစ်တာကို ပြောတာ။

အဲဒီတော့ မေတ္တာကို အခြေခံပြီးတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်လိုက်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကို ပြောတာနော်။ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားပြီးတော့ မေတ္တာစိတ်ဓာတ်လေးကိုပဲ နာမ်တရားအဖြစ် ရှုမယ်။ ထို နာမ်တရားရဲ့ တည်ရာ နှလုံးသားကိုလည်း ရုပ်တရားအဖြစ်ဖြင့် ရှုလိုက်မယ်။ အဲလို ရှုလိုက်လို့ရှိရင် ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်ပြီး သောတာပန်ဖြစ်မယ်။ ထပ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်မြင့်လို့ရှိရင် သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် ဖြစ်မယ်။ အနာဂါမ်ဖြစ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကာမဂုဏ် အာရုံတွေပေါ်မှာ တွယ်တာမှု တဏှာ ကင်းသွားမယ်။ အဲဒီကနေ အဆင့်မြှင့်ပြီး ကျင့်လိုက်တဲ့အခါ ကိလေသာ အာသဝေါတွေကုန်လို့ နောင်

ဘဝ ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်းဆိုတာ မရှိတော့ဘူးတဲ့။
 အဲဒီကျတော့မှ အပြီးသတ်တယ်ပေါ့။ မေတ္တာသုတ်
 ဟာ အဲဒီနေရာမှာပဲ နိဂုံးချုပ်တာနော်။ “န ဟီ
 ဧတုက္ကဗ္ဗသေယျ ပုန ရေတီ” မိခင်ဝမ်း ဘယ်တော့
 မှ ပြန်မရောက်တော့ဘူးတဲ့။

အေး ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်
 ပရိသတ်အပေါင်းတို့သည် မေတ္တာအခြေခံတဲ့
 ဝိပဿနာဉာဏ်ထိအောင် ဆိုက်ရောက်နိုင်တဲ့
 ဟောဒီ မေတ္တာသုတ်ရဲ့ အနှစ်သာရကို နာယူပြီးတဲ့
 အခါမှာ ဒီမေတ္တာသုတ်အရ တကယ် ကျင့်ကြံ
 ကြိုးကုတ် အားထုတ်ပြီးတော့ ပွားများကြရမှာ
 ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုသဘောကျပြီး မေတ္တာ၊ ဘာဝနာ
 ပွားများခြင်း၊ ထိုမေတ္တာကို အခြေခံသော ဝိပဿနာ
 ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်စီ
 ကိုယ်ငှ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။



ဓမ္မစာပေပြန်ပွားရေး တာဝရပဒေသာပင် အလှူရှင်များ

၁။	မိဘများနှင့် ဦးစာင်မိုးတို့ကိုရည်ရွယ်၍ အောင်လှမိသားစု (ကိုကျော်သင်းအေးဆိုင်) မင်္ဂလာတေး	၃၉,၀၀,၀၀၀
၂။	ဦးအုန်းကျော်+အောင်ပေ မိသားစု	၃၀,၀၀,၀၀၀
၃။	ဦးခင်ဇွှာ+အောင်ပုလိုင် မိသားစု	၃,၀၀,၀၀၀
၄။	ဦးချစ်ဇွှာ+အောင်မြင့်မြင့်စို	၃,၀၀,၀၀၀
၅။	ဦးသောင်းဇွှာ+အောင်စာဝင်း	၃,၀၀,၀၀၀
၆။	Singapore	၃,၀၀,၀၀၀
၇။	ဦးစံသာ+အောင်ပုဦးခင် သမီး - မိသားစုတနာ သား - မောင်စံသာသူခ မိသားစု	၃,၅၀,၀၀၀
၈။	ဦးမြတ်တန်+အောင်ထိတက် မိသားစု	၃,၀၀,၀၀၀
၉။	ဇွှာပြည်ပရီးသထုတော်၏ ပယ်တော်ကြီး အိမ်အား	၃,၀၀,၀၀၀
၁၀။	ကိုထွန်းလင်း+မမ္မာယံမွယ်စန်း	၃,၀၀,၀၀၀
၁၁။	ကိုကျော်သန်းလွင်+အောင်မြင့်မြင့်	၃,၀၀,၀၀၀
၁၂။	အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် BA.B Student	၃,၀၀,၀၀

