

အလှတော့ မျှဝေ ရစေဖို့

အမှာစကား ။ ။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊ ဆန်ဟိုးဆေးမြို့က တထာဂတ တရားရိပ်သာမှာ သြဂုတ်လအတွင်းက လူငယ်များအတွက် အထူးပြုစီစဉ်ပေးခဲ့တဲ့ ငါးရက်တရားစခန်းမှာ ဟောပြောခဲ့တဲ့ တရားတစ်ပုဒ်ပါ။ အသံဖိုင်ကနေ ပြန်ကူးရတာမို့ အချိန်တော်တော်နောက်ကျသွားတယ်။ လူငယ်များအတွက် ရည်ရွယ်ပြောခဲ့ပေမယ့် ဘာသာရေးနဲ့ ထိတွေ့မှု နည်းပါးသေးတဲ့ လူကြီးများအတွက်လည်း အကျိုးရှိနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်မိလို့ အသံဖိုင်ကနေ စာအဖြစ် ပြောင်းလဲရေးဖြစ်လိုက်တာပါ။ ဖတ်ကြည့်ပါဦးလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ တတ်နိုင်သမျှ လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်ဖို့ကိုလည်း အထူးတိုက်တွန်းပါတယ်။ နောက်ပြီး နိုင်ငံလံာလ ၂၂ ရက်၊ ကြာ သပတေးနေ့၊ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ **Thanksgiving Day**- ခေါ် ကျေးဇူးတော်များ အခါတော်နေ့မှာ ဒီစာကို အဆုံးသတ် အပြီးကူးရေးဖြစ်တာမို့ ကျေးဇူးရှိသူအားလုံးကို ကျေးဇူးတုံ့ပြန်မှုတစ်ခုရယ်လို့လည်း ပြောပြလိုပါတယ်။ အချိန်အတိုင်းအတာကြောင့် ပြောလိုပေမယ့် ဟောပြောစဉ်က ချန်ထားခဲ့ရတဲ့ စကားအနည်းငယ်ကိုလည်း ဖြည့်စွက်ထားပါတယ်။ ။

ခုဒီမှာ နွေရာသီ လူငယ်တရားစခန်းကို ဝင်ရောက်နေတဲ့လူငယ် (၅၀) အားလုံး ၁၄ နှစ်ကနေ (၂၀) အတွင်းလောက်ဆိုတော့ ကျောင်းသားတွေချည်းသာ ဖြစ်လိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်။ ဒီအချိန်က ကျောင်းတွေပိတ်ထားချိန်။ ကျောင်းပိတ်ထားချိန်ဆိုတော့ ထုံးစံအတိုင်းဆိုလျှင် တချို့က ခင်မင်ရတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနဲ့ ဟိုဟိုဒီဒီ ခရီးရှည်သွားကြ။ တချို့ကလည်း ကိုယ်ပိုင်အသုံးစရိတ်အောင် အချိန်ပိုင်း အလုပ်ဝင်လုပ်ကြ။ တချို့ကလည်း ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့ အားကစား။ ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ဖျော်ဖြေစရာများနဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နေနေကြတဲ့ အချိန်ကာလ ဖြစ်မှာပါ။ ဘယ်နည်းနဲ့ပဲ အချိန်တွေကို ကုန်လွန်ပစေ။ ကျောင်းတက်ချိန် ကျောင်းစာထဲမှာ စိတ်ကို နှစ်မြှုပ်ထားရတာထက်စာလျင်တော့ စိတ်ကပိုမိုပြီး လွပ်လပ်ပျော်ရွှင်နေမှာတော့ အမှန်ပါပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ငယ်စဉ်က စာသင်သားတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ဖူးသလို ခုတိုင်လည်းပဲ ဝါသနာအရရော လိုအပ်တယ်လို့ထင်မှုအတွက်ပါ ကျောင်းတက်နေဆဲဖြစ်သူမို့ ကိုယ်တွေ့ခံစားချက်အရ ခုလိုပြောနိုင်ခြင်းပဲပါ။ ပြောရလျှင် လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်လိုက်ခြင်းဟာ အကျိုးကျေးဇူး ရှုထောင့်ကနေကြည့်လျှင် တန်ဖိုးကြီးမျိုးမှာဖြစ်ပေမယ့် လူပင်ကိုယ်စိတ်ဓာတ်သဘာဝအရ ခံစားမှု ရှုထောင့်က ကြည့်မယ်ဆိုလျှင်တော့ တန်ဖိုးအကြီးဆုံး ကာလများ၊ အချိန်များဖြစ်တယ်လို့ ဆိုနိုင်မှာပါ။

ကျောင်းဖွင့်နေစဉ် ရောက်လာမည့် ခုလိုနွေရာသီ ကျောင်းပိတ်ရက်ရှည်မျိုးကို ကျောင်းသားတိုင်းနီးပါး မျှော်တတ်ကြစမြဲပါ။ ရောက်လာမည့် ဒီကာလကို လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ နေထိုင်လိုက်စမ်းမယ်ရယ်လို့လည်း အများစုက စိတ်ကူးထားတတ်ကြတာပါ။ ကျောင်းသားဘဝဆိုတာ ခုလိုနွေရာသီ ရက်ရှည်ကျောင်းပိတ်ရက်မျိုးကို မဆိုထားနဲ့၊ ဆရာမလာတဲ့အတွက် အတန်းလေးတစ်ချိန် မတက်လိုက်ရလျှင်ကိုပဲ အတော်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်မိကြရတာပါ။ ခုတိုင်လည်း ဒီရသမျိုးကို ခံစားနေရဆဲပါပဲ။ ဒီမှာရှိနေတဲ့ လူငယ်များကတော့ ကိုယ့်အဖို့ အလွန်တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်များကို စားစားသောက်သောက် သွားသွားလာလာ ပျော်ပါးကာ သုံးမပစ်လိုက်ပါပဲ စည်းကမ်းနဲ့ နေထိုင်ရတဲ့ ၊ ပျော်ရွှင်မှုထက် ငြိမ်းအေးမှုနဲ့ အသိဉာဏ်တိုးစေမှုကို ဦးစားပေးသင်ကြားတဲ့ ခုလို တရားစခန်းမျိုးကို လာရောက်ခဲ့ကြတဲ့အတွက် အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ပါကြောင်းနဲ့ ဝမ်းလည်းဝမ်းသာ၊ ဂုဏ်လည်းယူရပါကြောင်းကို ဦးစွာ ပြောကြားပါတယ်။

ဒီအရွယ်တွေဆိုတာက ပညာသင်ကြားမှုအနေနဲ့ဆိုလျှင် အလယ်တန်းကျောင်းပညာရေးကနေ အထက်တန်းအရွယ်၊ အထက်တန်းမှသည် တက္ကသိုလ်ကောလိပ်ပညာရေးဆီကို တက်လှမ်းကူးပြောင်းတဲ့အရွယ်များလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်လူငယ်တစ်ဦးရဲ့ အပေါ်ယံမြင်ကြားတွေကို အခြေခံပြီး ခံစားစဉ်းစားတဲ့အရွယ်ကနေ အမြင်အကြားတို့ရဲ့

နောက်ကွယ်မှာ ရှိနေတဲ့ သဘောတရားများအထိ ခံစားကြည့်တတ်စ အရွယ်လို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။ အရာရာ အပေါ်မှာ စူးစမ်းလိုစိတ်တွေ အားကောင်းတဲ့ အရွယ်လည်းပဲဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်ရည်တွေလည်း အပွင့်လန်းဆုံးလို့ ဆို နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒီအရွယ်ဟာ အရာရာအပေါ်မှာ သံသယနဲ့ ကြည့်လာစလည်းဖြစ်တယ်။ တွေ့ရှိလာတဲ့ အချက်များအပေါ်မှာလည်း ဒီအတွေ့အကြုံမျိုး ငါသာလျင်တွေ့ဖူးနိုင်တယ်။ ဝါရှေ့က ဘိုးဘွားမိဘတွေ၊ ဝါပတ်ဝန်း ကျင်က သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေ၊ ဝါတွေ့သလို တွေ့ဖူးမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဝါခံစားရသလို ခံစားရမှာ မဟုတ်ဘူးလို့လည်း ထင်တတ်တဲ့ အရွယ်ဖြစ်တယ်။ ငါသာလျင်ဟီးရီး၊ ငါလုပ်သမျှကို တခြားသူတွေက မျက်စိဒေါက်ထောက်ပြီး စောင့် ကြည့်နေကြလိမ့်မယ်လို့ ပွဲကြည့်သူပရိတ်သတ်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရှာဖွေတည်ဆောက်တတ်တဲ့ အရွယ်လည်းဖြစ် တယ်။ **Dualistic Thinking** တစ်နည်းပြောရလျှင် **Black and White Thinking** ကနေ **Multiple Thinking** ကို ကူးပြောင်းကြတဲ့အရွယ်လည်းဖြစ်တယ်။ အရာအားလုံးကို စဉ်းစားရာမှာ အမှားနဲ့အမှန်၊ အဖြူနဲ့ အမဲ စသဖြင့် ရှုထောင့်နှစ်မျိုးတည်းကနေ ရိုးရိုးပဲ စဉ်းစားတတ်ရာကနေ နှစ်မျိုးထက်မက တခြားရှုထောင့်ကနေ လည်း စဉ်းစားဖို့လိုတယ်လို့ သိတဲ့အရွယ်၊ စတင်လည်း စဉ်းစားတတ်တဲ့ အရွယ်ဖြစ်တယ်။

ခြုံငုံပြီးပြောရလျှင်တော့ ရှင်သန်လာမည့် ဘဝသစ်ပင်တစ်ပင်ကို စိုက်ပျိုးရန် ရေမြေလေသဘာဝ အကောင်းဆုံး အချိန် ကာလဖြစ်တယ်လို့ ဆိုနိုင်တဲ့အရွယ်ဖြစ်တယ်။ ဒီအရွယ်မှာ မှန်ကန်တဲ့မျိုးစေ့၊ သန်မာတဲ့မျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုးလိုက်လျှင် ဖွံ့ထွားအဖိုးတန်တဲ့ ဘဝသစ်ပင်တွေ ပေါ်ထွက်လာမှာပါပဲ။ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖွံ့ထွားတဲ့ လူငယ်တွေအတွက် စဉ်း စားစရာ၊ ဆက်စပ်တွေးခေါ်စရာ စကားလေးတွေကို ဒီနေ့ပြောပြမှာပါ။
ကဲစကြရအောင်။

မိစ္ဆာပဏိဟိတံ စိတ္တံ ပါပိယော နံ တတော ကရေ၊
သမ္မာပဏိဟိတံ စိတ္တံ သေယျသော နံ တတော ကရေ။

မကောင်းသောစိတ်ထားက မကောင်းစိတ်ရှိသူကို ယုတ်ညံ့အောင်ပြုတတ်ပါတယ်။ ကောင်းသောစိတ်ထားက စိတ်ကောင်းရှိသူကို မြင့်မြတ်အောင် ပြုတတ်ပါတယ်-လို့ ဗုဒ္ဓမိန့်မှာစကားကို ဓမ္မပဒ ခေါ်တဲ့ ကျမ်းစာအုပ်ထဲမှာ မှတ်တမ်းတင်ထားပါတယ်။
ဒီစကားလေးကို အထူးမှတ်သားထားစေချင်ပါတယ်။ ဒါက ဒီနေ့ပြောမည့်စကားရဲ့ အဓိက အခြေခံဖြစ်ပါတယ်။ ပြန်ပြောပါမယ်။ မကောင်းသောစိတ်ထားက မကောင်းစိတ်ရှိသူကို ယုတ်ညံ့အောင်ပြုတတ်ပါတယ်။ကောင်းသော စိတ်ထားက စိတ်ကောင်းရှိသူကို မြင့်မြတ်အောင် ပြုတတ်ပါတယ်-တဲ့။

ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတစ်ဦးက ဘုရားရှင်ကိုမေးပါတယ်။ လူသားတွေအပါအဝင် သတ္တဝါတွေအားလုံးဟာ ချမ်းချမ်းသာသာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နေလိုကြတယ်။ အရာရာမှာ လိုလေသေးမရှိ၊ ပူပင်သောကကင်းစွာ နေလိုကြတယ်။ သို့ပေမယ့် သူတို့ လိုအင်ဆန္ဒအတိုင်း၊ မျှော်လင့်တဲ့အတိုင်း မဖြစ်ကြဖူး၊ အကြောင်းက ဘာလဲလို့မေးပါတယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့ အဖြေက ရှင်းရှင်းလေးပါပဲ။ သူတပါးကြီးပွားချမ်းသာတာ၊ ကောင်းစားပြည့်ဝဖြစ်နေတာကို မကြည့်လို၊ မမြင်လိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကိုယ့်ပိုင်ဆိုင်မှုကို သူများတွေနဲ့ မျှဝေသုံးစွဲရမှာ၊ ကိုယ့်စွမ်းရည်ကို အများအတွက် အသုံးချရမှာကို တွန့်တိုန်မြော နေတာ၊ ကိုယ်ပြည့်ဝချမ်းသာသလို တခြားသူတွေ ပြည့်ဝချမ်းသာမှာကို မလိုလားတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဆိုးများကြောင့်လို့ ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒီတရားနှစ်ခုကိုတော့ ပါဠိလို ဣဿာ နဲ့ မစ္ဆရိယလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဣဿာ နဲ့ မစ္ဆရိယတရားတွေ များနေလို့ ကိုယ် မျှော်လင့်သလို မဖြစ်ကြခြင်းဖြစ်တယ်လို့ မိန့်ကြားလိုက်တာပါ။ ဒါဆို ဣဿာနဲ့ မစ္ဆရိယ ဆိုတာကဘာလဲ။

ဣဿာက သူတစ်ပါးပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြစ်နေတာကို မကြည့်လို မမြင်လိုတာ။ သူများတွေ တင့်တင့်တယ်တယ် လှလှပပ ဖြစ်နေတာ၊ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် လိမ်လိမ်မာမာ ထင်ထင်ပေါ်ပေါ်ဖြစ်နေတာကို ဝမ်းမသာနိုင်တာ။ ကိုယ့်ထက်သာ

တဲ့အတွက် မနာလိုဖြစ်နေတာမျိုးကိုပြောတာ။ ကိုယ်နဲ့လည်း ဘာမှမဆိုင်ပဲ ကြားကနေ အချောင်ဝင်ပြီး အပြစ်ဝင် ယူတာ၊ အနာဝင်ခံတာ။ အတော်ဆိုးတဲ့တရားပါ။ အဲဒီလို မနာလိုဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်အတွက် ဘာမှကောင်းကျိုး မဖြစ်စေပါဘူး။ တကယ်တော့ သူများတွေကြီးပွားချမ်းသာနေတာကို ကိုယ်ကဝမ်းမြောင်ဝမ်းသာဖြစ်မယ်ဆိုလျှင် ကြီးပွားသူများနဲ့ စပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်တောင်မှ ကောင်းကျိုးဖြစ်စေနိုင်ပါသေးတယ်။ သို့ပေမယ့် သာမန်သူတွေရဲ့ စိတ် ဓာတ်က အဲဒီလိုဖြစ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီကသင်တန်းသားတွေကတော့ အဲဒီလို အောက်တန်းကျတဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေ မဖြစ်နိုင်လောက်ပါဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။

လောကထဲမှာက အရာရာမှာ နှိုင်းယှဉ်မှုတွေ၊ ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေကသာ ရှေ့ရောက်နေတတ်တယ်။ သူ့ထက်သာအောင်၊ သူ့ထက်အသာစီးရအောင် ဘယ်လိုနည်းကိုသုံးရမလဲ၊ သူ့ကိုဘယ်လို နှိမ်ရမလဲလို့ တွေးတတ်ပါတယ်။ တရားသော နည်းနဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် ယှဉ်ပြိုင်မှုက အကောင်းလက္ခဏာဖြစ်ပေမယ့် မမှန်ကန်တဲ့ယှဉ်ပြိုင်မှုများကတော့ မနာလိုတဲ့၊ သူများကြီးပွားချမ်းသာတာကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်လိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဆိုးမျိုးတွေကို တိုးပွားစေတတ်ပါတယ်။ ဒီ ဣဿာက ကိုယ်ကြီးပွားချမ်းသာနေသည့်တိုင် ကိုယ့်လိုသူများတွေ ကြီးပွားလာမှာ၊ ကိုယ်က ရာထူး၊ အာဏာ၊ ပညာရှိသူဖြစ်ပေမယ့် သူများတွေ ကိုယ့်လို ရာထူး၊ အာဏာ၊ ပညာရှိသူဖြစ်လာမှာမျိုးကိုလည်း သဘောမကျနိုင် ဖြစ် တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူများတွေ ကောင်းကျိုးတွေ ရမလာအောင် အမျိုးမျိုးသော နည်းလမ်းများနဲ့ ပြုမူလုပ် ဆောင်လာတဲ့အထိ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ပိုဆိုးတာက ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အရာကိုသာ တွန့်တိုနုမြောတာ မဟုတ်ပဲ၊ ကိုယ့်မှာ မရှိနိုင်တဲ့အရာမျိုး သူများတွေမှာ ရှိနေတာမျိုး၊ ရှိလာမှာမျိုးကိုလည်း မလိုလား၊ မနှစ်သက်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူတစ်ပါးတွေရဲ့ မှန်မြတ်မှုတွေကိုလည်း ဖျက်ဆီးဖို့၊ အရောင်မည်းဆိုးဖို့၊ သေးသိမ်အောင်လုပ်ဖို့ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လုပ်ဆောင် တတ်ပါတယ်။ ဒီဣဿာကို ငြူစူတယ်လို့ သုံးကြပါတယ်။ အလွန်ယုတ်ညံ့တဲ့ ဣဿာပါ။ ကိုယ့်သွန္နာန်မှာ လုံးဝ လက်သင့်မခံထားထိုက်တဲ့ တရားဆိုးပါ။ ကိုယ့်သွန္နာန်မှာ ဒီဣဿာရှိနေလျှင် ဘယ်မှာလာလို့ သူတစ်ပါးတွေ ကြီးပွားတိုးတက်တာကို ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နိုင်ပါတော့မလဲ။ ဝမ်းမြောက်မှု မုဒိတာရော ရှိနိုင်ပါဦးမလဲ။ ဒီဣဿာအားကြီးသူနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုလုပ် ကမ္ဘာလောကကြီးကလည်း အကောင်းဖက်ကို တိုးတက်လာနိုင်ပါတော့မလဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီး အကောင်းဖက်ကို ဦးတည်မှုမရှိဖူးဆိုလျှင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော ကောင်းလာဖို့ အခွင့်အလမ်း သာနိုင်ပါဦးမလား။ ကိုယ့်ဘဝငြိမ်းချမ်းမှုရော ဖြစ်နိုင်ပါဦးမလား။ မနာလိုမှု၊ ငြူစူသဘောတရားဟာ ဘယ်လိုသူမျိုးကိုမှ ကောင်းကျိုး မဖြစ်စေနိုင်တဲ့တရားဆိုးပါ။

မစ္ဆရိက ကိုယ့်ပိုင်ဆိုင်မှုကို သူများတွေနဲ့ မျှဝေမသုံးစွဲလိုတဲ့၊ ကိုယ့်စွမ်းရည်ကို အများအတွက် အသုံးချရမှာကို တွန့် တိုနုမြောနေတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုခေါ်တာပါ။ ကိုယ့်မှာစီးပွားဥစ္စာတွေ သုံးမကုန်စွဲမကုန်ရှိနေတယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီပစ္စည်း တွေကို အကျိုးများမည့်နေရာမှာ မသုံးစွဲပဲ သိုမှီးသိမ်းဆည်းထားလိုတယ်။ သူများတွေနဲ့ ဆက်စပ်သွားမှာကို လုံးဝ မလိုလား၊ မနှစ်သက်နိုင်ဘူး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကိုယ့်မှာ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာတွေရှိတယ်။ ကိုယ်အသိပညာ၊ အတတ်ပညာကို သူများတွေကိုမျှဝေရမှာ၊ ကိုယ်တတ်ကျွမ်းသလို သူများတွေလည်း ကိုယ့်လိုဖြစ်လာမှာကို စိုးရိမ် လွန်နေတတ်တယ်။ ကိုယ့်မှာ ရာထူးအာဏာရှိတယ်ဆိုလျှင်လည်း ကိုယ့်ရာထူးအာဏာကို ဘယ်သူနဲ့မှ မျှဝေဖို့ မစဉ်းစားလိုဘူး။ ကိုယ့်ရာထူးအာဏာ ယုတ်လျော့အားနည်းသွားမှာကိုလည်း တွေးပူနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီတွေးပူကြောက်ရွံ့မှုကို အကြောင်းပြုပြီး ကိုယ့်ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို ကာကွယ်ဖို့ကိုလည်း အားထုတ်လာတတ်တယ်။ မမှန်ကန်တဲ့အကြောင်းရင်းကို အခြေခံတာမို့ သူတို့ရဲ့ အားထုတ်လုပ်ကိုင်မှုတွေကလည်း မှန်ကန်တဲ့ လုပ်ကိုင်အား ထုတ်မှုဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း အလွန်နည်းပါးပါတယ်။ ဣဿာ မစ္ဆရိယအားကြီးသူများဟာ သံသယတရားတွေ၊ စိုးရွံ့ မှုတွေနဲ့သာ အရာရာအပေါ်မှာ ရှုမြင်သုံးသပ် လုပ်ကိုင်လေ့ရှိပါတယ်။ အမြင်အရ အားရှိသူလို့ ထင်စရာ ဖြစ် ကောင်းဖြစ်မယ်။ သို့ပေမယ့် ဣဿာ မစ္ဆရိယအားကြီးသူတွေဟာ အစဉ်ထာဝရ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်မှုတွေနဲ့သာ နေနေရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်မှုများကြားက ထွက်လာတဲ့ တွေးခေါ်မှု၊ လုပ်ကိုင်ပြောဆိုမှု များကလည်း အမှန်တရားကနေ ဆန့်ကျင်ဖက်အရပ်ဆီကိုသာ ဦးတည်နေတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို သူများကြီးပွားချမ်းသာတာကို မနာလိုတဲ့စိတ်ထားနဲ့ ကိုယ့်ပိုင်ဆိုင်မှုကို မျှဝေရမှာ တွန့်နေတဲ့စိတ်ဓာတ်ဆိုးတွေကို ပယ်ရှားနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းများကတော့ သူတို့နဲ့ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်တဲ့ လုပ်ငန်းများကို လုပ်ခြင်းဖြင့် ဒီတရားဆိုးတွေကို ပယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအလိုအရပြောရလျှင် ဒီ ဣဿာနဲ့ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့ တရားဆိုးနှစ်ခုဟာ ဒေါသဆိုတဲ့ အဖျက်စိတ်ထား၊ အပျက်စိတ်ထားနဲ့ အတူတွဲပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဒေါသကိုပယ်နိုင်ဖို့ အလုပ်က ဒေါသရဲ့အပြန်ဖြစ်တဲ့ အဒေါသစိတ်၊ တစ်နည်းပြောရလျှင် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာစိတ်တို့ကို ပွားများလာအောင်လုပ်တဲ့ နည်းများဖြစ်တယ်။

အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း (၂) ခုကိုပြောပြပါမယ်။ ပထမနည်းက ပြဟွာစိုရ်တရားလို့ အသိများတဲ့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနဲ့ ဥက္ခေမာ တရားတွေ ကိုယ့်ရင်ထဲနှလုံးထဲ တိုးပွားလာအောင် လုပ်ဖို့ပါ။ ဒီမှာ မေတ္တာဆိုတာက သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာစေချင်တာ၊ ကြီးပွားတိုးတက်စေချင်တာ၊ ကောင်းစားပြည့်ဝဖြစ်စေချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးကို ဆိုတာပါ။

ကရုဏာက ဆင်းရဲနေသူတွေ တွေ့ရတဲ့အခါ ကြင်နာသနားမှု ဖြစ်ရတာကြောင့် စိတ်တုန်လှုပ်သွားတာ၊ အဲဒီဆင်းရဲကနေ ကယ်တင်ပေးလိုတာ။ ဆင်းရဲကနေ လွတ်မြောက်သွားစေလိုတာကို ပြောတာပါ။

မုဒိတာက ပြည့်စုံနေသူတွေကို ပိုမိုပြည့်စုံစေချင်တာ၊ သူတို့တွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်နေကြတာကိုကြည့်ပြီး ဝမ်းသာနိုင်တာ။

ဥပေက္ခာက စိတ်ကိုတည်တည်ငြိမ်ငြိမ် မျှမျှတတဖြစ်အောင်ထားနိုင်တာ။ ချစ်သူမုန်းသူ ခွဲခြားမှုမရှိပဲ အားလုံးအပေါ်မှာ မျှမျှတတစိတ်ကိုထားနိုင်တာ။ ဘက်လိုက်မှု ကင်းတာကိုဆိုတာ။

ဒီအထဲက မေတ္တာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လိုက်နာပြုမူဖွယ်ကို အနည်းငယ် ပြောပြပါမယ်။ မေတ္တာဆိုတာ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲတွေ ကင်းကြပါစေ စသဖြင့် နှုတ်နဲ့ပွားကြတာကို တွေ့ဖူးကောင်း တွေ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို နှုတ်ကထုတ်ဖော်ပြီး ရွတ်ဆိုနေရုံနဲ့ ဒီမေတ္တာရဲ့ စွမ်းအင်က အပြည့်အဝ ထိရောက်နိုင်မယ် မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုနှုတ်က ရွတ်ဆိုနေရုံမျှနဲ့လည်း မေတ္တာရဲ့သဘောတရားကို အပြည့်အဝ အကောင်အထည်ဖော်နေပြီလို့ မပြောနိုင်ဘူး။ အခြေခံအားဖြင့် မေတ္တာက ကိုယ်နဲ့ပြုရမည့် အလုပ်မေတ္တာ။ နှုတ်နဲ့ပြောဆိုရမည့် နှုတ်မေတ္တာနဲ့ စိတ်ထဲက နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း မေတ္တာစိတ်ကို မွေးမြူရမည့် စိတ်ထားမေတ္တာရယ်လို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။

မေတ္တာကာယကံ (အလုပ်မေတ္တာ)ဆိုတာ သူများတွေကောင်းစားချမ်းသာစေဖို့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အသုံးပြုပြီး ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးခြင်းကိုဆိုတာ။ ကိုယ်အားဖြင့် တစ်ခုခုကြိုးစားအားထုတ်လုပ်ကိုင်မှု မရှိပဲ ဒီမေတ္တာ ကာယကံကို ဘယ်လိုမှ ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ဆည်းနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အများအတွက်လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်တဲ့စွမ်းရည်တွေ အသီးသီးရှိကြတယ်။ ဘယ်လောက်ခွန်အားနည်းတဲ့သူ ဖြစ်ပစေဦး။ အများအတွက် အကူအညီပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တစ်ခုခုကိုတော့ ပိုင်ဆိုင်နေကြပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အဲဒီစွမ်းရည်ကိုအသုံးပြုပြီး အမှန်တကယ်လိုအပ်နေသူ တစ်ဦးဦးကို ကူညီပံ့ပိုးပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အမှန်လုပ်ချင်တယ်ဆိုလျှင် လုပ်ပေးနိုင်တာတွေ အများကြီးပါ။ လုပ်ပေးနိုင်တာလေးနဲ့ စပြီးလုပ်ပေးဖို့ကသာ အရေးကြီးပါတယ်။ မလုပ်ပေးနိုင်သေးတဲ့အရာတွေအတွက် မျှော်တပြီး နေဖို့ မလိုပါဘူး။

နှုတ်အားဖြင့်ကူညီတဲ့ နှုတ်မေတ္တာ (ဝစီကံမေတ္တာ) ဆိုတာကလည်း ဘုရားရှေ့မှာထိုင်၊ စိတ်ပုတီး တကိုင်ကိုင်နဲ့ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေလို့ ရွတ်ဆိုနေရုံမျှ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ပြောတဲ့အပြောကြောင့် တဖက်သားမှာ ကောင်းကျိုးတစ်ခုခု ဖြစ်သွားစေနိုင်တာ၊ ကြည့်နူးကျေနပ်ဖြစ်သွားစေနိုင်တာမျိုးကို ဆိုတာ။ ကိုယ်ပြောတဲ့စကားကြောင့် အမှန်းတရားတွေ တိုးပွားလာစေတာမျိုး မဟုတ်ပဲ ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုတွေ တိုးပွားလာစေတဲ့စကားမျိုးကို

သာ ဆိုလိုတာ။ မပြေလည်မှုတွေအစား ပြေလည်မှုတွေကိုသာ ဖြစ်စေတာ။ အချင်းချင်းကြား အငြင်းပွားနေရမှုတွေ အစား နှီးနှောတိုင်ပင် ပိုမိုပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်လာနိုင်မှုတွေ ဖြစ်စေနိုင်တာမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေလို့ နှုတ်ကတော့ ဆိုရိုးစဉ်လာအရ ရွတ်ဆိုပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် လက်တွေ့မှာ ကိုယ်ပြောတဲ့အပြောက ဘယ်သူ့အတွက်မှ ကိုယ်ကျန်းမာမှုကိုလည်း မဖြစ်စေဘူး၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုလည်း မဖြစ်စေဘူးဆိုလျှင် ကိုယ်ရွတ်ဆို တဲ့ မေတ္တာက ဟန်ဆောင် အပေါ်ယံမေတ္တာသာဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အနှစ်အသားမပါပဲ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာသာ မှီတည်နေ တဲ့ အရွတ်မေတ္တာသာ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ရွတ်ဆိုနေဖို့ထက် ကျင့်သုံးလိုက်နာနေဖို့က ပိုမိုအရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့ကူညီရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှုတ်အားဖြင့် ကူညီရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တကယ်တဖက်သား ကောင်းစားပြည့်စုံသွားစေလို တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ထည့်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုထည့်လိုက်ရင် လုပ်သူကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ့်လုပ် ရပ်အပေါ်မှာ ကြည်နူးကျေနပ် ဖြစ်ရပါတယ်။ ကိုယ့်ကူညီမှုကို ခံယူရသူလည်း ကိုယ့်ကူညီမှုက အနည်းငယ်ပင် ဖြစ်ပ စေဦးတော့၊ ကြည်နူးကျေနပ် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အမှန်တကယ်လည်း ကောင်းကျိုးတွေ တိုးပွားသွားစေနိုင်ပါတယ်။

ဒီကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ သုံးမျိုးက တစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး အပြန်အလှန် မှီတည်နေတယ်။ တစ်ခုမရှိလျှင် အခြားတစ် ခု ရှိဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ ဒီတော့မေတ္တာတရားတွေထွန်းကားလာဖို့ မေတ္တာနဲ့ယှဉ်တဲ့ ကာယကံအမှု-ကိုယ်နဲ့ကူညီပံ့ပိုး ကူညီပေးရမည့် အလုပ်တွေကို လုပ်ဖို့လိုတယ်။ အများအကျိုးဆောင်လုပ်ငန်းတွေမှာ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ပါဝင်လုပ် ကိုင်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်သလို ဘာသိဘာသာ မနေသင့်ဘူး။ အပြောမှာလည်း နည်းတူပဲပေါ့။ ကိုယ့်အပြော ကြောင့် တဖက်သားမှာ ကောင်းကျိုးတစ်ခုခု ဖြစ်သွားစေတာ။ အနည်းဆုံး စိတ်ချမ်းသာမှုလေးလောက်ဖြစ်သွားစေ တာ။ စသဖြင့် နှုတ်နဲ့အများကြီး အကူအညီပေးလို့ရပါတယ်။ ပြောသင့်ပြောထိုက်တာဆို ပြောဖို့လိုပါတယ်။ စကား နည်း ရန်စဲ-ဆိုတာ မကောင်းပြောသူတွေအတွက် ရည်ညွှန်းပြောထားတာပါ။ ကောင်းရာမှန်ရာ၊ ကောင်းကျိုးဖြစ် မည့်စကားမျိုးကိုပြောဖို့တော့ နှုတ်နည်းမနေသင့်ပါဘူး။ မနည်းသင့်သူက နည်းလျှင် မများသင့်သူက များတဲ့ ဆန့် ကျင်ဖက်ဆိုးကျိုး ပေါ်ထွက်လာတတ်ပါတယ်။

အချိန်နည်းနည်း ရှိနေသေးလို့ ကရုဏာအကြောင်းကိုလည်း အနည်းငယ် ပြောပါဦးမယ်။ ပြောခဲ့သလို ကရုဏာက ဆင်းရဲနေသူတွေ တွေ့ရတဲ့အခါ ကြင်နာသနားမှု ဖြစ်ရတာကြောင့် စိတ်တုန်လှုပ်သွားတာ၊ အဲဒီဆင်းရဲကနေ ကယ် တင်ပေးလိုတာ။ ဆင်းရဲကနေ လွတ်မြောက်သွားစေလိုတာကို ပြောတာပါ။ အထူး သတိပြုဖို့လိုတာက ကရုဏာက သနားတယ်ဆိုပြီး ဘာမှမလုပ်ပဲ သနားရုံသနားနေရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီသနားမှုကို အခြေခံပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေ သူအတွက် ကိုယ်အားဉာဏ်အားသုံးပြီး ဆင်းရဲကနေ လွတ်မြောက်သွားအောင် ကယ်ပေးဖို့အထိ သွားရမယ်။ ဒါမှ ကရုဏာ ပီသရာရောက်တယ်။ နို့မဟုတ်ရင် ကရုဏာက သောကဖက်ကို ယိုင်သွားတတ်တယ်။ ကရုဏာက ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသလောက် ကရုဏာယောင်ဆောင်ထားတဲ့ သောကက ဆိုးကျိုးကိုသာ ဖြစ်စေတတ်ပါ တယ်။ ဒါကိုသတိမပြုမိပဲ သောကသဘောဖြစ်တဲ့ အရာရာအပေါ်မှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ကြီးတတ်မှုမျိုး၊ တွေးတော ပူပန်မှုကြီးမှုမျိုးကိုပဲ ကရုဏာလို့ ထင်မြင်ယူဆမိတတ်ပါတယ်။ ကရုဏာနဲ့ပျော်ရမည့်အစား သောကကို အဖော် လုပ်နေတတ်ကြလို့ ဆင်းရဲပင်ပန်းဖြစ်နေသူတွေကို တွေ့တွေ့နေရတာ များပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခု ပေးဆပ်စွန့်လွှတ်မှု မရှိတဲ့ ပူပန်ကြောင့်ကြဖြစ်နေမှုမျိုးဆိုလျှင် ကရုဏာထက် သောကဖြစ်ဖို့ကသာ ပိုများပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အလွယ် တကူ မှတ်နိုင်ဖို့ ကရုဏာဆိုတာ **ပူတတ်တဲ့သဘောတရားမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ ကူတတ်တဲ့သဘောတရား** လို့ပဲ ဒီမှာ ပြောချင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သဒ္ဓါဆရာများက ကရုဏာကို-ကံ သုခံ ရုန္တတီတိ ကရုဏာ-လို့ ပြောကြပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်က ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေသူကို ဖေးမကူညီမှုကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ချမ်းသာကို ပိတ်ပင်တတ်တဲ့သဘောမျိုး၊ စွန့်လွှတ်ပေးဆပ်ရတတ်တဲ့ သဘောမျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဒီတော့ တစ်စုံတစ်ဦးအပေါ်မှာ ကိုယ့်သနားခြင်း ကရုဏာ စစ်မစစ်ဆိုတာ သူ့ အတွက် ကိုယ်ဘယ်လို ကူညီလိုက်ပြီလဲ၊ ဘယ်လောက် စွန့်လွှတ်ပေးဆပ်လိုက်ပြီလဲ ဆိုတာနဲ့ပဲ တိုင်းတာကြည့်ရမှာ ပါ။ သူ့အတွက် ကိုယ်ဘယ်လောက် ပူပန်ပြီးပြီလဲ၊ ပူပန်နေသလဲဆိုတာနဲ့ အကဲဖြတ်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတော့

ကိုယ့်အောက် နိမ့်ကျနေသူတွေတွေ့လျင် သူတို့အတွက် ကိုယ်က ကူပေးနေသလား၊ ပူပေးနေသလား ဆိုတာနဲ့ပဲ ကရုဏာတရားကို ကိုယ်တကယ်ကျင့်သုံးနေတာ ဟုတ်မဟုတ် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ သေချာအောင် ထပ်ပြောပါရစေ။ ကူပေးပါ။ ပူလည်း မပေးပါနဲ့၊ အပူလည်း မပေးပါနဲ့။

ဒုတိယနည်းကတော့ တရားကို ထိုက်သင့်တဲ့အတိုင်းအတာအထိရောက်အောင် ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒါဖြင့် ခုလိုတရားရှုမှတ်ခြင်းက အဲဒီတရားဆိုးတွေကို ပယ်နိုင်အောင် ဘယ်လိုအထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်သလဲလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ လူငယ်တွေနားလည်နိုင်အောင် အကျဉ်းလောက်ပြောပြပါမယ်။ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပစ္စုပ္ပန် တည့် တည့်ဖြစ်နေတဲ့အာရုံပေါ်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကို တည်နေအောင်ထားရတယ်။ အဲဒီလို တည်နေမှလည်း တရားမှတ်နေ တယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်နေတဲ့အာရုံဆိုလို့ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ဖြစ်စဉ်တွေဟာ ခုလောလောဆည် ဖြစ်နေတာလို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကိုမသဲကွဲဘူးဆိုလျှင် ဟိုနောက်နောက်တုံးက ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့အာရုံတွေကို ပြန်လည်အမှတ်ရနေ လျှင် ကိုယ့်တရားရှုမှတ်မှုက လမ်းချော်သွားပြီလို့ သံသယ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဖြစ်ပျက်ဖူးတဲ့အဖြစ်အပျက်က ကျော် လွန်သွားခဲ့ပေမယ့် အမှတ်ရနေတဲ့စိတ်က ခုလောလောဆည်ဖြစ်နေတာမို့ အဲဒီသတိရနေတဲ့စိတ်ကလေးကို အမှတ် သတိရှိရှိနဲ့ သိနေခြင်းကပဲ ဖြစ်ဆဲအာရုံကို မှတ်နေခြင်းလို့ဆိုရပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အတိတ်ဖြစ်စဉ်ကို ပြန်လည် အမှတ်ရနေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်စိတ်ကလေးကို သူ့သဘာဝအတိုင်း သတိထားပြီး ဉာဏ်နဲ့ရှုကြည့်နေခြင်းလို့ ပြောတာပါ။

နေ့စဉ်ဘဝမှာ လူတွေပူပင်သောကရောက်နေတတ်တာက တကယ့်လက်တွေ့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာထက် ဟို တုန်းက ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့တယ်၊ နောက်လည်း ဘာတွေဖြစ်လာဦးမယ် စသဖြင့် နောက်ကလွန်ခဲ့တဲ့ အရာတွေနဲ့ ရှေ့က လွန်နေတဲ့အရာ၊ အဲဒီအလွန်တွေအပေါ်မှာ တွေးတောပူပန်နေတတ်ကြလို့ အလွန်ပူပန်မှုတွေ ဖြစ်နေတတ်တာက များပါတယ်။ ရှေ့နောက်တွေက ဖုံးအုပ်ထားတာကြောင့် လက်ရှိအခိုက်က ပြဿနာရဲ့ အဖြေမှန်တွေကို ဖြေရှင်းရာမှာ အားနည်းနေတတ်ကြတာပါ။ တရားရှုမှတ်မှုဆိုတာ ဘဝပြဿနာကို ဖြေရှင်းနည်း တစ်မျိုးပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့အတိတ်ဘဝ ပြဿနာအတွက် ဖြေရှင်းနေတာ မဟုတ်သလို မရောက်လာသေးတဲ့ အနာဂတ်ဘဝပြဿနာအတွက်လည်း ဖြေရှင်း နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လက်ရှိအခိုက်အတန့် လောလောဆည်မှာပဲ ဖြစ်နေတဲ့ ဘဝပြဿနာကို ဖြေရှင်းနေခြင်းဖြစ် တယ်။ ဒီတော့ နောက်ကိုလည်း တမ်းတနေဖို့ မလိုသလို ရှေ့ကိုလည်း မျှော်ခေါ်နေစရာ မလိုဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မှာသာ စိတ်ကိုတည့်တည့်ထားဖို့လိုပါတယ်။

အဲဒီလို ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကရောက်နေတော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်ရဲ့နယ်ပယ်က ကျဉ်းကျဉ်းလာတယ်။ ဟိုဟို ဒီဒီပြေးနေရာကနေ တည်ငြိမ်စပြုလာတယ်။ တည်ငြိမ်မှုကနေ ငြိမ်းချမ်းလာတယ်။ ဒီငြိမ်းချမ်းမှုက တခြား ဘယ်အရာ တွေမှ နှိုင်းယှဉ်ပြောပြလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်လည်း ကျေနပ်မှုတွေပိုလာတယ်။ လောကမှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ သုံး နှုန်းနေရတဲ့ ကျေနပ်မှုက ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အရာကိုဖြစ်ရလို့ ကျေနပ်မှုမျိုးဖြစ်တယ်။ လောကက သတ်မှတ်တဲ့ကျေနပ်မှု က အခြားအရာတစ်ခုနဲ့ ဆက်စပ်နေတတ်တယ်။ အပြင်ဝတ္ထုတစ်ခုခုအပေါ်မှာ မှီခိုနေရတတ်တယ်။ တရားရှုမှတ်မှု ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကျေနပ်မှုက ဘာကိုမှ မှီခိုမနေရဘူး။ ဘာတစ်ခုကိုမှလည်း ပိုင်ဆိုင်ရယူနေဖို့ မလိုဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ် အရာနဲ့မှ စပ်ပြီး သောကဖြစ်နေစရာ မလိုဘူး။ လောဘဖြစ်စရာ မလာနိုင်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်တွေ တည်ငြိမ်နေသူမှာ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ လုပ်ငန်းအပေါ်မှာလည်း ယုံကြည်အားရဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေလည်း တိုးပွားလာ တယ်။ ရှေ့တိုးလုပ်ကိုင်လိုစိတ်တွေလည်း တဖွားဖွားပေါ်လာတယ်။ ရပ်တန့်မထားလိုချင်တော့ဘူး။ ဒီအချိန်မှာ ကိုယ့် စိတ်လေး ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်လေးကနေ ရွေ့လျော့သွားမှာစိုးတာကြောင့် တခြားဘာအတွက်ကိုမှ အချိန်မပေး လိုတော့ဘူး။ ပြောရလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အမှန်တကယ်လိုအပ်တဲ့ အစာအာဟာရစားဖို့ အချိန်ကိုတောင်မှ ဒီအထဲကနေ ဖွဲ့မပေး လိုတော့ဘူး။

ကိုယ်လက်ရှိ ခံစားနေရတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုလေး ပျောက်ကွယ်သွားမှာ၊ ဒီအရာလေး စွန့်လွှတ်လိုက်ရမှာကို စိုးရွံ့လာ တယ်။ ဒီစိုးရွံ့မှုက တခြားကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာတွေကို စွန့်လွှတ်ရမှာမို့ စိုးရိမ်တာမျိုးနဲ့ မတူပါဘူး။ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းကို စွန့်လွှတ်ရမှာမို့ စိုးရိမ်မှုမျိုးက ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာကို သူများတွေ ပိုင်ဆိုင်သွားမှာမျိုး၊ ရရှိသွားမှာမျိုးကို

မနှစ်သက်နိုင်၊ သဘောမကျနိုင်တဲ့ စိတ်မျိုး ပူးတွဲပါဝင်နေတယ်။ တရားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိုးရိမ်မှုမှာတော့ ငါလိုငြိမ်းချမ်းမှုလေး၊ တခြားသူတွေလည်း ရကြပါစေ။ ငါအေးချမ်းနေသလို၊ ငြိမ်းချမ်းနေသလိုမျိုးပဲ သူများတွေလည်း အေးချမ်းနိုင်ကြပါစေ။ ငြိမ်းချမ်းနိုင်ကြပါစေ။ ဒီလိုအေးချမ်းမှုလေး သတ္တဝါတွေအားလုံးအပေါ်မှာ ပျံ့နှံ့လို့တည်နိုင်ပါစေဆိုတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ဆန္ဒလည်း ပူးတွဲပါဝင်လာပါတယ်။ သူများတွေ မရနိုင်ကြမှာအတွက်သာ စိုးရိမ်လျှင် စိုးရိမ်မိနိုင်မယ်။ ကိုယ်ရသလို သူများတွေ ရရှိလာနိုင်မှာအတွက်တော့ လုံးဝစိုးရိမ်မှု မဖြစ်လာနိုင်တော့ဘူး။ ကောင်းမြတ်တဲ့အရာကို လူတိုင်းပိုင်ဆိုင်တဲ့အတွက် ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမှ အနှောက်အယှက် မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့အသိမျိုးကိုလည်း နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း နားလည်လက်ခံလာတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာကို သူများတွေပါ ပိုင်ဆိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်မှာ ဘာတစ်ခုမှ ယုတ်လျော့မသွားနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အသိကိုလည်း ရရှိလာတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိတဲ့အလှတရားအားလုံးကို ကိုယ်တစ်ဦးတည်း၊ ကိုယ့်တစ်ဖွဲ့တည်းသာ ပိုင်ဆိုင်လိုတဲ့ စိတ်ဆိုးတွေလည်း တဖြည်းဖြည်း နည်းလာတယ်။ ကောင်းတဲ့အရာကို အများတွေနဲ့ မျှဝေခံစားလိုစိတ်မျိုးတွေ တိုးပွားလာတယ်။ ငြူစူစိတ်၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ်ဖြစ်ဖို့ မပြောနဲ့၊ အဲဒီလိုစိတ်မျိုးဖြစ်လာရင် ကိုယ့်ရဲ့တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုလေး လျှပ်ခပ်သွားမှာစိုးလို့ ဒီစိတ်ဆိုးမျိုးတွေ အနားသီလာမှာ တောင်မှ မလိုလားနိုင်တော့ပါဘူး။ ထပ်တူကြ ဥပမာ မဟုတ်ပေမယ့် တွေ့တိုင်း အမြဲဒုက္ခပေးတတ်တဲ့သူ ကိုယ့်ဆီရောက်လာမှာ စိုးရိမ်တာကြောင့် မတွေ့ရအောင် ဝေးဝေးကပ် ရောင်လိုစိတ်ဖြစ်နေသလိုမျိုးလို့ ပြောရမယ်ထင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ငြူစူစိတ်၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ် ဖြစ်လာမှာကိုပင် မလိုချင်တော့ပါဘူး။ တကယ်ငြူစူစိတ် ဝန်တိုစိတ်ဖြစ်ဖို့ ကတော့ အလွန်မှ ဝေးသွားပါပြီ။ ဒါကြောင့် ဣဿာဆိုတာ ငြူစူတတ်တဲ့သဘောတရား၊ မစ္ဆရိယဆိုတာ မနာလိုဝန်တိုစိတ်တတ်တဲ့သဘောတရားလို့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သိတာထက် ဒီငြူစူတတ်တဲ့သဘောတရား၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ်တတ်တဲ့ သဘောတရားဆိုး ကိုယ့်သန္တာန်ကို ကျရောက်လာလျှင် တည်ငြိမ်နေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်လေး ဘယ်လောက်တောင် လျှပ်ခပ်သွားတယ်၊ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်လေး ဘယ်လောက်တောင် ဗလောင်ဆူ ခါရမ်းသွားတယ်ဆိုတဲ့ အသိမျိုးအထိပါ နားလည်ခံစားမိစေချင်ပါတယ်။

ဒီဆန္ဒနဲ့သဘောတရားဟာ အထက်မှာပြောခဲ့တဲ့ ဣဿာနဲ့မစ္ဆရိယတို့ရဲ့ သဘော လက္ခဏာနဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့် ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ခုလိုဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာတာကလည်း တမင်တွေးတောကြံဆလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့အလိုလို သူ့အတိုင်းအတာ၊ သူ့အချိန်အခါအရ ဖြစ်လာခြင်းဖြစ်တယ်။ တရားကပေးတဲ့အသိ၊ ဘဝကပေးတဲ့ အသိမျိုးသာဖြစ်တယ်။ အကြောင်းတရားတွေ ကိုယ်ကလုပ်ခဲ့တဲ့အတွက် အကျိုးရလဒ်က အလိုလိုပေါ်လာခြင်းဖြစ်တယ်။ စိုက်ပျိုးခဲ့တဲ့အပင်က အချိန်တန်လို့ အပွင့်အသီးသီးကာ ရင့်မှည့်လာတဲ့ သဘောမျိုးဖြစ်တယ်။ ဒါကို-ဓမ္မော ဟဝေ ရက္ခတ္တိ ဓမ္မစာရိ-တရားပြည့်ဝသူ၊ တရားကို စောင့်ရှောက်သူကို တရားက ပြန်လည်စောင့်ရှောက်မှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

တရားကို ဘယ်သူပဲ လိုက်နာလိုက်နာ၊ ဘယ်သူပဲကျင့်ကျင့်၊ တရားက ပြန်လည်စောင့်ရှောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ တရားရဲ့သဘောက သူ့အဆင့်တန်းရောက်လာလျှင် လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့သန္တာန်မှာ တပြေးညီတည်းသာ ဖြစ်တယ်။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ လူကြီး၊ လူငယ်၊ အဖြူ၊ အမည်း၊ ဘာသာလူမျိုး၊ ဓလေ့ထုံးစံတွေအပေါ်မှာ အခြေမခံဘူး။ အလွန်မျှတပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျှတမှုကို အထူးပင်လိုလားပါတယ်။ လူသားအချင်းချင်း ညီညွတ်မှုကို လိုလားပါတယ်ရယ်လို့ ဟစ်ကြွေးနေကြသူများ တရားကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ အားထုတ်လုပ်ပိုင်ကြည့်ဖို့ အထူးတိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

နက်ရှိုင်းတဲ့ ပရမတ္ထဓမ္မတွေကို စကားလုံးနဲ့ ဖော်ပြနေရတာမို့ ခံစားသိရှိသလောက်တော့ မပြောပြနိုင်ပါဘူး။ ဓမ္မနယ်ပယ်က တချို့အရာတွေကို လောကဥပမာနဲ့နှိုင်းပြဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ စကားလုံးတွေ၊ စာလုံးတွေဆိုတာက ဝေါဟာရတွေ၊ ပညတ်တွေဖြစ်တယ်။ တကယ့်တရားက ပညတ်လွန်တရားတွေဖြစ်တယ်။ ဝေါဟာရတွေက တကယ့် အရှိ ပရမတ္ထတရားတွေကို တထပ်တည်းကျအောင် ဖော်ပြလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီလိုခက်ခဲတဲ့တရားတော်တွေကို ဥပမာအသွယ်သွယ်နဲ့ နားလည်အောင်ဟောပြောခဲ့တဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ရွှေဉာဏ်တော်ကို မှန်းမျှော်ပြီး အထူးကြည်ညိုမိရပါတယ်။

သတ္တဝါတိုင်းအပေါ်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို လိုလားသူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ သူများကို ညှင်းဆဲလိုစိတ်၊သတ်ဖြတ်လိုစိတ်၊ အနိုင်ယူလိုစိတ်တွေ ရှိပါဦးမလား။ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာတွေကို သူများတွေနဲ့ မျှဝေသုံးစွဲရမှာကို တွန့်ဆုတ်နေတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးရော ရှိနိုင်ပါဦးမလား။ ဘယ်လိုမှ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီစိတ်ဓာတ်မျိုးတွေဟာ သူ့အဆင့်နဲ့သူ ပိုပိုပြီး လေးနက်နိုင်မှာလာတယ်။ နောက်ဆုံး ဣဿာ မစ္စရီယဆိုတဲ့ တရားဆိုးနှစ်ခုဟာ အမြစ်ကနေ တူးဖြူပစ်လိုက်တဲ့ သစ်ပင်လိုဖြစ်သွားတယ်။ ဘယ်တော့မှ ပြန်လည်ရှင်သန် မပေါက်နိုင်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် တကယ့်မြင့်မြတ်တဲ့နယ်ပယ်၊ မြင့်မြတ်သူတို့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဝန်တိုမှုဆိုတာ မရှိဘူးလို့ ဆိုရတာပါ။ မြင့်မြတ်သူတို့ရဲ့စိတ်မှာ မေတ္တာတရားတွေ၊ ကရုဏာတရားတွေ၊ မုဒိတာတရားတွေ တိုးပွားလာဖို့ပဲရှိပါတယ်။ အဲဒီလို တရားကောင်းတွေ၊ စိတ်ထားကောင်းတွေရှိနေတဲ့သူမျိုးကိုရော တခြားသူတွေက နှစ်သက်မြတ်နိုးမှု မရှိပဲ နေပုံမလား။ ဒီလိုသူမျိုးကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်လောကကိုရော ထိခိုက်လာစရာ ရှိနိုင်ပါဦးမလား။ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုသူမျိုးကိုရော လောကက ဘယ်လိုသတ်မှတ်ပါမလဲ။ လူယဉ်ကျေး လူလိမ္မာလို့သတ်မှတ်မလား၊ လူယုတ်မာ၊ လူဆိုးလို့ သတ်မှတ်ပါမလား၊ အဖြေက ရှင်းပါတယ်။ ဒီလိုသူမျိုးကို လူယဉ်ကျေး လူလိမ္မာလို့သာ သတ်မှတ်မှာပါ။ ဒီတော့ ဒီသူမျိုးကို လူ့အထက်တန်းစားဖြစ်ဖို့ ဘယ်သူက သတ်မှတ်ပေးလိုက်သလဲဆိုလျှင် သူ့ရင်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ကောင်းသောစိတ်က သတ်မှတ်ပေးလိုက်ခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓက-**မိစ္ဆာပဏီဟိတံ စိတ္တံ ပါပိယော နံ တတောကရေ၊ သမ္မာပဏီဟိတံ စိတ္တံ သေယျသော နံ တတော ကရေ။** မကောင်းသောစိတ်ထားက မကောင်းစိတ်ရှိသူကို ယုတ်ညံ့အောင်ပြုတတ်ပါတယ်။ ကောင်းသောစိတ်ထားက စိတ်ကောင်းရှိသူကို မြင့်မြတ်အောင် ပြုတတ်ပါတယ်-လို့ မိန့်တော်မူထားခဲ့ခြင်းဖြစ်တယ်။

ဒီလိုကောင်းမြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေ တိုးပွားလာအောင်လို့ တရားကျင့်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းလူတိုင်း တရားကိုရှုမှတ် ပွားများသင့်ကြပါတယ်။ ဒီတရားဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်မှ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်လိုသူတွေမှသာ ကျင့်ရပွားများရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်းကို တည်ထောင်လိုတဲ့၊ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနေလိုသူတိုင်း လုပ်ရမည့်၊ လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အရွယ်မရွေး၊ အချိန်ကာလနဲ့ နေရာဒေသမရွေး လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်တဲ့ တရားလည်းဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး ကျင့်သုံးခြင်းကြောင့် ရရှိလာမည့် ဓမ္မအသီးအပွင့်တွေကို ကိုယ်တိုင်လည်း သုံးဆောင်ခံစားနိုင်ပါစေ၊ ကမ္ဘာလောကသား အများကိုလည်း မျှဝေခံစားနိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီနိုင်ကြပါစေရယ်လို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းရင်း ဟောပြောမှုကို အဆုံးသတ်ပါတယ်။ ။

မေတ္တာဖြင့်
အရှင်ဉာဏိက

မှတ်ချက်။ (ကိုယ့်ကိုယ်ကို တရားရှိသူ၊ တရားသိသူလို့ အထင်ရှိနေသူတွေအတွက် ကိုယ့်ဆီမှာ မနာလိုတတ်တဲ့ သဘောတရား၊ ဝန်တိုတတ်တဲ့သဘောတရား အမှန်တကယ် ကင်းနေပြီလားလို့ ပြန်စစ်ဆေးသင့်မယ် ထင်ပါတယ်။ ဒီ ဣဿာနဲ့ မစ္စရီယသဘောများနဲ့ပဲ ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ထင်သလို တရားရှိ မရှိကို တိုင်းတာကြည့်လို့ ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်)။

