ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(၄၈)

ဥပေက္ခာတရား

Equanimity (upekkhā)

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

ဥပေက္ခာတရား Equanimity

ဒုတိုဝင (ဒုတိုဝင်းဘွဲ့ကန်ဒိုး) နိုင်ငံခေါ်ရန်ကုန်

7 970303 021350

dhammatrainingcenter.com

ဥပေက္ခာတရား

Equanimity (Upekkha)

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

website:www.dhammatrainingcenter.com



ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ် (၄၈)

အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် ⁜ ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊
ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ ⁜ ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)

ဖြန့်ချိရေး ⁜ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်၊ နေပြည်တော်
ဖုန်း ၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄
၀၉-၇၉၇ ၃၀၃၀၂၁

သော်တာစန်းစာပေ၊ နေပြည်တော်
ဖုန်း ၀၉-၄၃၀ ၃၅၄၉၅
၀၉-၇၉၇ ၉၂၁ ၂၈၀

သစ္စာမကျိုင်ပိဋကစာပေ
(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဘက်မုခ်)
ဖုန်း ၀၉-၅၆၀ ၈၄၅
၀၉-၄၅၀ ၁၉၁ ၁၄၂

တန်ဖိုး ⁜ ကျပ်

အုပ်ရေ ⁜ ၅၀၀၀ (ပထမအကြိမ်)
၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ မေလ

အာသီသ

အလုံးစုံသောသတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီး မေတ္တာဘာဝနာပွားရပါမယ်။
" ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲကြပါစေ "

ဒုက္ခိတသတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီး ကရုဏာဘာဝနာပွားရပါမယ်။
" ဆင်းရဲဒုက္ခကနေ လွတ်မြောက်ကြပါစေ "

သုခိတသတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီး မုဒိတာဘာဝနာပွားရပါမယ်။
" ရရှိမြဲ စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့ မဆုတ်ယုတ်ပါစေနဲ့ "

သုခိတ၊ ဒုက္ခိတသတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီး
ဥပေက္ခာဘာဝနာကို ပွားရပါမယ်။
" ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိပါပေတယ် "

မာတိကာ

၁။ ဥပေက္ခာ၏ အဓိပ္ပာယ်	၁-၁၅
၂။ ဗြဟ္မဝိဟာရတရား လေးပါး	၁၆-၂၇
၃။ ဥပေက္ခာ၏ စွမ်းပကား	၂၈-၃၉
၄။ နေ့စဉ်ဘဝထဲက ဥပေက္ခာတရား	၄၀-၄၉
၅။ ဥပေက္ခာဘာဝနာ၏ အကျိုး	၅၀-၆၃
၆။ ဥပေက္ခာဘာဝနာ	၆၄-၉၀



နိဒါန်း

မေတ္တာတရား၊ ကရုဏာတရားနဲ့ မုဒိတာတရားစာအုပ်တွေကို ဖတ်ပြီးသူတွေက သူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားကို လက်တွေ့အားထုတ်ဖြစ်လာတဲ့ အကြောင်းလျှောက်ထားကြလို့ ဘုန်းဘုန်း ဝမ်းမြောက်ပါတယ်။

သို့သော် "တပည့်တော် မေတ္တာပို့လို့လည်း မနိုင်၊ ကရုဏာထားလို့လည်းမဆုံး၊ မုဒိတာပွားလို့လည်း မအောင်မြင်ရင် ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ" လို့ မေးလျှောက်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် မေတ္တာနဲ့လည်း မနိုင်၊ ကရုဏာနဲ့လည်း မပိုင်တော့ရင် ဥပေက္ခာပွားနိုင်ဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဒီစာအုပ်ကို ရေးလိုက်ပါတယ်။

"လူသားအများ ဥပေက္ခာတရား ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေသား"

မှတ်ချက်

မေတ္တာတရား၊ ကရုဏာတရား၊ မုဒိတာတရားနှင့် ဥပေက္ခာတရား စာအုပ်တို့သည် ပါဠိစာပေနှင့် မရင်းနှီးကြသူများအတွက် နားလည်လွယ်ရန် ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါသဖြင့် ပညာရှင်များ၏ အမြင်တွင် လိုအပ်ချက်များ တွေ့ရှိတော်မူပါလျှင် သည်းခံ ခွင့်လွှတ်ပေးတော်မူပါမည်အကြောင်း မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

ဥပေက္ခာ၏
အဓိပ္ပာယ်



အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေချင်ပါတယ်။
ဗြဟ္မဝိဟာရတရားကိုပွားပါ။
ရှင်းအောင်နေနိုင်လာမှာပါ။

လောကရဲ့အမှောင်ထုကနေ ရုန်းထွက်ချင်ပါတယ်။
ဗြဟ္မဝိဟာရတရားကိုပွားပါ။
ရုန်းထွက်လာနိုင်မှာပါ။





မြင့်မြတ်သူတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်၊
မြင့်မြတ်သူတို့ရဲ့ အကျင့်၊
မြင့်မြတ်သူတို့ရဲ့ အလုပ်ကို
ဖြဟ္မဝိဟာရတရားလို့ ခေါ်ပါတယ်။

မေတ္တာလည်း ဖြဟ္မဝိဟာရတရားပါ။
ကရုဏာလည်း ဖြဟ္မဝိဟာရတရားပါ။
မုဒိတာလည်း ဖြဟ္မဝိဟာရတရားပါ။
ဥပေက္ခာလည်း ဖြဟ္မဝိဟာရတရားပါ။



မေတ္တာဘာဝနာ၊ ကရုဏာဘာဝနာနဲ့
မုဒိတာဘာဝနာတို့က
ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းတို့နဲ့
ဆက်စပ်နေပါသော်လည်း
ဥပေက္ခာဘာဝနာကတော့
ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းကနေလွတ်ပြီး
အလယ်အလတ်သဘောကို ဆောင်ပါတယ်။



ဥပေက္ခာဘာဝနာဆိုတာ
တစ်ပါးသူတွေရဲ့ ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲကို
အာရုံမပြုဘဲ "သူထူထောင်ထားတဲ့ ကံနဲ့
ကံရဲ့အကျိုးပေးအတိုင်းပါပဲလား" လို့
ဆင်ခြင်ပြီး လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့
စိတ်အဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပေက္ခာဆိုတာ
ပစ်ပယ်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။
“ချစ်ခြင်းဆိုတဲ့ အစွန်းနဲ့
မုန်းခြင်းဆိုတဲ့ အစွန်းနှစ်ဖက်ကနေ
လွတ်အောင် ကူညီစောင့်ရှောက်တာပါ။”



ဒါကြောင့်
ပြောတဲ့အတိုင်းမလုပ်လို့
စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်ပြီး သည်းမခံနိုင်တဲ့အဆုံးမှာ
သူကို ဂရုမစိုက်တော့တာ၊
သူကို လှည့်မကြည့်တော့တာကို
"ငါ နင့်ကို ဥပေက္ခာပြုလိုက်ပြီ"
"သူထိုက်နဲ့ သူကံပေါ့"လို့ ပြောကြပါတယ်။
ဒါက ဗြဟ္မဝိဟာရ ဥပေက္ခာ မဟုတ်ပါဘူး။
လူပြောသူပြော ဥပေက္ခာ ဖြစ်ပါတယ်။





အသည်းကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းကို ဆေးဝါးဓာတ်စာတွေ ဝယ်ပေးတယ်။ ဆေးကုသပေးတယ်။ အာဟာရတွေကို ဝယ်ကျွေးတယ်။ သို့သော် ရောဂါ ပိုပို ဆိုးလာတယ်။ နောက်ဆုံး ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက် သွားပါ တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ "ငါ ပိုက်ဆံမတတ်နိုင်လို့ ငုံ့ သူငယ် ချင်းကို နိုင်ငံခြားသွားပြီး မကုပေးနိုင်ခဲ့ဘူး"လို့ တွေးပြီး စိတ်သောက ဖြစ်မနေဘဲ "သူကံက ဒီမျှပဲ ပါလာတာပါ လား"လို့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပြီး လျစ်လျူရှုတာက ဥပေက္ခာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ဥပေက္ခာက တစ်ပါးသူတို့ရဲ့အကျိုးကို မဆောင်ရွက်ဘဲ လျစ်လျူရှုတာလားလို့ ထင်စရာရှိလာပါတယ်။ တကယ်တမ်းတော့ မိမိစွမ်းနိုင်သမျှ သူတစ်ပါးရဲ့ အကျိုးကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးပြီ။ ရှေ့ဆက် အခုထက်ပိုပြီး ဘယ်လိုမှ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်စွမ်း မရှိတော့တဲ့အတွက် ဥပေက္ခာ တရားနဲ့ လျစ်လျူရှုတာပါ။



သို့သော်
ကိုယ်အားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊
နှုတ်အားဖြင့်သော်လည်းကောင်း
ဘာတစ်ခုမှ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးတာမရှိဘဲနဲ့
လျစ်လျူရှုတာကိုတော့ ဥပေက္ခာလို့ မခေါ်ဘူးနော်။





မေတ္တာကသတ္တဝါ အားလုံးပေါ်ကို
တစ်ပြေးညီ ချမ်းသာ ကောင်းစားစေချင်တာပါ။

ကရုဏာက အဆင်မပြေဖြစ်ပြီး
ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူကို ဆင်းရဲဒုက္ခကနေ
လွတ်မြောက်စေချင်တာပါ။

မုဒိတာက အဆင်ပြေပြီး အောင်မြင်နေတဲ့သူအတွက်
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်တာပါ။

ဥပေက္ခာဆိုတာက ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို
ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပြီး လျစ်လျူရှုတာပါ။

တဏှာချစ်နဲ့ ချစ်တာကတော့
မေတ္တာမဟုတ်ပါဘူး။
တစ်နည်းပြောရရင် တဏှာရာဂ က
မေတ္တာတရားရဲ့ ရန်သူဖြစ်ပါတယ်။
သောက က ကရုဏာရဲ့ ရန်သူဖြစ်ပါတယ်။
မနာလိုက္ကသာက မုဒိတာရဲ့ရန်သူ ဖြစ်ပါတယ်။
မောဟက ဥပေက္ခာရဲ့ ရန်သူဖြစ်ပါတယ်။



ချစ်လွန်းရင်လည်း
ဥပေက္ခာနယ်ကနေ လွန်သွားတယ်။
မုန်းလွန်းရင်ကလည်း
ဥပေက္ခာနယ်ကနေ လွန်သွားတယ်။
အခွင့်အရေးကို မျှော်လင့်နေရင်လည်း
ဥပေက္ခာနယ် မဟုတ်တော့ပါဘူး။



ဥပေက္ခာဘာဝနာက သတ္တဝါတွေကို
“ချမ်းသာကြပါစေ” လို့လည်း မပွားဘူး။
“ဆင်းရဲကနေ လွတ်ကြပါစေ” လို့လည်း မပွားဘူး။
“ရပြီးစည်းစိမ်ချမ်းသာတွေ
မယုတ်လျော့ပါစေနဲ့” လို့လည်း မပွားဘူး။
“ကံစီမံရာအတိုင်းပါကလား” လို့ နလုံးသွင်းတယ်။
တစ်နည်းပြောရရင် လျစ်လျူရှုပါတယ်။



ဒါကြောင့် ဝေနေယျသတ္တဝါတွေကို မေတ္တာထားပြီး အကျိုးကို လိုလားနိုင်မှ မိမိစိတ်ငြိမ်းချမ်းမယ်။

ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေတဲ့သူကို ကရုဏာထားပြီး ကူညီနိုင်မှ မိမိစိတ်ငြိမ်းချမ်းမယ်။

တန်းတူသူရဲ့ အောင်မြင်မှုကို မုဒိတာထားပြီး ဝမ်းမြောက်နိုင်မှ မိမိစိတ်ငြိမ်းချမ်းမယ်။

ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲနေတဲ့သူတွေအပေါ်ကို ဥပေက္ခာစိတ်ထားပြီး သူတို့ထူထောင်ထားခဲ့တဲ့ ကံအတိုင်း အကျိုးပေးတာကိုလက်ခံနိုင်မှ မိမိစိတ်ငြိမ်းချမ်းတော့မယ်။



ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလေးပါး



စိတ်ညစ်နေပါတယ်။
ဗြဟ္မဝိဟာရတရားပွားပါ။
စိတ်ညစ်ပြေသွားမှာပါ။

စိတ်ရှုပ်နေပါတယ်။
ဗြဟ္မဝိဟာရတရားပွားပါ။
စိတ်ရှုပ်ပြေသွားမှာပါ။





မေတ္တာဆိုတာ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတွေကို
ချမ်းသာ၊ ကောင်းစားစေချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။
အလုံးစုံသော သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီး
"လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ" လို့
ပွားများတာ မေတ္တာဘာဝနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကရုဏာဆိုတာ ဒုက္ခိတသတ္တဝါတွေ ကြဲနေရရှာတဲ့
ဆင်းရဲဒုက္ခကနေ လွတ်မြောက်စေချင်တဲ့စိတ်၊
ဖြစ်နိုင်ရင် ကူညီကယ်တင်ပေးချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။
ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီး
"ဆင်းရဲဒုက္ခကနေ လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါစေ" လို့
ပွားများတာ ကရုဏာဘာဝနာ ဖြစ်ပါတယ်။



မုဒိတာဆိုတာ
သုခိတသတ္တဝါတွေ ကြီးပွားချမ်းသာနေတာကို
ကြည့်ပြီး ဝမ်းသာတဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။
ချမ်းသာကောင်းစားနေတဲ့ သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီး
'ရရှိမြဲ စည်းစိမ် ဥစ္စာတို့ မယုတ်လျော့ပါစေနဲ့' လို့
ပွားများတာ မုဒိတာဘာဝနာ ဖြစ်ပါတယ်။



“

ဥပေက္ခာဆိုတာ
ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိကြောင်းကိုကြည့်ပြီး
လျစ်လျူရှုတဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။
သုခိတ၊ ဒုက္ခိတသတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီး
“ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိတာပါတကား” လို့
ပွားများတာ ဥပေက္ခာဘာဝနာဖြစ်ပါတယ်။

”



“

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနဲ့ ဥပေက္ခာတို့ကို ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဗြဟ္မဆိုတာက မြင့်မြတ်ပါတယ်။ ဖြူစင်သန့်ရှင်းပါတယ်။ ဝိဟာရဆိုတာက နေထိုင်ကျင့်သုံးတာပါ။ ဒါကြောင့် ဗြဟ္မဝိဟာရတရားကို ပွားများအားထုတ်ကြသူတို့ကလည်း ဗြဟ္မာများလိုပဲ ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့စိတ်နဲ့ နေထိုင်တယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

”





သဗ္ဗသတ္တာ အများသတ္တဝါကို ကောင်းစားစေလိုတဲ့သဘော၊
အကျိုးကို လိုလားတဲ့သဘောက မေတ္တာဖြစ်ပါတယ်။

ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေကို သနား၊
ကြင်နာ၊ ကရုဏာသက်တဲ့သဘောက ကရုဏာဖြစ်ပါတယ်။

ပြည့်စုံ ချမ်းသာ ကောင်းစားတဲ့ သတ္တဝါတွေအပေါ်
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်တဲ့သဘောက မုဒိတာဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တဝါတွေမှန်သမျှ ကံစီမံရာအတိုင်း ဖြစ်ကြပါပေတယ်လို့
ဆင်ခြင်ပြီး လျစ်လျူရှုတဲ့ သဘောက ဥပေက္ခာ ဖြစ်ပါတယ်။



“ ဗျာပါဒ ကင်းရင်
မေတ္တာစေတောဝိမုတ္တိ ဖြစ်ပါတယ်။
ညှဉ်းဆဲလိုတဲ့ ဝိဟိသ ကင်းရင်
ကရုဏာစေတောဝိမုတ္တိ ဖြစ်ပါတယ်။
သူစည်းစိမ်ချမ်းသာတဲ့အပေါ်
မမွေ့လျော်တဲ့ (အရတိ) ကင်းရင်
မုဒိတာစေတောဝိမုတ္တိ ဖြစ်ပါတယ်။
တပ်မက်တဲ့ရာဂ ကင်းရင်
ဥပေက္ခာစေတောဝိမုတ္တိ ဖြစ်ပါတယ်။ ”

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားလို့မနိုင်တော့ရင်လည်း
ဥပေက္ခာဘာဝနာကို ပွားပါ။
ကရုဏာဘာဝနာ ပွားလို့မနိုင်တော့ရင်လည်း
ဥပေက္ခာဘာဝနာကို ပွားပါ။



“

မေတ္တာက ကူညီတာ၊
ကရုဏာက သနားကြင်နာတာ၊
မုဒိတာက သူတစ်ပါးပြည့်စုံနေတာကို ကျေနပ်တာ၊
ဥပေက္ခာဆိုတာက လျစ်လျူရှုတာပါ။

”





ဒီနေရာမှာ ဆယ်ပါးသောဥပေက္ခာကိုလည်း မှတ်မှတ်ရရ ဖတ်ရှုလေ့လာထားသင့်ပါတယ်။

၁။ ဆဋ္ဌုံပေက္ခာ - ကောင်းဆိုးနှစ်တန်သော အာရုံခြောက်ပါး၌ ဝမ်းသာသည်လည်းမရှိ၊ ဝမ်းနည်းသည်လည်း မရှိဘဲ လျစ်လျူရှုခြင်း၊

၂။ ပြဟ္မဝိဟာရုပေက္ခာ - သဗ္ဗသတ္တာ ကမ္မဿတကာ စသောအားဖြင့် ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့၌ လျစ်လျူရှုခြင်း၊

၃။ ဗောဇ္ဈင်္ဂုံပေက္ခာ - ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင် ဘာဝေတိ စသည်တို့ဖြင့် လာသော သဟဇာတ်တို့၌ လျစ်လျူရှုခြင်း၊

၄။ ဝီရိယုပေက္ခာ - လုံ့လပြင်းစွာ အားထုတ်ခြင်းလည်းမရှိသော လျစ်လျူရှုခြင်း၊

၅။ သခါရုပေက္ခာ - သခါရတရားတို့၌ လျစ်လျူရှုခြင်း၊

၆။ ဝေဒနုပေက္ခာ - အဒုက္ခ မသုခ ဝေဒနာကား ဝေဒနုပေက္ခာတည်း။

၇။ ဝိပဿနုပေက္ခာ - ဝိပဿနာဉာဏ်ကား ဝိပဿနုပေက္ခာတည်း။

၈။တတြမဇ္ဈတ္တုပေက္ခာ - သဟဇာတ်တရားတို့ကို အမှုရှသော ဥပေက္ခာစေတသိက်ကား တတြမဇ္ဈတ္တုပေက္ခာတည်း။

၉။ ဈာနုပေက္ခာ - ဥပေက္ခ ကောစ ဝိဟရတိ ပါဠိလာသော မြတ်လှစွာသော တတိယဈာန်၌သာ လျစ်လျူရှုခြင်း၊

၁၀။ ပါရိသုဒ္ဓုပေက္ခာ - စတုတ္ထဈာန် ဥပေက္ခာကား ပါရိသုဒ္ဓိ ဥပေက္ခာတည်း

ဥပေက္ခာ၏ စွမ်းပကား



မခေါ်မပြောနိုင်တော့တာ
ဥပေက္ခာ မဟုတ်ပါဘူး။
ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ဆိုပြီး
ပေယျာလကန် ပစ်ထားလိုက်တာလည်း
ဥပေက္ခာ မဟုတ်ဘူးနော်။

”



ရန်သူအပေါ် မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းပြီး
မိတ်ဆွေအပေါ် မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ဖို့ လွယ်ကူပါတယ်။
သို့ပါသော်လည်း
အလတ်စား မဂ္ဂဇ္ဈတ္တပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်ကို
မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ဖို့ ရန်သူလောက် မခက်သော်လည်း
မိတ်ဆွေလောက် မလွယ်ကူပါဘူး။





နေ့စဉ် ဘာဝနာတရား ရှုမှတ်တဲ့နေရာ တိတိကျကျ၊ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရှိနေတာ ကောင်းပါတယ်။ အမြဲ ဘာဝနာအားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ ဓမ္မဓာတ်တွေ တိုးပွားပြီး Vibration ကောင်းတွေ ကျန်ခဲ့ပါတယ်။ ရွှေတိဂုံဘုရားပေါ် ရောက်တာနဲ့ ဓမ္မဓာတ်တွေ အလိုလိုရပြီး စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းတာကို လူတိုင်း ကြုံဖူးကြ မယ်ထင်ပါတယ်။

ဥပေက္ခာဘာဝနာ အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင်
သူ့အလိုလို ပြောရလောက်အောင်
'သတ္တဝါတွေက သူထူထောင်ထားခဲ့တဲ့
ကံစီမံရာအတိုင်း ခံစံနေကြရတာပါကလား' ဆိုတဲ့
ဥပေက္ခာစိတ်က ကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ
စိတ်အိမ်ထဲ တိုးဝင်လာတတ်ပါတယ်။



“

‘သူထိုက်နဲ့ သူကံပဲလေ’ ဆိုတဲ့ စကားကို
ဥပေက္ခာလို့ ထင်မှတ်မှားတတ်ကြတယ်။
ပြောရိုးပြောစဉ် အလွယ်တကူပြောတာဆိုရင်တော့
ဥပေက္ခာ မဟုတ်နိုင်လောက်ဘူးနော်။



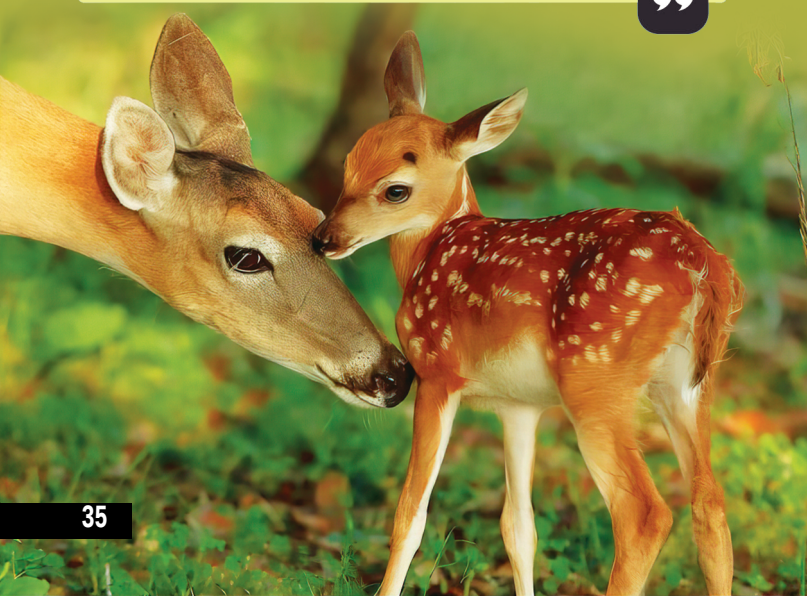
“ထိုနည်းအတူ
ကိုယ်အလွန်ချစ်တဲ့သူ ကျဆုံးတာကို
နှလုံးမသာရင်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အလွန်ချစ်တဲ့သူ
ချမ်းသာ ကောင်းစားတာကို ဝမ်းမြောက်ရင်ဖြစ်စေ
ဥပေက္ခာဘာဝနာ မဖြစ်တော့ပါဘူး။”



“

မေတ္တာဘာဝနာမှာ မိတ်ဆွေအပေါ်
မေတ္တာပွားဖို့ လွယ်ကူသလို
ဥပေက္ခာဘာဝနာမှာလည်း
မချစ်မမုန်းတဲ့ အလယ်အလတ်
ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်ပွားဖို့ လွယ်ကူပါတယ်။
သို့ပါသော်လည်း
ရန်သူအပေါ်ကို ဥပေက္ခာပွားဖို့ ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။
ချစ်တဲ့သူအပေါ်ကို ဥပေက္ခာပွားရာမှာတော့
သာလို့ ခက်ခဲပါတယ်။

”



ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကိုယ်မုန်းနေတဲ့ ရန်သူ ကျဆုံးသွားတာကို ကြားရရင်၊ မြင်ရရင် ဝမ်းမြောက်တဲ့ စိတ်က တားမရအောင် ဖြစ်တတ်လို့ပါ။

ကိုယ်မုန်းနေတဲ့ရန်သူ ချမ်းသာ၊ ဝမ်းသာနေတာကို မြင်ရ၊ ကြားရရင် မနာလိုဖြစ်သောစိတ်က တားမရအောင် ဖြစ်တတ်လို့ပါ။

ဒါကြောင့် ချစ်တဲ့သူအပေါ် ဥပေက္ခာဖြစ်ဖို့ ခက်သလို မုန်းသူအပေါ် ဥပေက္ခာစိတ်ဖြစ်ဖို့လည်း အလွန်ပင် ခဲယဉ်းပါတယ်။



“

ဒါကြောင့်
ဥပေက္ခာဘာဝနာ ပွားတဲ့အခါမှာ
ရန်သူ ကျဆုံးတာကို ဝမ်းမြောက်မိရင်ဖြစ်စေ
ရန်သူ ချမ်းသာကောင်းစားတာကို
မနာလိုစိတ် ဖြစ်မိရင်ဖြစ်စေ ဘာဝနာပျက်ပါတယ်။



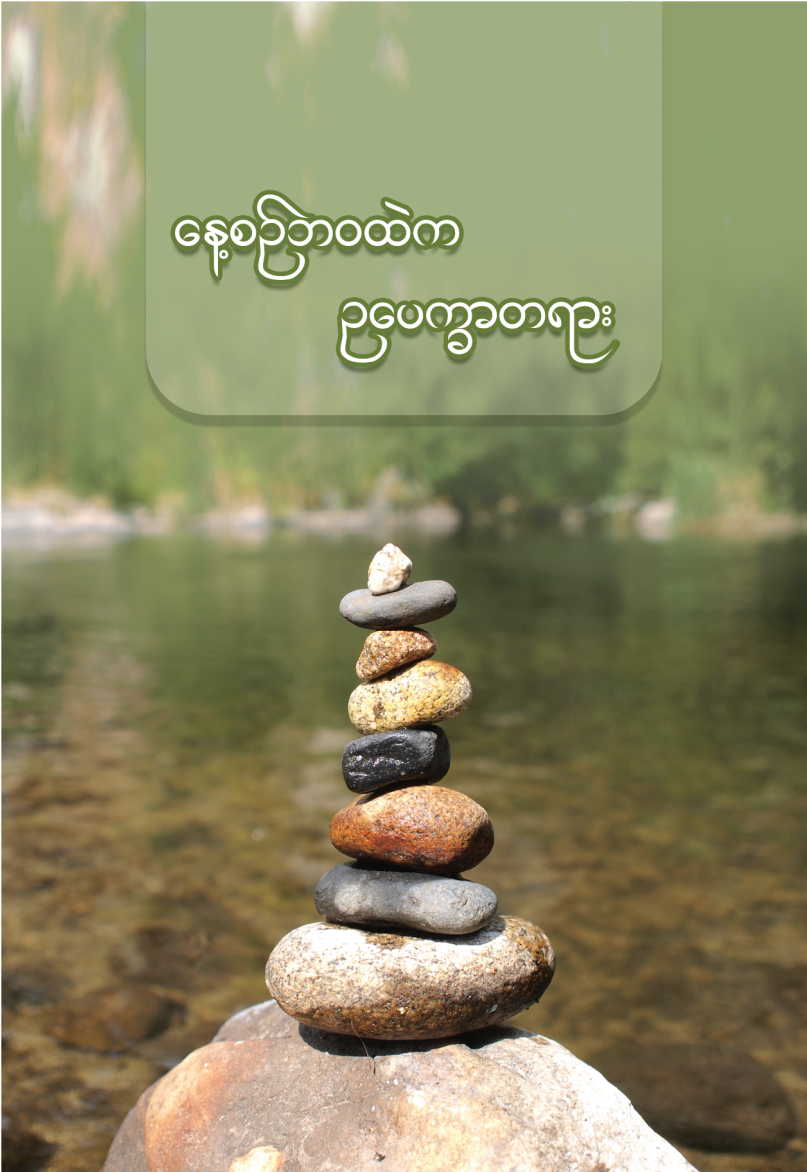
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ ကျဆုံးရင်
နှလုံး မသာယာတဲ့စိတ် ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။
ကိုယ်အလွန် ချစ်တဲ့သူ ချမ်းသာကောင်းစားရင်လည်း
ဝမ်းမြောက်တဲ့စိတ် ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် ဥပေက္ခာဘာဝနာမှာ မိမိ စိတ်ကို
ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းကနေခွာပြီး
အလယ်အလတ်မှာထားဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဥပေက္ခာဗြဟ္မဝိဟာရရဲ့အာရုံက
အလွန်သိမ်မွေ့လွန်းလို့ပါ။



ရံခါ ဘာဝနာရှုပွားနေရင်း ရုတ်တရက် အမျှပေးဝေဖို့လည်း ကြံရတတ်တယ်နော်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေတဲ့စိတ်နဲ့ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်ကြီး ပါးစပ်က အသံထွက်ပြီးတော့ အမျှဝေပေးပါဦး။ အကြောင်းဆုံဦးမယ်ဆိုရင်တော့ အမည်နာမကိုခေါ်ပြီး အမျှဝေပေးပါ။ ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာလည်း သူ့ရုပ်ကို ပုံဖော်ပါ။ ပြီးရင် သူ့ကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ အမျှဝေပေးပါဦး။ သာဓုခေါ်ခွင့်ရှိတဲ့ သတ္တဝါမှာ အကျိုးကျေးဇူးများခဲ့တဲ့ သာဓကတွေ များစွာရှိပါတယ်။



နေ့စဉ်ဘဝထဲက
ဥပေက္ခာတရား



စိတ်ကို ဒေါသနဲ့ မချည်နှောင်မိပါစေနဲ့၊
မေတ္တာနဲ့ ချည်နှောင်ပါနော်။
စိတ်ကို သောကနဲ့ မချည်နှောင်မိပါစေနဲ့၊
ကရုဏာနဲ့ ချည်နှောင်ပါနော်။
စိတ်ကို မနာလိုက္ကသာနဲ့ မချည်နှောင်မိပါစေနဲ့၊
မုဒိတာနဲ့ ချည်နှောင်ပါနော်။
စိတ်ကို ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းနဲ့ မချည်နှောင်မိပါစေနဲ့၊
ဥပေက္ခာ တရားနဲ့ ချည်နှောင်ပါနော်။



မိမိရဲ့ဘဝအဆင့်အတန်းနဲ့ တန်းတူတဲ့သူကို တွေ့တဲ့အခါမှာ
မေတ္တာတရားရွေ့ထားပြီး လုပ်ကိုင် ပြောဆို ဆက်ဆံရပါမယ်။
မိမိရဲ့ဘဝအဆင့်အတန်းအောက် နိမ့်ကျသူကို တွေ့တဲ့အခါမှာ
ကရုဏာတရားရွေ့ထားပြီး လုပ်ကိုင် ပြောဆို ဆက်ဆံရပါမယ်။
မိမိရဲ့ဘဝအဆင့်အတန်းထက် မြင့်မားသူကို တွေ့တဲ့အခါမှာ
မုဒိတာတရားရွေ့ထားပြီး လုပ်ကိုင် ပြောဆို ဆက်ဆံရပါမယ်။
မိုက်မဲ ကြမ်းတမ်း ယုတ်မာသူကို တွေ့တဲ့အခါမှာတော့
ဥပေက္ခာတရားရွေ့ထားပြီးလုပ်ကိုင် ပြောဆို ဆက်ဆံရပါမယ်။





လူလောကကြီးထဲ လူတွေနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ
ရံခါ မေတ္တာပွားပြီး ခွင့်လွှတ်ပေးတတ်ဖို့လည်း
လေ့ကျင့်ရပါတယ်။
ရံခါ ကရုဏာပွားပြီး သနားတတ်ဖို့လည်း
လေ့ကျင့်ရပါတယ်။
ရံခါ မုဒိတာပွားပြီး ဝမ်းမြောက်တတ်ဖို့လည်း
လေ့ကျင့်ရပါတယ်။
ရံခါမှာတော့ ဥပေက္ခာပွားပြီး
လျစ်လျူရှုတတ်ဖို့လည်း လေ့ကျင့်ရပါတယ်။

ဥပေက္ခာတရား အားကောင်းလာသူက
"ဒီလိုအလှူခံပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ငါလှူဒါန်းမယ်။
ဟိုလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုတော့ ငါမလှူနိုင်ဘူး" လို့
မခွဲခြားတော့ဘူး။
"ဒီကနေ့ ငှဲရွေ့ကို လက်ဖြန့်လာသူတိုင်း
လက်ဗလာ မဖြစ်စေရဘူး" လို့
အဓိဋ္ဌာန်ထားပြီး ကျင့်လေ့ရှိကြပါတယ်။



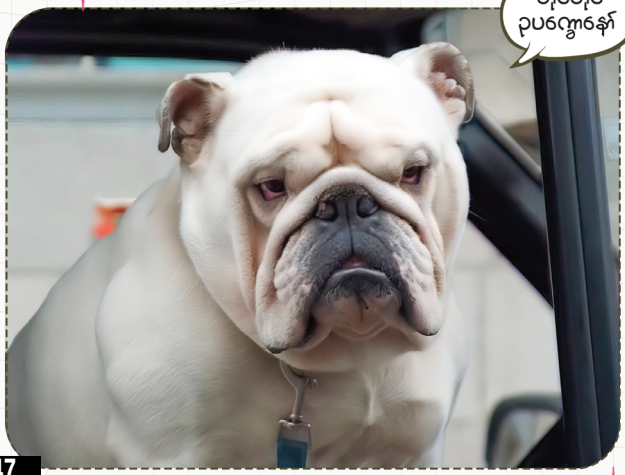
မိမိအပေါ် ကောင်းတဲ့သူတွေအပေါ်ကိုလည်း
မေတ္တာပွားရပါမယ်။
မိမိအပေါ် မုန်းတဲ့သူအပေါ်ကိုလည်း
မေတ္တာပွားရပါမယ်။
မနိုင်ရင်တော့ရင် ဥပေက္ခာပွားပြီး လျစ်လျူရှုရမယ်။
"သူမုန်းသလို ကိုယ်က တန်ပြန်မမုန်းရဘူး။
လက်တုံ့မပြန်ရဘူးနော်"

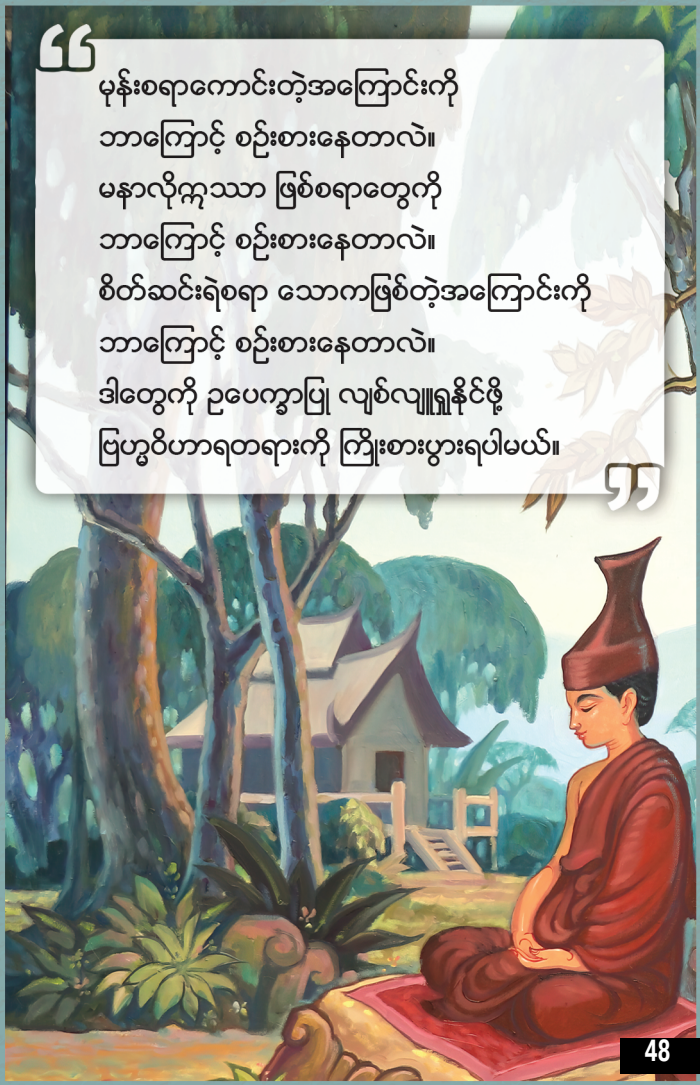


သို့သော် မိမိတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ
“သူထိုက်နဲ့ သူကံပဲလေ” ဆိုတဲ့ စကားကို
မကြာခဏ ပြောတတ်ကြပါတယ်။
စကားဝေါဟာရက ဥပေက္ခာရဲ့
သဘောအဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်ပါသော်လည်း
“ဘာသိဘာသာ နေလိုက်တာ” ကို ပြောတာဆိုရင်တော့
တကယ့် ဥပေက္ခာအစစ်အမှန်ကို ကိုယ်စားမပြုပါဘူး။



မိမိတို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ
မိမိရဲ့စကားကို နားမထောင်တဲ့သူကို စိတ်ဆိုးတတ်ကြတယ်။
မိမိပြောသလို မလုပ်တဲ့သူကိုလည်း စိတ်ဆိုးတတ်ကြတယ်။
မိမိမကြိုက်တာ လုပ်တဲ့သူကိုလည်း စိတ်ဆိုးတတ်ကြတယ်။
နောက်ဆုံး ပြောမရတော့တဲ့အဆုံးမှာ စိတ်ဆိုးပြီးတော့
"သူထိုက်နဲ့ သူကံပေါ့လေ" လို့ ပြောကြတယ်။
ပြီးတော့ သူကို ဂရုမစိုက်တော့တာကို
"ငါ နင့်ကို ဥပေက္ခာပြုလိုက်ပြီ" လို့ ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။
ဒါကလည်း စစ်မှန်တဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရဥပေက္ခာ မဟုတ်ပါဘူး။




“
မုန်းစရာကောင်းတဲ့အကြောင်းကို
ဘာကြောင့် စဉ်းစားနေတာလဲ။
မနာလိုကျသာ ဖြစ်စရာတွေကို
ဘာကြောင့် စဉ်းစားနေတာလဲ။
စိတ်ဆင်းရဲစရာ သောကဖြစ်တဲ့အကြောင်းကို
ဘာကြောင့် စဉ်းစားနေတာလဲ။
ဒါတွေကို ဥပေက္ခာပြု လျစ်လျူရှုနိုင်ဖို့
ဗြဟ္မဝိဟာရတရားကို ကြိုးစားပွားရပါမယ်။
”

ပမာပြရရင် မနက်အစောရုံးသွားတဲ့လမ်းမှာ မိမိကားရဲ့ရှေ့ကို အချက်ပြမီးလည်းမပြဘဲ ရုတ်တရက် အရှိန်နဲ့ ကားတစ်စီးဝင်လာလို့ မတိုက်မိအောင် အားကုန် ဘရိတ်နင်းပြီး လွတ်အောင် ရှောင်လိုက်နိုင်တယ်။ သို့သော် ဇောချွေးပြန်ပြီး ရင်တုန်ပန်းတုန် ဖြစ်သွားတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီဖြစ်စဉ်ကို -

(၁) တစ်နေ့လုံး ဒါမှမဟုတ် နှစ်ရက်လုံး၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ပတ်လုံးလုံး တွေ့တဲ့လူတိုင်းကိုပြောပြီး စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နေလို့ လည်းရတယ်။

(၂) သူ တော်တော်ကို အရေးကြီးနေရှာတယ်လို့ မေတ္တာတရား ရှေ့ထားပြီး တွေးရင်လည်းရတယ်။

(၃) ဒီလောက်ကြီး နမော်မဲ့ကားမောင်းရင် အခုလောက်ဆိုရင် ကားတိုက်မိပြီး ဒုက္ခရောက်နေရှာပြီလား မသိဘူးဆိုပြီး ကရုဏာနဲ့ ဖြည့်တွေးပေးရင်လည်း ရတယ်။

(၄) ကားလမ်းမကြီးပေါ်မှာ ကားမောင်းနေသရွေ့ အခုလိုလည်း ကြုံတတ်တယ်လို့ တွေးပြီး ဥပေက္ခာပြုလိုက်လို့လည်း ရပါတယ်။



ဥပေက္ခာတရား၏
အကျိုး



လောကကြီးထဲမှာ
အေးအေးချမ်းချမ်း နေချင်တယ်။
ဗြဟ္မဝိဟာရတရားပွားပါ။

လောကကြီးထဲမှာ
ကောင်းအောင်နေချင်တယ်။
ဗြဟ္မဝိဟာရတရားပွားပါ။



ဥပေက္ခာဆိုတာ အာရုံမပြုတဲ့သဘော၊
ဂရုမစိုက်တော့တဲ့သဘော၊
စွန့်ပစ်လိုက်တဲ့သဘော မဟုတ်ပါဘူး။
ဒါကို ဥပေက္ခာမခေါ်ပါဘူး။

“သတ္တဝါတွေ မိမိတို့ ထူထောင်ထားခဲ့တဲ့ကံအတိုင်း ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြုံနေကြတာပါလား”။

“သတ္တဝါတွေ မိမိတို့ထူထောင်ထားခဲ့တဲ့ ကံအတိုင်း ချမ်းသာသုခ ဆုံနေကြတာပါလား”လို့ နှလုံးသွင်းနိုင်မှသာ ဥပေက္ခာဖြစ်ပါတယ်။



ဒါကြောင့်
ဥပေက္ခာတရားရှင်များက သတ္တဝါတွေအပေါ်ကို
တစ်စုံတစ်ရာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု မရှိတဲ့အတွက်
ဥပေက္ခာတရားက အလွန်မြင့်မြတ်ပါတယ်။
အလွန်သိမ်မွေ့ပါတယ်။
အလွန်လည်း တည်ကြည် ငြိမ်သက်ပါတယ်။



မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနဲ့
ဥပေက္ခာတရားကို လက်ကိုင်ပြုပြီး
ဆောင်ရွက်စရာတွေကို ဆောင်ရွက်ပါ။
ပရဟိတ အများအကျိုးဆောင်ရွက်ရင်လည်း
အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။
အတ္တဟိတ မိမိအကျိုးဆောင်ရွက်တာလည်း
အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။



ဗြဟ္မဝိဟာရတရား အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင် သနားစရာ သတ္တဝါကြုံတာနဲ့ အလိုလိုပြောရလောက်အောင် ကရုဏာ စိတ်ဝင်ပြီး သနားတတ်လာတယ်။

အဲဒီတဒင်္ဂမှာ ရက်စက်ချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ အနိုင်ကျင့်ချင်တဲ့ စိတ်တွေ မပေါ်တော့ဘူး။ တန်းတူရဲ့ အောင်မြင်မှုကို ကြုံတာနဲ့ အလိုလိုပြောရလောက်အောင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်တတ်လာတယ်။

အဲဒီတဒင်္ဂမှာ မလိုမုန်းထားတဲ့စိတ် ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်လိုတဲ့စိတ်တွေ မပေါ်တော့ဘူး။ လျစ်လျူရှုရမဲ့ အခြေအနေကြုံတာနဲ့ အလိုလိုပြောရလောက်အောင် ဥပေက္ခာစိတ် ဖြစ်တတ်လာတယ်။ အဲဒီတဒင်္ဂမှာ သနားလို့လည်း စိတ်မတုန်လှုပ်တော့ဘူး၊ ဝမ်းသာလို့လည်း စိတ်မတုန်လှုပ်တော့ပါဘူး။



ဥပေက္ခာဘာဝနာက
မေတ္တာစွမ်းအား၊
ကရုဏာစွမ်းအားနဲ့
မုဒိတာစွမ်းအားတွေကို
ကြီးကျယ် မြင့်မြတ်လာစေနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။



မေတ္တာစွမ်းအား ကြီးမားသူတွေက အများအကျိုးတွေကို သယ်ပိုးချွက်ဆောင်တော် မူကြပါတယ်။ သို့သော် သူတစ်ဖက်သားဆီက တစ်စုံတစ်ရာရဖို့ မမျှော်လင့်ကြပါဘူး။

"ကျေးဇူးတင်ပါတယ်"လို့ မပြောရင်လည်းရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကျေးဇူးတင်ခံလိုတဲ့ စိတ်ကို ဥပေက္ခာနဲ့ဖယ်ရှားထားနိုင်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်ထား မြင့်မြတ်ကြလို့လည်း အများအကျိုးကို အောင်မြင်စွာ သယ်ပိုးဆောင်ရွက်တော် မူနိုင်ကြတာပါ။



ရာဂက မေတ္တာပြဟ္မဝိဟာရတရားရဲ့
အနီးကပ် ရန်သူဖြစ်ပါတယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ရာဂနဲ့ မေတ္တာက
သဘောသဘာဝတူလို့ပါ။

ဒါကြောင့်
မေတ္တာဘာဝနာ အားကောင်းလာသူအဖို့
မေတ္တာပွားနေရင် ရာဂစိတ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။



“

ဒေါသက မေတ္တာ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားရဲ့
အဝေးရန်သူဖြစ်ပါတယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဒေါသနဲ့ မေတ္တာက
သဘောသဘာဝမတူလို့ပါ။
ဒါကြောင့်
မေတ္တာဘာဝနာ အားကောင်းလာသူအဖို့
မေတ္တာပွားနေရင်၊ အမျက်ဒေါသ မထွက်နိုင်ပါဘူး။

”



သောက က ကရုဏာရဲ့ရန်သူဖြစ်ပါတယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကရုဏာနဲ့ သောက
သဘောသဘာဝမတူလို့ပါ။
ဒါကြောင့်
ကရုဏာဘာဝနာ အားကောင်းလာသူအဖို့
ကရုဏာပွားနေရင်၊ သောကမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။



မုဒိတာနဲ့ မနာလိုက္ကသာက ရန်သူဖြစ်ပါတယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် မုဒိတာနဲ့ မနာလိုက္ကသာက
သဘောသဘာဝမတူလို့ပါ။
ဒါကြောင့်
မုဒိတာဘာဝနာ အားကောင်းလာသူအဖို့
မုဒိတာပွားနေရင်၊ မနာလို က္ကသာမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။



ရာဂနဲ့ ဒေါသက ဥပေက္ခာရဲ့ရန်သူဖြစ်တယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင်
ဥပေက္ခာနဲ့ ရာဂ၊ ဒေါသက သဘောသဘာဝမတူလို့ပါ။

ဒါကြောင့်
ဥပေက္ခာဘာဝနာ အားကောင်းလာသူအဖို့
ဥပေက္ခာပွားနေရင်၊ ရာဂ ဒေါသ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။



တစ်နည်းထပ်ပြောရရင်
လျစ်လျူရှုတဲ့ ဥပေက္ခာဘာဝနာ အားကောင်းရင်
တပ်မက်မှုရာဂ မလွှမ်းမိုးနိုင်ဘူး။
ထိပါးတိုက်ခိုက်မှု ဒေါသလည်း မလွှမ်းမိုးနိုင်ပါဘူး။
ဒါကြောင့်
ရာဂနဲ့ ဒေါသတို့ကို လျစ်လျူရှုပြီး
ဥပေက္ခာ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားကို ပွားရပါတယ်။



ဥပေက္ခာ ဘာဝနာ



ဂရုမစိုက်ဘဲနေတာလည်း
ဥပေက္ခာမဟုတ်ပါဘူး။
ကြည့်မရဖြစ်နေတာလည်း
ဥပေက္ခာမဟုတ်ပါဘူး။
ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ဆိုပြီး ပစ်ထားတာလည်း
ဥပေက္ခာမဟုတ်ပါဘူး။



၁။ မေတ္တာတရား

“စကြဝဠာအနန္တမှာရှိကြတဲ့ နတ်လူသတ္တဝါအားလုံး
ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်းပြီး
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ”

၂။ ကရုဏာတရား

“စကြဝဠာအနန္တမှာရှိကြတဲ့ ဒုက္ခိတသတ္တဝါအားလုံး
ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ”

၃။ မုဒိတာတရား

“စကြဝဠာအနန္တမှာရှိကြတဲ့ သုခိတသတ္တဝါအားလုံး
ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲကြပါစေ”



တစ်နည်းပြောရရင် မေတ္တာတရားဆိုတာ သတ္တဝါတွေ အပေါ်ကို မုန်းတဲ့ဒေါသစိတ် မဖြစ်ရလေအောင် "ဘေးရန် ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်းပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ" လို့ ပို့ရပါတယ်။

ကရုဏာတရားဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြတဲ့ ဒုက္ခိတသတ္တဝါတွေအပေါ်ကို အထင်အမြင်သေးစိတ် မဖြစ်ရ လေအောင် "ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ" လို့ ပို့ရပါတယ်။

မုဒိတာတရားဆိုတာ ချမ်းသာသုခ ပြည့်စုံနေကြတဲ့ သုခိတသတ္တဝါတွေအပေါ်ကို မနာလိုက္ကသာ မဖြစ်ရလေ အောင် "ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲကြပါစေ" လို့ ပို့ရပါတယ်။

ဥပေက္ခာတရားဆိုတာ သုခိတသတ္တဝါ အပေါ် ဝမ်းသာ လို့ဖြစ်စေ၊ ဒုက္ခိတသတ္တဝါအပေါ် သနားလို့ဖြစ်စေ မိမိစိတ် တုန်လှုပ်မသွားအောင် "ကံအတိုင်းသာ ဖြစ်ကြပါစေ" လို့ ပို့လွှတ်ရပါတယ်။



မေတ္တာပွားတဲ့အခါမှာ သတ္တဝါမှန်သမျှ အားလုံးကို စိတ်ထဲ လွှမ်းခြုံပြီးတော့ ပွားရပါတယ်။

ကရုဏာပွားတဲ့အခါမှာ ဒုက္ခိတသတ္တဝါမှန်သမျှ အားလုံးကို စိတ်ထဲ လွှမ်းခြုံပြီးတော့ ပွားရပါတယ်။

မုဒိတာပွားတဲ့ အခါမှာ သုခိတသတ္တဝါမှန်သမျှ အားလုံးကို စိတ်ထဲ လွှမ်းခြုံပြီးတော့ ပွားရပါတယ်။

ဥပေက္ခာ ပွားတဲ့အခါမှာ သုခိတသတ္တဝါ၊ ဒုက္ခိတ သတ္တဝါမှန်သမျှ အားလုံးကို စိတ်ထဲ လွှမ်းခြုံပြီးတော့ ပွားရပါတယ်။





မေတ္တာစိတ် များများတိုးစေ၊ ဖြစ်စေဖို့
ကရုဏာစိတ် များများတိုးစေ၊ ဖြစ်စေဖို့
မုဒိတာစိတ် များများတိုးစေ၊ ဖြစ်စေဖို့
ဥပေက္ခာစိတ် များများတိုးစေ၊
ဖြစ်စေဖို့ လုပ်ဆောင်နေတာကို
မေတ္တာဘာဝနာပွားတယ်၊
ကရုဏာဘာဝနာပွားတယ်၊
မုဒိတာဘာဝနာပွားတယ်၊
ဥပေက္ခာဘာဝနာပွားတယ်လို့ ခေါ်တာပါ။

"ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလေးပါးမှာလည်း
မေတ္တာနဲ့ ဥပေက္ခာက ပါဝင်ပါတယ်။
ပါရမီဆယ်ပါးမှာလည်း
မေတ္တာနဲ့ ဥပေက္ခာက ပါဝင်ပါတယ်။
သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်မှာလည်း
မေတ္တာနဲ့ ဥပေက္ခာက ပါဝင်ပါတယ်။"



မိမိရဲ့နှလုံးသားမှာ
မေတ္တာတရား၊ ကရုဏာတရား၊
မုဒိတာတရား၊ ဥပေက္ခာတရားတွေ တိုးလာစေဖို့အတွက်
အဖန်တလဲလဲ ပွားများရတဲ့အလုပ်ကို
မေတ္တာဘာဝနာ၊ ကရုဏာဘာဝနာ၊
မုဒိတာဘာဝနာ၊ ဥပေက္ခာဘာဝနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။



ဥပေက္ခာသမားဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေကို
ပေယျာလကန်ပြုပြီး လျစ်လျူမရှုဘူး၊
သူ့ရဲ့ ကိုယ်အမူအရာ အပြုအမူနဲ့
နှုတ်အမူအရာ အပြောအဆိုတို့ကိုသာ လျစ်လျူရှုတာပါ။
မုန်းလို့ လျစ်လျူရှုတာ ဥပေက္ခာမဟုတ်ပါဘူး။



ဒါကြောင့်
“ဥပေက္ခာ”၊ “ဥပေက္ခာ”လို့
လူအများရဲ့နှုတ်က ပြောလွယ်ကြပါတယ်။
အပြောလွယ်သလောက်
ကျင့်ရတာ ခက်ခဲပါတယ်။



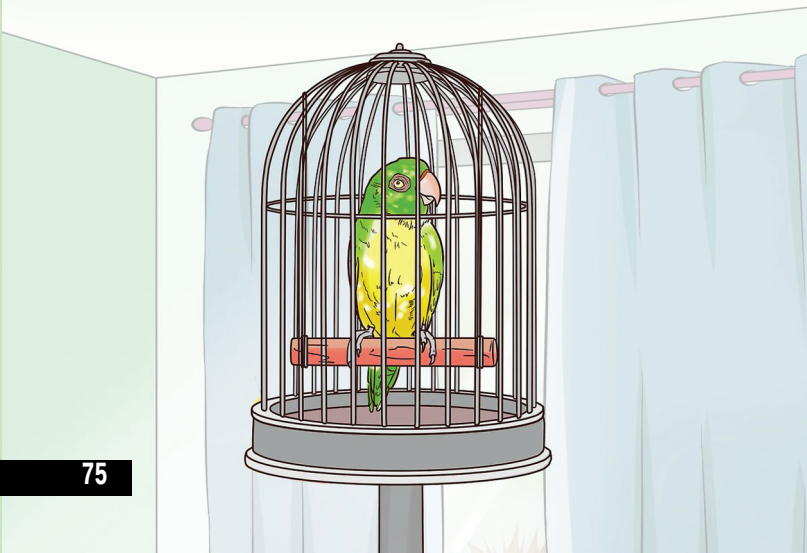
“မေတ္တာစိတ်ကောင်း၊ ကရုဏာစိတ်ကောင်းနဲ့
မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ စိတ်ကောင်းတွေဖြစ်ဖို့
အလွယ်ဆုံးအကြောင်းကတော့
အကောင်းဘက်ကို ရှုမြင်ရမှာပါ။
တစ်နည်းပြောရရင်
“ယောနိသော မနသိကာရ” စိတ်ဓာတ်အရင်းခံပါ။”



ဒါကြောင့် လောင်ချိုင့်ထဲ ပိတ်လောင်ထားတဲ့ ကြက်တူရွေးကို တွေ့ရင်လည်း "အနောင်အဖွဲ့က လွတ်ပါစေ" လို့ ကရုဏာပွားရပါမယ်။

အောင်မြင်နေတဲ့သူကို တွေ့ရင်လည်း "စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ရာထူးအဆင့်အတန်းတွေ မယုတ်လျော့ပါစေနဲ့" လို့ မုဒိတာပွားရပါမယ်။

သားသတ်သမားက နွားကို ရိုက်ပြီး သားသတ်ရုံထဲ ဆွဲသွားတာမြင်ရရင်လည်း "သတ္တဝါတွေက မိမိတို့ထူထောင်ထားခဲ့တဲ့ ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိတာပါလား" လို့ ဥပေက္ခာ ပွားရပါမယ်။



ဒါကြောင့်
အလယ်အလတ်ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်ကို
ဥပေက္ခာဘာဝနာ ပွားနိုင်လာရင်
မိမိချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်ကို
ပွားနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။
ပြီးရင် ရန်သူအပေါ်ကို ပွားနိုင်အောင်
ထပ်ပြီး ကြိုးစားရဦးမယ်။



မိမိက ချစ်လည်းမချစ်၊ မုန်းလည်း မမုန်းတဲ့သူကို
အလယ်အလတ်ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။
အခုလို အလယ်အလတ်ပုဂ္ဂိုလ်ကို တွေ့ရတဲ့အခါမှာ
မိမိစိတ်ထဲ အလိုအလျောက် လျစ်လျူရှုမိလျက်သား၊
ဥပေက္ခာပြုမိလျက်သား ဖြစ်တတ်သလို
အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါ်ကို
လျစ်လျူရှုနိုင်တာ ဥပေက္ခာဘာဝနာပါ။



“မိမိမေတ္တာပွားတဲ့အတိုင်း သူတို့ ကျန်းမာချမ်းသာ၊ ဝမ်းသာနေကြတယ်ဆိုရင် မုဒိတာဘာဝနာ ပွားရပါမယ်။ သူတို့ မချမ်းသာဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြရင်တော့ ဆင်းရဲကနေ လွန်မြောက်ဖို့ ကြိုးစားသနား ကရုဏာ ဘာဝနာပွားရပါမယ်။”



နောက်ဆုံးမှာတော့
'သဗ္ဗသတ္တာ ကမ္မသကာ' အဖြစ်
ဥပေက္ခာဘာဝနာကို ပွားရပါမယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုရင်
ကိုယ်ဖြစ်ချင်တိုင်း မဖြစ်နိုင်တာကို
လက်ခံထားနိုင်မှသာ
စိတ်နလုံးပူလောင်မှုသက်သာရာရမှာပါ။



မေတ္တာဘာဝနာကို ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းလာတဲ့
ယောဂီအဖို့ ကရဏာဘာဝနာ၊
မုဒိတာဘာဝနာ၊ ဥပေက္ခာဘာဝနာတွေကိုလည်း
မေတ္တာဘာဝနာ ပွားတဲ့အတိုင်း
စိတ်အာရုံ ပြောင်းရုံပါပဲ။
တစ်ခုကျွမ်းကျင်လာရင်
ကျန်တာ မခက်တော့ပါဘူး။

”



သူကို "ကျန်းမာပါစေ"၊ "စိတ်ချမ်းသာပါစေ"လို့ အထပ်ထပ် မေတ္တာပို့သပါသော်လည်း မိမိမေတ္တာပို့သသလို သူကိုယ်လည်း မကျန်းမာလာဘူး။ သူစိတ်လည်း မချမ်းသာလာဘူး။ အဲဒီအခါမှာ "သူထူထောင်ထားတဲ့ ကံတရားအတိုင်း ပါပဲကလား"လို့ ဉာဏ်သက်ဝင် ဆင်ခြင်ပြီး လျစ်လျူရှုနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ရတာက ဥပေက္ခာတရား ဖြစ်ပါတယ်။



ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူတစ်ယောက်ကို “ဒီဒုက္ခကနေ လွန်မြောက်နိုင်ပါစေ” လို့ အထပ်ထပ် ကရုဏာဘာဝနာ ပွားပါသော်လည်း သူက ဒီဒုက္ခကနေ မလွတ်မြောက် နိုင်တဲ့အခါမှာ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီ အခါမှာ “သူထူထောင်ထားတဲ့ ကံတရားအတိုင်းပါပဲ ကလား” လို့ ဉာဏ်သက်ဝင် ဆင်ခြင်ပြီး လျစ်လျူရှုနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ရတာက ဥပေက္ခာတရား ဖြစ်ပါတယ်။



သူ့ရဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ စည်းစိမ်၊ ဥစ္စာ၊ ရာထူးဌာနန္တရတွေ 'တည်တံ့ခိုင်မြဲပါစေ'၊ 'မယုတ်လျော့ပါစေနဲ့' လို့ မုဒိတာ အထပ်ထပ်ပွားပါသော်လည်း သူ့ရဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရာထူး ဌာနန္တရတွေ လျော့ကျ ပျက်စီးတဲ့အခါမှာကို 'သူထူထောင် ထားတဲ့ ကံတရားအတိုင်း ပါပဲကလား' လို့ ဉာဏ်သက်ဝင် ဆင်ခြင်ပြီး လျစ်လျူရှုနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ရတာက ဥပေက္ခာ တရား ဖြစ်ပါတယ်။

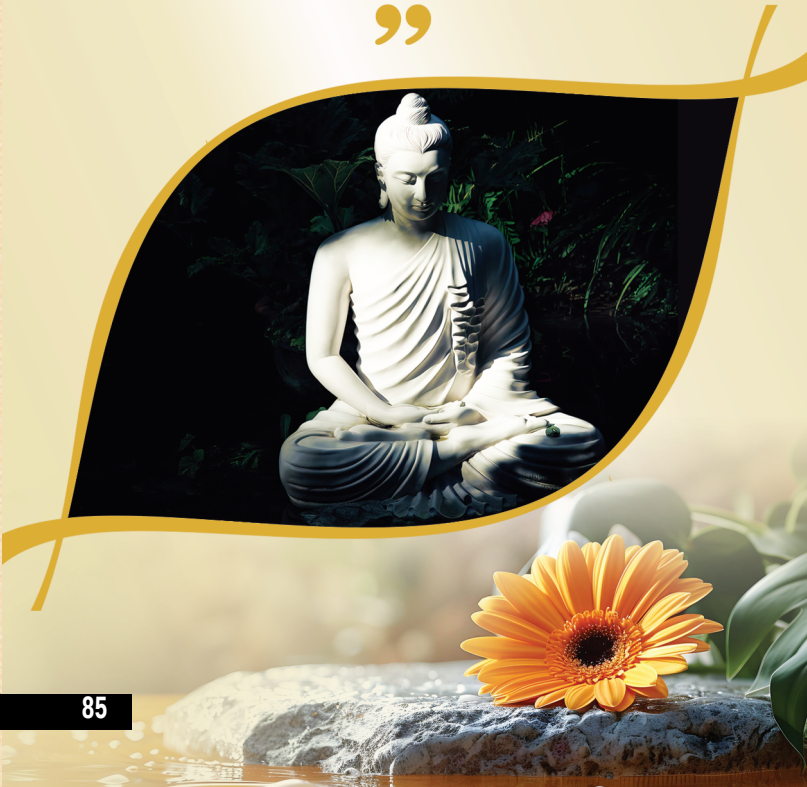


ဒါကြောင့် ဥပေက္ခာတရားကို ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းစွာ ပွားများလာနိုင်ရင် ချမ်းသာဆင်းရဲ၊ ပြည့်စုံချို့တဲ့စသည် အမျိုးမျိုးသော ဆူကြုံနိမ့်မြင့်သတ္တဝါတွေအပေါ်ကိုလည်း လျစ်လျူရှုနိုင်ပြီး မိမိစိတ် မယိုင်မလဲဘဲ တည့်မတ်နေနိုင် အောင် လေ့ကျင့်လာနိုင်ရင် ဥပေက္ခာဘာဝနာဖြစ်ပါတယ်။



အရိယာသူတော်ကောင်းကြီးများက
သတ္တဝါတွေ အားလုံးအပေါ်ကို
မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊
ဥပေက္ခာ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားနဲ့
နေတော်မူကြပါတယ်။

”



မုန်းနေတဲ့သူကို စိတ်ဆိုးစရာဖြစ်အောင်လည်း
အတွေးက ပုံဖော်လို့ရပါတယ်။
ဒုက္ခရောက်နေသူကို သနား ကရုဏာ ဖြစ်အောင်လည်း
အတွေးက ပုံဖော်လို့ရပါတယ်။
တန်းတူ ပြိုင်ဘက်ကို မုန်းစရာဖြစ်အောင်လည်း
ပုံဖော်လို့ရသလို သူ့ရဲ့ ရှိမြဲစည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ရာထူးအာဏာတွေ
တည်တံ့ပါစေ၊ ခိုင်မြဲပါ စေလို့လည်း ပုံဖော်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။
သတ္တဝါတွေအပေါ်ကို "သူကံစီမံရာအတိုင်း ခံစံနေကြ
ရတာပါကလား" ဆိုပြီး ပုံဖော်လို့လည်း ရနိုင်ပါတယ်။



“ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ကနေ
လွတ်ကင်းပြီး
အားလုံးကို
အညီအမျှ လျစ်လျူရှုတတ်လာရင်
ဥပေက္ခာ နေရာယူလာပါပြီ။”



သို့သော်
ချစ်လို့ မျက်နှာသာပေးမိရင်လည်း
ဥပေက္ခာ ပျောက်ပါတယ်။
မုန်းလို့ နှိပ်ကွပ်မိရင်လည်း
ဥပေက္ခာ ပျောက်သွားပါတယ်။



ရုံခါ ဥပေက္ခာဘာဝနာ ပွားများပါ။
ရုံခါမှာလည်း ဥပေက္ခာဘာဝနာရဲ့ သတ္တိကြောင့်
တည်ကြည်ငြိမ်သက်နေတဲ့စိတ်ကို အကဲခတ်ပါ။
တစ်နည်းပြောရရင်
တည်ကြည်ငြိမ်သက်နေတဲ့စိတ်ကို အရှုခံအာရုံထားပြီး
ဝိပဿနာရှုပွားလို့ရပါတယ်။



“

မေတ္တာတရား၊ ကရုဏာတရား၊
မုဒိတာတရားနဲ့ ဥပေက္ခာတရားတို့ကြောင့်
တည်ကြည်ငြိမ်သက်နေတဲ့ စိတ်ကို
ဝိပဿနာအာရုံယူပြီးတော့
လက္ခဏာရေးသုံးပါး တင်ရှုမယ်ဆိုရင်
ဝိပဿနာဉာဏ်များ အဆင့်ဆင့်ပွင့်ထွန်းပြီး
ချမ်းသာအစစ် နိဗ္ဗာန်ထိတိုင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ်။

”

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သည့်တိုင်
အကြောင်းအထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါစေ . . .။



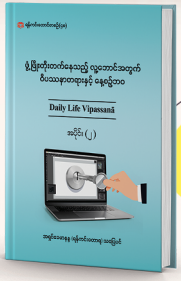
ရန်ကင်းတောရ ဆရာတော်၏

အသစ်ထွက်ရှိထားသောစာအုပ်များ



ဝိပဿနာတရား နှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

အပိုင်း (၂)



မကြာမီထွက်မည်