



ဓမ္မပါရမီ

# အဂ္ဂင်ဆန္ဒာဝိတ

ရွှေပါရမီစာအုပ်

# အနုပညာ



ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားပွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

.....သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

**သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။**

---

**အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။**

---

# အရဟံဂုဏ်တော်

အရဟံ - ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသောမြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ - ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ - ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၆၄၉၀၉၀၉

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၅၂၇၀၉၀၉

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ - နေဝင်းအောင်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅) မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း(၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

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

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း(CIP)

ဆန္ဒာမိကာ၊ အရှင်

၂၉၄-၃

အနှိုင်းမဲ့မြစ် / အရှင်ဆန္ဒာမိကာ။ - ရန်ကုန်၊

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေ၊ ၂၀၀၉။

၄၈-စာ၊ ၁၀ X ၁၄ စင်တီ။

(၁) အနှိုင်းမဲ့မြစ်



# အနှိုင်းမဲ့မြစ်

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ မြစ်အားလုံးထဲမှာ တဏှာမြစ်ဟာ အနှိုင်းမဲ့မြစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တဏှာမြစ်ထက် ပိုပြီး စီးဆင်းအားကောင်းပါတယ်၊ လိုလားတောင့်တပါတယ်၊ လိမ်ပတ်ကောက်ကွေ့ပါတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တခြားမြစ် မရှိတော့လို့ပါပဲ။

တဏှာမြစ်နဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်ထိုက်တဲ့ တခြားမြစ် လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် တဏှာမြစ်ဟာ အနှိုင်းမဲ့မြစ် ဖြစ်ရပါတယ်။

..... အနှိုင်းမဲ့မြစ်

မြင့်ရာမှ နိမ့်ရာသို့ စီးဆင်းသွားတဲ့အရာကို မြစ်  
လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြစ်မှန်သမျှ မြင့်ရာအရပ်ကနေ နိမ့်ရာ  
အရပ်ကို စီးဆင်းသွားတာချည်းပါပဲ။ နိမ့်ရာအရပ်ကနေ  
မြင့်ရာအရပ်ကို ပြောင်းပြန်စီးဆင်းတဲ့မြစ်ရယ်လို့ တစ်စင်း  
မျှ မရှိပါဘူး။

ပြင်ပလောကမှာရှိတဲ့ ပကတိမြစ်တွေရဲ့ ‘စီးဆင်း  
အား’ ဟာ ‘မြင့်ရာမှနိမ့်ရာသို့’ လို့ပဲ ထုံးစံရှိပေမယ့် တဏှာ  
မြစ်ရဲ့ ‘စီးဆင်းအား’ ကတော့ ‘မြင့်ရာမှနိမ့်ရာသို့’ လည်း  
စီးဆင်းတတ်သလို ‘နိမ့်ရာမှမြင့်ရာသို့’ လည်း စီးဆင်းတတ်  
ပါတယ်။

အတည့် စီးဆင်းနိုင်စွမ်းအပြင် ပြောင်းပြန် စီး  
ဆင်းနိုင်စွမ်းပါ ရှိတဲ့အတွက်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အစုန်  
စီးဆင်းနိုင်စွမ်းရော၊ အဆန် စီးဆင်းနိုင်စွမ်းပါ ပြည့်စုံတဲ့  
အတွက် စီးဆင်းတတ်သမျှ မြစ်အားလုံးထဲမှာ တဏှာမြစ်  
ဟာ အစီးဆင်းနိုင်ဆုံးမြစ်၊ အနှိုင်းမဲ့မြစ် ဖြစ်ပါတယ်။

‘တဏှာ’ ကို ‘သာယာခြင်း’၊ ‘နှစ်သက်ခြင်း’၊ ‘တပ်  
မက်ခြင်း’၊ ‘စွဲလမ်းခြင်း’ . . . စသည်အားဖြင့် အခြေအနေ၊

အဖြစ်အပျက်အပေါ် မူတည်ပြီး အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်  
ဆိုကြပေမယ့် မူရင်းအနက်အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ‘ဆာလောင်  
မွတ်သိပ်ခြင်း’ ဖြစ်ပါတယ်။ စကားကျဉ်းအောင် ပြောရင်  
တော့ ‘ဆာလောင်ခြင်း’ သို့မဟုတ် ‘ဆာခြင်း’ ပေါ့။

မျက်စိက အဆင်းမျိုးစုံ ရှုပါရုံကို ဆာပါတယ်။  
နားက အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံကို ဆာပါတယ်။ နှာခေါင်းက  
အနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံကို ဆာပါတယ်။ လျှာက အရသာမျိုးစုံ  
ရသာရုံကို ဆာပါတယ်။ ကိုယ်က အထိအတွေ့မျိုးစုံ ဖော-  
ဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို ဆာပါတယ်။ စိတ်က အတွေးအကြံမျိုးစုံ ဓမ္မာရုံ  
ကို ဆာပါတယ်။

‘မျက်စိက အဆင်းကို ဆာတယ်’ ဆိုတဲ့နေရာမှာ  
မျက်စိက တိုက်ရိုက်ဆာတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ မျက်စိကို  
အသုံးပြုပြီး တဏှာက ဆာတာပါ။ မျက်စိက တဏှာမပါ  
ဘဲ သူ့ချည်းသက်သက် အဆင်းကို ဆာရိုးထုံးစံ မရှိပါဘူး။  
တဏှာကလည်း မျက်စိအကူအညီ မပါဘဲ အဆင်းကို ဆာ  
လို့ မရပါဘူး။ မျက်စိမှတစ်ဆင့် တဏှာက အဆင်းကို  
ဆာတာကိုပဲ ‘မျက်စိက အဆင်းကို ဆာတယ်’ လို့ တင်စား

ပြောတာပါ။ ‘မျက်ဝန်းမှတစ်ဆင့်’ ပေါ့။

ကျန်တဲ့ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်က အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ အတွေးအကြံတွေကို ဆာတဲ့နေရာမှာလည်း နည်းတူပါပဲ။ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်မှတစ်ဆင့် တဏှာက အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ အတွေးအကြံတွေကို ဆာပါတယ်။

ကိုယ်ခံစားချင်တဲ့ အာရုံတစ်ခုခုကို ဆာလောင် မွတ်သိပ်တဲ့သဘောကို ‘တဏှာ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ‘အာရုံကို ဆာတယ်’ ဆိုတာ အာရုံကို ခံစားချင်တာ၊ အာရုံကို သာယာနှစ်သက်တာ၊ အာရုံကို လိုလားတောင့်တတာ၊ အာရုံကို တပ်မက်စွဲလမ်းတာပါပဲ။ အာရုံကို အကောင်းထင်ပြီး အဲဒီ အကောင်းထင်တဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ကြိုက်စိတ်ကလေး ငြိကပ် နေတာကိုပဲ တဏှာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူသားတစ်ဦးရဲ့ တဏှာက လူသားဘဝ ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အာရုံတွေကိုပဲ ဆာသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တဏှာဆိုတာ မြစ်နဲ့တူတဲ့အတွက် လူသားဘဝထက် နိမ့်ကျတဲ့ ဘဝဝန်းကျင်က အာရုံတွေကိုလည်း တဏှာက ဆာ



ပါတယ်။

လူသားဘဝထက် နိမ့်ကျတဲ့ဘဝဆိုတာ ငဲ့ရဲ့ တို-  
ရတ္တာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးဘုံသား  
ဘဝပါ။ အပါယ်လေးဘုံ ကျရောက်စေနိုင်တဲ့ မကောင်းမှု  
အကုသိုလ်အလုပ်တွေ လုပ်နေတာဟာ အပါယ်လေးဘုံ  
ဘဝဝန်းကျင်က အာရုံတွေကို တဏှာက ဆာနေတာပါပဲ။

အပါယ်လေးဘုံ ရောက်သွားတဲ့အခါမှာလည်း  
လူ့ဘဝဝန်းကျင်တုန်းကနဲ့ ဘယ်လိုမျှ နှိုင်းယှဉ်လို့မရတဲ့  
ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးကို ခံစားနေရပေမယ့် မိမိရောက်နေ  
ဆဲ အပါယ်ဘုံရဲ့ ဘဝဖြစ်တည်မှုနဲ့ ဝန်းကျင်အာရုံတွေ  
အပေါ် သာယာနှစ်သက် တပ်မက်ငြိကပ်မှုကတော့ အခိုင်  
အမာ ရှိနေပါတယ်။

ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့ နာကျင်ပင်ပန်းမှု၊ ပူလောင်  
ဆင်းရဲမှုတွေကနေ သက်သာနိုင်သမျှ သက်သာခွင့် ရချင်  
တာ၊ လက်ရှိဖြစ်ဆဲဘဝမှာ ပျော်ရွှင်နိုင်သမျှ ပျော်ရွှင်ချင်  
တာဟာ အပါယ်လေးဘုံမှာ ရှိနေတဲ့ တဏှာရဲ့ ဆာလောင်  
မွတ်သိပ်မှုပါပဲ။

..... အနိုင်းမဲ့ဖြစ်

လူသားဘဝထက် မြင့်မားတဲ့ဘဝတွေကတော့ နတ်ဘဝနဲ့ ဗြဟ္မာဘဝတွေပါ။ နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်၊ ဗြဟ္မာပြည် နှစ်ဆယ်ထဲက ဘဝတစ်ခုခုကို တောင့်တပြီး ကောင်းမှုကုသိုလ်အလုပ်တွေ လုပ်နေတာရယ်၊ ကိုယ် တောင့်တတဲ့ ဘုံဘဝ ရောက်ရှိသွားလို့ အဲဒီဘဝဝန်းကျင် က အာရုံတွေကို သာယာနှစ်သက် တပ်မက်ငြိကပ်နေတာ ရယ်ဟာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု တဏှာပါပဲ။

နိမ့်ကျတဲ့ ဘုံဘဝအာရုံတွေဆီကိုလည်း အစုန် သဘော စီးဆင်းတတ်၊ မြင့်မားတဲ့ ဘုံဘဝအာရုံတွေဆီကို လည်း အဆန်သဘော စီးဆင်းတတ်တဲ့အတွက် တဏှာ မြစ်ရဲ့ စီးဆင်းမှုအားဟာ ပကတိမြစ်တွေရဲ့ စီးဆင်းမှုအား ထက် အဆပေါင်းများစွာ သာလွန်ကြီးကျယ်ပါတယ်။

နှိုင်းယှဉ်စရာ ဘုံဘဝတွေဆိုတာ အသာထား လိုက်ပါဦး၊ ပစ္စုပ္ပန် လူ့ဘဝမှာကိုပဲ နိမ့်ရာအာရုံဆီ စုန်ဆင်း စီးသွားလိုက်၊ မြင့်ရာအာရုံဆီ ဆန်တက်စီးသွားလိုက်နဲ့ တဏှာမြစ်ရေရဲ့ ခက်ထန်သောင်းကျန်းမှုက စိုးရိမ်ရေ အမှတ်ကို ခဏခဏ ကျော်လွန်နေတော့တာပါပဲ။

‘ဒီအာရုံဟာ ငါတပ်မက်သင့်တဲ့ အာရုံလား’ လို့ တောင် မစဉ်းစား မဆင်ခြင်နိုင်တော့ဘဲ ကိုယ့်အသက် အရွယ်နဲ့ မသင့်တဲ့အာရုံ၊ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ မလျော်တဲ့ အာရုံတွေကို သာယာနှစ်သက် တပ်မက်မိတတ်ကြပါတယ်။

‘ပုထုဇဉ်ပဲလေ’ လို့ ဖြေတွေး တွေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို နားလည်ခွင့်လွတ်ပေးနေတော့လည်း တဏှာဆိုတဲ့ မြစ်မင်းဧရာက အယ်လ်နီညိုထက် အဆပေါင်းများစွာ ပြင်းထန်တဲ့ အပူလှိုင်းတွေနဲ့ ပုထုဇဉ်လူသားတွေရဲ့ နှလုံးသားအလယ်ဗဟိုတည့်တည့်ကနေ အောင်စည်သံ တည်ညံ့ပေးရင်း ဖြတ်သန်းစီးဆင်းနေတော့တာပေါ့။

လူအချင်းချင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အနိမ့်အမြင့်၊ အဆင့်အတန်းမရွေး ချစ်ခင်တပ်မက်ရင်း တဏှာမြစ် အပြန်အလှန် စီးဆင်းသလို လူဝတ်ကြောင်နဲ့ ရဟန်းသာမဏေကြား၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆရာနဲ့ ဒကာကြားမှာလည်း လစ်ရင်လစ်သလို တဏှာမြစ်က အစုန်အဆန် စီးဆင်းတတ်ပါသေးတယ်။

ဒကာက ဆရာကို တွယ်တာရင် နိမ့်ရာမှ မြင့်ရာ သို့ တဏှာမြစ် စီးဆင်းတာဖြစ်ပြီး ဆရာက ဒကာကို ငြိ ကပ်ရင်တော့ မြင့်ရာမှ နိမ့်ရာသို့ တဏှာမြစ်စီးဆင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ (ဆရာ = ရဟန်း၊ သာမဏေ။ ဒကာ = ဒါ- ယကာ၊ ဒါယိကာမ)

ဆရာဘက်က မေတ္တသုတ်မှာ ‘ကုလေသွနနဂိ- ခ္ဗေါ’ လို့ ဟောထားတဲ့ ‘ဒကာအပေါ် တဏှာမကျော်နဲ့’ အဆုံးအမကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်ပြီး ဒကာဘက်က ‘သဒ္ဓါလွန် ရင် တဏှာကျွံတတ်တယ်’ ဆိုတဲ့ သဘာဝကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်မယ်ဆိုရင် ဆရာနဲ့ ဒကာကြားမှာ ပူပြင်းတဲ့ တ- ဏှာမြစ် ဖြတ်သန်းစီးဆင်းနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ဆရာက ဒကာကို အားထားတာလည်း သာသ- နာအတွက်၊ နိဗ္ဗာန်အတွက်။ ဒကာက ဆရာကို အားကိုး တာလည်း သာသနာအတွက်၊ နိဗ္ဗာန်အတွက်။ ကိုယ့်တာ ကိုယ်လုံ၊ ကိုယ့်ဝန်ကိုယ်ကျေ။ ဒါဆိုရင် ဆရာနဲ့ ဒကာကြား မှာ ဘာအပူအရှုပ်မှ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ်နှစ်ဆယ်လောက်တုန်းက အသံ

ချိုချိုခွဲခွဲနဲ့ တရားဟော သိပ်ကောင်းတဲ့ ဓမ္မကထိက အကျော် ဆရာတော်လေးတစ်ပါး ပေါ်ပေါက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီဆရာတော်လေးကို သိပ်ကြည်ညိုလွန်းတဲ့ ဒကာမ တစ်ယောက်လည်း သဒ္ဓါလွန်ရာက တဏှာကျွံသွားလိုက်တာ ပစ္စည်းလေးပါး ဒကာမဘဝကနေ ပစ္စည်းငါးပါး ဒကာမဘဝကို ရောက်သွားတော့တာပါပဲ။

ဒါတွင်မက . . . အဲဒီဆရာတော်လေးလည်း လူထွက်သွားရော၊ သူ့ကို သိပ်ကြည်ညိုတဲ့ ဒကာတစ်ယောက် ယမ်းပုံမီးကျ ဒေါသထွက်ပြီး သူ့နေ့စဉ် အမြတ်တနိုး နာယူနေတဲ့ အဲဒီဆရာတော် တရားတိပ်ခွေတွေကို တစ်ခွေမကျန် ရိုက်နှက်ထုခဲ့ ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ပါတယ်။

‘သူ လူထွက်သွားတော့ တပည့်တော် အသည်းကွဲ သွားတာပေါ့ဘုရား၊ သူ့အသံကို နားထောင်နိုင်တဲ့အင်အား တပည့်တော်မှာ မရှိတော့ဘူး’

လို့လည်း သူက နာကျင်ကြေကွဲစွာ လျှောက်ထား ပါသေးတယ်။ အချစ်ကြီးလို့ အမျက်ကြီးသွားတာလား ကိုဒကာရယ် . . . ။

ဒါတောင်မှ ယောက်ျားအချင်းချင်းနော်၊ အမျိုး  
သမီးပရိသတ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်များ ခံစားလိုက်ရလိမ့်  
မလဲ။ ဪ... တဏှာမြစ်ရဲ့ စီးဆင်းပုံကြမ်းချက်က  
တော့ ကမ်းကုန်ပါပဲလား ...။

မြစ်တွေရဲ့ သဘောတစ်ခုက ကိုယ့်ဆီ စီးဝင်လာ  
တဲ့ ရေတွေအပေါ် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု မရှိခြင်းပါပဲ။ လျှို့  
မြှောင်စိမ့်စမ်း အသွယ်သွယ်၊ ချောင်းငယ် ချောင်းကြီး  
အသီးသီးက ရေတွေ ဘယ်လောက်ပဲ စီးဝင်လာ စီးဝင်  
လာ ‘ဒီလောက်ဆို တော်ပါပြီ၊ နောက်ထပ် စီးဝင်မလာကြ  
ပါနဲ့တော့’ လို့ အားရကျေနပ်သွားတယ်ဆိုတာ မြစ်မှာမရှိ  
ပါဘူး။ ရေအပေါ် အလိုမပြည့်နိုင်တာ မြစ်ရဲ့ သဘာဝပါ။

မြစ်နဲ့တူတဲ့ တဏှာဟာလည်း လိုချင်စရာ အာရုံ  
တွေအပေါ် ဘယ်တော့မှ အလိုမပြည့်ပါဘူး၊ လိုပြီးရင်း  
လိုချင်ရင်း၊ ရပြီးရင်း ရချင်ရင်းပါပဲ။ ‘ဒီတစ်ခု ရရင်တော့  
ကျေနပ်ပါပြီ’ လို့ မရခင်မှာ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပေမယ့် တကယ်  
လည်း ရလာရော နောက်ထပ်တစ်ခု ထပ်လိုချင်လာပြန်ပါ  
တယ်။ ‘တစ်ကြိမ်လောက် ခံစားခွင့်ရရင် သေပျော်ပါပြီ’

လို့ မခံစားရခင်မှာ စိတ်ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် တကယ်လည်း ခံစားရရော 'နောက်တစ်ကြိမ်'၊ 'နောက်တစ်ကြိမ်' နဲ့ စိတ်မပြတ် နိုင်အောင် ခံစားချင်စိတ်တွေ တိုးတိုးလာပါတယ်။ တဏှာရဲ့ အလိုဟာ ပြည့်တယ်ရယ်လို့ ဘယ်တော့မှ မရှိပါဘူး။

ဆင်းရဲတဲ့လူက အသင့်အတင့် ချမ်းသာချင်တယ်။ အသင့်အတင့် ချမ်းသာတဲ့လူက အကြီးအကျယ် ချမ်းသာချင်တယ်။ အကြီးအကျယ်ချမ်းသာတဲ့လူက ဒီထက်မက အရမ်းအရမ်း ချမ်းသာချင်တယ်။ ဘယ်လောက် ချမ်းသာချမ်းသာ၊ လက်ရှိအခြေအနေမှာ ကျေနပ်အားရ သွားတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ချမ်းသာသည်ထက် ချမ်းသာချင်ပါတယ်။ ဒါဟာ တဏှာရဲ့ အလိုမပြည့်တဲ့သဘောပါပဲ။

'မန္တာတု' ဆိုတဲ့ စကြာမင်းကြီးဟာ လေးကျွန်းလုံးကို အစိုးရတဲ့ စကြာမင်းစည်းစိမ်နဲ့ အားရကျေနပ်မှုမရှိတဲ့ အတွက် နတ်ပြည်တက်သွားပါတယ်။ သိကြားမင်းက သူ့ရဲ့ နတ်စည်းစိမ်ကို တစ်ဝက်ခွဲပေးလိုက်လို့ မန္တာတုလည်း လူသားဘဝနဲ့ နတ်စည်းစိမ်ကို မြိန်မြိန်ရှက်ရှက်ကြီး ခံစားရပါတော့တယ်။

သိကြားမင်း သုံးဆယ့်ခြောက်ဆက်တိုင်တိုင် သိ-  
ကြားစည်းစိမ် ထက်ဝက်ခံစားရတာကို အားမရနိုင်တဲ့  
အတွက် သုံးဆယ့်ခုနစ်ဆက်မြောက် သိကြားမင်းလက်  
ထက်မှာ သိကြားမင်းကို သတ်ပြီး သိကြားစည်းစိမ် ငါ  
အကုန်ယူမယ်လို့ မန္တာတု ကြံစည်လိုက်ပါတယ်။

သိကြားဆိုတာ လူသတ်လို့ သေရိုးမရှိ၊ လူဆိုတာ  
နတ်ပြည်မှာ သေရိုးမရှိလို့ မန္တာတုလည်း သိကြားသတ်ဖို့  
ကြံစည်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သစ်ရွက်ကြွေလေး တစ်  
ရွက်လို လူ့ပြည်ကို လွင့်ကျလာပါတော့တယ်။

မင်းဥယျာဉ်ထဲကျပြီး မကြာခင်မှာပဲ ‘မန္တာတု  
ဟာ တဏှာရဲ့ အလိုကို ပြည့်အောင် မဖြည့်နိုင်ဘဲ သေပွဲ  
ဝင်သွားရရှာတယ်’ လို့ ကိုယ့်သမိုင်းကိုယ်ရေးပြီး မနိုးသော  
အိပ်ခြင်းနဲ့ အိပ်စက်သွားရရှာပါတယ်။ မန္တာတု သေရတာ  
ဟာ သူ့ရဲ့ အလိုမပြည့်နိုင်တဲ့ တဏှာက သတ်လို့ သေရတာ  
ပါ။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ တစ်နေ့တစ်နေ့ သေနေကြတဲ့လူ  
တွေ မရေမတွက်နိုင်အောင်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အလိုပြည့်ပြီး



သေသွားတဲ့လူ တစ်ယောက်မျှ မရှိပါဘူး။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များမှအပ လူသားအားလုံး အလိုမပြည့်ဘဲ သေသွားကြရတာချည်းပါပဲ။ အလိုအနည်းအများနဲ့ အယုတ်အမြတ်သာ ကွာချင်ကွာမယ်။ အလိုမပြည့်တာချင်းကတော့ အတူတူပါပဲ။ အလိုသာပြည့်ရင် ဘယ်ဘဝကိုမျှ ခရီးဆက်စရာမလိုတော့ပါဘူး။ အလိုမပြည့်သေးလို့ ဘဝအသစ် ထပ်ဖြစ်နေရတာပါ။

မြစ်မှန်သမျှ ကောက်ကွေ့တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ တစ်ဖြောင့်တည်း စီးဆင်းနေတဲ့မြစ်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ အကောက်အကွေ့ အနည်းအများ ကွာခြားတာကလွဲလို့ မြစ်မှန်ရင် ကောက်ကွေ့ရစ်ခွေပြီး စီးဆင်းနေကြတာချည်းပါပဲ။ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုကောက်ပြီး ဘယ်လိုကွေ့သွားမလဲ ဆိုတာကလည်း ခန့်မှန်းရခက်လှပါတယ်။ ဒါကိုပဲ 'မြစ်တို့ရဲ့ မာယာ' လို့ တင်စားကြတာပါ။

မြစ်နဲ့တူတဲ့ တဏှာဟာလည်း ဟန်ဆောင်မှု၊ လှည့်ဖြားမှုတွေနဲ့ အင်မတန် ကောက်ကွေ့လှပါတယ်။ တဏှာလောက် ကလိမ်ကကျစ်များတဲ့ ကိလေသာ၊ တဏှာ

လောက် တစ်ပတ်ရိုက်ကျွမ်းတဲ့ ကိလေသာ တစ်ခုမျှ မရှိပါ  
ဘူး။ ‘မာယာတစ်သိန်း၊ အပလိန်းအနန္တ’ ဆိုတာ တဏှာရဲ့  
စစ်မှန်တဲ့ဂုဏ်ပုဒ်ပါပဲ။

ကောင်လေးတစ်ယောက်က ကောင်မလေးတစ်  
ယောက်ကို ပြောပါတယ်။ ‘နင့်ကို ငါ မေတ္တာရှိနေပြီ’ တဲ့  
. . . . .။ ကောင်လေး ရင်ထဲက တဏှာက ကောင်လေးရဲ့  
နှုတ်ခမ်းကို မေတ္တာနဲ့ တစ်ပတ်ရိုက်ပြီး ပြောခိုင်းလိုက်တာ  
ပါ။ ‘နင့်ကို ငါ တဏှာရှိနေပြီ’ လို့ အမှန်အတိုင်း ပြောလိုက်  
ရင် ကောင်မလေးရဲ့ ပါးရိုက်ခံရမှာ သေချာနေလို့ မေတ္တာ  
ရဲ့ နာမည်၊ မေတ္တာရဲ့ ဝိတ်ကိုသုံးပြီး တဏှာက လှည့်စား  
လိုက်တာပါ။

တကယ်တော့ ကောင်လေးမှာ မေတ္တာရှိနေတာ  
မဟုတ်ပါဘူး။ တဏှာရှိနေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကိုယ်သူ  
တော့ တဏှာရှိနေတယ်လို့ မထင်ပါဘူး။ မေတ္တာရှိနေ  
တယ်လို့ပဲ ထင်နေပါတယ်။ ကောင်မလေးက ‘တဏှာရူး’  
လို့ ပြန်ပြောရင်တောင် ‘ငါ့အချစ် ငါ့မေတ္တာကို စော်ကား  
တာ’ လို့ ထင်နေဦးမှာပါ။ ကောင်မလေးတစ်ယောက်က

နှုတ်ခမ်းကနေ ‘ဒီအဘွားကြီး ခုချိန်ထိ တဏှာ သံယောဇဉ် မဖြတ်နိုင်သေးဘူးလား’ လို့ ခပ်ငေါက်ငေါက် ဆူပူလိုက် တော့မှ မိခင် ဘိက္ခုနီမကြီးလည်း သတိသံဝေဂကြီးစွာရပြီး သားကိုရင်အပေါ် တွယ်တာနေတဲ့ တဏှာကြီးကို ဖြတ် တောက်ပစ်နိုင်ပါတော့တယ်။ တဏှာမြစ်ရေ ဆက်မစီး တော့လည်း ခဏလေး အားထုတ်လိုက်ရုံနဲ့ ရဟန္တာမကြီး ဖြစ်သွားတော့တာပါပဲ။

မိခင်က သားအပေါ် ချစ်နေတာကို ‘မေတ္တာ မဟုတ်ဘူး၊ တဏှာပါ’ လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လောက် ပဲ ဟောဟော၊ ‘ဟင့်အင်း . . . . . ဟင့်အင်း . . . . . ၊ တဏှာ မဟုတ်ဘူး၊ မေတ္တာ’ လို့ ဘုရားနဲ့ အတင်းပြိုင်ငြင်းချင် တဲ့ သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဘုရားထက် ခေါင်းတစ် လုံး ပိုမြင့်ပြီး ဘုရားထက် ပိုသိနေမှတော့ ဘုရားကို ကိုး ကွယ်နေတာ ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိတော့မှာလဲ။

ပယ်သင့်တဲ့တရားကို ပယ်နိုင်တာ၊ မပယ်နိုင်တာ အသာထား၊ ကျင့်သင့်တဲ့တရားကို ကျင့်နိုင်တာ၊ မကျင့်နိုင် တာ အသာထား၊ ‘ဒါကတော့ ပယ်သင့်တဲ့တရားပဲ၊ ဒါက

တော့ ကျင့်သင့်တဲ့တရားပဲ' လို့ အရှိကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အသိမှန်မှ အကျင့်မှန်နိုင်ပြီး အကျင့်မှန်မှလည်း အသိမှန်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူက ကိုယ့်ကို ပြန်ဂရုစိုက်ဖို့ မျှော်လင့်တောင့်တနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီအချစ်ဟာ မေတ္တာချစ်မဟုတ်ပါဘူး၊ တဏှာချစ်ပါ။ 'မမျှော်လင့်တော့ပါဘူးကွယ်' လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ဖြေသိမ့်နေရတယ်ဆိုရင်ကိုပဲ ကိုယ့်အချစ်ဟာ မေတ္တာစစ်စစ် မဟုတ်ဘဲ၊ တဏှာက မေတ္တာအယောင်ဆောင်ပြီး ကိုယ့်ကို နှိပ်စက်နေတယ်ဆိုတာ သေချာ သဘောပေါက်သင့်ပါတယ်။

အခုတစ်မျိုး၊ တော်ကြာတစ်မျိုးနဲ့ အကြိုက်တွေ ပြောင်းလဲနေတာဟာလည်း တဏှာရဲ့ ကောက်ကွေ့မှု မြစ်သဘောပါပဲ။ အခု ဒါ ကြိုက်ပြီး၊ တော်ကြာ ဒါမကြိုက်တော့ပြန်ဘူး၊ ဟိုဟာလေးမှ ဖြစ်သွားပြန်တယ်။ အခု ဒီလူကို ချစ်ပြီး တော်ကြာ ဒီလူကို မချစ်တော့ပြန်ဘူး၊ ဟိုလူကိုမှ ဖြစ်သွားပြန်တယ်။ ဟိုတုန်းက မစားရ မနေနိုင်တဲ့ အစားအစာ၊ အခု လုံးဝ မစားချင်တော့ပြန်ဘူး။ ဟိုတုန်းက မ

တွေ့ရ မနေနိုင်တဲ့လူ၊ အခု လုံးဝမတွေ့ချင်တော့ပြန်ဘူး။  
ဟိုတုန်းက မချစ်ရင် မနေနိုင်တာကလွဲလို့၊ အခု မမုန်းရင်  
မနေနိုင်တာကလွဲလို့။

အရင်တုန်းက ကြိုက်တာ အခုမကြိုက်၊ အရင်  
တုန်းက မကြိုက်တာ အခုကြိုက်နဲ့ နားလည်ရခက်လောက်  
အောင်၊ ခန့်မှန်းရ မလွယ်ကူလောက်အောင် အကြိုက်  
အမျိုးမျိုး ကောက်ကွေ့လိမ်ကျစ်လွန်းလို့ တဏှာမြစ်  
လောက် ကောက်ကွေ့တဲ့မြစ် လောကမှာ မရှိတော့တဲ့  
အတွက် တဏှာမြစ်ဟာ အနှိုင်းမဲ့မြစ် ဖြစ်ရပါတယ်။

အမှန်သဘောသိအောင် လေ့လာနှလုံးသွင်းခြင်း  
နဲ့ သဘောအမှန်မြင်အောင် ရှုမှတ်ပွားများခြင်းတို့နဲ့ပဲ တ-  
ဏှာမြစ်ကို စီးဆင်းမှု ရပ်တန့်သွားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်  
ပါတယ်။

အခြေအနေ၊ အဖြစ်အပျက်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ  
စွာ တဏှာ မဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်နိုင်၊ စိတ်ထားနိုင်တာကို  
'အမှန်သဘောသိအောင် လေ့လာနှလုံးသွင်းတယ်' လို့  
ခေါ်ပါတယ်။ တဏှာရဲ့ သဘောကို ဗဟုသုတအနေနဲ့

လည်း သိအောင် လေ့လာ၊ လက်တွေ့ အနေနဲ့လည်း ကင်းအောင် နှလုံးသွင်းရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်မှာ မရောင့်ရဲနိုင်တဲ့တဏှာ ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင် . . . ပထမဆုံး ဖြစ်နေမှန်း သိရပါမယ်။ ပြီးမှ . . . ‘ကိုယ့်ကံရှိသလောက်ပဲ ရမှာပေါ့’ . . . ၊ ‘သူတို့ကံနဲ့ ကိုယ့်ကံနဲ့ တူမှ မတူဘဲ’ . . . ၊ ‘ရှိသလောက်ပဲပေါ့ကွယ် . . . ၊ ရှိတာထက် ပိုရချင်လို့ ဖြစ်မှ မဖြစ်နိုင်တာ’ . . . ၊ ‘သူဟာ ကိုယ်မှ မဟုတ်တာ၊ သူ့စိတ်နဲ့ သူပဲလေ၊ သူကမှ မပေးတာ ကိုယ်ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ၊ . . . သူကမှ မချစ်တာ ကိုယ် ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ’ . . . ၊ ‘သူ့ဘာသာသူ လွတ် လွတ်လပ်လပ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေပါစေလေ’ . . . ၊ ‘အလို ကြီးရင် အရနည်းတတ်တယ်’ . . .

စသည်အားဖြင့် ကိုယ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အဖြစ်အပျက်၊ ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့ ခံစားချက်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေစွာ သဘောတရားသက်သက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝတ္ထုသာဓကတွေ၊ ကိုယ်တွေ့တွေနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် မရောင့်ရဲတဲ့စိတ် ကင်းပျောက်သွား

နိုင်ပါတယ်။

ပုထုဇဉ်နယ်ပယ်မှာ တဏှာနဲ့ မေတ္တာက မကြာခဏဆိုသလို ရောရောနေတာဆိုတော့ ဘုရားပေးတဲ့ အသိတရားနဲ့ သတိထားပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်ဆေးပြုပြင်သွားပါမှ တဏှာအချိုးအဆ နည်းပြီး မေတ္တာအချိုးအဆ များလာမှာပါ။

တို့ပြန်မှု မျှော်လင့်တဲ့စိတ်၊ ပတ်သက်မှု သာယာတဲ့စိတ် ဖြစ်လာခဲ့ရင် ‘ဒါ မေတ္တာမဟုတ်ဘူး၊ တဏှာ’ လို့ ရဲရဲကြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ‘တဏှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ မေတ္တာပါ’ လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်ညှာပြီး စကားလုံးအကောင်းတွေနဲ့ချည်း နှစ်သိမ့်ကျေနပ်နေရင်တော့ တဏှာလှည့်ပတ်သမျှ ခံနေရ၊ ပူလောင်နေရဦးမှာပါပဲ။

‘သူ့ ငါ့ကို ပြန်ချစ်စေချင်နေတာ မေတ္တာ မဟုတ်ဘူး၊ တဏှာ’ . . . ၊ ‘ငါ့သူ့ကို ဂရုစိုက်သလိုမျိုး သူ့ငါ့ကို ဂရုစိုက်စေချင်နေတာ မေတ္တာမဟုတ်ဘူး၊ တဏှာ’ . . . ၊ ‘ငါ့ဆန္ဒမှန်သမျှ သူဖြည့်ဆည်းပေးစေချင်နေတာ . . . ၊ သူ့ဘဝကို ငါလိုချင်တဲ့ပုံစံ သွင်းချင်နေတာ . . . ၊ သူ့ကို

နေရာတကာ လွမ်းမိုးခြယ်လှယ်ချင်နေတာ မေတ္တာ မဟုတ်  
ဘူး၊ တဏှာ' . . . । 'သူ့ကိုတွေ့တိုင်း . . . သူနဲ့ စကားပြော  
ရတိုင်း သာယာကျေနပ်နေတာ မေတ္တာမဟုတ်ဘူး၊ တဏှာ'  
. . .

စသည်အားဖြင့် တဏှာနဲ့ မေတ္တာရဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့  
သဘောသဘာဝလေးတွေကို စနစ်တကျ ခွဲခြားသန့်စင်ပြီး  
မေတ္တာစစ်စစ်တွေ များသည်ထက် များလာအောင် ကြိုး  
စားကြရပါမယ်။

အစပိုင်းမှာတော့ တဏှာနဲ့ မေတ္တာ ရောနေဦးမှာ  
ပါပဲ။ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ တဏှာကို တဏှာမှန်း သိပြီး ပယ်ပယ်  
သွားနိုင်ရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တုံ့ပြန်မှု မမျှော်လင့်တဲ့မေတ္တာ၊  
သာယာမှု မခံစားတဲ့ မေတ္တာ အားကောင်းသည်ထက်  
ကောင်းလာမှာပါ။ ပုထုဇဉ်မို့ နည်းနည်းပါးပါး ရောနေ  
တာတော့လည်း ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲ။ (လုပ်ပြန်ပြီ . . .  
လျှော့ဈေး . . . ဒုက္ခ . . . )

ကိုယ်နဲ့ မတည့်တဲ့ အာရုံကို 'မတည့်ဘူး'၊ ကိုယ်နဲ့  
မသင့်တော်တဲ့ အာရုံကို 'မသင့်တော်ဘူး' လို့ ဆင်ခြင်နိုင်



ရင်လည်း တဏှာခေါင်းပါးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ . . .  
အငန်တွေ့လို့ စားချင်ပေမယ့် ‘ငါ့မှာ သွေးတိုးရှိတယ်၊  
စားလို့ မဖြစ်ဘူး’ လို့ ဆင်ခြင်တာမျိုး၊ လှတာတွေ့လို့ ချစ်  
ချင်ပေမယ့် ‘ငါက ဘုန်းကြီး၊ ချစ်လို့ မဖြစ်ဘူး’ လို့ ဆင်ခြင်  
တာမျိုးပေါ့။

ကိလေသာ ‘ငြိမ်’ စေတဲ့ သမထဘာဝနာနဲ့ ကိ-  
လေသာ ‘ငြိမ်း’ စေတဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာ ပွားများတာကို  
တော့ ‘သဘောအမှန်မြင်အောင် ရှုမှတ်ပွားများတယ်’ လို့  
ခေါ်ပါတယ်။ သမထဘာဝနာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာဘာဝ-  
နာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာဝနာတစ်ခုခုကို နှလုံးသားထဲ ရောက်  
အောင် အမြဲပွားများနေရင် အာရုံအတော်များများအပေါ်  
‘သာယာစရာ မဟုတ်ပါလား၊ ဘာမှ သာယာစရာ မရှိပါ  
လား’ . . . လို့ သဘောပေါက်လာပါတယ်။ တွေ့ကရာ  
အာရုံမှာ တဏှာမဖြစ်တော့ပါဘူး။

သမထဘာဝနာတွေထဲမှာ ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ မတင့်  
မတယ် ရွံစဖွယ်သဘော၊ ပုပ်သိုးနံ့ညှီ မသတိသဘောကို  
မြင်အောင်ကြည့်ရတဲ့ အသုဘဘာဝနာဟာ သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်

တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တဏှာကို အထူးခေါင်းပါးစေတဲ့ ဘာ-  
ဝနာပါ။ သက်ရှိအပေါ် တဏှာခေါင်းပါးရင် သက်မဲ့  
အပေါ်လည်း တဏှာခေါင်းပါးသွားတာပါပဲ။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊  
မေတ္တာ စတဲ့ တခြားသမထဘာဝနာတွေကလည်း တဏှာ  
ကို ခေါင်းပါးစေနိုင်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာအနေနဲ့ ကြုံဆုံလာသမျှ  
အာရုံတွေကို အလုပ်မရွေး၊ နေရာမရွေး သဘောအရှိ  
အတိုင်း မြင်-မြင်တယ်၊ ကြား-ကြားတယ်၊ ထိ-ထိတယ်၊  
သိ-သိတယ် စသည်အားဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများသွားလို့ ရုပ်  
နာမ်ဖြစ်ပျက် မြင်သွားပြီ၊ မမြီ၊ မကောင်း၊ မပိုင် (အနိစ္စ၊  
ဒုက္ခ၊ အနတ္တ)သဘော သိသွားပြီဆိုရင်လည်း မြင်-မြင်ကာ  
မျှ၊ ကြား-ကြားကာမျှ၊ နံ-နံကာမျှ၊ စား-စားကာမျှ၊ ထိ-  
ထိကာမျှ၊ သိ-သိကာမျှနဲ့ ပြီးသွားတဲ့အတွက် ဘယ်အာရုံနဲ့  
ကြံကြံ တဏှာမဖြစ်တော့ပါဘူး။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့  
မြတ်စွာဘုရားရှင်က တဏှာမြစ်ဟာ အနှိုင်းမဲ့မြစ်ဖြစ်တယ်  
လို့ ‘နတ္ထိ တဏှာသမာ နဒီ’ ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟော

ကြားညွှန်ပြထားတာမို့ . . . လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း  
တဏှာမြစ်ဆိုတဲ့ အနှိုင်းမဲ့မြစ်ကို အကြွင်းမဲ့ ခန်းခြောက်  
အောင် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်း တောင်း  
လိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

### အရှင်ဆန္ဒာဓိက (ရွှေပါရမီတောရ)

[အပ္ပမာဒမဂ္ဂဇင်း၊ ဇန်နဝါရီ၊ ၂၀၀၃။]





# အနှိုင်းမဲ့ရောဂါ

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ ရောဂါအားလုံးထဲမှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ သို့မဟုတ် ဆာနာရောဂါဟာ အနှိုင်းမဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါထက် ပိုပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နာကျင်စေပါတယ်။ နှိပ်စက်ပါတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တခြားရောဂါ မရှိတော့လို့ပါပဲ။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါနဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်ထိုက်တဲ့ တခြားရောဂါ လောကမှာ

မရှိတော့တဲ့အတွက် ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာ  
နာရောဂါဟာ အနှိုင်းမဲ့ရောဂါ ဖြစ်ရပါတယ်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နာကျင်စေတတ်တဲ့အရာ၊  
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နှိပ်စက်တတ်တဲ့အရာကို ရောဂါလို့  
ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ရောဂါ  
တစ်ခုခု ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အဲဒီရောဂါက ကိုယ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊  
စိတ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံးကိုပဲဖြစ်ဖြစ် နာကျင်  
စေပါတယ်။ နာကျင်အောင် နှိပ်စက်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ရောဂါမှန်ရင် ဘာရောဂါပဲဖြစ်  
ဖြစ် အနည်းဆုံး ကိုယ်ကို နာကျင်အောင်နှိပ်စက်မှာပါ။  
စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါမှန်ရင်လည်း ဘာရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ်  
အနည်းဆုံး စိတ်ကို နာကျင်အောင် နှိပ်စက်မှာပါ။

အနည်းဆုံးဆိုတဲ့စကား ဘာလို့ထည့်ပြောရသလဲ  
ဆိုတော့ လူသားအများစုက ကိုယ်မှာ ရောဂါဖြစ်ပေမယ့်  
ကိုယ်သာ နာတာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ပါ နာတတ်လို့ပါ။ စိတ်မှာ  
ရောဂါဖြစ်ပေမယ့် စိတ်သာနာတာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ပါ  
နာတတ်လို့ပါ။

ကိုယ်မှာ ရောဂါဖြစ်လည်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နာ  
 တတ်တာ၊ စိတ်မှာ ရောဂါဖြစ်လည်း စိတ်ရောကိုယ်ပါ  
 နာတတ်တာဟာ ပုထုဇဉ်လူသားအများစုရဲ့ မူသေ သ-  
 ဘာဝကြီးတစ်ခုလို့ ဖြစ်နေလို့ ကိုယ်မှာ ရောဂါဖြစ်ရင်  
 အနည်းဆုံး ကိုယ်ကိုနာကျင်အောင် နှိပ်စက်တယ်၊ စိတ်  
 မှာ ရောဂါဖြစ်ရင် အနည်းဆုံး စိတ်ကို နာကျင်အောင်  
 နှိပ်စက်တယ်လို့ ပြောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်မှာ ရောဂါ  
 ဖြစ်ရင် ကိုယ်ပဲ နာပြီး စိတ်မနာတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိနေ  
 သေးလို့လည်း အနည်းဆုံး ဆိုတဲ့ စကားကို ထည့်ပြောရ  
 ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်မှာရောဂါဖြစ်ရင် ကိုယ်သာနာပြီး စိတ်မနာ  
 တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ တရားသိတဲ့သူ၊ တရားရှိတဲ့သူ  
 တွေပါပဲ။ သတိအင်အားကြီးမားတဲ့သူ၊ သတိအင်အား ကြီး  
 မားသလောက် အနတ္တအသိဉာဏ် ရင့်သန်နေတဲ့သူဟာ  
 ကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ရောဂါ ဘယ်လောက်ပဲ ပြင်းထန်ပြင်းထန်  
 ကိုယ်သာ နာချင်နာမယ်၊ စိတ်ကတော့ လုံးဝ မနာတော့  
 ပါဘူး။

ဘာရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်သာနာပြီး စိတ် လုံးဝ မနာတော့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ စိတ် လုံးဝ မနာဖို့ အသေချာဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ကိလေသာအားလုံး ပယ်သတ်ပြီးသွား တဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေပါပဲ။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှတစ်ပါးသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ အကြောင်းညီညွတ်တဲ့အခါ စိတ်မနာပေမယ့် အကြောင်း မညီညွတ်တဲ့အခါ စိတ်နာနိုင်ပါသေးတယ်။ ဘာလို့လဲဆို တော့ ကိလေသာအားလုံးကို အမြစ်ပြတ် မပယ်သတ်ရ သေးလို့ပါပဲ။

ကိလေသာအားလုံးကို အမြစ်ပြတ် မပယ်သတ် ရသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှန်သမျှ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်ရင် ကိုယ်လည်းနာ၊ စိတ်လည်းနာဖို့ အခွင့်အလမ်း အမြဲရှိနေ ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပုထုဇဉ်လူသားအများစုကို ရည်ညွှန်းပြီး ပြောရရင် ရောဂါဆိုတာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နာကျင်စေတတ်တဲ့အရာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နှိပ်စက် တတ်တဲ့အရာပါ။ အဲဒီလို လူသားတွေရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး

ကို နာကျင်စေတတ်၊ နှိပ်စက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေအား လုံးထဲမှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါ ဟာ အကြီးမားဆုံး၊ အဆိုးဝါးဆုံးရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှတစ်ပါး လူသားအားလုံးရဲ့ သန္တာန်မှာ ကိုယ်ရောဂါရော၊ စိတ်ရောဂါပါ ဖြစ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ကိလေသာအားလုံးကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ပြီးပြီဖြစ်လို့ စိတ်ရောဂါ လုံးဝ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ရောဂါတော့ ဖြစ်ခွင့်ရှိပါသေးတယ်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အပါအဝင် လူသားအားလုံးရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ခွင့်ရှိတဲ့ ကိုယ်ရောဂါတွေအားလုံးထဲမှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါဟာ အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဆာနာရောဂါဟာ လူသားတိုင်းရဲ့ သန္တာန်မှာ သေချာပေါက်ဖြစ်လို့၊ ဆာနာရောဂါထက်ပိုပြီး နာတာရှည်တဲ့ရောဂါ တခြားတစ်ခုမှ မရှိတော့လို့ပါပဲ။

ဆာနာရောဂါမဖြစ်တဲ့လူရယ်လို့ တစ်ယောက်မှ



မရှိပါဘူး။ အသက်ရှင်နေတဲ့လူမှန်ရင် ဆာနာရောဂါ လူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။ ပုထုဇဉ်လူသားတွေလည်း ဆာနာရောဂါနဲ့ မကင်းနိုင်သလို အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ဆာနာရောဂါကို မျက်နှာလွဲလို့ မရပါဘူး။ ဆာနာရောဂါဟာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုတောင် ချမ်းသာမပေးပါဘူး။

နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ (နမူနာ)နဲ့ မွေ့လျော်နေကြတဲ့ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ၊ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင် ခုနစ်ရက်ပဲ ဆာနာရောဂါ သက်သာခွင့်ရပါတယ်။ သက်သာရုံသာ သက်သာပြီး လုံးဝပျောက်ကင်းသွားတာ မဟုတ်လို့ ခုနစ်ရက်ပြည့်တဲ့အခါ နိရောဓသမာပတ်မှ ထပြီး ဆွမ်းခံထွက်၊ ဆွမ်းစားလို့ ဆာနာရောဂါကို ကုသရပြန်ပါတယ်။

အနာရောဂါဆိုလို့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ချေဆတ်တာ မျိုးတောင်(ချောင်းတစ်ချက်ဟန်၊ နှာတစ်ခါချေတာမျိုးတောင်)လုံးဝမဖြစ်လို့ “အနာမဲ့သူ ရှင်ဗာကူ” လို့ နာမည်ကြီးတဲ့ အရှင်ဗာကူလတောင်မှ ဆာနာရောဂါကို မျက်ကွယ်ပြုနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ အနာရောဂါကင်းရှင်းတဲ့နေရာ

မှာ အသာဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး တေဒဂ်ဘွဲ့ရထားတဲ့ အရှင်ဗာ-  
ကုလရဲ့ သန္တာန်မှာလည်း ဆာနာရောဂါ ရာသက်ပန်ရှိပါ  
တယ်။

ဆာနာရောဂါလောက် နာတာရှည်တဲ့ရောဂါ  
တစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။ ဆာနာရောဂါဟာ ရောဂါအားလုံးထဲ  
မှာ နာတာရှည်ဆုံးရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ တခြားရောဂါ  
တွေက ကုသလိုက်လို့ရှိရင် ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါတယ်။  
အနာတစ်ခုပေါက်ပြီ၊ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီဆိုရင် အဲဒီအနာ၊  
အဲဒီရောဂါနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ဆေးဝါးတွေ၊ ဓာတ်စာတွေ၊  
နည်းပညာတွေနဲ့ ကုသလိုက်လို့ ရပါတယ်။ အချိန်အတိုင်း  
အတာတစ်ခု ကျော်လွန်သွားရင် အဲဒီအနာ၊ အဲဒီရောဂါ  
ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါတယ်။

ဆာနာရောဂါမှတစ်ပါး တခြားရောဂါတွေဟာ  
အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုအတွင်း၊ ကာလအကန့်  
အသတ် တစ်ခုအတွင်းမှာပဲ တည်ရှိနိုင်ကြပါတယ်။ သူ  
အတိုင်းအတာ၊ သူ့အကန့်အသတ် ကျော်လွန်သွားရင်  
ပျောက်ကင်းသွားကြတာချည်းပါပဲ။ တစ်ခါပေါက်တဲ့

အနာ၊ တစ်ခါဖြစ်တဲ့ရောဂါဟာ ဘယ်တော့မှ မပျောက်ဘဲ တစ်သက်လုံး တည်မြဲနေတယ်လို့ မရှိပါဘူး။ တကယ်လို့ ရှိခဲ့တယ်ဆိုရင်လည်း နောက်ဘဝအထိတော့ မလိုက်ပါ ဘူး။ ဒီဘဝမှာပဲ သေလွန်တဲ့အခါ ပျောက်ကင်းသွားရပါ တယ်။ နှလုံး၊ ဆီးချို၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် . . . စတဲ့ ရောဂါမျိုးတွေပေါ့။

ဆာနာရောဂါမှတစ်ပါး တခြားရောဂါတွေဟာ ဒီဘဝမှာဖြစ် ဒီဘဝမှာပဲပြီး၊ နောက်ဘဝအထိ မလိုက်ပေ မယ့် ဆာနာရောဂါကတော့ ဒီဘဝမှာဖြစ် ဒီဘဝမှာပဲ ပြီးသွားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ နောင်တမလွန်ဘဝတွေအထိ ဆက်ကာဆက်ကာ လိုက်နှိပ်စက်ပါတယ်။ ဘယ်နှဘဝ လောက်အထိ လိုက်နှိပ်စက်သလဲဆိုရင် သံသရာမဆုံး မချင်း၊ ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်မစံမချင်း ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း လိုက် နှိပ်စက်ပါတယ်။

ဒီဘဝမှာလည်း မွေးကတည်းက နေ့တိုင်း ရောဂါ ထတယ်။ နေ့တိုင်းမှာလည်း တစ်နေ့တစ်ကြိမ် မဟုတ်ဘူး။ တစ်နေ့တည်းမှာကို အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ။ တစ်ခါ ရောဂါ

ထ၊ တစ်ခါ ဆေးကုသ၊ ခဏသက်သာသလိုရှိသွား။ တော်  
ကြာ ရောဂါပြန်ထ၊ ဆေးပြန်ကုသရ၊ ပြန်သက်သာသလိုရှိ  
သွား။ ရောဂါထလိုက်၊ ဆေးကုလိုက်၊ ရောဂါထလိုက်၊ ဆေး  
ကုလိုက်နဲ့ ရောဂါကလည်း ဖြစ်လို့မဆုံး၊ ဆေးကလည်း  
ကုလို့မဆုံး။

တစ်နေ့ကုလို့ ပြီးသွားပြန်၊ နောက်တစ်နေ့ ရောဂါ  
ပြန်ထ၊ ပြန်ကုရ၊ မွေးကတည်းက နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကုနေရတဲ့  
ဆာနာရောဂါ သေရင် ပျောက်ပါတော့လားဆိုတော့ မ  
ပျောက်သေးဘူး။ နောက်ဘဝမှာ ရောဂါပြန်ထ၊ ပြန်ကုရ။  
ဘဝမဆုံး ခန္ဓာမဆုံးမချင်း တစ်သံသရာလုံး ထကြွသောင်း  
ကျန်းနှိပ်စက်နေတဲ့ရောဂါမို့လို့ ဆာနာရောဂါဟာ လော-  
ကမှာ နာတာအရှည်ဆုံးရောဂါ၊ ဖြစ်ကြောအရှည်ဆုံး ရော  
ဂါဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်နို့စို့တာအပါအဝင် စားဖွယ်သောက်  
ဖွယ်မျိုးစုံ နေ့စဉ်စားသောက်နေရတာဟာ ဆာနာရောဂါ  
ကို ကုသနေရတာပါပဲ။

ခန္ဓာရှိသူတိုင်း မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရခြင်း၊ တစ်  
လောကလုံးမှာ နာတာအရှည်ဆုံး ဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဆာ

လောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါဟာ ရောဂါ အားလုံးထဲမှာ အဆိုးဝါးဆုံးရောဂါ၊ အနှိုင်းမဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက အာဠဝီ ပြည်မှာ လူဆင်းရဲတစ်ယောက် ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ သူ့ကို ကယ်ချွတ်ဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ ရဟန်းငါးရာခြံရံပြီး အာဠဝီပြည်ကို ကြွရောက်တော်မူလာပါတယ်။

ဘုရားအမှူးရှိတဲ့ သံဃာတော်တွေကို အာဠဝီပြည်သူပြည်သားတွေ ဆွမ်းဆက်ကပ်လုပ်ကျွေးပြီးလို့ ဆွမ်းအနုမောဒနာတရား ဟောကြားချိန်ရောက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားရှင်က တရားမဟောသေးဘဲ ဓမ္မပလ္လင်ထက်မှာ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ မျက်လွှာချ သီတင်းသုံးနေတော်မူပါတယ်။

သာဝတ္ထိမြို့နဲ့ ယူဇနာသုံးဆယ်ဝေးတဲ့ အာဠဝီပြည်ကို မြတ်စွာဘုရားရှင် ကြွလာတာဟာ လူဆင်းရဲတစ်ယောက်တည်းကို ကယ်ချွတ်ဖို့အတွက် သက်သက်ကြွလာ

တာပါ။ အခုတော့ မိမိကယ်ချွတ်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားတဲ့ အဓိက  
ဝေနေယျ လူဆင်းရဲက တရားပွဲထဲ ရောက်မလာသေးတာ  
မို့ လူမစုံတဲ့ ပရိသတ်ကို တရားမဟောသေးဘဲ အချိန်  
စောင့်ဆိုင်းနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

လူဆင်းရဲ အချိန်မီ ရောက်မလာနိုင်တာက နွား  
ပျောက်ရှာနေရလို့ပါ။ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကြွလာတဲ့နေ့ကျမှ  
သူ့ရဲ့ နွားတစ်ကောင်က မနက်စောစောစီးစီး ပျောက်နေ  
ပါတယ်။ တစ်မနက်လုံး နွားပျောက်ရှာနေရတာနဲ့ ဆွမ်း  
ကျွေးပွဲလည်း မမီ၊ တရားပွဲလည်း နောက်ကျသွားရပါ  
တယ်။

နေမွန်းတည့်ချိန်လောက်ကျမှ နွားပျောက်ကို ရှာ  
တွေ့ပါတယ်။ နွားအုပ်ထဲ နွားပြန်သွင်းပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်  
နက် အိမ်ကို လုံးဝ မပြန်တော့ဘဲ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရှိရာကို  
ချက်ချင်း ပြေးထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို  
ရှိခိုးပြီး သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့နေရာမှာ ရပ်နေလိုက်ပါ  
တယ်။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဆွမ်းကွမ်း

ကိစ္စ စီမံတဲ့ ဒကာကြီးတစ်ယောက်ကို မေးလိုက်ပါတယ်။

“ဒကာကြီး . . . ၊ ရဟန်းသံဃာတော်တွေ စား  
လို့ ပိုတဲ့ ဆွမ်းကျန်လေးများ ရှိသေးလား”

“မှန်လှပါ။ ရှိပါသေးတယ် မြတ်စွာဘုရား”

“ဒါဆိုရင် ဒီဒကာကြီးကို ထမင်းကျွေးလိုက်ပါဦး”

“မှန်လှပါ မြတ်စွာဘုရား”

ဆွမ်းကွမ်းစီမံတဲ့ ဒကာကြီးလည်း မြတ်စွာဘုရား  
ရှင် မိန့်ကြားတော်မူချက်အတိုင်း လူဆင်းရဲကို ခေါ်ပြီး  
ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်အပြည့်အစုံနဲ့ တရိုတသေ တလေးတစား  
ထမင်းကျွေးလိုက်ပါတယ်။

မနက်ဝေလီဝေလင်းကတည်းက နွားပျောက်ရှာ  
နေရလို့ ဘာမှ မစားရသေးတဲ့ လူဆင်းရဲဟာ ရဟန်းသံဃာ  
တော်တွေရဲ့ ဆွမ်းကျန်၊ ခဲဖွယ်ကျန်တွေ အလုံအလောက်  
စားလိုက်ရတဲ့အတွက် ဝမ်းမီးအပူ၊ ကိုယ်အပူတွေ ငြိမ်း  
အေးပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်ကြည်လင်မှု ရရှိသွားပါတယ်။

လူဆင်းရဲ စားသောက်ဆေးကြောပြီးလို့ အဆာ  
ပြေ၊ အပူငြိမ်းတော့မှပဲ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဒေသနာစဉ်

အတိုင်း သစ္စာဆိုက်အောင် တရားဟောတော်မူပါတယ်။  
တရားအဆုံးမှာ လူဆင်းရဲ သောတာပန် ဖြစ်သွားပါတယ်။

တရားပွဲပြီးလို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်နဲ့အတူ ပြန်ကြွ  
လာတဲ့အခါ ရဟန်းတော်တွေက မြတ်စွာဘုရားကို ကဲ့ရဲ့  
ရှုတ်ချကြပါတယ်။

“ကြည့်ကြစမ်းပါဦး မြတ်စွာဘုရား လုပ်တော်မူ  
လိုက်ပုံ၊ တခြားနေ့တွေတုန်းက ဒီလိုလုပ်တာ တစ်ခါမှမရှိ  
ပါဘူး။ အခုတော့ လူဆင်းရဲတစ်ယောက်ကို မြင်မြင်ချင်း  
ထမင်းကျွေးခိုင်းရတယ်လို့”

ရဟန်းတော်တွေရဲ့ ကဲ့ရဲ့စကားကို ကြားတော်မူ  
တဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရှင်က နောက်ပြန်လှည့် ရပ်  
တော်မူပြီး . . .

“ချစ်သား ရဟန်းတို့ . . . ၊ ငါဘုရား ယူဇနာ  
သုံးဆယ်ရှိတဲ့ ခရီးခဲကို အခု ကြွလာတာဟာ ဒီလူဆင်းရဲ  
ဒကာကြီးရဲ့ တရားထူးရနိုင်လောက်တဲ့အကြောင်း ဥပနိ-  
ဿယကို မြင်တော်မူလို့ ကြွလာတာပါ”

“သူဟာ မနက်အစောကြီးကတည်းက နွား



ပျောက်ရှာနေရတဲ့အတွက် ဘာမှ မစားရသေးပါဘူး။ အလွန်တရာ ဆာလောင်နေပါတယ်။ ဆာနာရောဂါရဲ့ နှိပ်စက်မှုဒဏ်ချက်ကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး နာကျင်ဆင်းရဲနေတဲ့အချိန်မှာ တရားဟောလိုက်ရင် တရားရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း နားလည်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားထူးတရားမြတ်ကိုလည်း ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အခုလို ငါဘုရား ထမင်းကျွေးခိုင်းလိုက်တာပါ”

“ချစ်သားရဟန်းတို့ . . . ၊ လောကမှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါနဲ့တူတဲ့ တခြားရောဂါ လုံးဝမရှိပါဘူး။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါဟာ ရောဂါအားလုံးထဲမှာ အဆိုးဝါးဆုံးရောဂါ၊ အနှိုင်းမဲ့ရောဂါပါပဲ”

လို့မိန့်တော်မူပါတယ်။

ဆာနာရောဂါ သိသိသာသာ လွှမ်းမိုးလာပြီဆိုရင် ဘာအလုပ်မှ လုပ်လို့ မရတော့ပါဘူး။ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်လည်း မရှိတော့ပါဘူး။ တကယ်လို့ အတင်းကြိုးစားလုပ်လည်း အလုပ်က သိပ်အရာမထင်တော့ပါဘူး။ အလုပ်

ထိရောက်မှု အားနည်းသွားပါတယ်။ အလုပ်မတွင်ကျယ်  
တော့ပါဘူး။ ဆာနာရောဂါ ပြင်းထန်လာပြီဆိုရင် လက်  
တွေ ဒူးတွေ တုန်၊ ဝမ်းတွေကိုယ်တွေ ပူ ခေါင်းတွေ မူးဝေ၊  
နှလုံးတွေ မောဟိုက်၊ လူလည်းနိုး၊ စိတ်လည်းတို၊ အလိုလို  
နေရင်း လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို မကျေမနပ်ဖြစ်၊ ဆာနာ  
ရောဂါကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံး ပင်ပန်း ဆင်းရဲရပါ  
တယ်။

ဆာနာရောဂါ လွမ်းမိုးလာပြီဆိုရင် ကိုယ်အား၊  
ဉာဏ်အား၊ စိတ်ဓာတ်အားတွေ ကုန်ခန်းသွားပါတယ်။ အ  
ထူးသဖြင့် အသိဉာဏ် ထုံထိုင်းသွားပါတယ်။ လောကရေး  
ရာမှာလည်း အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်းအဆိုး ဝေဖန်  
ခွဲခြမ်းနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှားယွင်း  
သွားပါတယ်။ ဓမ္မရေးရာမှာလည်း အမှန်အမှား၊ အဖြစ်  
အပျက် နားလည်သိမြင်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။ ထိုးထွင်း  
ဉာဏ်တွေ ယုတ်လျော့သွားပါတယ်။

ဆာနာရောဂါ အကြီးအကျယ် လွမ်းမိုးနေတုန်း  
တရားနာရင် နာတဲ့တရားရဲ့ သဘောအဓိပ္ပာယ်ကို နက်

နက်ရှိုင်းရှိုင်း နားလည်နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ဆာနာရောဂါ အကြီးအကျယ် လွှမ်းမိုးနေတုန်း တရားအားထုတ်ရင် ခန္ဓာ သဘော၊ သစ္စာသဘောကို ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိမြင်နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က လူဆင်းရဲဒကာ ကြီးကို ထမင်းအရင်ကျွေးခိုင်းပြီးမှ တရားဟောခဲ့၊ တရားပြ ခဲ့တာပါ။

ဆာနာရောဂါဟာ အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းမှုနဲ့တရား တိုးတက်မှုကို အဟန့်အတားပြုတတ်တယ်ဆိုတာကို ကိုး ကားပြီး ဆာနာရောဂါဒဏ်ကို အန်တုသည်းခံခြင်း တစ် စိတ်တစ်ပိုင်းပါဝင်တဲ့ ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းကို အလွယ် တကူ မပစ်ပယ်သင့်ပါဘူး။

အဆိုးဆုံးရောဂါဒဏ်ကို သည်းခံနိုင်သူရဲ့သန္တာန် မှာ အကောင်းဆုံးစွမ်းရည်သတ္တိတွေ ကိန်းဝပ်လာတတ် တာမို့ တန်ခိုးကြီးမားတဲ့ ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းကို အလေး အနက် ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။

ဘယ်အလုပ်မဆို အလေ့အကျင့်က အဓိက ပြု ဌာန်းပါတယ်။ အလေ့ကို အကျင့်လုပ်လို့ အလေ့အကျင့်ရှိ

လာရင်၊ အကျင့်ဟာ အလေ့ဖြစ်သွားပြီး အကျင့်အလေ့ အားကောင်းလာနိုင်ပါတယ်။ အလေ့အကျင့်ရှိမှ အကျင့် အလေ့ဖြစ်မှာပါ။ အလေ့အကျင့်သန်မှ အကျင့်အလေ့မှန် မှာပါ။

“မျက်စိအကျင့် ဝမ်းအချင့်” ဆိုပေမယ့် ဝမ်းက လည်း အကျင့်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး စကားပြောပါတယ်။ ရဟန်းသံဃာတော်တွေတောင် ညနေစာ မစားဘဲ ရာသက်ပန် နေနိုင်ကြသေးတာပဲ။ လူတွေလည်း အလေ့ အကျင့်လုပ်ထားရင် အကန့်အသတ်တစ်ခုအတွင်းမှာ ည နေစာ မစားဘဲ နေနိုင်ရမှာပေါ့။

လူဝတ်ကြောင်တွေထဲမှာ ဝါတွင်း ဝါပ ဥပုသ်နေ့ တိုင်း ဥပုသ်စောင့်သုံးကြသူတွေ၊ ဝါတွင်းဥပုသ်နေ့တိုင်း၊ ဝါပတနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဥပုသ်စောင့်သုံးကြသူတွေ၊ ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်း၊ နှစ်ပိုင်းနဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ပြီး ဥပုသ်စောင့်သုံးကြသူတွေ၊ ရာသက်ပန် ဥပုသ်စောင့်သုံးကြသူတွေအကြောင်း ကြားရ တိုင်း “ကြီးမားတဲ့ စိတ်စွမ်းအားပိုင်ရှင်တွေပါလား” လို့ ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာ သာဓုခေါ် ဆိုမိပါတယ်။

ဝမ်းရေးကို လျှော့နိုင်မှ လွမ်းရေးလျော့မှာပါ။  
ဝမ်းရေးကို တွယ်နေရင် လွမ်းရေး ကျယ်နေဦးမှာပါပဲ။  
လွမ်းရေးဆိုတာ ဝမ်းရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လူမှုဒုက္ခအဝဝ၊  
ခန္ဓာဒုက္ခအဝဝကို ပြောတာပါ။

ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆာနာရောဂါ (ကိုယ်ဆာနာ  
ရောဂါ) ကို စားဖွယ်သောက်ဖွယ်မျိုးစုံ နေ့စဉ်ကျွေးပြီး  
ကုသနေရသလို စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆာနာရောဂါ (စိတ်  
ဆာနာရောဂါ) ကိုလည်း တရားဓမ္မမျိုးစုံ နေ့စဉ်ကျွေးပြီး  
ကုသနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

စိတ်ဆာနာရောဂါဆိုတာကတော့ တဏှာကို  
ပြောတာပါ။ တဏှာဆိုတာ ဆာလောင်တတ်တဲ့သဘောပါ။  
မျက်စိက အဆင်းမျိုးစုံကို ဆာတယ်၊ နားက အသံမျိုးစုံကို  
ဆာတယ်၊ နှာခေါင်းက အနံ့မျိုးစုံကို ဆာတယ်၊ လျှာက  
အရသာမျိုးစုံကို ဆာတယ်၊ ကိုယ်က အထိအတွေ့မျိုးစုံကို  
ဆာတယ်၊ စိတ်က အတွေးအကြံမျိုးစုံကို ဆာတယ်။

ဒွါရခြောက်ပါးကနေ အာရုံခြောက်ပါးကို ဆာ  
လောင်မွတ်သိပ်နေတဲ့သဘောကို တဏှာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းသဘောမို့ စိတ် ဆာနာရောဂါလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ဆာနာရောဂါတဏှာနဲ့ ပတ်သက်လို့တော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က “နတ္ထိ တဏှာသမာ နဒီ = တဏှာနဲ့ တန်းတူညီမျှတဲ့ဖြစ် မရှိဘူး”လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

စိတ်ဆာနာရောဂါတဏှာဖြစ်လောက် ကောက် ကွေ့တဲ့ဖြစ် လောကမှာ မရှိပါဘူး။ စိတ်ဆာနာရောဂါ တဏှာဖြစ်ဟာ လောကမှာ ရှိရှိသမျှ မြစ်အားလုံးထဲမှာ အကောက်ကွေ့ဆုံးဖြစ်၊ အနှိုင်းမဲ့ဖြစ် ဖြစ်ပါတယ်။

မြစ်တို့ရဲ့မာယာဟာ အကောက်အကွေ့များလွန်း လှသလို မြစ်နဲ့တူတဲ့ စိတ်ဆာနာရောဂါတဏှာရဲ့ မာယာ ဟာလည်း အကောက်အကွေ့၊ အလိမ်အကျစ် များလွန်းလှ ပါတယ်။ (မြစ်နဲ့ အနှိုင်းခံရတဲ့ တခြားအရာတွေလည်း နည်းတူပဲ ဖြစ်မှာပေါ့နော်)။

တဏှာရဲ့ အကောက်အကွေ့များပုံက ဒီလိုပါ။ အခု ဒါကြိုက်ပြီး တော်ကြာ ဒါမကြိုက်တော့ပြန်ဘူး၊ ဟိုဟာ လေးမှ ဖြစ်သွားပြန်တယ်။ အခု ဒီလူကို ချစ်ပြီး တော်ကြာ

ဒီလူကို မချစ်တော့ပြန်ဘူး၊ ဟိုလူကိုမှ ဖြစ်သွားပြန်တယ်။

ဟိုတုန်းက မစားရမနေနိုင်တဲ့ အစားအစာ အခု လုံးဝ မစားချင်တော့ပြန်ဘူး။ ဟိုတုန်းက မတွေ့ရ မနေနိုင် တဲ့လူ အခု လုံးဝ မတွေ့ချင်တော့ပြန်ဘူး။ ဟိုတုန်းက မချစ်ရင် မနေနိုင်တာကလွဲလို့၊ အခုမမုန်းရင် မနေနိုင်တာ ကလွဲလို့။

အဲဒီလို အခုတစ်မျိုး တော်ကြာတစ်မျိုး အပြောင်း အလဲမြန် ဗလောင်းဗလဲဆန်တာဟာ စိတ်ဆာနာရောဂါ တဏှာရဲ့ အကောက်အကွေ့ အလိမ်အကျစ်ပါပဲ။ နား လည်ရခက်လောက်အောင်၊ ခန့်မှန်းရ မလွယ်ကူလောက် အောင် ကောက်ကွေ့လိမ်ကျစ်လွန်းလို့ တဏှာမြစ်ကို အနှိုင်းမဲ့မြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

တဏှာဆိုတဲ့ စိတ်ဆာနာရောဂါကိုတော့ တရား- ဓမ္မတည်းဟူသော စားဖွယ်၊ သောက်ဖွယ်မျိုးစုံနဲ့ပဲ ကုသ လို့ ရပါတယ်။ တရားနာခြင်းနဲ့လည်း ကုသ၊ တရားအား ထုတ်ခြင်းနဲ့လည်း ကုသသွားမယ်ဆိုရင် စိတ်ဆာနာရောဂါ တဖြည်းဖြည်း သက်သာပျောက်ကင်းသွားမှာပါ။ ဒါန

ကောင်းမှု၊ သီလကောင်းမှုတွေ ပြုလုပ်နေတာဟာလည်း  
စိတ်ဆာနာရောဂါပျောက်ကြောင်း ဆေးကောင်းဝါး  
ကောင်း ကျေးနေတာပါပဲ။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့  
မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာ  
နာရောဂါဟာ အနှိုင်းမဲ့ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ “ဇိယတ္ထပရမာ  
ရောဂါ” ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြားညွှန်ပြထားတာမို့  
လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း ဆိုတဲ့  
အနှိုင်းမဲ့ရောဂါကို အကြွင်းမဲ့ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်  
ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

### အရှင်ဆန္ဒာဓိက (ရွှေပါရမီတောရ)

[အပ္ပမာဒမဂ္ဂဇင်း၊ ဧပြီလ၊ ၂၀၀၀။]

