

တီပီဇူက ယောဆရာတော် ၏  
နှစ်လေးဆယ့်ငါး တရားအချုပ်



တီပီဇူကဓမ္မလက်ဆောင် (၃၀)

ဒုတိယအကြိမ် ဓမ္မဒါန  
အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ                      ကောဇာ                      ဒဂုန်  
၂၅၅၁                      ၁၃၆၉ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လ                      ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ မေလ

[သက်နိုးသက် ၄၅ နှစ်ပြည့် အထူးလက်ဆောင်]

မာတိကာ



၁။	သတိမပျောက် အသိရောက်	၂
၂။	သတိရှေ့ထား တရားအသိ	၄
၃။	မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ	၅
၄။	သတိရှေ့ထား တရားအသက် - သတိပေးတာဟာ အကောင်းဆုံး လက်ဆောင်ပဲ	၆
၅။	သတိကိုသုံး စိန်တစ်လုံး (တရားကျင့်သုံး စိန်တစ်လုံး)	၁၀

တိပိဋကယောဆရာတော်၏  
နှစ်လေးဆယ့်ငါး တရားအချုပ်  
တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၃၀)



နမော အဗ္ဗမာဒ ဒေသကဿ  
၁။ သတိမပျောက် အသိရောက်

ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရာ၊ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။  
(ဒီ-၂-၁၂၈)

ဣတိ ဘဂဝါ ပရိနိဗ္ဗာနမဉ္ဇေ နိပဇ္ဇော ပဉ္စတ္ထာလီသ- ဝဿာနိ ဒိန္နံဩဝါဒံ သပ္ပံ ဧကသိဿိ အပ္ပမာဒပဒေယေဝ ပက္ခိပိတ္တာ အဒါသိ။  
(ဒီ၄-၂-၁၈၅)

ပဉ္စတာလီသဝဿာနိ၊ သကလံ ဒိန္နံဩဝါဒံ။  
အပ္ပမာဒပဒေယေဝ၊ ပက္ခိပိတ္တာန ဒေသေသိ။  
(အဓိပ္ပါယ်ချိုး စီကုံးထားသောဂါထာ)

- ☸ နှစ်လေးဆယ့်ငါး၊ ဟော၍ထား၊ တရားအချုပ်မှာ။
- ☸ အပ္ပမာဒ၊ လမ်းစဉ်ပြ၊  
ဘဝအသက်ပါ။
- ☸ အချိန်ကိုထိန်း၊ အာရုံထိန်း၊  
စိတ်ထိန်းတပ်ဆင်ရာ။
- ☸ သတိမပျောက်၊ အသိရောက်၊  
ထွန်းတောက်ဉာဏ်ပညာ။

ဂေါတမဘုရား အလောင်းတော်ဟာ

- (၁) ပါရမီအားလုံး အကြွင်းမရှိ အကုန်ဖြည့်တယ်။
- (၂) အကြားမရှိ အဆက်မပြတ်ဖြည့်တယ်။
- (၃) ကန့်သတ်ချိန်မပြည့်မချင်း ငွေရှိရှိ စွဲစွဲမြဲမြဲဖြည့်တယ်။
- (၄) စိတ်ပါလက်ပါ လေးလေးစားစား ဖြည့်တယ်။

ဒီမူ ၄-ချက်နဲ့ ဖြည့်ကျင့်ကြိုးစားလာလိုက်တာ ဒီကမ္ဘာကို ရောက်ရှိလာပါတယ်။ ကမ္ဘာအနေနဲ့တော့ ၄-အသင်္ချေနဲ့ကမ္ဘာတစ်သိန်းရောက်ပြီပေါ့။

ကဿပဘုရားရှင်ဟာ လူတို့ရဲ့အသက် (၂၀၀၀၀)တမ်းမှာ ပွင့်ခဲ့တာဖြစ်လို့ ဂေါတမ ဘုရားရှင်ဟာ အသက်(၁၀၀၀၀)တမ်းမှာ ပွင့်ဖို့ ကောင်းတယ်။ သောင်းတမ်း ထောင်တမ်း မမှီရင်တောင်မှ (၅၀၀)တမ်းလောက်မှာ ပွင့်သင့်တယ်။ ဒါပေမယ့် အခုပြောခဲ့တဲ့ မူ ၄-ချက်မှာ တတိယမူအရ ကန့်သတ်ချိန်မပြည့်သေးလို့ ပါရမီဉာဏ်ဟာ ဒီအချိန်မရင်သေးဘူး။

(၁၀၀) တမ်းရောက်မှ ရင့်တော့တာတဲ့။ ဒါကြောင့် ဘုရားပွင့်နိုင်တဲ့သက်တမ်းတွေထဲမှာ အတိုဆုံး သက်တမ်းရောက်တော့မှ ပွင့်လာရတာပါ။

သက်တမ်း (၁၀၀)ဆိုပေမယ့် ထုံးစံအတိုင်း ၅-ပုံ ၁-ပုံ နှုတ်လိုက်တော့ သက်တော် (၈၀) ပဲနေသွားရပါတယ်။ (၃၅)နှစ်မှာ ဘုရားဖြစ်ပြီး သက်တော်(၈၀)မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူတာဖြစ်လို့ ဘုရားအဖြစ်နဲ့(၄၅)နှစ်ပဲ နေသွားရပါတယ်။

ဘုရားသက်တော်ဟာ တာဝတိံသာနတ် ၁-ရက်ပြည့်အောင်တောင် မနေလိုက်ရပါဘူး။ ဘုရားအဖြစ်နဲ့နေရတဲ့ ၄၅-နှစ်ဟာလဲ အောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ စာတုမဟာရာဇ်နတ်ရဲ့ ၁-ရက်တောင် မပြည့်ပါဘူး။ ပါရမီဖြည့်ခဲ့ရတဲ့ အချိန်နဲ့နှိုင်းစာရင် မကာမိအောင် သိပ်နည်းလွန်းပါတယ်။

ဘုရားရှင်ဟာ ၄၅-နှစ်မျှသာ လောကထဲ တရားဟောချိန်ရတာဖြစ်လို့ နေ့စဉ်ကိုယ့်အတွက် ကျိန်းစက်အနားယူချိန် ၁-နာရီ မိနစ်-၂၀ခန့်သာထားပြီး မနေမနားကြိုးစားဟောပြော ဆုံးမပေးခဲ့ပါတယ်။ ၄၅-နှစ်ပြည့်တာနဲ့ ဗုဒ္ဓကိစ္စ အားလုံးပြီးဆုံးသွားတယ်။ အချိန်နဲ့ အလုပ် ကွက်တိပဲ။

ပရိနိဗ္ဗာန်စံမယ့်နေ့ရောက်တော့ ၄၅-နှစ် လုံး ဟောထားခဲ့တဲ့ တရားအားလုံးကို အပ္ပမာဒ ပုဒ်တစ်ခုထဲမှာ အကျဉ်းချုံးလို့ ထည့်သွင်း ဟောပေးခဲ့ပါတယ်။ အပ္ပမာဒဟာ ကျင့်စဉ်တရားထဲမှာ အကြီးကျယ်ဆုံးဖြစ်လို့ တရားအားလုံး ငုံ့မိအောင်ထည့်လို့ ရပါတယ်။

သဒ္ဓါကအထုပ်၊ ဝီရိယကအလုပ်၊ သတိကအချုပ်၊ သမာဓိကအအုပ်၊ ပညာကအဟုတ် ဆိုတော့ အကောင်းအားလုံးတွေထဲမှာ သတိ ဟာအချုပ်ပါ။ ဘယ်တရားတွေ ဘယ်လောက် ပဲကောင်းကောင်း သတိမပါရင် ဘယ်ဟာမှ မတိကျ မပြည့်ဝနိုင်ပါဘူး။ သတိလွတ်ရင် အသိသေပါတယ်။ ဘယ်အလုပ်မှ တရားပုံစံနဲ့ မလှုပ်ရှားနိုင်ပါဘူး။ သတိရှိမှ အသိဟာ ရှင်သန်နိုင်တယ်။ တရားစွမ်းအားပုံစံနဲ့ လှုပ်ရှားနိုင်တယ်။ သတိရှိရင် ဘာမဆိုအလုပ်ဖြစ်တယ်။ ဘဝရဲ့ အဓိက အသက်လို့ ဆိုရင်လဲ ဖြစ်နိုင်တာပဲ။

သတိဟာ ဘယ်အလုပ်မဆို အချိန်မီပြီးအောင် လုပ်ပေးနိုင်တာဖြစ်လို့ အချိန်ထိန်းကိရိယာပါ။ အာရုံအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်မှာ ကိလေသာအပူမီး မတောက်ရအောင် စောင့်ထိန်းပေးနိုင်တဲ့ကြောင့် အာရုံထိန်းကိရိယာလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို ခွန်အားရှိရှိ အချိန်ပြည့် အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် အစီအစဉ်နဲ့ထိန်းပေးရတာဖြစ်လို့ စိတ်ထိန်းကိရိယာလို့လဲ ခေါ်တယ်။ အမှန်တော့ ဒီ ၃-မျိုးဟာ စကား အခေါ်အဝေါ် ကွဲပြားပေမယ့် အလုပ်သဘောကတော့ အတူတူပါပဲ။ အာရုံတိုင်းမိတော့ အချိန်တိုင်း သိတယ်။ အချိန်တိုင်းသိရင်လဲ စိတ်ဟာထိန်းပြီးသားပါ။

သတိဆိုတာ ဝီရိယနဲ့ အစပ်မှန်အောင် တွဲပြီး တည်ငြိမ်လေးနက်စူးစိုက်တဲ့ အံ့ဖွယ် သမာဓိအာနိသင်ကို ဖော်ထုတ်ပေးတယ်။ စိတ်ငြိမ်ရင် အမှန်သိတဲ့ဉာဏ် ပေါ်လာရတယ်။ ဘဝအသုံးချနည်းကို လေ့လာမှတ်သားထားဖူးသူဟာ ဘဝအသုံးချဉာဏ် တကယ်ပေါ်စေချင်ရင် သတိကို မလွတ်တမ်းကိုင်ထားရပါတယ်။ သတိဟာ ပိုက်ဆံနဲ့တူတဲ့ အဖိုးတန်အသိ ဉာဏ်ထည့်ထားတဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ပါပဲ။ အဖိုးတန်ဉာဏ်ပိုက်ဆံ မပျောက်ရအောင် လုံလုံခြုံခြုံ ထိန်းသိမ်းထည့်သွင်းပေးပါတယ်။ ပိုက်ဆံမရှိရင် ဘာမှမဝယ်နိုင်လို့ ဆင်းရဲရသလို ဉာဏ်မရှိရင် ကိုယ့်အရိက္ခကို တရားစွမ်းအား နဲ့ မလဲလှယ်တတ်တဲ့ကြောင့် အရှိန်ပစ်စက်တာခံနေရလို့ အလွန်ဆင်းရဲပါတယ်။ သတိရှိတော့ ဉာဏ်ပေါ်လို့ လာဘ်မြင်တယ်။ ဘယ်နေရာမဆို ဘယ်အလုပ်မဆို တရားစွမ်းအားရအောင် ဖမ်းယူတတ်တယ်။



## ၂။ သတိရှေ့ထား တရားအသိ

- ☸ ဝယဓမ္မာ၊ သင်္ခါရာ၊  
၃-ဖြာဉာဏ်ထူး မှတ်သားလေ။
- ☸ အပ္ပမာဒ၊ နိဗ္ဗာန်အောင်မြင်ခြင်း၊  
တက်ကြွစိုးကြားစေ။
- ☸ ဝယဓမ္မာ၊ သင်္ခါရာ၊  
ပြင်းစွာထိတ်လန့်စေ။
- ☸ အပ္ပမာဒ၊ ကျင့်စဉ်ပြု၊  
ဘဝအနှစ်တွေ။

မြတ်ဗုဒ္ဓအဖြစ်နဲ့ ၄၅-နှစ်ပြည့်လို့ နောက်ဆုံးနေ့မှာ ဟောခဲ့တဲ့ “ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရာ၊ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ” ဆိုတဲ့ စကား ၂-ခွန်းဟာ ၄၅-နှစ်လုံးဟောထားခဲ့တဲ့ ကျင့်စဉ်တရားအားလုံး ခြုံမိသုံမိတဲ့ စကားပဲ။ “ဘာပဲပြင်ပြင် ပျက်တာချည်းပဲကွယ်၊ အလုပ်အမြန်ပြီးအောင် သတိထားကြိုးစားကြ” လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဘာသာရပ်အများကြီးကို မှတ်လွယ်ဆောင်လွယ်အောင် မှတ်စုအကျဉ်းချုပ် ထုတ်ပေးတာပါ။ ကိုယ့်ကို အာမခံတာဝန်ယူနိုင်မှ အလုပ်ခေါ်ပါတယ်။ ကိလေသာကိုနိုင်တဲ့ အစီအစဉ်ပါမှလဲ အလုပ်ပါ။ သတိပါရင် ကိလေသာနှင့်သတိ တွဲမဖြစ်နိုင်တော့ သတိဖြစ်တိုင်း ကိလေသာကင်းနေတာဖြစ်လို့ ကိလေသာကိုနိုင်ပါတယ်။ သတိလွတ်နေရင် ကိလေသာကိုနိုင်တဲ့ အစီအစဉ်မပါနိုင်လို့ အလုပ်မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အလုပ်သာဖြစ်သွားမယ် ဟုထိုးပါသွားတယ်။

သတိမပါရင် ဉာဏ်လဲကင်းပြတ်သွားတာဖြစ်လို့ ဘာပဲလုပ်လုပ် အလုပ်ချည်းပဲ။ စွမ်းအားမပါပဲ အစီအစဉ်ကင်းမဲ့စွာနဲ့ တစ်လှုပ်လှုပ် လှုပ်နေရတာဖြစ်လို့ အလုပ်၊ စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းမှုမပါပဲ တုန်လှုပ်ချောက်ချားစွာ လှုပ်နေတာဖြစ်လို့လဲ အလုပ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အကျိုးကို ပေးဦးမှာဖြစ်လို့လဲ အလုပ်ပါ။

ကိလေသာကိုနိုင်တဲ့ အစီအစဉ်ဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်ရဲစည်းကမ်းဖြစ်တဲ့ သီလ၊ စိတ်ရဲ့ စည်းကမ်းဖြစ်တဲ့ သမာဓိ၊ အသိရဲစည်းကမ်း ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာ ပညာဆိုတဲ့ သိက္ခာ ၃-ပါး ပါပဲ။ ဒီ ၃-ချက်ရဲ့ စည်းကမ်းအချုပ်က သတိပါ။ သတိကိုင်ရင် ကိလေသာနိုင်သလို အလုပ်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာမဆို အလုပ်စာရင်းထဲ ပါဝင်သွားတယ်။ ကိလေသာဖြစ်နေရင်တောင်မှ၊ နေထိုင်မကောင်းလို့ မကျန်းမာရင်တောင်မှ၊ သတိဉာဏ်ထုတ် ရှုမှတ်နိုင်ရင် ဝိပဿနာ အလုပ်စာရင်း ဝင်သွားပါတယ်။

ပြဆိုခဲ့တဲ့ စကား ၂-ခွန်းထဲမှာ “ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရာ” ဆိုတာ ပြုပြင်သမျှ ပျက်ရတယ်ဆိုတော့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာကို ပြတယ်။ အနိစ္စမြင်ရင် ဒုက္ခလဲမြင်၊ ဒုက္ခမြင်ရင် အနတ္တလဲမြင်တာဆိုတော့ လက္ခဏာ ၃-ပါး လုံးကိုပဲ ပြနိုင်ပါတယ်။ ဒီ ၃-ပါးကို အာရုံယူ ရှုမှတ်ပွားများရတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်လဲ ရနိုင်တာဖြစ်လို့ ပထမစကားဟာ ဝိပဿနာကို ပြပါတယ်။ “ဝယဓမ္မာ” မှာ အပျက်ကြီး၊ အပျက်ကလေးလို့ ၂-မျိုးရှိတယ်။ အပျက်ကြီးဆိုတာ တစ်ဘဝ ကန့်သတ်ချိန်စေ့လို့ သေရတာမျိုးပါ။ အပျက်ကလေးကတော့ စက္ကန့်မိနစ်မလပ် အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပြီးတိုင်း ပျက်နေတဲ့သဘောပါ။ ဝိပဿနာဆိုတာ အပျက်ကလေးတွေမိအောင် သတိဉာဏ်နဲ့ ဖမ်းရှုရတဲ့အလုပ်ပါ။

ဝိပဿနာဆိုတာ မိမိတို့ရထားတဲ့ ခန္ဓာရဲ့ အမှတ်အသား ၃-ခုကို မှတ်မှတ်ရရ ပြတ်ပြတ်သားသား မှတ်သားနေရတဲ့အလုပ်ပါ။ ကိုယ့်ခန္ဓာကို မှတ်မိသွားအောင် လုပ်နေတာပဲ။ မြစ်ရေ ချောင်းရေ စီးနေသလို အဆက်မပြတ်

ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘော၊ အဆက်မပြတ် ညှင်းဆဲနေတဲ့သဘော၊ ကိုယ့်ကိုအမြဲတမ်း ဆန့်ကျင်ဖက်လုပ်နေတဲ့သဘောကို မှတ်မိသွားအောင် လုပ်နေတာပါ။ ခန္ဓာတီဗ္ဗိ ဖွင့်ကြည့်တာ။

“အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ” ကတော့ စွမ်းရည်အလွန်ကြီးကျယ်များပြားလှတဲ့ ဝိပဿနာ အကျင့်မြတ်ကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အမြန်ဖြစ်ပေါ် တိုးပွားအောင်လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တဲ့ စကားပါ။ လက်တွေ့ပွားတော့လဲ သတိပါမှ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာပညာကို ပြောလိုက်ရင် သီလနဲ့သမာဓိကလဲ မကင်းနိုင်တော့ ပါရတော့တာပါပဲ။ ပေါင်းလိုက်တော့ သိက္ခာ၃-ပါးပါ။ သိက္ခာ ၃-ခန်း၊ စည်းကမ်း ၃-ချက်ရဲ့ အချုပ်စည်းကမ်းက သတိပါ။

နောက်တစ်နည်းပြောရရင် “ဝယမ္မော သင်္ခါရာ” က ထိတ်လန့်သွားအောင် သံဝေဂ ဉာဏ်ဖြစ်သွားအောင် မိန့်ကြားတဲ့စကား ဖြစ်တယ်။ ပြုပြင်သမျှ ပြုပြင်ကျနေတယ် ဆိုတော့ အေးအေးဆေးဆေး စဉ်းစားကြည့်ရင် အလွန်ထိတ်လန့်စရာ ကောင်းတယ်။

“အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ” ကတော့ ကျင့်စရာအလုပ် ဘဝအနှစ်ချုပ်ကို အကျဉ်းချုံးပြတဲ့ စကားဖြစ်တယ်။ ထိန်လန့်သွားတယ်ဆိုရင် ပြေးတော့မှာပေါ့။ ပြေးတဲ့အခါ တောထဲ တောင်ထဲမှာ ခြင်္သေ့ဟောက်သံကြားလို့ သားကောင်တွေ ကြောက်လန့်ပြေးတော့ ဦးတည့်ရာ ပြေးသလို ထင်ရာမပြေးဖို့၊ ဦးတည့်ချက်လမ်းကြောင်း အစီအစဉ်နဲ့ပြေးဖို့ ဘုရားရှင်က “အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ” လို့ ပြေးလမ်းဖော်ပေးလိုက်တာပါ။

“သင်တို့ကြောက်တဲ့ ခန္ဓာဒုက္ခလွတ်အောင် ဒီလမ်းအတိုင်းပြေးကြ၊ ဒါ ဘေးမဲ့လမ်းပဲ” လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ စားဝတ်နေရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတွေ ဘာပဲလုပ်လုပ် ဒီလမ်း အတိုင်းပဲ ပြေးရမယ်။ ဘေးမဲ့လမ်းခေါ်တယ်။ နေမကောင်းရင်လဲ ဒီလမ်းအတိုင်း ပြေးရုံပဲ။ ဘေးမဲ့လမ်းကိုး။ နိဗ္ဗာန်ထိ ရောက်ဖို့တောင် သေချာပေါက်လမ်းကြီး သုဂတိဘဝရောက်ရေး အတွက်တော့ ဘာမှ စကားတစ်ခုလုပ် ပြောစရာမလိုဘူး။

အပ္ပမာဒသတိလို့ ပြောလိုက်ရင် နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း တရားကောင်းလို့ ခေါ်ဆိုရတဲ့ သိက္ခာ ၃-ပါးလုံး အကျုံးဝင်ပြီးသားပါ။ ချဲ့လိုက်ရင် မဂ္ဂင် ၈-ပါးပါပဲ။ လောကီမဂ္ဂင်ပေါ့။



## ၃။ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ

- ☸ မမေ့မလျော့၊ မပေါ့မဆ၊  
တက်ကြွနိုးကြား သတိထား၊  
ထူးခြားလာအောင် ကြိုးစားလေ။
- ☸ သိက္ခာ ၃-သွယ်၊ ပြုဘွယ်ကိစ္စ၊  
ဟူသမျှ၊ ပြည့်ဝစုံလင်ပေ။
- ☸ ဘဝအနှစ်၊ ရအောင်ညှစ်၊  
တိုးတက်အောင်မြင်ပေ။

တကယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ် လမ်းစပျောက်လောက်အောင် မျက်ခြည်ပြတ်သွားရင် မေ့တယ်လို့ခေါ်တယ်။ မေ့ရင် ဘာစွမ်းအားမှ မရနိုင်တော့လို့ လူဖျင်းဖြစ်သွားတယ်။ လမ်းစပျောက်ပေမယ့် စိတ်အားထက်သန်မှုမရှိပဲ အပေါ်ယံပြီးစလွယ် ပေါ့ပျက်ပျက် ရော်ရွတ်ရွတ်လုပ်နေရင် လျော့တယ်၊ ပေါ့တယ်၊ ဆတယ်လို့ဆိုရမယ်။ စွမ်းအားရသင့်သလောက် ရနိုင်ပေမယ့် အရည်အသွေး စံချိန်မမှီတော့လို့ လူညံ့ဖြစ်သွားတယ်။ ဘယ်ဟာမှ မတိကျ မပြည့်ဝနိုင်တော့ဘူး။ အပ္ပမာဒခေါ်တဲ့ သတိက လူဖျင်းလဲမဖြစ်ရအောင် လူညံ့လဲမဖြစ်ရအောင် အရည်အသွေးစံချိန် တိကျပြည့်ဝအောင် ဘာမဆို အချိန်မီပြီးအောင်

အာရုံနဲ့စိတ်ကပ်ပြီး မပြတ်မလပ် ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ အပ္ပမာဒ ဆိုတာ ဉာဏ်ယုဉ်တဲ့သတိကို ပြောတာပါ။

နောက်တစ်နည်းပြောရင် မမေ့ဆိုတာ သတိ၊ မလျော့ဆိုတာ ဝီရိယ၊ မပေါ့ဆိုတာ သမာဓိ၊ မဆဆိုတာဉာဏ်လို့ ပြောရင်လဲ ဖြစ်နိုင်တာဆိုတော့ မမေ့တဲ့သတိနဲ့ မလျော့တဲ့ ဝီရိယပေါင်းမိရင် မပေါ့တဲ့သမာဓိ ပေါ်လာတယ်။ သမာဓိကောင်းတော့ မဆတဲ့ဉာဏ်ဖြစ် ပေါ်တယ်လို့ အလုပ်သဘောအရ ဆိုနိုင်ပါ တယ်။ ဒီထဲက အစသတိနဲ့ အဆုံးဉာဏ်ကို ယူပြီး သတိဉာဏ်ဟာ အပ္ပမာဒပဲလို့ ပြောနေရတာပါ။ သမာဓိနဲ့ပညာကို ပြောလိုက်ရင် သီလလဲ မကင်းနိုင်တာဆိုတော့ ပေါင်းလိုက်ရင် သိက္ခာ ၃-ပါး ပါပဲ။

စိတ်ထဲမှာ သတိနဲ့ဝီရိယ အစပ်တည့်မှ သမာဓိအာနိသင် ပေါ်လာမှာပါ။ ဆေးအစပ် မတည့်ရင် ရောဂါပိုဆိုးတတ်သလို၊ ဟင်းအစပ် မတည့်ရင် စားမဖြစ်သလို၊ စိတ်ထဲမှာ ဝီရိယဟာ သတိနဲ့မစပ်ပဲ အစပ်လွဲနေရင် စိတ်ဓာတ်တွေ ပျက်သွားတတ်တယ်။ စိတ်ညစ်ရ၊ စိတ်ရှုပ်ရ၊ စိတ်ပူရ၊ ဆင်းရဲရတာတွေဟာ စိတ်အစပ်မတည့်လို့ ဓာတ်ပျက်သွားတာချည်းပဲ။

ဆေးအစပ်တည့်ရင် တစ်ကြိမ်လောက် သုံးစွဲလိုက်ရင်ပဲ စွဲကပ်နေတဲ့အနာရောဂါ သိသိသာသာ သက်သာပျောက်ကင်း သွားတတ်တယ်။ ဟင်းအစပ်တည့်ရင် တစ်ခွက်တည်းနဲ့ပဲ စားဖြစ်တယ်။ စိတ်ထဲက ဝီရိယဟာ သတိနဲ့ အစပ်တည့်ရင် စိတ်ငြိမ်သက်ငြိမ်းချမ်းစူးစိုက်မှု သမာဓိစွမ်းရည် အာနိသင်ပေါ်လာတယ်။ စိတ်ငြိမ်တော့ ဉာဏ်အမြင်ရှင်းတယ်။ နေ့စဉ် လုပ်နေကျအလုပ်တွေလုပ်တော့ ရှင်းကနဲ စိုက်ကနဲနဲ့ တရားအရသာတွေ ကောင်းကောင်း တွေ့လာရတယ်။ စိတ်အနာတွေ အပူ အရှုပ် အညစ်တွေ သိသိသာသာ သက်သာပျောက်ကင်းနေတာကို တွေ့လာရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ဟာ အစပ်တည့်ရင် တကယ်အသုံးဝင်ပါတယ်။

သတိဉာဏ်ဟာ လောကနှင့် ဒုက္ခအပေါ် ဩဇာအငြောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။ အဆိုးကိုနိုင်လို့ အကောင်းကိုပိုင်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးတယ်။ တရားအားလုံးကို သတိဉာဏ်ကပဲ ချုပ်ကိုင်ထားတာဖြစ်တယ်။



### ၄။ သတိရှေ့ထား တရားအသက်

- ☸ အမှန်မကြည့်၊ သတိမထား၊  
တရားမဆောင်၊ အသေကောင်၊  
ပုံဆောင်နားလည်ကြ။
- ☸ အမှန်ကြည့်ငြား၊ သတိထားသော်၊  
တရားအသက်၊ တွဲ၍ဖက်၊  
ရင့်ကျက်ရည်နိုင်ကြ။
- ☸ လေးဆယ့်ငါးနှစ်၊ တရားသက်ကြောင့်၊  
အားတက်ဘွယ်ရာ၊ တိုးပွားလာ၊  
ကိုယ့်မှာစွမ်းအားရ။

ဘုရားလက်ထက်က ကုရတိုင်းဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန်တရား အလွန်ထွန်းကားတဲ့ နေရာတဲ့။ အိမ်ရှင်မ အမျိုးသမီး တွေတောင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တွေ့ရင် သားသမီးစကား စီးပွားရေးစကားတွေ မပြောကြဘူးတဲ့။ အချင်းချင်းတွေ့ရင် မေးကြတာက “အစ်မက ဘယ်တရားလက်ကိုင်ထားသလဲ” “ညီမက ဘာတရားအားထုတ်သလဲ” “မ ဘယ်သူက ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်လက်ကိုင်ထားသလဲ” အဲဒီလို မေးမြန်းကြသတဲ့။

တကယ်လို့များ တစ်ယောက်ယောက်က “စားဝတ်နေရေး စီးပွားရေး လူမှုရေးတွေနဲ့ လုံးလည်ချာလည်လိုက်လို့ ဖတ်ဖတ်ကိုမောလို့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး တရားအလုပ်အားထုတ်နိုင်မှာလဲ” လို့ အဖြေပေးလိုက်ရင် အားနာလိမ့်မယ် မထင်နဲ့။ ဝိုင်းပြီး အပြစ်တင်စကား ပြောကြတာတဲ့။

“ဇီဝိတံ တဝ ဇီဝိတံ = သင့်ရဲ့ အသက်ရှင်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုအာမလဲမခံ၊ တာဝန်လဲ မယူ၊ လိုတာလဲ ဘာတစ်ခုမှမပေး၊ ကိုယ့်ကိုလဲ ပြန်ခြိမ်းခြောက်တဲ့ကြောင့် စက်ဆုပ်စရာ သိပ်ကောင်းတယ်၊ သင့်အသက် ဘာမှတန်ဖိုး မရှိဘူး” တဲ့။

“ဇီဝိတံ တံ မတသဒိသာ = ကိုယ့်ဟာကိုယ် အပူငြိမ်းအောင် စိတ်အေးရအောင် ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်နိုင်တဲ့ကြောင့် အသက်ရှင် နေပေမယ့် အသေကောင်နဲ့အတူတူပဲ၊ တရားအသက် မရှိတော့လို့ အသေကောင်နဲ့ ဘာထူးသေးသလဲ” တဲ့။

ဟုတ်ပါတယ် ဓမ္မပဒမှာ “ပမာဒေါ မစ္စ နောပဒံ = မေ့လျော့ခြင်းဟာ ဘဝသံသရာမှာ အဖန်ဖန်သေရခြင်းရဲ့အကြောင်း” “ယေ ပမတ္တာ မတာယထာ = မေ့လျော့သူဟာ အသေကောင်နှင့် တူကြောင်း” ဘုရားဟောထားပါတယ်။

“သူများတွေမှာ လက်ထဲကိုင်ထားတာ ကုသိုလ်ထုပ်ပဲ ဖြစ်ရမယ်ဆိုပြီး တည်ငြိမ် ရင့်ကျက် အေးချမ်းစွာနဲ့ စွမ်းအားရအောင် ယူနိုင်ပါရဲ့သားနဲ့ သင်တစ်ယောက် တယ်ညံ့ဖျင်းပါလား၊ သင့်သန္တာန်မှာ သာသနာကွယ်နေပြီ၊ သင့်မှာ လူ့စွမ်းအားရအောင် ယူနိုင်တဲ့ လူ့အသက်မရှိတော့ဘူး” လို့ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချကြတယ်။

တကယ်လို့များ တစ်ယောက်ယောက်က ဖြေပြီဆိုပါတော့၊ “ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို” နေရတာပေါ့။

အသက်ကတိုလွန်းတော့ အားအောင် မစောင့်နိုင်တော့ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လှုပ်ရှားတိုင်း အလွတ်မခံပဲ မှတ်နေရတာပဲ။ ခန္ဓာရှိနေတော့ ခန္ဓာအလုပ်လဲ လွှတ်ထားလို့ ဖြစ်တာမှမဟုတ်ပဲ။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်အောင် သတိဉာဏ်လေးထည့်ပြီး လုပ်နေရတာပေါ့။ ဝေဒနာလေး မှတ်နေရတယ်။ စိတ်ကလေးကို ဘယ်အချိန်မှ အလွတ်မခံပဲ သတိဉာဏ်နဲ့ စောင့်ကြည့်နေရတာပေါ့” လို့ ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် “ဘယ်တရားကို လက်ကိုင်ထားပါတယ်” လို့များ ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် ဝိုင်းပြီး ချီးမွမ်းစကားပြောကြတာတဲ့။

“တဝ ဇီဝိတံ သုဇီဝိတံ = ကိုယ့်ကိုဒုက္ခ အပူလွတ်အောင် ငြိမ်းအေးချမ်းသာအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အားကိုးစရာ အသက်ဖြစ်နေလို့ သင့်ရဲ့အသက်ရှင်ခြင်းဟာ ကောင်းတဲ့ အသက်ရှင်ခြင်းပဲ။ သင့်လိုလူမှ လူဖြစ်တယ် ခေါ်တယ်။ သင်ဟာ ဘဝကောင်းရနေတယ်။ သင့်အတွက် ဘုရားပွင့်လာတာ” လို့ ချီးမွမ်း ကြတာတဲ့။

ဘုရားရှင်က “အပ္ပမာဒေါ အမတံပဒံ = မမေ့မဟာ မသေရာနိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း” “အပ္ပမတ္တာနမိယန္တိ = မမေ့သူဟာ မသေသူ မည်တယ်” လို့ ဟောထားပါတယ်။

အချုပ်ကတော့ “ပမာဒဆိုတဲ့ မေ့လျော့မှုဟာ သေကြောင်း၊ အပ္ပမာဒဆိုတဲ့ မမေ့လျော့မှုဟာ မသေကြောင်း” လို့ ဆိုလိုတာပဲ။ မေ့ရင် သေတယ်၊ မမေ့ရင် မသေဘူးလို့ ချုံးပြောရင်လဲ ရတာပဲ။ သတိဟာ အသိရဲ့အသက်လို့ အဖြောင့်ပြောလို့လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေ့မဟာ သေခြင်းအကြောင်းလို့ ပြောလိုက်တော့ -

(၁) တရားမေ့နေရင် သံသရာမှာ ခဏခဏဖြစ်၊ ခဏခဏသေနေရမှာဖြစ်လို့ အဖန်ဖန် သေနေရခြင်းရဲ့ အကြောင်း ဖြစ်တယ်။ သေရမယ့်အကြိမ် လျော့ပေးနိုင်စွမ်းမရှိဘူး။

(၂) သတိလွတ်လို့ အမေ့များနေရင် စားသောက် သွားလာ နေထိုင်မှု စသည်မှာ အမှတ်တမဲ့ မတော်တဆတွေများပြီး မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အချိန်မတန်ပဲ သေရခြင်းရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တတ်တယ်။

(၃) သတိမထားတော့ ကိုယ်လုပ်ကိုင်နေရတဲ့ တစ်နေ့တာအလုပ်တွေထဲမှာ ဘယ်လိုတရားစွမ်းအားတွေ ပါဝင်နေတယ်လို့ မသိရဘူး။ ရသင့်တာတွေမရ၊ မရသင့်တာရ၊ ဘာမဆို ရှုပ်ရှက်ခတ်ကြီး။ အာရုံထဲ အသိမထိုးဖောက်နိုင်လောက်အောင်



အသိတွေ သေနေတယ်။ အသေကောင်နှင့် တူလိုက်တာလို ပြောရလောက်အောင် အသိသေခြင်းရဲ့ အကြောင်း လို့လဲ ပြောရင်ဖြစ်တယ်။ ၃-မျိုးပေါ့။

မမေ့မဟာ မသေကြောင်းလို့ ပြောလိုက်ရင်ပဲ -

(၁) တရားမမေ့ရင် ဒုက္ခလွတ်ငြိမ်းချမ်းသာဖို့ သေချာပေါက်လမ်းကောင်း ဖြစ်တဲ့ကြောင့် မသေရာနိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဖြစ်တယ်။ သေရမယ့်အကြိမ်တွေ တစ်စတစ်စ လျော့သွားမယ်။

(၂) သတိမပြတ်တော့ မတော်တဆမှုတွေ မရှိသလောက် နည်းတယ်။ အချိန်မတန်ပဲ မသေရဘူး။ ကံကပေးထားတဲ့ သက်တမ်းစေ့အောင် နေရတယ်။

(၃) သတိထားတော့ တစ်နေ့လုံး လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေထဲမှာ တရားစွမ်းအားတွေ တန်းစီပြီး ကောက်ယူနိုင်လောက်အောင် အသိရှင်းတယ်။ အာရုံထဲ နက်နဲစွာ ထိုးဖောက်နိုင်တယ်။ ရသင့်တာ မလွတ်တမ်းအကုန်ရတယ်။ အလုပ်များပေမယ့် မရှုပ်ဘူး။ “မအား”ဆိုတဲ့ စကားကိုလဲ မပြောဖြစ်ဘူး။ အလုပ်နှင့်တရား တွဲမိသွားတယ်။ အသိတွေ ရှင်သန်နေတယ်။ အဲဒီလို အသိမသေခြင်းရဲ့ အကြောင်းလဲဖြစ်တယ်။

“အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ”ဆိုတာ စာမေးပွဲဖြေဖို့ ကျက်မှတ်စရာဘာသာရပ်အများကြီးကို ဆောင်လို့ မှတ်လို့ ကျက်လို့လွယ်အောင် စာအုပ်သေးသေးငယ်ငယ်လေးတစ်အုပ်ထဲမှာ အားလုံးခြုံငုံပြီး အတိုချုပ်မှတ်စု ထုတ်ပေးသလိုပါပဲ။ ၄၅-နှစ် သင်ကြားပြသပေးထားခဲ့တဲ့ ကျင့်စဉ် ဘာသာရပ်အားလုံးအတွက် နေရာမရွေး အချိန်မရွေး သွားလာလေရာ ဆောင်လို့ မှတ်လို့လွယ်အောင် အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုလေး ထုတ်ပေးလိုက်တာပါ။

သတိဟာ နေရာတိုင်း အခါခပ်သိမ်း အရေးအကြီးဆုံးပါ။ အဖိုးတန်အသိဉာဏ်ကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်တာဖြစ်လို့ တန်ဖိုးလဲအကြီးဆုံးပါ။ သတိရှိရင် ဘာပဲလုပ်လုပ် အလုပ်ဖြစ်တယ်။ မအားတာဟာပဲ အလုပ်ဖြစ်သွားပါတယ်။

သတိမပါရင် ဘယ်အလုပ်မှ တရားမဝင်တော့ဘူး။ ဟထိုးပါတဲ့အလုပ်ပဲ ဖြစ်သွားတယ်။ လှုပ်ရုံသာလှုပ်နိုင်တယ်။ အားကိုးရမယ့်တရား မပါဝင်တော့ဘူးလို့ ပြောတာ။ သတိလွတ်ရင် အလုပ်ပြတ်တယ်။ သတိရှိရင် အလုပ်ဖြစ်တယ်။ သတိနည်းရင် အလုပ်ကြဲတယ်။ သတိစွဲရင် အလုပ်မြဲတယ်။ သတိများတော့ အလုပ်များတယ်။ များပေမယ့် မရှုပ်။ အလုပ်တိုင်း ကိုယ်ပိုင်အထုပ်တိုးတယ်။ ဝေစုပွားလာတယ်။

သတိဟာ အကောင်းဆုံးတရားဖြစ်နေတော့ တစ်ယောက်ယောက်က သတိပေးလာရင် “သူက ကိုယ့်ကို အကောင်းဆုံးလက်ဆောင် ပေးနေတယ်” လို့ သဘောထားတတ်ရမယ်။ လူတစ်ကိုယ်လုံးမှာ အလိုအပ်ဆုံးအရာဟာလဲ သတိပါပဲ။



**သင်္ဂါပေးစာဟာ**  
**အကောင်းဆုံး လက်ဆောင်ပဲ**

ဆရာတော်ကြီးတစ်ချို့က ဦးပဉ္စင်းအတွက် သတိပေးခဲ့ကြဖူးတယ်။ ရွှေကျင်သာသာနာပိုင် မြောင်းမြဆရာတော်ကြီးက “မောင်သိရိန္နဲ၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သကျသီဟစာမေးပွဲတွေ ဘာတွေ လွယ်လွယ်နဲ့ အောင်သွားတာ သိပ်ဝမ်းမြောက်တယ်။ ဒါပေမယ့် စာမေးပွဲအောင်ရုံနဲ့တော့ မကျေနပ်နဲ့ဦး။ အနေအထိုင်ကောင်းဖို့ အကျင့်ကောင်းဖို့ ဝိနည်းသာသနာပြုဖို့ လိုတယ်။ သူများနားထောင်ကောင်းအောင် ပြောတတ်ရုံနဲ့မပြီးသေးဘူး။ လက်တွေ့ အလုပ်လုပ်ဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။ လှူမြင်ကောင်းရုံ ဟန်လုပ်ပြ တဲ့ ဟန်သမားလဲ မဖြစ်စေနဲ့။ လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ် အလုပ်လုပ်ပါဦး။ လမ်းမချော်ရအောင် သတိအမြဲထားပါ” လို့



သကျသီဟ အောင်ပြီးစက သတိပေးခဲ့ဖူးတယ်။

ရန်ကုန်ဝိသုဒ္ဓါရုံဆရာတော်ကြီး ဦးဝါသဝါဘိဝံသက “ဦးပဉ္စင်း! ဘုန်းကြီးအသက်-၇၀ ပြည့်ရင် ကျောင်းကန်တိုက်တာအားလုံး စွန့်ခွာပြီး တရားတစ်ခုပဲ အားထုတ်တော့မယ်လို့ ကြိုတင်စိတ်ကူး ဆုံးဖြတ်ထားခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် (၇၀)ပြည့်ခါနီးတော့ အရိုးကင်ဆာရောဂါက လက်ဦးအောင်နှိပ်စက်လိုက်တယ်။ ရောဂါနဲ့ပြိုင်ပြီး တရားနဲ့လုံးသွင်းရတာ ကျန်းမာသလိုတော့ မတွင်ကျယ်တော့ဘူးကွဲ့။ ဒါကြောင့် ဦးပဉ္စင်းလဲ စာလဲချပါ။ သာသနာကြာကြာ တည်ဖို့အတွက်က စာချပေးမှပဲဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်အတွက်လဲ အချိန်မနှောင်းရအောင် ကျန်းမာတုန်း မြန်မြန်လုပ်ထားပါ။ အချိန်မီမှ စိတ်အေးရမယ်။ အချိန်မီဆိုတာ ယနေ့လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို ယနေ့ပြီးအောင် လုပ်သွားရုံပဲ။ နောက်နေ့ကို ကိုယ်မပိုင်ဘူးကွဲ့”လို့ မမာမကျန်း ဖြစ်နေတုန်း ကိုယ့်ရောဂါကို သံဝေဂအာရုံအဖြစ်ထားပြီး သတိပေးခဲ့ဖူးတယ်။

မော်လမြိုင် သတိပဋ္ဌာန်ဆရာတော်ကြီး ရန်ကုန်ဝိသုဒ္ဓါရုံ ကြွရောက်ခိုက် သွားကန်တော့ တော့ ကော့ကရိတ်ဆရာတော် ဦးသုမနက “အဲဒါ တိပိဋကဦးသိရိန္ဒါပါဘုရား” လို့ လျှောက်တယ်။ ဆရာတော်ကြီးက “အော်--ဟုတ်လား၊ တွေ့ရတာဝမ်းသာတယ်။ တရားတွေ ဘာတွေ အားထုတ်ပြီးပြီလား” လို့ မေးတယ်။ “ ဝီပီပြင်ပြင် မည်မည်ရရရယ်လို့ ဘာမှအားမထုတ်ရသေးပါဘုရား” လို့ ဖြေတော့ “အို-ဦးပဉ္စင်း၊ နောက်ကျသွားမယ်၊ ပရိယတ်ပြီးရင် ပဋိပတ်ပဲ မဟုတ်လား၊ စာသင်တာ ကျင့်ဖို့ပဲ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား ကင်းနေရင် လူဟာအသေကောင်နဲ့ အတူတူပဲကွဲ့၊ ဘာမှမစွမ်းတော့ဘူး၊ ဘုရား ဟောတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေက သိပ်ကောင်းတာ၊ မကျင့်နိုင်အောင် မဟောပါဘူး၊ သွားလာ နေထိုင် စားသောက်ရင်းတောင် လုပ်လို့ရတာပဲ၊ အကျိုးကလဲ သိပ်ကြီးတယ်၊ နောက်မကျအောင် မြန်မြန်အားထုတ်စမ်းပါ” လို့ တိပိဋကနဲ့ တန်အောင် အားမထုတ်ရသေးတာကို အားမလို အားမရရှိလွန်းလို့ သတိပေးခဲ့ဖူးတယ်။

ဦးပဉ္စင်း တိပိဋကပြီးခါစက မင်းကွန်း တောင်ရိုး ဓမ္မာစကြာသုံးဆယ်ပေးဆရာတော်ကြီးထံ သွားကန်တော့ တော့ ဆရာတော်ကြီး က “တိပိဋက ယောဘုန်းကြီးလေးလား၊ တွေ့ရတာ ဝမ်းမြောက်လိုက်တာ၊ အဲ---စာသိ ရွာသိ ငါသိတဲ့ဗျ၊ စာသိရုံနဲ့ လမ်းမဆုံးသေးဘူး၊ မပြည့်စုံသေးဘူး၊ စကားပြောရင်လဲ စာသံပေသံ ပါနေဦးမှာပဲ၊ စာထဲပါတာတွေ ပြောနေတာပါ၊ ငါသိတာ ကျင့်တာတွေကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်လဲ ရောက်နေတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ငါသိအဖြစ်ရောက်အောင် လက်တွေ့ကျင့်ပါဦး၊ ငါသိဆိုတာ လက်တွေ့ကျင့်လို့ သိရတဲ့အသိမျိုးကိုပြောတာ၊ လက်တွေ့သိဖို့ သတိလိုတယ်၊ သတိမပါရင် လူ့အသိ သေနေတတ်တယ်၊ ရှင်နေအောင် သတိအသက်သွင်းထားမှ ဖြစ်မယ်” လို့ တိပိဋကနဲ့ တန်အောင် အသိမြင့်မားစေချင်လွန်းလို့ သတိပေးခဲ့ဖူးတယ်။

တိပိဋကပြီးစီးခါစကပဲ မင်းကွန်းတောင်ရိုး ဓမ္မနာဒကျောင်းတိုက် မင်းကွန်းတိပိဋက ဆရာတော်ကြီးထံ သွားကန်တော့တော့ “ဦးသိရိန်၊ မင်းကွန်းမှာ ဘာလာလုပ်တာလဲ” “အနားယူဖို့ လာတာပါဘုရား” “အနားယူဖို့ကတော့ မင်းကွန်းဟာ အလွန်ကောင်းတဲ့နေရာပေါ့ ဦးပဉ္စင်းရာ၊ မစိုးရိမ်ဆရာတော်ကြီးက ပြောဖူးတယ်၊ အသက်ကြီးလာရင် လူငယ်တွေက ကိုယ့်နား မကပ်ချင်ကြတော့ဘူး၊ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်နား မလာချင်နေ၊ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ ပျော်ပျော် နေနိုင်အောင် စာလာပေလာအတိုင်း လေ့ကျင့် ထားရတယ်တဲ့၊ စာလာပေလာအတိုင်း ပျော် ပျော်နေနိုင်အောင် လေ့ကျင့်တယ်ဆိုတာ တရားကို အဖော်လုပ် အားထုတ်ထားပါလို့ ပြောတာပါ၊ တစ်ယောက်တည်းပျော်တဲ့နည်းက တရားအလုပ်ပဲရှိတာပဲ” လို့ ဆရာတော်ကြီးက တစ်သက်လုံး မမေ့နိုင်လောက်အောင် သတိပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ သတိပေးတယ်ဆိုတာ အကောင်းဆုံးလက်ဆောင်ပေးတာပါ။

ရှေးတုန်းက သက်တော်-၈၀၊ ဝါတော် -၆၀ ရှိတဲ့ ကန္ဓရသာလဆရာတော်ကြီး ရောဂါ နှိပ်စက်ခံရလို့ အော်ဟစ်ညည်းညူနေတဲ့အခါ တပည့်ရဟန်းက သတိပေးလိုက်တော့ သတိရသွားတယ်၊ သတိဉာဏ်စိုက် ရှုမှတ်လိုက်တာ မကြာမီပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားသတဲ့။ သတိလွတ်တော့ ညည်းညူအော်ဟစ်ရလောက်အောင် အသိသေတယ်။ သတိကပ်လိုက်တော့

ရဟန္တာ ဖြစ်လောက်အောင် အသိရှင်သန်တယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။

ရေးအခါက စာချအကျော်မဟာသီဝ ဆရာတော်ကြီးဟာ တပည့်တစ်ပါးရဲ့ ပရိယာယ်နဲ့ သတိပေးချက်အရ ၃-ရက်နဲ့ ရဟန္တာဖြစ်အောင် အားထုတ်မယ်ဆိုပြီး တောထွက်သွားတယ်။ ကြံစည်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာဘူး။ နှစ်ပေါင်း -၃၀ ကြာပေမယ့် ဘာမှမဖြစ်၊ မဖြစ်တော့ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ရောက်တိုင်း နှစ်စဉ် ငိုတယ်ဆိုပဲ။ နတ်က သတိပေးလိုက်တော့မှ သတိရပြီး ရှုမှတ်လိုက်တာ နှစ်ပေါင်း-၃၀ ပြည့်တဲ့ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့မှာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားသတဲ့။

ရေးတုန်းက တောထဲမှာ တရားအားထုတ်နေတဲ့ ရဟန်း-၁ပါး ကျားဆွဲခံရတော့ အဖော်ရဟန်းများက နောက်ကလိုက် သတိပေးကြလို့ ကျားစားခံနေရင်း ရှုမှတ်လိုက်တာ ကျားပါးစပ်ထဲတင်ပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားတာတဲ့။ အံ့ဩစရာ ကောင်းလိုက်တာ၊ အမှန်တော့ သတိရဲ့အစွမ်းပဲ။

ဦးပဋ္ဌင်းလဲ ကလေး တောင်ဖီလာတောရ ဆရာတော်ကြီး ဦးကောသ္မလ္လ အနာနှိပ်စက်ခံရလို့ ညည်းညူအော်ဟစ်နေတုန်းက တရားစကား လျှောက်ထားသတိပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျားပါးစပ်ထဲ ကျားစားခံရင်းရှုမှတ်လို့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတဲ့ ရဟန်းအကြောင်းကိုပဲ လျှောက်မိတာပါ။ ချက်ချင်းသတိရပြီး လုံးဝမညည်းတော့ပဲ ပျံတော်မူတဲ့နေ့ထိ အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်သွားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ခန္ဓာသာသေလို့ တရားမသေပါဘူးလို့ ဆိုရမှာပေါ့။ သတိအစွမ်း ပါပဲ။



၅။ သတိကိုသုံး စိန်တစ်လုံး  
(တရားကျင့်သုံး စိန်တစ်လုံး)

- ☸ သတိမပါ အသိကွာ၊ ရှိတာအကုန်ရှုံး။
- ☸ အတောင်ကျိုးငြား၊ ငှက်အလား၊  
စွမ်းအား အကုန်တုံး။
- ☸ သတိကိုကိုင်း၊ စိတ်ကိုနိုင်၊  
ကြံ့ခိုင်စိန်တစ်လုံး။

သရက်သီးတွေထဲမှာ စိန်တစ်လုံး သရက်ဆိုတာ အနံ့အရသာ သိပ်ကောင်းတယ်။ သူ့ ကိုစားမိရင် အခြားသရက်သီးကို မစားချင်တော့ဘူးဆိုပဲ။ တရားတွေထဲမှာလဲ အပ္ပမာဒဆိုတဲ့ သတိဟာ သူ့ကိုသုံးမိရင် လူ့အလုပ်အားလုံးကို အလွန်ကောင်းတဲ့ တရားအရသာ ပေါ်စေနိုင်တာဖြစ်လို့ အကောင်းဆုံးပဲ။ အားကိုးစရာ တရားအလုပ်တစ်ခုခုလုပ်ရင် သတိပါမှ အလုပ်ပြီးပါတယ်။ စွမ်းအားတွေ တိကျပြည့်ဝနိုင်ပါတယ်။ “တယ်ကောင်းတဲ့ တရားပါလား။ ဒီလောက်တောင် ကောင်းမှန်းသိရင် အစောကြီးကတည်းက သုံးခဲ့မှာပေါ့” လို့ စိတ်ကို ရွှင်လန်း အားတက်စေပါတယ်။ သတိဟာ စိန်တစ်လုံးလို့ ပြောရလောက်အောင် တရားအရသာ တိုးတက်လေးနက်စေတယ်။

ပြီးတော့ သတိဟာ အဆိုးအကောင်း အားလုံးတွေထဲ အကုန်ဝင်ဆန်တဲ့ကြောင့် အဆိုး အားလုံးကို စိန်ခေါ်နိုင်တယ်။ ဘယ်လောက် ဆိုးဆိုး ယှဉ်ပြိုင်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်မှာ အားတစ်ခုခု ရှိနေမှ စိန်ခေါ်နိုင်တာပါ။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာဒုက္ခနှင့် ကိလေသာအပူတွေကို စိန်ခေါ်လိုက်တာပဲ။ အားပြိုင်တာပါ။ သတိကောင်းသူ စိန်ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ လမ်းမှာ ခွေး ၂-ကောင်တွေ့ကြတဲ့အခါ တစ်ကောင်ကောင်ကစ သွားတွေအစွယ်တွေဖြုတ်ပြုပြီး စိန်ခေါ်တယ်။ “ငါ့ ဘာမှတ်တုန်း” ပေါ့။ ဟိုဖက် ခွေးကလဲ “နင့်မှာသာ သွားနှင့်အစွယ်ရှိတာ မှတ်လို့၊ ငါ့မှာလဲ ရှိတယ်” လို့ ပြန်ပြီးရန်ထောင် စိန်ခေါ်တယ်။ ၂-ကောင်ကိုက်တော့ ၂- ကောင်လုံး နာကုန်တာပေါ့။ သတိဆိုတာ ဒါမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ လောကနှင့်ဒုက္ခအပေါ် ဩဇာ အငြောင်းဆုံးတရားဆိုတော့ အဆိုးအားလုံးကို တကယ်နိုင်တာပါ။ လောကနှင့်ဒုက္ခကို အားပြိုင် စိန်ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

လောကကိုနိုင်ဖို့ တရားပေါ်လာတာ။ တရားကို သတိက ချုပ်ကိုင်ထားတာပဲ။

သတိရှိသူဟာ လောကလူသားမဟုတ်ဘူး။ ဓမ္မလူသားပါ။ နာအောင်ခတ်မယ့် ဓါးမ လူသား မဟုတ်ဘူး။ ချမ်းသာအောင်လုပ်မယ့် ဓမ္မလူသားပါ။ ရောက်လာသမျှ ဆင်းရဲဒုက္ခ လောကဓံအားလုံးကလွတ်အောင် တရားသိုင်းကွက်နင်းပြီး ရှောင်တိမ်းတတ်တယ်။ လူ့အလုပ်တွေထဲ တရားသိုင်းကွက်နင်းပြီး ဒါန သီလ ဘာဝနာ စွမ်းအားပေါ်အောင် ဖော်ထုတ် ယူတတ်တယ်။

ဒါတင်မကသေးဘူး။ စိန်ဟာ သိပ်တန်ဖိုးကြီးသလို သတိဟာလဲ အလွန်တန်ဖိုးကြီးပါ တယ်။ လောဘ ဒေါသ မောဟအောက်မှာ နေရတဲ့ တန်ဖိုးမဲ့လူတန်းစားကို သီလ သမာဓိ ပညာနဲ့ မွမ်းထုံလွှမ်းခြုံပြီး တန်ဖိုးကြီးတဲ့အဆင့် မြင့် လူသားဖြစ်အောင် မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ လူ့အလုပ်အားလုံးလဲ ဒါန သီလ ဘာဝနာပုံစံနဲ့ တန်ဖိုးကြီးမားသွားရပါတယ်။ အချိန်တိုင်းကို တန်ဖိုးကြီးသွားအောင် မြှင့်တင်ထိန်းသိမ်း အသုံးချပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ စိန်တစ်လုံးခေါ်ရင် ဖြစ်နိုင်တာပါ။

သတိဟာ ဉာဏ်ကိုပါ ထုတ်ပေးနိုင်တာဖြစ်လို့ ဉာဏ်နှင့်တွဲပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာလဲ တစ်ဘဝလုံး တန်ဖိုးကြီးအောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ သံသရာတစ်လျှောက်လုံးလဲ တန်ဖိုးကြီးအောင် အကွက်ချပေးနိုင်တယ်။ တန်ဖိုးအကြီးမားဆုံး မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ထိရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင် တယ်။ ဘယ်သူမှ မပေးနိုင်တာတွေကို သတိက အကုန်ရအောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ များဖို့ထက် ကောင်းဖို့ တန်ဖိုးကြီးဖို့သာ အဓိကထားတယ်။

နောက်ပြီးတော့ စေတီဘုရားများမှာ စိန်ဖူး ဆိုတာ အမြင့်ဆုံး ထိပ်ဆုံးမှာထားရတဲ့ အရာပဲ။ သတိကလဲ ကောင်းတဲ့အလုပ်ဆိုရင် ဘာပဲ လုပ်လုပ် ရှေးဆုံး ထိပ်ဆုံးကနေပြီး အကောင်း ဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ သတိရှိရင် အဖိုးတန်ဉာဏ် ပေါ်လာရတယ်။ သတိဉာဏ်ဟာ လောကနှင့်ဒုက္ခအပေါ်လဲ အနိုင်ယူလွှမ်း မိုးနိုင်တယ်။ တန်ဖိုးမဲ့ခန္ဓာပစ္စည်းကို တန်ဖိုးရှိ တရားစွမ်းအားဖြစ်အောင်လဲ ဖန်တီးနိုင်တယ် ဆိုတော့ အထက်တန်းစား လူ့ဘဝရဲ့ထိပ်ဆုံး က စိန်ဖူးပါပဲ။

အတိုချုံးပြောရင် သတိဟာ -

- (၁) စိန်တစ်လုံး သရက်သီးထက်တောင် အရသာ သိပ်ကောင်းတယ်၊
- (၂) အဆိုးဟူသမျှ အကုန်စိန်ခေါ်နိုင်တယ်၊
- (၃) စိန်ထက်တောင် တန်ဖိုးသိပ်ကြီးတယ်၊
- (၄) လိုတယ်သာ ရှိတယ်၊ ပိုတယ်လို့ ဘယ်တော့မှ မရှိနိုင်တဲ့ ကောင်းမှုအားလုံးရဲ့ ရှေးဆုံး ထိပ်ဆုံးကချည်း ထားနေရတဲ့ သာသနာ့စိန်ဖူးဖြစ်တယ်။
- (၅) ပြီးတော့ အဝေးကိုမှန်အောင် ချိန်ပစ်နိုင်တဲ့ စိန်ပြောင်းပမာ အဝေးအာရုံနှင့် ပုထုဇဉ်ဉာဏ်အမြင် ဝေးနေတဲ့ ရုပ်နာမ် အာရုံကို သတိနဲ့ချိန်ပြီး ဉာဏ်နဲ့မှန်အောင် ပစ်ခတ်ထိုးဖောက်နိုင်တယ်။

ဘဝမှာ အဖိုးအတန်ဆုံးတရားကို ပေါ်အောင်ဖော်ပေးတဲ့ တရားပဲ။ ဒါကြောင့် စိန်တစ်လုံးလို့ တကယ်ခေါ်ထိုက်တာပါ။

လူမှာရှိနေတဲ့ မြင်တွေ့နေရတဲ့ သက်မဲ့ သက်ရှိ အရှိအားလုံးဟာ တကယ်အရှိတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားဆိုတဲ့ တကယ်အရှိတွေယူဖို့ အထောက်အကူများသာဖြစ်တယ်။ မသုံးတတ်ရင် ဒီအရှိတွေကြောင့် ပူဆွေးငိုကြွေး ရမှာပါ။ နောက်ဆုံး လူနှင့်အရှိ ကွဲသွားအောင် ခွဲပစ်တာခံရမှာပါ။ ဒါန သီလ ဘာဝနာဆိုတဲ့ တရားအရှိတွေက လူ့ရဲ့ တကယ်အရှိတွေ ဖြစ်တယ်။ သတိဟာ ဉာဏ်နှင့်တွဲပြီး အငှား အရှိတွေကို တရားအရှိ ပြောင်းပေးတယ်။

လောကအသိဟာ လောကကို အနိုင်ယူနည်းမဟုတ်ဘဲ လောကနောက်ကလိုက်ဖို့ လောကနှင့်အတူနေဖို့သာဖြစ်လို့ လူ့ရဲ့ တကယ်အသိ မဟုတ်သေးဘူး။ စာသိ (စာတွေ့အသိ) ဟာလဲ တကယ်အသိမဟုတ်သေးဘူး။ ခန္ဓာသိ (လက်တွေ့အသိ)အတွက် အထောက်အကူ မျှသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအသိလောက်နဲ့ အရေးကြုံရင် အပူမငြိမ်းနိုင်သေးပါဘူး။

ခန္ဓာသိ (လက်တွေ့အသိ)ကမှ လူ့ရဲ့ တကယ့်အသိပါ။ ဒါမှ လောကကို အနိုင်ယူနိုင်မှာကိုး။ သတိဆိုတာ စာသိကို ခန္ဓာသိဖြစ်အောင် စာတွေ့အသိကို လက်တွေ့အသိဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။

ပြီးတော့ အရိုနှင့်အသိ ၂-မျိုးမှာ အရိုဆိုတာ လူ့ရဲ့တကယ့်အားမဟုတ်ပါ။ အသိအတွက် အထောက်အကူမှုသာဖြစ်ပါတယ်။ အသိမပါရင် အရိုကြောင့် ဒုက္ခတောင် ရောက်တတ်ပါသေးတယ်။ အသိသာ လူ့ရဲ့တကယ့် အင်အားဖြစ်ပါတယ်။ လောကအသိ ဓမ္မအသိ ၂-မျိုးမှာ ဓမ္မအသိသာ တကယ့်အားပါ။ ဓမ္မ အသိမှာလဲ လက်တွေ့အသိကမှ စွမ်းအားပါတဲ့ တကယ့်အသိမျိုးဖြစ်တယ်။ သတိဆိုတာ အရိုကြောင့် အသိပေါ်လာအောင် စွမ်းဆောင်ပေးတယ်။ အရိုကို တကယ်နိုင်မှ အသိပညာ စစ်တာကိုး။

သတိဆိုတာ ဉာဏ်နှင့်တွဲပြီး ဒူးရင်းသီးနှင့် တူတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ ခန္ဓာပစ္စည်း ဆူးသီးကြီးထဲက အရသာအလွန်ကောင်းတဲ့ တရားတွေပေါ်လာအောင် ဖော်ထုတ်ပေးတယ်။ ပြီးတော့ ကျောက်ထွက်တဲ့မြေ ရွှေထွက်တဲ့ရေ စသည်နှင့်တူတဲ့ ခန္ဓာပစ္စည်း ရတနာမြေထဲက ကျောက်တူးလို့ ရွှေကျင်သလို ရနိုင်သမျှမကျန်ရအောင် ကောင်းမှုတရား ရတနာ ဖော်ထုတ်ပေးပါတယ်။

အပေါက်သေးလို့ ကြိုးခိုင်တဲ့ နိုင်လွန်ပိုက်ကွန်ဟာ မြစ်ကျဉ်း ချောင်းကျဉ်းထဲချပြီး ငါးထောင်တဲ့အခါ ဖြတ်သွားသမျှ ကြီးငယ်ရွယ်လတ် ငါးအားလုံးမိအောင် ဖမ်းပေးနိုင်သလို သတိဉာဏ်ဟာ နေ့စဉ်လုပ်နေကျ လူ့အလုပ် အားလုံးကို ကောင်းမှုတရားပုံစံနဲ့ အကုန်မိအောင် ဖမ်းပေးပါတယ်။ သတိဟာ လူ့အလုပ်အားလုံးကို တရားအလုပ်ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲ ပေးပါတယ်။ သတိတစ်လုံးရှိရင် လူ့အလုပ်ဖြစ်တာပဲကိုး။

သတိလွတ်တဲ့လူတိုင်း ဘယ်သူမဆို ဇရာ လုပ်သား၊ ဗျာဓိလုပ်သား(ရောဂါလုပ်သား)ပဲ ဖြစ်နေမှာပဲ။ ဇရာခိုင်းသမျှ အိုနေရမယ်၊ ဗျာဓိ ခိုင်းသမျှ နာနေရမယ်၊ လုံးဝဆင်ခြေပေးခွင့် ငြင်းပယ်ခွင့် မရှိပါဘူး။ ကျွေးရသမျှ ပေးရသမျှ ပြုပြင်နေရသမျှ အိုစာတွေ နာစာတွေချည်းပဲ။

ပြီးတော့ သတိလွတ်ရင် လောဘ ဒေါသ မောဟအောက်က အမြဲနေရမှာဖြစ်လို့ ကိလေသာလုပ်သားလဲ ဖြစ်သွားမှာပဲ။ သတိရှိရင် ကိလေသာလုပ်သားမဖြစ်အောင် ငြင်းပယ်လို့ ရပါတယ်။ ကိလေသာလုပ်သားဖြစ်ရင် ဒုက္ခ လုပ်သားလဲ ဖြစ်သွားတော့မှာပါ။

သတိဉာဏ်က လူ့ကို ကုသိုလ်လုပ်သား ဓမ္မလုပ်သားဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးပါတယ်။ သတိဉာဏ်ရှိသူမှာ အိုတာ နာတာ ကိလေသာ တွေရှိနေပေမယ့် တစ်ဖက်က သတိဉာဏ်နဲ့ တရား အားပြိုင်အနိုင်ယူမှုက ရှိနေတဲ့ကြောင့် ဇရာလုပ်သား ဗျာဓိလုပ်သား ကိလေသာလုပ်သား ဒုက္ခလုပ်သားလို့ မခေါ်ရပါဘူး။ ဓမ္မလုပ်သား ကုသိုလ်လုပ်သားလို့ပဲ ခေါ်ရပါတယ်။

အဆိုးကိုနိုင်ဖို့နဲ့ အကောင်းကိုပိုင်ဖို့အတွက်ပဲ တရားအလုပ်ကို လုပ်ရတာကိုး။ နေမကောင်းရင်တောင် စိန်တစ်လုံးရောဂါဖြစ်အောင် စိန်ခေါ်နိုင်ရမယ်ပေါ့။

“အားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ”

တိပိဋကယောဆရာတော်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ပါဠိတက္ကသိုလ်  
နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၆၃-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လ၊ (၂၀၀၅-မေလ)

