ငါတစ်လုံးနယ် အန္တးငယ်ကျယ်သည်

လူသားတို့သည် သိတတ်စအရွယ်မှစ၍ ဘဝနေဝင်ချိန်အထိ ငါတစ်လုံးဖြင့် နေထိုင်လာခဲ့ကြသည်။ အရာရာတွင် ငါ ငါ ဟုသာ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်သုံးစွဲလာခဲ့ကြသည်။ ငါစွဲ အတ္တစွဲကင်းစွာ အများကောင်း ကျိုးသည်ပိုး သည်ပိုးထမ်းဆောင်နေပါသည်ဟု ကြွေးကြော်နေရင်းပင် ငါပေါင်းများစွာ ကိန်းအောင်းနေတတ်ပါသေးသည်။

ငါဆိုသောအရာကို ဘုရားရှင်က (က)တဏှာငါ။ (ခ)မာနငါ။ (ဂ)ဒိဋ္ဌိငါ ဟု သုံးမျိုးဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ တဏှာငါဆိုသည်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခင်မင်တွယ်တာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုချစ်ခင် တွယ်တာသော တဏှာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြန်ဖန်အကောင်းမြင်တတ်ကြသည်။ ကိုယ်က မကောင်းရင်တောင်မှ သူများတွေလောက်တော့ မဆိုးသေးပါဘူးဟု နှစ်သိမ့်တွေးတောတတ်ကြသည်။ ကိုယ်က ကောင်းတာလေးတစ်ခု လုပ်မိတိုင်း ငါတော့ တော်တော်လေးဟုတ်နေပါလားဟု နှစ်သက်မက်မောကာ စိတ်ကြီးဝင်တတ်ကြသည်။ သူတစ်ပါး အညစ်အကြေးကို အလွန်စက်ဆုပ်ရွံရှာဘွယ်ဟု ထင်မှတ်ထား သော်လည်း ကိုယ့်အညစ်အကြေးကိုကား လျော့လျော့ပေါ့ပေါ့လေး ရွံရှာတတ်ကြသည်။ ကိုယ်ကောင်းသည့်အချက်များကိုတော့ ပိုပိုသာသာလေးတွေးတတ်ကြပြီး ကိုယ်မကောင်းသည့်အချက်များကို လျော့ လျော့ပေါ့ပေါ့လေး တွေးတတ်ကြသည်။ ယင်းကို တဏှာငါဟုခေါ်သည်။

ထိုမျှမကသေးပါ ငါ့ဟာ ငါ့ဥစ္စာဟူသော တဏှာငါလည်း ရှိပါသေးသည်။ လက်ရှိစည်းစိမ်ဥစ္စာများကို အမှန်တကယ် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စများဟု ထင်မှတ်ကာ စွဲလန်းခုံမင်တတ်သော တဏှာပါတည်း။ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မရှိပါ ထားကာသွားရမှာပါတကား-ဟု ဘုရားရှင်က ဟောထားခဲ့သော်လည်း ငါ့ဟာ ငါ့ဥစ္စာဆိုသောတဏှာ၏ လွှမ်းမိုးမှုကို အမြဲခံနေကြရပါသည်။ လိုမပြည့်ဝ အားမရ တဏှာ့ကျွန်ကြီးပါတကား ဟုဆိုသည့်အတိုင်းပင် တဏှာ၏ခိုင်းစေရာကို လုပ်ဆောင်နေကြရသည်။ တဏှာ၏ ကျေးကျွန်ဘဝဖြင့် သံသရာအဆက်ဆက် ကြဉ်လည်ခဲ့ကြရသည်။ ဆာလောင်သော တဏှာ၏ ခိုင်းစေမှုကြောင့် အစားအစာ များဖြည့်တင်းပေးကြရသည်။ ပူလောင်သည့်အခါ တဏှာ၏ တောင်းဆိုချက်အတိုင်း အေးချမ်းအောင် လုပ်ဆောင်ပေးကြရသည်။ အေးချမ်းသည့်အခါ တွင်လည်း နွေးထွေးအောင် ဆောင်ရွက်ကြရသည်။

တဏှာ၏ တောင်းဆိုချက်အတိုင်း လိုချင်သည့်အရာများကို ရအောင် ယူကြသည်။ တရားမျှတသော နည်းလမ်းများဖြင့် မရလျှင် မတရားသော မမျှတသောနည်းလမ်းများဖြင့် ရအောင်ယူကြသည်။ လိုချင် တာကိုရလျှင်လည်း ရတာလေးကို စွဲလန်းခုံမင်ပါသည်။ လိုချင်တာကို မရသည့်အခါ စိတ်ဓာတ်ကျ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်ကြရသည်။ လိုချင်တပ်မက်သော တဏှာဖြင့် သိမ်းပိုက်ထားသော စည်းစိမ်ဥစ္စာ ဇနီး မယားသမီးသားများကို ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဟု

ထင်မှတ်နေတတ်ကြသည်။ တစ်ခါက ရွာတစ်ရွာတွင် ယဉ်ယဉ်လေး ရူးနေသူတစ်ယောက်ရှိပါသည်။ သူက ရွာထိပ်က ကန်ပေါင်ရိုးမှာထိုင်နေစဉ် ကံထဲ၌ ဟင်္သာ ငှက်များလာရောက်နားခိုကြသည်ကို မြင်တွေ့နေရသည်။ ဟင်္သာငှက်များကို ကြည့်ကာ အူမြူးနေသော ထိုသူရူးကို ရွာထဲကလူတစ်ယောက်က ဟေ့ကောင် မင်းအဲဒီဘဲတွေ လိုချင်လား လိုချင်ရင် ငါရောင်း မယ်ဟုပြောပြီး ငွေငါးဆယ်ညာယူသွားပါသည်။ ထိုသူရူးကတော့ ဟင်္သာတွေကို ငါ့ဘဲတွေ ငါ့ဘဲတွေ ဟုအော်ဟစ်ကာ ပျော်မြူးနေခဲ့သည်။ ညနေ အိပ်တန်းတက်ချိန်ရောက်သောအခါ ဟင်္သာများပြန်သွားကြ လေသည်။ ထိုအခါကျမှ ငါ့ဘဲတွေပြန်လာခဲ့ ပြန်လာခဲ့ဟု အော်ဟစ်ရင်း ပို၍ရူးသွပ်သွားခဲ့ရပါသည်။

ထို့အတူပင် လောက၌ ငါပိုင်ငါဆိုင်ဟု ငါနှင့်သိမ်းပိုက်ထားသော တိုက်တာမိုးမြေ စိန်ရွှေငွေ ဇနီးမယား သမီးသားတို့သည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ ပျက်စီးနိုင်သည်။ ကွေကွင်းသွား နိုင်သည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကိုယ်လိုချင်တာကိုမရသည့်အခါ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလိုမဖြစ်သည့်အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် မပိုင်သော လောကကြီးပါလားဟု တွေးတောရမည့်အစား ငါ့မှဖြစ်ရလေခြင်း ဟုပူဆွေးသောက ရောက်တတ်ကြသည်။ ကိုယ်ပိုင်သည့်ပစ္စည်းများ ဆုံးရှုံးနစ်နာသည့်အခါ ပစ္စည်းသခၤါရ လူသခၤါရ အနိစ္စဟု ရှုဆင်ခြင်ရမည့်အစား ငါ့မှဖြစ်ရလေခြင်းဟု ပူဆွေးသောကရောက်ကြရသည်။ ကိုယ်ချစ်ခင်သော မိသားစုများနှင့် ခွဲခွာသွားရသည့်အခါ ကံဆုံမှတွဲမည် ကံကုန်လို့သာကွဲကွာသွားကြသည်ဟု ဖြေသိမ့်ရမည့်အစား ငါ့မှဖြစ်ရလေခြင်းဟု စိုးရိမ်ပူဆွေးကြရသည်။ အစွဲအလန်းကြီးမားလေ လေ သောကပရိဒေဝကြီးမားလေလေ ဖြစ်ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် တဏှာနှင့်စွဲလန်းသော ငါစွဲများကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ကြိုးစားကြရပါမည်။ တစ်စ တစ်စ စွန့်ပုံမှလျှင် ဘဝနောင်နောင်း ဆက်တိုင်း ကောင်း၏ ဆိုသည့်အတိုင်း တဏှာနှင့်သိမ်းပိုက်ထားသော အရာများကို စွန့်လွှတ်နိုင်လေလေ အေးချမ်းသာယာမှုအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံလေလေဖြစ်ပါသည်။

မာနငါဆိုသည်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးမှု၊ သူတစ်ပါးကို အထင်သေးမှု၊ ဘဝင်မြင့် စိတ်ကြီးဝင်မှုများပင် ဖြစ်ပါသည်။ ငါသိ ငါတတ် ငါသာမြတ်သည်၊ ငါနှင့်ငါသာ နှိုင်းစရာရှိသည်၊ ငါ့မြင်းငါစိုင်း စစ် ကိုင်းရောက်ရောက် ငါ့လှေငါထိုး ပခုူးရောက်ရောက် စသည်ဖြင့် တစ်ငါငါနှင့် လက်မထောင်နေခြင်းကို မာနဟုခေါ်ပါသည်။ အရာရာတွင် သူများထက် ထူးချွန်ထက်မြက်သူများက ငါသိငါတတ် ငါသာမြတ်၏ ဟူသော မာန်မာနဝင်တတ်သည်။ ထိုမာန်ကို သေယျမာန်ဟုခေါ်သည်။ အရာရာတွင် သူများနည်းတူ ထူးချွန်ထက်မြက်သူများကလည်း လင်းတလောက်တော့ ငှက်တိုင်းလုပါတယ်ဟူသော မာန်မာနဝင်တတ်တတ်သည်။ ထိုမာန်ကို သဒိသမာန်ဟုခေါ်ပါသည်။ အရာရာတွင် မထူးချွန် မထက်မြက်သူများကလည်း မထူးချွန်တော့ဘာဖြစ်လဲ ဘယ်သူ့ကိုမှမှုစရာမလိုပါဘူးဟု နိမ့်ကျသောမာန်ဝင် တတ်ပြန်သည်။ ထိုမာန်ကို ဟီနမာန်ဟုခေါ်ပါသည်။

ရုပ်အဆင်းလှပသူများကလည်း ငါတယ်လှနေပါလားဟူသော မာန်ဝင်တတ်သည်။ အသံချိုလွင် ကောင်းမွန်သူများကလည်း ငါ့အသံအရမ်းကောင်းတာပဲ ဟူသောမာန်ဝင်တတ်သည်။ အဖက်ဖက်က ပြည့်စုံလျှင် ပြည့်စုံသလောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါက မာန်မာနတွေ ဝင်တတ်သည်။ ပြည့်စုံမှု ထူးချွန်ထက်မြက်မှု တစ်မျိုးမျိုးနှင့်ပြည့်စုံလျှင်ပင် ကိုယ်သာလွန်သည့်ဘက်ကနေ သူတစ်ပါးအပေါ် နှိမ့်ချလိုသော ကိုယ်ကအထက်စည်းက နေလိုသော မာန်မာနများဝင်တတ်ပါသည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်နေရင်းပင် ငါတယ်ဟုတ်နေပါလားဟူသော မာန်မာနကဝင်လာတတ်သေးသည်။ ကိုယ်ကောင်းတာလုပ်နေသည်ကို သူများတွေ သိစေချင်သော ဝင့်ဝါမှု ပလွှားမှု အထင်ကြီးခံလိုမှု မာန်မာနများဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ကိုယ်က စာပေဗဟုသုတ ကြွယ်ဝပြည့်စုံလျှင် သူတစ်ပါးကို ကိုယ့်လောက်မသိဘူး မတတ်ဘူး အထင်သေးတတ်ကြသည်။ ကိုယ်သိထားသော စာပေဗဟုသုတများကို အခြေခံကာ လက်မထောင်တတ်ကြသည်။ ကိုယ်လေ့လာထားသော စာပေဗဟုသုတကို လက်ကိုင်ထားကာ ဝေဖန်ပြောဆို ငြင်းခုံတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ငြင်းခုံတတ်ကြသူများကို လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက - တစ်ပိုင်းကြောင် ကျက်စာရရုံနှင့် ခက်ပါလှ သဘောညက် ထက်မာန အပြောသန်တယ် ဒေါသမာန် ထူပွား စောဒက တုဖက်လာလျှင် သူ့ထက်ငါ ငြင်းတဲ့လူစား - ဟုစပ်ဆိုတော်မူခဲ့သည်။ အဘယ့်ကြောင့် ငြင်းခုံကြပါသနည်း ဟုမေးလျှင် ကိုယ့်အယူအဆသာလျှင်မှန်သည် ထင်သောကြောင့်ငြင်းခုံကြပါသည်။ အကယ်၍ ကိုယ့်အယူအဆ မှားမှန်းသိသွားပါကလည်း ကိုယ်က သူတစ်ပါးကို တောင်းပန်ရမှာ ဝန်လေးသည်။ မှားကြောင်းဝန်ခံရမှာ သူတစ်ပါးတို့က ဝိုင်းပြီး အထင်သေးကြမှာကို ကြောက်သည့်အတွက် ချော်လဲရောထိုင် ဖွတ်ပေငြင်းခုံကြပါတော့သည်။ ဘာမဆို ကိုယ်ကအသာစီးရမှကျေနပ်သည်။ ကိုယ့်အပေါ်ကိုကား သေးသေးတင်မခံလိုပေ။ သူတစ်ပါးကို ကိုယ်က အောက်ကျို့ရမှာ လေးစားရမှာမျိုးကို မလိုလားမနှစ်သက်သည့်သဘောကား မာန၏ သဘောများပင်ဖြစ်ပါသည်။

မာန်မာန ဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်းများကား လာဘ-သက္ကာရ-သိလောက တို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လာဘဆိုသည်မှာ ပိုင်ဆိုင်မှုများပင်ဖြစ်ပါသည်။ သက်ရှည်းဆင်းလှ ၊ ချမ်းသာရ ဗလညာဏ် ပညာ တို့ကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူများက အသက်ရှည်မှု ၊ အဆင်းလှပမှု၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု၊ အားခွန်ဗလကြီးမားမှု၊ အသိညာဏ်ကြီးမားမှု စသည့်ပြည့်စုံမှုအပေါ်မူတည်၍ မာန်မာနများ ကြီးမားတတ်ကြပါသည်။ သက္ကာရ ဆိုသည်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ပြည့်စုံမှု လှပမှု အသိညာဏ်ကြီးမှု စသည်တို့ကြောင့် သူတစ်ပါးတို့က ကိုယ့်ကို ချီးမြှောက်ကြ ပူဇော်လှူဒါန်းကြခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ ချီးမြှောက်ပူဇော်ခံရမှုများကို ခံယူရသည့်အခါ ငါတယ်ဟုတ်နေပါလားဟု မာန်မာနတွေ မြင့်တက်တတ်ပါသည်။ သိလောကဆိုသည်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ပြည့်စုံမှု ထူးချွန်ထက်မြက်မှုများကြောင့် နာမည်ကျော်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့ နာမည်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တစ် ယောက်ဖြစ်လာသည့်အခါ ကိုယ့်ကို ဝိုင်းဝန်းချီးမွမ်းကြ အားပေးကြသည်ကို နှစ်သက်သာယာသည်။ ထိုအခါ ငါတယ်ဟုတ်နေပေါ့လားဆိုသော မာန်မာနများ တစ်ရိပ်ရိပ်တက်လာတတ်ပါသည်။

မာန်မာန၏ နောက်ကွယ်တွင်ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုတတ်သောဣဿာတရား၊ သူတစ်ပါးတို့ကြီးပွားတိုးတက်မှုကိုမမြင်ချင်သောဣဿာတရား၊ ကိုယ့်ပိုင်ဆိုင်မှုများကို မျှဝေမပေးချင်သောမစ္ဆရိယ တရား၊ ကိုယ့်ထက်သူများတွေပြီး ကျော်ကြားသွားမှာကို တွန့်တိုနေသော မစ္ဆရိယတရား၊ ကိုယ့်ပရိသတ် ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်း သူများဘက်ပါသွားမှာကို ကြောက်သော မစ္ဆရိယတရားနှင့် ဒေါသအာဃာတ အမုန်းတရားများပါ ကပ်လျက်ပါလာတတ်ပါသည်။ ဒေါသ အာဃာတအလျောက် ဒုစရိုက်များကိုလည်း ကျူးလွန်နိုင်ပါသည်။ မာန်မာနကို မထိန်းသိမ်းနိုင်သည့်အတွက် ဂုဏ်ပကာသနများ စည်းစိမ်များအပေါ် သာယာတပ်မက်မှုများ ၊ အလိုမကျသည့်အခါ စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများလည်း တစ်ဆက်တည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဒိဋ္ဌိငါဆိုသည်မှာ ဤခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားကို ငါဟုထင်နေခြင်းပင်တည်း။ သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော ရုပ်အစုအဝေး၊ ခံစားမှုမှတ်သားမှု၊ တိုက်တွန်းစေခိုင်းမှု၊ သိမြင်မှု နာမ်အစုအဝေးသက်သက်ကို ငါ့ကိုယ် ငါ့ခန္ဓာဟု မှားယွင်းစွာစွဲမှတ်နေခြင်းကို ဒိဋ္ဌိငါဟုခေါ်ပါသည်။ ငါမြင်တယ် ငါကြားတယ် ငါသိတယ် ငါတွေးတယ် ငါထိုင်တယ် ငါအိပ်တယ် ငါစားတယ်စသည်ဖြင့် အရာရာတိုင်းမှာ ငါတပ်၍ မှားယွင်းစွာ စွဲလန်းနေခြင်းပင်တည်း။ ယင်းသို့ ရုပ်အစု နာမ်အစုတို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ဤကိုယ်ကြီးကို ငါ့ကိုယ်ငါ့ကိုယ်ဟု စွဲခဲ့ကြသည်မှာ အနမတဂ္ဂသံသရာအဆက်ဆက်ကဖြစ်ပါသည်။ ငါစွဲဖြုတ်သော ဝိပဿနာအ လုပ်ကို အားထုတ်နေရင်းပင် ငါတရားထိုင်နေသည် ငါတော်တော်ဟုတ်နေပြီစသည့် မာန်မာနများ ဝင်ရောက်တတ်ပါသေးသည်။ တရားထိုင်နေသည်မှာ သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော ရုပ်အစုအဝေးကြီးထိုင်နေပါ လား၊ ထိုရုပ်တရားကြီးကို မှီ၍ ဝေဒနာကခံစားသည်။ သညာကမှတ်သားသည်။ သင်္ခါရက ပြုပြင်စီရင်သည်။ တိုက်တွန်းပေးသည်။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်လည်း ပြုပြင်စီရင်သည်။ အကုသိုလ်ဖြစ်အောင်လည်း ပြုပြင်စီရင်သည်။ ဝိညာဏ်က မြင်တာကိုသိသည်။ ကြားတာကိုသိသည်။ နံတာကိုသိသည်။ အစားအစာ၏ အရသာကိုသိသည်။ ကိုယ်နှင့်ထိတာမှန်သမျှသိသည်။ စိတ်ဖြင့်ကြံစည်သမျှသိသည်။ ဤသို့ ဆင်ခြင်ပြီး ဝိပဿနာတရား ကြိုးစားအားထုတ်မှသာ ငါမြင်တယ် ငါသိတယ်စသောငါစွဲများပြုတ်၍ တရားထူးတရားမြတ်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်ပါသည်။

ခန္ဓာကို ငါတပ်၍မှားယွင်းစွာစွဲလန်းမှုကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိဟုခေါ်ပါသည်။ ယင်းသက္ကာယဒိဋ္ဌိသည် သံသရာကိုရှည်စေတတ်သော တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိတို့၏ အဓိက တရားခံဖြစ်သည်။ ယင်းသက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အမြစ်ပြတ် သုတ်သင်ချေမှုန်းနိုင်လျှင် တဏှာကိုလည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ မာနကိုလည်းထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ တဏှာရာဂဖြစ်စရာကြုံ၍ တဏှာရာဂဖြစ်လျှင်လည်း အပါယ်ကျစေတတ်သော တဏှာမျိုး မဖြစ်တော့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးမှု မာန်မာနဖြစ်ပေါ်ပြန်လျှင်လည်း အပါယ်ကို ကျစေတတ်သော မာန်မာနမျိုးမဖြစ်တော့။ မာန်မာနကြောင့် ဒေါသများဖြစ်ပေါ်ပြန်လျှင်လည်း အပါယ်ကျစေတတ်သော ဒေါသမျိုးမဖြစ်တော့။

လောဘ ဒေါသ မာန်မာနတရားများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများတိုးပွား ရင့်သန်စေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ငါတစ်လုံးနယ် အန္တုးငယ်ကျယ်သည့် မာန်မာနတို့၏ အဓိက လက်သည်ဖြစ်သော သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်နိုင်မှသာ တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိစသော ကိလေသာများကို နည်းသည်ထက် နည်းအောင် ပါးသည်ထက်ပါးအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိစသော ကိလေသာများ အမြစ်ပြတ်ကင်းစင်မှသာ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးက လွတ်မြောက်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒုက္ခလွတ် ကြောင်း ဝိပဿနာအလုပ်ကိုလည်း ကြိုးစားအားထုတ်၍ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အမြစ်ပြတ်ချေမှုန်းနိုင်ကြပါစေ။

အရှင်ဇဝန(ကုန်းဇောင်း)