တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း…

လူဖြစ်စေ ရဟန်းဖြစ်စေ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိတို့၏ တစ်နေ့တာ အချိန်များကို စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ တရားနာခြင်း၊ တရားဟောခြင်း၊ စာသင်ခြင်း၊ စာချခြင်းများဖြင့် ကုန်သွားတတ်သည့် အခါများ ရှိတတ်၏။ အထူးသဖြင့် ရဟန်းတော်များသည် နေ့စဉ် စာသင်စာချ၊ တရားဟော၊ တရားပြ အလုပ်များဖြင့် တစ်နေ့တာ အချိန်များကို ကုန်လွန်စေတတ်သည်ကို သတိပြုမိ၏။ စာရေးသူလည်း တစ်ခါတစ်ရံ ထိုသို့ ကုန်ဆုံးခဲ့သည့် အချိန်များလည်း ရှိတတ်၏။ သေချာတွေးကြည့်လျှင် ထိုသို့ ဗုဒ္ဓစာပေများကို သင်ကြားပို့ချ ဟောပြောပြသရင်းဖြင့် ကုန်ဆုံးသွားသည့် အချိန်များသည် စာရေးသူတို့အတွက် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများဖြင့် ကုန်ဆုံးသွားသည့် အချိန်များဖြစ်သဖြင့် ကောင်းသောကုန်ခြင်း၊ တရားသဖြင့် ကုန်ခြင်း၊ ကောင်းသောနေထိုင်ခြင်း၊ တရားသဖြင့် နေထိုင်ခြင်းဟု တွေးနိုင်ဆိုနိုင်မည် ဖြစ်၏။ တရားနှင့် နေလေ့ရှိသူဟု ပြောလိုက ပြောနိုင်မည်ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓအလိုတော် အားဖြင့်ကား ထိုသို့မဟုတ်။ တရားဟော၊ တရားပြ၊ စာသင်စာချ စသည်များသည် တရားဟော၊ တရားပြ၊ စာသင်စာချခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။ တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်းဟုကား မဆိုနိုင်လှပေ။ ဗုဒ္ဓအလိုရှိသည့် တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်းမှာ အကျင့်တရားကို ဦးစားပေးသည့် နေထိုင်ခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုပေ၏။

တစ်ခါက ရဟန်းတော်တစ်ပါးသည် မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်၍ တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်အား မေးလျှောက်ဖူး၏။

ထိုရဟန်းက

"အရှင်ဘုရား… တရားနှင့်နေလေ့ရှိသူ၊ တရားနှင့်နေလေ့ရှိသူဟု ဆိုလေ့ရှိပါ၏၊ အဘယ်မျှလောက်ဖြင့် ရဟန်းသည် တရားနှင့် နေလေ့ရှိသူ ဖြစ်ပါသနည်း ဘုရား" ဟု မေးလျှောက်၏။

ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားရှင်က

"ရဟန်း … ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် သုတ်၊ ဂေယျ၊ ဝေယျာကရဏ၊ ဂါထာ၊ ဥဒါန်း၊ ဣတိဝုတ်၊ ဇာတ်၊ အဗ္ဘုတ၊ ဝေဒလ္လဟူသော တရားကိုသင်ယူ၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုတရားတော်ကို သင်ယူခြင်းဖြင့် နေ့ကိုကုန်လွန်စေ၏၊ တစ်ယောက်တည်း ကိန်းအောင်းမှုကို စွန့်လွှတ်၏၊ မိမိအတွင်း သန္တာန်၌ စိတ်၏ ကိလေသာမှ ငြိမ်းမှုကို မကြိုးစား။ ရဟန်း… ဤရဟန်းကို သင်ကြားမှု ပရိယတ္တိများသူဟုသာ ဆိုအပ်၏၊ တရားနှင့် နေ့လေ့ရှိသူဟူ၍ကား မဆိုအပ်။

ရဟန်း… နောက်တစ်မျိုးကား ရဟန်းသည် ကြားနာအပ် သင်ယူအပ်ပြီးတိုင်းသော တရားကို အကျယ်အားဖြင့် သူတပါးတို့အား ဟော၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုတရားကို သူတပါးတို့အား သိစေခြင်းဖြင့် နေ့ကိုကုန်လွန်စေ၏၊ တစ်ယောက်တည်း ကိန်းအောင်းမှုကို စွန့်လွှတ်၏၊ မိမိ၏ အတွင်းသန္တာန်၌ စိတ်၏ကိလေသာမှ ငြိမ်းမှုကို မကြိုးစား။ ရဟန်း… ဤရဟန်းကို သိစေခြင်း များသူဟုသာ ဆိုအပ်၏၊ တရားနှင့် နေလေ့ရှိသူဟူ၍ကား မဆိုအပ်။

ရဟန်း… နောက်တစ်မျိုးကား ရဟန်းသည် ကြားနာအပ် သင်ယူအပ်ပြီးတိုင်းသော တရားကို

အကျယ်အားဖြင့် ရွတ်အံသရဇ္ဈာယ်ခြင်းအားဖြင့် နေ့ကိုကုန်လွန်စေ၏၊ တစ်ယောက်တည်း ကိန်းအောင်းမှုကို စွန့်လွှတ်၏၊ မိမိ၏ အတွင်းသန္တာန်၌ စိတ်၏ကိလေသာမှ ငြိမ်းမှုကို မကြိုးစား။ ရဟန်း.. ဤရဟန်းကို ရွတ်အံသရဇ္ဈာယ်ခြင်း များသူဟုသာ ဆိုအပ်၏၊ တရားနှင့် နေ့လေ့ရှိသူဟူ၍ကား မဆိုအပ်။

ရဟန်း... နောက်တစ်မျိုးကား ရဟန်းသည် ကြားနာအပ် သင်ယူအပ်ပြီးတိုင်းသော တရားကို စိတ်ဖြင့်ကြံ၏၊ သုံးသပ်၏၊ စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန်ရှု၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုတရားကို ကြံစည်ခြင်း ဝိတက်တို့ဖြင့် နေ့ကို ကုန်လွန်စေ၏၊ တစ်ယောက်တည်း ကိန်းအောင်းမှုကို စွန့်လွှတ်၏၊ မိမိ၏ အတွင်းသန္တာန်၌ စိတ်၏ကိလေသာမှ ငြိမ်းမှုကို မကြိုးစား။ ရဟန်း... ဤရဟန်းကို ကြံစည်ခြင်းဝိတက် များသူဟုသာ ဆိုအပ်၏၊ တရားနှင့် နေလေ့ရှိသူဟူ၍ကား မဆိုအပ်။

ရဟန်း ... ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် သုတ်၊ ဂေယျ၊ ဝေယျာကရဏ၊ ဂါထာ၊ ဥဒါန်း၊ ဣတိဝုတ်၊ ဇာတ်၊ အဗ္ဘုတ၊ ဝေဒလ္လဟူသော တရားကိုသင်ယူ၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုတရားတော်ကို သင်ယူခြင်းဖြင့် နေ့ကိုမကုန်လွန်စေ၊ တစ်ယောက်တည်း ကိန်းအောင်းမှုကို မစွန့်လွှတ်၊ မိမိအတွင်း သန္တာန်၌ စိတ်၏ ကိလေသာမှ ငြိမ်းမှုကို ကြိုးစား၏။ ရဟန်း... ဤသို့လျှင် ရဟန်းသည် တရားနှင့် နေလေ့ရှိသူဖြစ်၏။

ရဟန်း... ဤသို့လျှင် ငါသည် သင်ကြားခြင်းများသူကို ဟောပြီးပြီ၊ သူတပါးတို့အား သိစေခြင်းများသူကို ဟောပြီးပြီ၊ ရွတ်အံသရဇ္ဈာယ်ခြင်း များသူကို ဟောပြီးပြီ၊ ကြံစည်ခြင်းများသူကို ဟောပြီးပြီ၊ တရားနှင့် နေလေ့ရှိသူကို ဟောပြီးပြီ။ ရဟန်း အစီးအပွားကို ရှာလေ့ရှိ၍ သနားစောင့်ရှောက်တတ်သည့် ဆရာဖြစ်သော ငါသည် တပည့်တို့အား သနားစောင့်ရှောက်မှုကို အကြောင်းပြု၍ သင်တို့အတွက် ပြုဖွယ်ကို ငါပြုပြီးပြီ။ ဤသည်တို့ကား သစ်ပင်ရင်းတို့တည်း၊ ဤသည်တို့ကား ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်တို့ပင်တည်း၊ ရဟန်း ကပ်၍ရှုကြကုန်လော့၊ မမေ့မလျော့ကြကုန်လင့်၊ နောက်မှ အားမထုတ်လိုက်ရဟု နောင်တပူပန်ခြင်း မဖြစ်ကြစေကုန်လင့်၊ ဤသည်ကား သင်တို့အား ငါတို့၏ အဆုံးအမပင်တည်း..."ဟု မိန့်တော်မူ၏။ ဤကား ဓမ္မဝိဟာရီ သုတ်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြား တော်မူသည့် တရားနှင့်နေလေ့ရှိသူ၏ တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်းအကြောင်းပင် ဖြစ်ပါ၏။

ဤဒေသနာတော်အရ မြတ်ဗုဒ္ဓမိန့်တော်မူသည့် တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်းဟူသည် တရားဒေသနာတော်များကို အချိန်ပြည့် နာယူမှတ်သား သင်အံပို့ချ ဟောပြောပြသ နေသည်များကို ဆိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိမိတို့၏ အတွင်းသန္တာန်ဂယ် စိတ်၏ကိလေသာမှ ငြိမ်းချမ်းအောင် ကြိုးစားနေထိုင်မှုကိုသာ တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း၊ တရားနှင့် နေလေ့ရှိခြင်းဟု ဆိုခြင်းဖြစ်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်နိုင်မည် ဖြစ်၏။ သုတ်၊ ဂိနည်း၊ အဘိဓမ္မာ တရားများကို အမြောက်အများ သင်ယူလေ့လာ ပို့ချနေခြင်းထက် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်တွင် ကိလေသာတရားတို့၏ ပူလောင်လိုက်စားမှုမှ ငြိမ်းအေးအောင် ကြိုးစားနေခြင်းကိုသာ တရားနှင့်နေလေ့ရှိခြင်းဟု မိန့်တော်မူလိုရင်း ဖြစ်ပါ၏။ အများနှင့် ရောရောနှောနှော ကိလေသာ ထူပြောစွာ နေထိုင်ခြင်းထက် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း နေထိုင်ကာ ကိလေသာ နည်းပါးအောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ခြင်းကိုသာ တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း၊ တရားနှင့် နေလေ့ရှိခြင်းဟု သိစေလိုရင်း ဖြစ်ပါ၏။ စာတတ်ပေတတ် ကျမ်းဂန်တတ်ကာ စာပေများနှင့် အချိန်ကုန် ပျော်မွေ့နေသည်ထက် ကိလေသာကုန်ရာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာဖွေနိုင်အောင် ကြိုးစားနေခြင်းကသာ တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ကျင့်သုံးခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပေ၏။

မှန်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ စာရေးသူတို့သည်လည်း မိမိကိုယ်ကို သတိပြုမိသည့် အခါများ ရှိတတ်၏။ နေ့စဉ်စာပေများဖြင့် အချိန်ကုန်နေသဖြင့် တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးမှုသည် ကုသိုလ်အလုပ်များဖြင့် ကုန်ဆုံးမှုများဖြစ်၍ တန်ဘိုးရှိသည့် ကုန်သွားခြင်းဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း ပုထုဇင်တို့ သဘာဝအရ မိမိတို့၏ အတွင်းသန္တာန်တွင် ရှိနေသည့် လောဘဒေါသ မောဟစသည့် ကိလေသာများကြောင့် စာသင်နေရင်း၊ ကျမ်းဂန်များကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်နေရင်းပင် စိတ်အစဉ်တွင် အကုသိုလ်စိတ်များက ကြိုကြားကြိုကြား ပေါ်လာတတ်သည့် အခါများ ရှိနေတတ်၏။ စာပေကျမ်းဂန်များကို မည်မျှပင် ထုံလွှမ်းပွားများနေသော်လည်း အတွင်းစိတ်သန္တာန်ဂယ် ကိလေသာ တရားများက မလျော့ပါးဘဲ ရှိနေသဖြင့် အခြားသူများနည်းတူ လောဘတရား၊ ဒေါသတရား၊ မောဟတရားများဖြင့် ပူလောင်နေတတ်သည့် အခါများလည်း ရှိတတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ စာတတ်ပေတတ် ကျမ်းဂန်တတ်သည့် ပညာရှိကြီးများ၏ လောဘကြီးတတ်သည့် အဖြစ်၊ ဒေါသအားကြီးသည့် အဖြစ်၊ မနာလိုမှု၊ ဂန်တိုမှု အားကြီးသည့် အဖြစ် စသည်များကြောင့် စာပေကျမ်းဂန်များဖြင့် မည်မျှပင် အချိန်ကုန်နေသော်လည်း အတွင်းစိတ်ဂယ် ကိလေသာတရားများ မလျော့ပါးလျှင်ကား စာပေကျမ်းဂန်များဖြင့် ထုံလွှမ်းထားရုံမျှဖြင့် တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း မဟုတ်ကြောင်း အတွေးများလည်း ဖြစ်ပေါ်မိ၏။ ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက စာပေကျမ်းဂန်များ ထုံလွှမ်းပြီး တစ်နေ့တာ ကုန်လွန်သွားခြင်းသည် တရားနှင့်နေလေ့ရှိခြင်း မဟုတ်ဘဲ မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ဂယ် ကိလေသာမှ ငြိမ်းအေးအောင် အားထုတ်နေထိုင်ခြင်းသည်သာ တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း မိန့်တော်မူခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓအလိုရှိသည်မှာ သင်အံလေ့ကျက်မှုများထက် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုများကို အလိုရှိတော်မူခြင်း ဖြစ်၏။ သင်အံလေ့လာသဖြင့် သိရှိလာသည့် အသိများသည် သညာသိသာဖြစ်သဖြင့် အချိန်မရွေး ပျောက်ပျက်သွားနိုင်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်သဖြင့် သိရှိလာသည့် အသိသည်ကား စစ်မှန်သည့် ပညာဉာဏ်ဖြင့် သိသည့် ပညာသိ ဖြစ်သဖြင့် ပျောက်ပျက်မှုမရှိသည့် အမှန်သစ္စာအသိ ဖြစ်သောကြောင့် သညာသိထက် ပညာသိနှင့် သိစေနိုင်ရန် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြဖို့ တိုက်တွန်းတော်မူခြင်း ဖြစ်၏။ ဤသဘောကို ဗုဒ္ဓစာပေ တစ်နေရာတွင် မြတ်ဗုဒ္ဓ မိန့်တော်မူသည့် ဓမ္မစကားက သက်သေပြနေ၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓက "နွားရှင်တို့အား နွားတို့ကို ရေတွက်အပ်နှင်း လိုက်ရသော နွားကျောင်းသားသည် နွားနို့အရသာကို မခံစားလိုက်ရသကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်အထိ အကျိုးစီးပွားနှင့်စပ်သော ပိဋကတ်သုံးပုံဟူသော ဘုရားစကားတော်ကို များစွာဟောပြော နေသော်လည်း မကျင့်မကြံ မေ့လျော့ပေါ့တန်နေသူသည် ပြုထိုက်သည်ကို ပြုသည်မမည်၊ မဂ်ဖိုလ်၏ အရသာကို မခံစားရ..." (ဓမ္မပဒ၊ ဒွေသဟာယက ဘိက္ခုဂတ္ထု)ဟု မိန့်တော်မူထား၏။ ဤစကားဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓအလိုရှိသည့် သင်အံလေ့ကျက်မှုများထက် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုကသာ အဓိကကျပြီး စိတ်အစဉ်တွင် ကိလေသာငြိမ်းအောင် အားထုတ်နေခြင်းသည် တရားသဖြင့် နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရည်ညွှန်းတော်မူခြင်း ဖြစ်၏။

ဆိုလိုသည်မှာ တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း၊ တရားနှင့် နေလေ့ရှိခြင်းဟူသည်မှာ သုတ်ဂိနည်း အဘိဓမ္မာစသည့် ကျမ်းဂန်များကို နေ့စဉ်ဖတ်ရှုလေ့လာ၊ သင်အံပို့ချ၊ ဟောပြောပြသခြင်းများဖြင့် အချိန်ကုန်ဆုံးပြီး နေထိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်ဘဲ မိမိတို့၏ အတွင်းစိတ်သန္တာန်ဂယ် ကိလေသာတရားများ တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းငြိမ်းအေးအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်းဖြင့်

တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးသွားခြင်းကိုသာ တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပါ၏။ အများနှင့်ရောနှောကာ စာသင်စာချ၊ တရားဟော တရားပြ စသည့်အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ရင်း အချိန်ကို ကုန်ဆုံးသွားကြသည်ထက် တစ်ပါးတည်း၊ တစ်ယောက်တည်းနေကာ မိမိ၏ စိတ်အစဉ်ကို ကိလေသာတရားများ၏ ပူလောင်မှုမှ ငြိမ်းအေးနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ် နေထိုင်ရင်း အချိန်ကို ကုန်ဆုံးသွားကြသည်ကသာ တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း၊ တရားနှင့်အညီ ကုန်ဆုံးသွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိစေလိုရင်း ဖြစ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ အချိန်များကို ကုန်လွန်စေလိုသူများသည် သုတ်ဂိနည်း အဘိဓမ္မာစသည့် တရားများကို သင်အံလေ့လာ ပွားများကာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အချိန်များကို ကုန်ဆုံးနေကြသည်ထက် မိမိတို့၏ အတွင်းစိတ်ဂယ် ကိလေသာတရားများ လျော့ပါးလာအောင် ကြိုးစားရင်း ကိလေသာမှ ငြိမ်းအောင်အားထုတ် နေထိုင်ခြင်းဖြင့် နေ့စဉ်အချိန်များကို ကုန်လွန်သွားစေခြင်းကသာ စစ်မှန်သည့် တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ဖြစ်သဖြင့် သင်အံလေ့လာ ဟောပြောပို့ချ နေမှုများထက် လက်တွေ့ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်နေမှုများကိုသာ အဓိက ပြုလုပ်ရင်းဖြင့်သာ မိမိတို့၏ နေ့စဉ်နေထိုင်ခြင်းကို တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်းများ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းစကား ပါးလိုက်ရပါသည်။

စာရေးသူ = အရှင်ဂိစိတ္တ (မနာပဒါယီ)