

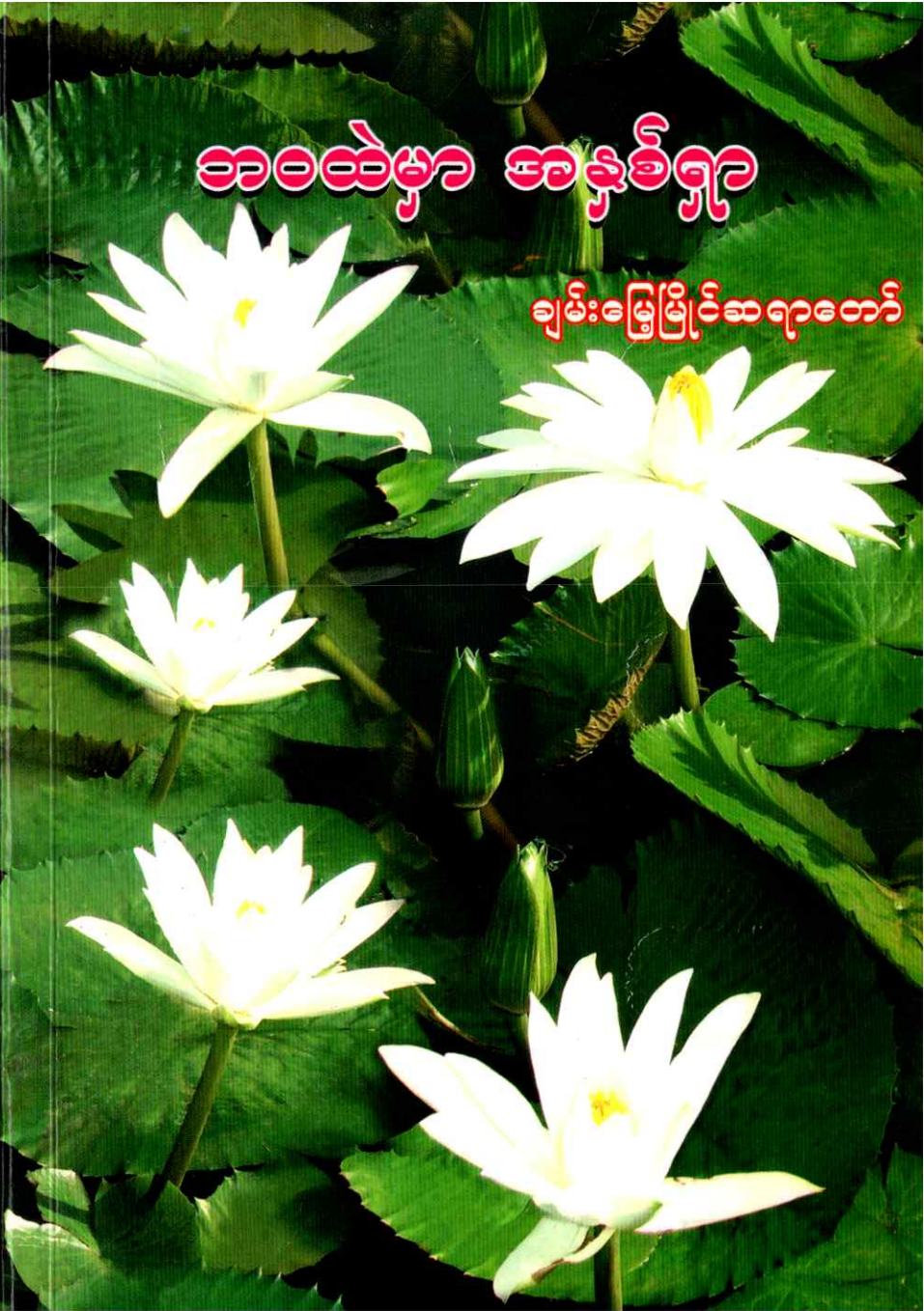
# ဝဝထဲမာ အနုစိရူာ

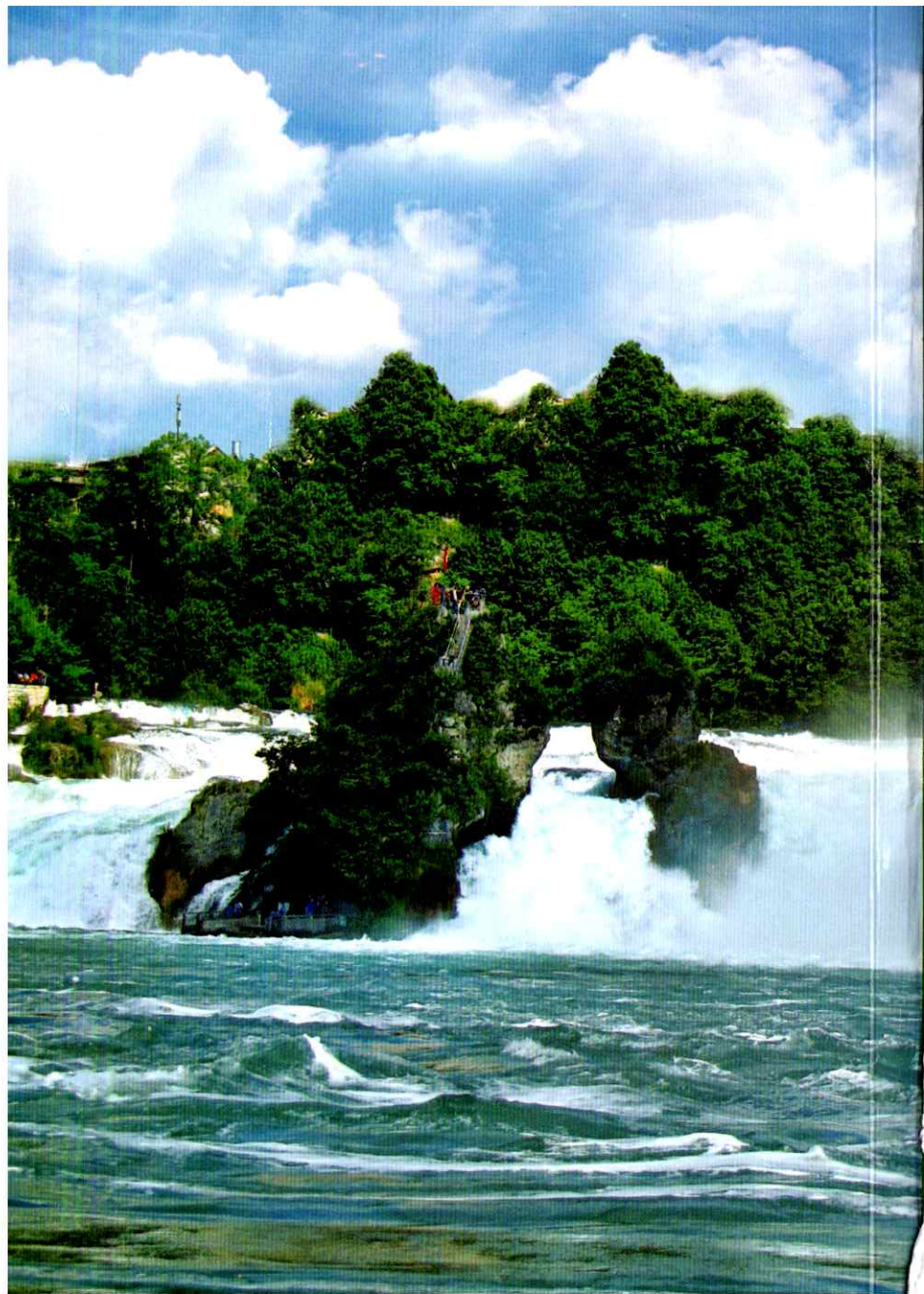
ချမ်းမြေ့မြိုင်ဆရာတော်

ချမ်းမြေ့မြိုင်ဆရာတော်



ဝဝထဲမာ အနုစိရူာ





**မာတိကာ**

**ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာ**

<u>စဉ်</u> <u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
၁။ ဘဝထဲက အနှစ်ကို ရှာဖွေခြင်း	... ၁
၂။ ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာ	... ၄
၃။ ကျောရိုးစကားလေးများ	... ၆
၄။ လူဟူသည်	... ၆
၅။ သင် လူဖြစ်ပြီလား	... ၈
၆။ သိလျက်နဲ့ မိုက်သူ	... ၈
၇။ လုနှင့် လူ	... ၁၀
၈။ ဘဝဟူသည်	... ၁၀
၉။ ဘဝ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ	... ၁၁
၁၀။ မသိတာ အဝိဇ္ဇာ	... ၁၂
၁၁။ ပြောင်းပြန်သိတာလဲ အဝိဇ္ဇာ	... ၁၃
၁၂။ တဏှာ၏ သဘော	... ၁၄
၁၃။ ဘာကြောင့် ဘဝကို လိုချင်ကြသလဲ	... ၁၅
၁၄။ ဥပါဒါန်၏ သဘော	... ၁၆
၁၅။ ဘာကို ကံဟု ခေါ်သလဲ	... ၁၇

၁၆။	အနှစ်ဟူသည်	...	၁၈
၁၇။	အနှစ်(၃)ပါး	...	၁၉
၁၈။	ဘဝ၏ ပထမပိုင်းမှာ အနှစ်ရှာ	...	၂၀
၁၉။	ဘဝ၏ ဒုတိယပိုင်းမှာ အနှစ်ရှာ	...	၂၆
၂၀။	ရောဂါပြည့်ဝနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်	...	၂၇
၂၁။	ရောဂါဆိုတာ ဒီခန္ဓာ	...	၂၇
၂၂။	အလှမာန်ကြောင့် ဘုရားထံမသွား	...	၂၉
၂၃။	အမြင်ဟုတ်ပေမယ့် အတွင်းကပုပ်နေ	...	၂၉
၂၄။	အထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်	...	၃၀
၂၅။	အောက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်	...	၃၀
၂၆။	ဘဝ၏ တတိယပိုင်းမှာ အနှစ်ရှာ	...	၃၃
၂၇။	ဝီရိယ (၃)မျိုး	...	၃၄
၂၈။	ဝီရိယတစ်ခု အရင်းအနှီးပြု	...	၃၆
၂၉။	သမထနှင့် ဝိပဿနာ	...	၃၈
၃၀။	သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး	...	၃၉
၃၁။	ဝီရိယရှိမှ ချမ်းသာရ	...	၃၉
၃၂။	သူတော်ကောင်းတို့အလုပ်	...	၄၁
၃၃။	ပစ္စည်းတွေကို ယူမသွားကြ	...	၄၂
၃၄။	သိကြားမင်းကျောက်ဖြာ ပူတင်းခြင်း၏ အကြောင်း(၄)ပါး	...	၄၄

၃၅။ သိကြားမင်းက စကားစ	...	၄၅
၃၆။ လူမဲ (မိုက်)	...	၄၅
၃၇။ အတွင်းအလှ	...	၄၆
၃၈။ အပြင်အလှ	...	၄၆
၃၉။ ကဏှရသေ့၏ ဆုတောင်း	...	၄၇
၄၀။ ဘာကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသကင်းလိုရပါသလဲ	...	၄၇

**ခါနုအနုစ်** ... ၅၁

၄၁။ ကောင်းမြတ်သောဒါန	...	၅၂
၄၂။ ကထိန်	...	၅၂
၄၃။ ကထိန်သင်္ကန်း	...	၅၃
၄၄။ ကထိန်ခင်းသူ	...	၅၃
၄၅။ ကထိန်သင်္ကန်း လှူနိုင်သူ	...	၅၄
၄၆။ ကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်းလျှင်	...	၅၄
၄၇။ ကထိန်သင်္ကန်း	...	၅၅
၄၈။ သင်္ကန်းမှာ ကထိန်	...	၅၅
၄၉။ အမြတ်ဆုံးဖြစ်ရပုံ	...	၅၆
၁။ အကြိမ် ကန့်သတ်ချက်	...	၅၇
၂။ အချိန်ကာလ ကန့်သတ်ချက်	...	၅၈
၃။ သံဃာအား လှူဒါန်းရခြင်း	...	၆၀

ဒါန(၂)မျိုး ... ၆၀

၅၀။ အလှူခံတွေ စုံလို့နေ ... ၆၂

၅၁။ လှူဒါန်းတတ်မှ ကျိုးမြတ်ရ ... ၆၃

၅၂။ သတိထားကြဖို့ ... ၆၄

၅၃။ ဒါနကုသိုလ် ရပါပြီ ... ၆၅

၅၄။ အကျိုးများများ လိုချင်ရင်တော့ ... ၆၅

၅၅။ ဥပါဒါန် ကင်းသောအလှူ ... ၆၇

၄။ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးတဲ့ အလှူ ... ၆၈

၅၆။ ကြောင်းကျိုးသဘော ... ၆၉

၅၇။ ကျောင်းမှာ သိမ် ... ၇၀

၅၈။ ဧဟိဘိက္ခုရဟန်း ... ၇၀

၅၉။ သာသနာ့မိခင် ... ၇၁

၆၀။ ဒါနအနှစ်ထုတ် သူတော်ကောင်းအလုပ် ... ၇၂

၆၁။ သူ့ရဲ့ဆုတောင်း ... ၇၃

၆၂။ ဆုတောင်းတိုင်းပြည့် ... ၇၄

၆၃။ လောကီဆု ... ၇၄

၆၄။ လောကုတ္တရာဆု ... ၇၄

၆၅။ အနောဇာပန်းကလေးပမာ ... ၇၅

၆၆။ မင်းမိဖုရားဖြစ်ကြ ... ၇၅

၆၇။ ရဟန္တာဖြစ်ကြ	...	၇၆
၆၈။ ဒါနကုသိုလ်၏ စွမ်းအင်(၃)ပါး	...	၇၈
၁။ ဘဝမြှင့်တင်ရေးတရား	...	၇၉
၆၉။ ခန္ဓာမီးပုံးပျံ	...	၇၉
၂။ ဘဝချမ်းသာရေးတရား	...	၈၁
၇၀။ နတ်ချမ်းသာ ခံစားကြ	...	၈၂
၇၁။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ခံစားကြရပြန်	...	၈၂
၇၂။ ဉာဏ်နဲ့ ဝီရိယလည်းရှိမှ	...	၈၂
၇၃။ ကံမရှိ ဉာဏ်ရှိတိုင်းမဲ့	...	၈၄
၇၄။ အိတ်ထဲက ငွေပါကုန်	...	၈၅
၇၅။ ကုသိုလ်ရှိဖို့ လိုအပ်သည်	...	၈၆
၇၆။ ဘုရားဒကာ ကျောင်းဒကာဖြစ်	...	၈၆
၇၇။ ပျော်ရွှင်စွာ ကုသိုလ်ပြုခြင်း	...	၈၇
၃။ ဆုတောင်းပြည့်တရား	...	၈၈
၇၈။ ဘုရားကပေးတာမဟုတ်	...	၈၈
၇၉။ ဟောရုံပဲ ဟောနိုင်တယ်	...	၈၉
၈၀။ ကုသိုလ်ကပေးသည်	...	၉၀
၈၁။ ဘာကြောင့် ဆုတောင်းပြည့်သလဲ	...	၉၁
၈၂။ ဆုတောင်းကြရန်	...	၉၂

သီလအနှစ်

... ၉၄

၈၃။ သီလ	... ၉၄
၈၄။ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်း	... ၉၄
၈၅။ ကိုယ်ကိုစောင့်စည်း	... ၉၅
၈၆။ နှုတ်ကိုစောင့်စည်း	... ၉၅
၈၇။ အပြစ်ဟူသည်	... ၉၆
၈၈။ အတင့်တယ်ဆုံး ခါးဝတ်	... ၉၇
၈၉။ အလှဆုံး တန်ဆာ	... ၉၈
၉၀။ အမွှေးဆုံးပန်း	... ၉၉
၉၁။ အကောင်းဆုံးလှေခါး	... ၁၀၀
၉၂။ သီလ၏ ကောင်းကျိုးများ	... ၁၀၁
၉၃။ ပါဏာတိပါတမှ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ	... ၁၀၁
၉၄။ သူ့သက်မသတ် ရှောင်ကြဉ်လတ်မှု	... ၁၀၂
၉၅။ သတိပြုမိပါစေ	... ၁၀၄
၉၆။ မကပ်ရောဂါ လွန်ကျန်းမာလျက် ရှည်စွာအသက်	... ၁၀၄
၉၇။ ကြောက်မဖက်ဘဲ	... ၁၀၅
၉၈။ စိတ်လက်ချမ်းသာ ပူကင်းကွာ၍	... ၁၀၅
၉၉။ အင်္ဂါပြည့်ဝ အချိုးကျလျက် လှပကိုယ်လက်	... ၁၀၆



၁၀၀။ မနိပ်စက်နိုင် မသတ်နိုင်	... ၁၀၆
၁၀၁။ ထင်းတစ်ချောင်းလောက်မျှ အသုံးမကျ	... ၁၀၈
၁၀၂။ ငှက်ပျောတုံးပမာ ဒီခန္ဓာ	... ၁၀၉
၁၀၃။ အနာရောဂါများခြင်း၏ အကြောင်း	... ၁၁၁
၁၀၄။ အသက်တိုခြင်း၏ အကြောင်း	... ၁၁၁
၁၀၅။ ရဟန္တာဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်း	... ၁၁၂
၁၀၆။ တိုက်တွန်းစကား	... ၁၁၂
၁၀၇။ အဒိန္နာဒါနမှ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ	... ၁၁၃
၁၀၈။ မခိုးဥစ္စာ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ	... ၁၁၃
၁၀၉။ ချမ်းသာကြွယ်ဝ... စည်စိမ်းတည်၏	... ၁၁၄
၁၁၀။ လေးလီပါယ်ရွာ မကျပါဘဲ နတ်ရွာသုဂတိလားရဘိသည်	.. ၁၁၅
၁၁၁။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရမှ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ	.. ၁၁၆
၁၁၂။ သူ့လင် သူ့မယား မပြစ်မှားဘဲ ရှောင်ရှားလေမူ	... ၁၁၆
၁၁၃။ ရန်သူကင်းငြား... ယောက်ျားပီသ	... ၁၁၇
၁၁၄။ ချမ်းသာလှ၏... သူ၏လမ်း	... ၁၁၈
၁၁၅။ ကျောင်းဆရာတစ်ယောက်	... ၁၁၈
၁၁၆။ မုသာဝါဒမှ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ	... ၁၂၀
၁၁၇။ လှည့်စားလိမ်ညာ ရှောင်ကြဉ်ခွာ၍	... ၁၂၁

၁၁၈။ စကားလည်ပီ. . . ထက်ဩဇာနဲ့	. . . ၁၂၂
၁၁၉။ စိတ်မှာတည်လျင်း	
ပျံ့လွင့်ကင်း၍. . . နတ်တို့နန်း	. . . ၁၂၃
၁၂၀။ ကျောက်ပွဲစား သေသွားရှာပြီ	. . . ၁၂၃
၁၂၁။ အရက်သေစာ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ	. . . ၁၂၅
၁၂၂။ ရောဂါလည်းကင်း. . . ကတိဖြောင့်တန်း	
ထက်သို့လှမ်း	. . . ၁၂၆

**ဘာဝနာအနှစ်**

၁၂၃။ အကျိုးကြီးမားပုံ	. . . ၁၃၂
၁၂၄။ ရှေးဦးပြုဖွယ်လေးများ	. . . ၁၃၃
၁၂၅။ ဘာကို သတိပဋ္ဌာန်ခေါ်သလဲ	. . . ၁၃၅
၁၂၆။ သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး	. . . ၁၃၆
၁၂၇။ ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုရမလဲ	. . . ၁၃၇
၁၂၈။ စိတ်က ဘယ်လိုသဘောရှိသလဲ	. . . ၁၃၈
၁၂၉။ ဘယ်အခိုက် ရှုသိရပါမလဲ	. . . ၁၃၈
၁၃၀။ ဘာကို စပြီး ရှုသိရမလဲ	. . . ၁၄၀
၁၃၁။ ဖောင်းမှု	. . . ၁၄၀
၁၃၂။ ပိန်မှု	. . . ၁၄၀
၁၃၃။ ရှုတယ်ဆိုတာ ဘာကို ပြောတာလဲ	. . . ၁၄၂

၁၃၄။ ဘာကို ဆက်ပြီး ရှုသိရမလဲ	... ၁၄၃
၁၃၅။ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရင်	... ၁၄၄
၁၃၆။ ဒုက္ခနှင့် ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုကောင်းပါသလား	... ၁၄၅
၁၃၇။ မြင်ကြားခဲ့ရင်	... ၁၄၆
၁၃၈။ ထိုင်ရှုရုံနဲ့ အားထုတ်မှု ပြည့်စုံပါပြီလား	... ၁၄၇
၁၃၉။ စကြိုလျှောက်တဲ့အခါ ဘာကို ရှုသိရမလဲ	... ၁၄၈
၁၄၀။ စကြိုအဆုံးမှာ ဘာကို ရှုရမလဲ	... ၁၅၀
၁၄၁။ စကြိုရှုရတာ ဘာအကျိုးရှိသလဲ	... ၁၅၁
၁၄၂။ ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စကြိုရှုမှတ်ရပါသလဲ	... ၁၅၂
၁၄၃။ စကြိုလျှောက်စဉ် စိတ်လွင့်လျှင်	... ၁၅၃
၁၄၄။ နေ့စဉ်ပြုလုပ်မှုအမူအရာရှုမှတ်ခြင်း (သမ္မဇေယျပိုင်း)	... ၁၅၄
၁၄၅။ သမ္မဇေယျဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ	... ၁၅၅
၁၄၆။ သမ္မဇေယျကို ရှုသိဖို့ လိုအပ်ပါသလား	... ၁၅၅
၁၄၇။ ရှုစိတ်က ဘယ်ကို အာရုံပြုရမလဲ	... ၁၅၇
၁၄၈။ ဟိုဟိုဒီဒီ ကြည့်မိရင်	... ၁၅၇
၁၄၉။ လေ့ကျင့်ကြည့်ကြပါ	... ၁၅၈
၁၅၀။ အိမ်၌နေသူ သူတော်စင်များ ဖြစ်ခဲ့လျှင်	... ၁၅၉
၁၅၁။ အသေးစိတ်ရှုလျှင် အဘယ်အကျိုးရှိပါသလဲ	... ၁၆၀

၁၅၂။ ပဋ္ဌာစာရီ အဘယ့်ကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းသွားသလဲ	... ၁၆၂
၁၅၃။ ဘာကြောင့်ရိပ်သာကို ရောက်လာရသလဲ	... ၁၆၃
၁၅၄။ မပြုံးနိုင်တာ ဘာကြောင့်လဲ	... ၁၆၄
၁၅၅။ ဗဟုသုတရှိသူနဲ့ မရှိသူ	... ၁၆၅
၁၅၆။ အဘယ်မီးသည် အပူဆုံးလဲ	... ၁၆၆
၁၅၇။ ဘဝနာမူ ဘာဝနာဖြစ်	... ၁၆၇
၁၅၈။ သဘာဝလက္ခဏာ	... ၁၆၈
၁၅၉။ အမှန်သိဉာဏ်ဆိုတာ	... ၁၇၀
၁၆၀။ သာမညလက္ခဏာ	... ၁၇၀
၁၆၁။ ပြုံးနိုင်လာပြီ	... ၁၇၂
၁၆၂။ မရုန်းနိုင်ခဲ့ရင်	... ၁၇၃
၁၆၃။ လင်္ကာများ	... ၁၇၅

### ဘဝထဲက အနှစ်ကို ရှာဖွေခြင်း

လွန်ခဲ့သော သုံးနှစ်ကျော်ခန့်က ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်သည် မှော်ဘီချမ်းမြေ့ရိပ်သာသို့ မကြာခဏ သွားဖြစ်ခဲ့သည်။

ပုံမှန်အားဖြင့် ရုံးပိတ်ရက်၊ သောကြာနေ့ညနေမှ ရုံးပြန် ဖွင့်သည့် တနင်္လာနေ့ နံနက်ပိုင်းအထိ မှော်ဘီချမ်းမြေ့ရိပ်သာ၌ တရားထိုင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က ဝန်ထမ်းတာဝန်တွေနှင့်ဆိုတော့ ရုံးပိတ်ရက်များ၌ တရားထိုင်ချိန်ကို မရ အရ ယူခဲ့ရသည်။ နောက်ပိုင်း သာသနာရေး ဝန်ကြီးဌာနသို့ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ပြီးသည့်အခါ၌လည်း ခွင့်ရက်ရှည်ယူ၍ ဤရိပ်သာ၌ပင် တရားပတ်ဝင်ဖြစ်ခဲ့ပါသေးသည်။

မှော်ဘီချမ်းမြေ့ရိပ်သာ၏ တိတ်ဆိတ်မှုနှင့် စည်းကမ်းရှိမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ဓမ္မရသတို့သည် ကျွန်တော့်အပေါ် ဆွဲဆောင်အား ကြီးမားလှသည်။ ကျွန်တော် တရားဝင်တိုင်း ကျွန်တော့်ကို တရားပြသ ပေး၊ တရားစစ်ပေးသူမှာ ဆရာတော် အရှင်ဣန္ဒက ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဆရာတော်အရှင်ဣန္ဒကသည် ကျွန်တော် ၏ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်သည် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ ရဟန်းရှင် လူ သူတော်ကောင်းတို့အား တရားဟော၊ တရားစစ် ရုံမျှမကသေး၊ ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်လည်း “ချမ်းမြေ့မြိုင်” ရိပ်သာ၌

သီးသန့်ရက်ရှည် တရားအားထုတ်တတ်ပါသေးသည်။ ထိုစဉ်က ဆရာတော်၏ ချမ်းမြေ့မြိုင် တရားရိပ်သာမှာ ဆောက်လက်စပင် ရှိသေးသည်။ ယခုတော့ ချမ်းမြေ့မြိုင်သည် ချမ်းမြေ့ခြင်းတွေ မြိုင်ဆိုင်စွာဖြင့် အမှတ်(၃) လမ်းမကြီးနံဘေး (လန်ဒန်စီးကရက် စက်ရုံရှေ့)တွင် ငွားငွား စွင့်စွင့် ပေါ်ထွန်းလာခဲ့ပေပြီ။

ဆရာတော် အရှင်ကုန္ဒကသည် ကမ္ဘာ့သာသနာပြု ချမ်းမြေ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ သြဝါဒ အဆုံးအမနှင့် အညီ ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိသာသနာကို ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် အားသွန် ခွန်စိုက် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေသည့် ဆရာတော်လည်း ဖြစ်သည်။ ငယ်စဉ် စာသင်သားဘဝက ဆရာတော်သည် အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံ ကျောင်းတိုက်တွင် စာဝါများ လေ့လာသင်ကြားခဲ့ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ဆရာကောင်း၊ သမားကောင်းများ၏ အရိပ်အောက် ၌ နေထိုင်ကာ အဆုံးအမ ခံယူခဲ့သောကြောင့်ထင်သည် ဆရာတော် အရှင်ကုန္ဒကသည် စိတ်ကောင်း၊ နှလုံးကောင်းနှင့် ပြည့်စုံလှသည်။ တပည့်ဒကာ၊ ဒကာမများအပေါ် မေတ္တာစိတ်ထားဖြင့် စောင့်ရှောက် တတ်သည်။ သီတင်းသုံးဖော်များအပေါ် ကရုဏာထား၍ ဆက်ဆံ တတ်သည်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ ရိုးသားခြင်း၊ အေးဆေး ခြင်း၊ တည်ငြိမ်ခြင်းတို့သည် ဆရာတော်၏ အမူအရာ လက္ခဏာများ ၌ အထင်းသား ပေါ်လွင်နေပါသည်။ တရားဓမ္မရေအေးကို ကိုယ်တိုင် ခံယူသောက်သုံးတတ်သလို တပည့်ဒကာ၊ ဒကာမများ အားလည်း မျှဝေတတ်ပါသည်။

ယခုလည်း ဆရာတော်သည် တပည့်ဒကာ၊ ဒကာမများအား တရားဓမ္မရေအေးကို မျှဝေတိုက်ကျွေးလိုက်ပြန်ပါပြီ။

“ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာ”တဲ့။

ဘဝထဲမှာ မည်သည်တို့က “အကာ”တွေဖြစ်သနည်း။

မည်သည်တို့က “အနှစ်”တွေ ဖြစ်သနည်း။

ဆရာတော်၏ “ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာ”စာအုပ်ကို စိတ်ပါဝင်စားစွာဖြင့် စနစ်တကျ စူးစူးစိုက်စိုက် လေ့လာဖတ်ရှုလျှင် အဖြေပေါ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်၏ စာအုပ်ထဲတွင် ကျင့်စရာ၊ မှတ်သားစရာ၊ အတုယူစရာ၊ သံဝေဂ ပွားစရာတွေ အများကြီး ပါနေပေသည်။

စိန်ကောင်း ကျောက်ကောင်း ရောင်းသည့်နေရာတွင် ဆေးရိုးသည် ဝင်မရှုပ် လိုသည့်အတွက် ကောင်းမြတ်လှသော ဆရာတော်ဟောတရားများရှေ့တွင် ကျွန်တော် ရှည်ရှည်ဝေးဝေး စကားဦးမသန်းလိုတော့ပါ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဘဝထဲမှာရှိနေသော “အကာ” တရားများကို ဖယ်ရှားပြီး မြင်သင့်မြင်ထိုက်၊ တွေ့သင့်တွေ့ထိုက် သိသင့်သိထိုက်သည့် “အနှစ်” တရားများကို မြင်အောင်၊ တွေ့အောင်၊ သိအောင်နှင့် နှလုံးသွင်းမှန်အောင် လေ့လာကြိုးစားကျင့်ကြံ အားထုတ်နေရဆဲ ဖြစ်သောကြောင့်ပါတည်း။ . . . ။

မြသန်းစံ (၁၄-၁၂-၂၀၀၀)

### ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာ

ဒီနေ့ဟာ ဘုန်းကြီးတို့ ချမ်းမြေ့မြိုင်ရိပ်သာကျောင်းမှာ ပြုလုပ်ကျင်းပတဲ့ သီတင်းကျွတ် အထူးဝိပဿနာတရားစခန်းရဲ့ ဒုတိယနေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားဝင် ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အား ဒီနေ့ည ဟောကြားရမယ့် တရားတော်က **“ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာ”**တဲ့။ ယောဂီတို့ ချမ်းမြေ့မြိုင်ရိပ်သာကျောင်း၌ လာရောက်၍ အရုဏ်ဆွမ်း၊ နေ့ဆွမ်း၊ ညနေ ဖျော်ရည်လှူဒါန်းခြင်း စတဲ့ ဒါနကုသိုလ်တို့ကို ပြုကြတယ်။ သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ ရှစ်ပါးသီလတို့ကို စောင့်ကြတယ်။ (၁၀)ရက်တိုင်တိုင် မေတ္တာဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာတို့ကို ပွားများအားထုတ်ကြတယ်။ ဝေယျာဝစ္စဆောင်ရွက်ကြတယ်၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်တို့ကို နာကြားကြတယ်။ ယောဂီတို့ ဒါဘာလုပ် နေကြသလဲလို့ မေးခဲ့ရင် ရခဲလှတဲ့ ဘဝထဲက အနှစ်ကို ထုတ်ယူနေကြတယ်လို့ ဖြေကြရမယ်။

သူတော်စင်တို့ ဤကဲ့သို့ စွန့်ကြပေးကမ်း လှူဒါန်းသမှု ဒါနကုသိုလ်ပြုနေခြင်းဟာ ရခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝထဲက အနှစ်သာရ ထုတ်နေကြခြင်းပဲ။ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးနေကြခြင်းဟာလည်း ရခဲတဲ့ လူ့ဘဝထဲက အနှစ်သာရတွေ ထုတ်ပြီးတော့ ယူနေကြခြင်းပဲ။ ဝေယျာဝစ္စဆောင်ရွက်ကြ၊ တရားတော်ကို နာကြားကြ၊



ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ၊ မေတ္တာဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာတို့ကို ပွားများအားထုတ်နေကြတာဟာလည်း ရနိုင်ခဲ့တဲ့ လူ့ဘဝထဲက အနှစ်သာရ ထုတ်ယူနေကြခြင်းပဲလို့ သဘောပေါက်ကြရမယ်။ အဲဒီလို နားလည် သဘောပေါက်ပြီး ရှုမှတ်မြဲ ပြုလုပ်မြဲ ကုသိုလ်တို့ကို ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပြုကြရမယ်။

လူ့ဘဝဆိုတာ ရခဲသတဲ့ သူတော်စင်တို့ . . . . ။ လူ့ပြည်က မြေပေါ်မှာ အပ်တစ်ချောင်းထောင်၊ ဟို ဗြဟ္မာ့ပြည်က အပ်တစ်ချောင်းကို မြေပေါ်သို့ စိုက်ချလိုက်၊ စိုက်ချလိုက်တဲ့ ဗြဟ္မာ့ပြည်က အပ်သွားနဲ့ လူ့ပြည်က မြေပေါ်မှာ ထောင်ထားတဲ့အပ်သွား၊ ထိုအပ်သွားနှစ်ခု အချင်းချင်း ထိဖို့က လွယ်သေးတယ်။ လူ့အဖြစ် လူ့ဘဝ ရဖို့က မလွယ်ဘူးတဲ့ ယောဂီတို့။

ခုလို ရခဲတဲ့ လူ့ဘဝထဲကနေပြီး အနှစ်သာရ ထုတ်သော အားဖြင့် ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ ဘာဝနာကုသိုလ်၊ ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်၊ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်ကို နာကြားခြင်းကုသိုလ်၊ ရိုသေထိုက်တဲ့ ရတနာမြတ်သုံးပါးနဲ့ ဆရာ၊ မိဘတို့ကို ရိုသေခြင်း အပစာယနကုသိုလ်၊ မိမိ ကုသိုလ်ကို တစ်ပါးသူအား မျှဝေပေးခြင်းကုသိုလ်နဲ့ တစ်ပါးသူတို့ ပြုတဲ့ကုသိုလ်ကို ဝမ်းမြောက်နုမော် သာဓုခေါ်ခြင်းကုသိုလ်တွေကို အားထုတ်ပြီးနေကြတဲ့ သူတော်စင်တို့အား ဘုန်းကြီးဟောမည့် တရားအမည်က ဘာတဲ့လဲ။ “**ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာ**” တရားတော် ပါဘုရား။

ကျောရိုးစကားလေးများ

ဒီ“ဘဝထဲမှာအနှစ်ရှာ တရားတော်”ကို ဟောတဲ့ နာတဲ့အခါမှာ တရားပန်ဆင် သူတော်စင်တို့ လွယ်လွယ်ကူကူ နားလည် သဘောပေါက်အောင် ဒီဒေသနာတော်ရဲ့ ကျောရိုး စကားလေးတွေကို ပထမဆုံး ပြောပြပါမယ်။ အဲဒီကျောရိုးစကားလေးတွေကို သဘော ပေါက်နားလည်မှု ဒီ “ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာ တရားတော်”ကို လွယ်လွယ်ကူကူ သဘောပေါက်နိုင်မယ်။

အဲဒီ ကျောရိုးစကားလေးတွေကတော့

- ၁။ လူရဲ့ အဓိပ္ပါယ်
- ၂။ ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပါယ်
- ၃။ အနှစ်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်လေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူဟူသည်

‘လူ’ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားဟာ ပါဠိလို ‘မနုဿ’တဲ့။ “အကြောင်းနှင့် အကျိုး မှန် မမှန်၊ ယုတ္တိ တန် မတန်၊ အဓိပ္ပါယ် ရှိ မရှိ၊ သဘာဝ ကျ မကျ”ကို သိတတ်ရမယ်တဲ့။ ခွဲခြားဝေဖန် ဆုံးဖြတ်တတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖော်ညွှန်းတယ်။ မိမိဟာ လူသား တစ်ယောက်ပါဆိုခဲ့ရင် ပုတ်သင်ညိုလို လူမြင်တိုင်း ခေါင်းညိတ်ပြီး လက်ခံယုံကြည်လို့ မဖြစ်ပေဘူး။ ဝါးပင်၊ ကျူပင်လို လေလာခပ်တိုင်း ယိမ်းယိုင်ပြီးနေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီအလုပ် ဒီအယူဝါဒဟာ အကြောင်း အကျိုး ဆက်စပ်မှု ရှိတယ် မရှိဘူး၊ သဘာဝ ကျတယ် မကျဘူး၊ မှန်ကန်မှု ရှိတယ်၊ မရှိဘူး၊ ကိုယ့်အကျိုး သူ့အကျိုး တစ်မျိုးမျိုးကို ရစေနိုင်တယ်၊ မရစေ နိုင်ဘူး၊ ဒီဘဝအကျိုး၊ သံသရာအကျိုး၊ လောကီ လောကုတ္တရာ အကျိုး တရားကို ပြီးစေနိုင်တယ် မပြီးစေနိုင်ဘူး စသည်ဖြင့် ခွဲခြားဝေဖန် သိစွမ်းနိုင်ရမယ်။

နောက်တစ်မျိုး လူသားတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ ပျော့ညံ့မှု မရှိရဘူး။ မြင့်မြတ်သော စိတ်ထား ရှိရမယ်။ ထက်မြက်သော စိတ် ရှိရမယ်။ သဒ္ဓါအင်အားလည်း မနည်းစေရဘူး။ စေတနာလည်း ထက်သန် အားကောင်းရတယ်။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုမှ ‘လူ’ လို့ခေါ်သတဲ့။

အကျဉ်းချုပ်ပြောရရင် ‘လူ’ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကြောင်း အကျိုး အကောင်းအဆိုးကို ခွဲခြားဝေဖန်နားလည်ပြီး သတ္တိရှိရှိ ဇွဲကောင်းကောင်း နဲ့ မကောင်းတာကို ရှောင်ရှား၊ ကောင်းတာကို ဆောင်ထားနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှ ‘လူ’ဖြစ်တယ်။ ဒါမှ “လူ”စစ်တယ်။ စားတတ် သောက်တတ် အိပ်တတ် ပျော်ပါးတတ်ရုံနဲ့ လူမခေါ်နိုင်သေးဘူး။ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း ဒီလောက်တော့ သိတတ်တာပဲ။ ဒါကြောင့် သူတော်စင်တို့ လိုက်ဆိုကြ-

လူဆိုတာ အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုးကို ခွဲခြား ဝေဖန်ပြီး မကောင်းတာကိုရှောင်ရှား ကောင်းတာကို ဆောင်ထားနိုင်၍ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားသူကို ‘လူ’ ဟု ခေါ်ပါသည်။

### သင် လူ့ပြန်ပြီလား

အကယ်၍ “အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုးကို လည်း ခွဲခြားဝေဖန်ပြီး မသိနိုင်ဘူး၊ ရဲရင့်စွာဖြင့် မကောင်း တာတွေလည်း မရှောင်ရှားနိုင်ဘူး၊ ကောင်းတာတွေကိုလည်း မဆောင်ထားနိုင်ဘူး၊ မြင့်မြတ်သောစိတ်ဓာတ် ထက်မြက် သော အသိဉာဏ်”လည်း မရှိခဲ့ရင် ‘လူ’လို့ ခေါ်နိုင်ပါ့မလား။ မခေါ်နိုင်ပါဘုရား။

### သိလျက်နဲ့ မိုက်သူ

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ မသိမဟုတ်၊ သိကြပါတယ်၊ သိပေမယ့် မရှောင်ရှားနိုင်ကြပါဘူး။ သတ္တဝါရဲ့ အသက်ကို သတ်တာ မကောင်းဘူးဆိုတာ သူတို့ သိကြတယ်၊ သိပေမယ့် မရှောင်နိုင်ကြဘူး သတ်နေကြတယ်။ သူတစ်ပါး ပစ္စည်းဥစ္စာ ခိုးတာ မကောင်းမှန်း သိကြတယ်၊ သိပေမယ့် မရှောင်ရှားနိုင်ကြဘူး။ လစ်ရင် လစ်သလို ယူကြတာပဲ။ အပျော်အပါး လိုက်စားမှုတွေ မကောင်းမှန်း၊ အကျိုး မရှိမှန်း သိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြုံလာရင် မရှောင်နိုင်ကြပါဘူး။ လိမ်တာ၊ ညာတာ မကောင်းမှန်းသိကြတယ်။ အကုသိုလ်မှန်း သိတယ်။ သိပေမယ့် မရှောင်ရှားကြဘူး။ လိမ်စရာရှိရင် လိမ်ကြတယ်။ ညာစရာ ကြုံရင် ညာကြတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်သုံးခြင်းဟာ မကောင်း

ဘူး။ မိမိဘဝကို ပျက်စီးစေတတ်တယ်။ ဘဝအညွန့်တုံး စေတယ် ဆိုတာ သိကြတယ်။ သူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာလဲ ဒီမူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့် ဘဝပျက်နေသူတွေ မြင်နေကြတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ရှောင်ကြဉ် မှုမရှိဘူး။ သောက်သုံးနေကြတာပါပဲ။ ဒီမကောင်းမှုတွေ ပြုလုပ်လို့ ထောင်ကျ၊ အချုပ်ကျ၊ အရိုက်အနှက်ခံရ၊ ငွေကုန် လူပန်း၊ နာမည်ပျက်၊ စီးပွားပျက် စတဲ့ မကောင်းကျိုး၊ ဆင်းရဲကျိုး၊ ခံစားရမှုန်း သိကြတယ်။ ဒီဘဝမှာ အသေဆိုးနဲ့သေရမယ်။ သေပြီးပြန်တော့လည်း ငရဲကျမယ် ဆိုတာ သိကြတယ်။ ဒါပေမယ့် မရှောင်နိုင်ဘဲ ပြုလုပ်နေကြတယ်။

ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာမှုတို့ကို ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ ဆိုတာကို အချို့လူတွေက သိကို မသိကြပါဘူး။ အချို့သူတွေ ကျတော့ သိကြတယ်။ သိပေမယ့် မပြုလုပ်ကြပါဘူး။ ဒါနကုသိုလ် ကောင်းမှန်း သိတယ်။ သိပေမယ့် စိတ်မဝင်စားကြပါဘူး။ စွန့်ကြပေးကမ်း လှူဒါန်းရမှာ သိပ် နှမြောကြတယ်။ သီလဆောက်တည်ခြင်းဟာ ကောင်းမှန်းသိတယ်။ သိပေမယ့် သူတို့ မဆောက်တည်ကြဘူး။ ဘာဝနာတရား ပွားများ အားထုတ်ခြင်းဟာ ကောင်းတဲ့ အလုပ်၊ ကုသိုလ်မှန်းတော့ သိတယ်။ သိပေမယ့် အားထုတ်ချင်စိတ် မရှိကြဘူး။ ငါ့အရွယ် ငယ်သေးတယ်။ ငါ မအားသေးဘူး၊ ငါ ကျန်းမာရေး မကောင်းသေးဘူးနဲ့ အကြောင်း အမျိုးမျိုးပြပြီး အားမထုတ်ကြပါဘူး။ ဒါတွေဟာ မိမိကိုယ်ကို မိမိ လှည့်စားနေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တိကြောင်တယ်လို့ ပြောရ မလားမသိဘူး။

### လူ နှင့် လူ

ဒီလို အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုးကိုလည်း ခွဲခြား  
 ဝေဖန်ပြီးမသိ၊ သိပင်သိပေမယ့် မကောင်းတာကို မရှောင်ရှားနိုင်၊  
 ရှောင်ရှားဖို့ သတ္တိမရှိ၊ ကောင်းတာ ကိုလည်း မပြုလုပ်နိုင်၊ မပြုလုပ်ရဲတဲ့  
 ပုဂ္ဂိုလ်များကိုတော့ ‘လူ’လို့ပဲ ခေါ်ရလိမ့်မယ်။ ‘လူ’ အဆင့် မရောက်ကြ  
 သေးပါဘူး။

အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်းအဆိုးကို ခွဲခြားဝေဖန်ပြီး  
 မကောင်းတာ မှန်သမျှကို ရှောင်ရှားလို့ ကောင်းတာမှန်သမျှကို  
 ဆောင်ထားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုမှ ‘လူ’လို့ခေါ်ရတယ်။

လူ့လောကထဲမှာ လူစစ်စစ်ဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ခု ပြောခဲ့တဲ့  
 စကားရပ်များဟာ ‘လူ့အကြောင်း သိကောင်းစရာ လေးတွေ’ပါပဲ။  
 ဒီလောက်ဆိုရင် ‘လူ’၏ အဓိပ္ပါယ်ပြောတာ တော်လောက်ပါပြီ။

### ဘဝဟူသည်

ခု ‘ဘဝအကြောင်းသိကောင်းစရာလေး’တွေကို ဆက်လက်  
 ပြောပါအုံးမယ်။ ‘ဘဝ’ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အဓိပ္ပါယ် ဖော်ကြတဲ့အခါမှာ  
 ခံယူချက်အမျိုးမျိုးနဲ့ ဖော်ကြပါတယ်။ အချို့က ဘဝဆိုတာ ရုန်းကန်  
 လှုပ်ရှားရတဲ့သဘောလို့ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ကြတယ်။ အချို့ကတော့  
 ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်ရ၊ မဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်ရတာကို ‘ဘဝ’လို့ ဖော်ပြကြ

တယ်။ မျက်ရည်နဲ့ စပြီး မျက်ရည်နဲ့ နီဝုံးချုပ်ရတဲ့ ဖြစ်ရပ်ဆိုး တစ်ရပ်ကို ဘဝလို့ ညွှန်းဆိုကြတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခ အစုအပုံကြီးတစ်ခုလို့လည်း ဖွင့်ဆိုကြတယ်။ ခု ပြောခဲ့တဲ့ ဖော်ညွှန်းမှုတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ခံယူချက်နဲ့ ဖော်ညွှန်းခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်က 'ဘဝ'ဆိုတာ 'ဖြစ်ခြင်း'ပါပဲ။ ဘာရဲ့ ဖြစ်ခြင်းလဲ မေးခဲ့ရင် 'ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ရဲ့ဖြစ်ခြင်း' 'ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်း'လို့ မှတ်ကြရမယ်။

**'ဘဝ' ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ**

“ဘဝ”ဟာ ဖြစ်ခြင်းလို့ဆိုတော့ ဘဝဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း တွေ သိဖို့လို လာပြန်တယ်။ 'ဘဝ'ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတရား၊ 'ဘဝ'ကို ဖန်တီးလိုက်တဲ့ အကြောင်းတရားများက-

၁။ အဝိဇ္ဇာ

၂။ တဏှာ

၃။ ဥပါဒါန်နှင့်

၄။ ကံ. . . . ရယ်လို့ အကြောင်းတရား လေးပါးရှိပါတယ်။ အကြောင်းတရား ဘယ်နှစ်ပါးလဲ. . . ယောဂီတို့။

လေးပါးပါဘုရား။

ဘာတွေလဲ. . . . ယောဂီတို့။

အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်နှင့် ကံပါဘုရား။

### မသိတာ အဝိဇ္ဇာ

အဲဒီ ‘ဘဝဖြစ်ကြောင်းတရားလေးပါး’ထဲက ‘အဝိဇ္ဇာ’ရဲ့ သဘောကို ပြောရဦးမယ်။ ‘အဝိဇ္ဇာ’ဆိုတာ မသိတာ-အဝိဇ္ဇာပဲ။ ဘာကို မသိသလဲမေးရင် အရှိသဘာဝ၊ အမှန်သဘာဝကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း မသိတာပဲ။ သတ္တဝါတွေဟာ ‘ဘဝ’ ရဲ့ ‘အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ၊ အသာရ’လို့ဆိုတဲ့ အရှိသဘောတွေကို မသိနိုင်ကြတာဟာ ဒီအဝိဇ္ဇာကြောင့်ပါ။

အမှန်တကယ်က ‘ဘဝ’ဆိုတာ ဘယ်‘ဘဝ’မှ မြဲနေတာ မရှိဘူး။ သက်ရှိလောက၊ သက်ရှိ ‘ဘဝ’လည်း မမြဲဘူး။ သက်မဲ့လောက သက်မဲ့‘ဘဝ’လည်း မမြဲဘူး။ သက်ရှိ လောကလို့ဆိုတဲ့ သတ္တဝါမှန်သမျှလည်း မွေးလာပြီး တစ်နေ့ သေကြရမှာချည်းပဲ။ သက်မဲ့လောက သက်မဲ့ ‘ဘဝ’ဖြစ်တဲ့ သစ်ပင်၊ တောတောင်၊ ရေ၊ မြေတွေလည်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီး တစ်နေ့တော့ ပျက်ကြမှာချည်းပဲ။ နေ၊ လ၊ ကြယ်တာရာတွေလည်း ထွက်လာပြီး ဝင်သွားရတာချည်းပဲ။ မြဲတဲ့ ‘ဘဝ’ဆိုတာ မရှိဘူး။

အားလုံး ‘အနိစ္စ’ချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် ‘သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနိစ္စာ’ လို့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောခဲ့တာပေါ့။

ဒီလို ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ ‘ဘဝ’ဟာ ဆင်းရဲသလား၊ ချမ်းသာသလား မေးခဲ့ရင် အလွန်တရာ ဆင်းရဲပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ တည်မြဲနေတဲ့ အတ္တကောင် ဝိညာဉ်ကောင်လည်း မဟုတ်ပါ။



လှပတင့်တယ်၊ ရှုချင်စဖွယ်လည်း မဟုတ်ပါ။

တောင့်တစရာ၊ သာယာစရာ ချစ်ခင်စရာလည်း ဘာတစ်ခုမှ မရှိပါ။ အသုဘတွေချည်းပါပဲ။

အနှစ်သာရလည်း မရှိ၊ အားလုံး အကာတွေချည်းပဲ။

ဘယ်‘ဘဝ’ကြည့်ကြည့်၊ အပါယ်ဘဝကြည့်ကြည့်၊ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ ကြည့်ကြည့်၊ ဗြဟ္မာဘဝ ကြည့်ကြည့်၊ ‘ဘဝ’မှန်သမျှ ‘အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ၊ အသာရ’တွေချည်းပဲ။ ဒီသဘောတရား တွေဟာ ဘဝမှာ အရှိတရားတွေပဲ။ ‘ဘဝ’ရဲ့ အဲဒီ အရှိသဘောတွေကို သတ္တဝါတွေဟာ မသိကြဘူး။ ဘာကြောင့်များ မသိကြပါသလဲ မေးခဲ့ရင်။

**ဒီအဝိဇ္ဇာ ဖုံးနေကြလို့ပဲ။**

### ပြောင်းပြန်သိတာလဲ အဝိဇ္ဇာ

ဒီ‘အဝိဇ္ဇာ’ကို အဓိပ္ပါယ် နောက်တစ်မျိုး ဖွင့်ဆိုထားသေး တယ်။ ‘အဝိဇ္ဇာ’ဆိုတာ ‘ပြောင်းပြန်သိတဲ့ သဘောရှိသတဲ့။ ဘယ်လို ပြောင်းပြန်သိသလဲဆိုရင် ဘဝရဲ့ အမှန်တရားဟာ ‘အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ၊ အသာရ’ ဖြစ်တယ်။ ဒါကို ‘အဝိဇ္ဇာ’က ‘နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ သုဘ၊ သာရ’လို့ ထင်မြင်တယ်။ ဒါဟာ အဝိဇ္ဇာရဲ့ ပြောင်းပြန် သိမှုပဲ။

‘အဝိဇ္ဇာ’ ဖုံးလွှမ်းလာပြီဆိုရင် သတ္တဝါတွေဟာ ‘အနိစ္စ-  
မမြဲတဲ့ဘဝ’ကို ‘နိစ္စ- မြဲတယ်’လို့ ထင်မြင်လာကြတာပဲ။ ‘ဒုက္ခ-  
ဆင်းရဲတဲ့ ဘဝ’ကို ‘သုခ- ချမ်းသာတယ်’လို့ ထင်မြင်လာကြတယ်။  
‘ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တ’  
မဟုတ်တဲ့ အနတ္တဘဝကို ငါ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမအနေနဲ့  
ထင်လာ မြင်လာကြတယ်။

ငါစိုး၊ ငါပိုင် မဟုတ်တဲ့ဘဝကို ငါစိုး၊ ငါပိုင်လို့ ထင်မြင်ယူဆ  
လာကြတယ်။ ‘လှပတင့်တယ်၊ ရှုချင်စဖွယ်မဟုတ်တဲ့ဘဝ၊  
နှစ်သက်စရာ၊ မြတ်နိုးစရာ မကောင်းတဲ့ဘဝ’ကို ‘နှစ်သက်စရာ၊  
မြတ်နိုးစရာ၊ ချစ်စရာ၊ ခင်စရာ၊ လိုချင်စရာ၊ တောင့်တစရာ’လို့  
ထင်မြင် ယူဆနေကြတယ်။ ဒီလိုထင်နေ မြင်နေတဲ့ အထင်အမြင်  
အားလုံးဟာ ‘အဝိဇ္ဇာ’ရဲ့ သဘောပါပဲ။ ‘အဝိဇ္ဇာ’ကြောင့် မှောက်မှောက်  
မှားမှား သိမြင်နေကြတာပါ။

**တဏှာ၏ သဘော**

‘တဏှာ’ရဲ့ သဘောကတော့ လိုချင်တဲ့သဘော၊ နှစ်သက်  
တပ်မက်တဲ့သဘော၊ ငြိကပ်တွယ်တာတဲ့ သဘောပဲ။ ‘အဝိဇ္ဇာ’က  
‘အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ၊ အသာရ’ ဖြစ်တဲ့ ဘဝကို ‘နိစ္စ၊ သုခ၊  
အတ္တ၊ သုဘ၊ သာရ’လို့ လှည့်စားပြလိုက်တော့ ‘တဏှာ’က  
အဲဒီဘဝကို သာယာနှစ်သက် သဘောကျတယ်။ သာယာနှစ်သက်တဲ့

အခါမှာတော့ အချို့ ‘တဏှာ’က လူ့ဘဝကို နှစ်သက်တယ်။ အချို့ ‘တဏှာ’က နတ်ဘဝကို နှစ်သက်တယ်။ အချို့ ‘တဏှာ’က ဗြဟ္မာဘဝကို သဘောကျတယ်။ အချို့ ‘တဏှာ’က အပါယ်ဘဝကို တောင် နှစ်သက် သဘောကျသေးတယ်။ တယ်. . . ကြောက်စရာ ကောင်းတဲ့ ‘တဏှာ’ပဲ။

### ဘာကြောင့် ဘဝကို လိုချင်ကြသလဲ

ဒီ‘တဏှာ’က ‘ဘဝ’ကို ဘာဖြစ်လို့ လိုချင်နှစ်သက် တောင့်တ ပြီးနေရသလဲဆိုတော့ ‘အဝိဇ္ဇာ’ရဲ့ လှည့်စားမှုကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ‘အဝိဇ္ဇာ’က လှည့်စားလိုက်တဲ့အတွက် သတ္တဝါတွေဟာ ‘အနိစ္စ’ဖြစ်တဲ့ ဘဝကို ‘နိစ္စ’လို့ထင်၊ ‘ဒုက္ခ’ဖြစ်တဲ့ဘဝကို ‘သုခ’လို့ ထင်၊ ‘အနတ္တ’ ဖြစ်တဲ့ဘဝကို ‘အတ္တ’လို့ထင်တယ်။ လှပတင့်တယ် မှုမရှိ၊ ရှံစရာ၊ စက်ဆုတ်စရာအတိဖြစ်တဲ့ဘဝကို ‘လှပတင့်တယ်၊ ရှုချင်ဖွယ်ရာ၊ ချစ်စရာ၊ ခင်စရာ၊ နှစ်သက်စရာ’လို့ ထင်လာတယ်။ ‘တောင့်တ ရမယ့် ဆုတောင်းရမယ့်ဘဝ မဟုတ်တာကို တောင့်တစရာ၊ ဆုတောင်းစရာဘဝတစ်ခု’လို့ ထင်မြင်လာကြ တယ်။ ‘အဝိဇ္ဇာ’က ဒီလို မှောက်မှားစွာ ထင်မြင်လာတော့ ‘တဏှာ’ က ဒီ‘ဘဝ’ကို နှစ်သက်တယ်။ သဘောကျတယ်။ နှစ်သက် သဘောကျလာတော့ သတ္တဝါတွေဟာ “လူ့ချမ်းသာ ရရပါလို၏၊ နတ်ချမ်းသာ ရရပါလို၏၊ ဗြဟ္မာချမ်းသာ ရရပါလို၏၊ လူ့ဘဝ ဖြစ်ရပါလို၏။

နတ်ဘဝ ဖြစ်ရပါလို့၏။ ဗြဟ္မာဘဝ ဖြစ်ရပါလို့၏” လို့ တောင့်တကြ၊ ဆုပ်နံကြတယ်။ ဒီသဘောအားလုံးဟာ တဏှာပဲ။

### ဥပါဒါန်၏ သဘော

‘ဥပါဒါန်’ရဲ့ သဘောကတော့ မြွေများ ဖားကို ဖမ်းမျိုသလို အာရုံကို မရမနေ လိုချင်တဲ့သဘော။ စွဲလန်းတွယ်တာတဲ့ သဘောပေါ့။ ‘တဏှာ’ရဲ့ လိုချင်နှစ်သက်မှုက အားနည်းတယ်။ ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ‘ဥပါဒါန်’ရဲ့ လိုချင် နှစ်သက်မှုကတော့ အားကောင်း တယ်။ ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် မဟုတ်ဘူး။ မရမနေ လိုချင်တဲ့ သဘော ဖြစ်တယ်။ ဒီဘဝ၊ ဒီခန္ဓာ၊ ဒီအာရုံတွေကို အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် လိုချင် နှစ်သက် တောင့်တတဲ့သဘော ဖြစ်တယ်။ ဆိုကြပါစို့ ဟင်းကောင်း ကောင်းလေးကို စားရတဲ့အခါ စားခါစ အရသာကောင်းလို့ သဘောကျ သာယာမိတာက ‘တဏှာ’ရဲ့ သဘောဖြစ်တယ်။ ဒီဟင်းကောင်းကို ထပ်ခါထပ်ခါ စားချင်နေတဲ့သဘော၊ နောက်နေ့ နောက်ရက်တွေမှာ လည်း အကြိမ်ကြိမ် စားချင်နေတဲ့သဘော၊ မစားရ မနေနိုင်စားကို စားရမှဆိုတဲ့သဘော ဒီသဘောကတော့ ‘ဥပါဒါန်’ရဲ့ သဘော ဖြစ်သွားတယ်။ အဆင်း ချောချောလှလှလေး မြင်လိုက်တယ်၊ မြင်မြင်ခြင်း ချောလိုက်တာ၊ လှလိုက်တာလို့ သာယာနှစ်သက် သဘောကျ မိတာက ‘တဏှာ’ပါ။ သူ့ကို ထပ်ခါထပ်ခါ ကြည့်ချင်တဲ့ သဘော၊ မမြင်ရ မနေနိုင်တဲ့ သဘောဟာ ‘ဥပါဒါန်’ရဲ့ သဘောဖြစ်တယ်။

### ဘာကို 'ကံ'ဟု ခေါ်သလဲ

'ကံ'ဆိုတာ ဘာကို ခေါ်သလဲမေးရင် 'ကံ'ဆိုတာ ပြုလုပ်ခြင်းပဲ။ ဒီလို 'ဥပါဒါန်'က မရမနေနိုင်အောင် ဘဝကို စွဲစွဲလန်းလန်း လိုချင်လာပြီဆိုတဲ့အခါ စွဲလန်းနေတဲ့ အဲဒီဘဝကိုရအောင် သတ္တဝါတွေဟာ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့နှင့် ပြုလုပ်ကြတယ်။ သတိရှိတဲ့ အခိုက်မှာတော့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေကို ပြုကြတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ သတိလက်လွတ် အသိဉာဏ်ကင်းပြီး အကုသိုလ်ကံတွေကိုလည်း ပြုမိကြပြန်တယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်မှုများကို 'ကံ'လို့ခေါ်တယ်။ 'ကမ္မဘဝ'ပေါ့။ ဒီလိုပြုကြရာက အကုသိုလ်ကံတွေကို ပြုမိပြီဆိုတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ အဲဒီအကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးတဲ့အခါ အပါယ်ဘဝ၊ အပါယ် ခန္ဓာတွေ ရကြတယ်။

သတိနှင့်အသိ ယှဉ်ပြီးတော့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုမိတဲ့ သတ္တဝါတွေက အဲဒီကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးတဲ့ အခါ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ ဗြဟ္မာ ဘဝတွေ ရကြပါတယ်။ ဒီလို ရလာ ဖြစ်လာတာကို 'ဘဝ'လို့ ခေါ်တာ။

ဒါကြောင့် 'အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ'ဆိုတဲ့ တရားတွေဟာ 'ဘဝဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရား'တွေ ဖြစ်တယ်လို့ ပြောရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတရားများက ဖန်တီးပေးလိုက်လို့ ဘဝဟောင်းက ရုပ်နာမ်တွေ တစ်ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံး ချုပ်ပျက်ပြီးနောက် (သေပြီးနောက်) ဘဝသစ်မှာ ရုပ်အသစ်၊

နာမ်အသစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒါကို ‘ဘဝ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဒီလိုသိတော့ ‘ဘဝ’ဆိုတာ ဖန်ဆင်းရှင် တွေက ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာနဲ့ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆပြောဟောမှုတွေဟာ သဘာဝ ကျ မကျ၊ ယုတ္တိ ရှိ မရှိ ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ ပိုင်းခြား သိနိုင်လောက်ပါပြီ။

‘ဘဝ’အကြောင်းပြောတာ ဒီလောက်ဆို တော်ကြပါဦးစို့။  
ခု ‘အနှစ်’အကြောင်း ဆက်ပြောကြရအောင်။

### “အနှစ်” ဟူသည်

‘အနှစ်’ဆိုတာကတော့ ဆန့်ကျင်ဘက် အကြောင်းတရား တွေကြောင့် ရုတ်တရက် ပျက်ပြယ်မသွားဘဲ ကြာရှည်ခိုင်မြဲနေတဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို လောကလူသားတို့က “အနှစ်”လို့ ခေါ်ကြတယ်။ အချို့သစ်ပင်များမှာ အဲဒီ ‘အနှစ်’ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ ‘အနှစ်’ဟာ ပိုး၊ ရွှဲ ခြပုံး၊ မိုးရေ စတဲ့ အနှောင့်အယှက် ဆန့်ကျင်ဘက် တရားတွေ ကြောင့် ရုတ်တရက် ပျက်စီးခြင်းမရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ သူ့ကို ‘အနှစ်’လို့ ခေါ်ကြတာ။

### အနှစ်(၃)ပါး

ယနေ့ ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ ပြုလုပ်အား ထုတ်နေကြတဲ့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာတရားများဟာလည်း အနှစ်ပဲ။ ဘာကြောင့်လဲမေးရင် ရန်သူမျိုးငါးပါး နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသမှု မပြုနိုင်လို့ပါပဲ။ မိမိပြုလုပ်ထားတဲ့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာဆိုတဲ့ ကုသိုလ် တရားတွေဟာ ဘယ်ရန်သူဖျက်လို့မှ မပျက်စီးတော့ပါ။ နိဗ္ဗာန် ရောက်တဲ့အထိ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာပေးဖို့ ဖြစ်ပျက် ရုပ်နာမ်အစဉ် မှာ ကိန်းဝပ်ပါနေတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါနဟာ အနှစ်၊ သီလဟာ အနှစ်၊ ဘာဝနာဟာ အနှစ်ပဲ။ ဒီလောက်ဆို ယောဂီတို့ဟာ လူ့အကြောင်း၊ ဘဝ အကြောင်းနှင့် အနှစ်အကြောင်းကို သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။

**‘ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာ တရားတော်’**ကို နာကြားဖို့ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်ကြပြီပေါ့။

**မှန်ပါဘုရား။**

### ဘဝ၏ ပထမပိုင်းမှာ အနှစ်ရှာ

အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူသားတစ်ယောက်ဟာ မိမိရလာတဲ့ လူ့ဘဝကလေးကို သုံးပိုင်း ပိုင်းပြီးတော့ တစ်ပိုင်းချင်း တစ်ပိုင်းချင်း ထဲမှာ အနှစ်ရှာကြည့်ရမယ်။ ရလာတဲ့ အနှစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို လှဲလှယ်ယူ ဝယ်ယူကြရမယ်တဲ့။ ဒီစကား မြတ်ဗုဒ္ဓ မိန့်မှာခဲ့တယ်။ ဒီတော့ ရှေးဦးစွာ ဘဝကို သုံးပိုင်း ပိုင်းလိုက်ကြရအောင်။

- ၁။ ပစ္စည်း၊ ဥစ္စာတွေကို တစ်ပိုင်း၊
- ၂။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တစ်ပိုင်း၊
- ၃။ အသက်ခေါ်တဲ့ စိတ်ကို တစ်ပိုင်းလို့ (၃)ပိုင်း ပိုင်းလိုက် ကြပါ။

ကဲ. . . ယောဂီတို့ မိမိတို့ရဲ့ဘဝကို ဘယ်နှစ်ပိုင်း ပိုင်းကြ ရမလဲ။

သုံးပိုင်းပါဘုရား။ ဘာတွေလဲ။

- ၁။ ပစ္စည်း၊ ဥစ္စာရတနာတွေက တစ်ပိုင်း၊
- ၂။ ရုပ်ခန္ဓာက တစ်ပိုင်း၊
- ၃။ နာမ်ခန္ဓာက တစ်ပိုင်းပါဘုရား။

လောကသတ္တဝါတွေက ဒီ(၃)မျိုးကို “ဘဝ”လို့ ခေါ်ဝေါ် သတ်မှတ်ထားကြတယ်။ အဲဒီ ဘဝကို သုံးပိုင်း ပိုင်းပြီးရင် ဘဝရဲ့ ပထမပိုင်းထဲမှာ အနှစ်သာရရှိသလား မရှိဘူးလား။ ဘဝရဲ့ ပထမ ပိုင်းဟာ အနှစ်သာရ ဟုတ်သလား မဟုတ်ဘူးလား။ ဘဝရဲ့ ဒုတိယပိုင်း



ထဲမှာ အနှစ်သာရ ရှိသလား မရှိဘူးလား။ ဘဝရဲ့ ဒုတိယပိုင်းဟာ အနှစ်သာရ ဟုတ်သလား မဟုတ်ဘူးလား။ ဘဝရဲ့ တတိယပိုင်းထဲမှာ အနှစ်သာရရှိတယ်ဆိုတာ မှန်သလား မမှန်ဘူးလား။ ဘဝရဲ့ တတိယပိုင်းဟာ အနှစ်သာရ ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလား။ ဒါကို မိမိ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စိစစ်ဖို့ ဝေဖန်ဖို့ လေ့လာဖို့ လိုအပ်တယ်။ ခု ဒါကို စိစစ်ဝေဖန်ကြမယ်၊ လေ့လာကြမယ်။

ဘာကြောင့်လဲ မေးရင် သတ္တဝါအားလုံးက ဒီဘဝကို **နိစ္စ** မြဲတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆ ပြောဆိုနေကြတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက **အနိစ္စ** မမြဲဘူးလို့ ဟောတယ်။ သတ္တဝါတွေက ဒီဘဝကို **သူခ**- ချမ်းသာ တယ် ကောင်းတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆပြောဆိုနေကြတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက **ဒုက္ခ**-ဆင်းရဲတယ်၊ မကောင်းဘူးလို့ ဟောတယ်။ သတ္တဝါအားလုံးက ဒီဘဝကို **အတ္တ**-တည်မြဲနေတဲ့ အတ္တကောင် အသက်ကောင် ဝိညာဉ်ကောင်အနေနဲ့ ထင်မြင်ယူဆနေကြတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက **အနတ္တ**- တည်မြဲနေတဲ့ အတ္တကောင်၊ အသက်ကောင်၊ ဝိညာဉ်ကောင် ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ မရှိဘူးလို့ ဟောတယ်။ ဒီတော့ အားလုံး သတ္တဝါ တွေနဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ အယူအဆ မတူမျှဘဲ ကွဲလွဲနေကြတယ်။ ဒါကို ဘယ်သူကမှားလို့ ဘယ်သူက မှန်တယ်ဆိုတာ စိစစ်ဝေဖန်ဖို့ လိုတာပေါ့။ စိစစ်ဝေဖန်ကြည့်ကြပါစို့။

ယနေ့လူသားတွေ နဖူးကချွေး ခြေမကျ၊ နံနက် အိပ်ယာကထ၊ ညမိုးချုပ်လို့ အိပ်ယာဝင်သည့်တိုင်အောင် တစ်နေကုန် တစ်နေခန်း မမောနိုင် မပန်းနိုင် ဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားပြီး ပစ္စည်းဥစ္စာကိုရှာကြတယ်။

အဲဒီလို ရှာဖွေလို့ရလာတဲ့ ပစ္စည်း၊ ဥစ္စာ၊ ရတနာတွေရယ်။ ရှေးကံ  
 ကြောင့် ရလာတဲ့ ပစ္စည်း၊ ဥစ္စာ၊ ရတနာတွေရယ်၊ ဒီပစ္စည်း၊ ဒီဥစ္စာ၊  
 ဒီရတနာတွေကို ဘဝရဲ့ ပထမပိုင်းလို့ ခေါ်ကြတယ်။ အဲဒီ ပစ္စည်းဥစ္စာ  
 အဖြာဖြာတွေကို လူအများစုကတော့ မိမိပြုလုပ်ရှာဖွေစုဆောင်း  
 ထားပြီး ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရောက်နေတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာဖြစ်တဲ့ အတွက်  
**နေတံ မမ- ဒါတွေဟာ ငါ့ဟာ ငါပိုင် ငါ့ဥစ္စာလို့ ပြောကြတယ်။** ဒီလိုပဲ  
 လူတွေဟာ မြင်သမျှ အဆင်း၊ ကြားသမျှ အသံ စသည်တွေကို ငါ့ဟာ  
 ငါ့ဥစ္စာလို့ ပြောကြတယ်။ နောက်ဆုံး ခေတ္တခဏသုံးရတဲ့ ကားထိုင်ခုံ၊  
 ရထားထိုင်ခုံ၊ စားပွဲခုံလေးတွေတောင် ငါ့ထိုင်ခုံလို့ ပြောကြတယ်။

ဒါပေမယ့် မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ **နေတံ မမ- အဲဒါတွေဟာ ငါ့ဟာ  
 ငါ့ဥစ္စာ မဟုတ်ဘူးလို့** မိန့်တော်မူတယ်။ မှန်ပါတယ်။ အဲဒီပစ္စည်း  
 ဥစ္စာတွေပဲ ရေတိုက်စားလို့ မျောသွားရတာနဲ့၊ မီးလောင်လို့ ပြာကျသွားရ  
 တာနဲ့၊ တစ်ခါတစ်ရံ သူခိုး၊ ဓားပြတွေက ခိုးလို့ ကုန်ဆုံးရတာနဲ့၊ အမွေခံ  
 သားသမီးဆိုး ဖျက်ဆီးလို့ ပျက်စီးရတာနဲ့ မင်းစိုးရာဇာတွေ အသိမ်းပိုက်  
 ခံရသည့်အတွက် ကုန်ဆုံးသွားရတာနဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးတွေကြောင့်  
 ပျက်စီးကြရတယ်။ ရန်သူမျိုးငါးပါးက ဖျက်ဆီးရင်၊ ဘယ်ရန်သူ  
 ဖျက်ဆီးဖျက်ဆီး၊ အလွယ်တကူ ပျက်စီးတတ်ကြတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့  
 မပျက်တောင် နောက်ဆုံးတစ်နေ့ သေရတဲ့အခါ ဘာတစ်ခုမှ  
 ကိုယ့်နောက် လိုက်မလာကြဘူး။ ဒီလိုဆိုတော့ ဒီပစ္စည်း၊ ဥစ္စာ၊ ရတနာ  
 တွေကို အနှစ်သာရလို့ ထင်မြင်ယူဆ ပြောဆိုနေကြတဲ့ သတ္တဝါတို့ရဲ့  
 ထင်မြင်ယူဆ ပြောဆိုခြင်းဟာ မှန်ရဲ့လား။ **မမှန်ပါဘုရား။**

ဘုန်းကြီး(၆)နှစ်သားအရွယ်က သံဝေဂတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။  
 ဘုန်းကြီးတို့ မုံရွာခရိုင် အရာတော်မြို့နယ် သလဲပါရွာကြီးဟာ အိမ်ခြေ  
 (၂၅၀)လောက် ရှိပါတယ်။ အဲဒီရွာကြီးကို ၁၃၂၀ပြည့်၊ ကဆုန်လပြည့်  
 ကျော်(၁)ရက်နေ့ ည(၈)နာရီလောက်မှာ မီးလောင်ပါတယ်။  
 လောင်တာက ရွာရဲ့မြောက်ပိုင်းက စပြီးလောင်ပါတယ်။ ထိုမီးလောင်  
 နေစဉ်မှာ လေဆင်နှာမောင်းကြီးက စတင်၍ တိုက်လာတယ်။  
**“မီးလောင်ရာ လေပင့်”** တဲ့ သဘောပေါ့။ စလောင်တဲ့ အိမ်က ထန်းရွက်  
 မိုးအိမ်ဆိုတော့ မီးလည်းလောင်ရော မီးထားတဲ့ ထန်းရွက်တွေကို မီးစွဲပြီး  
 လေထဲမှာ ဝဲကာပျံကာနဲ့ ဟိုအိမ်၊ ဒီအိမ်တွေ အပေါ်ကျတယ်။ ကျတဲ့  
 အိမ်ကတစ်ဖန် မီးထလောင်၊ ဒီလိုနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့လည်း ခြေဦးတည့်ရာ  
 ပြေးကြရတယ်။ ဘယ်သူ့ ဘယ်သူမျှ မကယ်နိုင်ကြပါဘူး။ မျက်စိလည်း  
 ကောင်းကောင်း ဖွင့်လို့မဖြစ်၊ လေနီကြမ်းကြီးက ဖုန်တွေ၊ သဲတွေကို  
 ကျုံးကျုံးယူလာပြီး အတင်းပဲ မျက်နှာကို ဆုပ်ပက်နေတယ်။ ဒါကြောင့်  
 မျက်စိပိတ်လိုက် ဖွင့်ပြီးပြေးလမ်းကိုကြည့်လိုက် ပြန်ပိတ် ပြေးလိုက်  
 ပေါ့။ ပြေးရင်းလွှားရင်းနဲ့ မီးလွတ်တဲ့ မူးမြစ်တစ်ဘက်ကမ်းကို  
 ရောက်သွားကြတယ်။ သဲသောင်ပေါ်မှာ တစ်ညလုံးလည်း အိပ်မရ  
 ပါဘူး။ အိပ်စရာလည်း မရှိ၊ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဟစ်အော်ပြီး ငိုတဲ့သူက  
 ငိုကြ။ အော်တဲ့သူက အော်ကြ။ ဒါနဲ့ မနက်လင်းရော။ မနက်လင်းလို့  
 ရွာကို ပြန်ကြည့်တဲ့အခါ အိမ်ခြေ(၂၅၀)ကျော်ရှိတဲ့ ရွာကြီးဟာ  
 ဘာမျှမရှိတော့ဘဲ မီးလောင်ပြင် မဲမဲကြီးဖြစ်နေတာကို တွေ့ကြ  
 ရတော့တယ်။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးစိတ်ထဲမှာ... ဟာ တို့ရွာကြီး ဘာမျှ မရှိတော့ပါလား။ အကုန်လုံး ပြာကျကုန်ပြီး သစ်သားအိမ်တွေလည်း မခိုင်မြဲ မီးသွေးခဲတွေဖြစ်ကုန်ပြီလို့ သံဝေဂ ဖြစ်ခဲ့မိတယ်။ ဒီလိုပါပဲ ဟိုမြို့ ဒီရွာ သူ့ပစ္စည်း ကိုယ့်ဥစ္စာတွေ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပျက်စီးကုန်ဆုံးနေတာ တွေ့ဖူး ကြုံဖူးကြမှာပါပဲ။ ဒီလိုဆိုတော့ ရွှေ၊ ငွေ၊ အိမ်၊ ယာ၊ တိုက်တာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာအားလုံးဟာ ဘာမှ ခိုင်မြဲနေတာ မရှိဘူး။ အနှစ်သာရ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက **နေတံ မမ- ဒီပစ္စည်းဥစ္စာတွေဟာ ငါ့ဟာ မဟုတ်ဘူးလို့** ဟောတာ ဖြစ်တယ်။ ဒီအချက်ကို သူတော်ကောင်းတို့လည်း မြော်မြင်သိရှိကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သိမြင်သဘောပေါက်ပြီးရင် အနှစ်သာရမဟုတ် ငါ့ဟာ မဟုတ်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေထဲက အနှစ်ကို ထုတ်ယူကြရမယ်။ ဘာအနှစ် ထုတ်ယူရမလဲမေးရင် ဒါနအနှစ် ထုတ်ယူရမယ်။

ဒီလို ဘဝရဲ့ ပထမပိုင်းဖြစ်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာထဲက အနှစ်ထုတ် သောအားဖြင့် လှူဒါန်း ပေးကမ်းနေတဲ့အခိုက် မိမိစိတ်အစဉ်မှာ **‘ကြည်နူးဝမ်းသာနေတဲ့စိတ်တွေ’** ဖြစ်မနေဘူးလား။ **ဖြစ်နေပါတယ် ဘုရား။** အဲဒီစိတ်ကလေးကို **‘ဒါနကုသိုလ်၊ ဒါနအနှစ်’** လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ ဒါနကုသိုလ်အနှစ်ကို မီးရှို့လို့ ပြာကျသွားပါ့မလား။

**မကျပါဘုရား။**

ရေတိုက်စားလို့ရော မျောပါသွားပါ့မလား။

**မျောပါမသွားပါဘုရား။**

သူ့ခိုး၊ ဓားပြတွေရော ခိုးလို့ရပါ့မလား။

**မရပါဘုရား။**

အမွေခံ သားသမီးဆိုးတွေရော ဖျက်ဆီးလို့ ပျက်စီးပါ့မလား။

**မပျက်စီးနိုင်ပါဘုရား။**

မင်းစိုးရာဇာတွေကရော သိမ်းပိုက်လို့ ရသလား။

**မရပါဘုရား။**

အဲဒီလို ရန်သူမျိုးငါးပါး ဘယ်ရန်သူဖျက်ဖျက် မပျက်စီးတဲ့အတွက် ဒါနကုသိုလ်ကို 'အနှစ်'လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ 'အနှစ်'ကို ဘယ်ထဲက ထုတ်ယူရမလဲ။

**ဘဝရဲ့ ပထမပိုင်းလို့ခေါ်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေထဲက ထုတ်ယူ ရပါမယ်ဘုရား။**

ဒီလောက်ဆို ဘဝရဲ့ ပထမပိုင်းလို့ခေါ်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဟာ အနှစ်သာရမဟုတ်။ ဒီပစ္စည်းတွေထဲမှာ အနှစ်သာရ မရှိကြောင်း နဲ့ အဲဒီပစ္စည်းတွေထဲက ဒါနအနှစ်သာရ ထုတ်ယူပုံဟောတာ သိလောက်ပါပြီ။ နောက်ပိုင်းကျမှ ဇာတ်လမ်းလေးတွေ ထည့်ပြီး ပိုမိုသဘောပေါက်အောင် ဟောပါမယ်။ ကဲ... လိုက်ဆိုကြပါ။

**ဘဝထဲမှာ၊ အနှစ်ရှာ၊ တွေ့တာ ဒါနပဲ။**

**ပစ္စည်းထဲမှာ၊ အနှစ်ရှာ၊ တွေ့တာ ဒါနပဲ။**

### ဘဝ၏ ဒုတိယပိုင်းမှာ အနှစ်ရှုရာ

ခုတ်ဖန် ဘဝရဲ့ ဒုတိယပိုင်းလို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို စိစစ် ဝေဖန်ကြည့်ကြဦးစို့။ ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာ အနှစ်သာရ ရှိသလား၊ မရှိဘူးလား၊ ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အနှစ်သာရ ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလား။ ဒါကို ဉာဏ်ပညာနှင့် ရှာကြည့်ကြဖို့ စိစစ်ကြည့်ကြဖို့၊ ဝေဖန်ကြည့်ကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဘဝသံသရာ တစ်လျှောက်လုံးက **ဧသောဟသ္မိ၊ ဧသောမေ အတ္တာ-“ငါ ငါ့အတ္တ”**လို့ ထင်မြင်ယူဆပြီးလာခဲ့ ‘**မြဲတယ်၊ ချမ်းသာတယ်၊ လှပတင့်တယ်တယ်၊ အနှစ်သာရရှိတယ်**’လို့ ထင်မြင်ယူဆခဲ့ကြတယ်။ ထိုအထင် ထိုအမြင်တွေဟာ ‘**ငါထင်သလို အမှန်တကယ် ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလား**’။ ဒါကို ဉာဏ်ပညာ နဲ့ စိစစ်ဝေဖန်ကြပါ။ လေ့လာကြည့်ကြပါ။ စိစစ်ဝေဖန် လေ့လာ ကြည့်ကြပါအုံးစို့။

### ရောဂါပြည့်ဝနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်

ဒီရုပ်ခန္ဓာကြီးကို ဉာဏ်နှင့် သုံးသပ်ဝေဖန်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ (၉၆)ပါးသော ရောဂါဝေဒနာတွေ စုပုံပြီးနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါလား။ ရောဂါပုံကြီး ရောဂါစိုင်ကြီး၊ ရောဂါတုံးကြီး ပါလား၊ မျက်စိကြည့်လည်း မျက်စိ ရောဂါတွေပြည့်လို့၊ မျက်စိနာ၊ မျက်စိကိုက်၊ မျက်စိကျိန်း၊ မျက်ကြောသေ၊ မျက်စိမှုန်တယ်၊ မျက်စိ တိမ်ဖြစ်၊ မျက်စိကွယ်၊ မျက်စိကင်ဆာ စသည်ဖြင့် ရောဂါတွေ ပြည့်နေတာပါပဲ။ နားကြည့်လည်း နားရောဂါတွေ၊ နှာခေါင်းကြည့် လည်း နှာခေါင်း ရောဂါတွေ၊ လျှာကြည့်လည်း လျှာရောဂါတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ် ဟိုနားဒီနား ကြည့်ပြန်တော့လည်း ရောဂါတွေနဲ့ ပြည့်နေ တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါလား။ ရောဂါကင်းတဲ့နေရာဆိုလို့ ဒီခန္ဓာကိုယ် ထဲမှာ အပ်ဖျားတစ်ထောက်နေရာ မရှိပါဘူးတဲ့။

### ရောဂါဆိုတာ ဒီခန္ဓာ

ရဟန်းတစ်ပါးက ဘုရားရှင်ကို လျှောက်ဖူးတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းရှိတယ်။

**ရောဂေါ ရောဂေါတိ ဘန္တေ ဝုစ္စတိ၊  
ကတမော နုခေါ ဘန္တေ ရောဂေါ။**

**ဘန္တေ-** ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ၊ တန်ခိုးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော် မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ **ရောဂေါ ရောဂေါတိ-** ရောဂါ ရောဂါ ဟူ၍၊

**ဝုစ္စတိ-** သူငါမလုပ်၊ ပြောဆိုအပ်ပေ၏။ **သော ရောဂေါ-** ထိုရောဂါ ဟူသည်၊ **ကတမောနုခေါ-** ဘာကို ပြောပါသလဲဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား လောကလူသားတွေရဲ့ နှုတ်ဖျားမှာ ‘**ရောဂါ၊ ရောဂါ**’လို့ ပြောပြော ပြီးနေကြပါတယ်ဘုရား။ အဲဒီ ‘**ရောဂါ**’ဆိုတာ ဘာကိုပြောပါသလဲဘုရား။ ‘**ရောဂါ**’ကို ‘**လက်ညှိုး ညွှန်ပြပါဘုရား**’ လို့ လျှောက်တယ်။ ဒီအခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက။

**ရောဂေါ ရောဂေါတိ ဘိက္ခု ခန္ဓဿေတံ အဓိဝစနံ။**

**ဘိက္ခု-** ချစ်သားရဟန်း၊ **ရောဂေါ ရောဂေါတိ-** ရောဂါ ရောဂါလို့ဆိုတာ၊ **ဧတဿ ခန္ဓဿ-** ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏၊ **အဓိဝစနံ-** အမည်ဖြစ်တယ်။

“**ချစ်သားရဟန်း၊ ရောဂါကို လက်ညှိုးညွှန်ပြရမယ် ဆိုရင် တို့များရဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုပဲ လက်ညှိုးညွှန်ပြရမယ်။**” ဘာကြောင့်လဲလို့ဆိုခဲ့ရင် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ရောဂါတုံးကြီး၊ ရောဂါစိုင်ကြီး ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒီသဘောဟာ သတိထားကြည့်မှ သိတယ်။ အသက်ကြီးလာရင် အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ (၉၆)ဖြာသော ရောဂါတွေလည်း ရှိတယ်။ အိုခြင်းရောဂါကြီးတွေ၊ နာခြင်းရောဂါကြီးတွေ၊ သေခြင်းရောဂါ ကြီးတွေလည်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အနှစ်သာရ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အနှစ်သာရ မရှိပါဘူး။



### အလှမာန်ကြောင့် ဘုရားထံမသွား

ခေမာမိဖုရားကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ တရားတစ်ပုဒ်လည်း ရှိသေးတယ်။ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး၏ မိဖုရားခေါင်ကြီးဖြစ်တဲ့ ခေမာမိဖုရားက သိပ်ချော၊ သိပ်လှသတဲ့။ သိပ်ပြီး ချောလှတော့ အဲဒီချောတဲ့ လှတဲ့ရုပ်ကို အကြောင်းပြုပြီး မာန်မာနတွေဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ မာန်မာနတရားကြောင့် ဘုရားအနားလည်း မချဉ်းကပ်၊ တရားလည်း မနာ၊ သံဃာတော်ကိုလည်း မဖူးမြော်ဘူးတဲ့။ တစ်နေ့မှာတော့ ဗိမ္ဗိသာရမင်း၏ ကြီးပမ်းမှုကြောင့် မြတ်စွာဘုရားထံ ရောက်လာတယ်။ ရောက်လာတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ခေမာမိဖုရား ရုပ်ခန္ဓာအပေါ်၌ အမြင်မှန်ရဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ကောင်ကြီးကို အပုပ်ကောင်ကြီး မှန်းသိအောင် တရားဟောပါတယ်။

### အမြင်ဟုတ်ပေမယ့် အတွင်းကပုပ်နေ

“ခေမာမိဖုရား၊ သင်က လှပချောမောတယ်”လို့ ထင်နေတဲ့ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တကယ်လှပတင့်တယ်မှု ရှိ မရှိ ဉာဏ်ပညာနှင့် စိစစ်ပြီးတော့ ကြည့်စမ်းပါ။ သင့်ရဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ (၉၆)ဖြာသော ရောဂါတွေ အမြဲစွဲကပ်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် မဟုတ်လား။ တစ်ခဏလေး အနာရောဂါကင်းပြီး ကျန်းမာနေတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူးနော်။ ပြီးတော့ နေ့စဉ် ရေမိုးချိုး၊ အမြဲလိုလို သန့်ရှင်း

သုတ်သင်ပေးနေရတယ်။ ဒါပေမယ့် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်တယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ရေမိုးချိုး၊ သနပ်ခါး လိမ်း၊ ပန်းပန်း၊ အမွှေးအကြိုင်တွေ ပက်ဖြန်းထားတော့ မွှေးနေတာပေါ့။ အငှါးဖြစ်တဲ့ လက်ဝတ်တန်ဆာ တွေ ဆင်မြန်းထားလို့မို့ အမြင်ကတော့ လှပနေတာပေါ့။ အဲဒီလို အပြင်ပန်းက မွှေးသလိုလို လှသလိုလို ထင်ရပေမယ့် အမှန်တကယ် အတွင်းကတော့ ပုပ်လျက် ပုပ်လျက်ပါပဲ။ ဒါလေးကို ဉာဏ်စိုက်ပြီး ကြည့်လိုက်စမ်းပါခေမာ။

### အထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်

အပေါ်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်တဲ့အခါ မျက်စိကြည့်တော့ မျက်ချေးတွေ၊ နားကြည့်တော့ နားချေးတွေ၊ နှာခေါင်း ကြည့်ပြန်တော့ နှပ်ချေးတွေ၊ တစ်ဖန် လျှာကြည့်တော့ လျှာချေးတွေ၊ သွားကို ကြည့်တော့ သွားချေးတွေ ပြည့်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဖြစ်နေတယ်။

### အောက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်

အောက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်လိုက်ပြန်တော့လည်း ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်တွေကို နေ့ရော ညပါ မကြာခဏ စွန့်ချ စွန့်ချနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ဟိုနားဒီနား ကြည့်ပြန်လည်း မွေးညင်းပေါက် အသီးသီးက ချွေးတွေ ယိုစီး၊ အပုပ်နံ့တွေ တစ်ထောင်းထောင်း ထွက်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်တယ်။

ဒါပေမယ့် ဘဝသံသရာအဆက်ဆက်က မသိမှု အဝိဇ္ဇာ၊  
ချစ်ခင်မှု ရာဂ အခိုးအငွေ့တွေနဲ့ ထုံပြီးလာတဲ့ လူ့ငမိုက်သားတွေ  
ဖြစ်တော့ “ဒီခန္ဓာကိုယ် အပုပ်ကောင်ကြီးကိုပဲ လှတယ်၊ ပတယ်၊  
ချောတယ်”လို့ ထင်နေကြတယ်။ သာယာနှစ်သက် ချစ်ခင်နေကြ  
တယ်။ အမှန်တကယ် အရှိသဘာဝကတော့ ရွံစရာတွေချည်းပါ။  
လှပတင့်တယ်မှု လုံးဝကင်းတယ်။

“ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား အရေ၊  
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ၊ အညှို့၊  
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြေး၊ အပြင်၊ အဆုတ်၊  
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊  
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊  
မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်”

ဆိုတဲ့ သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော အပုပ်သဘောတွေကို ပေါင်းစုထားတဲ့  
ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ဉာဏ်လေးနှင့် မြင်အောင်စိုက်ပြီး  
ကြည့်စမ်းပါ။ အဖန်ဖန်ကြည့်စမ်းပါ မေမာလို့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက  
တိုက်တွန်းတယ်။

ရှင်တော်မြတ်ဘုရား တိုက်တွန်းတဲ့အတိုင်း မေမာ မိဖုရားဟာ  
ဉာဏ်နဲ့ သူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို စူးစိုက်ကြည့်လိုက်သတဲ့။ ဒီအခါ သူထင်ခဲ့  
သလို “သူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ လှပတင့်တယ်မှုလည်း မရှိ  
မွှေးတာကြိုင်တာလည်း မတွေ့ဘဲ အပုပ်ကောင်ကြီးပဲ အပုပ်တရား  
သုံးဆယ့်နှစ်ပါးမျှပဲ” လို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အမှန် သဘာဝ၊ အရှိသဘာဝကို

သိသွားပါတယ်။ သိသွားတော့ ထီးနန်းကိုစွန့်ခွာလို့ ဘိက္ခုနီမ ပြုပါတယ်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တယ် ရဟန္တာမကြီးဖြစ်သွား သတဲ့။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အနှစ်ထုတ် အမြတ်ထုတ်လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူမဟာ အို၊ နာ၊ သေက လွတ်သွားခဲ့ပါတယ်။

ယနေ့ ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့လည်း ဒီတရား နာရတော့ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အနှစ်သာရမရှိကြောင်း သိကြရ ပေပြီ။ အနှစ်သာရမရှိမှန်း သိတဲ့အချိန်မှာတော့ အနှစ်သာရမဟုတ်တဲ့ ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲက သီလအနှစ်ကို ထုတ်ယူကြရမယ်။ ငါးပါး သီလဖြစ်စေ၊ ရှစ်ပါးသီလဖြစ်စေ ကိုယ်ကျင့်တရားများကို ကျင့်သုံး ကြခြင်းဟာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲက သီလအနှစ်ကို ထုတ်ယူခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ ဒီရုပ်ခန္ဓာကြီးနဲ့ ရတနာသုံးပါးရဲ့ ဝေယျာဝစ္စ မိဘဆရာသမားရဲ့ ဝေယျာဝစ္စကို ပြုလုပ်ကြပါ။ ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေကြပါ။ ဒီအမှုတွေ ပြုလုပ်ခြင်းဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲက သီလအနှစ် ထုတ်ယူခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးစားထုတ်ယူနိုင်ကြပါစေ။

အဲဒီ သီလအနှစ်သာရကို ဘယ်ရန်သူ ဖျက်ဆီးလို့မှ မရပါ။ အင်မတန်ခိုင်တယ်။ အင်မတန်မြဲတယ်။ ဒါကြောင့် သီလကိုလည်း “အနှစ်”လို့ ခေါ်တယ်။ လိုက်ဆိုကြပါဦး။

ဘဝထဲမှာ၊ အနှစ်ရှာ၊ တွေ့တာ သီလပဲ။  
ခန္ဓာထဲမှာ၊ အနှစ်ရှာ၊ တွေ့တာ သီလပဲ။

ဘဝ၏ တတိယပိုင်းမှာ အနှစ်ရှာ

ခုတစ်ဖန် ဘဝရဲ့ တတိယပိုင်းလို့ဆိုတဲ့ နာမ်တရား(စိတ်) ထဲက အနှစ်ထုတ်ယူပုံကို ဟောကြာ၊ နာကြာအုံးစို့။ ဒီနာမ်တရား (စိတ်)ဟာလည်း အနှစ်သာရ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲ မေးခဲ့ရင် မမြဲခြင်း **အနိစ္စ**၊ ဆင်းရဲခြင်း **ဒုက္ခ**၊ ဘယ်တော့မှ မပျက် မစီးဘဲ အမြဲ တည်တံ့ခိုင်မြဲနေတဲ့ အတ္တကောင် မရှိခြင်း **အနတ္တ**ဆိုတဲ့ ဒီသဘောတရားတို့နှင့် အမြဲယှဉ်တွဲနေရတယ်။ **အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ** တရားတွေနဲ့ မကင်းတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်ဟာ အနှစ်သာရ မဟုတ်ပါ ဘူးတဲ့။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဒီစကားတော်ကိုတော့ ယောဂီ သူတော်စင်တို့က အထိုက်အလျောက် သဘောပေါက်နေကြပါပြီ။ ယောဂီတို့ ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်ကြတဲ့အခါ လိုချင်တဲ့စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ပျက်၊ စိတ်ညစ်တဲ့ စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပျင်းတဲ့ ပျော်တဲ့စိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြံစည် စိတ်ကူးတွေးစိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဘယ်စိတ် မျိုးမဆို ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ခဏချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာကို ရှုမှတ် တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တွေ့နေသိနေကြရတယ်။

အဲဒီလို ပေါ်ပြီးပျောက် ဖြစ်ပြီးလျှင်ပျက်နေကြတာဟာ မမြဲလို့ပါပဲ။ ဒါကို '**အနိစ္စ**' လို့ပြောတာ။ အဲဒီလို ပေါ်ပြီး ပျောက်သွား၊ ဖြစ်ပြီးတိုင်း ပျက်ဆိုတော့ မကောင်းတဲ့ ဒုက္ခပေါ့။ ဖြစ်ပျက် နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ခံနေရလို့လည်း ဆင်းရဲတဲ့ **ဒုက္ခ**ပဲ။

‘စိတ်’လို့ခေါ်တဲ့ နာမ်တရားဟာ သိရုံမျှပဲဖြစ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်လည်းမဟုတ်၊ သတ္တဝါလည်းမဟုတ်၊ အမြဲတည်တံ့ခိုင်မြဲနေတဲ့ အတ္တလည်းမဟုတ်ဘူး။ စိုးပိုင်မှုလည်းကင်းတယ်။ ဒါကိုတော့ “အနတ္တ”လို့ခေါ်တယ်။ ဒီလို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတရားတို့နှင့် ရောယှက်နေရလို့မို့ အနှစ်သာရမရှိ ‘အကာ’သဘောမျှ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ပိုင်နိုင်စွာ သဘောပေါက်ရမယ်။ သဘောပေါက်တဲ့တစ်နေ့ အဲဒီအနှစ်ကင်းမဲ့ အကာမျှသာဖြစ်တဲ့ စိတ် (နာမ်) တရားထဲက အနှစ် ထုတ်ကြရမယ်တဲ့။

ဘာအနှစ်ကို ထုတ်ယူကြရမလဲဆိုခဲ့ရင်။

**ဘာဝနာအနှစ် ထုတ်ယူကြရမယ်။**

အနှစ်မရှိတဲ့ဘဝရဲ့ တတိယပိုင်းလို့ခေါ်တဲ့ စိတ်(နာမ်) တရားထဲက ‘ဘာဝနာ အနှစ်အဆီ’ ကို ထုတ်ယူတဲ့အခါမှာတော့ ဝီရိယ လိုပါတယ်။ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဝီရိယဟာ အလွန် အဓိကကျပါတယ်။ ဝီရိယနှင့် ထုတ်ယူပါမှ ရနိုင်ပါတယ်။ ဝီရိယကင်းပြီး ပျင်းရိနေမယ် ဆိုရင်တော့ ဘာအနှစ်မျှ ရကြမယ် မဟုတ်ပါ။

**ဝီရိယ(၃)မျိုး**

ကြိုးစားပြုလုပ်မှု ဝီရိယဟာ (၃)မျိုးရှိတယ်။

- (၁) တန်ဖိုး ကင်းမဲ့တဲ့ ဝီရိယ၊
- (၂) တန်ဖိုးနည်းတဲ့ ဝီရိယ၊
- (၃) တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ဝီရိယ။

(၁) တန်ဖိုးကင်းမဲ့တဲ့ ဝီရိယဆိုတာ အကုသိုလ်မှုကို ပြုလုပ်ရန် ကြိုးစား ပြုလုပ်တဲ့ ဝီရိယပေါ့။ သတ္တဝါအသက် သတ်ဖို့ ကြိုးစားတာ၊ သူ့ပစ္စည်း ခိုးယူဖို့ ကြိုးစားတာစတဲ့ ကြိုးစားမှုမျိုးဟာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ လုံးဝမပေးတဲ့ တန်ဖိုးမဲ့ ဝီရိယဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို ကိစ္စမှာ သတ္တိမကောင်းရ၊ မကြိုးစားရဘူး။ လုံးဝကိုရှောင်ရှားကြရမယ်။ ရှောင်ရှားကြပါ။

(၂) တန်ဖိုးနည်းတဲ့ ဝီရိယဆိုတာက မိမိရဲ့ စားဝတ်နေရေးကိစ္စ၊ သားမယား ကျွေးမွေးဖို့ ကိစ္စ၊ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟ စောင့်ရှောက်ခြင်းကိစ္စ၊ အိမ်မှုကိစ္စ၊ ရပ်ရေးရွာရေး နိုင်ငံရေးကိစ္စ အတွက် ကြိုးစားတဲ့ ဝီရိယပေါ့။ ဒီဝီရိယဟာ အကုသိုလ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ထိုကိစ္စ အဲဒီအလုပ်တွေ ကြိုးစားပြုလုပ်မှု သက်သက်နဲ့တော့ မိမိဘဝဟာ အို နာ သေက မလွတ်ပေဘူး။ ဒါကြောင့် တန်ဖိုးမကြီးဘူး။ တန်ဖိုးနည်းပါတယ်။ အဲဒီ ဝီရိယမျိုးကို မထားရဘူးလို့ မဆိုလိုပါ။ သို့ပေမယ့် အဲဒီ ဝီရိယနဲ့ချည်း အချိန် မကုန်မိကြဖို့ အဲဒီကိစ္စတွေကို ကြိုးစားပြုလုပ်နေရုံမျှနဲ့ တစ်နေ့တာ မကုန်ဖို့ ဘဝနိဂုံး မချုပ်မိကြဖို့ သတိထားကြရမယ်။

(၃) တန်ဖိုးမဖြစ်နိုင်တဲ့ ဝီရိယဆိုတာကတော့ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်မှု ဝီရိယဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲမေးရင် ဒီဝိပဿနာအလုပ်ကို ကြိုးစားပြုလုပ် အားထုတ်ပါက အပါယ်ဘေး၊ အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေးတွေက လွတ်မြောက်စေနိုင်လို့ပဲ ဖြစ်ပါ

တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဝိပဿနာ အားထုတ်မှုကိုတော့ မအို မနာ မသေ  
မိက အားထုတ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်ကြပါ။ အချိန်ရွေးမနေကြပါနဲ့။  
အကြောင်းအမျိုးမျိုး ပြမနေကြပါနဲ့။ အချိန်ရွေးနေရင် သေဘေးက  
ဦးသွားလိမ့်မယ်။

ခု ယောဂီတို့ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် ကြိုးစားအားထုတ်နေ  
ခြင်းဟာ ထိုဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်နေကြတာဖြစ်တယ်။ ဒီဝီရိယ  
ကတော့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် အကျိုးတရား ကြီးမားလှပါတယ်။  
အလွန် မြင့်မြတ်ပါတယ်။ ကြိုးစားရင် ကြိုးစားသလောက် ကောင်းကျိုး  
ချမ်းသာရတဲ့ ဝီရိယဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ယခုလို သာသနာနဲ့  
တွေ့ကြုံတဲ့အခိုက် ဒီဝီရိယမျိုးကိုများစွာ အသုံးပြုကြပါ နိဗ္ဗာန်  
ရောက်သည်အထိ အသုံးပြုကြစေလိုပါတယ်။ အသုံးပြုနိုင်ကြပါစေ။

### ဝီရိယတစ်ခု အရင်းအနှီးပြု

လောကီဥစ္စာ လောကီအမြတ်အစွန်းကို ရလိုကြသူတွေဟာ  
ငွေကြေးများစွာ ရင်းနှီး မြှုပ်နှံကြရပါတယ်။ အဲဒီလို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပြီး  
ပြုလုပ်ကြိုးစားပေမယ့် အမြတ်အစွန်းရဖို့ သေချာပါမယ်လို့ မပြော  
နိုင်ဘူး။ ဒီမဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ဟူသော လောကုတ္တရာ အကျိုး အမြတ်ကို  
ရလိုတဲ့ သူတော်စင်များကတော့ အဲဒီလောက် များပြားစွာ ရင်းနှီးမှု  
မပြုကြရပါဘူး။ ဝီရိယလေးတစ်ခုပဲ ရင်းနှီးကြရပါတယ်။ မြှုပ်နှံကြ  
ရပါတယ်။ ဒီဝီရိယတစ်ခု အရင်းအနှီးပြုပြီး ဝိပဿနာတရားကို



ကြိုးစားအားထုတ်ပါက သေချာပေါက် မဂ် ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဝီရိယလေး တစ်ခုကို မြှုပ်နှံကြပါ။

ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သဘောတရားတွေကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်း မပြတ်တရစပ် ရှုမှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားတဲ့ ဝီရိယ ပိုင်ရှင်ယောဂီကို ဘဝမှာ တစ်ရက်တစ်နံနက်ပင် နေရပါစေ။ မြတ်ဗုဒ္ဓ ချီးမွမ်းပါတယ်။ ဂုဏ်ယူတော်မူပါတယ်။ ထိုယောဂီရဲ့ တစ်ရက် အသက်ရှင်ခြင်းဟာ တရားအလုပ် အားမထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ တစ်ရာ အသက်ရှည်ခြင်းထက် မြင့်မြတ်ကြောင်း၊ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ကြောင်း (ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာမှာ) ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလို ဟောကြားပါသလဲလို့မေးခဲ့ရင် ယောဂီရဲ့ ထို ကြိုးစားမှုဟာ အပါယ်သံသရာကလွတ်ဖို့ လူ့ချမ်းသာရဖို့ နတ်ချမ်းသာ ရဖို့၊ အို နာ သေမှ လွတ်မြောက်ဖို့ မဂ် ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရဖို့ဖြစ်လို့ပါပဲ။

ဘာဝနာတရားကို ကြိုးစားပွားများအားထုတ်မယ်ဆိုပါက အဲဒီဝီရိယကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။ ဝီရိယ ကင်းလို့ မဖြစ်ဘူး။ **“တရားအားထုတ်”** ဆိုတဲ့ ရှေးမြန်မာ စကားဟာ အလွန်အဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။ **ဝိပဿနာ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ မဂ်ဖိုလ်ရဖို့ရန် မိမိမှာ ရှိနေတဲ့ ကိုယ်အင်အား စိတ်အင်အားတွေ အကုန်ထုတ်နှုတ် အသုံးပြုရမယ်။ ကြိုးစားရမယ်** ဟူသော အဓိပ္ပါယ်ကို ထိုစကားလေးက ဖော်ညွှန်းပါတယ်။

လောကရန်သူကို တိုက်ခိုက်ရတဲ့ ရှေ့တန်းစစ်ပွဲတောင် အသက်ခန္ဓာစွန့်ပြီး တိုက်ရသေးတာပဲ။ ကိလေသာစစ်ပွဲကို တိုက်တဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို သာမန် တိုက်ခိုက်မှု စားကောင်းသောက်ကောင်း တိုက်ခိုက်မှု၊ ပေါ့ပေါ့ဆဆ တိုက်ခိုက်မှုနဲ့ ဘယ်က အောင်နိုင်မလဲ။ လောကရန်သူက ခုမှ ဒီဘဝမှ ဖြစ်ပေါ်လာတာ။ ကိလေသာရန်သူက အစမထင် သံသရာကဖြစ်ခဲ့ နေရာယူခဲ့တာ မဟုတ်လား။ ဒါကို သဘောပေါက်ကြပါ။ ကြိုးစားကြပါ။

### သမထနှင့် ဝိပဿနာ

ယောဂီတို့ ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ့် ဘာဝနာတရားက ‘သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ’ ရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

**‘သမထဘာဝနာ’ဆိုတာက စိတ်တည်ငြိမ်ရုံ အဓိကထား အားထုတ်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။** အဲဒီသမထဘာဝနာက ဘုရား ဂုဏ်တော် အာရုံပြုခြင်း၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံယာဂုဏ်တော် အာရုံပြုခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်း၊ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများခြင်း၊ သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်ပွားများခြင်း၊ အာနာပါန ရှုခြင်းစတဲ့ ဘာဝနာများ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျမ်းဂန်မှာတော့ သမထ ဘာဝနာ(၄၀)ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

### သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး

‘ဝိပဿနာဘာဝနာ’ဆိုတာကတော့ စိတ်တည်ငြိမ်ရုံမျှ မကဘဲ အသိဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင်ထိ အားထုတ်ရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။ အသိဉာဏ်ဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ဆိုလိုပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်လို့ ခေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ စိတ်လို့ခေါ်တဲ့ နာမ်တရားတို့ကို သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုရင် ရုပ်ဖြစ်သမျှကို အသိ သတိနှင့် စူးစိုက်ရှုရတယ်။ ခံစားမှု မှန်သမျှကို အသိ သတိနှင့် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုသိရတယ်။ စိတ်ဖြစ်တိုင်း အသိ သတိနှင့် စူးစိုက်ရှုသိရတယ်။ မြင်သဘော၊ ကြားသဘောစတဲ့ သဘောတရား ဖြစ်ပေါ် လာတိုင်း အသိ သတိကပ်ပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုသိရတယ်။ စောင့်ကြည့်ရတယ်။ ကြည့်တဲ့အခါလည်း ခဏလေး ကြည့်ရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အချိန်ကြာကြာ စောင့်ကြည့်ရတယ်။

### ဝီရိယရှိမှု ချမ်းသာရ

ဒီလို ‘အသိ သတိ’ နဲ့ ရုပ်ဖြစ်တိုင်း နာမ်ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်နိုင်ဖို့ ဆိုတာ ခုနပြောတဲ့ ဝီရိယမပါရင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဝီရိယနှင့် ကြိုးစားမှ ရှုနိုင်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပေါ်တိုင်း မပြတ်ရှုမှတ်တဲ့ ဒီသဘောကို

‘သတိ’ လို့ခေါ်တယ်။ ခုလို ဝီရိယနှင့် ကြိုးစားပြီး အဲဒီ ‘သတိ’နှင့် ရှုမှတ်လို့ ရှုမှတ်ချိန်ကြာလာတော့ ရှုစိတ်ဟာ အရှုခံအာရုံအပေါ်မှာ တည်ငြိမ်ပြီးလာတယ်။ ‘သမာဓိ’ ဖြစ်လာပါတယ်။ တည်ငြိမ်မှု အားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ အမှန်သဘာဝဖြစ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ နာမ်ကို သိလာတယ်။ ဆက်လက်ကြိုးစား ရှုသိတော့ ရုပ်၊ နာမ်တို့ရဲ့ မမြဲခြင်း **အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ-အတ္တမဟုတ်ခြင်း-အနတ္တ သဘောတရားတွေကို** သိလာပါတယ်။ အဲဒီအသိကို “ဝိပဿနာ”လို့ ခေါ်တာပါ။

ဆက်လက်ကြိုးစားအားထုတ်ပါက ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ အပျက်ကိုသာ မြင်တဲ့ဉာဏ်၊ လျင်မြန်စွာ ပျက်စီးနေတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုသိရတဲ့အတွက် ကြောက်ဖွယ်လို့ ရှုသိတဲ့ဉာဏ်၊ ငြီးငွေ့ဖွယ်လို့ ရှုသိတဲ့ဉာဏ်၊ လွတ်မြောက်လိုသော အခြင်းအရာအားဖြင့် ရှုသိတဲ့ ဉာဏ်၊ လွတ်မြောက်လို၍ တစ်ဖန်ပြန်လည်ရှုသိတဲ့ဉာဏ်၊ ကြောင့်ကြမှု၊ တောင့်တမှုကင်းရှင်းစွာနဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုသိနိုင်တဲ့ ဉာဏ်၊ ဒီဉာဏ်အားလုံးဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေချည်းပါပဲ။ ဆက်လက်ရှုမှတ်ပါက မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေပါ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ခုပြောတဲ့ အဲဒီဉာဏ်အားလုံးကိုလည်း ဝီရိယနှင့်ပဲ ဆွတ်ခူးယူရပါတယ်။ လောကီချမ်းသာတွေကို လိုချင်ရင်လည်း ဒီဝီရိယနှင့်ပဲ ဆွတ်ယူ ခူးယူ ခြွေယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လောကုတ္တရာချမ်းသာကို လိုချင်ရင်လည်း ဝီရိယနဲ့ပဲ ဆွတ်ခူးယူရပါတယ်။ ဝီရိယ ကင်းပြီး ချမ်းသာတဲ့ အရပ်ဆိုတာမရှိသလို မကြိုးစားဘဲ ချမ်းသာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

ဆိုတာလည်း မတွေ့ဖူးပါဘူး။ ချမ်းသာအားလုံးဟာ ဝီရိယ အကူအညီ ပါတဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ဆွတ်ခူးယူရပါတယ်။ ဒီလို ဝီရိယရဲ့ အကျိုးကို သိရတော့ ယောဂီတို့ ပိုပြီး ကြိုးစားချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာပေါ့။

ခု ဒီမှာ ယောဂီတို့ ကြိုးစားရမှာက **ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတရားတွေကို ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာ အသိ သတိနှင့် ကပ်ပြီး ရှုသိနိုင်ဖို့** ကြိုးစားကြရမယ်။

ဒါမှ ဝိပဿနာသတိ ဝိပဿနာသမာဓိ ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေဖြစ်လို့မို့ဘဝရဲ့ တတိယပိုင်းဖြစ်တဲ့ စိတ် (နာမ်) တရားထဲက ဘာဝနာအနှစ်အဆီတွေ ထုတ်ယူရာရောက်ကြမယ်။

### သူတော်ကောင်းတို့ အလုပ်

ယခုလို ဘဝထဲက ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာအနှစ်တွေ ထုတ်ယူတဲ့ အလုပ်ဟာ ဘုရားအစရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းကြီးတွေရဲ့ အလုပ်ဖြစ် ပါတယ်။ ရှေးကလည်း ဘုရားလောင်း အစရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းကြီး တွေဟာ မိမိရရှိလာတဲ့ ဘဝထဲက ဒါနအနှစ်၊ သီလအနှစ်၊ ဘာဝနာ အနှစ်အဆီတွေကို ထုတ်ယူတော်မူခဲ့ကြပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ဗုဒ္ဓအလောင်းတော်ဟာ ဘဝတစ်ခုတုန်းက ဗာရာဏသီမြို့မှာ အသပြာငွေသိန်းပေါင်း(၈၀၀၀) ကြွယ်ဝချမ်းသာတဲ့ သူဌေးသားတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဖြစ်တဲ့အခါ အသားလေးကနည်း နည်းညှိတော့ ကဏှ (မောင်ညှိ)လို့ပဲခေါ်ကြပါတယ်။ အလောင်းတော်

ဟာ အသက် (၁၆)နှစ်လောက်အရွယ် ရောက်တဲ့အခါ တက္ကသိုလ်ပြည်ကို ပညာသင်သွားတယ်။ တက္ကသိုလ်ပြည်ဆိုတာ ဒီခေတ်ကမ္ဘာ့ မြေပုံအရ အိန္ဒိယမြောက်ဘက် ပါကစ္စတန်နိုင်ငံထဲက တက္ကသီလာမြို့ဟာ ထိုခေတ်က တက္ကသိုလ်ပြည် ဖြစ်သတဲ့။ ပညာစုံလို့ ပြန်လာတဲ့အခါ မိဘများက ကြင်ယာပါစုံအောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြပြန်ပါတယ်။ တစ်ဦးတည်းသောသားအတွက် ဆောင်ရွက်သင့်တဲ့ ကိစ္စအဝဝတွေကို စီမံဆောင်ရွက်ပြီးတဲ့အခါ မိဘနှစ်ပါးဟာ သားချစ်ကလေးနှင့် စည်းစိမ်ဥစ္စာ အားလုံးကို မျက်နှာလွှဲသွားကြရရှာပါတယ်။

**ပစ္စည်းတွေကို ယူမသွားကြ**

ဒီအခါ ကဏှသတို့သားဟာ မိဘတွေရဲ့ အဖြစ်ဆိုးကို ကြည့်ပြီး “ငါ့ရဲ့ မိဘတွေဟာ ဒီစည်းစိမ်ဥစ္စာတို့ကို ကိုယ့်နောက်ပါအောင် ယူမသွားတတ်ကြပါလား။ ဥစ္စာအားလုံးကို စွန့်ပစ်ထားခဲ့ကြတာပဲ”လို့ သတိ သံဝေဂဖြစ်လာသတဲ့။ သတိ သံဝေဂဖြစ်တော့ အလောင်းတော်က စိတ်ကို ဒီလိုဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသတဲ့။ “ငါတော့ ဒီဘဝ၊ ဒီခန္ဓာ၊ ဒီဥစ္စာ ပစ္စည်းတွေကို ငါ့နောက်အပါယူ သွားမယ်။ ဒီဘဝ၊ ဒီခန္ဓာ၊ ဒီပစ္စည်း တွေထဲက အနှစ်သာရ ထုတ်ယူမှဖြစ်မယ်”ပေါ့။ အဲဒီလို စိတ်ဆုံးဖြတ်ပြီး လက်ဝယ်ရှိ စည်းစိမ်ဥစ္စာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်လှူဒါန်း၍ တောထွက်တော်မူခဲ့ပါသတဲ့။ ဒီလုပ်ရပ်မျိုးကို ပစ္စည်းဥစ္စာများကို

ကိုယ့်နောက်အပါ ယူသွားခြင်းလို့ ဆိုရမယ်။ ဒီဒေသနာတော်အရ ဘဝရဲ့ပထမပိုင်းလို့ဆိုရတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာထဲက ဒါနအနှစ် ထုတ်ယူ လိုက်ခြင်းပဲလို့ မှတ်ကြပါ။

ဒါနဲ့ တောထဲရောက်တဲ့အခါ ရသေ့ဝတ်ပြီး **ဣန္ဒဝါရဏီ** သစ်ပင်အောက်မှာပဲ နေတော်မူသတဲ့။ ရွာနီးကျောင်းကို မနေဘဲ တောရကျောင်းမှာသာနေတယ်။ ကျောင်းထဲမှာ မနေဘဲ သစ်ပင် အောက်မှာ နေတယ်။ ဘယ်တော့မှ လဲလျောင်းပြီး မအိပ်ဘူး။ အသား ငါးလည်း မစားဘူး။ တစ်နေ့မှာ တစ်ထပ်ပဲ စားသောက်လေ့ရှိတယ်။ အကြိမ်ကြိမ် မစားဘူး။

သူနေတဲ့ **ဣန္ဒဝါရဏီ**သစ်ပင်ကြီး ပွင့်တဲ့အချိန်မှာ သစ်ပွင့် ကိုစားတယ်။ အသီး သီးတဲ့အချိန်မှာ အသီးကိုစားတယ်။ အရွက်ထွက် တဲ့အချိန်မှာ အရွက်ကိုစားတယ်။ ဒီလို ချိုးခြံစွာ နေထိုင်စားသောက်ပြီး ရသေ့တို့ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ရသေ့များ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြတဲ့ သမထတရားများကို အားထုတ်လိုက်လို့ ဈာန်၊ အဘိညာဉ် ရလာသတဲ့။ ဈာန်၊ အဘိညာဉ်တွေ ရတဲ့အခါမှာတော့ အဲဒီဈာန်၊ အဘိညာဉ်နဲ့ပဲ ပျော်မွေ့နေပါတယ်။ ခုလို ကဏှရသေ့ဟာ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေကို ရှိသေစွာ စောင့်ထိန်းနေတာဟာ ဘဝရဲ့ ဒုတိယပိုင်းဖြစ်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲက သီလအနှစ် ထုတ်နေတာပဲ။ ဈာန်၊ အဘိညာဉ်တို့ကို ရအောင် အားထုတ်မှုနဲ့ ရထားတဲ့ ဈာန်ကို အကြိမ်ကြိမ် ဝင်စားတဲ့

အကျင့်တွေ ကျင့်နေတာက ဘဝရဲ့ တတိယပိုင်းလို့ဆိုရတဲ့ စိတ် (နာမ်)တရားထဲက ဘာဝနာအနှစ် ထုတ်နေတာပဲ. . .။

**သိကြားမင်း ကျောက်ဖြာ ပူတင်းခြင်း၏ အကြောင်း(၄)ပါး**

ဒီလိုနေလာတာကြာတော့ ဘုရားလောင်း ကဏ္ဍရသေ့ရဲ့ သီလ၊ သမာဓိအရှိန်ကြောင့် သိကြားမင်းရဲ့ ပဏ္ဍုကမ္မလာ ကျောက်ဖြာဟာ ပူတင်းလာသတဲ့။ ဒီလို သိကြားမင်းရဲ့ ကျောက်ဖြာ ပူတင်းမှု ဖြစ်တတ်တဲ့ အကြောင်းများက

- ၁။ သိကြားမင်း သက်တမ်းစေ့တဲ့အခါ၊
- ၂။ သိကြားမင်းရဲ့ ရှေးကောင်းမှုကံ ကုန်တဲ့အခါ၊
- ၃။ အခြားတန်ခိုးကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သိကြားဆုကို တောင်းကြတဲ့ အခါနဲ့၊
- ၄။ ရသေ့၊ ရဟန်းတို့၏ အကျင့်ပြင်းထန်တဲ့အခါတို့မှာ ပူတင်းလာသတဲ့။

ဒီတော့ သိကြားမင်းက ‘ဘာကြောင့်များ ဒီနေ့ ငါရဲ့ ကျောက်ဖြာ ပူတင်းရပါသလဲ’လို့ ကြံစည်ပြီး လောကကို ကြည့်လိုက်သတဲ့။ ကြည့်တဲ့အခါ ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြင်းထန်စွာ ကျင့်နေတဲ့ ကဏ္ဍ ရသေ့ကို မြင်တွေ့ရသတဲ့။



သိကြားမင်းက စကားစ

ဒါကိုမြင်တော့ သိကြားမင်းက လျင်မြန်စွာ ဆင်းလာပြီး ကဏှရသေ့ရဲ့ အလိုကို စုံစမ်းလို၍ ရသေ့ရဲ့ အနီးမှာရပ်ပြီး ဒီလိုစကားစလိုက်သတဲ့။ “ဟို မည်းနက်တဲ့ မြေပေါ်က သစ်ပင် အောက်မှာ သစ်သီးတွေ၊ သစ်ရွက်တွေစားနေတဲ့ ရသေ့ဟာ အသားကလည်း မဲ၊ ရုပ်ကလည်း ဆိုးလိုက်တာနော်။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ် မျိုးကိုဖြင့် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ငါ ကြည်ညိုလို့ မရပါဘူး” တဲ့။

လူမဲ (မိုက်)

ဒီစကား ကြားရတော့ ဘုရားလောင်းတော်က “အို . . . . သိကြားမင်း . . . သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အသားအရေမည်းရုံနဲ့ လူမဲ(မိုက်)လို့မခေါ်။ အဆင်းမလှတဲ့လူ အရုပ်ဆိုးတဲ့ လူကို လူဆိုးလို့ မခေါ်ကြပါဘူး။ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်တွေ ပြုလုပ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အကုသိုလ်တွေကြောင့် စိတ်မည်းနေတဲ့ သူကိုမှ “လူမဲ (မိုက်)”လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ထိုလူမျိုးကိုမှ လူဆိုးလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဘုရားအစရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေဟာ အပြင်အလှထက် အတွင်းအလှကို အသားပေး ပြုပြင်ကြပါတယ်”လို့ ပြန်လည်ချေပလိုက်သတဲ့။ ကဏှရသေ့ရဲ့ ဒီစကားကိုထောက်တော့ အလှဟာ-

၁။ အတွင်း(စိတ်)အလှနှင့်

၂။ အပြင်(ရုပ်)အလှ လို့ နှစ်မျိုးရှိကြောင်း သိရပါတယ်။

### အတွင်းအလှ

အတွင်းဆိုတာ စိတ်ကိုပြောတာ။ အတွင်းစိတ်ရဲ့ အလှက ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာဆိုတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ ပြည့်နေတဲ့စိတ်၊ လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးပြီး ဖြူဖွေးနေတဲ့စိတ်ကို “အတွင်းအလှ”လို့ ခေါ်တယ်။

### အပြင်အလှ

အပြင်ဆိုတာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆိုလိုတယ်။ အပြင် ရုပ်ခန္ဓာ အလှကတော့ လောကီလူသားတွေ ပြောနေသိနေကြတဲ့ အလှပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့လည်း သိပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအလှ(၂)မျိုးထဲက ဘယ်အလှက ပိုပြီးအဓိကကျသလဲ . . . ယောဂီတို့။

**စိတ်အလှက ပိုပြီး အဓိကကျပါတယ်ဘုရား။** အဲဒါ မှန်တယ်။ အပြင်အလှ ပြုပြင်ရုံနဲ့ အတွင်းမလှဘူး။ အတွင်းအလှကို ပြင်မှ အတွင်းရော အပြင်ပါလှတယ်။ အပြင်(ရုပ်)လှရုံနဲ့ အပါယ်ဘေး၊ အို၊ နာ၊ သေဘေးက မလွတ်ဘူး။ အတွင်း(စိတ်)လှမှ ထိုဘေးတွေက လွတ်လို့ လူ၊ နတ်၊ နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ရတယ်။

ကဏ္ဍရသေ့၏ ဆုတောင်း

အလောင်းတော်ရဲ့ ဒီစကားကြားရတော့ သိကြားမင်းဟာ ကြည်ညိုလာသတဲ့။ ‘ဒါနဲ့ အရှင်ရသေ့ ဘာကိုဆုတောင်းပြီး ဒီလောက်ပြင်းထန်စွာ ကျင့်နေပါသလဲ။ အရှင်ရသေ့လိုတဲ့ ဆုကို တပည့်တော်က ပေးပါမယ်။ လိုတဲ့ဆုတောင်းပါ’ လို့ လျှောက်တဲ့အခါ အလောင်းတော်ရသေ့က ‘ကျွန်ုပ်ဟာ အခြားကို ဆုမတောင်းပါ။’

- ၁။ ဒေါသမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လိုတယ်၊
- ၂။ သူတစ်ပါးကို ပြစ်မှားလေ့မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လိုတယ်၊
- ၃။ လောဘမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လိုတယ်၊
- ၄။ ချစ်ခြင်းကင်းမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ သံယောဇဉ်ကင်းမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လိုပါတယ်။ အဲဒီ(၄)မျိုးကိုသာ သိကြားမင်း ပေးနိုင်ပါက မြန်မြန်ပေးပါ’လို့ တောင်းလိုက်သတဲ့။

ဘာကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသ ကင်းလို့ရပါသလဲ

ဒီတော့ သိကြားမင်းက ‘အဘယ်ကြောင့် သင်ရသေ့က ဒီဆုတွေ တောင်းရသလဲ’လို့ မေးသတဲ့။ ဒီအခါ ကဏ္ဍရသေ့က သိကြားမင်း ဒီဒေါသကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ ချမ်းချမ်းသာသာ နေလို ပါလျက်နှင့် မနေနိုင်ဘဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲကြရပါတယ်။ ဒီဒေါသကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ ကြမ်းကြုတ်တဲ့ စကားတွေပြောဆို

နေကြပါတယ်။ သူတစ်ပါးကို ထိပါးနှိပ်စက် ပြုလုပ်နေကြပါတယ်။ တုတ်၊ ခါး၊ သေနတ် စသည်တို့နှင့် သတ်ဖြတ်နေကြပါတယ်။

ဒီလောဘကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲ ဒုက္ခရောက်ကြရပါတယ်။ သူတစ်ပါးပစ္စည်းတွေကို တိုက်ခိုက်ခိုးယူနေ ကြပါတယ်။ အနိုင်အထက်ပြုလုပ်၍ ယူနေကြပါတယ်။ မတရားအဓမ္မ ရယူနေကြပါတယ်။ လိမ်ညာယူနေကြပါတယ်။ အရှိန်အဝါတွေ သုံးပြီး ယူနေကြပါတယ်။ ဒီလောဘ၊ ဒီဒေါသတွေကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်ပေါင်းများစွာတို့ကို ပြုလုပ်နေကြပါတယ်။ ဒီလောဘ ဒေါသတွေကြောင့် အပါယ်လေးပါးမှာ ဒုက္ခမျိုးစုံ ခံကြရပါ တယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်ဟာ ဒီလောဘ၊ ဒေါသတရားတွေမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လိုကြောင်း ပြောကြားလိုက်ပါသတဲ့။

သိကြားမင်းက နောက်ထပ်လည်း လိုတဲ့ဆုရှိက တောင်း နိုင်ကြောင်း လျှောက်လို့ **‘ကျန်းမာချမ်းသာစွာနဲ့ တရားအလုပ်ကို အားထုတ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လိုကြောင်း’** ဆုနှင့် **‘ငါတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် သူတစ်ပါး အကုသိုလ် မဖြစ်စေလိုကြောင်း’** ဆု ကိုလည်း တောင်းပါသေးတယ်။

ဒီလိုသိတော့ သိကြားမင်းလည်း သူ့ သိကြား စည်းစိမ်ကို ဆုတောင်းတာ မဟုတ်ဘဲ အလွန်ကောင်းတဲ့ဆုကို တောင်းတာဖြစ်လို့ ဆုပေးပြီး ပြန်သွားသတဲ့။ အလောင်းတော်ရသေ့လည်း ရခဲ့တဲ့ မိမိရဲ့

လူ့ဘဝထဲက အဆီအနှစ်တွေထုတ်တဲ့ အနေနဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ရသေ့တရားတို့ကို ပို၍ များပြားစွာရအောင် ဆက်လက်ကြိုးစား အားထုတ်တော်မူခဲ့ပါသတဲ့။ ဒီလို ဘဝထဲက အနှစ်အဆီ ထုတ်ခဲ့တာဟာ တစ်ဘဝ၊ နှစ်ဘဝမက ဘဝများစွာပါပဲ။ ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း ရခဲ့တဲ့ ဘဝထဲက အနှစ် ထုတ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဘဝထဲကထုတ်ယူလို့ ရလာတဲ့ အနှစ်တရားများနှင့် ဘုရားအဖြစ်ကို ဆုတောင်းတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့်ပဲ နောက်ဆုံး သိဒ္ဓတ္ထဘဝရောက်တဲ့အခါ အရ ဟတ္ထမဂ်ဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်များရလို့ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော် မူခဲ့ပါတယ်။ အခြားအခြားသော သူတော်ကောင်း သူမြတ်လောင်း ကြီးတွေလည်း ဒီလမ်းပဲ လျှောက်လှမ်းကြပါတယ်။ ဒီအကျင့်ပဲ ကျင့်ကြပါတယ်။ ဒီလမ်းကို လျှောက်လှမ်းတဲ့သူတိုင်း ဒီအကျင့်ကို ကျင့်တဲ့ သူတော်စင်တိုင်း ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့လည်း ‘မိမိတို့တစ်တွေ လျှောက်လှမ်း ကျင့်သုံးနေကြတဲ့ ဒီကျင့်စဉ် လမ်းမကြီးဟာ ဘုရားအစရှိတဲ့ သူတော် ကောင်းကြီးတွေ လျှောက်လှမ်းသွားခဲ့ကြတဲ့ အကျင့်လမ်းမကြီးပဲလို့ သဘောပေါက်ပြီး မိမိတို့ရရှိလာတဲ့ ဘဝလေးထဲက ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာအနှစ် အဆီများကို ကြိုးစားပြီး ထုတ်ယူကြပါလို့ တိုက်တွန်း လိုက်ပါတယ်။ ထုတ်ယူလို့ ရလာတဲ့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ အနှစ်တို့ဖြင့် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လဲလှယ်ဆုတောင်းယူကြပါ။

ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ အနှစ်တရားတို့ကို ထုတ်ယူနိုင်ကြ  
သဖြင့် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ အရိယာအပေါင်း သူတော်ကောင်းများ  
စံဝင်တော်မူကြတဲ့ မအို၊ မနာ၊ မသေရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်၊  
ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

**ဘဝထဲမှာ၊ အနှစ်ရွာ၊ တွေ့တာ ဒါနပဲ။**

**ဘဝထဲမှာ၊ အနှစ်ရွာ၊ တွေ့တာ သီလပဲ။**

**ဘဝထဲမှာ၊ အနှစ်ရွာ၊ တွေ့တာ ဘာဝနာပဲ။**

# ဒါနအနှစ်

ဒီနေ့ (၁၃၆၀)ပြည့်နှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း(၂)ရက်၊ ဒီနေ့ဟာ ဘုန်းကြီးတို့ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ လေးထောင့်ကန်စံပြကျေးရွာ၊ ချမ်းမြေ့မြိုင်ရိပ်သာကျောင်းရဲ့ ကထိန်နေ့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သီတင်းကျွတ် အထူးဝိပဿနာတရားစခန်းရဲ့ အောင်ပွဲနေ့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ယခုနှစ် ကထိန်သင်္ကန်းကို ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရွှေတောင်ကြားလမ်း၊ အမှတ် (၅၃/ခ)နေ ဦးစောငြိမ်း+ ဒေါ်ခင်အေးကြည် မိသားစုတို့က လှူဒါန်းကြတာဖြစ်ပါတယ်။ဒီ ကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်းခြင်းဟာ ချမ်းမြေ့မြိုင်ရိပ်သာကျောင်းအနေနဲ့ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကထိန်ပွဲမှာ ဘုရားအမှူးရှိတဲ့ သံဃာတော်အပါး(၅၀)တို့အား တစ်ပါးလျှင် ၇ပုန်မာတင်သင်္ကန်း ဒွိစုံတစ်စုံစီ၊ ဖိနပ်၊ ထီး၊ ယပ်၊ နေရာထိုင်ခင်းနဲ့ နဝကမ္မ ဝတ္ထုငွေ (၁၀၀၀)ကျပ်စီ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းကြတယ်။ ယောဂီ(၆၀)ကျော်နှင့် ဧည့်ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အားလည်း ထမင်း ဟင်းလျာတို့ဖြင့် ကျွေးမွေးလှူဒါန်းကြတယ်။

ကျောင်းသေနာသနအသုံးအဆောင်အဖြစ်ဖြင့် ခုတင်၊ ဘီရို၊ စောင်၊ ခြင်ထောင်၊ ပန်းကန်ပြား၊ ဟင်းစားပန်းကန် စသည်တို့ကိုလည်း လှူဒါန်းကြတယ်။ သာသနာ့ဂုဏ်ရည်အမည်ရှိ နှစ်ထပ်တိုက်

သိမ်ကျောင်းတော်ကြီးလည်း ဆောက်လုပ်နေပါတယ်။ ပြီးလူနီးပါးဖြစ်  
နေပါပြီ။

### ကောင်းမြတ်သောဒါန

ဒီတော့ ဦးစောငြိမ်း+ဒေါ်ခင်အေးကြည် မိသားစုဟာ ကထိန်  
ဒကာ၊ ဒကာမ၊ သိမ်ဒကာ၊ ဒကာမများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အမြတ်ဆုံး  
ဒါနတွေချည်း ပြုလုပ်နေကြခြင်း ဖြစ်ကြတယ်။ **“ရတနာမှာ စိန်၊  
သင်္ကန်းမှာ ကထိန်၊ ကျောင်းမှာ သိမ်”**လို့ ဆိုရိုးစကားရှိပါတယ်။  
အမြတ်ဆုံး၊ အသာဆုံး၊ အလှူဒါနတွေ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကထိန်ဒကာ  
သိမ်ဒကာ ဖြစ်ကြတဲ့ ဦးစောငြိမ်း+ဒေါ်ခင်အေးကြည် မိသားစုဟာ  
ဘဝရဲ့ ပထမပိုင်းဖြစ်တဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေထဲက ဒါန အနှစ်ထုတ်ယူနေ  
ကြတယ်လို့ မှတ်ကြရမယ်။

### ကထိန်

ဒီကထိန်ပွဲမှာ ကထိန်ဆိုတဲ့ အခေါ်ဝေါ်လေးကို ဦးစွာ ပြောပြ  
ပါအုံးမယ်။ **“ကထိန်”** ဆိုတာ ခိုင်မြဲအောင်ပြုတတ်လို့  
ကထိန်ခေါ်တယ်။ ဘာကို ခိုင်မြဲအောင် ပြုလုပ်သလဲဆိုရင်  
သံဃာတော်များ ကထိန်ခင်း ခြင်းကြောင့် ရရှိဖြစ်ပေါ်လာတဲ့  
အကျိုးတရားငါးပါးကို ခိုင်မြဲအောင် ပြုတတ်တယ်။ ဘယ်အရပ်မှာ  
ခိုင်မြဲအောင် ပြုပေးတတ် သလဲမေးခဲ့ရင် သံဃာတော်များ ကထိန်ခင်းရာ  
ကျောင်းတိုက်အတွင်းမှာ ခိုင်မြဲအောင် ပြုပေးတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်  
**“ကထိန်”** လို့ ခေါ်ပါတယ်။



**ကထိန်သင်္ကန်း:**

ကထိန်သင်္ကန်းဆိုတာက သံဃာတော်များ ကထိန်ခင်းဖို့ သင်္ကန်းကို ကထိန်သင်္ကန်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အချို့က ဒီသင်္ကန်းကို ကထိန်လျာသင်္ကန်းလို့လည်း ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းကြပါတယ်။ ခေါ်ဝေါ် နိုင်တာပါပဲ။ ဘုရားဖြစ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘုရားလောင်းလျာလို့ ခေါ်သလို၊ ကထိန်ခင်းမယ့် သင်္ကန်းဖြစ်လို့မို့ **“ကထိန်လျာ သင်္ကန်း”** လို့ ခေါ်ဝေါ်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပါပဲ။

**ကထိန်ခင်းသူ**

ဒကာကြီး ဦးစောငြိမ်း၊ ဒကာမကြီး ဒေါ်ခင်အေးကြည်တို့က လွန်ခဲ့တဲ့ တော်သလင်းလက တပည့်တော်တို့ ဒီနှစ် ချမ်းမြေ့မြင်ရိပ်သာ ကျောင်းမှာ ကထိန်ခင်းလိုပါတယ်ဘုရား။ ခွင့်ပြုတော်မူပါလို့ လျှောက်ကြတယ်။ ဒီလိုပဲလျှောက်ကြ၊ ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းကြတာ များပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမတွေဟာ ကထိန် မခင်းနိုင် ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ မေးရင် သံဃာမဟုတ်လို့ပါပဲ။ ကထိန်ခင်းတယ် ဆိုတာ သံဃာ့ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ သံဃာကသာ ကထိန်ခင်းနိုင် ပါတယ်။ ဒကာ ဒကာမတွေက ကထိန်မခင်းနိုင်ပါ။ သံဃာတော်များ ကထိန်ခင်းဖို့သင်္ကန်းကိုသာ ဒကာ၊ ဒကာမများက လှူဒါန်းနိုင်ပါတယ်။ သေချာမှတ်ကြပါ။ ကထိန်ကို ဒကာ၊ ဒကာမများက မခင်းနိုင်၊ သံဃာတော်ကသာ ခင်းနိုင်ပါတယ်။ သံဃာ ကထိန်ခင်းနိုင်အောင် ဒကာ၊ ဒကာမများက ကထိန်သင်္ကန်းကိုသာ လှူဒါန်းနိုင်ပါတယ်။

လှူဒါန်းကြတယ်။ ဒီလိုတော့ ဆိုနိုင်တယ်။ သံဃာ ကထိန်ခင်းရအောင် ဒကာ ဒကာမတို့က ကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်းတာဖြစ်လို့ ဒကာ၊ ဒကာမ တို့က ကထိန်ခင်းတယ်လို့ ပရိယာယ်အားဖြင့်တော့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

**ကထိန်သင်္ကန်း လှူနိုင်သူ**

ကထိန်သင်္ကန်းကို

- (၁) ရဟန်းယောက်ျား၊
- (၂) ရဟန်းမိန်းမ၊
- (၃) သာမဏေ၊(ကို ရင်)
- (၄) သာမဏေရီ၊ (ကို ရင်မ)
- (၅) သိက္ခမာန်၊
- (၆) လူပုဂ္ဂိုလ်
- (၇) နတ် ဒီပုဂ္ဂိုလ် (၇)ဦး မည်သူမဆို လှူဒါန်းနိုင်ပါတယ်။

**ကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်းလျှင်**

ကထိန်သင်္ကန်းကို လှူဒါန်းတဲ့အခါ သံဃာကို လှူရပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မလှူရပါဘူး။ ဥပမာ- မိမိကြည်ညိုရာ ကျောင်းထိုင် ဆရာတော်ကိုဖြစ်စေ၊ မိမိနဲ့ အကျွမ်းဝင်ရာ ရဟန်းတစ်ပါးပါးကိုဖြစ်စေ၊ တရားပြု၊ တရားဟော၊ စာချဘုန်းကြီး စသည်ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးကို

ဖြစ်စေ ရွေးချယ်ရည်ညွှန်းပြီး မလှူရပါဘူး။ ကထိန်သင်္ကန်းကို အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်မှန်းလှူဒါန်းခဲ့ရင် အဲဒီသင်္ကန်းနဲ့ သံဃာက ကထိန်ခင်းလို့ မရပါဘူး။ သံဃာကို ရည်မှန်း၍ လှူဒါန်းတဲ့ သင်္ကန်း နှင့်သာ ကထိန်ခင်းရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကထိန်သင်္ကန်းကို ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်အား မလှူရ။ သံဃာအားသာ လှူရတယ်။ လှူတဲ့အခါ ဘယ်လို လှူရမလဲမေးခဲ့ရင် “**ဣမံ ကထိန စီဝရံ သံဃဿ ဒေမ - ဤကထိန်သင်္ကန်းကို သံဃာအား လှူပါ၏**” ပါဠိလိုဖြစ်စေ မြန်မာလိုဖြစ်စေ နှုတ်နဲ့ရွတ်ဆိုပြီး လှူရတယ်။

**ကထိန်သင်္ကန်း**

သင်္ကန်းသည် ခါးဝတ်သင်းပိုင်သင်္ကန်း၊ အပေါ်ရုံဧကသီ သင်္ကန်း၊ နှစ်ထပ်သင်္ကန်းလို့ (၃)ထည်ရှိတယ်။ အဲဒီသုံးထည်ထဲက တစ်ထည်ထည်ဖြင့် ကထိန်ခင်းရတယ်။ ခါးဝတ်သင်းပိုင်နဲ့လည်း ကထိန်ခင်းနိုင်တယ်။ ဧကသီသင်္ကန်းနဲ့လည်း ကထိန်ခင်းနိုင်တယ်။ နှစ်ထပ်သင်္ကန်းကြီးနဲ့လည်း ကထိန်ခင်းနိုင်တယ်။ သုံးထည်လုံးနဲ့မှ ကထိန်ခင်းရသည် မဟုတ်ပါ။

**သင်္ကန်းမှာ ကထိန်**

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေမှာ သင်္ကန်းအလှူဒါန များစွာ ပြုကြတယ်။ ဝါဆိုသင်္ကန်းအလှူ၊ ကထိန်သင်္ကန်းအလှူ ရှင်ပြု ရဟန်းခံ ပွဲ၌ သင်္ကန်းလှူခြင်း၊ ထိမ်းမြား မင်္ဂလာပွဲ၌ သင်္ကန်းလှူခြင်း၊ အသုဘ

ရက်လည် ဆွမ်းသွတ်ကိစ္စ၌ သင်္ကန်းလှူခြင်း စသည်ဖြင့် သင်္ကန်းအလှူ  
 ဒါနတွေ အများကြီး ပြုကြပါတယ်။ အဲဒီ သင်္ကန်းဒါန များစွာအနက်  
 ကထိန်ခင်းရန်အတွက် လှူဒါန်းတဲ့ သင်္ကန်းဒါနဟာ အမြတ်ဆုံး၊  
 အသာဆုံး၊ အကျိုးပေး အကြီးမားဆုံး သင်္ကန်းအလှူဖြစ်ပါတယ်။  
 ဒါကြောင့် “**သင်္ကန်းမှာ ကထိန်**”လို့ ဆိုရိုးပြုကြတာပါ။

**အမြတ်ဆုံး ပြစ်ရပုံ**

ကထိန်သင်္ကန်းဒါနဟာ အခြားသင်္ကန်းဒါနတွေထက်  
 ဘာကြောင့် သာလွန်ကောင်းမြတ်ရပါသလဲမေးခဲ့ရင် အကြောင်း  
 (၄)ပါးကြောင့် သာလွန်ကောင်းမြတ်တယ်လို့ ဖြေဆိုရပါမယ်။  
 အဲဒီအကြောင်း(၄)ပါးက-

- ၁။ အကြိမ်ကန့်သတ်ချက်နှင့် လှူဒါန်းရခြင်း၊
- ၂။ အချိန်ကာလကန့်သတ်ချက်နှင့် လှူဒါန်းရခြင်း၊
- ၃။ သံဃာအား လှူဒါန်းရခြင်း၊
- ၄။ ကထိန်ခင်းတဲ့သံဃာအား ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်အချို့မှ  
 ကန့်သတ်ထားတဲ့ အချိန်အတွင်း ကင်းလွတ်ခွင့်ရအောင်  
 ဆောင်ရွက်ပေးရာရောက်ခြင်း၊

ဒီအကြောင်း(၄)ပါးကြောင့် ကထိန်သင်္ကန်းအလှူဟာ အခြား  
 သင်္ကန်းအလှူတွေထက် သာလွန်ကောင်းမြတ်တယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။

၁။ အကြိမ် ကန့်သတ်ချက်

ကထိန်သင်္ကန်းကို ကျောင်းတိုက်တစ်တိုက်တွင် ကထိန်  
 ခင်းဖို့ဆိုရင် တစ်ကြိမ်သာ လှူဒါန်းလို့ရတယ်။ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်  
 စသည် လှူဒါန်းလို့မရဘူး။ အခြားသင်္ကန်းဆိုရင်တော့ ပထမ  
 တစ်ကြိမ်လှူပြီး ဒုတိယတစ်ကြိမ် လှူဒါန်းနိုင်တယ်။ ဒုတိယအကြိမ်  
 လှူဒါန်းပြီး တတိယအကြိမ် လှူဒါန်းနိုင်တယ်။ ဘယ်နှစ်ကြိမ်လှူလှူ  
 ဘယ်လောက်များများလှူလှူ လှူလို့ရတယ်။ ဒီကထိန်သင်္ကန်းကတော့  
 အဲဒီလို လှူချင်တဲ့အချိန် လှူလို့ မရပါဘူး။ ဒီလို အကြိမ်အရေအတွက်  
 ကန့်သတ်ချက်နဲ့ လှူရတော့ ကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်းတဲ့ ဒကာ၊  
 ဒကာမများဟာ သူ့ထက်ငါ ပိုမိုပြီး အာရုံစိုက်ကြ၊ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်  
 ကြတယ်။ ဒီတော့ စေတနာတွေကပိုပြီး ထက်သန်အားကောင်းတယ်။  
 ဒီလို ထက်သန်အားကောင်းတဲ့ စေတနာနဲ့ ကထိန်သင်္ကန်းကို လှူဒါန်း  
 ကြတော့ ပိုမိုပြီး အကျိုးကြီးမားပါတယ်။ အကြောင်းစေတနာ ထက်သန်  
 အားကောင်းတဲ့အတွက် အကျိုးပိုမို ကြီးမားတာဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ကို  
 ဝီရိယစိုက်ပြီး ကြိုးစားလုပ်လို့ လုပ်အားခ ပိုမိုရသလိုပေါ့။ ဒါကြောင့်  
 ကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်းခြင်းဟာ အခြားသင်္ကန်း လှူဒါန်းတာထက်  
 သာလွန်ကောင်းမြတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ၂။ အချိန်ကာလ ကန့်သတ်ချက်

အချိန်ကလည်း ကထိန်သင်္ကန်းလှူဒါန်းချိန်ကို (လ)အနေနဲ့ တစ်လပဲ ရက်အနေနဲ့ (၂၉)ရက်ပဲ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ခွင့်ပြုခဲ့တယ်။ တစ်လဆိုတာ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကျော် (၁)ရက်နေ့ကစပြီး တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့အထိပေါ့။ အဲဒီ (၂၉)ရက် တစ်လအတွင်း မှာသာ ကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်းလို့ရတယ်။ အခြားအချိန်တွေမှာ လှူဒါန်းလို့မရဘူး။ ကထိန်သင်္ကန်းမဟုတ်တဲ့ တခြား တခြား သင်္ကန်းတွေဆိုရင် ဘယ်အချိန်လှူလှူ ဒီနေ့ တစ်စုံလှူ နောက်တစ်နေ့ နှစ်စုံလှူ နောက်လတွေလည်း အစုံအများကြီးလှူ နွေလည်းလှူ မိုးလည်းလှူ ဆောင်းလည်းလှူ တစ်နှစ်လုံးလှူ ဘယ်အချိန် လှူလှူ ဘယ်လောက် များများလှူလှူ လှူလို့ရတယ်။ အချိန်မရွေး အချိန်တိုင်း လှူလို့ရတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်ပဲ အလှူရှင်တွေရဲ့စိတ်က ပေါ့ဆသွား တတ်တယ်။ ဖြည်းဖြည်းပေါ့ ဘယ်အချိန်လှူလှူ ဖြစ်တဲ့ကိစ္စပဲ။ အားတဲ့ အချိန် သွားလှူတာပေါ့။ လူစုံတဲ့အခါ ပစ္စည်းဝတ္ထု အဆင်ပြေတဲ့အခါ လှူတာပေါ့။ ဒီလိုဆို အလှူရှင်တို့ရဲ့ စိတ်မှာ ဝီရိယတွေ စေတနာ တွေက ပေါ့သွား၊ လျော့သွားပြီ။ ဒီလို စိတ်စေတနာ ဝီရိယ လျော့သွား ရင်ပဲ အကျိုးပေးကလည်း လျော့မှာ သေချာပါပြီ။ အလုပ်လုပ်ချိန် နည်းလို့ လုပ်အားခ လျော့ချတဲ့ သဘောပေါ့။

ခု ကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်းခြင်းကတော့ အခြားသင်္ကန်း လှူဒါန်း သလို အချိန်မရွေး လှူလို့မရဘူး။ တစ်နှစ်မှာ တစ်လပဲ လှူဒါန်းလို့ရ တယ်။ တစ်လမှာလည်း တစ်ရက်ပဲ လှူဒါန်းလို့ရတယ်။ တစ်ရက်မှာ လည်း ကျောင်းတစ်ကျောင်းမှာ တစ်ကြိမ်သာ ကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်း လို့ရတယ်။ ဒီတော့ အလှူရှင်များဟာ ပိုပြီး လှုံ့ဆော်ကြရ ကြောင့်ကြ စိုက်ကြရ ပြုလုပ်အားထုတ်ကြရတယ်။ အချိန်ကာလ ကြိုတင်၍ လည်း ပြင်ဆင်ကြရတယ်။

ဘောဇနဂုဏ်ရည်ကျောင်းဒကာ ဗိုလ်ကြီးဝင်းသန်း+ ဗိုလ်မှူး ဒေါက်တာခင်သီတာအောင်တို့ဆိုရင် နောက်နှစ် ကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်းဖို့ ဒီနှစ်ကပဲကြိုပြီး လျှောက်ထားကြတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီ အခိုက်မှာ ဒါန စေတနာတွေ မြောက်မြားစွာ ဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီလို များပြား ထက်သန် အားကောင်းတဲ့ စေတနာတွေ အကျိုးပေးတော့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ များပြားမှာ သေချာပါတယ်။ အလုပ်ကို အချိန်ပို လုပ်လို့ လုပ်အားခ ပိုမိုရသလိုပါပဲ။ ဒီလို အချိန်ကာလ ကန့်သတ်ချက်နဲ့ လှူဒါန်းရခြင်းကြောင့်လည်း ကထိန်သင်္ကန်းဒါနဟာ အခြားသင်္ကန်း ဒါနတွေထက် သာလွန်ကောင်းမြတ်တာဖြစ်တယ်။ ဒါက ဒုတိယအကြောင်းပေါ့။

### ၃။ သံဃာအား လှူဒါန်းရခြင်း

ကထိန်သင်္ကန်းဒါနက အခြားဒါနတွေထက် သာလွန်  
 ကောင်းမြတ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း နောက်တစ်မျိုးရှိသေးတယ်။ အဲဒါ  
 ကတော့ သံဃာအား လှူဒါန်းရလို့ပါပဲ။ ကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်းတဲ့  
 အခါ သံဃာအား လှူဒါန်းရတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါးပါးအား မလှူရဘူး။  
 ကထိန်သင်္ကန်းကို ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါးပါးအား ရည်ညွှန်းပြီး လှူရင်  
 အဲဒီသင်္ကန်းနဲ့ ကထိန်ခင်းလို့ ကထိန် မမြောက်တော့ပါဘူး။

**“ဣမံ ကထိနစီဝရံ သံဃဿ ဒေမ - ဤကထိန် သင်္ကန်း  
 ကို သံဃာအား လှူဒါန်းပါ၏”** လို့သံဃာကို ရည်ညွှန်းပြီး လှူဒါန်း  
 ရတယ်။ ဒါမှသာလျှင် အဲဒီသင်္ကန်းနဲ့ သံဃာက ကထိန်ခင်းလို့ဖြစ်တယ်။  
 ကထိန်ခင်းမှု အောင်မြင်ထမြောက်တယ်။ အခြားသင်္ကန်းတွေကတော့  
 ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်လှူလှူဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကထိန်ခင်းမှု အောင်  
 အောင်မြင်မြင် ဖြစ်လိုကြ၊ အကျိုးရှိရှိဖြစ်လိုကြတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ  
 ကထိန်သင်္ကန်းကို သံဃာအားသာ လှူဒါန်းကြပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်အား  
 မလှူကြပါနဲ့၊ မလှူရပါဘူး။



# ဒါန(၂)မျိုး

လှူဒါန်းခြင်း ဒါနဟာ

(၁) ပုဂ္ဂလိကဒါန

(၂) သံဃိကဒါန လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

**ပုဂ္ဂလိကဒါန** ။ “ပုဂ္ဂလိကဒါန”ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး တစ်ယောက်ကို ရည်ညွှန်းပြီး လှူဒါန်းတဲ့အလှူကိုပြောတယ်။ ဘယ်လို လဲဆိုရင် ဤသင်္ကန်းကို ဆရာတော်ဘုရားအား လှူဒါန်းပါ၏။ တိုက်အုပ် ဆရာတော်အား လှူဒါန်းပါ၏။ တပည့်တော်ရဲ့ ဂုဏ်အား၊ တပည့်တော်ရဲ့ ကိုရင်အား လှူပါ၏။ စာချဘုန်းကြီး တရားဟော တရားပြဆရာတော်၊ အခန်းနေဘုန်းကြီး ဆွမ်းကျောင်းဘုန်းကြီးအား လှူဒါန်းပါ၏လို့ ပြော၍လှူဒါန်းတဲ့ အလှူမျိုးကို ခေါ်ပါတယ်။

**သံဃိကဒါန** ။ ။ “သံဃိကဒါန”ဆိုတာ ထိုကဲ့သို့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို မရည်ညွှန်းဘဲ သံဃာအား ရည်ညွှန်းပြီး “ဤသင်္ကန်းကို သံဃာအား လှူဒါန်းပါ၏”လို့ နှုတ်က ရွတ်ဆို၍ လှူဒါန်းတာမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။ နှုတ်က သံဃာအား လှူဒါန်းပါ၏လို့ ရွတ်လိုက်ရင် စိတ်ကဟိုလွန်ခဲ့တဲ့ (၂၅၄၃) နှစ်ကျော်အချိန်က ဇေတဝန်ကျောင်း၊ ဝေဠုဝန်ကျောင်း စသည်တို့၌ သီတင်းသုံးနေတော် မူခဲ့တဲ့ မြတ်စွာဘုရား၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် ဆိုတဲ့ အဂ္ဂသာဝက ရဟန္တာတွေ၊ အရှင်မဟာကဿပ၊ အရှင်အာနန္ဒာ

စတဲ့ မဟာသာဝကတွေ၊ အခြားအခြားသော သာမန်ရဟန္တာတွေ၊ အနာဂါမ် သံဃာတော်တွေ၊ သကဒါဂါမ်သံဃာတော်တွေ၊ သောတာပန် သံဃာတော်တွေ၊ အရိယာဖြစ်အောင် သီလအကျင့်၊ သမာဓိအကျင့်၊ ပညာအကျင့်တွေ ကျင့်ကြံပွားများနေကြတဲ့ ပုထုဇဉ်သံဃာတွေနဲ့ ဒီခေတ်သံဃာအားလုံးကို ဉာဏ်နဲ့ အာရုံပြုကြရမယ်။

အချို့ ပုထုဇဉ် ရဟန်းတော်တွေဆို ကိုယ်ကျင့်ကောင်းလွန်း လို့ ရဟန္တာလို့တောင် သမုတ်ခံကြရတယ်။ ဒီလိုရဟန်းတော်တွေနဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာတစ်လျှောက် သာသနာ့တာဝန်ကို စွမ်းစွမ်းတမံ ထမ်းဆောင်တော်မူခဲ့ကြတဲ့ ရဟန်းသံဃာတော်အားလုံးကို အာရုံပြု ကြပါ။ အဲဒီသံဃာကို ဉာဏ်နဲ့ အာရုံပြု ရည်ညွှန်းလှူဒါန်းမှုကို **“သံယိကဒါန”** လို့ ခေါ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အလှူခံတွေ နဲ့လို့နေ**

ခုကထိန်ဒကာ ဦးစောငြိမ်း၊ ကထိန်ဒကာမဒေါ်ခင်အေးကြည် မိသားစုတို့က ကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်းရမှာက အဲဒီသံဃာကို စိတ်က ရည်ညွှန်းပြီး လှူဒါန်းရမှာပါ။ ဒီလို လှူဒါန်းလိုက်တော့ မိမိသင်္ကန်းကို အလှူခံတဲ့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘုရားလည်း ပါတယ်။ အဂ္ဂသာဝက ရဟန္တာတွေ၊ မဟာသာဝကရဟန္တာတွေ၊ သာမန် ရဟန္တာတွေ၊ အနာဂါမ် သံဃာတွေ၊ သကဒါဂါမ်သံဃာတွေ၊ သောတာပန်သံဃာတွေ၊ ပုထုဇဉ် သံဃာတွေလည်း ပါဝင်နေတာပေါ့။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေ

စုံလို့နေတယ်။ ဒီလို အာရုံပြု ရည်ညွှန်းလှူဒါန်းဖို့ ဘုန်းကြီးပြောပြနေ တာပါ။ လှူဒါန်းတတ်ကြပါစေ။

အခြားအချိန်တွေမှာ ဘုန်းကြီးရဟန်းကို အခြားပစ္စည်း လှူလည်း ဒီလိုသံဃာကို ရည်မှန်းလှူဒါန်းနိုင်ရင် ပိုမိုကောင်းပါတယ်။ အလွန်ကြီးမားများပြားတဲ့အကျိုးကို ရတာပေါ့။ ဒါကြောင့် အမြော် အမြင်ကြီးမား မေတ္တာ ကရုဏာ များပြားတော်မူကြတဲ့ ဆရာတော် သံဃာတော်ကြီးများဟာ မိမိအား အနည်းအများ အဆိုးအကောင်း တစ်စုံတစ်ရာ လှူဖွယ်ပစ္စည်းလာရောက်လှူကြတဲ့ တပည့်ဒကာ ဒကာမတို့ကို လိုက်ဆိုကြတဲ့ . . . “သံဃဿ ဒေမ၊ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု - ဤလှူဖွယ်ပစ္စည်းကို သံဃာအား လှူပါ ၏။ ဤကောင်းမှုသည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဖြစ်ပါစေ” ဟု ဆိုစေ၍ အလှူခိုင်းကြသည်။ ဆရာကောင်း ပီသပါပေတယ်။

လှူဒါန်းတတ်မှ ကျိုးမြတ်ရ

‘အာနန္ဒာ’ ငါဘုရားရဲ့ သာသနာတော်ကြီးဟာ အိမ်ထောင် သားမွေးအမှုတွေပြု၊ လယ်ထွန် ကုန်ရောင်းစတဲ့ အလုပ်တွေလုပ်၊ လက်မှာ သင်္ကန်းအစကလေးချည်၊ လည်ပင်းမှာ သင်္ကန်းစလေး ဆွဲထားတဲ့၊ သီလမရှိတဲ့ ဒုဿီလပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်းရှိတဲ့ လိင်္ဂံသာသနာ အထိ လျော့ကျ နိမ့်ဆင်းသွားလိမ့်မယ်။ ထိုအချိန်မှာ ရဟန်းတွေဟာ စာပေသင်ခြင်း၊ သီလ၊ သမာဓိ ပညာအကျင့်တွေကို ကျင့်ခြင်းမလုပ်

ကြတော့ဘူး။ အဲဒီအခါမှာ ဒါနပြုလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ အဲဒီသီလ မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုပဲ လှူဒါန်းကြရတော့မယ်။ အဲဒီလို အခါသော်မှ လည်း လှူတဲ့အခါ စိတ်က ‘သံဃာအား လှူဒါန်းပါ’ ၏လို့ သံဃာ ကို ရည်မှန်းပြီး လှူဒါန်းနိုင်ရင် သံဃိကဒါနဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို လှူဒါန်းတဲ့ သံဃိက ဒါနတောင်မှ အတိုင်းမသိကြီးမားတဲ့ အကျိုးကို ပေးနိုင်တယ် အာနန္ဒာလို့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ သံဃာတော်ကို ရည်မှန်းပြီး လှူဒါန်းတဲ့ သံဃိကဒါနဟာ ဒီလောက်အထိ အကျိုးကြီးမားပါတယ် ဒကာ၊ ဒကာမတို့။

### သတိထားကြဖို့.

ဒီနေရာမှာ သတိထားမိဖို့က အဲဒီအချိန် အဲဒီဒကာ၊ ဒကာမ တွေ သံဃိက အလှူပြုတဲ့အခါ မိမိရှေ့မှာရှိနေတဲ့ ဒုဿီလ (သီလမရှိတဲ့) ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အာရုံပြုရည်စူး လှူဒါန်းရမှာ မဟုတ်ဘဲ ခုနက ဘုန်းကြီးပြောခဲ့သလို သံဃာကို အာရုံပြုပြီး လှူဒါန်းကြရမှာ ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုကြရမယ်။

### ဒါနကုသိုလ် ရပါပြီ

“ဒါနကုသိုလ်”ဆိုတာကတော့ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘယ်သတ္တဝါ ကိုပဲ လှူလှူ ဒါနကုသိုလ်ဖြစ်တာပါပဲ။ ဒါနကုသိုလ် ရရှိတာပါပဲ။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် ဝတ္ထဂေါတ္တသုတ်မှာ “မိမိတို့ နေ့စဉ် နှစ်ကြိမ်ထက် မနည်း ထမင်းစားကြတယ်။ ထမင်းစားပြီးတိုင်းပြီးတိုင်းလည်း စားခွက် သောက်ခွက် ဆေးကြတယ်။ စားခွက်သောက်ခွက် ဆေးကြတဲ့အခါ စားခွက်၊ သောက်ခွက်ထဲမှာ စားသောက်လို့ ကျန်နေတဲ့ ထမင်းစ၊ ဟင်းစလေးတွေကို ရေထဲ သို့မဟုတ် မြေပေါ်စွန့်ပစ်ကြတယ်။ အဲ့ဒီလို စွန့်ပစ်တဲ့အခါ ရေထဲစွန့်ရင် ရေထဲရှိ သတ္တဝါလေးတွေ ငါစွန့်ပစ်တဲ့ ဒီထမင်းစ၊ ဟင်းစလေးတွေကို စားသောက်ကြပါစေ။ မြေပေါ်စွန့်ရင် မြေပေါ်ရှိ သတ္တဝါလေးတွေ ငါစွန့်ပစ်တဲ့ ဒီထမင်းစ၊ ဟင်းစလေး တွေကို စားသောက်ကြပါစေဆိုတဲ့ စိတ်စေတနာနဲ့ စွန့်လိုက်ပါ။ အဲဒါဆို ဒါနကုသိုလ် ရရှိတော့တာပါပဲ”လို့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားမိန့်ကြားတော်မူ ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ ဒါနကုသိုလ်ရဖို့ အလွန်လွယ်တယ်။

### အကျိုးများများ လိုချင်ရင်တော့

အဲဒီ အဟိတ်တိရိစ္ဆာန်လေးတွေကို လှူခြင်းဟာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရတာပါပဲ။ ဘယ်လောက်ရသလဲဆိုရင် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကျိုး တစ်ရာရတယ်။ သူတို့ထက် သာတဲ့လူကို

လှူရင် ကောင်းကျိုး **တစ်ထောင်ရတယ်။** လူ့ဆိုပေမယ့် သီလမရှိ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလကင်းတဲ့ မုဆိုး၊ တံငါ၊ ဒုစရိုက်သမားတွေကို ပြောပါတယ်။

သူတို့ထက်သာတဲ့ သီလရှိ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ လူကိုလှူရင် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ **တစ်သိန်းရတယ်။** သူ့ထက်သာတဲ့ သာသနာပဈာန်အဘိညာဉ်ရတဲ့ ရသေ့တွေ လှူရင် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ **ကုဋေတစ်သိန်းရတယ်။** သူ့ထက်သာတဲ့ သရဏဂုံ အမြဲတည်ပြီး သောတာပန်ဖြစ်အောင် ဝိပဿနာတရားကို အမှန်တကယ် ကြိုးစားကျင့်ကြံနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူဒါန်းရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ **ကုဋေ ကုဋာရတယ်။** ဒီထက်သာလွန် ကောင်းမြတ်တဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဘုရားအမှူးရှိတဲ့ သံဃာတော်များအား လှူဒါန်းတဲ့ သံဃိကဒါနဖြစ်ရင်တော့ **မရေမတွက်နိုင်အောင် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေကို** ရရှိနိုင်ကြောင်း **‘ဒက္ခိဏဝိဘင်္ဂသုတ်’** မှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မြောက်မြားစွာကို ရလိုကြရင် မြတ်သထက်မြတ်တဲ့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးချယ်စိစစ်ပြီး လှူဒါန်းတတ်ကြဖို့ပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း **‘အလှူဒါနပြုရင် အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကို ဉာဏ်နဲ့ရွေးချယ်ပြီးမှ လှူဒါန်းပါ။ ဒါမှ ငါဘုရားသဘောကျတယ်။ ချီးမွမ်းတယ်’**လို့ မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒါကတော့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ပြည့်စုံမှုကို အကြောင်းပြုပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ များပြား

ကြီးကျယ်စွာ ရရှိတာကို ပြောပြတာပါ။ အောင်မြင်တဲ့ သစ်စေ့ကို လယ်ယာ မြေကောင်းပေါ် စိုက်ပျိုးလိုက်လို့ အပွင့်အသီး များပြားစွာ သီးပွင့်ခြင်း အကျိုး ရသလိုပေါ့။

### ဥပါဒါန်ကင်းသော အလှူ

ခုလို သံဃာကိုသာ မရည်ညွှန်းဘဲ ငါ့ဘုန်းကြီး၊ ငါ့ဦးပဉ္စင်း၊ ငါ့ကိုရင် စသည်ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးကို ရည်ညွှန်းပြီး လှူဒါန်းမယ် ဆိုခဲ့ရင် အဲဒီငါ့ဘုန်းကြီး၊ ငါ့ကိုရင်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် ချစ်ခင်တဲ့ 'တဏှာ'၊ စွဲလန်းတဲ့ 'ဥပါဒါန်'တွေ အနည်းနဲ့အများ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်လိမ့်မယ်။ အဲဒီ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်တွေ အဲဒီ ကိလေသာတွေနဲ့ လှူတော့ အဲဒီအလှူဟာ အကျိုးကြီးမားသင့်သလောက် မကြီးမား တော့ဘူးပေါ့။

ခုတော့ ငါ့ဘုန်းကြီး၊ ငါ့ဦးပဉ္စင်းလို မစွဲလန်းဘဲ သံဃာကို ရည်ညွှန်းပြီး ကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်းလိုက်တော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် အစွဲ အလန်း တဏှာဥပါဒါန်တွေ ကင်းတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လည်း သံဃာကို ရည်ညွှန်းပြီး လှူဒါန်းတဲ့ ကထိန်သင်္ကန်းအလှူဟာ အခြားသင်္ကန်း အလှူတွေထက် ပိုပြီး အကျိုးကြီးတာဖြစ်ပါတယ်။

၄။ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးတဲ့ အလှူ

ကထိန်သင်္ကန်းလှူဒါန်းတဲ့ ဒါနဟာ အခြား သင်္ကန်းဒါန တွေထက် သာလွန်ကောင်းမြတ်တဲ့ အကြောင်းတစ်ချက် ရှိသေးတယ်။ အဲဒါက ဒီလို ကထိန်သင်္ကန်းလှူဒါန်းတဲ့ အလှူဒါနဟာ ကထိန် အာနိသင်ရတဲ့ သံဃာအား ဝိနည်းဥပဒေအချို့မှ အချိန်ကန့်သတ် ချက်အတွင်း ကင်းလွတ်ခွင့်ရအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့အကြောင်းပါပဲ။ အခြား ဒါနကုသိုလ်တွေက ဘယ်ဒါန ကုသိုလ်မှ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်မှ ကင်းလွတ်ခွင့်ရအောင်၊ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်တွေ လျော့သွားအောင် ပြုလုပ်မပေးနိုင်ကြပါဘူး။ ဆယ်သိန်းတန်၊ သိန်းတစ်ရာတန် ကျောင်းဒါနတွေပြု၊ အဲဒီဒါနတွေကလည်း မပေးနိုင်ပါဘူး။ မိမိ တတ်နိုင်လို့ သိန်းတစ်ထောင်တန် ကျောင်းကြီးတွေ (၁၀) ကျောင်း ဆောက်ပြီး သံဃာကိုလှူ၊ အဲဒီဒါနဟာ သံဃိကဒါနတော့ ဖြစ်တယ်။ သံဃိကဒါနဖြစ်လို့ ကြီးမားတဲ့အကျိုးလည်း ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ သိန်းတစ်ထောင်တန်ကျောင်းကြီး (၁၀)ကျောင်း လှူတဲ့ဒါနက ဒီကထိန် သင်္ကန်းလှူတဲ့ဒါနလို သံဃာကို ဝိနည်း သိက္ခာပုဒ်အချို့က ကင်းလွတ်ခွင့် ရအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်မပေးနိုင်ပါဘူး။ အခြား ဘယ်ဒါနကုသိုလ်၊ ဘယ်သီလကုသိုလ်၊ ဘယ်ဘာဝနာကုသိုလ်ကမှလည်း ရှင်တော်မြတ် ဘုရား ပညတ်ထားတော်မူခဲ့တဲ့ ဒီဝိနည်း စည်းမျဉ်းအချို့ကို လျော့နည်း အောင် ပြုလုပ်လို့မရ၊ တိုးလို့မရ၊ ပြင်ဆင်လို့လည်း မရပါဘူး။



ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကမှလည်း ဒီဝိနည်း စည်းမျဉ်းတွေ လျော့နည်းအောင်၊ ပိုလာအောင် မပြုလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ပြင်လည်း ပြင်လို့မရပါဘူး။ ဒီကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်းတဲ့ ဒါန ကုသိုလ်ကသာ ခုလိုဝိနည်းအချို့ကို ကင်းလွတ်ခွင့်ရအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လည်း ကထိန်သင်္ကန်း လှူဒါန်းတဲ့ ဒါနဟာ အခြား ဒါနတွေထက် ပိုမိုပြီး ကောင်းမြတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ကြောင်းကျိုးသဘော

ကထိန်သင်္ကန်းဒါနဟာ ဒီလို ပိုမိုကောင်းမြတ်လို့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေရဲ့စိတ် စေတနာတွေကလည်း ပိုမိုလို့ ထက်သန်အား ကောင်းကြပါတယ်။ စိတ်စေတနာ ထက်သန် အားကောင်းစွာ လှူတဲ့ အတွက် ကြီးမားများပြားတဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရတာဖြစ်ပါတယ်။ ‘အကြောင်း အကျိုးသဘာဝ’ပေါ့။ အလုပ်များများ လုပ်လို့ လုပ်အားခ များများ ရသလိုပဲ။ သဘာဝလည်း ကျပါတယ်။ ‘အကြောင်း’ဖြစ်တဲ့ ကထိန် သင်္ကန်း လှူဒါန်းခြင်း ဒါန စေတနာက သိပ်ထက်သန်အားကောင်းတော့ ‘အကျိုးတရား’လည်း ကြီးကျယ် များပြားတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ခုပြောခဲ့တဲ့အကြောင်း (၄)ပါးကြောင့် ကထိန်သင်္ကန်းအလှူက အခြားသင်္ကန်းအလှူတွေထက်ပို၍ သာလွန်ကောင်းမြတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် “သင်္ကန်းမှာ ကထိန်”လို့ ဆိုရိုးပြုကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ကျောင်းမှာ သိမ်

ကျောင်းဆိုတာလည်း သာသနာတွင်းမှာ ဆွမ်းစားကျောင်း၊ ဓမ္မာရုံကျောင်း၊ စာချကျောင်း၊ သိမ်ကျောင်း စသည်ဖြင့် များပြား လှပါတယ်။ အဲဒီကျောင်းတွေထဲမှာ သိမ်ကျောင်းအလှူဟာ အခြား ကျောင်းအလှူထက် သာလွန်ကောင်းမြတ်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဘာကြောင့် သာရသလဲမေးခဲ့ရင် ရဟန်း သံဃာတော်များ ဖြစ်ထွန်း ပေါ်ပေါက်ရာ ကျောင်းဖြစ်လို့ပါပဲ။ ရဟန်း သံဃာတော်များကို ဖွေးဖွား ပေးတတ်သောကြောင့်လို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။ ရဟန်းတော်များရဲ့ အောင်မြေ့လို့ပြောလည်း မမှားပါဘူး။

### ဧဟိဘိက္ခုရဟန်း

သာသနာတော်မှာ ရဟန်းများ၊ ရဟန်းဘဝရောက်ကြရ ဖြစ်ကြ ရတယ်ဆိုတာ ဒီသိမ်ကျောင်းထဲမှာပဲ ဖြစ်ကြရတာ များပါ တယ်။ ဘုရားရှင်လက်ထက်က အချို့ ရဟန်းတော်များကတော့ ဘုရားရှင်က လက်ယာတော် ဆန့်တန်းပြီး **“ဧဟိဘိက္ခု (ချစ်သား ရဟန်းလာခဲ့လော့)”** ဟု နှုတ်တော်မြှောက်၍ ခေါ်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ သင်္ကန်းပရိက္ခရာ စုံလင်စွာနဲ့ ဝါတော်(၆၀)ရ မထေရ်ကြီးလို ဖြစ်သွား ကြောင်းနှင့် သရဏဂုံသုံးပါးနဲ့ ရဟန်းဖြစ်ကြောင်း စသည်ကို ကျမ်းဂန် များမှာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ အများစုကတော့ ဒီသိမ်ထဲမှာ အနည်းဆုံး သံဃာငါးပါးက **‘ဥတ္တိစတုတ္ထ ကမ္မဝါစာ’**နဲ့ ရွတ်ဖတ်ပေးလိုက်မှ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ကြရပါတယ်။

သာသနာ့ မိခင်

ခုခေတ် ဓမ္မာစရိယ ရဟန်းတော်တွေ၊ ဓမ္မကထိကရဟန်းတော်တွေ တရားပြရဟန်းတော်တွေ အဘိဝံသ ရဟန်းတော်တွေ ပိဋကတ် တစ်ပုံဆောင်၊ နှစ်ပုံဆောင်၊ သုံးပုံဆောင် ရဟန်းတော်တွေ ဒီရဟန်းတော် အားလုံးဟာ ဒီသိမ်ထဲက ရဟန်း ဖြစ်ကြရတာချည်းပါပဲ။ ဒါကိုပဲ သိမ်ကျောင်းက ဒီရဟန်းတော်တွေကို မွေးဖွားပေးတယ်လို့ ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ ရဟန်းသံဃာတော်တို့ရဲ့ မိခင်ကြီးပေါ့။ အခြားအခြား ဆွမ်းကျောင်း၊ စာချကျောင်းစသည်ထဲမှာ ရဟန်းခံလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ အဲဒီ ဆွမ်းကျောင်း စသည်က ဒီလို ရဟန်းတော်များ ဖြစ်ထွန်းလာအောင် မွေးဖွားပြီး မပေးနိုင်ပါဘူး။ သိမ်ကျောင်းကမှ ရဟန်းတော်များကို မွေးဖွားပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သိမ်ကျောင်း အလှူဟာ အခြား ကျောင်းအလှူတွေထက် သာလွန် ကောင်းမြတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို သိကြတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမများကလည်း သိမ်ကျောင်း လှူရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ကုန်ကုန် လှူဒါန်းကြတာဖြစ်ပါတယ်။ သိမ်ကျောင်း လှူဖို့ဆိုရင် သူ့ထက်ငါ အလှူအယက် လှူဒါန်းလိုကြပါတယ်။

ဒီလိုထက်သန်အားကောင်းတဲ့ စေတနာနဲ့ လှူဒါန်းကြတော့ သိမ်ကျောင်းလှူဒါန်းရတဲ့ ဒါနကုသိုလ်ဟာ အခြားကျောင်းဒါနကုသိုလ်တွေထက် ပိုမိုများပြားတဲ့ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် 'ကျောင်းမှာ သိမ်'လို့ ဆိုရိုးပြုကြတာပါ။

ဒီတော့ သိမ်ကျောင်း ဒကာ၊ ဒကာမ၊ ကထိန်ဒကာ၊ ဒကာမ ဦးစောငြိမ်း+ဒေါ်ခင်အေးကြည်တို့ မိသားစုများဟာ အမြတ်ဆုံး အလှူဒါနကြီးတွေကို ပြုစုဆည်းပူးနေကြတယ်။ ဒီလို အမြတ်ဆုံး အလှူကြီးတို့ကို ပြုလုပ်ဆည်းပူးခြင်းဖြင့် ဘဝရဲ့ ပထမပိုင်းဖြစ်တဲ့ စည်းစိမ် ဥစ္စာတွေထဲက ဒါနအနှစ်အဆီတွေကို ထုတ်ယူနေကြတယ်။

### ဒါနအနှစ်ထုတ် သူတော်ကောင်းအလုပ်

ဘုရားအစရှိတဲ့ သူတော်ကောင်း သူမြတ်လောင်းတွေဟာ အမြော်အမြင် ကြီးမားကြပါတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာ လှူဒါန်း ပေးကမ်းလိုက်ရင်လည်း ကုန်သွားတာပဲ၊ သုံးဖြုန်းပစ်လိုက်ရင်လည်း ကုန်သွားပြန်တာပဲ၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး ဖျက်ဆီးလိုက်ရင်လည်း ကုန် ပျက်သွားပြန်တာပဲ။ နောက်ဆုံး သေတဲ့တစ်နေ့မှာ ဒီပစ္စည်း ဥစ္စာ တို့ကို စွန့်ပစ်ထားခဲ့ကြရတာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုသိတော်မူကြ၊ မြင်တော် မူကြပါတယ်။ ဒီတော့ ကုန်ဆုံးပျောက်ပျက်မယ့်အတူ စွန့်ကြဲ ပေးကမ်း လှူဒါန်းလိုက်မယ်၊ စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းလိုက်တာကမှ မြတ်တယ်။ မိမိနောက်ပါတယ်လို့ သိကြတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို လှူဒါန်းကြ တယ်။ အမှန်မှာ လှူတာဟာ ယူတာပဲ။ ဒီပစ္စည်းတွေကို လှူခြင်းဖြင့် ဒါနကုသိုလ်စေတနာကို မိမိနောက် အပါယူတာပဲ။ ဒီဒေသနာအရ ပြောရင် ဘဝထဲက ဒါနအနှစ်ကို ထုတ်ယူခြင်းပဲ။ ဒီလို မြော်မြင်ပြီး ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို လှူဒါန်းကြ ပေးကမ်းကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကဿပဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က ဗာရာဏသီမြို့မှာ သူဌေး၊ သူဌေးကတော် (၁၀၀၀)လောက် စုပေါင်းပြီး ကျောင်းကြီး တစ်ဆောင် ဆောက်ကြသတဲ့။ ကျောင်းဆောက်ပြီးတဲ့အခါ ကျောင်း ရေစက်ချပဲ့ ဆင်နွဲ့ပြုလုပ်ကြသတဲ့။ အဲဒီပွဲမှာ ကဿပ မြတ်စွာဘုရားနှင့် သံဃာတော်နှစ်သောင်းကို ပင့်ပြီးဆွမ်းကပ်ကြ၊ သင်္ကန်းလှူကြသတဲ့။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေထဲက ဒါနအနှစ် ထုတ်ယူနေကြတာပေါ့။

**သူ့ရဲ့ ဆုတောင်း**

ဒီပွဲမှာ သူဌေးကတော်ကြီးက အနောဇာပန်းအဆင်းလို ဝါဝင်းနေတဲ့ သင်္ကန်းနဲ့ အနောဇာပန်းတွေကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းလိုက်သတဲ့။ လှူဒါန်းပြီး ဆုတောင်းတယ်။ “**အနောဇာပန်း အဆင်းရှိတဲ့ သင်္ကန်းနှင့် အနောဇာပန်းတို့ကို လှူဒါန်းရတဲ့ ဒီဒါနကုသိုလ်ကြောင့် နောင်ဖြစ်လေရာရာ ဘဝသံသရာ၌ တပည့်တော်ရဲ့ အသားအရေဟာ ဒီအနောဇာပန်းလို ဝါဝင်း လှပရပါလို၏။ တပည့်တော်ရဲ့အမည်ဟာလည်း အနောဇာလို့ပဲ ဘဝဆက်တိုင်း ဖြစ်ရပါလို၏။ အရှင်ဘုရားတို့ သိအပ်သော သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကိုလည်း သိရပါလို၏**” လို့ ဆုတောင်းသတဲ့။

### ဆုတောင်းတိုင်းပြည့်

သူဌေးကတော်ကြီးရဲ့ ဆုတောင်းကိုကြည့်ရင်-

- ၁။ လောကီချမ်းသာ လောကီဆုနှင့်
- ၂။ လောကုတ္တရာချမ်းသာ လောကုတ္တရာဆု လို့ ဆုတောင်းနှစ်မျိုးတွေ့ရတယ်။

#### လောကီဆု

အနောဇာပန်းလေးလို ဝါဝင်းလှပတဲ့ အသားအရေ ပိုင်ရှင် ဖြစ်ရပါလို့၏ဆိုတဲ့ ဆုနဲ့ ဘဝဆက်တိုင်း အနောဇာအမည်ကို ရ၊ရပါ လို့၏ဆိုတဲ့ဆု ဒီဆုနှစ်မျိုးဟာ လောကီချမ်းသာ လောကီဆု ဖြစ်တယ်။

#### လောကုတ္တရာဆု

မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် ရရပါလို့၏ဆိုတဲ့ ဆုက လောကုတ္တရာဆု ဖြစ်တယ်။ သူဌေးကတော်ကြီးက ဘဝရဲ့ပထမပိုင်းဖြစ်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ တွေထဲက ထုတ်ယူလို့ရလာတဲ့ ဒါန အနှစ်အဆီဖြင့် လောကီချမ်းသာ၊ လောကုတ္တရာချမ်းသာများကို ဆုတောင်းယူ၊ ဝယ်ယူတယ်လို့ ပြောရ ပါမယ်။ ဒါနဲ့ အဲဒီဘဝက သေကြတဲ့အခါ တာဝတိံသာနတ်ပြည် ရောက်ကြတယ်။ တစ်ဖန် တာဝတိံသာနတ်ပြည်က စုတေပြီး ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားရှင်လက်ထက်မှာ လူပြည်ရောက်လာကြတယ်။

ဒီအခါမှာတော့ သူဌေးကြီးက ကုက္ကုဋေဝတီမြို့မှာ ဘုရင့်သားဖြစ်တယ်။ အမည်လေးက မဟာကပ္ပိနတဲ့။ သူဌေးကတော်ကြီးက သာဂလမြို့မှာ ဘုရင့်သမီးဖြစ်တယ်။ အခြားသူဌေး၊ သူဌေးကတော်တွေကလည်း မင်းမျိုး၊ မင်းနွယ်တွေမှာပဲ ဖြစ်ကြရတယ်။

### အနောဇာပန်းကလေးပမာ

ဘုရင့်သမီးလေးဟာ မွေးကတည်းက သူမရဲ့ အသား အရေက အနောဇာပန်းကလေးလိုပဲ ဝါဝင်းတောက်ပနေသတဲ့။ ဝါဝင်းနေတဲ့ အဲဒီအသားအရေလေးကို ကြည့်ကြည့်ပြီး မြင်သူတိုင်းက သူမကို “အနောဇာ၊ အနောဇာ” လို့ပဲ ခေါ်ကြပါသတဲ့။ အဖေ အမေက ပေးစရာ မလိုပါဘူး။ သူမ ဆုတောင်းခဲ့တဲ့အတိုင်း ရရှိတဲ့ အမည်ဖြစ်တယ်။ သူမပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်က ပေးတယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။

### မင်းမိဖုရားဖြစ်ကြ

နောက် အချိန်တန်အရွယ်ရောက်တော့ အနောဇာ မင်းသမီးက မဟာကပ္ပိနမင်းသားလေးနဲ့ အကြောင်းပါ မင်းမိဖုရား ဖြစ်ကြတယ်။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့ရေစက်နဲ့ အသီးသီး ဆုံတွေ့ကြသတဲ့။ တစ်ပျော်တစ်ပါးကြီး ထီးနန်းစည်းစိမ်တွေ ခံစားကြ ရတယ်။ လောကီချမ်းသာတွေပေါ့။

### ရဟန္တာမြန်ကြ

တစ်နေ့မှာ သာဝတ္ထိမြို့ကလာတဲ့ ကုန်သည်များထံမှ သာဝတ္ထိမြို့မှာ ရတနာသုံးပါး ပွင့်ပေါ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း သတင်းကောင်းကို ကြားသိရတယ်။ ဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားရှိရာ သာဝတ္ထိမြို့သို့ သွားကြတယ်။ လမ်းခုလတ်ဖြစ်တဲ့ **“စန္ဒဘာဂ”** မြစ်ကမ်းနားမှာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တွေ့ကြုံ တွေ့ကြုံတဲ့အခါ ရဟန်းပြု၊ ရဟန်းမပြုကြတယ်။ အားလုံး ရဟန္တာ၊ ရဟန္တာမတွေ ဖြစ်ကုန်ပါတယ်။ အရဟတ္တဖိုလ်ရပြီးတဲ့အခါ မဟာကပ္ပိနမထေရ်မြတ်ဟာ နေ့ရောညပါ ဖလသမာပတ် ဝင်စားလို့မို့ အတုမဲ့ လောကုတ္တရာချမ်းသာကို အချိန်ပြည့် ခံစားနေပါသတဲ့။ ရှင်ဘုရင်ဘဝက ခံစားခဲ့တဲ့ လောကီချမ်းသာနဲ့ ဘာမျှမဆိုင် ဘာမျှမယှဉ်သာ မိုးနဲ့မြေကြီးမက ကွာဟလှတဲ့ လောကုတ္တရာချမ်းသာကို ခံစားနေတယ်။ ခံစားပြီးတိုင်း ခံစားပြီးတိုင်း **‘အဟော သုခံ အဟော သုခံ၊ ဩော်- ချမ်းသာလေစွ၊ ချမ်းသာလေစွ’**ဟု ချမ်းသာမှုတွေ ရင်မှာ မဆန့်လို့ နှုတ်ကတောင် ဥဒါန်းစကား တဖွဖွ ရွတ်ဆိုမိပါသတဲ့။

ရှင်ဘုရင်ဘဝ၊ လူ့လောကနေစဉ်က နန်းတွင်း၊ နန်းပ အကာအရံတွေ အထပ်ထပ် ချထား၊ လုံခြုံရေးတွေ အပြည့်ရှိပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် စိတ်ထဲမှာ လုံခြုံတယ်လို့မထင်ပါဘူး။ အမြဲကြောက်လန့်နေရ စိုးရိမ်နေရတယ်။ ချမ်းသာမှု မရခဲ့ပါဘူး။ ရဟန်းဘဝမှာတော့ ဘာအစောင့်အရှောက်မျှ မရှိဘဲ လုံခြုံလိုက်တာ၊ စိတ်မှာကြောက်လန့်မှုလည်း မဖြစ်ဘူး။ ဘာစိုးရိမ်မှုမှလည်းမရှိဘူး။ ချမ်းသာလိုက်တာ။ ချမ်းသာ လိုက်တာ။



ရှင်ဘုရင်ဘဝ လူ့လောကနေစဉ်က အာရုံတွေ သိပ်များပြားပါတယ်။ များသလောက်လည်း သိပ်ကောင်းမွန်ဆန်းပြားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအာရုံတွေနဲ့ ပျော်ရတာဟာ အေးမြမှုမရှိ၊ အမြဲ ပူလောင်နေရတယ်။ ခုတော့ အဲဒီအာရုံတွေကင်း၊ ထိုအာရုံတွေ မခံစားရဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနေရတဲ့၊ ငြိမ်သက်အေးမြမှုဟာ အလွန်အေးမြတာပဲ။

**‘အေးမြလိုက်တာ၊ အေးမြလိုက်တာ’။**

ရှင်ဘုရင်ဘဝက ချို၊ ချဉ်၊ ဖန်၊ ခါး စတဲ့ အရသာတွေ စားကောင်း သောက်ဖွယ်တွေ များစွာရှိပါတယ်။ များသလောက်လည်း စုံအောင် စားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအစား အသောက်တွေ စားသုံးရတာလည်း ဒီတရားအရသာနဲ့ ယှဉ်လိုက်တော့ မိုးနဲ့မြေကြီးမကခြားနား လှပါတယ်။ တရားပီတိ စားသောက်မိမှပဲ ပိုပြီးဝမ်းသာရတယ်။

**‘ဝမ်းသာလိုက်တာ၊ ဝမ်းသာလိုက်တာ’။** ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ပါတဲ့ ဥဒါန်းကို နှုတ်က ရွတ်ရွတ်နေတယ်။

ဒီမှာ ဘုန်းကြီး သိစေချင်တဲ့အချက်လေးများက အနောဇာ မိဖုရားကြီးဟာ သူ့ဆုတောင်းခဲ့တဲ့ ဆုတောင်းမှုအားလုံးဟာ တောင်းတဲ့ အတိုင်း ပြည့်စုံသွားတဲ့အကြောင်း ရရှိသွားတဲ့ အချက်။ နောက်တစ်ခု သိစေလိုတာက ချမ်းသာစစ် ပျော်စရာအမှန်ဆိုတာဟာ လောကီ အာရုံတွေထဲမှာ ရှာနေလို့ မရနိုင်၊ တရားဓမ္မထဲမှာ ရနိုင်တဲ့ အချက်လေးနဲ့ ဒီလို ဆုတောင်းပြည့်တာဟာ ဒါနကုသိုလ်ရဲ့ စွမ်းအင်ကြောင့်ဆိုတဲ့ အချက်ကလေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

### ဒါနကုသိုလ်၏ စွမ်းအင်(၃)ပါး

“စွမ်းအင်”ဆိုတာ သတ္တဝါတိုင်း အရာဝတ္ထုတိုင်းမှာ ရှိတာ ပါပဲ။ ရေမှာ စွမ်းအင်ရှိသလို၊ လေမှာလည်း စွမ်းအင်နဲ့ပါပဲ။ မီးမှာ လည်း စွမ်းအင် မကင်းပါဘူး။ ဒီခေတ် တီဗီ၊ ဗွီဒီယို၊ အင်တာနက်၊ အီးမေးလ်၊ ကွန်ပျူတာ စတဲ့ စက်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေဟာ ရုပ်တရားတွေပဲ အဲဒီ ရုပ်တရားတွေဟာ အလွန် စွမ်းအားကောင်းတယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုတွေ မှာ စွမ်းအင်ရှိသလို နာမ်(စိတ်) တရားမှာလည်း စွမ်းအင်အပြည့် ရှိတယ်။ အမှန်က ရုပ်စွမ်းအင်ထက် စိတ်စွမ်းအင်က ပို၍ ကောင်းပါ တယ်။ ဘာကြောင့်လဲမေးရင် အသိဉာဏ်ရှိလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီခေတ် မယုံနိုင်အောင် အံ့ဩစရာ ရုပ်စွမ်းအင်တွေဟာ ပညာရှင်တွေရဲ့ စိတ်မှာရှိတဲ့ ဉာဏ်ပညာနဲ့ တီထွင်ဖော်ထုတ် ထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်မှာလည်း ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ် စိတ်လို့ (၂)မျိုး ရှိပါတယ်။ အကုသိုလ်စိတ် စွမ်းအင်ထက် ကုသိုလ်စိတ် စွမ်းအင်က ပို၍ အားသာပါတယ်။ ယခု ဒါနစိတ်ဟာ ကုသိုလ်စိတ်ပါ။ ဒီဒါနကုသိုလ်မှာလည်း စွမ်းအင်တွေ အလွန်များပြား အားကောင်း ပါတယ်။ ဒါနရဲ့ စွမ်းအင်တွေက-

- ၁။ ဒါနကုသိုလ်ဟာ အလှူရှင်ရဲ့ဘဝကို တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့၊ တစ်ဘဝထက်တစ်ဘဝ ပိုမိုချမ်းသာလာအောင် ချမ်းသာခြင်းကို ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းအင်၊

၂။ အလှူရှင်ရဲ့ဘဝကို တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့၊ တစ်ဘဝထက် တစ်ဘဝ တိုးတက်မြင့်မားလာအောင် ဘဝကိုမြင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းအင်၊

၃။ အလှူရှင်ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆုတောင်းမှုမှန်သမျှကို ပြည့်စုံအောင် ပြည့်ပေးနိုင်တဲ့စွမ်းအင်များ ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ဘဝ မြှင့်တင်ရေးတရား

ဒီနေ့ ဒကာကြီး ဦးစောငြိမ်း၊ ဒကာမကြီး ဒေါ်ခင်အေးကြည် မိသားစု လှူဒါန်းတဲ့ ကထိန်ဒါနမှာတော့ အဲဒီစွမ်းအင်တွေက ပိုမိုလို့တောင် အားကောင်းပါသေးတယ်။ အင်အားကောင်းတဲ့ အဲဒီဒါနကုသိုလ်စွမ်းအားတွေက မြှင့်တင်ပေးလိုက်ပါရင် မိမိတို့ရဲ့ဘဝဟာ ဧကန်မုချ၊ ဒီထက် ပိုမိုမြင့်လာ တိုးတက်လာမှာပါပဲ။

ခန္ဓာ မီးပုံးပျံ

ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်၊ ဒကာ၊ ဒကာမတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ကြီးက “မီးပုံးပျံကြီး”နဲ့ တူတယ်။

ဒါနကုသိုလ်စတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေက “မီးပိုင်းတွေ”နဲ့ တူတယ်။ သီတင်းကျွတ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလတွေမှာ မီးပုံးပျံ လွှတ်ကြတယ် မဟုတ်လား။

မီးပုံးပျံကြီး ကောင်းကင်လွတ်မယ်ဆိုတော့ မလွတ်ခင် မီးပုံးပျံမှာ ချိတ်ထားတဲ့ မီးစာထုပ်ကို မီးရှို့ရတယ်။ မီးရှို့လိုက်တော့ မီးမှိုင်းတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီမီးမှိုင်းတွေ မီးပုံးပျံကြီးထဲဝင်လို့ အင်အားကောင်းလာတဲ့အချိန် ကိုင်ထားတဲ့ လက်တွေလွတ်လိုက်ရင် ဒီမီးပုံးပျံကြီးဟာ ကောင်းကင်မှာ တလူလူနဲ့ တက်သွားတော့တာပါပဲ။ ဘာကြောင့် ဒီမီးပုံးပျံကြီး ကောင်းကင်ကို တက်သွားရသလဲ မေးခဲ့ရင် မီးမှိုင်းရဲ့ စွမ်းအားကြောင့်လို့ ဖြေရပါမယ်။ မီးပုံးပျံကြီးဟာ ကောင်းကင်မှာ မီးမှိုင်းအား ကောင်းလေတက်လေ၊ မီးမှိုင်းအား ကောင်းလေ တက်လေ ဖြစ်တယ်။ မီးမှိုင်း မကုန်မချင်း မြေပေါ်ကို ပြန်ကျမလာဘူး။ တက်မြဲတက်နေပါတယ်။ မီးမှိုင်းကုန်မှပဲ မြေပေါ် ပြန်ကျလာပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ၊ မီးပုံးပျံနဲ့ တူတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာလည်း ကုသိုလ် မီးမှိုင်းတွေ ထည့်သွင်းပေးရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲမေးရင် လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာ့ပြည်၊ အထက်ဘဝ၊ အဆင့်မြင့်ဘဝတွေ တက် ရောက်နိုင်အောင်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်အထိ ရောက် အောင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုကုသိုလ် မီးမှိုင်းတွေ ပြုလုပ် ထည့်သွင်းပေး လိုက်လို့ ကုသိုလ်ပြည့်လာတဲ့အခါ **ဒီခန္ဓာ** မီးပုံးပျံကြီးဟာ အထက် လူ့ပြည်ကိုတက်၊ လူ့ပြည်ကမှတစ်ဆင့် နတ်ပြည်တက်၊ နတ်ပြည်က တစ်ဆင့် နိဗ္ဗာန်အထိတက်တယ်။ ကုသိုလ်အားကောင်းလေ တက်လေပဲ။ ကုသိုလ် မကုန်သမျှ အပါယ်လေးပါး ကျရောက်တယ် မရှိဘူး။ ကုသိုလ်အားတွေ၊ ကုသိုလ်အရှိန်တွေကုန်ပြီး၊ အကုသိုလ်တွေ

ပြည့်လာခဲ့ရင်တော့ အပါယ်လေးပါးကျရမှာပေါ့။ အကုသိုလ်က နှစ်မြှုပ်တတ်တဲ့ စွမ်းအင်ရှိတယ်။ ဒုစရိုက်သမားကို အပါယ်လေးပါး အထိ နှစ်မြှုပ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိဘဝ တိုးတက်လိုကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘဝ အဆင့်မြင့်လိုကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ အကုသိုလ်ကို ရှောင်ရှားပြီး ဒါနစတဲ့ ကုသိုလ်တရားများကို ကြိုးစား ပြုလုပ်ကြရမယ်။

“မဟာကပ္ပိန” တို့ “အနောဇာ” တို့လို ကြိုးစားအားထုတ်လို့

ကုသိုလ်အား၊ ကုသိုလ်အရှိန်၊ ကုသိုလ်ပါရမီတွေ ပြည့်စုံရင်တော့ နိဗ္ဗာန် အထိကို ရောက်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်သွား ဝင်စံသွားပြီဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သံသရာထဲ ပြန်ကျမလာတော့ပါဘူး။

၂။ ဘဝ ချမ်းသာရေးတရား

ပြီးတော့ ဒါနကုသိုလ်ရဲ့ အခြား စွမ်းအင်တစ်မျိုး ရှိသေးတယ်။ ဘာလဲဆိုရင် အလှူရှင်ရဲ့ဘဝကို တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့၊ တစ်ဘဝထက် တစ်ဘဝ ပိုမိုချမ်းသာလာအောင် ချမ်းသာခြင်းကို ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းအင် ဖြစ်ပါတယ်။

ကထိန်၊ ဒကာ ဒကာမများ ဒီနေ့ ပြုလုပ်လှူဒါန်းလိုက်တဲ့ ဒါနကုသိုလ်က ဒကာ၊ ဒကာမကြီးတွေရဲ့ဘဝကို တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ချမ်းသာလာအောင်၊ တစ်ဘဝထက်တစ်ဘဝ ပိုမိုချမ်းသာလာအောင် ချမ်းသာခြင်းကိုလည်း ဧကန်မုချ ပေးနိုင်ပါတယ်။

**နတ်ချမ်းသာ ခံစားကြ**

ဘုန်းကြီးပြောခဲ့တဲ့ မဟာကပ္ပိနမင်း၊ အနောဇာမိဖုရားတို့ရဲ့ လာလမ်းကို မှန်းကြည့်ပါ။ ကဿပဘုရားရှင်လက်ထက်က ကျောင်းလှူ ဆွမ်းကျွေး၊ သင်္ကန်းကပ်ခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီ ကောင်းမှုကံများကြောင့် သေတဲ့အခါ အားလုံးတာဝတိံသာနတ်ပြည်ကို ရောက်ကြရတယ်။ ဒီအခါ လူချမ်းသာနဲ့ ဘာမှမဆိုင်တဲ့ နတ်ချမ်းသာကို ခံစားကြရတယ်။

**နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ခံစားကြရပြန်**

တစ်ဖန် အဲဒီနတ်ပြည်က စုတေကြတော့ လှူပြည်၊ လှူဘဝ၊ ရောက်လာကြပြန်တယ်။ ဒီအခါမှာလည်း မင်းမိဖုရားတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ လူချမ်းသာကို အပြည့်အစုံ ခံစားကြရတယ်။ နောက်တော့ ဘုရားရှင်နဲ့ တွေ့တဲ့အခါ တရားနာကြတယ်။ တရားနာပြီး ဘိက္ခု၊ ဘိက္ခုနီတွေပြုကြ၊ တရားအားထုတ်ကြလို့ ရဟန္တာ၊ ရဟန္တာမတွေ ဖြစ်ကြရတယ်။ ဒီအခါမှာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုပါ ခံစားကြရပြန်တယ်။ ကဿပဘုရားရှင် လက်ထက်မှ ဂေါတမဘုရားလက်ထက်အထိ အပါယ်လေးပါး ကျရောက်တယ် မရှိပါ။

**ဉာဏ်နဲ့ ဝီရိယလည်း ရှိမှ**

မဟာကပ္ပိနမင်း၊ အနောဇာမိဖုရားတို့ရဲ့ ဒီချမ်းသာသုခ တွေကို ဘာကပေးသလဲ။

**ကုသိုလ်က ပေးပါဘုရား။**

ကုသိုလ်ဟာ သတ္တဝါတွေရဲ့ ချမ်းသာကြောင်းတရားပဲ။

ကုသိုလ်ကံက မူလဘူတ အကြောင်းရင်းပေါ့။ တခြားဉာဏ်တို့၊ ဝီရိယတို့ ပယောဂတို့လည်း မကင်းဘူးပေါ့။ ကံ ဉာဏ် ဝီရိယ စုံရင်တော့ ပိုမိုချမ်းသာလွယ်တာပေါ့။ ဒါကြောင့် မန်လည်ဆရာတော်ဘုရား ကြီးက-

“ကံဟူမူလ၊ သမ္မုဒ္ဓတို့၊ ဟောပြသည်မှာ၊ အရင်းသာရှင့်၊  
ဥစ္စာဘောဂ၊ ဇီဝိတတို့၊ သုခပွားရန်၊ ဤလူ့ဌာန်၌၊  
ဉာဏ်ဝီရိယ ပယောဂတည်း”လို့ မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့ပါတယ်။  
လူ့ပြည်၊ လူ့ဘဝ၊ လူ့ဌာနမှာ လူတစ်ယောက် ကြီးပွား  
ချမ်းသာဖို့ဆိုတာ-

- ၁။ ချမ်းသာခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံရှိရမယ်။
- ၂။ ဘဝကြီးပွားရာ ကြီးပွားကြောင်း၊ ချမ်းသာရာ ချမ်းသာကြောင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း ကာလဒေသ ပုဂ္ဂိုလ်စတဲ့ နည်းကောင်းလမ်းမှန်ကို ရှာတတ်ဖွေတတ် စဉ်းစားတတ်တဲ့ ဉာဏ်ပညာလည်း ရှိရမယ်။
- ၃။ ဉာဏ်နဲ့ ရှာဖွေလို့ သိမြင်တွေ့ရှိတဲ့ ချမ်းသာရာ ချမ်းသာကြောင်း နည်းကောင်းလမ်းမှန်ကိုလည်း လက်တွေ့ကြိုးစားပြုလုပ် အားထုတ်မှု ဝီရိယလည်း ရှိရမယ်တဲ့။

ဒီ ‘ကံ-ဉာဏ်-ဝီရိယ’ သုံးပါးသာ ပြည့်စုံရင် လူ့ဘဝလူ့ဌာနမှာ ကြီးပွားချမ်းသာပါပြီတဲ့။ ဘယ်လက္ခဏာဆရာ ဘယ်ဗေဒင် ဆရာကိုမှ ငွေကုန်ခံ မေးနေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ အမှန်မှာ ဘယ်လူစွမ်းကောင်း

ကမ္ဘာလည်း ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ မရှိသူကို ချမ်းသာအောင် မကယ်နိုင်ပါဘူး။ နတ်တောင် မကယ်နိုင်ဘူး။

### ကံမရှိ ဉာဏ်ရှိတိုင်းမဲ့

ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ မပြည့်စုံရင် မချမ်းသာဘူး။ အထူးသဖြင့် ချမ်းသာခြင်းရဲ့ မူလဘူတဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံမရှိခဲ့ရင် မချမ်းသာပါဘူး။ ဘုန်းကြီး တွေကြုံဖူးတယ်။ စစ်ကိုင်းဘက်မှာ ကိုဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဒကာ တစ်ယောက်၊ သူဟာ သူ့မိသားစုရဲ့ စားဝတ်နေရေး ကျန်းမာရေး အတွက် အိမ်ဆိုင်လေးတစ်ဆိုင် ဖွင့်ထားပါတယ်။ အဲဒီအိမ်ဆိုင်လေး ကြောင့် သူ့မိသားစုရဲ့ ဘဝ ရပ်တည်နေနိုင်တယ်။ နည်းနည်းပါးပါးလည်း လှူနိုင် တန်းနိုင်ပါတယ်။

သူ့မှာ ညီတစ်ယောက်ရှိတယ်။ ညီလေးအမည်က မောင်ကံတဲ့။ ညီလေး မောင်ကံကတော့သူဌေးပေါ့။ တိုက်ကနှစ်လုံး သုံးလုံး၊ ကားက နှစ်စီး၊ ဆီစက်၊ ဆန်စက်တွေလည်းရှိ၊ အိမ်မှာလည်း ကုန်စုံဆိုင်ကြီး ဖွင့်ထားသေးတယ်။ နယ်ကထွက်တဲ့ ပဲမျိုးစုံ၊ ဝါ၊ ထန်းလျက် စသည်တို့ ကိုလည်း လှောင်ထားပြီး ရှားပါးတဲ့အချိန်၊ ဈေးတက်လာတဲ့ အချိန် ပြန်ရောင်း၊ ဒီလို အရောင်းအဝယ်လည်းလုပ်တယ်။

ကံကကောင်းတာကိုး၊ လုပ်တိုင်းအောင်၊ ကြံတိုင်း ပြီးမြောက် အောင်မြင်နေတယ်။ ဉာဏ်ပညာနဲ့လည်း နှိုင်းချိန်တတ်တယ်။ ကြီးစားလည်း ကြီးစားပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ သိသလောက် ပြောရရင်



အများထက်ကို ပိုမိုကြိုးစားတယ်။ စီးပွားရေးသာမက ဘာသာရေး သာသနာရေးအတွက်ပါ ကြိုးစားတယ်။

ဒီလိုနဲ့ မိဘနှစ်ပါး ကွယ်လွန်တဲ့ တစ်နေ့တော့ မိဘပိုင်ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေ အမွေခွဲကြတယ်။ ညီလေး မောင်ကံက အစ်ကိုဖြစ်သူ ကိုဉာဏ်ကို သနားလို့ မိဘအမွေကို အားလုံးနီးပါး ပေးလိုက်ပါတယ်။

### အိတ်ထဲက ငွေပါကုန်

ဒါနဲ့ အစ်ကိုဖြစ်သူဉာဏ်ကြီးရှင် လူပါး၊ လူနပ်ဖြစ်တဲ့ ကိုဉာဏ် က သုံးတန်ကားကြီးတစ်စီး ဝယ်လိုက်တယ်။ အဲဒီကားကြီးနဲ့ သူ့ရဲ့ ကုန်ပစ္စည်း၊ အခြားသူ့ရဲ့ကုန်ပစ္စည်းတွေကိုပါ တင်ချပြုလုပ်တယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာရေးအတွက်၊ တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်တယ်ပေါ့။ ကိုဉာဏ် ဆိုတော့ ဉာဏ်ကြီးတာကိုး။ ဒီလိုနဲ့ နယ်ချဲ့ပြီး မန္တလေးရှိ နယ်သုံး ကုန်ပစ္စည်းတွေကို နယ်ကိုတင်ပို့၊ နယ်ထွက်ပစ္စည်းတွေကို မန္တလေးမြို့ပို့ ဒီလိုပြုလုပ်တယ်။ တစ်နေ့တော့ မန္တလေးအဝင် မြို့ဟောင်းဘူတာ အနီးမှာ စက်ဘီးစီးလာတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို သူ့ကားနဲ့တိုက်မိပါသ တဲ့။ အရှိန်ပြင်းစွာမောင်းလာတဲ့သူ့ရဲ့ကားနဲ့ တိုက်မိတာဖြစ်တော့ ဟို လူမှာလည်း အကြီးအကျယ် ဒဏ်ရာရသွားတယ်။ ဒါနဲ့ဆေးရုံပေါ်တင် ဆေးကု၊ နှစ်ပတ်လောက်ကြာတော့ ထိုလူနာလည်း သေသွားသတဲ့။ ကိုဉာဏ်ခမျာရှိတဲ့ငွေ ဟိုလူပေး ဒီလူပေးနဲ့အားလုံးကုန်ပါရော။ အိတ် ထဲရှိတဲ့ငွေပါ ကုန်သွားရှာသတဲ့။ လူလည်း ထောင်ကျသွားရရှာသတဲ့။

### ကုသိုလ်ရှိဖို့ လိုအပ်သည်

ကိုဉာဏ်ဟာ ဉာဏ်တော့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကုသိုလ်က နည်းခဲ့တော့ 'ကံမရှိ ဉာဏ်ရှိတိုင်းမ္မဲ'တာပေါ့။ ညီဖြစ်သူက ဖေးမ ကူညီပေးမယ့် ကိုဉာဏ်ရဲ့ဘဝဟာ ချမ်းသာမလာပါ။ ကိုဉာဏ်ရဲ့ ဒီဖြစ်ရပ်မှာ ကုသိုလ်ကံနည်းလို့ပဲဆိုတာ အလွန်ထင်ရှားလှပါတယ်။ အဲဒီလို ကုသိုလ်ကံနည်းတဲ့သူကို ဘယ်လူ ဘယ်နတ်ကမှလည်း ချမ်းသာအောင် မ၊မနိုင်ပါဘူး။ အခြား ဒီလိုဖြစ်ရပ်ဆိုးတွေလည်း မြောက်များစွာ ရှိပါတယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ ကုသိုလ်ကံရှိဖို့ လိုတယ်ပေါ့။ ကုသိုလ်ကံရှိဖို့အတွက် ကုသိုလ်ပြုကြရမယ်။

### ဘုရားဒကာ ကျောင်းဒကာဖြစ်

ကုသိုလ်ကံရှိတဲ့ မောင်ကံကတော့ စီးပွားရေးတွေ တလူလူ တက်လို့ လောကီဂုဏ်ထူးတွေ၊ လောကီဘွဲ့ထူးတွေမက ဘုရားတည်၊ ကျောင်းဆောက်လို့ ဘုရားဒကာ၊ ကျောင်းဒကာဆိုတဲ့ သာသနာ့ ဂုဏ်ထူး ဘွဲ့ထူးတွေတောင် ရရှိနေပါတယ်။ ရှေးကုသိုလ်ကံ ကောင်း ပေတာကိုး။ ကုသိုလ်ကံ ကောင်းတဲ့အပြင် ဉာဏ်လည်းပါ ကြိုးစားမှု ကလည်း ရှိတယ် မဟုတ်လား။ ဒီဘဝမှာလည်း ဘုရားတည်၊ ကျောင်း ဆောက်၊ သင်္ကန်းလှူ၊ ဆွမ်းကပ်ပြီး ဘဝထဲကဒါန အနှစ်အဆီတွေ ထုတ်နေပြန်တယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ မောင်ကံရဲ့ဘဝကတော့ ပြောခဲ့တဲ့

မီးမှိုင်း ပြည့်နေတဲ့ မီးပုံးပျံကြီးလို နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာ့ပြည်၊ နိဗ္ဗာန်အထိ တိုးတက်မှာ သေချာပါတယ်။

ဒီလို ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ ရှိနေရင် ဘယ်သူ့ အကူအညီ အစောင့်အရှောက်မှ မလိုတော့ပါဘူး။ သူ့ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ တွေကပဲ သူ့ဘဝကို ကြီးပွားတိုးတက်အောင် စောင့်ရှောက်တယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အားကိုးနေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ သူ့ရဲ့ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ တွေဟာ သူ့ရဲ့ အားကိုးရာ ဖြစ်နေတယ်။ သူ့ဘဝဟာ တစ်နေ့တစ်ခြား တက်နေ အလား ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ တိုးတက်များပြားနေမှာပဲ။ မိမိရဲ့ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယကိုသာ အားကိုးကြစေလိုပါတယ်။

**ပျော်ရွှင်စွာ ကုသိုလ်ပြုခြင်း**

ဒါကြောင့် ဒီနေ့ ကထိန်ဒကာ၊ ဒကာမများလည်း မိမိတို့ဟာ ဘဝချမ်းသာကြောင်းဖြစ်တဲ့ ကထိန်သင်္ကန်းလှူဒါန်းခြင်းစတဲ့ ဒါန ကုသိုလ်ကို ပြုလုပ်အားထုတ်နေကြပေပြီ။ ဒီကုသိုလ်ကံတွေကြောင့် တို့များ နိဗ္ဗာန်အထိ ရရှိမှာပဲလို့ ယုံကြည်စွာနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပြုလုပ်အားထုတ်ကြဖို့ပဲ။ ကဲ . . . လိုက်ဆိုကြပါ။

- ကိုယ့်ကုသိုလ်ကံ၊ ကိုယ့်ဘဝ၊ မုချချမ်းသာပေးပါသည်။
- ချမ်းသာလိုချင်၊ သူတော်စင်၊ နေ့စဉ်ကုသိုလ်ပွားရမည်။
- ကုသိုလ်ပြည့်ဝ၊ ကျိုးပေးက၊ မုချချမ်းသာသည်။
- ကံ ဉာဏ်လည်းရှိ၊ ကြိုးစားဘိ၊ ရောက်၏နိဗ္ဗာန်ပြည်။

### ၃။ ဆုတောင်းပြည့်တရား

ကုသိုလ်ရဲ့စွမ်းအင် နောက်တစ်မျိုးရှိသေးတယ်။ အဲဒါက လိုတရစေနိုင်တဲ့ စွမ်းအင်ပေါ့။ ဆုတောင်းမှုကို ပြည့်စေနိုင်တဲ့ စွမ်းအင်ပဲ။ ယောဂီတို့ ဆုတောင်းပြည့်တရားဆိုတာ ကြားဖူးကြ သလား။ **မကြားဖူးပါဘုရား။** ဟုတ်တာပေါ့။ ဆုတောင်းပြည့်ဘုရား၊ အလိုတော်ပြည့် ဘုရားလို့ပဲ တွေးဖူး မြင်ဖူး ကြားဖူးကြတာကိုး။

### ဘုရားက ပေးတာမဟုတ်

ဆုတောင်းပြည့်ဘုရားသည် ဆုတောင်းတိုင်းပြည့်တယ်။ ပြည့်တယ်ဆိုပြီး ရွှေတိဂုံဘုရားမှာသွား၊ တန်ခိုးကြီးဘုရားတက်ပြီး ဆုတောင်းနေကြတယ်။ လူတွေတိုးလို့ကို မပေါက်ဘူး၊ စာမေးပွဲ အောင်မြင်အောင် ဆုတောင်းကြ၊ ဟိုအကြံ၊ ဒီအလုပ် အောင်မြင် အောင် ဆုတောင်းကြနဲ့ ကျွက်ကျက်ညံနေတာပဲ။ ဒီလုပ်ရပ်ကို စိစစ် ကြည့်ကြရအောင်။ မိမိရဲ့ တစ်စုံတစ်ရာကိစ္စ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဘုရားသွား ဆုတောင်းမယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ဘုရားတက်တယ်။ ဘုရားပေါ် ရောက်တော့ ဆုတောင်းရုံမှမဟုတ်ဘဲ ဘုရားကို ဝတ်ချမယ်၊ ရေလှူ၊ ပန်းလှူပြုလုပ်မယ်။ အဲဒီလို ဘုရားကန်တော့၊ ရေလှူ၊ ပန်းလှူ စသည် ပြုလိုက်တော့ မိမိမှာကုသိုလ်ရသွားတာပေါ့။ အဲဒီကုသိုလ်ဟာ ကိုယ်ပြု တဲ့ ကိုယ့်ကုသိုလ်ပဲ။ ထိုကုသိုလ်က မိမိလိုချင်တဲ့ဆန္ဒ၊ မိမိတောင်း တဲ့ဆုပြည့်အောင် ဖြည့်ပေးတာပါ။ ဘုရားကပေးတာ မဟုတ်ဘူး။

ဘုရားက အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်ကောင်း တစ်ပါးအနေနဲ့သာ ပါဝင်တယ်။ ဒါကို ကွဲကွဲပြားပြား သဘောပေါက်ထားဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

### ဟောရုံပဲ ဟောနိုင်တယ်

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင်ကလည်း **အက္ခာတာရော တထာဂတာ-** ငါဘုရားများက ဟောရုံ၊ တိုက်တွန်းရုံ၊ ညွှန်ကြားရုံပဲ တတ်နိုင်တယ်။ ငါဘုရားတို့က ချစ်သားတို့ရဲ့ လိုရာဆုကို မပေးနိုင်ပါဘူးလို့ ဟောခဲ့ တယ်။ ဒါကို သဘောပေါက်ရတယ်။ ဒါကို သဘောမပေါက်ခဲ့ရင် ဘာကုသိုလ်မှ မိမိကမပြုပဲ၊ ကုသိုလ်မရှိဘဲ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေကို ဘုရားရှေ့မှာ သွားသွားပြီး ဆုတောင်း နေရုံမျှနဲ့တော့ အချိန်ကုန်ပြီး အာညောင်းရုံမျှပဲရှိမယ်။ ဘာအလိုမှ ပြည့်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကုသိုလ်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အလိုဆန္ဒ ဆုတောင်းမှုကို ဘုရားလည်း ဖြည့်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဖြည့်ပေးနိုင်တယ် ဆိုခဲ့ရင် လောကမှာ ဆင်းရဲတဲ့ သတ္တဝါ ဘယ်ရှိမလဲ။ ငရဲကျတဲ့ သတ္တဝါ ဘယ်ရှိပါ့မလဲ။ ဘုရားက အကုန်ကယ်မှာပေါ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သတ္တဝါတွေကို ဘုရားရှင်က သိပ်သနားပါတယ်။ သတ္တဝါတွေ ကလည်း ဆင်းရဲကို အလိုမရှိကြ ငရဲကို မကျချင်ကြဘူး။ မကျပါ ရစေနဲ့လို့လည်း ဆုတောင်းကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သတ္တဝါတွေ ငရဲမှာ ပြည့်ကြပ်နေတယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ အပါယ်မကျပါရစေနဲ့လို့ ဆုတောင်း တဲ့ သတ္တဝါရဲ့ ဆုတောင်းကို ဘုရားရှင်က ပေးနိုင်လို့လား။ မပေးနိုင်

လို့လား။ မပေးနိုင်လို့ပါဘုရား။ ကယ်နိုင်လို့လား မကယ်နိုင်  
လို့လား။ မကယ်နိုင်လို့ပါဘုရား။

ဘုရားတောင်မှ ကုသိုလ်မရှိတဲ့သူရဲ့ အလိုဆန္ဒ ဆုတောင်းမှု  
ကို မပြည့်စေနိုင်ဘူး။ မကယ်နိုင်ဘူးဆိုခဲ့ရင် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်က ပြည့်စေ  
နိုင်မတဲ့လဲ။ ပြည့်စေရမယ်။ လိုရာဆုတောင်းပါ။ ကယ်နိုင်ပါတယ်။  
ကယ်ပါမယ်လို့ ဝန်ခံနေရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို စဉ်းစားကြရမယ်။ စဉ်းစား  
ကြပါ။ ထိုသူက ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မို့လဲ။ ဘုရားထက် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ  
ကြီးနေလို့လား၊ ဘုရားထက် တန်ခိုးကြီးနေလို့လား။

### ကုသိုလ်က ပေးသည်

ဘုရားရင်ပြင်တက်၊ ဘုရားရှေ့ရောက်လို့ ဘုရား ကန်တော့ကြ၊  
ဘုရားအာရုံပြုကြ၊ ဂုဏ်တော်တွေရွတ်ကြ၊ ရေလှူ၊ ပန်းလှူ၊ ဆီမီးလှူ  
စသည် လှူဒါန်းကြရင်တော့ လုံးဝသဒ္ဓါ မဖြူစင်၊ လုံးဝ ကုသိုလ်မစစ်  
ပေမယ့် ကုသိုလ်အထိုက်အလျှောက်ရပါသေးတယ်။ စိတ် စေတနာ  
ဖြူဖြူစင်စင်၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ ပြုလုပ်လိုက်မယ်၊ သဒ္ဓါတရား  
ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ လှူဒါန်းလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ပိုလို့ကောင်း  
တာပေါ့၊ ဒီလိုပြုလုပ်ပါက ဘုရားအကြောင်းပြုပြီး မိမိမှာ ကုသိုလ်  
တွေရရှိလာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီကုသိုလ်ကံက ကောင်းကျိုးချမ်းသာ၊  
မိမိလိုရာ၊ မိမိတောင့်တရာဆုကို ပြည့်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုကဲ့သို့  
ဆုတောင်းပြည့်တယ်ဆိုပေမယ့် အဲဒီကုသိုလ် အကျိုးပေးခွင့်သာလို့

အကျိုးပေးမှသာ ပြည့်မယ်။ အကျိုးပေးခွင့် မသာသေးရင် မိမိလိုရာ မပြည့်နိုင်သေးဘူး။ ကုသိုလ်ကံတွေကလည်း မိမိမှာ ပြည့်နေ၊ ပြည့်နေတဲ့ ကုသိုလ်တွေရဲ့ အကျိုးပေးခွင့်ကလည်းသာလာ၊ ဘာမှ တစ်ခြား အန္တရာယ်လည်း မရှိဘူးဆိုရင်တော့ မိမိလိုရာ ဆုတောင်းပါ။ တောင့်တတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လောကီ ချမ်းသာလောက်နဲ့ အားမရ သေးလို့ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာဖြစ်တဲ့ မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုပါ တောင်းပါ။ ဧကန် ရပါတယ်။

**ဘာကြောင့် ဆုတောင်း ပြည့်သလဲ**

ဘုန်းကြီးပြောခဲ့တဲ့ အနောဇာမိဖုရားကြီးကိုကြည့်ပါ။ ကဿပ မြတ်စွာဘုရားနှင့် သံဃာတော်များကို ကျောင်းလှူ၊ သင်္ကန်းကပ်၊ ဆွမ်းကျွေးစတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုလိုက်တော့ သူ့မှာ ကုသိုလ် တွေ ရရှိဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီကုသိုလ်တွေရှိနေတဲ့စိတ်၊ ကုသိုလ်တွေနဲ့ ထုံမွမ်းထားတဲ့ စိတ်၊ ကုသိုလ်တွေ ခြံရံနေတဲ့စိတ်နဲ့ ဆုတောင်းခဲ့တယ်။ ဆုတောင်းတဲ့ အတိုင်းလည်း ပြည့်ကိုပြည့်တာပဲ။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ဆုကြီးပါ ရရှိခဲ့ ပါတယ်။ ဒီလို ဆုတောင်းတဲ့အတိုင်း ပြည့်စုံတာဟာ ဒါန စတဲ့ ကုသိုလ်ရှိတဲ့စိတ်နဲ့ ဆုတောင်းလို့ ပြည့်တာပါ။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ဟာ ဆုတောင်းတဲ့အတိုင်း ပြည့်ဝလို့မို့ ကုသိုလ်တရားကို ဆုတောင်းပြည့် တရားလို့ ဆိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကထိန်ဒကာ ဒကာမများနဲ့ သူတော်စင်များအားလုံးတို့ ကတော့ မိမိတို့ဟာ ကထိန် သင်္ကန်းလှူ ဆွမ်းကပ်စတဲ့ ဒါန ကုသိုလ် ကိုယ်ကျင့်သီလ စောင့်ထိန်းမှု သီလကုသိုလ်၊ တရားနာမှု ဝေယျာဝစ္စ ဆောင်ရွက်မှု၊ ဘုရားအာရုံပြုမှု စတဲ့ကုသိုလ်ကောင်းမှု အစုစုတို့ကို ပြုလုပ်နေကြတာဖြစ်တော့ ဆုတောင်းကို ပြည့်စေနိုင်တဲ့ ကုသိုလ် တရားတွေ များစွာရှိနေကြပါပြီ။

### ဆုတောင်းကြရန်

ဒီတော့ ဆုတောင်းကြဖို့ပဲလိုတော့တယ်။ ဘာဆုကို တောင်းရ မလဲမေးရင် နိဗ္ဗာန်ကို ဆုတောင်းကြရမယ်။

ဒါကြောင့် ဒီနေ့ ဘုရားတပည့်တော်တို့ လှူဒါန်းရတဲ့ ကထိန် သင်္ကန်းဒါန၊ ဆွမ်းဒါန၊ ကျောင်းဦး၊ ဆေးဒါန၊ ဆောက်တည်ရတဲ့ သီလကောင်းမှု အစုစုတို့ကြောင့် တပည့်တော်တို့သည် ဆင်းရဲငြိမ်း ကြောင်း အကျင့်ကောင်း၊ အကျင့်မှန် မဂ္ဂင်ရှစ်တန် သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်တို့ကို ကျင့်ကြံပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ရပါလိ၏။ ကျင့်ကြံ ပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်တဲ့အတိုင်းလည်း ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ ချမ်းသာ လွယ်ကူစွာ မျက်မှောက်ပြုရပါလိ၏ဘုရား။



ဒီလိုဆုတောင်းစေလိုပါတယ်။ ဆုတောင်းကြပါဟု တိုက်တွန်းရင်း  
လင်္ကာလေးသုံးပုဒ်ကို ဘုန်းကြီးက တိုင်ပေးမယ်။ အားလုံး လိုက်ဆို  
ကြပါ။

“ကိုယ့်ကုသိုလ်က၊ ကိုယ့်ဆန္ဒ၊ မုချပြည့်အောင် ဖြည့်ပါသည်  
လိုအင်ဆန္ဒ၊ ပြည့်လိုက၊ နေ့ည ကုသိုလ်ပွားရမည်။  
ကုသိုလ်ပြည့်ဝ၊ ကျိုးပေးက၊ ဆန္ဒပြည့်ကာ လာလိမ့်မည်”

# သီလအနှစ်

ဒီနေ့ဟာ (၁၃၆၁)ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလပြည့် ဥပုသ်နေ့ ဖြစ်တယ်။ ဥပုသ်နေ့ဆိုတော့ ယောဂီများနဲ့ ဥပုသ်သည်များကို “**သီလအနှစ်**” တရားကိုဟောရမယ်။ သီလဟာ ယောဂီများ သိပြီး ဖြစ်တဲ့ လူများမှာ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ သာမဏေများမှာ ဆယ်ပါးသီလ၊ ရဟန်းတော်များမှာ (၂၂၇)သွယ်သော သီလ၊ ဒီသီလတွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေပါပဲ။

## သီလ

ဘာကြောင့် သီလခေါ်သလဲမေးခဲ့ရင် **သံဝရာ သီလ** စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းခြင်းကို ‘**သီလ**’လို့ ခေါ်ကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာ ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းခြင်းကို ‘**သီလ**’ လို့ မှတ်ကြရပါမယ်။

## စောင့်စည်းထိန်းသိမ်း

ဘာကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းရမလဲဆိုခဲ့ရင် ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကို စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းကြရပါမယ်။ ဘယ်လို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်း ရမလဲမေးရင် ကိုယ်နဲ့ အပြစ်မကင်းတဲ့ အလုပ်ကို မပြုလုပ်မိအောင်၊

စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းကြရမယ်။ နှုတ်နဲ့အပြစ်မကင်းတဲ့ အပြော အဆိုများကို မပြောမိ၊ မဆိုမိအောင် စောင့်စည်းထိန်း သိမ်းကြရမယ်။

**ကိုယ်ကို စောင့်စည်း**

ကိုယ်နဲ့ အပြစ်မကင်းတဲ့ အလုပ်ကို မပြုမိအောင် စောင့် စည်းထိန်းသိမ်းကြရမယ်ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ သတ္တဝါ၏ အသက်ကို မသတ်မိအောင်၊ သူတစ်ပါးပစ္စည်း မတရား မယူမိအောင် စောင့်ထိန်း ကြရမယ်။ မတရားယူတယ်ဆိုတာ ခိုးယူတာ၊ တိုက်ခိုက်ယူတာ၊ လုယူတာ၊ နှိုက်ယူတာ၊ အရှိုက်အဝါသုံးပြီး မပေးမနေရ အကြပ်ကိုင် ယူတာ၊ ဒီလို ယူတာ မှန်သမျှကို မတရားယူတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီအားလုံးဟာ အဒိန္နာဒါန (ခိုးယူခြင်း)တွေချည်းပါပဲ။ အဲဒါတွေကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းကြရမယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့ သူတစ်ပါး သား မယားမပြစ်မှားမိ၊ မလွန်ကျူးမိအောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်း ကြရမယ်။

**နှုတ်ကို စောင့်စည်း**

နှုတ်နဲ့ အပြစ်မကင်းတဲ့အပြောကို မပြောမိအောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းရမယ်ဆိုတာ နှုတ်နဲ့လည်း လိမ်မပြော၊ ညာမပြောမိအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းကြရမယ်။ ကုန်းချောစကား၊ အဓိပ္ပါယ်ကင်းမဲ့တဲ့

စကား၊ အကျိုးမရှိတဲ့စကား မပြောမိအောင် ကြမ်းတမ်းရိုင်းပြတဲ့ စကား မပြောမိအောင်၊ အရက်သေစာ မသောက်စားမိအောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းကြရမယ်။ လူများအတွက် ဒီငါးပါးသီလဟာ **“နိစ္စဂရုဓမ္မသီလ”** ပါပဲ။ အမြဲတစေ၊ အလေးဂရုပြုပြီး စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းရမယ့် ကိုယ်ကျင့်သီလ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ကိုယ်နဲ့နှုတ်ကို အပြစ် မရှိအောင် အပြစ်ကင်းအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့ရင် သီလလုံခြုံပြီ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းပါပြီ။ လူတော်လူကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်ပါပြီ။ ဥပုသ်သည်များမှာတော့ ဥပုသ်သီလ၊ သာမဏေများမှာ သာမဏေသီလ၊ ရဟန်းတော်များမှာ ရဟန်းသီလ လုံစေရမယ်ပေါ့။ ဒါမှ ရှင်ကောင်း ရဟန်းကောင်း၊ ရှင်မြတ် ရဟန်းမြတ် ဖြစ်တယ်။

### အပြစ်ဟူသည်

အပြစ်ဆိုတာ ဘာကို ပြောသလဲမေးခဲ့ရင် အပြစ်ဆိုတာ ထိခိုက် နစ်နာမှုကို အပြစ်လို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့နှုတ်မှာ တစ်စုံတစ်ရာ အပြစ်ဖြစ်ခဲ့ရင် မိမိမှာလည်း နစ်နာမှု ဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးမှာလည်း နစ်နာမှု ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ထိုအပြစ် ထိုနစ်နာမှုမျိုး မဖြစ်ရ လေအောင် မိမိရဲ့ ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကို စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းရပါမယ်။ ဒါကို **“သီလ”** လို့ ခေါ်တယ်။

### အတင့်တယ်ဆုံး ခါးဝတ်

ဒီ“နိဗ္ဗဂရုဓမ္မသီလ”ဟာ လူများဝတ်ထားတဲ့ ခါးဝတ်နဲ့ တူသတဲ့ လူဟာ ခါးဝတ်ကောင်းကောင်း အမြဲဝတ်ထားရမယ်။ ဒါမှသာ ကြည့်လို့ ကျက်သရေရှိတယ်။ အဆင်ပြေတယ်။ လူအလယ်မှာ တင့်တယ်တယ်။

လုံးဝဝတ်မထားလို့ ခါးဝတ်မပါရင် ကြည့်လို့ မတင့်တယ်ဘူး။ အဆင်မပြေတော့ဘူး။ ကျက်သရေလည်း မရှိတော့ဘူး။ လူမဆန် တော့ဘူး။ ခါးဝတ်ပါတာတောင် တစ်နေရာက ပေါက်နေမယ်၊ ပြုနေ မယ်ဆိုရင်ပဲ ကြည့်ရတာ သိပ်အဆင်မပြေဘူး။ မိမိ ကိုယ်တိုင် ကလည်း လူထဲသူထဲသွားရတာ မဝံ့မရဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုပါပဲ ခါးဝတ်နဲ့တူတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလဟာလည်း ပြည့်စုံမှ လုံခြုံမှ တင့်တယ် တယ်။ မပြည့်စုံ မလုံခြုံရင် သူတော်ကောင်းတို့ အလယ်မှာ ကျက်သရေမရှိတော့ဘူး။ မတင့်တယ်ပါဘူး။ တစ်ပါးတစ်လေ မလုံခြုံ ရင်ဘဲ ကျက်သရေ မရှိတော့ဘူး။ ပရိသတ်ထဲ သွားရ၊ လာရ၊ ဝင်ရ၊ ထွက်ရတာ စိတ်မလုံတော့ဘူး။ စိတ်ကတထင့်ထင့် ဖြစ်နေတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က မိမိကို သာမန်ကြည့်ရင်ကိုပဲ ဟိုလူက ငါ့ကို ကြည့်တာ တစ်မျိုးပဲ၊ ငါ့ ကိုယ်ကျင့်သီလ မလုံတာ၊ သူသိနေဟန် တူတယ် စသည်ဖြင့် စိတ်မသိုးမသန့် ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်ကျင့်သီလ အမြဲ လုံခြုံဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါကြောင့် “သီလဟာ ခါးဝတ်နဲ့ တူတယ်”လို့ ပြောရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

**အလှဆုံး တန်ဆာ**

သီလဟာ အလှဆုံး လက်ဝတ်တန်ဆာဖြစ်သတဲ့။ လောကမှာ လက်ဝတ်တန်ဆာ များစွာရှိတယ်။ စိန်၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ ပုလဲ၊ ပတ္တမြားနဲ့ အဝတ်အထည်အမျိုးမျိုးတွေပေါ့။ အဲဒီ လောက လက်ဝတ်တန်ဆာ တွေဟာ ဆင်တိုင်း လှတာမဟုတ်ဘူး။ အချို့ လက်ဝတ်တန်ဆာ တွေက အမျိုးသားဝတ်ဆင်မှ လှတယ်၊ ယဉ်တယ်။ အမျိုးသမီး ဝတ်ဆင်ရင် မလှပတော့ဘူး။ အချို့ လက်ဝတ်တန်ဆာများက အမျိုးသမီးဝတ်ဆင်မှ လှတယ်၊ ယဉ်တယ်။ အမျိုးသား ဝတ်ဆင်ရင် မလှပဘူး။ အချို့ လက်ဝတ်တန်ဆာတွေက အသက်ငယ်သူ ဝတ်ဆင်မှလှပတယ်။ အသက်ကြီးသူတွေ ဝတ်ဆင်ရင် မလှပ တော့ဘူး။ အချို့ လက်ဝတ်တန်ဆာများက အသားဖြူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆင်မြန်းမှ လှပတင့်တယ်ပြီး အသားမဲတဲ့သူနဲ့ကျ မလှပပြန်ဘူး။

ဒီသီလ တန်ဆာရတနာကတော့ အမျိုးသားပဲဆင်ဆင်၊ အမျိုးသမီးပဲဝတ်ဝတ်၊ ကြီးသူ ဝတ်ဆင်ဝတ်ဆင်၊ ငယ်သူ ဝတ်ဆင် ဝတ်ဆင်၊ ဆင်သူတိုင်းကို လှပတင့်တယ်စေပါတယ်။ ကျား/မ မရွေး၊ အရွယ်မရွေး၊ လူမျိုးမရွေး၊ အသားအရောင်လည်း မခွဲခြားဘူး။ ဆင်သူတိုင်းကို အလှ တိုးစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် **“သီလဟာ အလှဆုံး တန်ဆာ”**လို့ ပြောတာပါ။

**အမွှေးဆုံးပန်း**

သီလဟာ အမွှေးဆုံးပန်းတဲ့၊ လောကရှိ စပယ်၊ မြတ်လေး၊ ညမွှေး၊ နှင်းဆီပန်းထွေလီရဲ့ ရနံ့တွေဟာ မွှေးကြပါတယ်။ တစ်တော လုံးမွှေး၊ တစ်တောင်လုံးလှိုင်၊ တစ်ရွာလုံး၊ တစ်မြို့လုံး သင်းကြိုင် စေနိုင်တဲ့ ပန်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီပန်းတို့ရဲ့ ရနံ့ဟာ လေအောက် အရပ်ကိုသာ သင်းပျံ့မွှေးကြိုင်လှိုင်စေပါတယ်။ လေရဲ့ အထက်ကို တော့ တစ်ဆံခြည်မျှ ဆန်တက်ပြီး မမွှေးစေနိုင်ပါဘူး။

သီလရဲ့ ရနံ့ကတော့ အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၊ လေတင်၊ လေ အောက်၊ တောရော မြို့ပါနေရာအနှံ့ သင်းပျံ့မွှေးကြိုင်လှိုင်စေ နိုင်ပါတယ်။ လူ့ပြည်တွင်မက နတ်ပြည်ပါ မွှေးကြိုင်စေနိုင်တယ်။ ဆိုကြပါစို့ အမျိုးသားတစ်ယောက် သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၊ သီလပန်း ပန်ထားလို့ ကိုယ်ကျင့်သီလပြည့်စုံတယ်ဆိုရင် ဘယ်မြို့၊ ဘယ်ရွာက၊ ဘယ်သူ့သားသမီးဟာ ကိုယ်ကျင့်သီလ သိပ်ကောင်းမွန် တာပဲလို့ လူတွေကလည်း ချီးမွမ်းကြတယ်။ နတ်တွေကလည်း ချီးမွမ်းကြတယ်။ တောရောမြို့ပါ အားလုံးကလည်း ချီးမွမ်းကြတယ်။ ဒါကြောင့် **“သီလဟာ အမွှေးဆုံးပန်း”** လို့ ပြောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

**အကောင်းဆုံး လှေကား**

သီလဟာ အကောင်းဆုံးလှေကားတဲ့။ လှေကားဆိုတာ အများအားဖြင့် အမြင့်တက်၊ အထက်တက်တဲ့အခါ အသုံးပြုပစ္စည်း တစ်ခုပဲ။ လောကလူသားတွေဟာ သစ်ပင်အမြင့် တက်လိုတဲ့ အခါ ဖြစ်စေ၊ အိမ် အထက်၊ တိုက်အထက် တက်လိုတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ လောကလှေကားနဲ့ တက်ကြရတယ်။ နတ်ပြည်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုတက်လို ကြတဲ့ သူတော်ကောင်းများအတွက်လည်း လှေကားနဲ့ပဲ တက်ကြရ ပါတယ်။ လောကလှေကားနဲ့ တက်လို့တော့မရဘူး။ လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ နိဗ္ဗာန် တက်ချင်ကြတဲ့ သူတော်စင်များကတော့ သီလ လှေကားနဲ့ တက်ကြရတယ်။ သီလလှေကားဟာ နတ်ပြည် နိဗ္ဗာန်သို့ တက်တဲ့ လှေကားတစ်ခုပဲ။ သီလလှေကားက စတက်မှ နတ်ပြည်ကို ရောက်တယ်။ နိဗ္ဗာန်အထိလည်း ရောက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် **“သီလဟာ အကောင်းဆုံး လှေကား”** ဖြစ်တယ်လို့ ပြောရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသီလဟာ သံသရာအတွက် အကောင်းဆုံး ရိက္ခာထုပ်လည်း ဖြစ်သတဲ့။ ဒီသီလဟာ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်တဲ့ လမ်းမကြီး တစ်ခုလည်း ဖြစ်သတဲ့။



### သီလ၏ ကောင်းကျိုးများ

မိမိရဲ့ ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကို အပြစ်ကင်းအောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းရမယ်ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ကိုယ်နှင့်နှုတ်ကို စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်လို့ သီလ ဖြူစင်သန့်ရှင်းပြီဆိုပါက ကောင်းကျိုးချမ်းသာ များစွာ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကို ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ သီလ လင်္ကာလေးတွေ ရွတ်ဆိုပြီး ဟောပါမယ်။ အဲဒီလင်္ကာလေးတွေက အဓိပ္ပါယ် သိပ်ပေါ်လွင်ပြီး အလွန်ရွတ်လို့ ကောင်းတာဖြစ်လို့ အဓိပ္ပါယ် အကျယ်တဝင့် ပြောစရာမလိုပါဘူး။ အကျဉ်းမျှပဲ ပြောပြပါမယ်။ သတိထား စိတ်စိုက်ပြီး လိုက်ဆိုကြပါ။

### ပါဏာတိပါတမှ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

သူ့သက်မသတ်၊ ရှောင်ကြဉ်လတ်မှု၊ မကပ်ရောဂါ၊ လွန်ကျန်းမာလျက်၊ ရှည်စွာအသက်၊ ကြောက်မဖက်ပဲ၊ စိတ်လက်ချမ်းသာ၊ ပူကင်းကွာ၍၊ အင်္ဂါပြည့်ဝ၊ အရိုးကျလျက်၊ လှပကိုယ်လက်၊ မနှိပ်စက်နိုင်၊ မသတ်နိုင်၊ မြဲနိုင် ကောင်းကျိုးတည်း။

**သူ့သက်မသတ် ရှောင်ကြဉ်လတ်မူ**

ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံခြုံအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ အတွက် ကိုယ်ချင်းစာတရား ရင်ဝယ်ထားကြဖို့ အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲမေးခဲ့ရင် မိမိဟာ မိမိအသက်ကို ချစ်သလို၊ ခင်သလို၊ မြတ်နိုး သလို သတ္တဝါအားလုံးဟာလည်း သူတို့ရဲ့ အသက်ကို ချစ်ကြ ခင်ကြတာပဲ။ မိမိဟာ သေရမှာကြောက်သလို အခြားသတ္တဝါများ လည်း သေရမှာ ကြောက်ကြတာပဲ။ အနာဂါမ် ရဟန္တာကလွဲရင် မည်သူမဆို သေရမယ်ဆိုပါက အနည်းနဲ့အများ ကြောက်လန့်ကြ တာချည်းပဲ။ အသံ ကြားရင်တောင် နှလုံးခုန် ဒူးတုန်တတ်လို့ နားပိတ် ထားတတ်ကြတယ်။

လူမပြောပါနဲ့ ဘာမှအသိဉာဏ်မရှိဘူးလို့ ဆိုရတဲ့ အဟိတ် တိရစ္ဆာန်လေးတွေ၊ လူတွေရဲ့ စားစရာလို့ လူအချို့က သတ်မှတ်ထား တဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေတောင်မှ သူတို့ကို ရိုက်မယ်၊ သတ်မယ်လုပ်ရင် အော်ကြ၊ ဟစ်ကြ၊ ငိုကြ၊ ကြွေးကြ၊ ပြေးကြ၊ လွှားကြ၊ တိမ်းကြ၊ ရှောင်ကြလုပ်ကြသေးတယ်မဟုတ်လား။

သေရမှာ ကြောက်လို့လား။ မကြောက်လို့လား။

**ကြောက်လို့ပါဘုရား။**

အဲဒီအခါမျိုးမှာ သူတို့ကိုကြည့်လိုက်ရင် အသားတွေတုန်၊ မျက်စိတွေ နီရဲနေတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲမေးရင် သေရမှာ ကြောက်လို့

ပါပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ အစားအစာတွေ ကျွေးလည်း သူတို့ မစားနိုင်တော့ပါဘူး။ အိပ်လို့လည်း မပျော်တော့ဘူး။ ဒါဟာ သေရမှာ ကြောက်လို့ပါ။ မိမိဟာ မိမိပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ မခွဲမခွာချင်သလို သူလည်း သူ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ မခွဲခွာချင်ပါ။ ဒီသဘောတရားတွေဟာ ကိုယ်ချင်းစာနာတဲ့ သဘောလေးတွေပါပဲ။ ဒီလို ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်ကလေး ထားကြည့်လိုက်ရင်ပဲ သတ္တဝါ၏ အသက်ဆိုတာ မသတ်သင့်တော့ပါ။ မသတ်ရက်စရာ သနားစရာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။

၁။ ဒီလို ကိုယ်ချင်းစာတရားရယ်

၂။ ကြင်နာသနားတတ်တဲ့ တရားရယ်

၃။ သတ္တဝါရဲ့အသက်ကို မသတ်ပဲ စောင့်စည်းလို့ ရလာမယ့် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကျိုးများနဲ့၊ မစောင့်စည်းပဲ သတ်ဖြတ်မိပါက ရရှိလာမယ့် ဆိုးကျိုးဆင်းရဲကျိုးများကို ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ ပညာတရား၊ ဒီသဘောတရားတွေ စိတ်မှာ မွေးထားကြရန် အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီကိုယ်ချင်းစာတရား စိတ်ဝယ်ထားပြီး သတ္တဝါ၏အသက်ကို မသတ်မိအောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းကြစေချင်ပါတယ်။

**သတိပြုမိပါစေ**

ပါဏာတိပါတဟာ ပါဏ၊ အတိပါတ လို့ နှစ်ပုဒ်ရှိတယ်။  
**ပါဏ**-အရ အသက်ရှိတဲ့ သတ္တဝါအားလုံးကို ယူရမယ်။ (မိမိပါယူပါ)  
**အတိပါတ**-သတ်တယ်ဆိုတာ သေစေလိုတဲ့စိတ်နဲ့သတ်ခြင်းကို ဆိုလို  
 တယ်။ အပြစ်ကတော့ သီလစသည့် ဂုဏ်ကြီးသူ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမား  
 သူကို သတ်ရင် အပြစ်ကြီးတယ်။ ဂုဏ်မရှိသူ ခန္ဓာကိုယ်သေးတဲ့  
 သတ္တဝါကို သတ်ရင် အပြစ်မကြီးဘူး။

**မကပ်ရောဂါ လွန်ကျန်းမာလျက် ရှည်စွာအသက်**

သတ္တဝါ၏အသက်ကို မသတ်ဖြတ်မိအောင် စောင့်စည်းနိုင်  
 ခဲ့ရင် သေပြီးနောက် နတ်ပြည်ရောက်ဖို့သေချာတယ်။ ဘဝသံသရာ  
 အဆက်ဆက်မှာလည်း အနာရောဂါကင်းမယ်။ (၉၆) ဖြာသော  
 ရောဂါတွေ မဖြစ်ဘူး။ အရှင်ဗာကုလမထေရ်တို့လို ဖြစ်မယ်။  
 အရှင်ဗာကုလ မထေရ်ဆိုရင် အသက်(၁၆၀) ရှည်သတဲ့။ ဘာအနာ  
 ရောဂါမှလည်း မဖြစ်ဘူးတဲ့။ နှာတစ်ခါမချီ၊ ချောင်းတစ်ချက် မဆိုး  
 ဘူးတဲ့။ ဒီလို ကျန်းမာ၍ အသက်ရှည်အောင် သတ္တဝါရဲ့အသက်ကို  
 မသတ်မဖြတ်ပဲ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းရမယ်။

### ကြောက်မပက်ဘဲ

သတ္တဝါ၏အသက်ကို သတ်ဖြတ်မှုကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ကြောက်စရာ၊ လန့်စရာအဆင်းအသံတွေကို မြင်ရကြားရပေမယ့် စိတ်ထဲမှာ သိပ်မတုန်လှုပ်ကြဘူး။ ဒေါသမကုန်သေးတဲ့ သတ္တဝါတွေ ဆိုတော့ လုံးဝမကြောက်တာတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ အသည်းတုန်ရင်ခုန်ပြီး၊ မစားနိုင်၊ မသောက်နိုင်၊ နေမထိ ထိုင်မသာ မကြောက်ကြပါဘူး။ ဣန္ဒြေပျက်လောက်အောင် မလန့်ကြပါဘူး။

### စိတ်လက်ချမ်းသာ ပူကင်းကွာ၍

သူ့အသက်သတ်ခြင်း ကင်းတဲ့သူဟာ စိတ်အေးလက်အေး နေရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနေရတယ်။ အပူအပင် နည်းတယ်။ စိုးရိမ်မှု၊ ပူဆွေးမှုမရှိဘူး။ ဘယ်သူတွေ ဘာဖြစ်နေနေ သူ့မှာတော့ အအိပ်မပျက်၊ အလုပ်အကိုင် မပျက်ဘူး **“ရေခဲတုံး နှင်းဖုံးထားသလို”** အေးဆေးစွာ နေထိုင်နိုင်တယ်။

**အင်္ဂါပြည့်၀ အချိုးကျလျက် လှပကိုယ်လက်**

သူ့အသက်သတ်ခြင်း ကင်းမဲ့တဲ့သူဟာ ဖြစ်လေရာ ဘဝတိုင်း အင်္ဂါခြေလက် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အချိုးတကျဖြစ်ရတယ်။ ချောချော မောမော လှလှပပ တင့်တင့်တယ်တယ် ဖြစ်ရတယ်။ အသားအရေ စိုပြေတယ်။ မျက်နှာကြည်လင်တယ်။ ကျက်သရေ ရှိတယ်။ သူ့မျက်နှာ မြင်ရရင် သိပ်စိတ်အေးချမ်းတယ်။ ချစ်စရာ၊ ခင်မင်စရာ အလွန် ကောင်းတယ်။

**မနိပ်စက်နိုင် မသတ်နိုင်**

သူ့အသက်သတ်ခြင်း ကင်းတဲ့သူဟာ ဖြစ်လေရာ ဘဝတိုင်း သူတစ်ပါး၏ ညှဉ်းဆဲမှု၊ သတ်ဖြတ်မှု၊ လုပ်ကြံမှု၊ ပုတ်ခတ်မှု၊ ရိုက်နှက်မှုကို မခံရဘူး။ သူတစ်ပါး လက်ချက်နဲ့ အသက် မသေရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းမျိုးလည်း မဖြစ်ဘူး။ လူ့ပြည် နတ်ပြည်မှာ သာ ဖြစ်ရတယ်။ နိဗ္ဗာန်အထိလည်း ရနိုင်တယ်။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ သတ္တဝါ၏အသက်ကို သတ်ဖြတ်ရင်တော့ ဘဝသံသရာမှာ အပါယ်ရောက်ဖို့ပဲ။ လူဖြစ်လည်း အသက်မရှည်ဘူး။ အသက်ရှည်လည်း ကျန်းမာရေးမကောင်း ဖြစ်တတ်တယ်။ အနာ ရောဂါ ထူပြောတယ်။ ရုပ်အဆင်း မလှဘူး။ အင်္ဂါခြေလက် မပြည့်စုံ ဘူး။ ကြောက်စရာတွေရင် ခြေမကိုင်မိ၊ လက်မကိုင်မိ၊ မအိပ်နိုင်၊ မစားနိုင် ကြောက်လန့်တယ်။ အေးအေးဆေးဆေး မနေတတ်ဘူး။

ပူစရာမရှိ ဝယ်ပြီးပူတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်ရတယ်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က သာဝတ္ထိမြို့ထဲမှာ အမျိုးသား တစ်ယောက်ဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်ကို နာကြားရတဲ့အတွက် သဒ္ဓါတရားဖြစ်ပြီး ရဟန်းပြုတယ်။ သူ့ရဲ့ ဘွဲ့တော်က အရှင်တိဿတဲ့ ရဟန်းဝတ်လို့ အတော်ကြာတဲ့အခါ အရှင်တိဿခန္ဓာမှာ အနာတွေ ပေါက်လာတယ်။ ပထမတော့ မုန်ညှင်းစေ့လေးတွေလောက်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပဲနောက်စေ့လောက် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီနောက် ပဲစင်းငုံစေ့လောက်၊ ဆီးသီးလောက်၊ ဆီးဖြူသီးလောက် နောက်ဆုံး ကျတော့ ဥသျှစ်သီးကြီးတွေလောက် ဖြစ်လာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး အပေါက်အပေါက်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ သွေးပြည်တွေ ကလည်း တစ်ကိုယ်လုံး စိုရွှဲနေတယ်။ တပည့်တွေက ပထမတော့ ပြုစုကြသေးတယ်။ နောက်တော့ မပြုစုချင်၊ မပြုစုနိုင်တော့ဘူး။ လက်ပိုက်ပဲ ကြည့်နေကြရတော့တယ်။ မထေရ်မြတ်ခမျာ အားကိုးမရှိ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ ဖြစ်နေရှာတယ်။

ဒါကို မြတ်စွာဘုရားက မြင်တော်မူလို့ ကိုယ်တိုင်ကြွသွားပြီး မီးဖိုထဲဝင် ဆွမ်းအိုးကြီးဆေး ရေထည့် မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ရေနွေး ကျိုတော်မူတယ်။ ရေ ပူနွေးလာတဲ့အခါ တိဿမထေရ်ကို ခုတင်နဲ့ အတူ ယူဆောင်မည်လုပ်တဲ့အခါမှ ရဟန်းတော်များ ဝိုင်းလာ၍ သယ်ဆောင်တော်မူကြတယ်။ သယ်ဆောင်ပြီးတော့ အရှင်တိဿရဲ့ ခန္ဓာအညစ်အကြေးတို့ကို ရေနွေးနွေးနဲ့ ဆွတ်ဖျန်း၊ ဆွတ်ဖျန်းပြီး

ပွတ်တိုက်ပေးကြ၊ ဆေးလိမ်းပေးကြတယ်။ ဒီအခါ ရောဂါကသက်သာ လာတယ်။ ရောဂါ သက်သာလာတော့ အတော်အတန် စိတ်ချမ်းသာ လာတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် အနားမှာပြုစုနေတာ ဖြစ်တော့ အားလည်း ရှိတာပေါ့။

ဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားက ‘ချစ်သား၊ သင့်ရဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဟာ မကြာမီ ဒီမြေပေါ်မှာ ပစ်ချခဲ့ရတော့မယ် အဲဒီအခါမှာ သင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ လုံးဝအသုံးမဝင်ဘဲ ထင်းနုပ် ထင်းဖွဲလို ဖြစ်ရမယ်’ လို့ သတိပေး တရားဟောကြားလိုက်တယ်။ ဒီအခါ တရားနာရင်း ခန္ဓာဉာဏ်စိုက်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများလိုက်တာ ရဟန္တာဖြစ်သွားသတဲ့။ ရဟန္တာဖြစ်လို့ မကြာမီပဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတယ်။ သက်တော်ငယ်ငယ် လေးနဲ့ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုရရှာတယ်။ ဒီလို အနာရောဂါတွေ များပြားတာနှင့် အသက်တော် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် ပရိနိဗ္ဗာန်စံခြင်းဟာ ရှေးက သူပြုခဲ့တဲ့ သတ္တဝါ၏ အသက်သတ်မှု အကုသိုလ်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။

**ထင်းတစ်ချောင်းလောက်မျှ အသုံးမကျ**

ထင်ရှားအောင်ပြောရရင် ဘုန်းကြီးတို့ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ထင်းနုပ်ထင်းမွဲနဲ့ တူသတဲ့။ ထင်းနုပ် ထင်းမွဲ ဆိုတာ အဆောက်အဦး လုပ်လိုကြတဲ့ လူတွေ၊ ပရိဘောဂ ပြုလိုကြတဲ့ လူတွေက တောထဲတောင်ပေါ်သွားပြီး သစ်တွေခုတ်ကြ၊ ခုတ်ပြီး ယူဆောင်ကြတယ်။ ယူတဲ့အခါ အဆောက်အဦအတွက် ပရိဘောဂ



အတွက် အသုံးပြုလို့ဖြစ်မယ့်သစ်များကိုသာ ဆောင်ယူပြီး အသုံးပြုလို့ မရတဲ့ သစ်ခေါင်းသစ်ဆွေး အဖျားအနား သစ်တွေကိုတော့ တောထဲ တောင်ပေါ်မှာပဲ ပစ်ထားခဲ့ကြတယ်။ ဘယ်သူမှ ဆောင်ယူသွားတယ် လို့ မရှိပါဘူး။ အဲဒါကို ထင်းနပ်ထင်းမွဲလို့ ပြောတာပါ။ အဲဒီလိုပဲ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ သေသွားပြီဆိုတဲ့တစ်နေ့ ဒီအလောင်းကောင် ကြီးကို ဘယ်သူမှ ဆောင်ယူ သိမ်းဆည်းမထားကြပါဘူး။

ထင်းနပ်ထင်းမွဲကမှ မီးဆိုက်လိုတဲ့ ထင်းခွေ၊ ထင်းခုတ်သမား က ဆောင်ယူချင် ဆောင်ယူအံ့မယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အသေကောင် ကြီးကိုတော့ ဘယ်သူကမှ ယူဆောင်မသွားတာ သေချာတယ်။

ဒါဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ကောင်ကြီးဟာ သေသွားရင် ထင်းချောင်း တစ်ချောင်းလောက်မျှ တန်ဖိုးမရှိ၊ မြတ်နိုး စရာမကောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်တယ်။

### ငှက်ပျောတုံးပမာ ဒီခန္ဓာ

ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ကောင်ကြီးဟာ ငှက်ပျောတုံးနဲ့လည်း အလွန် တူတာပဲ။ သူတော်ကောင်းတို့ ငှက်ပျောတုံးကို စိတ်ကူးနဲ့ အနှစ် ရှာကြည့်ကြစမ်း။ အပေါ်ဆုံး တစ်လွှာခွါလိုက် အနှစ်တွေရဲ့လား။ **မတွေ့ပါဘုရား။** ဒုတိယတစ်လွှာခွါလိုက်လည်း အနှစ်မတွေ့ရ။ တတိယ တစ်ဖတ်လွှာပြန်လည်း အနှစ်မတွေ့၊ စတုတ္ထတစ်ဖတ် ခွါလိုက်ပြန်လည်း အနှစ်မတွေ့။ ဒီလို တစ်ဖတ်ပြီးတစ်ဖတ် လွှာလိုက်။

ငှက်ပျောတုံးသာ ကုန်သွားတယ် အနှစ်ဆိုတာ မတွေ့ပါ။ ဘာကြောင့် မတွေ့သလဲမေးရင် အနှစ်မရှိလို့ပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့ ဒီခန္ဓာကြီးကိုလည်း အနှစ်ရှာကြည့်ကြပါ။ တကယ် ငှက်ပျောတုံးကြီးနဲ့တူတယ်။ ဘာအနှစ်မှ မရှိဘူး။ ပထမ ဆံပင်တွေပယ်၊ ဒုတိယ မွေးညှင်းတွေပယ်၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း တွေပယ်၊ သွားတွေ ပယ်၊ အရေထူ၊ အရေပါးတွေ ပယ်၊ အသားတွေ ထုတ်၊ အကြောတွေ အားလုံးဖြတ်၊ အရိုးတွေထုတ်၊ နှလုံး၊ အသဲ စသည်တွေထုတ်။ ဒီလို တစ်လွှာချင်း တစ်ခုချင်း ထုတ်ခွာထုတ်ခွာပြီး အနှစ်ရှာကြည့်လိုက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်လည်းမရှိ၊ အနှစ်ဆိုတာလည်း မတွေ့ရပါ။

လှပတင့်တယ်တာလည်း မတွေ့ရ သိမ်းဆည်းပိုက်ထွေးထား စရာလည်း မရှိဘူး။ မွေးကြိုင်မှုလဲ ကင်းတယ်။ ဒီသဘောကို ဉာဏ်နဲ့ သိမြင်ကြစေလိုပါတယ်။ အဲဒီလို သဘောပေါက်ကြ နားလည်ကြပြီးရင် အနှစ်သာရမရှိတဲ့ အနှစ်သာရမဟုတ်တဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲက အနှစ်သာရထုတ်ယူဖို့ လိုတယ်။

ဘာအနှစ်ထုတ်ယူကြမလဲ။

**သီလအနှစ်ပါဘုရား။**

ရဟန်းတော်တွေက ဒီပူတိဂတ္တတိဿ မထေရ်ဟာ ခုလို ဘာကြောင့် အနာရောဂါဖြစ်ရ၊ အသက်တိုရပါသလဲဘုရား။ ဘာကြောင့် ရဟန္တာဖြစ်ရပါသလဲဘုရားလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓကို မေးလျှောက်ကြတယ်။

### အနာရောဂါများခြင်း၏ အကြောင်း

ချစ်သားတို့ ဒီပူတိဂတ္တတိဿမထေရ်ဟာ ဟိုကဿပ ဘုရားရှင် လက်ထက်တော်က ငှက်မုဆိုးတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအခါ တောထဲတောင်ပေါ်မှာ သွားရောက်ပြီး ငှက်တွေ ဖမ်းတယ်။ ဖမ်းပြီး သတ်တယ်။ သတ်ပြီး ရှင်ဘုရင်ကို ဆက်သတယ်။ သိပ်များတဲ့ နေ့မှာ မသတ်သေးဘဲ ပျံနိုင်တဲ့ ငှက်များကို အတောင်တွေချိုး၊ ပြေးသွားနိုင်တဲ့ ငှက်များကို ခြေထောက်တွေချိုး ဒီလိုပြုခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ငှက်သတ္တဝါတွေကို ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်ခဲ့တယ်။ အဲဒီမကောင်းမှု အကုသိုလ်ကံကြောင့် ခုလို အနာရောဂါ များရတယ် ချစ်သားတို့။

### အသက်တိုခြင်း၏ အကြောင်း

အသက်တိုခြင်းအကြောင်းကတော့ ကိုယ်ချင်းစာတရား ခေါင်းပါး၊ ကြင်နာမှုတရား ကင်းမဲ့စွာနဲ့ ငှက်ကလေးတွေကို အသက်ပါ သတ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီ အကုသိုလ်ကံတွေကြောင့် ခုဘဝမှာ အသက်တို ရတယ် ချစ်သားတို့။

### ရဟန္တာဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်း

တစ်နေ့တော့ ငှက်တွေသတ်လိုက်တာ သိပ်များသွားသတဲ့။ များနေတော့ တို့မိသားစုလည်းပဲ ချက်ပြီးစားဦးမယ်ဆိုပြီး ကောင်းမွန်စွာချက်ပြီး သူတို့ မိသားစုစားဖို့ ပြင်ဆင်ထားသတဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာ ရဟန္တာတစ်ပါး ဆွမ်းခံကြွလာတာကို တွေ့မြင်ရတယ်။ ဒီအခါ သူက စဉ်းစားတယ်။ ငါဟာ ငှက်တွေ သတ်လာတဲ့ ရက်တွေ၊ လတွေ၊ နှစ်တွေ ကြာလှပြီ။ ဘာကုသိုလ်မှလည်း မပြုဖူးသေးဘူး။ ဒီနေ့တော့ ဒီမထေရ်ကို ငါစားမယ့် အသားဟင်းနဲ့ ဆွမ်းတွေ ငါမစားဘဲ လှူလိုက်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး လှူလိုက်တယ်။ လှူပြီးတော့ **“ဒီဒါန ကုသိုလ်ကြောင့် နိဗ္ဗာန် ရရပါလို၏ အရှင်ဘုရား”** လို့ဆုတောင်းခဲ့တယ်။

အဲဒီလို ဒါနပြုပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ဆုတောင်းခဲ့လို့ ရဟန္တာ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

### တိုက်တွန်းစကား

ဒါကြောင့် ဒီဘဝမှာလည်း မချမ်းသာ နောင်သံသရာမှာလည်း ဆင်းရဲကျိုး၊ မကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေတဲ့ ဒီသတ္တဝါ၏ အသက်ကို သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲခြင်း အကုသိုလ်၊ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ ဘဝတိုင်အောင် ဆင်းရဲကျိုး၊ ဆိုးကျိုးကိုဖြစ်စေတဲ့ ဒီသတ္တဝါ၏

အသက်သတ်ခြင်း အကုသိုလ်ကို သူတော်ကောင်းတို့ ကြိုးစား၍ ရှောင်ကြဉ်ကြပါကုန်။ ရှောင်ရှားနိုင်ကြပါစေ။

### အဒိန္နာဒါနမှ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

သူတစ်ပါးပစ္စည်း မတရားယူခြင်းမှ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းခြင်းကြောင့် ရရှိတဲ့ ကောင်းကျိုးများကို ဆက်လက်ဟောပါဦးမယ်။

ဒါလည်း လင်္ကာလေး လိုက်ဆိုကြပါဦး။

မခိုးဥစ္စာ၊ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝ၊ လိုရာရ၍၊  
ရှာရလွယ်ကူ၊ ရပြန်မူလည်း၊ ရန်သူမဖျက်၊ မပျောက်ပျက်ဘဲ၊  
တိုးတက်ပွားစည်၊ စည်းစိမ်တည်၏၊ လေးလီပါယ်ရွာ၊ မကျပါဘဲ၊  
နတ်ရွာ သုဂတိ၊ လားရဘိသည်၊ ရ၏ကောင်းကျိုး အမှန်တည်း။

### မခိုးဥစ္စာ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ

လောဘ မကင်းတဲ့ လူသားတိုင်းဟာ မရသေးတဲ့ ဥစ္စာကို ရအောင်၊ မရှိသေးတဲ့ ပစ္စည်းကို ရှိအောင် ရှာဖွေကြတယ်။ ရရှိလာတဲ့ ပစ္စည်းကို ထုပ်ပိုးသိမ်းဆည်းကြတယ်။ မိမိပစ္စည်းဥစ္စာကို ခင်မင်ကြ၊ မြတ်နိုးကြ၊ တွယ်တာကြတယ်။ ဒါဟာ လောဘ မကင်းကြသေးတဲ့ လူသားတို့ရဲ့ သဘာဝတစ်ရပ်ပါ။ အဲဒီလို ခင်မင် မြတ်နိုးတွယ်တာ နေတဲ့ မိမိပိုင်ပစ္စည်းဥစ္စာကို သူတစ်ပါးက တိုက်ယူ၊ ခိုက်ယူ၊ ခိုးယူ၊

ဝှက်ယူ၊ လိမ်ယူ၊ ညာယူ၊ အရှိန်အဝါသုံးပြီး အကြပ်ကိုင် ယူသွားမယ် ဆိုပါက မိမိစိတ် ဘယ်လောက်ခံစားရမလဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မျက်ရည် ကြီးငယ် ကျသည်အထိ ခံစားကြရမယ်။ အိပ်မပျော် စားမဝင် ဖြစ်ကြ မှာပါပဲ။ သေမယ်ဆိုတောင် သေနိုင်တယ်။ သေလည်း သေသွားကြတဲ့ ဖြစ်ရပ်ဆိုးတွေ ကြားသိနေရပါတယ်။

ဒီလို မိမိရဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို သူတစ်ပါးက မတရားယူရင် မိမိ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်သလို မိမိက သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မတရားယူမိပါက တစ်ပါးသူမှာလည်း ဒီလိုဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်ရမှာပဲ။

ဒါ ကိုယ်ချင်းစာတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီလိုဆိုတော့ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မတရားယူသင့်သလား၊  
မယူသင့်ဘူးလား။

**မယူသင့်ပါဘုရား။**

**ချမ်းသာကြွယ်ဝ. . . . စည်းစိမ်တည်၏**

အဲဒီလို သိရှိသဘောပေါက်ပြီး သူတစ်ပါးပစ္စည်း မတရား ယူခြင်းမှ ရှောင်ရှားကြရမယ်။ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါက ဖြစ်လေရာ ဘဝ ဆက်တိုင်း ပစ္စည်းဥစ္စာပေါများကြွယ်ဝတယ်။ ဇောတိက သူဌေးကြီး တို့လို **“ပေး၍မကုန် လှူ၍မခန်း”** အလွန်အလွန်ကို ချမ်းသာ ကြွယ်ဝတယ်။ မိမိမှာ မရသေး၊ မရှိသေးလို့ ဥစ္စာရရှိရန် ဥစ္စာရှာပြန် တော့လည်း ပင်ပင်ပန်းပန်း ခက်ခက်ခဲခဲ မရှာရပါဘူး။ လွယ်လွယ်နဲ့ပဲ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရတယ်။ ငွေရှာလို့ ရလွယ်တယ်။ ဝင်ငွေ သိပ်ကောင်း

တယ်။ ရသမျှ ပစ္စည်းဥစ္စာကိုလည်း ဘယ်ရန်သူကမှ မဖျက်ဆီးနိုင်ဘူး။  
သူ့မှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ မီးလောင်ခံရတယ်ဆိုတာမရှိ။ ရေထဲပါသွားတယ်  
လို့လည်း မဖြစ်ဖူးဘူး။ သူ့ခိုး ဓားပြ ခိုးယူတိုက်ခိုက်ခံရတယ်လို့လည်း  
မကြားရ။ မင်းစိုးရာဇာ သိမ်းပိုက်ခံရမှုလည်း ကင်းတယ်။ ရန်သူမျိုး  
ငါးပါး အနှောက်အယှက်၊ အဖျက်အဆီး ကင်းတယ်။

**လေးလီပါယ်ရွာ မကျပါဘဲ  
နတ်ရွာသုဂတိ လားရဘိသည်**

သူတစ်ပါးပစ္စည်း မတရားမယူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သေပြန်  
တော့လည်း အပါယ်လေးပါး မကျဘူး။ လူနံ၊ လူမွဲ၊ လူဆင်းရဲမဖြစ်ဘူး။  
လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာပဲ ဖြစ်ရတယ်။

ရှေးဘဝက သူတစ်ပါးပစ္စည်း မတရားယူခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့  
မရှိဆင်းရဲတဲ့ အမျိုး၌ လူဖြစ်ရတယ်။ မွေးဖွားတဲ့အချိန်ကစ အစစ  
အရာရာ ဆင်းရဲတယ်။ လူလားမြောက်လာလို့ စီးပွားရေး လုပ်ကြ  
ပြန်တော့ ရှာလို့ကို အဆင်မပြေဘူး။ ဟိုအလုပ် အဆင်မပြေ ဒီအလုပ်  
မအောင်မြင်၊ နေပူမိုးရွာမရှောင် လုပ်ကိုင်နေလည်း စီးပွားရေးက  
မတိုးတက်ဘူး။ နဖူးကချွေး ခြေမကျအောင် ချွေးဒီးဒီးကျ စီးပွားရှာ  
လည်း စားဝတ်နေရေးက အဆင်မပြေဘူး။ ကြိုးစားရှာလို့ ပစ္စည်းဥစ္စာ  
ရလာပြန်တော့လည်း မီးလောင်ခံရတာနဲ့ ရေတိုက်စားသွားရတာနဲ့၊  
သူ့ခိုး ခိုးခံရတာနဲ့ ဘဝမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆင်းဆင်းရဲရဲ နေရတယ်။

ဒီပုဂ္ဂိုလ် သေပြန်တော့ အပါယ်ငရဲရောက်ရပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် သူတော်ကောင်းတို့ ဒီအဒိန္နာဒါနခေါ် သူတစ်ပါးပစ္စည်း မတရားယူ ခြင်းကိုလည်း မပြုမိအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းကြရမယ်။ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေ။

**ကာမေသုမိစ္ဆာစာရမ္မ ဧရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ**

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရအမှုကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းခြင်းကြောင့် ရနိုင်တဲ့ ကောင်းကျိုးပြု လင်္ကာကိုလည်း လိုက်ဆိုကြပါ။

သူလင် သူမယား၊ မပြစ်မှားဘဲ၊ ရှောင်ရှားလေမူ၊ ထိုသည် သူကား၊  
ရန်သူတင်းငြား၊ ချစ်သူများ၍၊ ယောကျ်ားဝီသ၊ ချမ်းသာလှ၏၊  
ကြောင့်ကြစိုးပူ၊ မရှိမူဘဲ၊ ချစ်သူနှင့်တွဲ ဖျော်ရွှင်မြဲဖို၊ စိတ်လည်း  
ရွှင်ကြည်၊ မျက်နှာကြည်သည်၊ နတ်ပြည်သို့ ဖြောင့်တန်းသူ၏လမ်း။

**သူ့လင်သူ့မယား မပြစ်မှားဘဲ ဧရှောင်ရှားလေမူ**

ငါ့လင်၊ ငါ့မယားအနေနဲ့ ခင်မင်စွဲလန်း ယုယပိုက်ထွေး နေတဲ့ မိမိလင်၊ မိမိမယား၊ အသက်တမျှ ချစ်ခင်ရတဲ့ ဒီလင်၊ ဒီမယားကို အခြားသူတစ်ယောက်က လာရောက်ကျူးကျော် ပါက မည်သူမျှ စိတ်သက်သာမည်မဟုတ်ပေ။ လက်ခံမယ့်သူလည်း ရှိမည်မဟုတ်ချေ။ “မယားထိ ဓားကြည့်”ဆိုတဲ့ လူမျိုးတွေချည်း ဖြစ်မှာပါပဲ။



တစ်ချိန်က ကြုံဖူးတယ်။ အမရပူရမြို့ထဲမှာ ဆွမ်းခံသွားတော့ လူတွေ ဝိုင်းအုံနေတာကို တွေ့လို့ကြည့်လိုက်တယ်။ အသက် (၃၀) ကျော် လောက်ရှိတဲ့ အမျိုးသားတစ်ယောက် ကြီးဆွဲချ သေနေတယ်။ အကြောင်းမေးတော့ သူ့မယားက အခြားယောက်ျား တစ်ယောက်နဲ့ ဖောက်ပြားတာကို တွေ့သိရလို့ စိတ်ညစ်ပြီး ဒီလိုကြီးဆွဲချ သေပစ် လိုက်တယ်လို့ သိရတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိသားမယားကို ကျူးကျော်ရင် မကြိုက်၊ သေသည်အထိ ဆင်းရဲခဲစားရသလို သူ့ရဲ့ သားမယားကို ကျူးကျော်ရင်လည်း သူ ကြိုက်မယ်မဟုတ် ပါလားလို့ ကိုယ်ချင်းစာ တရား ရင်ဝယ်ထားပြီး သူများရဲ့ သားမယားကို မကျူးကျော်မိအောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းကြရမယ်။ စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေ။

**ရန်သူကင်းငြား . . . ယောက်ျားပီသ**

သူ့လင် သူ့မယား မပြစ်မှားမိအောင် စောင့်စည်းနိုင်ရင် ရန်သူမရှိဘူး၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းတယ်၊ ချစ်သူခင်သူပေါတယ်၊ မိတ်ဆွေများတယ်။ **ယောက်ျား-** ယောက်ျားပီပီသသ၊ **မိန်းမ-** မိန်းမ ပီပီသသ ဖြစ်ရတယ်။ ယောက်ျားလိုလို၊ မိန်းမလိုလို မဖြစ်ရဘူး။ ယောက်ျားဟာ ယောက်ျားပီသမှ ကျက်သရေရှိသလို၊ မိန်းမဟာလည်း မိန်းမ ပီသမှ တင့်တယ်ပါတယ်။

**ယောက်ျား-** ယောက်ျားသည်၊ **ယောက်ျားပီယ-** ယောက်ျားနဲ့ တူမှ၊ **သောဘတိ-** တင့်တယ်၏။ **မိန်းမ-** မိန်းမသည်၊ **မိန်းမပီယ-** မိန်းမနှင့်တူမှ၊ **သောဘတိ-** တင့်တယ်၏။

ချမ်းသာလှ၏ . . . သူ၏လမ်း

ဘဝဆက်တိုင်း ချမ်းသာတယ်။ ကြောင့်ကြမှု၊ စိုးရိမ်မှု မရှိဘူး။ မိမိချစ်တဲ့သူနဲ့ ရာသက်ပန်အတူ ပေါင်းသင်းနေထိုင်ရတယ်။ “**ဆားဖျက်လို့ ပြည်ပန်းညို အချိုပျက်**” သလို၊ “**ကြားဖျက်လို့ မညှိုးမပျက်တဲ့**” ချစ်ခြင်းမျိုးနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေရတယ်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကြည်သာ ရွှင်ပျစွာ နေထိုင်ရတယ်။ သေပြီးတော့ နတ်ပြည်ရောက်ရတယ်။

စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှု မထားပဲ သူ့မယားကို စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ လူမဆန်ဘဲ ကျူးကျော်စော်ကားခဲ့ရင်တော့ ရန်သူပေါများတယ်။ လူမုန်း များတယ်။ အသက်တောင် သေရတတ်တယ်။

ကျောင်းဆရာတစ်ယောက်

တစ်ချိန်က မုံရွာဘက်မှာ မူလတန်းကျောင်းဆရာတစ်ယောက် ရှိတယ်။ မိမိရွာက အခြားရွာတစ်ရွာကို တာဝန်ကျလို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီး တာဝန်ထမ်းဆောင် စာသင်ပေးနေတယ်။ မိမိ ရွာကျောင်းမှာတော့ လက်ထောက်ကျောင်းအုပ်ပါ။ အခြားရွာရောက်တော့ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးအဖြစ်နဲ့ ပြောင်းရွှေ့ရတယ်။ ဆရာမှာလည်း သားနဲ့မယားနဲ့ ပါပဲ။ ဆရာကတော်ဆို ချောချောလှလှလေးပါပဲ။ ဒါနဲ့ တစ်နှစ်လောက် ကြာတော့ လူသတ်ခံရတယ်လို့ ကြားသိရတယ်။ သတ်တဲ့လူတွေ စုံစမ်းတော့ သူ စာပြနေတဲ့ရွာက ရွာသားတစ်စု ဖြစ်နေတယ်။ ဘာကြောင့် သတ်ရသလဲ စိစစ်တော့ သူတစ်ပါးအိမ်ရာကို ကျူးလွန်လို့

မိန်းကလေးရဲ့ ယောက်ျားနဲ့ သူ့အသိုင်းအဝိုင်းက သတ်ပစ်လိုက်ကြကြောင်း သတင်းမှန် သိရတယ်။ ဒီလို ဖြစ်ရပ်တွေ လောကမှာ များစွာ ရှိပါတယ်။ သတင်းစာတွေ ဂျာနယ်တွေမှာ နေ့စဉ်လိုလို ပါနေတာပါ။

အသတ်မခံရတောင်မှ ဥစ္စာပျက်၊ နာမည်ပျက် အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်း ဖြစ်ရတယ်။ အချုပ်ကျ၊ ထောင်ကျဖြစ်ရတယ်။ မသေခင် မှာပဲ စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲနေရတယ်။ သေပြီးတော့လည်း အပါယ်ငရဲ ရောက်ကြရတယ်။ ငရဲကလွတ်လို့ လူဖြစ်ပြန်လည်း ယောက်ျားမဟုတ်၊ မိန်းမမဟုတ် ဖြစ်တတ်တယ်။ ဣန္ဒြေလည်း ကြည်လင်မှုမရှိဘူး၊ အသားအရေကလည်း စိုပြည်မှု မရှိဘူး။ အိမ်ထောင်ရေးလည်း အဆင်မပြေဘူး။

ဒီနေရာမှာ အရှင်အာနန္ဒာအလောင်းရဲ့ ဖြစ်ရပ်ဆန်းကလေးကို သံဝေဂ ယူစရာကောင်းလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ အရှင်အာနန္ဒာ အလောင်းဟာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာတစ်သိန်းတောင် ပါရမီ ဖြည့်ပြီးပါပြီ။ သူဟာ တစ်ဘဝမှာ ရွှေပန်းထိမ်သည်ရဲ့သား ဖြစ်တယ်။ ရုပ်ကလည်းချော၊ ပစ္စည်းကလည်း ပေါတယ်။ လူလေ၊ လူပေတွေနဲ့ ပေါင်းမိလို့ ဒီကာမေသုမိစ္ဆာစာရ အမှုတွေ ပြုမိသတဲ့။

အဲဒီအကုသိုလ်ကံကြောင့် သေတဲ့အခါ ရောရဝငရဲမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျရောက်ပြီး ငရဲဆင်းရဲကို ခံစားရတယ်။ ငရဲကလွတ်ပြန်တော့ မျောက်ဖြစ်ရတယ်။ မျောက်ဘဝမှာ ဝှေးစေ့ကို ကိုက်ဖောက်ခံရလို့ သေခဲ့ရတယ်။ အဲဒီနောက် နွားဖြစ်တယ်။

နွားဘဝမှာလည်း ဝှေးစေ့ အထုတ်ခံရပြန်တယ်။ အဲဒီနောက်  
 လူဖြစ်တယ်။ မိန်းမမဟုတ်၊ ယောက်ျားမဟုတ် ပဏ္ဍိတ် ဖြစ်ရတယ်။  
 အဲဒီနောက် အခွင့်သာလို့ နတ်ပြည်မှာ ဖြစ်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ နတ်သား  
 မဟုတ်ဘူး။ နတ်သမီးပဲ ငါးဘဝတိုင်တိုင်ဖြစ်ရသတဲ့။ အဲဒီနောက်  
 လူ့ပြည်မှာ ဘုရင့်သမီးဖြစ်၊ နောက်မှ ယောက်ျားဘဝ ပြန်ရတယ်။

ဒီတော့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံဟာ ပါရမီရှင်ကြီးတွေတောင်  
 မှ ငရဲကျရ၊ ဘဝများစွာ အောက်ကျနောက်ကျ ဖြစ်ရသေးတာကို  
 သံဝေဂယူ၍ တစ်သံသရာလုံးက ပါလာတဲ့ ဝါသနာဆိုးကြီးကို အလို  
 မလိုက်မိအောင် သတိကြီးမားစွာနဲ့ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းကြစေ  
 လိုပါတယ်။ သတိနဲ့ စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေ။

**မုသာဝါဒမှ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ**

လှည့်စားလိမ်ညာ၊ ရှောင်ကြဉ်ခွါ၍၊ သစ္စာစကား၊ ပြောဆိုငြားမှု၊  
 စကားလည်းပီ၊ သွားလည်းညီ၍၊ သားရေစိုပြေ၊ ကိုယ်နေလှပ၊  
 အချိုးကျ၏၊ နှုတ်ကချို့သာ၊ ထက်ဩစာနှင့်၊ စိတ်မှာတည်လျင်း၊  
 ပျံ့လွင့်ကင်း၍၊ ခံတွင်းနံ့ကြိုင်၊ သင်းပျံ့လှိုင်သည်၊  
 ပိုင်ပိုင်တက်လှမ်း၊ နတ်တို့နန်း။

### လှည့်စားလိမ်ညာ ရှောင်ကြဉ်ခွာ၍

လိမ်ညာမှုဟာ အပြစ်ကြီးတဲ့ လိမ်ညာမှု၊ အပြစ်မကြီးတဲ့ လိမ်ညာမှုလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ သူ့အကျိုးစီးပွား ပျက်သွားအောင် တစ်ပါး သူ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်သွားအောင် လိမ်ညာတဲ့ မုသားမျိုးက အပြစ်ကြီးတယ်။ အပါယ်ကျတယ်။ သူ့အကျိုးစီးပွားကို မထိပါးစေဘဲ၊ ကိုယ့်ဥစ္စာမပေးလို၍ လိမ်ညာလိုက်တာမျိုး၊ မိမိ အပြစ်လွတ်အောင် လိမ်ညာလိုက်တာမျိုး၊ ပြက်ရယ်ပြောင်လှောင် လို၍ လိမ်ညာတာမျိုးက အပြစ်မကြီးဘူး။ အပါယ် မကျဘူး။

အကျိုးစီးပွားကို ထိခိုက်နစ်နာလောက်အောင် လိမ်ညာမှုကို လူတိုင်းက ရွံ့ကြ၊ မုန်းကြတယ်။ အလိမ်ခံရပြီဆိုရင် အကျိုးစီးပွား ထိခိုက်နစ်နာသွားတယ်။ စီးပွားတွေ ပျက်ကုန်တယ်။ ကိုယ်စိတ်တွေ ဆင်းရဲရတယ်။ အချို့ သေတောင်သေသွားရတယ်။ အလိမ်ခံရမှာကို လူတိုင်းရှက်ကြ၊ ကြောက်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် လိမ်ညာမှုကို မိမိ မကြိုက်သလို၊ သူတစ်ပါးလည်း ကြိုက်မယ်မဟုတ်ပါလားလို့ ကိုယ်ချင်းစာတရား စိတ်မှာထားပြီး လိမ်ညာမှုကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်း ကြရမယ်။ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းခဲ့ရင် ဖြစ်လေရာ ဘဝတိုင်းမှာ-

**စကားလည်းပီ . . . ထက်သြဇာနဲ့**

စကားပီပီသသ ပြောနိုင် ဟောနိုင်တယ်။ သွားများလည်း ညီညွတ်တယ်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သွားလေးများဟာ ပုလဲလေးတွေ စီထားသလို သွယ်ပြီးဖြူဖွေးနေတယ်။ အသားအရေကလည်း စိုစိုပြေပြေပဲ၊ မွဲပြာခြောက်ကပ်မနေဘူး။ ရုပ်ရည်အဆင်းကလည်း လှပတယ်၊ ချောတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကလည်း အချိုး ကျတယ်။ စကားပြောလည်း ချို့ချို့သာသာ ပြောတတ်တယ်။ သူများ ချစ်အောင် ခင်မင်အောင် ပြောတတ်တယ်။ လုပ်ချင်၊ ကိုင်ချင်၊ လိုက်နာချင်အောင် ပြောတတ်တယ်။ ဒီလို စကားချို့သာအောင် ပြောတတ် ဆိုတတ်ဖို့က သိပ်အရေးကြီးတယ်။

**‘နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး’၊ ‘နှုတ်ကောင်းတော့ ပြည်စိုး’** ဆိုသလို ချို့သာစွာပြောတတ် ဆိုတတ်ရင် တိုင်းပြည်ကို စိုးပိုင်တဲ့ ဘုရင်တောင် ဖြစ်သတဲ့။ **‘အပြောမတတ်ရင် ဆဲရာရောက်’** ဆိုသလို စကားချို့သာစွာ မပြောတတ်ရင်တော့ သူများကို ဆဲရာရောက်၊ ငေါက်ငမ်းရာ ရောက်လို့ အများချဉ်ဖတ်ဖြစ်တယ်။ လူမုန်းများတယ်။ ဒါကြောင့် ပြောတတ် ဆိုတတ်ရမယ်။ မုသားရှောင်ခဲ့ရင် ဘဝသံသရာ သြဇာ ထက်မြက်တယ်။ အာဏာ ရှိတယ်။

**စိတ်မှာတည်လျင်း ပျံ့လွင့်ကင်း၍ . . . နတ်တို့နန်း**

စိတ်တည်ငြိမ်မှုရှိတယ်။ သူ့ရဲ့ ခံတွင်းဟာ အနံ့ဆိုးကင်းပြီး မွှေးကြိုင်နေတယ်။ သေပြီးတော့ နတ်ပြည်ရောက်ရတယ်။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ တွေ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို လိမ်မယ်၊ ညာမယ် ဆိုရင်တော့ အပါယ်လေးပါး ရောက်ရတယ်။ လူဖြစ်လည်းသံသရာမှာ စကားပီပီသသ မပြောတတ်။ သွားများလည်း ညီညွတ်မှုမရှိဘူး။ ပါးစပ်ကလည်း အာပုပ်စော်နံ့၊ အသားအရေလည်း စိုပြေမှုမရှိ၊ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်လည်း မနေတတ်၊ ဩဇာလည်းမရှိ၊ အကြီးအကဲလည်းမဖြစ်၊ စီးပွားလည်းပျက် ဖြစ်တတ်တယ်။ အချို့ မုသားတွေဟာ ဒီဘဝမှာကိုပဲ လက်တွေ့အကျိုးပေးတယ်။ မိမိလိမ်ခဲ့မိ၊ ညာခဲ့မိတာ အမှုပေါ်လို့ အဖမ်းဆီးခံရ၊ အချုပ်အနှောင်ခံရ၊ ထောင်ချခံရ၊ ငွေလည်းကုန်၊ လူလည်း ဆင်းရဲဖြစ်ရ။ အချို့ အသတ်တောင်ခံရတယ်။

**ကျောက်ပွဲစား သေသွားရှာပြီ**

တစ်ချိန်က ရှမ်းပြည်ဘက်မှာ မြို့နေကျောက်ပွဲစား တစ်ယောက်က တောရွာနေ ကျောက်ပွဲစားဆီက ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက် ငွေလာပေးမယ်ဆိုပြီး ကျောက် သိန်း(၅၀)ဖိုးလောက် ယူသွားသတဲ့။ တောရွာနေ ကျောက်ပွဲစားကလည်း စီးပွားလုပ်ဖက်ဆိုတော့ ပေးလိုက်တယ်။ စောင့်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် မြို့နေကျောက်ပွဲစားက ချိန်းတဲ့ရက်ကို လာမပေးဘူး။ နှစ်ခါသုံးခါ ငွေပေးဖို့ အကြောင်း

ကြားတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း သွားရောက်ပြီး ပြောတယ်။ ဒါပေမယ့် အတွေ့မခံဘူးတဲ့။ မြို့နေပွဲစားက ဟိုတိမ်း၊ ဒီရှောင်လုပ်နေတယ်။ သတင်းကတော့ ရထားပြီ။ အဲဒီကျောက် ရောင်းလိုက်တာ သူ့မှာ သိန်းပေါင်းများစွာ မြတ်သတဲ့။ ဒါပေမယ့် သူက တိမ်းရှောင်နေတယ်။ အတွေ့မခံဘူး။ နောက်ဆုံးလိမ်ညာမှန်း တောရွာနေ ပွဲစားက သဲသဲ ကွဲကွဲ သိသွားတယ်။ ဒီအခါ စိတ်ဆိုးပြီး မြို့နေပွဲစားကို ည ညဉ့်နက် အိပ်ချိန်မှာ သူအိပ်နေခိုက် အိမ်ထဲဝင် သေနတ်နဲ့ပစ်လိုက်တာ ပွဲစား ရယ်၊ ကတော်ရယ်၊ သားပေါက်စလေးပါ သေရရှာသတဲ့။ လိမ်ညာမှု မုသားရဲ့ ဆိုးကျိုးကို မြို့နေပွဲစား ဒီဘဝမှာပဲ တစ်ကြိမ် ခံစားသွား ရတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီလောက်အပြစ်များတဲ့ မုသားပြောခြင်းကို သူတော်ကောင်းတို့ သတိထားရှောင်ရှားစေကြလိုတယ်။ သတိထား၍ ရှောင်ရှားနိုင်ကြပါစေ။ ဒါရဲ့ လင်္ကာလေးကိုလည်း ဆိုကြပါအုံး။

**သုရာမေရယမှ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ**

- အရက်သေစာ၊ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ၊ ရောဂါလည်းကင်း၊
- ခိုက်ရန် ရှင်း၍၊ သတင်းကောင်း ပြေး၊ ရပ်တိုင်းမွှေး၏၊
- လုပ်ရေးဆောင်တာ၊ ရှိသောခါလည်း၊ မကွာသတိ၊
- လုပ်ဆောင်ဘိ၏၊ ဖွားတည့်လေငြား၊ သမီးသားလည်း၊



စိတ်ထားတည်ကြည်၊ ဟိရိ သြတ္တပံ၊ အစဉ်ကပ်လျက်  
မြဲချပ်သတိ၊ သူ့မှာရှိသည်၊ ဂတိဖြောင့်တန်း၊ ထက်သိုလှမ်း။

အရက်သေစာ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ

အရက်၊ သေရည်၊ ဘိန်းကဇော်၊ ဆေးခြောက်၊ ဘီယာ၊  
ကုတ်ကင်း၊ ဆေးခြောက်၊ မာဖီးယား ဒီအားလုံးကို မူးယစ်ဆေးဝါး  
လို့ခေါ်တယ်။ ဒီမူးယစ်ဆေးဝါးကို လူ့အတော်များများ သုံးစွဲနေ  
ကြတယ်။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ လူကြီး လူငယ်၊ ကျားရော မပါ  
သောက်သုံးနေကြတယ်။ ဒီလိုသုံးစွဲတဲ့အခါမှာတော့ မိမိသောက်ချင်  
လို့ သောက်တာရယ်၊ မလွဲသာ မရှောင်သာလို့ သောက်ရတာရယ်၊  
ဆေးဝါးအဖြစ်ဖြင့် သောက်သုံးတာရယ်လို့ ဒီလို သုံးဆင့်ရှိတယ်။ မိမိ  
သောက်ချင်လို့ သောက်ခဲ့ရင် အပြစ်ရှိတယ်။ မလွဲသာလို့ သောက်ရရင်  
အပြစ်ငယ်တယ်။ ဆေးဝါးအဖြစ် သုံးစွဲရင် အပြစ်မရှိဘူး။ ဆေးဖြစ်  
ဝါးဖြစ် သုံးစွဲတဲ့အခါမှာတော့ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ ဒီ(၃)မျိုး  
မထင်ရှားမှ၊ တစ်ခုခု ပေါ်လွင်ထင်ရှား နေခဲ့ရင် အဲဒီဆေးကို မသုံး  
ကောင်းဘူးလို့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားခဲ့တာဖြစ်လို့ အဲဒီဆေးကို  
သောက်ရင် အပြစ်ရှိတယ်။

အဲဒီ (၃)ပါး မထင်ရှားတဲ့ ဆေးကိုတော့ စားသုံးကောင်းတယ်  
အပြစ်မရှိဘူး။ အချို့ မူးယစ်ဆေးကိုပဲ ဆေးဝါးအဖြစ်ပါဆိုပြီး

သောက်သုံးနေကြတာရှိတယ်။ ဒါကိုတော့ သတိပြု ရှောင်ရှား သင့်ပါတယ်။ ခုခေတ် အချို့ဓာတုဗေဒဆေးတွေထဲမှာ ဒီမူးယစ်ဆေးဝါးတွေ ထည့်ပြီး ဖော်စပ်ထားကြပါတယ်။ ဒီဆေးတွေလည်း ခုနပြောခဲ့တဲ့ (၃)မျိုး၊ တစ်မျိုးမျိုး မထင်ရှားမှ အပြစ်လွတ်တယ်။ တစ်မျိုးမျိုး ထင်ရှားတဲ့ ဆေးဖြစ်ပါက အပြစ်မလွတ်ပါ။ အပြစ်မကြီးပေမယ့် အပြစ်ရှိမည်သာဖြစ်သည်။

**ရောဂါလည်းကင်း . . . ကတိဖြောင့်တန်း ထက်သို့လှမ်း**

ဒီမူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ရှောင်နိုင်ခဲ့ရင်၊ အရက်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါအားလုံးလည်း မဖြစ်ဘူး။ (အရက်သမားသည် မသောက်သူထက် နှစ်ဆ ရောဂါထူသတဲ့။ အသက်လည်း ပိုပြီးတိုသတဲ့။ သားသမီးများအထိ ရောဂါဖြစ်စေတတ်သတဲ့) ခိုက်ရန် ဒေါသလည်း ကင်းတယ်။ ဘေးအန္တရာယ်လည်း မရှိဘူး။ ကောင်းသတင်းလည်း ပျံ့နှံ့မွှေးကြိုင်တယ်။ မိမိလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရမယ့် လောကီကိစ္စ၊ လောကုတ္တရာကိစ္စများကိုလည်း မမေ့မလျော့ဘဲ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ မွေးဖွားလာတဲ့ သားသမီးများလည်း ကျန်းမာတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်တယ်။ မကောင်းမှု လုပ်ရမှာ သိပ်ရှက်တယ်။ မကောင်းမှုရဲ့ ဆိုးကျိုးကိုလည်း အလွန်ကြောက်တယ်။ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို နှစ်ကြိုက်တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သေပြီးနောက် နတ်ပြည်ကို ရောက်တယ်။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ အရက်ကို မိုးအလင်း သောက်နေရင်တော့ ခိုက်ရန်များတယ်၊ ဘေးအန္တရာယ်ပေါတယ်၊ ရောဂါရတယ်၊ ရောဂါ ရတယ်ဆိုတာ အစာအိမ်ရောင်တတ်တယ်။ အသည်းရောင်၊ ကျောက် ကပ်ရောင်၊ အဆုတ်ရောင်၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါ။ အသားအရေဖော၊ သွက်ချာပါဒဖြစ်၊ အသည်းခြောက် စတဲ့ ရောဂါဖြစ်တာကို ဆိုလို ပါတယ်။ နာမည်လည်းပျက်၊ စီးပွားလည်းပျက်တယ်။ သားကွဲမယား ကွဲဖြစ်၊ ဘာဆင်ခြင်ဉာဏ်မှလည်း မရှိဘူး။ အရှက်အကြောက်လည်း ကင်းတယ်။ ဒုစရိုက်မျိုးစုံကိုလည်း ပြုလုပ်လေ့ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အရက်သမားများ သေတော့လည်း အပါယ်ငရဲ ရောက်ရတယ်။ ငရဲက လွတ်လို့ လူဖြစ်လည်း လူရှူး၊ လူအလေး ဖြစ်တတ်တယ်။

အရက်သမားတစ်ယောက်ရဲ့ ဖြစ်ရပ်ဆိုးတစ်ခုကို ဒီမှာ အနည်းငယ် ပြောပြချင်ပါတယ်။ ရန်ကုန်မြို့၊ ၂၇လမ်းက အိမ်တစ်အိမ် မှာ မိသားစု ငါးယောက်နေကြတယ်။ အဖေအမေကလည်း ဘုရားနဲ့ တရားနဲ့။ အစ်ကိုနဲ့ ညီမလေးကလည်း မဟာစည်ရိပ်သာက ယောဂီ တွေပါ။ အလတ်သားက ဘုရားမရှိ၊ တရားမသိပေါ့။ ဘာစီးပွားရေးမှ လည်း မရှာဘူး။ အိမ်မှုကိစ္စလည်း မပြုမလုပ်၊ မိဘတွေ ရှာထားတဲ့ စီးပွားတွေကို သောက်စား ဖြုန်းတီးနေတယ်။

အသက် ၁၉ နှစ်လောက်မှာ အိမ်ထောင်ပြုတယ်။ စမ်းချောင်း ဘက်မှာ အိမ်ခွဲနေတယ်။ နောက်တော့ သမီးလေးနှစ်ယောက်ရ တယ်။ ဒါပေမယ့် အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေဘူး။ မသာယာပါဘူး။

ကွဲလိုက် ပြန်ပေါင်းလိုက်၊ ဝအောင် မကျွေးနိုင်၊ လှအောင်လည်း မဆင်နိုင်၊ ချမ်းသာအောင်လည်း မထားနိုင်တော့ ဘယ်အဆင်ပြေ ပါ့မလဲ။ ငမူးကတော့ မူးရူးပေတေနေတယ်။ မယားဖြစ်သူက သမီး နှစ်ယောက်နဲ့ ဘဝရုန်းကန်နေရရှာတယ်။ နောက်တော့ သူမယား လည်း အားကိုးရာ အသစ် ရှာနေလိုက်တော့တယ်။ ငမူးကတော့ ဟိုအိမ်ခိုး၊ ဒီအိမ်ဝှက်၊ ခိုးလို့ ဝှက်လို့ရတဲ့ ပိုက်ဆံကို အရက်သောက်၊ တစ်ခါတစ်လေ မိဘဆွေမျိုးတွေဆီ မရှက်မကြောက် အသနားခံ တောင်း ရလာအရက်သောက် မိခင်ကြီးခမျာ အဖေနဲ့ အခြားသား သမီးတွေ သိအောင်တစ်မျိုး၊ မသိအောင် တစ်ဖုံငွေပေးရှာတယ်။ ဒါကို ကျန်သားသမီးတွေက သိရင် အမေကို ရန်လုပ်ကြ၊ အမေကြီး ခမျာ ဒီသားအတွက် စိတ်တွေဆင်းရဲ ကိုယ်တွေပင်ပန်း၊ သွေးလည်း တိုး နှလုံးရောဂါလည်းရ၊ ကျန်သားသမီးတွေနဲ့ မတည့်ဖြစ်ရရှာတယ်။ တစ်နေ့တော့ ငမူးကြီး ဆေးရုံတက်ရတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သူဟာ လူရုပ်နဲ့ကို မတူတော့ပါဘူး။ ဖောအန်းနေတယ်။ တုန်တုန်ယင်ယင် ဖြစ်နေတယ်။ ကြောက်စရာကြီး ဖြစ်နေတယ်။ ဆရာဝန်ကပြောတော့ သူ့ရဲ့အသည်းဟာ မဲခြောက်နေသတဲ့။ ဆေးရုံပေါ် နှစ်ပတ်လောက် နေတော့ ငမူးကြီးရဲ့ဘဝ လမ်းဆုံးသွားပါတယ်။ သူတော်ကောင်းတို့ လည်း ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ မြောက်မြားစွာကို တွေ့ကြုံရမှာပါပဲ။

ဒါကြောင့် 'ဓားကိုဖျက် ဝါးမျက်၊ လူကိုဖျက် အရက်'လို့ စကားဆိုကြတာပဲ။ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းဟာ ဒီလောက်အထိ မကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးကို ပေးတာပါလားလို့ သူတော်ကောင်းများ သံဝေဂတရား ကိုယ်စီပွားလျက် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ရှားကြပါကုန်။ ရှောင်ရှားနိုင်ကြပါစေ။

သူတော်ကောင်းတို့ . . . အတင့်တယ်ဆုံး ခါးဝတ်၊ အမြတ် ဆုံး တံခါး၊ အမွှေးဆုံးပန်း၊ အလှဆုံး တန်ဆာဖြစ်တဲ့ ဒီကိုယ်ကျင့် သီလကို ဖြူစင်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်းရအောင်၊ မကျိုးမပေါက် မပျောက်ပျက်ရလေအောင် မိမိရဲ့ ကိုယ်နဲ့နှုတ်ကို ကောင်းမွန်စွာ စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းကြပါကုန်။ ကိုယ်နဲ့နှုတ်ကို ကောင်းမွန်စွာ စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြသဖြင့် သီလရဲ့ လောကီအကျိုး လောကုတ္တရာ အကျိုးများကို ရရှိနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

# ဘာဝနာအနှစ်

ဒီနေ့ ခရစ်နှစ် ၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဧပြီလ(၁၀)ရက်၊ တနင်္ဂနွေ  
 နေ့ဖြစ်တယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ ရွှေနံ့သာစံပြကျေးရွာ  
 အုပ်စု၊ လေးထောင့်ကန်စံပြကျေးရွာ ချမ်းမြေ့မြိုင်ရိပ်သာကျောင်း  
 အတွင်း၌ ပထမအကြိမ် သင်္ကြန်အထူးဝိပဿနာ (၁၀)ရက်တရား  
 စခန်းကို ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်ကြတယ်။ ဒီတရားစခန်းမှာလာရောက်  
 အားထုတ်ကြတဲ့ ရဟန်း ရှင်လူ ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်း  
 တို့အား ရယူလို့ အလွယ်ကူဆုံး ကုသိုလ်၊ အကျိုးပေးလည်း အလွန်  
 ကြီးမားတဲ့ ကုသိုလ်အကြောင်းကို ဟောရမှာပဲ။ အဲဒီကုသိုလ်ကို  
 သိကြရဲ့လား ယောဂီတို့။

## ဒါနကုသိုလ်ပါဘုရား။

မမှန်သေးဘူး။  
 အဲဒီဒါနကုသိုလ်ထက် ရယူလို့ လွယ်တဲ့ကုသိုလ် ရှိသေးတယ်။

## သီလကုသိုလ်ပါဘုရား။

ဒါလည်း မှားသေးတယ်။  
 သီလကုသိုလ်ထက်လည်း ရယူလို့ လွယ်တဲ့ ကုသိုလ် ရှိသေးတယ်။  
 အဲဒီကုသိုလ်က အခြားမဟုတ်ဘူး ယောဂီတို့ ခုအားထုတ်နေတဲ့  
 ဝိပဿနာကုသိုလ်ပဲ။

ဝိပဿနာကုသိုလ်က သတိဖြစ်တဲ့အချိန် ရတာပဲ။ ဘယ်လိုလဲ ဆိုရင် အဲဒီ သတိနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို ရှုလိုက်ရင် ဝိပဿနာ ကုသိုလ် ဖြစ်လာတယ်။ အချိန်မရွေး ရယူနိုင်တယ်။ နေရာမရွေး ရယူနိုင်တယ်။ ဣရိယာပုတ်မရွေး ရယူနိုင်တယ်။ ရနိုင်ပုံက ဒီလိုပါ ယောဂီတို့ နေ့စဉ် ထမင်းမစားဘူးလား။ **စားပါဘုရား။** အဲဒီလို အစာစားတုန်း သတိရ၊ စားတာကို ရှုသိလိုက်ရင် ဝိပဿနာကုသိုလ် ရပြီ။ ရေ၊ ကော်ဖီသောက်လည်း သောက်တာကို ရှုသိလိုက်။ မျက်နှာသစ်တဲ့ အခါ သတိရ၊ မျက်နှာသစ်တာကို ရှုသိလိုက်ရင် ဝိပဿနာကုသိုလ် ရသွားပြီ။ ထိုင်ခိုက်၊ ထခိုက်၊ သွားခိုက်၊ အိပ်ခိုက် သတိရလည်း အဲဒီအခိုက် ဖြစ်နေဆဲအမှုအရာကို ရှုလိုက် ဝိပဿနာ ကုသိုလ် ရတော့တာပဲ။ ရေအိမ်သုံးခိုက် သတိရ၊ ရတဲ့အခိုက် ရှုသိလိုက်ရင် ဝိပဿနာကုသိုလ်ဟာ ရတာပဲ။ ရယူလို့ မလွယ်ကူ ဘူးလား ယောဂီတို့။ **လွယ်ကူပါဘုရား။** အကျိုးရော မကြီးမား ဘူးလား။ **ကြီးမားပါဘုရား။** အမြဲ သတိရှိဖို့တော့လိုတယ်။ သတိရှိမှ ရှုသိနိုင်တယ်။ သတိမရှိရင် မရှုသိနိုင်ဘူး။ ရှုသိဖန်များတော့ တည်ငြိမ်တဲ့ သမာဓိ ဖြစ်လာတယ်။ တည်ငြိမ်မှု အားကောင်းလာတော့ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကို သိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

### အကျိုး ကြီးမားပုံက

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်လာတော့ ကိလေသာ ကင်းဝေးစင်ကြယ်၍ စိတ်ဓာတ် ဖြူစင်တယ်။ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးမှုကင်းတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ကိုယ်လည်းချမ်းသာတယ်။ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် အထိလည်း ရောက်စေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာတရားဖြစ်ပါတယ်။ သိပ်အကျိုး ကြီးမားပါတယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာတရားကို ဟောပျံ့မယ်။ ဒီတရားစခန်း စတင်ဖွင့်တဲ့ ဧပြီလ(၇)ရက်နေ့ ညကလည်း ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဟောတော်မူသွားပါတယ်။

ဒီနေ့ည ဘုန်းကြီးကတော့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများကို ရွတ်ဆိုပြီး အဲဒီလင်္ကာများအတိုင်း အဓိပ္ပာယ် ပြော၍ ဟောပေးပျံ့မယ်။ ဒါမှလည်း ယောဂီတိုင်း သဘောပေါက်လွယ် နားလည်လွယ်နိုင်မယ်။ လိုက်ဆိုကြပါ။ . . . ယောဂီတို့။

**ဘာဝနာကို၊ အားထုတ်လို၊ ဒီလိုပြုပါလေ။**  
**တော တောင်အရိပ်၊ သစ်ပင်ရိပ်၊ တိတ်ဆိတ်ရာမှာနေ။**  
**တင်ပျဉ်ခွေကာ၊ ခါးဖြောင့်ကာ၊ ငြိမ်စွာထိုင်ပါလေ။**  
**မလှုပ်မရှား၊ ကျောက်ရုပ်လား၊ ခေါင်းထားတည့်မတ်စေ။**  
**မျက်စိမှိတ်လျက်၊ လက်နှစ်ဖက်၊ ရင်ခွင်ထက်မှာ ထားပါလေ။**

ဒီလင်္ကာများကတော့ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်လိုတဲ့ ယောဂီများ ရှေးဦးပြုဖွယ်လေးတွေကို ပြုလုပ်တတ်ဖို့ ညွှန်ကြားထားတာဖြစ်ပါတယ်။



ရှေးဦးပြုဖွယ်လေးများ

အဲဒီ ရှေးဦးပြုဖွယ်များကတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဦးစွာ ရေမိုးချိုးပြီး ဖြူစင်သန့်ရှင်း၍ ချောင်ချောင်ချိချိရှိတဲ့ အဝတ်ကို သေသေသပ်သပ်ဝတ်ပါ။ စိတ်မှာ ကြောင့်ကြမှုတွေ ပူပန်မှုတွေ ရှင်းနိုင်သမျှ ရှင်းအောင်ထားပါ။ ၎င်းနောက် ရဟန်း၊ သံဃာ၊ ဆရာသမားများထံ ငါးပါးသီလ (သို့မဟုတ်) ရှစ်ပါးသီလကို ခံယူ ဆောက်တည်ပါ။ (၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များ မရှိပါက ဘုရားရှေ့၌ သီလယူ နိုင်ပါတယ်) ပြီးရင် လူသူလေးပါးလည်းကင်း၊ အသံဗလံလည်း ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ တောအရပ် (သို့မဟုတ်) တောင်ပေါ် (သို့မဟုတ်) သစ်ပင်၊ ဝါးရုံအောက်(သို့မဟုတ်) အခြားဆိတ်ငြိမ်တဲ့ တစ်နေရာရာ မှာ ကပ်ဝင်နေရာယူပါ။ ကပ်ရောက်ပြီးပါက ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ဆရာ၊ မိဘတို့ကို ကန်တော့ပါ။ **(ရဟန်းတော်များဆိုရင် မိဘကို ကန်တော့ဖို့ မလိုပါဘူး။)** အဲဒီနောက် ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပြစ်မှားမိတာများ ရှိခဲ့ရင် အပြစ်ပြေပျောက်ဖို့ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ် ကို မှန်းပြီးကန်တော့ တောင်းပန်ပါ။ တကယ်လို့များ မိမိပြစ်မှားမိသူ ဟာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေရင် မတောင်းပန်မိပါက မဂ်ဖိုလ် အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာ ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။

အဲဒီနောက် မိမိရဲ့ ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို မြတ်စွာ ဘုရားအားလည်းကောင်း၊ ဆရာသမားအားလည်းကောင်း **“တပည့်တော်**

**၏ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို မြတ်စွာဘုရားနှင့် ဆရာသမား တို့အား အပ်နှံလှူဒါန်းပါ၏”**လို့ အပ်နှံလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ တင်ပျဉ် ခွေလျက်ဖြစ်စေ၊ ကျုံးကျုံးဖြစ်စေထိုင်ပါ။ ခါးကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် နဲ့ ခေါင်းကို တည့်တည့် ထားပါ။ ရှေ့ကိုလည်း မငိုက် နောက်ကိုလည်း မလန်ပါစေနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း တောင့်တင်းမနေစေဘဲ အလိုက်သင့် လျော့ချထားပါ။ အဝတ်အထည်များကိုလည်း တင်းကြပ်မနေစေဘဲ ချောင်ချောင်ချိချိ ရှိပါစေ။ အဲဒီနောက် လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ခွင်ထက် မှာ ဘယ်ဘက်လက်က အောက်က၊ ညာဘက်လက်က အပေါ်က လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်စလုံး ပက်လက်လှန်ပြီး ထပ်ထားပါ။ မျက်စိကို အလိုက်သင့်ကလေးမှိတ်ပါ။ ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ရန် သတ်မှတ်ချိန် တစ်ထိုင်အတွင်း မျက်စိကို လုံးဝမဖွင့်ပါနဲ့။ သတ်မှတ် ချိန်ပြည့်မှသာ မျက်စိဖွင့်ရပါမယ်။ အဲဒီနောက် မေတ္တာကို တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ်လောက် ပွားပါ။ **“အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာချမ်းသာ ကြပါစေ”**လို့ စိတ်ထဲက အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ပွားပါ။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မ ဌာန်း၊ အသုဘကမ္မဌာန်း၊ မရဏဿတိ ကမ္မဌာန်းများကိုလည်း တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ်စီလောက် ပွားများရတယ်။ အဲဒီနောက်မှ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်ပွားများရတယ်။

ဘာကို သတိပဋ္ဌာန် ခေါ်တာလဲ

ယောဂီတို့... လိုက်ဆိုကြပါ။

**ရှုစရာ၌၊ စိတ်ကိုစိုက်၊ ဦးတိုက်ထားပါလေ။**

ဒီလင်္ကာလေးဟာ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို တိုတိုကျဉ်းကျဉ်းနဲ့ လိုရင်းကို ပြောပြလိုက်တာပါ။ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ သတိ၏တည်ရာ အာရုံလို့ မှတ်ကြပါ။ သတိဦးစီးတဲ့ မိမိရဲ့ စိတ်ကလေးကို ရှုစရာ အာရုံအပေါ် စူးစိုက်စွာ တင်ထားပါဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောပါတယ်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မယ့် ယောဂီသူတော်စင်ဟာအသားတကျ ထိုင်ပြီးရင် သတိဦးစီးတဲ့ မိမိရဲ့ စိတ်ကလေးကို ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစတဲ့ ရှုစရာ အာရုံအပေါ် ရှေးရှုပြီး တင်လိုက်ပါ။ ပို့လိုက်ပါ။ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံထဲသို့ သတိ ဦးစီးတဲ့စိတ်ကို စူးစိုက်ထည့်သွင်း လိုက်ပါလို့ ပြောတာပါ။ ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါ။ “**သတိပဋ္ဌာန်ဆို သည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတွေကို ဖြစ်ပေါ် နေတဲ့အတိုင်း သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စူးစူး စိုက်စိုက် ရှုမှတ်ခြင်း**”ကို ခေါ်ပါသည်။ ဒါက ပိုပြီးသဘောပေါက်လိမ့်မယ်။

**သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး**

ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောကို သတိနဲ့ စူးစိုက်စိုက်စိုက် ရှုတဲ့အခါ စူးစိုက်ရှုစရာ အာရုံက လေးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒါက **ရူပံ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ ဓမ္မာ . . .** တို့ ဖြစ်တယ်။

- (၁) ရူပံ (ခန္ဓာကိုယ်) ကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စူးစိုက်ရှုသိရင် **ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်**၊
- (၂) ဝေဒနာခံစားမှုကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ စူးစိုက်ရှုသိရင် **ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်**၊
- (၃) စိတ်ကို သတိ ဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စူးစိုက်ရှုသိရင် **စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်**၊
- (၄) မြင်သဘော၊ ကြားသဘော စသည်တို့ကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ စူးစိုက်ရှုသိရင် **ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်** လို့ ခေါ်တယ်။

**စူးစိုက်ပြီး ရှုသိရမယ့်အာရုံက (၄)မျိုးရှိတဲ့အတွက် ရှုမှတ်ရတဲ့ သတိကလည်း (၄)မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါးလို့ ခေါ်တာပဲ။**

### ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုရမလဲ

ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုရမလဲမေးရင် အဲဒီသတိပဋ္ဌာန် (၄)မျိုးလုံးကို ရှုသိရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ပြိုင်တည်းတော့ (၄)မျိုးကို မရှုနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ထင်ရှားစွာဖြစ်နေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုသိရပါမယ်။ ရုပ်ထင်ရှားရင်ရုပ်ကို ရှုသိပါ။ ဝေဒနာ ထင်ရှားရင် ဝေဒနာကို ရှုသိပါ။ စိတ်ထင်ရှားရင် စိတ်ကို ရှုသိပါ။ သဘောတရားက ထင်ရှားရင် သဘောတရားကို ရှုသိပါ။ **‘တရားရှု ခန္ဓာမှာကြည့်’** ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း သတိနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်(ရုပ်)ကို ကြည့်လိုက် စိတ်(နာမ်)ကို ကြည့်လိုက်။ ဒီလို ရှုကြရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်နားက ဘာဖြစ်နေသလဲ၊ စိတ်မှာ ဘာစိတ်ဖြစ်နေသလဲ အသိ သတိနဲ့ရှုပါ။ ခန္ဓာထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့သဘောတွေဟာ ရုပ်တရားချည်းပဲ။ အဲဒီ ရုပ်တရားဟာ ရှုသိရမယ့် တရားတွေချည်းပါပဲ။ မရှုရမယ့် ရုပ်တရား ဆိုတာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။

စိတ်ကို ရှုလိုက်လို့ စိတ်မှာ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အမျိုးမျိုး သော စိတ်တွေဖြစ်နေမယ်။ အဲဒီ စိတ်တွေဟာ ရှုရမယ့်တရားချည်းပဲ။ မရှုရမယ့် စိတ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့ စိတ်ဖြစ်တော့ အကုန် ရှုရမယ့်စိတ်တွေချည်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် **‘ရုပ်ကိုသာ ရှုသိမယ်၊ ဝေဒနာကိုသာ ရှုသိမယ်၊ စိတ်ကိုသာ ရှုသိမယ်’**လို့တော့ ရွေးချယ်ပြီး မရှုသိရပါဘူး။ ဘာကြောင့်ပါလဲလို့ မေးရင် **‘ရွေးချယ်ရှု၍ မရလို့ပါပဲ’** နောက်တစ်ချက် သတိထားရမှာက

ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲ ရှုရမယ်၊ ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်ကိုတော့ မရှုရဘူးလို့ ဒီလိုလည်း ဘုရားမဟောခဲ့ပါဘူး။ ထင်ရှားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုရမယ်။

### စိတ်က ဘယ်လိုသဘောရှိသလဲ

မှန်ပါတယ်။ ရှုသိတဲ့စိတ်ကိုက ထင်ရှားရာ၊ ထင်ရှားရာ အာရုံဆီကိုပဲ ရောက်ရောက် သွားတတ်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ မိမိ ရှုချင်တဲ့ အာရုံဆီကို မရောက်ပါဘူး။ ဆိုပါတော့ နာကျင် ကိုက်ခဲ စတဲ့ အခံရခက်တဲ့ ဝေဒနာတွေ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အခါ မိမိကဝမ်းဗိုက် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ရှုချင်လို့မို့ ရှုသိစိတ်ကို ဖောင်းမှု ပိန်မှု အာရုံဆီ အတင်းတွန်းပို့ပြီး ရှုပေမယ့် ရှုသိစိတ်က ဖောင်းမှု ပိန်မှု အာရုံပေါ် မနေပါဘူး။ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုအာရုံထက် ပိုမိုထင်ရှားတဲ့ နာကျင် ကိုက်ခဲတဲ့ မခံသာတဲ့ ဝေဒနာတွေဆီကိုပဲ ရောက်ရောက် သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိ ရှုသိလိုရာ အာရုံကို ရွေးချယ်ပြီး မရှုပါနဲ့။ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အာရုံကဲ့သာ အလိုက်သင့် ရှုသိပါ။

### ဘယ်အခိုက် ရှုသိရပါ့မလဲ

ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ ဘယ်အခိုက် ရှုသိရမလဲလို့ မေးခဲ့ရင် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာ ရှုသိရပါ့မယ်။ ဖြစ်ပြီး ရုပ်နာမ် ကိုလည်း မရှုပါနဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဖြစ်ပြီး ချုပ်ပြီးသွားလို့ပါ။

မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့ ရုပ်နာမ်ကိုလည်း မရှုပါနဲ့။ ဘာကြောင့်လဲ မေးရင် မဖြစ်ပေါ်လာသေးလို့ပါ။ ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ ရုပ်၊ ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ နာမ်ကိုသာ ရှုသိရပါမယ်။ ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုခဲ့ရင်တော့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတိုင်းပဲ ရှုသိရမယ်။ တမင်ပြုလုပ်ပြီး မရှုပါနဲ့။ ဥပမာ ပူတာဖြစ်ပေါ်နေရင် ပူနေသမျှ **‘ပူတယ်၊ ပူတယ်’** အေးတာ ဖြစ်ပေါ်နေရင် အေးနေသမျှ အေးတာ မပျောက်မချင်း **‘အေးတယ်၊ အေးတယ်’** စသည်ဖြင့် အသိ သတိနဲ့ ရှုသိနေရမယ်။ နာကျင်တာ ဖြစ်နေရင် နာကျင်တာကို နာကျင်မှု ဖြစ်နေသမျှ **‘နာကျင်တယ်၊ နာကျင်တယ်’** လို့ အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းခံပြီး အသိ သတိနဲ့ ရှုသိနေရပါမယ်။ လိုချင်စိတ်ဖြစ်နေရင်လည်း **‘လိုချင်တယ်၊ လိုချင်တယ်’**၊ စိတ်ဆိုးစိတ် ဖြစ်နေရင်လည်း **‘စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ဆိုး တယ်’**၊ စိတ်ကူးနေရင်လည်း **‘စိတ်ကူးတယ်၊ စိတ်ကူးတယ်’** လို့ စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ မြန်မြန်လေး စိတ်အဆိုနဲ့ ရှုသိနေရပါမယ်။ လိုချင်စိတ်၊ စိတ်ဆိုးစိတ် စတဲ့စိတ်တွေ ကင်းပျောက်သွားသည်အထိ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုသိနေရပါမယ်။ အဲဒီစိတ်တွေ ပျောက်သွားမှပဲ အခြား ထင်ရှားရာ အာရုံတစ်ခုခုကို ရှုသိလိုက်ပါ။ ဒီလိုစိတ်ကို ရှုသိတဲ့အခါ သတိ သမာဓိ အားမကောင်းသေးရင်တော့ ဖြစ်နေတဲ့ လောဘ ဒေါသ စတဲ့ စိတ်တွေဟာ အတော်နဲ့ မကင်းပျောက်ဘဲ ဆက်ခါဆက်ခါ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ သတိ သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့ အခါမှာတော့ ခဏပဲ ကင်းပျောက်သွားတယ်။

### ဘာကို စပြီး ရှုသိရမလဲ

**ဖောင်းတာ ပိန်တာ အစဖြာ၊ ပေါ်ရာရှုပါလေ။**

ဒီလင်္ကာအတိုင်း ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို စတင်ပြီး ရှုသိရ ပါ့မယ်။ မှန်ပါတယ်။ တရားအားမထုတ်ဖူးသေးတဲ့ ယောဂီများ အတွက် စပြီးအားထုတ်စမှာ ထင်ရှားရာ၊ ထင်ရှားရာအာရုံကို ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာ ရှုသိရမယ်ဆိုတာ သိပေမယ့် ဟိုအာရုံ ရှုရမလိုလို ဒီအာရုံ ရှုရမလိုလိုနဲ့ ယောင်ဝါးဝါးဖြစ်ပြီး အခက်အခဲ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အားထုတ်စမှာ မွေးတဲ့ အချိန်ကစ သေသည်အထိ ဖောင်းလိုက် ပိန်လိုက်ဖြစ်နေတဲ့ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို စပြီး ရှုရပါမယ်။ ဘာကြောင့်လဲမေးရင် ဖောင်းလိုက် ပိန်လိုက် နဲ့ မပြတ်လည်း ရှိ၊ ထင်လည်း ထင်ရှားသောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

### ဖောင်းမှု

အသက်ရှုလိုက်တဲ့အခါ ချက်တစ်ဝိုက်၊ ဝမ်းဗိုက်က တစ်ရွေ့ချင်း တစ်ရွေ့ချင်း ဖောင်းကြွလှုပ်ရှားတက်လာတယ်။ ဒါကို 'ဖောင်းတယ်' လို့ ပြောတာပါ။ ရုပ်နာမ်အနေနဲ့ပြောရင် ဖောင်းရွေ့ဟာ ဝါယော ရုပ်ပါ။ ခန္ဓာအနေနဲ့ ရူပက္ခန္ဓာ၊ သတ္တအနေနဲ့ ဒုက္ခသတ္တ ဖြစ်ပါတယ်။

### ပိန်မှု

အသက်ကို ရှိုက်လိုက်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ဟာ ဖောင်းရာက တဖြည်းဖြည်း လျော့ပြီး ကျောဘက်ကပ်ချပ်သွား၊ ရပ်သွားတယ်။



ဒါကိုတော့ ‘ပိန်တယ်’ လို့ ပြောတယ်။ အဲဒါလည်း ရုပ်တရား ရှုပက္ခန္ဓာ၊ ဒုက္ခသစ္စာပါပဲ။ ဝိပဿနာရှုကောင်းတဲ့ တရားဖြစ် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အသက်ကို မှန်မှန်ရှုပြီး ချက်တစ်ဝိုက် ဝမ်းဗိုက်ကိုသာ စိတ်စိုက်လျက် ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းရင် ‘ဖောင်းတယ်’၊ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ရင် ‘ပိန်တယ်’ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုသိရပါမယ်။ ဖောင်းတိုင်းပိန်တိုင်း ရှုသိနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ရှုတဲ့အခါ စိတ်အဆို လေးနဲ့ ရှုပေးပါ။ စိတ်အဆိုဟာ အဓိကမဟုတ်ပေမယ့် အားထုတ်စ ယောဂီများအတွက် သမာဓိရလွယ်ပါတယ်။ ဖောင်းရွေ့အစဉ်၊ ပိန်ရွေ့ အစဉ်ကို စိတ်က သိလည်းသိနေရပါမယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် လို့လည်း စိတ်ကဆိုနေရပါမယ်။ သိလျက်ဆို ဆိုလျက်သိ ဒီလို ရှုရမှာဖြစ်တယ်။ စိတ်အဆို သက်သက် မဖြစ်စေရဘူး။ **သိနေဖို့က အဓိကဖြစ်ပါတယ်။**

နောက်တစ်ချက် သတိထားစရာက ဝမ်းဗိုက် ရွေ့လျားမှုကို သာ အသိ သတိ ကပ်၍ စူးစိုက်ပြီး ရှုသိရပါမယ်။ ဝမ်းဗိုက် ပုံသဏ္ဍာန် ငြိပ်ကို စိတ်က ဂရုမစိုက်ရပါဘူး။ သတိ မထားပါနဲ့။ အားထုတ်စ ယောဂီများတော့ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဍာန် ပညတ်မကင်းဘူးပေါ့။ ရွေ့လျားမှုကို ဘယ်လိုပင် သတိကပ်၍ ရှုမှတ်ပေမယ့် ဝမ်းဗိုက်ပုံ ကတော့ ပေါ်နေမှာပဲ ပေါ်ပါစေ၊ ပေါ်လည်း ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် လို့သာ ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်ပါ။ နောက်ကျတော့ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီပုံသဏ္ဍာန်ဆိုတာ ပညတ်တရားပါ။ အရှိတရား မဟုတ်ဘူး။

ဖောင်းရွေ့ ပိန်ရွေ့ သဘောကသာ ပရမတ်ဖြစ်တယ်။ ခုဝိပဿနာ ရှုရမှာက ပရမတ်သဘောကို ရှုရမှာပါ ပညတ်သဘောကို ရှုရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

### ရှုတယ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ

‘ရှုတယ်’ဆိုတာ သိလိုက်တာပါပဲ။ ဖောင်းကြွလှုပ်ရှားမှု၊ ပိန်ကျလှုပ်ရှားမှု စတဲ့ အရှုခံ ရုပ်နာမ်သဘောကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက် သိလိုက်တာကို ပြောတာပါ။ အသက်ရှူသိမ်မွေ့လို့ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု မထင်ရှားတဲ့ ယောဂီအချို့နဲ့ အမောရောဂါ နှလုံးရောဂါရှိတဲ့ ယောဂီများ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီယောဂီများ ဆိုရင်တော့ ထိုင်မှု၊ ထိမှုကို ပင်တိုင်အာရုံထားပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်။ အောက်ပိုင်းခွေခွေ၊ အထက်ပိုင်း ထောင်ထောင်သဘောကို အာရုံပြုပြီး ‘ထိုင်တယ်’လို့ ရှုရပါမယ်။ ထိတာကိုတော့ ဘယ်ဘက်တင်ပါးနဲ့ အခင်းနဲ့ ညာဘက်တင်ပါးနဲ့ အခင်းနဲ့၊ ခြေမျက်စိနဲ့ အခင်းနဲ့ ထပ်တင်ထားတဲ့ လက်နှစ်ဖက်ရဲ့ အချင်းချင်းထိနေတဲ့ အထိတွေ့ကို တစ်လှည့်စီ အာရုံပြုပြီး ‘ထိတယ်၊ ထိတယ်’လို့ ရှုသိရပါမယ်။ “ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်” လို့ ရှုရမယ်။



ဘာကိုဆက်ပြီး ရှုသိရမလဲ

ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါ။

**စိတ်ပြေးစိတ်လွင့်၊ မထိန်းနှင့် အသင့်ရှုပါလေ။**

**ကြံစည် စဉ်းစား၊ တွေးစိတ်များ မမှားရှုပါလေ။**

ဒီလင်္ကာများက ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ ထွက်စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊ ကြံစည်စိတ်၊ စိတ်ကူးစိတ်၊ တွေးစိတ်၊ လိုချင်စိတ်၊ စိတ်ဆိုးစိတ်၊ ပျင်းစိတ်၊ ပျော်စိတ်၊ ရယ်ချင်စိတ်၊ ငိုချင်စိတ် စတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရင် အဲဒီစိတ်တွေကို ရှုပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ စိတ်ကို ရှုတဲ့အခါမှာ တင်းတင်းရင်းရင်းနဲ့ ခပ်မြန်မြန်၊ ခပ်သွက်သွက် ရှုပါ။ စိတ်အဆိုကလေးနဲ့ ရှုပါ။ ပျောက်သွားသည်အထိ ရှုမှတ်ပါ။ ထွက်စိတ်၊ လွင့်စိတ်ကို ပြန်မထိန်းပါနဲ့။ အားထုတ်စ အချို့ယောဂီက စိတ်လွင့်သွား၊ ထွက်သွားရင် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ထွက်စိတ်၊ လွင့်စိတ်ကို သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်း ပင်တိုင်အာရုံပေါ် ပြန်ဆွဲတင်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မလုပ်ရပါဘူး။

ဝိပဿနာအလုပ်က စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ရတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကို သိအောင် သတိနဲ့ ရှုသိရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုသိလိုက်တဲ့အတွက် ထွက်စိတ်၊ လွင့်စိတ် ငြိမ်သွားမှပဲ ပင်တိုင် အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ပြန်ရှုပါ။ ဒါမှမဟုတ် အခြား ထင်ရှားရာ အာရုံတစ်ခုခုကို ဆက်ပြီးရှုသိလိုက်ပါ။ ဝိပဿနာ အလုပ်ဟာ စိတ်အလုပ်ဆိုတော့ စိတ်ကိုရှုဖို့ နံပါတ်(၁) အရေးကြီး

ပါတယ်။ နောက် သတိထားစရာတစ်ခု ပြောရဦးမယ်။ ဒီစိတ်ကို ရှုတဲ့အခါ အချို့က စိတ်နဲ့ အာရုံ မကွဲကြပါဘူး။ ပုံရိပ်တွေက အာရုံပေါ့။ အဲဒီ ပုံရိပ်တွေ ထင်ရာ ပေါ်ရာက စိတ်ဖြစ်တယ်။ ပုံရိပ် ပုံနိမိတ်တွေကို မရှုရ။ ဘာကြောင့်လဲမေးရင် ပညတ်ဖြစ်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ ပညတ်ကို မရှုရ၊ ပရမတ်ကိုသာ ရှုရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ပရမတ်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ကိုသာ ရှုသိရမယ်။ စိတ်ကို ရှုမှ မြန်မြန် စိတ်တည်ငြိမ်တယ်။ ဝိပဿနာလည်း အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြစ်တယ်။ ရှုမှတ်လို့ မနိုင်လောက်အောင် စိတ်ကူးစိတ် ကြံစည်စိတ် တွေက များနေရင် မေတ္တာပွားပေးပါ။ အားလုံး သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြု၍ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဒီလို မေတ္တာပွားလိုက်ပါ။ အဲဒီ ကြံစည်စိတ် စသည် ကင်းပျောက်သွား သည်အထိ ပွားပါ။ စိတ်ငြိမ်းအေးသွားမှပဲ ဝိပဿနာ ပြန်ရှုမှတ်ပါ။ ဒီအချက်ကို သတိပြုရမယ်။

**ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရင်**

နာတာကျင်တာ၊ ညောင်းညာတာ၊ သေချာရှုပါလေ။  
 ထုံကျင်ကိုက်ခဲ၊ ယားယံလည်း၊ စွဲမြဲရှုပါလေ။  
 ပြောင်းချင်ပြင်ချင်၊ မပြုပြင်၊ ပြင်ချင်စိတ်ကို ရှုပါလေ။  
 ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။  
 ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။

ဒီလင်္ကာများအတိုင်း ထိုင်ရှုရတာ ကြာလာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ် ထဲမှာ ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာ ခဲ့ရင် နာမှု၊ ကျင်မှု၊ ညောင်းညာမှု၊ ထုံကျင်မှု၊ ကိုက်ခဲမှု၊ ယားယံမှု စတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုနဲ့ ထိုဆင်းရဲမှုကို ခံစားတဲ့ မခံသာတဲ့ ခံစားမှု (ဒုက္ခဝေဒနာ)ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ခံသာတဲ့ ချမ်းသာ ခံစားမှု သုခဝေဒနာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မချမ်းသာ၊ မဆင်းရဲ ခံစားမှု (ဥပေက္ခာဝေဒနာ)ပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး ဘယ်ခံစားမှုမျိုးမဆို ရှုသိနေ ရမှာချည်းပဲ။ ဝမ်းနည်းမှု၊ ဝမ်းသာမှုစတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကိုလည်း ရှုသိနေရပါမယ်။

**ဒုက္ခနဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုကောင်းပါသလား**

**‘ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမိတိ ပဇာနာတိ- ဆင်းရဲခံစားမှုကို ခံစားရလျှင်လည်း ဆင်းရဲခံစား မှုကို ခံစားရတယ်လို့ ရှုသိရ၏’**လို့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဒေသနာတော်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောထားတာဖြစ်လို့ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုသိကောင်းပါတယ်။ ခံစားလို့တော့ မနေပါနဲ့။ နာကျင်၊ ကိုက်ခဲ စတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲနဲ့ ထိုကိုယ်ဆင်းရဲကို ခံစားတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုရင် အကုသိုလ်ဖြစ်တာမို့ မရှုကောင်းဘူးလို့ အချို့ကယူဆ ဟောပြောကြပါတယ်။ နာကျင်၊ ကိုက်ခဲစတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်တဲ့အခါ **‘နာလှချည်ရဲ့၊ ကျင်လှချည်ရဲ့’** လို့ ခံစားနေရင်တော့ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတွေဖြစ်လို့ အကုသိုလ်

ဖြစ်တာ မှန်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အဲဒီလို ခံစားနေဖို့ မဟောခဲ့ပါဘူး။  
**‘ရှုသိနေရမယ်’** လို့သာ ဟောတော် မူခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် **‘သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ဝင်’**ဆိုတဲ့ စကားကို စိတ်မှာ  
စွဲမြဲစွာထား၍ အစွမ်းနိုင်ဆုံး သည်းခံပြီးရှုသိရပါမယ်။ ဒုက္ခနဲ့  
ဒုက္ခဝေဒနာအပေါ် တည်ငြိမ်နေတဲ့ သမာဓိ၊ ဒုက္ခနဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို  
ပိုင်းခြားသိမြင်နေတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိတရားတွေ ဖြစ်လာတာကို ကြိုးစား  
အားထုတ်ဖူးတဲ့ ယောဂီတိုင်းသိကြပါတယ်။ ဒီသဘောတရား  
အားလုံးဟာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း မဂ္ဂင်တရားတွေချည်းပါပဲ။  
အကုသိုလ်လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။ သည်းခံလို့သာ ရှုသိကြပါ။ လုံးဝ  
သည်းမခံနိုင်မှသာ ရှုမှတ်မှုနဲ့ ပြင်ထိုင်ပြီး ရှုသိကြပါ။ ဒါမှမဟုတ်  
ထပြီး စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ကြပါ။

**မြင်ကြားခဲ့ရင်**

**မြင်ကြားနံစား၊ တွေ့သိများ၊ မမှားရှုပါလေ။**

**ခြောက်ဒွါရ၌၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက်ရှုပါလေ။**

ဆိုတဲ့အတိုင်း ထိုင်ပြီး ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု စသည်ကို ရှုမှတ်  
နေရင်း အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ ကြံသိစရာ  
တစ်စုံတစ်ရာ အာရုံများ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရင်လည်း မြင်တယ်၊ ကြားတယ်  
စသည်ဖြင့် ရှုလိုက်ပါ။ မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ် စသည် ပျောက်သွား  
တဲ့အခါ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ပြန်ရှုပါ။ မြင်တာ ကြားတာဟာ

ထင်ရှားမှသာ ရှုသိပါ။ မထင်ရှားရင် မရှုပါနဲ့။ ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကိုသာ ဆက်လက် ရှုသိနေပါ။ နောက်တစ်ချက်က မြင်တဲ့ အဆင်း၊ ကြားတဲ့ အသံ၊ နံတဲ့ အနံ့များဆီ ရှုသိစိတ်က ရောက်ရောက်နေမှသာ ထိုအဆင်း၊ အသံ စသည်ကို ရှုမှတ်ပါ။ ရှုသိက ထိုအဆင်း အသံ စသည်များဆီသို့ မရောက်ဘူး ဖောင်း ပိန် ကိုပဲ ရှုမှတ်ကောင်းနေတယ်ဆိုရင် အသံ စသည်ကို မရှုဘဲ ဖောင်း ပိန်ကိုသာ ဆက်လက် ရှုမှတ်ရမယ်။ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်း ပိန်ကို ရှုမှတ်နေလို့ အဆင်း အသံ စသည်ကိုမရှုမှတ်လိုက်ရလည်း ယောဂီမှာ တစ်စုံတစ်ရာ နစ်နာမှု မရှိပါဘူး။ ဖောင်း ပိန်မှတ်ခြင်းနဲ့ အဆင်း၊ အသံ ရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးရလဒ်ဟာ ထူးမခြားပါဘူး။

**ထိုင်ရှုရုံနဲ့ အားထုတ်မှု ပြည့်စုံပါပြီလား**

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့ယောဂီဟာ ထိုင်ရှုမှတ် အားထုတ်ရုံနဲ့ ပြီးပြည့်စုံပြီလားဆိုရင် မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ကြရဦးမယ်။ သမုဗျေလို့ခေါ်တဲ့ နေ့စဉ်ပြု အမူအရာများကို လည်း ရှုမှတ်ကြရပါဦးမယ်။ ဘာကြောင့်ပါလဲလို့မေးခဲ့ရင် ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ တစ်နေ့တာ (၂၄)နာရီအချိန်ကို (၅)နာရီလောက် အိပ်စက်အနားယူပြီး ကျန်အချိန်များမှာ မပြတ်တရစပ် အားထုတ်နေရမှာဖြစ်လို့ပါပဲ။ ထိုင်မှု၊ စင်္ကြံလျှောက်မှု၊ ရပ်မှုနဲ့ လဲလျောင်းမှုလို့ဆိုတဲ့ ဣရိယာပုတ်(၄)မျိုးနဲ့ ပွားများအားထုတ်ဖို့

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မိန့်မှာတော်မူခဲ့ပါတယ်။ သို့သော်လည်း လဲလျောင်းပြီး ရှုမှတ်တဲ့အခါ မကြာခင် အိပ်ပျော် သွားတတ်လို့ ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ လဲလျောင်းပြီး ရှုမှတ်ဖို့ မညွှန်ကြားပါဘူး။ ထိုင်ပြီး ရှုခိုင်းတယ်။ စကြိုလျှောက်ရှုခိုင်းတယ်။ အချို့ယောဂီများကိုတော့ ရပ်ပြီး ရှုခိုင်းတယ်။ ပြီးတော့ အသေးစိတ် ပြုမူမှုတွေကိုလည်း ရှုမှတ်ခိုင်းပါတယ်။

### စကြိုလျှောက်တဲ့အခါ ဘာကိုရှုသိရမလဲ

ခု စကြိုလျှောက်ရှုမှတ်ပုံကို ပြောပြပါဦးမယ်။ စကြိုလျှောက်ရှုမှတ်တဲ့အခါ စကြိုဦးမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်၊ ခါးကို တည့်တည့်ထား၍ ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဘက်ကို ရှေ့မှာဖြစ်ဖြစ်၊ နောက်မှာ ဖြစ်ဖြစ် ချိတ်ထားပါ။ လက်ကို ပိုက်ပြီးလည်း ထားနိုင်ပါတယ်။ လက်နှစ်ဘက်ကို တွဲလောင်းတော့ ချမထားပါနဲ့။ အဲဒီလို ချထားရင် ရှုမှတ်လို့ မကောင်းပါဘူး။ သမာဓိ ဖြစ်တာလည်း ကြာတယ်။

မျက်လွှာချထားပါ။ မျက်စိက မိမိရှေ့ ခြောက်ပေလောက် အကွာမှာ မျက်လွှာချထားတဲ့ မျက်စိနဲ့ သာမန်သွားဖြစ်ရုံကြည့်ပါ။ ခေါင်းကို သိပ်ငုံ့မထားပါနဲ့။ သိပ်ငုံ့ထားရင် မကြာခင် မူးဝေလာ၊ ဇက်ကြောတက်လာ၊ မျက်နှိုးကိုက်လာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဝေးကြည့်၊ ဘေးကြည့် မကြည့်ပါနဲ့။ ကြည့်ချင်စိတ်ဖြစ်လာရင် ကြည့်ချင်စိတ်ကို ရှုမှတ်လိုက်ပါ။



အဲဒီရဲ့ လင်္ကာများကို လိုက်ဆိုကြပါ ယောဂီတို့.....  
**ဘယ်လှမ်းညာလှမ်း၊ ဖြည်းဖြည်းလှမ်း၊ ခြေလှမ်းစိတ်ပါစေ**  
**ဟိုဒီမကြည့်၊ ရှေ့တည့်တည့်၊ ချွတ်တည့်အမြဲပေ**  
**မျက်လွှာကိုချ၊ လေးတောင်မျှ၊ ကြည့်ရအမှန်ပေ။**

မိမိရဲ့စိတ်ကို ခြေထောက်ရွေ့လျားမှုဆီ ရှေးရှုဦးတည်ထားပါ။ ပြီးရင် ခြေလှမ်း လှမ်းတဲ့အခါ ဘယ်ခြေထောက်လှမ်းခိုက် ရှုစိတ်ကို ဘယ်ခြေမှာ ထား၍ ‘ဘယ်လှမ်းတယ်’၊ ညာခြေထောက်လှမ်းခိုက် ‘ညာလှမ်းတယ်’။ ‘ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်’ လို့ စိတ်အဆိုလေးနဲ့ ဆိုပြီးရှုသိပါ။ နှုတ်က မဆိုရပါဘူး။ အဆိုက အဓိက မဟုတ်ပါဘူး။ ခြေထောက်လှမ်းခိုက် ရွေ့လျားမှု၊ လှုပ်ရှားမှုကို သိနေဖို့က အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ခြေထောက် ရွေ့လျားမှုကို ရှုရတာပါ။ ဒါပေမယ့် အားထုတ်စ ယောဂီများအတွက် စိတ်အဆိုလေးနဲ့ ရှုတော့ သမာဓိ ရလွယ်ပါတယ်။

ခြေလှမ်းတာ မမြန်ပါစေနဲ့။ ဖြည်းဖြည်းလှမ်းပါ။ ခြေလှမ်း မကျပါစေနဲ့။ ခြေဖဝါး တစ်ပြန်စာ တစ်ပြန်စာသာ လှမ်းပါ။

**စကြိုအဆုံးမှာ ဘာကိုရှုရမလဲ**

တစ်ဘက်စကြိုအဆုံးရောက်ရင် ချာခနဲ ပြန်မလှည့်ပါနဲ့။  
 ခြေကို စုံရပ်ပါ။ ရပ်ပြီး ရပ်နေတဲ့ ထောင်ထောင်သဘောကို စိတ်က  
 အာရုံစိုက်ပြီး **‘ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်’**လို့ ဆယ်ကြိမ်လောက် ရှုသိပါ။  
 ဆယ်ကြိမ်ဆိုတာ ခန့်မှန်းမှုမျှပဲ တစ်. . . နှစ် စသည်ဖြင့် ရေတွက်နေ  
 ရမှာ မဟုတ်ပါ။ ပြီးမှ နောက်ပြန်လှည့်ချင်တဲ့ စိတ်ကို မလှည့်ခင်  
 ရပ်နေခိုက်မှာပဲ **‘လှည့်ချင်တယ်၊ လှည့်ချင်တယ်’**လို့ ရှုသိပါ။  
 ပြန်လှည့်တော့ လှည့်တယ်၊ လှည့်တယ်လို့ရှုသိပါ။ မိမိ စကြိုလျှောက်  
 တဲ့ လမ်းဘက် မျက်နှာမူမိတဲ့အခါ ရပ်လိုက်ပါဦး။ ရပ်ပြီး **‘ရပ်တယ်၊  
 ရပ်တယ်’**လို့ ဆယ်ကြိမ်လောက်ရှုသိပါ။ ပြီးတော့ ရှေ့ဆက် သွားချင်  
 တဲ့စိတ်ကို **‘သွားချင်တယ်၊ သွားချင်တယ်’** လို့ ရှုသိပါ။ ဆယ်ကြိမ်  
 လောက် ရှုမှတ်ပြီး **‘ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်’**လို့ စကြို  
 ဆက်လျှောက်ပြီး ရှုသိပါ။ စကြိုအဆုံးရောက်တိုင်း ဒီရှုမှတ်နည်း  
 အတိုင်း ရှုသိဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ စကြိုကို တစ်ကြိမ် လျှောက်ရင် တစ်နာရီ  
 ပြည့်အောင် လျှောက်ပါ။ ရှုမှတ်ကောင်းရင် ဒီထက်ကြာကြာလည်း  
 လျှောက်သင့်ပါတယ်။ စကြိုလျှောက်တာကို စကြိုတစ်ကြောင်းတည်း  
 မှာပဲ အပြန်အလှန် ရှုမှတ်ပါ။ ဟိုနေရာလျှောက်လိုက် ဒီနေရာ  
 လျှောက်လိုက် မလုပ်ရဘူး။ အဲဒီလိုရှုရင် အားကောင်းတဲ့ သမာဓိကို  
 မရနိုင်ပါဘူး။

### စကြိုရှုရတာ ဘာအကျိုးရှိသလဲ

စကြိုရှုရတာ ဘာအကျိုးရှိသလဲ မေးခဲ့ရင် သမာဓိ မြန်မြန် ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် စကြိုမှာ အရှုခံအာရုံဖြစ်တဲ့ ခြေထောက်ရဲ့ ကြွရွေ့သဘော၊ လှမ်းရွေ့သဘော၊ ချရွေ့ သဘော တွေဟာ အလွန်ထင်ရှားတဲ့အတွက် ဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်လည်း မြန်မြန် ဖြစ်ပါတယ်။ ရလာတဲ့ သမာဓိဟာလည်း ကြာရှည်စွာ တည်တံ့တယ်။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်-စင်္ဂဟသုတ်မှာ စကြိုလျှောက် ခြင်းကြောင့် ရနိုင်တဲ့အကျိုးတရား (၅)ပါး ရှိကြောင်း ရှင်တော် မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။

ထို(၅)ပါးကား---

- ၁။ ခရီးရှည် သွားနိုင်ခြင်း၊
- ၂။ ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်နိုင်ခြင်း၊
- ၃။ အနာရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာခြင်း၊
- ၄။ အစာကြေခြင်း၊
- ၅။ စကြိုရှုမှတ်၍ ရရှိသော သမာဓိသည် ကြာရှည်စွာ တည်တံ့ခြင်း ဆိုတဲ့ အကျိုး(၅)ပါး ရရှိကြောင်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ ပါတယ်။ မျက်မှောက်ခေတ် သုတေသနပညာရှင်တို့ကတော့ အသက် ရှည်တယ်။ ဦးနှောက် ကြည်လင်တယ်။ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး ကောင်းမွန်လာတယ်။ သွေးတိုး၊ ဆီးချို အဆီများ လျော့ကျတယ်လို့ မှတ်တမ်းပြုထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် စကြိုလျှောက်ရှုမှတ်ခြင်းကို တရိုတသေ၊ ဂရုတစိုက် ရှုမှတ်ပါ။ ပေါ့လျှံလျှံမရှုပါနဲ့။

### ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စင်္ကြံရှုမှတ်ရပါသလဲ

ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စင်္ကြံရှုမှတ်ရပါသလဲ မေးခဲ့ရင် စင်္ကြံလျှောက်ခိုက်မှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ သာမညလက္ခဏာများကို သိအောင် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရှုမှတ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အညောင်းပြေရုံမျှ စင်္ကြံလျှောက်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဣရိယာပုတ်အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ရုံမျှ စင်္ကြံလျှောက်ရှုမှတ်ရတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အားကောင်းတဲ့ သမာဓိရရှိရုံမျှလည်း စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို ယောဂီတိုင်း နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။ ဒီလိုသဘောမပေါက်ရင် စင်္ကြံလျှောက် ရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ထိုင်ရှုမှတ်ရုံနဲ့ တရားအားထုတ်ခြင်းကိစ္စ ပြည့်စုံတာပါပဲ။ စင်္ကြံလျှောက်လည်း အညောင်းပြေရုံ လျှောက်တာ ပေါ့လို့ ယူဆ ပြောဆိုမိတတ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ စင်္ကြံလျှောက်နေခိုက်မှာလည်း ဒီရုပ်၊ ဒီနာမ်တွေက ဖြစ်နေ၊ ပျက်နေတာပါပဲ။ စင်္ကြံလျှောက်နေခိုက် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အဲဒီရုပ်၊ အဲဒီနာမ်တွေကို စင်္ကြံလျှောက်နေစဉ် ရှုသိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မရှုသိဘဲ စင်္ကြံလျှောက်နေပါက စင်္ကြံလျှောက်ခိုက်ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ မမြ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောအမှန်တွေကို မသိတော့ပါဘူး။ သဘောအမှန်ကို မသိခဲ့ရင် ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တအနေနဲ့ အမြင်မှား၊

အထင်မှားတွေ ဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါဆိုရင် လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာတွေလည်း ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ ကိလေသာတွေ ဖြစ်မှတော့ ကိလေသာကြောင့် ဆင်းရဲတဲ့ ဆင်းရဲတွေလည်း ဖြစ်တော့ တာပါပဲ။ အဲဒီ ကိလေသာ ဆင်းရဲတွေ မဖြစ်အောင် စင်္ကြံလျှောက် ခိုက်မှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ် အနိစ္စကို သိရမယ်။ အဲဒီလို သိအောင် စင်္ကြံ လျှောက်ခိုက်မှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုကိုရှုကြရမယ်။

### စင်္ကြံလျှောက်စဉ် စိတ်လွင့်လျှင်

ဒါကြောင့် စင်္ကြံကို ဂရုတစိုက်ရှုပါ။ စိတ်ငြိမ်လာရင် စင်္ကြံ အမှတ်ကို ဒီထက်တိုးပြီးလည်း ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ ခြေတစ်လှမ်းကို 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်'လို့ (သုံးချက်)ဖြစ်စေ၊ 'ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းချင်တယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချချင်တယ်၊ ချတယ်'လို့ (ခြောက်ချက်)ဖြစ်စေ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ သမာဓိအား မကောင်းသေး ခင်တော့ ဒီလောက် များများ မမှတ်ပါနဲ့။ မှတ်ရင် ခေါင်းမူးတတ်၊ ဇက်ကြောတက်တတ်ပါတယ်။ စင်္ကြံလျှောက်ခိုက်မှာ စိတ်ပြေး စိတ်လွင့်ဖြစ်တယ် ကြာရှည်စွာလည်း ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ရောက်နေဆဲ စင်္ကြံလမ်းမှာပဲ ခြေစုံရပ်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ပြေးစိတ်လွင့်တွေ ပြတ်သွား၊ ပျောက်သွားသည်အထိ ခပ်သွက်သွက်လေး ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အဲဒီ

စိတ်ပြေး စိတ်လွင့်တွေ ပြတ်သွား၊ ပျောက်သွားမှသာ ရှုနေရင်းစင်္ကြံ အမှတ်ကို ဆက်လက်ရှုမှတ် ရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါဦး။

**ကြွတာလှမ်းတာ၊ ချလိုက်တာ၊ သေချာရှုပါလေ။  
မကြွခင် ကြွချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင် ရှုပါလေ။  
မလှမ်းခင် လှမ်းချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင် ရှုပါလေ။  
မချခင် ချချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင် ရှုပါလေ။  
စင်္ကြံလျှောက်စဉ်၊ စိတ်လွင့်လျှင်၊ စိတ်ပင် ရှုပါလေ။**

ဒီမျှနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး။ နေ့စဉ်ပြု အမူအရာ(သမ္မဇည) ကို ရှုမှတ်ခြင်းဆိုတာ ကျန်ပါသေးတယ်။ အဲဒီ သမ္မဇည ရှုမှတ်ပုံကိုတော့ မနက်ဖြန် ညကြမှပဲ ဆက်လက်ဟောပေးပါမယ်။ ဒီနေ့တော့ ဒီမှာပဲ တော်ကြအုံးစို့။ (သာဓု. . . သာဓု. . . သာဓု)

**နေ့စဉ်ပြုလုပ်မှု အမူအရာရှုမှတ်ခြင်း(သမ္မဇညပိုင်း)**

ဒီနေ့ဟာ ချမ်းမြေ့မြိုင် သင်္ကြန် အထူး(၁၀)ရက်တရားစခန်းရဲ့ (၄)ရက်မြောက်နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့လည်း မနေ့က ဟောလို့ မပြီးသေးတဲ့ ဝိပဿနာတရားကိုပဲ ဆက်လက်ပြီး ဟောရမယ်။ ဒီနေ့တော့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်မှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားခဲ့တဲ့ သမ္မဇည အပိုင်းကို ဟောရမယ်။

### သမ္မဇဉ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ

“သမ္မဇဉ်”ဆိုတာ နေ့စဉ် ပြုလုပ်နေတဲ့ ပြုမူလှုပ်ရှားမှု တို့ကို အမြဲမပြတ် သတိကပ်၍ ပြုလုပ်ခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပြုမူလှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှကို အမြဲမပြတ်ရှုမှတ်ပုံကို အနည်းငယ် ပြောပြပါမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာဆိုတာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း စက္ကန့်မလပ်၊ မိနစ်မလပ်၊ တရစပ် စောင့်ကြည့်နေ ရှုသိနေရတာဖြစ်ပါတယ်။ မရှုမိဘဲ လစ်လပ်သွားတဲ့ စက္ကန့်ပိုင်း၊ မိနစ်ပိုင်းဆိုတာ မရှိစေရပါဘူး။ မရှုမိလိုက်လို့ လစ်လပ်သွားတဲ့ စက္ကန့်ပိုင်း၊ မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ အဲဒီမရှုမိလိုက်တဲ့ ရုပ်နာမ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာတွေ ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ရုပ်နာမ်ကို ရှုသိနိုင်ရင်တော့ အကုသိုလ်ကိလေသာ မဖြစ်တော့ပါဘူး။

### သမ္မဇဉ်ကို ရှုသိဖို့ လိုအပ်ပါသလား

နေ့စဉ်ပြုလုပ်မှု အမူအရာတွေကို ရှုသိရန် လိုအပ်ပါသလားလို့ မေးခဲ့ရင် အလွန် လိုအပ်တယ်။ ထိုင်ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီလာ ထိုင်ရှုမှတ်နေသမျှ သူ့မှာ သမ္မာသတိ စတဲ့ မဂ္ဂင်တွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ ထိုသမ္မာသတိ စတဲ့ မဂ္ဂင်တွေနဲ့ ရှုနေတော့ ထိုင်ခိုက်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်နဲ့

ပတ်သက်လို့တော့ ကိလေသာမဖြစ်တာ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမယ့် ထိုင်ရာက ထတဲ့အခါ ထမူအမူအရာတွေ ခြေထောက် ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ လက်ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ စားမှု၊ သောက်မှု စတဲ့ အမူအရာတွေကို မရှုမှတ်ခဲ့ရင် မရှုမှတ်မိတဲ့ နေ့စဉ် ပြုမူခိုက် ရုပ်နာမ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ အဲဒီယောဂီမှာ အကုသိုလ် ကိလေသာတွေ မဖြစ်ပေဘူးလား။ (ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား) ပြီးတော့ ယောဂီတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်နေ့တာအချိန် (၂၄)နာရီကို ထိုင်ရှုမှတ်ချိန်၊ စင်္ကြံလျှောက်ရှုမှတ်ချိန်၊ အသေးစိတ် (သမ္ပဇည) ရှုမှတ်ချိန်နဲ့ အိပ်စက်အနားယူချိန်လို့ မျှဝေလိုက်ပါက အသေးစိတ် ရှုမှတ်ချိန်ဟာ ထိုင်ရှုမှတ်ချိန်ထက်ရော စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ချိန်ထက်ပါ များပါတယ်။

ဒီတော့ များပြားလှတဲ့ အသေးစိတ်ပြုမူတွေကို မရှုမှတ်ဘဲ နေခဲ့ရင် ယောဂီရဲ့ တစ်နေ့တာ အားထုတ်ချိန်ဟာ သိပ်နည်းသွားမယ်။ **‘ယောဂီဟာ အားထုတ်ချိန် များများရအောင် အားထုတ်ရမယ်’** လို့ မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအသေးစိတ် အမူအရာများကိုလည်း ရှုမှတ်ဖို့ သိပ်လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကိုလည်း ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ကြီးက လင်္ကာလေးတွေ ပြုလုပ်ထားပါတယ်။ ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါ။

**လက်ခြေကွေးလျှင်၊ မြှောက်ချလျှင်၊ ဆန့်လျှင် ရှုပါလေ။**  
**ကွေးချင်ဆန့်ချင်၊ မြှောက်ချချင်၊ ပြုချင်စိတ်လည်း ရှုပါလေ။**



### ရှုစိတ်က ဘယ်ကို အာရုံပြုရမလဲ

ဒီလင်္ကာလေးတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က တစ်စုံတစ်ရာကို ယူဖို့ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်ဖို့ လက်ကိုဆန့်ရင် ဆန့်တယ်ဆန့်တယ်လို့ ရှုသိရမယ်။ ပြုလုပ်ပြီးလို့ လက်ပြန်ကွေးတော့ ‘ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်’ လက်ကို မြှောက်ရင် ‘မြှောက်တယ်’။ အောက်ပြန်ချတော့ ‘ချတယ်’ လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ ရှုတဲ့အခါ ရှုစိတ်ကို လက် ခြေ စသည်တို့ရဲ့ ရွေ့လျားမှုကို အာရုံပြုရှုရပါမယ်။ ဦးတိုက်ထား၊ စူးစိုက်ထားပြီး ရှုသိနေရပါမယ်။ လက်မကွေးခင်၊ မဆန့်ခင် ကွေးချင် ဆန့်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကိုလည်း သိပါက ‘ကွေးချင်တယ်’၊ ‘ဆန့်ချင်တယ်’ လို့ ရှုသိရပါမယ်။ ခြေထောက် ကွေးတဲ့အခါ၊ ဆန့်တဲ့အခါ မှာလည်း ဒီလိုပဲ ရှုသိရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

### ဟိုဟို ဒီဒီကြည့်မိရင်

ရှေ့ကြည့် နောက်ကြည့်၊ ဘေးကိုကြည့်၊ ကြည့်မိလျှင်လည်း ဂူပါလေ၊  
ကြည့်လို့မြင်လည်း၊ မြင်တယ်ပဲ၊ စွဲမြဲဂူပါလေ

ဆိုတဲ့ လင်္ကာအတိုင်း ရှေ့ကြည့်၊ နောက်ကြည့်၊ အဝေးကြည့်၊  
ဘေးကြည့်၊ ဟိုကြည့်၊ ဒီကြည့် ကြည့်မိရင်လည်း ‘ကြည့်တယ်၊  
ကြည့်တယ်’။ ကြည့်လို့ မြင်တော့လည်း ‘မြင်တယ်၊ မြင်တယ်’

လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ကြည့်မိတာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး လောဘ၊ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာ ဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း ‘ကိလေသာ ဖြစ်တယ်’လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။  
လိုက်ဆိုကြပါဦး။

**မျက်နှာသစ်ရာ၊ ရေချိုးရာ၊ စားသောက်ရာလည်း ရှုပါလေ။  
ပေါ့လေးစွန့်ရာ၊ လျှော်ဖွပ်ရာ၊ ထိုင်ထရာလည်း ရှုပါလေ။  
အိပ်ယာပြင်လျှင်၊ အိပ်နိုးလျှင်၊ ထလျှင် ရှုပါလေ။**

### လေ့ကျင့်ကြည့်ကြပါ

ဒီလင်္ကာများရဲ့ အဆိုအရ မျက်နှာသစ်ရင် ‘မျက်နှာသစ်တယ်’။ မျက်နှာသစ်တယ်လို့ အကြိမ်ကြိမ် မျက်နှာသစ်နေသမျှ ရှုမှတ်ကြ ရမည်။ ရေချိုးရင် ‘ရေချိုးတယ်’။ ဆပ်ပြာတိုက်ရင် ‘တိုက်တယ်’။ အဝတ်စားလဲရင် ‘လဲတယ်’။ ထမင်းစားရင် ‘စားတယ်’။ ရေသောက်ရင် ‘သောက်တယ်’။ ပန်းကန် စသည်ဆေးလည်း ‘ဆေးတယ်၊ ဆေးတယ်’။ လက်သုတ်၊ ပါးစပ်သုတ်ရင် ‘သုတ်တယ်’။ အပေါ့၊ အလေး စွန့်ရင် ‘စွန့်တယ်’။ လျှော်တဲ့၊ ဖွပ်တဲ့အခါမှာလည်း ‘လျှော်တယ်၊ ဖွပ်တယ်’။ ထိုင်ရင် ‘ထိုင်တယ်’။ ထိုင်နေရာက ထပြန်တော့ ‘ထတယ်’။ လက်ခြေ ကွေးရင် ‘ကွေးတယ်၊ ဆန့်ရင် ဆန့်တယ်၊ စကားပြောရင် ပြောတယ်၊ တိတ်ဆိတ်စွာနေတော့ တိတ်ဆိတ်တယ်၊ အိပ်ဖို့ အိပ်ယာ ပြင်ရင် ‘ပြင်တယ်’။ အိပ်တော့ ‘အိပ်တယ်’။ အိပ်မပျော်သေးပါက လဲလျောင်း နေရင်လည်း

ဖောင်းမှု ပိန်မှုကလေးကို စိတ်စိုက်ပြီး ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ရှုမှတ်ရင်း အိပ်ပျော်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အိပ်ယာ ကနိုးရင် ‘နိုးတယ်’။ အိပ်ယာကထတော့ ‘ထတယ်’လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ တစ်စုံတစ်ခု အရေးတကြီး ပြုစုရာကိစ္စ မရှိရင် အိပ်ယာက နိုးနိုးချင်း မထသေးဘဲ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို အိပ်ရင်း ရှုသိနေရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ကြိုးစား လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ ပြီးမှ အိပ်ယာက ထချင်တဲ့ စိတ်ကစပြီး ရှုမှတ်ပါ။ အားလုံး ပြုဖွယ်ကိစ္စများ ပြုလုပ်ပြီးလို့ ဓမ္မာရုံသွားတဲ့အခါ ‘ဘယ်လှမ်း တယ်၊ ညာလှမ်းတယ်’လို့ ရှုမှတ်သွားရပါမယ်။

### အိမ်ခြေနေသူ သူတော်စင်များပြစ်ခဲ့လျှင်

အိမ်နေသူ သူတော်စင်တို့အနေနဲ့တော့ အိမ်မှုကိစ္စ အဝဝ တို့ကို အသိ သတိနဲ့ ဆောင်ရွက်ကြရမယ်။ အိမ်ကထွက်ပြီးရုံး၊ ဈေး စသည်သွားရရင်လည်း သွားခိုက် လှမ်းနေတဲ့ ဘယ်ခြေထောက်၊ ညာခြေထောက်တို့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှု၊ ရွေ့လျားမှုတွေကို သတိ ကပ်လျက် ရှုမှတ်၍ သွားပါ။ ရုံးရောက်၊ ဈေးရောက်၊ လုပ်ငန်းခွင်ရောက်လို့ ရုံးကိစ္စ၊ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စ၊ ဆိုင်ရာကိစ္စများ ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာ လည်း ပြုလုပ်မှုမှန်သမျှကို သတိနဲ့ ရှုသိလျက် လုပ်ပါ။ စိတ်နဲ့ ပြုလုပ် ရမယ့် စာရင်းတွက်ခြင်းစတဲ့ ကိစ္စမှတစ်ပါး အခြားကိစ္စများကို ပြုမူတိုင်း ရှုသိလျက် လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါ။ လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ မကြာခင် ရှုမှတ်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီအလေ့အကျင့် အောင်မြင်လာတဲ့တစ်နေ့ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်မှု မှန်သမျှတို့ကို သတိနဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်လာပါမယ်။ အဲဒီအခါ လောဘ၊ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေ နည်းလာပြီး စိတ်ချမ်းသာစွာ သွားလာ နေထိုင်ရတာ စိတ်ဖိစီးမှုကင်းစွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရတာကို သူတော်စင်တို့ကိုယ်တိုင် အံ့ဩစရာ တွေ့ကြုံခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အချိန်အခါနဲ့ အလုပ်ကိစ္စကိုကြည့်ပြီး အရေးတကြီး ပြုဖွယ်ကိစ္စ မဟုတ်ပါက ဖြည်းနိုင်သမျှဖြည်းပြီး ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါ။ ရှုမှတ်ပါ။ အားမရှိတဲ့ လူမမာလို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါတဲ့။ အရေးတကြီး ဆောင်ရွက်ရမယ့်ကိစ္စကိုတော့ နှေးနှေးပြုလို့ မဖြစ်ပေဘူးပေါ့။ သို့သော် ရှုသိမှုကိုတော့ မလွတ်ပါစေနဲ့။ သွက်လက်လျင်မြန်စွာ ပြုမူနေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုအပေါ် ရှုသိမှု သတိလေးကပ်ပြီး ပြုလုပ်လိုက်ပါ။

**အသေးစိတ် ရှုလျှင် အဘယ်အကျိုးရှိပါသလဲ**

ဒါကို ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါ။  
**ဖြည်းဖြည်းလှုပ်ရှား၊ ဖြည်းဖြည်းသွား၊ ရှုပွားအမြဲပေ။**  
**လူမမာနှင့်၊ တူစွာကျင့်၊ ရှုခွင့်သာလှပေ။**  
**အသေးစိတ်မူရာ၊ အဖြာဖြာ၊ သေချာရှုသင့်ပေ။**  
**ရှေ့နောက်ရှုမှတ်၊ မှတ်ချင်းစပ်၊ ရလဒ် မဂ်ဖိုလ်ပေ။**  
 အခုပြောခဲ့သလိုသာ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်မယ်ဆိုရင် အလုပ်သိပ်များနေလို့ တရားရှုမှတ်ချိန် မရပါဘူးဆိုတာ မရှိတော့ပါ။ အလုပ်ရှုပ်လေ တရားရှုမှတ်စရာ အာရုံများလေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်လာသည်နှင့်အမျှ သတိဟာ တဖြည်းဖြည်း မြဲလာ၊ အားကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ သတိမြဲလာရင် ပြုမူမှု၊ လှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှတို့ကို ရှုသိလာနိုင်ပါမယ်။ အဲဒီသတိခလုတ် အထိန်းအချုပ် ကြောင့် သတိလက်လွတ်ပြောမိတာမျိုး၊ ပြုလုပ်မိတာမျိုး မရှိ သလောက် နည်းပါးလာပါလိမ့်မယ်။ လောဘအလျောက် ခြေလွန် လက်လွန် ပြောဆို ပြုလုပ်မှု၊ ဒေါသအလျောက် ခြေလွန်လက်လွန် ပြောဆိုပြုလုပ်မှုတွေ မရှိနိုင်တော့ပါ။ ဒါဆိုရင်ပဲ လောကအပြစ်တွေ အများကြီး လွတ်ကင်းလာပြီမို့ အကျိုးများလှပါပြီ။ ကြောင့်ကြစိတ်၊ တောင့်တစိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်၊ ပူဆွေးစိတ်၊ ငိုကြွေးချင်တဲ့ စိတ်တွေလည်း နည်းပါးလာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေလည်း လျော့နည်းကျလာပါ လိမ့်မယ်။ ဒီဟာ မဟုတ်ဘူး၊ ဟိုဟာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီအစားအစာ မစားချင်ဘူး။ ဟိုအစားအစာမှ စားချင်တယ်။ ဒီအဝတ် မဝတ်ချင်ဘူး။ ဟို အဝတ်မှ ဝတ်ချင်တာစတဲ့ ဇီဝကြောင်တဲ့ စိတ်တွေလည်း နည်းပါးလာတာကို သူတော်စင်တို့ကိုယ်တိုင် သိရပါလိမ့်မယ်။

ရသမျှနဲ့ ရောင့်ရဲတတ်၊ ရောက်တဲ့အရပ်မှာ ပျော်အောင် နေတတ်၊ တွေ့တဲ့လူနဲ့ အဆင်ပြေအောင် ပေါင်းသင်းနေထိုင်တတ် လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင်ပဲ စိတ်ချမ်းသာလှပြီ။ စိတ်ချမ်းသာမှတော့ ခန္ဓာကိုယ်လည်း မဆင်းရဲတော့ပါဘူး။ သူတကာတွေ ဆင်းရဲနေပေ မယ့် ကိုယ့်မှာတော့ အေးချမ်းနေမှာပါပဲ။ သေခါနီးအချိန်မှာလည်း တွေ့တွေဝေဝေ မသေရဘဲ ကြည်လင်အေးချမ်းစွာ သေရမယ်။

ကယောင်ကတမ်း ပြောဆိုခြင်းမရှိဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ သေရမယ်။ ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ မသေရဘဲ ချမ်းချမ်းသာသာ သေရမယ်။ သေပြီးတော့လည်း လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်တို့မှာ ဖြစ်ရမယ်။ ဒီလိုနဲ့ လောကီချမ်းသာများကို ခံစား၊ စံစားပြီး နောက်ဆုံးတစ်ချိန်မှာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။

**ပဋာစာရီ အဘယ်ကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းသွားသလဲ**

ဘုန်းကြီး အခုပြောခဲ့သလို တကယ်တမ်း ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ကြလို့မို့ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပြီး ချမ်းသာသွားကြတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ ကျမ်းဂန်တွေမှာ များစွာရှိပါတယ်။ သာဓကတစ်ခု အနေနဲ့ ထုတ်ပြရရင်တော့ လင်သေခြင်း၊ သားနှစ်ယောက် သေခြင်း၊ မိဘ နှစ်ပါး ကွယ်လွန်ခြင်း၊ အစ်ကိုပျက်စီးခြင်းဆိုတဲ့ ဉာတိဗျသနာ၊ မိုးလေ တိုက်သဖြင့် မိမိတို့၏ တိုက်အိမ်ကြီး ပြိုကျခြင်း၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပျက် ပြားခြင်းဆိုတဲ့ ဘောဂဗျသနစတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် အရူးမကြီး ဘဝအထိ ရောက်ခဲ့ရတဲ့ ပဋာစာရီဟာ အထက်မဂ် အထက်ဖိုလ်တို့ကို ရရေး ဒီအသေးစိတ်အမူအရာကို ရှုမှတ်လို့မို့ ရဟန္တာထေရီမကြီး ဖြစ်ရပြီး အိုနာသေဘေးက လွတ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဆင်းရဲအားလုံး ကင်းငြိမ်းသွားခဲ့ရပါတယ်။

ဘာကြောင့် ခိုပိသောကို ရောက်လာရသလဲ

မျက်မှောက်လောကထဲမှာလည်း ဒီလိုဖြစ်ရပ်တွေကို အမြဲ လိုလိုပဲ ဘုန်းကြီးတို့ တွေ့ကြုံနေရပါတယ်။ အဲဒီဖြစ်ရပ်တွေထဲက ယောဂီတို့ သတိသံဝေဂယူဖို့ကောင်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ပြောပြချင် ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၉၉၃-ခုနှစ် ဆောင်းဦးပိုင်းမှာ ယောဂီတစ်ယောက် ဘုန်းကြီးတို့ထံ ရောက်လာတယ်။ သူမဟာ အသားဖြူဖြူ အရပ်က မနိမ့်မမြင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်က မပိန်မဝ၊ မျက်နှာလေးက ဝိုင်းဝိုင်းဆိုတော့ လောကမျက်လုံးနဲ့ကြည့်ရင် ချောမောလှပတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် လို့ ပြောရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် သူမရဲ့ အဲဒီအလှ အားလုံးဟာ တိမ်ဖုံးတဲ့ လဝန်းကြီးပမာ ဖြစ်နေပါတယ်။ အမည်ကို မေးတော့ မပြုံးလို့ ခေါ်ကြောင်း အသက်ကို မေးတော့ (၂၃)နှစ် ရှိကြောင်း၊ နေရပ်ကို မေးတော့ ညောင်လေးပင်မြို့ကဖြစ်ကြောင်းနဲ့၊ ကျန်းမာရေးကို မေးတော့ ကျန်းမာရေးကတော့ စိတ်မကျန်းမာကြောင်း လျှောက်ထား ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ သူမရဲ့ဘဝဖြစ်ရပ် တစ်စိတ် တစ်ပိုင်းကို လျှောက်ထားပါတယ်။

### မပြုံးနိုင်တာ တာကြောင့်လဲ

‘တပည့်တော်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့(၉)လက သက်တူရွယ်တူ ဂုဏ်ရည်တူ သူဌေးသားတစ်ယောက်နဲ့ လက်ထပ်ခဲ့ပါတယ်။ လက်ထပ်ပြီး (၇)လ အကြာမှာ တပည့်တော်ရဲ့ အမျိုးသား သေဆုံး သွားပါတယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်သလဲ ပြောပါဦး။ တပည့်တော်တို့ နှစ်ယောက် အိမ်က ကားလေးနဲ့ ရန်ကုန်ကိုသွား၊ ရန်ကုန်မြို့ပေါ်ရှိ ဘုရားစုံဖူး၊ ဥယျာဉ်၊ ပန်းခြံတွေ လျှောက်လည် နောက်ရက် ညပိုင်း (၉)နာရီ အိမ်ပြန်ရောက်၊ ဟိုတယ်က ဝယ်ခဲ့တဲ့ ဒံပေါက်ကို နှစ်ယောက်သားစား၊ အဲဒီနောက် အိပ်ခန်းထဲဝင်၊ ဝီဒီယို ဖွင့်ပြီး မင်္ဂလာပွဲတုန်းက ရိုက်ထားတဲ့ ဝီဒီယိုခွေကို ကြည့်နေရင်း မူးတယ် မူးတယ် ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဆေးရုံကိုပို့၊ ဆေးရုံရောက်ပြီး (၂)နာရီ လောက်ကြာတော့ သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်တွေဆင်းရဲနေပါတယ်။ ယနေ့တိုင်လည်း မမေ့နိုင်အောင် ဖြစ်နေ ရပါတယ်။ ဝတ်စားဆင်ယင်ရမှန်းလဲ မသိတော့ဘဲ အရူးတစ်ပိုင်း ဖြစ်နေပါတယ်။ နာမည်ကသာ မိပြုံးဆိုပေမယ့် မျက်နှာကတော့ မပြုံးနိုင်တဲ့ တပည့်တော်မရဲ့ ဘဝပါ ဘုရား။ ဒါကို သိတဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်က တရားအားထုတ်ဖို့ သတိပေးတိုက်တွန်းပါတယ်။ ဒါနဲ့ တပည့်တော်လည်း ဒီကို ရောက်လာရပါတယ်’လို့ လျှောက်ပါတယ်။



ဗဟုသုတ ရှိသူနဲ့ မရှိသူ

မပြုံးဖြစ်ရပ်ကလည်း သံဝေဂဖြစ်စရာပဲ။ အေး... အဲဒါ တွေ ခဏမေ့ထားလိုက် ခု လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်လာပြီ။ အမြော်အမြင် ရှိကြ၊ ဗဟုသုတရှိကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သူတော်ကောင်းတွေဟာ မိမိမှာ တစ်စုံတစ်ခု အပူကြုံလာပြီဆိုရင် ဘုရားအာရုံ ပြုကြတယ်။ တရား ရှုကြ၊ မှတ်ကြတယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ သူတို့ရဲ့အပူဟာ အလျဉ်း ပျောက်ရင်လည်း ပျောက်သွားကြတယ်။ အလျဉ်း မပျောက်ပေမယ့် သက်သာမှုများစွာ ရသွားကြတယ်။

အမြော်အမြင်မရှိ၊ ဗဟုသုတလည်းမရှိကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကျတော့ မိမိမှာ တစ်စုံတစ်ရာ အပူကြုံလာတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ လောကဓံ ဓလေ့ မှန်တိုင်းမွေ့လာတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ ပင်လယ်ပြင်က ဗေဒါပင်လို တရားမေ့ပြီး လေပင့်ရာကို လွင့်နေယိမ်းနေတတ်ကြတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ရဲ့ အပူမီးတွေဟာ ပိုပြီးလောင်လာ ပူလာကြတယ်။ ဖရိုဖရဲ ပြန့်ကျဲလွင့်စင်ကုန်ကြတယ်။ မဖြစ်သင့်တဲ့ ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ကုန်ကြ တယ်။

အတယ်မီးသည် အပူဆုံးလဲ

“မီး”ဆိုတာအပူ။ ထို့အတူ “ကိလေသာ”ဆိုတာလည်း အပူပဲ။ ဒါကြောင့် “ကိလေသာမီး”တဲ့။ လိုချင်မှုဆိုတာ“ရာဂ”။ မီးဆိုတာ အဂ္ဂိ၊ ရာဂဂ္ဂိ = လိုချင်နှစ်သက် တပ်မက်တွယ်တာခြင်း ရာဂဟာမီးတဲ့။ အပူဆုံးလို့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောတော်မူခဲ့တယ်။ ရေဆိုတာ အအေးဓာတ်။ ထို့အတူ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာလည်း အအေးဓာတ်ပဲ။

လောကမီးလောင်ရင် လောကရေနဲ့ ငြိမ်းသတ်ရပါမယ်။ ဒီလိုပဲ ကိလေသာ မီးလောင်တဲ့အခါ သတိပဋ္ဌာန်တရား ရေနဲ့ ငြိမ်းရတယ်။ ဒါမှ ကိလေသာအပူမီးတွေ ငြိမ်းလို့ အေးမြချမ်းသာ ပါမယ်။ ဒါကြောင့် မပြုံးကို ခုလိုတရားအားထုတ်ဖို့ လာလိုက်တာဟာ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်လာတာလို့ ပြောတာပါ။ ကြီးကြီး စားစားသာ အားထုတ်ပါ။ မကြာမီ ပြုံးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အတိတ်က ဖြစ်ရပ်တွေကို ကန့်လန့်ကာနဲ့ခြား ကွယ်ထားလိုက်ပါလို့ အားပေး စကား ပြောကြားပြီး ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်စေခဲ့ပါတယ်။

ဘဝနာမူ ဘာဝနာမြစ်

“ဘဝနာမူ ဘာဝနာ”ဆိုတာလို ဘဝနာခွဲတဲ့ ယောဂီ ဆိုတော့ တကယ်လည်း ဘာဝနာ တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတိတ်က ပုံရိပ်တွေဟာ စိတ်တည်းဟူသော ဖန်သားပြင် မှာ မကြာမကြာ တဖျပ်ဖျပ် ပေါ်ပေါ်လာလို့ ယောဂီတဘက် ကလေးနဲ့ သုတ်ရတဲ့ မျက်ရည်တွေလည်း မနည်းလှဘူးတဲ့။ အားထုတ် ရက်က နုသေးတာကိုး။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးက သန္တတိအမတ်အကြောင်းပြောပြီး အတိတ်အကြောင်းတွေကို အကုန်မေ့ပျောက်ပစ်ဖို့၊ အနာဂတ် အရေးတွေကို တွေးပြီးလည်း စိတ်လေးမနေဖို့၊ အခုပစ္စုပ္ပန် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား တွေကိုသာ မပြတ်တရစပ် ကြိုးစား ရှုမှတ်ဖို့၊ အထူးသဖြင့် စဉ်းစားစိတ်၊ စိတ်ကူးစိတ်၊ လောဘစိတ်၊ ဒေါသ စိတ်တို့ကို ကြိုးစားရှုမှတ်ဖို့ တိုက်တွန်း အားပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကြိုးစားရှုမှတ်ရာက တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရလာတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရလာတာနဲ့အမျှ စိတ်အေးချမ်းမှု အရသာလေးတွေ ခံစားလာ ရတယ်။ အားထုတ်ရက် (၂၀)ရက် ကျော်တဲ့အခါမှာတော့ အတိတ်က ဖြစ်ရပ်တွေအကြောင်းကို လျှောက်သံလုံးဝ မကြားရတော့ဘူး။ သူ့မျက်နှာမှာလည်း မျက်ရည်စီးကြောင်းတွေ မမြင်ရတော့ပါဘူး။ တရားလျှောက်တဲ့အခါ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝ လက္ခဏာလေးတွေကို

သိတဲ့ အသိလေးတွေကို လျှောက်နိုင်လာပါတယ်။ မပြုံး တရား  
 လျှောက်တဲ့အခါ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဉာဏ်ထဲမှာ တပည့်တော်မရဲ့  
 ခန္ဓာကိုယ် ပုံသဏ္ဍာန်ကြီး မတွေ့တော့ဘူး။ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းရွေ့  
 ပိန်ရွေ့သဘောလေးပဲ ရှုသိနေရတယ်။ တစ်ခါတလေ အောက်ပိုင်းက  
 ပူနေတာကို ရှုသိရတယ်။ ခါးထဲက နာကျင်တာကို ရှုသိရတယ်။  
 တစ်ခါတလေ လက်မောင်းတွေ ပခုံးတွေ လှုပ်နေတာ ရှုသိရတယ်။  
 တစ်ခါတလေ လိုချင်စိတ်၊ တပ်မက်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတာ ရှုသိရ  
 တယ်။ စိုးရိမ်စိတ်၊ ပူပန်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတာ ရှုသိရတယ်ဘုရား။  
 ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ရယ်လို့ မသိ  
 မမြင်တော့ပါ သဘောတရားမျှပဲ ရှုသိနေရပါတယ် ဘုရားလို့  
 လျှောက်တယ်။ အဲဒါ သဘာဝလက္ခဏာကို သိတဲ့ အသိလို့ခေါ်တယ်။

**သဘာဝလက္ခဏာ**

ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘာဝလက္ခဏာဆိုတာ ရုပ်နာမ် အသီးသီး  
 တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသားဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ ဒါကို ထင်ရှား  
 အောင် ပြောရမည်ဆိုလျှင် ရုပ်(၂၈)ပါးမှာ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊  
 ဝါယောလို့ဆိုတဲ့ ဓါတ်ကြီး(၄)ပါးပါသည်။ ပထဝီဓာတ်မှာလေးခြင်း၊  
 ပေါ့ခြင်း၊ ကြမ်းခြင်း၊ နုခြင်းသဘောရှိတယ်။ တေဇောဓါတ်မှာ ပူခြင်း၊  
 အေးခြင်း၊ နွေးခြင်းသဘော ရှိတယ်။ အာပေါဓာတ်၌ ယိုစီး၊ ဖွဲ့စည်း၊  
 ပူးတွဲ၊ လုံးခဲခြင်းသဘောရှိတယ်။ ဝါယောဓာတ်၌ လှုပ်ရှား ယိမ်းယိုင်

ခြင်း ထောက်ခံတောင့်တင်းခြင်း သဘောရှိတယ်။ အဲဒီမှာမှ နူးညံ့ခြင်း၊  
 ကြမ်းတမ်းခြင်း သဘောတရားတို့သည် ပထဝီဓာတ်၌သာရှိသည်။  
 ပထဝီဓာတ်နှင့်သာဆိုင်သည်။ အခြား တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောဓာတ်  
 များ၌မရှိ။ ၎င်းတို့နှင့် မဆိုင်ပေ။ ထို့အတူ ပူ၊ နွေး၊ အေးသဘော  
 များသည်လည်း တေဇောဓာတ်၌သာရှိပြီး တေဇောဓာတ်နှင့်သာ  
 ဆိုင်သည်။ အခြားဓာတ်(၃)ပါး၌ ဒီသဘော တရားများမရှိ။ အခြား  
 ဓာတ်(၃)ပါးနှင့် မဆိုင်ပါ။

နာမ်တရားတွင်လည်း လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ် စသည်ဖြင့်  
 (၅၃)ပါးရှိပါသည်။ လောဘစိတ်တွင် လိုချင်၊ နှစ်သက်၊ တပ်မက်၊  
 တွယ်တာတတ်သော သဘောရှိသည်။ ဒေါသစိတ်၌ စိတ်ဆိုး၊  
 စိတ်ပျက်၊ စိတ်ညစ်တတ်သည့်သဘောရှိသည်။ အဲဒီမှာမှ လိုချင်ခြင်း  
 သဘောသည် လောဘနှင့်သာဆိုင်သည်။ လောဘမှာသာရှိသည်။  
 ဒေါသနှင့်မဆိုင်။ ဒေါသ၌မရှိပေ။ စိတ်ဆိုးခြင်းသဘောသည်လည်း  
 ဒေါသနှင့်သာ ဆိုင်သည်။ ဒေါသမှာသာ ရှိသည်။ ယင်းသဘောတရား  
 သည် လောဘနှင့်မဆိုင်။ လောဘ၌ မရှိပါ။ ဤကဲ့သို့ ရုပ်အသီးသီး  
 နာမ်အသီးသီးတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသား ကိုယ်ပိုင်သဘောတရား  
 တို့ကို **‘သဘာဝ လက္ခဏာ’** ဟုမှတ်ပါ။

### အမှန်သိဉာဏ်ဆိုတာ

ဒီသဘောတရားလေးတွေကို ယောဂီမပြုံး သိသိလာပါတယ်။ ဒီသဘောလေးတွေဟာ ဖြစ်ပျက်အစဉ်အားဖြင့် ရှိနေတဲ့ အရှိသဘော၊ အမှန်သဘောလေးတွေပေါ့။ ဒီသဘောလေးတွေ သိလာတဲ့ဉာဏ်ကို အမှန်သိဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် အမှန်သိဉာဏ်လို့ ခေါ်ရတာလဲမေးခဲ့ရင် အရှိကို အရှိအတိုင်း သိလို့ပါပဲ။ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိတဲ့အသိကိုမှ အမှန်သိလို့ ခေါ်ရပါမယ်။ ရှိတာကတခြား၊ သိတာကတခြားဖြစ်ခဲ့ရင် အမှန်သိလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်ပဲ ယောဂီမပြုံးဟာ ဒီအမှန် တရား အရှိတရား လေးတွေကို သူမရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိလာတာနဲ့ အမျှ မျက်နှာပါ ပြုံးပြုံးလာပါတယ်။ အားထုတ်ရက် (၃၀)ကျော်လာတဲ့ အခါမှာတော့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သာမညလက္ခဏာကိုပါ သိမြင်လာ ပါတယ်။

### သာမညလက္ခဏာ

ရုပ်နာမ်တို့၏ သာမညလက္ခဏာဆိုတာ ရုပ်တိုင်း၊ နာမ်တိုင်း နှင့်ဆိုင်တဲ့သဘော၊ ရုပ်တိုင်း၊ နာမ်တိုင်း၌ရှိသော အမှတ်အသား၊ သဘောတရားများဖြစ်ပါသည်။ ဘုံဆိုင်၊ အများဆိုင်သော သဘော တရားများဟု ဆိုလိုပါသည်။ အဲဒီ သဘောများက မမြဲခြင်း(အနိစ္စ)၊ ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ)၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တမဟုတ်ခြင်း(အနတ္တ)တို့

ဖြစ်ကြသည်။ ဤအနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောလက္ခဏာ (၃)ပါး တို့သည် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတိုင်းမှာ ရှိတယ်။ ရုပ်မှန်သမျှ မမြဲသလို နာမ်အားလုံးတို့သည်လည်း ပျက်ကြရတယ်။ ရုပ်တရားတို့ဟာ ဆင်းရဲသလို နာမ်တရားတို့သည်လည်း ချမ်းသာမှု ကင်းကြတယ်။ ရုပ်တရားကို အစိုးမရသလို နာမ်တရားကိုလည်း မိမိ မပိုင်ကြ။ ရုပ်တိုင်း နာမ်တိုင်းနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ဒီ(၃)ပါးကို ‘သာမညလက္ခဏာ’ဟု မှတ်ကြရမည်။ ယခု ရက်ပိုင်း ယောဂီမပြုံး တရားလျှောက်တဲ့အခါ ဖောင်းရွေ့သဘောကို ရှုလိုက်တဲ့အခါ ဖောင်းရွေ့လည်း ဆုံးရော ဖောင်းမှုသဘော ရပ်သွား ပျက်သွားတယ်။ ပိန်ရွေ့ဖြစ်လာတယ် ပိန်ရွေ့ဟာလည်း ပိန်တာဆုံးတော့ ရပ်သွား ပျက်သွားတယ်။ ဖောင်းရွေ့ဖြစ်လာတယ်။ ပူတာကို ရှုလည်း ပူမှုဟာ တောက်လျှောက် တစ်ဆက်တည်း ပူမနေတော့ဘဲ ပူမှုလေးတွေ ပြတ်ပြတ်သွားတယ်လို့ ရှုသိရတယ်။ လောဘ ဒေါသဖြစ်လည်း တစ်ဆက်တည်း မဟုတ်ဘဲ ပြတ်ပြတ် ပျောက်ပျောက်သွားတယ်ဟု ရှုသိရကြောင်း လျှောက်တယ်။ ဒီလို ရုပ်နာမ်သဘောတရားတွေရဲ့ဖြစ်ပျက် ပေါ်ပျောက်ကို သိတာဟာ “သာမညလက္ခဏာ”ကို သိတာပဲ။

### ပြုံးနိုင်လာပြီ

ခုအချိန်မှာတော့ ယောဂီ မပြုံးရဲ့မျက်နှာက ရှေးကထက် ပိုပြီး ပြုံးလာပါတော့တယ်။ အခုမှပဲ နာမည်ပြုံးသလို မျက်နှာလည်း ပြုံးနိုင်တော့တယ်။ အတိတ်အာရုံတွေဆီကို စိတ်မျှမသိတော့၊ မရောက်တော့ဘဲ လောကီအာရုံတွေကို စက်ဆုပ်ရွံရှာလာပါတော့ တယ်။ ဒါနဲ့ပဲ သီလရှင် ဝတ်လိုက်ပါတယ်။ အခုတိုင် မထွက်ဘဲ သီလရှင်ဘဝနဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို ဆက်လက် အားထုတ်နေပါ တယ်။ ဒီလိုဒီလို ဖြစ်ရပ်တွေ မြောက်မြားစွာ မကြာခဏ တွေ့နေရပါ တယ်။ ဒါတွေဟာ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတော်ရဲ့ အရည်အသွေး စွမ်းအင်တွေပါပဲ ယောဂီတို့။

ယောဂီတို့ လူ့ဘဝဆိုတာ အလွန်ရခဲသတဲ့။ အဲဒီရခဲတဲ့ လူ့ဘဝကိုလည်း ခုယောဂီတို့ ရရှိနေကြပြီ။ ဘုရားသာသနာဆိုတာ လည်း ကြုံခဲ့သတဲ့။ ကြုံနိုင်ခဲ့တဲ့ ဘုရားသာသနာနဲ့လည်း ယောဂီတို့ ကြုံနေဆုံနေကြရပြီ။ ဘုရားတရားတော်ဟာလည်း ကြားနာရခဲ၊ အားထုတ်ရခဲသတဲ့။ ကြားဖို့၊ နာဖို့၊ အားထုတ်ဖို့ အလွန်တရာ ခက်ခဲတဲ့ ဘုရားတရားတော်ကိုလည်း ယောဂီတို့ ကြားနာနေကြရ၊ အားထုတ်နေကြရပေပြီ။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ အင်မတန် ကံကောင်း တယ်။ အလွန်ပါရမီထူးတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။



မရုန်းနိုင်ခဲ့ရင်

ဒီလိုဘဝမျိုးဟာ သိပ်တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဘဝဖြစ်တယ်။ ခုလို အချိန်  
 ခုအခွင့်အလမ်းဟာ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ အခါအခွင့်လည်း ဖြစ်တယ်။  
 ဒီလို ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝကို ရနေတဲ့အခိုက် ဒီဘဝထဲက ဒါန၊ သီလ၊  
 ဘာဝနာ အနှစ်တရားတွေကို ကြိုးစားထုတ်ယူကြဖို့ အိုခြင်းဘေး၊  
 နာခြင်းဘေး၊ သေခြင်းဘေး၊ အပါယ်ဘေးက လွတ်အောင် ရုန်းကြဖို့၊  
 ရရှိနေတဲ့ အချိန်လေးကို နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်အထိ အသုံးပြုကြဖို့၊  
 လိုအပ်နေပါတယ်။ ခုလို တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူ့ဘဝ၊ ခုလို ကောင်းမွန်တဲ့  
 အခွင့်အခါမျိုးမှာမှ ဘဝထဲက အနှစ်မထုတ်နိုင်၊ အမြတ်မယူနိုင်၊  
 အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေး၊ အပါယ် ဘေးက လွတ်အောင် မရုန်းနိုင်  
 ရင်ဖြင့် သင့်လောက်မိုက်တာ၊ ဖျင်းတာ၊ နုံတာ၊ အတာ လောကမှာ  
 မရှိတော့ကြောင်း လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက မိန့်တော်မူခဲ့ပါ  
 တယ်။ ဒါကို မှတ်သားလွယ်အောင် လင်္ကာလေးများကိုပါ ယောဂီတို့  
 လိုက်ဆိုကြပါ။

**‘ခွင့်သာတုန်းမှ၊ မရုန်းလျှင်၊ အရှုံးနှင့်ပြင်၊ ရှိသေးလေလိမ့်လား။  
 ခွင့်သာဆဲမှ၊ မခဲလျှင်၊ အလွဲနှင့်ပြင်၊ ရှိသေးလေလိမ့်လား။  
 ခွင့်သာခိုက်မှ၊ မလိုက်ချင်လျှင်၊ အမိုက်နှင့်ပြင်၊ ရှိသေးလေ  
 လိမ့်လား’။**

ဒါကြောင့် ယောဂီတို့၊ ရလာတဲ့အချိန်တွေကို အချည်းနှီး  
 အကုန်မခံဘဲ ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်ကြပါ။ မိမိဘဝထဲက

အနှစ်များများ ရအောင် ထုတ်ယူကြပါ။ ဘဝထဲက ထုတ်ယူလို့ ရတဲ့ ဒါန၊ သီလ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာအနှစ်တရားတို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ဝယ်ယူကြပါ။ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို ဒါနအနှစ်၊ သီလအနှစ်၊ ဝိပဿနာဘာဝနာအနှစ်တရားတို့ဖြင့် ဝယ်ယူနိုင်ကြ ပါစေ။

**သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။**

ချမ်းမြေ့မြိုင် ဆရာတော်  
အရှင်ကုန္ဒက

လင်္ကာများ

(၁)

ဘဝထဲမှာ၊ အနှစ်ရှာ၊ တွေ့တာဒါနဲ့ပဲ။  
ပစ္စည်းထဲမှာ၊ အနှစ်ရှာ၊ တွေ့တာဒါနဲ့ပဲ။

(၂)

ဘဝထဲမှာ၊ အနှစ်ရှာ၊ တွေ့တာသီလပဲ။  
ခန္ဓာထဲမှာ၊ အနှစ်ရှာ၊ တွေ့တာသီလပဲ။

(၃)

ဘဝထဲမှာ၊ အနှစ်ရှာ၊ တွေ့တာဘာဝနာပဲ။  
အသက်ထဲမှာ၊ အနှစ်ရှာ၊ တွေ့တာဘာဝနာပဲ။

(၄)

ဘဝထဲမှာ၊ အနှစ်ရှာ၊ တွေ့တာဒါနဲ့ပဲ။  
ဘဝထဲမှာ၊ အနှစ်ရှာ၊ တွေ့တာသီလပဲ။  
ဘဝထဲမှာ၊ အနှစ်ရှာ၊ တွေ့တာဘာဝနာပဲ။

(၅)

လူ့အဖြစ်ဟာ၊ ရဖို့ရာ၊ လွန်စွာ ခဲယဉ်းသည်။  
ခဲယဉ်းလှစွာ၊ လူဆိုတာ၊ ဖြစ်ကာနေရပြီ။  
လူဖြစ်လာရ၊ တို့ဘဝ၊ မုချကံကောင်းသည်။

(၆)

သက်ရှင်ဖို့ရာ၊ လူ့ဘဝဟာ၊ လွန်စွာခဲယဉ်းသည်။  
ခဲယဉ်းလှစွာ၊ သက်ဆိုတာ၊ ရှင်ကာနေရပြီ။  
အသက်ရှင်ရ၊ တို့ဘဝ၊ မုချကံကောင်းသည်။

(၇)

တရားတော်ဟာ၊ နာဖို့ရာ၊ လွန်စွာခဲယဉ်းသည်။  
နာရခဲစွာ၊ တရားဟာ၊ နာကာနေရပြီ။  
တရားနာရ၊ တို့ဘဝ၊ မုချကံကောင်းသည်။

(၈)

ဘုရားသာသနာ၊ ကြုံဖို့ရာ၊ လွန်စွာခဲယဉ်းသည်။  
ကြုံရခဲစွာ၊ သာသနာ၊ ကြုံကာနေရပြီ။  
သာသနာကြုံရ၊ တို့ဘဝ၊ မုချကံကောင်းသည်။  
ခွင့်ကောင်းကြုံခိုက်၊ ခွန်အားစိုက်၊ ပြုလိုက်ကုသိုလ်နှစ်အဆီ။

(၉)

ကိုယ့်ကုသိုလ်က၊ ကိုယ့်ဆန္ဒ၊ မုချပြည့်အောင် ဖြည့်လိမ့်မည်။  
လိုအင်ဆန္ဒ၊ ပြည့်လိုက၊ နေ့ညကုသိုလ်ပွားရမည်။  
ကုသိုလ်ပြည့်ဝ၊ ကျိုးပေးက၊ ဆန္ဒပြည့်ကာ လာလိမ့်မည်။  
ကုသိုလ်ပြည့်ဝ၊ နိဗ္ဗာန် မုချ ဆိုက်ရောက်မည်။

ချမ်းမြေ့မြိုင်ဆရာတော် ရေးသားထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်များ

- (၁) ဒါရုက္ခန္ဓောပမသုတ်
- (၂) သတိယှဉ်မှတရားမြင်
- (၃) ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက
- (၄) ကုသိုလ်ရှိမှချမ်းသာရ
- (၅) မေတ္တာဂုဏ်ရည် (မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ်)
- (၆) ဗောဇ္ဈင်ဆေးသောက်ရောဂါပျောက် (မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ်၊  
ဂျာမန်၊ ထိုင်း)
- (၇) မေတ္တာ ဘယ်လိုပွားမလဲ (မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ်)
- (၈) ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ
- (၉) အိတ်ဆောင်မေတ္တာ
- (၁၀) ယဉ်ကျေးချမ်းမြေ့သင်တန်း (ပ၊ ဒု၊ တ)
- (၁၁) ဓမ္မဓရီးသည်
- (၁၂) သြဝါဒကောက်နှုတ်ချက် (၅၀)
- (၁၃) ယောဂီဂုဏ်ရည်
- (၁၄) သိမှတ်ဖွယ် အသွယ်သွယ် ဓမ္မဒေသနာ(၆၀)
- (၁၅) ဒီရောဂါဘယ်လို ကုသကြမလဲ (ရေးသားဆဲ)

