

# ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ ဧည့်သည်

သူလည်း ဧည့်သည်  
ကိုယ်လည်း ဧည့်သည်  
အားလုံး ဧည့်သည်တွေချည်းပါပဲ။

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်

ဦးစံငြိမ်း+ဒေါ်သိန်းဝင်း မိသားစု  
အမှတ်(၈၂၀)၊ ဝေဇယန္တာလမ်း၊ (၉)ရပ်ကွက်၊  
တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။





**ဓမ္မဒူတာ**  
**ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ**  
**ဧည့်သည်**

ဓမ္မဒူတာ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ ဧည့်သည်

အလင်းသစ်စာစဉ် - (၇၅)

ညွှန်ချုပ်

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ

### ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ အလင်းသစ်စာပေ (ပထမအကြိမ်)

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀၀

တန်ဖိုး - ၆၀၀ ကျပ်

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၆၀၀၆၀၀၁၁၁၀

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်- ၆၀၀၆၃၆၁၂၁၀

ဦးကျော်ဟင်း၊ ယုံကြည်ချက်စာပေ၊ အမှတ် (၁၁၁)၊ တတိယထပ်(ညာ)၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့က ထုတ်ဝေသည်။  
မျက်နှာဖုံးဖလင် - Eagle ၊ မျက်နှာဖုံး - ဗဂျီလင်းဝတ္ထု၊  
အတွင်းဖလင် - အောင်ဇော်(ပုံရိပ်ရှင်)၊ ကွန်ပျူတာစာစီ -  
အလင်းသစ်၊ အဖုံးနှင့် အတွင်းစာသားကို - ကာလာစုန်  
ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်(၁၈၄)၊ ၃၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ပုံနှိပ်၍  
မျိုးမျိုးစာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်းတွင် စာအုပ်ချုပ်သည်။



#### အလင်းသစ်စာပေ

အခန်း(၄၀၄)၊ တိုက်(၆)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊

ပုဂံတောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

ဖုန်း- ၂၀၄၀၉၇၊ လိုင်းခွဲ - ၂၅၄ က ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိသည်။

<http://www.ahlinthitbooks.com>

၂၉၄-၃

ဆေကိန္ဒ၊ အရှင်၊ ဒေါက်တာ၊ ဓမ္မဒူတ  
ဧည့်သည် / ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ - ရန်ကုန် ၊  
ယုံကြည်ချက်စာပေ၊ ၂၀၁၀ ။  
၁၃၂ - စာ၊ ၉ x ၁၅.၅ စင်တီမီ  
(၁) ဧည့်သည်

## မာတိကာ

- တိုက်တွန်းတရား	.....	၇
၁။ ဧည့်သည်	.....	၁၃
၂။ ပါရမီစာဂ များလှအသချေ	.....	၂၅
၃။ အိမ်ဟာ အပါယ်လေးဘုံ	.....	၄၇
၄။ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်ထဲက သီလ	.....	၆၃
၅။ ကိုယ့်ပစ္စည်း ကိုယ်နှမြောတာ	.....	၇၇
၆။ ဧည့်သည်နှစ်မျိုး	.....	၉၇
၇။ ကိုယ့်စိတ်ကို သတိထား	.....	၁၀၅

“...တရားစခန်းတွေဝင်၊  
တရားတွေ အားထုတ်နေကြတဲ့ တရား  
နဲ့ယှဉ်တဲ့သူတွေပါ။ သူတော်ကောင်း  
တွေပါလို့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်  
လောက်ပြောပြော သီလမလုံရင် ဘာ  
တရားမှ မရှိနိုင်ပါဘူး။ တရားတွေ  
ဘယ်လောက် အားထုတ်ထားထား  
သီလမလုံရင် ဘာမှသုံးစားလို့ မရနိုင်  
ပါဘူး...”

## တိုက်တွန်းတရား

ဤ 'ဧည့်သည်' ဟူသော စာအုပ်သည်  
ရေးသားထားသော စာအုပ်မျိုးလည်း မဟုတ်  
ပါပေ။

ဟောကြားထားသောတရားကို ပြန်လည်  
စီစဉ် ထုတ်ဝေသော စာအုပ်မျိုးလည်း မဟုတ်  
ပါပေ။

'တိုက်တွန်းတရား' ကို စာအုပ် ပြန်လည်  
ထုတ်ထားသောစာအုပ်မျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။

'တိုက်တွန်းတရား' ဟူသည် တရား  
အလုပ် အားထုတ်နေကြသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့  
အတွက် ထိုင်လျက် တရား အားထုတ်နေကြစဉ်  
အားပေး တိုက်တွန်း အသိပေး နည်းညွှန်သော

အလင်းသစ်စာပေ









ညွှန်သည်

ကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

တချို့သော ယောဂီတို့အတွက်

“အသိဉာဏ်တိုး၍ ကျေးဇူးများကြပါသည်” တဲ့။

ဟုတ်ပြန်ပါသည်။

ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ရာ၌ အသံသည် လည်းကောင်း၊ အခြား အခြားသော အာရုံမျိုးစုံတို့သည် လည်းကောင်း ပရမတ် အားလျော်စွာ ဝိပဿနာဉာဏ်၏ အာရုံတို့သာ ဖြစ်ကြပါသည်။

အထူးအားဖြင့် ဤ တိုက်တွန်းတရားမျိုးသည် ဝိပဿနာယောဂီတို့အတွက် ဗဟုသုတဉာဏ်ကို လည်းကောင်း သံဝေဂဉာဏ်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ဗဟုသုတကိုလည်းကောင်း၊ အထက်မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုလည်းကောင်း ရရှိစေရန် အထူးပင် အထောက်အကူ ပေးပါသည်။

ဤ စာအုပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံတော် ဝန်ကြီးဌာန

၁၂ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ

ကျေးဇူးတရားတို့ကို ဝိပဿနာယောဂီတို့အတွက်  
ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်မည်ဟု ယူဆမိပါသည်။

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ



## ဧည့်သည်

## ညွှန်သည်

“ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်တယ်” ဆို  
တာ တကယ်တမ်းကျတော့ ကိုယ်ချမ်းသာအောင်၊  
စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပြီးတော့ အားထုတ်ရတာ  
မျိုးပါ။

ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာနဲ့ အားထုတ်  
မှလည်း ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဖြစ်လာတာ၊  
ဖြစ်နိုင်တာပါ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရာမှာ  
ဘုရားရှင်ရဲ့ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေး  
ထောင် တရားပေါင်းများစွာမှာ အားထုတ်နည်း  
ပေါင်းများစွာ ရှိကြပါတယ်။

အဓိကအားဖြင့် ကတော့ ဗောဓိပက္ခယ  
တရားဆိုတဲ့ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရဲ့ အသင်းအပင်း

ညွှန်သည်

၁၅

တွေ၊ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရကြောင်းတရားတွေ သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါး ဆိုတာ ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီ သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးထဲက ဘယ်နည်းနဲ့ပဲ တရား အားထုတ်အားထုတ် ဝိပဿနာဉာဏ် ရပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးနဲ့ အားထုတ်လည်း ဝိပဿနာမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေကို ရပါတယ်။ သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးနဲ့ အားထုတ်လည်း ရပါတယ်။ ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါးနဲ့ အားထုတ်လည်း ရပါတယ်။

ဗိုလ်ငါးပါး၊ ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွေနဲ့လည်း အားထုတ်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေကို ရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာတော့ ဝိပဿနာ ဆိုတာကို အခြေခံအားဖြင့် ပြောရရင်တော့ မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားလေးပါးနဲ့ အားထုတ်တဲ့နည်းကို ပြောပြ ပါမယ်။

“သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားကို ရှုပွား ကြတဲ့ ယောဂီမှာ၊

အလင်းသစ်စာပေ

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ လွန်ဆင်းရဲတဲ့ အကျိုး  
မဲ့ဘေး ချုပ်ငြိမ်းကွာ၊

စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းမှ မုချ လွတ်  
ကင်း ရမည်သာ၊

စိတ်စင်ကြယ်ကာ အရိယာမဂ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်  
ရချက် ကျိုးသုံးဖြာ၊

အဲဒါကြောင့် ရှုကြပွားကြ မဟာသတိ  
ပဋ္ဌာန ဘာဝနာ” တဲ့။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက မဟာ  
သတိပဋ္ဌာန သုတ်တော်ကြီးမှာ တရားဘာဝနာ  
အားထုတ်လို့ ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးတရားတွေကို  
အဲဒီလို တိုက်ရိုက် မိန့်တော်မူပါတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ တရားဘာဝနာ  
အလုပ်ကို အားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီတွေ အတွက်  
ရနိုင်တဲ့ အကျိုး သုံးပါးကို ပြောတာပါ။ အမှန်  
တော့ အကျိုးတရားတွေက ခုနစ်ပါးပေါ့လေ။

ကိုယ်ဆင်းရဲမှုကိုလည်း ပျောက်စေတယ်။  
စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုလည်း ပျောက်စေတယ်။ ကိုယ်  
ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ်ပေါ့။ ‘စိုးရိမ်  
ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းမှ မုချ လွတ်ကင်းရမည်သာ’



ညွှန်သည်

၁၇

တဲ့။ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ စိုးရိမ်  
ပူဆွေးမှု ငိုကြွေးမြည်တမ်းမှု ကိုယ်ဆင်းရဲမှု  
စိတ်ဆင်းရဲမှု ဆိုတာတွေကလည်း လွတ်ပါတယ်  
တဲ့။

အမှန်ကတော့ အကြောင်းအကျိုးသဘောနဲ့  
ပြောရရင် ကိုယ်ချမ်းသာဖို့၊ စိတ်ချမ်းသာဖို့၊ စိုးရိမ်  
ပူဆွေးမှု ငိုကြွေး မြည်တမ်းမှုတွေက လွတ်ဖို့  
အဓိက အရေးမကြီးပါဘူး။ ဒါတွေက သာမန်  
အကျိုးဆက်တရားတွေ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ သိပ်ပြီးတော့  
အရေးမကြီးဘူး။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ရင်  
စိတ်စင်ကြယ်ကာ အရိယာမဂ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ရချက်  
အကျိုးသုံးဖြာတဲ့။

ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ လေးမဂ်၊ လေးဖိုလ်  
အရိယာမဂ်ဉာဏ် ရတယ်။ အရိယာဖိုလ်ဉာဏ်  
ရတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတယ်။ ဒါတွေ  
က တရားဘာဝနာပွားများမှုရဲ့ အဓိက အကျိုး  
ရင်းတွေပါ။

စိတ်စင်ကြယ်ဖို့ရယ်၊ မဂ်ဉာဏ်ရဖို့ရယ်၊  
နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုဖို့ရယ်လို့ အဓိကအားဖြင့်

အလင်းသစ်စာပေ

အကျိုးသုံးချက် ရှိပါတယ်။ အဲဒီအကျိုး သုံးချက် ကိုရရှိအောင် ကြိုးစားရင် ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာရှိမှ အဲဒီ အကျိုးသုံးချက်ရမယ်။

အဲဒီလို အကျိုးသုံးချက်ရအောင် ကြိုးစားရင်းနဲ့လည်း အဲဒီ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာတွေက ပိုပြီး ချမ်းချမ်းသာသာတွေ ဖြစ်ဖြစ်လာပါတယ်။

ကိုယ်ချမ်းသာတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးတာတွေ ကင်းတယ်။ ဒီအကျိုးတရားတွေက ဘယ်လောက် ကောင်းထားလဲ။ ဒီအကျိုးတရားတွေဟာ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာဆိုတဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့စိတ်မှာ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးစေတဲ့ အကြောင်းရင်းကြောင့်သာ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ အကျိုးရင်း အကျိုးဆက်တွေပါ။

ဒီလို ကိုယ်လည်း ချမ်းသာ၊ စိတ်လည်း ချမ်းသာတဲ့ အကျိုး၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေး မြည်တမ်းမှုတွေ ကင်းပျောက်တဲ့ အကျိုးတရားတွေဆိုတာ ရွှေငွေဥစ္စာတွေနဲ့ လဲလှယ်လို့ ရနိုင်တဲ့ အကျိုးတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

အလင်းသစ်စာပေ

ဘာဝနာအလုပ်ကို ပွားများ အားထုတ်  
မှသာ ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးတရားတွေပါ။

ဒီလို အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီးကို  
ရရှိစေနိုင်တဲ့ တရားတော်ဆိုတာကလည်း သဗ္ဗညုတ  
ဉာဏ်တော်ပိုင်ရှင် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး  
က ဟောကြားဆုံးမပေးမှသာ ပေါ်ထွန်းလာနိုင်  
တဲ့ တရားတော်မြတ်ပါ။

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက  
ဗောဓိပင်အောက် ရွှေပလ္လင်အထက်မှာ သဗ္ဗညုတ  
ဉာဏ်တော်ကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင် ရရှိတဲ့အခါ  
ဘုရားအဖြစ် ရောက်လာပါတယ်။

ဘုရားအဖြစ် ရောက်တယ်ဆိုတာ ပြော  
တော့သာ လွယ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့  
ပါရမီဖြည့်ကျင့်ရတာ အချိန်ကာလအနေနဲ့ ပြောရ  
ရင် လေးအသချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ကာလကြာ  
ပါတယ်။

အသချေ ဆိုတာက တစ်ဆယ်ဆိုရင်  
နောက်က သုညတစ်လုံး၊ တစ်ရာဆိုရင် နောက်က  
သုညနှစ်လုံး၊ တစ်ထောင် ဆိုရင် နောက်က သုည  
သုံးလုံး၊ တစ်သောင်း ဆိုရင် နောက်က သုည

လေးလုံး၊ တစ်သိန်း ဆိုရင် နောက်က သုည  
ငါးလုံး၊ တစ်သန်း ဆိုရင် နောက်က သုည  
ခြောက်လုံး စသည် စသည်အားဖြင့် အဲဒီလိုမျိုး။  
သင်္ချာပညာရပ်ရဲ့ သင်္ကေတတွေ ရှိတာပေါ့။

တစ်သင်္ချေ ဆိုရင် သင်္ချာသင်္ကေတအား  
ဖြင့် နောက်က သုည အလုံးပေါင်း ၁၄၀ ရှိတယ်  
လို့ ဆိုကြပါတယ်။ အဲဒါ လေးအသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာ  
တစ်သိန်း၊ ကမ္ဘာပေါင်း လေးအသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာ  
တစ်သိန်းတောင် ဘုရားအဖြစ်ရောက်ဖို့ ပါရမီ  
ဖြည့်ဆည်းရတာ ကြာပါတယ်။

တချို့ အယူအဆအရကတော့ အသင်္ချေ  
ဆိုတာ ကပ်ကမ္ဘာတွေ ပြောင်းလဲမှုဟာ ကြာလွန်း  
လှတော့ ရေတွက်လို့မရနိုင်အောင်ကြာတဲ့ ကာလ  
တစ်ခုကို ပြောတာပါတဲ့။

အချိန်အားဖြင့်လည်း အများကြီး ကြာလှ  
ပါတယ်။

တစ်ကမ္ဘာ တစ်ကမ္ဘာဆိုတာကပင်လျှင်  
ဘယ်လောက် ကြာသလဲဆိုရင် နှစ်လရက်တွေ  
အနေနဲ့ ရေတွက်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ကာလတွေ  
အလွန်ရှည်လျားပြီး ကြာလှပါတယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

ဘုရားဖြစ်ဖို့ ပါရမီဖြည့်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အချိန်ကာလကို သာမန်အားဖြင့် ကြာရှည်တဲ့ အရေအတွက်အားဖြင့် တွက်ပြပြီးပါပြီ။ အရေအတွက်ကို ပြောပြီးတော့ ပြုကျင့်ခဲ့၊ ဖြည့်ဆည်းခဲ့တဲ့ ပါရမီတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောရရင် ပါရမီအမျိုးအစား အနေနဲ့က ဆယ်မျိုးရှိပါတယ်။

ဒါနပါရမီ၊ သီလပါရမီ၊ နေက္ခမ္မပါရမီ၊ ပညာပါရမီ၊ ဝီရိယပါရမီ၊ ခန္တီပါရမီ၊ သစ္စာပါရမီ၊ အဓိဋ္ဌာန် ပါရမီ၊ မေတ္တာပါရမီ၊ ဥပေက္ခာပါရမီလို့ ဆယ်မျိုးရှိတဲ့ ပါရမီတွေကို အဆင့်အတန်းသုံးမျိုးနဲ့ မြှောက်ရင် အပါးသုံးဆယ် ရှိလာပါတယ်။

အဆင့်အတန်းသုံးမျိုးဆိုတာက ပေးကမ်းလှူဒါန်းစွန့်ကြဲတဲ့ ဒါနပါရမီမှာ ဆိုရင် ဥစ္စာပစ္စည်း၊ ဇနီးမယား၊ သမီးသားတို့ကို စွန့်လှူခြင်း၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတို့ကို စွန့်လှူခြင်း၊ အသက်ကို စွန့်လှူခြင်းလို့ သုံးမျိုး ကွဲပြားပါတယ်။ အဲဒီလို ဒါနပါရမီသုံးမျိုး ကွဲပြားသလို၊ အခြားအခြားသော သီလ စတဲ့ ပါရမီတွေလည်း အဆင့်အတန်းသုံးမျိုးစီ ကွဲပြားကြပါတယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

အဲဒီလို ပါရမီဆယ်ပါး အကွဲအပြား သုံးဆယ်ထဲက ဒါနပါရမီတစ်ခုကိုသာ ပြောရရင် ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ အလှူတွေကို အာရုံပြု ကြည့်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွေ စွန့်လှူခဲ့ရတာ၊ မျက်လုံးတော်တွေ ထုတ်ထုတ်လှူခဲ့ရတာ စတဲ့ လှူဖွယ်ဝတ္ထုအမျိုးစုံဟာ မရေမတွက်နိုင်အောင် များလှပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်တွေ လှူခဲ့တာကို စုပုံထားရင် မဟာပထဝီ မြေကြီးထက် များပါတယ်။ မျက်လုံး တော်တွေ ထုတ်လှူခဲ့တာကို ရေတွက်ရင် ဟိုး အထက် ကောင်းကင် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ညမှာ တွေ့ရတဲ့ လဘေးကဝန်းရံနေတဲ့ ကြယ်တာရာ တွေ၊ နက္ခတ်တွေကမှ နည်းသေးတယ်။ မျက်လုံး ပေါင်းများစွာ ထုတ်လှူခဲ့ရတာက များလှပါတယ်။

ပါရမီပြည့်ဖို့အတွက် ဘုရားအလောင်း တော်က အသွေးတွေ လှူလိုက်ရတာလည်း မဟာသမုဒ္ဒရာလေးစင်းမှာရှိတဲ့ ရေတွေထက် များလှပါတယ်။ အသားတွေ လှူခဲ့ရတာလည်း မဟာပထဝီမြေကြီးထက် များလှပါတယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

အဲဒီလောက်ထိ ပင်ပန်းဆင်းရဲခံပြီးတော့ ဘုရားဖြစ်ဖို့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရဖို့ ကျင့်ကြံ ကြိုး ကုတ် အားထုတ်ခဲ့ရတာပါ။

ဘုရားရှင်ဟာ သုမေဓာ ရှင်ရသေ့ဘဝက တည်းက မိမိတစ်ဦးတည်း နိဗ္ဗာန်ကို စံဝင်ကြွမြန်း သွားလိုရင် တစ်ကိုယ်တည်း စံဝင်ကြွမြန်းသွားလို့ ရပါတယ်။ တစ်ကိုယ်တည်း နိဗ္ဗာန်ကို စံဝင်သွား တာလည်း ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အလောင်း တော်မြတ်ရဲ့ပါရမီဓာတ်က တစ်ကိုယ်ကောင်း လုပ်ဖို့ ဆန္ဒမရှိပါဘူး။ တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန် ပါဘူး။ 'နိဗ္ဗာန်တစ်ဖက်ကမ်းဆီ ငါတစ်ယောက် တည်းမကူးမြောက်လိုဘူး' တဲ့။

သံသရာရေယဉ်ကြောမှာ မျောပါပြီး ဒုက္ခ ရောက်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေကို စွမ်းနိုင်သမျှ ထုတ် ဆယ်ပြီး ကယ်တင်တော်မူလိုတဲ့ မဟာကရုဏာ တော်မြတ်ကြီးနဲ့ အများအကျိုး သယ်ပိုးဖို့ ပါရမီ တော်တွေကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားရှင်အနေနဲ့ နိဗ္ဗာန်စံဝင်ဖို့ဆိုရင် သူ တစ်ယောက်တည်းအတွက်ဆိုရင် သုမေဓာဘဝမှာ ကတည်းက ကိစ္စပြီးပါတယ်။

၂၄

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ

စံဝင်လို့ရနိုင်တဲ့ သီလ သမာဓိ ပညာ  
သတ္တိတွေ အပြည့်ရှိနေခဲ့ပါတယ်။



အလင်းသစ်စာပေ



# ပါရမီစာဂ များလှ အသင်္ချေ

## ပါရမီစာဂ များလှအသင်္ချေ

လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတွေ သံသရာ ရေယဉ်ကြောမှာ မျောပါပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက် နေကြတာကို သနားတော်မူလွန်းလို့ မဟာကရုဏာတော်နဲ့၊ မဟာမေတ္တာတော်နဲ့၊ မဟာပညာတော်ကြီးနဲ့ ဘုရားအဖြစ် ဆုပန်ပြီး ပါရမီဖြည့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သတ္တဝါတွေကို သနားတော်မူပြီး ပါရမီဖြည့်ပေးတယ်ဆိုတာ ဦးပဉ္စင်းတို့အတွက်လည်း ပါတယ်။ ယောဂီတို့အတွက်လည်း ပါတယ်။ သာသနာတော်ကို ကြည်ညိုအားထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အားလုံးအတွက် ပါပါတယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

မိမိတို့က အေးအေးဆေးဆေး ဟောဒီလို  
လေး တရားတွေ နာကြားရတယ်။ တရားတွေ  
အားထုတ်ရတယ်။ ချမ်းသာလိုက်တာ၊ လွယ်  
လိုက်တာလို့ ပြောကြမှာပေါ့။

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကတော့  
ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိတို့တစ်တွေ တရားနာဖို့၊  
တရားဟောဖို့၊ တရားအသိတွေ တိုးဖို့အတွက်  
နှစ်ပေါင်းများစွာ၊ ဘဝပေါင်းများစွာ၊ ခန္ဓာကိုယ်  
ပေါင်းများစွာနဲ့ ဒုက္ခသုက္ခတွေကို အရင်းတည်ပြီး  
ပါရမီတွေကို အပင်ပန်းခံပြီးကို ဖြည့်ကျင့်တော်  
မူခဲ့ပါတယ်။

ယောဂီတွေ ဒီလို အေးအေးဆေးဆေး  
တရားအားထုတ်နိုင်အောင် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်  
မြတ်ကြီးဖြည့်ခဲ့ရတဲ့ ပါရမီတွေဟာ လေးသင်္ချေနဲ့  
ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီစာဂ များလှအထွေထွေ၊  
ဒုက္ခပေါင်း အသင်္ချေ မကပါဘူး။

ဒါ့အပြင် ဘုရားအဖြစ်ကို ရတော်မူ၊  
ရောက်တော်မူမယ့် နောက်ဆုံးဘဝ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား  
ဘဝမှာကိုပဲ သာမန်လူတွေ ကိုယ်တိုင် ကျင့်ဖို့  
နေနေသာသာ စိတ်ကူးမျှပင် စိတ်မကူးဝံ့၊ စိတ်

မကူးရဲတဲ့ ခြောက်နှစ်ကြာအောင် အလွန်ခဲယဉ်း  
စွာ ကျင့်ရတဲ့ ဒုက္ကရစရိယ အကျင့်ကြီးကို ကျင့်ခဲ့ရ  
တာတွေကိုလည်း နှလုံးသွင်းပြီး ကြည့်လိုက်ပါ  
ဦး။ အံ့စရာကောင်းလိုက်တာ။

အဲဒီလောက် ကြံရ ဆုံရတဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲ  
တွေကို စိတ်ဓာတ်တော် မြင့်မားပြီး မတုန်မလှုပ်နဲ့  
ကြံကြံခံနိုင်တော်မူခဲ့တာဟာ ဦးပဉ္စင်းတို့လို ဒုက္ခ  
ရောက်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ကိုယ်ချမ်းသာ၊  
စိတ်ချမ်းသာ၊ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတွေကို  
ရစေတော်မူလိုလိုသာ ဖြည့်ကျင့်ခဲ့တယ် ဆိုတာ  
သိသာလှပါတယ်။ ချမ်းသာတွေအမျိုးမျိုးကို  
လည်း၊ ဆင်းရဲတွေအမျိုးမျိုးကိုလည်း ကိုယ်တော်  
မှ ထွေးဟက်တဲ့ တံတွေးခွက်ကဲ့သို့ ရက်ရက်ကြီး  
စွန့်ခဲ့နိုင်တာကိုလည်း ကြည့်လိုက်ပါဦး။ ဘယ်  
လောက်ကြည်ညိုစရာ ကောင်းလိုက်သလဲလို့။

လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ ဗြဟ္မာချမ်း  
သာ၊ စကြဝတေးမင်း ချမ်းသာ၊ အဲဒီချမ်းသာတွေ  
အားလုံးကို ဆန်တစ်လွှာခြမ်းမျှ မျှော်မှန်းဆန္ဒ  
တမ်းတစုံမက် နှစ်သက်တော်မမူတာကိုလည်း  
ကြည့်ပြီး ကြည်ညိုကြပါဦး။

အလင်းသစ်စာပေ

ဣန္ဒြေ

၂၉

ဒီလောက်ကောင်းတဲ့ လောကီချမ်းသာ  
တွေကို ဘာလို့ ပယ်တာလဲ။

သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရဖို့ အတွက်ပါ။

ဘာလို့ သဗ္ဗညုတဉာဏ် ရချင်တာလဲ။

လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတွေ မဆင်းရဲစေ  
ချင်လို့ပါ။

တချို့က ပြောတယ်၊ တပည့်တော်တို့က  
ဘာဆင်းရဲလို့လဲလို့ ပြောတယ်။ စားစရာ၊ ဝတ်  
စရာ၊ နေစရာ၊ ထိုင်စရာတွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့  
နေနိုင်ပါတယ်။ ဘာဆင်းရဲလို့လဲတဲ့။

ဟုတ်ပါတယ်၊ လောကမှာ အဲဒီလို  
ပြည့်စုံတဲ့လူတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်  
ပြည့်စုံတဲ့သူနဲ့ မပြည့်စုံတဲ့သူ ဘယ်သူက များ  
သလဲ ဆိုတာ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပြောစရာတောင်  
မလိုပါဘူး။ အားလုံး သိကြပါတယ်၊ မပြည့်စုံလို့  
ဒုက္ခရောက်နေကြတာက အများကြီးပါပဲ။

လောကမှာနေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဉာဏ်နဲ့  
တွက်ကြည့်ပါ။ ဟောဒီ လောကကြီးမှာ မြင်နေ  
ရတာလေ၊ ယောဂီတို့နေရာက ဝင်စဉ်းစားကြည့်  
ပါတယ်။ တရားနာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနေရာက

အလင်းသစ်စာပေ

စဉ်းစားကြည့်ပါတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာ ကြည့်ပါတယ်။ လောကမှာနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မပြည့်စုံတဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲထက်၊ တခြားဒုက္ခဆင်းရဲတွေ အများကြီးကိုပဲ ကြုံနေရပါတယ်။

လောကမှာ နေကြတဲ့ သတ္တဝါတွေ အတွက် လောကမှာ နေချင်လို့ နေနေရတာလား၊ မနေမဖြစ်လို့ နေနေရတာလားဆိုရင် မနေမဖြစ်လို့ နေနေရတဲ့ဘဝကြီးပါ။

“စီးပွားရေး ကျပ်တည်းလို့၊ လုပ်ငန်း ကိုင်ငန်း အဆင်မပြေလို့”

ဆိုတဲ့ ဒီဒုက္ခတွေနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ ဒါတွေက အပေါ်ယံ အပရိက ဆင်းရဲဒုက္ခတွေပါ။ တခြား အိုဒုက္ခ၊ နာဒုက္ခ၊ သေဒုက္ခ၊ မုန်းတဲ့သူနဲ့ တွဲဒုက္ခ၊ ချစ်တဲ့သူနဲ့ ကွဲဒုက္ခတွေ၊ သင်္ခါရဒုက္ခတွေက အများကြီး ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီဒုက္ခအများကြီးကို အမြဲတမ်း ကြုံနေရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကိုသာ အဓိကထားပြီး ပြောလိုတာပါ။

မိသားစု အဆင်မပြေလို့၊ လူမှုရေးတွေ အခက်အခဲရှိလို့ ဆိုတာ ဒါတွေက အပေါ်ယံ အပရိက ဒုက္ခတွေပါ။ ဒါတွေကိုကပဲ တော်တော်

ညွှန်သည်

၃၁

နေရထိုင်ရခက်တဲ့ ပြဿနာ ဒုက္ခရောက်ရတာ  
တွေလည်း ရှိပါတယ်။ သာမန်ဒုက္ခတွေပါ။ ဒီ  
လောက်ကတော့ ရှောင်လို့လွယ်တဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲ  
တွေပါ။

စားရေးသောက်ရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေး၊  
ထိုင်ရေး စတဲ့ဒုက္ခတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။  
ဟောဒီ လောကကြီးထဲကို ရောက်လာတာကိုက  
ဆင်းရဲဖို့ပါ။ ဖြစ်လာတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်  
ကိုယ်လုံးကို အပ်ဖျားနဲ့ထောက် ဘယ်နားမှာ ချမ်း  
သာတာ ရှိလဲ။

ကုန်ကုန်ပြောမယ်ကွယ်၊ မဖြစ်လို့ နေရတဲ့  
ဒီလောကကြီးအကြောင်း စဉ်းစားလေလေ၊ ဒုက္ခ  
မျိုးစုံနဲ့ ကြုံနေရတာက မပြတ်မှန်းသိပြီး ကြောက်  
စရာ ကောင်းလေလေပါပဲ။

ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်တွေးကြည့်၊  
တပည့်တော်တို့ တစ်နာရီနေလို့ နာရီဝက် စိတ်  
ချမ်းသာလိုက်တာလို့များ ဖြစ်ဖူးလား။ တစ်နာရီ  
ခဏထား၊ ၂၄ နာရီလုံးလုံးနေလို့ နာရီဝက်  
လောက် စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာလို့များ ဖြစ်ဖူး  
လား။

အလင်းသစ်စာပေ









ပဲ။ တပည့်တော်တို့ရဲ့ လူချမ်းသာမျိုးကို အရှင်  
ဘုရားတို့တစ်တွေ မကြိုဘူးလို့ပါ။ အရှင်ဘုရား  
တို့ကို ပြောပြရအောင်ကလည်း မလွယ်၊ ပြောပြ  
ရင်လည်း အရှင်ဘုရားတို့က သိမှာ မဟုတ်ပါဘူး  
လို့ တချို့က ပြောကြပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း တပည့်တော်တို့က  
အရှင်ဘုရားတို့လို အသိဉာဏ်တွေနဲ့ ဗဟုသုတ  
နည်းတော့ အရှင်ဘုရားပြောသလို မသိပါဘူး။  
လူချမ်းသာကို ကြိုက်နေတာကလည်း အရှင်  
ဘုရားတို့လို မသိလို့ပေါ့လို့ ပြောချင် ပြောကြ  
ပါဦး။

မသိရင် သိတဲ့လူက ပြောတာကိုလည်း  
နားထောင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဘာသာလည်း ကိုယ်

.....



လို့ တရားကြောင့် ချမ်းသာတာမျိုး ဖြစ်  
ဖူးပြီလား။ တရားကြောင့် ချမ်းသာတာမျိုးက  
တော့ မဖြစ်ဖူးကြပါဘူး။

ထားပါ။ တစ်နှစ်ဆိုတဲ့ အချိန်က နည်းသေး  
တယ် ဆိုရင်လည်း ဟိုး ငယ်ငယ်ကတည်းက  
ခုထိ အသက်သုံးဆယ်ရှိပြီ၊ အသက်လေးဆယ်  
ရှိပြီ၊ အသက်ငါးဆယ်ရှိပြီ၊ အသက်ခြောက်ဆယ်  
ရှိပြီ၊ ခုနစ်ဆယ်ရှိပြီ၊ ရှစ်ဆယ်ရှိပြီ၊ ကိုယ့်  
သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး ဒီလူ့ဘဝကြီးက  
တရားနဲ့နေနိုင်လို့ ချမ်းသာလိုက်တာလို့ ဖြစ်ဖူး  
ပြီလား။

အဲဒီလိုပြောတော့ တချို့က -

“အရှင်ဘုရား၊ အဲဒီလို သိပ်မပြောပါနဲ့  
ဘုရား” တဲ့။

တချို့ တချို့က အဲဒီလို ပြောတာကို  
တားကြတယ်။ လောကထဲက လူသားတွေ  
အတွက် မှန်တာမို့ ပြောပြတာပါ။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့လည်း မှန်  
တာကို ပြောပါတယ်။ တပည့်တော်တို့ ဒီဘဝ  
ထဲမှာ နေရတာက၊ ဟောဒီလို လူ့ဘဝကြီးမှာ

ညွှန်သည်

၃၇

နေနေရတာက မဖြစ်လို့ နေနေရတာမျိုးကြီးပါ။  
တကယ်တမ်းတော့ မနေချင်ပါဘူး ဘုရားတဲ့။

ဟို ဧရာဝတီမြစ်ထဲ လှေမှောက်တာကမှ  
လေ ဟိုဘက်ကမ်းရောက်အောင်၊ ဒီဘက်ကမ်း  
ရောက်အောင် ကူးခတ်လို့ ရနိုင်သေးတယ်၊  
ရောက်နိုင်သေးတယ်။ ကူးလို့ရောက်ပြီး ထောက်  
ရာတည်ရာမှာ နားလို့ ရဦးမယ်။

ဟောဒီ လူ့လောကထဲမှာလေ တပည့်တော်  
တို့နေနေရတာ အောင်မယ်လေး စိတ်ကလေးကို  
ကြည့်ပြန်တော့လည်း တစ်ချက်မှကို မနားရပါ  
ဘူး ဘုရား။ လောဘနဲ့ ကူးလိုက်ရ ခတ်လိုက်ရ၊  
ဒေါသနဲ့ ကူးလိုက်ရ ခတ်လိုက်ရ၊ မောဟနဲ့  
ကူးလိုက်ရ ခတ်လိုက်ရ။

အို... တပည့်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ကလေး  
ဆိုတာ တစ်ချက်မှကို မနားရပါဘူး ဘုရား။  
ဘာဖြစ်လို့ ကူးခတ်လျက်သားနဲ့ ကမ်းကိုမရောက်၊  
ကမ်းမှာ မနားရတာလဲဆိုရင် လောဘ စတဲ့  
ကိလေသာတွေနဲ့ သံသရာမြစ်ကြီးကို အလျားလိုက်  
ကူးမိနေတာကိုး ဘုရားတဲ့။ အဲဒီလို လျှောက်ထား  
ကြတဲ့သူတွေလည်း ရှိကြပါသေးတယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

ဒီလောက၊ ဒီဘဝကြီးထဲမှာ မဖြစ်လို့  
 နေနေရတာပါ ဘုရား။ အရှင်ဘုရားတို့က ပြော  
 လေလေ၊ တပည့်တော်တို့က သိလေလေ၊ သိတော့  
 စိတ်ထဲမှာ ဒါတွေ ဒီဟာတွေကို ပစ်ထားခဲ့လို့  
 လည်းမရ။ ဒီတွေ ဒီဟာတွေက နင်တို့ဟာ နင်တို့  
 နေကြတော့လို့ဆိုပြန်တော့လည်း မဖြစ်။ ဘယ်လို  
 လုပ်ရမှန်းကို မသိပါဘူး ဘုရားတဲ့။ သနားစရာ  
 တွေ အများကြီးပါပဲ။

သားတွေ သမီးတွေ၊ စီးပွားတွေ ကြီးပွား  
 တွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ အဲဒီလို  
 ပြောပြန်ရော။ သနားစရာ တစ်မျိုးပေါ့လေ။

မပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့လည်း  
 မပြည့်စုံသေးလို့ ဘုရား။ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့  
 လည်း အောင်မယ်လေး မဖြစ်နိုင်သေးလို့ပါ  
 ဘုရားတဲ့။

ကဲ - ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လောကမှ ထွက်  
 မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် လောကကြီး  
 အကြောင်းကို နားလည်အောင် ဟောပေး ပြော  
 ပေးရမလဲ၊ ဟောပေးရတဲ့ဘက်ကိုလည်း စဉ်းစား  
 ကြပါဦး။

ပြည့်စုံတဲ့သူတွေအတွက် ဒီလောကကြီးမှာ နေရတာဟာ အပူတောမှာ လူချောလုပ်ပြီး နေနေရတဲ့ ဘဝကြီး ဆိုတာကိုလည်း ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားကြည့်ကြစမ်းပါ။

တချို့က သားတွေ သမီးတွေ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေကို မခွဲမခွာ နိုင်လို့၊ ပစ်မထားနိုင်လို့ ဆိုတာတွေ ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီလိုလူတွေကို ခဏ ထားလိုက်ပါဦး။

တချို့ ကိုယ်လွတ် တစ်ကိုယ်တည်း သမားတွေ ရှိတယ်။ အမျိုးသားပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသမီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူပျိုကြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပျိုကြီးပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့တွေ နိဗ္ဗာန်မြန်မြန်ရောက်အောင်လို့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုက်ကြပါတော့ လားလို့ပြောရင် ဟိုအကြောင်းပြ၊ ဒီအကြောင်းပြ၊ ဟိုဆင်ခြေတက်၊ ဒီဆင်ခြေတက်နဲ့ ပြန်ပြောကြတာတွေ ရှိပါသေးတယ်။ အဆင်မပြေတဲ့ လူလောကထဲမှာ အဆင်ပြေမလား ဆိုပြီး အဆင်ပြေ နိုးနိုးနဲ့ နေနေကြတာ အံ့စရာကောင်းပါတယ်။

အဲဒီလို လူပျိုကြီး၊ အပျိုကြီးဆိုတဲ့ လူတွေ ကျတော့ ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ ကွင်းပြင်ကြီးမှာ

ချုံငြိနေကြတာတဲ့။ သားလည်းမရှိ၊ သမီးလည်း  
မရှိ၊ ဇနီးလည်းမရှိ၊ မယားလည်းမရှိ၊ ခင်ပွန်း  
ယောက်ျားလည်းမရှိနဲ့ စီးပွားဥစ္စာလည်း ဒီလောက်  
ပင်ပင်ပန်းပန်း မလုပ်ရဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင်  
ကြိုးစားလိုက်ပါလား၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် လုပ်  
လိုက်ပါလား ဆိုတော့လည်း ကွင်းပြင်မှာ သွားပြီး  
ချုံငြိနေတယ်။ ဟိုဟာ ငဲ့ရတာလိုလို၊ ဒီဟာ ငဲ့ရ  
တာလိုလို။ ဘယ်သူ့ကို ဘာကို ဘယ်ကိုငဲ့ပြီး  
ငြိလို့ ငြိမှန်းကို မသိတော့ပါဘူး။

တကယ်ပြောချင်တာက ယောဂီတို့နေတဲ့  
လောကကြီးကို အမှန်တကယ်ကိုပဲ ဒုက္ခဆင်းရဲလို့  
သဘောပေါက်စေချင်တာပါ။

ယောဂီတို့၊ ယောဂီတို့က ဧည့်သည်  
နော်၊ ဧည့်သည်။ ဒါလေး မမေ့နဲ့၊ ဒါလေး  
ပြောချင်တာ။ ယောဂီတို့က ဧည့်သည် ဆိုတာကို  
ပြောပြချင်တာပါ။

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ကိုယ်တိုင်  
ကလည်း လေးအသချေ့နဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း  
တိုင်တိုင် ပါရမီတွေ ဖြည့်ဆည်းခဲ့တုန်းကလည်း  
ဧည့်သည်၊ တစ်ဘဝ တစ်ခဏ တစ်အိမ်မှာ ခိုနား၊



ပြီးတော့ ဆက်သွား၊ တစ်ဘဝ တစ်ခဏ တစ်အိမ်  
 မှာ ခိုနား၊ ပြီးတော့ ဆက်သွား၊ အဲဒီလိုနဲ့ပဲ  
 သံသရာကို ဧည့်သည်အနေနဲ့ ခရီးတွေ ဆက်ခဲ့  
 တာပါ။ တချို့ဆိုရင် ဧည့်သည်အဖြစ်က လွတ်  
 ပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားကြပြီ၊ အိမ်ရှင် ဖြစ်သွား  
 ကြပြီပေါ့။ တချို့ကတော့ နိဗ္ဗာန် မရောက်ကြ  
 သေးပါဘူး။

နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်သေးသမျှ ဧည့်သည်  
 ဘဝနဲ့ပဲ သံသရာကို ဆက်သွားရမှာပါ။

လောကကြီးမှာ ဒါမှမဟုတ် သုံးဆယ့်တစ်  
 ဘုံမှာ လူဖြစ်လည်း ဧည့်သည်၊ နတ်ဖြစ်လည်း  
 ဧည့်သည်၊ ဗြဟ္မာဖြစ်လည်း ဧည့်သည်၊ တိရစ္ဆာန်  
 ဖြစ်လည်း ဧည့်သည်။ ငရဲ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ  
 အပါယ်လေးပါးဖြစ်လည်း ဧည့်သည်တွေပါပဲ။

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ကိုယ်  
 တော်တိုင် ပါရမီ ဖြည့်ခဲ့ရတာလည်း ဧည့်သည်  
 ဆိုတာသိသွားပြီ။ ဧည့်သည်ဆိုတာ ကိုယ့်အထုပ်  
 ကိုယ်ဆွဲပြီး ကိုယ့်အထုပ် ကိုယ်ထမ်းပြီး ကိုယ့်  
 လမ်းကိုယ်ဆက်လျှောက်ပြီး ခရီးသွားနေကြ  
 ရတာပါ။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး  
လည်း ဧည့်သည်ပါပဲ။ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်  
ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးလည်း ဧည့်သည်ပါပဲ။

ကြည့်စမ်း ကြည့်စမ်း၊ အကုန်ကြည့်စမ်းပါ။  
သတ္တဝါတွေ အားလုံးဟာ ဧည့်သည်တွေဆိုတာ  
ကို မြင်အောင် ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ကြည့်ကြစမ်းပါ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားများ  
လည်း ဧည့်သည်ပါပဲ။ ရှင်သာမဏေကိုရင်တွေ၊  
သီလရှင်တွေ၊ လူမျိုးစုတွေဟာလည်း ဧည့်သည်  
တွေ ဧည့်သည်တွေပါပဲ။

ကြည့်စမ်း၊ ကြိုက်တဲ့လူ ကြည့်လိုက်၊  
မကြိုက်တဲ့လူကိုကြည့်လိုက်၊ သိသူ မသိသူတွေ  
ကို ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။

မြင်သမျှတွေ အကုန်လုံးဟာ ဧည့်သည်တွေ  
ပါပဲ။ သတ္တဝါတိုင်း သံသရာ ခရီးသွားဧည့်သည်  
အနေနဲ့ သွားနေရတာ။ ကိုယ့်အထုပ်ကို ကိုယ်  
ကိုယ်တိုင်ဆွဲပြီး ကိုယ်သွားချင်ရာ သွားနေကြ  
တာပါ။

အောင်မယ်လေး၊ လူ့ဘဝ ချမ်းသာတယ်  
ချမ်းသာတယ်ပြော။ ကိုယ့်အထုပ်လေးကို ဖြေစား

အလင်းသစ်စာပေ

ဧည့်သည်

၄၃

နိုင်လို့သာပေါ့။ သံသရာခရီးသွား ကုသိုလ်ရိက္ခာ ထုပ်ကလေးပါလို့ တော်သေးတာပေါ့။

ကုသိုလ်အထုပ် မပါရင်လည်းပဲ ဆင်းရဲ တာပါ။ ကုသိုလ်အထုပ် ပါရင်လည်း ဆင်းရဲတာ ပါပဲ။ ကုသိုလ်အထုပ်ကလေးပါတော့ ခရီးသွား ရင်း စားရ သောက်ရတာ နည်းနည်း ပြေလည်ရုံ လောက်တော့ ရှိတာပေါ့လေ။

ဧည့်သည်ပါကွယ်၊ တို့တစ်တွေ ဒီလူ့ဘဝ ဆိုတဲ့ ဒီအရပ်ကို ခဏ လာနားတာပါ။ ဒီလူ့ဘဝ ဒီရိပ်သာ ဒီသစ်ပင်ကို ခဏ လာနားတာပါ။ နေပူ တုန်း ခဏကလေးလောက် အရိပ်ရအောင် ဝင်ခို ရတာပါ။

သွားရဦးမှာ၊ ဧည့်သည်ဆိုတာ ခရီးဝေးကို ဆက်ပြီး သွားရဦးမှာ။

တစ်ဘဝ တစ်ခဏဆိုတာ သစ်တစ်ပင်မှာ ခိုနားတယ်။ သောက်ရေအိုးစင် တွေ့တယ်၊ ခပ်သောက်တယ်။ ဟိုလူကလည်း အရိပ်ခို၊ ဒီလူ ကလည်းအရိပ်ခို၊ ဧည့်သည်ချင်း တွေ့ကြတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပြောကြ၊ ဆိုကြ၊ စကားလက်ဆုံကျလို့ပေါ့။

အလင်းသစ်စာပေ

ဘယ်အရပ်ကလဲ၊ ခရီးသွားမလိုလား၊ နေ  
ကောင်းရဲ့လား၊ ကျန်းမာရဲ့လားနဲ့ လူမှုရေးအရ  
ပြောရ၊ ဆိုရ၊ နေရ၊ ထိုင်ရတာတွေကို ကြည့်  
ကြည့်ပြီး သံဝေဂဉာဏ်ရလို့ ကိုယ့်ဘဝကို  
ဧည့်သည်ဘဝအနေနဲ့ မြင်စေချင်ပါတယ်။

သုံးလေး ငါးယောက် သစ်ပင်ရိပ်မှာ  
ရေသောက်ရင်း၊ အမောဖြေရင်း နေကြ၊ ထိုင်ကြ၊  
ပြောကြ၊ ဆိုကြ၊ ကူညီကြ၊ ရိုင်းပင်းကြတာတွေ  
ဟာ မိသားတစ်စုရဲ့ လုပ်ရပ်တွေပေါ့။ မိသား  
တစ်စုရဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေပေါ့။

ဒါကြောင့် တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး မိသားစု  
စိတ်ဓာတ်တွေ ရှိကြစမ်းပါ။ တစ်ဦးကို တစ်ဦးက  
မိသားစုစိတ်ဓာတ်တွေ ရှိကြစမ်းပါ။ တစ်ဦးကို  
တစ်ဦးက နားလည်ခွင့်လွှတ်မှု၊ သည်းခံမှု၊  
စာနာမှုတွေနဲ့ ကူညီဖေးမ စောင့်ရှောက်ကြပါ။  
တစ်နိုင်ငံတည်းသာ မိသားစု စိတ်ဓာတ်ရှိစေ  
ချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ကမ္ဘာလုံးကိုလည်း  
မိသားစုစိတ်ဓာတ်တွေ ရှိစေချင်တာပါ။

တကယ်တမ်းသာ သူလည်း ဧည့်သည်၊  
ကိုယ်လည်း ဧည့်သည် ဆိုတာကို သိနားလည်

အလင်းသစ်စာပေ

ဧည့်သည်

၄၅

ကြပြီး တွေ့ခိုက် ကြုံခိုက် ဆုံခိုက် ခဏမှာ အစာ  
လည်း လုမစား၊ ရေလည်း လုမသောက်၊ အရိပ်  
လည်း လုမနေ၊ ရာထူးဂုဏ်သိန် စည်းစိမ်ဥစ္စာ  
တွေကို လုယူမှုတွေ မရှိကြရင် တစ်ကမ္ဘာလုံး  
အေးချမ်းကြပြီပေါ့။ သူလည်း ဧည့်သည်၊ ကိုယ်  
လည်း ဧည့်သည် အားလုံးက ဧည့်သည်တွေ  
ချည်းပါပဲ။

ကိုယ့်မိသားစုတစ်စုမှာ အမေကလည်း  
ခရီးသွား ဧည့်သည်၊ အဖေကလည်း ခရီးသွား  
ဧည့်သည်၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေကလည်း ခရီး  
သွားဧည့်သည်။ သူ့ခရီး သူ့သွားနေကြတာပါ။  
သူ့ကံနဲ့သူလာ၊ သူ့အထုပ် သူ့ဖြေစားပြီး မိသားစု  
သစ်ပင်ရိပ်မှာ ခဏနားကြတာပါ။ ပြီးရင် သူ့ခရီး  
ကို ဒီလိုပဲ သူ ခရီးဆက်သွားဦးမှာပါ။

အဲဒီ သစ်ပင်ရိပ်က ထွက်တာနဲ့ ကိုယ်  
သွားချင်တဲ့လမ်းက အရှေ့၊ သူ သွားချင်တဲ့လမ်း  
က အနောက်။ အရှေ့ အနောက် တောင်မြောက်  
အထက် အောက်အရပ်တွေကို ကိုယ့်ကံအထုပ်  
ကို ကိုယ်ဆွဲပြီး ကိုယ်သွားချင်ရာ သွားကြတော့  
တာပါပဲ။

အလင်းသစ်စာပေ

အထက်သွားမလား၊ အောက်သွားမလား၊  
 ဘေးသွားမလား၊ ရှေ့သွားမလား မသိကြပါဘူး။  
 ‘ကျွန်တော်သွားမယ့်ခရီး ခင်ဗျား လိုက်ခဲ့ဗျာ’ လို့  
 ခေါ်လို့ မရပါဘူးနော်။ ‘ခင်ဗျား သွားမယ့်ခရီး  
 ကျွန်တော် လိုက်မယ်ဗျာ’ လို့လည်း လိုက်လို့ မရ  
 ပါဘူး။ သူလိုက်ချင်ရင် သူ့သဘောနဲ့သူ ကြိုးစား  
 လိုက်ပေါ့။ ကိုယ်သွားချင်ရင် ကိုယ့်သဘောနဲ့  
 ကိုယ် ကြိုးစားသွားပေါ့။ သတ္တဝါတွေအားလုံး  
 ဟာ ခရီးသွားတွေ။ ဧည့်သည်တွေပါ။



## အိမ်ဟာ အပါယ်လေးဘုံ

### အိမ်ဟာ အပါယ်လေးဘုံ

လောကကြီးအတွင်းမှာ သတ္တဝါတွေဆို တာက ကိုယ့်အထုပ် ကိုယ်ထမ်း ကိုယ့်လမ်းကိုယ် လျှောက်ပြီး ကိုယ့်အထုပ်ကို ကိုယ်ဆွဲပြီး သံသရာ ခရီးကို ဆက်ခါဆက်ခါ သွားနေကြရတာပါ။

အဖေ့ကို ကြည့်ပြန်တော့လည်း ကိုယ့် အထုပ် ကိုယ်ဆွဲပြီး ကိုယ့်ခရီး ကိုယ်သွားနေ ရတာ။ အမေ့ကို ကြည့်ပြန်တော့လည်း ကိုယ့် အထုပ် ကိုယ်ဆွဲပြီး ခရီး သွားနေရတာ။

ဘယ်လောက် ချစ်ပါတယ် ခင်ပါတယ် ပြောတဲ့ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့် အထုပ်ကို ကိုယ်ဆွဲပြီး ကိုယ့်ခရီး ကိုယ် ဆက် သွားကြရတာပါ။

အလင်းသစ်စာပေ



ဒီလောက် နေပူပူ ခရီးကြီးထဲမှာ သစ်ပင် ရိပ်အောက် ရေသောက်ရင်းနဲ့ ခရီးသွားဧည့်သည် ဘဝတူအချင်းချင်း ရေမလှကြပါနဲ့၊ အရိပ်မလှ ကြပါနဲ့၊ စကားမများကြပါနဲ့၊ ရန်မဖြစ်ကြပါနဲ့။ သူလည်း ခရီးသွား၊ ကိုယ်လည်း ခရီးသွားဆိုတာ ကို မေတ္တာရှေ့ထားပြီး အသိဉာဏ်နဲ့ နားလည် ပေးလိုက်ပါ။

ခရီးသွားဧည့်သည် ဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးက ပကတိခရီးကို သွားနေကြတဲ့ ပကတိဧည့်သည်ရယ်၊ နောက်တစ်မျိုးက လောကကြီးထဲမှာ တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ၊ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တိုးတက်လာပြီး နိဗ္ဗာန်အထိ အရောက်သွားနေကြတဲ့ နိဗ္ဗာန်ခရီးသွား သံသရာဧည့်သည်ရယ်၊ နှစ်မျိုး ရှိကြပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက် မရှိဘဲ သံသရာထဲမှာ ဟိုရောက် ဒီရောက်၊ ဟိုလည်ဒီလည်သွားနေတဲ့လူတွေက တော့ ခရီးသွားဧည့်သည်အစစ် မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးက ဧည့်သည် မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်လည်တာ။ ဘဝအိမ်လည်တဲ့

သူတွေလို ခေါ်ကြပါတယ်။

တစ်ခါတလေ လောကထဲမှာလည်း အကြောင်းကြီးငယ်ရှိလို့ ဟိုအိမ်လည် ဒီအိမ်လည်။ ဟိုအိမ်သွားလည် စကားပြော၊ ဒီအိမ်သွားလည် စကားပြော။ အလှူရှိလို့သွား၊ မင်္ဂလာဆောင်ရှိလို့သွား၊ အိမ်လည်ပြီး စကားစမြည်ပြောလုပ်နေကြတဲ့သူတွေ ရှိကြပါတယ်။

အဲဒီလူတွေက ခရီးသွားတာ မဟုတ်ကြပါဘူး။ အိမ်လည်နေကြတာပါ။ အိမ်လည်တဲ့သူတွေဟာ လိုရာခရီး ပန်းတိုင်ကို မရောက်ဘဲ အရပ်ထဲမှာ ဝဲလည်ပြီး ပြဿနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။

ဧည့်သည်။ ဧည့်သည်တော့ ဧည့်သည်ပါပဲ။ အိမ်လည်သွားတဲ့ ဧည့်သည်တွေက အိမ်လည်သွား၊ အချိန်တန်တော့ သူများအိမ် အိပ်လို့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်အိမ် ကိုယ်ပြန်ရတာပါပဲ။ အိမ်လည်သွားတယ်။ လုပ်စရာ ကိုင်စရာ ရှိတာ လုပ်ပြီး ပြောပြီးရင် ကိုယ့်အိမ်ကို ကိုယ်ပြန်ရတာပါပဲ။

များသောအားဖြင့်က ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ်မသိတဲ့လူတွေက အခုလို လူ့ဘဝကို ရောက်

ညွှန်သည်

၅၁

လာတယ်ဆိုတာ အလည်လာတာပါ။ အိမ်လည်  
လာတာပါ။ ခဏတစ်ဖြုတ် သူများအိမ်ကို  
အလည်လာတာပါ။

အခု ဒီလူတွေ ဒီလူ့ဘဝမှာ ဘာလုပ်ဖို့  
လာကြတာလဲ။

ဒီလိုများ အမေးခံရရင် တို့တစ်တွေက  
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာနဲ့ ကြုံကြိုက်တုန်း ကုသိုလ်  
လုပ်စရာရှိတာ လုပ်ဖို့ကိုင်ဖို့၊ ဒီကုသိုလ် ပါရမီတွေနဲ့  
နိဗ္ဗာန်အထိ သွားကြဖို့ ဒီလူ့ဘဝကို အလည်လာ  
ကြတာလို့ ဖြေလိုက်ကြစမ်းပါ။

အခုကြည့်လေ၊ လောကမှာ ညဉ့်မိုးချုပ်  
လာရင် ခြောက်နာရီကျော် ခုနစ်နာရီရှိပြီ။ အမေက  
မျှော်နေရော့မယ်။ အဖေက မျှော်နေရော့မယ်။  
ထမင်းစားချိန်တန်ပြီဆိုပြီး ကိုယ့်အိမ် ကိုယ်ပြန်ကြ  
ရတယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ၊ အခု အသက်ခြောက်ဆယ်  
ကျော်ပြီ။ ခုနစ်ဆယ်ကျော်ပြီ။ အချိန်တန်ရင်  
အိမ်ပြန်ရတော့မယ်။ ဒါလေးကို သိကြပါ။

‘ဘုရားရှင် ဟောထားပါတယ်။ အပါယ်  
လေးဘုံက ပုထုဇဉ်တွေရဲ့အိမ်’ တဲ့၊ ကိုယ့်အိမ်နဲ့

အတူတူပဲတဲ့။ အခုက အိမ်လည်လာတာဆိုရင် အချိန်တန်ရင် အပါယ်လေးဘုံဆိုတဲ့ ကိုယ့်အိမ်ကို ကိုယ်ပြန်ရမှာပါ။ ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနဲ့ နေကြရင် ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ် ဆိုတဲ့ ကိုယ် အရင်ကနေခဲ့တဲ့ ဒုက္ခဘုံ ဆင်းရဲအိမ်ကို ပြန်ရမှာပါ။ အဲဒါကသာ ကိုယ့်အိမ် ကိုယ်ပြန်တယ်ခေါ်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်များ ဒုက္ခဆင်းရဲဘုံကို ပြန်ရောက်ရမှာ ကြောက်စရာကောင်းလိုက်သလဲလို့။

ပုထုဇဉ်တွေရဲ့အိမ်ဟာ အပါယ်လေးဘုံ တဲ့၊ ကြောက်စရာ ကောင်းလိုက်တာ။

အဲဒါကြောင့်မို့ သတိပဋ္ဌာန်တရား ဘာဝနာကို အားထုတ်ကြစမ်းပါ။ သတိမလွတ် ပါစေနဲ့။ အခုလို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောပေးနေ တယ် ဆိုတာက ဒီယောဂီတွေ၊ ဒီပရိသတ်တွေ အတွက် အသိဉာဏ်တွေ တိုးဖို့ပါ။ သတိထား၊ သတိရှိလို့ အသိဉာဏ်တွေ တိုးလာတော့မှ မိမိတို့ ပုထုဇဉ်ဘဝကလွတ်မြောက်ပြီး အပါယ်လေးဘုံ ဒုက္ခဆင်းရဲအိမ်ကို ပြန်မရောက်တော့မှာပါ။

အသိဉာဏ် ဆိုတာက အမျိုးမျိုး အဆင့် ဆင့်ရှိကြပါတယ်။ အဓိကကတော့ သံဝေဂဉာဏ်

တွေရဖို့၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေရပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရအောင်လို့ အခုလို ပြောပေးနေရ တာပါ။ ရှေးဦးစွာ သံဝေဂဉာဏ် ရပြီးတော့ အဲဒီ သံဝေဂဉာဏ်နဲ့ပဲ -

‘ဟုတ်တာပေါ့၊ ကြည့်စမ်း။ ငါတို့နေရတဲ့ ဒီဘဝ သံသရာကြီးထဲမှာ သတိလေးတစ်ချက် လောက်လွတ်ပြီး ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနဲ့ ပေါ့တီး ပေါ့ဆ နေလို့ကတော့ အပါယ်လေးဘုံကို ပြန် ရောက်မှာ သေချာတယ်။ ဘယ်လောက် ကြောက် စရာ ကောင်းသလဲ’

‘သံသရာခရီးက ဆက်ပြီးသွားကြရဦးမှာ။ မိမိကိုယ်ကို ဧည့်သည်လို့ သဘောပေါက်ရင် သတိ ပညာ အလွတ်မခံဘဲ ဝိပဿနာဉာဏ်ရ အောင် ကြည့်ရတာ၊ ရှုရတာ၊ ကြိုးစားရတာ။ အမှန်တကယ်လည်း လူ့ဘဝဆိုတာ ဧည့်သည်လို နေကြရတာ၊ နေတတ်ထိုင်တတ်ဖို့ အရေးကြီး တယ်’လို့ သံဝေဂဉာဏ်၊ အသိဉာဏ်တွေ ရစေ ချင်ပါတယ်။

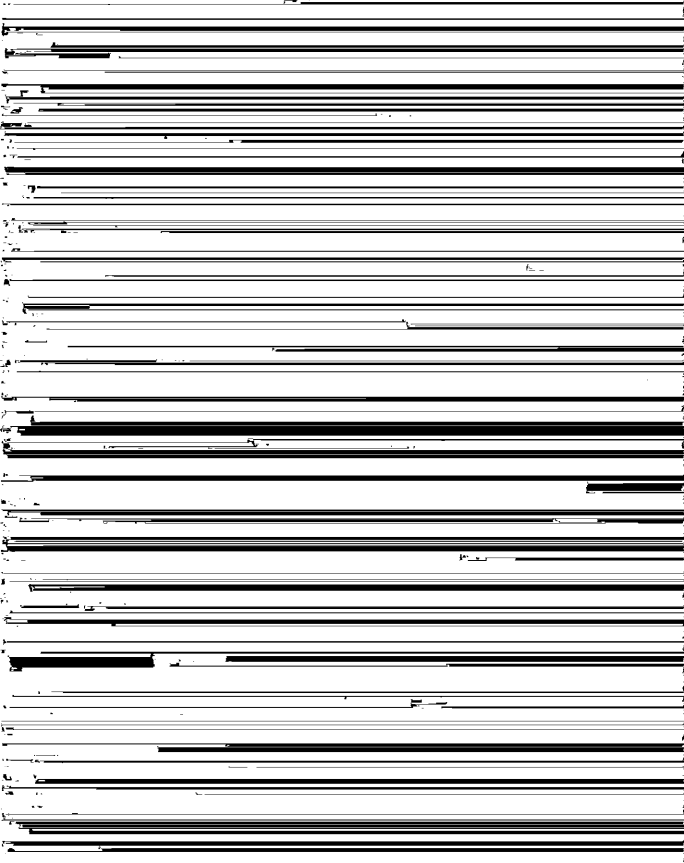
ဧည့်သည်ဆိုတာကို သဘောပေါက်အောင် ပြောပြပါမယ်၊ နားလည်အောင် ပြောပြပါမယ်။





ကိုယ်နဲ့အတူ ကိုယ့်ခေါ်လာတဲ့ အဖော်  
 ပါလာတယ်။ ကိုယ်သိတဲ့လူကို ခေါ်လာမိတယ်။  
 အဲဒီတော့ ကိုယ်နဲ့ ပါသမျှသူတွေ အဆင်ပြေ  
 အောင် သူ့မျက်နှာကိုပဲ ကြည့်နေရတာ။ အိမ်ရှင်ရဲ့  
 မျက်နှာကိုပဲ ကြည့်နေရတာ၊ မလွတ်လပ်ပါဘူး။

.....





လူ့ဘဝ ရောက်လာတာ၊ ကိုယ်က ဧည့်သည်။ အိမ်ရှင်တော် ခိုင်းတာကို အမြဲတမ်း လုပ်နေရတာ။ ဘယ်လောက် ကျဉ်းကျပ်၊ ဘယ် လောက် ပင်ပန်းလိုက်သလဲ။

နေစမ်းပါဦး၊ ရေလေး ချိုးစမ်းပါရစေဦး၊ တဏှာ၊ တဏှာက ခိုင်းတာ။

အမယ်လေး နေစမ်းပါ၊ ဘာ ဒါလောက် အရေးကြီးနေတာလဲ။ အဲဒီလို ပြောတာကလည်း တဏှာ၊ ဒီတဏှာပါပဲ။

စီးပွားရေး ကြီးပွားရေး၊ သားရေး သမီးရေး၊ လူမှုရေး အရေးတွေ စုံနေတာပါပဲ။ နေ့စဉ်မပြတ် လုပ်လိုက်ရတဲ့ အလုပ်မျိုးစုံတွေ၊ ဒါတွေကို ဘယ်သူ ခိုင်းတာလဲဆိုတော့ ဒီတဏှာက ခိုင်းတာပါပဲ။

ဒီဘဝ ဒီခန္ဓာ၊ ဟိုဘဝ ဟိုခန္ဓာနဲ့ တစ် သံသရာလုံး ကိုယ်က လုပ်ပေးကိုင်ပေး ပြောပေး ဆိုပေးခဲ့ရတာတွေဟာ နိဗ္ဗာန်ကို ကြည့်ပြီး လုပ်ခဲ့ ရတာ တစ်ခုမှ မရှိသေးပါဘူး။

နိဗ္ဗာန်ကိုကြည့်ပြီး တော့ လုပ်ခဲ့ ကိုင်ခဲ့တာ မရှိခဲ့သေးပါဘူး။ ရှိခဲ့ရင် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက် သွားတာ ကြာလှပြီပေါ့။

ဘဝသံသရာတစ်လျှောက် နိဗ္ဗာန်ကို  
 ကြည့်ပြီး ပြောခဲ့မိတဲ့ စကား မရှိဖူးပါဘူး။  
 နိဗ္ဗာန်ကိုကြည့်ပြီး စဉ်းစားကြံစည်ခဲ့တာ မရှိဖူး  
 ပါဘူး။ တဏှာမျက်နှာကြည့်ပြီး ဒါလေးတော့  
 လုပ်မှကောင်းမှာ၊ တရားစခန်းဝင်ချင်တာတောင်  
 အိမ်အတွက်၊ နောက်ကလူတွေအတွက် အကုန်  
 ရှာခဲ့ဖွေခဲ့ ပေးခဲ့ရပါသေးတယ်။ မှာခဲ့ပြုခဲ့ ပြောဆို  
 ခဲ့ရသေးတယ်။

တဏှာမျက်နှာ ကြည့်နေရတယ် ဆိုတာ  
 အခုလို စဉ်းစားလေလေ၊ ပိုပြီး သိလာလေလေပါပဲ။  
 တော်တော် သံဝေဂရဖို့ ကောင်းပါတယ်။

တရားလေး နာချင်တာတောင်မှ အိမ်မှာ  
 လုပ်စရာရှိတာ တောက်တောက် တောက်တောက်  
 နဲ့ မြန်မြန်လုပ်ခဲ့ရပြီးမှ လာခဲ့ရတာပါ။

တဏှာမျက်နှာ ကြည့်နေရတာ ကြောက်  
 စရာ အလွန်ကောင်းလိုက်တာ။

ဧည့်သည်လုပ်ရတာ တကယ်ဒုက္ခရောက်  
 ပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်လောက် မလွတ်လပ်ပါဘူး။  
 သူများအိမ်မှာ မဖြစ်လို့သာ နေနေရတာပါ။ အဲဒီ  
 လိုပါပဲ၊ ဟောဒီလောကကြီးထဲမှာလည်း လူ့ဘဝ

ဧည့်သည်

၅၉

ပျော်စရာဆိုလို့ တစက်မှ ရှာမရပါဘူး။ တစ်ကွက်  
မှ ရှာမရပါဘူး။ ဒါက သံသရာသွားမယ့် ပကတိ  
ဧည့်သည် အကြောင်းကို ပြောပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုး၊ နိဗ္ဗာန်သွားမယ့် ဧည့်သည်  
ဆိုရင်တော့ နိဗ္ဗာန်စခန်း သံသရာ လမ်းလျှောက်  
ပြီဆိုရင် ကုသိုလ် ပါရမီရိက္ခာထုပ် ပါရပါတယ်။  
ခရီးတစ်လျှောက် မပင်ပန်းအောင် ရိက္ခာတွေ  
ထုပ်ယူသွားရပါတယ်။

အခု မိမိတို့မှာလည်း ထိုက်သင့်သလောက်  
ရိက္ခာထုပ်ပါပါတယ်လို့ဆိုရင် ကိုယ်ထုပ်ထားတဲ့  
အထုပ်ကလေး ဖြေကြည့်လိုက်။ ဒါနက လူချမ်း  
သာ၊ နတ်ချမ်းသာတွေကို ခံစားစံစားပြီးတော့  
နိဗ္ဗာန်ရောက်စေမယ့် ဒါနမျိုး ဖြစ်ပြီလားလို့။

ကိုယ်ထုပ်ခဲ့တဲ့ ဒါနအထုပ်ထဲ ပြန်ကြည့်  
စမ်းပါဦး။ ထုပ်ထားတဲ့ အဝတ်ကလည်း အဝတ်  
စုတ်၊ ထည့်ထားတဲ့ပစ္စည်းကလည်း အစုတ်ပလုတ်၊  
ကောက်ကြည့်တော့လည်း တစ်ခုမှ သုံးမရ။

ဘယ်မလဲ ဒါနအထုပ်၊ 'အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်၊  
လှူဖွယ်ဝတ္ထု၊ လှူချင်တဲ့ စိတ်စေတနာ၊ ဒါ  
ပြည့်စုံလို့ လှူလိုက်ပါတယ်' တဲ့။

အလင်းသစ်စာပေ

ဒါနကို ပြောပြပါဦးမယ်၊ ဘုရားရှင်  
ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး အလောင်းတော် သုမေဓာ  
သတို့သား ဘဝတုန်းက မိဘဘိုးဘွားတွေက  
ဆုံးပါးသွားကြတော့ သားလေးတစ်ယောက်  
တည်း ကျန်ရစ်ခဲ့တယ်။

ဘုရားလောင်း သုမေဓာက ဘဏ္ဍာတိုက်  
ကြီးကို ဖွင့်ကြည့်တော့ -

“ဟယ်... ရွှေငွေ ရတနာ ပစ္စည်းတွေ  
အများကြီးပဲ”

ရွှေတွေငွေတွေ ဥစ္စာတွေ၊ အဘိုးဘက်က  
ပါတာ၊ အဘွားဘက်ကပါတာ၊ အဖေရှာသွား  
ခဲ့တဲ့ဟာ၊ အမေရှာသွားခဲ့တဲ့ဟာ၊ အများကြီးပဲ  
ကျန်ခဲ့တယ်။

‘ဟင်...သူတို့ ဘာလို့ ယူမသွားတာလဲ။ ငါ  
လှူရင်းနဲ့ ယူမယ် ဟေ့’ ဆိုပြီး လှူလိုက်တာ  
တစ်ရက်လှူ၊ နှစ်ရက်လှူ၊ အလှူခံလာသမျှ  
ကိုယ်တိုင်လှူရင်းနဲ့ လေးငါးရက်မြောက်လည်း  
ကျရော စဉ်းစားပြီ။

ဘုရားအလောင်း စဉ်းစားတယ်။ သူတော်  
ကောင်းတွေ စဉ်းစားတယ်။ ပညာရှိတွေ စဉ်းစား

အလင်းသစ်စာပေ

ညွှန်သည်

၆၁

တယ်။ အသိဉာဏ်ကြီးတဲ့သူတွေက စဉ်းစား  
တယ်။

“တို့က မအိုရာ၊ မနာရာ၊ မသေရာ နိဗ္ဗာန်  
ကို သွားချင်တာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ချင်တာ”

“အခု လှူရင်းနဲ့ သေသွားနိုင်တယ်။  
လှူရင်းနဲ့ အိုနေတယ်။ လှူရင်းနဲ့ နာနေတယ်။  
လှူတာကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့ မအို၊ မနာ၊  
မသေတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မြတ်နိုးပြီး လှူနေတယ် ဆိုပြီး  
တော့ လှူတာနဲ့ မွေ့လျော်၊ လှူတာနဲ့ပျော်၊ အလှူ  
ကိုပဲ အာရုံပြုဂရုစိုက်ရင်းနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံမပြုမိ၊  
နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ စိတ်ဆန္ဒတွေ ပျောက်နေပြီဆိုရင်  
တော့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ကန့်လန့်ကြီး  
လှူနေတာပါလား”လို့ သိလာကြပါတယ်။

တကယ် လှူချင်ရင် လှူပုံလှူနည်းက  
လွယ်လွယ်လေးပါ။ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး နိဗ္ဗာန်  
ကို မြန်မြန်သွားလိုတဲ့၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
များ၊ ဘုရားအလောင်းတော်များ လှူသွားပုံလေးကို  
ကြည့်ကြစမ်းပါ။

အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း မစောင့်နေ  
တော့ပါဘူး။ လှူဖွယ်ဝတ္ထုတွေကိုလည်း မစီမံ

အလင်းသစ်စာပေ

၆၂

ဓမ္မနူတ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ

တော့ပါဘူး။ အခမ်းအနားလည်း မပြင်ဆင်တော့

ပါဘူး။ မဏ္ဍပ်တွေလည်း မထိုးတော့ပါဘူး။

စာလေးတစ်ကြောင်း ရေးလိုက်တယ်။

‘လိုတဲ့သူ လိုတာ အကုန်ယူ’ တဲ့။

“လိုတဲ့သူ လိုတာကို လိုသလောက်  
အကုန်ယူ” ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

ဒါမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့အလှူ၊ ဘာမှ မငဲ့  
တော့ပါဘူး။

ဘယ်လောက် ကောင်းမြတ်လိုက်တဲ့  
အလှူလဲ၊ နိဗ္ဗာန်ကို ဒါနနဲ့ အလှူပေးရင်း စံဝင်  
ချင်တဲ့ သူတော်ကောင်း ပညာရှိတွေဟာ ဒီနည်းနဲ့  
လှူကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။



# ကွပ်ကွပ်အိတ်ထဲက သီလ

## ကြွပ်ကြွပ်အိတ်ထဲက သီလ

ကိုယ့်အထုပ်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖြေကြည့်  
ကြစေချင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဒါနထုပ်ကို ကိုယ်ပြန်ကြည့်ကြ  
စမ်းပါ။ ဒါနကို လှူတဲ့အခါ နိဗ္ဗာန်ကို ငဲ့ခဲ့တာ  
လား၊ ဟိုဟာ ဒီဟာ ငဲ့ခဲ့တာလား၊ ပြန်ကြည့်ကြ  
စေချင်ပါတယ်။ ဒါနပြီးတော့ သီလ၊ သီလ  
အထုပ်ကိုလည်း ပြန်ပြီး ကြည့်ကြစမ်းပါ။

တချို့ အခု အသက်အရွယ် အထိကိုပဲ  
ငါးပါးသီလ ဆိုတာ မလုံခဲ့ကြဖူးဘူးတဲ့။

တချို့ကျတော့ ငါးပါးသီလလောက်တော့  
စောင့်ဖူးပါတယ်။ ရှစ်ပါးသီလ ဥပုသ်စောင့်တာ  
ကိုတော့ မစောင့်ခဲ့ဖူးဘူးတဲ့။

အလင်းသစ်စာပေ



တချို့ အသက် ၆၀ ပြည့်ပြီ၊ တစ်ခါမှ ဥပုသ်မစောင့်ဘူးတဲ့ သူတွေ တစ်ပုံကြီး ရှိနေကြ ပါတယ်။

တချို့ ဥပုသ်သီလ စောင့်ပြန်တော့လည်း တစ်နှစ်မှ နှစ်ခါ သုံးခါပဲ စောင့်ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဝါတွင်း တစ်ဆယ့်သုံးဥပုသ်တောင် တစ်ဆယ့် သုံးရက်စလုံး ဥပုသ်စောင့်တာ မပြည့်ကြပါဘူး။ တစ်နှစ်နေလို့ တစ်ဆယ့်သုံးရက် ဥပုသ် စောင့် ဖူးတဲ့သူက အလွန်ပဲ ရှားပါတယ်။

ဒီစောင့်ထိန်းရခက်ခဲတဲ့ ရှစ်ပါးသီလကို ခဏထားပါဦး၊ လူဆိုတာက ငါးပါးသီလကို ခါး ဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲရတယ်။

သူ့အသက် မသတ်ရဘူး၊

သူ့ဥစ္စာမခိုးရဘူး။

သူ့အိမ်ရာ မလွန်ကျူးရဘူး။

မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာဝါကြွားပြီး မပြော ရဘူး။

သေရည်သေရက် ဘိန်းဘင်းကစော် လှော် စာအရက် ဖဲရိုက် အရက်သောက် ဆိုတာတွေကို မလုပ်ရပါဘူး။

ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကို  
မေ့လျော့တာ မရှိရပါဘူး။

အဲဒီ သီလ ငါးပါးစလုံးကို လုံသလား  
ဆိုတော့ မလုံတလုံ၊ မလုံတာ များပါတယ်။  
လုံချည်လေး တစ်ထည်ဝတ်၊ အပေါက်လေး  
တစ်ပေါက်က ခြေသလုံးမှာ ပေါက်နေတာ ရှိနေ  
တယ်။

လုံချည် တစ်ထည်လုံး အကုန်ကောင်း  
တယ်။ အပေါက်လေး တစ်ပေါက် ပါတာနဲ့ပဲ  
အပြောခံရတယ်။

နင့်လုံချည်က ကောင်းလည်း မကောင်း  
ဘူး၊ လုံလည်း မလုံဘူးတဲ့။ အပေါက်ကြီး ပါနေ  
တယ်တဲ့။

ငါးပါးသီလ၊ လေးပါး လုံပါတယ်။ တစ်ပါး  
ကျိုးတယ်။

‘နင့်သီလက လုံလည်း မလုံဘူး’ လို့  
အပြောခံရမှာပါပဲ။ ဘယ်သူပြောမလဲ၊ ကိုယ့်  
ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြောတာနော်။

ကိုယ့်သီလ လုံတယ် မလုံဘူးဆိုတာ  
ကိုယ် သိတယ်။

ညွှန်သည်

၆၇

ကိုယ့်သီလ စင်ကြယ်၊ မစင်ကြယ် ဆိုတာ  
လည်း ကိုယ် သိတယ်။

ကိုယ့်သီလ ဖြူ၊ မဖြူ ဆိုတာလည်း  
ကိုယ်သိတယ်။

ကိုယ့်သီလ မလုံရင် ကိုယ်ပဲ စိတ်ညစ်  
ရတယ်။ ပြန်စဉ်းစားတိုင်း ကိုယ်ပဲ စိတ်နှလုံး  
မသာမယာ ဖြစ်ရတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ ပြန်  
တွေးတိုင်းလည်း ကိုယ် စိတ်ပင်ပန်းရတယ်။ စိတ်  
မကြည်လင်နိုင်ပါဘူး။

ငါးပါးသီလ ကျိုးတာ ပေါက်တာ ပြောက်  
တာ ကျားတာ ရှိသလား၊ မရှိဘူးလား။ ကိုယ့်  
သီလထုပ်လေးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပြန်ဖြေကြည့်  
လိုက်စမ်းပါ။

အထုပ်ကို ကောင်းမကောင်း ပြန်ကြည့်ဖို့  
နေနေသာသာ ငါးပါး၊ ရှစ်ပါး စတဲ့ ဒီအထုပ်  
တွေကို ထုပ်တောင် မထုပ်ရသေးတဲ့ လူတွေက  
တစ်ပုံကြီးပါပဲ။

ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ “သီလ အထုပ်ကို  
ထုပ်တောင် မထုပ်ရသေးပါဘူး။ ထုပ်ဖို့လည်း  
မအားသေးပါဘူး” တဲ့။

အလင်းသစ်စာပေ

ကိုယ့်သီလလေးက ငါးပါးသီလကို  
စောင့်ထိန်းတယ်၊ ဥပုသ်သီတင်း စောင့်သုံးတယ်  
ဆိုတာလောက်ပဲ ရှိကြပါတယ်။

ရှင်သာမဏေ၊ ရဟန်းသံဃာတွေရဲ့ ကျင့်  
သုံးရတဲ့ သီလတော်တွေနဲ့ နှိုင်းပြောရမယ်ဆိုရင်  
မြင့်မြတ်တဲ့ တန်ဖိုး အရည်အချင်းတွေသာမက  
အရေအတွက်တွေပါ အလွန် ကွာခြားလှပါတယ်။  
မိမိက သီလ မစောင့်ဘူးလားဆိုတော့ စောင့်  
တယ်။ သီလမရှိဘူးလားဆိုတော့ ရှိပါတယ်။

သီလရှိတယ်၊ စောင့်တယ် ဆိုပေမယ့်  
ကိုယ့်သီလကို ဘာနဲ့ ထုပ်ထားသလဲ ဆိုတာ  
ပြန်ကြည့်ပေါ့။

သီလ စောင့်တာတောင်မှ စားရင်း  
သောက်ရင်း ရောင်းရင်းဝယ်ရင်း ပြေးရင်း လွှား  
ရင်းနဲ့ သုတ်သုတ်ရုတ်ရုတ်နဲ့ စောင့်ရတဲ့ ဥပုသ်  
သီလတဲ့။

သီလပြည့်စုံတဲ့ ဥပုသ်သီလအထုပ်တောင်  
ကောင်းကောင်း မထုပ်အားရှာပါဘူး။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဈေးဝယ်တဲ့အခါ၊ လမ်း  
ကြိုလို့ဈေးဝယ်တဲ့အခါ ပျာယီးပျာယာနဲ့ ဈေးဝယ်

ညွှန်သည်

၆၉

ပြီးတော့၊ ပေးပေး ကြွပ်ကြွပ်အိတ်နဲ့ ထည့်ဆိုတာ မျိုး ဖြစ်နေပြီ။

ကိုယ် စောင့်သုံးတဲ့ သီလဟာ ကြွပ်ကြွပ် အိတ်နဲ့ထည့်ထားတဲ့ သီလမျိုး ဖြစ်နေရင် ဘာမှ သုံးစားလို့မရပါဘူး။

တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ရွှေတွေ ငွေတွေ၊ ကျောက် သံပတ္တမြားတွေ ဘယ်သူက ကြွပ်ကြွပ်အိတ်နဲ့ ထုပ်မလဲ၊ ထည့်မလဲ။ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ပစ္စည်း တန်ဖိုးကြီးတဲ့အထုပ်အပိုးတွေနဲ့ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ထုပ်တယ်။ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ အိတ်ထဲမှာ တန်ဖိုးရှိ ပစ္စည်းတွေကိုပဲ ထည့်တယ်။ သိမ်းတယ်။

အခု မိမိတို့ စောင့်ထိန်းတဲ့ သီလက ဘယ်လောက် တန်ဖိုးကြီးသလဲလို့ ပြန်ကြည့် ပေါ့။ ကပျာကယာသီလ၊ ရေးကြီးသုတ်ပျာသီလ၊ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်နဲ့ထည့်ထားတဲ့သီလ ဖြစ်နေရင် တော့ ဒီသီလဟာ အားကိုးလို့မရတဲ့သီလ ဖြစ်နေ ရှာပြီပေါ့။

ဒီ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်သီလကို အားကိုးပြီး တော့များ ဒီလူ့ဘဝကြီးကို ဒီလိုပဲ နေကြတော့ မှာလား။ ဒီလိုပဲ ခရီးဆက်ကြတော့မှာလား။

အလင်းသစ်စာပေ

နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ဖို့ ခဏ အသာထားဦး။ ဘဝ ခရီးကိုပဲ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ ခရီးဆက်နိုင်အောင် ဘယ်လို လုပ်ကြမလဲ။

ဧည့်သည် ဆိုတာ သံသရာခရီးကို ဆက်ခါ ဆက်ခါ သွားနေရတာဆိုတော့ ဒါန၊ သီလ ဘာဝနာဆိုတဲ့ ရိက္ခာထုပ်တွေပါရပါမယ်။

ဒါနအထုပ်တွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံထုပ်ပြီး သံသရာခရီးမှာ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည့်တိုင်အောင် ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်ဖို့ ပါသွားရမယ်။

သီလအထုပ်ကိုတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံထုပ် ပြီး သံသရာခရီးမှာ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည့်တိုင် အောင် ကျန်းကျန်းမာမာ နေနိုင်ဖို့ ပါသွားရမယ်။

ဘာဝနာအထုပ်တွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံထုပ် ပြီး သံသရာခရီးမှာ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည့်တိုင် အောင် စိတ်ချမ်းသာစွာနဲ့ အသိဉာဏ်ရှိရှိ နေနိုင်ဖို့ ပါသွားရမယ်။

အခုတော့ မိမိတို့မှာပါတဲ့ ဒါနအထုပ် ကလည်း မပြောပလောက်ပါဘူး။

အလှူဒါန ရိက္ခာထုပ်ကို ပြန်ကြည့်ရင် အားရစရာ မရှိပါဘူး။

သီလသိက္ခာအထုပ်ကို ကြည့်ပြန်တော့  
လည်း ကိုယ့်သီလ ကိုယ်ပြန်ကြည့်မိတာနဲ့ ကိုယ့်  
ဟာကိုယ် စိတ်ပျက်စရာ ဖြစ်သွားရတယ်။ ရှေ့  
ဆက်ပြီး ဒီသီလနဲ့ ခရီးသွားရမှာတောင် တွန့်နေ  
မိတယ်။

တပည့်တော်တို့က ငါးပါးသီလတွေ  
လုံပါတယ်။ အပါယ်လေးဘုံကို လုံးဝ မကျတော့  
ပါဘူး။ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ ကြိုက်တာ  
ယူနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီလိုစိတ်မျိုး အခုအထိ မထားရဲ  
သေးပါဘူး။ ကိုယ့်သီလကမှ မလုံဘဲ။ ကိုယ့်သီလ  
ကမှ မဖြူဘဲ။ ကိုယ့်သီလကမှ မစင်ကြယ်ဘဲ  
ဖြစ်နေတော့ သံသရာမှာ ရဲဝံ့တဲ့စိတ် ဘယ်မှာ  
ထားရဲပါ့မလဲ။

တရားစခန်းတွေဝင်၊ တရားတွေ အား  
ထုတ်နေကြတဲ့ တရားနဲ့ယှဉ်တဲ့ သူတွေပါ၊  
သူတော်ကောင်းတွေပါလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
ဘယ်လောက်ပြောပြော သီလ မလုံရင် ဘာတရား  
မှမရှိနိုင်ပါဘူး။ တရားတွေ ဘယ်လောက် အား  
ထုတ်ထားထား သီလမလုံရင် ဘာမှ သုံးစားလို့  
မရနိုင်ပါဘူး။

သီလတရားတွေကို လုံလိုက်ကြစမ်းပါ။  
သူများအသတ် ဘာလို့ သတ်မှာလဲ။ သူများဥစ္စာ  
ဘာလို့ ခိုးမှာလဲ။

ကိုယ်သေမှာ ကြောက်သလို သူများလည်း  
သေမှာ ကြောက်တာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့ သူများကို  
သတ်မှာလဲ။ ဒုက္ခပေးရမှာလဲ။ ကိုယ့် ရှိတာလေးနဲ့  
ကိုယ်စားပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့များ သူများပစ္စည်းကို  
မတရားသဖြင့် ခိုးယူတိုက်ယူ လုယူချင်ရတာလဲ။

ကိုယ့်ပစ္စည်းကို ကိုယ်က မပေးချင်သလို  
သူကလည်း ဘယ်မှာ လာပြီး ပေးချင်ရှာမှာလဲ။  
မသတ်ကြပါနဲ့၊ မခိုးကြပါနဲ့။ အဲဒီလိုပါပဲ။ သူများ  
အိမ်ရာကို မလွန်ကျူးကြပါနဲ့၊ လိမ်ညာဝါကြွား  
ပြီး မုသား မပြောကြပါနဲ့။ သေရည်သေရက်  
မူးယစ်ဆေးဝါးတွေကို မမှီဝဲကြပါနဲ့။

စဉ်းစားကြစမ်းပါ။ သီလတွေ လုံလိုက်  
ကြစမ်းပါ။ ငါးပါးသီလမှ မလုံဘူးဆိုရင် ဘာ  
တရားမှ မရှိတော့ဘူးလို့ ပြောနိုင်တယ်။

အကြိမ်များစွာ တရားထိုင်ဦးတော့ သီလ  
မလုံရင် အဲဒီတရားထိုင်တာဟာ ဘာကို ဘယ်လို  
များ သွားအားကိုးရမှာလဲ။



နားလည်စေချင်ပါတယ်။

သိစေချင်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်လည်း သိစေချင်တယ်။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်တွေကိုလည်း သိစေချင်ပါတယ်။

ဦးပဉ္စင်းတို့ လူ့ဘဝ အင်ဂျင်နီယာဘဝက နေပြီး သာသနာ့ဘောင် ရောက်တယ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်လို့လဲလို့ မေးရင် 'သူတော်ကောင်း' ဖြစ်ချင်လို့ဆိုတာ အချက်တစ်ချက်အနေနဲ့ ပါပါတယ်။

ကိုယ်လည်း သူတော်ကောင်း ဖြစ်ချင်ပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ ပေါင်းတဲ့သူတွေကိုလည်း သူတော်ကောင်းဖြစ်စေချင်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်လည်း သူတော်ကောင်းနဲ့ပဲ တွေ့ချင်တယ်။ သူတော်ကောင်းနဲ့ပဲ ပေါင်းချင်တယ်။ သူတော် ကောင်းနဲ့ပဲ စကားတွေ ပြောချင်တယ်။ သူတော်ကောင်းနဲ့ပဲ ဆက်ဆံချင်ပါတယ်။

မှတ်မိပါသေးတယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက၊ ငယ်တုန်းက ဆိုတာ သိပ်တော့ မငယ်ပါဘူး။

ကိုးတန်း၊ ဆယ်တန်းအရွယ်ပေါ့။  
 သူတော်ကောင်း ဖြစ်ချင်တယ်။  
 သူတော်ကောင်း လိုက်ရှာတယ်။  
 သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပေါင်းရင်တောင်  
 သူတော်ကောင်း သူငယ်ချင်းတွေကိုပဲ လိုက်ရှာပြီး  
 ပေါင်းတာ။

ငယ်တုန်းက ရှာတာနဲ့ အခု ရှာတာ မတူ  
 တော့ဘူးပေါ့။ ငယ်တုန်းက ဘယ်သူ သူတော်  
 ကောင်းလဲ၊ မျက်လုံးလေးဖြူပြီး သေချာ လိုက်ရှာ  
 တာ။

ဟာ...သူတော်ကောင်းနဲ့တူတယ်ဆိုပြီးတော့  
 ပေါင်းကြည့်တယ်၊ ပေါင်းမိတယ်။ တကယ်  
 ပေါင်းကြည့်တော့ သူတော်ကောင်းအစစ်တွေ  
 မဟုတ်တာ များပါတယ်။

သူတော်ကောင်း ဖြစ်ချင်သူတွေက  
 သူတော်ကောင်းတွေကို လိုက်ရှာပြီး ပေါင်းကြ  
 သင်းကြတာ သဘာဝပါပဲ။ ငယ်တုန်းက သူငယ်ချင်း  
 တွေ တစ်ရာလောက်တွေ ခဲ့တယ် ဆိုပါစို့။

သူတော်ကောင်း သူငယ်ချင်းတွေဆိုတာ  
 အရေအတွက် နည်းပါတယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

အဲ ... နောက်ကျမှ စဉ်းစားမိတယ်။  
သူတော်ကောင်းနဲ့ ဘယ်လိုပေါင်းမလဲ၊ ရှာမလဲ  
ပေါ့။

သူတော်ကောင်းနဲ့ တကယ် တွေ့ချင်  
လား။ တွေ့ချင်တာပေါ့။

သူတော်ကောင်းနဲ့တွေ့ချင်ရင် လိုက်မရှာ  
နဲ့တော့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမတာကို ပြောပါ  
တယ်။

ဟာ... လိုက်မရှာလို့ ဘယ်လို လုပ်ပြီး  
သူတော်ကောင်းတွေနဲ့ တွေ့နိုင်ပါ့မလဲ။

သူတော်ကောင်းဆိုတာ ရှာတာတောင်  
မတွေ့ရတဲ့အထဲ လိုက်မရှာရင် ပိုပြီး မတွေ့  
မှာပေါ့။

မဟုတ်ဘူးကွယ့်။

မင်း အဲဒီ ပကတိ မျက်စိနဲ့။ သာမန်  
မျက်စိလေးနဲ့ သူတော်ကောင်းကို လိုက်မရှာနဲ့။

တကယ် သူတော်ကောင်းနဲ့ တွေ့ချင်ရင်  
ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သူတော်ကောင်း ဖြစ်အောင်  
လုပ်ရမှာလို့ တကယ် သဘောပေါက်ခဲ့ပါတယ်။

၇၆

ဓမ္မဗူတ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ

အားလုံးကိုလည်း အဲဒီလို အမှန်တိုင်း သဘော  
ပေါက်စေချင်ပါတယ်။



# ကိုယ်ပစ္စည်း ကိုယ်နှမြောတာ









ဧည့်သည်

၈၁

ဒါနစိတ်ဓာတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ  
သူတော်ကောင်းဓာတ် ဘယ်လောက်ထိ ကိန်းနေ  
ပြီလဲ၊ ဘယ်လောက် သူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ်  
တွေ ရှိနေပြီလဲဆိုတာ ပြန်ပြီး ကြည့်ကြစေချင်ပါ  
တယ်။ ကိုယ့်သီလကို ကိုယ် ပြန်ကြည့်စေချင်ပါ  
တယ်။

ကိုယ့်သီလနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်သန္တာန်  
မှာ သူတော်ကောင်း သီလဓာတ် ဘယ်လောက်  
ရှိနိုးထားလဲ။ ဘယ်လောက် အမားကြီးရှိသလဲ။

သမျှတွေ ဖောက်ပြန်ကုန်ရော။ အကောင်းမဖြစ်၊  
မကောင်းတာတွေ ဖြစ်ကုန်ကြရော။ စိတ်ကောင်း  
မှ အားလုံး ကောင်းပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကောင်း  
မှ အလုပ်ကံ၊ အပြောကံ၊ စိတ်ကူးတဲ့ကံတွေ  
အားလုံး ကောင်းကြတာပါ။

စိတ်က သူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ်ရှိမှ  
ကာယကံလုပ်သမျှ သူတော်ကောင်းအလုပ်၊  
ဝစီကံတွေ ပြောသမျှ သူတော်ကောင်းအပြော။  
မနောက်တွေကြံစည်သမျှ သူတော်ကောင်း အကြံ  
အစည်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

စိတ်ကလေးတွေ ကောင်းကြစမ်းပါ။  
မကောင်းတဲ့စိတ် မမွေးကြပါနဲ့။ အပါယ်ရောက်  
ချင်လို့ စိတ်ကလေးမကောင်းအောင် မွေးနေကြ  
တာလား။

ငရဲရောက်ချင်လို့ စိတ်ဆိုးတွေကို မွေးနေ  
ကြတာလား။ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊  
အသူရကာယ်တွေ ဖြစ်ချင်လို့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်  
က လက်လွတ်စပယ် ထားကြတာလား။ ဆိုးတဲ့  
စိတ်တွေ အဖြစ်ခံနေကြတာလား။ အဲဒီလို မလုပ်  
ကြပါနဲ့တော့။

အလင်းသစ်စာပေ

ဘာဝနာတရားကို လက်ကိုင်ထားကြစမ်းပါ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်မြတ်ကြီးမှာ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ပြီးရင် အရှင် သာရိပုတ္တ မထေရ်မြတ်ကြီးဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ပညာအရာမှာတော့ တပည့်တွေထဲမှာ အသာဆုံးပါပဲ။ ကြည်ညိုစရာ ကောင်းလိုက်တာ။

ဦးပဉ္စင်းတို့တော့ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးပြီးရင် အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီးကို အကြည်ညိုဆုံးပါပဲ။

ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်းမှာ သူက လူပျိုကြီး။ အားကျလိုက်တာ။ သဘောကျလိုက်တာ။ အရှင် သာရိပုတ္တ အလောင်းတော်မြတ်ဟာ ဘဝတစ်ခုတုန်းက လူတွေရှေ့မှာ ဟောဒီ မြေကြီးတွေကို ဆုပ်ကိုင်ပြီးတော့ နံဖူးဆံစနဲ့ မြေကြီးကို သုတ်လိမ်းပြီး သစ္စာဆိုတာ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လိုသစ္စာဆိုသလဲဆိုတော့ -

‘အကျွန်ုပ်သည် မဖြစ်လို့ နေနေကြရတဲ့ ဟောဒီလို လူ့လောကကြီးထဲမှာ၊ သင်တုန်းခားပေါ်က ပျားရည်စက်လောက်မှ တန်ဖိုးမရှိတဲ့ လူ့လောကကြီးမှာ နေနေရတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်

ကလေးကို ကိုယ်က မစောင့်ရှောက်နိုင်တာ ဖြစ်ခဲ့  
မိပါတယ်။ သတိ၊ ပညာ မပါတဲ့အတွက်ကြောင့်  
အမှားကြီးမှားခဲ့ရပါတယ်။

အခုချိန်က စပြီးတော့ ရဟန္တာမဖြစ်မချင်း  
သေရည်သေရက် မသောက်တော့ပါဘူး၊' ဆိုပြီး  
သစ္စာဆိုခဲ့ပါတယ်။

ကြည့်စမ်း၊ အရှင်မြတ်ကြီးရဲ့ အလောင်း  
တော်ဘဝ ဟို အတိတ်ဘဝကတည်းက ရဟန္တာ  
မဖြစ်မချင်း သေရည်သေရက် မသောက်တော့  
ပါဘူးတဲ့။

မဟာပထဝီမြေကြီးကို သက်သေတည်  
မျက်နှာကို မြေကြီးနဲ့သုတ်ပြီး သစ္စာဆိုခဲ့တာပါ။

ဒီလို သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့  
လုပ်ရပ်ကို ကြားရတော့ ဘယ်လောက် အရသာ  
ရှိလဲ။

ရဟန္တာ မဖြစ်မချင်း သေရည်သေရက်  
မသောက်တော့ပါဘူးတဲ့။

ဒီလူတွေလည်း အဲဒီလို သစ္စာဆိုလိုက်ကြ  
ပါလား။ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ဘဝကို တစ်ဆင့်  
ပြီးတစ်ဆင့် ဆိုသလို ရောက်လိုက်ကြမလဲ။

သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်၊  
သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ ဘဝဓဏမှာ ခံစားတဲ့  
စံစားတဲ့ လောကအရသာတွေပါ။

ဒါတွေကို သူတော်ကောင်း ဖြစ်ချင်တဲ့သူ  
တွေက အတုယူရမှာ။ သတိရှိတဲ့သူမှ ဒီလိုသစ္စာ  
ကိုဆိုရဲတယ်။ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူမှ ဒီလိုသစ္စာကို ဆိုရဲ  
တယ်။ သူတော်ကောင်းဓာတ်ခံတွေရှိတဲ့သူမှ ဒီလို  
သစ္စာကို ဆိုရဲကြပါတယ်။

အခု တရားအားထုတ်နေတယ် ဆိုတာ  
က သူတော်ကောင်းဓာတ်ခံတွေ တိုးတိုးလာ  
အောင် အားသွင်းနေရတာပါ။ သတိတွေ၊ အသိ  
ပညာတွေ အားတိုးအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေ  
ရတာပါ။

အရှင်မြတ်ကြီးရဲ့ အလောင်းတော်  
စိတ်ဓာတ်ဟာ အဲဒီ ရှေးဘဝတုန်းကတည်းက  
ကြည်ညိုစရာ ကောင်းလိုက်တာ။

အခုဘဝ နောက်ဆုံးဘဝ ဆိုတာတော့  
ပြောမနေပါနဲ့တော့။ ကြည်ညိုစရာတွေက အဲဒီ  
တစ်ခုတည်းတင် မကပါဘူး။ အရှင်မြတ်ကြီးရဲ့  
အလောင်းတော်ဘဝတုန်းက ဒီလိုတွေလည်းပဲ

သစ္စာအမှန်စကားတွေကို အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး ဆိုခဲ့ပါ  
သေးတယ်။

အလောင်းတော်မြတ်က ပထဝီမြေကြီးကို  
သက်သေတည်၊ လက်က မြေကြီးကိုကိုင်၊  
မျက်နှာကိုသုတ်၊ ပြီးတော့မှ -

“ကျွန်ုပ်သည် ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်း ဘဝ  
တိုင်းမှာ မနေမဖြစ်လို့ နေနေရတဲ့ ဒီလောကကြီး  
ထဲမှာ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးနေရတာဟာ တစ်ဦး  
တစ်ယောက်ကို လွန်လွန်ကဲကဲ ချစ်ခဲ့မိလို့ပါတဲ့။  
ဖြစ်လေရာ ဘဝတိုင်းမှာ ဘယ်သူ့အပေါ်ကိုမှ  
လွန်လွန်ကဲကဲ မချစ်တော့ပါဘူး။”

ဆိုပြီးတော့ သစ္စာ ဆိုခဲ့ပါသေးတယ်၊  
အဓိဋ္ဌာန်ပြုခဲ့ပါသေးတယ်။

ရဟန္တာမဖြစ်မချင်း မေတ္တာယောင်ဆောင်  
တဲ့ တဏှာရာဂကို ပယ်ထားတာ။ ရဟန္တာဆိုတာ  
တဏှာရာဂကို ပယ်လိုက်နိုင်တာပါ။ ရဟန္တာ  
ဖြစ်ပြီဆိုတော့လည်း ဒီမေတ္တာယောင်ဆောင်တဲ့  
တဏှာရာဂက ဘယ်ပေါ်တော့မလဲ။ မရှိတော့  
ဘူးပေါ့။

သတိသံဝေဂ ရကြစမ်းပါ။

ဧည့်သည်

၈၇

လောကကြီးမှာ အကုန်လုံး ဘယ်သူ  
တွေကို ကြည့်ကြည့် ဧည့်သည်တွေပါပဲ။

ကိုယ်ကသာ အဟုတ်မှတ်ပြီး၊ ကိုယ်ပိုင်  
ကိုယ်ပိုင်နဲ့ အိမ်ပိုင်လိုလို ထင်နေတာ။ ဒီဘဝကို  
အမြဲ နေရတော့မယ်လို့ ထင်နေတာ။ အမှန်  
ကတော့ ဧည့်သည်ပါ။

ဧည့်သည်ကို ကိုယ့်အိမ်မှာ တစ်သက်လုံး  
နေပါဦးလို့ လောကွတ်လုပ်ပြီး ပြောသလို၊ တစ်ဦး  
တစ်ယောက်ကိုသွားပြီး ချစ်ခင်နှစ်သက်မှု ပိုနေ  
ရင် ကိုယ် ဘယ်လောက် အသုံးမကျသလဲ၊ ကိုယ်  
ဘယ်လောက် ရူးသလဲ။ သူများတွေကို လော  
ကွတ်လုပ်ပြီး ဟန်ဆောင်ချစ်ဖို့ထက် ကိုယ့်ကိုယ်  
ကိုယ်ချစ်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်မှ အသိဉာဏ်ရှိမှာ  
ပါ။ သတိဉာဏ် လက်ကိုင်ထားပြီး ကြိုးစားရ  
မှာပါ။ ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
အမှန်တကယ် မချစ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်း  
တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်တာတဲ့။

ဘာလို့ ဟိုလူကိုချစ်လိုက်၊ ဒီလူကိုချစ်  
လိုက်နဲ့ ဟိုလိုလို ဒီလိုလို နေမှာလဲ။ သမထ

အလင်းသစ်စာပေ

ဝိပဿနာ ဘာဝနာ အလုပ်ကို ကြိုးစားစမ်းပါ။  
တရားလက်ကိုင်ထားကြစမ်းပါ။

ပြောခဲ့ပါတယ်။ သမထအလုပ် ဆိုတာ  
မိမိရဲ့စိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှတစ်ပါး အခြား  
အာရုံတစ်ပါးကို ပြောင်းရင် သမထအလုပ်က  
ပျက်ပါသတဲ့။

ဝိပဿနာအလုပ်ကျတော့ အာရုံတစ်ပါး  
ကနေ အာရုံတစ်ပါးကိုပြောင်းပြောင်း၊ မပြောင်း  
ပြောင်း အရေးမကြီးပါဘူး။ ကြုံသမျှ ဆုံသမျှ  
အာရုံကို စိတ်က သိနေတာဟာ စိတ်နဲ့ အာရုံရဲ့  
သဘာဝပါပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့အာရုံ၊ ရုပ်နာမ်  
ဓမ္မ သင်္ခါရ ဆိုတဲ့ ဓမ္မအာရုံမျိုးစုံက ဝိပဿနာ  
စိတ်မှာ ထင်ရှားရင် ဝိပဿနာဉာဏ် အသိတက်  
ပါတယ်တဲ့။

မြင်တဲ့အခိုက် မြင်တာလေးကို ဂရုစိုက်၊  
ကြားတဲ့အခိုက် ကြားတာလေးကို  
ဂရုစိုက်၊

သိတဲ့အခိုက် သိတာလေးကို ဂရုစိုက်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာသဘောမကျရင် သဘော  
မကျတာလေးကို ဂရုတစိုက်နဲ့ကြည့်၊ သဘောကျ



ညွှန်သည်

၈၉

ရင်လည်း သဘောကျတဲ့ စိတ်ကလေးကို ဂရု  
တစိုက် ကြည့်။

အခုလို တိုးတိုးလေး တရားစကားကို  
ပြောပေးနေတဲ့အခါ နားက ကြားသိနေတာက  
သတ်သတ်၊ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ် လုပ်နေတာက  
သတ်သတ်ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ သတိဝီရိယ  
ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်အလုပ်ကို တိုးပွားအောင် ကိုယ်ပဲ  
လုပ်နေရပါတယ်။

အရင်တုန်းက နားထောင်ချင်လို့ ကြားတာ။

အခုက ကြားလို့ နားထောင်နေတာ။

နားထောင်လို့ သိတာက သတိထားလို့  
ရတယ်။

ကြားလို့ သိတာက သတိရှိလို့ ရတယ်။

ကိုယ့်စိတ်လေး ဖြစ်နေပုံကို သတိရှိတဲ့  
အခါ ထင်ထင်ရှားရှား သိနိုင်တယ်။ အသိဉာဏ်  
နဲ့လည်း သေသေချာချာ သိလာနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က မကျေမနပ် ဒေါသတွေ  
ဖြစ်နေတယ်။ တရားအားထုတ်လို့ မကောင်းဘူး။  
စိတ်တွေလွတ်နေတယ်၊ ဒီသဘောတွေဖြစ်နေတာ  
ကိုလည်း သတိရှိရင် သိနေတယ်။ ကြည့်ပေါ့။

အလင်းသစ်စာပေ

သတိရှိလို့ အသိဉာဏ်တိုးရင် ဒီသဘောတွေကို အသေအချာ သိလာနိုင်ပါတယ်။

အခုလို တရားအားထုတ်တာကလည်း သူတော်ကောင်းဖြစ်အောင် အားထုတ်ကြတာပါပဲ။ အခု ပြောပေးနေတာကလည်း သူတော်ကောင်း ဖြစ်စေချင်လို့ ပြောပေးတာပါပဲ။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီး အလောင်းတော် ဘဝတုန်းက အဲဒီ နှစ်မျိုးတည်း သစ္စာဆို အဓိဋ္ဌာန်ပြုခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ နောက် ထပ် သစ္စာဆို အဓိဋ္ဌာန်ပြုခဲ့တာတွေလည်း ရှိပါ သေးတယ်။ မဟာပထဝီ မြေကြီးကို လက်က ကိုင်ပြီး မျက်နှာကိုသုတ်တယ်။

“ဖြစ်လေရာ ဘဝတိုင်းမှာ မေတ္တာဈာန် ဝင်စားပြီးတော့ သတ္တဝါအနန္တတို့ကို မေတ္တာနဲ့ပဲ နေပါတော့မယ်” တဲ့။

ကဲ-ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါဦး၊

ဒါ သူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ်တွေပါ။

နောက်တစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။

မဟာပထဝီ မြေကြီးကို လက်က ကိုင်ပြီး တော့၊ မျက်နှာကို မြေကြီးနဲ့ပွတ်သပ်ပြီးတော့ -

အလင်းသစ်စာပေ

ဧည့်သည်

၉၁

“ရဟန္တာ မဖြစ်မချင်း ဘယ်သူ့ကိုမှ စိတ်မဆိုးတော့ပါဘူး” တဲ့။

အဲဒီလို သစ္စာဆို အဓိဋ္ဌာန်ပြုတာဟာ အရှင်မြတ်ကြီးရဲ့ အလောင်းတော်ဘဝတုန်းက ကောင်းမြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်တော်ကြီးရဲ့ ပြယုဂ်ပါပဲ။

ကြည်ညိုလိုက်တာ၊ ကြည်ညိုစရာကောင်းလိုက်တာ။

သာမန်လူတွေအတွက် တချို့က အရက်မသောက်ဘဲ နေလို့ရချင် ရမယ်။ တချို့က မေတ္တာပွားပြီးနေလို့ ရချင်ရမယ်။ တချို့က သူများကို မချစ်မခင် နေလို့ရချင်ရမယ်။ သူတော်ကောင်း စိတ်ဓာတ်ကောင်းကြီးတွေနဲ့ပေါ့။

တချို့ တချို့ ဒေါသအားသန်တဲ့ သူများကျတော့ စိတ်မဆိုးဘဲကို မနေနိုင်ကြပါဘူး။ “ဘယ်သူ့ကိုမှ စိတ်မဆိုးတော့ပါဘူး” ဆိုတဲ့ သစ္စာ အဓိဋ္ဌာန်ပြုချက်ဟာ ကြည်ညိုစရာကောင်းလွန်းလိုက်တာ။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက “ဘယ်သူ့ကိုမှ စိတ်မဆိုးတော့ဘူးတဲ့။ ပါရမီ

အလင်းသစ်စာပေ

ဖြည့်စဉ် ဘဝကတည်းက စပြီးတော့ ရဟန္တာ  
မဖြစ်မချင်း ဘယ်သူ့ကိုမှ စိတ်မဆိုးတော့ဘူး”  
လို့ သစ္စာအဓိဋ္ဌာန်ပြုထားခဲ့တာပါ။

အတုယူရမယ်။ အတူလိုက်ပြီး ကျင့်ရမယ့်  
သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အကျင့်တွေပါ။

အသိဉာဏ်ရှိလို့သာ ဒီလို သစ္စာဆိုနိုင်  
တာ။ ဒီလို အဓိဋ္ဌာန်တွေ ဆောက်တည်နိုင်ကြ  
တာပါ။ သူတော်ကောင်းကြီးတွေကို အတုယူပြီး  
အဲဒီလို သစ္စာအဓိဋ္ဌာန်ပြုနိုင်အောင် အတူလိုက်ပြီး  
ကျင့်ကြစေချင်ပါတယ်။ မိမိလည်း ကျင့်နိုင်  
အောင်ကို ကျင့်ရမှာပါ။

သတိဉာဏ်ရှိလို့သာ ဒီလို သူတော်ကောင်း  
စိတ်ဓာတ်တွေနဲ့ သူတော်ကောင်း အကျင့်တွေကို  
ကျင့်တော်မူနိုင်ကြတာပါ။ အတုယူပြီး အတူ  
လိုက်လို့ ကျင့်နိုင်ကြတာပါ။

ဒီလို အသိတွေနဲ့ ဒီလိုကျင့်ကြမှလည်း  
သတိတွေ ဉာဏ်တွေ ဝီရိယတွေ၊ သမာဓိတွေ ပိုမို  
အားကောင်းလာစေနိုင်ပါတယ်။

သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ  
ဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်း စိတ်ဓာတ်တွေကို

ဧည့်သည်

၉၃

တိုးပွားအောင် ထပ်ပြန်တလဲလဲ ကြိုးစားကြစေ  
ချင်ပါတယ်။

သံသရာခရီးသွားနေကြတဲ့ လူတွေချင်း  
အတူတူ သူတော်ကောင်းကြီးတွေက နိဗ္ဗာန်  
ရောက်တဲ့အထိ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်ကောင်းအထုပ်  
တွေကို ကြီးပွားအောင် တိုးပွားအောင် ကြိုးစားပြီး  
နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ထုပ်ယူသွားတော်မူကြပါတယ်။

အဲဒီလို ကြိုးစားအားထုတ်တာကို ဘာဝနာ  
အလုပ် အားထုတ်တယ် ခေါ်ပါတယ်။ မိမိတို့  
လည်း ဒါနရိက္ခာထုပ်၊ သီလရိက္ခာထုပ်၊ ဘာဝနာ  
ရိက္ခာထုပ်တွေကို ထုပ်ယူတော်မူကြပါ။

မိမိတို့တစ်တွေ ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်း  
အလုပ်ဆယ်မျိုးကို တစ်မျိုးမက တစ်မျိုး  
ကြိုးစားပြုလုပ်ရင်းနဲ့ လမ်းခရီး ရိက္ခာထုပ်တွေကို  
ထုပ်ယူ သွားကြရမှာပါ။ ‘ဘာဖြစ်လို့လဲ’ လို့  
မေးရင် ‘နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင်ထိ ခရီးသွား နေရတဲ့  
ဧည့်သည်ဖြစ်နေလို့’ နဲ့ ‘သံသရာမှာ အထက်  
တန်းကျကျ မျက်နှာပန်းလှလှနဲ့ ဧည့်သည်အဖြစ်  
နေထိုင်ပြီး နိဗ္ဗာန်အိမ်ပိုင်ကို ရရှိနိုင်ဖို့’ လို့ ဖြေရ  
ပါလိမ့်မယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

ဘာဝနာအထုပ်ကို သေသေချာချာ အားထုတ်  
ကြစေချင်ပါတယ်။ ရိက္ခာထုပ်အနေနဲ့ ထုပ်ပြီး  
ယူသွားကြစေချင်ပါတယ်။

ဘာဝနာအထုပ်ကလည်း နှစ်မျိုး ရှိပါ  
တယ်။ စိတ္တဘာဝနာ သမထ အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့  
ထုပ်တာရယ်၊ ပညာဘာဝနာ ဝိပဿနာအလုပ်  
လုပ်ရင်းနဲ့ ထုပ်တာလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

သမထအလုပ်နဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်က  
လုပ်ငန်းမတူသလို အကျိုးပေးလည်း မတူပါဘူး။  
သမထအလုပ်က စိတ္တဘာဝနာဆိုတဲ့ အတိုင်း  
စိတ်ဓာတ်ကောင်း အင်အားတွေ တိုးပွားစေပါ  
တယ်။ စိတ်ငြိမ်းအေးမှုကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။  
ဝိပဿနာအလုပ်က ပညာဘာဝနာ ဆိုတဲ့အတိုင်း  
အသိဉာဏ်ပညာတွေ တစ်မျိုးမက တစ်မျိုးရရှိပြီး  
အသိဉာဏ်ပညာတွေ အဆင့်ဆင့် တိုးပွားလာ  
စေနိုင်ပါတယ်။ အသိဉာဏ်ပညာတွေ တိုးလာတဲ့  
အတွက်လည်း ယောဂီတိုင်းဟာ အမှား၊ အမှန်ကို  
ခွဲခြားသိမြင်တဲ့အတွက် အမှားကင်းလာပါတယ်။  
ကောင်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကနေ မှန်ကန်တဲ့  
စိတ်ဓာတ်တွေ တိုးလာစေပါတယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

ယုတ်ညံ့မှု မြင့်မြတ်မှုကို ခွဲခြားပြီး နားလည်တဲ့ အသိဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရင် ကောင်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်မှနေ မှန်တဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ မှန်ကန်တဲ့စိတ်ဓာတ်ကနေ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ် တွေကို ကူးပြောင်းသွားစေနိုင်ပါတယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်ရှိလာတဲ့ သူတော် ကောင်းကို မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အရိယာလို့ ခေါ်ဆို နိုင်ပါတယ်။ အကြမ်းအားဖြင့်ကတော့ သမထ က သတ်မှတ်ထားတဲ့ အလေ့အကျင့် ပြုလုပ် ရပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ဂရုစိုက်ရပါတယ်။

ဝိပဿနာကတော့ အာရုံတစ်ခုတည်းကို ဂရုစိုက်တာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ပရမတ်အာရုံ မျိုးစုံနဲ့ စိတ်တို့ ဓမ္မသဘာဝအတိုင်း ဆုံခိုက် ဆုံခိုက်မှာ အသိဉာဏ်ပညာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဘာဝနာအထုပ် အတွက် သတိတွေ ဉာဏ်တွေရှိဖို့ ကြိုးစားကြပါ လို့ ပြောနေရတာပါ။

ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ စိတ်သဘာဝ အတိုင်း အာရုံများလေလေ သတိဉာဏ် ပိုကောင်း လေလေ။ အာရုံတစ်ခုတည်းကို ရှုနေရင် အဲဒါ

သမထ။ အာရုံကို စိုက်စိုက်စူးစူး ရှုတာဟာ သမထပါ။ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ ထင်ရှားရာ၊ ကြားရာ ကြားရာ ထင်ရှားရာ၊ မြင်ရာ မြင်ရာ ထင်ရှားရာ၊ အဲဒါကို ရှုတတ်မှ ဝိပဿနာ။ အဲဒီလို မရှုတတ် သေးဘူးဆိုရင် 'ငါ ဝိပဿနာ မရှုတတ်သေး ပါလား' လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ဝိပဿနာ ဖြစ် အောင် ကြိုးစားစေချင်ပါတယ်။

ရှုတတ်ရမယ်။ သတိထားရမယ်။ သတိ ထားရာမှ သတိရှိရမယ်။ သတိရှိတဲ့အခါ ဉာဏ် ပညာပေါ်ရမယ်၊ အဲဒီအခါ ပေါ်လာတဲ့ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ရမယ်။ အဲဒါမှ ဝိပဿနာဖြစ်ပြီး သူတော် ကောင်းဓာတ်တွေကိန်းတယ်။

ဒီနေရာမှာတော့ အဓိကအားဖြင့် အရှင် သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးအကြောင်းကို ကြားသိရပြီး အားကျစေချင်လို့ အတုယူစေချင်လို့ ပြောပေးတာပါ။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ဓာတ်ကောင်း တွေ တိုးပွားစေတဲ့ ဘာဝနာအလုပ်ကိုလည်း ကြိုးစားပြီး အထုပ်ထုပ်ကြဖို့ ပြောပေးတာပါ။





## ညွှန်ကြားချက်

## ဧည့်သည်နှစ်မျိုး

‘ဧည့်သည်နှစ်မျိုးရှိတယ်’ လို့ ပြောပြခဲ့ပါ  
တယ်။ ပကတိဧည့်သည်နဲ့ သံသရာဧည့်သည်  
လို့ နှစ်မျိုးပေါ့။

အခုတစ်ခါ တခြားအမျိုးအစား ဧည့်သည်  
နှစ်မျိုးကို ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ကို  
အိမ်အနေနဲ့ သဘောထားရင် ပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်  
တွေရဲ့ စိတ်တည်းဟူသောအိမ်မှာ စိတ်ဓာတ်ဆိုး  
ကိလေသာဧည့်သည်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကောင်း သဒ္ဓါ၊  
ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဆိုတဲ့ ဧည့်သည်  
ရယ်လို့ နှစ်မျိုးခွဲနိုင်ပါသေးတယ်။

ပုထုဇဉ်စိတ်ရဲ့ ဧည့်သည်ဖြစ်တဲ့ကိလေသာ  
တို့နဲ့ ရောနှောလိုက်တဲ့အတွက် ပုထုဇဉ်စိတ်

အလင်းသစ်စာပေ

ဧည့်သည်

၉၉

ကလေးဟာ ညစ်နွမ်းသွားရတာပါတဲ့။ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ဟာ ပင်ကိုသဘောက ပြုံးပြုံးပြက်ပြက် အရောင်လက်အောင် စင်ကြယ်နေပါတယ်တဲ့။

စိတ်ဘာဖြစ်လို့ ညစ်နွမ်း၊ စိတ်ဘာဖြစ်လို့ နောက်ကျိ၊ စိတ်ဘာဖြစ်လို့ လှုပ်ရှား၊ စိတ် ဘာ ဖြစ်လို့ ပူပန်ရသလဲဆိုရင် အာဂန္တု ဧည့်သည် ဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝီစိကိစ္ဆာ၊ ဣဿာမစ္ဆရိယစတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဆိုးတွေ ဝင်လာလို့ပါတဲ့။ ကိလေသာကမှ ပုထုဇဉ်စိတ်ကို အမြဲလာလည်တဲ့ဧည့်သည်ပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ကိုယ်ပြန်ကြည့်စေ ချင်ပါတယ်။ အခု တစ်နာရီအတွင်းမှာ ကိုယ့်စိတ် အိမ်မှာ ကိလေသာဧည့်သည်တွေ ဘယ်လောက် လာသွားကြသလဲ။

လောဘတွေလည်း ဝင်လည်သွားကြတယ်။

ဒေါသတွေလည်း ဝင်လည်သွားတယ်။

မောဟတွေလည်း ဝင်လည်သွားတယ်။

ကိုယ့်စိတ် ကိုယ့်အိမ်ကိုက ကိလေသာ ဧည့်သည်တွေအတွက် ဝင်လာအောင် လက်ခံ တံခါး ဖွင့်ထားတာကိုး။ အဲဒီတော့ ကိလေသာ

အလင်းသစ်စာပေ

ဧည့်သည် ဝင်တာပေါ့၊ ကိလေသာဧည့်သည်  
တွေက တိုးယိုပေါက်။ သူတို့ ကိုယ်ပိုင်အိမ်လို  
ပြေးဝင်နေတာကိုး။

အိမ်ရှေ့ကနေ အိမ်နောက်အထိ ကိလေသာ  
တွေ ဝင်နေတာကို ဘယ်သူမှ ပြောမယ့်သူ မရှိ  
တော့ဘူးလား။

လောဘလည်း ပြေးဝင်လာတယ်။

ဒေါသလည်း ပြေးဝင်လာတယ်။

မောဟတွေလည်း ပြေးဝင်လာတယ်။

အဲဒီတော့ စိတ်ညစ်တယ်။ စိတ်ရှုပ်တယ်။

စိတ်ပူပန်တယ်။ စိတ်က ဒါဆိုရင် မကြိုက်ဘူး၊

ဒါဆိုရင် ကြိုက်တယ်လို့ ဖြစ်ကုန်တော့တာပေါ့။

အခု ဦးပဉ္စင်းတို့ ပြောပြပေးနေတာက  
နားထောင်ကောင်းအောင်သက်သက် ပြောပေး  
နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။

တရားအလုပ်အနေနဲ့ ရှုတတ်၊ ပွားတတ်၊  
ကြည့်တတ်အောင်လို့ ပြောပေးနေတာပါ။ တရား  
ရှုနေတာကို ပျက်စီးအောင်လို့ ပြောပေးနေတာ  
မဟုတ်ပါဘူး။ သတိထားပါ။ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပါ။  
သမာဓိရှိရှိ စိတ်အေးအေးကြည်ကြည်နဲ့ အခုလို

ဧည့်သည်

ပြောပေး နေတာကို ကြားသိ သဘောပေါက်ပြီး အသိဉာဏ် တွေ တိုးလာစေချင်ပါတယ်။

မိမိတို့စိတ်ထဲမှာ အာဂန္တု ဧည့်သည် ကိလေသာတွေလာလို့ အိမ်ဖုန်တက်တယ်ကွာ လှည်းလို့လည်း မပြီးနိုင်တော့ဘူး။ ဒီလောက် သပ်သပ်ရပ်ရပ် ကြည်ကြည်လင်လင် ရှင်းထား တဲ့ ငါ့စိတ်အိမ်ကလေး။ ကိုယ့်အိမ်ကို ကိုယ် ချမ်းသာချင်တာပေါ့။ ကိုယ့်အိမ်ကို ကိုယ် ကောင်း ချင်တာပေါ့။

“မင်းတို့ တက်တက်ပြီး လာဆော့နေလို့ ငါ့အိမ် ညစ်ပတ်တယ်၊ ပေတယ်၊ မကောင်းတော့ ဘူး။ တံမြက်စည်း လှည်းလို့လည်း မပြီးနိုင်တော့ ဘူး။ တစ်အိမ်လုံးလည်း ပွထညစ်ပေလို့။ ကြည့် စမ်း၊ ခြေရာတွေရော ဖုန်တွေရော အမှိုက်တွေ ရော ရှုပ်နေတာပဲ”

“တောင်းပန်ပါတယ်။ ငါ့စိတ်အိမ်ကို ကိလေသာတွေ မလာပါနဲ့” လို့ မောင်းထုတ်လိုက် စမ်းပါ။

စိတ်အိမ်ကို သတိဉာဏ်တံခါးနဲ့ လုံအောင် ပိတ်ထားလိုက်စမ်းပါ။ သတိ ဆိုတဲ့ တံခါးရွက်ကို

အလင်းသစ်စာပေ

ပိတ်ရုံတင်မကဘဲ ဉာဏ်သော့လေးနဲ့ပါ ခတ်ပြီး  
ပိတ်ထားလိုက်ကြစေချင်ပါတယ်။

မျက်စိမှာ သတိထားရင် မျက်စိတံခါး  
ပိတ်တယ် ခေါ်ပါတယ်။ နားမှာ သတိထားရင်  
နားတံခါးပိတ်တာ။ မျက်စိမှာ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်  
လိုက်ရင် မျက်စိတံခါးက ဖြတ်ပြီး ကိလေသာ  
မလာနိုင်တော့ပါဘူး။ နားမှာလည်း ဉာဏ်နဲ့  
ကြည့်လိုက်ရင် နားကလည်း ကိလေသာတွေ  
ဝင်မလာဘူး။ နှာခေါင်းမှာလည်း သတိထား  
လိုက်စမ်းပါ။ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။

ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်ပြန်ကြည့်တော့ ကိုယ့်  
စိတ်အိမ်ထဲမှာ ကိလေသာ ဧည့်သည်တွေ ဝင်နေ  
ရင် ကိုယ်က သိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်အိမ်ဟာ ဟိုလို  
လို ဒီလိုလို ဖြစ်နေတယ်။ ငေးငေးမောမော ဖြစ်  
နေတယ်။ ဘာမှန်း ညာမှန်းမသိ ဖြစ်နေတယ်။  
လှုပ်လှုပ်လှုပ်လှုပ် ဖြစ်နေတယ်။ ဆူဆူပွက်ပွက်  
ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ကိလေသာဝင်နေတာပါပဲ။

အဲဒီ ကိလေသာဧည့်သည်တွေကို မောင်း  
ထုတ်လိုက်စမ်းပါ။ ကိလေသာဧည့်သည်အရှုပ်  
တွေကို မိမိရဲ့ စိတ်သန့်သန့် အိမ်ကလေးကို

ဧည့်သည်

၁၀၃

အတက်မခံပါနဲ့၊ အဝင်မခံပါနဲ့။ တံခါး ပိတ်လိုက်  
စမ်းပါ။ မျက်စိမှိတ်တာကို တံခါးပိတ်တယ် ခေါ်  
တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ မျက်စိ ဖွင့်ချင်ဖွင့် ပိတ်ချင်  
ပိတ်ပါ။ သတိနဲ့ နေရပါမယ်။ မျက်စိမှာ သတိထား  
တာကို မျက်စိတံခါးပိတ်တယ်လို့ ပြောတာပါ။

နားပိတ်တာကို ပိတ်တယ် ခေါ်တာ  
မဟုတ်ဘူးနော်။ နားမှာ သတိထားရှိတာကို နား  
ပိတ်တယ်ခေါ်တာပါ။

နှာခေါင်းကိုလည်း ပိတ်လို့ မရပါဘူး။  
နှာခေါင်းမှာ နံတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိထား  
တာကို တံခါးပိတ်တယ် ခေါ်တာပါ။

တရားရစေချင်လို့၊ သိစေချင်လို့ ဒီလောက်  
အထိ ပြောပေးပါတယ်။ လူ ငြိမ်တာ မငြိမ်တာ၊  
ကိုယ်ကောင်ကြီး ငြိမ်တာ မငြိမ်တာ ကိစ္စမရှိ  
ပါဘူး။ အဲဒီ ကိလေသာတွေ မလှုပ်ဖို့၊ မဆော့ဖို့  
အရေးကြီးပါတယ်။ ကိလေသာ ဧည့်သည်ဆိုး  
တွေက ကိုယ့်အိမ်အပေါ်မှာ တက်မဆော့ဖို့  
အရေးကြီးတာပါ။

ကိုယ့်စိတ်အိမ်ကြီး လှုပ်ယိုင်နေတာ  
ကိလေသာတွေ တက်ဆော့နေလို့ပါ။ စိတ်

အလင်းသစ်စာပေ

ကလေး အေးအေးဆေးဆေး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်  
 ဖြစ်အောင် နေလိုက်စမ်းပါ။ သဘောပေါက်ပါ။  
 သတိထားစမ်းပါ။ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်စမ်းပါ။ သတိ  
 က ကိလေသာမဝင်အောင် တံခါးစောင့်၊ ဉာဏ်က  
 သော့ခတ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဉာဏ်က ဝင်လာတဲ့  
 ကိလေသာကို မောင်းချ။ ဒီလိုသာ နေနိုင်ရင်  
 အဲဒါကို တရားအားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဘယ်ကိလေသာမှ ကိုယ့်အိမ်ပေါ် မတက်  
 တော့ဘူးဆိုရင် တွက်ကြည့်ပေါ့။ ဘယ်လောက်  
 များ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရလိုက်မလဲ။

စိတ်ချမ်းသာတော့တာပေါ့။ ရဟန္တာ  
 အရှင်မြတ်ကြီးတွေက သတိနဲ့ တံခါးစောင့်ပြီး  
 ဉာဏ်နဲ့ မောင်းချလို့ ကိလေသာတွေ ထွက်ပြေး  
 ကြရတာပါ။ ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာသောအား  
 ဖြင့် ထွက်ပြေးကြရတာပါ။ ကိလေသာတွေ လုံးဝ  
 မလာတော့ရင် မိမိစိတ်မှာ ကိလေသာတွေ အပြီး  
 အပိုင် မရှိတော့ရင် ရဟန္တာ ဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်ပါ  
 တယ်။





ကိုယ့်စိတ်ကို သတိထား

### ကိုယ့်စိတ်ကို သတိထား

အိမ်ပေါ်ကိုတက်ပြီး ဆော့ကစားတတ်တဲ့  
ကလေးတွေ ဘက်ကိုလည်း ကြည့်ကြည့်ပါဦး။

“ဒီအိမ် မသွားကြတော့နဲ့ဟေ့၊ ဟောဒီ  
အဘိုးကြီးက တော်တော်ဆူတယ်။ ဆော့လို့လည်း  
မကောင်းဘူး။ ကစားလို့လည်း မကောင်းဘူး”  
ဆိုပြီး ဒီအိမ်မှာ ကစားရတာ စိတ်ပျက်သွားတတ်  
တယ်။ ပြီးတော့လည်း အဲဒီအိမ်ကို ကလေးတွေ  
မလာတော့သလိုပေါ့။

“ဒီအိမ် မသွားနဲ့ဟေ့၊ အဘိုးကြီးက  
ကပ်စေးနဲ့တယ်။ ပြောတာ ဆိုတာ ရက်ရက်  
စက်စက်ပြောတယ်၊ မောင်းလည်းထုတ်တယ်။  
မသွားဘဲ နေနိုင်ကြသလား၊ နေနိုင်ကြတယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

ညွှန်သည်

၁၀၇

မသွားတော့ဘူးဟေ့” လို့ ကလေးတွေ မလာကြ  
တော့သလို ကိလေသာတွေကို နောင်မလာတော့  
အောင် အသိဉာဏ်နဲ့ ပက်ပက်စက်စက် ပြောပစ်  
လိုက်စမ်းပါ။ မောင်းထုတ်လိုက်စမ်းပါ။

“နင်တို့ ငါ့စိတ်ထဲကို မလာနဲ့။ နင်တို့  
အာဂန္တု ကိလေသာတွေ လာကြလို့ ငါ့ရဲ့စိတ်  
ညစ်ရတာ။ ငါ့ရဲ့စိတ် ရှုပ်ရတာ။ အဲဒီလို နင်တို့  
မလာရင် အမြဲတမ်း ငါ့ရဲ့ စိတ်ကလေးက  
ချမ်းသာနေတာ”

လို့ ပြောလိုက်စမ်းပါ။

အဲဒါကြောင့်မို့ မိမိရဲ့စိတ်အိမ်ကို အမြဲ  
သတိတံခါးစောင့် ထားပေးပါ။ ကြီးကျယ်  
မြင့်မြတ်တဲ့ဉာဏ်နဲ့ ကိလေသာတွေကို မောင်း  
ထုတ်ပေးပါ။ မျက်တောင်လေးခတ်လည်း သတိ  
ထားပါ။ လက်ကလေး လှုပ်လည်း သတိထားပါ။  
ရင်ဘတ်လေး ခုန်လည်း သတိထားပါ။

အကုန်အကုန် နေရာမရွေး၊ အလုပ်မရွေး၊  
အချိန်မရွေး၊ အမူအရာမရွေး အမြဲတမ်း သတိ  
ထားလိုက်စမ်းပါ။ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ  
အားထုတ်နည်းပါ။

အလင်းသစ်စာပေ

သတိထားစေချင်လို့ ပြောတာပါ။ နှာသီး  
ဝါ နှုတ်ခမ်းဖျား ထားလည်းရတယ်။ ထွက်လေ၊  
ဝင်ငွေ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့  
အစက နှာသီးဝါ အဆုံးက ချက်၊ အလယ်က  
ဒီနှစ်ခုအကြားလို့ ဆိုထားပါတယ်။

ဒါတွေက အာနာပါန ထွက်လေဝင်လေရဲ့  
နေရာ သတ်မှတ်ချက်တွေပါ။ အာနာပါန သမထ  
အတွက်က ထွက်လေ၊ ဝင်လေကို နိမိတ်ယူနိုင်  
သလို အာနာပါန ဝိပဿနာက ထွက်လေ၊ ဝင်လေ  
နဲ့ စပ်သမျှ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို သိမြင်  
နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သတိထားတဲ့ အားထုတ်မှုဟာ  
အာခေါင်မှာထားလည်း ရတယ်။ လည်ပင်းမှာ  
ထားလည်း ရတယ်။ ရင်ဘတ်မှာ ထားလည်း  
ရတယ်၊ ဗိုက်မှာ ထားလည်း ရတယ်။ ထွက်လေ၊  
ဝင်လေနဲ့ ထိစပ်ရာ အရပ်တွေမှာ ထားလို့ရတယ်  
လို့ ဆရာသမားများက နေရာအမျိုးမျိုးကို  
မိန့်ထားခဲ့ကြပါတယ်။

ဝိပဿနာအတွက် နေရာကို အတိအကျ  
ဘယ်ရယ်လို့ မပြောလိုပါဘူး။ အရေးကြီးတာက

အလင်းသစ်စာပေ

ဧည့်သည်

၁၀၉

စိတ်မှာ သတိရှိ၊ အသိဉာဏ်ရှိဖို့သာ အဓိက ထား  
ပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကလေး ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း  
ကိလေသာ မပါဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အမှန်က  
တော့ တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ သတိ  
အလုပ်၊ ဉာဏ်အလုပ် လုပ်နေရတာပါ။ သတိ  
ရှိရင် ဝီရိယ၊ သမာဓိပါ ပါနေတယ်။ ဉာဏ်ရှိရင်  
သမ္မာသင်္ကပ္ပ မှန်ကန်တဲ့ ကြံစည်မှုပါ ပါနေပါ  
တယ်။

သမ္ပဇဉ်အလုပ်ဆိုတာ သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့  
တွဲလုပ်ရတဲ့ အလုပ်ပါ။ ယောဂီတို့အတွက် သတိ  
ဉာဏ်ရှိအောင် ပြောပေးနေတာပါ။ သတိဉာဏ်  
ရှိအောင် ကြိုးစားပါ။

ဉာဏ် ဆိုတာမှာ သံဝေဂဉာဏ် ဆိုတာ  
လည်း ရှိတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် ဆိုတာလည်း  
ရှိတယ်။ မဂ်ဉာဏ် ဆိုတာလည်း ရှိတယ်။ ဖိုလ်  
ဉာဏ် ဆိုတာလည်း ရှိတယ်။ ပစ္စဝေက္ခဏဉာဏ်  
ဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်။

တကယ်တမ်း လောကကြီးကို ခြုံကြည့်  
ရင် လောကကြီးက ဧည့်သည်။ လောကမှာနေတဲ့

အလင်းသစ်စာပေ

သူတွေလည်း ဧည့်သည်၊ ကိုယ်လည်း ဧည့်သည်။  
တစ်လောကလုံးက ဧည့်သည်ပါပဲ။ လောကမှာ  
နေတဲ့ သတ္တဝါတွေအားလုံးကလည်း ဧည့်သည်  
တွေချည်းပါပဲ။ ဧည့်သည်အားလုံးဟာ မွေး အို  
နာ သေ ဆိုတဲ့ ခရီးတိုကို ဖြတ်ပြီး သံသရာပတ်  
နေကြသူတွေပါ။

သူလည်း ခရီးသွား ကိုယ်လည်း ခရီး  
သွား၊ ကိုယ့်အထုပ် ကိုယ်ဆွဲပြီး သွားနေကြရ  
တာပါ။ သံသရာပြတ် စခန်းရပ်အောင် နိဗ္ဗာန်ကို  
သွားတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့သာ အဓိကထား ကြိုးစားရ  
မှာပါ။

အဲဒါကို ပြောတာပေါ့။ “အတ္တဟိ အတ္တ  
နော နာထော” တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုး၊  
ကိုယ့်အထုပ် ကိုယ်သယ်၊ ကိုယ်သွားနိုင်သမျှ  
ကိုယ်ရောက်အောင် သွားရမှာပါ။

‘အမေရယ် ကယ်ပါဦး၊ အဖေရယ် ကယ်  
ပါဦး။ အမေ ဆွဲပါဦး၊ သား ဆွဲပါဦး’ လုပ်လို့  
မရပါဘူး။ ကိုယ့်ကုသိုလ်အထုပ် ကိုယ်ဆွဲပြီး  
သွားကြရတာ။ ကိုယ့်ကုသိုလ်နဲ့ ကိုယ် လမ်း  
လျှောက်ရတာ။

အလင်းသစ်စာပေ

ညွှန်သည်

၁၁၁

မိမိတို့မှာ ကုသိုလ်ထုပ်တွေ ဘယ်လောက် ရှိနေပြီလဲ။ ကိုယ့်အားကိုးစရာ ကုသိုလ်တွေ ဘယ်လောက် များနေပြီလဲ။

ဒါနရယ်၊ သီလရယ် ဘာဝနာရယ်ဆိုတဲ့ သံသရာ ရိက္ခာထုပ်တွေကို ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ကြ ပါဦး။

ဒါနထုပ် ကြည့်ပြီးပြီ၊ မပြောင်။

သီလထုပ် ကြည့်ပြီးပြီ၊ ကြောင်တောင် တောင်။

ဘာဝနာထုပ်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်တော့။

ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီ ဆရာတော် ဘုရားကြီးက မိန့်ထားတယ်။

“ဒါနကလည်း မပြောင်၊ သီလကလည်း ကြောင်တောင်တောင်၊ ဘာဝနာကလည်း အယောင်ဆောင်” တဲ့။

အဲဒီလို ဖြစ်နေသေးတယ်ဆိုရင် မိမိတို့ ဒါနကို ဖြူစင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ သီလကို လည်း စင်ကြယ်အောင် မကျိုးမပေါက် မပြောက် မကျားအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်။ ဘာဝနာကျတော့လည်း ဟန်ဆောင်မှု မပါဘဲ

အလင်းသစ်စာပေ

သတိဉာဏ်အစစ်နဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့၊  
အမှန်တရား အားထုတ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

လောကသံသရာ ခရီးသွားတဲ့ ဧည့်သည်လို့  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောပေါက်ရင် သူလည်း  
ဧည့်သည်၊ ကိုယ်လည်း ဧည့်သည် သံသရာခရီး  
ကို မရပ်တမ်း သွားနေကြတာ တစ်ချက်မှ မနား  
ရဘူး။ ပင်ပန်းလှပြီဆိုပြီး သံဝေဂဉာဏ် ဖြစ်ပြီး  
သံသရာမှာ နားချင်စိတ် ဖြစ်ပေးရပါမယ်။

အခု ကိုယ်ထိုင်နေတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်  
ကိုယ် ကိုယ်က ထင်ပေမယ့်လို့ လူကသာ ထိုင်  
တာ၊ အမှန်က သံသရာခရီးသွားနေတာ။

ပညတ်အနေနဲ့ ပြောရင် သူရော ငါရော  
ကိုယ်ရော နင်ရော၊ လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ  
အားလုံးကို ကြည့်၊ ပင်ပန်းလိုက်တာ။ ရုပ်နာမ်စဉ်  
ဆက်တွေ ဆက်ခါဆက်ခါဖြစ်ပြီး သံသရာခရီး  
သွားနေကြရတာ။

ဇာတိ မွေးရ၊ ဇရာ အိုရ၊ ဗျာဓိ နာရ၊  
မရဏ သေရ ဖြစ်နေကြတာ။ မွေး အို နာ သေနဲ့  
တောက်တောက် တောက်တောက် ဧည့်သည်  
လုပ်ပြီး သွားနေရတာ။



ဧည့်သည်

၁၁၃

သတ္တဝါအနေနဲ့ သံသရာခရီးကို လိုချင်  
တာက မမွေး မအို မနာ မသေ။ ဖြစ်နေရတာက  
မွေး အို နာ သေ။ သံဝေဂရဖို့ ကောင်းပြီ။

တကယ်သိစေချင်တာက မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်  
ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ကြည့်လိုက်၊ သိလိုက်စေချင်ပါတယ်။  
အရှင်အာရုံရယ်။ ရှုတဲ့စိတ်ရယ်။ မြင်တဲ့အာရုံ၊  
ကြားတဲ့အာရုံ၊ နံတဲ့အာရုံ၊ စားတဲ့အာရုံ၊ ထိတဲ့  
အာရုံ၊ တွေးတဲ့အာရုံ၊ ဘယ်အာရုံတွေကိုပဲ ကြည့်  
ကြည့် ဖြစ်ပြီး ပျက်၊ ပေါ်ပြီး ပျောက်၊ ထင်ရှားပြီး  
ချုပ်။ ဧည့်သည်၊ ဧည့်သည် မြင်ပြီး မရှိတော့ပါ  
ဘူး၊ ကြားသိပြီး မရှိတော့ပါဘူး။ အာရုံလည်း  
ဧည့်သည်၊ ရှုစိတ်လည်း ဧည့်သည်၊ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်  
ခန္ဓာတွေဟာ ဧည့်သည်တွေပဲဆိုတာကို တဖြည်း  
ဖြည်း အမှန်အတိုင်း သိလာရပါတယ်။

အဲဒါ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ဝိပဿနာအသိနဲ့  
သိနေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဘုရား ယုံကြည်မှု၊ တရားယုံကြည်မှု၊  
သံဃာယုံကြည်မှု အားနည်းရင် ဝိစိကိစ္ဆာယုံမှားမှု  
သံသယများတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ယုံကြည်မှုအားနည်း  
နေရင် ဝိစိကိစ္ဆာ များတယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

သံသရာရဲ့ ရှေ့အစွန်း၊ နောက်အစွန်း၊ ရှေ့နောက်အစွန်း ရှိ၊ မရှိ ယုံကြည်မှု အားနည်းရင် ဝိစိကိစ္ဆာများတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာတော်ကို ယုံကြည်မှု အားနည်းရင် ဝိစိကိစ္ဆာ ယုံမှားမှုသံသယများတယ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အခု မိမိတို့ တကယ် ရှုကြည့်နေတဲ့အခါ အရှုခံအာရုံအနေနဲ့ ပြောရရင် အာရုံ ဆက်ခါ ဆက်ခါနဲ့ ဖြစ်တာလေးကို တွေ့တယ်ဆိုလို့ ရှိရင် ဥဒ္ဓစ္စဒိဋ္ဌိ ကင်းသွားတယ်။ ပြတ်တယ်ဆိုတဲ့ အယူကင်းသွားတယ်။

နာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ တိုးတာလေး ကိုပဲ သတိထားထား၊ ထိတာလေးကိုပဲ သတိ ထားထား၊ ခြေဖျားကနေ ဆံဖျားတိုင်အောင် ပေါ်ရာ ထင်ရှားရာကိုပဲ သတိထားထား၊ ဒီရုပ် နာမ်သဘောတွေကို ဉာဏ်နဲ့သိလာရင်၊ ဖြစ်တာ တွေ့ရင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ပျောက်တယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ။ ရုပ်နာမ်သဘောကို သတိ ဉာဏ်နဲ့သိလာရင် ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေရဲ့ ပျက်နေတဲ့ သဘော၊ ပျက်တာကိုတွေ့ရင် သဿတဒိဋ္ဌိ

အလင်းသစ်စာပေ

ဧည့်သည်

၁၁၅

ဖြစ်တာဟာ မြဲနေတယ်လို့ ယူဆတဲ့ အယူမှားကြီး ကင်းပျောက်တယ်။

အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်နေရင် ဒိဋ္ဌိ နှစ်ပါး စင်နေတယ်။ ကင်းနေတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် အလယ်တည့်တည့် လမ်းကြောင်းက သွားနေတာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

တစ်ချက်လေး ကိုယ့်စိတ်လေး ကိုယ် သိနေတယ်။ သတိထားပြီး သိနေတယ်။

အခု မိမိတို့စိတ်က ပြောတဲ့သူက အသံ မပေးဘဲနေနေတာ နည်းနည်းလေး ကြာလာ တော့ ဘာပြောမလဲလို့ စောင့်နားထောင်နေ တယ်။ တရား မရှုဘဲနဲ့ စောင့်နားထောင်နေ တယ်။

သေချာ ဉာဏ်နဲ့ စိစစ်ကြည့်တော့ ပြော ပေးနေတဲ့အသံကို မကြားရတာကြာတော့ စောင့် ပြီး နားထောင်နေတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီလို အဲဒီ စောင့်နားထောင်တဲ့စိတ်ကို အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ရှုစိတ်က စောင့်နားထောင်နေတဲ့ စိတ်လို့ သိနေပါတယ်။ အဲဒါက ဉာဏ်နဲ့ နာမ် သဘော စိတ်သဘောကို သိနေနိုင်တာပါ။

အလင်းသစ်စာပေ

ဒီစိတ်ကလေး ဖြစ်ပြီး နောက်စိတ်ကလေး  
လာဦးမလားလို့ သတိထားပြီး ကြည့်နေနိုင်  
တယ်။ မလာဘူးလားလို့လည်း သတိထားပြီး  
ကြည့်နေနိုင်တယ်။

တစ်တိုး တစ်သိ တစ်စိတ် အရှုခံ အာရုံနဲ့  
ရှုစိတ် တစ်ထပ်တည်းဖြစ်ပြီး နောက်စိတ် လာ၊  
မလာ ကြည့်စရာ မလိုဘဲ ဒီအတိုင်း သတိရှိရှိနဲ့  
ဉာဏ်အသိနဲ့ သိနေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင်  
ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာပါပြီ။

ဒီဟာကို ရှုနေပါရက်နဲ့ နောက်စိတ်လာ  
ဦးမယ်လို့ မျှော်နေရင် ရှုတဲ့စိတ်လည်း မမှန်ဘူး။  
နောက်စိတ် လာဦးမယ် ဆိုတဲ့အတွက် အဲဒါ  
သဿတဒိဋ္ဌိလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။

တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာက နောက်  
စိတ်လာဦးမယ်လို့ မျှော်လင့်တာမျိုး၊ တောင့်တ  
တာမျိုး မရှိရပါဘူး။

ဒါဖြင့်...ဒီစိတ် ဖြစ်ပြီးရင် ပြတ်ရော  
ဆိုပြန်တော့လည်း ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပြန်ရော။ မပြတ်  
တမ်း ဆက်ဖြစ်နေတာကိုသိရင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ  
ကင်းပါတယ်။

ညွှန်သည်။

၁၁၇

အကြောင်းတွေ ဆက်ခါဆက်ခါ ရှိနေရင်  
နောက်စိတ်တွေလည်း ဆက်ခါဆက်ခါ အကျိုး  
တရား အဆက်ဆက်အနေနဲ့ ပေါ်နေဦးမှာပါပဲ။  
အကြောင်းရပ်ရင် အကျိုးရပ်တယ်။ အကြောင်း  
မရှိရင် အကျိုးလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ အကြောင်း  
ရှိနေသမျှ အကျိုးရှိနေတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဆိုတာ အကြောင်း၊ အကျိုး  
ဆက်စပ်ပုံကို ဟောပေးတဲ့တရားပါပဲ။ အကြောင်း  
အကျိုးတွေ ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်နေကြတာကို  
သေချာကြည့်ပါ။ သတိထားပါ။

အရှင် အာရုံက ဖြစ်ပြီး ပျက်တယ်။  
ပေါ်ပြီး ပျောက်တယ်။ ထင်ရှားပြီး ချုပ်တယ်။  
အရှုဉာဏ် ရှုစိတ်ကရော။

မိမိက ကြည့်နေတယ်။ မြင်နေတယ်။  
ဘယ်အာရုံကိုပဲ ကြည့်ကြည့်၊ ရုပ်ကိုပဲ ကြည့်  
ကြည့်၊ နာမ်ကိုပဲ ကြည့်ကြည့်၊ ခန္ဓာကိုပဲ ကြည့်  
ကြည့်၊ ဓာတ်ကိုပဲ ကြည့်ကြည့်၊ အာယာတန  
တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးကိုပဲ ကြည့်ကြည့်၊ ဓာတ်  
တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးပဲ ကြည့်ကြည့်၊ ခန္ဓာငါးပါးကိုပဲ  
ကြည့်ကြည့် ခြေဖျားကနေ ဆံဖျားတိုင်အောင်

အလင်းသစ်စာပေ

ဖြစ်နေသမျှတွေကိုပဲ ကြည့်ကြည့်၊ မြင်မြင်သမျှ အားလုံးသော လောကအာရုံတွေ မှန်သမျှဟာ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတဲ့ ဓမ္မအစု ဒုက္ခသစ္စာတုံး၊ သစ္စာခဲ ချည်းပါပဲ။

ဘာကြည့်ကြည့် ဖြစ်ပြီး ပျက်၊ ပေါ်ပြီး ပျောက်၊ ထင်ရှားပြီး ချုပ်၊ အာရုံမှန်သမျှ ပေါ် ပျောက်၊ ဖြစ်ပျက်၊ ထင်ရှားချုပ်၊ အားလုံးဟာ ခဏတစ်ဖြုတ်လာတဲ့ ဧည့်သည်တွေပါ၊ ဧည့်သည် တွေပါပဲ။

တချို့ တချို့တွေက အာရုံကို ဖြစ်ပျက် မြင်ပါတယ်။ အာရုံ မှန်သမျှကို ဧည့်သည်လို့ သဘောပေါက်ပါတယ်။ ကြုံလာတဲ့ အာရုံတိုင်း ကို “ကြည့်၊ မရှိ။ မြင် မရှိ” လို့ သိပါတယ်။

“အဖြစ်အပျက်တွေကို တွေ့နေပါတယ်။ မြင်နေပါတယ်။ ဖြစ်ပျက်နေပါတယ်”

လို့ ဘယ်လောက်ပြောပြော -

“သိနေတာက ဘယ်သူက သိနေတာလဲ။ ငါက သိတာပေါ့”

“ဘယ်သူက ကြည့်နေတာလဲ။ ငါက ကြည့်တာပေါ့”

ဧည့်သည်

၁၁၉

“ဘယ်သူက ရှုနေတာလဲ၊ ငါက ရှုနေနိုင်  
တာပေါ့”

“ငါရှုလို့ ကောင်းလိုက်တာ”

“ငါ ကြည့်နေရတာ ကောင်းလိုက်တာ”

ဒီလိုဆိုရင် သွားရော သွားရော။

အာရုံကိုတော့ ဖြစ်ပျက်လုပ်ပြီးတော့ ရှုတဲ့  
စိတ်ကိုကျတော့ ဧည့်သည် မထင်တော့ဘူး၊  
အိမ်ရှင် ထင်နေတာ။ အမြဲရှိတယ် ထင်နေတယ်။  
အဲဒါ တစ်ဖက်မှားပါလေရော။

ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ  
ဝေဒနာ (နံပါတ်နှစ်) ဒုက္ခသစ္စာအကွက်ကလည်း  
ဧည့်သည်ပါပဲ။ ရှုနေတဲ့ စိတ်ကလည်း ဧည့်သည်  
ပါပဲ။ ရှုစိတ်လည်း ပေါ်ပြီးပျောက်တယ်၊ ထင်ရှား  
ပြီး ချုပ်တယ်။ ဖြစ်ပြီး ပျက်တယ်။ အာရုံတစ်ချက်  
ရှုစိတ်တစ်ချက်၊ အာရုံက ဖြစ်ပြီး ပျက်သလို  
ရှုစိတ်ကလည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်။

အဲဒါကိုမှ အရှုခံအာရုံကသာ ဖြစ်ပြီး ပျက်  
တယ်။ ရှုတဲ့စိတ်က ဖြစ်ပြီး မပျက်ပါဘူးဆိုရင်  
စဉ်းစားပေါ့။ နည်းမှန်လမ်းမှန် ဖြစ်ပြီလား၊ မဖြစ်  
သေးဘူးလား ဆိုတာကို သိသိလာပါလိမ့်မယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

မိမိရဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံကို သိနေ မြင်နေ  
 ကြည့်နေ ရှုနေ မှတ်နေတယ်ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာ  
 စိတ်က လောကီစိတ်ပဲလေ၊ လောကမှာ ဖြစ်နေတဲ့  
 စိတ်လေ။ စိတ်မှန်ရင် ပေါ်ပြီး ပျောက်တယ်။  
 ဖြစ်ပြီး ပျက်တယ်။ ထင်ရှားပြီး ချုပ်တယ်ဆိုတာ  
 ကို ငါ ရှုနိုင်တယ်။ ငါကြည့်နိုင်တယ်။ ငါတွေ့နိုင်  
 တယ်။ ငါ မှတ်နိုင်တယ်။ ငါ အားထုတ်နိုင်တယ်။  
 ငါ ရှုလို့ ကောင်းလိုက်တာဆိုရင် သွားပြီ သွားပြီ။  
 မရှိတဲ့ငါကို အရှိ လုပ်ပြီးတော့ မမြဲတဲ့ ရှုစိတ်ကို  
 မြဲတယ်၊ ကိုယ်မပိုင် မနိုင်တဲ့ ပရမတ် ရှုစိတ်ကို  
 နိုင်တယ်ထင်နေတော့တာပါပဲ။ အမှားကြီးပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ ခဏခဏပြောတယ်။ အာရုံ  
 ကိုကြည့်နေ မြင်နေရပေမယ့် ကိုယ့်စိတ်ကိုလည်း  
 သတိထား။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဂရုစိုက်စမ်းပါ။ ကိုယ့်  
 စိတ်ကို ကြည့်စမ်းပါ။

အဲဒီလို ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တဲ့ အခါ ကိုယ့်ရှု  
 စိတ်ကလည်း ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ အရှုခံ အာရုံ  
 ဖြစ်လာပါတယ်။

ဘာအာရုံပေါ်ပေါ် ကိုယ် လုပ်ချင်သလို  
 လုပ်ဖို့ ဂရုစိုက်မနေနဲ့။ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပေါ်ပြီးပျောက်၊



ညွှန်သည်

၁၂၁

ထင်ရှားပြီးချုပ်၊ သတိရှိတဲ့စိတ်၊ ဉာဏ်ရှိတဲ့ စိတ်  
က အဲဒီ အာရုံကို သေချာကြည့်လိမ့်မယ်။ သေချာ  
သိလိမ့်မယ်။ သိ၊ သေချာသိ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

သတိရှိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီ  
သတိရှိတဲ့စိတ်ဟာ ဖြစ်လာသမျှ အာရုံတိုင်းကို  
သူကြည့်တယ်။ ဉာဏ်ရှိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်  
အဲဒီဉာဏ်ရှိတဲ့စိတ်ဟာ ဖြစ်လာတဲ့ အာရုံမှန်သမျှ  
ရဲ့ သဘောအမှန်ကို သိနိုင်တယ်။

သတိလည်း ရှိတယ်။

ဉာဏ်လည်း ရှိတယ်။

မိမိတို့စိတ်မှာ သတိဉာဏ် ရှိပြီဆိုတော့  
ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ဆုံတိုင်း ဆုံတိုင်း မြင်လည်း  
မြင်မယ်။ သိလည်း သိမယ်။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း  
အာရုံတွေကို မြင်လည်း မြင်မယ်၊ သိလည်း  
သိမယ်။ သိ၊ သေချာသိ ဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။

များသောအားဖြင့် သတိရှိပြီး ဉာဏ်မပါရင်  
ကြည့်သာ ကြည့်တယ် သေချာမသိဘူး။ အဲဒီ  
သဘောကို သီးခြားအနေနဲ့ ကြည့်လျက် မမြင်လို့  
တရားတစ်ပုဒ် ဟောခဲ့ပြီးပါပြီ။ သတိလေးရှိရုံနဲ့  
က ကြည့်တော့ ကြည့်တယ်၊ မမြင်နိုင်ပါဘူး။

အလင်းသစ်စာပေ

သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ တွဲပြီး သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့်စမ်းပါ။ သတိထားစမ်းပါ။ ရှုစေချင်တယ်။ အာရုံ အရှုခံလည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်၊ ပေါ်ပြီး ပျောက် ထင်ရှားပြီး ချုပ်နေတာပဲ။ ရှုတဲ့စိတ်ကရော ဒီအတိုင်းပါပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကို သတိထား ကြည့်စမ်းပါ။ အာရုံကလည်း ဧည့်သည်၊ ရှုတဲ့ စိတ်ကလည်း ဧည့်သည်ပါပဲ။ အာရုံမှ ဧည့်သည်၊ ရှုတဲ့စိတ်က အိမ်ရှင်ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် မဟုတ်နိုင်သေးပါဘူး။

မျက်လုံးလေး ဖွင့်လိုက်လို့ မြင်လိုက်ရတဲ့ အဆင်းက ဧည့်သည်။ မြင်ပြီး မရှိတော့ဘူး၊ ကြည့်လိုက်လို့ မြင်တဲ့စိတ်ကလည်း ဧည့်သည်ပဲ။ အဲဒီလို မျက်စိက ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကူညီတဲ့ မျက်စိပသာဒ ရုပ်ဝတ္ထုကလည်း ဧည့်သည်ပါပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ လောကကြီးကို ဧည့်သည် အာဂန္တုဆိုတာ သဘောပေါက်စမ်းပါ။ သံသရာထဲမှာ သွားနေရတဲ့ ဧည့်သည်ပါ။

သတ္တဝါတွေဟာ ပညတ်သဘောနဲ့ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏ ဆိုတဲ့ ခရီးတွေကို တစ်ခေါက်

ဧည့်သည်

၁၂၃

ပြီးတစ်ခေါက် သွားနေရတဲ့ ဧည့်သည်တွေပါ။  
သံသရာခရီး သွားနေရတဲ့ သတ္တဝါပညတ်  
ဧည့်သည်ကို တွေ့ရင် သံဝေဂဉာဏ် ရပါတယ်။

ဒီရုပ်၊ ဒီနာမ်၊ ဒီခန္ဓာ၊ အာရုံ၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ၊  
ရှုစိတ် နာမ်ခန္ဓာ၊ အရှုခံနဲ့ အရှုဉာဏ်ကို ကြည့်  
ပြန်တော့ အရှုခံလည်း ဧည့်သည်၊ အရှုဉာဏ်  
လည်း ဧည့်သည်တွေချည်းပါပဲ။

ပညတ်သဘော သတ္တဝါတွေလည်း  
ဧည့်သည်၊ ပရမတ်သဘော သင်္ခါရတွေလည်း  
ဧည့်သည်။ ပရမတ်၊ ပညတ်တွေရှိတဲ့ သတ္တ  
လောက၊ သင်္ခါရလောက၊ ဩကာသလောက  
တွေလည်း ဧည့်သည်တွေချည်းပဲ ဆိုတာ သိလာ  
ပါတယ်။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ လောကကြီးကို  
နားလည် သဘောပေါက်လာပါတယ်။

သစ္စာအနေနဲ့ ပြောရင် လောကကြီးက  
ဒုက္ခသစ္စာ အမှန်တရားပါ။ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပေါ်ပြီး  
ပျောက်၊ ထင်ရှားပြီးချုပ်နဲ့ ဒုက္ခသဘောတွေပါပဲ။  
ဒုက္ခသစ္စာတုံး ဒုက္ခသစ္စာခဲကြီးဖြစ်တဲ့ လောက  
ကြီးတစ်ခုလုံးကို ကြိုက်တဲ့နေရာကြည့်။ ဒုက္ခ  
သစ္စာတုံး၊ ဒုက္ခသစ္စာခဲကြီးပါပဲလို့ မိမိတို့ သိတော့

အလင်းသစ်စာပေ

မြင်တော့ အမှန်စင်စစ်က မိမိတို့မြင်တာ မဟုတ်  
ပါဘူး။ သတိဉာဏ်က မြင်တာပါ။ မိမိတို့ အား  
ထုတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သတိဉာဏ်က အား  
ထုတ်တာပါ။

အဲဒီ အားထုတ်နေတဲ့ သတိဉာဏ်က  
အားထုတ်ရင်း အားထုတ်ရင်း သတ္တိတွေ ကောင်း  
လာ၊ အားတွေ တိုးပွားလာပါတယ်။ အဲဒါက မဂ္ဂ  
သစ္စာကို ပွားများတယ်၊ တရား အားထုတ်တယ်  
လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လောကီမဂ္ဂသစ္စာမျှသာ ဖြစ်နေဦးတော့  
တဏှာ သမုဒယသစ္စာကို ထိုက်သင့်သလိုလေး  
မဖြစ်သောအားဖြင့် ပယ်သတ်တယ်လို့ ခေါ်ပါ  
တယ်။ ကိလေသာတဏှာတွေနည်းလို့ ချုပ်လို့  
မရှိတော့လို့ ငြိမ်းအေးတာကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
နိဗ္ဗာန် ဖြစ်လာတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို  
သစ္စာလေးပါးနဲ့ လျော်ညီစွာ သိစေချင်၊ ကျင့်စေ  
ချင်ပါတယ်။

ထိုင်ချင်ရင် ထိုင်မယ်။ စိတ်က လွင့်ချင်  
ရင် လွင့်မယ်။ ထိုင်ပြီးတော့ စိတ်က ကိလေသာ  
ကြောင့် လွင့်နေရင် တရားအားထုတ်တယ်လို့

အလင်းသစ်စာပေ

ဧည့်သည်

၁၂၅

မခေါ်ပါဘူး။ ရှုတယ်လို့ မခေါ်ပါဘူး။ ကိလေသာ  
ကြောင့် လွင့်နေတဲ့စိတ်ကို လွင့်တတ်တဲ့သဘော  
ရှိတဲ့ စိတ်မှန်း သတိဉာဏ်နဲ့ မြင်ရ၊ သိရပါမယ်။

အမှန်ကတော့ လူက အားထုတ်တာ  
မဟုတ်ပါဘူး။ သတိဉာဏ်က အားထုတ်တာပါ။  
သတိဉာဏ်ရှိရတယ်။ ကြိုးစားပါ။ အချိန်မရွေး  
သတိဉာဏ်လေးနဲ့ ကြိုးစားစမ်းပါ။ သတိထား  
စမ်းပါ။ သတိရှိစမ်းပါ။

ထိုင်နေစဉ်သာ သတိဉာဏ်ရှိရတာ မဟုတ်  
ပါဘူး။ သွားနေစဉ်၊ ရပ်နေစဉ်၊ စားနေစဉ် စတဲ့  
အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ အလုပ်မရွေး၊ အမှုအရာ  
မရွေး၊ သတိဉာဏ်ရှိရှိနဲ့ အားထုတ်ရမှာပါ။

သတိဉာဏ်ရှိတဲ့အခိုက် ကိလေသာ မဖြစ်  
ပါဘူး။ သတိဉာဏ်ရှိတဲ့စိတ်လည်း ဧည့်သည်  
ပါပဲ။ ကိလေသာဖြစ်နေတဲ့စိတ်လည်း ဧည့်သည်  
ပါပဲ။

ဧည့်သည်ချင်းတူပေမယ့် သတိဉာဏ်ရှိတဲ့  
စိတ်က သူတော်ကောင်း သူမြတ်တွေရဲ့ အိမ်ပိုင်  
အစစ်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်အောင် သွားနေပါ  
တယ်။ ကိလေသာရှိတဲ့စိတ်က သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ

အလင်းသစ်စာပေ

အိမ်အစုံကို တစ်အိမ်ပြီး တစ်အိမ် လှည့်လည် သွားနေတာပါပဲ။ ကိလေသာ ရှိသူတွေရဲ့အိမ်က အပါယ်လေးဘုံပါ။ ကိလေသာမရှိ သတိဉာဏ် ရှိသူတို့ရဲ့အိမ်က နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။

အခုလို အသိပေးတရားတွေကို ကြားသိ ရင်း မိမိတို့ရဲ့ သတိဉာဏ်စွမ်း အားလျော်စွာ သံဝေဂဉာဏ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် အသိတရားတွေ ကို ရရှိပြီး ဧည့်သည်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်နိုင် ကြပါစေ။

“အရှင်အာရုံ၊ ရှုစိတ်တရား နှစ်မျိုးစလုံး ဟာ ပရမတ်ဧည့်သည် ဒုက္ခသစ္စာတုံးကြီးပါ တကား” လို့ သစ္စာအမှန်တရားကို သိမြင်နိုင်တဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ထူးတွေ ရရှိနိုင်ကြပါစေ။

အရိယာစိတ်ဓာတ်ကြီးတွေနဲ့ သူတော် ကောင်း သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဖြစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို စံဝင်နိုင်ကြပါစေ။ ။

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ



အလင်းသစ်စာပေ