

ဖြစ်တတ်ပျက်တတ်တဲ့  
ရှင်တရားနှစ်တရားတွေ  
လုံးဝမရှိပေါယုံ  
ဘယ်တော့မှမပျက်စီးဘဲ  
ထာဝရတည်ပြနေတဲ့  
အြဌ်းစာတ်တစ်လို့တော့  
နိုဗ္ဗာန်ချုပ်းသာယူ  
အထင်အရားရှိပါတယ်။



အနောက်အထူးဆုံး  
အနောက်အထူးဆုံး

ဒရောင်သနာမိဘ

အနိုင်းမြဲချမ်းသာ



မွေးကား  
နှော်ကြားက  
ဒိတ်ထားဖွေ့လက်  
သိဉ္ဇာ်ထက်၏

# କାନ୍ତିମାଳା

R.1000

~~1041023~~  
1047023

38

မြို့စကား၊ နှုတ်ငြိုင်းကြားကာ၊ ပိတ်ထားမြှေးလက်၊ သီဉာဏ်လက်၏

# ရွှေဖော်ရွှေချို့

၁၀၈။  
အောင်ပွဲချုပ်းဘ



ရွှေပါဒီဘဝါ(၉)

[www.shweparami.net](http://www.shweparami.net)

## ရွှေပါရမီ ၂၀၀၀ အမှတ်(၅)

- ၁၉၉၃ခုနှစ်မြှောက် ။ ၆၀၀၂၈၉၀၆၁၀
- မျက်နှာဖုန့်မြှောက် ။ ၆၀၀၃၁၅၀၆၁၀
- ၂၀၁၁ ခန့်မှန် ၉၇၅၈ ။ သဲတ္ထမအကြံး၊ အပ်ရေ ၂၀၀၀၀
- မျက်နှာဖုန့်မြှောက် ။ ၆၀၀၄၁၅၀၆၁၀
- အတွင်းသူရှင်ဖော်ပန်သီး ။ မောင်မောင်သီးက်
- မျက်နှာဖုန့်မြှောက်သူ ။ ဦးတိုးဝင်း(၀၂၄၃၃)၊ နေလေရောင်ပုံမိပ်တို့က်
- ။ အမှတ် ၉၆၁ ၁၁ လမ်း၊ လမ်းမတော်ဖြူနယ်။
- အတွင်းမြှောက်သူ ။ ဦးကြင်ရွှေ (၀၃၁၀၉)၊ မိသာဒုပုံမိပ်တို့က်
- ။ အမှတ်၉၀-အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း
- ။ ဘလုံဖြူနယ်။
- ထုတ်ဝေသူ ။ တက်လမ်း ဦးနှိမ်ဝင်း (၀၂၉၆၄)၊
- ။ အမှတ် (၁၉-အော/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွှန်လမ်း
- ။ ဒရိုမြို့နယ်။
- ဖြန့်သီရေး ။ ရွှေပါရမီဓမ္မတပြန်ဟွာအဲဒ္ဓာ
- ။ အမှတ်(၆၁)၊ စဉ်အိုးတန်းလမ်းလသာဖြူနယ်။
- ။ ၂၂၆၆၀၀၊ ၂၁၄၆၂၂။
- တန်ခိုက်တလောက်အညွှန်း (CIP)

ဆွောနိုက်၊ အရှင်(ရွှေပါရမီတောာက်)

၂၀၁၄-၃

အနိုင်ဖူးရှိသာ/အရှင်ဆွောနိုက်။ - ရှိုက္ခာ့

ရွှေပါရမီဓမ္မတပြန်ဟွာအဲသာယော သဲတ္ထမအကြံး၊ ၂၀၁၁

၁၈၀ အေ ၁၂၂ X ၁၈ စင်တီ။

(၁) အနိုင်ဖူးရှိသာ

သုပ္ပဒါနံ ပုမ္ပဒါနံ ဇိနာတိ။

အလျော်အားလုံးတိုင် တရားအလျော်သည် အပြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

ဗြိတ္တအုပ်အပါအဝင်  
 ဧရာဝတီတစဉ်အားလုံးကို  
 မွေးဖိန္ဒသလုံရှင်အသီးသီးတို့မှ  
 တရားအလုံ။  
 ပညာပါရမိအလုံ။  
 တိုက်ရိုက်သာသနပြုအလုံအဖြစ်  
 လုံခိုန်းထားသော  
 ဧရာဝတီမွေးတပ်ဖွဲ့တော်ဇွဲဖြင့်  
 ထုတ်ဝေပါသည်။

**၃၅၆** ရွှေပါရမီဝမ္မစာပေပြန့်ဘူးရေးအပဲ့.

## အရှင်သန္တာမိက(ရွှေပါရမီတောရ)

- ဘုဒ္ဓဂုဏ်ဝန်ဆိုရိုဘာ(၉)ရက်အပါန္တာတွင် ရော့ချောင်းပြုသူငြောက်နှင့် ကွက်၌ မဟည်တော်းဆိုနိုင်။ မယ်တော်းဆိုနိုင်သို့ဟုပုံးဖြစ်သည်။
- ဘုဂ္ဂ ရုန်တွင် သယ်တန်းစာမေးဖွဲ့ကို ရော့ချောင်းပြု အထက်(၁)မှ မြှောက်ဘာသာ(ဘာသာရု)ရက်ထူးပြုပြုမှာတစ်နှစ်ငံလုံးအတိယရလျက် အောင်ပြုသည်။ သုတေပုံကွမ်းလှုပေါ်ချွှန်အဖြစ်ကတန်းခြေတန်းသတန်းတို့ သုံးနှစ်ဆက်တိုက် ရွှေးချယ်ခံခဲ့ရသည်။
- ဘုဂ္ဂ ရုန်သယ်တန်းအောင်ပြုပြုမြှောက်သာသနာဘောင်သို့ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီးအမရပုံရပြုမြှောက်နှင့်ကျောင်းတိုက်တွင် ပရီယလ္လာတွေ့စာပေများ လေ့လာ ဆည်ပုံးခဲ့သည်။
- ဘုဇ္ဇာ ရုန်တွင် ပထမကျော်ဘွဲ့ နှင့် ဘုဇ္ဇာ ရုန်တွင် ဓမ္မာစရီယာဘွဲ့တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ဘုဇ္ဇာ ရုန်တွင် အသက်(၃၀)ပြည်ပုလ္လာရတဗ္ဗားနဲ့ အထိုက်အမှတ်အဖြစ် တစ်ယောက်တည်နေ တစ်စီတ်တည်းထားစာအုပ်ကိုစတင်ရရှိပေးသည်။
- ယခုအခါ သတိပြု ကေလာသတောင်၊ ရွှေပါရပီတောရကျောင်း၌ တစ်ပါး တည်အကာတစိုက် တောရသာက်တည်လျက် ပရီယာတ်၊ ပဋိပတ်အလုပ် အားထုတ်လျက်ရှိသည်။



# ကျတိကာ

၁။ ■ အနိုင်ပဲလာ်	၉
၂။ ■ အနိုင်ပဲမိုး	၂၅
၃။ ■ အနိုင်ပဲဥစ္စ	၄၁
၄။ ■ အနိုင်ပဲအပြို	၆၇
၅။ ■ အနိုင်ပဲဆွေဖိုး	၇၇
၆။ ■ အနိုင်ပဲရောဂါ	၉၅
၇။ ■ အနိုင်ပဲချပ်သာ	၁၁၃
၈။ ■ အနိုင်ပဲသင်္ခါ	၁၂၉
၉။ ■ အနိုင်ပဲလမ်း	၁၄၇
၁၀။ ■ အနိုင်ပဲပိုက်ကွန်	၁၆၅



၆၇  
၁၉၂၅

ရွှေပါရမီစခန်းဖြင့် အေမာပြည်လုမ်းနိုင်ကြပါစေ။

# တရားဖွင့်ဂုဏ်တော်ပြား

အရဟံ

ကိုလေသာကင်းဝင်တော်မူသောမြတ်စွာဘုရား

အရဟံ

သိတ်ကျယ်ရာအရပ်၍ယင် မကောင်းမူကို  
ပြုတော်မူသောမြတ်စွာဘုရား

အရဟံ

ပူဇော်အထူးကို သံပူဇော်မူထိုက်သောမြတ်စွာဘုရား





- ကျွန်းမာမူကိုမှ မရဘူးဆိုရင်
  - တြေားရရှိထားတဲ့အရာအသာလုံးဟာ
  - မရတာနဲ့ အတွေတွေပါပဲ။
  - ကျွန်းမာခြင်းလာသ်ကို မရတဲ့သူအတွက်
  - တြေားလာသ်တွေကို ရထားပေါ်ယုံ
  - ရတယ်လို့ မခေါ်ခို့နိုင်တော့ပါဘာ

အနိုင်းမြဲလာသု

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ လာသ်အားလုံးထဲမှာ ကျွန်းမာ  
ခြင်းလာသ်ဟာ အနှစ်င်းမဲ့လာသ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလိုလဲဆိုတော့  
ကျွန်းမာခြင်းလာသ်ထက် ပိုပြီး ရယူချင်စရာကောင်းပါတယ်လို့  
နှစ်င်းယူဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တခြားလာသ်  
မရှိတော့လိုပါပဲ။

ကျွန်းမာခြင်းလာသိနဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်ထိုက်တဲ့  
တော်းလာသိ လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် ကျွန်းမာခြင်း  
လာသိဟာ အနိုင်းမဲ့လာသိ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းဆွဲကောင်းကို ရရင် ပျော်တယ်။ ချစ်သူခင်သူကို ရရင် ပျော်တယ် . . . .။ အဲဒီလို စသည်အားဖြင့် ကောင်းမြတ်တဲ့ ရရှိခြင်းမှန်သမျှကို လူသားတိုင်း နှစ်သက်ကြပါတယ်။

ရရှိခြင်းတစ်ခုခုနဲ့ တွေ့ကြုံရတိုင်း လူသားတွေရဲ့ စိတ် မှာ ဝမ်းသာပျော်ရွှေ့မှု၊ နှစ်သက်ကြည်နှီးမှု ဖြစ်ရပါတယ်။ စိတ် ချမ်းသာရပါတယ်။ အဲဒီလိုလူလူသားတွေရဲ့ စိတ်ကို နှစ်သက်ပျော် ရွှေ့စေနိုင်တဲ့၊ လူသားတွေကို စိတ်ချမ်းသာစေနိုင်တဲ့ ရရှိခြင်းတွေ အားလုံးထဲမှာ ကျွန်းမာမှုကို ရရှိခြင်းဟာ အကောင်းဆုံး၊ အမြတ် ဆုံးရရှိခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်းမာမှုကိုမှ မရဘူးဆိုရင် တဗြားရရှိထားတဲ့ အရာ အားလုံးဟာ မရတာနဲ့ အတူတူတူပါပဲ။ ကျွန်းမာခြင်းလာဘ်ကို မရတဲ့သူအတွက် တဗြားလာဘ်တွေကို ရထားပေမယ့် ရတယ် လို့ မခေါ်ဆိုနိုင်တော့ပါဘူး။

ပစ္စည်းဉာဏ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ ရရှု ရာထူးအာဏာ တွေ ဘယ်လောက်ပဲ ရရှု မိတ်ကောင်းဆွဲကောင်းတွေ၊ ချစ်သူ ခင်သူတွေ ဘယ်လောက်ပဲရရှု ကိုယ်က ကျွန်းမာရေးမာကောင်း ဘူးဆိုရင် အဲဒီရထားတဲ့ ပစ္စည်းဉာဏ် စသည်ဟာ ရတာနဲ့ မတူတော့ဘူး။ မရဘူးလို့ပဲ ခေါ်ရတော့မှာပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီတွေကို သုံးခွင့်မရတော့လို့ပါ။

ကျွန်းမာရေးမပြည့်စုံရင် ကိုယ်ရထားတဲ့ ပစ္စည်းဉာဏ် ကလည်း ကိုယ့်အတွက် ဘာမှာအသုံးမဝင်တော့ပါဘူး။ ပစ္စည်း

ဉာဏ်ကို အကြောင်းပြုပြီး အာရုံခံစားမှု စိတ်ချမ်းသာပျော်ဆွင်မှု  
မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ရထားတဲ့ ပစ္စည်းဉာဏ်ဟာ  
မရတာနဲ့ ဘာထူးတော့မှာလဲ။ ဘာမှုမထူးတော့ပါဘူး။ သုံးစွဲခွင့်  
ခံစားခွင့် ရှိမှ ရတယ်လို့ ခေါ်နိုင်တာမဟုတ်လား။

ကျော်တဲ့ ရာထူးအာကာ၊ မိတ်ကောင်းဆွဲကောင်း၊  
ချစ်သူခင်သူ၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှု၊ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားမှု အစ  
ရှိတဲ့အရာတွေအားလုံးဟာလည်း နည်းတူပါပဲ။

အဲဒီအရာတွေ၊ အဲဒီလာသ်တွေ ရှိမှုနဲ့အတူ ကျော်းမာ  
ရေးလာသ်ကို ပူးတွဲပြီး မရရှိဘူးဆိုရင် ဘယ်လောက်ပဲရရာ  
လာသ်လို့ မခေါ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျော်းမာရေးလာသ်  
ဟာ အကောင်းဆုံးလာသ်၊ အနှစ်းမဲ့လာသ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျော်းမာရေးနဲ့ မပြည့်စုံရင် လောကရေးရာမှာလည်း  
ကြီးပွားတိုးတက်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့သလို ဓမ္မရေးရာ  
မှာလည်း ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့ပါ  
ဘူး။ ကျော်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့သူမှုသာ လောကရေးရာမှာလည်း  
ကြီးပွားတိုးတက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သလို ဓမ္မရေးရာမှာ  
လည်း ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။ လော  
-ကရေးရာမှာရော၊ ဓမ္မရေးရာမှာပါ ကျော်းမာမှ အဆင့်မြင့်နိုင်  
တာမို့ ကျော်းမာရေးလာသ်ဟာ အကောင်းဆုံးလာသ်၊ အနှစ်းမဲ့  
လာသ်ပါပဲ။

လောကရေးရာအနေနဲ့ ကြီးပွားရေး၊ စီးပွားရေးကိစ္စ

တွေ ဆိုတာ အသာထားလိုက်ပါ၌၊ ကာမဂ္ဂ၏အရှင်ခံစားရေး  
ကိစ္စတွေမှာတောင် ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံရင် အကျိုးမပြီး  
အချည်းနှီးဖြစ်ရပါတယ်။ ကာမဂ္ဂ၏အရှင်ခံစားရေးကိစ္စတွေ  
ဆိုတဲ့နေရာမှာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနှစ်၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့  
အရှင်ပါမျိုးလုံး ပါဝင်ပါတယ်။

ဘယ်လောက်ကောင်း၊ ဘယ်လောက်ကြိုက်တဲ့  
အဆင်းအာရုံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနာရောဂါတစ်ခုခု စွဲကပ်လို့ မမာမ  
ကျွန်းဖြစ်နေပြီဆိုရင် ခံစားလို့ ဘာမှ အရသာမရှိတော့ပါဘူး။  
ဘာမှ မပြောပလောက်တဲ့ သာမန် မဒီမသာဝေဒနာလေး  
တွေဖြစ်နေရင်တောင် အဆင်းအာရုံခံစားမှုကို အရသာပေါ့  
ပျက်စေပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းစေပါတယ်။

အဆင်းအာရုံကာမဂ္ဂ၏ကို အကြိုက်ဆုံးဖြစ်နေတဲ့  
လူတစ်ယောက်က အဆင်းအာရုံကာမဂ္ဂ၏ဟာ သူအတွက်  
အကောင်းဆုံးလာဘ်ပါလို့ ဘယ်လိုပဲပြောပြော မကျန်းမာရင်  
သုံးဆောင်ခံစားလို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ကျွန်းမာရေးလာဘ်  
သည်သာ အကောင်းဆုံးလာဘ်၊ အနှစ်င်းမဲ့လာဘ်ဖြစ်ရပါတယ်။  
အသံ၊ အနှစ်၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့တွေမှာလည်း နည်းတွေပါပဲ။

ကာမဂ္ဂကိုပါးပါးကို လိုသလောက်ရနေရှုနဲ့ အကောင်း  
ဆုံးရခြင်း မဖြစ်သေးပါဘူး။ ကျွန်းမာရေးကိုပါရမှ အကောင်း  
ဆုံးရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက လောကရေးရာနဲ့ ပတ်သက်လို့  
ပြောတာပါ။

ဓမ္မရေးရာနဲ့ ပတ်သက်လိုလည်း တရားအားထုတ်ချင်  
စိတ် ဘယ်လောက်ပဲ ပြင်းထန်ပြင်းထန် ကျွန်းမာရေးမပြည့်စုံရင်  
စိတ်တိုင်းကျ အားထုတ်ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ သမာဓိ၊ ပညာ  
ပြည့်စုံဖို့တာ အသာထားလိုက်ပြီး။ သီလလုံခြုံဖို့တောင် သိပ်  
ခက်ပါတယ်။

သီလကို အသက်နဲ့ လဲခံတဲ့ သူတော်ကောင်းတခါး။  
ကလွှဲရင် ကျွန်းမာရေးခီးယွင်းချက်ကြောင့် သီလပျက်သွားသူ  
တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာ အစာအီမ်ရောဂါအကြောင်း  
ပြချက်နဲ့ ဉာန်ပိုင်းမှာ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်တစ်ခုခု စားလိုက်  
သောက်လိုက်ရတာမျိုးပေါ့။ သီလစင်ကြယ်မှုကို ကျွန်းမာရေး  
ခီးယွင်းမှုက ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တာပါပဲ။

သမာဓိ၊ ပညာ ပြည့်စုံရေး၊ တရားထူးတရားမြတ် ရရှိ  
ရေးမှုလည်း ကျွန်းမာရေးဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ  
ကြောင့်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သွှေတစ်ယောက်မှာ ပြည့်စုံရ  
မယ့် အရည်အသွေးငါးမျိုးထဲမှာ ကျွန်းမာခြင်းဆုံးတာကို မြတ်  
စွာဘုရားရှင်က အရေးတကြီး ထည့်သွင်းထားခဲ့ပါတယ်။ (ယုံ  
ကြည်၊ ကျွန်းမာ၊ ရှိုးဖြောင့်၊ ရဲရင့်၊ သိမြင် = ပစာနိယင်တရား  
ငါးပါး။)

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တူန်းက အရှင်ဂေါ်က  
ဆိုတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးဟာ စျောန်သမာပတ်တွေ ရရှိပြီး ဝိပသုနာ  
ကူးခါန်းမှာ အနာရောဂါတစ်ခု နှို့ပို့စက်လို့ စျောန်ပြန်လျှော့သွား

- ကျွန်းမာရေးကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း
  - အနာဂတ်ပိုက်မိုက်
  - တရားအားထုတ်မှုကိုတော့
  - လုံးဝလက်မလွှတ်သင့်ပါဘူး။
  - အနာဂတ်ဖြစ်လာတာဟာ
  - သတိအားကောင်းပို့ မမေ့လျော့ပို့
  - ဖြစ်လာတာပဲလို့ နလုံးသွင်းပြီး
  - မကျွန်းမာတဲ့ကျားထဲကပဲ
  - စွမ်းနိုင်သလောက် ကြီးအားထုတ်ပဲပါမယ်။

ခဲ့ပါတယ်။ နောက်တစ်ကြမ် ပြန်အားထုတ်၊ ရွာနှင့်ပြန်ရာ ဝိပသု  
-နာကူးမယ်လုပ်တော့ အနာရောဂါနိုင်စက်လို ရွာနှင့်ပြန်လျှော၊  
အဲဒီလိုနဲ့ ခြောက်ကြမ်တိုင်တိုင် ရွာနှင့်လျှောပြီး ဝိပသုနာမကူး  
နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ ဝိရိယအားနည်းလို မဟုတ်ပါဘူး။  
ကျွန်းမာရေး အားနည်းလိုပါ။

မျှောန်တရား၊ ဝိပသုနာတရားနဲ့ မင်္ဂလာနိုင်နိုင်ဗုဏ်တရား  
တွေ ရရှိဖို့အတွက် ကျွန်းမာရေး ဘယ်လောက်အနေးကြီးတယ်  
ဆိုတာ အရှင်ဂါဓိကရဲ့ အဖြစ်အပျက်က လက်တွေ့သာမက  
ပါပဲ။

თანა: အუ: ထარ: မယ့် သူဟာ ကျန်း: မာရမယ် ဆိတာကို

ကိုးကားပြီး မကျွန်းမာတဲ့သူတွေက ငါ တရားအားမထုတ်သေး  
ဘူးလိုတော့ ဆင်ခြေမပေးသင့်ပါဘူး။ တစ်ဖက်က ကျွန်းမာ  
ရေးကောင်းအောင် ပြုပြင်ရင်း တစ်ဖက်က တရားကို စွမ်းနိုင်  
သလောက် အားထုတ်ရပါမယ်။ ကျွန်းမာရေးအကြောင်းပြုပြီး  
တရားအားမထုတ်ဘဲနောက် ကိုယ်ပဲ ဆုံးရှုံးနှစ်နာသွားမှာပါ။

ခုန် ကျွန်းမာရေးမပြည့်စုံလို့ ခြောက်ကြိမ်တိုင်တိုင် စျော်  
လျှောသွားခဲ့တဲ့ အရှင်ဂေါဓာဟာ ခုနှစ်ကြိမ်မြောက် စျော်ပြန်  
ရတဲ့အချိန်မှာတော့ စျော်ရပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်နဲ့ပဲ အသေခံတော့မယ်  
ဆိုပြီး လည်ပင်းကို သင်တုန်းစားနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လို့ဖြတ်ပစ်  
လိုက်ပါတယ်။

မူလစွဲကပ်နေတဲ့ အနာရောဂါကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာ  
ကိုရော၊ လည်ပင်းစားနဲ့လို့လို့ ဖြစ်တဲ့ဝေဒနာကိုပါ ကြိတ်မိုတ်  
သည်းဆိုပြီး တရားဆက်အားထုတ်လိုက်တာ တရားအားထုတ်မှု  
လက်မလွှတ်ခြင်း အကျိုးကျွေးဇူးကြောင့် အသက်လည်းကုန်၊  
ရဟန်းလည်း ဖြစ်သွားပါတယ်။ အနာရောဂါဖြစ်နေတဲ့ကြားက  
တရားအားထုတ်လို့ တရားထူးတရားမြတ် ရသွားတာပါ။

ဒါကြောင့် ကျွန်းမာရေးကောင်းကောင်း မကောင်း  
ကောင်း၊ အနာရောဂါရှိရှိ မရှိရှိ၊ တရားအားထုတ်မှုကိုတော့  
လုံးဝ လက်မလွှတ်သင့်ပါဘူး။ အနာရောဂါဖြစ်လာတာပဲလို့ နှုန်းသွင်း  
ပြီး မကျွန်းမာတဲ့ကြားထဲကပဲ စွမ်းနိုင်သလောက် ကြိုးစား

ଆହୁତିର୍ବିମନ୍ୟ॥

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပါရမိရှင်တချို့ကလွှဲရင် မကျန်းမာချိန်မှာ အားထုတ်တာထက် ကျွန်းမာချိန်မှာ အားထုတ်တာက တရားရှို့ပိုသေချာတာမို့ တရားသမားတိုင်း ကျွန်းမာရေး ဂရိုက်ဖို့ အာရေးကြီးလူပါတယ်။

လောကရေးရာလာသ်မျိုးစုံ ရရှိခဲ့စားဖို့အတွက်ရော၊  
ဓမ္မရေးရာလာသ်မျိုးစုံ ရရှိခဲ့စားဖို့အတွက်ပါ ကျွန်းမာရေးလာသ်  
ဟာ အမိကပဓန၊ အချက်အချာကျတာမို့ ကျွန်းမာရေးလာသ်  
ကိုသာ အကောင်းဆုံးလာသ်၊ အနှစ်းမဲ့လာသ်လို့ ရရှိတင်းတင်း  
သတ်မှတ်လက်ခံကြရပါမယ်။

ကျော်မှာရေးကလည်း ကိုယ်ကျော်မှာရေးနဲ့ စိတ်ကျော်မှာရေးလို့ နှစ်မျိုးရှုပါတယ်။ ကိုယ်မှာ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အနာရောဂါတွေ ကင်းရှင်းနေရင် ကိုယ်ကျော်မှာတယ်လို့ ခေါ်နိုင်သလို စိတ်မှာ စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အနာရောဂါတွေ ကင်းရှင်းနေရင်လည်း စိတ်ကျော်မှာတယ်လို့ ဆုံးနိုင်ပါတယ်။

အနာရောဂါမပြောနဲ့ နှာစေးချောင်းဆိုးလောက်လေး ဖြစ်တာ  
တောင်မှ စိတ်ချမ်းသာမှာ ပျော်ရွင်မှုကို ယျက်ဆီးတတ်ပါတယ်။  
စိတ်ဆင်းရဲရာ စိတ်ညစ်ရပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အနာရောဂါတွေက သည်းခြေ  
ကြောင့်၊ သလိပ်ကြောင့်၊ လေကြောင့်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊  
လေ သုံးခုပေါင်းကြောင့်၊ ဥတုကြောင့်၊ အနေအထိုင်အစား  
အသောက် မညီမျှမှုကြောင့်၊ သူတစ်ပါး လွှဲလပယောဂကြောင့်၊  
အတိတ်ကံအကျိုးပေးကြောင့် ဆိုပြီးတော့ အကြောင်းရှစ်မျိုး  
ကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ပြုပြင်ဖန်တီးလို့မရတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို  
အသာထားပြီး ပြုပြင်ဖန်တီးလို့ရတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို  
တော့ သတိတရား၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်တရားနဲ့ ဂရ္ဂတစိုက် ပြုပြင်  
ပေးရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် အစားအသောက်အာဟာရနဲ့ အပူ  
အအေးဥတုကို ဂရ္ဂတစိုက် ပြုပြင်ဆင်ခြင်ဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။

အစားအသောက်အာဟာရနဲ့ ကျွန်းမာရေးကို ပြုပြင်  
တဲ့နေရာမှာ ကြိုက်တာမစားဘဲ တည့်တာစားဖို့ အရေးကြီးပါ  
တယ်။ ကြိုက်တာကိုလည်း လိုအပ်ရုံအတိုင်းအတာထက်ပိုပြီး  
မစားမိဖို့ ဆင်ခြင်ရပါတယ်။ ‘အချိန်မှုန်စား၊ တည့်တာစား၊  
လျှော့စား’ ဆိုတဲ့ စည်းစနစ်နဲ့အညီ စားသောက်သွားမယ်ဆိုရင်  
ကိုယ်ကျွန်းမာရေးအတွက် အများကြီး အထောက်အကူပြုမှာ  
သေခြာပါတယ်။

- 
- အရာရောကို အကောင်းသာက်ကနေ
  - ကြည်တတ်၊ မြင်တတ်၊ နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့
  - ယောနီသောမန်သိကာရမရှိခြင်းကြောင့်
  - စိတ်ကျွန်းမာရေးချီးယွင်းရတာပါ။
  - စိတ်ကျွန်းမာရေးချီးယွင်းသူတွေရဲ့
  - အမိကဓားနည်းချက်ကတော့
  - အရာရောကို နားလည်မှု၊ ခွင့်လွှတ်မှု
  - ခေါင်းပါးခြင်းပါပဲ။
- 

အပူအအေးဥတ္တနဲ့ ကျွန်းမာရေးကို ပြုပြင်တဲ့ နေရာမှာ ရေချီးခြင်းနဲ့ အိပ်စက်ခြင်းကို အထူးဂရုစိုက်ရပါမယ်။ အညစ် အကြေး သန့်စင်အောင်၊ အပူပြီးအေးအောင် ရေချီးတယ်ဆို ပေမယ့် သူအချိန်နဲ့သူ ချီးသင့်တဲ့ အချိန်ကျွမ်း ချီးရပါတယ်။ ချီးချိန်တန်ပေမယ့်လည်း အေးနေရင်၊ ရေကြောက်နေရင်၊ ချီးချင်စိတ် မရှိရင် မချီးရပါဘူး။ ချီးရင် အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်အတွင်းမှာ အပူအအေး အခိုးအငွေး ညီမျှဖို့ အတွက် အိပ်စက်သင့်တဲ့ အချိန်မှာ အိပ်စက်ရပါတယ်။ အိပ်စက် ချိန်ပမာဏနဲ့ ပတ်သက်လို့ကတော့ လူတိုင်းအတွက် တပြီး ညီ သတ်မှတ်ထားလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာရဲ့ တူပြန်မှုကို သတိ

ထားကြည့်ပြီး ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်သလောက် အိပ်စက်ရပါ  
မယ်။ နေ့လယ်စာ စားပြီး ခေတ္တာအိပ်စက်ဖို့ လိုအပ်ရင် ဘယ်သူ  
တွေ ဘယ်လိုပဲ ကဲ့ရဲ့ကဲ့ရဲ့ အချိန်မရရအောင်ယူပြီး ခေတ္တခက်  
အိပ်စက်ရပါမယ်။ လိုအပ်သလို အိပ်စက်နားနေမှု ရှိမှုလည်း  
သွေးသားအခိုးအငွေတွေ ဌီမာမြေပြီး နေလို့ထိုင်လို့  
လုပ်လို့ကိုင်လို့ ကောင်းပါတယ်။

အာဟာရပြုပြင်မှုနဲ့ ဥတုပြုပြင်မှုက ကိုယ်ကျွန်းမာရေး  
ကို အကောင်းဆုံး ကျေးဇူးပြုနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား  
အားကစားကိုလည်း မမေ့မလျှော့ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။  
တွေတွေထူးထူး မလုပ်တောင် အနည်းဆုံး လမ်းလျှောက်ခြင်း၊  
စကြိုလျှောက်ခြင်းကိုတော့ မလုပ်မဖြစ် ပြုလုပ်ရပါမယ်။ လမ်း  
လျှောက်မှ စားသောက်ထားတဲ့ အာဟာရတွေ ကြေကျက်လွယ်  
ပြီး အာဟာရပြုပြင်မှ ထိရောက်နိုင်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်မှ  
ကိုယ်တွင်းက အပုပ်ဓာတ်၊ အခိုးဓာတ်တွေ အပြင်ထွက်ခွင့်ရ  
ပြီး ဥတုပြုပြင်မှ ထိရောက်နိုင်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊  
စကြိုလျှောက်ခြင်းကြောင့် အပင်ပန်းခံနိုင်ခြင်း၊ စိတ်တည်တဲ့  
ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးတွေလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။

အနာရောဂါ ကင်းရှင်းကျွန်းမာခြင်းဆိုတဲ့ အနှစ်းမဲ့  
လာဘ်နဲ့ ပြည့်စုံဖို့အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာကို ပြုပြင်စောင့်  
ရောက်သလို ကုသိုလ်ကံပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း အားဖြည့်ပုံးပေး  
ရပါမယ်။

အနာရောဂါကင်းကြောင်း ကောင်းမှု၊ အသက်ရှည်ရာ  
ရှည်ကြောင်း ကောင်းမှုတွေနဲ့ ကုသိလ်ကံကို မြင့်တင်ပေးရပါ  
တယ်။ ဥပမာ၊ မကျွန်းမမာဖြစ်နေသူကို သွေးရောဂါနဲ့ သက်ဆိုင်  
ရာ ဆေးဝါးမာတ်စာ၊ ဆေးကိုရိယာ လျှော့ဒိန်းခြင်း၊ ဆေးနည်းနာ  
ပြောပြခြင်း၊ လိုအပ်သလို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်  
ရပါမယ်။

ရေစစ်အလျှို့ ဆေးအလျှို့ ကျောင်းအလျှို့ တံတား  
ဟောင်း၊ လမ်းဟောင်း၊ စေတီဟောင်းစတဲ့ အဟောင်းအပျက်  
ပြုပြင်ခြင်းအလျှို့ ငါးပါးသီလစောင့်ထိန်းခြင်း၊ ရှုစ်ပါးသီလ ကျောင့်  
သုံးခြင်းဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ခြောက်မျိုးဟာ အနာရောဂါ  
ကင်းကြောင်း ကောင်းမှု၊ အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း ကောင်း  
မှုတွေဖြစ်လို့ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ လိုက်နာကျောင့်သုံးကြစေခွင်ပါ  
တယ်။

ဆွမ်းလျှောခြင်း၊ ရေလျှောခြင်း၊ ဘေးမဲ့လွတ်ခြင်း၊ တဲ့  
မြက်စည်းလျည်းခြင်း၊ ကာမဂ္ဂက်ကိစ္စ မလွန်ကဲခြင်း စတာတွေ  
ဟာလည်း ကျွန်းမာကြောင်း၊ အသက်ရှည်ကြောင်းတွေပါပဲ။  
အတိချုပ်ကတော့ မကောင်းမူမှန်သမျှ ရှောင်ကြည်ခြင်း၊  
ကောင်းမူမှန်သမျှ ဖြူလုပ်ခြင်းနဲ့ စိတ်အနေမှန်သမျှ ဖြူစင်သန္တာ  
ရှင်းခြင်းတို့ဟာ ကျွန်းမာခြင်းဆိတဲ့ အနှစ်းမဲ့လာဘ်ကို ပိုင်ဆိုင်  
ခြင့်ရစေနိုင်တဲ့ အသေချာဆုံး အကြောင်းတရားတွေပါပဲ။

ကိုယ်ကျန်းမာရေးပြည့်စုစုနဲ့ ကျန်းမာသူတစ်ယောက်

လို့ မဆိုနိုင်သေးပါဘူး။ စိတ်ကျွန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံဖို့လည်း လို့ အပ်ပါသေးတယ်။ ဘယ်အာရုံနဲ့တွေ့တွေ့၊ ဘယ်အဖြစ်အပျက် နဲ့ကြဲ့ကြဲ့၊ တုန်လှုပ်မှုမရှိဘဲ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ခြင်း ဟာ စိတ်ကျွန်းမာရေးပါပဲ။

ထစ်ခနဲရှိ ဝမ်းသာတုတ်၊ ထစ်ခနဲရှိ ဝမ်းနည်းတတ်ကာ  
ဟာ စိတ်ကျွန်းမာရေးမကောင်းခြင်းရဲ့ လက္ခဏာပါ။ စိတ်ထိ  
ခိုက်လွယ်ခြင်းဟာ စိတ်ကျွန်းမာရေးမကောင်းခြင်းပါပဲ။ ဝမ်း  
သာလွယ်၊ ဝမ်းနည်းလွယ်၊ စိတ်ညွစ်လွယ်၊ စိတ်ပျက်လွယ်၊  
ခံစားလွယ်၊ ကြေကွဲလွယ်၊ ချစ်လွယ်၊ မူန်းလွယ်တဲ့သူတွေဟာ  
စိတ်ကျွန်းမာရေးခါ့တဲ့နေသူတွေပါ။

ტიტოვნის: მარე: ლუპუნის: რთულია თავი რეა კი აშშ: გარე განე ცილინდრული ბილი. აა რეა რეა კი ა გოვანის: გარე განე ცილინდრული ბილი. ფულის: ვუნის: თართ ბუ ძეა ჭიდავა - მან ვერ მარილის: ცილინდრული ტიტოვნის: მარე: ვერ ის: ვუნის: რთულია ბილი. ტიტოვნის: მარე: ვერ ის: ვუნის: ვერ დებული აა მის განა: ან ლუპუნის: ვერ დებული აა მის განა: აა რეა რეა კი წა: ლუპუნის: ვერ დებული აა მის განა: ვერ დებული აა მის განა:

ယောနိသောမန်သိကာရဆုံးတာ စိတ်ထားတတ်တာ  
ကို ပြောတာပါ။ ကောင်းတဲ့အခြေအနေနဲ့ပဲ တွေ့တွေ့၊ ဆုံးတဲ့  
အခြေအနေနဲ့ပဲ တွေ့တွေ့၊ တွေ့သမျှ အခြေအနေထဲက  
ကောင်းတဲ့အချက်ကို မရရအောင် ရှာကြုံတွေးပြီး စိတ်ချမ်းသာ  
အောင် ထားတတ်တာကို စိတ်ထားတတ်တယ် လို့ ခေါ်ပါ

ତାଙ୍କୁ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ।

အကောင်းထဲမှာလည်း အဆိုးရှိ အဆိုးထဲမှာလည်း  
အကောင်းရှိတာမို့ အကောင်းနဲ့အဆိုးကို မျှတော်းတွေးယူ  
ပြီး စိတ်တည်ပြုမြဲမြောင် ထားတတ်မယ်ဆိုရင် အကောင်းနဲ့  
တွေ့လိုလည်း စိတ်မတက်တော့ပါဘူး။ အဆိုးနဲ့တွေ့လိုလည်း  
စိတ်မပျက်တော့ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် စိတ်ကျွန်းမာရေးကောင်းပါပြီ။

ယောနိသာ မရှိတဲ့သူ၊ စိတ်ထားမတတ်တဲ့သူဟာ  
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေတတ်သလို  
ကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် ဖန်တီးမပေး  
နိုင်ပါဘူး။ ဒဲကြောင့် မိမိရော၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ပါ စိတ်ချမ်းသာ  
မူး အမြှုရှိဖော်အတွက် လူသားတိုင်း စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်း  
အောင် ကြီးစားဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။ သိပ်မခက်ပါဘူး။ အရာ  
ရာကို ယောန်သာမန်သိကာရ ထားလိုက်ရှုပါပဲ။ စိတ်ထား  
တတ်ရင် စိတ်ကျန်းမာပါတယ်။

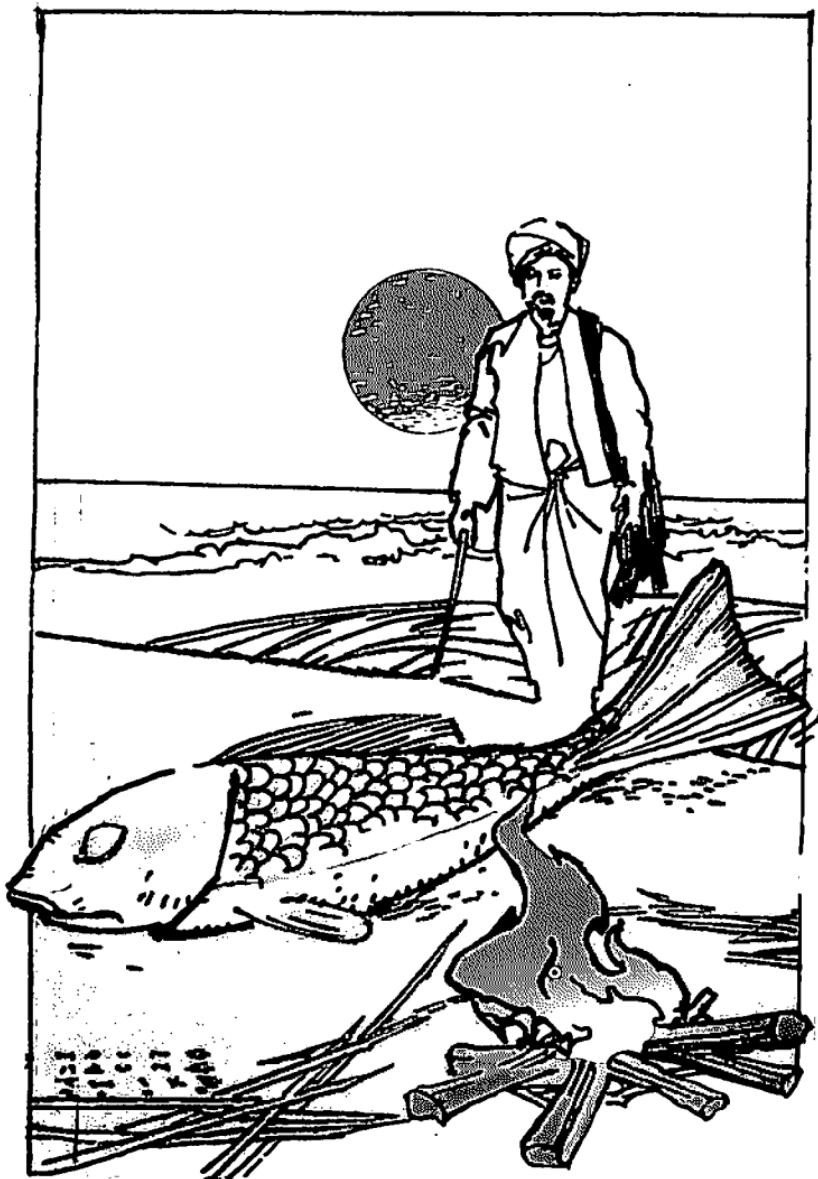
ကိုယ်ကျွန်းမာရေးရော၊ စိတ်ကျွန်းမာရေးပါ ပြည့်စုံပြီ  
ဆိုမှ အဲဒီလူကို ကျွန်းမာတဲ့လူလို ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်းမာခြင်း  
ဆိုတဲ့ အနှစ်းမဲ့လာသ်ကို ရယူပိုင်ဆိုင်ထားသူလို့ ပြောနိုင်ပါ  
တယ်။

တစ်လောကလုံးရဲ အနှစ်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က ကျွန်းမာခြင်းလာသ်ဟာ အနှစ်းမဲ့လာသ်ဖြစ်တယ်  
လို့ 'အာရောဂျပရမာ လာဘာ' ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြား  
ညွှန်ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း ကျွန်းမာခြင်းဆိုတဲ့  
အနှစ်းမဲ့လာသ်ကို အပြည့်အဝ ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေလို့  
ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပွဲမာဇာန် သမ္မာဇာဝါ  
အပွဲမာဒေသနှင့် ရန်ပါဒီရာ ၂၀၀၀။

မှတ်ချက် ။ ။ မြန်မာစကားမှာ 'အာရောဂျာ ပရမဲ လာဘာ'  
လို့ ပြောနေကြပေမယ့် ပါ၌တော်မူရင်းက  
တော့ 'အာရောဂျပရမာ လာဘာ' ဖြစ်ပါတယ်။ စကားလုံးဖွဲ့  
စည်းပုံပဲ ကွဲပြားတာပါ။ အဓိပ္ပာယ်အနှစ်သာရကတော့ အတူ  
တူပါပဲ။ (စာရေးသူ)





- ❑ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ခွဲနေဖြင့်သဘော
  - ❑ စိတ်ပေါ်မှာ အာရုံခွဲနေဖြင့်သဘောကို
  - ❑ ရာဂလို ခေါ်ပြီတယ်။
  - ❑ ရာဂခိုတာ အဝတ်ပြုပေါ်ခိုးတဲ့
  - ❑ ဆေးရောင်နဲ့ တူတယ်လို့သာ
  - ❑ မှတ်ထားလိုက်ရင်....

အနိုင်းမဲ့မီး

ရာဂမီး၊ အချစ်မီးနဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်ထိုက်တဲ့  
တြေားမီး လောကမှာ မရှိတော့တဲ့ အတွက် ရာဂမီး၊ အချစ်မီး  
ဟာ အနှစ်င်းမူမီး ဖြစ်ရပါတယ်။

မီးဆိုတာ သူကို ထိတွေ့လာတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့ အရာ  
မှန်သမျှကို ပူလောင်စေတတ်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ မီးကို  
ကိုင်တွယ်တဲ့သူတိုင်း၊ မီးကို သိမ်းပိုက်တဲ့သူတိုင်း ပူလောင်တဲ့  
ဒုက္ခဝေဒနာကို မလွှဲမသွေ့ခံစားကြပါတယ်။ မီးနဲ့ထိတွေ့လိုက်

လို့ အေးမြှေသွားတယ်၊ ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

မိမိနဲ့ ထိတွေ့ပတ်သက်လာသူတိုင်းကို ပူလောင်စေ  
တတ်တဲ့ မီးအားလုံးထဲမှာ ရာဂမီး၊ အချိုမီးဟာ အဆိုင်းဆုံးမီး  
ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလိုလဲဆုံးတော့ ရာဂမီး၊ အချိုမီးဟာ တဗြားမီး  
တွေလို ကိုယ်ကို တိုက်ရိုက်လောင်တဲ့မီးမဟုတ်ဘဲ စိတ်ကို တိုက်  
ရိုက်လောင်တဲ့မီး ဖြစ်နေလိုပါပဲ။

သက်ရှိလောကအနေနဲ့ပြောရရင် တခြားမီးတွေဟာ  
ကိုယ်ကိုပဲ တိုက်ရှိက်လောင်ပါတယ်။ ကိုယ်ကို အရင်လောင်  
ကျွမ်းပြီးမှ စိတ်ကို နာကျုင်မှုတွေ၊ မကျုန်ပြုမှုတွေ ပေးပြီး နှိပ်  
စက်လောင်ကျွမ်းပါတယ်။

ဒါတောင်မှ ကိုယ့်စိတ်ကို နာကျင်မှုတွေ၊ မကျေနပ်မှု  
တွေ လုံးဝ ဖြစ်တော့အောင် ဆောက်တည်ထားပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
တွေကိုတော့ ကိုယ်ကို တိုက်ရိုက်လောင်တဲ့ အဲဒီပြင်ပမိုးတွေက  
စိတ်ကို လောင်မြိုက်အောင် ဘာမှမတတ်နိုင်ကြပါဘူး။

ရာဂမီး၊ အချစ်မီးကတော့ ရာဂမကင်းသေးတဲ့ သက်ရှိ  
သတ္တဝါတိုင်းရဲ့ စိတ်ကို တိုက်ရှိက်လောင်ကျွမ်းပါတယ်။ စိတ်ကို  
အရင်လောင်ကျွမ်းပြီးမှ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ဆက်စပ်နေ  
တဲ့ ကိုယ်ကို ညီးနှမ်းမှုတွေ၊ ဖောက်ပြန်မှုတွေပေးပြီး နှိပ်စက်  
လောင်ကျွမ်းပါတယ်။

ကိုယ်ကိုလောင်တဲ့ တြေားမီးတွေက လောင်ကျမ်းရာ  
ကိုယ်တိုင်းကို ပူလောင်စေနိုင်ပေမယ့် စိတ်တိုင်းကို မပူလောင်

စေနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်ပူတိုင်း စိတ်မပူပါဘူး။ စိတ်ကိုလောင်တဲ့ ရာဂမီး၊ အချစ်မီးကတော့ လောင်ကျွမ်းရာ စိတ်တိုင်းကို ပူ လောင်စေနိုင်သလို အဲဒီစိတ်ပိုင်ရှင်ရဲ့ ကိုယ်တိုင်းကိုလည်း ပူ လောင်စေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပူတိုင်း ကိုယ်ပူပါတယ်။

စိတ်ပူသလို ကိုယ်ပူတယ်ဆိုတာက သူအသားအရေ ကို သွားစမ်းကြည့်ရင် ပူတာကိုသာ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်လက္ခဏာ ညီးနွမ်းနေတာ၊ တစ်နည်းနည်း တစ်ဖုံ့ဖုံ့အားဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာဖောက်ပြန်နေတာကို ဆိုလိုတာပါ။ စိတ်ကိုလည်း အပူနဲ့ နှိပ်စက်၊ ကိုယ်ကိုလည်း အပူနဲ့ နှိပ်စက်တဲ့အတွက် ရာဂမီး၊ အချစ်မီးဟာ အနှစ်းမဲ့မီး ဖြစ်ရပါတယ်။

အပြင်မှာ လောင်တဲ့မီး၊ အပြင်မီးတွေက မီးခါးလည်း မြင်တွေ့ရာ မီးတောက်လည်း မြင်တွေ့ရာ မီးခဲလည်း မြင်တွေ့ရ တဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကို မလောင်ကျွမ်းအောင် ရှောင်တိမ်း လို့ ရပါတယ်။ အတွင်းမှာ လောင်တဲ့မီး၊ အတွင်းမီးဖြစ်တဲ့ ရာဂ မီး၊ အချစ်မီးကတော့ မီးခါးလည်း မမြင်တွေ့ရ မီးတောက် လည်း မမြင်တွေ့ရာ မီးခဲလည်း မမြင်တွေ့ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကို မလောင်ကျွမ်းအောင် ရှောင်တိမ်းလို့ မရပါဘူး။

မြင်ကတည်းက ရင်ထဲမှာ ချစ်သွားတော့မယ်ဆိုတာ သိလိုက်လို့ မချစ်မိအောင် အမျိုးမျိုးရှောင်တိမ်းပေမယ့် ဘယ် လိုမှ ရှောင်တိမ်းလိုမရဘဲ မချစ်ချစ်ဖြစ်အောင် ချစ်မိသွားတာ ဟာ ရာဂမီး၊ အချစ်မီးရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လျှို့ဝှက်စွမ်းအင်ပါပဲ။

မီးခါး၊ မီးတောက်၊ မီးခဲတွေ မမြင်ရပေမယ့် နှလုံးသား  
တွေ တစ်စစ် ကြော်ပြီး ပြောကျသွားလောက်အောင် လောင်  
မြိုက်နှင့်စွမ်းရှိတဲ့ ရာဂဆိုတဲ့ အတွင်းမီး၊ အချစ်ဆိုတဲ့ အတွင်းမီး  
ဟာ ရှောင်တိမ်းဖို့ အင်မတန် ခက်ခဲလွန်းတဲ့ အတွက်ကြောင့်  
လည်း အနှိုင်းမဲ့မီး ဖြစ်ရပါတယ်။

အပြင်မီးတွေက မလောင်ကျမ်းအောင်၊ လောင်ကျမ်း  
နေရင်လည်း မကူးစက်အောင် လောင်စာတွေကို ဖယ်ရှားရှင်း  
လင်းပစ်ဖို့ လွှယ်ကူးပါတယ်။ ရာဂဆိုတဲ့ အတွင်းမီး၊ အချစ်ဆိုတဲ့  
အတွင်းမီးကတော့ မလောင်ကျမ်း မကူးစက်အောင် လောင်စာ  
တွေကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းပစ်ဖို့ မလွှယ်ကူးပါဘူး။ ဘာလိုလဲဆို  
တော့ ရာဂမီး၊ အချစ်မီးရဲ့ လောင်စာက စီတ်ဖြစ်နေလိုပါပဲ။

အသက်ထင်ရှားရှိနေသမျှ စီတ်ကလည်း ထင်ရှားရှိနေ  
မှာမူ့ အချိန်မရွေး လောင်စာရနေတဲ့ အမြိုတမ်း လောင်စာရနေ  
တဲ့ ရာဂမီး၊ အချစ်မီးဟာ အနှိုင်းမဲ့မီး ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒီတစ်ဘဝ  
မှာသာ လောင်စာ အမြိုရနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သံသရာချိုး  
မဆုံးမချင်း လောင်စာအမြိုရနေတာပါ။

ရာဂဆိုတာ စွဲတဲ့သဘောကို ခေါ်တာပါ။ အဝတ်ဖြူ  
လေးတစ်ခုပေါ်မှာ ဆေးရောင်တစ်ခု ဆိုးလိုက်မယ်ဆိုရင် ဆိုး  
လိုက်တဲ့ ဆေးရောင်လေး အဲဒီအဝတ်ဖြူပေါ်မှာ စွဲကျော်ရစ်ခဲ့ပါ  
တယ်။ အဝရောင်ဆိုးရင် အဝရောင်စွဲကျော်ရစ်မယ်၊ အနီရောင်  
ဆိုးရင် အနီရောင်စွဲကျော်ရစ်မယ်၊ အဲဒီလို စွဲန်းထင်းပေကျံပြီး

- တစ်စုတစ်ယောက်၊ သို့မဟုတ်
  - တစ်စုတစ်ခုအပေါ်မျှ
  - စွဲစွဲလမ်းလမ်း ချုပ်နေပြီ
  - စွဲစွဲလမ်းလမ်း ဤကပ်တပ်မက်နေပြီသိရင်
  - မရခင်မှာလည်း
  - မျှော်လင့်တမ်းတာခြင်းတွေနဲ့
  - ပူလောင်ရပါတယ်။
  - ရနေဆဲအခိုန်တွေမှာလည်း
  - သာယာယစ်မူးခြင်းတွေနဲ့
  - ပူလောင်ရပါတယ်။
  - ရပြီးထို
  - ပေါက်ကွယ်ပျက်စီးသွားတဲ့အခါမှာလည်း
  - ဆွေးနမ်ကြောက်ခြင်းတွေနဲ့
  - ပူလောင်ရပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်, တစ်စုံတစ်ခု၊ ဒါမှုမဟုတ် တစ်စုံ  
တစ်ယောက်, တစ်စုံတစ်ခုထက်များတဲ့ သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်, သက်မဲ့  
အရာဝတ္ထုတွေရဲ့အပေါ်မှာ ဖိမိရဲ့ စိတ်ကလေး စွန်းထင်းစွဲကပ်

နေတဲ့ သဘောကို ရာဂလိုခေါ်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ လွယ်ကူအောင် စွဲလမ်းခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်း၊ ငြိကပ်ခြင်းလို့ သုံးနှစ်းကြပါတယ်။

အလွယ်ကူဆုံးပြောရရင် အာရုံပေါ်မှာ စိတ်စွဲနေခြင်း သဘော၊ စိတ်ပေါ်မှာ အာရုံစွဲနေခြင်းသဘောကို ရာဂလို ခေါ်ပါတယ်။ ရာဂဆိုတာ အဝတ်ဖြူပေါ်ဆိုးတဲ့ ဆေးရောင်နဲ့တူတယ်လို့သာ မှတ်ထားလိုက်ရင် သဘောပေါက်ဖို့ မခက်ပါဘူး။

သံယောဇုံတို့ အန္တာန္တာ အန္တာန္တာ အန္တာန္တာ လည်း ရာဂစာရင်းထဲမှာပဲ ထည့်သွင်းရပါတယ်။ ဘာလိုလဲဆိုတော့ သံယောဇုံ ကြီးရင်ကြီးသလောက်၊ အန္တာန္တာ အန္တာန္တာ တင်းသလောက် ပူးလောင်လိုပါပဲ။

ရာဂဆိုတာ ဖို့မကိစ္စ ဆောင်ရွက်တဲ့အခိုက်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံရဲ့ အရသာခံစားမှုကို သာယာငြိကပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ချစ်ခင်နေတာ မှန်သမျှ၊ စွဲလမ်းနေတာမှန်သမျှ၊ သံယောဇုံမှန်သမျှ၊ အန္တာန္တာ အန္တာန္တာ မှန်သမျှကို ရာဂလိုဆိုလိုပါတယ်။

အတိချုပ်ကတော့ ချစ်စရာလို့ မိမိထင်မြင်ယူဆနေတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့ အရာမှန်သမျှကို ချစ်နေတဲ့ သဘောအေားလုံးဟာ ရာဂပါပဲ။ သူအကျိုးလိုလားတဲ့ မေတ္တာချစ်နဲ့ ချစ်တာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်အကျိုး လိုလားတဲ့ တက္ကာချစ်နဲ့ ချစ်တာမှန်သမျှ ရာဂတွေ ချဉ်းပါ။

လောကမှာ လက်ရှိ အထင်အရှား သုံးနှစ်းနေတဲ့

စကား (လောကဝါဘာရစကား၊ အထင်ရှုံးစကား)နဲ့ ပြောရင်တော့ ရာဂ ဆိုတာ အချစ်ပါ၊ ရာဂမီးဆိုတာ အချစ်မီးပါ။

တစ်စုံတစ်ယောက်၊ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုအပေါ်မှာ  
စွဲစွဲလမ်းလမ်း ချုပ်နေပြီ၊ စွဲစွဲလမ်းလမ်း ငြိကပ်တပ်မက်နေပြီဆို  
ရင် မရခင်မှာလည်း မျှော်လင့်တမ်းတခြင်းတွေနဲ့ ပူလောင်ရပါ  
တယ်။ ရနေဆဲအချိန်တွေမှာလည်း သာယာယစ်မူးခြင်းတွေနဲ့  
ပူလောင်ရပါတယ်။ ရပြီးလို့ ပျောက်ကွယ်ပျက်စီးသွားတဲ့အခါ  
မှာလည်း ဆွေးမြေးကြော်ကွဲခြင်းတွေနဲ့ ပူလောင်ရပါတယ်။  
အတိတ်၊ ပစ္စွာပွဲနဲ့ အနာဂတ်၊ ကာလသုံးပါးလုံးမှာ လောင်တဲ့  
မီးဟာ ရာဂမီးပါပဲ။

တစ်ခါတ္ထန်းက ပိုက်ကွန်တစ်ခုမှာ မိလာတဲ့ ငါးကြီးတစ်ကောင်ကို တံငါသည်တွေက ချက်ချင်း သတ်မပစ်သေးဘဲ မီးကင်စားမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သဲသောင်ပြင်ပေါ်မှာ ချထားလိုက်ပါတယ်။

ဝါးကြီးကို မီးကင်စားဖို့အတွက် မီးမွေးတဲ့သူကမွေး။

ငါးထိုးဖို့ တံ့သူးဝါးချွန်တဲ့သူက ချွန်နေကြပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ  
ငါးကြီးက သည်းထန်စွာ ငိုကြီးပြီးတော့ တံ့သည်တွေကို  
တောင်းပန်စကားပြောကြားပါတယ်။

‘အို . . . တင်သည်အပေါင်းတို့ . . . । သင်တို့  
အခုမွှေးနေတဲ့ မီးကလည်း ကျွန်ုပ်ရဲ စိတ်ကို မပူးလောင်စေနိုင်  
ပါဘူး။ သင်တို့ အခုချွှန်နေတဲ့ တစ္ဆေးဝါးကလည်း ကျွန်ုပ်ရဲ စိတ်  
ကို မပူးလောင်စေနိုင်ပါဘူး’

‘ကျွန်ုပ်ရဲစိတ်ကို အကြီးအကျယ် ပူလောင်စေနိုင်တာ ကတေသာ ကျွန်ုပ် သိပ်ချွစ်ရတဲ့ ကျွန်ုပ်ရဲ ချုစ်နှီး ငါးမလေးပါပဲ’

‘ଆହୁବୀକ୍ଷାଲୋକ ସ୍ଥିରଣ ଗୃହ୍ଣିତ ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟମଯାଃ ମର୍ଦ୍ଦିଃହା  
ଗୃହ୍ଣିତ କି ମଧ୍ୟରେ ମତୋ ରତ୍ନାତ୍ମକ କ୍ରୋଧ ତଥାଃଦିଃ ମ ତତ୍  
କୋଣ କୁ ଫୋକର କି ଗୃହ୍ଣିତ ଲ୍ଯାଗର ଚାପିଲ୍ଯା ଆଯାଣ ଲ୍ଯାଫେ ତୋ  
ମୁ ବୈଶ୍ଵାପିତାଯି ॥ ତାକାହିଁ ଏହି ଗୃହ୍ଣିତ ଆପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ହୁଏ  
କୁ ଅର୍ଥାତିଃ ଦିଃ ମଲେଃ ପି ॥ ହୁଏ ମନ୍ଦିର ରଣ ବାଯିଦିଃ ମନ୍ଦିମୁ ଗୃହ୍ଣିତ  
ମାପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ପିତାଃ ପ୍ରାପ୍ତା’

‘အခုတော့ သင်တံငါသည်တို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်ကိုနောက်  
မီးလင်းနေပြီလို့ အချစ်ဆုံးမေငါးလေးရွှေက အထင်လွှဲနေ  
လောက်ပါပြီ။ အချစ်ဆုံးထွေး ငါးမေလေးရဲ့ အဲဒီ အထင်လွှဲမှု  
က ကျွန်ုပ်ရဲ့စိတ်၊ ကျွန်ုပ်ရဲ့ နှလုံးသားကို တစစ်စစ်နာပြီး တရာ့  
ရှစ်ကြွွဲအောင် အသည်းအသန် အပူဗာပြင်း လောင်မြိုက်နေ  
ပါပြီ’

‘တံငါသည်အပေါင်းတို့ရယ်. . . . လောကမှာ ရာဂ<sup>မ</sup>  
မီး၊ အချစ်မီးထက် ပိုပြီး ပူလောင်တဲ့မီး၊ မရှိတော့ပါဘူးဖြား။  
တစ်လောကလုံးမှာ ရာဂမီး၊ အချစ်မီးဟာ အပူလောင်ဆုံးမီးပါ  
ပဲ’

‘သူထက် ပိုပူပါတယလို နှင့် ယျဉ်စရာမရှိတဲ့ အတွက် အနှစ်င်းမဲ့မီးလို ခေါ်ရတဲ့ ရာဂမီး၊ အချို့မီးဟာ အခုအချိန်မှာ ကျွန်ုပ်ရဲ နှုလုံးသားကို အပြင်းအထန် လောင်မြိုက်လို နေပါပြီ။ အနှစ်င်းမဲ့မီးရဲ လောင်မြိုက်မှုဒဏ်ကို အသေအလဲ ခံစားနေရတဲ့ သနားစရာ သတ္တဝါလေး ကျွန်ုပ်ကို သင်တံငါသည်တို့ မသတ် သင့်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်ကို လွတ်ပေးကြပါနော်’

ଲ୍ଲି ଚିଃକ୍ରିଁଙ୍ଗ ଯଥାଃ ପତ୍ରାଦିଃ ପଞ୍ଚକ୍ଷାପି  
ତାଯି ॥ ତିପେଷୁ ତଂ ଦିଵିଶ୍ଵରତେଜେ ? ଚିଃକ୍ରିଁଙ୍ଗରୁ ତିକାଃ ପଞ୍ଚ  
କ୍ରାଃ ଲନ୍ଦ୍ରିଁଃ ମକ୍ରାଃ ଫାଃ ଲନ୍ଦ୍ରିଁଃ ଫାଃ ମଲନ୍ଦିତୁ ଆତ୍ମଗରମକ୍ରାଦି  
ମିଃ ମୁହୁଃ ମୁହୁଃ ଫେନ୍କ୍ରିଁପିତାଯି ॥ ତଂ ଧୀଃ ଶ୍ଵର୍ଣ୍ଣିମ୍ଭିର ଶ୍ଵର୍ଣ୍ଣିଫେନ୍କ୍ରିଁପିତାଯି ॥

အဲဒီအချိန်မှာ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ စကားသံကို သိနား  
လည်တဲ့ ဘုရားလောင်း ပုံရောဟိတ်ပုဂ္ဂိုးက သဲသောင်ပြင်  
ဘက် လမ်းလျှောက်ထွက်လာရင်းနဲ့ ငါးကြီး ငိုးကြေးတောင်းပန်  
နေတဲ့ အသံကို ကြားတဲ့ အတွက်ကြောင့် တံငါသည်တွေဆီမှာ  
အဲဒီငါးကြီးကို အလူခံပြီး ရေထဲပြန်လွှတ်ပေးလိုက်လို့ အချစ်  
ကြီးတဲ့ ကိုရွှေငါးကြီးခများ အသက်ချမ်းသာရာရသွားခဲ့ပါတယ်။

သေကာမရောက်သေးလို့ အသက်မပျောက်ခဲ့တဲ့ ငါးကြီး

၅၈ အဖြစ်အပျက်ကို ကြည့်ပြီး 'အချစ်က အရာရာကို ပြီးစီးစေနိုင်တယ်၊ အချစ်က အရာရာကို အကောင်းအတိုင်း ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ အချစ်မှာ အနှစ်တန်ခိုးစွမ်းအင်တွေ ရှိတယ်' လို့တော့ တလွှဲဆံပင်ကောင်း အချစ်သုသနတွေ ပုံကြောင်ကြောင် သွား မထုတ်လိုက်နိုးနော်။ (သံဝေဂရှုထောင့်ကနေ ပြောတာပါ။ အချစ်ကို မီးနဲ့ နှိုင်ပြီး အပြစ်မြင်အောင် ဆင်ခြင်နေတဲ့ အပိုင်းမူး အချစ်ကို ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် အသုံးချတဲ့ အပိုင်းကို တစ်ပိုင်း တစ်ကဲ့ ချွန်လှပ်ထား ခဲ့ရအောင်ပါ။)

အချစ်ဆိုတာ ရာဂါ ရာဂါဆိုတာ ကိုလေသာ၊ ကိုလေ-  
သာဆိုတာ အကုသိလို၊ အကုသိလိုဆိုတာ ဆိုးကျိုးကို ဖန်တီး  
ပေးတဲ့အရာ၊ ဒီတော့ အချစ်ကြောင့် ကံကောင်းခြင်းလက်  
ဆောင်တွေ ရလိမ့်မယ်လို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။  
အချစ်ကြောင့် ပူလောင်ခြင်းလက်ဆောင်တွေသာ တစ်ပွဲ၊  
တစ်ပိုက်ကြီး ရနိုင်တယ်ဆိုတာ သွားတရားတစ်ခုအဖြစ် အနိုင်း  
အောင် မှတ်သားထားလိုက်ကြပါတော့။

‘ပိယတော့ အယတီ သောကော့၊ ပိယတော့ အယတီ  
ဘယံ = အချစ်ကြောင့် ပူလောင်သောက ဖြစ်ရတယ်၊ အချစ်  
ကြောင့် ဘေးရန်ဒုက္ခဖြစ်ရတယ်’ ဆိုတာ မြတ်ပုဒ္ဓရ၊ အမှန်ကန်  
ဆုံး အချစ်ဒသုန္ပပါပဲ။

ကိုယ့်ကို ချွန်ထက်တဲ့ တံ့ရူးပါးနဲ့ ထိုးပြီး ရဲရတောက်နေတဲ့ မီးလျှံထဲမှာ အကင်ခံရမယ့် ဒုက္ခကိုတော့ မကြောက်ဘဲနဲ့

- အချို့ဆိုတာ ရာဂ
- ရာဂဆိုတာ ကိုလေသာ
- ကိုလေသာဆိုတာ အကုသိုလ်
- အကုသိုလ်ဆိုတာ
- ဆိုးကျိုးကို ဖန်တီးပေးတဲ့အရာ
- ဒီတော့ အချို့ကြောင့်
- ကံကောင်းခြင်းလက်ဆောင်တွေ
- ရလိမ့်မယ်လို
- ဘယ်လိုနည်းနဲ့မ မမျှော်လင့်ပါနဲ့
- အချို့ကြောင့်
- ပူလောင်ခြင်းလက်ဆောင်တွေသာ
- တစ်ပွဲတစ်ပိုက်ကြီး ရနိုင်တယ်ဆိုတာ
- သစ္စာတရားတစ်ခုအဖြစ်
- အရိုးခွဲအောင်
- မှတ်သားထားလိုက်ကြပါတော့။

ပါမိရဲ ချစ်ဇန်း ငါးမလေးရဲ အထင်လွှဲခံရမှာကို ကြောက်နေတာ  
ဟာ ရာဂဆိုတဲ့ အနှစ်င်းမဲ့မီး၊ အချို့ဆိုတဲ့ အနှစ်င်းမဲ့မီးရဲ့ လောင်  
မြိုက်ဝါးမျိုးမှုကြောင့်ပါပဲ။

မိုးခိုးလည်း မမြင်ရ၊ မိုးတောက်လည်း မမြင်ရ၊ မိုးခဲလည်း မမြင်ရဘဲနဲ့ ပြာကျအောင် လောင်တတ်တဲ့ မိုးဟာ ရာဂမီးပါ၊ အချိစိုးပါ။

အချစ်ဆိတာ အပူလောင်ဆုံး အနှစ်င်းမဲ့မီးလို့ ဘယ်လိုပြောပြော၊ ပုထုဇ္ဈာနယ်ပယ်မှာတော့ အချစ်ဟာ ဟင်းတိုင်းမှာ ပါတဲ့ဆားလို့ မရှိမဖြစ် ဖြစ်နေပါတယ်။ ငရှုပ်သီးထဲကပိုးဟာ အပူကို လုံးဝ မကြောက်တော့သလို အပူကြိုက်လွန်းလို့ အပူပြီး နေတဲ့ ပုထုဇ္ဈာနအများစုဟာလည်း အချစ်ကို ပူလောင်တယ်လို့ တောင် မထင်ကြတော့ပါဘူး။ ပိုးဖလ်မျိုးမ့်မီးတိုးနေတာပါလို့ ဆင်ခြေပေးနေပြန်တော့လည်း ဘာများတတ်နိုင်ဦးမှာတဲ့လဲ။

မရှိမဖြစ်သား ဆိုပေမယ့် သွေးတိုးရောဂါရိတဲ့သူက  
တော့ သားကို မရှောင်မဖြစ် ရှောင်ဖိုလိုအပ်သလို အဆင့်  
အတန်းမြင့်တဲ့ သမထာ ဝိပသုနာ၊ တရားချမ်းသာကို ခံစားချင်  
တဲ့သူဟာလည်း အချစ်ကို ဝေးဝေးရှောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။  
တရားအလုပ်ခွင့်မှာတော့ အချစ်ကို ကာမဖွေနှစ်ဝံရဏ လိုခေါ်ပါ  
တယ်။ သူက တိုးပွားအောင် လုပ်ရမယ့်အရာ မဟုတ်ပါဘူး။  
ချုပ်ငြိမ်းအောင် ပယ်ရမယ့်အရာပါ။

မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့ အချိုစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တဲ့ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသား အချိုစိတ်တွေ တိုးပွားလာစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရား နှစ်ပါးရှုပါတယ်။ သူဘန်မိတ်နဲ့ အယောနိ-သောမန်သိကာရတိပါပဲ။

သုဘန်မိတ်ဆိုတာက မြင်ကြားတွေ့သီရတဲ့ အာရုံကို  
တင့်တယ်တယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ချစ်စရာလေးလို့ ထင်မြင်ယူဆ  
မှတ်သားမှုပါပဲ။ ချစ်စရာလို့ ထင်နေမှုတော့ 'ချစ်စရာမြို့ ချစ်ပါ  
သည်' ဆိုပြီး ချစ်သွားတော့မှာပဲပေါ့။

အယောန်သောမနသီကာရဆိုတာကတော့ မြင်ကြား  
တွေ့သီရတဲ့ အာရုံကို မှားမှားယွင်းယွင်း နှလုံးသွင်းမှုပါပဲ။  
ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါး သူတစ်ပါး၊ ယောက်ဗျား၊ မိန်းမလို့ နှလုံး  
သွင်းတာ၊ မြို့တယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ပိုင်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းတာ  
ဟာ မှားယွင်းတဲ့ နှလုံးသွင်းမှုပါ။

အချစ်မီး တောက်လောင်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းကို သိပြီ  
ဆိုရင် အချစ်မီးပြို့အေးခြင်းရဲ့ အကြောင်းလည်း သိလောက်ပါ  
ပြီ။ အသုဘန်မိတ်နဲ့ ယောန်သောမနသီကာရဟာ မဖြစ်ပေါ်  
သေးတဲ့ အချစ်မီး မဖြစ်ပေါ်ဖို့ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသား အချစ်မီး ပြို့  
အေးဖို့အတွက် အကြောင်းတရားနှစ်ပါးပါပဲ။

မြင်ကြားတွေ့သီရတဲ့အာရုံရဲ့ မတင့်တယ်တဲ့သဘော  
(အသုဘသဘော) ကို ထွင်းဖောက်ဆင်ခြင်နိုင်မယ်ဆိုရင်  
အချစ်မီးရဲ့ လောင်မြို့က်မှုကို ခံရမှာ့မဟုတ်တော့ပါဘူး။ များ  
များ မဆင်ခြင်နိုင်ရင်နေပါ။ 'သူ လေလည်ရင်(သူ. . . . ရင်)  
နဲ့မှာပဲ' ဆိုတာလေးတစ်ခုတည်းကို မကြာခကာ ဆင်ခြင်မယ်ဆို  
ရင်ပဲ အသုဘသဘော ပေါ်လောကြီး ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။  
အသုဘဆိုတဲ့ အပြစ်မြင်မှုတော့ အချစ်ဝင်နိုင်ပါဟိုးတော့မလား။

အပြစ်မမြင်လို အချစ်ဝင်တာပါ အပြစ်မြင်ရင် အချစ်မဝင်နိုင်  
တော့ပါဘူး။

မြင်ကြားတွေ့သီရတဲ့ အာရုံရဲ့ တကယ့်အရှိသဘော  
ကို မှန်မှန်ကန်ကန် နှုလုံးသွင်းခြင်းဆိုတဲ့ ယောနီသောမနာသီ-  
ကာရ ဖြစ်ဖို့အတွက်ကတော့ သတိပြောန်တရား ပွားများအား  
ထုတ်ရမှာပါ။ အချစ်မီးဆိုတာ ထိုင်ချိန်မှာသာ တောက်လောက်  
နေတာ မဟုတ်တဲ့အတွက် အချစ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အချိန်  
တိုင်း ဘယ်နေရာပဲ ရောက်နေရောက်နေ၊ ဘာအလုပ်ပလုပ်နေ  
လုပ်နေ တောက်လောင်လာတဲ့ အချစ်မီးကို သတိပြောန်ရေစင်  
နဲ့ သွားဖျိန်းဖြော်မြှင့်းသတ်ရပါမယ်။

မြင်-မြင်တယ် ကြား-ကြားတယ်လို ရှုမှတ်မယ်၊ ချစ်-  
ချစ်တယ် စွဲ-စွဲတယ်၊ ဌီ-ဌီတယ်၊ ကြွေ-ကြွေတယ်လို ရှုမှတ်မယ်  
ဆိုရင် အာရုံအပေါ် မှန်မှန်ကန်ကန်နှုလုံးသွင်းမှု ယောနီသော  
-မနာသီကာရဖြစ်ပါတယ်။ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်၊ အားကောင်း  
ရင် အားကောင်းသလို အာရုံနဲ့စိတ်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီးခြားသဘော  
ဖြစ်ပျက်၊ မမြှို့ မကောင်း၊ မပိုင်ဆိုတဲ့ အများဆိုင်သဘောတွေကို  
သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

သတိပြောန်ရေစင် သွားဖျိန်းခံရတဲ့ အာရုံနဲ့စိတ်မှာ  
ရာဂမီး၊ အချစ်မီး တောက်လောင်လာနိုင်စရာအကြောင်း မရှိ  
တော့ပါဘူး။ ပူးလောင်တဲ့မီးကို ကြားခံစက်ခလုတ်ရဲ့ အကူအညီ  
နဲ့ အအေးဓာတ်ဖန်တီးပြီး ရေခဲသွားတို့၊ လေအေးပေးစက်

တို့ ပြုလုပ်ကြသလို ပူလောင်တဲ့ ရာဂမီး အချစ်မီးကိုလည်း  
သမထာ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ ကြားခံဘာဝနာခလုတ် အကူးအညီနဲ့  
ဝိပဿနာဉာဏ်ဓာတ် ဖန်တီးပြီး မဂ်ဖိုလ်တို့ နိုဗ္ဗာန်တို့ ရယူနိုင်  
ပါတယ်။

ရာဂအချစ် အပူဗာတ်ကို မမှုအနှစ် အအေးဓာတ်  
အဖြစ် အသွင်ပြောင်းထုတ်လုပ်နိုင်တာဟာ သတိပုံ့ဗာန် စက်  
ခလုတ်ပါပဲ။

‘သစ်ပင်မှာ အမြစ်၊ လူမှာအချစ်’ လို့ ပြောလေ့ရှိကြ  
ပါတယ်။ သစ်ပင်တစ်ပင်ဟာ အမြစ်ရှင်သန်ခိုင်ဖြို့နေသမျှ မြေ  
ကြီးထဲက ရှုန်းထွက်လို့မရသလို လူဟာလည်း အချစ်ရှင်သန်ခိုင်  
ဖြို့နေသမျှ မီးဟု့န်းဟု့န်းတောက်နေတဲ့ သံသရာထဲက ဘယ်  
တော့မှ ရှုန်းထွက်လွတ်မြောက်ခွင့် ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှစ်င်းမဲ့ကော်ဗူးလွှဲရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က ရာဂမီး အချစ်မီးဟာ အနှစ်င်းမဲ့မီးဖြစ်တယ်လို့ နတိ  
ရာဂသမော အရှို့ ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြားညွှန်ပြထား  
တာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း ရာဂမီး အချစ်မီးဆိုတဲ့ အနှစ်င်း  
မဲ့မီးကို အကြောင်းမဲ့ ပြီမ်းအေးအောင် ပြီမ်းသတ်နိုင်ကြပါလေလို့  
ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပူဗာဒေါ သမှာဒေထာ  
အပူဗာဒေါ ဒေလာ ၂၀၀၀။





- လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသလောက် ကိုယ်လုပ်ခဲ့လို
- ရိုင်ခွင့်ရှိသလောက်
- ကိုယ်ရခဲ့ပြီးပြီး
- မလုပ်နိုင်တော့တာ၊ မရနိုင်တော့တာကို
- ဘာလို့ မူးပေါ်လင့်တာမူးတာပြီး
- စိတ်ညံ့နေရမှာလဲ။

## ■ အနိုင်းပွဲဘစ္စ

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ ပစ္စည်းဥစ္စာအားလုံးထဲမှာ တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့ခြင်းဆိုတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ အနှစ်းမဲ့ဥစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့ခြင်းဥစ္စာထက် ပိုပြီး စိတ်ကို နှစ်သက်စေနိုင်ပါတယ်၊ စိတ်ကို ချမ်းသာစေနိုင်ပါတယ် လို့နှစ်းယှဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တခြားပစ္စည်းဥစ္စာ မရှိတော့လိုပါပဲ။

တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့ခြင်းဥစ္စာနဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်ထိုက်တဲ့ တခြားပစ္စည်းဥစ္စာ လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့ခြင်းဥစ္စာဟာ အနှစ်းမဲ့ဥစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပိုင်ဆိုင်သူရဲ့ စိတ်ကို နှစ်သက်စေတဲ့အရာ၊ ပိုင်ဆိုင်သူရဲ့ စိတ်ကို ချမ်းသာစေတဲ့အရာကို ဥစ္စာလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဥစ္စာနည်းနည်း ပိုင်ဆိုင်ရင် နည်းနည်း နှစ်သက်တယ်၊ နည်းနည်း

စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ဥစ္စာများများပိုင်ဆိုင်ရင် များများနှစ်သက်တယ်၊ များများစိတ်ချမ်းသာတယ်။ နည်းနည်းပဲပိုင်ဆိုင်ပိုင်ဆိုင်၊ များများပဲပိုင်ဆိုင်ပိုင်ဆိုင်၊ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာက ကိုယ့်စိတ်ကို နှစ်သက်စေမှု၊ ချမ်းသာစေမှု ဥစ္စာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဥစ္စာများနှင့် ပိုင်ဆိုင်သူရဲ့ စိတ်ကို နှစ်သက်စေရဲ့ ချမ်းသာစေရပါတယ်။ ပိုင်ဆိုင်သူရဲ့ စိတ်ကို မနှစ်သက်စေနိုင်ရင်၊ မချမ်းသာစေနိုင်ရင် နည်းနည်း၊ များများ၊ ဥစ္စာလို့ မခေါ်နိုင်တော့ပါဘူး။

ပိုင်ဆိုင်သူရဲ့ စိတ်ကို နှစ်သက်စေနိုင် ချမ်းသာစေနိုင်တဲ့ ဥစ္စာတွေ အားလုံးထဲမှာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းဟာ အကောင်းဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး ဥစ္စာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းရှိမှုသာ မိမိပိုင်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်း ဥစ္စာ (နည်းနည်း၊ များများ)က မိမိစိတ်ကို နှစ်သက်ပျော်ရွှင်မှု၊ ချမ်းသာမှု ပေးနိုင်လို့ပါပဲ။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းသာ မရှိရင် မိမိမှာ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာ နည်းနည်းလေးကလည်း မိမိကို စိတ်ချမ်းသာမှု မပေးနိုင်ပါဘူး။ များများကြီးကလည်း မိမိကို စိတ်ချမ်းသာမှု မပေးနိုင်ပါဘူး။ မိမိကို စိတ်ချမ်းသာမှု မပေးနိုင်ဘူးဆုံးမှုတော့ မိမိပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာဟာ နာမည်ခံပစ္စည်း ဥစ္စာပဲ ဖြစ်တော့ မှာပေါ့။ တကယ့်ပစ္စည်း ဥစ္စာအစစ် ဘယ်ဖြစ်နိုင်ပါတော့မလဲ။

‘တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း’ ဆိုတာ ‘သန္တ္တိ’ ဆိုတဲ့ ပါ၌

စကားလုံးကို ပရီယာယ်မြန်မာစကားလုံးတစ်ခုနဲ့ အသွင်ဖလှယ်  
ထားခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သန္တုဋီ ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ မူရင်း  
အနက်အမိပ္ပါယ် မဟုတ်ပါဘူး။

သန္တုဋီ ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ မူရင်းအနက်အမိပ္ပါယ်ကို  
သိဖို့အတွက် သန္တုဋီကို သံတစ်ပုဒ်၊ တုဋီတစ်ပုဒ် နှစ်ပုဒ်ခဲ့ပြီး  
စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ (သန္တုဋီ = သံ+တုဋီ။)

တုဋီ ဆိုတာ နှစ်သက်ခြင်း၊ သံဆိုတာ (၁) ကိုယ့်ရှိတာ၊  
(၂) ကိုယ့်ပိုင်တာ (၃) တရားသောနည်းနဲ့ ရတာ။ သန္တုဋီ (သံ+  
တုဋီ) ဆိုတာ (၁) ကိုယ့်ရှိတာနဲ့ နှစ်သက်ခြင်း၊ (၂) ကိုယ့်ပိုင်တာ  
နဲ့ နှစ်သက်ခြင်း၊ (၃) တရားသောနည်းနဲ့ ရတာနဲ့ နှစ်သက်ခြင်း  
လို့ အမိပ္ပါယ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရှိတာနဲ့ နှစ်သက်တာ၊ ကိုယ့်ပိုင်တာနဲ့ နှစ်သက်  
တာ၊ တရားသဖြင့် ကိုယ့်ရတာနဲ့ နှစ်သက်တာကို တင်းတိပ်  
ရောင့်ရဲတယ် လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတဲ့သူ ဆိုတာ ကိုယ့်မှာ  
ရှိတဲ့ပစ္စည်းသွားနဲ့ နှစ်သက်ကျေနပ်နိုင်ရပါတယ်။ ကိုယ့်စွမ်း၊  
ညာက်စွမ်းရှိသမျှ ရာဖွေလို့ ရထားတဲ့ ပစ္စည်းသွားနဲ့ စိတ်ချမ်းသာ  
အောင် နေတတ်ရပါတယ်။ ကိုယ့်ရှိတာနဲ့ မကျေနပ်ဘဲ ကိုယ့်မှာ  
မရှိသေးတာ၊ မရှိနိုင်တာတွေကို မျှော်တွေး၊ ကျော်ဝေးပြီး မကျေ  
မနပ်နဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမနေရပါဘူး။

လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသလောက် ကိုယ်လုပ်ခဲ့လို့ ရပိုင်ခွင့်ရှိ

## အလိုပြောင်းတဲ့ လောဘကို

## အလိပ်ပည့်အောင် စွမ်းဆောင်ရိုင်တာက

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းပါပဲ။

## ကိုယ်ရသင့်တာထက် ပါလိုချင်စိတ်မရှိဘဲ

## ကိုယ်ရသင့်သလောက် ရတာနှုပ် ကျောက်ရင်

လောဘဟာ အလိပ်သွားပါတယ်။

သလောက် ကိုယ်ရခဲ့ပြီးပြဲပဲ။ မလုပ်နိုင်တော့တာ၊ မရနိုင်တော့  
တာကို ဘာလို့ မျှော်လင့်တမ်းတပြီး စိတ်ညွစ်နေရမှာလဲ။

နေစားအလုပ်လုပ်သူကလည်း ကိုယ့်နေ့တွက်ရသမျှနဲ့  
ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ပါ။ အပိုမတောင့်တပါနဲ့။ လစားအလုပ်  
လုပ်သူကလည်း ကိုယ့်လတွက်ရသမျှနဲ့ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ပါ။  
အပိုမတောင့်တပါနဲ့။ နှစ်စားအလုပ်လုပ်သူကလည်း ကိုယ့်နှစ်  
တွက်ရသမျှနဲ့ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ပါ။ အပိုမတောင့်တပါနဲ့။  
ကိုယ်ရနိုင်တာ၊ ကိုယ်ရနေတာနဲ့ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ပြီဆိုရင်  
ကိုယ့်ရှိတာနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတဲ့သူ ဖြစ်ပါပြီ။

နောက်အမိပ္ပါယ်တစ်ခု၊ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတဲ့သူဆိုတာ  
ကိုယ်တကယ်ပိုင်နေတဲ့ ပစ္စည်းဉာဏ်နဲ့ နှစ်သက်ကျေနှင်းနှင့်ရပါ  
တယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းဉာဏ်တိုင်း ကိုယ်တကယ်ပိုင်တာမှ  
မဟုတ်ဘဲ။ ရှိတာနဲ့ ပိုင်တာနဲ့ တခြားစီပါ။ ကိုယ့်ရှိတိုင်း ကိုယ်

- 
- မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ရှာလိုရထားတဲ့
  - ပစ္စည်းဟာ ကိုယ့်ပစ္စည်းမှန်ပေမယ့်
  - ကိုယ့်ရှိတာနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲ့တယ်လို့
  - မဆိုနိုင်ပါဘူး
  - မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ရှိတဲ့အရှိကို
  - “ကိုယ့်ရှိတာလေးနဲ့” ဆိတဲ့
  - သူတော်ကောင်းစကားထဲမှာ
  - ဘယ်လိုမှ ထည့်သွင်းလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
- 

မပိုင်ဘူးဆိုတာ ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ့်ပိုက်ဆံ သူများ ချေးထား  
တယ်ဆိုပါတော့။ သူများ ချေးထားလို သူများလက်ထဲရောက်  
နေတဲ့ ပိုက်ဆံဟာ တကယ်တော့ ကိုယ့်ပိုက်ဆံပါ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့  
ပိုက်ဆံပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်မပိုင်ပါဘူး၊ ချေးထားသူက ပြန်မပေး  
မချင်း ကိုယ်မပိုင်ပါဘူး။

အဲဒီလို ရှိပြီး မပိုင်တဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာတွေအတွက်လည်း  
တွေးပြီး စိတ်ဆင်းရဲမနေပါနဲ့။ ဒီလူ ငါ့ပိုက်ဆံ ပြန်မပေးသေး  
ဘူး၊ ဒီမိန်းမ ငါ့ပိုက်ဆံ ပြန်မဆပ်သေးဘူးနဲ့ သူများလက်ထဲ  
ရောက်နေတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ထပ်တလဲလဲ တမ်းတပူပန်နေမယ်  
ဆိုရင် ကိုယ့်ပစ္စည်းမှန်ပေမယ့် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲ့သူလို့ မခေါ်နိုင်  
ပါဘူး။

သူများလက်ထဲ ရောက်နေတဲ့ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို တမ်းတမနေဘဲ ကိုယ့်လက်ထဲ တကယ်ရှိ၊ တကယ်ပိုင်နေတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ကျေနှုပ်ဝမ်းမြောက်နိုင်မှုသာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသူလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုပြောလိုက်လို့ ကိုယ့်ကြွေး ပြန်မတောင်းရဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ တောင်းသင့်တဲ့အချိန်၊ တောင်းသင့်တဲ့နေရာမှာ တောင်းသင့်တဲ့သူဆိုက လိုအပ်သလို ကြွေးပြန်တောင်းရမှာ ပေါ့။ တောင်းခါမှုတောင်း၊ စိတ်ထဲမှာ ထပ်တလဲလဲ မတွေးနဲ့လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြန်မရနိုင်တော့ဘူးဆိုတာ သေချာ သလောက် ဖြစ်လာရင်တော့ ကိုယ့်ပစ္စည်း မဟုတ်တော့ဘူး ဆိုပြီး အာလယ်ပြတ်သာ စွန့်လွှတ်လိုက်ပါတော့၊ ခေါင်းထဲ ထည့်မနေပါနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲရုံကလွှဲလို့ ဘာမှ အကျိုးမရှိပါဘူး။

နောက်အမိုာယ်တစ်ခု တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတဲ့သူဆိုတာ တရားသောနည်းလမ်းနဲ့ ရှာဖွေလို့ရထားတဲ့ ပစ္စည်းဉာဏ်နဲ့ နှစ် သက်ကျေနှုပ်နိုင်ရပါတယ်။ တရားသောနည်းနဲ့ ရတဲ့ပစ္စည်းက ကိုယ်လိုချင်သလောက် အတိုင်းအတာအထိ မရှိလို့ဆိုပြီး မတ -ရားတဲ့နည်း၊ မမှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ အပို့ဆောင်းထပ်ဖြည့်တာမျိုး မပြုလုပ်ရပါဘူး။

မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ရှာလို့ရထားတဲ့ ပစ္စည်းဟာ ကိုယ့်ပစ္စည်းမှန်ပေမယ့် ကိုယ့်ရှိတာနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတယ် လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ရှိတဲ့အရှိကို ‘ကိုယ့်ရှိတာလေး

နဲ့ ဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်းစကားထဲမှာ ဘယ်လိုမှ ထည့်သွင်းလို မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အောက်ဆိုပါတွေ၊ အပေါ်ဆိုပါတွေနဲ့ နည်းမျိုးစုံ ခွင့် ရိုက်ပြီး စီးပွားရာတတ်တဲ့ သူတွေဟာ တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့ခြင်းရဲ့ အရသာကို တန်ဖိုးမထားတတ်တဲ့ သူတွေပါပဲ။ ဒီဘဝမှာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှု မရရှိင်သလို သံသရာမှာလည်း အကြီးအကျယ် ဆင်းရဲတွင်းနက်ကြမယ့် သူတွေပါ။

‘သူများ မိုးခါးရေ သောက်ရင် ငါလည်း သောက်မယ်’ ဆိုတဲ့ ခပ်ညုံညုံလူတွေရဲ့ အပေါ်ဗားစိတ်ဓာတ်မျိုးကို ဖယ်ရှားပြီး ‘မစားရလို လျှောပေါ်မြှုက်ပေါက်ပြီး သေရင် သေသွားပါစေ’ ဆိုတဲ့ လူမြှုတ်စိတ်ဓာတ်မျိုး မွေးမြှုံးနိုင်မယ်ဆိုရင် မတရားတဲ့ နည်းနဲ့ စီးပွားမရှာတော့ဘဲ တရားတဲ့ နည်းနဲ့သာ စီးပွားရာတော့ မှာဖြစ်တဲ့ အတွက် တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါပြီ။

တစ်ခါတုန်းက မြို့မှာ အစားကောင်း၊ အသောက် ကောင်းတွေ စားနေရတဲ့ ကျိုးကန်းတစ်ကောင်ဟာ မြို့မှာ စားရတဲ့ အစားအသောက်တွေနဲ့ ကျေနပ်နှစ်သက်မှု၊ တင်းတိမ် အားရမှ မရှိတဲ့ အတွက် တော့မှာရှိတဲ့ အစားကောင်းအသောက် ကောင်းတွေလည်း သွားစားလိုက်ပိုးမယ်ဆိုပြီး တော့ အုပ်တစ်ခု ဆိုကို ပုံးသန်းလာခဲ့ပါတယ်။

တော့ အုပ်ထဲရောက်တော့ ဘုရားလောင်း ငှုံကလေးနဲ့ တွေ့ပါတယ်။ ငှုံကလေးက ဝဝတစ်တစ် ချွစ်စရာလေးပါ။ ကျိုး

ကန်းကတော့ ပိန်ပိန်ခြောက်ခြောက် မွဲမွဲကပ်ကပ်လေးပါ။

ငံးကလေးက ကျိုးကန်းကို ...

‘ଆଶ୍ରୋଗ୍ନିଃ ଆଵଦନହା ମୁଁମୁ ଆନଂଧତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡମୁଠରୀତି  
ତାଃଗୋଦିଃ ଚେଷ୍ଟାଗ୍ରହିତ୍ୟରେ ତାଃଫେରବିରଗନ୍ତେ କାପ୍ରତିଲିଖି ପିନ୍ଧ  
ଫେରତାଳ’

ଲ୍ଲୀ ମେପିତାଯ୍ ||

‘ଆଶ୍ରେଦିଃ । ଆଗ୍ନିକ୍ଷପିତା ମୁଁମୁଁ ଆଦିମତାନ୍ତମୁନିଭିତ୍ତି  
ତଥାକୋଣିଃ ଯେବାକର୍ତ୍ତ୍ୟତ୍ତେ ତଥାକେନରାପେମଯ୍ୟ କିମ୍ବୁ ଶ୍ରୀତି  
ଆତାଃ ଆତା କିମ୍ବୁ ରତ୍ତି ଆତାଃ ଆତାକୁ ଗ୍ରେଫିପକ୍ଷୀତିଵକ୍ତାମୁଁ ତାଙ୍କି  
ତିମ୍ବରେଣ୍ଟିରୁଣ୍ଟ ମଧ୍ୟରୁ ଆତ୍ମକର୍ମକ୍ରୂର୍ଣ୍ଣ ଆଗ୍ନିକ୍ଷପିତା ତିତିରିହା  
ଆମ୍ବିତାମିଃ ପୁଲୋଦିପିଃ । ଆକୁଳି ପିନ୍ଦକେନରାଜ୍ଞିଦିଃ ପ୍ରତିପିତାଯି’

လို ကျိုးကန်းက ပြန်ဖောပါတယ်။

ပြီးတော့ ငံးကလေးကို . . .

ଲ୍ଲି ପ୍ରକ୍ଷମେ ଲ୍ଲିଙ୍କ ପିତାଯ୍॥

දිගුවාස . . .

‘ଆଜ୍ୟେବ୍ରାହିମି ଆଗ୍ନିକୁଳରୁ ଦୋଷରୁ ଆହେଆକୁଣ୍ଡମଣ୍ଡରୀ  
ତୁ ମୁର୍ଗରୁହିଁ ଶ୍ରୀଗର୍ଭଗଲେଃ ଦୟାଗୁର୍ବିତ୍ଵା ଶାଃ ଫ୍ରଣ୍ଦପେମଯ୍ବୁ ଗୁର୍ବିତ୍ଵି  
ତୁ ଆଶାଃ ଆଶା ଗୁର୍ବିତ୍ଵରତ୍ତେ ଆଶାଃ ଆଶାକୁ ଗୋକୁଳପୁଣ୍ୟିତ୍ଵଗର୍ଭା

တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့မှ ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် အကျွန်ုပ်ရဲ့စိတ်ဟာ အမြဲတမ်း အေးချမ်းပြီး အခုလို ဝဝဖြီးဖြီး၊ စိုစိုပြည့်ပြည် ဖြစ်နေ ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်'

လို့ ကျိုးကန်းကို ပြန်ဖြေလိုက်ပါတယ်။

တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့ခြင်းမရှိသူရဲ့ စိတ်ဟာ အမြဲတမ်း ပူ လောင်နေပါတယ်။ စိတ်ပူလောင်တော့ ကိုယ်လည်း ပူလောင်ပါ တယ်။ စိတ်ပူ ကိုယ်ပူ အမြဲဗေလို့ စိတ်လည်း မချမ်းသာပါဘူး၊ ကိုယ်လည်း မကျွန်းမာပါဘူး။

တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့ခြင်းရှိသူရဲ့ စိတ်ဟာ အမြဲတမ်း အေး ချမ်းနေပါတယ်။ စိတ်အေးချမ်းတော့ ကိုယ်လည်း အေးချမ်းပါ တယ်။ စိတ်အေးကိုယ်အေး အမြဲအေးနေလို့ စိတ်လည်း ချမ်း သာပါတယ်၊ ကိုယ်လည်း ကျွန်းမာပါတယ်။

တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့ခြင်းဟာ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ် ကျွန်းမာခြင်းရဲ့ အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့ခြင်ုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် မပြည့်စုံဘူးဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မရှိပါဘူး၊ အမြဲ တမ်း ပြည့်စုံနေပါတယ်၊ အမြဲတမ်း ချမ်းသာကြွယ်ဝနေပါ တယ်။

သားရေ့ဖိန်စီးထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခြေထောက် အစုံဟာ ကဗျာမြေပြင်ကြီးတစ်ခုလုံးကို သားရေနဲ့ ဖုံးလွှမ်းထား ရာရောက်သလို တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့ခြင်းဖိန်စီးထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ဘဝ ခြေထောက်အစုံဟာလည်း တစ်

- ပင်လယ်ကြီးဟာ ■

မြစ်ချောင်းအင်းအိုင်တွေက ■

စီးဆင်းဝင်ရောက်လာသမျှ ■

ရေတွေအပ်း အလိုမပြည့်သလို ■

မိပုံကြီးဟာ ■

ထည့်လိုက်သမျှ လောင်စာတွေအပ်း ■

အလိုမပြည့်သလို ■

လောဘဟာလည်း ■

ရစရာအရုံတွေ ■

ရစရာပစ္စည်းဝတ္ထုတွေအပ်း ■

ဘယ်တော့မှ အလိုမပြည့်ပါဘူး ■

လောကလုံးက ပစ္စည်းသစ္စာတွေ ပိုင်ဆိုင်ရာရောက်သွားတဲ့  
အတွက် အစစာရာရာ ပြီးပြည့်စုနေပါတယ့်တယ်။

- တစ်ဖက်က
- ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို
- တိုးတက်အောင် ကြံးစားအားထုတ်ရင်း
- တစ်ဖက်ကလည်း လက်ရှိဘဝ
- လက်ရှိအဆင့်အတန်းအပေါ်
- ကျော်မှတ်သက်စွာ လက်ခံယ်ဆိုရင်
- တင်းတိမ်ရောင့်ရုံသူအစ် ဖြစ်ပါပြီ

သေးတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေလည်း ဖြစ်ပွားလာနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်ပြီးသားအကုသိုလ်တရားတွေလည်း တိုးပွားလာနိုင်ပါတယ်။ ဘာလိုလဲဆိုတော့ မတင်းတိမ်မရောင့်ခဲ့ခြင်းဟာ အကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်း၊ အကုသိုလ်တိုးခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်လိုပါပဲ။

မတင်းတိမ် မရောင့်ရဲနိုင်ဘူးဆိုတာ လောဘကို ကန္တ သတ်ချက်မထားနိုင်လိုပါ။ လောဘကို နှုတ်ခမ်းမသတ်နိုင်လိုပါ။ လောဘရဲ့ အလိုကို လိုက်နေသမျှတော့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတဲ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ မျှော်လင့်ချက်မရှိတော့ပါဘူး။

လောဘရဲ့သဘောက သူအလိုကို ဘယ်လောက်ပဲ ဖြည့်ဖော်ဖြည့်ပေး၊ အလိုပြည့်သွားတယ်ရယ်လို့ မရှိဖို့ဘူး။ ရပြီး ရင်း လိုချင်ရင်း၊ ရပြီးရင်း လိုချင်ရင်းပါပဲ။ ပင်လယ်ကြီးဟာ မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်း၊ အိုင်တွေက စီးဆင်းဝင်ရောက်လာသမျှ

ရေတွေအပေါ် အလိုမပြည့်သလို မီးပုံကြီးဟာ ထည့်လိုက်သမျှ  
လောင်စာတွေအပေါ် အလိုမပြည့်သလို လောဘဟာလည်း  
ရစရာအာရုံတွေ၊ ရစရာပစ္စည်းဝတ္ထုတွေအပေါ် ဘယ်တော့မှ  
အလိုမပြည့်ပါဘူး။

အလိုမပြည့်တဲ့ လောဘကို အလိုပြည့်အောင် စွမ်း  
ဆောင်နိုင်တာက တင်းတိမ်ရောင့်ခြောင်းပါပဲ။ ကိုယ်ရသင့်တာ  
ထက် ပိုလိုချင်စိတ်မရှိဘဲ ကိုယ်ရသင့်သလောက်ရတာနဲ့ပဲ ကျေ  
နပ်ရင် လောဘဟာ အလိုပြည့်သွားပါတယ်။

တစ်ခါတုန်းက ဘုရားလောင်း ရွှေဟသားဟာ ဘဝ  
ဟောင်းက ဖနီးနဲ့ သမီးသုံးယောက် ဆင်းရဲပင်ပန်းနေတာကို  
မကြည့်ရက်လို့ မကြာမကြာ လာပြီး ရွှေသားအတိပြီးတဲ့  
အတောင်တစ်တောင်စီ ပေးပါတယ်။

ရွှေဟသားအတောင်တွေ ရောင်းချပြီး ချမ်းသာကြွယ်  
ဝလာတဲ့ ဖနီးနဲ့ သမီးသုံးယောက်ဟာ လောဘရဲ့ အလိုကို  
နှုတ်ခမ်းမသတ်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်၊ တစ်ခါလာပေးရင် အ  
တောင်တစ်ခုစီပဲ ရတာကို မကျေနပ် မတင်းတိမ်နိုင်တဲ့အတွက်  
ကြောင့်၊ တစ်နေ့ ရွှေဟသားလာတဲ့အခါ ဂိုင်းဖမ်းချုပ်ပြီး  
အတောင်တွေ အကုန်နှုတ်ယူပစ်ကြပါတယ်။ နှုတ်သမျှ အ  
တောင်တွေဟာ ရွှေမဖြစ်တော့ဘဲ ဖျိုင်းတောင်လို့ အဖြူရောင်  
တွေချည်းပဲ ဖြစ်ကုန်ကြပါတယ်။

ရွှေအတောင်တွေများ ထပ်ပေါက်လာလေမလားလို့

အိုးထဲထည့်မွေးပေမယ့် အဖြူရောင်အတောင်တွေသာ ပြန်  
ပေါက်လာတာမ့် ခါတိုင်း ပုံမှန်ရနေကျ ရွှေအတောင်တွေ လုံးဝ  
ဆုံးရှုံးရပါတော့တယ်။ ရွှေဟာသာလည်း အလိုကြီးတဲ့ မိသားစုဆီ  
ကို ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာတော့ပါဘူး။

ရသင့်တာထက် ပိုလိုချင်ရင် ရသင့်တာပါ ဆုံးရှုံးတတ်  
ပါတယ်။ ရသမျှနဲ့ ကျေနပ်တတ်တဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့ခြင်း  
တရားကို နှလုံးသားမှာ မွေးမြှုမထားနိုင်သမျှတော့ ရသင့်တာ  
ထက် ပိုလိုနေချင်းမှာပါပဲ။

တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့တယ်ဆိုတာ ရှိသမျှ၊ ရသမျှနဲ့ ကျေ  
နပ်တာကိုခေါ်တယ်ဆိုလို ပိုရှိအောင်၊ ပိုရအောင် ကြိုးစားဖို့  
မလိုဘူးလို လွှဲမှားတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို မကောက်ယူလိုက်ပါနဲ့ဘူး။

ရှိသမျှ၊ ရသမျှနဲ့ ကျေနပ်ရမယ်ဆိုတာ ပိုရှိအောင်၊ ပို  
ရအောင် မကြိုးစားနဲ့လို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဖက်က  
ပိုရှိအောင်၊ ပိုရအောင် ကြိုးစားရင်းနဲ့ တစ်ဖက်ကလည်း ရှိသမျှ၊  
ရသမျှအပေါ် ကျေနပ်ရမယ်လို ဆိုလိုတာပါ။ လက်ရှိ အခြေ  
အနေအပေါ် မကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့ တိုးတက်အောင် ကြိုးစားနေ  
တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ လက်ရှိအခြေအနေကို ကျေကျေနပ်နပ်ကြီး  
လက်ခံရင်းနဲ့ပဲ ရွှေ့ဆက်တိုးတက်အောင် ကြိုးစားနေတာမျိုး  
ဖြစ်ရမယ်လို ဆိုလိုပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့လူ၊ လူပီသတဲ့လူဆို  
တာ လက်ရှိအခြေအနေ၊ လက်ရှိအဆင့်အတန်းထက် ပိုပိုပြီး

တိုးတက်အောင် အမြဲတမ်း ကြီးစားအားထုတ်နေရပါတယ်။  
လက်ရှိအခြေအနေ၊ လက်ရှိအဆင့်အတန်းများပဲ ရပ်တန္ထိပြီးဆုံး  
နေရင် စိတ်ဓာတ်အဆင့်အတန်းနှစ်တဲ့လူ၊ လူမပီသတဲ့လူ ဖြစ်  
သွားပါလိမ့်မယ်။ အညွှန်တလူလူတိုးတက်နေမှု လူလို့ ခေါ်တာ  
မဟုတ်လား။

တချို့က ရှုံးဆက်တိုးတက်အောင် မကြီးစားဘဲ လက်  
ရှိအခြေအနေ၊ လက်ရှိအဆင့်အတန်းများ ရပ်တန္ထိပျော်နေ  
တာကိုပဲ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတယ်လို့ လွှာများစွာ ယူဆနေကြပါ  
တယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း မဟုတ်  
ပါဘူး။ ပျော်ရဲခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ဆုတ်နစ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။  
အလုပ်လုပ်ဖို့ ပျော်ရဲတွေနဲ့ဆုတ်တာကို ဆင်ခြေပေးတဲ့အနေနဲ့  
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အကာအကွယ်ယူ  
လိုက်တာပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ အသုံးမကျမှုကို သူတော်ကောင်းဂုဏ်  
နဲ့ လှည့်စားလိုက်တာပါ။

လောကရေးမှာလည်း ကိုယ့်အကျိုး၊ သူအကျိုး၊ လူမှူး  
အကျိုး၊ သာသနာ့အကျိုးတွေကို ကျော်နှစ်စွာ သယ်ပိုးထမ်း  
ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှိသည်ထက်ရှိ ရသည်ထက်  
ရအောင် ကြီးစားအားထုတ်ရပါမယ်။ ဓမ္မရေးမှာလည်း ဒါနာ၊  
သီလပြည့်စုစုရဲ့ စာပေပဟုသုတန္ထိစပ်ရှုံးနဲ့ ကျော်နေပ်မနေဘဲ မင်း  
ဖို့လ်နိုဗာန် တရားထူးတရားမြတ်တွေ ရတဲ့အထိ ဘာဝနာ  
အလုပ်တွေကို ကြီးစားအားထုတ်ရပါမယ်။ ဒါမှ လူပီသတဲ့

လူ၊ မြင်မြတ်တဲ့လူ ဖြစ်မှာပါ။

‘ကျေနပ်’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ သူအဓိပ္ပာယ်နဲ့သူ ရပ်  
တည်နေပုံကို သဘောပေါက်မယ်ဆိုရင် တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့ခြင်း  
နဲ့ ပျော်ရှုတွန်ဆုတ်ခြင်းကို ရောထွေးပစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။  
တင်းတိမ်ခြင်းနဲ့ ပျော်ရှုခြင်း၊ ရောင့်ခဲ့ခြင်းနဲ့ တွန်ဆုတ်ခြင်း၊ အဓိ-  
ပ္ပာယ်တွေးစီပါ။

‘ယောက်ဘူးမှန်ပြား ကြိုးစားသင့်စွာ၊ ပညာရှိ မပျော်မရှိ  
ရာ’ ဆိုတဲ့ ဘုရားစကားတော်နဲ့အညီ တစ်ဖက်က ကိုယ့်ဘဝ  
ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို တိုးတက်သည်ထက် တိုးတက်အောင်  
ကြိုးစားအားထုတ်ရင်း တစ်ဖက်ကလည်း လက်ရှိဘဝ၊ လက်ရှိ  
အဆင့်အတန်းအပေါ် ကျေနပ်နှစ်သက်စွာ လက်ခံမယ်ဆိုရင်  
တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့သူအစစ် ဖြစ်ပါပြီ။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှစ်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့ခြင်းဥစ္စာဟာ အနှစ်းမဲ့ဥစ္စာဖြစ်  
တယ်လို့ ‘သန္တုံးပရမံ မနဲ့’ ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြားညွှန်  
ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း တင်းတိမ်ရောင့်ခဲ့ခြင်း  
ဆိုတဲ့ အနှစ်းမဲ့ဥစ္စာကို အပြည့်အဝ ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေလို့  
ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပွဲမာဒေန သမ္မတအထူး  
အပွဲမာဒေန ပေါ်ပို့လဲ ၂၀၀၁။



- ◆ နိဂုံက စိတ်နေ ဘယ်လောက်နှုန္တန္တာ
- ◆ ဒေါသဝင်လာရင်
- ◆ စိတ်နေ ကြမ်းတမ်းသွားပါတယ်။
- ◆ နိဂုံက စိတ်ဓာတ် ဘယ်လောက်မြင့်မြတ်မြင့်မြတ်
- ◆ ဒေါသဝင်လာရင်
- ◆ စိတ်ဓာတ် ယုတ္တည့်သွားပါတယ်။

## ■ အနှစ်းမဲ့အပြစ်

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ အပြစ်အားလုံးထဲမှာ ဒေါသ အပြစ်ဟာ အနှစ်းမဲ့အပြစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလိုလဲဆိုတော့ ဒေါသအပြစ်ထက် ပိုပြီး ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်ဘဝကို ပျက်စီးစေ တတ်ပါတယ်၊ ဖျက်ဆီးတတ်ပါတယ်လို့ နှစ်းယဉ်စရာ၊ အစား ထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တခြားအပြစ်မရှိတော့လိုပါပဲ။

ဒေါသအပြစ်နဲ့ လလှယ်သင့်၊ လလှယ်ထိုက်တဲ့ တခြား အပြစ် လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် ဒေါသအပြစ်ဟာ အနှစ်းမဲ့အပြစ် ဖြစ်ရပါတယ်။

ကျူးလွှန်သူကို ပျက်စီးစေတတ်တဲ့သဘော၊ ဖျက်ဆီး တတ်တဲ့သဘောကို အပြစ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အပြစ်မျှန်သမျှ အပြစ်ကျူးလွှန်သူကို ဆိုးကျိုးအမျိုးမျိုး၊ ဆင်းရဲ့ဒုက္ခအမျိုးမျိုးနဲ့ ပျက်စီးအောင် ဖျက်ဆီးတတ်ပါတယ်။

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ အနှစ်းမဲ့ချမှတ်သာ

အပြစ်တစ်ခုခု ကျွဲ့လွန်လိုက်လို့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ  
တွေ ရရှိသွားတယ်၊ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ဘဝ ပြည့်စုံသွားတယ်ဆိုတာ  
မရှိပါဘူး။ ဆိုးကျိုးဆင်းရတွေ၊ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ဘဝ ပျက်စီးမှုတွေ  
ကိုသာ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရမှာပါ။

လူသားတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ဘဝကို ပျက်စီးအောင်  
ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ အပြစ်တွေအားလုံးထဲမှာ ဒေါသအပြစ်ဟာ  
အဆိုင်းဆုံးအပြစ်၊ ကြောက်မက်ဖွယ်အကောင်းဆုံးအပြစ် ဖြစ်  
ပါတယ်။ ဘာလိုလဲဆိုတော့ 'ဒေါသ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုယ်တိုင်  
ကိုက 'အပြစ်' ဖြစ်နေလိုပါပဲ။

ဒေါသဆိုတဲ့ စကားလုံးက မြန်မာစကားလုံး မဟုတ်ပါဘူး။ ပါဉိုစကားလုံးပါ။ ‘ဒေါသ’ ဆိုတဲ့ ပါဉိုစကားလုံးက ထွက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေထဲက တစ်ခုကတော့ ‘အပြစ်’ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

ଏହ୍ବାକ୍ଷିଯିମ୍ବା ବନ୍ଦ୍ୟଃକ୍ରୋତ୍ତି । ବଲିର୍ଦ୍ଦୀ ଲେତ୍ତି ପୁମୁକ୍ଷ  
ତାଙ୍କ ଲୁଫ୍ତିଗେହାଙ୍କ ପ୍ରକଳ୍ପିତାପ୍ରିଷ୍ଟିର୍ଦ୍ଦ ବନ୍ଦ୍ୟଃକ୍ରୋତେଇବ ତ୍ରୁପ୍ରୋ  
ତାଯି । ବଲିର୍ଦ୍ଦୀତେଇବ ମୃହାତାଯି । ଲେତେଇବ ବନ୍ଦ୍ୟଲ୍ଲିପ୍ରୋ  
ଲେବ୍ରିକ୍ରପିତାଯି । ବନ୍ଦ୍ୟଃକ୍ରୋ ବଲିର୍ଦ୍ଦୀ ଲେତ୍ତେହା ଆପ୍ରତିଫ୍ରଦ  
ଫେତାଯି । ବ୍ୟକ୍ତିଶେଷତାଯିଲ୍ଲି ଶ୍ଵିଲ୍ଲିପିତାଯି । ଆପ୍ରତିଶ୍ଵିତା  
ବ୍ୟକ୍ତିଶେଷିରିଣିଃକି ପ୍ରୋତ୍ତବାପିବ ॥

ကိုလေသာစာရင်းဝင်တဲ့ ဒေါသဟာလည်း သူကို  
လက်ခံသိမ်းပိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အပြစ်ပေးပါတယ်၊ ပျက်စီးပေပါ

ဒေါသဆိုတဲ့နေရာမှာ စိတ်တိုတာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ စိတ်ပျက်တာ၊ စိတ်ညျစ်တာ၊ စိတ်ကောက်တာ၊ အမျက်ထွက်တာ၊ ရှင်ပြီးဖွဲ့တာ၊ ကလဲစားချေတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ ပူဇ္ဈားတာ၊ လွှမ်းဆွတ်တာ၊ စိုးရိမ်တာ၊ ကြောက်ချုံတာ၊ ငိုကြီးတာ . . . . အားလုံးပါဝင်ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ ဒေါသသဘော၊ ဒေါသလက္ခဏာတွေချည်းပါပဲ။

ଗିଲେବୁବାତର୍ଥକୁଆପ୍ରତି କିମ୍ବାଦେବୁଗି ରବ୍ଦିଷ୍ଟଙ୍କୁ  
ତୁ ଓଇବାରୁ ମୂରଣ୍ଡାକିମ୍ବାଯିବାକରେବା ବୁନ୍ଦିଛିଏବା ଅଗରହିଏବା  
ପିଲିବା ବୁନ୍ଦିଛିଏବା ଅଗରହିଏବା ଅଗରହିଏବା ଗିଲେବୁବାତର୍ଥକୁଆପ୍ରତି  
ଓଇବାଲ୍ଲି ଏବିପିତାଯିବା

ဒေါသက ဘာတွေကို ပျက်စီးစေတတ်တာလဲ၊ ဘာတွေကို ဖျက်ဆီးတတ်တာလဲ ဆိုရင်တော့ . . . . နှစ်ဖက်၊ နှစ်ဖက်ကို ပျက်စီးစေတတ်ပါတယ်၊ နှစ်ဖက်၊ နှစ်ဖက်ကို ဖျက်ဆီးတတ်ပါတယ်။ ဒေါသကြောင့် နှစ်ဖက်၊ နှစ်ဖက် ပျက်စီးရပါတယ်။

ကိုယ့်နဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်၊ မိမိအကျိုးနဲ့ သူတစ်ပါးအကျိုး ဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်၊ ပစ္စာပွဲနှင့်အကျိုးနဲ့ တမလွှန်အကျိုးဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်၊ အဲဒီလိုအားဖြင့် ဒေါသကြောင့် နှစ်ဖက်၊ နှစ်ဖက်ပျက်စီးရပါတယ်။

- ◆ “ဒီမေ” ဆိတဲ
  - ◆ စကားလုံးကိုယ်တိုင်ကိုက
  - ◆ “အပြီ” လို အစီပွာယ်ထွက်နေတော့
  - ◆ ဒေါသသမားတစ်ယောက်က
  - ◆ သူတစ်ပါးအပေါ်
  - ◆ အရာရာအပြိုင်မြင်တတ်တာဟာ
  - ◆ သိပ်တော့မဆန်းလုပ်ဘူး
  - ◆ ခါပေမဲ သူတစ်ပါ့ရဲ အများ
  - ◆ ရဲခါ အမျှန်ကို
  - ◆ အပြိုင်မြင်၊ အပြိုင်တင်မယ်ကြံ့တိုင်း
  - ◆ “ငါမှာရော အများ လုံးဝ မရှိဘူးလား” လူ
  - ◆ ဆင်ခြင်နယ်သွင်းနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့
  - ◆ သူတစ်ပါ့ရဲ၊ လုပ်ရပ်တွေအပေါ်
  - ◆ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်း
  - ◆ တိုးဘူးလာမှာ အမျှန်ပါပဲ။

နုတိက ရုပ်ရည် ဘယ်လောက်ပဲ ချွေးမောလှုပပါစေ၊  
ဒေါသဝင်လာပြီဆိုရင် အရုပ်ဆိုး အကျဉ်းတန်သွားပါတယ်။  
ဒေါသဟာ လူရဲ့ ပင်ကိုရုပ်အဆင်းကို ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသွား

ပေါ်တယ။ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတွေ ကြမ်းတမ်း  
ရိုင်းပျ မဲ့စွဲစတ်ပြတ်ပြီး ကျက်သရေယ်သွားပေါ်တယ။

အသားဖြူတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားနီသွားမယ်၊  
အသားနီတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားညီသွားမယ်၊ အသား  
ညီတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားပြာသွားမယ်၊ အသားပြာတဲ့လူ  
ဒေါသဖြစ်ရင် အသားမည်းသွားမယ်၊ အသားမည်းတဲ့လူ ဒေါသ  
ဖြစ်ရင် အသားမောင်သွားမယ်၊ မောင်ပြီးရင်တော့ ဘာမှ မကျန်  
တော့သွား၊ လဲသေဖို့ပဲ ရှိတော့တယ။ ဒါက ဒေါသကြောင့် ကိုယ်  
ပျက်စီးပုံ နမူနာပါ။

ဒေါသကြောင့် စိတ်ပျက်စီးပုံကတော့ နဂိုက စိတ်  
သဘောထား ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ ဒေါသဝင်လာရင်  
စိတ်သဘောထား ဆုံးသွားပါတယ။ နဂိုက စိတ်နေ ဘယ်  
လောက်နှုံးညွှန်းညွှုံး ဒေါသဝင်လာရင် စိတ်နေကြမ်းတမ်းသွား  
ပါတယ။ နဂိုက စိတ်ဓာတ် ဘယ်လောက်မြင့်မြတ်မြင့်မြတ်  
ဒေါသဝင်လာရင် စိတ်ဓာတ် ယဉ်တွဲသွားပါတယ။ စိတ်ဓာတ်  
အောက်တန်းကျသွားပါတယ။

သာမန် ပုံထုဇ္ဇာဆိုတာ အသာထားလိုက်ပါဦး။ ဘုရား  
ဖြစ်ဖို့ တစ်ဘဝခြားသာ လိုတော့တဲ့ ဘုရားလောင်း အရင်အမာ  
ဝေသုန္တရာ မင်းကြီးတောင်မှ သားတော် အလိန့် သမီးတော်  
ကဏ္ဍာဏိန်ကို မိမိရှေ့မှာတွင် ဆူးကြိမ်လုံးနဲ့ ရိုက်နေတဲ့ လူဇကာ  
ပုံကြေားကြီးကို ကိုယ်တော်တိုင် သတ်ဖြတ်ဖို့ ကြံစည်စိတ်ကူးမိတဲ့

အထိ ဒေါသရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဖျက်ဆီးမှုကို ခံခဲ့ရပါသေးတယ်။

ဘုရားလောင်း အရင့်အမာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကိုတောင်မှ လူ  
သတ်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့တရားဟာ  
'အပြစ်' လို့ နာမည်ရတဲ့ ဒေါသတရားပါ။ သာမန်လူတွေအပေါ်  
ဒေါသရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဖျက်ဆီးရေးလုပ်နေပုံကတော့ မတွေးရဲ  
အောင် ကြောက်မက်ဖွှာယ်ကောင်းလှပါတယ်။

အဲဒီလိုအားဖြင့် ကိုယ်နဲ့စိတ်ဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်ကို ပျက်စီး  
အောင် ဖျက်ဆီးတတ်လို့လည်း ဒေါသကို ဒေါသလို့ ခေါ်ပါ  
တယ်။

ဒေါသဝင်လာရင် ဒေါသပိုင်ရှင်မှာ အနည်းဆုံး စိတ်ပူ  
လောင်မှု၊ စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ခံစားရပါတယ်။ စိတ်  
ထဲမှာ ဒေါသဖြစ်ရဲ့မှ မကျေနပ်ဘဲ အော်ဟစ်ဆဲဆို ကြိမ်းမောင်း  
ရိုက်ပုံတိုးမယ်ဆိုရင်တော့ နှုတ်လည်း ပင်ပန်းဆင်းရဲ့ ကိုယ်  
လည်း ပင်ပန်းဆင်းရဲပါတယ်။

ဒေါသအထွက်ခံရတဲ့သူမှာလည်း ပြန်မပြောသာ၊ ပြန်  
မလုပ်သာလို့ ခေါင်းငြှုခံနေရရင်တောင် စိတ်ထဲမှာတော့ ပူ  
လောင် ပင်ပန်းဆင်းရဲနေရပါတယ်။ ပြန်ပြောသာ၊ ပြန်လုပ်သာ  
လို့ ပြန်ပြော၊ ပြန်လုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ရော နှုတ်ပါ ပူ  
လောင်ပင်ပန်းဆင်းရဲရတော့မှာပါပဲ။

အပြန်အလျှန် ဒေါသအလိုလိုက်ပြီး တွေ့ပြန်နေရတဲ့  
အတွက် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံး အကျိုးမဲ့ အချိန်ကုန်ရပါတယ်။ လုပ်

သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်တွေ မလုပ်ဖြစ်တော့ဘဲ အလုပ်ပျက်  
သွားတဲ့အတွက် ရသင့်ရထိုက်တဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ  
ဆုံးရပါတယ်။ အဲဒီလိုအားဖြင့် မိမိအကျိုးနဲ့ သူတစ်ပါးအကျိုး  
ဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်ကို ပျက်စီးအောင် ဖျက်ဆီးတတ်လိုလည်း ဒေါသ  
ကို ဒေါသလို ခေါ်ပါတယ်။

ဒေါသလွမ်းမိုးနေတဲ့သူအတွက် မပြောရတဲ့စကား  
မပြောရတဲ့အလုပ်ဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။ ဘာမဆို ပြောရဲ  
ဘာမဆို ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒေါသလွမ်းမိုးနေသူရဲ့ သန္တာန်  
မှာ အသိဉာဏ်အမောင်ကျပြီး မပြောသင့်တာကို ပြောသင့်  
တယ် ထင်၊ မပြုသင့်တာကို ပြုသင့်တယ် ထင်နေတဲ့အတွက်  
သူပြောလိုက်သမျှ၊ သူပြုလိုက်သမျှ အရာအဘေးလုံးဟာ အပြော  
မှား၊ အပြုမှားတွေချည်းပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

\* ଦେଇଲୁହ୍ୟଃ ପୁର୍ବପୁର୍ବଲୁହ୍ୟକୁତୁଳୁହ୍ୟା ଆମେରଣ୍ଡିଙ୍ଗୀ  
ଲନ୍ଧିଃ ବର୍ତ୍ତରୂପିତାଯି॥ ଆମେରଣ୍ଡିଙ୍ଗୀଲନ୍ଧିଃ ବର୍ତ୍ତରୂପିତାଯି॥

ဘုရားရဟန်၏ အရိယာသူမြတ်တွေကိုလည်း သတ်ရပါတယ်။  
တစ်လောကလုံးမှာ အချို့ဆုံးပါဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း  
သတ်ရပါတယ်။

အထွတ်အထိပ်တွေကိုတောင် လက်ခဲ့ဇ်ရဲ သတ်ဖြတ်ခဲ့နေမှုတော့? ဒေါသသမား မမှားရတဲ့ အမှားဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒေါသဘီလူး မဟူရတဲ့ မကောင်းမှုဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒေါသငမူး မကျွှေးရတဲ့ ဒုစရိတ်ဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။ မှားရဲ ပူးရဲ ကျွှေးလွန်ရတဲ့ ဒေါသနောက်လိုက် လွှဲမြိုက်အတွက် တမလွန်သွားရာလမ်းကတော့? အပါယ်လေးဘုံကလွှဲပြီး ဘယ်ဘုံများ ရှိပိုးမှာတဲ့လဲ။

ଆପିଯଲେ:ବ୍ୟକ୍ତ ଲୁଟରାପ୍ରଫିଣ୍ଡିଟ୍‌ଲାନ୍ଡ୍: ଦିନ୍ଦିଲାନ୍ଡ୍  
ମ୍ରିଂ: ତ୍ରୁପ୍ରଫିଣ୍ଡିନ୍‌ରେମ୍ରିଂ: ଆରଣ୍ଟିଟ୍ ହିଁ:କ୍ରିୟାବନ୍ଦିରେତ୍ରୁଗ୍ରୀ  
ତାନ୍ଦିତପ୍ରିଃ ପରିମିତିରେମ୍ବିଯି:ମାନ୍ୟ|| ଅଳିଲିଭାବପ୍ରତିଧିନ୍ଦାବନ୍ଦିରେ  
କ୍ରିୟାବନ୍ଦିରେତ୍ରୁଗ୍ରୀ: ତାମଲୁଫିନ୍ଦାବନ୍ଦିରେକ୍ରିୟାବନ୍ଦିରେ  
ଶ୍ଵରକହିବାରିରେତ୍ରୁଗ୍ରୀରେମ୍ବିଯି: ଏବିଷାର୍ଗ ଏବିଷାର୍ଗ ଏବିପିତାଯି||

တစ်ချိန်တုန်းက သာဝတ္ထိမြှုမှာ ‘နူးည့်သီမ်မွေ့တယ်၊ နှိမ့်ချုတတ်တယ်၊ ငြိမ်းအေးမှုရှိတယ်’ လို့ ဂုဏ်သတင်း ကျော် စောတဲ့ ဝေဒေဟိကာ ဆိုတဲ့ အိမ်ရှင်မတစ်ဦး ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ‘ဝေဒေဟိကာတို့ကတော့ သိပ်ကို ဒေါသကင်းစင်တာပဲ’ လို့ သူမကို လူတကာက ချီးမွှမ်းကြပါတယ်။

သူမဟာ ဒေါသ တကယ်ရှိ မရှိ စမ်းသပ်ကျည့်ချင်တဲ့

သူမရဲ့ အီမံဖော်မလေး ကာဌ္မာ တစ်နှုတော့ နေမြင့်မှ  
အိပ်ရာက ထပါတယ်။ ခါတိုင်းလို နံနက်တော့ အိပ်ရာမထ  
တဲ့ ကာဌ္မာကို သူမက အကြောင်းအကျိုးမေးကြည့်ပါတယ်။

‘ဟဲ ... ကာဌ္မာ ညည်း ဘာလို ဒီနှု အိပ်ရာထ  
နောက်ကျရတာလ’

‘အကြောင်းထူးရယ်လိုတော့ ဘာမှ မရှိပါဘူး၊ မထချင်  
သေးဘာနဲ့ တမင် မထဘဲ နေတာပါ’

‘ဟဲ ... ကောင်မရဲ့! ကျွန်မရဲ့ ... । ဘာအ  
ကြောင်းမှ မရှိဘဲ နေမြင့်မှ ထရသလားဟဲ’

အဲဒီလို စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုး ပြောဆိုပြီး မျက်မောင်ကုတ်၊  
မျက်စောင်းထိုး ထွေက်သွားတဲ့ သူမကို ပြီးကြည့်ရင်း ကာဌ္မာ  
‘အော် ... ငါ့သခင်မမှာ ဒေါသရှိသားပဲ ခါတိုင်း ငါကောင်း  
နေလိုသာ သူဖေါသ မထွေက်တာပါလား’ လို နှုလုံးသွေးလိုက်မိပါ  
တယ်။

နောက်တစ်နှု ဆက်ပြီး စမ်းသပ်တဲ့အခါမှာတော့  
မျက်မောင်ကုတ်၊ မျက်စောင်းထိုးရုံတွင် မကတော့ပါဘူး။ ရှန်း  
ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားတွေ၊ အယုတ္တ အနတ္တစကားတွေနဲ့  
မကြားထံမနာသာ ပျစ်ပျစ်နှစ်နှစ် ဆဲဆိုကြမ်းမောင်းတော့တာပါ  
ပဲ။

တတိယနေ့ ဆက်ပြီးစမ်းသပ်တဲ့အခါမှာတော့ ဆဲဆို  
ကြမ်းမောင်းရုံတွင်မကတော့ဘဲ ဒေါသထွေက်ထွေက်နဲ့ တံခါးမင်း

တုပ်တစ်ခု ဆွဲယူပြီး အားရပါးရ ခေါင်းကို ရှိက်ထည့်လိုက်တာ  
ကာဋ္ဌအိမ်ဖော်မ ခေါင်းကွဲပါလေရောလား။

ဒေါသဖြစ်စရာ မကြုံရသေးလို့ ဒေါသမထွက်တဲ့  
အလုပ်ကို လူတိုင်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။ တိရှိနှုန်တွေလည်း လုပ်  
နိုင်ပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်စရာ ကြုံနေပါရက်နဲ့ ဒေါသမထွက်တဲ့  
အလုပ်ကိုတော့ လူတိုင်း မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ဒေါသဓာတ်ခံ ခေါင်း  
ပါးတဲ့သူ၊ ဒေါသဓာတ် လုံးဝကင်းနေတဲ့သူတွေပဲ လုပ်နိုင်ပါ  
တယ်။

ဒေါသကိုလေသာကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်တဲ့  
အနာဂတ်၊ ရဟန်း အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေကတော့ ဘယ်လို့  
အကြောင်းတရား၊ ဘယ်လို့အခြေအနေမျိုးကြောင့်မှ ဒေါသ  
မထွက်တော့ပါဘူး။

ଆନ୍ଦୋଳିତିରେ ପାଇଁ କାହାକୁ କାହାକୁ କାହାକୁ କାହାକୁ କାହାକୁ

အမြဲမပြတ် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး ဆင်ခြင်ပျော်ဖြင့်နေတဲ့ သတိပိုင်  
ရှင် သူတော်ကောင်း၊ သူမြတ်လောင်းတွေဟာလည်း  
အကြောင်းအားလုံးစွာ စိတ်ထဲမှာ ရှုတာရက် ဒေါသဖြစ်လာ  
ရင်တောင်မှ အဲဒေါသကို ကိုယ်ပေါ့၊ နှုတ်ပေါ့ မရောက်  
အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းနိုင်ကြပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း  
အချိန်ကြောကြာ မဖြစ်၊ အရှိန်ပြင်းပြင်း မဖြစ်ဘဲ အမြန်ဆုံး  
ကင်းပျောက်သွားအောင် သတိ၊ ပညာနဲ့ ဖယ်ထုတ်သန့်စင်ပစ်  
နိုင်ကြပါတယ်။

သွေးစိမ်းရှင်ရှင် ယိုစီးကျနေတဲ့ ခေါင်းကွဲပြေားကို  
ပြပြေား ကာ၌အိမ်ဖော်မ အရပ်ထဲ လူညွှန်ပြောလိုက်တဲ့  
အတွက် ဝေဒေဟိကာ ဒေါသရှိမှန်း၊ ဒေါသကြီးမှန်း အားလုံးက  
သိသွားကြပါတယ်။

ဒီတော့လည်း လူတွေရဲ ထုံးစံအတိုင်းပေါ့။ ဟိုတုန်းက  
ဝေဒေသဟိုကာကို တသသ ချိုးမှုမ်းခဲ့တဲ့သူတွေက အခုတော့  
တဟာဟ ကဲရဲကုန်ကြပါတယ်။ များများချိုးမှုမ်းခဲ့တဲ့သူတွေက  
များများကဲရဲကြတာပေါ့။ ချိုးမှုမ်းတုန်းက တစ်ဆုချိုးမှုမ်းရင် ကဲရဲ  
ချိန်မှာ ဆယ်ဆမက ကဲရဲတတ်ကြတာဟာ ပုထုဇွဲလူသား  
အများစုရဲ စရိတ်ဝါသနာ ဓမ္မတာပါပဲ။

- 
- ◆ မသိတဲ့သူရဲ့အမှားကို
  - ◆ သိတဲ့သူက သည်: ခွင့်လွှတ်ရပါမယ်။
  - ◆ မသိလို့ မှားတာကို
  - ◆ သည်: ခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းမရှိဘူးဆိုရင်
  - ◆ ကိုယ်လည်း မသိတဲ့သူစာရင်းထဲ
  - ◆ ဝင်သွားပါလိမ့်မယ်။
  - ◆ တကယ်တော့ မသိလို့မှားသွားထက်
  - ◆ အမှားကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်သူက
  - ◆ မို့ပြီး မသိရာရောက်ပါတယ်။
- 

ပျောက်ပျက်သွားပြီး စိတ်ဆင်းရဲရပါတယ်။ စိတ်အေးချမ်းမှုတွေ  
လွှင့်စဉ်သွားပြီး စိတ်ပူလောင်မှုတွေ နေရာယူလာပါတယ်။  
ဒေါသအခြေခံတဲ့ အပြောမှား၊ အပြုံမှားတွေကြောင့် မိမိရဲ့  
ချီးမွမ်းဖွယ်ရှုက်သတင်းတွေ ပျက်စီးဆုံးရွှေ့သွားပြီး ကဲ့ရဲ့ဖွယ်  
အပြစ်တွေ အဆမတန် ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားလာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒေါသတရားဟာ ဓားနဲ့ တူပါတယ်။ ဓားဆို  
တာ အရာဝတ္ထုတွေကို ဆက်စပ်ပေးတဲ့အရာ၊ ပေါင်းစည်းပေး  
တဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရာဝတ္ထုတွေကို ပြတ်တောက်စေတဲ့  
အရာ၊ ပျက်စီးစေတဲ့အရာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသတရားဟာ  
လည်း အကောင်းမှန်သမျှကို ပြတ်တောက်ပျက်စီးစေပါတယ်။

ဒေါသ ဆိုတဲ့ ဓားဟာ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေကို  
လည်း ပြတ်တောက်ပျက်စီးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ကာယကံအပြု  
အမှုကောင်း၊ ဝစ်ကံအပြုအဆိုကောင်းတွေကိုလည်း ပြတ်  
တောက်ပျက်စီးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ မိမိကို ကောင်းကျိုးပြုနေ  
တဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေကိုလည်း ပြတ်တောက်ပျက်စီး  
သွားစေနိုင်ပါတယ်။ မိမိကို မြတ်နိုးကြင်နာနေတဲ့ ချစ်သူခင်သူ  
တွေကိုလည်း ပြတ်တောက်ပျက်စီးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ မိမိပိုင်  
ဆိုင်တဲ့ စည်းစီမံဉာဏ်၊ ရာထူးအာဏာစတဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်း  
သာတွေကိုလည်း ပြတ်တောက်ပျက်စီးသွားစေနိုင်ပါတယ်။

ဒေါသကို လက်ခံသိမ်းပိုက်ထားသူက အစပထမတော့  
သူတစ်ပါး ပျက်စီးအောင် သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်  
လိုက်တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူတစ်ပါး မပျက်စီးခင် ကိုယ်အရင်  
ပျက်စီးပါတယ်။ သူတစ်ပါး ဒုက္ခမရောက်ခင် ကိုယ်အရင် ဒုက္ခ  
ရောက်ပါတယ်။

သူတစ်ပါးကို မီးခဲနဲ့ ပေါက်ဖို့ မီးခဲကောက်ကိုင်တဲ့သူ  
ဟာ သူတစ်ပါး မပူးလောင်ခင် ကိုယ်အရင် ပူးလောင်ရသလိုပါ  
ပဲ။ သူတစ်ပါးကို မစင်နဲ့ထွေးဖို့ မစင်ကို ပါးစပ်နဲ့ငုတ်တဲ့သူဟာ  
သူတစ်ပါး မည်ပတ် မန်စော်ခင် ကိုယ်အရင် ည်ပတ်နံစော်ရ  
သလိုပါပဲ။

လူသားတွေရဲ့ လက်တွေ့ဘဝမှာ နေစဉ်လိုလို အဖြစ်  
များတဲ့ ဒေါသရဲ့ သဘာဝတစ်ခုကတော့ သည်းမခံနိုင်ခြင်း၊

ခွင့်မလွတ်နိုင်ခြင်းပါပဲ။ မိမိနဲ့ အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရ သူတွေရဲ့ အမှားအယွင်းတစ်ခု၊ အချုပ်အလွှာတစ်ခုကို ဧရာမ အပြစ်ကြီးတစ်ခုအဖြစ် ပုံကြီးချဲ့၊ စွဲတေးတတ်တဲ့သူတွေမှာ ဒီ သဘာဝ ပိုပြီး အဖြစ်များပါတယ်။

အမှားဆိုတာ မောဟမကုန်သေးတဲ့ လူသားမှန်သမျှ  
မှာ အနည်းနဲ့အများ ရှိတတ်စမြဲပါ။ တစ်ခါတစ်ရဲ တမင်ရည်  
ရွယ်ပြီး မှားတာရှိသလို တစ်ခါတစ်ရဲတော့လည်း လုံးဝ မရည်  
ရွယ်ဘဲ မတော်တဆ မှားသွားတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲမှားမှား၊  
မှားတယ် ဆုံးမှတော့ မသိလို့ မှားတာပါ။

မသိတဲ့သူရဲ့ အမှားကို သိတဲ့သူက သည်းခံခွင့်လွှတ်ရပါမယ်။ မသိလို့ မှားတာကို သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်း မရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ်လည်း မသိတဲ့သူစာရင်းထဲ ဝင်သွားပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ မသိလို့ မှားသူထက် အမှားကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်သူကပိုပြီး မသိရာရောက်ပါတယ်။ အမှားကျွဲ့လွန်မိသူထက် အမှားခွင့်မလွှတ်နိုင်သူက အမှား ပိုပြီး ကြီးပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ကောင်းရှိတယ်၊ သဘောထား  
ကြီးတယ်လို့ ယဉ်ဆထားရင် ကြီးတဲ့အပြစ် သေးအောင်၊ သေးတဲ့  
အပြစ် ပပေါ်က်အောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိရပါမယ်။ အလဲခိုလိုမှု  
မဟုတ်ဘဲ မရှိတဲ့အပြစ်သေးအောင်၊ သေးတဲ့အပြစ် ကြီးအောင်  
ပြုလုပ်နေမယ်ဆုံးရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ကောင်းရှိသူ့၊  
သဘောထားကြီးသူလို့ ယဉ်ဆမနေပါနဲ့တော့။ ယဉ်ဆနေရင် အ

မှားတစ်ခု၊ အပြစ်တစ်ခု ထပ်ကျွဲနဲ့ရာ ရောက်နေပါဘီးမယ်။

‘ဒေါသ’ ဆိုတဲ့ စကားလုံး ကိုယ်တိုင်ကိုက ‘အပြစ်’လို့ အဓိပ္ပာယ်ထွက်နေတော့ ဒေါသသမားတစ်ယောက်က သူတစ်ပါးအပေါ် အရာရာ အပြစ်မြင်တတ်တာဟာ သိပ်တော့ မဆန်းလျပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့ အမှား (ရခါအမှန်)ကို အပြစ်မြင်၊ အပြစ်တင်ပြီး စိတ်ဆိုးမယ်ကြံ့တိုင်း၊ ပြဿနာရှာမယ်ကြံ့တိုင်း၊ ‘ငါကရော ဘယ်လောက် အမှားကင်းနေလိုလဲ ငါများရော အမှား လုံးဝမရှိဘူးလား’ လို့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ သူတစ်ပါးရဲ့ လုပ်ရပ်တွေအပေါ် သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်း တိုးပွားလာမှာ အမှန်ပါပဲ။

ဒေါသပြိုမြောင်းကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတွေ အမှားကြီးရှိတဲ့အထဲက အလွယ်ကူးဆုံးနဲ့ အရှင်းလင်းဆုံး နည်းလမ်းနှစ်ခု ကတော့ အကောင်းမြှင့်ပါဒါ လက်ကိုင်ထားခြင်းနဲ့ မေတ္တာဘာ-ဝနာ၊ သတိပဋိဘာနာဝနာ ပွားများခြင်းတို့ပါပဲ။

သက်ရှိ သက်မဲ့ အရာရာတိုင်းမှာ အကောင်းနဲ့အဆိုးဖွံ့ဖြိုးတွဲနေပါတယ်။ နိုဗ္ဗာန်ကလွှဲရင် အကောင်းချဉ်းသက်သက်၊ အဆိုးချဉ်းသက်သက်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဘယ်အရာကိုမဆိုကောင်းကွက်ကိုသာ ကြည့်တတ်ရင်၊ ဆိုးကွက်ကိုလည်း အဆိုးဘက်ကမကြည့်ဘဲ အကောင်းဘက်က ကြည့်တတ်ရင် အကောင်းမြှင့်ပါဒါသမားတစ်ယောက်ရဲ့ နှလုံးသားမှာ ဒေါသမီးလောင်မြိုက်ခွင့်ရမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

၃၁။ ရှင်းသီးရဲ့ ဆူးနဲ့ အနှစ်ဆိုတဲ့ အဆိုးကိုပဲ အပြစ်မြင်နေ  
မယ်ဆိုရင်တော့ ၃၁။ ရှင်းသီးရဲ့ ချိုဆိုမှုတဲ့ အရသာနဲ့ ခွန်အားပြည့်  
ဖြေးမှုဆိုတဲ့ အကောင်းတွေကို လက်လွှတ်ဆုံးရုံးရမှာ သေချာပါ  
တယ်။ အရသာနဲ့ ခွန်အားဆိုတဲ့ ကောင်းကွက်ကို မြင်တတ်  
တော့လည်း ၃၁။ ရှင်းသီးဟာ ဖျေးကြီးပေး ဝယ်စားရတဲ့ အမြတ်  
တနိုးသစ်သီးအဖြစ် စားထိုက်သူတွေရဲ့ ချုပ်ခြင်းကို ခံယူနေရ  
တော့တာပါပဲ။

ଲୋକମୁକ୍ତ ଗୀଯିପ୍ରଶ୍ନିଃପ୍ରିଃ ଛୁଟିପ୍ରାଣେବନ୍ଦଃତୁଵ୍ୟା  
ଗୀଯିପ୍ରାଣେବନ୍ଦଃପ୍ରିଃ ଛୁଟିପ୍ରାଣ୍ମିଃତୁଵ୍ୟା ଗୀଯିପ୍ରକ୍ଷିତିପ୍ରା  
ଶିତିତ୍ସାଃଗେବନ୍ଦଃତୁଵ୍ୟା ଗୀଯିପ୍ରକ୍ଷିତିପ୍ରା ଶିତିତ୍ସାଃତ୍ୱଃ  
ଶିଃତୁଵ୍ୟା ଗୀଯିପ୍ରକ୍ଷିତିପ୍ରାଶିତିତ୍ସାଃ ଶିଃତ୍ୱଃଲ୍ୟଃ  
ରଯିଲ୍ୟ ଲ୍ୟଦିଃଶିଃଶିପିତାଯି ॥

မြှုပ်ဖူးနေတဲ့ရေကန်ကို တွေ့ရင် မြှုပ်တွေကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ အသာဘေးဖယ်ပြီး လက်ချပ်နဲ့ ရေကို ယူသောက်ရသလိုပဲ အဆိုး၊ အကောင်းတဲ့နေတဲ့ လူတွေကို တွေ့ရင် အဆိုးကို လျှစ်လျှော်ပြီး အကောင်းကို နဲလုံးသွင်းနိုင်ရပါမယ်။

အဆိုးချည်းပဲ ထင်ရှားနေတဲ့ လူတွေကို တွေ့ရင်  
ရောဂါပြင်းထန်နေတဲ့ ကူးရာမဲ့ ခရီးသွားဖော်တစ်ယောက်လို့  
သဘောထားပြီး သနားကရှုဏာစိတ် မွေးမြှုနိုင်ရပါမယ်။ အဲဒီ  
လိုဆိုရင် ဘယ်သူအပေါ်မှာမှ ဒေါသအပြစ် မဖြစ်တော့ဘဲ  
လူသားအားလုံးအပေါ် မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်နိုင်လာပါလိမ့်

୭୫

အကောင်းမြင်ပါဒ လက်ကိုင်ထားနိုင်တဲ့သူအတွက်  
မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများဖို့ အခ်က်အခဲ မရှိပါဘူး။ ‘သတ္တဝါအား  
လုံး ချမ်းသာကြပါစေ’ လို့ မေတ္တာဘာဝနာ အမြဲပွားနေသူရဲ့  
သန္တာန်မှာ မေတ္တာဓာတ်အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ဒေါသ  
ဓာတ်လည်း တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါလာရပါတယ်။ မေတ္တာပွား  
နဲ့ချိန်မှာ တကယ်ချမ်းသာစေချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေဖို့တော့ လို့  
တာပေါ့။

အကောင်းမြင်စိတ်၊ မေတ္တာစိတ် မွေးနေတဲ့ကြားထဲက  
ဒေါသစိတ် ဖြစ်လာသေးတယ်ဆိုရင်တော့? ဒေါသရဲ့ အာရုံး  
ဒေါသဖြစ်စရာ အကြားအချက်တွေကို နှလုံးမသွင်းဘဲ ဖြစ်  
နေတဲ့ ဒေါသစိတ်ကိုပဲ တည့်တည့်စိုက်ကြည့်ပြီးတော့ ‘စိတ်တို့  
တယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်’ စသည်အားဖြင့် သတိပြောနှစ်နည်းလမ်း  
အတိုင်း ဝိပဿာရှုပွားလိုက်ရပါမယ်။

ဒေသစိတ်ကို မတွေ့ဘဲ ဒေသဖြစ်စရာ အကြောင်း  
အချက်တွေကသူ့ လွှမ်းမိုးနေမယ်ဆိုရင်လည်း မြင်-မြင်တယ်၊  
ကြား-ကြားတယ်၊ သွား-သွားတယ်၊ ထိုင်-ထိုင်တယ် စသည်  
အားဖြင့် လက်ရှိထင်ရှားရာ တြေားအာရုံတစ်ခုခုကို ရှုပွားပါ  
မယ်။ နှာသီးဝ လေထိရာအရပ်မှာ သတိကပ်ပြီး ဝင်-ဝင်တယ်၊  
ထွက်-ထွက်တယ်လို့ ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ကောင်းပါတယ်။

မမိ-မိတဲ့အာရုံတစ်ခုခုကို သတိပြောနိနည်းကျ စူးစိုက်

ရှိပွားနိုင်ပြီဆိုရင် ဒေါသစိတ်တွေ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါး  
ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒေါသစိတ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်သဘော  
မမြို့၊ မကောင်း၊ မပိုင်တဲ့သဘောတွေကိုပါ မြင်တွေ့လာပြီဆိုရင်  
တော့ ဉာဏ်ရင့်ကျက်တဲ့ တစ်နေ့မှာ ဒေါသစိတ်ကို အရှုံခံထား  
ပြီး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တောင် ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

တချို့လူတွေရဲ့ ဒေါသက ကျောက်ဖျာပေါ်ရေးထား  
တဲ့ စာနဲ့တူပါတယ်။ ကျောက်ဖျာပေါ်ရေးထားတဲ့ စာတို့ အစင်း  
ကြောင်းတို့ဟာ ရေကြောင့် လေကြောင့် အလွယ်တကူပျောက်  
ပျက်မသွားဘဲ ကြောမြင့်စွာ တည်နေသလို တချို့လူတွေရဲ့  
ဒေါသဟာလည်း အလွယ်တကူ ပျောက်ပျက်မသွားဘဲ အငြိုး  
အတေး (အာယာတ) အဖြစ်နဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကြောမြင့်စွာ စွဲတည်  
နေပါတယ်။

တချို့လူတွေရဲ့ ဒေါသကတော့ မြေပြင်ပေါ်ရေးထား  
တဲ့ စာနဲ့ တူပါတယ်။ ကြောမြင့်စွာ စွဲတည်မနေပါဘူး။ အလွယ်  
တကူ ပျောက်ပျက်သွားပါတယ်။

တချို့လူတွေရဲ့ ဒေါသကတော့ ရေပြင်ပေါ်ရေးထား  
တဲ့ စာနဲ့ တူပါတယ်။ ရေပြင်ပေါ် စာရေးပေမယ့် စာလုံးဝမထင်  
သလို တချို့လူတွေဟာ မိမိကို ဒေါသထွက်အောင် ဘယ်လို  
နည်းနဲ့ပဲလုပ်လုပ်၊ ဒေါသ လုံးဝ မထွက်တော့ပါဘူး။ ကြမ်းတမ်း  
တဲ့ စကားတွေ ဘယ်လိုပဲပြောပြော၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ လုပ်ရပ်တွေ  
ဘယ်လိုပဲ ပြုပြု။ ဒေါသစိတ် လုံးဝ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒေါသ

အပြစ် ဆင်ခြင်နေစရာလည်း မလိုသလို ဒေါသစိတ်ကို ရှုမှတ်  
နေစရာလည်း မလိုပါဘူး။ ဒေါသဖြစ်အောင် ဖန်တီးနေသူ  
အပေါ်လည်း မေတ္တာ လုံးဝမယျက်ပါဘူး။

စကားအရသာ ရေပြင်ပေါ်ကစာ၊ ရေပြင်ပေါ်ကစာ  
နဲ့ တူတဲ့ ဒေါသလို ပြောရပေမယ့် စာလည်း မရှိပါဘူး။ ဒေါသ  
လည်း မရှိပါဘူး။ သတိပြာန်တရား ရွှေ့ပွားလို့ အနာဂတ်၊ ရဟ-  
နာဖြစ်သွားရင်တော့ ဒီလို အဆင့်မျိုးကို ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။  
မရောက်သေးသမျှတော့ မေတ္တာနဲ့ သတိပြာန် ဘာဝနာနှစ်မျိုး  
ကို ကြိုးစားပမ်းစား ပွားများနေရှိုးမှာပါပဲ။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှစ်င်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က ဒေါသအပြစ်ဟာ အနှစ်င်းမဲ့အပြစ် ဖြစ်တယ်လို့  
'နတ္ထိ' ဒေါသသမာ ကလို' ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြား  
ညွှန်ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း ဒေါသအပြစ်ဆိုတဲ့  
အနှစ်င်းမဲ့အပြစ်ကို အကြောင်းမဲ့ ပျောက်ပျောက်အောင် ဖျောက်ဖျောက်  
နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပြမာဒေါ သမျှဒေား  
အပြမားမရှိစ်။ ရွှေ့လာ ၂၀၀၀





- ❖ **ကြင်နာဖွေးထွေးမှုမပါတဲ့**
  - ❖ အကျိုးဆောင်မှုသက်သက် မေတ္တာဟာ
  - ❖ အကျိုးဝင်ရာပရောက်သလို
  - ❖ အကျိုးဆောင်မှုမပါတဲ့
  - ❖ **ကြင်နာဖွေးထွေးမှုသက်သက် သံယောဇ်ဟာလည်း**
  - ❖ အကျိုးဝင်ရာပရောက်ပါဘူး

အနိုင်းမဲ့သွေပျိုး

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ ဆွဲမျိုးအားလုံးတဲ့မှာ အကျမ်း  
ဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အနှစ်င်းမဲ့ဆွဲမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလိုလဲဆို  
တော့ အကျမ်းဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ထက် ပိုပြီး ကိုယ့်အပေါ် သိတတ်၊  
နားလည်တတ်ပါတယ်လို နှစ်င်းယဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူ  
ပြုစရာ တော်းဆွဲမျိုး မရှိတော့လိုပါပဲ။

အကျမ်းဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်ထိုက  
တဲ့ တြေားဆွဲမျိုး လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် အကျမ်းဝင်  
တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အနှစ်းမဲ့ဆွဲမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အပေါ် သိတတ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်အပေါ် နားလည်  
တတ်တဲ့သူကို ဆွဲမျိုးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ် ချမ်းသာသူခဲ့  
ပြည့်စုံနေတဲ့ အခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၏ ကိုယ် ဆင်းရဲ့ကွဲ တွေ。  
ကြံးနေတဲ့ အခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၏ ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာ

မဆို ကိုယ့်အပေါ်၊ သိတတ်၊ နားလည်တတ်မှ ဆွဲမျိုးလို့ ခေါ်  
ပါတယ်။ (ဉာဏ် • သိတတ်သူ၊ နားလည်တတ်သူ။)

ကိုယ် ချမ်းသာနေချိန်မှာသာ ကိုယ့်အပေါ် သိတတ်ပြီး  
ကိုယ် ဆင်းရဲသွားချိန်မှာတော့ ကိုယ့်အပေါ် မသိတတ်ဘူးဆိုရင်  
အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆွဲမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ် ဆင်းရဲနေချိန်မှာ  
သာ ကိုယ့်အပေါ် သိတတ်ပြီး ကိုယ် ချမ်းသာသွားချိန်မှာတော့  
ကိုယ့်အပေါ် မသိတတ်ဘူးဆိုရင်လည်း အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆွဲမျိုး  
မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်အပေါ် တကယ်သိတတ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်အပေါ်  
တကယ်နားလည်တတ်တဲ့သူဆိုတာ ကိုယ် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်  
နေချိန်မှာလည်း အတူဝေမျှခံစားပြီး အားပေးကူညီဖို့ လိုသလို၊  
ကိုယ် ချမ်းသာသူခ ရနေချိန်မှာလည်း အတူဝေမျှခံစားပြီး ဝမ်း  
မြောက်စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဆိုးကျိုးဖြစ်မယ့်ကိစ္စတွေကို ကြိုတင်တားဆီးပေးသင့်  
သလို မလွှဲမရှောင်သာ ဆိုးကျိုးဖြစ်လာရင်လည်း အပြစ်မတင်  
ဘဲ ကြိုတင်နာယုယ္စာ အားပေးနှစ်သိမ့်သင့်ပါတယ်။ ကောင်းကျိုး  
ဖြစ်မယ့်ကိစ္စတွေကို ကြိုတင်လမ်းညွှန်ပေးသင့်သလို အ  
ကြောင်းညီညွှတ်စွာ ကောင်းကျိုးဖြစ်လာရင်လည်း မနာလိုမဖြစ်  
ဘဲ လျှိုက်လွှဲနွေးထွေးစွာ ဝမ်းမြောက်ချီးကျိုးသင့်ပါတယ်။  
အတိုချုပ်ကတော့ တစ်ယောက်အပေါ် တစ်ယောက် သိတတ်  
တယ်၊ နားလည်တတ်တယ်ဆိုတာ တစ်ယောက်အပေါ် တစ်

ယောက် ကောင်းကျိုးပြုတာပါပဲ။ တစ်ယောက်အကျိုး တစ်ယောက်ပြုမှုလည်း ဆွဲမျိုးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အပေါ် သိတတ်၊ နားလည်တတ်၊ ကောင်းကျိုးပြု တတ်တဲ့ ဆွဲမျိုးတွေအားလုံးထဲမှာ အကျွမ်းဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကောင်းဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးဆွဲမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆို တော့ အကျွမ်းဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကသာ ကိုယ့်အပေါ် တကယ်သိ နိုင်၊ နားလည်နိုင်၊ ကောင်းကျိုးပြုနိုင်လို့ပါပဲ။

အကျွမ်းဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆုံးတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ကလည်း အကျွမ်းဝင်၊ ကိုယ့်ကိုလည်း အကျွမ်းဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ဆုံးလိုပါ တယ်။ ကိုယ်ကသာ သူကို အကျွမ်းဝင်ပြီး သူက ကိုယ့်ကို အကျွမ်းမဝင်ရင်၊ သူကသာ ကိုယ့်ကို အကျွမ်းဝင်ပြီး ကိုယ်က သူကို အကျွမ်းမဝင်ရင်၊ အဲဒီလို့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အကျွမ်းဝင် ခြင်း၊ တစ်ဖက်သတ် အကျွမ်းဝင်ခြင်းဟာ ဆွဲမျိုးကိစ္စကို မပြီး စေနိုင်ပါဘူး။ အပြန်အလျန် အကျွမ်းဝင်မှုသာ ဆွဲမျိုးကိစ္စ ပြီးစီးနိုင်တာမို့ ကိုယ်ကျွမ်း၊ သူကျွမ်း၊ နှစ်ဖက်ကျွမ်းသူကိုသာ အကျွမ်းဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဆုံးလိုပါတယ်။

အကျွမ်းဝင်တယ်ဆုံးတာ တစ်ယောက်အပေါ် တစ်ယောက် မေတ္တာသံယောဇူးနဲ့ ချစ်ခင်တာကို ပြောတာပါ။ မေတ္တာနဲ့ သံယောဇူး အခါးတကျ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားမှ အကျွမ်းဝင်တယ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာသက်သက်နဲ့ လည်း အကျွမ်းဝင်သူ မဖြစ်နိုင်သလို သံယောဇူးသက်သက်နဲ့

လည်း အကျမ်းဝင်သူ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ထုထည်ကြီးမားတဲ့  
မေတ္တာအခံမှာ သံယောဇ်ဓာတ်လေး ရစ်ပတ်လွှမ်းခြာထားမှု  
အကျမ်းဝင်သူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မေတ္တာဆိုတာ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် တပြီးညီ  
ကောင်းကျိုးလိုလားရတဲ့ စိတ်ထားဖြစ်လို ဘယ်သူအပေါ်တော့  
မေတ္တာပိုတယ်၊ ဘယ်သူအကျိုးတော့ ပိုလိုလားတယ်ဆိုတာမျိုး  
ဖြစ်ခွင့်မရှိတဲ့အတွက် မေတ္တာသက်သက်နဲ့ အကျမ်းဝင်ခြင်းဆို  
တာကို တိုင်းတာလို မရပါဘူး။

သံယောလှိုင်ဆိုတာကလည်း သူအကျိုးထက် ကိုယ့်  
အကျိုးကို အမိကထားတဲ့သဘော၊ သူဆန္ဒပြည့်ပေးဖို့ထက်  
ကိုယ့်ဆန္ဒပြည့်ဝို့ကို အမိကထားတဲ့သဘောဖြစ်လို့ သံယောလှိုင်  
သက်သက်နဲ့လည်း အကျွမ်းဝင်ခြင်းဆိုတာကို တိုင်းတာလို့ မရ  
ပါဘူး။

မေတ္တာအခံမှာ သံယောဇ်ရှိမှု၊ သံယောဇ်အခံမှာ  
မေတ္တာရှိမှု အကျမ်းဝင်သူဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာနှင့်ယဉ်သော  
သံယောဇ်၊ သံယောဇ်နှင့်ယဉ်သော မေတ္တာဟာ အကျမ်းဝင်  
ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာပါ။

မေတ္တာသာရှိပြီး သံယောဇ်မရှိရင်လည်း ကိုယ့်အပေါ် ဆက်ဆံတာဟာ အားလုံးအပေါ် ဆက်ဆံတာထက်ပိုပြီး ဂရာတစိက်ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သံယောဇ်သာရှိပြီး မေတ္တာမရှိရင်လည်း ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး၊ ကောင်းမဆိုးမူတွေ

- ❖ ပုထောင်သဘာဝ
  - ❖ အလိအလျောက် ဖြစ်တည်နေတဲ့
  - ❖ အတွင်းအောက်ခံ သံယောင်းရဲအပေါ်များ
  - ❖ ထုထည်ကြီးမားနိုင်ခဲ့တဲ့
  - ❖ မေတ္တာစင် မေတ္တာမှန်ကို
  - ❖ စနစ်တကျ ပွဲစည်းတည်ဆောက်ပြီး
  - ❖ သူချို့ ကိုယ်ချုံ
  - ❖ အပြန်အလုန် ချုပ်ကြတဲ့သူတွေသာ
  - ❖ အကျိုးဝင်သူတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
  - ❖ အကျိုးဝင်ခြင်းရဲ့ အောက်ခံအရောင်က
  - ❖ သံယောင်းပြုပြီး
  - ❖ အပေါ်အရောင်က မေတ္တာတရာ့ဖြစ်ပါတယ်။

ကို ဝေမျှခံစား နားလည်ပေးနိုင်စွမ်း၊ အကျိုးဆောင်ပေးနိုင်စွမ်း  
ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။

မေတ္တာသက်သက်နဲ့ဆိုရင် ယေဘုယျဆန်သွားသလို  
သံယောဇ်သက်သက်နဲ့ ဆိုရင်လည်း တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်  
သွားပါတယ်။ ကြင်နာဇွှေးထွေးမှုမပါတဲ့ အကျိုးဆောင်မှုသက်  
သက်မေတ္တာဟာ အကျွမ်းဝင်ရာမရောက်သလို အကျိုးဆောင်မှု

မပါတဲ့ ကြင်နာန္တေးထွေးမှုသက်သက် သံယောဇ်ဟာလည်း  
အကျမ်းဝင်ရာမရောက်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ပုထုဇ်လူသားတွေအတွက် အကျမ်းဝင်  
ခြင်း ဆိုတာကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရရင် တစ်ယောက်အပေါ် တစ်  
ယောက် ကြီးမားတဲ့ မေတ္တာတရားနဲ့ရော၊ ခိုင်မြို့တဲ့ သံယောဇ်  
တရားနဲ့ပါ အပြန်အလှန် ရစ်ပတ်နွောင်းဖွဲ့ ချစ်ခင်မြတ်နီးကြတာ  
ကို အကျမ်းဝင်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို့ မေတ္တာသံ-  
ယောဇ်နဲ့ အပြန်အလှန် မြတ်နီးချစ်ခင် အကျမ်းဝင်တဲ့သူဟာ  
ပိမိရဲ့ အနှစ်င်းမဲ့ဆွဲမျိုးပါပဲ။

မေတ္တာဆိုတဲ့နေရာမှာ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစ်ကံမေ-  
တ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာလို့ မေတ္တာသုံးမျိုးလုံး ပါဝင်ပါတယ်။

ကာယကံမေတ္တာနဲ့လည်း တစ်ယောက် ကောင်းကျိုး  
ဖြစ်မယ့် အပြုအမှု တစ်ယောက် စိတ်ချမ်းသာမယ့် အပြုအမှုကို  
တစ်ယောက်က ပြုမှုရပါမယ်။ တစ်ယောက်ကောင်းကျိုး တစ်  
ယောက် ဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။ ဝစ်ကံမေတ္တာနဲ့လည်း တစ်  
ယောက် ကောင်းကျိုးဖြစ်မယ့် စကား၊ တစ်ယောက်စိတ်ချမ်း  
သာမယ့်စကားကို တစ်ယောက်က ပြောဆိုရပါမယ်။ နှုတ်၏  
စောင်မခြင်းနဲ့ ကူညီရပါမယ်။ မနောကံမေတ္တာနဲ့လည်း တစ်  
ယောက်ရဲ့ ကောင်းကျိုးကို တစ်ယောက်က အမှန်တကယ်  
လို့လားတဲ့စိတ်၊ အမှန်တကယ် ဆောင်ရွက်ပေးချင်တဲ့စိတ် ရှိရ  
ပါမယ်။

ကိုယ်မေတ္တာ၊ နှဲတ်မေတ္တာနဲ့ စိတ်မေတ္တာ၊ မေတ္တာသုံး  
မျိုးလုံး ပြည့်စုစွာ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် အပြန်  
အလှန် ချစ်ခင်စောင့်ရောက်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အကျမ်းဝင်တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်တွေလို ခေါ်ပါတယ်။

အပေါ်ယ်ခင်ရဲ့ အပေါ်ယ်ချစ်ရဲ့နဲ့ အကျမ်းဝင်သူ မဖြစ်  
နိုင်ပါဘူး။ ဟန်ဆောင်မှုကင်းတဲ့ အရိုးခံချစ်ခြင်းနဲ့ နှစ်နှစ်ကာ  
ကာ မြတ်မြတ်နီးနီး ချစ်မှ အကျမ်းဝင်သူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ပုထုဇူးသဘာဝ အလိုအလျောက် ဖြစ်တည်နေတဲ့  
အတွင်းအောက်ခံ သံယောလှုံးအပေါ်မှာ ထုထည်ကြီးမားခိုင်  
ခဲ့တဲ့ မေတ္တာစစ်၊ မေတ္တာမှုန်ကို စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းတည်  
ဆောက်ပြီး သူချစ်၊ ကိုယ်ချစ်၊ အပြန်အလှန်ချစ်ကြတဲ့သူတွေ  
သာ အကျမ်းဝင်သူတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အကျမ်းဝင်ခြင်းရဲ့  
အောက်ခံအရောင်က သံယောလှုံးဖြစ်ပြီး အပေါ်အရောင်က  
မေတ္တာတရားဖြစ်ပါတယ်။

အကျမ်းဝင်သူတိုင်းရဲ့ သစ္စာန်မှာ မေတ္တာစစ် မေတ္တာ  
မှုန်ရဲ့ သရုပ်သက်နှစ်တွေ ထင်ရှားပေါ်လွင်နေရပါမယ်။ နာမည်  
ခံမေတ္တာ မဟုတ်ဘဲ အမှုန်အကန်မေတ္တာ ဖြစ်ရပါမယ်။ သံ-  
ယောလှုံးအောက်ခံမှာ မေတ္တာစစ်၊ မေတ္တာမှုန်နဲ့ အပြန်အလှန်  
အကျမ်းဝင်ကြပြီဆိုရင် မိမိ အကျမ်းဝင်သူဟာ မိမိနဲ့ လောက  
သဘာဝအရ ဆွဲမျိုးသွေးသား မဟောစပ်ပေမယ့် မိမိရဲ့ ဆွဲ  
မျိုးပါပဲ။ အကျမ်းမဝင်ကြဘူးဆိုရင်တော့ မိခင်ရင်း၊ ဖခင်ရင်း

မေတ္တာသုရိပါး

သံယောဇုန်မရိဂ်လည်း ❁

ଗ୍ରୀବ୍ୟୁଆପ୍ଲି ସାର୍କଲେବ୍ସାର୍କା ୫

ଆମେଲିଖାପି ଶର୍ମିଷ୍ଠାଯାଗୀ

ტრი: იგორ გრიბაუ მხატვა ❖

သံယောဇ်သာရိပါး ❁

ମେଘାପର୍ବତିନୀ

ଗୁରୁତ୍ବ, ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ବରେ ପାଇଁ ୫

ဖြစ်နေတောင်မှ ဆွဲမျိုးမဟုတ်တော့ပါဘူး။

သွေးစပ်တိုင်း ဆွဲမျိုးမဖြစ်ပါဘူး။ မေတ္တာစပ်မှ ဆွဲမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သွေးစပ်စပ် မစပ်စပ်၊ မေတ္တာစပ်ရင် ဆွဲမျိုးပါ။ သွေးစပ်စပ် မစပ်စပ်၊ မေတ္တာမစပ်ရင် သူစိမ်း (တစိမ်း)ပါ။ သွေးစပ်ဆွဲမျိုးရှိရန် ကိုယ့်ဘဝ ဘာမှ အကျိုးမထူးနိုင်ပါဘူး။ မေတ္တာစပ်ဆွဲမျိုးရှိမှ ကိုယ့်ဘဝ အကျိုးထူးနိုင်တာပါ။ သွေးဘာ စပ်ပြီး မေတ္တာမစပ်တဲ့ ဆွဲမျိုးကို တန်ဖိုးထားနေစရာမလိုပါဘူး။ သွေးမစပ်ပေမယ့် မေတ္တာစပ်တဲ့ ဆွဲမျိုးကိုတော့ အမြတ်တန်းထားရပါမယ်။ မေတ္တာစပ်တဲ့ ဆွဲမျိုးသည် ဘာ အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံး ဆွဲမျိုး၊ အနှုင်းမဲ့ ဆွဲမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

- 
- ❖ ကောင်းမှုခိုးမှုတွေကို
  - ❖ ဝေမျှခံစား နားလည်ပေးနိုင်စွမ်း
  - ❖ အကျိုးဆောင်ပေးနိုင်စွမ်း
  - ❖ ရိမှာမဟုတ်ပါဘူး
  - ❖ မေတ္တာသက်သက်နဲ့ဆိုရင်
  - ❖ ယောကျခန်းသွားသလို
  - ❖ သံယောဝှဉ်သက်သက်နဲ့ဆိုရင်လည်း
  - ❖ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သွားပါတယ်။
- 

လောကမှာ လူတွေ ပြောလေ့ပြောထရှိတဲ့ စကား  
နှစ်ခွန်း ရှိပါတယ်။ တစ်ခွန်းက ‘တို့ဆွေမျိုးတွေက တို့အပေါ်  
သူစိမ်းလောက်တောင် မကောင်းဘူး’ ဆိုတဲ့စကားပါ။ ဒီစကားနဲ့  
ဘာအဓိပ္ပာယ်ကို ပြလဲဆိုရင် သူတို့ဟာ တို့နဲ့ သွေးသားအရ  
ဆွေမျိုးတော်ပေမယ့် အကျိုးကျေးဇူးအရ ဆွေမျိုးမတော်ဘူး  
ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အသွင်  
သဏ္ဌာန်အရ ဆွေမျိုးတော်ပေမယ့် အနှစ်သာရအရ ဆွေမျိုး  
မတော်ဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

နောက်စကားတစ်ခွန်းက ‘သူတို့က သူစိမ်းပေမယ့်  
တို့အပေါ် ဆွေမျိုးတွေထက်တောင် ကောင်းတယ်’ ဆိုတဲ့စကား  
ပါ။ ဒီစကားနဲ့ ဘာအဓိပ္ပာယ်ကို ပြလဲဆိုရင် သူတို့ဟာ တို့နဲ့

သွေးသားအရ ဆွဲမျိုးမတော်ပေမယ့် အကျိုးကျွေးဇူးအရ ဆွဲမျိုးတော်တယ်ဆိုတဲ့ အမိဘယ်ကို ပြပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အသွင်သဏ္ဌာန်အရ ဆွဲမျိုးမတော်ပေမယ့် အနှစ်သာရအရ ဆွဲမျိုးတော်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အသွင်သဏ္ဌာန်အရ တော်တဲ့ဆွဲမျိုးက ကိုယ့်ဘဝရဲ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဖန်တီးမပေးနိုင်ပါဘူး။ အနှစ်သာရ အရ တော်တဲ့ဆွဲမျိုးကသာ ကိုယ့်ဘဝရဲ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။

အနာဟာ မိမိကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေမယ့် မိမိရဲ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရွှေကံဆောင်မပေးနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် မမြတ်နိုးထိုက်၊ အားမကိုးထိုက်ပါဘူး။ ဆေးပင်ဆေးရွှေကံဟာ မိမိကိုယ်ခန္ဓာရဲ ပြင်ပ တော့တော်တွေမှာ ဖြစ်ပေမယ့် မိမိရဲ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရွှေကံဆောင်ပေးနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် မြတ်နိုးထိုက်၊ အားကိုးထိုက်ပါတယ်။ သွေးသာစပ်ပြီး မေတ္တာမစပ်တဲ့ ဆွဲမျိုးဟာ အနာလို ဆွဲမျိုးပါ။ သွေးမစပ်ပေမယ့် မေတ္တာစပ်တဲ့ ဆွဲမျိုးကတော့ ဆေးပင်ဆေးရွှေကံလို ဆွဲမျိုးပါ။

မြတ်စွာဘူးရားရှင်လက်ထက်တုန်းက အနာထပိက်သူငြေးကြီးရဲ အိမ်မှာ နေ့စဉ် ရဟန်းငါးရာ ပင့်ဖိတ်ပြီး ဆွဲမ်းလုပ်ကျွေးတာကို ကောသလမင်းကြီးက အားကျွေတဲ့အတွက် သူ့ရဲ နှစ်းတော်မှာလည်း နေ့စဉ် ရဟန်းငါးရာ ပင့်ဖိတ်ပြီး ဆွဲမ်းလုပ်ကျွေးပါတယ်။

မွေးပျုံသင်းကြိုင်တဲ့ သလေးဆွမ်းတွေကို အင်မတန်  
မွန်မြတ်တဲ့ ဟင်းလျာကောင်းတွေနဲ့ စီမံပြီးတော့ လောင်းလျှောပေ  
မယ့် ကောသလမင်းကြီးကရော ကောသလမင်းကြီးရဲ့ မိသားစု  
နဲ့ ဆွဲမျိုးသားချင်းတွေကရော ရဟန်းတော်များကို အကျွမ်း  
တဝင်နဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင်၊ မြတ်မြတ်နှီးနှီး၊ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ  
လောင်းလျှောကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မင်းချင်းယောက်ရှား၊ တပည့်  
တပန်းတွေကို ခိုင်းစေပြီးတော့ မျက်နှာလွှဲ လောင်းလျှောကြ  
တာပါ။

ဆွမ်းကောင်းဟင်းကောင်း လောင်းလျှောပေမယ့် အ<sup>၁</sup>  
ကျွမ်းတဝင် လောင်းလျှောမဟုတ်တဲ့အတွက် ရဟန်းတော်များ  
ဟာ ကောသလမင်းကြီးနှုန်းတော်က လောင်းလျှောလိုက်တဲ့ဆွမ်း၊  
ဆွမ်းဟင်းတွေကို နှုန်းတော်မှာ မဘုဉ်းပေးဘဲ မိမိတို့ အကျွမ်း  
ဝင်ရာ ဒကာ၊ ဒကာမများရဲ့ အိမ်တွေကို သပိတ်လိုက် ပြန်သယ်  
သွားကြပါတယ်။

ကိုယ်အကျွမ်းဝင်ရာ ဒကာ၊ ဒကာမရဲ့ အိမ်ကို ရောက်  
တာနဲ့ နှုန်းတော်က လောင်းလျှောလိုက်တဲ့ ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်းတွေ  
ကို အကျွမ်းဝင်ရာ ဒကာ၊ ဒကာမများကို သပိတ်လိုက် အကုန်  
လုံး စွန်းလိုက်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အကျွမ်းဝင်ရာ ဒကာ၊  
ဒကာမများက ပြန်လည်လျှောဒါန်းတဲ့ အိမ်မှာ အဆင်သင့်ရှိနှင့်  
နေရာ ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်းများကို ကောင်းကောင်း၊ ဆိုးဆိုး မြှိုင်း  
ရှုက်စွာ ဘုဉ်းပေးတော်မူကြပါတယ်။

ဒီအကြောင်းကို ကောသလမင်းကြီး သိသွားတော့  
မြတ်စွာဘူရားရှင်ကို အကြောင်းစုံပြန်လညှက်ပါတယ်။ မြတ်  
စွာဘူရားရှင်က ကောသလမင်းကြီးကို အခုလို ပြန်လည်မိန့်  
ကြားတော်မူပါတယ်။

‘မင်းကြီး . . . । မင်းကြီးက အင်မတန် မွန်မြတ်တဲ့ဆွမ်း  
ကောင်း၊ ဆွမ်းဟင်းကောင်းတွေ လျှော့နိုးပေမယ့် မင်းကြီးအပါ  
အဝင် မိသားစုအားလုံး၊ ဆွမ်းအားလုံးက ရဟန်းတော်များ  
ရဲ့အပေါ် အကျမ်းတဝ် ချစ်ခင်မြတ်နှီးတဲ့စိတ်နဲ့ တရိုတသော  
တလေးတစား၊ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဘယ်သူမှ မလောင်းလျှော်  
သူး။ မင်းကြီးတို့ဘက်က အကျမ်းတဝ် ချစ်ခင်မြတ်နှီးမှု မရှိတဲ့  
အတွက် ရဟန်းတော်များကလည်း မင်းကြီးတို့အပေါ် အကျမ်း  
တဝ် ချစ်ခင်မြတ်နှီးမှု မရှိကြဘူး’

‘တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်၊ တစ်ဖက်နဲ့တစ်ဖက်၊ အပြန်ဘလှန် အကျမ်းဝင်မှု မရှိကြတဲ့အတွက် ရဟန်းတော်များ ဟာ နှစ်းတော်ကဆွမ်းတွေကို အကျမ်းဝင်ရာ အလုပ်အကျွေး ဒကာအီမီ သယ်သွား၊ သူတို့ကို စွဲနဲ့ သူတို့ကလျှော့တဲ့ အီမှုမှာရှိရာ ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်းကို အလုပ်ခံပြီး ကောင်းကောင်း၊ ဆုံးဆုံး ဖြိန်ရှုက်စွာ ဘုံးပေးကြခြင်း ဖြစ်တယ် . . . မင်းကြီး’

‘မင်းကြီး . . . । လောကမှာ အကျမ်းဝင်ခြင်းထက်  
ကောင်းတဲ့အရသာ မရှိတော့ဘူး။ ရွှေးတုန်းက ရသောင်းရာရဲ့  
ခေါင်းဆောင်အကြီးအမျှား ရသောဆရာကြီးတစ်ပါးဟာ ဗာရာ

‘မိမိမြတ်နဲ့ချစ်ခင်အကျမ်းဝင်တဲ့ တပည့်ကို မမြင်ရ<sup>၁</sup>  
 တာ ကြောတဲ့အခါ တပည့်ကို သတိရတဲ့စိတ်နဲ့ ရသေ့ဆရာတိုး  
 မှာ နှစ်းတော်က ချက်ပြုတ်ပေးတဲ့ စားကောင်းသောက်ဖွယ်  
 အမွန်အမြတ်တွေ စားရပေမယ့် စားမဝင်၊ ဒိုပ်မပျော်ဖြစ်ပြီး  
 ဝမ်းသွေးသွေ့နဲ့ အနာရောဂါ ဖြစ်လာခဲ့တယ်’

‘ရောဂါပြောက်စေချင်ရင် ဟိမဝန္တာတောကို ပြန်ပိုပေး  
ပါ လို ရသောဆရာကြီးက မိန့်တဲ့အတွက် ဗာရာဏသီမင်းကြီး  
က ရသောဆရာကြီးရဲ့ဆန္ဒအတိုင်း ဟိမဝန္တာတောကိုထဲကို  
ပြန်ပိုပေးခဲ့တယ’

‘ဟိမဝန္တဘတောကြီးထဲ ပြန်ရောက်တဲ့အခါ မိမိချစ်  
ကျမ်းဝင်တဲ့ တပည့်ကိုလည်း မြင်တွေ့ရ ချစ်ကျမ်းဝင်တဲ့  
တပည့်ရဲ့ ကြင်နာယူယစ္ာ ပြုစုလုပ်ကျွေးမှုကိုလည်း ခံယူရတဲ့  
အတွက် ရသေ့ဆရာကြီးရဲ့ ဝမ်းသွေးသွန်ရောဂါဟာ ချက်ချင်း

ଶ୍ରୀବଲ୍ଦିପ ପ୍ରେକ୍ଷଣଙ୍କଣାକାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଏହାରୁ ଅନୁଭବ ହେଲା

‘နှစ်းတော်မှာ မွန်မြတ်တဲ့ စားကောင်းသောက်ဖွယ်  
တွေ၊ အစွမ်းထက်မြက်တဲ့ ဆေးပါးဓာတ်စာတွေ စားသောက်  
သုံးဆောင်ရစဉ်တုန်းကတော့ ကျွန်းမာရေးမကောင်းမွန်ခဲ့ဘဲနဲ့  
ဟိမဝဏ္ဏတော်ကြီးထဲမှာ တပည့်ဖြစ်သူ လုပ်ကျွေးပြုစုတဲ့ ဆား  
မပါတဲ့ သစ်ရွက်ပြုတ်၊ ဆားမပါတဲ့ မြက်သီးဆန်ယာဂုလ်လေးကို  
စားသောက်သုံးဆောင်ရတော့မှ ကျွန်းမာရေးကောင်းမွန်လာခဲ့  
တာဟာ တကယ်တော့ မြတ်နှီးချစ်ခင် အကျမ်းဝင်ခြင်းရဲ့  
အစွမ်းသတ္တိကြောင့်ပါ’

‘မင်းကြီး . . . । လောကမှာ စားစရာတစ်ခုဟာ  
ကောင်းသည့်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည့်ဖြစ်စေ၊ နည်းသည့်ဖြစ်စေ၊ များ  
သည့်ဖြစ်စေ၊ မိမိမြတ်နီးချစ်ခင်အကျမ်းဝင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့သာ  
အတူတူစားရမယ်ဆိုရင် အဲဒီစားစရာဟာ အကောင်းဆုံးစား  
စရာပါပဲ။ ဘာလိုလဲဆိုတော့ အကျမ်းဝင်ခြင်းထက် ကောင်းတဲ့  
အရသာ လောကမှာ မရှိလိုပါပဲ’

အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားရှင်က ကောသလမင်းကြီးကို  
ပြန်လည်မိန္ဒကြားတော်မူပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူတဲ့ ရသေ့ဆရာကြီးရဲ့  
ဘဝဖြစ်စဉ်ကို လေ့လာကည့်ရင် အကျိုးလိုလားမှု မေတ္တာသက်  
သက်နဲ့ အကျွမ်းဝင်ခြင်း မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။  
ဘရာဏသီမင်းကြီးကလည်း ရသေ့ဆရာကြီးအပေါ် အကျိုးလို

- 
- ❖ တကယ်တော့ လူသားအားလုံးဟာ
  - ❖ အွေမျိုးတွေချည်းပါ။
  - ❖ ကျင်လည်ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ သံသရာခနီးက
  - ❖ အစရှာမရလောက်အောင်
  - ❖ ရည်လျားလွန်းလှတာနဲ့
  - ❖ သံသရာမှာ
  - ❖ အွေမျိုးမတော်ဖူးတဲ့သူရယ်လို့
  - ❖ တစ်ယောက်မှုမရှုပါဘူး။
- 

လားတဲ့မေတ္တာနဲ့ ပြုစုံစောင့်ရှောက်တာပဲ။ ရသေ့ဆရာကြီးက လည်း ဗာရာဏသီမင်းကြီးအပေါ် အကျိုးလိုလားတဲ့မေတ္တာနဲ့ ချီးမြှောက်စောင့်ရှောက်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ သံယောဇုံမပါတဲ့ အတွက် အကျိုးဝင်ခြင်း မဖြစ်လာခဲ့ပါဘူး။ ကောင်းကျိုးရလဒ် ဖြစ်ထွန်းမလာခဲ့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အကျိုးဝင်တယ်ဆိုတာ မေတ္တာနဲ့ သံယော -ဇုံကို အချီးတကျ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတာပါလို့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုခဲ့တာပါ။ သံယောဇုံဆိုတာကို ပူးလောင်လို့ သဘောမကျ ဘူးဆိုရင်လည်း အကျိုးဝင်တယ်ဆိုတာ အကျိုးလိုလားမှာ မေတ္တာသက်သက်နဲ့သာ ချစ်ခင်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ အကျိုးလိုလားမှာ အကျိုးဆောင်မှာ မေတ္တာရော့ ကြိုင်နာယုယုမှာ လိုက်လျှော့

နွေးထွေးမှုမေတ္တာပါ ပေါင်းစပ်လွမ်းခြာထားတဲ့ မေတ္တာစစ်၊  
မေတ္တာမှန်နဲ့ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် အပြန်အလှန်  
ချစ်ခင်မြတ်နှီး တန်ဖိုးထားတာမျိုးကို ခေါ်ပါတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်  
ဖွင့်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုဖွင့်ဆို စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာ  
တရားကတော့ မရှိမဖြစ်တာ သေချာပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ မေ-  
တ္တာတရားသာ မပါရင် ဘယ်လောက်ပဲ ခင်ခင်၊ ဘယ်လောက်ပဲ  
ချစ်ချစ်၊ အကျွမ်းဝင်တယ်လို့ မဆိုနိုင်တော့ပါဘူး။ လောက  
သဘောအရ (သွေးသားအရ) ဆွဲမျိုးတော်တော်၊ မတော်  
တော်၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မေတ္တာစစ်၊ မေတ္တာမှန်နဲ့  
အပြန်အလှန် ချစ်ခင်ကြပြီဆိုရင် ဆွဲမျိုးပါပဲ။

တကယ်တော့ လူသားအားလုံးဟာ ဆွဲမျိုးတွေချည်း  
ပါ။ ကျင်လည်ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ သံသရာခရီးက အစရှာမရ  
လောက်အောင် ရှည်လျားလွန်းလှတာမို့ သံသရာမှာ ဆွဲမျိုး  
မတော်ဖူးတဲ့သူရယ်လို့ တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။ မြင်မြင်သမျှ  
လူတိုင်းဟာ တစ်ချိန်က ကိုယ့်အဖော် ကိုယ့်အမေလည်း ဖြစ်ခဲ့ဖူး  
သလို ကိုယ့်သား၊ ကိုယ့်သမီးလည်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကိုယ့်အစ်  
ကို၊ ကိုယ့်အစ်မလည်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးသလို ကိုယ့်ညီ ကိုယ့်ညီမလည်း  
ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒီဘဝမှာ သူစိမ်းဖြစ်နေပေမယ့် အရင်ဘဝ  
တွေက ဆွဲမျိုးအရင်းပါ။ ဒီဘဝမှာ ကိုယ့်အပေါ် ဘယ်  
လောက်ပဲဆိုးဆိုး၊ အရင်ဘဝတွေက ကိုယ့်အပေါ် သိပ်ကောင်း

ခဲ့ပါတယ်။

မြင်မြင်သမျှ လူတိုင်းကို သံသရာဆွေတော်မျိုးတော်တွေ၊ ဘဝဆက်ဆွေမျိုးတွေလို နှုလုံးသွင်းပြီး မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံရသမျှ လူအား လုံးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အကျမ်းဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အနှစ်းမဲ့ဆွေမျိုးတွေ ဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က မေတ္တာစစ်၊ မေတ္တာ မှန်ထားရင် သူ့ဘက်ကလည်း မေတ္တာစစ်၊ မေတ္တာမှန် ပြန်လာ မှာပါ။

လူတိုင်းနဲ့ အနှစ်းမဲ့ဆွေမျိုးတော်ရတဲ့လူလောက် လောကတိုးမှာ ပျောစရာကောင်းတာ ရှိပါပြီးမလား။ အနှစ်းမဲ့ဆွေမျိုးတွေရဲ့ ကူညီစောင့်ရွှေက်မှုကြောင့် ကိုယ့်ဘဝဟာလည်း အစစ အရာရာ ပြီးပြည့်စုံသွားမှာပါ။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှစ်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အကျမ်းဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အနှစ်းမဲ့ဆွေမျိုးဖြစ်တယ် လို 'စိသာသပရမာ ဉာဏ်' ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြား ဆွဲန်ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း အကျမ်းဝင်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတဲ့ အနှစ်းမဲ့ဆွေမျိုးကို အပြည့်အဝ ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ လို ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပွဲမာဇာန် သမျှဇာဒေသ  
အပွဲမာဇာန် ၁၀၀၈





- සාක්ෂාධාරී ගැනීම
  - කිහිපයා ප්‍රේරණ කිහිපයා ප්‍රේරණ
  - ප්‍රි:වුළ:තායුයි:පහුත්ව
  - අභ්‍යන්තර මලදුක්වා යෙදු ඇති
  - සග්‍රෑ ගාව සග්‍රෑ ගාව
  - දිග්‍රී අඩු පිළිගා ඇති

အနိုင်းမြဲတေဂါ

လောကမှာ ရှိခိုသမျှ ရောဂါအားလုံးထဲမှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ သို့မဟုတ် ဆာနာရောဂါဟာ အနှစ်င်းမဲ့ ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိတော့ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ ဆာနာရောဂါထက် ပိုပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နာကျင်ပေါ်တယ်၊ နှစ်စက်ပါတယ်လို့ နှစ်င်းယူဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တ္ထပြုစရာ တွေားရောဂါ မရှိတော့လိုပါပဲ။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါနဲ့ လူယ်သင့်၊ လဲလှယ်ထိုက်တဲ့ တခြားရောဂါ လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါဟာ အနှစ်းမဲ့ရောဂါ ဖြစ်ရပါတယ်။

ကိုယ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်လာပြီ  
ဆိုရင် အဲဒီရောဂါတ ကိုယ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်  
စိတ်နှစ်ပါးလုံးကိုပဲဖြစ်ဖြစ် နာကျင်စေပါတယ်၊ နာကျင်အောင်  
နှိပ်စက်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါမှန်ရင် ဘာရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ်  
အနည်းဆုံး ကိုယ်ကို နာကျင်အောင် နှိပ်စက်မှာပါ။ စိတ်မှာဖြစ်  
တဲ့ရောဂါမှန်ရင်လည်း ဘာရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ် အနည်းဆုံး စိတ်ကို  
နာကျင်အောင် နှိပ်စက်မှာပါ။

အနည်းဆုံးဆိုတဲ့စကား ဘာလို့ ထည့်ပြောရသလဲဆို  
တော့ လူသားအများစုက ကိုယ်မှာ ရောဂါဖြစ်ပေမယ့် ကိုယ်  
သာ နာတာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ပါ နာတတ်လို့ပါ။ စိတ်မှာ ရောဂါ  
ဖြစ်ပေမယ့် စိတ်သာနာတာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ပါ နာတတ်လို့ပါ။

ကိုယ်မှာရောဂါဖြစ်လည်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နာတတ်  
တာ၊ စိတ်မှာရောဂါဖြစ်လည်း စိတ်ရောကိုယ်ပါ နာတတ်တာ  
ဟာ ပုထော် လူသားအများစုရဲ့ မူသေသဘာဝကြီးတစ်ခုလို့  
ဖြစ်နေလို့ ကိုယ်မှာ ရောဂါဖြစ်ရင် အနည်းဆုံး ကိုယ်ကို နာကျင်  
အောင် နှိပ်စက်တယ်၊ စိတ်မှာရောဂါဖြစ်ရင် အနည်းဆုံး စိတ်  
ကို နာကျင်အောင် နှိပ်စက်တယ်လို့ ပြောခြင်းဖြစ်ပါတယ်။  
ကိုယ်မှာ ရောဂါဖြစ်ရင် ကိုယ်ပဲ နာပြီး စိတ်မနာတတ်တဲ့ ပုရှိလ်  
တွေ ရှိနေသေးလို့လည်း အနည်းဆုံး ဆိုတဲ့ စကားကို ထည့်  
ပြောခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်မှာ ရောဂါဖြစ်ရင် ကိုယ်သာနာပြီး စိတ်မနာတတဲ့  
ပူရှိလ်တွေကတော့ တရားသိတဲ့သူ၊ တရားရှိတဲ့သူတွေပါပဲ။  
သတိအင်အားကြီးမားတဲ့သူ၊ သတိအင်အားကြီးမားသလောက်  
အနတ္ထအသိဉာဏ် ရင့်သန်နေတဲ့သူဟာ ကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ရောဂါ  
ဘယ်လောက်ပဲ ပြင်းထန်ပြင်းထန် ကိုယ်သာ နာချုင်နာမယ်၊  
စိတ်ကတော့ လုံးဝမနာတော့ပါဘူး။

ဘာရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်သာနာပြီး စိတ်လုံးဝမနာ  
တော့တဲ့ပူရှိလ်တွေ၊ စိတ်လုံးဝမနာဖို့ အသေချာဆုံးပူရှိလ်တွေ  
ကတော့ ကိုလေသာအားလုံး ပယ်သတ်ပြီးသွားတဲ့ ရဟန္တာ  
ပူရှိလ်တွေပါပဲ။

ရဟန္တာပူရှိလ်မှ တစ်ပါးသောပူရှိလ်တွေကတော့  
အကြောင်းညီညွတ်တဲ့အခါ စိတ်မနာပေမယ့် အကြောင်းမညီ  
ညွတ်တဲ့အခါ စိတ်နာနိုင်ပါသေးတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကို  
-လေသာအားလုံးကို အမြစ်ပြတ် မပယ်သတ်ရသေးလို့ပါပဲ။

ကိုလေသာအားလုံးကို အမြစ်ပြတ် မပယ်သတ်ရသေး  
တဲ့ပူရှိလ်သတ္တဝါမှန်သမျှ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်ရင် ကိုယ်လည်း  
နာ၊ စိတ်လည်းနာဖို့ အခွင့်အလမ်း အမြှေရှိနေပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပုံထဲလှုလူသားအများစုကို ရည်  
ညွှန်းပြီး ပြောရရင် ရောဂါဆိုတာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နာကျွင်  
စေတတ်တဲ့အရာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နှိပ်စက်တတ်တဲ့အရာပါ။  
အဲဒီလို လူသားတွေရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နာကျွင်စေတတ်။

- ဘာနာရောက်
  - အကြီးအကျယ်လွမ်းစီးနေတုန်း
  - တရားနာရင်
  - တရားရဲသော့အမိပ္ပါယ်ကို
  - နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း
  - နာလည်နိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး
  - ဘာနာရောက်
  - အကြီးအကျယ်လွမ်းစီးနေတုန်း
  - တရားအားထုတ်ရှင်
  - ချွေသော့သွွေသော့ကို
  - ထိုးထိုးထွင်းထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး
  - မိုက်ဘုံးမြတ်စွာဘရားရှင်က
  - လုဆင်းရဲခကာကြီးကို
  - ထမင်းအရင်ကျွေးဇိုင်းပြီးမှ
  - တရားပော့ခဲ့တရားပြော့တရားပါး

နိပ်စက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေအားလုံးထဲမှာ ဆာလောင်မှတ်သိပ်ခြင်း ရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါဟာ အကြီးမားဆုံး၊ အဆိုးဝါးဆုံး ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှတစ်ပါး လူသားအားလုံးရဲ့ သန္တာန်မှာ  
ကိုယ်ရောဂါရော၊ စိတ်ရောဂါပါ ဖြစ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ရဟန္တာ  
ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ကိုလေသာအားလုံးကို အကြောင်းမဲ့ပယ်သတ်ဖြို့ပြီ  
ဖြစ်လို့ စိတ်ရောဂါ လုံးဝ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ရော  
-ဂါတော့ ဖြစ်ခွင့်ရှိပါသေးတယ်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အပါအဝင် လူသားအားလုံးရဲ့သန္တာန်မှာ  
ဖြစ်ခွင့်ရှိတဲ့ ကိုယ်ရောဂါတွေအားလုံးထဲမှာ ဆာလောင်မွှတ်သိပ်  
ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါဟာ အဆိုးဝါးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာ  
လို့လဲဆိုတော့ ဆာနာရောဂါဟာ လူသားတိုင်းရဲ့ သန္တာန်မှာ  
သေချာပေါက်ဖြစ်လို့ ဆာနာရောဂါထက်ပိုပြီး နာတာရှုည်တဲ့  
ရောဂါ တခြားတစ်ခုမှ မရှိတော့လို့ပါပဲ။

ဆာနာရောဂါမဖြစ်တဲ့လူရယ်လို့ တစ်ယောက်မှ မရှိပါ  
ဘူး။ အသက်ရှင်နေတဲ့လူမှန်ရင် ဆာနာရောဂါ လူတိုင်းမှာ ရှိ  
ပါတယ်။ ပုထုဇှုလူသားတွေလည်း ဆာနာရောဂါနဲ့ မကောင်းနိုင်  
သလို အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ဆာနာရောဂါကို မျက်နှာလွှဲလို့  
မရပါဘူး။ ဆာနာရောဂါဟာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုတောင် ချမ်း  
သာမပေးပါဘူး။

နိရောသေမာပတ်ဝင်စားပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ (နမူနာ)နဲ့  
မွေ့လျှော်နေကြတဲ့ အနာဂတ်၊ ရဟန္တာ၊ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
တောင် ခုနစ်ရက်ပဲ ဆာနာရောဂါ သက်သာခွင့်ပါတယ်။  
သက်သာရုံသာ သက်သာပြီး လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားတာ

မဟုတ်လို့ ခုနစ်ရက်ပြည့်တဲ့အခါ နိရောဓသမာပတ်မှ ထပြီး ဆွမ်းခံထွက်၊ ဆွမ်းစားလို့ ဘာနာရောဂါကို ကုသရပြန်ပါတယ်။

အနာရောဂါဆိုလို တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ချေဆတ်တာမျိုး  
တောင် (ချောင်းတစ်ချက်ဟနဲ့ နှုတ်ခါချေတာမျိုးတောင်)  
လုံးဝမဖြစ်လို့ 'အနာမဲ့သူ ရှင်ဗာကူ' လို့ နာမည်ကြီးတဲ့ အရှင်  
ဗာကူလတောင်မှ ဆာနာရောဂါကို မျက်ကွယ်ပြနိုင်စွမ်း မရှိပါ  
ဘူး။ အနာရောဂါကင်းရှင်းတဲ့ နေရာမှာ အသာဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး  
ဓတ္တ်ဘွဲ့ရထားတဲ့ အရှင်ဗာကူလရဲ့ သန္တာန်မှာလည်း ဆာနာ  
ရောဂါ ရာသက်ပန်ရိုပါတယ်။

ဆာနာရောဂါလောက် နာတာရှည်တဲ့ရောဂါ တစ်ခုမှ  
မရှိပါဘူး။ ဆာနာရောဂါဟာ ရောဂါအားလုံးထဲမှာ နာတာ  
အရှည်ဆုံးရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ တြော်းရောဂါတွေက ကုသလိုက်  
လိုရှိရင် ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ အနာတစ်ခုပေါ်ကြပြီ၊  
ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီဆိုရင် အဲဒီ အနာ၊ အဲဒီရောဂါနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့  
ဆေးဝါးတွေ၊ ဓာတ်စာတွေ၊ နည်းပညာတွေနဲ့ ကုသလိုက်လို့  
ရပါတယ်။ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခု ကျော်လွှန်သွားရင် အဲဒီ  
အနာ၊ အဲဒီရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါတယ်။

ဆာနာရောဂါမှတစ်ပါး တခြားရောဂါတွေဟာ အချိန်  
အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်း၊ ကာလအကန့်အသတ် တစ်ခု  
အတွင်းမှာပဲ တည်ရှိခိုင်ကြပါတယ်။ သူ့အတိုင်းအတာ၊ သူ့  
အကန့်အသတ် ကျော်လွန်သွားရင် ပျောက်ကင်းသွားကြတာ

ချည်းပါပဲ။ တစ်ခါပေါက်တဲ့အနာ၊ တစ်ခါဖြစ်တဲ့ရောဂါဟာ  
ဘယ်တော့မှ မပျောက်ဘဲ တစ်သက်လုံး တည်မြှုနေတယ်လို့  
မရှိပါဘူး။ တကယ်လို့ ရှိခဲ့တယ်ဆိုရင်လည်း နောက်ဘဝအထိ  
တော့ မလိုက်ပါဘူး။ ဒီဘဝမှာပဲ သေလွန်တဲ့အခါ ပျောက်ကင်း  
သွားရပါတယ်။ နှုလုံး၊ ဆီးချို့၊ အေအိုင်ဖြီအက်စ် . . . စတဲ့  
ရောဂါမြို့းတွေပေါ့။

ଶାନ୍ତାରେଣିମୁତର୍ଥପିଃ ତଞ୍ଚାଃରେଣିତୈବୁବା କିମଂ  
ମୁଫ୍ରେ କିମଂମୁପପ୍ରିଃ ଫୋର୍ଗନ୍ତାଂଜାତି ମଲ୍ଲିଗ୍ନପେମଯ୍ତ ଶାନ୍ତା  
ରେଣିଗତେବୁ କିମଂମୁଫ୍ରେ କିମଂମୁପ ପ୍ରିଃଵ୍ଵାଃତାମ୍ଭିଃ  
ମହୁତ୍ତବେ ଫୋର୍ଦନ୍ତମଳ୍ଲିନ୍ତାଂତ୍ରେଜାତି ଶର୍କରାଶର୍କରା  
ଲ୍ଲିଗ୍ନକ୍ଷିର୍ବନ୍ଦିର୍ବନ୍ଦିପିତାଯି॥ ହାଯିନ୍ଦୁଵାଂଲେବାର୍ତ୍ତାତି ଲ୍ଲିଗ୍ନକ୍ଷିର୍ବନ୍ଦି  
ବାଲେଶ୍ଵରିଣ ଯୁଵାମଧ୍ୟଃମର୍ମଣଃ ଏତ୍ତପରିନ୍ଦ୍ରିତ୍ତାକ୍ଷମର୍ମଣଃ ହାଂ  
ତୀଣିଃ ହାଂତୀଣିଃ ଲ୍ଲିଗ୍ନକ୍ଷିର୍ବନ୍ଦିର୍ବନ୍ଦିପିତାଯି॥

ဒီဘဝမှာလည်း မွေးကတည်းက နေ့တိုင်း ရောဂါထ  
တယ်။ နေ့တိုင်းမှာလည်း တစ်နေ့တစ်ကြိမ် မဟုတ်ဘူး။ တစ်နေ့  
တည်းမှာကို အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ။ တစ်ခါ ရောဂါထ၊ တစ်ခါ  
ဆေးကုသ၊ ခဏာသက်သာသလိုရှိသွား။ တော်ကြာ ရောဂါပြန်  
ထဲ၊ ဆေးပြန်ကုသရဲ ပြန်သက်သာသလိုရှိသွား။ ရောဂါထလိုက်၊  
ဆေးကုလိုက်၊ ရောဂါထလိုက်၊ ဆေးကုလိုက်နဲ့ ရောဂါကလည်း  
ဖြစ်လိုမဆုံး၊ ဆေးကလည်း ကုလိုမဆုံး။

တစ်နှောကုလို့ ပြီးသွားပြန်၊ နောက်တစ်နှေး ရောဂါပြန်

ထ၊ ပြန်ကုရာ မွေးကတည်းက နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကုနေရတဲ့ ဆာနာ  
ရောဂါ သေရင် ပျောက်ပါတော့လား ဆိုတော့ မပျောက်သေး  
ဘူး။ နောက်ဘဝမှာ ရောဂါပြန်ထ၊ ပြန်ကုရာ။ ဘဝမဆုံး ခန္ဓာ  
မဆုံးမချင်း တစ်သံသရာလုံး ထက္ခာသောင်းကျွန်း နိုင်စက်နေတဲ့  
ရောဂါမြဲလို့ ဆာနာရောဂါဟာ လောကမှာ နာတာအရှည်ဆုံး  
ရောဂါ၊ ဖြစ်ကြောအရှည်ဆုံးရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်နှီးစို့တာ  
အပါအဝင် စားဖွယ်သောက်ဖွယ်မျိုးစုံ နေ့စဉ်စားသောက်နေရ  
တာဟာ ဆာနာရောဂါကို ကုသနေရတာပါပဲ။

ခန္ဓာရှိသူတိုင်း မလွှဲမသော ကြိုတွေ့ရခြင်း၊ တစ်လော  
ကလုံးမှာ နာတာအရှည်ဆုံး ဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဆာလောင်မှတ်  
သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါဟာ ရောဂါအားလုံးထဲမှာ  
အဆိုးဝါးဆုံးရောဂါ၊ အနှိုင်းမဲ့ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက အာဇာပိပြည်မှာ  
လူဆင်းရဲတစ်ယောက် ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ သူကို  
ကယ်ခွဲတို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ ရဟန်းငါးရာ ခြုံပြီး  
အာဇာပိပြည်ကို ကြွေရောက်တော်မူလာပါတယ်။

ဘုရားအမျှရှိတဲ့ သံယာတော်တွေကို အာဇာပိပြည်သူ  
ပြည်သားတွေ ဆွမ်းဆက်ကပ်လုပ်ကျွေးပြီးလို့ ဆွမ်းအနုမော  
-ဒနာတရား ဟောကြားချိန် ရောက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားရှင်  
က တရားမဟောသေးဘဲ ဓမ္မပလွှင်ထက်မှာ တိတ်ဆိတ်ပြော  
သက်စွာ မျက်လွှာချု သီတင်းသုံးနေတော်မူပါတယ်။

သာဝတ္ထိမြို့နဲ့ ယဉ်အနာဂတ်သုတေသနများ၊ အာဇာပိပြည်ကို  
မြတ်စွာဘုရားရှင် ကြလာတာဟာ လူဆင်းရတစ်ယောက်တည်း  
ကို ကယ်ချွတ်ဖို့အတွက် သက်သက်ကြလာတာပါ။ အခုတော့  
မိမိကယ်ချွတ်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားတဲ့ အမိကဝေနေယျ လူဆင်းရဲ  
က တရားပွဲထဲ ရောက်မလာသေးတာမြို့ လူမှစုစုတဲ့ ပရီသတ်ကို  
တရားမဟောသေးဘဲ အချိန်စောင့်ဆိုင်းနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

လူဆင်းရဲ အချိန်မီရောက်မလာနိုင်တာက န္တားပျောက်ရှာနေရလိုပါ။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကြံလာတဲ့နေ့ကျမှ သူ့ရဲ့ န္တားတစ်ကောင်က မနက်စောစောစီးစီး ပျောက်နေပါတယ်။ တစ်မနက်လုံး န္တားပျောက်ရှာနေရတာနဲ့ ဆွမ်းကျွေးပွဲလည်း မမိုးတရားပွဲလည်း နောက်ကျသွားရပါတယ်။

နေမွန်းတည့်ချိန်လောက်ကျမှ စွားပျောက်ကို ရှာတွေ  
ပါတယ်။ စွားအုပ်ထဲ စွားပြန်သွင်းပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အိမ်  
ကို လုံးဝ မပြန်တော့ဘဲ မြတ်စွာဘူရာရားရှင် ရှိရာကို ချက်ချင်း  
ပြေးထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ မြတ်စွာဘူရာရားရှင်ကို ရှိခိုးပြီး သင့်တင့်  
လျောက်ပတ်တဲ့နေရာမှာ ရပ်နေလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဆွမ်းကွမ်းကိစ္စ စီမံတဲ့ ဒက္ခကိုးတစ်ယောက်ကို ပေးလိုက်ပါတယ်။

‘ဒကာက္ခီး...၊ ရဟန်းသံယာတော်တွေ စားလိပိတဲ့  
ဆွမ်းကျွန်လေးများ ရှိသေးလား’

‘မန်လုပါ၊ ရှိပါသေးတယ် မြတ်စွာဘူရား’

- အာနာရောဂါပာ အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းမှုနဲ့
  - တရားတိုးတက်မှုကို အဟန်အတား
  - ပြုတတ်တယ်ဆိုတာကို ကိုးကားပြီး
  - အာနာရောဂါဒယ်ကို အန်တုသည့်ခံခြင်း
  - တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါဝင်တဲ့ ဥပုသံစောင့်သုံးခြင်းကို
  - အလွယ်တကူ မပစ်ပယ်သင့်ပါဘူး
  - အဆိုးအုံရောဂါဒယ်ကို သည်းခံနိုင်သူရဲ့သွားရန်ပဲ
  - အကောင်းဆုံးစွမ်းရည်သတ္တိတွေ
  - ကိန်းဝပ်လာတတ်တာဖို့
  - တန်ခိုးကြီးမားတဲ့ ဥပုသံစောင့်သုံးခြင်းကို
  - အလေးအနက် ကျင့်ကြေားထဲတဲ့ ကြည့်စေချင်ပါတယ်။

‘ဒါဆိုရင် ဒီအကာကြီးကို ထမင်းကျွေးလိုက်ပါသီ’

‘ଭୁକ୍ତଲୁପି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷାତ୍ମକଃ’

ဆွမ်းကွုမ်းစီမံတဲ့ ဒကာကြီးလည်း မြတ်စွာဘူရာရေးရှင်  
မိန္ဒကြားတော်မူချက်အတိုင်း လူဆင်းရဲကို ခေါ်ပြီး ခဲ့ဖွယ်သော  
-၍၉။အပြည့်အစုံနဲ့ တရာ့တသော တလေးတစား ထမင်းကျွေး  
လိုက်ပါတယ်။

မနက်ဝေလီဝေလင်းကတည်းက နွားပျောက်ရှာနေရ<sup>လို</sup> ဘာမှ မစားရပေးတဲ့ လူဆင်းရဲဟာ ရဟန်းသံယာတော်

တွေ့ရဲ့ ဆွမ်းကျန်၊ ခဲ့ဖွယ်ကျွန်တွေ အလုံအလောက် စားလိုက် ရတဲ့အတွက် ဝမ်းမီးအပူ၊ ကိုယ်အပူတွေ ဌြမ်းအေးပြီး စိတ်တည် ဌြမ်မှု၊ စိတ်ကြည်လင်မှ ရရှိသွားပါတယ်။

လူဆင်းရဲ စားသောက်ဆေးကြောပြီးလို အဆာပြု၊  
အပူဌြမ်းတော့မှုပဲ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဒေသနာစဉ်အတိုင်း  
သစ္စာဆိုက်အောင် တရားဟောတော်မူပါတယ်။ တရားအဆုံး  
မှာ လူဆင်းရဲ သောတာပန်ဖြစ်သွားပါတယ်။

ତରାଃ ପୁର୍ବିଃ ଲିଖି ମୁଦ୍ରିତ୍ବା ହୃଦୟଃ ଶୁଣି କେତୀ ପ୍ରଫଳିତ  
ତେବେ ଏହାକି ରହନ୍ତିରେ କେତେବେଳେ ମୁଦ୍ରିତ୍ବା ହୃଦୟଃ ଗନ୍ଧି କଲେ ଶୁଣି କେତୀ  
ପିତାଯି॥

‘ကြည့်ကြစမ်းပါဉီး မြတ်စွာဘုရား လုပ်တော်မူလိုက်ပုံ  
တခြားနှေ့တွေတုန်းက ဒီလိုလုပ်တာ တစ်ခါမှ မရှိပါဘူး။ အခု  
တော့ လူဆင်းရဲတစ်ယောက်ကို မြင်မြင်ချင်း ထမင်းကျွေးခိုင်းရ  
တယ်လို့’

ရဟန်းတော်တွေရဲ့ ကဲ့ရဲ့စကားကို ကြားတော်မူတဲ့  
အတွက် မြတ်စွာဘုရားရှင်က နောက်ပြန်လှည့် ရပ်တော်မူပြီး

• • •

‘ချစ်သား ရဟန်းတို့ . . . । ငါဘုရား ယူဇာဌာသုံးဆယ်  
ရှိတဲ့ ခနီးခဲကို အခု ကြွလာတာဟာ ဒီလူဆင်းခဲဒကာကြီးရဲ့  
တရားထူးရနိုင်လောက်တဲ့ အကြောင်းဥပန်သုယကို မြင်တော်  
မူလို့ ကြွလာတာပါ’

‘သူဟာ မနက်အစောကြီးကတည်းက စွားပျောက်ရှာ  
နေရတဲ့အတွက် ဘာမှ မစားရသေးပါဘူး။ အလွန်တရာ ဆာ  
လောင်နေပါတယ်။ ဆာနာရောဂါရဲ နှိပ်စက်မှုဒဏ်ချက်ကြောင့်  
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး နာကျင်ဆင်းရဲနေတဲ့အချိန်မှာ တရားဟော  
လိုက်ရင် တရားရဲ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း နားလည်မှာ မဟုတ်ပါ  
ဘူး။ တရားထူးတရားမြတ်ကိုလည်း ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်မှာ  
မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အခုလို ပါဘုရား ထမင်းကျွေးခိုင်း  
လိုက်တာပါ’

‘ချစ်သားရဟန်းတို့ . . . । လောကမှာ ဆာလောင်မွတ်  
သိပ်ခြင်းရောဂါနဲ့ တူတဲ့ တဗြားရောဂါ လုံးဝမရှိပါဘူး။ ဆာ  
လောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါဟာ ရောဂါအားလုံး  
ထဲမှာ အဆိုးဝါးဆုံးရောဂါ၊ အနှစ်းမဲ့ရောဂါပါပဲ’

လိုမိန့်တော်မပါတယ်။

ဆာနာရောဂါ သိသိသာသာ လွှမ်းမိုးလာပြီဆိုရင် ဘာ  
အလုပ်မှ လုပ်လို့ မရတော့ပါဘူး။ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်လည်း  
မရှိတော့ပါဘူး။ တကယ်လို့ အတင်းကြိုးစားလုပ်လည်း အလုပ်  
က သိပ်အရာမထင်တော့ပါဘူး။ အလုပ်ထိရောက်မှု အားနည်း  
သွားပါတယ်။ အလုပ်မတွင်ကျယ်တော့ပါဘူး။ ဆာနာရောဂါ  
ပြင်ထန်လာပြီဆိုရင် လက်တွေ ဖူးတွေ တုန်၊ ဝမ်းတွေကိုယ်တွေ  
ပူ၊ ခေါင်းတွေ မူးဝေ၊ နှဲလုံးတွေ မောဟိုကို၊ လူလည်းနှံး၊ စိတ်  
လည်းတို့ အလိုလိုနေရင်း လောကကြိုးတစ်ခုလုံးကို မကျေမန်

ဖြစ်၊ ဆာနာရောဂါကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံး ပင်ပန်းဆင်းရဲရ<sup>၁</sup>  
ပါတယ်။

ဆာနာရောဂါ လွှမ်းမိုးလာပြီခို့ရင် ကိုယ်အား၊ ဉာဏ်  
အား စိတ်ဓာတ်အားတွေ ကုန်ခန်းသွားပါတယ်။ အထူးသဖြင့်  
အသိဉာဏ် ထုံထိုင်းသွားပါတယ်။ လောကရေးရာမှာလည်း  
အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်းအဆိုး ဝေဖန်ခွဲခြမ်းနိုင်စွမ်း မရှိ  
တော့ပါဘူး။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှားယွင်းသွားပါတယ်။ ဓမ္မရေး  
ရာမှာလည်း အမှန်အမှား၊ အဖြစ်အပျက် နားလည်သိမြင်နိုင်  
စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။ ထိုးထွင်းဉာဏ်တွေ ယုတ်လျှော့သွားပါ  
တယ်။

ဆာနာရောဂါ အကြီးအကျယ် လွှမ်းမြှုံးနေတုန်း တရား  
နာရင် နာတဲ့တရားရဲ့ သဘောအမို့ပွားယ်ကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း  
နားလည်နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ဆာနာရောဂါ အကြီးအကျယ်  
လွှမ်းမြှုံးနေတုန်း တရားအားထုတ်ရင် ခန္ဓာသဘော၊ သစ္ာ  
သဘောကို ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိမြင်နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ဒါ  
ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က လူဆင်းရဲ့ကာကြီးကို ထမင်း  
အရင်ကျွေးခိုင်းပြီးမှ တရားဟောခဲ့၊ တရားပြခဲ့တာပါ။

ဆာနာရောဂါဟာ အသိဉာဏ်ပွဲင့်လင်းမှုနဲ့ တရားတိုး  
တက်မှုကို အဟန်အတားပြုတတ်တယ်ဆိုတာကို ကိုးကားပြီး  
ဆာနာရောဂါဒော်ကို အန်တုသည်းခံရခြင်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း  
ပါဝင်တဲ့ ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းကို အလွယ်တကူ မပစ်ပယ်သင့်

၂၁၁

အဆိုးဆုံးရောဂါဒက်ကို သည်းခံနိုင်သူရဲ့ သန္တာန်မှာ  
အကောင်းဆုံးစွမ်းရည်သတ္တိတွေ ကိန်းဝပ်လာတတ်တာမြို့ တန်  
ခိုးကြီးမားတဲ့ ဥပုသံစောင့်သုံးခြင်းကို အလေးအနက် ကျင့်ကြံ  
အားထုတ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။

ဘယ်အလုပ်မဆို အလေ့အကျင့်က အမိကပြုဌာန်းပါ  
တယ်။ အလေ့ကို အကျင့်လုပ်လို အလေ့အကျင့်ရှိလာရင်၊  
အကျင့်ဟာ အလေ့ဖြစ်သွားပြီး အကျင့်အလေ့ အားကောင်း  
လာနိုင်ပါတယ်။ အလေ့အကျင့်ရှိမှ အကျင့်အလေ့ဖြစ်မှာပါ။  
အလေ့အကျင့်သွေ့မ အကျင့်အလေ့မှုန်မှာပါ။

‘မျက်စိအကျင့် ဝမ်းအချင့်’ ဆိုပေမယ့် ဝမ်းကလည်း  
အကျင့်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး စကားပြောပါတယ်။ ရဟန်းသံယာ  
တော်တွေတောင် ညနေစာမစားဘဲ ရာသက်ပန် နေ့စိုင်ကြ  
သေးတာပဲ။ လူတွေလည်း အလေ့အကျင့်လုပ်ထားရင် အကန္ဒာ  
အသတ်တစ်ခုအတွင်းမှာ ညနေစာ မစားဘဲ နေ့စိုင်ရမှာပေါ့။

လူဝတ်ကြောင်တွေထဲမှာ ပါတွင်း ပါပ ဉာဏ်နေ့တိုင်း  
ဉာဏ်တောင့်သုံးကြသူတွေ၊ ပါတွင်း ဉာဏ်နေ့တိုင်း၊ ပါပတန်း-  
နွေ့နေ့တိုင်း ဉာဏ်တောင့်သုံးကြသူတွေ၊ ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်း၊ နှစ်  
ပိုင်းနဲ့ အမိန္ဒာန်ပြီး ဉာဏ်တောင့်သုံးကြသူတွေ၊ ရာသက်ပန်  
ဉာဏ်တောင့်သုံးကြသူတွေအကြောင်း ကြားရတိုင်း ‘ကြီးမားတဲ့  
စိတ်စွမ်းအားပိုင်ရှင်တွေပါလာ’ လို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓာ

କେତେ ହିନ୍ଦୁପିତାଯ ॥

ဝမ်းရေးကို လျှော့နိုင်မှ လွှဲမ်းရေးလျှော့မှာပါ။ ဝမ်းရေးကို တွယ်နေရင် လွှဲမ်းရေးကျယ်နော်မှာပါပဲ။ လွှဲမ်းရေးဆိုတာ ဝမ်းရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လူမှုဒုက္ခအဝဝ၊ ခန္ဓာဒုက္ခအဝဝကို ပြောတာပါ။

ကိုယ့်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆာနာရောဂါ (ကိုယ်ဆာနာရောဂါ) ကို စားဖွယ်သောက်ဖွယ်မျိုးစုံ နေ့စဉ်ကျွေးပြီး ကုသ နေရသလို စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆာနာရောဂါ (စိတ်ဆာနာရောဂါ) ကိုလည်း တရားဓမ္မမျိုးစုံ နေ့စဉ်ကျွေးပြီး ကုသနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒ္ဓရအောက်ပါးကန် အာရုံအောက်ပါးကို ဆာလောင်  
မွတ်သိပ်နေတဲ့သဘောကို တဏှာလို ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်မှာဖြစ်  
တဲ့ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းသဘောမို့ စိတ်ဆာနာရောဂါလို  
ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

ଶିର୍ଦ୍ଦିନ ହାତକାରେ ଗିତଙ୍କାକୁ ଫୁଲ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚିତ ଭାବରେ ଉପରେ ଥିଲା

ጃာဘူရားရှင်က 'နတို့ တက္ကာသမာ နှီး - တက္ကာနဲ့ တန်းတူ  
ညီမျှတဲ့မြစ် မရှိဘာ' လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

မိတ်ဆာနာရောဂါ တဏ္ဌာမြစ်လောက် ကောက်ကွဲ  
တဲ့မြစ် လောကမှာ မရှိပါဘူး။ မိတ်ဆာနာရောဂါ တဏ္ဌာမြစ်  
ဟာ လောကမှာ ရှိရှိသမျှ မြစ်အားလုံးထဲမှာ အကောက်ကွဲ  
ဆုံးမြစ်၊ အနှစ်င်းမဲ့မြစ် ဖြစ်ပါတယ်။

မြစ်တိုင့်၊ မာယာဟာ အကောက်အကွဲ၊ များလွန်းလှ  
သလို မြစ်နဲ့တူတဲ့ စိတ်ဆာနာရောဂါ တက္ကာရဲ့ မာယာဟာ  
လည်း အကောက်အကွဲ၊ အလိမ်အကျိုး များလွန်းလှပါ  
တယ်။ (မြစ်နဲ့ အနှစ်င်းခံရတဲ့ တခြားအရာတွေလည်း နည်းတူပဲ  
ဖြစ်မှာပေါ့နော်)။

တန္ထာရဲ အကောက်အကွဲများပုံက ဒီလိပါ။ အခု ဒါကြိုက်ပြီး တော်ကြာ ဒါမကြိုက်တော့ပြန်သူး ဟိုဟာလေးမှ ဖြစ်သွားပြန်တယ်။ အခု ဒီလူကို ချုပ်ပြီး တော်ကြာ ဒီလူကို မချုပ်တော့ပြန်သူး ဟိုလူကိုမှ ဖြစ်သွားပြန်တယ်။

ဟိုတုန်းက မစားရမနေနိုင်တဲ့ အစားအစာ အခု လုံးဝ  
မစားချင်တော့ပြန်ဘူး။ ဟိုတုန်းက မတွေ့ရ မနေနိုင်တဲ့လူ အခု  
လုံးဝ မတွေ့ချင်တော့ပြန်ဘူး။ ဟိုတုန်းက မချစ်ရင်မနေနိုင်တာ  
ကလွှဲလို့ အခု မမှန်းရင် မနေနိုင်တာက လွှဲလို့။

အဲဒီလို အခုတစ်မျိုး တော်ကြာတစ်မျိုး အပြောင်းအလဲ  
မြန် ပလောင်းဗလဲဆန်တာဟာ စိတ်ဆာနာရောဂါတက္ကာရဲ့

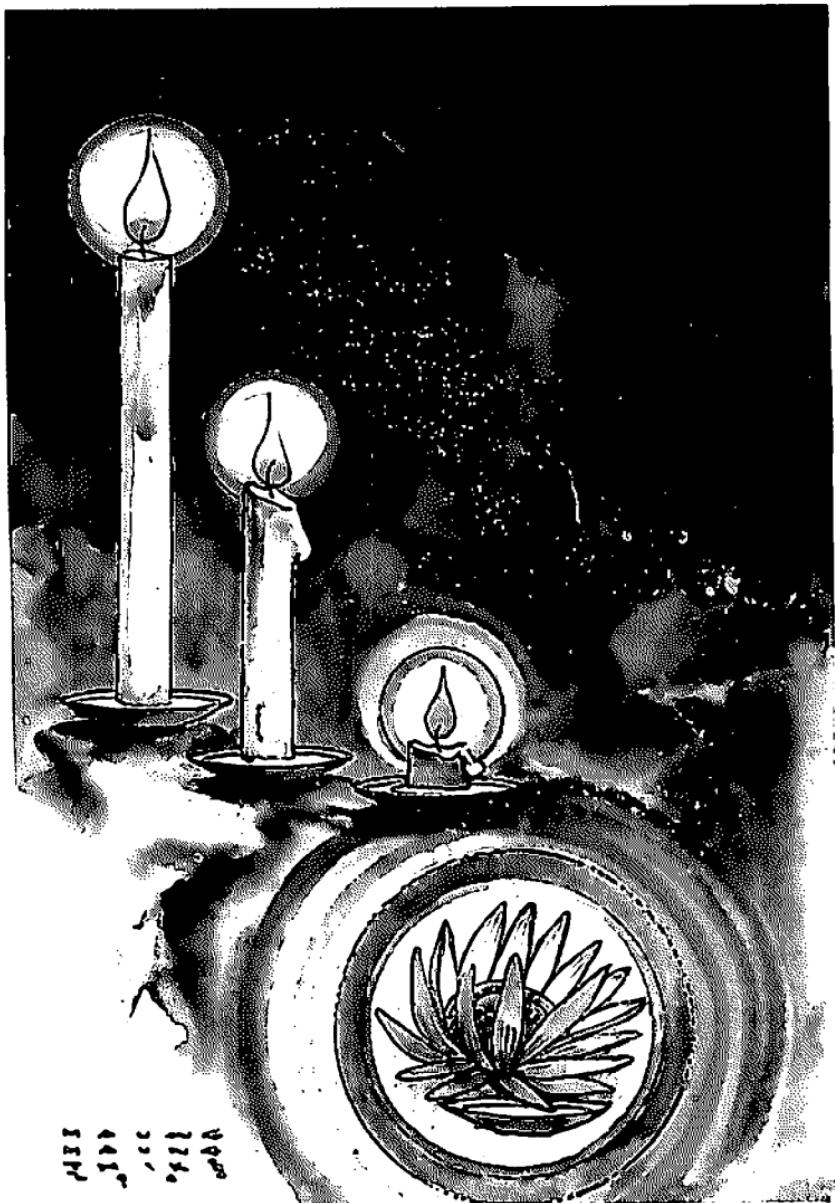
အကောက်အကွဲ၊ အလိမ်အကျစ်ပါပဲ။ နားလည်ရ ခက်  
လောက်အောင်၊ ခန့်မှန်းရ မလွယ်ကူးလောက်အောင် ကောက်  
ကွဲလိမ်ကျစ်လွန်းလို တက္ကာမြစ်ကို အနှစ်းမဲ့မြစ်လို မြတ်စွာ  
ဘုရား ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

တက္ကာဆိုတဲ့ စိတ်ဆာနာရောဂါကိုတော့ တရားဓမ္မ<sup>၁</sup>  
တည်းဟူသော စားဖွယ်၊ သောက်ဖွယ်မျိုးစုနဲ့ပဲ ကုသလိုရပါ  
တယ်။ တရားနာခြင်းနဲ့လည်း ကုသ၊ တရားအားထုတ်ခြင်းနဲ့  
လည်း ကုသသွားမယ်ဆိုရင် စိတ်ဆာနာရောဂါ တဖြည်းဖြည်း  
သက်သာပျောက်ကင်းသွားမှာပါ။ ဒါနကောင်းမှူး သီလကောင်း  
မူတွေ ပြုလုပ်နေတာဟာလည်း စိတ်ဆာနာရောဂါပျောက်  
ကြောင်း ဆေးကောင်းဝါးကောင်း ကျွဲးနေတာပါပဲ။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှစ်းမဲ့ကျွဲးလူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါ  
ဟာ အနှစ်းမဲ့ရောဂါဖြစ်တယ်လို ‘အိယစွာပရမာရောဂါ’ ဆိုတဲ့  
စကားတော်နဲ့ ဟောကြားညွှန်ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူ  
သားတိုင်း ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းဆိုတဲ့ အနှစ်းမဲ့ရောဂါကို  
အကြွင်းမဲ့ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနှင့်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်  
ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပွဲမာအေန သမ္မာအေထား  
အပွဲမာအမွှောင်း ၃၆၈၁ ၂၀၀၈





ချမ်းသာမှန်ရင် •

ဆင်းရဲခုက္ခက်င်းရှင်းနေရပါယ်။ •

ချမ်းသာတစ်ခုဟာ •

ဆင်းရဲခုက္ခတွေနဲ့ ရောဖြူးနေတယ်ဆိုရင် •

အဲဒီချမ်းသာကို •

ချမ်းသာစစ်၊ ချမ်းသာမှန်လို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။ •

## အနိုင်းမဲ့ချမ်းသာ

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ ချမ်းသာအားလုံးထဲမှာ နိုဗ္ဗာန် ချမ်းသာဟာ အနှစ်င်းမဲ့ချမ်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလိုလဲဆိုတော့ နိုဗ္ဗာန်ချမ်းသာထက် ပိုပြီး သတ္တဝါတွေကို ဆင်းခဲ့ဖြူးစေပါတယ်။ ချမ်းသာစေပါတယ်လို့ နှိုင်းယူဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တြော်ချမ်းသာ မရှိတော့လို့ပါပဲ။

နိုဗ္ဗာန်ချမ်းသာနဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်ထိုက်တဲ့ တြော်ချမ်းသာ လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် နိုဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ဟာ အနှစ်င်းမဲ့ချမ်းသာ ဖြစ်ရပါတယ်။

‘လောကမှာ’လို့ စကားအရသာ ပြောရပေမယ့် နိုဗ္ဗာန် ချမ်းသာဟာ လောကအတွင်းမှာရှိတဲ့ ‘လောကတွင်းချမ်းသာ’ မဟုတ်ပါဘူး။ လောကအပြင်မှာရှိတဲ့၊ လောကကို လွန်မြောက် နေတဲ့ ‘လောကလွန်ချမ်းသာ’ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပါဋ္ဌား

လောကုတ္တရာချမ်းသာ လိုခေါ်ပါတယ်။ (လောက + ဥတ္တရ =  
လောကုတ္တရ = လောကကို + လွန်မြောက်ခြင်း။)

ဒါပေမဲ့ လောကနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့အတွက်၊ လောက  
ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ပြောဆိုသုံးနှစ်းရတဲ့အတွက်  
'လောကမှာ ရှိရှိသမျှချမ်းသာ' ဆိုတဲ့ စာရင်းထဲ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ  
ကိုလည်း ထည့်သွင်းပြီး ပြောဆိုသုံးနှစ်းကြရပါတယ်။ စကား  
ကတ်ပြီး ငြင်းနေလို့ ဘာမှ အကျိုးမနိုပါဘူး။

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ ချမ်းသာတွေကို တူရာတူရာစု  
ပေါင်းလိုက်ရင် ချမ်းသာခုနစ်မျိုးပဲ ရှိပါတယ်။ လူကာမဂုဏ်  
ချမ်းသာ၊ နတ်ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ၊ စျောန်ချမ်းသာ၊ ဝိပဿနာ  
ချမ်းသာ၊ မဂ်ချမ်းသာ၊ ပိုလ်ချမ်းသာနဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတို့ပဲ ဖြစ်  
ပါတယ်။ အဲဒါ ချမ်းသာခုနစ်မျိုးထဲမှာ ရှုံးလေးမျိုးက လောက  
တွင်းချမ်းသာ (လောကီချမ်းသာ) ဖြစ်ပြီး နောက်သုံးမျိုးက  
လောကလွန်ချမ်းသာ (လောကုတ္တရာချမ်းသာ) ဖြစ်ပါတယ်။

'ချမ်းသာတယ် ချမ်းသာတယ်' ဆိုတာ ဆင်းရဲကင်းနေ  
တဲ့သဘောကို ပြောတာပါ။ ချမ်းသာမှန်ရင် ဆင်းရဲခုကွဲကင်းရှင်း  
နေရပါမယ်။ ချမ်းသာတစ်ခုဟာ ဆင်းရဲခုကွဲတွေနဲ့ ရောပြုမ်းနေ  
တယ်ဆိုရင် အဲဒါချမ်းသာကို ချမ်းသာစစ်၊ ချမ်းသာမှန်လို့ မခေါ်  
နိုင်ပါဘူး။ ချမ်းသာတဲ့ ချမ်းသာမှားလို့ပဲ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမှာ တစ်ပါးသော ချမ်းသာတွေဟာ  
ဆင်းရဲခုကွဲတွေနဲ့ ရောပြုမ်းနေပါတယ်။ ရှုံးနောက်ပဲယာမှာ

ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုး ခြေရံနေတဲ့အတွက် ချမ်းသာစစ်၊ ချမ်းသာမှန်တွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခလုံးဝမရောပြွဲမ်းတဲ့အတွက် ချမ်းသာစစ်၊ ချမ်းသာမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ သူလို့ ဆင်းရဲကင်းတဲ့သဘော တခြားပြိုင်ဘက်မရှိနိုင်း ယဉ်စရာမရှိ သူတစ်ခုတည်းသာ ရှိတဲ့အတွက် အနှစ်းမဲ့ချမ်းသာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမှ တစ်ပါးသောချမ်းသာတွေဟာ သခ်တချမ်းသာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သခ်တဆိုတာ အကြောင်းတရားအမျိုးမျိုးနဲ့ စုပေါင်းပြီးတော့ ပြုပြင်စီမံ ဖန်တီးအားထုတ်ထားတဲ့ အရာကို ခေါ်တာပါ။ သခ်တချမ်းသာတွေဟာ အကြောင်းတရားအမျိုးမျိုး စုပေါင်းပြီး ပြုပြင်ဖန်တီးပေးနေရတဲ့အတွက် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးနဲ့ ရောပြွဲမ်းနေလို့ ချမ်းသာစစ်၊ ချမ်းသာမှန်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကတော့ အသခ်တချမ်းသာပါ။ အသ-ခ်တချမ်းသာဟာ အကြောင်းတရားအမျိုးမျိုး စုပေါင်းပြီး ပြုပြင်ဖန်တီးပေးစရာ မလိုတဲ့အတွက် ဆင်းရဲဒုက္ခ လုံးဝ မရောပြွဲမ်းလို့ ချမ်းသာစစ်၊ ချမ်းသာမှန် ဖြစ်ပါတယ်။

သခ်တချမ်းသာဆိုတာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို ပြောတာပါ။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေဟာ အချိန်ရှိသမျှ ဖြစ်ပြီးပျက်နေကြပါတယ်။ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက်နဲ့ ဖြစ်လို့မဆုံး၊ ပျက်လို့ မဆုံးနိုင်အောင်ပါပဲ။ ဖြစ်ခြင်း

ပျက်ခြင်း၊ နှိပ်စက်မှုဒက်ကို တရစပ်ခံနေရတဲ့အတွက်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ပျက်ခြင်းသဘောမှာပဲ လမ်းဆုံးရတဲ့အတွက် သခံတချမ်းသာတွေဟာ ချမ်းသာစစ်၊ ချမ်းသာမှန်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။

အသခ်တချမ်းသာဆိုတာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား လုံးဝ  
မရှိတာ၊ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား လုံးဝ ချုပ်ပြုမ်းနေတာကို ပြော  
တာပါ။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား လုံးဝ မရှိမှုတော့ ဖြစ်ခြင်း၊  
ပျက်ခြင်းသဘောလည်း လုံးဝ မရှိတော့ဘူးပေါ့။ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်  
ခြင်း၊ နှိပ်စက်မှုဒဏ်ကို လုံးဝ မခံရတော့တဲ့အတွက်၊ တစ်နည်း  
အားဖြင့် ပျက်ခြင်းသဘောမှာ လမ်းမဆုံးရတဲ့အတွက် အသခ်-  
တချမ်းသာဟာ ချမ်းသာစစ်၊ ချမ်းသာမှန်ပါပဲ။

ပျက်တတဲ့ချမ်းသာ၊ ပျက်သွားမယ့် ချမ်းသာဟာ  
ချမ်းသာအစစ် မဟုတ်ပါဘူး။ မပျက်တတဲ့ချမ်းသာ၊ ဘယ်  
တော့မှ ပျက်မသွားမယ့် ချမ်းသာကမှ ချမ်းသာအစစ်ပါ။ ဘယ်  
တော့ဆို ဘယ်တော့မှ ပျက်မသွားနိုင်တဲ့ ချမ်းသာအစစ်က  
လည်း နိုဗ္ဗာန်တစ်ခုတည်းပဲ ရှုတာမို့ နိုဗ္ဗာန်ချမ်းသာဟာ အနှစ်း  
မဲ့ချမ်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဟာ အနှစ်းမူချမ်းသာ ဖြစ်ပါတယ်လို ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင်ပါမလဲဆို တာ မေးစရာရှိပါတယ်။ ဒီအချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိလိန္တမင်း ကြီးနဲ့ အရှင်နာဂတေနမထော်မြတ်တို့ရဲ့ အမေးအဖြေလေးကို

နားထောင်ကည့်ပါဉီး။

‘နိဗ္ဗာန်မရသေးတဲ့ ပုထုလွှုတစ်ယောက်အနေနဲ့ နိဗ္ဗာန်  
ဟာ ချမ်းသာပါတယ်လို့ သိနိုင်ပါသလားဘူရား’

‘နိုဗ္ဗာန်မရသေးပေမယ့် နိုဗ္ဗာန်ဟာ ချမ်းသာပါတယ  
လို သိနိုင်ပါတယ မင်းကြီး’

‘କ୍ଷୟଳ୍ପିଲ୍ଲବ୍ ହିନ୍ଦିନପିତାଲେଶ୍ଵରଃ’

‘မင်းကြီးကို တစ်ခုမေးမယ်၊ လက်ခြေပြတ်မနေတဲ့သူ  
တွေအနေနဲ့ လက်ခြေပြတ်ခြင်းဟာ ဆင်းရဲပါတယ်လို့ သိနိုင်  
ပါမလား’

‘ବିହିନ୍ଦିପିତାଯାଶ୍ରା’

‘ဘယ်လိုလုပ်သိနိုင်တာပါလဲ မင်းကြီး’

‘လက်ခြေပြတ်နေသူတွေရဲ့ ငိုကြွေးသံကို ကြားပြီး  
တော့ လက်ခြေပြတ်ခြင်းဟာ ဆင်းရဲပါတယ်လို့ သိနိုင်ပါတယ်  
ဘုရား’

‘အဲဒီလိုပါပ မင်းကြီး၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မောက်ထင်ထွေ  
တွေဖြင့်ဖြစ်ကြတဲ အရိယာသူတော်ကောင်းကြီးတွေရဲ ပြော  
ဆိုသံကို ကြားပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ဟာ ချမ်းသာပါတယလို သိနိုင်ပါ  
တယ မင်းကြီး’

ပုထုလ္လာတွေအနေနဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ချမ်းသာကြီးပဲကို မှန်းဆ  
သိမြင်နိုင်ပါတယ် ဆိုပေမယ့် ခံစားမူချမ်းသာကိုမှ ချမ်းသာလို့  
အထင်ရောက်နေကြတဲ့ ပုထုလ္လာအများစုကတော့ ခံစားမူ မရှိ

တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အလကားပေးတောင် မလိုချင်ကြပါဘူး။  
အသိဉာဏ်အထိက်အလျောက်ရှိလို လိုချင်ပါတယ ဆိုတဲ့ သူ  
တွေကလည်း သိပ်ပြီး နှစ်နှစ်ကာကာ မရှိလှပါဘူး။

တစ်ခါတ္ထုန်းက စာသင်တိုက်ကြီးတစ်တိုက်ကို မကြာ  
ခကာ ဝင်ထွက်နေတဲ့ ဒကာမကြီးတစ်ယောက် ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။  
သူမရဲ့ အကျင့်ကောင်းလေးတစ်ခုကတော့ ကျောင်းတိုက်ထဲ  
ရောက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တွေ့သမျှ မြင်သမျှ ခွေးချေးပုံတွေ  
ကို တစ်ခုမကျန် လိုက်ကျူးခြင်းပါပဲ။ သူများမလုပ်ချင်တဲ့ သန့်  
ရှင်းရေးအလုပ်ကို လုပ်ရတဲ့အတွက် သူများမရတဲ့ ကုသိုလ်  
အထူးကို ရရှိတယ်လို့ ခံယူထားပါသတဲ့။

တစ်နေ့ ခွေးချေးပုံတွေကို အားရပါးရ ကျွေးပြီး သန့်ရှင်း  
ရေးလုပ်နေတဲ့ သူမကို ရဟန်းငယ်လေးတစ်ပါးက . . .

‘ဒကာမကြီး၊ ခွေးချေးကျိုးရတဲ့ ကောင်းမှုကြောင့်  
ဒကာမကြီး နိဗ္ဗာန်မြန်မြန်ရောက်ပါစေ’ လို ဆုတောင်းပေးလိုက်  
ပါတယ်။

‘တပည့်တော်မ နိုဗ္ဗာန်မလိုချင်ပါဘူးဘူား’

‘ဘာဖြစ်လို့လဲ ဒကာမကြီးရဲ’

‘တပည့်တော်မက လက်ဖက်ရည် သိပ်ပြီးကြိုက်တယ်  
ဘုရား၊ တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး လက်ဖက်ရည်သုံးလေးခွက်  
တော့ သောက်လိုက်ရမှာ၊ တပည့်တော်မ လက်ဖက်ရည်  
မသောက်ရရင် မနေ့နှင့်ဘူး၊ နိုတ္ထနှင့်မှာ ဘာမှမရှိဘူး ဆိုတော့?

လက်ဖက်ရည်လည်း ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါမြတ်ပေါင်း နိုဗ္ဗာနဲ့တော့  
မယူပါရစေနဲ့ဘူး'

‘ଆହୁ . . . ହୁ . . . ପେଟାଙ୍ଗକୁ ପ୍ରିୟମିତେବୁବାରା:’

နိုတ္ထနှင့်မှာ ဘာမှုမရှိဘူး ဆိုတဲ့ အတွေးကြောင့် အတုံး  
လိုက် အတစ်လိုက် ခံစားစရာရှိမှ ကြိုက်တဲ့ ပုထုဇွဲအများစုက  
နိုတ္ထနှင့် လိုချင်ရကောင်းမှန်း မသိကြပါဘူး။ ရုပ်နာမ်သာ မရှိ  
တာ အငြမ်းဓာတ်၊ အအေးဓာတ်တော့ ရှိတယ်ဆိုပြန်တော့  
လည်း ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က . . . .

‘တပည့်တော်မက ခဏာခဏ အအေးပတ်တတ်၊ ခဏာ  
ခဏ နှာစေးတတ်လို့ တပည့်တော်မနဲ့ နိုဗ္ဗာန်နဲ့တော့ မဖြစ်ဘူး  
ဘူရား၊ လူပြည်မှာတောင် ဒီလောက်အေးတာ၊ နိုဗ္ဗာန်က အ  
အေးဆုံးဆုံးတော့ တပည့်တော်မ ခိုက်ခိုက်တုန်ပြီး သေလိမ့်မယ်၊  
နိုဗ္ဗာန်မှာ မြို့မြို့ စောင်တောင် လောက်မှာ မဟုတ်ဘူး’

လိုအတည်လိုလို၊ နောက်သလိုလိုနဲ့ ပုပ္ပါးဖြီးပြောရှာ  
ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို လုံးဝ မလိုချင်တာကတော့ သေချာပါတယ်။  
မျက်နှာကိုက မချိမချုပ်နဲ့လေ။

ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း လုံးဝက်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်မှာ ဖြစ်ခြင်း  
ပျက်ခြင်းသဘောရှိတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေထက် အဆ

ပေါင်းများစွာ မန္တိုင်းယဉ်သာအောင် ကောင်းတဲ့၊ အတူမရှိ မှန်  
မြတ်တဲ့ အငြိမ်းစာတ်သဘောတစ်မျိုးတော့ အတိအကျ အထင်  
အရှား နိပါတယ်။

မီးတောက်နေတဲ့ ဖယောင်းတိုင်တစ်တိုင် လုံးဝ ပြိမ်း  
သွားတဲ့အခြေအနေကို ကြည့်လိုက်ပေပါ။ ဖယောင်းသားလည်း  
ကုန်၊ ကြိုးလည်း ကုန်သွားလို့ မီးတောက် လုံးဝ ပြိမ်းသွားတဲ့  
အချိန်မှာ ဖယောင်းသားလည်း မရှိ ကြိုးလည်းမရှိ မီးတောက်  
လည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါဖြင့် ဘာမှုမရှိတော့ဘူးလားဆိုရင်  
တော့ ရှိပါတယ်။ အပြိမ်းဓာတ်တစ်ခု ရှိပါတယ်။

ဖယောင်းသား၊ ကြိုးနဲ့ မီးတောက်တို့ ရှိနေတုန်းက  
အဲဒီပတ်ဝန်းကျင်မှာ အပူးစာတ်ရှိပါတယ်။ ဖယောင်းသား၊ ကြိုး  
နဲ့ မီးတောက်တို့ မရှိတော့တဲ့အခါမှာတော့ အဲဒီအပူးစာတ်  
လည်း မရှိတော့ပါဘူး။ အပူးစာတ် မရှိတော့ပေမယ့် အပူးစာတ်  
ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အငြိမ်းစာတ်၊ အအေးစာတ်တော့ သေချာ  
ပေါက် ရှိနေပါတယ်။ အငြိမ်းစာတ်၊ အအေးစာတ် မရှိရင် ပူးနောက်  
ရုံးမှာပေါ့။ အခုံ ပူးမှ မပူးတော့ဘဲ။

ချုပ်ဆုံးသွားတဲ့ အပူဓာတ်ဟာ ဘယ်တော့ဆို ဘယ်  
တော့မှ ပြန်ရောက်မလာနိုင်တော့ပါဘူး။ ဘယ်နေရာမှာ သွား  
ရှာလို့မှုလည်း ပြန်မတွေ့နိုင်တော့ပါဘူး။ ချုပ်ဆုံးသွားတဲ့ အပူ  
ဓာတ်နေရာမှာ အစားထိုးဝင်ရောက်လာတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်၊  
အအေးဓာတ်ဟာလည်း ဘယ်တော့ဆို ဘယ်တော့မှ ကုန်

ပျက်တတ်တဲ့ချမ်းသာ၊ ပျက်သွားမယ့်ချမ်းသာဟာ •

ချမ်းသာအစ် မဟုတ်ပါဘူး •

မပျက်တတ်တဲ့ချမ်းသာ၊ ဘယ်တော့မှ •

ပျက်မသွားမယ့်ချမ်းသာကမှ ချမ်းသာအစ်ပါး •

ဘယ်တော့ဆို ဘယ်တော့မှ •

ပျက်မသွားနိုင်တဲ့ ချမ်းသာအစ်ကလည်း •

နိုဗ္ဗာန်တစ်ရုတ္တည်းပဲ ရှိပါတယ်။ •

ပျောက် ပျက်စီးမသွားနိုင်တော့ပါဘူး။ အစဉ်ထာဝရ တည်တဲ့ ခိုင်မြှေနေတော့မှာပါ။ အမြိုက်တဲ့ အရှိတရားအဖြစ်နဲ့ မတုန်မလှပ် မပျက်မယွင်း ရပ်တည်နေတော့မှာပါ။

နိုဗ္ဗာန်မှာ ထာဝရရှိနေတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်ဟာလည်း ဒီနည်းအတူပါပဲ။ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ ဆိုတဲ့ ဖယောင်း သား၊ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာဆိုတဲ့ ဤဦးနဲ့ ကိုလေသာ၊ အိုနာသေ ဆိုတဲ့ မီးတောက်တွေ လုံးဝ ကုန်ဆုံးချုပ်ပြတ်သွားတဲ့အတွက် အပူဇာတ် လုံးဝ မရှိတော့ပေါ်မယ့် အဲဒီအပူဇာတ်ရဲ့ နေရာမှာ ဘယ်တော့ဆို ဘယ်တော့မှ ကုန်ပျောက်ပျက်စီးမသွားနိုင်တဲ့ အငြိမ်းဓာတ်တစ်မျိုးကတော့ အစဉ်ထာဝရ တည်တဲ့ ခိုင်မြှေ ရှိနေပါတယ်။ အမြိုက်တဲ့ အရှိတရားအဖြစ်နဲ့ မတုန်မလှပ် မပျက် မယွင်း ရှိနေပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဟာ ဘာမှုမရှိတဲ့ 'မရှိတရား' ဆိုရင် ဘူရား၊  
ရဟန္တာ၊ အရိယာသူတော်ကောင်းကြီးတွေက နိဗ္ဗာန်ကို စကား  
တ်ခုလုပ်ပြီး ဂုဏ်တင်ချီးမွမ်းနေကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အငြိမ်း  
ဓာတ်ချမ်းသာကြီး အထင်အရားရှိတဲ့ 'အရှိတရား' ဖြစ်လိုသာ  
'ချမ်းသာအားလုံးထဲမှာ နိဗ္ဗာန်သာ ချမ်းသာအစစ်၊ နိဗ္ဗာန်သာ  
အချမ်းသာဆုံး' လို့ တဖွဖွနဲ့ ဂုဏ်တင်ချီးမွမ်းတော်ပူကြတာ  
ပေါ့။

မြတ်စွာဘူရားရှင်လက်ထက်တုန်းက ထိပ်တန်းမင်းစိုး  
ရာဇာတွေ၊ ထိပ်တန်းသူငြေးသူကြိယ်တွေ သူတို့ရဲ့ စည်းစိမ်ချမ်း  
သာတွေ စွန့်လွှတ်ပြီး သာသနုဂ္ဂောင်ဝင် ရဟန်းပြုကြပါ  
တယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ဖလသမာပတ်ဝင်စားပြီး နိဗ္ဗာန်  
ချမ်းသာကို အာရုံပြုရတာ ကောင်းလွန်းလို့ 'ချမ်းသာလိုက်တာ  
... ချမ်းသာလိုက်တာ' နဲ့ မကြာခဏ ရော်ပြည်တန်း ဥဒါန်း  
ကျူးကြပါသတဲ့။ သူတို့ခံစားခဲ့ဖူးတဲ့ မင်းစည်းစိမ်၊ သူငြေးစည်း  
စိမ်တွေထက် အဆမတန် ကောင်းလွန်းလို့သာ အခုလို ဥဒါန်း  
ကျူးကြတာပေါ့။

ဘယ်ချမ်းသာနဲ့မှ မတူတဲ့ အနှစ်င်းမဲ့ချမ်းသာကြီး ဖြစ်လို့  
သာ မြတ်စွာဘူရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင်လည်း တရားဟောနေ  
ရင်း တရားနာပရိသတ်က သာစုခေါ်နေချိန် စက္နာနိုင်းလေးမှာ  
တောင် ဖလသမာပတ်ဝင်စားပြီး နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုဖြစ်အောင်  
ပြုလိုက်သေးတယ် မဟုတ်လား။ ထောရိထောရာ ရဟန္တာအဆူဆူ

ကလည်း ခန္ဓာဝန်ချခါနီးအချိန်မှာ အသခံတနိဗ္ဗာန်ကို အပြီးတိုင် ဝင်စံရတော့မှာမို့ ဝမ်းသာလွန်းလို့ ဥဒါန်းတွေ ကျူးကျူးသွားခဲ့ ကြတယ် မဟုတ်လား။

နှစ်နှစ်ခြိက်ခြိက် အိပ်ပျော်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို အိပ်ရေးမဝသေးခင်မှာ အတင်းလူပိန္ဒီးပြီး သူအကြိုက်ဆုံး အစားအစာတွေ သွားကျွေးကြည့်ပါလား။ အိပ်လို့ကောင်းတုန်း အိပ်ရေးပျက်အောင် လုပ်ရပါမလားဆုံးပြီး အရမ်းစိတ်ဆုံးမှာ သေချာပါတယ်။ အိပ်ပျော်နေစဉ်မှာ ခံစားမှု အထင်အရှား မရှိပါဘဲနဲ့ ခံစားမှု အထင်အရှားရှိတဲ့ အစားအစာထက် အိပ် စက်ခြင်းကို ပိုပြီးတန်ဖိုးထားတာ ဘူးကြောင့်လဲ၊ ရှင်းပါတယ်။ ခံစားမှုချမ်းသာထက် ပြိုမ်းအေးမှုချမ်းသာက ပိုပြီးကောင်းလို့ ပေါ့၊ ပိုပြီး အဆင့်မြင့်လို့ပေါ့။

အနာရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူ အနာရောဂါပျောက်သွားရင် သူမှာ အနာရောဂါလည်း မရှိတော့ဘူး။ တခြား ဘာတစ်ခုမှ လည်း ရှိလာတာ မတွေ့ရဘူး။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ချမ်းသာတယ်။ ထောင်ကျေနေတဲ့သူ ထောင်က လွှတ်လာရင် သူမှာ ထောင် လည်း မရှိတော့ဘူး။ တခြားဘာတစ်ခုမှလည်း ရှိလာတာ မတွေ့ရဘူး။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ချမ်းသာတယ်။ ဘာလို့လဲ၊ မျက်စိန့် မမြင်ရတဲ့ လွှတ်မြောက်ပြိုမ်းအေးမှုချမ်းသာ ဆိုတာ အထင်အရှား ရှိနေလို့ပေါ့။

အိပ်စက်ခြင်း၊ ရောဂါပျောက်ခြင်းနဲ့ ထောင်လွှာဘ်ခြင်း

တို့ရဲ့ မရှိတဲ့ အရှိသဘောနဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရဲ့ မရှိတဲ့ အရှိသဘောကို ရိုးတိုးပိုပိတ်ပိုပ် တွဲစပ်ခန့်မှန်းကြည့်မယ်ဆိုရင် ရှုပ်နာမ်ခန္ဓာ အကောင်အထည်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အငြိမ်းစာတ်ချမ်းသာကို မပွဲင့်တပွဲင့်တော့ သဘောပေါက်တန်ကောင်းပါရဲ့။

တစ်ခါတုန်းက အနာထပိ၏သူငွေးကြီးခဲ့သား မောင်ကာဇွဲဟာ ဖင်က ‘ငွေတစ်ရာပေးမယ် ဉာဏ်သွားစောင့်’ ဆိုလို ဘုရားကျောင်းကို ထွက်ခဲ့ပေမယ့် တရားမနာ၊ ဉာဏ်မစောင့်ဘဲ သင့်တော်ရာမှာ အိပ်ပြီး ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ငွေတစ်ရာ မပေးမချင်း ထမင်းမစားဘဲ ရှိကျနေခဲ့ပါတယ်။

နောက်တစ်နွဲကျတော့ 'တရားတစ်ပုံးမှတ်မိအောင်  
နာလာနိုင်ခဲ့ရင် ငွေတစ်ထောင်ပေးမယ်' ပြောလို့ တရားကို  
သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက် နားထောင်လိုက်တာ တရားနာ  
နေရင်းနဲ့ သောတာပန် ဖြစ်သွားပါတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့  
ငွေတစ်ထောင် လုံးဝ မတောင်းတော့ပါဘူး။ ဒေဝင်က အတင်း  
ပေးတာတောင် လုံးဝ မယူဘဲ ငြင်းဆန်လိုက်ပါတယ်။ တရားနာ  
အောင်ဖြစ်နဲ့ ငွေပေးတာကိုတောင် အရှင်ကြီး ရှင်နေမိပါသတဲ့။

နိဗ္ဗာန်မြင်နိုင်တဲ့ သောတာပန်ဖြစ်သွားပြီ ဆိုတော့ ခံစားမူ ချမ်းသာထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ ဌြမ်းအေးမူချမ်းသာကို ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့သဘောပါက်သွားပြီပေါ့။ အရင်က ခံစားမူချမ်းသာကို အထင်ကြီးခဲ့ပေမယ့် အခုတော့ အထင်မကြီး

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣାମୁଦ୍ରା

သရက်သီးအမြိုးကတ်ချင်း အတူတူတောင်မှ စိန်တစ်  
လုံး သရက်သီးစားပြီးရင် တြေား ဘယ်သရက်သီးမှ မစားချင်  
တော့သလို နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရပြီးမှတော့ တြေား ဘယ်ချမ်း  
သာကိုမှ မလိုချင်တော့ပါဘူး။ ငြိမ်းအေးမှုချမ်းသာကို ရပြီးမှ  
တော့ တြေားဘယ်ခံစားမှုချမ်းသာကိုမှ မလိုချင်တော့ပါဘူး။

လည်း ခံစားမှုချမ်းသာ မဟုတ်ပါ။)

တော်ရွာမှုနေတဲ့သူက ကိုယ်စားဖူးတဲ့ တော်ရွာက  
အစားအစာလေးကိုပဲ လောကမှာ အကောင်းဆုံးလို ထင်နေရင်  
မှားမှာပေါ့။ အနှုတ်ညွှန်သီလူးနဲ့ မကြည့်ဖူးတဲ့သူက ရေထဲမှာ  
ပို့မှားလေးတွေ မရှိပါဘူးလို ငြင်းနေရင် လူရယ်စရာဖြစ်မှာပေါ့။  
နိုဗာန်မြင်နိုင်လောက်တဲ့ ဉာဏ်မျက်လုံး မရှိတာနဲ့ဘဲ နိုဗာန်ဟာ  
အလကားပါလို ရှုတ်ချုပ် သဘာဝကျပါမလား။

လမင်းကြီးကို တိမ်ဖူးနေလို မမြင်ရတာနဲ့ပဲ လမင်းကြီး  
မရှိပါဘူးလို ငြင်းရင် ငြင်းတဲ့သူ လူမိုက်ပါပဲ။ လမင်းကြီးကို  
မြင်ချင်ရင် တိမ်ကင်းစင်တဲ့အချိန်ထိ စောင့်ကြည့်ရပါမယ်။ ကို  
-လေသာတိမ်တွေ ဖူးအုပ်နေလို မမြင်တွေရတဲ့ နိုဗာန်လမင်း  
ကြီးကို မြင်တွေချင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဉာဏ်မျက်လုံးမှာ ဖူးအုပ်နေတဲ့  
ကိုလေသာတိမ်တွေ ကင်းစင်သွားအောင် အရင်ဆုံး ကြီးစားရဲ  
ပါမယ်။ ကိုလေသာကင်းစင်တဲ့တစ်နေ့ နိုဗာန်ကို ဘွားကနဲ့  
တွေမြင်ရပါလိမ့်မယ်။

ပြုပြင်မှုကင်းနေတဲ့ အသခ်တနိုဗာန်ကို အပြင်မှာရှိလို  
ပဟိဒ္ဒနိုဗာန် လို ခေါ်ပါတယ်။ ကိုလေသာငြိမ်းနေတဲ့ ပရိနိုဗာန်  
ကို အတွင်းမှာရှိလို အဖွဲ့တော်နိုဗာန် လို ခေါ်ပါတယ်။ ပဟိဒ္ဒနိုဗာန်  
ကို အပြီးအပိုင် လို ချင်ရင် အဖွဲ့တော်နိုဗာန်ကို အပြီးအပိုင်ရအောင်  
အရင်အားထုတ်ရပါမယ်။ အားထုတ်တဲ့နည်းကလည်း သတိ  
-ပြောန်ဝိပဿနာတရားကလွှဲလို တခြားနည်းလမ်း မရှိတော့ပါ

ဘူး။

ဒ္ဓရမြောက်ပါးမှာ ပေါ်လာသမျှ ရှုပ်တရား နာမ်တရား  
တွေကို မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊  
သိတိုင်း မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ စားတယ်၊ ထိတယ်၊  
သိတယ်လို့ ပစ္စာ့နှင့်ကျကျ မလွှတ်တမ်း ရှုမှုတ်သွားမယ်ဆိုရင်  
သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ရှုပ်နာမ်ကဲ့၊  
ကြောင်းကျိုးသိ၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ လက္ခဏာထင်ပြီး နောက်ဆုံး  
မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်ရောက်သွားတဲ့အခါမှာတော့ နိုဗ္ဗာန်  
ချမ်းသာကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ မျက်မောက်ပြနိုင်ပါပြီ။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှစ်းမဲ့ကော်လွှဲရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က နိုဗ္ဗာန်ချမ်းသာဟာ အနှစ်းမဲ့ချမ်းသာ ပြစ်ပါတယ်  
လို့ 'နတ္ထိ သန္ထိပုရု သုခံ' ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြားညွှန်ပြ  
ထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း နိုဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတဲ့  
အနှစ်းမဲ့ချမ်းသာကို ဒီဘဝ ဒီခန္ဓာနဲ့ပဲ၊ သို့မဟုတ် ရည်မှန်းရာ  
ဟောဓိဉာဏ်ရကြောင်း ပါရမီပြည့်တဲ့ဘဝမှာ ထာဝရအပြီးအပိုင်း  
မျက်မောက်ပြနိုင်ကြပါလေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါ  
တယ်။

■ အပူဟာဇာန သမ္မာဇာထား

အပူဟာဇာဂုဏ် အောက်တိုင်းသာလု ၂၀၀၀။



• • • • • • • • အနှစ်းမဲ့ချမ်းသာ



- အန္တဝင်ထပ်ကျတော့
  - ကုလိပ်ထမ်းသမားတွေ ထမ်းရတဲ့
  - ဝန်ထပ်မျိုးနဲ့ မတူပါဘူး
  - အချိန်အကာန်အသတ်နဲ့
  - ထမ်းရတဲ့ ဝန်ထပ်မဟုတ်ဘဲ
  - အချိန်ပြည့် ထမ်းရတဲ့ ဝန်ထပ်ပြည့်နေပါတယ်။

## အနိုင်းမူးဆောင်းခဲ့

ခန္ဓာဝန်ထမ်းရခြင်းဆင်းရနဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်  
ထိုက်တဲ့ တခြားဆင်းရဲ လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် ခန္ဓာ  
ဝန်ထမ်းရခြင်းဆင်းရဟာ အနှစ်းမဲ့ဆင်းရဲ ဖြစ်ပါတယ်။

କାଯକ୍ରମରେ କୀଟଶିତ୍କରଣପିଳିକି ଫିର୍ଦ୍ଦନଗରରେ ଥିଲା  
ଏବେବା କାଯକ୍ରମରେ ବାଂଗୀ ତ୍ବାସ୍ତ୍ରପୁରଶିଃତାରେ ଥିଲା  
ଏବେବାକୀ ଛଣ୍ଡରେ (ତ୍ରିକୁଳ) ଲ୍ଲି ଓହିପିତାଯି । ତାରିଖରେ ଆମେ ଫିର୍ଦ୍ଦ

စက်ဆုပ်ရွှေမှန်းစရာကောင်းတဲ့သဘော၊ အားကိုအားထားစရာ မကောင်းတဲ့သဘောကို ဆင်းရဲ(ခုက္ခ)လို ခေါ်ပါတယ်။အလွယ် ဆုံး ပြောရရင်တော့ ဆင်းရဲ(ခုက္ခ)ဆိုတာ မကောင်းတဲ့သဘော ပါပဲ။

သတ္တုပါတွေရဲ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးနဲ့ ဘဝကို နှိပ်စက် ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ စက်ဆုပ်ရွှေမှန်းစရာ ဆင်းရဲခုက္ခတွေ အားလုံး ထဲမှာ ခန္ဓာဝန်ထမ်းရခြင်းဆင်းရဲဟာ အဆုံးဝါးဆုံးဆင်းရဲ ကြောက်မက်ဖွယ် အကောင်းဆုံးဆင်းရဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလိုလဲ ဆိုတော့ ခန္ဓာဝန်ထမ်းရခြင်း ဆင်းရဲဟာ ခန္ဓာရှိနေသမျှ အချိန် တိုင်း ရှိနေလို့ အချိန်ပြည့် ရှိနေလိုပါပဲ။

လောကမှာ ဆန်အီတ်စတဲ့ လေးလေးပင်ပင်ဝန်ထုပ် တွေကို ထမ်းပိုးသယ်ဆောင်ပြီး အသက်မွေးဝမ်းကော်ငါးပြုရ တဲ့ ဝန်ထုပ်ထမ်းသမားတွေ၊ ကူလိတ်ထမ်းသမားတွေ ရှိကြပါ တယ်။ သူတို့ထမ်းရတဲ့ ဝန်ထုပ်တွေဟာ လေးလံလွန်းလို့ အား ကောင်းမောင်းသန ယောက်ဗျားကြီးတွေပဲ ထမ်းနိုင်ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘယ်လောက်လေးလံတဲ့ ဝန်ထုပ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်စသည် မိနစ်ပိုင်းလောက်ပဲ ထမ်းကြရပါ တယ်။ တစ်နာရီ နှစ်နာရီစသည်၊ တစ်နွေဦးလုံး၊ နှစ်နွေဦးစသည် အချိန်အကြောကြီး ထမ်းမထားကြရပါဘူး၊ အမြဲတမ်း ထမ်းမထားကြရပါဘူး။ တကယ်လို့ အမြဲတမ်း ထမ်းထားရမယ်ဆိုရင် လည်း သေဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။

မိန့်စိုင်းလောက် ဝန်ထပ်ကြီးထမ်းထားရတာတောင်  
အင်မတန် ပင်ပန်းဆင်းရဲပါတယ်။ ချေမှုများနေရာရောက်လို့  
ဝန်ထပ်ကြီး ပစ်ချလိုက်ရတဲ့အခါကျမှုပဲ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ပါးပြီး  
နေသာထိုင်သာရှိသွားပါတယ်။ စိတ်သက်သာရာ၊ စိတ်ချော်သာ  
ရာ ရသွားပါတယ်။

ခန္ဓာဝန်ထပ်ကျတော့ ကူလီထမ်းသမားတွေ ထမ်းရတဲ့  
ဝန်ထပ်မျိုးနဲ့ မတူပါဘူး။ အချိန်အကန္ဒြာသတ်နဲ့ ထမ်းရတဲ့  
ဝန်ထပ်မဟုတ်ဘဲ အချိန်ပြည့်ထမ်းရတဲ့ ဝန်ထပ်ဖြစ်နေပါတယ်။  
ခန္ဓာဝန်ထမ်းသမားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ခန္ဓာဝန်ထပ် ပစ်ချ  
ထားရမယ့်အချိန်၊ အနားယူရမယ့်အချိန်ဆိုလို့ ခေတ္တာကလေး  
တောင် မရှိပါဘူး။ အားချိန်မရှိ နားချိန်မရှိ အချိန်ရှိသမျှ စက္ကန့်  
တိုင်း ခန္ဓာဝန်ထပ်ကို ထမ်းပိုးရှက်ဆောင်နေရပါတယ်။

ကိုယ်ရထားတဲ့ ခန္ဓာလေး ကျွန်းမာအောင်၊ ချမ်းသာ  
အောင်၊ ပျက်စီးသေဆုံးမသွားဘဲ တည်ဖြူရှင်သန်နေအောင်  
နည်းအဖို့မျို့နဲ့ ပြုစုစွေးမြှုပြု ခန္ဓာဝန်ထမ်းနေရပါတယ်။ တဒ္ဒို့  
ဆို ကိုယ့်ခန္ဓာဝန်တစ်ခုတည်း ထမ်းရတာနဲ့ အားမရလို သူများ  
ခန္ဓာဝန်တွေပါ အဋ္ဌးယဉ်ပြီး အဆင်ပိုထမ်းနေကြပါသေးတယ်။

မိနစ်ပိုင်း၊ နာရီပိုင်းလောက်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ လပိုင်း၊  
နှစ်ပိုင်းလောက်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ အသက်နဲ့ခွဲ့အိုးစားမကဲ့  
ဘဲ တည်မြှုနေသမျှ ဘဝတစ်သက်တာလုံး မသေမချင်း ထမ်း  
နေကြရပါတယ်။

କିମାଂଗ୍ରୁ ଯଣିଃରତାଲାଃଶ୍ଵିତେନ୍ଦ୍ରା ମହୁତ୍ତପିତ୍ତାଃ॥  
ମରେମତ୍ୟଗନ୍ଧିନ୍ଦତ୍ ଗଞ୍ଜାପେଣିଃ ଆଵର୍ଜେଅନ୍ତତ୍ ଆଶମତାନ୍  
ଚର୍ଵରାଗ ପ୍ରିୟିତେନ୍ଦ୍ରା ଯଣିଃଲାକୁନ୍ତରତାପି॥ କିମାଂତେରଣ୍ଡ  
ଯଣିଃଉଣିଃକିନ୍ତୁ ପ୍ରିୟିଲାଃ ଶ୍ଵିତେନ୍ଦ୍ରା ମପ୍ରିୟିତେନ୍ଦ୍ରାଃ॥ ରହନ୍ତିବା

- သတ္တဝါတွေဟာ
  - နေစဉ်နဲ့အမျှ နေရောင်ပါ
  - ဝမ်းခိုက်ရဲ့အလိုက် လိုက်နေကြရပါတယ်။
  - ဝမ်းခိုက်ရဲ့ လိုအင်သန္တကို
  - ပြည့်ဆည်းပေးနေကြရပါတယ်။
  - ဝမ်းခိုက်နိုင်သမျှ လုပ်နေကြရပါတယ်။
  - ဒါကြောင့် သတ္တဝါအားလုံးဟာ
  - ဝမ်းခိုက်ရဲ့ တမ်းတော်တွေ
  - ဝမ်းခိုက်ရဲ့ ကျော်ကျွန်တွေ ပြစ်ကြပါတယ်။

အဖြစ်နဲ့ ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန် မစံမချင်း ဘဝတိုင်း ထမ်းနေကြရညီးမှာ  
ပါ။

ရဟန္တာဖြစ်သွားတာတောင် ခန္ဓာဝန်ထမ်းဆောင်ရတဲ့  
ဆင်းရက မလွတ်မြောက်သေးပါဘူး။ နိုဘူးကြံ ခန္ဓာဝန်ချုတော့  
မူပဲ လွတ်မြောက်ပါတယ်။ ခန္ဓာအသစ် ထပ်မဖြစ်တော့တဲ့ သေ

ခြင်းမျိုးနဲ့ မသေမချင်း အမြတ်း အချိန်ပြည့် တွေ့ကြခံစားရ မယ့် ဆင်းရဖြစ်လို့ ခန္ဓာဝန်ထမ်းရခြင်းဆင်းရဟာ အနှစ်းမဲ့ ဆင်းရ ဖြစ်ရပါတယ်။

ကိုယ့်ခန္ဓာ ပဋိသန္ဓာနေစဉ်တုန်းကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာဝန်ကို ကိုယ့်မိဘက၊ အမိကအားဖြင့် ကိုယ့်မိခင်က ထမ်းဆောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အသွားအလား၊ အနေအထိုင် ဆင်ခြင် တာကအစ၊ အစားအသောက် ဆင်ခြင်တာအလယ်၊ ခန္ဓာကောင်းကောင်းလေး ဖြစ်လာဖို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုပေးတာ အဆုံး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာဝန်ကို ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်စား မိခင်ပခင်ကျေးလူးရှင်တို့က ထမ်းဆောင်ပေးခဲ့ကြပါတယ်။

မွေးဖွားပြီးလို့ ကိုယ့်ခန္ဓာဝန်ကို ကိုယ်မထမ်းဆောင်နိုင် သေးတဲ့အရွယ်မှာလည်း အမိအဖ၊ အစ်ကိုအစ်မ စတဲ့ လူကြီး တွေက မေတ္တာစေတနာအပြည့်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာဝန်ကို စိတ်ရှည် လက်ရှည် ထမ်းဆောင်ပေးခဲ့ကြပါတယ်။ နှီးချီးတို့ကျေးတာ ကအစ အညွစ်အကြေး သုတ်သင်ပေးတာ အဆုံးပေါ့။

အချိန်တန်အရွယ်ရလို့ လူမှုန်းသိတတ်လာတဲ့အခါမှာ တော့ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာဝန်ကို ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက်ကနေစပီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ထမ်းဆောင်ရပါတော့တယ်။ နှုန်းအမှုပါပဲ။

မနက်အိပ်ရာထတဲ့အချိန်က စပီးတော့ မျက်နှာသစ် ပေးရဲ့ သွားတို့က်ပေးရဲ့ ရေချိုးပေးရဲ့ စားစရာသောက်စရာ

တွေ ပြုလုပ်ပေးရ၊ စားသောက်ပေးရ၊ ဝတ်စရာဆင်စရာတွေ  
စီမံပေးရ၊ ဝတ်ဆင်ပေးရ၊ နေစရာထိုင်စရာတွေ ဖန်တီးပေးရ၊  
နေထိုင်ပေးရ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်ထူတ်ပေးရ၊ သန့်ရှင်းပေးရ၊  
လက်သည်းခြေသည်း ရှည်လာပြန်တော့ ညှပ်ပေးရ၊ ဆံပင်ရှည်  
လာပြန်တော့ ဖြတ်ပေးရ၊ ရိတ်ပေးရ၊ ခေါင်းလျှော်ပေးရ။

တစ်နွောတစ်နွော ထမ်းဆောင်လိုက်ရတဲ့ ခန္ဓာဝန်၊ တစ်  
နွောတစ်နွော ခံလိုက်ရတဲ့ ခန္ဓာဆင်းခဲ့ နည်းမှ မနည်းပါပဲလား၊  
တော်ကြာ ဟိုဟာ လုပ်ပေးပါဉီးဆို ဟိုဟာ ထလုပ်ပေးရ၊ တော်  
ကြာ ဒီဟာ လုပ်ပေးပါဉီးဆို ဒီဟာ ထလုပ်ပေးရ၊ နားမှ မနားရ  
ပါပဲလား။

ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ မလုပ်မဖြစ်  
အရေးကြီးတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်လိုကောင်းနေတုန်းရှိသေး၊  
ခန္ဓာက စားချင်တယ်ဆိုတော့ စားပေးရပြန်ပြီ၊ ခန္ဓာက စွန့်ချင်  
တယ်ဆိုတော့ စွန့်ပေးရပြန်ပြီ၊ ခန္ဓာက ပူးတယ်ဆိုတော့ အေး  
အောင် လုပ်ပေးရပြန်ပြီ၊ ခန္ဓာက အေးတယ် ဆိုတော့ နွေး  
အောင် လုပ်ပေးရပြန်ပြီ၊ ကိုယ့်အလုပ်ကိုတောင် ကောင်း  
ကောင်းဖြောင့်ဖြောင့် မလုပ်ရဘူး။ တော်တော်အလုပ်ရှုပ်တဲ့  
ခန္ဓာ၊ တော်တော်ပြဿနာရှာတဲ့ ခန္ဓာ။

ထိုင်တာကြာတော့ ညောင်းလို့ ရပ်ပေးရ၊ ရပ်တာကြာ  
တော့ ညောင်းလို့ သွားပေးရ၊ သွားတာကြာတော့ ညောင်းလို့  
လျောင်းပေးရ၊ လျောင်းတာကြာတော့ ညောင်းလို့ ထိုင်ပေးရ၊

ကြရိယာပုတ်လေးပါး တစ်ပါးညာင်းတိုင်း တစ်ပါးပြောင်းပြီး  
ပြပြင်ပေးနေရတာကလည်း ဆင်းခဲ့ခဲ့က္ခတစ်မျိုး။ ကြရိယာပုတ်  
တစ်ပါးအတွင်းမှာကိုပဲ သက်သက်သာသာရှိအောင်ဆုံပြီး ကျွဲ့  
လိုက်၊ ဆန့်လိုက်၊ စောင်းလိုက်၊ လူပ်လိုက်လုပ်ရတာတွေ အများ  
ကြီးပါသေးတယ်။

သွားတဲ့လဲတဲ့အခါ ခလုတ်မထိ၊ ဆူးမပြီအောင် ဂရု  
စိုက်ရဲ လုပ်တဲ့ကိုင်တဲ့အခါ မထိမိမခိုက်မိအောင် ကြောင့်ကြုံရဲ  
ဘေးရန်အန္တရာယ် မတွေ့အောင်၊ အနာရောဂါ မဖြစ်အောင်  
သတိထားရဲ ဒီလောက်သတိထားနေတဲ့ကြားထဲက ဘေးရန်  
အန္တရာယ်တစ်ခုခု တွေ့လာပြီ၊ အနာရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်လာပြီ  
ဆိုရင် လွှတ်မြောက်အောင်ကြီးစားရဲ ပျောက်ကင်းအောင်  
ကုသရနဲ့ ဘဝတစ်သက်တာမှာ အချိန်နဲ့အမျှ ထမ်းဆောင်နေရ  
တဲ့ ခန္ဓာဝန်တွေဟာ ပြောပြလို့ မကုန်နိုင်အောင်ကို များပြား  
လွှန်းလျပါတယ်။

ထမ်းဆောင်နေရသမျှ ခန္ဓာဝန်တွေထဲမှာ အပင်ပန်း  
အဆင်းရဲဆုံး၊ ဝန်အလေးဆုံးကတော့ စားသောက်ရေးဝန်လို့  
ခေါ်တဲ့ ဝမ်းရေးဝန်ပါပဲ။ အစာအာဟာရ ဖြည့်တင်းပေးနေရတဲ့  
ဝမ်းရေးဝန်ထုပ်ဟာ အကြီးလေးဆုံး ခန္ဓာဝန်ထုပ်ပါ။ သူ့ထက်  
ပိုမိုပိုစက်တတ်တဲ့ ခန္ဓာဝန်ထုပ် မရှိတော့ပါဘူး။

လူသားအပါအဝင် သတ္တဝါတွေအားလုံး နေထွက်က နေဝင်၊ နေဝင်က နေထွက်၊ မိုးလင်းက မိုးချုပ်၊ မိုးချုပ်က မိုး

လင်း ရှန်းကန်လှပ်ရှား ပြေးလွှားသွားလာ ရှာဖွေနေကြရတာ  
ဟာ အမိကအားဖြင့် ခန္ဓာရဲ့ ဝစ်းရေးဝန်ထုပ်ကို ဖြောင်းဖို့  
အတွက်ပါပဲ။

တစ်ခါတုန်းက ပွဲတော်စာ (ထမင်း)ကို တခမ်းတနား

- ကိုယ်ဝါသမျာပါတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်ဘဝရဲ့ မလုပ်မဖြစ်
- အရေးကြီးတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်လို့ကောင်းနေတုန်းရှိသေး
- ခွဲ့က စားချင်တယ်ဆိုတော့ စားပေးရပြန်ပြီ
- ခွဲ့ကခွဲ့ချင်တယ်ဆိုတော့ ခွဲ့ပေးရပြန်ပြီ
- ခွဲ့ကခွဲ့ပုံတယ်ဆိုတော့ အေးအောင်လုပ်ပေးရပြန်ပြီ
- ခွဲ့ယ့်အလုပ်ကိုတော်
- ကောင်းကောင်းပြောင့်ပြောင့်မလုပ်ရဘူး
- တော်တော်အလုပ်ရှုပ်တဲ့ခွဲ့၊ တော်တော်ပြဿာရှာရာတဲ့ခွဲ့

စားပြုလေ့ရှိတဲ့ ဘောဇ်သုဒ္ဓိက ဆိုတဲ့ ရှင်ဘူရင်ကြီးတစ်ပါး  
ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူဟာ ပွဲတော်စာထမင်းကို နှစ်းတော်ထဲမှာ  
စားလေ့မရှိပါဘူး။ နှစ်းတော်တဲ့ခါးဝက တခမ်းတနား တန်ဆာ  
ဆင်ထားတဲ့ မဏ္ဍာပ်ကြီးထဲမှာပဲ စားလေ့ရှိပါတယ်။

ရတနာမဏ္ဍာပ်ကြီးထဲက ထိုးဖြူအုပ်စိုးထားတဲ့ ရွှေသား

ပကတိရာဇ်ရွှင်ပေါ်မှာ မင်းသွေးမင်းနှယ် မင်းသမီးအချာ  
အလှတွေ မြို့ပြီး တစ်သိန်းတန်ရွှေချက်နဲ့ တစ်သိန်းတန် ရသာ  
မှန် အစားအစာတွေကို မြို့နယ်စွာ စားပြပါတယ်။

သူရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ သူ အခုလို တခေါ်းတနားနဲ့  
အမွန်အမြတ်စားသောက်နေရတဲ့ စည်းစိမ့်ချမ်းသာကို လာ  
ရောက်ကြည်ရှုလို မြင်တွေကြရတဲ့ တိုင်းသူပြည်သူတွေဟာ  
သူကို အားကျပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုလုပ်ကြလိမ့်မယ်ဆို  
တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပါပဲ။ ကြားချင်ပါချင်လို မဟုတ်ပါဘူး၊ မြင်တွေ  
ရသူတွေ ကုသိုလ်ပြုချင်စိတ် ထက်သန်စေချင်လိုပါ။ ကုသိုလ်  
ကောင်းမှုရဲ့ အကျိုးဆက်ကြောင့် အခုလိုစားနိုင်သောက်နိုင်  
တာ မဟုတ်လား။

တစ်နေ့ ရှင်ဘူရင်ကြီးပွဲတော်တည်နေတဲ့အခါန်၊ ပွဲ  
တော်တည်တာကို လာကြည့်ကြတဲ့ ပရိသတ်ထဲက အမျိုးသား  
တစ်ယောက်ဟာ ရှင်ဘူရင်ပွဲတော်တည်တာကို ကြည့်ရင်းကြည့်  
ရင်းနဲ့ ရှင်ဘူရင့်ပွဲတော်စာကို စားချင်တဲ့စိတ်တွေ အငမ်းမရ  
တဖ္တားဖ္တား ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။

ပွဲတော်စာ စားချင်တဲ့စိတ်ကို ဘယ်လိုမှ မျှသိပ်မထား  
နိုင်တော့တဲ့ အဲဒီအမျိုးသားဟာ အကြံတစ်ခုရတာနဲ့ ပုံဆိုးကို  
မြှေအောင်ဝတ်၊ လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်မြှောက်ပြီး . . . .

‘အို . . . ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ ကျွန်ုပ်ဟာ တမန်  
တော်ပါ၊ ကျွန်ုပ်ဟာ တမန်တော်ပါ’

လို အသက္န် ဟစ်အော်ရင်း မင်းကြီးရှိရာနေရာကို  
တန်းတန်းမပတ်မပတ် လျှောက်သွားပါတယ်။ လူအုပ်ကြီးကလည်း  
'တမန်တော်' လို ဆိုတဲ့အတွက်ကြောင့် သွားကို မတားမြစ်ဘဲ  
လမ်းဖယ်ပေးလိုက်ကြပါတယ်။

မင်းကြီးရှေ့မှာက် ရောက်တယ်ဆိုရင်ပဲ ဘာမပြော  
ညာမပြောနဲ့ ပွဲတော်ခွက်ထဲကနေ ထမင်းတစ်လုတ် ဆုပ်ယူပြီး  
ပါးစပ်ထဲ အင်မ်းမရ ထည့်လိုက်ပါတော့တယ်။

မင်းကြီးရဲ့အနားမှာ အသင့်စောင့်နေတဲ့ ကိုယ်ရဲတော်  
သန်လျက်စွဲက သူကို ခေါ်ပြတ်ဖို့ သန်လျက်ရွယ်လိုက်တာကို  
မင်းကြီးက ဟန့်တားထားလိုက်ပါတယ်။

‘ମଧ୍ୟରେ ପିକ୍ଷା . . . । ତାଃପିଲେ’

ମଣିକ୍ରୀପାଙ୍ଗ ପୁତେନ୍ଦ୍ରଶର୍ମଙ୍କଳ୍ପନାଲୀରେ  
ଯୁଧମଣିଃତଃତାକ୍ରିୟ ହୋଇଥିଲା ଆହୁରିଷିଙ୍କ ଯିନ୍ଦ୍ରିୟଙ୍କରେ  
ଲିଙ୍ଗପିତାଯି । ଯମଣିଃତଃପ୍ରିୟଙ୍କାଙ୍କରେ ଉପରେ ଉପରେ  
କୁ ଶ୍ରୋଗଙ୍କରେ ରେତିକ୍ରିୟଙ୍କରେ ଉପରେ । ପ୍ରିୟଙ୍କରେ .....

‘ଆମୋଦିଲୁଳିଙ୍କ ଆମୋଦିଲୁଳିଙ୍କ ଗୀଯୁଁ ଗୀଯୁଁ  
ତମନ୍ତରେବୀ ଲାଖ ପ୍ରାତାଯି ହାତ୍ୟ ହୁଏ, ତମନ୍ତରେବୀଲେ  
ହାତ୍ୟରୁଣ୍ଡହାରିଣ ହାତ୍ୟମଣିଃମୁତ୍ତରେ, ତମନ୍ତରେବୀଲେ’

‘မှန်လှပါ အရှင်မင်းကြီး၊ ကျွန်တော်မျိုးဟာ တဲ့

ဘယ်ဘူရင်မင်းမြတ်ရဲ့တမန်တော်မှုမဟုတ်ပါဘူး။ ဝမ်းပိုက်ရဲ့  
တမန်တော်ပါ။ ဝမ်းပိုက်တည်းဟူသော ဘူရင်မင်းမြတ်ရဲ့ တမန်  
တော်ပါ'

‘အရှင်မင်းကြီး၊ ကျွန်တော်မျိုးအပေါ် အမျက်တော်မရှု  
လိုက်ပါနဲ့။ ကျွန်တော်မျိုးပြောမယ့်စကားကို အသေစာချာ အ  
လေးအနက် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ’

‘သတ္တဝါတွေဟာ ဒိုင်မြတ်ရဲ့ အကျိုးအတွက်ပဲ နေ့  
စဉ်နဲ့အမျှ ရှန်းကန်လှပ်ရှား ပြေးသွားဖွေရှာနေကြရပါတယ်။  
ဝမ်းပိုက်အတွက်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ဝေးတဲ့နေရာကိုပဲဖြစ်ဖြစ်  
သွားကြရပါတယ်။ ဘယ်လောက်ရန်သွေးပေါ်တဲ့နေရာ၊ ဘယ်  
လောက် ဘေးရန်အန္တရာယ်များတဲ့နေရာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် သွားကြ  
ရပါတယ်’

‘ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးမယ့် ရန်သွေးမှန်း သိပေမယ့်လည်း  
သွေးဆီက ရစရာရှိတာရှု ဝမ်းပိုက်ကိစ္စ အဆင်ပြောမယ်ဆိုရင်  
သွေးဆီက တောင်းစရာရှိတာကို ကြောက်မနေအားဘဲ အရဲစွဲနဲ့  
တောင်းကြရပါတယ်’

‘အရှင်မင်းကြီး၊ သတ္တဝါတွေဟာ နေစဉ်နဲ့အမျှ နေရော  
ညပါ ဝမ်းပိုက်ရဲ့ အလိုက် လိုက်နေကြရပါတယ်။ ဝမ်းပိုက်ရဲ့  
လိုအင်ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေကြရပါတယ်။ ဝမ်းပိုက်ခိုင်း  
သမျှ လုပ်နေကြရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သတ္တဝါအားလုံးဟာ  
ဝမ်းပိုက်ရဲ့ တမန်တော်တွေ၊ ဝမ်းပိုက်ရဲ့ ကျေးကျွန်တွေ ဖြစ်ကြ

ပါတယ်'

‘သတ္တဝါအားလုံးထဲမှာ တစ်ယောက်အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်မျိုးဟာလည်း ဝမ်းပိုက်ရဲ့ တမန်တော်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းပိုက်ရဲ့ ကျေးကျွန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းပိုက်တည်းဟူသော

- ရဟန္တပြစ်သွားတာတောင်
  - ခန္ဓဝန်ထမ်းဆောင်ရတဲ့ဆင်းရဲက
  - မလွှတ်မြောက်သေးပါဘူး။
  - နိုဗ္ဗာစံကြော ခန္ဓဝန်ချေတော့မှပဲ လွှတ်မြောက်ပါတယ်။
  - ခန္ဓအသစ်ထပ်မပြစ်တော့တဲ့ သေခြင်းမျိုးနဲ့
  - မသေမချင်း အဖြော်မ်း အနီးပြည့်
  - တွေ့ကြုံခံစားရမယ့်ဆင်းရဲပြစ်လို့
  - ခန္ဓဝန်ထမ်းရခြင်းဆင်းရဲဟာ
  - အဆိုးဝါးဆုံးဆင်းရဲပြစ်ရပါတယ်။

ချက်ကျလက်ကျ လျှောက်ထားနေတဲ့ အမျိုးသားရဲ့

စကားကို ဘောဇ်သူဖို့ကမင်းကြီးက ဘုရားလောင်းပါပီ အင် မတန် သဘောကျနှစ်ခြိုက်သွားပါတယ်။ ‘ဟုတ်လိုက်လေ၊ မှန် လိုက်လေ’ လိုလည်း တဖွဖို့ထောက်ခံနေပါတယ်။

‘သတ္တဝါတွေဟာ ဝမ်းပိုက်ရဲ တမန်တော်တွေ၊ ဝမ်းပိုက်ရဲ ကျေးကျွန်တွေ’ ဆိုတဲ့ အချက်တစ်ခုတည်းနဲ့ကို ခန္ဓာရဲ ဆင်းရဲဒုက္ခက ပေါ်လွှင်နေတာဖို့ ခန္ဓာအပြစ်ကို ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်းမြင်အောင် နှိုတ်တွေ၊ လက်တွေ၊ (စာတွေ၊ လက် တွေ၊) သင်ကြားပေးတဲ့ အဲဒီအမျိုးသားကို ဘောဇ်သူဖို့ကမင်း ကြီးက ဆုတော်လာဘုတ်တော်တွေ၊ စည်းစိမ်းချမ်းသာတွေ အ များကြီး ချီးမြှင့်လိုက်ပါတယ်။ တရားကို တန်ဖိုးထားလို့ တရား ကို ပူဇော်တာပါပဲ။

ရွှေပက္ခန္တာ၊ ဝေဒနာက္ခန္တာ၊ သညာက္ခန္တာ၊ သခါရက္ခန္တာ၊ ဝိညာဏက္ခန္တာလို့ ခန္ဓာဝါးပါးရှိတဲ့အထဲမှာ အခုပြောခဲ့တဲ့ ခန္ဓာ ဝန်တွေကတော့ ရွှေပက္ခန္တာလို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်ကိုယ်ခန္ဓာကြီးရဲ့ ခန္ဓာ ဝန်တွေပါပဲ။

ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲကင်းအောင်၊ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ထာဝရပြည့်စုံအောင် ပြုစုစောင့်ရှုံးကြောက်နေရ တာတွေကတော့ ဝေဒနာက္ခန္တာ လို့ခေါ်တဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာ နာမ် ခန္ဓာကြီးရဲ့ ခန္ဓာဝန်တွေပါပဲ။

စိတ်ညှစ်စရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ၊ စွဲစရာ၊ မှန်းစရာ အာရုံ တွေ စိတ်ထဲမှာ စွဲကျန်မနေရစ်အောင်၊ စိတ်ချမ်းသာစရာ၊ စိတ်

ပျောစရာ၊ ချစ်စရာ၊ ကြိုက်စရာအာရုံတွေ စိတ်ထဲမှာ ခွဲမြိန်  
အောင်၊ ကိုယ့်ကို ကောင်းကျိုးပြုမယ့် အသိပညာ၊ အတတ်  
ပညာ၊ အတွေးအခေါ်၊ တရားဓမ္မတွေ ဘယ်တော့မှ ပျောက်  
ပျက်မသွားဘဲ အမြဲမှတ်မိန့်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေရ  
တာတွေကတော့ သညာကွန်း၊ လို့ခေါ်တဲ့ မှတ်သားမှုသညာ  
နာမ်ခန္ဓာကြီးရဲ့ ခန္ဓာဝန်တွေပါပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ အလိုဆန္ဒအတိုင်း ပြီးစီးပြည့်စုံအောင် ကြိုစည်  
ပြောဆို လုပ်ကိုင်နေရတာတွေ၊ လောဘ ဒေါသစတဲ့ စိတ်အပူ  
ဓာတ်တွေ အလောင်မြိုက်မခံရအောင်၊ သဒ္ဓါ၊ ပိတိစတဲ့ စိတ်  
အအေးဓာတ်တွေ လွမ်းခြားနေအောင် ပြုလုပ်အားထုတ်နေရ  
တာတွေကတော့ သရီရကွန်း၊ လို့ခေါ်တဲ့ စွဲဆောဖန်တီးမှု  
သရီရ၊ နာမ်ခန္ဓာကြီးရဲ့ ခန္ဓာဝန်တွေပါပဲ။

အဆင်းကောင်းကောင်း၊ အသံကောင်းကောင်း၊ အနဲ့  
ကောင်းကောင်း၊ အရသာကောင်းကောင်း၊ အထိအတွေ့  
ကောင်းကောင်း၊ အတွေးအကြိုကောင်းကောင်း ဆိုတဲ့ ကျွဲ့ရုံ  
အာရုံကောင်းကောင်းလေးတွေချဉ်းပဲ တွေကြိုသိရှိရအောင်  
ရွှေက်ဆောင်ဖန်တီးနေရတာတွေကတော့ ပိဿာကွန်းလို့ခေါ်  
တဲ့ သိမှုပိုညာဉ် နာမ်ခန္ဓာကြီးရဲ့ ခန္ဓာဝန်တွေပါပဲ။

ခန္ဓာဝါးပါးကို သဘောတူရာပေါင်းပြီး အတိုချုပ်လိုက်  
ရင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးပဲ ရပါတယ်။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာဝါးပါးဟာ  
ဆင်းရှုံကွာအားလုံးရဲ့ တရားခံလက်သည် ပင်မရေသာက်မြစ်

## ဖြစ်ပါတယ်။

အိုခြင်းဆင်းရဲ နာခြင်းဆင်းရဲ သေခြင်းဆင်းရဲ ချစ်သူ  
ကွဲဆင်းရဲ မုန်းသူတွဲဆင်းရဲ စီးရိမ်ပူဇွဲဆွေးဆင်းရဲ တမ်းတင့်  
ကြောင့် ပူလောင်ရတဲ့ဆင်းရဲ ဒေါသကြောင့် ပေါက်ကွဲရတဲ့  
ဆင်းရဲ မာနကြောင့် လဲပြောရတဲ့ဆင်းရဲ မနာလိုဝန်တို့မူ ကူသာ  
-မစ္စရိယကြောင့် အခြားက်တိုက်ပင်ပန်းစွမ်းနယ်ရတဲ့ ဆင်းရဲ  
စတဲ့ ဆင်းရဲတွေ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အားလုံးဟာ ဟောဒီ ရုပ်နာမ်  
ခန္ဓာကို အမှုပြုပြီးတော့၊ ဟောဒီ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး  
တော့ ဖြစ်ရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေချည်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲ  
ဒုက္ခအစစ်ဟာ ခန္ဓာပါပဲ၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာင်းပါးပါပဲ။ (လော  
-ကုတ္တရာခန္ဓာ မပါဝင်ပါ။)

ဆင်းရဲကလည်း သိသိသာသာဆင်းရဲ မသိမသာဆင်း  
ရဲနဲ့ သိစေရာဆင်းရဲ ဆိုပြီးတော့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ‘သိသိသာသာ  
ဆင်းရဲ’ ဆိုတာကတော့ အိုခြင်း၊ နာခြင်းစတဲ့ လူတိုင်းသိတဲ့  
ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲမျိုးစုံပါပဲ။ ဆင်းရဲဆိုမှ တကယ့်ဆင်းရဲ  
ဖြစ်လို့ ‘ဒုက္ခဒုက္ခ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒုက္ခမဟုတ်ပါဘူး လို့  
ဘယ်သူမှာ ဘယ်လို့မှ ငြင်းပယ်လို့မရတဲ့ ဆင်းရဲပါ။

‘မသိမသာဆင်းရဲ’ ဆိုတာကတော့ အများက ကောင်း  
တယ်၊ ချမ်းသာတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာ  
စိတ်ချမ်းသာ သုခဝေဒနာပါပဲ။ သုခအဖြစ်နဲ့ မတည်မြှုပဲ ဒုက္ခ

အဖြစ် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲသွားတတ်တဲ့ ဆင်းရဲဖြစ်လို့ ‘ဝိပ-ရိဏာမဒုက္ခ’ လို့ခေါ်ပါတယ်။ ချမ်းသာလို့ တဒဂ်တစ်ခကာ ထင်ရတဲ့ ဆင်းရဲပါ။

‘သီစရာဆင်းရဲ’ ဆိုတာကတော့ ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲပါပဲ။ သခါရ လို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေရဲ့ ပင်ကိုသဘာဝ ဆင်းရဲဖြစ်လို့ ‘သခါရဒုက္ခ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ခေတ္တခကာလေး တောင် တည်တဲ့ခိုင်မြို့နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်း ပျက်၊ ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းပျက်နေတဲ့ ဆင်းရဲပါ။ သံသရာဝင့် ခန္ဓာ ညွတ်မှ ကျွတ်လွတ်လို့သူတိုင်း မသိမဖြစ် သိအောင်လုပ်ရမယ့် ဆင်းရဲပါ။

ဒုက္ခဒုက္ခနဲ့ ဝိပရိဏာမဒုက္ခကို သိရုံနဲ့ ခန္ဓာဆင်းရဲက မလွတ်မြောက်နိုင်သေးပါဘူး။ သခါရဒုက္ခကို သိမှ ခန္ဓာဆင်းရဲ က လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။ သခါရဒုက္ခကို သိအောင်လုပ်တဲ့ နည်းကလည်း သတိပဋိနှစ်ဝိပသံနာတရားက လွှဲလို့ တခြား မရှုပါဘူး။ ဒ္ဓါရမြောက်ပါးမှာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံမြောက်ပါးကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်ခိုက်ပေါ်ခိုက်မှာ ပစ္စပြန်ကျကျ ရှုမှတ် သွားမယ်ဆိုရင် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရဲ့ သခါရဒုက္ခကို သိမြင်နိုင်ပါတယ်။

မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ နံသမျှ၊ စားသမျှ၊ ထိသမျှ၊ သိသမျှ အာရုံတွေကို မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ သိတိုင်း၊ မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ နံခိုက်၊ စားခိုက်၊ ထိခိုက်၊ သိခိုက်မှာ မြင်-မြင်တယ်၊ ကြား-ကြားတယ်၊ နံ-နံတယ်၊ စား-

စားတယ်၊ ထိ-ထိတယ်၊ သိ-သိတယ်လို့ သတိပြောနှစ်နည်းလမ်း  
အတိုင်း ဝိပဿနာရွှေဟွားသွားမယ်ဆိုရင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာ  
ငါးပါးကို ရွှေဟွားရာရောက်ပြီး သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် အားကောင်း  
လာတာနဲ့အမျှ ရုပ်နာမ်ကွဲ၊ ကြောင်းကျိုးသိ၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ လက္ခ-  
ကာထင်ပြီး ခန္ဓာဆင်းရဲတို့ရဲ့ ချုပ်ပြီးရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို  
မျက်မွှောက်ပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှစ်းမဲ့ကျေးလူးရှင်ပြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က ခန္ဓာဆင်းရဲ့ ခန္ဓာဝန်ထမ်းရခြင်းဆင်းရဲဟာ အနှစ်း  
မဲ့ဆင်းရဲပြစ်တယ်လို့ ‘နတ္တိ ခန္ဓသမာ ဒုက္ခာ’ ဆိုတဲ့ စကားတော်  
နဲ့ ဟောကြားညွှန်ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း၊ လူသားတိုင်း ခန္ဓာ  
ဆင်းရဲဆိုတဲ့ အနှစ်းမဲ့ဆင်းရဲကို အကြိုင်းမဲ့ ချုပ်ပြီးအောင်  
ရုပ်သိမ်းနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုံးမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

■ အပွဲမာဒေန သမ္မာဒေသ  
အပွဲမာမူရွေ့စ်၊ ပြောဂုတ်လ၊ ၂၀၁၁





---

❖ သတိပွဲနှစ်ခိုတဲ့

---

❖ အနှစ်မဲလမ်းမှာ

---

❖ ရပ်ရွှေခြင်းဆိုတဲ့ ဘယ်ခြေရော

---

❖ နှစ်ရွှေခြင်းဆိုတဲ့ ဉာဏ်ပြု

---

❖ ခြေနှစ်က်လုံး သုတေသနီး

---

❖ လျောက်လုမ်းရပါမယ်။

---

## ■ အနိုင်းမဲလမ်း

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ လမ်းအားလုံးထဲမှာ မဂ္ဂင်ရှုစ်ပါး  
လမ်း၊ သို့မဟုတ် သတိပွဲနှစ်လမ်းဟာ အနှစ်မဲလမ်း ဖြစ်ပါ  
တယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ မဂ္ဂင်ရှုစ်ပါးလမ်း၊ သတိပွဲနှစ်လမ်း  
ထက် ပိုပြီး လမ်းဆုံးပန်းတိုင် ကောင်းပါတယ်လို နှိုင်းယူဉ်စရာ၊  
အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တဗြားလမ်း မရှိတော့လိုပါပဲ။

မဂ္ဂင်ရှုစ်ပါးလမ်း၊ သတိပွဲနှစ်လမ်းနဲ့ လဲလှယ်သင့်၊  
လဲလှယ်ထိုက်တဲ့ တဗြားလမ်း လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက်  
မဂ္ဂင်ရှုစ်ပါးလမ်း၊ သတိပွဲနှစ်လမ်းဟာ အနှစ်မဲလမ်း ဖြစ်ပါ  
တယ်။

လမ်းဆိုတာရှိရင် လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဆိုတာ ရှိရစြမ်းပါ။  
အဲဒီလမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဟာ ကောင်းတဲ့ပန်းတိုင်လည်း ဖြစ်နိုင်  
သလို ဆုံးတဲ့ပန်းတိုင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့ ပန်း

တိုင်လည်း ဖြစ်နိုင်သလို ဆင်းရဲတဲ့ပန်းတိုင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ပကတိလမ်း၊ အကျင့်လမ်း လို့ လမ်းနှစ်မျိုးနှိုးတဲ့နေရာမှာ ပကတိလမ်းတွေ အားလုံးရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဟာ မြို့ခြားတော့တောင် စတဲ့ ရုပ်တရားတွေသာဖြစ်သလို သတိပဋိနှင့်မှတ်ပါးသော အကျင့်လမ်းတွေရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဟာလည်း လူဘုံး၊ နတ်ဘုံး၊ ပြဟာဘုံး၊ သို့မဟုတ် လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ ပြဟာချမ်းသာဆိုတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား ဆိုတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာဌာန၊ နာမ်ခန္ဓာဌာန လောကမှာ အဆိုးဝါးဆုံးဆင်းရဲ့ အနှစ်းမဲ့ဆင်းရဲလို့ ဆိုထားတော့ ရုပ်ခန္ဓာဌာန၊ နာမ်ခန္ဓာဌာနပဲ လမ်းဆုံးတဲ့ အဲဒီ ပကတိလမ်း၊ အကျင့်လမ်းတွေ အားလုံးဟာ အနှစ်းမဲ့ဆင်းရဲဆီကိုပဲ ဦးတည်နေတဲ့အတွက် လျောက်လှမ်းသင့်၊ လျောက်လမ်းထိုက်တဲ့ အကောင်းဆုံးလမ်း၊ အနှစ်းမဲ့လမ်းတွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။

မဂ္ဂိုလ်ပါး၊ သတိပဏ္ဍာန်တရားဆိုတဲ့ အကျင့်လမ်းရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကတော့ နိုဗ္ဗာန်ဖြစ်ပါတယ်။ နိုဗ္ဗာန်ဟာ လောကမှာ အကောင်းဆုံးချမ်းသာ၊ အနှစ်းမဲ့ချမ်းသာလို့ ဆိုထားတော့ နိုဗ္ဗာန်မှာသာ လမ်းဆုံးတဲ့ မဂ္ဂိုလ်ရှုစ်ပါးလမ်း၊ သတိပဏ္ဍာန်လမ်းဟာ အနှစ်းမဲ့ချမ်းသာဆီကိုပဲ ဦးတည်နေတဲ့အတွက် လျောက်လှမ်းသင့်၊ လျောက်လှမ်းထိုက်တဲ့ အကောင်းဆုံးလမ်း၊ အနှစ်းမဲ့လမ်း ဖြစ်ရပါတယ်။

ଲଣ୍ଡଃ ରୁ ବାହୋବାହାଂକ ବ୍ୟୁଷ୍ୟରୁଃ ଫିନ୍ଦିତାତ୍ତ୍ଵେଗି  
ପର୍ଯ୍ୟରୁଃ ପର୍ତ୍ତିତାର୍ତ୍ତପ୍ରିଃ ବ୍ୟୁଭିତେଃ ଫିନ୍ଦିତି ଫେରାତ୍ତ୍ଵେଗି ଭିତେଃ ତାର୍ତ୍ତତି  
ବାହୋ ଫ୍ରିପିତାଯି॥ ତାତ୍ରୀଃ ତାତ୍ରୀଃ ବେଳ ଲଣ୍ଡଃ ତ୍ଵେକ ଗୀଯୁଗି  
କୋଣ୍ଡଃ ଗ୍ରୀଃ ପ୍ରିମଯୁଃ ଆରାତ୍ତ୍ଵେଗିଲନ୍ଦଃ ପର୍ଯ୍ୟରୁଃ ପର୍ତ୍ତିଅଣି ପର୍ତ୍ତ  
ତାର୍ତ୍ତତି ବାଲ୍ମୀକି ଗୀଯୁଗି ଶ୍ରୀଃ ଗ୍ରୀଃ ପ୍ରିମଯୁଃ ଫେରାତ୍ତ୍ଵେଗିଲନ୍ଦଃ ଭିତେ  
ଅଣି ଭିତେଃ ତାର୍ତ୍ତପିତାଯି॥ ଶିର୍ଯ୍ୟ ଲଙ୍କାଶ୍ରୀ ଆଃ ମଗିଃ ଯିନ୍ଦିନିପିବ୍ୟୁଃ ॥

မဂ္ဂင်ရှုစ်ပါးလမ်း၊ သတိပြုနှစ်လမ်းကတော့ ကိုယ့်ကို  
ဆိုးကျိုးပြုမယ့်အရာမှန်သမျှကို ဖယ်ရှားသုတ်သင်ပေးတတ်  
သလို ကိုယ့်ကို ကောင်းကျိုးပြုမယ့် နေရာမှန်သမျှကိုလည်း  
မရောက်အရောက် ပိုပေးတတ်ပါတယ်။ သူဖယ်ရှားသုတ်သင်  
ပေးတဲ့အရာတွေထဲမှာ အထွေတ်အထိပ်ကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို  
ပူးလောင်စေတတ်၊ ည်စ်စွမ်းစေတတ်တဲ့ ကိုလေသာတရားတွေ  
ပါပဲ။ သူပို့ဆောင်ပေးတဲ့နေရာတွေထဲမှာ အထွေတ်အထိပ်က  
တော့ ကိုယ့်ကို အမြဲထာဝရ ချမ်းသာစေမယ့် နှစ်ဗုံးတရားပါပဲ။

ခရီးစဉ်တစ်လျှောက် အပူနဲ့ ဆင်းခဲမှန်သမျှကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းပေးပြီး အအေးနဲ့ချမှုံးသာမှန်သမျှကို ဆောင်ကြည့်ပေးတဲ့အတွက် မဂ္ဂင်ရှုစ်ပါးလမ်း၊ သတိပြာန်လမ်းဟာ စိတ်ချလက်ချ အားကိုထိုက်တဲ့ လမ်းကောင်းလမ်းမြတ်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

မရှင်ရှစ်ပါးဆိုတာကတော့ သမ္မာဒီဇိုင်း - မှန်သောသိမြင်ခြင်း၊ သမ္မာသက်ပွဲ - မှန်သောကြံစည်ခြင်း၊ သမ္မာဝါဇာ -

မှန်သောပြောဆိုခြင်း၊ သမ္မာကမ္မာ - မှန်သောပြုလုပ်ခြင်း၊  
သမ္မာအာဖိဝ - မှန်သောအသက်မွေးခြင်း၊ သမ္မာဝယာမ -  
မှန်သောအားထုတ်ခြင်း၊ သမ္မာသတိ - မှန်သောအမှတ်ရခြင်း၊  
သမ္မာသမာဓိ - မှန်သောစူးစိုက်ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ଆକ୍ଷମିତ୍ରପିଃ ଯୁଦ୍ଧାବିନୀରେ ଯୁଦ୍ଧାଗଣ୍ଡଳୀ ଯୁଦ୍ଧାଭାବରେ  
-ହିଂମା ଯୁଦ୍ଧପିଃ କିମ୍ବା ଵେଲମନ୍ଦିରଟିଲ୍ଲି ଏହିପିତାଙ୍କୁ ଯୁଦ୍ଧାଭାବରେ  
ଯୁଦ୍ଧାବତିରେ ଯୁଦ୍ଧାବତାରେ ଯୁଦ୍ଧପିଃ କିମ୍ବା ଯୁଦ୍ଧାଭାବରେ ଏହିପିତାଙ୍କୁ  
ଯୁଦ୍ଧାଭାବରେ ଯୁଦ୍ଧାଭାବରେ ଏହିପିତାଙ୍କୁ ପରିବାରରେ ଏହିପିତାଙ୍କୁ  
ଯୁଦ୍ଧାଭାବରେ ଯୁଦ୍ଧାଭାବରେ ଏହିପିତାଙ୍କୁ ପରିବାରରେ ଏହିପିତାଙ୍କୁ  
ଯୁଦ୍ଧାଭାବରେ ଯୁଦ୍ଧାଭାବରେ ଏହିପିତାଙ୍କୁ ପରିବାରରେ ଏହିପିତାଙ୍କୁ

မဂ္ဂိုင်ဆိုတာ မဂ်ရဲ အစိတ်အပိုင်းကို ခေါ်တာပါ။ မဂ်ရဲ အစိတ်အပိုင်းက သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာလို့ သုံးပါးရှုပါတယ်။ သတိပြောန်တရားကို ပွားများအားထုတ်နေရင် အဲဒီမဂ်ရဲ၊ အစိတ်အပိုင်း၊ မဂ္ဂိုင်တရားတွေ အလိုအလျောက် ပြည့်စုံသွားပါတယ်။ သတိပြောန်တရား အားမထုတ်ဘဲနဲ့ မဂ္ဂိုင်တရားတွေ လုံးဝ ဖြစ်ပေါ်မလာနိုင်ပါဘူး။ မဂ္ဂိုင်သုံးပါး၊ မဂ္ဂိုင်ရှစ်ပါးနဲ့ ပြည့်စုံချင်ရင် သတိပြောန်တရားကို စနစ်တကျ ပွားများအားထုတ်ရပါမယ်။

သတိပြုနှင့်ဆိုတာ သတိပြုနှင့်တဲ့အလုပ်၊ သတိရှု  
သွားရှိတဲ့အလုပ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဝိပဿနာအလုပ်မှာ သတိ  
က ရှုသွားခေါင်းဆောင်၊ ပညာက နောက်လိုက်ဖြစ်ပါတယ်။

သတိကို ရွှေတန်းတင်ပြီး လုပ်ရတဲ့ အလုပ်မို့လို့လည်း ပိပသု-  
နာအလုပ်ကို သတိပြောန်လို့ မြတ်စွာဘူရား ဟောကြားတော်မူ  
ခဲ့တာပါ။ ပညာကို ရွှေတန်းတင်ပြီး လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ဆိုရင်  
ပညာပြောန်လို့ မြတ်စွာဘူရား ဟောကြားတော်မူမှာပေါ့။

သတိပြောန်ကျင့်စဉ်ဟာ နိမ္မာန်သွားတဲ့ တစ်ခုတည်း  
သောလမ်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ တခြား

---

❖ ပကာတိလမ်းတွေအားလုံးရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဟာ

---

❖ ပြုရွှေတော့တောင်စတဲ့

---

❖ ရုပ်တရားတွေသာ ဖြစ်သလို

---

❖ သတိပြောန်မှတစ်ပါးသော အကျင့်လမ်းတွေရဲ့

---

❖ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဟာလည်း

---

❖ လူဘုံး နတ်ဘုံး ပြုဟွာဘုံး သိမ်မဟုတ်

---

❖ လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ ပြုဟွာချမ်းသာဆိုတဲ့

---

❖ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

---

❖ မရှင်ရှစ်ပါး သတိပြောန်တရားဆိုတဲ့

---

❖ အကျင့်လမ်းရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကတော့

---

❖ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ရဲ့

---

❖ ချုပ်ပြုမ်းရာ နိမ္မာန်ချမ်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

---

လမ်းက သွားလို နိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင်ပါဘူး၊ သတိပြောန်လမ်းက  
သွားမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

သတိပြောန်လမ်းဟာ နိဗ္ဗာန်အတွက်သာ တစ်ခုတည်း  
သောလမ်း မဟုတ်သေးပါဘူး။ သတ္တဝါတွေရဲ စိတ်စင်ကြယို့  
အတွက်လည်း တစ်ခုတည်းသောလမ်းပါ။ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု  
လုံးဝကင်းပျောက်ဖို့အတွက်လည်း တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ ငို့  
ကြွေးမြည်တမ်းမှု လုံးဝ လွန်မြောက်ဖို့အတွက်လည်း တစ်ခု  
တည်းသောလမ်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု လုံးဝ ရုပ်သိမ်းဖို့အတွက်  
လည်း တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု လုံးဝချူပြုပြီးဖို့  
အတွက်လည်း တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်  
ရရှိဖို့အတွက်လည်း တစ်ခုတည်းသောလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တဝါတွေရဲ စိတ်အစဉ်ဟာ ပုံမှန်အားဖြင့် ကိုလေ-  
သာအည်အကြေးတွေနဲ့ ည်စွမ်းပေကျေနေပါတယ်။ စိတ်  
တက်ကြမှုမျိုးစုံ၊ စိတ်ပျက်ကျမှုမျိုးစုံနဲ့ ည်ပတ်ချင်တိုင်း ည်  
ပတ်နေတဲ့ စိတ်အစဉ်ကို သတိပြောန်ရောင်နဲ့ သွန်းလောင်း  
ဆေးလျှော်မှုသာ ဖျူးဖွေးသန့်စင်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဘုရား၊ ပစ္စကဗ္ဗ္ဗာ အရိယာသာဝကအားလုံးရဲ့  
စိတ်အစဉ်မှာ ကိုလေသာအည်အကြေး ကင်းဝေးဖြူစင်ခဲ့  
ရတာဟာ သတိပြောန်ရောင်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကြောင့်သာ ဖြစ်  
တာဖို့ ဖိမ့်ရဲ့ စိတ်အစဉ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် ကြိုးပမ်းလို့  
သူတိုင်း သတိပြောန်လမ်းကို မဖြစ်မနေ လျောက်လှမ်းကြရပါ

မယ်။

ထိုးရိပ်ပူဇေားမှူး သောကတရားနဲ့ ငိုကြီးမြည်တစ်ဗူး  
ပရိအေဝတရားဟာ ဒေါသမက်းသူ လူသားတိုင်းနဲ့ အမြိတ်း  
ဆက်ဆံနေပါတယ်။ ဒေါသကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်တဲ့  
အနာဂတ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကလွှဲရင် လူသားတိုင်းရဲ့ သန္တာနှု  
မှာ သောကနဲ့ ပရိအေဝ အချိန်မဇ္ဈား ဖြစ်ခွင့်ရှိပါတယ်။

ဖြစ်နေဆဲ သောက၊ ပရိအေဝတွေကနဲ့ လွန်မြောက်ဖို့  
နဲ့ ဖြစ်မလာသေးတဲ့ သောက၊ ပရိအေဝတွေကို တားဆီးနိုင်ဖို့  
အတွက် လျောက်ရမယ့်လမ်းကတော့ သတိပဋိနှုန်းလမ်း တစ်  
လမ်းပဲ ရှိပါတယ်။

ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက် သောက၊ ပရိအေဝများ  
တယ်ပြောပြော၊ ပဋိစာရာ (အများပြော ပဋိစာရာရဲ့၊ သောက၊  
ပရိအေဝကိုတော့ မိမယ် မထင်ပါဘူး။ ခင်ပွန်းသည်က မြှောက်  
လို့သော၊ သားအကြီးက ရေနှစ်လို့သော၊ သားအငယ်က စွန်ချိလို့  
သော၊ မိဘနှစ်ပါးနဲ့ မောင်ဖြစ်သူက အီမီပြုလို့သော၊ တစ်နေ့  
တည်း တစ်ရက်တည်းမှာ ခြောက်လောင်းပြိုင်အသေဆိုးနဲ့  
ရင်ဆိုင်ကြံးတွေ.လိုက်ရတဲ့ ပဋိစာရာရဲ့၊ ရင်တွင်းက အပူမိုး  
ဘယ်လောက်များ ကြီးလိုက်မလဲ။

ခါးဝတ်တောင် မကပ်နိုင်လောက်အောင် အရှုံးတစ်  
ပိုင်း မိန်းမရိုင်းကြီးဖြစ်သွားရရှာတဲ့ ပဋိစာရာရဲ့ ရင်တွင်းသော  
-ကမ်းနဲ့ ရင်တွင်းပရိအေဝများကို သတိပဏ္ဍာန်ရေစင်ရေချမ်းက

တစ်မှုဟုတ်ချင်း ဌီမ်းအေးစေနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ပဋိဘရာရာလောက် အဖြစ်မဆိုးတဲ့ ယနေ့လူသားတွေ အနေနဲ့ သတိပြောနိုင်လမ်းကိုသာ မှန်မှန်လျှောက်လမ်းနေမယ် ဆိုရင် တွေ့လာသမျှ သောကဖြစ်စရာ အခြေအနေတွေ၊ ကြံးလာသမျှ ပရီဒေဝါးစရာအနေအထားတွေဟာ ပျော်စရာ တောင် ကောင်းနေပါလိမ့်မယ်။ 'ပျော်တောင်ပျော်းသေးတယ်' လို့ အလွယ်တက္က ရော်တိပြီး ရယ်ရယ်ပြီးပြီး ဖယ်ရှားပစ်နိုင် ပါလိမ့်မယ်။

အကြောင်းတရားအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြပြင်စီမံထားတဲ့ ရှင် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးဟာ အကြောင်းတရားတစ်ခုခု ချို့ယွင်းသွားတာ နဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်ပါတယ်။ နာလိုက်၊ ကျင်လိုက်၊ ကိုက်လိုက်၊ ခဲလိုက်၊ အောင့်လိုက်၊ ယားလိုက်နဲ့ အမျိုးမျိုး ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အမျိုးမျိုးဖောက်ပြန်နေတဲ့ ရုပ်ကိုယ်ခန္ဓာကြီး ရဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာအမျိုးမျိုး၊ အနာရောဂါအမျိုးမျိုးကို သတိပြောန် ဆေးတော်ကြီးက အကြွင်းမဲ့ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင် ပါတယ်။ ပစ္စို့မှာ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားတာမျိုးလည်း ရှိုသလို ဘဝခန္ဓာအသစ် ထပ်မဖြစ်တဲ့ ချုပ်ခြင်းမျိုးနဲ့ ခန္ဓာ ချုပ်တဲ့အခါ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားတာမျိုးလည်း ရှိုပါတယ်။

လောကဗုံရှိတဲ့ တခြားဆေးတွေက ဒုက္ခဝေဒနာတွေ၊ အနာရောဂါတွေကို ကာလအခိုက်အတန်၊ ဘဝအခိုက်အတန်

ပ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။ သတိပွဲရန်ဆေးတော်ကြီးကတော့ ကာလမကြုံး၊ ဘဝမကျန် အဆုံးသတ်ပျောက်ကင်းစေနိုင်တာမို့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုအမျိုးမျိုးမှ လွှတ်မြောက်လိုသူတိုင်း သတိပွဲရန်လမ်းကို ယုံယုံကြည်ကြည်လျမ်းကြရပါမယ်။

ငွေကြေးညွှာ မပြည့်စုတဲ့လူကို လူဆင်းရလို့ ခေါ်ကြ  
သလို အရည်အသွေးကောင်းတွေ မပြည့်စုတဲ့ စိတ်ကိုလည်း  
စိတ်ဆင်းရလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရနေတဲ့လူဟာ စိတ်  
ဓာတ်အရည်အသွေးကောင်းတွေ ချို့တဲ့နေတဲ့လူပါ။ ဖြစ်ခဲ့ပြီး  
သား အဆိုးကိုစွဲတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့ စိတ်ဓာတ်အရည်  
အသွေး၊ ဖြစ်မလာသေးတဲ့ အဆိုးကိုစွဲတွေကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့ စိတ်

- ❖ ଦେଖିଲୁଗାମପ୍ରିୟତାକୁଣ୍ଡି
  - ❖ ଲୁହାନ୍ତରାଧିକାରୀଙ୍କ ବିଶ୍ଵାସି
  - ❖ ଆଶ୍ରମକାଳେ କୋଣାର୍କରେ
  - ❖ ଫର୍ମନ୍ଦିତାକାଳେ କାଳିଲାଲ୍
  - ❖ ଶିର୍ଦ୍ଦିର୍ଦ୍ଦିକାଳେ କାଳିଲାଲ୍

‘ပိုတွေး’ နဲ့ ‘ကြိုတွေး’ ကို သံယောဇ်ဖြတ်ပြီး ‘လိုတွေး’ ကိုသာ စနစ်တကျ ဖော်ထုတ်ကျင့်သုံးနိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် စိတ်ဆင်းရောတဲ့ အဖြစ်မျိုးက လွှတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ် ကိုယ်တိုင် ‘လိုတွေး’ ကို မဖော်ထုတ်နိုင်ရင်လည်း ဖော်ထုတ်နိုင်တဲ့သူဆဲ အမြန်ဆုံး ချဉ်းကပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက တာဝတိသာ  
နတ်ပြည်မှာ သူ့ပြုဟန်တဲ့ နတ်သားတစ်ယောက်ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။  
တစ်နှောတော့ နှစ်ဝန်ဥယျာဉ်ထဲမှာ နတ်သမီးတစ်ထောင်နဲ့  
ငည်းစိမ်ခံစားနေတုန်း သီချင်းတကြော်ကြော်ဆိုရင်း ပန်းခွဲးနော  
တဲ့ ပန်းပင်ပေါ်က နတ်သမီးငါးရာ ရှုတ်တာရက် စုတေပြီး အပိုမို  
ငရဲကျသွားတာရယ်၊ မိမိနဲ့ ကျွန်ုန်တ်သမီးငါးရာလည်း နောက်  
ခုနှစ်ရက်အကြောမှာ စုတေပြီး အပိုမိုငရဲကျရမှာရယ်ကို တွေ့မြင်

သိရှိရတဲ့အတွက် သူပြဟ္မာနတ်သားဟာ အကြီးအကျယ် ထိတ်  
လန့်တုန်လှပ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေပါတယ်။

‘ပိုတွေး’ ‘ကြိုတွေး’ တွေနဲ့ လုံးတွေးရစ်ပတ်ပြီး စိတ်ဆင်းရောက်တဲ့ သူပြုဟွှနတ်သားဟာ ‘လိုတွေး’ ကို စဉ်းစားမရတဲ့ အဆုံး နတ်သမီးငါးရာနဲ့အတူ မြတ်စွာဘူးရားရှင်ထံမျှောက် အပြေးလေးဆိုက်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ မြတ်စွာဘူးရှင်က ‘ပိုတွေး’ ‘ကြိုတွေး’ တွေနဲ့ အတိတ်၊ အနာဂတ် နှစ်ဖက်မှာ အစွမ်းမထွက်ဘဲ ‘လိုတွေး’ နဲ့ ပစ္စာပွန်မှာ အလယ်လမ်းလျှောက် ဖို့ သတိပြုနာန်အလယ်လမ်းကို ညွှန်ပြတော်မူပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ညွှန်ပြတဲ့ သတိပြုနာန်အလယ်လမ်း  
အတိုင်း ပျောက်လှေ့လိုက်တဲ့အတွက် သုပ္ပါဟ္မာနတ်သားနဲ့ နတ်  
သမီးငါးရာ စိတ်ဆင်းခဲ့မှုတွေ ပြေပျောက်ပြီး သောတာပန်  
တည်သွားခဲ့ကြပါတယ်။ အဝိမိင်္ဂလာ အပါအဝင် အပါယ်လေးပါး  
ကျရောက်မယ့်သေးမှုလည်း ထာဝရ လွှတ်မြောက်သွားကြပါ  
တယ်။

အရှုခံအာရုံး၏ သဘောသဘာဝအပေါ် မူတည်ပြီး  
သတိပဋိနှင့်က လေးမျိုးရှိပါတယ်။ကာယာနှုပသုနာသတိ-  
ပဋိနှင့်၊ ဝေအနာနှုပသုနာသတိပဋိနှင့်၊ စီတွာနှုပသုနာသတိ-  
-ပဋိနှင့်နဲ့ ဓမ္မာနှုပသုနာသတိပဋိနှင့်တို့ပါပဲ။

କାନ୍ଦାକୁଳବୁଦ୍ଧାବୁଦ୍ଧିପାତ୍ରାନ୍ତ ସ୍ମୃତିକାଗତେବୁ କହିଯା  
କାନ୍ଦାମୁଖ ଫ୍ରିଣ୍ଡଫେଵାଲ୍ଲୁ ଆମ୍ବାଆର୍ବାତେବୁ ପ୍ରିଫେଵାଲ୍ଲୁ ଆପ୍ରିଆମ୍ବା  
ତେବୁକି ଫ୍ରିଣ୍ଡଫେଟୁଅତୀର୍ଦ୍ଦିଃ ପ୍ରିଫେଟୁଅତୀର୍ଦ୍ଦିଃ ଝିଝିଲେଃ ମୁଠଫେଟୁ  
ହିଫେଟୁଅତେବେବାପିବିପି॥ ଶ୍ଵାଃରିଦି ‘ଶ୍ଵାଃତାଯି’ ରିବରିଦି ‘ରିବତାଯି’  
ଥିରିରିଦି ‘ଥିରିତାଯି’ ଲେଖରିଦି ‘ଲେଖରିତାଯି’ କେବୁରିଦି  
‘କେବୁରିତାଯି’ ଶନ୍ତିରିଦି ‘ଶନ୍ତିତାଯି’ ଉଚ୍ଚିତାବିପୁଣିତିପୁ

ဝေဒနာနှုပသုနာသတိပြု၏ ဆိုတာကတော့ ခံစားရသမျှ ဝေဒနာတွေကို ခံစားနေတဲ့အတိုင်း ရိုးရိုးလေး မှတ်နေ၊ သိနေတဲ့သဘောပါပဲ။ နာရင် 'နာတယ'၊ အောင့်ရင် 'အောင့်တယ'၊ ဆင်းရဲရင် 'ဆင်းရဲတယ'၊ ချမ်းသာရင် 'ချမ်းသာတယ' စသည်အားဖြင့်ပေါ့။

စိတ္တာန်ပသုနာသတိပြု၏ ဆိုတာကတော့ စိတ်မှာ  
ဖြစ်သမျှအခြေအနေတွေကို ဖြစ်နေတဲ့ အတိုင်း ရှိုးရှိုးလေး  
မှတ်နေ၊ သိနေတဲ့ သဘောပါပဲ။ လိုချင်ရင် ‘လိုချင်တယ်’၊ စိတ်  
ဆိုးရင် ‘စိတ်ဆိုးတယ်’၊ ဝမ်းနည်းရင် ‘ဝမ်းနည်းတယ်’၊ ဝမ်းသာ  
ရင် ‘ဝမ်းသာတယ်’၊ တွေးရင် ‘တွေးတယ်’၊ စဉ်းစားရင် ‘စဉ်းစား  
တယ်’ စသည်အားဖြင့်ပေါ့။

ဓမ္မာန်ပသ္ဌနာသတိပဋိဌာန်ဆိုတာကတော့ ကြံသမျှ  
အာရုံတိုင်းကို ကြံနေတဲ့အတိုင်း ရှိုးရှိုးလေး မှတ်နေ၊ သိနေတဲ့  
သဘောပါပဲ။ မြင်ရင် 'မြင်တယ်'၊ ကြားရင် 'ကြားတယ်' နဲ့ရင်  
'နဲ့တယ်'၊ စားရင် 'စားတယ်' ထိရင် 'ထိတယ်' သိရင် 'သိတယ်'  
စသည်အားဖြင့်ပေါ့။

လိုရင်းအနှစ်ချုပ်ကတော့ ရုပ်ကို ရှုတဲ့ ရုပ်သတိပဋိဌာန်  
နဲ့ နာမ်ကို ရှုတဲ့ နာမ်သတိပဋိဌာန်ဆိုပြီးတော့ သတိပဏ္ဍာန်လုပ်  
ငန်းစဉ် နှစ်မျိုး ရှိုပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို  
မဂ်ဉာဏ်၊ ဖို့လုပ်ဉာဏ်နဲ့ မျက်မောက်ပြုလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှန်ရင် အာဒိ  
လုပ်ငန်းစဉ်နှစ်မျိုးလုံးကို ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ရုပ်သက်သက်ပဲ ရှု  
မယ်လို့ နှုလုံးသွေးပြီး ရုပ်ကိုချည်း မရှုရပါဘူး။ နာမ်သက်သက်ပဲ

❖ သတ္တဝါတွေရဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ ပုံမှန်အားဖြင့်

❖ ကိုလေသာအည်းအကြေးတွေနဲ့

❖ ညွှန်မြှင့်းပေကျော်ပေပါတယ်။

❖ စိတ်တက်ကြမှုမျိုးစုံ၊ စိတ်ပျက်ကျမှုမျိုးစုံနဲ့

❖ ညွှန်ပတ်ချင်တိုင်းညွှန်ပတ်နေတဲ့

❖ စိတ်အဆဉ်ကို သတိပဏ္ဍာန်ရေါင်နဲ့

❖ သွေးလောင်းအေးလျှော်မှသာ

❖ ပြုပွေးသန့်စင်သွားနိုင်ပါတယ်။

ရှုမယလို နှလုံးသွင်းပြီး နာမ်ကိုချဉ်း မရှုရပါဘူး။ ဘာလိုလဲ  
ဆိုတော့ ရုပ်သက်သက်ရှုရုံး နာမ်သက်သက်ရှုရုံနဲ့ တရားမရ<sup>၁</sup>  
နိုင်၊ မဂ်စိတ်မကျနိုင်လိုပါပဲ။

တကယ် မဂ်စိတ်ကျတဲ့အချိန်မှာတော့ တဆုံးက ရှုပ်ကို  
ရှုရင်း ကျသလို တဆုံးက နာမ်ကိုရှုရင်း ကျပါတယ်။ ဒါပေမဲ့  
အဲဒီလို ရုပ်ကို ရှုရင်း၊ သို့မဟုတ် နာမ်ကို ရှုရင်း မဂ်စိတ်ကျနိုင်  
ဖို့အတွက် ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်နေစဉ်အချိန်မှာတော့  
ရုပ်ကိုရော၊ နာမ်ကိုရော ရှုပွားရပါတယ်။ ရုပ်ထင်ရှားရင် ရုပ်၊  
နာမ်ထင်ရှားရင် နာမ်၊ နှစ်မျိုးလုံး ရှုပွားရပါတယ်။

ရုပ်ရှုရင်း မဂ်စိတ်ကျသွားသူကို ထောက်ပြီး ရုပ်သက်  
သက်ရှုလည်း တရားရနိုင်တယ်၊ နာမ်ရှုရင်း မဂ်စိတ်ကျသွား  
သူကို ထောက်ပြီး နာမ်သက်သက်ရှုလည်း တရားရနိုင်တယ်လို့  
ယူဆပြီး သတိပွဲနှင့် အလုပ်ခွင့်စဝ်ကတည်းက တစ်လျှောက်  
လုံး ရုပ်သက်သက်၊ နာမ်သက်သက်ချဉ်းပဲ ရှုနေလိုကတော့  
ဘယ်တော့မှ တရားထူး တရားမြတ် မရနိုင်ပါဘူး။

အပြီးသမားတွေ ပန်းဝင်တဲ့အခါ တဆုံးက ဘယ်ခြေ  
လှမ်းနဲ့ ပန်းဝင်ပါတယ်။ တဆုံးက ညာခြေလှမ်းနဲ့ ပန်းဝင်ပါ  
တယ်။ ဘယ်ညာခြေစုံလှမ်းပြီး ပန်းဝင်တဲ့သူ မရှုပါဘူး။

ဘယ်ခြေလှမ်းနဲ့ ပန်းဝင်လာတာကို ကြည့်ပြီး ပြောလမ်း  
တစ်လျှောက်လုံး ဘယ်ခြေတစ်ဖက်တည်းနဲ့ ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး  
ပြောလာတယ်လို့ ပြောရင် မှားပါတယ်။ ညာခြေလှမ်းနဲ့ ပန်းဝင်

လာတာကို ကြည့်ပြီး ပြေးလမ်းတစ်လုံး ညာခြေတစ်ဖက်တည်းနဲ့ ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး ပြေးလာတယ်လို့ ပြောရင် မှားပါတယ်။ တကယ်တော့ ဘယ်ခြေရော၊ ညာခြေရော၊ ခြေနှစ်ဖက်စလုံး သုံးပြီး အားကုန်ပြေးခဲ့ရတာပါ။ ပန်းဝင်တော့မှုသာ ခြေတစ်ဖက်ဖက်နဲ့ ပန်းဝင်သွားတာပါ။

အဲဒီလိုပါပဲ၊ ရုပ်တရားအပေါ်မှာလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္ထ၊ လက္ခဏာဉာဏ် ရင့်သန်အောင်၊ နာမ်တရားအပေါ်မှာလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္ထ၊ လက္ခဏာဉာဏ် ရင့်သန်အောင် ရွှေ့ပြီးမှ နောက်ဆုံး ရုပ်တရား၊ သို့မဟုတ် နာမ်တရားကို ရွှေ့ပြုးရင်းနဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖို့လ်ဉာဏ် ဆိုက်ရောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မျာ်က်ပြုရပါတယ်။

သတိပြောန်ဆိုတဲ့ အနှစ်းမူးလမ်းမှာ ရုပ်ရှုခြင်းဆိုတဲ့ ဘယ်ခြေရော၊ နာမ်ရှုခြင်းဆိုတဲ့ ညာခြေပါ၊ ခြေနှစ်ဖက်လုံးသုံးပြီး လျော်က်လှမ်းရပါမယ်။

ရုပ်အာရုံ၊ နာမ်အာရုံ၊ နှစ်မျိုးလုံး ရွှေ့ပေါ်ရာမှာ လည်း ကိုယ်ရှုချင်တဲ့ အာရုံလေးတွေတော့ ရှုမယ်၊ ကိုယ်မရှုချင်တဲ့ အာရုံကြီးတွေတော့ မရှုဘူးဆုံးပြီး အာရုံရွှေးမနေ့ရပါဘူး။ စိတ်အစဉ်မှာ ပေါ်လွှင်ထင်ရှားလာသမှု ဘယ်အာရုံကိုမဆိုရွှေ့ပါမယ်။

အလုပ်မရွှေး၊ နေရာမရွှေး၊ ကဲခိုယာပုတ်မရွှေး၊ အချိန်မရွှေး ဆိုတဲ့ မရွှေးလေးပါးကို လက်ကိုင်ထားပြီး သတိပြောန်

တရားရှုပွားသွားမယ်ဆိုရင် အာရုံမရွေးဆိုတဲ့ အခိုကမရွေးနဲ့  
လည်း ဝိပသုနာအလုပ် အားထုတ်ပြီးသားဖြစ်သွားပါတယ်။

သတိပြောန်ဝိပသုနာတရားဟာ ရိပ်သာမှာမှ အား  
ထုတ်လို့ရတဲ့တရားလည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ ထိုင်မှ အားထုတ်လို့ရ<sup>1</sup>  
တဲ့တရားလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အလုပ်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊  
ကြူရိယာပုတ်မရွေး၊ အချိန်မရွေး အားထုတ်လို့ရတဲ့ တရားပါ။  
နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကလည်း အလုပ်မရွေး၊ နေရာ  
မရွေး၊ ကြူရိယာပုတ်မရွေး၊ အချိန်မရွေး ဆိုက်ရောက်နှင့်ပါ  
တယ်။

ရုပ် သို့မဟုတ် နာမ်၊ အရှုံခံအာရုံတစ်ခုခုအပေါ်မှာ  
သတိပြောန်နည်းကျ ရှုမှတ်စိတ်ကလေး တည့်တည့်မတ်မတ်  
ကျရောက်နေပြီဆိုရင် အဲဒီအချိန်မှာ မဂ္ဂင်ရှုစ်ပါးလုံး အပြည့်  
အစုံ ပါဝင်နေပါတယ်။ လိမ်ညာ၊ ကုန်းတိုက်၊ ဆဲရေး၊ ပေါ့ပျက်  
ဆိုတဲ့ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါး ရှောင်ပြီးသားဖြစ်နေလို့ သမ္မာဝါစာ  
မဂ္ဂင်၊ သတ်ဖြတ်၊ ခိုးဝှက်၊ မှားယွင်းဆိုတဲ့ ကာယဒုစရိုက်သုံးပါး  
ရှောင်ပြီးသားဖြစ်နေလို့ သမ္မာကမ္မာနှုန်းမဂ္ဂင်၊ မတော်မတရား  
အသက်မွေးမှု ရှောင်ပြီးသားဖြစ်နေလို့ သမ္မာအာဇာပိုင်မဂ္ဂင်၊  
သီလမဂ္ဂင်သုံးပါးနဲ့လည်း ပြည့်စုံသွားပါတယ်။

အရှုံခံအာရုံပေါ်မှာ စိတ်အားစိုက်နေရလို့ သမ္မာဝါယာ  
မမဂ္ဂင်၊ အရှုံခံအာရုံ ပျောက်မသွားအောင် ထိန်းသီမ်းစောင့်  
ရှောက်ထားရလို့ သမ္မာသတ်မဂ္ဂင်၊ အရှုံခံအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကို

၌မ်ကပ်ထားရလို သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်၊ သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါးနဲ့  
လည်း ပြည့်စုံသွားပါတယ်။

အရှုခံအရှုရဲ ကိုယ်ပိုင်သဘော၊ အများဆိုင်သဘော  
တွေကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်သွားလို သမ္မာဒီဇို့မဂ္ဂိုင်၊ အဲဒီလို  
သိမြင်နိုင်အောင် အရှုခံအရှုပေါ်မှာ စိတ်ညွတ်ပေးနေရလို  
သမ္မာသက်ပွဲမဂ္ဂိုင်၊ ပညာမဂ္ဂိုင် နှစ်ပါးနဲ့လည်း ပြည့်စုံသွားပါ  
တယ်။ တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန် မဂ္ဂိုင်အနှုအရင့်တော့ ကွာမှာပေါ့။  
အရဟတ္ထမင်နဲ့ ယူဉ်တွဲနေတဲ့ မဂ္ဂိုင်ရှစ်ပါးအဆင့်အထိ ရင့်ကျက်  
ပြည့်စုံသွားပြီဆိုရင်တော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်မှာ  
ထာဝရ မွေ့လျှော်ခွင့်ရသွားပါပြီ။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှစ်ငါးမဲ့ကျွဲ့လူရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က မဂ္ဂိုလ်ပါးလမ်း၊ သတိပဋိနှင့်လမ်းဟာ အနှစ်ငါးမဲ့  
လမ်းဖြစ်တယ်လို့ 'မဂ္ဂိုနှင့်ကော သေ့ဗြာ' ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့  
ဟောကြားညွှန်ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း မဂ္ဂိုလ်  
ပါးလမ်း၊ သတိပဏီနှင့်လမ်းဆိုတဲ့ အနှစ်ငါးမဲ့လမ်းကို လမ်းဆုံးပန်း  
တိုင်ရောက်အောင် အပြီးတိုင် လျှောက်လှမ်းနှင့်ကြပါစေ လို့  
ဆုံးမှန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟାଖ୍ୟାନୀ ॥



အနိုင်းပဲချမှုများ



- မေနေတဲ့သူတွေ မသိနိုင်ဘူး
- ပေါ့တဲ့သူမှ သိနိုင်တယ်
- ဆိတဲ့အချက်ကို
- ရက်ကန်းသည်မလော့ဘူး
- အဖြစ်အပျက်က
- အတိအလင်း ပါးမောင်းထိုးပြနေပါတယ်။

## ၀၀ အနိုင်းမွဲပုဂ္ဂကျေ

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ ပိုက်ကွန်အားလုံးထဲမှာ မောဟ  
ပိုက်ကွန်ဟာ အနှစ်းမှုပိုက်ကွန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလိုလဲဆိုတော့  
မောဟပိုက်ကွန်ထက် ပိုပြီး သတ္တဝါတွေကို ပြိုက်ဖုံးကွယ်  
တတ်ပါတယ်၊ ချုပ်နောင်ဖမ်းဆီးတတ်ပါတယ်လို့ နှိုင်းယဉ်စရာ၊  
အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တြေားပိုက်ကွန် မရှိတော့လိုပါပဲ။

မောဟပိုက်ကွန်နဲ့ လဲလှယ်သင့် လဲလှယ်ထိုက်တဲ့  
တြေားပိုက်ကွန် လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် မောဟပိုက်  
ကွန်ဟာ အနှစ်းမှုပိုက်ကွန် ဖြစ်ပါတယ်။

ပိုက်ကွန်ဆိုတာ မိမိအတွင်း ဝင်ရောက်လာတဲ့ သတ္တဝါ  
တွေကို ချုပ်နောင်ထားတတ်တဲ့သဘောရှိပါတယ်။ ပိုက်ကွန်  
အတွင်း သက်ဆင်းကျရောက်သွားတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ ပိုက်  
ကွန်ရဲ့ အပြင်ဘက်ကို ပြန်ရောက်ဖို့ မလွှယ်တော့ပါဘူး။ လွှတ်

ထွက်ဖို့ သိပ်ခက်ပါတယ်။

ပိုက်ကွန်ထဲမှာ နေရတော့ရော စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေရသလား ဆိုတော့ မနေရပါဘူး။ မကြာခင်မှာ သေရတော့ မယ်ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ နေရပါတယ်။ မလွှဲ မသွေ့ကြုံတွေ့ရတော့မယ့် သေခြင်းတရားကို အနီးကပ်စောင့်စားရင်း စိတ်နှလုံးထိတ်လန့်တုန်လှပ်စွာ ပူးလောင်နေရပါတယ်။

ပိုက်ကွန်ထဲရောက်နေမှုနဲ့ သိပါရက်နဲ့ ပိုက်ကွန်မိန္ဒာ မျန်းသိပါရက်နဲ့ ပျော်နေတဲ့သတ္တဝါ၊ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သတ္တဝါ ကတော့ အင်မတန်းကို ပိုက်မလွန်းလို့ အင်မတန်းကို ထူးအလွန်းလို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သတ္တဝါတွေကို လွတ်မြောက်ချမ်းသာခွင့်မပေးဘဲ ကျပ်တည်းဆင်းရဲစွာ ချုပ်နှောင်းဖြေယ်က်ထားတတ်တဲ့ ပိုက်ကွန် တွေထဲမှာ မောဟပိုက်ကွန်ဟာ အဆိုးဝါးဆုံး ပိုက်ကွန်ဖြစ်ပါ တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မောဟပိုက်ကွန်ဟာ ပြုတ်တောက် အောင် ပြုတ်ဟောက်ဖို့ အခက်ခဲဆုံးပိုက်ကွန်၊ အထူးထပ်ဆုံးပိုက် ကွန် ဖြစ်နေလိုပါပဲ။

အပြင်လောကမှာရှုံးတဲ့ ငှက်ဖမ်းပိုက်ကွန်၊ ငါးဖမ်းပိုက် ကွန်၊ သားကောင်ဖမ်းပိုက်ကွန်တွေက ငှက်တွေ၊ ငါးတွေ၊ သား ကောင်တွေရဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကြောင့် တစ်ခါတစ်ရုံမှာ အလွယ်တကူနဲ့ ပြုတ်တောက်ကောင်း ပြုတ်တောက်သွားနိုင်ပါ တယ်။ ဒါတောင်မှ သိပ်တော့ မလွယ်လှပါဘူး။

မောဟပိုက်ကွန်ကတော့ အမိခံသတ္တဝါတွေ လောက  
နည်းလမ်းနဲ့ ဘယ်လိုပဲ ကြီးပမ်းအားထုတ်အားထုတ်၊ ဘယ်  
တော့မှ မပြတ်တောက်နိုင်ပါဘူး။ ဓမ္မနည်းလမ်းနဲ့ ကြီးပမ်းအား  
ထုတ်တာတောင်မှ လွှာယ်လွှာယ်ကူကူနဲ့ ပြတ်တောက်မသွားနိုင်  
ပါဘူး။ ပိုက်ကွန်အထပ်ရေများပြီး ထူထဲလွန်းလှတဲ့အတွက်  
ခက်ခက်ခဲ့ခဲ့ ဖြတ်ဖောက်မှ ပြတ်တောက်နိုင်ပါတယ်။

သတ္တဝါတွေကို လွှမ်းခြုံရစ်ပတ်ထားတဲ့ မောဟပိုက်  
ကွန်က အထပ်ရေပေါင်း ကိုးထပ်တောင် ချုပ်စပ်ထားပါတယ်။  
ကိုးထပ်ချုပ် ပိုက်ကွန်ကြီးကို ထိုးဖောက်ဖြတ်တောက်ပြီး လွတ်  
မြောက်ခွင့်ရဖို့ဆိုတာကတော့ တော်ရုံတန်ရုံ စွမ်းအားမျိုးနဲ့  
ဘယ်ဖြစ်နိုင်ပဲ့မလဲ။

ကိုးထပ်ချုပ်မောဟပိုက်ကွန်ကြီးရဲ့ အောက်ဆုံးအထပ်  
ကတော့ ကံနဲ့ ကံခဲ့အကျိုးကို မသိတဲ့ မောဟပါပဲ။ အထူထဲဆုံး  
အကြမ်းတမ်းဆုံး ပိုက်ကွန်အထပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သံသရာခန့်  
သွားတွေအတွက် ကြောက်မက်ဖွယ်အကောင်းဆုံး ပိုက်ကွန်လို့  
ဆိုရင် မမှားပါဘူး။

‘သတ္တဝါတွေဟာ ကိုယ်ပြုတဲ့ကဲ့ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ရဲ့  
အကျိုးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ခံစားရတယ်၊ ကောင်းကဲပြုပြီး  
ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးခံစားရမယ်၊ မကောင်းကဲပြုပြီး  
မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းကျိုးခံစားရမယ်’ လို့ ကံနဲ့ ကံခဲ့  
အကျိုးလေးကိုတောင်မှ မသိနားမလည်လောက်အောင် မော

-ဟထူပြာနေတဲ့သူဟာ 'ဒါ ကုသိုလ်ကံ၊ ကောင်းတဲ့အလုပ်၊ လုပ်သင့်တယ်၊ ဒါ အကုသိုလ်ကံ၊ မကောင်းတဲ့အလုပ်၊ မလုပ်သင့်ဘူး' ဆိုတာ ခွဲခြားဝေဖန်စိုင်စွမ်း လုံးဝ မရှိတဲ့အတွက် ကုသိုလ်ကံတွေကိုလည်း ဆည်းလူးစုဆောင်းဖြစ်မှာ မဟုတ်သလို အကုသိုလ်ကံတွေကိုလည်း စွန်ကြဉ်ရောင်ရားဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

စိတ်ရဲ ပင်ကိုသဘာဝက မကောင်းမှုမှာပဲ မွေ့လျှော့  
တတ်တာမို့ ကုသိုလ်မှန်း၊ အကုသိုလ်မှန်း ခွဲခြားမသိတဲ့ ပိုက်ကွန်  
မိလူတစ်ယောက်အတွက် အကုသိုလ်တဲ့ခါးကြီး အမြှေဟင်းလင်း  
ပွင့်နေပါတယ်။ ဒုစရိက်တဲ့ခါးကြီး အမြှေဟင်းလင်းပွင့်နေပါ  
တယ်။ အယူမှား မိစ္စာဒို့ကြီးတွေ အားလုံးဟာ ကံနဲ့ ကံရဲ့

■ စိတ်ရဲ ပင်ကိုသဘာဝက
■ မကောင်းမှုမှာပဲ မွေ့လျှော့တတ်တာမို့
■ ကုသိုလ်မှန်း၊ အကုသိုလ်မှန်း
■ ခွဲခြားမသိတဲ့
■ ပိုက်ကွန်မိလူတစ်ယောက်အတွက်
■ အကုသိုလ်တဲ့ခါးကြီး
■ အမြှေဟင်းလင်းပွင့်နေပါတယ်။
■ ဒုစရိက်တဲ့ခါးကြီး အမြှေဟင်းလင်းပွင့်နေပါတယ်။

အကျိုးကို မသိ၊ မမြင်၊ မယုံကြည့်မှုကနေ မြစ်ဖျားခံကြတာမို့  
မိန္ဒါဒီပို့တဲ့ခါးကြီးလည်း အမြဟင်းလင်းပွင့်နေပါတယ်။

ଆକୁବ୍ଲିଲ୍ ତବେଃକ୍ରିୟାଃ ଶୁଣି ହୁଏଗନ୍ ଓ ଦୂରାକ୍ଷରିତବେଃକ୍ରିୟାଃ ଶୁଣି ହୁଏଗନ୍ ମିଛ୍ରାତିଦ୍ଵୀତବେଃକ୍ରିୟାଃ ଶୁଣି ହୁଏଗନ୍ ମୁହାତୋ ? ଆପିଯଳେଃ ହୁଏ ଶ୍ରୀପିତାଯି । ଆପିଯଳେଃ ହୁଏ ହା କଂଠ୍ରୀ କଂଠ୍ରୀ ଆକ୍ରମିତିକ୍ରିୟାଃ ଲ୍ଲାଙ୍ଘନିକ୍ରିୟାଃ ଅଯଧିକ୍ରିୟାଃ କିମ୍ବିପିପିପି । ଲାଯିତିଶରା ତୋର୍ବୁଧାଃକ୍ରିୟାଃ ଶିଥାଃ ପ୍ରୋବରଣିତୋ ? ‘ଆପିଯତ୍ତିତ୍ତି । ଉତ୍ତରିବ୍ଲାଙ୍ଘନିକ୍ରିୟାଃ ଲାଭାତନ୍ତିକ୍ରିୟାଃ’ ପେବି ।

ကိုထပ်ချုပ် မောဟပိုက်ကွန်ကြီးရဲ့ နောက်အထပ်သုံး  
ထပ်ကတော့ ရှုံးဘဝကို မသိတဲ့ မောဟ၊ နောက်ဘဝကို  
မသိတဲ့ မောဟနဲ့ ရှုံးဘဝ၊ နောက်ဘဝနှစ်ခုလုံးကို မသိတဲ့  
မောဟတိဖြစ်ပါတယ်။

တချို့က ရွှေးအတိတ်မှာ ဘဝတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်ဆို  
တာကို မယုံကြည်ကြပါဘူး။ ဒီဘဝကျမှ (ယခုပစ္စပြန်ဘဝကျမှ)  
ထာဝရဘူးရား၊ မဟာဗြိဟာစတဲ့ တန်ခိုးရှင်တွေ ဖန်ဆင်းလိုက်  
လို ဘဝဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်လို မှတ်ထင်နေကြပါတယ်။ ဒါ  
ပေမဲ့ နောက်နောက်အနာဂတ်မှာ ဘဝတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ  
ဖြစ်ရေးမယ်ဆိုတာကိုတော့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ မေ-  
ဟပိုက်ကွန်ကို ရွှေးဘဝ (အတိတ်ဘဝ)ကို မသိတဲ့ (မသိအောင်  
ဖူးလွမ်းထားတဲ့) မေဟပိုက်ကွန်လို ခေါ်ပါတယ်။

ତଥିଲେ ରୋହିନୀଙ୍କ ପାଦମୁଖ ପାଦମୁଖ

ତାଙ୍କୁ ଦେଖିବା ଯୁଗ୍ମନ୍ୟଗ୍ରହିତାଯି । ତିପକୁ ଫୋର୍ମ ଫୋର୍ମ ଆଫା  
ଗିର୍ଦ୍ଦ ମୁହଁ ରହିଛାମନ୍ତ୍ରିତ ବେଶ ଲାଗୁ କାହାରେ କାହାରେ କାହାରେ  
ପ୍ରତିରେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ରହିବାକୁ । ତିବାଂଗ ବେ  
ରଣ ପ୍ରିସ୍ ତାପା ପ୍ରତିରେ ଲାଗୁ ଯୁଗ୍ମନ୍ୟଗ୍ରହିତାଯି । ଯୁଗ୍ମନ୍ୟଗ୍ରହିତାଯି ।

တချို့က ရွှေးအတိတ်မှာ ဘဝတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ ဆို  
တာကိုလည်း မယုံကြည်ကြပါဘူး။ နောက်နောက်အနာဂတ်မှာ  
ဘဝတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ရှိုးမယ်ဆိုတာကိုလည်း မယုံ  
ကြည်ကြပါဘူး။ ဗုဒ္ဓတရားတော်တချို့ကို ဗုဒ္ဓရဲ့ ဆိုလိုရင်း  
အမိဟာယ်နားမလည်ဘဲ လို့ရာဆဲကိုးကားပြီး ‘ရွှေဘဝ နောက်  
ဘဝ ဗုဒ္ဓမဝေဖဲ့’ လို့တောင် တလွှဲ ဝါဒဖြန့်ကြပါတယ်။ ဘဝ  
ဆိုတာ ပုံခက်နဲ့ ခေါင်းကြားမှာပဲ ရှိတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။  
သူတို့ရဲ့ မောဟပိုက်ကွန်ကို ရွှေးဘဝ နောက်ဘဝ နှစ်ခုလုံးကို  
မသိတဲ့ (မသိအောင်ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့) မောဟပိုက်ကွန်လို့ခေါ်  
ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒီပိုက်ကွန်သုံးထပ်ကလည်း အောက်  
ဆုံးထပ်ပိုက်ကွန်နဲ့ တိုက်ရှိက်ဆက်စပ်ယူက်နှယ်နေပါတယ်။  
ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မသိတဲ့သူ၊ ကျေကျေနှပ်နပ်  
သဘောမပေါက်တဲ့သူဟာ ရွှေ့ဘဝ နောက်ဘဝဆိတဲ့ ပရဘဝ  
တွေကို ပစ်ပယ့်ဖို့ လုံးဝ ဝန်လေးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုးထပ်ချုပ်မောဟပိုက်ကွန်ကြီးရဲ့ နောက်ဆုံးအထပ်  
ငါးထပ်ကတော့ သစ္စာလေးပါးကို မသိတဲ့ (မသိအောင်ဖုံးလွှမ်း  
ထားတဲ့) မောဟလေးမျိုးနဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို မသိတဲ့ (မသိ  
အောင် ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့) မောဟတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သစ္စာလေးပါးကို မသိတဲ့ မောဟလေးမျိုးကတော့ 'ရုပ်  
နာမ်ခန္ဓာမျှန်သမျှ ဆင်းရဲအမှန် (ဒုက္ခသစ္စာ)ပဲ၊ အာရုံတွေ၊ ဘဝ  
တွေအပေါ် သာယာတပ်မက်တဲ့ တက္ကာမျှန်သမျှ ဆင်းရဲ  
ကြောင်းအမှန် (သမုဒယသစ္စာ)ပဲ၊ ရုပ်နာမ် မဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်  
လုံးဝမရှိတဲ့ နိုဗ္ဗာန်ဟာ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာအမှန် (နိုရောဓ-  
သစ္စာ)ပဲ၊ သမ္မာဒို့ကိုစတဲ့ မဂ္ဂုင်ရှုစ်ပါး၊ သတိပဋိသမ္မာန်စတဲ့ အကျင့်  
တရားဟာ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းကြောင်းအမှန် (မဂ္ဂသစ္စာ)ပဲ' လို့  
မသိတဲ့ မောဟတွေပါပဲ။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို မသိတဲ့ မောဟကတော့ 'မသိမှု  
အဝိဇ္ဇာစတဲ့ အကြောင်းတရားကြောင့် ပြုလုပ်အားထုတ်မှု  
သခါရစတဲ့ အကျိုးတရား ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ မသိမှု အဝိဇ္ဇာ  
စတဲ့ အကြောင်းတရားချုပ်ရင် ပြုလုပ်အားထုတ်မှု သခါရစတဲ့  
အကျိုးတရားချုပ်တယ်' လို့ သံသရာစက် လည်ပတ်ပုံ၊ သံသရာ  
စက် ချုပ်ပြုတ်ပုံကို မသိတဲ့ မောဟပါပဲ။

ကိုးထပ်ချုပ်မောဟပိုက်ကွန်ကြီးမှာ အထူးစား အကြမ်း  
စားအထပ်နဲ့ အပါးစား၊ အနုစားအထပ်လို့ အထပ်နှစ်မျိုး ရှိ  
ပါတယ်။ အောက်ဆုံးလေးထပ်က အထူးစား အကြမ်းစား

အထပ်တွေဖြစ်ပြီး၊ အပေါ်ဆုံးငါးထပ်က အပါးစား၊ အနှစ်စား  
အထပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အထူးစား၊ အကြမ်းစား မောဟပိုက်ကွန်တွေကိုတော့  
သူတော်ကောင်းတရား နာကြားဖတ်ရှုခြင်း၊ မိမိလက်လျှမ်းမီရာ  
လူသားတွေရဲ့ဘဝ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူညီတာကို  
ထောက်ရှုခြင်း၊ ကံ၊ ကံရဲ့ အကျိုးဆိုင်ရာ၊ တမလွန်ဘဝဆိုင်ရာ  
ကိုယ်တွေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့်  
ပြတ်တောက်ဖျက်ဆီးပစ်ရပါမယ်။

ကံနဲ့ ကံရဲ့ အကျိုးကိုလည်း ယုံကြည်ပြီ၊ ရွေးဘဝ  
နောက်ဘဝကိုလည်း ယုံကြည်ပြီ၊ ယုံကြည်တဲ့အတိုင်းလည်း  
မကောင်းမှုအကုသိုလ်မှုန်သမျှ ရှောင်ကြည်ပြီ၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်  
မှုန်သမျှ စွမ်းနိုင်သလောက်ပြုပြီဆိုရင် မိမိရဲ့ မောဟပိုက်ကွန်  
တော်တော်လေး ပါးသွားပါပြီ။

အပါးစား၊ အနှစ်စားပိုက်ကွန်တွေက ပါးပေ၊ နှုပ်မယ့်  
ပြတ်ဖောင်ပြတ်ဖို့ သိပ်မလွယ်ကူလှပါဘူး။ တော်တော်ခက်  
ခက်ခဲခဲ ဖြတ်ဖောက်မှ ပြတ်တောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

သစ္စာလေးပါးနဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို စာပေဖတ်ရှု၊ တရား  
နာကြားပြီး စာတွေ၊ နာတွေ၊ သိတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ (စက်ဝိုင်း  
ထောက် ရှင်းပြတဲ့ ဆရာအပြောနဲ့ လွှမ်းနေတဲ့ အသိမျိုး မဟုတ်  
ဘဲ) ပေါ်ဆဲရပ်နာမ်ကို ပေါ်ဆဲအခိုက်မှာ သတိပြောန်နည်းကျ  
ဝိပသုနာကိုယ်တိုင်ရှုပွားလို့ ငါတွေ၊ သိကြတဲ့ သောတာပန်း

သက္ကတိဂါမ်၊ အနာဂါမ် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင်မှ မောဟ  
ပိုက်ဘွန်ကို ပါးသထက် ပါးလှပ်အောင်ပဲ တတ်နိုင်ကြပါသေး  
တယ်။ လုံးဝ ပြတ်တောက်သွားအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်က  
သေးပါဘူး။

ရဟန္တာဖြစ်မှပဲ မောဟပိုက်ကွန် လုံးဝ ပြတ်တောက်  
သွားပါတယ်။ ရဟန္တာမဖြစ်သေးသမျှတော့ ကုသိလ်ပြုနေတုန်း  
ပြုနေဆဲ အခိုက်အတန်ခက္ခလားမှာတောင် မောဟပိုက်ကွန်က  
ဌီမီသက်ကိန်းဝပ် အင့်ပုံစာတ်အနေနဲ့ ရစ်ပတ်ချုပ်နောင်ထား  
ဆဲပါပဲ။

လူနှစ်စည်းစီမံကို တောင့်တပြီးပြုတဲ့ ဝဋ္ဌနှစ်သိတက္က  
-သိုလ် (ဝဋ္ဌမှုကုသိုလ်) မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝဋ္ဌကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို  
တောင့်တပြီးပြုတဲ့ ဝဋ္ဌနှစ်သိတက္ကသိုလ် (ဝဋ္ဌရွန်းကုသိုလ်)မှာ  
ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မောဟပိုက်ကွန်က အနှစ်သယုဓာတ်အနေနဲ့ ကိန်းဝပ်  
ချုပ်နှောင်ထားပါတယ်။ ပြောန်းသဘောနဲ့ပြောရရင်တော့ ပက-  
တ္ထပန်သယုသို့နဲ့ မောဟက ကုသိုလ်အားလုံးကို ကျေးဇူးပြု  
နေပါတယ်။

မောဟကြောင့် ဝန်မိကုသိုလ်ရော၊ ဝန်ရန်းကုသိုလ်  
ရော ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုမှတော့ အကုသိုလ်လည်းဖြစ်တယ် ဆို  
တာ အထူးပြောစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ မောဟကြောင့် ကုသိုလ်၊  
အကုသိုလ်ဖြစ်တာကိုပဲ ပဋိစ္စသမျို့ပါဒ်မှာတော့ ‘အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ  
သခါရာ’ လို့ ဆိုထားပါတယ်။

မောဟပိုက်ကွန်ရဲ့ အရှစ်ဘပတ် အချုပ်အနှောင်ခံနေ  
ရသမျှတော့ သံသရာဝန်ဆင်းရဲထကနေ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ  
မလွှတ်မြောက်နိုင်ပါဘူး။ 'မသိတော့ လိုချင် လိုချင်တော့ စွဲ  
လမ်း၊ စွဲလမ်းတော့ ပြုလုပ်၊ ပြုလုပ်တော့ ရဲ ရတော့ ဒုက္ခ' ဆို  
တဲ့အတိုင်း မသိမှုမောဟက စတဲ့ သံသရာစက်ရဟတ်ကြီး မဆုံး  
နိုင် မရပ်နိုင် လည်ပတ်နော်းမှာပါပဲ။

သစ္စာလေးပါးနဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါယ်ကို မသိမမြင်အောင်  
ဖုံးကွွယ်ထားတဲ့ အပါးစား၊ အနှစ်း၊ မောဟပိုက်ကွန်ကို  
အကြွင်းမဲ့ ပြတ်တောက်အောင် ဖြတ်ဖောက်နိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်း  
သော လက်နက်ကတော့ အပူမာဒတရားပါပဲ။

မသိမှု မောဟတရားဟာ မေ့မှု ပမာဒတရားကြောင့်  
ဖြစ်တာဖို့ မသိမှု မောဟတရားရဲ့ ဆန္ဒကျင်ဘက် သိမှုပို့ဌားဖြစ်  
ဖို့အတွက် မေ့မှု ပမာဒတရားရဲ့ ဆန္ဒကျင်ဘက် မမေ့မှု အပွဲမာဒ  
တရားကို အခိုင်အခဲ့ တည်ဆောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မေ့နေ  
ရင် မသိပါဘူး။ မမေ့မှု သိပါတယ်။ ‘မေ့နေရင် မသိ၊ မမေ့မှု  
သိ’ ဆိုတဲ့ အချက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘူရာရားရှင်လက်ထက်  
တုန်းက အဖြစ်အပွဲကလေးတစ်ခုကို အကျဉ်းချုံး ပြောပြချင်  
ပါတယ်။

အာဇာပိပြည်မှာ ကျင်းပတဲ့ တရားပွဲတစ်ပွဲမှာ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က ဖခင်ဆီ ရက်ဖောက်တောင်း သွားပို့ဖို့ အိမ်က ထွက်လာရင်း တရားဝင်နာတဲ့ ရက်ကန်းသည်မလေးတစ်

ယောက်ကို မေးခွန်းလေးခု မေးပါတယ်။ တစ်ခွန်းမေး၊ တစ်ခွန်း  
ဖြေ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အမေးအဖြေ အတွဲလေးတဲ့ကိုလည်း ကြည့်  
ပါဉိုး၊ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလိုက်တာ။

‘ချုစ်သမီး၊ ဘယ်ကလာသလဲ’  
‘မသိပါဘူရား’  
‘ချုစ်သမီး၊ ဘယ်သွားမလိုလဲ’  
‘မသိပါဘူရား’  
‘ချုစ်သမီး၊ တကယ်မသိဘူးလား’  
‘သိပါတယ်ဘူရား’  
‘ချုစ်သမီး၊ တကယ်သိလား’  
‘မသိပါဘူရား’

မြတ်စွာဘူရားရှင်နဲ့ ဆန္ဒကျင်ဘက် ပြောသလိုဖြစ်နေ  
တဲ့ ရက်ကန်းသည်မလေးရဲ့ အဖြေစကားတွေကြောင့် သူမကို  
တရားနာပရိသတ်က အမျိုးမျိုး ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချကြပါတယ်။

‘ဘယ်ကလာသလဲ မေးတာပဲ၊ အိမ်ကလာတယ်လို့  
ဖြေလိုက်ပါလား၊ ဘယ်သွားမလိုလဲ မေးတာပဲ၊ ရက်ကန်းရဲ့  
သွားမလို လိုဖြေလိုက်ပါလား မသိ - မသိဘူးပေါ့ သိ - သိတယ်  
ပေါ့ ခုတော့မဟုတ်ပါဘူး၊ မြတ်စွာဘူရားရှင်ကိုများ ပမာမခန့်  
နဲ့ မလေးမစား . . . । ဟွန်း . . . ’

အကျဉ်းချုပ်အဖြေစကားတွေကို အကျယ်ပြန်ရှင်းပြဖို့  
မြတ်စွာဘူရားရှင်က မိန့်ကြားတော်မူတဲ့အတွက် ရက်ကန်း

သည်မလေးက အခုလို ပြန်ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

‘ဘယ်ကလာသလဲ မေးတာကို မသိပါလို့ ဖြေရတာက  
ဘယ်ဘဝက လာမှန်း မသိလို့ ဒီဘဝမရောက်ခင် အရင်ဘဝက  
ဘာသွေးပါဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုတာ မသိလို့ပါဘူရား’

‘ဘယ်သွားမလိုလဲ မေးတာကို မသိပါလို့ ဖြေရတာက  
ဒီဘဝက သေရင် ဘယ်ဘဝရောက်မလဲဆိုတာ မသိလို့ပါ  
ဘူရား’

‘တကယ်မသိဘူးလား မေးတာကို သိပါတယ်လို့ ဖြေရ<sup>၁</sup>  
တာက တစ်နှစ်နှစ် တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဒကန်မှုချေ သေရမယ်ဆိုတာ  
သေချာပေါက် သိနေလိုပါဘူး’

‘တကယ်သီလား မေးတာကို မသိပါလို့ ဖြေရတာက  
ဘယ်အသက်၊ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်အနာရောဂါနဲ့ သေရမယ်၊  
သေပြီး ရုပ်အလောင်းကို ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်သူသာန်မှာ မြှုပ်နှံ  
ခံရမယ်ဆိုတာ သေချာပေါက် မသိလို့ပါဘူး’

ମୁର୍ତ୍ତର୍ଥାବ୍ୟାଃଶ୍ରଦ୍ଧାନ ଆବେଃତୀର୍ଥମନୋହ ଆଫ୍ରାଃ  
ଶ୍ଵର୍ତ୍ତମନେଃତାକ୍ରି ରକ୍ତଗଞ୍ଜଃବ୍ୟନ୍ତମଲୈଃନ ଆବେଃତୀର୍ଥତ୍ରୋଃପ୍ରିଃ  
ଆଫ୍ରାଃଶ୍ଵର୍ତ୍ତପ୍ରେକ୍ଷିଣ୍ଠେତାହା ଚାମର୍ଣ୍ଣ ଆପ୍ରମାତରାଃକ୍ରାନ୍ତିପି  
ପି॥ ଚାମ କ୍ଷୁଣ୍ଡଚାମିନ୍ଦିନେତା ଆପ୍ରମାତରାଃର୍ତ୍ତ ଦୂଷଃବ୍ୟନ୍ତିକ୍ରାନ୍ତି  
ମୁର୍ତ୍ତର୍ଥାବ୍ୟାଃଶ୍ରଦ୍ଧାନ୍ତ୍ରେ ମୁର୍ତ୍ତର୍ଥକ୍ରାନ୍ତି ମୁର୍ତ୍ତର୍ଥକ୍ରାନ୍ତିପିଲିଲି ମପ୍ରୋବନ୍ତିକ୍ଷେ  
ଚାମ ଶୁର୍ବାନ୍ତିକ୍ଷେଣ ଶେଷତ୍ଯାତ୍ରିକ୍ଷିଣ୍ଠେତିପିତାଯ॥

လွန်ခဲ့တဲ့သုံးနှစ်လောက်က အာဇာပိုင်ပြည်ကို မြတ်စွာ

ဘုရားရှင် ကြွလာပြီး သေခြင်းတရားကို အမြဲမပြတ် သတိရ အောက်မောတဲ့ မရဏသုတိဘာဝနာကို မမေ့မလျှော့ ပွားများ ကြဖို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ဖူးပါတယ်။

တခြား အာဇာဝပြည်သူပြည်သားတွေက တရားနာပြီး တာနဲ့ တရားကို တရားပွဲထဲမှာပဲ ချွန်ထားရစ်ခဲ့ပြီး ကာမဂ္ဂက် အာရုံတွေ၊ အိမ်မှုကိစ္စ၊ လူမှုကိစ္စတွေနဲ့ မေ့မေ့လျှော့လျှော့ နေ လိုက်ကြပါတယ်။ မရဏသုတိဘာဝနာကို လုံးဝ မပွားများကြပါဘူး။ တစ်ဆယ့်ခြောက်နှစ်သမီး ရက်ကန်းသည်မလေးတစ်ယောက်ပဲ သုံးနှစ်လုံးလုံး အဆက်မပြတ် မရဏသုတိဘာဝနာကို မမေ့မလျှော့ ပွားများနေပါတယ်။

သူများတွေ ပမာဒတရားနဲ့ မေ့နေကြချိန်မှာ မိမိက အပွဲမာဒတရားနဲ့ မမောတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ မြှုပ် ကွက်ကို ချက်ချင်းသိမြင်ပြီး ဒက်ထိ ဖြေဆိုနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ‘မေ့နေတဲ့သူတွေ မသိနိုင်ဘူး၊ မမောတဲ့သူမှ သိနိုင်တယ်’ ဆိုတဲ့ အချက်ကို ရက်ကန်းသည်မလေးရဲ့ အဖြစ်အပျက်က အတိ အလင်း ဖီးမောင်းထိုးပြနေပါတယ်။ မသိဘူးဆိုတာ မောဟပါ အပိုဇ္ဇာပါ။ သိတယ်ဆိုတာ အမောဟပါ၊ ဝိဇ္ဇာပါ၊ ပညာပါ။ မသိမှုဆိုတဲ့ မောဟပိုက်ကွန်ကို ခုတ်ဖြတ်ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ဖို့ အတွက် မမေ့မှုဆိုတဲ့ အပွဲမာဒလက်နက်ကို အခိုင်အမြဲ ကိုင်စွဲထားရပါမယ်။

မသိမှုမောဟက ဘယ်မှာဖြစ်သလဲဆိုရင် မြင်ရဲ့ ကြား

ရန်ရဲ စားမျ ထိပု သိရတဲ့ အာရုံတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်  
မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ သိတိုင်း  
‘မြင်တယ်’ ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ စားတယ်၊ ထိတယ်၊ သိတယ်’  
လို့ သတိပဋိနှစ်နည်းကျ ဝိပဿနာရှုပွားသွားရပါမယ်။

သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ  
ရုပ်နာမ်ကဲ့၊ ကြောင်းကျိုးသီ၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ လက္ခဏာထင်ပြီး  
မသိမှု မောဟတရားတွေ တဖြည်းဖြည်း ပါးပါးသွားပါလိမ့်မယ်။  
နောက်ဆုံး အရဟတ္ထုမင် ဗားလက်နက်နဲ့ ခုတ်ဖြတ်ဖျက်သီးပစ်  
လိုက်လို့ မိမိကို ဖုံးအုပ်ချုပ်နှောင်ထားတဲ့ မောဟပိုက်ကွန်ကြီး  
အပိုင်းပိုင်း စုတ်ပြတ်ပျက်စီးသွားပြီဆိုရင်တော့ မိမိလည်း သံသာ  
-ရာဝင်ဆင်းရကြီးကနေ အပြီးတိုင် ရှုန်းထွက်လွှတ်မြောက်ခွင့်  
ရသွားပါပြီ။

မောဟပိုက်ကွန် အကြွင်းမဲ့ ပြပေါက်ပြီး နိုဗာန်စခန်း  
အပြီးတိုင် ဆိုက်ရောက်သွားကြတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ တကယ်  
တော့ နည်းနည်းလေးပဲ ရှုပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကို ရက်ကန်း  
သည်မလေး သောတာပန်ဖြစ်သွားအောင် ဆက်ဟောတဲ့တရား  
ဂါထာမှာ မြတ်စွာဘူရာရားရှင်က အခုလို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါ  
တယ်။

‘သတ္တဝါတွေရဲ့ ပညာမျက်စီဟာ ကြောင်တောင်ကန်း  
နေတဲ့အတွက် သတ္တလောကကြီးတစ်ခုလုံး အမှုံးအတိ  
ဖုံးလွှမ်းနေပါတယ်။ ဒီသတ္တဝါတွေထဲက တချို့တလေလောက်

သာ ပညာမျက်စိနဲ့ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိမြင်နိုင်ကြပါတယ်။  
ပိုက်ကွန်မီပြီးမှ ပြန်လွှတ်ထွက်နိုင်တဲ့ ငှက်အရေအတွက်ဟာ  
အင်မတန် နည်းပါးလျသလို အပွဲမာဒတရား လက်ကိုင်ထားသူ၊  
သတိပဋိနှစ်တရား လက်တွေ့ပွားသူ တချို့တလေအနည်းစုံ  
လောက်သာ မောဟပိုက်ကွန်ထဲကနေ ရှုန်းထွက်လွှတ်မြောက်  
ပြီး နို့ဗုံးနှင့် အပြီးတိုင် ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်ကြပါတယ်'

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှစ်းမဲ့ကျေးလူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က မောဟပိုက်ကွန်ဟာ အနှစ်းမဲ့ပိုက်ကွန်ဖြစ်တယ်လို့  
'နတ္တိ မောဟသမဲ့ အလဲ' ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြားညာနဲ့ပြ  
ထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း မောဟပိုက်ကွန်ဆိုတဲ့  
အနှစ်းမဲ့ပိုက်ကွန်ကို အကြောင်းမဲ့ ပြတ်တောက်အောင် ဖြတ်  
ဖောက်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆူမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပွဲမာဒေါ သမ္မာဒေဝါ  
အပွဲမာဒရှင်း ရှလိုင်လူ ၂၀၀၀။



## တရားသိမ်းပေါ်

## အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

၃၁

## ଫର୍ଦ୍ଦାବିଜ୍ଞାନାଙ୍କ ପରିଚୟ

ဘားရန်ရောဂါ

ကင်းဝင်ကွား၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျွန်းမာချုပ်သာကြပါစေ။

