



ရွှေပါရမီ

လက်ကမ်းစာစဉ်(၁၁)

အရှင်ဆန္ဒာမိက

ရွှေပါရမီတောရ

တကယ်ပသေခင်
အဝမ်းသေကြည့်ကြရအောင်



ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

.....သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇီနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

အရဟံဂုဏ်တော်

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို

ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

တမူခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၅၅၅၁၂

မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၆၀၅၁၂

မျက်နှာပုံ၊ ပန်းချီ - နေထိုင်အောင်

မျက်နှာပုံနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ (၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရီနီဝင်း (၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဝတ္ထုစာပေဖြန့်ဖြူးရေးအဖွဲ့

အမှတ် (၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

ဓမ္မဒါန



မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

လူသားတွေရဲ့ ဘဝမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံးအရာဟာ သေခြင်းတရား ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သေခြင်းတရားဟာ လူသားအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်နေလို့ပါပဲ။

လူသားတစ်ဦးချင်းမှာ သူ့ဘဝနဲ့သူ စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံးအရာတွေ အသီးသီးရှိကြပါလိမ့်မယ်။ သူ့ရဲ့ လက်ရှိတာဝ၊ လက်ရှိအနေအထားနဲ့ လက်ရှိခံစားချက်အပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်ဝင်စားကြမှာမို့ လူသားတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးရဲ့ စိတ်အဝင်စားဆုံးအရာတွေဟာလည်း မတူထူး

ခြား ကွဲပြားနေကြမှာ မလွဲပါဘူး။

ကုန်သည်တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်အဝင်စားဆုံး ကုန် ပစ္စည်းတစ်ခုဟာ ဆေးပညာရှင်တစ်ယောက်အတွက် တော့ စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပါမယ်။ ဆေးပညာ ရှင်တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်အဝင်စားဆုံး ဆေးကုထုံးတစ်ခု ဟာလည်း ကုန်သည်တစ်ယောက်အတွက်တော့ စိတ်ဝင် စားစရာ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကုန်သည်တစ်ယောက် စိတ် အဝင်စားဆုံးအရာဟာ ဆရာဝန်တစ်ယောက်နဲ့ ဘာမှ မသက်ဆိုင်သလို ဆရာဝန်တစ်ယောက် စိတ်အဝင်စားဆုံး အရာဟာလည်း ကုန်သည်တစ်ယောက်နဲ့ ဘာမှ မသက် ဆိုင်လို့ပါပဲ။

ကိုယ်နဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့အရာကို စိတ်မဝင်စား တာ၊ တကယ်လို့ စိတ်ဝင်စားခဲ့ရင်တောင်မှ စိတ်အဝင်စား ဆုံး မဟုတ်တာဟာ လူ့သဘာဝတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူသားမှန်ရင် ကိုယ့်ဘဝရဲ့ တိုး တက်မှုကို လိုလားရစေမြို့ ကိုယ်နဲ့ မသက်ဆိုင်တာကို စိတ်

ဝင်စားနေရင် ကိုယ့်ဘဝ ဘယ်တိုးတက်နိုင်ပါတော့မလဲ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝ တိုးတက်မှုနဲ့ မသက်ဆိုင်တာတွေကို စိတ်မဝင်စားတာ၊ တကယ်လို့ စိတ်ဝင်စားခဲ့ရင်တောင်မှ အဝင်စားဆုံးအရာ မဟုတ်တာဟာ သဘာဝကျပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သေခြင်းတရားကျတော့ လူသားအားလုံး နဲ့ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး၊ ဂုဏ်ရှိ ဂုဏ်မဲ့မရွေး၊ ဉာဏ်နုဉာဏ်ရင့်မရွေး၊ လူသားအားလုံးနဲ့ တပြေးညီ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ အသက်ကြီးသူတွေနဲ့သာ မကဘဲ အသက်ရွယ်သူတွေ၊ အသက်ငယ်သူတွေနဲ့ပါ သက် ဆိုင်နေတာဟာ ဘယ်လိုမှ ငြင်းလို့ မရပါဘူး။

အသက်အရွယ်မရွေး၊ အဆင့်အတန်းမရွေး လူ သားအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်နေတဲ့အတွက် သေခြင်းတရား ဟာ လောကမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါ တယ်။

တချို့က သေခြင်းတရားကို သိသိသာသာ စိတ် ဝင်စားကြပါတယ်။ တချို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေခြင်းတရား ကို စိတ်ဝင်စားလို့ ဝင်စားနေမှန်းမသိဘဲ (လုံးဝ စိတ်မဝင်

စားဘူးလို့တောင် အထင်ရောက်နေရက်နဲ့) စိတ်ဝင်စားနေကြပါတယ်။ ကိုယ်ကသာ စိတ်ဝင်စားနေမှန်း မသိတာ၊ ကိုယ့်စိတ်ကတော့ မသိမသာ စိတ်ဝင်စားနေပါတယ်။

လောကီအလုပ်တွေကို အရှိန်အဟုန်နဲ့ အပင်ပန်းခံ လုပ်နေတာဟာ မသေခင် ခံစား စံစားဖို့ လောကုတ္တရာအလုပ်တွေကို အရှိန်အဟုန်နဲ့ အပင်ပန်းခံ လုပ်နေတာဟာ သေပြီးနောက် ခံစား စံစားဖို့ ဒါမှမဟုတ် သေခြင်းတရားက လွတ်မြောက်ဖို့၊ သေခြင်းတရားကိုပဲ စံထားပြီး လူသားတွေ အလုပ်လုပ်နေကြတာပါ။

‘မသေခင်’ ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကလေးနဲ့ လူသားတွေ အလုပ်လုပ်နေကြတာပါ။

တချို့က သေခြင်းတရားအကြောင်း ပြောတာ မင်္ဂလာ မရှိဘူးလို့ ယူဆကြပါတယ်။ တက်တက်စင်မှားတဲ့ အယူအဆပါပဲ။

သေခြင်းတရားအကြောင်း ပြောဆိုတာလောက် မင်္ဂလာရှိတာ လောကမှာ မရှိတော့ပါဘူး။ သေခြင်းတရားအကြောင်း တွေးတောခြင်းဟာလည်း လောကမှာ ကျက်

သရေ အရှိဆုံးပါပဲ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ သေခြင်းတရားကို အမှတ်ထင်ထင်သတိရနေမှသာ မသေခင် အခိုက်အတန့်ကာလလေးကို လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်၊ အလုပ်သင့်အလုပ်ထိုက်ဆုံးအလုပ်တွေနဲ့ တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးချသွားနိုင်မှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

လူသားတိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကြာခဏ မေးသင့်တဲ့ မေးခွန်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တူတဲ့ မေးခွန်းတွေလည်း ရှိသလို မတူတဲ့ မေးခွန်းတွေလည်း ရှိပါလိမ့်မယ်။

‘မသေခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ’ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကတော့ လူသားအားလုံးရဲ့ တူညီတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ လူသားအားလုံးရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကြာခဏ မေးသင့်တဲ့ မေးခွန်းတွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံး ဘဝမေးခွန်းကတော့ ‘မသေခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ’ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပါပဲ။

တိုးတက်ချင်တဲ့သူဆိုတာ မေးခွန်းတွေကို ချစ်မြတ်နိုးတတ်ရပါတယ်။ မေးခွန်းတွေကို ကြောက်ရင် မတိုးတက်နိုင်ပါဘူး။ စာမေးပွဲဆိုတာ မေးခွန်းတွေနဲ့ တည်

ဆောက်ထားတာပါ။

ပညာရည်တိုးတက်လိုတဲ့သူဟာ စာမေးပွဲမှာ မေးထားတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ပျော်ပျော်ကြီး ဖြေဆိုရပါတယ်။ မေးခွန်းတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် တိတိကျကျ ဖြေဆိုနိုင်တာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ရဲ့ ပညာအရည်အချင်းဟာလည်း တိုးတက်မြင့်မားလာရပါတယ်။ စာမေးပွဲတစ်ခု အောင်ပြီးတိုင်း ပညာရည်တစ်ဆင့် မြင့်လာတာဟာ မျက်မြင်ထင်ရှားတဲ့ သဘာဝတရားကြီးပါ။

ဘဝအရည်အသွေး မြင့်မားလိုသူတိုင်း ဘဝစာမေးပွဲရဲ့ မေးခွန်းတွေကို ပျော်ပျော်ကြီး ရင်ဆိုင်နိုင်ရပါမယ်။ မှန်မှန်ကြီး ဖြေဆိုနိုင်ရပါမယ်။

ဘဝအရည်အသွေးကို ထိပ်တန်းအကျဆုံး မြှင့်တင်ပေးမယ့် ဘဝမေးခွန်းတွေထဲမှာ အချက်အချာအကျဆုံး မေးခွန်းကတော့ 'မသေခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ' ဆိုတဲ့ မဟာမေးခွန်းကြီးပါပဲ။

မသေခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းထဲမှာ အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ပါပါတယ်။ တစ်ပိုင်းက 'မသေခင်' ဆိုတဲ့

အပိုင်းပါ။ တစ်ပိုင်းက 'ဘာလုပ်ကြမလဲ' ဆိုတဲ့ အပိုင်းပါ။

'မသေခင်' ဆိုတဲ့ အပိုင်းနဲ့ သေခြင်းတရားကို သတိရအောင်မေ့ဖို့ ကိုယ့်ဆီ မလွဲမသွေ ရောက်လာမယ့် သေခြင်းတရားကို ဧည့်သည်ကောင်းပမာ ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံဖို့ ကိုယ် တကယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ဘဝဟာ အချိန်ကာလအားဖြင့် ခဏတာလေးမျှသာ ဖြစ်တယ် ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ ရည်ညွှန်းပါတယ်။

'ဘာလုပ်ကြမလဲ' ဆိုတဲ့ အပိုင်းနဲ့ ကိုယ် တကယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ မသေခင် တစ်ခဏ ဘဝတိုလှလှလေးကို တလေးတစား တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့၊ အလုပ်ပိုနဲ့ အလုပ်လို၊ အကာအလုပ်နဲ့ အနှစ်အလုပ်ကို ခွဲခြားသိမြင်ပြီး အလုပ်ပိုတွေ၊ အကာအလုပ်တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှား၊ အလုပ်လိုတွေ၊ အနှစ်အလုပ်တွေကို အစွမ်းနိုင်ဆုံး ဆောင်ပွားဖို့၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်၊ အလုပ်သင့်အလုပ် ထိုက်ဆုံးအလုပ်တွေကို အရည်အသွေးပြည့်မီအောင်၊ အပြီးအဆုံး ပေါက်မြောက်အောင် အားထုတ်ဖို့ ရည်ညွှန်းပါတယ်။

သေခြင်းတရားကို သတိရအောက်မေ့တာ၊ သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်ပွားများတာဟာ စိတ်ညစ်ဖို့၊ စိတ်ဓာတ်ကျဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ခိုင်ဖို့၊ စိတ်ဓာတ်မြင့်ဖို့ပါ။

သေခြင်းတရားကို နည်းမှန်လမ်းမှန် ပွားများတတ်ရင် စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာတွေ လုံးဝပျောက်ကင်းတဲ့အပြင် စိတ်ဓာတ်တွေ ခိုင်မာလာမယ်၊ စိတ်အရည်အသွေးတွေ မြင့်မားလာမယ်။ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လာမယ်၊ ကိုယ်တကယ်လုပ်ရမယ့် အဓိကအလုပ်ဟာ ဘာလဲဆိုတာ ခွဲခြားတတ်လာမယ်။ ကိုယ်ရွေးချယ်ထားတဲ့အလုပ်ကို အကောင်းဆုံးနဲ့ အမြန်ဆုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်တတ်လာမယ်။ ကောင်းကျိုးတရားတွေ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားလှပါတယ်။

သေခြင်းတရားကို တွေးတဲ့စိတ်ဟာ အဖျက်စိတ်မဟုတ်ပါဘူး၊ အပြုစိတ်ပါ။ သေခြင်းတရားကို သတိရတဲ့သဘောဟာ အဖျက်သဘော မဟုတ်ပါဘူး၊ အပြုသဘောပါ။

အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အပြုသ

ဘောဆောင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို အရှိန်အဟုန် ကောင်းကောင်း၊ အင်အားပါပါ၊ စွမ်းရည် ပြည့်ပြည့် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် 'မသေခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ' ဆိုတဲ့ တရားကို ဒီနေ့ ဟောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ (၂၇-၁၂-၉၇) ဟာ ၁၉၉၇ ခုနှစ်ကုန်ဖို့လေးရက်ပဲ လိုတော့တဲ့နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်လေးရက် လွန်ရင် ၁၉၉၈ ခုနှစ်ကို ရောက်ပါတော့မယ်။

နှစ်ဟောင်းကုန်လို့ နှစ်သစ်ကူးခါနီးကာလ၊ နှစ်ဟောင်းကို စွန့်ခွာပြီး နှစ်သစ်မှာ ခြေမချခင် လမ်းဆုံမှာ ခြေစုံရပ်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရပါမယ်။

နှစ်ဟောင်းကနေ နှစ်သစ်ကို ကူးပြောင်းခွင့်ရတာဟာ နှစ်ဟောင်းမှာ ငါမသေခဲ့လို့ပဲ၊ နှစ်ဟောင်းမှာ မသေခဲ့ပေမယ့် နှစ်သစ်ကို ရောက်တာနဲ့ ငါ့အသက် တစ်နှစ်ကြီးလာပြီ၊ သေဖို့ တစ်နှစ်ပိုနီးလာပြီ၊ နှစ်သစ်ရဲ့ ရက်စွဲတစ်ခုခုမှာ ငါသေချင်သေသွားနိုင်တယ်။ နှစ်ဟောင်းမှာ သေခြင်းတရားကို လွန်မြောက်ခဲ့ပေမယ့် နှစ်သစ်မှာ လွန်မြောက်ချင်မှ လွန်မြောက်မယ်'

အဲဒီလို သေခြင်းတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့
လည်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရပါမယ်။

‘နှစ်ဟောင်းမှာ အလုပ်ပိုတွေ၊ အကာအလုပ်တွေ
နဲ့ အချိန်ဖြုန်းခဲ့လား၊ အလုပ်လိုတွေ၊ အနှစ်အလုပ်တွေနဲ့
အချိန်သုံးခဲ့လား။ အနှစ်အလုပ်တွေ လုပ်ခဲ့တယ်ဆိုရင်
လည်း ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာအထိ လုပ်ခဲ့လဲ၊ ဘယ်
လောက် အရည်အသွေးပြည့်မီအောင် လုပ်ခဲ့လဲ’

‘နှစ်သစ်မှာရော၊ အလုပ်ပိုတွေ၊ အကာအလုပ်
တွေနဲ့ အချိန်ဖြုန်းမှာလား၊ အလုပ်လိုတွေ၊ အနှစ်အလုပ်
တွေနဲ့ အချိန်သုံးမှာလား။ အနှစ်အလုပ်တွေ လုပ်မယ်ဆို
ရင်လည်း ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာအထိ လုပ်မှာလဲ။
ဘယ်လောက် အရည်အသွေးပြည့်မီအောင် လုပ်မှာလဲ’

အဲဒီလို မသေခင်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေနဲ့ ပတ်
သက်ပြီးတော့လည်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရပါမယ်။

ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်
ဆိုတာ မသေခင်ကာလလေးမှာပဲ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။
သေပြီးရင် ဘာမှ လုပ်ပိုင်ခွင့် မရှိတော့ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကာလဟာ မသေခင်အချိန်
ပိုင်းလေးမျှသာ ဆိုတာကို အမြဲသတိရနေမှ ကိုယ်လုပ်ချင်
တဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တွေကို မြန်မြန်ထက်
ထက် သွက်သွက်လက်လက်နဲ့ အချိန်မီ ပြီးစီးအောင်၊ အ
ကောင်းဆုံး ပြည့်စုံအောင် လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခုလို နှစ်ဟောင်းကုန်ကျ၊ နှစ်သစ်ကူးတော့မယ့်
အချိန်ကာလမှာ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ကန့်သတ်ထားတဲ့
သေခြင်းတရားကိုလည်း သတိရဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မသေခင် လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ ကာလလေးမှာ ဘာ
အလုပ်တွေ လုပ်မယ်၊ ဘာအလုပ်တွေ ဦးစားပေးမယ်ဆို
တာကိုလည်း ကြိုတင်စီမံကိန်း ချထားရပါမယ်။ တချို့
အလုပ်တွေဆိုရင် မလုပ်မဖြစ် လုပ်မယ် လို့ကို အဓိဋ္ဌာန်
ဆောက်တည်ထားရပါမယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဒီနေ့ တာမေမြို့နယ်၊ ၁၃၃လမ်း၊ လူ
ငယ်များနဲ့ လမ်းမိသားစုက ပထမအကြိမ် ဆင်ယင်ကျင်းပ
တဲ့ နှစ်သစ်ကူး အကြိုတရားပွဲမှာ အချိန်မရွေး ရောက်
လာနိုင်တဲ့ သေခြင်းတရားကို အမြဲ ဆင်ခြင်သတိရဖို့နဲ့၊

မသေခင်အချိန်ပိုင်းလေးမှာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်တွေကို အမြန်ဆုံးနဲ့ အကောင်းဆုံး လုပ်သွားနိုင်ဖို့ 'မသေခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ' ဆိုတဲ့ တရားကို ဟောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



မသေချင်ရင်အသက်ရှူပါ

လောကမှာ သေချင်တဲ့လူရယ်လို့ တစ်ယောက်မှ ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ 'ငါသေသွားရင် ကောင်းမှာပဲ၊ 'ငါမြန်မြန်သေသွားရင် အေးမယ်' စသည်အားဖြင့် ပြောတတ်ကြပေမယ့် ပြောတဲ့သူကိုယ်တိုင် တကယ်တော့ မသေချင်ပါဘူး။ စကားအရသာ ပြောနေတာပါ။ ဘယ်တော့မှ မသေနိုင်တဲ့အဖြစ်မျိုး ရှိမယ်ဆိုရင် အဲဒီအဖြစ်မျိုးကို လူတိုင်း လိုချင်ကြမှာပါ။

သေမှာကြောက်တဲ့ လူသားများအတွက် ဘယ်တော့မှ မသေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းလေးတစ်ခု ပေးချင်ပါ

တယ်။ အဲဒါကတော့ 'မသေချင်ရင် အသက်ရှူပါ' ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းပါပဲ။

'မသေချင်ရင် အသက်ရှူပါ' ဆိုလိုက်တော့ . . .

'လူတိုင်း အသက်ရှူနေလို့ မသေတာဘဲ မဟုတ် လား၊ အသက်ရှူနေမှတော့ သေပါဦးမလား၊ အသက်ရှူ ရင် မသေဘူးဆိုတာ ဦးရင်းပြောမှလား၊ မသေဖို့အတွက် တမင်လုပ်ပြီး အသက်ရှူဖို့ လိုသေးလို့လား၊ သူ့အလိုလို အသက်က ရှူနေတာပဲ မဟုတ်လား' လို့ မေးစရာရှိပါတယ်။

ဒီဘဝ၊ ဒီခန္ဓာ မသေဖို့အတွက် အသက်ရှူခိုင်း တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဘဝ၊ ဒီခန္ဓာကတော့ ခန္ဓာရဲ့ သဘာဝ အတိုင်း သေရမှာပါပဲ။ နောင်ဘယ်တော့မှ မသေဖို့ သေ တတ်တဲ့ သဘောတရားတွေ ဘယ်တော့မှ မရဖို့ သေခြင်း တရားကနေ အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်သွားဖို့ အသက်ရှူ ခိုင်းတာပါ။

ဘယ်တော့မှ မသေနိုင်တဲ့ နေရာဟာ နိဗ္ဗာန်ပါ။ နိဗ္ဗာန်ကို ခန္ဓာအကြွင်းမဲ့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပြီဆိုရင် ဘယ်

တော့မှ မသေတော့ပါဘူး။ သေတယ်ဆိုတာ ဘဝခန္ဓာရှိလို့ သေရတာပါ။ နိဗ္ဗာန်မှာ ဘဝခန္ဓာ လုံးဝမရှိ ချုပ်ငြိမ်းနေတဲ့ အတွက် သေစရာအကြောင်း လုံးဝ မရှိတော့ပါဘူး။

သေခြင်းကင်းတဲ့ ချမ်းသာလောက် ချမ်းသာတာ လောကမှာ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သေခြင်းကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လောကလွန်ချမ်းသာလို့ ခေါ်ရပါတယ်။ ချမ်းသာအားလုံးတို့ရဲ့ အထွတ်အထိပ် အတုမဲ့ချမ်းသာကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝခန္ဓာမရှိရင် ချမ်းသာသုခလည်း ဘယ်ရှိပါ့ မလဲလို့ ဉာဏ်မမီသူတွေ ထင်မြင်နေကြပေမယ့် ခန္ဓာရှိချမ်း သာထက် ခန္ဓာမဲ့ချမ်းသာက အဆပေါင်းများစွာ မနှိုင်းယှဉ် သာအောင် အဆင့်မြင့်မားလွန်းလှပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာဟာ ဆင်းရဲတုံး၊ ဆင်းရဲခဲအစုမျှသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာရယ်၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအားလုံးရဲ့ လမ်းဆုံးပန်း တိုင်ဟာ သေခြင်းတရား ဖြစ်တယ်ဆိုတာရယ်ကို အလေး အနက် သဘောပေါက်နားလည်လာရင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရဲ့ အသေလွတ်ချမ်းသာကို တန်ဖိုးထားတတ်လာမှာပါ။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အသေလွတ်ချမ်းသာကို လိုချင်ရင်၊
အဖြောင့်ပြောတော့ မသေချင်ရင် . . . အသက်
ရှူရပါမယ်။

‘အသက်ရှူရမယ်’ လို့ ဆိုလိုက်တော့ အသက်ရှင်
နေတဲ့လူတိုင်း အသက်ရှူနေတာပဲ မဟုတ်လားလို့ မေး
စရာရှိပါတယ်။

ပုံမှန်ရှူနေတဲ့ အသက်ရှူခြင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကြောင့်ကြ
အားထုတ်မှု မပါဘဲ သူ့အလိုအလျောက် သဘာဝအတိုင်း
ရှူနေတဲ့ အသက်ရှူခြင်းကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်
အာရုံစူးစိုက်ပြီး သတိတရားပါပါ။ အသိတရားသာသာနဲ့
ရှူတဲ့ အသက်ရှူခြင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ အားထုတ်မှုပါတဲ့ အသက်
ရှူခြင်းကို ဆိုလိုတာပါ။

‘အသက်ရှူရမယ်’ ဆိုတာ ‘သတိပညာသွင်းပြီး
ရှူရမယ်’ လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင်တော့
‘အမှတ်သတိနဲ့ အသက်ရှူရမယ်’ လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အ
လွယ်ကူဆုံးနဲ့ အရှင်းဆုံးပြောရရင်တော့ ‘သတိထားပြီး
အသက်ရှူရမယ်’ လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

သတိထားပြီး ဘယ်လို အသက်ရှူမလဲ။
အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် လုပ်လိုက်လို့ နှာသီးဝ၊
သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား လေထိသွားတဲ့နေရာမှာ
စိတ်ကို၊ သတိကို ကပ်ထားပြီး လေဝင်ရင် ‘ဝင်တယ်’ ၊
လေထွက်ရင် ‘ထွက်တယ်’ လို့ ရှုမှတ်ပြီး အသက်ရှူရပါ
မယ်။

လေဝင်သွားတဲ့အခါ နှာသီးဝကို ထိပြီး ဝင်သွား
ပါတယ်။ ထိတဲ့နေရာလေးမှာ စိတ်ကို၊ သတိကို ကပ်ထား
ပြီး ‘ဝင်တယ်’ လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အတွင်းဝင်သွားတဲ့
လေကြောင်းနောက် စိတ်မလိုက်ရပါဘူး။ လိုက်ရင် အ
တွင်းပျံ့လွင့်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

လေထွက်သွားတဲ့အခါ နှာသီးဝကို ထိပြီးထွက်
သွားပါတယ်။ ထိတဲ့နေရာလေးမှာ စိတ်ကို၊ သတိကို ကပ်
ထားပြီး ‘ထွက်တယ်’ လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အပြင်ထွက်သွား
တဲ့ လေကြောင်းနောက် စိတ်မလိုက်ရပါဘူး။ လိုက်ရင်
အပြင်ပျံ့လွင့်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

လေဝင်တဲ့အခါမှာရော၊ လေထွက်တဲ့အခါမှာ

ရာ နှာသီးဝ လေထိတဲ့နေရာ တစ်နေရာတည်းမှာပဲ စိတ်
ကို ကပ်ထားရပါမယ်။ လေသွားရာလမ်းကြောင်းတစ်
လျှောက် စိတ်မလိုက်ရပါဘူး။

အတွင်းဆိုရင် ဝမ်းဗိုက်အထိ၊ အပြင်ဆိုရင် လေ
ဟာနယ်အထိ အဲဒီလိုနေရာတွေ လိုက်ရွှေ့ပြီး မရှုမှတ်ရပါ
ဘူး။ နှာသီးဝ အပ်ဖျားတစ်ထောက်စာ လေထိတဲ့နေရာ
လေးတစ်ခုတည်းမှာပဲ စိတ်ကို ကပ်ထားပြီး ရှုမှတ်ရပါ
မယ်။ ဒါဟာ နည်းမှန်လမ်းမှန် ရှုမှတ်နည်းပါပဲ။ (လေထိ
တဲ့နေရာက တကယ်အပ်ဖျားတစ်ထောက်စာပဲရှိတယ်လို့
မဆိုလိုပါဘူး။ ထိမှုအထင်ရှားဆုံးနေရာကို ပေါ်လွင်
အောင် ပြောလိုက်တာပါ။)

‘ဝင်လေဝင်တိုင်းထိ၊ ထိတိုင်းသိ၊ ထွက်လေထွက်
တိုင်းထိ၊ ထိတိုင်းသိ’ ဒါဟာ ရှုမှတ်နည်းအကျဉ်းချုပ်ပါပဲ။

သတိထားပြီး အသက်ရှူတာကိုပဲ အာနာပါန
သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများတယ်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း
အားထုတ်တယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ အာနဆိုတာ ဝင်လေ၊
အပါနဆိုတာ ထွက်လေ၊ ဝင်လေထွက်လေကို သတိထားပြီး

အသက်ရှူတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဒီလိုခေါ်
ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေဟာ ထိုင်နေတဲ့အချိန်မှာသာ
ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သွားနေ၊ ရပ်နေ၊ လျောင်းနေတဲ့အချိန်
တွေမှာလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း
ကို ထိုင်ရင်းနဲ့လည်း ရှုမှတ်လို့ရသလို သွားရင်း၊ ရပ်ရင်း၊
လျောင်းရင်းနဲ့လည်း ရှုမှတ်လို့ရပါတယ်။

သီးသန့်အချိန်ယူပြီး ထိုင်မှတ်၊ သွားမှတ်၊ ရပ်မှတ်၊
လျောင်းမှတ်ရင်တော့ ဝင်-ဝင်တယ်၊ ထွက်-ထွက်တယ်လို့
မှတ်ရပါမယ်။ သွားရင်းလာရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း၊ ပြော
ရင်းဆိုရင်း၊ စားရင်းသောက်ရင်း ရှုမှတ်ရင်တော့ ဝင်တယ်၊
ထွက်တယ် ဆိုတာတွေ ထည့်မှတ်မနေတော့ဘဲ ဝင်ထိ၊
ထွက်ထိသဘောလေးကို သိနေရင် လုံလောက်ပါတယ်။

အမြဲရှိနေတဲ့ ဝင်လေ၊ ထွက်လေကို အမြဲသိနေ
အောင် ကြိုးစားကြဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ အလေ့
အကျင့်လည်း လုပ်ထားမယ်၊ သတိလည်း ထားမယ်ဆိုရင်
နောက်တော့ အခက်အခဲမရှိပါဘူး။ အလွယ်တကူနဲ့ ဖြစ်

သွားမှာပါ။

အသက်ရှင်နေတဲ့လူတိုင်း အသက်ရှူနေတာမို့ အသက်ရှူတိုင်း သတိ၊ ပညာသွင်းပြီး ရှုမယ်ဆိုရင် အသက်ရှင်နေစဉ်မှာလည်း စိတ်ချမ်းသာ ငြိမ်းအေးမှု အထူးအဆင့်မြင့်စွာ ရရှိနိုင်သလို တရားထူး တရားမြတ်ရသွားရင်လည်း သေခြင်းတရားမှ အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တိုက်တွန်းချင်တာက

မသေချင်ရင် အသက်ရှူပါ။ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် အသက်ရှူပါ။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်မှုရချင်ရင် အသက်ရှူပါ။ လောကချမ်းသာကို အပြည့်ဝဆုံး ခံစားချင်ရင် အသက်ရှူပါ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာကို ဒီဘဝမှာ တွင် အမြန်ဆုံး မျက်မှောက်ပြုချင်ရင် အသက်ရှူပါ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို မသိနားမလည်သူတွေက သမထကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ထင်မှတ်စွပ်စွဲကြပါတယ်။ သူတို့ထင်မှတ်စွပ်စွဲသလို မဟုတ်ပါဘူး။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမထ၊ ဝိပဿနာ စွယ်စုံရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကြီးပါ။ သမထလို ရှုရင် သမထဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာလို ရှုရင် ဝိပ-

ဿနာဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေ လေကြောင်းနောက်ကို လိုက်ပြီး ပုံသဏ္ဌာန်နိမိတ်၊ အရိပ်အယောင်တွေကို ရှုနေရင် သမထဖြစ်ပါတယ်။ လေနောက်ကို မလိုက်ဘဲ နှာသီးဝလေထိရာ တစ်နေရာတည်းကနေ ထိမှုသဘော၊ လှုပ်ရှားတွန်းကန်မှုသဘောကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါး ထင်ရှားလာအောင် ရှုနေရင် ဝိပဿနာဖြစ်ပါတယ်။

အာနာပါနသတိသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က 'အာနာပါနကို ရှုပွားရင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး ရှုပွားပြီးသားဖြစ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ရှုပွားရင် ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးကိုလည်း ပွားများပြီးသား ဖြစ်တယ်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ပွားများရင် အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ဆိုက်ရောက်နိုင်တယ်' လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ရဟန္တာအထိ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အဋ္ဌကထာတစ်ခုမှာဆိုရင် အာနာပါနရှုပွားတဲ့ သူဟာ တစ်ထိုင်တည်းနဲ့တောင် ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တယ်လို့

မိန့်ကြားတော်မူထားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ ဖြတ်လမ်း၊ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ လမ်းတို့ လို့ ရှေးသူဟောင်းတွေ မိန့်ဆိုတော်မူကြပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးကဆို အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို 'သက်ဦးဆံပိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်း' လို့တောင် တခမ်းတနား ချီးမွမ်းဂုဏ်တင်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တိုင်းရဲ့ လက်သုံးကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်တိုင်း၊ ဘုရားရှင်တိုင်းဟာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် ရှုပွားရင်းနဲ့ ဘုရားဖြစ်တော်မူကြပါတယ်။ တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဘုရားဖြစ်တဲ့ ဘုရားရယ်လို့ တစ်ဆူမှ မရှိပါဘူး။ ရှေးကလည်း ဘယ်တုန်းကမှ မရှိခဲ့ပါဘူး။ အခုလည်း လုံးဝ မရှိပါဘူး။ နောင်လည်း ဘယ်တော့မှ ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ (အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အထွတ်အထိပ်ရောက်ပြီးမှ တခြားရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို ဝိပဿနာဆက်ရှုပြီး ဘုရားဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အာနာပါနတစ်ခုတည်း ရှုတယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။)

ဒီအချက်ကိုက အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ဘယ်လောက် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တယ်၊ ဘယ်လောက် ထိပ်တန်းအကျဆုံးဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြနေပါတယ်။

ဝင်လေပြန်မထွက်တော့တဲ့အချိန်၊ ထွက်လေပြန်မဝင်တော့တဲ့အချိန်ဟာ သေတဲ့အချိန်ပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အဆက်မပြတ် ရှင်သန်နေမှုမှာ ဝင်လေထွက်လေက အဓိက ပဓာနကျပါတယ်။

ဝင်သက် ထွက်သက် ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘဝတစ်ခုရဲ့ အသက်ဟာ ဝင်လေထွက်လေဖြစ်လို့ ဝင်လေ၊ ထွက်လေကို သတိကပ် ရှုမှတ်ရတဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာလည်း ဝိပဿနာယောဂီတိုင်းရဲ့ 'အသက်သွေးကြောကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး' ဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရုပ်နာမ်ရဲ့ သဘောသဘာဝတွေကို ပိုင်နိုင်သွားရင် ကျန်တဲ့ ရုပ်နာမ်အားလုံးရဲ့ သဘောသဘာဝတွေကိုပါ ပိုင်နိုင်သွားတာမို့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို 'အညှာကိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်း' လို့လည်း ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

အိပ်ချိန်၊ နိုးချိန်၊ အချိန်တိုင်းမှာ ထင်ရှားနေတဲ့ အတွက် ရှုမှတ်ရတာလည်း လွယ်ကူ၊ မရပ်မနားလည်း အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နိုင်တာကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး အားထုတ်တာဟာ လူအများစုအတွက် အသင့်တော်ဆုံးပါပဲ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှာသီးဝ လေထိရာ အရပ် သတိကပ်ရှုမှတ်တဲ့ ဝိပဿနာနည်းလမ်းနဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် အားထုတ်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့ သေခြင်းတရားမှ အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်ပါပြီ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ရဟန္တာအထိ အမြန်ဆုံးဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းစစ်စစ်ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ပြီး ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ကြဖို့ အထူးတိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ လူမှုကိစ္စ၊ အိမ်မှုကိစ္စတွေကို လုပ်နေရင်းနဲ့လည်း အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်လို့ရပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နေရင်းနဲ့ တစ်စက္ကန့်ရရင် တစ်စက္ကန့်၊ တစ်မိနစ်ရရင် တစ်မိနစ်၊ ငါးမိနစ်ရရင် ငါးမိနစ် ကြိုးကြား

ကြိုးကြား အားထုတ်သွားမယ်ဆိုရင် အလုပ်လုပ်ရတာလည်း မပင်ပန်း၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ သမာဓိဉာဏ် ရင့်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း တရားထူးရနဲ့ အင်မတန် ဟန်ကျလှပါတယ်။

အချိန်လည်း မကုန်၊ လူလည်း မပန်း၊ ငွေလည်း မထွက် အင်မတန် တွက်ခြေကိုက်တဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းပါပဲ။ တစ်ချိန်တည်း အလုပ်နှစ်ခု ပြီးပါတယ်။ ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို အလွယ်တကူ ရယူနိုင်ပြီး မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို အလွယ်တကူ ဆိုက်ရောက်စေနိုင်တာဟာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းပါပဲ။





တကယ်မသေခင် အစမ်းသေကြည့်ကြရအောင်

ဒီဘဝ ဒီခန္ဓာနဲ့ သံသရာဝဋ်ဇာတ် အမြစ်ပြတ်
အောင် အားမထုတ်နိုင်သေးဘူးဆိုရင်တော့ သေလွန်ပြီးတဲ့
နောက် ကောင်းရာသုဂတိရောက်ဖို့ကိစ္စကို အရေးတကြီး
ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါဦးမယ်။

သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ အရိယာ
ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ကောင်းရာသုဂတိရောက်ဖို့ သေချာပြီး
သားပါ။ အောက်ဆုံး အရိယာဖြစ်တဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်
ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်ပဲ အပါယ်လေးပါး ဆိုတဲ့ မကောင်းရာ
ဒုဂ္ဂတိကို လုံးဝ မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် သေလွန်ခါနီးမှာ အပါယ်
လေးပါး ကျရောက်သွားစေနိုင်တဲ့ အာရုံဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုးတွေ
ထင်မြင်မလာနိုင်တော့ပါဘူး။

သောတာပန်မှ မဖြစ်သေးဘူးဆိုရင်တော့ ဘယ်
လောက်ကောင်းတဲ့ ပုထုဇဉ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက် အ
ဆင့်မြင့်တဲ့ သူတော်စင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အကြောင်းမတော်ရင်
အာရုံဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုးတွေ ထင်မြင်လာပြီး အပါယ်လေးပါး
ကျရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

တကယ်သေလွန်ခါနီးအချိန်မှာ အာရုံဆိုး၊ နိမိတ်
ဆိုးတွေ ထင်မြင်မလာဖို့အတွက် မသေခင်ကတည်းက
ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အသေကြီးကို ရင်
ဆိုင်နိုင်ဖို့အတွက် အသေလေးနဲ့ လေ့ကျင့်ထားရပါမယ်။

‘အသေကြီး’ဆိုတာ ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ နောက်ဆုံး
အပြီးအပြတ် သေလွန်ခြင်းကို ပြောတာပါ။ တကယ်သေ
သွားတာကို ပြောတာပါ။ ‘အသေလေး’ ဆိုတာကတော့
ဘဝတစ်နေ့တာရဲ့ နောက်ဆုံး အိပ်စက်ခြင်းကို ပြောတာ
ပါ။ တဒင်္ဂ၊ တစ်ခဏ သေသလိုဖြစ်သွားတာကို ပြောတာ

ပါ။ အသေကြီးဆိုတာ မနိုးသောအိပ်စက်ခြင်းဖြစ်ပြီး အသေလေးဆိုတာ နိုးသောအိပ်စက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မနိုးသောအိပ်စက်ခြင်းနဲ့ အိပ်စက်ခါနီးအချိန်မှာ အကောင်းဆုံး အနေအထားဖြစ်နေဖို့အတွက် နိုးသောအိပ်စက်ခြင်းနဲ့ အိပ်စက်ခါနီးအချိန်ကို အကောင်းဆုံး အနေအထားဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အသေကြီးနဲ့ သေခါနီးအချိန်မှာ အာရုံကောင်း၊ နိမိတ်ကောင်းတွေ ထင်မြင်နေဖို့အတွက် အသေလေးနဲ့ သေခါနီးအချိန်ကို အာရုံကောင်း၊ နိမိတ်ကောင်းတွေနဲ့ ထုံမွမ်းပေးထားရပါမယ်။

ညအိပ်စက်တာဟာ အသေလေးနဲ့ သေတာပါ။ ညအိပ်တော့မယ်လို့ မျက်စိမှိတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အာရုံကောင်းတွေ၊ ကုသိုလ်အာရုံတွေပဲ ထင်မြင်နေစေရပါမယ်။

ကုသိုလ်အာရုံက ဒါနအာရုံ၊ သီလအာရုံ၊ သမထအာရုံ၊ ဝိပဿနာအာရုံလို့ လေးမျိုးရှိပါတယ်။ (တူရာပေါင်းပြီး အနှစ်ချုပ်ပြောလိုက်တာပါ။ အကျယ်ကတော့ မရေ

မတွက်နိုင်အောင် အများကြီးပေါ့။ ပုညကြိယဝတ္ထု(၁၀)ပါးနဲ့ သာမန်ကြည့်ရင်ကိုပဲ ကုသိုလ်အာရုံက (၁၀)မျိုး ရှိနေပါပြီ။)

တကယ်သေခါနီးအချိန်မှာ ဘယ်ကုသိုလ်အာရုံ ထင်လာမယ်၊ ဘယ်ကုသိုလ်ကို အာရုံယူလို့ရမယ် ဆိုတာ ကြိုတင်မသိနိုင်တဲ့အတွက် အိပ်ခါနီးအချိန်မှာ ကုသိုလ်အာရုံလေးမျိုးလုံးကို ယူထားရပါမယ်။

စနစ်တကျ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားတာတောင်မှ တကယ့်တကယ် သေခါနီးကျတော့ ဘယ်ကုသိုလ်ကို အာရုံယူရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သိခဲ့ရင်တောင်မှ အင်အားကြီးမားတဲ့ အစွဲအလမ်းအာရုံတွေ၊ အတွယ်အတာအာရုံတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ကုသိုလ်အာရုံကို အာရုံယူဖို့ ခက်ခဲနေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ညအိပ်ခါနီးအချိန်ကို တကယ်သေခါနီး အချိန်လို့ သဘောထားပြီး ကုသိုလ်အာရုံ စွဲမြဲအောင် အလေးအနက်ထား ကြိုးစားကြရပါမယ်။

ဒါနအာရုံအနေနဲ့ ဒီနေ့ဒီအချိန်အထိ ဘဝတစ်

သက်တာမှာ ပြုခဲ့တဲ့ ဒါနကောင်းမှုတွေထဲက ကိုယ်အနှစ်
သက်ဆုံး၊ ကိုယ်ပီတိအဖြစ်ဆုံး ဒါနကောင်းမှုတစ်ခုခုကို
အာရုံပြုရပါမယ်။

အဲဒီဒါနကောင်းမှုဟာ ငွေကြေးအကုန်အကျ
အနေနဲ့ နည်းချင်လည်း နည်းမယ်၊ များချင်လည်း များ
မယ်၊ လုံးဝ မကုန်ကျဘဲရင်လည်း ရှိမယ်။ အကုန်အကျ
အနည်းအများက အဓိက မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ် တကယ်
နှစ်သက်ကျေနပ်ဖို့ ကိုယ်တကယ် ဝမ်းမြောက်ပီတိဖြစ်ဖို့က
အဓိကပါ။

အကုန်အကျများတိုင်း အကျိုးပေးထက်သန်တာ
မဟုတ်ပါဘူး။ ပီတိအားကောင်းမှ အကျိုးပေးထက်သန်
တာပါ။

ကိုယ်ပီတိအဖြစ်ဆုံး ဒါနကောင်းမှုကို ခုလော
လောဆယ် လှူနေရသလို အာရုံထင်မြင်ပြီး ဝမ်းမြောက်
ပီတိ ဖြစ်နေရပါမယ်။

ဉာဏ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း ဘုရားသောက်တော်ရေ
အသစ်လဲတဲ့အကျင့် စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ပေးပါ။ အိပ်ခါနီး (အသေ

လေးနဲ့ သေခါနီး) ရဲ့ အနီးကပ်ဆုံး ဒါနကုသိုလ်ဖြစ်လို့
အာရုံယူရတာ အလွန်လွယ်ကူပါတယ်။ အေးချမ်းမှုနဲ့ တစ်
နေ့တာကို အဆုံးသတ်လိုက်ရတဲ့အတွက် . . . ဘဝတစ်
လျှောက်လုံး အစစအရာရာ အဆင်ပြေပြီး အေးချမ်းရပါ
လိမ့်မယ်။

သီလကုသိုလ်အနေနဲ့ အောက်ထစ်ဆုံး ငါးပါး
သီလ၊ လူဝတ်ကြောင်တိုင်း မစောင့်မဖြစ် စောင့်ရမယ့်
ငါးပါးသီလကို ဆင်ခြင်ရပါမယ်။ ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ
ငါးပါးသီလလုံခြုံသူ ဖြစ်နေဖို့အတွက် ဉာဏ်ရာဝင်ခါနီး
တိုင်း ငါးပါးသီလကို အသစ်ခံယူဆောက်တည်ပါ။ ဆောက်
တည်ပြီးတဲ့အချိန်ကစပြီး မကျိုးပေါက်ပါစေနဲ့။ အိပ်တော့
မယ်ဆိုတော့လည်း ကျိုးပေါက်စရာမရှိတော့ပါဘူး။ ဒါဆို
ရင် 'ငါ အခုနောက်ဆုံး ငါးပါးသီလယူပြီးတဲ့အချိန်ကစပြီး
ငါးပါးသီလ လုံခြုံနေပြီ' လို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နိုင်ပါ
တယ်။

ရှစ်ပါးသီလ၊ သာမဏေသီလ၊ ရဟန်းသီလ ကျင့်
သုံးနေသူတွေကလည်း ကိုယ့်သီလကိုယ် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း

ပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နေရပါမယ်။ ကုစားသင့်တာရှိရင် မအိပ်ခင်က ကြိုတင်ကုစားထားရပါမယ်။

သမထကုသိုလ်အနေနဲ့ ကိုယ်အနှစ်သက်ဆုံး၊ ကိုယ်အကြည်ညိုဆုံး ဘုရားဂုဏ်တော်တစ်ခုခုကို ပွားများပါ။

ဥပမာ၊ အရဟံဂုဏ်တော်ကို အနှစ်သက်၊ အကြည်ညိုဆုံးဆိုရင် 'အရဟံ - ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ အရဟံ - ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား၊ အရဟံ - ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား' လို့ အရဟံဂုဏ်တော်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို အာရုံထင်မြင်အောင် စိတ်ထဲကနေ နှလုံးသွင်းပွားများရပါမယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါးလုံးကို အဓိပ္ပာယ်သိသိ ပွားနိုင်ဖို့အတွက် မြန်မာလို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွေကို လေ့လာထားရပါမယ်။ ကျက်သင့်တာတွေကိုလည်း ကျက်ထားရပါမယ်။

နောက်တစ်ခု သမထအနေနဲ့ မေတ္တာဘာဝနာ

ပွားများနေရပါမယ်။ အနည်းဆုံး 'သတ္တဝါအားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ' လို့ သုံးခေါက်လောက် ပွားများရပါမယ်။ ကိုယ်နှစ်သက်ရာ၊ ကိုယ်အားသန်ရာ မေတ္တာပွားနည်းတွေနဲ့လည်း မေတ္တာပွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ သမထကုသိုလ်တွေကို အစဉ်အတိုင်း အာရုံပြုဝမ်းမြောက်ပြီးပြီဆိုရင် နောက်ဆုံး ဝိပဿနာကုသိုလ်နဲ့ အိပ်လိုက်ပါတော့။

နှာသီးဝ လေထိရာအရပ်မှာ သတိကပ်ထားပြီး လေဝင်ရင် 'ဝင်တယ်'၊ လေထွက်ရင် 'ထွက်တယ်' ရှုမှတ်ပြီး နေပါ။

ဝင်တိုင်း၊ ထွက်တိုင်းသာ တစ်ဆက်တည်း သိနေမယ်ဆိုရင် လေးငါးချက်ထက် ပိုမမှတ်ရပါဘူး။ ချက်ချင်း အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဝင်လေထွက်လေ ရှုမှတ်ခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးအိပ်ဆေးပါပဲ။

လေဝင်၊ လေထွက်တိုင်း၊ ထိတွေ့တွန်းကန်မှုတွေကို သိနေမယ်ဆိုရင် လောဘ၊ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေလည်း ဖြစ်ခွင့်မရတော့ပါဘူး။ သမာဓိ၊ ဉာဏ် ရင့်သန်ပြီး

သားပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် (ဖြစ်ပျက်မြင်၊ လက္ခဏာထင်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင်) အိပ်ရာဝင်မှာ လေဝင်လေထွက် မှတ်ရင်းနဲ့ မဂ်စိတ်ကျပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားနိုင်ပါတယ်။

ဥအိပ်တိုင်း ဒါနအာရုံ၊ သီလအာရုံ၊ သမထ အာရုံ၊ ဝိပဿနာအာရုံနဲ့ အိပ်စက်သွားမယ်ဆိုရင် သေ လွန်ခါနီးမှာလည်း အဲဒီ အာရုံလေးမျိုး တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ သေ လွန်ရမှာ သေချာပါတယ်။ ကုသိုလ်အာရုံနဲ့ သေလွန်သွား သူကို ကောင်းရာသုဂတိဘုံတွေက သူဦးကိုယ်ဦး လက် ကမ်းကြိုဆိုနေကြမှာပါ။

ဒါကြောင့် ဥအိပ်ရာဝင်၊ ခေါင်းအုံးပေါ်ခေါင်းချ၊ ကျောဆန့်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် 'ငါ ခဏသေလိုက်ဦး မယ်' လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ထဲကပြောပြီး သေနည်း လေ့ ကျင့်ကြဖို့ အထူးတိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။ မသေခင်လုပ်ရ မယ့်အလုပ်တွေထဲမှာ သေနည်းလေ့ကျင့်တဲ့ အလုပ်ကို လည်း ထိပ်ဆုံးနေရာက ထည့်သွင်းထားရပါမယ်။

■ အပ္ပမာဒနိ သမ္မာဒေထ။

အရှင်ဆန္ဒာမိက (ရွှေပါရမီတောရ)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

ကွယ်လွန်သူ

ဘုရား၊ ရဟန်း၊ သိမ်၊ ကျောင်း၊ ဒါယကာကြီး

ဦးမြညွန့်

အသက်(၆၉)နှစ် အားရည်စူး၍

ကျန်ရစ်သူ မိသားစု ကောင်းမှု

၁-၄-၂၀၁၁ နေ့တွင် ကွယ်လွန်သည်။

ပိတ်နေ တရားအလှူတော်ထုပ်ငန်း

☎-၇၂(ပ)၊ ၂၂-လမ်း၊ လဆား၊ ☎ - 09 731 15624