

မင်းစန္ဒ
ငါးပါးသီလဝတ္ထု



၁၃၆၆၃၃

မင်းစန္ဒ

ငါးပါးသီလဝတ္ထု

နှစ်

အခြေခံဝိပဿနာရှုနည်း



ချမ်းသာစာပေလုပ်ငန်း

၂၁၅၊ ၃၈-လမ်း၊ ရန်ကုန်။

ဘာသာရေးစာပေခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၁၂၄၉)
မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၃၆၁)

ပထမအကြိမ်

ဖေဖော်ဝါရီ ၁၉၇၉

မျက်နှာဖုံးကို
ဖွဲ့တွင်ရိုက်နှိပ်သည်။

*

တန်ဖိုး ၇-ကျပ်
ဒုတိယရေ ၃၀၀၀

မောင်ချိုထွန်း (ခ) မောင်ကြည်မောင်ချို (မြ ၀၂၁၂၉)
သပြေညီစာပုံနှိပ်တိုက်
၅၀၊ မိုလ်ကလေးဈေးလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့ကပုံနှိပ်၍
ဦးခင်မောင်ဝင်း (မြ ၀၂၂၂၅)
ချမ်းသာစာပေလုပ်ငန်း
၂၁၅၊ ၃၀-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့က ထုတ်ဝေသည်။

မာတိကာ

အမှတ်စဉ်

စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့် ၇

ဘုရားကန်တော့ရန် ၉

ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ရန် ၉

မကိုဋ်ထွတ်ဦး အောင်ဆုထူး ဘုရားရှိခိုး ၁၁

ငါးပါးသီလဝတ္ထု

ပါဏာတိပါတအဖွင့် ၁၃

ပါဏာတိပါတအင်္ဂါ ၅-ချက် ၁၅

ဒုလ္လဘနှင့် ပါဏာတိပါတကဗျာ ၂၃

လင်္ကာအဖွင့် ရှင်းလင်းချက် ၂၅

စိစစ်ချက် ၂၆

ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၏အကျိုး ၂၇

သူ့အသက်ကို သတ်လေ့ရှိသော နွားသတ်သမားဝတ္ထု ၂၉

အဒိန္နာဒါနအဖွင့် ၃၉

အဒိန္နာဒါနအင်္ဂါ ၅-ပါး ၄၁

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ ၄၂

ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၏အကျိုး ၄၄

ငါးရာငါးဆယ် ပုပ္ဖရတ္တဇာတ် ၄၆

သီလဝိမုသဇာတ် ၅၀

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရအဖွင့် ၅၅

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံ အင်္ဂါ ၄-ပါး ၅၉

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ ၅၉

လွန်ကျူးပြစ်များ ၆၀

ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၏ အကျိုးတရားများ ၆၁

ရှင်အာနန္ဒာအလောင်း သာဓကဝတ္ထု ၆၂

ဗန္ဓနမောက္ခဇာတ် ၆၅

မုသာဝါဒသိက္ခာပုဒ်အဖွင့် ၇၇

မုသာဝါဒအင်္ဂါ ၄-ပါး ၇၈

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ ၈၁

အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် ၈၂

ရှောင်ကြဉ်ရသည့်အကျိုး ၈၄

မုသားဆို၍ မြေမျိုသော စေတိယမင်းဝတ္ထု ၈၅

သုရာမေရယအဖွင့် ၁၀၀

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ ၁၀၄

အရက်သောက်ခြင်း၏ အပြစ် ၁၀၆

သုရာမေရယမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၏ အကျိုးများ ၁၀၇

ငါးရံငါးဆယ် သုရာပါနဇာတ် ၁၀၉

ကိုယ့်သားကိုယ်သတ်စားသော ဒုကနိပါတ် ဓမ္မဇဇာတ် ၁၁၄

အခြေခံဝိပဿနာ ၁၁၈-၁၉၆

အ မှ ၁ ၀ ၁

(၁)

ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်က ကျောင်း တက် ချိန် တွင် ငါးပါးသီလခံယူ၍ ဘုရား ရှိခိုး ရ သည်။ 'အချိန်တန်၍ ရှင်သာမဏေဝတ်သည့်အခါတွင်လည်း ဘုရားရှိခိုးအမျိုးမျိုး သင်ကြားရသည်။ မိဘများကလည်း ညစဉ်အိမ်၌ ဝတ်တက်စေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်းနှင့် ဘုရားရှိခိုးများကို အနည်းနှင့်အများဆိုသလို ရတတ်ကြသည်။)

(ယခုခေတ်တွင်မူ ကျောင်းတွင်လည်း မသင်ရ၊ မိဘများကလည်း မိမိတို့စားဝတ်နေရေးကို အဓိကထားလုံးပမ်းနေရ၍ လှည့် မ ကြည့် နိုင်။) သင်္ကန်းဆည်းပြန်တော့လည်း ရှေးယခင်ကလို တလကိုးသီတင်း မနေနိုင်ပဲ အလွန်ဆုံး တပတ်ခန့်သာ ကြာသဖြင့် ပုတီးစိပ်ကလေးလောက်မှ ဟုတ်တိပတ်တိ မရကြသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်နေသည်။

ထို့ကြောင့် ယခုခေတ် လူငယ်များကို ဘုရားရှိခိုး
တပုဒ်လောက် ရွတ် ပြစမ်း ပါဆို လျှင် ကဘောက်တိ
ကဘောက်ချာ ရွတ်ပြသတော့သာ များပေလိမ့်မည်။
အားလုံးကို မ ဆို လို ပါ။ အချို့ ဘာ သာ ရေး တွင်
စိတ်ဝင်စား၍ ဥပုသ်စောင့်၊ ပုတီးစိပ်၊ ပရိတ် ရွတ်နေ
ကြသော လူငယ်များပင်ရှိနေကြပါသည်။ သို့ရာတွင်
အများစုကမူ ဘာ သာ ရေး ကို စိတ် မ ဝင် စား ကြ။
မိရိုးဖလာ ကိုးကွယ်မှုဘရင်အနေနှင့်သာ သဘောထား
နေကြသူ များပေသည်။

(၂)

ဘာသာရေးသည် ကိုယ်ကျင့်တရား (သီလ) ပိုင်းနှင့်
အလုပ်တရား (ပညာ) ပိုင်းဟူ၍ ၂ ပိုင်းရှိပေသည်။
ပထမဦးစွာ သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ မင်္ဂလာ (၃၈)ပါး
ကဲ့သို့သော ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမ ဩဝါဒများကို လေ့လာ
မှတ်သား လိုက်နာခြင်း အစရှိသဖြင့် သိမ်မွေ့ နူးညံ့သည့်
ကိုယ်ကျင့်တရားများကို လေ့လာမှတ်သား လိုက်နာခြင်း
အားဖြင့် လူတော်လူကောင်းများဖြစ်လာစေရန် ပထမ
ဦးစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်သင့်ပေသည်။

ထိုမှ နောက် တ ဆင့် တက်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏
အဓိကပန်းတိုင်ကို ဆက်လက် ကြိုးစား အားထုတ်ရပေ
မည်။ ဘာသာရေးပန်းတိုင်မှာ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်၍၊ နိဗ္ဗာန်ကို

အမှတ် ၁

မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေး၏ အခြေခံအလုပ်တရားကို စတင် အားထုတ်ရပေမည်။ (ယင်းသို့ အားထုတ်ရာ၌) အခြေခံ လုပ်ငန်းသည် ဘာလဲ၊ ဘယ်လိုစတင်အားထုတ်မလဲ-ဟူ သည့် အချက်သည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ (အခြေခံ လမ်းမှန်ကိုမသိပဲ မှန်းဆ၍ မျက်ကန်းတောတိုးအားထုတ် လျှင် လမ်းမှန်ကိုမရောက်ပဲ သံသရာတောနက်ကြီးထဲဝယ် တဝဲလယ်လယ် ဖြစ်နေမည်။)

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မြတ် ဖြစ်သော ဝိပဿနာတရားကို စနစ်တကျ လမ်းမှန် ကမ်းမှန် ပွားများ အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို လက်ငင်း မျက်မှောက် မပြုရ သေးသော် လည်း ထိုသို့ ပွားများ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် လောလောဆယ် စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ မိမိကြုံတွေ့ နေရသော သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ-အစရှိသည်တို့မှ တဒင်္ဂလွတ်ကြောင်းကိုမူ လက်ငင်းလက်တွေ့ တွေ့သိခံစားရမည်ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရာတွင်လည်း သမာဓိ တည်ကြည်၍ အကျင့်သီလနှင့်ပြည့်စုံမှသာပေါက်မြောက် အောင်မြင်မည် ဖြစ်သည်။ မည်မျှပင် အားထုတ်စေကာမူ အကျင့်သီလနှင့် မပြည့်စုံပါက (ဝါ) ငါးပါးသီလ လောက်ကိုမျှ မလုံခြုံပါက အကျိုးထင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သီလ စင်ကြယ်ရန် အထူးအရေးကြီးပေသည်။

အမှတ် ၁

ယနေ့ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လူငယ်များအနေဖြင့် ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ရေး၊ စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ဘဝလွတ်မြောက်ရေး အစရှိသည့် ဘာသာရေးအနှစ်သာရများကို သဘောပေါက် သိရှိနားလည်ပြီး ကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံအားထုတ်သင့်ကြပေပြီ။

လူငယ်ဟူသည် မသိသေးသည့် အရာကို စူးစမ်းလေ့လာလိုသူများ၊ လက်တွေ့စမ်းသပ် ကြည့်ရှုလိုသူများ၊ အသစ် အဆန်းကို ရှာဖွေနေသူများဖြစ်ရာ အခြားမကောင်းသောဒုစရိုက်လုပ်ငန်းများတွင် စူးစမ်းလေ့လာ၍ စိတ်ပါဝင်စားသွားမည့်အစား ဘာသာရေး၏ လျှို့ဝှက်ချက်များအပေါ်တွင် စူးစမ်းလေ့လာလိုသည့်စိတ်ဓာတ်များ ပေါက်ပွားလာစေရန် မိဘ ဆရာသမားများက ရှေ့ဆောင်လမ်းပြသင့်ပေသည်။

(၃)

ယနေ့ ထိုရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသော စာအုပ်တအုပ်ကို တွေ့ရှိရသဖြင့် များစွာဝမ်းမြောက် အားတက်လာရပေသည်။ ထိုစာအုပ်ကား ဆရာမင်းစန္ဒရေးသားသည့် “ငါးပါးသီလဝတ္ထုနှင့် အခြေခံ ဝိပဿနာ ရှုနည်း” ဖြစ်သည်။

ဆရာမင်းစန္ဒ၏ အဆိုပြုချက်အရ ထိုစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာရာတွင် အခြေခံ ကိုယ်ကျင့်တရားဖြစ်သော ငါး

အမှတ် ၁၁

ပါးသီလ၏ အဓိပ္ပါယ်၊ အကျိုးအပြစ်၊ သာဓကဝတ္ထု
တို့ကို၎င်း၊ အခြေခံအလုပ်တရားဖြစ်သော ဝိပဿနာရှု
နည်း မှတ်နည်းတို့ကို၎င်း၊ စတင်ရှုမှတ်ပုံမှ ဉာဏ်စဉ်
ရသည်အထိ အခြေခံမှစ၍ စနစ်တကျ ကျင့်ကြံအား
ထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းများကို အသေးစိတ် ပြည့်ပြည့်
စုံစုံ ရေးသားဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

ဤစာအုပ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူငယ် လူရွယ်
ကလေးများမှစ၍ ဝိပဿနာကို စနစ်တကျ လေ့လာမှတ်
သားပွားများ အားထုတ်လိုသော လူကြီး များ အထိ
အားလုံးအတွက် အသုံးကျ အဖိုးတန်လှသော စာအုပ်
ကောင်းတစ်အုပ် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး လူကြီး
လူငယ်မရွေး ဗုဒ္ဓဘာသာ၏အခြေခံ ကိုယ်ကျင့်ဖြစ်သော
သီလဆောက်တည်မှုနှင့် အကျိုးအပြစ်များကို သေချာ
သနသိရှိ၍ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ရေးကို အထောက်
အကူ ပြုနိုင်ပါစေ၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့ ယဉ်ကျေးရည်မဲ့သည့်
လူတော်လူကောင်းများ ဖြစ်လာကြပါစေ၊ ကိုယ်ကျင့်
သီလ လုံခြုံစွာဖြင့် ဝိပဿနာတရားကို စနစ်တကျ ပွား
များအားထုတ်နိုင်ပြီး နိဗ္ဗာန်၏အရသာကို ခံစားနိုင်ကြ
ပါစေဟု ဆန္ဒပြုလိုက်ရသည့်နည်းတူ လူကြီး လူငယ်
မရွေး အကျိုးရှိစွာ လက်တွေ့ကျင့်ကြံ လိုက်နာနိုင်မည့်
လူငယ်လူရွယ်များကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော လူတော်

အမှတ် ၁

လူကောင်းကလေးများ ဖြစ်လာစေမည့်၊ လူငယ်များအား
လမ်းမှားကိုရှောင်၍ လမ်းမှန်ကို တည့်ပေးမည့် ဆရာ
မင်းစန္ဒ၏ “ငါးပါးသီလဝတ္ထုနှင့် အခြေခံ ဝိပဿနာ
ရှုနည်း” စာအုပ်ကို လည်း လိုက်လံ လေ့လာကြို ဆိုလိုက် ရ
ပါကြောင်း။

ချစ်လွင်
မင်္ဂလာဝတ်အဖွဲ့
ရန်ကင်း။



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

စိန် ရောင် ခြည် ဘုရား ပင့်

အင်္ဂီရသဿ ဥဏ္ဏာယ ဒါဌာဟိ သေတရံ သိယော။
ဝဇီရာဝ ဝိရောစန္တိ၊ ဇိနော မေ ဌာတု သီသကေ။

အင်္ဂီရသဿ၊ အယုတ်အလတ် အမြတ်ပိုင်းခြား လွန်ကြီးစား
သည့် သုံးပါးဆယ်လီ ပါရမီ တော် အဟုန်တို့ ကြောင့်၊
ခြောက်ရောင်စုံကွန့်မြူးလျက် အင်္ဂီရသဆိုတဲ့ ဘွဲ့ထူးကို အံ့ကျူး
ခန့်ခိုင် ဘက်မပြိုင်နိုင်အောင် လက်ကိုင်ရရှိတော်မူသော ရှင်တော်
မြတ်ဘုရား၏။ ဘမုကန္တရေ၊ မျက်မှောင်တော်နှစ်သွယ် အလယ်
ဗဟိုတည့်တည့်၌။ သဉ္ဇာတာယ၊ နုဖြူ ထွားထွား ကောင်းစွာ
ပေါက်ပွား၍နေသော။ ဥဏ္ဏာယ စ၊ ဆွဲလှိဆန့်လျှင် နှစ်တောင်ခန့်
ရှည်လျားသဖြင့် စိန်သားနှစ်အသွင် ငွေနှန်းချည် အမျှင်ကဲ့သို့
ဖြူစင်ဝင်းသစ် လက်ျာရစ်ခွေရုံ စိန်ကြယ်ပွင့် အနေပုံကဲ့သို့
ဥဏ္ဏလုံခေါ် မွေရှင်တော်ဓာတ် လွန်ထူးမြတ်သော အရပ်တော်
တို့မှသော်၎င်း။ ဒါဌာဟိ စ၊ ပတ္တမြားခေါင်ရန်း နှင်းဆီ ပန်း

ကဲ့သို့ နိမြန်းသော နှုတ်ခမ်းတော်တို့ဖြင့် မပေါ်အောင်ဖုံးပိတ်၍
 ထားအပ်သော သွားတော်မြတ်လေးဆယ် စွယ်တော်မြတ်လေးဆူ
 ဖြူရာရာအရပ်တော်တို့မှသော်၎င်း။ သေတရံသိယော၊ ပုလဲအနှစ်
 စိန်စစ်နမူ ဘော်ဖြူငွေရွက် ဖြန့်ကြက်စီခြယ် ငွေကြယ်ရောင်သန်း
 ကေလာသငွေတောင်ကို နေအရောင်လွှမ်းသကဲ့သို့ မြတ်လေးပန်း
 စပယ်ဝံ့ ကြာဖြူပွင့် ဝတ်မှုန်လို ပုံပမာကပ် စိန်တောင် ကို
 တိမ်ရောင် ဟပ်သကဲ့သို့ တလျှပ်လျှပ် တဖိတ်ဖိတ် တရိပ်ရိပ်
 ထိန်ပြောင်ကြည်သည့် စိန်ရောင်ခြည် ခေတ်ဖြူဖွေးသော
 အဆင်းတော်မြတ်တို့သဏ္ဌိ။ ဝဇီရာဝ၊ စိန်နှစ်စိန်သွေး ဖြူဖွေး
 ဘောက်ပြောင်စိန်သာအောင်ကြီးကဲ့သို့။ ဝိရောစန္ဒြိယမြင်ရသူတို့
 အထူးဘဝင် ကြည်နူးအောက်အောင် ရှင်မြူးတက်ကြ ဘက်မမျှ
 သဖြင့် လှပဆန်းကြယ် တင့်တယ်တော်မူကြပါပေကုန်၏။

သောဇီနော၊ ထိုထူးထွေ ဆန်းလည် စိန်ရောင်ခြည်တို့ကြောင့်။
 အင်္ဂီရသံ ဘွဲ့ထူးခံသည့် ငါးမာရ်အောင်ပြီး ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်
 မြတ်ကြီးသည်။ မေ၊ ခန္ဓာငါးခု ငါဟုသမုတ် အကျွန်ုပ်၏။
 သီသကေ၊ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါ၌။ ဌာတု၊ မယိမ်းမယိုင်
 ကျောက်စာတိုင် ကဲ့သို့ ခိုင်ခိုင်မတ်မတ် တည်နေတန်ရပ်တော်
 မူလှည့်ပါ၊ စိန်ရောင်ခြည် နေတနှုန်းကဲ့သို့ ရွှေဘုန်းဟော်သခင်
 အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား။

ဘုရားကန်တော့ရန်

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ
တည်းဟူသော ကံသုံးပါးတို့တွင် တပါးပါးသောကံဖြင့် ပြစ်မှား
လွန်ကျူးမိသည်ရှိသော် ထိုအပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း
အကျိုးငှါ ပထမ ဒုတိယ တတိယ တကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်
မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ တရားရတနာ သံဃာရတနာ
ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို အရိုအသေ အလေးအမြတ် လက်အုပ်
မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏အရှင်ဘုရား။

ဤသို့ ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်
လေးပါး ကပ်သုံးပါး ရပ်ပြစ်ရစ်ပါး ရန်သူမျိုး ငါးပါး
အနာမျိုး ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်
ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို
ရပါလို၏အရှင်ဘုရား။

ငါးပါးသီလဆောက်တည်ရန်

အဟံဘန္တေ တိသရဏေနသဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မယာစာမိ
အနုဂ္ဂဟံကတွာ သီလံဒေထ မေဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံဘန္တေ တိသရဏေနသဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မ-
ယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံကတွာ သီလံဒေထ မေဘန္တေ။

တတိယမ္ပိ အဟံဘန္တေ တိသရဏေနသဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မ-
ယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံကတွာ သီလံဒေထ မေဘန္တေ။

(အာမဘန္တေပါ အရှင်ဘုရား)

ငါးပါးသီလဆောက်တည်ရန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(သုံးခေါက်ဆို)

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ
ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ
ဂစ္ဆာမိ၊ ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ
ဂစ္ဆာမိ၊ တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(အာမဘန္တေပါ အရှင်ဘုရား)

ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

သုရာမေရယ မဇ္ဇိပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိ
ယာမိ။

(အာမဘန္တေပါ အရှင်ဘုရား)

မကိုဋ်ထွတ်ဦး ဆောင်ဆုထူး ဘုရားရှိခိုး

ဇယစက္ကော ဇယန္တော ယော၊

ဇယိတဗ္ဗေ ဇယာသနေ။

ဇယာပေသိ ဇယေသိနံ၊

ဇယံ ဒေတု ဇယုတ္တရော။

ယော ဇယစက္ကော = ပါရမီဆယ်ချက် အောင်လက်နက်ပိုင်ရှင်
အကြင် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး
သည်။

ဇယာသနေ = အောင်သိဒ္ဓိ ဆင်မြန်းသည့် ပလ္လင် နန်း
မှန်ကင်း အောင်ဗောဓိပင်ရင်း၌။

ဇယိတဗ္ဗေ = အောင်အပ်သည့်တရား မာရ်ငါးပါး
အပေါင်းတို့ကို။

ဇယန္တော = အကြွင်းမဲ့ ချေမှုန်းလျက် ဖျက်ဖြုန်းကာ
ပယ်ရှင်း၍ အောင်ခြင်းကြီး အောင်
တော်မူခဲ့လေပြီ။

ဇယေသိနံ = မြတ်နိုးဗွာန် အောင်ခန်းနှင့် အောင်
ဘိသိက်ပန်း မဂ်ဖိုလ်ကို များထိုထို ဝဋ်
အတုင်းမှ လွတ်ကင်းအောင် အာသာ
ကြီးဖြင့် ရှာမှီးကာ နေကြကုန်သူတို့
အား။

- ဇယာပေသိ = ကိုယ်တော်မြတ်နှင့်အတူ အောင်ပန်းကို ဆုတ်ချူ၍ ထွတ်အင်္ဂ အမြိုက်ခတ်သို့ ဆိုက်ကပ်တော်မူစေ၍ အောင်စေတော် မူလေပြီ။
- ဇယုတ္တရာ = အောင်သုတကာတို့၏မှန်ကင်း အောင် ခြင်းဘကာတို့၏ဥသျှောင် ထွတ် ခေါင် မြတ်သရဖူ သယမ္ဘူမကိုဌ်ထီး အောင်ပွဲ ဝင် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဖြစ်ပေထသော။
- သော ဇယစက္ကာ = အလုံးစုံအောင်ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံတော်မူ သော လိုဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး သည်။
- မေ = မြတ်နိဗ္ဗူအောင်ပန်းကို ဆုတ် ချူ ရန် လက်လှမ်း၍ ကြိုးပမ်းကာ အာသာကြီး ဖြင့် ရှာမှီးသူ အကျွန်ုပ်အား။
- ဇယံ = အောင်ခြင်းကို(ဝါ)အောင်ပန်းဝေမြှိုင် အောင်ဖူးတွေ ကြိုင်လှိုင်သည့် အောင် နိဗ္ဗူ ပန်းခိုင်ကြီးကို။
- ဒေတု = ပေးသနားတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။

ပါဏာတိပါဏ အဖွင့်

ပါဏာတိပါတာ



ပါဠိလို ဆောက်တည်ပုံ

ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

အနက်နှင့်အဓိပ္ပာယ်

ပါဏာတိပါတာ၊ သူ့အပါး အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ၊
ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ၊ ရှောင်ကြဉ်သကြောင်း၊ ကောင်းမြတ်သော

သိက္ခာပုဒ်တော်ကို။ သမာဓိယာမိ၊ စိတ်၌မြဲစွာ ဆောက်တည်
ပါ၏။

သူတပါးအသက် ဟူ သ မျှ ဘာကောင်ကိုမျှ မသတ်ရ၊
ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။

မြန်မာလို ဆောက်တည်ပုံ

သူတပါးအသက်ကိုသတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

ပါဠိမြန်မာ နှစ်ဘာသာတွင် ကြိုက်ရာ ရရာနှင့် ဆောက်တည်
ကောင်းသည်။ (ဆိုလိုရင်းမှာ သူတပါးအသက်ကို မသတ်ပဲ
ရှောင်ကြဉ်ဖို့က အဓိကဖြစ်သည်။)

သူတပါးအသက်ဆိုတာ ဘာလဲ

လူတို့၏ အသက်တခုတည်းကိုသာ ဆိုလိုသည်မဟုတ်။ မိမိ
ကိုယ်မှတစ်ပါး သက်ရှိသတ္တဝါများ၏အသက်သည် သူတပါး
အသက်ချည်းသာဖြစ်၏။ သူတပါးအသက် ဟု ခေါ်သည်။
ထို့ကြောင့် သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှ မည်သည့်အကောင်ကိုမျှ
မသတ်ရ။ အယုတ်ဆုံး ပိုးရူ ခြပုန်းကစပြီး မေတ္တာရှေ့ထား
ကိုယ်ချင်းစာတရားနှင့် မသတ်ပဲ ရှောင်လွှဲနေထိုင်ရမည်။)

သတ်တယ်ဆိုတာ

တကယ်ကို သတ်ချင်သည့်စိတ်၊ သေစေလိုသောစေတနာနှင့်
မသေသေအောင် သတ်ခြင်းကို 'သတ်တယ်' ဟု ခေါ်သည်။ မိမိ
ကိုယ်တိုင် သတ်သည်ဖြစ်စေ၊ သူတပါးကို အသတ်ခိုင်း၍ သေသွား
သည်ဖြစ်စေ သတ်တာချည်း ဖြစ်ပါသည်။ ပါဏာတိပါတကံ
မြောက်သည်။)

မတော်တဆ

(စေတနာမပါပဲ၊ သတ်ချင်သည့်စိတ်ဆန္ဒမရှိပဲ ထိခိုက်မိ၍ဖြစ်စေ
နှင့်မိပြုမိ ပွတ်မိသပ်မိ၍ဖြစ်စေ မတော်တဆ ထိခိုက်သေဆုံးခြင်း
မျိုးကို ‘သတ်တယ်’ဟု မခေါ်။) ကံမမြောက်၊ သိက္ခာပုဒ်မပျက်။

ပါဏာတိပါတ အင်္ဂါ ၅-ချက်

၁။ ပါဏော = သတ္တဝါဟုတ်ခြင်း။

၂။ ပါဏသညိတာ = သတ္တဝါဟုအမှတ်ရှိခြင်း။

၃။ ဝဓကစိတ္တံ = သတ်လိုသေစေလိုသောစိတ်ရှိခြင်း။

၄။ ဥပက္ကမော = သေစေရန်ပြုလုပ်ပြောဆိုခြင်း။

၅။ တေနမရဏံ = ထိပြုလုပ်ပြောဆိုမှုကြောင့်သေခြင်း။

ဤအင်္ဂါ(၅)ပါးညီညွတ်လျှင် ပါဏာတိပါတကံထိုက်သည်။

(သေချိန်ထက်စော၍ သေအောင်ပြောဆို၊ ပြုလုပ်ခြင်း
ကြောင့် သေသည်ကို ‘သတ်တယ်’ဟုခေါ်သည်။ မိဘဖြစ်လျှင်
ကံကြီးထိုက်သည်။ သေလျှင် ငရဲသို့တိုက်ရိုက်ကျမည်၊ ဘယ်ကံကမှ
မကယ်နိုင်။ အပါယ်စာသက်သက်သာ ဖြစ်တော့သည်။)

တရားခံစာရင်းဝင်

ကိုယ်တိုင်တိုက်တွန်း၊ ချီးမွမ်းစိတ်တူ ဆိုသည့်အတိုင်း-

(၁) ကိုယ်တိုင်သတ်ခြင်း။

(၂) သူတပါးကို အသတ်ခိုင်းခြင်း။

(၃) အားပေးအားမြှောက်ပြုခြင်း။

(၄) သတ်ရန် သဘောတူခြင်း။

အထက်ပါပုဂ္ဂိုလ် (၄) ယောက်သည် ပါဏာတိပါတကံ ကျူးလွန်ရာတွင် (၀၂) သတ်မှု ကျူးလွန်ရာတွင် ကြံရာပါများ ဖြစ်သည်။ တရားခံစာရင်းဝင်များဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် စေတနာ အလျောက် အပြစ်အကြီးအသေး ကွာခြားသည်။

မဆောက်တည်ယင် သတ်ကောင်းသလား

(ဤသိက္ခာပုဒ် ဆောက်တည်ထားလျှင် သူ့ အသက်ကိုမသတ်ပဲ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မရှောင်ကြဉ်လျှင် သိက္ခာပုဒ် ပျက်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤသိက္ခာပုဒ်သည် သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ ဤသိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ထားမှသာလျှင် ရှောင်ကြဉ်ရမည်လား၊ မဆောက် တည်ယင် သတ်ကောင်းသလားဟူ၍ အမေးထွက်လာစရာရှိသည်။

ဤ သိက္ခာပုဒ်သည် ကမ္ဘာဥပဒေဖြစ်သည်။ လူသားတိုင်း လိုက်နာရမည့် လူ့ဝိနည်း၊ လူ့ကျင့်ဝတ် ဖြစ်သောကြောင့် ကျူးလွန်သူတိုင်း လောက-ဓမ္မ နှစ်ဌာနလုံး၌ အပြစ်ရှိသည်။

အပြစ် ရှိ-မရှိ

ဤ သိက္ခာပုဒ်ကို မဆောက်တည်သူများသတ်ယင် အပြစ် မရှိဘူးလားဟု မေးကြသည်။ ငါးပါးသီလဆိုသည်မှာ လူမျိုး မရွေး ဘာသာမရွေး ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး အချိန်အခါမရွေး ထာဝစဉ် လိုက်နာရမည့် လူ့သိက္ခာ၊ လူ့ကျင့်ဝတ် ဖြစ်သောကြောင့်

ဤသိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်သည်ဖြစ်စေ၊ ဆောက်တည်သည် ဖြစ်စေ ကျူးလွန်သူတိုင်း အပြစ်ရှိသည်။ လောကပြစ်၊ သံသရာပြစ် ၂-ခုစလုံး အပြစ်ရှိသည်။

အကယ်၍ လူတယောက်ကိုသတ်မိသည်ဆိုပါက “ကျွန်တော် ဟာ သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်မထားလို့ အပြစ်မရှိပါ” ဟု ဆင်ခြေလဲ၍ ရမည်မဟုတ်ပါ။ “ကျွန်တော်ဟာ ဘာသာခြား ဖြစ်လို့” “ကျမမိန်းမဖြစ်လို့” စသည် လူမျိုးဘာသာအကြောင်း ပြချက်ဖြင့် ထုချေ၍ရမည်မဟုတ်ပါ။ အမှုအားလျော်စွာမင်းပြစ် မင်းဒဏ်ခံ ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤသိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်လျှင် အပြစ်ရှိကြောင်း ထင်ရှားသည်။

လောကပြစ်

အပြစ်ရှိသည်ဟူ၍ သိလျက်နှင့်သတ်သူနှင့် မသိပဲသတ်သူ နှစ်ယောက်တို့တွင် မည်သူကပို၍ အပြစ်ကြီးသလဲဟု မေးစရာရှိ သည်။ လောကတွင်မူ သိလျက်နှင့်ကျူးလွန်သူကပို၍ အပြစ်ကြီး သည်။ မသိ၍ တကြိမ်တခါ ကျူးလွန်မိသူမှာ အပြစ်ပေါ့သည်။

သံသရာပြစ်

သံသရာပြစ်ကား ဤသို့မဟုတ်ချေ။ မသိပဲနှင့် လုပ်သူကပို၍ အပြစ်ကြီးသည်။ အပြစ်ရှိမှန်း သိလျက်နှင့် ကျူးလွန်မိသူက အပြစ်ပေါ့သည်။ အကြောင်းကိုဆိုသော် သိလျက်နှင့်လုပ်သူက အပြစ်ရှိမှန်း သိသည့်အတွက် နောင်တွင် ရှောင်ကြဉ်နိုင်သည်။ အပြစ်ရှိမှန်း မသိ၍ လုပ်သူမှာ အပြစ်မရှိဘူးအထင်ဖြင့် ထာဝစဉ်

ယင်းအပြစ်ကို ကျူးလွန် နေသောကြောင့် ပို၍ အပြစ်ကြီးပေသည်။

ဥပမာ-ရဲရဲဘောက်နေသော သံခဲကို ပူမှန်းမသိ၍ ကိုင်မိသော ကလေးမှာ မချီတရီအပူလိမည်။ အပူဒဏ်ခံရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ပူမှန်းသိသော ပန်းဘဲဆရာသည် မလွဲသာ၍ ကိုင်ရသော်လည်း ကလေးငယ်လောက်တော့ အပူဒဏ်ခံရမည် မဟုတ်ပါ။

သိက္ခာပုဒ်ဆိုတာ ဘာလဲ

သိက္ခာ - ဆိုသည့်စကားမှာ အကျင့်သိက္ခာ၊ ကုသိုလ်တရားကိုခေါ်သည်။

ပုဒ် - ဆိုသည့်စကားမှာ တည်ရာကို ခေါ်သည်။

နှစ်ခုပေါင်းသည့်အခါ သိက္ခာပုဒ် = အကျင့်သိက္ခာ၊ ကုသိုလ်တရားတည်ရာ ဟုဆိုလိုသည်။ သိက္ခာပုဒ်လုံခြုံလျှင် ကုသိုလ်အဆောက်အအုံတွေ ရပ်တည်လာနိုင်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာနိုင်သည်။ အကြောင်းကိုဆိုသော် အခြေခံတည်ရာရှိ၍ လုံခြုံ၍ဖြစ်ပါသည်။

အိတ်ပေါက်နှင့်ဖားကောက်

အကျင့်သိက္ခာမရှိသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ကွက်သူ၊ စာရိတ္တမဏ္ဍိုင်ခြစားသူများသည် အခြေခံ မခိုင်လုံ၍ ရပ်တည်ရာမရှိ၍ ရပ်နားနိုင်ခွင့် မရှိသောကြောင့် ကုသိုလ်တွေ များစွာလျှော့သော်လည်းမျှော်မှန်းသလောက် ခရီးမပေါက်ခဲ့ချေ။ အိတ်ပေါက်နှင့် ဖားကောက်သလိုဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဘွင်းဘွင်းနှင့် ရှင်းရှင်းဆိုရသော် စိတ်ချမ်းသာမှုအပြည့်အဝ မရနိုင်ပါ။ ထမင်းလုံးတစ္ဆေခြောက်သလို ကျူးလွန်ထားသော အပြစ်က အမြဲတမ်းခြောက်လှန့်နေသဖြင့် စားကောင်းခြင်း အိပ်ကောင်းခြင်းမရှိ ဆင်းရဲအပြည့်ဖြစ်နေရသည်။ စိတ်ချမ်းသာမှု မရှိသောကြောင့် သီလ မလုံခြုံသူများသည် မဂ်ဖိုလ်ရခွင့် မရှိ။ သို့အတွက် ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်လိုလျှင် စာရိတ္တမဏ္ဍိုင် ကြံ့ခိုင်စေရမည်။ ရှင်းရှင်းဆိုရသော် ငါးပါးသီလခေါ် “အခြေခံ လူ့ကျင့်ဝတ်” ကို လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကြရ မည်။ (သီလမရှိသူများမှ အနှစ်သက်သလို လူထဲမဝင် ဖြစ်တတ်သည်။

ဆောက်တည်တယ်ဆိုတာ

“ဆောက်တည်တယ်” ဆိုသော စကားသည် အိမ်ကြီး ဆောက်၊ တိုက်ကြီးတည်သလို လုံခြုံအောင်၊ ခိုင် မြဲအောင်၊ တည်တံ့အောင်၊ ကျိုးပေါက်အောင် ထိန်းသိမ်းမည်၊ စောင့်ရှောက်မည်ဟု စိတ်ကို သံမှိုနှုတ်သလို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ဆုံးဖြတ်ချက် ချပြီး လိုက်နာခြင်းကို ဆောက်တည်သည်ဟူ၍ ခေါ်ဆို၏။

ကိုယ်တိုင် ဆောက်တည်ကောင်းသည်

သိက္ခာပုဒ်များကို ဆောက်တည်ရာတွင် သူတပါးထံမသွားပဲ မိမိဘာသာ ကိုယ်တိုင်ဆောက်တည်ကောင်းသည်။ ဆောက်တည် နိုင်သည်။

“ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ” ဟူ၍ ပါဠိလိုဖြစ်စေ၊ “သူတပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် ပါ၏” ဟူ၍ မြန်မာလိုဖြစ်စေ ဆောက်တည်နိုင်သည်။

မည်ကဲ့သို့ပင် ဆောက်တည်စေကာမူ၊ အဓိပ္ပာယ်နားလည်ပြီး ဆောက်တည်မှ ပို၍ခရီးရောက်မည်။ သိက္ခာပုဒ်လုံခြုံရေး၊ သီလမပျက်ရေးကသာ အဓိက သော့ချက်ဖြစ်သည်။)

အလောင်းတော်

အလောင်းတော် ဇနက္ကမင်း ပင်လယ်တွင်း သင်္ဘောပျက်စဉ်က မိမိဘာသာ ဆောက်တည်ခဲ့သည်။ ထိုအချိန်က ရဟန်းတော်များထံ သွားရောက်သီလခံယူမှသာ ရမည်ဆိုလျှင် အချောက်တိုက် အသေခံရဖွယ်ရာသာ ရှိသည်။ ယခုမူ သီလတန်ခိုး သီလမကျိုးသောကြောင့် အသက်မသေသည့်ပြင် ဘုရင်ပင် ဖြစ်ရချေသေးသည်။

ကာလ ဒေသ

နေရာတကာတွင် အမှန်ကိုမသိပဲနှင့် တယူသန် မဖြစ်သင့်ပါ။ ကာလဒေသ အားလျော်စွာ ပြုကျင့်ရမည့် အလုပ်တွေ များစွာ ရှိပါသည်။ တချို့က သီလကို ကိုယ်တိုင် မိမိဘာသာ မဆောက်တည်ကောင်းဟု ကြောင်းကျိုးမပါ ဗလာချီ ခွပ်တတ်ကြသည်။

ရဟန်းသံဃာ မရှိသည့်အရပ်များတွင် နေသူများမှာ သီလမဆောက်တည်ပဲ သည်အတိုင်း အသေခံရမည်လော။ သီလဆိုသည်မှာ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းရန်၊ မကျိုးပေါက်အောင် စောင့်ရှောက်ရန် အဓိကဖြစ်သည်။ အခြေအနေအရ သင့်သလို ဆောက်တည်နိုင်ကြသည်။ သံဃာတော်များထံ ခံယူဆောက်တည်သော်လည်း မစောင့်ရှောက်ယင် ကျိုးပေါက်မည်သာ ဖြစ်

သည်။ တချို့မှာ ဥပုသ်စောင့်ယင်း အငြင်းထုတ်။ မဟုတ်တာ
ရော ဟုတ်တာရော ရောနှောပြောမိလျှင် သီလ ပျက် ဖွယ်
ရှိပါသဖြင့် သီလစောင့်ကျိုးမနပ် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အကောင်းဆုံးကတော့

ယခုခေတ် အခါတွင် အခြေအနေပေးသဖြင့် ရဟန်းသံဃာ
တော်များထံ သွားရောက်သီလခံယူသည်မှာ လှူလဲလှူရ၊ တရားလဲ
နာရ၊ တရားဘာဝနာလဲပွားရ စသည့်ကုသိုလ် အမျိုးမျိုးတွေ
ပွားတိုးနိုင်သဖြင့် သာ၍သာ၍ ကောင်းသည်။ ရှိရှိသေသေနှင့်
မကျိုးပေါက်အောင် စောင့်ထိန်းနိုင်သော အကြောင်းရှိသော
ကြောင့် အလွန်အလွန် ကောင်းသည်။ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု
ယူဆပါသည်။ အခြေအနေမပေးလို့ မဆောက်တည်နိုင် သည်
ထက်စာလျှင် မိမိဘာသာ ဆောက်တည်ခြင်းက ကောင်းပါသည်။
မိမိဘာသာ ဆောက်တည်ရာတွင် ပျက်စရာအကြောင်းများသည်။
အထူးသဖြင့် မိမိစိတ်ကိုနိုင်အောင် စောင့်ထိန်းဖို့တော့ လိုအပ်
သည်ဟု ထင်မြင်မိပါသည်။

တခုစီ ဆောက်တည်ရမလား

သီလဆောက်တည်သည့်အခါ တခုစီဆောက်တည်မှ သီလ
ရသလား၊ တပေါင်းတည်း ဆောက်တည်ကောင်းသလားဆိုသည့်
အချက်နှင့် ပတ်သက်၍ တခုစီဖြစ်စေ တပေါင်းတည်းဖြစ်စေ
ဆောက်တည်ကောင်းသည်ဟု အာစရိယဝါဒ ကြားနာမှတ်သား
ရကူးသည်။

၁ ၃ ၆ ၃ ၆

ထူးခြားချက်

သိက္ခာပုဒ်တစ်ခုစီ ဆောက်တည်ခြင်းက တခုပျက်လျှင် သိက္ခာပုဒ် တခုသာ ပျက်သည်။ တပေါင်းတည်း ဆောက်တည်ပါမူ တခုပျက်က အကုန်ပျက်သည်ဟူ၍လည်း အထူးတလည် မှတ်သားထားဘူးပါသည်။

လိုရင်းအချုပ်

လိုရင်းအချုပ်မှာ တပါးပဲစောင့်စောင့် ၂-ပါးပဲစောင့်စောင့် ၅-ပါး၊ ၈-ပါး၊ ၁၀-ပါးပဲစောင့်စောင့် လုံခြုံဖို့၊ မကျိုးမပေါက်ဖို့က လိုရင်းအချုပ် ဖြစ်သည်။ သိသကဲ့ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းလျှင် လူချင်း တူပင်တူငြားသော်လည်း ဂုဏ်ချင်း ကွာပေမည်။ ဂုဏ်ချင်း တူပင်တူငြားသော်လည်း စိတ်ချမ်းသာမှု ကွာပေမည်။ စိတ်ချမ်းသာတာချင်း တူပင်တူငြားသော်လည်း အများ၏ ရိုသေလေးစားမှု ကွာပေမည်။ ဘယ်လိုပင်ပြိုင်ပြိုင် အနိုင်ဘက်ကချည်း နေရပေလိမ့်မည်။ ဘယ်နည်းနှင့်ပင် တက်စေကာမူ သူများအထက်ကချည်း နေရပေမည်။

အကျင့်သိက္ခာသည် အလွန် ချစ်စရာ မြတ်နိုးစရာကောင်းသော ဂုဏ်သိက္ခာပင်ဖြစ်သည်။ အကျင့်သိက္ခာ မဲ့ပြာကျနေသူများသည် မည်မျှပင်ချမ်းသာစေကာမူ မည်မျှပင်တန်ခိုးအာဏာကြီးမားနေစေကာမူ မိမိနောက်ကွယ်တွင် သူတပါးနှာခေါင်းရှုံ့နေကြသည်ကိုသာ တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိအား အပုပ်ချသည့် သတင်းများကိုသာ ပြန်၍ကြားရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးအစစ် အစိတ္တမဏ္ဍိုင်ဖြစ်သည့်
လူ့ကျင့်ဝတ် သိက္ခာကို စောင့်ထိန် ကြပါစို့ဟု တိုက်တွန်း
နှိုးဆော်လိုက်ရပါသည်။

ဒုလ္လဘနှင့်ပါဏာတိပါတကဗျာ

၁။ ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ ကြံရာခေတ်တွင်
ရှင်ဖြစ်လူဖြစ်၊ ခက်လှသည်။
ယုံယုံကြည်ကြည်၊ သဒ္ဓါပွားဖို့
နာယူတရား၊ လေ့ယံ့ပြီ။
အခက်ငါးဖြာ၊ ထိုက်သမျှနှင့်
ကြံကြကြိုက်ကြ၊ ဤလူ့ပြည်။
ပေါ့ပေါ့တန်တန်၊ မနေမိအောင်
အဆွေသတိ၊ ရှိသင့်ပြီ။
အဲဒါကြောင့်၊ ပဉ္စသီလ နိစ္စဝိရတီ
ဆောက်တည်ကြ၊ မြဲမှတော်ပေမည်။

၂။ သူ့အသက်ကို၊ တကယ်သတ်လျှင်
အပါယ်လေးရပ်၊ တလည်လည်။
များလှရောဂါ၊ အရုပ်ဆိုးလို့
သေခြင်းဆိုးနဲ့၊ သက်မရှည်။
ဇနီးမောင်နှံ၊ အချစ်ကင်းလို့
ခြွေရံသင်းပင်း၊ ပျက်တတ်သည်။

အင်္ဂါကြီးငယ်၊ မသန်စွမ်းလို့
လူတန်းမစေ့၊ ချို့တတ်သည်။

အဲဒါကြောင့်၊ ပါဏာတိပါတ သီလဝိရတီ
ဆောက်တည်ကြ၊ မြဲမှတော်ပေမည်။

၃။ ဆိုးကောင်းအာရုံ၊ တွေ့ကြုံငြားတော့
စိတ်တွေလှုပ်ရှား၊ ဖောက်ပြန်လာ။

သတ်ချင်လာလျှင်၊ သတိထား၍
ကျိုးပြစ်နှစ်ပါး၊ စဉ်းစားပါ။

အပြစ်ရှိတာ၊ ကိုယ်တိုင်သိတော့
မပြုမိဖို့၊ ချုပ်တည်းပါ။

ရှေ့နောက်နှစ်ပါး၊ မစဉ်းစား၊ ခုကားရပ်လိုက်ပါ။
အဲဒါမှ-ကိုယ်၌တည်ကြ၊ သီလသာသနာ။

၄။ သူ့အသက်ကို၊ သိလျက်သားနှင့်
ဒေါသစိတ်ထား၊ သေစေလို။

လုံ့လပြုကာ၊ သေအောင်သတ်က
ပါဏာတိပါတ်၊ အကုသိုလ်။

လွန်ကျူးမိလျှင်၊ တကယ်ပဲပေါ့
အပါယ်ငရဲ၊ ကျမည်ဆို။

လွတ်ပြန်လျှင်လဲ၊ ရောဂါစွဲ၊ ဆင်းရဲအသက်တို့။
အဲဒါကြောင့်-ပဉ္စသီလ၊ တည်ကြပါစေလို။

လင်္ကာအဖွင့် ရှင်းလင်းချက်

ဒုလ္လဘတရားငါးပါး ရှင်းလင်းချက်

၁။ ကြံရခဲသည့် ဘုရားသာသနာနှင့် ကြုံကြိုက်ခြင်း။

၂။ ရခဲသည့် ရှင်ရဟန်းအဖြစ်ကို ရရှိခြင်း။

၃။ ရခဲသည့် လူ့ဘဝကြီးကို ရရှိထားခြင်း။

၄။ ပြည့်စုံခဲ့သည့် သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။

၅။ ကြားနာရခဲသည့်သူတော်ကောင်းတရားကြားနာရခြင်း။

ဒုလ္လဘတရားငါးပါးနှင့် အသိုက်အလျှောက် ပြည့်စုံနေကြသည်။ ရနေကြသည်။ အနည်းဆုံး ၂-ပါး ၃-ပါး လူတိုင်းလိုလို ရထားကြသည်။ အသုံးချတတ်လျှင် အကျိုးရှိမည်ဟုဆိုလိုသည်။

ပါဏာတိပါတလွန်ကျူးပြစ်

၁။ သူတပါးအသက်ကိုသတ်လျှင် အပါယ်ငရဲကျမည်။

အပါယ်ငရဲမှလွတ်၍ လူ့ဘဝသို့ ရောက်သာပြန်လျှင်လည်း....

၂။ အနာရောဂါများမည်။ (ရောဂါအကြီးအကျယ် စွဲတတ်သည်)

၃။ အကျည်းတန်အရုပ်ဆိုးမည်။

၄။ သေခြင်းဆိုးနှင့်သေတတ်သည်။ (အသတ်ခံရမည်)

၅။ အသက်တိုမည်။ (သက်တန်းစေ့မနေရ)

၆။ အလွန်ချစ်သောလင်မယားပင် မုန်းတတ်သည်။ ကွဲတတ်သည်။

၇။ အခြေအရံပျက်တတ်သည်။

၈။ အင်္ဂါကြီးငယ်ချို့တဲ့တတ်သည်။ (မသန်မစွမ်းဖြစ်တတ်သည်)

၉။ လူစဉ်မမီ လူတန်းမစေ့ဖြစ်တတ်သည်။

စသည့် ဆိုးကျိုးများကိုခံစားရတတ်သည်။

စိစစ်ချက်

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်တွေ့မြင်နေရသော လူသားအများကို စိစစ်ကြည့်ပါက အထက်ပါဖြစ်ရပ်များနှင့် ကိုက်ညီ နေသူ များကို တွေ့မြင်နေရသည်။ တချို့တလေ အတော်အသင့်ဖြစ်၍ တချို့မှာမူ ဆိုးဆိုးရွားရွား တွေ့မြင်နေရသည်။ ပြုလုပ်စဉ်က အကြီးအသေး၏ဒဏ်ချက်ပင်ဖြစ်သည်။ များများလုပ်ခဲ့ပါက များများဒုက္ခခံရသည်ကို ဖော်ပြနေသော သာဓကပင်။

ဒါတွေ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရသလဲ၊ ဖြစ်ချင်လို့ဖြစ်ရသလားလို့ အကြောင်း တရား ကို စိစစ်လိုက်သည့်အခါ အထက်ပါလင်္ကာက ထောက်ပြထားသည်။ ပါဏာတိပါတကံ လွန်ကျူးခဲ့သည့်အပြစ်တွေဟု သက်သေခံထားသည်။

မှန်သည်။ ကိုယ်ပြုသောဒဏ်ကို ကိုယ်သာခံရမည် မဟုတ်ပါလော။ မည်သူတဦးတယောက်မျှ ဖန်ဆင်း၍ ဖြစ်လာခြင်း မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းကံအားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ အရင်းစစ်တော့ အမြစ်မြေက ဆိုသလို အပင်စိုက်လို့ အသီးသီးခြင်း အပွင့်ပွင့်ခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်သည်။

ထိုကြောင့် ကြောက်လန့်ဖွယ်ရာ မျက် မြင် သက် သေ များ ကို ကြည့်ရှု၍ သတိပြုဆင်ခြင်ရမည်။ သံဝေဂတရားပွားများရမည်။ ရှောင်ကြဉ် စောင့်ထိန်းရမည်မှာ သင့်တာဝန်သာ မဟုတ်ပါလော။

ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၏အကျိုး

သူ့အသက်ကို မသတ်ပဲ ရှောင်ကြဉ်လျှင်—

- ၁။ နတ်ရွာသူဂတိ ရောက်မည်။
- ၂။ အနာရောဂါ ကင်းရှင်း၍ကျန်းမာမည်။
- ၃။ ရုပ်ရည်ချောမောလှပမည်။
- ၄။ အသတ်မခံရ၊ သေခြင်းဆိုးနှင့် မသေရ။
- ၅။ အသက်ရှည်မည်။
- ၆။ လူချစ်လူခင်ပေါ်မည်။
- ၇။ လင်နှင့်မယား ချစ်မဏ္ဍိုင်ခိုင်မြဲမည်။
- ၈။ အခြွေအရံများမည်။
- ၉။ အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ ဥပဓိရုပ်ခန့်ညားမည်။
- ၁၀။ လူတန်းစေ့ လူစဉ်မီ၍ လူလုံး လူဖန် ကောင်း မည်။ သန်မာထွားကျိုင်းမည်။

စသည့် အကျိုးတရားများ ခံစားရမည်။

အလကားရတာ မဟုတ်

အထက်ပါအကျိုးတရားများကို အလကား ရသည် မဟုတ်။ တဦးတယောက်ကပေး၍ ရစေကောင်းသော အရာမျိုးလည်း မဟုတ်။ မိမိ ကိုယ်တိုင် ပါဏာတိပါတကံကို လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်၍ ရရှိလာသောအကျိုးတရားဖြစ်သည်။ မိမိ လုပ်အားကြောင့် ရရှိထားသော အကျိုးအမြတ်များ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အထက်ပါအကျိုးတရားကိုလိုလားသူတိုင်း သူ့အသက်ကို မသတ်ဖြတ် မညှဉ်းဆဲပဲ ရှောင်လွှဲကြရမည်။ ပါဏာတိပါတကံကို လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှ ဖြစ်မည်ဆိုသည့် အသိတရားကို ကြိုးစားပြီး စောင့်ရှောက်နိုင်ကြ ပါစေသတည်း။

သူ့အသက်ကိုသတ်လေ့ရှိသော နှားသတ်သမားဝတ္ထု



မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ် သာဝတ္ထိပြည်တွင်
နှားသတ်သည့်လုပ်ငန်းဖြင့် အသက်မွေးနေသော နှားသတ်သမား
ကြီးတစ်ဦးရှိသည်။ သူ၏အလုပ်မှာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း နှားမျှားကို
သတ်ဖြတ်ပြီး ရောင်းချ စားသောက်သော အလုပ်ဖြစ်သည်။

နှားသတ်သည့်အလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးလာခဲ့သည်မှာ ၅၅-နှစ်ပင် ကျော်လာပြီဖြစ်၏။ သူ့ဘဝကို ဤအလုပ်တွင်မြှုပ်နှံထားသည်။ အချိန်ရှိသရွေ့ နှားသတ်ရန်ကိစ္စကိုသာ စဉ်းစားနေသည်။ ထိုသို့ လုပ်နေရလျှင် သူပျော်သည်။

ဘုရားဆိုသည့်စကားကိုတကြိမ်တခါမှမပြော။ ဘုရားရှိသည် ဟူ၍ပင်အသိအမှတ်ပြုပုံမပေါ်။ ရတနာသုံးပါးကို နှားသတ်သည့် အလုပ်လောက် တန်ဖိုးမထား။ မြတ်စွာဘုရားကို ဆီမီးတတိုင်၊ ပန်းတခိုင်၊ လက်ဖက်တရိုး၊ ကြံတချိုးလောက်မျှ လှူဖွဲ့တန်းဖို့ စိတ်မကူး။ တရားနာဖို့ သီလဆောက်တည်ဖို့ဆိုသည်မှာသူ့ အလုပ် မဟုတ်သလို သဘောထားလေသည်။

အမဲပါမှ မျိုလို့ ကျ

နှားသတ်သမားကြီးသည် ကိုယ်တိုင်သာ နှားသတ်နေသည် မဟုတ်။ စားသောက်ရာ၌လည်း အမဲသားပါမှ စားလေ့ရှိသည်။ အသားမပါပဲ ဘယ်တော့မှမစား။ ဈေးရောင်းရာမှ အပြန်တွင် မိမိအတွက် အကောင်းဆုံးအသားကိုချန်ထားပြီး အိမ်အပြန်တွင် ချက်ပြုတ်စေ၍ စားသောက်လေ့ရှိသည်။

တနေ့သောအခါတွင် ခါတိုင်းကဲ့သို့ အမဲသားများရောင်းချ ပြီးသောအခါ အကောင်းဆုံး အသားတုံးယူ၍ အိမ်သို့ပြန်လာ သည်။ အိမ်ရောက်သောအခါ အိမ်ရှင်မအား ထိုအမဲသားကို ဟင်းချက်စေပြီး ရေချိုးထွက်သွားလေသည်။

ထိုအချိန်တွင် သူ၏မိတ်ဆွေရင်းတယောက် ရောက်ရှိလာပြီး အရေးတကြီး အမဲသားလာဝယ်သည်။

“တို့အိမ်မှာ ဧည့်သည် ရောက်နေလို့ အမဲသားနဲ့နဲ့လောက် ရောင်းပါ”

“ဈေးရောင်းလို့ကုန်ခဲ့ပါပြီ။ ရောင်းစရာမရှိတော့ပါဘူးရှင်”

“ဟာ·အဲဒါမှဒုက္ခပဲ။ ဧည့်သည်ကလဲ အရေးကြီးတဲ့လူမို့ အမဲသားမှမရယင်တော့မဖြစ်ဘူး။ အိမ်မှာ နဲ့နဲ့ပါးပါးမှ မကျန် တော့ဘူးလား”

“တကယ့်ကို မရှိလို့ပြောတာပါရှင်။ အိမ်မှာစားဖို့အတွက်ပဲ ကျန်ပါတော့တယ်”

“ဒါဖြင့် အဲဒီထဲကပဲ နဲ့နဲ့လောက် မျှပါဗျာ”

“အမလေး မလုပ်ပါနဲ့ရှင်၊ ရှင်လူအကြောင်းလဲ သိသားနဲ့။ သူက အမဲသားမပါယင် ထမင်းစားတတ်တာ မဟုတ်ဘူး”

“ဟာ....ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ဗျာ၊ ကန့်တော့ သိပ်အရေးကြီးလို့ ကျွန်တော် အတင်းယူသွားတယ်လို့သာ ပြောလိုက်ပါ”

ပြောပြောဆိုဆို မိတ်ဆွေသည် အိမ်တွင် ချက်ရန်ထားသည့် အမဲသားကို မရမက ဇွတ်အတင်းယူပြီး ပြန်သွားလေသည်။

မကြာမီ အိမ်ရှင်ယောက်ျား သားသတ်သမားသည် ရေချိုး ရာမှ ပြန်လာပြီး ထမင်းပွဲပြင်ခိုင်းလိုက်သည်။ အိမ်ရှင်မကလည်း အသင့်ချက်ပြုတ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပွဲနှင့် ထမင်းပြင် ကျွေးသည်။

နှားသတ်သမားကြီးသည် မမြင်ဘူးသည့် အထူးအဆန်းကို မြင်လိုက်ရသလို အံ့အားသင့်ပြီး မျက်လုံးများ ပွူးလာသည်။

ခဏကြာသော် မျက်နှာကြီး နီမြန်းလာပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပန်းကန်ကို ကောက်ယူ၍ ပြတင်းပေါက်မှ အပြင်သို့ ဇတ်ကနဲ လွှင့်ပစ်လိုက်သည်။

“ဒါက ဘာဖြစ်တာလဲဟေ့”

“ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကြော်ထားတာလေ”

“အောင်မယ် ဘယ်တုန်းက ဒါမျိုးငါစားဘူးလို့လဲ”

“တခါတလေ အပြောင်းအလဲလေး စားရအောင်လို့ပါ”

“တယ် ဒီမိန်းမ လျှာရှေ့မနေနဲ့။ ငါအမဲသား မပါယင် မစားဘူးဆိုတာ နင်မသိဘူးလား။ သွား... ခုချက်ချင်း အမဲသား ဟင်း ယူခဲ”

နှားသတ်သမားကြီးက ဒေါသတကြီး ဖြစ်နေသလောက် ဇနီးဖြစ်သူမှာ ကြောက်လှန့်၍ နေရာမရှိလောက်အောင် ဖြစ်နေရှာသည်။ စကားတလုံးထွက်ဖို့ပင် အထစ်ထစ် အငေါ့ငေါ့ ဖြစ်နေသည်။

“အမဲသားမရှိတော့ပါဘူးရှင်။ ရှင့်မိတ်ဆွေက အရေးကြီးလို့ ဆိုပြီး ကျမတားနေတဲ့ ကြားထဲက အတင်းဆွဲယူသွားပါတယ်။ ကျမအတန်တန် တောင်းပန်တာတောင် မရပါဘူး”

“တယ်....ဒီမိန်းမ၊ ငါလုပ်ရယင် သေတော့မှာပဲ။ သွား.... နင့်ထမင်းပွဲသိမ်းလိုက်”

ပြောပြောဆိုဆို နေရာမှ ဆောင်အောင် ထလိုက်ပြီး သားလီး ဓားတချောင်းကိုဆွဲယူ၍ အိမ်ပေါ်မှ ဆင်း သွား လေ သည်။ နောက်ဖေး နှားတင်းကုပ်ထဲသို့ ရောက်သောအခါ အိပ်နေသော

နှားတကောင်ကို ဖမ်း၍ လျှာကိုအတင်းဆွဲထုတ်ပြီး ပါးသောသော
ဓားဖြင့် ဖြတ်လိုက်လေသည်။

အပြစ်မရှိပဲ ရက်ရက်စက်စက် အရှင်လတ်သတ် လျှာအဖြတ်
ခံလိုက်ရသော နှားကြီးမှာ လျှာရင်းမှ သွေးများဒလဟော
ကျယ်င်း မြေကြီးတွင်လူးလို့မ့်လျက် ပါးစပ်မှလည်း တဘဲဘဲဖြင့်
သနားစဖွယ် အော်မြည်နေရှာလေသည်။

နှားသတ်သမားကြီးမှာ နှား၏ခံစားနေရသော ဝေဒနာကို
သနားဖို့ဝေးစွာ လှည့်၍မျှပင် မကြည့်ပဲ မီးဖိုဆီသို့တန်းသွားလေ
သည်။ သူ့အာရုံစူးစိုက်နေသည်က တခုတည်းသာ ဖြစ်သည်။
နှားလျှာမီးဖိုတံ မျက်မျက်ကလေး စားဖို့ပင်။

သူများလျှာဖြတ် ကိုယ်လျှာဖြတ်

များမကြာမီ နှားလျှာကိုမီးဖိုတံပြီး ထမင်းပွဲထိုင်လိုက်သည်။
နှားလျှာတချက်ကိုက်ဝါးလိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် မိမိပါးစပ်ထဲမှ
မိမိလျှာမှာဖြတ်ပြီး ထမင်းပန်းကန်ထဲကျလာသည်။ ထမင်းပွဲ
တခုလုံး သွေးတွေဖုံးနေသည်။ ပါးစပ်မှလည်း သူသတ်ခဲ့သည့်
နှားကြီးလိုပင် သွေးတွေဒလဟောပန်းထွက်ပြီး နှားလိုလေးဘက်
ထောက်၍ တဘဲဘဲအော်နေရသည်။ နှားလိုပင် ဟိုပြေးဒီပြေး
တအိမ်လုံး လှည့်ပတ်ပြေးနေသည်။ ကြမ်းပေါ်တွင် လူးလို့မ့်နေရ
သည်။ သူလုပ်ခဲ့သည့်ကံ သူခံနေရလေပြီ။

အကုသိုလ်ဆိုတာ ကြောက်စရာ

အကုသိုလ်ဆိုတာ အကျိုးမပေးသေးခင်တော့ ပျားသကာလို
အရသာရှိသည်။ အကျိုးပေးလာပြီဆိုမှဖြင့် ခါးဘမာလိုဖြစ်ပြီး

ကြီးစွာသောဒုက္ခ ခံကြ ရ သည်။ ထိုအခါကျမှ အ မယ် လေး၊ အဘလေးတကြသည်။ မှားမှန်းသိကြသည်။ သို့သော် လွန်ခဲ့ပြီ။ နောက်ကျသွားသေပြီ။ ဘာမှ မ တတ် နိုင် တော့၊ ဘယ် သူ မှ မကယ်နိုင်တော့။

စားတုန်းကတော့ အတူတူပါ

နှားသတ်သမားသည် နှားလို တ ဘဲ ဘဲ အော် ပြီး လှည့်ပတ် ပြေးလွှား လူးလိုချင်၍ ဒုက္ခခံစားနေရသည်ကို သားနှင့်မယားတို့က စိတ်မချမ်းမသာဖြင့် အနားက ရပ်ကြည့်နေသည်။ ဘာမှလဲမလုပ် တတ်၊ ဘာမှလဲမလုပ်နိုင်၊ ဘယ်လိုမှလဲမကယ်နိုင်။

သူသတ်တဲ့ အမဲသားကို ဒီသားနဲ့ ဒီမယားအတူတူစားခဲ့သည်။ ရတဲ့ပိုက်ဆံကို သုံးခဲ့ဖြုန်းခဲ့သည်။ အကုသိုလ်ဆိုတာ စားတုန်း သောက်တုန်းက အများဝိုင်းပြီး စားကြ၊ သောက်ကြ၊ သုံးကြ ဖြုန်းကြသော်လည်း ခံစရာရှိတော့ လုပ်တဲ့သူတဦးတည်းသာခံရ သည်။ သူ့ အစားဝိုင်းခံ၍မဖြစ်၊ ဝိုင်းခံမည့်သူလဲမရှိ။ ကိုယ်လွတ် ရုန်းကြမည်သာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အကုသိုလ်ဆိုတာ အလွန် ကြောက်စရာကောင်းသည်ဟု သတိသံဝေဂယူသင့်သည်။

နှားသတ်လို့ နှားဇာတ်ခင်းသည်

ထိုအချိန်တွင် ကံ၏အကျိုးသည် စတင် လာ ပြီ ဖြစ်သည်။ ရွှေလျှောက် ဒုက္ခရောက်ဦးမည်။ အခုမှ အစသာရှိသေးသည်။ နှားသတ်သမားသည် အရှင်လတ်လတ်က နှားတပိုင်းဖြစ်နေပြီ။ နှားလို တဘဲဘဲအော်မြည် နေသည်။ ပါးစပ်ထဲက သွေးတွေ တတောက်တောက်ကျနေသည်။ အိမ်တခုလုံးသွေးတို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်း

နေသည်။ သွေးခင်းသောလမ်းလို ဖြစ်နေသည်။ သူ့အဖို့အရာရာ
သည် ဝေဝါးနေသည်။ သေမည့်အချိန်ကို စောင့်ယင်း ဝေဒနာ၏
ဒဏ်ချက်ကို အရှင်လတ်လတ် အလူးအလဲခံနေရသည်။

သူ့အလုပ်ရဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေ

အနားက သားနှင့်မယားသည် ငရဲခံရတယ်ဆိုတာဒါပဲဟု
သတိမဲ့ဝင်လာသည်။ ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်လာသည်။ နောင်တ
တရားတွေ ရလာသည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်ဖြစ်သူက သားအား
“လူကလေး” ဟု တုန်တုန်ချီချီ ခေါ်လိုက်သည်။

“ဘာလဲအမေ”

“မင်းအဖေကိုကြည့်စမ်း၊ လောကငရဲ ခံရတယ်ဆိုတာဒါပဲ။
လောကမှာတောင် ဒီသောက်ခံနေရယင် ဟိုငရဲဆိုတာတွေ
တွေ့တောင်မတွေ့ဝံ့တော့ဘူး။ အဲဒါတွေဟာ မင်းအဖေအလုပ်ရဲ့
အကျိုးအမြတ်တွေပဲ။ သူမရှိယင် အဲဒါတွေဟာ မင်းခေါင်းပေါ်
အကုန်ရောက်လာပြီ။ ဒီတော့ ငါ့သားဒီဒုက္ခတွေကိုကြောက်ယင်
အမေ့ကိုလဲ မငဲ့နဲ့။ လွတ်ရာသာ ပြေးပေတော့”

ဖခင်ဖြစ်သူ၏ ဝေဒနာခံရပုံကိုကြည့်ယင်း ကြောက်စိတ်ဝင်
နေသော သားဖြစ်သူသည် မိခင်၏ခွင့်ပြုစကားကို ကြားလိုက်
သည်နှင့် တပြိုင်နက် မိခင်ကို ရှိခိုးဦးချပြီး နေရာမှထ၍ တကြိုး
တည်း လစ်လေတော့သည်။

မသိလို့ မကြောက်ကြတာ

နှားသတ်သမားသည် ကြီးစွာသော ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားပြီး
သေဆုံးသွားသည့် အခါ သည့်ထက် အဆပေါင်း ထောင်

သောင်းမက ဒုက္ခကြီးလှစွာသော ငရဲအိုးထဲသို့ စောက်ထိုးဆင်း သွားလေ၏။ လျှာအဖြတ်ခံရသောနှားလည်း များမကြာမီပင် သေဆုံးသွားလေသည်။

ပြုသူအသစ်၊ ဖြစ်သူအဟောင်း ဆိုသည်မှာ အလွန်ကြောက် မက်ဖွယ်ရာ ကောင်းလှပါတကား။ မသိလို့သာ မကြောက်ကြ တာ။ တကယ်ခံရမည်ဆိုတာကို သိလာသောအခါ နေစရာမရှိ အောင်ပင် ကြောက်တတ်ကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် မလွန်ခင်က သတိတရားရဖို့ အရေးကြီးလှပေသည်။ လွန်ပြီးမှ ပြန်ပြင်၍မရ တော့သည့် အချိန်မှ နောင်တရနေပါလျှင် အချည်းနှီးသာ ဖြစ် ပေတော့မည်။

သိုးမွေးနဲ့အမျှ ဝဋ်ခံရ

ရှေးအခါက အိမ်တအိမ်တွင် ညွှော်သည်ရောက်လာသဖြင့် အိမ်ရှင် လင်ယောက်ျားက အိမ်ရှင်မ ဖြစ်သူ အား ဟင်းလျာ အဝယ်ခိုင်းလိုက်သည်။ ဇနီးဖြစ်သူမှာ မိမိ၏လင်ဖြစ်သူကို ချစ် ကြောက်သူဖြစ်သည်။ လင်မျက်နှာ ညိုအလိုမကျမည်ကို စိုးလှ သည်။ ယခု လာရောက်သော ညွှော်သည်မှာလည်း လင်ဖြစ်သူ၏ အလွန်ချစ်သော သူငယ်ချင်းဖြစ်နေ၍ ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ ချက်ကျွေးမှ ဖြစ်ပေမည်။ ဖြစ်ကတတ်ဆန်း ချက်ကျွေးလိုက်လျှင် လင်ဖြစ်သူ က ပြိုင်ပြိုင်ပေတော့မည်။

ထို့ကြောင့် ဈေးသို့ကျပျာကသိသွား၍ အသားဟင်းလျာ အဝယ်ထွက်ခဲ့သည်။ သို့သော် သူရောက်သည့်အချိန်မှာ နေမြင့်

နေပြီဖြစ်၍ စေ့ပင်ပိတ်လုနီးနေပြီ။ အသားဝယ်၍ မရတော့။ သူမသည် ပူပြင်းသော နေရောင်အောက်တွင် မျက်နှာမှ စီးကျလာသော ချွေးသီးချွေးပေါက်များကို သုတ်ယင်း တဆိုင်မှတဆိုင်၊ တစေ့မှတစေ့ သွားချည်ပြန်ချည်ဖြင့် လှည့်ပတ်ရှာဖွေပါသော်လည်း ဘယ်မှာမှ ဝယ်၍မရ။

သူမသည်အပြန်တွင် အရိပ်ကောင်းသော သစ်ပင်ကြီးတပင်အောက်၌ ဝင်ထိုင်ယင်း စဉ်းစားနေမိသည်။

“ငါ့ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ။ အသားကလဲ ဘယ်မှာမှ ဝယ်မရဘူး။ အသီးအရွက်ကလေးကြောင့်ပေးပြန်ယင်လဲ သူ့ သူ့ ငယ်ချင်းကို ပစ် စ လက် ခတ် ကျွေး တယ် လို့ အဆူခံရဦးတော့မယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့။ ဟော အကြံရပြီ။ အိမ်မှာမွေးထားတဲ့ သိုးကလေးကို သတ်ပြီး ကျွေးယင်ဖြင့် ဧည့်သည်လဲ ကောင်းကောင်းစားရမယ်။ ငါ့လင်ကလဲ သဘောကျမှာပဲ။ နောက်ပြီး ဧည့်သည်ပြန်သွားယင် အဲဒီ အကြောင်း ပြောပြလိုက်ဦးမယ်။ ဘယ်မှ ဝယ်မရတဲ့အထဲက သူ့ သူ့ ငယ်ချင်း ကို လှလှပပကျွေးရအောင် ဒီလိုလုပ်တာ သိသွားယင်တော့ ငါ့ကိုသိပ်ဉာဏ်ကောင်းပါလား လို့တောင် ချီးမွမ်းဦးတော့မှာပဲ။ အဲဒါပဲ ကောင်းပါတယ်လေ။ မြန်မြန်ပြေးပြီး မြန်မြန်လုပ်မှ”

မသားဖြစ်သူသည် အိမ်တွင်မွေးထားသော သိုးမကလေးကို သတ်သည့်အတွက် ခံရမည့်အပြစ်ကို မကြည့်။ တွေ့ကြုံရမည့် အကုသိုလ်ကိုမမြင်။ သူမြင်နေသည်က သူမယောကျ်ား၏မျက်နှာ။ သူမမျက်နှာကောင်းရဖို့ ဒါပဲမြင်သည်၊ ဒါပဲသိသည်၊ ထို့ကြောင့် အိမ်တွင်မွေးထားသည့်သိုးမကလေးကိုလည်လှီးသတ်ပြီး ဧည့်သည်

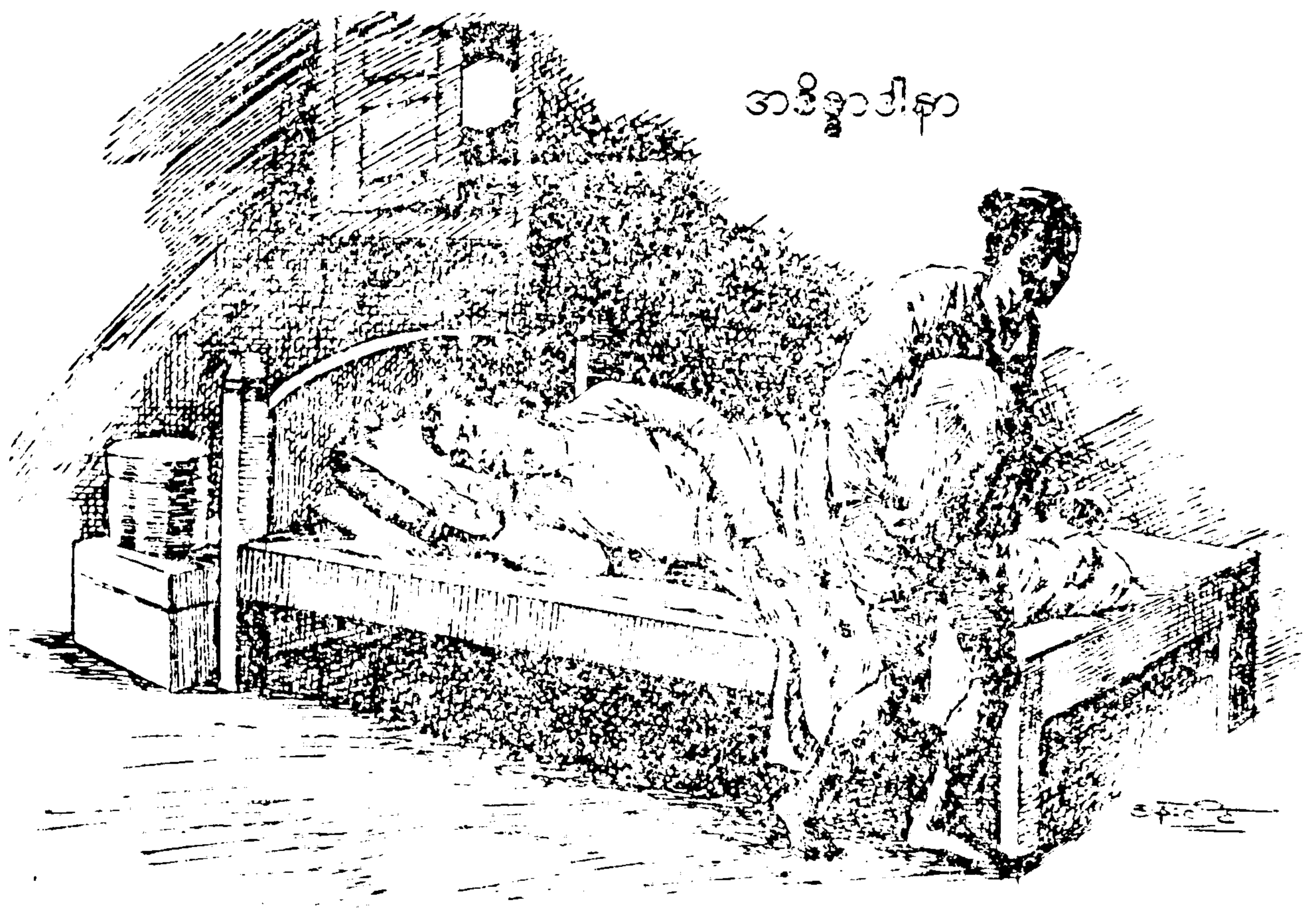
အား သိုးသားဟင်းဖြင့် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာချက်ပြုတ်ကျွေးမွေး ဧည့်ခံ လိုက်သည်။

(ထိုသို့ပြုလုပ်သည့်အတွက်တော့ လင်ဖြစ်သူ၏မျက်နှာကောင်း ရပါသည်။ သို့ရာတွင် ဘဝများစွာ လည် အ ဖြတ်ခံရမည်ကို ထိုအချိန်ကသိလျှင် မည်မျှကြောက်ရွံ့မည်နည်း။)

သေလွန်သွားသည့်အခါ ထိုမကောင်းမှုအကုသိုလ်ကံကြောင့် အပါယ်ငရဲတွင်ဘဝပေါင်းများစွာ ကမ္ဘာပေါင်းများစွာအပြစ်ခံ ရသည်။ ငရဲမှလွတ်ပြန်သည့်အခါတွင်လည်း အထက်ဖေဖိုပြုပါ အပြစ်မျိုးများစွာခံရသည်။ ခြစ်လေရာ ဘဝတိုင်းတွင် လည်လှီး ပြီးအသတ်ခံရသည်။ မိမိလည်လှီးသတ်ခဲ့သော သိုး၏သိုးမွေးနှင့် အမျှခံခဲ့ရသည်။ သိုးမွေးတချောင်းတဘဝဆိုတော့ ဘဝပေါင်း ဘယ်လောက်များမည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားသာ ကြည့်ကြစေလို သည်။ အသေအချာသိလျှင် မည်သူမျှသတ်ဝံ့မည်မထင်ပါ။

သို့ဖြစ်၍ အထက်ဖေဖိုပြခဲ့သော အကျိုးအပြစ်များ၊ သာဓက ဝတ္ထုများကို ထောက်ထားလျက် သူတပါး၏အသက်ကို သတ် ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ကြပါစေ၊ အကုသိုလ်တခုကိုပြုလုပ်မိတော့ မည်ကြံတိုင်း ထိုအကုသိုလ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အပြစ်ဒဏ် များကို ပြန်လည်စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေဟု တိုက်တွန်းဆန္ဒပြုလိုက်ရ ပါတော့သတည်း။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ အမွေ



ပါဠိလိုဆောက်တည်ပုံ

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ဝေရဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

မြန်မာလိုဆောက်တည်ပုံ

သုတပါးဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

အနက်နှင့်အဓိပ္ပါယ်

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ သုတပါးဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ။ ဝေရဏီသိက္ခာပဒံ၊ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော ကောင်းမြတ်သော

သိက္ခာပုဒ်တော်ကို။ သမာဒိယာမိ၊ ဆောက်တည်ပါ၏ အရှင်
ဘုရား။

သုတပါးပိုင် ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုလျှင် မြက်၊ ဝါးခြမ်းစိတ်ကအစ
ဘာကိုမျှ မပေးပဲနှင့် မယူရဟု ဆိုလိုသည်။

သုတပါးဆိုတာဘာလဲ

မိမိမှတစ်ပါး အခြားသော လူ၊ နတ် တိရစ္ဆာန် ဟူသမျှကို
သုတပါးချည်းခေါ်၏။ သုတပါးပစ္စည်းဆိုလျှင် အပ်တိုကစ
ရှောင်ရမည်။ ဘာကိုမျှမပေးပဲနှင့် မယူရ။

ခိုးတယ်ဆိုတာ

သုတပါးပစ္စည်းကို မသိအောင် တိတ်တဆိတ်ယူမှ ခိုးသည်
မဟုတ်။ ခြေတိုက်ခြင်း၊ လုယက်ခြင်း၊ ခါးပိုက်နှိုက်ခြင်း၊ အနုကြမ်း
စီးခြင်း၊ ညာဖြန်းလှည့်ပတ်ယူခြင်း၊ အလေးခိုးခြင်း၊ ရေထိုးခြင်း၊
အညံ့အကောင်းလဲခြင်း၊ တင်းတောင်းခိုးခြင်း စသော မရိုးသား
သော အပြုအမူမှန်သမျှ ခိုးတာချည်းဖြစ်သည်။

ကျမ်းဂန်များတွင် ခိုးနည်း ၂၅-မျိုးပြသည်။ ခုခေတ်ကြီး
တွင်မူ ခိုးနည်းပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင် ရှိနေလောက်
ပေပြီ။

အကျဉ်းချုပ်

သုတပါးပိုင်ပစ္စည်းကို မရိုးသားတဲ့နည်းဖြင့် ယူတာမှန်သမျှ
အဒိန္နာဒါန ခိုးတာချည်းဖြစ်သည်။

အကောင်းဆုံး

အကောင်းဆုံးမှာ သံသယရှိလျှင်ရှောင်ကြဉ်က အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက ဒီသံသယကဒုက္ခပေးတတ်လေသည်။

အပြစ်အကြီးအသေး

မင်းဘဏ္ဍာဆိုလျှင် ပို၍အပြစ်ကြီးသည်။ တန် ဖိုး အနည်း အများအလိုက် ဂုဏ်သိက္ခာအလိုက် စိတ်နေသဘောထားအလိုက် လုံ့လပယောဂအလိုက် အပြစ်အကြီးအသေးဖြစ်နိုင်သည်။

အဒိန္နဒါန အင်္ဂါငါးပါး

- ၁။ ပရိပရိဂ္ဂဟိတံ = သူတပါးပစ္စည်းဖြစ်ခြင်း
- ၂။ ပရိပရိဂ္ဂဟိတသညိတာ = သူတပါးပိုင် ပစ္စည်းမှန်း သိခြင်း
- ၃။ ထေယျစိတ္တံ = ခိုးလို၊ လုယက်တိုက်ခိုက်လို သော စိတ်ရှိခြင်း
- ၄။ ဥပက္ကမော = ခိုးဆိုးတိုက်ခိုက်ခြင်း
- ၅။ ထေနဟရဏံ = ထိုလုံ့လဖြင့် ပစ္စည်းကို ယူဆောင်ခြင်း

ဤအင်္ဂါငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံလျှင် အဒိန္နဒါနကံထိုက်သည်။

သူတပါးအကွက်ဆင်ပြီး ပစ္စည်းလာပစ်ထားတာမျိုးကို ခိုး သည်ဟု မခေါ်။ ခိုးချင်သည့်စိတ်ဖြင့် ခိုးခြင်းသာ ခိုးသည်ဟု ခေါ်၏။

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ

- ၁။ သူ့ဥစ္စာကို၊ တကယ်ခိုးတော့
အပါယ်စောက်ထိုး၊ ကျတတ်သည်။
ဘဝများစွာ၊ ဥစ္စာနဲ့လို့
ဆင်းရဲမဲ့တေ၊ တတ်ပါသည်။
အမေ့ဥစ္စာ၊ ပုံကာပေးလဲ
ဒမြမီးဘေး၊ ကြုံလာမည်။
ပေးပါကမ်းပါ၊ မျက်နှာညှိုးနဲ့
ရွာရိုးတလျှောက်၊ တောင်းရမည်။
အဲဒါကြောင့် အဒိန္နာဒါန၊ သီလဝိရတီ
ဆောက်တည်ကြ၊ မြဲမှတော်လေမည်။
- ၂။ ငါးပါးအာရုံ၊ တွေ့ကြုံငြားတော့
စိတ်တွေလှုပ်ရှား၊ ဖောက်ပြန်လာ။
ခိုးချင်ယူချင်၊ သတိထား၍
ကျိုးပြစ်နှစ်ပါး၊ စဉ်းစားပါ။
အပြစ်ရှိတာ၊ ကိုယ်တိုင်သိတော့
မပြုမိဖို့၊ ချုပ်တည်းပါ။
ရွှေနောက်နှစ်ပါး၊ မစဉ်းစား၊ ခုကားရပ်လိုက်ပါ။
အဲဒါမှ ကိုယ်၌တည်ကြ၊ သီလသာသနာ။
- ၃။ သူ့ဥစ္စာကို၊ သိလျက်သားနှင့်
လောဘစိတ်ထား၊ ခိုးယူလို့။

လုံ့လပြုကာ၊ ခိုးယူပြန်က
အဒိန္နာဒါနံ၊ အကုသိုလ်။

လွန်ကျူးမိလျှင်၊ တကယ်ပဲပေါ့
အပါယ်ငရဲ၊ ကျမည်ဆို။

လွတ်ယင်လဲ၊ ဥစ္စာမဲ့၊ ဆင်းရဲဖြစ်တိုင်းကို။
အဲဒါကြောင့်ပဉ္စသီလ၊ တည်ကြပါစေလို။

ခိုးဆိုးတိုက်ခိုက်လျှင်

- ၁။ အပါယ်ငရဲကျခြင်း။
- ၂။ ပစ္စည်းဥစ္စာ မဲ့တတ်ခြင်း။
- ၃။ ငတ်မွတ်တတ်ခြင်း။
- ၄။ အလိုရှိသောအရာကို မရနိုင်ခြင်း။
- ၅။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပျက်တတ်ခြင်း။
- ၆။ သူခိုးခိုး၊ ဒဗြတိုက်၊ ခါးပိုက်နှိုက်ခံရခြင်း။
- ၇။ မီးလောင်ခံရခြင်း။
- ၈။ အမွေခံ သားဆိုး၊ သမီးဆိုး နှိပ်စက်တတ်ခြင်း။
- ၉။ ရေဘေးသင့်တတ်ခြင်း။
- ၁၀။ မင်းဘေးသင့်တတ်ခြင်း။
- ၁၁။ ပေးပါ ကမ်းပါနှင့် လမ်းတကာ လျှောက်တောင်း
စားရခြင်း-

စသော အပြစ်များနှင့် တွေ့ကြုံရမည်။

ယခုခေတ် ကယ်ပါယူပါနှင့် လမ်းဘကာလျှောက်၍တောင်း
ရမ်း စားသောက်နေကြသူများမှာ ဘဝဟောင်း အဒိန္နာဒါနကံ
စွမ်းကြောင့် ခံနေရသူများဆိုပါက လွန်အံ့မထင်ပါ။

မျက်မြင်ကိုယ်တွေ

ခိုး ဆိုး တိုက် ခိုက် လုယက်မှု၊ ခါးပိုက်နှိုက်မှုစသော မရိုး
မသား လုပ်ကိုင်စားသောက်သူများ အပြစ်ခံရသဖြင့် ထောင်ထဲ
တွင် အများဆုံးဖြစ်သည်။ အဆင်မပြေလျှင် ကျူးလွန်စဉ်က
ခုခံသဖြင့် အသက်ဆုံးတတ်သည်။ မကောင်းမှုနှင့် သေလျှင်
အပါယ်လေးထွေနှင့် တန်းနေသည်။ မိမိလုပ်သည့်အတိုင်း ဘဝ
များစွာ ခံရမည်။ စားတော့အများ၊ ခံတော့ ဘယ်သူမှမခံ။
လုပ်သမျှ လုပ်သူသာ ခံရမည်။ သူခိုး ဒြေဆိုလျှင် ဘယ်သူမှ
အပေါင်းအသင်း မလုပ်ချင်။ ရှောင်ကြဉ်ကြသည်။

ကိုယ့်ပစ္စည်း ကိုယ်နှမြောသလို သူတပါးလဲ နှမြောလိမ့်မည်
ဟူသော ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် အဒိန္နာဒါနကံကို ရှောင်ရှား
နိုင်ကြပါစေ။

ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအကျိုး

- ၁။ နတ်ပြည်နတ်ရွာ ကောင်းရာရောက်နိုင်ခြင်း။
- ၂။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါများခြင်း။
- ၃။ ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း။
- ၄။ လိုတရနိုင်ခြင်း။

- ၅။ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းအဆင်ပြေ၍ကြီးပွားခြင်း။
- ၆။ သူခိုးခိုး ဒမြတိုက် ခါးပိုက်နှိုက်မခံရခြင်း။
- ၇။ ရေမျောမီးလောင်မခံရခြင်း။
- ၈။ အမွေခံ သားဆိုးသမီးဆိုးတို့ မဖြုန်းတီးနိုင်ခြင်း။
- ၉။ မင်းဘေးမင်းဒဏ်မခံရခြင်း။
- ၁၀။ ရိုးသားခြင်းကြောင့်ဂုဏ်သိက္ခာရှိခြင်း။
- ၁၁။ အကျင့်သီလ ကောင်းသောကြောင့် ကြည်ညိုလေးစားခံရခြင်း စသည့်များစွာသော အကျိုးထူးတရားများခံစားရရှိနိုင်သည်။

ငါးရဲဝင်းဆယ်ပုဗ္ဗရတ္တဇာတ်



ရှေးလွန်လေပြီးသောအခါ ဗာရာဏသီပြည်ဝယ် ဗြဟ္မဒတ်
မင်းကြီးမင်းပြုသည်။ ဘုရားအသောင်းတော်သည်အာကာသစိုး
နတ် ဖြစ်လေ၏။

ထိုအခါ ဗာရာဏသီပြည်ဝယ် တန်ဆောင်မုန်းလ တန်ဆောင်
တိုင်ပွဲတော်ကြီး အကြီးအကျယ် ကျင်းပမည့်အခါ ဖြစ်သည်။

နတ်မြို့ပမာ မြို့တော်ကိုတန်ဆာဆင်ကြသည်။ တမြို့လုံး အုံးအုံး ကျွက်ကျွက် လှည့်လည်ပျော်ပါး ပွဲသဘင်ကစားမည့် အချိန် ဖြစ်သည်။

ပျော်ပွဲသဘင် ဆင်နွဲ့ချင်

ဆင်းရဲသား တယောက်သည် ထူထဲသော ဝတ်စုံတစုံသာ ရှိသည်။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လျှော်ဖွပ်ပြီး အသေအချာ သိမ်းထားသည်။ ထိုအခါ ဆင်းရဲသား၏မယားချောက—

“မောင်ရယ် ဝတ်ပန်းလုံချည်ကိုဝတ်၊ ဝတ်ပန်းပဝါကိုခြုံပြီး မောင်နဲ့အတူ ရွှေလက်တွဲပြီး ပျော်ပွဲသဘင် ထွက်ချင်တယ်”ဟု ပူဆာ၏။

“အချစ်ရယ် ငါတို့လို ဆင်းရဲသားတွေမှာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဝတ်ပန်းလုံချည်ဝယ်နိုင်ပါ့မလဲကွယ်။ ရှိတာနဲ့ပဲပျော်ကြတာပေါ့။ မောင်အသေအချာဖွပ်ထားတဲ့ ဝတ်စုံဟာလဲ ကောင်းပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲပျော်ကြတာပေါ့”

ဆင်းရဲသားက မယားကိုချော့သည်။

“ဟင့်အင်း-ဟင့်အင်း ဝတ်ပန်းမဝတ်ရယ်ကျမတော့မလိုက် တော့ဘူး။ တခြားမိန်းမတယောက်သာ ခေါ်သွားပြီး ပျော်ပေ တော့”

“အချစ်ရယ် မောင့်ကိုဒီလိုတော့မနှိပ်စက်ပါနဲ့။ တို့မှာရှိမှ မရှိဘာ။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဆင်ပေးနိုင်ပါ့မလဲ။ အချစ်ကလိမ်မာ ပါတယ်နော်”

ယောကျ်ားကောင်းဆိုတာ

“မောင် ယောကျ်ားကောင်းဆိုတာ မိန်းမ လို ချင်တာကို ရအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ မင်းကြီးရဲ့ ဝတ်ပန်းခင်းကြီးထဲ မှာ ဝတ်ပန်းတွေ အများကြီးရှိတယ်မဟုတ်လား။”

“ရှိတော့ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘီလူးစောင့်တာထက်လုံသေးတယ်။ အစောင့်အရှောက်တွေက ထူထပ်ပေါများ လှပါတယ်။ ဒါတွေကို စိတ်မကူးပါနဲ့အချစ်ရယ်။ တို့နှစ်ဦး ရှိတာလေးနဲ့ပဲ ပျော်ကြတာပေါ့” ဟု ချော့မော့ပြောသောအခါ—

“မောင် ညဉ့်နက်လာယင် လူစွမ်းလူစရှိတဲ့ ယောကျ်ားများ မသွားနိုင်တဲ့ နေရာမရှိပါဘူး” ဟု မြှောက်ပင့်ပေးလေ၏။

တဏှာကျွန်လူမိုက် အမြောက်ကြိုက်

ဆင်းရဲသား ယောကျ်ားသည် မယား၏ မြှောက်ပင့် ချက်ကြောင့် ဘဝင်မြင့်လာသည်။ တဏှာကျွန်ပီပီ မယားချစ်သည့်စိတ်က ငယ်ထိပ်ဆောက်လာသည်။ မယားအလိုလိုက်အကြိုက် လုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

“ဒီလိုဆို ဘာမှမပူနဲ့ ငါ့မိန်းမ။ မောင်ဟာ ယောကျ်ားကောင်းတို့ အစွမ်းဖြင့် မရအရ ဆောင်ကြဉ်းပေးပါ့မယ်။ စိတ်အေးအေးသာနေပေတော့”

“ဒါမှငါ့အချစ်ကွ” ဟုဆိုကာ မယားဖြစ်သူက တအားချစ်ပစ်လိုက်လေတော့သည်။

ချွတ်နင်းပြီ

ဆင်းရဲသားသည် ညဉ့်နက်လာသောအခါ အသက်ကိုပဓာန
မထားတော့ပဲ မင်းကြီး၏ဝတ်ပန်းခင်းသို့ ချွတ်နင်း၍ဝင်လေ၏။

ခြံစည်းရိုးကိုကျော်၍ ဝတ်ပန်းခင်းထဲသို့ ဆင်းလိုက်သည့်အသံ
ကိုကြား၍ အသင့်စောင့်နေသော အစောင့်များက ဖမ်းဆီး
ချည်နှောင်ပြီး ထူထောင်ရိုက်ပုတ်ကြသည်။ နံနက်လင်းသော
အခါ မင်းကြီးထံ ဆက်ကြလေသည်။

တံကျင်လျှိုသတ်စေ

မင်းကြီးက သူခိုးကိုမြင်လျှင်—

“အချင်းတို့ ဒီသူခိုးကို တံကျင်လျှိုသတ်စေ”ဟု အမိန့်တော်
မှတ်လေသည်။

မင်းချင်းတို့လည်း သူခိုးကို လက်ပြန်ကြိုးတုပ်၍ မြို့ပြင်ထုတ်
ပြီး တံကျင်လျှိုကြကုန်၏။ လူသတ်စည်ကို တီးခတ်ကြကုန်၏။

သူခိုးသည် တံကျင်လျှိုသည့်ဒဏ်ကြောင့် အပြင်းအထန်ဒုက္ခ
ခံနေရသည်။ ကျီးကခေါင်းပေါ်မှနေ၍ မျက်လုံးတို့ကိုထိုးဖောက်
စားသောက်သည့်ဒဏ်ကို ခံနေရသည်။

လူမိုက်တို့၏ သွားရာလမ်း

သူခိုးသည် အကြီးအကျယ် ဆင်းရဲဒဏ်ကို ခံနေရသည်ကိုပင်
သတိမရ။ မယားကိုသာ တတတ ဖြစ်နေသည်။

“အိုချစ်နွယ် ငါ့ကို သံတံကျင်လျှိုခံနေရတာကိုလဲ ဆင်းရဲလို့
မထင်ပါ။ မျက်လုံးကို ကျီးတွေဖောက်ပြီး စားသောက်ခံနေရ

တာကိုလဲ ဆင်းရဲလို့မထင်ပါ။ အသားဝါဝင်း လှယ်မင်းကလေးနဲ့ တူနှစ်ကိုယ်တူပြီး ပျော်ပွဲမဆင်လိုက်ရတာသာ အဆင်းရဲဆုံး ဖြစ် ပါတယ်”ဟု မြည်တမ်းသေဆုံးကာ ငရဲရောက်သွားရရှာလေ၏။

သီလဝိမံသဇာတ်

သီလကို စုံစမ်းခြင်း

ဗြဟ္မာ နတ် လူ သုံးဘုံသူတို့၏ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် ဇောတဝန်ကျောင်း၌ ကိန်းအောင်းနေတော် မူစဉ် သီလကိုစုံစမ်းတတ်သော ပုဏ္ဏားတယောက် ရှိလေသည်။

ထိုပုဏ္ဏားသည် ကောသလမင်းကြီးကိုမိ၍ အသက်မွေးသည်။ ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုမြတ်နိုးသည်။ ငါးပါး သီလကို အသက်တမျှ စောင့်ထိန်းသည်။ ဗေဒင်သုံးပုံကို တဘက်ကမ်းခပ် တတ်မြောက်သည်။ ထိုပုဏ္ဏားကို မင်းကြီးက အလွန် မြတ်နိုး လေ၏။

ဘာကိုမြတ်နိုးသလဲ

ပုဏ္ဏားသည် မင်းကြီး ငါးကိုအခြားပုဏ္ဏားတွေထက် အလွန် မြတ်နိုးတော်မူသည်။ အမျိုးဇာတ်၊ အတတ်ပညာကြောင့် မြတ် နိုးသလော၊ အကျင့်သီလကောင်း၍ မြတ်နိုးသလော၊ ငါ့သိ အောင် စုံစမ်းမည်ဟု ကြံစည်လေ၏။

မင်းစောားရာမှအပြန်တွင် ရွှေပန်းထိမ်အိမ်သို့သွား၍ အသပြာ တကျပ်ကိုယူလေရာ ပန်းထိမ်သည်က ဘာမျှမပြောဆိုပဲ နေ လိုက်လေသည်။ နောက်တနေ့ နှစ်ကျပ်ယူပြန်၏။ ဘာမျှမပြော။

နောက်တခါတွင် လက်တဆုပ်ကြီး ယူသွားပြန်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ရွှေပန်းထိမ်သည်က မခံနိုင်တော့ပဲ “သုခိုး သုခိုး” ဟု အော်ဟစ်ကာ ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ပြီး ၂-ချက်၊ ၃-ချက် ရိုက်နှက်၍ မင်းကြီးထံ ပို့လေ၏။

သုခိုးမဟုတ်ပါ

မင်းကြီးသည် ပုဏ္ဏားကိုမြင်လျှင် အဘော်ပင် စိတ်ထိခိုက်သွားလေ၏။

“ပုဏ္ဏား ဘာကြောင့်ခိုးသလဲ”

“အရှင်မင်းကြီး ကျွန်တော်မျိုး သုခိုးမဟုတ်ပါ”

“ပုဏ္ဏား သုခိုးမဟုတ်ယင် ဘာပြုလို့အသပြောတွေကို ယူသလဲ”

“အရှင်မင်းကြီး မင်းကြီးသည် ကျွန်တော်မျိုးကို အလွန်မြတ်နိုးပါသည်။ ဘာကြောင့်မြတ်နိုးသည်ကို သိလို၍ စုံစမ်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါအကျင့်သီလကိုသာ မြတ်နိုးတော်မူတယ်ဆိုတာ အသေအချာသိရပါပြီ။ အရှင်မင်းကြီးသည်ကျွန်တော်မျိုးအပေါ် မင်းအာဏာကို ထားစေတော်မူပါသည်။ လောကတွင် အကျင့်သီလသည် မြတ်သည် သီလသည်သာ အကြီးအမှူးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အရှင်မင်းကြီး ကျွန်တော် မျိုးကို ချမ်းသာပေးတော်မူပါ၊ အခွင့်ပြုတော်မူပါ၊ လူ့ဘောင်မှာနေပြီး သီလဖြည့်ကျင့်ခြင်းကို မပြုလိုတော့ပါ၊ ယနေ့ပင် ရဟန်းပြု၍ သီလကိုဖြည့်ကျင့်ပါတော့မည်” ဟုခွင့်ပန်၏။

မင်းကြီး၏ ခွင့်ပြုချက်ကိုရလျှင် မြတ်စွာဘုရားထံသွား၍ ရဟန်းပြုလေ၏။ တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ရာ များမကြာမီ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ရောက်တော်မူလေ၏။

ရဟန်းတို့သည် တရားသဘင်ဝယ် ထိုရဟန်းအကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားကြွလာ၍ “ရဟန်းတို့ ဤပုဏ္ဏားသာ မိမိသီလကို စုံစမ်း၍ရဟန်းပြုကာ ကိုးကွယ်ရာပြုလုပ်သည်မဟုတ်။ ရှေးပညာရှိ တွေလဲပြုလုပ်ကြဘူးပြီ” ဟု အတိတ်ဇာတ်ကြောင်းကို ပြန်ပြောင်း ဟောတော်မူ၏။

အတိတ်ဇာတ်ကြောင်း

လွန်လေပြီးသောအခါ ဗာရာဏသီပြည်ဝယ် ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီး မင်းပြုတော်မူ၏။ ထိုအခါတွင် ဘုရားအလောင်းသည် ဗြဟ္မဒတ် မင်း၏ပုရောဟိတ်ပုဏ္ဏားဖြစ်လေသည်။ ပုဏ္ဏားသည် အလှူအတန်း ဝါသနာပါသည်။ ငါးပါးသီလကို မကျိုးမပေါက်ရအောင် အမြဲတမ်းစောင့်ထိန်းသည်။ မင်းကြီးသည် အခြားပုဏ္ဏားတွေထက် မြတ်နိုးတော်မူသည်။

တနေ့တွင် မင်းကြီးမြတ်နိုးခြင်းအကြောင်းကို သိရအောင် စုံစမ်းမည်ဟုသုံးကြိမ်တိုင်တိုင် မင်းဘဏ္ဍာကိုခိုးယူလေ၏။ ထိုအခါ မင်းချင်းတို့သည် ပုဏ္ဏားကို မင်းကြီးထံပို့သည်ရှိသော် လမ်းတွင် မြေအလမွှာယ်ကိုမြင်လေ၏။

မြေကိုက်လိမ့်မယ်

ပုဏ္ဏားက—

“အမောင်တို့ မြေအမြီးကိုမကိုင်ကြနဲ့၊ လည်ပင်းကိုပတ်ကြနဲ့၊ မြေကိုက်လို့သေလိမ့်မယ်”

ထိုအခါ အလမွှာယ်သမားက “ပုဏ္ဏားကြီး ဒီမြေဟာ အကျင့် သီလနှင့်ပြည့်စုံဘယ်၊ သင့်လိုမဟုတ်။ သင်က မင်းကြီးဘဏ္ဍာကို

ခိုးတဲ့သူခိုးဖြစ်လို့ ဘာအကျင့်သီလမှမရှိဘူး။ ဒါကြောင့်အချုပ် အနှောင်ခံနေရတာ”

သီလတန်ခိုး ချစ်မြတ်နိုး

ပုဏ္ဏားသည် ကြီးစွာသံဝေဂရသည်။ တိရစ္ဆာန်ပင်ဖြစ်လင့်ကစားမကိုက်သောမြေကို မကိုက်မညဉ်းဆဲသည့်အတွက် အကျင့်သီလရှိသည်ဆိုသောအမည်ကို ရရှိလေသည်။ လူဆိုလျှင်မူကား ဆိုဖွယ်ရာ မရှိတော့ပြီ။ လောကတွင်သီလသာမြတ်သည်။ သီလထက်မြတ်သောတရားမရှိတော့ဟု ကြံစည်ဆုံးဖြတ်မိလေ၏။

ပုဏ္ဏားသည် မင်းကြီးထံရောက်၍ မင်းကြီးမြင်လျှင်—

“အမောင်တို့ ဒီပုဏ္ဏားကို ဘယ်အတွက် ဖမ်းဆီးလာကြသနည်း”

“အရှင်မင်းကြီး မင်းဘဏ္ဍာကို ခိုးယူသည့်အတွက် ဖမ်းဆီးလာကြပါသည်ဘုရား”

“ဒီလိုဖြင့် ခိုးသားဆိုယင် ထုံးစံအတိုင်း ပြုလုပ်ကြစေမောင်မင်းများ”

ထိုအခါ ပုဏ္ဏားက မင်းကြီးအား အသနားခံလိုက်သည်။

“အရှင်မင်းကြီး ကျွန်တော်မျိုးသည် သူခိုးအစစ်မဟုတ်ပါ”

“သူခိုးအစစ် မဟုတ်ယင် ဘာကြောင့် မင်းဘဏ္ဍာတွေကို ခိုးသလဲ”

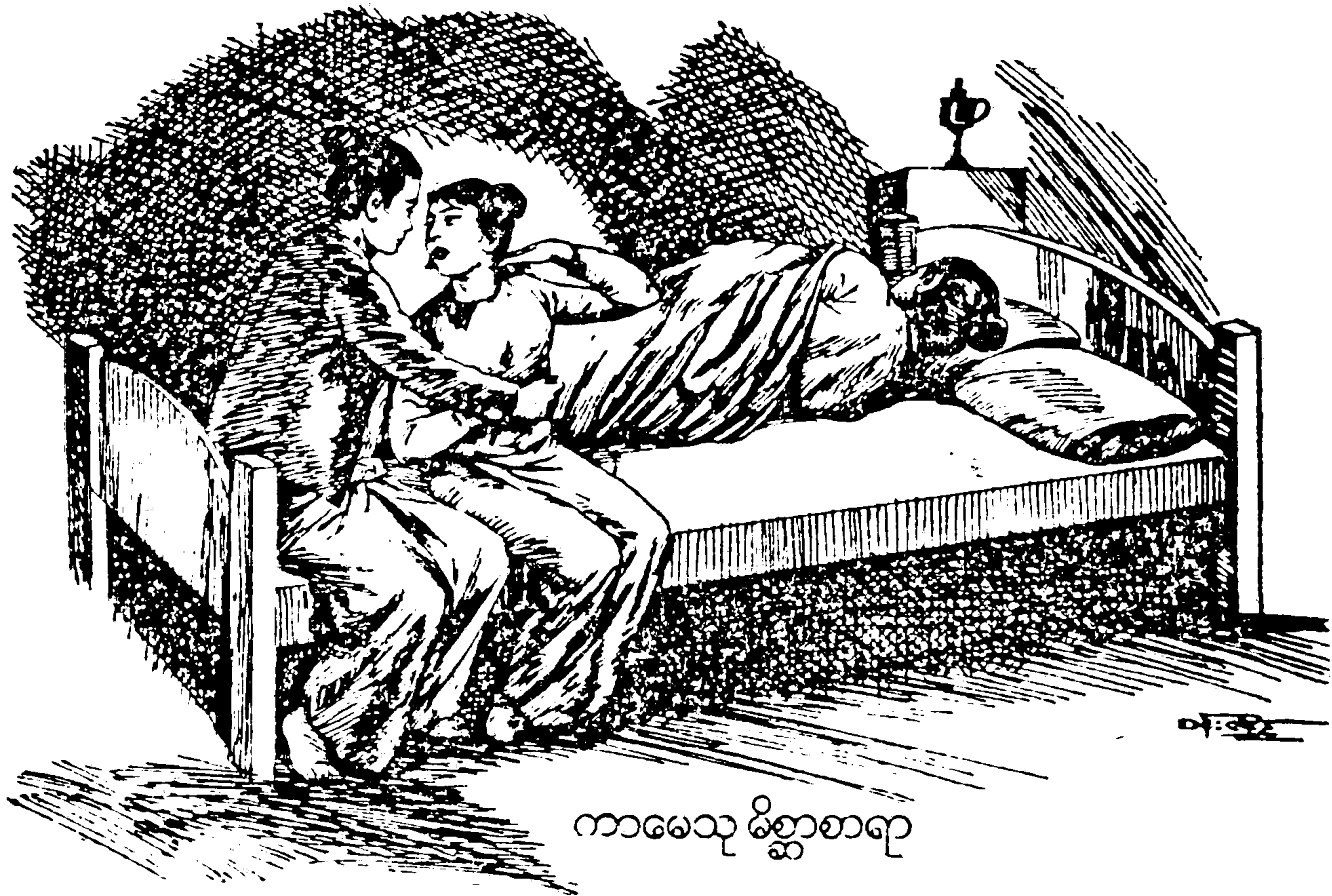
“အရှင်မင်းကြီး အရှင်မင်းကြီးသည် ကျွန်တော် မျိုးကြီးအပေါ် ဘယ်အတွက် သူများထက် အလေးအမြတ်ထားတယ်ဆို

တာ သိလို၍ စုံစမ်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးဇာတ်ကြောင့်မြတ်နိုး
တော်မူသလား၊ အဘတ်ပညာကြောင့် မြတ်နိုးတော်မူသလား၊
သီလသိက္ခာကြောင့် မြတ်နိုးတော်မူသလား ခွဲခြား သိ ပါ ပြီ။
အကျင့်သီလကိုသာ မြတ်နိုး ကြောင်း ကိုယ်တိုင် သိ ရှိ ပါ ပြီ။
ထို့ကြောင့် လောကကြီးမှာ သီလသာအမြတ်ဆုံး ဖြစ်သည်။
သီလသာ အကြီးအမှူးဖြစ်သည်။ လူ့ကိုထားအုံး တိရစ္ဆာန်ဖြစ်
သည့်မြေကိုပင် မကိုက်ပါက ဘယ်မျှ အဆိပ်ပြင်းသော်ငြားသည်း
အကျင့်သီလရှိသည့် မြေသူတော်ကောင်းဆိုသောအမည်ကို မရနိုင်
ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အကျွန်ုပ်အား ဤအဖြစ်မှ လွတ်ငြိမ်းခွင့်
ပေးတော်မူပါ။ တော သို့ ထွက် ၍ ရသေ့ရဟန်းပြုကာ တရား
အားထုတ်ပါရစေ”ဟု လျှောက်ထားလေသည်။

မင်းကြီး၏ခွင့်ပြုချက်ကို ရလေလျှင် မင်းကြီး အား တရား
ဟော၍ ရသေ့ရဟန်းပြုလုပ်ပြီးလျှင် ဟိမဝန္တာသို့ကြွသွားလေ၏။
မကြာမီ စျာန် အဘိညာဉ် ရ သ ဖြင့် သေ လွန် သော အခါ
ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ လားရလေသည်။

အထက်ပါ ဇာတ်တော်များကို လေ့လာ ရခြင်းအားဖြင့်
အဒိန္နာဒါနကံ ကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် စောင့်ထိန်းကြ၍
ကောင်းမြတ်သော သီလနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေ။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရအဖွင့်



ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ

ပါဠိလို ဆောက်တည်ပုံ
ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

မြန်မာလို ဆောက်တည်ပုံ
သူတပါးအိမ်ယားကို လွန်ကျူးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

အနက်နှင့်အဓိပ္ပါယ်
ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၊ ကာမဂုဏ်တို့၌ ကဲ့ရဲ့ထိုက်စွာ ယုတ်
မာသောအကျင့်မှ၊ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ၊ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း

ဖြစ်သော ကောင်းမြတ်သော သိက္ခာပုဒ်တော်ကို။ သမာဒိယာမိ၊
ဆောက်တည်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မသွားလာသင့်သော မိန်းမများကို ရှောင်ရှားရမည်ဟု
ဆိုလိုသည်။

မသွားလာသင့်ဘူးဆိုတာ

မိမိ၏ဇနီး မယားမှတစ်ပါး ကျန်အမျိုးသမီးများကို သဘော
တူသည်ဖြစ်စေ၊ မတူသည်ဖြစ်စေ၊ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ရှောင်ကြဉ်
နိုင်အောင် ထိန်းသိမ်းမှု လူ့အဖိုးတန် လူဂုဏ်တန် ဖြစ်မည်။
အကြောင်းဆိုသော် မိန်းမဟူသမျှ အစောင့်အရှောက် ရှိကြသည်
ချည်းဖြစ်သည်။ အစောင့်အရှောက်မရှိသော မိန်းမဆိုသည်မှာ
လောကကြီး၌ ရှိကောင်းမည် မထင်ပါ။ အစောင့်အရှောက် ရှိသူ
များကို လွန်ကျူးပြစ်မှားလျှင် အပြစ်ရှိသည်။

အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် မိမိ၏ဇနီးမယားကိုပင်ဖြစ်စေ မကျန်း
မာသောအခါစသော ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့် အခါမျိုး၌ ရှောင်
ကြဉ်ရမည်။ မရှောင်ကြဉ်ပဲ နိုင်ထက်စီးနင်း ဆက်ဆံကြလျှင်
မကောင်းဟု သူတော်ကောင်းတို့ ညွှန်ပြဆုံးမတော်မူကြသည်။

ကာမဂုဏ်ဆိုတာ မိန်းမယောက်ျား နှစ်ဦးသား ဆက်ဆံ
ပျော်ပါးခြင်းကို ကာမဂုဏ်ဟု ဆိုသည်။ ဤကိစ္စကို ရှောင်ကြဉ်၍
စင်စင်ကြယ်ကြယ် နေနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ဤ
အတိုင်း ရှောင်ကြဉ်၍နေသော သူတော်စင် အမျိုးသား အမျိုး
သမီး များစွာရှိသည်။

အကယ်၍ မရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါမှ အိမ်သူသက်ထား ဇနီး မယားနှင့်သာ ပျော်မွေ့ရမည်။ ဇနီးမောင်နှံ အချင်းချင်းကို ဘော့ လောကဘံထွာ ဓမ္မတာမို့ လူတိုင်းခွင့်လွှတ်ကြရပေမည်။

ယုတ်မာသောအကျင့်

မိမိတို့ ဇနီးမောင်နှံ အချင်းချင်းမှတစ်ပါး သူတစ်ပါးမယား၊ သူတစ်ပါးလင်သားနှင့် ပျော်ပါးခြင်း၊ ဆွေမျိုးနီးစပ်အရပ်ရပ်က ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားသော အမျိုးသမီးများနှင့် သဘော တူတူ၊ မတူတူ လွန်ကျူးဖောက်ပြားလျှင် ယုတ်မာသည်။ လူ ယုတ်မာဟုခေါ်ဆိုပညတ်ကြသည်။

ကိုယ်ချင်းစာတရား

ကာမကိစ္စသည် ဒိန်းဒလိန်းနတ်ဖမ်းစားသော ကိစ္စဖြစ်သည်။ မယားထိလျှင် ခားကြည့်ဟု ဆိုရိုးရှိသည်။ သူတစ်ပါးမယားနှင့် ပျော်ပါးလိုလျှင် ကိုယ့်မယား သူတစ်ပါးနှင့် ပျော်ပါးနေသည်ကို သိယင် ဘယ် လို နေ မ လဲ။ ကိုယ့်သမီး၊ ကိုယ့်နှမ၊ ကိုယ့်တူမ၊ ကိုယ့်ဆွေမျိုးသားချင်းများကို သူတစ်ပါးပျော်ပါးလျှင် ဖျက်ဆီး လျှင် မီးအကြီးအကျယ်လောင်သည် မဟုတ်ပါလော။ မ-ကိစ္စ ကြောင့် လူချင်းသတ်ကြသည်။ ဆွေခန်းမျိုးခန်းပြတ်ကြသည်။ ရန်သူဖြစ်ကြသည် စသည့်အချက်များကို ဆင်ခြင်၍ ရှောင်ကြဉ် နိုင်ပါစေ။ ကိုယ်ချင်းစာတရားနှင့် ရှောင်ရှားနိုင်ကြပါစေ။

ခဲဖိုးဘောင်းတယ်ဆိုတာ

ရှေးတုန်းက အိမ်ဆောင်ပြုတယ်ဆိုတာကိုပင် ယုတ်မာသော အလုပ်ဟုဆို၍ ခဲနှင့်ပေါက်ထုတ်ကြသည်။ ဤကိစ္စကိုအကြောင်း

ပြု၍ မင်္ဂလာဆောင်များတွင် ခဲဖိုးတောင်းသည့် အလေ့အထ ပေါ်ထွက်လာသည်။

မုက်မြင် အကျိုးအမြတ်

မ-လိုက်သော ဒုစရိုက်ကောင်းကို လူတိုင်းရှောင်ကြသည်။ လူမုန်းများသည့် ကြာသမားဟု လူအများက အမြင်ကပ် ကြသည်။ မ-လိုက်လွန်း၍ စီးပွားဥစ္စာပျက်သည်။ အသက်တိုသည်။ ကိုယ်ရောဂါစွဲသည်။ နှုတ်ပြုံး လူထဲမဝင်ဖြစ်သည်။ မိမိကြောင့် သားစဉ်မြေးဆက် လူညွန့်တုံးသည်။ ကိုယ်ထိခိုက်တာကိစ္စမရှိ။ အများကို ဒုက္ခပေးခြင်းမှာ အဆိုးဆုံးဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်က ဤသို့သော သူများအတွက် ကိုယ်ရေပြား ရောဂါသည်များ အတွက် ဆေးရုံဆောက်ထားရသည်အထိ မ-လိုက်လွန်း၍ ဒုက္ခတွေ့ ပင်လယ်ဝေနေကြရပါသည်။

မ-မလိုက်သူများကို လူတကာချစ်ကြည်ညိုသည်။ ဂုဏ်သတင်း ပျံ့သင်းသည်။ လူတို့၏စည်းစိမ်ဥစ္စာသည် ဂုဏ်သိက္ခာသာမဟုတ် ပါလော။ ဂုဏ်ရှိလျှင် နေရာတကာ ဝင်ဆံ့သည်။ လူချစ် လူခင်ပေါ်သည်။ ပြောတိုင်းဆိုတိုင်းအောင်မြင်သည်။ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်သည်။ အသက်ရှည်သည်။ ဆွေစဉ်မျိုးဆက် နာမည် ကောင်းထွက်သည်။ နိုင်ငံတော်အကျိုး၊ သာသနာတော်အကျိုး စွမ်းအားရှိသမျှ သယ်ပိုးနေပါကသေလျှင် ကောင်းရာသုဂတိသို့ ရောက်မည်။

(အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။)

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံ အင်္ဂါလေးပါး

၁။ အဂဗ္ဗနိယဌာနတာ = မသွားလာ အပ်သော အရာ
ဌာနဖြစ်ခြင်း

၂။ သေဝနစိတ္တံ = ခိုလှုံသောစိတ်ရှိခြင်း

၃။ မဂ္ဂေနမဂ္ဂပဋိပတ္တိ = လိင်ဖြင့် လိင်ထဲသွင်းခြင်း

၄။ သာဒိယနံ = သာယာခြင်း

ဤအင်္ဂါ ၄-ပါးပြည့်စုံလျှင် ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံ ထိုက်သည်။

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ

၁။ ကာမေသုကို၊ ကျူးကျော်ငြားက
အပါယ်လေးပါး၊ လားရမည်။

ဘဝများစွာ၊ ကြွပ်ဘက်ကင်းလို့
ဆင်းဆင်းရဲရဲ၊ နေရမည်။

မိန်းမဖြစ်ကာ၊ ဘဝတုံးလို့
နပုံးငဏ္ဍက်၊ ဖြစ်လိမ့်မည်။

ကုဋ္ဌနုနာ၊ ကိုယ်မှာစွဲလို့
အရည်ယိုရဲ့၊ ရွဲတတ်သည်။

အဲဒါကြောင့်-မိစ္ဆာစာရ၊ သီလဝိရတီ
ဆောက်တည်ကြ၊ မြဲမှတော်ပေမည်။

- ၂။ ငါးပါးအာရုံ၊ တွေ့ကြုံငြားတော့
စိတ်တွေလှုပ်ရှား၊ ဖေါက်ပြန်လာ။
ကျူးလွန်ချင်ယင်၊ သတိထား၍
ကျိုးပြစ်နှစ်ပါး၊ စဉ်းစားပါ။
အပြစ်ရှိတာ၊ ကိုယ်တိုင်သိတော့
မပြုမိဖို့၊ ချုပ်တည်းပါ။
ရွှေနောက်နှစ်ပါး၊ မစဉ်းစား၊ ခုကားရပ်လိုက်ပါ။
အဲဒါမှ-ကိုယ်၌တည်ကြ၊ သီလသာသနာ။
- ၃။ ရှောင်ရှားအပ်သူ၊ မိန်းမများ၌
ရာဂစိတ်ထား၊ ပေါင်းဖော်လို။
လုံ့လထုတ်ကာ၊ ကျူးလွန်ပြုက
ကာမေသုတဲ့၊ အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင်၊ တကယ်ပဲပေါ့
အပါယ်ငရဲ၊ ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်က၊ နှပုံးပ၊ မိန်းမဖြစ်ရသကို။
အဲဒါကြောင့်-ပဉ္စသီလ၊ တည်ကြပါစေလို။

လွန်ကျူးပြစ်များ

- ၁။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံ ကျူးလွန်သူသည် အပါယ်
ကျမည်။
- ၂။ အပါယ်ငရဲကလွတ်လာယင် နှပုံးပဏ္ဍုက် ဖြစ်တတ်
သည်။

- ၃။ မိန်းမဖြစ်တတ်သည်။
- ၄။ ဘဝများစွာ ကြင်ယာကင်းတတ်သည်။ ချစ်သူနှင့်
ကွဲတတ်သည်။
- ၅။ ဆင်းဆင်းရဲရဲနေရာ၊ တောင်းခံစားရတတ်သည်။
- ၆။ ကုဋ္ဌနုနာရောဂါကြီးစွဲတတ်သည်။
- ၇။ အရည်ဘရဲရဲ ဖြစ်တတ်သည်။
- ၈။ မ-လိုက်သူအား လူမုန်းများသည်။
- ၉။ ရန်သူပေါသည်။
- ၁၀။ မျက်နှာယျက်၍ အရှက်ကွဲတတ်သည်။
- ၁၁။ ယောကျ်ား ဖြစ် ယင် လဲ ဘဝများစွာ အမျိုးယုတ်
ဖြစ်တတ်သည်။
- ၁၂။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ သောကများတတ်သည်။

စသည့် အပြစ်များအပြင် မျက် မြင် ဒုက္ခ တွေ များ လှ သည်။
ကိုယ်တယောက်သာ မဟုတ်။ သား စဉ် မြေး ဆက် ထိအောင်
လူညွန့်တုံးစေသော အကျင့်ဆိုးကြီးဖြစ်၍ အထူးရှောင်ကြဉ်သင့်
ကြပေသည်။

ရှောင် ကြဉ် ခြင်း၏ အကျိုးတရားများ

- ၁။ ကာမေ သု မိစ္ဆာ စာရ ကံ ရှောင် ကြဉ် လျှင် နတ်ရွာ
သုဂတိ ရောက်မည်။

၂။ ဘဝတိုင်း ယောကျ်ားကောင်း ယောကျ်ားမြတ်ဖြစ်
နိုင်သည်။

၃။ ချစ်သူ ခင်သူ လူအကြည်ညိုပေါမည်။

၄။ ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်ရမည်။

၅။ ဂုဏ်သတင်း ပျံ့သင်းမွှေးကြိုင်မည်။

၆။ ကိုယ်အင်္ဂါပြေပြစ်မည်။ ချောမောလှပမည်။

၇။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြကင်းမည်။

၈။ အနာကြီးရောဂါမစွဲကပ်နိုင်။

စသော ကောင်းကျိုးများ အပြင် မျက်မြင်ကောင်းကျိုးလည်း
များစွာရှိသေးသည်။

သာဓကစတ္ထု

အရှင်အာနန္ဒာအလောင်း

အရှင်အာနန္ဒာအလောင်းသည် ဆုထူးပန်ယောကျ်ားမြတ်ဖြစ်
သည်။ ကမ္ဘာတသိန်းလောက်ပင် ပါရမီဖြည့်ကျင့်ပြီးဖြစ်သည်။
ကျွတ်တမ်းဝင်တော့မည့် ဤ ကမ္ဘာကြီးမှာ ပင် ဘဝတခု၌
ရွှေပန်းထိမ်သည်သွားဖြစ်သည်။ ရုပ်ရေသန့်ပြန့် ချောမောသည့်
ပြင် ရွှေငွေကို ရေလိုသုံးနိုင် ဖြန့်နိုင်သူဖြစ်သည်။

အပေါင်းများလို့

ထိုအချိန်တွင် လူရှုပ်လူပေ့လူဘာအုပ်စုနှင့် အပေါင်းအသင်း
ပြုမိသည်။ ယင်းတို့၏ မြှောက်ပေးမှုကြောင့် မ-နောက် လိုက်

သည်။ ပျိုအိုမရွှောင်။ ငွေရံ မရှိရွေး။ စိတ်ထင်လျှင် ထင်သလို ပျော်ပစ်လိုက်သည်။ ဆားငံရေလို သောက်လေ သောက်လေ ငတ်မပြေ ဖြစ်လာသည်။ သူ့ဘဝသည် “မ”။ “မ”သည်သာ သူ၏ ကွန်းခိုရာ ဖြစ်လာသည်။ မ-မရှိလျှင် ဤကမ္ဘာကြီးသည် ပျော်စရာအလျဉ်းမရှိဟု ထင်မြင်လာသည်။ မ-နှင့်သာ အချိန် ကုန်လာသည်။ (ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည် ပါရမီမရှိ၍မဟုတ်။ အပေါင်း အသင်းကြောင့် ပျက်စီးခြင်း ဖြစ်သည်။)

ယင်းကဲ့သို့ မ-ကိစ္စပေယင်းဖြင့် သေတွင်းသို့ ဆင်းခဲ့ရသည်။ ထိုအကုသိုလ်ကံကြောင့် ဘဝပေါင်းများစွာ ရောရဝငရဲတွင် ခံခဲ့ရသည်။ ငရဲမှ လွတ်လာပြန်တော့လည်း မျောက်သွားဖြစ်ပြီး ဝှေးစေ့အထုတ်ခံရသည်။ ထိုနောက်ဘဝတွင် နွားဖြစ်လာပြန် ပြီး သင်းကွပ်ခံရသည်။ နောက်တဘဝ၌ လူဖြစ်လာသော်လည်း ကျား-မဟုတ်၊ မ-မဟုတ်၊ ပဏ္ဍုက်(မိန်းမရှာ)ဖြစ်သည်။ နောက် ငါးဘဝတွင် ကုသိုလ်အခွင့်သာ၍ နတ်ပြည်မှာဖြစ်သည်။ သို့ရာ တွင် နတ်သားမဟုတ်၊ နတ်သမီးချည်း ဖြစ်ရသည်။ ထို့နောက် လူ့ပြည်တွင် ဘုရင့်သမီးတော်လာ၍ဖြစ်သည်။ ထိုဘဝနောက်မှ သာ ယောက်ျားဘဝကို မရရှိလေသည်။



ဘဝအဆက်ဆက်မှာ၊ ယောက်ျားစင်စစ်က
မိန်းမရှာဘဝရောက်ပြီး၊ ဒုက္ခဆင်းခဲ့ကြီး
ခံရလိမ့်မယ်

သံဝေ ဂရုဗျယ်

ပါရမီရှင်ကြီးပင် ဖြစ်လင့်ကစား တချက်မှား၍ အကျင့်
ဖောက်ပြား ကာမေသုမိစ္ဆာစာရက် လိုက်စားမိသောကြောင့်
အပါယ်ငရဲသို့ကျ၍ ဘဝပေါင်းများစွာ အောက်တန်း နောက်
တန်းမှာချည်း ဖြစ်ရသည်ကို သတိပြုပြီး သူလို ငါလိုလူ ထိုထို
အတွက်မူ ဆိုဗွယ်ရာဇရှိ၊ ကြောက်ဖွယ်အတိသာ ဖြစ်တော့သည်
ကို ဆင်ခြင်သတိရ သံဝေ ဂယူနိုင်ကြစေလိုပါသည်။

ဗန္ဓနမောက္ခဇာတ်
မိန်းမယုတ်မာအကြောင်း

မြတ်စွာဘုရားသခင် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံး
နေတော်မူစဉ် စိဉ္ဇမာနက မြတ်စွာဘုရားအား မဟုတ်မမှန်
လုပ်ကြံစွပ်စွဲလေ၏။

ထိုအခါက မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတို့အား ချစ်သားတို့....
စိဉ္ဇမာနဟာ အခုမှသာ ငါဘုရားကို စွပ်စွဲသည်မဟုတ်၊ ရှေးကလဲ
စွပ်စွဲခဲ့ဘူးသည်ဟု အတိတ်ဇာတ်ကြောင်းကို မိန့်တော်မူ၏။

အတိတ်ဇာတ်ကြောင်း

ရှေးလွန်လေပြီးသောအခါ ဗာရာဏသီပြည်တွင် ဗြဟ္မဒတ်
မင်းကြီး မင်းပြုလတ်သော် ဘုရားအလောင်းသည် ပုရောဟိတ်
သားဖြစ်၍ ပုရောဟိတ်ပုဏ္ဏား ကွယ်လွန်သောအခါ ပုရောဟိတ်
ရာထူးကို ရရှိလေ၏။

ထိုအခါမင်းကြီးသည် မိမိ၏ မိဖုရားကြီးအား ချစ်မြတ်နိုးလှ
သဖြင့် “အရှင်မိဖုရား လိုရာဆုကိုတောင်းလော့”ဟု ဆုပေးတော်
မူ၏။

မိဖုရားကြီးက....

“မြတ်သောမင်းကြီး၊ အကျွန်ုပ်မှာ ရခဲသောပစ္စည်းဆိုတာ
မရှိပါ။ ယနေ့မှစ၍ အရှင်မင်းကြီးသည် အကျွန်ုပ်မှတစ်ပါး အခြား
ဘယ်မိန်းမကိုမျှ ရာဂစိတ်နဲ့မကြည့်ပါဆိုတဲ့ဆုကိုပေးသနားတော်
မူပါ”

မိဖုရားကြီးဘောင်းသောဆုကို မင်းကြီးကအာနိဘန်
ငြင်းပယ်သည်။ နောက်ဆုံး မိဖုရားကြီးကလည်း ဤဆုကိုပင်
ထပ်တလဲလဲဘောင်းဆိုနေရာ မလွန်ဆန်နိုင်တော့သဖြင့် ထိုဆုကို
ပေးလိုက်ရ၏။

မင်းကြီးသည် ထိုနေ့မှစ၍ ကချေသည်ပေါင်းသောင်းခြောက်
ထောင်ရှိသည့်အနက် တယောက်ကိုမျှ ရာဂစိတ်နှင့် မကြည့်
တော့ပေ။

ပုန်ကန်ထကြွခြင်း

တခါသော် တိုင်းစွန့်ပြည်ဖျားတွင် သူပုန်သူကန်တို့ ထကြွ
သောင်းကျန်းသည်။ မင်းကြီးလွှတ်လိုက်သော စစ်သည်တပ်သား
များသည် သူပုန်ရန် မတွန်းလှန်နိုင်အောင်ဖြစ်၍ မင်းကြီးထံ
သဝဏ်လွှာဆက်သည်။

ကိုယ်တိုင်ထွက်တော်မူခြင်း

မင်းကြီးသည် စစ်သည်တပ်သား အမြောက်အမြား စုရုံး
ပြီးသောအခါမိဖုရားကြီးကိုခေါ်စေ၍ “မိဖုရားကြီး၊ မောင်ဘုရား
စစ်ချီတော်မူမည်။ အရှုံးအနိုင်မပြောနိုင်။ စစ်တိုက်ရာကို မိန်းမ
လိုက်ရန်မသင့်၍ နေရစ်ခဲ့လော့”

“အရှင်မင်းကြီး ဘုရားနှမဟာ အသင်မင်းကြီးကို ခွဲပြီး
မနေရစ်လိုပါ။ သေအတူရှင်မကွာ လိုက်လိုပါသည်ဘုရား” ဟု
အကြိမ်ကြိမ် လျှောက်ထား၏။ မင်းကြီးလည်း အကြိမ်ကြိမ်
ပယ်တော်မူ၏။

မိဖုရားကြီးလည်း အကြိမ်ကြိမ်လျှောက်ထားသော်လည်း မရသဖြင့် ကတိတခုကိုတောင်းလေ၏။

“မောင်တော်မင်းကြီး ခေါ်တော်မမူနိုင်ယင်ဖြင့် နေရစ်ခဲ့ပါတော့မယ်ဘုရား၊ ဒါပေမယ့် တဦးနဲ့တဦး အကျိုးအကြောင်း သိနိုင်ရန် တယူဇနာရောက်တိုင်း တမန်တော်တယောက်လွှတ်တော်မူပါဘုရား”

မင်းကြီးလည်း လွှတ်ပါမည်ဟု ဝန်ခံ၍ ပုရောဟိတ်အား မြို့တော်ကိုအပ်နှင်းပြီး စစ်ထွက်တော်မူလေ၏။

လာသမျှ လက်မလွှတ်

တယူဇနာရောက်တိုင်း တမန်တော်တယောက်လွှတ်လိုက်၏။ မိဖုရားကြီးသည် ရောက်လာသည့်တမန်တော်အား ခြိမ်းခြောက်၍ ပျော်ပျော်ကြီး နှစ်ပါးသွားလေ၏။

မင်းကြီးစစ်ချီတော်မူသောခရီးမှာ ၃၂-ယူဇနာ ဝေးသောကြောင့် တမန်တော် ၃၂-ယောက်လွှတ်တော်မူသည်။ မိဖုရားကြီးလည်း တမန်တော် ၃၂-ယောက်လုံးနှင့် ပျော်ပါးလေသည်။ မိဖုရားကြီးမှာ များစွာသဘောကျလျက်ရှိနေတော့သည်။

မင်းကြီးသည် သူပုန်ရန်နှိမ်နင်း၍အပြီး အပြန်ခရီးတွင်လည်း တယူဇနာတယောက်ကျ ၃၂-ယောက်သော တမန်တော်များကို လွှတ်လိုက် ပြန်လေသည်။ မိဖုရားကြီးသည် ဘယ်သူ့ကိုမှ လက်လွှတ်မခံ၊ အကုန်လုံးနှင့် ဖောက်ပြန်သည်။ ကျားဆိုယင် လာသာလာခဲ့၊ ဘာကောင်ကိုမှ ချမ်းသာမပေးပေ။ မင်းကြီးသည် မြို့တော်သို့ရောက်လျှင် ချက်ချင်းမဝင်သေးပဲ မြို့ပြင်တွင်

အောင်တပ်ချနေတော်မူ၏။ ပုရောဟိတ်ထံ မြို့တော်ကို ပြင်ဆင် သုတ်သင်ရန် အမိန့်စာချွန်တော်ပေးပို့လိုက်လေသည်။

မြို့တော်ပြင်ဆင်ခြင်း

ပုရောဟိတ်သည် တမြို့လုံးသန့်ရှင်းပြီးသော် နန်း တော် ကို သန့်ရှင်း၊ တဖြည်းဖြည်းချင်း မိဖုရားကြီး၏ အဆောင်တော်သို့ ရောက်လာ၏။ မိဖုရားကြီးသည် တင့်တယ်လှပသော ယောက်ျား ပီသသော ပုရောဟိတ်ကိုမြင်လျှင် နှစ်ကိုယ်တူချစ်တင်းနှိုးနှောလို စိတ်များ တဖွားဖွားဝေါ်ပေါက်လာသည်။ မိမိ၏ဣန္ဒြေသိက္ခာ ကိုပင် မထိန်းနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်လာသဖြင့် ပုရောဟိတ်အား မိမိ၏ စက်ခန်းဆောင်သို့ကြွရန် ဖိတ်ခေါ်လေ၏။

“အရှင်မိဖုရား ဤသို့မိန့်ဆိုတော်မမူပါလင့်။ အကျွန်ုပ်သည် မင်းကြီးကိုလည်း ရိုသေပါ၏။ အကုသိုလ်ဖြစ်မှာကိုလဲ ကြောက် ပါ၏။ ဒါကြောင့် ဒီလိုမိန့်တော်မမူပါနှင့်၊ မသင့်တော်ပါ”ဟု ပုရောဟိတ်က တောင်းပန်သည်။

မိဖုရားကြီးဘဝင်မကျ။ ထို့ကြောင့်ထပ်မံ၍ မြူ ဆွယ် ပြန် သည်။

“ပုရောဟိတ် တမန်တော် ၆၄-ယောက်ဟာ မဖုရားနဲ့ပျော်ပါး ကြတာပဲ။ မင်းကြီးကိုလဲ မရိုသေကြ၊ အ ကု သိုလ် ဖြစ် မှာ ကို မကြောက် ကြ ပါ ဘူး။ နောက်ပြီး မဖုရားကိုတွေ့လိုက်ယင်လေ မနေနိုင် မထိုင်နိုင် အငမ်းမရကို ဖြစ်နေကြတာပဲ။ နောက်ထပ် တွေ့ချင်ကြလွန်းလို့မနဲကိုကြိမ်းမောင်းယူရတယ်။ သင်ပုရောဟိတ် ကျမှပဲ မင်းကြီးကိုရိုသေသလေး အကုသိုလ် ကြောက်သလေးနဲ့

“လုပ်မနေစမ်းပါနဲ့။ မဖုရားနဲ့ပျော်ပါးလိုက်စမ်းပါ။ လောကကြီး
ကိုတောင် မေ့သွားအောင် ပြုစုလိုက်ပါ့မယ်”

ဘယ်လိုပင်မြူချော့စေတော့

ပုရောဟိတ်က—

“မှန်ပါတယ်အရှင်မိဖုရား၊ တမန်တော် ၆၄-ယောက်လုံးဟာ
အသိအလိမ္မာရှိတဲ့သူတွေဆိုယင် ဒီလိုလုပ်ရဲကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။
အလွန်ရာဇဝတ်ဘေးနဲ့နီးတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်မျိုး
ဟာ သူတို့လိုလူစားမျိုးမဟုတ်ပါ။ နိုင်ငံတော်က တင်မြှောက်
ထားတဲ့ - ပုရောဟိတ်အမတ်ကြီးဖြစ်ပါတယ်။ အသိအလိမ္မာရှိသူ
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအပြုအမူမျိုးကို ဘယ်နည်းနဲ့မှ
မပြုလုပ်ဝံ့ပါ”ဟု ပြန်လည် လျှောက်ထား၏။

“အို ပုရောဟိတ်ကြီးရဲ့ ဘာလို့များ ဒီလောက်တောင်လျှာရှေ့
နေရတာလဲ။ နောင်ခါလာ နောင်ခါဈေးပေါ့။ မဖုရားက
ဒီလောက်တောင် ရှံစရာကောင်းနေလို့လား။ မဖုရားရဲ့ကိုယ်လုံး
ကလေးက အချိုးအစားမကျဘူးလား။ မဖုရားရဲ့ အသားတွေ
ကကော မညက်ညော့ဘူးလား၊ လာပြီးကိုင်စမ်း၊ ကြည့်လှည့်စမ်း
ပါအုံး”

“မိဖုရား၊ မသင့်တော်ပါဘူး၊ တော်တော်ကြာတခြားလူတွေ
မြင်သွားယင် တလွဲထင်ကုန်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်မျိုး သွားပါ
ရစေ”

“ဟယ်ပုဏ္ဏား ဘာလို့ဒီလောက်တောင်ခေါင်းမာနေရတာလဲ၊
ငါလိုမိဖုရားကို ပျော်ပါးချင်တဲ့သူတွေ တပုံကြီးရှိတယ်။ ငါက

ဒါလောက်တောင် အောက်ကျခံပြီး သင့်ကို တောင်းပန်နေတာ
တောင် သင်က ငါ့စကားနားမထောင်ဘူးဆိုယင် သင့်ကိုဒုက္ခ
ရောက်သွားအောင်လုပ်လိုက်မယ်။ လာသာ လာစမ်းပါ။ ငါနဲ့
ပျော်ပါးလှည့်စမ်းပါ။ ငြင်းနေမယ်ဆိုယင်တော့ သင့်ဦးခေါင်းကို
ဖြတ်စေမယ်”

မိဖုရားသည် မိမိအလိုသို့ပါအောင် အမျိုးမျိုး မြူဆွယ်
ဖြားယောင်းသော်လည်း ပုရောဟိတ်ကမပါ။ မိမိအကြံမအောင်
သဖြင့် ဒေါသလည်းဖြစ်၊ ရှက်လည်းရှက်လာသဖြင့် ကြိမ်းမောင်း
ခြိမ်းခြောက်လေတော့သည်။ ပုရောဟိတ်ကလည်း

“အရှင်မိဖုရား ဒီတဘဝလောက် ခေါင်းဖြတ်ပစ်တာကိုမဆို
ထားနဲ့ ဘဝတထောင်လုံး ခေါင်းဖြတ်ပစ်မယ်ဆိုတောင် ဒီလို
အလုပ်မျိုးကို မလုပ်ပါ” ဟု ရဲရဲဝံ့ဝံ့လျှောက်ထားပြီး နေရာမှ
ထွက်ခွာသွားလေသည်။

ငါ့အကြောင်းသိစေ့မယ်

မိဖုရားလည်း “အေး....ငါ့စကား နားမထောင်ဘူးဆိုယင်
ငါ့အကြောင်း ကောင်းကောင်း သိစေ့မယ်။ နောက်မှသာ
နောင်တရမနေနဲ့” ဟု ပြောပြီး အခန်းတွင်းသို့ ပြန်ဝင်သွား
လေသည်။

မိဖုရားသည် မိမိအလိုဆန္ဒမပြည့်ဝသဖြင့် တကိုယ်လုံးကုတ်ဖဲ့
ထူထောင်းပြီး ဆီသုတ် နှုင်းလိမ်းကျံလျက် အဝတ်နှုမ်းကလေး
များဝတ်ပြီးလျှင် မကျန်းမာလေဟန် ဆောင်နေလေ၏။ မိမိ၏
အစေအပါး အခြွေအရံများကိုလည်း “ငါ့ကို မင်းကြီးမေးယင်

နေမကောင်းဘူးလို့လျှောက်ကြ”ဟု မှာကြားထားပြီး အိပ်၍ နေလေ၏။

ပုရော ဟိတ်လည်း အားလုံး သန့်ရှင်းပြီးသဖြင့် ကြံဆိုရန် သွားလေ ၏။ မင်းကြီးသည် မြို့ကိုလက်ယာရစ်လှည့်ပြီးမှနန်းတော် သို့ဝင်သည် ။ နန်းတွင်းမှ ကြံဆို ဖူးမြော်နေကြသူများထဲတွင် မိမိ၏မိဖုရားခေါင်ကြီးကိုမြင်သဖြင့် မေးရာ မကုန်းမာကြောင်း လျှောက်ထားကြ၏။

မင်းကြီးက ကပျာကယာ မိဖုရားအဆောင်တော်သို့ကြွလေ သော် ညောင်စောင်းထက်၌ ခွေခွေကလေးလှဲနေသောမိဖုရားကို မြင်လေ၏။

မင်းကြီးလည်း မိဖုရား၏ကျောပြင်ကလေးကို အသာအယာ ပွတ်သပ်ပြီး ညောင်စောင်းဘေးတွင် ငင်ထိုင်လိုက်သည်။

“ရှင်မိဖုရား ဘယ်လိုများနေသလဲ၊ မေ့ဝင်ဘုရားကို လွမ်းလို့ များလား”ဟု ယုယစွာ မေးတော်မူ၏။

မိဖုရားသည် တုတ်တုတ်မျှမလှုပ်၊ ဘာမျှ ပြန်မပြော။ အခါ ခါ မေးတော့မှ မျက်ရည်လေးစစနှင့် မင်းကြီးကို တချက်လှမ်း ကြည့်လိုက်ပြီး ခေါင်းငုံ့လိုက်သည်။

“အရှင်မင်းကြီး အရှင်မင်းကြီးလဲ အသက်ရှင်လျက်ရှိပါ သေးသည်၊ ကျွန်တော်မလဲ လင်ငုတ်တုတ်နဲ့ မဟုတ်ပါလော”

“ရှင်မိဖုရား ဘာကြောင့်ဒီလိုစကားမျိုးတွေ လျှောက်တင် နေပါသလဲ”

“အရှင်မင်းကြီး လျှောက်ရမှာတောင် ရှက်လှ ကြောက်လှ ပါတယ်။ အရှင်မင်းကြီး ယုံကြည်စိတ်ချလို့ မြို့စောင့်ထားခဲ့တဲ့ ပုရောဟိတ်အမတ်ကြီးဟာ”

စကားကိုမဆက်သေးပဲ အောက်သို့ငုံ့လျက် မျက်ရည်သုတ် ဟန်ပြုနေသည်။

“ဘာပြုသလဲ မိဖုရား မြန်မြန်လျှောက်စမ်းပါ”

“ပုရောဟိတ် အမတ်ကြီးဟာ နန်းတော်တွင် ရှင်းလင်းရ အောင် လာတဲ့အခါ ဘုရားကျွန်မ အတန်တန်တားနေတဲ့ကြား ထဲက စက်ခန်းဆောင်ထဲကို အတင်းဝင်ပြီး အလိုမတူပဲနဲ့ မ-မ မတရား ပြုကျင့်သွားပါတယ်ဘုရား”

မယားထိတော့

မင်းကြီးသည် အရှင်လတ်လတ် မီးပုံထဲကျသလို ဖျတ်ဖျတ်လူး နေသည်။ နန်းတော်ကြီး ချာချာလည်သွားသည်ဟု ထင်မိသည်။ အရှိက်ကို အထိုးခံလိုက်ရသလို ရင်ကိုအသလက်နှင့် ဖိထားပြီး တိုက်ခန်းအတွင်းမှ ရာဇဏ္ဍန္တကိုပင် မငဲ့နိုင်တော့ပဲ ဝုန်းကန် ထွက်သွားသည်။ မိဖုရားကတော့ မဲပြုံးကလေးပြုံးလျက်-

မင်းကြီးမှာ မယားထိတော့ ဓားကြည့်ဆိုသည့် စကားကို ဟုတ်မဟုတ်၊ မှန်မမှန် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပဲ မင်းချင်းတို့ကို ဆင့်ခေါ်ပြီး....

“အချင်းတို့...ပုရောဟိတ်ကို မြန်မြန်သွားဖမ်းကြ။ ပြီးတော့ ကြိုးနဲ့တုပ်ပြီး မြို့ပြင်မှာ ခေါင်းဖြတ်သတ်စေ” ဟု တချက်လွှတ် အမိန့်တော် ချမှတ်လိုက်၏။

မင်းချင်းတို့လည်း ဘုရင့်အမိန့်အတိုင်း ပုရောဟိတ်ကို ဖမ်းဆီး၍ လက်ပြန်ကြိုးတုပ်ပြီး လူသတ်စည်ကို လည်စေသည်။

သို့လက်ချက်ပဲ

ပုရောဟိတ်လည်း မိ ဖု ရား ယုတ်က လက်ချက်ဦးအောင် သံတော်ဦးတင်ချေပြီ။ ရှိစေတော့ ကိုယ့်အစွမ်းနှင့် ကိုယ်လွတ်အောင် ရုန်းမည်ဟု ကြံစည်ပြီး မင်းချင်းတို့အား။

“အချင်းတို့ ငါ့ကိုသတ်ယင် မင်းကြီးကိုပြုပြီးမှ သတ်ကြ၊ မပြုပဲနဲ့ မသတ်ကြနဲ့”

“ဘာပြုလို့ပြရမှာလဲ ဆရာပုရောဟိတ်”

“အချင်းတို့ ငါကား မင်းကြီးကိုယ်စားထားသူဖြစ်တယ်။ ငါ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေက အများကြီးရှိတယ်။ ရွှေအိုးကြီးတွေ မြှုပ်တဲ့နေရာငါပဲသိတယ်။ မင်းကြီးဥစ္စာမှန်သမျှ ငါကချည်းစီမံခန့်ခွဲရတယ်။ ငါ့ကိုမင်းကြီးမပြုပဲနဲ့ သတ်ပစ်ယင် မင်းကြီးဥစ္စာတွေ အလကားဆုံးကုန်လိမ့်မယ်။ မင်းကြီးရဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ပြောကြားပြီးမှ သတ်ကြ”ဟု ပြောလေ၏။

မင်းချင်းတို့လည်း ပုရောဟိတ်၏စကားကို ယုံကြည်သဖြင့် မင်းကြီးထံ ခေါ်သွားကြလေ၏။

ငါ့ကိုအရှက်ခွဲသလား

မင်းကြီးသည် ပုရောဟိတ်ကိုမြင်လျှင် လွန်စွာ ဒေါသထွက်သျှက်—

“အသင် ငါ့ကို ဘာကြောင့် အရှက်ခွဲသလဲ။ ဘာကြောင့် ဒီလိုယုတ်မာဘဲ အလုပ်ကိုလုပ်ရသလဲ”

“အရှင်မင်းကြီး ကျွန်တော်မျိုးသည် ပုဏ္ဏားမျိုးဖြစ်ပါသည်။ သူ့အသက်ကို သန်းကြွမ်းပိုးကိုမျှ မသတ်ဘူးပါ။ သူတပါးပစ္စည်း ဆို ဖြက်ဝါးခြမ်းစိတ်ကိုမျှ မခိုးဘူးပါ။ သူတပါးမိန်းမဆိုယင် တပ်မက်တဲ့ ရာဂစိတ်နဲ့သောင် မကြည့်ဘူးပါ။ မုသားဆိုယင် ရယ်စရာအဖြစ်တောင် မပြောဆိုဘူးပါ။ အရက်သေစာဆိုယင် အပ်ဖျားလောင်တောင်မှ မသောက်စဘူးပါ။ ငါးပါးပဉ္စသီ ကို ခါးဝတ်အထည်ကဲ့သို့ မြဲသူဖြစ်ပါသည်။ အသက်ကိုပင် အသေခံဝံ့သူဖြစ်ပါသည်။ သီလကိုတော့ အပျက်မခံပါ။

ကျွန်တော်မျိုးတွင်အပြစ်မရှိပါ။ မိဖုရားယုတ်ကသာ သူ့အလို မပါ၍ သက်သက်လီဆယ်စွပ်စွဲခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ မိဖုရား သည် တမန်တော် ၆၄-ယောက်တို့နှင့် ဖေါက်ပြန်သူဖြစ်၍ သူတို့ သာ အပြစ်ရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။ မယုံလျှင် တမန်တော်တို့ကို ခေါ်၍ စစ်မေးတော်မူပါဘုရား”

ခေါင်းဖြတ်သတ်စေ

မင်းကြီးသည် ပုရောဟိတ်၏ လျှောက်ထားချက်ကို ကြား လေလျှင် တမန်တော် ၆၄-ယောက်တို့အား ရွှေတော်သွင်းစေ၍ စစ်မေးတော်မူ၏။ တမန်တော်တို့ကလည်း မိဖုရားကခြိမ်းခြောက် ခိုင်းသဖြင့် ကြောက်၍ပြုလုပ်မိပါကြောင်း ကြောက်လန့်တုန်ရီ စွာ လျှောက်ထားကြလေသည်။

မင်းကြီးသည်အလွန်ဒေါသထွက်တော်မူသဖြင့် “လူယုတ်မာ တွေအားလုံး ခေါင်းဖြတ်သတ်စေ”ဟု မိန့်တော်မူလေ၏။

ပုရောဟိတ်လည်း ဤသုတ္တံ၏အသက်ကို ငါကယ်မှဖြစ်တော့ မည်ဟု အကြံဖြစ်သဖြင့်—

“အရှင်မင်းမြတ် စဉ်းစားတော်မူပါ။ တမန်တော် ၆၄ ယောက်လဲ ကြောက်လှုပ်လုပ်ရသဖြင့် သူတို့တွင် အပြစ်မရှိပါ။ သည်းခံတော်မူပါ။ ဗေရုဏ္ဏတောင်လည်း အပြစ်မရှိပါ။ မိန်းမဆို သည်မှာ မေထုန်ကိစ္စ၌ မရောင့်ရဲနိုင်ကြပါ။ မရောင့်ရဲနိုင်ခြင်းသည် မိန်းမတို့၏ သဘောတံသွာ ဓမ္မတာ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သည်းခံတော်မူပါ”ဟု လျှောက်တင်သဖြင့် အားလုံးကို လွတ်စေပြီးလျှင် ရမြဲတိုင်းရာထူးအတိုင်း ရရှိစေ၏။

တရားဟောခြင်း

“မြတ်သောမင်းကြီး လူမိုက်တွေ တွင်ကျယ်နေသောနေရာမှာ မနှောင်ဖွဲ့သင့်သူတွေ အနှောင်အဖွဲ့ခံကြရတတ်ပါသည်။ လူလိမ္မာပညာရှိတို့ တွင်ကျယ်နေသောနေရာတွင်မူကား အချုပ်အနှောင် ခံရသူတွေပင် လွတ်မြောက်ကြရပါသည်”ဟု အစချီ၍ တရားဟော၏။ ထို့နောက်—

“အရှင်မင်းကြီး အကျွန်ုပ်ကား လူ့ဘောင်တွင်နေသည့် အတွက် ဤကဲ့သို့ ဒုက္ခရောက်ရပါသည်။ လူ့ဘောင်တွင်မနေလိုတော့ပါ။ ရဟန်းပြုတော်မူပါမည်။ ခွင့်ပြုတော်မူပါဘုရား”ဟု အခွင့်တောင်းပြီး မင်းကြီးနှင့်တကွ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟ တပည့် လက်သားများတားသည့်ကြားမှပင် မိမိစည်းစိမ်ဥစ္စာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်၍ ရဟန်းပြုသွားလေ၏။ အသက်တိုင်းနေ၍ သေလွန်သောအခါ ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ ရောက်ရလေတော့သည်။

ဤသာဓကများကို ထောက်ထား၍၊ သူတပါးသားမယား
ပြစ်မှားကျူးလွန်သော မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကို ကြောက်ကြ
ပါ။ ရှောင်ကြဉ်ကြပါ။ တကြိမ်တခါမျှ မမှား မယွင်းရ လေ
အောင် မိမိ၏သတိတမန် ဉာဏ်မြေကတုတ် ချန်း ကဲ့ သို့ အုပ် ၍
သိန်းချုပ်ကြပါဟု စကားလက်ဆောင် ပါးလိုက်ပါရစေ။

မုသာဝါဒ သိက္ခာပုဒ် အဖွင့်

မုသာဝါဒါ



ပါဠိလို ဆောက်တည်ပုံ

မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

မြန်မာလို ဆောက်တည်ပုံ

လိမ်ညာဝါကြွား မုသားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

ပါဠိမြန်မာ ကြိုက်ရာတခုနှင့် ဆောက်တည် နိုင် သည်။ အဓိပ္ပာယ်ကို သိနားလည်မှ ပို၍ အကျိုးရှိမည်။ သို့မဟုတ် ဘာကို ရှောင်ရမှန်းမသိ၊ ဘယ်လိုနေတာကို ရှောင်တယ်လို့ခေါ်မှန်း မသိပဲ ပြုလုပ်သဖြင့် အကျိုးမရှိ ဖြစ်တတ်သည်။

အနက်နှင့် အဓိပ္ပာယ်

မုသာဝါဒါ၊ မဟုတ်မမှန်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ။
ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ၊ ရှောင်ကြဉ်ရကြောင်း ကောင်းမြတ်သော
သိက္ခာပုဒ်ဘော်ကို။ သမာဒိယာမိ၊ စိတ်၌မြဲစွာ ဆောက်တည်
ပါ၏။

မဟုတ်မမှန် မပြောရ၊ မလိမ်ရ၊ မညာရ၊ မဝါမကြွားရ၊ မုသား
မပြောရဟု ဆိုလိုသည်။

မဟုတ်မမှန် ပြောတယ်ဆိုတာ

ပါးစပ်က လိမ်ညာပြီး မဟုတ်မမှန်တာ ပြောမှသာ မုသား
ပြောသည်မဟုတ်၊ မျက်စိမှိတ်ပြု၍လိမ်ခြင်း၊ ခေါင်းညိတ်ပြု၍
လိမ်ခြင်း၊ လက်ဟန် ခြေဟန်ပြု၍လိမ်ခြင်း၊ စာရေး၍လိမ်ခြင်း
စသော နည်းပရိယာယ် အမျိုးမျိုးဖြင့် လိမ်ခြင်း၊ ညာ ခြင်း၊
ဝါကြွားခြင်းသည်လည်း မုသာဝါဒချည်းဖြစ်သည်။

အင်္ဂါ ၄-ချက်

၁။ အတတံဝတ္ထု = အမှုမမှန်ခြင်း။

၂။ ဝိသံဝါဒနစိတ္တံ = အလွဲအမှားကို သိစေလိုသော စိတ်ရှိ
ခြင်း။

၃။ တဇ္ဇောဝါယာမော = ထိုစိတ်အလျောက် ပြုလုပ်ပြော
ဆိုခြင်း။

၄။ ဟဒတ္တဝိဇာနနံ = တဘက်သားအမှားကို အမှန်အနေနှင့်
ယုံကြည်သိမှတ်ခြင်း။

အထက်ပါ အင်္ဂါ ၄-ချက်နှင့် ပြည့်စုံလျှင် မုသာ ဝါဒ ကံ မြောက်မည်။ အပြစ်ရှိသည်။ သိက္ခာပုဒ်ပျက်သည်။

ရှင်းလင်းချက်

သုတပါးအကျိုးစီးပွား ဆုံးရှုံးပျက်စီးအောင်၊ အကျိုးဆုတ် ယုတ်အောင်၊ ပျက်စီးအောင် လိမ်ခြင်း၊ ညှာခြင်း၊ မဟုတ်မမှန် မုသားပြောဆိုခြင်းမျိုးသာ မုသာ ဝါဒ ဖြစ်သည်။ မိမိအကျိုး စီးပွားကို ကဏ္ဍကယ်လို၍ဖြစ်စေ၊ လှောင်လို ပြောင်လို၍ဖြစ်စေ၊ မုသားပြောဆိုခြင်းမျိုးသည် အပြစ်တော့မကြီး။ သို့သော် သိက္ခာပုဒ်တော့ ပျက်လောက်ဖွယ်ရှိသည်။

အပြစ်လွတ်အောင် ဝိနည်းရှောင်

သုတပါး အကျိုးစီးပွားမပျက်စီးပဲ အပြစ် လွတ် အောင် ဝိနည်းရှောင်ပြောတာမျိုး၊ သားသမီး တပည့်သား မြေးများ ပွဲသမ်းသတင်စသည် မသွားအောင် ကြံ ဆောင်ပြော တာ မျိုး၊ အကျိုးကိုလိုလား၍ လှည့်ဖြားပြောတာမျိုးမှကား အပြစ်ရှိ မည်မထင်။ သိက္ခာပုဒ်နှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်းစားဖွယ် ဖြစ်၏။

ရှေးဆရာတော်ကြီးများကမူ၊လေးမပါပဲနှင့် လေးရှိဟန်ဆောင် ၍ ကျိုးခြောက်ခြင်းကိုပင် သိက္ခာပုဒ်ပျက်သည်ဟု မိန့်တော်မူဘူး သည်။

မုသားမပါ လင်္ကာမချော

မုသားကို အညံ့ကြိုသောက်နေသော ယခု ခေတ် မျိုး တွင် မုသားမပါ လင်္ကာမချောဟူ၍ပင် စာစပ်လာသည်။မုသားမပြော

တတ်ပါက လူအ၊ လူန၊ လူ့ အန္တ ဟု ထင်မြင် ယူဆလာသည်။ လူလိမ်လူညာပေါ်လွန်း၍ ကိုယ်ကကျူးလျှင် ကိုယ့်ဒူးကိုပင် မယုံရမည့်အခြေအနေ ရောက်နေသည်။ ကိုယ့်အရိပ်တောင် လိမ်မှာကြောက် နေ ရ သည်။ လိမ် နည်း တွေ က လည်း စုံလှသည်။ ဆန်းသည်။ ကြားပင်မကြားဘူးသေးသော နည်းသစ်နည်းဆန်းတွေရှိသည်။

အရိုးကို အရွက်မဖုံး

လိမ်လည်သောသူသည် အလိမ်မပေါ်မီသာ နာမည်ကောင်းသည်။ လိမ်မှန်းညာမှန်းသိလျှင် အဝေးကပင် ရှောင်သွားကြသည်။ ကွင်းသွားကြသည်။ အရိုးကိုအရွက်မဖုံးနိုင် ဆိုသော ရှေးထုံးအတိုင်း၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းသည်သာ မြတ်နိုးအပ်သော အကျင့်သိက္ခာဖြစ်သည်။ နေရာတကာတွင် ကတိတည်သူ၊ သစ္စာရှိသူကိုသာ လူတိုင်းကိုးစား ယုံကြည်ကြသည်။ အလေးအနက်ထားကြသည်။ လူလိမ်လူညာများကို အလကားကောင်ဆိုပြီး ဘေးရှောင်နေကြသည်။ ရှောင်လဲရှောင်မှဖြစ်မည်။ မရှောင်လျှင် မိရာတူယ်၊ ထိရာကိုက်တတ်သော မြွေပွေး မြွေဟောက်ထက် ကြောက်စရာကောင်း၏။ လူလိမ် လူညာများကြောင့် လူကောင်းသူကောင်းများ၊ အမျိုးသမီးငယ်များ အကြီးအကျယ် ပျက်စီးကြရလေသည်။

ရှေးက ကတိသစ္စာကို ရွှေ ငွေ ထက် တန်ဖိုး ထား သည်။ ထို့ကြောင့် သီးနှံအောင်မြင်သည်၊ မိုးလေမွန်သည်၊ အဆီဩဇာ အရသာနှင့် ပြည့်စုံသည်။ စားသုံးသူတို့ကို အဆီဩဇာတိုးစေ

သည်။ ဆောဂါကင်းရှင်း ကျန်း မာ ခြင်း နှင့် ပြည့်စုံစေသည်။
ထို့ကြောင့် “ကတိသစ္စာတည်သောခါဝယ် ၊ ဩဇာ လေးနက်၊
ပေါ်ဆီတက်၍၊ နှယ်မြက်သစ်ပင်၊ ဆေးဘက်ဝင်၏” ဟု ပညာရှင်
များက စပ်ဆိုထားလေသည်။

သိက္ခာပုဒ်နှင့်ပတ်သက်၍ ငါးသီလများ ပျက်သွားပလားဟူ၍
သံသယ ဖြစ်လာလျှင်ပင် သိပ်အကျိုးပေးသင့်မည် မဟုတ်ပါ။
သူတော်ကောင်းကြီးများသည် “ခြင်” လောက် အသေးအမွှား
အပြစ်ကလေးများကိုပင် “ဆင်” လောက် အပြစ်ကြီးတွေဟု
အလေးဂရု ပြုတော်မူကြသည်။ သီလကို ပွတ်သစ်စေရသင်း လို
ဖြူဝင်းအောင် စောင့်သုံးသူများသည် သံသယ ဖြစ်ဖွယ်ရာ
ပရိယာယ်မာယာ စကားမျိုးကိုပင် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပေသည်။
သူတပါးက မုသားကိုအရည်ကျိုသောက်စေကာမူ ငါတယောက်
တော့ မုသားကို မြေပွေးမြေဟောက်ပမာကြောက်သည်။ အမြဲ
တမ်းရှောင်မည်ဟု မြင့်မြတ်သောစိတ်ဓာတ်ကိုမွေး၍ မုသာဝါဒ
သိက္ခာပုဒ်ကို အလေးပေးစောင့်ထိန်းနိုင်ကြပါစေ။

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ

၁။ မုသားပြောလျှင်၊ ကယ်မလွဲဘူး
အပါယ်ငရဲ၊ ဝဲသို့လည်း။

ဘဝများစွာ၊ အသံပျက်လို့
နှုတ်ထွက်မပီ၊ ရှိလိမ့်မည်။

ဟုတ်မှန်စကား၊ ကိုယ့်စကားကို
အများသူတို့၊ မယုံကြည်။

သွားရည်ယိုကာ၊ ပါးစပ်ပြဲနဲ့
နှုတ်ခမ်းတိုတဲ့၊ သွားမညီ။

အဲဒါကြောင့်-မုသာဝါဒ၊ သီလဝိရတီ
ဆောက်တည်ကြ၊ မြဲမှတော်ပေမည်။

၂။ သောင်းပြောင်းအာရုံ၊ တွေ့ကြုံများတော့
စိတ်တွေလှုပ်ရှား၊ ဖောက်ပြန်လာ။

လိမ်ကောက်ချင်ယင်၊ သတိထား၍
ကျိုးပြစ်နှစ်ပါး၊ စဉ်းစားပါ။

အပြစ်ရှိတာ၊ ကိုယ်တိုင်သိတော့
မပြောမိဖို့၊ ချုပ်တည်းပါ။

ရွှေနောက်နှစ်ပါး၊ မစဉ်းစား၊ ခုကားရပ်လိုက်ပါ။
အဲဒါမှ-နှုတ်၌တည်ကြ၊ သီလသာသနာ။

၃။ မဟုတ်မမှန်၊ တဘက်သားကို
ယှဉ်းချွတ်လှည့်စား၊ မုသားဆို။

အဓိပ္ပာယ်ကို၊ ထိုသူသိ၍
အကျိုးကိုထိ၊ အကုသိုလ်။

လှုတ်လာပြန်လဲ၊ ပါးစပ်ပြဲ၊ သွားကျဲ့နှုတ်ခမ်းတို။
အဲဒါကြောင့်-ပဉ္စသီလ၊ တည်ကြပါစေလို။

အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်

၁။ မဟုတ်မမှန်ပြောလျှင် အပါယ်ကျမည်။

၂။ အပါယ်မှ လွတ်လာပြန်လည်း ဘဝများစွာ အသံမ
ကောင်း ဖြစ်မည်။ အသံပျက်မည်။

၃။ စကားမပီမသ ဆွံ့မည်။ စကားထစ်တတ်သည်။

၅။ မိမိက မည်မျှအမှန်ကို ပြောသော်လည်း အများက
မယုံမကြည် ရှိမည်။

၅။ သွားရေတစ်စုံစုံ ယိုတတ်သည်။

၆။ ပါးစပ်ပြွတ်တတ်သည်။

၇။ နှုတ်ခမ်းတုံ့တတ်သည်၊ နှုတ်ခမ်းတိုတတ်သည်။

၈။ သွားကျဲတတ်သည်။

အထူးသဖြင့် လူလိမ်လူညာကို လူတကာက ရှောင်ကြဉ်သည်။
ခိုင်းပယ်ကြသည်။

ကိုယ်တိုင်လိမ်သူ၊ သူတပါးအား အလိမ်ခိုင်းသူ၊ ချီးမွမ်းသူ၊
အားပေးအားမြှောက်ပြုသူ၊ သဘောတူသူများသည် လူလိမ်
အုပ်စုဝင်များ ဖြစ်ကြသည်။

အပြစ်အကြီးအသေး

အဖိုးတန်ပစ္စည်းလိမ်လျှင် အပြစ်ကြီးသည်။

တန်ဖိုးမရှိသောပစ္စည်းလိမ်လျှင် အပြစ်သေးသည်။

ဂုဏ်ရှိလျှင် အပြစ်ကြီးသည်။

ဂုဏ်မဲ့လျှင် အပြစ်သေးသည်။

သူတော်ကောင်းကိုလိမ်လျှင် အပြစ်ကြီးသည်။
 လူယုတ်မာ လူမိုက်ကိုလိမ်လျှင် အပြစ်သေးသည်။
 စသည်ဖြင့် ခြားနားချက်များ ရှိနိုင်သည်။

ရှောင်ကြဉ်ရသည့်ကျေးဇူး

- ၁။ မုသာဝါဒသိက္ခာပုဒ်ကို ထိန်းသူများ၊ မလိမ်မညာသူများသည် ကွယ်လွန်လျှင် နတ်ပြည်ရောက်မည်။
- ၂။ အသံကောင်းမည်။ ကြားရသူတိုင်း ဘဝင်ခိုက်အောင် နှစ်ခြိုက်စေမည်။
- ၃။ မဆွံ့မအ စကားပီသမည်။ ဩဇာရှိမည်။
- ၄။ လူတကာ၏ ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝ ခံယူရရှိမည်။
- ၅။ အာနံ့မွှေးမည်။
- ၆။ သွားကလေးက ပုလဲသွယ်လိုနေမည်။
- ၇။ နှုတ်ခမ်းက လေးကိုင်းသဏ္ဌာန်လှပမည်။
- ၈။ ပါးစပ်မြဲမြဲ နှုတ်ခမ်းတိုတို ဘယ်ဘဝမှမဖြစ်။

ကတိသစ္စာတည်သူတိုင်းကို လူတိုင်းမြတ်နိုးသည်။ ယုံကြည်စိတ်ချသည်။ လူတကာ၏ အရေးထား လေးစားခြင်းခံရသည်။ ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည်။ သစ္စာမရှိ ကတိမတည်သော လူလိမ်လူညာများ မည်မျှချမ်းသာကြွယ်ဝစေကာမူ လိမ်လို့ရတာပါ။ အလကား အကောင်ပါ ဆိုသည့်စကား နားမဆံ့အောင်ပင် ကြားနေရပေမည်။

မုသားဆို၍ ပြေးဖမ်းသော စေတီယမင်းဝတ္ထု



ဤကမ္ဘာ၏ရှေးပိုင်းလောက်က စေတီယတိုင်းတွင် ဥပဝရ
အမည်ရှိသော စေတီယမင်းသည် ထီးဖြူအုပ်ချုပ် မင်းလုပ်တော်
မူသည်။ စေတီယမင်းသည် သာမညမင်းတပါးမဟုတ်၊ အလွန်
ဘုန်းတန်ခိုးကြီးသောမင်းတပါးဖြစ်ပါသည်။

- (၁) ကောင်းကင်ပျံနိုင်ခြင်း၊
- (၂) နတ်သားလေးယောက်က သက်တော်စောင့်ရခြင်း၊
- (၃) ကိုယ်မှ စန္ဒကူးနံ့ မွှေးခြင်း၊
- (၄) အာခံတွင်းမှ ကြာညိုနံ့ သင်းခြင်း၊

စသည့်တန်ခိုး ၄-မျိုးနှင့်ပြည့်စုံသောမင်းဖြစ်သည်။

တက္ကသိုလ်ပြည်တွင် ပညာသွားသင်စဉ်က ပုရောဟိတ်ပုဏ္ဏားကြီး၏ညီဖြစ်သော ကောရကလမ္ဗနှင့် အကျွမ်းတဝင် ချစ်ခင်ရင်းနှီးသောသူငယ်ချင်းဖြစ်သည်။ တနေ့တွင် စပ်မိစပ်ရာပြောကြသောအခါ သူငယ်ချင်းကောရကလမ္ဗကို “ငါဘုရင်ဖြစ်ယင်မင်းကိုပုရောဟိတ်ရာထူးပေးမည်” ဟု ဝန်ခံကတိပေးခဲ့လေသည်။

သို့သော် မိမိ ဘုရင်ဖြစ်လာသောအခါ ကောရကလမ္ဗကို ပုရောဟိတ်ရာထူးပေးရန် အခက်အခဲနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့နေသည်။ တိုင်းပြည်ထုံးစံမှာ အကြီးဖြစ်သူကိုသာ ပုရောဟိတ်ရာထူးပေးရမည်။ ရာထူးလက်ကိုင်ရှိသူ၏ သဘောအတိုင်း ရာထူးလွှဲပြောင်းပေးပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ သို့အတွက်ပုရောဟိတ်ဟောင်းက သူ၏သားကို ရာထူးလွှဲအပ်ပြီး ရသေ့ရဟန်းပြုသွားသည်။

ထို့ကြောင့် စေတိယမင်းမှာ ကောရကလမ္ဗကို ပုရောဟိတ်ရာထူးမပေးနိုင်ပဲ အကျပ်အတည်းနှင့် ရင်ဆိုင်နေရခြင်းဖြစ်သည်။ ကောရကလမ္ဗကလည်း ပုရောဟိတ်ရာထူးကို မရသောကြောင့် သူ့နောင်တော် ပုရောဟိတ်ဟောင်းအပေါ် အခဲမကျေရန်ငြိုးဖွဲ့၍နေသည်။

သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်တိုင်ပင်ခြင်း

ဘုရင်သည် ရာထူးကိုအတင်းလွှဲပြောင်းမပေးနိုင်သောကြောင့် သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် ရာထူးရရေး အစည်းအဝေး ဆိုင် ကြ သည်။ ထိုအခါ သူငယ်ချင်းဘုရင်မင်းမြတ်က—

“သူငယ်ချင်း ဘာမှမပူနဲ့၊ ငါ့ကိုယ်တိုင် ပ ခို သတ် ဗိုလ် ပုံ အလယ်မှာ သင့်ကိုအကြီး၊ သင့်နောင်တော်ကိုအငယ်လို့ မုသား ပြောမယ်။ ဒီလိုဆိုယင် သင်ကအကြီးဖြစ်လို့ ရာထူးရဖို့ အခွင့် အလမ်းရှိတယ်”

“အရှင်မင်းမြတ်ရဲ့အကြံကတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နောင်တော်က တန်ခိုးကြီးသူ ဖြစ်ပါတယ်။ အရှင်မင်းမြတ်က မုသားပြောလိုက်တဲ့အခါ နောင်တော်က အရှင်မင်းကိုတန်ခိုး တွေနဲ့ တ ကယ် မ ဟုတ် ပဲ နဲ့ ကွယ်လွန်သလိုဖြစ်အောင်လုပ် ဆောင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်မြေမျှတာ မဟုတ်ပဲနဲ့ မြေမျှခံရ တယ်ထင်အောင် သူ့တန်ခိုးနဲ့ လုပ်ဆောင်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အရှင်မင်းမြတ်က ကြောက်လန့်ပြီး မုသား စကားမတည်ပဲ လွှဲပြောင်းသွားယင် ဘာမှအကျိုးရှိမှာမဟုတ်ပါ။ မုသားပြောတယ်ဆိုတာသာ အဖတ်တင်နေပါလိမ့်မယ်”

ကောရကသမ္မက နောင်ဤကဲ့သို့ဖြစ်လာလျှင် ဘုရင်စကား မပြောင်းနိုင်အောင် ကြိုတင်၍တုပ်နှောင်လိုက်သောစကားများ ဖြစ်သည်။

ထိုအခါ ဘုရင်မင်းမြတ်က—

“ကောရကသမ္ဘ ငါ့ကို ဒီလိုအထင်မသေးပါနဲ့၊ ငါဟာ ဘုရင်တပါးပါ။ မင်းတို့စကားမိုးကြိုးသွားဆိုတာ သင်ကြားဘူး တယ်မဟုတ်လား၊ ပြောမိတဲ့စကားကို ဘယ်အခါမှ နောက်ဆုတ် မှာမဟုတ်ဘူး” ဟု မုသားကို ပြောမြဲပြောမည်ဟု ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ခံတိ ပေးလိုက်သည်။

“ကောင်းပါပြီအရှင်မင်းမြတ်၊ ဘယ်တော့လောက်ပြောမယ် လို့ စိတ်ကူးထားပါသလဲ”

“ဒီကနေ့က နောက်ဆုတ်ရက်မြောက်မှာ ငါပြောမယ်” ဟု ဘုရင်မင်းမြတ်က မိန့်တော်မူသည်။

မုသားဆိုတာ ချိနဲ့လား

ဘုရင်မင်းမြတ်ကြီး မုသားပြောမတဲ့ ဆိုသောစကားသည် တမြို့လုံးပျံ့နှံ့သွားသည်။ ထိုစဉ်အခါက လူတိုင်း သစ္စာတည် သောအခါဖြစ်၍ မုသားဆိုသည်ကိုကြားပင် မကြားဘူးကြချေ။ ဘုရင်ကြီးပြောမည့်မုသားစကားဆိုတာ ဘယ်လိုပါလိမ့်၊ ရှည်ရှည် လား၊ တိုတိုလား၊ ဖြူဖြူလား၊ ညိုညိုလား၊ အလုံးလား၊ အပြား လားဟု မုသား၏ အဆင်း အရောင်၊ အကောင်အထည်ကိုပင် ကြိုတင်စဉ်းစားနေကြသည်။ မုသားဆိုတာဘယ်လိုဟာများပါ လိမ့်ဟု သိချင်စိတ်ပြင်းပြနေသည်။ သို့ထက်ငါ အရင်ဦးအောင် သွားမည်ဟုတိုင်ပင် နေကြသည်။ မကြားဘူးမမြင်ဘူးသည့်အရာ ဖြစ်၍ လူတကာ စိတ်ဝင်စားနေကြသည်။ လူ့ဓမ္မတာ မဟုတ် ပါလား။

တမ္ဗိလုံး အုံးအုံးကျွက်ကျွက်ဖြစ်အောင် သတင်းကြီးနေသော မုသားကို ကြည့်ရှုနားထောင်လိုသော မြို့သူ မြို့သားများသည် ဘုရင်ကြီးမုသားပြောမည့်နေ့တွင် သတ်မှတ်ထားသော နေရာသို့ အစောကြီးက ရောက်နေကြသည်။ နေရာဦးနှင့်ကြသည်။ ပရိသတ်ကြီးမှာကြည့်၍ မဆုံးအောင် များပြားပြည့်ကျပ် သိပ်ခဲနေသည်။ ဘုရင်ကြီးကြွချီလာမည့် လမ်းကိုပင် အစောင့်အကြပ်များ အပြည့်ချထားရသည်။ လမ်းရှင်းထားရသည်။

ကြွချီတော်မူလာပါပြီ

ဘုရင်မင်းမြတ်ကြီး ကြွချီတော်မူလာပြီ ဆိုသော အသံ ကို ကြားသည်နှင့်တပြိုင်နက် ပရိသတ်ကြီးသည် မီးကိုရေနှင့် သတ်လိုက်သလို ငြိမ်သက်တိတ်ဆိတ်သွားသည်။ အားလုံး ဘုရင်မင်းမြတ် ကြွချီရာသို့ အာရုံစူးစိုက်နေကြသည်။

ဘုရင်မင်းမြတ်သည် အခြေအရံများစွာနှင့်တကွ ဣန္ဒြေရရခမ်းနားစွာကြွချီတော်မူလာသည်။ သို့နောက်မှ ကောရကလမ္ဗကလဲ ကပ်လျက်သား လိုက်ပါလာသည်။ မကြာမီ ဘုရင်မင်းမြတ်သည် သတ်မှတ်ထားသော နေရာ၌ ထိုင်လိုက်၏။

ထိုအချိန်အတွင်းမှာပင် ပုရောဟိတ်ဟောင်း ရသေ့ကြီးလည်း ချာန် အဘိညာဏ်ဖြင့် ကောင်းကင်ခရီးမှ ဆိုက်ရောက်လာ၍ ဘုရင်မင်းမြတ်ရှေ့တွင် ရပ်နေ၏။

လာရောက်ကြည့်ရှုကြသည့် ပရိသတ်ကလည်း ဘာများထူးထူးဆန်းဆန်းတွေ ဖြစ်လာမလဲဟူသောမျှော်လင့်ချက်ဖြင့်တအံ့တဩငေးစိုက်ကြည့်နေကြသည်။ အသက်ပင် မရှူမိဟု ထင်ရသည်။

မုသား၏အပြစ်

ပရိသတ်အားလုံးစုံသောအခါ ရသေ့ကြီးကပင် စတင်၍ မေးလိုက်သည်။

“မင်းမြတ်...အငယ်ကို အကြီး၊ အကြီးကို အငယ်လို မုသားပြောမယ်ဆိုတာ မှန်ပါသလား”

“မှန်ပါတယ် ရှင်ရသေ့”

“မင်းမြတ်...စဉ်းစားပါ။ မဟုတ်မတရား မုသားပြောတယ်ဆိုတာ အလွန်အပြစ် ကြီးလေးပါတယ်။ အလွန်လဲ ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ ရှိသမျှဂုဏ်သိက္ခာတွေကို ဖျက်ဆီးပစ်ရုံသာမက အရှက်တကွဲ အကျိုးနဲ့လဲ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အပါယ်ငရဲလဲ ရောက်တတ်ပါတယ်။ မင်းမှာသစ္စာဆိုတဲ့အတိုင်း မင်းတို့ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာဆိုတာ သစ္စာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သစ္စာကို အသက်ပမာ မင်းကောင်း မင်းမြတ်များဟာ ရှိသေ့မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားကြပါတယ်။

“မဟုတ်မတရား မုသားပြောဆိုတဲ့သူမှန်ယင်၊ မိမိရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကို သတ်ပစ်ရာငရဲရောက်ပါတယ်။ မုသားပြောတဲ့သူကို နတ်တွေက မကြည်ညိုပါ။ ကိုယ်စောင့်နတ်များကလဲ မစောင့်လိုကြပါ။

“အထူးသဖြင့် ကိုယ်ကျင့်တရားကို သတ်ပစ်တဲ့လူဟာ မိမိကိုယ်ကိုလဲသတ်ပစ်ရာငရဲရောက်ပါတယ်။ မုသားပြောတဲ့ လူ့ပါးစပ်က အာပုပ်နဲ့ ထွက်တတ်ပါတယ်။ ရာထူးများလည်း လျော့ကျတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုချစ်မြတ်နိုးပါလျှင် မုသားကို ရှောင်ကြဉ်ပါ မင်းမြတ်” ဟု ရသေ့ကြီးကတရားဟောသည်။

ရသေ့ကြီး၏တရားကို ကြားနာရသောအခါ ဘုရင်မင်းမြတ်သည် ကြောက်သွေးဝင်လာ၏။ ကြောက်ရွံ့သည့် အမှုအရာနှင့် သူငယ်ချင်း ကောရကလမ္ဗ၏မျက်နှာကို လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။

ကောရကလမ္ဗကလည်း ဤအခြေအနေမျိုး ဖြစ်လာလိမ့်မည်ကို မှန်းဆထားပြီးဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဘုရင်မင်းမြတ်၏ ကြိုတင်အာမခံချက်ကို ယူထားခဲ့သည်မဟုတ်ပါလော့။ ထို့ကြောင့်—

“အရှင်မင်းမြတ် အစတုန်းကပင် ဒီလို ခြောက်လှန့်ပြောပါလိမ့်မည်ဟု ကြိုတင်၍သံတော်ဦးတင်ခဲ့သည်မဟုတ်ပါလား။”

ဘုရင်က အနည်းငယ် ရဲစိတ်ဝင်လာသည်။ သိပ်စဉ်းစားမနေတော့ပဲ ရသေ့ကြီးကို ခပ်လောလောပင်ပြောလိုက်သည်။

“အရှင်ရသေ့ အရှင်ရသေ့ကအငယ် ကောရကလမ္ဗကအကြီး ဖြစ်တယ်”

ကမ္ဘာ့ပထမဆုံးမုသား

စေတီယမင်းဆိုလိုက်သောမုသားသည် ကမ္ဘာကြီးတွင် စတင်ကြားရသော အစဆုံး အစောဆုံး မုသားဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်က လူသားထူအားလုံးမုသားကိုရှောင်ကြဉ်ကြသည်။ ဆင်းရဲချမ်းသာ မရွေး ကြီးငယ်မရွေး ကျား-မ မရွေး လူမျိုးမရွေး ဒေသမရွေး မုသားကို ရှောင်ကြဉ်ကြသည်။ ကတိသစ္စာကို တန်ဖိုးထားကြသည်။

ထို့ကြောင့် မုသားဆိုသည်ကိုကြားပင်မကြားဘူးချေ။ အထူးအဆန်းဖြစ်၍ ပရိသတ်တိုးမပေါက်အောင် စည်ကားနေခြင်းဖြစ်

သည်။ စေတီယမင်း မုသားဆိုလိုက်သောအခါ ကမ္ဘာကြီးကို တိမ်ဖုံးသည့်လပမာ မဲမှောင်သွားသလို ထင်လိုက်ကြရှာသည်။

ပထမဆုံးရလဒ်

စေတီယမင်း မုသားဆိုလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ဘုရင်ကို သန်လျက်ထမ်း၍စောင့်ကြပ်နေသော သက်တော်စောင့်နတ်သား လေးယောက်ကွယ်ပျောက်သွားလေ၏။ ဘုရင်မင်းမြတ်၏ခံတွင်းမှ သင်းနေသောကြာညိုပန်းနံ့ လည်းကွယ်ပျောက်၍ ကြက်ဥပုပ်နံ့ ထွက်လာသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အမြဲမွှေးကြိုင်နေသည့် စန္ဒကူးနံ့ လည်း ကွယ်ပျောက်ပြီး အိမ်သာနံ့ ပေါက်လာသည်။ မစင်နံ့ လို့ မခံသာအောင်ဖြစ်လာသည်။ ပရိသတ်အားလုံး နှာခေါင်းရှုံ့လာ ကြသည်။ ကောင်းကင်တွင်လဲမနေနိုင်။ မြေပြင်သို့ လျောကျ လာသည်။

ဤသည်တို့ကား မုသားဆိုလိုက်ခြင်း၏ ပထမဆုံးရရှိလိုက် သောအကျိုးအမြတ်ရလဒ်များပင်ဖြစ်တော့သည်။

ဘုရင်မင်းမြတ်မှာ ရုတ်တရက်ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ပြီး မျက်နှာမှ ချွေးသီးချွေးပေါက်များ ကျလာသည်။ နောက်မှ ဒါတွေဟာ ရသေ့ကြီးက တန်ခိုးနဲ့လှည့်စားတာပဲဟု မိမိကိုယ်ကိုအားတင်း စိတ်ဖြေလျက် ရာဇဏူဇွေကို မနည်းပြန်ဆည်လိုက်ရသည်။

ရသေ့ကြီးက ဘုရင်မင်းမြတ်၏ဖြစ်အင်ကို မြင်ရသောအခါ သနားကြင်နာသော မျက်နှာဖြင့်—

“မင်းမြတ် ပြင်ပြောပါအုံး။ မုသားမပြောပါနဲ့။ အမှန်ကို ပြန်ပြောလျှင် အသင်မင်းမြတ်ရဲ့ တန်ခိုးများ နဂိုအတိုင်း ပြန် သည်ရရှိပါလိမ့်အုံးမယ်”

ဘယ်လိုခြောက်ခြောက် ငါမကြောက်

ဘုရင်မင်းမြတ်သည် ပင့်သက်တချက်ရှိက်လိုက်ပြီး စိတ်အား တင်းလျက် -

“သင်ရသေ့ကတန်ခိုးဖြင့်ဘယ်လိုခြောက်ခြောက်ငါမကြောက်။ ဘယ် လို လုပ် လုပ် ငါ မ ဆုတ်။ သင်ရသေ့ကသာ အငယ်၊ ကောရကလဗ္ဗကအကြီး ဖြစ်ဘယ်”ဟု ဒုတိယအကြိမ်ထပ်မံလိမ့် လည် ပြောဆိုလိုက်ပြန်သည်။ မုသားဆိုလိုက်ပြန်သည်။

ဤဒုတိယအကြိမ်လိမ့်၍ ပြောဆိုလိုက်သည့်အခါ ခြေမျက်စိ ထိအောင် မြေကြီးထဲသို့ဝင်သွားသည်။ မည်သို့ပင် ကြိုးစား၍ ဆွဲနှုတ်သော်လည်း ကျွတ်ထွက်မလာ။ ဤသည်ကိုပင် မြေမျို သည်ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်၏။

ပေါက်တဲ့နဖူး မထူးပြီ

ရသေ့ကြီးက ထပ်မံ၍ -

“မင်းမြတ် လိမ်ညာပြီး မုသားမပြောပါနှင့်။ မုသားပြော တယ်ဆိုတာ မိုးလေမမှန် ရာသီဥတု ပေါက်ပြန်လို့ သတ္တဝါ အများ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်တတ်ပါတယ်။

“မင်းမှာသစ္စာဆိုတဲ့အတိုင်း၊ မင်းများဟာ အမှန်တရားကို လက်ကိုင်ထားရပါမယ်။ မင်းကသစ္စာရှိလျှင် တိုင်းသူပြည်သား တွေကလဲ အမှန်တရားတွေကို လေးစားပါမယ်။ “ကတိ သစ္စာ၊ တည်ယောခါလျှင်၊ ဩဇာလေးနက်၊ ပေါ်ဆီတက်၍၊ နွယ်မြက် သစ်ပင်၊ ဆေးဘက်ဝင်”လို့ ဆို ပါ တယ်။ ဘာကိုပဲ ကောက်

ပေးပေး ကတိသစ္စာတည်ယင် ဆေးဘက်ဝင်ပါတယ်။ မိုးလေ
ဝသမှန်ကန်လို့ တနိုင်ငံလုံး စည်ပင်ဝပြောနိုင်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် အမှန်ကိုသာပြောပါ မင်းမြတ်။ အ မှန် ကို
ပြန်ပြောယင် နဂိုမူလအတိုင်း တန်ခိုးလူခွဲပါဒ်များ ရနိုင်ပါ
သေးတယ်”

ဘုရင်မင်းမြတ်ကလဲ ပေါက်တဲ့နဖူး မကူးတော့ပြီမို့—

“သင်ရသေ့ကအငယ်၊ ကောရကလမ္ဗက အကြီးပဲ”ဟု
ဇွတ်မှိတ်ပြီး ထပ်မံ၍ မုသားစကားဆိုလိုက်ပြန်သည်။

ဤတတိယအကြိမ်တွင် ခြေမျက်စိမှ ဒူးဆစ်ထိအောင်မြေကြီး
ထဲသို့ ဝင်သွားလေသည်။

ကိုယ် သိက္ခာကို ထောက်ပါ

ရသေ့ကြီးက ဆက်လက်၍—

“မင်းမြတ် မဟုတ်တာမမှန်တာ လိမ်ညာမပြောပါနဲ့။ လိမ်
တယ် ညာတယ်ဆိုတာ ဘုရင်မင်းမြတ် ရဲ့ အလုပ်မဟုတ်ပါ။
မြေဟောက်လို လျှာနှစ် ခွ နဲ့ လာလာသမျှ လှည့်စားတတ်သူ
လူယုတ်လူညံ့များရဲ့ အလုပ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ တဖန်ပြန်ပြီးမှန်မှန်
ပြောစမ်းပါ။ နဂိုအတိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့်
ကိုယ်သိက္ခာကိုယ်ထောက်ပြီး မှန်မှန်ပြောစမ်းပါ။ ဘယ် သူ က
အကြီးလဲ”

သန်းခေါင်ထက်တော့ ညဉ့်မနက်တော့ဘူးဆိုတဲ့သဘောဖြင့်
ဘုရင်က ဇွတ်မျက်စိမှိတ်ပြီး—

“သင်ရသေ့ကသာအငယ်၊ ကောရကလမ္ဗက အကြီးဖြစ်တယ်”

ဤစတုတ္ထအကြိမ်လိမ်ပြောလိုက်သောအခါ ဒူးဆစ်မှ ခါးထိအောင် မြေကြီးထဲသို့ဝင်သွားလေသည်။

ဆွံ့အ-တတ်တယ်

“မင်းမြတ် မုသားစကား လိမ်ညာပြောတဲ့သူများဟာ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ စကားမပီမသ- အဆွံ့အအ-ကြီးဖြစ်တတ်တယ်။ လူအယုံအကြည်မရှိ ဖြစ်တတ်တယ်။ ပါးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ချွတ်ယွင်းချက်တွေဟာ မုသားပြောခြင်းရဲ့ အပြစ်တွေပါ။ ဒါကြောင့် မှန်မှန်ပြောစမ်းပါ။ ဘယ်သူက အကြီးလဲ”

ဘုရင်သည်ငါ့လှေငါးဆိုး၊ပဲခူးရောက်ရောက်ဟူသောသဘောဖြင့် ဇုတ်မှိတ်၍ လိမ်ပြန်၏။

“သင်ရသေ့ကသာအငယ်၊ ကောရကလမ္ဗကအကြီးပဲ”

ဤပဉ္စမအကြိမ် လိမ်လိုက်သည့်အခါ ခါးမှချက်ထိအောင် မြေကြီးထဲသို့ ဝင်သွားသည်။

သားရတနာ မထွန်းကား

“မင်းမြတ် မုသားစကား လိမ်ညာပြောတတ်တဲ့သူများဟာ ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်းမှာ သားရတနာမထွန်းကားပဲ သမီးမိန်းကလေးချည်း မွေးတတ်ပါတယ်။ မှန်မှန်ပြောယင် နဲ့ ဂို အ တိုင်း ပြန်ဖြစ်နိုင်ဖို့ အခွင့်အရေး ရှိပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် မှန်မှန် ပြန်ပြောပါအုံး”

ဘုရင်ကတော့ အားမလျှော့သေးပါ။ အခုမှတော့မထူးပြီ၊
ဘယ်သူ့ဘာပြောပြော ငါ့မြင်းငါ့စိုင်း စစ်ကိုင်းရောက်ရောက်
ဆိုသည့်သဘောဖြင့်-

“သင်ရသေ့ကသာအငယ်၊ ကောရကလမ္ဗကအကြီးပါပဲ”
ဟု ထိုစကားကိုသာ မေးတိုင်း ထပ်တလဲလဲ ပြော နေ ပြန် ၏။

ဤဆဋ္ဌမအကြိမ်လိမ်လို့က်သောအခါ ချက်မှသားမြတ်အထိ
မြေကြီးထဲသို့ ဝင်သွားလေ၏။

နောက်ဆုံးအခွင့်အရေး

“မင်းမြတ် မုသားစကားလိမ်ညာပြောသူများဟာ ဖြစ်လေရာ
ဘဝတိုင်းမှာ သားသမီးများက ကျေးဇူးမသိတတ်ပဲ တော်ရာ
အရပ်ကိုရှောင်လွှဲနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မှန်ကန်တဲ့စကား
ကိုသာပြောပါ။ ဒါဟာ နောက်ဆုံးအခွင့်အရေး ဖြစ်ပါတယ်။
တကယ်လို့ မှန်မှန်ပြန်ပြောအုံးမယ်ဆိုယင် နဂိုအတိုင်း ပြန်ဖြစ်
နိုင်ပါသေးတယ်”

ရသေ့ကြီးက နောက်ဆုံး အခွင့်အရေးကို ညွှန်ပြပြောဆို
လိုက်၏။

“မင်းမြတ် ကျွန်ုပ်နဲ့ ကောရကလမ္ဗ ဘယ်သူ အကြီးလဲ”

ဘုရင်မင်းမြတ်ကတော့ ဗူးအပြင်ဖရုံမသီးတော့ပါ။ မုသား
အပြစ်ကို ကြောက်ရမှန်း လန့် ရ မှန်း လည်း မ သိ တော့ ပါ။
ထို့ကြောင့် ပြောမြဲအတိုင်း-

“သင်ရသေ့က သားအငယ်၊ ကောရကလမ္ဗက အကြီး” ဟု
ထပ်ပြောပြန်၏။

ဤသတ္တမအကြိမ် လိမ်ပြောလိုက်သောအခါ အဝီစိမ့်မီးလျှံ
တက်ပြီး စေတိယမင်းအားအဝီစိငရဲတိုင်အောင် ယူဆောင်သွား
လေသည်။

မလွန်လွန်းဘူးလား

ဤဝတ္ထုပါ မုသာဝါဒအပြစ်များမှာ မလွန်လွန်းဘူးလားဟု
ထင်ဖွယ်ရာရှိသည်။ မလွန်လွန်းဘူးဟုဆိုရပါမည်။ စေတိယမင်း
မုသားပြောစဉ်အခါတုန်းက ကမ္ဘာကြီးတခုလုံးမှာတယောက်မျှ
မုသားပြောသူ မရှိသေးပါ။ အားလုံး ကတိသစ္စာတည်ကြသည်။
ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာကြီးတခုလုံး သာယာအေးမြနေပါသည်။
ငြိမ်းချမ်းမှု၏အရသာကို အပြည့်အဝ ခံစားနေရပါသည်။

မဲညစ်နေသည့် အဝတ်အထည်ကို စွန်းထင်းသွားသော်လည်း
ဘာမျှမဖြစ်ပါ။ ဖြူစင်သန့်ရှင်းနေသော အဝတ်အထည်ကလေး
များစွန်းထင်းသွားပါက စုတ်တသပ်သပ် ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။

ထို့အတူပင်ကမ္ဘာတခုလုံး ထိုစဉ်ကသန့်ရှင်းနေသည်။မဲညစ်
အောင်ပြုလုပ်သူမှာ စေတိယမင်းဖြစ်ပါသည်။ သူ၏ လုပ်ဆောင်
ချက်ကြောင့် သူတဦးတည်းနစ်နာဆုံးရှုံးသည်မဟုတ်။ ကမ္ဘာကြီး
တခုလုံး တိမ်ဖုံးသည့်လပမာဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ အမဲကွက်ထင်လာ
ပါသည်။ သူ့မွေးခဲ့သောမီးမှာ ယခုတိုင် လောင်ဆဲဖြစ်ပါသည်။
နောင်မည်မျှလောင်ဦးမည်ကို မမှန်းဆနိုင်ပါ။

စေတိယအမျိုးမျိုး၊ လူလိမ်လူညာကြီးတွေ ကမ္ဘာနှင့်အပြည့်
ဖြစ်နေပါသည်။ သူတို့သည် မုသားအိမ်ဆောက်၊ မုသားကို
ဝတ်ဆင်၊ မုသားကိုအစားအစာ ပြုလုပ်နေကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာတရားခံစေတိယမင်းခံရသော အပြစ်သည် ထိုက်တန်သောအပြစ်ဒဏ်ဟူသာ ထင်မြင်ပါသည်။ ကမ္ဘာကြီး တခုလုံးကိုမူသားတုံးကြီးဖြစ် အောင်ပြုလုပ်ခဲ့သောကြောင့်အလွန် ကြီးလေးသောအပြစ်ကြီး ကျူးလွန်ခဲ့သောကြောင့် ထိုက်ထိုက် တန်တန်ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

စဉ်းစားဖွယ်

အချို့လူကြီးလူကောင်း အမည်ခံသူများသည် မူသားမပါ လက်မချောဆို၍ မူသားကို လက်ကသုံး တောင်ဝှေးလုပ်နေကြ သည်။ မူသားကို ရေလဲနှင့် အမျိုးမျိုးသုံးနေကြသည်။ စေတိယ မျိုးတွေ ကမ္ဘာကြီးနှင့်အပြည့် ဖြစ်နေသည်။ထို့ကြောင့် ဘေးတွေ အမျိုးမျိုး၊ ရောဂါတွေအမျိုးမျိုး၊ ကပ်တွေအမျိုးမျိုး ဆိုက်နေ ခြင်းမှာ ဆန်းပါသလော။ စေတိယလို မြေမမျိုတာပဲ တော်ပေ သေးသည်။

အမှန်တရား

လောကကြီး၏ အဖိုးတန်ဆုံးသောအရာကား အမှန်တရားသာ မဟုတ်ပါလော။အမှန်ကိုလက်မခံပါက အမှန်တရားကိုမလေးစား လျှင် ဤကမ္ဘာကြီးသည် ဘာကိုများလေးစားရပါဦးမည်နည်း။

လောကကြီးတွင် ကမ္ဘာဦး မူသားလောက် ကြီးမားသော ပြစ်မှုကား မရှိသေးပေ။ ထိုအချိန်က ပြစ်မှုဆို၍ မူသားပြောခြင်း တခုသာ ဦးဦးဖျားဖျား ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် အကြီးလေးဆုံးသော ကျူးလွန်မှုကြီးတခု ဖြစ်ခဲ့လေသည်။

ခုခေတ်လို မုသားကို အရည်ကျိုသောက်နေသော ခေတ်ကြီး
တွင် မုသားပြောသူတိုင်းကိုသာ မြေမျိုရမည်ဆိုလျှင် ဤကမ္ဘာ
မြေကြီးပင် ဆံ့နိုင်အံ့မထင်။ မုသားလို အပြစ်အသေးစားမျိုးကို
မဆိုထားနှင့်၊ မုသားထက် အဆပေါင်းများစွာဆိုးသည့် အပြစ်
မျိုးတွေကိုပင် လက်ရဲဇက်ရဲ ကျူးလွန်ရဲနေကြလေပြီ။

သို့သော် ခေတ်အလျောက်မို့ မျက်မှောက်အကျိုး မထင်ရှား
စေကာမူ သံသရာအပြစ်ကတော့ ခွင့်လွှတ်မည်မဟုတ်။ သက်သာ
ခွင့်ပေးမည်မဟုတ်။ သံသရာမှာ ဆွေမျိုးဆိုတာမရှိ၊ ဘယ်သူ့
မျက်နှာမှ ကြည့်လိမ့်မည်မဟုတ်။ စေတိယမင်းလောက် မဆိုးစေ
ကာမူစေတိယမင်းနီးပါး အပြစ်ကြီးများကိုခံရမည်သာဖြစ်သည်။

ကြောက်တတ်ကြပါ

ထို့ကြောင့် တကယ့်သူတော်စင် သူတော်ကောင်း ပါရမီရှင်
အပေါင်းသည် သစ္စာပါရမီကို အထူးတလည် ဖြည့်ကျင့်နေကြ
ရသည်။ မုသားပြောရမည်ကို သေမလောက်ကြောက်ကြသည်။
လောကကြီးတွင် အမှန်တရားသာ အမြတ်ဆုံးဆိုပြီး ဖြည့်ကျင့်
နေကြသည်။ အမှန်တရားမှသာ လူသားတို့၏ အားထားရာအစစ်
ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ပြီး မုသားမှန်သမျှ အသေးအဖွဲကလေးက
စပြီး ရှောင်ကြဉ်ကာ သစ္စာပါရမီ ဖြည့်ကျင့်နေကြရသည်။

ထို့ကြောင့် သာမန်လူစားတွေ မုသားကိုသုပ်စားနေသော်
လည်း ငါလိုလူစားကတော့ ဘယ်တော့မှမပြော၊ မလိမ်မညာ
မကောက်၊ အသက်ကိုသာ အသေခံ၍ အမှန်တရားကို လက်ကိုင်
ထားမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ဆောက်တည်နိုင်ကြပါစေသော။

သုရာမေရယ အဖွင့်

သုရာမေရယမဇ္ဇိပမာဒဌာနာ



ပါဠိလိုဆောက်တည်ပုံ

သုရာမေရယ မဇ္ဇိပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာ
ဒိယာမိ။

မြန်မာလိုဆောက်တည်ပုံ

သေအရက်ကိုသောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

အနက်နှင့်အဓိပ္ပါယ်

သုရာမေရယ မဇ္ဇိပမာဒဌာနာ၊ မေ့လျော့ပေါ့ဆခြင်း၏ အကြောင်းစစ်စစ် မူးယစ်စေတတ်သော သေရည် အရက်ကို သောက်ခြင်းမှ။ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ၊ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ် သော ကောင်းမြတ်သော သိက္ခာပုဒ်တော်ကို။ သမာဒိယာမိ၊ ဆောက်တည်ပါ၏အရှင်ဘုရား။

မူးယစ်စေတတ်သော ဘိန်းဘင်း ကဇော် လှော်ဇာ အရက် စိမ့်ရည် ထန်းရည် ဓနိရည် အထွေထွေနှင့်တကွ အရက်မျိုးစုံ မူးယစ် ထုံထိုင်း စေသော ဆေး မျိုးစုံတို့ကို မသောက်မစား ရှောင်ရှားရမည်ဟုဆိုသည်။

သတ္တဝါကိုခြောက်လှန့်နေတဲ့ဘိန်းဖြူ

မူးယစ်ဆေးဝါးမျိုးစုံတွင် ဘိန်းဖြူ(နံပါတ်ဖိုး)သည် ကမ္ဘာ ကြီးကို ခြောက်လှန့်နေသည်။ လူသားစားဖို့ သွားတဖြုတ်လုပ် နေသည်။ ကမ္ဘာကြီးတခုလုံးအကြီးအကျယ်တုန်လှုပ်နေကြသည်။ နည်းမျိုးစုံဖြင့် တိုက်ဖျက်နေရသည်။ ဘိန်းဖြူဒဏ်ကိုခံရ၍ အတုံး အချုံး ကျဆုံးသူတွေ အရေအတွက်များလာသည်။ ဘိန်းဖြူရန်ကို မတုန်းလှန့်နိုင်လျှင် ကမ္ဘာကြီးပင် ပျက်စီးသွားနိုင်သည် စသည် ဖြင့် ဘိန်းဖြူအန္တရာယ် ကြီးကျယ်ကြောင်း၊ ကြောက်မက်ဖွယ် လူသတ်လက်နက်ဖြစ်ကြောင်း နေရာတကာ ရပ်တကာ ရွာတကာ တွင် ပညာပေးနေရသည်။ ပြပွဲကြီးတွေပြသနေရသည်။ စာနယ် ဇင်းအသီးသီးတွင် ရေးသားနေကြရသည်။ စာအုပ်စာတမ်းဖြန့်ချိ နေရသည်။ ဟောပြောပွဲတွေ လုပ်ပေးနေရသည်ကို သင်္ဂလံသိပြီး

ဖြစ်မည်။ သို့အတွက်အကျယ်ကိုမူ ဆိုင်ရာတွင်သာလေ့လာစေလို
ပါကြောင်း။

လူကိုဖျက် အရက်

လူတို့၏ အကျင့်စာရိတ္တပျက်ပြားစေရန် အရက်သောက်စား
မှူးယစ်ဆေးဝါးသည် လွန်စွာ အရာရောက်သော လက်နက်ကြီး
များဖြစ်သည်။ မည်မျှပင်လူတော်လူကောင်းဖြစ်စေကာမူ လူချွန်
လူမွန်ဖြစ်စေကာမူ သောက်ယင်မှူးမည်၊ မှူးယင်ရူးမည်၊ ရူးလာပြီ
ဆိုယင် ဘာကိုမှလက်မနှေး၊ ဘာကိုမှဝန်မလေး၊ လုပ်ချင်ရာ
လုပ်တော့သည်။

အကောင်းမှ အရှုံး

လုပ်ချင်ရာလုပ်ကိုင်သောအခါ လူရူးလူပျက်ဘဝသို့ချက်ချင်း
ရောက်ရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးပညာရှိ သူတော်ကောင်း
များက “လူကိုဖျက်အရက်” ဟု ဆိုစကားပြုခဲ့လေသည်။ အရက်မှူး
လာလျှင် ဘာမဆိုလုပ်ဝံ့သည်။ အရက်သည် အလွန်ကြောက်စရာ
ကောင်းသည်ဟု ဆုံးမမိန့်ကြားကြလေသည်။

လောကကြီး၏အဆိပ်

သေအရက်စသော မှူးယစ်ဆေးဝါးများသည် လူလောကကြီး
၏ အဆိပ်အတောက်ဟု ဆိုသင့်သည်။ အကြောင်းကို ဆိုသော်
အဆိပ်သင့်သဖြင့် ကြီးပွားသင့်သလောက် မကြီး ပွား သူတွေ၊
ပညာတတ်သင့်လျက် မတတ်သူတွေ၊ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်
ရှည်စွာ နေသင့်ပါလျက် မကျန်းမမာနှင့် စောစောစီးစီးသေရှာ

သွားရသူတွေ အများအပြား ကြားသိမြင်တွေ့နေရပါသည်။
ယခုဆိုလျှင် ကမ္ဘာကြီးကိုပင် ဝါး မျို တော့ မ လို့ ဖြစ်နေပြီ
မဟုတ်ပါလော။

စုတ် ၃-ချောင်း

အရက်သေစာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသောက်စားသူ၊ မ-လိုက်စား
သူ၊ အလောင်းအစားကျူးသူ၊ ဤသူများသည် စီး ပွား ဥစ္စာ
ဂုဏ်သိက္ခာအားလုံး ပျက်သုဉ်း၍ လူညွန့်တုံးသူတွေ ဖြစ်သော
ကြောင့် စုတ်စာတွေဟု ခေါ်သည်။ (စုတ်ဟူသည်မှာ ဓုတ္တက
လာသောစကားဖြစ်၍ အလွန် အကျူး လိုက်စားသူဟု ဆိုလို
သည်။)

ငြောင့် ၃-စင်း

သဘင်၊ သူရာ၊ ပျိုကညာ၊ မှတ်ပါ ငြောင့်သုံးစင်း။

အရက်သမား ကြွေးကများ

အရက်သမားဆိုသည်မှာ ဘာကိုမျှမလုပ်ပဲ အရက်သောက်
ရန်သာ ရှာလေ့ရှိသည်။ အရက်ဆိုင်သို့သာသွား လေ့ ရှိ သည်။
အလုပ်မလုပ်သောသူတွင် ဝင်ငွေမရှိ။ ထွက်ငွေချည်းရှိနေသော
သူသည် အဘယ်မှာလျှင် ကြွေးမထုပ် ရှိပါတော့မည်နည်း။

အရက်သမားဆိုသည်မှာ သောက်စရာမရှိလျှင် မယားကိုပင်
အရက်ပေါင်သောက်သော လူစားမျိုးဖြစ်သည်။ သူတို့၏ကိုးကွယ်
အားထားရာကား အ ရက် တ ခု တည်း သာ မ ဟုတ် ပါ လော။
အရက်သမားအများတထောင်ဟု လူထုဦးလှက စာအုပ်ရေးသား
သည်က နည်းသေးသည်။ ကုဋေကုဋာဖြစ်နိုင်သည်။

အရက်သောက်ခြင်း အင်္ဂါလေးပါး

၁။ မဇ္ဇိဘာဝေါ = သေရည်အရက် စသည်
တို့တွင် တပါးပါးဖြစ်ခြင်း

၂။ ပါတုကမ္ပဘာစိတ္တံ = မူးယစ်ဖွယ်ကိုသောက်စား
လိုသော စိတ်ရှိခြင်း

၃။ တဇ္ဇောဝါယာမော = ထိုစိတ်အလျောက်သောက်
စားရန် အားထုတ်ခြင်း

၄။ အဇ္ဈောဟရဏံ = သောက်၍ ပါးစပ်ထဲ
လည်ချောင်းထဲဝင်သွားခြင်း။

ဤအင်္ဂါလေးပါးနှင့်ပြည့်စုံလျှင် သုရာမေရယကံထိုက်သည်။
ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်း အရူးချည်း ဖြစ်တတ်သည်။ အရက်မှန်း
သိလျက်သားနှင့် သောက်မှ သိလပျက်သည်။

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ

၁။ မူးယစ်သေစာ၊ သောက်ပါများတော့
အောက်ရွာတံခါး၊ ပွင့်လိမ့်မည်။

ဘဝများစွာ၊ ပညာကင်းလို့
သတိချွတ်ယွင်း၊ မေ့တတ်သည်။

အရှက်ကင်းကွာ၊ နှုတ်ထွက်ကြမ်းလို့
အရူးအနှမ်း၊ မတည်ကြည်။

မျက်မာန်ခက်ထန်၊ အပျင်းကြူးလို့
ထင်လင်းကျေးဇူး၊ ကန်းတတ်သည်။

အဲဒါကြောင့်၊ မဇ္ဇပါန၊ သီလဝိရတီ
ဆောက်တည်ကြ၊ မြဲမှတော်လေမည်။

၂။ ပေါင်းသင်းလူစုံ၊ တွေ့ကြုံများတော့
စိတ်ဓာတ်လှုပ်ရှား၊ ဖောက်ပြန်လာ။

ပျော်ပါးချင်လျှင်၊ သတိထားပေါ့
ကျိုးပြစ်နှစ်ပါး၊ စဉ်းစားပါ။

အပြစ်ရှိတာ၊ ကိုယ်တိုင်သိတော့
မပြုမိဖို့၊ ချုပ်တည်းပါ။

ရှေ့နောက်နှစ်ပါး၊ မစဉ်းစား၊ ခုကားရပ်လိုက်ပါ။
အဲဒါမှ - ကိုယ်၌တည်ကြ၊ သီလသာသနာ။

၃။ ယစ်မှူးတတ်စွာ၊ သေရည်များကို
မှူးယစ်သောက်စား၊ ဘိန်းရှူမျို။

ဒုစရိုက်တွေ၊ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းမို့
မကောင်းစင်စစ်၊ အကုသိုလ်။

လွန်ကျူးမိလျှင်၊ တကယ်ပဲပေါ့
အပါယ်ငရဲ၊ ကျမည်ဆို။

လွတ်လာစေဦး၊ လူမေ့မှူး၊ အရှုံးဖြစ်တိုင်းကို။
အဲဒါကြောင့် - ပဉ္စသီလ၊ တည်ကြပါစေလို။

အပြစ် အကြီး အသေး

အရက်စသော မှူးယစ်ထုံထိုင်း ဆေးဝါးများကို သောက်
စားမှူးယစ်ခြင်းသည် အပြစ်အကြီးဆုံးဟု ပညာရှင်တို့ ဆိုထုံးပြု

ကြသည်။ မူးလာရူးလာပြီဆိုလျှင် ဘာကိုမျှမရွှေ့ဘဲ၊ ဘာမဆို ပြုလုပ်ဝံ့သောကြောင့် မကောင်းမှုဒုစရိုက်အားလုံး၏ ရေသောက် မြစ် ဖြစ်သည်။ လက်သည်ဖြစ်သည်ဟု မိန့်ဆိုတော်မူကြသည်။

မည်မျှ အပြစ်ကြီးသည်ကိုမူ ဘုရားရှင်သာ ကုန်စင်အောင် သိတော်မူပေလိမ့်မည်။ အရက်ကို အလွန်သောက်စားနေသူများ သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်နေသူများဖြစ်သည်။ အရက်ကြောင့် သေသည့်မသာတွေအသင်္ချေနှင့်အနန္တရှိသည်။ အနုပညာလောက တွင် အများဆုံးဟု ယူဆရသည်။ အရက်ကို ဆေးဝါးအဖြစ် ဆိုပြီး သောက်နေသူတွေလဲရှိသည်။ မိုးကြိုးပစ်လို့ ထန်းလက် ကာခြင်း သဘောမျိုးပင်ထင်သည်။ အရက်၏ မကောင်းကျိုးကို လူတိုင်းလိုပင် သိမြင်နေသည်။ သို့ရာတွင် ပိုးဖလံမျိုး မီးကိုတိုး ဆိုသလိုပင် ဇွတ်တိုးနေကြသည်။ အရက်ဆိုင်တကာ အဖျော် ယမကာသောက်သုံးနေသူတွေ တအုံးအုံးဖြစ်နေသည်။

အရက်သောက်ခြင်း၏အပြစ်

- ၁။ သေလျှင်အပါယ်ငရဲကျခြင်း၊
- ၂။ ဘဝများစွာ အသိပညာကင်းခြင်း၊
- ၃။ သတိချွတ်ယွင်းမေ့တတ်ခြင်း၊
- ၄။ အရှက်အကြောက်ကင်းခြင်း၊
- ၅။ အရှုံးအနှမ်းဖြစ်တတ်ခြင်း၊
- ၆။ ဒေါသအမျက်မာန်ခက်ထန်ခြင်း၊
- ၇။ အပျင်းထူခြင်း၊

၈။ ကျေးဇူးကန်းခြင်း၊

၉။ ဒုစရိုက်အားလုံးကိုကျူးလွန်နိုင်ခြင်း၊

စသောအပြစ်များစွာရှိသည်။

(မှတ်ချက်။ ။အရက်ဟူ၍ သာမညဆိုသော်လည်း အရက်
တခုတည်းကိုဆိုလိုသည်မဟုတ်။ မူးယစ် ထုံထိုင်းစေသော အရာ
အားလုံးကိုဆိုလိုပါသည်။)

သုရာမေရယမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအကျိုးများ

၁။ အမှုကြီးငယ်ကို သိလွယ်ခြင်း

၂။ အမြဲတမ်းသတိရှိခြင်း

၃။ မရှုံးသွပ်ခြင်း

၄။ အရာခပ်သိမ်းကိုသိနိုင်ခြင်း

၅။ အပျင်းမထူခြင်း

၆။ ပဋိသန္ဓေအားဖြင့်မချွတ်ယွင်းခြင်း

၇။ မဆွံ့အခြင်း

၈။ မူးယစ်ခြင်းမရှိခြင်း

၉။ မေ့လျော့မှုမရှိခြင်း

၁၀။ မတွေ့ဝေခြင်း

၁၁။ ထိတ်လန့်မှုမရှိခြင်း

၁၂။ ကြောက်ရွံ့မှု မရှိခြင်း

- ၁၃။ ငြိဘွယ်မှုမရှိခြင်း
 ၁၄။ စကားမှန်ခြင်း
 ၁၅။ ဂုံးမတိုက်ခြင်း
 ၁၆။ ကြမ်းတမ်းသောစကားမရှိခြင်း
 ၁၇။ ပြိန်ဖျင်းသောစကားမရှိခြင်း
 ၁၈။ နေ့ညပတ်လုံး မပျင်းမရိခြင်း
 ၁၉။ သူ့ကျေးဇူးကို သိခြင်း
 ၂၀။ သူ့ကျေးဇူးကို ပြောလေ့ရှိခြင်း
 ၂၁။ ဝန်မတိုခြင်း
 ၂၂။ ပေးကမ်းလေ့ရှိခြင်း
 ၂၃။ အကျင့်သီလရှိခြင်း
 ၂၄။ ဖြောင့်မတ်သော စိတ်ရှိခြင်း
 ၂၅။ အမျက်ဒေါသနည်းခြင်း
 ၂၆။ မကောင်းမှုမှရှက်ခြင်း
 ၂၇။ မကောင်းမှုမှ လန့်ခြင်း
 ၂၈။ ဖြောင့်မတ်သောအယူရှိခြင်း
 ၂၉။ ကြီးသောပညာရှိခြင်း
 ၃၀။ ထိုးထွင်းသောပညာရှိခြင်း
 ၃၁။ အထူးထူးအပြားပြား သိနိုင်သောပညာရှိခြင်း
 ၃၂။ မိမိသူတပါး အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာခြင်းရှိသည်ဟု
 ပက်ကိဏ္ဍဝိသဇ္ဇနာကျမ်းတွင် လာသည်။

သာဓကဝတ္ထု

ငါးရာ့ငါးဆယ် သုရာပါနဇာတ်

မြတ်စွာဘုရားသခင်သည် ကောသမ္မိပြည် ယော သိ တာ ရုံ ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် တန်ခိုးအတိညာဉ်နှင့်ပြည့်စုံသော အရှင်သာဂတဆိုသည့် ပုထုဇဉ် ရဟန်းတပါး ရှိသည်။ တနေ့တွင် အရှင်သာဂတကို အလုပ်အကျွေးအဖြစ် ခေါ်တော်မူ၍ ဘဒ္ဒဝတီနိဂုံးရွာကြီးသို့ ဒေသစာရီကြွချီတော်မူ၏။

အရှင်သာဂတ တန်ခိုးပြခြင်း

ထိုရွာအနီးတောအုပ်ကြီးတွင် သီတင်းသုံး နေ တော် မူ စဉ် မြတ်စွာဘုရား၏ ခွင့်ပြုတော်မူချက်အရ အလွန် အဆိပ်ပြင်းထန်လှသော အမ္မတိတ္တကနုဂါးကြီးကို မိမိတန်ခိုးဖြင့်ဆုံးမ၍ သရဏဂုံ သီလ၌တည်စေ၏။

ကောသမ္မိပြည်သား ဒကာများသည် မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပြီးလျှင် အရှင်သာဂတမထေရ်ထံ သွားကြလေ၏။

“အရှင်ဘုရား ရခဲသောဝတ္ထုတို့ကို မိန့်တော်မူပါ။ တပည့်တော်တို့ မရရအောင် ကြံဆောင်လှူဒါန်းပါမည်ဘုရား။”

အရှင်သာဂတမထေရ်သည် ဆိတ်ဆိတ်သာ နေတော်မူ၏။

သေချည်မူးယစ် သတိလစ်

ဆဗ္ဗဂ္ဂီရဟန်းတို့က--

“ဒကာတို့...ခိုခြေအဆင်းရှိတဲ့ သေချည်ဟာ အလွန်ရခဲတယ်။ ကိုယ်တော်တွေလဲကြိုက်တယ်။ တကယ်လို့ အရှင်သာဂတမထေရ်

ကို ကြည်ညိုတယ်ဆိုယင် ခိုခြေအဆင်းရှိတဲ့ သေရည်ကို စီရင်ကြကုန်လော့”

ဒါယကာတို့သည် မြတ်စွာဘုရားအား မနက်ဖြန် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးရန် ပင့်ဖိတ်ကြကုန်၏။ ခိုခြေအဆင်းရှိသော သေရည်ကိုလည်း စီရင်ကြကုန်၏။

အရှင်သာဂတမထေရ်ကို အိမ်သို့သိခြားပင့်ဖိတ်၍ အိမ်တိုင်း အိမ်တိုင်း သေရည်ကို ကပ်လှူကြကုန်၏။

(မှတ်ချက်။ ။ထိုအချိန်က သေရည်ကိုမသောက်ရဟု ပညတ်တော် မမူသေးပေ။)

အရှင်သာဂတမထေရ်လည်း သေရည်ကိုသောက်သဖြင့် မူးယစ်ကာ မြို့ပြင်အထွက်တွင် တံခါးကြား၌ လဲနေလေ၏။

ရေမြေကိုတောင် မနိုင်းတော့

မြတ်စွာဘုရားသည် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီး၍ ပြန်ကြွတော်မူသောအခါ အရှင်သာဂတမထေရ် ဖြစ်အင်ကို တွေ့မြင်တော်မူလျှင် ကျောင်းတော်သို့ ယူစေ၍ ခြေတော်ရင်း၌ သိပ်စေ၏။ အရှင်သာဂတမထေရ်လည်း မူးနေသဖြင့် ဘုရားရှင်မှန်းပင် မသိတော့ပဲ မြတ်စွာဘုရားဘက်ကိုလှည့်၍ ခြေဆင်းလိုက်လေ၏။

မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတို့အား—

“ချစ်သားတို့ ... သာဂတမထေရ်ဟာ ရှေးအခါကလို ငါဘုရားကို ရိုသေသေးသလား”

“မရိုသေတော့ပါဘုရား”

“အမွတ္တိတ္တက နဂါးမင်းကို ဘယ်သူဆုံးမခဲ့သလဲ”

“အရှင်သာဂတမထေရ် ဆုံးမခဲ့ပါတယ်ဘုရား”

“အခုဆိုယင်သာဂတမထေရ်ဟာ ရေမြေကိုပင်ဆုံးမနိုင်ပါဦးမည်လား”

“မဆုံးမနိုင်တော့ပါဘုရား”

“ဒါဖြင့်-ဒါလောက်ဘောင် ဖောက်ပြန်တဲ့ သေအရက်ကို သောက်သင့်သလား”

“မသောက်သင့်ပါဘုရား”

မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုအချိန်ကစ၍ သေရည်အရက်မသောက်ရန် သိက္ခာပုဒ် ပညတ်တော်မူလေ၏။

ရဟန်းတို့သည် တရားသဘင်၌ “ငါ့ရှင်တို့ သေရည်သောက်မိတဲ့အတွက် အင်မတန် တန်ခိုးလွှဲပေါ်နိုင်နှင့် ပြည့်စုံသော အရှင်သာဂတမထေရ်ပင် မြတ်စွာဘုရားဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကို မသိနိုင်အောင် ပြုလုပ်မိသေး၏။ အလွန်အပြစ်ကြီးလှ၏” စသည်ဖြင့် အရက်သောက်ခြင်းအပြစ်များကိုပြောကြားနေစဉ်မြတ်စွာဘုရားသခင် ကြွတော်မူလေ၏။

“ချစ်သားတို့ ယခုမှသာ သေရည်သောက်သဖြင့် အမှတ်သညာလွတ်နေသည်မဟုတ်၊ ရှေးကလဲ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့ဘူးပေပြီ”ဟု အတိတ်ဇာတ်ကြောင်းကို ဟောတော်မူလေသည်။

အတိတ်ဇာတ်ကြောင်း

ရှေးလွန်လေပြီးသောအခါ ဗာရာဏသီပြည်ဝယ် ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီးမင်းပြုလေ၏။ ဘုရားအလောင်းသည် ကာသိတိုင်းဝယ်

ဥဒိစ္စပုဏ္ဏားမျိုး၌ဖြစ်လေ၏။ အရွယ်သို့ရောက်သောအခါ ရသေ့
ရဟန်းပြု၍ စျာန်အဘိညာဉ်ရလျက် တပည့်ငါးရာ အခြံအရံဖြင့်
ဟိမဝန္တာတွင်နေထိုင်လေ၏။

မိုးလရောက်သောအခါ ရသေ့ငါးရာတို့သည် ဆရာရသေ့ထံ
ခွင့်ပန်၍ ချဉ်ဆားမှီဝဲရန် လာကြရာ ဗာရာဏသီမင်းကြီး၏
ဥယျာဉ်တော်၌ နေထိုင်ကြကုန်၏။ မြို့တွင်းသို့ ဆွမ်းခံဝင်လတ်
သော် လူတို့သည် ကြည်ညိုသဒ္ဓါဖြင့် ဆွမ်းလှူဒါန်းကြကုန်၏။
၂-ရက် ၃-ရက် ကြာသောအခါ မင်းကြီးသိတော်မူ၍ အလွန်
ကြည်ညိုသဖြင့် ဥယျာဉ်တော်သို့သွားကာ ရသေ့တို့အား....

“အရှင်ဘုရားတို့ မိုးလေးလပတ်လုံး ဤဥယျာဉ်တော်၌သီတင်း
သုံးတော်မူကြပါ။ နေ့တိုင်းလဲ နန်းတော်သို့ကြွ၍ ဆွမ်းဘုဉ်းပေး
တော်မူကြပါဘုရား” ဟုလျှောက်ထား၏။

ရသေ့တို့သည် ထိုအခါမှစ၍ နန်းတော်၌သာ ဆွမ်းဘုဉ်းပေး
တော်မူကြကုန်၏။

အရက်ပွဲသဘင်

တနေ့သောအခါ မြို့ထဲတွင်အရက်သောက်ပွဲကြီး ဆင်ယင်
ကျင်းပကြလေ၏။ ထိုအခါမင်းကြီးသည်ရသေ့ရဟန်းဆိုသည်မှာ
သေရည်အရက်ကိုအလွန်ရခဲသည်ဆိုပြီး သေရည်များစွာလှူဒါန်း
စေ၏။

ရသေ့တို့လည်း အားရပါးရ သေရည်သောက်ကြပြီးဥယျာဉ်
တော်သို့သွား၍မူးရူးနေကြကုန်၏။ အရှက်အကြောက်ကင်းကွာ
ပြီး ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေကြသည်။ တချို့က ထကကြသည်။

တချို့ကသီချင်းဆိုကြသည်။တချို့က ကလဲက ဆိုလဲဆိုကြကုန်သည်။တချို့က စည်းဝါးလိုက်၍ ဆိုင်းတီးပေးနေသည်။တချို့ကမူ အမူးလွန်ပြီး သင်္ကန်းမလုံမလဲနှင့် အိပ်ပျော်နေကြသည်။

အမူးပြေသောအခါ အရှက်အကြောက် ကင်းမဲ့စွာ ဗလက ကိုယ်ထီးဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့မြင်ကြရ၍ -

“ငါတို့တော့ အကြီးအကျယ်မှားပြီ။ ရသေ့ဟောင်းတွေနဲ့ မတော်တာတွေလုပ်မိကြပြီ” ဟုယူကြုံးမရဖြစ်ကာ ငိုယိုခြည်တမ်းကြသည်။ ငါတို့ဆရာနှင့်ခွဲနေလို့ အခုလိုအရှက် ဝကဲ့ဒ်ကျိုးနည်းဖြစ်ရသည်ဟု အသိဝင်လာကြ၍ ချက်ချင်းပင် မင်းဥယျာဉ်ကို စွန့်ခွာပြီးလျှင် ဆရာရသေ့ထံပြန်ကြလေကုန်၏။

ဆရာနှင့်ကင်း ပျက်စီးခြင်း

ဆရာရသေ့လည်း တပည့်တွေပြန်လာလျှင် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာနှင့် အကျိုးအကြောင်း မေးလေ၏။ တပည့်ရသေ့များကလည်း ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင် ပြန်ပြောင်း လျှော့ ကံထားကြလေကုန်၏။

ဆရာရသေ့က-

“တပည့်တို့ ဆရာနှင့်ကင်းပြီးနေခြင်းသည် မကောင်း ၊ ဤသို့ပင် မှားယွင်းတတ်ပေသည်။ နောင်ကို ဤသို့မဖြစ်စေရန် ဆင်ခြင်တုံ သတိတရားဖြင့် နေထိုင်သွားကြကုန်လော့” ဟု ဆုံးမသဖြင့် ဆရာဆုံးမသည့်အတိုင်း လိုက်နာကြလေရာ သေလွန်သောအခါ ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ ရောက်ကြရလေကုန်သတည်း။

ကိုယ်၊ သားကိုယ်သတ်ခားသော ဒုက္ခနိပါတ် ဓမ္မဇေတဝတ်



ရှေးလွန်လေပြီးသောအခါ ဗာရာဏသီပြည်၌ တပါးသော
မင်းသည် အရက်နှင့်မကင်း၍ မနေနိုင်သကဲ့သို့ အမဲဟင်းလျှာ
မပါပဲလဲ ပွဲတော်မတည်နိုင်ချေ။ ထနေသောအခါ အရက်သေစာ

သောက်စားပြီး သားတော်လေးကို ရင်ခွင်၌ချီလျက် ပွဲတော်စာ လာအဆက်ကို စောင့်မျှော်နေသည်။

ပွဲတော်စာ လာရောက်ဆက်သရာတွင် အမဲဟင်းလျာမပါ သည့်အတွက် ဒေါသအမျက် ချောင်းချောင်းထွက်လာ၏။

ဒါလောက်ခဲယဉ်းသလား

“ဟဲ့...ငယ်ကျွန်တို့ .ဘယ်မလဲ အမဲဟင်းလျာ”

“ယနေ့အတွက် မပါကြောင်းပါဘုရား”

“ ငါနေ့တိုင်း အမဲဟင်းလျာနဲ့မှ ပွဲတော်တည်တယ်ဆိုတာ နင်တို့ မသိဘူးလား”

“မှန်လှပါ ယ နေ့ ဥပုသ် နေ့ ဖြစ် သဖြင့် အမဲဟင်းလျာ မရ ကြောင်းပါဘုရား”

“အောင်မယ် အမဲသားရဖို့ ဒါလောက်တောင် ခဲယဉ်းရသလား ဒီမှာကြည့်” ဟု ဆိုကာ ရင်ခွင်ထဲတွင်ပျော်မြူးနေသော ချစ်စဖွယ် အပြစ်မရှိသည့်သားငယ်ကို လည်လိမ်၍သတ်ပြီး အမြန်ချက်ပြုတ် စေသည်။

ငယ်ကျွန်တော်များလည်း မိမိတို့အသက်ဘေးကို ကြောက်လှ သဖြင့် ဘာမျှသံတော်ဦးမတင်ရဲပဲ အမြန်ချက်ပြုတ်ပြီး ပြင်ဆင် ပေးရလေသည်။

မင်း ကြီး သည် သားတော်လေး၏အသားကို အ ရက် ဖြင့် မြီးလျက် မြိန်ယှက်စွာ ပွဲ တော် တည် ပြီး နောက် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်တော်မူလေသည်။

လွန်ကုန်ပြီ

နံနက်မိုးသောက် စက်ရာမှ နိုး သော အခါ အမှူး ပြေ၍
သားတော်လေးကို သတိရလာသည်။

“ငါ့သားတော်လေးကို ရှေ့တော်သွင်းခဲ့ကြ”

မင်းကြီး၏အမိန့်သံကို ကြားသောအခါ မိဖုရားကြီးသည်
ညက အဖြစ်အပျက်ကို ရင်ကွဲပက်လက် ငိုယိုကာ လျှောက်ထား
လေ၏။ မင်းကြီးလည်း ကြီးစွာသော နောင်တရတော်မူလေ၏။

သို့သော် နောက်ကျ၍သွားလေပြီ။

သားငယ်ကို ပြန်မရနိုင်တော့။

ဘယ်သူမပြု မိမိမူပင် မဟုတ်ပါလား။

နောက်မှရသော နောင်တသည် ပြုပြင်၍ မရနိုင်ပြီ။

မင်းကြီးသည် အရက်ဆိုသည်မှာ မိမိ၏သားအရင်း ခေါက်
ခေါက်ကိုပင် မသိသားဆိုးဝါးစွာ သတ်စားရလောက်အောင်
ကြောက်စရာ ကောင်းပါကလားဟု သတိသံဝေဂ ကြီးစွာရ၍
နောက်နောင် ဤအရက်ကို မည်သည့်အခါမျှ မသောက်တော့ပါ
ဟု ပါးစပ်ကိုဆေးကြောပြီး အဓိဋ္ဌာန်ပြုလိုက်တော့သတည်း။

အမှားတကယ့်ထိပ်ခေါင်

အထက်ပါ ဝတ္ထုများကို ထောက်ထား၍၎င်း၊ ကြားဘူး
နားဝများကြောင့်၎င်း၊ မျက်မှောက်လောကတွင် တွေ့မြင်နေရ

သော မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့များကြောင့်၎င်း အရက်ဟူသည်မှာ
စောင့်ထိန်းအပ်သည့် အရာဟူသမျှကို အမြန် ချိုးဖောက်လွယ်
ကြောင်း၊ အမှားတကာ့ထိပ်ခေါင် အမှောင်တကာ၏ သရဖူ
ဖြစ်ကြောင်း စသည်တို့ကို သင်ခန်းစာယူကြလျက် သောက်စား
မှူးယစ်မှုများကို အထူးရှောင်ရှားပြီး လူတော်လူကောင်းများ
ဖြစ်ကြပါစေ။

အခြေခံပိပဿနာ

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

တရားအားမထုတ်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်သင့်သည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုသည် ကိစ္စခပ်သိမ်းကို လွယ်ကူချောမောစေသည်။ အနှောင့်အယှက်ကင်းရှင်းစေသည်။ သို့အတွက် နိဗ္ဗာန်တဘက်ကမ်းသို့ စတင်ခြေလှမ်း လိုသော သူများသည် အစစအရာရာ လွယ်ကူချောမောစေရန် အနှောင့်အယှက် ကင်းရှင်းစေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင် ပြုလုပ်ရမည်ဟု စကားပျိုးလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဘာတွေကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမလဲ

တရားအားထုတ်သည့်အခါ နောက်ဆံမတင်း အနှောင့်အယှက်ကင်းရှင်းစေရန် အသေးအဖွဲ့ကလေးကစ ကြောင့်ကြကင်းအောင်လုပ်ဆောင်ရမည်။ မိမိတွင် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေမည့် အရာမှန်သမျှ ခဝါချသလို သန့်ရှင်းစေရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက အနှောင့်အယှက်တွေဝင်သဖြင့် စိတ်မကြည်မလင်ဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်လမ်းမတော်ကြီးနှင့် လွဲချော်သွားတတ်ပါသည်။

အကောင်းဆုံးပြုပြင်နည်း

ငါသည် သံသရာဘလျှောက်လုံးကတရားနှင့်မပျော်ပဲ အမှားနှင့်သာပျော်ခဲ့သည်။ အမှားနှင့်ပျော်ခဲ့၍ နိဗ္ဗာန်လမ်းမတော်နှင့် လွဲချော်ခဲ့ရသည်။ ဒီတချီတော့ နိဗ္ဗာန်စခန်းဆီသို့ အရောက်လှမ်း

မည်။ လောကကြီးမှာ အသက်ကိုသာ လူတိုင်း မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားကြသည်။ အသက်ပင်သေစေကာမူ ငါးကား နောက်မဆုတ်တော့ဟုစိတ်မျိုး မွေးလိုက်လျှင် အနှောင့်အယှက် များသည်လက်မှိုင်ချသွားပါလိမ့်မည်။ သင့်ကိုဒုက္ခပေးနေသူမှာ တခြားလူမဟုတ်ပါ။ သင့်စိတ်သာဖြစ်ပါသည်။ သင့်စိတ်ကိုသင်နိုင်လျှင် ဘာမျှလုပ်၍မဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြုပြင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ပြုပြင်နည်းဖြစ်သည်ကို ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ ငြင်းဆိုကြမည်မဟုတ်ပါ။

မိမိစိတ်ကို ပြုပြင်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် နိဗ္ဗာန်လမ်းမသို့ ခြေတလှမ်းစလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ထက်ထက်သန်သန်တရားအားထုတ်တော့မည်။ တရားအားထုတ်ရန် အသင့်ဖြစ်သောအခါ ရှေးဦးစွာ သီလဆောက်တည်ရမည်။ သီလစင်ကြယ်မှ လိုရာပန်းတိုင် လှမ်းကိုင်နိုင်မည်။ သီလသည် ကုသိုလ်တရားအားလုံး၏အရင်းမူလဖြစ်သည်။ သီလစင်ကြယ်လေ စိတ်ဓာတ်စင်ကြယ်လေ ဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်သန့်ရှင်းလေ အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်နှင့် နီးကပ်လေဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သီလကိုအယဉ်ရယူရပါမည်။

သီလယူပြီးသောအခါ

တရားအားထုတ်ဘူးသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပြစ်မှား ကဲ့ရဲ့ဘူးသည်ဟုထင်လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို ရည်မှန်း၍ ကန်တော့တောင်းပန်ရမည်။ မိမိကိုယ်ကိုဘုရားကို လှူထားလျှင် အားထုတ်ဆဲ၌ အကြောက်ကင်းသည်။

ဆရာသမားများထဲမှာအားထုတ်လျှင် ဆရာဆုံးမသည့်အတိုင်း
လိုက်နာပါက တရားထူးရလွယ်သည်။

အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကျန်းမာ
ကြပါစေ၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းကြပါစေဟူ၍ မေတ္တာပို့ရ
မည်။ (စိတ်ထဲကပို့ရန်ဖြစ်သည်။)

အားလုံးအသင့်ဖြစ်သောအခါ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြု၍ တရားစ
ထိုင်ရမည်။

ထိုင်ပုံထိုင်နည်း

အမျိုးသားများ တင်ပလွင်ခွေထိုင်ပါ။ သို့သော် ခြေထပ်
မထိုင်ရ။ ကြာရှည်ထိုင်နိုင်အောင် ခြေကိုတခုနှင့်တခု မထပ်ပဲ
ထိုင်ရမည်။ ညာဒူးပေါ်ညာလက်၊ ဘယ် ဒူးပေါ် ဘယ်လက်
မှောက်လျက်ဖြစ်စေ လှန်လျက်ဖြစ်စေ ထားနိုင်သည်။ တချို့
လည်း လက်ဝါးနှစ်ဘက်ထပ်ပြီး လက်မထိပ်တိုက်ထားကြသည်။
ကြိုက်သလိုထိုင်နိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများသည် ပုဆစ်တုပ်ထိုင်ကြသည်။ သို့သော်
ခြေချင်းမထပ်ရ။ လက်ထားပုံထားနည်းမှာ ရှေးနည်းအတိုင်း
ဖြစ်သည်။ ကြိုက်သလို၊ ချမ်းသာသလိုလဲ ထိုင်နိုင်သည်။ ကြာရှည်
ထိုင်ဖို့က အခရားကြီးသည်။ နောက်မျက်စိမှိတ်၍ ခါးကိုဖြောင့်
ထားပြီး အသက်ကိုမှန်မှန်ရှူပါ။ မနှေးမမြန်စေရ။ မှန်မှန်က
လေးသာ ရှူရမည်။

ဘာက စမှတ်ရမလဲ

တရားအားထုတ်လျှင် ဘာကစပီး မှတ်ရမယ်ဆိုတာလူတကာ
သိချင်သောအချက်ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာ

တော်ဘုရားကြီးသည် တရားအားထုတ်သည့် ယောဂီများအား
ထင်ရှားသည့်ရုပ်တရားမှစ၍ ညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။

စ၍ရှုနည်း

တရားစ၍ အားထုတ်သော ယောဂီသည် ထိုင်၍အသင့်ဖြစ်
သောအခါ မိမိဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်ဖြင့် စိုက်ကြည့်နေပါ။ အသက်
ရှူသွင်းလိုက်သောအခါ ဝမ်းဗိုက်ကြီး ဖေါင်းတက်လာသည်ကို
တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ ဝမ်းဗိုက်ကြီးဖေါင်းတက်လာခိုက်
ကို ဖေါင်းတယ် ဖေါင်းတယ်ဟု မှတ်လိုက်ပါ။ ဖေါင်း ခိုက် နဲ့
မှတ်ခိုက် အံ့ကိုက်နေပါစေ။ အသက်ပြန်ရှူထုတ်လိုက်သည့်အခါ
ဗိုက်ကြီးပိန်ကျသွားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ပိန် ကျ သွား
ခိုက်ကို ပိန်တယ် ပိန်တယ်ဟု မှတ်လိုက်ပါ။ ပိန်ခိုက်နှင့်မှတ်ခိုက်
အံ့ကိုက်နေပါစေ။ ပါးစပ်ကရှုတ်ဆို့ဖို့မလိုပါ။ စိတ်ထဲကသိသိနေ
ဖို့ မှတ်နိုင်ဖို့သာ လိုရင်း ဖြစ် ပါ သည်။ ရှု မှတ် သည့် အ ခါ
ဖေါင်းတာပိန်တာကို ထင်ထင်ရှားရှား မ တွေ့ ပါ က ဗိုက်ကို
လက်နှင့် ကပ်ထားပါ။ ဖေါင်းတာ ပိန်တာကို ထင်ထင်ရှားရှား
တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဘယ်ကစ အယင်မှတ်မလဲ

ဝင်သက်ကစ အယင်မှတ်ရပါမည်။ ဝင်သက် ရှူသွင်းလိုက်
သည့်အခါ ဘောလုံးလေထိုးသကဲ့သို့ ဗိုက်ကြီးတရွေ့ရွေ့ ဖေါင်း
တက်လာသည်ကို ဖေါင်းတယ် ဖေါင်းတယ်ဟု မှတ်။ အသက်
ပြန်ရှူထုတ်လိုက်သည့်အခါ ဗိုက်ကြီးတဖြည်းဖြည်း ပိန်ကျသွား
သည်ကို ပိန်တယ်-ပိန်တယ်ဟု မှတ်ပါ။ ဖေါင်းတက်လာပုံ၊ ပိန်

ကျသွားပုံကို စိတ်က ထင်ထင်ရှားရှား သိနေရမည်။ ဖေါင်းခိုက်
နှင့် မှတ်ခိုက်၊ ပိန်ခိုက်နှင့် မှတ်ခိုက် ချိန်ကိုက်အောင် ရှုမှတ်နိုင်
ရမည်။

ပညတ်ကြီးပါမနေဘူးလား

ဗိုက်ကြီးကို အာရုံစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေယင် ဗိုက်ဆိုတဲ့ ပညတ်
ကြီးကိုမှတ်နေရာမရောက်ဘူးလားဟု ယုံမှားတေးတောမနေလင့်။
အားထုတ်စ ယောဂီမှာ ပရမတ်က စူးရှ၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ပညတ်
နှင့်ရော၍ ရှုမှတ်မှသာ ရှုမှတ်မှုလွယ်ကူ၍ သတိသမာဓိဉာဏ်
ရင့်သန်လွယ်ပေသည်။

ရုပ်ရှင်ကြည့်သလို

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်ရှင်ကြည့်တာနဲ့ ဥပမာတူပါ
သည်။ ရုပ်ရှင်ကြည့်သောသူသည် ဦးစွာပိတ်ကားကို ကြည့်နေရ
ပါသည်။ မီးမောင်းထိုးလိုက်၍ အရုပ်ပေါ်လာမှ အရုပ်တွေကို
ကြည့်ရပါသည်။ အတန်ကြာယင် ပိတ်ကားပျောက်ပြီး အရုပ်
တွေချည်း မြင်နေရပါသည်။ အာရုံစိုက်ပြီး ဆက်တိုက်ကြည့်သွား
သောအခါ ဇာတ်အရသာပေါ်လာပြီး ကိုယ်တိုင် ပင် ဇာတ်
ကောင် ဖြစ်လာသလို ခံစားမိတတ်ပါသည်။

တရားအားထုတ်ရာတွင်လဲ ပရမတ်သက်သက်ကစ၍ မဖြစ်နိုင်။
ပညတ်နှင့် ရောရှုရပါမည်။ ကဖြည်းဖြည်း အာရုံစိုက်လာသော
အခါပညတ်ပျောက်ပြီး ပရမတ်အစစ်ချည်းကျန်နေပါလိမ့်မည်။
ပရမတ်ကိုစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေသောအခါ စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်ပျက်
နေတာကို တွေ့လာပါလိမ့်မည်။ တရားအရသာ တွေ့လာပါလိမ့်။

မည်။ ဇာတ်ရေလည်လာသောအခါ ဇာတ်ကား ကောင်း -
မကောင်း သိရသလို တရားအားထုတ်၍ အသားကျလာသော
အခါ ဇာတ်ကားပမာ ခန္ဓာကြီး၏ အကြောင်းအမျိုးမျိုးတွေကို
သိမြင်တဲ့ အသိဉာဏ် ဝင်လာပါမည်။

ဖေဂင်းပိန် နှစ်ခုထဲ မှတ်ရမှာလား

ဖေဂင်းပိန် နှစ်ခုထဲကိုသာ ရှုမှတ်ရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ရှုမှတ်
ခါစ ရှုမှတ်မှုလွယ်စေရန် ညွှန်ကြားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဘယ်
တရားမှ မပေါ်ခင် သူက အမြဲတမ်းရှိ၊ အမြဲတမ်းပေါ်နေသော
ကြောင့် ဖေဂင်း-ပိန် ကို ချည်တိုင်သဘောထားပြီး မှတ်စရာ
မရှိတိုင်း ဖေဂင်း-ပိန် ပြန်ပြန်မှတ်ရန် ဖြစ်သည်။

ထင်ရှားပေါ်ရာ

မှတ်လို့အသားကျပြီး မှတ်ဘတ်လာသောအခါ ခွဲါရ ၆-ပါးက
ထင်ရှားပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်များကို အစဉ်အတိုင်း မှတ်သိ
ခြင်းသာ ပြည့်စုံသောဝိပဿနာ၊ ပြည့်စုံသောတရား အားထုတ်
နည်းဖြစ်လေသည်။ သို့သော် အားထုတ်ခါစ ရှုမှတ်စပုဂ္ဂိုလ်များ
မှာ သတိ၊ သမာဓိအားမရှိသေး၍ အကုန်လိုက်၍ ရှုမှတ်ရန်အတန်
ခဲယဉ်းပါသည်။ ထင်ရှားပေါ်ရာ တခုခုကိုသာ မှတ်ရပါမည်။

ဝိပဿနာမှာ ပြူးမမှတ်ကောင်း

တရားအားထုတ်သည့်အခါ နှစ်လုံးပြူး၊ သုံးလုံးပြူးမမှတ်
ကောင်းပါ။ မှတ်၍လဲ မဖြစ်နိုင်ပါ။ စိတ်ဆိုသည်မှာ တခုပြီးမှ
တခုချုပ်သောကြောင့် ပြိုင်တူအပြူးလိုက်မှတ်နိုင်တယ်ဆိုယင်လဲ
မဟုတ်နိုင်ပါ။ သံသယကင်းသင့်ပါသည်။

အားထုတ်ခါစ ယောဂီများ အစဉ်အတိုင်းမှတ်ရန်မလွယ်ကူပါ။ မမှတ်တတ်ပဲ ရှိနေတတ်သည်။ မှတ်စရာကိုရှာဖွေ၍ အချိန်တွေအလကား ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမြဲတမ်းရှိ၍ မှတ်သိရန်လဲလွယ်ကူသော ဖေါင်းမှုပိန်မှု ပင်မအရင်းခံထား၍ ရှုမှတ်ရန် ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားက ညွှန်ကြားတော်မူခြင်းဖြစ်သည်။

ယောဂီ၏ လိုအပ်ချက်

အသိဉာဏ်တိုးတက်၊ သမာဓိဉာဏ် ရင့်ကျက်လာသောအခါ ဖြစ်စဉ်အတိုင်းလိုက်၍ မှတ်နိုင်သည်ကို ကိုယ်တိုင်သိရှိလာပါလိမ့်မည်။ အားထုတ်စယောဂီများသည် ဖေါင်းတိုင်း ပိန် တိုင်း ကို ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ်ဟု ဖေါင်းခိုက်နှင့် မှတ်ခိုက်၊ ပိန်ခိုက်နှင့် မှတ်ခိုက် ချိန်ကိုက်နေရပါမည်။ မပြတ်မစဲ တမှတ်ထဲမှတ်နေရာ မှတ်နေခြင်းသည်သာ ယောဂီ၏ အလုပ်၊ ယောဂီ၏ တာဝန်၊ ယောဂီ၏လိုအပ်ချက်၊ ယောဂီ၏အမြတ် ဖြစ်လေသည်။

နေရာတကာ အမှတ်ပါ၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓကြိုက်လှသည်။

ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မှတ်သည့်အခါ သိသာထင်ရှားအောင်ဆိုပြီး အသက်ကိုလဲတအားမရှူရ။ နှေးအောင်မြန်အောင်လဲ မပြုပြင်ရ။ ပြင်လျှင်မမှတ်နိုင်ပဲ မောနေတတ်သည်။ မိမိရှူနေကျအတိုင်း မှန်မှန်သာရှူရမည်။

ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ်ဟု မပြတ် မှတ် နေ သည့် ကြားထဲမှ စိတ်ကလေးဖျတ်ဆိုထွက်သွားတတ်သည်။ ထိုသို့စိတ်ကလေးထွက်သွားလျှင် ထွက်တယ် ထွက်တယ်ဟုလိုက်၍ မှတ်ပါလေ။ စိတ်ငြိမ်

၍ ချည်တိုင်ပြန်ရောက်လျှင် ဖေါင်းတယ် ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ် ပိန်တယ်ဟု အဆက်မပြတ်မှတ်၍ နေပါလေ။ မှတ်နိုင်လျှင်ကိုယ့် ဖို့ အစစ်ဖြစ်သည်။

မှတ်နိုင်မှ အကျိုးရှိ

မှတ်တာကိုယ့်ဖို့ဆိုပြီး အားသွန်ခွန်စိုက် ရှု မှတ် နေ ခိုက် မှာ စိတ်ကူးကလေးက ဖျတ်ဆိုပေါ်လာတတ်သည်။ အဲဒီလိုစိတ်ကူး လေးဝင်လာယင် စိတ်ကူးတယ် စိတ်ကူးတယ် ကြံတယ် ကြံတယ်၊ မှတ်တွေးယင် တွေးတယ် စဉ်းစားယင် စဉ်းစားတယ်၊ ဆင်ခြင် ယင် ဆင် ခြင် တယ်၊ အောက် မေ့ ယင် အောက် မေ့ တယ်၊ လွမ်းယင် လွမ်းတယ် ပြန်ချင်ယင် ပြန်ချင်တယ်၊ တွေ့ချင်ယင် တွေ့ချင်တယ် စသည်ဖြင့် နိုင်အောင် မှတ်ပစ်ရမည်။ စိတ်ထဲက ဖြစ်ပေါ် သမျှ တွေ့ကို လိုက် မှတ်ခြင်း ကို စိတ္တာနုပဿနာဟု ခေါ်သည်။ မရှုကောင်းဘူးဟုထင်ပြီး ရပ်မနေနဲ့။ နိုင်အောင် မှတ်ပစ်ရမည်။ မှတ်၍ နိုင်သွားသောအခါ ချည်တိုင်ဖြစ်သည့် ဖေါင်းပိန်ကိုပြန်ကောက်ပြီး ဖေါင်းတယ်-ပိန်တယ်ဟူ၍ အဆက် မပြတ် မှတ်နိုင်သမျှမှတ်နေရမည်။ မှတ်နိုင်လေ အကျိုးရှိလေ အသိဉာဏ်တက်လေဖြစ်သည်။

အမှတ်မလွတ်စေနှင့်

စိတ်ထဲ တခုခုကိုမြင်လျှင် မြင်တယ်၊ တယောက်ယောက်နှင့် တွေ့ယင်လဲ တွေ့တယ်၊ တယောက်ယောက်နှင့် စိတ်ထဲ၌ စကား ပြောယင် ပြောတယ်ဟူ၍မှတ်။ မိမိတို့ ခေါ်နေကျပြောနေကျ အတိုင်းမှတ်နိုင်သည်။ ဒါတွေလဲ စိတ်ထဲကဖြစ်လာတာတွေဖြစ်၍

စိတ္တာနုပဿနာပင်ဖြစ်သည်။ ပြီးလျှင် မှတ်နေကျ ဖေါင်းပိန် ပြန်ကောက်ပြီး ဖေါင်းတယ်-ပိန်တယ် ဖေါင်းတယ်-ပိန်တယ်ဟု မှတ်နိုင်သမျှ မှတ်ပါလေ၊ အမှတ်မလွတ်ပါစေနှင့်။

ဤကဲ့သို့ မှတ်နေယင်းက တံတွေးမျိုချင်ယင် မျိုချင်တယ်-မျိုချင်တယ်မှတ်၊ မျိုယင်-မျိုတယ် မျိုတယ်မှတ်၊ ထွေးချင်ယင် ထွေးချင်တယ်-ထွေးချင်တယ်၊ ထွေးယင် ထွေးတယ်-ထွေးတယ် မှတ်၊ ပြီးတော့ ချည်တိုင်ပြန်ကောက်။ ဖေါင်းတယ်-ပိန်တယ်ဟု မှတ်၍နေပါလေ။

ထိုသို့မှတ်နေယင်း ခေါင်းငုံ့ချင်လာယင် ငုံ့ချင်တယ်-ငုံ့ချင်တယ်ဟုမှတ်၊ ငုံ့ယင် ငုံ့တယ်-ငုံ့တယ်ဟုမှတ်၊ ငုံ့သည့် အခါ တဖြည်းဖြည်းငုံ့လာတာကို ငုံ့တယ်-ငုံ့တယ်ဟူ၍ ငုံ့မပြီးမချင်း မှတ်။ မြန်မြန်မငုံ့ရ။ ဖြည်းဖြည်းသာငုံ့ရမည်။ “လူမမာနှင့် တူစွာ ကျင့်” ဆိုသည့်အတိုင်း နေရာတကာ အမှတ်ကလေး ဖြည်းဖြည်း သက်သာလုပ်ရမည်။ ငုံ့ပြီးလို့ ခေါင်းပြန်ထောင်ချင်လာယင် ထောင်ချင်တယ်-ထောင်ချင်တယ်မှတ်ပြီး တရွှေရွှေ ထောင်ဆဲ မှာ ထောင်တယ်-ထောင်တယ်ဟုထောင်လို့မပြီးမချင်းမှတ်ရမည်။ အရပ်ထဲမှာကဲ့သို့ ဖြုန်းခိုင်းမလုပ်ရ၊ ဖြည်းဖြည်းသာ အမှတ် ကလေးနှင့်ပြုလုပ်ရမည်။

ခေါင်းထောင်ပြီးသည့်အခါ ဒုတိယရင်းဖေါင်းပိန်ပြန်ကောက်။ ဖေါင်းပိန်မှတ်။ မှတ်စရာမရှိတိုင်း ဖေါင်းပိန် ပြန်မှတ်ရမည်။ မည်သည့်အတွက် ဖေါင်းပိန်ပြန်မှတ်ရသလဲဆိုယင် ဘယ်သူမှမရှိ ပေမယ့် အသက်ရှူမှု ရှိက်မှုက အမြဲရှိနေသောကြောင့် သူ့ကို ပြန်ပြန်မှတ်နေရသည်။

အထိုင်ကြာသောအခါတနေရာရာက ညောင်းလာတတ်သည်။ ညောင်းလာလျှင် ညောင်းတယ်လို့ ညောင်းတဲ့နေရာကိုအာရုံ စိုက်၍မှတ်ရမည်။ မနွေးမမြန်စေရ။ မှန်မှန်ပိုင်း၍မပြတ်မှတ်လေ။ ညောင်းတယ်- ညောင်းတယ်လို့မှတ်နေယင်း တ ဖြည်း ဖြည်း သေး၍သေး၍ ပျောက်သွားတတ်သည်။ မပျောက်ပဲ မခံနိုင် အောင်ပို၍လဲညောင်းလာတတ်သည်။ မခံနိုင်အောင် ညောင်းလာ ၍ ပြုပြင်ချင်သောအခါ ပြင်ချင်သောစိတ်ကလေးကို ၂ ချက် ၃ ချက်လောက်အယင်မှတ်လိုက်ရမည်။ ပြီးတော့မှ ဖြည်းဖြည်း သာသာပြင်ရမည်။ ပြင်သည့်အချိန်ကစပြီးပြင်မပြီးမချင်းပြင်တယ် ပြင်တယ်ဟု မပြတ်မှတ်၍ပြင်ရမည်။ ကိုယ်အမှုအရာ လှုပ်ရှား ဟန်များကိုလဲလိုက်မှတ်နိုင်သည်။ ခြေလက်တို့ကို ကြွယ်ဝရွှေ့တိုင်း ရွှေ့တိုင်း ကြွတယ်ကြွတယ်မှတ်။ ဆန့်ယင် ဆန့်တယ် ဆန့်တယ် မှတ်။ ကွေးယင် ကွေးတယ်-ကွေးတယ်မှတ်။ ချယင် ချတယ် ချတယ်မှတ်။ အမှတ်မလွတ်စေရ။ မှတ်နိုင်အောင် မြန်မြန်မလုပ်ရ။ ဖြည်းဖြည်းသာ အမှတ်ကလေးနှင့် ပြင်ရမည်။ တနေရာရာမှာ ထိယင် ထိတယ် ထိတယ်ဟုမှတ်။ ပြုပြင်၍ဖြစ်စေ၊ မှတ်နေယင်း ညောင်းတာ ပျောက်သွားလို့ဖြစ်စေ။ မှတ်နေကျ ဖေါင်းပိန် ပြန်ကောက်ပြီး ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ်ဟု ပြန်၍ မှတ်ပါလေ။

နာမည်က အရေးမကြီး

မှတ်နေယင်း တနေရာရာရာကပူလာလျှင် ပူသည့်နေရာကို အာရုံ စိုက်၍ ပူတယ် ပူတယ်ဟု မနွေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ ပိုင်း၍မှတ် နေရမည်။ မှတ်နေယင်း ပူတာပျောက်သွားယင် ဖေါင်းပိန်ပြန်

ကောဏ်မှတ်ရမည်။ ပူသည့်ဒဏ်ခံနိုင်၍ ပြင်ချင်လာယင် ပြင်ချင်
 တုံ့စိတ်ကလေးကို ပြင်ချင်တယ်ပြင်ချင်တယ်ဟု အယင်မှတ်ရမည်။
 ပြီးမှ ပြင်တဲ့အမှုအရာအားလုံးကို ခေါ်နေကျအတိုင်း လိုက်၍
 မှတ်ရမည်။

ပြင်မလို့ ကြွယ် ကြွယ် ကြွယ်စသည်ဖြင့် မှတ်ရမည်။
 အမှတ်မလွတ်ဖို့သာ အရေးကြီးသည်။ ခေါ်သည့်နာမည်ကအရေး
 မကြီး။ နာမည်မှတ်တတ်အောင် အမှတ်မလွတ်အောင် နာမည်
 တပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ နာမည်မတပ်တတ်၍ အမှတ်လွတ်တတ်
 သည်။ မမှတ်ပဲနေတတ်သည်။ သို့အတွက် အမှတ်မလွတ်အောင်
 ခေါ်တတ် မှတ်တတ်ရမည်။ ပြင်လို့ပြီးသွားသည့်အခါ ဖေါင်း
 ပိန် ပြန်ကောက်မှတ်ရမည်။ မမှတ်ပဲ ရပ်မနေရ။

ဖေါင်းပိန်ကို မမေ့ပါနှင့်

တနေရာရာက ယားလာပြန်ယင်လဲ ယားတဲ့နေရာကိုအာရုံစိုက်
 ပြီး ယားတယ် ယားတယ်ဟု မနှေးမမြန် မှန်မှန်လေးပိုင်း၍ပိုင်း၍
 မှတ်ရမည်။ မှတ်ရင်း အယား ပြေ အယားပျောက်သွားယင်
 မှတ်နေကျ ဖေါင်းပိန် ပြန်ကောက်မှတ်ပါ။ ဖေါင်းပိန်မှတ်တာ
 မမေ့ပါနဲ့။

မခံသာအောင်ယားလာလို့ အယားပျောက်ချင် ကုတ်ချင်
 လာလျှင် အယား ပျောက် ချင်တယ် ဖြစ် ဖြစ် ကုတ် ချင်တယ်
 ကုတ်ချင်တယ်ပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိကြိုက်သလို မှတ်နိုင်သည်။ ကုတ်ရ
 အောင် လက်ကိုကြွယ် ကြွယ်မှတ်။ ဖြည်းဖြည်းကြွပါ။ ယား
 တဲ့နေရာထိယင် ထိတယ် ထိတယ်။ ကုတ်ယင် ကုတ်တယ်။

လက်ရွှေတိုးယင် တိုးတယ်။ နောက်ဆုတ်ယင် ဆုတ်တယ်။ တုန်း
တိုင်း ဆွဲတိုင်း ကုတ်တိုင်း ဖဲ့တိုင်း ကုတ်တယ်စသည်ဖြင့် မိမိတို့
ပေါ်တတ်သလိုမှတ်လေ။ ကုတ်လို့ အယားပြေသွားသည့်အခါ
မှတ်နေကျ ဖေါင်းပိန်ပြန်ကောက်ပြီး တောက်လျှောက်မှတ်လေ။

မှတ်နေယင်း မခံသာတဲ့ဝေဒနာတမျိုးမျိုး ပေါ်လာတတ်
သည်။ ပေါ်လာယင် မခံသာတဲ့နေရာကို အာရုံစိုက်၍ နာတယ်-
နာတယ်ဟု မနွေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ မှတ်ပါ။ တနေရာရာက
ကျင်လာယင် ကျင်တဲ့နေရာကို အာရုံစိုက်၍ ကျင်တယ်-ကျင်တယ်
ဟု မှတ်။ ကိုက်ယင် - ကိုက်တယ်၊ တောင့်ယင် - တောင့်တယ်၊
တင်းယင်-တင်းတယ်၊ အောင့်ယင်-အောင့်တယ်၊ မူးယင်-မူးတယ်၊
နောက်ယင်-နောက်တယ်၊ မောယင်-မောတယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်
တဲ့နေရာ အာရုံစိုက်၍ မနွေး မမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ပိုင်း၍ မှတ်နေ
ရမည်။ ထိုသို့ မှတ်နေယင်း ဝေဒနာများ ပျောက်သွားတတ်
သည်။ မပျောက်ပဲ တိုး၍လဲ လာတတ်သည်။

ဇွဲရှိမှ အောင်နိုင်မည်

မည်ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်စေ ဇွဲတင်းတင်းနိုင်အောင် မှတ်ပစ်ရမည်။
ဝေဒနာကိုနိုင်အောင် မှတ်နိုင်ယင် တတောင်ကျော်လာခြင်းဖြစ်
သည်။ ဝေဒနာဒဏ်မခံနိုင်၍ ပြန်ပြေးသူတွေလဲ ရှိတတ်သည်။
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ငါတော့နိုင်အောင် မှတ်မည်ဆိုပြီး တင်းတင်း
ယင်းယင်း မှတ်ယင် အောင်ပွဲခံရမည်က သေချာသည်။ သို့သော်
ဝေဒနာပြင်းထန်၍ မခံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်လာလျှင်တော့
ဝေဒနာကို မမှတ်ပဲ မှတ်နေကျ ဖေါင်း-ပိန်ကို အထူးဂရုစိုက်၍
တင်းတင်းယင်းယင်း မှတ်ပစ်ရမည်။

သည်းခံ နိဗ္ဗာန်ရောက် ဆိုသည့်စကားသည် တရားအားထုတ်
ရာမှာ ပိုမိုတယ်ဟု ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်
ဘုရားကြီး မိန့်တော်မူတဲ့အတိုင်း ဝေဒနာတိုက်ပဲ့မှာတော့ ငါ
ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးဘူး၊ လက်မမြှောက်ဘူးဆိုသည့် ဇွဲနှင့်
မာန်နှင့် ကြိုးစားလိုက်လျှင် အမှန်ပင် နိုင်ရမည်။ သူလဲ ဖြစ်ပြီး
ပျက်တဲ့တရားပဲ၊ ငါမှတ်လိုက်ယင် ဘယ်ခန့်မလဲဟု တင်းတင်း
ယင်းယင်း အားမာန်သွင်း မှတ်လိုက်ယင် မကြာခင်ပဲ ပျောက်
သွားလိမ့်မည်။

အသေးအဖွဲ့ကလေးတွေ

တချို့တလေမှာ သမာဓိတက်ပြီး အမှတ်ကောင်းနေခိုက်မှာ
အလွန်မခံသာသော ဝေဒနာများ ပေါ်လာတတ်သည်။ ရင်ဝ
တွင် အလုံးကြီးတောင့်တက်သလို ထင်ရတတ်သည်။ အသားထဲကို
ဓားချွန်ချွန်နဲ့ ထိုးလိုက်သလို ဆတ်ဆတ်လူး နာတတ်သည်။
တကိုယ်လုံး မီးနဲ့မြှိုက်သလို ပူလောင်၍လဲ နေတတ်သည်။ အပ်နဲ့
ဆွသလို မျိုးမျိုးမျက်မျက်လဲ ဖြစ်တတ်သည်။ ပိုးကောင်လေး
တွေ တက်သလို ရိုးရိုးရှုရှုလဲ ဖြစ်တတ်သည်။ အလွန်အမင်းလဲ
ယားလာတတ်သည်။ ကိုက်ခဲလာတတ်သည်။ အဖျားတက်သလို
ချမ်းစိမ့်စိမ့် အေးစက်စက်လဲ ဖြစ်လာတတ်သည်။

ဒါတွေကိုကြောက်လို့ မမှတ်ပဲရပ်နေလိုက်လျှင် ချက်ချင်းပင်
ပျောက်သွားတတ်သည်။ ဝေဒနာပျောက်သွားလို့ နောက်တကြိမ်
ပြန်မှတ်သည့်အခါ သမာဓိအရှိန် ကောင်းလာယင် အဲဒီဝေဒနာ
တွေဟာ ပေါ်မြဲပြန်ပေါ်လာတတ်သည်။ ဒီလိုဝေဒနာမျိုးတွေ

လျှင် ဘာမှမကြောက်နဲ့၊ အားစိုက်မှတ်။ ရောဂါလဲမဟုတ်ဘူး၊
ကြီးကျယ်တဲ့ဝေဒနာလဲမဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အရင်တုန်းက
ရှိနေတဲ့ သာ မန် ဝေ ဒ နာ မျှသာ ဖြစ်သည်။ အသေးအဖွဲ့
ဝေဒနာကလေးများသာ ဖြစ်သည်။

မမှတ်ပဲနေတုန်းကလဲ သူ့ထက်ကြီးတဲ့ အကောင်တွေရှိနေလို့
ခေါင်းမထောင်နိုင်ပဲ ငုပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အမှတ်ကောင်းလို့
သမာဓိတည်လာတဲ့အတွက် ငုပ်ကောင် ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။
သမာဓိအားကောင်းလို့ ပုန်းနေတဲ့ဝေဒနာဟာ တရားသဘော
အတိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ သမာဓိတောနင်း
ရှာလို့ လူပုန်းတောမှာ မနေသာတော့ပဲ ထွက်ပြုလွယ်ခြင်းဖြစ်
သည်။ ထိုဝေဒနာကိုစူးစိုက်ပြီး မှတ်လိုက်ယင် လွန်မြောက်နိုင်
ပါသည်။ ဝေဒနာတောင်ကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ကိုယ်တွေ့

နိုင်အောင် ဝေဒနာမှလွတ်အောင် မှတ်ပစ်လို့ တစုံတရာဘာ
မှမဖြစ်နိုင်ပါ။ ဘာရောဂါမှလဲ စွဲကပ်မလာနိုင်ပါ။ မမှတ်ပဲနေ
ယင်တော့ နောင်အခါမှတ်လို့ သမာဓိကောင်းလာတိုင်းကောင်း
လာတိုင်း ဒီဝေဒနာက ခေါင်းထောင်လာမည်။ တွေ့၍တွေ့၍နေ
မည်။ ဝီရိယသန်သန် အားမာန်အပြည့်နှင့် အတင်းဖိမှတ်လိုက်
လျှင် ဒီဝေဒနာ ခေါင်းထောင်လာမည်မဟုတ်ပါ။ လက်နှင့်ယူ
ပစ်လိုက်သလို ပျောက်ကင်းသွားသည်ကို ကိုယ်တိုင်ပင် သိရှိလာ
ပါလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ဒီဝေဒနာမျိုး နောက်ဘယ်တော့မှ
မပေါ်လာတော့ပါ။ အမြစ်ပြတ်သွားမည်။ တရားအားထုတ်လို့

ရောဂါပျောက်တယ်ဆိုတာ သူပြောလူပြောမဟုတ်ပါ။ ကိုယ်တွေ့
အစစ်အမှန်ပါ။ နောင်အကြောင်းသင့်က ထုတ်ဖော်တင်ပြပါဦး
မည်။

ကြောက်စရာမဟုတ်

မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်ဆဲ ကိုယ်ကြီးယိမ်းထိုး လာတတ်သည်။
တချို့တလေလဲ ယိမ်းချင်သလို ဖြစ်လာတတ်သည်။ ယိမ်းချင်
သလိုဖြစ်ယင် ယိမ်းချင်တယ် ယိမ်းချင်တယ်မှတ်။ ယိမ်းလာယင်
ယိမ်းတယ်မှတ်။ မှတ်နုကျအတိုင်း မှတ်နေတုန်းမှာ အလိုလိုယိမ်း
ထိုးနေတတ်သည်။ မကြောက်နဲ့၊ ကြောက်စရာမဟုတ်။ ယိမ်း
အောင်လဲ စိတ်ကိုအားမပေးနဲ့။ ငါမှတ်လိုက်ယင် ပျောက်သွား
မှာပဲဆိုပြီး စိတ်ချလက်ချမှတ်ပစ်လိုက်။ ယိမ်းမှုကို ဂရုစိုက်ပြီး
ယိမ်းတယ်ဟု မနွေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍မှတ်။ မှတ်လို့မပျောက်ပဲ
အလွန်အမင်းယိမ်းလာယင် နီးရာမှီစရာကိုမှီ၍ဖြစ်စေ၊ မှီစရာမရှိ
လျှင် အိပ်၍ဖြစ်စေ မှတ်ပစ်လိုက်။ မကြာခင်ပျောက်သွားလိမ့်
မည်။

တုန့်လာယင်လဲ အထက်ပါအတိုင်း မှတ်လေ။ မှတ်လို့အလွန်
ကောင်းနေစဉ် ဖြိုးကနဲဖျဉ်းကနဲ ကြက်သီးထ လာတတ်သည်။
ကျောထဲကဖြစ်စေ တကိုယ်လုံးဖြစ်စေ စိမ့်ကနဲစိမ့်ကနဲ ဖြစ်တတ်
သည်။ မကြောက်တရားပေးတဲ့ ပီတိအားဆေးဖြစ်သည်။

အိမ်မြှောင်စုတ်ထိုးသံကလေးဖြစ်စေ၊ တစုံတခုအသံကလေး
များကိုဖြစ်စေ ကြားလိုက်ယင် ဖျပ်ကနဲ လန့်သွားတတ်သည်။
လန့်စရာမဟုတ်။ သမာဓိအရှိန်အားကောင်းလာတဲ့အတွက် ဖဿ
ဒဏ်ချက် ပြင်းပြပုံကို ထင်ရှားသိမြင်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

လက်ခြေ ကိုယ်အင်္ဂါ စသည်တို့ကို ပြုပြင်လိုတဲ့အခါ မပြင်ခင် ပြင်ချင်စိတ်ကလေး၊ ပြင်ချင်တယ်လို့ အယင်မှတ်။ ပြီးတော့မှ ပြင်တဲ့ကိုယ်အမှုအရာတွေကို ခေါ်နေကျအတိုင်း မနှေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ ပိုင်း၍မှတ်။ ကိစ္စပြီးလို့ မှတ်စရာပျောက်နေပါက ဖေါင်းပိန် ပြန်ကောက်မှတ်။

အမှတ်မလွတ်စေနဲ့

ရေသောက်ချင်ယင် သောက်ချင်တယ် သောက်ချင်တယ်ဟု မှတ်။ ထမည်ကြံ့ယင် ထချင်တယ် ထချင်တယ်ဟုမှတ်။ ထရန် ပြင်ဆင်တဲ့အခါ ခြေ လက် ကိုယ် စသည်တို့ကို မိမိတို့ခေါ်နေကျ စကားနှင့်မှတ်။ တဖြည်းဖြည်းချင်း ကြွတက်လာသော ကိုယ်ကြီးကို အာရုံစိုက်ပြီး ထတယ် ထတယ်ဟုမှတ်။ ဖြည်းဖြည်းသာသာ ထရမည်။ မတ်မတ်ရပ်မိသောအခါ ရပ်တယ် ရပ်တယ်ဟုမှတ်။ ခြေ လှမ်းမယ်လို့ကြံ့ယင် လှမ်းချင်တယ် လှမ်းချင်တယ်ဟုမှတ်။ လှမ်း ယင် တယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်ဟုမှတ်။ ရေအိုးကြည့်ယင် ကြည့်တယ်၊ မြင်ယင် မြင်တယ်လို့မှတ်။ အမှတ်မလွတ်စေနဲ့။

ရေခွက်ကို ကိုင်ချင်ယင် ကိုင်ချင်တယ်၊ ကိုင်ယင် ကိုင်တယ်၊ အဖုံးကို ဖွင့်ချင်ယင် ဖွင့်ချင်တယ်၊ ရေခပ်ချင်ယင် ခပ်ချင်တယ်၊ ခပ်ယင် ခပ်တယ်၊ ယူလာယင် ယူလာတယ်၊ နှုတ်ခမ်းနဲ့ထိယင် ထိတယ်မှတ်။ ပါးစပ်ဟယင် ဟတယ်မှတ်။ ရေသောက် ယင် တကျိုက်ချင်း သောက်တယ် သောက်တယ်ဟု သောက်လို့မပြီး မချင်း မှတ်လေ။

ရေခွက်ကို ပြန်ထားယင် ထားတယ်မှတ်။ ထားပြီးလို့ လှည့်ချင် ယင် လှည့်ချင်တယ်၊ လှည့်ယင် လှည့်တယ်လို့မှတ်။ လှည့်ပြီးလို့

ရပ်ချင်ယင် ရပ်ချင်တယ်၊ ရပ်ယင် ရပ်တယ်လို့မှတ်။ ပြီးလို့ လှမ်း
ချင်ယင် လှမ်းချင်တယ်လို့မှတ်။ ပြီးတော့ ဘယ်ခြေ စလှမ်းယင်
ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းယင် ညာလှမ်းတယ်လို့မှတ်။ ပြီးတော့
ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ် စသည်ဖြင့် လှမ်းလို့ မပြီးမချင်း
မရပ်မချင်း အဆက်မပြတ် တရစပ်မှတ်နေရမည်။ ဖြည်းဖြည်း
သွားတဲ့အခါ၊ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါများမှာ ခြေတလှမ်း တ
လှမ်းတွင် ကြွတယ် လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ်ဟု ၂-ချက်
၂-ချက် အဆက်မပြတ် မှတ်ရမည်။ ၂-ချက်မှတ်ကို နိုင်နိုင်မှတ်
လာသောအခါ ခြေတလှမ်း တလှမ်းတွင် ဖနောင့်ကြွခိုက် ကြွ
တယ်၊ လှမ်းတဲ့အခါ လှမ်းတယ်၊ အောက်ချတဲ့အခါ ချတယ်လို့၊
ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်လို့ ၃-ချက်စီ ၃-ချက်စီ မှတ်လေ။
အမှတ်စိပ်လေ ကောင်းလေ ဖြစ်သည်။ န မူနာ ပြ အဖြစ် သာ
ဖော်ပြလိုက်သည်။ မိမိတို့ခေါ်နေကျအတိုင်း အမှတ်စိပ်နိုင်သ
လောက်စိပ်။ အမှတ်မလွတ်အောင် မှတ်နိုင်ဖို့သာ လိုရင်းဖြစ်
သည်။

ထိုင်မယ်ကြံယင် ထိုင်ချင်တယ် ထိုင်ချင်တယ်လို့မှတ်။ ထိုင်ဆဲ
မှာ တရွေ့ရွေ့ လေး လေးကျလာတဲ့ ကိုယ်ကြီးကို ထိုင်တယ်
ထိုင်တယ်ဟု ထိုင်လို့မပြီးမချင်း အဆက်မပြတ် တရစပ်မှတ်ပါ
လေ။ ထိုင်တဲ့အခါမှာလဲ ဖြည်းဖြည်းသာသာ ထိုင် ပါ လေ။
အမှတ်မလွတ်ဖို့ အမြဲတမ်းသတိပြုနေရမည်။ ဘာမှ မှတ်စရာအထူး
အထွေမရှိလျှင် ဖောင်းနေကျ ဖောင်းပိန်ကိုသာ ပြန်၍ ဖောင်း
တယ်-ပိန်တယ်ဟုအဆက်မပြတ် မှတ်ပါလေ။ မှတ်စရာမရှိဘူးဆိုပြီး
ဘယ်အခါမှမနေရ။

အိပ်ချင်လာယင်

လွဲအိပ်ချင်လာယင် လွဲချင်တယ်-လွဲချင်တယ်ဖြစ်စေ၊ အိပ်ချင်တယ်-အိပ်ချင်တယ်ဟုဖြစ်စေမှတ်ရမည်။ လွဲရန် ပြုပြင်သောအခါ လက်ခြေ ကိုယ်အမူအရာတို့ကို ကြွတယ်-ဆန့်တယ်-ထောက်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်လွဲအိပ်လိုက်သောအခါ တဖြည်းဖြည်း လဲကျသွားသောကိုယ်ကိုစူးစိုက်၍ လွဲတယ်-လွဲတယ်လို့ဖြစ်စေ၊ မှတ်တယ်-မှတ်တယ်လို့ဖြစ်စေ မှတ်ရမည်။

ခေါင်းအုံးအိပ်ရာတို့နှင့် ထိတဲ့အခါ ထိတယ်-ထိတယ်မှတ်ကာ လွဲခါစမှာ လက်-ခြေ-ကိုယ် ပြုပြင်မှုများကိုလဲ မှတ်ယင်း ဖြည်းဖြည်းချင်းပြုပြင်ပါ။ မှတ်စရာ အထူးအထွေ မရှိသောအခါ ချည်တိုင်ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု-ပိန်မှုကိုပဲအထူးဂရုစိုက်ပြီး ပြန်ပြန်မှတ်ပါလေ။

ဤသို့ မှတ်နေယင်း တစုံတခု ယားမှုယံမှု နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ပူမှုအေးမှုစသော ဝေဒနာတခုခုပေါ်လာယင် ရှေးယခင်ထိုင်စဉ်က မှတ်ခဲ့သည့်အတိုင်း ဝေဒနာကိုစူးစိုက်၍မှတ်ပါလေ။ အသေးစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိုယ်အမူအရာများကို မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်လေ့ကောင်းလေ အသိဉာဏ်တက်လေဖြစ်သည်။

ဘယ်ညာတစောင်းပြောင်းလိုလှန်လိုသောအခါ ပြောင်းချင်စိတ်ကစပြီး စောင်းချင်တယ်-စောင်းချင်တယ်၊ စောင်းတယ် စသည်ဖြင့်မှတ်။ ကွေးချင် ဆန့်ချင်တဲ့အခါများမှာလဲ ကွေးချင် ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်ကစပြီး ကွေးဆန့်မှုပြီးဆုံးသည်တိုင်အောင် နေရာမလပ် မိမိတို့ခေါ်နေကျ ပြောနေကျစကားအတိုင်း မှတ်သွား

ရမည်။ မှတ်စရာထူးထူးထွေထွေမရှိသောအခါတိုင်း ဖေါင်းပိန်ကို လက်စွဲထား၍ ဖေါင်းတယ်-ပိန်တယ်ဟု မပြတ်မှတ်ပါလေ။

မအိပ်ခင်-အိပ်ရာကိုပြင်တဲ့အခါ အိပ်ရာကိုပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကစ ရှုမှတ်ရမည်။ အိပ်ရာကို ပြင်ချင်တယ်။ ပြင်တဲ့အခါ ပြင်တယ်-ပြင်တယ်ဟု အိပ်ရာပြင်လို့ မပြီးမချင်း မှတ်ရမည်။ အမှုအရာ အားလုံး အသေးစိတ် မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်လေ ကောင်းလေ ဖြစ်သည်။ အိပ်ရာပြင်ပြီး၍ ခြင်ထောင်ချမည့်အခါမှာလဲ မချခင် ချချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကို ခြင်ထောင်ချချင်တယ်-ချချင်တယ်ဟု မှတ်။ ချတဲ့အခါ ချတယ်-ချတယ်လို့မပြီးမချင်းမှတ်။ ခြင်ထောင် ချပြီးလို့ လဲအိပ်မယ်ကြံတဲ့အခါ လဲချင်တယ်-လဲချင်တယ်ဟုမှတ်။ လဲတဲ့အခါတဖြည်းဖြည်းချင်းလဲတယ်-လဲတယ်ဟုမှတ်ပြီး ခေါင်း အုံးနဲ့ထိတဲ့အခါ ထိတယ်ထိတယ်ဟုမှတ်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်သော အခါ အိပ်မပျော်မချင်း ဖေါင်းတယ်-ပိန်တယ်ဟု အဆက်မပြတ် မှတ်ယင်းအိပ်ပျော်သွားစေရပါမည်။ အိပ်မည်ကြံလို့ ပက်လက် လှန်အိပ်တဲ့အခါ မိုက်ပေါ်ကိုလက်တင်ပြီး ဖေါင်းတယ်-ပိန်တယ် လို့ မှတ်ယင် အလွန်ပင် သိသာထင်ရှားသည်။ မှတ်လို့လဲ အလွန် ကောင်းပါသည်။ မှတ်ယင်း မှတ်ယင်း တဖြည်း ဖြည်းချင်း အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မည်။

တခါတရံမှတ်လို့အလွန်ကောင်းသဖြင့် မှတ်ယင်း မှတ်ယင်း ကြည်ကြည်လင်လင်ဖြစ်လာသည်။ အိပ်ချင်စိတ် ပျောက်လာပြီး မျက်စိ ကျယ်လာ၍ ဆက်မှတ်လိုက်သည်မှာ ၂-နာရီကျော်ကျော် ၃-နာရီခန့်ရောက်မှအိပ်ပျော်သွားသလားထင်မိရပါသည်။

ဘဝင်စိတ်ဆိုတာ

အိပ်ပျော်သွားတယ်ဆိုတာ ဘဝင်စိတ်ချည်းသက်သက် အချိန် အကြာကြီးဖြစ်နေတာကို အိပ်ပျော်တာလို့ ခေါ်သည်။ ဘဝင် စိတ်ဆိုတာကလဲ ဘဝရဲ့ အစဆုံးဖြစ်တဲ့စိတ်နဲ့ နောက်ဆုံးပိတ် စုတ်စိတ်တို့နဲ့ အသားတူတဲ့ စိတ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အလွန် သိမ်မွေ့သည်။ ဘာကို အာရုံပြုနေတယ်ဆိုတာကိုပင် မသိနိုင်အောင် ဖြစ်သည်။

နှိုးနေစဉ်မှာလဲမြင်မှုနှင့်စိတ်ကူးမှု၊ ကြားမှုနှင့်စိတ်ကူးမှုတို့၏ အကြားအကြားမှ ထိုဘဝင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သေးသည်။ သို့သော်လဲ အချိန်အကြာကြီး မဖြစ်ရသောကြောင့် ယင်းဘဝင် စိတ်ဖြစ်လိုက်သည်ကို ထင်ထင်ရှားရှား မှတ်မှတ်သားသား မသိ လိုက်ပေ။ အိပ်ပျော်နေသည့် အချိန်မှာသာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဖြစ်သောကြောင့် ထင်ထင်ရှားရှား သိရပေသည်။ သို့ရာတွင် ဘာကို အာရုံပြုနေသည်၊ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ဖြစ်နေသည်ကိုတော့ အတိအကျ မသိရပေ။ သို့အတွက် အိပ်ပျော်သွားသည့်အခါ ဘာကိုမှမမှတ်နိုင်။ မှတ်ရန်လဲ မစွမ်းနိုင်ဖြစ်လေသည်။

အိပ်ရာမှ နိုးတဲ့အခါ

အိပ်ရာမှနိုးလာသောအခါ နိုးလာသည့် စိတ် ကို နိုးတယ် နိုးတယ်ဟု အယင်မှတ်လိုက်ရမည်။ သို့သော် အားထုတ်ခါမှော အိပ်ရာမှနိုးလာတဲ့စိတ်ကို အယင်မှတ်နိုင်ဖို့ရာ အနည်းငယ် ခက်ခဲ နေတတ်ပါသည်။ နိုးစစိတ်ကိုမမှတ်နိုင်သေးယင်သတိရတဲ့ အချိန်

ကစ၍ ပေါ်ရာပေါ်ရာမပြတ်မှတ်နေရမည်။ စဉ်းစားယင်စဉ်းစား
တယ်။ ကြံစည်ယင် ကြံစည်တယ်။ စိတ်ကူးယင် စိတ်ကူးတယ်။
တွေးယင် တွေးတယ်။ အောက်မေ့ယင် အောက်မေ့တယ်။ အိမ်
ကိုသတိရယင် သတိရတယ် စသည်ဖြင့် စိတ်ထဲပေါ်လာသမျှ
အမှုအရာအားလုံးကို အစဉ်အတိုင်း သိမ်းကျုံး မှတ်ပစ်ရမည်။
မှတ်မှတ်ကောင်းပါ့မလားဟု စဉ်းစားတွေဝေမနေနဲ့။ အချိန်
ပုပ်ကုန်လိမ့်မည်။ စိတ်ထဲဖြစ်ပေါ်လာသမျှ အမှုအရာအကုန်လုံး
မှတ်။ အားလုံးမှတ်ကောင်းတာချည်းဖြစ်သည်။ ဘာမှ မှတ်စရာ
အထွေအထူးမရှိဘူးဆိုလျှင် မှတ်နေကျ ဖေါင်းမှု ပိန်မှုကိုဖေါင်း
တယ် ပိန်တယ် အဆက်မပြတ်မှတ်ပါလေ။ မှတ်နိုင်လေ အကျိုး
ရှိလေ အမြတ်ထွက်လေဖြစ်သည်။

အိပ်ရာမှထချင်လာသည့်အခါ ထချင်စိတ်ကလေးကို အယင်
စမှတ်ရမည်။ ထချင်တယ် ထချင်တယ် ပြီးတော့ စောင်းတယ်
လှည့်တယ် ကွေးတယ် ဆန့်တယ် ထိုင်တယ် ထိတယ် ထတယ်
ကြွတယ် စသည်ဖြင့် အိပ်ရာမှ ထသည့် အမှုအရာ အားလုံးကို
အစဉ် အတိုင်း မှတ်ရမည်။ လူမမာလို ဖြည်းဖြည်းသာသာ
ပြုလုပ်ပါ။ အိမ်မှာလို ဗြုန်းခိုင်းမထပါနှင့်။ ယောဂီပီပီ နေရာ
တိုင်းမှာ အမှတ်သတိမြဲပါစေ။

အိပ်ရာမှထပြီးသောအခါ ခြင်ထောင်တင်လျှင် တင်တယ်၊
အိပ်ရာသိမ်းလျှင် သိမ်းတယ်၊ ခေါက်ယင်ခေါက်တယ်စသည်ဖြင့်
လုပ်ဆောင်ဖွယ်ဟူသမျှကို အဆက်မပြတ် မှတ်ရမည်။ ဘာမျှ
မှတ်စရာအထူးမရှိလျှင်အမြဲတမ်းရှိနေတဲ့ဖေါင်းပိန်ကိုသာမှတ်ပါ။
အမှတ်မလွတ်ပါစေနဲ့။

မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ

အိပ်ရာမှထလို့ မျက်နှာသစ်မည်ကြံယင် ကြံတယ်-ကြံတယ်၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါယူယင် ယူတယ်၊ ပခုံးပေါ်တင်ယင် တင်တယ်၊ သွားတိုက်ဆေး သွားတိုက်တံ ဆပ်ပြာခွက် စသည်ကို ယူယင် ယူတယ်၊ ကိုင်ယင် ကိုင်တယ်၊ လှည့်ယင် လှည့်တယ်၊ သွားတဲ့ အခါ ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ် စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း လိုက်မှတ်လေ။ သွားလို့ရောက်တဲ့အခါ ရောက်တယ်၊ ရေခွက် ကိုင်ယင် ကိုင်တယ်၊ ရေခပ်ယင် ခပ်တယ်၊ မျက်နှာသစ်ယင် သစ်တယ်၊ ဆပ်ပြာတိုက်ယင်တိုက်တယ်၊ လှုပ်ကျင်းယင်ကျင်းတယ်၊ ထွေးယင်ထွေးတယ်၊ မျက်နှာသုတ်ယင်သုတ်တယ်၊ ပြန်ထားယင် ထားတယ် စသည်ဖြင့် မျက်နှာသစ်ရာတွင် ဖြစ်ပေါ်သမျှ အမှု အရာအားလုံးကို အစဉ်အတိုင်းလိုက်ပြီး မှတ်နိုင်သမျှမှတ်ရမည်။ တချို့ကို မမှတ်နိုင်လို့ မမှတ်တတ်လို့ လွတ်သွားတာလဲရှိတတ်ပါ သည်။ မိမိတို့ ခေါ်နေကျ ပြောနေကျ စကားလုံးတို့ဖြင့်လဲ မှတ်တတ်သလိုမှတ်နိုင်ပါသည်။ စာသံပါတဲ့အတိုင်းသာ မှတ်ရ မည်ဟု မယူဆစေလိုပါ။ မှတ်တတ်သလို မှတ်ဖို့သာ အရေးကြီး ပါသည်။ အကုန်လုံးမမှတ်နိုင်လို့လဲ စိတ်ပျက်အားငယ်စရာမရှိပါ။ အားထုတ်ခါးတွင် မည်သမျှ အကုန်မှတ်နိုင်ကြသည် မဟုတ်ပါ။ သူလိုငါလိုသာ ဖြစ်တာများပါသည်။ တဖြည်းဖြည်း မှတ်နိုင် လာမည်။ ကြိုးစားမှတ်ကြည့်က ကိုယ်တွေ့ သိလာပါလိမ့်မည်။ မှတ်နိုင်သမျှ မှတ်ဖို့သာ သဘောပေါက်စေလိုပါသည်။ ဘာမှ မှတ်စရာမရှိယင် သို့မဟုတ် မမှတ်တတ်သေးယင် မှတ်နေကျ ဖေါင်းပိန်ကိုသာကောက်မှတ်ပါ။

စားသောက်ရာတွင်

အချိန်ကျလို့ စားသောက်တဲ့အခါ ထမင်းဝိုင်း ထိုင်ယင် ထိုင်တယ်။ ထိုင်လို့ ထိယင် ထိတယ်။ ထမင်းပွဲကို ကြည့်ယင် ကြည့်တယ်။ မြင်ယင်-မြင်တယ်။ ထမင်းကို စုယင်-စုတယ်။ ထမင်းလုပ် ပြင်ယင်-ပြင်တယ်။ ထမင်းလုပ်ယူလာယင်-ယူတယ်။ ခေါင်းငုံ့ယင်ငုံ့တယ်။ ပါးစပ်နဲ့ထိယင် ထိတယ်။ ပါးစပ်ဟယင် ဟတယ်။ ပါးစပ်ထဲခွံယင်ခွံတယ်။ ပါးစပ်ပြန်ပိတ်ယင်ပိတ်တယ်။ လက်ပြန်ချယင် ချတယ်။ ခေါင်းမော့ယင် မော့တယ်။ ဝါးယင် ဝါးတယ်။ စားယင် စားတယ်။ အရသာကို သိယင်- သိတယ်။ ကောင်းယင်ကောင်းတယ်။ မကောင်းယင်မကောင်းဘူး။ မျှီချယင် မျှီတယ်။ လည်ချောင်းထဲဆင်းသွားယင်ဆင်းသွားတယ်။ ထိယင် ထိတယ်။ ထမင်းစားဆဲပြုလုပ်ရမည့် အသေးစိတ် အမူအရာ အားလုံးကို လိုက်မှတ်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းသာသာ အမှတ်ကလေးနဲ့ စားသောက်ပါမှ တန်ဖိုးရှိသည်။ ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းသည်။ အကဲ့ရဲ့မခံရ။ သူများမျက်စောင်းထိုး မခံရဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် က အများကို အနှောင့်အယှက်ပေးရာ ရောက်သည်။ ယောဂီပီပီ မကျင့်သူ အမှတ်လွတ်သူ ပေါ့တိပေါ့ဆ ရေဒုတိရေဒုရဲ အား ထုတ်သူဟု အထင်သေး ခံရတတ်သည်။ ယောဂီဆိုတာ တရား အားထုတ်ဖို့သာဖြစ်၍ တရားအားထုတ်နေကြောင်း ပါးစပ်က ပြောရန်မလို။ အမူအရာ ဣန္ဒြေသိက္ခာကြည့်ရုံဖြင့် သိနိုင်သည်။ အားလုံးပြည့်ပြည့်စုံစုံ မမှတ်နိုင်လဲ စိတ်မပျက်နှင့်၊ မှတ်နိုင်အောင် မှတ်မည်ဟု စိတ်ကိုဆုံးဖြတ်ပြီး တင်းတင်းယင်းယင်း မှတ်လိုက် ယင် မကြာမီ အများနည်းတူ စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်နိုင်လာမည်။

ကြိုးစားဖို့သာ လိုသည်။ ကြိုးစားက ဘုရားတောင် ဖြစ်နိုင်သည်။ မဟုတ်ပါလော။ သို့အတွက် ရှိရှိသေသေ လေးလေးစားစား အားသွန်ခွန်စိုက် ရှုမှတ်လိုက်လျှင် မကြာမီ မှတ်နိုင်တာ များလာမည်။ မှတ်နိုင်တာများယင် သမာဓိ အား ကောင်း လာ မည်။ သမာဓိဉာဏ် ရင့်သန်လာသောအခါ အခု ဖေါ်ပြတာတွေထက် ပင် ပို၍အလွယ်တကူ ရှုမှတ်နိုင်လာပါလိမ့်မည်။

အိမ်သာတက်ရာတွင်

တချို့က အိမ်သာတက်တဲ့အခါ အညစ်အပတ်တွေမို့ မမှတ်ကောင်းဘူး၊ ငရဲကြီးတတ်တယ်လို့ ထင်မြင်ပြီး မမှတ်ပဲနေတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ကား မဟုတ်ပါ။ မမှတ်ကောင်းတာရယ်လို့ မရှိပါ။ ကိုယ်အမူအရာ၊ စိတ်အမူအရာအားလုံး ဖြစ်ပေါ်သမျှ ထင်ရှားရာကို အကုန်မှတ်ရပါမည်။ မမှတ်ရမည့်နေရာလို့ မရှိပါ။ မှတ်နိုင်သမျှ ကုသိုလ်ရတာချည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကုသိုလ်မှ သေးသေးကုသိုလ်မဟုတ်၊ ဒါနတို့၊ သီလတို့၊ သမထတို့နဲ့လိုက်လို့ ခြေဖျားတောင် မမီနိုင်တဲ့ ရောမ မဟာကုသိုလ်ကြီးပါ။ ဝိပဿနာကြီးပါ။ ကြောက်ရွံ့ ကြောက်ရွံ့ နောက်တွန့်မနေပါနဲ့။ ဇွဲသန်သန် အားခဲပြီး မှတ်ရန်သာ ဖြစ်သည်။ မှတ်နိုင်ယင် အကျိုးကြီးကြောင်း ထပ်လောင်းတင်ပြအပ်ပါသည်။

အိမ်သာတက်ချင်လာယင် မတက်ခင် တက်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးက စမှတ်ရမည်။ အိမ်သာတက်ချင်တယ်၊ အိမ်သာသွားယင် တယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ် ဖြစ်စေ၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ဖြစ်စေ၊ အမှတ်ကလေးနှင့် သွားရပါမည်။ အိမ်သာရောက်လို့

တံခါးဖွင့်မည်ကြံယင် ဖွင့်ချင်တယ်။ ပြီးတော့ ဖွင့်တယ် ဖွင့်တယ်။
 ဖွင့်လို့မပြီးမချင်းမှတ်။ ဖွင့်ပြီးလို့ အထဲကို ဝင်မယ်ကြံယင် ဝင်
 ချင်တယ် ဝင်ချင်တယ်။ ပြီးတော့ ဝင်တယ် ဝင်တယ်ဟုမှတ်။
 တံခါးပြန်ပိတ်ယင် ပိတ် ချင် တယ် ပိတ် တယ်။ ဂျက်ထိုး တယ်
 စသည်ဖြင့် အစဉ်လိုက် မှတ်ရမည်။ ထိုင်ခုံပေါ်တက်ယင် တက်
 တယ်။ လုံချည်မယင် မတယ်။ ထိုင်ယင် ထိုင်တယ်။ ကျင်ငယ်
 စွန့်ယင် စွန့်တယ်။ ကျင်ကြီးစွန့်ယင် စွန့်တယ်ဟု စွန့်မပြီးမချင်း
 စွန့်တယ်ဟုမှတ်။ ပြီးယင် ပြီးတယ်။ ရေသုံးယင် သုံးတယ်စသည်
 ဖြင့် အိမ်သာတက်ရာတွင် ပြုလုပ်သည့် အ မူ အ ရာ အား လုံး ကို
 အစဉ်တစိုက် လိုက်၍မှတ်ပါ။ မှတ်နိုင်သမျှ အကျိုးရှိပါသည်။
 ဘာမှ မှတ်စရာမရှိယင် မှတ်နေကျ ဖေါင်း ပိန်ကိုသာ အားစိုက်
 မှတ်ပါ။

ဒွါရ ၆-ပါးထင်ရှားပေါ်ရာ

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ် အရင်းခံထား
 ၍ ဒွါရ ၆-ပါးတံခါးပေါက်က ထင်ရှားပေါ်လာသမျှကို အကုန်
 လုံးလိုက်ရပါမည်။ မျက်စိကမြင်ယင် မြင်တယ်။ နားကကြား
 ယင် ကြားတယ်။ နှာခေါင်းကနံယင် နံတယ်။ မွှေး ယင် မွှေး
 တယ်။ လျှာက စားယင် စားတယ်။ ကိုယ်ကထိယင် ထိတယ်။
 စိတ်ကသိယင် သိတယ်ဟု တံခါး ၆-ပေါက်က ဝင် လာ သ မျှ
 ပေါ်လာသမျှ ထင်ရှားရာတွေကို လိုက်မှတ်ရပါမည်။ မမှတ်ရ
 မည့် နေရာမရှိပါ။

အကယ်၍ မမှတ်နိုင်လျှင် မှတ်နိုင်အောင် ကြိုး စား ရ မည်။
 ကြိုးစားပြီး ရှိရှိသေသေနှင့်မှတ်ယင် မိမိတို့လိုလားတဲ မဂ်ဖိုလ်ကို

ရက်တိုတိုနှင့် ရောက်နိုင်သည်ဆိုတာကို ကိုယ် တိုင် အား ထုတ် ကြည့်မှ သိနိုင်ပါမည်။ ပါရမီခတ်ခံမရင့်သန်လို့ ဤဘဝတွင် မဂ်ဉာဏ်မရတောင် လာမည့် ဘဝ မှာ နတ် ပြည် ရောက် ပြီး အားထုတ်လိုက်လျှင် အမြန်ပင်ရနိုင်ပါသည်။ တရားအားထုတ် တာ ဘာမှအရှုံးမရှိ အမြတ်ချည်း ဖြစ်သည်။ ဤဝိပဿနာကို ငါဘာကြောင့် အားမထုတ်နိုင်ရမှလဲဆိုတဲ့ဦးနှင့် အားခဲ ရှုမှတ် နိုင်ပါစေသတည်း။

အမှတ်တိုးခြင်း

တရက် နှစ်ရက်လောက်ရှုမှတ်သောအခါ အသက်တခါတခါ ရှုရှုကြံရာတွင် ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ်ဟု မှတ်ရတာ လွယ်ကူ လာသည်။ ဖေါင်းတာနှင့် ပိန်တာကြားထဲ အမှတ်ရ ကျဲနေ သည်ဟု ထင်လာတတ်သည်။ ထိုအခါ ထိုင်နေတဲ့ ကိုယ်အမှုအရာ ကိုထည့်ပြီး ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ် ထိုင်တယ်ဟု ၃-ချက်မှတ်ရ မည်။ ဖေါင်းတက်လာပုံ ပိန်ကျသွားပုံ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်တဲ့ အခိုက်မှာ ကိုယ်တိုင်ထိုင်နေတဲ့အတိုင်း သိနေရမည်။ အိပ်တဲ့အခါ မှလဲ ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ် အိပ်တယ်လို့ ၃-ချက် ၃-ချက် မှတ်ရမည်။ အိပ်တယ်လို့ မှတ်ခိုက်မှာ ကိုယ်အိပ်နေပုံကို သိနေ စေရမည်။ မှတ်ရတာကောင်းလာလို့ ၃-ချက်မှတ်ရတာကျဲနေ တယ်လို့ထင်ယင် ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ် ထိုင်တယ် ထိတယ်ဟု သင်ရှားထိမှုဂရုပြုပြီး ၄-ချက် ၄-ချက်မှတ်ပါ။ ဒီလို မှတ်ရတာ မကောင်းဘူး၊ မှတ်စဉ်ကြီးက ထောင့်ထောင့်ကြီးဟု စိတ်က ထင်ယင် ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်ဟု ထိုင်ပုံကို အာရုံပြုပြီး ၂ ကြိမ်ထည့်ပြီး ၄-ချက်မှတ်လဲဖြစ်ပါသည်။

ဒီလိုမှတ်ရတာ တမျိုးကြီးပဲဆင်ပြန်ယင် ဖေါင်းတယ် ထိုင်တယ် ပိန်တယ် ထိုင်တယ်ဟု မှတ်စဉ် ပြင်၍ မှတ်လဲဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အိပ်ဆဲမှလဲ ဖေါင်းတယ် အိပ်တယ် ပိန်တယ် အိပ်တယ်လို့ ၄-ချက် မှတ်နိုင်ပါသည်။ ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ် အိပ်တယ် ထိတယ်လို့လဲ မှတ်လို့ရပါသည်။ မိမိစိတ်ကြိုက်ရာ ၄-ချက်စီ မှတ်ရမည်။ ၄-ချက်စီကိုပိုင်းပိုင် မှတ်နိုင်လာယင် အတော်ပင် အမှတ်စိပ်လာပြီ ဖြစ်သည်။ အမှတ်စိပ်လာယင် ကိလေသာစင်တန်သမျှ စင်လာပြီး ရုပ်နာမ်ကို မြင်လာပြီဖြစ်သည်။

အမှတ်စိပ်လျှင် ကိလေစင်၊ ထင်မြင်နာမ်ရုပ်ပါ။

ကိုယ်ထဲကအမှုအရာ

ဖေါင်းတယ်-ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ကိုယ်ထဲကအမှုအရာများကို စူးစိုက်၍မှတ်နေဆဲမှာ ရိုးရိုးမြင်မှုကြားမှုများကို မှတ်ရန်မလိုပါ။ ဖေါင်းတယ်-ပိန်တယ် ဖေါင်းတယ်-ပိန်တယ်ဟု ဂရုတစိုက်စူးစိုက် မှတ်နေခြင်းဖြင့်ပင် မြင်မှုကြားမှုတွေကို ထိမှုသိမှုပြီးစီး မြင်ရုံမျှ ကြားရုံမျှ ခွဲသွားတည်သည်။ သို့သော် တမင်သက်သက် ကြည့်ရှုတဲ့အခါကြည့်တယ်-မြင်တယ် အမည်တပ်၍ သီးသန့် မှတ်ရှုရပါမည်။ ကိစ္စပြီးလျှင် မှတ်နေကျ ဖေါင်းမှု ပိန်မှုကိုသာ ဆက်လက်၍ မှတ်နေရပါမည်။

တမင်မကြည့်သော်လဲ မိန်းမယောက်ျားစသော စွဲလမ်းစရာ အာရုံထူးများကိုမြင်ယင် မြင်တယ်-မြင်တယ်ဟု ၂-ချက် ၃-ချက် မှတ်ပြီး မှတ်နေကျ ဖေါင်းမှုပိန်မှု ပြန်ဆက်မှတ်ပါ။ တမင်နားထောင်မိယင် နားထောင်တယ်-နားထောင်တယ်၊ သို့မဟုတ်

ကြားတယ်·ကြားတယ်ဟု မှတ်ပြီး မှတ်နေကျဖေ၎င်းမှုပိန်မှုကိုပြန် ဆက်၍မှတ်ပါ။ စကားပြောသံ သီချင်းဆိုသံ အသံခွဲစက်သံ ရေဒီယိုသံ ဆိုင်းသံ ဗုဿံ ကားသံ ပြင်းထန်သောအသံ ခွေးသံ ငှက်သံ ကြက်သံ စသည်တို့ကို ထင်ထင်ရှားရှားကြားယင် ကြားတယ် ကြားတယ်ဟုနိုင်အောင်မှတ်ပါ။ နိုင်အောင်မှတ်လိုက်ယင် အသံများ ဝေး၍ဝေး၍ သွားတတ်သည်။ သေး၍ သေး၍လဲ သွားတတ်သည်။ ပျောက်၍ ပျောက်၍လဲသွားတတ်သည်။ မှတ်စရာ မရှိသောအခါ မှတ်နေကျ ဖေ၎င်းမှုပိန်မှုကိုသာ လက်ကိုင်ထား၍မှတ်ပါ။ အမြင်ထူး အကြားထူးတို့ကို မမှတ်မိ မမှတ်နိုင်ယင် မှတ်နေကျဖြစ်သော ဖေ၎င်းမှုပိန်မှုကိုသာဆက်မှတ်။ မှတ်ယင်း ဖေ၎င်းမှုပိန်မှုမထင်ရှားပဲ မတွေ့ပဲလဲရှိတတ်သည်။ စဉ်းစားယင်း ကိလေသာတွေလဲ ဝင်နေတတ်သည်။ ထိုသို့ စဉ်းစားနေယင် စဉ်းစားတယ်·စဉ်းစားတယ်ဟု ဆက်တိုက်မှတ်ပြီး မှတ်နေကျ ပြန်ဆက်မှတ်ပါ။

အပျင်းစိတ်ကိုလက်မခံနှင့်

ကိုယ်အမှုအရာနှင့် စိတ်ကူး ကြံစည်မှုတွေကို မမှတ်မိပဲ လွှတ်သွားယင် မေ့တယ်·မေ့တယ်ဟုမှတ်။ အသက် ရှူရှိုက်မှု သိမ်မွေ့၍ဖေ၎င်းမှုပိန်မှုကို ရှာမတွေ့ယင် ထင်ထင်ရှားရှား မကွဲပြားယင် ထိုင်တယ်ဟု တင်းတင်းယင်းယင်းမှတ်ပါ။ အိပ်တဲ့အခါမှာဆိုယင် အိပ်တယ်·ထိတယ် အိပ်တယ်·ထိတယ်မှတ်။ ထိုသို့ မှတ်သောအခါ ထိတဲ့နေရာကို ရွှေ့.ရွှေ့.ပြီး ၄-၅-၆-နေရာမှတ်ပါလေ။

ကြာလာတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ အမှတ်မတိုးဘူးဟု ထင်တဲ့အခါ
မှာဖြစ်စေအပျင်းစိတ်ဝင်လာတတ်သည်။ အပျင်းစိတ်ဝင်လာယင်
လက်မခံနှင့်၊ ပျင်းတယ်-ပျင်းတယ်ဟု အတင်းနိုင်အောင်မှတ်။
သို့မဟုတ် အပျင်းခတ်ကအနိုင်ယူသွားတတ်သည်။

သံသယတွေ

သတိ သမာဓိဉာဏ်အထူးများမဖြစ်သေးမီ မှတ်ရတာဘာမှလဲ
မထူးဘူးဟု ထင်တတ်သည်။ အဲဒီလိုထင်ယင် ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါ
မလား၊ ဖြစ်မှဖြစ်မတော့မလားစသည်ဖြင့် ယုံမှားသံသယတွေ
ဖြစ်လာတတ်သည်။ အဲဒီလိုများ ဖြစ်လာယင် သံသယဝင်တယ်
ယုံမှားတယ်-ယုံမှားတယ်ဟုမှတ်။ အမှတ်ကောင်းပြီး တရား
တက်လာလိမ့်မည်။ တရားလူး ပေါ်လိမ့်မယ်လို့ထင်ပြီး တမျှော်
မျှော် လဲနေ တတ် သည်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာယင် မျှော်တယ်
မျှော်တယ်ဖြစ်စေ၊ လိုချင်တယ် လိုချင်တယ်ဟုဖြစ်စေ မှတ်၍သာ
နေပါလေ။ အယင်က မှတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်စဉ်းစားပြီး နေ
တတ်သည်။ စဉ်းစားယင် စဉ်းစားတယ်၊ ဆင်ခြင်ယင် ဆင်ခြင်
တယ်၊ တွေးယင် တွေးတယ်ဟု နိုင်အောင်မှတ်။ မှတ်နေတဲ့
အာရုံတွေကို ရုပ်နာမ်ခွဲလဲ နေတတ်သည်။ ရုပ်နာမ်ခွဲယင် ခွဲတယ်
ခွဲတယ်ဟုမှတ်။ မှတ်လို့မကောင်းယင် စိတ်ပျက်လာတတ်သည်။
စိတ်ပျက်ယင် စိတ်ပျက်တယ်၊ အားရော့ယင် အားရော့တယ်၊
အမှတ်ကောင်းလာလို့ရှိယင်လဲ ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်၊
ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်ဟုမှတ်။

ဤကဲ့သို့ ပေါ်ရာပေါ်ရာ စိတ်အမူအရာများကို မှတ်လို့ပြီး
ယင် မှတ်နေကျ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုသာ ပြန်ဆက်မှတ်ပါ။ ဘယ်

လောကံတောင် မှတ်ရမလဲဆိုယင် အိပ်ရာကနိုးလို့ မျက်လုံးနှစ်လုံး
ပွင့်တဲ့အချိန်ကစပြီး ပေါ်ရာပေါ်ရာ တရစပ်မှတ်နေရမည်။ ထိုသို့
မှတ်ယင်းဖြင့်ပင် အိပ်ချိန်သို့ရောက်၍ အိပ်ပျော်သွားသည့်တိုင်
အောင် အဆက်မပြတ် မှတ်နိုင်သမျှ မှတ်နေရမည်။

နေ့ရောညပါ

နေ့ရောညပါ မျက်စိတမှိတ်ခန့်မျှ မရပ်မနားပဲ တမှတ်ထဲ
မှတ်နေရမည့် အချိန်တွေချည်းဖြစ်သည်။ အားထုတ်ခါစမှာ
မအိပ်မနေ တမှတ်ထဲမှတ်နေမည်ဟု အားခဲထားရမည်။ အမှတ်
လွတ်နေတဲ့အချိန်ကို မရှိစေရဘူးဟု စိတ်ထဲက စွဲမြဲထားရမည်။
အားထုတ်သားရလို့ သမာဓိဉာဏ် ရင့်သန်လာသော အခါမှာ
မအိပ်ချင်ပဲ အမြဲလိုပင် ကြည်လင်လန်းဆန်းနေလိမ့်မည်။

စိတ္တာနုပဿနာ

ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ကြံစည်စိတ်ကူး
ခြင်း၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းစသော စိတ်တွင်ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ
အမှုအရာအားလုံးကို မှတ်ပါ။ စိတ္တာနုပဿနာ ဖြစ်သည်။

ကာယာနုပဿနာ

ကြီးကြီး ငယ်ငယ် အရွယ်ရွယ် အစားစား ပြုပြင်လှုပ်ရှားမှု
ကိုယ်အမှုအရာ အားလုံးကို လှုပ်ရှားတိုင်း လိုက်မှတ်ပါ။ ကိုယ်
အမှုအရာ လှုပ်ရှားတိုင်း လိုက်မှတ်တာကို ကာယာနုပဿနာ
ခေါ်သည်။

ဝေဒနာနုပဿနာ

ကိုယ်ထဲမှာ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အမျိုးမျိုးသော ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ဝေဒနာတွေကို ပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်း ခံစားတိုင်း ခံစားတိုင်း လိုက်မှတ်ပါလေ။

စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာသမျှ ခံစားချက်တွေ၊ ထင်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတွေကိုလဲ မှတ်နိုင်သမျှကို မှတ်ပါလေ။ အဲဒါတွေကို ဝေဒနာနုပဿနာ ခေါ်သည်။

ဓမ္မာနုပဿနာ

ဒွါရ ၆-ပါး တံခါး ၆-ပေါက်ကဝင်လာတတ်သော အာရုံများကိုလဲ နိုင်အောင်မှတ်ရမည်။ မြင်ယင် မြင်ရုံမျှ၊ ထိယင်ထိရုံမျှ၊ သိယင် သိရုံမျှ သဘောသက်သက်မျှကိုသာ ရှုမှတ်တာကို ဓမ္မာနုပဿနာ ခေါ်သည်။ ဘာမျှမှတ်စရာ အထူးအထွေ မရှိသောအခါ အမြဲတမ်းရှိနေတဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုမှတ်ပါ။ အမှတ်မလွတ်ပါစေနဲ့။ သွားဆဲလာဆဲစသည်မှာလဲ ကြံမှု လှမ်းမှု ချမှုတွေကို အာရုံပြုပြီး အထူးဂရုစိုက် လိုက်မှတ်ပါလေ။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်

အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်ကို ချန်လှပ်ပြီး အမြဲမပြတ် တရစပ်နေ့ ရောည ပါ မပြတ် မစဲ တမှတ်ထဲမှတ်၍သာနေမည်ဆိုယင် မကြာမီပင် ဖြစ်တိုင်း ပျက်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်အလုံးစုံကိုပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကျအောင် မှတ်သိနိုင်၍ ဥ ဒ ယ ဗ ဟ ဉာဏ် စသော ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးများ အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ကိုယ်တိုင်ဒိဋ္ဌိ တွေ့မြင်ရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

မိုးဆမ်းပန်းလို

တချို့တလေက ဒါလောက်အမြဲမပြတ်မှတ်နေရတော့ ဖျားနာ မကုန်ဘူးလား၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မနေဘူးလားဟု မေးလဲမေးကြ သည်။ တွေးလဲကြောက်နေသူတွေရှိသည်။ တချို့ များ တရား အားထုတ်မလားလို့မေးယင် တီကိုထူးနဲ့တို့သလို ဖြစ်သွားတတ် ကြသည်။ သိပ္ပံကိုသိပ်အားသန်နေကြသူများကလဲ ဒါလောက် တောင် မအိပ်မနေ အားထုတ်ယင် သေမကုန်သေးဘူးလားဟု ပြောဆိုမေးမြန်းတတ်ကြသည်။ တရားအားထုတ်လို့ သေသွားတဲ့ မသာ ရှာမှရှားပါသည်။ အကယ်၍သေသွားတောင် အလကား အမှားသေမဟုတ်ပဲ တရားနဲ့သေသွားသောကြောင့် မြတ်သော သေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ တရား အား ထုတ်ရ တာ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်မနေဘူးလားဆိုယင် တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီတွေ ကို တခါတလေ လာကြည့်စမ်းပါ။ မပင်ပန်း မနွမ်းနယ်တဲ့အပြင် ကြည်လင်သန်းဆန်း အလှပန်းတွေ တဝေဝေနဲ့ စိုပြေနေသည်။ မိုးဆမ်းပန်းလို ရှင်လန်းစွာပင်ရှိသည်ကို တွေ့မြင်ကြပါလိမ့်မည်။

ဖျားနာပြီးရောဂါ ရမကုန်ဘူးလားလို့ ဒီလိုလဲယုံမှားသံသယ ရှိတတ်ကြပါသည်။ ရောဂါမရပဲ ရှိရင်းစွဲရောဂါပျောက်သူတွေ ဒုနဲ့ဒေးရှိပါသည်။ ထိုအထဲစာရေးသူလဲ တယောက်အပါအဝင် ဖြစ်သည်။ အကြောင်းသင့်က တင်ပြပါဦးမည်။ တချို့တလေ ဆရာဝန်က သေမယ်ပြောလို့ သေမယ်အတူတူ နောက်ဆုံးတရား နဲ့ပဲအသေခံတော့မယ်ဆိုပြီးတရားကိုကြိုးစားအားထုတ်ရာ အသက် မသေသည့်ပြင် ကျန်းမာစိုပြေပြီး ရောဂါတွေလဲ ရှင်း ရှင်း လင်းလင်း ပျောက်ကုန်သည်။ တရားအားထုတ်ပြီးလို့ အိမ်ပြန်

သွားတဲ့အခါ ၂-လကြာယင် သေမယ်ပြောတဲ့ ဆရာဝန်ပင် အံ့ဩသွားပါသည်။ ဘယ်ဆရာနဲ့ကုသလဲလို့ မေးတဲ့အခါ ဗုဒ္ဓပေးတဲ့ တရားဆေးနဲ့ကုလို့ ပျောက်သွားတဲ့ အကြောင်းပြောတဲ့ အခါ လက်ဖျားခါသွားပါသည်။

တချို့လဲ ဗိုက်ခွဲရမယ်ဆိုတော့ မတော်တဆ သေသွားယင် အားကိုးမဲ့လိမ့်မယ်။ တရားအားထုတ်ပြီးမှခွဲယင် မတော်လို့ သေသွားလဲ အားကိုးရှိလို့ တော်သေးတယ်ဆိုပြီး သေဘေးကို တွေးပြီး အတင်းအားထုတ်ရာ မခွဲစိတ်ရပဲ ရောဂါဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်း၍ ကျန်းမာစို့ပြေ အသက်ရှည်သူတွေလဲ များစွာ ရှိပါသည်။ သို့အတွက် တရားအားထုတ်တာဟာ ဘယ်လောက် တောင် အကျိုးရှိတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့သိရှိရအောင် ကြိုးစား ကြည့်စမ်းပါ။ မြည်းကြည့်စမ်းပါဟုသာ တိုက်တွန်းလိုက်ရပါ သတည်း။

တရားစည်ကြီး ရိုက်တီးနေပြီ

အထက်က ရေးသားခဲ့သည့်အတိုင်း အမြဲမပြတ်မှတ်၍ သတိ သမာဓိဉာဏ် ထက်သန်အားပြည့်လာယင် ဖောင်းတယ်လို့မှတ်တဲ့ အခါ ဖောင်းတာနှင့်မှတ်တာ ၂-ခုထဲရှိသည်။ ဖောင်းတာလေး က ရုပ်တရားပဲ။ မှတ်တာလေးက နာမ်တရားပဲလို့ သဘောဉာဏ် မှာ ရုပ်နာမ် ကွဲလာပါသည်။ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလဲ ပိန်တာနှင့်မှတ်တာ ၂-ခုထဲရှိသည်။ ထိုင်တယ် ထိတယ်၊ ကွေးတယ် ဆန့်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်တဲ့နေရာမှာလဲ မှတ်စရာနှင့် မှတ်တာ ၂-ခုထဲရှိသည်ဟု သိလာသည်။ ဖောင်းရုပ်နဲ့ မှတ်တဲ့စိတ်၊ ပိန်ရုပ်နဲ့မှတ်တဲ့စိတ်၊ ထိုင်ရုပ်နဲ့မှတ်တဲ့စိတ်၊ ဤသို့ အာရုံနှင့် မှတ်

စိတ်တို့သည် အတွဲကိုက် အတွဲလိုက် ကပ်နေသလို အံကျလျက် ရှိသည်ကို တွေ့သိရပါလိမ့်မည်။

အထူးကောင်းသော မှတ်ချက်တိုင်း မှတ်ချက်တိုင်း၌ ဖောင်း ကာကတခြား မှတ်တာက တခြား၊ ပိန်တာကတခြား-မှတ်တာက တခြား၊ ထိုင်တာကတခြား မှတ်တာကတခြား၊ ထိတာကတခြား မှတ်တာကတခြား၊ ဤသို့ ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခြား၍ သိလာပါလိမ့် မည်။ မှတ်စိတ်ကလေးက ဖောင်း ပိန်စသော အာရုံများဆီသို့ ပြေးပြေးပြီး ကပ်ကပ်သွားသလိုပင် ထင်လာပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ ထင်လာခြင်းသည် နာမ်တရား၏ သဘောလက္ခဏာ ထင်ပေါ် လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ရုပ်ကို မှတ်သိမှု သန့်ရှင်းလေလေ နာမ်တရားတွေ အလိုလို ထင်ပေါ်လေ ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး တခြားစီ ကွဲပြားလို့ ထင်ရှားသော အခါ မှတ်စရာ မှတ်တာ ၂-ခုထဲရှိသည်။ ဒီ ၂-ခုအပြင် ဘာမျှ မရှိဘူး၊ လောကကြီးတခုလုံးမှာ ဒီ ၂-ခုထဲရှိတယ်။ လူဆိုတာလဲ သည်ဟာ ၂-ခုပဲ၊ ကျား မ ဆိုတာလဲ ဒီဟာ ၂-ခုပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလိ သတ္တဝါရယ်လို့ အသီးအခြား မရှိဘူး။ လူတွေဟာ ခေါ်လို့ မှတ်လို့ရအောင် နာမည်တတ်ထားတာပဲဟု ရှုမှတ်ဆဲမှာ သဘော ကျပြီး စိတ်ထဲက ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တတ်၏။

အစစ်အမှန်မဟုတ်

တချို့ ဗဟုသုတရှိသူများကတော့ မှတ်ဘိုင်း မှတ်တိုင်း အာရုံ ရုပ် မှီရာ ရုပ်နှင့် မှတ်သိမှုနာမ်၊ ဒီ ၂-ခုထဲကိုသာ တွေ့နေရသော

ကြောင့် ခြောက်-ရပ်နာမ် ၂ပါးသာ ရှိပါကလား။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ သူတပါး ယောက်ျား မိန်းမဆိုတာ တကယ်တော့ မရှိပါတကား။ ခေါ်ဖြစ် ပြောဖြစ် သုံးဖြစ်အောင် တင်စား ထားတဲ့ အမည်နာမတွေပါကလားလို့ စိတ်ထဲသဘောကျလာ သည်။ ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်လာတတ်သည်။ စင်စစ်တော့ ခေါ်ဝေါ်ရုံ သက်သက်ပါကတည်း။ ဘာတခုမှအစစ်အမှန်မဟုတ်ပါကတည်းဟု သဘောဉာဏ်တွင် သက်ဝင်လာတတ်သည်။ ဤသို့ သဘောဉာဏ် ဝင်ပြီးရှုဆင်ခြင်လာယင် ဆင်ခြင်တယ်-ဆင်ခြင်တယ်ဟု မှတ်ပါ။ မှတ်လို့ ဆင်ခြင်မှုရပ်သွားယင် မှတ်နေကျ ဖေါင်းမှုပိန်မှုကိုသာ ပြန်ဆက်မှတ်ပါ။

တဖြည်းဖြည်း မှတ်သားကျ၍ အသိဉာဏ် ရင့်သန်လာသော အခါ မလုပ်ခင် လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကလေး အလိုလို ထင်ရှားပေါ် လာသည်။ ပေါ်လာတာနှင့်တပြိုင်နက် ထိုစိတ်ကလေးကို အယင် ပြေးမှတ်လိုက်သည်။ အားထုတ်ခါစတုန်းကတော့ ကွေးမယ်လို့ ကြံယင် ကွေးချင်တဲ့စိတ်ကလေးကို ကွေးချင်တယ်-ကွေးချင်တယ် လို့ အယင်မှတ်ရမည်ဟု ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကညွှန်ကြားလို့ လိုက်မှတ် နေရသော်လည်း ရှင်းရှင်း လင်းလင်း မရှိလှ၊ မတင်မကျနှင့်ပင် မှတ်နေရသည်။ အခုလိုအသိဉာဏ် ရင့်သန်လာတော့ ကွေးချင်တဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ဘာနှင့်မှမရောပဲ ရှင်းလင်းထင်ရှားသိလာသည်။ အခုတော့ ဘာပဲလုပ်မယ်ကြံကြံ မလုပ်ခင် လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကလေး ကို အယင်မှတ်လိုက်သည်။ နောက်မှပြုလုပ်တဲ့ အမှုအရာကို ဆက်မှတ်သည်။

ပိုင်နိုင်လာတော့

အားထုတ်ခါစတုန်းကတော့ မမှတ်ပဲ ပြုလုပ်မိတာက များနေလို့ ကိုယ်ရုပ်ကြီးက မြန်သည်။ မှတ်စိတ်က နှေးသည်ဟု ထင်မိသည်။ ဘာဝနာဉာဏ်ရင့်သန်လာတဲ့အခါကျတော့ မှတ်စိတ်က ရှေ့မှဆီးကြိုသလို ရှိနေနှင့်သည်။ ကွေးမယ် ဆန့်မယ် ထိုင်မယ် ထမယ် သွားလာမယ်လို့ ကြံတိုင်း ကြံတဲ့စိတ်ကို အယင်မှတ်မိသည်။ ကွေးပုံဆန့်ပုံကိုလဲ ပိုင်ပိုင်ကြီးမှတ်နိုင်သည်။

ထိုသို့ ပိုင်နိုင်သောအခါ ကိုယ်ရုပ်က နှေးသည်။ မှတ်စိတ်က မြန်သည်ကို အမှန်အတိုင်းသိလာသည်။ ပြုပြင်လိုတဲ့စိတ်က အယင်ပေါ်ပြီးမှ စိတ်အားလျော်စွာ ကိုယ်အမှုအရာတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ကိုယ်တိုင်မျက်စိနဲ့မြင်သလို တွေ့မြင်လာသည်။ အပူအအေးတွေနှင့် တွေ့ကြုံလို့ ပူဘယ်-အေးတယ်လို့ မှတ်နေတုန်းမှလဲ အပူတွေ တဖြည်းဖြည်းတိုးလာပုံ ဆုတ်သွားပုံ၊ အအေးတွေ တိုးလာပုံ ဆုတ်သွားပုံ အကုန် လိုက်မှတ်နိုင်လာသည်။ ထမင်းစားစဉ်မှတ်၍ အားအင်တိုးလာပုံကို ကိုယ်တိုင် သိလာသည်။ မှတ်နေကျအတိုင်း ဖောင်းတယ်-ပိန်တယ်လို့မှတ်နေတဲ့အခါမှလဲ တခုမှတ်ပြီးတာနဲ့ တခုက အဆင်သင့်ပေါ်လာသဖြင့် ပေါ်ရာပေါ်ရာ အာရုံတွေကိုလိုက်ပြီး မပြတ်မှတ်နေရသည်။

မှတ်စရာရှိလို့ မှတ်တာ

ထို့ပြင် ဘုရားရဟန္တာ နတ်ဒေဝါ စသော အဆင်းအာရုံအမျိုးမျိုး၊ ကိုယ်ထဲကယားယံနာကျင်မှုစသောဝေဒနာအမျိုးမျိုးတွေ လိုက်မှတ်နေရာမှလဲ တခုမှတ်လို့ မပြီးသေးခင် အခြား

တခုက ပေါ်လာသဖြင့် ပေါ်ရာပေါ်ရာကိုသာ လိုက်မှတ်နေရတတ်သည်။

ဤသို့အာရုံပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း လိုက်မှတ်နေရသောကြောင့် မှတ်စရာရှိ လို့ မှတ်နေရတာ ပဲ ဟု စိတ်ထဲက သဘောကျလာတတ်သည်။

ထို့ပြင် တခါတလေ ဖောင်းပိန်စသော မှတ်စရာတွေပျောက်နေသောကြောင့် မှတ်စရာမရှိလို့ မမှတ်ပဲလဲ နေရတတ်သည်။ ထိုအခါ မှတ်စရာမရှိယင် မှတ်သိမှုမဖြစ်ဘူး၊ မမှတ်ရဘူးလို့လဲ သဘောကျလာတတ်သည်။ ထိုသို့ဖောင်းမှု ပိန်မှုတွေ သိမ်မွေ့ပျောက်ကွယ်နေလို့ မှတ်စရာမရှိယင် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်လေ။ ထိတဲ့နေရာကို ပြောင်း၍ ပြောင်း၍မှတ်။ ဥပမာ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်ပြီးယင် ညာခြေက ထိတာကို ထိတယ်လို့မှတ်။ နောက်တဖန်ထိုင်တယ်လို့မှတ်ပြီးယင် ဘယ်ခြေကထိတာကို ထိတယ်လို့မှတ်။ ဤနည်းအတိုင်း အထိများကို ၄-၅-၆-နေရာ ရွေ့၍ရွေ့၍မှတ်ပါလေ။ ထို့ပြင် မြင်တယ်လို့မှတ်ယင်လဲ မျက်စိနဲ့အဆင်းရှိ၍ မှတ်ရသည်။ နားနဲ့ အသံရှိနေ၍ ကြားသိရသည်စသည်ဖြင့် မှတ်ယင်းပင် ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်သဘောကျလာတတ်သည်။

ဖန်ဆင်းသူမရှိ

ထို့ကြောင့် ကွေးမယ်ဆန့်မယ်စသည်ဖြင့် ကြံစည်စိတ်အမျိုးမျိုးတွေကို ကွေးမှု ဆန့်မှုစသောရုပ်အမျိုးမျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာပဲဟု စိတ်ထဲက သဘောကျလာတတ်သည်။ ထို့ပြင် အအေး

ဓာတ်ကြောင့် အအေးရုပ်တွေဖြစ်တယ်။ အပူဓာတ်ကြောင့် အပူ
ရုပ်တွေဖြစ်တယ်။ စား သောက် လို့ ဒီရုပ်ကိုယ်ကြီးတည်တံ့နေ
တယ်။ မှတ်စရာတွေရှိလို့ မှတ်သိမှုတွေဖြစ်နေကြတယ်။ မြင်စရာ
ကြားစရာတွေရှိလို့ မြင်မှု ကြားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ် နေကြတယ်။
မျက်စိရုပ် နားရုပ်တွေရှိလို့ မြင်စိတ် ကြားစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေ
တယ်။ ရှေးကံကြောင့် ဒီဝေဒနာဖြစ်ရတယ်။ ရှေးကံအကြောင်း
ရှိလို့ ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေဟာ ပဋိသန္ဓေကစပြီး အဆက်မပြတ်နေ
ကြတယ်။ ဒီရုပ် ဒီနာမ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပြုလုပ်သူ ဖန်ဆင်း
သူဆိုတာ တကယ်ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ အမှန်ကတော့ သက်ဆိုင်
ရာအကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတာတွေပဲစသည်
မှတ်နေယင်း စိတ်ထဲကသဘောကျပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်၏။

ဤသို့ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည်မှာ ရှုမှတ်မှုကို ရပ်ဆိုင်းပြီးအချိန်
အကြာကြီးတူးတောစဉ်းစားပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်လာတာမျိုးတော့
မဟုတ်ပေ။ အလုပ်လုပ်ယင်း မှတ်နေယင်းပင် ရှင်း လင်း စွာ
အလိုလိုသိသိလာသည်ဟု ထင်ရလောက်အောင် လျင်မြန်စွာဖြစ်
ပေါ်လာသော သိမှုများသာ ဖြစ် ပါ သည်။ ဤသို့ သုံးသပ်
ဆင်ခြင်မှုများကို သုံးသပ်တယ် ဆင်ခြင်တယ် သဘောကျတယ်
သိတယ်ဟု ရှုမှတ်ပြီး မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်ဆက်မှတ်ပြီးနေ
ရပါမည်။

ယခုလောလောဆယ် မှတ်သိရသော ရုပ်နာမ်တို့ကိုအကြောင်း
တရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုး နာမ်ရုပ်များဖြစ်သည်
ဟု သဘောကျလာသောအခါ ဪ-ဒီနာမ် ဒီ ရုပ် တွေ ဟာ
ဟို ရှေးရှေးဘဝ ရှေးရှေးကာလတုန်းကလဲ ဒီလိုအကြောင်းများ

ကြောင့် ဒီလိုရုပ်နာမ်များသာ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်ဟူ၍၎င်း၊ လာမယ့်
 နောက်ဘဝနောက်ဘဝ နောက်ကာလများကလဲဒီလိုအကြောင်း
 များကြောင့် ဒီလိုရုပ်နာမ်များသာ ဖြစ်ကြအုံးမှာပဲ ဟူ၍၎င်း၊
 တကယ်ဆိုတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ကောင် သတ္တဝါကောင် အသက်ကောင်
 ဝိညာဉ်ကောင် လိပ်ပြာကောင်တွေဆိုတာ မရှိပါလား၊ ဖန်ဆင်း
 သူ တန်ခိုးရှင်မရှိပါကလား၊ အကြောင်းတရားကြောင့်ဖြစ်ပေါ်
 လာတဲ့ အကျိုးတရားမျှသာ ရှိသည်ဟူ၍၎င်း ဤသို့ ဆင်ခြင်
 ဆုံးဖြတ်တတ်ကြသည်။ ဤလို ဆင်ခြင်မှုမျိုးကိုလဲ ဆင်ခြင်တယ်
 ဆင်ခြင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ပြီးလျှင် မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်သွား
 ရပါမည်။

မှတ်မှုကို အလေးပေး

ဤသို့သောဆင်ခြင်မှုမှာ တချို့တလေ အနည်းအကျဉ်းသာ
 ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တချို့တလေကျတော့ ကျယ်ဝန်းများပြား
 ရှည်လျားစွာဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော်လဲ ဆင်ခြင်မှုကိုအလေး
 မပေးရပါ၊ မှတ်မှုကိုအလေးပေးကြရပါမည်။ ရှုမှတ်မှုကိုအလေး
 ထားပြီးမှတ်နေယင်လဲ ဆင်ခြင်မှုဟာ အနည်းအပါးလောက်သာ
 ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဤနေရာ၌ အနည်းအများသည် လိုရင်း
 မဟုတ်၊ ဆင်ခြင်မှုသာ လိုရင်းဖြစ်သည်။ နည်းနည်းလောက်
 ဆင်ခြင်ရုံနဲ့လဲ ကိစ္စပြီးတယ်ဆိုတာ တထစ်ချယုံကြည်ပါလေ။

သမာဓိအား အထူးကောင်းလာယင် ယားမှု ယံမှု ပူမှု အေးမှု
 နာမှု ကျင်မှု ကိုက်ခဲမှု လေးလံမှု တင်းကျပ်မှု စသော မခံသာတဲ့
 ဝေဒနာတွေ အမျိုးမျိုး ပေါ်လာတတ်သည်။ မမှတ်ပဲ ရပ်နေ
 လိုက်ယင် ချက်ချင်းပင်ပျောက်သွားကြသည်။ တခါပြန်မှတ်လိုက်

တခါပြန်ပေါ်လိုက်ဖြစ်တတ်သည်။ မှတ်လိုက် ပေါ်လိုက် ရပ်လို့ ပျောက်သွားလိုက် ဤသို့ဖြစ်နေလျှင် ရောဂါဝေဒနာမဟုတ်ပါ။ သမာဓိကောင်းစပြုလာ၍ တရားသဘောအတိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာများသာဖြစ်သည်။ ဒါတွေဟာ ကြောက်စရာမဟုတ်ပါ။ သမာဓိကောင်းစပြုလာ၍ တရားသဘောအတိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာများသာဖြစ်သည်။ ဒါတွေဟာ ကြောက်စရာမဟုတ်။ သည်းခံပြီး တင်းတင်းယင်းယင်း မှတ်လိုက် ယင် မကြာမီ တဖြည်းဖြည်း သေး၍သေး၍ ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ မှတ်လိုက် ပေါ်လိုက် ရပ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေတာကို ကြောက်ပြီး ရပ်နေမယ်ဆိုယင် ဝေဒနာလဲ မပျောက်တရားလဲ ရှေ့မတက်ဖြစ်တတ်သည်။ ဒီနေရာမှာ နင်ကဝေဒနာငါကတရားဆိုပြီး တအား မှတ်လိုက် ယင် ဝေဒနာတွေ ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက်ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ ဤဟာသည် ယောဂီပွဲဦးထွက်အောင်ပွဲဖြစ်သည်။ အလျှော့ပေးပြီး ရပ်ထားလိုက် မှတ်လိုက် ပေါ်လိုက် ရပ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ တဝဲလယ်လယ် ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ကြိုးစားပြီး နိုင်အောင်မှတ်ပစ်ပါလေ။

အာရုံတွေအမျိုးမျိုး

ထို့ပြင် ရုပ်ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုးတွေကို ရွှေ့တွင်မျက်စိနှင့် မြင်ရသလို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့မြင်ရတတ်သည်။ ရောင်ခြည်တော်ကွန်မြူးပြီး အလွန်ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ မြတ်စွာဘုရား ကြွတော်မူလာပုံတွေ၊ ကောင်းကင်မှ စျာန်အဘိညာဉ်နဲ့ကြွလာတဲ့ ရဟန်းသံဃာတွေ၊ စေတီတော် ဆင်းတုတော်တွေ၊ မျက်စိရွှေ့တွင် တွေ့မြင် ဖူးမြော်နေရပုံတွေ၊ ကြည်ညို လေးစား သော ပုဂ္ဂိုလ်

လာရောက်ပုံတွေ၊ နတ်သမီး နတ်သား နတ်ရထား စသည်တွေကို တွေ့မြင်နေပုံတွေ၊ သစ်ပင် ဗိမာန် ဥယျာဉ် ရေကန် စသည်တို့ မြင်ရပုံတွေ၊ မိုးသားတိမ်လိပ်တို့တရိပ်ရိပ်ပြေးနေပုံတွေ မျက်စိနှင့် မြင်ရသလို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့မြင်ရတတ်သည်။

ဖူးဖူးယောင်တဲ့ လူသေကောင်ကြီးတွေ၊ အရိုးစုကောင်ကြီး တွေ၊ ကိုယ့်အ နား ရောက် နေ သလို၊ အိမ် အို့ ကျောင်း အို့ တန်ဆောင်းအို့ကြီး ကိုယ့်ရှေ့တွင် ဖရိုဖရဲ ပျက်စီးသွားပုံတွေ၊ မိမိကိုယ်ကြီး ပုပ်ပူပြီး ပြိုတရွဲရွဲ အပိုင်းပိုင်းပြတ်ပြီး နောက်ဆုံး အရိုးစုချည်းကျန်သည်အထိ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသွားပုံတွေ၊ ငရဲသူ ငရဲသား ပြိတ္တာကောင်ကြီးတွေ၊ နတ်သမီး နတ်သား နတ်ရထား နတ်ဥယျာဉ် နတ် ဗိမာန် တွေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ရှိနေတဲ့ အူတွေ အသည်းတွေ နှလုံးတွေ ကျောက်ကပ်တွေစသည်တို့မှာ ရှိနေကြ တဲ့ ပိုးမွှားအသေးတွေကို မျက်စိနဲ့တပ်အပ်မြင်သလို ထင် ထင် ရှားရှားကြီး တွေ့မြင်ရတတ်သည်။ တယောက်ထဲက မြင်ရသည် တော့မဟုတ် .တယောက်ကတမျိုး တယောက်ကတမျိုး စသည် ဖြင့် မြင်ရတွေ့ရတတ်သည်။

ဝမ်းသာဝမ်းနည်းစရာမဟုတ်

ဤကဲ့သို့ ဆန်းဆန်းရိုးရိုး အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ အဆင်းအာရုံ များကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ရတတ်သည်။ ဤသို့ တွေ့မြင်ရ ခြင်းသည် သမာဓိအရှိန်အဟုန်ကြောင့် စိတ်က ညွတ်တိုင်းထင် ပေါ်လာသော ပညတ်အာရုံများချည်းသာ ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ သည် ကြောက်စရာလဲမဟုတ်။ လန့်စရာလဲမဟုတ်။ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာဖြစ်စရာလဲ မဟုတ်ပါ။ အိပ်မက်ထဲ တွေ့မြင်ရတာတွေ

ဟုသဘောထားပြီး တွေ့မြင်သမျှကို ရှုမှတ်ပါလေ။ သို့သော် ယင်း အာရုံတို့ကို တွေ့မြင်သော မနောဝိညာဉ်ကား ထင်ရှားသော ပရမတ်တရားအစစ်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ရှုမှတ်ရမည်။ မထင်ရှားသောစိတ်ကိုပဓာနထားပြီး ရှုမှတ်လို့ မဖြစ်နိုင်။ ထင်ရှားသောအာရုံကို ပဓာနထားပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပေသည်။ သို့အတွက် ဘယ်လိုအာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် မြင်ရတဲ့ အာရုံကိုသာ စူးစိုက်၍ မြင်တယ် မြင်တယ်ဟု မပျောက်မချင်း မှတ်ပါလေ။ ရွှေ၍ရွှေ၍ သွားလို့ဖြစ်စေ၊ သေး၍ သေး၍သွားလို့ဖြစ်စေ၊ ဝေး၍ ဝေး၍သွားလို့ဖြစ်စေ၊ မွေး၍မွေး၍သွားလို့ဖြစ်စေ၊ ဖရိုဖရဲကျဲ၍ဖြစ်စေ ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။

တွေ့စမြင်စမှာ ၄-၅-၁၀-ချက်လောက်မှတ်ယင် ပျောက်သွားလိမ့်မည်။ ဉာဏ်အားကောင်းကောင်းနဲ့ ၂-ချက် ၃-ချက် လောက်မှတ်ယင်လဲပျောက်သွားတတ်ပါသည်။ မိမိတို့စိတ်ကအာရုံတွေအပေါ် သာယာနေမယ်။ စုံစမ်းလိုစိတ် ကြောက်စိတ်တွေ ဖြစ်နေမယ်ဆိုယင် ရုတ်တရက်မပျောက်ပဲ နေတတ်သည်။ တမင်စိတ်ကူးသို့သာ ဖြစ်လာသော အာရုံဆိုယင်တော့ စိတ်ထဲတွင် သာယာနေသောကြောင့် သာ၍ကြာတတ်သည်။ စိတ်ကူးကိုရပ်ပြီး မှတ်လိုက်မှ ပျောက်သွားတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ သမာဓိအား ကောင်းလာသောအခါ အခြားတပါးကိုယ်စိတ်မသွားဖို့စိတ်မကူးဖို့ မစဉ်းစားဖို့ အထူးသတိထားရပါမည်။ အကယ်၍ စိတ်ကူးစဉ်းစားမှုဖြစ်လာယင်လဲ ချက်ချင်းမှတ်ပစ်လိုက်၊ မှတ်လိုက်ယင် ဘာမှ မခံနိုင်ပါ။

တချို့တလေ ဘာမျှထူးထူးခြားခြားမတွေ့ရပဲ မှတ်နေကျ ကိုသာ မှတ်နေရသောကြောင့် ပျင်းချောက်ချောက်ကြီး ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထိုသို့သောအပျင်းခတ်ကို ပျင်းတယ် ပျင်းတယ် ဟုအတင်းမှတ်ပြီးပယ်ဖျောက်ပါလေ။ ဤဉာဏ်အဆင့်၌ အာရုံထူးဝေဒနာထူးများကို တွေ့ရသူဖြစ်စေ၊ မတွေ့ရသူဖြစ်စေ၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်နေသော အာရုံ၏ အစ-အလယ်-အဆုံး ကို ရှင်းလင်းစွာ သိနေပါသည်။

ဒုက္ခရဲ့သဘော

ရှေးတုန်းကတော့ အာရုံတခုကို မှတ်နေစဉ်မှာ ပေါ်လာသော တခြား တခြားအာရုံတွေကို ပြောင်း၍ ပြောင်း၍ မှတ်သွားရသည်။ မူလအာရုံ ပျောက်သွားတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိခဲ့ရ။ အခုတော့ မှတ်နေဆဲ အာရုံတခုတခု ပျောက်သွားသည်ကို သိရပြီးမှသာ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော တခြားအာရုံကို မှတ်ရ၏။ ထို့ကြောင့် မှတ်ရသည့်အာရုံ၏ အစ-အလယ်-အဆုံး အကုန်လုံးကို ရှင်းလင်းစွာ သိလာရ၏။

ထိုအခါ အထူးကောင်းသော မှတ်ချက်များ၌ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ပြက်ကနဲ ပြက်ကနဲ ပေါ်လာပြီး၊ ရိပ်ကနဲ ရိပ်ကနဲ ပျောက်သွားပုံကို ရှင်းလင်းစွာသိရသောကြောင့် မမြဲဘူး၊ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းဟာ ပျက်တာချည်းပါတကား၊ မမြဲတဲ့သဘောတရားတွေပါတကားဟု စိတ်ထဲသဘောကျလာသည်။ အဲဒီလို မမြဲတဲ့တရားတွေဟာ ကြောက်စရာ ကောင်းလောက်အောင် ဆင်းရဲအစစ်အမှန်တွေပါတကား၊ ဒီဆင်းရဲတွေ နှိပ်စက်တာကို

ငါတို့မရှုမလှခံရပါကလားဆိုတဲ့ ဒုက္ခရဲ့သဘောတရားတွေ ဉာဏ်ထဲ ဝင်လာသည်။

မသိလို့သာ ငါတို့ပျော်နေကြတာပဲ၊ ဘာမှသာယာစရာ မဟုတ်ပါဘူးကား၊ ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတာချည်းပဲ၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာချည်းပဲ၊ ဖြစ်ချည် ပျက်ချည်နဲ့ အမြဲမပြတ် နှိပ်စက်နေကြတာပဲ၊ ကြောက်စရာတွေချည်းပဲ၊ ဘယ်အချိန်မဆို သေသွားနိုင်တယ်၊ စကားမစဲ ပျောက်ပျက်ပြီး မမြဲတဲ့အတွက် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေချည်းပဲ၊ မကောင်းတာတွေချည်းပဲဟု ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိတော့သည်။ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာအမျိုးမျိုး ခံနေရသောကြောင့်၊ တွေ့ကြုံနေရသောကြောင့် တယ်ဒုက္ခပေးတဲ့တရားတွေ ပါလားဟု ဆင်ခြင်စဉ်းစားလာတတ်၏။

အနတ္တရဲ့သဘော

ဆင်းရဲတဲ့တရားကို ဟဲ့ဆင်းရဲ မလာနဲ့အုံး၊ ခဏနေအုံး ဒီလို ပြောလို့လဲမရ၊ ဆိုလို့လဲ မရတဲ့ တရားတွေပါလား။ မဆင်းရဲအောင် ဘယ်သူမှမစွမ်းဆောင်နိုင်လို့ ဆင်းရဲတုံး ဆင်းရဲခဲ အစစ်ကြီးတွေ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူမှ အစိုးမရသဖြင့် ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတာတွေချည်းပဲ၊ ဘာမှခိုင်မာတဲ့ အနှစ်အသား မရှိဘူး၊ ဘာမှလဲ အသုံးမကျဘူး၊ မဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး၊ မပျက်အောင်လဲ မလုပ်နိုင်ဘူး၊ စိုးပိုင်တဲ့ ငါကောင်လဲ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတရားတွေ မျှသာပဲလို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေမိတတ်သည်။

မျက်မြင်ကိုယ်တွေ မှတ်သိရလို့ မမြဲဆင်းရဲ ငါကောင်မဟုတ်ဘူးလို့ သဘောကျပြီးသောအခါ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ မသိရ

သေးတဲ၊ တရားစုတွေကိုလဲ ဒီတရားတွေနှင့် အတူတူပါပဲ။ မမြဲ ဆင်းရဲ ငါ့ကောင်မဟုတ်တဲ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတရား တွေချည်းပဲဟုလဲ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်၏။ ဤသို့ မျက်မြင်ကိုယ် တွေမဟုတ်သည်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုကား ပစ္စက္ခဉာဏ်မှဆက်၍ ဖြစ်သော အနုမာနဉာဏ်ပေတည်း။

အချိန်ဖြုန်းသလို ဖြစ်တတ်တယ်

ဤသို့ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံဆင်ခြင်မှုသည်ကား ဆင်ခြင်မှုကိုဦးစား မပေးပဲ အမြဲမပြတ်မှတ်ဖို့သာ ဦးစားပေးနေသူတို့မှာ အနည်း အပုးလောက်သာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဆင်ခြင်မှုကိုဦးစားပေးသူ အလေးပြုသူ ဝါသနာပါသူတို့သာ များများဖြစ်တတ်ပါသည်။ တချက်တလေ မှတ်ချက်တိုင်းလိုပင် လိုက်၍ ဆင်ခြင် နေ တတ် လေသည်။ ဆင်ခြင်မှုတွေများနေလျှင် အမှတ် ကျဲပြီး ရှေ့သို့ မတိုးတက်ပဲ ရှိတတ်သည်။ အချိန်ဖြုန်းနေသလို ဖြစ်တတ်သည်။

ဤဉာဏ်အရာမှာ ဆင်ခြင်မှုများစွာမဖြစ်သော်လဲ အထက်ဉာဏ် များသို့ရောက်သည့်အခါ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိလာ ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆင်ခြင်မှုကိုဦးစားမပေးလင့်၊ အလေးမပြုလင့်၊ မှတ်မှုကိုသာ ဦးစားပေးပြီးဆင်ခြင်သမျှကို ဆင်ခြင်တယ်-ဆင်ခြင်တယ်ဟု မလစ်လပ်ရအောင်မှတ်ပါ။ ပြီးတော့ မှတ်နေကျပြန်ကောက်ပြီး အဆက်မပြတ် တရစပ်မှတ်ပါလေ။

အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတရားများကို ဆင်ခြင်လို့အားရ လာသောအခါ ပေါ်လာသမျှကို မဆင်ခြင်တော့ပဲ မှတ်ရုံသာ မပြတ်မလပ်မှတ်၍ နေလေတော့သည်။ ထိုအခါ (၁) စိတ် ကြည်လင်မှု-သဒ္ဓါ (၂) အားထုတ်မှု-ဝီရိယ (၃) အမှတ်ရမှု

သတိ (၄) စူးစိုက်တည်ကြည်မှု-သမာဓိ (၅) သဘောမှန်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမှု-ပညာဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါးဟာ မယုတ်မလွန် ညီညွတ်နေဆဲခဏမှာ စိတ်ဟာဆွဲတင်လိုက်သလို အလွန် တရာသွက်လက်လျင်မြန်၍ လာ တတ် သည်။ မှတ်စရာတွေကလဲ အလွန်လျင်မြန်စွာပင် ပေါ်၍လာကြသည်။ အသက်တခါရှူခိုက် မှာပင် တရွေ့ရွေ့နဲ့ အဆင့်ဆင့် ဖေါင်းတက်လာပုံကို ထင် ထင် ရှားရှား တွေ့မြင်ရသည်။ အသက်တကြိမ် ပြန်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့ အခါမှာလဲ တရွေ့ရွေ့နဲ့အဆင့်ဆင့်ပိန်ကျသွားပုံကို အစကအဆုံး အထိ အကုန်လုံးထင်ရှားနေသည်။

ကွေးတဲ့အခါ ဆန့်တဲ့အခါ လှုပ်ရှားတဲ့အခါ စသည်တို့မှာ လဲ တရိပ်ရိပ်နဲ့ အဆင့်များစွာ လှုပ်ရှားနေတာကို ထင် ထင် ရှားရှားကြီး သိသိနေသည်။ ကိုယ်ထဲကရိုးရိုးရှုရှုဖြစ်တဲ့ သေးကွေး တဲ့ လှုပ်ရှားမှုကလေးများ တခဏချင်းလျင်မြန်စွာ လှုပ် ရှား သွားပုံကို တွေ့မြင်နေရသည်။ ထိုမှုကလေးတွေဟာ အ ဆက် မပြတ် လျင်မြန်စွာ အနှံ့အပြား ဖြစ်ပေါ်သွားသည်ကိုလဲထင်ရှား တွေ့တတ်သည်။

အမည်တပ်ရန်မလို

တချို့တလေ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အသေးအမွှားယားယံမှုကလေး များ မြိုးမြီးမျက်မျက်နာကျင်မှုကလေးများ၊ တခါတရံ ခဏ ခေတ္တပေါ်လာတတ်၏။ များသောအားဖြင့် ထိုအချိန်မျိုး၌အခံရ ခက်အောင် မဖြစ်တတ်ပေ။ ဤသို့တဖျပ်ဖျပ်နဲ့ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်လာတဲ့အခါအမျိုးမှာ မှတ် စ ရာ အာ ရုံ တွေ ကို အသီးသီး နာမည်တပ်၍ မှတ် နေ လျှင် မှတ်၍မဖြစ်နိုင်၊ မှတ်၍ မ မိ နိုင်

အောင် ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် အမည် တပ်၍ မှတ်ရန်မလိုပါ။ သတိဉာဏ်ဖြင့် သိရုံသာမှတ်နေမှ မီနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်မည်။ သို့ဖြစ်၍ မှတ်စရာအာရုံ အလွန်လျင်မြန်စွာဖြစ်ပေါ် လာလို့ရှိသော် အမည်မတပ်တော့ပဲ သိရုံသာ လိုက်၍မှတ်ပါလေ။ အစုံအစေ့မှတ်နိုင်အောင်မကြိုးစားလင့်၊ တကြိမ်တကြိမ် အမည် တပ်မှတ်ရာ၌ ၄-၅-၁၀ မျိုး သိသွားလဲ ကိစ္စပြီးသည်။ အမည် နာမကလိုရင်းမဟုတ် သိဖို့ကလိုရင်းဖြစ်သည်။ စေ့အောင်အမည် တပ်၍မှတ်နေသော် မကြာမီ မောလာတတ်သည်။ အမည်တပ်၍ မှတ်မှအားရလျှင် မှန်မှန်သာလိုက်၍မှတ်ပါ။ တခါမှတ်ရာတွင် ၄-၅-၁၀ မျိုးသိချင်လဲသိသွားပါစေ၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိဖို့သာ လိုရင်းဖြစ်သည်။ ဤလိုအချိန်မျိုး၌ မှတ်နေကျအစဉ်ကိုလွှတ်ထား ပြီး ဒွါရ ၆-ပါးက ထင်ရှားပေါ်ရာကိုသာ လိုက်၍မှတ်ပါလေ။ မှတ်လို့မကောင်းသော်တော့ မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်မှတ်ပါလေ။

ယောဂီ၏အထင်

ရုပ်နာမ်ဆိုတာ မျက်စိတမှိတ်လျှပ်တပြက်မှာ အလွန်လျင်မြန် စွာ ဖြစ်ပျက်တဲ့တရားတွေပါ။ ဒါလောက်တောင် လျင်မြန်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကိုသိရုံကလေးသိရုံကလေးလိုက်မှတ်နေသော် ဉာဏ်ရင့် လာတဲ့အခါ ဖြစ်စဉ်အတိုင်း အကြွင်းမရှိ အကုန်သိနိုင်သည်။ ထိုအချိန်မျိုး၌ အမှတ်ရမှုသတိသည် အလွန်ထက်သန်နေသည်။ အလွန်အားကောင်းနေသည်။ ရုပ်နာမ်တခုပေါ်လာသော် ကပ်ကနဲ ကပ်ကနဲ မှတ်လျက် ဖြစ်သွားသည်။ အာရုံထဲ ပြေးဝင်သလို တန်းကနဲ မှတ်မိပြီးသွားသည်။ အာရုံကလဲ သတိပေါ်လာ၍ ကျသလိုပင်ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိ၏။ အသိဉာဏ်ကလဲ ပေါ်လာသမျှ

တွေ တခုစီ တခုစီ ကဲ့ကဲ့ပြားပြား မလွတ်တမ်း သိသိနေသည်။ ပြတ်ပြတ်သားသားသိသည်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိသည်။ ရှုပ်ရှုပ် တွေ သိဘာမျိုး မဟုတ်ပါ။ ထိုအချိန်အခါမျိုးတွင် ယောဂီသည် ဤသို့ အောက်မေ့လာတတ်သည်။

ဒီရုပ်နာမ်တွေဟာ တရိပ်ရိပ်နဲ့ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက် နေကြတာပဲ။ တက်တက်-တက်တက်နဲ့ စက်ခုတ်နေသလိုအလွန်ကို လျင်မြန်နေကြတာပဲ။ ဒါလောက်မြန်နေတာကိုလဲ တခုမှမလွတ် အောင် အစဉ်အတိုင်း အကုန်လုံး သိနိုင်တာပဲ။ ဒါထက်ပိုပြီး သိစရာတော့ ရှိမှာမဟုတ်တော့ပါဘူးလို့ သိစရာတော့ဖြင့် ကုန် လောက်ပါပြီ။ မကျန်တော့ပါဘူးလို့ ဒီလိုလဲ ထင်မြင်တတ် အောက်မေ့တတ်သည်။ အိပ်မက်ထဲ မြင်ခဲ့ဘူးတာတွေကို ကိုယ့် မျက်စိနဲ့တပ်အပ်ထင်ထင်တွေ့မြင်ရသလို ထင်မြင်လာတတ်သည်။

အလင်းရောင်

ဝိပဿနာအရှိန်အဟုန်ကြောင့် နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် များများ ဖြစ်ဖြစ် အလင်းရောင်တွေ ထင်ထင်ရှားရှားပေါ်လာတတ်သည်။ မှတ်စရာကို မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်တော့ နှစ်သိမ့်ကျေနပ်မှု အားရ မှုလဲ အလွန်အကဲဖြစ်တတ်သည်။ ဒါကိုပီတိလို့ခေါ်သည်။ ပီတိ၏ အစွမ်းကြောင့် ကြက်သီးတဖြန်းဖြန်းထလာတတ်သည်။ ဝမ်းသာ လို့ မျက်ရည်တွေ လည်လာတတ်သည်။ ကိုယ်တွေ တဆတ်ဆတ် တုန်လာတတ်သည်။ ကိုယ်ထဲမှာ ဖြိုးဖြိုးဖျဉ်းဖျဉ်းလဲ ဖြစ်နေ တတ်သည်။ တစိမ့်စိမ့် တသိမ့်သိမ့်လဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ကလေး များ ဒန်းစီးတဲ့အခါလို ကိုယ်ရောစိတ်ပါ တငြိမ့်ငြိမ့်လဲ ဖြစ်လာ တတ်ပါသည်။ တချို့တလေ တွေ့ခါစမှာ ဒီလိုတငြိမ့်ငြိမ့်ဖြစ်လာ

တာကိုပင် မူးတယ် ယိမ်းတယ်လို့ထင်တတ်ကြသည်။ ကြောင့်ကြမ္မာ
ပူပန်မှုတွေကင်းတဲ့ ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းအေးမှု ပဿဒ္ဓိလဲ ထင်ထင်
ရှားရှားကြီး ဖြစ်တတ်၏။

ယင်း ပဿဒ္ဓိ၏ စွမ်းအင်ကြောင့် ထိုင်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ အိပ်
နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ သွားနေ လာနေစဉ် ရပ်နေစဉ်ဖြစ်စေ ငြိမ်းချမ်း
သာယာလျက် ရှိသောကြောင့် အလွန်နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်း
တတ်၏။

ထို့နောက် ထက်သန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော လဟုတာ စေ
တသိက်တို့၏ အစွမ်းကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ အလွန်လျင်မြန်
စွာ ပေါ့ပါးသွက်လက်လျက်ရှိလေသည်။ အလွန်နူးညံ့ သိမ်မွေ့
သော မုဒုတာ စေတသိက်တို့၏ အစွမ်းကြောင့် ပျော့ပျောင်း
နေ၏။ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ဖြစ်နေ၏။ ထိုင်မှတ်မှတ်၊ အိပ်ရက်
မှတ်မှတ်၊ ကြာရှည်စွာမှတ်သော်လဲ အမှတ်မပျက်ပဲ ကောင်းမြ
ကောင်းနေတတ်၏။ နာခြင်း၊ ကျင်ခြင်း၊ ပူခြင်း၊ လောင်ခြင်း၊
ညောင်းခြင်း၊ ညာခြင်းများ ကင်းဝေးပြီး အေးကြည်လျက်ရှိ
သည်။ မှတ်စိတ်နှင့် အာရုံတည့်တည့် နေသောကြောင့် အလွန်
မှတ်လို့ကောင်းသည်၊ အချိုးကျသည်။ စိတ်သဘောထား ဖြောင့်
မတ်လာသောကြောင့် မကောင်းမှုဆို ဘာကိုမှမလုပ်ချင်။ အား
လုံးကိုပင် ရှောင်ကြဉ်လိုစိတ် တရိပ်ရိပ် ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ ဥဇ္ဇကတာ
စေတသိက်များ၏ သဘောတရားပင်တည်း။

ဘယ်လိုဖျက်ဖျက်

ထက်သန်သော သဒ္ဓါတရားအစွမ်းကြောင့် စိတ်တွေ ဟာ
အထူးကြည်လင် လန်းဆန်းနေသည်။ တခါတခါ မှတ်စရာအာရုံ

မရှိပဲ အလွန်ကြည်လင်သော စိတ်ကလေး အကြာကြီး ဖြစ်နေတတ်သည်။ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး အလုံးစုံသော တရားတွေ့သိတော်မူတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါပေသည်။ မှန်ပါပေသည်။

ရုပ်နာမ် ၂-ပါးမျှ အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ တရားမျှ ရှိတယ်ဆိုတာလဲ ဟုတ်ပါပေသည်။ မှန်ပါပေသည်ဟု ယုံကြည် သဒ္ဓါ တရားတွေ့ ကြည်ညိုတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ တဖျင်ဖျပ် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဘယ်လိုဖျက်ဖျက် မပျက်တော့ဘူး ထင်ရလောက်အောင်လဲ သဒ္ဓါတရားတွေ ခိုင်မာနေသည်။ စွဲမြဲနေသည်။ တိုးတက်နေသည်။ တကယ်ကို အရိယာအစစ် ဖြစ်သွားလျှင်ကား ဘယ်လိုဖျက်ဖျက် ဤသဒ္ဓါတရားတွေ ဘယ်တော့မှ မပျက်တော့ပါ။ မှတ်နေယင်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတို့ကို ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး သဘောကျ ကျသွားတတ်၏။

သူတပါးအား တရားဟောချင် ပြောချင်တဲ့ စိတ်တွေ၊ တရားအားမထုတ် အားထုတ်အောင် တိုက်တွန်းလိုတဲ့ စေတနာတွေ၊ စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်နေတတ်သည်။ ဘာမှလဲ အယင်ကလို ကြောင့်ကြမစိုက်ရတော့ဘူး။ ရော့တိရော့ရဲလဲ မရှိတော့ဘူး။ ပျင်းရိမှလဲ မရှိတော့ဘူး။ အားထုတ်တဲ့ ဝီရိယကလဲ ထင်ရှားနေသည်။ သူ့အလိုလို သိသိ သွားသ ကဲ့သို့ ဝိပဿနပေက္ခာလဲ ထင်ရှားနေသည်။ ဘယ်တုန်းကမှ မဖြစ်ဘူးတဲ့ ဝမ်းသာတဲ့စိတ်တွေကလဲ စံချိန်တင်လောက်အောင် အလွန်

အမင်းဖြစ်နေသည်။ ဘဝတလျှောက်လုံး ဒီလိုဝမ်းသာတဲ့စိတ်မျိုး တခါမှမဖြစ်ဘူးဘူးဟု ပြောယူရလောက်အောင် ဝမ်းသာသည်။ ဝမ်းသာလွန်းလို့ မျက်ရည်များတောင် လည်လာသလားဆိုပြီး မျက်စိတောင်ပွတ်ကြည့်မိသည်။ မိမိ၏ဖြစ်ပုံတွေကို သူတပါးအား အလွန်အမင်း ပြောချင်သည်။ အခွင့်ရလျှင် ပြောဖြစ်အောင်လဲ ပြောသည်။ အလင်းရောင် သတိ ဉာဏ် ပီတိစသောအထူးများကို သာယာမှု နှစ်သက်မှု သဘောကျမှုဆိုတဲ့ “နိကန္တိ” တွေလဲ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ထိုနိကန္တိကြောင့် ရှုမှတ်မှု အလုပ်၌ အဟုတ်ကိုပျော်လာသည်။ မမှတ်ရယင် မနေနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်လာတော့သည်ဟုထင်မိတော့၏။

စဉ်းစားမနေနဲ့.

အထူးတလည်ဖြစ်ပေါ်လာသော အလင်းရောင် စသည်တို့ကို ရှည်ရှည် ဝေးဝေး စဉ်းစားခန်းဝင်မနေလင့်၊ ယင်းတို့ကိုလဲ လင်းတယ်-လင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်-ကောင်းတယ်၊ သိတယ်-သိတယ်၊ စဉ်းစားတယ်-စဉ်းစားတယ်၊ ကြည်ညိုတယ်-ကြည်ညိုတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်-ဝမ်းသာတယ်၊ နှစ်သက်တယ်-နှစ်သက်တယ်၊ သဘောကျတယ်-သဘောကျတယ် စသည်ဖြင့် လွယ်ရာ အမည်တပ်၍ မှတ်ရုံသာ မှတ်နေပါလေ။ မပျောက်မချင်းမှတ်ပစ်ရမည်။ ထိုသို့ အားခဲမှတ်နေပါသော်လဲ အာရုံအထူးကိုများ တွေ့ဦးစ၌ မမှတ်နိုင်အောင် ဝမ်းသာနေတတ်သည်။ သဘောကျနေတတ်သည်။ ကြိုးစားမှတ်ပါသော်လဲ ဝမ်းသာစိတ် နှစ်သက်တဲ့ စိတ်တွေ ရောနှောနေသောကြောင့် ရုတ်တရက် မပျောက်ပဲရှိနေတတ်သည်။ အတွေ့အကြုံများလာမှ သာလျှင် နိုင်နိုင်နင်းနင်း

မှတ်၍ပျောက်လွယ်တတ်ပေသည်။ အလင်းအားကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အကြာကြီး မှတ်သော်လဲ မပျောက်ပဲ ရှိနေတတ်သည်။ ဤသို့ မပျောက်ပဲနေလျှင် အလင်းရောင်ကို ဂရုမစိုက်တော့ပဲ လျစ်လျူရှု၍ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲက ထင်ရှားတဲ့အမှုအရာတခုခုကိုသာ စူးစိုက်မှတ်သွားပါ။ သို့မဟုတ်မှတ်နေကျ ဖေါင်းပိန်ကို ကောက်မှတ်ပါ။

လင်းနေသေးသား ဆိုပြီး မစဉ်းစားနဲ့။ စဉ်းစားယင် လင်းမြဲလင်းနေတတ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လာယင် စဉ်းစားမှုကို မိမိရရသိအောင်မှတ်လိုက်ပါ။ အလင်းတခုသာ ပေါ်လာတတ်သည် မဟုတ်ပါ။ သမာဓိအားကောင်းနေတုန်းစိတ်ကူးမိယင် စိတ်ကူးမိရာ အာရုံတွေ တသိကြီးပေါ်လာတတ်သည်။ ဤသို့လဲ စိတ်မကူးအပ်၊ စိတ်ကူးမိယင်လဲ လျင်မြန်စွာမှတ်၍ ပျောက်ပစ်လိုက်ပါ။ တချို့တလေမှာ အထူးအထွေ စိတ်ကူးမနေပဲနဲ့လဲ မပီဝိုးဝါးအရိပ်အရောင်ပုံသဏ္ဌာန်များ၊ ရထားတဲ့ကြီး ခုတ်မောင်းသွားသလို တခုပြီးတခု ရိပ်ရိပ်-ရိပ်ရိပ်နဲ့ ထင်ပေါ်နေတတ်သည်။ မြင်တယ်-မြင်တယ် မှတ်လိုက်ယင် တချက်မှတ်တခု တချက်မှတ်တခုဆိုသလို ပျောက်ပျောက်သွားတတ်၏။ ဉာဏ်အားလျော့လာလျှင် ပီပီသသကြီး လာထင်ပေါ်လာတတ်သည်။ မြင်တယ်-မြင်တယ်လို့တခါမှတ်တအာရုံ၊ တခါမှတ်တအာရုံ ပေါ်တဲ့နေရာမှာပင် ပျောက်ပျောက်သွား၏။ နောက်ဆုံးတွင် မပေါ်လာနိုင်တော့ပဲ ကင်းငြိမ်းသွားပါတော့သည်။

လမ်းမှားပဲ

အလင်းရောင်စသည်တွေကို စဉ်းစားနေတာ ကြည်နူးဝမ်းသာနေခဲ့တာတွေကလမ်းမှားပဲ။ အမှတ်လွတ်နေတာပဲ။ သိရုံမျှ မပြတ်ရှုမှတ်နေတာကမှ လမ်းမှန်ပဲ။ ဝိပဿနာအစစ်ပဲဟုဆုံးဖြတ်၍ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ရုပ်နာမ်တွေကို မပြတ်မှတ်နေယင် အသိဉာဏ်တွေပို၍ ပို၍ ရှင်းရှင်းလာ၏။

ရုပ်နာမ်တို့၏ ခဏမစဲ ဖျပ်ကနဲဖျပ်ကနဲ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေပုံတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး သိရှိလာတော့သည်။

မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်နေရာမှပင်ပေါ်၍ မှတ်တဲ့နေရာမှပင် ပျောက်သွားသည်ဟု သိလာသည်။

ရှေးရှေးအမှုအရာသည် နောက်နောက်အမှုအရာနှင့် မရောပဲ အပိုင်းပိုင်းပြတ်လျက် ကုန်ဆုံးသွားသည်။ ရှင်းရှင်းကြီး သိလာသည်။

ထို့ကြောင့် မှတ်ချင်တိုင်း၊ မှတ်ချင်တိုင်း မမြဲဘူးလို့ဖြစ်စေ ဆင်းရဲတယ်လို့ဖြစ်စေ မကောင်းဘူးလို့ဖြစ်စေ ငါ့ကောင်မဟုတ်ဘူး ငါ့သဘောမဟုတ်ဘူးလို့ဖြစ်စေ သဘောကျလျက် သိသိနေသည်။

ထိုအချိန်တွင် ဒါလောကကောင်းမှားပဲ ဒါထက်စော့မထူးတော့ပါဘူးဟု အားရကျေနပ်ပြီး ခဏခဏရပ်နေမိတတ်သည်။ နားချင်လဲ နားနေတတ်သည်။ ထိုအချိန်မျိုးမှာ ရပ်မနေနဲ့၊ နားမနေနဲ့ နာရီတိုး၍ တိုး၍ တဆက်တည်း အားထုတ်ပါလေ။

ကြာလေကောင်းလေ ကြာလေအဖိုးတန်လေ ကြာလေအကျိုးရှိလေဖြစ်သည်။

တဆင့်တက်၍ ရင့်ကျက်လာယင်

ဘာဝနာဉာဏ်တဆင့်တက်၍ ရင့်ကျက်လာယင် မှတ်နေတဲ့ အာရုံ၏အစပိုင်းဖြစ်ပေါ်မှုကို ထင်ထင်ရှားရှား မတွေ့တော့ပဲ အဆုံးပိုင်းလောက်သာ တွေ့တွေ့နေသည်။ အဖြစ် အပျက်မြန် အကုန်အပျောက်မြန်နေသည်ဟု စိတ်ထဲက ထင်လာတတ်သည်။ မှတ်စိတ်များကုန်ကုန် ပျောက်ပျောက် ဆုံးဆုံးသွားသည်ဟု သိ၏။

သိရှိပုံမှာ ဖေါင်းတယ်လို့မှတ်ခိုက်မှာ ဖေါင်းတက်လာတာ ကလေး ရိပ်ကနဲ ပျောက်သွားတယ်ဟု သိလိုက်၏။ မှတ်စိတ်က လေးကလဲ ရိပ်က နဲ ပျောက်သွားသည်ကို သိ လိုက် ပြန် ၏။ ဖေါင်းတာနှင့်မှတ်တာ ဒီ ၂-ခုဟာ ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ပျောက် သွားတာကို ကိုယ်တိုင်သိလိုက်သည်။ ကွေးတယ် ဆန့်တယ် ညောင်းတယ် ညာတယ် ပူတယ် အေးတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်ခိုက် မှာလဲ အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်ဟာ ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ပျောက် ပျောက်သွားသည်ဟု သိသိနေသည်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်အပြင် နောက်ထပ်သိတဲ့စိတ်ပါ ၃-ခုစလုံး ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့်ပျောက်ပျောက်သွားသည်ဟု ကွဲပြား သိ တတ်သေးသည်။ သို့သော် အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်နှစ်မျိုးတစုံ နှစ်မျိုး တစုံ ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့် ပျောက်သွားသည်၊ ပျက်သွားသည်၊ ကုန်သွားသည်၊ ဆုံးသွားသည်ဟု ထင်ထင်ရှားရှားသိလျှင်ပင် ပြည့်စုံသည်၊ လုံလောက်သည်။

အစုံလိုက် အစုံလိုက်

အာရုံနှင့်မှတ်စိတ် အစုံလိုက် အစုံလိုက် ကုန်ပျက်နေသည်ကို သာ မပြတ် သိအောင် အမှတ်စင်ကြယ်လာတဲ့အခါ ကိုယ်၊ ခေါင်း၊ လက်၊ ရွှေစသော သင်္ခါရနိမိတ်တွေ ယခု ပညတ် အထည်ပုံသဏ္ဌာန်ခြေမိတွေ ပျောက်၍သွားလေပြီ။ မထင်နိုင်တော့ ပြီ။ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နဲ့ တပျက်ထဲ ပျက်ပျက်နေသော သဘော၌ သာ မှတ်စိတ်ကလေး ကပ်နေတော့သည်။ မှတ်သိမှု တည်နေ တော့သည်။

ပေါ့ဟာဟာ ဖွာကျဲကျဲ

ဤဉာဏ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်စဉ် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ မှတ်ရတာ ပေါ့ဟာဟာ ဖွာကျဲကျဲ ဖြစ်နေတယ်။ မှတ်လို့မကောင်းဘူးဟု ထင်တတ်၏။ ထိုသို့ မထင်ကောင်းပေ။ စိတ်ဆိုတာ ကျက်စား နေကျဖြစ်သော အထည်ခြေ ပညတ်အာရုံတွေ၌သာ ပျော်မွေ့ တတ်သည်။ ကျက်စားနေကျ ပညတ်အာရုံတွေကို ရှေးကလိုမရ သောကြောင့် အားမရပဲ ဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဉာဏ်အားပြည့် လျက် တိုးတက်၍ ကောင်းလာခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အသိဉာဏ် နှုတ်တုန်းက မြင်ယင်၊ ကြားယင်၊ တွေ့ထိယင်၊ ပညတ်ကို အယင် ဦးစွာ ထင်ရှားလာသည်။ ကုန်သွား ပျောက်သွား ပျက်သွား သည်ဟု သိသောဉာဏ်က အယင်ဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ အထပ် ထပ် အခါခါ စဉ်းစားမှသာ ပုံသဏ္ဌာန်စသော ပညတ်ကို သိနိုင် လေသည်။ မစဉ်းစားပဲ မှတ်မြဲမှတ်နေယင်တော့ ပညတ်အာရုံသို့ အလျဉ်းမရောက်တော့ပဲ ကုန်ပျက်သော ပရမတ်သဘော သက် သက်၌သာ တည်လေတော့၏။ သို့အတွက် ပညတ်ငုပ်လျှင် ပရမတ်

ပေါ်သည်။ ပရမတ်တုပ်လျှင် ပညတ်ပေါ်သည်ဆိုသည့် ပညာရှိ
စကား မှန်ကန်ကြောင်း ကိုယ်တိုင်သိလေတော့၏။

ရုတ်တရက် မကွေးနိုင် မဆန့်နိုင်အောင်

မှတ်လို့ အထူး စင်ကြယ်လာသောအခါ၌ ရှေ့အမှတ်နှင့်
နောက်အမှတ် ခပ်ကွဲကွဲ ခပ်ဝေးဝေး ဖြစ်နေသည်ဟုလဲ ထင်
လာတတ်သည်။ ထိုသို့ကား မဟုတ်ပါ။ အသိဉာဏ် လျင်မြန်
သန့်ရှင်းလာသောကြောင့် ရှေ့ဝီထိ၊ နောက်ဝီထိတို့၏ ကြားထဲ၌
ဖြစ်သော ဘဝင်စိတ် အခိုက်အတန့်ကိုပါ သိရှိလာခြင်း ဖြစ်ပါ
သည်။ တခါတလေ ကွေးမယ်ဆန့်မယ်လို့ ကြံတွဲစိတ်ကို မှတ်လိုက်
တဲ့အတွက် ထိုစိတ်အရှိန် ပျက်သွားသောကြောင့် ရုတ်တရက်
မကွေးနိုင် မဆန့်နိုင်ပဲ အချိန်ဆွဲနေသလို ကြာလဲကြာနေတတ်
သည်။ အသိဉာဏ်ထက်သန် အားကောင်းလာသောကြောင့် ဖြစ်
ပါသည်။

ဤသို့သော အချိန်မျိုး၌ မှတ်နေကျ မှတ်စဉ်အတိုင်း မမှတ်
တော့ပဲ ဒွါရ ၆-ပါးက ထင်ရှားပေါ်ရာ ရုပ်နာမ်အမူအရာ
တွေကိုသာ ပြန်၍မှတ်ပါလေ။

ပြန်၍မှတ်နည်း

မှတ်နေကျ ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ် ထိတယ်လို့
မှတ်ယင်း အရှိန်ကောင်းလာယင် တကိုယ်လုံး၌ ထင်ရှားသော
ထိမှု သိမှုများကို၎င်း၊ ကြားမှု မြင်မှုသည်တို့ကို၎င်း၊ ဖြစ်ပေါ်
စဉ် အတိုင်းလိုက်၍ ထိတယ် မှတ်တယ်၊ ထိတယ် မှတ်တယ် စသည်
ဖြင့် မပြတ်မလပ် မှတ်၍သွားပါလေ။ မှတ်ယင်း မှတ်ယင်း အသိ

ကျဲလှာယင်ဖြစ်စေ၊ စိတ်အထွက် များလှာယင်ဖြစ်စေ၊ ပင်ပန်း
လှာယင်ဖြစ်စေ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်စသော မှတ်နေကျကိုသာ
ပြန်မှတ်ပါလေ။ အတော်ကြာလို့ အရှိန်ရလာပြန်ယင် ပေါ်ရာ
ပေါ်ရာတွေကို လိုက်၍ပြန်မှတ်ပါလေ။ ဤနည်းအတိုင်း ရံခါရံခါ
ပြန်မှတ်နိုင်ရမည်။

တရားသဘောအတိုင်း

မှတ်စဉ်မထားတော့ပဲ ပြန်၍ပြန်၍ ကောင်းကောင်းကြီးမှတ်
နိုင်လာသောအခါ၌ အထူးဂရုစိုက်၍ မမှတ်သော်လဲ ကြားကြား
သမျှတွေကိုရှေ့နောက်မစပ်ပဲအပိုင်းပိုင်းပြတ်လျက် ကုန်ကုန်သွား
သည်။ ပျက်ပျက်သွားသည်ဟု သိရှိလာသည်။ မြင်မြင်သမျှတွေ
ကိုလဲ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နှင့် ပျက်နေသည်ဟု သိလာသည်။ အမှန်
အတိုင်း သိခြင်းသာဖြစ်သည်။

တချို့တလေ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်လိုက်သောအခါ ရိပ်ရိပ်
ရိပ်ရိပ်ဖြစ်နေသည်ကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် မျက်စိတွေကြည့်
လို့မကောင်းဘူး၊ မျက်စိတွေမဲ့နေသည်၊ မှန်နေသည်၊ မူးတူးတူး
မိုက်တိုက်တိုက်ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်လာတတ်သည်။ စင်စစ်တော့
မျက်စိမဲ့ခြင်း၊ မှန်ခြင်း၊ မူးခြင်း၊ မိုက်ခြင်းကား မဟုတ်ပါ။
တရားသဘောအတိုင်း ဖြစ် ပေါ်လာ ခြင်း ဖြစ်သည်။ တရား
သဘောအတိုင်း ရှေးအမြင်နှင့် နောက်အမြင်တို့ကို ပိုင်းခြား
အသိဉာဏ်က အလိုလိုပါနေသောကြောင့် ပညတ်အာရုံတွေ မသိ
မသာဂိုးတိုးဝါးတားဖြစ်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်
လာသောအခါမျိုး၌ မမှတ်ပဲနေအုံးမယ်ဆိုပြီး ရပ်နားနေသော်
လဲ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့ကား ထင်ပေါ်မြဲ ထင် ပေါ် လျက် ရှိ

ဘတ်ပါသည်။ မှတ်စိတ်ကလဲ အလိုလို မှတ်သိလျက်ပင် ရှိဘတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အိပ်ယင်လဲအိပ်မပျော်ပဲ နေရောညပါကြည်လင်လန်းဆန်းလျက်ပင် ရှိတတ်ပါသည်။ အိပ်မ ပျော် တဲ့ အ တွက် နေထိုင်မကောင်းမှာ၊ မကျန်းမမာဖြစ်မှာ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ ဘာမျှ မဖြစ်နိုင်ပါ။ တရား တက် အသိဉာဏ်တက်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကြိုးစား၍သာ မှတ်ပါ။ ဤဉာဏ် အားပြည့်လာသောအခါ မှတ်စိတ်က အာရုံထဲစူးဝင်၍ သွားသလို ထင်လာတတ်သည်။

တပျက်ထဲပျက်နေသည်

အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်တွေဟာ မပြတ်မစဲ တပျက်ထဲ ပျက်နေသည်ကို ကောင်းစွာသိရှိလာသောအခါ၌ ဤသို့ ဆင်ခြင်မိတတ်သည်။ မျက်စိတမှိတ် လျှပ်တပြက်တောင်မှ မတည်တံ့ မခိုင်မြဲ ဘာတွေချည်းပါတကား၊ မသိခဲ့လို့သာပဲ ရှေး က လဲ အခုလို ချည်းကုန်ပျက်နေခဲ့မှာပဲ၊ နောင်လဲအခုလိုပင် ကုန်ပျက်ကြအုံးမှာပဲဟု ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ထိုသို့ ဆင်ခြင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာယင်လဲ မှတ်လိုက်ပါ။

မသိလို့သာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့နေနိုင်ကြတာ။ အမှန်အတိုင်း သာသိကြမယ်ဆိုယင် ကြောက်စရာတွေချည်းပါတကား၊ အခု ဘဝ စ-ဖြစ်ပေါ်လာတာတွေလဲ ကြောက် စ ရာ တွေ ချည်း ပဲ၊ မပြတ်မလပ် အထပ်ထပ်ဖြစ်ပေါ်နေတာတွေလဲ ကြောက်စရာ တွေချည်းပဲ၊ အ ကောင် အထည် မရှိပါပဲနဲ့ အကောင်အထည်

တကယ်ရှိတယ်လို့ ထင် နေ တာ တွေ လဲ ကြောက် စရာ တွေ
 ချည်းပဲ။ သည်လို တပျက်ထဲပျက်နေတဲ့ တရားတွေကို အရှည်
 တည်တံ့ မြဲမြံခိုင်ခံ့ အောင် ကြီးပွားချမ်းသာအောင် ဆိုပြီး
 လုပ်ကိုင် နေကြတာတွေလဲ ကြောက် စရာ တွေ ချည်း ပဲ။ ဘဝ
 အသစ်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာလဲ ဒီလို တပျက်ထဲပျက်နေတဲ့ တရား
 တွေပဲ။ ထပ်ဖြစ်ဦးမှလဲကြောက်စရာချည်းပဲ။ အိုရတာ သေရတာ
 တွေလဲ ကြောက်စရာတွေချည်းပဲ။ စိုးရိမ်ပူဆွေးရ ငိုကြွေးရ မချီ
 မဆံ့ စိတ်ပူပန်ရတာတွေလဲကြောက်စရာတွေချည်းပဲဟု ဆင်ခြင်
 မိတတ်၏။ ဘာကိုပဲ ဆင်ခြင် ဆင်ခြင် ဆင်ခြင်သမျှကိုလဲမလွတ်
 တမ်း လိုက်မှတ်ပါလေ။

ထိုအခါမျိုး၌ ယောဂီ၏စိတ်သည် အားကိုးရာ မဲ့ နေ၍
 စိတ်ပျက်အားငယ် ညှိုးနွမ်းနေသလိုဖြစ်တတ်သည်။ တဖျပ်ဖျပ်နဲ့
 မရပ်မနား ကုန်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ကြောက်ရွံ့သလိုလဲ
 ဖြစ်လာတတ်သည်။ ဝမ်းနည်းသလိုလို ဘာလိုလိုလဲ ဖြစ်နေတတ်
 သည်။ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု မရှိတော့ပါ။ ဤသို့ ဖြစ်လာလျှင်
 စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ ယောဂီတရားသဘောအတိုင်း ဉာဏ်တက်လာ
 ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကြောက်စရာ ကောင်းတာတွေကို သိရ၍
 ဥပေက္ခာစိတ်ဖြင့် မရှောင်မညှိုး ဖြစ်ရုံမျှသာဖြစ်ပါသည်။ ဆင်ခြင်မှု
 ကိုလဲ မှတ်ပြီး ပေါ်ရာပေါ်ရာတွေကိုမပြတ်မှတ်နေလျှင် မကြာမီ
 ကျော်လွှားလွန်မြောက်နိုင်သွားပါလိမ့်မည်။

သို့သော် မမှတ်ပဲ အချိန်အကြာကြီး ဆင်ခြင်နေယင်တော့
 စိတ်ပျက်စရာတွေ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ စိတ်မချမ်းသာစရာတွေ
 ဖြစ်လာပြီး တကယ့်ကိုလဲ ကြောက်လာတတ်သည်။ မနေသာ

မထိုင်သာအောင် တကယ့်ကိုကြောက်လာတာကတော့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်မဟုတ်ပါ။ သို့အတွက် စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ အကြောက် မျိုးမဖြစ်စေရန် ဆင်ခြင်တိုင်းကို ဆင်ခြင်တယ်-ဆင်ခြင်တယ်ဟု မလွှတ်အောင်မှတ်ပါလေ။ နှိုင်းအောင်မှတ်ပါလေ။

ရှုံရှာဖွယ်အတို

ဒါတွေအပြင် မှတ်စိတ်တွေအကြားမှာ အပြစ်တင်ပြီးဆင်ခြင် တတ်ပါသေးသည်။ ဒီရုပ်နာမ်တွေဟာ တပျက်ထဲ ပျက်နေပြီး မမြဲတဲ့အတွက် မကောင်းဘူး။ အခုဘဝ စဖြစ်တာလဲမကောင်း ဘူး၊မပြတ်မလပ် အထပ်ထပ် ဖြစ်နေတာတွေလဲ မကောင်းဘူး၊ အကောင်အထည်မရှိပဲနဲ့ အကောင်အထည်ရှိသလို ထင်နေတာ တွေလဲမကောင်းဘူး။ ချမ်းသာအောင် ကြီးပွားအောင် ကောင်း စားအောင် လုပ်ကိုင်နေကြတာတွေလဲမကောင်းဘူး၊ နောင်ဘဝ ပဋိသန္ဓေ ပြန်နေရမှာလဲ မကောင်းဘူး၊ ပြီးတခါ အိုရ နာရ သေရတာတွေလဲ မကောင်းဘူး၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရ ငိုကြွေးရ မချီ မဆံ့ စိတ်ပူပန်ရတာတွေလဲမကောင်းဘူး၊ ဆင်းရဲတာတွေချည်းပဲ ငြိမ်းချမ်းတာဆိုတာတကွက်မှမပါဘူးဟူ၍လဲ ဆင်ခြင်၍နေတတ် သေး၏။ ဆင်ခြင်တဲ့စိတ်ကိုလဲ မလွှတ်တမ်းမှတ်ပါလေ။

ထိုအခါ မှတ်စရာရုပ်နာမ်နှင့် မှတ်စိတ်ဟူသမျှကို အလွန် ရုန့်ရင်း ကြမ်းတမ်းသည်ဟု ထင်မြင်တတ်၏။ အလွန်ယုတ်ညံ့ ဆိုးဝါးတယ်၊ ဘာမှအသုံးမကျဘူး၊ ဘာမှလဲတန်ဖိုးမရှိဘူးဟုလဲ စိတ်ထဲထင်မြင်လာတတ်သည်။ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်ဆိုတဲ့ ရှုံ့မှန်းစရာတွေကိုချည်း တွေ့တွေ့နေရသည်ဟုလဲ ထင်မြင်လာတတ်သည်။ ကိုယ်ကောင်ကြီးတခုလုံး ပုပ်ပူဆွေးမြေ

ပြီး ရှုံဖွယ်အတိဖြစ်နေသလိုလဲထင်မြင်မိတတ်သည်။ တကယ့်ကို ပျက်လွယ်တယ်လို့လဲ စိတ်ထဲထင်မြင်လာတတ်သည်။

ထိုအချိန်အခါ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်စဉ်ကို လိုက်မှတ်နေသော်လဲ ယောဂီ၏စိတ်သည် ရုပ်နာမ်တွေအပေါ် မပျော်မေ့တော့ပါ။ မှတ်ချက်တိုင်း မှတ်ချက်တိုင်းမှာ ရုပ်နာမ်တို့၏ ကုန်ပျက်မှုတွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားကြီး သိသိနေတော့ မှတ်လို့ဘယ်လိုကောင်းကောင်း ရှေးကလို အားရတက်ကြွမှုမရှိတော့ပါ။ မပျော်မေ့ ငြီးငွေ့တဲ့ အခြင်းအရာတွေသာ ဖြစ်ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် မမှတ်ချင်သလိုလို မှတ်ရမှာ ပျင်းသလိုလိုလဲ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ဒါပေမယ့် မမှတ်ပဲလဲမနေနိုင်၊ မှတ်လျက် မှတ်လျက်သာ ရှိနေပါသည်။ ဥပမာ မစင်တွေ တရမန်းကြမ်းထနေတဲ့လမ်းကို မလွဲသာ မရှောင်သာ သွားရတဲ့အခါ နှင်းတိုင်း နှင်းတိုင်း၊ ကြာတိုင်း လှမ်းတိုင်း ရှုံရှာပြီး ငြီးငွေ့နေသကဲ့သို့ မသွားပဲလဲ မနေနိုင်၊ သွားလဲသွားရသလို ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဘယ်ဘဝမျိုးမှ ပျော်စရာမမြင်

ထိုအခါမျိုးတွင် လူ့ဘုံစဉ်းစားကြည့်လဲ တပျက်ထဲပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေမှ မကင်းနိုင်၊ ဟိုနတ်ဘုံ ဗြဟ္မာ့ဘုံတွေ လှမ်းကြည့်တော့လဲ တပျက်ထဲ ပျက်နေတဲ့ ဒီရုပ်နာမ်တွေမှ မကင်းနိုင်သောကြောင့် ဘယ်လို လူ့အဖြစ်မျိုး ဘယ်လိုယောက်ျားမိန်းမအဖြစ်မျိုး၊ ဘယ်လိုမင်းစိုးရာဇာ စကြာမန္တာတ် ပဒေသရာဇ် ဧကရာဇ်အဖြစ်မျိုး၊ ဘယ်လိုသဌေးသူကြွယ်တွေအဖြစ်၊ ဘယ်လိုနတ်သိကြား ဗြဟ္မာအဖြစ်မျိုးတွင်မှ စိတ်ပျော်မေ့ဖွယ်ကို မမြင်

တော့ပြီ။ ပြီးငွေ့ဖွယ်၊ ရှုံ့မုန်းဖွယ်တွေချည်းသာ ထင်မြင်၍ နေတတ်ပါသည်။

ရှုံ့မုန်း ပြီးငွေ့ နေသောကြောင့် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းသော စိတ်သည် မှတ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေမှ အတင်းရုန်းကန် ထွက်နေသလို ထင်လာတတ်သည်။ မြင်မှု ကြားမှု ထိုင်မှု ထိမှု ကြံမှု သိမှု ကွေးမှု ဆန့်မှု ရှုမှတ်မှုစတဲ့ ဒီဟာတွေ အကုန်လုံး ဘာတခုမှမရှိယင် ကောင်းမှပဲ၊ ဒီဟာတွေကို တခြားလွှတ်ရာ ကျွတ်ရာ နှံ့ပစ်လိုက်ရယင် ကောင်းမှပဲ၊ ဒင်းတို့မရှိတဲ့နေရာ ရောက်ချင်ပါတိတော့ သေည်ဖြင့် သင်္ခါရတို့မှ လွတ်ရန်လိုလား ပြီး ကြံစည်စိတ်ကူးနေတတ်၏။ ကြံစည်စိတ်ကူးသမျှကို အလွတ် မခံနှံ့၊ မှတ်နိုင်အောင် လိုက်မှတ်ပါ။ ဒီရုပ်နာမ်တွေမရှိအောင် ဘယ်လိုများ လုပ်ရပါမတုန်း။ ဒီလိုပဲ မှတ်မြဲ မှတ်နေယင်တော့ မကောင်းတာတွေကို တမင်လှန်ကြည့်သလိုဖြစ်နေတော့တာပါပဲ၊ မကောင်းတာတွေကိုချည်း တွေ့နေ မြင်နေ သိနေရတော့တာပဲ၊ ဒင်းတို့ကို မရှုမှတ်ပဲ နှလုံးမသွင်းပဲနေရတာက ကောင်းလိမ့်မယ် ထင်ပါရဲ့ စသည်ဖြင့် ကြံစည်စိတ်ကူးနေတတ်သည်။ ထိုကြံစည် စိတ်ကူး စဉ်းစားနေတာကိုလဲ မလွှတ်အောင် လိုက်မှတ်ပါ။

တချို့မှာ စဉ်းစားမိသည့်အတိုင်း တကယ့်ကို ရုပ်နေတတ် ကြသည်။ ရုပ်နေရန် မှတ်နေရန် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ရုပ်နာမေး နေသော်လည်း မြင်မှု ကြားမှု ထိုင်မှု ထိမှု ဖေါင်းမှု ပိန်မှု ကွေးမှု ဆန့်မှု ကြံမှု သိမှုစသော ရုပ်နာမ်တွေက မဖြစ်ပဲလဲ မနေကြပေ။ ဖြစ်မြဲ ဖြစ် ပေါ်မြဲပေါ်လျက်သာ ရှိကြလေ၏။ ရှုမှတ်ခဲ့ သော ဝိပဿနာ အရှိန်အဟုန်ကြောင့် မထင်ပဲလဲမနေ ထင်မြဲ

ထင်လျက်သာ နေသည်။ ထိုထင်ရှားသော ရုပ်နာမ်တို့ကို သိမှု
 ကလဲ အလိုလိုပင်မပြတ် ချပ်ကနဲ ချပ်ကနဲ သိလျက်ရှိသည်။ ထိုသို့
 ဖြစ်သောအခါ ယောဂီစိတ်မှာ ဤကဲ့သို့ ဆင်ခြင်သဘောကျ
 လာတတ်သည်။ ခြေ-မမှတ်ပဲနေလဲ ဒီရုပ်နာမ်တွေက ဖြစ်လဲ
 ဖြစ်နေကြတာပဲ၊ ထင်လဲထင် ပေါ်လဲပေါ်နေကြတာပဲ၊ သိမှု
 ကလဲသူတို့ကို မပြတ်သိသိနေတာပဲ။ ဒီလိုမမှတ်ပဲရပ်နေရုံနဲ့တော့
 ကိစ္စပြီးမှာမဟုတ်ဘူး၊ ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေက လွတ်မှာမဟုတ်သေး
 ဘူး၊ သူတို့ကိုစွန့်နိုင်မှာ မဟုတ်သေးဘူး၊ ဒီတော့ နိုင်အောင်မှတ်
 မှဖြစ်မယ်၊ အစဉ်အတိုင်းမှတ်ပြီး အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အဖြစ်ကို
 သိမြင်သဘောပေါက်မှ သူတို့ကိုဂရုမစိုက်ပဲ ဥပေက္ခာရှုထားနိုင်
 မယ်။ အဲဒီလို ဥပေက္ခာထားနိုင်မှ သူတို့ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို
 ကော်အမှန် သိမြင်ရမယ်။ အဲဒီအခါကျမှ ကောင်းကောင်းကြီး
 ငြိမ်းအေးသွားမှာပဲဟု သဘောပေါက်ပြီးလျှင် တောက်လျှောက်
 တဖန် မှတ်မြဲမှတ်ပြန်လေသည်။ တချို့ တလေကိုယ်တိုင် မဆင်ခြင်
 တတ်လို့ သဘောမပေါက်သူတွေ ရှိတတ်ပါသည်။ ထိုသူများ
 သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကညွှန်ပြသည့်အတိုင်း သဘောပေါက်ပြီး
 မှတ်မြဲတဖန် ပြန်၍မှတ်လေ၏။

ပန်းတိုင်နဲ့ နီးကပ်နေပြီ

ဤသို့တဖန်ပြန်မှတ်လို့ အရှိန်ကောင်းလာသောအခါ တချို့
 ယောဂီတွေမှာ မခံသာသော ဝေဒနာများတွေရတတ်ပါသည်။
 ဒုက္ခလက္ခဏာ အထူးထင်ရှားလာခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ကြောက်
 စရာမဟုတ်၊ ရောဂါဝေဒနာမဟုတ်ပါ။ ယင်းဝေဒနာကို လွန်
 မြောက်အောင်သာ မှတ်လိုက် ပါ။ နင်က-ဝေ ဒ နာ၊ ငါက

ယောဂီဆိုပြီး အားခဲမှတ်လိုက်ယင် မကြာမီ လွန်မြောက်သွား ပါမည်။ ဒီဝေဒနာကလွတ်တာနဲ့ ပန်းတိုင်လှမ်းကိုင်ဖို့ အခြေ နီးကပ်လာပြီ။ တချို့ယောဂီတွေမှာ လွန်ကဲသောဝေဒနာမတွေ့ ရသော်လဲ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ စတဲ့ အခြင်းအရာ ၄၀-တို့တွင် တခုခုသည် ထိုက်သည်အားလျော်စွာ မှတ်ချက်တိုင်း မှတ်ချက် တိုင်းမှာ အထူးထင်ရှား နေတတ်သည်။ ဤသို့ ထင်ရှားပြီး ဟုံလွင့်ခြင်းမရှိပဲ အမှတ်ကောင်းနေသော်လဲ ယောဂီစိတ်ထဲကျ တော့ မှတ်လို့မကောင်းဘူးဟု ထင်တတ်ပါသည်။ အာရုံနဲ့ မှတ် စိတ်လဲ ကောင်းကောင်းကိုမကပ်ဘူး၊ ဝေးနေတယ်ဟုလဲ ထင် တတ်ပါသည်။ ဤသို့ထင်သည်မှာ ရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတရားတို့ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တစ်တစ်ခုခု သိလိုလှတဲ့အတွက် အားမရခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ အားမရသောကြောင့် ဟိုပြောင်း ဒီပြောင်းလုပ်တတ် သည်။ ဟိုရွှေ၊ ဒီရွှေ၊ ဟိုပြင်ဒီပြင်နဲ့ အမျိုးမျိုးပြုပြင်ပြောင်းလဲ နေမိတတ်သည်။ လုပ်မိတတ်သည်။ ထိုင်မှတ်တာ မကောင်းဘူး ထင်လို့ စကြံသွားချင်လာ၏။ သွားယင်း မှတ် နေ ရ တာ လဲ မကောင်းဘူးလို့ ထင်လာပြန်၍ ထိုင်ချင်လာသည်။ ထိုင်မှတ်တာ လဲ မကောင်းထင်လာပြီး လက်ခြေတို့ကို ပြုပြင်ပြောင်းရွှေ့လာ ချင်သည်။ နေရာကို ဟိုရွှေ၊ ဒီပြောင်း၊ ဒီပြောင်းဟိုရွှေ၊ လုပ်ချင်လာ သည်။ ဟိုပြောင်းဒီရွှေ၊ လုပ်ပြီးမှတ်ရာ အိပ်မှတ်ယင်ကောင်းမလား ထင်ပြီး အိပ်မှတ်ချင်လာတတ်သည်။ စိတ်ကထင်သလို အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံပြုပြင် ပြောင်းရွှေ့၍မှတ်သော်လဲ ဘယ်နေရာမှာမှကြာရှည်

စွာမတည်၊ ခဏခဏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ဗလောင်းဗလဲလုပ်နေ တတ်သည်။

ဒါတွေကို စိတ်ပျက်မနေလင့်။ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေဟာ ဘာတခုမှသာယာစရာ နှစ်သက်စရာ တပ်မက်တွယ်တာစရာ မရှိဘူးဆိုတာကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်သဘောပေါက်သောကြောင့် ၎င်း၊ သင်္ခါရပေက္ခာကဲ့သို့ ဥပေက္ခာမပြု လျစ်လျူမရှုနိုင်သော ကြောင့်၎င်း၊ မှတ်စိတ်က ကောင်းနေပါလျက် မကောင်းဘူး ထင်ခြင်း အားမရခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ အပြောင်းအရွှေ့ မမျှားအောင် သည်းခံပြီး တခုတည်းသော ဣရိယာပုထ်ဖြင့် ကြာမြင့်စွာ မှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ၊ မှတ်ပါ။ မကြာမီပင် အေးချမ်းသာယာပြီး အမှတ်ကောင်းလာပါလိမ့်မည်။ မလျော့ သော လုံ့လဝီရိယဖြင့် ဇွဲသန်သန် ရှုမှတ်နေလျှင် စိတ်သည် တဖြည်းဖြည်း တစစ ကြည်၍ကြည်၍လာပါလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံး တွင် ထင်သမျှ သိသမျှနှင့် အားမရခြင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို ခြင်းများ လုံးဝကင်းငြိမ်းသွားပါလိမ့်မည်။

ဉာဏ်အားပြည့်သောအခါ

ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ကို အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရပဲ ဥပေက္ခာပြု လျစ်လျူရှုနိုင်အောင် ဉာဏ်အားပြည့်စုံလာသောအခါ မှတ်စိတ် ကလေးသည် အလွန်ကြည်လင်၍လာသည်။ အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့ ၍လာသည်။ သူ့အရှိန်နဲ့သူ့ အလိုလို သိသိနေသည်။ ထင်လာ ရသည်။ အလွန်သေးမွှား သိမ်မွေ့သော ရုပ်နာမ် အမှုအရာ ကလေးများကိုပင် အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရပဲ သိလျက်ရှိတတ် ပါသည်။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အခြင်းအရာအမျိုးမျိုးကို အထူး

မစဉ်းစားရပဲ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး သိလျက် သိလျက် ရှိတတ်
ပါသည်။ တကိုယ်လုံး၌ တွေ့ထိမှုကလေးများကို မှတ်နေလျှင်
ကိုယ်ကောင်ကြီးပျောက်နေပြီး တွေ့ထိမှုကလေးများကိုသာ တခု
ပြီးတခု ကွက်ကွက်ပြီး သိလျက် သိလျက် ရှိနေတတ်ပါသည်။
ဝါဂွမ်းကလေးနှင့်ထိသလိုသိမှုကလေးများ အလွန်သိမ်မွေ့စွာလဲ
ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုအခါ ကိုယ်ရောစိတ်ပါအသက်သို့ရုန်းဘက်
နေသလိုလဲဖြစ်တတ်ပါသည်။ မီးပုံးပျံ မှိုင်းခံသလိုနှင့်တူပါသည်။
တခါတလေကျတော့လဲ မှတ်နေ ကျ အာရုံ အနည်းငယ်သာ
ပေါ်ပြီး ငြိမ်သက်အေးဆေးစွာ မှတ်သိနေတတ်ပါသည်။

တခါတခါကျတော့ ဖေါင်းတာ ပိန်တာ ထိုင်တာထိတာနှင့်
တကွ ကိုယ်ကောင်ကြီးတခုလုံးပျောက်ပြီး စိတ်ကလေးတခုတည်း
သာဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသည်ကိုမှတ်သိနေတတ်ပါသည်။ ကိုယ်ထဲကို
ရေမှုန် ရေမှားကလေးများနဲ့ ဆွတ်ဖျန်းပေးသလို ပီတိတွေလဲ
ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ငြိမ်းအေးမှု ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်နေသည်ကိုလဲ
တွေ့ရှိတတ်ပါသည်။ မိုးကောင်းကင်ကဲ့သို့ ကြည်လင်နေသော
အလင်းရောင်ကိုတွေ့ရတတ်ပါသည်။ ဤသို့ အတွေ့ထူး အသိထူး
များကြောင့် ရှေးတုန်းကလို အလွန်အကဲဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာလဲ
မဖြစ်တော့ပါ။ သို့သော် နှစ်သက် သာယာမှုလောက်တော့
ဖြစ်တတ်ပါသေးသည်။ ယင်းနှစ်သက်သာယာမှုတို့ကိုလဲ နှစ်သက်
တယ် သာယာတယ်ဟုမှတ်လိုက်ပါ။ ပီတိပဿဒ္ဓိ အရောင်အလင်း
တို့ကိုလဲ မှတ်ပစ်လိုက်ပါ။ မှတ်လို့ မပျောက်ဘူး ဆိုယင်တော့
ယင်းတို့ကိုဘေးချိတ် ဥပေက္ခာပြုထားလိုက်ပါ။ ပေါ်ရာပေါ်ရာ
ကိုသာလိုက်မှတ်သွားပါလေ။

ငါ့ကောင်လဲမဟုတ်ဘူး

ဤဉာဏ်အရာ၌ အာရုံဟူသမျှနှင့် မှတ်စိတ်ဟူသမျှကို ဒါတွေဟာ ငါ့ကောင်လဲ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ကောင်ရဲ့ဥစ္စာလဲ မဟုတ်ဘူး၊ သူတပါးကောင်လဲမဟုတ်ဘူး၊ သူတပါးကောင်ရဲ့ဥစ္စာလဲမဟုတ်ဘူး၊ သင်္ခါရသဘောသက်သက်မျှသာဟုတ်တယ်၊ သင်္ခါရသဘောတွေက သင်္ခါရသဘောတွေကို မှတ်သိနေတာပဲဖြစ်သည်ဟု ဤသို့ သိမြင်သဘောကျမှုသည် ရှင်းလင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ မှတ်ရတာ အလွန်အရသာရှိသည်၊ အလွန်ကောင်းသည်ဟု ထင်မြင်မိလေ၏။ မည်မျှကြာစေကာမူ မှတ်လို့အားမရနိုင်အောင် ရှိတတ်လေသည်။

ညောင်းညာခြင်း ထုံကျင်ကိုက်ခြင်း ယားယံခြင်း စသော ဒုက္ခဝေဒနာများ အလျဉ်းပင် မဖြစ်ပေါ်တတ်။ လုံးဝကင်းငြိမ်းလျက်သာ ရှိတတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဣရိယာပုထ်များ အထူးခိုင်ခံ့သည်။ ထိုင်ရက်ဖြစ်စေ၊ အိပ်ရက်ဖြစ်စေ ဣရိယာပုထ်တမျိုးတည်းနဲ့ မှတ်နေ ယင် ၂-နာရီ ၃-နာရီ ကြာသော်လဲ ညောင်းညာခြင်းမရှိ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းမရှိပဲ အချိန်ကုန်မှန်း မသိကုန်သွား တတ်ပါသည်။ ခဏလောက် မှတ်ဦးမည်ကြံပြီး မှတ်သော်လဲ မှတ်ကောင်းတာနဲ့ ၂-နာရီ ၃-နာရီခန့်ပင် ကြာသွားတတ်လေသည်။ ထိုအခါမှာလဲ မူလကအတိုင်းပင် ခေါင်းကိုယ် ခြေလက်နေပုံဟာ ပုံစံမပျက် အနေအထားမပျက်ပဲရှိတတ်ပါသည်။

ဉာဏ်တက်လာတော့မည်

တခါတရံမှာ မှတ်ချက်ဟာ သွက်သွက်နဲ့အထူးတိုးတက်လာတတ်သည်။ အထူးကောင်းလာတတ်သည်။ ထိုအခါ ဘယ်လို

များ ဖြစ်သွားဦးမှာလဲဟု စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်လာတတ်သည်။
 ဤသို့စိုးရိမ်စိတ်ဝင်လာယင် စိုးရိမ်တယ် စိုးရိမ်တယ်ဟု မှတ်ပစ်
 လိုက်ပါ။ တရားတက်လာသည်။ ကောင်းလာသည်ဟုလဲ ဆင်ခြင်
 မိတတ်သည်။ ထိုသို့ဆင်ခြင်စိတ်ဝင်လာယင် ဆင်ခြင်တယ် ဆင်ခြင်
 တယ်ဟု မှတ်ပါ။ ဉာဏ်တက်လာတော့မယ်ထင်ပြီး မျှော်လင့်နေ
 မိတတ်၏။ မျှော်လင့်တယ်-မျှော်လင့်တယ်ဟု မှတ်ပါ။ ပြီးယင်
 မှတ်မြဲအတိုင်း မှန်မှန်သာမှတ်နေပါလေ။ တိုး၍လဲလုံ့လမစိုက်
 ပါနှင့်၊ လျော့လဲမပေးပါနှင့်။

တချို့တလေ ဤသို့သော စိုးရိမ်မှု ဝမ်းသာမှု နှစ်သက်မှု
 မျှော်လင့်မှုများကို နိုင်အောင် မမှတ်နိုင်သောကြောင့် မှတ်စိတ်
 တွေကဲ့ကဲ့ပြီး လျော့ကျသွားတတ်ပါသည်။ တချို့တလေကျ
 ဘော့လဲ နေရာကျတော့မယ် ဟန်တော့မယ်ဟု အားတက်ပြီး
 တိုး၍ တိုး၍ အားထုတ်မိတတ်၏။ တိုး၍ အားထုတ်ခါမှပင်
 အမှတ်တွေကဲ့ကဲ့ပြီး လျော့ကျသွားတတ်ပြန်ပါသည်။ စိုးရိမ်မှု
 ဝမ်းသာမှု နှစ်သက်မှု မျှော်လင့်မှု အားစိုက်မှုဆိုတဲ့ ပျံ့လွင့်
 စိတ်များက ဝိပဿနာနှင့် ဝေးအောင် လုပ်သလို ဖြစ်သော
 ကြောင့် အားလျော့သွားခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့အတွက်
 မှတ်စိတ်တွေ အထူးတိုးတက်၍ အထူးသွက်လက်လာယင် မှတ်လို့
 အထူးကောင်းလာယင် မလျော့မတင်း စောင်းကြိုးညှင်းဆိုသလို
 လျော့လဲမပေးပါနဲ့၊ တိုးလဲမလုပ်ပါနဲ့၊ မှတ်နေကျအတိုင်း မှန်မှန်
 သာ မှတ်နေပါလေ။

ဤသို့ မှန်မှန်ကလေး မှတ်သွားပါလျှင် သင်္ခါရငြိမ်းသော
 နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် တဟုန်ထိုး တရှိန်တိုးတက်သွားပါလိမ့်မည်။

သို့သော် တချို့ ယောဂီတွေမှာ ဤဉာဏ်အဆင့်၌ အကြိမ်ပေါင်း
 များစွာ တက်လိုက်ကျလိုက်ဖြစ်တတ်ပုံကို တွေ့ရှိရတတ်ပေသည်။
 သို့သော် စိတ်မပျက်ပါနှင့် ဇွဲကောင်းကောင်း ထားပါလေ။
 ဤဉာဏ်အင်အား ကြီးမားပြည့်စုံစေရန် ဒွါရ ၆-ပါး၌ ဖြစ်ပေါ်
 စဉ်အတိုင်း တကိုယ်လုံး ဖြန့်၍ဖြန့်၍မှတ်ပါလေ။ ဖြန့်မှတ်နည်း
 ကို အထူးဂရုပြုပါလေ။ ဖြန့်မှတ်လေ အကျိုးရှိလေဖြစ်ပါသည်။
 ဖြန့်မှတ်ရမယ်ဆိုပေမယ့် ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့စွာ မှတ်လိုကောင်းနေ
 စဉ်၌ ဖြန့်မှတ်၍ မရနိုင်ပါ။ သို့ပါ၍ သိမ်မွေ့ ငြိမ်သက်သော
 မှတ်သိမှုတို့ မရောက်သေးခင် ကြိုတင်ပြီး မှတ်သိမှုအရှိန် ကောင်း
 လာချိန်မှစ၍ ဖြန့်၍ဖြန့်၍ မှတ်သိပါလေ။

ကိလေသာကိုနှုလုံးမသွင်း

ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ် ထိုင်တယ် ငဝိတယ်ကစ၍ဖြစ်စေ၊ တပါး
 သော ကိုယ်အမှုအရာ စိတ်အမှုအရာများကဖြစ်စေ ရှုမှတ်
 သွားလျှင် မကြာမီရှုမှတ်မှုအရှိန်ကောင်းလာပါလိမ့်မည်။ အထူး
 အားမစိုက်ရတော့ပဲ သူ့အလိုလိုပင် ငြိမ်ငြိမ်ကလေး မှတ်သိ
 မှတ်သိနေသလို ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နှင့် ပျက်နေ
 သော သင်္ခါရတို့ကို အသာကလေး လက်ပိုက်ပြီး စောင့်ကြည့်
 နေသလိုပင် အစဉ်အတိုင်း ရှင်းလင်းစွာ သိလျက်သိလျက်နေပါ
 လိမ့်မည်။

ထိုသို့သောအချိန်၌ စိတ်သည်ကိလေသာဖြစ်စရာအာရုံတွေကို
 အလျဉ်းပင်နှုလုံးမသွင်းမိတော့ပါ။ ဘယ်လောက်ပင် ချစ်စရာ
 ခင်စရာ တပ်မက်နှစ်သက်စရာအာရုံတွေကိုတွေ့သော်လဲ နာမတို့

မတုန်လှုပ်တော့ပြီ၊ နှလုံးမသွင်းပြီ၊ ဘယ်လောက်ပင် ရှိစရာ မုန်းစရာကောင်းတဲ့အာရုံတွေနှင့် တွေ့သော်လည်း အရေးမစိုက် တော့ပြီ။ မြင်ရုံမျှ ကြားရုံမျှ နံရုံမျှ စားသိရုံမျှ ထိတွေ့ရုံမျှ ကြံသိ ရုံမျှ လောက် သာ ဖြစ်တော့သည်။ မှတ်ချက် တိုင်း၌ ဆဋ္ဌဂုံပေက္ခာ ခေါ် ဥပေက္ခာ ၆-မျိုးသည် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ် လျက်ရှိ၏။ ထို့ပြင် အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် အခုငါထိုင်နေတာပဲ ငါထိုင်နေတာ ဘယ်လောက်တောင် ကြာသွားပြီ ဘယ်အချိန် တောင် ရှိ သွား ပြီ ဆိုတာက လေး လောက်တောင် ဆင်ခြင်မှု စဉ်းစားမှု မဖြစ်ပေါ်တော့ပဲ ကင်းငြိမ်းလျက် ရှိတတ်ပါသည်။ အလွန်အကျွံ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဖို့ ဆိုတာကတော့ ဝေလာဝေး ရေးပွယ်ပင်မလိုတော့ပါ။

သို့သော် မဂ်သို့ ရောက်စေနိုင်လောက်အောင် ဉာဏ်အား မပြည့်စုံသေးယင်တော့ ၂-နာရီ ၃-နာရီ စသည်ကြာသောအခါ စူးစိုက်မှုချော့ပေါ့၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုအခါ ရှုမှတ်မှုသည် ခပ်ကျဲကျဲခပ်ရော့ရော့ဖြစ်ပေါ်လာတတ် သည်။ သို့မဟုတ် မှတ်ဖို့အထူးသွက်လက်ပြီး ကောင်းလာစဉ်မှာ ဉာဏ်ဘက်တော့မည်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက် ဝင်လာတတ်သည်။ ဝမ်းသာနေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့်လဲ အမှတ် တွေ ကျဲပြီး ချော့ကျ သွား တတ် သည်။ ဤသို့ ဆင်ခြင်မှု မျှော်လင့်မှု ဝမ်းသာမှုတို့ကိုလဲ လက်မလွှတ်ပါစေနဲ့၊ မှတ်မြဲမှတ်ပါလေ။

ထို့နောက်ဘဖန်ဂရုတစိုက်မှတ်ပြန်လျှင် ရှေးကလိုပင် အမှတ် တွေကောင်းလာပြန်သည်။ ဉာဏ်အား မပြည့်သေးယင် အချိန် ကြာလာတော့ အမှတ်တွေ ခပ်ကျဲကျဲခပ်ရော့ရော့ဖြစ်သွားတတ်

ပြန်၏။ ဤနည်းအတိုင်း တချို့တလေ တက်လိုက်ကျလိုက်နဲ့ အကြိမ်ပေါင်းများစွာလဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဉာဏ်စဉ်ဖြစ်ပုံကို ကြားနာဘူးသူ သိဘူးသူများ သာ၍အဖြစ်များတတ်သည်။

မဂ်ဖိုလ်က သင့်ကို ကြိုဆိုနေပြီ

သို့ဖြစ်၍ ဆရာနှင့်တကွ အားထုတ်သူများဆိုယင် ဉာဏ်စဉ်ကို ကြိုတင်၍ မှတ်မထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အကြိမ်များစွာ တက်လိုက် ကျလိုက် ဖြစ်နေပုံ တွေ့နေရပေမယ့် စိတ်မပျက်နဲ့၊ အားမငယ်နဲ့၊ မဂ်ဖိုလ်က သင့်ကို ကြိုဆိုနေပြီ၊ လက်ကမ်းနေပြီ၊ အလွန်နီးကပ်နေပြီ။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါး အညီအမျှ ရင့်သန်သွားယင် ခဏခေတ္တကလေးအတွင်းမှာပင် မဂ်ဖိုလ်ကို မျက်မှောက်တွေ့ရ တော့မည် ဖြစ်ပါသည်။

ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် ပြတ်လျက်ငြိမ်းသည်

ဤသို့ ဒီရေပမာ တက်လိုက် ကျလိုက် ဖြစ်နေသော ဝိပဿနာ ဉာဏ်သည် ပင်လယ်ကူးသင်္ဘောမှ လွှတ်လိုက်သော ငှက်နှင့်တူ သည်။ ရှေးတုန်းကဆိုယင် ပင်လယ်ခရီးသွား ကုန်သည်များ ဟာ ပင်လယ်ကမ်းစ မမှန်းဆနိုင်သောအခါ သင်္ဘောတွင် အသင့် ယူဆောင်လာသော ကျိုးငှက်ကိုလွှတ်၍ ကမ်းစကိုစုံစမ်းကြသတဲ့။ ငှက်ကလေးဟာ သင်္ဘောမှ ပျံသွားပြီး အရပ်လေးမျက်နှာ ကမ်း စကို ရှာဖွေသတဲ့။ ကမ်းကို ရှာမတွေ့သေးယင် သင်္ဘောကိုသာ ပြန်၍ပြန်၍ နားပါသတဲ့။

အဲဒီဥပမာလိုပဲ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဖြစ်နိုင်လောက်အောင် ဉာဏ်အားမပြည့်သေး၍ မှတ်စိတ်တွေ ကျဲကျဲသွားခြင်းဟာ ကမ်းကိုရှာမတွေ့လို့ သဘော ပြန်ပြန်နားတဲ့ငှက်နဲ့ တူပါသတဲ့။ ကမ်းကို မြင်ယင်တော့ သဘောဆီ မပြန်တော့ပဲ ငှက်ကလေး ဟာ ကမ်းကို တဟုန်ထိုး ပြန်သွားတော့တာပါပဲတဲ့။

ဤနည်းအတူပင် မှတ်သိမှု ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာလဲ ဣန္ဒြေ ငါးပါး ရင့်သန်သောအချိန်၌ အမှတ်တွေ အထူးကောင်းနေစဉ် အတွင်းမှာပင် တကြိမ်ထက်တကြိမ် သာ၍သွက်လက် ရှင်းလင်းစွာ အနည်းဆုံး ၃-၄-ကြိမ် သိမြင်ပြီးတော့ မြင်-ကြား-နံ-စား-ထိ-သိ-များဆိုတဲ့ သင်္ခါရ ၆-မျိုးတို့တွင် ထိုခဏ၌ ထင်ရှား ဖြစ်ပျက်နေသော သင်္ခါရတမျိုးမျိုးကို မှတ်သိပြီးတာနဲ့ တပြိုင်နက် အာရုံရော မှတ်စိတ်ပါ သင်္ခါရအလုံးစုံ ကင်းပြတ်ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်လျက် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် သို့ ဆိုက်ရောက်သွားလေတော့၏။

ရောက်ခါနီးတွင်

ဤသို့ ဆိုက်ရောက်သွားသောသူအား ဆိုက်ရောက်ခါနီးတွင် ရှေ့ပိုင်းက တကြိမ်ထက်တကြိမ် မှတ်စိတ်များ အထူး သွက်လက်သည်။ အထူးကောင်းမွန်သည်။ အထူး ထင်ရှားသည်။ နောက်ဆုံးပိတ် မှတ်စိတ်၏ အခြားမဲ့၌ သင်္ခါရအာရုံတွေ အကုန်စွန့်ပြီး သင်္ခါရ ကင်းပြတ်ချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန် အာရုံ ကူးပြောင်းရာ ကောင်းစွာ ထင်ရှားသည်။ ထို့ကြောင့် ရောက်သွားတဲ့ ယောဂီတွေက ဤသို့ ပြောတတ်သည်။ ဤသို့ အစပ်ခံတတ်ကြလေသည်။

တိကနဲပြတ် ရပ်သွားသည်

အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်တွေ အကုန်လုံး တိကနဲပြတ်ပြီး ရပ်သွားသည်။ တချို့ ယောဂီတွေကျတော့လဲ နှယ်တန်းကြီး ခေးနဲ့ ဖြတ်လိုက်သလို အာရုံရော မှတ်စိတ်ပါ တခါတည်း တိကနဲ ပြတ်သွားသည်။ တချို့ ယောဂီကျတော့ လေးလံလှတဲ့ ဝန်ထုပ်ကြီး တွန်းချလိုက်ရသလို အာရုံရောမှတ်စိတ်ပါ အကုန်လုံး ပြတ်ကျသွားသည်။ တချို့ ကျတော့ ဆွဲကိုင်ထားရာမှ လွတ်ကျသွားသလို အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်တွေမှ တခါထဲလွတ်သွားသည်။ တချို့ ကျတော့လဲ အကျဉ်းအကျပ်အနှောင်အဖွဲ့တွေထဲမှ ရုတ်တရက်လွတ်ထွက်သွားသလို အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်တွေမှ ကျွတ်လွတ် သွားသည်။ တချို့ ယောဂီကျတော့ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်တွေချုပ်ပြတ် သွားတာက မီးတောက်ကလေးငြိမ်းသလို သိပ်မြန်တခဲ တချို့ ယောဂီကျတော့ အမှောင်ထဲမှ အလင်းထဲဝင်လိုက်သလို ဖြတ်ဖို့ရာအာရုံရော မှတ်စိတ်ပါ လွတ်သွားသည်။ တချို့ ယောဂီကျတော့ အရှုပ်ထဲမှ အရှင်းထဲ ဖျပ်ကနဲ ရောက်သလို အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်တွေမှ လွတ်ထွက် သွားပါသည်။ တချို့ ယောဂီကျတော့ ရေထဲမြုပ်သွားသလို အာရုံရော မှတ်စိတ်ပါ မြုပ် သွား သည်။ တချို့ ယောဂီကျတော့ ပြေးလာတဲ့လူကို ဆီးတွန်းလိုက်သလို အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်ဟာ တခါထဲရပ်သွားသည်။ အာရုံရောမှတ်စိတ်ပါ ပျောက်သွားသည်စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ပြောဆို အစစ်ခံတတ်ကြလေသည်။

တရားထူး

သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းတဲ့သဘောကို ကိုယ်တိုင် သိ ရှိ လိုက် သော အချိန်ကွား သိပ်မကြာလိုက်ပါ။ တမှတ်စာလောက်သာ ကြာ

ဘတ် ပါသည်။ တခါမှတ်သိတဲ အချိန်ပိုင်းလောက်သာ ဖြစ်သည်။ အမှတ်ဆိုတာ ဘာမျှမကြာပါ။ ဖျတ်ဆိုမှတ်ပြီးသွားပါသည်။ ဤသဘောမျိုးပင်ဖြစ်ပါသည်။ နောက်မှ ထိုသို့ဖြစ်ပုံကို ပြန်၍ ဆင်ခြင်မိသည်။ အာရုံနဲ့မှတ်ခိတ်တွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာဟာ တရားထူးပဲ၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ပဲဟု ဤသို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားမိပါသည်။

အချို့ သုတရှိသူများကတော့ သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းတဲ့ သဘောဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲ၊ ငြိမ်းရာသို့ဆိုက်ရောက်ပြီး မျက်မှောက်သိတာက နိဗ္ဗာန်။

ငါသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်ဝါးထင်ထင်တွေ့မြင်ရပြီ၊ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီဟု ဆင်ခြင်မိတတ်သည်။ ဤသို့ သောဆင်ခြင်မှုမျိုးမှာ သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ပုံကို နာကြားမှတ်သားဘူးသူများသာ အပြည့်အစုံ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ပယ်ပြီးကင်းပြီးသော ကိလေသာ၊ မပယ်ရ မကင်းသေးသော ကိလေသာတို့ကိုလဲ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များက ဆင်ခြင်တတ်သေး၏။ ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် ဖြစ်ဆဲ ကိုယ်စိတ်အမှုအရာများကို မှတ်မြဲပင်မှတ်ပြန်၏။ ထိုအခါ၌ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်များသည် ခပ်ကြမ်းကြမ်းဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ အစနှင့်အဆုံး ဖြစ်ပျက်နှစ်ခုလုံးပင် ပီပီသသကြီးထင်ရှား၏။ ထို့ကြောင့် အမှတ်ကျဲသွားသည်။ လျော့ကျသွားသည်ဟု ထင်ရတတ်သည်။ အမှန်ကလဲ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပြန်ရောက်၍ လျော့ကျတာ မှန်ပေသည်။

ထိုဉာဏ်သည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်သောကြောင့် အလင်းရောင်နှင့် ပုံသဏ္ဌာန်အာရုံများကိုလဲ တွေ့ရတတ်သည်။ တချို့တလေ

မှာ ပြန်ပြီး မှတ်ခါစဉ် အာရုံမှတ်စိတ်မတိုက်ပဲ တလွဲဖြစ်နေသည်ကိုလဲ တွေ့ရတတ်သည်။ အချို့မှာ ဒုက္ခဝေဒနာကလေးများကို ခဏခေတ္တတွေ့ရတတ်သည်။ အများအားဖြင့်တော့ အလွန်ကြည်လင်သောစိတ်များ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေတတ်၏။ ထိုအခါ စိတ်ဟာ လေဟာပြင်ထဲ ရောက်နေသလို ဟာတာတာ ရှင်းတင်းတင်းကြီးဖြစ်လျက် အလွန်ချမ်းသာနေသည်။ အလွန်နေကောင်းသည်။ ထိုစိတ်များကိုလဲ မမှတ်နိုင်။ မှတ်ယင်လဲ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားလဲ မသိနိုင်။ တခြားကိုလဲ စိတ်မကူးလို့။ စိတ်ကူးလို့လဲ မဖြစ်နိုင်အောင် ကြည်လင်ချမ်းသာလျက်သာ ရှိသည်။ ထိုကြည်လင်နေတဲ့စိတ်များ အားနည်းသွားသောအခါ ဆက်၍ မှတ်လျှင် ဖြစ်ပျက်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိသည်။ မှတ်လို့အတန်ကြာလျှင် အသိမ်မွေ့ဆုံး အကောင်းဆုံး မှတ်သိစိတ်သို့ တဖန်ပြန်၍ ရောက်တတ်၏။ ထိုအချိန်မှာ အသိ ဉာဏ်အား ကောင်းလျှင် မကြာခင် သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရှေးကုလိပင် ဆိုက်ရောက်သွားလေ၏။

သမာဓိဉာဏ် ထက်သန်လျှင် ဤနည်းဖြင့် ခဏခဏလဲဆိုက်ရောက်တတ်၏။ အခုကာလ အားထုတ်သူများသည် သောတာပန် ဖြစ်ရုံလောက်သာ ရည်ရွယ်သဖြင့် ရောက်ပြီးသော ပထမဖိုလ်သို့ ထပ်ခါထပ်ခါ ရောက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသတည်း။ သောတာပန် ဖြစ်အောင် အားထုတ်နည်း ပြီး၏။ သောတာပန် ဖြစ်လျှင် အပါယ်တံခါးပိတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်တံခါး ပွင့်သွားလေသတည်း။

ဉာဏ်စဉ်မရှင်းသော်

အချို့ယောကျ်ား ဘယ-အာဒိနဝ စသော ဉာဏ်များကို အချိန်ကြာမြင့်စွာမတွေ့ရသောကြောင့် တချို့ဉာဏ်များ မရှင်း

မလင်းဖြစ်နေတတ်ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဉာဏ်စဉ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိလိုလျှင် ဉာဏ်အသီးသီးကို အချိန်ပိုင်းပြီး ရှုမှတ်ပါလေ။ ဤနာရီဝက် သို့မဟုတ် တနာရီအတွင်း၌ ဖြစ်ပျက် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သာ ဖြစ်ပါစေဟု အချိန်ပိုင်းခြား၍ ရှုလျှင် ပိုင်းခြားထားသည့် အချိန်အတွင်း၌ အထက်ဉာဏ်သို့ မတက်ပဲ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် တခုထဲသာ ဖြစ်ပေါ်နေပါလိမ့်မည်။ အချိန်စေ့သောအခါ၌ အပျက်ကိုသာတွေ့မြင်ပြီး ဘက်ဉာဏ်သို့အလိုလို ပြောင်းသွားပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သူ့အလိုလိုမကူးဘူးဆိုယင် ဤအချိန်ပိုင်းအတွင်း အပျက်ဘက်ဉာဏ်ကိုသာ ရှုမည် ဟု ပိုင်းခြားပြီးလုပ်လျှင် နာရီမစေ့မချင်း ဘက်ဉာဏ်ချည်း ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ နာရီစေ့သောအခါ အထက်ဉာဏ်သို့ သူ့အလိုလိုတက်ပါလိမ့်မည်။ သူ့အလိုလို မတက်ခဲ့သော် ထိုဉာဏ်၌ အားရသောအခါ ကြောက်ဖွယ်ဘေးတွေ့မြင်ပြီး ဘယဉာဏ်သာ ဖြစ်ပါစေ။ စိတ်ကညွတ်လိုက်ယင် ကြောက်ဖွယ်ထင်တဲ့ ဘယဉာဏ်ဝင်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုဉာဏ်၌ အားရပြန်လျှင် အပြစ်ကိုမြင်လျက် အာဒိနဝဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ထို အာဒိနဝဉာဏ်၌ အားရကျေနပ်ပြန်လျှင် ငြီးငွေ့လျက် ရှုမြင်သော နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ဖြစ်ပါစေဟု စိတ်ကို ညွတ်လိုက်ပါ။ မှတ်ချက်တိုင်း မှတ်ချက်တိုင်း၌ ပျင်းရိ ငြီးငွေ့လျက် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုနိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၌ အားရကျေနပ်ပြန်လျှင် သင်္ခါရတို့မှလွတ်လိုသော မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ပါစေဟု စိတ်ကို ညွတ်လိုက်ပါ။ သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်ချင်သော မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာဉာဏ်သည် မှတ်ချက်တိုင်း

မှတ်ချက်တိုင်း၌ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ထို့
 ဉာဏ်၌ အားရပြန်သောအခါ အထက်ဉာဏ်သို့တက်ရန် စိတ်ကို
 ညွတ်လိုက်ပါ။ မခံသာသောဝေဒနာများ ထင်ရှားခြင်း၊ ဣရိ-
 ယာပုဏ်ကို ခဏခဏ ပြင်လိုခြင်း၊ အားမရခြင်းတို့နှင့်အတူ ပဋိ-
 သင်္ခါဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ထို့ဉာဏ်၌ အားရပြန်သော
 အခါ အကောင်းဆုံး မှတ်သိမှု သင်္ခါရူပေက္ခာဉာဏ်သို့ တဆင့်
 တက်ရန် အာရုံပြုလိုက်ပါ။ စိတ်ကိုညွတ်လိုက်ပါ။ သူ့အရှိန်နှင့်
 သူ့အလိုလိုပင် ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ဤနည်းအတိုင်း ပိုင်း၍ပိုင်း၍ မှတ်နေလျှင် ပိုင်းခြားထား
 သော အချိန်ပိုင်းအတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာစေလိုသော ဉာဏ်များ
 သာ ဖြစ်ပေါ်၍ နေပါလိမ့်မည်။ အားရကျေနပ်၍ အချိန်စေ-
 သောအခါ အထက်ဉာဏ်သို့ တက်စေလိုသောအခါကျမှ မှတ်
 စိတ်က ကူးပြောင်းသွားပါလိမ့်မည်။ သတ်မှတ်တဲ့အချိန်ပြည့်မှ
 ကူးပြောင်းမည်ကို သတိပြုရမည်။ ထို့ကြောင့် နာရီဝက် တနာရီ
 စသည့်အချိန် ဖြတ်၍ရှုမှတ်ရန် တင်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

တကြိမ်ထဲနှင့် မရှင်းလျှင် အကြိမ်ကြိမ်အားထုတ်ပါ။ တကြိမ်
 ထက်တကြိမ် ရှင်းလင်းပြတ်သားလာပါလိမ့်မည်။ အချိန်ကို
 မသတ်မှတ်ပဲ ရှုမှတ်နေယင် ၄-၅-၁၀-မိနစ်အတွင်းမှာပင် သင်္ခါ
 ရူပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်သွားတတ်ပါသည်။ ရှုမှတ်မှု နိုင်နင်း
 နေသောသူများမှာ စားယင်း သောက်ယင်း၊ နေယင်း ထိုင်ယင်း
 နှင့်ပင် မဂ်ဖိုလ်ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။

အမြဲမပြတ်၊ ရှုမှတ်နေလျှင်
ဘယ်ဟာကိုမှ၊ မြဲတယ်မမြင်။
လောဘ ဒေါသ၊ မောဟကင်းစင်
ထိုအခါမှ၊ ဒုက္ခငြိမ်းမည်ပင်။

ဘဝပန်းတိုင်

တရားအားထုတ်ခြင်းသည် ဘဝလွတ်မြောက်ရေးပန်းတိုင်လှမ်းကိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ သို့အတွက် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တရားအားထုတ်ဖြစ်အောင်တော့ အားထုတ်ပါလို့ တိုက်တွန်း ပါရစေ။ တရားအားထုတ်လို့တော့ ငတ်သေတဲ့မသာ မရှိသေးပါ။ အငတ်ပြဿနာ ပြေလည်ဖို့သာ ရှိပါသည်။ တရားအားမထုတ်လို့သူတွေ ဆင်ခြေပေးယင်းနဲ့ သေမင်းရွာ ပါသွားကြသည်။ ငါတယောက်ကတော့ သေမင်းနောက်မလိုက်၊ တရားအားထုတ်မည်၊ အရှုံးနဲ့တော့မသေ အမြတ်နဲ့သာ အသေခံမည်၊ နောက်ဆုံး မသေရာ နိဗ္ဗာန်အရောက် အားထုတ်မည်ဟု ယုံကြည်စွာ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေသတည်း။

မအိုသေးခင်	တရားဝင်	အဆင်ပြေလှသည်။
အိုသောခါမှ	တရားမရ	မှားကြပါလိမ့်မည်။
မနာသေးခင်	တရားဝင်	အဆင်ပြေလှသည်။
နာသောခါမှ	တရားမရ	မှားကြပါလိမ့်မည်။

မသေသေးခင် တရားဝင် အဆင်ပြေလှသည်။

သေသောခါမှ တရားမရ မှားကြပါလိမ့်မည်။

ကိုယ်တိုင်အားထုတ်မှုဖြင့် မဂ်ဖိုလ်မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

ဝိပဿနာ သာသနာ ရောင်ဝါနေထက် လင်းစေသော်။

မဂ်ဖိုလ် ၂-ဖြာ မြှိုက်ရသာ သူငါ စားသုံးနိုင်စေသော်။

မင်းစန္ဒ

(၃၀-၁-၇၀)

