https://thitsarparami.org

# ထွက်ခွာသွားမည့်သူများအတွက်

## ကျန်ရစ်သူများအတွက်

## ညှော်သည်နှင့်တူသောအရာများ

THITSARPARAMI
2009

**အရှင်ဥတ္တမ(သစ္စာရွှေစည်)**

## ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

**ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည့်ကာလ**

အောက်တိုဘာလ၊၂၀၂၃ခုနှစ်

ပထမအကြိမ် အုပ်ရေ-၅၀၀၀

**ပုံနှိပ်သူ**

ဒေါ်အေးအေးကြူ(၀၀၃၉၈)

မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်

၂၂-သိမ်ကြီးလမ်း၊ကြည့်မြင်တိုင်။

**ထုတ်ဝေသူ**

ဦးသန့်ဇော်ဦး(၀၁၂၉၆)

ဓမ္မအလင်းအိမ်စာပေ

၀၉၅၁၂၄၈၈၇

**မျက်နှာဖုံးပန်းချီ**

ဗဂျီလင်းဝဏ္ဏ

**စာအုပ်ချုပ်**

ရွှေသမီး

**တန်ဖိုး**

၂၀၀၀ကျပ်

# မာတိကာ


## ထွက်ခွာသွားမည့်သူများအတွက်

| | |
|---|---|
| သတ္တဝါတွေအားလုံးခရီးသည်တွေ | ၁ |
| ဒီဇရပ်ပေါ်ကဘယ်သူအရင်ထွက်ခွာမလဲ | ၃ |
| လူနာ့အရင်သေတဲ့လူနာမေးသူတွေ | ၃ |
| ထွက်ချိန်မသိတဲ့ခရီးတစ်ခု | ၅ |
| ကံတွေကအမျိုးမျိုး | ၆ |
| မသေချာတဲ့သေချာခြင်း | ၇ |
| သစ်သီး(သို့မဟုတ်)မြေအိုး | ၈ |
| ပျက်စီးရင်းနဲ့ပျက်စီးခြင်းဆီသို့ | ၉ |
| ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးမေးခွန်း | ၁၀ |
| အကြီးမားဆုံးသောကျရှုံးမှု | ၁၁ |
| ကြုံဖူးတဲ့ဒကာကြီးတစ်ယောက် | ၁၂ |
| အဆိုးဆုံးမိုက်မဲမှု | ၁၅ |
| ထမင်းဘယ်အချိန်စားလဲဘယ်အချိန်ချက်လဲ | ၁၆ |
| သေခြင်းမြွေဆိုးနဲ့ကုသိုလ်လက်နက် | ၁၇ |
| အဘယသုတ္တန် | ၁၉ |
| သေမှာကြောက်သူလေးယောက် | ၂၀ |


အ ပွ မ ၁ ၈ ဒ န သ မွ ၁ ၈ ဒ ထ

သေရမှာမကြောက်သူလေးယောက် ၂၂

မတွယ်တာသူသေရမှာမကြောက် ၂၃

မဟာသုဒဿနမင်း ၂၄

ငဲ့ကွက်မှုနဲ့သေရတာဟာဆင်းရဲတယ် ၂၆

ငဲ့ကွက်မှုနဲ့သေရတာဟာကဲ့ရဲ့ထိုက်တယ် ၂၈

ကုသိုလ်ရှိသူသေမှာမကြောက် ၂၉

ကျောင်းဒကာနန္ဒိယ ၃၀

မြေအိုးကွဲလို့ရွှေအိုးရမယ်ဆိုရင် ၃၂

နိဝေသကသုတ္တန် ၃၃

မဟာသုတသောမမင်းနဲ့ပေါရိသာဒ ၃၅

သံသယကင်းသူသေမှာမကြောက် ၃၈

အသေကောင်းနည်းခြောက်မျိုး ၄၀

အရက္ခိတသုတ္တန် ၄၅

စိတ်ဆိုတာခန္ဓာအိမ်ရဲ့အမိုး ၄၈

အသေကောင်းချင်ရင်စိတ်ကိုစောင့်ရှောက် ၄၈

သတိဆိုတာစိတ်ရဲ့အစောင့် ၄၉

စိတ်မြေအိုးနဲ့မဂ္ဂင်ကရွတ်ခွေ ၅၀

နောင်တမရပါစေနဲ့ ၅၂


## ကျန်ရစ်သူများအတွက်


ဖြစ်ခြင်းမှန်သမျှချုပ်ပျောက်ရသည် ၆၃

အလွမ်းကားနဲ့ဟာသကား ၆၆
တချို့အရာတွေကမရှိလေကောင်းလေ ၆၆
လူတွေကမာရ်နတ်အမြင်လောက်နဲ့နေကြတာ ၆၈
လုပ်ထားတဲ့အတိုင်းဖြစ်နေကြတာ ၆၉
ကလေးတုန်းကနာခဲ့ရတဲ့တရားတပုဒ် ၇၀
မြေမျိုခံရတဲ့ယသောဓရာရဲ့အဖေ ၇၁
သိတာတောင်ရှောင်လို့မရဘူး ၇၃
ဒီလိုဖြစ်နေတာငါ့တယောက်ထည်းမဟုတ်ဘူး ၇၄
သားသေကိုဆေးကုခိုင်းသူ ၇၆
ခေတ်သစ်ပဋ္ဌာစာရီနဲ့ခေတ်သစ်ဝိသာခါ ၇၇
ဒုက္ခဘုံထဲနေနေတာခံနိုင်ရည်ရှိဖို့အဓိက ၈၀
လွတ်မြောက်ဖို့ကြိုးစားတာအကောင်းဆုံး ၈၂
သောကဖြေဆေးအနှစ်ချုပ် ၈၆
နောက်ဆက်တွဲသလ္လသုတ္တန် ၈၈

## ညွှံ့သည်နှင့်တူသောအရာများ

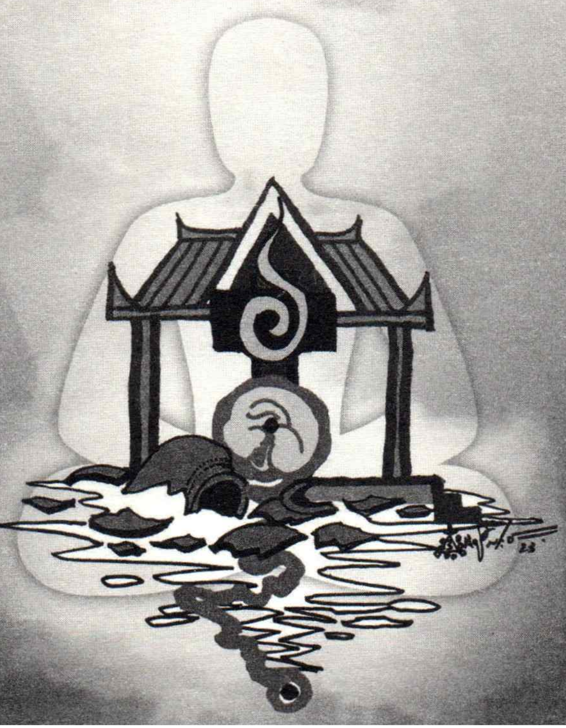
ညွှံ့သည်သုံးမျိုး ၉၇
လောကဇရပ်ပေါ်ကသတ္တဝါညွှံ့သည်များ ၉၈
အလွန်ကောင်းတဲ့ကဗျာလေးတပုဒ် ၉၉
ဥပါဒါန်ကြီးလေဆင်းရဲလေ ၁၀၂
အစွဲနာရင်တော့အခွာခက်မှာပဲ ၁၀၃

ဥရုဂဇာတ်(သို့မဟုတ်)အံ့ဩစရာမိသားစု ၁၀၄
မြွေရေခွံလဲသလို ၁၀၇
မခေါ်ဘဲလာ မနှင်ဘဲပြန် ၁၀၈
ငိုကြွေးခြင်းဟာအကျိုးမရှိဘူး ၁၀၉
လက်ကိုမရလို့ငိုတဲ့ကလေး ၁၁၀
သေချာပေါက်ကွဲမယ့်ဘဝရေအိုး ၁၁၂

ခန္ဓာဇရပ်ပေါ်ကဝေဒနာဧည့်သည်များ ၁၁၄
အဂါရသုတ္တန် ၁၁၄
ခန္ဓာဆိုတာဇရပ်ဝေဒနာဆိုတာဧည့်သည် ၁၁၅
ခံစားချက်တွေကဘာ့ကြောင့်ဖြစ်တာလဲ ၁၁၆
ခံစားချက်ငါးမျိုး ၁၁၈
ဧည့်သည်ကိုအိမ်ရှင်လို့မထင်နဲ့ ၁၁၉
မီးရောင်နဲ့အရိပ် ၁၂၀

ကိလေသာဧည့်သည်များ ၁၂၄
ကိလေသာဆိုတာဧည့်ဆိုး ၁၂၄
သူဘာ့ကြောင့်ရောက်လာလဲ ၁၂၅
ကိလေသာဖြစ်တာသေသီးသီးတာ ၁၂၇
ကိလေသာအဆင့်သုံးဆင့် ၁၂၉
ကိလေသာဧည့်ဆိုးကိုသတိပဋ္ဌာန်နဲ့တား ၁၃၀
နိဂုံး ၁၃၂

# ထွက်ခွာသွားမည့်သူများအတွက်



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

# သတ္တဝါတွေအားလုံးခရီးသည်တွေ

သတ္တဝါဆိုတာ တစ်ချိန်မှာ ကိုယ်ရထားတဲ့ဘဝကနေ ထွက်ခွာသွားကြရမယ့် သူတွေချည်းပဲ။ အဲသလို ထွက်ခွာသွားမယ့် သူများအတွက် ထွက်ခွာခါနီးမှာ အဆင်ပြေအောင် ကြိုတင်ပြီး ပြင်ဆင်ထားနိုင်ဖို့ တရားစကားလေးတွေ နာယူမှတ်သားကြမယ်။

သတ္တဝါအားလုံးဟာ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းနေကြတဲ့ ခရီးသည်တွေချည်းပဲ။

သံသရာနဲ့ချည်ပြီး ကြည့်မယ်ဆိုရင် တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ လျှောက်လှမ်းနေကြရတယ်။ ဒီတစ်ဘဝထဲမှာ ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ချိန်ပြီးတစ်ချိန် တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် တစ်လပြီးတစ်လ

အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ

တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ်လျှောက်လှမ်းနေကြရတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တစ်ဘဝ ပြီးကြရတယ်။ တစ်ဘဝပြီးပြီဆိုတော့လည်း နောက်တစ်ဘဝ ကံအားလျော်စွာ ဆက်လက်ပြီးတော့ လျှောက်လှမ်းကြရတယ်။

အင်္ဂုလိမာလက မြတ်စွာဘုရားကို သတ်ဖို့လိုက်တော့ မြတ်စွာဘုရားက တန်ခိုးပြာဋိဟာနဲ့ ရှေ့ကနေ ဒီအတိုင်းလေးကြွ သွားနေတာပဲ။ အင်္ဂုလိမာလက လိုက်လို့မမှီဘူး။ ဒါနဲ့ **"ရဟန်းကြီး ရပ်ပါ ရပ်ပါ"** ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ငါရပ်နေတယ်၊ မင်းသာမရပ်တာ လို့မိန့်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားကတော့ ဘဝရဲ့ အကြောင်းကို သိတော်မူ မြင်တော်မူတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဘဝ ရဲ့အပေါ်မှာ တွယ်တာမက်မောတဲ့ ဘဝတဏှာ ကင်းစင်တော်မူ တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘဝထပ်ဖြစ်စရာ အကြောင်းမရှိတော့ဘူး။ ဘဝခရီးဟာ ရပ်ဆိုင်းသွားပြီ။ အင်္ဂုလိမာလကတော့ အကုသိုလ် အမှုကိုဆက်ပြီးပြုရင်းနဲ့ ဘဝခရီးကို လျှောက်နေတယ်ဆိုတာ ကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ **"ငါရပ်နေတယ် မင်းသာမရပ်တာ"** လို့ ပြောတာ။

ဘုန်းဘုန်းတို့တတွေဟာလည်း ဘဝရဲ့အကြောင်းကို မှန်မှန်ကန်ကန် မသိကြသေးတော့ ဘဝရဲ့အပေါ်မှာ တွယ်တာစွဲ လမ်းမှု မက်မောမှု မကင်းကြဘူး။ အဲဒီ ဘဝတဏှာမကင်းသေး သမျှ ဘဝတွေက တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ခရီးဆက်ကြရမှာ။

## ဒီဇရပ်ပေါ်ကဘယ်သူအရင်ထွက်ခွာမလဲ

ခု လူ့ဘဝကို ရနေ ရောက်နေတယ်ဆိုတာ ဇရပ်ပေါ်မှာ ခဏခဏလာပြီး တည်းခိုနေကြတဲ့ ခရီးသည်အချင်းချင်းတွေ့နေကြတဲ့သဘောပါပဲ။ ခရီးပန်းလို့ပဲဖြစ်စေ၊ မိုးရွာလို့ပဲဖြစ်စေ၊ ဇရပ်ပေါ်ဝင်ပြီး နားကြတယ်။

ခရီးသည်တွေဟာ ဘယ်ကလာကြသလဲဆိုတဲ့ လာရာအရပ်ဒေသမတူကြသလို ဘယ်ကိုသွားမလဲဆိုတဲ့ လားရာအရပ်ဒေသလည်းမတူကြဘူး။ အသီးသီးက လာရာမတူသလို လားရာလည်း မတူကြဘူး။

အခုလောလောဆယ် အခိုက်အတန့်တော့ ဇရပ်ပေါ်မှာ ဆုံနေကြရတယ်။ ဘယ်သူကဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ထွက်ခွာသွားမလဲဆိုတာတော့ ဘယ်သူမှမသိနိုင်ဘူး။ သေချာတာကတော့ ဒီဇရပ်ပေါ်မှာ ဒီခရီးသည်တွေဟာ အမြဲတမ်းနေမနေဘူးဆိုတာတော့ သေချာတယ်ပေါ့။

## လူနာ့အရင်သေတဲ့လူနာမေးသူတွေ

ဒီတရားဟောဖို့တောင်းပန်တဲ့ ဒကာမ မဝင့်က လျှောက်ထားတာရှိတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်နှစ်က ကျန်ရစ်သူများအတွက်ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးထုတ်ထားတာရှိတယ်။ ရွာတစ်ရွာက ဒကာတစ်

ယောက် သူ့ရဲ့ဆယ့်သုံးနှစ်သား သားလေး ရေနစ်သေတာ၊ စိတ်ထဲပူလောင်လွန်းလို့ သက်သာရာရမလားဆိုပြီး ဘုန်းဘုန်းဆီ ရောက်လာတယ်။ သူ့ကို တတ်သလောက် မှတ်သလောက်ပြောဖြစ်တယ် ပေါ့။ အဲဒါလေးကို သူကအသံဖမ်းထားတာ။

အဲဒီ အသံဖိုင်လေးကို သေခြင်းခွဲလို့ကွဲကြတဲ့သူတွေ ဖတ်လို့ရအောင် '**ကျန်ရစ်သူများအတွက်**' ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့စာအုပ်လေးထုတ်ခဲ့တာ။ မဝင့် တို့လှူတာပါပဲ။ "**ကျန်ရစ်သူများထက် ထွက်ခွာသွားမယ့်သူတွေက ပိုအရေးကြီးပါတယ်ဘုရား။ 'ထွက်ခွာသွားမည့်သူများအတွက်' ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့တရားတစ်ပုဒ် ဟောပေးပါဘုရား**"ဆိုလို့ ဒီတရားလေးကို ဟောဖြစ်တာ။ အခုသူက ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေတာကိုး။ ကင်ဆာဆိုရင် နာမည်ကြားရတာနဲ့ကို လူတွေက ကြောက်ကြတယ်။

သူရောဂါဖြစ်တယ်ဆိုတော့ သူ့ကိုလာပြီး လူမမာမေးတဲ့သူတွေရှိတယ်။ အားပေးတဲ့သူတွေရှိတယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာက သူ့ကို လူမမာလာမေးကြတဲ့ အားပေးကြတဲ့ သူတွေထဲက တချို့သေသွားပြီ။ သူကင်ဆာဝေဒနာ ဖြစ်ပြီးမှ အဲဒီလူတွေထဲက သေသွားကြတာ ဆယ့်ငါးယောက်လောက်တောင်ရှိပြီတဲ့။

သူ့ကိုလူမမာလာမေးတဲ့ အဲဒီလူတွေဆိုရင် သူ့အရင် သေလိမ့်မယ်လို့ ဘယ်လိုမှထင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝခရီးကို

သွားတဲ့နေရာမှာ ဘယ်သူက ဒီနေရာကနေ အရင်ထွက်ခွါသွား မလဲဆိုတာ ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ဘူး။

## ထွက်ချိန်မသိတဲ့ခရီးတစ်ခု

သေခြင်းတရားဆိုတာ ထွက်ခွာချိန် တိတိကျကျ သေသေချာချာ မသိနိုင်တဲ့ ခရီးတစ်ခုပါ။ လူသားတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာက ကံ စိတ် ဥတု အဟာရ ဆိုတဲ့အကြောင်းတရားမျိုးစုံနဲ့တည်ဆောက်ထားတာ။

ဘယ်လိုအကြောင်းတရားတွေ ကုန်တဲ့အချိန်မှာ ဒီဘဝဖြစ်နေတဲ့ အနေအထားက ရပ်ဆိုင်းသွားမလဲဆိုတာ ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ဘူး။ မိမိတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘာရောဂါလက္ခဏာမှ မပြဘဲနဲ့ တစ်ချိန်မှာ ကိုယ့်ကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး နှိပ်စက်မယ့်ရောဂါတွေ ဖြစ်မနေနိုင်ဘူးလို့ ဘယ်သူမှမပြောနိုင်ပါဘူး။

တချို့ရောဂါတွေက လက္ခဏာမပြဘဲနဲ့ အတွင်းမှာတိတ်တိတ်ပုန်း တည်ဆောက်နေတာလည်း ရှိသေးတာကိုး။ဒါကြောင့် တချို့ ရောဂါလက္ခဏာပြလို့ ဆေးစစ်ပြီဆိုရင် မရတော့ဘူးလွန်သွားပြီ ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်ကြတာ။ အကြောင်းတရားတွေကိုအစုံမသိနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘဝမှာ ဘယ်မျှကြာအောင် နေရမလဲဆိုတာ ဘယ်သူမှမသိနိုင်ဘူး။

# ကံတွေကအမျိုးမျိုး

လူ့ဘဝမှာ ကျန်းမာခြင်း မကျန်းမာခြင်းဆိုတာရယ်၊ အသက်ရှည်ခြင်း တိုခြင်းဆိုတာရယ်၊ ဒီနှစ်မျိုးမှာကံအကြောင်း တရားတွေက မတူဘူး။ ကံတရားတွေက တစ်ကံစီပေါ့။

ကျန်းမာရေး မကောင်းတိုင်းလည်း အသက်တိုလိမ့်မယ် လို့ပြောလို့မရဘူး။ ကျန်းမာရေးကောင်းတိုင်းလည်း အသက် ရှည်လိမ့်မယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ တစ်ချို့ ကျန်းမာရေးမကောင်း ဘဲ ပိန်ပိန်လိမ်လိမ်နဲ့ မသေဘူး။ သက်တမ်းစေ့ နေသွားရတာပဲ။ ကျန်းမာရေး ဖောက်ပြန်မယ့်ကံပဲပါလာတာ။ အသက်တိုမယ့်ကံ မပါဘူး။ ဖြစ်လေရာဘဝ သူများကိုနှိပ်စက်ခဲ့တယ် ညှဉ်းဆဲခဲ့ တယ်၊ ဒါပေမယ့် သူများကို အသေသတ်ခဲ့တဲ့ ကံကတော့ နည်းတယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။

တစ်ချို့ကျတော့ ကျန်းမာရေးက အလွန်ကောင်းတယ်။ ဘာဖြစ်တယ်လို့မှ မရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် ရုတ်တရက်သေဆုံးသွား တာတွေရှိတယ်။ ကျန်းမာရေးကံတော့ ကောင်းတယ်။ သို့သော် အသက်ရှည်တဲ့ကံက ပါမလာဘူး။ သူများကို နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲခဲ့ တာတော့ သိပ်မရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် အသေသတ်ခဲ့တဲ့ကံတွေက တော့ အများကြီးပြုခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ

## မသေချာတဲ့သေချာခြင်း

ဒါကြောင့် ဘဝခရီးကို ဘယ်အချိန်မှာ အပြီးထွက်ခွာသွားကြမလဲဆိုတာ ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ဘူး။ စဉ်းစားကြည့်ရင် သေခြင်းတရားဆိုတာ မသေချာခြင်းတွေ အများကြီးခြံရံထားတဲ့ သေချာခြင်းသဘောပဲ။

ဘယ်အချိန် သေမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ သေသေချာချာ ရေရေရာရာ မသိနိုင်ဘူး။ သို့သော် သေရမယ်ဆိုတာတော့ သေချာတယ်။ ဘယ်နေရာမှာ သေရမယ်ဆိုတာတော့ မသေချာဘူး။ သို့သော် သေရမယ်ဆိုတာတော့ သေချာတယ်။ ဘာရောဂါနဲ့သေရမယ်ဆိုတာတော့ မသေချာဘူး။ သို့သော် သေရမယ်ဆိုတာတော့ သေချာတယ်။ ဘယ်လိုသေရမယ် ဆိုတာတော့ မသေချာဘူး။သို့သော် သေရမယ်ဆိုတာတော့ သေချာတယ်။

တရားခေါင်းစဉ်လေးက "**ထွက်ခွါသွားမည့်သူများအတွက်**"ဆိုလို့ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ပြီးတော့ သေအံ့ဆဲဆဲ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်ပဲ ရည်ရွယ်တယ်လို့ မအောက်မေ့လေနဲ့။ တစ်နေ့ လူတိုင်းထွက်ခွါသွားရမှာ ဆိုတော့ အကုန်လုံးနဲ့သက်ဆိုင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းလူတိုင်း သေချာပေါက်တွေ့ရမယ့် သေခြင်းတရားအတွက် နည်းမှန်လမ်းမှန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်

ကြစေဖို့ ဒီတရားစကားလေးကို ပြောတာပါ။

## သစ်သီး(သို့မဟုတ်)မြေအိုး

လူငယ်တွေလည်း စဉ်းစားစရာ ကောင်းတယ်။ ငယ် ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ မသေနိုင်ဘူးလို့မထင်နဲ့။ ဘဝက အဲလိုအာမခံ ချက်မျိုးမရှိဘူး။ သစ်သီးများလိုပဲ၊ သီးပြီဆိုတာနဲ့ အချိန်မရွေး ကြွေနိုင်တဲ့ အနေအထားရှိတယ်။

သစ်သီးဟာ ဘယ်အချိန်မှာ မကြွေနိုင်ဘူးလို့ သူ့မှာ အဲဒီ အာမခံချက်မရှိဘူး။ ယေဘုယျ သဘောကတော့ မှည့်မှ ကြွေမှာပေါ့။ သို့သော်မမှည့်ခင်မှာလည်း အမျိုးမျိုးသောအ ကြောင်းကြောင့်ကြွေကျနိုင်တယ်။ အမှည့်တဝင်းဝင်း အကင်း တဖြုတ်ဖြုတ်လည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲကိုး…။

မြေအိုးတွေဆိုရင်လည်း အိုးဖြစ်တဲ့အချိန်က စပြီးတော့ ကွဲနိုင်ချေဟာ အချိန်တိုင်းမှာရှိတယ်။ အဲလိုပဲ ဘဝဆိုတာ ဘာအာမခံချက်မှ မရှိဘူး။ အချိန်တိုင်းမှာ ပျက်စီးနိုင်တယ်။ အဲသလို ဘဝရဲ့ အချိန်မရွေး ပျက်စီးနိုင်တဲ့ သဘောကို ရိုးရိုး ရှင်းရှင်းနဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် သိထားနားလည်ထားဖို့ လိုတယ်။

## ပျက်စီးရင်းနဲ့ပျက်စီးခြင်းဆီသို့

တကယ်တမ်းပြောရမယ်ဆိုရင် ဘဝဆိုတာ ပျက်စီးရင်းနဲ့ ပျက်စီးခြင်းဆီသို့သွားနေတဲ့ သဘောမျှပဲ။ ပျက်စီးရင်းနဲ့ဆိုတာ အနိစ္စသဘောကို ရည်ရွယ်တာ။ တစ်ချိန်ပြီးတစ်ချိန် တစ်ခဏပြီးတစ်ခဏ တစ်သဘောပြီးတစ်သဘော၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မရှိတော့တဲ့သဘော။ စောစောကဖြစ်ခဲ့တာ ခုမရှိတော့ဘူး။ ခုဖြစ်နေတာ၊ ဟော··ခုမရှိပြန်တော့ဘူး။ အသစ်အသစ်ဖြစ်လာပြီးတော့ ဖြစ်လာတိုင်းဖြစ်လာတိုင်း ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့သဘောကို ပျက်စီးရင်းနဲ့လို့ အနိစ္စသဘောကို ပြောတာ။

ပျက်စီးခြင်းဆီသို့ဆိုတာ မရဏသဘောကို ရည်ညွှန်းတာ။ တစ်ဘဝရဲ့ အပြီးပြီးရတဲ့သဘောပေါ့။ ဘဝဆိုတာ ဘာတွေဘယ်လိုဖြစ်တယ်ပဲပြောပြော၊ ဘယ်လိုပဲထင်နေနေ တကယ်တန်းကတော့ ပျက်စီးရင်းနဲ့ပျက်စီးခြင်းဆီကို သွားနေတဲ့သဘောပဲ။

ဒီသဘောကို ဘယ်သူမှမတားဆီးနိုင်ဘူး။ ဒီသဘာဝကြီးမဖြစ်အောင် ဘယ်အရာနဲ့မှလည်း မကာကွယ်နိုင်ဘူး။ တစ်ချိန်ကြရင်ပျက်စီးရမှာ။ ဒါက တစ်ဦးတစ်ယာက်ထဲဖြစ်နေတဲ့ ကိစ္စလည်းမဟုတ်ဘူး။ တစ်လောကလုံး ဒီအတိုင်းဖြစ်နေတယ်။ဒါဟာ ဘဝရဲ့အမှန်တရားပဲ။

## ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးမေးခွန်း

ဒါကိုနားလည်ပြီးတော့ အမှန်တရားဖြစ်တဲ့ ဘယ်လိုမှ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ ထွက်ခွါခြင်းသဘာဝ သေဆုံးခြင်းသဘာဝနဲ့ တွေ့လာကြုံလာပြီဆိုရင် အဆင်ပြေပြေ ရင်ဆိုင်နိုင်ပါ့မလားဆို တဲ့ မေးခွန်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ မေးခွန်းထုတ်သင့် တယ်။

ဒီမေးခွန်းဟာ ဘဝမှာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးမေး ခွန်းဖြစ်မယ်လို့ထင်တယ်။ သေခြင်းနဲ့တွေ့ရင် ငါအဆင်ပြေပါ့ မလားဆိုတဲ့ မေးခွန်း။

ဒီမေးခွန်းကို ပြေပြေလည်လည် မဖြေနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒုက္ခ အကြီးအကျယ် များသွားစရာ အကြောင်းရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ တုန်းဆိုတော့ သေခြင်းတရားက ဘဝမှာ အကြီးမားဆုံးအပြောင်း အလဲပဲ။ ကောင်းတဲ့ဘက် ပြောင်းလဲမလား၊ ဆိုးတဲ့ဘက်ပြောင်း လဲမလား၊ ဒါတော့ ကိုယ့်အပေါ်မူတည်တာပေါ့။ လူတစ်ယောက် သေလို့ တိရစ္ဆာန်ဘဝ ရောက်သွားတယ်ဆိုရင် ဒါထက်ကြီးမား တဲ့အပြောင်းအလဲ ဘယ်ရှာတွေ့နိုင်မတုန်း။ တကယ့်ကို အဆိုး ဝါးဆုံး ပြောင်းလဲမှုပဲ။

ဘုန်းဘုန်းတို့တတွေက ဘဝမှာ မေးခွန်းတွေနဲ့နေနေကြ ရတာ။ ဒါ လုပ်လို့ကောင်းပါ့မလား၊ အဆင်ပြေပါ့မလား၊ ဘယ်

လိုလုပ်ရမှာလဲ၊ ဘယ်လိုမလုပ်ရဘူးလဲ၊ ဟုတ်ပါ့မလား၊ မဟုတ်ဘူးလား စသဖြင့်ပေါ့။ နေ့တိုင်းမေးခွန်းတွေနဲ့ နေနေကြတာ။ ဖြေနိုင်တာလည်းရှိရဲ့။ မဖြေနိုင်တာလည်းရှိရဲ့။တချို့မေးခွန်းတွေက တော်တော်ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ သေခြင်းနဲ့တွေ့ရင် ငါ အဆင်ပြေပါ့မလားဆိုတဲ့ ဒီမေးခွန်းကတော့ အရေးအကြီးဆုံးနဲ့ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးမေးခွန်း ဖြစ်မှာပဲ။

## အကြီးမားဆုံးသောကျရှုံးမှု

သေခြင်းကို ရင်မဆိုင်နိုင်ဘဲနဲ့ သေသွားမယ်ဆိုရင်။ သေခြင်းတရားကိုလက်မခံနိုင်ဘဲနဲ့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘဝခန္ဓာနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အပေါ်မှာ မပြတ်မသား ငဲ့ကွက်တွယ်တာမှုနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဲလိုမပြေမလည်နဲ့များ သေသွားမယ်ဆိုရင်တော့ အဆုံးရှုံးကြီး ဆုံးရှုံးရလိမ့်မယ်။

ဘဝမှာအကြီးမားဆုံး အရှုံးလို့တောင်ဆိုနိုင်တယ်။ ဘယ်အရှုံးမှ ဒီအရှုံးလောက်မကြီးဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ရင်မဆိုင်နိုင်ဘူးဆိုရင် အသေဆိုးမှာပဲ။ အသေဆိုးရင် ဘဝဆိုးပဲရမယ်။ ဘဝဆိုးရတာလောက်ရှုံးတာ ဘယ်ရှိမှာလဲ။ ဒီလောက်ကြီးမားဆိုးဝါးတဲ့ အပြောင်းအလဲ ဘယ်ရှိမလဲ။ ဒါကိုစဉ်းစားရမယ်။

သေခြင်းတရား အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ဒီတစ်ချက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သဘောပေါက်ရင်ကိုပဲ လက်ခံနိုင်လိမ့်မယ်။ သေခြင်းကိုရင်မဆိုင်နိုင်ရင် အသေဆိုးမယ်။ အသေဆိုးရင်ဘဝဆိုးပဲရမယ်။ အပါယ်လေးပါးရောက်သွားရင် ပြန်လည်လွတ်မြောက်ဖို့ အလွန်ခဲယဉ်းတယ် ဆိုတာလည်း လူတိုင်းနားလည်ကြတယ်။

အပါယ်လေးဘုံဆိုတာ နိုင်ရာစားလောကကြီး အကုသိုလ်စိတ်တွေနဲ့ အချိန်ကုန်နေတဲ့ ဘဝမျိုးနော်။ ပြန်လည်လွတ်မြောက်ဖို့ဆိုတာ အလွန်ကြာမြင့်တဲ့ကာလကို ဖြတ်သန်းရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အသေဆိုးလို့ အပါယ်ဘုံ ရောက်သွားမယ်ဆိုရင် အဲဒါဘဝမှာ အကြီးမားဆုံးနဲ့ အဆိုးဝါးဆုံး ကျရှုံးမှုပဲ။

## ကျရှုံးတဲ့ဒကာကြီးတစ်ယောက်

လူတော်တော်များများက မသေခင် နေတုန်းလေးမှာပဲ အောင်မြင်မှုရအောင် ကြိုးစားကြတာ။ သေပြီဆိုတာနဲ့ရှုံးတဲ့လူတွေပဲများတယ်။ တချို့နေတုန်းတော့ အောင်မြင်ကြပါတယ်။ ပညာရေးရော စီးပွားရေးရော လူမှုဆက်ဆံရေးရော အစစအရာရာ သူတို့အထင်အရ ပြောရရင် အထက်တန်းရောက်တယ်ပေါ့။

ဒါပေမယ့် ဘဝခန္ဓာအကြောင်း မှန်မှန်ကန်ကန်သိတဲ့ ပညာကို ရအောင်လုပ်မထားဘူးဆိုရင်တော့ သေပြီဆိုတာနဲ့

ဒုက္ခရောက်တော့တာပဲ။

ကြံဖူးတဲ့ဒကာကြီးတစ်ယောက် ဆိုရင် ဘဝမှာအလွန် အောင်မြင်ခဲ့တာပဲ။ စီးပွားဥစ္စာကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်မှု တော်တော် ကြီးအောင်လုပ်နိုင်တယ်။ လောကီအလိုတော့ ဘာမှလိုလေသေး မရှိပေ့ါ။ ဒါပေမယ့် အကြီးမားဆုံး လိုအပ်ချက်ဖြစ်တဲ့ ဘဝခန္ဓာ အကြောင်း အမှန်သိမှုပညာကိုရအောင် သင်ယူလေ့ကျင့်မှုမရှိခဲ့ တော့ သေခါနီးလည်းရောက်ရော အကြီးအကျယ် ကျရှုံးတာပဲ။

သူ့အသက် ရှစ်ဆယ်လောက်မှာ ကင်ဆာဖြစ်တယ်၊ ငိုတာပဲ။ တကယ့်ကို ဆောက်တည်ရာမရဘူး၊ ဘယ်ဆောက်တည် ရာ ရမတုန်း။ ကိုယ့်အတွက် တကယ့်အရေး တကယ့်ဘေးနဲ့ တွေ့ရင် အားကိုးအားထားပြုရမယ့် ပညာအိမ်ကိုတည်လဲမ တည်ခဲ့ဘူး။ ဆောက်လည်း မဆောက်ခဲ့ဘူး။

ပညာအိမ်ကို မတည်ဆောက်ခဲ့တော့ သေရတော့မယ် လည်းဆိုရော တကယ်ကိုနေစရာမရှိဘူး။ ဘာဆောက်တည်ရာ မှမရဘဲနဲ့ တကယ်ကို ပူရတော့တာပဲ။ တကယ်ဆိုနှစ်ပေါင်းရှစ် ဆယ်တောင် လူ့ဘဝကြီးမှာနေခဲ့တာပဲ နားလည်ဖို့ကောင်းတာ ပေါ့။ တစ်နေ့သေရမယ်ဆိုတာလည်း သိခဲ့တာပဲ။ ရှောင်လို့ရတဲ့ ကိစ္စမဟုတ်ဘူးလို့လည်း သိခဲ့တာပဲ။

ဒါပေမယ့် အပေါ်ယံအသိတွေပဲ ဖြစ်နေတော့ သေခြင်းနဲ့

လည်းတကယ်တွေ့ရော နားမလည်နိုင်ဘဲနဲ့ လက်မခံနိုင်ဘဲနဲ့ တုန်လှုပ်ပြီးတော့ တကယ်ကို ပူပူလောင်လောင် ဆင်းဆင်းရဲရဲ ရင်ဆိုင်သွားရတာပဲ။

သူအရွယ်ရှိတုန်းက သူ့ကို သူကိုးကွယ်တဲ့ဘုန်းကြီးက တရားအားထုတ်ဖို့ပြောတာ မရဘူး။ ဘာမှပြန်မပြောဘဲနဲ့ ပြုံးပြုံးကြီးလုပ်ပြီးတော့ ကြည့်ကြည့်နေတယ်တဲ့။ ကိုယ်တော်တို့ လူ့လောကအကြောင်း ဘာမှမသိပါဘူးဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ နေမှာပေါ့။ အဲဒီတုန်းကသာ ပြုံးနိုင်တာ တကယ်ဘေးနဲ့လည်းတွေ့ရော မပြုံးနိုင်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် စဉ်းစားမိတယ်။ **ဘဝမှာ တကယ်အောင်မြင်တဲ့ သူဆိုတာ ခမ်းနားအောင် တည်ဆောက်နိုင်တဲ့သူကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ပြိုပျက်တဲ့အချိန်မှာ နားလည်မှုနဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် နေနိုင်တဲ့သူကိုပြောတာ။** ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့လည်း ခက်ပါတယ်။ တကယ်ကို မလွယ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ပျက်တဲ့အချိန်မှာ မတုန်လှုပ်ဖို့က ပိုပြီးတော့ခက်တယ်။ ပိုပြီးတော့လည်း အရေးကြီးတယ်။

## အဆိုးဆုံးမိုက်မဲမှု

အဲသလို အရေးကြီးတဲ့ သေခြင်းတရားကို အဆင်ပြေပြေရင်ဆိုင်ဖို့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုကို မဖြစ်မနေလုပ်ကြရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒါဟာ သေချာပေါက်တွေ့မယ့်ကိစ္စဖြစ်နေလို့ပေါ့။ တွေ့မှာကလည်း သေချာတယ်၊ တွေ့လာရင်ရင်မဆိုင်နိုင်သေးတာလည်း သေချာတယ်။ ဒါကြောင့် ပြင်ဆင်ရမယ်ဆိုတာ အလွန်ထင်ရှားနေတယ်။

ဒါကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မေ့လျော့ပြီးတော့ ပြင်ဆင်မှုမရှိဘူးဆိုရင် အဆိုးဆုံးမိုက်မဲမှုလို့ဆိုရမှာပဲ။

အလွန်အေးတဲ့အရပ်ကို သွားမယ်ဆိုရင် အနွေးထည်ကောင်းကောင်းတော့ ရှာထားရမှာပဲ။ နွေးနွေးထွေးထွေးနေနိုင်ဖို့အတွက် မဖြစ်မနေကို ပြင်ဆင်ထားရမှာပဲ။ ပြင်ဆင်မထားရင် အဲဒီနေရာရောက်တာနဲ့ သေချာပေါက် ဒုက္ခရောက်မှာပဲ။ ဒါသံသယဖြစ်စရာ မရှိဘူး။

ခု သေခြင်းတရား ဆိုတာလည်း သေချာပေါက်တွေ့ရကြုံရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် အဆင်ပြေပြေရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့အတွက် ကြိုတင်ပြီးတော့ ပြင်ဆင်ကြရမယ်။ အခုချိန်ကစပြီးပြင်ဆင်ရမှာနော်။ ပြီးခဲ့ပြီးသားတွေက ပြီးခဲ့ပြီ။ အခုအချိန်ကစပြီးတော့ ငါလုပ်မယ်ဆိုတဲ့စိတ် မွေးရမှာ။

# ထမင်းဘယ်အချိန်စားလဲဘယ်အချိန်ချက်လဲ

တချို့က ကပ်ပြီးပြောတာရှိတယ်။ သေခါနီးစိတ်လေးက အရေးကြီးတယ် ဒါဆိုရင်သေချနီးကျမှ စိတ်ကိုကောင်းအောင် ကပ်ပြီးတော့လုပ်ရင် မရနိုင်ဘူးလား တဲ့။

ဝေဘူဆရာတော်ကြီးမိန့်တယ်လို့ ကြားဖူးတဲ့စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်။ ဒကာကြီးတစ်ယောက်က မေးတာတဲ့။ သေခါနီးလေးကျမှ ကပ်ပြီးတော့ တရားမှတ်ပြီးတော့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းလေးနေရင် ကောင်းရာမွန်ရာ မရောက်နိုင်ဘူးလား၊ အဆင်မပြေဘူးလားဆိုတော့ ဆရာတော်ကြီးက…

ညနေခင်းမှာ ထမင်းဘယ်အချိန်စားကြတုန်း လို့မေးတယ်။

ညနေငါးနာရီ ခြောက်နာရီလောက် စားပါတယ်ဘုရား ဆိုတော့‥ဒါဆိုရင် ညနေစာထမင်းကို ဘယ်အချိန်ချက်လဲ မေးတော့

မစားခင်ကြိုပြီးတော့ ချက်ရပါတယ်ဘုရား…တဲ့

အဲဒါပဲနော်‥ ထမင်းဘယ်အချိန်စားလဲ ဘယ်အချိန်ချက်သလဲ။ စားတော့မယ်ဆိုမှ ချက်လို့မရဘူး။ မစားခင်ကြိုပြီးချက်ထားရတယ်။

အလွန်ကောင်းတဲ့ဥပမာလို့ စိတ်ထဲနားလည်မိတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိတို့ဟာ ဒီပြဿနာကို မတွေ့ကြုံခင်အချိန်ကစပြီး ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်ပေါ့။

သေခြင်းတရားက အချိန်မရွေးတွေ့လာနိုင်တဲ့ အတွက် ကြောင့် ကြိုက်တဲ့အချိန်လာခဲ့၊ ငါ့ဘက်ကတော့ အမြဲတမ်း အ ဆင်သင့်ပဲဆိုတဲ့ အရည်အသွေးမျိုး ရှိအောင်ကို လုပ်ထားသင့်တာ။

သေခြင်းတရားကို နှလုံးသွင်းကြတဲ့နေရာမှာ "**သေရလိမ့် မယ် ဒါဟာ သေရမယ့်ဘဝပဲ**" လို့ သိရုံလောက်နဲ့မပြည့်စုံဘူး။ အချိန်မရွေးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုပါ ထိထိမိမိ နှလုံးသွင်းတတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

ဒါမှ အခုကို ပြင်ဆင်မှုဖြစ်မယ် ဆိုပြီးတော့ ပြင်ဆင်မှု ကိုအရေးတကြီး လုပ်ဖြစ်မှာ။

## သေခြင်းမြွေဆိုးနဲ့ကုသိုလ်လက်နက်

တစ်ခုစဉ်းစားစရာရှိတာက ပြင်ဆင်မှုမပြုဘဲနဲ့ မေ့မေ့ လျော့လျော့နေနေတုန်း အခန့်မသင့်လို့ သေခြင်းတရားနဲ့ ရုတ် တရက် တွေ့လာပြီဆိုရင် ဘယ်လိုဖြစ်သွားနိုင်မလဲ။

ဘယ်လိုမှအဆင်မပြေနိုင်ဘူး။ အလွန်ကိုဆင်းဆင်းရဲရဲ ဖြေရှင်းရမှာပဲ။ ဒီအချက်နဲ့ပတ်သက်လို့ စာထဲမှာ ပေးထားတဲ့

ဥပမာလေးက အလွန်ကောင်းတယ်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု မရှိတဲ့လူတစ်ယောက် သေခြင်းနဲ့ ရုတ်တရက် တွေ့ကြုံလာပြီဆိုရင် ဘာနဲ့အလားသဏ္ဍာန်တူလဲဆို တော့တဲ့ ရှောင်လွှဲပြီးပြေးလို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့နေရာမျိုးမှာ၊ လက်ထဲ မှာလည်း ဘာလက်နက်မှမပါဘဲနဲ့ အလွန်အဆိပ်ပြင်းတဲ့မြွေ တစ်ကောင်ကိုတွေ့သလို ဖြစ်လိမ့်မယ်တဲ့။

စိတ်ကူးနဲ့ တွေးကြည့်ပေါ့၊ လက်ထဲမှာလက်နက်ပါ ရင်တော့တစ်မျိုးပေါ့။ ထွက်ပြေးလို့ရတယ်ဆိုရင်လည်း တစ်မျိုး ပေါ့။ ထွက်ပြေးလို့လည်း မရ၊ လက်နက်ကလည်း မရှိ၊ တွေ့နေတာ လည်း အဆိပ်ပြင်းတဲ့မြွေ။

ဒီလိုပဲ သေခြင်းတရားဆိုတာ တွေ့လာပြီဆိုရင် ထွက် ပြေးလို့ရတဲ့ကိစ္စမဟုတ်ဘူး။ ချောင်ပိတ်ပြီးမိမှာပဲ၊ မိကိုမိမှာနော်။ ဒါကို မတွေ့ချင်ဘူးဆိုလို့ ဘယ်လိုမှမဖြစ်ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ လက်နက်ပါတယ် ဆိုရင်တော့ အလွန်ကောင်းတဲ့ အဖြေထွက်မှာ ပေါ့။

လက်နက်ဆိုတာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိုပြောတာ၊ ကုသိုလ် ကောင်းမှုဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့သဘောကို ပြောတာ။ ဒါန၊သီလ၊သမာဓိ၊ပညာလို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုက အကြမ်းဖျဉ်း လေးမျိုးရှိတယ်။ အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ ကိုသိတဲ့ပညာကတော့ အ စွမ်းအထက်ဆုံး လက်နက်ဖြစ်မှာပေါ့။ အဲလိုကောင်းမှုဆိုတဲ့

လက်နက်ပါတယ်ဆိုရင် သေခြင်းတရားဆိုတဲ့ မြွေကို အဆင်ပြေပြေကိုင်တွယ်နိုင်မယ်၊ ဖြေရှင်းနိုင်မယ်။ လက်နက်မပါရင်တော့ ကောင်းကောင်း ဒုက္ခရောက်မှာပဲ။

ဒါကြောင့် သေခြင်းကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အများကြီးကြိုးစားကြရမယ်။ ဘဝရဲ့အကြောင်းကို အမှန်သိဖို့ သင်ယူရမယ်။ ဘဝဟာ အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို နားလည်အောင်လေ့ကျင့်ရမယ်။ ဘဝအကြောင်းကို အမှန်သိရင် အဲဒါဟာအလွန်အဆင့်မြင့်တဲ့ကုသိုလ်ပဲ။ ကိုယ့်အတွက်အားကိုးရမယ့် လက်နက်ပဲ။

## အဘယသုတ္တန်

ဘယ်လိုနည်းနဲ့ သေခြင်းတရားကို အဆင်ပြေပြေ ရင်ဆိုင်နိုင်အောင်လုပ်ကြမလဲ။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် စတုက္ကနိပါတ်မှာလာတဲ့ အဘယသုတ္တန်ကိုပြောချင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားကို ဇာဏုသောဏိ လို့ အမည်ရတဲ့ပုဏ္ဏားကြီးတစ်ယောက်က လျှောက်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား လောကမှာ သေခြင်းတရားနဲ့တွေ့လာပြီဆိုရင် မကြောက်ရွံ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူးလို့ သူ အဲသလိုအမြင်ရှိပါတယ်တဲ့။ လူမှန်ရင်သေရမှာ ကြောက်ကြတဲ့သူတွေပဲလို့ ဆိုလိုချင်တာပေါ့။  အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက

ဒကာကြီး၊ သေခြင်းတရားကို ကြောက်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိသလို မကြောက်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိတယ်။ ကြောက်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်း မဟုတ်ဘူး။ မကြောက်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိတယ်ဆိုပြီး သေမှာကြောက်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး၊ သေမှာမကြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးဆိုပြီး ဟောတယ်။

## သေမှာကြောက်သူလေးယောက်

သေမှာကြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးက ဘယ်လိုလူမျိုးတွေလဲ။

၁။ ပထမပုဂ္ဂိုလ်က ကာမအာရုံတွေရဲ့အပေါ်မှာ တွယ်တာမက်မောမှု မကင်းဘူး။ ကြည့်ချင်စရာ မြင်ချင်စရာကောင်းတဲ့အရောင် အဆင်းမျိုးစုံ။ နားထောင်ချင်စရာကောင်းတဲ့ အသံမျိုးစုံ။ အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့အထိ။

တနည်းပြောရရင် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်း ကိုယ့်ပိုင်ဆိုင်မှု ကိုယ့်စည်းစိမ်၊ ဒါတွေအားလုံးဟာ အာရုံတွေလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ဒီအာရုံတွေရဲ့အပေါ်မှာ မကင်းတဲ့ ဆန္ဒတွေ၊ မကင်းတဲ့ လိုချင်မက်မောမှုတွေ၊ မကင်းတဲ့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုတွေရှိနေတယ်။ အဲဒီလိုလူတစ်ယောက် ရောဂါဆိုးတွေကပ်ပြီး သေကောင်ပေါင်းလဲဖြစ်လာပြီဆိုရင် ငါတော့ ငါမြတ်နိုးတဲ့ ဒီအရာတွေကို ထားခဲ့

ရတော့မှာပါလား ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ သူဟာသေခြင်းတရားကို ကြောက်ရွံ့တယ်။ ထိတ်လန့်တယ်။ တုန်လှုပ်တယ်တဲ့။ ဒါ သေမှာကြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်မျိုးပေါ့။

၂။ ဒုတိယပုဂ္ဂိုလ်က ဘဝရဲ့အပေါ်မှာ တွယ်တာမက်မောမှု မကင်းတာ၊ ဘဝရဲ့အပေါ်အလွန်မြတ်နိုးတယ်၊ အလွန်တွယ်တာတယ်၊ အလွန်စွဲလန်းတယ်။ သေကောင်ပေါင်းလဲဖြစ်ပြီဆိုရင် ကိုယ်မြတ်နိုးတဲ့ဘဝကို စွန့်လွှတ်ရတော့မှာပါလား ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ ကြောက်ရွံ့တယ်။ ထိတ်လန့်တယ်၊ တုန်လှုပ်တယ်တဲ့။

၃။ တတိယပုဂ္ဂိုလ်က ကောင်းမှုကိုမပြုဘူး။ မကောင်းမှုကပြုပြီးသားဖြစ်နေတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကောင်းမှုကို **"ကြောက်ရွံ့မှုကို ဖယ်ရှားပြစ်နိုင်တဲ့သဘော"**လို့ ဟောထားတာ တွေ့ရတယ်။ ကောင်းမှုဆိုတာ ကြောက်ရွံ့မှုကို ဖယ်ရှားပြစ်နိုင်တဲ့ အစွမ်းရှိတယ်ပေါ့။ ဒီလိုကောင်းမှုမျိုးကို သူမပြုရသေးဘူး။ မကောင်းမှုကတော့ပြုပြီးသားဖြစ်နေတယ်။ အဲလိုလူတွေ သေကောင်ပေါင်းလဲဖြစ်ပြီဆိုရင် ငါ ကောင်းမှုကို ထိထိရောက်ရောက်မပြုရသေးပါလား။ ငါ မကောင်းမှုတွေပြုထားတာ များနေပါလား ဆိုတဲ့အတွေးတွေ ဝင်လာပြီးတော့ သူ သေရမှာကြောက်တယ်။ ငါ မကောင်းမှုပြုသူတို့ရဲ့ လားရာကို ရောက်ရမှာပါလား ဆိုတဲ့

အတွေးက သူ့ကိုနှိပ်စက်ပြီးတော့ သေရမှာ သူကြောက်တယ်။

၄။ စတုတ္ထပုဂ္ဂိုလ်က သူတော်ကောင်းတရားရဲ့အပေါ် သံသယ မကင်းတာ။ အဲလို သူတော်ကောင်းတရားရဲ့အပေါ် သံသယမ ကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း သေကောင်ပေါင်းလဲဖြစ်လာပြီ ဆိုရင် ငါဟာ အလွန်ရိုးရှင်းတဲ့ သူတော်ကောင်းတရားရဲ့အပေါ် မှာသံသယမကင်းခဲ့ဘူး။ သို့လောသို့လော တွေးတောမှုတွေနဲ့ဒီသူ တော်ကောင်းတရားရဲ့အပေါ်မှာ သံသယကင်းအောင် အမှန်သိ အောင် ထိထိရောက်ရောက် မလုပ်ခဲ့ရဘူး။ သံသယတွေနဲ့နေခဲ့တာ မှားလိုက်တာဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ သေရမှာကိုသူကြောက်တယ်။ အဲဒါ သေရမှာကြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး။

## သေရမှာမကြောက်သူလေးယောက်

သေရမှာ မကြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးကတော့ အခုပြော ခဲ့တဲ့လေးမျိုးနဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်ပဲ။ အဲဒါကိုတော့ အကျယ်ပြော ချင်တယ် ....

၁။ ကာမရဲ့အပေါ်မှာ တွယ်တာမက်မောမှု ကင်းတယ်။

၂။ ဘဝရဲ့အပေါ် တွယ်တာမှုကင်းတယ်။

၃။ မကောင်းမှုကို ရှောင်ကြဉ်ထားတယ် ကောင်းမှုကိုပြုထားတယ်။

၄။ သူတော်ကောင်းတရားရဲ့အပေါ် သံသယကင်းအောင်ကျင့်
သုံးထားတယ်။

ဒီအရည်အသွေး လေးမျိုးရှိရင် ကြီးမားတဲ့ပြဿနာလို့ဆို ရတဲ့ သေခြင်းတရားကို မကြောက်မရွံ့ မတုန်မလှုပ် အဆင်ပြေ ပြေ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်လိမ့်မယ်။

## မတွယ်တာသူသေရမှာမကြောက်

ဒီလေးမျိုးကို အသေးစိပ်လေး ပြောကြည့်ရအောင်။ သေ ခြင်းကို ချမ်းချမ်းသာသာ ရင်ဆိုင်နိုင်ချင်တယ်ဆိုရင် ပထမ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဒုတိယပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်အောင် ကာမနဲ့ဘဝရဲ့အပေါ်မှာ မိမိတို့တတွေဟာ တွယ်တာမက်မောမှုတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချနိုင်ရမယ်။

ဘယ်နည်းနဲ့လျှော့မလဲ။ တွယ်တာမက်မောတယ်ဆိုတာ သူ့ရဲ့သဘောသဘာဝ အမှန်ဖြစ်တဲ့ အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တကို မသိ လို့၊ သိသော်လည်းပဲ အသိနည်းလို့ တွယ်တာမှုဆိုတာ ဖြစ်တာ။ အမှန်မမြင်လို့ အစွဲကြီးတာပေါ့။ အစွဲကြီးရင် သေခါနီးကြောက် မယ်။ အမှန်မြင်ရင်အစွဲနည်းမယ်။ အစွဲနည်းရင် သေခါနီးမ ကြောက်ဘူး။

ဒါဆိုရင် အမှန်မြင်ဖို့ သတိရှိရမယ်။ ဒီသဘာဝတရား

တွေရဲ့အပေါ်မှာပဲ သတိထားကြရမယ်။ ဆိုလိုတာက သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ရမယ်လို့ ပြောတာ။ အဲသလိုသတိထားမယ်ဆိုရင် အမှန်မြင်မှု အားကောင်းမယ်။ အမှန်မြင်မှု အားကောင်းရင် ကာမနဲ့ဘဝအပေါ်မှာ အစွဲအလန်းတွေ နည်းသွားမယ်။ ဒါဆိုရင် သေခြင်းတရားနဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့ရတဲ့အခါမှာ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်မှုဟာ နည်းသွားမယ်။

## မဟာသုဒဿနမင်း

ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ မဟာသုဒဿန စကြာမင်းကြီးအကြောင်း ကြားညှပ်ပြီးတော့ ပြောချင်တယ်။ မဟာသုဒဿန စကြာမင်းကြီးက ရျာန်ချမ်းသာနဲ့ ပြဿဒ်ပေါ်မှာ နှစ်ပေါင်းသောင်းနဲ့ချီပြီးနေနေတာ။ သုဘဒ္ဒါဒေဝီမိဖုရားကြီး ခေါင်းဆောင်တဲ့ မိဖုရားများစွာက မဟာသုဒဿန စကြာမင်းကြီးကို မတွေ့ရတာကြာပြီဆိုပြီး သူတို့လာပြီးဖူးမျှော်ဖို့ လုပ်တဲ့အချိန်မှာ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ပဲ ဘုရားအလောင်းကြီးက အဲဒီနေ့မှာပဲ ပြဿဒ်ပေါ်ကဆင်းလာပြီးတော့ ထန်းတောဥယျာဉ်ထဲမှာ မထသောလျောင်းစက်ခြင်းဖြင့်လျောင်းစက်တယ်။ သူ နတ်ရွာစံတော့မယ်။ မိဖုရားကြီးကအနီးအနားမှာခစားရင်းနဲ့ ဘုရားအလောင်းရဲ့ မျက်နှာအမူအရာကိုကြည့်ပြီးတော့

ငါကြားဖူးတယ်‥ စကြာမင်းများနတ်ရွာစံ ကံတော်ကုန် ခါနီးမှာ သူတို့ရဲ့မျက်နှာအဆင်းဟာ အလွန်ကြည်လင်တောက် ပတယ်လို့ကြားဖူးတယ်။ ခု စကြာမင်းကြီးရဲ့မျက်နှာဟာလည်း အလွန် ကြည်လင်တောက်ပနေတယ်။ နတ်ရွာများ စံလေမလား လို့ သူသံသယဝင်နေတယ်။

သံသယဝင်တော့ မင်းကြီးရဲ့စည်းစိမ်တွေ ပြပြီးတော့ ကာ မနဲ့ဘဝအပေါ်မှာ ငဲ့ကွက်ဖို့ မင်းကြီးကို လျှောက်ထားတယ်။ မင်း ကြီးရဲ့စည်းစိမ်ကလည်း အလွန်ကြီးကျယ်တာကိုး။ ပြဿဒ်ပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်။ နန်းတော်ပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်။ စသဖြင့်အများကြီးပေါ့။ ဒီစည်းစိမ်တွေကို ပြောပြပြီးတော့ ဒါတွေ ရဲ့အပေါ်မှာ နှစ်သက်မှုဆန္ဒ ဖြစ်ပါစေ။ ကိုယ့်အသက်ရဲ့အပေါ်မှာ နှစ်သက်မှုဆန္ဒ ဖြစ်ပါစေ။ ဒါတွေရဲ့အပေါ်မှာ ငဲ့ကွက်မှုကို မစွန့် လွှတ်လိုက်ပါနဲ့။ ဒါတွေဟာ ငါ့ဟာတွေဆိုတဲ့အမြင်နဲ့ ဒါတွေရဲ့ အပေါ်မှာ ဆန္ဒရှိနေပါစေလို့ပြောတာ။

**"ဧတ္ထ ဒေဝ ဆန္ဒံ ဇနေဟိ"**

ဒီပိုင်ဆိုင်မှုတွေရဲ့ အပေါ်မှာ ပတ်သက်မှုတွေရဲ့အပေါ်မှာ ဆန္ဒတွေဖြစ်နေပါစေတဲ့။

**"ဇီဝိတံ အပေက္ခံ ကရောဟိ"**

ကိုယ့်အသက်ရဲ့အပေါ်မှာ ငဲ့ကွက်ပါဦးတဲ့။

ဒီလိုမျိုးပြောတဲ့အခါကျတော့ ဘုရားအလောင်းက မိဖုရားကြီးကို ဘာပြန်ပြောလဲဆိုတော့

မင်းဟာ ငါ့ကို တစ်သက်လုံးနှစ်သက်ဖွယ်ရာ မြတ်နိုးဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ ချိုချိုသာသာ စကားလုံတွေနဲ့ ငါ့အကျိုးစီးပွားကိုလိုလားပြီးပြောခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ငါ့ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်ရောက်မှ မင်းဟာမနှစ်သက်ဖွယ် မမြတ်နိုးဖွယ်စကားတွေ ငါ့ကိုလာပြောနေတယ်။ တစ်သက်လုံးကောင်းခဲ့ပြီးမှ ဒီအချိန်ကျမှတော့ ဘယ်လိုကြောင့် မကောင်းတဲ့စကားတွေ ပြောရတာလဲတဲ့။

ဒါဆိုရင်မင်းကြီးကို ဘယ်လိုပြောရမှာလဲဘုရားလို့ လျှောက်တော့ ဒီတော့မှ ဘုရားလောင်းက ဘယ်လိုပြောရမလဲဆိုတာသင်ပေးတာ။

## ငဲ့ကွက်မှုနဲ့သေရတာဟာဆင်းရဲတယ်

ဘယ်လိုသင်ပေးသလဲ ဆိုတော့..."ဒီပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ဆိုတာ **တစ်ချိန်ချိန်မှာ ခွဲကြရမယ့်အရာတွေပါ။ ကွဲကွာကြရမယ့်အရာတွေပါ။ ဒါကြောင့် ဒီအရာအားလုံးရဲ့အပေါ်မှာ ဆန္ဒတွေကိုစွန့်လွှတ်ပြစ်လိုက်ပါ။ နောက်ဆုံး အသက်ရဲ့အပေါ်မှာတောင် ဆန္ဒမရှိပါနဲ့။**

**ငဲ့ကွက်မှုလုံးဝမရှိပါနဲ့။ ငဲ့ကွက်မှုနဲ့သေရတာဟာ ဆင်းရဲတယ်။ ငဲ့ကွက်မှုနဲ့သေရတာဟာ ကဲ့ရဲ့ဖွယ်ဖြစ်တယ်**"လို့ သူ့ကို အဲဒီအတိုင်းပြောရမယ်တဲ့။

ဒီစကားလုံးတွေကို သေချာမှတ်မယ်နော်။

**"မာ ခေါ တွံ ဒေဝ ကာလမကာသိ"**
မင်းကြီး ငဲ့ကွက်ခြင်းနဲ့ မသေပါနဲ့။
**"ဒုက္ခာ သာပေက္ခဿ၊ ကာလံကိရိယာ"**
သာပေက္ခဿ၊ ငဲ့ကွက်ခြင်းနဲ့တကွ။
ကာလံကိရိယာ၊ သေရခြင်းဟာ။
ဒုက္ခာ၊ ဆင်းရဲတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အပေါ်မှာ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေရဲ့အပေါ်မှာ ပတ်သက်မှုတွေရဲ့အပေါ်မှာ နောက်ဆုံး ကိုယ့်ခန္ဓာရဲ့အပေါ်မှာ၊ ဘယ်အပေါ်မှာဘဲဖြစ်ဖြစ် ငဲ့ကွက်မှုမကင်းပဲနဲ့ သေရမယ်ဆိုရင် အဲဒီသေခြင်းဟာ ဆင်းရဲတယ်။ ငဲ့ကွက်မှုရှိရင် သူသေရမှာ လက်မခံနိုင်ဘူးလေ။ သွားရတော့မယ့် အနေအထားမှာ လွတ်လွတ်မထားခဲ့နိုင်ဘူး။ သူမလွှတ်လည်း ဒါက ထားခဲ့ရမှာပဲ။

သူ မလွှတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် သူ့စိတ်နဲ့ သဘာဝတရားတွေက ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ သူ့စိတ်ကမခွဲနိုင်ဘူး သဘာဝတရားက ခွဲမယ်။ အဲသလို သူ့စိတ်က သဘာဝတရားနဲ့ ရန်ဖြစ်နေတယ်။ သဘာဝတရားကို ငြင်းဆန်နေတယ်။ မကျေမနပ်ဖြစ်

နေတယ်။

သူ့စိတ်က ဘယ်လိုတွေ ဖြစ်လို့နေနေ သဘာဝတရားက တော့ သူ့လမ်းကြောင်း သူသွားမှာပဲ။ သူ့လမ်းကြောင်းက ပျက်စီး ရေးလမ်းကြောင်း။ ခွဲခွါရေးလမ်းကြောင်း။ ဒါ့ကြောင့် ဘယ်လောက် ပဲ ဒီအရာတွေကိုငဲ့ကွက်နေနေ၊ တွယ်တာမက်မောနေနေ၊ မစွန့် နိုင်မခွါရက်ဖြစ်နေနေ မရဘူး။ ပြီးရင်သွားမှာပဲ။ ဒါကြောင့် ငဲ့ကွက်မှုနဲ့သေရတာဟာ ဆင်းရဲတယ်၊ အကျိုးမဲ့တယ်။

## ငဲ့ကွက်မှုနဲ့သေရတာဟာ ကဲ့ရဲ့ထိုက်တယ်

**“ဂရဟိတာ စ သာပေက္ခဿ ကာလံ ကိရိယာ”**

သာပေက္ခဿ၊ ငဲ့ကွက်ခြင်းနှင့်တကွ။

ကာလံကိရိယာ၊ သေရခြင်းဟာ။

ဂရဟိတာစ၊ ကဲ့ရဲ့လည်း ကဲ့ရဲ့ထိုက်တယ်တဲ့။

ငဲ့ကွက်ခြင်းနဲ့ သေရတာဟာ ကဲ့ရဲ့လည်း ကဲ့ရဲ့ထိုက်တယ်။ ဘာလို့ ကဲ့ရဲ့ထိုက်တာတုန်း။ စဉ်းစားကြည့်။ ငဲ့ကွက်နေလို့ မသေ ဘဲနေရတာလည်း မဟုတ်။ ဘယ်လောက် ငဲ့ကွက်ငဲ့ကွက် သေချိန် ကျသေမှာပဲ။ ဘာမှအကျိုးမရှိဘူး။

ပိုဆိုးတာက ငဲ့ကွက်မှုနဲ့သေရတာဟာ ဆင်းရဲတယ်။ ပြီး

ရင်လည်း ယုတ်ညံ့တဲ့ဘဝကို ရောက်မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီငဲ့ကွက်ခြင်းနဲ့သေရတာဟာ အလွန်ဉာဏ်နည်းရာရောက်လို့ ကဲ့ရဲ့ထိုက်တယ်လို့ဟောတာ။ ဒါက ဘုရင်ကြီးသင်ပေးတဲ့စကားနော်။

အဲဒီမှာ မိဖုရားကြီးက မျက်ရည်ယိုစီးပြီးတော့ ဘုရင်ကြီးသင်ပေးတဲ့အတိုင်း ပြောရတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းဘုန်းတို့တွေ ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ ဒီတိုင်း သွားလိမ့်မယ်ဆိုတာကို နားလည်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တတ်နိုင်သမျှ ငဲ့ကွက်မှုတွေ ကြောင့်ကြမှုတွေ ရှင်းလင်းနေအောင် လုပ်ထားသင့်တယ်။ ဒါက ကာမနဲ့ဘဝအပေါ်မှာ မက်မောမှုကင်းကြတဲ့ ပထမနဲ့ဒုတိယ သေမှာမကြောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောပြတာ။

## ကုသိုလ်ရှိသူသေမှာမကြောက်

တတိယမြောက် သေမှာမကြောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်လဲ။ ကောင်းမှုရှိတဲ့သူဟာ သေရမှာမကြောက်ဘူးတဲ့။ မိမိတို့မှာ ကောင်းမှုကိုလုပ်နိုင်တဲ့အခွင့်အရေး အချိန်တိုင်းရှိနေတယ်။ ဒါကို သိပြီးတော့ ကောင်းမှုကိုတတ်နိုင်သမျှ ပြုလုပ်နေရမယ်။ ကောင်းမှုပြုတယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ ကောင်းမြတ်တဲ့သဘောလေး ဖြစ်သွားအောင် လုပ်တာကိုပြောတာ။ ဒါန သီလ သမာဓိ ပညာ

ကောင်းမှုကို စုံအောင်ပြုရမယ်။

ကောင်းမှုကိုပြုတဲ့နေရာမှာ လောလောဆယ်ချမ်းသာဖို့ ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့လည်း ပြုလုပ်ရမယ်။ စိတ်ထဲမှာ ကောင်းတဲ့ သဘောဖြစ်သွားရင် ချမ်းသာတာပဲကိုး။ နောက်ပြီးတော့ အနာဂတ်မှာ ချမ်းသာခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးရလာဘ်ကိုရဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့လည်း ကောင်းမှုကိုပြုရမယ်။

နောက်တစ်မျိုးပြောရရင် သေခြင်းတရားကို အဆင်ပြေပြေ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ပြီးတော့လည်း ကောင်းမှုကို ပြုရမယ်။ မြွေဆိုးကို အကျဉ်းအကြပ်နေရာမှာတွေ့ခဲ့ရင် ကိုယ့်မှာ လက်နက်ရှိဖို့လိုတယ်။ သေခြင်းတရားဆိုတဲ့ မြွေဆိုးကို ကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့အတွက် ကောင်းမှုလက်နက်ဟာ အကောင်းဆုံးအားကိုးရာလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

## ကျောင်းဒကာနန္ဒိယ

ကျောင်းဒကာနန္ဒိယအကြောင်း ကြားဖူးကြတယ်နော်။သူ့ ဇနီးကတော့ အသက်ရှင်စဉ်မှာပဲ ဘီလူးတွေကဆွဲခေါ်သွားပြီးတော့ ငရဲပစ်ချတာကိုခံရတယ်။ သူကအလွန်ဆိုးတာကိုး။

နန္ဒိယကတော့ သူမသေခင်ကိုက တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ ဗိမာန်ပေါက်နေတယ်။ ဒါကိုသူကမသိဘူး။ သူ့ကုသိုလ်ကအလွန်

ကြီးတော့ ဟိုကစောင့်မျှော်နေပြီ။ ဒီဖြစ်ရပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား ဘာဟောထားလဲဆိုတော့ ဓမ္မပဒပါဠိတော်မှာ..

စိရပ္ပဝါသိံ ပုရိသံ၊
ဒူရတော သောတ္ထိမာဂတံ။
ဉာတိမိတ္တာ သုဟဇ္ဇာ စ၊
အဘိနန္ဒန္တိ အာဂတံ။

အဓိပ္ပါယ်က ကောင်းမှုရှိသူရဲ့သေဆုံးခြင်းဆိုတာ ဘာနဲ့တူလဲဆိုရင် ဆွေမျိုးတွေနဲ့အရပ်ဝေးမှာ အကြာကြီးကွဲကွာနေတဲ့ သူတစ်ယောက် ဆွေမျိုးတွေဆီကို ချမ်းချမ်းသာသာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ပြန်ရောက်လာတယ်။ အဲဒီလူကို အလွန်ချစ်တဲ့ ဆွေမျိုးတွေက ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကြိုဆိုကြတယ်။

ကွဲကွာနေတာ ကြာလှပြီ။ ပြန်လာတော့ အမွဲမွဲအတေတေ အစုတ်စုတ် အပြတ်ပြတ်ဆိုရင် ဝမ်းပန်းတသာ မြတ်မြတ်နိုးနိုးကြိုဆိုချင်မှကြိုဆိုမှာ။ အခုဟာက ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ပြန်လာတာ။ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ ပြန်လာတာ။ ဒီတော့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ကြိုဆိုတာပေါ့။ အဲလိုပဲတဲ့..

တထေဝ ကတပုညမ္ပိ၊
အသ္မာလောကာ ပရံ ဂတံ။
ပုညာနိ ပဋိဂ္ဂဏှန္တိ၊

ပိယံ ဉာတီဝ အာဂတံ။

ကောင်းမှုကိုပြုထားတဲ့ လူတစ်ယောက် ဒီဘဝပျက်စီးလို့ နောက်ဘဝတစ်ခု ထပ်ပြီးဖြစ်ပြီဆိုရင် ချစ်လှစွာသော ဆွေမျိုးတွေက ချမ်းချမ်းသာသာ ပြန်လာတဲ့ဆွေမျိုးကို ကြိုဆိုသလိုမျိုး သူပြုထားတဲ့ ကောင်းမှုတွေက သူ့ကိုကြိုဆိုလိမ့်မယ်တဲ့။

ကောင်းမှုရှိသူ သေမှာမကြောက်ဘူးဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဆက်စပ်တွေးစရာလေးကို ပြောတာပါ။

## မြေအိုးကွဲလို့ရွှေအိုးရမယ်ဆိုရင်

နောက်တစ်ချက် ပြောချင်တာက မြေအိုးကွဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို မင်း..မြေအိုးကွဲလို့ရှိရင် ရွှေအိုးရမယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကလာပြောမယ် တကယ်လည်း သေချာမယ်ဆိုရင် ဒီမြေအိုးကွဲတာကို သူ့စိတ်ထဲမှာ နှမြောတဲ့စိတ် ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ကွဲသွားမှာကို စိုးရိမ်စိတ်လည်း ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ဘာပြုလို့လဲ၊ မြေအိုးကွဲရင် ရွှေအိုးရမှာကိုး။

အဲဒီလိုပဲ ကောင်းမှုရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ကောင်းတဲ့ဘဝကို ထပ်ပြီးတော့ ရမယ်ဆိုတာ သေချာတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီဘဝကိုစွန့်ဖို့အတွက် သူ့မှာ ကြောက်လန့်တယ်ဆိုတာ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ဟာသူ အကြောင်းကုန်လို့ပျက်စီးတဲ့အခါမှာ ဒါထက်ကောင်းတဲ့

ဘဝကိုရနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားရှိနေတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် သေခြင်းကို မစိုးရိမ်ဘူးဆိုတာ အလွန်သဘာဝကျပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကောင်းမှုရှိရင် သေရမှာမကြောက်ဘူးဆိုတာကိုသိထားရမှာ။

ဒီနေရာမှာ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို ယုံကြည်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ ကုသိုလ်ရဲ့အစွမ်းကို ယုံကြည်တဲ့စိတ်နဲ့ ရဲရင့်နေသင့်တယ်။

THITSARPARAMI 2009

## နိဝေသကသုတ္တန်

နိဝေသက သုတ္တန် ဆိုတာရှိတယ်။

ကိုယ်ချစ်တဲ့ခင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကိုယ့်စကားကိုနားထောင်မယ်လို့ထင်ရင် ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ပြောပြောပြီးတော့ သက်ဝင်ယုံကြည်ဖို့ လုပ်ပေးသင့်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားတိုက်တွန်းထားတဲ့ သုတ္တန်ပေါ့။

ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့ဂုဏ်ကို ဉာဏ်ပညာ ဦးစီးပြီးတော့ ကြည်ညိုတဲ့စိတ်နဲ့ ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်မယ်ဆိုရင် ဓါတ်ကြီးလေးပါးကမှ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်ရင် ဖောက်ပြန်လိမ့်ဦးမယ်တဲ့။ ရတ

နာမြတ်သုံးပါးရဲ့အပေါ်မှာ ဉာဏ်ပညာနဲ့ မမိုတ်မသုန်သက်ဝင်ယုံကြည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်စရာအကြောင်းမရှိဘူးတဲ့။

ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်တယ် ဆိုတာ သေပြီးတဲ့နောက် အပါယ်လေးပါး ရောက်တာကိုပြောတာ။ ဒါအဆိုးဝါးဆုံးပြောင်းလဲမှုပဲ။ ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့အပေါ်မှာ ဉာဏ်နဲ့သက်ဝင်ပြီးတော့ကြည်ညိုတဲ့စိတ်ရှိမယ်ဆိုရင် ဒီလို ဆိုးဝါးတဲ့အပြောင်းအလဲမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ပြောတာ။

ပထဝီကမာတဲ့သဘော၊ ပျော့တဲ့သဘော၊ သူ့သဘောသူဆောင်နေတာ၊ ဒါကို ဘယ်သူမှပြောင်းလဲလို့မရဘူး။ မီးဟာပူတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘော။ သူ့သဘောသူဆောင်နေတာ။ အဲဒါကိုအဲလိုမဖြစ်အောင် ဘယ်သူမှလုပ်လို့မရဘူး။ ဒါက မဖြစ်နိုင်တာကိုဥပမာ ပေးထားတာပါ။

ခတ်ကြီးလေးပါးကမှ သူတို့သဘာဝတွေကို စွန့်ပြီးတော့တစ်မျိုးတစ်မည်ပြောင်းလဲရင် ပြောင်းလဲသွားဦးမယ်။ ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့အပေါ်မှာ ဉာဏ်နဲ့သက်ဝင်ပြီးတော့ ကြည်ညိုတဲ့သူ အတွက် အပါယ်လေးပါးကို ကျလောက်သည်အထိ ဆိုးဝါးတဲ့အပြောင်းအလဲဆိုတာ မရှိဘူးလို့ဟောထားတာ။

အဲဒီလိုပဲ တခြားတခြား ကောင်းမှုတွေမှာလည်း သူ့ဟာ

နဲ့သူ ထက်မြက်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေရှိနေတယ် ဆိုတာကိုယုံကြည်ဖို့လိုတယ်။ ဘဝရဲ့ အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ သဘောကိုသိတဲ့ ပညာကောင်းမှုကတော့ ကောင်းမှုတွေထဲမှာ အစွမ်းအထက်ဆုံးပဲ။

ဒါက ကောင်းမှုကို ယုံကြည်ဖို့ပြောတာ။

## မဟာသုတသောမမင်းနဲ့ပေါရိသာဒ

နောက်ထပ် ကောင်းမှုရှိသူဟာ သေမှာမကြောက်ဘူးဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောချင်တဲ့အကြောင်းအရာက သုတသောမမင်းကြီးအကြောင်းပါ။ သုတသောမမင်းဟာ သူ့ကိုသတ်မယ်ဆိုတာသိပါလျက်နဲ့ ပေးထားတဲ့သစ္စာစကား တစ်ခွန်းအတွက်ကြောင့် ပေါရိသာဒ ဆီပြန်လာတယ်။ ငါ နန္ဒပုဏ္ဏားဟောတဲ့တရားကိုနာချင်တယ်။ ဒါကြောင့် မင်းငါ့ကိုပြန်လွှတ်ပါ။ ပြီးရင် မင်းဆီပြန်လာခဲ့မယ်။ ဒီတော့ ပေါရိသာဒက ဘုရားအလောင်းသုတသောမမင်းအပေါ်မှာ ပြန်မလာရင်လည်း ရှိစေတော့၊ ပြန်လာရင်လည်းပြန်လာပေါ့လို့ တွေးပြီး ပြန်ခွင့်ပေးလိုက်တယ်။

အဲဒါ တရားနာပြီးတော့ သုတသောမမင်းက ပြန်လာတယ်။ ပြန်လာတဲ့အခါ ပေါရိသာဒက သုတသောမမင်းကြီးကို ကြည့်ပြီးတော့ ပြန်လာတာကို အံ့ဩတယ်။ မင်းကြီးမျက်နှာက ကြည်လင်အေးချမ်းနေတော့ သူနာယူခဲ့တဲ့ တရားဂါထာတွေရဲ့အစွမ်းလားမသိဘူးလို့ ထင်တယ်တဲ့။ ကိုယ့်ကိုသတ်မယ်ဆိုတာ သိလျက်နဲ့

မျက်နှာကလည်း အလွန်ကြည်လင် လန်းဆန်းနေတယ်။

အဲဒီတော့ အံ့သြပြီးတော့ ဘာဖြစ်လို့များ သေရမှာမကြောက် သလဲလို့မေးတယ်။ အံ့သြလွန်းလို့မေးတာ။ မေးတော့ သုတသော မမင်းက…ငါဟာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို လုပ်ထားတယ်။ ကောင်းမှုတွေကိုလည်း ငါအများကြီး လုပ်ထားတယ်။ သူတော် ကောင်းတွေချီးမွမ်းတဲ့ အလုပ်ကိုလည်း အများကြီး လုပ်ထားတယ်။ တမလွန်သွားဖို့လမ်းကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင် သုတ်သင်ထားပြီး သား။ ဒါကြောင့် တရားမှာတည်တဲ့ ငါလိုလူအတွက် သေခြင်း တရားဟာ ကြောက်စရာမဟုတ်ဘူး လို့ပြောတယ်။

**ကတာ မေ ကလျာဏာ နေကရူပါ၊**
**ယညာ ယိဋ္ဌာ ယေ ဝိပုလာ ပသတ္ထာ။**
**ဝိသောဓိတော ပရလောကဿ မဂ္ဂေါ၊**
**ဓမ္မေ ဋ္ဌိတော ကော မရဏဿ ဘာယေ။**

**“ကတာ မေ ကလျာဏာ အနေကရူပါ၊”** အလွန်များပြားတဲ့ ကောင်းမှုတွေ ငါလုပ်ထားတယ်တဲ့။ ကောင်းမှုလုပ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေဖြစ်အောင် ကြိုးစားတာကိုပြော တာ။ စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်။ စောင့်စည်းမှုနဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်။ တည်ငြိမ်မှုနဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်။ ခန္ဓာအကြောင်းကို အမှန်သိမှုနဲ့ယှဉ် တဲ့စိတ်။ မတည်မြဲမှု၊ မကောင်းမွန်မှု၊ အစိုးမရ မပိုင်သမှု၊

ဒီအမှန်တရားတွေကို သိမြင်နားလည်မှုနဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်၊ ဒါတွေကို ကောင်းမှုခေါ်တယ်။ ကောင်းတဲ့စိတ်ဆိုတာကို အဲဒီလိုနားလည်ဖို့ လိုတယ်။

**"ယညာ ယိဋ္ဌာ ယေ ဝိပုလာ ပသတ္ထာ၊"** ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေချီးမွမ်းတဲ့ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းဆိုတဲ့ ဒါနမှုတွေကိုလည်း ငါအများကြီးလုပ်ထားတယ်။

**"ဝိသောဓိတော ပရလောကဿ မဂ္ဂေါ၊"** တမလွန်လောကကိုသွားဖို့အတွက် ခရီးလမ်းကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင်သုတ်သင်ထားတယ်။ ကိုယ်သွားမယ့်လမ်းလေးကို ဖြောင့်ဖြူးနေအောင်လုပ်ထားပြီးသားပေါ့။

**"မမ္မေ ဋ္ဌိတော ကော မရဏဿ ဘာယေ၊"** တရားမှာတည်တဲ့ငါလိုလူအတွက် ဘာကြောင့် သေခြင်းတရားကိုကြောက်ရမှာလဲ။ မင်းငါ့ကို သတ်ပြီးတော့ စားချင်လည်းစား။ ကင်ပြီးစားချင်လည်းစားလို့ အဲလို ရဲရဲရင့်ရင့်ပြောတာ။

အဖေအမေရဲ့အပေါ်မှာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို သူလုပ်ပြီးပြီ။ သားသမီးတွေရဲ့အပေါ်မှာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို သူလုပ်ထားပြီးပြီ။ ဘယ်သူ့အပေါ်မှာဖြစ်ဖြစ် ငါကောင်းတာတွေလုပ်ထားတယ်။ ကောင်းတာလုပ်ထားတဲ့ ငါလိုလူက ဘာကြောင့်သေခြင်းကိုကြောက်ရမှာလဲ လို့ပြောတာ။

ဒါကြောင့် သေမှာမကြောက်ချင်ဘူး ဆိုရင် ကောင်းမှုရှိရမယ်။ ဒါက ကောင်းမှုရှိရင် သေမှာမကြောက်ဘူးဆိုတဲ့ တတိယပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောတာပါ။

## သံသယကင်းသူသေမှာမကြောက်

လေးယောက်မြောက် သေမှာမကြောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အရည်အသွေးက သူတော်ကောင်းတရားရဲ့အပေါ်မှာ သံသယကင်းရှင်းတာ။ သူတော်ကောင်းတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိအောင်မြင်အောင် အားထုတ်ထားလို့ အသိဉာဏ်ရှိလာတာနဲ့အမျှ သူတော်ကောင်းတရားရဲ့အပေါ်မှာ သံသယကင်းမှာပဲ။ သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရမယ်ဆိုရင်တော့ သံသယကို လုံးဝပယ်ရှားနိုင်တဲ့ အနေအထားပေါ့။

အဲဒီအနေအထားကို မရောက်သေးဘူး ဆိုရင်တောင် သူတော်ကောင်းတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သဘာဝတရားတွေဟာ ဒီတိုင်းဖြစ်နေတာပါလား၊ ကြိုးစားအားထုတ်တယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့ငြိမ်းအေးမှုချမ်းသာကို တကယ်ရတာပါလားလို့ ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့အားဖြင့် သူတော်ကောင်းတရားရဲ့ သဘောသဘာဝကို သိရင်သိသလောက် သံသယအညစ်အကြေးက တဖြည်းဖြည်းနည်းသွားမှာပဲ။ သံသယကင်းရှင်းပြီဆိုရင် သေခြင်းတရားကို ဒီလူဟာမ

ကြောက်ဘူးလို့ပြောထားတယ်။

ဒါကြောင့် သေခြင်းတရားကို ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်မှု ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနဲ့ ဣန္ဒြေရရ သိက္ခာရှိရှိ ရင်ဆိုင်နိုင်ချင်တယ်ဆိုရင် သံသယတွေ ကင်းရှင်းသည်အထိ သူတော်ကောင်းတရားကိုကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ လိုမယ်ပေါ့။ ဒါက လေးယောက်မြောက် သေမှာမကြောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ ဒီလေးမျိုးကို အနှစ်ချုပ်ပြီး ပြောမယ်။

**"သေမှာကို မကြောက်ချင်ဘူးဆိုရင် ကာမနဲ့ဘ၀အပေါ်မှာ တွယ်တာမက်မောမှု ကင်းအောင်လုပ်။ ပြီးတော့ ကောင်းမှုမှန်သမျှ ပြည့်စုံအောင်ကြိုးစား။ ပြီးရင် သူတော်ကောင်းတရားကို သံသယ ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနဲ့ သိမြင်နိုင်တဲ့အဆင့်အထိ ရောက်အောင် ကြိုးစား။"**

ဒါဆိုရင် အရေးကြီးလှပါတယ် ကြောက်လန့်တုန်လှုပ် စရာကောင်းလှပါတယ် ဆိုတဲ့ သေခြင်းတရားကို အဆင်ပြေပြေ ရင်ဆိုင်နိုင်မယ်ပေါ့။

THITSARPARAMI 2009

## အသေကောင်းနည်းခြောက်မျိုး

ဆက်ပြီးတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီးမိန့်ခဲ့တဲ့ အသေကောင်းနည်း ခြောက်မျိုးကိုပြောမယ်။ ဒါတွေကမဖြစ်မနေ ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းကြရမယ့် သေခြင်းဆိုတဲ့ အကြီးမားဆုံးအခက်အခဲအတွက် နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပြေလည်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်လိုကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် သိထားသင့်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေပေါ့။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် ဆက္ကနိပါတ်မှာလာတယ်၊ ဘဒ္ဒကသုတ္တန်တဲ့၊ ဘဒ္ဒကဆိုတာ ကောင်းမြတ်တဲ့သဘော။ အသေကောင်းတာကို ရည်ညွှန်းတာ။ မထေရ်ကြီးက ရဟန်းတော်တွေကိုဟောတာ။

ငါ့ရှင်တို့တဲ့ ဒီသာသနာတော်မှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အသေဆိုးအောင်လုပ်နေတဲ့ ရဟန်းတွေရှိတယ်တဲ့။ ဘယ်လိုရဟန်းမျိုးတွန်းဆိုတော့..

(၁) **ကမ္မာရာမော**

အမှုကိစ္စသစ်မှာ ပျော်နေတယ်တဲ့။

အရေးမပါတဲ့ အလုပ်တွေနဲ့အချိန်ကုန်နေတယ်။ သူတော်ကောင်းတရားကို သိဖို့အလုပ်၊ ကုသိုလ်ရေးအလုပ်၊ ဒီအလုပ်တွေကလွဲလို့ ကျန်တဲ့အလုပ်တွေရဲ့အပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားပြီးတော့

မယ်မယ်ရရ ပြစရာမရှိတဲ့၊ တန်ဖိုးမရှိတဲ့၊ အရေးမပါတဲ့အလုပ်တွေကိုလုပ်ရင်းနဲ့ အချိန်ကုန်နေတာပေါ့။ အမှုကိစ္စသစ်မှာ မွေ့လျော်တယ်၊ အမှုကိစ္စသစ်မှာပျော်နေတယ်၊ အဲလိုလူမျိုးဟာ အသေဆိုးလိမ့်မယ်တဲ့။

ဟုတ်တယ်။ အသေကောင်းဖို့အလုပ်ကို ပြစ်ထားပြီးတော့ အရေးမပါတဲ့ အလုပ်တွေနဲ့ အချိန်ကုန်နေတယ်ဆိုရင်တော့ အသေကတော့ ဆိုးမှာပဲ။

## (၂) **ဘဿာရာမော**

စကားပြောရတာပျော်နေတယ် တဲ့။

စကားများပြောနေရရင် ပျင်းကိုမပျင်းဘူး။ အချိန်ကုန်လို့ကုန်မှန်းမသိဘူး။ စကားပြောနေရတာနဲ့ကိုပဲ တကယ်တန်ဖိုးရှိတဲ့ အရေးပါတဲ့အလုပ်က မလုပ်လိုက်ရဘူး။ စကားပြောတာကိုပျော်တဲ့လူဆိုတာ သူကိုယ်တိုင်က စကားများတယ်လို့ သိပ်မသိဘူး။ ဘေးက ကြားရတဲ့သူကသိတယ်။ အဲလို စကားပြောရတာပျော်နေရင်လည်း အသေဆိုးတတ်တယ်။

## (၃) **နိဒ္ဒါရာမော**

အိပ်နေရတာကို ပျော်တယ်တဲ့။ အိပ်ဖို့ပဲ ကြိုးစားနေတယ်။ အိပ်နေရရင် ပျင်းတယ်လို့မရှိဘူး။ ဒါလည်းသွားမစမ်းနဲ့နော်၊ သူကလည်း စွဲတယ်။ အိပ်နေကြ အချိန်လေးဆို အိပ်ချင်နေတာ။

အိပ်နေတာနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေတော့ ကုသိုလ်ရေးတွေက လစ်ဟင်းကုန်ရော။ အဲဒါလည်း အသေဆိုးတတ်တယ်။

## (၄) သင်္ဂဏိကာရာမော

အပေါင်းအသင်းမှာ မွေ့လျော်တယ်တဲ့။

အပေါင်းအသင်းနဲ့ ပတ်သက်တာလာရင် အလွန်အရေးထားတယ်။ အပေါင်းအသင်းနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်တယ်။ အချိတ်အဆက်တွေအလွန်များတယ်။ ဟိုလူ့ကိစ္စ ဒီလူ့ကိစ္စ အကုန်လုံးသူ့ခေါင်းထဲမှာရှိနေတယ်။ လူတကာရဲ့အရှုပ်တွေ အကုန်လုံးသူသိတယ်။ အဲဒီအရှုပ်တွေက သူ့စိတ်ထဲထိ လိုက်ရှုပ်နေတယ်။ အဲလိုနေရတာကိုပဲ ပျော်နေတယ်။ အပေါင်းအသင်းမှာ မွေ့လျော်နေတာ။ ဒါလည်း အသေဆိုးတတ်တယ်တဲ့။

## (၅) သံသဂ္ဂါရာမော

နှီးနှောမှုမှာ ပျော်မွေ့တယ်တဲ့။

နှီးနှောမှုက ငါးမျိုးရှိတယ်။ မြင်သဖြင့် နှီးနှောခြင်း။ ကြားသဖြင့် နှီးနှောခြင်း။ အတူတကွပြောဆိုသဖြင့် နှီးနှောခြင်း။ အတူတကွ သုံးဆောင်သဖြင့် နှီးနှောခြင်း။ ကိုယ်လက်တို့ဖြင့်နှီးနှောခြင်းတဲ့။ သူက အစိပ္ပါယ်ပိုကျယ်ပြန့်တယ်။ မြင်ရင်းနဲ့ ပျော်တယ် ကြားရင်းနဲ့ ပျော်တယ်။ စားရင်းနဲ့ ပျော်တယ်။ ပြောရင်းနဲ့ပျော်တယ်

နားထောင်ရင်းနဲ့ ပျော်တယ်။ တွေ့ထိရင်းနဲ့ပျော်တယ်။ နှီးနှောမှု အလွန်များတယ်ပေါ့။ ဒါလည်းအသေဆိုးတတ်တယ် တဲ့။

## (၆) **ပပဥ္စာရာမော**

ပပဥ္စတရားမှာ ပျော်မွေ့တယ်တဲ့။

ပပဥ္စဆိုတာ ဝဋ်ဒုက္ခတွေကို မဆုံးနိုင်အောင်ချဲ့ထွင်တတ်တဲ့ သဘောတွေကိုပြောတာ။ တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ ပေါ့။ငါ့ဥစ္စာဆိုတဲ့အမြင်၊ ငါဆိုတဲ့အမြင်၊ ငါ့အတ္တဆိုတဲ့အမြင် ဒီအမြင်တွေနဲ့ နေရတာ နှစ်သက်တယ်။ ငါ့ဥစ္စာတွေဆိုတဲ့အမြင်နဲ့ ပျော်နေတယ်။ ငါဆိုတဲ့အထင်ရောက်မှုနဲ့ နေရတာကိုနှစ်သက်တယ်။ ဒီလိုလူတွေဟာလည်း အသေဆိုးတတ်တယ်တဲ့။

အဲသလို အမှုကိစ္စမှာ ပျော်မွေ့နေမယ်။ စကားပြောမှုမှာ ပျော်မွေ့နေမယ်။ အိပ်စက်ခြင်းမှာ ပျော်မွေ့နေမယ်။ အပေါင်းအသင်းမှာ ပျော်မွေ့နေမယ်။ နှီးနှောခြင်းမှာပျော်မွေ့နေမယ်။ပပဥ္စတရားမှာ ပျော်မွေ့နေမယ်ဆိုရင်…

**"န ဘဒ္ဒကာ မရဏံ ဟောတိ**
**န ဘဒ္ဒကာ ကာလံ ကိရိယာ"** တဲ့။

အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ် အသေမကောင်းနိုင်ဘူး။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ကွယ်လွန်ခြင်းဟာ မကောင်းနိုင်ဘူးလို့ပြောတာ။ ဒါကြောင့် အသေ

ကောင်းခြင်းရင် ဒီဆိုးဝါးတဲ့ တရားခြောက်မျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။

(၁) **န ကမ္မာရာမော။** ။ အမှုကိစ္စမှာ မွေ့လျော်တဲ့သဘော နည်းအောင်လုပ်ရမယ်။ ငါ့လိုရင်းအလုပ်က ဘာလဲဆိုတာမျက်ခြေမပြတ်ရဘူး။ ဘဝအကြောင်းကိုသိအောင် ဝိပဿနာအလုပ်ကို ဇောက်ချပြီးတော့ လုပ်ပေါ့။

(၂) **န ဘဿာရာမော။** ။စကားပြောမှုမှာ မပျော်မွေ့အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အလုပ်နဲ့သက်သေပြနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

(၃) **န နိဒ္ဒါရာမော။** ။ အိပ်စက်ခြင်းမှာ မပျော်မွေ့အောင် ကြိုးစားရမယ်။ နိုးကြားမှုနဲ့ အမြဲကြိုးစားနေရမယ်။

(၄) **န သင်္ဂဏိကာရာမော။** ။ အပေါင်းအသင်းမှာ မပျော်မွေ့အောင် ကြိုးစားရမယ်။ တစ်ယောက်ထဲနေခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရကိုမြင်ရမယ်။ တစ်ယောက်ထဲနေခြင်းမှာ ပျော်ရမယ်။

(၅) **န သံသဂ္ဂါရာမော။** ။ နှီးနှောခြင်းမှာ မပျော်မွေ့အောင် ကြိုးစားရမယ်။

(၆) **န ပပဉ္စာရာမော။** ။ ပပဉ္စတရားမှာ မပျော်မွေ့အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ပပဉ္စမှာမပျော်မွေ့ဖို့အတွက် မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီးရေးတဲ့ ဝိပဿနာလင်္ကာထဲပါတဲ့ "ငါ ငါ့ဥစ္စာ

ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမှမဟုတ်ကြသည် ဓမ္မသက်သက်ပါတကား'' ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို အမြဲနှလုံးသွင်းရမယ်။

**"နေတံ မမ၊ နေသောဟမသ္မိ၊**
**န မေ သော အတ္တာ"**

ဆိုတာ အဲဒါပဲလေ။ ဒီ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ငါ့ဥစ္စာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါတွေဟာ ငါလို့ထင်လောက်စရာ အရာတွေ မဟုတ်ဘူးလို့ အမြဲဆင်ခြင်ရမယ်။ ဒါဆိုရင်··

**"ဘဒ္ဒကံ မရဏံ ဟောတိ၊**
**ဘဒ္ဒိကာ ကာလံ ကိရိယာ"**

အဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သေခြင်းဟာ ကောင်းလိမ့်မယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကွယ်လွန်ခြင်းဟာ ကောင်းလိမ့်မယ်တဲ့။ ဒါကတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီး ပြောတဲ့ အသေဆိုးမယ့်လူ၊ အသေကောင်းမယ့်လူတွေရဲ့ အကြောင်းပဲ။ ထွက်ခွာသွားကြရမယ့်သူတွေအတွက် ဆင်ခြင်စရာ ဒေသနာတစ်ပုဒ်ပေါ့။

## အရက္ခိတသုတ္တန်

ဒီသေခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကောင်းသောသေခြင်းဖြစ်အောင်၊ ကောင်းသောကွယ်လွန်ခြင်း ဖြစ်အောင် အနာထပိဏ်သူ

ဌေးကို မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့တဲ့ တရားတစ်ပုဒ်လည်းရှိသေးတယ်။ အရက္ခိတသုတ်တဲ့။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် တိကနိပါတ်မှာလာတယ်။ ဒီသုတ္တန်ကို မြတ်စွာဘုရားက ကျောင်းဥပုသ်စောင့်လာတဲ့ သူဌေးကြီးကိုဟောတာ။

**"စိတ္တေ ဂဟပတိ အရက္ခိတေ၊**

**ကာယကမ္မမ္ပိ အရက္ခိ တံ ဟောတိ။**

**ဝစီကမ္မမ္ပိ အရက္ခိတံ ဟောတိ။**

**မနောကမ္မမ္ပိ အရက္ခိတံ ဟောတိ"**

ဒကာကြီး၊ စိတ်ကို မစောင့်ရှောက်ဘူးဆိုရင် ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ ကံသုံးပါးကို စောင့်ရှောက်ထားတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ စိတ်ကိုလွှတ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အလုပ်တွေ အပြောတွေ အတွေးတွေဟာ ထိန်းသိမ်းထားတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ ပရမ်းပတာပဲ ဖြစ်နေမှာ။

ဒါဆိုရင် သူ့ရဲ့ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံတွေဟာ **"အဝဿုတံ ဟောတိ"** လောဘ ဒေါသ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာရေတို့ဖြင့် စိုစွတ်လိမ့်မည်တဲ့။ ဒါဆိုရင် သူ့ရဲ့ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံတွေဟာစိုစွတ်ပါများလာရင် **"ပူတိကံ"** ပုပ်ဆွေးလိမ့်မယ်။ ကံသုံးပါးပုပ်ဆွေးတယ်ဆိုတာ ဒုစရိုက်တရားတွေ ပြုမိတာကိုပြောတာ။ မကောင်းမှုတွေ ဖြစ်သွားပြီလို့ပြောတာ။

ကံသုံးပါးပုပ်ဆွေးလာပြီဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သေဆုံးခြင်းဟာ“**န ဘဒ္ဒကံ မရဏံ ဟောတိ၊ န ဘဒ္ဒိကာ ကာလံ ကိရိယာ**” ကောင်းသောသေဆုံးခြင်း မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ကွယ်လွန်ခြင်းဟာလည်း ကောင်းသောကွယ်လွန်ခြင်း မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါကိုလည်း သဘာဝကျကျ စဉ်းစားကြည့်ရင် အလွန်သဘောကျစရာကောင်းတယ်လို့ဆိုရမယ်။ လူတစ်ယောက် မဟုတ်တဲ့အလုပ်တွေများနေတယ်၊ မဟုတ်တဲ့အပြောတွေ များနေတယ်၊ မဟုတ်တဲ့အတွေးတွေ များနေတယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ကံသုံးပါးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ သူ့ရဲ့ဘဝဟာ ညစ်နွမ်းနေတယ်။ သေခါနီးမှာ ကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့သေဖို့ ဘယ်လိုမှ မလွယ်ဘူး။

ဘာဖြစ်လို့ သူ့ရဲ့စိတ်တွေဟာ ဒုစရိုက်တရားတွေနဲ့ ပုပ်ဆွေးညစ်နွမ်း သွားရသလဲဆိုတော့၊ လောဘ ဒေါသ မောဟရေတွေ စိုစွတ်တာ များလို့ပေါ့။ ဘာလို့ လောဘ ဒေါသ မောဟရေတွေ စိုစွတ်တာလည်းဆိုတော့ ဒီကံတွေကို သူ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းမှုမရှိလို့။ ဘာလို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု မရှိတာလဲဆိုတော့ သူက စိတ်ကိုလွှတ်ထားလို့ပေါ့။

စိတ်ကို လွှတ်ထားရင် ကံသုံးပါး လွှတ်ထားရာရောက်မယ်။ လွှတ်ထားရင် စိုစွတ်မယ်။ စိုစွတ်ရင် ပုပ်ဆွေးမယ်။ ပုပ်ဆွေးရင် သူ့ဘဝက ညစ်နွမ်းတဲ့အတွက်ကြောင့် သေခါနီးမှာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အဆုံးသတ်ရလိမ့်မယ်။

## စိတ်ဆိုတာခန္ဓာအိမ်ရဲ့အမိုး

အဲဒါ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လိုဥပမာပေးလဲ ဆိုတော့ အိမ်တလုံးကို ကောင်းကောင်း မိုးမထားဘူးဆိုရင် ခေါင်ကိုလည်း စောင့်ရှောက်ထားတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ ထုတ် ယောက် ဒိုင်း မြားတွေ အကာတွေ အခင်းတွေ တိုင်တွေ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းကိုမှ စောင့်ရှောက်ထားတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ ကောင်းကောင်းမိုးမထားဘူးဆိုရင် မိုးရွာတိုင်း ရေယိုတော့မယ်။ မိုးစိုတော့မယ်။ မိုးစိုပါများလာရင် ဒီအဆောက်အဦးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအကုန်လုံးဟာ ဆွေးမြေ့သွားမယ်။ မကြာခင်မှာဘဲ ယိုင်လဲပျက်စီးသွားမယ်။ အဲလိုဥပမာပေးတာ။

စိတ်ဆိုတာ ခန္ဓာအိမ်ရဲ့အမိုးလို့ နားလည်ရမယ်။ သူ့ကို ကောင်းကောင်း မမိုးနိုင်ဘူးဆိုရင် အဆင့်ဆင့် ခန္ဓာအိမ်ဟာ ယိုယွင်းပျက်စီးသွားမယ်။ စိုစွတ်မယ်၊ ပုတ်ဆွေးမယ်၊နောက်ဆုံး ယိုင်လဲပျက်စီးဖို့ပဲရှိတယ်။ အသေမကောင်းဘူးဆိုတာ ယိုင်လဲသွားတာပဲ။

## အသေကောင်းချင်ရင်စိတ်ကိုစောင့်ရှောက်

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်အဆုံးသတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကံသုံးပါးကို မပုပ်ဆွေးအောင် ကြိုးစားရမယ်။

မပုပ်ဆွေးဖို့ဆိုရင် မစိုစွတ်ဖို့ လိုတယ်။ စောင့်ရှောက်ဖို့ဆိုတာ အဓိကက စိတ်ကို စောင့်ရှောက်ရမှာလို့ နားလည်ရမယ်။

အသေကောင်းချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုစောင့်ရှောက်ရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့စောင့်ရှောက်ရမလဲဆိုတော့ စိတ်ဟာအလွန်ပျက်စီးလွယ်လို့။ လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ပျက်စီးတာပဲ။

အာရုံတွေနဲ့ တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်း လိုချင်စရာတွေ့ရင် လောဘဖြစ်တယ်၊ မကျေနပ်စရာနဲ့တွေ့ရင် ဒေါသဖြစ်တယ်။ ဒီတိုင်းပဲ ဘာမှမသိလိုက်ဘူးဆိုရင် မောဟကတော့ အခြေခံဖြစ်နေတယ်။ အဲလို မကောင်းတာတွေ ဖြစ်တိုင်း စိတ်ဟာပျက်စီးနေတယ်၊ ယိုယွင်းနေတယ်၊ ပျက်စီးယိုယွင်းမှု မရှိအောင် ဒီစိတ်ကိုစောင့်ရှောက်လို့ပြောတာ။

## သတိဆိုတာစိတ်ရဲ့အစောင့်

ဘာနဲ့စောင့်ရှောက်ရမှာလဲ။ သတိနဲ့စောင့်ရှောက်ပေါ့။ အကျယ်ပြောရရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ စောင့်ရှောက်ပေါ့။

သတိဆိုတာ ဖြစ်နေတဲ့သဘာဝကို သိနေတဲ့သဘော။ အသိအမှတ်ပြုနေတဲ့သဘော။ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတွေရဲ့အပေါ်မှာ အမှန်အကန်သိနေရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဝင်

လေထွက်လေကစပြီး သိအောင်လေ့ကျင့်ခိုင်းတယ်။ ဒီခန္ဓာရဲ့ဘယ် အစိတ်အပိုင်းကိုမဆို သတိထားပြီးနေကြည့်။ အဲလိုသတိထားနေ တဲ့အချိန်တိုင်း ဝီရိယလည်းပါတာပဲ။ ဝီရိယမရှိရင် သတိကဖြစ် ကိုမဖြစ်ဘူး။ ထားတဲ့အကြိမ် များလာပြီဆိုရင် တည်ငြိမ်မှုသမာဓိ လည်းပါလာတယ်။

သတိ ဝီရိယ သမာဓိ ဒါကိုမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ရှုထောင့်ကကြည့် ရင် သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါးပေါ့။ ကြိုးစားလို့ သတိ ဝီရိယ သမာဓိကောင်း လာပြီဆိုရင် သူ့ရဲ့အသိ သူ့ရဲ့အမြင် သူ့ရဲ့အတွေး သူ့ရဲ့အကြံတွေ ဟာ မှန်လာတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။ မတည်မြဲမှုကို သိလာတယ်။ ဖြစ်ခြင်းတရားတွေဟာ ဒီလိုပါလား ဆိုတာသိလာတယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်လာတယ်၊ မှန်မှန် ကန်ကန် တွေးကြံတတ်လာတယ်။ ဒါက ပညာမဂ္ဂင် နှစ်ပါးပေါ့။ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး ထည့်လိုက်ရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြစ်သွားတယ်။

## စိတ်မြေအိုးနဲ့မဂ္ဂင်ကရွတ်ခွေ

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းဖို့ မြတ်စွာဘုရား ဥပမာလေးနဲ့ လှလှပပပြောထားတဲ့ သုတ္တန်တစ်ပုဒ်ရှိတယ်။ စိတ် ကို မြေအိုးတစ်လုံးနဲ့ ဥပမာပေးထားတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို

မြေအိုးလို့ ဟောထားတာလည်းရှိတယ်။ အဲဒါက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးလွယ်လို့ မြေအိုးလို့ ဟောတာ။ စိတ်ကို မြေအိုး လို့ပြောတာက လောဘ ဒေါသမောဟဖြစ်ပြီး ပျက်စီးလွယ်လို့ တုန်လှုပ်လွယ်လို့ သူ့ကိုလည်းမြေအိုးလို့ ဟောတာ။

မြေအိုးကို ဒီတိုင်းထားရင် သူက လှုပ်လွယ်တယ်။ ကွဲ လွယ်တယ်ပေါ့၊ သူ့ကိုကရွတ်ခွေပေါ်မှာတင်ထားမှ သူကတည် ငြိမ်တယ်။ ကရွတ်ခွေမပါဘဲ ဒီတိုင်းထားရင် မြေအိုးကလိမ့်လွယ် တယ်ပေါ့။ တစ်ခုခုနဲ့ တိုက်မိတာနဲ့ ပျက်စီးမယ်။

ဒါဆိုရင် စိတ်ဆိုတဲ့ မြေအိုးအတွက် တည်ငြိမ်အောင်ထိန်း ပေးတဲ့ ကရွတ်ခွေက ဘယ်အရာလည်းလို့ဆိုရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတဲ့။ ဒါကြောင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကရွတ်ခွေပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကိုငြိမ်အောင် ထိန်းရမယ်။ အဲလို ငြိမ်အောင်ထိန်းတာကိုပဲ ဒီနေရာမှာစိတ်ကို စောင့်ရှောက်တယ်လို့ပြောတာ။

စိတ်ကို စောင့်ရှောက်ရင် ကံသုံးပါးကို စောင့်ရှောက်ပြီး သားဖြစ်တယ်။ ကံသုံးပါးကို စောင့်ရှောက်ထားတယ်ဆိုရင်မစို စွတ်ဘူး။ မစိုစွပ်ရင် မပုပ်ဆွေးဘူး။ ဒါဆိုရင် သူ့ရဲ့သေခြင်းတရား ဟာကောင်းလိမ့်မယ်။

အိမ်တစ်လုံးကို ကောင်းကောင်းမိုးထားတယ်ဆိုရင် အိမ် ရဲ့အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို စောင့်ရှောက်ပြီးသားဖြစ်တယ်။ မိုးရေ

မစိုစွတ်တော့ဘူး။ မိုးရေမစိုစွတ်ရင် မပုပ်ဆွေးတော့ဘူး။ ဒါဆို ရင် ဒီအိမ်ဟာ တာရှည်ခံပါ့မယ်။

ဒါ့ကြောင့် အသေကောင်းချင်ရင်၊ အသေမဆိုးချင်ဘူးဆို ရင် စိတ်ကိုသတိနဲ့စောင့်ရှောက်ရမယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး တည်းဟူသော ကစွတ်ခွေပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တည်းဟူ သောအိုးကို တင်ထားနိုင်ဖို့လိုတယ်။

ဒါတွေဟာ အသေကောင်းဖို့ မြတ်စွာဘုရားပေးခဲ့တဲ့ နည်း လမ်းတွေပေါ့။ မဖြစ်မနေ ရင်ဆိုင်ကြရမယ့် ဘဝရဲ့အရေးအပါဆုံး ပြဿနာဖြစ်တဲ့ သေခြင်းကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင်ထားရမယ့် နည်းလမ်းတွေကို မြတ်စွာဘုရား ပေးထားတာ။

## နောင်တမရပါစေနဲ့

ဒေသနာတော် တော်တော်များများရဲ့ အဆုံးသတ်တွေမှာ မြတ်စွာဘုရား ပေးခဲ့တဲ့ အဆုံးအမလေးတစ်ခုရှိတယ်။

အဲဒီ အဆုံးအမလေးနဲ့ပဲ ဒီတရားကို နိဂုံးချုပ်ရအောင်။

**"ဈာယထ ဘိက္ခဝေ မာ ပမာဒတ္ထ၊**

**မာ ပစ္ဆာ ဝိပ္ပဋိသာရိနော အဟုဝတ္ထ၊**

**အယံ ဝေါ အမှာကံ အနုသာသနီ"**တဲ့။

**ဘိက္ခဝေ**၊ ရဟန်းတို့။ **မာ ပမာဒတ္ထ**၊ မမေ့ကြနဲ့။ **ဈာယထ**၊ ကိလေသာအမှိုက်ကို ဉာဏ်ပညာတည်းဟူသော မီးနဲ့ရှို့မြှိုက်ကြပါတဲ့။ ပွားများကြဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်လည်းဒါပဲ။ ဈာန်ဝင်စားကြဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်လည်း ဒါပဲ။ ဈာန်ကနှစ်မျိုးရှိတယ်။ အာရမ္မဏူပနိဈာန် နဲ့ လက္ခဏူပနိဈာန်။ တည်ငြိမ်မှုနဲ့သွားတဲ့ဈာန် ရှိသလို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို သိမြင်မှုနဲ့သွားတဲ့ဈာန်လည်းရှိတယ်။ မေ့မနေကြနဲ့၊ ကြိုးစားအားထုတ်ကြတဲ့။

**"မာ ပစ္ဆာ ဝိပ္ပဋိသာရိနော အဟုဝတ္ထ"**

သေခါနီးကာလရောက်မှ ငါ ကောင်းမြတ်တဲ့ အလုပ်တွေကို မလုပ်ခဲ့ရပါလားဆိုတဲ့ နောင်တတရားတွေနဲ့ ကိုယ့်စိတ်နှလုံးကို မပူပန်ကြရပါစေနဲ့တဲ့။

**"အယံ ဝေါ အမှာကံ အနုသာသနီ"**

ဒါဟာ သင်တို့အတွက် ငါဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ ဩဝါဒဖြစ်တယ်တဲ့။

မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆသော သတိတရားဖြင့် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ သေခြင်းတရားအတွက် ကောင်းမွန်စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်အောင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ကြတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေ ဖြစ်ကြပါစေသတည်း...

အရှင်ဥတ္တမ(သစ္စာရွှေစည်)
သစ္စာရွှေစည်ကျောင်းတိုက်
၄-၁-၂၀၂၂

၁၁

# ကျွန်ရစ်သူများအတွက်

နေ့ရက်  ၂၃-၄-၂၀၁၉

အချိန်  နံနက် ၉နာရီခန့်

နေရာ  သစ္စာရွှေစည်ကျောင်းတိုက်

ရွှေမင်းဝံရပ်၊စစ်ကိုင်းမြို့။

'ဒကာကြီးတို့ ဘယ်ကလာကြတုန်း'

တပည့်တော်တို့က မန္တလေးနားက ....ရွာကပါဘုရား။ ပဲအိပ်လေးနဲ့ သင်္ကန်းခြင်းလေး လှူချင်လို့ပါဘုရား

'ဒကာကြီးတို့ကို မြင်ဘူးသလိုပဲ'

'တစ်နှစ်တစ်ခါ လာလာကန်တော့တာ ငါးခေါက်လောက် ရှိပါပြီဘုရား။ ဒီတစ်ခေါက်တော့ လျှောက်တင်စရာလေး ရှိလို့ပါဘုရား'

'လျှောက်ပါ'

'သင်္ကြန်အကျနေ့က တပည့်တော်သားလေး ရေနစ်ပြီးဆုံး သွားလို့ပါဘုရား'

'ဪ..ဖြစ်မှဖြစ်ရလေ..ဘယ်အရွယ်လဲ'

'၁၃နှစ်ပါဘုရား၊ အခု ဒီသင်္ကန်းလေးလှူပြီး သားလေးကို အမျှပေးဝေချင်လို့ပါဘုရား'

'ဪ...အလွန်ဆိုးတဲ့ လောကစံကြီးပဲ'

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား၊ အူတွေပြတ်မတတ် ခံစားရပါတယ်ဘုရား။ ဘယ်အပူနဲ့မှ မတူပါဘူးဘုရား။ တပည့်တော် ဒကာမဆိုရင် သေများသေသွားမလားတောင် ထင်ရတယ်ဘုရား။ အလွန်ကြီးတဲ့ဒုက္ခပါဘုရား။ ဆရာတော့်တရားတွေနဲ့ပဲ သက်သာရာရနေရပါတယ်ဘုရား၊ တပည့်တော် ဆရာတော့်တရား အပုဒ်နှစ်ရာပါတဲ့ ကဒ်လေးရှိပါတယ်။ တစ်ရက်ကို တစ်ပုဒ်၊နှစ်ပုဒ်အမြဲနာဖြစ်ပါတယ်။ ခုလည်း ဖြေတတ်ဖို့ နေတတ်ဖို့ ဆရာတော့်ဆီက ဘယ်လိုစကားမျိုးများ ကြားရမလဲဆိုပြီး အားကိုးတကြီးလာခဲ့တာပါဘုရား'

'အင်း..ဟုတ်တာပေါ့၊ ရောဂါဖြစ်ရင်တော့ ဆေးကုဖို့ကြိုးစားရမှာပေါ့။ ဦးဇင်းတို့လည်း ကိုယ်သိသလောက်လေးတော့ ပြောရမှာပေါ့။ နေပါဦး ကလေးကဘယ်နားလေးမှာ ရေကနစ်တာလဲ'

'ရွာနားက ချောင်းထဲမှာပဲ သားလေးကနစ်ပြီးဆုံးတာပါ

ဘုရား။ တပည့်တော်က ကံကိုမကောင်းပါဘူးဘုရား။ တပည့်တော်ဇာတိက မြင်းခြံနဲ့ နွားထိုးကြီးကြားက စကြာတောင်နားက.... ရွာကပါဘုရား။ အမေက တပည့်တော်ဆယ့်နှစ်နှစ်သားမှာဆုံးပါတယ်ဘုရား။ အမေဆုံးတော့ သုံးဆယ့်ငါးနှစ်ပဲရှိသေးတယ်။ အဖေက ရှိတဲ့ပစ္စည်းကုန်ပါစေ အမေ့အသက်ကိုပဲရအောင်ယူမယ်ဆိုပြီးတော့ ဆေးကုတာ ပစ္စည်းတွေလည်းကုန်တယ်၊ အမေလည်းဆုံးတယ်။

အမေဆုံးတော့ အဖေက ဘာအလုပ်မှမလုပ်တော့ဘူး။ အရက်ပဲ သောက်နေတော့တာဘုရား။ အထိန်းမရှိတော့ ဗရမ်းဗတာဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်ပြီး နေချင်သလိုပဲ နေနေတော့တာဘုရား။ တပည့်တော်တို့ မောင်နှမသုံးယောက်ကိုလည်း ဂရုမစိုက်တော့ဘူး။

တပည့်တော်က အကြီးဆုံးဆိုတော့ အရာရာခေါင်းဆောင်နေရတယ်။ နောက်တော့ အဖေကဆိုးဆိုးလာတော့ အတူတူမနေနိုင်ကြတော့လို့ တပည့်တော်က မတ္တရာနယ် အခု ....ရွာကိုရောက်သွားတယ်။ အဲ့ဒီမှာ အိမ်ထောင်ကျတယ်။ ညီလေးနဲ့ညီမလေးလည်း တနေရာစီ ရောက်သွားကြတယ်ဘုရား။ အခုအဖေက နောက်အိမ်ထောင်နဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ရှိပါတယ်ဘုရား။

အခုအချိန်မှာတော့ အဖေကအဖေပဲဆိုပြီး တပည့်တော်တို့ကတာဝန်ကျေပါတယ်ဘုရား။ အမေဆုံးတုန်းက တပည့်တော်အသက်ဆယ့်နှစ်နှစ်ပါဘုရား။ အမေကိုချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ တပည့်တော် အလူးအလဲခံရတယ်ဘုရား။ ဒါပေမယ့် အခုသားဆုံးသွားတာလောက် တပည့်တော် မပူဘူးဘုရား'။

'အင်း···အဲဒါ ဟုတ်မယ်··။ ဦးဇင်းမှာ အဖေ့ညီ ဦးလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူ့မှာသားသမီး ဆယ့်နှစ်ယောက်ရှိတယ်။ သားရှစ်ယောက် သမီးလေးယောက်။ အကြီးဆုံးသားက ကိုသိန်းဝင်းတဲ့။ အသက်နှစ်ဆယ်ကျော်လောက်မှာ မိုးကုတ်ကိုအလုပ်သွားလုပ်ရင်းနဲ့ ရုတ်တရက်ဆုံးသွားတယ်။ သူကအလွန်ခင်စရာကောင်းတယ်၊ အဲဒီတုန်းက ဦးဇင်းက ဆယ့်ကိုးနှစ်၊ ကိုရင်ကြီးဘဝပေါ့။

အဲဒီသားဆုံးတော့ ဦးလေးကြီးက မနေတတ်ဘူး။ သက်သာမှုရအောင်ဆိုပြီးတော့ ဦးဇင်းတို့က သူ့ကိုကျောင်းခေါ်ထားကြတာ။ အဲဒါ ညညဆို တခါတလေ တံခါးပေါက်ကိုထထဖွင့်တာ၊ ဦးလေး··ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့

ဟိုကောင်ပေါ့၊ သိန်းဝင်းလေ လာလာခေါ်နေတယ်လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီလောက်ထိ စိတ်ထဲစွဲပြီး သောကမီးတောက်နေ

တာ၊ သူ့ကြည့်ရတာ အလွန်စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ အဲဒါ သူက စကားတစ်ခွန်းပြောတယ်။

ဦးဇင်းရယ်..အဖေအမေ သေတာကြုံခဲ့ရတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲပါတယ်၊ အတော့်ကို ဆင်းရဲပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်ဆင်းရဲဆင်းရဲ သားသေတာလောက်တော့ မဆင်းရဲဘူးတဲ့။

အဲဒီတုန်းက ဦးဇင်းတွေးမိတယ်၊ ဦးလေးကဘာမှားခဲ့လို့ အဲလိုဒုက္ခခံရတာလဲ။ ဦးလေးမှားခဲ့တယ်ဆိုရင်လည်း သားရှိခဲ့တာအမှားလား။ သားရှိတာလဲ မယားရှိခဲ့လို့ဆိုတော့ မယားရှိခဲ့တာ အမှားလား။ လူ့ဘဝမှာ ပူစရာအကြောင်းတွေကများလှပါလား။ ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်၊ စီးပွားရေးအဆင်ပြေတယ်၊ အစစအရာရာ ပြည့်စုံတယ်ဆိုရင်တောင် ဒီသံယောဇဉ်တွေကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့အပူတွေက ကြောက်စရာကြီးပါလားလို့ တွေးရင်းနဲ့ အဲဒီအပူတွေမရှိတဲ့ ရဟန်းဘဝက အေးချမ်းလှပါလားလို့ တွေးခဲ့ဖူးတယ်။

အဓိကပြောချင်တာက မိဘသေတာက သားသမီးသေတာလောက် မပူဘူးဆိုတဲ့ စကားပါ။

ဟုတ်မှာပဲ။ ဦးဇင်းတွေးကြည့်တယ်။ မိဘဆိုတာကိုယ့်ဟာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကသာ မိဘရဲ့ဟာ။ သားသမီးဆိုတာက

ကိုယ့်ဟာ။ ဘယ်တူမလဲ’

‘တင်ပါ့ဘုရား၊ အခုလည်းပူလွန်းလို့ အေးရာအေးကြောင်း စကားလေး ကြားရမလားလို့ လာတာပါဘုရား။’

‘အင်း..ဟုတ်တယ်၊ အဲဒါအရေးကြီးတယ်။ အေးရာအေး ကြောင်းစကား ကြားရဖို့ဆိုတာ တကယ်လိုအပ်တယ်။ လူအချင်း ချင်းကတော့ အေးရာအေးကြောင်းစကား မပြောတတ်ကြတာပဲများ တယ်။ ဒါကြောင့် ကြားရဖို့မလွယ်ဘူး။ မီးလောင်ရာလေပင့်၊ ပူ ရာပူကြောင်းတွေပဲ ကြားရဖို့များတယ်။

အခု သောကဖြစ်စရာအကြောင်းက ပေါ်လာပြီဆိုတော့ သောကကလည်းဖြစ်လာပြီပေါ့။အဲဒီသောကကို နည်းမှန်လမ်းမှန် မတွန်းလှန်ပဲနဲ့ ငြိမ်ခံနေမယ်ဆိုရင် တော်တော်နဲ့သောကက ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ကို အတွေးမှန် အမြင်မှန်(ယောနိသော မနသိကာရ)နဲ့ ပြန်ပြီး တိုက်ခိုက်ရလိမ့်မယ်။

အဲဒီ အတွေးမှန် အမြင်မှန်ဆိုတာကလည်း စကားကောင်း ကိုမကြားရဘဲနဲ့ စာကောင်းကို မဖတ်ရဘဲနဲ့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒါ ကြောင့် အခု ဦးဇင်းပြောမယ့် စကားတွေကို အသေချာနားထောင်။ အတွေးမှန် အမြင်မှန်ရှိဖို့ ဘက်စုံထောင့်စုံကနေ အမှန်အတိုင်းမြင် တတ်အောင်ကြိုးစားရမယ်။ တွေးတတ်ရမယ်။ ကြံတတ်ရမယ်။

စဉ်းစားတတ်ရမယ်။ ဆင်ခြင်တတ်ရမယ်။ အမြင်မှန်များစွာထဲက တစ်ခုပြောကြည့်မယ်။

## ဖြစ်ခြင်းမှန်သမျှ ချုပ်ပျောက်ရသည်

ဖြစ်လာတဲ့အရာတွေအားလုံး ဘာတစ်ခုမှ မတည်မြဲဘူး ဆိုတာကိုမြင်တတ်ရမယ်။ ဆိုပါစို့၊ လက်တွေ့ပြောမယ်နော်။ အခု ဒကာကြီးရဲ့သားလေး ရေနစ်လို့ဆုံးသွားတော့ သောကတွေ အကြီးအကျယ်ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်တာနော်၊ သောကဆိုတာဖြစ်လာတဲ့ တရား၊ အဖြစ်တရား။ သားရေမနစ်ခင်က အဲဒီသောကရှိလား၊ မရှိဘူး။ အသစ်ဖြစ်လာတဲ့ သဘောတရားလေး။ အဲဒီတုန်းက သောက အခုရှိသေးလား မရှိတော့ဘူး။ အခုလည်း သောကကတော့ တွေးမိတိုင်း ဖြစ်နေတုန်းပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီတုန်းက သောကတော့ မဟုတ်တော့ဘူး။

အခုသောကက အခု သားအကြောင်းကို တွေးလိုက်လို့ အခုဖြစ်လာတဲ့ သောကအသစ်။ မြင်အောင်ကြည့်နော်။ အခုဖြစ်လာတဲ့ ဒီသောကအသစ်ရော အမြဲတည်နေသလား။ ဘယ်တည်မတုန်း။ သည့်ပြင် မြင်တာတွေ ကြားတာတွေ စားတာ သောက်တာတွေ တွေးတာကြံတာတွေ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်၊ အဲဒီသောကမရှိဘူး။

သားအကြောင်းတွေးမိမှပဲ အသစ်အသစ်ဖြစ်လာတာ၊ ဖြစ်ပြီးတော့လည်း မရှိတော့ပါဘူး။

ဒီလိုပါပဲ။ ဒီပြင် မြင်မှု ကြားမှု သဘာဝတရား မျိုးစုံဟာ၊ ဖြစ်စရာအကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်လာတယ်။ ပြီးတော့ မရှိတော့ဘူး။ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် အလွန်မြန်မြန်ဆန်ဆန် ထပ်ထပ် ထပ်ထပ်ဖြစ်နေကြတာ။ ဖြစ်ပြီးတော့လည်း မရှိတော့ပြန်ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ဖြစ်လိုက် မရှိလိုက်နဲ့ သွားနေတာ။

သောကဆိုတာလည်း အဲဒီဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားများစွာထဲက ဖြစ်ခြင်းတရားလေးတစ်မျိုးပဲ။ သူလည်းဖြစ်တယ်၊ ဖြစ်ပြီးရင်မရှိတော့ဘူး။ ထပ်ဖြစ်တယ် ပြီးတော့မရှိတော့ဘူး။ ဘာလို့ထပ်ဖြစ်လဲ။ ဖြစ်ပြီးသားအကြောင်းကို ထပ်ထပ် ထပ်ထပ်တွေးနေလို့ဖြစ်နေတာ။ မြင်အောင်ကြည့်။ ပိုပြီးရှင်းအောင်ပြောမယ်နော်။ သားလေးဆုံးကာစကဖြစ်တဲ့ သောကနဲ့ အခုတွေးမိလို့ဖြစ်တဲ့ သောကက တူသလား'

'မတူပါဘုရား'

'ဘယ်လိုမတူတာတုန်း'

'ဖြစ်ကာစက အကြီးအကျယ် နေမရထိုင်မရပူပါတယ်ဘုရား။ အခုဟာက အဲလောက်မဆိုးတော့ပါဘုရား။ နေသာထိုင်

သာဖြစ်သွားပါပြီဘုရား။'

'ဟုတ်တယ် အဲဒီတုန်းကနဲ့ အခု မတူသလို အခုနဲ့နောင်မှာလည်း တူမှာမဟုတ်ဘူး။ နောင်ကာလ ကြာလာတဲ့အခါမှာ သောကမပါတဲ့ ပုံမှန်စိတ်နဲ့တောင် သားအကြောင်းကိုပြောနိုင်ဆိုနိုင်တဲ့အချိန် ကိုရောက်လာဦးမယ်။

ဟိုရေနွေးအိုးကိုကြည့်၊ အဲဒီရေနွေးအိုးထဲကို စောစောကဦးဇင်း ရေနွေးတွေထည့်ထားတယ်။ ထည့်ပြီးကာစက အဲဒီရေနွေးအိုးကို လက်နဲ့မထိနိုင်ဘူး။ ပူတယ်။ ရေနွေးပွက်ပွက်တွေထည့်ထားတာကိုး။ အခုကိုင်ကြည့် သိပ်မပူတော့ဘူး ကိုင်နိုင်သွားပြီ။ နေ့လည်လောက်ရောက်ရင် အေးတောင်အေးနေမယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အပူကလျော့လျော့သွားတယ်။

အဲလိုပဲ သောကတွေဟာလည်း လျော့လျော့သွားတယ်။ နောင်မှာ ဒီသားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာသောကမှမဖြစ်တော့တဲ့ အနေအထားကိုတောင် ရောက်သွားမယ်။ အဲဒီ နောင်ဆိုတဲ့ အနာဂါတ်ကို စိတ်ကူးနဲ့ကြိုပြီး ရောက်ကြည့်ပါလား။ သက်သာသွားတာကိုတွေ့ရမယ်နော်။ ဦးဇင်း အဖေသေတုန်းက သောကသက်သာအောင် အဲလိုတွေးပြီးနေတဲ့အချိန်တွေရှိတယ်။

## အလွမ်းကားနဲ့ဟာသကား

ကမ္ဘာကျော်ဟာသမင်းသားကြီး ချာလီချက်ပလင်ပြော တဲ့ စကားတစ်ခွန်းတောင် အမှတ်ရတယ်။ သူကရုပ်ရှင်စကားလေး နဲ့ပြောတယ်။ "ဘဝဆိုတာ အနီးကြည့်ကြည့်ရင် အလွမ်းကား။ အဝေး ကြည့်ကြည့်ရင် ဟာသကား" တဲ့။ အလွန်မှန်တာပဲ။ ဖြစ်ကာစက တော့ တကယ့် ကမ္ဘာပျက်မတတ်ပဲ။ အနီးကြည့်ကြည့်တော့ အ လွမ်းကားပေါ့။ ကြာလာတော့လည်း ဒီလိုပါပဲ ရယ်ရယ်မောမော နဲ့တောင် ပြောနိုင်ကြ ဆိုနိုင်ကြဦးမှာ။ အဝေးကြည့်ကြည့်တော့ ဟာသကားပေါ့။ ဘဝကို အဝေးကြည့်လေး ကြည့်ကြည့်လေ။

ဒီလိုပဲ တွေ့လိုက်ကြုံလိုက် ဆုံလိုက်ကွဲလိုက်နဲ့ တစ်ဘဝ ပြီး တစ်ဘဝသွားနေတာ။ ပြီးတော့လည်း ပြီးသွားမှာပဲ။ ဘာမှ တည်မြဲနေတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ အနိစ္စဆိုတဲ့ အမှန်တရားကိုမြင် တတ်ရမယ်။ အဲဒါ အကောင်းဆုံး သောကဖြေဆေးတစ်မျိုးပဲ။

## တချို့အရာတွေက မရှိလေကောင်းလေ

သောကငြိမ်းဖို့အတွက် နောက်ထပ် အမြင်တစ်ခုပြော ဦးမယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ အရာရာမှာ အကောင်းအဆိုးတွဲ နေတယ်ဆိုတဲ့အမြင်ပဲ။

ဆိုပါစို့.. အခု သားလေး ဆုံးသွားတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စမှာ ဒါကတော့ အဆိုးတွေကြီးပါကွာလို့ မမြင်နဲ့။ သူ့မှာလည်းကောင်းတဲ့အချက်ရှိတယ်။ ဟာ..ဦးဇင်းရယ်..လူတစ်ယောက်သေသွားတာ ကောင်းတဲ့အချက်ရယ်လို့ မရှိနိုင်ပါဘူးလို့မထင်နဲ့။ ရှိတယ်။ ဘာရှိတာလဲ။ အတိုချုပ်ပြောမယ်နော်။ ဒီကလေးနဲ့ပတ်သက်လို့ နောင် ဘာမှမပူရတော့ဘူး ဆိုတဲ့အချက်ပဲ။

ဟုတ်တယ်။ သူနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောင် ဘာမှပူစရာမရှိတော့ဘူး။ ပြီးသွားပြီ။ သူရှိနေရင် သူနဲ့ပတ်သက်တဲ့အပူတွေရှိတယ်။ သူ့ရဲ့ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အားလုံး အားလုံး ဒကာကြီးတို့အပူတွေချည်းပဲ။

လူငယ်သဘာဝ ညဥ့်နက်လို့ အိမ်ပြန်မရောက်သေးဘူးဆို ပူရပြီ။ ဘယ်သူနဲ့များ ရန်ဖြစ်လာမှာလည်း၊ အရက်တွေများသောက်လာမှာလား၊ ဆိုင်ကယ်များ တိုက်လာမှာလား၊ ဘာများဖြစ်လာမှာလဲ၊ ပူ..နေရတာပဲလေ။ ဘယ်လို မိန်းမနဲ့များရမှာလဲ၊ အဆင်မှပြေပါ့မလား။ ပူနေရတာပဲ။ ကျန်းမာရေးမကောင်းရင်လည်းပူရမှာပဲ။

အစစအရာရာ ပူစရာတွေမှ အများကြီး။ အဲဒီလိုပြောလို့ သေသွားတာသဘောကျတယ်။ သေစေချင်နေတယ် လို့ ဆိုလိုတာ

မဟုတ်ဘူးနော်။ သေသွားတဲ့အတွက် ဒုက္ခတွေအေးသွားတာက တော့ ဘယ်လိုမှ မငြင်းနိုင်တဲ့အချက်ပဲ။

အဲဒါကိုပြောတာ၊ လူတွေက ဘာဖြစ်ဖြစ် ရှိရင်ကောင်း မယ်ချည်းထင်နေကြတာ။ ရှိလို့ မကောင်းတာတွေ အများကြီး။ မရှိရင် မကောင်းဘူးလို့ပဲ ထင်နေကြတာ။ မရှိလို့ ကောင်းသွား တာတွေ အများကြီး။ မြင်တတ်ဖို့လိုတယ်။

## လူတွေကမာရ်နတ်အမြင်လောက်နဲ့နေကြတာ

မာရ်နတ်က မြတ်စွာဘုရားကို စကားတစ်ခွန်းဆိုဘူး တယ်။ **"သားသမီးရှိတဲ့သူဟာ သားသမီးတွေကြောင့် ပျော်ရ တယ်။နွားရှိတဲ့သူဟာ နွားတွေကြောင့်ပျော်ရတယ်။ ဘာမှ မရှိတဲ့သူဟာ ဘာမှပျော်စရာမရှိဘူး"**တဲ့။

အဲတော့ မြတ်စွာဘုရားက..

**'သားသမီးရှိတဲ့သူဟာ သားသမီးတွေကြောင့်ပူရတယ်။ နွားရှိ တဲ့သူက နွားကြောင့်ပူရတယ်။ဘာမှမရှိတဲ့သူက ဘာမှပူစရာမ ရှိဘူး'**လို့ ပြန်ပြောလိုက်တယ်တဲ့။

စဉ်းစားနော်၊ လူတွေက ရှိရင်ကောင်းလိမ့်မယ်ချည်းထင် နေတာ။ ပြောရရင် မာရ်နတ်အမြင်လောက်နဲ့ နေကြတာ။ ရှိလို့

မကောင်းတာတွေ အများကြီး။ ရှိလို့ ပူနေရတာတွေ အများကြီး။ မရှိလို့ကောင်းသွားတာတွေ၊ မရှိလို့အေးသွားတာတွေကိုလည်း မြင်တတ်ဖို့လိုတယ်။

ဒီကလေးဆုံးသွားတော့ ဒီကလေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခတွေအေးသွားတာပေါ့။ ဒီစကားက တချို့လူတွေအတွက် ကြားရတာ ကောင်းချင်မှကောင်းမယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါအမှန်ပဲ။ စဉ်းစားနော်။

နောက်ထပ် သောကငြိမ်းဖို့အတွက် အရေးပါတဲ့အမြင်မှန်တစ်ခုပြောဦးမယ်။

**လုပ်ထားတဲ့အတိုင်းဖြစ်နေကြတာ**

အဲဒါက **"သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မဿကာ"** ဆိုတဲ့အမြင်ပဲ။ သတ္တဝါတွေဆိုတာ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ကိုယ် လာကြတာ။ အသက်တိုတာ အသက်ရှည်တာ ကျန်းမာတာ မကျန်းမာတာ အကုန်လုံး ကိုယ့်လုပ်ရပ်ရဲ့ အကျိုးဆက်တွေချည်းပဲ။ အခု ဒီကလေးဆိုရင်အသက်တိုတဲ့ကံကို ပြုခဲ့တာ။ ဒကာကြီးတို့က ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ သေတာကိုကြည့်ပြီး ဆင်းရဲရမယ့်ကံကိုပြုခဲ့တာ။

ဥပမာ ငှက်ကလေးတစ်ကောင်ကို လေးခွနဲ့ပစ်ချလိုက်တယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒါ သူ့ရဲ့ရှင်သန်ခွင့်ကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တာ။

အဲဒါဆိုရင် . . ဖြစ်လေရာဘဝ အသက်တိုတတ်တယ်။ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သေရတတ်တယ်။ အဲဒီ ငှက်ကလေးမှာလည်း သူ့အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့သူရှိတယ်။ ကျန်ရစ်တဲ့ ငှက်ကလေးတွေ ဆင်းရဲလိမ့်မယ်။ တစ်ချို့ငှက်တွေဆိုရင် အတူ နေတဲ့အဖော်သေရင် လိုက်သေတဲ့ငှက်တောင်ရှိတယ်လို့ ကြား ဘူးတယ်။ အဲဒါကြောင့် သူများအသက်သတ်ခြင်းဟာ ရှင်သန်ခွင့် ကို ဖျက်ဆီးရာရောက်သလို အတူနေခွင့်ကိုလည်း ဖျက်ဆီးလိုက် တာပဲ။ အမျိုးမျိုးအကျိုးပေးနိုင်တယ်။ ကံဆိုတာပြုမိရင် အကျိုး ပေးခွင့်ကြုံတဲ့အခါ ခံရမှာနော်။ အကြောင်းဆိုက်လာပြီဆိုရင် ဘယ် လိုမှရှောင်လို့မရဘူး။ ခံရမှာ။

## ကလေးတုန်းကနာခဲ့ရတဲ့တရားတပုဒ်

ဦးဇင်း ဘုန်းကြီးကျောင်းသားဘဝတုန်းက ရွာကဆရာ ဘုန်းကြီးနဲ့ ရက်လည်ဆွမ်းကျွေးပွဲတစ်ခုကို လိုက်သွားတယ်။ သေတဲ့သူက ဆယ့်ရှစ်နှစ်လောက်ပဲရှိဦးမယ်။ ကိုဗိုလ်ဝင်းတဲ့။ ဖားကန့်မှာ သစ်စက်ထဲအလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ စက်ထဲမှာသစ်သား ချောင်းနဲ့ ခေါင်းကိုရိုက်မိလို့ သေသွားတာ။ သူ့အမေဆိုရင် သူ့ သားကို အလောင်းတောင်မမြင်လိုက်ရဘူး။ အတင်းငိုနေတာကို

မှတ်မိနေတယ်။

အဲဒီဆွမ်းကျွေးပွဲမှာ တရားဟောတဲ့ဘုန်းကြီးကကံထူး ကျောင်းဘုန်းကြီး ဦးဉာဏိန္ဒတဲ့။ ဘုန်းကြီးက စာတတ်ပေတတ်။ အဟောအပြောကောင်း။ ဦးဇင်းတို့ရပ်ရွာဘက်မှာတော့ နာမည် ကြီးပေါ့။ ဘုန်းကြီးတရားဟောတော့ ဦးဇင်းက ဆယ်နှစ်သား လောက်ပဲရှိဦးမယ်။ ပစ်တောင်းလေးဘေးမှာ ထိုင်ရင်းနဲ့ နား ထောင်နေတာ။ အဲဒီတရားကိုကောင်းကောင်း မှတ်မိနေတယ်။

## မြေမျိုခံရတဲ့ယသောဓရာရဲ့အဖေ

ယသောဓရာတို့ ရှင်ဒေဝဒတ်တို့ရဲ့အဖေ သုပ္ပဗုဒ္ဓမင်း မြေမျိုတဲ့အကြောင်းကိုဟောတာ။ ဘုန်းကြီးမြင်ပြတဲ့အမြင်လေး က အလွန်ကောင်းတယ်။ ဇာတ်လမ်းလေးကို နည်းနည်းပြောပြမယ်။ သုပ္ပဗုဒ္ဓမင်းက မြတ်စွာဘုရားကို မကျေနပ်ဘူး။ သူ့သမီး ယ သောဓရာကိုယူပြီး ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ပစ်ထားခဲ့တာရယ်။ သူ့ သားရှင်ဒေဝဒတ်ကို ရန်သူလိုဆက်ဆံတယ်ဆိုတဲ့ အမြင်ကြောင့် ရယ်။ အဲဒါ သူကမကျေနပ်ဘူး။

အဲတော့ ဘာလုပ်လဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင် ရဟန်း တော်တွေနဲ့အတူ မြို့ထဲကို ဆွမ်းစားကြွလာတော့ သူကလမ်းကို

ပိတ်ထားတာတဲ့။ သူ့လူတွေအများကြီးနဲ့ အရက်သောက်ရင်းနဲ့ လမ်းကိုပိတ်ထားတာ။ မြတ်စွာဘုရားက သူ့တူအရင်းပဲလေ။ အဲဒါ သိဒ္ဓတ္ထက ငါ့ထက်ငယ်တယ်၊ ငါလမ်းမဖယ်နိုင်ဘူးဆိုပြီး ပိတ်ထားတာ။ ဘယ်လိုပြောလို့မှမရဘူး။ အဲဒါမြတ်စွာဘုရားနဲ့ သံဃာတော်တွေ အဲဒီနားကနေ လှည့်ပြန်သွားရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားအပေါ် သူအဲ့လိုလုပ်ပြီး သူ ကြောက်တော့ကြောက်တယ်။ ဘာလုပ်လဲဆိုတော့ သူလျှိုတစ်ယောက်ကို မြတ်စွာဘုရားဆီလွှတ်ပြီး မြတ်စွာဘုရား ဘာပြောလည်းဆိုတာ နားထောင်ခိုင်းတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဘာအမိန့်ရှိသလဲဆိုတော့ အာနန္ဒာ.. သုပ္ပဗုဒ္ဓဟာ အလွန်ဝန်လေးတဲ့ကံကို ပြုမိပြီ။ လာမယ့်ခုနှစ်ရက်မြောက်နေ့မှာ ပြဿဒ်အောက် စောင်းတန်းခြေရင်းမှာ မြေမြို လိမ့်မယ်လို့ အမိန့်ရှိလိုက်တယ်။ အဲဒီ စကားကို သူလျှိုကပြန်ပြောတော့ သုပ္ပဗုဒ္ဓမင်းက.. ငါ့ကို မြေမြိုမယ်လို့ပြောတာတောင် သာမာန်ရိုးရိုးမပြောဘူး၊ ခုနှစ်ရက်မြောက်နေ့ ပြဿဒ်ခြေရင်းဆိုတော့ နေ့ရက်အချိန် တိတိကျကျ နေရာတိတိကျကျနဲ့ပြောတာပါလား။ အဲဒါကို လွဲချော်အောင်လုပ်ပြီး ရဟန်းဂေါတမကို လိမ်ညာမှုနဲ့ စွပ်စွဲနှိပ်စက်ရမယ်လို့ပြောပြီး ဘာလုပ်လဲဆိုတော့ ဘုံခုနှစ်ဆင့်ရှိတဲ့ ပြဿဒ်ထက် တက်ပြီးတော့ လှေကားတွေအကုန်

ဖြုတ်ခိုင်းတယ်၊ တံခါးတွေအကုန်ပိတ်ခိုင်းတယ်။ တကယ်လို့ သူမေ့ပြီး အောက်ဆင်းမယ်လုပ်ရင် သူ့ကိုတားမြစ်ဖို့ အားကောင်း မောင်းသန် လက်ဖွေ့သမားတွေကို အစောင့်ချထားတယ်တဲ့။

ဒါပေမယ့် ရလားဆိုတော့ မရဘူး။ ခုနှစ်ရက်မြောက်နေ့မှာ သူ့ရဲ့မင်္ဂလာစီးတော်မြင်းက ထိတ်လန့်ပြီး ခုန်ပေါက်ကန်ကျောက်နေလို့ ဒါ ငါ့ဆင်းမှုဖြစ်မယ်ဆိုပြီး အောက်ကိုဆင်းဖို့ ကြိုးစားတယ်။

အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်တုန်း၊ ဖြုတ်ထားတဲ့လှေကားတွေက သူ့ဟာသူ ပြန်တပ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်တဲ့။ တံခါးတွေကမဖွင့်ပဲ အလိုလိုပွင့်တယ်တဲ့။ သူ့ကိုတားမြစ်မယ့် လက်ဖွေ့သမားတွေကမတားပဲ သူ့ကိုအောက်ကိုပဲ တွန်းချကြတယ်တဲ့။ အဲဒါ ပြဿဒ်အောက် ဖောင်းတန်းခြေရင်းလည်းရောက်ရော မြေမြို့တော့တာပဲ။

**သိတာတောင်ရှောင်လို့မရဘူး**

အဲဒီအကြောင်းအရာကိုပြောပြီး ကံထူးဆရာတော်က ဘယ်လိုမြင်ပြလဲဆိုတော့ **ကံအကျိုးပေးဖို့ အချိန်ကျလာပြီဆိုရင် အချိန်အတိအကျ နေရာအတိအကျ သိတာတောင်ရှောင်လို့မရဘူး။ အချိန်အတိအကျ သိခွင့်မရှိတဲ့ လူတွေဆိုရင် ဘယ်ပြောဖွယ်ရာရှိပါ့မလဲဆိုတဲ့အမြင်ပါ**။

သေသွားတဲ့ ကိုဗိုလ်ဝင်းရဲ့အမေက ဒေါ်အေးခင်တဲ့။ ဦးဇင်း ကိုရင်ဘဝထဲက အလွန်ခင်တဲ့ အလွန်ရိုးသားတဲ့ ဒကာမကြီးပါ။ အဲဒါ ကံထူးဆရာတော်က ဒကာမကြီး..ငါ့သားလေးကို ဒီအချိန်မှာ ဖားကန့်ကိုလွှတ်မိလို့ သေတာလို့ မအောက်မေ့နဲ့။ သေဖို့အကြောင်းပါလာရင် တားမရဘူး။ဘုရားက အချိန်နေရာ တိတိကျကျ ပြောထားတာတောင်သုပ္ပဗုဒ္ဓမင်းမှာ တားဆီးလို့ရလား။မရဘူး။ အကျိုးပေးခွင့်သာလာပြီ၊ အချိန်ကျလာပြီဆိုရင် ဘယ်သူမှတားလို့မရဘူးလို့ ဟောတယ်။။

အဲ့လိုဟောတဲ့အသံကို ခုထိမှတ်မိနေတယ်။ အခုတော့ အဲ့ဒီဆရာတော်ကြီးလည်း မရှိတော့ပါဘူး။

အဲ့တော့ ဦးဇင်းပြောချင်တာက ဒကာကြီးလည်း ငါ့သားလေးကို ရေချိုးမသွားအောင် တားလိုက်နိုင်ရင် ဒီလိုဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ မတွေးပါနဲ့။ အချိန်ကျလာရင် ဘယ်သူမှရှောင်လို့မရဘူး။

**ဒီလိုဖြစ်နေတာ ငါ့တယောက်ထဲမဟုတ်ဘူး**

နောက်ထပ်စဉ်းစားစရာတစ်ခု ထပ်ပြောဦးမယ်။ သေသေချာချာနားထောင်။ အခု ဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ ငါတစ်ယောက်ထဲဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူးလို့ စဉ်းစားရမယ်။ ဒီလိုဖြစ်လို့ ဒီလိုခံစားနေရ

တဲ့လူတွေအများကြီး။ ဟိုနေ့က ကြားလိုက်ရသေးတယ်။ ဒီနိုင်ငံမှာ ဒီနှစ်တစ်နှစ်ထဲ ဆိုင်ကယ်မှောက်လို့သေတဲ့သူ နှစ်ထောင်ကျော်ရှိသတဲ့။ တစ်ရက်တစ်ရက် လူခုနှစ်ယောက်လောက်သေနေတာ။ ဆိုင်ကယ်စီးရင်း သေတာဆိုတော့ အများစုက လူငယ်တွေပဲ။ ကလေးတွေပဲ။

ယဉ်တိုက်လို့သေတာက အခု ၂၀၁၉ခု၊ ဒီသုံးလအတွင်းမှာ တစ်ထောင့်လေးရာလောက် သေတာတဲ့။ တစ်ရက် ဆယ့်ငါးယောက် ဆယ့်ခြောက်ယောက် အမြဲသေနေတဲ့သဘောပဲ။ လူအချင်းချင်းသတ်လို့ သေတာတွေလည်း နည်းမှာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ကမ္ဘာလုံးအနေနဲ့ဆိုရင် တစ်ရက်တစ်ရက်ကို လူတစ်သိန်းခွဲလောက် နေ့တိုင်းသေနေတာတဲ့။ အခု သီရိလင်္ကာမှာ အသေခံဗုံးခွဲကြလို့ တစ်ရက်ထဲနဲ့ လူသုံးရာကျော်လောက် သေသတဲ့။ ကျန်ရစ်သူတွေ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

ဘဝဆိုတာဒါပဲလေ။ **"ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော"**တဲ့။ ချစ်ရတဲ့သူတွေနဲ့ ကွဲကွာရလို့ ဖြစ်ရတဲ့ဒုက္ခ လူတိုင်းမှာရှိတယ်။ မတွေ့အောင်လုပ်လို့မရဘူး။ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်ပဲ ကြိုးစားရမှာ။ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ဆိုတာကလည်း နားလည်မှုရှိမှရမှာ။ နားလည်မှခံနိုင်ရည်ရှိမှာကိုး။

## သားသေကိုဆေးကုခိုင်းသူ

တချို့ကျတော့လည်း ဒီပျက်စီးခြင်းတွေ ကွဲကွာခြင်းတွေနဲ့တွေ့မှဘဲ ဘဝအကြောင်းကို အထိုက်အလျောက်နားလည်ပြီးတော့ ကောင်းတာတွေလုပ်ကြတယ်။ ငြိမ်းချမ်းမှုကိုရှာကြတယ်။ ဒီလိုလူတွေလည်း ရှိတယ်နော်။ ပျက်စီးမှုတွေနဲ့ တွေ့မှပဲ ဘဝကို ဒုက္ခလို့ နားလည်သွားကြတဲ့လူတွေပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ကိသာဂေါတမီဆိုတာ ကြားဖူးတယ်မဟုတ်လား။ သူ့သားလေးသေသွားတော့ခွဲရမှာ ကြောက်လွန်းတဲ့စိတ်ကြောင့် သေပြီးသား သားကိုတောင် မသေသေးဘူးလို့ထင်ပြီးတော့ သားသေကိုပွေ့ပြီးဆေးလိုက်ရှာ တာလေ၊ အရူးလိုဖြစ်သွားတာနော်။

မြတ်စွာဘုရားနဲ့တွေ့လို့ လူမသေဘူးတဲ့အိမ်က မုန့်ညင်း ဆီအနည်းငယ်ရရင် နင့်သားကို ငါဆေးကုပေးမယ် သွားရှာချေ လို့ခိုင်းလိုက်တော့ သွားရှာတယ်။ တွေ့မလား၊ ဘယ်တွေ့မတုန်း လူမသေဘူးတဲ့အိမ်ဆိုတာ ဘယ်ရှိမှာတုန်း။ အဲဒါ တစ်အိမ်တက် တစ်အိမ်ဆင်းရှာရင်းနဲ့ နားလည်သွားတယ်။

လူဆိုတာသေမျိုးပဲ။ ငါတစ်ယောက်ထဲ တွေ့ရတဲ့ ဒုက္ခမှ မဟုတ်ပဲ။ နားလည်သွားတယ်။ သောကတွေလည်းပျောက်

သွားတယ်။ သားသေကို စွန့်ပစ်ထားခဲ့တယ်။ အမြင်မှန်ရသွားရင် အကုန်ဟုတ်သွားတာ။ အမြင်မှားနေရင် အကုန်ဆင်းရဲတာ။

အဲဒါ မြတ်စွာဘုရားဆီ ရောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားကိုနာရလို့ အရိယာဖြစ်သွားတာ။ အရိယာဖြစ်သွားတော့ ဖြူစင်မှုနဲ့ ငြိမ်းအေးသွားတာပေါ့။ သားဆုံးတာကို အကြောင်းပြုပြီး အမြတ်ဆုံးအနေအထားကို ရောက်သွားတာ။

**ခေတ်သစ်ပဋာစာရီနဲ့ခေတ်သစ်ဝိသာခါ**

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်တစ်ရာလောက်က အမေရိကမှာ မေရီဖော်စတာဆိုတဲ့ ဒကာမကြီးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူ့ယောကျ်ားက သန်းကြွယ်သူဌေးကြီး မစ္စတာဖော်စတာ တဲ့။ သားနှစ်ယောက် ရှိတယ်။ အဲဒါ သူ့ဒကာကြီးက ကားမှောက်လို့သေတယ်။ သားအကြီးက လေယဉ်ပျက်ကျလို့သေတယ်။ သားအငယ်က ရွက်သင်္ဘောမီးလောင်လို့သေတယ်။ အဲဒါ လအနည်းငယ်စီခြားပြီး သေကြတာ။ ကုန်းကြောင်း၊ လေကြောင်း၊ ရေကြောင်းခရီးသွားရင်းသေကြတာ။ အံ့ဩစရာ ကံတရားပဲ။

မေရီဖော်စတာကတော့ ခေတ်သစ်ပဋာစာရီဖြစ်သွားတာပဲ။ အလွန်ပူလောင်ဆင်းရဲတယ်။ သူကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာတ

ရားကလည်း သူ့ရဲ့သောကကိုမကုစားနိုင်ဘူး။ အဲ့တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့လာတယ်။ သောကများရင် ကျန်းမာရေးဖောက်တတ်တယ်။ စိတ်ကဆင်းရဲလွန်းတော့ စိတ်ရဲ့မှီရာ ရုပ်ခန္ဓာကြီးက ကြာတော့မခံနိုင်တော့ဘူး။

အဲဒါနဲ့ လုပ်ငန်းတွေ မန်နေဂျာနဲ့လွှဲပြီး ဟာဝိုင်ရီကျွန်းမှာသွားနေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ချီကာဂိုမြို့ကကုန်သည်တွေက ဘာသာပေါင်းစုံဟောပြောပွဲကြီး ကျင်းပကြတာ၊ အဲဒီဘာသာပေါင်းစုံက ဘာသာရေးဆရာကြီးတွေထဲမှာ သီရိလင်္ကာက အနာဂါရိက ဓမ္မပါလ ဆိုတဲ့ဆရာကြီးပါတယ်။ သူကထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာပေါ့။ အနာဂါရိကဆိုတာက လူဝတ်ကြောင်ဘဝနဲ့မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်တဲ့သူပေါ့။ သူကပိတ်ဖြူဝတ်ထားတာ။ သူကမြတ်စွာဘုရားရဲ့ သစ္စာလေးပါးတရားကိုဟောတာ။ 'သစ္စာလေးပါး'တရားဆိုတာဘာလဲ။ သေချာနားထောင်။

ဘဝဆိုတာ ဒုက္ခမျှသာဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခကလွဲလို့တခြားဘာတွေဖြစ်နေတာမှမဟုတ်ဘူး။ ဒါဟာအမှန်ပဲ။(ဒုက္ခသစ္စာ) အဲဒီဒုက္ခတွေဟာ စွဲလမ်းမှု လိုချင်မှု ဖြစ်ချင်မှုဆိုတဲ့ လောဘကြောင့်ဖြစ်ရတာ။ ဒါဟာအမှန်ပဲ။(သမုဒယသစ္စာ) အဲဒီ လောဘငြိမ်းမှ ငြိမ်းအေးမှုဆိုတဲ့ ချမ်းသာအစစ်ကိုရမှာ။ ဒါဟာအမှန်ပဲ။

(နိရောဓသစ္စာ)အဲဒီ လောဘငြိမ်းဖို့အတွက် အမြင်မှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိ ခေါင်းဆောင်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟာ တစ်ခုတည်းသော အကျင့်မြတ် ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာအမှန်ပဲ။(မဂ္ဂသစ္စာ)

အမြင်မှန်ဆိုတာ ဖြစ်ခြင်းတရားတို့ရဲ့ မတည်မြဲမှုကိုသိ မြင်တာကိုပြောတာ။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဘယ်သဘာဝတရားမှတည် မြဲနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် နာမ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်ပြီးရင်မ ရှိတော့ဘူး။ ဖြစ်စရာအကြောင်းတရားတွေကြောင့် နောက်ထပ် ထပ်ထပ်ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းလည်း ချုပ်ပျောက်သွားတာ ချည်းပဲ။ အဲဒါကို အနိစ္စခေါ်တာ။

အဲဒီ အနိစ္စဆိုတဲ့အမှန်တရားကို သိတယ် မြင်တယ်ဆိုရင် အဲဒါ သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ။ အသိမှန် အမြင်မှန်ပေါ့။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာ သူခေါင်း ဆောင်ပဲ။ သူဖြစ်ရင် ကျန်တဲ့မဂ္ဂင်တွေလည်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီ အသိမှန် အမြင်မှန်ကို ထပ်ခါထပ်ခါဖြစ်အောင် ပွားများမယ်ဆိုရင် ဘဝအပေါ်မှာဖြစ်နေတဲ့ လောဘတွေ အဆင့်ဆင့်ချုပ်ပြီး ငြိမ်းအေး မှုဖြစ်တဲ့ ချမ်းသာစစ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရလိမ့်မယ်။ အဲဒါ သစ္စာလေးပါးတရား အနှစ်ချုပ်ပဲ။

အဲဒီတရားကို ရေဒီယိုကနေ နားထောင်ရလို့ မေရီဖော်စတာ ဟာ သောကတွေ အများကြီးငြိမ်းသွားတယ်။ အဲဒီတရားမျိုး သူ

တခါမှ မကြားဖူးဘူးလေ။

အဲဒါနဲ့ အနာဂါရိက ဓမ္မပါလကိုပင့်ဖိတ်ပြီးတော့ တရားတွေနာတယ်။ အမြင်မှန်တွေရပြီး သောကတွေငြိမ်းတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားကို ကြည်ညိုလွန်းလို့ သိန်းပေါင်းများစွာစွန့်လှူတယ်။ တချို့ကသူ့ကို ခေတ်သစ်ဝိသာခါလို့တောင် ခေါ်ကြတယ်တဲ့။ ခေတ်သစ်ပဋာစာရီ ဘဝကနေ ခေတ်သစ်ဝိသာခါ ဖြစ်သွားတာပေါ့။

အဲဒီတော့ ပြောချင်တာက ဘဝဆိုတာနည်းမျိုးစုံနဲ့ ပျက်စီးနေတာ။ ဒါဟာ ငါတစ်ယောက်ထဲ တွေ့ရတဲ့ဒုက္ခ မဟုတ်ဖူးဆိုတာကိုနားလည်ဖို့ပါ။

## ဒုက္ခဘုံထဲနေနေတာခံနိုင်ရည်ရှိဖို့အဓိက

နောက်ထပ် နားလည်ရမယ့် အချက်တစ်ခုက ဘဝဆိုတာဒုက္ခပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဘဝထဲမှာနေပြီး ဒုက္ခတွေမတွေ့ပါရစေနဲ့လို့ဆုတောင်းလို့ မရနိုင်ဘူး။ ဘာပြုလို့လည်းဆိုတော့ ဘဝဆိုတာကိုက ဒုက္ခဖြစ်နေလို့ပဲ။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခတွေမတွေ့ပါရစေနဲ့လို့ ဆုတောင်းလို့မရဘူး။ ဒုက္ခတွေ့လာတဲ့အခါ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်ပဲကြိုးစားရမှာ။

ဘဝထဲမှာနေပြီး ဒုက္ခမတွေ့ချင်ဘူးဆိုတာက သဘာဝလည်းမကျဘူး။ ဖြစ်လည်းမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ကြိုးစားတာက သဘာဝလည်းကျတယ် ဖြစ်လည်းဖြစ်နိုင်တယ်။ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ဆိုရင် နားလည်မှုရှိဖို့လိုမယ်။ နားလည်မှုရှိမှ ခံနိုင်ရည်ရှိမယ်။ နားလည်မှုဆိုတာပညာပဲ။ ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်ဆိုတာ ခန္တီပဲ။ ပညာရှိမှ ခန္တီရှိမှာ။

ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့ရ ကြုံရတာတွေကြောင့် စိတ်တိုင်းမကျ မဖြစ်တာ၊ ဒေါသမဖြစ်တာကို ပြောတာ။ အဲဒါ ခန္တီပဲလေ။ ခန္တီ၊ သည်းခံနိုင်သလောက် ချမ်းသာတာပဲ။ နားလည်မှုရှိတယ်ဆိုတာ ဘဝကိုအနိစ္စလို့ နားလည်တာကိုပြောတာ။ ဘဝကို ဒုက္ခလို့ နားလည်တာကိုပြောတာ။ ဝိပဿနာပညာလို့လဲခေါ်မယ်ပေါ့။

**'သစ္စာလေးပါး'**ကို ပဋိဝေဓ၊ ထွင်းဖေါက်ပြီးသိတဲ့ မဂ်ပညာဖိုလ်ပညာ အဆင့်ရောက်အောင် ပညာကို မြှင့်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ သည်းခံမှု ခန္တီကလည်း အလွန်မြင့်သွားမှာပေါ့။ သည်းခံနိုင်လေလေ ချမ်းသာလေလေပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဘဝထဲမှာနေရင်ဒုက္ခမတွေ့လိုတဲ့ ဆန္ဒထက် ခံနိုင်ရည်ရှိချင်တဲ့ဆန္ဒကို ပိုပြီး ထက်သန်အောင်လုပ်ရမယ်။

**လွတ်မြောက်ဖို့ကြိုးစားတာ အကောင်းဆုံး**

ကဲ..အခုနောက်ဆုံး အကောင်းဆုံးကို ပြောမယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဘဝကိုဒုက္ခလို့ နားလည်ပြီးတော့ ဒုက္ခကလွတ်ဖို့အတွက် ဘဝမှ လွတ်မြောက်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒမျိုးရှိဖို့ပဲ။ ဒါကတော့ အကောင်းဆုံးပဲ။

ဘဝမှလွတ်မြောက်ဖို့ဆိုတာ ဘဝအပေါ်မက်မောမှုကင်းမှ ဘဝကလွတ်မြောက်မှာ။ ဘဝအပေါ် မက်မောမှုကင်းဖို့ ဆိုတာကလည်းဒုက္ခဖြစ်နေတဲ့ဘဝကို ဒုက္ခဖြစ်နေတဲ့ဘဝပါလား လို့ အမှန်သိမှ မက်မောမှုကင်းမှာ။ ဘဝကိုဒုက္ခလို့ အမှန်သိဖို့က လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်မှရမှာ။ သတိပဋ္ဌာန်ကို ဘယ်လိုအားထုတ်ရမလဲ၊ သေချာနားထောင်။

ဘဝဆိုတာအကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ဖြစ်ခြင်းလို့အဓိပ္ပါယ် ရတယ်။ ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။ မြင်မှုမျိုးစုံဖြစ်နေတယ်၊ ကြားမှု မျိုးစုံဖြစ်နေတယ်။ အနံ့ရမှု၊ အရသာသိမှု၊ တွေ့ထိမှု၊ တွေးကြံ မှုမျိုးစုံ၊ အားလုံးခြောက်အုပ်စု ဖြစ်နေတယ်။ မျက်စိ၊နား၊နှာ၊လျှာ ကိုယ်စိတ်ဆိုတဲ့ တံခါးပေါက်ကြီးခြောက်ပေါက်နဲ့ တည်ဆောက် ထားတဲ့ ဒီခန္ဓာအိမ်မှာ အာရုံတွေနဲ့တွေ့တိုင်း မြင်တယ် ကြား တယ် အနံ့ရတယ်၊ အရသာသိတယ်၊ တွေ့ထိမှုဖြစ်တယ်၊ အတွေး

အကြဲတွေဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ခြောက်မျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီခြောက်မျိုးဖြစ်တာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာချမ်းသာခြင်း ဆင်းရဲခြင်း၊ ဝမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေဖြစ်တယ်။

ချမ်းသာရင် လောဘနဲ့တုန့်ပြန်မယ်။ ဆင်းရဲရင် ဒေါသနဲ့တုန့်ပြန်မယ်။ အဲဒါတွေလဲ ဖြစ်ခြင်းတရားတွေပဲ။ အဲသလိုအကြောင်းအားလျော်စွာ မျိုးစုံဖြစ်နေတာကိုပဲ ဘဝခေါ်တာ။ ဘဝဆိုတာဖြစ်နေတဲ့သဘောပဲ။ အဲဒီဖြစ်နေတဲ့သဘောကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းသိနေအောင် ကြိုးစားအားထုတ်တာကို သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်တယ်ခေါ်တယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သိနေအောင်လုပ်ရမယ်။

ဥပမာ- ဝင်လေလေးဝင်သွားတယ်၊ ဝင်သွားတယ်လို့ပဲ သိလိုက်တယ်။ ဝင်လေလေးထွက်သွားတယ်၊ ထွက်သွားတယ်လို့ပဲသိလိုက်တယ်။ ဘာအပို အလိုမှမပါဘူး။ ဘာ ဘက်လိုက်မှုမှမပါဘူး။ ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သိနေလိုက်တာပဲ။ အဲဒါသတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်နေတာပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ နယ်ပယ်အကျယ်ကြီး၊ စောစောကပြောခဲ့တဲ့ မြင်ခြင်း ကြားခြင်း နံခြင်း စားခြင်း ထိခြင်း တွေးခြင်း ချမ်းသာခြင်း ဆင်းရဲခြင်း အဲဒါတွေ

ကိုလည်း ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း အမှန်သိပြီးနေရမှာ။

အနှစ်ချုပ်ပြောရရင် သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားတယ်ဆိုတာ ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် နာမ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နေတာကို ဘာအပို အလိုမှ မလုပ်ပဲနဲ့ ဘာဘက်လိုက်မှုမှ မရှိဘဲနဲ့ ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း လေးသိသိနေအောင် ကြိုးစားတာကိုပြောတာ။

သိပြီးသားကိုထားခဲ့ ပြန်မတွေးနဲ့၊ သိစရာတွေက တရစပ်ဖြစ်နေတာ သိသိသွား။ ဖြစ်ပြီးသားတွေကို ပြန်တွေးခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ မဖြစ်သေးတာကို ကြိုစဉ်းစားခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်နေတာကိုဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း အမှန်အတိုင်းသိခိုင်းတာ။ အဲသလို လုပ်ငန်းစဉ်ကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နားလည်မှုရှိအောင်သင်ယူပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုရှိရမယ်။

အဲဒါဆိုရင် ဘဝဆိုတဲ့ ဖြစ်ခြင်းတရားတွေဟာ ဖြစ်ပြီးရင် မရှိတော့တဲ့ သဘောတွေပါလား၊ အသစ် အသစ် ထပ်ထပ်ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေပါလား၊ ထပ်ထပ်ဖြစ်လာတဲ့ အဲဒီ သဘောတွေဟာလည်း ပျောက်ကွယ်လိုက်နေပါလား၊ ဖြစ်စရာအကြောင်းရှိလို့ဖြစ်လာတယ်၊ ဖြစ်ပြီးတော့ မရှိတော့တဲ့ သဘောတွေပါလား၊ ဘယ်ဖြစ်ခြင်းတရားမှ ရပ်တည်မနေပါလား၊ ဘယ်ဖြစ်ခြင်းတရားမှ တည်မြဲမနေပါလားလို့ ဘဝဆိုတဲ့ဖြစ်ခြင်းတရားတွေရဲ့

မတည်မြဲမှု အနိစ္စကိုသိတဲ့ဉာဏ်ကိုရမယ်။ ဘဝရဲ့မတည်မြဲမှုကိုသိတဲ့ဉာဏ်ရင့်သန်လာရင် ဘဝဆိုတာ ကောင်းမွန်တဲ့သဘောမဟုတ်ပါလား၊ ဒုက္ခပါလား၊လို့ တဖြည်းဖြည်း နားလည်လာလိမ့်မယ်။

ဘဝကိုဒုက္ခလို့ တကယ်ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပိုင်းခြားပြီးသိတဲ့ မဂ်ဉာဏ်အဆင့်အထိ မြင့်မားတဲ့ ဉာဏ်ပညာကိုသာ ရခဲ့မယ်ဆိုရင် ဘဝအပေါ်မှာ ကောင်းတယ်ထင်လို့ဖြစ်နေတဲ့ မက်မောမှုတွေဟာအဆင့်ဆင့် ချုပ်ငြိမ်းသွားမယ်။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကိုရမယ်ဆိုရင် အပါယ်ဘုံဆိုတဲ့ အဆိုးဆုံးဘဝတွေကနေ လွတ်မြောက်သွားလိမ့်မယ်။ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ရမယ်ဆိုရင်တော့ ဘဝအားလုံးကနေ လွတ်မြောက်သွားမယ်။

အဲဒီကျမှ ဒုက္ခတွေအားလုံး ငြိမ်းသွားတယ်လို့ခေါ်ရတာ။ ရခဲတဲ့လူ့ဘဝရပြီး တွေ့ခဲတဲ့သာသနာနဲ့ တွေ့ရတဲ့အချိန်မှာ အနည်းဆုံးအပါယ်ဘုံ၊ အပါယ်ဘဝကတော့ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်မျိုး ထားသင့်တယ်။

ဒါက တွေ့နေရတဲ့ဒုက္ခတွေကို အကြောင်းပြုပြီး အမြတ်ထုတ်တတ်ဖို့၊ ထုတ်နိုင်ဖို့ပြောတာ၊ သားဆုံးရတာကို အကြောင်းပြုပြီး သောကတွေချည်း ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဆုံးရှုံးတင်မကဘဲ အရှုံးတွေပါ ထပ်သွားမယ်။ ဒါကြောင့် မရှုံးစေနဲ့။ မြတ်အောင်ကြိုးစား။

## သောကပြေဆေးအနှစ်ချုပ်

ပြောခဲ့တာတွေကို ပြန်ပြီး အနှစ်ချုပ်ကြည့်မယ်။

သောကကတော့ ဖြစ်စရာကြုံလို့ဖြစ်လာပြီ။ ဒါကိုငုံ့မခံဘဲနဲ့ အတွေးမှန် အမြင်မှန်(ယောနိသော မနသိကာရ)နဲ့ တိုက်ထုတ်ရမယ်။ အဲဒီကစပြောတာနော်။ အတွေးမှန် အမြင်မှန်(ယောနိသောမနသိကာရ)နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့

၁။ လောကမှာ ဘယ်အရာမှမမြဲဘူး။ အခုဖြစ်နေတဲ့သောကလည်း မမြဲဘူးလို့နားလည်ရမယ်။ ဖြစ်ခါစနဲ့အခုမတူသလို၊ အခုနဲ့နောင်မှာလည်း တူမှာမဟုတ်ဘူးလို့စဉ်းစားရမယ်။

၂။ ဒီသားမရှိတော့ ဒီသားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ပူစရာတွေလည်း မရှိတော့ဘူးလို့စဉ်းစားရမယ်။

၃။ ပြုမိတဲ့ ကံတရားရဲ့အကျိုးပေးကို ဘယ်သူမှမလွန်ဆန်နိုင်ဘူး။ **'သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မဿကာ'** လို့စဉ်းစားရမယ်။

၄။ ဒီဒုက္ခမျိုးတွေက ငါ့တယောက်ထဲဖြစ်နေတဲ့ အရာတွေမဟုတ်ဘူး။ တလောကလုံးမှာဖြစ်နေတဲ့ အရာတွေပါလားလို့ စဉ်းစားပါ။

၅။ ဒုက္ခဘုံမှာနေနေတာ၊ ဒုက္ခနဲ့မတွေ့ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

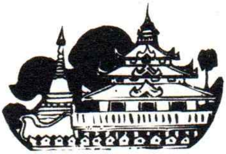
ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်ပဲ ကြိုးစားရမယ်။

၆။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီလိုဒုက္ခမျိုး နောင်မတွေ့အောင် ဒီ
ဒုက္ခဘုံကလွတ်မြောက်ဖို့ နည်းမှန်လမ်းမှန် ကြိုးစားမယ်လို့
စဉ်းစားပါ။

'ဒါ ဦးဇင်းပြောခဲ့တဲ့စကားတွေရဲ့ အနှစ်ချုပ်ပဲ။ မှတ်မိ
ရဲ့လား။'

'မှတ်မိပါတယ်ဘုရား'··။

အရှင်ဥတ္တမ(သစ္စာရွှေစည်)
သစ္စာရွှေစည်ကျောင်းတိုက်
ရွှေမင်းဝံရပ်၊စစ်ကိုင်းမြို့။
၂၉·၄·၂၀၁၉



## နောက်ဆက်တွဲသလ္လသုတ္တန်

သေခြင်းသဘောကို ပို၍နားလည်စေရန်နှင့် သေခြင်းကို ဆင်ခြင်ခြင်း မရဏာနုဿတိဘာဝနာကို အထောက်အကူပြုစေရန် အတွက် သုတ္တနိပါတ်ပါဠိတော်၌ လာရှိသော သလ္လသုတ္တန်ကို ထပ်မံ၍ဖော်ပြလိုပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ ဥပါသကာ တစ်ယောက်သည် သူ့သား သေဆုံးသွားသဖြင့် ခုနစ်ရက်လောက် အစာမစားနိုင်ပဲ သားသော ကကြောင့် အလွန်ဆင်းရဲနေရာ မြတ်စွာဘုရားသည်သနားတော် မူလှသဖြင့် ထိုဒကာ၏အိမ်သို့ကြွသွားကာ သောကပျောက်စေ ရန် ဤသလ္လသုတ်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

သလ္လ ဟူသည် မြားငြောင့်ဟုအဓိပ္ပါယ်ရသည်။ စိတ်နှလုံး၌စူးဝင်နေသော မြားငြောင့်ကို နုတ်ပယ်ပစ်နိုင်ရန်ဟောကြားခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်နေ့ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲက တစ်ယောက်မဟုတ် တစ်ယောက်တော့ သေကြလိမ့်မည်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း သေရလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့ သေခြင်းဖြင့်မကင်းနိုင်ကြသော သတ္တဝါတိုင်းအတွက် ကောင်းကောင်း နားလည်အောင် ကြိုးစား၍ ဆောင်ထားထိုက်သော သုတ္တန်တစ်ပုဒ်ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုများအတွက် အလွန်အစွမ်းထက်သည့် သောကဖြေဆေးတစ်လက်ပင် ဖြစ်သည်။

ဂါထာ ဗန္ဓဖွဲ့၍ အနှစ်ချုပ်သဘောမျိုး ဟောထားသောကြောင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်စေရန်အတွက် ဖြည်းဖြည်းချင်းစဉ်းစားပြီး ဖတ်ပါလေ…

၁။ ဒါယကာ··ဤလောက၌ သတ္တဝါတို့၏အသက်မည်သည် ဘယ်အချိန်သေမည် ဘယ်အရွယ်သေမည် စသည်တို့ကိုပိုင်းခြား၍သိနိုင်သော အမှတ်လက္ခဏာမရှိ။ ထိုအသက်သည် အကြောင်းတရားများစွာပြည့်စုံမှ ရှင်သန်ရသည်ဖြစ်၍ ပင်ပန်းငြိုငြင်လှ၏။ များစွာသော ဆင်းရဲအမျိုးမျိုးနှင့်လည်း ရောယှက်နေ၏။

၂။ ဒါယကာ···မွေးဖွားလာသော သတ္တဝါအား ဘယ်လိုပင်ကြိုးစားအားထုတ်ပါသော်လည်း မသေအောင်ကား မတတ်နိုင်။ အို

ခြင်းသို့ ရောက်၍သော်လည်းကောင်း မအိုဘဲသော်လည်းကောင်း သေတတ်၏။ သတ္တဝါတို့ကား ဤသို့ သေတတ်သောသဘောရှိ သည်သာတည်း။

၃။ ဒါယကာ…သစ်သီးမှည့်တို့အား နံနက်တိုင်းကြွေကျရခြင်း ကြောင့် ဘေးဖြစ်သကဲ့သို့ မွေးဖွားလာသော သတ္တဝါတို့အား သေခြင်းကြောင့် အမြဲဘေးဖြစ်နေ၏။

၄။ ဒါယကာ…အိုးထိမ်းသည်တို့ပြုလုပ်ထားသော မြေအိုး မြေခွက်အားလုံးတို့သည် ကွဲခြင်းလျှင်အဆုံးရှိသကဲ့သို့ ထို့အတူ သတ္တဝါတို့၏အသက်သည် သေခြင်းလျှင်အဆုံးရှိ၏။

၅။ ဒါယကာ… ငယ်သူတို့သည်လည်းကောင်း၊ ကြီးသူတို့ သည်လည်းကောင်း၊ မိုက်သူတို့သည်လည်းကောင်း၊ ပညာရှိတို့ သည်လည်းကောင်း ထိုသူအားလုံးတို့သည် သေမင်း၏အလိုကို လိုက်ကြရကုန်၏။ အလုံးစုံသော ထိုသူတို့သည် သေခြင်းလျှင်လဲ လျောင်းရာရှိကုန်၏။

၆။ ဒါယကာ…သေခြင်းတရားနှိပ်စက်၍ တမလွန်လောကသို့ သွားကြရကုန်သော သတ္တဝါတို့တွင် မိဘသည်သားသမီးကို မ

ကာကွယ် မစောင့်ရှောက်နိုင်။ ဆွေမျိုးအချင်းချင်းလည်း သေခြင်းတရားမှ မကာကွယ် မစောင့်ရှောက်နိုင်။

၇။ ကြည့်ရှုစမ်းပါလော့ . . . သတ်မည့်နွားကိုဆောင်ယူသွားသကဲ့သို့ ဆွေမျိုးသားခြင်းများ ငိုကြွေးမည်တမ်း၍ ကြည့်ရှုနေကြစဉ်မှာပင် သတ္တဝါတွေထဲမှ တစ်ယောက်စီ တစ်ယောက်စီကို သေခြင်းတရားသည် ဆောင်ယူ၍သွားလေ၏။

၈။ ဒါယကာ . . . ဤသတ္တဝါအပေါင်းကို သေခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ အိုခြင်းသည်လည်းကောင်း အလွန်နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲနေ၏။ ဤအချက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ပညာရှိတို့သည် မစိုးရိမ်ကြကုန်။

၉။ ဒါယကာ . . သေဆုံးသူ၏ လာရာအရပ်ကိုလည်းမသိ သွားရာလမ်းကိုလည်း ကောင်းစွာမမြင်ရပါဘဲလျက် အကျိုးမဲ့ငိုကြွေးနေဘိ၏။

၁၀။ ဒါယကာ . . . ငိုကြွေး၍ အကျိုးတစ်စုံတရာရှိမည်ဆိုလျှင် ပညာရှိတို့သည် တွေတွေဝေဝေဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုငြင်းဆဲကာငိုကြွေးကြကုန်လေရာ၏။

၁၁။ ဒါယကာ . . . ငိုကြွေးခြင်း စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်းဖြင့် စိတ်၏

ငြိမ်းချမ်းခြင်းသို့ မရောက်နိုင်။ ငိုကြွေးသူအား လွန်စွာဆင်းရဲခြင်းသာဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း ပင်ပန်း၏။

၁၂။ ဒါယကာ...ငိုကြွေးခြင်းကြောင့် ကြုံလှီသောသူ အဆင်းမလှသောသူဖြစ်၏။ ငိုကြွေးခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ နှိပ်စက်ခြင်းသာဖြစ်၏။ ငိုကြွေးခြင်းဖြင့် သေသူကိုလည်းစောင့်ရှောက်နိုင်သည်မဟုတ်။ ထိုကြောင့် ငိုကြွေးခြင်းသည်ဘာအကျိုးမှမရှိ။

၁၃။ ဒါယကာ...စိုးရိမ်မှုသောကကို မပယ်စွန့်နိုင်သောသူသည် ကိုယ်ရောစိတ်ရော ဆင်းရဲ၏။ သေသူကိုအကြောင်းပြု၍မမေ့နိုင်ဘဲ အဖန်တလဲလဲ စိုးရိမ်ပူပန်နေသူသည် သောက၏ အလိုကိုလိုက်နေသည်ဖြစ်၍ ဆင်းရဲခြင်းသာလျှင် တိုးပွားလာလေ၏။

၁၄။ ဒါယကာ...တမလွန်လောကသို့ သွားကြကုန်သော သေခြင်း၏အလိုသို့ လိုက်ရသည်ဖြစ်၍ တုန်လှုပ်နေကြကုန်သော သင်၏သားမှ တပါးတခြားသော သတ္တဝါတို့ကိုလည်း ပညာမျက်စိဖြင့် ကြည့်ရှုပါလော့။

၁၅။ ဒါယကာ...ဤလောကသည် သတ္တဝါတို့အောက်မေ့

မှတ်ထင်ထားသည့်အတိုင်း မဖြစ်ဘဲ၊ ထင်မှတ်မထားသောအရာတို့သည်သာ ဖြစ်ကြကုန်၏ (ထင်နေတာကတစ်မျိုး တကယ်ဖြစ်လာတာက တမျိုးဖြစ်တယ်)။ ဤသို့ ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်လေ့ရှိသော လောက၏သဘောကို အမှန်အတိုင်း မြင်အောင်ကြည့်လော့။

၁၆။ ဒါယကာ…ဤသတ္တဝါတို့သည် အနှစ်တစ်ရာပင်ဖြစ်စေ၊ အနှစ်တစ်ရာထက်ပို၍ဖြစ်စေ နေရပါသော်လည်း ချစ်ခင်သောဆွေမျိုးအပေါင်းကို ထားခဲ့၍ မိမိ၏အသက်ကိုစွန့်ရသည်သာတည်း။

၁၇။ ထို့ကြောင့် သေသူကိုတွေ့ရသည်ရှိသော် ဤသေသောသူသည်တဖန်ပြန်၍ရှင်ပါစေဟု ငါ တောင့်တ၍ မရနိုင်တော့ပေဟု အမှန်အတိုင်းသိပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရား၏တရားတော်ကိုနာယူကာ ငိုကြွေးမှုကို ပယ်ဖျောက်ပါလေ။

၁၈။ ဒါယကာ…မီးလောင်နေသောအိမ်ကို ရေဖြင့်ငြိမ်းသတ်သကဲ့သို့ တည်ကြည်သော ပင်ကိုယ်ပညာဉာဏ်ရှိသော ဗဟုသုတပညာဉာဏ်ရှိသော လိမ္မာသောပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိအပေါ်၌ကျရောက်နေသော စိုးရိမ်မှုသောကကို ငြိမ်းသတ်ရာ၏။ ပြင်းထန်သောလေသည် ဝါဂွမ်းကို တိုက်လွှတ်လိုက်သကဲ့သို့ စိုးရိမ်သောကကို ပယ်ဖျောက်ရာ၏။

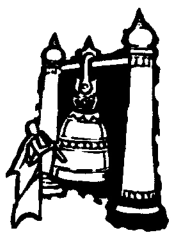
၁၉။ ဒါယကာ…မိမိ၏ချမ်းသာသုခကို ရှာဖွေသောသူသည် ငိုကြွေးခြင်း၊ တောင့်တမျှော်ကိုးခြင်း၊ စိတ်နှလုံးမသာယာခြင်း ဟုဆိုအပ်သော မိမိသန္တာန်၌စူးဝင်နေသော ထိုမြားငြောင့်သုံးမျိုး တို့ကို ပယ်နုတ်ပါလေ။

၂၀။ ဒါယကာ…မြားငြောင့်ကို ပယ်နုတ်ပြီးသောသူသည် သခ်ါတရားတို့အပေါ်၌ မမှီတွယ်သည်ဖြစ်၍ စိတ်၏ငြိမ်းအေး ခြင်းသို့ရောက်လျှက် စိုးရိမ်မှုအားလုံးကို လွန်မြောက်ကာ စိုးရိမ် မှုမရှိသူ၊ ငြိမ်းအေးသူဖြစ်ပေ၏။

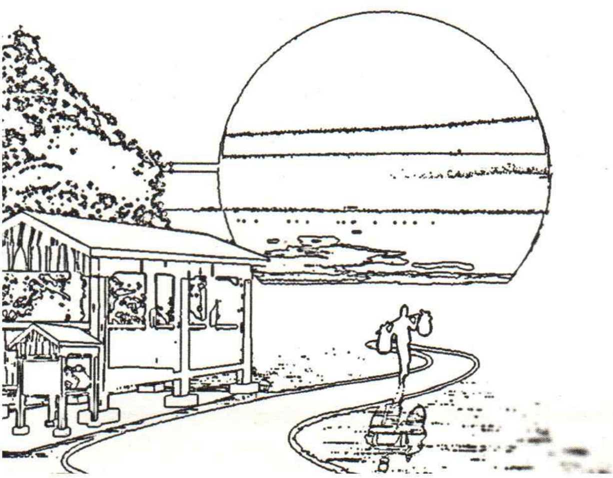
ဤသည်ကား‥သလ္လသုတ် အနှစ်ချုပ်ဖြစ်သည်။

အရှင်ဥတ္တမ(သစ္စာရွှေစည်)

၂၉-၄-၂၀၁၉



# ညှို့သည်နှင့်တူသောအရာများ



# ဧည့်သည်သုံးမျိုး

ဧည့်သည် ဆိုတဲ့စကားကို မြန်မာအဘိဓာန်မှာ တစ်နေရာရာမှ ခတ္တခဏ လာရောက်လည်ပတ်သူလို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါတယ်။

လောကမှာ ဧည့်သည်အမျိုးမျိုးရှိတယ်၊ အလိုက်သိတဲ့ဧည့်သည်၊ အလိုက်မသိတဲ့ဧည့်သည်၊ အားနာတတ်တဲ့ဧည့်သည်၊ ကြွားဝါတတ်တဲ့ဧည့်သည် စသဖြင့်ပေါ့။

ဧည့်သည် အမျိုးမျိုးရှိသလို ဧည့်သည်နှင့်တူသောအရာတွေလည်း အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ ဧည့်သည်နှင့်တူသောအရာ အမျိုးမျိုးထဲက သုံးမျိုးလောက် ပြောကြည့်ရအောင်...

အ ပ္ပ မာ ဒေ န သ မ္ပာ ဒေ ထ

## လောကဇရပ်ပေါ်ကသတ္တဝါဒွေ့သည်များ

နံပါတ်တစ်ပြောချင်တဲ့ဧည့်သည်က "လောကဇရပ်ပေါ်က သတ္တဝါဧည့်သည်များ အကြောင်း" ဖြစ်ပါတယ်။

လူ့လောကကြီးက ဇရပ်နဲ့တူတယ်။ သတ္တဝါတွေက လာရောက်တည်းခိုကြတဲ့ ဧည့်သည်တွေနဲ့တူတယ်။ လောကဇရပ်ပေါ်ကို လူသားတွေဟာ ခဏ္တခဏရောက်လာတယ်။ ပြီးတော့ထွက်ခွာသွားကြတယ်။ အမြဲထာဝရနေခွင့်မရှိကြဘူး။

သူရောကိုယ်ပါ သတ္တဝါမှန်သမျှဟာ လောကကြီးရဲ့ဧည့်သည်တွေချည်းပဲ။ အကြောင်းအားလျော်စွာ ရောက်လာကြတယ်၊ တွေ့ကြ ဆုံကြတယ်။ ပြီးတော့လည်း အားလုံးခွဲခွာသွားကြရတယ်။

စဉ်းစားကြည့်ရင် လောကကြီးဟာ ဧည့်သည်အဝင်အထွက်များပြားရှုပ်ထွေးလှတဲ့ ရွာကြီးတစ်ရွာနဲ့အလွန်တူတယ်။ ဧည့်သည်အသစ်တွေကလည်း ဝင်လာမစဲ တသဲသဲပဲ။ ကြိုဆိုသူတွေ ဧည့်ခံသူတွေနဲ့ ပျော်ကြ ရွှင်ကြ ကြည်နူးကြပေါ့။ ကလေးလေး

တစ်ယောက် လူ့လောကရောက်လာတဲ့မြင်ကွင်းကို မြင်ယောင်ကြည့်ပေါ့။

ဝင်လာတဲ့သူတွေရှိသလို တစ်ဖက်မှာလည်း ထွက်ခွာသွားကြသူတွေနဲ့ ရုပ်ရုပ်သဲသဲ ဖြစ်နေကြတယ်။ လိုက်ပို့သူတွေ နှုတ်ဆက်သူတွေနဲ့ ငိုကြ ယိုကြ ဝမ်းနည်းကြပေါ့။ အဲဒီဘက်မှာလည်း တကယ့်ကို စည်စည်ကားကားပါပဲ။

ဒါကြောင့် လူ့လောကကြီးဟာ ဝင်သူ ထွက်သူ လာသူ ပြန်သူတွေနဲ့ အမြဲတမ်းရှုပ်ယှက်ခတ်နေတဲ့ နေရာကြီးပဲ။

## အလွန်ကောင်းတဲ့ကဗျာလေးတပုဒ်

လောကရဲ့ ဒီသဘောတွေကို သိမြင်ခံစားပြီး လှလှပပ ရေးဖွဲ့ထားတဲ့ ကဗျာလေးတစ်ပုဒ် ရှိတယ်။ မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးတယ်လို့ အကြမ်းဖျင်း မှတ်သားဖူးတဲ့ ကဗျာလေးပါ။

တစ်ပိုဒ်ချင်း အေးအေးဆေးဆေးလေး စဉ်းစားခံစားပြီး ရွတ်မယ်ဆိုရင် အလွန်လေးနက်တဲ့ အတွေးတွေကိုပေးမှာ သေချာတယ်။ ဆိုကြည့်ပါ . . .

"လာတုန်းကလည်း
တစ်ယောက်တည်းနော်
လက်တွဲခေါ်စရာဖော်မပါဘူး
ဥစ္စာချည်းနှီးကိုယ်လုံးတီး...

ပြန်သွားတော့လည်း
တစ်ယောက်တည်းနော်
လက်တွဲခေါ်စရာဖော်မပါဘူး
ဥစ္စာမပါလက်ဗလာ" တဲ့။

ဘယ်လောက် ရှင်းလဲ၊ ဘယ်လောက် ထိမိလဲ။

အခုဆက်ဆိုမယ့် နောက်ဆုံးအပိုဒ်ကတော့ ကဗျာရေးသူဟာ ဘဝအပေါ် ဘယ်လောက်အမြင် ရှင်းထားသလဲဆိုတာ အလွန်မှပေါ်လွင်တယ်။ အလွန်လည်း ကောင်းပါတယ်။

"လာပြီးတော့နား
မသွားသေးခင် ချိန်လေးတွင်မှာ
ဝန်းကျင်ယှက်နွယ် နောင်ကြီးတွယ်ကြ
ပြုံးရယ်မဲ့ငို ချစ်မုန်းပိုကြ
မလိုဒေါသ လိုလောဘနှင့်

**ဘဝရိပ်မြုံ ကကြိုးစုံခဲ့**
**ကံကုန်မိုးချုပ် လက်တွဲဖြုတ်က**
**သုတ်သုတ်ဆောလျှင် ခရီးနှင်သည်**
**တို့လျှင်ညွှသည်တွေပါတကား" ..တဲ့။**

စဉ်းစားပြီး အေးအေးဆေးဆေး ဆိုကြည့်ပါ။ ကျယ် ပြန့်လှတဲ့ လောကလူသားတွေရဲ့ သဘာဝကို စကားလုံးလေး လေးငါးလုံးလောက်သုံးပြီး ပြည့်စုံအောင် ပြောသွားနိုင်တယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။

လောကကြီးထဲကို ရောက်လာပြီးတော့ ပြန်မသွားသေး ခင် အချိန်တိုလေးအတွင်းမှာ လူသားတွေဟာ တွေ့ရာကြုံရာ လူတွေကို သံယောဇဉ်ကြိုးတွေ အမျိုးမျိုးနဲ့ ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့ ထားကြတယ်။

ဒီလိုနဲ့ပဲ အချစ်တွေ အမုန်းတွေ ပိုကြရင်းနဲ့ ပြုံးကြ၊ ရယ်ကြ၊ မဲ့ကြ၊ ငိုကြရပြန်တယ်။ ကိုယ်မလိုတဲ့အခါ ဒေါသတွေ နဲ့၊ ကိုယ်လိုတဲ့အခါမှာတော့ လောဘတွေနဲ့ ဘဝဇာတ်ခုံပေါ်မှာ ကကြိုးတွေစုံအောင် သရုပ်ဆောင်နေကြတာ။

ဘယ်လောက်ပဲ ကကြိုးစုံအောင် သရုပ်ဆောင်နေကြ သော်လည်းပဲ ကံကုန်လို့ မိုးချုပ်ပြီဆိုရင်တော့ တွဲထားတဲ့လက် တွေကိုဖြုတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ခရီးကိုယ် ခပ်သုတ်သုတ်သွားကြရ

မယ့် ဒြေသ့်သည်တွေချည်းပါပဲ။

ဒီလင်္ကာလေးကို စဉ်းစားပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆိုကြည့်ရင် များနေတဲ့ လောဘတွေ နည်းသွားနိုင်တယ်။ ကြီးနေတဲ့ဒေါသတွေ သေးသွားနိုင်တယ်။ တက်နေတဲ့မာနတွေ ကျသွားနိုင်တယ်။ လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။

ဥပါဒါန်ကြီးလေဆင်းရဲလေ

ဘဝဟာ ဒြေသ့်သည်သဖွယ် ဖြစ်တယ်လို့ ဆင်ခြင်မယ်ဆိုရင် ဘဝရဲ့အပေါ်မှာ အစွဲဥပါဒါန်တွေ နည်းမယ်။ ဥပါဒါန်နည်းရင် နည်းသလောက် ဘဝမှာ နေရထိုင်ရတာ လွတ်လပ်တယ် ပေါ့ပါးတယ်။

အစွဲဥပါဒါန် အားကြီးရင် ဘဝမှာ နေရထိုင်ရတာမလွတ်လပ်ဘူး။ လေးလံတယ်။ ပင်ပန်းတယ်။ ဆင်းရဲတယ်။

ဒါတင်မကဘူး စွဲလမ်းမှုအားကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲက တစ်စုံတစ်ယောက် ပျက်စီးပြီဆိုရင် အကြီးအကျယ် ပူလောင်ကြရတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပျက်စီးရတော့မယ့် အနေအထားဆိုရင်တော့ ပြောစရာမရှိဘူး။ ထောက်တည်ရာမရဘဲနဲ့ အလွန် တုန်လှုပ်ချောက်ခြားပြီး ဆင်းရဲကြရမှာပဲ။

ဒီနေရာမှာ တစ်ခုစဉ်းစားစရာရှိတာက ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲက တစ်စုံတစ်ယောက် ပျက်စီးတယ်ဆိုတာ အဲဒီတစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ကိုယ်နဲ့ ခွဲရတာ၊ ကိုယ်တိုင်ပျက်စီးပြီဆိုရင်အားလုံးနဲ့ကိုယ်နဲ့ခွဲရမှာ၊ ကိုယ်နဲ့တစ်ယောက် ခွဲရတာတောင်ဆင်းရဲရတယ်ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့အားလုံးနဲ့ ခွဲရမယ်ဆို ဘယ်လောက်ဆင်းရဲမလဲ။ အဲဒီအချက်လေးကို စဉ်းစားစေချင်တာ။

ကိုယ်ရဲ့ပျက်စီးမှုဟာ ကိုယ့်အတွက်အထိခိုက်ဆုံးဖြစ်လိမ့်မယ်ဆိုတာကို ပြောချင်တာပါ။

## အစွဲနာရင်တော့ အခွာခက်မှာပဲ

စာရွက် သေးသေးလေးနှစ်ခုကိုတံတွေးလေးဆွတ်ပြီးကပ်ထားမယ်ဆိုရင် ကပ်တော့ကပ်နေမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် ခွါချင်ရင် လွယ်လွယ်ကူကူခွါလို့ရတယ် ဆင်ကော်နဲ့ကပ်ထားမယ် ဆိုရင်တော့ မလွယ်တော့ဘူး။ မရမကခွါမယ်ဆိုရင်တောင် အကောင်းအတိုင်း ပြန်မရနိုင်ဘူး။

အဲသလို အစွဲဥပါဒါန် အားကြီးနေရင်ခွဲခွာမှုနဲ့နှင့်ကြုံတဲ့အခါမှာ ထိခိုက်ကြရလိမ့်မယ်။ ခွဲခွါမှုကလည်းမကြုံဘဲနေမှာမဟုတ်ဘူး။ ခွဲခွါရမှု၊ ပျက်စီးရမှုဆိုတာ လောကကြီးရဲ့ပင်ကိုယ်သဘာဝပဲ။

"ဘဝဟာ ညည့်သည်သဖွယ် အခိုက်အတန့်လေးပဲလို့" စဉ်းစားဆင်ခြင်တဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိမယ်ဆိုရင် အစွဲဥပါဒါန်နည်းပြီးတော့ ပျက်စီးမှုတွေနဲ့ တွေ့လာတဲ့အခါမှာ သက်သာခွင့်ရလိမ့်မယ်။

မှန်မှန်ကန်ကန် မဆင်ခြင်ဘဲနဲ့ ဘဝကို အခိုင်အမာတွက်ထားမယ်ဆိုရင်တော့ အစွဲဥပါဒါန်တွေ အားကြီးပြီး အနေဆင်းရဲ အသေဆင်းရဲ ဖြစ်မှာပဲ။

ဒါကြောင့် အနေလည်း မဆင်းရဲရအောင်၊ အသေလည်း မဆင်းရဲရအောင် ဘဝဟာမတည်မြဲတဲ့ အခိုက်အတန့်မျှသာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မကြာခဏ ဆင်ခြင်ပေးရမယ်။

## ဥရဂဇာတ်(သို့မဟုတ်)အံ့ဩစရာမိသားစု

အဲဒီလို စဉ်းစားဆင်ခြင်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကြောင့် ပျက်စီးမှုနဲ့ ကြုံလာတဲ့အခါမှာ တုန်လှုပ်မှုမရှိဘဲအလွန်တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ မိသားစုတစ်စုအကြောင်းကို ပြောပြချင်တယ်။ ဇာတ်တော်ထဲမှာလာတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတခုပါ။ ဥရဂဇာတ်တဲ့။

တစ်ခုသောဘဝတုန်းက ဦးဇင်းတို့ ဘုရားလောင်းဟာ လယ်သမားတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဇနီးရယ် သားတစ်ယောက်

သမီးတစ်ယောက်ရယ်၊ ချွေးမရယ်၊ ကျွန်မရယ်၊ အားလုံး(၆) ယောက် အတူတူနေကြတယ်။

**"နေခြင်းဟာ မမြဲ၊ သေခြင်းသာ မြဲတယ်။ မသေခင်မှာ ကောင်းကောင်းနေရမယ်။ အရာအားလုံး ပျက်စီးသွားလိမ့်မယ်။ ဒါကို ဘယ်တော့မှ မမေ့နဲ့"** လို့ ဘုရားလောင်းက မိသားစုကို အမြဲတမ်း ဆုံးမတယ်။ သူကိုယ်တိုင်လည်း နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တယ်။ မိသားစုကလည်း လိမ္မာတယ်။ သူဆုံးမတဲ့အတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်ကြတယ်။

ဒီလိုနဲ့တစ်နေ့မှာ သားအဖနှစ်ယောက် လယ်ထွန်သွားကြရင်း သားဖြစ်သူက အမှိုက်တွေကို စုပုံပြီးမီးရှို့တယ်။

အဲဒီမှာပဲ တောင်ပို့ထဲမှာရှိတဲ့ မြွေက မီးခိုးမွှန်လို့ထွက်လာပြီး သားဖြစ်သူကိုကိုက်တယ်။ အဲဒီနေရာမှာပဲ သားဖြစ်သူဟာ ပွဲချင်းပြီး သေရှာတယ်။

အဲဒီတော့ ဘုရားလောင်းက သားဖြစ်သူရဲ့အလောင်းကို သစ်ပင်ရင်းမှာထားပြီး **"သြော်·· ပျက်စီးတတ်တဲ့သဘာဝမို့ ပျက်စီးတာပဲ။ လောကကြီးဟာ ငါဆင်ခြင်ထားတဲ့အတိုင်း မမြဲပါလား"**လို့စဉ်းစားပြီး မျက်ရည်မကျဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ လယ်ကိုပဲ ဆက်ထွန်နေတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ရွာကိုပြန်မယ့် အိမ်နီးချင်းတစ်ယောက်ကို "အမောင်...ရွာရောက်ရင် တို့အိမ်ကိုသွားပြီး ပြောပေးပါ။ ဒီနေ့ ခါတိုင်းနေ့လို ထမင်းကို နှစ်ယောက်စာမယူခဲ့ဘဲ တစ်ယောက် စာသာ ယူခဲ့ပါလို့ပြောပါ။ နောက်ပြီး ခါတိုင်းလို ကျွန်မတစ်ယောက် တည်း မလာဘဲနဲ့ အိမ်ရှိလူကုန် စင်ကြယ်တဲ့အဝတ်ကိုဝတ် ပန်းနံ့သာလက်စွဲပြီး လာကြဖို့ ပြောပေးပါ" လို့ မှာလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီလူဟာ မှာလိုက်တဲ့အတိုင်း သွားပြောတော့၊ ဘုရားလောင်းရဲ့အိမ်ရှင်မက "ဒီစကားကို ဘယ်သူကမှာလိုက် တာလဲ"လို့ မေးပါတယ်။

"ဖအေဖြစ်သူက မှာလိုက်တာ"လို့ပြောလိုက်တာနဲ့ အိမ် ရှင်မဟာ ဉာဏ်ရှိသူဖြစ်လေတော့"သြော်...ငါ့သားလေးသေ သွားပြီ"လို့ သိပါသတဲ့။

အဲဒီလိုနဲ့ ဇနီးရယ်၊ သမီးရယ်၊ ချွေးမရယ်၊ ကျွန်မရယ် လေးယောက်သား လယ်တောကို လိုက်သွားကြတယ်။ ဟိုရောက် တော့ သားရဲ့အလောင်းကို ထင်းပုံပေါ်တင်ပြီး မီးရှို့ကြတယ်။

အံ့သြစရာကောင်းတာက သူတို့အားလုံး တစ်ယောက် မှ မျက်ရည်မကျတဲ့အဖြစ်ပါပဲ။ ကြိုတင်နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ထား တဲ့ ဘာဝနာရဲ့အစွမ်းက ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် သောက၊ ပရိဒေဝကို

တားဆီးထားတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

အဲသလို သူတို့မိသားစုဖြစ်ပုံကို သကြားမင်းက သိတော့ ကြည်ညိုလွန်းလို့ ရောက်လာပြီး အခုလိုမေးမြန်းပါတယ်။

"သင်တို့ ဘာလုပ်နေကြတာလဲ"

"လူတစ်ယောက်ကို သဂြိုဟ်နေကြတာပါ"

"သင်တို့ဟာ လူကိုမီးသဂြိုဟ်နေတာနဲ့မတူဘူး သားသမင်ကို မီးဖုတ်နေတာနဲ့တူတယ်"

"လူကို သဂြိုဟ်နေတာပါ"

"လူဆိုရင်လည်း သင်တို့ရဲ့ရန်သူဖြစ်မယ်နဲ့တူတယ်"

"ရန်သူမဟုတ်ပါဘူး ရင်ကဖြစ်တဲ့သားပါ"

"သားဆိုရင်လည်း သင်တို့မချစ်တဲ့သားပဲ ဖြစ်မယ် ထင်တယ်"

"မဟုတ်ပါဘူး အလွန်ချစ်ရတဲ့ သားပါ"

မြွေရေခွံလဲသလို

ဒီတော့ သကြားမင်းက..

"အလွန်ချစ်သော သားဖြစ်ပါလျှက် ဘာကြောင့် မငိုတာ

တာလဲ”လို့ ဘုရားလောင်းကိုစမေးပါတယ်။ ဒီတော့ ဘုရားလောင်းက..

“မြွေဟာ အရေခွံဟောင်းကို စွန့်ပြီးသွားသလို ငါ့သားဟာ သူ့ကိုယ်ကို စွန့်ပြီးတော့သွားပြီ။ မီးရှို့နေတာတွေ၊ ငိုကြွေးနေတာတွေကို သူမသိနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ငါမစိုးရိမ်တာပါ။ သူလည်း သူ့ကံနှင့်သူ သွားခဲ့ပြီလေ” လို့ဖြေတယ်။

ဘုရားလောင်းရဲ့ အဖြေထဲမှာ “ငါငိုတာကို သူမသိနိုင်တော့ဘူး” ဆိုတဲ့ စကားလေးက အလွန် စဉ်းစားစရာကောင်းတယ်။

ကိုယ်ငိုနေတာကို သေတဲ့သူက သိတယ်ဆိုရင် ငိုရတာ တော်သေးသလိုရှိတယ်။ သေသူက “ဪ..ဒီလူတွေက ငါ့ကိုချစ်ကြပါပေတယ်”လို့ တွေးပြီး သူ့မှာတစ်စုံတစ်ရာ ကျေနပ်မှုရနိုင်သေးတာပေါ့။ အခုတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ငိုတာကို သေသူက မသိနိုင်တော့ဘူးဆိုတော့ ထင်းတုံးရှေ့မှာ ငိုရသလို သူမှမသိဘဲ ငိုရတာဟာ ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိမလဲပေါ့။

မခေါ်ဘဲလာ မနှင်ဘဲပြန်

ဒီတော့ သကြားမင်းက မိခင်ကိုမေးပြန်တယ်..

"သင်နဲ့ကော ဘာတော်လဲ"

"ကျွန်ုပ်ရဲ့ သားပါ"

"ဖခင်ဆိုတာ ယောကျ်ားသားမို့ မငိုဘူးထားပါတော့၊ မိခင်ဆိုတာ စိတ်နှလုံးနူးညံ့ပါတယ်။ ဘာကြောင့်မငိုတာလဲ"

"ငါ့သားလေးက ငါတို့မခေါ်ဘဲနဲ့ ငါတို့ဆီရောက်လာတယ်။ ပြီးတော့ ငါတို့က မလွှတ်ဘဲနဲ့ ပြန်သွားတယ်။ လာချင်သလိုလာပြီး၊ ပြန်ချင်သလိုပြန်သွားတဲ့ ကိစ္စမှာ ငိုကြွေးနေလို့အကျိုးမရှိပါဘူး။ မီးရှို့နေတာ ငိုကြွေးနေတာတွေကိုလည်း သူမသိနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘာမှစိုးရိမ်စရာမရှိပါဘူး"လို့ ပြန်ဖြေတယ်။

ဟုတ်တာပဲ။ လူတွေဟာ တွေ့တုန်း၊ ကြုံတုန်း အမိအရ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် သံယောဇဉ်တွေ တွယ်နေကြပေမယ်လို့ တကယ်ကတော့ ဘယ်ကနေ ရောက်လာမှန်းမသိသလို တစ်နေ့မှာ ဘယ်တွေရောက်သွားကြမယ်မှန်းလည်း မသိနိုင်ကြဘူး။ ဒါလည်း စဉ်းစားစရာကောင်းတဲ့ အချက်တစ်ခုပဲ။

## ငိုကြွေးခြင်းဟာအကျိုးမရှိဘူး

သကြားမင်းက မအေကြီးကိုမေးပြီးတော့ နှမဖြစ်သူကို မေးပြန်တယ်..

"သင်နဲ့က ဘာတော်လဲ"

"နှမ တော်စပ်ပါတယ်"

"နှမတွေဆိုတာ မောင်တွေအပေါ်မှာ အလွန်ချစ်ကြတယ်။ ဘာကြောင့်မငိုတာလဲ"

"ငိုနေရင် ပိန်ရုံပဲရှိမယ်။ နောက်ပြီး ကျမငိုနေရင် ကျမကိုချစ်ကြတဲ့ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေတွေ စိတ်မချမ်းသာရုံဘဲရှိမယ်။ ငိုကြွေးခြင်းဟာ ဘာအကျိုးမှမရှိဘူး။ မီးရှို့နေတာတွေ၊ ငိုကြွေးနေတာတွေကိုလည်း သူမသိနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့်မငိုတာပါ" လို့ဖြေတယ်။

နှမလေးရဲ့အဖြေကတော့ အလွန်မှ လက်တွေ့ကျတယ်လို့ဆိုရမယ်။ ဟုတ်တာပေါ့။ ငိုနေလို့ဘာအကျိုးမှမရှိဘူး။ စိတ်ထောင်းကိုယ်ကျေဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးထိခိုက်မယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မေတ္တာရှိတဲ့လူတွေ စိတ်ဆင်းရဲကြရတာပဲ အဖတ်တင်မယ်တဲ့။

သူ့အဖြေစကားဟာ အလွန်သဘာဝကျတဲ့စကားပဲ။

**လက်မရလို့ငိုတဲ့ကလေး**

ဆက်ပြီးတော့ သိကြားမင်းက သေသူရဲ့ဇနီးကို မေးပြန်တယ်။

"ဘာတော် ပါသလဲ"

"သူဟာ ကျမရဲ့လင်ပါ"

"လင်ဆိုတာ မိန်းမတို့ရဲ့အားကိုးရာပါ
ဘာကြောင့် မငိုတာလဲ"

"သေသူကို တမ်းတပြီးငိုမယ်ဆိုရင်၊ 'လ'ကိုလိုချင်လို့ ငိုတဲ့ကလေးလိုဖြစ်မှာပဲ။ မီးရှို့နေတာတွေ၊ ငိုကြွေးနေတာတွေကိုလည်း သူမသိနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် မငိုတာပါ"လို့ဖြေတယ်။

သူ့အဖြေဟာလည်း အလွန်ကောင်းပါတယ်။ "မဖြစ်နိုင်တာကို မတမ်းတနှင့်၊ မရချင်နှင့်၊ မဖြစ်နိုင်တာကို တမ်းတပြီး ရချင်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ပင်ပမ်းဆင်းရဲရုံပဲရှိမယ်" ဆိုတာကိုပြောသွားတာ။ ပေးလိုက်တဲ့ ဥပမာလေးကလည်း ကောင်းတယ်။ "လ,ကိုမရလို့ ငိုတဲ့ကလေးလို"တဲ့။ ကလေးဆိုတော့ လ,ဟာရနိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ဘူးလို့ မသိပါဘူး။ ဒါကြောင့်လကို ရချင်တယ်။ မရတော့ငိုတယ်။ တစ်ချို့လူကြီးတွေလည်း အဲဒီကလေးလိုပဲ၊"မဖြစ်နိုင်တာကိုတမ်းတပြီးငိုကြတယ်။" ကလေးနဲ့ဘာမှမထူးဘူး။ ငိုလို့ ဖြစ်လာသလားဆိုတော့လည်း ဘာမှဖြစ်မလာဘူး။ ပင်ပန်းတာပဲ အဖတ်တင်တယ်။

သေချာပေါက်ကွဲမယ့်ဘဝရေအိုး

နောက်ဆုံးသကြားမင်းက ကျွန်မလေးကိုမေးတယ်

"မင်းကရော သေသူနဲ့ ဘာတော်လဲ"

"ကျွန်မရဲ့ အရှင်သခင်ပါ"

"မင်းအပေါ်အလွန်ဆိုးတဲ့သူမို့လို့ မငိုတာလား"

"မဟုတ်ပါဘူး၊ ကျမရဲ့သခင်ဟာ မေတ္တာကရုဏာကြီးပြီး နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့သူပါ။ ကျမအပေါ်လဲ အလွန်ကောင်းပါတယ်"

"ဒါဖြစ်ရင် မင်းဘာလို့ မငိုတာလဲ"

"သေတယ်ဆိုတာ ရေအိုးကြီး ကွဲသွားသလိုပါပဲ။ ကွဲသွားတဲ့ရေအိုးဟာ တစ်ဖန်ပြန်ပြီး မဆက်စပ်နိုင်တော့သလို သေသူဟာ တစ်ဖန်ပြန်ရှင်တယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ မီးရှို့နေတာတွေ၊ ငိုကြွေးနေတာတွေကိုလည်း သူမသိနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့်မငိုတာပါ"လို့ဖြေပါတယ်။

သူ့အဖြေကလည်း "သေပြီးတော့မှ ဘာမှလုပ်လို့မရတော့ဘူး။ ဒီဘဝအတွက်ကတော့ ပြီးသွားပြီ" ဆိုတာကို ပံ့ပေါ်အောင် ဖြေထားတာပါ။

ဒီတော့မှ သိကြားမင်းလည်း ဒီမိသားစုကို ကြည်ညိုလွန်းလို့ ရတနာတွေနဲ့ပြည့်စုံအောင် ဖန်တီးပေးပြီးတော့ တာဝတိံသာ

နတ်ပြည်ကို ပြန်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ဒါကတော့ **"ဘဝဆိုတာ ဧည့်သည်သဖွယ်ဖြစ်တယ်"** ဆိုတာကို ရင့်ကျက်အောင် ပွားများထားကြလို့ ပျက်စီးမှုနဲ့တွေ့လာတဲ့အခါမှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်သွားကြတဲ့ မိသားစုတစ်စု အကြောင်းပါပဲ။

ဒကာ ဒကာမတို့ ဦးဇင်းတို့တစ်တွေလည်း အစွဲဥပါဒါန်တွေနည်းပြီး၊ အနေလည်းချမ်းသာ၊ အသေလည်းချမ်းသာ အောင် လူ့ဘဝဆိုတာ ဧည့်သည်ပါဆိုတာကို ဆင်ခြင်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ **"လောကဇရပ်ပေါ်က သတ္တဝါဧည့်သည်များ အကြောင်း"** ဖြစ်ပါတယ်။

## ခန္ဓာဇရပ်ပေါ်ကဝေဒနာညွှန့်သည်များ

နောက်,နံပါတ်(၂)ပြောချင်တဲ့ညွှန့်သည်က "ခန္ဓာဇရပ်ပေါ်က ဝေဒနာညွှန့်သည်များ"အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာဆိုတာ လူတိုင်းတည်းခိုတဲ့ ဇရပ်ကြီးနဲ့ တူတယ် ဝေဒနာ ဆိုတာကတော့ အဲဒီဇရပ်ပေါ်မှာ တည်းခိုဖို့ရောက်လာတဲ့ညွှန့်သည်တွေနဲ့တူတယ်။

### အာဂါရသုတ္တန်

သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ 'အာဂါရသုတ္တန်' ဆိုတာရှိတယ်။ ဘယ်လိုဟောထားသလဲ··

**"ရဟန်းတို့··ဥပမာသော်ကား·ညွှန့်သည်များတည်းခိုနေထိုင်ရာ အဆောက်အဦးသည် ရှိ၏။ ထိုအဆောက်အဦး၌ အရှေ့အရပ်မှလည်း လာရောက် နေထိုင်ကုန်၏။ အနောက်အရပ်မှလည်း လာရောက်နေထိုင်ကုန်၏။ တောင်အရပ်မှလည်းလာရောက်နေထိုင်ကုန်၏။ မြောက်အရပ်မှလည်း လာရောက်နေထိုင်ကုန်၏။**

**မင်းတို့သည်လည်း လာရောက်နေထိုင်ကုန်၏။ ပုဏ္ဏားတို့ သည်လည်း လာရောက် နေထိုင်ကုန်၏။ ကုန်သည်တို့သည်လည်း လာရောက် နေထိုင်ကုန်၏။ ဆင်းရဲသားတို့သည်လည်း လာရောက်နေထိုင်ကုန်၏။**

**ရဟန်းတို့…ဤအတူပင် ဤခန္ဓာကိုယ်၌ အမျိုးမျိုး သောဝေဒနာတို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ သုခဝေဒနာ သည်လည်း ဖြစ် ၏။ ဒုက္ခဝေဒနာ သည်လည်း ဖြစ်၏။ ဥပေက္ခာဝေဒနာ သည် လည်း ဖြစ်၏"** တဲ့။

ဒီ ဒေသနာတော်အရ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဇရပ်ကြီးနဲ့တူ တယ်။ ခံစားချက်ဝေဒနာတွေကတော့ ရောက်လာတဲ့ ဧည့်သည် တွေနဲ့တူတယ်။

## ခန္ဓာဆိုတာဇရပ်ဝေဒနာဆိုတာဧည့်သည်

ပကတိဇရပ်ကြီးဆီကို ဒေသအသီးသီး အလွှာမျိုးစုံက လူ တွေရောက်လာပြီး တည်းခိုကြလိမ့်မယ်။ ပြီးရင်ပြန်လည်ထွက် ခွာသွားကြလိမ့်မယ်။ ဘယ်ဧည့်သည်မှ အမြဲမနေဘူး။

ဇရပ်ကြီးဆိုတော့ လာကြပါလို့ ခေါ်နိုင်စွမ်းမရှိသလို မလာ ကြနဲ့လို့လည်း တားမြစ်ခွင့်မရှိဘူး။ မပြန်ပါနဲ့ဦးလို့ ဆွဲထားခွင့်မ

ရှိသလို သွားကြတော့လို့လည်း နှင်ထုတ်ခွင့်မရှိပါဘူး။

အဲသလိုပါပဲ၊ ဒီခန္ဓာဇရပ်ကြီးမှာလည်း အမျိုးမျိုးသော ခံစားချက်ဝေဒနာတွေဟာ အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်လာကြတယ်။ ပြီးတော့ ပျောက်ကွယ်သွားကြတယ်။ နောက်ထပ်ဖြစ်ကြပြန်တယ်။ အဲဒါတွေလည်း ပျောက်ကွယ်သွားကြတာပါပဲ။

ကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ခံစားချက်မှ အမြဲတည်နေတယ်လို့မရှိပါဘူး။ ဖြစ်စရာအကြောင်းရှိတော့ ဖြစ်လာတယ်။ ပြီးတော့မရှိတော့ဘူး။ နောက်ထပ်ဖြစ်ပြန်တယ်။ အဲဒါလည်း ပျောက်သွားတာပါပဲ။

ဖြစ်စရာအကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ၊ ဒီခံစားချက်ကြီးကိုမကြိုက်ပါဘူး မဖြစ်ပါနဲ့လို့ တားဆီးလို့မရသလို ပျောက်သွားပြီ ဆိုတော့လည်း ဒါလေး သဘောကျလိုက်တာ သိမ်းထားဦးမယ်ဆိုလို့ မရပါဘူး။ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ရောက်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ ခံစားချက်ဝေဒနာတွေဟာ ဧည့်သည်တွေနဲ့ အလွန်တူပါတယ်။

**ခံစားချက်တွေကဘာ့ကြောင့်ဖြစ်တာလဲ**

ဒီနေရာမှာ ခံစားချက်ဝေဒနာတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်သ

လဲဆိုတာကို သိဖို့လိုပါတယ်။

သတ္တဝါတွေမှာရှိတဲ့ မျက်စိ,နား,နှာ,လျှာ,ကိုယ်,စိတ် ဆိုတဲ့ ဒွါရ(၆)ပါးနဲ့ ရူပါရုံ သဒ္ဒါရုံ ဂန္ဓာရုံ ရသာရုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ဓမ္မာရုံ ဆိုတဲ့ အာရုံ(၆)ပါးတို့ အသီးသီး သူ့အာရုံနဲ့သူ့ဒွါရ ဆုံမိကြတဲ့အခါ မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ စားသိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ တွေးသိစိတ်ဆိုတဲ့ ဝိညာဏ်(၆)ပါး သိစိတ်တွေဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ဒွါရရယ် အာရုံရယ် ဝိညာဏ်ရယ် ဒီသုံးခုပေါင်းဆုံမိတာကို ဖဿခေါ်တယ်။ ဥပမာ မျက်စိရယ် အဆင်းရယ်၊ မြင်သိစိတ်ရယ်ပေါ့။ နားရယ် အသံရယ် ကြားသိစိတ်ရယ်ပေါ့။ ခြောက်အုပ်စုလုံး စုံအောင် တွဲတတ်ရမယ်။

အဲသလို သုံးခု သုံးခု လေးတွေပေါင်းဆုံမိတာကို ဖဿခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဖဿကြောင့် ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားချက်ဖြစ်တာ။ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာဆိုတာ အဲဒါကိုပြောတာ။

အဲဒီ ဖဿကြောင့် အကောင်းအဆိုး အမျိုးမျိုးသောခံစားချက်ဝေဒနာတွေဖြစ်ရတာ။ ဝေဒနာကလည်း အမျိုးမျိုးရှိတယ်။

**ခံစားချက်ငါးမျိုး**

ဝေဒနာတွေကို မြတ်စွာဘုရားက အကြောင်းပရိယာယ် အားလျော်စွာ အမျိုးမျိုးဟောပါတယ်။ နှစ်မျိုးဟောတာလည်းရှိ တယ်။ သုံးမျိုးဟောတာလည်းရှိတယ်။ ငါးမျိုး၊ခြောက်မျိုး၊တစ် ဆယ့်ရှစ်မျိုး၊ သုံးဆယ့်ခြောက်မျိုး စသဖြင့် အမျိုးမျိုးဟောတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဝေဒနာ(၅)မျိုးကို မှတ်သားစေချင်တယ်။ ဘာတွေလဲ···

၁။ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း **ဒုက္ခဝေဒနာ**

၂။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း **ဒေါမနဿဝေဒနာ**

၃။ ကိုယ်ချမ်းသာခြင်း **သုခဝေဒနာ**

၄။ စိတ်ချမ်းသာခြင်း **သောမနဿဝေဒနာ**

၅။ ဆင်းရဲတာလည်းမဟုတ် ချမ်းသာတာလည်း မဟုတ်တဲ့ **အဒုက္ခ မသုခဝေဒနာ**(ဥပေက္ခာဝေဒနာ)

လို့ဝေဒနာငါးပါး မှတ်သားထားရမယ်။

လူ့ဘဝမှာ"ချမ်းသာခြင်း ဆင်းရဲခြင်းဆိုတဲ့ သုခ ဒုက္ခ ထင်ရှားတဲ့ဝေဒနာမျိုးဟာ အနည်းငယ် ကြိုကြားကြိုကြားပဲဖြစ် တယ်။ ချမ်းသာဆင်းရဲ မထင်ရှားတဲ့ ဥပက္ခာဝေဒနာမျိုးသာ အဖြစ်များတယ်"လို့ လယ်တီဆရာတော်ကြီး မိန့်တော်မူပါတယ်။

## ညွှတ်သည်ကိုအိမ်ရှင်လို့မထင်နဲ့

ဘယ်ဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးရင် ချုပ်ပျောက်သွားကြတာချည်းပဲ။ ညွှတ်သည်သဘောသာ ဖြစ်တယ်။

ဒီသဘောကို ကောင်းကောင်းသိဖို့ လိုတယ်။ ခံစားချက်ဝေဒနာတွေကို ညွှတ်သည်လို့မသိဘဲ အိမ်ရှင်လို့များ ထင်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီဝေဒနာတွေကြောင့် ရာဂ ဒေါသ မောဟတွေဖြစ်လိမ့်မယ်။

သုခဝေဒနာကြောင့် ရာဂဖြစ်မယ်၊ ချမ်းသာရင်စွဲမက်မယ်ပေါ့။ ဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် ဒေါသဖြစ်မယ်။ ဆင်းရဲရင်စိတ်တိုမယ်ပေါ့။ ဥပေက္ခာဝေဒနာကြောင့် မောဟဖြစ်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့ဖြစ်နေမှန်းကိုမသိလိုက်ဘူးပေါ့။

ဒါကတော့ ဝေဒနာတွေကို ညွှတ်သည်လို့ မသိရင်ဆက်ဖြစ်လာမယ့် ယေဘုယျသဘောပဲ။ အဲသလိုဆိုရင် ကိလေသာတွေဖြစ်ပြီး ပူလောင်ရလိမ့်မယ်။ ဒါတင်မကဘူး၊ ကိလေသာတွေဖြစ်ရင် ဒုစရိုက်တွေ ပြုမိပြီးတော့ အပါယ်ဘုံလည်း ရောက်သွားနိုင်တယ်။

ဝေဒနာကို ညွှတ်သည်လို့မသိလို့ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့်နောက်ဆက်တွဲတွေက အဲသလိုရှိတယ်။

"ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းသော ဝေဒနာတွေဟာ ချုပ်ပျောက်

သွားကြတာချည်းပဲ” ဆိုတဲ့ ဝေဒနာရဲ့ ညွှံ့သည်သဘောကိုသာ သိနေမယ်ဆိုရင် ဝေဒနာရဲ့နောက်မှာ ကိလေသာမလာပဲနဲ့ ဝေဒနာရဲ့နောက်မှာ **ဝေဒနာရဲ့သဘောမှန်ကိုသိတဲ့** ပညာဆိုတာ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

အဲဒီအသိ အဲဒီပညာဟာ အလွန်တန်ဖိုးကြီးတယ်။ အဲဒီ ပညာဟာ သူဖြစ်နေတုန်းမှာလည်း ချမ်းသာစေတယ်။ ငြိမ်းအေးစေတယ်။ သူ့ကိုပွားများမယ်ဆိုရင်လည်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုရစေနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ဝေဒနာဟာ ညွှံ့သည် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကောင်းကောင်းသိအောင် ကြိုးစားပြီး အဲဒီအသိကို ပွားများကြရမယ်။

**မီးရောင်နဲ့အရိပ်**

ဒီနေရာမှာ“**ဝေဒနာဟာ ညွှံ့သည်**” ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပိုပြီးထင်ရှားစေဖို့ ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော် နန္ဒကောဝါဒသုတ္တန်မှာလာတဲ့ ရဟန္တာ ရှင်နန္ဒကမထေရ်က ဘိက္ခုနီမတွေကိုဟောထားတဲ့ ဝေဒနာတွေရဲ့မတည်မြဲပုံ ဥပမာလေးတွေကို ပြောချင်တယ်။

ရှင်နန္ဒကမထေရ်က ဘိက္ခုနီမတွေကို ဒွါရခြောက်ပါး၊ အာရုံခြောက်ပါး၊ ဝိညာဏ်ခြောက်ပါးတို့ရဲ့ မတည်မြဲပုံကိုဟော

ပြီးတဲ့နောက် ဝေဒနာတို့ရဲ့မတည်မြဲပုံကို အခုလိုဟောပါတယ်။

"နှမတို့..ဥပမာတစ်ခုပြောမယ်။ တောက်နေတဲ့ ဆီမီးခွက်လေးတစ်ခုကို ကြည့်ပါ။ ဆီဟာ မမြဲ၊ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့သဘော ရှိတယ်။ မီးစာဟာလည်း မမြဲ၊ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော ရှိတယ်။ မီးတောက်ဟာလည်း မမြဲ၊ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့သဘော ရှိတယ်။ အဲသလို ဆီရော,မီးစာရော,မီးတောက်ရော မမြဲကြပါဘဲနဲ့၊ အဲဒါတွေကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ မီးရောင်ကိုကျမှ မြဲတယ်၊ မဖေါက်ပြန်ဘူးလို့ မှတ်ထင်ပြောဆိုလို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

မမြဲတဲ့ဆီ၊ မမြဲတဲ့မီးစာ၊ မမြဲတဲ့မီးတောက် တို့ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မီးရောင်ဟာ မမြဲတဲ့သဘောသာ ဖြစ်တယ်။

နှမတို့...ဤဥပမာ အတိုင်းပဲ မျက်စိ,နား,နှာ,လျှာကိုယ်, စိတ် ဆိုတဲ့ အတွင်းအာယတန ခြောက်ပါးဟာ မတည်မြဲတဲ့သဘောရှိတယ်။

အဲဒီ မတည်မြဲတဲ့ သဘောတွေကို အကြောင်းပြုပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာဝေဒနာ တွေကို တည်မြဲတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ အကြောင်းတရားကမှ မမြဲဘူးဆိုရင် အကျိုးတရားဟာလည်း မမြဲနိုင်ဘူး။

နှမတို့..နောက်ထပ် ဥပမာတစ်ခုထပ်ပြောမယ်။ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ကို ကြည့်ပါ။

အဲဒီ သစ်ပင်ကြီးရဲ့ အမြစ်ဟာလည်း မမြဲဘူး။ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော ရှိတယ်။ ပင်စည်ဟာလည်း မမြဲဘူး၊ ဖေါက်ပြန်တဲ့သဘောရှိတယ်။ အခက်အရွက်လည်း မမြဲဘူး၊ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘော ရှိတယ်။

အဲသလို အမြစ်ရော ပင်စည်ရော အခက်အရွက်ရော မမြဲကြပဲနဲ့ အဲဒါတွေကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ အရိပ်ကိုကျမှ မြဲတယ်၊ မဖေါက်ပြန်ဘူးလို့ မှတ်ထင်ပြောဆိုလို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မမြဲတဲ့ အမြစ်၊ မမြဲတဲ့ပင်စည်၊ မမြဲတဲ့အခက်အရွက် တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရိပ်ဟာ မမြဲတဲ့သဘောသာ ဖြစ်တယ်။

နှမတို့..အဲဒီဥပမာအတိုင်းပဲ ရူပါရုံ သဒ္ဒါရုံ ဂန္ဓာရုံ ရသာရုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ဓမ္မာရုံဆိုတဲ့ အပြင်အာယတန ခြောက်ပါးဟာ မတည်မြဲတဲ့သဘောရှိတယ်။

အဲဒီ မတည်မြဲတဲ့ သဘောတွေကို အကြောင်းပြုပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာတွေကို တည်မြဲတယ်လို့ပြောလို့မရဘူး။ အကြောင်းတရားကမှ မမြဲဘူးဆိုရင် အကျိုးတရားဟာလည်း မမြဲနိုင်ဘူး"

ရှင်နန္ဒကမထေရ်မြတ်ကြီး ဟောကြားခဲ့တဲ့ ဒီဥပမာတွေကို အသေအချာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ အကြောင်းတရားကမှ မမြဲဘူးဆိုရင် အဲဒီ အကြောင်းတရားကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ အကျိုး

တရားဟာ သေချာပေါက် မမြဲတဲ့သဘော ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပုံပေါ်အောင်ပြောထားတာပါ။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း မမြဲဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာဖြစ်နေတဲ့အာရုံတွေကလည်း မမြဲဘူး။ အဲဒါဆိုရင် မမြဲတဲ့ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ မမြဲတဲ့ဒီအာရုံတွေကို အကြောင်းပြုပြီးဖြစ်လာတဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ သေချာပေါက် မမြဲတဲ့သဘောသာဖြစ်တယ်။

ဝေဒနာတွေဟာ ဒီခန္ဓာကြီးရဲ့ဧည့်သည်တွေသာဖြစ်တယ်။ ဧည့်သည်ဆိုရင်တော့ ဘယ်ဧည့်သည်မှ ထာဝရတည်မနေဘူး။ ရောက်လိုက် ပျောက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်ပဲ။

ဝေဒနာရဲ့နောက်မှာ ကိလေသာမဖြစ်ဘဲနဲ့၊ ဝေဒနာရဲ့နောက်မှာ ပညာဖြစ်ဖို့အတွက် **ဝေဒနာဟာဧည့်သည်** ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကောင်းကောင်းနားလည်ရမယ်။ ဝေဒနာရဲ့ ပျောက်ကွယ် ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့သဘောကို သိမှတ်နေရမယ်။

ဒါကတော့ ခန္ဓာဇရပ်ပေါ်မှ ဝေဒနာဧည့်သည်များအကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။

အ ပ္ပ မ ာ ဒ ေ န သ မ္ပ ာ ဒ ေ ထ

THITSARPARAMI 2009

## ကိလေသာညှော်သည်များ

နောက် နံပါတ်(၃)ပြောချင်တဲ့ ညှော်သည်ကတော့ ကိလေသာညှော်သည်များ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိလေသာ တရားတွေဟာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင်ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ပြီးတော့ ချုပ်ပျောက်သွားတယ်။ နောက် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် ဖြစ်ပေါ်လာပြန်တယ်။ ပြီးတော့ချုပ်ပျောက်သွားကြပြန်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိလေသာတရား တွေဟာလည်း ညှော်သည်နဲ့ တူပါတယ်။ အမြဲတည်ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တုန်း ရောက်လာတယ်။ ပြီးတော့ မရှိတော့ဘူး။

ကိလေသာဆိုတာညှော်ဆိုး

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် ဧကနိပါတ်မှာ..

**"ရဟန်းတို့.. ဤ(ဘဝင်)စိတ်သည် ပြိုးပြိုးပြက်တောက်ပ၏။ ထိုစိတ်သည်ပင်(အာဂန္တုက) ညှော်သည်သဖွယ်ဖြစ်ကုန်သော ညစ်ညူးကြောင်း ကိလေသာတို့ကြောင့် ညစ်ညူးရ၏"**

**"ရဟန်းတို့ ဤ(ဘဝင်)စိတ်သည် ပြိုးပြိုးပြက်တောက်ပ၏။ ထိုစိတ်သည်ပင်(ကုသိုလ်ဇောခဏ၌) ညွှ့်သည်သဖွယ်ဖြစ်ကုန်သော ညစ်ညူးကြောင်းတရားတို့မှ ကင်းလွတ်၏"** လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောပါတယ်။

ကိလေသာတွေကို **ညွှ့်သည်သဖွယ် ညစ်ညူးကြောင်း ကိလေသာ**လို့ ဟောပါတယ်။ ပင်ကိုယ်က ဖြူစင်နေတဲ့စိတ်ဟာ ကိလေသာညွှ့်သည် ဝင်လာတာနဲ့ ညစ်နွမ်းသွားတယ်။ ကိလေသာညွှ့်သည်ဟာ စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေရုံမျှ မကဘဲ ပူလောင်စေတယ်၊ ပင်ပန်းစေတယ်၊ ဆင်းရဲစေတယ်။

ဒါကြောင့် ကိလေသာညွှ့်သည်ဟာ သာမာန်ညွှ့်သည် မဟုတ်ပါဘူး။ အလွန်ဆိုးတဲ့ညွှ့်သည် ညွှ့်ဆိုးဖြစ်ပါတယ်။

## ဘယ်ကြောင့်ရောက်လာလဲ

ဒါဖြင့် ဒီညွှ့်ဆိုးဟာ ဘာကြောင့် ရောက်လာရသလဲ။ အင်္ဂုတ္တိုရ် ဒုကနိပါတ်မှာ ဟောထားတာကိုကြည့်ပါ။

**"ရဟန်းတို့ . . ရာဂဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်းတို့သည် ဤနှစ်မျိုး တို့တည်း။ အဘယ်နှစ်မျိုးတို့နည်း ဟူမူ . . တင့်တယ်သော ဣဋ္ဌာရုံလည်းကောင်း၊ မသင့်လျော်သော အကြောင်းအားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်း လည်းကောင်းတို့တည်း"** တဲ့။

**"ရဟန်းတို့...ဒေါသဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်းတို့သည် ဤနှစ်မျိုးတို့တည်း။ အဘယ်နှစ်မျိုး တို့နည်းဟူမူ။ ဒေါသဖြစ်ကြောင်း အနိဋ္ဌာရုံလည်းကောင်း၊ မသင့်လျော်သော အကြောင်းအားဖြင့်နှလုံးသွင်းခြင်း လည်းကောင်းတို့တည်း"** တဲ့။

တင့်တယ်တဲ့အာရုံ(ဣဋ္ဌာရုံ)နဲ့လည်းတွေ့မယ်။ နှလုံးသွင်းလည်း မှားယွင်းမယ်ဆိုရင် ရာဂဆိုတဲ့စွဲမက်မှုဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

စိတ်တိုစရာ(အနိဋ္ဌာရုံ) နဲ့လည်း တွေ့မယ်။ နှလုံးသွင်းလည်း မှားယွင်းမယ်ဆိုရင် ဒေါသဆိုတဲ့ မကျေနပ်မှုဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဒီအချက်တွေကို အသေအချာစဉ်းစားပါ။

တင့်တယ်တဲ့အာရုံ(ဣဋ္ဌာရုံ)နဲ့ စိတ်တိုစရာအာရုံ(အနိဋ္ဌာရုံ) တွေဆိုတာ ရှောင်ဖို့မလွယ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ရာဂ ဒေါသ မဖြစ်ချင်ဘူးဆိုရင် အဓိကက နှလုံးသွင်းမှားယွင်းမှု (အယောနိသောမနသိကာရ) မဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမှာ။ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်မှု (ယောနိသော မနသိကာရ) ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမှာ။ နှလုံးသွင်းမှားရင် ကိလေသာ ဖြစ်မှာပဲ။ နှလုံးသွင်းမှန်မှ ကိလေသာ မဖြစ်မှာ။ နှလုံးသွင်းမှန်တယ်ဆိုတာ ကံ ကံ၏အကျိုးကို ဆင်ခြင်တာ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတွေကို ဆင်ခြင်တာကို ပြောတာပါ။ သူဖြစ်ရင် ကိလေသာ မဖြစ်ဘူး။ သူမ

ဖြစ်ရင် ကိလေသာဖြစ်မယ်။

## ကိလေသာဖြစ်တာသေသီးသီးတာ

ကိလေသာဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပူလောင်ရလိမ့်မယ်။ ပင်ပန်းရလိမ့်မယ်။ ဆင်းရဲရလိမ့်မယ်။ ကိလေသာက ကြီးထွားလာလို့ဒုစရိုက်အဆင့် ရောက်သွားမယ်ဆိုရင် အပါယ်ဘုံရောက်သည်အထိ ဆင်းရဲသွားစေ နိုင်တယ်။

သတ္တဝါတွေ အပါယ်ဒုက္ခကို ခံကြရတယ်ဆိုတာ အကြောင်းတရားက ကိလေသာညှိသည်ကို လက်ခံမိရာက စတာပဲ။ ကိလေသာညှိသည်ဆိုတာ ရောက်လာပြီဆိုတာနဲ့ မီးလိုပူရုံမျှမကဘဲနဲ့ မီးလိုလည်းပွားတတ်တယ်။ ပွားလို့များလာပြီဆိုတာနဲ့ မထိမ်းနိုင်တော့ဘူး။ မဟုတ်တာတွေ ပြောတော့တာပဲ။ မမှန်တာတွေ လုပ်တော့တာပဲ။

တကယ်က ဒုစရိုက်မှုတွေ ပြုကြတယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာတွေများလွန်းလို့ မနိုင်တော့လို့ ပေါက်ကွဲသွားတဲ့သဘောမျိုးပါ။ ကိလေသာမီးကနေ ဒုစရိုက်မီး၊ ဒုစရိုက်မီးကနေ ငရဲမီးထိ မီးတွေ အဆင့်ဆင့်ကူးစက်သွားတဲ့ သဘောပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကိလေသာဖြစ်တာကို '**သေသီးသီး**' တာလို့(သဂါထာဝဂ္ဂပါဠိတော် လောကသုတ္တန်မှာ) မြတ်စွာဘုရား

ဟောပါတယ်။

အခါတစ်ပါးမှာ မြတ်စွာဘုရားထံတော်ကို ကောသလမင်းကြီး ရောက်လာပြီးတော့ မေးခွန်းတစ်ခု မေးပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား…လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဘယ်လိုတရားတွေ ဖြစ်လာရင် အကျိုးမဲ့ကြမှာလဲ၊ ဆင်းရဲကြမှာလဲ၊ မချမ်းမသာ နေကြရမှာလဲ တဲ့။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက "**မင်းကြီး..လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ တရားဆိုးသုံးပါး ဖြစ်လာရင် အဲဒီလူတွေ အကျိုးမဲ့ကြလိမ့်မယ်။ ဆင်းရဲကြလိမ့်မယ်။ မချမ်းမသာ နေကြရလိမ့်မယ်**"။

"**အခွံလျှော်အနှစ်ရှိတဲ့ ဝါးပင် ကျူပင်ရဲ့အသီးဟာ အဲဒီ ဝါးပင် ကျူပင်ကိုပဲ ဖျက်ဆီးပစ်သလို လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အဲဒီ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကပဲ အဲဒီသတ္တဝါကို ဖျက်ဆီးပစ်တယ်**" လို့ ဟောတော်မူတယ်။

ဒါကြောင့် ကိလေသာညှော်သည် ရောက်လာတယ်ဆိုတာ အိမ်ရှင်ကို ဒုက္ခပေးဖို့ ရောက်လာတာပါ။ ဒါကိုနားလည်ပြီးတော့ ကိလေသာညှော်ဆိုးကို မလာနိုင်အောင် တတ်နိုင်သမျှ တားဆီးကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

## ကိလေသာအဆင့်သုံးဆင့်

ဒီနေရာမှာ ကိလေသာဆိုတာ အနုသယကိလေသာ၊ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ၊ ဝီတိက္ကမကိလေသာလို့ အဆင့်သုံးဆင့် ရှိတယ်။

အနုသယ ကိလေသာဆိုတာ ကိလေသာဖြစ်စရာကြုံလာရင် ဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ အရံသင့်အနေအထားမျိုးကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ကိလေသာ ဖြစ်နေတာတော့ မဟုတ်သေးဘူး။ ဖြစ်ခွင့်ကြုံရင် ဖြစ်မယ့်အနေအထား မျိုးပေါ့။

ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ ဆိုတာက စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်သောင်းကျန်းနေတဲ့ ကိလေသာကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

ဝီတိက္ကမကိလေသာ ဆိုတာက ကာယကံ၊ ဝစီကံနဲ့ကျူးလွန်တဲ့အဆင့်ကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသုံးမျိုးထဲမှာ အနုသယ ကိလေသာက အသိခက်တယ်။ အနုသယကိလေသာကို လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက မီးခြစ်ဆံနဲ့ယမ်းဖတ်ထဲမှာရှိတဲ့ မီးတောက်စေတတ်တဲ့ သတ္တိလေးနဲ့နှိုင်းယှဉ်ပြီး ဥပမာပေးထားတယ်။ မီးတော့တကယ်မတောက်သေးဘူး။ ဒါပေမယ့် မီးတောက်ခွင့်ကြုံရင် မီးတောက်စေနိုင်တဲ့သတ္တိလေးရှိတယ်။ အနုသယသတ္တိဟာ အဲဒီ မီးတောက်စေနိုင်တဲ့ သတ္တိလေးနဲ့တူတယ်။ ပွတ်တိုက်လိုက်လို့ မီးခြစ်ဆံမှာ မီးတောက်လာတဲ့ သဘောလေးကတော့ ပရိယုဋ္ဌာနကိ

လေသာနဲ့တူတယ်။ မီးခြစ်ဆံကမီးကနေတဆင့် အိမ်တွေ ရွာတွေ မြို့တွေကိုလောင်ပြီဆိုရင် အဲဒါ ဝီတိက္ကမကိလေသာနဲ့တူတယ်တဲ့။ ဒါက လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဥပမာပါ။

## ကိလေသာညွှေ့ဆိုးကိုသတိပဋ္ဌာန်နဲ့တား

ကိလေသာညွှေ့သည်ဟာ အဆင့်ဆင့် ကြီးထွားလာရင် ကြီးထွားလာသလောက် ပူလောင်ပင်ပန်းမှုကိုဖြစ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ကိလေသာညွှေ့သည် မလာအောင် တားမြစ်ကြရမယ်။

ကိလေသာညွှေ့သည် မလာအောင် တားဆီးတဲ့နေရာမှာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ကတော့ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာပွားများခြင်းပါပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ ပွားများတယ်ဆိုတာ အနှစ်ချုပ်ပြောရရင် မိမိခန္ဓာမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သဘာဝတရားတွေကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သတိထားတဲ့အလုပ်ကို ကြိုးစားအားထုတ်နေတာကို ပြောတာပါ။

မိမိခန္ဓာမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နေတာတွေကို သိ သိနေအောင် ကြိုးစားနေတာဟာ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာကို ပွားများနေတာပါပဲ။ ရုပ်တွေပဲဖြစ်၊ နာမ်တွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချမ်းသာပဲဖြစ်

ဖြစ်၊ ဆင်းရဲပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်ချင်တာတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မဖြစ်ချင်တာတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နေတာတွေကို အပိုအလိုမလုပ်ပဲနဲ့ ဖြည့်စွက်တာတွေ နုတ်ပယ်တာတွေ မလုပ်ပဲနဲ့ ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သိ, သိနေအောင်ကြိုးစားနေတဲ့ သဘောပဲ။

အဲဒီလို မိမိခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတွေရဲ့အပေါ်မှာ သတိထားနေရင် အဲဒီအချိန်မှာ ဘယ်ကိလေသာညှော်သည်မှ လာလို့မရပါဘူး။

သတိဟာ ကိလေသာ မဝင်အောင် အလုံခြုံဆုံးစောင့်ရှောက် ပေးလိမ့်မယ်။ အခိုင်မာဆုံး ကာကွယ်ပေးလိမ့်မယ်။

ကိလေသာညှော်သည် မလာဘူးဆိုရင် အဲဒီညှော်ဆိုးကြောင့်ဖြစ်လာမယ့် နောက်ဆက်တွဲ ဒုက္ခတွေလည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ကိလေသာညှော်သည် မလာနိုင်အောင် မိမိခန္ဓာမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် **ဖြစ်နေတာတွေကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သိသိနေခြင်း** လို့ဆိုတဲ့ အမှန်မြတ်ဆုံး သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကိုကြိုးစားကြရမယ်။

ဒါကတော့ ကိလေသာညှော်သည် တွေရဲ့အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။

## နိဂုံး

ဒီကနေ့ ဉာဏ်သည်နှင့်တူသောအရာ သုံးမျိုးအကြောင်းကို ပြောခဲ့တယ်။

၁။ လောကဇရပ်ပေါ်က သတ္တဝါဉာဏ်သည်များ

၂။ ခန္ဓာဇရပ်ပေါ်မှ ဝေဒနာဉာဏ်သည်များ

၃။ ကိလေသာ ဉာဏ်သည်များဖြစ်ပါတယ်။

(၁)နံပါတ်ဉာဏ်သည်က နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ့် ဉာဏ်သည်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

(၂)နံပါတ် ဉာဏ်သည်က သူတို့ရဲ့မတည်မြဲတဲ့ သဘာဝကို ကောင်းကောင်းသိမြင်အောင် ကြိုးစားရမယ့် ဉာဏ်သည်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

(၃)နံပါတ်ဉာဏ်သည်ကတော့ သိမြင်ရုံမျှမကပဲ မိမိသန္တာန်မှာ ဝင်မလာအောင် တားမြစ်ရမယ့် (ပယ်ရှားရမယ့်) ဉာဏ်သည်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ပရိတ်သတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် အပ္ပမာဒ တရား လက်ကိုင်ထားပြီးတော့ ညောင်ရမ်းဂူ သုံးကောင်းအရာများ နှင့် ပတ်သက်ပြီး အကောင်းဆုံးကျင့်သုံးနိုင်ကြတဲ့ သူတော် ကောင်းများ ဖြစ်ကြပါစေသတည်း ... ။

အရှင်ဥတ္တမ(သစ္စာရွှေစည်)
သစ္စာရွှေစည်ကျောင်းတိုက်
ရွှေမင်းဝံရပ်၊စစ်ကိုင်းမြို့။