



# အရှင်သန္တာဓိက

ရွှေပြည်တော်

# အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာ

အရှင်သန္တာဓိက - အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာ

မြစ်တတ်ပျက်တတ်တဲ့  
ရုပ်တရားနာမ်တရားတွေ  
လုံးဝမရှိပေမယ့်  
ဘယ်တော့မှမပျက်စီးဘဲ  
ထားရတည်မြဲနေတဲ့  
အငြိမ်းတတ်တစ်မျိုးတော့  
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမှာ  
အထင်အရှားရှိပါတယ်။



GRAPHIC

သတ္တမအကြိမ်

R.1000

1047023

ဓမ္မစကား  
နေ့တိုင်းကြားက  
ဝိတ်ထားဖွေးလက်  
သိဉာဏ်ထက်၏

# ဗျာဓိနာမ်

ရွှေပါရမီ ထောင့်

..... န်  
ဓမ္မစကားအပိုင်းအတွက် အပူတ်တရစေ့ပုဒါန  
အထောက်(ရ)အထောက်ကြားက(ဝိတ်) ရွှေထိန်တုကားထပ်၊  
R.1000 အပိုင်း(ပ ၆၄)၊ ရန်ကုန်မြို့၊



ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်ကြားကာ၊ စိတ်ထားပွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

# အရှင်ဆဒ္ဓါမိက

ရွှေပါရမီတေသာရ

## အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာ



ရွှေပါရမီတေသာရ (ဥ)

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

# ရွှေပါရမီ ၂၀၀၀ အမှတ်(၅)

- စာမူခွင့်ပြုချက် ● ၆၀၀၂၈၉၀၆၁၀
- မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက် ● ၆၀၀၃၁၅၀၆၁၀
- ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ● သတ္တမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၂၀၀၀၀
- မျက်နှာပုံနှင့်ရေခဲပန်းချီ ● နေဝင်းအောင်
- အတွင်းသရုပ်ဖော်ပန်းချီ ● မောင်မောင်သိုက်
- မျက်နှာပုံပုံနှိပ်သူ ● ဦးတိုးဝင်း(၀၂၄၃၃)၊ နေလရောင်ပုံနှိပ်တိုက်
  - အမှတ် ၉၆၊ ၁၁ လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။
- အတွင်းပုံနှိပ်သူ ● ဦးကြင်ရွှေ (၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်
  - အမှတ် ၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း။
  - အလုံမြို့နယ်။
- ထုတ်ဝေသူ ● တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း (၀၃၉၆၄)၊
  - အမှတ် (၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း။
  - ဒဂုံမြို့နယ်။
- ဖြန့်ချိရေး ● ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့
  - အမှတ်(၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း၊ လသာမြို့နယ်။
  - ☎ ၂၂၆၅၀၀၊ ၂၁၀၄၆၂။

စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)

ဆန္ဒာမီက၊ အရှင်(ရွှေပါရမီတော်) ၂၉၄-၃

အပိုင်ပုံရမ်းသာ/အရှင်ဆန္ဒာမီက။ - ရန်ကုန်၊

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးစာပေ၊ သတ္တမအကြိမ်၊ ၂၀၁၀။

၁၈၀ စာ၊ ၁၂ X ၁၈ စင်တီ။

(၁) အပိုင်ပုံရမ်းသာ

# သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

ဤစာအုပ်အပါအဝင်

ရွှေပါရမီစာစဉ်အားလုံးကို

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်အသီးသီးတို့မှ

တရားအလှူ

ပညာပါရမီအလှူ

တိုက်ရိုက်သာသနာပြုအလှူအဖြစ်

လှူဒါန်းထားသော

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး ထာဝရအလှူတော်ငွေဖြင့်

ထုတ်ဝေပါသည်။



ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

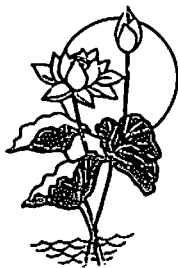
## အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

- ၁၉၆၈ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၉)ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ရေနံချောင်းမြို့ သူဌေးကျန်းရပ် ကွက်၌ ခမည်းတော် ဦးစိန်ဝင်း၊ မယ်တော် ဒေါ်သိန်းသိန်းတို့မှ ဖွားမြင်သည်။
- ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် ဆယ်တန်းစာမေးပွဲကို ရေနံချောင်းမြို့ အထက(၁)မှ ခြောက်ဘာသာ(ဘာသာစုံ)ဂုဏ်ထူးဖြင့် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး ဒုတိယရလျက် အောင်မြင်သည်။ သုံးထပ်ကွမ်းလှူရည်ချွန်အဖြစ် ဂတန်း၊ ဥတန်း၊ ၁၀တန်းတို့ ၌ သုံးနှစ်ဆက်တိုက် ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည်။
- ၁၉၈၄ခုနှစ်၊ ဆယ်တန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် သာသနာ့ဘောင်သို့ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်တွင် ပရိယတ္တိစာပေများ လေ့လာ ဆည်းပူးခဲ့သည်။
- ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ပထမကျော်ဘွဲ့ နှင့် ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် မြောက်ပိုင်းတက္ကသိုလ်ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် အသက်(၃၀)ပြည့် ပုလဲရတနာမင်း အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား စာအုပ်ကို စတင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ယခုအခါ သထုံမြို့၊ ကေလာသတောင်၊ ရွှေပါရမီတောရကျောင်း၌ တစ်ပါးတည်းအကစာရီ တောရဆောက်တည်လျက် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်အလုပ် အားထုတ်လျက်ရှိသည်။ ■



# ဗာတိကာ

၁။	■ အနှိုင်းမဲ့လာဘ်	၉
၂။	■ အနှိုင်းမဲ့ဝိး	၂၅
၃။	■ အနှိုင်းမဲ့ဥစ္စာ	၄၁
၄။	■ အနှိုင်းမဲ့အပြစ်	၅၇
၅။	■ အနှိုင်းမဲ့ဆွေမျိုး	၇၇
၆။	■ အနှိုင်းမဲ့ဂေဟဂါ	၉၅
၇။	■ အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာ	၁၁၃
၈။	■ အနှိုင်းမဲ့ဆင်းရဲ	၁၂၉
၉။	■ အနှိုင်းမဲ့လမ်း	၁၄၇
၁၀။	■ အနှိုင်းမဲ့ပိုက်ကွန်	၁၆၅



ရွှေပါရမီစခန်းဖြင့် ခေမာပြည်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။



# တၢ်ရးဖွင့်ဂုဏ်တော်ပွား

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို  
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။





---

■ ကျန်းမာမှုကိုမှ မရဘူးဆိုရင်

---

■ တခြားရရှိထားတဲ့အရာအားလုံးဟာ

---

■ မရတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

---

■ ကျန်းမာခြင်းလောက်ကို မရတဲ့သူအတွက်

---

■ တခြားလောက်တွေကို ရထားပေမယ့်

---

■ ရတယ်လို့ မခေါ်ဆိုနိုင်တော့ပါဘူး။

---

## ■ အနှိုင်းမဲ့လောက်

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ လောက်အားလုံးထဲမှာ ကျန်းမာခြင်းလောက်ဟာ အနှိုင်းမဲ့လောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျန်းမာခြင်းလောက်ထက် ပိုပြီး ရယူချင်စရာကောင်းပါတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တခြားလောက် မရှိတော့လို့ပါပဲ။

ကျန်းမာခြင်းလောက်နဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်ထိုက်တဲ့ တခြားလောက် လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် ကျန်းမာခြင်းလောက်ဟာ အနှိုင်းမဲ့လောက် ဖြစ်ပါတယ်။

လောက်ဆိုတာ ‘ရရှိခြင်း’ ကို ခေါ်တာပါ။ လာဘဆိုတဲ့ ပါဠိက ဆင်းသက်လာပါတယ်။ လောကမှာ လူသားတိုင်း၊ လူသားတိုင်း ‘ရရှိခြင်း’ ကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ရရင် ပျော်တယ်။ ရာထူး အာဏာကို ရရင် ပျော်တယ်။ မိတ်



ဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီး အာရုံခံစားမှု၊ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ရထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ မရတာနဲ့ ဘာထူးတော့မှာလဲ။ ဘာမှမထူးတော့ပါဘူး။ သုံးစွဲခွင့်၊ ခံစားခွင့် ရှိမှ ရတယ်လို့ ခေါ်နိုင်တာမဟုတ်လား။

ကျန်တဲ့ ရာထူးအာဏာ၊ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း၊ ချစ်သူခင်သူ၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှု၊ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားမှု အစ ရှိတဲ့အရာတွေအားလုံးဟာလည်း နည်းတူပါပဲ။

အဲဒီအရာတွေ၊ အဲဒီလောက်တွေ ရရှိမှုနဲ့အတူ ကျန်းမာရေးလက်ကို ပူးတွဲပြီး မရရှိဘူးဆိုရင် ဘယ်လောက်ပဲရရ၊ လက်လို့ မခေါ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးလက် ဟာ အကောင်းဆုံးလက်၊ အနှိုင်းမဲ့လက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ မပြည့်စုံရင် လောကရေးရာမှာလည်း ကြီးပွားတိုးတက်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့သလို ဓမ္မရေးရာမှာလည်း ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့သူမှသာ လောကရေးရာမှာလည်း ကြီးပွားတိုးတက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သလို ဓမ္မရေးရာမှာလည်း ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။ လောကရေးရာမှာရော၊ ဓမ္မရေးရာမှာပါ ကျန်းမာမှု အဆင့်မြင့်နိုင်တာမို့ ကျန်းမာရေးလက်ဟာ အကောင်းဆုံးလက်၊ အနှိုင်းမဲ့လက်ပါပဲ။

လောကရေးရာအနေနဲ့ ကြီးပွားရေး၊ စီးပွားရေးကိစ္စ

တွေ့ ဆိုတာ အသာထားလိုက်ပါဦး။ ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားရေး ကိစ္စတွေမှာတောင် ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံရင် အကျိုးမပြီး အချည်းနှီးဖြစ်ရပါတယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားရေးကိစ္စတွေ ဆိုတဲ့နေရာမှာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ အာရုံငါးမျိုးလုံး ပါဝင်ပါတယ်။

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

အဆင်းအာရုံကာမဂုဏ်ကို အကြိုက်ဆုံးဖြစ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်က အဆင်းအာရုံကာမဂုဏ်ဟာ သူ့အတွက် အကောင်းဆုံးလားဟုလို့ ဘယ်လိုပဲပြောပြော မကျန်းမာရင် သုံးဆောင်ခံစားလို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးလား သည်သာ အကောင်းဆုံးလား၊ အနှိုင်းမဲ့လားဖြစ်ရပါတယ်။ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့တွေမှာလည်း နည်းတူပါပဲ။

ကာမဂုဏ်ငါးပါးကို လိုသလောက်ရနေရုံနဲ့ အကောင်း ဆုံးရခြင်း မဖြစ်သေးပါဘူး။ ကျန်းမာရေးကိုပါရမှ အကောင်း ဆုံးရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက လောကရေးရာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောတာပါ။



- ကျန်းမာရေးကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း
- အနာရောဂါရှိရှိ မရှိရှိ
- တရားအားထုတ်မှုကိုတော့
- လုံးဝလက်မလွှတ်သင့်ပါဘူး။
- အနာရောဂါဖြစ်လာတာဟာ
- သတိအားကောင်းဖို့၊ မမေ့လျော့ဖို့
- ဖြစ်လာတာပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး
- မကျန်းမာတဲ့ကြားထဲကပဲ
- စွမ်းနိုင်သလောက် ကြိုးစားအားထုတ်ရပါမယ်။

ခဲ့ပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်အားထုတ်၊ ဈာန်ပြန်ရ၊ ဝိပဿ-နာကူးမယ်လုပ်တော့ အနာရောဂါနှိပ်စက်လို့ ဈာန်ပြန်လျှော့၊ အဲဒီလိုနဲ့ ခြောက်ကြိမ်တိုင်တိုင် ဈာန်လျှော့ပြီး ဝိပဿနာမကူး နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ ဝီရိယအားနည်းလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေး အားနည်းလို့ပါ။

ဈာန်တရား၊ ဝိပဿနာတရားနဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရား တွေ ရရှိဖို့အတွက် ကျန်းမာရေး ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ် ဆိုတာ အရှင်ဂေါဓိကရဲ့ အဖြစ်အပျက်က လက်တွေ့သာဓက ပါပဲ။

တရားအားထုတ်မယ့်သူဟာ ကျန်းမာရမယ်ဆိုတာကို



ကိုးကားပြီး မကျန်းမာတဲ့သူတွေက ငါ တရားအားမထုတ်သေးဘူးလို့တော့ ဆင်ခြေမပေးသင့်ပါဘူး။ တစ်ဖက်က ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ပြုပြင်ရင်း တစ်ဖက်က တရားကို စွမ်းနိုင်သလောက် အားထုတ်ရပါမယ်။ ကျန်းမာရေးအကြောင်းပြပြီး တရားအားမထုတ်ဘဲနေရင် ကိုယ်ပဲ ဆုံးရှုံးနစ်နာသွားမှာပါ။

ခုန ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံလို့ ခြောက်ကြိမ်တိုင်တိုင် ဈာန်လျှောသွားခဲ့တဲ့ အရှင်ဂေါဇိကဟာ ခုနစ်ကြိမ်မြောက် ဈာန်ပြန်ရတဲ့အချိန်မှာတော့ ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်နဲ့ပဲ အသေခံတော့မယ်ဆိုပြီး လည်ပင်းကို သင်တုန်းဓားနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လှီးဖြတ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။

မူလစွဲကပ်နေတဲ့ အနာရောဂါကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကိုရော၊ လည်ပင်းဓားနဲ့လှီးလို့ ဖြစ်တဲ့ဝေဒနာကိုပါ ကြိတ်မှိတ်သည်းခံပြီး တရားဆက်အားထုတ်လိုက်တာ တရားအားထုတ်မှုလက်မလွတ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် အသက်လည်းကုန်၊ ရဟန္တာလည်း ဖြစ်သွားပါတယ်။ အနာရောဂါဖြစ်နေတဲ့ကြားက တရားအားထုတ်လို့ တရားထူးတရားမြတ် ရသွားတာပါ။

ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း၊ အနာရောဂါရှိရှိ မရှိရှိ၊ တရားအားထုတ်မှုကိုတော့ လုံးဝ လက်မလွတ်သင့်ပါဘူး။ အနာရောဂါဖြစ်လာတာဟာ သတိအားကောင်းဖို့၊ မမေ့လျော့ဖို့ ဖြစ်လာတာပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး မကျန်းမာတဲ့ကြားထဲကပဲ စွမ်းနိုင်သလောက် ကြိုးစား





---

■ အရာရာကို အကောင်းဘက်ကနေ

---

■ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်၊ နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့

---

■ ယောနိသောမနသိကာရမရှိခြင်းကြောင့်

---

■ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းရတာပါ။

---

■ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းသူတွေရဲ့

---

■ အဓိကအားနည်းချက်ကတော့

---

■ အရာရာကို နားလည်မှု၊ ခွင့်လွှတ်မှု

---

■ ခေါင်းပါးခြင်းပါပဲ။

---

အပူအအေးဥတုနဲ့ ကျန်းမာရေးကို ပြုပြင်တဲ့နေရာမှာ ရေချိုးခြင်းနဲ့ အိပ်စက်ခြင်းကို အထူးဂရုစိုက်ရပါမယ်။ အညစ်အကြေး သန့်စင်အောင်၊ အပူငြိမ်းအေးအောင် ရေချိုးတယ်ဆိုပေမယ့် သူ့အချိန်နဲ့သူ ချိုးသင့်တဲ့အချိန်ကျမှ ချိုးရပါတယ်။ ချိုးချိန်တန်ပေမယ့်လည်း အေးနေရင်၊ ရေကြောက်နေရင်၊ ချိုးချင်စိတ် မရှိရင် မချိုးရပါဘူး။ ချိုးရင် အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်အတွင်းမှာ အပူအအေး အခိုးအငွေ့ ညီမျှဖို့ အတွက် အိပ်စက်သင့်တဲ့အချိန်မှာ အိပ်စက်ရပါတယ်။ အိပ်စက်ချိန်ပမာဏနဲ့ ပတ်သက်လို့ကတော့ လူတိုင်းအတွက် တပြေးညီ သတ်မှတ်ထားလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို သတိ

ထားကြည့်ပြီး ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်သလောက် အိပ်စက်ရပါမယ်။ နေ့လယ်စာ စားပြီး ခေတ္တအိပ်စက်ဖို့ လိုအပ်ရင် ဘယ်သူတွေ ဘယ်လိုပဲ ကဲ့ရဲ့ကဲ့ရဲ့ အချိန်မရရအောင်ယူပြီး ခေတ္တခဏ အိပ်စက်ရပါမယ်။ လိုအပ်သလို အိပ်စက်နားနေမှု ရှိမှလည်း သွေးသားအခိုးအငွေ့တွေ ငြိမ်သက်အေးမြပြီး နေလို့ထိုင်လို့ လုပ်လို့ကိုင်လို့ ကောင်းပါတယ်။

အာဟာရပြုပြင်မှုနဲ့ ဥတုပြုပြင်မှုက ကိုယ်ကျန်းမာရေးကို အကောင်းဆုံး ကျေးဇူးပြုနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကိုလည်း မမေ့မလျော့ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ထွေထွေထူးထူး မလုပ်တောင် အနည်းဆုံး လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းကိုတော့ မလုပ်မဖြစ် ပြုလုပ်ရပါမယ်။ လမ်းလျှောက်မှ စားသောက်ထားတဲ့ အာဟာရတွေ ကြေကျက်လွယ်ပြီး အာဟာရပြုပြင်မှု ထိရောက်နိုင်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်မှုကိုယ်တွင်းက အပုပ်ဓာတ်၊ အခိုးဓာတ်တွေ အပြင်ထွက်ခွင့်ရပြီး ဥတုပြုပြင်မှု ထိရောက်နိုင်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းကြောင့် အပင်ပန်းခံနိုင်ခြင်း၊ စိတ်တည်တံ့ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးတွေလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။

အနာရောဂါ ကင်းရှင်းကျန်းမာခြင်းဆိုတဲ့ အနှိုင်းမဲ့ လာဘ်နဲ့ ပြည့်စုံဖို့အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာကို ပြုပြင်စောင့်ရှောက်သလို ကုသိုလ်ကံပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း အားဖြည့်ပံ့ပိုးပေးရပါမယ်။



လို့ မဆိုနိုင်သေးပါဘူး။ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံဖို့လည်း လိုအပ်ပါသေးတယ်။ ဘယ်အာရုံနဲ့တွေ့တွေ့၊ ဘယ်အဖြစ်အပျက်နဲ့ကြုံကြုံ တုန်လှုပ်မှုမရှိဘဲ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ခြင်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးပါပဲ။

ထစ်ခနဲရှိ ဝမ်းသာတတ်၊ ထစ်ခနဲရှိ ဝမ်းနည်းတတ်ကာ ဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်းရဲ့ လက္ခဏာပါ။ စိတ်ထိခိုက်လွယ်ခြင်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်းပါပဲ။ ဝမ်းသာလွယ်၊ ဝမ်းနည်းလွယ်၊ စိတ်ညစ်လွယ်၊ စိတ်ပျက်လွယ်၊ ခံစားလွယ်၊ ကြေကွဲလွယ်၊ ချစ်လွယ်၊ မုန်းလွယ်တဲ့သူတွေဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေသူတွေပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေး ညံ့ဖျင်းရတာဟာ အရာရာကို အဆိုးဘက်ကနေ ကြည့်တတ်လို့ပါ။ အရာရာကို အကောင်းဘက်ကနေ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်၊ နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့ ယောနိသော-မနသိကာရ မရှိခြင်းကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းရတာပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းသူတွေရဲ့ အဓိကအားနည်းချက်ကတော့ အရာရာကို နားလည်မှု၊ ခွင့်လွှတ်မှု ခေါင်းပါးခြင်းပါပဲ။

ယောနိသောမနသိကာရဆိုတာ စိတ်ထားတတ်တာကို ပြောတာပါ။ ကောင်းတဲ့အခြေအနေနဲ့ပဲ တွေ့တွေ့၊ ဆိုးတဲ့အခြေအနေနဲ့ပဲ တွေ့တွေ့၊ တွေ့သမျှ အခြေအနေထဲက ကောင်းတဲ့အချက်ကို မရရအောင် ရှာကြံတွေးပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် ထားတတ်တာကို စိတ်ထားတတ်တယ် လို့ ခေါ်ပါ





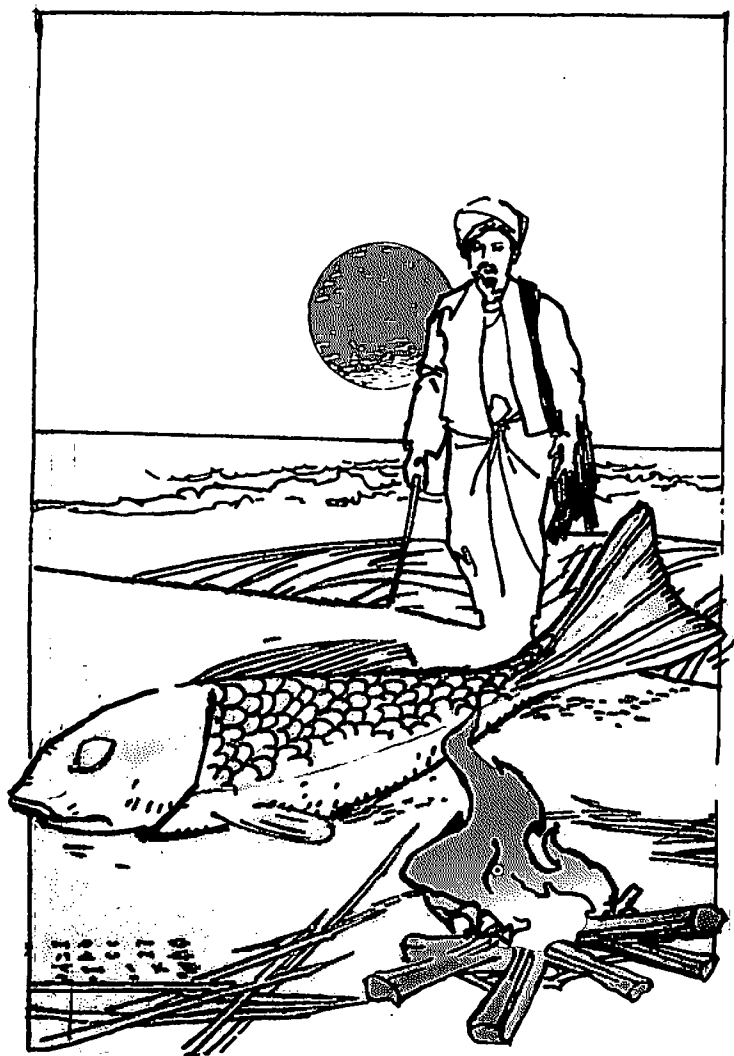
ကိုယ်ကျန်းမာရေးရော၊ စိတ်ကျန်းမာရေးပါ ပြည့်စုံပြီ  
ဆိုမှ အဲဒီလူကို ကျန်းမာတဲ့လူလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကျန်းမာခြင်း  
ဆိုတဲ့ အနှိုင်းမဲ့လတ်ကို ရယူပိုင်ဆိုင်ထားသူလို့ ပြောနိုင်ပါ  
တယ်။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က ကျန်းမာခြင်းလတ်ဟာ အနှိုင်းမဲ့လတ်ဖြစ်တယ်  
လို့ 'အာရောဂျပရမာ လာဘာ' ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြား  
ညွှန်ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း ကျန်းမာခြင်းဆိုတဲ့  
အနှိုင်းမဲ့လတ်ကို အပြည့်အဝ ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေလို့  
ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။  
အပ္ပမာဒပဂ္ဂဇင်။ ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၀၈။

မှတ်ချက် ။ ။ မြန်မာစကားမှာ 'အာရောဂျ ပရမံ လာဘံ'  
လို့ ပြောနေကြပေမယ့် ပါဠိတော်မူရင်းက  
တော့ 'အာရောဂျပရမာ လာဘာ' ဖြစ်ပါတယ်။ စကားလုံးဖွဲ့  
စည်းပုံပဲ ကွဲပြားတာပါ။ အဓိပ္ပာယ်အနှစ်သာရကတော့ အတူ  
တူပါပဲ။ (စာရေးသူ)





---

အာရုံပေါ်မှာ စိတ်စွဲနေခြင်းသဘော

---

စိတ်ပေါ်မှာ အာရုံစွဲနေခြင်းသဘောကို

---

ရာဂလို့ ခေါ်ပါတယ်။

---

ရာဂဆိုတာ အဝတ်ဖြူပေါ် ဆိုးတဲ့

---

ဆေးရောင်နဲ့ တူတယ်လို့သာ

---

မှတ်ထားလိုက်ရင် . . .

---

## ■ အနှိုင်းမဲ့မီး

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ မီးအားလုံးထဲမှာ ရာဂမီး၊ သို့မဟုတ် အချစ်မီးဟာ အနှိုင်းမဲ့မီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ရာဂမီး၊ အချစ်မီးထက် ပိုပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ပူလောင်စေပါတယ်။ ကျွမ်းမြိုက်စေပါတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တခြားမီး မရှိတော့လို့ပါပဲ။

ရာဂမီး၊ အချစ်မီးနဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်ထိုက်တဲ့ တခြားမီး လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် ရာဂမီး၊ အချစ်မီးဟာ အနှိုင်းမဲ့မီး ဖြစ်ရပါတယ်။

မီးဆိုတာ သူ့ကို ထိတွေ့လာတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့ အရာမှန်သမျှကို ပူလောင်စေတတ်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ မီးကို ကိုင်တွယ်တဲ့သူတိုင်း၊ မီးကို သိမ်းပိုက်တဲ့သူတိုင်း ပူလောင်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို မလွဲမသွေခံစားကြရပါတယ်။ မီးနဲ့ထိတွေ့လိုက်



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

စိတ်ပူသလို ကိုယ်ပူတယ်ဆိုတာက သူ့အသားအရေ ကို သွားစမ်းကြည့်ရင် ပူတာကိုသာ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်လက္ခဏာ ညှိုးနွမ်းနေတာ၊ တစ်နည်းနည်း တစ်ဖုံဖုံအားဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာဖောက်ပြန်နေတာကို ဆိုလိုတာပါ။ စိတ်ကိုလည်း အပူနဲ့ နှိပ်စက်၊ ကိုယ်ကိုလည်း အပူနဲ့ နှိပ်စက်တဲ့အတွက် ရာဂမီး၊ အချစ်မီးဟာ အနှိုင်းမဲ့မီး ဖြစ်ရပါတယ်။

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

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



- တစ်စုံတစ်ယောက်၊ သို့မဟုတ်
- တစ်စုံတစ်ခုအပေါ်မှာ
- စွဲစွဲလမ်းလမ်း ချစ်နေပြီ
- စွဲစွဲလမ်းလမ်း ငြိကပ်တပ်မက်နေပြီဆိုရင်
- မရခင်မှာလည်း
- မျှော်လင့်တမ်းတခြင်းတွေနဲ့
- ပူလောင်ရပါတယ်။
- ရနေဆဲအချိန်တွေမှာလည်း
- သာယာယစ်မှုခြင်းတွေနဲ့
- ပူလောင်ရပါတယ်။
- ရပြီးလို့
- ပျောက်ကွယ်ပျက်စီးသွားတဲ့အခါမှာလည်း
- ဆွေးမြေ့ကြေကွဲခြင်းတွေနဲ့
- ပူလောင်ရပါတယ်။

စွဲကျန်ရစ်တဲ့သဘောကို ရာဂ လို့ခေါ်ပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်၊ တစ်စုံတစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်၊ တစ်စုံတစ်ခုထက်များတဲ့ သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်၊ သက်မဲ့အရာဝတ္ထုတွေရဲ့အပေါ်မှာ မိမိရဲ့ စိတ်ကလေး စွန်းထင်းစွဲကပ်









‘တံငါသည်အပေါင်းတို့ရယ်. . . . လောကမှာ ရာဂ  
မီး၊ အချစ်မီးထက် ပိုပြီး ပူလောင်တဲ့မီး မရှိတော့ပါဘူးဗျာ။  
တစ်လောကလုံးမှာ ရာဂမီး၊ အချစ်မီးဟာ အပူလောင်ဆုံးမီးပါ  
ပဲ’

‘သူ့ထက် ပိုပူပါတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ်စရာမရှိတဲ့အတွက်  
အနှိုင်းမဲ့မီးလို့ ခေါ်ရတဲ့ ရာဂမီး၊ အချစ်မီးဟာ အခုအချိန်မှာ  
ကျွန်ုပ်ရဲ့ နှလုံးသားကို အပြင်းအထန် လောင်မြိုက်လို့ နေပါပြီ။  
အနှိုင်းမဲ့မီးရဲ့ လောင်မြိုက်မှုဒဏ်ကို အသေအလဲ ခံစားနေရတဲ့  
သနားစရာ သတ္တဝါလေး ကျွန်ုပ်ကို သင်တံငါသည်တို့ မသတ်  
သင့်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်ကို လွတ်ပေးကြပါနော်’

လို့ ငါးကြီးက သနားစဖွယ် ငိုယိုတောင်းပန်ရှာပါ  
တယ်။ ဒါပေမဲ့ တံငါသည်တွေကတော့ ငါးကြီးရဲ့ စကားသံကို  
ကြားလည်းမကြား၊ နားလည်း နားမလည်တဲ့အတွက်ကြောင့်  
မီးမွှေးမြိ မွှေးနေကြပါတယ်။ တံစူးချွန်မြိ ချွန်နေကြပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ စကားသံကို သိနား  
လည်တဲ့ ဘုရားလောင်း ပုရောဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်က သဲသောင်ပြင်  
ဘက် လမ်းလျှောက်ထွက်လာရင်းနဲ့ ငါးကြီး ငိုကြွေးတောင်းပန်  
နေတဲ့ အသံကို ကြားတဲ့အတွက်ကြောင့် တံငါသည်တွေဆီမှာ  
အဲဒီငါးကြီးကို အလှူခံပြီး ရေထဲပြန်လွှတ်ပေးလိုက်လို့ အချစ်  
ကြီးတဲ့ ကိုရွှေငါးကြီးခမျာ အသက်ချမ်းသာရာရသွားခဲ့ပါတယ်။

သေကံမရောက်သေးလို့ အသက်မပျောက်ခဲ့တဲ့ ငါးကြီး

ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို ကြည့်ပြီး 'အချစ်က အရာရာကို ပြီးစီးစေနိုင်တယ်၊ အချစ်က အရာရာကို အကောင်းအတိုင်း ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ အချစ်မှာ အနန္တတန်ခိုးစွမ်းအင်တွေ ရှိတယ်' လို့တော့ တလွဲဆံပင်ကောင်း အချစ်ဒဿနတွေ ခပ်ကြောင်ကြောင် သွားမထုတ်လိုက်နဲ့ဦးနော်။ (သံဝေဂရှုထောင့်ကနေ ပြောတာပါ။ အချစ်ကို မီးနဲ့ နှိုင်းပြီး အပြစ်မြင်အောင် ဆင်ခြင်နေတဲ့အပိုင်းမို့ အချစ်ကို ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် အသုံးချတဲ့အပိုင်းကို တစ်ပိုင်းတစ်ကဏ္ဍ ချန်လှပ်ထားခဲ့ရအောင်ပါ။)

အချစ်ဆိုတာ ရာဂ၊ ရာဂဆိုတာ ကိလေသာ၊ ကိလေသာဆိုတာ အကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ ဆိုးကျိုးကို ဖန်တီးပေးတဲ့အရာ၊ ဒီတော့ အချစ်ကြောင့် ကံကောင်းခြင်းလက်ဆောင်တွေ ရလိမ့်မယ်လို့ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။ အချစ်ကြောင့် ပူလောင်ခြင်းလက်ဆောင်တွေသာ တစ်ပွေ့တစ်ပိုက်ကြီး ရနိုင်တယ်ဆိုတာ သစ္စာတရားတစ်ခုအဖြစ် အနိုးစွဲအောင် မှတ်သားထားလိုက်ကြပါတော့။

'ပိယတော ဇာယတီ သောကော၊ ပိယတော ဇာယတီ ဘယံ - အချစ်ကြောင့် ပူလောင်သောက ဖြစ်ရတယ်၊ အချစ်ကြောင့် ဘေးရန်ဒုက္ခဖြစ်ရတယ်' ဆိုတာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အမှန်ကန်ဆုံး အချစ်ဒဿနပါပဲ။

ကိုယ့်ကို ချွန်ထက်တဲ့ တံစူးဝါးနဲ့ ထိုးပြီး ရဲရဲတောက်နေတဲ့ မီးလျှံထဲမှာ အကင်ခံရမယ့် ဒုက္ခကိုတော့ မကြောက်ဘဲနဲ့





သုဘနိမိတ်ဆိုတာက မြင်ကြားတွေ့သိရတဲ့ အာရုံကို တင့်တယ်တယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ချစ်စရာလေးလို့ ထင်မြင်ယူဆ မှတ်သားမှုပါပဲ။ ချစ်စရာလို့ ထင်နေမှတော့ 'ချစ်စရာမို့ ချစ်ပါ သည်' ဆိုပြီး ချစ်သွားတော့မှာပဲပေါ့။

အယောနိသောမနသိကာရဆိုတာကတော့ မြင်ကြား တွေ့သိရတဲ့ အာရုံကို မှားမှားယွင်းယွင်း နှလုံးသွင်းမှုပါပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမလို့ နှလုံး သွင်းတာ၊ မြဲတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ပိုင်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းတာ ဟာ မှားယွင်းတဲ့ နှလုံးသွင်းမှုပါ။

အချစ်မီး တောက်လောင်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းကို သိပြီ ဆိုရင် အချစ်မီးငြိမ်းအေးခြင်းရဲ့ အကြောင်းလည်း သိလောက်ပါ ပြီ။ အသုဘနိမိတ်နဲ့ ယောနိသောမနသိကာရဟာ မဖြစ်ပေါ် သေးတဲ့ အချစ်မီး မဖြစ်ပေါ်ဖို့၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသား အချစ်မီး ငြိမ်း အေးဖို့အတွက် အကြောင်းတရားနှစ်ပါးပါပဲ။

မြင်ကြားတွေ့သိရတဲ့အာရုံရဲ့ မတင့်တယ်တဲ့သဘော (အသုဘသဘော) ကို ထွင်းဖောက်ဆင်ခြင်နိုင်မယ်ဆိုရင် အချစ်မီးရဲ့ လောင်မြိုက်မှုကို ခံရမှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ များ များ မဆင်ခြင်နိုင်ရင်နေပါ။ 'သူ လေလည်ရင်(သူ . . . ရင်) နံမှာပဲ' ဆိုတာလေးတစ်ခုတည်းကို မကြာခဏ ဆင်ခြင်မယ်ဆို ရင်ပဲ အသုဘသဘော ပေါ်လော့ကြီး ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ အသုဘဆိုတဲ့ အပြစ်မြင်မှတော့ အချစ်ဝင်နိုင်ပါဦးတော့မလား။

အပြစ်မမြင်လို့ အချစ်ဝင်တာပါ။ အပြစ်မြင်ရင် အချစ်မဝင်နိုင် တော့ပါဘူး။

မြင်ကြားတွေ့သိရတဲ့ အာရုံရဲ့ တကယ့်အရှိသဘော ကို မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းခြင်းဆိုတဲ့ ယောနိသောမနသိ- ကာရ ဖြစ်ဖို့အတွက်ကတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများအား ထုတ်ရမှာပါ။ အချစ်မီးဆိုတာ ထိုင်ချိန်မှာသာ တောက်လောက် နေတာ မဟုတ်တဲ့အတွက် အချစ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အချိန် တိုင်း ဘယ်နေရာပဲ ရောက်နေရောက်နေ၊ ဘာအလုပ်ပဲလုပ်နေ လုပ်နေ တောက်လောင်လာတဲ့ အချစ်မီးကို သတိပဋ္ဌာန်ရေစင် နဲ့ သွန်းဖျန်းငြိမ်းသတ်ရပါမယ်။

မြင်-မြင်တယ်၊ ကြား-ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်မယ်၊ ချစ်- ချစ်တယ်၊ စွဲ-စွဲတယ်၊ ငြိ-ငြိတယ်၊ ကြွေ-ကြွေတယ်လို့ ရှုမှတ်မယ် ဆိုရင် အာရုံအပေါ် မှန်မှန်ကန်ကန်နှလုံးသွင်းမှု ယောနိသော -မနသိကာရဖြစ်ပါတယ်။ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်၊ အားကောင်း ရင် အားကောင်းသလို အာရုံနဲ့စိတ်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီးခြားသဘော၊ ဖြစ်ပျက်၊ မမြဲ၊ မကောင်း၊ မပိုင်ဆိုတဲ့ အများဆိုင်သဘောတွေကို သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ရေစင် သွန်းဖျန်းခံရတဲ့ အာရုံနဲ့စိတ်မှာ ရာဂမီး၊ အချစ်မီး တောက်လောင်လာနိုင်စရာအကြောင်း မရှိ တော့ပါဘူး။ ပူလောင်တဲ့မီးကို ကြားခံစက်ခလုတ်ရဲ့ အကူအညီ နဲ့ အအေးဓာတ်ဖန်တီးပြီး ရေခဲသေတ္တာတို့၊ လေအေးပေးစက်



တို့ ပြုလုပ်ကြသလို ပူလောင်တဲ့ ရာဂမီး၊ အချစ်မီးကိုလည်း သမထ၊ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ ကြားခံဘာဝနာခလုတ် အကူအညီနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဓာတ် ဖန်တီးပြီး မဂ်ဖိုလ်တို့၊ နိဗ္ဗာန်တို့ ရယူနိုင် ပါတယ်။

ရာဂအချစ် အပူဓာတ်ကို ဓမ္မအနှစ် အအေးဓာတ် အဖြစ် အသွင်ပြောင်းထုတ်လုပ်နိုင်တာဟာ သတိပဋ္ဌာန် စက် ခလုတ်ပါပဲ။

‘သစ်ပင်မှာ အမြစ်၊ လူမှာအချစ်’ လို့ ပြောလေ့ရှိကြ ပါတယ်။ သစ်ပင်တစ်ပင်ဟာ အမြစ်ရှင်သန်ခိုင်မြဲနေသမျှ မြေ ကြီးထဲက ရုန်းထွက်လို့မရသလို လူဟာလည်း အချစ်ရှင်သန်ခိုင် မြဲနေသမျှ မီးဟုန်းဟုန်းတောက်နေတဲ့ သံသရာထဲက ဘယ် တော့မှ ရုန်းထွက်လွတ်မြောက်ခွင့် ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က ရာဂမီး၊ အချစ်မီးဟာ အနှိုင်းမဲ့မီးဖြစ်တယ်လို့ ‘နတ္ထိ ရာဂသမော အဂ္ဂိ’ ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြားညွှန်ပြထား တာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း ရာဂမီး၊ အချစ်မီးဆိုတဲ့ အနှိုင်း မဲ့မီးကို အကြွင်းမဲ့ ငြိမ်းအေးအောင် ငြိမ်းသတ်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။  
အပ္ပမာဒမဂ္ဂဇင်း၊ မေလ၊ ၂၀၀၀။





1908  
1910  
1912  
1914  
1916  
1918  
1920

- လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသလောက် ကိုယ်လုပ်ခဲ့လို့
- ရပိုင်ခွင့်ရှိသလောက်
- ကိုယ်ရခဲ့ပြီးပြီပဲ။
- မလုပ်နိုင်တော့တာ၊ မရနိုင်တော့တာကို
- ဘာလို့ မျှော်လင့်တမ်းတပြီး
- စိတ်ညစ်နေမှာလဲ။

## ■ အနှိုင်းမဲ့ဥစ္စာ

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ ပစ္စည်းဥစ္စာအားလုံးထဲမှာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းဆိုတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ အနှိုင်းမဲ့ဥစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းဥစ္စာထက် ပိုပြီး စိတ်ကို နှစ်သက်စေနိုင်ပါတယ်၊ စိတ်ကို ချမ်းသာစေနိုင်ပါတယ် လို့ နှိုင်းယှဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တခြားပစ္စည်းဥစ္စာ မရှိတော့လို့ပါပဲ။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းဥစ္စာနဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်ထိုက်တဲ့ တခြားပစ္စည်းဥစ္စာ လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းဥစ္စာဟာ အနှိုင်းမဲ့ဥစ္စာ ဖြစ်ရပါတယ်။

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

စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ဥစ္စာများများပိုင်ဆိုင်ရင် များများနှစ်သက်  
တယ်။ များများစိတ်ချမ်းသာတယ်။ နည်းနည်းပဲ ပိုင်ဆိုင်ပိုင်ဆိုင်၊  
များများပဲ ပိုင်ဆိုင်ပိုင်ဆိုင်၊ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာက ကိုယ့်စိတ်  
ကို နှစ်သက်စေမှ၊ ချမ်းသာစေမှ ဥစ္စာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဥစ္စာမှန်ရင် ပိုင်ဆိုင်သူရဲ့ စိတ်ကို နှစ်သက်စေရ၊ ချမ်း  
သာစေရပါတယ်။ ပိုင်ဆိုင်သူရဲ့ စိတ်ကို မနှစ်သက်စေနိုင်ရင်၊  
မချမ်းသာစေနိုင်ရင် နည်းနည်း၊ များများ၊ ဥစ္စာလို့ မခေါ်နိုင်  
တော့ပါဘူး။

ပိုင်ဆိုင်သူရဲ့ စိတ်ကို နှစ်သက်စေနိုင်၊ ချမ်းသာစေနိုင်  
တဲ့ ဥစ္စာတွေ အားလုံးထဲမှာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းဟာ အ  
ကောင်းဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးဥစ္စာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့  
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းရှိမှသာ မိမိပိုင်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ (နည်း  
နည်း၊ များများ)က မိမိစိတ်ကို နှစ်သက်ပျော်ရွှင်မှု၊ ချမ်းသာမှု  
ပေးနိုင်လို့ပါပဲ။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းသာ မရှိရင် မိမိမှာ ပိုင်ဆိုင်တဲ့  
ပစ္စည်းဥစ္စာ နည်းနည်းလေးကလည်း မိမိကို စိတ်ချမ်းသာမှု  
မပေးနိုင်ပါဘူး။ များများကြီးကလည်း မိမိကို စိတ်ချမ်းသာမှု  
မပေးနိုင်ပါဘူး။ မိမိကို စိတ်ချမ်းသာမှု မပေးနိုင်ဘူးဆိုမှတော့  
မိမိပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ နာမည်ခံပစ္စည်းဥစ္စာပဲ ဖြစ်တော့  
မှာပေါ့။ တကယ့်ပစ္စည်းဥစ္စာအစစ် ဘယ်ဖြစ်နိုင်ပါတော့မလဲ။

‘တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း’ ဆိုတာ ‘သန္တုဒ္ဓိ’ဆိုတဲ့ ပါဠိ



အလိုမပြည့်တဲ့ လောဘကို	■
အလိုပြည့်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တာက	■
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းပါပဲ။	■
ကိုယ်ရသင့်တာထက် ပိုလိုချင်စိတ်မရှိဘဲ	■
ကိုယ်ရသင့်သလောက် ရတာနဲ့ပဲ ကျေနပ်ရင်	■
လောဘဟာ အလိုပြည့်သွားပါတယ်။	■

သလောက် ကိုယ်ရခဲ့ပြီးပြီပဲ။ မလုပ်နိုင်တော့တာ၊ မရနိုင်တော့တာကို ဘာလို့ မျှော်လင့်တမ်းတပြီး စိတ်ညစ်နေရမှာလဲ။

နေ့စားအလုပ်လုပ်သူကလည်း ကိုယ့်နေ့တွက်ရသမျှနဲ့ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ပါ။ အပိုမတောင့်တပါနဲ့။ လစားအလုပ်လုပ်သူကလည်း ကိုယ့်လတွက်ရသမျှနဲ့ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ပါ။ အပိုမတောင့်တပါနဲ့။ နှစ်စားအလုပ်လုပ်သူကလည်း ကိုယ့်နှစ်တွက်ရသမျှနဲ့ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ပါ။ အပိုမတောင့်တပါနဲ့။ ကိုယ်ရနိုင်တာ၊ ကိုယ်ရနေတာနဲ့ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်ရှိတာနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတဲ့သူ ဖြစ်ပါပြီ။

နောက်အဓိပ္ပာယ်တစ်ခု၊ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတဲ့သူဆိုတာ ကိုယ်တကယ်ပိုင်နေတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ နှစ်သက်ကျေနပ်နိုင်ရပါတယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတိုင်း ကိုယ်တကယ်ပိုင်တာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ရှိတာနဲ့ ပိုင်တာနဲ့ တခြားစီပါ။ ကိုယ့်ရှိတိုင်း ကိုယ်



သူများလက်ထဲ ရောက်နေတဲ့ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို တမ်းတ မနေဘဲ ကိုယ့်လက်ထဲ တကယ်ရှိ၊ တကယ်ပိုင်နေတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်နိုင်မှသာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသူလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုပြောလိုက်လို့ ကိုယ့်ကြွေး ပြန်မတောင်းရဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ တောင်းသင့်တဲ့အချိန်၊ တောင်းသင့်တဲ့နေရာမှာ တောင်းသင့်တဲ့သူဆီက လိုအပ်သလို ကြွေးပြန်တောင်းရမှာ ပေါ့။ တောင်းခါမှတောင်း၊ စိတ်ထဲမှာ ထပ်တလဲလဲ မတွေးနဲ့လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြန်မရနိုင်တော့ဘူးဆိုတာ သေချာ သလောက် ဖြစ်လာရင်တော့ ကိုယ့်ပစ္စည်း မဟုတ်တော့ဘူး ဆိုပြီး အာလယပြတ်သာ စွန့်လွှတ်လိုက်ပါတော့၊ ခေါင်းထဲ ထည့်မနေပါနဲ့၊ စိတ်ဆင်းရဲရရှုံ့ကလွဲလို့ ဘာမှ အကျိုးမရှိပါဘူး။

နောက်အဓိပ္ပာယ်တစ်ခု၊ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတဲ့သူဆိုတာ တရားသောနည်းလမ်းနဲ့ ရှာဖွေလို့ရထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ နှစ် သက်ကျေနပ်နိုင်ရပါတယ်။ တရားသောနည်းနဲ့ ရတဲ့ပစ္စည်းက ကိုယ်လိုချင်သလောက် အတိုင်းအတာအထိ မရှိလို့ဆိုပြီး မတရားတဲ့နည်း၊ မမှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ အပိုဆောင်းထပ်ဖြည့်တာမျိုး မပြုလုပ်ရပါဘူး။

မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ရှာလို့ရထားတဲ့ ပစ္စည်းဟာ ကိုယ့် ပစ္စည်းမှန်ပေမယ့် ကိုယ့်ရှိတာနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတယ် လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ရှိတဲ့အရှိကို 'ကိုယ့်ရှိတာလေး



နဲ့ ဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်းစကားထဲမှာ ဘယ်လိုမှ ထည့်သွင်းလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အောက်ဆိုင်တွေ၊ အပေါ်ဆိုင်တွေနဲ့ နည်းမျိုးစုံ ခွင် ရိုက်ပြီး စီးပွားရှာတတ်တဲ့သူတွေဟာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းရဲ့ အရသာကို တန်ဖိုးမထားတတ်တဲ့သူတွေပါပဲ။ ဒီဘဝမှာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်သလို သံသရာမှာလည်း အကြီးအကျယ် ဆင်းရဲတွင်းနက်ကြမယ့်သူတွေပါ။

‘သူများ မိုးခါးရေ သောက်ရင် ငါလည်း သောက်မယ်’ ဆိုတဲ့ ခပ်ညံ့ညံ့လူတွေရဲ့ အပေါစားစိတ်ဓာတ်မျိုးကို ဖယ်ရှားပြီး ‘မစားရလို့ လျှာပေါ်မြက်ပေါက်ပြီး သေရင် သေသွားပါစေ’ ဆိုတဲ့ လူမြတ်စိတ်ဓာတ်မျိုး မွေးမြူနိုင်မယ်ဆိုရင် မတရားတဲ့ နည်းနဲ့ စီးပွားမရှာတော့ဘဲ တရားတဲ့နည်းနဲ့သာ စီးပွားရှာတော့ မှာဖြစ်တဲ့အတွက် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသူ ဖြစ်ပါပြီ။

တစ်ခါတုန်းက မြို့မှာ အစားကောင်း၊ အသောက် ကောင်းတွေ စားနေရတဲ့ ကျီးကန်းတစ်ကောင်ဟာ မြို့မှာ စား ရတဲ့ အစားအသောက်တွေနဲ့ ကျေနပ်နှစ်သက်မှု၊ တင်းတိမ် အားရမှု မရှိတဲ့အတွက် တောမှာရှိတဲ့ အစားကောင်းအသောက် ကောင်းတွေလည်း သွားစားလိုက်ဦးမယ်ဆိုပြီး တောအုပ်တစ်ခု ဆီကို ပျံသန်းလာခဲ့ပါတယ်။

တောအုပ်ထဲရောက်တော့ ဘုရားလောင်း ငှက်လေးနဲ့ တွေ့ပါတယ်။ ငှက်လေးက ဝဝတစ်တစ် ချစ်စရာလေးပါ။ ကျီး



တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် အကျွန်ုပ်ရဲ့စိတ်ဟာ အမြဲတမ်း အေးချမ်းပြီး အခုလို ၀၀ဖြိုးဖြိုး၊ စိုစိုပြည်ပြည် ဖြစ်နေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်'

လို့ ကျီးကန်းကို ပြန်ဖြေလိုက်ပါတယ်။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းမရှိသူရဲ့ စိတ်ဟာ အမြဲတမ်း ပူလောင်နေပါတယ်။ စိတ်ပူလောင်တော့ ကိုယ်လည်း ပူလောင်ပါတယ်။ စိတ်ပူ ကိုယ်ပူ အမြဲပူနေလို့ စိတ်လည်း မချမ်းသာပါဘူး၊ ကိုယ်လည်း မကျန်းမာပါဘူး။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းရှိသူရဲ့ စိတ်ဟာ အမြဲတမ်း အေးချမ်းနေပါတယ်။ စိတ်အေးချမ်းတော့ ကိုယ်လည်း အေးချမ်းပါတယ်။ စိတ်အေးကိုယ်အေး အမြဲအေးနေလို့ စိတ်လည်း ချမ်းသာပါတယ်။ ကိုယ်လည်း ကျန်းမာပါတယ်။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းဟာ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်ကျန်းမာခြင်းရဲ့ အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် မပြည့်စုံဘူးဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မရှိပါဘူး၊ အမြဲတမ်း ပြည့်စုံနေပါတယ်။ အမြဲတမ်း ချမ်းသာကြွယ်ဝနေပါတယ်။

သားရေဖိနပ်စီးထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခြေထောက်အစုံဟာ ကမ္ဘာမြေပြင်ကြီးတစ်ခုလုံးကို သားရေနဲ့ ဖုံးလွှမ်းထားရာရောက်သလို တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းဖိနပ် စီးထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ဘဝ ခြေထောက်အစုံဟာလည်း တစ်



- တစ်ဖက်က
- ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို
- တိုးတက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရင်း
- တစ်ဖက်ကလည်း လက်ရှိဘဝ
- လက်ရှိအဆင့်အတန်းအပေါ်
- ကျေနပ်နှစ်သက်စွာ လက်ခံမယ်ဆိုရင်
- တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသူအစစ် ဖြစ်ပါပြီ။

သေးတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေလည်း ဖြစ်ပွားလာနိုင်ပါတယ်။  
 ဖြစ်ပြီးသားအကုသိုလ်တရားတွေလည်း တိုးပွားလာနိုင်ပါတယ်။  
 ဘာလို့လဲဆိုတော့ မတင်းတိမ်မရောင့်ရဲခြင်းဟာ အကုသိုလ်ဖြစ်  
 ခြင်း၊ အကုသိုလ်တိုးခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်လို့ပါပဲ။

မတင်းတိမ် မရောင့်ရဲနိုင်ဘူးဆိုတာ လောဘကို ကန့်  
 သတ်ချက်မထားနိုင်လို့ပါ။ လောဘကို နှုတ်ခမ်းမသတ်နိုင်လို့ပါ။  
 လောဘရဲ့ အလိုကို လိုက်နေသမျှတော့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတဲ့သူ  
 တစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ မျှော်လင့်ချက်မရှိတော့ပါဘူး။

လောဘရဲ့သဘောက သူ့အလိုကို ဘယ်လောက်ပဲ  
 ဖြည့်ပေးဖြည့်ပေး၊ အလိုပြည့်သွားတယ်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ရပြီး  
 ရင်း လိုချင်ရင်း၊ ရပြီးရင်း လိုချင်ရင်းပါပဲ။ ပင်လယ်ကြီးဟာ  
 မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်း၊ အိုင်တွေက စီးဆင်းဝင်ရောက်လာသမျှ



အိုးထဲထည့်မွှေးပေမယ့် အဖြူရောင်အတောင်တွေသာ ပြန်  
ပေါက်လာတာမို့ ခါတိုင်း ပုံမှန်ရနေကျ ရွှေအတောင်တွေ လုံးဝ  
ဆုံးရှုံးရပါတော့တယ်။ ရွှေဟင်္သာလည်း အလိုကြီးတဲ့ မိသားစုဆီ  
ကို ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာတော့ပါဘူး။

ရသင့်တာထက် ပိုလိုချင်ရင် ရသင့်တာပါ ဆုံးရှုံးတတ်  
ပါတယ်။ ရသမျှနဲ့ ကျေနပ်တတ်တဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း  
တရားကို နှလုံးသားမှာ မွှေးမြူထားနိုင်သမျှတော့ ရသင့်တာ  
ထက် ပိုလိုနေချင်ဦးမှာပါပဲ။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတယ်ဆိုတာ ရှိသမျှ၊ ရသမျှနဲ့ ကျ  
နပ်တာကိုခေါ်တယ်ဆိုလို့ ပိုရှိအောင်၊ ပိုရအောင် ကြိုးစားဖို့  
မလိုဘူးလို့ လွဲမှားတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို မကောက်ယူလိုက်ပါနဲ့ဦး။

ရှိသမျှ၊ ရသမျှနဲ့ ကျေနပ်ရမယ်ဆိုတာ ပိုရှိအောင်၊ ပို  
ရအောင် မကြိုးစားနဲ့လို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဖက်က  
ပိုရှိအောင်၊ ပိုရအောင် ကြိုးစားရင်းနဲ့ တစ်ဖက်ကလည်း ရှိသမျှ၊  
ရသမျှအပေါ် ကျေနပ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ လက်ရှိ အခြေ  
အနေအပေါ် မကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့ တိုးတက်အောင် ကြိုးစားနေ  
တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ လက်ရှိအခြေအနေကို ကျေနပ်နပ်ကြီး  
လက်ခံရင်းနဲ့ပဲ ရှေ့ဆက်တိုးတက်အောင် ကြိုးစားနေတာမျိုး  
ဖြစ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့လူ၊ လူပီသတဲ့လူဆို  
တာ လက်ရှိအခြေအနေ၊ လက်ရှိအဆင့်အတန်းထက် ပိုပိုပြီး





လူ၊ မြင့်မြတ်တဲ့လူ ဖြစ်မှာပါ။

‘ကျေနပ်’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ သူ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့သူ ရပ်  
တည်နေပုံကို သဘောပေါက်မယ်ဆိုရင် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း  
နဲ့ ပျင်းရိတွန့်ဆုတ်ခြင်းကို ရောထွေးပစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။  
တင်းတိမ်ခြင်းနဲ့ ပျင်းရိခြင်း၊ ရောင့်ရဲခြင်းနဲ့ တွန့်ဆုတ်ခြင်း၊ အဓိ-  
ပ္ပာယ်တခြားစီပါ။

‘ယောက်ျားမှန်ငြား ကြိုးစားသင့်စွာ၊ ပညာရှိ မပျင်းမရိ  
ရာ’ ဆိုတဲ့ ဘုရားစကားတော်နဲ့အညီ တစ်ဖက်က ကိုယ့်ဘဝ၊  
ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို တိုးတက်သည်ထက် တိုးတက်အောင်  
ကြိုးစားအားထုတ်ရင်း တစ်ဖက်ကလည်း လက်ရှိဘဝ၊ လက်ရှိ  
အဆင့်အတန်းအပေါ် ကျေနပ်နှစ်သက်စွာ လက်ခံမယ်ဆိုရင်  
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသူအစစ် ဖြစ်ပါပြီ။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းဥစ္စာဟာ အနှိုင်းမဲ့ဥစ္စာဖြစ်  
တယ်လို့ ‘သန္တုပ္ပိပရမံ ဓနံ’ ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြားညွှန်  
ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း  
ဆိုတဲ့ အနှိုင်းမဲ့ဥစ္စာကို အပြည့်အဝ ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေလို့  
ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။  
အပ္ပမာဒမဂ္ဂဝင်။ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၂၀၀၀။





အပြစ်တစ်ခုခု ကျူးလွန်လိုက်လို့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ  
တွေ ရရှိသွားတယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ဘဝ ပြည့်စုံသွားတယ်ဆိုတာ  
မရှိပါဘူး။ ဆိုးကျိုးဆင်းရဲတွေ၊ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ဘဝ ပျက်စီးမှုတွေ  
ကိုသာ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရမှာပါ။

လူသားတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ဘဝကို ပျက်စီးအောင်  
ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ အပြစ်တွေအားလုံးထဲမှာ ဒေါသအပြစ်ဟာ  
အဆိုးဝါးဆုံးအပြစ်၊ ကြောက်မက်ဖွယ်အကောင်းဆုံးအပြစ် ဖြစ်  
ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ 'ဒေါသ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုယ်တိုင်  
ကိုက 'အပြစ်' ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

ဒေါသဆိုတဲ့ စကားလုံးက မြန်မာစကားလုံး မဟုတ်  
ပါဘူး။ ပါဠိစကားလုံးပါ။ 'ဒေါသ' ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးက ထွက်  
တဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေထဲက တစ်ခုကတော့ 'အပြစ်' ဆိုတဲ့ အဓိ-  
ပ္ပာယ်ပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ သည်းခြေတို့၊ သလိပ်တို့၊ လေတို့ ပုံမှန်  
ထက် လွန်ကဲဖောက်ပြန်လာပြီဆိုရင် သည်းခြေဒေါသ ထူပြော  
တယ်။ သလိပ်ဒေါသ များတယ်။ လေဒေါသ သင့်တယ်လို့ ပြော  
လေ့ရှိကြပါတယ်။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ လေတွေဟာ အပြစ်ဖြစ်  
နေတယ်။ ပျက်စီးနေတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အပြစ်ဆိုတာ  
ပျက်စီးခြင်းကို ပြောတာပါပဲ။

ကိလေသာစာရင်းဝင်တဲ့ ဒေါသဟာလည်း သူ့ကို  
လက်ခံသိမ်းပိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အပြစ်ပေးပါတယ်။ ပျက်စီးစေပါ



- ◆ “ဒေါသ” ဆိုတဲ့
- ◆ စကားလုံးကိုယ်တိုင်ကိုက
- ◆ “အပြစ်” လို့ အဓိပ္ပာယ်ထွက်နေတော့
- ◆ ဒေါသသမားတစ်ယောက်က
- ◆ သူတစ်ပါးအပေါ်
- ◆ အရာရာအပြစ်မြင်တတ်တာဟာ
- ◆ သိပ်တော့မဆန်းလှပါဘူး။
- ◆ ဒါပေမဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့ အမှား
- ◆ ရံခါ အမှန်ကို
- ◆ အပြစ်မြင်၊ အပြစ်တင်မယ်ကြံတိုင်း
- ◆ “ငါ့မှာရော အမှား လုံးဝ မရှိဘူးလား” လို့
- ◆ ဆင်ခြင်နဲ့လုံးလုံးဆိုင်မယ်ဆိုရင်တော့
- ◆ သူတစ်ပါးရဲ့ လုပ်ရပ်တွေအပေါ်
- ◆ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်း
- ◆ တိုးပွားလာမှာ အမှန်ပါပဲ။

နဂိုက ရုပ်ရည် ဘယ်လောက်ပဲ ချောမောလှပပါစေ၊  
 ဒေါသဝင်လာပြီဆိုရင် အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်သွားပါတယ်။  
 ဒေါသဟာ လူ့ရဲ့ ပင်ကိုရုပ်အဆင်းကို ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသွား

စေပါတယ်။ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတွေ ကြမ်းတမ်း  
ရိုင်းယု မဲ့ရွဲ့စုတ်ပြတ်ပြီး ကျက်သရေယုတ်သွားစေပါတယ်။

အသားဖြူတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားနီသွားမယ်၊  
အသားနီတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားညိုသွားမယ်၊ အသား  
ညိုတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားပြာသွားမယ်၊ အသားပြာတဲ့လူ  
ဒေါသဖြစ်ရင် အသားမည်းသွားမယ်၊ အသားမည်းတဲ့လူ ဒေါသ  
ဖြစ်ရင် အသားမှောင်သွားမယ်၊ မှောင်ပြီးရင်တော့ ဘာမှ မကျန်  
တော့ဘူး၊ လဲသေဖို့ပဲ ရှိတော့တယ်။ ဒါက ဒေါသကြောင့် ကိုယ်  
ပျက်စီးပုံ နမူနာပါ။

ဒေါသကြောင့် စိတ်ပျက်စီးပုံကတော့ နဂိုက စိတ်  
သဘောထား ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ ဒေါသဝင်လာရင်  
စိတ်သဘောထား ဆိုးသွားပါတယ်။ နဂိုက စိတ်နေ ဘယ်  
လောက်နူးညံ့နူးညံ့၊ ဒေါသဝင်လာရင် စိတ်နေကြမ်းတမ်းသွား  
ပါတယ်။ နဂိုက စိတ်ဓာတ် ဘယ်လောက်မြင့်မြတ်မြင့်မြတ်၊  
ဒေါသဝင်လာရင် စိတ်ဓာတ် ယုတ်ညံ့သွားပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်  
အောက်တန်းကျသွားပါတယ်။

သာမန် ပုထုဇဉ်ဆိုတာ အသာထားလိုက်ပါဦး။ ဘုရား  
ဖြစ်ဖို့ တစ်ဘဝခြားသာ လိုတော့တဲ့ ဘုရားလောင်း အရင့်အမာ  
ဝေဿန္တရာ မင်းကြီးတောင်မှ သားတော် ဇာလီနဲ့ သမီးတော်  
ကဏ္ဍာဇိန်ကို မိမိရှေ့မှာတွင် ဆူးကြိမ်လုံးနဲ့ ရိုက်နေတဲ့ ဇူဇကာ  
ပုဏ္ဏားကြီးကို ကိုယ်တော်တိုင် သတ်ဖြတ်ဖို့ ကြံစည်စိတ်ကူးမိတဲ့





သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်တွေ မလုပ်ဖြစ်တော့ဘဲ အလုပ်ပျက်  
သွားတဲ့အတွက် ရသင့်ရထိုက်တဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ  
ဆုံးရှုံးရပါတယ်။ အဲဒီလိုအားဖြင့် မိမိအကျိုးနဲ့ သူတစ်ပါးအကျိုး  
ဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်ကို ပျက်စီးအောင် ဖျက်ဆီးတတ်လို့လည်း ဒေါသ  
ကို ဒေါသလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒေါသလွမ်းမိုးနေတဲ့သူအတွက် မပြောရဲတဲ့စကား၊  
မပြုရဲတဲ့အလုပ်ဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။ ဘာမဆို ပြောရဲ၊  
ဘာမဆို ပြုရဲပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒေါသလွမ်းမိုးနေသူရဲ့ သန္တာန်  
မှာ အသိဉာဏ်အမှောင်ကျပြီး မပြောသင့်တာကို ပြောသင့်  
တယ် ထင်၊ မပြုသင့်တာကို ပြုသင့်တယ် ထင်နေတဲ့အတွက်  
သူပြောလိုက်သမျှ၊ သူပြုလိုက်သမျှ အရာအားလုံးဟာ အပြော  
မှား၊ အပြုမှားတွေချည်းပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အပြောမှား၊ အပြုမှားတွေရဲ့ လက်ဆောင်ကတော့  
ဒေါသမထွက်ရင် ရမယ့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ လက်လွတ်  
ဆုံးရှုံးသွားရခြင်းပါပဲ။ ဒေါသအခြေခံတဲ့ အပြောမှား၊ အပြုမှား  
တွေကြောင့် စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ရာထူးအာဏာ၊ ချစ်သူခင်သူ၊ မိတ်  
ကောင်းဆွေကောင်း အစရှိတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ  
တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး လက်လွတ်ဆုံးရှုံးရပါတယ်။ အသေချာ  
ဆုံး ဆုံးရှုံးမှုကတော့ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှုပါပဲ။

\* ဒေါသသွေး ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့သူဟာ အမေရင်းကို  
လည်း သတ်ရဲပါတယ်။ အဖေရင်းကိုလည်း သတ်ရဲပါတယ်။



သူမရဲ့ အိမ်ဖော်မလေး ကာဠိဟာ တစ်နေ့တော့ နေမြင့်မှ အိပ်ရာက ထပါတယ်။ ခါတိုင်းလို နံနက်စောစော အိပ်ရာမထ တဲ့ ကာဠိကို သူမက အကြောင်းအကျိုးမေးကြည့်ပါတယ်။

‘ဟဲ့ . . . ကာဠိ၊ ညည်း ဘာလို့ ဒီနေ့ အိပ်ရာထ နောက်ကျရတာလဲ’

‘အကြောင်းထူးရယ်လို့တော့ ဘာမှ မရှိပါဘူး၊ မထချင် သေးတာနဲ့ တမင် မထဘဲ နေတာပါ’

‘ဟဲ့ . . . ကောင်မရဲ့၊ ကျွန်မရဲ့ . . . ၊ ဘာအ ကြောင်းမှ မရှိဘဲ နေမြင့်မှ ထရသလားဟဲ့’

အဲဒီလို စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုး ပြောဆိုပြီး မျက်မှောင်ကုတ်၊ မျက်စောင်းထိုး ထွက်သွားတဲ့ သူမကို ပြုံးကြည့်ရင်း ကာဠိက ‘အော် . . . ငါ့သခင်မမှာ ဒေါသရှိသားပဲ၊ ခါတိုင်း ငါကောင်း နေလို့သာ သူဒေါသ မထွက်တာပါလား’ လို့ နှလုံးသွင်းလိုက်မိပါ တယ်။

နောက်တစ်နေ့ ဆက်ပြီး စမ်းသပ်တဲ့အခါမှာတော့ မျက်မှောင်ကုတ်၊ မျက်စောင်းထိုးရုံတွင် မကတော့ပါဘူး။ ရုန့် ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေ၊ အယုတ္တ အနတ္တစကားတွေနဲ့ မကြားဝံ့မနာသာ ပျစ်ပျစ်နှစ်နှစ် ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းတော့တာပါ ပဲ။

တတိယနေ့ ဆက်ပြီးစမ်းသပ်တဲ့အခါမှာတော့ ဆဲဆို ကြိမ်းမောင်းရုံတွင်မကတော့ဘဲ ဒေါသထွက်ထွက်နဲ့ တံခါးမင်း



အမြဲမပြတ် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး ဆင်ခြင်ပြုပြင်နေတဲ့ သတိပိုင် ရှင် သူတော်ကောင်း၊ သူမြတ်လောင်းတွေဟာလည်း အကြောင်းအားလျော်စွာ စိတ်ထဲမှာ ရုတ်တရက် ဒေါသဖြစ်လာ ရင်တောင်မှ အဲဒီဒေါသကို ကိုယ်ပေါ်၊ နှုတ်ပေါ် မရောက် အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းနိုင်ကြပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း အချိန်ကြာကြာ မဖြစ်၊ အရှိန်ပြင်းပြင်း မဖြစ်ဘဲ အမြန်ဆုံး ကင်းပျောက်သွားအောင် သတိ၊ ပညာနဲ့ ဖယ်ထုတ်သန့်စင်ပစ် နိုင်ကြပါတယ်။

သွေးစိမ်းရှင်ရှင် ယိုစီးကျနေတဲ့ ခေါင်းကွဲကြီးကို ပြုပြင်ပြီး ကာဠိအိမ်ဖော်မ အရပ်ထဲ လှည့်ကြော်ငြာလိုက်တဲ့ အတွက် ဝေဒေဟိကာ ဒေါသရှိမှန်း၊ ဒေါသကြီးမှန်း အားလုံးက သိသွားကြပါတယ်။

ဒီတော့လည်း လူတွေရဲ့ ထုံးစံအတိုင်းပေါ့။ ဟိုတုန်းက ဝေဒေဟိကာကို တသသ ချီးမွမ်းခဲ့တဲ့သူတွေက အခုတော့ တဟဟ ကဲ့ရဲ့ကုန်ကြပါတယ်။ များများချီးမွမ်းခဲ့တဲ့သူတွေက များများကဲ့ရဲ့ကြတာပေါ့။ ချီးမွမ်းတုန်းက တစ်ဆချီးမွမ်းရင် ကဲ့ရဲ့ ချိန်မှာ ဆယ်ဆမက ကဲ့ရဲ့တတ်ကြတာဟာ ပုထုဇဉ်လူသား အများစုရဲ့ စရိုက်ဝါသနာ ဓမ္မတာပါပဲ။

စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ချီးမွမ်းဖွယ်ဂုဏ်သတင်းတွေကို ပြုလဲ ပျက်သုဉ်းသွားစေနိုင်တဲ့ လက်နက်ဟာ ဒေါသတရားပါ။ ဒေါသ တရား နှလုံးသားမှာ ဝင်လာပြီဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ



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

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

သူတစ်ပါးကို မီးခဲနဲ့ ပေါက်ဖို့ မီးခဲကောက်ကိုင်တဲ့သူ ဟာ သူတစ်ပါး မပူလောင်ခင် ကိုယ်အရင် ပူလောင်ရသလိုပါ ပဲ။ သူတစ်ပါးကို မစင်နဲ့ထွေးဖို့ မစင်ကို ပါးစပ်နဲ့ငဲ့တဲ့သူဟာ သူတစ်ပါး မညစ်ပတ် မနံ့စော်ခင် ကိုယ်အရင် ညစ်ပတ်နံ့စော်ရ သလိုပါပဲ။

လူသားတွေရဲ့ လက်တွေ့ဘဝမှာ နေ့စဉ်လိုလို အဖြစ် များတဲ့ ဒေါသရဲ့ သဘာဝတစ်ခုကတော့ သည်းမခံနိုင်ခြင်း၊





မှားတစ်ခု၊ အပြစ်တစ်ခု ထပ်ကျူးလွန်ရာ ရောက်နေပါဦးမယ်။  
'ဒေါသ' ဆိုတဲ့ စကားလုံး ကိုယ်တိုင်ကိုက 'အပြစ်'လို့ အဓိပ္ပာယ်ထွက်နေတော့ ဒေါသသမားတစ်ယောက်က သူတစ်ပါးအပေါ် အရာရာ အပြစ်မြင်တတ်တာဟာ သိပ်တော့ မဆန်းလှပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့ အမှား (ရံခါအမှန်)ကို အပြစ်မြင်၊ အပြစ်တင်ပြီး စိတ်ဆိုးမယ်ကြံတိုင်း၊ ပြဿနာရှာမယ်ကြံတိုင်း 'ငါကရော ဘယ်လောက် အမှားကင်းနေလို့လဲ၊ ငါ့မှာရော အမှား လုံးဝမရှိဘူးလား' လို့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ သူတစ်ပါးရဲ့ လုပ်ရပ်တွေအပေါ် သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်း တိုးပွားလာမှာ အမှန်ပါပဲ။

ဒေါသငြိမ်းကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတွေ အများကြီး ရှိတဲ့အထဲက အလွယ်ကူဆုံးနဲ့ အရှင်းလင်းဆုံး နည်းလမ်းနှစ်ခုကတော့ အကောင်းမြင်ဝါဒ လက်ကိုင်ထားခြင်းနဲ့ မေတ္တာဘာဝနာ၊ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ ပွားများခြင်းတို့ပါပဲ။

သက်ရှိ သက်မဲ့ အရာရာတိုင်းမှာ အကောင်းနဲ့အဆိုး ဒွန်တွဲနေပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကလွဲရင် အကောင်းချည်းသက်သက်၊ အဆိုးချည်းသက်သက်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဘယ်အရာကိုမဆို ကောင်းကွက်ကိုသာ ကြည့်တတ်ရင်၊ ဆိုးကွက်ကိုလည်း အဆိုးဘက်ကမကြည့်ဘဲ အကောင်းဘက်က ကြည့်တတ်ရင် အကောင်းမြင်ဝါဒသမားတစ်ယောက်ရဲ့ နှလုံးသားမှာ ဒေါသမီးလောင်မြိုက်ခွင့်ရမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ဒူးရင်းသီးရဲ့ ဆူးနဲ့ အနံ့ဆိုတဲ့ အဆိုးကိုပဲ အပြစ်မြင်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဒူးရင်းသီးရဲ့ ချိုဆိမ့်တဲ့အရသာနဲ့ ခွန်အားပြည့်ဖြိုးမှုဆိုတဲ့ အကောင်းတွေကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမှာ သေချာပါတယ်။ အရသာနဲ့ ခွန်အားဆိုတဲ့ ကောင်းကွက်ကို မြင်တတ်တော့လည်း ဒူးရင်းသီးဟာ ဈေးကြီးပေး ဝယ်စားရတဲ့ အမြတ်တန်းသစ်သီးအဖြစ် စားထိုက်သူတွေရဲ့ ချစ်ခြင်းကို ခံယူနေရတော့တာပါပဲ။

လောကမှာ ကိုယ်ပြုဆိုးပြီး နှုတ်ပြောကောင်းတဲ့သူ၊ ကိုယ်ပြုကောင်းပြီး နှုတ်ပြောဆိုးတဲ့သူ၊ ကိုယ်ပြုနှုတ်ပြော ဆိုးပြီး စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ၊ ကိုယ်ပြုနှုတ်ပြော စိတ်ထားသုံးမျိုးလုံး ဆိုးတဲ့သူ၊ ကိုယ်ပြုနှုတ်ပြောစိတ်ထား သုံးမျိုးလုံးကောင်းတဲ့သူ ရယ်လို့ လူငါးမျိုးရှိပါတယ်။

မှော်ဖိုးနေတဲ့ရေကန်ကို တွေ့ရင် မှော်တွေကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ အသာဘေးဖယ်ပြီး လက်ခုပ်နဲ့ ရေကို ယူသောက်ရသလိုပဲ အဆိုး၊ အကောင်းတွဲနေတဲ့ လူတွေကို တွေ့ရင် အဆိုးကို လျစ်လျူရှုပြီး အကောင်းကို နှလုံးသွင်းနိုင်ရပါမယ်။

အဆိုးချည်းပဲ ထင်ရှားနေတဲ့ လူတွေကို တွေ့ရင် ရောဂါပြင်းထန်နေတဲ့ ကူရာမဲ့ ခရီးသွားဖော်တစ်ယောက်လို့ သဘောထားပြီး သနားကရုဏာစိတ် မွေးမြူနိုင်ရပါမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ ဒေါသအပြစ် မဖြစ်တော့ဘဲ လူသားအားလုံးအပေါ် မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်နိုင်လာပါလိမ့်

မယ်။

အကောင်းမြင်ဝါဒ လက်ကိုင်ထားနိုင်တဲ့သူအတွက် မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများဖို့ အခက်အခဲ မရှိပါဘူး။ 'သတ္တဝါအား လုံး ချမ်းသာကြပါစေ' လို့ မေတ္တာဘာဝနာ အမြဲပွားနေသူရဲ့ သန္တာန်မှာ မေတ္တာဓာတ်အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ဒေါသ ဓာတ်လည်း တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးလာရပါတယ်။ မေတ္တာပွား နေချိန်မှာ တကယ်ချမ်းသာစေချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေဖို့တော့ လို တာပေါ့။

အကောင်းမြင်စိတ်၊ မေတ္တာစိတ် မွေးနေတဲ့ကြားထဲက ဒေါသစိတ် ဖြစ်လာသေးတယ်ဆိုရင်တော့ ဒေါသရဲ့ အာရုံ၊ ဒေါသဖြစ်စရာ အကြောင်းအချက်တွေကို နှလုံးမသွင်းဘဲ ဖြစ် နေတဲ့ ဒေါသစိတ်ကိုပဲ တည့်တည့်စိုက်ကြည့်ပြီးတော့ 'စိတ်တို တယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်' စသည်အားဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်း အတိုင်း ဝိပဿနာရှုပွားလိုက်ရပါမယ်။

ဒေါသစိတ်ကို မတွေ့ဘဲ ဒေါသဖြစ်စရာ အကြောင်း အချက်တွေကသာ လွှမ်းမိုးနေမယ်ဆိုရင်လည်း မြင်-မြင်တယ်၊ ကြား-ကြားတယ်၊ သွား-သွားတယ်၊ ထိုင်-ထိုင်တယ် စသည် အားဖြင့် လက်ရှိထင်ရှားရာ တခြားအာရုံတစ်ခုခုကို ရှုပွားရပါ မယ်။ နှာသီးဝ လေထိရာအရပ်မှာ သတိကပ်ပြီး ဝင်-ဝင်တယ်၊ ထွက်-ထွက်တယ်လို့ ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ကောင်းပါတယ်။

မမိ-မိတဲ့အာရုံတစ်ခုခုကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းကျ စူးစိုက်

ရူပားနိုင်ပြီဆိုရင် ဒေါသစိတ်တွေ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါး ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒေါသစိတ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်သဘော၊ မမြဲ၊ မကောင်း၊ မပိုင်တဲ့သဘောတွေကိုပါ မြင်တွေ့လာပြီဆိုရင် တော့ ဉာဏ်ရင့်ကျက်တဲ့ တစ်နေ့မှာ ဒေါသစိတ်ကို အရှုခံထား ပြီး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တောင် ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

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

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

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

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

စကားအရသာ ရေပြင်ပေါ်ကစာ၊ ရေပြင်ပေါ်ကစာ  
နဲ့ တူတဲ့ ဒေါသလို့ ပြောရပေမယ့် စာလည်း မရှိပါဘူး။ ဒေါသ  
လည်း မရှိပါဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်တရား ရှုပွားလို့ အနာဂါမ်၊ ရဟ-  
န္တာဖြစ်သွားရင်တော့ ဒီလို အဆင့်မျိုးကို ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။  
မရောက်သေးသမျှတော့ မေတ္တာနဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာနှစ်မျိုး  
ကို ကြိုးစားပမ်းစား ပွားများနေရဦးမှာပါပဲ။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က ဒေါသအပြစ်ဟာ အနှိုင်းမဲ့အပြစ် ဖြစ်တယ်လို့  
'နတ္ထိ ဒေါသသမော ကလိ' ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြား  
ညွှန်ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း ဒေါသအပြစ်ဆိုတဲ့  
အနှိုင်းမဲ့အပြစ်ကို အကြွင်းမဲ့ ပျောက်ပျက်အောင် ဖျောက်ဖျက်  
နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။  
အပ္ပမာဒမဂ္ဂစင်။ စွန့်လှ။ ၂၀၀၀။





4900  
227  
95  
4479  
8374







ယောက် ကောင်းကျိုးပြုတာပါပဲ။ တစ်ယောက်အကျိုး တစ်  
ယောက်ပြုမှလည်း ဆွေမျိုးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

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

အကျွမ်းဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ကလည်း  
အကျွမ်းဝင်၊ ကိုယ့်ကိုလည်း အကျွမ်းဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ဆိုလိုပါ  
တယ်။ ကိုယ်ကသာ သူ့ကို အကျွမ်းဝင်ပြီး သူက ကိုယ့်ကို  
အကျွမ်းမဝင်ရင်၊ သူကသာ ကိုယ့်ကို အကျွမ်းဝင်ပြီး ကိုယ်က  
သူ့ကို အကျွမ်းမဝင်ရင်၊ အဲဒီလို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အကျွမ်းဝင်  
ခြင်း၊ တစ်ဖက်သတ် အကျွမ်းဝင်ခြင်းဟာ ဆွေမျိုးကိစ္စကို မပြီး  
စေနိုင်ပါဘူး။ အပြန်အလှန် အကျွမ်းဝင်မှသာ ဆွေမျိုးကိစ္စ  
ပြီးစီးနိုင်တာမို့ ကိုယ်ကျွမ်း၊ သူကျွမ်း၊ နှစ်ဖက်ကျွမ်းသူကိုသာ  
အကျွမ်းဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အကျွမ်းဝင်တယ်ဆိုတာ တစ်ယောက်အပေါ် တစ်  
ယောက် မေတ္တာသံယောဇဉ်နဲ့ ချစ်ခင်တာကို ပြောတာပါ။  
မေတ္တာနဲ့ သံယောဇဉ် အချိုးတကျ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားမှ  
အကျွမ်းဝင်တယ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာသက်သက်နဲ့  
လည်း အကျွမ်းဝင်သူ မဖြစ်နိုင်သလို သံယောဇဉ်သက်သက်နဲ့

လည်း အကျွမ်းဝင်သူ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ထုထည်ကြီးမားတဲ့ မေတ္တာအခံမှာ သံယောဇဉ်ဓာတ်လေး ရစ်ပတ်လွှမ်းခြုံထားမှ အကျွမ်းဝင်သူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မေတ္တာဆိုတာ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် တပြေးညီ ကောင်းကျိုးလိုလားရတဲ့ စိတ်ထားဖြစ်လို့ ဘယ်သူ့အပေါ်တော့ မေတ္တာပို့တယ်၊ ဘယ်သူ့အကျိုးတော့ ပိုလိုလားတယ်ဆိုတာမျိုး ဖြစ်ခွင့်မရှိတဲ့အတွက် မေတ္တာသက်သက်နဲ့ အကျွမ်းဝင်ခြင်းဆို တာကို တိုင်းတာလို့ မရပါဘူး။

သံယောဇဉ်ဆိုတာကလည်း သူ့အကျိုးထက် ကိုယ့် အကျိုးကို အဓိကထားတဲ့သဘော၊ သူ့ဆန္ဒဖြည့်ပေးဖို့ထက် ကိုယ့်ဆန္ဒပြည့်ပုံဖို့ကို အဓိကထားတဲ့သဘောဖြစ်လို့ သံယောဇဉ် သက်သက်နဲ့လည်း အကျွမ်းဝင်ခြင်းဆိုတာကို တိုင်းတာလို့ မရ ပါဘူး။

မေတ္တာအခံမှာ သံယောဇဉ်ရှိမှ၊ သံယောဇဉ်အခံမှာ မေတ္တာရှိမှ အကျွမ်းဝင်သူဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော သံယောဇဉ်၊ သံယောဇဉ်နှင့်ယှဉ်သော မေတ္တာဟာ အကျွမ်းဝင် ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာပါ။

မေတ္တာသာရှိပြီး သံယောဇဉ်မရှိရင်လည်း ကိုယ့် အပေါ် ဆက်ဆံတာဟာ အားလုံးအပေါ် ဆက်ဆံတာထက် ပိုပြီး ဂရုတစိုက်ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သံယောဇဉ်သာရှိပြီး မေတ္တာ မရှိရင်လည်း ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး၊ ကောင်းမှုဆိုးမှုတွေ

- ❖ ပုထုဇဉ်သာဘာဝ
- ❖ အလိုအလျောက် ဖြစ်တည်နေတဲ့
- ❖ အတွင်းအောက်ခံ သံယောဇဉ်ရဲ့အပေါ်မှာ
- ❖ ထုထည်ကြီးမားနိုင်ခဲ့တဲ့
- ❖ မေတ္တာစစ်၊ မေတ္တာမှန်ကို
- ❖ စနစ်တကျ ပွဲစည်းတည်ဆောက်ပြီး
- ❖ သူချစ်၊ ကိုယ်ချစ်
- ❖ အပြန်အလှန် ချစ်ကြတဲ့သူတွေသာ
- ❖ အကျွမ်းဝင်သူတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ❖ အကျွမ်းဝင်ခြင်းရဲ့ အောက်ခံအရောင်က
- ❖ သံယောဇဉ်ဖြစ်ပြီး
- ❖ အပေါ်အရောင်က မေတ္တာတရားဖြစ်ပါတယ်။

ကို ဝေမျှခံစား နားလည်ပေးနိုင်စွမ်း၊ အကျိုးဆောင်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။

မေတ္တာသက်သက်နဲ့ဆိုရင် ယေဘုယျဆန်သွားသလို သံယောဇဉ်သက်သက်နဲ့ ဆိုရင်လည်း တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် သွားပါတယ်။ ကြင်နာနွေးထွေးမှုမပါတဲ့ အကျိုးဆောင်မှုသက် သက်မေတ္တာဟာ အကျွမ်းဝင်ရာမရောက်သလို အကျိုးဆောင်မှု





မေတ္တာသာရှိပြီး ❖
သံယောဇဉ်မရှိရင်လည်း ❖
ကိုယ့်အပေါ် ဆက်ဆံတာဟာ ❖
အားလုံးအပေါ် ဆက်ဆံတာထက် ❖
ပိုပြီး ဂရုတစိုက်ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ❖
သံယောဇဉ်သာရှိပြီး ❖
မေတ္တာမရှိရင်လည်း ❖
ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး ❖

ဖြစ်နေတောင်မှ ဆွေမျိုးမဟုတ်တော့ပါဘူး။

သွေးစပ်တိုင်း ဆွေမျိုးမဖြစ်ပါဘူး။ မေတ္တာစပ်မှ ဆွေမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သွေးစပ်စပ် မစပ်စပ်၊ မေတ္တာစပ်ရင် ဆွေမျိုးပါ။ သွေးစပ်စပ် မစပ်စပ်၊ မေတ္တာမစပ်ရင် သူစိမ်း (တစိမ်း)ပါ။ သွေးစပ်ဆွေမျိုးရှိရုံနဲ့ ကိုယ့်ဘဝ ဘာမှ အကျိုးမထူးနိုင်ပါဘူး။ မေတ္တာစပ်ဆွေမျိုးရှိမှ ကိုယ့်ဘဝ အကျိုးထူးနိုင်တာပါ။ သွေးသာ စပ်ပြီး မေတ္တာမစပ်တဲ့ ဆွေမျိုးကို တန်ဖိုးထားနေစရာမလိုပါဘူး။ သွေးမစပ်ပေမယ့် မေတ္တာစပ်တဲ့ ဆွေမျိုးကိုတော့ အမြတ်တနိုး တန်ဖိုးထားရပါမယ်။ မေတ္တာစပ်တဲ့ ဆွေမျိုးသည် သာ အကောင်းဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးဆွေမျိုး၊ အနှိုင်းမဲ့ဆွေမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။







မွေးယုံသင်းကြိုင်တဲ့ သလေးဆွမ်းတွေကို အင်မတန် မွန်မြတ်တဲ့ ဟင်းလျာကောင်းတွေနဲ့ စီမံပြီးတော့ လောင်းလှူပေမယ့် ကောသလမင်းကြီးကရော၊ ကောသလမင်းကြီးရဲ့ မိသားစုနဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေကရော ရဟန်းတော်များကို အကျွမ်းတဝင်နဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင်၊ မြတ်မြတ်နိုးနိုး၊ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လောင်းလှူကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မင်းချင်းယောက်ျား၊ တပည့်တပန်းတွေကို ခိုင်းစေပြီးတော့ မျက်နှာလွှဲ လောင်းလှူကြတာပါ။

ဆွမ်းကောင်းဟင်းကောင်း လောင်းလှူပေမယ့် အကျွမ်းတဝင် လောင်းလှူတာမဟုတ်တဲ့အတွက် ရဟန်းတော်များဟာ ကောသလမင်းကြီးနန်းတော်က လောင်းလှူလိုက်တဲ့ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်းတွေကို နန်းတော်မှာ မဘုဉ်းပေးဘဲ မိမိတို့ အကျွမ်းဝင်ရာ ဒကာ၊ ဒကာမများရဲ့ အိမ်တွေကို သပိတ်လိုက် ပြန်သယ်သွားကြပါတယ်။

ကိုယ်အကျွမ်းဝင်ရာ ဒကာ၊ ဒကာမရဲ့ အိမ်ကို ရောက်တာနဲ့ နန်းတော်က လောင်းလှူလိုက်တဲ့ ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်းတွေကို အကျွမ်းဝင်ရာ ဒကာ၊ ဒကာမများကို သပိတ်လိုက် အကုန်လုံး စွန့်လိုက်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အကျွမ်းဝင်ရာ ဒကာ၊ ဒကာမများက ပြန်လည်လှူဒါန်းတဲ့ အိမ်မှာ အဆင်သင့်ရှိနှင့်နေရာ ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်းများကို ကောင်းကောင်း၊ ဆိုးဆိုး၊ မြန်ရွက်စွာ ဘုဉ်းပေးတော်မူကြပါတယ်။



ဏသီမင်းရဲ့ ပင့်လျှောက်ချက်အရ မင်းရဲ့ ဥယျာဉ်မှာ တစ်ပါး  
တည်း သီတင်းသုံးတယ်။ အဲဒီရသေ့ဆရာကြီးဟာ ဟိမဝန္တာ  
တောကြီးထဲမှာ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ ရသေ့ငါးရာထဲက အကြီးဆုံး  
တပည့်အပေါ်မှာ အင်မတန် ချစ်ခင်အကျွမ်းဝင်တယ်’

‘မိမိမြတ်နိုးချစ်ခင်အကျွမ်းဝင်တဲ့ တပည့်ကို မမြင်ရ  
တာ ကြာတဲ့အခါ တပည့်ကို သတိရတဲ့စိတ်နဲ့ ရသေ့ဆရာကြီး  
မှာ နန်းတော်က ချက်ပြုတ်ပေးတဲ့ စားကောင်းသောက်ဖွယ်  
အမွန်အမြတ်တွေ စားရပေမယ့် စားမဝင်၊ အိပ်မပျော်ဖြစ်ပြီး  
ဝမ်းသွေးသွန်တဲ့ အနာရောဂါ ဖြစ်လာခဲ့တယ်’

‘ဗာရာဏသီမင်းကြီးက ဆေးဆရာမျိုးစုံ ပင့်ပြီးတော့  
ဆေးမျိုးစုံ၊ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကုသပေးပေမယ့် ရသေ့ဆရာကြီးရဲ့  
ရောဂါအခြေအနေက လုံးဝ ထူးခြားမလာခဲ့ဘူး။ ပိုပြီးတော့သာ  
ဆိုးလာခဲ့တယ်’

‘ရောဂါပျောက်စေချင်ရင် ဟိမဝန္တာတောကို ပြန်ပို့ပေး  
ပါ လို့ ရသေ့ဆရာကြီးက မိန့်တဲ့အတွက် ဗာရာဏသီမင်းကြီး  
က ရသေ့ဆရာကြီးရဲ့ဆန္ဒအတိုင်း ဟိမဝန္တာတောကြီးထဲကို  
ပြန်ပို့ပေးခဲ့တယ်’

‘ဟိမဝန္တာတောကြီးထဲ ပြန်ရောက်တဲ့အခါ မိမိချစ်  
ကျွမ်းဝင်တဲ့ တပည့်ကိုလည်း မြင်တွေ့ရ၊ ချစ်ကျွမ်းဝင်တဲ့  
တပည့်ရဲ့ ကြင်နာယုယစွာ ပြုစုလုပ်ကျွေးမှုကိုလည်း ခံယူရတဲ့  
အတွက် ရသေ့ဆရာကြီးရဲ့ ဝမ်းသွေးသွန်ရောဂါဟာ ချက်ချင်း







ခဲ့ပါတယ်။

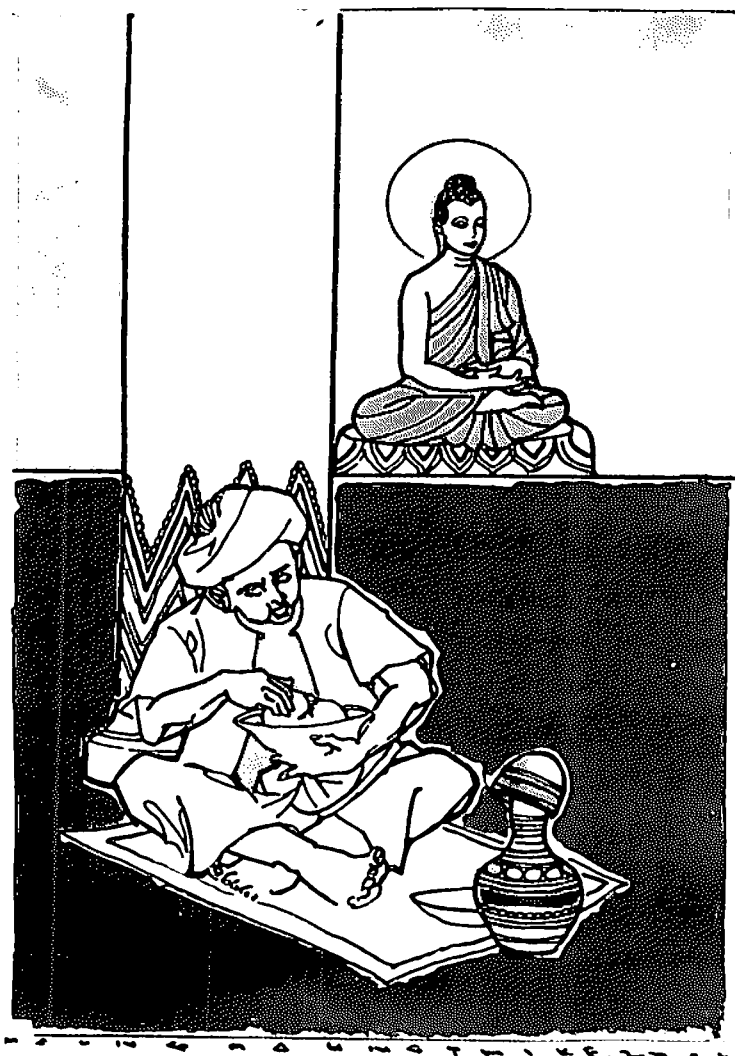
မြင်မြင်သမျှ လူတိုင်းကို သံသရာဆွေတော်မျိုးတော်  
တွေ၊ ဘဝဆက်ဆွေမျိုးတွေလို့ နှလုံးသွင်းပြီး မေတ္တာသက်ဝင်  
ချစ်ခင်နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံရသမျှ လူအား  
လုံးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အကျွမ်းဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အနှိုင်းမဲ့ဆွေမျိုးတွေ  
ဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က မေတ္တာစစ်၊ မေတ္တာ  
မှန်ထားရင် သူ့ဘက်ကလည်း မေတ္တာစစ်၊ မေတ္တာမှန် ပြန်လာ  
မှာပါ။

လူတိုင်းနဲ့ အနှိုင်းမဲ့ဆွေမျိုးတော်ရတဲ့လူလောက် လော  
ကကြီးမှာ ပျော်စရာကောင်းတာ ရှိပါဦးမလား။ အနှိုင်းမဲ့ဆွေမျိုး  
တွေရဲ့ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုကြောင့် ကိုယ့်ဘဝဟာလည်း အစစ  
အရာရာ ပြီးပြည့်စုံသွားမှာပါ။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က အကျွမ်းဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အနှိုင်းမဲ့ဆွေမျိုးဖြစ်တယ်  
လို့ 'ဝိဿာသပရမာ ဉာတီ' ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြား  
ညွှန်ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း အကျွမ်းဝင်ပုဂ္ဂိုလ်  
ဆိုတဲ့ အနှိုင်းမဲ့ဆွေမျိုးကို အပြည့်အဝ ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ  
လို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။  
အပ္ပမာဒပဂ္ဂဝင်။ မတ်လ၊ ၂၀၀၈။







- ဆာနာရောဂါကတော့
- ဒီဘဝမှာဖြစ်၊ ဒီဘဝမှာပဲ
- ပြီးသွားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ
- နောင်တမလွန်ဘဝတွေအထိ
- ဆက်ကာဆက်ကာ
- လိုက်နိပ်စက်ပါတယ်။

## ■ အနှိုင်းမဲ့ရောဂါ

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ ရောဂါအားလုံးထဲမှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ သို့မဟုတ် ဆာနာရောဂါဟာ အနှိုင်းမဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါထက် ပိုပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နာကျင်စေပါတယ်။ နှိပ်စက်ပါတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တခြားရောဂါ မရှိတော့လို့ပါပဲ။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါနဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်ထိုက်တဲ့ တခြားရောဂါ လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါဟာ အနှိုင်းမဲ့ရောဂါ ဖြစ်ရပါတယ်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နာကျင်စေတတ်တဲ့အရာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နှိပ်စက်တတ်တဲ့အရာကို ရောဂါလို့ ခေါ်ပါတယ်။



ကိုယ်မှာ ရောဂါဖြစ်ရင် ကိုယ်သာနာပြီး စိတ်မနာတတ်  
တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ တရားသိတဲ့သူ၊ တရားရှိတဲ့သူတွေပါပဲ။  
သတိအင်အားကြီးမားတဲ့သူ၊ သတိအင်အားကြီးမားသလောက်  
အနတ္တအသိဉာဏ် ရင့်သန်နေတဲ့သူဟာ ကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ရောဂါ  
ဘယ်လောက်ပဲ ပြင်းထန်ပြင်းထန် ကိုယ်သာ နာချင်နာမယ်၊  
စိတ်ကတော့ လုံးဝမနာတော့ပါဘူး။

ဘာရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်သာနာပြီး စိတ်လုံးဝမနာ  
တော့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ စိတ်လုံးဝမနာဖို့ အသေချာဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
ကတော့ ကိလေသာအားလုံး ပယ်သတ်ပြီးသွားတဲ့ ရဟန္တာ  
ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါပဲ။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှ တစ်ပါးသောပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့  
အကြောင်းညီညွတ်တဲ့အခါ စိတ်မနာပေမယ့် အကြောင်းမညီ  
ညွတ်တဲ့အခါ စိတ်နာနိုင်ပါသေးတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကိ  
-လေသာအားလုံးကို အမြစ်ပြတ် မပယ်သတ်ရသေးလို့ပါပဲ။

ကိလေသာအားလုံးကို အမြစ်ပြတ် မပယ်သတ်ရသေး  
တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှန်သမျှ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်ရင် ကိုယ်လည်း  
နာ၊ စိတ်လည်းနာဖို့ အခွင့်အလမ်း အမြဲရှိနေပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပုထုဇဉ်လူသားအများစုကို ရည်  
ညွှန်းပြီး ပြောရရင် ရောဂါဆိုတာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နာကျင်  
စေတတ်တဲ့အရာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နှိပ်စက်တတ်တဲ့အရာပါ။  
အဲဒီလို လူသားတွေရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နာကျင်စေတတ်၊



ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှတစ်ပါး လူသားအားလုံးရဲ့ သန္တာန်မှာ ကိုယ်ရောဂါရော၊ စိတ်ရောဂါပါ ဖြစ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ကိလေသာအားလုံးကို အကြွင်းမဲ့ပယ်သတ်ပြီးပြီ ဖြစ်လို့ စိတ်ရောဂါ လုံးဝ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ရောဂါတော့ ဖြစ်ခွင့်ရှိပါသေးတယ်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အပါအဝင် လူသားအားလုံးရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ခွင့်ရှိတဲ့ ကိုယ်ရောဂါတွေအားလုံးထဲမှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါဟာ အဆိုးဝါးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဆာနာရောဂါဟာ လူသားတိုင်းရဲ့ သန္တာန်မှာ သေချာပေါက်ဖြစ်လို့၊ ဆာနာရောဂါထက်ပိုပြီး နာတာရှည်တဲ့ ရောဂါ တခြားတစ်ခုမှ မရှိတော့လို့ပါပဲ။

ဆာနာရောဂါမဖြစ်တဲ့လူရယ်လို့ တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။ အသက်ရှင်နေတဲ့လူမှန်ရင် ဆာနာရောဂါ လူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။ ပုထုဇဉ်လူသားတွေလည်း ဆာနာရောဂါနဲ့ မကင်းနိုင်သလို အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ဆာနာရောဂါကို မျက်နှာလွှဲလို့ မရပါဘူး။ ဆာနာရောဂါဟာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုတောင် ချမ်းသာမပေးပါဘူး။

နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ (နမူနာ)နဲ့ မွေ့လျော်နေကြတဲ့ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ၊ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင် ခုနစ်ရက်ပဲ ဆာနာရောဂါ သက်သာခွင့်ရပါတယ်။ သက်သာရုံသာ သက်သာပြီး လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားတာ



ချည်းပါပဲ။ တစ်ခါပေါက်တဲ့အနာ၊ တစ်ခါဖြစ်တဲ့ရောဂါဟာ ဘယ်တော့မှ မပျောက်ဘဲ တစ်သက်လုံး တည်မြဲနေတယ်လို့ မရှိပါဘူး။ တကယ်လို့ ရှိခဲ့တယ်ဆိုရင်လည်း နောက်ဘဝအထိ တော့ မလိုက်ပါဘူး။ ဒီဘဝမှာပဲ သေလွန်တဲ့အခါ ပျောက်ကင်း သွားရပါတယ်။ နှလုံး၊ ဆီးချို၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် . . . စတဲ့ ရောဂါမျိုးတွေပေါ့။

ဆာနာရောဂါမှတစ်ပါး တခြားရောဂါတွေဟာ ဒီဘဝ မှာဖြစ် ဒီဘဝမှာပဲပြီး၊ နောက်ဘဝအထိ မလိုက်ပေမယ့် ဆာနာ ရောဂါကတော့ ဒီဘဝမှာဖြစ် ဒီဘဝမှာပဲ ပြီးသွားတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ နောင်တမလွန်ဘဝတွေအထိ ဆက်ကာဆက်ကာ လိုက်နှိပ်စက်ပါတယ်။ ဘယ်နှဘဝလောက်အထိ လိုက်နှိပ်စက် သလဲဆိုရင် သံသရာမဆုံးမချင်း၊ ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်မစံမချင်း ဘဝ တိုင်း ဘဝတိုင်း လိုက်နှိပ်စက်ပါတယ်။

ဒီဘဝမှာလည်း မွေးကတည်းက နေ့တိုင်း ရောဂါထ တယ်။ နေ့တိုင်းမှာလည်း တစ်နေ့တစ်ကြိမ် မဟုတ်ဘူး။ တစ်နေ့ တည်းမှာကို အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ။ တစ်ခါ ရောဂါထ၊ တစ်ခါ ဆေးကုသ၊ ခဏသက်သာသလိုရှိသွား။ တော်ကြာ ရောဂါပြန် ထ၊ ဆေးပြန်ကုသရ၊ ပြန်သက်သာသလိုရှိသွား။ ရောဂါထလိုက်၊ ဆေးကုလိုက်၊ ရောဂါထလိုက်၊ ဆေးကုလိုက်နဲ့ ရောဂါကလည်း ဖြစ်လို့မဆုံး၊ ဆေးကလည်း ကုလို့မဆုံး။

တစ်နေ့ကုလို့ ပြီးသွားပြန်၊ နောက်တစ်နေ့ ရောဂါပြန်





သာဝတ္ထိမြို့နဲ့ ယူဇနာသုံးဆယ်ဝေးတဲ့ အာဠဝီပြည်ကို မြတ်စွာဘုရားရှင် ကြွလာတာဟာ လူဆင်းရဲတစ်ယောက်တည်းကို ကယ်ချွတ်ဖို့အတွက် သက်သက်ကြွလာတာပါ။ အခုတော့ မိမိကယ်ချွတ်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားတဲ့ အဓိကဝေနေယျ လူဆင်းရဲက တရားပွဲထဲ ရောက်မလာသေးတာမို့ လူမစုံတဲ့ ပရိသတ်ကို တရားမဟောသေးဘဲ အချိန်စောင့်ဆိုင်းနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

လူဆင်းရဲ အချိန်မီရောက်မလာနိုင်တာက နွားပျောက်ရှာနေရလို့ပါ။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကြွလာတဲ့နေ့ကျမှ သူ့ရဲ့ နွားတစ်ကောင်က မနက်စောစောစီးစီး ပျောက်နေပါတယ်။ တစ်မနက်လုံး နွားပျောက်ရှာနေရတာနဲ့ ဆွမ်းကျွေးပွဲလည်း မမီတရားပွဲလည်း နောက်ကျသွားရပါတယ်။

နေမွန်းတည့်ချိန်လောက်ကျမှ နွားပျောက်ကို ရှာတွေ့ပါတယ်။ နွားအုပ်ထဲ နွားပြန်သွင်းပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အိမ်ကို လုံးဝ မပြန်တော့ဘဲ မြတ်စွာဘုရားရှင် ရှိရာကို ချက်ချင်း ပြေးထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးပြီး သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့နေရာမှာ ရပ်နေလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဆွမ်းကွမ်းကိစ္စစီမံတဲ့ ဒကာကြီးတစ်ယောက်ကို မေးလိုက်ပါတယ်။

‘ဒကာကြီး . . . ၊ ရဟန်းသံဃာတော်တွေ စားလို့ပိုတဲ့ ဆွမ်းကျွန်လေးများ ရှိသေးလား’

‘မှန်လှပါ။ ရှိပါသေးတယ် မြတ်စွာဘုရား’



တွေ့ရဲ့ ဆွမ်းကျွန်၊ ခဲဖွယ်ကျွန်တွေ အလုံအလောက် စားလိုက်  
ရတဲ့အတွက် ဝမ်းမီးအပူ၊ ကိုယ်အပူတွေ ငြိမ်းအေးပြီး စိတ်တည်  
ငြိမ်မှု၊ စိတ်ကြည်လင်မှု ရရှိသွားပါတယ်။

လူဆင်းရဲ စားသောက်ဆေးကြောပြီးလို့ အဆာပြေ၊  
အပူငြိမ်းတော့မှပဲ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဒေသနာစဉ်အတိုင်း  
သစ္စာဆိုက်အောင် တရားဟောတော်မူပါတယ်။ တရားအဆုံး  
မှာ လူဆင်းရဲ သောတာပန်ဖြစ်သွားပါတယ်။

တရားပွဲပြီးလို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်နဲ့အတူ ပြန်ကြွလာ  
တဲ့အခါ ရဟန်းတော်တွေက မြတ်စွာဘုရားကို ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချကြ  
ပါတယ်။

‘ကြည့်ကြစမ်းပါဦး မြတ်စွာဘုရား လုပ်တော်မူလိုက်ပုံ၊  
တခြားနေတွေတုန်းက ဒီလိုလုပ်တာ တစ်ခါမှ မရှိပါဘူး။ အခု  
တော့ လူဆင်းရဲတစ်ယောက်ကို မြင်မြင်ချင်း ထမင်းကျွေးခိုင်းရ  
တယ်လို့’

ရဟန်းတော်တွေရဲ့ ကဲ့ရဲ့စကားကို ကြားတော်မူတဲ့  
အတွက် မြတ်စွာဘုရားရှင်က နောက်ပြန်လှည့် ရပ်တော်မူပြီး

...

‘ချစ်သား ရဟန်းတို့ . . . ၊ ငါဘုရား ယူဇနာသုံးဆယ်  
ရှိတဲ့ ခရီးခဲကို အခု ကြွလာတာဟာ ဒီလူဆင်းရဲဒကာကြီးရဲ့  
တရားထူးရနိုင်လောက်တဲ့ အကြောင်းဥပနိဿယကို မြင်တော်  
မူလို့ ကြွလာတာပါ’



ဖြစ်၊ ဆာနာရောဂါကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံး ပင်ပန်းဆင်းရဲရ  
ပါတယ်။

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

ဆာနာရောဂါ အကြီးအကျယ် လွှမ်းမိုးနေတုန်း တရား  
နာရင် နာတဲ့တရားရဲ့ သဘောအဓိပ္ပာယ်ကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း  
နားလည်နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ဆာနာရောဂါ အကြီးအကျယ်  
လွှမ်းမိုးနေတုန်း တရားအားထုတ်ရင် ခန္ဓာသဘော၊ သစ္စာ  
သဘောကို ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိမြင်နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ဒါ  
ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က လူဆင်းရဲဒကာကြီးကို ထမင်း  
အရင်ကျွေးခိုင်းပြီးမှ တရားဟောခဲ့၊ တရားပြခဲ့တာပါ။

ဆာနာရောဂါဟာ အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းမှုနဲ့ တရားတိုး  
တက်မှုကို အဟန့်အတားပြုတတ်တယ်ဆိုတာကို ကိုးကားပြီး  
ဆာနာရောဂါဒဏ်ကို အန်တုသည်းခံခြင်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း  
ပါဝင်တဲ့ ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းကို အလွယ်တကူ မပစ်ပယ်သင့်

ပါဘူး။

အဆိုးဆုံးရောဂါဒဏ်ကို သည်းခံနိုင်သူရဲ့ သန္တာန်မှာ အကောင်းဆုံးစွမ်းရည်သတ္တိတွေ ကိန်းဝပ်လာတတ်တာမို့ တန်ခိုးကြီးမားတဲ့ ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းကို အလေးအနက် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။

ဘယ်အလုပ်မဆို အလေ့အကျင့်က အဓိကပြဋ္ဌာန်းပါတယ်။ အလေ့ကို အကျင့်လုပ်လို့ အလေ့အကျင့်ရှိလာရင်၊ အကျင့်ဟာ အလေ့ဖြစ်သွားပြီး အကျင့်အလေ့ အားကောင်းလာနိုင်ပါတယ်။ အလေ့အကျင့်ရှိမှ အကျင့်အလေ့ဖြစ်မှာပါ။ အလေ့အကျင့်သန်မှ အကျင့်အလေ့မှန်မှာပါ။

‘မျက်စိအကျင့် ဝမ်းအချင့်’ ဆိုပေမယ့် ဝမ်းကလည်း အကျင့်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး စကားပြောပါတယ်။ ရဟန်းသံဃာတော်တွေတောင် ညနေစာမစားဘဲ ရာသက်ပန် နေနိုင်ကြသေးတာပဲ။ လူတွေလည်း အလေ့အကျင့်လုပ်ထားရင် အကန့်အသတ်တစ်ခုအတွင်းမှာ ညနေစာ မစားဘဲ နေနိုင်ရမှာပေါ့။

လူဝတ်ကြောင်တွေထဲမှာ ဝါတွင်း ဝါပ ဥပုသ်နေ့တိုင်း ဥပုသ်စောင့်သုံးကြသူတွေ၊ ဝါတွင်း ဥပုသ်နေ့တိုင်း၊ ဝါပတနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဥပုသ်စောင့်သုံးကြသူတွေ၊ ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်း၊ နှစ်ပိုင်းနဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ပြီး ဥပုသ်စောင့်သုံးကြသူတွေ၊ ရာသက်ပန် ဥပုသ်စောင့်သုံးကြသူတွေအကြောင်း ကြားရတိုင်း ‘ကြီးမားတဲ့ စိတ်စွမ်းအားပိုင်ရှင်တွေပါလား’ လို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓု

ခေါ်ဆိုမိပါတယ်။

ဝမ်းရေးကို လျှော့နိုင်မှ လွှမ်းရေးလျော့မှာပါ။ ဝမ်းရေးကို တွယ်နေရင် လွှမ်းရေးကျယ်နေဦးမှာပါပဲ။ လွှမ်းရေးဆိုတာ ဝမ်းရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လူမှုဒုက္ခအဝဝ၊ ခန္ဓာဒုက္ခအဝဝကို ပြောတာပါ။

ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆာနာရောဂါ (ကိုယ်ဆာနာရောဂါ) ကို စားဖွယ်သောက်ဖွယ်မျိုးစုံ နေ့စဉ်ကျွေးပြီး ကုသနေရသလို စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆာနာရောဂါ (စိတ်ဆာနာရောဂါ) ကိုလည်း တရားဓမ္မမျိုးစုံ နေ့စဉ်ကျွေးပြီး ကုသနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

စိတ်ဆာနာရောဂါဆိုတာကတော့ တဏှာကို ပြောတာပါ။ တဏှာဆိုတာ ဆာလောင်တတ်တဲ့သဘောပါ။ မျက်စိက အဆင်းမျိုးစုံကို ဆာတယ်၊ နားက အသံမျိုးစုံကို ဆာတယ်၊ နှာခေါင်းက အနံ့မျိုးစုံကို ဆာတယ်၊ လျှာက အရသာမျိုးစုံကို ဆာတယ်၊ ကိုယ်က အထိအတွေ့မျိုးစုံကို ဆာတယ်၊ စိတ်က အတွေးအကြံမျိုးစုံကို ဆာတယ်။

ဒွါရခြောက်ပါးကနေ အာရုံခြောက်ပါးကို ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေတဲ့သဘောကို တဏှာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းသဘောမို့ စိတ်ဆာနာရောဂါလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ဆာနာရောဂါတဏှာနဲ့ ပတ်သက်လို့တော့ မြတ်





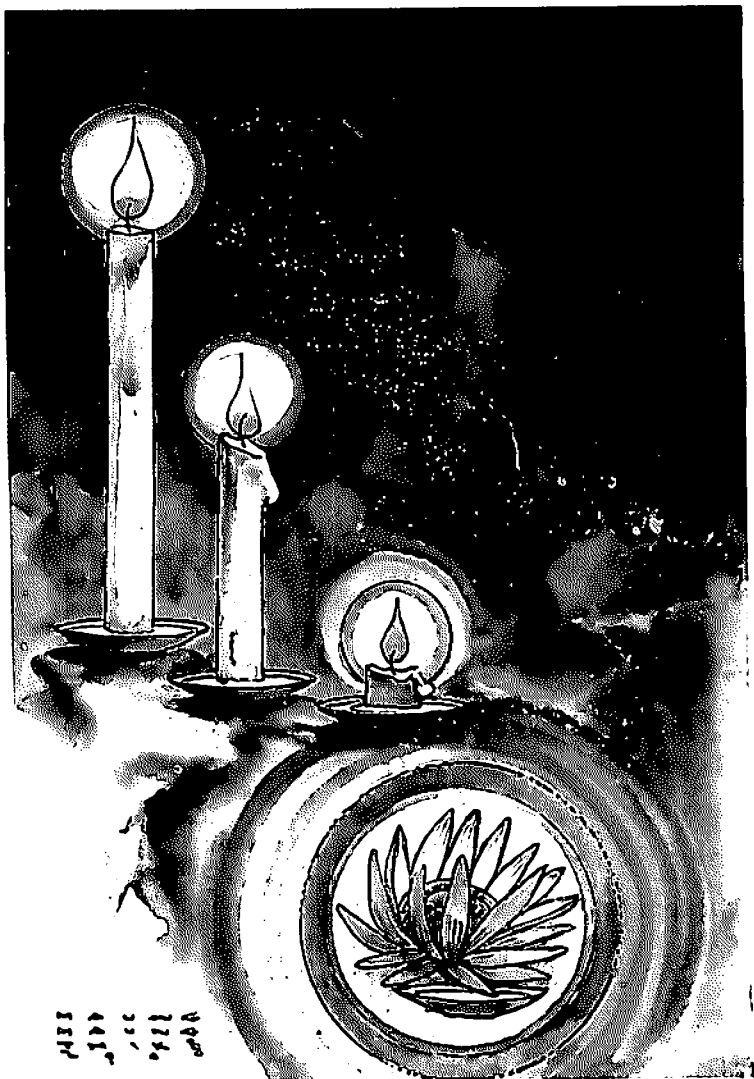
အကောက်အကွေ့ အလိမ်အကျစ်ပါပဲ။ နားလည်ရ ခက်  
လောက်အောင်၊ ခန့်မှန်းရ မလွယ်ကူလောက်အောင် ကောက်  
ကွေ့လိမ်ကျစ်လွန်းလို့ တဏှာမြစ်ကို အနှိုင်းမဲ့မြစ်လို့ မြတ်စွာ  
ဘုရား ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

တဏှာဆိုတဲ့ စိတ်ဆာနာရောဂါကိုတော့ တရားဓမ္မ  
တည်းဟူသော စားဖွယ်၊ သောက်ဖွယ်မျိုးစုံနဲ့ပဲ ကုသလို့ရပါ  
တယ်။ တရားနာခြင်းနဲ့လည်း ကုသ၊ တရားအားထုတ်ခြင်းနဲ့  
လည်း ကုသသွားမယ်ဆိုရင် စိတ်ဆာနာရောဂါ တဖြည်းဖြည်း  
သက်သာပျောက်ကင်းသွားမှာပါ။ ဒါနကောင်းမှု၊ သီလကောင်း  
မှုတွေ ပြုလုပ်နေတာဟာလည်း စိတ်ဆာနာရောဂါပျောက်  
ကြောင်း ဆေးကောင်းဝါးကောင်း ကျွေးနေတာပါပဲ။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းရောဂါ၊ ဆာနာရောဂါ  
ဟာ အနှိုင်းမဲ့ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ 'ဇိယတ္ထပရမာရောဂါ' ဆိုတဲ့  
စကားတော်နဲ့ ဟောကြားညွှန်ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူ  
သားတိုင်း ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းဆိုတဲ့ အနှိုင်းမဲ့ရောဂါကို  
အကြွင်းမဲ့ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်  
ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။  
အပ္ပမာဒမဂ္ဂစင်။ ဇဗြိလ၊ ၂၀၀၀။





1100  
1150  
1200  
1250  
1300  
1350  
1400  
1450  
1500









နားထောင်ကြည့်ပါဦး။

‘နိဗ္ဗာန်မရသေးတဲ့ ပုထုဇဉ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ နိဗ္ဗာန်ဟာ ချမ်းသာပါတယ်လို့ သိနိုင်ပါသလားဘုရား’

‘နိဗ္ဗာန်မရသေးပေမယ့် နိဗ္ဗာန်ဟာ ချမ်းသာပါတယ်လို့ သိနိုင်ပါတယ် မင်းကြီး’

‘ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင်ပါသလဲဘုရား’

‘မင်းကြီးကို တစ်ခုမေးမယ်၊ လက်ခြေပြတ်မနေတဲ့သူတွေအနေနဲ့ လက်ခြေပြတ်ခြင်းဟာ ဆင်းရဲပါတယ်လို့ သိနိုင်ပါ့မလား’

‘သိနိုင်ပါတယ်ဘုရား’

‘ဘယ်လိုလုပ်သိနိုင်တာပါလဲ မင်းကြီး’

‘လက်ခြေပြတ်နေသူတွေရဲ့ ငိုကြွေးသံကို ကြားပြီးတော့ လက်ခြေပြတ်ခြင်းဟာ ဆင်းရဲပါတယ်လို့ သိနိုင်ပါတယ်ဘုရား’

‘အဲဒီလိုပါပဲ မင်းကြီး၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ထင်ထင်တွေ့မြင်ပြီးဖြစ်ကြတဲ့ အရိယာသူတော်ကောင်းကြီးတွေရဲ့ ပြောဆိုသံကို ကြားပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ဟာ ချမ်းသာပါတယ်လို့ သိနိုင်ပါတယ် မင်းကြီး’

ပုထုဇဉ်တွေအနေနဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ချမ်းသာကြီးပုံကို မှန်းဆသိမြင်နိုင်ပါတယ် ဆိုပေမယ့် ခံစားမှုချမ်းသာကိုမှ ချမ်းသာလို့ အထင်ရောက်နေကြတဲ့ ပုထုဇဉ်အများစုကတော့ ခံစားမှု မရှိ





လက်ဖက်ရည်လည်း ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်တော့ မယူပါရစေနဲ့ဘုရား'

'ကဲ ဒါဆိုလည်း ခွေးချေးကျုံးရတဲ့ကောင်းမှုကြောင့် ဒကာမကြီး နောက်ဘဝမှာ အချောဆုံးအလှဆုံး နက်သမီး လေး ဖြစ်ပါစေ။'

'အဟဲ . . . ဟဲ. . . ပေးတဲ့ဆုနဲ့ ပြည့်ပါစေဘုရား'

နိဗ္ဗာန်မှာ ဘာမှမရှိဘူး ဆိုတဲ့ အတွေးကြောင့် အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် ခံစားစရာရှိမှု ကြိုက်တဲ့ ပုထုဇဉ်အများစုက နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်ရကောင်းမှန်း မသိကြပါဘူး။ ရုပ်နာမ်သာ မရှိတာ အငြိမ်းဓာတ်၊ အအေးဓာတ်တော့ ရှိတယ်ဆိုပြန်တော့လည်း ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က . . . . .

'တပည့်တော်မက ခဏခဏ အအေးပတ်တတ်၊ ခဏခဏ နှာစေးတတ်လို့ တပည့်တော်မနဲ့ နိဗ္ဗာန်နဲ့တော့ မဖြစ်ဘူးဘုရား၊ လူ့ပြည်မှာတောင် ဒီလောက်အေးတာ၊ နိဗ္ဗာန်က အအေးဆုံးဆိုတော့ တပည့်တော်မ ခိုက်ခိုက်တုန်ပြီး သေလိမ့်မယ်၊ နိဗ္ဗာန်မှာ ခြုံဖို့ စောင်တောင် လောက်မှာ မဟုတ်ဘူး'

လို့ အတည်လိုလို၊ နောက်သလိုလိုနဲ့ စပ်ပြီးပြီး ပြောရှာပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို လုံးဝ မလိုချင်တာကတော့ သေချာပါတယ်။ မျက်နှာကိုက မချိုမချင်နဲ့လေ။

ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း လုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်မှာ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းသဘောရှိတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေထက် အဆ



---

ပျက်တတ်တဲ့ချမ်းသာ၊ ပျက်သွားမယ့်ချမ်းသာဟာ ●

---

ချမ်းသာအစစ် မဟုတ်ပါဘူး။ ●

---

မပျက်တတ်တဲ့ချမ်းသာ၊ ဘယ်တော့မှ ●

---

ပျက်မသွားမယ့်ချမ်းသာကမှ ချမ်းသာအစစ်ပါ။ ●

---

ဘယ်တော့ဆို ဘယ်တော့မှ ●

---

ပျက်မသွားနိုင်တဲ့ ချမ်းသာအစစ်ကလည်း ●

---

နိဗ္ဗာန်တစ်ခုတည်းပဲ ရှိပါတယ်။ ●

---

ပျောက် ပျက်စီးမသွားနိုင်တော့ပါဘူး။ အစဉ်ထာဝရ တည်တံ့ ခိုင်မြဲနေတော့မှာပါ။ အမြဲရှိတဲ့ အရှိတရားအဖြစ်နဲ့ မတုန်မလှုပ် မပျက်မယွင်း ရပ်တည်နေတော့မှာပါ။

နိဗ္ဗာန်မှာ ထာဝရရှိနေတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်ဟာလည်း ဒီနည်းအတူပါပဲ။ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ ဆိုတဲ့ ဖယောင်း သား၊ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာဆိုတဲ့ ကြိုးနဲ့ ကိလေသာ၊ အိုနာသေ ဆိုတဲ့ မီးတောက်တွေ လုံးဝ ကုန်ဆုံးချုပ်ပြတ်သွားတဲ့အတွက် အပူဓာတ် လုံးဝ မရှိတော့ပေမယ့် အဲဒီအပူဓာတ်ရဲ့ နေရာမှာ ဘယ်တော့ဆို ဘယ်တော့မှ ကုန်ပျောက်ပျက်စီးမသွားနိုင်တဲ့ အငြိမ်းဓာတ်တစ်မျိုးကတော့ အစဉ်ထာဝရ တည်တံ့ခိုင်မြဲစွာ ရှိနေပါတယ်။ အမြဲရှိတဲ့ အရှိတရားအဖြစ်နဲ့ မတုန်မလှုပ် မပျက် မယွင်း ရှိနေပါတယ်။



ကလည်း ခန္ဓာဝန်ချခါနီးအချိန်မှာ အသင်္ခတနိဗ္ဗာန်ကို အပြီးတိုင်  
ဝင်စံရတော့မှာမို့ ဝမ်းသာလွန်းလို့ ဥဒါန်းတွေ ကျူးကျူးသွားခဲ့  
ကြတယ် မဟုတ်လား။

နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို  
အိပ်ရေးမဝသေးခင်မှာ အတင်းလှုပ်နှိုးပြီး သူ့အကြိုက်ဆုံး  
အစားအစာတွေ သွားကျွေးကြည့်ပါလား။ အိပ်လို့ကောင်းတုန်း  
အိပ်ရေးပျက်အောင် လှုပ်ရပါမလားဆိုပြီး အရမ်းစိတ်ဆိုးမှာ  
သေချာပါတယ်။ အိပ်ပျော်နေစဉ်မှာ ခံစားမှု အထင်အရှား  
မရှိဘဲနဲ့ ခံစားမှု အထင်အရှားရှိတဲ့ အစားအစာထက် အိပ်  
စက်ခြင်းကို ပိုပြီးတန်ဖိုးထားတာ ဘာကြောင့်လဲ၊ ရှင်းပါတယ်။  
ခံစားမှုချမ်းသာထက် ငြိမ်းအေးမှုချမ်းသာက ပိုပြီးကောင်းလို့  
ပေါ့၊ ပိုပြီး အဆင့်မြင့်လို့ပေါ့။

အနာရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူ အနာရောဂါပျောက်သွားရင်  
သူ့မှာ အနာရောဂါလည်း မရှိတော့ဘူး။ တခြား ဘာတစ်ခုမှ  
လည်း ရှိလာတာ မတွေ့ရဘူး။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ချမ်းသာတယ်။  
ထောင်ကျနေတဲ့သူ ထောင်က လွတ်လာရင် သူ့မှာ ထောင်  
လည်း မရှိတော့ဘူး။ တခြားဘာတစ်ခုမှလည်း ရှိလာတာ  
မတွေ့ရဘူး။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ချမ်းသာတယ်။ ဘာလို့လဲ၊ မျက်စိနဲ့  
မမြင်ရတဲ့ လွတ်မြောက်ငြိမ်းအေးမှုချမ်းသာ ဆိုတာ အထင်  
အရှား ရှိနေလို့ပေါ့။

အိပ်စက်ခြင်း၊ ရောဂါပျောက်ခြင်းနဲ့ ထောင်လွတ်ခြင်း

တို့ရဲ့ မရှိတဲ့ အရှိသဘောနဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရဲ့ မရှိတဲ့ အရှိ သဘောကို ရိုးတိုးရိပ်တိပ် တွဲစပ်ခန့်မှန်းကြည့်မယ်ဆိုရင် ရုပ် နာမ်ခန္ဓာ အကောင်အထည်မရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အငြိမ်းဓာတ်ချမ်း သာကို မပွင့်တပွင့်တော့ သဘောပေါက်တန်ကောင်းပါရဲ့။

တစ်ခါတုန်းက အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးရဲ့သား မောင် ကာဠဟာ ဖခင်က 'ငွေတစ်ရာပေးမယ်၊ ဥပုသ်သွားစောင့်' ဆို လို့ ဘုရားကျောင်းကို ထွက်ခဲ့ပေမယ့် တရားမနာ၊ ဥပုသ် မစောင့်ဘဲ သင့်တော်ရာမှာ အိပ်ပြီး ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။ အိမ်ပြန် ရောက်တော့ ငွေတစ်ရာ မပေးမချင်း ထမင်းမစားဘဲ ဂျီကျနေခဲ့ ပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့ကျတော့ 'တရားတစ်ပုဒ် မှတ်မိအောင် နာလာနိုင်ခဲ့ရင် ငွေတစ်ထောင်ပေးမယ်' ပြောလို့ တရားကို သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက် နားထောင်လိုက်တာ တရားနာ နေရင်းနဲ့ သောတာပန် ဖြစ်သွားပါတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ငွေတစ်ထောင် လုံးဝ မတောင်းတော့ပါဘူး။ ဖခင်က အတင်း ပေးတာတောင် လုံးဝ မယူဘဲ ငြင်းဆန်လိုက်ပါတယ်။ တရားနာ ခအဖြစ်နဲ့ ငွေပေးတာကိုတောင် အရှက်ကြီး ရှက်နေမိပါသတဲ့။

နိဗ္ဗာန်မြင်နိုင်တဲ့ သောတာပန်ဖြစ်သွားပြီ ဆိုတော့ ခံ စားမှု ချမ်းသာထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ ငြိမ်းအေးမှုချမ်းသာကို ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့သဘောပေါက်သွားပြီပေါ့။ အရင်က ခံစား မှုချမ်းသာကို အထင်ကြီးခဲ့ပေမယ့် အခုတော့ အထင်မကြီး

တော့ဘူးလေ။

သရက်သီးအမျိုးဇာတ်ချင်း အတူတူတောင်မှ စိန်တစ်လုံး သရက်သီးစားပြီးရင် တခြား ဘယ်သရက်သီးမှ မစားချင်တော့သလို နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရပြီးမှတော့ တခြား ဘယ်ချမ်းသာကိုမှ မလိုချင်တော့ပါဘူး။ ငြိမ်းအေးမှုချမ်းသာကို ရပြီးမှတော့ တခြားဘယ်ခံစားမှုချမ်းသာကိုမှ မလိုချင်တော့ပါဘူး။

တကယ်တော့ ခံစားမှုချမ်းသာတွေက ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းကောင်း၊ မနားတမ်း မရပ်တမ်း အဆက်မပြတ် ခံစားလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ်သိပ်ကြိုက်တဲ့ အစားအစာတစ်ခုကို ဝသွားလည်း မရဘဲ တစ်နေ့လုံး ဆက်စားနိုင်ပါ့မလား။ ဘယ်အဆင်း၊ အသံ၊ ဘယ်အနံ့၊ အရသာ၊ ဘယ်အထိအတွေ့ အတွေးအကြံမှ တစ်မျိုးတည်းကို တစ်နေ့လုံး၊ တစ်လလုံး အဆက်မပြတ် မရပ်မနား ခံစားလို့ မရပါဘူး။ ခံစားမှုချမ်းသာမှန်သမျှ ရိုးအီသွားတတ်တဲ့ ချမ်းသာတွေချည်းပါပဲ။

ငြိမ်းအေးမှုချမ်းသာကတော့ ဘယ်တော့မှ ရိုးအီမသွားနိုင်တဲ့ ချမ်းသာပါ။ တစ်နေ့လုံး၊ တစ်ပတ်လုံး မရပ်မနား ခံစားလို့လည်း ရပါတယ်။ တစ်လလုံး၊ တစ်နှစ်လုံး အဆက်မပြတ် ခံစားမယ်ဆိုလည်း ဝမသွားပါဘူး။ အမြဲထာဝရ ခံစားမယ်ဆိုလည်း မတင်းတိမ် မရောင့်ရဲနိုင်လောက်အောင်ကို ကောင်းပါတယ်။ တစ်မည်တည်းနဲ့ အမြဲကောင်းတဲ့ တစ်မည်ကောင်းချမ်းသာပါပဲ။ (ချမ်းသာမှန်းပေါ်လွင်ရန် ခံစားဟု သုံးနှုန်းထားသော်





ဘူး။

ဒွါရခြောက်ပါးမှာ ပေါ်လာသမျှ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား  
တွေကို မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊  
သိတိုင်း မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ စားတယ်၊ ထိတယ်၊  
သိတယ်လို့ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်သွားမယ်ဆိုရင်  
သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ရုပ်နာမ်ကွဲ၊  
ကြောင်းကျိုးသိ၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ လက္ခဏာထင်ပြီး နောက်ဆုံး  
မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်ရောက်သွားတဲ့အခါမှာတော့ နိဗ္ဗာန်  
ချမ်းသာကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါပြီ။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဟာ အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာ ဖြစ်ပါတယ်  
လို့ 'နတ္ထိံ သန္တိပရံ သုခံ' ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြားညွှန်ပြ  
ထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတဲ့  
အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာကို ဒီဘဝ ဒီခန္ဓာနဲ့ပဲ၊ သို့မဟုတ် ရည်မှန်းရာ  
ဗောဓိဉာဏ်ရကြောင်း ပါရမီပြည့်တဲ့ဘဝမှာ ထာဝရအပြီးအပိုင်  
မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါ  
တယ်။

■ အပ္ပမာဒေန သပ္ပာဒေထ။

အပ္ပမာဒမဂ္ဂစင်။ အောက်တိုဘာလ၊ ၂၀၀၀။





---

● ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကျတော့

---

● ကုလိထမ်းသမားတွေ ထမ်းရတဲ့

---

● ဝန်ထုပ်မျိုးနဲ့ မတူပါဘူး။

---

● အချိန်အကန့်အသတ်နဲ့

---

● ထမ်းရတဲ့ ဝန်ထုပ်မဟုတ်ဘဲ

---

● အချိန်ပြည့် ထမ်းရတဲ့ ဝန်ထုပ်ဖြစ်နေပါတယ်။

---

## ■ အနှိုင်းမဲ့ဆင်းရဲ

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ ဆင်းရဲအားလုံးထဲမှာ ခန္ဓာဆင်းရဲ သို့မဟုတ် ခန္ဓာဝန်ထမ်းခြင်းဆင်းရဲဟာ အနှိုင်းမဲ့ဆင်းရဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ခန္ဓာဝန်ထမ်းခြင်းဆင်းရဲထက် ပိုပြီး သတ္တဝါတွေကို နှိပ်စက်တတ်ပါတယ်။ တူးဖြိုဖျက်ဆီးတတ်ပါတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တခြား ဆင်းရဲ မရှိတော့လို့ပါပဲ။

ခန္ဓာဝန်ထမ်းခြင်းဆင်းရဲနဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ် ထိုက်တဲ့ တခြားဆင်းရဲ လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် ခန္ဓာ ဝန်ထမ်းခြင်းဆင်းရဲဟာ အနှိုင်းမဲ့ဆင်းရဲ ဖြစ်ရပါတယ်။

ကာယကံရှင်ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို နှိပ်စက်တတ်တဲ့ သဘော၊ ကာယကံရှင်ရဲ့ ဘဝကို တူးဖြိုဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ သဘောကို ဆင်းရဲ (ဒုက္ခ) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်

စက်ဆုပ်ရွံ့မှုန်းစရာကောင်းတဲ့သဘော၊ အားကိုးအားထားစရာ မကောင်းတဲ့သဘောကို ဆင်းရဲ(ဒုက္ခ) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အလွယ် ဆုံး ပြောရရင်တော့ ဆင်းရဲ(ဒုက္ခ)ဆိုတာ မကောင်းတဲ့သဘော ပါပဲ။

သတ္တဝါတွေရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးနဲ့ ဘဝကို နှိပ်စက် ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ စက်ဆုပ်ရွံ့မှုန်းစရာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အားလုံး ထဲမှာ ခန္ဓာဝန်ထမ်းခြင်းဆင်းရဲဟာ အဆိုးဝါးဆုံးဆင်းရဲ၊ ကြောက်မက်ဖွယ် အကောင်းဆုံးဆင်းရဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ ခန္ဓာဝန်ထမ်းခြင်း ဆင်းရဲဟာ ခန္ဓာရှိနေသမျှ အချိန် တိုင်း ရှိနေလို့၊ အချိန်ပြည့် ရှိနေလို့ပါပဲ။

လောကမှာ ဆန်အိတ်စတဲ့ လေးလေးပင်ပင်ဝန်ထုပ် တွေကို ထမ်းပိုးသယ်ဆောင်ပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုရ တဲ့ ဝန်ထုပ်ထမ်းသမားတွေ၊ ကူလီထမ်းသမားတွေ ရှိကြပါ တယ်။ သူတို့ထမ်းရတဲ့ ဝန်ထုပ်တွေဟာ လေးလံလွန်းလို့ အား ကောင်းမောင်းသန် ယောက်ျားကြီးတွေပဲ ထမ်းနိုင်ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘယ်လောက်လေးလံတဲ့ ဝန်ထုပ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်စသည် မိနစ်ပိုင်းလောက်ပဲ ထမ်းကြရပါ တယ်။ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီစသည်၊ တစ်နေ့လုံး၊ နှစ်နေ့လုံးစသည် အချိန်အကြာကြီး ထမ်းမထားကြရပါဘူး၊ အမြဲတမ်း ထမ်းမ ထားကြရပါဘူး။ တကယ်လို့ အမြဲတမ်း ထမ်းထားရမယ်ဆိုရင် လည်း သေဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။

မိနစ်ပိုင်းလောက် ဝန်ထုပ်ကြီးထမ်းထားရတာတောင်  
အင်မတန် ပင်ပန်းဆင်းရဲပါတယ်။ ချရမယ့်နေရာရောက်လို့  
ဝန်ထုပ်ကြီး ပစ်ချလိုက်ရတဲ့အခါကျမှပဲ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးပြီး  
နေသာထိုင်သာရှိသွားပါတယ်။ စိတ်သက်သာရာ၊ စိတ်ချမ်းသာ  
ရာ ရသွားပါတယ်။

ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကျတော့ ကူလီထမ်းသမားတွေ ထမ်းရတဲ့  
ဝန်ထုပ်မျိုးနဲ့ မတူပါဘူး။ အချိန်အကန့်အသတ်နဲ့ ထမ်းရတဲ့  
ဝန်ထုပ်မဟုတ်ဘဲ အချိန်ပြည့်ထမ်းရတဲ့ ဝန်ထုပ်ဖြစ်နေပါတယ်။  
ခန္ဓာဝန်ထမ်းသမားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ခန္ဓာဝန်ထုပ် ပစ်ချ  
ထားရမယ့်အချိန်၊ အနားယူရမယ့်အချိန်ဆိုလို့ ခေတ္တခဏလေး  
တောင် မရှိပါဘူး။ အားချိန်မရှိ၊ နားချိန်မရှိ အချိန်ရှိသမျှ စက္ကန့်  
တိုင်း ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကို ထမ်းပိုးရွက်ဆောင်နေရပါတယ်။

ကိုယ်ရထားတဲ့ ခန္ဓာလေး ကျန်းမာအောင်၊ ချမ်းသာ  
အောင်၊ ပျက်စီးသေဆုံးမသွားဘဲ တည်မြဲရှင်သန်နေအောင်  
နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြုစုမွေးမြူပြီး ခန္ဓာဝန်ထမ်းနေရပါတယ်။ တချို့  
ဆို ကိုယ့်ခန္ဓာဝန်တစ်ခုတည်း ထမ်းရတာနဲ့ အားမရလို့ သူများ  
ခန္ဓာဝန်တွေပါ အငှားယူပြီး အဆစ်ပိုထမ်းနေကြပါသေးတယ်။

မိနစ်ပိုင်း၊ နာရီပိုင်းလောက်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ လပိုင်း၊  
နှစ်ပိုင်းလောက်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ အသက်နဲ့ခန္ဓာ အိုးစားမကွဲ  
ဘဲ တည်မြဲနေသမျှ ဘဝတစ်သက်တာလုံး မသေမချင်း ထမ်း  
နေကြရပါတယ်။

ဒီဘဝကျမှ ထမ်းရတာလားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။  
 မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ကမ္ဘာပေါင်း အသင်္ချေအနန္တ အစမထင်  
 သံသရာက စပြီးတော့ ထမ်းလာခဲ့ကြရတာပါ။ ဒီဘဝသေရင်  
 ထမ်းခြင်းကိစ္စ ပြီးပြီလား ဆိုတော့ မပြီးသေးပါဘူး။ ရဟန္တာ

- 
- 
- သတ္တဝါတွေဟာ

---

  - နေ့စဉ်နဲ့အမျှ နေ့ရောညပါ

---

  - ဝမ်းဗိုက်ရဲ့အလိုကို လိုက်နေကြရပါတယ်။

---

  - ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒကို

---

  - ပြည့်ဆည်းပေးနေကြရပါတယ်။

---

  - ဝမ်းဗိုက်ခိုင်းသမျှ လုပ်နေကြရပါတယ်။

---

  - ဒါကြောင့် သတ္တဝါအားလုံးဟာ

---

  - ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ တမန်တော်တွေ

---

  - ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ကျေးကျွန်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။
- 
- 

အဖြစ်နဲ့ ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန် မစံမချင်း ဘဝတိုင်း ထမ်းနေကြရဦးမှာ  
 ပါ။

ရဟန္တာဖြစ်သွားတာတောင် ခန္ဓာဝန်ထမ်းဆောင်ရတဲ့  
 ဆင်းရဲက မလွတ်မြောက်သေးပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ကြွ ခန္ဓာဝန်ချတော့  
 မှပဲ လွတ်မြောက်ပါတယ်။ ခန္ဓာအသစ် ထပ်မဖြစ်တော့တဲ့ သေ

ခြင်းမျိုးနဲ့ မသေမချင်း အမြဲတမ်း အချိန်ပြည့် တွေ့ကြုံခံစားရ  
မယ့် ဆင်းရဲဖြစ်လို့ ခန္ဓာဝန်ထမ်းရခြင်းဆင်းရဲဟာ အနှိုင်းမဲ့  
ဆင်းရဲ ဖြစ်ရပါတယ်။

ကိုယ့်ခန္ဓာ ပဋိသန္ဓေနေနေစဉ်တုန်းကတော့ ကိုယ့်ရဲ့  
ခန္ဓာဝန်ကို ကိုယ့်မိဘက၊ အဓိကအားဖြင့် ကိုယ့်မိခင်က ထမ်း  
ဆောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အသွားအလာ၊ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်  
တာကအစ၊ အစားအသောက် ဆင်ခြင်တာအလယ်၊ ခန္ဓာ  
ကောင်းကောင်းလေး ဖြစ်လာဖို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုပေးတာ  
အဆုံး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာဝန်ကို ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်စား မိခင်ဖခင်ကျေး  
ဇူးရှင်တို့က ထမ်းဆောင်ပေးခဲ့ကြပါတယ်။

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

အချိန်တန်အရွယ်ရလို့ လူမှန်းသိတတ်လာတဲ့အခါမှာ  
တော့ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာဝန်ကို ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက်ကနေစပြီး  
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ထမ်းဆောင်ရပါတော့တယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှပါ  
ပဲ။

မနက်အိပ်ရာထတဲ့အချိန်က စပြီးတော့ မျက်နှာသစ်  
ပေးရ၊ သွားတိုက်ပေးရ၊ ရေချိုးပေးရ၊ စားစရာသောက်စရာ











လို့ အသံကုန် ဟစ်အော်ရင်း မင်းကြီးရှိရာနေရာကို တန်းတန်းမတ်မတ် လျှောက်သွားပါတယ်။ လူ့အုပ်ကြီးကလည်း 'တမန်တော်' လို့ ဆိုတဲ့အတွက်ကြောင့် သူ့ကို မတားမြစ်ဘဲ လမ်းဖယ်ပေးလိုက်ကြပါတယ်။

မင်းကြီးရှေ့မှောက် ရောက်တယ်ဆိုရင်ပဲ ဘာမပြော ညာမပြောနဲ့ ပွဲတော်ခွက်ထဲကနေ ထမင်းတစ်လုတ် ဆုပ်ယူပြီး ပါးစပ်ထဲ အငမ်းမရ ထည့်လိုက်ပါတော့တယ်။

မင်းကြီးရဲ့အနားမှာ အသင့်စောင့်နေတဲ့ ကိုယ်ရံတော် သန်လျက်စွဲက သူ့ကို ခေါင်းဖြတ်ဖို့ သန်လျက်ရွယ်လိုက်တာကို မင်းကြီးက ဟန့်တားထားလိုက်ပါတယ်။

'မဖြတ်ပါနဲ့ . . . ၊ စားပါစေ'

'အမောင်လုလင်. . . ၊ မကြောက်နဲ့နော်၊ စားသာစား၊ ဝအောင်စား၊ ပြည့်စုံအောင်စား'

မင်းကြီးက ပွဲတော်ဆက်မတည်တော့ဘဲ လက်ဆေးပြီး သူ ထမင်းစားတာကိုပဲ ဘေးကနေ အားပေးရင်း ထိုင်ကြည့်နေ လိုက်ပါတယ်။ ထမင်းစားပြီးသွားတော့လည်း မိမိသောက်နေ ကျ ရွှေခွက်နဲ့ ရေတိုက်လိုက်ပါသေးတယ်။ ပြီးတော့မှ. . .

'အမောင်လုလင်၊ အမောင်လုလင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကို တမန်တော်ပါ လို့ ပြောတယ်၊ ဘယ်သူ့ရဲ့ တမန်တော်ပါလဲ၊ ဘယ်ရှင်ဘုရင် ဘယ်မင်းမြတ်ရဲ့ တမန်တော်ပါလဲ'

'မှန်လှပါ အရှင်မင်းကြီး၊ ကျွန်တော်မျိုးဟာ တခြား

ဘယ်ဘုရင်မင်းမြတ်ရဲ့တမန်တော်မှမဟုတ်ပါဘူး။ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့  
တမန်တော်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်တည်းဟူသော ဘုရင်မင်းမြတ်ရဲ့ တမန်  
တော်ပါ’

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

‘သတ္တဝါတွေဟာ ဒီဝမ်းဗိုက်ရဲ့ အကျိုးအတွက်ပဲ နေ့  
စဉ်နဲ့အမျှ ရုန်းကန်လှုပ်ရှား ပြေးသွားဖွေရှာနေကြရပါတယ်။  
ဝမ်းဗိုက်အတွက်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ဝေးတဲ့နေရာကိုပဲဖြစ်ဖြစ်  
သွားကြရပါတယ်။ ဘယ်လောက်ရန်သူပေါ်တဲ့နေရာ၊ ဘယ်  
လောက် ဘေးရန်အန္တရာယ်များတဲ့နေရာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် သွားကြ  
ရပါတယ်’

‘ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးမယ့် ရန်သူမှန်း သိပေမယ့်လည်း  
သူ့ဆီက ရစရာရှိတာရမှ ဝမ်းဗိုက်ကိစ္စ အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင်  
သူ့ဆီက တောင်းစရာရှိတာကို ကြောက်မနေအားဘဲ အရဲစွန့်  
တောင်းကြရပါတယ်’

‘အရှင်မင်းကြီး၊ သတ္တဝါတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ နေ့ရော  
ညပါ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ အလိုကို လိုက်နေကြရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့  
လိုအင်ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေကြရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ခိုင်း  
သမျှ လုပ်နေကြရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သတ္တဝါအားလုံးဟာ  
ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ တမန်တော်တွေ၊ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ကျေးကျွန်တွေ ဖြစ်ကြ





ပျော်စရာ၊ ချစ်စရာ၊ ကြိုက်စရာအာရုံတွေ စိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲနေ  
အောင်၊ ကိုယ့်ကို ကောင်းကျိုးပြုမယ့် အသိပညာ၊ အတတ်  
ပညာ၊ အတွေးအခေါ်၊ တရားဓမ္မတွေ ဘယ်တော့မှ ပျောက်  
ပျက်မသွားဘဲ အမြဲမှတ်မိနေအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေရ  
တာတွေကတော့ သညာက္ခန္ဓာ လို့ခေါ်တဲ့ မှတ်သားမှုသညာ  
နာမ်ခန္ဓာကြီးရဲ့ ခန္ဓာဝန်တွေပါပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ အလိုဆန္ဒအတိုင်း ပြီးစီးပြည့်စုံအောင် ကြံစည်  
ပြောဆို လုပ်ကိုင်နေရတာတွေ၊ လောဘ ဒေါသစတဲ့ စိတ်အပူ  
ဓာတ်တွေ အလောင်မြိုက်မခံရအောင်၊ သဒ္ဓါ၊ ပီတိစတဲ့ စိတ်  
အအေးဓာတ်တွေ လွှမ်းခြုံနေအောင် ပြုလုပ်အားထုတ်နေရ  
တာတွေကတော့ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ လို့ခေါ်တဲ့ စေ့ဆော်ဖန်တီးမှု  
သင်္ခါရ နာမ်ခန္ဓာကြီးရဲ့ ခန္ဓာဝန်တွေပါပဲ။

အဆင်းကောင်းကောင်း၊ အသံကောင်းကောင်း၊ အနံ့  
ကောင်းကောင်း၊ အရသာကောင်းကောင်း၊ အထိအတွေ့  
ကောင်းကောင်း၊ အတွေးအကြံကောင်းကောင်း ဆိုတဲ့ ဣဋ္ဌာရုံ  
အာရုံကောင်းကောင်းလေးတွေချည်းပဲ တွေ့ကြုံသိရှိရအောင်  
ရွက်ဆောင်ဖန်တီးနေရတာတွေကတော့ ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့ခေါ်  
တဲ့ သိမှုဝိညာဉ် နာမ်ခန္ဓာကြီးရဲ့ ခန္ဓာဝန်တွေပါပဲ။

ခန္ဓာငါးပါးကို သဘောတူရာပေါင်းပြီး အတိုချုပ်လိုက်  
ရင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးပဲ ရပါတယ်။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါးဟာ  
ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးရဲ့ တရားခံလက်သည် ပင်မရေသောက်မြစ်



ဖြစ်ပါတယ်။

အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊ သေခြင်းဆင်းရဲ၊ ချစ်သူ  
ကွဲဆင်းရဲ၊ မုန်းသူတွဲဆင်းရဲ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးဆင်းရဲ၊ တမ်းတငို  
ကြွေးဆင်းရဲ၊ အပါယ်လေးပါးဆင်းရဲ စတဲ့ ဆင်းရဲတွေ၊ ရာဂ  
ကြောင့် ပူလောင်ရတဲ့ဆင်းရဲ၊ ဒေါသကြောင့် ပေါက်ကွဲရတဲ့  
ဆင်းရဲ၊ မာနကြောင့် လဲပြိုရတဲ့ဆင်းရဲ၊ မနာလိုဝန်တို့မှု က္လုဿာ  
-မစ္ဆရိယကြောင့် အခြောက်တိုက်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ရတဲ့ ဆင်းရဲ  
စတဲ့ ဆင်းရဲတွေ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အားလုံးဟာ ဟောဒီ ရုပ်နာမ်  
ခန္ဓာကို အမှီပြုပြီးတော့၊ ဟောဒီ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး  
တော့ ဖြစ်ရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေချည်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲ  
ဒုက္ခအစစ်ဟာ ခန္ဓာပါပဲ၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါးပါပဲ။ (လော  
-ကုတ္တရာခန္ဓာ မပါဝင်ပါ။)

ဆင်းရဲကလည်း သိသိသာသာဆင်းရဲ၊ မသိမသာဆင်း  
ရဲနဲ့ သိစရာဆင်းရဲ ဆိုပြီးတော့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ 'သိသိသာသာ  
ဆင်းရဲ' ဆိုတာကတော့ အိုခြင်း၊ နာခြင်းစတဲ့ လူတိုင်းသိတဲ့  
ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲမျိုးစုံပါပဲ။ ဆင်းရဲဆိုမှ တကယ့်ဆင်းရဲ  
ဖြစ်လို့ 'ဒုက္ခဒုက္ခ' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒုက္ခမဟုတ်ပါဘူး လို့  
ဘယ်သူမှ၊ ဘယ်လိုမှ ငြင်းပယ်လို့မရတဲ့ ဆင်းရဲပါ။

'မသိမသာဆင်းရဲ' ဆိုတာကတော့ အများက ကောင်း  
တယ်၊ ချမ်းသာတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာ၊  
စိတ်ချမ်းသာ သုခဝေဒနာပါပဲ။ သုခအဖြစ်နဲ့ မတည်မြဲဘဲ ဒုက္ခ

အဖြစ် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲသွားတတ်တဲ့ ဆင်းရဲဖြစ်လို့ 'ဝိပ  
-ရိဏာမဒုက္ခ' လို့ခေါ်ပါတယ်။ ချမ်းသာလို့ တဒင်္ဂတစ်ခဏ  
ထင်ရတဲ့ ဆင်းရဲပါ။

'သိစရာဆင်းရဲ' ဆိုတာကတော့ ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲပါပဲ။  
သင်္ခါရ လို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေရဲ့ ပင်ကိုသဘာဝ  
ဆင်းရဲဖြစ်လို့ 'သင်္ခါရဒုက္ခ' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ခေတ္တခဏလေး  
တောင် တည်တံ့ခိုင်မြဲမနေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်း  
ပျက်၊ ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းပျက်နေတဲ့ ဆင်းရဲပါ။ သံသရာဝဋ် ခန္ဓာ  
ညွတ်မှ ကျွတ်လွတ်လိုသူတိုင်း မသိမဖြစ် သိအောင်လုပ်ရမယ့်  
ဆင်းရဲပါ။

ဒုက္ခဒုက္ခနဲ့ ဝိပရိဏာမဒုက္ခကို သိရုံနဲ့ ခန္ဓာဆင်းရဲက  
မလွတ်မြောက်နိုင်သေးပါဘူး။ သင်္ခါရဒုက္ခကို သိမှ ခန္ဓာဆင်းရဲ  
က လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။ သင်္ခါရဒုက္ခကို သိအောင်လုပ်တဲ့  
နည်းကလည်း သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားက လွဲလို့ တခြား  
မရှိပါဘူး။ ဒွါရခြောက်ပါးမှာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံခြောက်ပါးကို  
ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်ခိုက်ပေါ်ခိုက်မှာ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ရှုမှတ်  
သွားမယ်ဆိုရင် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရဲ့ သင်္ခါရဒုက္ခကို သိမြင်နိုင်ပါတယ်။

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

စားတယ်၊ ထိ-ထိတယ်၊ သိ-သိတယ်လို့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်း  
အတိုင်း ဝိပဿနာရူပွားသွားမယ်ဆိုရင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာ  
ငါးပါးကို ရူပွားရာရောက်ပြီး သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် အားကောင်း  
လာတာနဲ့အမျှ ရုပ်နာမ်ကွဲ၊ ကြောင်းကျိုးသိ၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ လက္ခ-  
ဏာထင်ပြီး ခန္ဓာဆင်းရဲတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို  
မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က ခန္ဓာဆင်းရဲ၊ ခန္ဓာဝန်ထမ်းရခြင်းဆင်းရဲဟာ အနှိုင်း  
မဲ့ဆင်းရဲဖြစ်တယ်လို့ 'နတ္ထိ ခန္ဓသမာ ဒုက္ခာ' ဆိုတဲ့ စကားတော်  
နဲ့ ဟောကြားညွှန်ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း၊ လူသားတိုင်း ခန္ဓာ  
ဆင်းရဲဆိုတဲ့ အနှိုင်းမဲ့ဆင်းရဲကို အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းအောင်  
ရုပ်သိမ်းနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

■ အပ္ပမာဒေန သပ္ပာဒေထ။  
အပ္ပမာဒမဂ္ဂဓင်။ ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၀၈။





9900  
2270  
072  
945  
210  
2210

---

❖ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့

---

❖ အနှိုင်းမဲ့လမ်းမှာ

---

❖ ရုပ်ရှုခြင်းဆိုတဲ့ ဘယ်ခြေရာ

---

❖ နာမ်ရှုခြင်းဆိုတဲ့ ညာခြေပါ

---

❖ ခြေနှစ်ဖက်လုံး သုံးပြီး

---

❖ လျှောက်လှမ်းရပါမယ်။

---

## ■ အနှိုင်းမဲ့လမ်း

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ လမ်းအားလုံးထဲမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်း၊ သို့မဟုတ် သတိပဋ္ဌာန်လမ်းဟာ အနှိုင်းမဲ့လမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်း၊ သတိပဋ္ဌာန်လမ်း ထက် ပိုပြီး လမ်းဆုံးပန်းတိုင် ကောင်းပါတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တခြားလမ်း မရှိတော့လို့ပါပဲ။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်း၊ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းနဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်ထိုက်တဲ့ တခြားလမ်း လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်း၊ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းဟာ အနှိုင်းမဲ့လမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

လမ်းဆိုတာရှိရင် လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဆိုတာ ရှိရစမြဲပါ။ အဲဒီလမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဟာ ကောင်းတဲ့ပန်းတိုင်လည်း ဖြစ်နိုင်သလို ဆိုးတဲ့ပန်းတိုင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့ ပန်း

တိုင်လည်း ဖြစ်နိုင်သလို ဆင်းရဲတဲ့ပန်းတိုင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ပကတိလမ်း၊ အကျင့်လမ်း လို့ လမ်းနှစ်မျိုးရှိတဲ့နေရာမှာ ပကတိလမ်းတွေ အားလုံးရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဟာ မြို့ရွာတောတောင် စတဲ့ ရုပ်တရားတွေသာဖြစ်သလို သတိပဋ္ဌာန်မှတစ်ပါးသော အကျင့်လမ်းတွေရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဟာလည်း လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံ၊ သို့မဟုတ် လူ့ချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ ဗြဟ္မာချမ်းသာဆိုတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား ဆိုတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာဟာ လောကမှာ အဆိုးဝါးဆုံးဆင်းရဲ၊ အနှိုင်းမဲ့ဆင်းရဲလို့ ဆိုထားတော့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာမှာပဲ လမ်းဆုံးတဲ့ အဲဒီ ပကတိလမ်း၊ အကျင့်လမ်းတွေ အားလုံးဟာ အနှိုင်းမဲ့ဆင်းရဲဆီကိုပဲ ဦးတည်နေတဲ့အတွက် လျှောက်လှမ်းသင့်၊ လျှောက်လမ်းထိုက်တဲ့ အကောင်းဆုံးလမ်း၊ အနှိုင်းမဲ့လမ်းတွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတဲ့ အကျင့်လမ်းရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကတော့ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဟာ လောကမှာ အကောင်းဆုံးချမ်းသာ၊ အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာလို့ ဆိုထားတော့ နိဗ္ဗာန်မှာသာ လမ်းဆုံးတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်း၊ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းဟာ အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာဆီကိုပဲ ဦးတည်နေတဲ့အတွက် လျှောက်လှမ်းသင့်၊ လျှောက်လှမ်းထိုက်တဲ့ အကောင်းဆုံးလမ်း၊ အနှိုင်းမဲ့လမ်း ဖြစ်ရပါတယ်။

လမ်းရဲ့ သဘောသဘာဝက သူဖယ်ရှားနိုင်တာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တတ်ပြီး သူ့ပို့ပေးနိုင်တဲ့ နေရာတွေကို ပို့ပေးတတ်တဲ့ သဘော ရှိပါတယ်။ တခြားတခြားသော လမ်းတွေက ကိုယ့်ကို ကောင်းကျိုးပြုမယ့်အရာတွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်ချင် ပစ် တတ်သလို ကိုယ့်ကို ဆိုးကျိုးပြုမယ့် နေရာတွေကိုလည်း ပို့ပေး ချင် ပို့ပေးတတ်ပါတယ်။ စိတ်ချ လက်ချ အားမကိုးထိုက်ပါဘူး။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်း၊ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကတော့ ကိုယ့်ကို ဆိုးကျိုးပြုမယ့်အရာမှန်သမျှကို ဖယ်ရှားသုတ်သင်ပေးတတ် သလို ကိုယ့်ကို ကောင်းကျိုးပြုမယ့် နေရာမှန်သမျှကိုလည်း မရောက်အရောက် ပို့ပေးတတ်ပါတယ်။ သူ့ဖယ်ရှားသုတ်သင် ပေးတဲ့အရာတွေထဲမှာ အထွတ်အထိပ်ကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ပူလောင်စေတတ်၊ ညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့ ကိလေသာတရားတွေ ပါပဲ။ သူ့ပို့ဆောင်ပေးတဲ့နေရာတွေထဲမှာ အထွတ်အထိပ်က တော့ ကိုယ့်ကို အမြဲထာဝရ ချမ်းသာစေမယ့် နိဗ္ဗာန်တရားပါပဲ။

ခရီးစဉ်တစ်လျှောက် အပူနဲ့ ဆင်းရဲမှန်သမျှကို ဖယ် ရှားရှင်းလင်းပေးပြီး အအေးနဲ့ချမ်းသာမှန်သမျှကို ဆောင်ကြဉ်း ပေးတဲ့အတွက် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်း၊ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းဟာ စိတ်ချ လက်ချ အားကိုးထိုက်တဲ့ လမ်းကောင်းလမ်းမြတ်ကြီး ဖြစ်ပါ တယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာကတော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ - မှန်သောသိ မြင်ခြင်း၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ - မှန်သောကြံစည်ခြင်း၊ သမ္မာဝါစာ -

မှန်သောပြောဆိုခြင်း၊ သမ္မာကမ္မန္တ - မှန်သောပြုလုပ်ခြင်း၊  
သမ္မာအာဇီဝ - မှန်သောအသက်မွေးခြင်း၊ သမ္မာဝါယာမ -  
မှန်သောအားထုတ်ခြင်း၊ သမ္မာသတိ - မှန်သောအမှတ်ရခြင်း၊  
သမ္မာသမာဓိ - မှန်သောစူးစိုက်ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီရှစ်ပါးထဲက သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာ  
-ဇီဝ၊ သုံးပါးကို သီလမဂ္ဂင်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သမ္မာဝါယာမ၊  
သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ၊ သုံးပါးကို သမာဓိမဂ္ဂင်လို့ ခေါ်ပါ  
တယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ နှစ်ပါးကို ပညာမဂ္ဂင်လို့ ခေါ်ပါ  
တယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို အနှစ်ချုပ်လိုက်ရင် သီလမဂ္ဂင်၊ သမာဓိ  
-မဂ္ဂင်၊ ပညာမဂ္ဂင်လို့ မဂ္ဂင်သုံးပါး ရပါတယ်။

မဂ္ဂင်ဆိုတာ မဂ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းကို ခေါ်တာပါ။ မဂ်ရဲ့  
အစိတ်အပိုင်းက သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာလို့ သုံးပါးရှိပါတယ်။  
သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားများအားထုတ်နေရင် အဲဒီမဂ်ရဲ့  
အစိတ်အပိုင်း၊ မဂ္ဂင်တရားတွေ အလိုအလျောက် ပြည့်စုံသွားပါ  
တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားမထုတ်ဘဲနဲ့ မဂ္ဂင်တရားတွေ  
လုံးဝ ဖြစ်ပေါ်မလာနိုင်ပါဘူး။ မဂ္ဂင်သုံးပါး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ ပြည့်  
စုံချင်ရင် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စနစ်တကျ ပွားများအားထုတ်  
ရပါမယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ သတိပြုဋ္ဌာန်းတဲ့အလုပ်၊ သတိရှေ့  
သွားရှိတဲ့အလုပ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဝိပဿနာအလုပ်မှာ သတိ  
က ရှေ့သွားခေါင်းဆောင်၊ ပညာက နောက်လိုက်ဖြစ်ပါတယ်။



သတိကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး လုပ်ရတဲ့ အလုပ်မို့လို့လည်း ဝိပဿနာအလုပ်ကို သတိပဋ္ဌာန်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တာပါ။ ပညာကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ဆိုရင် ပညာပဋ္ဌာန်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူမှာပေါ့။

သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ တခြား

- 
- \* ပကတိလမ်းတွေအားလုံးရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဟာ

---

  - \* ဖြိုရွာတောတောင်စတဲ့

---

  - \* ရုပ်တရားတွေသာ ဖြစ်သလို

---

  - \* သတိပဋ္ဌာန်မှတစ်ပါးသော အကျင့်လမ်းတွေရဲ့

---

  - \* လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဟာလည်း

---

  - \* လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာ့ဘုံ၊ သို့မဟုတ်

---

  - \* လူ့ချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ ဗြဟ္မာ့ချမ်းသာဆိုတဲ့

---

  - \* ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

---

  - \* မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတဲ့

---

  - \* အကျင့်လမ်းရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကတော့

---

  - \* ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ရဲ့

---

  - \* ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။
-



မယ်။

စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု သောကတရားနဲ့ ငိုကြွေးမြည်တမ်းမှု ပရိဒေဝတရားဟာ ဒေါသမကင်းသူ လူသားတိုင်းနဲ့ အမြဲတမ်း ဆက်ဆံနေပါတယ်။ ဒေါသကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်တဲ့ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကလွဲရင် လူသားတိုင်းရဲ့ သန္တာန် မှာ သောကနဲ့ ပရိဒေဝ အချိန်မရွေး ဖြစ်ခွင့်ရှိပါတယ်။

ဖြစ်နေဆဲ သောက၊ ပရိဒေဝတွေကနေ လွန်မြောက်ဖို့ နဲ့ ဖြစ်မလာသေးတဲ့ သောက၊ ပရိဒေဝတွေကို တားဆီးနိုင်ဖို့ အတွက် လျှောက်ရမယ့်လမ်းကတော့ သတိပဋ္ဌာန်လမ်း တစ် လမ်းပဲ ရှိပါတယ်။

ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက် သောက၊ ပရိဒေဝများ တယ်ပြောပြော၊ ပဋ္ဌာစာရာ (အများပြော ပဋ္ဌာစာရီ)ရဲ့ သောက၊ ပရိဒေဝကိုတော့ မိမယ် မထင်ပါဘူး။ ခင်ပွန်းသည်က မြွေကိုက် လို့သေ၊ သားအကြီးက ရေနစ်လို့သေ၊ သားအငယ်က စွန်ချီလို့ သေ၊ မိဘနှစ်ပါးနဲ့ မောင်ဖြစ်သူက အိမ်ပြိုလို့သေ၊ တစ်နေ့ တည်း တစ်ရက်တည်းမှာ ခြောက်လောင်းပြိုင်အသေဆိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လိုက်ရတဲ့ ပဋ္ဌာစာရာရဲ့ ရင်တွင်းက အပူမီး ဘယ်လောက်များ ကြီးလိုက်မလဲ။

ခါးဝတ်တောင် မကပ်နိုင်လောက်အောင် အရူးတစ် ပိုင်း မိန်းမရိုင်းကြီးဖြစ်သွားရရှာတဲ့ ပဋ္ဌာစာရာရဲ့ ရင်တွင်းသော -ကမီးနဲ့ ရင်တွင်းပရိဒေဝမီးကို သတိပဋ္ဌာန်ရေစင်ရေချမ်းက



ပဲ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ဆေး  
 တော်ကြီးကတော့ ကာလမကြွင်း၊ ဘဝမကျန် အဆုံးသတ်  
 ပျောက်ကင်းစေနိုင်တာမို့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုအမျိုးမျိုးမှ လွတ်  
 မြောက်လိုသူတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကို ယုံယုံကြည်ကြည်  
 လျှောက်လှမ်းကြရပါမယ်။

ငွေကြေးဥစ္စာ မပြည့်စုံတဲ့လူကို လူဆင်းရဲလို့ ခေါ်ကြ  
 သလို အရည်အသွေးကောင်းတွေ မပြည့်စုံတဲ့ စိတ်ကိုလည်း  
 စိတ်ဆင်းရဲလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့လူဟာ စိတ်  
 ဓာတ်အရည်အသွေးကောင်းတွေ ချို့တဲ့နေတဲ့လူပါ။ ဖြစ်ခဲ့ပြီး  
 သား အဆိုးကိစ္စတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့ စိတ်ဓာတ်အရည်  
 အသွေး၊ ဖြစ်မလာသေးတဲ့ အဆိုးကိစ္စတွေကို ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့ စိတ်

- 
- \* ငွေကြေးဥစ္စာမပြည့်စုံတဲ့လူကို

---

  - \* လူဆင်းရဲလို့ ခေါ်ကြသလို

---

  - \* အရည်အသွေးကောင်းတွေ

---

  - \* မပြည့်စုံတဲ့စိတ်ကိုလည်း

---

  - \* စိတ်ဆင်းရဲ လို့ခေါ်ကြပါတယ်။

---

  - \* စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့လူဟာ

---

  - \* စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေးကောင်းတွေ

---

  - \* ချို့တဲ့နေတဲ့လူပါ။
-



သိရှိရတဲ့အတွက် သုဗြဟ္မနတ်သားဟာ အကြီးအကျယ် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေပါတယ်။

‘ပိုတွေ့’ ‘ကြိုတွေ့’ တွေနဲ့ လုံးထွေးရစ်ပတ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့ သုဗြဟ္မနတ်သားဟာ ‘လိုတွေ့’ ကို စဉ်းစားမရတဲ့ အဆုံး နတ်သမီးငါးရာနဲ့အတူ မြတ်စွာဘုရားရှင်ထံမှောက် အပြေးလေးဆိုက်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ‘ပိုတွေ့’ ‘ကြိုတွေ့’တွေနဲ့ အတိတ်၊ အနာဂတ် နှစ်ဖက်မှာ အစွန်းမထွက်ဘဲ ‘လိုတွေ့’နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ အလယ်လမ်းလျှောက်ဖို့ သတိပဋ္ဌာန်အလယ်လမ်းကို ညွှန်ပြတော်မူပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ညွှန်ပြတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အလယ်လမ်းအတိုင်း လျှောက်လှမ်းလိုက်တဲ့အတွက် သုဗြဟ္မနတ်သားနဲ့ နတ်သမီးငါးရာ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ပြေပျောက်ပြီး သောတာပန်တည်သွားခဲ့ကြပါတယ်။ အဝီစိငရဲ အပါအဝင် အပါယ်လေးပါး ကျရောက်မယ့်ဘေးမှလည်း ထာဝရ လွတ်မြောက်သွားကြပါတယ်။

စိတ်ဆင်းရဲမှုအားလုံးရဲ့ တစ်ခုတည်းသော ထွက်ပေါက်ကတော့ လက်ရှိအခြေအနေကို သတိတင်းတင်း၊ ဉာဏ်ရှင်းရှင်းနဲ့ အေးချမ်းစွာ ရင်ဆိုင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်လမ်းပါပဲ။ ဘယ်လို စိတ်ဆင်းရဲမှုမျိုးနဲ့မှ မပတ်သက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ရှုသိရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်လမ်းကို သံသယကင်းစွာ လျှောက်လှမ်းကြရပါမယ်။













ငြိမ်ကပ်ထားရလို့ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်၊ သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါးနဲ့ လည်း ပြည့်စုံသွားပါတယ်။

အရှင်အာရုံရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သဘော၊ အများဆိုင်သဘော တွေကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်သွားလို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်၊ အဲဒီလို သိမြင်နိုင်အောင် အရှင်အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ညွတ်ပေးနေရလို့ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်၊ ပညာမဂ္ဂင် နှစ်ပါးနဲ့လည်း ပြည့်စုံသွားပါတယ်။ တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန် မဂ္ဂင်အနှစ်အရင့်တော့ ကွာမှာပေါ့။ အရဟတ္တမဂ်နဲ့ ယှဉ်တွဲနေတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအဆင့်အထိ ရင့်ကျက် ပြည့်စုံသွားပြီဆိုရင်တော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်မှာ ထာဝရ မွေ့လျော်ခွင့်ရသွားပါပြီ။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်း၊ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းဟာ အနှိုင်းမဲ့ လမ်းဖြစ်တယ်လို့ 'မဂ္ဂါနဋ္ဌဂီကော သေဋ္ဌော' ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြားညွှန်ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း မဂ္ဂင်ရှစ် ပါးလမ်း၊ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းဆိုတဲ့ အနှိုင်းမဲ့လမ်းကို လမ်းဆုံးပန်း တိုင်ရောက်အောင် အပြီးတိုင် လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ လို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။  
အပ္ပမာဒမဂ္ဂင်။ နိဝင်ဘာလ၊ ၂၀၀၀။





- မေ့နေတဲ့သူတွေ မသိနိုင်ဘူး
- ပမေ့တဲ့သူမှ သိနိုင်တယ်
- ဆိုတဲ့အချက်ကို
- ရက်ကန်းသည့်မလေးရဲ့
- အဖြစ်အပျက်က
- အတိအလင်း မီးမောင်းထိုးပြနေပါတယ်။

## ■ အနှိုင်းမဲ့ပိုက်ကွန်

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ ပိုက်ကွန်အားလုံးထဲမှာ မောဟ ပိုက်ကွန်ဟာ အနှိုင်းမဲ့ပိုက်ကွန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မောဟပိုက်ကွန်ထက် ပိုပြီး သတ္တဝါတွေကို ငြိယှက်ဖုံးကွယ် တတ်ပါတယ်။ ချုပ်နှောင်ဖမ်းဆီးတတ်ပါတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တခြားပိုက်ကွန် မရှိတော့လို့ပါပဲ။

မောဟပိုက်ကွန်နဲ့ လဲလှယ်သင့် လဲလှယ်ထိုက်တဲ့ တခြားပိုက်ကွန် လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် မောဟပိုက် ကွန်ဟာ အနှိုင်းမဲ့ပိုက်ကွန် ဖြစ်ရပါတယ်။

ပိုက်ကွန်ဆိုတာ မိမိအတွင်း ဝင်ရောက်လာတဲ့ သတ္တဝါ တွေကို ချုပ်နှောင်ထားတတ်တဲ့သဘောရှိပါတယ်။ ပိုက်ကွန် အတွင်း သက်ဆင်းကျရောက်သွားတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ ပိုက် ကွန်ရဲ့ အပြင်ဘက်ကို ပြန်ရောက်ဖို့ မလွယ်တော့ပါဘူး။ လွတ်

ထွက်ဖို့ သိပ်ခက်ပါတယ်။

ပိုက်ကွန်ထဲမှာ နေရတော့ရော စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေရသလား ဆိုတော့ မနေရပါဘူး။ မကြာခင်မှာ သေရတော့ မယ်ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ နေရပါတယ်။ မလွဲ မသွေ ကြုံတွေ့ရတော့မယ့် သေခြင်းတရားကို အနီးကပ်စောင့် စားရင်း စိတ်နှလုံးထိတ်လန့်တုန်လှုပ်စွာ ပူလောင်နေရပါတယ်။

ပိုက်ကွန်ထဲရောက်နေမှန်း သိပါရက်နဲ့၊ ပိုက်ကွန်မိနေ မှန်းသိပါရက်နဲ့ ပျော်နေတဲ့သတ္တဝါ၊ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သတ္တဝါ ကတော့ အင်မတန်ကို မိုက်မဲလွန်းလို့၊ အင်မတန်ကို ထူအလွန်း လို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သတ္တဝါတွေကို လွတ်မြောက်ချမ်းသာခွင့်မပေးဘဲ ကျပ်တည်းဆင်းရဲစွာ ချုပ်နှောင်ငြိယှက်ထားတတ်တဲ့ ပိုက်ကွန် တွေထဲမှာ မောဟပိုက်ကွန်ဟာ အဆိုးဝါးဆုံး ပိုက်ကွန်ဖြစ်ပါ တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မောဟပိုက်ကွန်ဟာ ပြတ်တောက် အောင် ဖြတ်ဖောက်ဖို့ အခက်ခဲဆုံးပိုက်ကွန်၊ အထူထပ်ဆုံးပိုက် ကွန် ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

အပြင်လောကမှာရှိတဲ့ ငှက်ဖမ်းပိုက်ကွန်၊ ငါးဖမ်းပိုက် ကွန်၊ သားကောင်ဖမ်းပိုက်ကွန်တွေက ငှက်တွေ၊ ငါးတွေ၊ သား ကောင်တွေရဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ အလွယ်တကူနဲ့ ပြတ်တောက်ကောင်း ပြတ်တောက်သွားနိုင်ပါ တယ်။ ဒါတောင်မှ သိပ်တော့ မလွယ်လှပါဘူး။



မောဟပိုက်ကွန်ကတော့ အမိခံသတ္တဝါတွေ လောက နည်းလမ်းနဲ့ ဘယ်လိုပဲ ကြိုးပမ်းအားထုတ်အားထုတ်၊ ဘယ် တော့မှ မပြတ်တောက်နိုင်ပါဘူး။ ဓမ္မနည်းလမ်းနဲ့ ကြိုးပမ်းအား ထုတ်တာတောင်မှ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ပြတ်တောက်မသွားနိုင် ပါဘူး။ ပိုက်ကွန်အထပ်ရေများပြီး ထူထဲလွန်းလှတဲ့အတွက် ခက်ခက်ခဲခဲ ဖြတ်ဖောက်မှ ပြတ်တောက်နိုင်ပါတယ်။

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

ကိုးထပ်ချုပ်မောဟပိုက်ကွန်ကြီးရဲ့ အောက်ဆုံးအထပ် ကတော့ ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို မသိတဲ့ မောဟပါပဲ။ အထူထဲဆုံး၊ အကြမ်းတမ်းဆုံး ပိုက်ကွန်အထပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သံသရာခရီး သွားတွေအတွက် ကြောက်မက်ဖွယ်အကောင်းဆုံး ပိုက်ကွန်လို့ ဆိုရင် မမှားပါဘူး။

‘သတ္တဝါတွေဟာ ကိုယ်ပြုတဲ့ကံ၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ရဲ့ အကျိုးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ခံစားရတယ်၊ ကောင်းကံပြုပြီး ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးခံစားရမယ်၊ မကောင်းကံပြုပြီး မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းကျိုးခံစားရမယ်’ လို့ ကံနဲ့ ကံရဲ့ အကျိုးလေးကိုတောင်မှ မသိနားမလည်လောက်အောင် မော

-ဟထူပြောနေတဲ့သူဟာ 'ဒါ ကုသိုလ်ကံ၊ ကောင်းတဲ့အလုပ်၊ လုပ်သင့်တယ်၊ ဒါ အကုသိုလ်ကံ၊ မကောင်းတဲ့အလုပ်၊ မလုပ် သင့်ဘူး' ဆိုတာ ခွဲခြားဝေဖန်နိုင်စွမ်း လုံးဝ မရှိတဲ့အတွက် ကုသိုလ်ကံတွေကိုလည်း ဆည်းပူးစုဆောင်းဖြစ်မှာ မဟုတ်သလို အကုသိုလ်ကံတွေကိုလည်း စွန့်ကြဉ်ရှောင်ရှားဖြစ်မှာ မဟုတ် တော့ပါဘူး။

စိတ်ရဲ့ ပင်ကိုသဘာဝက မကောင်းမှုမှာပဲ မွေ့လျော် တတ်တာမို့ ကုသိုလ်မှန်း၊ အကုသိုလ်မှန်း ခွဲခြားမသိတဲ့ ပိုက်ကွန် မိလူတစ်ယောက်အတွက် အကုသိုလ်တံခါးကြီး အမြဲဟင်းလင်း ပွင့်နေပါတယ်။ ဒုစရိုက်တံခါးကြီး အမြဲဟင်းလင်းပွင့်နေပါ တယ်။ အယူမှား မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကြီးတွေ အားလုံးဟာ ကံနဲ့ ကံရဲ့

- စိတ်ရဲ့ ပင်ကိုသဘာဝက
- ပကောင်းမှုမှာပဲ မွေ့လျော်တတ်တာမို့
- ကုသိုလ်မှန်း၊ အကုသိုလ်မှန်း
- ခွဲခြားမသိတဲ့
- ပိုက်ကွန်မိလူတစ်ယောက်အတွက်
- အကုသိုလ်တံခါးကြီး
- အမြဲဟင်းလင်းပွင့်နေပါတယ်။
- ဒုစရိုက်တံခါးကြီး အမြဲဟင်းလင်းပွင့်နေပါတယ်။

အကျိုးကို မသိ၊ မမြင်၊ မယုံကြည်မှုကနေ မြစ်ဖျားခံကြတာမို့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတံခါးကြီးလည်း အမြဲဟင်းလင်းပွင့်နေပါတယ်။

အကုသိုလ်တံခါးကြီးရဲ့ ဟိုဘက်၊ ဒုစရိုက်တံခါးကြီးရဲ့ ဟိုဘက်၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတံခါးကြီးရဲ့ ဟိုဘက်မှာတော့ အပါယ်လေး ဘုံပဲ ရှိပါတယ်။ အပါယ်လေးဘုံဟာ ကံနဲ့ ကံရဲ့ အကျိုးကို လုံးဝ မယုံကြည်သူတွေရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အိမ်ပါပဲ။ လယ်တီဆရာ တော်ဘုရားကြီးရဲ့ စကားနဲ့ ပြောရရင်တော့ ‘အပါယ်ထိုထို၊ ဥဒဟိုသည်၊ နင်လိုလူမိုက်သွားလမ်းတည်း’ ပေါ့။

ကိုးထပ်ချုပ် မောဟပိုက်ကွန်ကြီးရဲ့ နောက်အထပ်သုံး ထပ်ကတော့ ရှေးဘဝကို မသိတဲ့ မောဟ၊ နောက်ဘဝကို မသိတဲ့ မောဟနဲ့ ရှေးဘဝ၊ နောက်ဘဝနှစ်ခုလုံးကို မသိတဲ့ မောဟတို့ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့က ရှေးအတိတ်မှာ ဘဝတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်ဆို တာကို မယုံကြည်ကြပါဘူး။ ဒီဘဝကျမှ (ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝကျမှ) ထာဝရဘုရား၊ မဟာဗြဟ္မာစတဲ့ တန်ခိုးရှင်တွေ ဖန်ဆင်းလိုက် လို့ ဘဝဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်လို့ မှတ်ထင်နေကြပါတယ်။ ဒါ ပေမဲ့ နောက်နောက်အနာဂတ်မှာ ဘဝတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ရဦးမယ်ဆိုတာကိုတော့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ မော-ဟပိုက်ကွန်ကို ရှေးဘဝ (အတိတ်ဘဝ)ကို မသိတဲ့ (မသိအောင် ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့) မောဟပိုက်ကွန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တချို့က ရှေးအတိတ်မှာ ဘဝတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်ဆို

တာကိုတော့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်နောက်အနာဂတ်မှာ ရဟန္တာမဖြစ်သေးသမျှ ဘဝတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ရဦးမယ်ဆိုတာကိုတော့ မယုံကြည်ကြပါဘူး။ ဒီဘဝက သေရင် ပြီးတာပဲ၊ ပြတ်တာပဲလို့ ယူဆကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ မောဟပိုက်ကွန်ကို နောက်ဘဝ (အနာဂတ်ဘဝ)ကို မသိတဲ့ (မသိအောင်ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့) မောဟပိုက်ကွန် လို့ခေါ်ပါတယ်။

တချို့က ရှေးအတိတ်မှာ ဘဝတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ် ဆိုတာကိုလည်း မယုံကြည်ကြပါဘူး။ နောက်နောက်အနာဂတ်မှာ ဘဝတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ရဦးမယ်ဆိုတာကိုလည်း မယုံကြည်ကြပါဘူး။ ဗုဒ္ဓတရားတော်တချို့ကို ဗုဒ္ဓရဲ့ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်နားမလည်ဘဲ လိုရာဆွဲကိုးကားပြီး ‘ရှေးဘဝ နောက်ဘဝ ဗုဒ္ဓမဝေဖန်’ လို့တောင် တလွဲ ဝါဒဖြန့်ကြပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ ပုခက်နဲ့ ခေါင်းကြားမှာပဲ ရှိတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ မောဟပိုက်ကွန်ကို ရှေးဘဝ နောက်ဘဝ နှစ်ခုလုံးကို မသိတဲ့ (မသိအောင်ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့) မောဟပိုက်ကွန်လို့ခေါ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒီပိုက်ကွန်သုံးထပ်ကလည်း အောက်ဆုံးထပ်ပိုက်ကွန်နဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်ယှက်နွယ်နေပါတယ်။ ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မသိတဲ့သူ၊ ကျေကျေနပ်နပ် သဘောမပေါက်တဲ့သူဟာ ရှေးဘဝ နောက်ဘဝဆိုတဲ့ ပရဘဝတွေကို ပစ်ပယ်ဖို့ လုံးဝ ဝန်လေးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

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

သစ္စာလေးပါးကို မသိတဲ့ မောဟလေးမျိုးကတော့ ‘ရုပ်  
နာမ်ခန္ဓာမှန်သမျှ ဆင်းရဲအမှန် (ဒုက္ခသစ္စာ)ပဲ၊ အာရုံတွေ၊ ဘဝ  
တွေအပေါ် သာယာတပ်မက်တဲ့ တဏှာမှန်သမျှ ဆင်းရဲ  
ကြောင်းအမှန် (သမုဒယသစ္စာ)ပဲ၊ ရုပ်နာမ် မဖြစ်တဲ့၊ ရုပ်နာမ်  
လုံးဝမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဟာ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာအမှန် (နိရောဓ-  
သစ္စာ)ပဲ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိစတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ သတိပဋ္ဌာန်စတဲ့ အကျင့်  
တရားဟာ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းကြောင်းအမှန် (မဂ္ဂသစ္စာ)ပဲ’ လို့  
မသိတဲ့ မောဟတွေပါပဲ။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို မသိတဲ့ မောဟကတော့ ‘မသိမှု  
အဝိဇ္ဇာစတဲ့ အကြောင်းတရားကြောင့် ပြုလုပ်အားထုတ်မှု  
သင်္ခါရစတဲ့ အကျိုးတရား ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ မသိမှု အဝိဇ္ဇာ  
စတဲ့ အကြောင်းတရားချုပ်ရင် ပြုလုပ်အားထုတ်မှု သင်္ခါရစတဲ့  
အကျိုးတရားချုပ်တယ်’ လို့ သံသရာစက် လည်ပတ်ပုံ၊ သံသရာ  
စက် ချုပ်ပြတ်ပုံကို မသိတဲ့ မောဟပါပဲ။

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

အထပ်တွေဖြစ်ပြီး၊ အပေါ်ဆုံးငါးထပ်က အပါးစား၊ အနုစား အထပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အထူစား၊ အကြမ်းစား မောဟပိုက်ကွန်တွေကိုတော့ သူတော်ကောင်းတရား နာကြားဖတ်ရှုခြင်း၊ မိမိလက်လှမ်းမီရာ လူသားတွေရဲ့ဘဝ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူညီတာကို ထောက်ရှုခြင်း၊ ကံ၊ ကံရဲ့ အကျိုးဆိုင်ရာ၊ တမလွန်ဘဝဆိုင်ရာ ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်တွေကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် ဖြတ်တောက်ဖျက်ဆီးပစ်ရပါမယ်။

ကံနဲ့ ကံရဲ့ အကျိုးကိုလည်း ယုံကြည်ပြီး၊ ရှေးဘဝ၊ နောက်ဘဝကိုလည်း ယုံကြည်ပြီး၊ ယုံကြည်တဲ့အတိုင်းလည်း မကောင်းမှုအကုသိုလ်မှန်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး၊ ကောင်းမှုကုသိုလ် မှန်သမျှ စွမ်းနိုင်သလောက်ပြုပြုဆိုဆိုရင် မိမိရဲ့ မောဟပိုက်ကွန် တော်တော်လေး ပါးသွားပါပြီ။

အပါးစား၊ အနုစားပိုက်ကွန်တွေက ပါးပေ၊ နဲ့ပေမယ့် ပြတ်အောင်ဖြတ်ဖို့ သိပ်မလွယ်ကူလှပါဘူး။ တော်တော်ခက် ခက်ခဲခဲ ဖြတ်ဖောက်မှ ပြတ်တောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

သစ္စာလေးပါးနဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို စာပေဖတ်ရှု၊ တရား နာကြားပြီး စာတွေ၊ နာတွေ၊ သိတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ (စက်ဝိုင်း ထောက် ရှင်းပြတဲ့ ဆရာအပြောနဲ့ လွမ်းနေတဲ့ အသိမျိုး မဟုတ် ဘဲ) ပေါ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို ပေါ်ဆဲအခိုက်မှာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းကျ ဝိပဿနာကိုယ်တိုင်ရှုပွားလို့ ငါတွေ့သိကြတဲ့ သောတာပန်၊

သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင်မှ မောဟ ပိုက်ကွန်ကို ပါးသထက် ပါးလှုပ်အောင်ပဲ တတ်နိုင်ကြပါသေး တယ်။ လုံးဝ ပြတ်တောက်သွားအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ကြ သေးပါဘူး။

ရဟန္တာဖြစ်မှပဲ မောဟပိုက်ကွန် လုံးဝ ပြတ်တောက် သွားပါတယ်။ ရဟန္တာမဖြစ်သေးသမျှတော့ ကုသိုလ်ပြုနေတုန်း ပြုနေဆဲ အခိုက်အတန့်ခဏလေးမှာတောင် မောဟပိုက်ကွန်က ငြိမ်သက်ကိန်းဝပ် အငုပ်ဓာတ်အနေနဲ့ ရပ်ပတ်ချုပ်နှောင်ထား ဆဲပါပဲ။

လူနတ်စည်းစိမ်ကို တောင့်တပြီးပြုတဲ့ ဝဋ္ဋနိဿိတကု -သိုလ် (ဝဋ္ဋမ္မိကုသိုလ်) မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝဋ္ဋကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို တောင့်တပြီးပြုတဲ့ ဝိဝဋ္ဋနိဿိတကုသိုလ် (ဝဋ္ဋရုန်းကုသိုလ်)မှာ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မောဟပိုက်ကွန်က အနုသယဓာတ်အနေနဲ့ ကိန်းဝပ် ချုပ်နှောင်ထားပါတယ်။ ပဋ္ဌာန်းသဘောနဲ့ပြောရရင်တော့ ပက- တူပနိဿယသတ္တိနဲ့ မောဟက ကုသိုလ်အားလုံးကို ကျေးဇူးပြု နေပါတယ်။

မောဟကြောင့် ဝဋ္ဋမ္မိကုသိုလ်ရော၊ ဝဋ္ဋရုန်းကုသိုလ် ရော ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုမှတော့ အကုသိုလ်လည်းဖြစ်တယ် ဆို တာ အထူးပြောစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ မောဟကြောင့် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်တာကိုပဲ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာတော့ ‘အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ’ လို့ ဆိုထားပါတယ်။

မောဟပိုက်ကွန်ရဲ အရစ်အပတ် အချုပ်အနှောင်ခံနေ ရသမျှတော့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲထဲကနေ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မလွတ်မြောက်နိုင်ပါဘူး။ ‘မသိတော့ လိုချင်၊ လိုချင်တော့ စွဲလမ်း၊ စွဲလမ်းတော့ ပြုလုပ်၊ ပြုလုပ်တော့ ရ၊ ရတော့ ဒုက္ခ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း မသိမှုမောဟက စတဲ့ သံသရာစက်ရဟတ်ကြီး မဆုံးနိုင် မရပ်နိုင် လည်ပတ်နေဦးမှာပါပဲ။

သစ္စာလေးပါးနဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို မသိမမြင်အောင် ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ အပါးစား၊ အနုစား မောဟပိုက်ကွန်ကို အကြွင်းမဲ့ ပြတ်တောက်အောင် ဖြတ်ဖောက်နိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော လက်နက်ကတော့ အပ္ပမာဒတရားပါပဲ။

မသိမှု မောဟတရားဟာ မေ့မှု ပမာဒတရားကြောင့် ဖြစ်တာမို့ မသိမှု မောဟတရားရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် သိမှုဝိဇ္ဇာဖြစ်ဖို့အတွက် မေ့မှု ပမာဒတရားရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် မမေ့မှု အပ္ပမာဒတရားကို အခိုင်အခံ တည်ဆောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မေ့နေရင် မသိပါဘူး။ မမေ့မှ သိပါတယ်။ ‘မေ့နေရင် မသိ၊ မမေ့မှ သိ’ ဆိုတဲ့ အချက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက် တုန်းက အဖြစ်အပျက်ကလေးတစ်ခုကို အကျဉ်းချုံး ပြောပြချင်ပါတယ်။

အာဠဝီပြည်မှာ ကျင်းပတဲ့ တရားပွဲတစ်ပွဲမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဖခင်ဆီ ရက်ဖောက်တောင်း သွားပို့ဖို့ အိမ်က ထွက်လာရင်း တရားဝင်နာတဲ့ ရက်ကန်းသည်မလေးတစ်



ယောက်ကို မေးခွန်းလေးခု မေးပါတယ်။ တစ်ခွန်းမေး၊ တစ်ခွန်း  
ဖြေ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အမေးအဖြေ အတွဲလေးတွဲကိုလည်း ကြည့်  
ပါဦး၊ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလိုက်တာ။

‘ချစ်သမီး၊ ဘယ်ကလာသလဲ’

‘မသိပါဘုရား’

‘ချစ်သမီး၊ ဘယ်သွားမလို့လဲ’

‘မသိပါဘုရား’

‘ချစ်သမီး၊ တကယ်မသိဘူးလား’

‘သိပါတယ်ဘုရား’

‘ချစ်သမီး၊ တကယ်သိလား’

‘မသိပါဘုရား’

မြတ်စွာဘုရားရှင်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ပြောသလိုဖြစ်နေ  
တဲ့ ရက်ကန်းသည်မလေးရဲ့ အဖြေစကားတွေကြောင့် သူမကို  
တရားနာပရိသတ်က အမျိုးမျိုး ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချကြပါတယ်။

‘ဘယ်ကလာသလဲ မေးတာပဲ၊ အိမ်ကလာတယ်လို့  
ဖြေလိုက်ပါလား၊ ဘယ်သွားမလို့လဲ မေးတာပဲ၊ ရက်ကန်းရဲ့  
သွားမလို့ လို့ဖြေလိုက်ပါလား၊ မသိ - မသိဘူးပေါ့၊ သိ - သိတယ်  
ပေါ့၊ ခုတော့မဟုတ်ပါဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုများ ပမာမခန့်  
နဲ့၊ မလေးမစား . . . ၊ ဟွန်း . . . ’

အကျဉ်းချုပ်အဖြေစကားတွေကို အကျယ်ပြန်ရှင်းပြဖို့  
မြတ်စွာဘုရားရှင်က မိန့်ကြားတော်မူတဲ့အတွက် ရက်ကန်း

သည်မလေးက အခုလို ပြန်ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

‘ဘယ်ကလာသလဲ မေးတာကို မသိပါလို့ ဖြေရတာက ဘယ်ဘဝက လာမှန်း မသိလို့ ဒီဘဝမရောက်ခင် အရင်ဘဝက ဘာသတ္တဝါဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုတာ မသိလို့ပါဘုရား’

‘ဘယ်သွားမလို့လဲ မေးတာကို မသိပါလို့ ဖြေရတာက ဒီဘဝက သေရင် ဘယ်ဘဝရောက်မလဲဆိုတာ မသိလို့ပါ ဘုရား’

‘တကယ်မသိဘူးလား မေးတာကို သိပါတယ်လို့ ဖြေရ တာက တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဧကန်မုချ သေရမယ်ဆိုတာ သေချာပေါက် သိနေလို့ပါဘုရား’

‘တကယ်သိလား မေးတာကို မသိပါလို့ ဖြေရတာက ဘယ်အသက်၊ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်အနာရောဂါနဲ့ သေရမယ်၊ သေပြီး ရုပ်အလောင်းကို ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်သုသာန်မှာ မြှုပ်နှံ ခံရမယ်ဆိုတာ သေချာပေါက် မသိလို့ပါဘုရား’

မြတ်စွာဘုရားရှင်က အသေးစိတ်မမေးဘဲ အဖျား ဆွတ်မေးတာကို ရက်ကန်းသည်မလေးက အသေးစိတ်တွေးပြီး အဖျားဆွတ်ဖြေနိုင်ခဲ့တာဟာ သူမရဲ့ အပွမာဒတရားကြောင့်ပါ ပဲ။ သူမ ကျင့်သုံးနေတဲ့ အပွမာဒတရားရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ မြှုပ်ကွက်ကို မြှုပ်ကွက်ပါလို့ မပြောရဘဲနဲ့ သူမ ချက်ချင်း ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့သုံးနှစ်လောက်က အာဠဝိပြည်ကို မြတ်စွာ

ဘုရားရှင် ကြွလာပြီး သေခြင်းတရားကို အမြဲမပြတ် သတိရ အောက်မေ့တဲ့ မရဏဿတိဘာဝနာကို မမေ့မလျော့ ပွားများ ကြဖို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ဖူးပါတယ်။

တခြား အာဠဝိပြည်သူပြည်သားတွေက တရားနာပြီး တာနဲ့ တရားကို တရားပွဲထဲမှာပဲ ချန်ထားရစ်ခဲ့ပြီး ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ၊ အိမ်မှုကိစ္စ၊ လူမှုကိစ္စတွေနဲ့ မေ့မေ့လျော့လျော့ နေ လိုက်ကြပါတယ်။ မရဏဿတိဘာဝနာကို လုံးဝ မပွားများကြ ပါဘူး။ တစ်ဆယ့်ခြောက်နှစ်သမီး ရက်ကန်းသည်မလေးတစ် ယောက်ပဲ သုံးနှစ်လုံးလုံး အဆက်မပြတ် မရဏဿတိဘာဝနာ ကို မမေ့မလျော့ ပွားများနေပါတယ်။

သူများတွေ ပမာဒတရားနဲ့ မေ့နေကြချိန်မှာ မိမိက အပ္ပမာဒတရားနဲ့ မမေ့တဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ မြှုပ် ကွက်ကို ချက်ချင်းသိမြင်ပြီး ဒက်ထိ ဖြေဆိုနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ‘မေ့နေတဲ့သူတွေ မသိနိုင်ဘူး၊ မမေ့တဲ့သူမှ သိနိုင်တယ်’ ဆိုတဲ့ အချက်ကို ရက်ကန်းသည်မလေးရဲ့ အဖြစ်အပျက်က အတိ အလင်း မီးမောင်းထိုးပြနေပါတယ်။ မသိဘူးဆိုတာ မောဟပါ။ အဝိဇ္ဇာပါ။ သိတယ်ဆိုတာ အမောဟပါ။ ဝိဇ္ဇာပါ။ ပညာပါ။ မသိမှုဆိုတဲ့ မောဟပိုက်ကွန်ကို ခုတ်ဖြတ်ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ဖို့ အတွက် မမေ့မှုဆိုတဲ့ အပ္ပမာဒလက်နက်ကို အခိုင်အမြဲ ကိုင်စွဲ ထားရပါမယ်။

မသိမှုမောဟက ဘယ်မှာဖြစ်သလဲဆိုရင် မြင်ရ၊ ကြား

ရန်ရ၊ စားရ၊ ထိရ၊ သိရတဲ့ အာရုံတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ သိတိုင်း 'မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ စားတယ်၊ ထိတယ်၊ သိတယ်' လို့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းကျ ဝိပဿနာရှုပွားသွားရပါမယ်။

သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ရုပ်နာမ်ကွဲ၊ ကြောင်းကျိုးသိ၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ လက္ခဏာထင်ပြီး မသိမှု မောဟတရားတွေ တဖြည်းဖြည်း ပါးပါးသွားပါလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံး အရဟတ္တမဂ် ဓားလက်နက်နဲ့ ခုတ်ဖြတ်ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်လို့ မိမိကို ဖုံးအုပ်ချုပ်နှောင်ထားတဲ့ မောဟပိုက်ကွန်ကြီး အပိုင်းပိုင်း စုတ်ပြတ်ပျက်စီးသွားပြီဆိုရင်တော့ မိမိလည်း သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကြီးကနေ အပြီးတိုင် ရုန်းထွက်လွတ်မြောက်ခွင့် ရသွားပါပြီ။

မောဟပိုက်ကွန် အကြွင်းမဲ့ ပြိုပေါက်ပြီး နိဗ္ဗာန်စခန်း အပြီးတိုင် ဆိုက်ရောက်သွားကြတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ တကယ်တော့ နည်းနည်းလေးပဲ ရှိပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကို ရက်ကန်းသည်မလေး သောတာပန်ဖြစ်သွားအောင် ဆက်ဟောတဲ့တရားဂါထာမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အခုလို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

'သတ္တဝါတွေရဲ့ ပညာမျက်စိဟာ ကြောင်တောင်ကန်း နေတဲ့အတွက် သတ္တလောကကြီးတစ်ခုလုံး အမှောင်အတိဖုံးလွှမ်းနေပါတယ်။ ဒီသတ္တဝါတွေထဲက တချို့တလေလောက်

သာ ပညာမျက်စိနဲ့ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိမြင်နိုင်ကြပါတယ်။ ပိုက်ကွန်မိပြီးမှ ပြန်လွတ်ထွက်နိုင်တဲ့ ငှက်အရေအတွက်ဟာ အင်မတန် နည်းပါးလှသလို အပ္ပမာဒတရား လက်ကိုင်ထားသူ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား လက်တွေ့ပွားသူ တချို့တလေအနည်းစု လောက်သာ မောဟပိုက်ကွန်ထဲကနေ ရုန်းထွက်လွတ်မြောက် ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို အပြီးတိုင် ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်ကြပါတယ်’

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က မောဟပိုက်ကွန်ဟာ အနှိုင်းမဲ့ပိုက်ကွန်ဖြစ်တယ်လို့ ‘နတ္ထိ မောဟသမံ ဇာလံ’ ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ ဟောကြားညွှန်ပြ ထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း မောဟပိုက်ကွန်ဆိုတဲ့ အနှိုင်းမဲ့ပိုက်ကွန်ကို အကြွင်းမဲ့ ပြတ်တောက်အောင် ဖြတ်ဖောက်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

■ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထာ၊  
အပ္ပမာဒမဂ္ဂဇင်။ ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၀၀။



# တရားသိမ်းမေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

