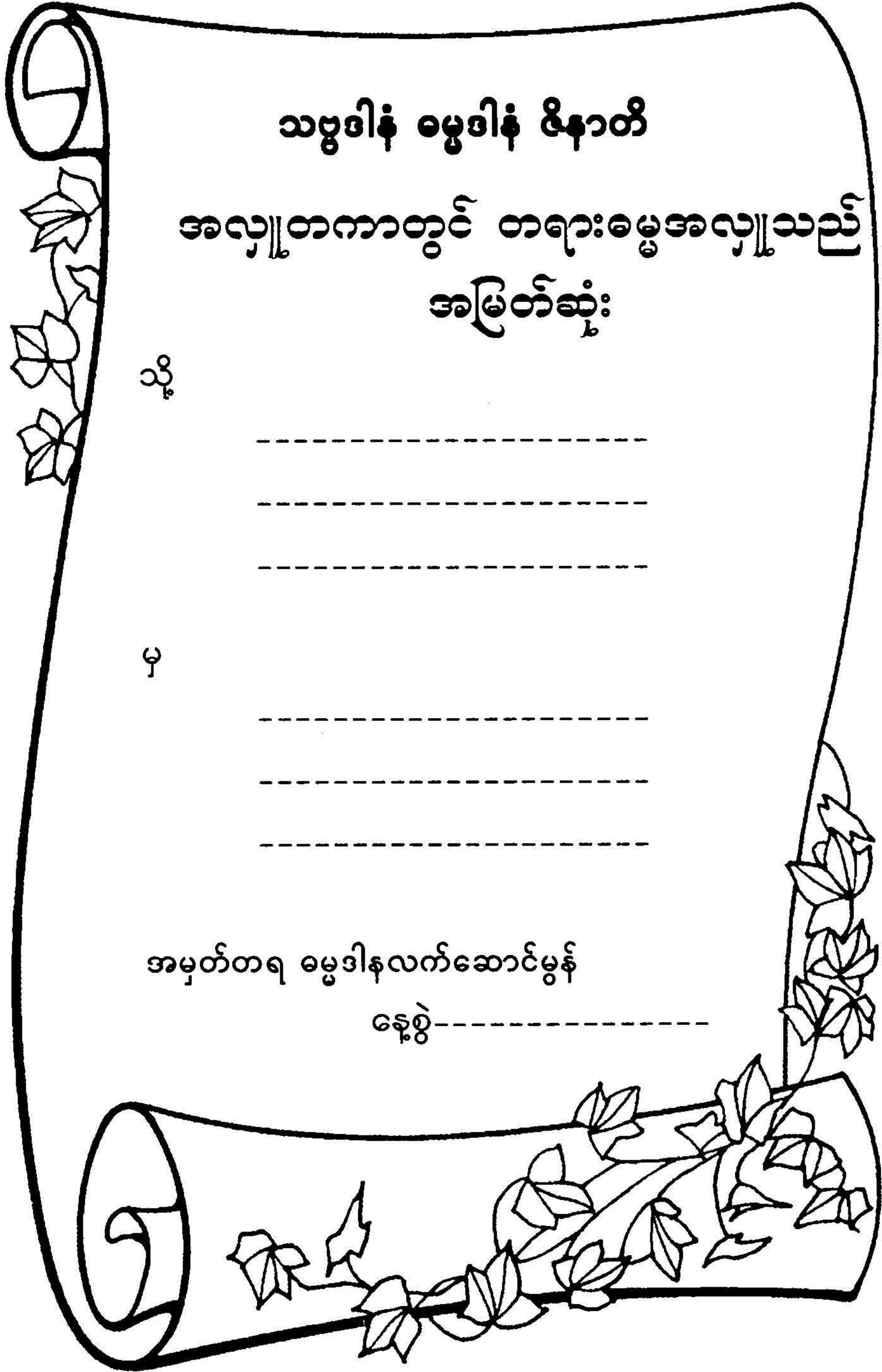


# ဘဝဆည်းခတ် ပြင်ဆင်ပါ



ဘဒ္ဒန္တနာရဒါဘိဝံသ(လှရတနာ)  
 ပထမကျော်၊ အဂ္ဂမဟာအကျော်၊ အဋ္ဌကထာပြန်အကျော်  
 သ·စ·အ ဓမ္မာစရိယ၊ ဝဋ်သကာ၊ ပါဠိပါရဂူ၊  
 တိပိဋကသြဝါဒါစရိယ၊ အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ



# သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇီနာတိ

## အလှူတကာတွင် တရားဓမ္မအလှူသည် အမြတ်ဆုံး

သို့

-----  
-----  
-----

မှ

-----  
-----  
-----

အမှတ်တရ ဓမ္မဒါနလက်ဆောင်မွန်

နေ့စွဲ-----

# ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါ

လှရတနာစာစဉ် (၆၅ )

## ဘဒ္ဒန္တနာရဒါဘိဝံသ (လှရတနာ)

(ပထမကျော်, အဂ္ဂမဟာအကျော်, အဋ္ဌကထာပြန်အကျော်,

ဝဋံသကာ, ပါဠိပါရဂူ, သ-စ-အ မွှာစရိယ။

တိပိဋကဩဝါဒါစရိယ။ အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ)

သာသနာ - ၂၅၆၁၊ ကောဇာ - ၁၃၇၉၊ ခရစ်-၂၀၁၇

# ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ပုံနှိပ်ခြင်း - ပထမအကြိမ် ၂၀၁၇-ဩဂုတ်လ။
- အုပ်ရေ - ၄၀၀၀
- စီစဉ်သူ - ဘဒ္ဒန္တနာရဒါဘိဝံသ (လှရတနာ)
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ကိုမြင့်မောင်၊
- ဓာတ်ပုံ - ကိုအောင်ဟိန်း
- ပုံနှိပ်သူ - ဦးမြင့်ဦး  
(သိန်းသန်းဦး အောက်ဖဆက်)  
အမှတ်(၁၂၁/၁၁၉)၊ ၃၄-လမ်း၊  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။  
ဖုန်း- ၂၅၂၆၂၀၊ ၃၉၈၀၃၁။
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးမြင့်ဦး (ရွှေကျေးစာပေ)

ဘဒ္ဒန္တနာရဒါဘိဝံသ - ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါ  
 ရွှေကျေးစာပေ ၂၀၁၇-ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊  
 ၄၁၉- စာ၊ ၁၃၊ ၂၂၊ x ၂၀-စင်တီ  
 ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါ

(က)

### နိဒါန်းအမှာစာ

ဝေါမြို့ ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ လှရတနာဘုန်းကြီးနှင့် သိန်းသန်းဦးပုံနှိပ်တိုက်တို့က ရွှေဗုဒ္ဓခြေတော်ရာပါဒစေတီ (၂)ဆူကို (၆၊ ၈၊ ၂၀၁၇)-နေ့တွင် ရေစက်ချ လှူဒါန်းကြပါမည် ထိုရေစက်ချပွဲ၌ ဘုရားခြေတော်ရာ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် အလှူငွေ ပေးအပ်ပွဲ ကျင်းပစဉ်က ဟောကြားခဲ့သော “ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါ” တရားတော်ကို စာအုပ်ပြုလုပ်လျက် လှူဒါန်းမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင်

၁။ ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါ

၂။ အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်အပ်သော

၃။ ခန္ဓာမီးလောင်အိမ်

(ခ)

၄။ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း ဆေးဝါးကောင်းများ တို့ကို ဟောတရား (၂)ပုဒ် ဆောင်းပါး(၂)ပုဒ်အဖြစ် ဖော်ပြထား ပါသည်။

ဤ“ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါ”စာအုပ်ကို အလှူရှင် (၄)ဦးတို့က ဓမ္မဒါနပြုကြပါသည်။ ထိုဓမ္မဒါန စာအုပ်တို့ကို မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရှိသည့် ဘိုးဘွားရိပ်သာပေါင်း (၇၀)ကျော်သို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစာရင်းကိုလည်း စာအုပ် နောက်ပိုင်း၌ ဖော်ပြထားပါသည်။

လူတိုင်း ဘဝဆည်းဆာ နေဝင်ချိန်သို့ မလွဲမသွေ ဆိုက်ရောက်ကြရမည်ဖြစ်ရာ ဘဝဆည်းဆာ နေဝင်ချိန်သို့ မရောက်ခင် ယခုအချိန်ကပင် ကြိုတင်၍ ပြင်ဆင်နိုင်ကြပါစေဟူ၍ မေတ္တာ ဆန္ဒပြုရပါ၏

လှရတနာဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တနာရဒါဘိဝံသ  
(၃၀-၇-၂၀၁၇)

## ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါ

မည်မျှပင် ပြည့်စုံသည် ဖြစ်ပါစေ လူတိုင်း ဘဝဆည်းဆာ နေဝင်ချိန်ကိုတော့ ရောက်ကြရပေမည် ယင်းသို့ ဘဝဆည်းဆာ နေဝင်ချိန်ကို မရောက်ခင် နံနက်အိပ်ယာထမှ စပြီး ညအိပ်ယာ ဝင်သည်အထိ ဘယ်ကဲ့သို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြမလဲ ?

ဘဝဆည်းဆာ နေဝင်ချိန်အတွက် ကြိုတင်မပြင်ဆင်တဲ့ လူသားတွေရဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုဟာ နွား+ခွေး+ဇီးကွက် တိရစ္ဆာန် တို့နှင့်တူ၏ဟူ၍ ဆိုကြရာ ဘယ်သို့တူနေပါသနည်း ?

အသက်(၁၂၀)အရွယ် ပုဏ္ဏားအိုကြီးနှစ်ဦးရဲ့ ဘဝနောင်ရေး စိတ်အေးဖွယ် အမေးကို မြတ်ဗုဒ္ဓက မည်သို့ဖြေကြားခဲ့ပါ သနည်း ?

ဤသို့ စသည်စသည်တို့၏ အမေးများရဲ့ အဖြေများကို ဤ“ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါ” စာအုပ်တွင် ရှာဖွေဖတ်ရှုပြီး မိမိရဲ့ဘဝကို အထက်တန်းကျကျ ပြင်ဆင်နိုင်ပါပြီ။

# ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါ ဓမ္မဒါန ကုသိုလ်ရှင်များ



- ၁။ ဦးကြည်ဝင်း+ဒေါ်ရီရီအေး မိသားစု
- ၂။ ဦးတင်မြင့်ထွေး+ဒေါ်သိက္ခိဦး မိသားစု
- ၃။ ဦးကျော်မြင့်+ဒေါ်ဝင်းမြင့်တို့ကို  
အမှူးထား၍ ဦးကျိန်တာ+ဒေါ်သီတာ  
ဟော့ပေါ့ကင်း မိသားစု
- ၄။ ဦးအောင်လှိုင်ဦး+ဒေါ်ခင်နွယ်မာထွန်း  
မိသားစုတို့က ဓမ္မဒါန ဓမ္မပူဇာ  
ကုသိုလ်မင်္ဂလာ ပြုကြပါသည်။



# မာတိကာ

## နိဒါန်းအမှာစကား

### (က) ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါ

၁။ ကျိုက္ခမီ ဗောဓိပင်စိုက်ပွဲ ခရီးစဉ်	၁
၂။ ဝေါမြို့ ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၃
၃။ သက်တော်ရှည် မြဝတီဆရာတော်ကြီး	၅
၄။ ဥပုသ်နေ့တွင် ဟောကြားသောတရား	၇
၅။ မမျှော်လင့်ပဲ ကွယ်လွန်သွားသူ	၁၀
၆။ သံဝေဂလင်္ကာများ	၁၅
၇။ ပထမဒွေဗြာဟ္မဏသုတ္တန်	၁၇
၈။ နွား၊ခွေး၊ဇီးကွက်နဲ့တူသော လူ့ဘဝ	၂၁
၉။ ဘုရားရှင်၏ လမ်းညွှန်ချက်များ	၂၆
၁၀။ ကြောက်မက်ဖွယ်ဘေးသုံးပါးကို ဆင်ခြင်၍ အကုသိုလ်ကို မပြုပဲ ကုသိုလ်ကိုသာ ပြုရန် တိုက်တွန်းချက်	၃၂
၁၁။ မြန်မာ့အလင်း ဦးတင်	၄၁
၁၂။ အိုနာသေကို ဆင်ခြင်ပုံ	၄၃
၁၃။ နံနက်အိပ်ယာထမှာ ကုသိုလ်ပြုပုံ	၄၉
၁၄။ ညအိပ်ယာဝင်မှာ ကုသိုလ်ပြုပုံ	၅၁
၁၅။ အဆိုးကို နိုင်ပုံများ	၅၄

(ခ) အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်အပ်သော

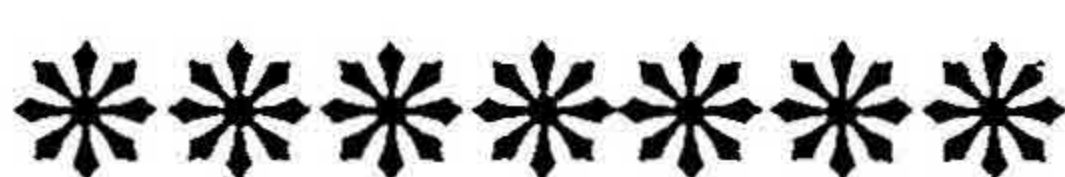
၁၆။ အဘိဏှသုတ် (၂)သုတ်	၅၉
၁၇။ ဘုံဆိုင်သဘာဝ တရားများ	၆၄
၁၈။ အဘိဏှသုတ် ပါဠိတော်	၆၈
၁၉။ ငါ၏ အဓိဋ္ဌာန်	၇၀

(ဂ) ခန္ဓာမီးလောင်အိမ်

၂၀။ ကြီးပွားကြောင်း အလုပ်	၇၁
၂၁။ သမ္ပဒါသုံးပါး ဘုရားရှိခိုး	၇၄
၂၂။ ဘုရားရှင် နတ်သား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့ ဟောသောတရား	၇၅
၂၃။ ဒုတိယဒွေဗြာဟ္မဏသုတ် ဒေသနာ	၇၇
၂၄။ ခန္ဓာမီးလောင်အိမ်မှ ဒါနဖြင့် ပစ္စည်းကို ထုတ်ယူနည်း	၁၀၀
၂၅။ သီလဖြင့် ထုတ်ယူနည်း	၁၀၃
၂၆။ ခန္ဓာမီးလောင်အိမ်မှ ဘာဝနာဖြင့် ထုတ်ယူထိုက်ပုံ	၁၁၇
၂၇။ မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာပွားနည်း	၁၂၀
၂၈။ အာဒိတ္တသုတ္တန် ဒေသနာနည်း	၁၂၈
၂၉။ နေ့စဉ် ဒါနသီလဘာဝနာ ရယူနိုင်ပါစေ	၁၄၃

(ဃ) အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း ဆေးဝါးကောင်းများ

၃၀။ ဗုဒ္ဓခေတ်လာ သက်တော်ရာကျော်ရှည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ	၁၄၅
၃၁။ ဒီဃာယုက မန္တာန်	၁၅၇
၃၂။ ဘိုးဘွားရိပ်သာများ စာရင်း	၁၅၈



**နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ**

## **ဘဝစည်းစာ ဖြစ်စင်ပါ**

**ကျိက္ခမိ ဗောဓိပင်စိုက်ပွဲ ခရီးစဉ်**

ဒီနေ့ပြုတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုက သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၁ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၉ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၈)ရက် နေ့၊ ခရစ်နှစ် ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၁၆)ရက်နေ့ ညနေချမ်း အချိန်အခါပါပဲ။ ရွှေခြေတော်ရာ ပါဒစေတီလှူဒါန်းတဲ့အခါ ဒုတိယအကြိမ်မြောက် အလှူငွေပေးအပ်တဲ့နေ့ပါပဲ။ ဘုန်းဘုန်းတို့ ဝေါမြို့ ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့။ ဇွန်လ (၁၆)ရက်နေ့တုန်းက ဒီနေ့လိုနေ့ပါပဲ။ မွန်ပြည်နယ်၊ ကျိက္ခမိမြို့၊ တိမူလာရုံကျောင်း သွားပြီးတော့ ဗောဓိပင်စိုက်ပျိုးပွဲ သွားကြတယ်။ သွားတဲ့အခါ မသီဂီတို့၊ မဋ္ဌေးတို့လည်း ပါလာကြတယ်။ ဝေါမြို့မှာရှိတဲ့

၂

ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါ

ကိုဋ္ဌေးအောင် အမှူးပြုတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေနဲ့ ဘုန်းဘုန်းတို့ မသိင်္ဂီ၊ မဋ္ဌေးတို့ မနှစ်က ဗုဒ္ဓဂယာကို အာရုဇကရီတိုးနဲ့ ဘုရားဖူး သွားကြတယ်။ အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓဂယာဘုရားဖူး သွားတဲ့အခါ အိန္ဒိယ မှာ ဘုရားခြေတော်ရာလည်း လှူကြတယ်။ လှူတဲ့နေရာက ဝေသာလီမြို့၊ ကုဋ္ဌာဂါရကျောင်းမှာ လှူဒါန်းတယ်။ ဝေသာလီမှာ လှူတယ်ဆိုတော့ ဝေသာလီမြို့မှာဘုရားဟောတဲ့ ရတနသုတ် ပရိတ်တော်ကိုလည်း “သစ္စာအစွမ်း - အံ့မခန်း” ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ စာအုပ်ရေးသားထုတ်ဝေလိုက်တယ်။ ထိုစာအုပ်ကို ကိုဋ္ဌေးအောင်+ မချိုတို့က လှူဒါန်းကြတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကို မန္တလေးမြို့၊ သကျသီဟအသင်း ထပ်ဆင့်ရာပြည့်အလှူဂုဏ်ပြုပွဲမှာ ကြွတဲ့ သကျသီဟဓမ္မာစရိယဆရာတော်(၂၅၀)တို့ကို တစ်အုပ်စီ လှူဒါန်း လိုက်တယ်။ ကသာမြို့၊ ဗုဒ္ဓခြေတော်ရာ သွားလှူတော့လည်း ကသာမြို့ပေါ်က စာသင်တိုက်၊ စာချဘုန်းကြီးတွေကို လှူဒါန်း လိုက်တော့ ကုန်သလောက်နီးပါး ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ကျိုက္ခမီ ဗောဓိပင်စိုက်ပျိုးပွဲသွားရင်းနဲ့ ဝေါမြို့ကို ဝင်ပြီးတော့ သစ္စာအစွမ်း အံ့မခန်းစာအုပ် ဒုတိယအကြိမ်ရိုက်ဖို့ ကိုဋ္ဌေးအောင်တို့ အိမ်မှာ အလှူငွေလက်ခံတယ်။

### ဝေါဖြူ ဘိုးဘွားရိပ်သာ

သစ္စာ အစွမ်း-အံ့မခန်းစာအုပ် အလှူငွေ လက်ခံပြီးတဲ့နောက် သီရိလင်္ကာကပါလာတဲ့ ဗောဓိပင်လေးကို ကိုဌေးအောင်သို့ ဘုန်းဘုန်းက လှူထားတယ်။ ကိုဌေးအောင်က အဲဒီဗောဓိပင်ကို ဘိုးဘွားရိပ်သာအတွင်းမှာ စိုက်ပျိုးထားတယ်။ ဘုန်းဘုန်းလှူ ထားတဲ့ ဗောဓိပင်လေးကို လိုက်ကြည့်ပါအုံးဆိုလို့၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ထဲမှာ ရှိတဲ့ ဗောဓိပင်ကို လိုက်ဖူးကြတယ်။ ဘုရားစေတီတွေ ဘိုးဘွားအဆောင်တွေကိုလည်း လိုက်ပြီးလေ့လာ ကြည့်ရတယ်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာဓမ္မာရုံမှာလည်း ဘိုးဘွားတွေကို သြဝါဒပေးပါအုံး လို့လျှောက်တာနဲ့ ဘုန်းဘုန်းတို့ သြဝါဒပေး ခဲ့တယ်။ ဘိုးဘွား ရိပ်သာထဲ လိုက်ကြည့်လိုက်တော့ သူ့အတိုင်း အတာနဲ့သူ ပြည့်စုံ တာတွေ့ရတယ်။ လိုအပ်နေတာတွေလည်း တွေ့ရတယ်။ လိုအပ် နေတာတွေ ပြည့်စုံအောင် အလုပ်အမှုဆောင် အဖွဲ့နဲ့တကွ အဘိုး အဘွားတွေ မဟာသမယသုတ်ရွတ်ကြပါ။ ရန်ကုန် နှင်းဆီကုန်း ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ ဘုန်းဘုန်းတို့ လပြည့်နေ့ တိုင်း ဥပုသ်နေ့တိုင်း သီလသွားပေး တရားဟောရတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၅)နှစ်လောက်က မဟာသမယသုတ်စာအုပ်တွေ မဟာသမယ သုတ် ကမ္မဝါတွေ လှူဒါန်းတဲ့အခါ နှင်းဆီကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာ မှာရှိတဲ့ အဘိုး အဘွား(၂၀၀) ကျော်ကို အသံထွက် ဘုန်းဘုန်းကိုယ်တိုင်

သင်ပေးလိုက်တယ်။ ဒါနဲ့ပဲ နှင်းဆီကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ ဘိုးဘွားတွေဟာ ဥပုသ်နေ့တိုင်း တစ်ပတ်တစ်ခါ တစ်လလေးကြိမ် မဟာသမယသုတ်ကို ရွတ်ကြတယ်။ အဲဒီ နှင်းဆီကုန်း ဘိုးဘွား ရိပ်သာမှာ ဆေးရုံပဲဆောက်ဆောက် စာကြည့်တိုက်ပဲဆောက် ဆောက် ပြတိုက်ပဲ ဆောက်ဆောက် အလှူရှင်တွေဟာ တစ်ဦး တည်းတွေချည်းပဲ ဘွားကနဲ ဘွားကနဲ ပေါ်လာတယ်။ သို့ပေမယ့် နှင်းဆီကုန်း ဘိုးဘွားရိပ်သာ အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့က တစ်ဦး တည်းဆို လက်မခံဘူး။ အများနဲ့ပဲလက်ခံတယ်။ အများနဲ့ဆိုတော့ ပိုပြီး ကောင်းကောင်း ခမ်းခမ်းနားနား ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် လုပ်နိုင်တယ်။ တစ်ဦးတည်းဆိုရင် ထိုတစ်ဦးရဲ့ စီးပွားရေး ငွေကြေးငဲ့ပြီးလုပ်ရတော့ အကောင်းစား မရနိုင်ဘူး။ ဘုန်းဘုန်းတို့ အဘိဓဇဆွမ်းစားကျောင်းကြီး ဆောက်တော့လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းပေးရင် သူ့ရဲ့ စီးပွားရေး သဒ္ဓါတရား အဖက်ဖက်ကို ငဲ့ပြီးတော့ ဆောက်လုပ်ရမှာပေါ့လေ ဘုံဆိုတော့ ဘယ်သူ့မျက်နှာမှ ငဲ့စရာမလိုဘူး။ အကောင်းစားတွေနဲ့ချည်းပဲ လုပ်နိုင်တယ်။ အဲတော့ နှင်းဆီကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာဟာလည်းပဲ ဘုံတွေနဲ့ချည်းလုပ်လိုက်တော့ အကောင်းစားတွေချည်းပဲ ဘာမှ လိုလေသေးမရှိဘူး။ လျှံနေတာပဲ။ အဲတော့ ခုလည်းပဲ ဝေါမြို့ ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ လိုအပ်တာတွေ ပြည့်စုံအောင် မဟာသမယ

သုတ် ရွတ်ကြပါ ခုရောက်လာတဲ့ မသီဂီတို့ကလည်း စာအုပ်တွေ လှူလိမ့်မယ်၊ အဲလို တိုက်တွန်းလိုက်တော့ ဘိုးဘွားတွေက ရွတ်ပါ့မယ်လို့ လျှောက်ကြတယ်။

**သက်တော်ရှည် မြဝတီဆရာတော်ကြီး**

အဲဒီအခါကျမှ ဘုန်းဘုန်းက အဲလိုဆိုရင် အဘိုးအဘွားတွေ ကျန်းမာအောင် အသက်ရှည် အောင် ရွှေခြေတော်ရာပါဒစေတီ လှူပေးမယ်၊ ခြေတော်ရာ ဖူးလို့ရှိရင် ကျန်းမာတယ်၊ အသက်ရှည်တယ်၊ ဘုန်းဘုန်းတို့ကို စစ်ကိုင်းသဇ္ဇနောဒယ ဆရာတော်ကြီးက ပြောပြတယ်။ သူ ဦးဇင်း ခပ်ငယ်ငယ်ဘဝက စစ်ကိုင်း တောင်မှာ မြဝတီဆရာတော်ကြီး ဆိုတာရှိတယ်။ အသက်(၉၀)ကျော် ဆရာတော်ကြီး အသက်ရှည်တယ်၊ တောင်ပေါ်ကနေ တောင်အောက်ဆင်းပြီးတော့ ဗောဓိပင်ကို နေ့တိုင်းရေလောင်းတယ်။ တံမြက်စည်းလဲ့ သန့်ရှင်း ရေးလုပ် တယ်၊ အသက်(၉၀)ကျော်အရွယ်ကြီးက တောင်ပေါ်ကနေ တောင်အောက်ဆင်းပြီး ဗောဓိပင် ရေလောင်းနိုင်တယ်၊ တံမြက် စည်းလဲ့နိုင်တယ်ဆိုတော့ တော်တော်ကို ကျန်းမာလို့ပေါ့လေ။ အဲဒီတော့ သဇ္ဇနောဒယ ဆရာတော်ဖြစ်မယ့် ဦးဇင်းနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေ စစ်ကိုင်းလာ ဘုရားဖူးရင် မြဝတီ ဆရာတော် ကြီးကိုလည်းဖူးဖို့ လိုက်ပို့တယ်။

လိုက်ပို့ရင်း ဆရာတော်ကြီးဘုရားသက်တော်လည်း ရှည်လိုက်တာ၊ (၉၀)ကျော်အထိတောင်ပဲ။ ကျန်းမာရေးလဲ ကောင်း လိုက်တာ၊ တောင်ပေါ်ကနေ တောင်အောက်ဆင်းပြီးတော့ ဗောဓိပင်ရေလောင်း၊ တံမြက်စည်းလွဲတယ်၊ ဘာကုသိုလ်ကောင်း မှုတွေများ လုပ်လို့ပါလဲဘုရား၊ ဒီလိုမေးတော့ ဆရာတော်ကြီးက အရဟံ စတဲ့ ဘုရားဂုဏ် ကော်(၉)ပါးကိုပွားတယ်၊ ရွှေစက်တော် ကိုတော့ (၃)ခေါက်လောက်ရောက်ဖူးတယ်၊ ဘုရားခြေတော်ရာကို လေးလေးမြတ်မြတ်ကြည်ညိုတယ်၊ အကယ်၍များ အကြောင်း ညီညွတ်မယ်ဆိုရင် ထပ်တောင်မှ သွားချင်ပါသေးတယ်။ ဒီလို မိန့်ကြားတယ်။ အဲဒီတော့ သူကျန်းမာပြီး အသက်ရှည်နေတာဟာ ဂုဏ်တော်(၉)ပါး ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွားတဲ့ ကုသိုလ်၊ ရွှေစက်တော် ခြေတော်ရာကို ဖူးတဲ့ကုသိုလ်ကြောင့် အသက်ရှည် ကျန်းမာတယ်၊ ဒီလိုသဇ္ဇနောဒယ ဆရာတော်ကြီးက အမိန့်ရှိဖူးပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဝေါမြို့ ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ လိုအပ်တာတွေလဲ ပြည့်စုံအောင် မဟာသမယသုတ်ရွတ်ကြပါ စာအုပ်တွေလဲ လှူဒါန်းပေးမယ်၊ ရွှေခြေတော်ရာကြီးကိုလဲ ဖူးကြ၊ အဖိုးအဘွားတွေ ကျန်းမာပြီး အသက်ရှည်လိမ့်မယ်၊ ဒီလို ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပဌမအခေါက် ရောက်တဲ့နေ့မှာပဲ စာအုပ်ဖိုး (၉)သိန်းကို ပထမအရစ်အနေနဲ့ ရွှေခြေတော်ရာပါဒစေတီလုပ်ဖို့ မသိဂီက ရိပ်သာအလုပ်အမှု ဆောင်အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌဆီကို လှူဒါန်းပေးခဲ့တယ်။



### ဥပုသ်နေ့တွင် ဟောကြားသောတရား

ခုဒ္ဒိနေ့ ကိုထွေးငယ်တို့မိသားစု ဒုတိယအကြိမ် အလှူငွေ ပေးအပ်ပွဲ လှူဒါန်းနေတဲ့ ကုသိုလ် ပြုနေတဲ့အချိန်ပါပဲ။ ဒီလောက် ဆိုရင် ခြေတော်ရာ ဘာကြောင့် လှူဒါန်းဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာကို ကျန်တဲ့ပရိသတ် တွေနားလည်နိုင်လောက်ပါပြီ။ ခြေတော်ရာ ထားမည့်နေရာက ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ ထားမှာဆိုတော့ အဖိုး အဖွားတွေ ဖူးကြရမှာ ပေါ့လေ။ အဲဒီတော့ အဖိုးအဖွား တွေနဲ့စပ်ပြီးတော့ အသက်ကြီးတဲ့ လူကြီးတွေ၊ လူအိုတွေအတွက် ဒီနေ့ဝမ်းမြောက်ဖွယ်၊ အမှတ်ရဖွယ်၊ လိုက်နာကျင့်သုံးဖွယ်၊ တရားကိုဟောပေးမှာပါပဲ။ တရားနာမည်က “ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါ”တဲ့။ ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါဆို တော့ ဘုန်းဘုန်းတို့ ဆည်းဆာက (၃)မျိုးရှိတာပေါ့လေ။ အချိန် ကာလရဲ့ ဆည်းဆာ (၃)မျိုးဆိုတာက နံနက်ခင်းဆည်းဆာ၊ ညနဲ့ နံနက်ကူးတဲ့အချိန်မှာ နံနက် ဆည်းဆာဆိုတာ တစ်ချိန် ရှိတယ်။ နေ့လည်(၁၂) နာရီရောက်တော့ မွန်းတည့်နဲ့ မွန်းလွဲကူး ပြောင်းတဲ့ ဆည်းဆာ တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ နောက် ညနေပိုင်း ရောက်တော့ ညနေ ပိုင်းနဲ့ ညပိုင်း ကူးပြောင်းတဲ့ ညနေဆည်းဆာ ဆိုပြီးဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီတော့ အချိန်ကာလအနေနဲ့ ဆည်းဆာ(၃) မျိုးရှိတယ်။ အချိန်ကာလမှာ ဆည်းဆာ(၃)မျိုးရှိသလို ဘဝမှာလဲပဲ ဆည်းဆာ ဟာ (၃)မျိုးရှိတာပါပဲ။

ဘဝရဲ့ဆည်းဆာ(၃)မျိုးဆိုတာက ရာတန်းအနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် မိခင်ဝမ်းတွင်းကနေ မွေးဖွားလာတဲ့ အချိန် ဘဝဟောင်းနဲ့ ဘဝသစ်ရဲ့အစ ဆည်းဆာပါပဲ။ အလွန်ပျော်ဖို့ ကောင်းတဲ့ အချိန်ပေါ့လေ။ သားတွေ သမီးတွေမွေးလာပြီဆိုရင် မိသားစုတွေ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ ပျော်ကြတယ်။ ဒါဟာဘဝ ဆည်းဆာအစပါပဲ။ ရာတန်းဆိုတော့ အသက်(၅၀)ပြည့်ပြီးတဲ့ နောက်(၅၁)ကူးပြီဆိုရင်တော့ အလယ်ခေါင်အချိန်ရောက်နေပြီ မွန်းလွဲဆည်းဆာချိန်အခါပါပဲ။ ဒုတိယမြောက် ဘဝဆည်းဆာ အချိန်အခါပါ။ ဝေါမြို့ ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာက (၇၀)နဲ့ (၇၀) အထက်ပဲ လက်ခံတယ်။ (၇၀)အောက် လက်မခံဘူး၊ အဲလိုဆိုတော့ ရိပ်သာမှာလာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ (၇၀)ပြည့်ပြီဆိုရင်တော့ ဟိုဘက် (၈၀) (၉၀) (၁၀၀)ဘဝရဲ့ နေဝင်ချိန် ညနေ ဆည်းဆာအချိန်ရောက်နေပါပြီ။ ဝေါမြို့ရဲ့ ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ လက်ခံတဲ့စည်းမျဉ်းက အသက်ကလည်း (၇၀)ရှိရမယ်။ ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါလည်း မရှိရဘူး။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်ရမယ်။ သားထောက် သမီးခံ မရှိသူဖြစ်ရမယ်။ သားထောက်သမီးခံ ရှိတယ်ဆိုရင်တောင်မှ ရှိတဲ့သားသမီးတွေက မပြုစုနိုင်တော့ဘူး။ မိမိတို့ရဲ့မိဘတွေကိုရိပ်သာမှာလာထားတာ သဘောတူပါတယ်ဆိုတဲ့ သဘောတူခွင့်ပြုချက်ပါရတယ်။ ဒီလို အင်္ဂါရပ်တွေနဲ့

# အရှင်နာရဒါဘိဝံသ

ပြည့်စုံမှ ဝေါမြို့ ဘိုးဘွားရိပ်သာက လက်ခံတယ်။ အဲလိုဆိုတော့ (၇၀)နဲ့ (၇၀)အထက်ဆိုတော့ သူတို့ဟာ ဘဝရဲ့ ညနေပိုင်း ဆည်းဆာချိန်ရောက်နေကြပါပြီ။ မကြာခင်မှာပဲ သူတို့ဟာ ဘဝတစ်ခုကို ပြောင်းကြရတော့မယ်။

လူအိုတွေပဲ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ရောက်တယ်ဆိုတော့ လူအိုရုံ လူအိုရိပ်သာ ဒီလိုပဲ ခေါ်ရတယ်။ အိုပြီဆိုမှတော့ ဇရာတရားဖိစီးမှုကို ခံနေရပြီ။ ဇရာတရားရဲ့ ဖိစီးခံပြီးရင်တော့ ခန္ဓာရဲ့ဖြစ်စဉ်က ဇာတိလို့ခေါ်တဲ့ ပဋိသန္ဓေပြီးရင် ဇရာလို့ ခေါ်တဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ အသက်ကြီး ရင့်ခြင်းကို ရောက်လာတယ်။ ဇရာပြီးတဲ့ နောက် ကျန်ဗျာဓိဆိုတဲ့ ဗျာဓိပြီး ရင်တော့ နောက်ဆုံးမရဏ ကွယ်လွန်ခြင်းကို ရောက်ရတာပါပဲ။ အဲတော့ (၇၀)နဲ့ (၇၀) အထက် လူအိုတွေဆိုတော့ တစ်ချို့လည်း ဗျာဓိဖြစ်နေပါပြီ။ ဗျာဓိပြီးရင်တော့ မရဏ ရောက်ရုံဘဲရှိ တော့ တယ်။ သို့ပေမယ့် အသက်(၇၀)ထိ မရောက်သေးပေမယ့် ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့သဘာဝအရ ချက်ချင်း ရောဂါရနိုင်တယ်။ ဗျာဓိလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ချက်ချင်း မရဏသေခြင်းကိုလဲပဲ ရောက်သွား နိုင်တယ်။ တို့အသက်(၇၀)မှ မရောက်သေးပဲ၊ ငယ်သေးတာပဲ၊ တို့ကိုတော့ ဗျာဓိရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်မှာမဟုတ်သေးပါဘူး။ မရဏ သေခြင်း ဖြစ်နိုင်မှာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဒီလိုလဲ တွေးချင်တွေးမှာ ပေါ့လေ။ ဒါပေမယ့်

ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာကတော့ မမျှော်လင့်ဘဲ ပြုန်းကန် နာလဲနာနိုင်၏။  
 ငါ အသက်(၇၀)မှမရောက်သေးဘဲ ငါငယ်သေးတာပဲ ငါကျန်းမာ  
 သေးတာပဲ ငါလူငယ်ရှိသေးတာပဲ ငါမသေနိုင်သေးပါဘူး ဒီလိုလဲ  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို တွက်လို့မရဘူး။ မမျှော်လင့်ဘဲ ပြုန်းကန်  
 သေလဲသေနိုင်၏ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝအရ ရုတ်တရက်  
 ရှောင်တခင် အမြန်လဲပဲ သေသွားနိုင် ပါတယ်။

**မမျှော်လင့်ပဲ ကွယ်လွန်သွားသူ**

သေသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် အကြောင်းပြောပါမယ်။  
 ဒီဗုဒ္ဓဂယာအဖွဲ့ထဲကပါပဲ။ ရက်ပိုင်းလေးပဲ ရှိပါသေးတယ်။  
 ရက်တောင် မလည်သေးဘူး။ ကိုမြင့်မောင်ကြီးတို့ ချင်းချောင်း  
 အနုပညာကျောင်းနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်၊ ကမ္ဘာအေးလမ်းမပေါ်မှာ  
 ခြံတခြံ တိုက်တလုံးရှိတယ်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ မိသားစုပါပဲ။  
 ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေလည်း တောင့် တင်းစာယ်။ တချို့က  
 ဂျပန်မှာ နေတယ်။ ကျန်တဲ့ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေကတော့  
 ကမ္ဘာအေးခြံမှာ နေတယ်။ သူတို့ မိခင်က အသက်(၈၄)နှစ်  
 လောက်က စပြီးတော့ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လာတယ်။ အဲတော့  
 သမီးကြီးက သူနာပြုနဲ့ ပြုစုရတယ်။ သားသမီးတွေ ငွေကြေး  
 ထောက်ပံ့တယ်။ အဲဒီလို အပြုအစုကောင်းတော့ (၈၄)နှစ်ကနေ  
 ရှည်လာလိုက်တာ ခုဆို (၉၀)ထဲရောက်နေပြီ။ ပြီးခဲ့တဲ့

(၆)ရက်လောက်ကတော့ အသည်း အသန်ဖြစ်တယ်။ ဘုန်းဘုန်း အမေ အသည်းအသန်ဖြစ်နေတယ် ဘုရားတဲ့။ အိမ်ကြွပြီးတော့ ဘုရားစာတွေ ရွတ်ပေးပါအုံးတဲ့။ အဲလိုဆိုရင် ဘုန်းဘုန်းတို့ လာခဲ့မယ်။ ဒကာမကြီးကိုလဲ အပြင် ဧည့်ခန်းသို့ ထုတ်မနေနဲ့။ သူနေတဲ့ အိပ်ခန်းထဲမှာပဲ နေပါစေ။ အိပ်ခန်းထဲထိ သံဃာ(၃)ပါးနဲ့ လာရွတ်ပေးမယ်လို့ ပြောလိုက်ရတယ်။ အဲဒါနဲ့ မဟိဒ္ဓိက ဒေဝါရက္ခသမ္မုတိ ကမ္မဝါစာရွတ်ပေး၊ သစ္စာပြုဆုတောင်း ပေးရတယ်၊ သက်သာလာပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ ဝါဆိုသင်္ကန်းတွေ နဝကမ္မတွေ ကပ်ကြတယ်။

သမီးကြီးက ဂျပန်မှ ညီမက လာရမလာရ စဉ်းစားနေ တယ်ဘုရားလို့ လျှောက်တယ်။ ခေါ်လိုက်ပါ အသက်(၉၀) အရွယ် ကျန်းမာရေးက တော်တော်ကျ သွားပြီ။ သတိကောင်း နေတုန်း မိသားစုနဲ့စုံညီ တွေ့ရင် စိတ်ဓာတ် တွေတက်လာပြီး အားပြည့်တယ်။ ဂျပန်က ညီမကို ခေါ်လိုက်ပါ လို့ပြောရတယ်။ အဲဒီတော့ ဂျပန်က ညီမ ရောက်လာတယ်။ တွေ့တော့ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေ ပျော်လို့ပေါ့လေ။ မိခင်ကလည်း သက်သာ လာတယ်။ သူတို့မိသားစုနဲ့ ဘုန်းဘုန်းတို့နဲ့က ဗုဒ္ဓဂယာကို အတူသွားလာခဲ့ကြတာ။ ဒီမှာ နှစ်ပတ်လည်ပွဲဆိုရင် မုန့်တွေ ဗူးလိုက် ဗန်းလိုက် ပို့ပေးတယ်။ အဲဒီမှာ အစ်ကို တစ်ယောက်က

ဂျပန်ကလာတဲ့ ညီမနဲ့တွေ့တော့ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာတာ တွေပြောနေတယ်။ ပြောပြီးတော့ မိခင်ကြီး ဆီသွားပြီး စကားပြောရင်းနှိပ်ပေးတယ်။ နှိပ်ပေးပြီးတဲ့နောက် နှင်းဆီကုန်း ဘိုးဘွားရိပ်သာနဲ့ မျက်နှာ ချင်းဆိုင်မှာ စမ်းရေတွင်း ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီမှာ သူတို့ခြံတစ်ခြံဝယ်ထားတယ်။ တိုက်အိမ် တစ်လုံးလဲ ဆောက်ထားတယ်။ ပြီးနေပါပြီ။ အဲဒီဒကာက ငါတော့ ခြံထဲသွားပြီး ပန်းတွေ ရေလောင်း အုံးမယ်ဆိုပြီး သွားသတဲ့။ ညနေပိုင်း သွားလိုက်တာ (၅)နာရီခွဲလောက် ရောက်တော့ အဲဒီ အနီးနားခြံတစ်ခြံက လှမ်းဖုန်းဆက်တယ်။ ခင်ဗျားတို့အိမ်က အမျိုးသားတစ်ယောက် ခြံပြင်ဘက်မှာ ထွက်ပြီးတော့ ကားစက်နှိုး တယ်။ ကားစက်နှိုးရင်း ကွယ်လွန်သွားပြီ။ ခင်ဗျားတို့လာ ကြည့်ကြပါ။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေ တအံ့တဩကြီးဖြစ်နေတယ်။ နာရီပိုင်းလေးပဲ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေ ပျော်ရွှင်စွာ စကားပြော ကြတယ်။ မိခင်ကို နှိပ်ပေးသေးတယ်။ ခုကွယ်လွန်သွားပြီဆိုတော့ အမြန်လိုက်သွားကြတယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်နေလဲ ဆိုတော့ အဲဒီတိုက် သစ်ခြံသစ်ထဲမှာရှိတဲ့ ပန်းပင်တွေကို ရေသွားလောင်းတယ်။ ပြီးတော့ ပြင်ဘက်ထွက်ပြီး ခြံဝင်းတံခါး ပိတ်တယ်။ ပြီးတော့ သူစီးလာတဲ့ကားတံခါးကိုဖွင့်တယ်။ ဖွင့်ပြီးတော့ တက်ထိုင်ပြီး စက်နှိုးလိုက်တယ်။ တက်ထိုင်လိုက်တော့ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်

ကတော့ ကားပေါ်ရောက်နေပြီ၊ ညာဘက်ခြေထောက်ကတော့  
 မြေပြင်မှာပဲရှိသေးတယ်၊ ကားတံခါးလဲ မပိတ်ရသေးဘူး။  
 အဲဒီအချိန်မှာ ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သွားတယ်၊ မမျှော်လင့်ဘဲ  
 ဗြန်းကနဲ သေလဲသေနိုင်၏ဆိုတဲ့ မင်းကွန်းတိပိဋက ဆရာတော်  
 ကြီးရဲ့ ကဗျာလင်္ကာဟာ အလွန်မှန်တာပါပဲ။ နာရီပိုင်းလေးပဲ  
 ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်စကားပြောနေတယ်၊  
 နာရီပိုင်းလေးပဲ မိခင်ကို ဝတ်ဖြည့်နှိပ်ပေးတယ်၊ နာရီပိုင်းလေးပဲ  
 ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားတယ်၊ ကွယ်လွန်တဲ့အခါ ညာဘက်  
 ခြေထောက်က မြေကြီးပေါ်မှာရှိသေးတယ်၊ ကားတံခါးလဲပွင့်လျက်၊  
 ညာဘက်လက်ကလဲ ကားပေါ်မှာရှိတယ်၊ ဘယ်ဘက် လက်ကလဲ  
 ကားပေါ်မှာ လက်ထဲမှာတော့ ပုတီးသေးသေးလေးကို ကိုင်ထား  
 တယ်၊ ဘုန်းဘုန်းတို့ပြီးခဲ့တဲ့ (၃)ရက်လောက် ကပဲ မြေဆင်းပရိတ်  
 သရဏဂုံသွားတင်တော့ ဂျပန်က ညီမက ဓာတ်ပုံတွေပြတယ်၊  
 ကြည့်ပါအုံးဘုရားတဲ့ တပည့်တော်အစ်ကို ဖြစ်ပုံပါလို့ ပြောလည်း  
 ပြော၊ ဓာတ်ပုံကိုလည်းပြပြပြီးငိုတယ်၊ တားလို့မရဘူး၊ ငိုပြီးပြီဆိုမှ  
 တရားဟောပေးလိုက်တော့ သူတို့ အငိုတိတ်သွားပါတယ်၊ ဘာကို  
 ပြောလိုနေသလဲ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာက အသက်(၇၀)မှ လက်ခံတော့  
 သူတို့ကတော့ လူအိုလူနာတွေပဲ သူတို့ကတော့ သေဖို့နီးတယ်၊  
 ငါတို့ကတော့ အသက်(၇၀)မရောက်သေးဘူး၊ ငယ်သေးတယ်၊

လှူငယ်တွေပဲ ရှိသေးတယ်။ ဒီလို ပေါ့ပေါ့မတွေးနဲ့ပေါ့လေ။ ကွယ်လွန်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဦးကျော်နီတဲ့၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမ တွေထဲမှာ ဆက်ဆံရေးအကောင်းဆုံး မျက်နှာပေးအကောင်းဆုံးပဲ ထိုဦးကျော်နီဟာ မမျှော်လင့်ဘဲ ဗြုန်းကန် သေလဲသေနိုင်၏ဆိုတဲ့ မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီးရဲ့ သြဝါဒအတိုင်း နှလုံးရောဂါဖောက် ပြီးတော့ ချက်ချင်းပဲ ကားပေါ်မှာ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက် ဘသွားတယ်။ အဲဒီတော့ သံဝေဂတရား တော်တော်ကို ရလိုက်တာ ပေါ့လေ။

အဲဒီတော့ ခုလည်းပဲ အလှူငွေပေးအပ်ပွဲ ရေစက်ချတဲ့ အခါ ခြေတော်ရာကြီးလှူတဲ့အတွက် နတ်ပြည်သုဂတိ ကောင်းကျိုး တွေ၊ လှူပြည်သူဌေးသူကြွယ် ကောင်းကျိုးတွေ၊ စကြာဝတေးမင်း ကောင်းကျိုးတွေ ရနိုင်တယ်။ ဒါတွေကို မဟောတော့ဘူး။ သံဝေဂ ကုသိုလ်ဖြစ်ဖွယ် လိုက်နာအတုယူဖွယ်ပဲ ဟောမယ်ဆိုပြီးတော့ ဒကာကြီးတွေချည်းပဲ ဦးစားပေးဖိတ်လိုက်တာပါပဲ။ ဒါနဲ့ပဲ ဒကာကြီးတွေအများကြီးဖြစ်နေတာပဲ။ အဲတော့ ဒီနေ့တရားက ဒကာကြီး တွေကို ဦးစားပေးရည်ရွယ်တဲ့တရားပါပဲ။ ဒီလောက် ဆိုရင် ဘဝဆည်းဆာပြင်ဆင်ပါဆိုတဲ့ တရားစလို့ရပါပြီ။ ဖြန့်ဝေ လိုက်တဲ့ ပထမစာရွက်မှာ အိုနာသေမှု ဆင်ခြင်ရှု၍ နေ့စဉ် ကောင်းမှု ကြိုးစားပြုလေ့ဆိုတဲ့ စာရွက်မှာလာတဲ့ လင်္ကာလေး (၂၆)ပုဒ်ကို ညီညီညာညာနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုကြည့်ပြီးတော့ ရွတ်ဆိုဆင်ခြင် ပွားများလိုက်ကြရအောင်-



သံဝေဂ လင်္ကာများ

- ၁။ သူအိုကြီးက မှန်မုချ တရားပြသည်မှာ။
- ၂။ ငါအိုသလိုပဲ သင်တို့လဲ မလွဲအိုရမှာ။
- ၃။ မအိုခင်က မြတ်ပုည ပြုမှတော်မည်သာ။
- ၄။ သူနာကြီးက မှန်မုချ တရားပြသည်မှာ။
- ၅။ ငါနာသလိုပဲ သင်တို့လဲ မလွဲနာရမှာ။
- ၆။ မနာခင်က မြတ်ပုည ပြုမှတော်မည်သာ။
- ၇။ သူသေကြီးက မှန်မုချ တရားပြသည်မှာ။
- ၈။ ငါသေသလိုပဲ သင်တို့လဲ မလွဲသေရမှာ။
- ၉။ မသေခင်က မြတ်ပုည ပြုမှတော်မည်သာ။
- ၁၀။ မအိုပါလို ငါကဆိုလည်း ငါဆိုမရ အိုကြရ  
အနတ္တခန္ဓာကိုယ်။
- ၁၁။ မနာပါလို ငါကဆိုလည်း ငါဆိုမရ နာကြရ  
အနတ္တခန္ဓာကိုယ်။
- ၁၂။ မသေပါလို ငါကဆိုလည်း ငါဆိုမရ သေကြရ  
အနတ္တခန္ဓာကိုယ်။

၁၃။ အိုဘို့ရလာ တို့ခန္ဓာ အိုမှာမလွဲ ဧကန်ပဲ ရှောင်လွှဲ  
မရပါတကား။

၁၄။ နာဘို့ရလာ တို့ခန္ဓာ နာမှာမလွဲ ဧကန်ပဲ ရှောင်လွှဲ  
မရပါတကား။

၁၅။ သေဘို့ရလာ တို့ခန္ဓာ သေမှာမလွဲ ဧကန်ပဲ  
ရှောင်လွှဲ မရပါတကား။

၁၆။ နေ့ရောညပါ မရပ်ပါဘဲ ဇရာတုန့်ပြန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်  
လေးလံမှုတွေ များလာ၏။

၁၇။ နေ့ရောညပါ မရပ်ပါဘဲ ဇရာမီးလောင်  
အားလုံးပြောင်ဖို့၊  
သေအောင်နှိပ်စက် ရိုက်ချက်ပြင်းငြား မရပ်နား  
ဝါးစားပစ်နေ၏။

၁၈။ အိပ်ရာထလာ ကုသိုလ်သာ ဦးစွာရအောင်ဖြည့်။

၁၉။ ဒါနသီလာ ဘာဝနာ စုံစွာ ပြုလေဘိ။

၂၀။ ညချမ်းရောက်လာ အိပ်သောခါ  
သေချာစစ်ဆေးကြည့်။

၂၁။ စုံလင်မှသာ အိပ်ရပါ လိုတာပြန်၍ဖြည့်။

၂၂။ ဒါနတရား လှူဒါန်းထား ရငြားချမ်းသာမည်။

၂၃။ သီလတရား စောင့်ထိန်းထား ရငြားချမ်းသာမည်။

၂၄။ ဘာဝနာတရား ပွားများထား ရငြားချမ်းသာမည်။

၂၅။ ကုသိုလ်မပါ ရှက်ကြောက်ရာ ဆိုးတာ ကိုယ့်ကို နိုင်ကြ၏။

၂၆။ ကုသိုလ်ပါမှ အားတက်ရ ကိုယ်က ဆိုးတာ နိုင်ရ၏။

### ပထမဒွေဗြာဟ္မဏသုတ္တန်

ဒီလိုဆိုလိုက်ရင် ဟောမည့် ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါ ဆိုတဲ့ တရားအားလျော်စွာ အိုမှုနာမှုသေမှု ဒီ(၃)မျိုးကို ဆင်ခြင် ပြီးတော့ နေ့စဉ်ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ကြိုးစားပြုရမယ်ဆိုတာ ရိပ်စားမိလောက်ပါပြီ။ အဲတော့ တရားသားကို စလိုက်ကြရအောင်၊ မြတ်စွာဘုရားရှင် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းမှာ သီတင်းသုံး နေတဲ့အချိန်အခါပါပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ ပုဏ္ဏားအိုကြီးနှစ်ယောက် ဘုရားရှင်ထံ ရောက်လာကြတယ်။ အဲဒီပုဏ္ဏားကြီးတွေရဲ့ မျိုးနွယ်က ဗြဟ္မဏမျိုးနွယ်ပဲ။ ပုဏ္ဏားအစစ် ဗြဟ္မဏမျိုးနွယ်ပါ။ မင်း(၃)ဆက် (၄)ဆက်ထိအောင်မှီတဲ့ ရှေ့မှီနောက်မှီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ။

အသက်ကလည်း (၁၂၀)ထိ ရောက်နေပါပြီ၊ အဲတော့ အလွန်ကိုပဲ အိုမင်းနေပါပြီ၊ ခုခေတ် ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေမှာတောင်မှ အသက် (၁၂၀)အရွယ်ရှိရဲ့လား (မရှိပါဘုရား)။ ခုတော့ ပုဏ္ဏားအိုကြီး နှစ်ယောက် အသက်(၁၂၀) ရှိပြီ။

သူတို့ဘုရားရှင်ထံရောက်ပြီး ဘုရားရှင်နဲ့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစကားပြောကြတယ်၊ အဲဒီစကားပြောတဲ့ခါ သူတို့က အရင်လျှောက်ထားကြတယ်။ “အရှင်ဂေါတမ၊ တပည့်တော်တို့ဟာ ဗြဟ္မဏမျိုးနွယ်တွေပါ။ မင်း(၃)ဆက်၊ (၄)ဆက်ထိမီတဲ့ ရှေ့မှီနောက်မှီတွေပါ။ အသက်အရွယ်တွေလဲ ကြီးရင့်နေပါပြီ။ အသက်အရွယ်က (၁၂၀)ထိရှိနေပါပြီလို့ ပဌမလျှောက်လိုက်တယ်။ နောက်ထပ်ပြီးလျှောက်ထားတယ်။ အဲဒီလို အသက် (၁၂၀)ထိရှိနေပေမယ့် တပည့်တော်တို့ဟာ ဘဝရဲ့အားကိုးအားထားရာဘေးအန္တရာယ်တွေကို ပယ်ဖျောက်ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိုတော့ ဘာမျှပြုထားတာ မရှိပါဘူး။ အသက်သာကြီးနေတာ အချိန်စီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကုသိုလ်ကောင်းမှုမှ ပြုထားတာမရှိဘူး။ အဲဒီတော့ တပည့်တော်တို့ရဲ့ ဘဝနောင်ရေးဟာ တွေးလိုက်တိုင်း ရင်လေးနေရတယ်။ မကြာခင် တပည့်တော်တို့ ဒီဘဝရဲ့နောက်ဆုံးအချိန် ကွယ်လွန် အနိစ္စရောက်တော့မှာပါ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုမရှိတဲ့ တပည့်တော်တို့အဖို့

တမလွန်ဘဝဟာ တွေးတောင် မတွေးရဲပါဘူး။ အဲဒီတော့ အရှင်ဘုရားအနေနဲ့ “ဩဝဒတု နော ဘဝံ ဂေါတမော” အရှင်ဂေါတမဟာ တပည့်တော်တို့ နှစ်ယောက်ကို ဆုံးမတော်မူပါ “အနုသာသတု နော ဘဝံ ဂေါတမော” အရှင်ဂေါတမဟာ တပည့်တော်တို့ နှစ်ယောက်ကို သွန်သင်တော်မူပါ။ “ယံ အမှာကံ အဿ ဒီဃရတ္တံ ဟိတာယ သုခါယ အရှင်ဂေါတမရဲ့ ဆုံးမသွန် သင်မှု ဩဝါဒတွေဟာ တပည့်တော်တို့ရဲ့ ကျန်နေတဲ့ အသက် အရွယ်အချိန်ပိုင်းမှာ နေ့ရောညပါ ချမ်းသာဖို့အတွက်ပဲ ဖြစ်မှာပါ ဘုရား။ ဒီလိုလျှောက်တယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပဲလျှောက်တာပါ။ လိမ်ညာစကား မပါပါဘူး။ ဘဝနောင်ရေးဟာ တွေးလိုက်တိုင်း ရင်လေးစရာဖြစ်နေတယ်။ တပည့်တော်တို့ အားကိုး အားထားရာ ဘာကိုလက်ကိုင်ထားပြီး နေထိုင်ကျင့်သုံးရမယ်ဆိုတာကို အရှင်ဘုရားက ဆုံးမဩဝါဒပေးပါ။ ဒီလိုလျှောက်ထားတယ်။ တော်တော်ကိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်းလျှောက်ထားတယ်။ ခုခေတ်လူတွေ လို ဝေ့ဝိုက်ပြီး၊ လိမ်ညာပြီးတော့ လျှောက်တာတွေမရှိဘူး ကြွားဝါ ပြီးတော့ လျှောက်ထားတာတွေ မရှိဘူး ခုခေတ်လူတွေကတော့ လိမ်ညာ ကြွားဝါပြီးလျှောက်ကြတယ်။ ဟိုပုဏ္ဏားကြီးတွေကတော့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပဲ အမှန်အတိုင်း လျှောက်ထားလိုက်ကြတယ်။

အဲဒီတော့ အဋ္ဌကထာဆရာတော်ကဖွင့်ပြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီပုဏ္ဏား အိုကြီးနှစ်ယောက် ဘုရားရှင်ထံကို ရောက်လာသလဲ။ သူတို့အိမ်မှာ ရှိတဲ့ သားသမီး မြေးမြစ်တွေက သူတို့စကားကို နားမထောင်ကြ တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ သူတို့ဟာ အိုပယ် ကားလိုပဲ ဘဝမှာ ချောင်ထိုးခံရတဲ့ အနေအထားရောက်သွားပြီ။ အဲဒါနဲ့ပဲ သားသမီး မြေးမြစ်တွေ သူတို့စကားနားမထောင်တာနဲ့ ဘုရားရှင် ထံ ရောက်လာရတာပါပဲ။ အဋ္ဌကထာဆရာတော်က ဒီလိုဖွင့်ပြ တယ်။ ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိံသုတိ ပုတ္တဒါရေ အတ္တနော ဝစနံ အကရောန္တေ ဒိသွာ “သမဏဿ ဂေါတမဿ သန္တိကံ ဂန္ဓာ နိယျာနိကမဂ္ဂံ ဂဝေသိဿာမာ”တိ စိန္တေတွာ ဥပသင်္ကမိံသု။ (အဋ္ဌကထာ)

**သတ္တဝါ(၄)ဦးရဲ့ အသက်ခွဲတန်းများ**

သား သမီးမြေးမြစ်တွေက မိဘဘိုးဘွားတွေရဲ့ စကားကို နားမထောင် ဘူးဆိုတာကလဲ သဘာဝပါပဲ။ ဘုရားရှင်က သတ္တဝါ(၄)ဦးကို တစ်ယောက်အသက်(၄၀)စီပေးလိုက်တယ်။ သတ္တဝါ (၄၀ x ၄)လီ (၁၆၀)ဖြစ်တယ်။ အဲဒီသတ္တဝါ (၄)ဦးက လူရယ်၊ နွားရယ်၊ ခွေးရယ်၊ ဇီးကွက်ရယ်တဲ့ လူသားကတစ်ဦး တိရစ္ဆာန်က (၃)ဦးပေါ့။ အဲဒီ (၄)ဦးကို ဘုရားရှင်က တစ်ယောက် ကို အသက် (၄၀)စီပေးလိုက်တယ်။ (၄)ဦးဆိုတော့ (၁၆၀)

ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူသားဆိုတာ တော်တော်စကားများတာ ပေးတဲ့အတိုင်းနေတာ မဟုတ်ဘူး။ အလွန် စောဒကတတ်တဲ့ လူးသားပါပဲ နွားရယ်၊ ခွေးရယ်၊ ဇီးကွက်ရယ်ကတော့ ငြိမ်ငြိမ်ပဲ ပေးတဲ့အတိုင်းပဲနေတယ်။ ဒီတော့ လူသားက ဘုရားရှင်ကို ပြန်လျှောက်တယ်။ သူရတဲ့ အသက်(၄၀)ဟာ နည်းနေတယ်။ လူသားကိုတော့ထပ်တိုးပေးပါလို့ တောင်းတယ်။ တောင်းတော့ ဘုရားရှင်ကလဲ ဒီလူသားကတော့ စကားတော်တော်များတယ်။ ငါပေးမှဖြစ်မယ်၊ မပေးမချင်း လာတောင်းနေရင် နားငြီးတယ်။ ကဲကောင်းပြီ နွားဆီက (၂၀)ကိုတောင်းပေးလိုက်တယ်။ နောက်ခွေးဆီကလည်း (၂၀) ပြန်တောင်းပေးလိုက်တယ်။ ဇီးကွက် ဆီကလည်း (၂၀) ပြန်တောင်း ပေးလိုက်တယ်။ သူပုံမှန် အတိုင်း ခွဲတမ်းက (၄၀)ရတယ်။ နောက်ထပ် (၂၀)စီထပ်တိုးလာတာ (၆၀) ပေါင်းလိုက်တော့ အနှစ်(၁၀၀)ဖြစ်သွားတယ်။ အဲတော့ လူရဲ့သက်တန်းဟာ (၁၀၀) တန်းဖြစ်သွားတယ်။

**နွား,ခွေး,ဇီးကွက်နဲ့ တူသော လူ့ဘဝ**

အဲဒီ(၁၀၀) တန်းမှာနေတဲ့ လူသားရဲ့ အနေ အထားက ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ သူရတဲ့ မူလခွဲတန်းက (၄၀)ရယ် သူစကား များ ပွစိပွစိလုပ်ပြီး တောင်းလိုက်တာက (၂၀)ဆိုတော့ သူ(၆၀)ကို ရထားတယ်။ အဲတော့လူသားဟာ အသက်(၆၀)ထိ နွားလိုပဲ

မိသားစုကို ရုန်းကန် ကျွေးနေရတယ်။ နွားကမှ ထွန်နဲ့ထွန်တဲ့အခါ (၂)ကောင်ပဲရုန်းရတယ်။ အိမ်ထောင်ကျတဲ့ အိမ်ထောင်ဦးစီးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ တစ်ကောင်တည်းနဲ့ ရုန်းကန် ရှာဖွေကျွေးနေရတယ်။ အဲဒီတော့ သားသမီးအတွက်၊ ဇနီးမယားအတွက်၊ ယောက်ျားထီးယောက်ျားမအတွက်၊ ယောင်းမ ယောက်ဖအတွက်တို့ကို အိမ်ထောင်သည်တွေဟာ နွားလိုပဲ ရုန်း ကန်ပေးရှာဖွေနေရတယ်။ အသက်(၆၀)အထိပါပဲ။ အဲတော့ အသက်(၆၀)ထိအောင် နွားလိုရုန်းကန်ရှာဖွေ နေရတာပဲ။ အဲဒီလို ရုန်းကန်ရှာဖွေလာ လိုက်တာ နွားပြီးတဲ့နောက် ခွေးဆီက နောက်ထပ် (၂၀)ခွဲတန်း ထပ်ရလိုက်တော့ အသက်(၈၀)ထိဟာ ခွေးလိုပဲ ဒရဝမ်ဖြစ်သွားပြီ။ ခွေးကခြံဝင်းထဲကနေပြီးတော့ သူခိုး ဓားပြတွေ မကပ်အောင် ဒရဝမ်အနေနဲ့ ဟောင်ပေးရတယ်၊ ကိုက်ပေးရတယ်၊ စောင့်ပေးရတယ် အဲဒီဥပမာအတိုင်းပဲ အသက် (၈၀)ဆိုတော့ မြေးတွေရနေပြီ၊ သားသမီးတွေက အဖေ အမေတို့ရဲ့ မြေးလေးတွေက ဘယ်လိုဘယ်ညာဆိုပြီး ကလေးထိန်းခိုင်း ကြတယ်။ ထိန်းပေးပါ အုံးဆိုတော့လဲ မြေးတွေကို ထိန်းပေးရတယ်။ ခွေးလိုပဲ မြေးတွေကို စောင့်ပေးရတယ်။ ဒရဝမ်လိုပဲ စောင့်ပေးရတယ်။ သူတို့စီးပွား ရေးအရ လုပ်ငန်းရှိတဲ့ နေရာ သွားမယ်ဆိုတော့ အမေတို့ အဖေတို့ အိမ်လာစောင့်ပေးပါ အုံးဆိုရင် စောင့်ပေးရတယ်။



# အရှင်နာရဒါဘိဝံသ

ခွေးဒရဝမ်လိုပဲ အဘိုး အဘွားတွေဟာ စောင့်ပေးရတယ်။  
 အဲဒီတော့ အသက်(၆၀)ကနေ (၈၀)ထိဟာ လူဘဝမှာ ခွေးလိုပဲ  
 ဒရဝမ်လိုပဲ သားသမီးအတွက် စောင့်ပေးရတယ်။ ထိုသားသမီးက  
 မွေးတဲ့ မြေးအတွက် စောင့်ပေး ရတယ်။ အဲတော့ ပထမအသက်  
 (၆၀)အထိက ဘာနဲ့တူလဲ နွားနဲ့တူပါတယ်ဘုရား။ ဒုတိယ  
 အသက်(၈၀)အထိက ဘာနဲ့ တူလဲ ခွေးနဲ့တူပါတယ်ဘုရား၊  
 အဲတော့ နောက်ဆုံးကျန်တာက ဇီးကွက် ရဲ့ခွဲတန်းမှ(၂၀)ရထား  
 တယ်။ အသက်(၈၀)ကနေ (၁၀၀) အထိပါပဲ၊ အသက်(၈၀)ထိ  
 ဆိုတော့ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်သွားပြီ။ ရောဂါတွေကလည်း  
 ဖြစ်နေပြီဆိုတော့ ဘာမှမပြောနိုင်တော့ဘူး။ သားတွေ၊ သမီးတွေ၊  
 မြေးတွေ ပြောသမျှဆိုသမျှကို လက်ခံရတယ်၊ ထားရာနေရတယ်၊  
 ကျွေးတာစားရတယ်၊ မျက်လုံးလေး ပုတ်ခတ်ပုတ်ခတ်နဲ့ကြည့်  
 နေရတယ်။ ဘာနဲ့ တူသလဲဆိုတော့ ဇီးကွက်နဲ့တူတယ်။  
 ဇီးကွက်ဟာ မျက်လုံးပုတ် ခတ်ပုတ်ခတ်နဲ့ နေရရှာတယ်။  
 ဘာမှမပြောနိုင် မဆိုနိုင်ဘူး။ အဲတော့ အသက် (၈၀)ကနေ  
 (၁၀၀)အထိကတော့ အဘိုးအဘွားတွေရဲ့ ဘဝဟာ ဇီးကွက်  
 သဖွယ်ပါပဲ ဘာမှလဲ မပြောနိုင် မဆိုနိုင်တော့ဘူး ခန္ဓာကိုယ်ကလဲ  
 ရောဂါဖိစီးနေတော့ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်နေပြီ။ အမွေတွေကလည်း  
 ခွဲပေးပြီးသွားပြီ။ စီမံပိုင်ခွင့်ကလဲ မရှိတော့ဘူး။ အမွေတွေ

မပေးသေးပဲနေရင်တော့ ရောဂါတွေရှိလည်း ဒီသားသမီး တွေက ကိုယ့်နားကို ကပ်နေကြဦးမှာပဲ။ အမွေလေးဘာလေး ပေးအောင်ပေါ့လေ အဲတော့ စောစောစီးစီး အမွေတွေ ခွဲပြီး မပေးကြလေနဲ့ စောစောစီးစီးအမွေတွေပေးလိုက်ရင် ဇီးကွက်ဖြစ် သွားမယ် အဲဒီတော့ လူသားရဲ့ဘဝဟာ အစတုန်းကတော့ လူသားအနေနဲ့ စလာခဲ့ပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာတော့ နွားလိုပဲ ကုန်းရုန်းပြီးတော့ ရှာဖွေကျွေးရတယ်။ နောက်တစ်ခါ ခွေးလိုပဲ ဒရဝမ်အနေနဲ့ စောင့်ပေးရတယ်။ နောက်တစ်ခါ ဇီးကွက်လိုမျိုး မျက်လုံးလေး ပုတ်ခတ်ပုတ်ခတ်နဲ့ သားသမီးမျက်နှာကိုကြည့်ပြီး နေရတဲ့ဘဝပါပဲ။

ခုပုဏ္ဏားအိုကြီးနှစ်ယောက်ဟာ ဒီအတိုင်း ဖြစ်နေ တာပဲ။ သားသမီးတွေ၊ မြေးမြစ်တွေက ပြောစကား နားမထောင် ဘူး။ ဒါနဲ့ပဲကဲ ဘုရားရှင်ထံ သွားမှပဲဆိုပြီး ဘုရားရှင်ထံရောက်လာ ကြတယ်။ ဘုရားရှင်ထံရောက်တော့ ခုနက စကားသုံးခွန်း လျှောက်ထားကြတယ်။ ပထမတစ်ခွန်းက တပည့်တော်တို့ ဗြဟ္မဏမျိုးနွယ်တွေပါ။ မင်း(၃) ဆက် (၄)ဆက်မှီတဲ့ ရှေ့မှီ နောက်မှီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ။ အသက် (၁၂၀)ရှိပါပြီ။ ဒုတိယ စကားတစ်ခွန်းက အဲလိုတပည့်တော်တို့ အသက် (၁၂၀)ကြီး နေပေမဲ့ ဘဝရဲ့အားထားစရာ ဘာဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကုသိုလ်

ကောင်းမှုမှ လုပ်ထားတာ မရှိပါဘူး။ နောင်ရေး စိတ်အေးဖွယ်  
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုထားတာ မရှိပါဘူး။ တတိယစကား  
 တစ်ခွန်းက ဒါကြောင့်မို့ တပည့်တော်တို့ရဲ့ နောင်ရေးစိတ်အေး  
 ရအောင် တပည့် တော်တို့ကို ဆုံးမသြဝါဒ သွန်သင်ပေးတော်မူပါ။  
 ဒီလိုစကားလေးသုံးပိုဒ်နဲ့ လျှောက်ထားကြတယ်။ လျှောက်ထား  
 တော့ ဘုရားရှင်ကလည်း သူတို့ပြောတဲ့အတိုင်း လက်ခံလိုက်  
 တယ်။ တဋ္ဌ တုမေ ဗြဟ္မဏာ အိုပုဏ္ဏားအိုကြီးတို့ သင်တို့ပြောတဲ့  
 အတိုင်းပဲ သင်တို့ဟာ အသက်(၁၂၀)ထိ အရွယ်ကြီးနေပြီ။  
 ဒါပေမဲ့ သင်တို့ဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ဘာမှပြုထားတာ မရှိဘူး။  
 ဒီတော့ သင်တို့ရဲ့နောင်ရေး စိတ်အေးအောင် ငါဘုရားညွှန်ပြ  
 ပေးမယ်။ ဒီလိုစကားခံလိုက်တယ်။ ဘုရားရှင်ကတော့ ယခုခေတ်  
 ရိပ်သာ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဘုန်းကြီးတွေ ပြောသလို ဝိပဿနာအလုပ်  
 အားထုတ်ပါလို့လဲ မတိုက်တွန်းပါဘူး၊ စာချဘုန်းကြီးတွေလိုလဲ  
 ဒကာကြီး ဘယ်သူတ္တန်၊ ဘယ်ပါဠိတော်ကို ကျက်လိုက် ရွတ်လိုက်  
 ဖတ်လိုက် ဘယ်သင်တန်း တက်လိုက်ဦး ဒီလိုလဲ မခိုင်းပါဘူး။  
 ဓမ္မကထိကဆရာတော်တွေလိုလဲ ဒကာကြီး ဘာအလှူဒါနပြုပါ  
 ဘာအကျိုးရတယ် ဒီလိုလဲ ဒါနကို မလှူခိုင်းဘူး ဘုရားရှင်ဆိုတာ  
 ဝေနေယျသတ္တဝါတွေရဲ့ အကျိုးကို ကြည့်တယ်။ အဲတော့ အသက်  
 (၁၂၀)ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်နိုင်

မှာလဲ။ ဘယ်လိုလုပ် ဘုရားစာ၊ တရားစာတွေ ရွတ်နိုင်မှာတုန်း၊  
 ဘယ်လိုလုပ်လှူနိုင်တုန်း၊ နိုင်မှာတုန်း၊ သူတို့ဘဝဟာ ဇီးကွက်ဘဝ  
 ရောက်နေပြီလေ ဘာမှလဲ ပိုင်ဆိုင်မှုမရှိတော့ဘူး။ သားသမီး  
 မြေးမြစ်တွေကလည်း ဘာမှပေးထားတာ မရှိဘူး၊ ဘာမှလည်း  
 မလှူနိုင်တော့ဘူး။

### ဘုရားရှင်၏ လမ်းညွှန်ချက်များ

အဲတော့ဘုရားရှင်က ဘယ်လိုပြောလိုက်လဲ ဆိုတော့ ပထမ  
 ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကို ပြောလိုက်တယ်။ အိုပုဏ္ဏားကြီးတို့ သင်တို့ရရှိ  
 ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မူလတုန်းက ပဋိသန္ဓေနေမှု ဇာတိကနေ  
 စခဲ့တာ။ အဲဒီဇာတိကနေ မွေးဖွားပြီးတော့ အိုမင်းရင့် ရော်အောင်  
 ဇရာထိပို့ပေးလိုက်တယ်။ သင်တို့အသက်အရွယ်ကြီး လာတယ်၊  
 အိုလာတယ်၊ အိုမှုဇရာကနေ တဆင့် ဗျာဓိလို့ခေါ်တဲ့ အနာရောဂါ  
 ရအောင် ပို့ပေးလိုက်တယ်။ ဗျာဓိ အနာရောဂါရအောင် ပို့ပေး  
 လိုက်တယ်။ ဗျာဓိ အနာရောဂါတွေ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချို  
 ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါစသည်ဖြစ်လာရတယ်၊ ဆေးစားနေရတယ်။  
 အဲဒီဗျာဓိကနေပြီးရင်တော့ မရုဏသေခြင်းကို ပို့တော့မယ်။  
 ဒါခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဖြစ်စဉ်လေးခုပဲ သေခြင်းမရုဏကလည်း မရပ်ဘူး။  
 နောက်ဘဝဇာတိကို ဆက်ပို့တယ်။ ပဋိသန္ဓေကိုဆက် ပို့မယ်။  
 ဇာတိပြီးတော့တစ်ခါ ဇရာထိပို့တယ်။ ဇရာပြီးတော့ဗျာဓိ၊

ဗျာဓိပြီးတော့ မရဏကိုပို့လိုက်တယ်။ ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ဟာ ဒီလိုပဲ ရှိတယ်။ အဲတော့ သင်တို့ ပုဏ္ဏားအိုကြီးတွေအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဲဒီလို ဇရာရဲ့ဖိစီးမှု၊ ဗျာဓိရဲ့ ဖိစီးမှုခံနေရပြီ မကြာခင် မရဏရဲ့ ဖိစီးမှုကို ခံရတော့မယ်။ ဥပနိယတိ ခေါ် အယ် ဗြာဟ္မဏာ လောကော ဇရာယ ဗျာဓိနာ မရဏေန၊ နံ ဥပနိယမာနေ ခေါ် ဗြာဟ္မဏာ လောကော ဇရာယ ဗျာဓိနာ မရဏေန သော ဣဓ ကာယေန သံယမော ဝါဏယ သံယမော မနသာ သံယမော၊ တံ တဿ ပေတဿ တာဏဉ္စ လေဏဉ္စ ဒီဉ္စ သရဏဉ္စ ပရာယဏဉ္စာတိ။ (အံ၊ ၁၊ ၁၅၁)

အဲဒီတော့ သင်တို့အနေနဲ့ ဘာလုပ်ဆောင်သင့်သလဲ ဆိုတော့ ကာယေန သံယမော ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် စောင့်စည်းမှု ဝါဏယ သံယမော နှုတ်ဖြင့်စောင့်စည်းမှု၊ မနသာ သံယမော စိတ်ဖြင့်စောင့်စည်းမှု၊ ကိုယ်ဖြင့် စောင့်စည်းမှု နှုတ်ဖြင့်စောင့်စည်းမှု၊ စိတ်ဖြင့်စောင့်စည်းမှု ဒီ (၃)မျိုးလို့ ခေါ်တဲ့ ငါးပါးသီလကိုပဲ ထိန်းသိမ်းလိုက်ပါ ဒါပါဠိတော်က လာတဲ့ စကားပါပဲ မြန်မာလို နားလည်အောင်ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ကာယေန သံယမော ကိုယ်ဖြင့်စောင့်စည်းမှု ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ လုပ်တဲ့အကုသိုလ်က ဘယ်နှစ်မျိုး ရှိသလဲ (၃)မျိုးရှိတယ်။ (၁) ပါဏာတိပါတ= သူများအသက်ကိုသတ်ခြင်း၊ (၂) အဒိန္နာဒါန= သူများဥစ္စာကို

ခိုးခြင်း၊ (၃) ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ= သူများအိမ်ယာကို ဖျက်ဆီးခြင်း ဒီ(၃)မျိုးကို ခန္ဓာကိုယ်နဲ့လုပ်ရတဲ့အတွက် ကာယဒုစရိုက် (၃)ပါး လို့ခေါ်တယ်။ အဲတော့ သင်တို့ ကာယဒုစရိုက် (၃)ပါးကို မလွန်ကျူးကြနဲ့၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် ထိန်းသိမ်းကြရမယ်။ ဒီလို ပြောပြပေးလိုက်တယ်။

နောက်တစ်ခါ နှုတ်ဖြင့်ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ အကုသိုလ်က (၄)မျိုးရှိတယ်။ (၁) မုသာဝါဒ= လိမ်ညာ စကား ပြောခြင်း၊ (၂) ပိသုဏ္ဍဝါစာ= သွေးခွဲစကား၊ ကုန်းချောစကား ပြောကြားခြင်း၊ (၃) ဖရသဝါစာ= ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့ စကား တွေပြောဆိုခြင်း၊ (၄) သမ္မပ္ပလာပ= အရည်မရ၊ အဖတ်မရ၊ အတင်းအဖျင်း= အပြိန်အဖျင်းစကား ပြောကြားခြင်း အဲဒီတော့ နှုတ်ဖြင့်ပြောတဲ့ အကုသိုလ်က (၄)မျိုးရှိတယ်။ အဲဒါကို ဝစီဒုစရိုက် (၄)မျိုးလို့ခေါ်တယ်။ အဲတော့ သင်ပုဏ္ဏားကြီးတို့ နှုတ်ဖြင့်ပြောရတဲ့ ဝစီဒုစရိုက် (၄)မျိုးကို မပြောကြနဲ့၊ မဆိုကြနဲ့၊ နှုတ်ကိုစောင့်စည်းပါ။

အဲဒီတော့ သီလ (၇)ပါးဖြစ်သွားပြီ။ မနုဿ သံယမော စိတ်ဖြင့်လည်း စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းကြဆိုတာ ကိုယ်ထိလက် ရောက်လည်း ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ မလွန်ကျူးဘူး၊ နှုတ်နဲ့လည်း မပြောဆိုဘူး၊ စိတ်ထဲက ကြံစည်ရုံနဲ့ အကုသိုလ်ဖြစ်တာ (၃)မျိုးရှိတယ်။

(၁) အဘိဇ္ဈာ= သူချမ်းသာတဲ့ စီးပွားဥစ္စာရာထူးအာဏာတွေ ငါ့ဟာဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲ၊ ငါရရင် ကောင်းမှာပဲ ဒီလိုအဘိဇ္ဈာ

# အရှင်နာရဒါဘိဝံသ

တွေ့ပွားတယ်။ (၂) ဗျာပါဒ = စိတ်လဲမှာ လှန်လှန်ကံကံကို စိတ်ဆိုးအမျက်ထွက်နေတယ် အဲဒါကို ဗျာပါဒလို့ခေါ်တယ်။ ဒါစိတ်နဲ့ပဲ ပြစ်မှားနေတာ။ စိတ်နဲ့ပဲဆဲနေတာပါပဲ။ ၃) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ = အယူမှားတယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်ဖြင့် ကြံစည်တဲ့ အကုသိုလ်တာ (၃)မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီ ၃)မျိုးကို စိတ်နဲ့ စောင့်စည်းရမယ်။ ထိန်းသိမ်းရမယ်။ အဲတော့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တာက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိနဲ့ပတ်သက်တာက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ။ စိတ်နဲ့ပတ်သက်တာက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိပေါင်းလိုက်တော့ (၁၀)ပါးရှိတယ်။ အဲဒါကို ဒုစရိုက် (၁၀)ပါးလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါကို မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းမယ် စောင့်ရှောက်မယ်ဆိုရင်တော့ သုစရိုက်(၁၀)ပါးလို့ခေါ်တယ်။ လယ်တီဆရာတော်က လင်္ကာလေးတွေ ရေးထားတယ်။ ကံ - လိုက်ဆိုလိုက်ကြရအောင်။

- (က) သက်သတ်၊ ခိုးဝှက်၊ အိမ်ယာဖျက်၊ သုံးချက် ကာယကံ။
- (ခ) မုသာ၊ မိတ်ခွဲ၊ ဆဲရေး၊ ပြိန်ဖျင်း၊ အပါယ်ချဉ်း၊ လေးသင်း ဝစီကံ။
- (ဂ) သူ့ပိုင်နက်ကို၊ ကိုယ့်ဘက်ညွတ်စေ၊ အသေတောင့်တ၊ ပါပဒိဋ္ဌိ၊ အယူငြိ၊ ကြိမနောက်။
- (ဃ) ကာ-ဒု သုံးပါး၊ ကြည်ရှောင်ရှား၊ သုံးပါး ကာယကံ။
- (င) နှုတ် - ဒုလေးပါး၊ ကြည်ရှောင်ရှား၊ လေးပါး ဝစီကံ။

(စ) သူ့ပိုင်နက်ကို၊ မက်မောမကြူး၊ ကြည်နူးမေတ္တာ၊  
ကံသာအရင်း၊ ဖြူဖြောင့်စင်း၊ သုံးသင်းမနောကံ။

(သာဓု သာဓု သာဓု)

အရပ်စကားနဲ့ ပြောရင်တော့ ပုဏ္ဏားအိုကြီးနှစ်ယောက်ကို ဘုရားရှင်က ဒါနအနေနဲ့လဲ မလှူခိုင်းဘူး။ သမထ အနေနဲ့လဲ တရားမထိုင်ခိုင်းဘူး။ ဝိပဿနာအနေနဲ့လဲ တရားမထိုင်ခိုင်းဘူး။ ဘုရားရှင်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တာကိုပဲ တိုက်တွန်းတယ်၊ မဖြစ်နိုင်တာကို မတိုက်တွန်းဘူး။ အဲတော့ ဒီပုဏ္ဏားအိုကြီးနှစ်ယောက်ဟာ အလှူ ဒါနလှူဖို့ ဆိုတာလဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သမထတရားထိုင်ဖို့ဆိုတာလဲ ကျန်းမာရေးအရ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဝိပဿနာတရားထိုင်ဖို့ ဆိုတာလဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ (၃)မျိုးထဲက ဒါနနဲ့ဘာဝနာ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတော့ ငါးပါးသီလပဲကျန်တော့တယ်။ အဲဒီ ဒုစရိုက် (၁၀)ပါးကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ကျတော့ ဒါနနဲ့ဘာဝနာလို မပင်ပန်းဘူး သက်တောင့်သက်သာပဲ၊ ဒီအသက် (၁၂၀)အရွယ် ကြီးတွေက ကာယဒုစရိုက်(၃)ပါးကိုလဲ မလွန်ကျူးနိုင်တော့ဘူး ဝစီဒုစရိုက် (၄)ပါးကတော့ စကားပြောနိုင်တယ်ဆိုရင် လွန်ကျူးနိုင် တယ်။ အဲဒီ (၄)ပါးကို ထိန်းရတယ်၊ နောက် မနောကံ (၃)ပါး ကလဲပဲ စိတ်ရှိရင်တော့ လွန်ကျူးနိုင်တယ်ဆိုတော့ မနောကံ(၃) ပါးကိုလဲ ထိန်းရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရွယ်ရဲ့အနေအထားအရ



ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အတွေ့အကြုံအရ စိတ်ပုပ်စိတ်ယုတ်မာတော့တော့  
 မမွေးတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ သူတို့ဟာ ငါးပါးသီလကိုပဲ ထိန်းသိမ်း  
 နိုင်မယ်ဆိုတာသိတဲ့အတွက် ခေတ်စားဘုရားရှင်က ငါးပါးသီလ  
 ထိန်းသိမ်းဖို့ သီလစောင့်ရှောက်ဖို့ကိုပဲ မဟာပေးသို့က်တယ်  
 ဒုစရိုက်(၁၀)ပါးကို မလွန်ကျင့်ဘဲ သုစရိုက်(၁၀)ပါးကို ပြုကျင့်  
 ပါ။ အဲဒီလိုပြောပြီးတော့ ဘုရားရှင်က ဆုတောင်းပေးတာပဲ။  
 အဲဒီလိုဒုစရိုက် (၁၀)ပါးကို ရှောင်ရှားပြီး သုစရိုက်(၁၀)ပါးကို  
 ပြုကျင့်တာဟာ သီလပဲ။ ဒီသီလသည်ပင် သင်တို့ရဲ့ ဘဝကောင်း  
 ရေး စိတ်အေးဖွယ်ဖြစ်ရုံ တင်မက တမလွန်အတွက်သံပဲ အားကိုး  
 အားထားရာ ဖြစ်ပါတယ်ဆိုပြီး ခုဏ္ဍိယဒေသနာဟာ ဒီမှာပဲပြီးဆုံး  
 သွားပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဒေသနာအရ တော်တော်ကို  
 အားကျစရာကောင်းတာပေါ့လေ။ ဒီနေ့ဟာ ဥပုသ်နေ့ဆိုတော့  
 ဘုရားရှင်ဟောတဲ့ဒေသနာအတိုင်း ဥပုသ်သီလဆောက်တည်ရ  
 တာဟာ အလွန်အားရကျေနပ်စရာ ကောင်းတာပါပဲ။ ဘုရားရှင်က  
 ဂါထာလေးနှစ်ပုဒ်နဲ့ဆက်ပြီးတော့ ဟောတယ်။ အဲဒီဂါထာနှစ်ပုဒ်  
 က ဖြန့်ဝေလိုက်တဲ့ စာရွက်မှာကြည့်ရအောင်

ကြောက်မက်ဖွယ် ဘေးသုံးပါးကို ဆင်ခြင်၍  
အကုသိုလ်ကို မပြုဘဲ ကုသိုလ်ကိုသာပြုရန် တိုက်တွန်းချက်  
ဥပနိယတိ ဇီဝိတ မပ္ပမာယု၊

ဇရူပနိတဿ န သန္တိ တာဏာ၊

ဧတံ ဘယံ မရဏေ ပေက္ခမာနော။

ပုညာနိ ကယိရာထ သုခါဝဟာနိ။

(သံ၊ ၁၊ ၂၊ ၅၃။ အံ၊ ၁၊ ၁၅၄)

(၁) ဥပနိယတိ ဇီဝိတံ။ သတ္တာနံ၊ သတ္တဝါတို့၏။ ဇီဝိတံ၊  
အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေသည်။ ဥပနိယတိ၊ ကုန်ခမ်းပျက်စီးတတ်၏။  
ဇီဝိတံ၊ အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေသည်။ ဥပနိယတိ၊ မိမိသဘော  
အလျောက် သေခြင်းမရဏသို့ အစဉ်အားဖြင့် ကပ်ရောက်၏။  
ဇီဝိတံ၊ အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေကို။ ဇရာယ၊ အိုခြင်းဇရာသည်။  
ဥပနိယတိ၊ သေခြင်းမရဏသို့ ခေါ်ဆောင်သွားအပ် ပို့ဆောင်  
အပ်၏။

(၂) အပ္ပမာယု။ ဣမေသံ သတ္တာနံ၊ ဤသတ္တဝါတို့၏။  
အာယု၊ သက်တမ်းပမာဏ အသက် ဇီဝိတိန္ဒြေသည်။ အပ္ပံ၊  
တရာအတွင်းနှင့် စိတ္တက္ခဏ တချက်ခန့်မျှသာရှိသဖြင့် နည်းငယ်  
တိုတောင်းလှ၏။

(၃) ရှေ့ပနီတဿ န သန္တိ တာဏာ။ ရှေ့ပနီတဿ၊  
 အိုခြင်းသို့ ကပ်ရောက်နေသော အိုနေသောသူအား (၁) အိုခြင်း  
 ရောသည့် သေခြင်းမရုဏ၏ အနီးသို့ ခေါ်ဆောင် အပ် ပို့ဆောင်  
 အပ်သော သေခါနီးနေသူအား။ တတော၊ ယိုအိုနာသောရေး  
 ဒုက္ခသားကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ကိုက်ခဲ ဆင်းရဲခြင်း မိတ်ပင်  
 ပန်း နှမ်းနယ်ခြင်း တွေဝေမိန်းမောခြင်းသို့ ရောက်နေခြင်းဒုက္ခမှ  
 တာဏာ၊ ကယ်ဆယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ရှမ်းနီ တန်သော  
 ဆေးဆရာ မိဘဆွေမျိုး သားသမီးမြေးမြစ် ဆရာသမား တို့သည်  
 တပန်း မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်းတို့သည်။ န သန္တိ၊  
 မရှိကြကုန်။

ဧတံ ဘယံ မရဏေ ပေက္ခမာနော။ ပဏ္ဍိတော၊  
 ကျိုးကြောင်းမြင်သိ ပညာရှိသည်။ မရဏေ သေခါနီးနေသည့်  
 (ဝါ) သေခြင်းတရား၌။ ဧတံ ဘယံ (၁) အိုခြင်းရောက  
 ဆွဲခေါ်သွားသဖြင့် အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေ၏ သေခြင်းမရုဏသို့  
 ကပ်ရောက်နေခြင်း၊ (၂) သက်တမ်းပမာဏ အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေ၏  
 အနည်းငယ် တိုတောင်းလှခြင်း၊ (၃) အိုခြင်းသို့ ကပ်ရောက်နေ  
 သော အိုနေသောသူ သေခါနီးနေသောသူအား ဆင်းရဲဒုက္ခမှ  
 ကယ်တင်နိုင်မယ့်သူ မရှိခြင်းဟူသော ဤကြောက်မက်ဖွယ်ဘေး  
 သုံးမျိုးကို။ ပေက္ခမာနော၊ သတိသမ္ပဇဉ် ဉာဏ်ဖြင့်မြင်အောင်  
 ကြည့်ရှုဆင်ခြင်လျက်။

ပုညာနိ ကယိရာထ သုခါဝဟာနိ။ သုခါဝဟာနိ၊  
 ချမ်းသာအမျိုးမျိုးကို ဆောင်နိုင်ပေစွမ်း နိုင်ကုန်သော။ ပုညာနိ၊  
 ဒါန သီလ သမာဓိ ပညာ လေးဖြာသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု  
 အစုစုတို့ကို။ **ကယိရာထ**၊ မချွတ်ဖက်နိ အမှန်ပင် ပြုသင့်  
 ပြုထိုက်၏ စွမ်းနိုင်သမျှ ပြုရမည် ပြုပါလေ။

### ပထမပိုင်း အဓိပ္ပာယ်

အဲဒီဂါထာကို (၃)ပိုင်းခွဲကြည့်လိုက်ရအောင် ဥပနိယတိ  
 ဇီဝိတံ ဒါကတစ်ပိုင်း၊ အပ္ပမာယု ဒါကတစ်ပိုင်း၊ ဇရူပနီတဿ  
 နသန္တိ တာဏာ ဒါကတစ်ပိုင်း၊ အဲဒီလို (၃)ပိုင်းပါပဲ။ ပထမပိုင်းကို  
 ကြည့်ရအောင် ဥပနိယတိ ဇီဝိတံအပိုင်းကို ကြည့်ရအောင်  
**သတ္တာနံ**၊ သတ္တဝါတို့၏။ **ဇီဝိတံ**၊ အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေသည်။  
**ဥပနိယတိ**၊ ကုန်ခမ်းပျက်စီးတတ်၏။ **ဇီဝိတံ**၊ အသက်ဇီဝိတိ  
 န္ဒြေသည်။ **ဥပနိယတိ**၊ မိမိသဘောအလျောက် သေခြင်းမရဏသို့  
 အစဉ်အားဖြင့် ကပ်ရောက်၏။ **ဇီဝိတံ**၊ အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေကို။  
**ဇရာယ**၊ အိုခြင်းဇရာသည်။ **ဥပနိယတိ**၊ သေခြင်းမရဏသို့  
 ခေါ်ဆောင်သွားအပ် ပို့ဆောင်အပ်၏။ ဥပနိယတိ ဇီဝိတံရဲ့  
 အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြထားတယ်။ မိမိတို့ ရရှိထားတဲ့ အသက်ဇီဝိတိ  
 န္ဒြေဟာ ကုန်ခမ်းပျက်စီးတတ်တယ်။ အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေဟာ  
 သူ့အလိုအလျောက် သေခြင်းမရဏသို့ အစဉ်အားဖြင့် ကပ်ရောက်

တတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေကို အိုခြင်းဆိုတဲ့  
 ဇရာတရားက သေခြင်းဆိုတဲ့ မရဏသို့ ခေါ်ဆောင်သွားအပ်  
 ပို့ဆောင်အပ်တယ်။ နွားကို သတ်တော့မယ်ဆိုရင် နွားသတ်တဲ့  
 လူက နွားကို ဆွဲခေါ် သွားပြီးတော့ နွားပေါ်တဲ့ နွားသတ်တဲ့  
 နေရာမှာ သတ်လိုက်သလို သတ္တဝါတွေကိုလည်းပဲ အိုခြင်းဇရာက  
 သေခြင်းမရဏအထိ ခေါ်ဆောင်ပြီးတော့ အသတ်ခံရမှာပါပဲ။  
 အဲဒီတော့ အသတ်ခံရမယ့်နွားလို မိမိတို့ဟာလည်းပဲ အိုခြင်းဇရာက  
 ဆွဲခေါ်နေပြီ သေခြင်းမရဏနေရာထိအောင် ဆွဲခေါ်သွားမှာပဲ။

### ဒုတိယပိုင်း အဓိပ္ပာယ်

**အပ္ပမာယု။ ဣမေသံ သတ္တာနံ၊ ဤသတ္တဝါတို့၏။**

**အာယု၊** သက်တမ်းပမာဏ အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေသည်။ **အပ္ပံ၊**  
 တရာအတွင်းနှင့် စိတ္တက္ခဏ တချက်ခန့်မျှသာရှိသဖြင့် နည်းငယ်  
 တိုတောင်းလှ၏။ ကိုယ်ကသာ အသက်(၇၀) အသက်(၈၀)  
 ရှည်တယ် ထင်နေတာ သက်တမ်း(၁၀၀)ဟာ ဘာမှမပြောပ  
 လောက်ဘူး (၁၀၀)အထိလည်း မရောက်နိုင်ပါဘူး။ မသေချာ  
 ပါဘူး။ဒါက သက်တန်း(၁၀၀)ဟာနည်းတယ်။ နောက် အဘိဓမ္မာ  
 ပရမတ္ထနည်းအားဖြင့် ပြောရင် ဇီဝိတိန္ဒြေက ဥပါဒ် ဌီ ဘင်  
 ဆိုပြီးတော့ စိတ္တက္ခဏ (၁)ချက်ပဲရှိတယ်၊ ဥပါဒ်မှာဖြစ်ပြီးတော့  
 ဘင်မှာ ပျက်သွားတယ်၊ အဲဒီ စိတ္တက္ခဏတစ်ချက်ဟာ တစ်စက္ကန့်

အချိန်လောက်တောင်မရှိဘူး။ တစ်စက္ကန့်ဆိုတာ များသေးတယ်။ ဥပါဒ် ဌီ ဘင် ဆိုတာ တစ်စက္ကန့်ထက် မြန်တယ်။ အဲဒီတော့ စိတ္တက္ခဏတွေဟာ ဖြစ်ချုပ်အနေနဲ့ ဖြစ်ပျက်နေကြတာပါပဲ။ ဒါက စာစကားနဲ့ပြောရတာပါ။ ပညတ်စကားနဲ့ပြောရင် ဖြစ်သေ ဖြစ်သေ ပါပဲ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ဥပါဒ်မှာဖြစ်ပြီး ဘင်္ဂက္ခဏမှာ သေနေတာပဲ အဲဒီ ဖြစ်သေ ဖြစ်သေတွေ ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတော့ ကိုယ်က ဖြစ်တာလည်းမမြင် ပျက်တာလည်းမမြင် ငါ့ရုပ်ကြီးပဲ ငါ့ခန္ဓာကိုယ် ကြီးပဲ ငါတော့ ကျန်းမာတယ် ငါ့တော့ အသက်ရှည်တယ် ငါ့တော့ အသက်ရှင်နေတယ် ဒီလိုမြင်နေတယ်။ ဒီရုပ်နာမ်တွေဟာ စိတ္တက္ခဏ ဥပါဒ်ဌီဘင်အားဖြင့် ဥပါဒ်မှာဖြစ်ပြီး ဘင်မှာချုပ်သေ နေတာပဲ။ အချိန်မရွေး အချိန် ပြည့် ရုပ်နာမ်တွေဟာ ဖြစ်ပြီးချုပ်တယ်။ ဥပါဒ်မှာဖြစ်တယ်။ ဘင်မှာချုပ်တယ် ချုပ်တာကို ပညတ်စကားနဲ့ ပြောရင် သေနေတာပဲ။ ရုပ်နာမ်တွေဟာ နေ့တိုင်း အချိန်တိုင်းဖြစ်သေ ဖြစ်သေနေကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်က ဖြစ်သေနေတာကို မရိပ်စားမိတော့ မနေ့ကလဲ ဒီရုပ်နာမ်ပဲ။ ဒီနေ့လဲ ဒီရုပ်နာမ်ပဲ။ နောက်နေ့လဲ ဒီရုပ်နာမ်ပဲလို့ ထင်ကြတယ်။ အမှန်က အဲဒီရုပ်နာမ်တွေဟာ ဥပါဒ် ဘင်ဆိုရင် ပျက်သွားတယ် နောက်ရုပ်သစ်ဖြစ်တယ် နောက်ရုပ်သစ်လည်း သေတာပဲ ချုပ်တာပဲ။

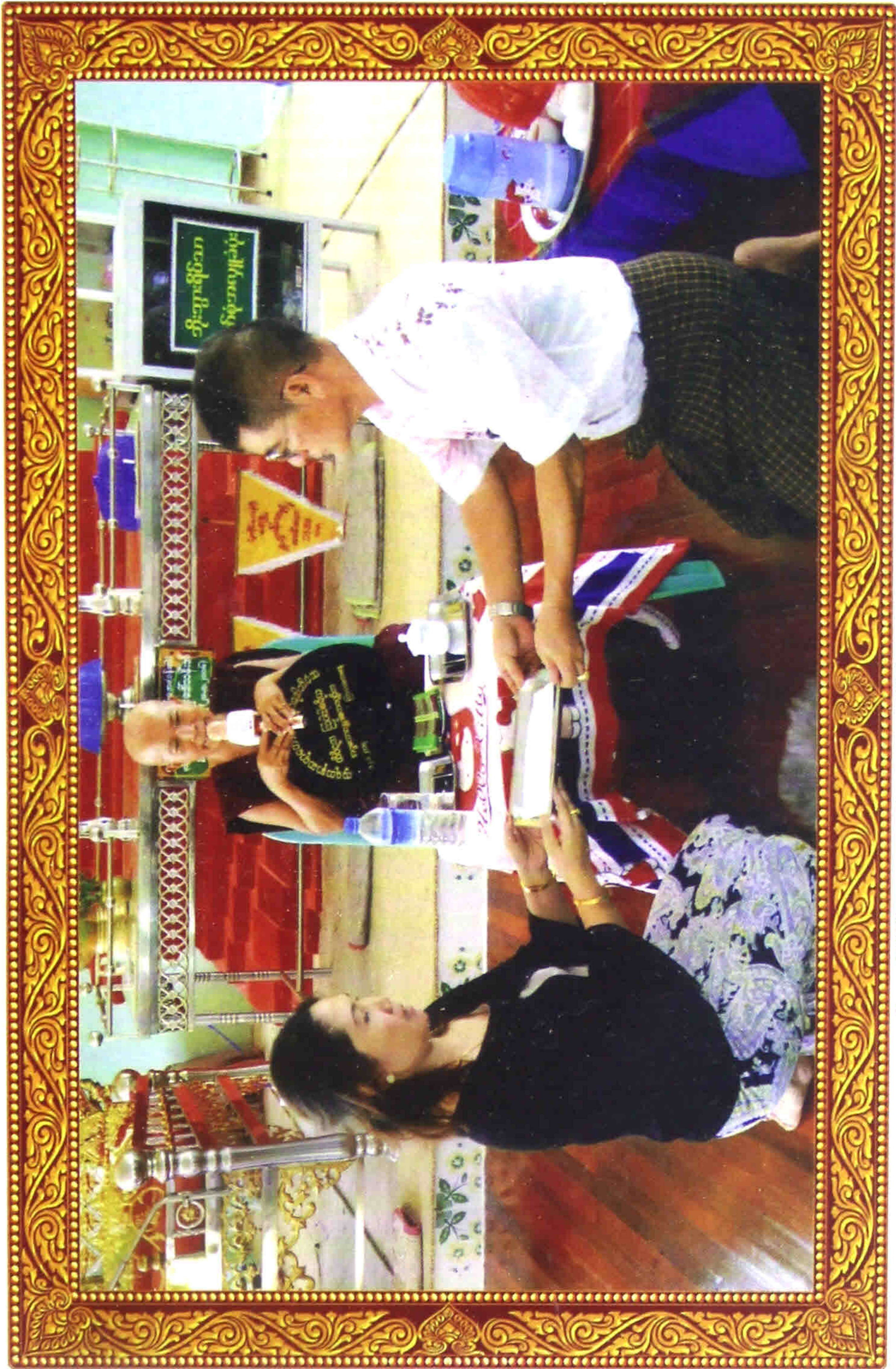


ဝေါမြို့ ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ လှူထားသည့် ဘုရားခြေတော်ရာ (၆-၈-၂၀၁၇)



လှာတဆရာတော် ဝါမြို့ ဘိုးဘူးတို့အား ပြောပြနေကြ (၂၀၁၆-၅-၅၄)





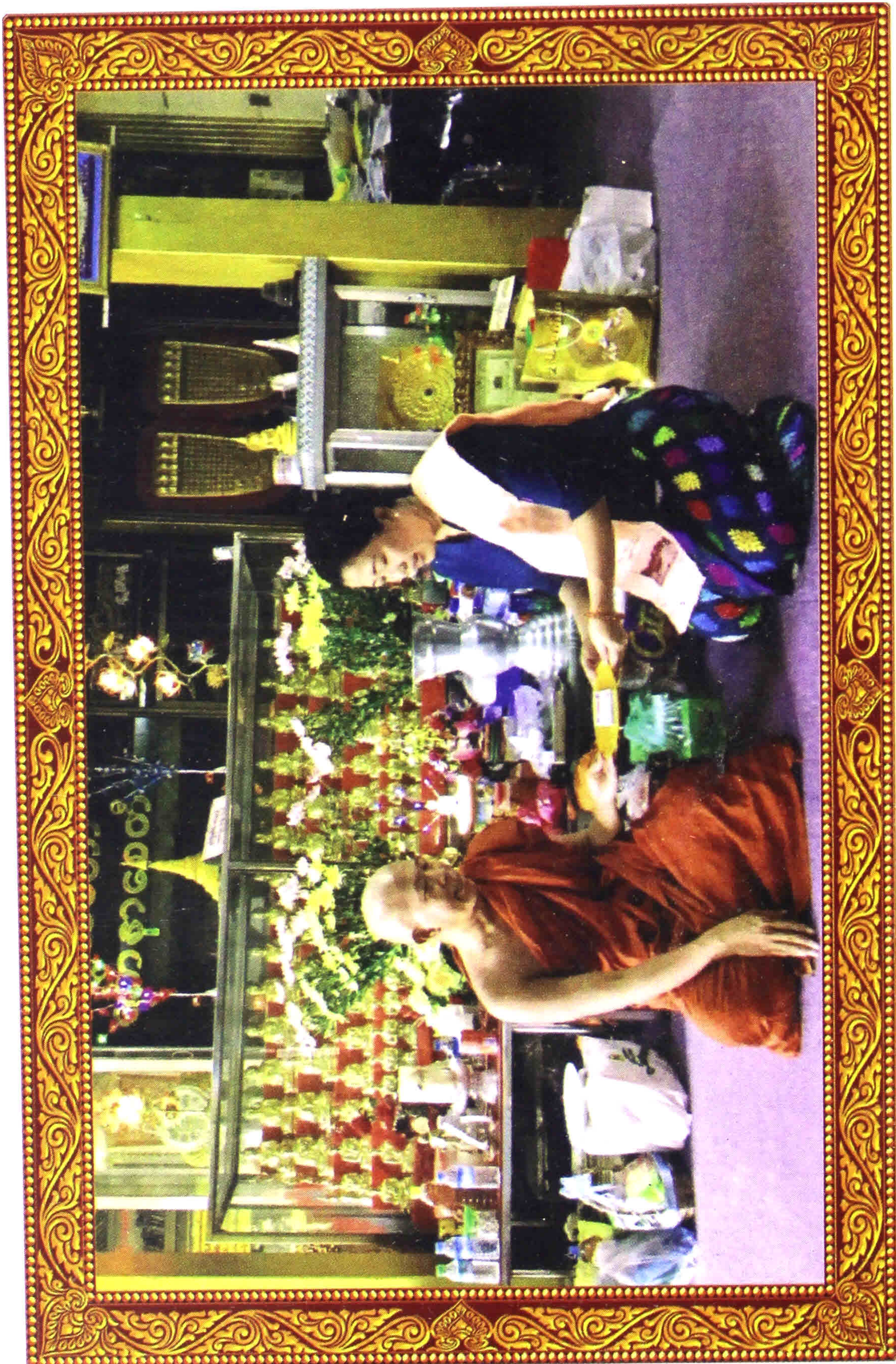
အလှူရှင် ဒေါ်သီဟ ဥက္ကဋ္ဌသို့ ပထမအကြိမ် အလှူငွေခံယူပေးအပ်စဉ် (၁၆-၆-၂၀၁၇)



ဘဝဆည်းဘာ ပြင်ဆင်ပါ တရားနာပရိသတ်များ (၁၆-၇-၂၀၁၇)



သိန်းသန်းဦး ပုံနှိပ်တိုက်မိသားစုက ဦးဌေးအောင်သို့ ဒုတိယအကြိမ် အလှူငွေပေးအပ်စဉ် (၁၆-၇-၂၀၁၇)



ဒေါ်ခင်နွယ်မာထွန်းက ဓမ္မဒါနစာအုပ်အတွက် နဝကမ္မလှူဒါန်းစဉ် (၂၇-၇-၂၀၁၇)



ကိုကိုန်တာ+မသီတာဦး မိသားစုက ဓမ္မဒါနစာအုပ်အတွက် နဝကမ္မလှူဒါန်းစဉ် (၂၇-၇-၂၀၁၇)



လှရတနာဆရာတော် ကသာမြို့ ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ သိန်း (၂၀) လှူဒါန်းစဉ်

### တတိယပိုင်း အဓိပ္ပာယ်

**ဇရူပနိတဿ၊** အိုခြင်းသို့ ကပ်ရောက်နေသော အိုနေသော သူအား (ဝါ) အိုခြင်းဇရာသည် သေခြင်းမရုဏ၏ အနီးသို့ ခေါ်ဆောင်အပ် ပို့ဆောင်အပ်သော သေခါနီးနေသူအား။ **တတော၊** ထိုအိုနာသေရေး ဒုက္ခဘေးကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ကိုက်ခဲ ဆင်းရဲခြင်း စိတ်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ခြင်း တွေဝေမိန်းမောခြင်းသို့ ရောက်နေခြင်းဒုက္ခမှ။ **တာဏာ၊** ကယ်ဆယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်ကုန်သော ဆေးဆရာ မိဘဆွေမျိုး သားသမီးမြေးမြစ် ဆရာသမား တပည့်တပန်း မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်း တို့သည်။ **န သန္တိ၊** မရှိကြကုန်။

အိုခြင်းဇရာက သေခြင်းမရုဏရဲ့အနီးကို ခေါ်ဆောင်နေပြီ ဆိုတော့ သေခါနီးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ့လေ။ ဘိုးဘွားရိပ်သာက ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပိုပြီးတော့ သူများတွေထက် ဇရာကနေ သေခြင်း ကို ဆွဲခေါ်ခံနေရတယ် ဆိုတော့ သေခါနီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။ အဲဒီသေခါနီးပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ မသေရအောင် ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်အောင် ဆင်းရဲဒုက္ခကနေပြီးတော့ ကယ်တင်စောင့်ရှောက် စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မရှိဘူး။ ဆေးဆရာဒေါက်တာ သမားတော် တွေလည်း မတတ်နိုင်ဘူး။ မိဘဆွေမျိုး သားသမီး မြေးမြစ်တွေ လည်း မတတ်နိုင်ဘူး။ ဆရာသမား ဘုန်းကြီး ရဟန်းသံဃာ

ဆရာတော်ကြီးတွေလည်း မတတ်နိုင်ပါဘူး။ တပည့်တပန်း မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်းတွေလဲ မစွမ်းဆောင်နိုင် ပါဘူး။ အဲတော့ ဒီ(၃)ပိုဒ်အရ ကြောက်မက်ဖွယ်ဘေးကြီးက (၃)ပါးဖြစ်နေ တယ်၊ အဲဒီ(၃)ပါးကို ဘုရားရှင်က နိဂုံးချုပ်တယ်။

**ဧတံ ဘယံ မရဏေ ပေက္ခမာနော။ ပဏ္ဍိတော၊**

ကျိုးကြောင်းမြင် သိ ပညာရှိသည်။ **မရဏေ**၊ သေခါနီးနေသူ၌ (ဝါ) သေခြင်း တရား၌။ **ဧတံ ဘယံ**၊ (၁) အိုခြင်းဇရာက ဆွဲခေါ်သွားသဖြင့် အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေ၏ သေခြင်းမရဏသို့ ကပ်ရောက်နေခြင်း၊ (၂) သက်တမ်းပမာဏ အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေ၏ အနည်းငယ် တိုတောင်းလှခြင်း၊ (၃) အိုခြင်းသို့ ကပ်ရောက် နေသော အိုနေသော သူ သေခါနီးနေသောသူအား ဆင်းရဲဒုက္ခမှ ကယ်တင်နိုင်မယ့်သူ မရှိခြင်းဟူသော ဤကြောက်မက်ဖွယ်ဘေး သုံးမျိုးကို။ **ပေက္ခမာ နော**၊ သတိသမ္ပဇဉ် ဉာဏ်ဖြင့်မြင်အောင် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်လျက်။ **ပုညာနိ ကယိရာထ သုခါဝဟာနိ။ သုခါဝဟာနိ**၊ ချမ်းသာ အမျိုးမျိုးကို ဆောင်နိုင်ပေစွမ်း နိုင်ကုန်သော။ **ပုညာနိ**၊ ဒါန သီလ သမာဓိ ပညာ လေးဖြာသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု အစုစု တို့ကို။ **ကယိရာထ**၊ မချွတ်ဧကန် အမှန်ပင် ပြုသင့် ပြုထိုက်၏ စွမ်းနိုင်သမျှ ပြုရမည် ပြုပါလေ။



### ဘေးကြီး (၃)ပါး ဆင်ခြင်ပြီး ကုသိုလ်ပြုရပုံ

ဘုရားရှင်က ပုဏ္ဏားအိုကြီးနှစ်ဦးကို ဒီဂါထာလေးနဲ့ အနုမောဒနာ ပြုလိုက်တယ်။ အဲတော့ ဒီဂါထာမှာ ကြောက်မက်ဖွယ်ဘေးကြီး(၃)ပါးဆိုတာ တွေ့လိုက်ရတယ်။ ဘေးကြီး(၃)ပါးက ပုဏ္ဏား အိုကြီးနှစ်ယောက်နဲ့တင် ဆိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ တရားနာပရိသတ်တွေနဲ့လည်း ဆိုင်တယ်။ စတုတ္ထအပိုဒ်လည်း ကြည့်ပါဦး။ အဲဒီကြောက်မက်ဖွယ်ဘေးကြီး(၃)ပါးက (၁)အိုခြင်း ဇရာက ဆွဲခေါ်သွားသဖြင့် အသက် ဇီဝိတိန္ဒြေ၏ သေခြင်းမရဏသို့ ကပ်ရောက်နေခြင်း မိမိတို့ အသက်(၅၀) ကျော်တွေ (၆၀)ကျော်တွေဖြစ်နေပြီ ဇရာက ဆွဲခေါ်နေတယ်။ ဘယ်ကိုဆွဲခေါ်နေသလဲဆိုတော့ သေခြင်းမရဏကို ဆွဲခေါ်နေတယ်။ ခုနက ကားစက်နှိုးရင်း ခြေထောက်တစ်ဖက်က မြေပြင်မှာ ခြေထောက်တစ်ဖက်က ကားပေါ်မှာထိုင်ရင်း နှလုံးရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်သွားတဲ့ ဦးကျော်နီဆိုရင် သေခြင်းမရဏကို ရောက်သွားပြီ (၂) နံပါတ် မိမိတို့ရရှိထားတဲ့ အသက် ဇီဝိတိန္ဒြေဟာ အနည်းငယ်ပဲရှိတယ်တို့တောင်းတယ်။ (၃) နံပါတ် အိုခြင်းကိုကပ် ရောက်နေတဲ့ အိုနေသောသူ လူအိုပုဂ္ဂိုလ် သေခါနီးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခက ကယ်တင်နိုင်မယ့်သူ မရှိခြင်း ဒေါက်တာတွေဆိုတာ အတိုင်းအတာနဲ့ပဲ ရောဂါဝေဒနာ

သက်သာအောင်လုပ်ပေးနိုင်တာပါ။ မသေအောင် ကုပေးလို့မရပါဘူး။ အဲဒီ ဒေါက်တာတွေလည်း သေနေတာပဲ၊ ကုတဲ့ဒေါက်တာတောင် သေတယ်ဆို မှတော့ သူကုတဲ့လူနာကော ရှင်ပါဦးမလား မရှင်ဘူး။ အဲတော့ ဒီဆေးကြီး(၃)ပါးကိုသာ ဆင်ခြင်လိုက်ပြီဆိုရင် ပုညာနိ- ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ကယ်ရာထ- ပြုလုပ်ဖြစ်သွားတယ်။ ပုဏ္ဏားကြီးတွေ အသက် (၁၂၀)ဆိုတော့ ဘုရားရှင်က သီလ ကုသိုလ်ပဲ ပြုခိုင်းဆောက်တည်ခိုင်းလိုက်တယ်။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ဒါနကုသိုလ်လဲပြုရမယ်၊ သီလလည်း ဆောက်တည်ရမယ်၊ သမာဓိလို့ခေါ်တဲ့ သမထဘာဝနာလဲ အားထုတ်ရမယ် ပညာလို့ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာလဲ အားထုတ်ရမယ်။ အဲတော့ ကုသိုလ် ကောင်းမှု (၄)မျိုးထိအောင် အားထုတ်ရမယ်။ ဒါက ပထမဂါထာပေါ့လေ။ နောက်ဒုတိယဂါထာက စုဏ္ဍိယ အတိုင်းဟောသွားတာပါ။

**ယောဓ ကာယေန သံယမော၊ ဝါစာယ ဥဒ စေတသာ။  
 တံ တဿ ပေတဿ သုခါယ ဟောတိ၊  
 ယံ ဇီဝမာနော ပကရောတိ ပုညံ။ (အံ၊ ၁၊ ၁၅၄)**

သင်ပုဏ္ဏားအိုကြီးတွေအနေနဲ့ အသက်ရှင်နေစဉ်မှာ ငါးပါး သီလဆောက်တည်ထိန်းသိမ်းထားမယ်ဆိုရင် အဲဒီသီလဟာ ဒီဘဝအတွက် စိတ်အေးဖွယ် ဖြစ်သလို တမလွန်သံသရာအတွက်လဲပဲ

ချမ်းသာအလို့ငှာဖြစ်ပါတယ်။ ဂါထာနှစ်ပုဒ်လည်းပြီးရော တရားလည်းပြီးဆုံး သွားတယ်။ ပုဏ္ဏားအိုကြီးနှစ်ယောက်လည်း ဝမ်းသာအားရဖြစ်ပြီး အိမ်ပြန်သွားကြတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ ဘုရားရှင်တိုက်တွန်းညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း ငါးပါးသီလဆောက်တည်ကြတယ်။ သူတို့ကွယ်လွန်သွားကြတဲ့အခါ သီလဆောက်တည်တဲ့ကုသိုလ်ပါသွားတဲ့အတွက် အဲဒီသီလကုသိုလ်က နတ်ပြည်ကိုပို့ပေးလိုက်တယ်။ နတ်ပြည်မှာ နတ်သားတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ ဒီဒေသနာအရဆိုရင်တော့ သီလဟာ ဆောက်တည်ထိုက်တယ်၊ ထိန်းသိမ်းထိုက်တယ်။ ဥပုသ်နေ့ဆိုရင်တော့ မဖြစ်မနေကို ထိန်းသိမ်းထိုက်တယ်။ ဒီလိုသိလိုက်ရတယ်။ ဒီမှာပဲ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မှာလာတဲ့ ပထမဒွေဗြဟ္မဏဝတ္ထုဟာ ပြီးသွားပါပြီ။

**မြန်မာ့အလင်းဦးတင်**

အိုနာသေမှု ဆင်ခြင်ရှု၍ နေ့စဉ်ကောင်းမှု ကြိုးစားပြုလော့တဲ့။ နှင်းဆီကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာကို တည်ထောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဘွားဒေါ်ဦးဇွန်းတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိသမျှ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေ သူပဲအစအဆုံးဦးဆောင် ပြီးတော့ တည်ထောင်သွားတယ်။ မင်းကွန်းတို့၊ ပေါင်းတည်တို့ နောက် ဒီရန်ကုန် မန္တလေးစသည်ပေါ့လေ။ ရန်ကုန်က နှင်းဆီကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာအကြောင်းပဲ ပြောပါမယ်။ ဒေါ်ဦးဇွန်းတည်ထောင်ပြီးတဲ့နောက် ဆက်လက်ပြီး

တော့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာက မြန်မာ့အလင်းဦးတင်တဲ့၊ ဘုန်းဘုန်းတော့ မှီလိုက်သေးတယ်။ ရင်းလဲရင်းနှီးတယ်။ မြန်မာ့ အလင်းဦးတင်က သူနေတဲ့အိမ်နဲ့နှင်းဆီကုန်း ဘိုးဘွားရိပ်သာက နီးတယ်။ မနက်တိုင်းပဲ လမ်းလျှောက်ပြီးတော့ နှင်းဆီကုန်းဘိုးဘွား ရိပ်သာမှာ လိုအပ်တာတွေကို အကုန်လုံးစီစဉ်ပေးတယ်။ စီစဉ်ပေး ပြီးတော့ အဘိုးအဘွားတွေကိုရော၊ ဝန်ထမ်းတွေကိုပါ သူပြောတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်။ ဒီနှင်းဆီကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာကို ရောက်လာတဲ့ အဘိုးအဘွားတွေရော၊ အဘိုးအဘွားတွေကို ပြုစုနေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေပါ မဖြစ်မနေ အဘိဏ္ဍာသုတ်ကို ရွတ်ကြရမယ်။ အဘိဏ္ဍာသုတ်ကို ဆင်ခြင်ရမယ် ဒီလိုခိုင်းတယ်။ သူကိုယ်တိုင်လဲ နေ့တိုင်းရွတ်တယ်၊ နေ့တိုင်းဆင်ခြင်တယ်။

အဘိဏ္ဍာသုတ်ဆိုတာ နာရေးအနေနဲ့ သုဿာန်သင်္ချိုင်း တွေကို သွားတဲ့အခါ စာအုပ်လေးတွေ ဝေကြပါရောလား။ ဝေတော့ ကျောဘက်မှာ ပါပါရောလား။ နေ့စဉ်ဆင်ခြင်ဖွယ် ဆိုပြီးတော့ ပြထားတဲ့သုတ်ဟာ အဘိဏ္ဍာသုတ်ပါပဲ။ အဘိဏ္ဍာသုတ် မှာတော့ ဘုရားရှင်က ဘယ်လိုဟောထားသလဲဆိုတော့ “ပဉ္စိမာနိ ဘိက္ခဝေ ဌာနာနိ အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗာနိ ဣတ္ထိယာဝါ ပုရိသေနဝါ ဂဟဋ္ဌေနဝါ ပဗ္ဗဇိတေနဝါ” ချစ်သားတို့ အမြဲမပြတ် နေ့စဉ် နေ့စဉ် ဆင်ခြင်ထိုက်တဲ့၊ ဆင်ခြင်အပ်တဲ့ တရား(၅)ပါး

ရှိတယ်။ အဲဒီ (၅)ပါးကို လူသားတွေလည်း နေ့စဉ်ဆင်ခြင်ရမယ်။ ဘုန်းကြီးရဟန်းတွေလဲ ငါတို့ဘုန်းကြီးရဟန်းပဲဆိုပြီးတော့ ပေါ့ပေါ့ မနေရဘူး။ နေ့စဉ်ဒီ (၅)ပါးကို ဆင်ခြင်ရမယ်။ အမျိုးသမီးတွေ လည်း ဆင်ခြင်ရမယ်၊ အမျိုးသားတွေလည်း ဆင်ခြင်ရမယ်။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး ဆင်ခြင်ဖို့ ဘုရားရှင်က ဟောပြထားတယ်။ ဘုန်းဘုန်းတို့ ရဟန်းတွေအတွက် သီးသန့်နောက်ထပ် ဆင်ခြင် ရမယ့် (၁၀)ချက်လည်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ဒသက နိပါတ်မှာ ပဗ္ဗဇိတ အဘိဏှသုတ်ဆိုပြီး လာတယ်။ အဲဒါကိုတော့ ထားလိုက်ပါ။ ခုလူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘုန်းကြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသားပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသမီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နေ့စဉ်အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်ရမယ့် တရား (၅)ပါးကို အဘိဏှဓမ္မလို့ ခေါ်တယ်။

### အိုနာသေကို ဆင်ခြင်ပုံ

အဲဒီ (၅)မျိုးထဲက ဘုရားခြေတော်ရာပါဒစေတီကို ဘိုးဘွား ရိပ်သာကို လှူမှာဆိုတော့ ဘိုးဘွားရိပ်သာနဲ့ ဆိုင်တဲ့ (၃)မျိုး ပဲ ပြောရမှာပေါ့လေ။ အဲဒီ (၃)မျိုးက ရှေ့ပိုင်း (၃)မျိုးပါပဲ။ ပထမ လူအိုနှင့် အိုခြင်းသဘောကို ဆင်ခြင်ရမယ်၊ ဒုတိယ လူနာနှင့် နာခြင်းသဘောကို ဆင်ခြင် ရမယ်၊ တတိယ လူသေနှင့် သေခြင်းသဘောကို ဆင်ခြင်ရမယ်။ ဘယ်လိုဆင်ခြင်ရမလဲ လူအို ကြီးတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ ဇရာဓမ္မောမှို ဇရံ အနတိတော=

ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း အိုခြင်းသဘောရှိတယ်။ ငါလည်း ဒီလူအို  
 လို တစ်ချိန်အိုရမှာပဲ ဧရံအနတီတော ငါလည်းဒီလူအိုလို  
 အိုခြင်းသဘောတရားကို မလွန်ဆန်နိုင်ဘူး၊ မကျော်လွှားနိုင်ဘူး။  
 ဒီလိုလူအိုတွေကို ကြည့်ပြီးတော့လဲ ဆင်ခြင်ရမယ်။ နောက်လူနာ  
 တွေ အိပ်ယာထဲမှာ လဲနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ်။ လူနာတွေသွား  
 မေးတဲ့အခါ၊ လူနာကိုတွေ့တဲ့ အခါကျရင်လည်း ဆင်ခြင်ရမယ်၊  
 ဘယ်လိုဆင်ခြင်မလဲ ဗျာဓိ ဓမ္မောမ္ပိ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ နာခြင်း  
 ရောဂါရခြင်း သဘောရှိတယ်။ ဗျာဓိ အနတီတော သူ့လိုပဲ  
 အနာရောဂါကို မလွန်ဆန်နိုင်ဘူး။ ငါလည်း ရောဂါဝေဒနာရမှာပဲ  
 ဒီလို လူနာကိုလည်း ကြည့်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်ရမယ်။ နာရေးတွေ  
 ကြည့်ပေါ့လေ။ ဒေါ်ငြိမ်းမြတ်တို့ ဦးကျော်နီတို့ ကွယ်လွန်သွားကြ  
 ပြီပေါ့။ နာရေး သွားမေးရင်းလဲ လူသေတွေ တွေ့နေရတယ်။  
 အဲဒီအခါကျရင်လဲ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင် မရဏ  
 ဓမ္မောမ္ပိ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်လည်း သေခြင်းသဘောရှိတယ်။ မရဏံ  
 အနတီတော ငါ့ခန္ဓာဟာလည်း သေခြင်း သဘောကို မလွန်ဆန်  
 နိုင်ဘူး။ ဒေါ်ငြိမ်းမြတ်တို့ ဦးကျော်နီတို့လို ငါလဲကွယ်လွန် အနိစ္စ  
 ရောက်ရမယ်။ ငါလည်း ပျံလွန်တော် မူရမယ်။ ဒီလို လူအို  
 လူနာ လူသေ (၃)မျိုးတို့ကို ကြည့်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်ရမယ်။  
 ကြည့်ပြီးဆင်ခြင်ရမယ် ဆိုတော့ တွေ့မှလားဆိုတော့ မဟုတ်

ပါဘူး။ မတွေ့လည်း ဆင်ခြင်ရမယ်။ ဒါကို လင်္ကာလေးနဲ့ ပြောပြထားတယ်။ ကိုယ်တွေ့ရတဲ့ လူအိုကြီး တွေက ကိုယ့်ကိုပြော ပြနေကြတယ်။ ဘယ်လို ပြောလဲ

- ၁။ သူအိုကြီးက မှန်မုချ တရားပြသည်မှာ။
- ၂။ ငါအိုသလိုပဲ သင်တို့လဲ မလွဲအိုရမှာ။
- ၃။ မအိုခင်က မြတ်ပုည ပြုမှတော်မည်သာ။

ဒါကိုယ်တွေ့နေရတဲ့ ဘိုးဘွားရိပ်သာက လူအိုတွေက ကိုယ့်ကို တရားပြနေတာပါပဲ။ တရားအလုပ် အားထုတ်ဖို့ ကုသိုလ် ကောင်းမှုပြုဖို့ တိုက်တွန်းနေကြတယ်။ သူနာကလဲ တရားပြနေ တယ်။ ကဲဆိုကြည့်ပါဦး

- ၄။ သူနာကြီးက မှန်မုချ တရားပြသည်မှာ။
- ၅။ ငါနာသလိုပဲ သင်တို့လဲ မလွဲနာရမှာ။
- ၆။ မနာခင်က မြတ်ပုည ပြုမှတော်မည်သာ။

ဒါ လူနာတွေကို သွားမေးရင်းနဲ့ လူနာတွေ တွေ့ပြီဆိုရင် အဲဒီလူနာတွေက တိုက်ရိုက် မပြောပေမဲ့ ခုအဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြနေ ကြတယ်။ နာရေးသွားမေးတဲ့အခါ သုဿာန်သင်္ချိုင်းလိုက်ပို့တဲ့ အခါတွေမှာ သူသေတွေကို တွေ့လိမ့်မယ်။ အဲဒီသူသေတွေက ပြတဲ့တရားကို ရှေးဆရာတွေက လင်္ကာလေးနဲ့ ရေးပြတယ်။

၇။ သူသေကြီးက မှန်မုချ တရားပြသည်မှာ။

၈။ ငါသေသလိုပဲ သင်တို့လဲ မလွဲသေရမှာ။

၉။ မသေခင်က မြတ်ပုည ပြုမှတော်မည်သာ။

ဒါ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေ သွားပြီဆိုရင် သူအိုတွေလည်း တွေ့ရတယ်။ သူနာတွေလည်း တွေ့ရတယ်။ သူသေတွေလည်း တွေ့ရတယ်။ ဘုန်းဘုန်းကတော့ တစ်လတစ်ခါ တွေ့နေတာပဲ။ လပြည့်နေ့ဆိုရင် ဘုန်းဘုန်းအလှည့်ဆိုတော့ မနက်(၆)နာရီခွဲ မှာသွားပြီး အဘိုးအဘွားတွေကို သီလပေးရတယ်။ ဘုန်းဘုန်းတို့ ကတော့ တစ်လတစ်ကြိမ် သူအိုသူနာတွေနဲ့ မိတ်ဖွဲ့နေရတာပဲ အဲဒီတော့ ဘိုးဘွားတွေမြင်ရတွေ့ရတဲ့အခါ ရှေးဆရာတွေ ပြောတဲ့ လင်္ကာလေးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးမရတယ်။

၁၀။ မအိုပါလို့ ငါကဆိုလည်း ငါဆိုမရ အိုကြရ အနတ္တခန္ဓာကိုယ်။

၁၁။ မနာပါလို့ ငါကဆိုလည်း ငါဆိုမရ နာကြရ အနတ္တခန္ဓာကိုယ်။

၁၂။ မသေပါလို့ ငါကဆိုလည်း ငါဆိုမရ သေကြရ အနတ္တခန္ဓာကိုယ်။



၁၃။ အိုဘို့ရလာ တို့ခန္ဓာ အိုမှာမလွဲ ဧကန်ပဲ ရှောင်လွှဲ  
မရပါတကား။

၁၄။ နာဘို့ရလာ တို့ခန္ဓာ နာမှာမလွဲ ဧကန်ပဲ ရှောင်လွှဲ  
မရပါတကား။

၁၅။ သေဘို့ရလာ တို့ခန္ဓာ သေမှာမလွဲ ဧကန်ပဲ  
ရှောင်လွှဲ မရပါတကား။ (သာဓု သာဓု သာဓု)

အိုနာသေမှု ဆင်ခြင်ရှု၍ဆိုတဲ့အတိုင်းပဲ အိုတာတွေ နာတာ  
တွေ သေတာတွေ ဆင်ခြင်ပြီးသွားပြီ။ နေ့စဉ်ကောင်းမှု ကြိုးစား  
ပြုတဲ့အခါ ဘယ်လိုပြုမလဲဆိုတာကိုတော့ တိပိဋကယော  
ဆရာတော်ရဲ့ လင်္ကာလေးတွေရော ဘုန်းဘုန်းဖြည့်တဲ့ လင်္ကာလေး  
တွေကိုပါ ဖော်ပြထားတယ်။ နေ့စဉ် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုတဲ့အခါ  
အိပ်ယာထတဲ့အချိန်ကစပြီးတော့ အိပ်ယာဝင်တဲ့ အချိန်အထိ  
ကုသိုလ်ပြုနည်းကို ညီညီညာညာ ဆိုကြည့်လိုက်ကြရအောင်

၁၆။ နေ့ရောညပါ မရပ်ပါဘဲ ဇရာတုန့်ပြန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်  
လေးလံမှုတွေ များလာ၏။

၁၇။ နေ့ရောညပါ မရပ်ပါဘဲ ဇရာမီးလောင်  
အားလုံးပြောင်ဖို့၊

သေအောင်နှိပ်စက် ရိုက်ချက်ပြင်းငြား မရပ်နား  
ဝါးစားပစ်နေ၏။

၁၈။ အိပ်ရာထလာ ကုသိုလ်သာ ဦးစွာရအောင်ဖြည့်။

၁၉။ ဒါနသီလာ ဘာဝနာ စုံစွာ ပြုလေဘိ။

၂၀။ ညချမ်းရောက်လာ အိပ်သောခါ သေချာ  
စစ်ဆေးကြည့်။

၂၁။ စုံလင်မှသာ အိပ်ရပါ လိုတာပြန်၍ဖြည့်။

(သာဓု သာဓု သာဓု)

ဘိုးဘွားရိပ်သာ လူအိုရုံဆိုတော့ ဘိုးဘွားတွေဟာ ဇရာရဲ့  
ဖိစီးမှုကိုခံနေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။ အဲဒီတော့ သူတို့ဟာ သွားတာ၊  
လာတာ၊ စားတာ၊ သောက်တာတွေ နှေးလိမ့်မယ်။ လေးလံလိမ့်  
မယ်။ သူတို့တင် မကပါဘူး။ မိမိတို့လဲပဲ အသက်အရွယ်ရပြီဆိုရင်  
အထိုင်အထတွေ လေးလံမလာဘူးလား။ လေးလံလာပါတယ်  
ဘုရား။ ဒါ ဇရာက ဖိစီးပြီးတော့ ဇရာရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကိုခံလိုက်  
ရတယ်။ ရိပ်သာတွေသွားမှ အဘိုးအဘွားတွေ တွေ့မှမဟုတ်ဘူး။  
ကိုယ့်အသက် အရွယ်ကို ကြည့်လိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ လေးလံ  
လာတယ်။ ဇရာမီးဟာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လောင်ပြီဆိုရင်

သေတဲ့အထိအောင် လောင်သွားနိုင်တယ်။ ခုနက ပြောလိုက်တဲ့ ဒေါ်ငြိမ်းမြတ်တို့၊ ဦးကျော်နီတို့ဆိုရင် အိုမင်းရင့်ရော်မှုဆိုတဲ့ ဇရာမီးလောင်လိုက်တာ၊ ကွယ်လွန်အနိစ္စ ရောက်သွားကြတယ်။ မရပ်မနားကို ဇရာမီးက တဟုန်းဟုန်းလောင်နေတာပဲ။ သေတဲ့ အထိ ဝါးစားခံရတဲ့အထိကို လောင်သွားမှာပါပဲ။ ဗျာဓိဆိုတာ ကတော့ ဆေးသောက်နေတယ်။ ဆေးနဲ့ထိန်းနေရတယ်ဆိုတော့ သိပ်မသိသာပေမယ့် ဇရာကတော့ အလွန်သိသာတာပါပဲ။

**နံနက်အိပ်ယာထမှာ ကုသိုလ်ပြုပုံ**

အဲလိုဆိုရင် မနက်အိပ်ရာထတဲ့အခါ ကုသိုလ်ကိုပဲ အရင်ဆုံး ရအောင်ပြု ရမယ်။ အဲဒီတော့ စစ်ကိုင်း သဇ္ဇနောဒယ ဆရာတော်ကြီးက ပြောပြတယ်။ သူကြိုက်တဲ့ ဘုရားဂုဏ်တော် ဂါထာလေးတစ်ပုဒ် ရှိတယ်။ သက္ကပဉ္စသုတ်မှာ သောတာပန် သိကြားနတ်မင်းက ဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးတဲ့ ဂါထာလေးရှိတယ်။

“တဏှာ သလ္လဿ ဟန္တာရံ၊ ဗုဒ္ဓံ အပ္ပဋိပုဂ္ဂလံ။

အဟံ ဝန္နေ မဟာဝီရံ၊ ဗုဒ္ဓံ အာဒိစ္စ ဗန္ဓုနံ”

“ဦးနာရဒ - တပည့်တော် သိကြားမင်း ဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးတဲ့ဂါထာကို သိပ်သဘောကျတာပဲ အိပ်ယာနိုးပြီးဆိုရင် အိပ်ယာ ထဲမှာပဲ နေသေးတယ်။ မထသေးဘူး။ အဲဒီ ဂါထာနဲ့ ဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးပြီးမှ ထတယ်တဲ့။ အိပ်ရာက ထတယ်ပေါ့လေ။ အဲဒီလိုပြောပြ

တယ်။ ဘုန်းဘုန်းတို့လဲ ဆရာတော်ကြီးပြောတဲ့အတိုင်း မနက်အိပ် ရာနိုးတိုင်း အဲဒီဂါထာကိုဆိုပြီးမှ အိပ်ရာကထတယ်။ ကဲ ဒါဆိုရင် တိပိဋကယောဆရာတော်ရဲ့ **“အိပ်ယာထလာ ကုသိုလ်သာ ဦးစွာရအောင်ဖြည့်”**—ဟူသော လင်္ကာ သြဝါဒနဲ့လဲ ညီညွတ်သွား တယ်။ နောက်တစ်ခါ အဲဒီကုသိုလ်တွေက ဘယ်နှစ်မျိုးတောင် ပြုပေးရမလဲဆိုတော့ ဒါန သီလာ ဘာဝနာ စုံစွာ ပြုလေဘိ— ဆိုတဲ့ လင်္ကာအတိုင်း သုံးမျိုးဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။ ဒါနဆိုတာ ကျောင်းကြီးလှူမှုမဟုတ်ပါဘူး။ ခုလို ရွှေခြေတော်ရာ ကြီး (၃၂)သိန်းတန်ကြီးလှူမှု မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အိမ်မှာ ဘုရားစင် ရှိတာပဲ။ အဲဒီ ဘုရားစင်မှာ ပန်းရေချမ်းကပ်မယ်၊ ဆီမီးကပ်မယ်။ နေ့စဉ် ဆွမ်းကပ်မယ်။ ဒါဆိုရင် ဒါန ကုသိုလ် ဖြစ်တာပဲ ငါးပါး သီလဆောက်တည်မယ်၊ ဥပုသ်နေ့တွေမှာ သီလဆောက် တည်မယ်ဆိုရင် သီလကုသိုလ်ဖြစ်တာပဲ ဘာဝနာ ဆိုတာက ရိပ်သာသွားပြီး တရားထိုင်နေမှ ဘာဝနာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အိမ် ဘုရားခန်းမှာပဲ ထွက်လေဝင်လေ မှတ်နေမယ် ဆိုရင်လဲ ဘာဝနာပါပဲ။

မဟာသမယသုတ်တွေ ပဋ္ဌာန်းပစ္စယနိဒ္ဒေသတွေ ရွတ်နေမယ် ဆိုရင်လဲ သုတ္တန်က ရှည်တဲ့အတွက် စူးစိုက်ပြီး ရွတ်နေရင် သမာဓိ ဖြစ်တာပဲ။ သမာဓိဆိုရင်လဲ သမထဘာဝနာပဲ။ အဲဒီတော့

ဒါန သီလ ဘာဝနာကုသိုလ်ဆိုတာ ငွေကုန်ကြေးကျ မရှိပါဘူး။ ကိုယ်လုပ်နေကျ၊ ကိုယ်စားနေကျထဲကနေ ဖွဲပြီးတော့ ဘုရားဆွမ်း တော်ကပ်မယ်၊ ပန်းရေချမ်းကပ်မယ်၊ ငါးပါးသီလဆောက်တည်မယ်၊ ကိုယ်ရတဲ့တရားစာတွေ မဟာသမယသုတ်၊ ပဋ္ဌာန်းပစ္စယနိဒ္ဒေသတွေ၊ အာဠာဝကသုတ်၊ ဟေမာဝတသုတ် ကာဠကာရာမသုတ်ပါဠိတော်တွေ ဒါတွေကို စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ ရွတ်ဆိုဆင်ခြင်နေမယ်ဆိုရင်လဲ သမထဘာဝနာပါပဲ။ ဒီထက် တဆင့်တက်ပြီးမှ ဝင်လေထွက်လေကတစ်ဆင့် ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေရဲ့ မမြဲမှုအနိစ္စသဘော၊ ဆင်းရဲမှုဒုက္ခသဘော။ အစိုးမရမှု အနတ္တသဘောထိ ဆင်ခြင်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ဝိပဿနာဘာဝနာထိ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကုသိုလ်တွေ စုံအောင် ပြုလုပ်ဖို့ပါပဲ။

### ညအိပ်ယာဝင်မှာ ကုသိုလ်ပြုပုံ

ညအိပ်ရာဝင်ရင် “ညချမ်းရောက်လာ အိပ်သောအခါ သေချာ စစ်ဆေးကြည့်”-ဆိုတဲ့ လင်္ကာလေးအတိုင်း အိပ်ရာထဲမှာ ငါဒီနေ့ ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ ဘာဝနာကုသိုလ် စုံအောင် လုပ်ဖြစ် ရဲ့လား။ လုပ်ပြီးပြီလား။ စစ်ဆေးရမယ် စစ်ဆေးလိုက်တော့ ပြည့်စုံတယ်၊ သုံးမျိုးလုံး လုပ်ပြီးပြီဆိုရင် အိပ်တော့ပေါ့လေ။ ဟာ ဒါနပဲပြုရသေးတယ်။ သီလ မဆောက်တည်ရသေးဘူး။

အဲလိုဆိုရင် အိပ်ရာက ပြန်ထလိုက်အုံး။ မျက်နှာတွေ သစ်လိုက် အုံး။ သစ်ပြီးပါက ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်လိုက်ရင် သီလ ကုသိုလ် ဖြစ်သွားတာပဲ။ သီလဆိုတာ နေ့ဆောက်တည်မှ ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ညဆောက်တည်လဲရတယ်။ နေ့ဆောက်တည်ရင် နေ့ရမယ်။ ညဆောက်တည်ရင် ညရမယ်။ ဥပုသ်သီလလဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဒီတော့ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ အော် - ငါ ဒါနကုသိုလ်တော့ ပြုပြီးပြီ။ သီလကုသိုလ်တော့ မဆောက်တည် ရသေးဘူး။ အိပ်ရာထ- မျက်နှာသစ် ကိုယ်လက်သန့်စင်ပြီး သီလဆောက်တည်လိုက်ရင် သီလကုသိုလ်ဖြစ်သွားတာပဲ။ ဘာဝနာကုသိုလ်မှာတော့ ပုတီးမစိပ်ရသေးဘူး။ ရွတ်နေကျ ဘုရား စာတွေ မရွတ်ရသေးဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင် အိပ်ရာထမျက်နှာသစ်ပြီး လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင်လဲ ဘာဝနာကုသိုလ်ဖြစ်သွားတာပါပဲ။ ဒါဆို ရင် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကုသိုလ် (၃)မျိုးလုံး ပြန်ပြည့်သွားတယ်။ ဒါကို တိပိဋကယောဆရာတော်ကြီးက **“စုံလင်မှသာ အိပ်ရပါ လိုတာပြန်၍ဖြစ်ည့်”**-ဆိုတဲ့ လင်္ကာလေးနဲ့ ညွှန်ပြထားတယ်။ မခဲယဉ်းပါဘူး။ ကိုယ့်အိမ်မှာကို လုပ်လို့ရတာချည်းပဲ လုပ်ဖြစ်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။ အဲဒီတော့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ (၃)မျိုးကိုလုပ်ရင် ဘာအကျိုးတွေ ရနိုင်မလဲဆိုတာကိုပြတဲ့ လင်္ကာလေးတွေကို ဆိုကြရအောင်-

- ၂၂။ ဒါနတရား လှူဒါန်းထား ရငြားချမ်းသာမည်။
  - ၂၃။ သီလတရား စောင့်ထိန်းထား ရငြားချမ်းသာမည်။
  - ၂၄။ ဘာဝနာတရား ပွားများထား ရငြားချမ်းသာမည်။
- သာဓု (၃)

### ကိုယ်ပိုင်နှင့် ဘုံဆိုင်များ

နေ့စဉ် ကိုယ်က ဒါနတရား လှူဒါန်းထားမယ်။ နေ့စဉ် သီလဆောက်တည်ထားမယ်။ နေ့စဉ် ဘာဝနာ ပွားများထားမယ် ဆိုရင် ရမှာက ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကိုရမှာမဟုတ်ဘူး။ ချမ်းသာတွေကို ရမှာ။ ကိုယ်ရတာလား။ ကိုယ့်မိသားစု ရတာလားဆိုတော့ ကိုယ်ရတာပါ ကျန်တဲ့ စီးပွား ဥစ္စာ စည်းစိမ်တွေက ကိုယ်ရှာ လာပေမယ့် ကိုယ်ရတာတင် မဟုတ်ဘူး။ ဇနီးတွေ သားတွေ သမီးတွေ မြေးတွေ မြစ်တွေပါ ဝိုင်းပြီးစားကြတာပါပဲ။ ဝိုင်းပြီး သုံးမှာ၊ ဝိုင်းပြီး ဖြုန်းမှာပါပဲ။ ရှာတာကတော့ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ ရှာရတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ဝိုင်းစား ဝိုင်းသုံးဖြုန်းတာကတော့ တစ်မိသားစုလုံး၊ တစ်အိမ်လုံး ဖြုန်းတာပဲ။ တစ်အိမ်လုံးပဲ ယူကြ တာပါပဲ။ ကိုယ်ပြုထားတဲ့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကိုတော့ ကျန်တဲ့မိသားစုတွေ ယူလို့ရရဲ့လား မရပါဘူးဘုရား။ ကိုယ်ပဲပိုင် တာပါ။ စီးပွားဥစ္စာငွေကြေးရာထူး အာဏာတွေဟာ ကိုယ်ပိုင်တယ် လို့ထင်ပေမဲ့ ထင်တဲ့အတိုင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုံပိုင်ဘုံဆိုင်

ပစ္စည်းပဲ၊ မိသားစုတွေဆိုင်တယ်၊ မိသားစုတင် မကပါဘူး။ သူ့ခိုးဓားပြတွေနဲ့ကော မဆိုင်ဘူးလား။ ဆိုင်တာပဲ။ သူတို့လာပြီး အနုအကြမ်းစီးမယ်ဆိုရင် ပေးလိုက်ရမှာပါပဲ။ အဲဒီတော့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ဒီကုသိုလ်(၃)မျိုးကတော့ ကိုယ်တစ်ဦးတည်း ဆိုင်တယ်။ ကိုယ်တစ်ဦးတည်း ပိုင်တယ်။ ဆိုတော့ တကယ်ကို ချမ်းသာအစစ်လဲ ကိုယ်ပဲရမှာပဲ။ ဘယ်သူကိုမှ မျှပေးစရာ မလိုဘူး အဲဒီတော့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကုသိုလ်(၃)မျိုးဟာ စီးပွားဥစ္စာ ငွေကြေးထက်တောင် တန်ဖိုးမမြင့်မားဘူးလား။ မြင့်မားပါ တယ်တယ်၊ ဒီလို ကိုယ်က ခွဲခွဲခြားခြား ပိုင်းပိုင်း ခြားခြားအထိ သိမြင်ထားရမယ်။ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်လုပ်နေတာ မိသားစု အတွက် မဟုတ်ဘူး။ ဒါတွေကို မိသားစု အတွက်လဲ လုပ်ပေးလို့ မရဘူး။ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရတာ။ ကိုယ်ရတာ ကိုယ်ပဲပိုင်တယ်။

နောက်ဆုံးလင်္ကာ

- ၂၅။ ကုသိုလ်မပါ ရှက်ကြောက်ရာ ဆိုးတာ ကိုယ့်ကို နိုင်ကြ၏။
- ၂၆။ ကုသိုလ်ပါမှ အားတက်ရ ကိုယ်က ဆိုးတာ နိုင်ရ၏။

**အဆိုးကို နိုင်ပုံများ**

နှစ်ပုဒ်က ဘာပြသလဲဆိုတော့။ အဲဒီ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကုသိုလ် (၃)မျိုးကို မလုပ်ဖူးဆိုရင် ဘယ်လို ဖြစ်နိုင်

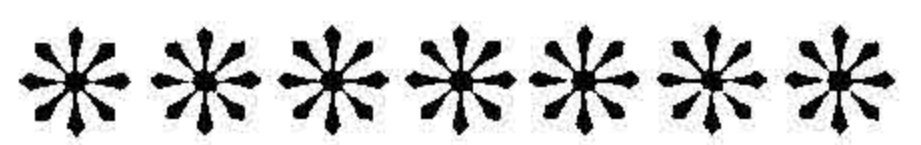


တယ်။ လုပ်ထားတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အကျိုးနဲ့ အပြစ်ကို တိပိဋကယောဆရာတော်က ပြထားတယ်။ ကုသိုလ် မပါဘူး။ ဒီနေ့အဖို့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကုသိုလ် ပြုမထားဘူး ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝကို တစ်နေ့တာ ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ရင် ရှက်စရာ ကြီးပဲ။ ဘယ်သူက ကိုယ့်ကို နိုင်သွားမလဲဆိုတော့ ဆိုးတာကပဲ နိုင်သွားမယ်။ ဆိုးတာ ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေပါပဲ။ အဲဒီရောဂါဝေဒနာ ဟာ ဆိုးတယ်၊ ကိုယ်က ကုသိုလ်မပါဘူးဆိုရင် ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ရင် ကိုယ်က လည်စင်းပြီးခံရုံပဲ ကုသိုလ်နဲ့မဆင်ခြင်နိုင်ဘူး ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဆိုးတယ် ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာမဲ့ ဇရာ=အိုမှု၊ ဗျာဓိ=နာမှုဆိုတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေက ကိုယ့်ကို နိုင်သွားတယ်။ နောက်ပြီးတော့ လောကဓံပါ။ လောကထဲနေမယ်ဆိုတော့ ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ်ဆိုတဲ့ လောကဓံတွေလဲရှိမယ်ပေါ့။ ကောင်းတဲ့လောကဓံကိုတော့ ပြုံးပြုံး - ပြုံးပြုံးနဲ့ ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံမှာပဲ။ ဆိုးတဲ့လောကဓံလဲ လာဦးမှာပဲ။ ကိုယ်နဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်တဲ့ မကောင်းတဲ့လောကဓံ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့။ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မကောင်းတဲ့လောကဓံဖြစ်မယ်။ မကောင်းတဲ့ လောကဓံတွေရှိမယ်။ အဲဒီ လောကဓံတွေကို ဆိုးတာတွေလို့ ခေါ်ရတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်က ကုသိုလ်ပြုမထားဘူးဆိုရင် ဆိုးတဲ့လောကဓံတွေ လာတဲ့

အခါ ခံနိုင်ရည်ရှိပါ့မလား မရှိပါဘုရား။ ကိုယ့်မှာ ကုသိုလ်မှ မရှိပဲ။ ကုသိုလ်မရှိတော့ အဆိုးတွေက နိုင်သွားကြတယ်။ ကိုယ်က ကုသိုလ်ပြုထားပြီ။ ကိုယ်ပိုင်ကုသိုလ် ရှိထားပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ရောဂါဝေဒနာဒဏ်လဲ ကိုယ်က သည်းခံနိုင်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်လာတဲ့မကောင်းတဲ့ ဆိုးတဲ့ လောကဓံကိုလဲ ကိုယ်က သည်းခံနိုင်တယ်။ ဒေါသနဲ့မတုံ့ပြန်ဘူး၊ စိတ်မဆိုးဘူး၊ အမျက် မထွက်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်မှာ ကုသိုလ်တရား ရှိထားလို့ပဲ။ ကုသိုလ်တရား ရှိမထားဘူးဆိုရင်တော့ မကောင်းတဲ့ လောကဓံကို ကိုယ်က ပြန်လည်ပြီးတော့ တုံ့ပြန်မယ်၊ လက်စား ချေမယ် ဆိုးတာဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်က ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ရောဂါ ဝေဒနာနဲ့ လောကဓံကို ဆိုးတာလို့ ခေါ်တယ်။ ကုသိုလ်ကို ကိုယ်က ပြုထားပြီရှိထားပြီဆိုရင် အားတက်ရတယ်။ ငါ့မှာ ကုသိုလ်တွေ ရှိထားပြီ။ ကုသိုလ်လက်နက်တွေ ရှိထားပြီ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကလာတဲ့ ဆိုးတဲ့ရောဂါဝေဒနာကိုလဲ ဆင်ခြင်သည်းခံနိုင်တယ်။ မကောင်းတဲ့လောကဓံတွေကိုလဲ သည်းခံနိုင်တယ်။ ဆိုပါစို့ ကိုယ်က ဘာဝနာအနေနဲ့ မေတ္တာတွေ ပို့သထားမယ်။ ပွားများထားမယ်ဆိုရင် မေတ္တာဘာဝနာကုသိုလ် ရထားပြီဆိုရင် မကောင်းတဲ့လောကဓံဖြစ်သော ကိုယ့်ကိုကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ ပြစ်တင်တဲ့ လောကဓံတွေကို ကိုယ်က သည်းခံနိုင်သွားတယ်။ မေတ္တာနဲ့ လက်ခံသွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဆိုးတာတွေကို ကိုယ်က

အနိုင်ရသွားပြီ၊ တစ်နေ့တာမှာ ကိုယ်က အနိုင်ပိုင်းပြီးတော့  
 ကောင်းကောင်းကြီး အိပ်လို့ရသွားပြီ။ အိပ်စက်နိုင်သွားတယ်။  
 ဒါဟာ နေ့စဉ် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး အိုမှု နာမှု သေမှုကို  
 ဆင်ခြင်ပြီးတော့ နေ့စဉ် ဒါန သီလ ဘာဝနာ ကောင်းမှုကုသိုလ်  
 ကြိုးစားပြုဖို့ပါပဲ။

အဲဒီတော့ ပထမ ဒွေဗြဟ္မဏသုတ္တန်ဝတ္ထုကိုပဲ အခြေခံပြီး  
 တော့ နေ့စဉ် ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အိုမှု နာမှု သေမှုတွေကို ဆင်ခြင်  
 ပြီးတော့ ကုသိုလ်ပြုဖြစ်အောင် ဒီနေ့အလှူမှာ ဒီ“ဘဝ ဆည်းဆာ  
 ပြင်ဆင်ပါ” တရားကို ဟောပေးတာပါ။ အဘိုးအဘွားတွေတင်  
 ပြင်ဆင်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝဆည်းဆာအချိန် မရောက် သေးတဲ့  
 ဘုန်းဘုန်းတို့ ခုတရားနာပရိသတ်တွေလဲ ကြိုတင်ပြီးတော့  
 ပြင်ဆင်ထားရမှာပါပဲ။ အဲဒီတော့ ဒီနေ့ ရွှေဗုဒ္ဓခြေတော်ရာပါဒ  
 စေတီကို လှူဒါန်းတဲ့ဒါနကုသိုလ်၊ ဥပုသ်သီလဆောက်တည်တဲ့  
 ကုသိုလ်၊ ပဌမ ဒွေဗြဟ္မဏ သုတ္တန်ကို နာယူရတဲ့ ဘာဝနာ  
 ကုသိုလ်။ အစားအသောက်တွေ ကျွေးမွေးရတဲ့ကုသိုလ်၊ ဝေယျာဝစ္စ  
 ပြုရတဲ့ကုသိုလ်၊ ဒီကုသိုလ်တွေရဲ့ အရှိန်ကြောင့် နေ့စဉ် နေ့တိုင်း  
 အို-နာ-သေမှုကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ နေ့စဉ် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ  
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ကြိုးစားပြုလုပ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ  
 ကုန်သတည်း။ (သာဓု သာဓု သာဓု)



## အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်အပ်သော အဘိဏ္ဍသုတ် (၂)သုတ်

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်အပ်သော တရားတို့ကို ဖော်ပြထားသော သုတ္တန်ကို “အဘိဏ္ဍသုတ္တန်” ဟု ခေါ်၏။ ထိုအဘိဏ္ဍသုတ္တန်မှာ အင်္ဂုတ္တိရုံပါဠိတော်၌ ပါရှိသည်။ ပဉ္စကနိပါတ်နှင့် ဒသက နိပါတ်တို့၌ ပါရှိသဖြင့် အဘိဏ္ဍ သုတ္တန်မှာ (၂)မျိုးရှိလေသည်။ ပဉ္စကနိပါတ်၌ ပါရှိသော အဘိဏ္ဍ သုတ္တန်မှာ “အဘိဏ္ဍပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗဋ္ဌာန” သုတ်ပင်ဖြစ်၏။ မသာ အသုဘ ရက်လည် အထိမ်းအမှတ် ယပ်တောင် စာအုပ်သေး တို့၌ ရိုက်နှိပ်ပြီး ဝေငှကြသဖြင့် လူသိများလှ၏။ ဒသကနိပါတ်၌ ပါရှိသော လာရှိသော အဘိဏ္ဍသုတ္တန်မှာမူ ရဟန်းတော်များ

နှင့်သာ သက်ဆိုင်သဖြင့် “ပဗ္ဗဇိတ အဘိဏှသုတ်” ဟု အမည်တွင်သည်။ တရား(၁၀)ပါးထိ ဆင်ခြင်ရသောကြောင့် “ဒသဓမ္မသုတ်” ဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။

ဤ၌ လူသိများပြီး အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော “အဘိဏှ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗဋ္ဌာန” သုတ်ကိုပင် တင်ပြပါမည်။ ထိုအဘိဏှသုတ်၌ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် (၃)ပိုင်းခွဲခြားလျက် အကျယ်ဟောပြထားပါသည်။ သို့သော် ပထမပိုင်း သက်သက်ကိုသာ ရွတ်ဆိုဆင်ခြင်ကြ၏။ ဒုတိယပိုင်း တတိယပိုင်းတို့ကိုမူ ရွတ်ဆိုဆင်ခြင်သူနည်းပါးလှ၏။ ဒုတိယပိုင်း တတိယပိုင်းတို့၌ အကြောင်းအကျိုးတို့ကိုပါ တွဲစပ်ဟောပြထားသဖြင့် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရသည်မှာ ပို၍ လေးနက်မှု ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤ၌ ဒုတိယပိုင်း တတိယပိုင်းတို့ကိုပါ ချုံး၍ ဖော်ပြပါမည်။

**အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်အပ်သော တရား(၅)ချက်**

- ၁။ ငါသည် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း သဘောရှိ၏။ အိုခြင်း သဘောသဘာဝကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါချေ။
- ၂။ ငါသည် မကျန်းမမာ နာခြင်းသဘောရှိ၏။ နာခြင်း သဘောသဘာဝကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါပေ။
- ၃။ ငါသည် သေခြင်း စုတေက္ခယ်လွန်ခြင်း သဘောရှိ၏။ သေခြင်း သဘောသဘာဝကို မလွန်ဆန်နိုင်ချေ။

၄။ ငါ၏ ချစ်မြတ်နိုးအပ်ကုန်သော ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေ အားလုံး တို့နှင့် ရှင်ကွဲ ကွဲရခြင်း သေကွဲ ကွဲရခြင်းသည် မလွဲမသွေ ဖြစ်ရပေမည်။

၅။ ငါသည် ကံသာလျှင် မိမိကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိ၏။ ကံ၏အမွေကို ခံယူသူ ဖြစ်၏။ ကံသာလျှင် အကြောင်းရှိ၏။ ကံဟူသော ဆွေမျိုးရှိသူဖြစ်၏။ ကံသာလျှင် မှီခိုရာရှိ၏။ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ မကောင်းသည်ဖြစ်စေ ငါပြုမိသော ကောင်းကံ မကောင်းကံ၏ အမွေခံသာ ဖြစ်ရပေမည်။

ဤ(၅)ချက်ကို အမျိုးသမီးဖြစ်စေ အမျိုးသားဖြစ်စေ လူဝတ်ကြောင်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ ရဟန်းဖြစ်စေ ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရပေမည်။ “ပဉ္စမာနိ ဘိက္ခဝေ ဋ္ဌာနာနိ အဘိဏှံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗာနိ ” စသော ပါဠိတော်မှာ အတွေ့များပြီး ရရှိကြသူတွေလည်းများသဖြင့် ဖော်မပြတော့ဘဲ လွယ်ကူစွာ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းနိုင်အောင် လင်္ကာလေးတွေကိုသာ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

အိုခြင်းတဖြာ၊ နာခြင်းတထွေ၊ သေခြင်းတခြား၊ ကွဲပြားတတန်၊ ကံလျှင်ဥစ္စာ၊

ဤငါးဖြာသို့၊ မကွာနေ့ည၊ ဉာဏ်သက်ဝင်၍၊ ဆင်ခြင်ကြ။

- ၁။ မအိုပါလို့၊ ငါကဆိုလည်း၊ ငါဆိုမရ၊ အိုကြရ၊  
အနတ္တခန္ဓာကိုယ်။
- ၂။ မနာပါလို့၊ ငါကဆိုလည်း၊ ငါဆိုမရ၊ နာကြရ၊  
အနတ္တခန္ဓာကိုယ်။
- ၃။ မသေပါလို့၊ ငါကဆိုလည်း၊ ငါဆိုမရ၊ သေကြရ၊  
အနတ္တခန္ဓာကိုယ်။
- ၄။ မကွဲပါလို့၊ ငါကဆိုလည်း၊ ငါဆိုမရ၊ ကွဲကြရ၊  
အနတ္တခန္ဓာကိုယ်။
- ၅။ ကံစီမံရာ၊ မရှောင်သာပဲ၊ မလွဲဧကံ၊ လက္ခံကြရ၊ တို့ဘဝ၊  
အနတ္တခန္ဓာကိုယ်။

**အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်ရခြင်း အကြောင်းနှင့် အကျိုး**

ဖော်ပြပါ(၅)ချက်ကို ဘာကြောင့် အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်အပ်ပါသနည်းဟူသော အမေးရဲ့အဖြေကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဆက်လက်၍ ဟောပြောထားပါသည်။ သတ္တဝါတို့မှာ ပျိုမျှစ်နုနယ် ငယ်ရွယ်ချိန်၌ ငယ်ရွယ်သူ၏ အဖြစ်ကိုအကြောင်းပြု၍ဖြစ်သော ပျိုရွယ်မာန်တက် ဝင်ကြွားခြင်း ယောဗ္ဗနမာန် ရှိကြ၏။ ထိုသတ္တဝါတို့သည် ယင်းသို့သော ယောဗ္ဗနမာန်ဖြင့် မာန်တက်ကြလျက် ကာယဒုစရိုက် ဝစီဒုစရိုက် မနောဒုစရိုက် အကုသိုလ်တို့ကို ကြံစည် ပြောဆို ပြုလုပ်မိကြ၏။ အကယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်၏

အိုခြင်းသဘော သဘာဝကို မပြတ်ဆင်ခြင်ထားသူ ဖြစ်ပါမူ ထိုယောဗ္ဗနမာန်တက်ခြင်းကို အချင်းခပ်သိမ်း ပယ်ရှားနိုင်ပါသည်။ နည်းပါးသွားအောင်လည်း ပြုနိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့ ဒုစရိုက် အကုသိုလ် ပြုလုပ်မိခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော ယောဗ္ဗနမာန်ကို အကုန်အစင် ပယ်ရှားနိုင်ခြင်း နည်းပါးသွားစေနိုင်ခြင်းဟူသော ဤအကြောင်းကြောင့် အိုခြင်း သဘောသဘာဝကို အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင် အပ်ပေသည်။

**ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း အာရောဂျမာန်**

သတ္တဝါတို့မှာ ရောဂါကင်းကွာ ကျန်းမာရေးကောင်းချိန်၌ ကျန်းမာမှုကိုအကြောင်းပြု၍ဖြစ်သော မာန်တက် ဝင်ကြွားခြင်း အာရောဂျမာန် ရှိကြ၏။ ထိုသူတို့သည် ယင်းသို့သော အာရောဂျ မာန်ဖြင့် ယစ်မူးမေ့လျော့ကြလျက် ဒုစရိုက်အကုသိုလ်တို့ကို ပြုလုပ်ဖြစ်ကြသည်။ အကယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်၏ မကျန်းမမာဖြစ်လာ နိုင်ခြင်း နာခြင်း သဘော သဘာဝကို မပြတ်ဆင်ခြင်ထားပါမူကား ထိုအာရောဂျမာန်တက်ခြင်းကို ပယ်ရှားနိုင်သလို နည်းပါးအောင် လည်း ပြုနိုင်ပေသည်။ ယင်းသို့ အာရောဂျမာန်ကို ပယ်ရှားခြင်းနှင့် နည်းပါးသွားစေနိုင်ခြင်းဟူသော ဤအကြောင်းကြောင့် နာခြင်း သဘော သဘာဝကိုလည်း အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်ထိုက်ပေသည်။



### အသက်ရှင်ခြင်း ဇီဝိတမာန်

သတ္တဝါတို့မှာ အသက်ရှင်ချိန်၌ မိမိ၏ အသက်ရှင်ခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်သော ဇီဝိတမာန်တက်ခြင်း ရှိကြ၏။ ထိုသူတို့သည် ယင်းသို့သော ဇီဝိတမာန်ဖြင့် ဝင်ကြွားယစ်မှုကြလျက် အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တို့ကို ပြုကျင့်မိကြ၏။ အကယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်၏ ပြိုကွဲပျက်စီးနိုင်ခြင်း သေခြင်းသဘော သဘာဝကို မပြတ်ဆင်ခြင်ထားသူ ဖြစ်ပါမူကား ထိုဇီဝိတမာန်တက်ခြင်းကို ပယ်ရှားနိုင်သလို နည်းပါးသွားအောင်လည်း ပြုနိုင်ပါ၏။ ယင်းသို့ ဇီဝိတမာန်ယစ်ခြင်းကို ပယ်ရှားခြင်းနှင့် နည်းပါးသွားစေနိုင်ခြင်းဟူသော ဤအကြောင်းကြောင့် သေခြင်းသဘောတရားကို မပြတ်ပွားများထားထိုက်ပေသည်။

သတ္တဝါတို့မှာ မိဘ သားသမီး ဇနီးမယားစသော မိမိတို့ ချစ်ခင်နှစ်သက် မြတ်နိုးအပ်သူတို့အပေါ်၌ လိုလားစွဲမက်ခြင်း ဆန္ဒရာဂသည် ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိ၏။ ထိုသတ္တဝါတို့သည် ယင်းစွဲလမ်းတက်မက်မှု တဏှာရာဂဖြင့် တပ်မက်ကြသောကြောင့် အကုသိုလ်ဒုစရိုက်အမှုတို့ကို ပြုလုပ်ဖြစ်ကြ၏။ အကယ်၍ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူတို့နှင့် ရှင်ကွဲ သေကွဲအားဖြင့် ကွဲကွာသွားနိုင်ခြင်း သဘာဝကို အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်ထားပါမူကား ထိုတပ်မက်စွဲလမ်းခြင်းဆန္ဒရာဂကို ပယ်ရှားနိုင်သလို နည်းပါးသွားအောင်လည်း

ပြုနိုင်ပေသည်။ ယင်းသို့ အကုသိုလ်ဒုစရိုက် ပြုခြင်း၏ အကြောင်း ဖြစ်သော ဆန္ဒရာဂကို ပယ်ရှားနိုင်ခြင်းနှင့် နည်းပါးသွား စေနိုင် ခြင်းဟူသော ဤအကြောင်းကြောင့် ကွဲကွာခြင်း သဘော သဘာဝ ကို အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်ထိုက်ပေသည်။

သတ္တဝါတို့မှာ ရှေးအတိတ်ဘဝတွေကဖြစ်စေ ယခု ပစ္စုပ္ပန် ဘဝ၌ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ထားသော ကာယဒုစရိုက် အကုသိုလ် ဝစီ ဒုစရိုက်အကုသိုလ် မနောဒုစရိုက်အကုသိုလ်များ ရှိကြ၏။ ထိုအကုသိုလ်တို့သည် အကြောင်းညီညွတ်သည့် အချိန်တွင် မချွတ်ဧကန် ဆိုးကျိုးများကို ပေးကြလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိခြင်းဟူသော သဘောသဘာဝကို အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်ထားပါမူကား ထိုသူသည် ဒုစရိုက်အကုသိုလ် ကို ပယ်ရှားနိုင်သလို နည်းပါးသွားအောင်လည်း ပြုနိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့ ဒုစရိုက်အကုသိုလ်ကို ပယ်ရှားနိုင်ခြင်းနှင့် နည်းပါးသွား စေနိုင်ခြင်း ဟူသော ဤအကြောင်းကြောင့် ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိခြင်းဟူသော သဘောသဘာဝကို အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်ထိုက်ပေသည်။

**ဘုံဆိုင် သဘာဝတရားများ**

ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ဆင်ခြင်သဘောပေါက် နားလည်ပြီး နောက် တဆင့်တက်၍ ဆင်ခြင်ပုံမှာ ဤသို့ပါတည်း။

ငါတယောက်တည်းသာလျှင် အိုခြင်းသဘောရှိသည် အိုခြင်း  
သဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်သည် မဟုတ်၊ စင်စစ်သော်ကား  
သတ္တဝါတိုင်း သတ္တဝါတိုင်းပင် အိုခြင်းသဘောရှိကြကုန်၏၊  
အိုခြင်းသဘောတရားကို မလွန်ဆန်နိုင်ကြချေ။

ငါတယောက်တည်းသာလျှင် နာခြင်းသဘောရှိသည်  
မဟုတ်၊ အဟုတ်အမှန်ကား သတ္တဝါ တိုင်းပင် နာခြင်းသဘော  
ရှိကြသည်ချည်း ဖြစ်ကြ၏။

ငါတယောက်တည်းသာ သေခြင်းသဘောရှိသည် မဟုတ်၊  
အဟုတ်အမှန်ကား သတ္တဝါတိုင်းပင် သေခြင်းသဘောရှိကြ  
သည်ချည်း ဖြစ်ကြ၏။

ငါတယောက်တည်းသာလျှင် ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေတို့နှင့်  
ကွဲကွာရသည် မဟုတ်ပေ၊ စင်စစ်မူကား သတ္တဝါတိုင်းပင် ကွဲကွာရ  
သည်ချည်း ဖြစ်ကြ၏။

ငါတယောက်တည်းသာလျှင် ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ  
ရှိသည် မဟုတ်၊ အဟုတ်သော်ကား သတ္တဝါတိုင်းပင် ကံသာလျှင်  
ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိကြသည်ချည်း ဖြစ်ကြ၏။

ဤသို့လျှင် အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း ကွဲကွာခြင်း  
ကံဥစ္စာ ရှိခြင်းတို့သည် သတ္တဝါအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်နေသော  
ဘုံဆိုင်တရားများပါတကား-ဟု ကြိမ်ဖန်များစွာ ဆင်ခြင်

ပါများလျှင် သံယောဇဉ် နှောင်ကြိုးများနှင့် အစဉ်ကိန်းအောင်း နေသော အနုသယကိလေသာများပင် ကင်းပြတ် သွားနိုင်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ သုံးပိုင်းစလုံး ပြည့်စုံစွာ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနိုင် ပါမူ ပို၍ လေးနက်ပြီး သံဝေဂဉာဏ်များ ရင့်သန် လာနိုင်ပါသည်။ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်များကို အထူးရှောင်ရှားနိုင်ပြီး ကုသိုလ်တရား တို့ကိုလည်း ထက်သန်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဤတရား(၅)ပါးကို အမြဲမပြတ် အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း သုံးသပ်ထိုက်ကုန်၏-ဟူ၍ ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

### မြန်မာ့အလင်း ဦးတင်

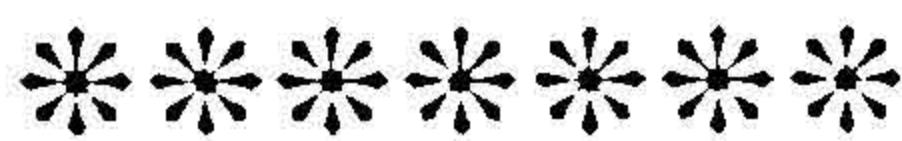
မြန်မာပြည် စာသင်တိုက်လောကတွင် စာသင်သား အများဆုံး ကျောင်းတိုက်ကြီးမှာ မန္တလေးမြို့မှ မစိုးရိမ်တိုက်သစ် ဖြစ်သည်။ ထိုမစိုးရိမ်တိုက်သစ်၏ ပဓာနနာယက ဆရာတော်မှာ ဘဒ္ဒန္တရာဇဓမ္မာဘိဝံသ ဖြစ်၏။ ဆရာတော် ဦးရာဇဓမ္မ-က တပည့်သံဃာတို့အား သြဝါဒပေးရာတွင် ဤအဘိဏှသုတ်ကို အမြဲရွတ်ဆို ဆင်ခြင်ဘို့ မကြာခဏ ထည့်သွင်းပြောဆိုလေ့ရှိသည်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ဟူသမျှတွင် ကုသိုလ်အများဆုံး ပြုခွင့်ရနေသော ရိပ်သာမှာ ရန်ကုန်မြို့မှ နှင်းဆီကုန်း ဘိုးဘွားရိပ်သာကြီး ဖြစ်ပါ ၏။ ထိုရိပ်သာကြီးကို စောင့်ရှောက်ခဲ့သော မြန်မာ့အလင်း

ဦးတင်-ကလည်း ဘိုးဘွားများသာ မကပဲ ဝန်ထမ်းများပါ  
 အဘိဏ္ဍသုတ်ကို အမြဲရွတ်ဆို ဆင်ခြင်ဘို့ မကြာခဏ ဩဝါဒပေး  
 တိုက်တွန်းလေ့ရှိသည်။ သို့ဖြစ်ရကား မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင်ပင်  
 ရှိနေသော အိုနာသေရေး ဒုက္ခဘေးနှင့် ကွေကွင်းခြင်း ကံသာဥစ္စာ  
 ရှိခြင်းတို့ကို အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်သုံးသပ် နိုင်ကြပါစေသတည်း။

(နှင်းဆီကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာ စာစောင်အမှတ်-၄၂-မှ)

အရှင်နာရဒါဘိဝံသ (လှရတနာ)

(၃၊ ၇၊ ၂၀၁၄)



### အဘိဏ္ဍသုတ်ပါဠိတော်

ပဉ္စိမာနိ ဘိက္ခဝေ ဌာနာနိ အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗာနိ  
ဣတ္ထိယာ ဝါ ပုရိသေန ဝါ ဂဟဋ္ဌေန ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ  
ကတမာနိ ပဉ္စ -

၁။ “ဇရာဓမ္မောမှိ၊ ဇရံ အနတီတော” တိ အဘိဏ္ဍံ  
ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ ဣတ္ထိယာ ဝါ ပုရိသေန ဝါ ဂဟဋ္ဌေန  
ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ။

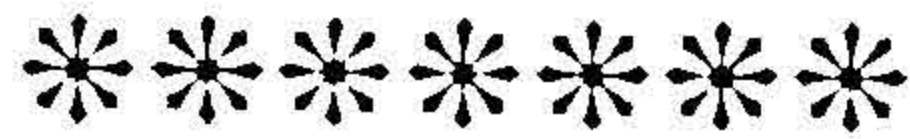
၂။ “ဗျာဓိဓမ္မောမှိ၊ ဗျာဓိံ အနတီတော” တိ အဘိဏ္ဍံ  
ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ ဣတ္ထိယာ ဝါ ပုရိသေန ဝါ ဂဟဋ္ဌေန  
ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ။

၃။ “မရဏဓမ္မောမှိ၊ မရဏံ အနတီတော” တိ အဘိဏ္ဍံ  
ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ ဣတ္ထိယာ ဝါ ပုရိသေန ဝါ ဂဟဋ္ဌေန  
ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ။

၄။ “သဗ္ဗေဟိ မေ ပိယေဟိ မနာပေဟိ နာနာဘာဝေါ  
ဝိနာဘာဝေါ” တိ အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ ဣတ္ထိယာ  
ဝါ ပုရိသေန ဝါ ဂဟဋ္ဌေန ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ။

၅။ “ကမ္မဿကောမှိ ကမ္မဒါယာဒေါ ကမ္မယောနိ ကမ္မဗန္ဓု  
ကမ္မပ္ပဋိသရဏော၊ ယံ ကမ္မံ ကရိဿာမိ ကလျာဏံ  
ဝါ ပါပကံ ဝါ၊ တဿ ဒါယာဒေါ ဘဝိဿာမိ” တိ  
အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ ဣတ္ထိယာ ဝါ ပုရိသေန ဝါ

ဂဟဋ္ဌေန ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ။ ဣမာနိ ခေါ ဘိက္ခဝေ  
ပဉ္စ ဌာနာနိ အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗာနိ ဣတ္ထိယာ ဝါ  
ပုရိသေန ဝါ ဂဟဋ္ဌေန ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ။



- ၁။ မအိုပါလို့၊ ငါကဆိုလည်း၊ ငါဆိုမရ၊ အိုကြရ၊  
အနတ္တခန္ဓာကိုယ်ပါတကား။
- ၂။ မနာပါလို့၊ ငါကဆိုလည်း၊ ငါဆိုမရ၊ နာကြရ၊  
အနတ္တခန္ဓာကိုယ်ပါတကား။
- ၃။ မသေပါလို့၊ ငါကဆိုလည်း၊ ငါဆိုမရ၊ သေကြရ၊  
အနတ္တခန္ဓာကိုယ်ပါတကား။
- ၄။ မကွဲပါလို့၊ ငါကဆိုလည်း၊ ငါဆိုမရ၊ ကွဲကြရ၊  
အနတ္တခန္ဓာကိုယ်ပါတကား။
- ၅။ ကံစီမံရာ၊ မရှောင်သာပဲ၊ မလွဲဧကံ၊ လက္ခံကြရ၊ တို့ဘဝ၊  
အနတ္တခန္ဓာကိုယ်ပါတကား။

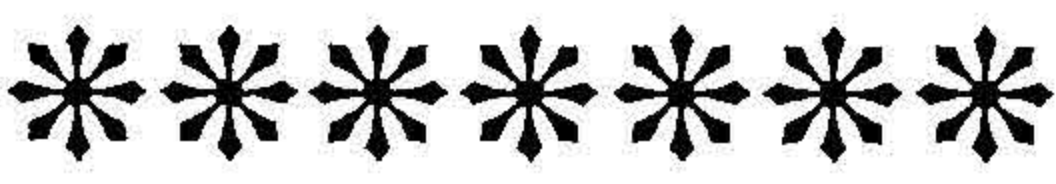
(လှရတနာဆရာတော်)

နာဟံ ဘဗ္ဗော ဧတရဟိ၊ ကာမာနိ ပဋိသေဝိတုံ။  
အနိဝတ္တိ ဘဝိဿာမိ၊ ဗြဟ္မစရိယ ပရာယဏောတိ။

### ငါ၏ အဓိဋ္ဌာန်

သံသာ သမုဒိ ဝဲစလုတ်၌  
ငုတ်ချည်ပေါ်ချည် စုံဆန်ချည်ဖြင့်  
ဆုံလည်သည့်နွား ရဟတ်ခြားသို့  
မနားရပေ ကရွတ်ခွေ၌  
ကြိမ်ရေများစွာ လှည့်ရငါသည်၊  
ခုခါဖုံဖုံ ကာမဂုဏ်ကို  
စွမ်းကုန်နှစ်သက် လွန်စုံမက်၍  
ရတက်မအေး ပူအဆွေးဖြင့်  
ရောထွေးစမြဲ ဖြစ်ရန်မို့  
မှီဝဲဖို့ရန် မလျော်ကန်ဟု  
အမှန်ဆုံးဖြတ် အကျင့်မြတ်ဟု  
သတ်မှတ်ဗုဒ္ဓ ကျင့်သီလနှင့်  
တဝ သမာ ဝိပညာကို  
ကိုယ်မှာဖုံးလွှမ်း မညှိုးနွမ်းအောင်  
ဆင်မြန်တော့မည် စိတ်ကရည်သည်  
ဤသည် ငါ၏ အဓိဋ္ဌာန်တည်း။

(အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု၊ စစ်ကိုင်း  
သဇ္ဇနောဒယဆရာတော် ဘုရားကြီး)





### ဓမ္မာမီးလောင်အိမ်

#### ကြီးပွားကြောင်းအလုပ်

၁၃၆၂-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလ်ဆန်း (၄)ရက် ကြာသပတေးနေ့ မန္တလေးမြို့နှင့် ကသာမြို့မှ ဘုရားဖူးလာ ကြတဲ့ ဒကာကိုသိန်းဇော် အမှူးပြုတဲ့ ညီအစ်ကိုမောင်နှမမိသားစုတို့က ဘုရားဖူးလာခိုက် ကြံကြိုက်တဲ့အခိုက် အမြဲနုလုံးသွင်းဖို့ တရားချီးမြှင့်ပါလို့ လျှောက်ထားတောင်းပန်လို့ ဒီနေ့ တရားဟောကြ နာယူကြရအောင်။

တရားဟောတာကို နာယူတယ်ဆိုတာကတော့ ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းရဲ့ အကြောင်းပါပဲ။ မင်္ဂလာသုတ် မှာ **“ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ”** ဒီလိုမြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောထားတဲ့ ဒေသနာရှိတယ်။ **ကာလေန**၊ သင့်လျော်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သောအခါ၌။ **ယံဓမ္မဿဝနံ**၊ အကြင်တရား

တော်ကို နာကြားခြင်း၊ နာယူခြင်းသည် အတ္တိ၊ ရှိ၏၊ **ဧတံ**၊ ထိုသို့ သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော၊ ကောင်းမြတ်သော အချိန် အခါ၌ တရားတော်ကို နာယူခြင်းသည်။ **ဥတ္တမံ**၊ မြင့်မြတ်သော။ **မင်္ဂလံ**၊ ကြီးပွားကြောင်း မင်္ဂလာဖြစ်ပေ၏။ မင်္ဂလသုတ်ဒေသနာ တော်အရ တရားနာယူတယ်ဆိုကာ ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းရဲ့ အကြောင်းပါပဲ။

နောက်သုတ္တန်ပါတ် ပါဠိတော် ပရာဘဝသုတ်မှာလဲ မြတ်စွာဘုရားရှင်က **“ဓမ္မကာမော၊ ဘဝံ ဟောတိ၊ ဓမ္မဒေသီ ပရာဘဝေါ”** ဒီလိုလည်း ဟောထားယ်။ **“ဓမ္မကာမော၊ ဘဝံ ဟောတိ၊ ဓမ္မဒေသီ ပရာဘဝေါ”** ဒီပါဠိလေးကို နှုတ်ထဲ တက်အောင် လေ့ကျက်ထားပါ။ ဓမ္မကာမော၊ တရားတော်ကို နာယူခြင်း လိုက်နာကျင့်ကြံခြင်းဖြင့် တရားကို ချစ်သော သူသည်။ **ဘဝံ၊ ကြီးပွားချမ်းသာသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။** တရားတော်ကို ချစ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲဆိုတော့ တရားတော်ကို နာယူ ခြင်း၊ တရားတော်နာယူရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး၊ အဲဒီတရားတော်က ညွှန်ပြလိုက်တဲ့အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံခြင်း အဲဒီလို တရားနာ ယူပြီ လိုက်နာ ကျင့်ကြံလို့ရှိရင် တရားကိုချစ်တယ်လို့ ခေါ်ဆိုရတယ်။ အဲဒီတရားကို ချစ်တဲ့သူဟာ ဘဝံ၊ ကြီးပွားချမ်းသာ သည်။ **ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဓမ္မဒေသီ ပရာဘဝေါ၊ ဓမ္မဒေသ၊**

တရားတော်ကို မနာယူလိုခြင်း တရားတော်ကို မကျင့်ကြံလိုခြင်း၊  
 တရားကို မုန်းသောသူသည်၊ **ပရာဘဝေါ**၊ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီး  
 သည်။ **ဟောတိ**၊ ဖြစ်ပေ၏။ တရားကိုမုန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ  
 ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်လဲဆိုတော့ တရားကို မနာယူချင်ဘူး နာတော့နာယူ  
 တယ် အဲဒီတရားတော် အတိုင်းမကျင့်ကြံချင်ဘူး။ အဲဒီလို  
 တရားတော်ကို မနာယူချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မကျင့်ကြံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ  
 တရားကို မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ၊ တရားကို မုန်းလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်သလဲ  
 ဆိုတော့ ပရာဘဝေါ၊ ဆုတ် ယုတ်ပျက်စီးသည်။ **ဟောတိ**၊  
 ဖြစ်၏။

အဲဒီတော့ မင်္ဂလသုတ်ဒေသနာနဲ့ ပရာဘဝသုတ် ဒေသနာ  
 တော်အရ တရားနာယူတယ် တရားနှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တယ်  
 ဆိုတာ ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း အလုပ်ကို ပြုလုပ်တာပါပဲ  
 “**ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ**”။ “**ဓမ္မကာမော**  
**ဘဝံ ဟောတိ၊ ဓမ္မဒေသီ ပရာဘဝါ**” ဒီမင်္ဂလသုတ်နဲ့  
 ပရာဘဝသုတ်ဒေသနာတော်အရ တရားနာယူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
 တွေဟာ ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်းကို ပြုလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
 ဆိုတာ သိရတယ်။ အဲဒီတော့ တရားမဟောခင် တရားမနာယူခင်  
 ရှေးဦးစွာ ဓမ္မသာမိ-တရား၏ ပိုင်ရှင်ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာ  
 ဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးကြရမယ်။ ရှိခိုးတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ဘုရားရှင်ရဲ့

ဂုဏ်တော် တွေကို အားလုံးသိမ်းကြုံးပါဝင်တဲ့ “**သမ္ပဒါသုံးပါး ဘုရားရှိခိုး**”ဖြင့် ရှိခိုးကြရမယ်။ သမ္ပဒါသုံးပါးဘုရား ရှိခိုးစာရွက် လိုလည်း အားလုံးဖြန့်ဝေပြီးသွားပါပြီ အဲဒီတော့ ဘုန်းဘုန်းက ရှေ့ကတိုင်ပေးမယ် နောက်ကနေ လက်အုပ်ချီပြီး ဘုရားဂုဏ် တော်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ လိုက်ဆိုရှိခိုးကြပါ။

**သမ္ပဒါ (၃)ပါး ဘုရားရှိခိုး**

- (၁) **ဗုဒ္ဓဂုဏော အနန္တောဟု** ပြဟောသေချာ ဂုဏ်ကို ရှာသော် မဟာသုဂတ အတုလဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ စောသတ္တာသည် ကမ္ဘာတွက်ရေ လေးသင်္ချေနှင့် သိန်းနေကာလ ကြာသ မျှဝယ် အနန္တသတ္တာ ဝေနေယျာကို ကရုဏာလွန်မင်း သနားခြင်းသည် သားရင်းမျှသာ မကပါတည်း မာတာပီတ မိနှင့်ဘဟု ရှိကြသူငါ ကရုဏာထက် ပြန်ရာထောင်သောင်း မယှဉ်ကောင်းအောင် ဆပေါင်းလွန်လေ သင်္ချေမက ကြီးကျယ်လှ၏။
- (၂) မဟန္တတြာ ကရုဏာကြောင့် ပါရမီစာဂ စရိယကို ဖြည့်ရ သည်မှာ တို့မြတ်စွာသည် ကိုယ်မှာ အသား လှူငြားခဲ့လေ ဤမြေမက သွေးတော်မှလည်း လေးဝသမုဒြာ ရေထက် သာ၏ ရတနာ မကိုဋ် သိုက်မြိုက်ပေါင်းလျော် ဦးခေါင်း တော်ကို တောင်းသော် ခုတ်ပိုင်း မဆုတ်ဆိုင်းဘဲ လိုတိုင်း

လှူရာ ပုံစုပါသော် မဟာနေရာ မြင့်မိုရ်ထုတည်း လှူပြု  
မျက်လုံး မိုးကြယ်ရှုံးမျှ ကျင့်ထုံး စာဂီ ပါရမီဒါန တပါး  
မျှကို ပြောပမကုန် မြေမိုးတုန်အောင် ဗိုလ်ပုံစုပြီး  
လက်ဖျောက်တီး၍ အံ့ချည်းစရာ ဖြစ်ဖွယ်သာတည်း။

(၃) ပါရမီဆယ်ဆူ ဖြည့်ဟန်မှုကို ကြံသူဟီးချ ကြက်သီးထမျှ  
ကြီးလှကရဏာ မဟန္တာကို သမ္ပဒါဟေတု အကြောင်း  
ပြု၍ ပေါင်းစုကျိုးပေါ် တန်ခိုးတော်နှင့် ဉာဏ်တော်ရပ်ဆင်း  
တုဘက်ကင်းလျက် ဖျက်ခွင်းကိလေ သမုစ္ဆေဟု  
ခေါ်ထွေပဟာန ဤလေးဝဖြင့် ဖလသမ္ပဒါ ခြံရံကာလျှင်  
သတ္တာနုရင့် ထောက်မျှော်ချင့်၍ ကျွတ်ခွင့်ရှိသူ ချွတ်တော်  
မူလျက် ဗိုလ်လူ အနန္တ မြိုက်သုခကို ရကြကျိုးစု  
ကိုယ်တော်ပြုသား သတ္တုပကာရ မည်ရသမ္ပဒါ ဂုဏ်ဖြာဖြာ  
ဖြင့် ထုံကာကြိုင်လတ် ကိုယ်တော်မြတ်၏ စက်မှတ်စုံလင်  
ဖဝါးပြင်ကို ကြည်လင်မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပါ၏  
မြတ်စွာဘုရား မြတ်စွာဘုရား။

**ဘုရားရှင်၊ နတ်သား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့**

**ဟောသောတရား**

ဒါဆိုရင် ဓမ္မသာမိ တရား၏ ပိုင်ရှင်ဖြစ်တော်မူသော  
မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးပြီးသွားပါပြီ ဓမ္မသာမိ တရား၏ ပိုင်ရှင်

ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးပြီးတဲ့နောက် တရား နာယူ ကြရအောင်။ တရား နာယူတဲ့အခါကျတော့ အခုတရား ဟောတာက ကိုသိန်းဇော်တို့ ညီအကိုမောင်နှမ မိသားစုက ဟောဖို့တောင်း ပန်တာဖြစ်လို့ ဟောရတာ။ အဲဒီတော့ အခုလဲပဲ ကိုသိန်းဇော်တို့ ညီအကိုမောင်နှမ မိသားစုတောင်းပန်တဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ တူတဲ့ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် တိကနိပါတ် ဗြဟ္မဏဝဂ်မှ ဒုတိယ ဒွေဗြဟ္မဏသုတ်ကို နာယူကြရအောင်။ အဲဒီဒုတိယ ဒွေဗြဟ္မဏ သုတ်မှာလည်း ကိုသိန်းဇော်တို့ ညီအကိုမောင်နှမ မိသားစုတွေ တောင်းပန်သလို ပုဏ္ဏားကြီးတွေက တောင်းပန်လို့ မြတ်စွာဘုရား ရှင်ဟောကြားတဲ့ ဒေသနာတော်ပါပဲ။ ဒုတိယ ဒွေဗြဟ္မဏ သုတ်မှာ လာရှိတဲ့ဂါထာဒေသနာက သုံးဂါထာလာရှိတယ် အဲဒီသုံးဂါထာ ထဲက ရှေ့နှစ်ဂါထာက အခုဟောမယ့် အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် အပြင် သံယုတ္တနိကာယ်ပါဠိတော် သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ် အာဒိတ္တသုတ် မှာလည်း ပါရှိတယ်။ နောက် ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်တော်ထဲက အာဒိတ္တဇာတ်မှာလဲပါရှိတယ်။ အဲဒီတော့ အခုဟောမယ့် ဒေသနာတော်က သုံးနေရာ သုံးဌာနမှာ ပါရှိတယ်။ အင်္ဂုတ္တရ နိကာယ်မှာတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင် ဟောပြောတဲ့ အနေနဲ့လာရှိတယ်။ သံယုတ်ပါဠိတော်ရောက်တော့ နတ်သား တစ်ယောက်က ဘုရားရှင်ကို လာလျှောက်တဲ့အနေနဲ့ ပါလာတယ် အာဒိတ္တဇာတ်မှာတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်ဟောကြားတဲ့

ဒေသနာ အနေနဲ့လာရှိတယ်။ အဲဒီတော့ အခုဟောမယ့် ဒုတိယ ဒွေဗြဟ္မဏသုတ်မှာ လာတဲ့ ဂါထာဒေသနာဟာ ပိဋကတ်သုံးပုံမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရော နတ်သားရော ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်ရော ဟောကြား တဲ့ ဒေသနာဆိုတာ သိရတယ်။

### ဒုတိယ ဒွေ ဗြဟ္မဏသုတ် ဒေသနာ

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှာလာတဲ့ ဒုတိယ ဒွေဗြဟ္မဏသုတ်ကို ပင်တိုင်ထားပြီးတော့ သံယုတ္တ နိကာယ်နဲ့ အာဒိတ္တဇာတ်မှာလာ တာတွေပါ ဖြည့်ပြီးတော့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နာယူကြရအောင်။ ဒီဒေသနာ ဖြစ်ပေါ်လာ တာကတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင် သာဝတ္ထိ ပြည် ဇေတဝန်ကျောင်း သီတင်းသုံးနေတဲ့အချိန်မှာ ဒီသုတ္တန်ကို မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူတာပါ။ အဲဒီမှာ ပုဏ္ဏားကြီး နှစ်ယောက် တော်တော်ကို အသက်ကြီးပါပြီ၊ ဘယ်လောက် တောင် အသက်ကြီးသလဲဆိုတော့ အသက်(၁၂၀)ရှိတဲ့ ပုဏ္ဏား ကြီးနှစ်ယောက်၊ အရွယ်ကလည်း အင်မတန် ကြီးရင့်တယ်။ ပုဏ္ဏားအိုကြီး နှစ်ယောက်ဟာ အိမ်မှာရှိတဲ့ သားသမီးမြေးမြစ် တွေသူတို့ဆုံးမတဲ့ စကားကို နားမထောင်လို့ နားမထောင်တဲ့ သားသမီး မြေးမြစ်တွေကို ဆုံးမနေမယ့်အစား မြတ်စွာဘုရားရှင် ထံသွားပြီးတော့ သံသရာကထွက်မြောက်ကြောင်းတရားကို

နာယူရတာက အကျိုးရှိလိမ့် မယ်လို့ အဲဒီလို သူတို့စဉ်းစားပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ထံ ရောက်လာကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်နဲ့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ နှုတ်ဆက်စကားပြောပြီး တော့ သူတို့ရဲ့ အနေအထားကို မြတ်စွာဘုရားရှင်အား လျှောက်ထားပြတယ်။

**“မယမဿု ဘော ဂေါတမ ဗြဟ္မဏာ ဇိဏ္ဏာ ဝုဗ္ဗာ မဟလ္လကာ အဒ္ဓဂတာ ဝယောအနုပ္ပတ္တာ ဝိသဝဿသတိကာ ဇာတိယာ”**

**“ဘောဂေါတမ၊အရှင်ဂေါတမ။ မယံ၊ အကျွန်ုပ်တို့သည်။ ဇိဏ္ဏာ၊ ကြီးရင့်အိုမင်းကုန်သော။ ဝုဗ္ဗာ၊ အရွယ်အားဖြင့် ကြီးရင့်ကုန်သော။ မဟလ္လကာ၊ အဘိုးကြီးဖြစ်ကုန်သော။ အဒ္ဓဂတာ၊ အရွယ်သုံးပါးကို ကျော်လွန်ကုန်သော။ ဝယော အနုပ္ပတ္တာ၊ နောက်ဆုံးအရွယ်သို့ ရောက်နေကြကုန်သော။ ဇာတိယာ၊ မွေးဖွားခြင်းအားဖြင့်။ ဝိသဝဿသတိကာ၊ အသက် တစ်ရာနှစ်ဆယ်ရှိကုန်သော။ ဗြဟ္မဏာ၊ ပုဏ္ဏားကြီးတို့သည်။ အဿု၊ ဖြစ်ပါကုန်ပြီ။ အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့ဟာ အရွယ် အားဖြင့်လည်း အင်မတန်ကို ကြီး ရင့်ပါပြီ အဘိုးကြီးတွေဖြစ် နေပါပြီ အရွယ်သုံးပါးလုံး ကျော်လွန်ပြီးတော့ နောက်ဆုံး အရွယ်ကို ရောက်နေပါပြီ တပည့်တော်တို့ အသက်ဟာလဲ တစ်ရာနှစ်ဆယ်တောင်ရှိနေတဲ့ ပုဏ္ဏားအိုကြီးတွေပါဘုရား သူတို့ရဲ့**



အသက်အရွယ် အိုးမင်းရင့်ရော်မှုကို အရှင်လျှောက်ထားပြတယ်  
နောက်ထပ်ပြီးတော့လည်း လျှောက်တယ်။

“**တေ စမှာ အကတကလျာဏာ အကတကုသလာ  
အကတဘီရတ္တာဏာ။**” စ၊ ထို့အပြင်၊ **တေမယံ**၊ ထို  
အကျွန်ုပ်တို့သည်။ **အကတကလျာဏာ**၊ ကောင်းမှုကို မပြုအပ်  
ကုန်သေးသည်။ **အကတကုသလာ**၊ ကုသိုလ်ကို မပြုအပ်ကုန်  
သေးသည်။ **အကတဘီရတ္တာဏာ**၊ အပါယ်ဒုက္ခဆင်းရဲဘေးကို  
ကာကွယ် တားမြစ်တတ်သော ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မပြုရ  
ကုန်သေးသည်။ အမှာ၊ ဖြစ်ကြပါကုန်၏။ တပည့်တော်တို့  
ဟာ အသက်တစ်ရာနှစ်ဆယ်ထိအောင် အရွယ်ကြီးရင့်ပေမယ့်  
ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိုတော့ ဘာမှမပြုရသေး ပါဘူး၊ ဘာကုသိုလ်  
ကောင်းမှုမှ တပည့်တော်တို့ မလုပ်ရသေးပါဘူးတဲ့ အဲဒီလိုလည်း  
သူတို့ရဲ့ အနေအထားကို ထည့်လျှောက်တယ်၊ တတိယအနေနဲ့  
လျှောက်သေးတယ်။

“**ဩဝဒတု နော ဘဝံ ဂေါတမော အနုသာသတု  
နော ဘဝံ ဂေါတမော၊ ယံ အမှာကံ အဿ ဒီဃရတ္တံ  
ဟိတာယ သုခါယ။**”

ဘဝံဂေါတမော၊ အရှင်ဂေါတမသည်။ နော၊ အကျွန်ုပ်  
တို့ကို။ ဩဝဒတု၊ ဆုံးမတော်မူပါ။ ဘဝံဂေါ တမော၊ အရှင်ဂေါတ

မသည်။ **နော**၊ အကျွန်ုပ်တို့ကို။ **အနုသာသတု**၊ သွန်သင်တော်  
 မူပါ။ **ယံ**၊ ယင်းသို့ ဆုံးမသွန်သင်ခြင်းသည်။ **အမှာကံ**၊  
 အကျွန်ုပ်တို့၏။ **ဒီဃရတ္တံ**၊ ရှည်စွာသော နေ့ညဉ့်ပတ်လုံး  
 စီးပွားချမ်း သာအကျိုးငှာ။ **သုခါယ**၊ ချမ်းသာခြင်းအကျိုးငှာ။  
 အဿ၊ ဖြစ်နိုင်ပါပေ၏။

**အသက် (၁၂၀)အရွယ် ပုဏ္ဏားကြီးများ**

“တပည့်တော်တို့အနေနဲ့ အသက်အရွယ် (၁၂၀) ရှိပေ  
 မယ့် ဘာကုသိုလ်ကောင်းမှုမှ မပြုလုပ်ရသေးပါဘူး၊  
 ဒါကြောင့်မို့ တပည့်တော်တို့နဲ့ သင့်တော်မယ့်တရားကို  
 ဆုံးမ သွန်သင်ညွှန်ကြား ပြသတော်မူပါ အရှင်ဘုရားအနေနဲ့  
 တပည့်တော်တို့ကို ဆုံးမသွန်သင်ညွှန်ကြားပြသခြင်းသည်  
 တပည့် တော်တို့အဖို့ ရှည်မြင့်စွာသော နေ့ညဉ့်ပတ်လုံး  
 စီးပွားချမ်းသာအကျိုးငှာ ဖြစ်နိုင်လောက်ပါတယ် ဘုရား”လို့  
 အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို လျှောက်ထားကြတယ်။ အသက်  
 (၁၂၀)အရွယ်ဆိုတော့ တော် တော်ကြီးကို ကြီးပြီ အခုခေတ်အနေနဲ့  
 မြင်ဖူးဖို့တောင် မလွယ်ပါဘူး ပြီးခဲ့ နတ်တော်လကွယ် တနင်္ဂနွေ  
 နေ့က ဒီလှရတနာကျောင်းမှာ မွေးနေ့ကုသိုလ်ပွဲတစ်ခု လုပ်သွား  
 တယ်။ **အဲဒီမွေးနေ့ကုသိုလ်ရှင်က အသက်(၁၀၂)နှစ် ရှိတဲ့**  
**ဦးဘသော်တဲ့**၊ အသက် (၁၀၂)နှစ်ဆိုပေမယ့် ထောင်ထောင်

မောင်းမောင်း သွားနိုင်လာနိုင်တယ် ကျန်းမာရေးလည်းကောင်း  
 တယ်၊ သတိလည်းကောင်းတယ် ဉာဏ်လည်းကောင်းတယ်၊  
 မြေးတွေမြစ်တွေတီတွေ တွတ်တွေထိအောင် အကုန်မှတ်မိတယ်။  
 သူ့ရဲ့ မြစ်တွေ ဒီနေ့ကိုရင်ထွက်မယ့်နေ့မှာ ညောင်တုန်း တိုက်တစ်  
 တိုက်လုံးကို ကြာဇံကြော်ကျွေးတယ် သံဃာတော်တွေ ဖူးမျှော်  
 ချင်လို့ဆိုပြီးတော့ အဲဒီအဖိုးကြီး ကိုယ်တိုင် ဆွမ်းစားကျောင်း  
 လိုက်လာပြီး သံဃာတွေကို အနီးကပ်ကြည့်ရှုဖူးမျှော်တယ်။  
 ခါးမကုန်းဘူး သူများတွေ တွဲမပေးရဘူး။ သူ့ဟာသူ သွားနိုင်  
 တယ်။ အသက်တစ်ရာကျော် အဘိုးကြီးမြင်ရဖို့ဆိုတာ တော်တော်  
 ကို ခဲယဉ်းတယ်။ အခု ဒီသုတ္တန်မှာတော့ အသက်(၁၂၀)ရှိတဲ့  
 ပုဏ္ဏားကြီးတွေဆိုတော့ ပိုပြီးခဲယဉ်း တာပေါ့လေ အံ့ဩဖို့ကောင်း  
 တာက အသက်(၁၂၀)ထိ ရှည်နေပေမယ့် သူတို့ ဘာကုသိုလ်  
 ကောင်းမှုမှ မလုပ်ရသေးဘူးတဲ့၊ ဘာကုသိုလ် ကောင်းမှုမှ မလုပ်ရ  
 သေးပေမယ့် သူတို့ သေခါနီးနေပြီဆိုတော့ သူတို့ တမလွန်ဘဝ  
 အတွက် တော်တော်စိုးရိမ်ပူပန်သွားတယ် ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာ  
 ဘုရားရှင်ကို ဆုံးမသွန်သင် ညွှန်ပြပေးတော်မူပါလို့ လျှောက်ထား  
 ကြတယ်။ အဲဒီလို လျှောက်တဲ့အခါကျတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်  
 ကလည်း သူတို့လျှောက်ထားတာကို လက်ခံလိုက်တယ်။

### ဘုရားရှင်ညွှန်ပြချက်

**“တဏှ တုမေ ဗြဟ္မဏာ ဇိဏ္ဏာ ဝုဗ္ဗာ မဟလ္လကာ အဒ္ဓဂတာ ဝယောအနုပ္ပတ္တာ ဝိသဝဿသတိကာ ဇာတိယာ”**

ပုဏ္ဏားကြီးတို့ သင်တို့ဟာ တကယ်ပဲ အသက်အရွယ်တွေ ကြီးရင့် ကြပြီ နောက်ဆုံး တတိယ အရွယ်လည်း ရောက်နေကြပြီ အသက် လည်း (၁၂၀)ရှိနေပြီ။

**“တေစတ္ထ အကတကလျာဏာ အကတကုသလာ အကတဘီရုတ္တာဏာ။”** ဒါတင်မကသေးဘူး၊ သင်တို့ဟာ အသက်(၁၂၀)ထိရှိနေပေမယ့် ကုသိုလ်ကောင်းမှု မလုပ်ရသေးဘူး ဆိုတာလဲ မှန်တာပါပဲ။ အဲဒီလိုဘုရားက သူတို့လျှောက်ထားတဲ့ စကားကို ထောက်ခံချက်ပေးလိုက်တယ်။ ထောက်ခံချက်ပေးပြီးတဲ့ နောက် တရားသားကို ဘုရားရှင်က ဆက်ဟောပြောတယ်။

**“အာဒိတ္တော ခေါ အယံ ဗြဟ္မဏာ လောကော ဇရာယ ဗျာဓိနာ မရဏေန။”** ဗြဟ္မဏာ၊ ပုဏ္ဏားကြီးတို့။ အယံလောကော၊ ဤသတ္တဝါအပေါင်းဟုဆိုအပ်သော သတ္တလောကကို။ ဇရာယ၊ အိုမင်း ရင့်ရော်ခြင်း ဇရာမီးသည်လည်းကောင်း၊ ဗျာဓိနာ၊ နာဖျား ရောဂါရခြင်း နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ဗျာဓိမီးသည် လည်းကောင်း၊ မရဏေန၊ သေဆုံးခြင်းဆိုတဲ့ မရဏမီးသည်လည်းကောင်း၊ အာဒိတ္တော တပြောင်ပြောင် တောက်လောင်အပ်၏။ ပုဏ္ဏားကြီးတို့

သတ္တဝါအပေါင်းဟုဆို အပ်သော သတ္တလောကကို အိုမင်းရင့်  
ရော်ခြင်း ဆိုတဲ့ ဇရာမီး၊ နာဖျားရောဂါရခြင်း ကိုက်ခဲခြင်းဆိုတဲ့  
ဗျာဓိမီး၊ သေဆုံးခြင်းဆိုတဲ့ မရဏမီး။ အဲဒီ ဇရာမီး၊ ဗျာဓိမီး၊  
မရဏမီး ဆိုတဲ့ မီး(၃)ပါးဟာ တဟုန်းဟုန်း နဲ့ တောက်လောင်  
လောင်မြိုက်အပ်ပါတယ်။

“ဧဝံ အာဒိတ္ထေ ခေါ ဗြဟ္မဏာ လောကေ ဇရာယ  
ဗျာဓိနာ မရဏေန၊ ယော ဣဓ ကာယေန သံယမော၊  
ဝါစာယ သံယမော၊ မနသာ သံယမော၊ တံတဿ တာဏဉ္စ  
လေဏဉ္စ ဒီပဉ္စ သရဏဉ္စ ပရာယဏဉ္စ”။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က  
တရားဟောကာနီးကြတော့ စဉ်းစားတော်မူတယ်။ ဒီပုဏ္ဏားကြီးတွေ  
ဟာ အင်မတန် အရွယ်ကြီးရင့်နေပြီး အသက်ကလည်း (၁၂၀)  
ရှိနေပြီ သူတို့ကို ဒါနတရားနဲ့ သီလတရား လောက်ပဲ ဟောလို့  
ဖြစ်မယ်။ ဘာဝနာတရား ဟောလို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ အရွယ်ဟာ  
အင်မတန်ကြီးရင့်သွားပြီ၊ အဲဒါနဲ့ပဲ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဒီဒေသနာ  
တော်ကို ဟောပြလိုက်တယ်။

ဗြဟ္မဏာ၊ ပုဏ္ဏားကြီးတို့ ဧဝံ၊ ဤသို့။ လောကေ၊  
သတ္တဝါအပေါင်းဟုဆိုအပ်သော သတ္တလောက ကို။ ဇရာယ၊  
အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း ဇရာမီးသည်လည်းကောင်း။ ဗျာဓိနာ၊ နာဖျား  
ရောဂါရခြင်း၊ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဗျာဓိမီးသည်လည်းကောင်း။

မရဏေန၊ သေဆုံးခြင်း မရဏမီးသည်လည်းကောင်း။ **အာဒိတ္တေ၊**  
 အလျှံတပြောင်ပြောင် တောက်လောင်အပ်သည်ရှိသော်။ **ဣဓ၊**  
 ဤယခုဘဝ၌။ **ယော** အကြင်သူသည် **ကာယေန၊** ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့်၊  
**သံယမော၊** ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးမှ စောင့်စည်းမှု သီလကုသိုလ်  
 သည်။ **ဝါစာယ၊** နှုတ်ဖြင့်။ **သံယမော၊** **ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးမှ**  
**စောင့်စည်းမှု သီလကုသိုလ်သည်။** **မနသာ၊** စိတ်ဖြင့်။  
**သံယမော၊** မနောဒုစရိုက် သုံးပါးမှ စောင့်စည်းခြင်း သီလကုသိုလ်  
 သည်။ **အတ္တိ၊** ရှိ၏။ **တံ၊** **ထိုစောင့်စည်းမှု** သီလကုသိုလ်သည်။  
**တဿပေတဿ၊** ကွယ်လွန်သေဆုံး၍ တမလွန်ဘဝသို့ ပြောင်း  
 သွားရသူ၏။ **တာဏဉ္စ၊** အကာအကွယ် အစောင့်အရှောက်သည်  
 လည်းကောင်း။ **လေဏဉ္စ၊** ခိုအောင်းရာသည်လည်းကောင်း၊ ဒီပဉ္စ၊  
 ထောက်တည် ရာဌာနသည် လည်းကောင်း၊ **သရဏဉ္စ၊** မှီခိုအား  
 ထားရာသည်လည်းကောင်း။ **ပရာယဏဉ္စ၊** မြတ်သော လားရာ  
 ရောက်အပ်သော ဂတိသည်လည်းကောင်း။ **ဟောတိ၊** ဖြစ်နိုင်  
 ပေ၏။

**စုဏ္ဍိယဒေသနာမှာ သီလကုသိုလ်**

စုဏ္ဍိယဒေသနာတော်မှာတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က သီလ  
 ကုသိုလ်ကို အဓိကထားပြီးတော့ ဟောပြ တယ်၊ **ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့်**  
**စောင့်ရှောက်မှု စောင့်စည်းမှု သီလကုသိုလ်ဆိုတာ** ကာယဒုစ

ရိုက် (၃)ပါး မလွန်ကျူးမိအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းတာကို ကာယကံအားဖြင့် သီလကို ဆောက်တည်တယ်လို့ခေါ်ရတယ်။ ကာယဒုစရိုက် (၃)ပါးဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် ပြုကျင့်တဲ့ ပါဏာတိပါတ= သူများအသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ အဒိန္နာဒါန= သူတစ်ပါးရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်း၊ ကာမေသုမိစ္ဆာရ= ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားမှားယွင်းယွင်း ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန် ကျင့်ခြင်း ဒီ(၃)ပါးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် ပြုလုပ်ရတဲ့ ကာယဒုစရိုက်တွေ။ ဒီကာယဒုစရိုက်သုံးပါး မပြုလုပ်မိအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းတာကို သီလကုသိုလ်ခေါ်ရတယ်။

**ဝါစာယ၊** နှုတ်ဖြင့်၊ **သံယမော၊** ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးမှ စောင့်စည်းမှုသီလကုသိုလ်သည်။ နှုတ်ဖြင့် ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးမှ စောင့်စည်းမှု သီလကုသိုလ်သည်။ နှုတ်ဖြင့် ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးမှ စောင့်စည်းတယ်ဆိုတာက ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးဟာ နှုတ်ဖြင့် လွန်ကြူးတဲ့အပြစ်လေးမျိုးပါပဲ။ ဘာတွေလဲဆိုတော့ **မုသာဝါဒ**= လိမ်ညာပြောဆိုခြင်း၊ **ပိသုဏာဝါစာ**= စိတ်ဝမ်းကွဲအောင် ကုန်းချောစကားပြောဆိုခြင်း၊ **ဖရသဝါစာ**= ရုန့်ရင်းကြမ်းတဲ့ စကားကို ပြောဆိုခြင်း၊ **သမ္ပပ္ပလာပ** = အနှစ်အရသာမရှိတဲ့ အပြန်အဖျင်းအတင်း စကားကိုပြောဆိုခြင်း၊ ဒီလေးမျိုးကို ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးလို့ခေါ်ရတယ်။ အဲဒီဝစီဒုစရိုက်ကို မပြောဆိုဘူး စောင့်စည်းမယ် ထိန်းသိမ်းမယ်ဆိုလို့ရှိရင် နှုတ်အားဖြင့် စောင့်ထိန်းမှု သီလကုသိုလ်ဖြစ်သွားတယ်။

မနသာ၊ စိတ်ဖြင့်၊ သံယမော၊ မနောဒုစရိုက်သုံးပါးမှ  
 စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းခြင်း သီလကုသိုလ်သည် စိတ်ဖြင့် စောင့်  
 စည်းထိန်းသိမ်းတဲ့အရာတွေက ဘာတွေလဲဆိုတော့ မနော  
 ဒုစရိုက်သုံးပါး၊ မနောဒုစရိုက် သုံးပါးဆိုတာ အဘိဇ္ဈာ= သူတစ်ပါး  
 တွေရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို အလကား အချောင်လိုချင်နေတာ  
 သူရဲ့ ပစ္စည်းတွေ ငါ့ဟာဖြစ်ရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ အဲဒီလို  
 စိတ်ထဲကနေ ကြံစည်နေတာကို အဘိဇ္ဈာလို့ခေါ်ရတယ်။ ဗျာပါဒ  
 ဆိုတာကတော့ တဘက်သားကို ညှင်းဆဲပုတ်ခတ်လိုတဲ့စိတ်တွေ  
 ဒေါသစိတ်တွေဖြစ်နေ တယ်။ အဲဒါကိုတော့ ဗျာပါဒ အကုသိုလ်  
 လို့ခေါ်ရတယ်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဆိုတာကတော့ အယူမှား ယူထားတာကို  
 မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိလို့ခေါ်ရတယ်။ ဒီသုံးပါးဟာ စိတ်ဖြင့် လွန်ကြူးတဲ့  
 မနောဒုစရိုက်တွေ အဲဒီအဘိဇ္ဈာ၊ ဗျာပါဒ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ မနော  
 ဒုစရိုက်သုံးပါး မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းတာကို စိတ်ဖြင့်  
 စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းတဲ့ သီလကုသိုလ်လို့ ခေါ်ရတယ်။ အဲဒီတော့  
 ကာယဒုစရိုက်ဘယ်နှစ်ပါးလဲဆိုတော့ သုံးပါး၊ ဝစီဒုစရိုက်က  
 ဘယ်နှစ်ပါးလဲဆိုတော့ လေးပါး၊ မနောဒုစရိုက်က ဘယ်နှစ်ပါး  
 လဲဆိုတော့ သုံးပါး၊ စုစုပေါင်းဆယ်ပါး၊ အဲဒီ အကုသိုလ်ဆယ်မျိုး  
 မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လို့ရှိရင် သီလကုသိုလ်ကို  
 ထိန်းသိမ်းပြီးသား ဖြစ်သွားပြီ။



**သီလစောင့်ထိန်းရခြင်း၏ အကျိုးများ**

အဲဒီ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးကို ထိန်းသိမ်းလို့ရှိရင် ဘာအကျိုးတွေ ရနိုင်သလဲဆိုတော့၊ တံ၊ ထိုအကုသိုလ်ဒုစရိုက် ဆယ်ပါးကို မလွန်ကျူးပဲ ထိန်းသိမ်းမှုသီလကုသိုလ်သည်။ **တဿ ပေတဿ**၊ ကွယ်လွန်သေဆုံး၍ တမလွန်ဘဝသို့ ပြောင်းသွား ရသော သူ၏။ **တာဏဉ္ဇ**၊ အကာအကွယ်အစောင့်အရှောက်သည် လည်းကောင်း။ **လေဏဉ္ဇ**၊ ခိုအောင်းရာသည် လည်းကောင်း၊ **ဒီပဉ္ဇ**၊ ထောက်တည်ရာဌာနသည် လည်းကောင်း။ **သရဏဉ္ဇ**၊ မှီခိုအားထားရာသည်လည်းကောင်း။ **ပရာယဏဉ္ဇ**၊ မြတ်သောလား ရောက်အပ်သော ဂတိသည်လည်းကောင်း။ **ဟောတိ**၊ ဖြစ်ပေ၏။

ကွယ်လွန်သေဆုံးသွားလို့ တမလွန်ဘဝရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေအတွက် ဒီသီလကုသိုလ်ဟာ ကောင်းတဲ့ သုဂတိဘုံဘဝကို ပို့ဆောင်ပေးတာမို့ ထောက်တည်အားကိုးမှီခိုရာဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သီလကုသိုလ် မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်ကို ရောက်သွား မလဲဆိုတော့ အပါယ်လေးဘုံ၊ ဒုဂ္ဂတိဘုံကို ရောက်သွားရမယ်၊ အပါယ် လေးဘုံဆိုတာ၊ ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊ အသူရ ကာယ်ဘုံတို့ပဲ အဲဒီ အပါယ်လေးဘုံ ဒုဂ္ဂတိဘုံ ရောက်သွား ပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီအပါယ်လေးဘုံကနေပြီးတော့ ကောင်းမွန်တဲ့ သုဂတိဘုံ ပြန်ရောက်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်တော့ဘူး ငရဲဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊

အသူရကာယ်ဘုံ ဒီသုံးဘုံဟာ မမြင်ရလို့ ထားလိုက်ဦး တိရစ္ဆာန် ဘုံပဲကြည့်တော့လေ။ မိမိတို့ မျက်စိအောက်မှာ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ ခွေးတွေ၊ နွားတွေ၊ ကျွဲတွေ၊ ကျီးကန်းတွေစသည်ဖြင့် ဒီတိရစ္ဆာန်ဘုံမှာ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ သဘာဝဟာ ကြီးနိုင်ငယ်ညှင်း ဆင်းရဲအောင် တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ဒေါသတွေနဲ့ပဲ ဆက်ဆံ ကြတယ်။ အနိုင်ကျင့်နေဟယ် အဲဒီတော့ သူတို့မှာ အိပ်တာ စားတာ ဒေါသဖြစ်တာတွေ လောဘအာရုံတွေနဲ့ပဲ ဒီတိရစ္ဆာန် တွေနေရတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေသေရင် အပါယ်လေးဘုံပဲ ပြန်ပြီး ရောက်ရတယ်။ ဒါက သီလမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အပါယ်လေးဘုံ၊ ဒုဂ္ဂတိဘုံ ရောက်ရတယ်ဆိုတာ သိရတယ်။

အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးကို မလွန်ကျူးမိအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ သီလရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ လူဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ သုဂတိဘုံတွေကို ရောက်ရတယ် အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား ရှင်က ဒီပုဏ္ဏားကြီးတွေ အသက်ကလဲ (၁၂၀)ရှိနေပြီ မကြာခင်ပဲ သူတို့ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်တော့မယ်။ ဘာကုသိုလ်ကောင်းမှု မှလဲ မရှိဘူး ဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ တမလွန်ဘဝဟာ အပါယ်လေး ဘုံပဲရှိတော့တယ်။ အဲဒီတော့ အပါယ်လေးဘုံ မရောက်အောင် သုဂတိဘုံ ရောက်အောင် သင်ပုဏ္ဏားကြီးတို့အနေနဲ့ ကာယဒုစရိုက် သုံးပါး၊ ဝစီဒုစရိုက် လေးပါး၊ မနောဒုစရိုက်သုံးပါး အားဖြင့်

အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးကို မပြုလုပ်ကြဘဲနဲ့ ရှောင်ကြဉ် ထိန်းသိမ်းတဲ့ သီလကုသိုလ်ကို စောင့်ထိန်း ကြပါလို့ အဲဒီလို ရှေးဦးစွာ တိုက်တွန်းပြတယ်။

**ဂါထာဒေသနာမှာ ဒါနနှင့် သီလကုသိုလ်**

နောက် ဂါထာဒေသနာသုံးပုဒ်ကို တစ်ဆက်တည်းပဲ ဘုရားရှင်က ဟောပြတယ်။ အဲဒီဂါထာ ဒေသနာ တော်မှာတော့ ဘုရားရှင်က ဒါနကုသိုလ်နဲ့ သီလကုသိုလ်နှစ်မျိုးကို ဆက်ပြီးတော့ ဟောပြတယ်။ ရှေးဦးစွာ ဒါနကုသိုလ်ကို အရင်ဟောပြတယ်။

**“အာဒိတ္တသ္မိံ အဂါရသ္မိံ၊ ယံ နိဟရတိ ဘာဇနံ။**

**တံ တဿ ဟောတိ အတ္ထာယ၊ နောစ ယံ တတ္ထ**

**ဥယုတိ”။**

**အာဒိတ္တသ္မိံ** ၊ တပြောင်ပြောင်မီးလောင်အပ်သော။

**အဂါရသ္မိံ** ၊ အိမ်ကြီး၌။ **ယံဘာဇနံ** ၊ အကြင်စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပစ္စည်း

ဥစ္စာကို။ **နိဟရတိ** ၊ ဆွဲငင်ထုတ်ယူလိုက်၏။ **တံ** ၊ ထိုဆွဲငင်ထုတ်

ယူထားအပ်သော ပစ္စည်းဥစ္စာသည်သာလျှင်။ **တဿ** ၊ ထိုအိမ်ပိုင်

ရှင်၏။ **အတ္ထာယ** ၊ အကျိုးငှာ။ **ဟောတိ** ၊ ဖြစ်နိုင်ပေ၏။

**အဂါရသ္မိံ** ၊ မီးလောင်နေသောအိမ်၌။ **ယံဘာဇနံ** ၊

အကြင်ပစ္စည်းဥစ္စာကို။ **ဥယုတိ** ၊ မီးလောင်အပ်၏။ **တံ** ၊ ထိုမီး

လောင်အပ်သော ပစ္စည်းဥစ္စာဟူသမျှသည်။ **တဿ** ၊ ထိုအိမ်ရှင်၏။

**အတ္ထာယ၊ အကျိုးငှာ။ နောစဟောတိ၊ မဖြစ်နိုင်တော့သည် သာတည်း။**

အဲဒီတော့ လောကဥပမာအနေနဲ့ နွေအခါမှာ မီးတဟုန်း ဟုန်းလောင်နေတဲ့ အိမ်ကြီးကို ကြည့်ပေါ့လေ။ နွေခါမှာ မီးတဟုန်း ဟုန်းလောင်နေပြီဆိုလို့ ရှိရင် အဲဒီမီးလောင်နေတဲ့အိမ်ထဲက ရနိုင်သမျှ ပစ္စည်းတွေကို ဆွဲငင်ထုတ်ယူရတယ်။ ဆွဲငင်ထုတ် ယူလိုက်တဲ့ ပစ္စည်းသည်သာလျှင် အိမ်ပိုင်ရှင် ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အကျိုးရှိတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာဖြစ်တယ်။ ဆွဲငင်ထုတ်ယူလို့မရလိုက်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေတော့ ဘာဖြစ်သွားလဲဆိုတော့ အကုန်လုံး မီးလောင် သွားတဲ့အတွက် အိမ်ပိုင်ရှင်အတွက် အကျိုးမရှိတော့ဘူး။ အားလုံး ပဲပြာဖြစ်သွားတယ်။

**မီးလောင်ခံနေရသော ခန္ဓာအိမ်ကြီး**

ဘုရားရှင်က အဲဒီမှာ ဆက်ပြီးတော့ ဟောပြောတယ်။

**“ဧဝံ အာဒိတ္တော ခေါ လောကော၊ ဇရာယ မရဏေနစ။  
နိဟရေထေဝ ဒါနေန၊ ဒိန္နံ ဟောတိ သုနိဟတံ”**

**ဧဝံ၊** ဤသို့လျှင်၊ **လောကော၊** သတ္တဝါအပေါင်းဟုဆို အပ်သော သတ္တလောကကို။ **ဇရာယစ၊** ရင့်ရော်အိုမင်းခြင်း ဇရာမီးသည်လည်းကောင်း။ **မရဏေနစ၊** ကွယ်လွန်သေဆုံးခြင်း မရဏမီးသည် လည်းကောင်း။ **အာဒိတ္တော၊** တပြောင်ပြောင်

တောက်လောင်အပ်၏။ လောကမှာရှိတဲ့ သစ်သားအုဋ် အင်္ဂတေ စသည်ဖြင့် ဆောက်လုပ်ထားတဲ့ အိမ်ကြီးကိုသာလျှင် မီးလောင် နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော သတ္တ လောကကိုလည်းပဲ မီးတွေဟာ တဟုန်းဟုန်းလောင်နေတာပါပဲ။ သစ်သားတွေ၊ အုဋ်တွေ၊ ဘိလပ်မြေတွေ အင်္ဂတေတွေနဲ့ ဆောက်ထားတဲ့အိမ်ကိုတော့ ပကတိမီးက လောင်မြိုက်တယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုတော့ ဘာမီးက လောင်နေသလဲဆိုတော့

**ဇရာယ မရဏေန** စတဲ့၊ **ဇရာယ**၊ အရွယ်ရင့်ရော်အိုမင်းခြင်း ဇရာမီး။ **မရဏေနစ**၊ သေဆုံးခြင်းမရဏမီး။ စုဏ္ဍိယ ဒေသနာ မှာလာတဲ့ ဗျာဓိမီးရော ထည့်လိုက်ရင် မီးသုံးပါး **ဗျာဓိ**၊ နာဖျားခြင်း၊ ရောဂါရခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းဆိုတဲ့ ဗျာဓိမီး၊ အဲဒီလို ဇရာမီး၊ ဗျာဓိမီး မရဏမီး သုံးပါးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို တဟုန်းဟုန်း လောင်မြိုက်နေပါတယ်။

**ဇရာမီး အလောင်ခံရပုံ**

အဲဒီတော့ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပဲ ဇရာမီး၊ ဗျာဓိမီး၊ မရဏမီးတွေ လောင်မြိုက်နေပုံကို ပြန်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့် ပေးလေ။ အရွယ်ငယ်တုန်းကတော့ နုပျိုလတ်ဆတ်တာပဲ။ လန်းဆန်းနေတာပဲ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အရွယ်ရင့်လာတဲ့အခါ ကျတော့ ဇရာမီးက လောင်လိုက်တဲ့အတွက် အရွယ်တွေရင့်

လာတယ်။ မျက်စိတွေ မှန်လာတယ်၊ ဆံပင်တွေဖြူလာတယ်၊ အရေတွေ တွန့်လာတယ်၊ ခါးတွေ ကိုင်းလာတယ်၊ နားတွေထိုင်း လာတယ်၊ ဒါဟာ ဘာမီးရဲ့ လောင်မြိုက်မှုကို ခံရတာလည်း ဆိုတော့ ဇရာမီးရဲ့ လောင်မြိုက်မှုကို ခံနေရပါပြီ။

**ဗျာဓိမီး အလောင်ခံရပုံ**

နောက် ဒုတိယမီးက ဗျာဓိမီး၊ နာဖျားရောဂါရခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဗျာဓိမီး အပူအအေး မညီမျှတဲ့အခါကျတော့ ဖျားနာမှု၊ နှာစေးမှု၊ ချောင်းဆိုးမှုစတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ ဖြစ်ရတယ်။ ဒီထက်ကြီး လာတဲ့အခါကျတော့ တီဘီရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ် ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ စသည်တို့ဖြစ်လာတာဟာ ဗျာဓိမီး လောင်တာပဲ။ ဗျာဓိမီးလောင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အိုတာ ထက်ပိုပြီးတော့ ကျဆင်းသွားတယ်။ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဗျာဓိမီး ဟာလည်း လောင်မြိုက်နေတာပဲ။ ဗျာဓိမီး= အနာရောဂါ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ထင်ရှားတဲ့နာဖျားခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဒါတွေကို သာလျှင် ဗျာဓိမီးလို့ ခေါ်ရတာမဟုတ်ဘူး၊ ရေဆာတယ်၊ ဒါဟာ ဘာလဲဆိုတော့ အနာရောဂါဗျာဓိပဲ။ နောက် ထမင်းဆာတယ်၊ ထမင်းစားချင်တယ်၊ ဒါလည်းပဲ ဗျာဓိ အနာရောဂါမီးပဲ။ နောက် အညစ်အကြေးစွန့်ချင်တယ်၊ အပေါ့ သွားချင်တယ်၊ ဒါလဲ အနာ

ရောဂါ ဗျာဓိမီးပဲ၊ ပေါက်မြိုင်ဆရာတော် ဟောပြုထားတဲ့  
 ဂိရိမာနန္ဒသုတ်မှာ အာဒိနဝ သညာဆိုတဲ့ အခန်းမှာ ပါဠိတော်လာ  
 တဲ့အတိုင်း အနာရောဂါဗျာဓိတွေ ပါလာတယ်။ အဲဒီမှာ ရေဆာ  
 တာတို့၊ ထမင်းဆာတာတို့၊ အပေါ့အလေးသွားတာတို့ ဒါတွေဟာ  
 အကုန်လုံးပဲ ဗျာဓိ အနာရောဂါတွေပဲ၊ အဲဒီတော့ နေ့တိုင်းပဲ  
 ဗျာဓိမီးဟာ လောင်မြိုက်နေတာပဲ။

**မရဏမီး အလောင်ခံရပုံ**

နောက် မရဏမီးဆိုတာကတော့ တစ်ခါတည်း ခန္ဓာကိုယ်  
 ကို သေအောင်ကို လောင်မြိုက်ပစ်လိုက်တာပဲ၊ ကွယ်လွန် အနိစ္စ  
 ရောက်သွားရတာပဲ၊ အဲဒီတော့ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဇရာမီး၊  
 ဗျာဓိမီး၊ မရဏမီး တွေဟာ တဟုန်းဟုန်းလောင်မြိုက်မှုကို  
 ခံနေရတယ်၊ ဒါက ဒီဒုတိယ ဒွေဗြဟ္မဏသုတ်မှာ ဘုရားရှင်က  
 မီးသုံးပါးပဲ ဟောပြုတယ်၊ ဝိနည်း ပိဋက အာဒိတ္တသုတ်မှာကျတော့  
 မီးပေါင်း ဘယ်လောက်တောင် ဟောပြု သလဲဆိုတော့ ဆယ့်တစ်  
 မီးထိအောင်ဟောပြုတယ်၊ မီး(၁၁)မီးကို အားလုံးကြားဖူးပြီး  
 သားပါပဲ၊ လှူဒါန်းတဲ့အခါ ဆယ့်တစ်မီးငြိမ်းအောင် လှူဒါန်း  
 ရတယ် စသည်ဖြင့် ပြောနေတဲ့အတိုင်းပါပဲ၊ ဒီ ဒုတိယ ဒွေဗြဟ္မဏ  
 သုတ် ဒေသနာမှာတော့ ဘုရားရှင်က ပဓာန နည်းအားဖြင့်  
 ဇရာမီး၊ ဗျာဓိမီး၊ မရဏမီးအားဖြင့် မီးသုံးပါးပဲ ဟောပြုတယ်။

**လောဘမီး ဒေါသမီး မောဟမီးများ အလောင်ခံရပုံ**

အာဒိတ္တသုတ် ဒေသနာမှာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို လောင်နေတဲ့ မီးဟာ (၃)မီးတင်မကဘူး၊ ဆယ့်တစ်မီး ထိအောင် လောင်တယ်။ အဲဒီတော့ မီးဆယ့်တစ်မီးကို ရှေးဦးစွာ ပြောရအောင်။ မီးဆယ့်တစ်မီးကို နှစ်မျိုး ပိုင်းထားပါ။ ပထမပိုင်းက လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီးဆိုတဲ့ မီး(၃)ပါးပဲ။ လောဘဆိုတာ လိုချင်တပ်မက်မှုပါပဲ။ ဒီမီးဟာလည်းပဲ လောင်မြိုက်နေတာပဲ။ စီးပွားဥစ္စာနဲ့ပဲဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ပဲဖြစ်စေ၊ ပညာရေးနဲ့ပဲဖြစ်စေ၊ လူမှုရေးနဲ့ပဲဖြစ်စေ၊ ဘာသာရေးနဲ့ပဲဖြစ်စေ လိုချင်တပ်မက်မှု လောဘတွေဟာ နေ့စဉ်နေ့ တိုင်း ဖြစ်ပွားနေတာပဲ လိုချင်တပ်မက်မှု ဟူသမျှဟာ လောဘမီးတွေပဲ အဲဒီတော့ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်မှာ၊ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ လိုချင်တပ်မက်မှု လောဘစိတ် ဖြစ်နေလို့ရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ လောဘမီးရဲ့ လောင်မြိုက်မှုကို ခံနေရတာပဲ။

နောက် ဒုတိယမီးက ဒေါသမီး၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်ဆိုးတဲ့အခါ အမျက်ထွက်တဲ့အခါ၊ စိတ်ကောက်တဲ့အခါမှာ ဘာမီးလောင်သလဲဆိုတော့ ဒေါသမီးလောင်တယ်။ ဒေါသမီးလောင်တာ အားကြီးလို့ ရှိရင် စကားတွေဟာ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း နှုတ်ကထွက်လာတယ်။ ကိုယ်တွေလက်တွေလည်း တဆတ်ဆတ် တုန်လာတယ်။ တချို့ဆို ဒေါသမီးလောင်လိုက်တာ



# အရှင်နာရဒါဘိဝံသ

ဒေါသဖြစ်ရင်းပဲ အသက်ထွက်သွားတယ်။ သေတဲ့အထိ အောင်ပဲ  
 ဒေါသမီးဟာ လောင်မြိုက်ပစ်လိုက်တယ်။ ဒေါသကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
 အရွယ်ကျဆင်းတယ်။ အရွယ် မြန်မြန်အိုလွယ်တယ်။ ဒါဟာ  
 ဘာမီးလောင်တာလဲဆိုတော့ ဒေါသမီးကနေ လောင်မြိုက်လိုက်  
 တာပဲ။

နောက် တတိယမီးကတော့ မောဟမီး၊ မောဟမီးဆိုတာက  
 မသိ မလိမ္မာ မိုက်မဲမှုပါပဲ ဘယ်အရာကိုမှ အလေးမထားဘူး၊  
 ဖာသိဖာသာ နေတယ်။ ဖာသိဖာသာပဲ နေတော့လည်း ဖာသိဖာ  
 သာပဲ ဖြစ်သွားတယ်။ ဘာမှ လုပ်သင့်တာတွေလည်း မလုပ်ဖြစ်  
 ဘူး၊ ရှောင်သင့်တာတွေလည်း မရှောင်ဖြစ်ဘူး၊ ပြုလုပ်သင့်တဲ့  
 ကုသိုလ်တွေလည်း မလုပ်ဖြစ်ဘူး၊ ရှောင်သင့်တဲ့ အကုသိုလ်ကို  
 လည်း မရှောင်မိဘူး၊ မရှောင်မိတော့ အကုသိုလ်တွေ လုပ်ဖြစ်သွား  
 တယ်။ အဲဒီလို ပြုလုပ်သင့်တဲ့ ကုသိုလ်တွေ မလုပ်ဖြစ်တာ၊  
 မပြုလုပ်သင့်တဲ့ အကုသိုလ်တွေ ပြုလုပ်မိတာဟာ ဘာမီးလောင်  
 တာကြောင့်လည်းဆိုတော့ မောဟမီး လောင်မြိုက်တာကြောင့်ပဲ။  
 အဲဒီတော့ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လိုချင်တပ်မက်မှု  
 လောဘာမီးတွေ၊ စိတ်ဆိုးအမျက်ထွက်မှု၊ မကျေနပ်မှု၊ စိတ်ကောက်  
 မှု၊ ဒေါသမီးတွေ၊ မသိမလိမ္မာ မိုက်မဲမှု မောဟမီးတွေဟာ  
 မနက်အိပ်ယာထ မျက်စိနှစ်လုံးပွင့်တဲ့ အချိန်ကစပြီး ည မျက်စိ

နှစ်လုံး ပိတ်အိပ်တဲ့ထိအောင် နေ့တိုင်းပဲ လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊  
 မောဟမီး ဒီသုံးမီးဟာ တဟုန်းဟုန်းနဲ့ လောင်မြိုက်နေတယ်။  
 လောဘစိတ်ဖြစ်ရင် လောဘမီးလောင်တာပဲ။ ဒေါသစိတ်ဖြစ်ရင်  
 ဒေါသ မီးလောင်တာပဲ။ မောဟစိတ်ဖြစ်ရင် မောဟမီးလောင်တာပဲ။  
 ဒါက ရှေ့ပိုင်းက မီးသုံးမီး လောင်ပုံပါ။

**ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှ လာသောမီး (၈)မီး အလောင်ခံရပုံ**

နောက်ပိုင်းက မီး(၈)မီးကတော့ ဘယ်လိုမှတ်ရမလဲဆိုတော့  
 ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာနဲ့ တွဲပြီးတော့ မှတ်ရတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်  
 ဒေသနာမှာ ဘယ်လိုလာလည်းဆိုတော့ **“ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊  
 ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏံ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ  
 ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ”** အဲဒီလို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာ  
 တော်မှာ လာရှိတယ်။ အဲဒီတော့ နောက်ပိုင်း မီး (၈)မီးပြော  
 ရအောင်၊ ဇာတိမီးဆိုတာကတော့ ပဋိသန္ဓေနေတဲ့အခါကို လည်း  
 ဇာတိလို့ခေါ်တယ်။ မွေးဖွားပြီးတဲ့ နောက်ကျတော့လည်းပဲ  
 စိတ်သန္တာန် ရုပ်ခန္ဓာ အစဉ်မှာ ဥပါဒ်ဋ္ဌိဘင်ဆိုတဲ့ ခဏသုံးပါး  
 ရှိတယ်။ အဲဒီ ခဏ သုံးပါးမှာ ဥပါဒ်အခိုက်ဖြစ်တာကို ဇာတိလို့  
 ခေါ်ရတယ်။ အဲဒီတော့ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်စေတသိက် နာမ်ခန္ဓာဟာ  
 ဥပါဒ်တိုင်း ဥပါဒ်တိုင်း ဘာဖြစ်နေတာလည်းဆိုတော့ ဇာတိမီး  
 လောင်နေတာပဲ။ ဇရာဆိုတာကတော့ ခုနက ပြောပြလိုက်တဲ့

ဥပါဒ်ရယ်၊ ဌီရယ်၊ ဘင်ရယ် ခဏ သုံးပါးထဲမှာ ဌီအခိုက်  
 အတန့်ကို ဇရာလို့ခေါ်တယ်။ ဌီအခိုက်အတန့်ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း  
 ရောက်တိုင်းရောက်တိုင်း ဇရာမီးလောင်တယ်လို့ခေါ်ရတယ်။  
 မရဏဆိုတာကတော့ ခုနကပြောတဲ့ ခဏသုံးပါး ထဲမှာ ဘင်  
 အခိုက်ကို မရဏလို့ခေါ်တယ်။ ဘင်အခိုက်ရောက်တိုင်း ရောက်တိုင်း  
 ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း မရဏမီး လောင်မြိုက်မှုကို ခံရတယ်။ ဒါက  
 အဘိဓမ္မာသဘောနဲ့ ပြောရတာပါ။

လောကသဘောနဲ့ကတော့ ခုနကအတိုင်းပါပဲ အရွယ်တွေ  
 အိုမင်းရင့်ရော်သွားတာဟာ ဘာမီးလောင် လို့လည်းဆိုတော့  
 ဇရာမီးလောင်လို့ပဲ။ ကွယ်လွန် အနိစ္စရောက်တဲ့ထိအောင် သေတာ  
 ကြတော့ မရဏမီးလောင် မြိုက်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဇာတိမီး၊  
 ဇရာမီး၊ မရဏမီးအားဖြင့် မီးသုံးပါး၊ နောက်ပြီးတော့ ကိစ္စကြီး  
 ငယ်တွေ ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ၊ မအောင်မြင်တဲ့အခါ၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံး  
 သွားတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲက တစ်စုံတစ်ရာ  
 ပြောင်းလဲပျက်စီးသွားတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ဘာတွေဖြစ်ရလဲဆိုတော့  
 သောကတွေ ဖြစ်ရတယ်။ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီလို  
 စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု ဖြစ်တာဟာ ဘာမီးလောင်တာလဲဆိုတော့  
 သောကမီး လောင်တယ်လို့ခေါ်ရတယ်။ နေ့တိုင်း သောကတွေဟာ  
 ဖြစ်ရတယ်။ မိဘအတွက် သောကဖြစ်ရတယ်။ သားသမီး၊

မိသားစုအတွက် သောကဖြစ်ရတယ်၊ တစ်ခါတစ်လေကျ ကိုယ့်ကို ကိုယ့်အတွက်လည်းပဲ စိုးရိမ် သောကဖြစ်ရတယ်၊ စီးပွားဥစ္စာ ကြောင့်လည်း စိုးရိမ်သောက ဖြစ်ရတယ်၊ အဲဒီလို သောကဖြစ်တာ ဟူသမျှဟာ ဘာမီးလောင်တာလည်းဆိုတော့ သောကမီးလောင် နေတာပဲ။

တချို့ကိစ္စတွေကျတော့ စိုးရိမ်ပူဆွေးရုံလောက်နဲ့တင် မပြီးဘူး၊ နှုတ်ကနေ အသံထွက်ပြီးတော့ ငိုကြွေးလိုက်ရမှ ပြေပျောက်သွားတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ ကြေကွဲရတယ်၊ အဲဒီလို ဝမ်းနည်းကြေကွဲပြီးတော့ ငိုကြွေး တာကိုတော့ ဘာလို့ခေါ်လည်း ဆိုတော့ ပရိဒေဝလို့ ခေါ်ရတယ်၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ငိုကြွေးတာကို ပရိဒေဝမီးလောင်မြိုက်တယ်လို့ ခေါ်ရတယ်၊ နောက်တစ်မီးက ဒုက္ခမီး၊ ဒုက္ခဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲမှု ကို ဒုက္ခလို့ခေါ်ရတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းမှု၊ နွမ်းနယ်မှု၊ ဆင်းရဲမှုဖြစ်ပြီဆိုရင် ဘာမီးလောင်တာလည်းဆိုတော့ ဒုက္ခမီး လောင်တယ်လို့ ခေါ်ရတယ်၊ နောက်တစ်မီးက ဒေါမနဿမီး၊ ဒေါမနဿမီးဆိုတာ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ရတယ်၊ စီးပွားရေးကြောင့် ဖြစ်စေ၊ လူမှုရေးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မိသားစုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကိစ္စ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ဖြစ်နေတာကိုတော့ ဒေါမနဿလို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ဖြစ်နေပြီဆို

လို့ရှိရင် ဘာမီးလောင်မြိုက်မှုကို ခံရသလဲဆိုရင် ဒေါမနဿမီး  
လောင်မြိုက်မှုကို ခံရတယ်လို့ ခေါ်ရတယ်။

စောစောပိုင်းတုန်းက ပြောပြလိုက်တဲ့ စိုးရိမ်ပူဆွေးတဲ့  
သောကမီး၊ အသံထွက်ပြီးတော့ ငိုကြွေးတဲ့ ပရိဒေဝမီး၊ အဲဒီမီး  
နှစ်ပါးက သိပ်ပြီးတော့ လောင်မြိုက်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် အသံမထွက်  
တော့ဘဲနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ပင်ပင်ပန်းပန်းနဲ့ ပူလောင်မှုတွေ ဖြစ်တော့  
တယ်။ အဲဒီလိုစိတ်ထဲမှာ ပင်ပင်ပန်းပန်းပူလောင်မှု ဖြစ်တာကို  
ဥပါယာသမီးလို့ခေါ်ရတယ်။ ငိုကြွေးတဲ့အဆင့်ထက် ပိုပြီးတော့  
ပူလောင်မှုရှိတယ်။ တချို့အသံမထွက်ဘဲနဲ့ ကြိတ်ပြီးတော့ကို  
ပူလောင်မှုတွေဖြစ်နေတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ (၃)ရက်လောက်ကပဲ  
ညောင်တုန်းတိုက် ဆရာတော်ရဲ့ ကျောင်းအစ်မကြီး ဒေါ်တင်လှ  
ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်တာကို ရေဝေးသုဿာန်မှာ ဘုန်းဘုန်းတို့  
လိုက်ပို့ရတယ်။ ပို့တော့ အဲဒီမှာ တူတွေ၊ တူမတွေ၊ တစ်ခါတည်း  
သောကမီးတွေ၊ ပရိဒေဝမီးတွေ ဖြစ်လိုက်ကြတာ၊ တချို့ကြ  
တော့ ငိုကြွေးလို့ကို မရတော့ဘူး။ စိတ်ထဲမှာကို ကျိတ်ပြီးတော့  
ဥပါယာသမီးတွေ လောင်နေတာကို တွေ့ရတယ်။

**မီး (၁၁)မီး (၁၂)မီး ရေတွက်ပုံ**

အဲဒီတော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာလာတဲ့ ဇာတိမီး၊ ဇရာမီး၊  
မရဏမီး၊ သောကမီး၊ ပရိဒေဝမီး၊ ဒုက္ခမီး၊ ဒေါမနဿမီး၊

ဥပါယာသမီး အားဖြင့် ပေါင်းလိုက်တော့ ဘယ်လောက်ဖြစ်သွား  
မလဲဆိုတော့ (၈)မီး ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်မှာလာတဲ့ (၈)မီးရယ်၊  
စောစောပိုင်းက ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောပြတဲ့ မီး(၃)ပါး၊ လောဘမီး၊  
ဒေါသမီး၊ မောဟမီး (၃)ပါးနဲ့ (၈)ပါး ပေါင်းလိုက်တော့ မီးဟာ  
(၁၁)ပါးဖြစ်သွားတယ်၊ စာပေမှာလည်း မီး(၁၁)မီးပြကြတယ်၊  
လူတိုင်းလည်း မီး(၁၁)မီးပြောကြတယ်၊ ဒုတိယ ဒွေ ဗြဟ္မဏသုတ်  
မှာလာတဲ့ မီး(၃)ပါးက ဘာမီးတွေလည်း ဆိုတော့ ဇရာမီး၊  
ဗျာဓိမီး၊ မရဏမီးအားဖြင့် ဒီလို(၃)ပါးလာတယ်၊ အဲဒီ(၃)ပါးထဲက  
ဇရာမီးနဲ့ မရဏမီးက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ပါပြီးသားပဲ၊ မပါတာက  
ဘာမီးလည်းဆိုတော့ ဗျာဓိမီးပဲ၊ ဗျာဓိမီးပါ ထည့်လိုက်ရင်တော့  
မီးဟာ စုစုပေါင်း ဘယ်လောက်ဖြစ်သွားမလဲဆိုတော့ (၁၂)မီးဖြစ်  
သွားတယ်၊ အာဒိတ္တသုတ်မှာတော့ (၁၁)မီးပဲ ပြတယ်၊ အခုဒီနေ့  
ဟောတဲ့ ဒုတိယဒွေဗြဟ္မဏသုတ္တန်မှာလာတဲ့ ဗျာဓိမီးပါထည့်လိုက်  
ရင်တော့ မီးဟာ(၁၂)မီး ဖြစ်သွားတယ်။

**ခန္ဓာမီးလောင်အိမ်မှာ ဒါနဖြင့် ပစ္စည်းကို ထုတ်ယူနည်း**

အဲဒီတော့ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒီမီး(၁၂)မီးဟာ တဟုန်း  
ဟုန်းလောင်နေတာပဲ၊ တဟုန်းဟုန်း လောင်နေတဲ့အတွက်  
ဒီမီးလောင်တာကနေပြီးတော့ ဘာတွေလုပ်ထိုက်သလဲဆိုတော့  
မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဆက်ပြီးဟောပြတယ်၊

နိဟရေထေဝ ဒါနေန၊ ဒိန္နံ ဟောတိ သုနိဟတံ။”

ဒါနေန၊ လှူဒါန်းပေးကမ်းကြောင်း ဒါနစေတနာဖြင့်။

လောကာ၊ တစ်ဆယ့်နှစ်မီး တောက်လောင် အပ်သော သတ္တ

လောကမှ။ **နိဟရေထေဝ**၊ လှူဖွယ်ပစ္စည်းကို ဆွဲငင်ထုတ်ယူထိုက်

သည်သာတည်း။ လောကမှာ အိမ်၊ အဆောက်အဦး မီးလောင်

လို့ရှိရင် အဲဒီအိမ်တွင်းထဲမှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ဆွဲငင်ထုတ်

ယူရသလို မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်းပဲ ဇာတိမီး၊ ဇရာမီး၊

ဗျာဓိမီး အစရှိတဲ့ မီးပေါင်း(၁၂)မီး တဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်

နေတဲ့အခါ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေပြီးတော့ ဘာတွေ ထုတ်ယူသင့်

သလဲဆိုတော့ လှူဒါန်း ပေးကမ်းခြင်း ဒါနစေတနာဖြင့်

မိမိပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေထဲကနေပြီးတော့ လှူဖွယ်ပစ္စည်းကို

လှူဒါန်း ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် ထုတ်ဆောင်ယူရတယ်။ အဲဒီလို

ထုတ်ဆောင်ယူလိုက်တော့ ဘာဖြစ်သလဲဆိုတော့ “ဒိန္နံ ဟောတိ

သုနိဟတံ” **ဒိန္နံ**၊ ပေးလှူအပ်သော ပစ္စည်းဥစ္စာသည်သာ။

**သုနိဟတံ**၊ ကောင်းစွာဆွဲငင်ထုတ်ယူအပ်သည် မည်သည်။

**ဟောတိ**၊ ဖြစ်နိုင်ပေ၏။

အများပြောတဲ့အတိုင်းဆိုရင်တော့ (၁၁)မီးလောင်နေတဲ့

ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေပြီးတော့ မိမိတို့အနေနဲ့ ဒါန စေတနာဖြင့်

လှူဖွယ်ပစ္စည်းကို ထုတ်ယူလှူဒါန်းလို့ရှိရင် အဲဒီလှူဖွယ်ပစ္စည်း

ပစ္စည်းဟာ မီးအလောင်မခံရဘဲနဲ့ ကောင်းစွာ ဆွဲငင်ထုတ်ယူရာ ရောက်သွားပါတယ်တဲ့။ ဒီဂါထာ ဒေသနာနှစ်ပုဒ်ဖြင့် မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က ပုဏ္ဏားအိုကြီးနှစ်ယောက်ကို ဘာတိုက်တွန်းသလဲ ဆိုတော့ မိမိတို့ တတ်နိုင်သလောက် နည်းများမဟု ဒါန ကုသိုလ် ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်လှူဒါန်းပေးပါလို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က တိုက်တွန်းညွှန်ပြတော်မူတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လှူဒါန်းပေးကမ်းမှုပြုရ သလဲဆိုတော့ ဒီလက်ရှိ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မီး(၁၁)မီး တဟုန်း ဟုန်းလောင်ကျွမ်းမှုကို ခံနေရတယ်။ မိမိက ဒါန စေတနာဖြင့် လှူဖွယ်ပစ္စည်းတွေ ထုတ်မယူဘူးဆိုရင် ဒီမီးလောင်မြိုက်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားတဲ့ ထိအောင် လောင်မြိုက်မှုကိုခံရမှာပဲ။ ဘာမှ ထုတ်ယူလိုက်လို့ ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ပုဏ္ဏားကြီးတွေ အနေနဲ့လည်း အသက်က (၁၂၀)ရှိနေပြီဆိုတော့ မကြာခင်မှာပဲ သူတို့ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ကြရတော့မယ်။ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားပြီဆိုရင် ဒါနကုသိုလ်ကောင်းမှု မပါဘူး ဆိုရင် ဖြစ်လေရာ သံသရာကျင်လည်တဲ့အခါ ဆင်းဆင်းရဲရဲ နွမ်းနွမ်းပါးပါးနဲ့ပဲ။ အောက်ကျနောက်ကျနဲ့ပဲ ကျင်လည်ရမယ်။ ဒါကို မြင်တော်မူလို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဒါနစေတနာဖြင့် လှူဖွယ်ဝတ္ထုပစ္စည်းဥစ္စာကို ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်းဖြင့် မီး (၁၁)မီးလောင်မြိုက်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ထုတ်ယူပါလို့ ရှေးဦးစွာ တိုက်တွန်း တော်မူတယ်။



**သီလဖြင့် ထုတ်ယူနည်း**

ဒုတိယအနေနဲ့ တိုက်တွန်းတာကတော့

ယောဓ ကာယေန သံယမော၊ ဝါစာယ ဥဒ စေတသာ။

တံ တဿ ပေတဿ သုခါယ ဟောတိ၊ ယံ

ဇီဝမာနော ကရောတိ ပုညံ။

ဣဓ၊ ဤဘဝ၌။ ကာယေန၊ ကိုယ်ဖြင့်။ သံယမော၊

ကာယ ဒုစရိုက် သုံးပါးမှ စောင့်စည်းခြင်း သီလ ကုသိုလ်သည်

လည်းကောင်း။ ဝါစာယ၊ နှုတ်ဖြင့်။ သံယမော၊ ဝစီဒုစရိုက်

လေးပါးမှ စောင့်စည်းခြင်း သီလကုသိုလ်သည်လည်းကောင်း။

စေတသာ၊ စိတ်ဖြင့်။ သံယမော၊ မနော ဒုစရိုက်သုံးပါးမှ

စောင့်စည်းခြင်း သီလကုသိုလ်သည်လည်းကောင်း။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။

ဇီဝမာနော၊ အသက်ရှင်စဉ်မှာပင်။ ယံ၊ အကြင်သီလ ကုသိုလ်ကို။

ပကရောတိ၊ ကြိုးစားပြုလုပ်အားထုတ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်၏။

တံ၊ ထိုကြိုးစားပြုလုပ်အားထုတ် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းထား

အပ်သော သီလ ကုသိုလ်သည်။ တဿ ပေတဿ၊ ကွယ်လွန်

အနိစ္စရောက်၍ တမလွန်သို့ ပြောင်းသွားရသောသူ၏။ သုခါယ၊

ချမ်းသာခြင်းအကျိုးငှာ။ ဟောတိ၊ ဖြစ်နိုင်ပေ၏။

သေလွန်လို့ တမလွန်ဘဝရောက်တဲ့ အခါကျတော့

ကောင်းမွန်တဲ့ သုဂတိဘုံဘဝတွေ ရောက်ဖို့ဆိုတာ သီလကုသိုလ်

ပါမှ ရောက်ရှိနိုင်တယ်။ သီလကုသိုလ် မပါဘူးဆိုရင် တမလွန် ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့ သုဂတိဘုံဘဝကို မရောက်နိုင်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အသင်ပုဏ္ဏားကြီးတို့အနေနဲ့ အသက်အရွယ်(၁၂၀)ရှိနေပြီ ဖြစ်လို့ တမလွန်ဘဝ အတွက် ကာယဒုစရိုက်(၃)ပါး၊ ဝစီဒုစရိုက် (၄)ပါး၊ မနောဒုစရိုက်(၃)ပါးအားဖြင့် အကုသိုလ် ဒုစရိုက် (၁၀)ပါးကို မပြုကျင့်ဘဲနဲ့ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ သီလကုသိုလ်ကို ဖြည့်ကျင့်ကြပါ။ အဲဒီလို ဒုတိယအနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က တိုက်တွန်းတော်မူတယ်။ အဲဒီလို တိုက်တွန်းလိုက်တဲ့အတိုင်း ပုဏ္ဏားအိုကြီး နှစ်ယောက်ဟာ လိုက်နာပြုကျင့်ကြပါတယ်။

### ဆိုလိုရင်း အကျဉ်းချုပ် (၂)ချက်

ဒီ ဒုတိယဒွေဗြဟ္မဏသုတ်ရဲ့ တရားသားကတော့ ပထမ အနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မီးလောင်နေတဲ့ အိမ်အိုကြီးလိုပဲ။ ဇာတိမီး အစရှိတဲ့ (၁၁)မီး တဟုန်းဟုန်းတောက်လောင်မှုကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ခံနေရတယ်။ အိမ်မီးလောင်တဲ့အခါ အိမ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ပစ္စည်းကို ထုတ်ယူနိုင်မှသာလျှင် အိမ်ရှင်အတွက် ထုတ်ယူ လိုက်တဲ့ ပစ္စည်းဟာ အကျိုးရှိတယ်။ ထုတ်မယူလိုက်ရတဲ့ ပစ္စည်း ကတော့ မီးလောင်စာဖြစ်ပြီးတော့၊ မီးလောင်ပြီးတော့ ပြာဖြစ်သွား ရတယ်။ ထို့အတူ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်းပဲ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏ အစရှိတဲ့ မီးတွေ တဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေတဲ့

အတွက် လှူဒါန်းပေးကမ်းခြင်း ဒါနစေတနာဖြင့် လှူဖွယ်ဝတ္ထု  
ပစ္စည်းကို ထုတ်ယူလိုက်ပါ။ ဒုတိယအနေနဲ့ သီလကုသိုလ်ကို  
စောင့်ထိန်းပါလို့ ပုဏ္ဏားကြီးတွေရဲ့ အသက်အရွယ်အားလျော်စွာ  
မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဒါနနဲ့ သီလနှစ်ပါးကိုပဲ ပြုလုပ်ဖို့ ဟောပြ  
တိုက်တွန်းတော်မူတယ်။

**ဒါနဖြင့် ပစ္စည်းကို ထုတ်ယူသော အမျိုးသမီး**

ဒီဒေသနာကို အကျယ်ချဲ့ပြီးတော့ မှတ်ယူရမှာက **“နိဟရေ  
ထေဝ ဒါနေန၊ ဒိန္နံ ဟောတိ သုနိဟတံ”** ဒါနေန၊ လှူဒါန်း  
ပေးကမ်းကြောင်း ဒါန စေတနာဖြင့်။ **လောကာ၊** တစ်ဆယ့်  
တစ် သီးမီးတို့၊ လောင်မြိုက်နေသော သတ္တလောကမှ၊  
**နိဟရေထေဝ၊** လှူဖွယ်ပစ္စည်းကို ဆွဲငင်ထုတ်ယူထိုက်သည်  
သာတည်း။ **ဒိန္နံ၊** ပေးကမ်းလှူဒါန်းအပ်သော ပစ္စည်းဥစ္စာသည်  
သာလျှင်။ **သုနိဟတံ၊** ကောင်းစွာဆွဲငင်ထုတ်ယူအပ်သည်  
မည်သည်။ **ဟောတိ၊** ဖြစ်နိုင်ပေ၏။

ဒါနစေတနာဖြင့် လှူဖွယ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို ထုတ်ယူ  
ဆွဲငင်လိုက်တဲ့အကြောင်းကို ဝိမာန ဝတ္ထုပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ  
(၄၇)လာ တိလဒက္ခိဏ= နှမ်းလှူတဲ့ အမျိုးသမီးလေး အဖြစ်  
အပျက်ကို နာယူကြရအောင်။ မြတ်စွာဘုရားရှင် သာဝတ္ထိပြည်  
ဇေတဝန်ကျောင်း၊ သီတင်းသုံးနေတဲ့အချိန် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ ဆီပြုလုပ်ဖို့ နှမ်းကြိတ်ဖို့ နှမ်းတွေလှမ်းနေတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုး သမီးကို မြတ်စွာဘုရားရှင် မြင်တော်မူတဲ့အခါ ကြည့်လိုက်တော့ ဒီကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးဟာ ဒီနေ့ညပဲ ကွယ်လွန်တော့မယ်၊ ကွယ်လွန်ပြီးတော့လည်း ဘာကုသိုလ်ကောင်းမှုမှ မရှိတဲ့အတွက် ငရဲရောက်ဖို့ အကုသိုလ်ကံ ကလည်း အကျိုးပေးဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပြီ ဒါကို မြတ်စွာဘုရားရှင် မြင်တော်မူတော့ ကိုယ်ဝန် ဆောင် အမျိုးသမီးကို အင်မတန် သနားတော်မူသွားတယ်။ ဒီအမျိုးသမီးကို ဘယ်လိုကယ်ရမလဲလို့ စဉ်းစားကြည့် လိုက်တော့ ဒီအမျိုးသမီးမှာ လှူဒါန်းပေးကမ်းနိုင်တဲ့ဒါနစေတနာ၊ ရှိ မရှိ လှမ်းကြည့်လိုက်တော့ ဒီအမျိုးသမီးက လှူဒါန်းပေးကမ်းနိုင်တဲ့ ဒါနစေတနာရှိတယ်ဆိုတာသိတော့ သာဝတ္ထိပြည်ကနေ ရာဇဂြိုဟ် ထိအောင် မြတ်စွာ ဘုရားရှင် ကြွတော်မူတယ်။ တစ်မနက်ခင်း ပဲကြွတယ်။

သာဝတ္ထိပြည်နဲ့ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်ဆိုတာ အဝေးကြီးပါပဲ။ အဲဒီ အမျိုးသမီးရဲ့ခြံဝင်းရှေ့မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က သပိတ်ကိုပိုက် ပြီးတော့ ဆွမ်းတော်ရပ်တယ်။ ရပ်တဲ့အခါ အဲဒီအမျိုးသမီးက မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုမြင်တော့ ဝမ်းသာအားရဖြစ်ပြီးတော့ ကိုယ်လက်သုတ်သင်ပြီးတော့ သူနေလှန်းထားတဲ့ နှမ်းပုံထဲကနေ

လက်ဆုပ်နှစ်ခုဖြင့် နှမ်းတွေကိုယူပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ သပိတ်ထဲကို လောင်းထည့်လိုက်တယ်။ တခြားလှူဖွယ်ဝတ္ထုက လည်းမရှိဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ နှမ်းတွေပဲ နေလှမ်းလို့ရှိနေတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ လက်ဆုပ်နှစ်ခုနဲ့ ကြုံးပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ သပိတ်ထဲကို နှမ်းဆွမ်းအနေနဲ့ လောင်းလှူလိုက်တယ်။ အဲဒီလို လောင်းလှူ လိုက်တော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က “သုခိနီ ဟောတု၊ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ”လို့ မေတ္တာပို့ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီ အမျိုး သမီးလေးဟာ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာဖြစ်ပြီးဟော့ ကြည်နူးနေတယ်။ အဲဒီနေ့ ညမှာပဲ သူဟာ ကွယ်လွန် အနိစ္စရောက်သွားရှာတယ်။

ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခါနီးမှာတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ သပိတ်ထဲကို နှမ်းဆွမ်းတွေ လောင်းလှူ လိုက်ရတာကို ဝမ်းသာ ကြည်နူးပြီးတော့ ပီတိတွေဖြစ်နေတယ်။ ဒါနကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေ တယ်။ ဒါနစေတနာဖြင့် နှမ်းပစ္စည်းကို ဆွဲငင်ယူလိုက်တာပဲ။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကတော့ ခုနက ပြောလိုက်တဲ့အတိုင်း မီး(၁၁)မီး ကတော့ လောင်မြိုက်နေတာပဲ။ လောင်မြိုက်နေတဲ့ ကြားထဲကနေ ပြီးတော့ သူပိုင်ဆိုင်တဲ့ နှမ်းတွေကို လက်ဆုပ်ဖြင့် ကြုံးပြီးတော့ ဘုရားရှင်ကို လောင်းလှူခြင်းဖြင့် နှမ်းပစ္စည်းတွေကို ဒါန စေတနာဖြင့် ထုတ်ယူလိုက်တယ်။ လှူဒါန်း လိုက်တယ်။ ဒါကို သူကြည်နူးပြီးတော့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်နေတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ

ညမှာ ကွယ်လွန်တဲ့အခါ အဲဒီ ဒါနစေတနာကြောင့် တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ ဆယ်နှစ်ယူဇနာရှိတဲ့ ရွှေဗိမာန်မှာ နတ်သမီးသွားဖြစ်ရတယ်။ အကယ်၍သာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးဟာ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို နှမ်းဆွမ်း မလှူခဲ့ဘူးဆိုရင် ဘာကုသိုလ်ကောင်းမှုမှလဲ မရှိတော့ သူမဟာ သေရင် ငရဲကို ရောက်ကိုရောက်ရမှာပဲ အခုတော့ ဒါနစေတနာဖြင့် နှမ်းဆွမ်းကို လှူလိုက်တဲ့အတွက် ငရဲမကျပဲနဲ့ တာဝတိံသာနတ်ပြည်ကို ရောက်သွားရတယ်။ အဲဒီတော့ “နိဟရေထေဝ ဒါနေန ဒိန္နံ ဟောတိ သုနိဟတံ”ဆိုတာ ဒါပါပဲ။

**ဒါနဖြင့် ပစ္စည်းကို ထုတ်ယူပုံများ**

ဒီဟာကို ကြည့်ပြီးတော့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မိမိတို့အိမ်မှာရှိတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ဆွမ်းတော် ဟင်းတော် ကပ်လှူခြင်း၊ ပန်းတော်ကပ်လှူခြင်း၊ ရေတော်ကပ်လှူခြင်း၊ ဆီမီး ဖယောင်းတိုင် အမွှေးတိုင် လျှပ်စစ်မီးရောင် ကပ်လှူခြင်းတို့ဟာ နေ့တိုင်းပဲ ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ ဒါနကုသိုလ်တွေပဲ။ ဒါတင်မကသေးဘူး မန္တလေးမှာ ဆိုလိုရှိရင် မိမိတို့အိမ်ရှေ့မှာ လာရပ်တဲ့ သံဃာတွေ မိမိတို့အိမ်မှာ ပင့်ဖိတ်လို့ကြွလာတဲ့ ထိုင်ဆွမ်းကိုယ်တော်တွေ ဒါတွေကို လောင်းလှူခြင်းဟာလည်း ဒါနကုသိုလ်ပါပဲ။ တစ်ပတ်တစ်ခါ လောင်းလှူတာ တစ်လတစ်ကြိမ် လောင်းလှူတာ ဒါတွေလည်းပဲ ဒါန

ကုသိုလ်ပါပဲ ဒီလို ဒါနကုသိုလ်တွေဟာ မီးဆယ့်တစ်မီးလောင်  
 မြိုက်နေတဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကနေပြီးတော့ ထုတ်ယူလိုက်တဲ့  
 ပစ္စည်းဥစ္စာတွေပါပဲ။ ဒီပစ္စည်းဥစ္စာတွေဟာ ဒီဘဝတင်မကဘူး  
 သံသရာ အဆက်ဆက် နိဗ္ဗာန်ရတဲ့ဘဝတိုင်အောင် အကျိုးပေး  
 နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီဟာကို ကြည့်ပြီးတော့ တတ်နိုင်သမျှ  
 နည်းများမဆို ဒါနကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလုပ်ပေးရမယ်။ အဲဒီလို  
 ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တစ်ဆယ့်တစ်မီး  
 လောင်မြိုက်နေတာကနေပြီးတော့ ရရာပစ္စည်းကို ဆွဲထုတ်ယူတာနဲ့  
 အတူတူပါပဲ။

ကိုယ်က အဲဒီလို ဆွဲထုတ်မယူဘူး မလှူဘူးဆိုရင်လဲ  
 ဘာဖြစ်သွားမလဲဆိုတော့ မီးလောင်နေတဲ့ အိမ်ထဲ ပစ္စည်းတွေ  
 ဆွဲထုတ်မယူဘူးဆိုရင် မီးအကုန်လောင်သွားမှာပဲ အဲဒီအတိုင်းပါပဲ။  
 ကိုယ်က ဒီပစ္စည်းတွေနဲ့ တတ်နိုင်သလောက် သဒ္ဓါတရားရှိ  
 သလောက် ဆွဲထုတ်မယူဘူးဆိုရင် ဒီပစ္စည်းတွေဟာ ဘာဖြစ်သွား  
 မလဲဆိုတော့ သူခိုးဘေးရန်ကြောင့်လည်းပဲ အခိုးခံရမယ်။ ပြည်သူ  
 ပိုင်ရင်လဲ အသိမ်းခံရမယ်။ အခွန်ရင်လည်း အကောက်ခံရမယ်။  
 ရေဘေး မီးဘေးဆိုတဲ့ ဘေးရန် အန္တရာယ်ကြောင့်လည်း  
 ဒီပစ္စည်းတွေဟာ ပျက်စီးသွားမယ်။ သားဆိုး၊ သမီးဆိုးစတဲ့  
 အမွေခံဆိုးတွေကြောင့်လဲပဲ ဒီပစ္စည်းတွေဟာ ပျောက်ပျက်  
 ပျက်စီးသွားနိုင်တယ်။

ရန်သူမျိုးငါးပါးကြောင့် ဒီပစ္စည်းတွေဟာ ပျောက်ပျက်နိုင် တဲ့ အနေအထားပါပဲ။ ဒီလိုရန်သူမျိုးငါးပါးကြောင့် ပျောက်ပျက် သွားလို့ရှိရင်တော့ ဒီပစ္စည်းတွေဟာ မီးလောင်သွားတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ အဲဒီတော့ “ဒိန္နံ ဟောတိ သုနိဟတံ” ဒေသနာအရ ရာဇဂြိုဟ်မြို့သူ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးရဲ့ နှမ်းဆွမ်း လှူခြင်းကဲ့သို့ မိမိတို့လည်းဘဲ တတ်နိုင်သလောက် နည်းများမဆို လှူဒါန်းပေးကမ်းခြင်း ဒါနစေတနာဖြင့် တစ်ဆယ့်တစ်မီး လောင် မြှိုက်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ တတ်နိုင်သလောက် ထုတ်ယူနိုင် ကြပါစေ။

**သီလဖြင့် ထုတ်ယူသော လယ်သမား**

“နိဟရေထေဝ ဒါနေန” လို့ ဒါနဖြင့် ဟောထားတဲ့ ဒေသနာကို “နိဟရေထေဝ သီလေန” ဟူ၍ ဒီလိုလည်းပဲ သီလအနေနဲ့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကို မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က နောက်နားမှာ “ယောဓ ကာယေန သံယမော” စတဲ့ ဂါထာဖြင့် အကျယ်ဟောပြထားတယ်။ “နိဟရေထေဝ ဒါနေန” နေရာကို “နိဟရေထေဝ သီလေန” လို့ မှတ်ယူလို့ရှိရင် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်လာပါတယ်။

“နိဟရေထေဝ ဒါနေန၊ ဒိန္နံ ဟောတိ သုနိဟတံ။”

“နိဟရေထေဝ သီလေန၊ ရက္ခိတံ ဟောတိ သုနိဟတံ”



**သီလေန၊** စောင့်ထိန်းသီလ စေတနာဖြင့်။ **လောကာ၊**  
 တစ်ဆယ့်တစ်သီးသော မီးတို့ဖြင့် တပြောင်ပြောင် တောက်လောင်  
 နေသော သတ္တလောကတည်းဟူသော ခန္ဓာကိုယ်မှ။ **နိဟရေထေဝ၊**  
 သီလအကျင့်ကို ဆွဲငင် ထုတ်ယူထိုက်သည်သာလျှင်တည်း။  
**ရက္ခိတံ၊** စောင့်ထိန်းအပ်သော သီလအကျင့်သည်။ **သုနိဟတံ၊**  
 ကောင်းစွာ ထုတ်ယူဆွဲငင်အပ်သည်မည်သည်။ **ဟောတိ**  
 ဖြစ်နိုင်ပေ၏။

မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကတော့ ဇာတိမီး၊ ဇရာမီး ဗျာဓိမီး၊  
 မရဏမီး အစရှိတဲ့ မီးတွေ တဟုန်းဟုန်း တောက် လောင်နေ  
 တာပါပဲ အဲဒီတောက်လောင်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေပြီးတော့  
 ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ဥပုသ်သီလ စတဲ့ သီလကို ထုတ်ယူရ  
 မယ်တဲ့။ အဲဒီလို ထုတ်ယူတာကိုလည်းပဲ သီလက္ခန်အဋ္ဌကထာ  
 (၂၈၄)မှာလာတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ လက်ထက်က ဥပုသ်  
 စောင့်တဲ့လယ်သမား အဖြစ်အပျက်လေးနဲ့ တွဲပြီးတော့ မှတ်ရ  
 အောင်၊ ကျောင်းဒါယကာကြီး အနာထပိဏ်သူဌေးအိမ်မှာ အလုပ်  
 သမားတွေ မြောက်မြားစွာရှိတယ်။ အဲဒီအလုပ်သမား တွေကို  
 ကျောင်းဒါယကာကြီးက ကျန်တဲ့နေ့တွေတော့ အလုပ်လုပ်  
 ခိုင်းတယ်။ ဥပုသ်နေ့ကိုတော့ အလုပ်နားပေးတယ်။ အလုပ်နားပေး  
 တယ်ဆိုပေမယ့် နေ့စာရိက္ခာတော့ပေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဥပုသ်

နေ့တွေမှာ သူတို့ ဥပုသ်စောင့်ရတယ်။ အလုပ်မလုပ်ပဲနဲ့ အဲဒီနေ့ ကျရင်တော့ ကျောင်းဒါယကာ အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးက နေ့စာ ထမင်း ရိက္ခာတွေကိုထုတ်ပေးတယ်။ ထုတ်ပေးပြီးတော့ မင်းတို့ အလုပ်ကို မလုပ်နဲ့၊ နားလိုက်ပါ။ ဥပုသ်သီလ စောင့်ကြတော့ဆိုပြီး ဥပုသ်သီလကို စောင့်ခိုင်းတယ်။

အဲဒီအလေ့အထကို မသိတဲ့ အလုပ်သမားလယ်သမား တစ်ယောက်က ပုံမှန်အတိုင်းပဲ မနက်စောစော သွားပြီးတော့ အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးရဲ့အလုပ် လုပ်ငန်းကို လုပ်ပေးတယ်။ လယ်အလုပ်ပေါ့လေ၊ လယ်ထဲ သွားပြီး အလုပ်လုပ်ပေးတယ်။ အလုပ်လုပ်ပေးပြီးတော့ (၁၂)နာရီထိုးတဲ့အခါကျတော့ နံနက်စာ စားဖို့ အနာထပိဏ် သူဌေးကြီးရဲ့အိမ်ကို ပြန်လာတယ်။ အလုပ်ရှင် အိမ်ကိုပဲ လာစားရတယ်။ မွန်းတည့်ချိန်မှာ ထမင်း စားဖို့လာတော့ အိမ်မှာ ဘယ်သူမှမရှိဘူး။ တိတ်ဆိတ်နေတယ်။ ဘယ်အလုပ် သမားမှ မတွေ့ရဘူး။ ခါတိုင်း နေ့ဆိုရင်တော့ မွန်းတည့်ချိန်မှာ အလုပ်သမားတွေ မနက်စာ စားတဲ့အချိန်မှာ ဆူညံနေတယ်။ အခု ဘယ်သူမှ မရှိလို့ မေးကြည့်လိုက်တော့ ဒီအိမ်မှာ ဥပုသ်နေ့ ဆိုရင် ဘယ်သူမှ အလုပ်မဆင်းကြဘူး။ အလုပ်ရှင်ဖြစ်တဲ့ သူဌေး ကြီးက နေ့စာထမင်းရိက္ခာတွေပေးပြီးတော့ ဥပုသ်သီလ စောင့်ခိုင်းလို့ အလုပ်သမားအားလုံးပဲ ဥပုသ်သီလ စောင့်နေကြပြီ။

သင်တစ်ယောက်သာ ဒီအလေ့အထကို မသိလို့ အလုပ်သွား  
လုပ်တာ၊ အဲဒီတော့ သင်အလုပ် လုပ်ပေမယ့် အလုပ်လုပ်ခလည်း  
ပေးပါ့မယ်၊ ထမင်းလည်း စားပါလို့ အဲဒီလိုပြောပြီးကျွေးတယ်။

ကျွေးတဲ့အခါ သူက အဲဒီမှာမေးတယ်၊ ကျန်တဲ့အလုပ်  
သမားတွေအားလုံး ဥပုသ်သီလ စောင့်နေပြီးတော့ သူတစ်  
ယောက်တည်း မစောင့်ဘူးဆိုရင်တော့ မသင့်တော်ဘူး၊ အဲဒီတော့  
မွန်းတည့်(၁၂)နာရီ နောက် ပိုင်းမှာ နေ့ထက်ဝက် ကျန်သေးတယ်၊  
အဲဒီနေ့ ထက်ဝက်ကော၊ ဥပုသ်သီလစောင့်ရင် ရသလားဆိုပြီး  
တော့ ကျောင်းဒကာကြီး အနာထပိဏ်သူဌေးကို မေးခိုင်းတယ်၊  
မေးခိုင်းတော့ ကျောင်းဒကာ အနာထပိဏ်သူဌေးက ဥပုသ်သီလ  
စောင့်တယ်ဆိုတာက တစ်နေ့လုံးစောင့်မှ မဟုတ်ဘူး၊ ကျန်နေတဲ့  
နေ့ထက်ဝက်ကိုလည်း စောင့်ရင်လည်း ဥပုသ်သီလစောင့်တာ  
ခေါ်တာပါပဲ၊ ရတာပါ ပဲလို့ ပြောလိုက်တယ်။

**အသက်အသေခံ၍ ဥပုသ်သီလစောင့်ပုံ**

အဲဒီအဖြေသိရတဲ့အခါမှာ အလုပ်သမားက ထမင်း  
မစားဘဲနဲ့ ဥပုသ်သီလစောင့်တယ်၊ ထမင်းမစားဘဲနဲ့ ဥပုသ်သီလ  
စောင့်တော့ သူ့မှာ တစ်မနက်ခင်းလုံး လယ်ထဲမှာ ပင်ပင်ပန်းပန်း  
လုပ်နေရတော့ ဆာနေပြီ။ ဒါမေယ့် ဥပုသ်သီလစောင့်ထားတယ်  
ဆိုတော့ မစားဘူး၊ မစားတော့ ဘာဖြစ်သလဲဆိုတော့

အဲဒီအရုဏ်တက်မှာ တစ်ခါတည်း လေရောဂါထပြီးတော့ ကွယ်လွန်သွားရှာတယ်။ အသက်အသေခံပြီးတော့ကို ဥပုသ်သီလ စောင့်သွားတယ်။ ဒါ အလုပ်သမား လယ်သမားနော်။ သူ့မှာ အသိဉာဏ်ပညာ ပြောပလောက်အောင် မရှိရှာပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျန်တဲ့အလုပ်သမားတွေ ဥပုသ်သီလစောင့်သလို သူလည်း ဥပုသ်သီလရအောင် ယူမယ်ဆိုပြီးတော့ ထမင်းမစားဘဲနဲ့ အသေခံပြီးတော့ ဥပုသ်သီလစောင့်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဒါဟာ ဘာလဲ ဆိုတော့ “နိဟရေထေဝ သီလေန ရက္ခိတံ ဟောတိ သုနိဟတံ” သီလေန၊ စောင့်ထိန်းခြင်း သီလစေတနာဖြင့်။ လောကာ၊ တစ်ဆယ့်တစ်မီး မီးကြီးတို့ တဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေသော ခန္ဓာကိုယ်မှ။ နိဟရေထေဝ ဥပုသ်သီလ အကျင့်ကို ဆွဲငင်ထုတ်ယူ ထိုက်သည်သာတည်းတဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ နေ့ထက်ဝက် ဥပုသ် သီလ စောင့်ထိန်းခြင်း အကျင့်ကို ထုတ်ယူလိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် အစားအသောက်မစားရတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ညှိုးနွမ်းပြီးတော့ အရုဏ်တက်ချိန်မှာ တစ်ခါတည်း လေရောဂါဖြစ်ပြီး ကွယ်လွန် အနိစ္စရောက်သွားရှာတယ်။

**တန်ခိုးကြီးသော ရက္ခိတံနတ်ကြီးဖြစ်ပုံ**

သူကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားတဲ့အခါ သီလကုသိုလ်ဟာ နေ့ထက်ဝက်ထိန်းခဲ့တဲ့ သီလကုသိုလ်ပါနေ တော့ တမလွန်ဘဝ

ရောက်တော့ ကန္တာရကြီးတစ်ခုအတွင်းမှာ အင်မတန်ကြီးကျယ်တဲ့၊  
 ကြီးမားတဲ့ ညောင်ပင် ကြီးမှာ အင်မတန်တန်ခိုးကြီးတဲ့ ညောင်ပင်  
 စောင့်နတ်ကြီး၊ ရုက္ခစိုးနတ်မင်းကြီး သွားဖြစ်ရတယ်။ အကယ်  
 ဤသာ သူဥပုသ်သီလ မစောင့်ခဲ့ဘူးဆိုရင်တော့ သူသေလို့ရှိရင်  
 ကုသိုလ်ကောင်းမှု မပါတဲ့အတွက် အပါယ်လေးဘုံ၊ ဒုဂ္ဂတိဘုံ  
 ရောက်မှာပဲ။ ခုတော့ ဥပုသ်သီလကို တစ်နေ့လုံး ဆောက်တည်တာ  
 မဟုတ်သေးဘူး။ ကျန်နေတဲ့ နေ့ထက်ဝက်လေး ဆောက်တည်  
 လိုက်တာနဲ့ပဲ သူဟာ ကွယ်လွန်သွားတဲ့အခါ ညောင်ပင်ကြီးမှာ  
 အင်မတန် တန်ခိုးကြီးတဲ့ ရုက္ခစိုး နတ်မင်းကြီး သွားဖြစ်ရတယ်။

**ခန္ဓာမီးလောင်အိမ်မှ ဥပုသ်သီလဖြင့် ထုတ်ယူပါ**

အဲဒီတော့ ဒီအလုပ်သမားလယ်သမားကို အတုယူပြီးတော့  
 မိမိတို့အနေနဲ့ဥပုသ်နေ့တွေမှာ တတ်နိုင် သလောက် ဥပုသ်သီလ  
 ဆောက်တည်ပါ။ အကယ်၍ ဥပုသ်နေ့ မဆောက်တည်နိုင်ဘူး  
 ဆိုရင်လည်း ရုံးပိတ် ရက်၊ ဈေးပိတ်ရက်ဖြစ်တဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့  
 ပေါ့လေ။ အဲဒီဥပုသ်နေ့၊ တနင်္ဂနွေနေ့ ဒါမှမဟုတ်လည်း ဥပုသ်နေ့  
 တနင်္ဂနွေနေ့မှာ မဆောက်တည်နိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း မိမိရဲ့မွေးနေ့မှာ  
 ဥပုသ်သီလဆောက်တည်ပေးပါ။ အဲဒီလို ဆောက်တည်လိုက်  
 လို့ရှိရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲဆိုတော့ “နိဟရေထေဝ သီလေန၊  
 ရက္ခိတံ ဟောတိ သုနိဟတံ” သီလေန၊ ဥပုသ်သီလစောင့်သုံးခြင်း

သီလစေတနာဖြင့်။ လောကာ၊ တစ်ဆယ့်တစ်သီးမီးကြီးတို့၊  
 တဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေသော ခန္ဓာကိုယ်မှ။ နိဟရေထေဝ၊  
 ဥပုသ်သီလအကျင့်ကို ဆွဲငင်ထုတ်ယူလိုက်သည်သာ တည်း။  
 ရက္ခိတံ၊ စောင့်သုံးအပ်သော ဥပုသ်အကျင့်သီလသည်။ သုနိဟတံ၊  
 ကောင်းစွာဆွဲငင် ထုတ်ယူအပ်သည် မည်သည်။ ဟောတိ၊  
 ဖြစ်ပေ၏တဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်ကတော့ ဇာတိမီး၊ ဇရာမီး၊ ဗျာဓိမီး၊ အစရှိတဲ့  
 မီးတွေ တဟုန်းဟုန်းနေတိုင်း တောက်လောင် နေမှာပဲ။ ဥပုသ်  
 သီလ မဆောက်တည်လည်း တောက်လောင်နေမှာပဲ။ ဥပုသ်  
 သီလဆောက်တည်ရင်လည်း တောက်လောင်နေမှာပဲ။ ဥပုသ်သီလ  
 ဆောက်တည်လိုက်ရတဲ့အတွက် ပကတိမီးလောင်နေတဲ့ အိမ်ကြီး  
 ထဲက နေပြီး ပစ္စည်းကို ထုတ်ယူလိုက်သလို တစ်ဆယ့်တစ်သီး  
 မီးတွေ တဟုန်းဟုန်းတောက်လောင်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကနေပြီး  
 တော့ ဥပုသ်သီလအကျင့်ကို ထုတ်ယူလိုက်ခြင်း အမြတ်ကတော့  
 ရရှိသွားပါတယ်တဲ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မိမိတို့အနေနဲ့ တတ်နိုင်  
 သလောက် ဥပုသ်နေ့ဖြစ်စေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့ဖြစ်စေ၊ မွေးနေ့မှာဖြစ်စေ၊  
 ဥပုသ်သီလ ကိုလည်း ရနိုင်သလောက် ဒီဒေသနာအရ ရယူနိုင်  
 အောင် ကြိုးစားနိုင်ပါစေ။

ဒီဒေသနာမှာတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဒါနနဲ့သီလ ဒီနှစ်ခုပဲ ဟောပြသွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်း ဆိုတော့ ပုဏ္ဏားကြီးတွေရဲ့ အသက်က (၁၂၀)ရှိနေပြီဆိုတော့ သူတို့ကို ဘာဝနာ အလုပ်တိုက်တွန်းလို့ မဖြစ် ဘူး။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင် မဖြစ်နိုင်တာကို မဟောဘူး။ မတိုက်တွန်းဘူး။ အခုတရားနာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကတော့ အရွယ်လည်းကောင်းတယ်။ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကုသိုလ်တွေလည်း ထိုက်သလောက် လုပ်နိုင်တဲ့ အနေအထားရှိတယ်ဆိုတော့ ဘာဝနာ ကုသိုလ်ကိုပါလုပ်ဖို့ ဆက်ပြီးတော့ ဒီဒေသနာအရ ဒီဒေသနာ အားလျော်စွာ ဆက်ပြီးတော့ ဟောပြပေးပါမယ်။

ခန္ဓာမီးလောင်အိမ်မှ ဘာဝနာဖြင့် ထုတ်ယူထိုက်ပုံ

“နိဟရေထေဝံ၊ ဒါနေန၊ ဒိန္နံဟောတိ သုနိဟတံ” ဟူသော ဒါနဒေသနာကို “နိဟရေထေဝံ သီလေန၊ ရက္ခိတံ ဟောတိ သုနိဟတံ” ဟူ၍ သီလဒေသနာဖြင့် မှတ်သားထားသလို “နိဟရေထေဝံ ဘာဝနာယ၊ ဘာဝိတာ ဟောတိ သုနိဟတာ” ဟူ၍ ဘာဝနာအားဖြင့်လည်း မှတ်သား ကျင့်ကြံပွားများနိုင်ပါတယ်။ “နိဟရေထေဝံ၊ ဘာဝနာယ၊ ဘာဝိတာ ဟောတိ သုနိဟတာ” ဘာဝနာယ၊ ပွားများအားထုတ်ခြင်း ဘာဝနာစေတနာဖြင့်။ လောကာ၊ တစ်ဆယ့်တစ်သီးမီးတို့

တစ်ဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေသော ခန္ဓာကိုယ်မှ။ နီဟရေထေဝ၊ ပွားများအားထုတ်မှုကို ဆွဲငင်ထုတ်ယူထိုက်သည်သာ တည်း။ ဘာဝိတာ၊ ပွားများအားထုတ်အပ်သော သမထ ဝိပဿနာ ဘာဝနာသည်။ သုနီဟတာ၊ ကောင်းစွာ ဆွဲငင်ထုတ်ယူအပ်သည် မည်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်နိုင်ပေ၏။

ဘာဝနာကိုလည်းပဲ မိမိကိုတတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစား ပြီးတော့ ပွားများအားထုတ် ထိုက်ပါပေတယ်တဲ့၊ ဘာဝနာဆိုတဲ့ နေရာမှာ ဘာဝနာဟာ ဘယ်နှစ်မျိုးရှိသလဲဆိုတော့ နှစ်မျိုးရှိတယ်၊ သမထဘာဝနာနဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာပါပဲ၊ သမထဘာဝနာဆိုတာ ကတော့ ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ ပရိတ်ရွတ်ခြင်း၊ ပဋ္ဌာန်းရွတ်ခြင်း၊ အဓိဋ္ဌာန် ပုတီးစိတ်ခြင်း၊ စတဲ့စိတ်တည်ငြိမ်သက်အောင် ပွားများ တာကိုတော့ သမထဘာဝနာလို့ခေါ်ရတယ်၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ဆိုတာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တအားဖြင့် ရှုမှတ်ဆင်ခြင် ပွားများတာကို ဝိပဿနာဘာဝနာလို့ခေါ်ရတယ်။

ဒီနေ့ညနေပိုင်းမှာ ဒုတိယ ဒွေဗြဟ္မဏသုတ်မှာ လာတဲ့ အတိုင်း ဒါနကုသိုလ်အနေနဲ့လည်းပဲ ပြုလုပ် ပြီးသွားပြီ၊ စောစော ပိုင်းက သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေကို ပါနဒါနအလှူအနေနဲ့ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပြီးသွားပြီ၊ စောစောပိုင်းကပဲ ငါးပါးသီလကို ဆောက်တည်ခြင်းဖြင့်လည်းပဲ သီလကုသိုလ်စေတနာဖြင့် မိမိရဲ့



ခန္ဓာကိုယ် ကနေ ဆွဲငင်ထုတ်ယူပြီးသွားပြီ၊ ကျန်နေတာက ဘာဝနာကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဆွဲငင် ထုတ်ယူဖို့ပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ ဘာဝနာဆိုတဲ့နေရာမှာလည်း ခုနကပြောပြတဲ့အတိုင်း သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ နှစ်မျိုးလုံးပဲ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဆွဲငင်ထုတ်ယူနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

**ခန္ဓာမီးလောင်အိမ်ကို မေတ္တာရေစင်ဖြင့် ငြိမ်းအေးပုံ**

သမထဘာဝနာမှာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းပေါင်း (၄၀)ရှိတယ်။ အဲဒီ(၄၀)ထဲက ဒုတိယ ဒွေဗြဟ္မဏသုတ် အားလျော်စွာဆိုရင် တော့ ဘာကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဘာဝနာကို ဆွဲငင်ထုတ်ယူမလဲဆိုရင် မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ဆွဲငင်ထုတ်ယူတာဟာ လိုက်ဖက်ညီပြီး အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးဟာ လောဘမီးတွေ၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီးတွေ၊ ဇရာမီး၊ ဗျာဓိမီးစတဲ့ မီးတွေဟာ တဟုန်းဟုန်းတောက်လောင်နေတော့ ခန္ဓာကြီးဟာ ပူလောင်နေတာပဲ။ ကိုယ်က မသိလို့သာ မပူလောင် တာ။ သတိထားကြည့်မယ်ဆိုရင် မိမိတို့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ရော၊ စိတ်အစဉ် သန္တာန်ကိုရော တော်တော်ကို ပူလောင်နေတာ၊ အာရုံတွေကများတော့ အာရုံတွေနောက်ကို ကိုယ်ကလိုက်နေတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒီလောဘမီးတွေ၊ ဒေါသမီးတွေ၊ မောဟမီးတွေ၊ ဇရာမီးတွေ၊ ဗျာဓိမီးတွေ ပူလောင်နေတာကို သိပ်မသိသာဘူး။

ဒါပေမယ့် နေထိုင်မကောင်းလို့ ရောဂါဖြစ် ပေါ်လာတဲ့ အချိန်ကျ ရင်တော့ ဗျာဓိမီးလောင်မြိုက်တာဟာ ထင်ရှားလာတယ်။ အဲဒီတော့ လောဘမီးတွေ၊ ဒေါသမီးတွေ၊ မောဟမီးတွေ၊ ဇရာမီးတွေ၊ ဗျာဓိမီးတွေ၊ လောင်မြိုက်လို့ ပူလောင်နေတဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး၊ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရော၊ စိတ်သန္တာန် အစဉ်ပါ အေးမြသွားအောင် ဘာကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ စီးဖြန်းရမလဲဆိုတော့ မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ ဖြင့် စီးဖြန်းတာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အဲဒီတော့ ဒီနေ့ မေတ္တာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ပူလောင်နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရော၊ ပူလောင်နေတဲ့ နာမ်ခန္ဓာ စိတ်အစဉ် သန္တာန်ပါ အေးမြသွားအောင် မေတ္တာပွားများ ပို့သပေးရအောင်။

**မေတ္တသုတ်လာ မေတ္တာပွားနည်း**

မေတ္တာပွားများ ပို့သတဲ့အခါတော့ နည်းတွေဟာ အမျိုးမျိုး ရှိပါကယ်။ မေတ္တသုတ်မှာလာတဲ့ မေတ္တာပွားနည်း (၁၁)နည်း၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာပို့တဲ့ ဒီသာဖရဏနည်း စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ရှိတဲ့အထဲက လွယ်လွယ်ကူကူ မေတ္တသုတ်မှာလာတဲ့ မေတ္တာပွား နည်း (၁၁)နည်းဖြင့် ပွားများရအောင်။ ပွားများတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်ကို ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ထားပြီးတော့ ရှေ့ကနေ ဘုန်းဘုန်း ဆိုပေးတာကို လိုက်ဆိုပြီးတော့ မေတ္တာပွားများ ပို့သရအောင်။

- (၁) လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ၊
- (၂) ကြောက်တတ် မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊  
သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ၊
- (၃) မြင်အပ် မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ၊
- (၄) ဝေးနေ နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ၊
- (၅) ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ သတ္တဝါ  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ၊
- (၆) ရှည် တို အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ၊
- (၇) ကြီး ငယ် အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ၊

- (၈) ဆူ ကြုံ အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ၊
- (၉) လူအချင်းချင်း လှည့်ပတ်ခြင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ၊
- (၁၀) အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ၊
- (၁၁) ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ၊

### မေတ္တာပို့သ ပွားများနည်း

အဲဒီလို မေတ္တာသုတ်မှာလာတဲ့ မေတ္တာပွားနည်း (၁၁)နည်း ဖြင့် ပွားများလိုက်လို့ရှိရင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်က မီး(၁၁)မီး တဟုန်း ဟုန်းလောင်နေလို့ ပူလောင်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အေးမြသွား နိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာပွားများ ပို့သတဲ့အခါရောက်တော့ မိမိတို့ ကျက်မှတ်ထားလို့ရရှိတဲ့ လင်္ကာတွေ စာတွေကို ရွတ်ဆိုနေရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး။ မေတ္တာ ပို့တယ်ဆိုတာက သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြ ပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေလို့ သတ္တဝါတွေကို ပို့တာဖြစ်လို့ အဲဒီသတ္တဝါတွေရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကို အာရုံထဲမှာ ပေါ်ရတယ်။ တကယ်လည်းပဲ ကျန်းမာချင်တဲ့ ချမ်းသာချင်တဲ့ စိတ်စေတနာ ရှိရတယ်။ အဲဒီတော့ ဆိုပါစို့ ရှည် တို အလတ်ဆိုရင် ရှည်ဆိုတာ က အရပ်ရှည် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

တို့ ဆိုတာကတော့ အရပ်ပုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊  
 ချမ်းသာကြပါစေ၊ အလယ်အလတ် အရပ်မရှည်တဲ့ အရပ်မပုတဲ့  
 ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေလို့ အဲဒီလို  
 သတ္တဝါတွေကို မိမိရဲ့ အာရုံထဲမှာ ဖော်ပြီးတော့ တကယ်ကို  
 ကျန်းမာစေချင်တဲ့စိတ် ချမ်းသာစေချင်တဲ့စိတ်ဖြင့် မေတ္တာပို့သ  
 ပေးရတယ်။ အဲဒီလိုပို့သမှ မိမိရဲ့ ပူလောင်နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာရော  
 စိတ်အစဉ်သန္တာနပါ အေးမြတယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ နှုတ်ထဲမှ  
 တက်နေလို့ ကြေနေလို့ စာပြန်သလို ဆိုသွားရင်တော့ စိတ်က  
 လည်း ဟိုရောက် ဒီရောက် ဆိုရင်တော့ မေတ္တာပို့သတာ သိပ်ပြီး  
 တော့ မထိရောက်ဘူး။ အဲဒီတော့ မေတ္တာပို့သတဲ့အခါ စိတ်ကို  
 ငြိမ်နိုင်သမျှငြိမ်အောင်ထားပြီးတော့ သတ္တဝါတွေရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကို  
 စိတ်ထဲမှာဖော်ပြီးတော့ မေတ္တာပို့ပေါ့လေ။ သတ္တဝါတို့ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်  
 ဆိုတာကတော့ အကုန်လုံးကြီး ဘယ်ဖော်နိုင်မလဲ မိမိအတွက်  
 အရေးကြီးတဲ့ မိဘနှစ်ပါး ဆရာသမား မိမိရဲ့ မိသားစု ဆွေမျိုး  
 သားချင်းတွေကနေ စပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း ကျန်တဲ့သတ္တဝါ  
 တွေကို ပို့ပေးရတယ်။ အဲဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် သမထဘာဝနာဖြင့်  
 မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေပြီးတော့ မေတ္တာပို့သခြင်းကို ဆွဲငင်  
 ထုတ်ယူလိုက်တာပါပဲ။

### ခန္ဓာမီးလောင်အိမ်မှ ဝိပဿနာဘာဝနာဖြင့် ထုတ်ယူပုံ

သမထဘာဝနာပြီးတဲ့နောက် ဝိပဿနာဘာဝနာ၊ ဒီနေရာမှာ ဝိပဿနာဘာဝနာဖြင့် ထုတ်ယူပုံကို သုတ်မဟာဝါ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဋ္ဌကထာ (၃၃၉)မှာလာတဲ့ ရဟန်း(၃၀) အကြောင်းကို ပြောပြရအောင်။ ဝိပဿနာဘာဝနာဖြင့် ထုတ်ယူတယ်ဆိုတာက ဘုရားရှင်လက်ထက်ကပါပဲ။ ရဟန်း(၃၀)ဟာ မြတ်စွာဘုရားရှင်ထံကနေ ကမ္မဋ္ဌာန်း တောင်းကြတယ်။ တောင်းပြီးတော့ တောကြီးထဲမှာ သွားပြီးတော့ ဝါဆိုပြီး တရားအားထုတ်ကြတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါကျတော့ နေ့လည်းမအိပ်ဘူး၊ ညမှာလည်း ညဉ့်သုံးယံစလုံး မအိပ်ဘဲနဲ့ တရားအားထုတ်ကြတယ်။ တစ်ပါးဆီသို့ တစ်ပါးမလာစတမ်း အဲဒီလို ကတိကဝတ်ပြုပြီးတော့ တရားအားထုတ်ကြတယ်။ ရက်ရှည်လာတဲ့အခါကျတော့ အိပ်ရေးပျက်တော့လည်း မနက်မိုးလင်းခါနီးမှာ ငိုက်တာပေါ့လေ။ တောထဲမှာဆိုတော့ ကျားတွေက ပေါတော့ ကျားတစ်ကောင်ကလာပြီး ရဟန်းတစ်ပါးကို ဆွဲပြီး ကိုက်ပြီးတော့ သတ်ဖြတ်ပြီး စားလိုက်တယ်။ အဲဒီရဟန်းကလည်း ငါ့ကို ကျားကိုက်နေပြီလို့ နှုတ်ကအသံမထွက်ဘူး။ တစ်ပါးထံ တစ်ပါးမလာစတမ်းဆိုတဲ့ ကတိကြောင့် အဲဒီလို နှုတ်က ငြိမ်နေလိုက်တယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ကျားစားပြီး ပျံလွန်တော်မူသွားရှာတယ်။

ဒီလိုနဲ့ပဲ ကျားက စားလာလိုက်တာ ငါးပါး ဆယ်ပါး  
 လောက် ကုန်သွားပြီး ဥပုသ်နေ့ကျမှ သူတို့ ဥပုသ်ပြုကြတော့  
 သံဃာအရေအတွက်က (၃၀)မပြည့်တော့ဘူး၊ ဘယ်လိုဖြစ်သလဲလို့  
 တစ်ပါးနဲ့ တစ်ပါးမေးတော့ အရိုးတွေ ဘာတွေတွေ့တော့  
 ဒါကျားဆွဲတာ၊ ကျားကိုက်ခံရတာပဲဆိုတာ သိသွားတယ်၊ သိသွား  
 တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီမှာ သူတို့ကတိ ကဝတ်ပြုတယ်၊ ကျား  
 အကိုက်ခံရမယ်၊ ကျားအဆွဲခံရမယ်ဆို ရင်တော့ ကျားဆွဲနေပါပြီ  
 အဲဒီလို အသံထွက်ပါ၊ အသံပြုပါလို့ သူတို့တိုင်ပင်ပြီးတော့  
 ဆက်ပြီး တရားအား ထုတ်ကြတယ်။

**ကျားကိုက်ခံရင်း ဝိပဿနာရှုမှတ်သော ရဟန်းငယ်**

ကျန်တဲ့ရဟန်းတွေ ဆက်ပြီးတရားအားထုတ်ကြတယ်၊  
 အဲဒီလို တရားအားထုတ်တဲ့အထဲမှာ ရဟန်းငယ် တစ်ပါးကို  
 အဲဒီလိုပဲ ကျားကဆွဲပါရော၊ ဆွဲတော့ သူက အော်လိုက်တယ်၊  
 အရှင်ဘုရားတို့ ကျားပါ၊ ကျားဆွဲနေပါပြီလို့ အော်လိုက်တယ်၊  
 အော်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကျန်တဲ့ ရဟန်းတွေက တောင်ငှေး  
 တွေ၊ ဒုတ်တွေ၊ မီးရှူးတွေကိုင်ပြီးတော့ ကျားခံတွင်းကနေ ရဟန်း  
 ငယ်ကို လွှတ်အောင် နောက်ကနေလိုက်ကြတယ်၊ ရှေ့ကကျားက  
 ရဟန်းငယ်ကို ကိုက်ချီပြေးတယ်၊ ရဟန်းတွေက နောက်က  
 ဒုတ်တွေ၊ တောင်ငှေးတွေ မီးရှူးတွေနဲ့လိုက်တယ်၊ မနက်အရုဏ်

တက်ဆိုတော့ မှောင်မည်းမည်းကြီးပေါ့လေ။ ကျားဆိုတာကလည်း လူသားစားလာတာ ငါးပါး ဆယ်ပါးလောက်ထိ စားပြီးပြီဆိုတော့ ကျွမ်းကျင်နေတော့ ရဟန်းတွေ မလိုက်နိုင်တဲ့ ကမ်းပါးပြတ် ဘက်ကို တစ်ခါတည်းခုံကျော် တက်သွားတယ်။ ရဟန်းတွေ ဘယ်လိုမှ မလိုက်နိုင်တော့ဘူး။ မြင်တော့ မြင်နေရတယ်။ ကမ်းပါး ပြတ်အပေါ်မှာ ကျားက ရဟန်းငယ်ကို ကိုက်ခဲထားတယ်။ အဲဒါနဲ့ ဝဲ ကျန်တဲ့ ရဟန်းတွေဟာ လှမ်းပြောရတယ်။ “**ငါ့ရှင်သူတော် ကောင်း ငါတို့လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တဲ့ ကျားခံတွင်းကနေ သင်လွတ်အောင်တော့ လုပ်တာပဲ။ ဒါပေမယ့် သင်ဟာ ကျားပါးစပ် ခံတွင်းထဲကို ရောက်သွားပြီ။ ရဟန်းတွေအနေနဲ့ ထူးခြားမှု ဆိုတာ ဒီလိုနေရာမျိုးမှာ ထင်ရှားနိုင်ပါတယ်**” လို့ တိုက်တွန်းစကား ပြောကြားကြတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီကျားကလည်း ရဟန်းငယ်ကို ကိုက်စားတဲ့ အခါ တစ်ခါတည်း ခြေမကနေစပြီး ကိုက်စား တယ်။ ဒီနေရာမှာ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့လေ။ ဆူးလေးစူးရင်၊ ကျောက်ခဲလေး နင်းမိရင် တောင် အင်မတန် နာကျင်တာပဲ။ ဒီဟာက ကျားကိုက်ခံရတာ ဆိုတော့ ပိုပြီးနာမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် ရဟန်းငယ်က တရားလည်း အမြဲ အားထုတ်နေတယ်။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ အမြဲတမ်း ရှုမှတ် နေတဲ့ ရဟန်းငယ်ဆိုတော့ အဲဒီကျားကိုက်တဲ့ ဒဏ်ရာနာကျင်မှု



ဝေဒနာကို ဖယ်ခွာပစ်လိုက်တယ်။ ဖယ်ခွာတယ်ဆိုတာ နာကျင်မှု ဒုက္ခဝေဒနာကို မရှုမှတ် တော့ဘဲနဲ့ မိမိရှုမှတ်နေကြတရား၊ ဝိပဿနာကိုပဲ ဆက်လက်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်တယ်။

ကျားကလည်း အစဉ်အတိုင်း ခြေမကနေစပြီး ကိုက်စား လာလိုက်တာ ခြေဖျက်ကိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ရဟန်းငယ် ဘာဖြစ် သွားလည်းဆိုတော့ သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီကျားကို ခြေထောက်နဲ့လည်း ကန်မထုတ်ဘူး၊ ရုန်းလည်း မရုန်းဘူး ရုန်းလို့လည်း မရဘူး၊ လူတောင်ချီနိုင်တဲ့ ကျားဆိုတော့ စဉ်းစား ကြည့်ပေါ့လေ။ အင်မတန်ကြီးတဲ့ ကျားကြီးပဲ။ အဲဒါနဲ့ ကျားက ဆက်ပြီးစားလိုက်တာ ဒူးဆစ်ဒူးခေါင်း ရောက်လာတယ်။ အောက်ပိုင်းခြေထောက် ပြတ်ထွက်သွားပြီ။ ဒူးဆစ်ဒူးခေါင်းကို စားတဲ့အချိန်မှာ ရဟန်းငယ်ဟာ ဘာဖြစ်သွားသလဲဆိုတော့ သကဒါဂါမ်ဖြစ်သွားတယ်။ ကျားက ဒူးကနေပြီးတော့ ဆက်စား လာတယ်။ ပေါင်သားတွေ စားလာလိုက်တာ အောက်ပိုင်း ချက်အထိရောက်လာပြီ။ ချက်ကိုစားတဲ့အချိန်မှာ ရဟန်း ငယ်ဟာ အနာဂါမ်အဆင့် ရောက်သွားတယ်။ စဉ်းစားကြည့်နော် တော်တော် နာတာပဲ။ အဲဒီနာကျင်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ဥပက္ခောပြုပြီးတော့ သူရှုမှတ်နေကျ ဝိပဿနာကိုပဲ ဆက်ပြီးရှုတယ်။ ကျားက အောက်ပိုင်းကနေ စားလာလိုက်တာ ချက်လွန်ပြီးတဲ့နောက်

ဟဒယဝတ္ထုရုပ် ရောက်ခါနီးပြီ မရောက်ခင်မှာ အဲဒီရဟန်းငယ်ဟာ တစ်ခါတည်း ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါးလည်း ရသွားတယ်။ ဟဒယဝတ္ထုလည်း အစားခံရ တဲ့အချိန်မှာ သူဟာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတယ်။ ဒီရဟန်းငယ်ဟာ ဘာဖြင့် မိမိရဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကနေ ဆွဲငင်ထုတ်ယူ လိုက်သလဲဆိုတော့ ဝိပဿနာ ဘာဝနာဖြင့် မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေပြီးတော့ ဆွဲငင်ထုတ်ယူ လိုက်တာပဲ။ အဲဒီတော့ ဒီရဟန်းငယ်ကို အတုယူပြီးတော့ မိမိတို့ အနေနဲ့လည်းပဲ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း မိမိတို့ တတ်နိုင်သလောက် နာယူမှတ်သားထားသလောက် အားထုတ်နေကျ ဝိပဿနာ တရားကိုလည်း နည်းနည်းပါးပါးကနေ အလေ့အကျင့်ယူပြီးတော့ အားထုတ်နိုင်ဖို့ လိုတာပေါ့လေ။

**အာဒိတ္တသုတ္တန် ဒေသနာနည်း**

အဲဒီတော့ ဒီနေ့အနေနဲ့ကတော့ ခုနက ဖျော်ရည်တွေ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခြင်း ဒါနကုသိုလ်၊ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည် ခြင်း သီလကုသိုလ်၊ မေတ္တာပွားများပို့သခြင်း သမထမေတ္တာ ဘာဝနာကုသိုလ် ဒီကုသိုလ် (၃)မျိုးဖြင့် မီးတွေ တဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေပြီးတော့ ဆွဲငင်ထုတ်ဆောင် ပြီးသွားပြီ။ ခုကျန်နေတာက ဘာလည်းဆိုတော့ ဝိပဿနာ ဘာဝနာဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေပြီးတော့ ဆွဲငင်ထုတ်

ဆောင်ယူရအောင်၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာအမျိုးမျိုးရှိတဲ့ အထဲက ဘယ်နည်းဖြင့် ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများမလဲ ဆိုတော့ ဒုတိယ ဒွေ ဗြဟ္မဏ သုတ္တန်မှာ ဘုရားဟောထားတာက **“အာဒိတ္တော ခေါ လောကော ဗြဟ္မဏာ ဧရာယ ဗျာဓိနာ မရဏေန”** ပုဏ္ဏားအိုကြီးတို့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဆိုတဲ့ ဧရာမီး၊ နာဖျားရောဂါရခြင်းဆိုတဲ့ ဗျာဓိမီး သေဆုံးခြင်းဆိုတဲ့ မရဏမီး ဒီမီးကြီးသုံးပါးဟာ တဟုန်းဟုန်း တောက်လောင် နေတယ်လို့ အဲဒီလို ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားတဲ့ ဒေသနာအား လျှော်စွာ အာဒိတ္တသုတ္တန်မှာ လာတဲ့အတိုင်း မီးတစ်ဆယ့်တစ်မီးတို့ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်လောင်မြိုက်နေပုံကို ရှုမှတ်ဆင်ခြင်လို့ရှိရင် ဒီသုတ္တန်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ရှိသွားတယ် အဲဒီတော့ အာဒိတ္တ သုတ္တန်မှာလာတဲ့ ဝိပဿနာနည်းအတိုင်း ဝိပဿနာဆင်ခြင် ရအောင်၊ အာဒိတ္တသုတ္တန်ဆိုပေမယ့် သိပ်ပြီးတော့ မစိမ်းလှပါဘူး၊ အိန္ဒိယ ဗုဒ္ဓဂယာ ဘုရားဖူးသွားတဲ့အခါ ဗုဒ္ဓဂါယာရဲ့ မနီး မဝေးမှာပဲ ဂယာသီသဆိုတဲ့ အရပ်ရှိတယ်။ အဲဒီအရပ်ဒေသ ကိုလည်းပဲ ရောက်ခဲ့ကြတာပါပဲ၊ အဲဒီမှာ ဥရဝေဠကဿပ အမျိုးရှိတဲ့ ညီနောင်သုံးပါးခေါင်းဆောင်တဲ့ ရဟန်းတစ်ထောင်ကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က အာဒိတ္တသုတ္တန်ကို ဟောပြလိုက်တယ်။

ဘယ်လိုဟောပြုလဲဆိုတော့ **“သဗ္ဗံ ဘိက္ခဝေ အာဒိတ္တံ”**  
**ဘိက္ခဝေ၊** ရဟန်းတော်တို့။ **သဗ္ဗံ၊** အလုံးစုံသော တေဘူမက  
 တရားသည်။ **အာဒိတ္တံ၊** တပြောင်ပြောင် တောက်လောင်အပ်၏။  
 အလုံးစုံသော တေဘူမက ရုပ်နာမ် တရားတွေဟာ တဟုန်းဟုန်း  
 တောက်လောင်နေတယ်။ ဘာဖြင့် ဘာတွေကို တောက်လောင်  
 နေတာလဲဆိုတော့ အဲဒီမှာ စက္ခု မျက်စိ၊ မျက်စိဟာ တဟုန်းဟုန်း  
 တောက်လောင်နေတယ်။ အဲဒီမျက်စိဖြင့်မြင်ရတဲ့ အဆင်းရူပါရုံ  
 ဟာလည်း တဟုန်းဟုန်းတောက်လောင်နေတယ်တဲ့။ မြင်သိစိတ်  
 စက္ခုဝိညာဉ်ဟာလည်း တဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေတယ်တဲ့။  
 မြင်သိစိတ်ဖြင့် တွဲဖြစ်တဲ့ မျက်စိအတွေ့ ဖဿဟာလည်း  
 တဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေတာဘဲတဲ့။ မြင်သိစိတ် စက္ခု  
 ဝိညာဏ်နဲ့တွဲဖြစ်တဲ့ အတွေ့ဖဿကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုဖြစ်သော  
 ချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာ၊ ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ချမ်းသာ ဆင်းရဲမှု  
 အလယ်အလတ်ရှိတဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာ၊ အဲဒီခံစားမှု သုခဝေဒနာ၊  
 ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ သုံးပါးဟာလည်း တဟုန်းဟုန်း  
 တောက်လောင်နေတာပါပဲတဲ့။

အဲဒီတော့ တောက်လောင်နေတဲ့ဟာ ဘယ်နှစ်ခုလဲဆိုတော့  
 (၅)ပါး၊ (၁)မျက်စိစက္ခုပသာဒရုပ်၊ (၂)အဆင်း ရူပါရုံ၊ (၃)မြင်သိ  
 စိတ် စက္ခုဝိညာဉ်၊ (၄)မျက်စိအတွေ့ဖဿ၊ (၅)ခံစားမှုဝေဒနာ  
 သုံးပါး၊ စုစုပေါင်း (၅)ပါး အဲဒီ တရား (၅)ပါးဟာ တဟုန်းဟုန်း

တောက်လောင်နေပါတယ်တဲ့။ ဘာဖြင့် တောက်လောင် နေသလဲ  
ဆိုတော့ ကေန၊ အဘယ်ဖြင့်၊ အာဒိတ္တံ တဟုန်းဟုန်းတောက်  
လောင်နေသနည်း။ ရာဂဂ္ဂိနာ၊ လိုချင်တပ်မက်မှု ရာဂမီးဖြင့်။  
ဒေါသဂ္ဂိနာ၊ စိတ်ဆိုးအမျက်ထွက်မှု မကျေနပ်မှု စိတ်ကောက်မှု  
ဒေါသမီးဖြင့်။ မောဟဂ္ဂိနာ၊ မသိမိုက်မဲ တွေဝေမှု မောဟမီး  
ဖြင့်။ အာဒိတ္တံ၊ တဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်အပ်၏တဲ့  
လောဘမီး၊ ဒေါသမီး မောဟမီး ဒီမီးသုံးပါးဖြင့် တဟုန်းဟုန်း  
တောက်လောင်နေတယ်တဲ့။ ဒါတင်လားဆိုတော့ မကသေးဘူး၊  
ဇာတိယာ၊ ဥပါဒ်ဇာတိအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဇရာယ+ ဌီဇရာ  
အားဖြင့်လည်းကောင်း။ **မရဏေန**၊ ဘင်မရဏအားဖြင့်  
လည်းကောင်း၊ **သောကေဟိ**၊ စိုးရိမ်ခြင်းတို့ဖြင့် လည်းကောင်း။  
**ပရိဒေဝေဟိ**၊ ငိုကြွေးခြင်းတို့ဖြင့်လည်းကောင်း။ **ဒုက္ခေဟိ**၊  
ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ဖြင့်လည်းကောင်း။ **ဒေါမနသေဟိ**၊ စိတ်ဆင်း  
ရဲခြင်း တို့ဖြင့်လည်းကောင်း။ ဥပါယာသေဟိ၊ ပြင်းစွာပင်ပန်း  
ပူလောင်ခြင်းတို့ဖြင့်လည်းကောင်း။ **အာဒိတ္တံ**၊ တဟုန်းဟုန်း  
တောက်လောင်၍ နေအပ်၏။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။ ဝဒါမိ၊ ငါဘုရားရှင်  
ဟောပြုပေ၏။ ခုနက ပြောပြလိုက်တဲ့ မီးတစ်ဆယ့်တစ်မီးဖြင့်  
တဟုန်းဟုန်းတောက်လောင်နေပါတယ်တဲ့။

### စက္ခုပဉ္စက မီးလောင်ခံရပုံ

အဲဒီတော့ ဒီစက္ခုပဉ္စက ဆိုကြပါစို့ မျက်စိအမှူးရှိတဲ့ တရား(၅)ပါး၊ ဒီ (၅)ပါးမှာ မီးတောက်လောင်မှုကို ကြည့်ရအောင် ဒီစက္ခု မျက်စိပေါ်မှာ လောဘမီး ဘယ်လိုတောက်လောင်နေသလဲဆိုတော့ မိမိရဲ့ မျက်စိက ကြည်လင်တောက်ပနေမယ် ဆိုရင် မှန်ကြည့်ပြီး ငါ့မျက်စိဟာ ကြည်လင်တောက်ပတယ်၊ လှပတယ်၊ ငါ့မျက်စိဟာ အဝေးထိအောင် မြင်နိုင်တယ်၊ အဲဒီလို ကျေနပ်မှု၊ နှစ်သက်မှု၊ တပ်မက်မှုတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် မျက်စိ အပေါ်မှာ ဘာမီးလောင်သလဲဆိုတော့ လောဘမီးလောင်တာပဲတဲ့၊ လောဘမီးလောင်လာတယ်။ ဒေါသ မီးလောင်ဆိုတာကတော့ မိမိရဲ့ မျက်စိထဲမှာ အမှုံတွေ အမှိုက်တွေ ဝင်သွားပြီဆိုရင် တခါတည်း စိတ်ဆိုးတယ်၊ တစ်ယောက်ယောက်ကြောင့် လေညာ ကနေပြီးတော့ လွင့်ချလိုက်မယ် ကိုယ့်မျက်စိထဲဝင်ပြီဆိုရင် တစ်ခါ တည်း မျက်စိကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မကျေနပ်မှု စိတ်ဆိုးမှု ဒေါသတွေဖြစ်ရတယ်၊ ဒီအခါမှာ ဘာမီးလောင်သလဲဆိုတော့ ဒေါသမီးလောင်တယ်၊ ခုနက အဘိဓမ္မာနည်းဖြင့် ပြောလို့ရှိရင် ရုပ်မျက်စိ၊ မျက်စိဆိုတာက ရုပ်တရားပဲ ရုပ်တရားဟာ ဥပါဒ် ဌီဘင်ဖြစ်ရတော့ ဥပါဒ်အခိုက်မှာ ဇာတိမီးလောင်တယ် လို့ခေါ်ရတယ်၊ ဌီအခိုက်မှာတော့ ဇရာမီးလောင်တယ်လို့ခေါ်ရတယ်၊

ဘင်္ဂကွဏအခိုက်မှာတော့ မရဏမီးလောင်တယ်လို့ခေါ်ရတယ်။

အဘိဓမ္မာနည်းနဲ့မပြောဘဲနဲ့ လောကမျက်မြင်နဲ့ပြောလို့ရှိရင်  
 မျက်စိမူလာပြီ မျက်စိအမြင်ဝါးလာပြီ မျက်မှန် တပ်ရပြီဆိုရင်  
 ဘာမီးလောင်သွားသလဲဆိုတော့ ဇရာမီးလောင်သွားလို့တဲ့၊ ဇရာမီး  
 လောင်တဲ့အတွက် မျက်စိဟာ အမြင်စွမ်းအား မကောင်းတော့ဘူး။  
 ဒီအခါမှာ မျက်မှန်အကူအညီနဲ့ တပ်ပေးရတယ်။ ဗျာဓိမီး  
 ဆိုတာက မျက်စိမှာ ရောဂါဖြစ်လာတယ် တိမ်တွေကျလာတယ်  
 မျက်စိမျက်ရိုးကိုက်လာတယ် ကျိမ်းစပ်လာတယ် မျက်လုံးတွေ  
 နီရဲလာတယ် မျက်ကြည်လွှာထည့်ဘို့ ခွဲစိပ်ရချုပ်ရတယ်၊ ဒါတွေ  
 ဟာ မျက်စိမှာ ဗျာဓိမီးလောင်တာပဲ။ မရဏမီးဆိုတာကတော့  
 သေသွားအောင်ကိုပဲ လောင်တာပါပဲ ဒီမျက်စိကန်းသွားတယ်။  
 ဒဏ်ရာကြောင့် ဖြစ်စေ၊ တစ်စုံတစ်ရာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မျက်စိဟာ  
 လုံးဝ မမြင်ရတော့ဘူး၊ လူကတော့ မသေသေးဘူးနော် မျက်စိသာ  
 ကန်းသွားတယ်။ အဲဒါဆိုရင်တော့ ဘာမီးလောင်တာလဲဆိုတော့  
 မရဏ မီးလောင်သွားတယ်တဲ့။ အဲဒီလို မျက်စိကန်းသွားမယ်။  
 မျက်စိခွဲရ စိတ်ရတဲ့ အခါကြလို့ရှိရင် စိုးရိမ်မှုတွေ ပူဆွေးမှုတွေ  
 ဖြစ်ရတယ်။ ဒါကိုတော့ ဘာမီးလောင်သလဲဆိုတော့ သောကမီး  
 လောင်တယ်လို့ ခေါ်ရတယ်။ မျက်စိလုံးဝမမြင်တော့ဘူး၊ မျက်စိ  
 ကန်းသွားပြီ မျက်စိကွယ်သွားပြီဆိုရင် သောကဖြစ်ရုံ တင်မကဘူး၊

ငိုကြွေးမှု တွေဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီအခါမှာတော့ ဘာမီးလောင် သလဲဆိုတော့ ပရိဒေဝမီး လောင်တယ်လို့ ခေါ်ရတယ်။ ဒုက္ခမီး လောင်တယ် ဆိုတာကတော့ မျက်စိဟာ ရုပ်တရားဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲ မှုတွေဖြစ်ရတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ရပြီးဆိုရင် ဒုက္ခမီးလောင်တာပဲ။ ဒီမျက်စိကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ဖြစ်ရတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဒေါမနဿ မီးလောင်တာခေါ်ရတယ်။ အကြောင်းမညီညွတ်လို့ မျက်စိကန်းသွားတဲ့အခါ ကွယ်သွားတဲ့ အခါကျရင် ငိုကြွေးရုံတင်မကဘူး၊ အသံမထွက်တော့ဘဲနဲ့ ကျိတ်ပြီးတော့ကို တစ်ခါတည်း စိတ်ထဲမှာ ပင်ပင်ပန်းပန်း ပူလောင်မှုတွေဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ပူလောင်မှုဖြစ်တာကိုတော့ ဘာမီးလောင်သလဲဆိုတော့ ဥပါယာသမီးလောင်တယ်လို့ ခေါ်ရတယ်။ အဲဒီတော့ (၁)မျက်စိ၊ စက္ခုပသာဒရုပ်၊ (၂)မျက်စိဖြင့် မြင်တဲ့အဆင်းရူပါရုံ၊ (၃)မြင်သိစိတ်၊ (၄)မြင်သိစိတ်နဲ့တွဲဖြစ်တဲ့ အတွေ့ဖဿ၊ (၅)အဲဒီအတွေ့ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ခံစားမှု သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဒီတရား (၅)ပါးဟာ လောဘမီး အစရှိတဲ့ မီးဆယ့်တစ်မီးရဲ့ လောင်မြိုက်မှုကို ခံနေရတယ်တဲ့။

**သောတပဉ္စက မီးလောင်ခံရပုံ**

မျက်စိတင်လားဆိုတော့ မကသေးဘူး၊ ကျန်တဲ့ခန္ဓာကိုယ် မှာရှိတဲ့ နား၊ နားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ (၅)ချက်လည်း ဒီအတိုင်းပါဘဲ။



နားနဲ့ဆက်စပ်တာကျတော့ အသံသဒ္ဒါရုံ ကြားသိစိတ်၊ နားနဲ့ကြား  
 တဲ့အခါ တွဲဖြစ်တဲ့ အတွေ့ဖဿ၊ အဲဒီဖဿကြောင့်ဖြစ်တဲ့  
 ခံစားမှုဝေဒနာသုံးပါး ဒီတရား (၅)ပါးဟာလည်းပဲ လောဘအစ  
 ရှိတဲ့ မီးတစ်ဆယ့်တစ်မီးရဲ့ လောင်မြိုက်မှုကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း  
 ခံနေရတယ်တဲ့။ အဲဒီတော့ နားဆိုရင် နားလေးပြီး နားထိုင်းပြီဆို  
 လို့ရှိရင် ဒီမီးတွေလောင်တာ ပိုထင်ရှားတယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း  
 လည်းပဲ လောင်နေတာပဲ။

**ဃာနပဉ္စက မီးလောင်ခံရပုံ**

နားပြီးတဲ့နောက် ဘာရှိမလဲဆိုတော့ နှာခေါင်း၊ နှာခေါင်း  
 ဟာလည်း ဒီအတိုင်း (၅)ချက်ပါပဲ။ နှာခေါင်း၊ အနံ့ရှူတဲ့  
 အနံ့ဂန္ဓာရုံ၊ နံတာကိုသိတဲ့ နံသိစိတ်၊ နံသိစိတ်နဲ့ တွဲဖြစ်တဲ့  
 အတွေ့ဖဿ၊ အဲဒီဖဿကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာသုံးပါး  
 စုစုပေါင်း နှာခေါင်းအမှူးရှိတဲ့ ဒီတရား(၅)ပါးဟာလည်း မီးတစ်  
 ဆယ့်တစ်မီး လောင်မြိုက်မှုကို ခံနေရတယ်။ နှာခေါင်းနဲ့  
 ပတ်သက်လို့ရှိရင် အအေးမိပြီဆိုရင် နှာစေးပြီး နှာရည်ယိုပြီ  
 ဒီအခါမှာ ဒီမီးတွေလောင်တာ ပိုပြီးတော့ ထင်ရှားတယ်။ ဆိုပါစို့  
 နှာခေါင်းထဲမှာ အနံ့မကောင်းတဲ့ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်အနံ့တွေ  
 အပုတ်နံ့တွေ နံလာပြီဆိုရင် စိတ်ဆိုးပြီး ဒီအခါမှာ ဘာမီးလောင်  
 သလဲဆိုတော့ ဒေါသမီးလောင်တော့တာပဲ။ အဲဒီတော့ နေ့စဉ်နေ့

တိုင်းလည်းပဲ ဒီမီးတွေဟာ နှာခေါင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လောင်မြိုက်နေတာပါပဲ။ ကိုယ်ကသတိမထားမိလို့သာ လောင်နေလို့ လောင်မှန်း မသိလိုက်ရဘူး။

### ဇိဝှာပဉ္စက မီးလောင်ခံရပုံ

နှာခေါင်းပြီးတဲ့နောက် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာအစိတ်အပိုင်းတွေ ရှိသလဲဆိုတော့ ဇိဝှာလျှာ၊ လျှာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း အချက်ဟာ (၅)ခုပါပဲ။ လျှာရယ် လျှာဖြင့်စားတဲ့ ချို၊ ချဉ်၊ စပ်၊ ငန်၊ ဖန်၊ ခါး ဆိုတဲ့ ရသာရုံ၊ စားတဲ့ အရသာကိုသိတဲ့ စားသိစိတ်၊ စားသိစိတ်နဲ့တွဲပြီးဖြစ်တဲ့ အတွေ့ဖဿ၊ အဲဒီဖဿကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာ(၃)ပါး။ ဒီတရား(၅)ပါးဟာလည်း မီးတစ်ဆယ့်တစ်မီးလောင်မြိုက်မှုကို ခံယူနေရတယ်။ ဇိဝှာနဲ့ပတ်သက်ပြီး လောင်တာက ပိုထင်ရှားတယ်။ အစားအသောက်များ ကောင်းကောင်းလေးစားရပြီဆိုရင် ဆိုပါစို့၊ ဗမာဟင်းပဲဖြစ်စေ၊ တရုတ်ဟင်းပဲဖြစ်စေ ကောင်းကောင်းစားရပြီဆိုရင် ကောင်းလိုက်တာလို့ စိတ်ထဲကလည်းဖြစ်တယ်။ တစ်ခါတစ်လေကျ နှုတ်ကတောင် ထုတ်ပြောလိုက်သေးတယ်။ ဒီအခါမှာ ဘာမီးလောင်သလဲဆိုတော့ လောဘမီးလောင်တာပဲ။ ကောင်းလိုက်တာ ဒီနေ့တင်မကဘူး၊ နောက်နေ့လည်း စားချင်လိုက်တာ နောက်လလည်း စားချင်လိုက်တာ။ အဲဒီလိုဖြစ်လို့ရှိရင် ဒါလျှာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ လောဘမီးဟာ လောင်တာပဲ စားရတဲ့သောက်ရတဲ့အခါ

သိပ်အဆင်မပြေဘူး ငန်လွန်းနေမယ်၊ ချဉ်လွန်းနေမယ်၊ စပ်လွန်း  
 နေမယ်ဆိုရင် ဒီဟင်းကလည်း မကောင်းဘူး၊ ညံ့လိုက်တာ  
 ချက်တာက ဖျင်းလိုက်တာ စသည်ဖြင့် ဒီလိုစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်လာပြီ၊  
 နှုတ်ကနေ ထုတ်ပြောလာပြီဆိုရင် ဘာမီးလောင်သလဲဆိုတော့  
 လျှာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဒေါသမီးဟာ လောင်လာတယ်။  
 ဒါက ပြင်ဘက်ဟာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးဖြစ်တာ။ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်  
 အတွင်းမှာလည်း ဒီမီးတွေဟာ ဖြစ်တာပါပဲ။ လျှာဟာ ကျန်းမာရေး  
 မကောင်းတဲ့အခါကျရင် အရသာသိပ်မတွေ့တော့ဘူး၊ ဘာစားစား  
 အရသာမရှိတော့ဘူး ဒီအခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကျေနပ်တဲ့ ဒေါသ  
 မီးတွေဖြစ်လာတယ်။ လျှာ အရသာက မရှိတော့ဘူးဆိုတော့  
 ဇရာမီးလောင်လို့ပေါ့လေ အဲဒီတော့ ဒီလျှာနဲ့ပတ်သက်ပြီး  
 တော့လည်း မီးတစ်ဆယ့်တစ်မီးဟာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တဟုန်းဟုန်း  
 လောင်နေတာပါပဲ။

**ကာယပဉ္စက မီးလောင်ခံရပုံ**

အဲဒီတော့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ ဒီ (၄)ခုမှတစ်ပါး  
 ကျန်တဲ့အစိတ်အပိုင်းကိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်လို့ ခေါ်ရတယ်။ အဲဒီခန္ဓာ  
 ကိုယ်မှာလည်းပဲ (၅)ပါးပဲ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတဲ့ ကာယပဿာဒရုပ်ရယ်၊  
 ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့တဲ့ အထိအတွေ့ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရယ်၊ ထိတဲ့အခါ  
 သိတဲ့ ထိသိ စိတ် ကာယဝိညာဉ်ရယ်၊ ကာယဝိညာဉ်ထိ သိစိတ်  
 နဲ့တွဲဖြစ်တဲ့ အတွေ့ဖဿရယ်၊ ဒီဖဿလျှင် အကြောင်းခံတဲ့

ခံစားမှုဝေဒနာသုံးပါးရယ် ဒီတရား (၅)ပါးဟာလည်းပဲ မီးတွေ  
 တဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေတာပဲ။ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ  
 ထိမိခိုက်မိလို့ နာကျင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် တစ်ဖက်သားသူများကြောင့်  
 နာကျင်လို့ရှိရင် စိတ်ဆိုးတဲ့ ဒေါသမီးတွေ ဖြစ်နေတာပဲ။ မျက်စိ၊  
 နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာမှတစ်ပါး ကျန်တဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်း  
 တွေကို သူများက အရွယ်တင်လိုက်တာ ရုပ်ချောလိုက်တာ ပြောလို့  
 ရှိရင် သဘောတွေ ကျနေတာပဲ မှန်တွေကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်မျက်  
 နှာကိုယ်ကြည့်ပြီး သဘောတွေ ကျနေတာပဲ။ ကျေနပ်နေတယ်၊  
 အားရနေတယ်၊ အဲဒီအခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာ  
 မီးတွေလောင်သလဲဆိုတော့ လောဘမီးတွေ လောင်နေတာပါပဲတဲ့။  
 ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်မှု တစ်ဖက်သားကြောင့် ဖြစ်လို့ရှိရင်တော့  
 အဲဒီတစ်ဖက်သားအပေါ် စိတ်ဆိုးပြီဆိုရင်တော့ ဒေါသမီးဟာ  
 လောင်မြိုက်နေတယ်။ အရေ တွေတွန့်နေမယ် ဆံပင်တွေဖြူ  
 နေမယ် သွားတွေကျိုးနေမယ်၊ ခါးတွေကိုင်းနေမယ် ဒီလိုဖြစ်တာ  
 တွေဟာ ဘာမီးကြောင့်လဲဆိုရင် ဇရာမီးကြောင့်ဖြစ်ရတယ်တဲ့  
 အဲဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်းပဲ မီးဆယ့်တစ်မီးဟာ လောင်မြိုက်  
 နေတာပါပဲ။ လောင်နေပေမယ့် သတိမထားတဲ့အတွက်  
 လောင်မြိုက်မှန်း မသိရဘူးတဲ့။

### မနောပဉ္စက မီးလောင်ခံရပုံ

နောက်ဆုံး ပဉ္စက တစ်ခုကဘာလဲဆိုတော့ မနောပဉ္စကပဲ။ မနောပဉ္စကမှာပါတဲ့ တရားတွေက ဘဝင်စိတ်အကြည်၊ ဘဝင်စိတ်အကြည်မှာလည်းပဲ ဒီမီးတွေဟာ လောင်နေတာပဲ။ စိတ်ဖြင့် ကြံစည်မှု ဓမ္မာရုံလည်းပဲ လောင်မြိုက်နေတာဘဲ။ နောက်ကြံသိမှု မနောဝိညာဉ်စိတ် ဒါလည်းဘဲ လောင်မြိုက်နေတာဘဲ။ ကြံသိစိတ်နှင့်တွဲဖြစ်တဲ့ အတွေ့ဖဿဟာလည်းပဲ လောင်မြိုက်မှုကို ခံနေရတယ်။ အဲဒီဖဿလျှင် အကြောင်းရှိတဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာသုံးပါး၊ ဒါလည်းပဲ မီးဆယ့်တစ်မီးလောင်မြိုက်မှုကို ခံယူနေရတယ်။ ဆိုပါစို့ စိတ်ကမကြည်ဘူး။ စိတ်က အလိုလိုတိုနေပြီဆိုရင် ဒေါသဖြစ်နေပြီ ဒီအခါမှာ ဒီစိတ်ကို ဘာမီးလောင်နေသလဲဆိုတော့ ဒေါသမီးလောင်နေတယ်တဲ့။ အစစအရာရာ စီးပွားရေးတွေ အဆင်ပြေနေပြီ လူမှုရေးတွေ အဆင်ပြေနေပြီ ကျန်းမာရေးတွေ အဆင်ပြေနေပြီ သားရေးသမီးရေး ဆွေရေးမျိုးရေး စတဲ့ အရေးကိစ္စတွေ ပြေလည်နေတဲ့ အခါကျလို့ရှိရင် ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်ပြီးတော့ ပျော်နေတယ်။ အဲဒီအခါမှာတော့ ဘာမီးလောင်နေပြီလဲဆိုတော့ လောဘာမီးဟာ လောင်နေပြီတဲ့။ အဲဒီတော့ ဒီပဉ္စကမှာ လည်းပဲ မီးတစ်ဆယ့် တစ်မီးဟာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းကို လောင်နေတာပဲ လောင်နေပေမယ့် ကိုယ်က လောင်မှန်းမသိဘူး။ လောင်မှန်း မသိဘဲနဲ့ လောင်နေတော့ ပိုလောင်တာပေါ့လေ။ လောင်နေတာကို လောင်မှန်းသိရင်တော့ ဒီမီးကို ကိုယ်က

ငြိမ်းသတ်လိုက်လို့ရှိရင်တော့ အလောင်ခံရတာ နည်းနည်း သက်သာတယ်။ အလောင်ခံရတာ သက်သာလို့ရှိရင် တော့ သိပ်ပြီးတော့ ပျက်စီးမှု မရှိဘူးပေါ့လေ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရား ရှင်က အာဒိတ္တသုတ်မှာ ဥရုဝေဠကဿပ အမှူးရှိတဲ့ ရဟန်း တစ်ထောင်ကို ဟောပြတယ်။

အဲဒီတော့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါးရော၊ အဆင်း၊ အနံ့အစရှိတဲ့ အာရုံခြောက်ပါးရော မြင်သိစိတ်အစရှိတဲ့ ဝိညာဉ်ခြောက်ပါးမှာရော မြင်သိစိတ်နဲ့ စသည်တို့နှင့် တွဲဖြစ်တဲ့ အတွေ့ဖဿ ခြောက်ပါးမှာရော၊ ဖဿကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ခံစားမှု ဝေဒနာခြောက်ပါးမှာရော မီးတွေ တဟုန်းဟုန်းလောင် နေတယ်ဆိုတာ သိတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီမျက်စိစတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါး အာရုံခြောက်ပါး ဝိညာဉ်ခြောက်ပါး ဖဿခြောက်ပါး ဝေဒနာခြောက်ပါးတို့အပေါ်မှာ ငြီးငွေ့မှုတွေဖြစ် လာတယ်။ တပ်မက်မှု မရှိတော့ဘူး။ တပ်မက်မှု မရှိတော့ဘူးဆို လို့ရှိရင်တော့ ဒီမီးလောင်မှုကနေပြီးတော့ လွန်မြောက်ချင်တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။ အဲဒီလို လွန်မြောက်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဝိပဿနာဉာဏ်က တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရင့်သန် လာပြီးတဲ့နောက် ဟိုဘက် လောကုတ္တရာဘက် မဂ်ဖိုလ်ကို ရောက်သွားတာပါပဲ။ အဲဒီတော့ ဒီပဉ္စက ခြောက်ခုလုံး အကုန်လုံး ပွားများဖို့ဆိုတာကတော့ အချိန်မရလို့ ထားလိုက်ပါ။ အဲဒီပဉ္စက

ထဲက ခုလောလောဆယ် ဘာနဲ့ဆက်စပ်သလဲဆိုတော့ နားနဲ့ ဆက်စပ်တာပေါ့လေ။ ဒီကပြောနေတဲ့ အသံကို မိမိတို့နားမှာ ကြားနေရတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီနားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သောတပဉ္စကကို ဝိပဿနာရှုဆင်ခြင်လို့ရှိရင် ထိုက်သလောက်တော့ ဝိပဿနာ ဘာဝနာပွားများမှု ဖြစ်သွားတာပါပဲ အဲဒီတော့ နားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သောတပဉ္စကကို ပွားများတဲ့အခါ မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော်ကြီး ရဲ့ နည်းနဲ့ပွားများရအောင်။

**သောတပဉ္စက ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပုံ**

အဲဒီတော့ နားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ (၅)ချက်ဆိုတာ ဘာလဲဆို တော့ (၁)ဒကာကြီး ဒကာမကြီးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ နား သောတပဿာဒ ရုပ်အကြည် (၂) ဒီကပြောနေတဲ့အသံ သဒ္ဒါရုံ (၃)နောက်တစ်ခါ ဒကာကြီး ဒကာမကြီးတို့ရဲ့ နားဆီကို ဒီကအသံရောက်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ကြားသိစိတ်ဖြစ် ပေါ်လာ တယ်၊ (၄) တစ်ခါ ကြားသိစိတ်နဲ့ တွဲဖြစ်တဲ့ အတွေ့ဖဿလည်းပဲ ဒကာကြီး ဒကာမကြီးတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်တယ်။ (၅)အဲဒီ အတွေ့ဖဿအကြောင်းခံပြီးတော့ ခံစားမှုဆိုတဲ့ သုခဝေဒနာ ဒုက္ခဝေဒနာ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတွေလည်း ဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီတော့ စုစုပေါင်း ဘယ်နှစ်ချက်လဲဆိုတော့ (၅)ချက်ပါပဲ။ နားရုပ်အကြည် ရယ်၊ ဒီကပြောနေတဲ့အသံ သဒ္ဒါရုံရယ်၊ ဒကာကြီး ဒကာမကြီး တို့ရဲ့ ကြားသိစိတ်ရယ်၊ ကြားသိစိတ်နဲ့ တွဲဖြစ်နေတဲ့ အတွေ့

ဖဿရယ်၊ အဲဒီဖဿကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ချမ်းသာစွာ ခံစားတဲ့ သုခဝေဒနာ၊ ဆင်းရဲစွာ ခံစားတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အလယ်အလတ် ခံစားတဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဒီ(၅)ခုကို သောတပဉ္စကလို့ခေါ်တယ်။ ဒီသောတပဉ္စကကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာရေး သုံးပါးတင်ပြီးတော့ ရှုမှတ်လိုက်လို့ရှိရင် ဝိပဿနာဘာဝနာ အထိုက်အလျောက် ဖြစ်သွားတာပါပဲ။ အဲဒီတော့ မင်းကွန်း ဆရာတော်ကြီးရဲ့ နည်းနဲ့ ရှုမှတ်ဆင်ခြင် ပွားများရအောင် ရှေ့ကနေ ဘုန်းဘုန်းက တိုင်ပေးမယ်

**သောတပဉ္စက ဝိပဿနာ လင်္ကာ**

- ၁။ နားဟုတွင်မည် ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း
- ၂။ အသံတွင်မည် ရုပ်ထိုဤလည်းကောင်း
- ၃။ နား၌စွဲမီ ဝိညာဉ်သည်လည်းကောင်း
- ၄။ နား၌စွဲမီ အတွေ့သည်လည်းကောင်း
- ၅။ နား၌အတွေ့အကြောင်းပြု၍လျှင် ဖြစ်လေ့များစွာ ဝေဒနာမှာ သုခါ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာမည် ဤသုံးလီ သည်လည်းကောင်း ရှည်မြင့်ကာလ မတည်ထဘဲ ခဏဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့် တရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏ ခိုင်မြဲ ကြောမာ နှစ်မပါဘူး ပညာစက္ခု မျှော်ထောက်ရှုလျှင် သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခအနတ္တာ မှန်လှစွာဖြင့် ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြ သည် ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။

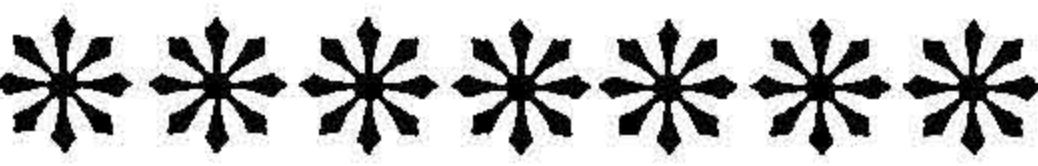


### နေ့စဉ် ဒါန သီလ ဘာဝနာ ရယူနိုင်ပါစေ

ဒါဆိုလို့ရှိရင် ဒုတိယ ဒွေ ဗြဟ္မဏသုတ္တန်ဒေသနာအရ ဒါနကုသိုလ်ရော သီလကုသိုလ်ရော သမထ ဘာဝနာကုသိုလ်ရော ဝိပဿနာဘာဝနာကုသိုလ်ရော ဒီကုသိုလ် လေးမျိုးဖြင့် လောဘမီး၊ ဒေါသမီး အစရှိတဲ့ မီး ဆယ့်တစ်မီး လောင်မြိုက်နေတဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေပြီးတော့ ထုတ်ယူပြီးသွားပါပြီ။ အဲဒီတော့ ကိုသိန်းဇော်က မနေ့ကလျှောက်တယ် “တပည့်တော်တို့ အနေနဲ့ ဘုရားဖူးလာခိုက် နေ့စဉ်ဆင်ခြင်နိုင်မည့် တရားဟောပြပေးပါ” ဆိုတော့ ဒုတိယဒွေဗြဟ္မဏသုတ်ကို ဟောပြပြီးသွားပြီ။ ဒီဟာကို ပြန်ပြီးတော့ အနှစ်ချုပ်လိုက်လို့ရှိရင် ဘာကိုပြောလိုသလဲဆိုတော့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း နည်းများမတူ ဒါနသီလ ဘာဝနာကုသိုလ် သုံးမျိုးစလုံး ရယူနိုင်ပါစေလို့ ဒီလိုပြောလိုတာပါပဲ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဒါနကတော့ ရပါတယ် မိမိတို့အိမ် ဘုရားစင်မှာ လှူဒါန်းပေးကမ်း နေတယ်။ ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့ သံဃာတွေကို လှူဒါန်းပေးကမ်း နေတယ်။ မရှိဆင်းရဲ နွမ်းပါးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ထောက်ပံ့နေတယ်။ ကျောင်းတိုက် သံဃာတွေကို ထောက်ပံ့နေတယ်။ ဒါတွေဟာ ဒါနကုသိုလ်တွေပါပဲ။ သီလကုသိုလ်ကတော့ ငါးပါးသီလ ကို နေ့တိုင်းမြဲရမှာပဲ။ ခုနကပြောလိုက်တဲ့အတိုင်း ဥပုသ်ရှစ်ပါးသီလကို ဥပုသ်နေ့ တနင်္ဂနွေနေ့ မိမိမွေးနေ့တွေမှာ တစ်ပတ်တော့ တစ်ရက်လောက် ဆောက်တည်နိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ သီလ

ကုသိုလ်လည်း ဆောက်တည်နိုင်အောင် လုပ်ပေါ့လေ။ ဘာဝနာ  
 ကုသိုလ်ကိုလည်း အခုပြောလိုက်တဲ့အတိုင်း မေတ္တာပွားများ  
 ပို့သခြင်း မေတ္တာဘာဝနာ ကုသိုလ်၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ ကုသိုလ်  
 ကလည်း မိမိဆင်ခြင်အလေ့အလာရှိထားတဲ့ ဘာဝနာကုသိုလ်  
 ပေါ့လေ။ ကိုသိန်းဇော် ပြောတော့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တရားတစ်ခွေ  
 နာဖြစ်ပါတယ်ဆိုတော့ တရားနာနေတဲ့ အခိုက်မှာလည်းပဲ  
 ဘာကုသိုလ် ဖြစ်နေသလဲဆိုတော့ ဘာဝနာကုသိုလ်ဖြစ်နေတာပါပဲ  
 ဓမ္မဒေသနာ တရားဟောတယ်၊ ဓမ္မဿဝန တရားနာတယ်ဆိုတာ  
 ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကုသိုလ်သုံးမျိုးထဲ သွင်းတဲ့အခါ ဘယ်ထဲ  
 မှာ သွင်းပေးသလဲဆိုတော့ ဘာဝနာကုသိုလ်ထဲ သွင်းပေးတယ်။  
 အဲဒီတော့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တရားတိပ်ခွေနာတယ်ဆိုတာလည်းပဲ  
 ဘာဝနာကုသိုလ်ပါပဲ။ အဲဒီတော့ အဓိကပြောလိုတာကတော့  
 ဒါနကုသိုလ်ရော၊ သီလကုသိုလ်ရော၊ ဘာဝနာကုသိုလ်ရော  
 ကုသိုလ်သုံးမျိုးစလုံး စုံအောင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါစေ။  
 ဒါနကုသိုလ် သီလကုသိုလ် ဘာဝနာကုသိုလ် သုံးမျိုးစလုံး  
 နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရယူနိုင်ကြပါစေသတည်း။

(ဓမ္မရသစာပဒေသာ စာအုပ်မှ)



### **အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း စေးဝါးကောင်းများ**

ဗုဒ္ဓခေတ်လာ သက်တော် ရာကျော်

(၁၂၀)ရှည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ

မွေးဇာတာတွင် “အာယု အသက်(၁၂၀)ရှည်စေသော်” ဟူ၍ မင်္ဂလာစကား ပါရှိလာ၏။ အသက်(၁၂၀) ရှည်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အသက်(၁၀၀)တမ်းတွင် သက်တမ်းစေ့ရုံမျှမကပဲ သက်တမ်း ကျော်လွန်သွားအောင် နေကြရသဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများပင် ဖြစ်ကြသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်တော်တွင် ပေါ်ထွန်းလာခဲ့သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ထူးတို့ကို စာရင်းကောက် ကြည့်သည့် အခါ ဖော်ပြပါအတိုင်း တွေ့ရသည်။

- ၁။ အင်္ဂတိုင်း ဘဒ္ဒိယမြို့သူ ကျောင်းအမ ဝိသာခါ
- ၂။ ဥက္ကဋ္ဌမြို့နေ မြို့စားကြီး ပေါက္ခရသာတိပုဏ္ဏား
- ၃။ မိထိလာမြို့နေ ဒိသာပါမောက္ခ ဗြဟ္မာယုပုဏ္ဏား
- ၄။ အင်္ဂုတ္တရာပ အာပဏမြို့နေ ဒိသာပါမောက္ခ သေလပုဏ္ဏား
- ၅။ သာဝတ္ထိမြို့သား ဒိသာပါမောက္ခ ဗာဝရီပုဏ္ဏား
- ၆။ ညီတော် အာနန္ဒာမထေရ်
- ၇။ အရှင်မဟာကဿပ မထေရ်
- ၈။ သာဝတ္ထိမြို့သူ ဥတ္တရာထေရီ
- ၉။ မိထွေးတော် ဂေါတမီထေရီ
- ၁၀။ မဂဓတိုင်းသား ဓမ္မသဝပိတု မထေရ်
- ၁၁။ သာဝတ္ထိမြို့သား သာနမထေရ်
- ၁၂။ ဒီဃလင်္ခိကမြို့သား အာယုဝဇနသတို့သား
- ၁၃။ ကောသလမင်းကြီး၏ အဖွားတော်
- ၁၄။ အင်္ဂုတ္တိရ် ဒွေဗြာဟ္မဏသုတ်တို့လာ သာဝတ္ထိမြို့သား  
ပုဏ္ဏားအိုကြီး(၄)ယောက်တို့ဖြစ်ကြ၏။

ထို့အပြင် အရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ်သည် (၁၅၀)နှစ်ထိရှည်ပြီး၊  
အရှင်ဗာကုလမထေရ်သည် ကား“အနာမဲ့သူ ရှင်ဗာကု”ဟူ၍ ချီးကျူး  
ရသည့်အတိုင်း အနာရောဂါကင်းသဖြင့် အသက်(၁၆၀)ထိ ရှည်

တော်မူပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် 'ရသာယနဆေး' အကူအညီ မပါပဲ  
ပင်ကိုယ်သဘာဝအတိုင်း အသက်ရှည်ကြသော သူတို့တွင်  
ရှင်ဗာကုလသည် အသက်အရှည်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၏။

**အရှင်ဗာကုလ ဆုတောင်း**

ဧတဒဂ္ဂံ ဘိက္ခဝေ မမ သာဝကာနံ ဘိက္ခူနံ အပ္ပါဗာဓာနံ၊  
ယဒိဒံ ဗာကုလော။

အပ္ပါဗာဓော မဟာထေရော၊ အပ္ပါဗာဓာန မုတ္တမော။

ဗာကုလော အရဟာ ဇာတာ၊ သဒါ သောတ္ထိံ ကရောတု နော။

အရှင်ဗာကုလမထေရ်သည် နွားနို့တညစ် လက်တဖျစ်မျှ  
အနာရောဂါ ရှိတော်မူပါပေ။ အနာရောဂါကင်းသူ ကျန်းမာသူ  
တို့တွင် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူပါ၏။ ကိလေသာကင်းစင် ရဟန္တာ  
အရှင်လည်း ဖြစ်တော်မူပါ၏။ အသက် (၁၆၀)ထိ ရှည်တော်မူသော  
ထိုအရှင်ဗာကုလ ရဟန္တာမထေရ်သည် အကျွန်ုပ်တို့အား အခါခပ်  
သိမ်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ သက်ရှည်ကျန်းမာ ချမ်းသာ ခြင်းကို  
ပြုတော်မူပါဘုရား။ (ဥပ္ပါတသန္တိကျမ်းလာ ဆုတောင်းဂါထာ)

### အသက်ရှည်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ

“သက်တော်ရှည်မှု” နှင့်စပ်၍ အသက်ရှည်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတို့ကို ပိဋကစာပေ၌ လေ့လာ ရှာဖွေကြည့်ရာ ဖော်ပြပါ အတိုင်း တွေ့ရှိရ၏။

#### (က) ဓမ္မပဒ ဒေသနာနည်း

“အဘိဝါဒန သီလိဿ” စသော ဓမ္မပဒနှင့် အာဠာနာဠိယ ပရိတ်တို့အလို မိမိထက် အသက်သိက္ခာဂုဏ်ဝါ ကြီးမားသူတို့ကို အမြဲရှိခိုး ပူဇော်ရပါမည်၊ မာန်မာန မထားပဲ လေးစားစွာ ဆက်ဆံ ရပါမည်၊ ယင်းသို့ ရှိခိုးပူဇော်ပါလျှင် အာယုဝဇုန သတို့သားကဲ့သို့ အသက်ရှည်နိုင်ပါသည်။

(လင်္ကာ) ကိုယ်ထက်သိက္ခာ၊ သက်ဝါကြီးလတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ် မြတ်ကို၊ လေးမြတ်ရိုးကျိုး၊ လက်စုံမိုး၍၊ ရှိခိုးသူမှာ၊ သက်တာရှည်ရာ လှပ အဆင်း၊ ချမ်းသာခြင်းနှင့်၊ ပြည့်တင်းခွန်အား၊ လေးပါးအကျိုး၊ လွန်ပွားတိုး၏။ (ဓမ္မပဒပန်းကုံး)



ကသာ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ဒကာမှ ဂုဏ်ပြုလွှာဆက်ကပ်စဉ်



ကသာ ဘိုးဘွားရိပ်သာမှ ပေးသော ဂုဏ်ပြုလွှာ





လှူဒါန်းဆောင်ရွက်နေသော အထွေထွေအဖွဲ့ဝင်များ (၂၀၁၀-၁၁) ခုနှစ် (၂၀၁၀-၁၁)



နင်းဆီကန်း ဘိုးဘွားရိပ်သာ၌ မဟာသမယ အခါတော်နေ့ ကျင်းပစဉ် (၁၃၇၉ ခုနှစ်၊ နယုန်လပြည့်)



လှရတနာဆရာတော် မဟာသမဿတရား ဟောကြားစဉ်



ပြစူးသုလစားနိဂ္ဂဟစာသင်တန်းမှာ သောတပညာရှင်တို့က နေရာပေးပေးခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြထားသည့် နေရာပေးပေးခြင်း



သိန်းသန်းဦးပုံနှိပ်တိုက်၏ မိခင်ကြီး ဒေါ်ယဉ်နု



မယ်တော်ကြီး ဒေါ်ခင်ညွန့်

(ခ) မဟာဓမ္မပါလ ဇာတ်တော်နည်း

“တသ္မာ ဟိ အမှံ ဒဟရာ န မိယရေ” ဟူသော မဟာ ဓမ္မပါလ ဇာတ်တော်အလိုမှာမူ ငါးပါးသီလ စောင့်ထိမ်းရခြင်း၊ ငါးပါးသီလတွင်လည်း ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ သိက္ခာပုဒ် သီလကို စောင့်ထိမ်းရခြင်း ဖြစ်၏။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရသိက္ခာပုဒ် သီလကို စောင့်ထိမ်းခြင်းဟူသည် မိမိလင်+မိမိမယား၌သာ တင်တိမ်ရောင့်ရဲ ခြင်းဖြစ်၏။ တလင်တမယား စနစ်ကို ကျင့်သုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းစနစ်ကျင့်သုံးခြင်းကို “ဗြဟ္မစရိယ=မြတ်သောအကျင့်” ကို ကျင့်သုံးခြင်းဟု ဆိုသည်။ ထိုစနစ်ကို ကျင့်သုံးလျှင်လည်း မဟာဓမ္မ ပါလ ရွာသားတို့ကဲ့သို့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ မသေကြတော့ပေ။ အသက်ရှည်နိုင်ပါသည်။

(လင်္ကာ) တစ်ဖြာထို့ပြင်၊ ငါးအင်သီလ၊ ပဉ္စင်ကို၊ စောင့်ထား မမှား၊ ထိုအပြားတွင်၊ မယားတစ်ယောက်၊ လင်တစ်ယောက်ထက်၊ မဖောက် ဘယ်မျှ၊ သန္တောသဟု၊ ဗြဟ္မစရိယာ၊ ကျင့်မြတ်စွာလည်း၊ မဟာဓမ္မ၊ ပါလပုဏ္ဏား၊ အမျိုးသားတို့၊ တရားဆောင်တယ်၊ ကင်း အပါယ်နှင့်၊ သူငယ်ဟူသမျှ၊ ငယ်ကမသေ၊ ထောင်သက်နေ၏။

**(ဂ) အဘိဓမ္မာ မူလဋီကာနည်း**

အဘိဓမ္မာ မူလဋီကာ၌ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း (၃)ချက်ကို ထုတ်ပြထား၏။ ၎င်း(၃)ချက်တို့မှာ-

- ၁။ အစာအာဟာရကို ကျေညက်စွာ သုံးဆောင်ခြင်း၊
- ၂။ လျှောက်ပတ်သော ရာသီဥတု အစာအာဟာရကို မှီဝဲနေထိုင် စားသုံးခြင်း၊
- ၃။ သမ္မာပယောဂဟု ဆိုအပ်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စကြိုလျှောက် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဤ နည်းလမ်း(၃)ချက်ကို ပြုလုပ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးနူးညံ့ခြင်း၊ သွက်လက်ခြင်း၊ ကာယလဟုတာရုပ်၊ ကာယမုဒုတာရုပ်၊ ကာယကမ္မညတာရုပ်များ ဖြစ်လာပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်တော့၏။ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လျှင် အသက်လည်း ရှည်သွားပါသည်။ (မူ-ဋီ၊ ၁၊ ၇၀၊ န-ဋီ၊ ၁၊ ၇၆)

**(ဃ) ပထမ အနာယုဿာ ဒေသနာနည်း**

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်လာ ဘုရားရှင် ဟောပြထားသည့် ပထမ အနာယုဿာ ဒေသနာနည်းအရ အသက်ရှည်ကြောင်း ကျင့်စဉ်တို့မှာ



ဖေါ်ပြပါအတိုင်း အချက်(၅)ချက်တို့ ဖြစ်ကြ၏။ ၎င်း (၅)ချက်တို့မှာ-

- ၁။ လျှောက်ပတ်စွာ ပြုကျင့်လေ့ရှိခြင်း။
- ၂။ လျှောက်ပတ်စွာ ပြုလုပ်ခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၌ အတိုင်းအတာကို သိခြင်း။
- ၃။ ကြေကျက်လွယ်သော အစာကို စားလေ့ရှိခြင်း။
- ၄။ အချိန်အခါ၌ သွားလာလှည့်လည်လေ့ရှိခြင်း။
- ၅။ မေထုန်ရှောင်မှု ဟုဆိုအပ်သော မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း။

(လင်္ကာ) ဤလူဇာတ်၌၊ လျှောက်ပတ်ကျင့်ငြား၊ လျှောက်ပတ် စားနှင့်၊ ဆေးဝါးစာကြေ၊ သွားထွေကာလ၊ ဗြဟ္မစာရီ၊ ဤငါးလီမူ လောကီလူပေါင်း၊ သက်ရှည်ကြောင်းတည်း။

(မဃဒေဝ လင်္ကာ)

**(င) မဟာဝံသ ကျမ်းလာနည်း**

မဟာဝံသကျမ်း၌မူ သီဟိုဠ်ဘုရင် ဝသဘမင်း မေးမြန်းချက်အရ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့သည် ဖေါ်ပြပါ အသက်ရှည်ကြောင်း ကျင့်စဉ်ကောင်း (၆)ချက်တို့ကို ဟောပြတော်မူခဲ့ကြ၏။ ၎င်း(၆)ချက်တို့မှာ-

၁။ ရေစစ်,လှူဒါန်းခြင်း၊

၂။ ဆေးဝါး,လှူဒါန်းခြင်း၊

၃။ ကျောင်းအသစ်ဆောက်လုပ်,လှူဒါန်းခြင်း၊

၄။ ကျောင်းဟောင်း ဘုရားစေတီဟောင်းတို့ကို ပြုပြင်ခြင်း၊

၅။ ငါးပါးသီလ မြဲခြင်း၊

၆။ ဥပုသ်ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။

ဤကျင့်စဉ်(၆)ချက်ကို လိုက်နာပြုကျင့်လှူဒါန်းလျှင်လည်း သီဟိုဠ်ဘုရင် ဝသဘမင်းကဲ့သို့ နန်းသက်, လူသက်(၂)မျိုးစလုံး ရှည်နိုင်ပါသည်။

(လင်္ကာ) မှတ်ဆောင်တစ်ဆစ်၊ ရေစစ်ဆေးကျောင်း၊ အဟောင်း ပြုပြင်၊ ပဉ္စင်အဋ္ဌ၊ သီလမည်သာ၊ ဤခြောက်ဖြာလည်း၊ ဒီဃာ ယုက၊ ပုညခေါ်ရိုး၊ ကျင့်တမျိုးတည်း။ (မဃဒေဝလင်္ကာ)

**(စ) ရတနာပုံခေတ် ဆရာတော်ကြီးများနည်း**

ရတနာပုံခေတ် မင်းတုန်းမင်းကြီးလက်ထက်တော်တွင် သက်တော်ရှည် အသက် (၉၀)ကျော် ဆရာတော်ကြီး (၉)ပါးကို သမိုင်းဆရာတို့က ထုတ်ပြကြ၏။ ဆရာတော်(၉)ပါး၏ နာမည်ကို သာမကပဲ ဆရာတော်ကြီးများ အသက်ရှည်အောင် ကျင့်သည့် ကျင့်စဉ်ကိုပါ တွဲလျက် မှတ်တမ်းတင်ထားကြ၏။ ထိုဆရာတော် ကြီး (၉)ပါးတို့မှာ

“ဖရုံစကု၊ ယာဂုမင်းကြီး၊ မဲထီးသရဏာ၊ သာဖန်ကြဇု၊  
မရုသာစည်၊ ရွှေပြည်ဗောဇ္ဈင်၊ ပြုပြင်တုတ်လှမ်း၊ ယပ်တန်းဒါန၊  
အဒေါသမေတ္တာ၊ ဘုံကျော်မှာ၊ များစွာအာယု ရှည်သတည်း”  
ဟူသော လင်္ကာနှင့်အညီ-

- ၁။ စကုဆရာတော်=ကျောက်ဖရုံသီဟင်း ၎င်းဆေးကို -  
အမြဲဘုဉ်းပေးသည်။
- ၂။ မင်းကြီးတိုက်ဆရာတော်=ယာဂု အမြဲဘုဉ်းပေးသည်။
- ၃။ မဲထီးဆရာတော်=သရဏဂုံကို ပုတီးအမြဲစိပ်သည်။
- ၄။ သာဖန်(သဖန်း)ဆရာတော်=ကြဇုဆေးကို အမြဲဘုဉ်း  
ပေးသည်။
- ၅။ သာစည်ဆရာတော်=ပျားရည် အမြဲဘုဉ်းပေးသည်။
- ၆။ ရွှေပြည်ဆရာတော်=ဗောဇ္ဈင်သုတ်တို့ကို အမြဲရွတ်ဆိုသည်။
- ၇။ တုတ်လှမ်း(ဒုတ်လှမ်း)ဆရာတော်= အဆောက်အအုံ လမ်း၊  
တံတားဟောင်းများကို ပြုပြင်သည်။
- ၈။ ယပ်တန်းရောတော်=ရသမျှဝတ္ထုများကို အမြဲလှူဒါန်းသည်။
- ၉။ ဘုံကျော်ဆရာတော်=မေတ္တာပို့သ အမြဲပွားများသည်။

(မဟာသုတဒီပနီ၊ ၆၆၀)

**(ဆ) ညောင်တုန်းဆရာတော်ကြီး၏**

**အသက်ရှည်နည်းကျင့်စဉ်**

အဂ္ဂါ+ဘိဓဇဖြစ်သော ပါဠိတက္ကသိုလ်ညောင်တုန်း ဆရာတော်ကြီး အသက်ရှည်ရခြင်း အကြောင်းရင်း ကုသိုလ်တို့မှာ ဖော်ပြပါအတိုင်း ကုသိုလ်(၄)မျိုးတို့ ဖြစ်သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါ၏။

- ၁။ အရဟံဂုဏ်တော်(၅)ချက် နေ့စဉ်ပွားခြင်း၊ သမ္မုဒ္ဓေဂါထာ အမြဲမပြတ် ရွတ်ခြင်း၊ ဘုရားဂုဏ်တော်ကွန်ခြာ ပုတီးစိပ်ခြင်း အားဖြင့် ဘုရားဂုဏ်တော် ပွားခြင်း ကုသိုလ်၊
- ၂။ ဒေါသနည်းပါးပြီး မေတ္တာကို အမြဲပွားခြင်း ကုသိုလ်၊
- ၃။ ဆွမ်းခံ နေ့စဉ်ကြွခြင်း၊ တိုက်တာအတွင်း တံမြက်လှည်းခြင်း- အားဖြင့် သံဃာ့ဝေယျာဝစ္စ ဆောင်ရွက်ခြင်းကုသိုလ်၊
- ၄။ မိမိထက် အသက်ကြီးသူတို့အား ရိုသေလေးစား ဂရုဂါရဝ ထားပြီး ရှိခိုးပူဇော်လေ့ရှိခြင်း ကုသိုလ်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

**(လင်္ကာ)** ဂုဏ်တော်ပွားများ၊ မေတ္တာထား၊ အများကိစ္စ ဆောင်ရွက်ရ၊  
 ကြီးသူတို့အား၊ ရိုသေငြား၊ မှတ်သား သက်ရှည်ရ၊  
 (လှရတနာ)

**(ဇ) ရွှေရေးဆောင် ဆရာတော်ဦးကြည်၏ ပဟေဠိလင်္ကာ**

မန္တလေးမြို့မှာ တစ်ချိန်က အလွန်နာမည်ကျော်ကြား  
ထင်ရှားလှတဲ့ စာချအကျော် ရွှေရေးဆောင် ဆရာတော်ဆိုတာ  
ပေါ်ခဲ့ဘူးသည်။ ထိုရွှေရေးဆောင် ဆရာတော်ကြီးက ပဟေဠိ  
လင်္ကာ ဩဝါဒအနေဖြင့် အသက်ရှည်ကြောင်း နည်းလမ်း  
ကောင်းကို ဤသို့ပေးခဲ့လေသည်။

- ၁။ တနေ့ သုံးခါ လက်ခုပိတ်။
- ၂။ ငါးကြီးဟင်းလည်း နေ့တိုင်းစား။
- ၃။ ရေအေး များများသောက်။
- ၄။ တောင်ဝှေး သုံးကြိမ်ထောက်။  
ရောဂါဘယ ကင်းစင်ပျောက်။  
ချမ်းသာသုခ နိဗ္ဗာန်ရောက်။ (ရွှေရေးဆောင်)

**(ဈ) ခေတ်သစ် အသက်ရှည်နည်း**

ယခုခေတ်သစ် ပညာရှင်တို့ကတော့ အသက်ရှည်ကြောင်း  
နည်းလမ်းကောင်းတို့ကို အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ဤသို့စုံလင်စွာ တင်ပြ  
ထားကြ၏။

- ၁။ ရေသောက်-လမ်းလျောက်၊ စိတ်တိုဖျောက်၊ ဝမ်းမြောက်  
အသက်ရှည်။  
ကြောင်လိုစား၊ နွားလိုသောက်၊ မျောက်လိုနေက၊  
သက်ရှည်ရ၏။

ခြေထောက်မှာရှိန်၊ ဝမ်းမှာပိန်၊ ငြိမ်ငြိမ်မနေ၊ အသက်ရှည်။  
(ပညာရှင်များ)

၂။ လောဘ ဒေါသ၊ သောက မပွေ၊  
 စင်္ကြံကြွသွား၊ အစားကြေစေ။  
 မေတ္တာပွားများ၊ တရားနှင့်နေ။  
 အခုကောင်း နောက်ကောင်း အသက်ရှည်။

(ဝိဇယသီရိဘုန်းကြီး)

(ည) စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂီသုတ္တန်နည်း မဃဒေဝလင်္ကာ  
 အသက်ရှည်မှု၌ ရှေးကုသိုလ်ကံက အဓိကပဓာန  
 ဖြစ်သည်။ စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂီသုတ်မှာ လာသည့်အတိုင်း ပါဏာတိ  
 ပါတ အကုသိုလ်ကံကို မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ခဲ့ခြင်း၊  
 မေတ္တာထားခြင်းသည် မုချအသက်ရှည်ကြောင်း နည်းလမ်း  
 ကောင်းပင်ဖြစ်သည်။

ပါဏာတိပါတ်၊ သက်သတ်ရှေးဟို၊ အကုသိုလ်ကြောင့်၊  
 သက်တိုလူဝယ်၊ သေပျောက်လွယ်၏၊ အကယ်ဆက်ဆက်၊  
 သူ့သက်သတ်မှု၊ မပြုအစဉ်၊ မေတ္တာယှဉ်၍၊ ပယ်ကြဉ်  
 တတ်ငြား၊ သက်ရှည်လျားရှင့်။

(မဃဒေဝ အပိုဒ်၊ ၃၂၉၊ တတိယပိုင်း)

သူများအသက်၊ သတ်သည့်တွက်၊ အသက်ကိုယ့်မှာတို။  
 မသတ်ရှောင်ရှား၊ ထိုသူများ၊ ရှည်လျား အသက်ကို။

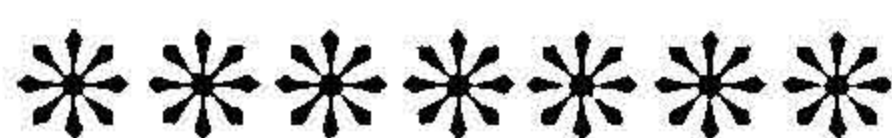
### ဒီဃာယုက မန္တန်

အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း ဆေးဝါးကောင်းမျိုးစုံတို့ကို  
ဆရာကြီးဦးဆန်းထွန်း၏ ဒီဃာယုကမန္တာန်ဖြင့် နိဂုမ်းချုပ်ရပါ၏။  
ကျန်းမာသက်ရှည် ကြပါစေသော်။

(က) ဝိ-ပေါက်-ဗြဟ္မာ  
သေလ-ဗာ  
အာနန်-ကဿပ။

(ခ) ဥတ္တရာ ထေရီ  
ဂေါတမီ၊ ဓမ္မ  
သဝ ပိတု  
ထေရ် သာနုနှင့်  
အာယဝဇန ကုမာ  
သက်ရာက ကယ်  
နှစ်ဆယ်ရှည်ကျူး  
ဆယ်နှစ်ဦး  
ကြည်နူး ဝန္ဒာမ။

(ဂ) သက်တော်ရှည်ကျိုး  
ရည်မျှော်ကိုး  
ရှိခိုး ဦးနှိမ်ချ။ (ဆန်းထွန်း မန်းတက္ကသိုလ်)  
အရှင်နာရဒါဘိဝံသ (လှရတနာ)



နောက်ဆက်တွဲ (က)

လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနက

အသိအမှတ်ပြုထောက်ပံ့ပေးလျက်ရှိသော

တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်များရှိ

ဘိုးဘွားရိပ်သာများစာရင်း

စဉ်	ပြည်နယ်တိုင်းဒေသကြီး	ဘိုးဘွားရိပ်သာအမည်	လိပ်စာ
၁။	ကချင်	ဗန်းမော်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	ပေါက်ကုန်းရပ်ကွက်၊ ဗန်းမော်မြို့
၂။	ကယား	စိန်မာတင်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	နောင်ယား (က)ရပ်ကွက် နာနတ်တောအုပ်စု၊ လွိုင်ကော်မြို့
၃။	ကယား	ပြည်နယ်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	(၈၆)၊ ပြည်ထောင်စုလမ်း၊ လောဓမ္မတိုးချဲ့ရပ်ကွက်၊ လွိုင်ကော်မြို့
၄။	ချင်း	Elder's Home (ဗေသလ)	မြို့သစ်ရပ်ကွက်၊ ဟားခါးမြို့
၅။	ချင်း	မေတ္တာစမ်းရေဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(စ/ ၂၄(ဆ))၊ RC လမ်းဆုံ၊ စံပြရပ်ကွက် မြို့ဝင်ရပ်၊ မုံရွာမြို့
၆။	စစ်ကိုင်း	မုံရွာဘိုးဘွားရိပ်သာ	ရွာထောင်ရပ်ကွက်၊ စစ်ကိုင်းမြို့
၇။	စစ်ကိုင်း	ရွာထောင်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	ရွာထောင်ရပ်ကွက်၊ စစ်ကိုင်းမြို့
၈။	တနင်္သာရီ	တောင်သာယာဘိုးဘွားရိပ်သာ	ကလွင်ကျေးရွာ၊ မြိတ်မြို့
၉။	တနင်္သာရီ	ထားဝယ်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	ညောင်ရမ်းတောင်ရပ်၊ ထားဝယ်မြို့
၁၀။	ပဲခူး(အရှေ့)	ဖြူးဘိုးဘွားရိပ်သာ	အုတ်ဖြတ်လမ်း၊ ဖြူးမြို့
၁၁။	ပဲခူး(အရှေ့)	ကေတုမတီဘိုးဘွားရိပ်သာ	မြို့လေးဝင်း၊ (၁၈)ရပ်ကွက် ပဲခူးမြို့



အရှင်နာရဒါဘိဝံသ

၁၂။	ပဲခူး(အရှေ့)	သပြေကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	သပြေကုန်းလမ်း၊ မဇင်းရပ်ကွက်၊ ပဲခူးမြို့
၁၃။	ပဲခူး(အရှေ့)	ရေတာရှည်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(၄)ရပ်ကွက်၊ ရေတာရှည်
၁၄။	ပဲခူး(အရှေ့)	ညောင်လေးပင်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	မြို့မ(၁)ရပ်ကွက်၊ စက်ရုံ လမ်း၊ ညောင်လေးပင်မြို့
၁၅။	ပဲခူး(အနောက်)	ပေါင်းတည်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	တာပွန်လမ်း၊ ပေါင်းတည်မြို့
၁၆။	ပဲခူး(အနောက်)	သီရိခေတ္တရာဘိုးဘွားရိပ်သာ	ပြည်-မန္တလေးကားလမ်း၊ ပြည်မြို့
၁၇။	ပဲခူး(အနောက်)	ရွှေဆယ်ဝတီဘိုးဘွားရိပ်သာ	သုံးဆယ်မြို့၊ သာယာဝတီမြို့နယ်
၁၈။	ပဲခူး(အနောက်)	နတ်တလင်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	ရန်ကုန်-ပြည်ကားလမ်း၊ နတ္တလင်းမြို့
၁၉။	ပဲခူး(အနောက်)	ဇီးကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	ရန်ကုန်-ပြည်ကားလမ်း၊ အမှတ် (၅)ရပ်ကွက်၊ ဇီးကုန်းမြို့
၂၀။	မကွေး	ဒေါ်ဦးဇွန်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(၃)ရပ်ကွက်၊ ပခုက္ကူမြို့
၂၁။	မကွေး	ဖန်ခါးမြေဘိုးဘွားရိပ်သာ	ကန်သာရပ်၊ တောင်တွင်း ကြီးလမ်း၊ မကွေးမြို့
၂၂။	မကွေး	အေးသီတာဘိုးဘွားရိပ်သာ	ငွေဘုံသာရပ်၊ ရေနံချောင်းမြို့
၂၃။	မကွေး	အောင်လံဘိုးဘွားရိပ်သာ	တံပိုးကျေးရွာ၊ အောင်လံမြို့
၂၄။	မကွေး	ဒေါ်ဦးဘိုးဘွားရိပ်သာ	ပေကုန်းကျေးရွာ၊ ရေစကြိုမြို့
၂၅။	မကွေး	ဇေယျာသီရိဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(၅)နယ်မြေ၊ မြေနီ ကုန်းရပ်ကွက်၊ ချောက်မြို့
၂၆။	မန္တလေး	မန်းတောင်ခြေဘိုးဘွားရိပ်သာ	ဥပုသ်တော်ရပ်၊ အောင်မြေ သာစံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့

၂၇။	မန္တလေး	မင်းကွန်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	ကျောက်သွေးတန်းရပ်၊ ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ်။ မန္တလေးမြို့
၂၈။	မန္တလေး	ဝန်ဇင်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	ဝန်ဇင်း(၂)ရပ်ကွက်၊ မိတ္ထီလာမြို့
၂၉။	မန္တလေး	မြင်းခြံဘိုးဘွားရိပ်သာ	မြင်းခြံမြို့
၃၀။	မန္တလေး	ရွှေစေတီဘိုးဘွားရိပ်သာ	ရွှေစေတီဘုရားအနီး၊ ကျောက်ဆည်
၃၁။	မန္တလေး	ချမ်းမြသာယာဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(၄)ရပ်ကွက်၊ချမ်းမြ သာစည်မြို့နယ်၊မန္တလေးမြို့
၃၂။	မန္တလေး	ချယ်ရီမြေဘိုးဘွားရိပ်သာ	ရေငယ်ကျေးရွာ၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့
၃၃။	မန္တလေး	မြစ်သားဘိုးဘွားရိပ်သာ	ရွှေသူဌေးရပ်ကွက်၊ မြစ်သားမြို့
၃၄။	မန္တလေး	မလှိုင်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	မလှိုင်မြို့
၃၅။	မန္တလေး	နဂါးကျစ်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ညောင်ဦးခရိုင်၊ညောင်ဦးမြို့
၃၆။	မန္တလေး	ရွှေဘုံစံဘိုးဘွားရိပ်သာ	မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပြင်ဦးလွင်ခရိုင်၊မတ္တရာမြို့
၃၇။	မန္တလေး	တောင်သာဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(၆)၊ မိတ္ထီလာလမ်း၊ မင်းစုရပ်ကွက်၊တောင်သာမြို့
၃၈။	မွန်	တောင်ဝိုင်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	တောင်ဝိုင်းရပ်၊မော်လမြိုင်မြို့
၃၉။	မွန်	မုဒုံဘိုးဘွားရိပ်သာ	မုဒုံမြို့
၄၀။	မွန်	သထုံဘိုးဘွားရိပ်သာ	ရွှေချောင်းရပ်၊သထုံမြို့
၄၁။	ရခိုင်	ပြည်နယ်ဘိုးဘွားရိပ်သာ(စစ်တွေ)	မေယုလမ်း၊ (၃)မိုင်စခန်း၊ စစ်တွေမြို့
၄၂။	ရခိုင်	မေတ္တာဝတီဘိုးဘွားရိပ်သာ	ငပလီလမ်း၊ သံတွဲမြို့
၄၃။	နေပြည်တော်	ပျဉ်းမနားဘိုးဘွားရိပ်သာ	ပျဉ်းမနား
၄၄။	ရန်ကုန်	နှင်းဆီကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(၂၁)၊ ကမ္ဘာအေး စေတီလမ်း၊ဗဟန်းမြို့ နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

အရှင်နာရဒါဘိဝံသ

၄၅။	ရန်ကုန်	သီလရှင်လေးများဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(၅၃၉)၊ သိမ်ဖြူ လမ်း၊မင်္ဂလာတောင်ညွန့် မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
၄၆။	ရန်ကုန်	ခရမ်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(၇)၊ မဟာဗန္ဓုလ လမ်း၊ ခရမ်းမြို့
၄၇။	ရန်ကုန်	ဦးမောင်ရုံး+ဒေါ်ရင်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	တိုက်ကြီးမြို့နယ်၊ ဥက္ကံမြို့
၄၈။	ရန်ကုန်	ရွှေသံလွင်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၃၉၉(ဗ)၊ ကွမ်အပ် မင်းသား လမ်းနှင့်ပုဏ္ဏမီ လမ်းထောင့်၊(၈၀)ရပ်ကွက်၊ ဒဂုံဆိပ်ကမ်းမြို့နယ် ကျွန်းတောရပ်၊ စင်္ကြံ ကျောင်းတိုက်၊ တွံတေးမြို့
၄၉။	ရန်ကုန်	မိဘဂုဏ်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	ဒေးဒနောစံပြကျေးရွာ၊ ကွမ်းခြံကုန်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်
၅၀။	ရန်ကုန်	ဒေးဒနောဘိုးဘွားရိပ်သာ	ပါဒကြီးစံပြကျေးရွာ၊ ကျောက်တန်းမြို့
၅၁။	ရန်ကုန်	ကျောက်တန်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	လှည်းကူးမြို့နယ်၊ ရိပ်သာ ရပ်ကွက်၊ မြို့ကြီးကုန်း
၅၂။	ရန်ကုန်	အမေမေတ္တာသက်ကြွယ်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(၆၅၂)၊ သန်လျင် မြို့နယ်၊လက်ယက်စမ်း ကျေးရွာ၊ သန်လျင် ကျောက်တန်းလမ်း
၅၃။	ရန်ကုန်	လှမိနီဘိုးဘွားရိပ်သာ	ဒဂုံမြို့သစ် ဆိပ်ကမ်း မြို့နယ်၊(၁)ရပ်ကွက်၊ ဗိုလ်စောနောင်လမ်း၊ ရန်ကုန်
၅၄။	ရန်ကုန်	ဗိမ္မာန်ရွှေကျောင်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(၈၀၃) (၈၀၄) (၈၀၅)၊ (၁၂)ရပ်ကွက်
၅၅။	ရန်ကုန်	ဆည်းဆာရပ်ဂိလာနဘိုးဘွားရိပ်သာ	မဟောသလမ်း၊ ဒဂုံမြို့ သစ်အရှေ့ပိုင်း
၅၆။	ရှမ်း(မြောက်)	ဆင်းရွေလီဘိုးဘွားရိပ်သာ	ဘူတာလမ်း၊ (၁)ရပ်ကွက်၊ လားရှိုးမြို့
၅၇။	ရှမ်း(အရှေ့)	တာချီလိတ်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	

၅၈။	ရှမ်း(အရှေ့)	ကျိုင်းတုံဘိုးဘွားရိပ်သာ	ဟောင်လိတ်ကျေးရွာ၊ တာချီလိတ်မြို့၊ တိုးချဲ့ ကွက်သစ်(၄)၊မြို့ပတ် လမ်း၊ ကျိုင်းတုံမြို့
၅၉။	ရှမ်း(တောင်)	သုခကာရီဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(၈)၊ မင်္ဂလာလမ်း၊ ဈေးတန်းရပ်ကွက်၊ ရပ်စောက်မြို့
၆၀။	ရှမ်း(တောင်)	ရှမ်းရိုးမဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(ည/၃၅၆)၊ ဒေါ်နုလမ်း၊နယ်မြေ-၆၊ ညောင်ဖြူစခန်းရပ်ကွက်၊ တောင်ကြီးမြို့
၆၁။	ဧရာဝတီ	ဟင်္သာတဘိုးဘွားရိပ်သာ	ပြည်တော်သာလမ်း၊ ဟင်္သာတမြို့
၆၂။	ဧရာဝတီ	ကန်တော်မင်္ဂလာဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(၁၈)ရပ်ကွက်၊ ကန်တော်ကြီးလမ်း၊ဖျာပုံမြို့
၆၃။	ဧရာဝတီ	ရွှေအိမ်ရတနာဘိုးဘွားရိပ်သာ	အိမ်မဲမြို့နယ်၊ အနောက် ကုန်းကျေးရွာ၊ ရေဘိုး ညောင်ဝိုင်းအုပ်စု
၆၄။	ဧရာဝတီ	စက်တော်ရာဘိုးဘွားရိပ်သာ	အမှတ်(၃)ရပ်ကွက်၊ ပုသိမ်မြို့
၆၅။	ဧရာဝတီ	မေတ္တာမွန်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	အပြင်ပတ်လမ်း၊ အလယ်ထွန်စက်ပြင်ရုံရှေ့၊ မြောင်းမြမြို့
၆၆။	ဧရာဝတီ	ဒေါ်ပိုက်မိဘိုးဘွားရိပ်သာ	မော်ကျွန်းလမ်း၊ မြသိန်း တန်ရပ်ကွက်၊ ဝါးခယ်မမြို့
၆၇။	ဧရာဝတီ	မအူပင်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	မအူပင်မြို့
၆၈။	ဧရာဝတီ	မာသာထရီဇာဘိုးဘွားရိပ်သာ	ဝါးခယ်မမြို့
၆၉။	ဧရာဝတီ	ဘိုးဘွားချမ်းမြေ့ဓမ္မရိပ်သာ	ဘုရားချောင်းကျေးရွာ အုပ်စု၊ ဦးလှသိန်းလမ်း၊ ဘိုကလေးမြို့

နောက်ဆက်တွဲ (ခ)

အသိအမှတ်ပြုလျှောက်ထားခြင်းမရှိသော ဘိုးဘွားရိပ်သာများစာရင်း

စဉ်	ပြည်နယ်တိုင်းဒေသကြီး	ဘိုးဘွားရိပ်သာအမည်	လိပ်စာ
၁။	ကယား	ကုန်းသာရွာဘိုးဘွားရိပ်သာ	ကုန်းသာကျေးရွာအုပ်စု၊ လွိုင်ကော်မြို့
၂။	စစ်ကိုင်း	ချမ်းသာဘိုးဘွားရိပ်သာ	အောင်ဇေယျရပ်ကွက်၊ ၁၅-လမ်း၊ ရှင်ပင်ရွှေ ပေါင်းလောင်းဘုရားအနီး၊ မြင်းမူမြို့
၃။	စစ်ကိုင်း	သီရိမင်္ဂလာဘိုးဘွားရိပ်သာ	ရန်ကြီးအောင်ရပ်၊ မြို့ပတ် လမ်း၊ ရွှေဘိုမြို့
၄။	ပဲခူး(ရှေ့)	ဟံသာဝတီခရစ်ယာန်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	(၂)လမ်း၊ အောင်မြေသာ ရပ်ကွက်၊ ပဲခူးမြို့
၅။	ပဲခူး(ရှေ့)	ရွှေသင်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	ရေဦးကျေးရွာ၊ ရမည်းသင်းမြို့
၆။	ပဲခူး(ရှေ့)	ရှမ်းပွဲဘိုးဘွားရိပ်သာ	ရှမ်းပွဲရပ်ကွက်၊ ပျော်ဘွယ်မြို့
၇။	ပဲခူး(ရှေ့)	ပါရမီရှင်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	ဆည်ရွာကျေးရွာ၊ စဉ့်ကိုင်မြို့
၈။	မွန်	ကျိုက်ထိုဘိုးဘွားရိပ်သာ	ဦးတေဇဝဏ္ဏဘုရား (၃) ဆူတောင်ပေါ်ကြီး (၃)ဆူ တောင်ပေါ်ကြီးကျောင်း၊ ကျိုက်ထို
၉။	မွန်	သံဖြူဇရပ်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	မြို့နယ်အားကစားကွင်း ရှေ့၊ အောင်သာယာရပ်၊ သံဖြူဇရပ်မြို့
၁၀။	ရန်ကုန်	အောင်မေတ္တာဘိုးဘွားရိပ်သာ	ဗိုလ်လရောင်ပန်းခြံ၊ (၈)ရပ်ကွက်၊ ရွှေပြည်သာ

၁၁။	ရန်ကုန်	ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၄၀၄၊ အောက်ကြည့် မြင် တိုင်လမ်း၊ကရင်ခြံရပ်ကွက်
၁၂။	ရန်ကုန်	သဘာဝတရားရိပ်သာ	ဘုရားကုန်းကျေးရွာ အုပ်စု၊ သန်လျင်မြို့နယ်
၁၃။	ရှမ်း(တောင်)	မုဒိတာဘိုးဘွားရိပ်သာ	တောင်ခြေမြင်းစာခွန်၊ ကျေးရွာအုပ်စု၊ တောင်ကြီးမြို့
၁၄။	ဧရာဝတီ	ချမ်းမြေ့ဘိုးဘွားရိပ်သာ	ကံဦးလမ်း၊ ချမ်းမြေ့သာ ယာ၊ မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့နယ်
၁၅။	ဧရာဝတီ	အေးမေတ္တာအောင်ဓမ္မရိပ်သာ	အမှတ်(၃)ရပ်ကွက်၊ ကျောင်းကုန်းမြို့နယ်
၁၆။	ဧရာဝတီ	ဦးတင်ဦးဘိုးဘွားရိပ်သာ	ပိတောက်ရွှေဝါလမ်း နှင့် နန္ဒဝန်လမ်းထောင့်၊ အမှတ်(၁)ရပ်ကွက်၊ အင်္ဂပူမြို့နယ်

လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနက  
 အသိအမှတ်ပြုထောက်ပံ့ပေးလျက်ရှိသော  
 ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးများရှိ  
 ဘိုးဘွားရိပ်သာများစာရင်း

စဉ်	ပြည်နယ် တိုင်း ဒေသကြီး	ဘိုးဘွားရိပ်သာ အမည်	လူဦးရေ			နေရပ်လိပ်စာ
			ဘိုး	ဘွား	ပေါင်း	
၁။	ကချင်	ဗန်းမော်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၇	၀	၁၈	ပေါက်ကုန်းရပ်ကွက် ဗန်းမော်မြို့
၂။	ကယား	စိန်မာတင်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၃	၁၃	၂၂	နောင်ယား (က)ရပ်ကွက် နာနတ်တောအုပ်စု လွိုင်ကော်မြို့
၃။	ကယား	ပြည်နယ်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၀	၁၀	၂၀	(၈၆) ပြည်ထောင်စု၊ ၁၆ လောဓမ္မဘိုးမျှရပ်ကွက် လိုင်ကော်မြို့
၄။	ချင်း	Elder's Home	၅	၀	၅	မြို့သစ်ရပ်ကွက် ဟားခါးမြို့
၅။	စစ်ကိုင်း	မုံရွာဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၃	၅၄	၆၇	မြို့ဝင်ရပ် မုံရွာမြို့
၆။	စစ်ကိုင်း	ရွာယောင် ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၅	၃၂	၄၇	ရွာထောင်ရပ်ကွက် စစ်ကိုင်းမြို့
၇။	တနင်္သာရီ	တောင်သာယာ ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၉	၂၇	၄၆	ကလွင်ကျေးရွာ မြိတ်မြို့
၈။	တနင်္သာရီ	ထားဝယ် ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၇	၈	၁၅	ညောင်ရမ်းတောင်ရပ် ထားဝယ်မြို့
၉။	ပဲခူး(အရှေ့)	ဖြူးဘိုးဘွားရိပ်သာ	၂၀	၄၀	၆၀	အုတ်ဖြတ်ဝမ်း ဖြူးမြို့
၁၀။	ပဲခူး(အရှေ့)	ကေတုမာဘီ ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၆	၂၁	၂၇	မြို့လေးယင်း (၁၈) ရက်ကွက် ပဲခူးမြို့

၁၁။	ပဲခူး(အရှေ့)	သပြေကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	၈	၂၂	၃၀	သပြေကုန်းလမ်း၊ မဇင်းရပ်ကွက်၊ ပဲခူးမြို့
၁၂။	ပဲခူး(အရှေ့)	ရေတာရှည် ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၈	၂၆	၃၄	အမှတ်(၄)ရပ်ကွက်၊ ရေတာရှည်
၁၃။	ပဲခူး (အနောက်)	ပေါင်းတည် ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၂၀	၃၀	၅၀	တာပွန်လမ်း၊ ပေါင်းတည်မြို့
၁၄။	ပဲခူး (အနောက်)	သီရိခေတ္တရာ ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၉	၃၀	၄၉	ပြည်-မန္တလေးကားလမ်း၊ ပြည်မြို့
၁၅။	ပဲခူး (အနောက်)	ရွှေဆယ်ဝတီ ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၂	၁၈	၃၀	သုံးဆယ်မြို့၊ သာယာဝတီမြို့နယ်
၁၆။	ပဲခူး (အနောက်)	နတ်တလင်း ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၁	၁၅	၂၆	ရန်ကုန်-ပြည်ကားလမ်း၊ နတ္တလင်းမြို့
၁၇။	ပဲခူး (အနောက်)	ဇီးကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၀	၁၀	၂၀	ရန်ကုန်-ပြည်ကားလမ်း၊ အမှတ် (၅)ရပ်ကွက်၊ ဇီးကုန်းမြို့
၁၈။	မကွေး	ဒေါ်ဦးဇွန်း ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၉	၂၅	၃၄	အမှတ်(၃)ရပ်ကွက်၊ ပခုက္ကူမြို့
၁၉။	မကွေး	ဖန်ခါးမြေ ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၆	၁၅	၂၁	ကန်သာရပ်၊ တောင်တွင်း ကြီးလမ်း၊ မကွေးမြို့
၂၀။	မကွေး	အေးသီတာ ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၆	၂၆	၃၂	ငွေဘုံသာရပ်၊ ရေနံချောင်းမြို့
၂၁။	မကွေး	အောင်လံဘိုးဘွားရိပ်သာ	၅	၁၇	၂၂	တံပိုးကျေးရွာ၊ အောင်လံမြို့
၂၂။	မကွေး	ဒေါ်ဦးဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၄	၂၅	၃၉	ပေကုန်းကျေးရွာ၊ ရေစကြိုမြို့
၂၃။	မန္တလေး	မန်းတောင်ခြေ ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၃	၆၁	၇၄	ဥပုသ်တော်ရပ်၊ အောင်မြေ သာစံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့
၂၄။	မန္တလေး	မင်းကွန်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	၂၆	၄၃	၆၉	ကျောက်သွေးတန်းရပ်၊ ချမ်းအေး သာစံမြို့နယ်။ မန္တလေးမြို့
၂၅။	မန္တလေး	ဝန်ဇင်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၁	၂၂	၃၃	ဝန်ဇင်း(၂)ရပ်ကွက်၊ မိတ္ထီလာမြို့



# အရှင်နာရဒါဘိဝံသ

၂၆။	မန္တလေး	မြင်းခြံဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၄	၁၇	၃၁	မြင်းခြံမြို့
၂၇။	မန္တလေး	ရွှေစေတီဘိုးဘွားရိပ်သာ	၈	၁၇	၂၅	ရွှေစေတီဘုရားအနီး၊ ကျောက်ဆည်မြို့
၂၈။	မန္တလေး	ချမ်းမြသာယာဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၅	၁၈	၃၃	အမှတ်(၄)ရပ်ကွက်၊ချမ်းမြ သာစည်မြို့နယ်၊မန္တလေးမြို့
၂၉။	မန္တလေး	ချယ်ရီမြေဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁	၁၀	၁၁	ရေငယ်ကျေးရွာ၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့
၃၀။	မန္တလေး	မြစ်သားဘိုးဘွားရိပ်သာ	၆	၁၇	၂၃	ရွှေသူဌေးရပ်ကွက်၊ မြစ်သားမြို့
၃၁။	မန္တလေး	မလှိုင်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၈	၁၀	၁၈	မလှိုင်မြို့
၃၂။	မွန်	တောင်ဝိုင်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၄	၄၀	၅၄	တောင်ဝိုင်းရပ်၊မော်လမြိုင်မြို့
၃၃။	မွန်	မုဒုံဘိုးဘွားရိပ်သာ	၃	၂၀	၂၃	မုဒုံမြို့
၃၄။	မွန်	သထုံဘိုးဘွားရိပ်သာ	၈	၁၂	၂၀	ရွှေချောင်းရပ်၊သထုံမြို့
၃၅။	ရခိုင်	ပြည်နယ်ဘိုးဘွားရိပ်သာ (စစ်တွေ)	၇	၁၆	၂၃	မေယုလမ်း၊ (၃)မိုင်စခန်း၊ စစ်တွေမြို့
၃၆။	ရခိုင်	မေတ္တာဝတီဘိုးဘွားရိပ်သာ	၂၀	၂၀	၄၀	ငပလီလမ်း၊ သံတွဲမြို့
၃၇။	နေပြည်တော်	ပျဉ်းမနားဘိုးဘွားရိပ်သာ	၈	၂၄	၃၂	ပျဉ်းမနားမြို့
၃၈။	ရန်ကုန်	နှင်းဆီကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	၆၂	၁၄၀	၂၀၂	အမှတ်(၂၁)၊ ကမ္ဘာအေး စေတီလမ်း၊ဗဟန်းမြို့ နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
၃၉။	ရန်ကုန်	သီလရှင်လေးများ ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၅၀	၉၀	၁၄၀	အမှတ်(၅၃၉)၊ သိမ်ဖြူ လမ်း၊မင်္ဂလာတောင်ညွန့် မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
၄၀။	ရန်ကုန်	ခရမ်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	၇	၁၆	၂၃	အမှတ်(၇)၊ မဟာဗန္ဓုလ လမ်း၊ ခရမ်းမြို့
၄၁။	ရန်ကုန်	ဦးမောင်ရုံး+ဒေါ်ရင် ဘိုးဘွားရိပ်သာ(ဥက္ကံ)	၁၅	၁၂	၂၇	တိုက်ကြီးမြို့နယ်၊ ဥက္ကံမြို့
၄၂။	ရန်ကုန်	ရွှေသံလွင်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၇	၆၃	၈၀	၁၃၉၉(ဗ)၊ ကွမ်အပ် မင်းသား လမ်းနှင့်ပုဏ္ဏမိ လမ်းထောင့်၊(၈၀)ရပ်ကွက်၊ ဒဂုံဆိပ်ကမ်းမြို့နယ်

၄၃။	ရန်ကုန်	မိဘဂုဏ်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၉	၁၆	၂၅	ကျွန်းတောရပ်၊ စင်္ကြံ ကျောင်းတိုက်၊ တံတေးမြို့
၄၄။	ရန်ကုန်	ဒေးဒနောဘိုးဘွားရိပ်သာ	၇	၆	၁၃	ဒေးဒနောစံပြကျေးရွာ၊ ကွမ်းခြံကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်
၄၅။	ရန်ကုန်	ကျောက်တန်းဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၂	၂၆	၃၈	ပါဒကြီးစံပြကျေးရွာ၊ ကျောက်တန်းမြို့
၄၆။	ရန်ကုန်	အမေမေတ္တာသက်ကြွယ် ဘိုးဘွားရိပ်သာ	-	၁၂	၁၂	လှည်းကူးမြို့နယ်၊ ရိပ်သာ ရပ်ကွက်၊ မြို့ကြီးကုန်း
၄၇။	ရန်ကုန်	လှမိနီဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၅	၂၄	၃၉	အမှတ်(၆၅၂)၊ သန်လျင် မြို့နယ်၊ လက်ယက်စမ်း ကျေးရွာ၊ သန်လျင် ကျောက်တန်းလမ်း
၄၈။	ရန်ကုန်	ဗိမ္မာန်ရွှေကျောင်း ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၃	၁	၄	ဒဂုံမြို့သစ် ဆိပ်ကမ်း မြို့နယ်၊ (၁)ရပ်ကွက်၊ ဗိုလ်စောနောင်လမ်း၊ ရန်ကုန်
၄၉။	ရှမ်း(မြောက်)	ဆင်းရွှေလီဘိုးဘွားရိပ်သာ	၅	၂၂	၂၇	ဘူတာလမ်း၊ (၁)ရပ်ကွက်၊ လားရှိုးမြို့
၅၀။	ရှမ်း(အရှေ့)	တာချီလိတ်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၄	၁၁	၁၅	ဟောင်လိတ်ကျေးရွာအုပ်စု တာချီလိတ်
၅၁။	ရှမ်း(အရှေ့)	ကျိုင်းတုံဘိုးဘွားရိပ်သာ	၃	၁၂	၁၅	တိုးချဲ့ကွက်သစ်(၄)၊ မြို့ပတ် လမ်း၊ ကျိုင်းတုံမြို့
၅၂။	ဧရာဝတီ	ဟင်္သာတဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၂	၂၂	၃၄	ပြည်တော်သာလမ်း၊ ကနောင် စုရပ်၊ ဟင်္သာတမြို့
၅၃။	ဧရာဝတီ	ကန်တော်မင်္ဂလာ ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၈	၁၅	၂၃	မန္တလေးကျောင်းတိုက် ဖျာပုံမြို့
၅၄။	ဧရာဝတီ	ရွှေအိမ်ရတနာဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၁	၁၁	၂၂	အိမ်မဲမြို့နယ်၊ အနောက် ကုန်းကျေးရွာ၊ ရေဘိုး ညောင်ဝိုင်းအုပ်စု
၅၅။	ဧရာဝတီ	စက်တော်ရာဘိုးဘွားရိပ်သာ	၉	၂၉	၃၈	အမှတ်(၃)ရပ်ကွက်၊ ပုသိမ်မြို့

# အရှင်နာရဒါဘိဝံသ

၅၆။	ဧရာဝတီ	မေတ္တာမွန်ဘိုးဘွားရိပ်သာ	၁၄	၂၆	၄၀	အပြင်ပတ်လမ်း၊ အလတ်စား ထွန်စက်ပြင်ရုံရှေ့၊ မြောင်းမြမြို့။
၅၇။	ဧရာဝတီ	ဒေါ်ပိုက်မိဘိုးဘွားရိပ်သာ	၂	၁၀	၁၂	မော်ကျွန်းလမ်း၊ မြသိန်း တန်ရပ်ကွက်၊ ဝါးခယ်မမြို့။
၅၈။	ရှမ်း(မြောက်)	သုခကာရီဘိုးဘွားရိပ်သာ	၇	၆	၁၃	ရပ်စောက်
၅၉။	ရန်ကုန်	ရွှေမင်းဝံဘိုးဘွားရိပ်သာ		-		မင်္ဂလာဒုံ
၆၀။	စစ်ကိုင်း	ကသာဘိုးဘွားရိပ်သာ		-		
၆၁။	ရန်ကုန်	ဝေါမြို့ဘိုးဘွားရိပ်သာ		-		

# ဘဝဆည်းဆာပြင်ဆင်ပါ

မည်မျှပင် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်ပါစေ လူတိုင်း  
ဘဝဆည်းဆာနေဝင်ချိန်ကိုတော့ရောက်ကြရပေမည်  
ယင်းသို့ ဘဝဆည်းဆာ နေဝင်ချိန်ကို မရောက်ခင်  
နံနက်အိပ်ယာထမှ စပြီး ညအိပ်ယာဝင်သည်အထိ  
ဘယ်ကဲ့သို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြမလဲ။?

ဘဝဆည်းဆာ နေဝင်ချိန်အတွက်  
ကြိုတင်မပြင်ဆင်တဲ့ လူသားတွေရဲ့ဘဝနေထိုင်မှုဟာ  
နွား+ခွေး+ဇီးကွက်တိရစ္ဆာန်တို့နှင့်တူ၏ဟူ၍ဆိုကြရာ  
ဘယ်သို့တူနေပါသနည်း။?

အသက်(၁၂၀)အရွယ် ပုဏ္ဏားအိုကြီး နှစ်ဦးရဲ့  
ဘဝနောင်ရေး စိတ်အေးဖွယ် အမေးကို မြတ်ဗုဒ္ဓက  
မည်သို့ဖြေကြားခဲ့ပါသနည်း။?

ဤသို့ စသည် စသည်တို့၏ အမေးများရဲ့  
အဖြေများကို ဤ **“ဘဝဆည်းဆာ ပြင်ဆင်ပါ”**  
စာအုပ်တွင် ရှာဖွေ ဖတ်ရှုပြီး မိမိရဲ့ ဘဝကို  
အထက်တန်းကျကျ ပြင်ဆင်နိုင်ပါပြီ။