



မြတ်ဗုဒ္ဓ၏  
ကျန်းမာရေးနှင့်  
အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန်

မဟာဝေဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ

သရက် အရှင်ပညာဝရ

မှတ်ယအကြိမ်

2008.GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG

မြတ်ဗုဒ္ဓ

၏

ကျန်းမာရေး

နှင့်

အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန်

မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ

သရက် - အရှင်ပညာဝရ

ပြုစုသည်၊

(ဒုတိယအကြိမ်)

**ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း**

- စာမူခွင့်ပြုချက် ❖ ၃၂၀၆၆၀၁၂၀၈
- မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက် ❖ ၃၂၀၀၃၃၀၁၀၉
- ပထမအကြိမ် ❖ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ
- ဒုတိယအကြိမ် ❖ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ
- အုပ်ရေ ❖ ၅၀၀
- တန်ဖိုး ❖ ၂၀၀၀ ကျပ်
- မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း ❖ ကျော်မင်းမောင်
- ကွန်ပျူတာစာစီ ❖ A-OK
- ထုတ်ဝေသူ ❖ ဦးချစ်ညွန့် (၀၄၀၀၄)
- ❖ ဇင်ရတနာစောစောပေ
- ❖ ၂၀၅၊ က/၄-လမ်း၊
- ❖ မြို့သစ် (က+ခ)ရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်။
- မျက်နှာပုံနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် ❖ ဦးကြည်စင် (၀၄၆၁၅)
- ❖ လဲ့လဲ့မွန်ပုံနှိပ်တိုက်
- ❖ ၁၅၈၊ ၄၅-လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်၊ ရန်ကုန်။
- ဖြန့်ချိရေး ❖ ဦးသောဘန
- ❖ မြို့သစ်ခမ္ဘာ့ရုံကျောင်းတိုက်၊
- ❖ ၇၇ရင့်နောင်လမ်း၊ အင်းစိန်။ ဖုန်း-၆၄၄၁၀၀
- ❖ ဦးကြီးမြင့်+ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ဝင်း
- ❖ ဥဿာသီရိပိဋကတ်စာပေ၊
- ❖ အမှတ်(၁၂၀)၊ ရွှေတိဂုံအရှေ့မုခ်၊ ဗဟန်း၊
- ❖ ရန်ကုန်မြို့။
- ❖ မျိုးဆက်သစ်စာပေ
- ❖ အမှတ်(၁၈၂/၂၀၂)၊ ပ-ထပ်၊
- ❖ ၃၄-လမ်း(အထက်)၊ ရန်ကုန်။
- ❖ ဖုန်း-၃၇၇၃၆၉

မှတ်တမ်းတင်ရန်ပြုအပ်ပါသည်

ဤမြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေး လမ်းညွှန် သာသနာပြုကျမ်းစာကို ထုတ်ဝေနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရာ၌ နိဒါန်းစကား ရေးသားချီးမြှင့်တော်မူသည့် လှိုင်မဟာစည် ဝိပဿနာကျောင်းတိုက် ပဓာန နာယက ဆရာတော် မဟာစည် မွေကထိက၊ မဟာစည်ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ ဘဒ္ဒန္တစန္ဒဝရမဟာထေရ် အားလည်းကောင်း၊ သာသနာပြုကျမ်းစာအား စဉ်ဆက်မပြတ် ထုတ်ဝေနိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သော ထောက်ပံ့မှုများ ပြုပေးကြ သည့် အင်းစိန်မြို့၊ ဇေယျာသိဒ္ဓိ (မဟာသွံသာရဘုရား) ကျောင်း၊ ပဓာန နာယကဆရာတော်၊ နိုင်ငံတော်ဗဟိုသံဃာဝန်ဆောင်၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ၊ ပထမကျော်ဓမ္မာစရိယ၊ B.Sc (Maths) ဘဒ္ဒန္တကုမာရမဟာထေရ်နှင့် ကျမ်းပြု အရှင်၏ ရဟန်းအစ်မများဖြစ်ကြသော ဒေါ်ခင်တုတ်၊ ဒေါ်အေးသိန်း၊ ဂ/အင်ကြင်းလမ်းသွယ်၊ အင်းစိန်တို့အား လည်းကောင်း၊ အမှာစာ ရေးသားချီးမြှင့်သည့် မောင်အံ့ (မဟာဝိဇ္ဇာ-ဘုံဘေ) အား လည်းကောင်း၊ ရေးသားပြီး လက်ရေးစာမူများကို လက်နှိပ်စက်ဖြင့် အချောရိုက်ကူးပေးသော တပည့် အရှင်သောဘန (စာချ၊ သာသနဇေ အစိုးရဓမ္မာစရိယ) အင်းစိန်၊ မြို့သစ်ဓမ္မာရုံကျောင်းအား လည်းကောင်း၊ ဦးကိုကိုလှိုင် (ဒု-ချုပ်)၊ ဒေါ်အေးအေးထူး၊ သမီး ထူးဒါလီကိုကို၊ အေးဝတီကိုကို၊ သား-ထူးဝဏ္ဏကိုကိုမိသားစု ကောင်းမှု၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်အား လည်းကောင်း၊ သာသနာပြုကျမ်းစာများ စီရင်ရေးသားရာတွင် လိုအပ်သလို သုံးစွဲနိုင်ရန် လက်နှိပ်စက် လှူဒါန်းကြသည့် ရိုးမဘဏ် မန်နေဂျာများဖြစ်ကြသော ဦးညွန့်စိန်+ ဒေါ်ခင်ခင်မော်၊ ပဒေသပင်မြို့တော်၊ လှိုင်သာယာမြို့အား လည်းကောင်း၊ A-OK ကွန်ပျူတာစာစီ လုပ်သားများအား လည်းကောင်း၊ ကျမ်းစာပြီးမြောက်သည်အထိ အထွေထွေ လိုအပ်ချက်များ နှင့် ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုပေးသော ဦးချစ်ညွန့် (စာရေးဆရာ ချစ်ညွန့်ကျော် (ခ) သင်းအေးချို၊ ဇင်ရတနာစောစာပေ)၊ က/၄- လမ်း၊ အင်းစိန်အားလည်းကောင်း၊ အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင် ရုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။

## စိတ်ရည်သန်လျက်

မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည်၊  
ဆုံးမသြဝါ၊ အဖြာဖြာကို၊  
ကြားနာဖတ်ရှု၊ ပြုကြသူများ၊  
အသိပွားကာ၊ လိုက်နာကြိုးကုတ်၊  
အားထုတ်သဖြင့်၊ ရသင့်ရာရာ၊  
သံသာ၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ ကံ၊ ကုတ်နှစ်မျိုး၊  
ကောင်းကျိုးသုခ၊ ရကြစေရန်၊  
စိတ်ရည်သန်လျက်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ  
၏  
ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန်

**မာတိကာ**

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ရန်ကုန်၊ လှိုင်မြို့နယ် လှိုင်မဟာစည်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက် ပဓာန နာယကဆရာတော် မဟာစည်ဓမ္မကထိက၊ မဟာစည်ကမ္မဋ္ဌာနစရိယ ဘဒ္ဒန္တစန္ဒာဝရမဟာထေရ်၏ နိဒါန်းစကား .....	- ၈
၂။	မောင်အံ့ (မဟာဝိဇ္ဇာ-ဘုံဘေ)၏ အမှာစာ .....	- ၃
၃။	သရက် - အရှင်ပညာဝရ (မဟာသဒ္ဓမ္မ ဇောတိကဝေ)၏ နိဒါန်း	- ၁
၄။	အသိဉာဏ်ရှိသူ အသက်ရှည်၏ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အသက်ရှည်ကြောင်း (၇)မျိုး	- ၂

အခန်း (၁)

၅။ မိမိနှင့် သင့်လျော်ရာကို သိရမည် - ၅

(က) ဥတု = (အပူ၊ အအေး) - ၆

- အပူအအေးနှင့် ကျန်းမာရေး

(ခ) စိတ် - ၁၀

- စိတ်ထားတတ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း
- စိတ်ထားတတ်ခြင်းကြောင့် အဆင်းရပ်သွင် ကြည်လင်လှပသည့် တေမိမင်းသား - ၁၁
- စိတ်စွမ်းအား - ၂၁

(ဂ) အာဟာရ (အစားအစာ) - ၂၄

- အစားအစာနှင့် ကျန်းမာအသက်ရှည်ခြင်း - ၂၄
- ကျန်းမာအသက်ရှည်၍ အရွယ်တင်စေသော အစားအစားနည်း - ၂၅

အခန်း (၂)

၆။ အတိုင်းအတာမဟာဏကို သိရမည် - ၃၁

အခန်း (၃)

၇။ ကြေကျက်လွယ်သောအစာကို စားရမည် - ၃၈

- မကြေမကျက်ခြင်းသည် ရောဂါ၏ အရင်းအမြစ် - ၃၉
- အရေးကြီးသော ဝမ်းမီး - ၄၁
- ကြေခဲစာကို ထက်ဝက်သာ စားရမည် - ၄၅

- ကြွဲစာကို ထက်ဝက်စား၊  
ကြွလွယ်သော အစားအစာကို လျော့စား - ၄၇
- စားပြီးသည့်အခါတိုင်း ဝမ်းပိုက်မတင်းစေဘဲ  
လျော့နည်းနေစေရမည် - ၄၈

အခန်း (၄)

- ၈။ သင့်လျော်သောအချိန်ကာလ၌သာ  
သွားလာလှည့်လည်ခြင်း - ၅၀
- အချိန်အခါမဲ့ သွားလာခြင်း၏ အပြစ်ခြောက်ပါး - ၅၂
- လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာအသက်ရှည်ခြင်း - ၅၃
- လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးငါးပါး - ၅၄
- ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်း - ၅၇
- လျှောက်ပုံလျှောက်နည်း - ၅၉

အခန်း (၅)

- ၉။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ရမည် - ၆၄
- ဒုစရိုက်တရား ဆယ်ပါး - ၆၅
- သုစရိုက်တရား ဆယ်ပါး - ၆၇
- တစ်သက်လုံးကောင်းသောတရား - ၇၀

အခန်း (၆)

- ၁၀။ မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်သူဖြစ်ရမည် - ၇၅



အခန်း (၃)

၁၁။ မိတ်ဆွေကောင်း ရှိရမည်	- ၈၁
- ကောသလမင်းကြီးအား ဟောကြားသော	
မိတ်ဆွေနှင့်ရန်သူ ခွဲခြားနည်း	- ၈၂
- ရန်သူ (အဆွေခင်ပွန်းတု)၏ လက္ခဏာ (၁၆)ပါး	- ၈၆
- အဆွေခင်ပွန်းစစ်၏ အင်္ဂါလက္ခဏာ (၁၆)ပါး	- ၈၈
- ရန်သူနှင့် မိတ်ဆွေလက္ခဏာအကျဉ်းချုပ်လင်္ကာ	- ၉၀
- ဟိတောပဒေသကျမ်းလာ အချစ်ပျက်ပြယ်သော	
အဆွေခင်ပွန်းတု၏ လက္ခဏာ ၅-ပါး	- ၉၁
- ဟိတောပဒေသကျမ်းလာ အချစ်မပျက်သော	
အဆွေခင်ပွန်းစစ်၏လက္ခဏာ ၆-ပါး	- ၉၂
- အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်လာ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၏	
အင်္ဂါလက္ခဏာများ	- ၉၃
- အမျိုးကောင်းသားက အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့အပေါ်၌	
ပြုကျင့်ရမည့်ဝတ္တရားငါးပါး	- ၉၅
- အဆွေခင်ပွန်းတို့က အမျိုးကောင်းသားအပေါ်၌	
ပြန်လည်ပြုကျင့်ရမည့်ဝတ္တရား ငါးပါး	- ၉၆
- ရှောင်ကြဉ်ဖွယ်ရာ မိတ်ပျက်ကြောင်းများ	- ၉၇
- ဆင်ခြင်ကြည့်ရှု သိအောင်ပြု	- ၉၈
- စရိုက်ညီထွေ ကျင့်တတ်စေ	- ၉၈
- အင်္ဂုတ္တိုရ်လာ အသက်ရှည်ကြောင်း ခုနစ်ဖြာ	
အကျဉ်းချုပ်	- ၁၀၀

အခန်း (၈)

၁၂။ အသက်တိုကြောင်းနှင့် အသက်ရှည်ကြောင်း

- တရားတော်များ - ၁၀၁
- အသက်တိုကြောင်းတရားငါးပါး (ပထမ) - ၁၀၁
- အသက်တိုကြောင်းတရားငါးပါး (ဒုတိယ) - ၁၀၂
- အသက်ရှည်ကြောင်းတရားငါးပါး (ပထမ) - ၁၀၄
- အသက်ရှည်ကြောင်းတရားငါးပါး (ဒုတိယ) - ၁၀၅
- ပြုစုရခက်သော သူနာ - ၁၀၆
- ပြုစုရလွယ်ကူသော သူနာ - ၁၀၇
- သူနာကို ပြုစုရန် မထိုက်တန်သူ - ၁၀၈
- သူနာကို ပြုစုရန် ထိုက်တန်သူ - ၁၀၉

အခန်း (၉)

၁၃။ ဝသဘမင်းသားအား ဟောကြားသော ရောဂါကင်းဝေး

- အသက်ရှည်ရေးတရား - ၁၁၁
- ကိုယ်မှာချမ်းမြေ့ ဘေးမတွေ့ဘူး - ၁၁၅
- အသက်ရှည်ဘုန်းကြီး အံ့မပြီး - ၁၁၅

အခန်း (၁၀)

၁၄။ ပရိတ်တော်များနှင့် ဘေးရန်ကင်းရှင်း

- ကျန်းမာသက်ရှည်ခြင်း - ၁၁၆
- ပရိတ်တော်များကို နေ့အလိုက်ရွတ်လေ့ရှိကြပုံ - ၁၁၈
- အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ ဆုတောင်းပါ - ၁၁၉
- ဘေးရန်ကင်းဝေး ချမ်းသာရေးအတွက် အမြတ်ဆုံးတရား - ၁၂၁

- မကြံစည်နိုင်သောအကျိုး - ၁၂၂
- ပရိတ်တော်များနှင့် အကျိုးသွား - ၁၂၃
- ပရိတ်တန်ခိုးကြောင့် အသက် (၁၂၀)ရှည်သော  
အာယုဓမ္မန သတို့သား - ၁၂၈
- ပရိတ်တော်တန်ခိုးကြောင့် အန္တရာယ်လွတ်မြောက်  
မင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ခြင်း - ၁၃၇

- ၁၅။ ပရိတ်တော်တန်ခိုးကြောင့် ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ  
လွတ်မြောက်ခြင်း - ၁၅၀
- စည်ကားကြီးပွားနေသော ဝေသာလီပြည် - ၁၅၀
  - ကပ်ကြီးသုံးပါးလွန်မြောက် ဘေးရန်ပျောက်အောင်  
ကြံဆောင်ကြခြင်း - ၁၅၁
  - မြတ်စွာဘုရားကို ဝေသာလီပြည်သို့ ပင့်ဆောင်ကြခြင်း - ၁၅၃
  - မြတ်စွာဘုရားကို ဝိမ္ဗိသာရမင်းကြီး လိုက်ပို့ခြင်း - ၁၅၅
  - ဝေသာလီပြည်၌ ပေါက္ခရမိုးရွာခြင်း - ၁၅၈
  - အရှင်အာနန္ဒာအား ရတနသုတ် ဟောကြားခြင်းနှင့်  
အရှင်အာနန္ဒာ ရတနသုတ် ပရိတ်တော်ရွတ်ပုံ - ၁၅၉
  - ရတနသုတ်ပရိတ်တော်ရွတ်ဆို၊ နာကြားခြင်းအကျိုး - ၁၆၀
  - ဘုရားဂုဏ်ဖြင့် သစ္စာပြုပုံ - ၁၆၃
  - တရားဂုဏ်ဖြင့် သစ္စာပြုပုံ - ၁၆၄
  - သံယဂုဏ်ဖြင့် သစ္စာပြုပုံ - ၁၆၆

အခန်း (၁၁)

- ၁၆။ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးအတွက်  
 အလေးထားရမည့် ချုပ် (၅)ချုပ် - ၁၆၈
- လေရောဂါနှင့် ပုတီးပုတ္တဆေး - ၁၇၂
  - လေရောဂါနှင့် ရေမွှေးချိုးခြင်း - ၁၇၃
  - လေရောဂါနှင့် ဆန်ပြုတ် - ၁၇၅
  - လေရောဂါနှင့် ဝမ်းချူခြင်း - ၁၇၆
  - ရောဂါ၏ အရင်းအမြစ် - ၁၇၈
  - ဆီးချုပ်ခြင်း မရှိစေရအောင် - ၁၈၀
  - ဘောသဇ္ဇမဉ္ဇူသာ ရေသောက်နည်းနှင့်  
 ဂျပန်ရေသောက်နည်း - ၁၈၂
  - အပူကို ဟန့်တားလို၍ - ၁၈၄
  - တန်ဆေး လွန်ဘေး - ၁၈၅
  - ယာဂု (ဆန်ပြုတ်)၏ အကျိုးဆယ်ကျိုး - ၁၈၉
  - ကျန်းမာရေးအတွက် ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး - ၁၉၁
  - အပူမချုပ် မငုတ်စေရအောင် - ၁၉၄
  - အကျဉ်းချုပ်ဆောင်ပုဒ် - ၁၉၈

အခန်း (၁၂)

- ၁၇။ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးအတွက်  
 ခေတ်သစ်အစာပြတ်ကုထုံး - ၁၉၉

- ပြင်သင့်လျှင်ပြင်ရသည်မှာ လောကဓမ္မတာ - ၂၀၁
- အစာပြတ်ကုသခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် - ၂၀၂
- အစာပြတ်သင့်သည့် အချိန်ကာလများ - ၂၀၃
- အစာပြတ်ခြင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အစာပြတ်ခြင်း - ၂၀၇
- အစာပြတ်ကုသနည်း (၂)မျိုး - ၂၀၉
- ဟနာမက်ဖက်ဒင်၏ သစ်သီးကိုသာစားပြီး အစာပြတ်ကုသနည်း - ၂၀၉
- ဝမ်းမှန်မှန်ချူပေးရမည် - ၂၁၀
- ချူပုံချူနည်းနှင့် ကိုယ်အနေအထား - ၂၁၀
- အစာပြတ်သည့်အချိန်ကာလအပိုင်းအခြား - ၂၁၅
- ပြန်စားသင့်သည့်အခါ ပြုလုပ်သည့်လက္ခဏာများ - ၂၁၆
- အစာပြန်စားသည့်အခါ အဘိဓမ္မာဦးဘာသာ၏ကျင့်သုံးပုံ - ၂၁၇
- အစာပြန်စားသည့်အခါ ဟနာမက်ဖက်ဒင်၏ကျင့်သုံးပုံ - ၂၁၈
- အစာပြတ်ကုထုံးကျင့်သုံး၍ ကျန်းမာအသက်ရှည်ကြသူများ - ၂၁၉

အခန်း (၁၃)

- ၁၈။ ကျန်းမာရေးအတွက် အစာလျှော့စားခြင်း - ၂၂၅
- ရဟန်းတော်တို့အား ညစာစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြရန် - ၂၂၀
- ဟောကြားဆုံးမတော်မူခြင်း - ၂၂၀
- ကိဇာဂိရိသုတ္တန် - ၂၂၉
- ညစာရှောင်ကြဉ်က ရနိုင်သည့်အကျိုးငါးပါး - ၂၃၇

- ရဟန်းတော်တို့အား တစ်နေ့တစ်ထပ်သာ စားသုံးကြရန်  
ဟောကြားတော်မူခြင်း (ဘဒ္ဒါလိသုတ္တန်) - ၂၃၇
- တစ်နေ့တစ်ထပ်စားက ရနိုင်သည့်အကျိုးငါးပါး - ၂၄၂
- ညစာမစားခြင်း၊ တစ်ထပ်သာစားခြင်း၏  
အကျိုးကို သိမြင်လာခြင်း (လဠာကိကောပသုတ္တန်) - ၂၄၃
- သတိယှဉ်၍ ဆင်ခြင်ရန် - ၂၄၈
- လူပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် - ၂၅၁

အခန်း (၁၄)

- ၁၃။ ကျန်းမာရေးအတွက် အိပ်စက်နားနေခြင်း - ၂၅၆
- အချိန်မည်မျှ အိပ်စက်နားနေသင့်သနည်း - ၂၅၇
- ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ ဗုဒ္ဓကိစ္စငါးပါးနှင့်  
အိပ်စက်နားနေချိန် - ၂၅၉
- နားနေအိပ်စက်မှုနည်းသော ဗုဒ္ဓ - ၂၆၅
- မည်သည့်အချိန်အိပ်စက်နားနေမည်နည်း - ၂၆၆
- ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန်နှင့် သစ်ပင်များသည်  
ဥတုနှင့် မဆန့်ကျင်အောင် နေကြသည် - ၂၆၇
- အိပ်ခန်းအနေအထား - ၂၆၉
- အိပ်ရာအခင်းသုံးစွဲမှု - ၂၇၀
- အိပ်ပျော်အောင် မေတ္တာတရားပွားများပါ - ၂၇၄
- မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုး - ၂၇၈
- နိုးထသင့်သည့် အချိန်ကာလ - ၂၈၀

- သဘာဝကို ညွှန်ပြနေသော တွန်ကြက်များ - ၂၀၂
  - စောစောအိပ် စောစောထခြင်း၏အကျိုး - ၂၀၃
  - နံနက်ပိုင်း၊ နေ့လည်ပိုင်း အိပ်ခြင်းအပြစ် - ၂၀၄
  - အိပ်ရာထမှာ ကျင့်သုံးစရာများ - ၂၀၄
  - အိပ်ရာမှထလျှင်ထချင်း ရေသောက်ရမည် - ၂၀၅
  - ရေသောက်ပြီးလျှင် တန်ပူခဲပါ၊ သွားတိုက်ပါ - ၂၀၆
  - မျက်နှာသစ်သောအခါ - ၂၀၇
  - သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာနှင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာရေး - ၂၀၉
  - သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာနှင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမရေးဆက်စပ်မှုအပေါ် ခေတ်သစ်ပညာရှင်တို့၏ အမြင် - ၂၉၀
  - ရောဂါပျောက်ကင်းသော ဝတ္ထုသာဓကများ - ၂၉၁
  - ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းရာမှ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်လာသော ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာ - ၂၉၂
  - ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ တရားရှုပွားခြင်း၏ အကျိုး (၇)မျိုး - ၂၉၅
  - မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်အားထုတ်နည်း အကျဉ်း - ၂၉၇
- ၁။ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်  
 (ကိုယ်အမှုအရာတွေ ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း၊ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် မပြတ်မလပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်ခြင်း) - ၂၉၈

- အထူးမှတ်စရာမရှိရင် မူလပင်တိုင်စံ ရှုကွက်ကို  
ပြန်မှတ်နေပါ - ၃၀၀
- ၂။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်  
(စိတ်ကူး၊ စဉ်းစားမှုတွေ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း အဖန်အဖန် အထပ်ထပ်  
မပြတ်မလပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်ခြင်း) - ၃၀၀
- ၃။ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်  
(ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း အဖန်အဖန် အထပ်ထပ်  
မပြတ်မလပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်ခြင်း) - ၃၀၃
- ၄။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်  
(သဘောတရားတွေ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း အဖန်အဖန် အထပ်ထပ်  
မပြတ်မလပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်ခြင်း) - ၃၀၅
- ထိုင်မှု ထိမှုကိုလည်း ပင်တိုင်စံ ရှုကွက်ထားပြီး  
ရှုမှတ်နိုင်တယ် - ၃၀၆
- ခန္ဓာက ပြုလာတာကို သူပြုလာတဲ့အတိုင်း  
သိအောင်ရှုပါ - ၃၀၈
- သတိပဋ္ဌာန်ပွားလျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဝင် - ၃၁၀
- ကာရကမဂ္ဂင် (၅)ပါး - ၃၁၁
- သီလမဂ္ဂင် (၃)ပါး - ၃၁၂
- ရှုမှတ်တိုင်းမှာ ကိလေသာငြိမ်းနေတယ် - ၃၁၂
- ကလျာဏပုထုဇဉ်နှင့် အန္ဓပုထုဇဉ် - ၃၁၃
- စူဠသောတာပန် - ၃၁၄
- နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပုံ - ၃၂၂
- သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် - ၃၂၃



- သောတာပန်ဖြစ်ရင် အပါယ်ဆင်းရဲက  
ရာသက်ပန်လွတ်မြောက်နိုင်တယ် - ၃၂၃
- အပါယ်ဆင်းရဲမှ ရာသက်ပန်လွတ်မြောက်၍  
ဘဝအာမခံချက်ရှိသူတွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ - ၃၂၅
- သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ အာယုဗေဒဆေးပညာနည်းအရ  
ကျန်းမာရေးစစ်တမ်း - ၃၂၇
- ကျန်းမာအသက်ရှည်ကြောင်း အကျဉ်းချုပ်ဆောင်ပုဒ်(က) - ၃၃၀
- ကျန်းမာအသက်ရှည်ကြောင်း အကျဉ်းချုပ်ဆောင်ပုဒ်(ခ) - ၃၃၀
- ၅။ သက်စောင့်ဆေးနည်းများ - ၃၃၁

---

မာတိကာပြီး၏။

မတာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ပြီးမှ  
သင့်ဘဝ ပြည်စုံမည်၊

ရန်ကုန်၊ လှိုင်မြို့နယ်  
လှိုင်မဟာစည်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်  
ပဓာနနာယကဆရာတော်  
မဟာစည်ဓမ္မကထိက၊ မဟာစည်ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ  
ဘဒ္ဒန္တစန္ဒာဝရမဟာထေရ် ၏

နိဒါန်းစကား

ဤ၌ နိဒါန်းစကားဟူသည် စာအုပ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း အကြောင်းနှင့်  
ယင်းစာအုပ်ကို စာဖတ်ပရိသတ်နှင့် မိတ်ဆက် ပေးသော စကားဟူ၍  
ဤအရှင်နားလည်မိသည်။

သို့ဖြစ်၍ စာရှုသူ၏ လက်၌ ရောက်နေသော မဟာသဒ္ဓမ္မ  
ဇောတိကဓဇဘွဲ့တော်ရ သရက်-အရှင်ပညာဝရထေရ် ရေးသားသော  
ဤမြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေး လမ်းညွှန်ကျမ်းစာ  
တော်သည် အလွန်ကောင်းပါသည်။ ဖတ်ပါ၊ မှတ်ပါ၊ လိုက်နာ  
ကျင့်သုံးပါ။ စာအုပ်ပါအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးသူသည် အမှန်တကယ်  
ကျန်းမာပြီး အသက်ရှည်မည် မုချဧကန်ဟူ၍ ဤနိဒါန်းစာရေး  
အရှင်သည် ချွင်းချက်မရှိ ယုံကြည်အပ်ပါသတည်း ဟူ၍....

### အနည်းငယ်ချဲ့ဦးမည်

ဤကျမ်းစာ၏ စာမျက်နှာ (၇)၌ ဆောင်းတစ်ဆယ်၊ နွေကိုး၊ မိုးခုနစ်၊ ရေချိုးစနစ်၊ ကောင်းကျိုးဖြစ်ဟူ၍ ရေချိုးနည်း လမ်းညွှန် ပါသည်။

ဤနိဒါန်းစာရေးသူ၏ ရေချိုးနည်းကိုလည်း အလျဉ်းသင့်၍ ရေးပါဦးမည်။ ၎င်းတုတ်ထိုင်သော မိမိ၏ ရင်ဘတ်သာသာ မြင့်သော ဇောက်အနက်ရှိသော ရေကန်၊ ရေအိုးအနီး၌ ထိုင်ပါ။ ခြေကို ဆန့်၍ ခြေဆင်းထိုင်ပါ။ ရှေးဦးစွာ ရေကို ခပ်၍ ဒူးမှ ခြေမျက်စိတိုင်အောင် ရေလောင်းပါ။ ခြေခုံ၊ ခြေဖဝါး တို့ကို ရေမစိုစေရပါ။ နောက်ဒူးမှ ခါးတိုင်အောင် ရေကို လောင်းပါ။ သုံးကြိမ် လေးကြိမ်မျှ ဤနည်း အတိုင်း ရေလောင်းပြီးမှ မျက်နှာကို ဖြည်းဖြည်းရေလောင်းပါ။ ဦးခေါင်းကို ရေမစိုစေရပါ။ နားရွက်အထက်ကို ရေမစိုရပါ။

မျက်နှာသစ်၊ ဆပ်ပြာဖြင့် ချေးတွန်းပါ။ ဝပြီ၊ ကျေနပ်ပြီ ဆိုတော့မှ ခြေထောက်ကို ရေလောင်းပြီး ချေးတွန်းပါ။ ဦးခေါင်းကို လုံးဝ ရေမထိ မစိုပါစေနှင့်။ ပြီးသောအခါ ကိုယ်ရေကို ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။ ပြီးမှ အဝတ်ခြောက်ကို ဝတ်ပါ။ အကြောင်းညီညွတ်ပါက ရေနွေးကြမ်း၊ ကော်ဖီစသည် သောက်ပါ။ ရေအေးမသောက်ရပါ။ ဤရေချိုးနည်းသည် နွေရာသီ နေပူပူမှ ရောက်စအခါ၌ ရေချိုးလည်း အန္တရာယ် မရှိပါ။

လောက၌ စစ်တိုက်ကြရာတွင် ရန်သူကို ထွက်ပေါက်ပေးပြီး တိုက်ရသည်ဟူ၍ ကြားဖူးကြပေလိမ့်မည်။ ထို့အတူ ရေချိုးရာတွင်လည်း အပူတေဇာတို့ကို ထွက်ပေါက်ပေး၍ ရေချိုးရပါသည်။ အန္တရာယ်မရှိပါ။

မော်ဒယ်ဖြစ်လိုသူများသို့ -

ဤစာအုပ် စာမျက်နှာ ၁၄/၁၅/၁၆ တို့၌ တေမိမင်းသား၏ နည်းကိုယူ၍ လိုက်နာကျင့်သုံးကြပါမူ အလွယ် မော်ဒယ် ဖြစ်ကြမည်။

ဤစာအုပ် စာမျက်နှာ ၂၁ မှာ -

- \* \* အာရုံ, နေရာ၊ ဆေး, အစာ၊  
ရောဂါပျောက်မှု၊ ကြောင်းလေးခု။
- \* \* ကြည့်ရှုလိုက်နာ၊ ရောဂါကင်းကွာ  
ကျန်းမာ, သက်ရှည်မည်။

ဤစာအုပ်စာမျက်နှာ ၂၁/၂၂/၂၃/၂၄ ၌ သိမ်ဖြူဆရာတော်  
၏အဘိုး ဆေးကုနည်းနှင့် စိတ္တေနိယတိ လောကောကို သတိပြုကာ  
မိမိ၏ စိတ်စွမ်းရည်ထက်မြက်ရေးနှင့် ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက်  
မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်ကျင့်ပွား အားထုတ်ဖို့ ညွှန်းထား  
လေ၏။

### ဝဋ်နာ ကံနာ ကြမ္မာနာ

အနာရောဂါတို့သည် -

- ၁။ စိတ်ကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။
- ၂။ ဥတုကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။
- ၃။ စားသောက်သော အစာအာဟာရကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။
- ၄။ အကုသိုလ်ကံကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။

ယင်းတို့တွင် အမှတ် (၄) အကုသိုလ်ကံကို -

- (က) အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အား ပြစ်မှားသော အကုသိုလ်ကံနှင့်
- (ခ) သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်အား ပြစ်မှားသော အကုသိုလ်ကံ ဟူ၍ နှစ်မျိုး  
ခွဲခြားပါ။

(က) အမှတ်ပြ အကုသိုလ်ကံကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါသည် အဘယ်နည်းနှင့်မျှ ကုသ၍ မပျောက်နိုင်ပါချေ။

(ခ) အမှတ်ပြ အကုသိုလ်ကံကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါနှင့် စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့သည် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးကြိုးစားစား ရှုမှတ် ပွားများအားထုတ်လျှင် မုချကျိန်းသေ ပျောက်နိုင်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ ညီမဝမ်းကွဲတော်စပ်သော ရောဟိနီမင်းသမီးသည် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်အား ပြစ်မှားခဲ့သော ဒေါသအကုသိုလ်ကြောင့် အနုရောဂါ ဖြစ်သည်။ ဆွမ်းစားကျောင်း ဆောက်လှူသည်။ ဝေယျာဝစ္စ ပြုလုပ်သည်။ ဤမူလမဂ္ဂင်ကာမာဝစရကုသိုလ်စွမ်းအင်ကြောင့် အနုရောဂါထက်ဝက် ပျောက်ကင်းသည်။ နောက် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ကျင့်ပွားအားထုတ်သည်။ အနုရောဂါ လုံးဝ (လုံးဝ) ပျောက်ကင်းချမ်းသာသည်။

### အနုရောဂါသည် သုပ္ပဗုဒ္ဓ

သုပ္ပဗုဒ္ဓမည်သော ကိုယ်ရေပြားရောဂါရှင်သည် အတိတ်ဘဝ တစ်ခု၌ တဂ္ဂရသီခီ မည်သော အရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ထိပ်တန်းစား အရိယာပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးအား “ထို့...ထွံ...” ဟူ၍ တံတွေးထွေးပြီး မရိမသေ ပြုမူပြစ်မှားခဲ့မိရှာ၏။ ထိုဒေါသ အကုသိုလ်ကြောင့် ငရဲသို့ ကျရောက်ဆင်းရဲခဲ့ရပြီ။ ယခု အနုရောဂါ ခံစားနေရပြန်ပြီ။

သူသည် မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်ကျင့်ပွား အားထုတ်၏။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရ၍ မဟာ သောတာပန်ဖြစ်၏။ ရောဂါမှာ မပျောက်ပါချေ။

သေပြီး နောက်ဘဝ နတ်ပြည်ရောက်သည်။ အခြား နတ်များထက် ပို၍လှသည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား အားထုတ်၍ရသော မဟာကုသိုလ်သည် လက်ရှိဘဝ၌ လောကီချမ်းသာကိုလည်း ပေးသည်။ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာကိုလည်း ပေးသည်။ ရောဟိနီမင်းသမီးသည် အနုရောဂါပျောက်ကင်း၍ ပင်ကိုပကတိအတိုင်း အလှကျက်သရေတိုး ပြည့်ဖြိုးစုံညီ စိတ်ကြည်ရွှင်လန်း အေးချမ်းရသည်။ ရောဟိနီ မင်းသမီးသည် သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပြီး မဟာသောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဖြစ်ကာ အပါယ် လေးပါး တံခါးပိတ်၍ လူဘုံ၊ နတ်ဘုံကို ကိန်းသေမလွဲ ရောက်ရမည် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်သည် ကျန်းမာသက်ရှည်ခြင်းစသော လောကီချမ်းသာနှင့် မဂ်-ဖိုလ်-နိဗ္ဗာန်ဟူသော လောကုတ္တရာ ချမ်းသာကိုပါ ပေးစွမ်းနိုင်သော စာအုပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အလွန်ကောင်း သော စာအုပ်ဖြစ်ကြောင်း ဆိုခဲ့ပြီ။

ဤစာအုပ်၏ စာမျက်နှာ ၂၅/၂၆/၂၇ တို့၌ နည်းယူဖွယ် ကောသလမင်းကြီး အကြောင်းပါသည်။ ဖတ်ပါ။ မှတ်ပါ။ နည်းယူပါ။

စာမျက်နှာ ၃၃/၃၄ ၌ ဆေးဆရာကြီး ဆရာငြိမ်း၏ နှိုင်းချိန် ယူဆပုံကို နည်းယူကျင့်သုံးရန်ကိုလည်း သတိပြုရမည်။ ဤစာအုပ် စာမျက်နှာ ၄၈ ၌ ရှုမှတ်မှု = အမှတ်သတိဖြင့် စားသောက်ရန် သတိပေးထားသည်။

အသိတေ ပိတေ ခါယိတေ သာယိတေ သမ္ပဇာနကာရီဟောတိ ဟူ၍ မြတ်ဘုရားက စားသောက်ရာ၌ ရှုမှတ် စားသုံးဖို့ ဟော ထားသည်။

### နားထိုင်းသော ရဟန်းတော်

မြတ်စွာဘုရားက နားကိုက်၍ တရားမမှတ်နိုင်သော ရဟန်းတော်ကို လယ်ကွင်းပြင်သွားပြီး ဆွမ်းခံဖို့ ညွှန်ကြားတော်မူ၏။ ထိုရဟန်းသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အမိန့်အတိုင်း သွား၍ ဆွမ်းခံသည်။

လယ်သမားက လယ်ပုစွန်လုံးဟင်းဖြင့် ဆွမ်းကပ်သည်။ ရှုမှတ်မှုဖြင့် ဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးတော်မူသည်။ မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လေးကြိမ်တိုင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်လေ၏။ နားကိုက်ရောဂါလည်း ပိန်းကြာဖက်ဖျား ရေမနားသကဲ့သို့ ပျောက်ကင်းချမ်းသာလေ၏။

ဤဝတ္ထု၌ စဉ်းစားဖွယ်ရှိသည်မှာ -

လယ်ပုစွန်လုံးဟင်းသည် သက်သတ်လည်းမလွတ်၊ မီးလည်းမလွတ် ဖြစ်လေ၏။ သက်သတ်လွတ်၊ မီးလွတ်စားသော်လည်း ကုသိုလ်ရသောအလုပ်ကို မလုပ်ပါက ကုသိုလ်မရ ဟူ၍ နားလည်နိုင်ပြီ။ ကုသိုလ်ရသောအလုပ်ကို လုပ်သူသည် သက်သတ်မလွတ်၊ မီးမလွတ် စားသော်လည်း ကုသိုလ်ရသည်ဟူ၍ မှတ်သားနိုင်ပါသည်။

ကုသလာ ဓမ္မာ ပုဒ်အရ ကုသိုလ်တရားတို့သည်

- ၁။ ကာမာဝစရကုသိုလ်
  - ၂။ ရူပါဝစရကုသိုလ်
  - ၃။ အရူပါဝစရကုသိုလ်
  - ၄။ လောကုတ္တရာကုသိုလ်
- ဟူ၍ (၄)မျိုး ရှိလေ၏။

အမှတ် (၁) ကုသိုလ်သည် ကာမသုဂတိဘုံသို့သာ ပို့နိုင်သည်။

အမှတ် (၂) (၃) ကုသိုလ်တို့သည် ဗြဟ္မာသုဂတိဘုံသို့သာ

ပို့နိုင်သည်။

အမှတ် (၄) ကုသိုလ်သည် မဂ်ဉာဏ်မည်၏။ နံဗွာန်ရောက် ပို့နိုင်၏။ သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ် ရဟန္တာ ဖြစ်စေနိုင်၏။

ဤကုသိုလ် (၄)မျိုးတို့တွင် လောကီကုသိုလ်သုံးမျိုးကြောင့် သုဂတိ (၂၇)ဘုံသို့ ရောက်ကြရ၏။ အကုသိုလ်ကြောင့် ဒုဂ္ဂတိလေးဘုံသို့ ရောက်ကြရ၏။ အားလုံးပေါင်းသော် (၃၁)ဘုံ ဖြစ်လေ၏။

လောကုတ္တရာကုသိုလ်သည်သာ လောကီဘုံများအလွန် ဖြစ်သော လောကုတ္တရာဘုံ နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့နိုင်လေ၏။

ထိုအရာအားလုံး နားလည်အောင် လှိုင်မဟာစည်က သင်ပေး သည်။

နားကိုက်ရောဂါပျောက်ကင်းသော ကက္ကဋသရဝတ္ထု သည် ဝိမာနဝတ္ထုတော်ကြီး၌ ရှိလေ၏။

ဤစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၀) မှ (၆၃)ထိ လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ ရလဒ်ကောင်းကျိုးများကို ပြထား၏။

ဤနိဒါန်းစာရေးသူသည်လည်း လမ်းလျှောက်ခြင်း အကျိုးကို ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ရရှိခဲ့စားခဲ့ရဖူး၏။

### လမ်းလျှောက်ခဲ့သည်မှာ

ကျောင်းပေါ်၌ တစ်နာရီ သုံးမိုင်နှုန်း တစ်လလမ်းလျှောက်သည်။ ထင်ရှားသော ထူးခြားမှု မရရှိသေး။ ကျောင်းအောက်မြေပြင်၌ တစ်လ ကြာ တစ်နာရီ သုံးမိုင်နှုန်း လမ်းလျှောက်သည်။ မလျှောက်ဘဲ နေသည် ထက် တော်၏။ တစ်နာရီ သုံးမိုင်နှုန်း တစ်လကြာ ကျောင်းအပြင် ဘက်သို့ ခရီးရှည်သွားသည်သို့ အပြင်ထွက်၍ လမ်းလျှောက်သည်။ ထူးခြား၏။ ဆီးဝမ်းမှန်သည်။ မချုပ်ပြီ။ နင်းနှိပ်ခြင်း မလိုတော့ချေ။ မညောင်းပြီ။



နောက် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဆဋ္ဌသံဂီတိပုစ္ဆက အရိယမဂ္ဂလမ်းညွှန်  
ကမ္ဘာကျော် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရား၏ထံတော်၌  
မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း တရားကို အားထုတ်ဖြစ်သည်။

ထိုအခါ “ညာလှမ်းတယ်။ ဘယ်လှမ်းတယ်” ဟု လည်းကောင်း၊  
“ကြွတယ်၊ ချတယ်” ဟု လည်းကောင်း၊ “ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊  
ချတယ်” ဟု လည်းကောင်း၊ ဖြည်းညင်းစွာ အားအင်မရှိသော လူမမာ  
နည်းတူ လမ်းလျှောက် ၍ ရှုမှတ်ကျင့်ပွား အားထုတ်ရလေသည်။  
ဤသို့ အနှေးနှုန်း ရှုမှတ်အားထုတ်ရာ၌လည်း ယခင်အကျိုးကျေးဇူး  
များကို ခံစားရရှိသည်ပင် ဖြစ်သည်။

### ရဟန္တာ ဖြစ်ကြသည်

မဟာနာဂဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် လမ်းလျှောက်၍ မဟာ  
သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်ကျင့်ပွားအားထုတ်ရာ ခြေ  
(၃)လှမ်း၌ မင်ဉာဏ် (လောကုတ္တရာကုသိုလ် ၄-ပါး)ဖြင့် နိဗ္ဗာန်  
မျက်မှောက်ပြုကာ ရဟန္တာ ဖြစ်လေ၏။

သီဟိုဠ်ကျွန်း (ယနေ့ သီရိလင်္ကာ)နိုင်ငံ၌ ဆင်းရဲသူမလေး  
မယ်ဓမ္မာ၏ ဝါဆိုသင်္ကန်းကို အလှူခံဝတ်ရုံ၍ မဟာသတိပဋ္ဌာန်  
ဝိပဿနာတရားကို လမ်းလျှောက်၍ ရှုမှတ်ကျင့်ပွား အားထုတ်သော  
ရဟန်းတော်သည် ခြေ (၇)လှမ်း၌ ရဟန္တာ ဖြစ်သည်။

မြတ်ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်တော်မူခါနီးမှ ကျင့်ရသော ရဟန်းတော်  
အရှင်သုဘဒ္ဒသည်ကား ခြေလှမ်းအရေအတွက်မပါ လမ်းလျှောက်  
ကျင့်ရင်း ရဟန္တာ ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်၍ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ  
ဖြစ်လိုလည်း ဖြစ်စေ၊ မဖြစ်လည်း လက်ရှိဘဝ၌ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်အား  
ပြစ်မှားသော အကုသိုလ်ကံ ကင်းခဲ့ပါမူ ရောဂါပျောက်မည်မှာ သေချာ  
လှ၏။

ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်သည် အလွန်ကောင်း၏ဟု ဆိုခဲ့၏။

ရောဂါမပျောက် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ဤဘဝမရသော်လည်း ပါရမီ  
ပြည့်စုံပြီး နောက်ဘဝ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့် တွေ့ကြုံကာ မဟာ  
သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ခဏကျင့်ရုံဖြင့် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ရရှိနိုင်မည်  
ဖြစ်၏။

### လမ်းလျှောက်ရသော အကျိုးပြဆောင်ပုဒ်

\* \* ခရီးဝေးသွား၊ စွဲမြင့်မား၊

သောက်စားအစာ ကြေညက်၏။

\* \* ကျန်းမာ၊ စိတ်တည်၊ ဤငါးမည်၊

ယုံကြည်လမ်းလျှောက် အကျိုးရှိ။

အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ စင်္ဂါမသုတ်။

ဤစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၀၉)၌ လူနာအား ပြုစုထိုက်သူ သည်  
မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ပြီးသူသာ ဖြစ်  
သင့်သည်ဟူ၍ ညွှန်းထားသည်။

လှိုင်မဟာစည်၌ မိဂဒါဝုန် ဝိပဿနာသင်တန်းကြီး ဖွင့်လှစ်ပြီး  
အမေ၊ အဖေလုပ်နည်း၊ သူနာပြုလုပ်နည်း၊ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီး  
လုပ်နည်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာပြုနည်း စသည်တို့ကို သင်ပေးနေသည်။

မီးဖိုး၊ ရေဖိုး၊ ထမင်းဖိုး မယူ။ အခမဲ့ လက်ခံသင်ပေးနေသည်။  
အချိန်မရွေးတက်ရောက်သင်ယူနိုင်သည်။

ဖုန်း - ၅၂၆၁၈၂၊ ၆၅၀၈၅၅ သို့ ဆက်သွယ်နိုင်၏။

ဤစာအုပ်စာမျက်နှာ (၂၇၄)၌ မေတ္တာအကြောင်းပါသည်။  
ဤအရှင်၏ မေတ္တာအကျိုးပြုဆောင်ပုဒ်ကို ထပ်ဖြည့်ပါဦးမည်။

### မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုး

- \* ငြိမ်သက်ချမ်းသာ၊ အိပ်ပျော်နိုးလို့၊ အိပ်မက်ဆိုးလည်း မမက်ပေ။
- \* အများ နတ်၊ လူ ချစ်ကြည်နူးလို့၊ နတ်များအထူးစောင့်ရှောက်ပေ။
- \* စိတ်တည်ငြိမ်ကာ မျက်နှာလှလို့၊ တွေဝေကင်းပသေရပေ။
- \* နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည် မစံရတောင်၊ ဗြဟ္မာဘဝရောက်နိုင်ပေ။
- \* လက်နက်မီးဘေး၊ အဆိပ်ဘေး၊ ကင်းဝေးအမှန်ပေ။
- \* အဲဒါကြောင့် မေတ္တာစွမ်းအား၊ ဆယ့်တစ်ပါး၊ ပွားများ ရယူလေ။

ကောဒသဂုံတ္တရပါဠိတော်

ပြဆိုအပ်ပြီးသော မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုးသည် လောကီ  
အကျိုးသာ ဖြစ်၏။ သမာဟိတံ ဝါ စိတ္တံ သမာဟိတံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ  
- ဟူသော မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော် စိတ္တာနုပဿနာကဏ္ဍ၊  
ယင်းအဖွင့်အဋ္ဌကထာ သမာဟိတံန္တိ ယဿအပ္ပနာသမာဓိ ဥပစာရ  
သမာဓိဝါအတ္ထိ တို့နှင့်အညီ မေတ္တာဥပစာရသမာဓိ ကာမာဝစရ  
ကုသိုလ်နှင့် အပ္ပနာသမာဓိ ရူပါဝစရကုသိုလ် (ပ-ဒု-တ-စ)  
ဈာန်ဟူသော သမာဟိတစိတ်ကို ဝိပဿနာရှုသော ယောဂီတို့မှာ  
မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်နိဗ္ဗာန်တိုင်ရဦးမည် ဖြစ်၏။ ယင်းလောကုတ္တရာ

ချမ်းသာ တစ်မျိုးကိုပါ ထည့်တွက်လျှင် မေတ္တာအကျိုးသည် (၁၂)ပါး ဖြစ်နိုင်လေ၏။

### မေတ္တာကျင့်စဉ်လမ်းညွှန်

- \* လိင်မတူရာ၊ သေသူမှာ၊ မေတ္တာမပွားရ။
- \* မုန်းလွန်ချစ်သူ၊ လယ်လတ်ယူ၊ ရန်သူမေတ္တာမစရ။
- \* မိမိကိုရေး၊ လေးစားလွန်ချစ်၊ လယ်လတ်ဖြစ်သူ၊  
ကိုယ့်ရန်သူ၊ ပွားယူစဉ်တိုင်းပ။

ဤလမ်းညွှန်အဓိပ္ပာယ်ကား ...

လိင်ဟူသည် အသွင်ကိုခေါ်၏။ မိန်းမနှင့် ယောက်ျားသည် အသွင်မတူပါ။ မေတ္တာဥပစာရသမာဓိ အပ္ပနာသမာဓိ ကုသိုလ်ရအောင် ကျင့်မည်သူတို့သည် အသွင်မတူသူ (ဝါ) လိင်မတူသူအချင်းချင်း မေတ္တာမပို့ရ၊ မပွားရပါ။

ဖော်ပြပါ သမာဓိတို့နှင့် ပြည့်စုံနေသူဖြစ်မှု လိင်မတူ သော်လည်း ပို့နိုင်၏။ ပွားနိုင်၏။ နမူနာပုံစံမှာ -

မေတ္တာဥပစာ၊ အပ္ပနာသမာဓိတို့နှင့် ပြည့်စုံပြီးဖြစ်သော သာမာဝတီနှင့် အပေါင်းပါတို့သည် ဥဒေနမင်းကြီးကို မေတ္တာပို့ကြ၊ ပွားကြသည်။ အန္တရာယ်မရှိပါ။

သမာဓိတရားသည် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာကို ပယ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုသမာဓိပိုင်သူတို့သည် လိင်အသွင်မတူသူတို့ကိုလည်း မေတ္တာပွားနိုင်၊ ပွားကောင်းသည်။

တစ်နည်းသတ်မှတ်ရန် ရှိသေးသည်ကား -

သမာဓိ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိအဆင့်ရောက် မဟုတ်မူ၍ သာမန်ကုသိုလ်  
ရရှိမျှသာ ပွားမည်ဟု နှလုံးသွင်းရှိပါမူ လိင်မတူသူ ဖြစ်ကြသော  
အဖေနှင့်သမီး၊ အမေနှင့်သား၊ အမနှင့်မောင်၊ အစ်ကိုနှင့်ညီမ မေတ္တာပို့နိုင်  
ပွားနိုင်သည်ဟု သိပါ။

သမာဓိကုသိုလ်ရအောင် ပွားလိုပါမူ လိင်မတူသူချင်း မေတ္တာမပို့ရ၊  
မပွားရပါ။ မေတ္တာပွား၍ အပ္ပနာသမာဓိ ကုသိုလ်ရမှသာ ဗြဟ္မာပြည်  
ရောက်ပါသည်။

ဥပစာသမာဓိ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိစာရင်းဝင်၊ မဝင်သော ကုသိုလ်သည်  
နတ်၊ လူဘဝသို့သာ ပို့နိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် အနှိုင်းမဲ့ အလွန်ကောင်း၏။ ဘယ်ပုံကောင်း  
သနည်း။ အလုပ်များ၍ အလွန်မအားလပ်သူ ဖြစ်ဘိမူ။

မိမိထိုင်၍ အနားယူရာ၊ အိပ်၍အနားယူရာ နေရာအနီး၌ စာအုပ်ကို  
ထားပါ။ ထိုင်ပြီး၊ လှဲအိပ်ပြီးသည်နှင့် စာအုပ်ကို ယူ၍ ဖတ်ပါ။ မှတ်ပါ။  
လိုက်နာပါ။ စာတစ်မျက်နှာ နှစ်မျက်နှာ စသည် ဖတ်ပါ။ မှတ်ပါ။  
လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

ဤသို့ပြုသော် စာရှုသူ မိတ်ဆွေ၏ အနီး၌ ဤကျမ်းပြု  
ဆရာတော်ဘုရားကိုယ်တော်တိုင် အနီးကပ်ကြီးကြပ် စောင့်ရှောက်ဘိ  
သကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်သည် အလွန်ကောင်း၏ ဟူ၍ ဤနိဒါန်း  
စကားကို အပြီးသတ်ပါသည်။

\* ဖတ်ရှုလိုက်နာ၊ ကျန်းမာရွှင်ကြည်၊ နိဗ္ဗာန်ပြည်၊  
ဦးတည်လျှောက်လှမ်း၊ ပျော်စံမြန်း၊ အေးချမ်းကြပါစေ  
သတည်း။

လှိုင်မဟာစည်ဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တစန္ဒဝရထေရ်

၁၃၆၉-ခု ပထမဝါဆိုလွန်း (၁၃)ရက် (၂၇-၆-၀၇)ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

မောင်အံ့ (မဟာဝိဇ္ဇာ-ဘုံဘေ)၏

အမှာစာ

မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊ သရက်-အရှင်ပညာဝရ ရေးသား ပြုစုသော “မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေး လမ်းညွှန်” ကျမ်းစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာရာ ကျမ်းစာအုပ်နာမည်ကိုကြည့်ပြီး ရှေးရိုးကြီးအတိုင်းဖြစ်မှာပါဘဲ။ စာအုပ်ဝါကြီးထဲက ကူးယူဖော်ပြ ထားတာ ဖြစ်မှာပါပဲဟု ထင်မြင်ယူဆပြီး တော်တော်နဲ့ မဖတ်ဖြစ်၊ စားပွဲပေါ်မှာပဲ ပစ်တင် ထားပြီး အချိန်ဆွဲနေသည်။ သုံးလေးရက်ခန့် ကြာပြီးမှ စာမူကို အမြည်းသဘော ဖတ်ရှုကြည့်ရာ ဖတ်ရင်းဖတ်ရင်း စိတ်ဝင်းစားသွား၍ စာဖတ်သူကို ဆွဲခေါ်သွားရာ ရပ်၍မရဘဲ အဆုံးတိုင် ပြီးအောင် ဖတ်လိုက်ရသည်။

အကြောင်းအရာများမှာ စာဖတ်သူတို့ သိပြီးဖြစ်သော်လည်း တင်ပြပုံနှင့် အခန်းဖွဲ့စည်းပုံမှာ အစပ်အဟပ်ချိတ်ဆက်မိနေ၍ စာမူကို မလွှတ်နိုင်ဘဲ နောက်ဆုံးစာမျက်နှာရောက်မှ ရပ်လိုရတော့သည်။

ဘုရားဟောဒေသနာတော်က ကျန်းမာရေးအတွက် အအိပ်အနေ၊ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အသွားအလာ၊ အပေါင်းအသင်း၊ အကျင့်စာရိတ္တ၊ ဆေးဝါးဓာတ်စာ စသည်ဖြင့် သိသင့်သိထိုက်သော အချက်အလက်အကြောင်းအရာများ၊ ခေတ်သစ်သိပ္ပံနှင့်အညီ ကိုယ်တိုင် ဘဝအတွေ့အကြုံများကို ရောနှောပေါင်းစပ်ပြီး စနစ်တကျ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ရေးသားတင်ပြပုံများမှာ ဝါရင့်စာရေးဆရာ၊ ကျမ်းပြုဆရာ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် “အစားမတော်တစ်လုပ်” ဆိုသည့်အတိုင်း ကျမ်းပြုဆရာတော် အရှင်ပညာဝရသည် မတွေ့စဖူး အရသာထူးသည့်

ပေရည်အချို့ကို တစ်နေ့ကုန် စွတ်ကယ် စွတ်ကယ် ဗိုက်ပြည့်သည်အထိ  
သောက်သုံးမိရာမှ လေနာရောဂါ၊ ဗိုက်နာရောဂါစွဲကပ်ခဲ့ရ၍ ဆရာ  
အမျိုးမျိုး၊ ဆေးအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာသည့်တိုင်အောင်  
ကုသသော်လည်း သက်သာရုံမျှသာဖြစ်၍ အမြစ်ပြတ်အောင် မလုပ်  
နိုင်ပေ။ နောက်ဆုံးတွင် အစာဟောင်းအိမ် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေသည့်  
ကုထုံးနည်းဖြင့် ကုသမှ အမြစ်ပြတ်ကင်းကြောင်း မှတ်သားဖွယ်ရာ  
ဖတ်ရှုရပေသည်။

**ပွဲတွေ့အမှားများ**

ကျမ်းပြုဆရာတော်သည် ပေရည်ချိုသောက်၍ လေနာရောဂါ  
စွဲကပ်ခဲ့ပုံကို ဖတ်ရှုရသည့်အခါ ကျွန်တော်သည်လည်း မိမိပြုလုပ်ခဲ့သည့်  
အမှားများ (ပယောဂ-ဝိပတ္တိ) အကြောင်း အနည်းငယ်ဖော်ပြလိုပါသည်။

ကျွန်တော်အသက် (၂၃)နှစ်က သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်  
မျက်စိဆေးရုံတက်၍ အတွင်းတိမ်ကုသနေရာ (သူခပ်သော မျက်စဉ်းမှာ  
သူငယ်အိမ်ချဲ့သည့် (Atrophyn) မျက်စဉ်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်သည်  
မျက်လုံးယားယံသဖြင့် သူငယ်ချင်း၏ မျက်စဉ်းကိုယူပြီး ခပ်လိုက်သည်။  
တစ်နာရီခန့် ကြာသောအခါ ကျွန်တော်၏ မျက်လုံးသူငယ်အိမ်များ  
အဆ မတန်ကျယ်လာ၍ (၁၆)ပွဲဖြင့် ပုံနှိပ်စာလုံးကို (၆)လှိုင်းစာလုံးမျှ  
ကြီးမားစွာ မြင်ရသည်။ အလင်းဒဏ်မခံနိုင်၍ အမှောင်ထဲမှာ တစ်ပတ်  
ခန့်နေပြီး မျက်စိဆရာဝန်နဲ့ ပြန်ကုမှ ပကတိအတိုင်း ဖြစ်သွားသည်။

နောက်တစ်ခုဖြစ်ပုံမှာ ကျွန်တော်သည် ဘယ်ဘက် ခြေမျက်စေ့  
နောက်၌ လက်ဖြင့်ပွတ်ကြည့်ရာ မွတ်စိ မွတ်စိ တွေ့ရ၍ ထုံနာ  
ကျင်နာဟုထင်ပြီး ဒေါက်တာရမ်းကုကို ပြသတိုင်ပင်သည်။ ဒေါက်တာ

ရမ်းကုက အဲဒီနေရာမှာ အသားခြောက် (သားရေခြောက်)ကြီး ရှိနေတယ်။ အဲဒါကို သူ့ဆေးစည်းလိုက်ရင် အသားခြောက်ကြီး ထွက် သွားမည်ဟု အားရပါးရပြောသည်။ ကျွန်တော်ကလည်း ယုံကြည်စွာ အပ်နှံ၍ ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။ ဒေါက်တာရမ်းကုသည် ဗိန္ဓော ဆရာများကိုင်သည့် ရှစ်ခွစုပ်ဖြင့်ပေါက်ပြီး ဆေးမှုန့်များ ရေဆွတ်ကပ် ပေးသည်။ အပေါ်မှ ဆေးရွက်ကြီးအုပ်ပြီး ပတ်တီးစည်းပေးပြီး မကြာခဏရေဆွတ်ပေးရမည်ဟု ဆိုသည်။ ကျွန်တော်သည် အတိအကျ လိုက်နာကျင့်သုံးရာ သုံးရက်မြောက်၌ မနေနိုင်အောင် ကိုက်ခဲလာ၍ ပတ်တီးကို ဖြေကြည့်ရာ ကျွန်တော့်ခြေသလုံးတစ်ခုလုံး ပြည်ဖုများအပြည့် ဖြစ်နေသည်။ သူ့ဆေးများ ခွာချဖယ်ရှားပြီး တမာခေါက်၊ ဩဇာခေါက် ကြိုထားသည့် ဖန်ရည်ဖြင့် ဖန်ရည်ဆေးပေးရာ တစ်လနီးပါးကြာမှာ အသားပကတိ ဖြစ်လာသည်။ ဒေါက်တာ ရမ်းကုပြောသည့် အသားခြောက် မတွေ့ရဘဲ သေရာပါမည့် အနာရွတ်ကြီးတစ်ခုသာ အဖတ်တင်ခဲ့သည်။

### အချို့ကိုမှန်း

ကျွန်တော်သည် အသက် (၂၀)အရွယ် ဆောင်းရာသီ ဆောင်းဦး ပေါက်၌ (၃)ရက်ခန့် ကိုယ်ပူဖျားပြီး အဖျားကျသွားသောအခါ သလိပ်များ မကြာခဏထွေးနေရသည်။ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာအရ သလိပ်ကြောင့်ဖျားသော အဖျားဟု ဆိုသည်။ သလိပ်သည် သကြား၊ ထန်းလျက်၊ ငှက်ပျောသီးမှည့်စသည့် အချို့ကို စားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ပြင် သေခါနီးလူနာများမှာ ခွဲဆိုပြီး အသက် မရှူနိုင်၊ အမောဖောက်ပြီး သေဆုံးရသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည်



ဤသို့ဒုက္ခပေးတတ်သော ခွဲသလိပ်ကိုဖြစ်စေတတ်သော အချို့ အစား  
 အစာများကို ရှောင်သည်။ ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီး၊ ပိန္နဲသီးမစား။  
 လဘက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ထန်းလျက်၊ သကြား လုံးဝမစား။ (၅)နှစ်  
 ခန့်ကြာသောအခါ သကြားဓာတ်၊ အချို့ဓာတ် ချို့တဲ့လာသဖြင့် အစာ  
 မကြေ၊ ခြေအေးဝမ်းရောင်၊ အိပ်မပျော်ရောဂါ ခံစားလာရသည်။ အာပေါ  
 ပထဝီအားနည်းလာ၍ တေဇော၊ ဝါယော လွန်ကဲလာသည်။ ပွေးကိုင်း  
 ဝမ်းနှုတ်ဆေး စားပေးသည့်အခါ ဝမ်းထဲမှ အကျိအခွဲများ ကျဆင်း  
 လာသည်ကို သဘောကျနေမိသည်။ နောက်ကာလတွင်မှ နားလည်သည့်  
 ဆရာကြီးများက အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်မှာ အကျိအခွဲများ  
 ရှိနေရမည်။ အကျိအခွဲရှိနေမှသာ အစာဖတ်၊ အစာကြမ်းများသည်  
 အူနံရံကို မထိခိုက်စေဘဲ အူလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် လျှောဆင်း  
 လာနိုင်သည်။ ဘုရားဟောတဲ့ ၃၂ ကောဋ္ဌာသမှာ (သေမုံ = သလိပ်၊  
 သိဃာဏိက = နှပ်) ဆိုပြီး အကျိအခွဲတွေဟာ သူ့နေရာနှင့်သူ  
 တည်ရှိနေရမည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းတွင် ပြဆိုထားသည်မှာ အစာသစ်အိမ်၌  
 သလိပ် ပြင်ကြီးတည်ရှိနေ၍ ရေမှော်များအုပ်နေသော ရေကန်ထဲသို့  
 ခဲ (ဂဲ)ပစ်ချလိုက်သည့်အခါ ခဲသည် မှော်အောက်သို့ မြုပ်သွားသကဲ့သို့  
 မျိုချလိုက်သောအစာအာဟာရသည် သလိပ်ပြင် အောက်သို့ ရောက်  
 သွားပြီး သလိပ်ပြင်က ပြန်လည်ဖုံးအုပ်ထားမှသာလျှင် အာခံတွင်းမှ  
 အနံ့အသက် မနံကြောင်း၊ သလိပ်ပြင်က ပါးနေ၍၊ ကျဲနေ၍ လုံအောင်  
 မဖုံးအုပ်နိုင်လျှင် အစာအိမ်မှ မကောင်းသောအနံ့များ ပေါ်ထွက်လာပြီး  
 ခံတွင်းနဲ့ နံစော်ကြောင်း ပြဆိုထားသည်။

ထို့ကြောင့် သလိပ်၊ ခွဲ၊ နှပ်၊ အကျိအခွဲများ ဖြစ်စေတတ်သော  
 ထန်းလျက်၊ သကြား၊ ငှက်ပျောသီးမှည့်စသော အချို့များကို  
 သင့်လျော်သည့် အတိုင်းအတာနဲ့စားပြီး ရုံးပတီသီး၊ ပိလောရွက်

စသည်တို့ကို မှန်မှန်စားပေးရမှန်း သိလာသည်။ အရိုးဆက်များ အကြားအကြား၌ အင်ဂျင်ဝိုင်၊ ဂီယာဝိုင်၊ ချောဆီများနှင့် အလားတူသော အကျိအခွဲများ ရှိနေစေရန် ကျိခွဲသောအစားအစာများကို စားပေးရကြောင်း သိလာရပေသည်။

တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး ဆိုသည့်အတိုင်း သင့်လျော်သော အတိုင်း အံတာအရ အရသာ (၆)ပါးကို မျှတအောင် မှီဝဲကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျမ်းပြုဆရာတော်က ညွှန်ကြားပြသထားပေးသည်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် ဆိုရပါက ကျန်းမာရေးဗဟုသုတဟူသည် လူတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ်၊ မသိမဖြစ် ပညာရပ်ဖြစ်၍ ဆရာတော်၏ ကျမ်းစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာ လိုက်နာကျင့်သုံးသူတိုင်း ကျန်းမာ သက်ရှည် အကျိုးခံစားကြရမည်ဧကန်ဖြစ်၍ လူတိုင်းဖတ်ရှုသင့်သော ကျမ်းစာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ဖြစ်ပါကြောင်း သတင်းကောင်း ဖြန့်လိုက် ရပေသတည်း။

မောင်အံ (မဟာဝိဇ္ဇာ-ဘုံဘော)

\* \* \*

နိဒါန်း

စာရေးသူသည် စာပေလိုက်စားစ စာပေလေ့လာစ သာမဏေ  
 ငယ်ဘဝကပင် အမျိုးဘာသာ၊ သာသနာအကျိုးပြု စာပေများ ရေးသား  
 လိုသည့်ဆန္ဒ၊ ဗုဒ္ဓသာသနာကို အားထားကြည်ညို မှီခိုကိုးကွယ်လိုသူများ  
 တိုးပွားစေလိုသည့်ဆန္ဒ၊ (ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမ) ဗုဒ္ဓသာသနာကို ဆည်းကပ်  
 ကြည်ညို မှီခိုကိုးကွယ်နေကြသူများ ဗုဒ္ဓသာသနာ၏ အရိပ်တွင် ခိုလှုံခွင့်  
 ရကြသည့်အလျောက် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မှ ရရှိနိုင်သည့် လောကီ  
 လောကုတ္တရာ ချမ်းသာသုခ အသီးအပွင့်များကို ရရှိခံစားကြစေလို  
 သည့်ဆန္ဒ ပြင်းပြထက်သန်စွာ ဖြစ်ခဲ့ပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်  
 များအနေဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမတရားတော်  
 များသည် ပစ္စုပ္ပန်တမလွန်၊ လောကီလောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော  
 ချမ်းသာသုခ အသီးအပွင့်များကို ရရှိစေနိုင်သည့် ဘာသာတစ်ခုအဖြစ်  
 သိမြင်သဘောကျ ယုံကြည်အားထားကြစေလိုပေသည်။ သိမြင်  
 သဘောကျနိုင်အောင်လည်း လေ့လာလိုက်စားကြစေလိုသည်။ လေ့လာ  
 လိုက်စားနိုင်ကြစေရန် ကြိုးစားပေးလိုသည့်ဆန္ဒလည်း ရှိခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် စာပေလေ့ကျင့်စ ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် အင်္ဂုတ္တိုရ်  
 ပါဠိတော် အဋ္ဌကနိပါတ်တွင် လာရှိသော ပစ္စုပ္ပန် တမလွန်၊ နှစ်တန်သော  
 လောကအတွက် ဥစ္စာဓနကြွယ်ဝ ချမ်းသာကြောင်း၊ ကြီးပွားချမ်းသာ  
 ကြောင်းဖြစ်သည့် ဒီဃဇာဏုသုတ္တန်လာ သမ္ပဒါရှစ်ပါးအကြောင်းကို  
 ဗုဒ္ဓဓမ္မလောကစာစောင်၌ ရှစ်လုံးဖွဲ့လင်္ကာဖြင့် ရေးသားတင်ဆက်  
 ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ၁၉၇၂-ခုနှစ်တွင် ဒီဃဇာဏုသုတ္တန်ကိုပင် အခြေ  
 ခံ၍ ကြီးပွားချမ်းသာရေးလမ်းပြဟူသော အမည်ဖြင့် စာအုပ်ငယ်  
 တစ်အုပ် ထုတ်ဖြစ်ခဲ့သေးသည်။ ၁၉၉၃-ခုနှစ်တွင် သင်္ဂါလသုတ္တန်ကို

(ပါဠိ၊ အနက်၊ မြန်မာ၊ လင်္ကာ)ဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာကြီးပွား ချမ်းသာရေးလမ်းညွှန်ဟူသော အမည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ၁၉၉၉-ခုနှစ်တွင် ထိုသုတ္တန်ကိုပင် မြန်မာစကားပြေနှင့် လင်္ကာဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာကြီးပွား ချမ်းသာရေးလမ်းညွှန် (ဒုတိယတွဲ) ဟူသော အမည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် တစ်ကြိမ်၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် တစ်ကြိမ်၊ ဒီဃဇာတုသုတ္တန် (သမ္ပဒါရှစ်ပါး)ကိုပင် မြန်မာ သက်သက် စကားပြေလင်္ကာဖြင့် ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်စီးပွားရေး စနစ်ဟူသော အမည်ဖြင့် လည်းကောင်း ရေးသားထုတ်ဝေ ခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓဝါဒကို လေးစားအားကိုးဖွယ်အဖြစ် မသိသူအချို့က မိမိတို့၏ မပြည့်စုံသောလေ့လာမှုဖြင့် “ဗုဒ္ဓဝါဒသည် ငရဲဖြင့်ခြောက်၊ နတ်ပြည် ဖြင့် မြှောက်သောဝါဒ ဖြစ်၏။ တမလွန်လောက အမှောင်တွင်းသို့ လက်ညှိုးညွှန်ပြပြီး ဆုံးမသောဝါဒ ဖြစ်၏။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ ကြွယ်ဝ ချမ်းသာရေး၊ ကြီးပွားတိုးတက်ရေးကို မပြ” စသည်ဖြင့် တစ်ဖက်သတ် စွပ်စွဲတတ်ကြသည်။

ထိုစွပ်စွဲချက်များသည် ပြည့်စုံမှုလည်း မရှိ၊ မှန်ကန်မှုလည်း မရှိ။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဆုံးမလမ်းညွှန်ချက်များသည် တမလွန်လောက နောင်ဘဝ အတွက် ကြွယ်ဝချမ်းသာရေးချည်းသာမဟုတ်။ ပစ္စုပ္ပန်လောက ယခုလက်ရှိဘဝ ကြွယ်ဝချမ်းသာရေးနှင့်လည်း သက်ဆိုင်၏။ ထို့ပြင် လောကုတ္တရာရေးသက်သက်မျှကိုချည်းသာ ညွှန်ပြသည် မဟုတ်။ လောကီရေးရာများကိုလည်း ညွှန်ပြထားကြောင်း သာဓကပေါင်း များစွာ ရှိပေသည်။ စာရေးသူ ရေးသားပြုစုခဲ့သည့် ပစ္စုပ္ပန် သံသရာ ကြီးပွားချမ်းသာရေးလမ်းညွှန် (ပ+ဒ)တွဲ၊ ဥစ္စာဓန ကြွယ်ဝချမ်းသာရေး လမ်းညွှန်၊ မင်္ဂလာဆွမ်းကျွေးအနုမောဒနာနှင့် အိမ်ထောင်မှုလမ်းညွှန် တရားတော်များ၊ ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန် စီးပွားရေးစနစ် ကျမ်းစာများသည်

ပစ္စုပ္ပန်လောက ယခု လက်ရှိဘဝအတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အိမ်ထောင်ရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဥစ္စာဓနကြွယ်ဝချမ်းသာရေးဆိုင်ရာ ဆုံးမလမ်းညွှန်ချက်များ များစွာရှိသည့်အနက်မှ သာဓကအချို့ ဖြစ်၏။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ဗုဒ္ဓဂယာ၊ မြန်မာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတွင် ပညာဆည်းပူးရင်း သီတင်းသုံးသာသနာပြုနေသည့် အရှင်သီလကက္ခန္ဓ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်က ရန်ကုန်သို့ရောက်ခိုက် စာရေးသူထံ ကြွလာသည်။ အေးအေးဆေးဆေး စကားပြောဖြစ်သည်။ စာအကြောင်း၊ ပေအကြောင်း ဆွေးနွေးကြသည်။ စာအကြောင်း၊ ပေအကြောင်း ဆွေးနွေးရင်း အရှင်သီလကက္ခန္ဓက “ဂျပန်နိုင်ငံမှ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ၅၀-ခန့်တို့က ဗုဒ္ဓဝါဒသည် တမလွန်လောကအတွက်သာ ဆုံးမလမ်းညွှန်သောဝါဒ ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်လောကအတွက်လည်းကောင်း၊ လောကီအကျိုးစီးပွားအတွက်လည်းကောင်း ဆုံးမလမ်းညွှန်မှု မရှိဟု ယုံကြည်ယူဆကြသဖြင့် အခြားဘာသာတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းသွားကြောင်း” ပြောပြသိရှိရပေသည်။ ထိုစကားကို ကြားရသောအခါ စာရေးသူ အနေဖြင့် များစွာစိတ်မကောင်း ဖြစ်ရပေသည်။

ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ စာရေးသူက “ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းသည် ထိုနိုင်ငံ၌ ဗုဒ္ဓ၏ ပိဋကတ်တော်စာပေများ မပြည့်စုံခြင်း၊ ဗုဒ္ဓ၏ ပိဋကတ်တော်စာပေများကို နှံ့စပ်ပြည့်စုံအောင် လေ့လာမှု မပြုနိုင်ခြင်း၊ နှံ့စပ်ပြည့်စုံအောင် လေ့လာခွင့်မရခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်လိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်း၊ အကယ်၍သာ ထိုနိုင်ငံ၌ ဗုဒ္ဓ၏ပိဋကတ်တော်စာပေများ အပြည့်အစုံရှိမည်။ ထိုစာပေတို့ကို နှံ့စပ်ပြည့်စုံအောင်လည်း လေ့လာခွင့်ရမည်။ နှံ့စပ်ပြည့်စုံအောင်လည်း လေ့လာသိရှိမည်ဆိုပါက ထိုသို့ ဖြစ်မည်မဟုတ်ကြောင်း အမှန်အားဖြင့် ဗုဒ္ဓ၏ ဆုံးမလမ်းညွှန်မှု (ဗုဒ္ဓဓမ္မ) များသည် ပစ္စုပ္ပန်လောကအတွက်လည်းကောင်း၊ တမလွန်

လောကအတွက်လည်းကောင်း၊ လောကီရေးရာများအတွက် လည်းကောင်း၊ လောကုတ္တရရေးရာများအတွက်လည်းကောင်း အဘက်ဘက်မှ လိုလေသေးမရှိ၊ ဘက်စုံပြည့်စုံလုံလောက်အောင် ဆုံးမဟောကြားထားသော တရားတော်များဖြစ်ပါကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားဟောကြားထားသော တရားတော်များသည် သိစရာ၊ မြင်စရာ အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဖြင့် သိမြင်ပြီး ဟောကြားထားသော တရားတော်များဖြစ်၍ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးစီးပွား၊ တမလွန်အကျိုးစီးပွား၊ လောကီအကျိုးစီးပွား၊ လောကုတ္တရအကျိုးစီးပွားများအတွက် လိုကွက်၊ ဟာကွက်မရှိ၊ ဘက်စုံပြည့်စုံလုံလောက်ပါကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓ၏ ပိဋကတ်စာပေများကို နှံ့စပ်ပြည့်စုံအောင် လေ့လာကြည့်ပါက သိရှိနိုင်ပါကြောင်း” အပြန်အလှန်ပြောဆို ဆွေးနွေးရင်း စာရေးသူ ရေးသားပြုစုထားသည့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ ကြီးပွားချမ်းသာရေးလမ်းညွှန် (သင်္ဂါလသုတ္တန်၊ ပထမတွဲ၊ ဒုတိယတွဲ) မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဥစ္စာဓနကြွယ်ဝချမ်းသာရေးလမ်းညွှန် (ဒီဃဇာဏုသုတ္တန်၊ ပထမတွဲ) ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်စီးပွားရေးစနစ် (ဒီဃဇာဏုသုတ္တန်၊ ဒုတိယတွဲ) မင်္ဂလာဆွမ်းကျွေးအနုမောဒနာ တရားတော်နှင့် အိမ်ထောင်မှုလမ်းညွှန်တရားတော်များစာအုပ်တို့ကိုပါ ဓမ္မလက်ဆောင်ပေးပြီး လောကီလူသားတို့၏ ပစ္စုပ္ပန်လောက လက်ရှိမျက်မှောက်ဘဝ၊ လောကီအကျိုးစီးပွားအတွက် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဆုံးမဟောကြားထားသော ဥစ္စာဓနကြွယ်ဝချမ်းသာရေး၊ လောကီစီးပွားတိုးတက်ရေး စသည့် တရားတော်များကို အခြေအနေပေးသမျှ အတိုင်းအတာအရ တိုးတက်ပြန့်ပွားအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဗုဒ္ဓသာသနာတော် တိုးတက်ပြန့်ပွားစေရေးအတွက် ကြိုးစားဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ” ဟု အကြံပြုတိုက်တွန်းစကား ပြောကြားရပေသည်။ အရှင်မြတ်ကလည်း

စွမ်းနိုင်သမျှ ကြိုးစားမည်ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံစကား အားရဖွယ်ရာ ပြောကြားသွားခဲ့ပေသည်။

### မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန်

ယခု စာရှုသူတို့၏ မျက်မှောက်သို့ ရောက်ရှိလာသော “မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန်” ခေါင်းစဉ်အမည်ပါ ကျမ်းစာအုပ်သည်လည်း သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရှင် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဘုရား ဆုံးမဟောကြားထားသော ပစ္စုပ္ပန်လောက၊ လက်ရှိ မျက်မှောက် ဘဝ၊ ကြီးပွား ချမ်းသာရေးလမ်းညွှန်တရားများ မြောက်များစွာအနက်မှ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။

### ပဒေသာပမာ ဗုဒ္ဓသာသနာ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်များ တည်ရှိရာ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်သည် ပဒေသာပင်နှင့် တူ၏။ ပဒေသာပင်တွင် လိုအပ်ရာရာတို့ကို ရနိုင်သကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်တွင်လည်း လောကီ အကျိုးစီးပွား၊ လောကုတ္တရာအကျိုး စီးပွားများအတွက် လိုအပ်ရာရာ တို့ကို ရယူနိုင်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် မိဘနှင့်သားသမီး အဆင်ပြေစေရေး အတွက် အပြန်အလှန် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း၊ ဆရာနှင့် တပည့် အဆင်ပြေစေရေးအတွက် အပြန်အလှန် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကို လည်းကောင်း၊ လင်နှင့် မယား အဆင်ပြေစေရေးအတွက် အပြန်အလှန်

သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း၊ စီပွားရှာသူလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် မိတ်ဆွေအချင်းချင် အဆင်ပြေစေရေးအတွက် အပြန်အလှန် သိကျင့်ဖွယ် ရာများကိုလည်းကောင်း၊ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား အဆင်ပြေစေရေး အတွက် အပြန်အလှန် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း၊ ကိုးကွယ် ပူဇော်သူ လူဒါယကာနှင့် အကိုးကွယ်ခံ အပူဇော်ခံ သာမဏ ဗြဟ္မဏ တို့ အဆင်ပြေစေရေးအတွက် အပြန်အလှန် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကို လည်းကောင်း၊ ဥစ္စာဓနကြွယ်ဝချမ်းသာရေးအတွက် သိကျင့်ဖွယ်ရာ များကိုလည်းကောင်း၊ လူ့ဘဝ လူချမ်းသာရရှိရေးအတွက် သိကျင့် ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း၊ နတ်ဘဝ နတ်ချမ်းသာရရှိရေးအတွက် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကို လည်းကောင်း၊ ဗြဟ္မာ့ဘဝ ဗြဟ္မာ့ချမ်းသာရရှိရေး အတွက် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း၊ ဈာန်ချမ်းသာ၊ မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ရရှိရေးအတွက် ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း စသည် စသည်အားဖြင့် လိုလားဖွယ်ရာ အဖုံဖုံအတွက် သူ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ သိကျင့်ဖွယ်ရာ အဖုံဖုံတို့ကို ပြည့်စုံအောင် နည်းလမ်းညွှန်ပြ ဆုံးမဟောကြားထား တော်မူခဲ့ပေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား နည်းလမ်းညွှန်ပြ ဆုံးမဟောကြား ထားသည့်အတိုင်း လက်တွေ့အပြည့်အစုံ ကြိုးစားကျင့်ဆောင်ပါက မိမိလိုလားရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အသီးအပွင့်များကို မုချဧကန် အမှန်ရရှိနိုင်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော် မြတ်ဘုရားသည် လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့အား ချမ်းသာကြောင်း လမ်းကောင်းညွှန်ပြ ဆုံးမမှုအရာ၌ အတုမရှိ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူသောကြောင့် “သတ္တာဒေဝ မနုဿာနံ” ဟူသော ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန်နိုင် အကနိဋ္ဌဗြဟ္မာ ပြည်တိုင်အောင် ပြန်လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူ၏ဟု ကျမ်းစာများ၌ အထင် အရှား ရှိပေသည်။



ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ အရဟံ အစရှိသော ဂုဏ်တော် ကိုးပါးတို့တွင် “သတ္တာဒေဝ မနုဿာနံ ဂုဏ်တော်” သည်လည်း တစ်ခုပါဝင်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ကယ်တင်ရှင်ဘုရား မဟုတ်၊ နည်းလမ်းညွှန်ပြ ဆုံးမတတ်သော ဘုရားသာ ဖြစ်သည်။ လိုအပ်သော ချမ်းသာသုခ အသီးအပွင့်များ ရရှိနိုင်ရန်မှာ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြား ညွှန်ပြ ဆုံးမနည်းပေးထားသည့်အတိုင်း လိုလားသူက ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စနစ်တကျ အပြည့်အစုံ ကြိုးစား အားထုတ်ယူရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက “ငါဘုရားတို့သည်ကား နည်းပေးညွှန်ပြ၊ ဆိုးဆုံးမရုံမျှသာ စွမ်းနိုင် ကြကုန်၏။ ငါဘုရားတို့ နည်းပေးညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမထားသည့်အတိုင်း ကျင့်ကြကုန်လျက် လုံ့လကြီးကုတ် အားထုတ်သော သူတို့သည်သာလျှင် ဆင်းရဲ၏အဆုံးသို့ ရောက်နိုင်ကြကုန်၏။ လိုလားအပ်သည့် ယန်းတိုင်သို့ ရောက် နိုင်ကြကုန်၏” ဟု ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ ဓမ္မပဒ၊ မဂ္ဂဝဂ်၊ ပဉ္စသတ ဘိက္ခုဝတ္ထု၌ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဆုံးမလမ်းညွှန်မှုအတိုင်း အပြည့်အစုံ ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ လိုလားအပ်သည့် ချမ်းသာ သုခ အသီးအပွင့်တို့ကို ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေ။

မေတ္တာစိတ်ဖြင့်

သရက်-အရှင်ပညာဝရ  
 (မဟာသဒ္ဓမ္မ ဇောတိကဓဇ)  
 မြို့သစ်ဓမ္မာရုံကျောင်းတိုက်  
 ဘုရင့်နောင်လမ်းမကြီး  
 (မြို့သစ်ဈေးအနီး)  
 အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မြတ်ဗုဒ္ဓ

၏

### ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

#### အသိဉာဏ်ရှိသူ အသက်ရှည်၏

မည်သူမဆို အနာရောဂါကင်းရှင်းစွာ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည် နေလိုကြသည်သာဖြစ်သည်။ နေလိုသော်လည်း မိမိနေလိုသည့် အတိုင်း ဖြစ်ကြရသည်ကား မဟုတ်ချေ။ ရောဂါကင်းကြောင်း၊ ကျန်းမာကြောင်း၊ အသက်ရှည်ကြောင်း အမှုကို ပြုလုပ်ကြမှသာ ရောဂါကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ရတတ်ကြပေသည်။ (အမောဟေန ဒီဃာယုကော ဟောတိ = အသိဉာဏ်ရှိသောသူသည် အသက်ရှည်၏။) အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်၏-ဟု ပိဋကကျမ်းစာများ၌ ပြဆိုထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ထို့ကြောင့်

အနာရောဂါ ကင်းရှင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ရရှိနိုင်ရေးအတွက် အနာရောဂါကင်းကြောင်း၊ ကျန်းမာကြောင်း၊ အသက်ရှည်ကြောင်းဆိုင်ရာ အသိဉာဏ်ဗဟုသုတများ ထိုက်သည့် အားလျော်စွာ ရှိထားရန် လိုအပ်ကြောင်း မှတ်သားနိုင်ပေသည်။

### မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အသက်ရှည်ကြောင်း (၇) မျိုး

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် သတ္တဝါတို့၏ သံသရာမှ လွတ်မြောက်မှု နိယျာနိကအရေးကို အဓိကထား ဦးစားပေး၍ ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိသော်လည်း အိမ်ထောင်ရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေးစသည် လောကရေးရာ အကြောင်းအရာများကိုလည်း အကြောင်းသင့်သည့်အခါ အခွင့်အရာ အားလျော်စွာ ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိတတ်ပေသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်၍ ပိဋကကျမ်းစာများတွင် နေရာများစွာ၌ ဟောကြားတော်မူထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

ထိုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဟောကြားချက်များအနက် အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ တတိယပဏ္ဍာသက၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ပထမအနာယုဿသုတ်နှင့် ဒုတိယအနာယုဿသုတ်ပါ အသက်တိုကြောင်း (၁၀)မျိုးနှင့် အသက်ရှည်ကြောင်း (၁၀)မျိုးတို့သည် သိရှိမှတ်သားလိုက်နာကျင့်သုံးစရာ ကောင်းလှပေသည်။ ထိုအကြောင်း (၁၀)မျိုးတို့တွင် အတိတ်ကံအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဟောကြားထားခြင်း မရှိပေ။ လူတိုင်းလိုက်နာကျင့်သုံးရယူနိုင်သည်များသာ ဖြစ်သည်။ နှစ်နေရာ ခွဲ၍ (၅) မျိုးစီ ဟောကြားထားသည်ကို တူရာပေါင်းယူပါက

အဓိကအားဖြင့် (၇) မျိုးသာရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ၎င်း (၇) မျိုးတို့မှာ အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။ အသက်ရှည်ကြောင်း တရားတို့သည် -

- ၁။ သပ္ပာယ်စေ ဇာနတ် = မိမိနှင့်သင့်လျော် လျောက်ပတ် သည်ကို သိရာ၏။
- ၂။ သပ္ပာယ်စေ မတ္တံ ဇာနတ် = သင့်လျော် လျောက်ပတ် သည်၌လည်း မှီဝဲသင့်သော အတိုင်းအတာ ပမာဏကို သိရာ၏။
- ၃။ ပရိဏတဘောဇီ = ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစား အစာကိုသာ စားသုံးရာ၏။
- ၄။ ကာလစာရီ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အချိန်ကာလ ၌သာ သွားလာလှည့်လည်ရာ၏။ ရာသီဥတုအရ လည်း ကောင်း၊ အသက်အန္တရာယ် လုံခြုံရေးအရလည်းကောင်း စသည်ဖြင့် အဘက်ဘက်မှ ကြည့်ရှုဆင်ခြင်၍ သွားလာ လှည့်လည်သင့်သော အချိန်ကာလ၌သာ သွားလာလှည့် လည်ရာ၏။
- ၅။ ဓမ္မစာရီ = ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ရာ၏။ ဒုစရိုက် တရား ဆယ်ပါးတို့ကို ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။
- ၆။ ဗြဟ္မစာရီ = အပျော်အပါး အာရုံခံစားမှု နည်းပါးစေရာ၏။ ကင်းရှင်းရာ၏။ ဗြဟ္မစရိယအကျင့်ကို စွမ်းနိုင်သမျှ ကျင့်သုံးရာ၏။



၇။ ကလျာဏမိတ္တတာ = မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်းကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာ၏ -ဟု ဗုဒ္ဓရှင်တော် မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

ထိုခုနစ်မျိုးတို့နှင့် ပြည့်စုံသောပုဂ္ဂိုလ်သည် အနာရောဂါနှင့် ဘေးရန်အန္တရာယ်များ ကင်းရှင်း၍ သက်တမ်းပြည့်ကျန်းမာ ခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ရနိုင်၏။ ထိုခုနစ်မျိုးတို့မှ ပြောင်းပြန် ဆန့်ကျင် ဘက်ကို ပြုကျင့်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် အနာရောဂါနှင့် ဘေးရန် အန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်တိုးပွား၍ အသက်တိုခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု မှတ်သားနိုင်ပေသည်။ အနာရောဂါနှင့် ဘေးရန်အန္တရာယ်များ ကင်းရှင်း၍ သက်တမ်းပြည့် ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည် နေလိုသောသူတို့သည် အသက်တိုကြောင်း၊ အသက်ရှည်ကြောင်း အထက်ဖော်ပြပါ ခုနစ်မျိုးသော အကြောင်းတို့ကို သေသေချာချာ သဘောကျ နားလည်အောင် လေ့လာ၍ ရှောင်သင့်တာရှောင်၊ ဆောင်သင့်တာဆောင်ကာ လက်တွေ့ကျကျ လိုက်နာကျင့်သုံးရန် လိုအပ်ပေသည်။

\* \* \*

## အခန်း (၁)

### မိမိနှင့်သင့်လျော်ရာကို သိရမည်။

၁။ သပ္ပာယ်စေ ဇာနတ် = မိမိနှင့် သင့်လျော်ရာကို သိရမည်။

အနာရောဂါ ဘေးရန်အန္တရာယ် ကင်းရှင်း၍ သက်တမ်းပြည့် ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည် နေလိုသော သူတို့သည် အထက် ဖော်ပြပါ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားဆုံးမ နည်းပြလမ်းညွှန်မှု များအရ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်ရေးအတွက် မိမိနှင့် သင့်မြတ်လျော်ကန်ရာကိုသာ မှီဝဲသုံးဆောင်တတ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ပိဋကစာပေပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သော ယောမင်းကြီး ဦးဖိုးလှိုင်က သူ၏ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း၌ “ဥတုစိတ္တာ ဟာရေဟိ အာယုဟာယတိပိဝဗုတိ = ဥတု, စိတ်, အာဟာရတို့သည် အသက်တိုခြင်း၊ ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်၏” ဟု ဆိုထားပေသည်။ ဥတု, စိတ်, အာဟာရတို့ကို ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရေးအတွက်



လိုအပ်သော အချိုးအဆ (လို၊ လွန်၊ လွဲ၊ မရှိ) မျှတညီညွတ်အောင် မှီဝဲ သုံးဆောင်တတ်ပါက ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥတု၊ စိတ်၊ အာဟာရတို့ကို ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရေး အတွက် လိုအပ်သော အချိုးအဆ မမျှတ မညီညွတ်ဘဲ (လို၍သော်လည်းကောင်း၊ လွန်၍သော်လည်းကောင်း၊ အလွဲအမှား အနေအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း) မှီဝဲသုံးဆောင်ပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသော ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ ဟုဆိုအပ်သော ဘုတ်ငါးပါးတို့ မညီမညွတ် ချွတ်ယွင်းဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အနာရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားများပြားခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်၏ဟု ဆိုလိုပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်ရေးအတွက် ဥတု၊ စိတ်၊ အာဟာရတို့၏ သဘောသဘာဝများကိုလည်း အထိုက်အလျောက် လေ့လာမှတ်သား သဘောပေါက်နားလည်ထား သင့်ပေသည်။

(က) ဥတု = (အပူ၊ အအေး)

အပူအအေးနှင့် ကျန်းမာရေး

ဥတုကို သာမန်အားဖြင့် အပူ၊ အအေးဟု မှတ်သားနိုင်ပေသည်။ အပူကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုလွန်၍သော် လည်းကောင်း၊ ယုတ်လျော့၍ သော်လည်းကောင်း၊ အလွဲအမှား အနေအားဖြင့်လည်းကောင်း မှီဝဲပါက ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပြီးသောရောဂါများတိုးပွားခြင်း၊ အသက်တိုခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။ ထိုနည်းအတူ အအေးကိုလည်း လိုအပ်သော



အတိုင်းအတာထက် ပိုလွန်၍သော်လည်းကောင်း၊ ယုတ်လျော့၍သော်လည်းကောင်း၊ အလွဲအမှားအနေအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း မှီဝဲပါက ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပြီးသော ရောဂါများ တိုးပွားခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။

ရေချိုးမှား၍၊ မိုးမိ၍၊ လေစိမ်းတိုက်၍၊ အပူရှုပ်၍၊ အအေးပတ်၍ ဖျားနာခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း စသည် ဖြစ်ရသည်။ အပူလွန်ကဲ၍ အဖျားကြီးပြီး ငန်းဖမ်းခြင်း၊ ငန်းထဲရောက်ခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးခန်းခြင်း၊ အသည်းရောင်ခြင်းစသော ရောဂါများ ဖြစ်ကြရသည်။ ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် မနေထိုင် မကျင့်သုံးဘဲ အလွဲအမှား ကျင့်သုံးခြင်းကြောင့်လည်း ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ရောဂါများ တိုးပွားခြင်း၊ အသက်တိုခြင်း စသည်များ ဖြစ်ရသည်။ ဥတု = (အပူ၊ အအေး) ကို မျှတအောင်၊ ရာသီဥတုနှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေရှိအောင် မမှီဝဲ၊ မကျင့်သုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ ဖြစ်သည်။ မိမိကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော အတိုင်းအတာ ပမာဏကို သိ၍ မျှတသင့်လျော်စွာ မှီဝဲမှသာ၊ ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကျင့်သုံးနေထိုင်တတ်မှသာ အဖျားအနာ ရောဂါကင်းရှင်း၍ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

ရှေးဗိန္ဒောဆရာကြီးများက “ဆောင်းတစ်ဆယ်၊ နွေ ကိုး၊ မိုးခုနစ်၊ ရေချိုးစနစ် ကောင်းကျိုးဖြစ်၏” ဟု ကျန်းမာရေးအတွက် ရာသီဥတုနှင့်အညီ ရေချိုးသင့်သည့် အချိန်ကာလကို သတ်မှတ်ပေးခဲ့ကြသည်။ ဆောင်းရာသီကာလတွင် နံနက် ဆယ်နာရီအချိန်သည်လည်းကောင်း၊ နွေရာသီတွင် နံနက် ကိုးနာရီအချိန်သည်လည်းကောင်း၊ မိုးရာသီ





အချိန်ကာလတွင် နံနက်ခုနစ်နာရီအချိန်သည်လည်းကောင်း တက်ဥတု အချိန် ကာလ၊ ပွင့်ကန်မှုရနိုင်သည့် အချိန်ကာလ၊ တက်နေ၊ တက်ဥတု၏ စွမ်းအားဖြင့် ရေချိုးလိုက်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ ၎င်းလျှိုးသွားသော အခိုးအငွေ့၊ အပူဓာတ်များ အလွယ်တကူ ပြန်လည်ပွင့်ထွက်နိုင်သည့်၊ ရေချိုးသင့်သည့် အချိန်ကာလကို ညွှန်ပြသော ဆောင်ပုဒ်များဖြစ်သည်ဟု မှတ်သားရပေသည်။

တက်နေ၊ တက်ဥတု၊ အပွင့်၊ အကန်အား ရှိနေသည့် အချိန် ကာလတွင် ရေချိုးပါက ရေချိုးလိုက်သည့်အတွက် ၎င်းလျှိုးစူးဝင် သွားသည့် အခိုးအငွေ့အပူများ တက်ဥတု၏ အကူအညီ အထောက်အပံ့ ရရှိ၍ ပြန်လည်ပွင့်နိုင်၊ ကန်ထွက်နိုင်သည်။ သက်ဥတုဖြစ်သည့် ကျနေအချိန်ကာလတွင် ရေချိုးပါက ရေချိုးလိုက်သည့်အတွက် ၎င်းလျှိုး စူးဝင်သွားသော အခိုးအငွေ့အပူများ ဥတု၏ အထောက်အပံ့အကူအညီ မရသဖြင့် ပြန်လည်မကန်နိုင်၊ မထွက်နိုင်ဘဲ အအေးပတ်ဖွဲ့၍ အပူငုပ်၊ အဆုတ်အအေးမိ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာစေး၊ ခေါင်းကိုက် စသည့် အအေးပတ် ဖွဲ့မှုဆိုင်ရာ ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်လာကြသည်။

ဥတု၏သဘောကိုလည်းကောင်း၊ ဥတုအလိုက် လိုက်နာ ကျင့်သုံး ပုံများကိုလည်းကောင်း သိထားနိုင်လျှင် ကောင်းပေသည်။ ရှေးဆရာကြီးများက ဥတုမပိုင် ဆေးမကိုင်နှင့် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရာသီမပိုင် ဆေးမကိုင်နှင့်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဥတုကိုဆန့်ကျင်လျှင် ဥတု၏ ဒဏ်ခတ်မှုကို ခံရတတ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း “ဥတုသန္တိ၊ ရောဂါဖိ၊ သတိရှိကြစေ” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နွားရိုင်းသွင်းချိန် (တက်ဥတုနှင့် သက်ဥတု၏ စပ်ကူးမတ်ကူး ကြားကာလ ဥတု ကူးပြောင်းချိန်ဖြစ်သည့် ညနေ ၅-နာရီ၊ ၆-နာရီ အချိန်) မအိပ်ကောင်း

ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နေထွက်အောင် (သက်ဥတုနှင့် တက်ဥတု၏ စပ်ကူးမတ်ကူးကြားကာလ ဥတုကူးပြောင်းချိန်ဖြစ်သည့် (နံနက် ၆-နာရီ၊ ၇-နာရီ အချိန်ထိ) မအိပ်ကောင်း ဟူ၍လည်းကောင်း ရှေးဗိန္ဒော ဆရာကြီးများ ဆိုစကားထားခဲ့ကြပေသည်။

နွားရိုင်းသွင်းချိန်သည် တက်ဥတုမှ သက်ဥတုသို့ ကူးပြောင်းစ အချိန်ဖြစ်သလို နံနက်စောစော နေထွက်ချိန်သည်လည်း သက်ဥတုမှ တက်ဥတုသို့ စတင်ကူးပြောင်းချိန် (ဥတုသန္တိ) = ရာသီဥတု ကူးပြောင်းစအချိန်များ ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် အိပ်စက်ခြင်းသည် ဥတုကို ဆန့်ကျင်၊ တော်လှန်သော သဘောရှိ၍ ဥတု၏ ဒဏ်ခတ်မှုကို ခံရတတ်သည်။ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း စသော ရောဂါများကို ဖြစ်စေတတ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးဆရာလုပ်စားမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ မဟုတ်သော်လည်း ကျန်းမာလိုသူ၊ အသက်ရှည်ရှည်နေလိုသူ၊ ကျန်းမာရေး လိုက်စားသူများအနေဖြင့် အချိန်ကာလ ရာသီဥတု၏ သဘောကို လည်းကောင်း၊ အချိန်ကာလ ရာသီဥတုအလိုက် ကျင့်သုံးရပုံများကိုလည်းကောင်း အလုံးစုံနားလည် ကျွမ်းကျင်အောင် မဟုတ်သော်လည်း အထိုက်အလျောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်အောင် လေ့လာမှတ်သား သိရှိ နားလည် ထားနိုင်လျှင် ကောင်းပေသည်။

\* \* \*



(ခ) စိတ်

စိတ်ထားတတ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း

ဥတု = (အပူ၊ အအေး) သည် အသက်တိုခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေသကဲ့သို့ စိတ်နေစိတ်ထားတတ်ခြင်း၊ မတတ်ခြင်းသည်လည်း အသက်တိုခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။ စိတ်ထောင်းကိုယ်ကျေ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ စိတ်ပန်း၍ ကိုယ်နှမ်းသည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စိတ်လန်းဆန်း၍ ကိုယ်ကျန်းမာသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စိတ်ပျို၍ ကိုယ်နုသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နာမ်မလိမ္မာ ရုပ်မသက်သာဟူ၍လည်းကောင်း၊ နာမ်လိမ္မာမှ ရုပ်သက်သာသည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ (စိတ္တဇရုပ် = စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောရုပ်) ဟူ၍လည်းကောင်း ပြောလေ့ပြောထ ရှိကြသည်။ ထိုစကားများသည် စိတ်က ရုပ်ကို အပြောင်းအလဲဖြစ်အောင်၊ တက်အောင်၊ ကျအောင်၊ ကောင်းအောင်၊ ဆိုးအောင်၊ ကျန်းမာအောင်၊ မကျန်းမာအောင် ဖြစ်စေနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသော စကားများပင် ဖြစ်သည်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဖြစ်စရာ အာရုံများနှင့်တွေ့၍ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဖြစ်ရသောအခါ ထိုလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တရားဆိုးတို့၏ နှိပ်နယ်ညှဉ်းပန်းမှုကြောင့် စိတ်မကြည်လင်၊ မလန်းဆန်းနိုင်တော့ဘဲ ဖောက်ပြန်ညှိုးနွမ်းခြင်း၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းများ ဖြစ်လာကြရသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ မဖြစ်အောင် နည်းပါးအောင် ယောနိသော မနသိကာရ = သံသ့လျော်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တတ်သည့် စိတ်ထားဖြင့် ဆင်ခြင်သိမ်းဆည်း၍ နေတတ်သူသည် စိတ်ဖောက်ပြန်ညှိုးနွမ်းခြင်း၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း



များမှ သက်သာရာရ၍ စိတ်ကြည်လင် ရုပ်ရွှင်လန်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။

- \* စိတ္တော ပသန္နေ လောဟိတံ ပသီဒတိ။
- \* လောဟိတောပသန္နေ မနစ္ဆဋ္ဌာနိ ဣန္ဒြိယာနိ အတိဝိရော စန္ဒိ။  
(သုတ်မဟာဝါအဋ္ဌကထာ)

\* စိတ်ကြည်လင် အေးချမ်းလျှင် သွေးကြည်လင် ရွှင်လန်းသည်။ သွေးကြည်လင် လန်းဆန်းလျှင် နှလုံးလျှင် ခြောက်ခုမြောက်ဖြစ်သော ဣန္ဒြေခြောက်ပါးတို့သည် တင့်တယ်ကုန်၏။

**စိတ်ထားတတ်ခြင်းကြောင့်  
အဆင်းရပ်သွင် ကြည်လင်လှပသည့် တေမိမင်းသား**

စိတ်နေစိတ်ထားတတ်ခြင်းကြောင့် ရပ်သွင်အဆင်း ကြည်ညို စဖွယ် လှပတင့်တယ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ တေမိဇာတ်တော်လာ ဘုရားအလောင်းတော် တေမိမင်းသားကို သာဓကထား၍ မှတ်သား နိုင်ပေသည်။ တေမိမင်းသားငယ် တစ်လသားအရွယ် ခမည်းတော် ကာသိကရာဇ်မင်းကြီး၏ ရင်ခွင်၌ နှစ်ချိုက်ပျော်မြူးနေစဉ် ကာသိ ကရာဇ်မင်းကြီးထံ ဆက်သလာသော ခိုးသူလေးယောက်တို့အား ကာသိကရာဇ်မင်းကြီးက အပြစ်အလျောက် ပြင်းထန်စွာ အပြစ်ဒဏ် ချမှတ်တော်မူသည်ကို တွေ့မြင်ရသောအခါ \*\*အပါယ်လေးပါး ငရဲ လားကြောင်း အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော မကောင်း မှုပေတကား\*\*ဟု စိတ်ထဲတွင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားတော်မူ၏။



နောက်တစ်နေ့ တေမိမင်းသားအား တန်ဆာဆင်ထားသော ထီးဖြူရိပ်၌ သိပ်ထားရာမှ နိုးလာသောအခါ မင်းစည်းစိမ်ဖြစ်သည့် ထီးဖြူကျက်သရေကို မြင်တော်မူ၏။ တေမိမင်းသားသည် မင်းစည်းစိမ် ဖြစ်သည့် ထီးဖြူ၏ ကျက်သရေကို မြင်ရသောအခါ ဇာတိဿရဉာဏ် ဖြင့် မိမိသည် ဤနေရာ၌ မင်းပြုမိခွင့် ငရဲ၌ ခံခဲ့ရသည်ကို သတိရသဖြင့် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စိတ်လည်း ဖြစ်မိ၏။ ဤနေရာသို့ ဘယ်ဘဝက လာလေသနည်းဟု နောက်ဘဝကို မျှော်ကြည့်သောအခါ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်မှ လာသည်ကို သိရ၏။ တစ်ဖန် တာဝတိံသာနတ်ပြည်သို့ ဘယ်ဘဝက လာလေသနည်းဟု နောက်ဘဝကို မျှော်ကြည့်ပြန်ရာ ဥဿဒ္ဒရာဇ်ငရဲ၌ ဖြစ်ခဲ့ရသည်ကို သိရ၏။ ဥဿဒ္ဒရာဇ်ငရဲမှ နောက်ဘဝ ကို မျှော်ကြည့်ပြန်ရာ မိမိ၏ လက်ရှိရောက်နေရာ ဤ ဗာရာဏသီပြည်၌ အနှစ်နှစ်သောင်းမင်းပြု၍ အမှုအမျိုးမျိုးတို့ကို စီရင်ရသဖြင့် ငရဲ၌ အနှစ်ရှစ်သောင်း ကျခံခဲ့ရသည်ကို တွေ့ရသောအခါ လွန်စွာ ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်လျက် စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ရ၏။

“ငါသည် ဤနေရာမှ အဘယ်သို့ လွတ်မြောက်အံ့နည်း” ဟု ကြံစည်စဉ်းစားလျက် မိုန်းစက်နေစဉ် ဘဝဟောင်းက မယ်တော် ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ထီးဖြူတော်စောင့်နတ်သမီးက “ချစ်သား၊ သင်သည် အကယ်၍ ဤပြည်စည်းစိမ် မင်းအဖြစ်မှ လွတ်ကင်းလိုပါက ကိုယ်စွမ်း ကိုယ်စကို မပြဘဲ အနွမ်းအလျှံခံ၍ မဆွဲသော်လည်း ဆွဲသောအလား၊ နားမပင်းသော်လည်း ပင်းသောအလား၊ နှုတ်မ၊ အသော်လည်း အ၊ သော အလား စွဲစွဲမြဲမြဲပြုသွားပါက ဤပြည်စည်းစိမ် မင်းအဖြစ်မှ လွတ်မြောက်ပါလိမ့်မည်” ဟူသော အကြံပြုချက်ကို နာယူ မှတ်သားပြီး တစ်နှစ်သားအရွယ်မှ တစ်ဆယ့်ခုနစ်နှစ်တိုင်အောင် ပင်ပန်းဆင်းရဲခံ၍ ဆွဲယောင်၊ ပင်းယောင်၊ အယောင်ဆောင်နေခဲ့ပေသည်။

မင်းကြီး၏ တာဝန်ပေးခိုင်းစေချက်အရ တာဝန်ရှိသူတို့က တေမိမင်းသားလေးအား ကိုယ်လက်များ လှုပ်ရှားလာစေရန် နည်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အလိုစမ်း ညှဉ်းပန်း ကြသော်လည်း “ငါသည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမိ၊ စကားပြောမိပါက ရှင်ဘုရင် ပြုလုပ်ရပေဦးတော့မည်။ ရှင်ဘုရင် ပြုလုပ်ရပါက ငရဲသို့ကျ၍ အလွန်ကြီးမားသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ခံရပေဦးတော့မည်။ ယခင် ကလည်း အနှစ်နှစ်သောင်း မင်းပြုမိ၍ အနှစ်ရှစ်သောင်း ငရဲ၌ ကျခံ ခဲ့ရဖူးပေပြီ။ ဤယခု ခံစားနေရသော ဆင်းရဲဒုက္ခသည် ငရဲ၌ခံရမည့် ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် နှိုင်းစာပါက ဘာမျှမပြောပလောက်ပေ။ အနည်းငယ်မျှ သာ ဖြစ်၏” ဟု ယောနိသော မနသိကာရဖြင့် မိမိကိုယ်ကို နှစ်သိမ့်၏။ ဖြစ်သမျှ၊ ရသမျှနှင့် မျှတကျေနပ် နှစ်သက်ရောင့်ရဲစေ၏။

တေမိမင်းသား တောထွက်ပြီး ရသေ့ရဟန်းပြုသောအခါ ခမည်းတော် ကာသိကရာဇ်မင်းကြီး၊ မယ်တော်စန္ဒာ ဒေဝီမိဖုရားကြီးနှင့် ပရိသတ်တို့ သတင်းထောက်လှမ်းကာ လိုက်ပါလာကြ၏။ ကာသိ ကရာဇ်မင်းကြီးနှင့် ပရိသတ်တို့အား ဘုရားလောင်း (တေမိမင်းသား) ရသေ့က လျော်ရာလျော်ရာ နေရာထိုင်ခင်းတို့ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အစားအစာတို့ဖြင့်လည်းကောင်း ဖိတ်မန်၏။ ကာသိကရာဇ်မင်းကြီး သည် သားတော်တေမိမင်းသား မြက်အခင်းဖြင့်နေသည်ကို လည်း ကောင်း၊ ဆီမပါ ဆားမစွက် ပြုတ်ဖျောခြင်းလည်း မပြုသည့် သစ်ရွက်စိမ်းအစာကိုသာ စားသောအဖြစ်ကို လည်းကောင်း သိရသောအခါ လွန်စွာအံ့ဩခြင်းဖြစ်၍ ဤသို့မေး၏။

“ချစ်သား...ချစ်သားသည် လူသူမနီးသော ဤတောကြီးထဲ၌ အဖော်မမိုး တစ်ယောက်တည်းလည်းနေ၏။ မြက်အခင်းဖြင့်လည်း



နေ၏။ ဆီမပါ၊ ဆားမစွက်၊ ပြုတ်ဖျောခြင်းလည်း မရှိခြင်းကြောင့် နူးနူးနပ်နပ် ညံ့ညံ့ပျောင်းပျောင်းလည်း မရှိ။ အနံ့ကောင်းမျှလည်း မထွက်သော ဤသစ်ရွက်စိမ်း အစာကြမ်းကိုလည်း စား၍နေ၏။ သို့ဖြစ်ပါလျက် ချစ်သား၏ အသားအရေ အရောင်အဆင်းသည် အဘယ့်ကြောင့် ယခုအခါ ရှေးကာလကထက် သာလွန်၍ တောက်ပြောင်စိုပြည် တင့်တယ်၍ နေရသနည်း” ဟု မေးလျှောက်၏။ ထိုအခါ တေမိမင်းသားက အသားအရေ အရောင်အဆင်း ကြည်လင် တင့်တယ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို သိစေလို၍ -

“ခမည်းတော်မင်းကြီး ... ကြည်လင်တောက်ပသည့် အရောင်အဆင်းဟူသည် စိတ်တည်ကြည်ငြိမ်သက်သောသူ၌သာ ထွက်၏။ အိပ်မှု၊ စားမှု စသည်တို့၌ အလိုမပြည့်နိုင်သောသူ၊ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း မရှိသောသူသည် အရောင်အဆင်း ပျက်၏။ ညှိုးမှိန်၏။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၌ ကြောင့်ကျစိုးရိမ်မှုကြီးသဖြင့် စိတ်နှလုံး ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့သော သူသည်လည်း အရောင်အဆင်း ညှိုးမှိန်၏။ ညစ်နွမ်း၏။ ပျက်၏။ လွန်လေပြီးသည်ကို ကြံစည်စဉ်းစား၍ စိုးရိမ်တတ်သောသူ၊ လာလတ္တံ့သော အနာဂတ်ကာလကို ကြိုတင်စဉ်းစား၍ စိုးရိမ် တတ်သောသူ ဤမလိမ္မာသောသူတို့သည်လည်း စိတ်နှလုံးကို အသင့်အတင့် မထားတတ်ခြင်း = (အယောနိသော မနသိကာရ) ကြောင့် ကျူးရိုးကျူးပင်ကို မြေမှနုတ်၍ နေပူ၌ ပစ်ထားခြင်းခံရသကဲ့သို့ မိမိတို့အဆင်းကိုပင် မိမိပျက်ဆီး၏”

“ခမည်းတော်မင်းကြီး၊ ငါမူကား ဤရန်ရင်းကြမ်းတမ်း စွာသော မြက်အခင်း၌ အိပ်ရလျက်ပင်လည်း ဤအခင်းထက် သာလွန်၍ နူးညံ့ကောင်းမွန်သော အိပ်ရာအခင်းကိုရသော် ကောင်းလေ၏ဟု

တောင့်တစိုးရိမ်ခြင်း ငါမရှိ။ အခင်း၌ အဆိုး၊ အကောင်းကို အမှတ် မပြုခြင်းကြောင့် ကြမ်းသည်ဟူ၍ ငါမထင်။ ဤမြက်အခင်းဖြင့်ပင် ငါ၏ အဆင်းကား အလွန်တောက်ပကြည်လင်၏။ ကြည်ညိုဖွယ် ဖြစ်၏။ ဤကျောင်းသခံမ်း၌ သင်္ကန်း၊ သပိတ် စသော ရဟန်း အသုံး အဆောင် ပရိက္ခရာတို့ကို မပျောက်မပျက်စေခြင်းငှာ ထီးနန်းမှာ ရွှေလှံ၊ ရွှေဓား အစောင့်အရှောက်ထားသကဲ့သို့ တစ်စုံတစ်ခုသော အစောင့် အရှောက်ကိုလည်း မထား။ သူတစ်ပါးဖျက်ဆီးလတ္တံ့ဟူ၍လည်း စိတ်နှလုံးမရှိ။ ထိုအသုံးအဆောင် ပရိက္ခရာတို့၌ စိုးရိမ်ခြင်း မရှိ သဖြင့်လည်း ငါ၏အဆင်းသည် အလွန်တောက်ပကြည်လင်၏။ နှစ်သက်ဖွယ်၊ ကြည်ညိုဖွယ်ကို ဆောင်၏။”

“ခမည်းတော်မင်းကြီး...ငါသည် ဆွံ့ယောင်၊ အယောင်၊ ပင်းယောင် မဆောင်ဘဲ ကာမဂုဏ် စည်းစိမ်ခံ၍ ယခုအရွယ် တစ်ဆယ့်ခြောက်နှစ်ကျော်လျှင် ရဟန်းပြုရလေသော် မင်းသား ဖြစ်ရကျိုးလည်း နပ်လေရာ၏ - စသည်ဖြင့် လွန်ခဲ့ပြီးသော အမှုကို လည်း မသင့်သောအရာ၊ သင့်သော အရာ၌ပင် အဖန်တလဲလဲ ကြံစည် အောက်မေ့၍ စိုးရိမ်ပူပန်ရ ခြင်းမည်သည် မဖြစ်။ ယနေ့ ဤအစာကို စားရပြီး မနက်ဖြန် ဘယ်အစာကို စားရပါမည်နည်း စသည်ဖြင့် အိမ်ရာ၊ နေရာ၊ အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်၊ အပေါင်းအဖော် စသည်ကို မှီ၍ နောင်လာမည့် အနာဂတ်ကာလ၌ ဖြစ်လတ္တံ့သည်ကို ကြိုတွေးပြီး အဖန်တလဲလဲ ကြံစည်အောက်မေ့ စိုးရိမ်ခြင်း လည်း မဖြစ်။ ယနေ့သော် ယနေ့အလျောက်၊ နက်ဖြန်သော် နက်ဖြန်အလျောက် လက်ငင်း ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာ ကြုံလာ၊ ဖြစ်လာ၊ ရလာသမျှ ပစ္စည်းလာဘ်လာဘ ဖြင့်သာ မျှတကျေနပ် ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်းကြောင့်လည်း ငါ၏



အသားအရေ အရောင်အဆင်းသည် ကြည်လင်တောက်ပ၏။  
နစ်သက်ဖွယ်ရှိ၏။ ကြည်ညိုဖွယ်ကို ဆောင်၏။

\* အတိတ် နာနုသောစာမိ၊ နပုဇ္ဈိမိ အနာဂတံ။  
ပစ္စုပ္ပန္နေန ယာပေမိ၊ တေနဝဏ္ဏော ပသီဒတိ။  
(တေမိယဇာတ်တော်)

\* တာတ = ခမည်းတော်မင်းကြီး။ အဟံ = ငါသည်။ အတိတ် =  
ငါသည်ဆွဲယောင်၊ အယောင်၊ ပင်းယောင် မဆောင်ဘဲ ကာမဂုဏ်  
စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ခံစား၍ ယခု အရွယ်တစ်ဆယ့်ခြောက်နှစ်ကျော်မှ  
ရဟန်းပြုရလေသော် မင်းသားဖြစ်ရကျိုးလည်း ရှိလေ၏ စသည်ဖြင့်  
လွန်ခဲ့ပြီးသော အတိတ်ကာလက အမှုကိစ္စကို။ နာနုသောစာမိ =  
မသင့်သောအရာ၊ သင့်သောအရာတို့၌ အဖန်တလဲလဲ ကြံစည်အောက်မေ့  
၍ စိုးရိမ်ခြင်းမဖြစ်။ အနာဂတံ = ယနေ့ ဤအစာကို စားရပြီး နက်ဖြန်  
ဘယ်အစာကို စားရပါမည်နည်း စသည်ဖြင့် အိပ်ရာ၊ နေရာ၊  
အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်၊ အပေါင်းအဖော် စသည်တို့ကိုမိမိ၍  
နောင်လာမည့် အနာဂတ်ကာလ၌ ဖြစ်လတ္တံ့သည်ကို။ နပုဇ္ဈိမိ =  
အဖန်တလဲလဲ မျှော်လင့်တောင့်တ၍ စိုးရိမ်ခြင်းလည်းမဖြစ်။ ပစ္စုပ္ပန္နေန  
= ယနေ့သော် ယနေ့အလျောက်၊ နက်ဖြန်သော် နက်ဖြန်အလျောက်။  
မျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ကြုံလာ၊ ဖြစ်လာ၊ ရလာသမျှ ပစ္စည်းလတ်  
လာဘဖြင့်။ ယာပေမိ = ရောင့်ရဲကျေနပ် မျှတ၏။ တေန = ထိုသို့  
အတိတ်ကိုပြန်တွေး၍ ကြောင့်ကျစိုးရိမ်မှု မဖြစ်ခြင်း၊ အနာဂတ်ကို  
ကြိုတွေး၍ ကြောင့်ကျစိုးရိမ်မှုမဖြစ်ခြင်း၊ လက်ငင်း ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌  
ကြုံလာ၊ ဖြစ်လာ၊ ရလာသမျှ ပစ္စည်းလတ်လာဘဖြင့် ရောင့်ရဲကျေနပ်  
မျှတခြင်းဟူသော အကြောင်းသုံးမျိုးတို့ကြောင့်။ ဝဏ္ဏော = အကျွန်ုပ်၏

အသားအရေ၊ အရောင်အဆင်းသည်။ ပသီဒတိ = ရှုချင်စဖွယ် တင့်တယ်ကြည်လင်၏။

\* အနာဂတပ္ပပွေယ၊ အတိတဿ နုသောစနာ။  
ဧတေန ဗာလာသုဿန္တိ၊ နဋ္ဌော ဟရိတော လုတော။  
(တေမိယဇာတ်တော်)

\* တာတ = ခမည်းတော်မင်းကြီး။ အနာဂတပ္ပပွေယ = မဖြစ်သေး၊ မရောက်သေးသော ပစ္စည်းလာဘ်လာဘကို မျှော်လင့်တောင့်တကြောင့်ကျစိုးရိမ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း။ အတိတဿ = လွန်ခဲ့၊ ဖြစ်ခဲ့ပြီးသော ပစ္စည်းလာဘ်လာဘကို။ အနုသောစနာ = အဖန်တလဲလဲ ပြန်လှန်တွေးတော၍ စိုးရိမ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း။ ဧတေန = ဤအကြောင်းတရား နှစ်ပါးကြောင့်။ ဗာလာ = အကြောင်းအကျိုး၊ ကောင်းဆိုးမြော်မြင်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကင်း၊ လူဖျင်းလူမိုက်တို့သည်။ ဟရိတော = စိမ်းစိုသော။ နဋ္ဌော = ကျူပင်သည်။ လုတော = မြေမှနုတ်အပ်၊ ရိတ်ဖြတ်အပ်သည်ရှိသော်။ သုဿတိဣဝ = အစိုဓာတ် ပျောက်၍၊ သွေ့ခြောက်ကုန်ခန်းသကဲ့သို့။ သုဿန္တိ = အစိုဓာတ် ကင်းပျောက်၊ ခြောက်ကပ်ကုန်၏။

စိတ်နေစိတ်ထားတတ်ခြင်း = (ယောနိသော မနသိကာရရှိခြင်း) ကြောင့် ရုပ်ရည်အဆင်း နှစ်သက်စဖွယ် လှပတင့်တယ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မှတ်သားဖွယ်ရာ သာဓကတစ်ခုကား သဂါတာဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ဒေဝတာသံယုတ်၊ နဋ္ဌဝဂ်၊ အရည်သုတ်လာ မထင်ရှားသော နတ်သားတစ်ဦးအား မြတ်စွာဘုရား၏ ဟောကြား တော်မူချက် ဖြစ်သည်။



ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား သာဝတ္ထိပြည်၊ ဇေတဝန် ရွှေကျောင်း၌ ကိန်းအောင်းမွေ့လျော် စံပျော်တော်မူနေစဉ် ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ယံအခါ မထင်ရှားသော နတ်သားတစ်ဦး မြတ်စွာဘုရားထံမှောက်ရောက်လာပြီး လက်အုပ်ချီလျက် -

“မြတ်စွာဘုရား တော၌နေကုန်သော လောဘာ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တည်းဟူသော ကိလောသာမီး ငြိမ်းအေး၍ အကျင့်မြတ်ကို ကျင့် ကုန်သော ရဟန်းတော်တို့အား ဆွမ်းတစ်ထပ် စာသာ သုံးဆောင်ကြပါ ကုန်လျက် အာယံ့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အသားအရေ အရောင်အဆင်း သည် ကြည်လင်တောက်ပ၍ နှစ်သက်ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ဖြစ်နေပါ သနည်း” ဟု မေးလျှောက်၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက -

“အကြင်ရဟန်းတော်တို့သည် လွန်ခဲ့၊ ဖြစ်ခဲ့ပြီးသော လာဘ်လာဘ ကို ပြန်လည်တွေးတော ဆင်ခြင်စဉ်းစား၍ ပူပန်စိုးရိမ်မှု မရှိကြကုန်။ မဖြစ်သေး၊ မရောက်သေးသော အနာဂတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ပစ္စည်းလာဘ်လာဘကိုလည်း မျှော်လင့်တောင့်တ၍ ပူပန်စိုးရိမ်မှု မဖြစ်ကြလေကုန်။ လက်ငင်းဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ကြုံလာ၊ ဖြစ်လာ၊ ရလာသမျှ ပစ္စည်းလာဘ်လာဘတို့ဖြင့် ရောင့်ရဲကျေနပ် မျှတကြကုန်၏။ ထိုကဲ့သို့ လွန်ပြီးသည်ကို ပြန်လည်တွေးတော၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှု မရှိခြင်း၊ မဖြစ်သေးသည်ကို မျှော်လင့်တောင့်တ၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှု မရှိခြင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ကြုံလာ၊ ဖြစ်လာ၊ ရလာသမျှ ပစ္စည်းလာဘ်လာဘဖြင့် ရောင့်ရဲကျေနပ်မျှတအောင် နေတတ်ခြင်းကြောင့် ထိုရဟန်းတော်တို့အား ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အသားအရေ အရောင်အဆင်းသည် လှပတင့်တယ် နှစ်သက်ကြည်ညိုဖွယ်ကို ဆောင်၏။”

“မဖြစ်သေး၊ မရောက်သေးသော ပစ္စည်းလာဘ်လာဘကို မျှော်လင့်တောင့်တ၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ပြီး၊

လွန်ပြီးသော ပစ္စည်းလာဘ်လာဘကို ပြန်လည်တွေးတော၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထိုအကြောင်း နှစ်မျိုးတို့ကြောင့် အကြောင်းအကျိုး၊ ကောင်းဆိုးမျှော်မြင်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကင်း၊ လူဖျင်းလူမိုက်တို့သည် စိမ်းစိုသော ကျုပ်ကို မြေမှနုတ်၍၊ ရိတ်ဖြတ်၍ နေပူ၌ ပစ်ထားသောအခါ အရည်ဓာတ်ခန်းပျောက်၍ ခြောက်ကပ်ခြင်းသို့ ရောက်သကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အသားအရေ အရောင်အဆင်းသည် ခြောက်ကပ်ကုန်၏” ဟု ဟောတော်မူ၏။

\* အရညေ ဝိဟရန္တာနံ၊ သန္တာနံ ဗြဟ္မစာရီနံ။  
ဧကဘတ္တံ ဘုဒ္ဓမာနာနံ၊ ကေနဝဏ္ဏော ပသီဒတီတိ။  
(အရညသုတ်၊ နဋ္ဌဝဂ်၊ ဒေဝတာသံယုတ်၊ သဂါတာဝဂ္ဂ သံယုတ်)

\* အရညေ = လူသူမနှော၊ သစ်ပင်ပေါသည့်၊ တောမြိုင်အရပ်၌။  
ဝိဟရန္တာနံ = ကြံ့ချိပမာ၊ တစ်ကိုယ်တော်ဧကစာဖြင့်၊ ဘာဝနာတရားရှုပွားအားထုတ်၍ နေတော်မူကြကုန်သော။ သန္တာနံ = လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိသော ကိလေသာအပူမီး ငြိမ်းပြီးကုန်သော။  
ဗြဟ္မစာရီနံ = မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်တော်မူကြကုန်သော။  
ဧကဘတ္တံ = တစ်ထပ်သောဆွမ်းကို။ ဘုဒ္ဓမာနာနံ = စားကုန်သော အရှင်ဘုရားတို့၏။ ဝဏ္ဏော = အဆင်းသည်။ ကေန = အဘယ်အကြောင်းကြောင့်။ ပသီဒတီ = ကြည်လင်ပါသနည်း။ ဣတိ = ဤသို့ မေးလျှောက်၏။

\* အတိတံ နာနုသောစန္တိ၊ နပ္ပဇ္ဇေန္တိနာဂတံ။  
ပစ္စုပ္ပန္နေနယာပေန္တိ၊ တေနဝဏ္ဏော ပသီဒတီ။  
(အရညသုတ်၊ နဋ္ဌဝဂ်၊ သဂါတာဝဂ္ဂသံယုတ်)

\* အတီတံ = လွန်လေပြီးသော ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်လာဘကို။  
နာနသောစန္ဒီ = အဖန်တလဲလဲ ပြန်လည်စဉ်းစား၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း  
မဖြစ်ကြကုန်။ အနာဂတံ = မရောက်လာသေး၊ မဖြစ်သေးသော  
ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်လာဘကို။ နပုဇ္ဇေန္တိ = မျှော်လင့်တောင့်တ၍  
စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းလည်း မဖြစ်ကြကုန်။ ပစ္စုပ္ပန္နေန = အမှတ်မရှိ ထိုခဏ၌  
ကြုံလာ၊ ဖြစ်လာ၊ ရလာသမျှသော ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်လာဘဖြင့်။  
ယာမေန္တိ = ရောင့်ရဲကျေနပ် မျှတကြကုန်၏။ တေန = ထိုအကြောင်း  
တရား သုံးပါးကြောင့်။ ဝဏ္ဏော = အဆင်းသည်။ ပသီဒတိ =  
ရှုချင်စဖွယ် တင့်တယ်ကြည်လင်၏။

\* အနာဂတပုဇ္ဇေယ၊ အတီတဿာ နသောစနာ။  
ဧတေန ဗာလာ သုဿန္တိ၊ နဠော ဟရိတော လုတောတိ။  
(အရညသုတ်၊ နဠဝဂ်၊ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်)

\* အနာဂတပုဇ္ဇေယ = မဖြစ်သေး၊ မရောက်သေးသော  
ပစ္စည်းလေးပါးလာဘ်လာဘကို မျှော်လင့်တောင့်တခြင်းကြောင့်  
လည်းကောင်း။ အတီတဿ = လွန်ခဲ့၊ ဖြစ်ခဲ့ပြီးသော ပစ္စည်း လေးပါး  
လာဘ်လာဘကို။ အနသောစနာ = အဖန်တလဲလဲ ပြန်လည်စဉ်းစား၍  
ပူပန်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း။ ဧတေန = ဤနှစ်မျိုးသော  
အကြောင်းကြောင့်။ ဗာလာ = အကြောင်းအကျိုး၊ ကောင်းဆိုး  
မျှော်မြင်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကင်း၊ လူဖျင်းလူမိုက်တို့သည်။ ဟရိတော  
= စိမ်းစိုသော။ နဠော = ကျူပင်သည်။ လုတော = မြေမှနုတ်အပ်၊  
ရိတ်ဖြတ်အပ်သည်ရှိသော်။ သုဿတိဣဝ = အစိုဓာတ်ကင်းပျောက်၍၊  
သွေ့ခြောက်ကုန်သကဲ့သို့။ သုဿန္တိ = အစိုဓာတ်ပျောက်၍၊  
သွေ့ခြောက်ကုန်၏။



### စိတ်စွမ်းအား

စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ကျန်းမာရေး ဆက်စပ်မှုရှိပုံနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ထပ်မှတ်သားဖွယ်ရာ သာဓကတစ်ခု ဖော်ပြလိုပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများလောကတွင် မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးသိပ္ပံ သိမ်ဖြူဆရာတော်ကို မသိသူ ရှားလှပေသည်။ ဆေးကျမ်းစာပေါင်း ရှစ်ဆယ်နီးပါးခန့် ရေးသားပြုစုသွားသော ဆရာတော်တစ်ပါးဖြစ်သည်။ ဆရာတော်၏ မိဘဘိုးဘွား အစဉ်အဆက် တို့သည်လည်း တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ ဖြစ်ကြကြောင်း ဆရာတော် ကိုယ်တိုင်အမိန့် ရှိသည်ကို မှတ်သားရဖူးပေသည်။

ဆရာတော်သည် ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝက အဘိုးဖြစ်သူ ဆေးကုသွားရာသို့ လိုက်ပါသွားလေ့ရှိသည်။ တစ်ခါသော် အရှိန်အဝါ ဩဇာတိက္ကမကြီးမားသည့် ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး လေးငန်း ရောဂါဖြစ်၍ လာခေါ်သဖြင့် အဘိုးနှင့်အတူ လိုက်ပါသွားခဲ့သည်။ လေးငန်းဖြတ်၍ ကိုယ်တစ်ခြမ်းနှင့် ခြေလက်များ သေသွားသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ရောက်သောအခါ အဘိုးဖြစ်သူက ရောဂါ ဖြစ်ကြောင်း၊ ရောဂါဖြစ်ရာဌာန၊ ရောဂါဖြစ်နေပုံ၊ ရောဂါလက္ခဏာ စသည်တို့ကို လေ့လာစစ်ဆေး မေးမြန်းသည်။ မိမိအရင် ယခင်ဆရာ များ ပေးကျွေးကုသသွားသော ဆေးဝါးဓာတ်စာနှင့် ကုနည်းကုဟန် များကို လေ့လာစစ်ဆေးသည်။ အာရုံ၊ နေရာ၊ ဆေး၊ အစာ ဟူသော “ရောဂါပျောက်မှု ကြောင်းလေးခု” တို့ကိုလည်း ချွတ်ယွင်းမှု၊ ပြည့်စုံမှု မည်သို့ရှိသည်ကို လေ့လာစိစစ်သည်။ ဆေးပေးကျွေးမှု အနေအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဓာတ်စာပေးကျွေးမှု အနေအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ နေရာထားရှိမှု အနေအားဖြင့်လည်းကောင်း မှန်ကန် ပြည့်စုံမှု ရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်။



အာပေါဓာတ်နှင့် ပထဝီဓာတ် အလေးဓာတ်နှစ်မျိုး လွန်ကဲလွမ်းမိုးထားသဖြင့် ခေါင်းမထောင်နိုင်ဘဲ အကျဉ်းကျ ငုပ်လျှိုးပြီး သေနေသော တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်များ ရှင်သန်လှုပ်ရှား နိုးထလာနိုင်စေရန် ဆေးပေးကျွေးမှု အနေအားဖြင့်လည်း လုံလောက်မှု ရှိနေသည်။ အစားအစာ - (ဓာတ်စာ)ပေးကျွေးမှု အနေအားဖြင့်လည်း လုံလောက်မှု ရှိနေသည်။ လူမမာ ထားရှိနေထိုင်သည့် နေရာအနေအထားအားဖြင့်လည်း နေသာ၊ လေသာ၊ အပွင့်အာကာသ ကောင်းစွာ ရနိုင်သည့် အပေါ်ထပ်နေရာဖြစ်၍ မှန်ကန်လုံလောက်မှု ရှိနေသည်။ သို့သော် ရောဂါက မပျောက်သေး။ လူမမာက မလှုပ်ရှားနိုင်သေး။ တေဇော ဝါယောဓာတ်များက မလှုပ်ရှားနိုင်သေးဘဲ သေမြဲသေနေသည်။ နောက်ထပ် ဆေးဝါးဓာတ်စာ ပေးကျွေးမည်ဆိုလျှင်လည်း လက်ရှိ ပေးကျွေးထားသော ဆေးဝါးဓာတ်စာများထက် ပိုကောင်းသော ဆေးဝါးဓာတ်စာများကို ရှာကြံစဉ်းစား၍ မရ။ ပျောက်ကင်းနိုင်လောက်သော ဆေးဝါးဓာတ်စာများ ပေးကျွေးထားပါလျက် အဘယ့်ကြောင့် မပျောက်နိုင်သေးဘဲ ဖြစ်နေရသနည်း။ တစ်ခုခုတော့ လိုအပ်နေ၍သာ ဖြစ်ရမည်။

အကျဉ်းကျ ငုပ်လျှိုးပြီးသေနေသော တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်များ ထကြွနိုးကြား လှုပ်ရှားလာစေရေးအတွက် ရောဂါပျောက်ကြောင်း အကြောင်းလေးမျိုးရှိသည်အနက် "အာရုံ" ဟူသော ဆေးချက်တစ်မျိုး လိုအပ်နေကြောင်း ဆရာသတိထားမိ၊ သဘောပေါက်သိရှိသွားသည်။ ရူပါရုံ၊ သဒ္ဓါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ စသော အာရုံတို့သည်လည်း စိတ်ကို နိုးကြွ လှုပ်ရှားမှု၊ အေးဆေးငြိမ်သက်မှုကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။ စိတ်ကမှတစ်ဆင့် တေဇော၊ ဝါယောစသော ရုပ်များကို ကူးစက်ပြန့်နှံ့ပြီး ငြိမ်သက်မှု၊ နိုးကြွလှုပ်ရှားမှုများကို



ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အေးဆေးငြိမ်သက်နေသော စိတ်ဓာတ်နှင့် တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်များကို နိုးကြွလှုပ်ရှားလာစေဖို့ “အာရုံ”ဖြင့် ပြုပြင်ကုသရန် ဆုံးဖြတ်ရသည်။

လူမမာဆရာတော်ကြီး၏ စိတ်ကို နိုးကြွလှုပ်ရှားလာစေနိုင်သည့် “အာရုံ”ကို သိရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် “လူကြီးမင်းတို့ ဆရာတော်ဟာ ဘယ်လိုအရာမျိုးကို မကြိုက်၊ မနှစ်သက်ဆုံး၊ မုန်းတီးမှု အရှိဆုံးလဲ” ဟု မေးလိုက်သည်။ လူမမာစောင့် ဒါယကာများက “ဆရာတော်သည် ဆိုင်းသံ၊ ဗုံသံကြားရခြင်း၊ က၊ဆို၊တီး၊မှုတ်ခြင်းတို့ကို မကြိုက်၊မနှစ်သက်ဆုံး၊ မုန်းတီးမှု အရှိဆုံးဖြစ်ကြောင်း” ဖြေဆိုကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဆိုင်း၊ဗုံများငှားပြီး လူမမာဆရာတော်ကြီး သီတင်းသုံးနေသည့် ကျောင်းကြီး၏ အောက်ထပ်တွင် ပြင်ဆင်နေရာ ယူကြရန် တာဝန်ပေးစေခိုင်းလိုက်ရသည်။ ဆိုင်း၊ဗုံများ ပြင်ဆင်ပြီး သောအခါ ဆရာဖြစ်သူက လူမမာဆရာတော်ကြီး၏ ရှေ့တွင် ဧည့်ခံစကား ပြောနေရာမှ လက်ဖျောက်တီး၍ အမူအရာ ဟန်ပါပါဖြင့် သီချင်းဆို အချက်ပေးလိုက်ရာ အောက်မှအသင့် စောင့်ဆိုင်းနေကြသော နှံဆရာ၊ ဆိုင်းဆရာတို့ကလည်း တစ်ပြိုင်တည်း ဆူညံစွာ တီးမှုတ်ကြလေတော့၏။ လူမမာဆရာတော်ကြီးသည်လည်း မိမိမုန်းတီးဆုံးဖြစ်သော ဆန့်ကျင်ဘက် သဒ္ဒါရုံကို ကြားလိုက်ရသဖြင့် စိတ်ကို မချုပ်တည်းနိုင်ဘဲ ယမ်းပုံတွင် မီးကျသကဲ့သို့ ဒေါသအိုး အကြီးအကျယ် ပေါက်ကွဲလေတော့၏။

စိတ်ဆိုးလှသဖြင့် “ဆရာခေါ်မလာဘဲ ဘယ်က အရူးခေါ်လာသလဲ” ဟု အော်ဟစ်ကြိမ်းမောင်းကာ အနီးမှာရှိသော တောင်ဝှေးကို ဆွဲကိုင်ပြီး ထရိုက်ဖို့ ကြိုးစားတော့သည်။ ဆရာမြေးအဘိုးလည်း



လွတ်အောင် မနည်းထပြေးကြရတော့၏။ လူမမာဆရာတော်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်အာရုံကြောင့် စိတ်ဓာတ်များ အေးဆေးငြိမ်သက်နေရာမှ နိုးကြွလှုပ်ရှား ပေါက်ကွဲကာ တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်များပါ ရှင်သန်အားကောင်းလာပြီး လေငန်းရောဂါလည်း အပြီးတိုင်ပျောက်ကင်း၍ ကျန်းမာခြင်းသို့ ရောက်လေတော့၏။ လူမမာဆရာတော်ကြီးသည် ထိုအခါမှ ဆေးဆရာ၏ စိတ်ဓာတ်စစ်ဆင်ရေးနည်းပရိယာယ်ကို သဘောပေါက် နားလည်ကာ ခေါ်ယူတောင်းပန်ပြီး ကျေးဇူးတင်စကား ပြောကြားရလေတော့၏။

\* စိတ္တေန နိယတိလောကော၊ စိတ္တေန ပရိကဿတိ။

စိတ္တဿ ဧကဓမ္မဿ၊ သဗ္ဗေဝ ဝသမန္တဂူ။

(စိတ္တသုတ်၊ အဒ္ဒဝဂ်၊ သဂါတာဝဂ္ဂသံယုတ်)

\* စိတ္တေန = စိတ်သည်။ လောကော = လူအပေါင်းကို။ နိယတိ = ဆောင်အပ်၏။ စိတ္တေန = စိတ်သည်။ လောကော = လူအပေါင်းကို။ ပရိကဿတိ = ဆွဲငင်အပ်၏။ သဗ္ဗေဝ = အလုံးစုံသော သူတို့သည်သာလျှင်။ စိတ္တဿ = စိတ်ဟုဆိုအပ် သော။ ဧကဓမ္မဿ = တစ်ခုသောတရား၏။ ဝသံ = အလိုသို့။ အန္တဂူ - အစဉ်တစိုက်၊ လိုက်ကြရကုန်၏။

(ဂ) အာဟာရ (အစားအစာ)

အစားအစာနှင့် ကျန်းမာအသက်ရှည်ခြင်း

ထမင်းအသက် ခုနစ်ရက် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သဗ္ဗေ သတ္တာ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ - သတ္တဝါမှန်သမျှ အစာအာဟာရ အပေါ်မှာ

ရပ်တည်ရှင်သန်နေကြရသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အာဟာရသမုဒယာ ရူပသမုဒယော - အစာအာဟာရကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာကြီး ဖြစ်ပေါ်လာရသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စားတတ်လျှင်ဆေး မစားတတ်လျှင်ဘေး ဟူ၍လည်းကောင်း၊ တန်လျှင်ဆေး လွန်လျှင်ဘေး ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အသွားမတော်တစ်လှမ်း အစားမတော်တစ်လှတ် ဟူ၍လည်းကောင်း ကျမ်းစာများ၌ မှတ်သားရပေသည်။ ထိုအဆိုအမိန့်များကို ထောက်သော အားဖြင့် အစာအာဟာရသည် ကျန်းမာအသက်ရှည်ရေးအတွက် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်း သဘောပေါက် သိရှိနိုင်ပေသည်။

### ကျန်းမာအသက်ရှည်၍

#### အရွယ်တင်စေသော အစာစားနည်း

ကျန်းမာသက်ရှည် အရွယ်တင်စေသော အစာစားနည်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ပသေနဒီကောသလမင်းကြီးအား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်ကို ဤနေရာ၌ ဖော်ပြလိုပေသည်။ အခါတစ်ပါး၌ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား အနာထပိဏ်သူဌေး၏ အရာမဖြစ်သော ဇေတဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးစံနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ ပသေနဒီကောသလမင်းကြီးသည် ဆန်တစ်စိတ်ချက်မျှလောက်သော ထမင်းကိုစား၏။ ဆန်တစ်စိတ်ချက်မျှလောက်သော ထမင်းကို စားသုံးပြီး မအီမသာ ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာဖြင့် မြတ်စွာဘုရားထံ ရောက်ရှိလာ၏။ မြတ်စွာဘုရားထံ ရိုသေစွာချဉ်းကပ်၍ လက်အုပ်ချီရှိခိုးလျက် တစ်ခုသောနေရာ၌ ထိုင်နေ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ထမင်းစားသုံးပြီး အစာမကြေနိုင်ဘဲ မအီမသာ ပင်ပန်းဆင်းရဲမှု ဖြစ်နေသော ပသေနဒီကောသလမင်းကြီးအား -

“မြတ်သောမင်းကြီး ... အသို့ဖြစ်သနည်း။ အစာစားပြီး စလာ၍ မကျက်မကြေနိုင်ဘဲ မအိမသာ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေသလော” ဟု မိန့်တော်မူသောအခါ -

“ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား ... ဟုတ်မှန်ပါ၏။ အစာစားပြီးသောအချိန်မှစ၍ ဒကာတော်အား အလွန်ကြီးမားသော ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ရပါ၏”

“မြတ်သောမင်းကြီး... အလွန်များပြားသော အစားအစာကို စားခြင်းကြောင့် ဤကဲ့သို့ လွန်ကဲသော ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ကြ ရ၏”

“မြတ်သောမင်းကြီး ... ပညာနဲ့သောသူသည် မျောက်မျည်း ထိုင်းမှိုင်းလျက် အိပ်စက်လေ့ရှိ၏။ အတိုင်းအရှည်ကို မသိ။ အနှိုင်းအဆ မရှိ။ အလိုရှိသလောက် များစွာစားသောက်၏။ အစာကျွေး၍ မွေးမြူ အပ်သော အသားအရေတိုးပွားသည့် အိမ်ဝက်ကြီးကဲ့သို့ အဖန်တလဲလဲ အိပ်လေ့ရှိ၏။ အနိစ္စ - စသည်ကို သက်ဝင်ထင်မြင်အောင် မဆင်ခြင်နိုင်။ ထိုပညာနဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အဖန်တလဲလဲ ပဋိသန္ဓေတည်နေခြင်း၊ အိုရခြင်း၊ သေရခြင်း ဆင်းရဲမှ မလွတ်မြောက်နိုင်။

“မြတ်သောမင်းကြီး... အစားအစာ ဘောဇဉ်အာဟာရတို့ကို ချင့်ချိန်နှိုင်းဆ၍ အတိုင်းအတာ အပိုင်းအခြားဖြင့်သာ စားသုံးခြင်းငှာ သင့်လျော်၏။ အစားအစာ စားသုံးတိုင်း သတိတရား လက်ကိုင်ထား၍ ချင့်ချိန်နှိုင်းဆကာ အတိုင်းအတာဖြင့် စားသုံးခြင်းသည် ချမ်းသာ၏” ဟုဟောကြားတော်မူပြီး အောက်ပါအတိုင်းဆက်လက် ဟောကြားတော် မူပြန်၏။

- \* မနုဇဿ သဒါသတီမတော၊  
မတ္တံ ဇာနတော လဒ္ဓဘောဇနံ။
- \* တနုကဿ ဘဝန္တိ ဝေဒနာ၊  
သဏိကံ ဇီရတိ အာယံ ပါလယန္တိ။  
(ဒေါနပါကသုတ်၊ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်)

\* သဒါ = အမြဲမပြတ် အခါခပ်သိမ်း။ သတီမတော = အမှတ်ရမှု သတိတရားနှင့်ပြည့်စုံသော။ လဒ္ဓဘောဇနေ = ရအပ်သော စားသုံး ဖွယ်ရာ အစားအစာဘောဇဉ်၌။ မတ္တံ = သင့်လျော်လျောက်ပတ် လိုအပ်သည့် အတိုင်းအတာ ပမာဏကို။ ဇာနတော = သိသော။ အဿ မနုဇဿ = ထိုသူအား။ ဝေဒနာ = အစားအစာကြောင့်ဖြစ်သော (ရောဂါ)ဝေဒနာတို့သည်။ တနုကာ = နည်းပါးကုန်သည်။ ဘဝန္တိ = ဖြစ်ကုန်၏။ သော = ထိုအစားအစာ၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိသော သူသည်။ အာယံ = အသက်ကို။ ပါလယံ = စောင့်ရှောက်သည်ဖြစ်၍။ သဏိကံ = ဖြည်းဖြည်း။ ဇီရတိ = အိုမင်း၏။ (သဏိကံ ဇီရတိ = တဖြည်းဖြည်းအို၏။ အိုခဲ၏။ ကျန်းမာလျက် အသက်ရှည်၍ အရွယ်ကို တင်စေ၏။

ပသေနဒီကောသလမင်းကြီးသည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား ညွှန်ပြ ဆုံးမအပ်သောတရားကို လွန်စွာသဘောကျ နှစ်သက်သော်လည်း နာယူမှတ်သား ဆောင်ထားခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ နောက်နား၌ ရှိနေသော တူတော် မောင်သုဒဿနလုလင်အား “ချစ်သား သုဒဿန၊ မြတ်စွာဘုရား ပေးသနားတော်မူသော ဤတရားဂါထာကို ကောင်းစွာ နာယူမှတ်သား သင်ယူပါလော့” ဟု မိန့်တော်မူ၏။



သုဒဿနလုလင်သည် ပသေနဒီ ကောသလမင်းကြီး၏ အမိန့်အတိုင်း ကောင်းစွာနာယူမှတ်သား သင်ကြား၏။ သင်ယူမှတ်သားဆောင်ထားပြီးသောအခါ မြတ်စွာဘုရားအား -

“ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ ဤတရားဂါထာတို့ကို အဘယ်သို့ အသုံးပြုရပါအံ့နည်း” ဟု မေးလျှောက်၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက -

“အမောင်သုဒဿန၊ မင်းကြီးပွဲတော်တည်နေစဉ် နောက်ဆုံး ဖြစ်သော ထမင်းလုတ်သုံးဆောင်မည့် အချိန်ကာလ၌ ဤဂါထာကို ရွတ်ဆိုလော့။ မင်းကြီးသည် ဤဂါထာကို ကြားရသောအခါ ဂါထာ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို သဘောပေါက် နားလည်၍ မစားရသေးသော ထမင်းလုတ်ကို ကိုင်ဆုပ်ပြီးမှ ပယ်ချစွန့်ပစ်လိမ့်မည်။ ထိုပယ်ချစွန့်ပစ်လိုက်သော ထမင်းလုတ်၌ ပါရှိသော ထမင်းလုံးတို့ကို ရေတွက်မှတ်သား၍ မင်းကြီးအတွက် ပွဲတော်ချက်သောအခါ ထိုမျှလောက် အရေအတွက်ရှိသော ဆန်လုံးတို့ကို မသုံးမထည့်ဘဲ ပယ်ရှား၍ လျှော့ချက်လေလော့” ဟု မိန့်တော်မူ၏။

ထိုသုဒဿနလုလင်သည်လည်း “ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား...ကောင်းလှပါပြီ” ဟု လျှောက်ကြားဝန်ခံ၏။ ပသေနဒီ ကောသလမင်းကြီး ညစာပွဲတော်တည်သောအခါ၌လည်းကောင်း၊ နံနက်စာပွဲတော်တည်သောအခါ၌ လည်းကောင်း၊ ပွဲတော်တည်သော အခါတိုင်း မင်းကြီး၏ နောက်ဆုံးထမင်းလုတ်၌ “မနုဿသဒါ သတီမတော” စသော ဂါထာကို ရွတ်ဆို၏။ မင်းကြီးသည် ထိုဂါထာကို ကြားလျှင် နောက်ဆုံးစားမည့် ထမင်းလုတ်ကို ဆက်မစားတော့ဘဲ စွန့်ပစ်၏။ သုဒဿနလုလင်သည် မင်းကြီးစွန့်ပစ်အပ်သော ထမင်းလုတ်

၌ပါသည့် ထမင်းလုံးအရေအတွက်ဖြင့် ပွဲတော်ချက်သောအခါ ဆန်လုံးတို့ကို နုတ်ပယ်ယုတ်လျှော့စေ၏။ မင်းကြီးလည်း သုဒဿနလုလင် ဂါထာရွတ်ဆိုသောအခါတိုင်း တစ်ထောင်တစ်ထောင်သော အသပြာကို ပေးစေ၏။

ပသေနဒီ ကောသလမင်းကြီးသည် ဆန်တစ်စိတ် = (နို့ဆီဘူး - ၃၂လုံး) ချက်ရှိသော ထမင်းကိုစားရမှသာ နှစ်သက်ကျေနပ်နိုင်သည့် အနေအထားမှ မြတ်စွာဘုရား၏ ဆုံးမညွှန်ကြားမှုအရ ထမင်းတစ်နပ် လျှင် တစ်လုတ်စာ လျှော့စားသောနည်းဖြင့် လေ့ကျင့်လျှော့စားရာ တစ်စလယ် = (ဆန်နို့ဆီဘူး ၂လုံး) ချက် ထမင်းအတိုင်းအရှည်ဖြင့် မျှတနှစ်သက်နိုင်သည့် အဖြစ်သို့ရောက်၏။ အသားအရေ လျော့ပါး ကျစ်လျစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးသွက်လက် လျင်မြန်ဖြတ်လတ်သည့် အဖြစ်သို့လည်း ရောက်လာ၏။ သားသမင်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ မြင်းတို့ကိုလည်းကောင်း အစဉ်တစိုက် အမှီလိုက်၍ ဖမ်းယူခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်သောအဖြစ်သို့ ရောက်လာ၏။ ယခင်က ဆန်တစ်စိတ်ချက် စားသုံးရမှသာ အားရကျေနပ်စဉ်က ထမင်းစားပြီးလျှင် ထိုင်းမှိုင်း ငိုက်မျဉ်းလျက် ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ရ၏။ တစ်စလယ် = (နို့ဆီ၂လုံး) ချက်ဖြင့် မျှတကျေနပ်နိုင်သော ယခုအခါ၌ကား ထမင်းစားပြီးတိုင်း ထိုင်းမှိုင်းငိုက်မျဉ်းခြင်း၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းမရှိတော့ဘဲ နေသာထိုင်သာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာသုခ ရရှိရပေပြီ။ မြတ်စွာဘုရား၏ ကျေးဇူးတော်ကား ကြီးမားလှပါပေ၏။

ပသေနဒီကောသလမင်းကြီးသည် သတိတရား လက်ကိုင် ထားကာ အတိုင်းအတာဖြင့် ထမင်းကို လျှော့စားခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အရေအသား လျော့ပါးကျစ်လစ်ပေါ့ပါး သွက်လက်၍ ကြံ့ခိုင်



ကျန်းမာ ချမ်းသာသည့်အဖြစ်ကို ရရှိနေသဖြင့် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတို့ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် လက်ဖြင့်သုံးသပ်လျက်  
 “ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော လောကထွတ်ထား မြတ်စွာဘုရားသည်  
 ယခု မျက်မြင်လောက ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ အကျိုးစီးပွားဖြင့်လည်းကောင်း၊  
 တမလွန်လောက နောက်ဘဝ၌ဖြစ်သော အကျိုးစီးပွားဖြင့်  
 လည်းကောင်း၊ ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် နှစ်တန်သော အကျိုးစီးပွားတို့ဖြင့်  
 ငါ့အား အစဉ်သနားသဖြင့် ဆုံးမစောင့်ရှောက် ချီးမြှောက်တော်မူပေစွ  
 တကား” ဟု ဥဒါန်းကျူးရင့်၏။

- (က) စိတ်, ဥ, ဆေး, စာ၊ ဗိုဗွယ်ရာ၊ လေးဖြာ ရှိပေသည်။
- (ခ) သင့်ရာမှီငြား၊ ထိုသူကား၊ တိုးပွားအသက်ရှည်။
- (ဂ) ဥတုစိတ္တာဟာ ရေဟိ အာယုဟာယတိပိဝံဗုတိ

\* \* \*

## အခန်း (၂)

### အတိုင်းအတာပမာဏကို သိရမည်

၂။ သပ္ပာယ်စေမှု မတ္တံ ဇာနာတိ = သင့်လျော်သည်၌လည်း  
အတိုင်းအတာကို သိရ၏။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော ကျန်းမာသက်ရှည်  
ကြောင်း ခုနစ်မျိုးရှိသည်တို့တွင် တစ်နံပါတ်အမျိုးမှာ သပ္ပာယ်စေ  
ဇာနာတိ = သင့်လျော်သည်ကို သိရမည်။ မိမိ၏ ကျန်းမာရေး  
လိုအပ်ချက်နှင့် သင့်လျော်သော အာရုံ၊ သင့်လျော်သော နေရာ၊  
သင့်လျော်သော ဆေးဝါးဓာတ်စာ၊ သင့်လျော်သော အစာအာဟာရ၊  
သင့်လျော်သော အဝတ်အစား၊ သင့်လျော်သော အပေါင်းအဖော်  
စသည်ဖြင့် မိမိ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်မည့်  
သင့်လျော်လျောက်ပတ်သည်များကို သိရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။





နှစ်နံပါတ်အမျိုးမှာ သပ္ပာယ်စေ မတ္တိဇာနာတိ = သင့်လျော်သည်၌လည်း အတိုင်းအတာကို သိရမည်ဟု ဖြစ်သည်။ မိမိနှင့် သင့်လျော်လျောက်ပတ်သည်တို့ကို မှီဝဲသုံးဆောင်ရာ၌ လိုအပ်သော အတိုင်းအတာပမာဏကို သိရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။ လိုအပ်သော အတိုင်းအတာ ပမာဏကို မသိဘဲ ယုတ်လျော့၍သုံးစွဲပါက လိုအပ်သော အကျိုးမပြီးနိုင်သလို အပိုအလွန်သုံးစွဲမိပါကလည်း အန္တရာယ် ဖြစ်တတ်ပေသည်။ “ဆေးလွန်ကာကို၊ ဆရာနောက်ဆက်၊ အကုခက်၏” ဟု မန်လည်ဆရာတော်ကြီးက မဃဒေဝလင်္ကာသစ်၌ မိန့်ဆိုထား ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးဆရာကြီးများက “တန်ဆေး လွန်ဘေး” ဟု အမှာစကား ထားခဲ့ကြပေသည်။

ဤနေရာ၌ “သင့်လျော်သည်၌လည်း အတိုင်းအတာကို သိရမည်” ဟူသော စကားနှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်သားစရာ သာဓက တစ်ခု ဖော်ပြလိုပေသည်။ စာရေးသူ ၁၃၄၀-ပြည့်နှစ် မိမိ၏ဇာတိ ဖြစ်သည့် သရက်မြို့နယ်၊ အလတ်လယ်ကျောင်းတွင် ကျောင်းထိုင်ကာစ ဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်က စာရေးသူ သီတင်းသုံးရာရွာ၏ အနီးကပ်ရွာ တစ်ရွာတွင် ဘုန်းကြီးပျံကိစ္စရှိနေ၍ ထိုဘုန်းကြီးပျံဈာပနကိစ္စတွင် အကျိုးတော်ဆောင် (အတွင်းရေးမှူး) အဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက် နေရင်း တစ်လနီးပါးခန့် အချိန်ကုန်သွားသည်။ ကိုယ့်ကျောင်းကို ပြန်ရောက်သောအခါ ရွာမှ ဆေးဆရာကြီးရောက်လာပြီး “ဘုန်းကြီး၏ တပည့် မောင်စန်းနိုင်ဝင်း မကျန်းမမာ ဖျားနာနေသည်မှာ တစ်လ နီးပါးခန့် ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း၊ အနီးဝန်းကျင်မှ ဆရာများလည်း စုံနေပြီ ဖြစ်ကြောင်း၊ ဘုန်းကြီး၏တပည့်ကို ဘုန်းကြီးအား အပ်နှံပါကြောင်း၊ တပည့်တော်များ မတတ်နိုင်တော့ပါကြောင်း၊ ဘုန်းကြီးအနေဖြင့်

အခြားသင့်လျော်ရာခေါ်ပြီး ကုသစေလိုကြောင်း၊ ဘုန်းကြီးသဘော အတိုင်း ဆောင်ရွက်သည်ကို မိဘများနှင့်တကွ တပည့်တော်များ အားလုံးက သဘောတူပါကြောင်း” လျှောက်ထားအပ်နှံလာသည်။ အိမ်သို့လိုက်ပါ ကြည့်ရှုရန်လည်း ပင့်လျှောက်ကြသည်။

ဖြစ်နေသူမှာ စာရေးသူ၏ တူတော်မောင်ဖြစ်နေသည်လည်း တစ်ကြောင်း၊ မိမိ၏တပည့်ရင်းဖြစ်နေသည်လည်း တစ်ကြောင်း တို့ကြောင့် ကြည့်ရှုရန် လိုက်ပါသွားရသည်။ တစ်လနီးပါးခန့်ရှိနေပြီ ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ ခွန်အားလည်း အတော်နည်းနေသည်။ တစ်ချက်တစ်ချက် သတိလစ်ပြီး မေ့သလို ဖြစ်ဖြစ်သွားသည်ကိုပင် တွေ့ရသည်။ အကြောင်းအကျိုး ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ အဖုံဖုံတို့ကိုလည်း စဉ်းစားမိသလောက် မေးကြည့်ရသည်။ လက်ရှိကုသပေးနေသော ဆရာကြီးမှာ အစဉ်အလာအရ အများလေးစား လက်ကိုင်ထားကြရသည့် ထင်ရှားသော ရွာခံဆရာကြီးဖြစ်သည်ကတစ်ကြောင်း၊ သွေးသား မကင်းကြသည်လည်းတစ်ကြောင်းတို့ကြောင့် ဆရာကြီးအနေဖြင့် ဆက်လက်စောင့်ရှောက်ပေးဖို့၊ နောက်ဆရာ ရောက်လာသည်အထိ ပူးတွဲပုံပိုး ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ တိုက်တွန်းတောင်းပန်ရသည်။ အားလုံး ကလည်း သဘောတူညီကြသည်။

စာရေးသူက အရှေ့တိုင်း၊ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာ နှစ်ခုလုံး တီးမိခေါက်မိ နှစ်ပုံမူရှိသော ဆရာငြိမ်းဆိုသူကို အခေါ်ခိုင်းလိုက်သည်။ ဆရာငြိမ်းရောက်လာသောအခါ ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ အကြောင်းစုံကို ပြောပြရသည်။ ဆရာငြိမ်းက ရောဂါ၏ ဖြစ်ကြောင်း၊ ဖြစ်ရာ၊ ဖြစ်ပုံ အခြင်းအရာ လက္ခဏာများနှင့် အတိမ်အနက်တို့ကို လေ့လာအကဲခတ်၍ သူယူဆဆုံးဖြတ်ထားသည့်ရောဂါနှင့် သင့်လျော်မည့် ဆေးတစ်မျိုး



နှစ်မျိုးကို ရွာခံဆရာကြီးဆီမှာ ရှိ/မရှိ မေးကြည့်ရာ ရွာခံဆရာကြီးက မိမိမှာ ထိုဆေးရှိပါကြောင်း ပြန်ပြောသည်။ ဆရာငြိမ်းက ထိုဆေးကို အသုံးပြုကြည့်လိုကြောင်း ပြောသောအခါ ရွာခံဆရာကြီးက ထိုဆေးကို စမ်းသပ်တိုက်ကြည့်ပြီးဖြစ်ကြောင်း၊ မသက်သာ မထူးခြားကြောင်း ပြန်ပြောသည်။ ဆရာငြိမ်းက ဆေးတိုက်ပုံ၊ တိုက်နည်း၊ အတိုင်းအတာ ပမာဏတို့ကို မေးပြန်သည်။ ရွာခံဆရာကြီးက တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ် တိုက်ကြောင်း၊ တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်လုံးတိုက်ကြောင်း ပြောသည်။ ရွာခံဆရာကြီး၏ စကားကို ကြားရသောအခါ ဆရာငြိမ်းက ဆေးချက် မှန်ကန်ပါလျက် တိုက်နည်း တိုက်ဟန်လိုနေကြောင်း၊ ဆေးအားနည်း နေကြောင်း၊ ဆေးအတိုင်းအတာ မပြည့်မီကြောင်း သဘောပေါက် နားလည်လိုက်သည်။

ထို့ကြောင့် ထိုဆေးကိုပင် ထပ်တိုက်ရန် စီစဉ်သည်။ ရွာခံ ဆရာကြီးက မထူး၍ မတိုက်သင့်ကြောင်း ကန့်ကွက်ငြင်းဆန်သည်။ ဆရာငြိမ်းက ဆေး၏သဘောသတ္တိနှင့် သုံးစွဲနည်းများကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ထားသဖြင့် ရဲရဲတင်းတင်းပင် ဤဆေးကိုသာ ထပ်မံ တိုက်ကျွေးဖို့ ပထမအကြိမ် နှစ်လုံးတိုက်ကျွေးပြီး နောက်နှစ်နာရီ ခြားတိုင်း တစ်လုံးစီ တိုက်ဖို့ ပြောသည်။ ရွာခံဆရာက ကလေးငယ်အား ဤ ဆေးကို တစ်လုံးထက်ပိုတိုက်လျှင် လူနာမခံနိုင်ဘဲ သေသွား လိမ့်မည်ဟု ယူဆပုံရသည်။ ထို့ကြောင့် ငြင်းဆန်နေသည်။ လူနာသေ သွားလိမ့်မည်ဟူ၍ပင် ပြောလာသည်။ ဆရာငြိမ်းကလည်း “သေလျှင် တာဝန်ယူပါမည်၊ ခိုင်းသည့်အတိုင်းသာ တိုက်ပါ” ဟု အတင်းအကြပ် ခိုင်းသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရွာခံဆရာကြီးက “ဆရာငြိမ်း တာဝန်ယူလျှင် သဘောအတိုင်းပါ ဘဲ” ဟု ပြောပြီး လိုက်လျော တိုက်ကျွေးတော့သည်။

ဆရာငြိမ်းက ရောဂါကို ဦးကျိုးသွားစေရန် ရည်ရွယ်၍  
 ပထမအကြိမ်တွင် ဆေးနှစ်လုံးတိုက်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ လူမမာလည်း  
 ဆေးသောက်ပြီး တစ်နာရီကျော် နှစ်နာရီနီးပါးခန့်ရှိလျှင် ပေါ့ပါး  
 သက်သာ ကြည်လင်လန်းဆန်းလာပြီး ဆေးနှစ်ကြိမ်တိုက်ပြီးသောအခါ  
 ရောဂါလည်း ပျောက်သလို ဖြစ်လာတော့သည်။ ထိုအခါမှ ရွာခံ  
 ဆရာလည်း သဘောပေါက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်လာတော့သည်။  
 ဆရာငြိမ်းနှင့်အတူ ကျောင်းသို့လိုက်လာပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြင့်  
 ဆရာတော်၏တပည့် သက်သာလာပြီဖြစ်ကြောင်း၊ မကြာခင် လုံးဝ  
 ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ တပည့်တော်လည်း ယခုမှ  
 မျက်စိပွင့်သွားကြောင်း၊ ဆေးချစ်မှန်ကန် ကောင်းမွန်သော်လည်း  
 လိုအပ်သော အတိုင်းအတာစံချိန် မပြည့်မီ မကိုက်ညီပါက ရောဂါ  
 ပျောက်ကင်း ချမ်းသာခြင်းမဖြစ်သည်ကို ယခုမှ သဘောပေါက်  
 သိရှိရပါကြောင်း၊ လိုခြင်း၊ လွန်ခြင်း မရှိစေရန်လည်းကောင်း၊  
 လိုအပ်သော အတိုင်းအတာပမာဏ ကိုက်ညီစေရန်လည်းကောင်း  
 အချင့်အချိန် အနှိုင်းအဆ အလွန်အရေးကြီးလှပါကြောင်း စသည်ဖြင့်  
 ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစကား လျှောက်ထားပြောကြားပေသည်။

စာရေးသူကလည်း ဟုတ်မှန်ကြောင်း၊ ဆင်ကိုသတ်သည့်အခါ  
 ဆင်ကို သေစေနိုင်လောက်သည့် လက်နက်ကိုသုံးရန် လိုအပ်ကြောင်း၊  
 ဆိတ်ကိုသတ်သည့်အခါ ဆိတ်ကို သေစေနိုင်လောက်သည့် လက်နက်ကို  
 သုံးရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ ဆိတ်ကိုသတ်သည့်အခါ ဆင်ကိုသတ်သည့်  
 လက်နက်ကို သုံး၍ မသင့်၊မလျော်ကြောင်း၊ ဆင်ကိုသတ်သည့်အခါ  
 ဆိတ်ကို သတ်သည့်လက်နက်ကို သုံး၍ မသင့်၊မလျော်ကြောင်း၊ ဆင်ကို  
 သတ်သည့်အခါ ဆိတ်သတ်သည့် လက်နက်ကိုသုံး၍ သေစေနိုင်



လိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်း၊ သတ္တဝါနှင့်လက်နက်ကို ကြည့်၍ လိုအပ်သောအကျိုး ရစေနိုင်ဖို့အတွက် ချင့်ချိန်နှိုင်းဆမှုဖြင့် အတိုင်းအတာကို သိရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ “ဉာဏ်ရှိယောက်ျား၊ မှားလတ်သောခါ၊ ဆေးလွန်နာကို၊ ဆရာနောက်ဆက်၊ အကုခက်၏” ဟူသော မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဆုံးမစကားအတိုင်း လိုအပ်သော အတိုင်းအတာထက် ပိုလွန်ခြင်းသည်လည်း အန္တရာယ်ရှိ၍ မကောင်းကြောင်း၊ လိုအပ်သော အတိုင်းအတာထက် ယုတ်လျော့ခြင်းသည်လည်း လိုအပ်သောအကျိုးကို မပြီးမြောက်စေနိုင်သဖြင့် မကောင်းကြောင်း၊ လိုအပ်သော အတိုင်းအတာနှင့် ကိုက်ညီခြင်းသည်သာ လိုအပ်သော အကျိုးကို ပြီးမြောက်စေနိုင်သဖြင့် သင့်လျော်ကောင်းမြတ်ကြောင်း၊ ဆေးဝါးဓာတ်စာပေးကျွေးခြင်း၊ အစာအာဟာရစားသုံးခြင်းစသည် မည်သည့်ကိစ္စမှာမဆို (သပ္ပာယ်စေတနာတိ = သင့်လျော်သည် ဌ်လည်း အတိုင်းအတာကို သိရမည်) ဟူသော မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမအတိုင်း မှန်ကန်သင့်လျော်သောအရာပင်ဖြစ်သော်လည်း ချင့်ချိန်နှိုင်းဆမှုဖြင့် လိုအပ်သော အတိုင်းအတာကိုသိ၍ (လိုခြင်း၊ လွန်ခြင်း၊ လွဲခြင်း) မရှိစေဘဲ မျှတကိုက်ညီအောင် ပြုလုပ်မှသာ လိုအပ်သော အကျိုးပြီးမြောက်၍ ချမ်းသာသုခရစေနိုင်ကြောင်း၊ ရှေးသူဟောင်းများကလည်း “အတိုင်းအတာကို သိတတ်ခြင်းသည် ပညာရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်” ဟု အဆိုရှိခဲ့ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ပြုသင့်သော အတိုင်းအတာ ပမာဏကို သိတတ်ဖို့ အထူးလိုအပ်ကြောင်း စသည်ဖြင့် ပြောပြရပေသည်။ ထိုရွာခံဆရာကြီး ဦးစံသိန်းနှင့် ဆရာငြိမ်းတို့ ဆေးကုသပေးသော ကျောင်းသားလူငယ် မောင်စန်းနိုင်ဝင်းသည်လည်း ထိုဆေးဖြင့်ပင် လုံးဝ ပျောက်ကင်းချမ်းသာ၍ ယခုအခါ ဓမ္မာစရိယ၊

စာချ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးဘဝဖြင့် ဂန္ထရုရ + ဝိပဿနာရုရ သာသနာ တာဝန်ကို ကျေပွန်စွာ သာသနာပြုလျက် ရှိနေပေပြီ။ ဤနေရာ၌ အဓိက သိစေလိုသည်မှာ သင့်လျော်သော ဆေးဝါးဓာတ်စာ အစားအစာကို စားသုံးရာ၌လည်း အတိုင်းအတာကို သိရမည်ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်သည်။

၁။ မမျှတလျှင် အခိုက်၊ မျှတလျှင် အမြိုက်။

၂။ မမျှတလျှင်ဘေး၊ မျှတလျှင်ဆေး။

၃။ အရာအရာ၊ ချင့်စာနာပြီး၊ မချာမချာ၊ ရှိပညာနှင့်၊ ရေးရာစိုင်းပြင်း၊ တိုင်ပင်ခြင်းကို၊ မပျင်းလေ့လာ၊ ပြုအပ်စွာရှင့်၊ အဖြာအဖြာ၊ နှီးနှယ် ဖြာ၍၊ ပညာရှေ့ထား၊ သဒ္ဓါအားဖြင့်၊ နှစ်ပါးညီစွာ၊ မျှစေရာ၏။ သဒ္ဓါ၊ ပညာ၊ သမာ၊ ဝီရိ၊ စောင်းနှယ် ညှိလော့၊ လောကီဓမ္မတာ၊ လူတို့မှာလျှင်၊ သဒ္ဓါမဆွန့်၊ ကွန့်၍ ဖြိုးဝှန်၊ ဉာဏ်မလွန်နှင့်၊ သားမွန် လိမ္မာ၊ ဤအရာ၌၊ ပညာ မဖက်၊ သဒ္ဓါထက်က၊ နက်၏ဆင်းရဲ၊ အမြဲမှန်စွာ၊ သဒ္ဓါနဲ့ဆွန့်၊ တွန့်၍ဉာဏ်ကွန်၊ ပညာလွန်သော်၊ ဝက် ကောက်ကျစ်၊ ကျိုးမဖြစ်ဘူး၊ စင်စစ်ထိုပြီး၊ သမာဓိများ၊ ပျင်းရိပွား၏၊ အားထုတ်လွန်က၊ ပြန့်တတ်စွရှင့်၊ ဝီရိယဆို၊ ညဉ့်ကိုနိုးမှ၊ သူခိုးဖြစ်တတ်၊ ဟူတုံလတ်၏၊ မပြတ်စိတ်က၊ သတိမလော့၊ ညီမျှသော်သာ၊ ကျိုးထင်ရာခဲ၊ သေချာမှတ်သိ၊ မလွန်ဘိနှင့်၊ ဉာဏ်ရှိ ယောက်ျား၊ မှားလတ်သောခါ၊ ဆေးလွန်နာကို၊ ဆရာနောက်ဆက်၊ အကုခက်သို့၊ ဖျက်၍အမြဲ၊ ပြင်နိုင်ခဲ၏၊ ထူးကဲလက္ခဏာ၊ ဆားပမာ လျှင်၊ ဟင်းလျာတိုင်းညှိ၊ ကျေးဇူးရှိသို့၊ သတိမန်တိုင်၊ မလွန်နိုင်ငြား၊ ဤတရားကို၊ ငါ့သားစင်စစ်၊ မလစ်ရစ်နှင့်။

## အခန်း (၃)

### ကြေကျက်လွယ်သော အစာကို စားရမည်။

၃။ ပရိဏတဘောဇီ = ကြေကျက်လွယ်သောအစာကို ရွေးစားရမည်။  
ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည် နေလိုပါက ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစားအစာများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးရန် လမ်းညွှန်နည်းပြ ဆုံးမစကား မိန့်ကြားတော် မူခဲ့ပေသည်။ အစားအစာ စားသုံးရာ၌ ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစားအစာကို ရွေးချယ်စားသုံးရန် လိုအပ်သလို သွားဖြင့် ကောင်းစွာ ကြေကျက်အောင် ဝါးစားရန်လည်း လိုအပ်ပေသည်။ ခံတွင်းမှ မျိုချ ပြီးသည့်နောက်ပိုင်း အစာအိမ်အတွင်း ဒုတိယအဆင့် ထပ်မံ၍ ဆက်လက်ဝါးချေပေးမည့် သွားမရှိတော့သည်ကို သတိပြုရပေမည်။ အစာသစ်အိမ်တွင်ရှိသော (ပါစကဝမ်းမီး၊ ပါစကတေဇော) = အစာချက်စက်ကလည်း အစာကြမ်းများအား ကြေကျက်အောင် ချေချက်ပေးနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်သည်ကို သတိပြုရပေမည်။

### မကြေမကျက်ခြင်းသည် ရောဂါ၏ အရင်းအမြစ်

အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းတို့၌ “ရောဂမူလံ အဇိဏ္ဏကံ = ရောဂါ၏ အရင်းအမြစ်သည် မကြေမကျက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်” ဟု ဆိုထားပေသည်။ စားသောက်သုံးဆောင်အပ်သော အစားအစာများ ကောင်းစွာ မကြေမကျက်ခြင်းကြောင့် ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ဖြစ်လာကြရသည်။ အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းတို့၏ အဆိုအရ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တြိဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလ၊ ဝမ်းမီး၊ သွေး၊ ပိုး၊ ပဉ္စဘုတ် ဟုဆိုအပ်သော အုပ်စု ခုနစ်ခုဖြင့် တည်ဆောက်ထားသည်။ ထိုအုပ်စု ခုနစ်ခုတွင် ဓာတ်အုပ်စု၌ ရသ ရည်၊ သွေး၊ အသား၊ အဆီ၊ အရိုး၊ ချဉ်ဆီ၊ သုက် ဟူ၍ ဓာတ် (၇)ပါးရှိကြောင်း မှတ်သားရပေသည်။

ကောင်းစွာ ဝါးစားအပ်သော အစားအစာ၏ အရည် အနှစ်မှ တစ်ဆင့် ရသရည် ဖြစ်လာရသည်။ ရသရည်မှတစ်ဆင့် သွေး ဖြစ်လာသည်။ သွေးမှတစ်ဆင့် အဆီ ဖြစ်လာသည်။ အဆီမှတစ်ဆင့် အရိုး ဖြစ်လာသည်။ အရိုးမှတစ်ဆင့် ချဉ်ဆီ ဖြစ်လာသည်။ ချဉ်ဆီမှတစ်ဆင့် သုက်ဖြစ်လာသည် ဟုအဆို ရှိပေသည်။ သွားဖြင့် ကောင်းစွာကြေကျက်အောင် ဝါးမျိုခြင်း မပြုသည့် မကြေမကျက်သည့် အာဟာရ အရည်အနှစ်များမှ တစ်ဆင့် မကြေမကျက်သော ရသဓာတ်များ ဖြစ်လာရသည်။ မကြေမကျက်သော ရသဓာတ်မှတစ်ဆင့် မကြေမကျက်သော သွေးဓာတ် ဖြစ်လာရ၏။ မကြေမကျက်သော သွေးဓာတ်မှ တစ်ဆင့် မကြေမကျက်သော အသားဓာတ် ဖြစ်လာရ၏။ မကြေမကျက်သော အသားဓာတ်မှတစ်ဆင့် မကြေမကျက်သော အဆီဓာတ်ဖြစ်လာရ၏။ မကြေမကျက်သော အဆီဓာတ်မှတစ်ဆင့် မကြေမကျက်သော အရိုးဓာတ် ဖြစ်လာရ၏။ မကြေမကျက်သော





အရိုးဓာတ်မှတစ်ဆင့် မကြေမကျက်သော ချဉ်ဆီဓာတ် ဖြစ်လာရ၏။ မကြေမကျက်သော ချဉ်ဆီဓာတ်မှတစ်ဆင့် မကြေမကျက်သော သုက်ဓာတ်ဖြစ်လာရ၏။ ဤသို့လျှင် မကြေမကျက်သော အစားအစာကို အခြေခံ၍ ရသဓာတ်စသော ဓာတ် (၇)ပါးတို့ အစဉ်အတိုင်း မကြေမကျက် ဖြစ်ကြရကုန်၏။ ထိုမကြေမကျက်သော ဓာတ် (၇)ပါး တို့ကြောင့် အမျိုးမျိုးသော ရောဂါဝေဒနာတို့ ဖြစ်လာကြရကုန်၏။ သွားဖြင့် ကောင်းစွာကြိတ်ချေ ဝါးမျိုအပ်သော အာဟာရမှတစ်ဆင့် (ပါစကတေဇော၊ ပါစကဝမ်းမီး) = သမဝမ်းမီး၏ ချေချက်မှုဖြင့် ကောင်းစွာကြေကျက်သော ရသဓာတ် ဖြစ်လာ၏။ ကောင်းစွာ ကြေကျက်သော ရသဓာတ်မှတစ်ဆင့် ကောင်းစွာကြေကျက်သော သွေးဓာတ် ဖြစ်လာ၏။ ကောင်းစွာကြေကျက်သော သွေးဓာတ်မှ တစ်ဆင့် ကောင်းစွာကြေကျက်သော အသားဓာတ် ဖြစ်လာ၏။ ကောင်းစွာကြေကျက်သော အသားဓာတ်မှတစ်ဆင့် ကောင်းစွာ ကြေကျက်သော အဆီဓာတ် ဖြစ်လာ၏။ ကောင်းစွာကြေကျက်သော အဆီဓာတ်မှတစ်ဆင့် ကောင်းစွာကြေကျက်သော အရိုးဓာတ်ဖြစ်လာ၏။ ကောင်းစွာ ကြေကျက်သော အရိုးဓာတ်မှတစ်ဆင့် ကောင်းစွာ ကြေကျက်သော ချဉ်ဆီဓာတ် ဖြစ်လာ၏။ ကောင်းစွာ ကြေကျက်သော ချဉ်ဆီဓာတ်မှတစ်ဆင့် ကောင်းစွာ ကြေကျက်သော သုက်ဓာတ် ဖြစ်လာ၏။

ဤသို့လျှင် သွားဖြင့် ကောင်းစွာကြိတ်ချေ ဝါးမျိုအပ်သော အစားအစာကို အခြေခံ၍ (ပါစကတေဇော၊ ပါစက ဝမ်းမီး) = သမဝမ်းမီးအစာချက်စက်၏ ချေချက်စောင့်ရှောက် ပေးမှုကို အခြေခံ၍ ရရှိဖြစ်ပေါ်လာသော ဓာတ် (၇)ပါးတို့ကို သမဝမ်းမီး (ပါစက

တေဇော) ၏ အရှိန်ဖြစ်သည့် ဥသ္မာတေဇော၏ အစောင့်အရှောက်ကို ရရှိသဖြင့် ဥသ္မာတေဇော၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်သည့် (အပွင့်ဓာတ်) = အာကာသဓာတ်တို့ ကောင်းစွာ ရရှိနေ၏။ အပွင့်အာကာသ ကောင်းစွာရရှိနေပါက ဆီ,ဝမ်း မှန်ကန်ခြင်း၊ သွေး,လေ လှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်ခြင်း၊ အခိုးအငွေ့,အပုပ်များ ချုပ်ငုတ်ခြင်းမရှိဘဲ ချွေးကောင်း,ချွေး သန့်များ မယုတ်မလွန် မှန်မှန်ထွက်၍ အပွင့်အာကာသ ကောင်း စွာရရှိသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက်၍ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာခြင်းများ ဖြစ်လာကြရသည်။

**အရေးကြီးသော ဝမ်းမီး**

အစာသစ်အိမ်တွင် တည်ရှိသည့် အစားအစာတို့ကို အညီအမျှ ကောင်းစွာကြေကျက်အောင် ချေချက်ပေးသည့် ဝမ်းမီးကို အတိတ်ကုသိုလ်ကံကြောင့် ရရှိထားသည်ဖြစ်သောကြောင့် “ကမ္မဇဝမ်းမီး” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အစားအစာတို့ကို ချေချက်ပေးသောကြောင့် “ပါစကတေဇော” ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်လေ့ရှိကြသည်။ ထိုကမ္မဇဝမ်းမီး၊ ပါစကတေဇောကိုပင် “ဝမ်းမီး” ဟူ၍ ခေါ်ကြသည်။ ထိုဝမ်းမီးသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် အအေးဓာတ်လွန်ကဲ၍ ချေချက်နိုင်မှု စွမ်းအားအားနည်းယုတ်လျော့လာ၊ နုံ့လာသောအခါ “မန္တဝမ်းမီး” ဟု ခေါ်ကြသည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် အပူဓာတ်အစွန်းတစ်ဘက် လွန်ကဲ၍ ချေချက်မှု ထက်မြက်လာသည့်အခါ တိက္ခဝမ်းမီး” ဟု ခေါ်ကြသည်။ အပူအအေး ညီညွတ်မျှတ၍ ချေချက်မှု ညီညွတ်မျှတနေသည့်အခါ “သမဝမ်းမီး” ဟု ခေါ်ကြသည်။

ဤနေရာ၌ အဓိက ရည်ရွယ်ဆိုလိုသည်မှာ သမဝမ်းမီးသာ ဖြစ်သည်။ “ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းလျှင် ခေါင်းမခဲ” ဟူသော ဆိုရိုး



စကားသည် “ဝမ်းဓာတ်မှန်ကန်ခြင်း” ကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်။  
 “ညီညွတ်မျှတသည့် သမဝမ်းမီး” ကိုသာ ရည်ရွယ်ဆိုလိုခြင်း  
 ဖြစ်သည်။ ဝမ်းမီးကောင်းလျှင် ဝမ်းမီး၏ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်သည့်  
 ဥသွာတေဇော - (ကိုယ်ငွေ/ကိုယ် စောင့်ဓာတ်မီး)လည်း ကောင်းသည်။  
 ဥသွာတေဇော - (ကိုယ်ငွေ/ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး) ကောင်းလျှင်  
 ဥသွာတေဇော - (ကိုယ်ငွေ/ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး)၏ အရှိန်အကျိုး  
 သက်ရောက်မှုဖြစ်သည့် (အပွင့်) = အာကာသဓာတ်တို့လည်း ကောင်းမွန်  
 နေသည်။ (အပွင့်) = အာကာသဓာတ်များ ကောင်းမွန်မှန်ကန်နေလျှင်  
 ဆီး၊ဝမ်း မှန်ကန်ခြင်း၊ သွေး၊လေ လှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်ခြင်း၊ အခိုးအငွေ့၊  
 အပူအပုပ်များ ခိုအောင်း၊ချုပ်ငုပ်ခြင်းမရှိဘဲ ချွေးကောင်း၊ချွေးသန့်များ  
 နှင့်အတူ မယုတ်မလွန် မှန်မှန်ထွက်နေခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်  
 ပေါ့ပါးသွက်လက် ကြံ့ခိုင်၊ ကျန်းမာခြင်းများ ဖြစ်ကြရသည်။ ထို့ကြောင့်  
 ရှေးဗိန္ဓောဆရာကြီးများက “အာကာသရှင်း ရောဂါကင်း၏” ဟု  
 ဆိုလေ့ရှိကြသည်။

“အပွင့်” အာကာသဓာတ်သည် “သမဝမ်းမီး” ကို အရင်းတည်  
 အခြေခံ၍ ရရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ (ရောဂမူလံ အဓိဏ္ဏကံ = ရောဂါ၏  
 မူလအရင်းအမြစ်သည် မကြေမကျက်ခြင်း ဖြစ်သည်) ဟု ဆိုသည်မှာ  
 ဝမ်းမီးမကောင်းခြင်း - (ဝမ်းမီးက ကြေကျက်အောင် မချေမချက်  
 နိုင်ခြင်း) ကို အဓိကဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝမ်းမီးမကောင်းလျှင်  
 နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုများမကောင်း၍ ရောဂါဝေဒနာ  
 များ ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားရ၊ အသက်တိုရသည်။ ဝမ်းမီးကောင်းလျှင်  
 နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ မျှတကောင်းမွန်၍ ရောဂါ  
 ကင်းရသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရသည်။ အသက်ရှည်ရသည်။

ထို့ကြောင့် “သမဝမ်းမီး”သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးအတွက် အဓိကကျ၍ အရေးကြီးလှပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားကလည်း မဂ်၊ဖိုလ်၊နိဗ္ဗာန် တရားထူးရရှိရန် တရားအလုပ် အားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် “သမဝမ်းမီး” ရှိသူ ဖြစ်ရမည်ဟု သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါငါးပါးတွင် တစ်ပါးအနေ ဖြင့် ထည့်သွင်း ဟောကြားထားပေသည်။ ဟောကြားထားပုံမှာ -

\* အပ္ပါဗာဓော ဟောတိ အပ္ပါတကော သမဝေပါကိနိယာ ဂဟဏီယာ သမန္နာဂတာ နာတိသီတာယ နာစ္စူဏှာယ မစ္စိမာယ ပဓာနက္ခမာယ။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ နိဝရဏဝဂ်၊ ပဓာနိယာဂံသုတ်)

\* သောဘိက္ခူ = တရားအလုပ်အားထုတ်မည့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည်။ အပ္ပါဗာဓော = အနာရောဂါမရှိသည်။ အပ္ပါတကော = ဆင်းရဲဒုက္ခ (အသေးအဖွဲ အနာရောဂါ) မရှိသည်။ နာတိ သီတာယ = အလွန် မအေးသော (မန္တမဟုတ်သော)။ နာစ္စူ ဏှာယ = အလွန်မပူပြင်းသော (တိက္ခမဟုတ်သော)။ မစ္စိ မာယ = အလယ်အလတ်ဖြစ်သော (သမဖြစ်သော)။ ပဓာနက္ခ မာယ = ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်ခြင်း ကိစ္စ၌ သင့်လျော် ခိုင်ခံ့သော။ သမဝေ ပါကိနိယာ = စားပြီးသော အစားအစာကို သင့်လျော်ညီမျှစွာ ကြေကျက်အောင် ချေချက်နိုင်သော။ ဂဟဏီယာ = ကမ္မဝမ်းမီး (သမဝမ်းမီး) နှင့်။ သမန္နာဂတော = ကောင်းစွာပြည့်စုံသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ (ဆေးကျမ်းတို့၌ အပူလွန်သော ဝမ်းမီးကို တိက္ခဝမ်းမီး၊ အအေးလွန်သော ဝမ်းမီးကို မန္တဝမ်းမီး၊ မပူလွန်း မအေးလွန်း၊ အစွန်းနှစ်ဖက် လွတ်၊ ညီညွတ်မျှတ သောဝမ်းမီးကို သမဝမ်းမီးဟု နာမည်တပ်ကြသည်။



ဝမ်းမီးကောင်းနေလျှင် ဝမ်းမီး၏အရှိန်ဖြစ်သည့် ဥသွာတေဇော = (ကိုယ်ငွေ၊ ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး) လည်း ကောင်းနေမည်။ ဥသွာတေဇောကောင်းနေလျှင် ဥသွာတေဇော၏ (အရှိန်) အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်သည့် (အပွင့်) = အာကာသဓာတ်လည်း ကောင်းစွာရနေမည်။ (အပွင့်) = အာကာသဓာတ် ကောင်းစွာရနေလျှင် “အာကာသရှင်းရောဂါကင်း၏” ဆိုသည့်အတိုင်း ဆီး၊ဝမ်း မှန်ကန်ခြင်း၊ သွေး၊လေ လှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အခိုးအငွေ့၊ အပူအပုပ်များ ချွေးကောင်းချွေးသန့်များနှင့်အတူ မယုတ်မလွန် မှန်မှန်ထွက်၍ အပွင့်အာကာသ ကောင်းစွာရနေသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးသွက်လက် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာခြင်းများ ဖြစ်ကြရသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက် ကြံ့ခိုင် ကျန်းမာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဇာစ်မြစ်ကိုရှာသော် ကမ္မဇ တေဇောဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကမ္မဇဝမ်းမီးဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ပါစက တေဇောဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပါစကဝမ်းမီးဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်လေ့ရှိကြသည့် “သမဝမ်းမီး” ပင် ဖြစ်သည်ကို အရင်းအမြစ် အနေအားဖြင့် တွေ့ရပေမည်။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရေး အတွက် သမဝမ်းမီးကို မပျက်မစီးစေရအောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်း ရန် လိုအပ်ပေသည်။ စားသမျှ အစားအစာတို့ကို အညီအမျှ ကြေကျက် စေနိုင်သည့် သမဝမ်းမီးသည် အပူအစားအစာတို့ကို အလွန်အကဲ စားသုံးခြင်းကြောင့် ထက်လွန်းသည့် တိက္ခာအစွန်း တစ်ဖက်သို့လည်း ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။ အအေးအစားအစာတို့ကို အလွန်အကဲ စားသုံးခြင်းကြောင့် နံ့သည့် (မထက်မြက်တော့သည့်၊ မချေမချက် နိုင်သည့်) မနွှအစွန်း တစ်ဖက်သို့လည်း ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။

ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစားအစာပင် ဖြစ်စေကာမူ အချိန်အဆ အတိုင်းအတာမရှိဘဲ အလွန်အကဲစားသုံးခြင်း ကြောင့်လည်း နံ့သည့် = (မထက်မြက်တော့ဘဲ အားနည်းသည့်) မနွှအစွန်း တစ်ဖက်သို့ ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။

ပူသောစပ်သော အစားအစာတို့ကို အလွန်အကဲ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အေးချိုဆိမ့်ဖန်ခွဲ အအေးအစား အစာတို့ကို အလွန်အကဲစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစား အစာများကိုသာ အတိုင်းအတာကို သိ၍ အတိုင်းအတာထက် မလွန်စေဘဲ ချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း အရေးကြီးသော “သမဝမ်းမီး” ကို မပျက်မစီးရအောင် စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းသင့်ပေသည်။

### ကြေခဲစာကို ထက်ဝက်သာ စားရမည်

ထိုမှတစ်ပါး သမဝမ်းမီးကို အားနည်းပျက်စီးစေတတ်သည့် ကြေခဲစာများ အကြောင်းကိုလည်း သိထားသင့်ပေ သည်။ ကြေခဲသော အစားအစာတို့သည် အတိုင်းအတာအရ ကြေခဲခြင်း၊ သူ့ပင်ကိုယ် သဘာဝအရ ကြေခဲခြင်း၊ ပြုပြင်ခြယ်မှုန်းထားမှုအရ ကြေခဲခြင်း ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိပေသည်။ ထမင်း၊ ပဲနောက် အစရှိသော အစားအစာတို့သည် သင့်ရုံ၊ လျော်ရုံ စားသောက်သုံးဆောင်ပါက အလွယ်တကူ ကြေကျက် နိုင်သော အစားအစာများဖြစ်သည်။ သင့်ရုံ၊ လျော်ရုံထက် ပိုမိုလွန်ကဲစွာ စားသောက်သုံးဆောင်ပါက ကြေခဲသော အစားအစာအဖြစ် ရောက်သွား သည်။ ထိုအစားအစာတို့ကို (မတ္တာဂရ) = အတိုင်းအတာအရ ကြေခဲသောအစာဟု မှတ်သားရပေသည်။



ကြက်ဥ၊ နို့စိမ်း၊ ပိန္နဲ၊ ငှက်ပျော၊ ဩဇာသီး၊ ဝက်သား စသော အဆီအစေးများသော အစားအစာများနှင့် အချိုအဆိမ့် လွန်ကဲသော အစားအစာတို့သည် ပင်ကိုယ်သဘာဝပင် ကြေခဲကျက်ခဲသော အစားအစာများ ဖြစ်သည်။ ထိုအစားအစာတို့ကို (သဘာဝဂရ) = သူပင်ကိုယ်ကပင် ကြေခဲသောအစားအစာများဟု မှတ်သားရပေသည်။ ကြော်မှု၊ လှော်မှု၊ ပြုပြင်မှုဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ၊ အဆီ အဆိမ့် အချိုတို့ဖြင့် ပြုပြင်ခြယ်မှုန်းထားသော အစားအစာများနှင့် ဆီဖြင့်ကြော် လှော်ထားသော အစားအစာစားလုံးတို့သည် ပြုပြင်ခြယ်မှုန်းထားမှုကြောင့် ကြေခဲသောအစားအစာများဖြစ်သည်။ ထိုအစားအစာတို့ကို (သင်္ခါရဂရ) = ပြုပြင်ခြယ်မှုန်းထားမှုကြောင့် ကြေခဲသော အစားအစာများဟု မှတ်သားရပေသည်။ ယခုခေတ် ပြုလုပ်ထားကြသော ခေတ်မီမုန့်အမျိုးမျိုး၊ ဆီကြော်မုန့် အမျိုးမျိုးနှင့် ဆီကြော်အစားအစာ အမျိုးမျိုးတို့သည် ထို (သင်္ခါရဂရ) အစားအစာများတွင် ပါဝင်ပေသည်။

စားသမျှ အစားအစာများ ကောင်းစွာကြေကျက်၍ ရသစသော (၇)မျိုးသော ဓာတ်ကောင်းများ တိုးပွားလျက် အသက်ရှည်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာခြင်းကို လိုလားသော သူတို့သည် အတိုင်းအတာအရ ကြေခဲသော "မတ္တာဂရ" အစားအစာတို့ကို သင့်လျော်မျှတရုံသာ ချင့်ချိန်နှိုင်းဆ၍ စားသောက် သုံးဆောင်ရာ၏။ အစာချေချက်မှု အားနည်းသော၊ ပင်ကိုယ်ဝမ်းမီးညှံသော မန္တဝမ်းမီးရှိသူများအနေဖြင့်ကား ပြုပြင်ခြယ်မှုန်းထားမှုကြောင့် ကြေခဲသော "သင်္ခါရဂရ" အစားအစာနှင့် ပင်ကိုယ်ကပင် ကြေခဲသော "သဘာဝဂရ" အစားအစာတို့ကို "ထက်ဝက်မျှသာ" စားသုံးရာ၏ - ဟု အာယုဗေဒဆေးကျမ်းများ၌ ပြဆိုထားပေသည်။ ထိုကြေခဲစာ (၃)မျိုး

တို့ကို အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါအတိုင်း လင်္ကာဖြင့် အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားနိုင်ပေသည်။

(က) ထမင်း၊ ပဲနောက်၊ တိုင်းရှည်ထောက်၍၊ သင့်လျောက်ရုံသာ၊ စားသောက်ပါက၊ လွယ်စွာကြေကျက်၊ တိုင်းရှည်ထက်လျှင်၊ ပိုလျက်စားကာ၊ မကြေပါ၍၊ “မတ္တာဂရ” ။

(ခ) ကြော်လှော်မှုဖြင့်၊ ပြုပြင်ပိုမို၊ အေးဆိမ့်ချိုသော၊ ထိုထိုမုန့်များ၊ ဆီကြော်များကား၊ စားသောက်သောအခါ၊ မကြေပါ၍၊ “သခါရဂရ” ။

(ဂ) ကြက်ဥ၊ နို့စိမ်း၊ ပိန္နဲ၊ ငှက်ပျော၊ သြဇာ၊ ဝက်သား၊ ပင်ကိုယ်အားဖြင့်၊ စားသောက်သောအခါ၊ မကြေပါ၍၊ “သဘာဝဂရ” ။ အမည်ပြု၏။

(ဃ) ဂရသုံးဝ၊ အာဟာရတွင်၊ “မန္တဝမ်းရှင်”၊ ဖြစ်ပါလျှင်ကား၊ သခါ၊ ဘာဝ၊ အာဟာရကို၊ စားလိုသည်၏၊ ထက်ဝက်ထိသာ၊ စားသုံးရာ၏၊ လွယ်စွာကြေလှ၊ အာဟာရပင်၊ မျှတရုံသာ၊ စားသောက်ရာသည်၊ သက်ရှည် ကျန်းမာစေကြောင်းတည်း။

ကြေခဲစာကို ထက်ဝက်စား

ကြေလွယ်သော အစားအစာကို လျှော့စား

\* ဂရူနံ အမု သောဟိစုံ၊ လဟူနံ နာတိကိတ္တိယာ။  
မတ္တာပမာဏံ နိဒ္ဒိဋ္ဌံ၊ သုခ ဇီရတိ တာဝတာ။

\* ဂရူနံ = သခါရဂရ အစားအစာ၊ သဘာဝဂရ အစား အစာဟု ဆိုအပ်သော ကြေခဲသော အစားအစာကို။ အမုသော ဟိစုံ = စားလိုသမျှ၏ ထက်ဝက်သာ စားတန်ရာ၏။ လဟူ နံ = ကြေလွယ်





ကျက်လွယ်သော အစားအစာတို့ကို။ နာတိ ကိတ္တိယာ = အလွန်အဆင်မစားရာ။ ယာဝတာ = အကြင်ပြဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသမျှလောက်သော။ မတ္တာပမာဏံ = စားသုံးအပ်သော အတိုင်းအတာ ပမာဏကို။ နိဒ္ဒိဋ္ဌံ = ညွှန်ပြအပ်ပြီ။ တာဝတာ = ထိုညွှန်ပြခဲ့သမျှ၏ အတိုင်းအတာကိုသိ၍ စား သုံးသည်ရှိသော်၊ သုခံ = ချမ်းသာစွာ။ ဇီရတိ = ကြေကျက်၏။ သုခံဇီရတိ = စားသမျှ အစားအစာတို့ ကောင်းစွာ ကြေကျက်၍ ချမ်းသာ၏။

**စားပြီးသောအခါတိုင်း**

**ဝမ်းဗိုက်မတင်းစေဘဲ လျှော့နည်းနေစေရမည်**

- \* အလွံသုက္ခန္ဓ ဘုဉ္ဇန္တော၊ နဗာဠံ သုဟိတော သိယာ။  
ဥနဒရော မိတာဟာရော၊ သတောဘိက္ခု ပရိပ္ပဇေ။  
(ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ တိသနိပါတ်၊ သာရိပုတ္တတ္ထေရဂါထာ)
- \* စိုသော အစားအစာကိုလည်းကောင်း၊ သွေ့ခြောက်သော အစားအစာကိုလည်းကောင်း၊ သင့်လျော်သည်ထက် ပိုမို များပြားစွာ စားသောက်လျက် ဝမ်းဗိုက်ပြည့်တင်း၊ ဖောင်းကယ်ခြင်းရှိသည် မဖြစ်စေရာ။ မပြည့်မတင်းဘဲ လျှော့နည်းသော ဝမ်းဗိုက်ရှိစေရာ၏။ ကိုယ့်ဝမ်းမီး၏ ချေချက်နိုင်သည့် စွမ်းအားနှင့် မျှတသင့်လျော်အောင် ချင့်ချိန်နှိုင်းဆ၍ စားသုံးတတ်သည့် အလေ့အကျင့် ရှိစေရာ၏။ နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်အပ်သောစိတ်ရှိသော သူတော်ကောင်းသည် အစားအစာစားသုံးတိုင်း အမှတ်သတိ မပြတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ အားထုတ်အပ်ပေ၏။

ဤသို့ အမှတ်သတိ မပြတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ကြေခဲသော အစားအစာ တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ မရှောင်သာ၍ စားသုံးရသည့်အခါများ တွင်လည်း စားလိုသည်၏ ထက်ဝက်မျှကိုသာ စားသုံးခြင်း၊ ကြေလွယ် ကျက်လွယ်သော အစားအစာတို့ကို စားသုံးသည့်အခါတွင်လည်း ဝအောင်၊ ဗိုက်တင်းအောင် မစားဘဲ ဝသည်ထက် ငါးလုပ်စာခန့် မစားဘဲ ချန်လှပ်ထားပြီး လျှော့စားခြင်း၊ ထိုသို့ လျှော့စားမှုအတွက် ရေကို ဝအောင် သောက်ပြီး ကျေနပ်မှုဖြစ်စေခြင်းဖြင့် စားသမျှ အစားအစာ တို့ အလွယ်တကူ ကြေကျက်ခြင်း၊ နေထိုင်ရ လွယ်ကူသက်သာခြင်း၊ ဆီးဝမ်း မျှတမှန်ကန်၍ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း စသော ကောင်းကျိုးများကို ရစေနိုင်ပေသည်။

\* \* \*

အခန်း (၄)

သင့်လျော်သော အချိန်ကာလ၌သာ  
သွားလာလှည့်လည်ခြင်း

၄။ ကာလစာရီ - သင့်လျော်သော အချိန်ကာလ၌သာ သွားလာ  
လှည့်ရာ၏။

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၌ လာရှိသော ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား  
ဟောကြားတော်မူသည့် အသက်ရှည်ကြောင်း - (အာယုဿတရား)  
ဆယ်မျိုးတို့တွင် (၄) နံပါတ်အနေဖြင့် (ကာလစာရီ) = သင့်လျော်  
လျောက်ပတ်သော (အရပ်ဒေသ၊ နေရာဌာန) အချိန်ကာလ၌သာ  
သွားလာလှည့်လည်ရာ၏ ဟု ပါရှိပေသည်။ မိမိ၏ ဆန္ဒအလျောက်  
ဖြစ်စေ၊ မသွားမဖြစ်သည့် အခြေအနေ တစ်မျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်စေ၊  
အကြောင်းတစ်မျိုးမျိုးကြောင့် သွားလာကြရသည့်အခါများ ရှိတတ်  
ပေသည်။ ထိုသို့သွားလာ ကြရသည့်အခါများတွင် မိမိသွားလာရမည့်  
နေရာဒေသ၊ အရပ်ဌာနသည် သင့်လျော်လျောက်ပတ်မှုရှိသည်အထိ မိမိ  
သွားမည့်အချိန်ကာလသည် သင့်လျော်လျောက်ပတ်သည့် အချိန်ကာလ  
ဟုတ်၊ မဟုတ် ချင့်ချိန်နှိုင်းဆ ဝေဖန်စဉ်းစားရန် လိုအပ်ပေသည်။

မသင့်မလျော်၊ မလျောက်ပတ်သည့် အရပ်ဒေသ၊ နေရာ ဌာနသို့ သည်း မသွားသင့်ပေ။ သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အရပ်ဒေသ၊ နေရာဌာနသို့ သွားသည့်အခါတွင်လည်း မသင့်မလျော်၊ မလျောက်ပတ်သည့် အချိန်ကာလ၌ မသွားသင့်ပေ။ မသင့်မလျော်သည့် အချိန်ကာလ၌ သွားပါက မိမိမျှော်လင့် တောင့်တအပ်သည့် ကောင်းကျိုးကို ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ “ကျားရဲရာ၊ ကြမ္မာမရိုးသာ” ဟူသော ဆိုရိုးစကား ရှိပေသည်။ ကျားရှိသောနေရာသို့ သွားပါက ကျားအကိုက် ခံရပေလိမ့်မည်။ ဗေဒင်မေးနေစရာ၊ နတ်မေးနေစရာမလိုပေ။ ကျားရှိ တတ်မှန်း သိပါလျက် ကျားရှိသောနေရာသို့သွား၍ ကျားကိုက်ခံရခြင်း သည် အတိတ်ကံမကောင်းခြင်းမဟုတ်။ အတိတ်က ဖန်တီးလာသည့် ကံကြမ္မာ၏ အပြစ်မဟုတ်။ မိမိ၏ အသိဉာဏ် မရှိမှု၊ မိမိ၏ မိုက်မဲမှု၊ မိမိ၏ အပြစ်သာ ဖြစ်သည်။

“အမောဟေန ဒီဃာယုကော ဟောတိ = အသိဉာဏ်ရှိသော သူသည် အသက်ရှည်၏” ဟု ကျမ်းဂန်များ၌ လာရှိပေသည်။ ကံကောင်းသောသူသည့် အသက်ရှည်၏ -ဟု မဆိုပေ။ အသိဉာဏ်ရှိ သောသူ အသက်ရှည်၏ ဟူ၍သာ ဆိုထားပေသည်။ “ဥစ္စာကံစောင့် အသက်ဉာဏ်စောင့်” ဟူသော စကားကို လူတိုင်းလိုလိုပင် ပြောဆိုလေ့ ရှိကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်ခြင်းသည် အတိတ်ကံနှင့် အဓိက အားဖြင့် သက်ဆိုင်သည်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်သည့် အသိဉာဏ်ရှိမှု ဟူသော ပစ္စုပ္ပန်ကံနှင့်သာ အဓိကအားဖြင့် သက်ဆိုင် သည်ဟု မှတ်သားသင့်ပေသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေး အတွက် အဓိကပဓာနအားဖြင့် လိုအပ်သည်မှာ သတိနှင့် အသိဉာဏ်သာ အရင်းခံဖြစ်ကြောင်း သိထားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အချိန်အခါမဲ့ သွားလာခြင်း၏ အပြစ်ခြောက်ပါး

အမောင်သိင်္ဂီလ -

နေဝင်မိုးချုပ် ညဉ့်နက်သန်းခေါင် စသည် သွားလာလှည့်ပတ်ရန် မသင့်၊ မသင့်လျော်သည့် အချိန်ကာလများ၌ (၀၁) အချိန်အခါမဲ့ လှည့်ပတ်သွားလာလေ့ရှိခြင်း၏ အပြစ်တို့သည် ခြောက်ပါးရှိကုန်၏။ အချိန်အခါမဲ့ လှည့်ပတ်သွားလာလေ့ ရှိသောသူသည် -

- (၁) သူတစ်ပါးကို လုံခြုံစေဖို့ မဆိုထားဘိ။ မိမိကိုယ်ကိုသော်လည်း အကာအကွယ် အစောင့်အရှောက်ကင်း၏။
- (၂) သူ၏ သားမယားတို့သည်လည်း အကာအကွယ်အစောင့်အရှောက် ကင်း၏။
- (၃) သူ၏ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့သည်လည်း အကာအကွယ် အစောင့် အရှောက် ကင်း၏။
- (၄) သူတစ်ပါးပြုထားသော မကောင်းမှု၌ ဤသူပင် ပြုလိမ့်မည် ဟု အထင်လွဲမှားခံရတတ်၏။
- (၅) မဟုတ်မမှန် လုပ်ကြံစွပ်စွဲခြင်းလည်း ခံရတတ်၏။
- (၆) ဤသို့ အချိန်အခါမဲ့ လှည့်ပတ်သွားလာခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ မမျှော်မှန်းနိုင်၊ မရေတွက်နိုင်သော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့သည် ပေါ်ပေါက် လာနိုင်၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းတို့၏ ရှေးပြေးလည်း ဖြစ်၏။ ရေသောက် မြစ်လည်း ဖြစ်၏။ အသက်ကို တိုစေတတ်၏။

အမောင်သိင်္ဂီလ အချိန်အခါမဲ့ သွားလာခြင်း၏ အပြစ်တို့သည် ဤသို့လျှင် ခြောက်ပါးရှိကုန်၏။

အချိန်အခါမဲ့ လှည့်ပတ်သွားခြင်းတို့သည် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုး တို့ကို တိုးပွားစေနိုင်ခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့်

အသက်ရှည်လိုသူသည် အချိန်အခါမဲ့ လှည့်ပတ်သွားလာခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဟု ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

**လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာသက်ရှည်ခြင်း**

အချိန်အခါမဲ့ လှည့်ပတ်သွားလာခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးတို့ တိုးပွားခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော်လည်း သင့်လျော်လျှောက်ပတ်သည့် နေရာဌာန၊ အရပ်ဒေသ၌ သင့်လျော်လျှောက်ပတ်သည့် အချိန်ကာလတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။

စာရေးသူသည် ၁၃၃၉-ခုနှစ်မှ ၁၃၅၃-ခုနှစ်အထိ ဆရာသမားများ၏ တာဝန်ပေးချက်အရ မကွေးတိုင်း၊ သရက်ခရိုင်၊ သရက်မြို့နယ်၊ အလတ်လယ်ကျေးရွာအုပ်စု၊ အလတ်လယ်ရွာ၊ အလတ်လယ်+ဇီးတောကျောင်းတွင် ကျောင်းထိုင် သာသနာပြုခဲ့ရသည်။ ထိုစဉ်က ထိုဒေသရှိ ပတ်ဝန်းကျင် ကျေးရွာများ အားလုံးလိုလိုပင် ဝါတွင်းကာလ အဘိဓမ္မာတရားပွဲများ ကျင်းပလေ့ရှိကြသည်။ စာရေးသူသီတင်းသုံးသည့် အလတ်လယ်+ဇီးတောကျောင်းတွင်လည်း အပတ်စဉ်တရားပွဲများ ကျင်းပသည်။ မိမိကျောင်းတွင် တရားပွဲများ ရှိသော်လည်း မိမိကျောင်းတွင်နေရန် အချိန်မရ။ ပတ်ဝန်းကျင် ကျေးရွာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများမှ ပင့်ဖိတ်သည့် တရားပွဲများသို့ လိုက်၍ တရားဟောပေးရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်မိုင်ခန့်ဝေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လေးမိုင်ခန့်ဝေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခုနစ်မိုင်ခန့် ဝေးဝေးသွားရသည့် အခါလည်း ရှိသည်။



စာရေးသူ ခရီးသွားလာမှု လွယ်ကူစေရေးအတွက် ကျေးရွာ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များမှ အထူးအစီအစဉ်ဖြင့် ကျေးရွာတာဝန်များ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးပြီး လှည်းယဉ် (၆)စီးခန့် အစီအစဉ် ပြုပေးထားသည်။ စာရေးသူသည် ခရီးသွားလာသည့်အခါများတွင် များသောအားဖြင့် ထိုလှည်းယာဉ်များကို အသုံးပြုလေ့မရှိ။ ခြေကျင်လမ်းလျှောက်၍သာ သွားလေ့ရှိသည်။ ကျေးရွာမှ အသက် (၆၀)ခန့်အရွယ်ရှိ ကပ္ပိယဒါယကာ နှစ်ဦး သုံးဦး စသည် သင့်လျော်ရာပုဂ္ဂိုလ်များကို အဖော်ပြု၍ ခြေကျင် သာ လမ်းလျှောက်သွားလေ့ရှိသည်။ ခြေကျင်လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် လွတ်လပ်သည်။ စိမ်းလန်းစိုပြည်သော တောတန်းသစ်ပင်တွေကြား လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားလာခြင်းဖြင့် လေကောင်းလေသန့်များနှင့် ပန်းသစ်ပင်မျိုးစုံတို့၏ ရနံ့များကို ရှုရှိုက်ရသဖြင့် အဆုတ်များအားရှိခြင်း၊ စိတ်ကြည် လင်ရွှင်လန်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ အညောင်းအညာ ပြေစေ သည်။ သွေးလေလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းစေသည်။ ဆီးဝမ်းကို မှန်စေ သည်။ တေဇော ဝါယော အပူဓာတ်၊ လေဓာတ်တို့ကို တိုးပွားစေ၍ ဝမ်းမီးကို အားရှိထက်မြက်စေသည်။ အစာကြေကျက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေသည်ဟု စာရေးသူအနေဖြင့် ထင်မြင်ယူဆသဘောကျပေသည်။

**လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးငါးပါး**

မင်္ဂုလိန်ဗွန်ကို ရနိုင်စေရန် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား အလုပ် အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားအလုပ် ရှုမှတ်အားထုတ်မှုကို ထိုင်နေစဉ်လည်း ပြုကြရသည်။ လမ်းလျှောက်နေစဉ်လည်း ဂစ္ဆ နန္ဒာဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ\*\*

ဟူသော ဒေသနာတော်အတိုင်း လက်ကိုပိုက်၍ ရှေ့လေးတောင်ခန့်မျှ ဆီသို့ မျက်လွှာချကြည့်ကာ သွားစဉ်ကာလ၌ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်နေသော (ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချမှု စသည်) ရုပ်နာမ်အမူအရာများကို သိရှိအောင် မပြတ်သော သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေကြရသည်။ ရှုမှတ်မှုဖြင့်သာ သွားကြရ၊ လမ်းလျှောက်ကြရသည်။ ထိုသို့ အမှတ်သတိဖြင့် ရှုမှတ်ရင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းကို စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သည်ဟူ၍ ခေါ်ကြသည်။ စင်္ကြံလျှောက်ရင်း တရားရှုမှတ်အားထုတ်ခြင်းမှ ရရှိနိုင်သော အကျိုး (၅)မျိုးကို အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ စင်္ကမသုတ်တို့၌ အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါအတိုင်း ဟောကြားထားပေသည်။

\* ပဉ္စိမေ ဘိက္ခဝေ စင်္ကမေ အာနိသံသာ၊ ကတမေပဉ္စ၊ အဒ္ဓါနက္ခမော ဟောတိ၊ ပဓာနက္ခမော ဟောတိ၊ အပ္ပါဗာ ဓောဟောတိ၊ အသိတံ ပိတံ ခါယိတံ သာယိတံ သမ္မာ ပရိဏာမံ ဂစ္ဆတိ၊ စင်္ကမာဓိဂတော သမာဓိစီရဋ်တိကော ဟောတိ၊ ဣမေခေါ ဘိက္ခဝေ ပဉ္စစင်္ကမေ အာနိသံသာ။

(စင်္ကမသုတ်၊ ပဉ္စဂိကဝဂ်၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်)

\* ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲကင်းဝေး၊ ချမ်းသာရေးကို၊ မျှော်တွေးရှုငြား၊ အိုချစ်သားတို့။ စင်္ကမေ = (ဘယ်လှမ်းတယ်- ညာလှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်-ချတယ်၊ ကြွတယ်-လှမ်းတယ်- ချတယ် စသည် ရှုသိမှု အမှတ်တရားဖြင့်)စင်္ကြံသွားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၌။ အာနိသံသာ=အကျိုးအာနိသင်တို့သည်။ အမေပဉ္စ = ဤငါးမျိုးတို့ပေတည်း။ ပဉ္စ = ငါးပါးတို့ဟူသည်။ ကတမေ = အဘယ်တို့နည်းဟူမှု။ အဒ္ဓါနက္ခမော= ခရီးရှည်သွားနိုင်သည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ ပဓာန





ကွမော = အမှုကိစ္စ အမျိုးမျိုးတို့ကို အပင်ပန်းခံ၍ လုံ့လကြိုးကုတ်  
 အားထုတ်နိုင်သည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ အပ္ပာဗာဓော = အဖျားအနာ  
 ရောဂါဖြစ်မှု နည်းပါးသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ အသိတံ = စားအပ်  
 ပြီးသော အစားအစာသည်လည်းကောင်း၊ ပိတံ = သောက်အပ်ပြီးသော  
 အစားအစာသည်လည်းကောင်း၊ ခါယိတံ = ခဲအပ်ပြီးသော အစားအစာ  
 သည်လည်းကောင်း၊ သာယိတံ = လျက်အပ်ပြီးသော အစားအစာသည်  
 လည်းကောင်း၊ သမ္မာ = ကောင်းစွာ။ ပရိဏာမံ = ကြေကျက်ခြင်းသို့။  
 ဂစ္ဆတိ = ရောက်၏။ စင်္ဂမာဓိဂတော = စင်္ကြံသွားရာ =  
 (လမ်းလျှောက်ရာ၌) ရအပ်သော။ သမာဓိ = စိတ်တည်ကြည်မှု  
 သမာဓိသည်။ စိရဋ္ဌိတိကာ = ကြာမြင့်စွာတည်တံ့ခြင်း ရှိသည်။ ဟောတိ  
 = ဖြစ်၏။ ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲကင်းဝေး၊ ချမ်းသာရေးကို၊ မျှော်တွေး  
 ရှုငြား၊ အိုချစ်သားတို့။ စင်္ဂမေ = စင်္ကြံသွားရာ = (လမ်းလျှောက်ရာ)၌။  
 အာနိသံသာ = အကျိုးတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့ပေတည်း။

စင်္ကြံသွား = (လမ်းလျှောက်) တရားရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် -

- ၁။ အဒ္ဓါနကွမောဟောတိ = ခရီးရှည်ရှည် သွားနိုင်၏။
- ၂။ ပဓာနကွမောဟောတိ = ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်၏။ အမှုကိစ္စ  
 အမျိုးမျိုးတို့ကို အပင်ပန်းခံ၍ လုံ့လစိုက်ထုတ် ပြုလုပ်နိုင်၏။
- ၃။ အပ္ပာဗာဓောဟောတိ = အဖျားအနာ၊ ရောဂါကင်းရှင်း၊  
 ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။
- ၄။ အသိတံ ပိတံ ခါယိတံ သာယိတံ သမ္မာ ပရိဏာမံ ဂစ္ဆတိ =  
 စားအပ်၊ သောက်အပ်၊ ခဲအပ်၊ လျက်အပ်သော အစာ  
 အဟာရတို့သည် ကောင်းစွာကြေကျက်၏။

၅။ စင်္ကာမိဂတော သမာဓိ စိရဋ္ဌိတိကော ဟောတိ = စကြံသွား = (လမ်းလျှောက်) တရားရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ရအပ်သော စိတ်တည်ကြည်မှု = (သမာဓိ)သည် ကြာမြင့်စွာ တည်တံ့၏။

\* စကြံသွား = (လမ်းလျှောက်)ရင်း တရားရှုမှတ်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ခရီးရှည်ရှည် သွားနိုင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် 'မျှတကြံ့ခိုင်၍ အမှုကိစ္စတို့ကို ပိုမိုကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ခြင်း၊ အဖျားအနာ ရောဂါကင်းရှင်း၍ ကျန်းမာခြင်း၊ စားသောက်သုံးဆောင်သမျှ အစားအစာများ အလွယ်တကူ ကောင်းစွာကြေကျက်နိုင်ခြင်းနှင့် စကြံသွား = (လမ်းလျှောက်) တရားရှုမှတ်ရာမှ ရရှိသည့် သမာဓိသည် ကြာမြင့်စွာ တည်တံ့ခြင်း၊ ထို သမာဓိစွမ်းအားဖြင့် တရားထူး၊ တရားမြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရစေနိုင်ခြင်း အကျိုးများကို ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

ဤနေရာ၌ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံခါနီး နာရီပိုင်းအလိုတွင် မြတ်စွာဘုရား၏ ရှေ့တော်မှောက်၌ "ဘယ်လှမ်းတယ်-ညာလှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်-ချတယ်၊ ကြွတယ်-လှမ်းတယ်-ချတယ်" စသည်ဖြင့် စကြံလျှောက်တရားမှတ်ရင်း ပုထုဇဉ်အဖြစ်မှ မဂ်ဖိုလ် အဆင့်ဆင့် တက်ပြီး ပဋိသမ္ဘိဒါ လေးပါးနှင့်တကွ ရဟန္တာဖြစ်သွားသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ နောက်ဆုံးတပည့်ဖြစ်သည့် (ဘဝဟောင်းက အရှင်ကောဏ္ဍည၏ ညီတော်) အရှင်သုဘဒ္ဒကို သာဓကထား၍ မှတ်သားနိုင်ပေသည်။

**ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်း**

အထက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော လမ်းလျှောက်ခြင်း၏အကျိုးတို့သည် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်အားထုတ်မှု စကြံကမ္မဋ္ဌာန်းမှ ရနိုင်သောအကျိုးများကို အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊



ပဉ္စိကဝဂ်၊ စင်္ကမသုတ်တွင် လာရှိသည့်အတိုင်း ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ရာ၌ကား မင်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်အတွက် တရားရှုမှတ်မှုဖြင့် လမ်းလျှောက် = (စင်္ကြံလျှောက်) သည့်အခါ၌ လမ်းလျှောက်သည့်ပုံစံမျိုးဖြင့် အမှတ်တရားနှင့် လမ်းလျှောက် = (စင်္ကြံသွား) သကဲ့သို့ ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး အမှတ်သတိ ထိန်းချုပ်မှုဖြင့် သွားနေ၍ အဆင်ပြေလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ ခြေလှမ်း တိုင်းကို အမှတ်တရားဖြင့် ထိန်းချုပ်မထားဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွက်သွက်လက်လက်သာ ဖြစ်စေသင့်ပေသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ ပထမမျှော်မှန်း ရည်ရွယ်ချက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးသွက်လက် တက်ကြွလန်းဆန်း စေရေးအတွက် ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် တွန်းကန် လှုပ်ရှားတတ်သည့် ဝါယောဓာတ်နှင့် ပူနွေးပွင့်ကန်စေတတ်သည့် တေဇောဓာတ်များ တိုးပွားအားကောင်းလာကာ အစားအစာတို့ကို ကြေကျက်အောင် ချေချက်ပေးတတ်သည့် (အပူ) ပါစကတေဇောဓာတ်တို့ အားကောင်းလာခြင်း၊ ပါစကတေဇောဓာတ်များ တိုးပွား အားကောင်းလာပါက ပါစကတေဇော၏ အကျိုးဆက် (အရှိန်) ဖြစ်သည့် (ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး၊ ကိုယ်ငွေ့) ဥသ္မာတေဇောဓာတ်တို့ အားကောင်းလာခြင်း၊ ဥသ္မာတေဇောဓာတ် အားကောင်းလာပါက ဥသ္မာတေဇောဓာတ်၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်သည့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အနံ့အပြားတွင် အပတ်အဖွဲ့ အပိတ်အချုပ် (အာပေါဓာတ်) များ အားနည်းဆုတ်ယုတ်၍ အပွင့်အကာသဓာတ်များ ရရှိလာကာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးတွင် ခိုအောင် ချုပ်ငုပ်နေကြသော အပူအပုပ်၊ အခိုး အကင်း၊ အညစ်အကြေးများ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ၊ ချွေးတို့နှင့်အတူ ထွက်ခွင့်ရ၍ ခန္ဓာကိုယ်

အတွင်းပိုင်းနှင့်တကွ အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးတို့ပါ သန့်ရှင်း ကြည်လင်၊ ပေါ့ပါး သွက်လက်၊ တက်ကြွလန်းဆန်း၊ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလာစေရေး အတွက် (အာကာသရှင်း ရောဂါကင်း ဟူသောအကျိုးကို မျှော်ကိုး၍) ရည်ရွယ်လမ်းလျှောက်ကြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

### လျှောက်ပုံလျှောက်နည်း

ဤနေရာ၌ ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ လျှောက်ပုံလျှောက်နည်းသည်ကား မိမိတို့ အခြေအနေအရ မိမိတို့ သဘောကျ အဆင်ပြေသလို အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်မည့်နည်းဖြင့် လမ်းလျှောက်သင့်ကြပေသည်။ ခြင်းခတ်ခြင်း၊ ဘောကန်ခြင်း၊ သွေးပူ လှေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်းစသော လုပ်ငန်းတို့ သည်လည်း လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့ပင် ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုး ဖြစ်စေနိုင်သော လုပ်ငန်းများဖြစ်၍ ဆောင်ရွက်သင့်သော အရာများပင် ဖြစ်သည်။ လူတန်းစားအားလုံးနှင့် အသင့်လျော်ဆုံး၊ အဆင်ပြေဆုံး ဖြစ်နိုင်မည့် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းသည်ကား “လမ်းလျှောက်ခြင်း” လေ့ကျင့်ခန်းပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ လမ်းလျှောက်ပုံ လျှောက်နည်းနှင့် ပတ်သက်၍ စနစ်တကျ နည်းလမ်းညွှန်ပြ ရေးသားထားသောစာအုပ်များ ရှိကြပေသည်။

မြန်မာ့အာယုဗေဒ သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံဆရာတော် အရှင်နာဂ သေနာဘိဝံသ ရေးသားပြုစုထားသည့် “အခြေခံကျန်းမာရေး သင်တန်း” ကျမ်းစာအုပ်တွင် ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်း လျှောက်သင့် သည် ပုဂ္ဂိုလ်၊ လမ်းမလျှောက်သင့်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ လမ်းလျှောက်သင့် သည့်နေရာဌာန၊ လမ်းလျှောက်သင့်သည့် အချိန်ကာလ၊ လမ်းလျှောက်ပုံ



လျှောက်နည်းများကို အကျယ်တဝင့် လေ့လာကြည့်ရှု မှတ်သားရဖူးပေသည်။ ထို့အပြင် စာပေဗိမာန်မှ ဒေါ်အုံးကြည် ရေးသားပြုစုထားသော “အသက်ရှည်စေလို” စာအုပ်တွင်လည်း ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ပုံ လျှောက်နည်းများနှင့် လမ်းလျှောက်၍ ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်း သာဓကများနှင့်တကွ အကျယ်တဝင့် ဖော်ပြထားပေသည်။

ထိုစာအုပ်တွင် ဆေးစားရန် မလိုဘဲ၊ ဆေးမစားရဘဲနှင့် အစားအသောက် အနေအထိုင် ပြုပြင်မှုဖြင့် အသက် (၈၀)ကျော် (၉၀)၊ (၁၂၀)၊ (၂၅၆)အထိ အသက်ရှည်ကြသူများ အကြောင်းကိုလည်း အားကျအတုယူဖွယ်ရာ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ ရရှိထားသည့် ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်း၊ အထောက်အထား သာဓကများနှင့်တကွ ကျန်းမာရေးအတွက် နည်းစနစ်မျိုးစုံတို့ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း လိုရင်းကို ရှင်းလင်း ပေါ်လွင်အောင်၊ သာမန်အရပ်သားများ နားလည်နိုင်လောက်အောင် မိခင်ဘာသာ မြန်မာသက်သက်ဖြင့် ရေးသားထားပေသည်။

အသက် (၂၅၆) နှစ်ရှည်သူမှာ တရပ်နိုင်ငံ၊ ပါကင်တက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခလီချင်ယွန်ဆိုသူ ဖြစ်သည်။ ၁၆၇၇-ခုနှစ်တွင် ဖွားမြင်ပြီး အသက်ထက်ဆုံး မြင်းခွာရွက်ကို မှီဝဲစားသုံးခဲ့သည်။ ၁၉၃၃-ခုနှစ်၊ အသက် (၂၅၆) နှစ်တွင် ကွယ်လွန်ကြောင်း ဖော်ပြထားပေသည်။ ထိုစာအုပ်သည် စာရေးသူ ဖတ်ရှုမှတ်သားဖူးသော ကျန်းမာရေးပညာပေးလမ်းညွှန် စာအုပ်များထဲတွင် သဘောအကျဆုံး ဖြစ်ခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် ထိုစာအုပ်ကို စစ်ကိုင်းမြို့၊ ရွှေဟင်္သာတိုက်သစ် ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု ဘဒ္ဒန္တ ပဏ္ဍိတ သိရီမဟာထေရ်အားလည်းကောင်း၊ ရေနံချောင်းမြို့၊ ရွှေတောင်ပါဠိ တက္ကသိုလ်ကျောင်းတိုက်ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တ

နန္ဒမာလာမဟာထေရ်အားလည်းကောင်း၊ နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယက အဖွဲ့ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက၊ အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ သရက်အောင်မင်္ဂလာပရိယတ္တိစာသင်တိုက် ပဓာန နာယကဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကောသရမဟာထေရ်အားလည်းကောင်း၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ လှိုင်မဟာစည်ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတိုက် မဟာစည်ဓမ္မကထိက၊ မဟာစည်ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တစန္ဒာဝရ မဟာထေရ်မြတ်အားလည်းကောင်း လှူဒါန်းပူဇော်ခဲ့ဖူးပေသည်။

လမ်းလျှောက်ဝါသနာပါသူများ၊ ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလိုသူများအတွက် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များနှင့် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကိုယ်တိုင်လေ့လာလိုက်စား လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်မှု ပြုလေ့ရှိသူများ၏ ရေးသားလမ်းညွှန်မှုများအရ မှတ်သားသိကျင့်ဖွယ်ရာများကို လိုရင်းအကျဉ်းမျှ ထုပ်မံဖော်ပြလိုပေသည်။

- (က) ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကိုယ်တိုင်လိုက်စား လေ့ကျင့်လေ့ရှိသူများနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်တို့၏ အမြင်အရ ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်မှု ပြုသင့်သော နေရာဌာနများမှာ-
  - ၁။ လမ်းပန်းခရီးကျယ်ပြန့်ခြောက်သွေ့သောနေရာဖြစ်ခြင်း။
  - ၂။ လူသူယာဉ်ရထားကင်းရှင်းခြင်း။
  - ၃။ အနံ့အသက်များ ကင်းရှင်းခြင်း။
  - ၄။ လေကောင်းလေသန့်ရရှိနိုင်သောနေရာဖြစ်ခြင်း။
  - ၅။ မြေမှုန့်အညစ်အကြေးများ ကင်းစင်သောနေရာဖြစ်ခြင်း။



၆၈။ နေပူပြီးနောက် မိုးရွာထားသောနေရာ မဖြစ်ခြင်း။

၇။ ဤသို့သော အင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံသော အရပ်ဒေသ နေရာဌာနတွင် မြူမှုန်အညစ်အကြေးများ ငြိမ်ဝပ်နေသည့် နံနက်ပိုင်းအချိန်ကာလ၌ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အသင့် လျော်ဆုံးဖြစ်သည်။

(ခ) လမ်းလျှောက်စဉ် ထားရှိရမည့် ကိုယ်အနေအထားနှင့် အခြား သိရှိလိုက်နာသင့်သော အချက်များမှာ -

၁။ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားရမည်။

၂။ ရင်ကိုချို၍ (ကော့၍) ခေါင်းကိုမတ်မတ်ထားရမည်။

၃။ ခြေလှမ်းကျဲ့ကျဲ့ လှမ်းရမည်။ ခပ်သွက်သွက် လှမ်းလျှောက် ရမည်။

၄။ ဝမ်းဗိုက်ကို (လျှပ်မထားဘဲ) နဂိုနေအတိုင်း ထားရမည်။

၅။ နှာခေါင်းမှအသက်ပြင်းပြင်းရှူ၍ ပါးစပ်ဖြင့် လေအနိုးထုတ် ရမည်။

၆။ ရံခါအနည်းငယ်ရပ်နား၍ ရှေ့နောက်/ဘယ်ညာ ကုန်းကွ ညွတ်ကိုင်းမှု ပြုပေးရမည်။

၇။ ခြေချောင်းများကို ဘေးစောင်းမထားရ။ ဦးတည့်တည့် ထား၍ လျှောက်ရမည်။

၈။ ဖိနပ်စီး၍ လမ်းလျှောက်ပါက ချောင်ချိပေါ့ပါးသော ဖိနပ်ကို စီးရမည်။ ဖိနပ်မစီးဘဲ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

၉။ ရာသီဥတုနှင့်ညီညွတ်မည့်အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ရမည်။ သွေး၊ လေလှည့်ပတ်မှု ကောင်းစေရန် လေးလံကြပ်တည်း သော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် ရမည်။

၁၀။ လမ်းလျှောက်ရာမှ ပြန်လာသည့်အခါ (ရေခဲရေမဟုတ် သည့်) သာမန်ရိုးရိုးရေအေးအေးကို တစ်ခွက်ဖြစ်စေ၊ နှစ်ခွက်ဖြစ်စေ တဖြည်းဖြည်း သောက်ပေးရမည်။

၁၁။ ညအိပ်ယာဝင်ကာနီး ခြေထောက်ကို ရေဖြင့် စင်ကြယ် အောင်ဆေး၍ ဆားလက်တစ်ဆုပ်စာခန့် ထည့်ထားသော ရေခွက်ထဲတွင် ခြေထောက်ကို ငါးမိနစ်ခန့် စိမ်ပေးပြီး၊

၁၂။ ခြေထောက်မှရေများကို သွေ့ခြောက်အောင် အဝတ်ဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးရမည်။

ဤသို့ပြုပေးခြင်းဖြင့် အိပ်ပျော်လွယ်ခြင်း၊ အိပ်ကောင်းခြင်း၊ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်း၊ သွေးကြောလေကြော များ အပိတ်အဆို့မရှိ သွက်လက်ရွှင်လန်းမြူးကြွခြင်း၊ အဆုတ် အားကောင်းခြင်း၊ နှလုံးအားကောင်းခြင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ ဖြောင့်မှန် ခြင်း၊ အခိုး အကာသရ၍ ခန္ဓာကိုယ်မှ အညစ်အကြေးများ ထွက်ခွင့် ရသဖြင့် အသားအရေကြည်လင်တောက်ပခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ လန်းဆန်းခြင်းစသော ကောင်းကျိုးများကို ငွေကြေး မကုန်မကျဘဲ ရရှိနိုင်ပေသည်။

(လင်္ကာ) (က) လမ်းလျှောက်သူကား၊ ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကြေကျက်၊ မပျက်သမာမိ၊ ရ၏အကျိုး၊ ဤငါးမျိုးဟု၊ သုံးလူ့ထွတ်ထား၊ ဟော မိန့်ကြား၏။

(လင်္ကာ) (ခ) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ လမ်းလျှောက်ငြား၊ တိုးပွား အသက်ရှည်နိုင်သည်။



## အခန်း (၅)

### ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ရမည်

၅။ ဓမ္မစာရီ = ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ရာ၏။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားထားသော အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိ ပဉ္စကနိပါတ်၊ တတိယပဏ္ဍာသက၊ ဂိလာနဝဂ်၊ (ပထမ၊ ဒုတိယ) အနာယုဿသုတ်တို့တွင် လာရှိသော အသက်ရှည်ကြောင်း = (အာယုဿ) တရားဆယ်ပါးတို့တွင် (သီလဝါစ= ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏) ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်သူဖြစ်ရမည်ဟူသော အချက်သည်လည်း တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ယွင်းသူ၊ ကိုယ်၊ နှုတ်စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှု မရှိသူသည် အသက် ရှည်မည်ဟု ပြောရန် မလွယ်ကူပေ။ ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသူကို ဆက်စပ်ရာ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူများနှင့် နတ်ဒေဝါများကပါ မနှစ် သက်ကြ၊ မေတ္တာမရှိကြ။ အများက နှစ်သက်ချစ်ခင် မေတ္တာ

သက်ဝင်မှုမရှိလျှင် ဆက်စပ်ရာ လူအများတို့၏ ကူညီဖေးမ စောင့်ရှောက်မှုကို မရနိုင်ပေ။ အများ၏ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုကို မရနိုင်သူမှာ လုံခြုံမှုလည်း မရှိနိုင်ပေ။ လုံခြုံမှုနည်းပါးသူသည် အန္တရာယ်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် အချိန်မရွေး အသက်တိုနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသောသူသည် အသက်တိုတတ်သည်ဟု ဖော်တော်မူထားပေသည်။

“ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်း” ဟူသည် မည်သည့်အရာကို ဆိုလိုကြောင်း သိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ “ဒုစရိုက်တရားဆယ်ပါးတို့ကို လိုက်စားပြုကျင့်လေ့ရှိသောသူကို ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းသောသူ” ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပေသည်။ ထိုမကောင်းသောအမှု ဒုစရိုက်တရားဆယ်ပါးတို့ကိုလည်း သိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။

**ဒုစရိုက်တရားဆယ်ပါး**

ထိုဒုစရိုက်တရားတို့သည် -

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ = သူတစ်ပါး၏အသက်ကို သတ်ဖြတ်မှု။
- ၂။ အာဒိန္နာဒါနာ = သူတစ်ပါး၏ဥစ္စာကို ခိုးယူမှု။
- ၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ = ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းဖောက်ပြန်လွန်ကျူးမှုဟူသော ဤသုံးပါးသည် “ကာယဒုစရိုက်” သုံးပါးမည်၏။
- ၄။ မုသာဝါဒါ = မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာပြောဆိုမှု။
- ၅။ ပိသုဏဝါစာ = သူတစ်ပါးတို့ အချင်းချင်း ချစ်ခင်နှစ်သက်ညီညွတ်စည်းလုံးမှုဖြစ်နေကြသည်ကို အထင်အမြင်လွဲမှား

စိတ်ဝမ်းကွဲပြားလျက် ညီညွတ်စည်းလုံးမှုပျက်အောင်၊  
သွေးထိုးလှုံ့ဆော်၊ သပ်လျှိုသင်းခွဲ၊ အတို့အထောင်၊ ရန်တိုက်  
ကုန်းတိုက် စကားပြောဆိုမှု။

၆။ ဖရသဝါစာ = ကျားလျှာအလား၊ လွှာသွားပမာ၊ နားမခံသာ  
ဖွယ်ရာ၊ ယုတ်မာညစ်ညမ်း၊ ရိုင်းပြကြမ်းတမ်းသော စကားကို  
ပြောဆိုမှု။

၇။ သမ္ပပ္ပလာပဝါစာ = ရွေ့ယုံနှင့် ရွေ့ကျား သက်ကယ်ရိတ်  
အတူသွားကြသည်။ ဗာရာဏသီပြည်မှာ ဗာပင်ကြီး ရှိသည်။  
ဗာပင်ကြီးမှာ ဗာသီးတွေ သီးသည် စသည် တို့ကဲ့သို့သော  
အလုပ်မဖြစ်၊ အသုံးမဝင်၊ အကျိုးမပြီး၊ အချည်းနှီးသော  
စကားတို့ကို ပြောဆိုမှု ဟူသော ဤစကားလေးမျိုးသည်  
“ဝစီဒုစရိုက်”လေးပါးမည်၏။

၈။ အဘိဇ္ဈာ = သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မိမိ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာ  
ဖြစ်အောင် တောင့်တကြံစည်မှု။

၉။ ဗျာပါဒ = သူတစ်ပါးအား ထိခိုက်ပျက်စီး ဆုံးရှုံးနစ်နာစေရန်  
ကြံစည်မှု။

၁၀။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ = အယူအကျင့် မှောက်မှားမှု (ကံကို လည်းကောင်း၊  
ကံ၏အကျိုးကိုလည်းကောင်း မယုံကြည်မှု) ဟူသော ဤ  
သုံးပါးသည် “မနောဒုစရိုက်” သုံး ပါးမည်၏။

ဤသို့လျှင် ဒုစရိုက်တရားတို့သည် ဆယ်ပါးရှိကုန်၏။ အကုသိုလ်  
တို့၏ဖြစ်ရာ အပေါက်အလမ်းကြီးများဖြစ်သောကြောင့် ထိုဒုစရိုက်  
တရားဆယ်ပါးတို့ကို “အကုသလ ကမ္မပထတရားဆယ်ပါး” ဟူ၍  
လည်း ခေါ်ဝေါ်အပ်၏။ ဒုစရိုက်တရား ဆယ်ပါးတို့တွင် တစ်မျိုးမျိုး

ကိုသော်လည်းကောင်း၊ တစ်မျိုးထက် ပို၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆယ်မျိုးလုံးကိုသော် လည်းကောင်း လေ့လာလိုက်စား ပြုကျင့်အားထုတ် လေ့ရှိသော သူကို (အဓမ္မစာရီ) = မကောင်းမှုကို ပြုကျင့်လေ့ရှိသူ၊ ကိုယ် နှုတ်နှလုံးကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှု မရှိသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ယွင်းသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသောသူ ဟု ခေါ်ဆိုရ ပေသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသောသူကို ဆက်စပ်ရာ လူအများ တို့က လိုလားနှစ်သက်မှု မရှိကြ။ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်မှု မရှိ တတ်ကြ။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု မပြုလိုကြ။ အများက မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်မှု မရှိလျှင် အများ၏ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုကိုလည်း မရနိုင်ပေ။ အများ၏ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုကို မရနိုင်သူမှာ ကောင်းမွန်စိတ်ချရသော လုံခြုံမှုလည်း ရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ လုံခြုံမှု မရှိသောသူသည် အန္တရာယ်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် အချိန်မရွေး အသက်တို နိုင်ပေသည်။ အသက်တိုရန် လွယ်ကူပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင် တော်မြတ်ဘုရားက (အဓမ္မစာရီ) = ဒုစရိုက်တရား လိုက်စားပြုကျင့် လေ့ရှိသောသူသည် အသက်တိုတတ်သည်ဟု (အနာယုဿတရား ဆယ်ပါး) = အသက်တိုကြောင်းတရား ဆယ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးအနေ အားဖြင့် ထည့်သွင်းဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

**သုစရိုက်တရားဆယ်ပါး**

ဒုစရိုက်တရားဆယ်ပါးကို အပြန်အားဖြင့် ယူပါက သုစရိုက် တရားဆယ်ပါးဖြစ်ပေသည်။ ထိုဆယ်ပါးတို့ကို အကျဉ်းအားဖြင့် ရေတွက်၍ပြရသော် သူတစ်ပါး၏အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ

ရှောင်ကြဉ်မှု = (ပါဏာတိပါတိရတီ)၊ သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု = (အဒိန္နာဒါနိရတီ)၊ ကာမဂုဏ်တို့၌ နားယွင်းဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် လွန်ကျူးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု = ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ တိရတီ) ဟူသော “ကာယသုစရိုက်” သုံးပါး။

မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု = (မုသာဝါဒ တိရတီ)၊ သူတစ်ပါးတို့ အချင်းချင်း ချစ်ခင်နှစ်သက် ညီညွတ်စည်းလုံးမှု ခွဲစဲနေကြသည်ကို အထင်အမြင်လွဲမှား စိတ်ဝမ်းကွဲပြား ညီညွတ်ရေး ပျက်ပြားအောင် သွေးတိုးလှုံ့ဆော်၊ ရန်တိုက်၊ ကုန်းတိုက်သော ကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု = (ပိသုဏဝါစာတိရတီ)၊

ကျားလျှာအလား၊ လွသွားပမာ၊ နားမှာမတန်၊ မခံသာဖွယ်ရာ၊ ပုတ်မာညစ်ညမ်း၊ ရိုင်းပြကြမ်းတမ်းသော စကားတို့ကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု = (ဖရသဝါစာတိရတီ)၊ ရွေ့ယုံနှင့် ရွှေကျား သက်ကယ်ရိတ် ခတုသွားကြသည်။ ဗာရာဏသီပြည်မှာ ဗာပင်ကြီးရှိသည်။ ဝပင်ကြီးမှာ ဗာသီးတွေသီးသည် စသည်ကဲ့သို့သော အရည် မရ၊ ခဖတ်မရ၊ အလုပ်မဖြစ်၊ အကျိုးမပြီး၊ အချည်းနှီး သောစကားတို့ကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု = (သမ္ပပ္ပလာ ပဝါစာတိရတီ)ဟူသော ‘ဝစီသုစရိုက်’ လေးပါး။

သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မိမိ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ဖြစ်လာအောင် ဘာင့်တကြံစည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု = (အနဘိဇ္ဈာ)၊ သူတစ်ပါးအား ဒိဋ္ဌိကံပျက်စီး ဆုံးရှုံးနစ်နာစေရန် ရှေ့ရှုကြံစည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု (အဗျာပါဒ)၊ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံကိုလည်းကောင်း၊ ထို ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတို့၏ အကျိုးကိုလည်းကောင်း ယုံကြည်မှု၊ ယူအကျင့် မှန်ကန်မှု = (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)ဟူသော “မနောသုစရိုက်” သုံးပါး။



ဤသို့လျှင် ကာယကံသုစရိုက်သုံးပါး၊ ဝစီကံသုစရိုက် လေးပါး၊ မနောကံသုစရိုက်သုံးပါးအားဖြင့် သုစရိုက်တရားတို့သည် ဆယ်ပါး ရှိကုန်၏။ ကောင်းမှုကုသိုလ်တို့၏ဖြစ်ရာ အပေါက်အလမ်းများ ဖြစ်သောကြောင့် ထိုသုစရိုက်တရား ဆယ်ပါးတို့ကို “ကုသလ ကမ္မပထတရားဆယ်ပါး” ဟူ၍ လည်း ခေါ်ဝေါ်အပ်ကုန်၏။ ထို သုစရိုက်တရားဆယ်ပါးတို့ကို လေ့လာလိုက်စား ပြုကျင့်အားထုတ်လေ့ ရှိသောသူကို (ဓမ္မစာရီ) = ကောင်းသောတရားကို ပြုကျင့်လေ့ရှိသူ၊ ကိုယ်နှုတ်နှလုံးကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှုရှိသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းသူဟု ခေါ်ဆိုရပေသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူသည် ဆက်စပ်ရာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဘဝလုံခြုံမှုကို ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု၊ ချိုးဖောက်ဖျက်ဆီးမှု ပြုလေ့ မရှိသောကြောင့် ဆက်စပ်ရာပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းက သဘောကျ ချစ်ခင် မေတ္တာ သက်ဝင်လေ့ရှိကြသည်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံလိုကြသည်။ ကူညီ စောင့်ရှောက်လိုကြသည်။ မိမိနှင့်ဆက်စပ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင် လူ၊နတ် အများတို့၏ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိသောသူသည် ကောင်းမွန်သော ဘဝလုံခြုံမှုကိုလည်း ရနိုင်ပေသည်။ ကောင်းမွန်သော ဘဝလုံခြုံမှုရှိသူသည် အသက်တိုကြောင်း အန္တရာယ်အမျိုးမျိုး နည်းပါး ကင်းရှင်း၍ အသက်ပိုရှည်နိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ရှိပေသည်။ ရှေးသူတော်ကောင်းများက “မေတ္တာခြံမှ လုံခြုံသည်” ဟူ၍ ဆိုလေ့ ရှိကြပေသည်။ သုစရိုက်တရား လိုက်စားပြုကျင့်လေ့ရှိသူ၊ ကိုယ်ကျင့် တရား ကောင်းသူများသာ ဆက်စပ်ရာလူ၊ နတ်အများတို့၏ မေတ္တာ သက်ဝင် ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိနိုင်ကြပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဘုရားကလည်း (ဓမ္မစာရီ) = သုစရိုက်တရား လိုက်စား ပြုကျင့်လေ့ ရှိသောသူသည် အသက်ရှည်နိုင်၏ ဟု (အာယုဿတရားဆယ်ပါး)

= အသက်ရှည်ကြောင်းတရား ဆယ်မျိုးတို့တွင် တစ်ပါးအနေအားဖြင့် ထည့်သွင်းဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ ထို့အပြင် (ဓမ္မော ဟဝေ ရက္ခတိ ဓမ္မစာရီ = တရားကျင့်သောသူကို တရားသည် ပြန်လည် စောင့်ရှောက်၏) ဟူ၍လည်း ဓမ္မပဒပါဠိတော်၌ ဟောကြားတော်မူခဲ့ ပေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်လိုသောသူသည် ကိုယ်ကျင့် တရားကောင်းရန် လိုအပ်သည်ဟု မှတ်သားကြကုန်ရာ၏။

**တစ်သက်လုံးကောင်းသောတရား**

ဤနေရာ၌ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ သံယုတ္တနိကာယ်၊ သဂါထာ ဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ဒေဝတာသံယုတ်၊ ဇရာဝဂ်တွင် လာရှိသော ဇရာသုတ္တန် တရားတော်အကြောင်း အနည်းငယ်မျှ ဖော်ပြလိုပေသည်။ သုံးလောက ထွတ်ထား ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား သာဝတ္ထိပြည်မွန်၊ ဇေတဝန် ကျောင်းတော်၌ ကိန်းအောင်းမွေ့လျော် စံပျော်တော်မူစဉ် မထင်ရှားသော နတ်သားတစ်ဦး ရောက်လာပြီး မိမိသိလိုရာ ပုစ္ဆာလေးမျိုးတို့ကို မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားမေးမြန်းခဲ့ပေသည်။ ထိုအမေးအဖြေ လေးမျိုးတို့မှာ အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

၁။ ကီသုယာဝ ဇရာ သာဓု။

\* အဘယ်တရားသည် အိုသည့်တိုင်အောင် ကောင်းပါသနည်း။

၂။ ကီသု သာဓု ပတိဋ္ဌိတာ။

\* အဘယ်တရားသည် သတ္တဝါတို့၏ သန္တန်၌ တည်သည် ရှိသော် ကောင်းပါသနည်း။



၃။ ကီသု နရောနံ ရတနံ

\* အဘယ်တရားသည် လူတို့၏ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ အကောင်းဆုံး ရတနာမည်ပါသနည်း။

၄။ ကီသု စောရေဟိ ဒုရဟန္တိ။

\* အဘယ်တရားကို ခိုးသူတို့သည် မယူ,မခိုးနိုင်ပါသနည်း။  
ထို အမေးပုစ္ဆာလေးမျိုးတို့ကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်ဖြေဆို မိန့်ကြားတော်မူ၏။

၁။ သီလံ ယာဝဇရာ သာဓု။

\* ကိုယ်ကျင့်သီလသည် ငယ်စဉ်ကစ အိုသေသည့်ကာလ တိုင်အောင် တစ်သက်လုံးကောင်း၏။

၂။ သဒ္ဓါ သာဓု ပတိဋ္ဌိတာ။

\* သဒ္ဓါတရားသည် သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်၌ တည်သည်ရှိ သော် ကောင်း၏။

၃။ ပညာ နရောနံ ရတနံ။

\* ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်အောင် ထုတ်ဆောင်ပေးတတ်သော အသိအလိမ္မာ ပညာသည် လူတို့၏ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ အကောင်းဆုံး ရတနာမည်၏။

၄။ ပုံညံ စောရေဟိ ဒုရဟန္တိ။

\* ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ရန်သူမျိုးငါးပါးတို့သည် မယူ,မခိုး နိုင်ကြကုန်။

အထက်ပါတရားလေးမျိုးတို့တွင် တစ်နံပါတ်ဖြစ်သည့် လူဖြစ် လာသည့် အချိန်ကာလမှစ၍ အစ, အလယ်, အဆုံး အရွယ်သုံးပါးလုံး တစ်သက်တာဘဝ အိုသေသည့်ကာလတိုင်အောင် ကောင်းသောတရား





သည် အဘယ်တရား ဖြစ်ပါသနည်းဟူသော နတ်သား၏ အမေးကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဘုရားက ကာယကံ၊ ဝစီကံတို့ကို ကောင်းစွာ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှုဖြစ်သည့် ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ သည်သာ တစ်သက်တာဘဝ အိုသည့်၊ သေသည့်ကာလတိုင်အောင် အကောင်းဆုံးတရားဖြစ်ကြောင်း ပြန်လည်မိန့်ကြား ဖြေဆိုဟောကြား တော်မူခဲ့ပေသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ကိုယ်ကျင့်သီလသည် ပထမအရွယ်၊ ဒုတိယ အရွယ်၊ တတိယအရွယ် အရွယ်သုံးပါးလုံး အိုသည့်၊ သေသည့် အချိန်ကာလအထိ အဘယ်ကြောင့် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ရသနည်း။ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိသူသည် ကာယကံ၊ ဝစီကံတို့ကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းသူဖြစ်၍ ဆက်စပ်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့၏ ဘဝလုံခြုံမှုကို ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု၊ ချိုးဖောက်ဖျက်ဆီးမှု မပြုတတ် သောကြောင့် ဆက်စပ်ရာ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူများသာမက နတ်ဒေဝါ အများကပါ မေတ္တာသက်ဝင် သဘောကျ ချစ်ခင်တတ်ကြသည်။ ဘေးအတန်တန်၊ ရန်အသွယ်သွယ်၊ အန္တရာယ်အပေါင်း၊ မကောင်း ဟူသမျှ၊ ကင်းဝေးပပျောက်၊ ချမ်းသာရောက်အောင်၊ စောင့်ရှောက် လိုကြသည်။ အများ၏မေတ္တာသက်ဝင်၊ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိသောသူသည် အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ထိုက်သင့်သော ဘဝလိုအပ်ချက်များ ရရှိပြည့်စုံ၊ ပြီးမြောက် အောင်မြင်နိုင်ခြင်းစသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာတို့ကို ရရှိ နိုင်ပေသည်။

ကိုယ်၊ နှုတ် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှုမရှိသူ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ မရှိသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသောသူသည် ဆက်စပ်ရာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဘဝလုံခြုံမှုကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် ထိပါး နှောင့်ယှက်၊ ချိုးဖောက်

ဖျက်ဆီးမှု ပြုနေတတ်သောကြောင့် ဆက်စပ်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့က  
 ထို ပုဂ္ဂိုလ်ကို မနှစ်သက်ကြ။ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်မှုမရှိကြ။  
 ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲ မှီဝဲဆက်ဆံမှု မပြုလိုကြ။ တတ်နိုင်သမျှ ဝေးဝေးက  
 ရှောင်လိုကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ အဆင်မပြေမှု အန္တရာယ်တစ်ခုခု  
 ဖြစ်လာကြုံလာလျှင်လည်း မသိကျိုးကျွံပြုကာ မျက်ကွယ်ပြု၍  
 နေလိုကြသည်။ ကူညီစောင့်ရှောက်မှု မပြုလိုကြ။ အများ၏ မေတ္တာ  
 သက်ဝင် ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုကို မရလျှင် အလွယ်တကူ ကြီးပွား  
 ချမ်းသာမှုရဖို့၊ ကြံ့တွေ့လာရသည့် အခက်အခဲများနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများမှ  
 လွတ်မြောက်မှုရဖို့၊ သက်တမ်းပြည့် အသက်ရှည်ရှည်နေရဖို့ ခဲယဉ်း  
 ပေသည်။ အသက်တိုတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား  
 က အသက်တိုကြောင်း = (အနာယုဿတရားဆယ်ပါး) တို့တွင်  
 (အဓမ္မစာရီ)ဟု ခေါ်ဆိုရသည့် ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းမှု၊ အကျင့်  
 သီလမရှိမှုကို အသက်တိုကြောင်းတစ်မျိုးအနေဖြင့် ထည့်သွင်း  
 ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

ဒုစရိုက်တရား ဆယ်ပါးတို့ကို ရှောင်ရှား၍ သုစရိုက်တရား  
 ဆယ်ပါးတို့ကို မိမိသန္တာန်၌တည်အောင် ကျင့်ဆောင်လေ့ရှိသူ၊  
 အကျင့်ကောင်းသူ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိသူ = (ဓမ္မစာရီပုဂ္ဂိုလ်) သည်  
 မကောင်းသော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ကို မဖြစ်ပွား၊ မလွန်  
 ကျူးစေရအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းသူဖြစ်၍ ဆက်စပ်ရာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏  
 ဘဝလုံခြုံမှုကို ထိပါးနှောင့်ယှက် ချိုးဖောက်ဖျက်ဆီးမှု မပြုတတ်သော  
 ကြောင့် ဆက်စပ်ရာ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူများသာမက နတ်ဒေဝါ အများ  
 တို့ကပါ မေတ္တာသက်ဝင် သဘောကျ ချစ်ခင်ကြသည်။ ကြည်ညို  
 လေးစားကြသည်။ ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲ မှီဝဲဆက်ဆံလိုကြသည်။



ဘေးအဟန့်တန်၊ ရန်အသွယ်သွယ်၊ အန္တရာယ်အပေါင်း၊ မကောင်းဟူသမျှ၊ မခမရောက် ပပျောက်ချမ်းသာအောင် ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်ချီးမြှောက်လိုကြသည်။

အများ၏ မေတ္တာသက်ရောက် ချီးမြှောက်စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိသောသူသည် အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ထိုက်သင့်သော ဘဝလိုအပ်ချက်များ ရရှိပြည့်စုံ၊ ပြီးမြောက်အောင်မြင်နိုင်ခြင်း စသော ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတို့ကို ရရှိနိုင်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားကလည်း အသက်ရှည်ကြောင်း = (အာယုဿ၊ တရား) ဆယ်ပါးတို့တွင် (ဓမ္မာစာရီ)ဟု ခေါ်ဆိုရသည့် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမှု၊ အကျင့်သီလရှိမှုကို အသက်ရှည်ကြောင်း တစ်ခုအနေဖြင့် ထည့်သွင်းဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ ထို့ကြောင့် “အသက်ရှည်လိုသောသူ”သည် ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းရန်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိရန် လိုအပ်သည်ဟု သတိပြုမှတ်သားကြကုန်ရာ၏။

- ၁။ သီလရှိမှု၊ ထိုသည့်သူ၊ မှတ်ယူသက်ရှည်မည်။
- ၂။ သီလမဲ့မှု၊ ထိုသည့်သူ၊ မှတ်ယူသက်တိုမည်။
- ၃။ တရားရှိမှု၊ ထိုသည့်သူ၊ မှတ်ယူသက်ရှည်မည်။
- ၄။ တရားပျက်မှု၊ ထိုသည့်သူ၊ မှတ်ယူသက်တိုမည်။

\* \* \*

## အခန်း (၆)

### မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်သူဖြစ်ရမည်

၉။ ဗြဟ္မစာရီ = မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ရာ၏။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားထားသော အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိ၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ တတိယပဏ္ဍာသက၊ ဝိလာနဝဂ်၊ (ပထမ၊ ဒုတိယ) အနာယုဿသုတ်တို့တွင် လာရီသော အသက်ရှည်ကြောင်း = (အာယုဿ) တရားဆယ်ပါးတို့တွင် ဗြဟ္မစာရီ = (မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်လေ့ရှိသူ ဖြစ်ရမည်) ဟူသော အချက်တစ်ချက် ပါဝင်ပေသည်။ မေထုနသံဝါသအမှု ပြုကျင့်ခြင်းကို မမြတ်သောအကျင့် = (အဗြဟ္မစရိယ) ဟု ခေါ်ဆိုရပေသည်။ မေထုနသံဝါသအမှု မပြုမကျင့်ဘဲ ရှောင်ကြဉ် ထိန်းသိမ်း၍နေခြင်းကို မြတ်သောအကျင့် = (ဗြဟ္မစရိယ) ဟု ခေါ်ဆိုရပေသည်။ မေထုနသံဝါသအမှု မပြုမကျင့်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်၍ နေလေ့ရှိသူကို ဗြဟ္မစာရီ = (မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်လေ့ရှိသူ) ဟု ခေါ်ဆိုရပေသည်။ မေထုနသံဝါသအမှု ပြုလေ့ရှိသူကို အဗြဟ္မစာရီ = (မမြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်လေ့ရှိသူ) ဟု ခေါ်ဆိုရပေသည်။



ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ အခါကြီးရက်ကြီး၊ လပြည့်၊ လကွယ်၊ ရှစ်ရက်၊ ခုနစ်ရက် တစ်ပတ် ဥပုသ်နေ့များ၌ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးလေ့ရှိကြသည့် ရှစ်ပါးသီလကိုးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလများ၌ “မြတ်သောအကျင့်” ဟု ခေါ်ဆိုကြရသည့် မေထုနသံဝါသအမှု မပြုမကျင့်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ထိန်းသိမ်းရှုနေသည့် (ဗြဟ္မစရိယ) အကျင့်ကို (အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ = မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်ကို ပြုကျင့်ခြင်းမပြုရောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်တော် အကျင့်မြတ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။) ဟု သိက္ခာပုဒ်တစ်ခုအနေဖြင့် သတ်မှတ်ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ နိစ္စဂရုဓမ္မသီလဟု ခေါ်ဆိုအပ်သော နေ့စဉ် စောင့်ထိန်းကျင့်သုံးရမည့် ငါးပါးသီလ၌ကား (ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ = မိမိမပိုင်၊ မဆိုင်သော၊ မသွား၊ မလာအပ်သော သူတို့၌ မေထုနသံဝါသအမှု မှားယွင်းစွာပြုကျင့်ခြင်းမပြုရောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်တော်အကျင့်မြတ်ကို ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏) ဟု မိမိပိုင်ဆိုင်ရာ သွားလာအပ်သူ ကာမပိုင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ မေထုနသံဝါသအမှု ပြုကျင့်ခြင်းကို ခွင့်ပြုတော်မူထားပေသည်။

နေ့စဉ် ဆောက်တည်ကျင့်သုံးကြရမည့် နိစ္စဂရုဓမ္မ ငါးပါးသီလ၌ မိမိပိုင်ဆိုင်သော ကာမပိုင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ မေထုနသံဝါသအမှု သွားလာဆက်ဆံခြင်းကို ခွင့်ပြုတော်မူထားပြီး မိမိမပိုင်၊ မဆိုင်သော၊ မသွားမလာအပ်သော သူတို့၌ မေထုနသံဝါသအမှု မှားယွင်းစွာ သွားလာဆက်ဆံမှုကို (ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ) ဟူသော သိက္ခာပုဒ်ဖြင့် တားမြစ်တော်မူသည်။ အခါကြီး ရက်ကြီးများ၌ လည်းကောင်း၊ ခုနစ်ရက်တစ်ပတ် ဥပုသ်သီတင်းနေ့များ၌လည်းကောင်း



ကောင်း ဆောက်တည်ကျင့်သုံးလေ့ရှိကြသည့် ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလများ၌ကား မိမိပိုင်ဆိုင်၍ သွားလာဆက်ဆံနိုင်သော ကာမပိုင်ပုဂ္ဂိုလ်များ၌လည်းကောင်း၊ မိမိမပိုင်၊ မဆိုင်၍ မသွားလာ၊ မဆက်ဆံအပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ၌လည်းကောင်း မေထုနသံဝါသအမှု သွားလာဆက်ဆံမှုအားလုံးတို့ကို (အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ) ဟူသော သိက္ခာပုဒ်ဖြင့် တားမြစ်တော်မူသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် များသောအားဖြင့် ခုနစ်ရက် တစ်ပတ် ဥပုသ်သီတင်းနေ့များ၌ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလများ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးကြသည့်အခါ (အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ = မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်ကို ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်တော်အကျင့်မြတ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏) ဟူသော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ခြင်းဖြင့် မေထုနသံဝါသအမှု ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သည့် (ဗြဟ္မစရိယ)အ ကျင့်ကို ကျင့်လေ့ရှိကြသည်။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း ငါးပါးသီလတွင် ပါရှိသော (ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ = ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်တော်အကျင့်မြတ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏) ဟူသော သိက္ခာပုဒ်နေရာတွင် (အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ = မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်ကို ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်တော် အကျင့်မြတ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏) ဟု အစားထိုး၍ (ဗြဟ္မစရိယပဉ္စမက သီလ) အဖြစ် နိစ္စဂရဓမ္မပဉ္စမကသီလ အနေအားဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အိမ်ထောင်မပြုကြသော



ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဆောက်တည်ကျင့်သုံးလေ့ရှိကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပေသည်။

ရှေးရှေးဆရာတော်ကြီးများကလည်း အိမ်ထောင်မရှိသူများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ ဤ “ဗြဟ္မစရိယ ပဉ္စမကသီလ” ကို ဆောက်တည်ကျင့်သုံးနိုင်လျှင် အလွန်အကျိုးများကြောင်း၊ ကုသိုလ်ကြီးမားကြောင်း မိန့်တော်မူလေ့ရှိကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိမှတ်သားရဖူးပေသည်။ စီးပွားရေးသမားများ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးလေ့ရှိတတ်ကြသည့် “အာဇီဝဌမက ရှစ်ပါးသီလ” သည်လည်း ငါးပါးသီလကဲ့သို့ပင် နေလှညစာ စားသုံးရသည့် သီလဖြစ်သည်။ ထိုသီလတွင်လည်း ကာမေသုမိစ္ဆာစာရသိက္ခာပုဒ်နေရာ၌ အဗြဟ္မစရိယသိက္ခာပုဒ်ကို အစားထိုးထည့်သွင်း၍ ကျင့်သုံးနိုင်ပေသည်။ ဤသို့ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ငါးပါးသီလ၏ အဆင့်ကို ပို၍မြင့်သွားစေသည်။ ကျင့်သုံးသူကို ပို၍မြင့်မြတ်စေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် အသက်ရှည်ကြောင်း (အာယုဿတရား) ဆယ်ပါးကို ဟောကြားတော်မူရာ၌ မမြတ်သော မေထုနသံဝါသအမှုကို မပြုမကျင့်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ထိန်းသိမ်း၍ မြတ်သော အကျင့်ဖြစ်သည့် “ဗြဟ္မစရိယအကျင့်” ကို ကျင့်သုံးလေ့ရှိသူသည် ပို၍ အသက်ရှည်၏။ မမြတ်သောအကျင့်ဖြစ်သည့် “အဗြဟ္မစရိယ” ဟု ခေါ်ဆိုရသည့် မေထုနသံဝါသအမှုကို ပြုကျင့်လိုက်စားလေ့ရှိသူသည် အသက်တို၏ ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ အဗြဟ္မစရိယအမှုကို မရှောင်ကြဉ် မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ လွန်ကဲစွာ လိုက်စားပြုကျင့်လေ့ရှိသောသူသည် “ဓယရဂ်ရောဂါ” ဟု ခေါ်ဆိုသည့် အထွေထွေအားနည်းသောရောဂါ၊ ဓာတ်အားကုန်ခန်းသောရောဂါ၊ သွေးသားခန်းခြောက်သောရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။

သတ္တဝါတို့၏ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရပ်တည်ရှင်သန်နိုင်ရန်အတွက် အမာခံစွမ်းအားစုအဖြစ် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသော ဓာတ်တို့သည် ခုနစ်ပါး ရှိကုန်၏။ ဩဇာဓာတ်ကိုပါ ထည့်ရေတွက်ပါက ရှစ်ပါးရှိကုန်၏။ စားသောက်သုံးဆောင်အပ်သော အစာအာဟာရကို အခြေခံ၍ စားသောက်ပြီးနောက် ကောင်းစွာကြေကျက်သော အာဟာရ၏ အနှစ်သာရဖြစ်သော ရသဓာတ်မှ အစပြု၍ သွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ ချဉ်ဆီဓာတ်၊ သုက်ဓာတ် ဟူ၍ ဓာတ် (၇)ပါးတို့ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ သတ္တဝါတို့သည် ထိုအမာခံ စွမ်းအားဖြစ်သည့် ဓာတ် (၇)ပါး၌ ရပ်တည်ရှင်သန် နေကြရ၏။ စားသောက်ပြီးနောက် ကောင်းစွာကြေကျက်သော အာဟာရ၏ အနှစ်သာရဖြစ်သည့် ရသဓာတ်မှ အစပြုကာ (၇)ပါးသော ဓာတ်တို့ ဖြစ်လာကြရ၏။ မကြေမကျက်သော အစာအာဟာရတို့သည် ဓာတ်အဖြစ်သို့ မရောက်ဘဲ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်အဖြစ်ဖြင့် စွန့်ထုတ်ပစ်ရ သည့် မလ (အညစ်အကြေး) အဖြစ်သို့ ရောက်ကုန်၏။

သတ္တဝါတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အမာခံစွမ်းအားစု ဖြစ်သည့် ထိုဓာတ်ကြီး (၇)ပါး၌ ရပ်တည်၍ ရှင်သန်နေကြရကုန်၏။ အဗြဟ္မ စရိယအမှု ရှောင်ကြဉ်ထိန်းသိမ်းခြင်း မပြုနိုင်ဘဲ လွန်ကဲစွာ လိုက်စား ပြုကျင့်လေ့ရှိသောသူတို့တွင် ထိုဓာတ်ခုနစ်ပါး စွမ်းအားစုများ ဆုတ်ယုတ် ကုန်ခန်းသည့် “ယခုရဂ်ရောဂါ” အထွေထွေအားနည်းသောရောဂါ၊ သွေးအားနည်း ရောဂါတို့ ဖြစ်လာကြကုန်၏။ ယခုခေတ်တွင် အပြော များနေကြသည့် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ၊ ကာလသားရောဂါ စသည် တို့သည်လည်း ထို “အဗြဟ္မစရိယ” ကို ရှောင်ကြဉ်ထိန်းသိမ်းမှု မပြုနိုင်ကြခြင်းကို အခြေခံအကြောင်းပြု၍ ဖြစ်လေ့ရှိကြသည်ကသာ များကြောင်း မှတ်သားသိရှိရပေသည်။





ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားကလည်း အဗြဟ္မစရိယအမှု ပြုကျင့်ခြင်းသည် ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားစေကြောင်းဖြစ်၍ အသက်တိုကြောင်းဆယ်မျိုး (အနာယုဿတရား) ဟောကြားတော်မူရာ၌ အဗြဟ္မစရိယအမှု လိုက်စားပြုကျင့်ခြင်းကို အသက်တိုကြောင်းတစ်ခုအဖြစ် ထည့်သွင်းဟောကြားတော်မူပြီး အသက်ရှည်ကြောင်းဆယ်မျိုး (အာယုဿတရား) ဟောကြားတော်မူရာ၌ ထိုအဗြဟ္မစရိယအမှုမှ ရှောင်ကြဉ်၍ ဗြဟ္မစရိယအမှု ပြုကျင့်ခြင်းကို အသက်ရှည်ကြောင်းတစ်ခုအဖြစ် ထည့်သွင်းဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အနာရောဂါကင်းရှင်း၍ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို လိုလားသောသူတို့သည် အဗြဟ္မစရိယအမှုတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ် ထိန်းသိမ်း၍ ဗြဟ္မစရိယအမှုကို ကြိုးစားဆောက်တည်ကြကုန်ရာ၏။

- ၁။ အဗြဟ္မမှု၊ လိုက်စားပြု၊ အာယုအသက်တိုနိုင်သည်။
- ၂။ ဗြဟ္မအမှု၊ လိုက်စားပြု၊ အာယုအသက်ရှည်နိုင်သည်။
- ၃။ လောကထွတ်ထား၊ မြတ်ဘုရား၊ ဟောကြားမိန့်မြွက်သည်။

\* \* \*

## အခန်း (၇)

### မိတ်ဆွေကောင်းရှိရမည်

၇။ ကလျာဏမိတ္တတာ = မိတ်ဆွေကောင်း ရှိရမည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူထားသော အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ တတိယပဏ္ဍာသက၊ ဂိလာနဝဂ်၊ (ပထမ၊ ဒုတိယ အနာယုဿသုတ်) တို့တွင် လာရှိသော အသက်ရှည်ကြောင်း - (အာယုဿ) တရားဆယ်ပါးတို့တွင် (ကလျာဏမိတ္တောစ - ကောင်းသောမိတ်ဆွေရှိသည်လည်း။ ဟောတိ - ဖြစ်၏။) မိတ်ဆွေကောင်းရှိရမည် ဟု ပါရှိပေသည်။ မကောင်းသော မိတ်ဆွေကို ပေါင်းသင်းမိလျှင် ထိုမိတ်ဆွေကို အကြောင်းပြု၍ အဖုအထစ်အမျိုးမျိုး၊ အခက်အခဲအမျိုးမျိုး၊ ပြဿနာအရှုပ်အထွေးအမျိုးမျိုး၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးနှင့် အသက်တိုစေနိုင်လောက်သည့် ဘေးဒုက္ခ အမျိုးမျိုးတို့ကို ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိတတ်ပေသည်။



ပိဋကတ်တော်စာပေများ၌ “ဗာလေနသံဝါသောဒုက္ခော= လူမိုက်နှင့် ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲ မှီဝဲဆက်ဆံခြင်းသည် ဆင်းရဲ ၏” ဟု ဆိုထားပေသည်။ သူတော်ကောင်းမိတ်ဆွေကို ပေါင်း ဖော်ယှဉ်တွဲ မှီဝဲဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့် အသိအလိမ္မာနှင့် ကုသိုလ်တရားတိုးပွားခြင်း၊ ဥစ္စာစည်းစိမ် ဂုဏ်သိရ်အခြေအရံ တိုးပွားခြင်း၊ ကောင်းဂုဏ်သတင်း ကျော်စောခြင်း၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းရှင်း ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းစသော ကောင်းကျိုးတရားတို့ကို ဖြစ်ထွန်းတိုးပွား စေတတ်ပေသည်။ မိတ်ဆွေတု၊ မိတ်ဆွေညံ့၊ အယောင်ဆောင်မိတ်ဆွေ တို့သည် ကောင်းကျိုးစီးပွားဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတိုးပွားခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။ မိတ်ဆွေစစ်၊ မိတ်ဆွေတော်၊ မိတ်ဆွေကောင်းတို့သည် ကောင်းကျိုးစီးပွား တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း စသော ကောင်းကျိုးတရားတို့ကို ဖြစ်ထွန်းတိုးပွားစေတတ်ပေသည်။ ချမ်းသာကောင်းကျိုးအမျိုးမျိုးနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းကို လိုလားသော သူသည် မိတ်ဆွေ အတု၊ အစစ်၊ အဆိုး၊ အကောင်းတို့ကို နားလည်၍ မိတ်ဆွေစစ် မိတ်ဆွေကောင်းတို့ကို ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းတတ်ရန် လိုအပ် ပေသည်။

**ကောသလမင်းကြီးအား ဟောကြားသော  
မိတ်ဆွေနှင့်ရန်သူ ခွဲခြားနည်း**

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည်မှန် ဇေတဝန်ကျောင်း တော်၌ ကိန်းအောင်းမွေ့လျော် သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် ပသေနဒီ ကောသလမင်းကြီး၏ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားကျင့်ဆောင်တတ်သော

အမတ်တစ်ဦးကို အကြောင်းပြု၍ မိတ်ဆွေနှင့် ရန်သူ၏လက္ခဏာများကို ဖော်ပြသည့် မိတ္တာမိတ္တဇာတ်ကို ဟောကြားတော်မူ၏။ ထိုအမတ်သည် ကောသလမင်းကြီး၏ အကျိုးစီးပွားကို လွန်စွာ လိုလား၏။ ကောသလမင်းကြီး၏ အကျိုးစီးပွားကို လွန်စွာရွက်ဆောင်၏။ ကောသလမင်းကြီးအား များသောအကျိုးကျေးဇူးတို့ကို ဖြစ်ထွန်းစေ၏။ ထိုကောသလမင်းကြီးသည် ထိုအမတ်အား အလွန်နှစ်သက်မြတ်နိုး၏။

အခြားအခြားသော အမတ်တို့သည် ကောသလမင်းကြီးက ထိုအမတ်အား နှစ်သက်မြတ်နိုးသည်ကို တွေ့မြင်သိရှိကြသောအခါ မနာလိုဝန်တိုစိတ် ဣဿတရား ဖြစ်ပွားကြကုန်၏။ ကောသလမင်းကြီး ထိုအမတ်အား အထင်အမြင်လွဲမှား အချစ်ပျက်ပြားစေရန် မမှန်မဟုတ် အကြံအဖန်လုပ်၍ “အရှင်မင်းကြီး ဤအမတ်သည် အရှင်မင်းကြီးတို့၏ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း မကောင်းသော အကျိုးမဲ့မှုတို့ကို ပြု၏” စသည်ဖြင့် ကုန်းချောကုန်းတိုက်စကား ပြောကြားကြကုန်၏။ ကောသလမင်းကြီးသည် ထိုအမတ်တို့၏ ကုန်းချောကုန်းတိုက်စကားကို ကြားရသောအခါ ပြောဆိုကြသည့်အတိုင်း ဟုတ်မဟုတ်၊ မှန်မမှန် လေ့လာစုံစမ်းတော်မူ၏။ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ လေ့လာစုံစမ်းကြည့်သော်လည်း အပြစ်တစ်စုံတစ်ရာ မတွေ့ရပေ။

ထိုအမတ်အား ချွတ်ယွင်းချက် အပြစ်အနာအဆာ တစ်စုံတစ်ရာ ရှာ၍မတွေ့ရသောကြောင့် “ငါသည် ဤအမတ်အား ချွတ်ယွင်းချက် အပြစ်အနာအဆာ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှ ရှာ၍မရ၊ ရှာ၍မမြင်။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းဖြင့် ဤအမတ်၏ အဆွေခင်ပွန်းအဖြစ်ကို လည်းကောင်း၊ ရန်သူအဖြစ်ကိုလည်းကောင်း သိခြင်းငှာ တတ်နိုင်



ပါအံ့နည်း။ မြတ်စွာဘုရားမှတစ်ပါး ဤကိစ္စကို သိနိုင်ရန် လွယ်ကူမည် မဟုတ်ပေ။ မြတ်စွာဘုရားသာ သိနိုင်ပေလိမ့်မည်။ မြတ်စွာဘုရားထံ သွား၍ မေးလျှောက်အံ့” ဟု စဉ်းစားဆုံးဖြတ်လိုက်၏။ နံနက်စာစားပြီး ဘုရားရှင်ရှိတော်မူရာ သာဝတ္ထိပြည်မွန် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်သို့ သွား၏။ ဘုရားရှင်၏ အထံသို့ရောက်သောအခါ ရိုသေစွာ ကန်တော့ ရှိခိုးပြီး လက်အုပ်ချီလျက် -

“ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား...လူဖြစ်သော သူသည် မိမိ၏ အဆွေခင်ပွန်းကိုလည်းကောင်း၊ ရန်သူကိုလည်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခြား၍ သိခြင်းငှာ အဘယ်သို့ တတ်နိုင်ပါအံ့နည်း” ဟု မေးလျှောက်၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက -

“မြတ်သောမင်းကြီး...ရှေးအခါ ကာလတုန်းကလည်း ပညာရှိ တို့သည် ဤမိတ်ဆွေ ရန်သူပြဿနာကို ကြံစည်စဉ်းစား၍ ပညာရှိတို့ကို မေးကြည့်ကြရ၏။ ထိုပညာရှိတို့ ဖြေကြားသဖြင့် မိတ်ဆွေနှင့် ရန်သူကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်ပြီး ရန်သူတို့ကို ရှောင်ကြဉ်လျက် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း တို့ကို ပေါင်းဖက်ယှဉ်တွဲ မှီဝဲဖူးကြကုန်၏” ဟု မိန့်တော်မူ၏။

ထိုအခါ ကောသလမင်းကြီးက အတိတ်ဇာတ်ကြောင်းကို ပြန်ပြောင်းဟောပြတော်မူပါရန် တောင်းပန်လျှောက်ထားသောကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသည် ကောသလမင်းကြီးအား အတိတ်ဇာတ်ကြောင်း (မိတ္တာမိတ္တဇာတ်တော်) ကို အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြားတော်မူ၏။

မြတ်သောမင်းကြီး လွန်လေပြီးသောအခါ ဗာရာဏသီပြည်၌ ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီး မင်းပြု၏။ ထိုစဉ်အခါ ဘုရား အလောင်းတော်သည် ဗြဟ္မဒတ်မင်း၏ အကျိုးအကြောင်းကို ဆိုဆုံးမတတ်သော မင်းဆရာ အမတ် ဖြစ်၏။ ထိုဗာရာဏသီမင်းကြီးမှာ မင်းကြီး၏ အကျိုးစီးပွားကို

အလွန်လိုလားသော အမတ်တစ်ယောက်ရှိ၏။ မင်းကြီး၏ အကျိုးစီးပွားကို လွန်စွာရွက်ဆောင်၏။ မင်းကြီးအား များစွာသော အကျိုးကျေးဇူးတို့ကို ဖြစ်ထွန်းစေ၏။ ထို့ကြောင့် ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီးသည် ထိုအမတ်အား အလွန်နှစ်သက်မြတ်နိုး၏။

ကြွင်းကျန်သော အမတ်တို့သည် ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီးက ထိုအမတ်အား သဘောကျနှစ်သက် အမြတ်တနိုးဖြစ်နေသည်ကို တွေ့မြင်သိရှိကြသောအခါ မနာလိုဝန်တိုစိတ် ဣဿာတရား ဖြစ်ပွားကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီး ထိုအမတ်အား အထင်အမြင်လွဲမှား အချစ်ပျက်ပြားစေရန် မမှန်မဟုတ် အကြံအဖန်လုပ်၍ “အရှင်မင်းကြီး... ဤအမတ်သည် အရှင်မင်းကြီးတို့၏ ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း မကောင်းသော အကျိုးမဲ့အမှုတို့ကို ပြု၏” စသည်ဖြင့် ကုန်းချောကုန်းတိုက်စကား ပြောကြားကြကုန်၏။ ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီးသည် ထိုအမတ်တို့၏ ကုန်းချောကုန်းတိုက်စကားတို့ကို ကြားရသောအခါ ထိုအမတ်တို့ ပြောဆိုကြသည့်အတိုင်း ဟုတ်မဟုတ်၊ မှန်မမှန် သိရှိနိုင်ရန် လေ့လာစုံစမ်းတော်မူ၏။ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ လေ့လာစုံစမ်းသော်လည်း အပြစ်အနာအဆာ တစ်စုံတစ်ရာမျှ မတွေ့ရပေ။

ထိုအမတ်အား ချွတ်ယွင်းချက်၊ အပြစ်အနာအဆာ တစ်စုံတစ်ရာမျှ ရှာ၍မတွေ့ရသောကြောင့် “ငါသည် ဤအမတ်အား ချွတ်ယွင်းချက်၊ အပြစ်အနာအဆာ တစ်စုံတစ်ရာကို ရှာ၍မရ၊ ရှာ၍မမြင်။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းအားဖြင့် ဤအမတ်၏ အဆွေခင်ပွန်းအဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ရန်သူအဖြစ်ကို လည်းကောင်းသိခြင်းငှာ တတ်နိုင်ပါအံ့နည်း၊ ဆရာသူခမိန်သည် သိနိုင်ရာ၏” ဟု စဉ်းစား၍ မင်းဆရာဖြစ်သည့် ဘုရားလောင်းအမတ်ပညာရှိ သုခမိန်အား ခေါ်စေပြီး -



“ပညာရှိ သုခမိန်၊ လူတို့သည် မိမိ၏ မိတ်ဆွေကိုလည်းကောင်း၊ ရန်သူကိုလည်းကောင်း အပြောအဆို၊ အပြုအမူကို အကဲခတ်၍ မည်သို့သော လက္ခဏာအမှတ်အသားဖြင့် မိတ်ဆွေ၊ ရန်သူခွဲခြား၍ သိနိုင်ပါမည်နည်း” ဟု မေး၏။ ထိုအခါ မင်းဆရာအမတ်ဖြစ်သည့် ဘုရားလောင်းပညာရှိ သုခမိန်က ရန်သူ၏ လက္ခဏာတို့ကို အောက်ပါ အတိုင်း ပြောကြား၏။

**ရန်သူ (အဆွေခင်ပွန်းတူ) ၏ လက္ခဏာ (၁၆)ပါး**

မြတ်သောမင်းကြီး ရန်သူ (အဆွေခင်ပွန်းတူ) သည် -

- ၁။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် တွေ့ဆုံကြသည့်အခါ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်သည့် အခြင်းအရာ မပြုခြင်း။
- ၂။ စကားပြောသည့်အခါ နှစ်သက်သော အခြင်းအရာ မပြုခြင်း။
- ၃။ မိမိက ကြည့်သော်လည်း မိမိကိုပြန်၍ မကြည့်တတ်ခြင်း။
- ၄။ မိမိပြောဆိုသော စကားနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်စကားကိုသာ ပြောဆိုတတ်ခြင်း။
- ၅။ မိမိ၏ ရန်သူတို့နှင့်သာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်ခြင်း။
- ၆။ မိမိ၏ အဆွေခင်ပွန်းတို့နှင့် သွားလာဆက်ဆံမှု မရှိခြင်း။
- ၇။ မိမိ၏ ကောင်းကြောင်းဂုဏ်ကျေးဇူးကို ပြောဆိုသော သူအား တားမြစ်ကန့်ကွက်တတ်ခြင်း။
- ၈။ မိမိ၏ အပြစ်ကို ဖော်ထုတ်၍ အပုပ်ချပြောဆိုတတ်သော သူများအား များစွာအားပေး ချီးမွမ်းတတ်ခြင်း။
- ၉။ လျှို့ဝှက်အပ်သောစကားကို မိမိအား မပြောကြားတတ်ခြင်း။

- ၁၀။ မိမိက ယုံကြည်စိတ်ချ၍ ပြောကြားအပ်သော လျှို့ဝှက်ဖွယ် စကားတို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား ပြောကြားတတ်ခြင်း။
- ၁၁။ မိမိပြုလုပ်သမျှ အလုပ်အကိုင်တို့ကို မထောက်ခံ၊ မချီးမွမ်း တတ်ခြင်း။
- ၁၂။ မိမိ၏ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာတိုးတက်မှုတို့ကို မချီးမွမ်း တတ်ခြင်း။
- ၁၃။ မိမိ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာ စသည် ပျက်စီးဆုတ်ယုတ်မှု ဖြစ်သောအခါ လွန်စွာဝမ်းသာအားရ ဖြစ်တတ်ခြင်း။
- ၁၄။ မိမိ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာစသည် ကြီးပွားတိုးတက်လာမှုကို ဝမ်းအားရ မရှိတတ်ခြင်း။
- ၁၅။ စားကောင်းသောက်ဖွယ်များကို ရရှိသောအခါ မိမိအား သတိ မရတတ်ခြင်း။

၁၆။ မိမိအား နှစ်သက်ချစ်ခင်မှု မရှိသည့်အလျောက် ထိုသူ၏ အထံမှ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှ မရခြင်း။

ဤတစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသောအခြင်းအရာလက္ခဏာတို့သည် ရန်သူ၌ တည်ကုန်၏။ ထိုတစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသော အခြင်းအရာ လက္ခဏာတို့ကို မြင်ရသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကြားရသောအားဖြင့် လည်းကောင်း ထိုသူသည် ရန်သူဖြစ်သည် ဟူ၍ သိမှတ်ရာ၏-ဟု မင်းဆရာအမတ်ဖြစ်သော ဘုရားလောင်း ပညာရှိသူခမိန်၏ ပြောစကား ကို ကြားရသော ဗာရာဏသီပြည်၏ အရှင်ဘုရင် ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီး သည် အလွန်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်၏။ အဆွေခင်ပွန်းတု (သို့မဟုတ်) အချစ် ပျက်ပြယ်သော အဆွေခင်ပွန်း (သို့မဟုတ်) ရန်သူ၏ တစ်ဆယ့် ခြောက်ပါးသော အခြင်းအရာလက္ခဏာတို့ကို ကြားသိပြီးနောက်





အဆွေခင်ပွန်းစစ်၊ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၏ သဘောလက္ခဏာတို့ကို လည်း ဆက်လက်၍ သိလိုသဖြင့် -

“ပညာရှိသူခမိန်၊ ရန်သူ၏အခြင်းအရာ လက္ခဏာတို့ကိုတော့ သိရပါပြီ။ အဆွေခင်ပွန်းစစ်၊ အဆွေခင်ပွန်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေစစ်၊ မိတ်ဆွေကောင်းတို့ကို မည်သို့သော အပြောအဆို၊ အပြုအမူကို အကဲခတ်၍ မည်သို့သော လက္ခဏာအမှတ်အသားဖြင့် သိနိုင်ပါမည် နည်း” ဟု မေးပြန်၏။ ထိုအခါ မင်းဆရာအမတ်ဖြစ်သော ဘုရားလောင်းပညာရှိသူခမိန်သည် အဆွေခင်ပွန်းစစ်၊ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၏ သဘောလက္ခဏာတို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက် ပြောကြား၏။

**အဆွေခင်ပွန်းစစ်၏ အင်္ဂါလက္ခဏာ (၁၆)ပါး**

မြတ်သောမင်းကြီး အဆွေခင်ပွန်းစစ်၊ မိတ်ဆွေကောင်းတို့၏ သဘောသည် -

- ၁။ ကွဲကွာနေသောအခါ အဆွေခင်ပွန်းကို လွန်စွာ သတိရတတ်၏။
  - ၂။ မိမိထံသို့ မိမိ၏ အဆွေခင်ပွန်းလာသောအခါ လွန်စွာရွှင်လန်း နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်တတ်၏။
  - ၃။ အယောင်ဆောင် ချစ်ခင်ခြင်းမဟုတ်၊ အမှန်တကယ် ချစ်ခင်၏။
  - ၄။ မိမိ၏ မိတ်ဆွေ စကားပြောသောအခါ လွန်စွာနှစ်သက် ဝမ်းမြောက်၏။
  - ၅။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ အဆွေခင်ပွန်းတို့နှင့်သာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ၏။
  - ၆။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ ရန်သူတို့နှင့် ဆက်ဆံပေါင်းသင်း၊
- အကျွမ်းတဝင်နေခြင်းမရှိ။

- ၇။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ မကောင်းကြောင်း၊ အတင်းအဖျင်းစကား ပြောကြားလာသူကို ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက် တားမြစ်တတ်၏။
- ၈။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးစကားကို ပြောကြားလာသူတို့အား များစွာအားပေးချီးမွမ်း ထောက်ခံတတ်၏။
- ၉။ လျှို့ဝှက်အပ်သော စကားတို့ကို ထိန်ချန်မထားဘဲ၊ မိမိ မိတ်ဆွေအား ပြောကြားတတ်၏။
- ၁၀။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ လျှို့ဝှက်သင့်သော အရာဌာနတို့ကို သူတစ်ပါးတို့ မသိစေရအောင် ကောင်းစွာလျှို့ဝှက်၊ ထိန်းသိမ်းထားတတ်၏။
- ၁၁။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ ပြုလုပ်သမျှ ကောင်းသောအမှုတို့ကို အားပေး ချီးမြှောက် ထောက်ခံတတ်၏။
- ၁၂။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာတို့ကို ကောင်းစွာ အသိအမှတ်ပြု ချီးမွမ်းတတ်၏။
- ၁၃။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရတနာများ တိုးပွားဖြစ်ထွန်းမှုကို တွေ့မြင်ရသောအခါ လွန်စွာအားတက်၊ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်၏။
- ၁၄။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာများ ပျက်ပြားဆုတ်ယုတ်မှု ဖြစ်သည်ကို မြင်တွေ့ရသောအခါ လွန်စွာဝမ်းနည်းတတ်၏။
- ၁၅။ မိမိမှာ စားကောင်းသောက်ဖွယ်များ ရရှိသောအခါ မိမိ၏ မိတ်ဆွေကို လွန်စွာ သတိရတတ်၏။
- ၁၆။ မိမိမိတ်ဆွေကို ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ များစွာဖြစ်ပွား ရရှိစေ၏။

ဤတစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသော အခြင်းအရာ လက္ခဏာတို့သည် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း၌ ကောင်းစွာတည်ကုန်၏။ ထိုအခြင်းအရာ လက္ခဏာတို့ကို မြင်ရသောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကြားရသော အားဖြင့်လည်းကောင်း ထိုသူသည် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းဖြစ်သည်ဟူ၍

သိမှတ်ရာ၏-ဟု မင်းဆရာအမတ်ဖြစ်သော ဘုရားလောင်းပညာရှိ သုခမိန်၏ ပြောစကားကို ကြားရသောအခါ ဗာရာဏသီပြည်၏အရှင် ဘုရင်ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီးသည် အလွန်ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်သော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ဘုရားလောင်းပညာရှိ အမတ်သုခမိန်အား များစွာ သော စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ပေး၏။

သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤ“မိတ္တာမိတ္တဇာတ်” ဓမ္မ ဒေသနာတော်ကို ဆောင်တော်မူ၍ “မြတ်သောမင်းကြီး ဤသို့လျှင် ရှေးအခါကာလကလည်း ဤကဲ့သို့ မိတ်ဆွေနှင့် ရန်သူခွဲခြားရခက်သော ပြဿနာဖြစ်ဖူး၏။ ပညာရှိတို့သည်လည်း ဤပြဿနာကို ဖြေဖူး၏။ ဤနှစ်ပါးသော အခြင်းအရာ လက္ခဏာတို့ဖြင့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း ဖြစ်သောသူကိုလည်းကောင်း၊ ရန်သူဖြစ်သောသူကိုလည်းကောင်း သိအပ်၏။ မြတ်သောမင်းကြီး ယခုအခါ အာနန္ဒာသည် ထိုအခါက ဗာရာဏသီမင်းကြီး ဖြစ်ဖူးပြီ။ ယခုအခါ ငါဘုရားသည် ထိုအခါက ဗာရာဏသီမင်း၏ ပညာရှိအမတ် ဖြစ်ဖူးပြီ-ဟု ဇာတ်တော်ကို ပေါင်းတော်မူ၏။

\* \* \*

ရန်သူနှင့် မိတ်ဆွေ လက္ခဏာ  
အကျဉ်းချုပ်လင်္ကာ

- ၁။ အကျိုးစီးပွား၊ မလိုလား၊ မှတ်သား ရန်သူသာ။
- ၂။ အကျိုးစီးပွား၊ လွန်လိုလား၊ မှတ်သား မိတ်ဆွေသာ။
- ၃။ ရန်သူမိတ်ဆွေ၊ သိနိုင်စေ၊ နှစ်ထွေလက္ခဏာ။

- ၄။ လက္ခဏာနှစ်ရပ်၊ အကဲခတ်၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်သာ။
- ၅။ ရန်သူရှောင်ကွင်း၊ မိတ်ပေါင်းသင်း၊ ဘေးကင်းချမ်းသာ ရမည်သာ။

\* \* \*

ဟိတောပဒေသကျမ်းလာ  
အချစ်ပျက်ပြယ်သောအဆွေခင်ပွန်း(တု) ၏  
လက္ခဏာ (၅)ပါး

- ၁။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့မြင်ကြသောအခါ မျက်နှာကို မကြည့်ဘဲ လွဲနေတတ်၏။
- ၂။ ပြုဖူးသော ကျေးဇူးကို ချေဖျက်ပြောဆိုတတ်၏။
- ၃။ မထေမဲ့မြင်၊ မလေးမစား၊ မခန့်မညား ပြုမူပြောဆို ဆက်ဆံ တတ်၏။
- ၄။ သူတစ်ပါး၏ အထံ၌ ထိုသူ၏ အပြစ်အနာအဆာတို့ကို ကြံဖန် ဖော်ထုတ်၍ အပုပ်ချပြောဆိုတတ်၏။
- ၅။ စကားပြောသောအခါ နာမည်မေ့နေတတ်၏။

ဤငါးပါးသော လက္ခဏာတို့သည် ဟိတောပဒေသ ကျမ်းလာ အချစ်ပျက်ပြယ်နေသော အဆွေခင်ပွန်း (သို့မဟုတ်) အဆွေခင်ပွန်းတု (သို့မဟုတ်) ရန်သူ၏ လက္ခဏာတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

\* \* \*



ဟိတောပဒေသကျမ်းလာ  
 အချစ်မပျက်သော အဆွေခင်ပွန်းစစ်၏  
 လက္ခဏာ (၆)ပါး

- ၁။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့မြင်ကြသောအခါ မျက်နှာအသွင် ကြည်လင် ရွှင်လန်း၏။
- ၂။ အဆွေခင်ပွန်း၏ မျက်နှာကို ကြည်လင်ရွှင်လန်း၊ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ကြည့်တတ်၏။
- ၃။ အဆွေခင်ပွန်းက စကားပြောသောအခါ လိုလားနှစ်ခြိုက်စွာ လေးလေးစားစား နာယူမှတ်သားတတ်၏။
- ၄။ မိမိက အဆွေခင်ပွန်းကို စကားပြောသောအခါ သာယာနာပျော် ဖွယ်ရာ ပြေပြစ်ချိုသာသော စကားကိုသာ ပြောဆိုတတ်၏။
- ၅။ အဆွေခင်ပွန်း၏ အပေါ်တွင် လွန်ကဲသော မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်မှုရှိ၏။
- ၆။ အဆွေခင်ပွန်း၏ မျက်နှာကိုသာ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ မော်၍ မော်၍ ကြည့်ရှုနေတတ်၏။

ဤခြောက်ပါးသော လက္ခဏာတို့သည် ဟိတောပဒေသကျမ်း လာ အချစ်မပျက်သော အဆွေခင်ပွန်း (သို့မဟုတ်) အဆွေခင်ပွန်းစစ် (သို့မဟုတ်) မိတ်ဆွေကောင်း၏ လက္ခဏာတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

\* \* \*

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်လာ

အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၏ အင်္ဂါလက္ခဏာများ

- (၁) အသက်အရွယ် ငယ်သော်လည်း အသိအလိမ္မာ အမြော်အမြင်၊ ဉာဏ်ပညာ ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝတိုးတက်သော အလေ့အကျင့် ရှိခြင်း။
- (၂) အသက်အရွယ် ကြီးသည်အားလျော်စွာ အတွေ့အကြုံ များပြား ရင့်ကျက်၍ အသိအလိမ္မာ အမြော်အမြင်၊ ဉာဏ်ပညာ ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝတိုးတက်သော အလေ့အကျင့်ရှိခြင်း။  
(အလေ့အလာနည်းပါး အသိပညာ ကြီးပွားတိုးတက်မှု ရပ်ဆိုင်းသော အချိန်သည် ကြီးပွားတိုးတက်မှု ရပ်ဆိုင်းသောအချိန်ပင် ဖြစ်သည်ဟု ပညာရှင်များ ပြောလေ့ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကြီးပွားတိုးတက်လိုသူတိုင်းသည် အမြော်အမြင်၊ အသိအလိမ္မာ၊ ဉာဏ်ပညာ တိုးပွားကြောင်း လေ့လာမှတ်သားမှု၊ သုတေသန ပြု စူးစမ်းလေ့လာနေမှုများကို မနားမရပ် မပြတ်မစဲ အမြဲတစေ ပြုနေရန်လိုအပ်သည်ဟု သတိပြုအပ်ပေသည်။)
- (၃) ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ ကံနှင့် ကံ၏ အကျိုးတရားများကို ကိုးစားယုံကြည်မှုရှိခြင်း။
- (၄) ကောင်းသောအကျင့်စာရိတ္တ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။
- (၅) စိတ်ကောင်းစေတနာရှိ၍ စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းတတ်ခြင်း။
- (၆) အမြော်အမြင် အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။
- (၇) ပေးနိုင်ခဲ့သော အရာဝတ္ထုကို ပေးနိုင်ခြင်း။
- (၈) ပြုနိုင်ခဲ့သော အရာဝတ္ထုကို ပြုပေးနိုင်ခြင်း။
- (၉) သည်းခံနိုင်ခဲ့သောအရာကို သည်းခံနိုင်ခြင်း။



- (၁၀) လျှို့ဝှက်အပ်သောစကားကို အဆွေခင်ပွန်းအား ပြောကြားပေးတတ်ခြင်း။
- (၁၁) အဆွေခင်ပွန်း၏ လျှို့ဝှက်အပ်သောအရာတို့ကို ကောင်းစွာ လျှို့ဝှက်ထားတတ်ခြင်း။
- (၁၂) ဘေးရန်အန္တရာယ် ကျရောက်သောအခါတို့၌ ကိုယ်လွတ်ရုန်း၍ စွန့်လွှတ်မသွားတတ်ခြင်း။
- (၁၃) မှန်ကန်တည်ကြည်မှု သမာဓိနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။
- (၁၄) မိမိအား သတိပေးစကား ပြောကြားလာတတ်သူကို ကြည်ဖြူစွာ သည်းခံနာယူတတ်ခြင်း။
- (၁၅) မသင့်မလျော်သော အရာဌာန၊ အမှုကိစ္စတို့၌ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်မှု မပြုတတ်ခြင်း။
- (၁၆) မသင့်မလျော်သည်ကို တွေ့မြင်ပါက ချမ်းသာ ကောင်းစားစေလိုသည့် မေတ္တာစိတ်ရှေ့ထားကာ ကောင်းစွာပြောဆိုဆုံးမတတ်ခြင်း။
- (၁၇) မိမိမိတ်ဆွေမှာ ဥစ္စာကုန်ခန်း ကိုယ်စိတ်နှမ်း၍ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေသော အခါတို့၌ မရိုမသေ၊ မလေးမစား၊ မခန့်မညားမပြုတတ်ခြင်း။
- (၁၈) သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့် ပြည့်စုံ၍ ချီးမွမ်းအပ်သော ဂုဏ်ရှိခြင်း။
- (၁၉) နက်နဲသော သမထ၊ ဝိပဿနာ၊ ဈာန်၊ မဂ်၊ ဖိုလ် စသော သဘောတရားရေးရာ တရားစကားများကို ပြောကြား ပေးတတ်ခြင်း။

ဖော်ပြပါ “ကလျာဏမိတ္တ” မည်သော အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၏ အမှတ်အသား အင်္ဂါလက္ခဏာများသည် အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်၊ သတ္တကနိပါတ်နှင့် အဋ္ဌကနိပါတ်လာ၊ ကလျာဏမိတ္တ အင်္ဂါလက္ခဏာများကို စုပေါင်းဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။

\* \* \*

**အမျိုးကောင်းသားက**

**အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့အပေါ်၌ ပြုကျင့်ရမည့် ဝတ္တရားငါးပါး**

အမောင်သိင်္ဂီလ -

အမျိုးကောင်းသားသည် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့ကို ငါးပါးသော အကြောင်းအင်္ဂါလက္ခဏာတို့ဖြင့် ပြုစုချီးမြှောက် စောင့်ရှောက်အပ်ကုန်၏။ အမျိုးကောင်းသားသည် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့ကို -

- (၁) စားသောက်သုံးဆောင်ဖွယ်ရာ အစားအစာစသည် ပေးကမ်းချီးမြှောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊
- (၂) ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်ရာ ချို့သာပြေပြစ်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊
- (၃) အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို မေတ္တာ စေတနာထားကာ ကောင်းစွာ ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊
- (၄) အဆင့်အတန်း မခွဲခြားဘဲ မိမိနှင့် တန်းတူညီမျှထားကာ ကောင်းစွာဆက်ဆံခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊
- (၅) မချွတ်ယွင်း၊ မဖောက်ပြန် ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သော စကားကို ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ချီးမြှောက်ပြုစု စောင့်ရှောက်အပ်ကုန်၏။



(လင်္ကာ) ပေးကမ်းချီးမြှင့်၊ ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား၊ စီးပွားဆောင်ရွက်  
နှုတ်မြှောက်ချိုသာ၊ သစ္စာမှန်စေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊ ကျင့်လေမိတ်သဟာ။

\* \* \*

### အဆွေခင်ပွန်းတို့က

အမျိုးကောင်းသားအပေါ်၌ ပြန်လည်ပြုကျင့်ရမည့် ဝတ္တရားငါးပါး

အမောင်သိင်္ဂီလ -

အမျိုးကောင်းသားသည် ငါးပါးသော အကြောင်းအင်္ဂါလက္ခဏာ  
တို့ဖြင့် ချီးမြှောက်ပြုစုအပ်ကုန်သော အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့ကလည်း  
အမျိုးကောင်းသားကို ငါးပါးသော အကြောင်းအင်္ဂါလက္ခဏာတို့ဖြင့်  
တုန့်ပြန်ချီးမြှောက် စောင့်ရှောက်အပ်ကုန်၏။

- (၁) မူးယစ်နေသော မိတ်ဆွေကို ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့်  
လည်းကောင်း၊
- (၂) မူးယစ်နေသော မိတ်ဆွေ၏ ပစ္စည်းဥစ္စာများကို စောင့်ရှောက်  
ပေးခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊
- (၃) ကြောက်ရွံ့နေသော မိတ်ဆွေ၏ ကိုးစားအားထားရာ ဖြစ်စေခြင်း  
ဖြင့်လည်းကောင်း၊
- (၄) ဘေးရန်အန္တရာယ် တစ်စုံတစ်ရာနှင့် ကြုံတွေ့လာသောအခါ  
ရှောင်ခွာစွန့်ပစ်မှု မပြုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊
- (၅) ထိုမိတ်ဆွေ၏ သား၊ မြေး၊ မြစ် အဆက်ဆက်တို့ကိုပါ ချီးမြှောက်  
စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ပြန်လည်ချီးမြှောက် စောင့်  
ရှောက်အပ်ကုန်၏။



(လင်္ကာ) မေ့လျော့စောင့်လာ၊ ဥစ္စာစောင့်ရှောက်၊ လန့်ကြောက်မှီရာ၊  
ဘေးလာမပစ်၊ သားမြေးမြစ်ကို၊ စဉ်ဆက်မသွေ၊ ချီးမြှောက်လေ၊  
မိတ်ဆွေတို့ပေါ်မှာ။

\* \* \*

### ရှောင်ကြဉ်ဖွယ်ရာ မိတ်ပျက်ကြောင်းများ

- (၁) အမြဲမပြတ် ဝင်ထွက်သွားလာတတ်ခြင်း။ (သို့မဟုတ်)  
မကြာမကြာ ဝင်ထွက်သွားလာတတ်ခြင်း။
- (၂) အသွားအလာ အဝင်အထွက် နည်းလွန်းခြင်း။ (သို့မဟုတ်)  
အသွားအလာ အဝင်အထွက်ဖြတ်တောက် ထားခြင်း။
- (၃) အချိန်ကာလ အခွင့်အခါ အခြေအနေကို မကြည့်ရှု၊ မဆင်ခြင်ဘဲ  
အလိုက်အထိုက်ကို မသိတတ်ဘဲ မတောင်းသင့်သည့်  
အချိန်ကာလ၌ တောင်းတတ်ခြင်း။
- (၄) မကြာမကြာ တောင်းတတ်ခြင်း။
- (၅) မပေးနိုင်လောက်သော အရာဝတ္ထုကို တောင်းတတ်ခြင်း။  
(သို့မဟုတ်) မတောင်းသင့်သည့်အရာကို တောင်းတတ်ခြင်း။
- (၆) ကိုယ်ချင်းစာနာ၊ သနားကြင်နာမှု မရှိတတ်ခြင်း။
- (၇) ချစ်လွယ်၊ မုန်းလွယ် စိတ်နေစိတ်ထား အပြောင်းအလဲများခြင်း၊  
စိတ်ထားမတည်ငြိမ်ခြင်း။
- (၈) မကြာမကြာ စိတ်ဆိုးတတ်ခြင်း။

(၉) စကားမတည့်၊ ပလီပလာ၊ ခုတစ်မျိုး တော်တော်ကြာ တစ်မျိုး ပြောတတ်ခြင်း။

(၁၀) အပျော်အပါး လောင်းကစားမှု လွန်ကျူးတတ်ခြင်း။

ဤသို့ စသည်ဖြင့် ဟ်တောပဒေသကျမ်းနှင့် ဇာတကအဋ္ဌကထာ စသည်များ၌ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးစေကြောင်း များအဖြစ် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော အစီးအပွားနှင့် ချမ်းသာသုခကို လိုလားသောသူ၊ အဆွေ ခင်ပွန်းကောင်း မိတ်သင်္ဂဟရရှိတိုးပွားလိုသူများအနေဖြင့် မိတ်ပျက် တတ်ကြောင်းကို သတိထားရှောင်ရှားပြီး မိမိဘက်ကလည်း မိတ်ဆွေ ကောင်းကျင့်ဝတ်နှင့် ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားကျင့်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း မိတ်သင်္ဂဟများ ရရှိတိုးပွားအောင် ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ကြရန် ဖြစ်သည်။

### ဆင်ခြင်ကြည့်ရှု သိအောင်ပြု

(လင်္ကာ) မိတ်တု၊မိတ်စစ်၊ ဖြစ်၊မဖြစ်သည်၊ ထက်၊အောက်၊ ထဲ၊ပြင်၊ ဆိုးကောင်းစင်အောင်၊ ဆင်ခြင်ကြည့်ရှု၊ သိအောင်ပြုလော့။

(သြဝါဒထူးဖို့)

### စရိုက်ညီထွေ ကျင့်တတ်စေ

(လင်္ကာ) ဝှက်ဆိုမုသား၊ နှုတ်ချိုပျားနှင့်၊ စီးပွားလိုယောင်၊ ရူပ ဆောင်၍၊ မှားအောင်ပြစ်ရှာ၊ ကြံတတ်စွာသား၊ မေတ္တာချည်းနှီး လူ့ခွေးမြီးနှင့်၊ တစ်သီးတစ်ခြား၊ တစ်ပါးမြို့ရွာ၊ မရှောင်သာ၍၊ မက္ခာ ပေါင်းဖော်၊ ပြုငြားသော်လည်း၊ အပေါ်ကားယှဉ်၊ အထဲကြည့်ကာ

စိတ်ယုဉ်နှိမ့်ချ၊ အဝါးဆ၍၊ ကာလအလိုက်၊ သူ့အကြိုက်ကို၊ စရိုက်ညီထွေ၊ ကျင့်တတ်စေ။

(မာဃဒေဝလင်္ကာ)

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူထားသော အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ တတိယပဏ္ဍာသက၊ ဂိလာနဝဂ်၊ (ပထမ+ဒုတိယ၊ အာယုဿာသုတ်)တို့တွင် လာရှိသော အသက်ရှည်ကြောင်း = (အာယုဿတရားဆယ်ပါး) တို့တွင် (ကလျာဏမိတ္တာစ = ကောင်းသောမိတ်ဆွေရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏) မိတ်ဆွေကောင်းရှိရမည်ဟု ပါရှိပေသည်။ မကောင်းသောမိတ်ဆွေကို အပေါင်းအဖော်ပြုမိလျှင် ဘေးရန်အန္တရာယ်နှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ တိုးပွား၍ အသက်တိုခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ မိတ်ဆွေကောင်းကို ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲ မှီဝဲဆက်ဆံလျှင် ကောင်းဂုဏ်သတင်း ကျော်စောခြင်း၊ တိုးတက်ကြီးပွားချမ်းသာခြင်း၊ ကျန်းမာအသက်ရှည်ခြင်း စသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာတို့ကို ရရှိစေတတ်သည်ဟု ပါရှိပေသည်။

ကောင်းဂုဏ်သတင်း ကျော်စောခြင်း၊ တိုးတက်ကြီးပွားချမ်းသာခြင်း၊ ဘေးကင်းရန်ကင်း ကျန်းမာအသက်ရှည်ခြင်းစသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာတို့ကို လိုလားသောသူတို့သည် အထက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော ရန်သူ (သို့မဟုတ်) အဆွေ ခင်ပွန်းတူတို့၏ အင်္ဂါလက္ခဏာများကိုလည်းကောင်း၊ အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်၊ မိတ္တသုတ္တန်လာ မှီခိုကိုးစား အားထားထိုက်သည့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၏ (၁၉)ပါးသော အင်္ဂါလက္ခဏာများကိုလည်းကောင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် စီးပွားရှာဖွေမှုများဖြစ်သည့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့အပေါ်၌ အပြန်အလှန်



ပြုကျင့်ရမည့် မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ်များကိုလည်းကောင်း၊ ရှောင်ကြဉ်ဖွယ်ရာ မိတ်ပျက်ကြောင်းများကိုလည်းကောင်း သိရှိကြကုန်သည် ဖြစ်၍ ရှောင်သင့်တာရှောင်၊ ဆောင်သင့်တာဆောင်လျက် အဆွေခင်ပွန်းစစ်၊ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းများ ရရှိတိုးပွားအောင် ကျင့်ဆောင်ကြိုးစားကြကုန်ရာ၏။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ (ပထမ၊ ဒုတိယ) အာယုဿသုတ်တို့တွင် လာရီသော အသက်ရှည်ကြောင်း = (အာယုဿ) တရား ဆယ်ပါးကို တူရာ ပေါင်းပါက အထက်တွင် အခန်း (၇)ခန်းဖြင့် အကျယ်ပြဆိုပြီးသည့် အတိုင်း (၇)ပါးသာ ရှိ၏။ ထိုခုနစ်ပါးကို အောက်ပါအတိုင်း လင်္ကာဖြင့် အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားနိုင်ပေသည်။

အင်္ဂုတ္တိုရ်လာ  
အသက်ရှည်ကြောင်းခုနစ်ဖြာ  
အကျဉ်းချုပ်လင်္ကာ

\* \* သင့်ရာကိုမှီ၊ တိုင်းရှည်ကိုသိ၊ စား၏ကြေလွယ်၊  
လှည့်လည်ခါသင့်၊ ကိုယ်ကျင့်ကောင်းမွန်၊ မလွန်ကာမ၊  
မိတ္တကလျာ၊ ပေါင်းယှဉ်ရာသည်၊ ကျန်းမာသက်ရှည်  
စေကြောင်းတည်း။

\* \* \*

အခန်း (၈)

အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်လာ  
မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မူရင်းဟောကြားချက်  
အသက်တိုကြောင်းနှင့် အသက်ရှည်ကြောင်း  
တရားတော်များ

အသက်တိုကြောင်းတရားငါးပါး  
(ပဌမ - အနာယုဿာသုတ်)

(ပါဠိ) ပဉ္စိ မေ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အနာယုဿာ။ ကကမေ ပဉ္စ၊  
အသပ္ပိယကာရီဟောတိ၊ သပ္ပိယေ မတ္တံ နဇာနာတိ၊ အပရိဏာ  
တဘောဇီစ ဟောတိ၊ အကာလစာရီစ ဟောတိ အဗြဟ္မစာရီစ။  
ဣမေခေါ ဘိက္ခဝေ ပဉ္စ ဓမ္မာ အနာယုဿာ။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ပထမ-အနာ ယုဿာသုတ်)

(အနက်) ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး၊ မျှော်တွေးရှုငြား၊  
အိုချစ်သားတို့။ အနာယုဿာ = အသက်ကိုတိုစေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ  
= တရားတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။ ပဉ္စ =  
ငါးပါးသော တရားတို့ဟူသည်။ ကကမေ = အဘယ်နည်းဟူမူ -

(၁) အသပ္ပိယကာရီ = မသင့်မလျော် မလျောက်ပတ်သော အမှုကို ပြုလေ့ရှိသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၂) သပ္ပိယေ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အမှု၌၊ မတ္တံ = အတိုင်းအတာပမာဏကို။ နဇာနာတိ = မသိ။

(၃) အပရိဏတဘောဇီစ = မကြေမကျက်နိုင်သော (ကြေကျက် ခဲသော) အစားအစာကို စားလေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၄) အကာလစာရီစ = အခါမဟုတ်သည်၌ (မသင့်မလျော်သော အချိန်ကာလတို့၌) သွားလာလှည့်လည်တတ်သည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၅) အဗြဟ္မစာရီ စ = မမြတ်သော (မေထုန်) အမှုကို ပြုကျင့် လေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး၊ မျှော်တွေးရှုငြား၊ အိုချစ်သားတို့။

အနာယုဿာ = အသက်ကို တိုစေတတ်ကုန် သော။ ဓမ္မာ =

တရားတို့သည်။ ဣမေခေါပဉ္စ = ဤငါးပါး တည်း။

\* \* \*

အသက်တိုကြောင်းတရားငါးပါး  
(ဒုတိယ - အနာယုဿာသုတ်)

(ပါဠိ) ပဉ္စိမေ ဘိက္ခဝေ အနာယုဿာ။ ကတမေပဉ္စ၊ အသပ္ပိယကာရီဟောတိ၊ သပ္ပိယေမတ္တံ နဇာနာတိ၊ အပရိဏဘောဇီစဟောတိ၊ ဒုဿီလောစ ပါပမိတ္တောစ။ ဣမေခေါ ဘိက္ခဝေ ပဉ္စ ဓမ္မာ အနာယုဿာ။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ဒုတိယ - အနာယုဿာသုတ်)

(အနက်) ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး၊ မျှော်တွေးရှုငြား၊ အိုချစ်သားတို့။ အနာယုဿာ = အသက်ကိုတိုစေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ = တရားတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။ ပဉ္စ = ငါးပါးသောတရားတို့ဟူသည်။ ကတမေ = အဘယ်နည်းဟူမူ -

(၁) အသပ္ပိယကာရီ = မသင့်မလျော် မလျောက်ပတ်သော အမှုကို ပြုလေ့ရှိသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၂) သပ္ပိယေ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အမှု၌။ မတ္တံ - အတိုင်းအတာ ပမာဏကို။ နဇာနာတိ = မသိ။

(၃) အပရိဏတ ဘောဇီစ = မကြေမကျက်နိုင်သော (ကြေကျက်ခဲ့သော) အစားအစာကို စားလေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၄) ဒုဿီလောစ = ကိုယ်ကျင့်သီလ မရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၅) ပါပမိတ္တာ = ယုတ်မာသော (မကောင်းသော) မိတ်ဆွေ ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး၊ မျှော်တွေးရှုငြား၊ အိုချစ်သားတို့။ အနာယုဿာ = အသက်ကိုတိုစေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ = တရားတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။

\* \* \*



အသက်ရှည်ကြောင်းတရားငါးပါး

(ပထမ - အာယုဿသုတ်)

(ပါဠိ) ပဉ္စိမေ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အာယုဿာ။ ကတမေပဉ္စ၊  
သပ္ပိယကာရီဟောတိ၊ သပ္ပိယေ မတ္တံ ဇာနာတိ၊ ပရိဏတ  
ဘောဇီစဟောတိ၊ ကာလစာရီစဟောတိ ဗြဟ္မစာရီစ။ ဣမေခေါ  
ဘိက္ခဝေ ပဉ္စ ဓမ္မာ အာယုဿာတိ။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ပဌမ - အာယုဿာသုတ်)

(အနက်) ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး၊ မျှော်တွေးရှုငြား၊ အို  
ချစ်သားတို့။ အာယုဿာ = အသက်ကိုရှည်စေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ  
= တရားတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့ တည်း။ ပဉ္စ =  
ငါးပါးသောတရားတို့ဟူသည်။ ကတမေ = အဘယ်နည်းဟူမူ -

(၁) သပ္ပိယကာရီ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သောအမှုကို  
ပြုလေ့ရှိသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၂) သပ္ပိယေ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သောအမှု၌။ မတ္တံ =  
အတိုင်းအတာ ပမာဏကို။ ဇာနာတိ = သိတတ်၏။

(၃) ပရိဏတဘောဇီစ = ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစားအစာကို  
စိစစ်ရွေးချယ်၍ စားသုံးလေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၄) ကာလစာရီစ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အချိန် ကာလ  
၌သာ လှည့်လည်သွားလာလေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

- (၅) ဗြဟ္မစာရီစ = မမြတ်သော (မေထုန်) အမှုမှ ရှောင်ကြဉ်သည့် အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်လေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။  
 ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး၊ မျှော်တွေးရှုငြား၊ အို ...  
 ချစ်သားတို့။ အာယုဿာ = အသက်ကို ရှည်စေတတ်ကုန်သော။  
 ဓမ္မာ = တရားတို့သည်။ ဣမေခေါပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။

\* \* \*

**အသက်ရှည်ကြောင်းတရားငါးပါး**  
**(ဒုတိယ - အာယုဿသုတ်)**

(ပါဠိ) ပဉ္စမေ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အာယုဿာ။ ကတမေပဉ္စ၊ သပ္ပါယ ကာရီဟောတိ၊ သပ္ပါယေ မတ္တံ ဇနာတိ၊ ပရိဏ ကဘောဇီစဟောတိ၊ သီလဝါစ ကလျာဏမိတ္တောစ။ ဣမေ ခေါ ဘိက္ခဝေ ပဉ္စ ဓမ္မာ အာယုဿာတိ။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ဒုတိယ - အာယုဿာသုတ်)

(အနက်) ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး၊ မျှော်တွေးရှုငြား၊ အို .... ချစ်သားတို့။ အာယုဿာ = အသက်ကိုရှည်စေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ = တရားတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့ တည်း။ ပဉ္စ = ငါးပါးသောတရားတို့ဟူသည်။ ကတမေ = အဘယ်နည်းဟူမူ -

- (၁) သပ္ပါယကာရီ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သောအမှုကို ပြုလေ့ရှိသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။
- (၂) သပ္ပါယေ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အမှု၌။ မတ္တံ = အတိုင်းအတာ ပမာဏကို။ ဇနာတိ = သိတတ်၏။

- (၃) ပရိဏတဘောဇီစ = ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစားအစာကို စိစစ်ရွေးချယ်၍ စားသုံးလေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။
- (၄) သီလဝါစ = ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။
- (၅) ကလျာဏမိတ္တောစ = ကောင်းသော အဆွေခင်ပွန်း (မိတ်ဆွေကောင်း) ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး၊ မျှော်တွေးရှုငြား၊ အို ...  
 ချစ်သားတို့။ အာယုဿာ = အသက်ကို ရှည်စေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ = တရားတို့သည်။ ဣမေခေါပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။

\* \* \*

**ပြုစုရခက်သော သူနာ**  
**(ပဋ္ဌမ - ဥပဋ္ဌကသုတ် - ၁)**

ရဟန်းတို့ တရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသောသူနာသည် ပြုစုရခက်ခဲသူ ဖြစ်၏။

အဘယ်ငါးမျိုးတို့နည်းဟူမူ -

- (၁) မလျှောက်ပတ်သည်ကို ပြုလေ့ရှိ၏။
- (၂) လျှောက်ပတ်သည်၌ အတိုင်းအရှည်ကို မသိ။
- (၃) မှီဝဲရမည့် ဆေးဝါး ဓာတ်စာတို့ကို ကောင်းစွာ မှီဝဲခြင်းမရှိ။
- (၄) အကျိုးလိုလားသော သူနာပြုအား ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရောဂါတို့သည်ကို တိုး၏ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရောဂါဆုတ်သည်ကို

ဆုတ်၏ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရောဂါတန်သည်ကို တန်၏ ဟူ၍လည်းကောင်း အနာရောဂါ၏ ဖြစ်ပုံကို ထင်ရှားအောင် မပြောတတ်၊ မပြတတ်။

(၅) ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခံခက်သော ဆင်းရဲဝေဒနာတို့ကို သည်းမခံနိုင်၊ သည်းမခံတတ်။

ရဟန်းတို့ ဤတရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသော သူနာသည် ပြုစုရန် ခက်ခဲသူဖြစ်၏။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ပဌမ ဥပဋ္ဌကသုတ်-၁)

\* \* \*

### ပြုစုရလွယ်ကူသောသူနာ

(ပဌမ - ဥပဋ္ဌကသုတ်-၂)

ရဟန်းတို့ တရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသောသူနာသည် ပြုစုရလွယ်ကူသူဖြစ်၏။ အဘယ်ငါးမျိုးတို့နည်းဟူမူ -

- (၁) လျှောက်ပတ်သည်ကို ပြုတတ်၏။
- (၂) လျှောက်ပတ်သည်၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိတတ်၏။
- (၃) မှီဝဲရမည့် ဆေးနှင့် ဓာတ်စာတို့ကို ကောင်းစွာမှီဝဲ၏။
- (၄) အကျိုးလိုလားသော သူနာပြုအား ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရောဂါတိုးသည်ကို တိုး၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရောဂါဆုတ်သည်ကို ဆုတ်၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရောဂါတန်သည်ကို တန်၏ဟူ၍လည်းကောင်း အနာရောဂါ၏ဖြစ်ပုံကို ထင်ရှားအောင် ပြောပြတတ်၏။



ရဟန်းတို့ ဤတရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသောသူနာသည် ပြုစုလွယ်ကူသူ ဖြစ်၏။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ပဌမ ဥပဋ္ဌက သုတ်-၂)

\* \* \*

### သူနာကို ပြုစုရန် မထိုက်တန်သူ

ရဟန်းတို့ တရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသောသူနာပြုသည် သူနာကို ပြုစုရန် မထိုက်တန်။ အဘယ်ငါးမျိုးတို့နည်းဟူမူ-

- (၁) ဆေးကိုလည်းကောင်း၊ ဓာတ်စာကိုလည်းကောင်း စီရင်ရန် မစွမ်းနိုင်။
- (၂) လျှောက်ပတ်သည်၊ မလျှောက်ပတ်သည်ကို မသိတတ်။ မလျှောက်ပတ်သည်ကို ပေးကျွေးဆက်ကပ်၏။ လျှောက်ပတ်သည်ကို ဖယ်ထား၏။
- (၃) အာမိသ၊ လာဘ်လာဘဟူသော အကြောင်းကြောင့် သူနာကို ပြုစု၏။ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် မပြုစု။
- (၄) ကျင်ကြီးကိုလည်းကောင်း၊ ကျင်ငယ်ကိုလည်းကောင်း၊ အန်ဖတ်ကိုလည်းကောင်း၊ တံတွေးကိုလည်းကောင်း ထုတ်ဆောင်ရန် စက်ဆုတ်ရွံ့ရှာ၏။
- (၅) အခါကာလအားလျော်စွာ သူနာကို တရားစကားဖြင့် အကျိုးစီးပွားကို သိမြင်စေလျက် တရားကို ဆောက်တည်စေကာ

တရားကျင့်သုံးရန် ထက်သန်ရွှင်လန်းစေခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်။

ရဟန်းတို့ ဤတရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသောသူနာပြုသည် သူနာကို ပြုစုရန် မထိုက်တန်။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ဒုတိယ ဥပဋ္ဌာကသုတ် - ၁)

\* \* \*

သူနာကို ပြုစုရန် ထိုက်တန်သူ  
(ဒုတိယ - ဥပဋ္ဌာကသုတ် - ၂)

ရဟန်းတို့ တရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသောသူနာပြုသည် သူနာကို ပြုစုရန် ထိုက်တန်၏။ အဘယ်ငါးမျိုးတို့နည်းဟူမူ -

- (၁) ဆေးကိုလည်းကောင်း၊ ဓာတ်စာကိုလည်းကောင်း စီရင်ရန် စွမ်းနိုင်၏။
- (၂) လျှောက်ပတ်သည်၊ မလျှောက်ပတ်သည်ကို သိတတ်၏။ မလျှောက်ပတ်သည်ကို ဖယ်ထား၏။ လျှောက်ပတ်သည်ကို ဆက်ကပ်၏။
- (၃) အာမိသ၊ လာဘ်လာဘာဟူသော အကြောင်းကြောင့် သူနာကို ပြုစုသည်မဟုတ်။ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ပြုစု၏။
- (၄) ကျင်ကြီးကိုလည်းကောင်း၊ ကျင်ငယ်ကိုလည်းကောင်း၊ အန်ဖတ်ကိုလည်းကောင်း၊ တံတွေးကိုလည်းကောင်း ထုတ်ဆောင်ရန် စက်ဆုပ်ရွံရှာလေ့ မရှိ။ မရွံမရှာ ပြုစုတတ်၏။



(၅) အခါကာလအားလျော်စွာ သူနာကို တရားဖြင့် အကျိုးစီးပွားကို သိမြင်စေလျက် တရားကိုဆောက်တည်စေကာ တရားကျင့်သုံးရန် ထက်သန်ရွှင်လန်းစေခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်၏။ ရဟန်းတို့ ဤတရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသော သူနာပြုသည် သူနာကို ပြုစုရန် ထိုက်တန်၏။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ဒုတိယ - ဥပဋ္ဌာကသုတ်-၂)

\* \* \*

## အခန်း (၉)

ဝသဘမင်းအား ဟောကြားသော  
ရောဂါကင်းဝေး အသက်ရှည်ရေးတရား

သီဟိုဠ်ကျွန်း၌ “ဝသဘ” အမည်ရှိသော မင်းကြီးသည် မင်းအဖြစ်သို့ ရောက်လျှင်ရောက်ခြင်း အာယုဒါယ တွက်တတ်သော သူကိုခေါ်၍ အသက်တမ်းပမာဏကို တွက်ချက်စေ၏။ တွက်ချက် တတ်သော ပုဏ္ဏားပညာရှင်က တွက်ချက်ကြည့်ရာ မင်းကြီး၏ အသက်ကြွင်း တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်သာရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည့်အတိုင်း မင်းကြီးအား လျှောက်ထားသံတော်ဦး တင်၏။ မင်းကြီးသည် ထို အကြောင်းကို သိလျှင်သိခြင်း ဟောပြောသူအား အခြားသူတို့ကို မပြောရအောင် ဒင်္ဂါး တစ်ထောင်ပေး၍ နှုတ်ပိတ်၏။ ဟောပြောသူမှ တစ်ပါး အခြားမည်သူမျှ မသိစေရအောင် ပြု၏။





ဝသဘမင်းကြီးသည် အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း၊ အသက်ရှည်ရာ ရှည်ကြောင်း မည်သို့ပြုရမည်ကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် စဉ်းစား၏။ အသိအလိမ္မာ ပညာဗဟုသုတ ကြွယ်ဝတော်မူကြသည့် သံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့အား လျှောက်ထားမေးမြန်းကြည့်ရပါက အဖြေမှန် ရလိမ့်မည်ဟု သတိထားစဉ်းစားမိ၏။ ထို့ကြောင့် နန်းတော်၌ ဆွမ်းကျွေးပွဲအလှူ အစီအစဉ်ပြု၍ သံဃာတော်များအား စိစစ်ရွေးချယ် ပင့်ဆောင်စေပြီး ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်း၏။ ဆွမ်းကိစ္စပြီးသောအခါ

“အန္တရာယ် ကင်းရာကင်းကြောင်း၊ အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း မည်သို့ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်သင့်သည်ကို မိန့်မြွက်ဟောကြားတော်မူပါရန်”

“လက်အုပ်ချီလျက် လျှောက်ထားတောင်းပန်၏။ ထိုအခါ သံဃာတော် တို့က အနာယုဿတရားဆယ်ပါးတို့ကိုလည်းကောင်း၊ အာယုဿ တရားဆယ်ပါးတို့ကိုလည်းကောင်း ဟောကြားတော်မူပြီး အောက်ပါ ဘေးရန်ကင်းဝေး ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးတရားကို ဆက်လက်ဟော ကြားတော်မူ၏။

(ပါဠိ)ပရိဿာဝနဒါနဉ္စ၊ အာဝါသ ဒါန မေဝစ။  
 ဂိလာနဝတ္ထုဒါနဉ္စ၊ ဒါတဗ္ဗံ မနုဇာဓိပ။ ။  
 ကာတဗ္ဗံ ဇိတ္တကာဝါသံ၊ ပဋိသင်္ခီရဏံ တထာ။  
 ပဉ္စသီလသမာဒါနံ၊ ကတ္တာ တံ သာဓုရက္ခိတံ။

ဥပေါသထော ပဝါသောစ၊ ကာတဗ္ဗော ပေါသ ထေဏူတိ။

(အနက်) မနုဇာဓိပ = လူတို့ကိုအစိုးရသော ဝသဘမင်းကြီး။  
 ပရိသဝနဒါနဉ္စ = ရေစစ်အလှူကိုလည်းကောင်း။ အာဝါသ ဒါနမေဝစ = ဇရပ်တန်ဆောင်း၊ ကျောင်း အစရှိသော အဆောက်အဦအလှူကို လည်းကောင်း။ ဂိလာနဝတ္ထုဒါနဉ္စ = လူနာတို့၏ မှီရာဖြစ်သော ဆေးပစ္စည်းအလှူကိုလည်းကောင်း။ ဒါတဗ္ဗံ = ပေးလှူအပ်၏။

ဇိဏ္ဏကာဝါသံ = ဘုရားတန်ဆောင်း, ဇရပ်, ကျောင်း အစရှိသော  
ဟောင်းနွမ်းပျက်စီးသော အဆောက်အဦကို။ ပဋိသင်္ခရဏံ =  
ပြင်ဆင်မွမ်းမံခြင်းကို။ ကာတဗ္ဗံ = ပြုအပ်၏။ တထာ = ထို  
အလှူဒါနတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းမှတစ်ပါး။ ပဉ္စသီလသမာဒါနံ =  
ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်းကို။ ကတ္တာ = ပြု၍။ တံ =  
ထိုငါးပါးသီလကို။ သာဓုရက္ခိတံ = ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်အပ်၏။  
ဥပေါသထေ = ဥပုသ်နေ့၌။ ဥပေါသထောပဝါသော = ရှစ်ပါးသီလ  
ဥပုသ်ဆောက်တည်ခြင်းကိုလည်း။ ကာတဗ္ဗော = ပြုအပ်၏။

လူတို့ကိုအစိုးရသော “ဝသဘ” မင်းကြီး ဘေးရန်အန္တရာယ်  
ကင်းရှင်းခြင်း, ကျန်းမာခြင်း, အသက်ရှည်ခြင်းကို လိုလားသော  
သူသည် ရေစစ်အလှူကိုလည်းကောင်း၊ ဇရပ်, တန်ဆောင်း, ကျောင်း  
အစရှိသော အဆောက်အဦအလှူကို လည်းကောင်း၊ မကျန်းမမာသော  
လူနာတို့၏ မှီရာဖြစ်သော ဆေးပစ္စည်းအလှူကိုလည်းကောင်း  
ပေးလှူအပ်၏။

ဘုရား, တန်ဆောင်း, ဇရပ်, ကျောင်း, လမ်း, တံတား အစရှိသော  
ဟောင်းနွမ်းပျက်စီးနေသော အဆောက်အဦတို့ကို ပြန်လည်ပြုပြင်  
မွမ်းမံအပ်၏။ ထိုအလှူဒါနတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းမှတစ်ပါး ငါးပါးသီလကို  
နေ့စဉ်မပြတ် ခံယူဆောက်တည် စောင့်ရှောက်အပ်၏။ လပြည့်,  
လကွယ်, ရှစ်ရက် ဥပုသ်နေ့တို့ ၌ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော ဥပုသ်သီလကို  
ဆောက်တည်ကျင့်သုံးအပ်၏။ ဗြဟ္မစရိယ အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ရာ၏။  
ဤကုသိုလ်ကောင်းမှု, ဤအကျင့်မြတ်တို့ကို ပြုလုပ်ပါက ဘေးရန်,  
အန္တရာယ်ကင်းရှင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို  
ဖြစ်စေတတ်၏။



ဝသဘမင်းကြီးသည် သံဃာတော်တို့၏ ဟောကြား ညွှန်ပြချက် အတိုင်း ရေစစ်အလှူ၊ သောက်ရေအိုးစင်အလှူ၊ ရေတွင်း၊ ရေကန် အလှူတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဇရပ်၊ တန်ဆောင်း၊ ကျောင်း၊ လမ်းခင်း၊ တံတားဆောက် အစရှိသော အဆောက်အဦအလှူတို့ကိုလည်းကောင်း၊ မကျန်းမမာလူနာများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် သံဃာတော်များအား ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်သော ဆေးပစ္စည်းအလှူတို့ကိုလည်းကောင်း ပေးလှူ၏။

ဟောင်းနွမ်းအိုမင်း ယိုယွင်းပျက်စီးနေသော ဇရပ်၊ တန်ဆောင်း၊ ဘုရား၊ ကျောင်း၊ လမ်း၊ တံတား စသည်တို့ကို ပြုပြင်၏။ ပြင်ဆင်မွမ်းမံ၏။ နေ့စဉ်မပြတ် ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည် စောင့်ထိန်း၏။ လပြည့်၊ လူကွယ်၊ ရှစ်ရက် ဥပုသ်သီတင်းနေ ရောက်တိုင်း ရှစ်ပါးဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်၏။ ဗြဟ္မစရိယအကျင့်ကို ကျင့်၏။

ဝသဘမင်းကြီး၏ သက်တမ်းသည် ပုဏ္ဏားပညာရှိတို့၏ တွက်ချက်မှုအရ မူလဇာတာသက်တမ်း (၁၂)နှစ်မျှသာ ရှိ သော်လည်း ရဟန်းတော် ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့၏ အဆုံးအမကို လိုက်နာ၍ အနာယုဿတရားဆယ်ပါးတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အာယုဿတရား ဆယ်ပါးတို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၊ သံဃာတော်များ ဟောကြား ညွှန်ပြသည့် ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းကြောင်း၊ ကျန်းမာအသက်ရှည် ကြောင်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် (၁၂)နှစ်မျှ သာမက အနှစ် (၄၀)ကျော် ကာလကြာအောင် နန်းစံရကြောင်း မဟာဝင်ကျမ်း၌ လာရှိပေသည်။

ကိုယ်မှာချမ်းမြေ့ ဘေးမတွေ့ဘူး

\* \* အခံပုည၊ ရှိကြသူမှာ၊ ဇာတာမူလ၊ ဇနမ၌၊ ပါပဂြဟ၊  
စီးနင်းကျလည်း၊ ကိုယ်မှတစ်ပါး၊ ခြွေရံများနှင့်၊ ကျွဲနွားမျှသာ၊  
ပျက်စီးရာ၏။ ကိုယ်မှာချမ်းမြေ့၊ ဘေးမတွေ့ဘူး၊ မဟေ့ ကုသိုလ်၊  
လူထိုထိုကား၊ ကိုယ်နှင့်တကွ၊ ပျက်တတ်စွတည့်။

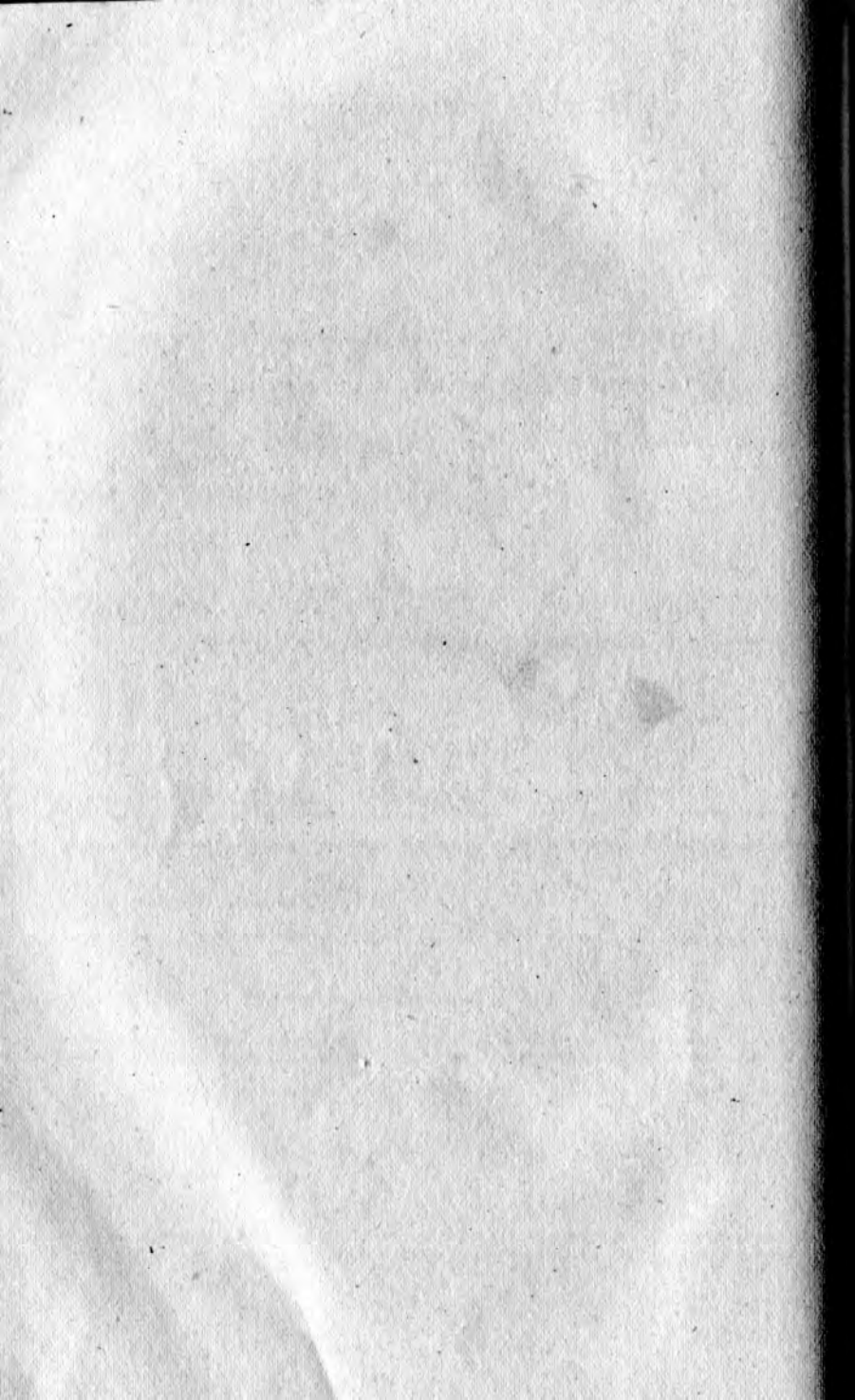
(မဃဒေဝလင်္ကာ - ၁၈၃)

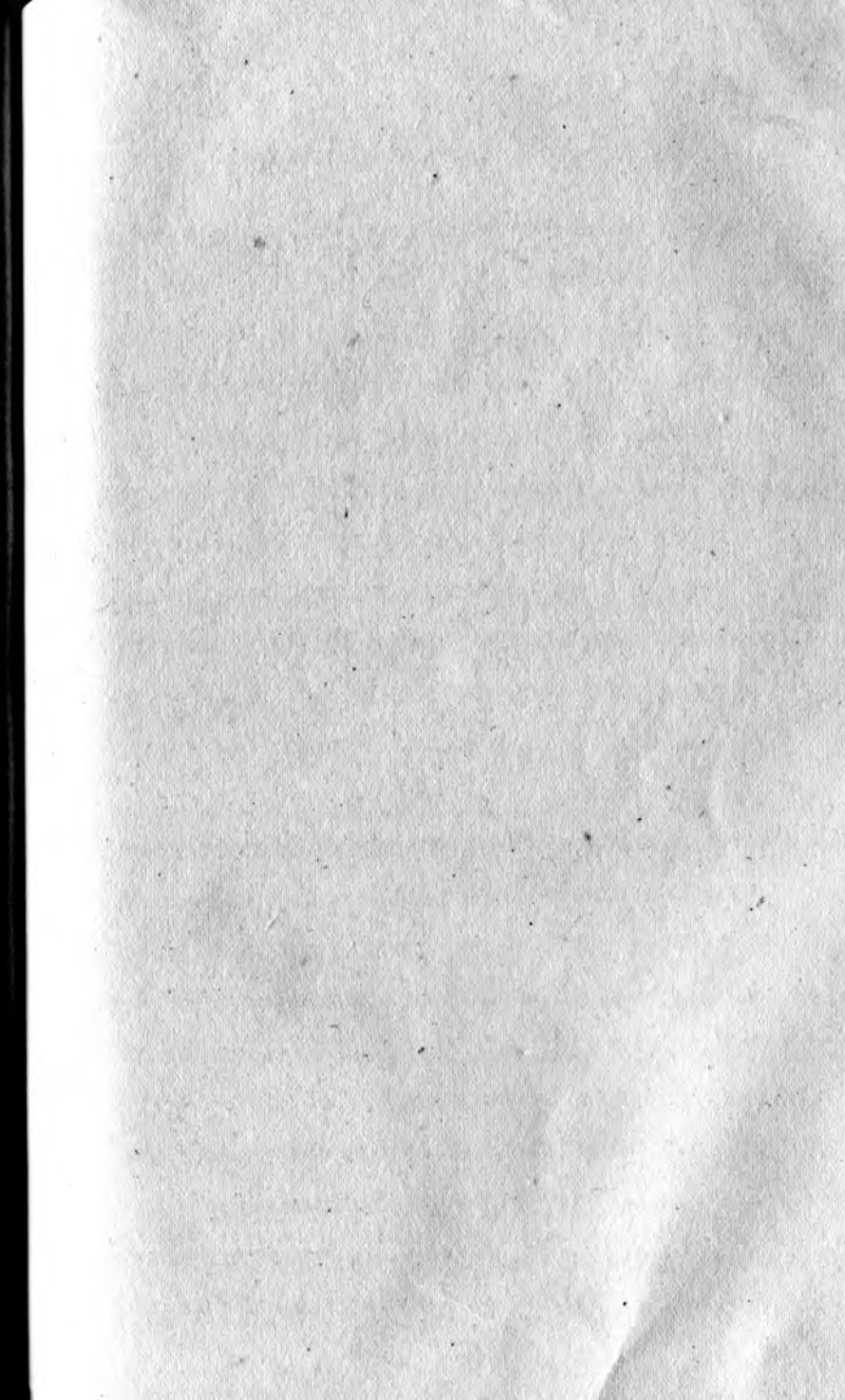
သက်ရှည်ဘုန်းကြီး အံ့မပြီး

\* \* ရေစစ်,ဆေး,ကျောင်း၊ အဟောင်းပြုပြင်၊ ပဉ္စင်အဋ္ဌ၊  
သီလမည်သာ၊ ဤခြောက်ဖြာလည်း၊ ဒီဃာယုက၊ ပုညခေါ်ရိုး၊  
ကျင့်တစ်မျိုးတည်း၊ အားကြီးသီမူ၊ ဆောက်တည်ပြုက၊ ယခုဒိဋ္ဌ၊  
ဤဘဝ၌၊ သုခပွားစည်၊ စည်းစိမ်တည်၍၊ သက်ရှည်ဘုန်းကြီး၊  
အံ့မပြီးအောင်၊ ပွဲချီးလူ့ဘောင်၊ ကောင်းကျိုးဆောင်၏။

(မဃဒေဝလင်္ကာ - ၂၄၉)

\* \* \*







ပရိတ်တော်များကို နေ့အလိုက် ရွတ်လေ့ရှိကြပုံ

အချို့သော ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၊ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီးများနှင့် ဝတ်အသင်းများသည် ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်ကို နေ့အလိုက် ရွတ်ဆိုလေ့ရှိတတ်ကြသည်။

- (၁) တနင်္ဂနွေနေ့တွင် သမန္တာမှ နာနာဥပဒ္ဒဝတောဝါ အာရက္ခံ ဂဏှန္တု တိုင်အောင် နိဒါန်းကိုးပုဒ်နှင့် မင်္ဂလသုတ်ကိုလည်းကောင်း၊
- (၂) တနင်္လာနေ့တွင် သမန္တာမှ နာနာဥပဒ္ဒဝတောဝါ အာရက္ခံ ဂဏှန္တု တိုင်အောင် နိဒါန်းကိုးပုဒ်နှင့် ရတနာသုတ်ကိုလည်းကောင်း၊
- (၃) အင်္ဂါနေ့တွင် သမန္တာမှ နာနာဥပဒ္ဒဝတောဝါ အာရက္ခံ ဂဏှန္တု တိုင်အောင် နိဒါန်းကိုးပုဒ်နှင့် မေတ္တာသုတ်ကိုလည်းကောင်း၊
- (၄) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် သမန္တာမှ နာနာဥပဒ္ဒဝတောဝါ အာရက္ခံ ဂဏှန္တု တိုင်အောင် နိဒါန်းကိုးပုဒ်၊ ခန္ဓသုတ်၊ မောရသုတ်နှင့် ဝဇ္ဇသုတ်ကိုလည်းကောင်း၊
- (၅) ကြာသပတေးနေ့တွင် သမန္တာမှ နာနာဥပဒ္ဒဝတောဝါ အာရက္ခံ ဂဏှန္တု တိုင်အောင် နိဒါန်းကိုးပုဒ်နှင့် ဓဇဂ္ဂသုတ် ကိုလည်းကောင်း၊
- (၆) သောကြာနေ့တွင် သမန္တာမှ နာနာဥပဒ္ဒဝတောဝါ အာရက္ခံ ဂဏှန္တု တိုင်အောင် နိဒါန်းကိုးပုဒ်နှင့် အာဠာနာဠိယသုတ်ကိုလည်းကောင်း၊
- (၇) စနေနေ့တွင် သမန္တာမှ နာနာဥပဒ္ဒဝတောဝါ အာရက္ခံ ဂဏှန္တု တိုင်အောင် နိဒါန်းကိုးပုဒ်၊ အင်္ဂုလိမာလသုတ်၊ ဗောဇ္ဈင်သုတ်နှင့် ဥပ္ပဏှသုတ်တို့ကိုလည်းကောင်း ရွတ်ဆိုလေ့ရှိကြသည်။

ပရိတ်တော်များကို မိမိတို့လိုလားသလောက် တစ်သုတ်၊ နှစ်သုတ် စသည် မိမိနှစ်သတ်မှတ် ပိုင်းခြားထားချက်အရ ရွတ်ဆို၍ ပြီးဆုံးသည်

အခါတိုင်း ပရိတ်တော်၏အဆုံးတွင် ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃဂုဏ်၊ ယံဒန္တိမိတ္တံ (၃)ဂါထာ နှင့် ဘဝတုသဗ္ဗမင်္ဂလံ (၃)ဂါထာ တို့ကိုပါထည့်၍ ရွတ်ဆို နိဂုံးချုပ်ပေးနိုင်လျှင် ပို၍ကောင်းပေသည်။

\* \* \*

### အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ ဆုတောင်းပါ

အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပရိတ်တော်ကို မရွတ်ဆိုမီ ပရိတ်တော် အစဉ်လည်းကောင်း၊ ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ပြီးသည်၏ အဆုံး၌ လည်းကောင်း၊ အဓိဋ္ဌာန်ပြုလေ့၊ အာသီသပတ္တနာ တောင့်တလွှာပြုလေ့ ရှိတတ်ကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပေသည်။ ဥပမာ - မိမိအတွက် ရည်ရွယ်ပါက ဣမံပရိတ္တံ မံ ရက္ခတု = (ဤပရိတ်တော်သည် ငါ့ကို စောင့်ရှောက်ပါစေ။) မေတ္တပရိတ္တံ အာရောဂျတ္တာယ မံ ရက္ခတု = (မေတ္တ သုတ်ပရိတ်တော်သည် ငါ့ကို အနာရောဂါ ကင်းရှင်းစေခြင်းငှာ စောင့်ရှောက်ပါစေ။) မေတ္တပရိတ္တံ မင်္ဂလတ္တာယ မံ ရက္ခတု = (မေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်သည် ငါ့ကို စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ပညာပွားတိုး၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ၊ မင်္ဂလာသုခ၊ ရရှိပြည့်စုံစေခြင်းငှာ စောင့်ရှောက် ပါစေ။) သူတစ်ပါးအတွက် အများကို ရည်ရွယ်ပါက ဣမံပရိတ္တံ ဝေါရက္ခတု = (ဤပရိတ်တော်သည် သင်တို့အား စောင့်ရှောက်ပါစေ) မေတ္တပရိတ္တံ အာရောဂျတ္တာယ ဝေါရက္ခတု = (မေတ္တသုတ်ပရိတ် တော်သည် သင်တို့ကို အနာရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာစေခြင်းငှာ စောင့်ရှောက်ပါစေသတည်း။) မေတ္တပရိတ္တံ မင်္ဂလတ္တာယ ဝေါရက္ခတု = မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်သည် သင်တို့ကို စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ပညာပွားတိုး၊ ဖွံ့ဖြိုးချမ်းသာ၊ မင်္ဂလာသုခ ရရှိစေခြင်းငှာ စောင့်ရှောက်ပါစေသတည်း)



စသည်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ တောင့်တမှုဖြင့် ရွတ်လေ့ရှိတတ်ကြသည်  
ကိုလည်း တွေ့ရှိမှတ်သားရဖူးပေသည်။

တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု မင်းကွန်း  
ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ မဟာထေရ်မြတ်ကြီးသည်  
လည်းကောင်း၊ အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မ ဇောတိကဓဇ တောင်တန်း  
သာသနာပြုဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဥတ္တမသာရမဟာထေရ်မြတ်ကြီး  
သည်လည်းကောင်း အဓိဋ္ဌာန်ပြုတောင့်တမှုဖြင့် ရွတ်ဆိုတော်မူလေ့ရှိ  
ကြသည်ကို အသံသွင်းတိတ်ခွေများ၌ နာကြားမှတ်သားရဖူးပေသည်။  
နောက် မှတ်သားစရာ သာဓကတစ်ခုမှာ ရှေးယခင်က သီဟိုဠ်ကျွန်း၌  
ရဟန်းငယ်တစ်ပါး ဒီဃဝါပီအမည်ရှိသော စေတီတော်၏ ထိပ်ဖျားသို့  
တက်၍ ချွတ်ယွင်းပျက်စီးနေသည်တို့ကို အင်တေဖြင့် ပြုပြင်  
ပြင်ဆင်နေ၏။ ထိုသို့ ပြင်ဆင်နေစဉ် စေတီတော်၏ ထိပ်ဖျားမှ  
မတော်တဆလိမ့်ကျရာ အောက်မှာရှိနေကြသော ရဟန်းတော်တို့က  
မြင်၍ “ငါ့ရှင် ဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်တော်ကို သတိရလိုက်ပါ” ဟု  
သတိပေးကြ၏။ ထိုအခါ ရဟန်းငယ်သည် ဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်တော်ကို  
သတိရ၍ “ဓဇဂ္ဂပရိတ္တံ မံ ရက္ခတု - ဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်တော်သည်  
ငါ့ကို စောင့်ရှောက်ပါစေ” ဟု စိတ်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ပြု တောင့်တရွတ်ဆို  
လိုက်သဖြင့် စေတီတော်မှ အုတ်နှစ်ချပ်ထွက်ကျပြီး အောက်မှ ခံပေးလာ  
သဖြင့် အသက်မသေ ချမ်းသာရာ ရခဲ့ဖူးပေသည်။ မိမိ အလိုရှိရာကို  
ဉာဏ်ရှိသလို အဓိဋ္ဌာန်ပြု တောင့်တနိုင်ပေသည်။

\* \* \*

ဘေးရန်ကင်းဝေး ချမ်းသာရေးအတွက် အမြတ်ဆုံးတရား

ပရိတ်တော်များသည် ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာဂုဏ်၊ သစ္စာဂုဏ်၊ မေတ္တာဂုဏ်များဖြင့် ဟောကြား ဖွဲ့သီထားသည် ဖြစ်သောကြောင့် ပရိတ်တော်တို့၏ စွမ်းအင်ကို ဤ၍၊ ဤမျှဟု တိုင်းတာပြောဆိုရန် မိလွယ်ကူပေ။

\* ဧတံ ခေါ သရဏံ ခေမံ၊ ဧတံ သရဏ မုတ္တမံ။

ဧတံ သရဏ မာဂမ္မ၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမုစ္စတိ။

(ဓမ္မပုံဒါ၊ ဗုဒ္ဓဝဂ်၊ အဂ္ဂိဒတ္တပုဏ္ဏားနှင့် သရဏဥပသကာဝတ္ထု)

\* ဧတံသရဏံ = ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ဟုဆိုအပ်သော၊ ဤကိုးကွယ်တရား၊ ရတနာမြတ်သုံးပါးသည်။ ခေမံ = အမျိုး မျိုးသောဘေး၊ အမျိုးမျိုးသောရန်၊ အမျိုးမျိုးသောအန္တရာယ်တို့ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကင်းပျောက်စေနိုင်၏။ ဧတံသရဏံ = ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာဟု ဆိုအပ်သော၊ ဤကိုးကွယ်ရာတရား ရတနာမြတ် သုံးပါးသည်။ ဥတ္တမံ = တစ်လောကလုံး၌၊ အမြတ်ဆုံးသော တရား လည်း ဖြစ်ပါပေ၏။ ဧတံသရဏံ = ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ဟု ဆိုအပ်သော ဤကိုးကွယ်ရာတရား ရတနာမြတ်သုံးပါးကို။ အာဂမ္မ = အကြောင်းပြု၍။ သဗ္ဗဒုက္ခာ = ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ၊ အဖြာဖြာ အဖုံဖုံ၊ အလုံးစုံသော ဆင်းရဲမှု။ ပမုစ္စတိ = လွတ်မြောက်စေနိုင်၏။

\* \* \*



မကြံစည်နိုင်သောအကျိုး

\* ဧဝံ အစိန္တိယာ ဗုဒ္ဓါ၊ ဗုဒ္ဓဓမ္မာ အစိန္တိယာ။  
 အစိန္တိယေ ပသန္နန္တံ၊ ဝိပါကော ဟောတိ အစိန္တိယော။  
 (ဗုဒ္ဓကနိကာယံ၊ ထေရာအပဒါန်ပါဠိ၊ ဗုဒ္ဓဝဂ်၊ ဗုဒ္ဓအပဒါန်)

\* ဗုဒ္ဓါ = ဘုရားရှင်တို့ကို။ ဧဝံ = ဤနည်း၊ ဤပုံ၊ ဤသို့။  
 ဖြစ်လိမ့်မည်ဟူ၍။ အစိန္တိယာ = မကြံစည်နိုင်ကုန်။ ဗုဒ္ဓဓမ္မာ =  
 ဘုရားရှင်၏ တရားတော်တို့ကို။ ဧဝံ = ဤနည်း၊ ဤပုံ၊ ဤသို့။  
 ဖြစ်လိမ့်မည်ဟူ၍။ အစိန္တိယာ = မကြံစည်နိုင် ကုန်။ အစိန္တိယေ =  
 မကြံစည်နိုင်သော ဘုရားရှင်နှင့် ဘုရားရှင် ၏တရားတော်တို့။ ပသန္နန္တံ  
 = ကြည်ညိုကုန်သောသူတို့ အား။ အစိန္တိယော = မကြံစည်နိုင်သော။  
 ဝိပါကော = အကျိုးသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

\* ဘုရားရှင်တို့ကို ဤသို့၊ ဤသို့ဟု မကြံစည်နိုင်ကုန်။ ဘုရားရှင်  
 တို့၏ တရားတော်တို့ကို ဤသို့၊ ဤသို့ ဟုမကြံစည်နိုင်ကုန်။  
 မကြံစည်နိုင်သော ဘုရားရှင်နှင့် ဘုရားရှင်၏ တရားတော်တို့ ကြည်ညို  
 ကုန်သောသူတို့အား မကြံစည်နိုင်သော အကျိုးသည် ဖြစ်၏။

\* \* \*

### ပရိတ်တော်များနှင့် အကျိုးသွား

#### (က) မင်္ဂလာသုတ်ပရိတ်တော်

မထင်ရှားသော နတ်သားတစ်ဦးအား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည်။ ၎င်းမင်္ဂလာသုတ်ကို အနက်အဓိပ္ပာယ် သိရှိနားလည်အောင် လေ့လာပြီး အမြဲမပြတ် ရွတ်ဆိုပွားများ လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်တမလွန် နှစ်တန်သော လောက၌အမျိုးမျိုးသော ဘေးရန်အန္တရာယ်များမှ ကင်းဝေးလွတ်မြောက်နိုင်ခြင်း၊ လောကီလောကုတ္တရာကောင်းကျိုး ချမ်းသာမင်္ဂလာ အစီးအပွား တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းနိုင်ခြင်း အစရှိသော ကောင်းကျိုးကျေးဇူးများကို တိုးပွားရရှိစေနိုင်ပေသည်။

#### (ခ) ရတနသုတ်ပရိတ်တော်

အရှင်အာနန္ဒာအား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ဝေသာလီပြည်တွင် ရောဂါမနုဿ ဒုဗ္ဗိက္ခ = အဖျား အနာရောဂါဘေး၊ မစိမ်းသူရဲ၊ သင်းကွဲပြိတ္တာ၊ တစ္ဆေမြေဘုတ်၊ နတ်ဘီလူး၊ နတ်မိစ္ဆာစသည်တို့ နှောင့်ယှက်နှိပ်စက်ခြင်း ခံရသောဘေးနှင့် အစာရေစာရှားပါးစီးပွားရေးကျဆင်း ပျက်ပြားရခြင်းဘေးဟူသော ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါး ဖြစ်ပွားဆိုက်ရောက်ရာ၌ အရှင်အာနန္ဒာနှင့် ရဟန်းတော်ငါးရာတို့ ဝေသာလီပြည်ကို လှည့်ပတ်ပြီး ယင်းရတနသုတ်ပရိတ်တော်ကို ညဉ့်သုံးယာမ်ပတ်လုံး ရွတ်ဆိုတော်မူကြသဖြင့် ဝေသာလီပြည်သူပြည်သားများ ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ လွတ်မြောက်ခဲ့ကြရသည်။ ဆင်းရဲလွတ်ကင်း၍ ချမ်းသာခြင်းကို ရရှိခဲ့ကြသည်။

F-15A



(ဂ) မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်

ဟိမဝန္တာတောင်ခြေ၌ သီတင်းသုံးတော်မူကြသော ရဟန်းတော်  
 ငါးရာတို့အား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ၎င်းရဟန်း  
 ငါးရာတို့သည် ဤမေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပွားများ  
 တော်မူကြ၍ နတ်များ၏ ဟန်တားနှောင့်ယှက်ခံခြင်းများမှ လွတ်ကင်း  
 ကြရုံမျှမက နတ်များ၏ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုကိုပါ ကောင်းစွာရရှိကာ  
 ချမ်းသာစွာ တရားအလုပ်အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် မဂ်ချမ်းသာ  
 ဖိုလ်ချမ်းသာများအထိ ရရှိခဲ့ကြသည်။ မေတ္တာဟူသည် နတ်လူချစ်ဆေး  
 ရှုတိုင်းမွေး ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မေတ္တာအကျိုး တန်ခိုးဝေဝေ  
 အသင်္ချေဟူ၍လည်းကောင်း မေတ္တာ၏ တန်ခိုးစွမ်းအင် အာနိသင်များကို  
 အမျိုးမျိုးဖော်ပြကြသည်။

(ဃ) ခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်

မြတ်စွာဘုရား သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်း၌ သီတင်း  
 သုံးနေတော်မူစဉ် မြွေကိုက်ခံရသော ရဟန်းတစ်ပါးအား အကြောင်းပြု၍  
 ဝိရုပက္ခ အစရှိသော မြွေနဂါးတို့၌ မေတ္တာပွားရန် ဤခန္ဓသုတ်  
 ပရိတ်တော်ကို ဟောကြားတော်မူ၏။ ဤခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်သည်  
 ပြင်းထန်သောအဆိပ်ရှိသော မြွေအမျိုးမျိုးတို့၏ ဘေးရန်ကို  
 လည်းကောင်း၊ အခြားအဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတို့၏ ဘေးရန်ကို  
 လည်းကောင်း၊ အခြားအမျိုးမျိုးသော ဘေးရန်တို့ကိုလည်းကောင်း  
 မလာမရောက်စေရအောင် ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ပေးတတ်၏။ ထိုသို့  
 မိမိ၏ လုံခြုံမှု၊ အကာအကွယ် အစောင့်အရှောက်ဖြစ်စေမှုအတွက်  
 ခန္ဓသုတ်ပရိတ် အရံအတားကို ရွတ်ဆိုပွားများကြရန် မြတ်စွာဘုရား

ဟောကြားတော်မူ၏။ ဤခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်သည် ဝိရုပက္ခ အစရှိသော မြွေနဂါးများကို မေတ္တာပွား၊ မေတ္တာပို့သော ပရိတ်တော်ဖြစ်သည်။

(င) မောရသုတ်ပရိတ်တော်

ရဟန်းတော်များအား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည်။ ရန်သူအနှောင်အဖွဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးလွတ်မြောက်စေရန် ရွတ်သော ပရိတ်တော်ဖြစ်သည်။ ဂေါတမဘုရားအလောင်း ဥဒေါင်းမင်း ဘဝက ဤပရိတ်တော်ကို အမြဲရွတ်သောကြောင့် မင်းခြောက်ဆက် တိုင်တိုင် ရန်သူဘေးမှ ကင်းဝေးလွတ်မြောက်ခဲ့သည်။ နေမင်းနှင့် ဘုရား၊ တရားတို့ကို ကြည်ညိုမြတ်နိုး ရိုသေစွာ ရှိခိုးလျက် တိုင်တည် အဓိဋ္ဌာန်ပြုကာ အန္တရာယ်ကင်းအောင် အရံအထားပြုသော ပရိတ် တော်ဖြစ်သည်။

(စ) ဝဇ္ဇသုတ်ပရိတ်တော်

ရဟန်းတော်များအား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည်။ မီးဘေးမှ ကင်းဝေးလွတ်မြောက်ရန်အတွက် ရွတ်ဆိုသော ပရိတ်တော် ဖြစ်သည်။ ဘုရားလောင်း ငုံးမင်းဘဝက ဤပရိတ်တော်ဖြင့်ပင် မီးဘေးမှ ကင်းဝေးလွတ်မြောက်ခဲ့သည်။ အမှန်တရားကို ဖော်ထုတ် ရွတ်ဆို၍ သစ္စာပြုထားသော ပရိတ်တော်ဖြစ်သည်။

(ဆ) ဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်တော်

ရဟန်းတော်များအား မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူသည်။ ဤဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်တော်ကို အောက်မေ့အမှတ်ရရှိမျှဖြင့်ပင် ကောင်းက

၌ ဖြစ်စေကာမူ မြေပြင်မှာကဲ့သို့ပင် ထောက်ရာ၊ တည်ရာကို ရစေနိုင်သည်။ သီဟိုဠ်ကျွန်း၌ ရဟန်းငယ်တစ်ပါးသည် ဒီဃဝါပီစေတီတော်၏ အထက်အမြင့်မှ လိမ့်ကျရာ ဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်တော်ကို အမှတ်ရ၍ “ဓဇဂ္ဂပရိတ္တံ မံ ရက္ခတု = ဓဇဂ္ဂပရိတ်တော်သည် ငါ့ကို စောင့်ရှောက်ပါစေ” ဟု တောင့်တ၍ စိတ်ဖြင့်ဆိုလိုက်သဖြင့် စေတီတော်မှ အုတ်နှစ်ချပ်ထွက်ပြုကာ အောက်မှခံပေးလာသဖြင့် ချမ်းသာရာရခဲ့ပေသည်။ ပရိတ်တော်တစ်ခုလုံးကို ကိုယ်တိုင်ရွတ်ဆိုနိုင်မည်ဆိုပါက အဘယ်မှာ ဆိုဖွယ်ရာ ရှိပါအံ့နည်း။ ဤဓဇဂ္ဂ ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် ဘီလူးဘေး၊ ခိုးသူဘေးစသော အမျိုးမျိုးသော ဘေးရန်များမှလည်း လွတ်ကင်းနိုင်ပေသည်။

(၈) အာဇ္ဇာနာဠိယသုတ်ပရိတ်တော်

ဝေဿဝဏ်နတ်မင်းကြီး၏ လျှောက်ထားချက်အရ ရဟန်းတော်များအား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည်။ နတ်ဘီလူး၊ နတ်မိစ္ဆာများ မနှိပ်စက်၊ မညှဉ်းဆဲစေရေး၊ အစောင့်အရှောက်ရစေရေးအတွက် ရွတ်ရသော ပရိတ်တော် ဖြစ်သည်။

(၉) အင်္ဂုလိမာလသုတ်ပရိတ်တော်

မြတ်စွာဘုရား၏ ညွှန်ကြားသင်ပြပေးမှုအရ အင်္ဂုလိမာလမထေရ်ရွတ်သော သစ္စာပြုပရိတ်တော်ဖြစ်သည်။ သားမဖွားနိုင်သော အမျိုးသမီးများအား သားဖွားနိုင်စေရန်ရွတ်သော သစ္စာပြုပရိတ်တော် ဖြစ်သည်။

(ည) ဗောဇ္ဈင်သုတ်ပရိတ်တော်

ရဟန်းတော်များအား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ အဖျားအနာစသည် ရောဂါများကင်းစေရန်ရွတ်သော ပရိတ်တော် ဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရား၊ အရှင်ကဿပနှင့် အရှင် စုန္ဒတို့ မကျန်းမမာ ရောဂါဖြစ်ကြရာ၌ ဤဗောဇ္ဈင်သုတ် ပရိတ်တော်ကိုပင် ရွတ်ဆို၊ နာကြား၊ ပွားများကြသဖြင့် ရောဂါကင်းပျောက်၊ ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်ခဲ့ရပေသည်။ အမှန်အားဖြင့် ဤဗောဇ္ဈင်သုတ်ပရိတ်တော်သည် ရွတ်ဆိုရုံ၊ နာကြားရုံမျှဖြင့် ရပ်တန့်နေရမည့် ပရိတ်တော် မဟုတ်ပေ။ မိမိ၏သန္တာန်၌ ဗောဇ္ဈင်တရားများ အမှန်တကယ် ဖြစ်ပွား ပေါ်ပေါက် လာအောင် အားထုတ်ရမည့်တရား ဖြစ်သည်။

(ဋ) ပုဗ္ဗဏှသုတ်ပရိတ်တော်

မကောင်းသော ဥပါဒ်ဘေးဒဏ်၊ ရန်အသွယ်သွယ်၊ အန္တရာယ် အမျိုးမျိုးတို့မှ လွတ်ကင်းပပျောက်ရန်နှင့် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ မင်္ဂလာများ တိုးပွားစေရန်အတွက် ရွတ်ရသော ပရိတ်တော်ဖြစ်သည်။

\* \* \*





ပရိတ်တန်ခိုးကြောင့် အသက် (၁၂၀)ရှည်သော  
အာယုဝဗုဒ္ဓသတို့သား

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား လက်ထက်တော်ကာလတွင် “ဒီဃလင်္ဘီက” အမည်ရှိသောမြို့၌ ပုဏ္ဏားသူငယ်ချင်း နှစ်ယောက်တို့ ရှိကြ၏။ ထိုပုဏ္ဏားသူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်တို့သည် သာသနာပရသေ့ရဟန်းအဖြစ်ဖြင့် လေးဆယ့်ရှစ်နှစ်ကာလပတ်လုံး “တပစရဏ” အမည်ရှိသော သာသနာပပုဂ္ဂိုလ်တို့ ကိလေသာခေါင်းပါးအောင် ကျင့်သောအကျင့်ကို ကျင့်ကြ၏။ ရသေ့ရဟန်းပြုနေကြသော ထိုပုဏ္ဏားနှစ်ယောက်တို့တွင် တစ်ယောက်သည် “ငါသည် ဤသို့ ရသေ့ရဟန်း ဘဝဖြင့်နေပါက ငါ၏ အဆက်အနွယ်သည် ပျောက်ပျက်ပေလိမ့်မည်။ အဆက်အနွယ် မပျောက်မပျက်စေရေး၊ အဆက်အနွယ်တည်တံ့စေရေးအတွက် လူထွက်ဦးမှ ဖြစ်မည်” ဟု ကြံစည်စဉ်းစား၍ လူထွက်ရန် ဆုံးဖြတ်ပြီး မိမိကျင့်အပ်သော “တပစရဏအကျင့်” ကို သူတစ်ပါးအား ရောင်းချ၏။ နွားတစ်ရာ၊ အသပြာတစ်ရာ နှင့်တကွ မယားတစ်ယောက်ကို ရ၏။ စီးပွားဥစ္စာလုပ်ကိုင်၍ စီးပွားဥစ္စာများ စုမိဆောင်းမိရှိလာ၏။

ထိုရသေ့လူထွက် ပုဏ္ဏားလင်မယားတို့တွင် နှစ်များမကြာခင် သားယောက်ျားလေးတစ်ယောက် ဖွားမြင်ရရှိလာ၏။ သားယောက်ျားလေးရလာသောအခါ ပုဏ္ဏားသည် ရသေ့ဘဝက အတူနေတရား ကျင့်လာခဲ့သော အဖော်ပုဏ္ဏားရသေ့အား သတိရမိ၏။ အဖော်ပုဏ္ဏားရသေ့သည်လည်း အရပ် တစ်ပါးသို့သွား၍ သီတင်းသုံးနေရာမှ သတိရ၍ မကြာမီပင် ဒီဃလင်္ဘီကမြို့သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာ၏။ ပုဏ္ဏားသည်

လည်း အဆွေခင်ပွန်း ပုဏ္ဏားရသေ့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာ ကြောင်း သတင်းစကားကြားရသောအခါ မယားနှင့် သားကို ခေါ်ဆောင်၍ ဖူးမြော်ပူဇော်ရန် သွားကြ၏။

ရသေ့ကြီးထံသွားရောက်သောအခါ သားကို မိခင် ပုဏ္ဏားမ၏ လက်၌ အပ်ထား၍ ကိုယ်တိုင်ဦးစွာ ရှိခိုးကန်တော့ ၏။ ပုဏ္ဏားမသည် လည်း သားကို ဖခင်ပုဏ္ဏားကြီးလက်၌ အပ်ထား၍ ကိုယ်တိုင် လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးကန်တော့၏။ လှူဖွယ်ပစ္စည်းဝတ္ထုများကိုလည်း လှူဒါန်းပူဇော်၏။ ရသေ့ကြီးက ပုဏ္ဏားလင်မယားတို့အား “ဒီဃာယုကာဟောထ = သင်တို့သည် အသက်ရှည်ကြပါစေ” ဟု ဆုပေး၏။ မိဘနှစ်ပါး တို့ ရှိခိုးကန်တော့ကြပြီးနောက် သားငယ်ကို ရသေ့ကြီးအား ရှိခိုးကန်တော့စေသောအခါ၌မူ ရသေ့ကြီးက ဆု မပေးတော့ပေ။ ဆိတ်ဆိတ်သာနေတော့၏။

### အန္တရာယ်ရှိနေ၍ ဆုမပေး

ဆိုအခါ ပုဏ္ဏားလင်မယားတို့က ရသေ့ကြီးအား -

“အရှင်ဘုရား ... တပည့်တော်တို့ ရှိခိုးဦးချ ကန်တော့ကြစဉ် အခါက ဆုပေးပါလျက် တပည့်တော်တို့၏သား ရှိခိုး ကန်တော့ သောအခါ အဘယ့်ကြောင့် ဆုမပေးရပါသနည်း။ တပည့်တော်တို့ သားမှာ အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာ ရှိပါသလား”

“ဒါယကာပုဏ္ဏား... ဤသူငယ်အား အန္တရာယ်ရှိပေ၏။”

“အရှင်ဘုရား... အဘယ်မျှလောက် အသက်ရှည်ပါအံ့ နည်း”

“ဒါယကာပုဏ္ဏား... တားမြစ်နိုင်အံ့သောအကြောင်းကို မသိ”

“အရှင်ဘုရား... အဘယ်သူသည် သိနိုင်ပါအံ့နည်း”

“ရဟန်းဂေါတမသည် သိနိုင်ရာ၏။ ထိုရဟန်း ဂေါတမ၏ အထံသို့သွား၍ မေးပါလေလော့”

“အရှင်ဘုရား...ရဟန်းဂေါတမဆီသွားပါက တပည့်တော်၏ အကျင့် ဆုတ်ယုတ်ပါလိမ့်မည်။ အကျင့်ဆုတ်ယုတ်မည်ကို ကြောက် ပါသည်”

“ဒါယကာပုဏ္ဏား ... သင်သည် အကယ်၍ သင်၏ သားကို ချစ်ခင်ခြင်းရှိပါက အကျင့်ဆုတ်ယုတ်ခြင်းကို မကြံစည် မစဉ်းစားပါနှင့်။ ရဟန်းဂေါတမအထံသို့သွား၍ မေးသာမေးပါ”

ပုဏ္ဏားလင်မယားတို့သည် သား၌ ပြင်းစွာသောချစ်ခြင်းရှိသည် ဖြစ်သောကြောင့် ရသေ့ကြီး၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား၏အထံသို့ သားငယ်အား ခေါ်ဆောင်၍ သွားကြ၏။ မြတ်စွာဘုရားထံရောက်သောအခါ ပုဏ္ဏားကြီးက ရှေးဦးစွာ မိမိ ကိုယ်တိုင်ရှိခိုးကန်တော့၏။ မြတ်စွာဘုရားက “ဒီဃာယုကော ဟောတိ = အသက်ရှည်ပါစေ” ဟု ဆုပေး၏။ ထို့နောက် ပုဏ္ဏားမကြီးက ရှိခိုးကန်တော့၏။ မြတ်စွာဘုရားက “ဒီဃာယု ကောဟောတိ = အသက်ရှည်ပါစေ”ဟု ဆုပေး၏။ သားငယ် ရှိခိုးသောအခါ၌မူ မြတ်စွာဘုရားသည် ဆုပေးခြင်းမပြုတော့ပေ။ ဆိတ်ဆိတ်သာ နေတော်မူ၏။

ပုဏ္ဏားကြီးက မြတ်စွာဘုရားအား -

“အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့ မိဘနှစ်ပါး ရှိခိုးကြစဉ် အခါက ဆုပေးပါလျက် တပည့်တော်တို့၏သား ရှိခိုးဦးချ ကန်တော့သောအခါ အဘယ့်ကြောင့် ဆုမပေးရပါသနည်း။ တပည့်တော်တို့သားမှာ အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာ ရှိပါသလား”

“ဒါယကာပုဏ္ဏား...ဤသူငယ်အား အန္တရာယ်ရှိ ပေ၏”

“အရှင်ဘုရား...အဘယ်မျှလောက် အသက်ရှည်ပါအံ့နည်း”

“ဒါယကာပုဏ္ဏား...ခုနစ်ရက်မျှသာ အသက်ရှည်လိမ့်မည်”

“အရှင်ဘုရား...တားမြစ်နိုင်အံ့သောအကြောင်း ရှိပါအံ့လော”

“ဒါယကာပုဏ္ဏား...ဖြစ်နိုင်ရာ၏”

“အဘယ်သို့ပြုမှ ဖြစ်နိုင်ပါမည်နည်း အရှင်ဘုရား”

“ဒါယကာပုဏ္ဏား...သင်၏အိမ်ရှေ့မှာ မဏ္ဍပ်ဆောက်၊ မဏ္ဍပ်အလယ်မှာ ခုတင် (ညောင်စောင်း) တစ်ခုထား၊ ထိုခုတင်ကို ခြံရံ၍ ရှစ်ခုဖြစ်စေ၊ တစ်ဆယ့်ခြောက်ခုဖြစ်စေ နေရာခင်း၊ ထိုနေရာတို့မှာ ငါဘုရား၏တပည့် သံဃာတော်တို့ကို သီတင်းသုံးနေစေပြီး ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး မပြတ်မလပ် ပရိတ်ရွတ် အရံအတားပြုခြင်းငှာတတ်နိုင်ပါက ထိုသူငယ်၏အန္တရာယ်သည် ကင်းပျောက်လွတ်မြောက်ပါလိမ့်မည်”

“အို ရှင်ကြီးဂေါတမ...တပည့်တော်သည် မဏ္ဍပ်စသည်ကို ပြုခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်ပါ၏။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ တပည့်ရဟန်းတော်တို့ကို အဘယ်မှာ ရနိုင်ပါအံ့နည်း”

“ဒါယကာပုဏ္ဏား...သင်အလိုရှိသည်လောက် လိုအပ်သမျှ ရဟန်းတော်တို့ကို ငါဘုရားစေလွှတ်ပေးနိုင်၏”

“အို ရှင်ကြီးဂေါတမ...ကောင်းလှပါပြီ”

ပုဏ္ဏားကြီးသည် ဝန်ခံစကားပြောကြားပြီး မယား၊ သားနှင့်အတူ အိမ်သို့ပြန်၏။ အိမ်ရှေ့၌ မဏ္ဍပ်ဆောက်၏။ မဏ္ဍပ်အတွင်း၌ လိုအပ်သော နေရာထိုင်ခင်းတို့ကို အပြည့်အစုံ ပြုလုပ်၏။ လိုအပ်သော စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုများ ပြီးသောအခါ မြတ်စွာဘုရားထံသွား၍ အကြောင်းကြားလျှောက်ထား၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ရဟန်းတော်

တို့အား မဏ္ဍပ်သို့ စေလွှတ်တော်မူ၏။ ရဟန်းတော်တို့သည် ခင်းထု  
အပ်သောနေရာတို့၌ ထိုင်၍ သူငယ်ကို သံဃာတော်များ၏ အလယ်တွဲ  
ရှိသော ကုတင်၌အိပ်နေစေကာ ခုနစ်ရက်တိုင်တိုင် အဆက်မပြတ်  
ပရိတ်တော်တို့ကို ရွတ်ကြကုန်၏။

ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တို့  
ကြွလာတော်မူ၏။ ဤသို့ မြတ်စွာဘုရား ကြွလာတော်မူသောအခါ  
စကြဝဠာ၌ နေကြကုန်သော အလုံးစုံသော နတ်တို့သည် စည်းဝေး  
ရောက်လာကြကုန်၏။ “အဝရဒ္ဒက” အမည်ရှိသော နတ်ဘီလူးသည်  
တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်ကာလပတ်လုံး ဝေဿဝဏ်နတ်မင်းကြီးအား  
လုပ်ကျွေးခစားသဖြင့် ထို ဝေဿဝဏ်နတ်မင်းကြီးအထံမှ ဆုအဖြေ  
ဤနေ့မှ ခုနစ်ရက် မြောက်သောနေ့၌ ဤသူငယ်ကိုယူလော့၊ စားလေ  
ဟူသော ဆုကို ရရှိလေ၏။ ထို့ကြောင့် “အဝရဒ္ဒကနတ်ဘီလူး” သည်  
ဤသူငယ်ရှိရာသို့လာ၍ ရပ်တည်နေ၊ စောင့်နေ၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုသူငယ်ရှိရာအရပ်သို့ ကြွရောက်တော်  
မူလာသည်ရှိသော် တန်ခိုးကြီးသောနတ်တို့သည်လည်း စည်းဝေး  
ရောက်လာကြကုန်၏။ တန်ခိုးကြီးသောနတ်တို့ စည်းဝေးရောက်လာ  
ကြသောအခါ တန်ခိုးနည်းသောနတ်တို့သည် မိမိတို့လက်ရှိနေရာ  
ရပ်တည်၍မနေနိုင်ကြဘဲ ရပ်တည်ရာမရ နောက်သို့ဆုတ်၍ဆုတ်  
တစ်ဆယ့်နှစ်ယူဇနာ ဝေးကွာသည့်တိုင်အောင် ဖဲရှောင်၍ သွားရလေ၏။  
ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် “တစ်ညဉ့်ပတ်  
လုံး” ညဉ့်လုံးပေါက် သံဃာတော်များနှင့်အတူ ပရိတ်ရွတ်အ  
အတားပြုတော်မူ၏။

အာယုဝဗုဒ္ဓအမည်ရခြင်း

အဝရဒ္ဓကနတ်ဘီလူးသည် ခုနစ်ရက်လွန်သည်ရှိသော် ဤသူငယ်ကို ရပိုင်ခွင့်၊ စားပိုင်ခွင့် မရှိ။ ခုနစ်ရက်အတွင်း၌သာ ရပိုင်၊ စားပိုင်ခွင့် ရှိ၏။ သူငယ်၏ မိဘနှစ်ပါးပုဏ္ဏား လင်မယားတို့သည် ရှစ်ရက်မြောက်သောနေ့ အရုဏ်တက်ချိန်တွင် မိမိတို့၏သားငယ်ကို ဆောင်ယူ၍ မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးကန်တော့စေကြကုန်၏။ သူငယ်ရှိခိုးကန်တော့သောအခါ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်က “အယံကုမာရော ဒီဃာယုကော ဟောဟိ = ဤသတို့သားငယ်သည် အသက်ရှည်ပါစေ” ဟု ဆုပေးတော်မူ၏။ ဤသို့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ဆုပေးတော်မူသည်ကို တွေ့မြင်ကြရသောအခါ လွန်စွာဝမ်းမြောက်နှစ်သက်စိတ်အားတက်မှုဖြစ်၍ ဤသို့ မေးလျှောက်ကြ၏။

“အို ... ရှင်ကြီး ဂေါတမ ဤသူငယ်သည် အဘယ်မျှကာလကြာအောင် အသက်တာရှည်တည်နေပါအံ့နည်း”

“အို ... ပုဏ္ဏားကြီး ဤသူငယ်သည် တစ်ရာနှစ်ဆယ်ကာလပတ်လုံး အသက်တာရှည် တည်ပေလတ္တံ့”

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ စကားတော်အသံကို ကြားရသောအခါ ပုဏ္ဏားကြီးလင်မယားနှင့်တကွ ပရိတ်သတ်အားလုံးတို့သည် လွန်စွာအံ့ဩဝမ်းသာ ဖြစ်ကြကုန်လျက် ထိုသူငယ်အား “အာယုဝဗုဒ္ဓသတို့သား” ဟူသောအမည် ညီညာဖျဖျ မှည့်ခေါ်ကြလေကုန်၏။

အာယုဝဗုဒ္ဓသတို့သားသည် အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းသို့ ရောက်သောအခါ သီတင်းသည် ဥပါသကာငါးရာတို့ဖြင့် ခြံရံလျက် လှည့်လည်သွားလာနေ၏။ ထိုအခြင်းအရာကို တွေ့မြင်ကြရသော ရဟန်းတော်တို့သည် တရားသဘင်၌ -



“ငါ့ရှင်တို့ ... မြင်ကြပါကုန်၏လော၊ ဤအာယုဝဗုဒ္ဓ သတို့သားသည် ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ သေထိုက်သူ ဖြစ်၏။ ထိုသူသည် ယခုအခါ အသက်တစ်ရာနှစ်ဆယ် တည်နေနိုင် လိမ့်မည်ဖြစ်၍ သီတင်းသည် ဥပါသကာ ငါးရာတို့ဖြင့် ခြံရံလျက် လှည့်လည်၍ နေ၏။ ဤလောက၌ ရှိကြသည့် သတ္တဝါတို့အား အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း တရားသည် ရှိယောင်တကား” ဟု ပြောဆိုကြကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် သံဃာတော်များ စုဝေး တည်နေရာတရား သဘင်သို့ ကြွလာတော်မူ၍ -

“ချစ်သားရဟန်းတို့ ယခုအခါ အဘယ်စကားကို ပြောဆို၍ စည်းဝေးနေကြကုန်သနည်း”

“မှန်လှပါမြတ်စွာဘုရား ... အာယုဝဗုဒ္ဓသတို့သားသည် ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ သေထိုက်သူဖြစ်ပါလျက် အသက်မသေဘဲ ယခုအခါ အသက်တစ်ရာနှစ်ဆယ် တည်နေနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်၍ သီတင်းသည် ဥပါသကာငါးရာ ခြံရံလျက် လှည့်လည်၍ နေ၏။ ဤလောက၌ ရှိကြသည့် သတ္တဝါတို့အား အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း ရှိလေယောင်တကား ဟု ပြောဆိုနေကြပါသည်ဘုရား”

“ချစ်သားရဟန်းတို့...အသက်ရှည်ခြင်းသက်သက် တစ်ခုမျှသာ မဟုတ်သေး။ သတ္တဝါတို့သည် သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ် ရှိကုန်သောသူတို့အား ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးကြကုန်သည်ရှိသော် လေးပါး သောအကြောင်းတို့ဖြင့် တိုးပွားနိုင်ကုန်၏။ ဘေးရန်တို့မှလည်း လွတ်ကင်းနိုင်ကြကုန်၏။ သက်တမ်းပြည့်တည်နေနိုင်ကြကုန်၏” ဟု မိန့်ကြားတော်မူပြီး အနုသန္ဓေစပ်လျက် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက် ဟောကြားတော်မူ၏။

\* အဘိဝါဒနသီလိဿ၊ နိစ္စံဝုဗုပစာယိနော။  
စတ္တာရော ဓမ္မာ ဝပုန္တိ၊ အာယုဝဏ္ဏောသုခံဗလံ။

(အနက်) ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့။ နိစ္စံ = အမြဲမပြတ်၊ အခါခပ်သိမ်း။  
ဝုဗုပစာယိနော = ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့်တကွ  
ဆရာသမား၊ မိဘဘိုးဘွား၊ အသက် သိက္ခာ၊ ဂုဏ်ဝါအားဖြင့်  
ကြီးမြင့်တော်မူကြသော ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့အား။ အဘိဝါဒနသီလိဿ  
= အလွန်အကျူး၊ အထူးမြတ်နိုး၊ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊  
ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့လေ့ရှိထသော။ ပုဂ္ဂလဿ = သင့်မြတ်  
လျော်ညီ၊ စာဂီကျေးဇူး၊ ဂုဏ်အထူးနှင့်၊ ပြည့်စုံသောပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့  
အား။ အာယုစ = ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ တည်နေမပျက်၊ အသက်ရှည်ရခြင်း  
သည်လည်းကောင်း၊ ဝဏ္ဏောစ = ကိုယ်ရောင်မယွင်း၊ ပြောင်ပြောင်  
ဝင်းအောင်၊ အဆင်းရပ်သွင်၊ ကြည်လင်လှပရခြင်းသည်လည်း  
ကောင်း။ သုခဉ္စ = ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ၊ ချမ်းသာရခြင်းသည်  
လည်းကောင်း။ ဗလဉ္စ = ကာယဉာဏ၊ ဗလ စွမ်းအား၊ ကြီးမား  
ရခြင်းသည်လည်းကောင်း။ စတ္တာရော = လေးပါးကုန်သော။  
ဣမေဓမ္မာ = ဤအကျိုးတရားတို့သည်။ ဝပုန္တိ = တစ်နေ့တစ်ခြား၊  
တက်နေအလားကဲ့သို့၊ တိုးပွားများပြားကြလေကုန်၏။

ဤဒေသနာတော်ကို ဟောကြားတော်မူပြီးသည်၏ အဆုံး၌  
အာယုဝပုနသတို့သားသည် သူ၏အဖော်သီတင်းသည် ဥပသကာငါးရာ  
တို့နှင့်အတူ သောတာပတ္တိဖိုလ်၌ တည်၏။ အခြားများစွာသော  
တရားနာပရိတ်သတ်တို့သည်လည်း သောတာပတ္တိဖိုလ် စသည်တို့သို့  
ရောက်ကြကုန်၏။





မှတ်သားဖွယ်ရာ

ဤဝတ္ထု၌ ရတနာမြို့တ်သုံးပါး၊ ဆရာသမား၊ မိဘဘိုးဘွား၊ အသက်သိက္ခာ၊ ဂုဏ်ဝါအားဖြင့် ကြီးမြင့်သော သူတို့အား ချဉ်းကပ် မှီဝဲခြင်း၊ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း၊ ဦးညွတ် အရိုအသေပြုခြင်း အလေ့ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာသုခရရှိခြင်း၊ ကာယ၊ ဉာဏဗလနှစ်ပါး ကြံ့ခိုင်ကြီးမားခြင်း ဟူသောအကျိုးလေးပါးတို့ကို ရရှိစေနိုင်သည်ဟု ဟောတော်မူထားပေသည်။

ရိုသေထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အရိုအသေပြုခြင်း၊ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျော့ ကန်တော့ခြင်းအမှုကို “အပစာယန ကုသိုလ်” ဟု ခေါ်ဆိုပေသည်။ အပစာယန ကုသိုလ်သည် ထိုအပစာ ယန ကုသိုလ်ရှင်ကို တမလွန် လောကဘဝအစဉ်အဆက်တို့၌ အထက်တန်းကျကျ မြင့်မြတ်သောဘဝ၌ ဖြစ်စေတတ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။ ပစ္စုပ္ပန်လောက လက်ငင်းဘဝ၌လည်း ပညာရှိသူတော် ကောင်းတို့၏ ချီးမွမ်းမှုကို ခံရခြင်း၊ ချီးမြှောက်စောင့်ရှောက်မှုကို ခံရခြင်းစသော ကောင်းကျိုးတရားတို့ကို ရရှိစေနိုင်ပေသည်။

အာယုဝဗုဒ္ဓ သတို့သားသည် မြတ်စွာဘုရားအား ချဉ်းကပ်မှီဝဲခြင်း၊ ရိုသေစွာ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော် မာန်လျော့ကန်တော့ခြင်း “အပစာယနကုသိုလ်” ကို အကြောင်းပြု၍ သရဏဂုံကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ ဒါနကုသိုလ် စသော ဘေးရန်ကင်းရှင်းကြောင်း၊ အသက်ရှည် ကြောင်း၊ ချမ်းသာကြောင်း ဖြစ်စေနိုင်သည့် ကုသိုလ် ကောင်းမှု တို့ကို ဖြစ်ပွားရရှိပြီး ထိုကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့၏ အထောက် အပံ့ အကာအကွယ်ဖြင့် ဘေးရန်အန္တရာယ် ကင်းရှင်းခြင်း။

အသက်ရှည်ခြင်းနှင့် ချမ်းသာခြင်းအကျိုးတို့ကို ရရှိခဲ့ပေသည်။ အတိတ်  
ဘဝ အစဉ်အဆက်က မကောင်းမှု အကုသိုလ်များ ပါလာသူပင်  
ဖြစ်သော်လည်း ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ၊ အပစာယန  
စသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုအပြုများပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုကံ အခံဓာတ်  
ရှိနေသော ပုဂ္ဂိုလ်များအား အတိတ်ကပြုခဲ့သော အကုသိုလ်ကံများက  
အကျိုးပေးရန် အခွင့်မသာဘဲ မိမိနှင့် ဆက်စပ်ရာ အစွန်အဖျားတို့ကိုသာ  
မလွတ်သာ မကင်းသာ ထိခိုက်စေလေ့ရှိတတ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။

(လင်္ကာ) အခံပညာ၊ ရှိကြသူမှာ၊ ဇာတာမူလ၊ ဇနမ၌၊ ပါပဂြဟ၊  
စီးနင်းကျလည်း၊ ကိုယ်မှတစ်ပါး၊ ခြွေရံများနှင့်၊ ကျွဲနွားမျှသာ၊  
ပျက်စီးရာ၏၊ ကိုယ်မှာချမ်းမြေ့၊ ဘေးမတွေ့ဘူး၊ မဟေ့ ကုသိုလ်၊  
လူထိုထိုကား၊ ကိုယ်နှင့်တကွ၊ ပျက်တတ်ကြ၏။

(မဃဒေဝလင်္ကာ - ၁၈၃)

\* \* \*

**ပရိတ်တော်တန်ခိုးကြောင့်  
အန္တရာယ်လွန်မြောက် မင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရခြင်း  
(တေလပတ္တ - အတိတ်ဇာတ်အကျဉ်း)**

လွန်လေပြီးသောအခါက ဗာရာဏသီပြည်၌ ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီး  
မင်းပြု၏။ ထို ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီးတွင် သားတော်တစ်ထောင်ရှိ၏။  
ဘုရားလောင်းသည် ထိုသားတော်တစ်ထောင်တို့တွင် ညီအငယ်ဆုံး  
ဖြစ်၏။ ထိုစဉ်အခါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်တို့သည် နန်းတော်သို့ကြွ၍



ဆွမ်းခံ၊ ဆွမ်းဘုန်းပေးလေ့ ရှိကြ၏။ ဘုရားလောင်းမင်းသားငယ်သည် တတ်သိလိမ္မာသောအရွယ်သို့ရောက်သောအခါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့၏ ဝေယျာ ဝစ္စ အမှုကိစ္စကြီးငယ်တို့ကို ဆောင်ရွက်လေ့ရှိ၏။ ဆွမ်း၊ ရေချမ်း စသည်တို့ကို လှူဒါန်းဆက်ကပ်လေ့ရှိ၏။

ဘုရားလောင်းမင်းသားသည် တစ်နေ့သောအခါ “ငါ့အား များစွာသော အစ်ကိုတို့သည် ရှိကုန်၏။ ငါသည် ဤဗာရာဏသီပြည်၌ အဖ၏ ဥစ္စာဖြစ်သော မင်း၏အဖြစ်ကို ရအံ့လော၊ မရအံ့လော။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်တို့အား လျှောက်ထားမေးမြန်းခြင်းဖြင့် သိအောင်ပြုအံ့” ဟု အကြံအစည်ဖြစ်၏။ နှစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်တို့ ဆွမ်းအလှူခံ ကြွလာတော်မူသောအခါ လက်အုပ်ချီလျက် ခရီးဦးကြိုပြု၏။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ရေဖြင့် ခြေတို့ကို ဆေးကြော၍ ပုဆိုးတို့ဖြင့် ပွတ်သုတ်၏။ ဆီဖြင့် ခြေတို့ကို လိမ်းနယ်၍ ပုဆိုးဖြင့် ပွတ်သုတ်၏။ ရေချမ်းကပ်လှူ၏။ ဆွမ်းမစားမီအကြား ချီချဉ်ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်တို့ကို ဘုဉ်းပေးနေစဉ်ကာလ၌ သင့်တင့် လျှောက် ပတ်ရာ၌ထိုင်ကာ လက်အုပ်ချီလျက် မိမိသည် ဗာရာဏသီပြည်၌ အဖ၏ဥစ္စာဖြစ်သော မင်းအဖြစ်ကို ရနိုင်လောက်သောအကြောင်း ရှိ၊မရှိ မေးလျှောက်၏။

ထိုအခါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်တို့က “မင်းသား... သင်သည် ဤဗာရာဏသီပြည်၌ အဖ၏ဥစ္စာဖြစ်သော မင်းအဖြစ်ကို မရနိုင်။ မင်းအဖြစ်ကို အလိုရှိပါက ဤဗာရာဏသီပြည်မှ ယူဇနာ (၁၂၀) အထက်၌ ဂန္ဓာရတိုင်း၊ တက္ကသိုလ်ပြည် ရှိ၏။ ထိုတက္ကသိုလ်ပြည်သို့ သွားနိုင်ပါက ဤနေ့မှ နောက်ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ မင်းအဖြစ်ကို ရလိမ့်မည်။ ဗာရာဏသီပြည်နှင့် တက္ကသိုလ်ပြည်၏ ခရီးအကြား

ကြီးမား သောတောအုပ်၌ ဘေးရန်ရှိ၏။ ထိုတောအုပ်ကိုလျှောက်၍ သွားရိုးသွားစဉ်လမ်းအတိုင်း သွားပါက ခရီးယူနောတစ်ရာ ရှိ၏။ ဖြတ်လမ်းဖြင့် အဖြောင့်သွားပါက ခရီးယူနော ငါးဆယ် ရှိ၏။ ထိုဖြတ်လမ်း အဖြောင့်ခရီး ယူနောငါးဆယ်သည် ဘီလူးစောင့်သော ကန္တာရ မည်၏။

ဘီလူးမတို့သည် ဇရပ်ကိုလည်းကောင်း၊ ကျေးရွာ လူနေအိမ် တို့ကိုလည်းကောင်း ဖန်ဆင်း၍ နေချင်စဖွယ်၊ ရှုချင် စဖွယ် တင့်တယ် သပ်ယပ်သော မျက်နှာကျက် ဗိမာန်နှင့် အိပ်ရာနေရာတို့ကို ဖန်ဆင်း ထားကြကုန်၏။ မိမိကိုယ်ကို နတ်ဝတ်တန်ဆာဆိုဖြင့် ရှုချင်စဖွယ် တင့်တယ်လှပအောင် ခြယ်သထားကြကုန်၏။ လာတိုင်းလာတိုင်းသော ယောက်ျားတို့ကို ပလီပလာ တီတီတာတာ သာယာနာပျော်ဖွယ်စကား ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော အမူအရာများဖြင့် ဖြားယောင်းကြိုဆို၏။ စားကောင်းသောက်ဖွယ်တို့ဖြင့် ဧည့်ခံပြုစုကြ၏။ အိပ်စက်နားနေကြရန် ဖိတ်မာန်ကြ၏။ အာရုံငါးပါးတို့ဖြင့် မြှူဆွယ်ပြီး ကိလေသာ၏ အလိုသို့ လိုက်၍ မိမိတို့နှင့် လွန်ကျူးကြသောအခါ သတ်ဖြတ်စားသောက် အသက်ကုန်ခြင်းသို့ ရောက်စေ၏။

ရူပါရုံကို နှစ်သက်သောသူအား ရူပါရုံဖြင့် ဖန်ဆင်းဖြားယောင်း၍ ဖမ်းစား၏။ သဒ္ဓါရုံကို နှစ်သက်သောသူအား သဒ္ဓါရုံဖြင့် ဖန်ဆင်း ဖြားယောင်း၍ ဖမ်းစား၏။ ဂန္ဓာရုံကို နှစ်သက်သောသူအား ဂန္ဓာရုံဖြင့် ဖန်ဆင်းဖြားယောင်း၍ ဖမ်းစား၏။ ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ကို မချွတ်မယွင်း ရအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်း၍ ဘီလူးမတို့ကို မကြည့်၊မရှုဘဲ စွဲမြဲ သော သတိတရားဖြင့် သွားနိုင်ပါက ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ တက္ကသိုလ်ပြည်၏ မင်းအဖြစ်ကို ရနိုင်လိမ့်မည်”ဟု ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်တို့က မိန့်ကြားတော်မူ၏။



ထိုအခါ ဘုရားလောင်းမင်းသားက \*\*တပည့်တော်သည် အရှင်  
 ဘုရားတို့၏ အဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာပါမည်။ ဘီလူးမတို့ကို  
 ဣန္ဒြေဖျက်၍ ကြည့်ရှုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါမည်။ အရှင်ဘုရားတို့  
 အနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ဖွယ်အလုံးစုံကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူပါ။ အရှင်မြတ်  
 တို့၏ ဆုံးမညွှန်ကြားသမျှ လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖွယ် အလုံးစုံကို  
 အတိအကျ အပြည့်အဝ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါမည်” ဟု လျှောက်၏။  
 ထို့နောက် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်တို့၏ ဆုံးမညွှန်ကြားမှုအတိုင်း သရဏဂုံ  
 သီလဆောက်တည်၏။ ဆွမ်း၊ ခဲဖွယ်၊ ဘောဇဉ်၊ သောက်ရေ၊  
 သုံးရေတို့ဖြင့် လှူဒါန်းပူဇော်၏။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့၏ အထံ၌ ပရိတ်ချည်၊  
 ပရိတ်ဆီ၊ ပရိတ်ပန်းတို့ကို စီစဉ်၍ အန္တရာယ်ကင်း ပရိတ်တရားတော်များ  
 နာယူ၏။

ပရိတ်တရားတော်များ နာယူခြင်းကိစ္စကို ပြီးသောအခါ ပစ္စေက  
 ဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ အမိအဖတို့ကို လည်းကောင်း  
 လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးကန်တော့ပြီး ပရိတ်ချည်၊ ပရိတ်ဆီ၊ ပရိတ်သံ၊  
 ပရိတ်ပန်းတို့ကို ယူဆောင်လျက် မိမိ နေအိမ်သို့သွား၍ မိမိ၏  
 တပည့်တို့ကို \*\*ငါသည် တက္ကသိုလ် ပြည်၌ မင်းအဖြစ်ကို ရယူဖို့ရာ  
 သွားတော့မည်။ သင်တို့သည် ဤဗာရာဏသီပြည်၌သာ နေရစ်ခဲ့ကြ  
 ကုန်လော့” ဟု ဆို၏။

ထိုအခါ တပည့်ငါးယောက်တို့က \*\*အရှင်မင်းသား အကျွန်ုပ်  
 တို့သည်လည်း အရှင်မင်းသား၏ နောက်သို့သာ လိုက်ပါလို  
 ကြပါသည်” ဟု လျှောက်ကြကုန်၏။ မင်းသားက \*\*ငါသည် သင်တို့  
 နှင့် အတူတကွ သွားခြင်းငှာ မတတ်နိုင်။ အတူသွား၍ မဖြစ်။  
 ငါသွားမည့် လမ်းခရီးသည် ကြမ်းတမ်း၏။ လမ်းခရီးအကြား၌

ဘီလူးမတို့သည် ရူပါရုံ အစရှိသည်တို့ကို နှစ်သက်တတ်ကုန်သော သူတို့ကို ရူပါရုံ အစရှိသည်ဖြင့် ဖြားယောင်းဖမ်းစား၏။ ကြီးစွာသော ဘေးရန်ရှိ၏။ သင်တို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မစောင့်ရှောက်၊ မထိန်းသိမ်းနိုင်။ ငါသည်ကား မိမိကိုယ်ကို မလစ်မလပ် မပြတ်မခြား ကြီးမားကြံ့ခိုင်သော သတိတရားဖြင့် ဘီလူးများ၏ ဖြားယောင်းမှုကို မကြည့်မရှု ဂရုမထားဘဲ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်၍ သွားနိုင်အံ့” ဟု ဆို၏။ တပည့်တို့ကလည်း “အရှင်မင်းသား...အသို့ပါနည်း။ အကျွန်ုပ်တို့သည် အရှင်မင်းသားနှင့် အတူတကွ လိုက်ပါခွင့်ရပါက အရှင်မင်းသားကဲ့သို့ပင် မိမိချစ်အပ်သော ရူပါရုံ အစရှိသည်တို့ကို မကြည့်မရှု ဂရုမထားဘဲ သတိတရားဖြင့် အရှင်မင်းသားနှင့်အတူ သာလျှင် သွားပါကုန်အံ့” ဟု လျှောက်ကြကုန်၏။ ထိုအခါ ဘုရားလောင်းက “ထိုသို့တပြီးကား မလစ်မလပ် မပြတ်သော သတိတရားနှင့် ပြည့်စုံကြစေကုန်လော့” ဟု ဆို၍ ထိုတပည့် ငါးယောက်တို့ကို လက်ခံခေါ်ဆောင်သွား၏။ ဘီလူးမတို့သည် ကျေးရွာ၊ လူနေဧရိယာ စသည်တို့ကို ဖန်ဆင်း၍ နေကြကုန်၏။

ဘုရားလောင်းမင်းသားနှင့် အတူပါလာသော တပည့် ငါးယောက်တို့တွင် ရူပါရုံကို နှစ်သက်တတ်သော တပည့်သည် ဘီလူးမတို့ကို မြင်သောအခါ ဘီလူးမတို့၏ ရူပါရုံ၌ တပ်မက်စွဲလမ်းသည်ဖြစ်၍ အတန်ငယ် နောက်ချန်နေ၏။ ဘုရားလောင်းမင်းသားက ရိပ်မိသိရှိ၍ “အသင်သည် အဘယ့်ကြောင့် နောက်ချန်၍ နေသနည်း” ဟု မေး၏။ တပည့်က “အရှင်မင်းသား အကျွန်ုပ်၏ ခြေတို့သည် နာကုန်၏။ ဧရပ်၌ အတန်ငယ်နားနေပြီးမှ လာပါမည်” ဟု ဆို၏။ မင်းသားက “အမောင် သင်သည် ထိုဘီလူးမတို့ကို မတောင့်တလင့်” ဟု ဆို၏။ တပည့်က

“အရှင်မင်းသား ဖြစ်လိုရာ ဖြစ်ပါစေတော့၊ မတောင့်တဘဲ နေခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ပါ” ဟု ဆို၏။ မင်းသားက “သင်သည် ငါ၏ပြောစကားကို နားမထောင်ပါက မကြာခင် ထင်ရှားသိရပါလိမ့်မည်” ဟု ပြောဆိုပြီး ကျန်တပည့်လေးယောက်တို့ကို ခေါ်ဆောင်၍ သွား၏။ ထိုရူပါရုံကို နှစ်သက်သော တပည့်သည်လည်း ဘီလူးမတို့၏ အထံသို့ သွား၍ ဘီလူးတို့နှင့် ပျော်ပါးလွန်ကျူးစဉ် ဘီလူးမတို့ သတ်ဖြတ်စားသောက်၍ အသက်ကုန်ခြင်းသို့ ရောက်၏။ ဘီလူးမတို့သည်လည်း ပထမတပည့်ကို သတ်ဖြတ်စားသောက် ပြီးသောအခါ ရှေ့သို့ကြိုသွားပြီး ဧရပ်၊ နေအိမ် စသည်တို့ကို ဖန်ဆင်း၍ အထူးထူးသော စောင်းညှင်းပတ်သာ တူရိယာ စသည်တို့ဖြင့် တီးမှုတ်သီဆိုလျက် စောင့်ကြိုနေကြပြန်၏။

သဒ္ဒါရုံကို နှစ်သက်တတ်သော တပည့်သည် နောက်ချန်၍ နေခဲ့ပြန်၏။ ထိုတပည့်ကိုလည်း ဘီလူးမတို့က ပထမ တပည့်လိုပင် သတ်ဖြတ်စားသောက်လိုက်ကြပြန်၏။ ဘီလူးမ တို့သည် ရှေ့သို့ကြို သွားပြီး ဧရပ်၊ နေအိမ် စသည်တို့ကို ဖန်ဆင်းလျက် အထူးထူးသော အမွှေးနံ့သာ၊ နံ့သာပျောင်းစသည် နံ့သာအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ဈေးခင်း၍ စောင့်ကြိုနေကြပြန်၏။ ဂန္ဓာရုံကို နှစ်သက်သော တပည့်သည် ထိုအမွှေး အထုံ ဂန္ဓာရုံမျိုးစုံတို့ကို တွေ့ရသောအခါ မခွဲမခွာနိုင်ဘဲ နှစ်သက်စွဲလမ်း၍ နောက်ချန်နေခဲ့ပြန်၏။ ဘီလူးမတို့က ထိုတပည့်ကိုလည်း သတ်ဖြတ် စားသောက်လိုက်ကြပြန်၏။

ဘီလူးမတို့သည် ရှေ့သို့ကြိုသွားပြီး အထူးထူးအဖြာဖြာ ကောင်းမြတ်သော အရသာရှိသော နတ်ခဲဖွယ် ဘောဇဉ်တို့ဖြင့် စားသောက်ဆိုင်များ ဖန်ဆင်း၍ ဈေးခင်းနေကြပြန်၏။ ရသာရုံကို နှစ်သက်တတ်သော တပည့်သည် ထိုစားဖွယ်မျိုးစုံ ရသာရုံတို့ကို တွေ့ရသောအခါ မခွဲမခွာနိုင်ဘဲ နှစ်သက်စွဲလမ်း နောက်ချန်နေခဲ့ပြန်၏။

ဘီလူးမတို့က ထိုတပည့်ကိုလည်း သတ်ဖြတ်စားသောက်လိုက်ကြ ပြန်၏။ ဘီလူးမတို့သည် ရသာရုံကို နှစ်သက်သောတပည့်အား စားသုံးပြီး ရှေ့သို့ ကြိုသွား၍ တွေ့ထိအိပ်စက်ချင်ဖွယ်ရာ အိပ်ရာနေရာ တို့ကို ဖန်ဆင်း၍ ထားကြပြန်၏။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို နှစ်သက်သော တပည့်သည် ထိုနေရာသို့ ရောက်သောအခါ ကျန်ရစ်ခဲ့ပြန်၏။ ဘီလူးမတို့သည် ထိုတပည့်ကိုလည်း စားသောက်လိုက်ကြ ပြန်၏။

အာရုံငါးပါးတို့ကိုလည်း မသိမ်းဆည်းနိုင်၊ ပရိတ် အရံအတား ကိုလည်း ဆောင်ထားခြင်းမရှိသော ထိုတပည့်ငါးယောက်တို့သည် ဘီလူးမတို့၏ စားသောက်ဝါးမျိုခြင်းကို ခံရ၍ အသက်ကုန်ခြင်းသို့ ရောက်ကြရကုန်၏။ ဘုရားလောင်းမင်းသား တစ်ယောက်တည်းသာ ကျန်တော့၏။ ဘုရားလောင်းမင်းသားကိုကား အာရုံငါးပါးဖြင့် ဖန်ဆင်း ဖြားယောင်း၍ စားသောက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားသော်လည်း ဘုရားလောင်း မင်းသား၏ အာရုံငါးပါးသိမ်းဆည်းနိုင်မှု၊ ပရိတ်အရံအတားရှိမှုတို့ ကြောင့် စားသောက်ဖို့ မဆိုထားဘိ၊ အနားသို့ပင် ချဉ်းကပ်၍ မရချေ။ ထိုအခါ တစ်ယောက်သော ဘီလူးမက “ဤယောက်ျားသည် အလွန်ထက်သော ပညာရှိ၏။ ငါသည် ထိုယောက်ျားကို စားပြီးမှသာ ပြန်အံ့” ဟု စဉ်းစားဆုံးဖြတ်၍ ဘုရားလောင်းမင်းသား၏နောက်မှ တကောက်ကောက်လိုက်နေ၏။ တောအုပ်၏ အစွန်အစပ်၌ တောအမှု လုပ် အစရှိသော သူတို့သည် ဘီလူးမကိုမြင်၍ “ရှေ့မှ သွားသော ယောက်ျားသည် သင်နှင့် အဘယ်သို့ တော်စပ်သနည်း” ဟု မေးကြ၏။

ထိုအခါ ဘီလူးမက “အမောင်တို့ ဤယောက်ျားသည် အကျွန်ုပ်၏ ငယ်လင်ဖြစ်၏” ဟု ဆို၏။ ထိုစကားကို ကြားရ သောအခါ တောအမှုလုပ်တို့က ဘီလူးမအား သနား၍ “အချင်း ယောက်ျား ဤသတို့သမီးသည် အလွန်သိမ်မွေ့၏။ ပန်းဆိုင်နှင့် တူ၏။



ရွှေအဆင်းနှင့်တူသော အဆင်းရှိ၏။ မိမိ၏ မိဘတို့ကိုစွန့်၍ အရှင်ကို ယုံကြည်အားကိုးစိတ်ဖြင့် အိမ်မှ လိုက်လာခဲ့၏။ အဘယ့်ကြောင့် ဤမိန်းမကို ပင်ပန်းဆင်းရဲမှု မဖြစ်စေဘဲ ခေါ်ဆောင်မသွားရပါ သနည်း” ဟု မေးကြကုန်၏။ ထိုအခါ ဘုရားလောင်းမင်းသားက “အမောင်တို့ ဤမိန်းမသည် ငါ၏ မယားမဟုတ်။ ဘီလူးမတစ်ယောက် ဖြစ်၏။ ငါ၏တပည့် ငါးယောက်တို့သည် သူစား၍ ကုန်ပြီ” ဟု ဆို၏။ ဘီလူးမကလည်း “အမောင်တို့ ယောက်ျားတို့မည်သည်ကား စိတ်ဆိုး သောအခါ မိမိ၏ မယားကို ဘီလူးမဟူ၍လည်း ဆိုတတ်ကုန်၏။ ပြိတ္တာမ ဟူ၍လည်း ဆိုတတ်ကုန်၏” ဟု ပြန်လည်ပြောဆို၏။

ဘီလူးမသည် ဘုရားလောင်းမင်းသား၏နောက်မှ တကောက် ကောက်လိုက်နေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမအသွင်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ကြိမ်သား ဖွားဖူးသော မိန်းမ၏ အသွင်ဖြင့်လည်းကောင်း သားငယ်ကို ရင်ခွင်၌ပိုက်၍ ဘုရားလောင်း မင်းသား၏နောက်မှ တကောက်ကောက် မပြတ်လိုက်နေ၏။ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်းသောသူတို့က ရှေးနည်းအတူ မေးကြ၏။ ဘုရားလောင်း မင်းသားကလည်း ရှေ့နည်းအတူပင် ပြန်ဖြေပြီး ဘီလူးမအား ဂရုမစိုက်ဘဲ မလစ်မလပ် မပြတ်သောသတိဖြင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ဣန္ဒြေရရ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ကိုယ့်လမ်းကို မနားမရပ်သွားရင်းဖြင့် တက္ကသိုလ် ပြည်သို့ ရောက်၏။ ဘီလူးမသည် သားကို ကွယ်ပျောက်စေ၍ တစ်ယောက်တည်းအသွင်ဖြင့် လိုက်ပြန်၏။ ဘုရားလောင်းမင်းသားသည် မြို့တံခါးအနီးရှိ တစ်ခုသော ဧရပ်သို့သွား၍ နားနေ၏။ ဘီလူးမသည် ဘုရားလောင်း၏ တန်ခိုးကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဘုရားလောင်းတွင် ဆောင်ထားသော ပရိတ်ချည်၊ ပရိတ်ဆီ၊ ပရိတ်သဲ၊ ပရိတ်ပန်းတို့၏

တန်ခိုးအရှိန်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဇရပ်သို့ မဝင်နိုင်။ ထို့ကြောင့် ကြည့်မဝ ရှုမငြီးဖွယ် အလွန်လှပတင့်တယ်သည့် နတ်သမီး၏ အဆင်း အသွင်မျိုး ဖန်ဆင်း၍ တံခါးဝ၌ နေ၏။

ထိုအခါ တက္ကသိုလ်ပြည်မှ ဘုရင်မင်းမြတ်သည် ဥယျာဉ် သို့သွားစဉ် ဇရပ်နားသို့အရောက် ဘီလူးမကိုမြင်လျှင်မြင်ချင်း နှစ်သက်တပ်မက်သောစိတ်ဖြစ်၍ “ဤမိန်းမသည် လင်ရှိ၊မရှိ မေးမြန်းစုံစမ်းချေ”ဟု မင်းချင်းယောက်ျားတစ်ယောက်အား စုံစမ်းခိုင်း၍ သွားရောက်မေးမြန်းစုံစမ်းကြည့်ရာ ဘီလူးမက “အမောင် အကျွန်ုပ်မှာ လင်ရှိပါ၏။ ဤဇရပ်ပေါ်မှာ နေသော ယောက်ျားသည် အကျွန်ုပ်၏ လင်ဖြစ်ပါ၏”ဟု ဖြေ၏။ ထိုအခါ ဘုရားလောင်း မင်းသားက “ဤမိန်းမသည် ငါ၏မယားမဟုတ်ပါ။ ဘီလူးမ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါသည်။ ငါ၏ တပည့်ငါးယောက်တို့သည် သူစား၍ ကုန်ပါပြီ”ဟု ဆို၏။ ဘီလူးမကလည်း “အမောင် ယောက်ျားတို့သည် အမျက်ထွက်သောအခါ ကိုယ်ပြောချင်ရာကို ပြောဆိုတတ်ကုန်၏”ဟု ဆို၏။

မေးမြန်းစုံစမ်းသော မင်းချင်းယောက်ျားသည် ဘုရားလောင်း မင်းသားနှင့် ဘီလူးမတို့၏ အပြန်အလှန် ပြောစကားများကို မင်းကြီး အား တင်ပြလျှောက်ကြား၏။ တက္ကသိုလ်မင်းကြီးသည် မင်းချင်း ယောက်ျား၏ တင်ပြလျှောက်ကြားချက်များကို ကြားပြီးသောအခါ “အရှင်မရှိသော ဥစ္စာသည် မင်း၏ဥစ္စာ ဖြစ်၏”ဟု ဆို၍ ဘီလူးမကို ခေါ်စေ၏။ တစ်စီးသော ဆင်ကျောက်ကုန်း၌ စီးစေ၍ မြို့ကို လက်ျာရစ် အတူတကွ လှည့်ပတ်ပြီး နန်းတော်သို့ပြန်ကာ ဘီလူးမကို မိဖုရားကြီး အရာ၌ ထား၏။ မင်းကြီးသည် ညနေပိုင်း ရေမိုးချိုး အမွှေးနံ့သာများ လိမ်းကျံပြီး ညစာစား၏။ ထို့နောက် အသရေရှိသော အိပ်ရာထက်သို့



တက်တော်မူ၏။ ဘီလူးမသည်လည်း မိမိအား တည်လာသော အာဟာရတို့ကို စား၍ အသရေရှိသော အိပ်ရာထက်၌ မင်းနှင့်တကွ အိပ်စက်မွေ့လျော်၏။ မင်းကြီးအိပ်စက်တော်မူသောအခါ ဘီလူးမသည် တစ်ဘက်သို့ မျက်နှာမူပြီး တစ်စောင်းအိပ်လျက် ငို၏။

ထိုအခါ မင်းကြီးက “အရှင်မ အဘယ့်ကြောင့် ငိုသနည်း” ဟု မေး၏။ ဘီလူးမက “အရှင်မင်းကြီး၊ အရှင်မင်းကြီးတို့သည် အကျွန်ုပ်ကို လမ်းခရီး၌ တွေ့မြင်၍ ဆောင်ယူသိမ်းပိုက်အပ်၏။ အရှင်မင်းကြီး၏ နန်းတော်၌ များစွာသော မိန်းမတို့ ရှိကြကုန်၏။ အကျွန်ုပ်သည် တူသောလင်ရှိသော မိန်းမတို့၏ အလယ်၌ နေရ၏။ သင်၏ အမိကိုလည်းကောင်း၊ အဖကိုလည်းကောင်း၊ အနွယ်ကိုလည်းကောင်း၊ အမျိုးကိုလည်းကောင်း အဘယ်သူ သိနိုင်အံ့နည်း။ သင်သည် ခရီးအကြားလမ်းပေါ်မှ ရရှိဆောင်ထားအပ်သော မိန်းမမည်၏ဟု အဆိုခံရပါက ဦးခေါင်းကို အရိုက်အနှက်ခံရသကဲ့သို့ မျက်နှာမသာ ဖြစ်ရပါလိမ့်မည်။ အရှင်မင်းကြီးသည် တိုင်းပြည်၌ အစိုးရခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အာဏာကိုလည်းကောင်း အကျွန်ုပ်အား အကယ်၍ ပေးပါက တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူသည် အကျွန်ုပ်၏စိတ်ကို ညှိုးနွမ်းထိခိုက်အောင် ပြောနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ” ဟု ဆို၏။

ထိုအခါ မင်းကြီးက “ရှင်မ...ငါ့အား တိုင်းပြည်၌နေသူ အားလုံးတို့သည် ဆက်စပ်မှု ရှိနေသည်မဟုတ်။ ငါသည် ပြည်သူအားလုံးကို အစိုးမရ။ အကြင်သူတို့သည်ကား မင်း၏ အာဏာကို ဆန့်ကျင်ဖိဆန်၍ မပြုအပ်သည်ကို ပြုကုန်၏။ ငါသည် ထိုသူတို့ကိုသာလျှင် ပိုင်၏။ ဤအကြောင်းကြောင့် တိုင်းပြည်တစ်ခုလုံး၌ အစိုးရခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အာဏာကိုလည်းကောင်း မပေးနိုင်” ဟု ဆို၏။

ထိုအခါ ဘီလူးမက “အရှင်မင်းကြီး တိုင်းပြည် တစ်ခုလုံး၌ အာဏာကို မပေးနိုင်ပါက နန်းတော်အတွင်း နေထိုင်သူတို့၏ အပေါ်၌ အကျွန်ုပ်၏အလိုသို့ လိုက်စီမံသောငှာ အာဏာကို ပေးပါ” ဟု ဆို၏။ မင်းကြီးသည် နတ်၌ဖြစ်သော ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံနှင့်တူသော အတွေ့ဖြင့် တွေ့အပ်သည်ဖြစ်၍ ထိုဘီလူးမ၏ စကားကို လွန်ဆန်အံ့သောငှာ မတတ်နိုင်သဖြင့် “ရှင်မ... ကောင်းပြီ၊ နန်းတော်အတွင်း၌ နေထိုင်သူ တို့အပေါ်၌ သင့်အား အာဏာပေး၏။ သင်သည် ထိုသူတို့ကို မိမိအလိုရှိ သလို ဖြစ်စေလော့” ဟု ဆို၏။

မင်းကြီးက အာဏာပေးသောအခါ ဘီလူးမက “ကောင်းပါပြီ” ဟု ဝန်ခံ၏။ အလွန်ဝမ်းမြောက်နှစ်သက် ကျေနပ်ခြင်း ဖြစ်သွား၏။ ညချမ်းကာလ မင်းကြီးအိပ်စက်၍ အိပ်ပျော်ချိန်ရောက်သောအခါ ဘီလူးမြို့သို့သွား၍ အဖော် ဘီလူးတို့ကို ခေါ်ဆောင်၏။ မိမိကိုယ်တိုင်က မင်းကြီးကို အသက်ကုန်ခြင်းသို့ ရောက်စေ၍ အရိုးမျှကိုသာချန်ကာ အကြော၊ အရေ၊ အသွေး၊ အသားတို့ကို အကုန်စား၏။ ကြွင်း ကျန်သော ဘီလူးတို့က နန်းတော်တံခါးဝမှစ၍ နန်းတော် အတွင်း၌ ခွေး၊ ကြက်ကအစ လူအားလုံးတို့ကို သတ်ဖြတ် စားသောက်ပြီး မိမိတို့ ဘီလူးမြို့သို့ သွားကြကုန်၏။

နောက်တစ်နေ့ နံနက်တွင် လူတို့သည် နန်းတော်တံခါး ပိတ်မြဲ အတိုင်း ပိတ်နေသည်ကို မြင်ကြရသောအခါ နန်းတော်သို့သွား၍ နန်းတော်တွင်းမှလူများကို ခေါ်ကြည့်၊ နှိုးကြည့်ကြ၏။ ဘာမျှတုန်ပြန်မှု မရသောအခါ နန်းတော်တံခါးရွက် တို့ကို ပုဆိန်တို့ဖြင့် ပေါက်ဖျက်၍ ဖွင့်ကြ၊ ဝင်ကြည့်ကြကုန်၏။ နန်းတော်အတွင်း၌ လူများကို မတွေ့ရ တော့ဘဲ အရိုးများကိုသာ တွေ့ရသောအခါ မြို့အပြင်ဧရပ်၌ “ဤမိန်းမ

F-17A



သည် ငါ၏ မယားမဟုတ်။ ဘီလူးမတစ်ယောက် ဖြစ်၏။ ငါ၏ တပည့် ငါးယောက်တို့သည် သူစား၍ ကုန်ခဲ့ပြီ” ဟူသော ဘုရားလောင်းမင်းသား၏ ပြောစကားများကို ပြန်လည်သတိရကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် “ဧရပ်ပေါ်မှာတွေ့ရသော ယောက်ျားသည် ဤမိန်းမကား ငါ၏ မယားမဟုတ်။ ဤမိန်းမသည် ဘီလူးမဖြစ်၏ဟု ဆို၏။ ထိုယောက်ျားသည် မှန်သောစကားကိုသာ ပြောဆို၏။ ငါတို့၏ မင်းကြီးသည် ဘာမျှမသိ၍ ထိုဘီလူးမကို သိမ်းပိုက်ပြီး မယားပြုမိ၏။ ထိုဘီလူးမသည် သူ၏အပေါင်းအဖော်တို့ကိုခေါ်၍ နန်းတော်တွင်းရှိ လူအားလုံးတို့ကို စားသွားသည်ဖြစ် လိမ့်မည်” ဟု အချင်းချင်း ပြောဆိုကြ၏။

ဘုရားလောင်းမင်းသားသည် ထိုနေ့၌ ထိုဧရပ်ပေါ်တွင်ပင် ပရိတ်သဲတို့ကို ဦးခေါင်းပေါ်တင်၍ ပရိတ်ချည်တို့ကို ဧရပ်၌ ကာရံကာ သန်လျက်ကိုကိုင်၍ တစ်ညလုံး မအိပ်ဘဲ အရုဏ်တက်သည်အထိ မပြတ်သောသတိဖြင့် မတ်တတ်ရပ်လျက်နေ၏။ နန်းတော်အတွက် တာဝန်ရှိကြသောသူတို့သည် နန်းတော်တစ်ခုလုံးကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းကြ၏။ အမွှေးနံ့သာ၊ အထုံအခိုးတို့ဖြင့် မွမ်းမံလိမ်းကျံကြ၏။ အထူးထူးသော ပန်းတို့ဖြင့် ချိတ်ဆွဲကြ၏။ မွမ်းမံကြ၏။ အလှပြင်ကြ၏။ လိုအပ်သော မွမ်းမံပြင်ဆင်မှုများ ပြုပြီးသည့်နောက် “အချင်းတို့ ဧရပ်၌ တွေ့ရသော ယောက်ျား (ဘုရားလောင်းမင်းသား) သည် နတ်မိမယ်တမျှ လှပသောအဆင်းကို ဖန်ဆင်း၍ နောက်မှ လိုက်လာသော ဘီလူးမကို ဣန္ဒြေကိုဖျက်၍ ကြည့်ခြင်းကိုမျှ မပြု။ ထိုယောက်ျားသည် အလွန်မြတ်သော ယောက်ျားဖြစ်၏။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ နှုတ်၊ လျှာ၊ ကိုယ်စိတ် ဟုဆိုအပ်သော ဣန္ဒြေခြောက်ပါးတို့ကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်း

နိုင်၏။ ခိုင်မြဲသော သတိတရားနှင့် ပြည့်စုံ၏။ တည်ကြည်မှုရှိ၏။  
နှိုင်းချင့်ဆင်ခြင် မြော်မြင်စဉ်းစားတတ်သော အသိဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံ၏။  
ထိုသို့ သဘောရှိသော ယောက်ျားသည် တိုင်းပြည်ကို အုပ်ချုပ်ဆုံးမသည်  
ရှိသော် တိုင်းပြည်တစ်ခုလုံးသည် တိုးတက်ချမ်းသာလာလိမ့်မည်။  
ထိုယောက်ျား (ဘုရားလောင်း မင်းသား) ကို မင်းအဖြစ် တင်မြှောက်  
ကြပါကုန်စို့” ဟု တိုင်ပင်ကြကုန်၏။

ထိုအခါ အလုံးစုံသော အမတ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ တိုင်းသူ  
ပြည်သားတို့သည်လည်းကောင်း သဘောဆန္ဒတူမျှကြကုန်၍ ဘုရား  
လောင်းမင်းသားထံ ချဉ်းကပ်ကြပြီးလျှင် “အရှင်မင်းကြီး...  
အရှင်မင်းကြီးသည် ဤတက္ကသိုလ်ပြည်ကို မင်းပြု၍ စိုးမိုးအုပ်ချုပ်  
တော်မူပါလော့” ဟု လျှောက်ထား သံတော်ဦးတင်၍ မြို့တွင်းသို့  
ပင့်ဆောင်ကြပြီးလျှင် ရတနာအစု၌ထား၍ အဘိသိက်သွန်းကာ  
တက္ကသိုလ်ပြည်၏ မင်းအဖြစ် ပြုကြကုန်၏။ ထိုဘုရားလောင်း  
မင်းသားသည် “ဆန္ဒ၊ ဒေါသ၊ ဘယ၊ မောဟ” ဟူသော  
အဂတိတရားလေးပါးတို့ကို မလိုက်စား၊ မပြုကျင့်ဘဲ မင်းကျင့်တရား  
ဆယ်ပါးနှင့်အညီ တရားသဖြင့် အုပ်ချုပ်လျက် ဒါန၊ သီလ အစရှိသော  
ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကိုပြု၍ ကံအားလျော်စွာ အထက်တန်း ကျသည့်  
သူဂတိဘဝသို့ လားရောက်၏။

- ၁။ အကျင့်ကောင်းသည့်၊ ပညာရှိ၊ သိရှိကြရမည်။
- ၂။ ပညာရှိထံ၊ ဆည်းကပ်ပြန်၊ နည်းမှန်၊ လမ်းမှန် ရနိုင်သည်။
- ၃။ နည်းမှန်လိုက်နာ၊ ဘေးကင်းကွာ၊ ချမ်းသာအသက်ရှည်။
- ၄။ လိုအင်ဆန္ဒ၊ ပြည့်စုံရ၊ သုခဖြိုးဝေစည်။



ပရိတ်တော်တန်ခိုးကြောင့်  
 ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ လွန်မြောက်ရခြင်း  
 စည်ကားကြီးပွားနေသော ဝေသာလီပြည်

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားလက်ထက်တော်ကာလ၌ မဇ္ဈိမဒေသတွင် အပါအဝင်ဖြစ်သော ဝေသာလီပြည်သည် ကျော်ကြား၏။ ထင်ရှား၏။ ပြည်စုံကြွယ်ဝ၏။ စည်ပင်ပြန့်ပြော၏။ ထိုဝေသာလီပြည်၌ မင်းညီမင်းသားတို့သည် အလှည့်ကျ အလှည့်ကျအားဖြင့် မင်းပြု၍ စိုးစံအုပ်ချုပ်ကြ၏။ မင်းဆက်ပေါင်း ခုနစ်ထောင့်ခုနစ်ရာခုနစ်ဆယ် (၇၇၀၇) ဆက်ရှိ၏။ ထိုခုနစ်ထောင်ခုနစ်ရာခုနစ်ယောက်သောမင်းတို့၏ နေရာ အကျိုးငှာ ခုနစ်ထောင်ခုနစ်ရာခုနစ်ခုသော စုလစ်မွမ်းချွန်တပ် အိမ်တော်တို့သည် လည်းကောင်း၊ ဥယျာဉ်နေရာအကျိုးငှာ ခုနစ်ထောင်ခုနစ်ရာခုနစ် ခုသော အရာမ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ လေးထောင့်ရေကန်တို့သည်လည်းကောင်း ရှိကုန်၏။

ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါး ဆိုက်ရောက်လာခြင်း

ထိုကဲ့သို့ တိုးတက်စည်ကား ကြီးပွားနေသော ဝေသာလီ ပြည်ကြီးသည် အနိစ္စဝတ သင်္ခါရာဟူသော သဘောအတိုင်း မမျှော်လင့်ဘဲ မိုးခေါင်ရေရှားဖြစ်လာပြီး ကောက်ပဲသီးနှံများ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးခြင်း၊ ဆန်ရေစပါး အစားအစာ ရှားပါးခြင်း၊ ဆာလောင်ငတ်မွတ်ခြင်း ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓရကပ်ဘေးကြီးနှင့် ကြုံလာရ၏။ ငတ်မွတ်ဆာလောင်သော ဘေးကြောင့် ရှေးဦးစွာ ဆင်းရဲသောသူတို့ သေကြေပျက်စီးကြ၏။ ထိုထိုအရပ်၌ စွန့်ပစ်အပ်ကုန်သော ထိုထိုအကောင်ပုပ်တို့၏ အနံ့ကြောင့်

ဘီလူးတို့သည် မြို့တွင်းသို့ ဝင်လာကြကုန်၏။ ဘီလူးတို့ နှိပ်စက်သော  
ဘေးကြောင့် များစွာသောသူတို့ သေကြေပျက်စီးကြကုန်၏။ သူသေ  
ကောင်တို့၏ အပုပ်နံ့ကြောင့် သတ္တဝါတို့အား (လေအလွန်ပျတ်သော  
အဟိဝါတ) ယင်အနာရောဂါတို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ ဤသို့လျှင်  
ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်း = (ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓာ) ကပ်ဘေး။ နတ်မိစ္ဆာ၊ နတ်ဘီလူး  
တို့ နှိပ်စက်ခြင်း = (အမနုဿ) ဘေး။ အပျားအနာ ရောဂါထူပြောခြင်း  
= (ရောဂဂန္ဓရကပ်) ဘေး ဟူသော ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါး  
တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။

**ကပ်ကြီးသုံးပါးလွန်မြောက်  
ဘေးရန်ပျောက်အောင် ကြံဆောင်ကြခြင်း**

ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးနှင့် တွေ့ထိခံစားနေကြရသော  
ဝေသာလီပြည်သူ ပြည်သားတို့သည် အစည်း အဝေးပြု၍ မင်းကြီးအား  
လျှောက်ထားသံတော်ဦးတင်ကြကုန်၏။

“မြတ်သောမင်းကြီး...ဤဝေသာလီပြည်၌ ဘေးကြီးသုံးရပ်၊  
ကပ်ကြီးသုံးပါးတို့သည် ဖြစ်ပေါ်၍ နေကုန်၏။ အရှင်မင်းကြီးမှ  
ရှေးကာလ၌ မင်းခုနစ်ဆက်တိုင်အောင် ဤသို့ သဘောရှိသော (ရောဂ၊  
အမနုဿ၊ ဒုဗ္ဗိက္ခ) ဟူသော ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးတို့သည်  
မဖြစ်ဖူး၊ မရှိဖူးပါ။ တရားမစောင့်သော မင်းတို့၏ လက်ထက်၌သာ  
ဤသို့ သဘောရှိသောဘေး ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်” ဟု လျှောက်  
ကြားသံတော်ဦးတင်ကြကုန်၏။

ဝေသာလီပြည်သူ၊ ပြည်သားတို့က တရားမစောင့်သောမင်းအဖြစ်  
သံတော်ဦးတင်လျှောက်ထားလာကြသောအခါ မင်းကြီးသည် မင်းကွန်း  
တဲနန်း၌ အစည်းအဝေးပြုစေ၍ ပရိသတ်အပေါင်းတို့အား “ငါ့အား



တရားမစောင့်သောအဖြစ်သည် အကယ်၍ ရှိသည်ဖြစ်အံ့။ ထိုတရား  
မစောင့်သောအဖြစ်ကို စုံစမ်းကြပါကုန်လော့။ အထောက်အထားရှာ  
ကြပါကုန်လော့” ဟု မိန့်ဆိုတော်မူ၏။

ဝေသာလီပြည်သူပြည်သားတို့သည် အလုံးစုံသော ရှေးယခင်  
အစဉ်အဆက်တို့ကို လေ့လာစုံစမ်းကြသော်လည်း မင်း၏အပြစ် တစ်စုံ  
တစ်ရာ ရှာမရသောကြောင့် “မြတ်သောမင်းကြီး ... အရှင်မင်းကြီး  
အား အပြစ်ဒေါသဘာမျှမရှိပါ” ဟု မင်းကြီးအား ပြန်လည်  
လျှောက်ထားသံတော်ဦးတင်ကြပြီးလျှင် ငါတို့သည် အဘယ်သို့လျှင်  
(ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်း ဘေး၊ နတ်ဘီလူး၊ နတ်မိစ္ဆာတို့ နှိပ်စက်ခံ  
ရခြင်းဘေး၊ အဖျားအနာရောဂါဘေး) ဟု ဆိုအပ်သော ဤဘေးကြီး  
သုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါအံ့နည်းဟု စည်းဝေး  
တိုင်ပင်ကြကုန်၏။

ထိုသို့ တိုင်ပင်သောအခါ အချို့သောသူတို့က “ရိုးရာနတ်တို့အား  
ဗလိနတ်စာ ပေးကျွေးခြင်းအမှုဖြင့် တောင်းပန်ခြင်း ယာစနမင်္ဂလာကို  
ပြုလုပ်ပါက ထိုဘေးကြီးသုံးပါးမှ လွတ်မြောက်၍ ချမ်းသာကြပါ  
လိမ့်မည်” ဟု အကြံပေး တင်ပြကြ၏။ အများဆန္ဒအတိုင်း ရိုးရာနတ်တို့  
အား ဗလိနတ်စာကျွေး၍ တောင်းပန်ခြင်း ယာစနမင်္ဂလာပြုလုပ်  
ကြသော်လည်း ကြုံတွေ့နေရသော ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ  
မလွတ်မြောက်ကြချေ။ ကြုံတွေ့မြဲကြုံတွေ့နေကြရ၏။ ထိုအခါ  
အချို့သော သူတို့က (ပုရာဏကဿပ၊ မက္ခလိဂေါသာလ၊ အဓိတ  
ကေသကမ္မလ၊ ပကုဓကစွာယန၊ သဗ္ဗယဗေလဌပုတ္တ၊ နိဂဏ္ဍနာဋပုတ္တ)  
ဟူသော ဤဆရာကြီး ခြောက်ယောက်တို့သည်ကား အလွန်ကြီးမား  
သော တန်ခိုးအာနုဘော်ရှိ၏။ ထိုဆရာကြီးခြောက်ယောက်တို့ကို  
ပင့်ဆောင်ပူဇော်ပါက ရောက်လာကာမျှဖြင့် ထိုဘေးကြီးသုံးရပ်

ကပ်ကြီးသုံးပါးသည် ငြိမ်းအေးပါလိမ့်မည်ဟု ဆိုကြသည်။ ထိုစကားကို အများက သဘောမကျ၊ မနှစ်သက်၊ လက်မခံကြပေ။

အချို့သောသူတို့က “တရားအလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင် တော်မူသော သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားသည် လောက၌ ပွင့်တော်မူ၏။ ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဘုန်းတော်အလွန်ကြီး၏။ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားအလို့ငှာ တရားတော်ကို ဟောကြား တော်မူ၏။ ကြီးသောတန်ခိုးရှိ၏။ ကြီးသောအာနုဘော် ရှိ၏။ ထို မြတ်စွာဘုရားကြွရောက်တော်မူလာပါက ဤဘေးကြီးသုံးရပ်ကပ်ကြီး သုံးပါးတို့သည် ငြိမ်းပျောက်ပါလိမ့်မည်” ဟု ဆိုကြ၏။

မြတ်စွာဘုရားကို  
ဝေသာလီပြည်သို့ ပင့်ဆောင်ကြခြင်း

မြတ်စွာဘုရားအား ဝေသာလီပြည်သို့ ပင့်ဆောင်ကြရန် တင်ပြ ပြောဆိုကြသည်ကို အားလုံးသောသူတို့က သဘောကျ နှစ်သက် ကြသည်။ ထို့ကြောင့် “မြတ်စွာဘုရားသည် ယခုအခါ အဘယ်အရပ်၊ အဘယ်နေရာ၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူ ပါသနည်း” ဟု မေးကြ၏။ ထိုအစည်းအဝေးပရိသတ်၌ မြတ်စွာဘုရားအထံတွင် ဗိမ္ဗိသာရ မင်းကြီးနှင့်အတူ တရားနာ၍ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသော မဟာလိ အမည်ရှိသော လိစ္ဆဝီမင်းသည် ရှိနေ၏။ ထို့ကြောင့် မဟာလိ လိစ္ဆဝီမင်းက “မြတ်စွာဘုရားသည် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး၏ ပင့်လျှောက် ချက်အရ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်၊ ဝေဠုဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးလျက် ရှိနေပါ ကြောင်း” အများသိရှိရန် ပြန်လည်ဖြေကြား၏။



ဝေသာလီပြည်သူ၊ ပြည်သားတို့သည် များစွာသော လက်ဆောင်  
 ပဏ္ဏာကာရတို့ကို စီရင်၍ “ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးအား လက်ဆောင်ပဏ္ဏာ  
 ဆက်သ မိတ်ဖွဲ့၍ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး၏ အကူအညီဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို  
 ဝေသာလီပြည်သို့ ပင့်ဆောင်ကြပါကုန်လော့” ဟု မဟာလိလိစ္ဆဝီမင်း  
 ကိုလည်းကောင်း၊ ပုရောဟိတ်ပုဏ္ဏား၏သားကိုလည်းကောင်း တာဝန်  
 ပေးစေလွှတ်ကြကုန်၏။ အများ၏ ဆန္ဒအရ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၏  
 တာဝန်ပေးစေလွှတ်ခြင်းခံရသော မဟာလိမည်သော လိစ္ဆဝီမင်းနှင့်  
 ပုရောဟိတ်ပုဏ္ဏားသားတို့သည် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်သို့သွား၍ ဗိမ္ဗိသာရ  
 မင်းကြီးအား လက်ဆောင်ပဏ္ဏာများ ဆက်သပြီးလျှင် ဝေသာလီပြည်၌  
 ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့နေရသော ရောဂါ၊ အမနုဿ၊ ဒုဗ္ဗိက္ခ ဟုဆိုအပ်သော  
 ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးအကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊  
 ဝေသာလီ ပြည်သူပြည်သားတို့၏ သဘောဆန္ဒကိုလည်းကောင်း  
 လျှောက်တင်ပြောကြားပြီး “မြတ်သောမင်းကြီး မြတ်စွာဘုရားကို  
 အကျွန်ုပ်တို့၏ ဝေသာလီတိုင်းပြည်သို့ ပင့်ဆောင်ပေးကြပါကုန်လော့”  
 ဟု တောင်းပန်ကြကုန်၏။

မဟာလိလိစ္ဆဝီမင်းနှင့် ပုရောဟိတ်သား လျှောက်ထားတောင်းပ  
 ကြသောအခါ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးက “အသင်တို့ ကိုယ်တိုင်သာလျှင်  
 မြတ်စွာဘုရားထံသွား၍ အကျိုးအကြောင်း လျှောက်ထားကြကုန်လော့  
 ကူညီဆောင်ရွက်ဖွယ်ရှိသည်တို့ကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါမည်” ဟု  
 ဝန်ခံတော်မူ၏။ မဟာလိလိစ္ဆဝီမင်းနှင့် ပုရောဟိတ်ပုဏ္ဏား၏သား  
 ဦးဆောင်သော ဘုရားပင့်ရန်လာသူတို့သည် ဗိမ္ဗိသာရမင်း၏ ညွှန်ကြား  
 ချက်အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ပြီး လက်အုပ်ချီလျှင်  
 “ဘုန်းတော်အလွန်ကြီးမြတ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်  
 များ၏ ဝေသာလီပြည်၌ ရောဂါမနုဿဒုဗ္ဗိက္ခ ဟူသော ဘေးကြီးသုံးရ

ကပ်ကြီးသုံးပါးတို့သည် ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်၍ နေကြပါသည်ဘုရား။  
ထိုဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးတို့သည် ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်၍  
နေကြပါသည်ဘုရား။ ထိုဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးတို့သည်  
မြတ်စွာဘုရား ကြွလာတော်မူပါက ငြိမ်းပျောက်ကြပါလိမ့်မည်။ မြတ်စွာ  
ဘုရား ကြွရောက်ချီးမြှောက်ပေးတော်မူပါဘုရား။ သွားကြပါကုန်စို့” ဟု  
တောင်းပန်လျှောက်ထား၍ ပင့်ကြ၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုသူတို့၏ စကားကို ကြားတော်မူ၍  
ဆင်ခြင်တော်မူသောအခါ ဝေသာလီပြည်၌ ရတနသုတ် ပရိတ်တော်ကို  
ဟောတော်မူပါက ထိုရတနသုတ် အစောင့်အရှောက်သည် စကြဝဠာ  
ကုဋေတစ်သိန်းတိုင်အောင် ပျံ့နှံ့မည်ကိုလည်းကောင်း၊ ရတနသုတ်  
ပရိတ်တော်၏ အဆုံး၌ ရှစ်သောင်းလေးထောင်သော သတ္တဝါတို့  
သစ္စာလေးပါးတရားကို ထိုးထွင်း၍ သိကြမည်ကိုလည်းကောင်း၊  
ရောဂါမနုဿဒုဗ္ဗိက္ခဟူသော ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးတို့လည်း  
ငြိမ်းပျောက်ကုန်မည်ကိုလည်းကောင်း သိတော်မူသဖြင့် ထိုပင့်လာ  
သူတို့၏ စကားကို လက်ခံတော်မူ၏။ ကြွရန် ဝန်ခံတော်မူ၏။

• မြတ်စွာဘုရားကို ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးလိုက်ပို့ခြင်း

ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးသည် မြတ်စွာဘုရားသည် ဝေသာလီ ပြည်သို့  
ကြွရန် ပင့်လျှောက်ခြင်းကို လက်ခံ၊ ဝန်ခံတော်မူသည် ဟူသောစကားကို  
ကြားလျှင်ကြားချင်း မြတ်စွာဘုရား ကြွချီတော်မူမည့် ဝေသာလီခရီးစဉ်  
အဆင်ပြေစေရေးအတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန်  
မြို့၌ လှည့်လည်၍ ကြွေးကြော်စေ၏။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မြတ်စွာ  
ဘုရား၏ အထံတော်သို့ ချဉ်းကပ်၍ -



“မြတ်စွာဘုရား ဝေသာလီပြည်သို့ကြွရန် ဝန်ခံတော်မူပါပြီ  
 လော” ဟု မေးလျှောက်၏။ မြတ်စွာဘုရားက “မြတ်သောမင်းကြီး  
 ဝန်ခံအပ်ပေပြီ” ဟု ပြန်လည်မိန့်ကြားတော်မူ၏။ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးက  
 “မြတ်စွာဘုရား ဝန်ခံတော်မူပြီးပါက ရှေးဦးစွာ ဆိုင်းငံ့တော်မူပါဦး။  
 လမ်းခရီးအတွက် အစစအရာရာ အဆင်ပြေအောင် တပည့်တော်  
 စီမံဆောင်ရွက်ပါဦးမည်” ဟု လျှောက်ကြားပြီး ရာဇဂြိုဟ်ပြည်နှင့်  
 ဂင်္ဂါမြစ်အကြား ငါးယူဇနာရှိသော လမ်းခရီးမြေကို အညီအညွတ်  
 ပြုစေ၏။ တစ်ယူဇနာအရပ်၌ တစ်ဆောင်စီသော ကျောင်းတို့ကို  
 ဆောက်လုပ်စေ၏။ လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ ပြီးသောအခါ မြတ်စွာ  
 ဘုရားအား ကြွတော်မူမည့် အချိန်အခါကို လျှောက်ကြား၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး လျှောက်ကြားသောလမ်း  
 အတိုင်း ကြွတော်မူ၏။ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးသည် တစ်ယူဇနာအတွင်း၌  
 ပုဆစ်ဒူးမျှ အတိုင်းအရှည်ရှိသော အပိုင်းအခြားအားဖြင့် ငါးပါးသော  
 အဆင်းရှိသော ပန်းတို့ကို ကြံဖြန့်စေ၏။ တံခွန်၊ ကုက္ကား၊ ငှက်ပျောပင်၊  
 ပန်းပင် စသည်တို့ကို စိုက်ပျိုးစေ၏။ ထီးတို့ကို အဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်ပြီး  
 မြတ်စွာဘုရားအလိုငှာ ထီးဖြူနှစ်စင်းတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ရဟန်း  
 တော်တို့အား ထီးဖြူတစ်စင်းစီကိုလည်းကောင်း အထက်၌ဆောင်းစေ  
 ပြီး အခြံအရံနှင့်တကွ ပန်းနံ့သာ စသည်တို့ဖြင့် ပူဇော်ကြ၏။ မြတ်စွာ  
 ဘုရားကို တစ်ခုတစ်ခုသောကျောင်း၌ သီတင်းသုံးစေပြီး ကြီးကျယ်  
 မြင့်မြတ်သော အလှူတို့ကို ပေးလှူ၏။ ငါးရက်မြောက်သောနေ့၌  
 ဂင်္ဂါမြစ်သို့ ရောက်၏။ ဂင်္ဂါမြစ်ဆိပ်ကမ်းသို့ရောက်သောအခါ လှေကို  
 တန်ဆာဆင်၍ ဝေသာလီပြည်တာဝန်ရှိသူတို့၏ အထံသို့ လမ်းခရီးကို  
 လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများပြုပြီး မြတ်စွာဘုရားအား ခရီးဦးကြိုဆို  
 ပင့်ဆောင်ကြရန် သတင်းစကား စေလွှတ်လိုက်၏။

ဝေသာလီပြည်၏ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပြည်သူပြည်သားတို့သည် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး၏ အထံမှ အကြောင်းကြားသည့် သတင်းစကားကို ကြားသိကြရသောအခါ ငါတို့သည် ရာဇဂြိုဟ် ပြည်သူပြည်သားတို့ထက် နှစ်ဆတက် ပိုမို၍ ပူဇော်ကြခြင်းကို ပြုကြကုန်အံ့ဟု စည်းဝေးညှိနှိုင်းကြပြီးလျှင် ဝေသာလီပြည်နှင့် ဂင်္ဂါမြစ်အကြား သုံးယူဇနာရှိသော မြေအပြင်ကို အညီအညွတ် ပြုစေကြကုန်၏။ ရှုချင်ဖွယ်ရာ သာယာတင့်တယ်အောင် တန်ဆာဆင်ကြကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားအား လေးစင်းသော ထီးဖြူတို့ဖြင့် နောက်ပါ ရဟန်းတော်တို့အား တစ်ပါးလျှင် နှစ်စင်းသော ထီးဖြူတို့ဖြင့် ကောင်းမွန်သည်ထက် ဆထက်ထူးချွန် အလွန်ကောင်းမွန်သော ထီးဖြူတို့ဖြင့် ပူဇော်လျက် လာရောက်တည်နေ၏။

ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးသည် နှစ်စင်းသောလှေတို့ကို စပ်ယှက်ဖွဲ့ချည်၍ မဏ္ဍပ်ပြုလုပ်စေ၏။ မဏ္ဍပ်၌ ပန်းဆိုင်စသည်တို့ဖြင့် တန်ဆာဆင်စေ၏။ ဘုရားရှင်အလိုငှာ အလုံးစုံသော ရတနာတို့ဖြင့် ပြီးသော နေရာကို ခင်းစေ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုခင်းအပ်သော နေရာ၌ နေတော်မူ၏။ ရဟန်းတော်တို့သည်လည်း လှေပေါ်သို့တက်၍ မြတ်စွာဘုရားကို ခြံရံ လျက် နေကြကုန်၏။ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးသည် ဂင်္ဂါမြစ်၌ လည်ပင်းအတိုင်းအရှည်ရှိသော ရေညှိတိုင်အောင် သက်ဆင်းပို့ဆောင်ပြီး “မြတ်စွာဘုရား...အကြင်မျှလောက် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ကြွလာတော်မူလတ္တံ့။ တပည့်တော်သည် ထိုမျှလောက် ကာလပတ်လုံး ဤဂင်္ဂါမြစ်ကမ်းနား၌ စောင့်နေပါဦးမည်ဘုရား” ဟု လျှောက်ကြား၍ လှေတို့ကို လွှတ်လိုက်ပြီးမှ ပြန်ဆုတ်၍ စောင့်ကျန်ရစ်၏။



ဝေသာလီပြည်၌ ပေါက္ခရမိုးရွာခြင်း

မြတ်စွာဘုရားသည် တစ်ယူဇနာတိုင်အောင် ဂင်္ဂါမြစ်ပြင် ရေယာဉ်ဖြင့် ကြွတော်မူ၍ ဝေသာလီပြည်သားတို့၏ နယ်မြေ အပိုင်း အခြားသို့ ရောက်၏။ လိစ္ဆဝီမင်းတို့သည် ဂင်္ဂါမြစ်အတွင်း လည်ပင်း အတိုင်းအရှည်အထိ နစ်သည့်တိုင်အောင် ဆင်းသက်၍ မြတ်စွာဘုရားကို ခရီးဦးကြိုဆို ပင့်ဆောင်ကြ၏။ မြတ်စွာဘုရား လှေပေါ်မှ သက်ဆင်း တော်မူ၍ ကမ်းနား၌ ခြေတော်ချကာမျှ၌သာလျှင် ကောင်းကင်၌ မိုးကြီးတက်လာကာ ကြာတောင့်၌ရွာသော ပေါက္ခရမိုးသည် ရွာသွန်း ချလေ၏။ ခပ်သိမ်းကုန်သောအရပ်တို့၌ ပုဆစ်ဒူးအတိုင်းအရှည်၊ ခါးအတိုင်း အရှည်ရှိသောရေတို့ စီးဆင်းကြကုန်၏။ ဝေသာလီပြည် အတွင်း၌ရှိသော မပစ်မရှင်းနိုင်သည့် သူသေအလောင်းအကောင်ပုပ် တို့သည် ရေနှင့်အတူ ဂင်္ဂါမြစ်အတွင်း စီးဝင်မျောပါကြကုန်၏။ ဝေသာလီမြို့အတွင်းရှိ မြေအပြင်အလုံးစုံသည်လည်း သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်းသို့ ရောက်၏။

လိစ္ဆဝီမင်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရားကို ယူဇနာတိုင်း၊ ယူဇနာတိုင်း သီတင်းသုံးစေ၍ ကြီးစွာသော အလှူတို့ကို ပေးလှူ၏။ ရာဇဂြိုဟ် ပြည်သူပြည်သားတို့ထက် နှစ်ဆတက် တိုး၍ ပူဇော်ကြကုန်၏။ သုံးရက်မြောက်သောနေ့၌ ဝေသာလီပြည်သို့ရောက်အောင် ပင့်ဆောင် ကြ၏။ မြတ်စွာဘုရား ဝေသာလီပြည်သို့ ရောက်တော်မူသောအခါ နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်ကို အစိုးရသောသိကြားမင်းသည်လည်း နတ်အပေါင်း ခြံရံလျက် ရောက်လာ၏။ တန်ခိုးကြီးသော နတ်တို့၏ စည်းဝေးခြင်းကြောင့် နတ်မိစ္ဆာ၊ နတ်ဘီလူးတို့သည် များသောအားဖြင့် ရှောင်ရှားထွက်ပြေးကြကုန်၏။

အရှင်အာနန္ဒာအား ရတနသုတ်ဟောကြားခြင်း နှင့်  
အရှင်အာနန္ဒာ ရတနသုတ်ပရိတ်တော်ရွတ်ပုံ

မြတ်စွာဘုရားသည် ညချမ်းအခါ မြို့တံခါး၌ ရပ်တော်မူလျက် အရှင်အာနန္ဒာအား “ချစ်သားအာနန္ဒာ ... ရတနသုတ် ပရိတ်တော်ကို သင်ယူ၍ လိစ္ဆဝီမင်းတို့နှင့် အတူတကွ ဝေသာလီပြည်ကို လှည့်လည်၍ ဝေသာလီပြည်၏ တံတိုင်းသုံးခုတို့၏ အကြား၌ ရတနသုတ် ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ချေလော့။ ရတနသုတ်ပရိတ် အရံအတားကို ပြုချေလော့” ဟု မိန့်တော်မူ၏။ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်သည် မြတ်စွာဘုရားပေးအပ်သော ရတနသုတ်ပရိတ်တော်ကို သင်ယူ၏။ ပရိတ်တော်တို့ကို သင်ယူပြီးနောက် လိစ္ဆဝီမင်းတို့နှင့်အတူ စုဝေး၍ တံတိုင်းသုံးခုတို့၏ အကြား၌ ရတနသုတ်ပရိတ်တော်ကို သင်ယူ၏။ ပရိတ်တော်တို့ကို သင်ယူပြီးနောက် လိစ္ဆဝီမင်းတို့နှင့်အတူ စုဝေး၍ တံတိုင်းသုံးခုတို့၏ အကြား၌ ပရိတ်ရွတ်ရန် စီမံဆောင်ရွက်၏။

မြတ်စွာဘုရား၏ ကျောက်ညိုဖြင့်ပြီးသော သပိတ်တော်ဖြင့် ရေကိုဆောင်ယူ၍ မြို့၏တံခါး၌ရပ်လျက် ပရိတ်တော် အရံအတားကို မရွတ်မီ ရှေးဦးစွာ ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်ဆုတောင်းသောအခါမှစ၍ မြတ်စွာဘုရား၏ ဆယ်ပါးသော ပါရမီ၊ ဆယ်ပါးသော ဥပပါရမီ၊ ဆယ်ပါးသော ပရမတ္ထပါရမီ ဤသို့အားဖြင့် အမျှသုံးဆယ်သော ပါရမီ တော်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ငါးပါးသော စွန့်ခြင်းကြီးတို့ကိုလည်းကောင်း၊ သတ္တလောက၏အကျိုးငှာ ကျင့်တော်မူခြင်း၊ ဆွေတော်မျိုးတော်တို့၏ အကျိုးငှာ ကျင့်တော်မူခြင်း၊ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်၏ အကျိုးငှာကျင့်တော်မူခြင်း ဤသုံးပါးသော ကျင့်တော်မူခြင်း





ကိုလည်းကောင်း၊ ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူး အားထုတ်တော်မူပြီး အဆုံး  
 စွန့်သော ဘဝ၌ မယ်တော်၏ ဝမ်းတိုက်သို့ သက်ဝင်တော်မူခြင်းကိုလည်း  
 ကောင်း၊ ဒုက္ကရာစရိယာဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ကျင့်တော်မူခြင်း  
 ကိုလည်းကောင်း၊ ဗောဓိပင် ပလ္လင်တော်၌ မာရ်နတ်သားကို အောင်  
 တော်မူခြင်းကို လည်းကောင်း၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဖြင့် အလုံးစုံသော  
 တရား တို့ကို ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဓမ္မစကြာ  
 တရား ဟောကြားတော်မူခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ကိုးပါးသော  
 လောကုတ္တရာတရားတို့ကိုလည်းကောင်း ဤသို့ အစရှိသော ဘုရားရှင်  
 ၏ ဂုဏ်တော်၊ ကျေးဇူးတော်တို့ကို ဆင်ခြင်၍ ဝေသာလီမြို့တွင်းသို့  
 ဝင်ပြီး ညဉ့်သုံးယံပတ်လုံး တံတိုင်းသုံးထပ်တို့၏ အကြား၌ ရတနသုတ်  
 ပရိတ်တော် အရံအတားကို ပြုလုပ်ရွတ်ဆိုလျက် လှည့်လည်တော်မူ၏။

**ရတနသုတ်ပရိတ်တော်  
 ရွတ်ဆို၊ နာကြားရခြင်းအကျိုး**

အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်သည် 'ယံကိဉ္စိ' ဟု အစပြု ရွတ်ဆို  
 ကာမျှ၌သာလျှင် ကျောက်သပိတ်အတွင်း၌ အထက်သို့ လွင့်ထွက်  
 ကျသောရေတို့သည် ဘီလူးတို့၏အထက်၌ ကျရောက်လေ၏။  
 'ယာနိခဘူတာနိ' ဟူသောဂါထာကို ရွတ်ဆိုတော်မူသည်မှစ၍  
 ငွေဖြင့်ပြုအပ်သော ဦးသျှောင်ပန်းကဲ့သို့သော ရေပေါက်တို့သည်  
 ကောင်းကင်ဖြင့်သွား၍ မကျန်းမမာသော လူနာတို့၏ ကိုယ်ပေါ်၌  
 ကျလေကုန်၏။ ထိုခဏ၌သာလျှင် မကျန်းမမာ ဖျားနာနေကြသော  
 သူတို့သည် အဖျား၊ အနာ ပျောက်ကင်းကျန်းမာချမ်းသာခြင်း

ဖြစ်ကြကုန်၏။ အဖျားအနာပျောက်ကင်း ကျန်းမာချမ်းသာခြင်း ရှိကြကုန်သော သူတို့သည် လျင်မြန်စွာ ထ၍ထ၍ အရှင်အာနန္ဒာ မထေရ်ထံ ဝန်းရံကြကုန်၏။

‘ယံကိဉ္စိ’ ဟု ရွတ်ဆိုအပ်သော ပုဒ်မှစ၍ တွေ့ထိအပ်ကုန်လျက် မထွက်မပြေးကြသေးဘဲ တံမြက်ချေးစု၊ တိုက်နံရံတို့၌ မှီကပ်နေကြသော ဘီလူးတို့သည် ထိုထို တံခါးတို့ဖြင့် ထွက်ခွာပြေးသွားကြကုန်၏။ ထိုတံခါးတို့သည် မဆံ့နိုင်အောင် ဖြစ်ကြကုန်၏။ ထိုဘီလူးတို့သည် ထွက်ပြေးစရာ တံခါးပေါက် နေရာမရသောအခါ တံတိုင်းကို ကျော်ဖြတ် ၍လည်းကောင်း၊ ဖောက်ခွဲ၍လည်းကောင်း ထွက်ပြေးကြကုန်၏။ လူတို့သည် မြို့အလယ်၌ မင်းကွန်းကို အမွှေးနံ့သာမျိုးစုံတို့ဖြင့် ပက်ဖြန်း၊ လိမ်းကျံခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အထက်၌ ရွှေကြယ်စသည်တို့ဖြင့် ဆန်းကြယ်သော ဗိတန်မျက်နှာကြက်ကို ဖွဲ့၍လည်းကောင်း၊ ဘုရားရှင် အလိုငှာ သီးခြားနေရာကို ခင်းကျင်းပြင်ဆင်၍လည်းကောင်း လိုအပ်သော မွမ်းမံပြင်ဆင်မှုများ ပြုပြီးသောအခါ မြတ်စွာဘုရားကို ပင့်ဆောင်ကြကုန်၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ခင်းထားအပ်သောနေရာ၌ သီတင်းသုံး နေတော်မူ၏။ ရဟန်းတော်အပေါင်းသည်လည်းကောင်း၊ လိစ္ဆဝီမင်း အပေါင်းသည်လည်းကောင်း မြတ်စွာဘုရားကို ခြံရံလျက် ထိုင်နေကြ ကုန်၏။ သိကြားမင်းသည် နတ်အပေါင်းခြံရံလျက် တင့်အပ်လျောက် ပတ်သော အရပ်၌ တည်နေ၏။ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်သည်လည်း ဝေသာလီ တစ်မြို့လုံးကို အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ရတနသုတ်ပရိတ် တော်ကို ရွတ်ဆိုပြီး ရောဂါငြိမ်းပျောက် ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်နေကြသူ လူအများတို့နှင့် အတူတကွ ကြွလာ၍ မြတ်စွာဘုရားကို ရိုသေစွာ ရှိခိုးပြီး လက်အုပ်ချီလျက်နေ၏။



မြတ်စွာဘုရားသည် အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်ကို ကြည့်ရှုတော်မူ၍  
 ထိုရတနသုတ်ပရိတ်တော်ကိုပင် ဟောကြားတော်မူ၏။ ရတနသုတ်  
 ပရိတ်တရားဒေသနာတော်၏အဆုံး၌ ရှစ်သောင်းလေးထောင်သော  
 သူတို့သည် သစ္စာလေးပါးတရားကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်ကြလေကုန်၏။  
 ဤသို့လျှင် တစ်ဖန် မိုးသောက်အလင်းရောက်ပြီး နောက်တစ်နေ့မှစ၍  
 ခုနစ်နေ့ခုနစ်ရက်တို့ပတ်လုံး ထိုရတနသုတ် ပရိတ်တော်ကိုပင် ဆက်လက်  
 ဟောကြားတော်မူပြန်၏။ ဤသို့ ရတနသုတ် ပရိတ်တော်ကို အဖန်ဖန်  
 အထပ်ထပ် ဟောကြားနာကြားပြီးသည့် နောက်ဆုံးတွင် ဝေသာလီ  
 ပြည်၌လည်းကောင်း၊ ဝေသာလီပြည်သူပြည်သားတို့၌ လည်းကောင်း  
 (ရောဂါမနုဿ ဒုဗ္ဗိခ=အဖျားအနာရောဂါဘေး၊ နတ်မိစ္ဆာ နတ်ဘီလူးတို့  
 နှိပ်စက်ဖမ်းစား၍ သေဆုံးကြရသည့်ဘေး၊ စီးပွားရေးပျက်ပြား  
 အစာရေစာရှားပါး၍ ငတ်မွတ်ဆင်းရဲသည့်ဘေးဟူသော) ဘေးကြီး  
 သုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ လုံးဝလွတ်မြောက်၍ ချမ်းသာခြင်းသို့  
 ရောက်ကြရလေကုန်၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဝေသာလီပြည်နှင့်တကွ ဝေသာလီ  
 ပြည်သူပြည်သားအားလုံး အလုံးစုံသော ဘေးဒုက္ခဆင်းရဲ အပေါင်းတို့၏  
 ငြိမ်းအေးပပျောက် ချမ်းသာသောအဖြစ်သို့ ရောက်ကြပြီဖြစ်သည်ကို  
 သိတော်မူ၍ ရာဇဂြိုဟ်သို့ ပြန်ကြွတော့မည့်အကြောင်း လိစ္ဆဝိမင်း  
 အပေါင်းတို့အား ပန်ကြားသိစေတော်မူ၏။ ဝေသာလီပြည်မှ ထွက်ခွာ၍  
 ရာဇဂြိုဟ်သို့ ပြန်လည်ကြွချီတော်မူ၏။ လိစ္ဆဝိမင်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရား  
 အပြန်၌ နှစ်ဆတက်သော ပူဇော်သံဏ္ဍာရကို ပြုကြကုန်၏။  
 မှတ်ချက်။ ဤရတနသုတ် ပရိတ်တော် အတ္ထုပ္ပတ္တိကို အကျယ်ကြည့်ရှု  
 ကြည်ညိုလိုပါက ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်၊ ၂၁-ပကိဏ္ဍကဝဂ်၊ ၁-



မြတ်စွာဘုရား၏ ရှေးကောင်းမှု သင်္ခံပုဏ္ဏားကြီးဝတ္ထု၌ ဖတ်ရှုကြည်ညိုနိုင်ကြပေသည်။ ဤနေရာ၌ကား ကျယ်အံ့စိုး၍ အကျဉ်းချုပ်မျှသာ ဖော်ပြနိုင်ပေသည်။ ဤရတနသုတ် ပရိတ်တော်သည် သစ္စာစွမ်းအားဖြင့် ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ လွတ်မြောက်စေသည့် သစ္စာပြုပရိတ်တော် ဖြစ်သည်။ သစ္စာနှုတ်သီး၊ မန္တန်ကြီးကား၊ သေပြီးသော်မှ၊ ရှင်ပြန်ရ၏ဟူသော ဆိုရိုးစကားအတိုင်း သစ္စာစွမ်းအားသည် ကြီးမားလှ၏။ ရတနသုတ်ပရိတ်တော် ၁၈-ပုဒ်ရှိသည်တို့တွင် သဘောအဓိပ္ပာယ်ကို ခန့်မှန်း၍ သိရှိကြည်ညိုနိုင်ရန် နမူနာပြု အနေဖြင့် ၃-ပုဒ်မျှ အနက်အဓိပ္ပာယ် ပြန်ဆိုပြလိုပေသည်။

ဘုရားဂုဏ်ဖြင့် သစ္စာပြုပုံ

၁။ ယံကိဉ္စိ ဝိတ္တံ ဣဓဝါ ဟုရံဝါ၊  
 သဂ္ဂေသုဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ။  
 နနောသမံ အတ္ထိ တထာဂတေန၊  
 ဣဒမ္ပိဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိဟောတု။

(ရတနသုတ်၊ ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိ)

(အနက်) ဣဓဝါ = ဤလူ့ပြည်၊ လူ့လောက၌လည်းကောင်း။ ဟုရံဝါ = နဂါးပြည်၊ ဂဠုန်ပြည်စသော တစ်ပါးသော လောက၌လည်းကောင်း။ သဂ္ဂေသုဝါ = နတ်ပြည်၊ နတ် လောက၌လည်းကောင်း။ ဝိတ္တံ = နှစ်သိမ့်ခြင်း၊ အားရခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော။ ယံကိဉ္စိ = သက်ရှိ သက်မဲ့ တွက်ယူဖွဲ့၍ ကြွင်းမဲ့ဥသည့် အလုံးစုံကုန်သော။ ပဏီတံ = အလွန်တရာ ထူးကဲကောင်းမြတ်စွာသော။ ယံရတနံ = အကြင်ရခဲလှစွာ အမျိုးမျိုးသော အဖိုးတန်ရတနာသည်။ အတ္ထိ = ထင်ရှားမသွေရှိပါပေ၏။



ဧတ္ထ = ဤအမျိုးမျိုးသော ရတနာတို့တွင်။ တထာ ဂတေန = ရှေးဘုရားရှင်တော်များ အလားတူ ပွင့်ထွန်း ပေါ်ပေါက်တော်မူလာသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားတည်းဟူသော ရတနာနှင့်။ သမံ = တန်းတူထား၍ ရှုစားဖွယ်ရာ တစ်စုံတစ်ခုသော ရတနာသည်။ နနောအတ္ထိ = အမှန်ပင် မရှိပါချေ။ ဣဒမ္ဗိဗုဒ္ဓေ = အယမ္ဗိဗုဒ္ဓေါ = ဤဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားတည်းဟူသော ရတနာသည်လည်း။ ပဏီတံ = အလွန်တရာ ကောင်းမြတ် လှစွာသော။ ရတနံ = ရတနာမည်ပါပေ၏။

ဧတေနသစ္စေန = ဤသို့ နှုတ်သံဖော်ထုတ်ပြန်၍ ဟုတ်မှန်စွာ ဆိုရသော ဝစီမင်္ဂလာသစ္စာစကားကြောင့်။ (မေ = အကျွန်ုပ်အား။) (တေတုံမှာကံ = သင်သူတော်ကောင်းတို့အား။) သုဝတ္ထိ = ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာ ဘေးရန်ကွာ၍ စီးပွားချမ်းသာ မင်္ဂလာသုခအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည်။ ဟောတု = စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

တရားဂုဏ်ဖြင့် သစ္စာပြုပုံ

- ၂။ ခယံ ဝိရာဂံ အမတံ ပဏီတံ၊
- ယဒဇ္ဈဂါ သကျမုနိ သမာဟိတော။
- နတေန ဓမ္မေန သမတ္ထိကိဉ္စိ၊
- ဣဒမ္ဗိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ၊
- ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိဟောတု။

(ရတနသုတ်၊ ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိ)

(အနက်) ခယံ = ကိလေသာအလုံးစုံ၊ ဆင်းရဲအလုံးစုံတို့ ကုန်ငြိမ်းရာ ဖြစ်သော။ ဝိရာဂံ = တပ်မက်ခြင်းအဖုံဖုံ နှစ်သက်ခြင်းအလုံးစုံတို့ ကုန်ငြိမ်းရာဖြစ်သော။ အမတံ = သေခြင်းကင်းရာဖြစ်သော။ ပဏီတံ



= အလွန်တရာ ကောင်းမြတ်လှစွာသော။ ယံ = အကြင်အသင်္ခံတ နိဗ္ဗာနဓာတ် တရားမြတ်ကို။ သကျမုနိ = သာကီနွယ်ဖွား မြတ်စွာဘုရားသည်။ သမာဟိတော = တည်ကြည်သောသမာဓိ ရှိတော်မူသည်ဖြစ်၍။ အဇ္ဈဂါ = ကောင်းစွာရရှိတော်မူခဲ့လေပြီ။

တေနဓမ္မေန = ထိုအသင်္ခံတ နိဗ္ဗာနဓာတ် တရားတော်မြတ်နှင့်။ သမံ = တန်းတူထား၍ ရှုစားလောက်သော။ ကိဉ္စိ = တစ်စုံတစ်ခုသော ရတနာသည်။ နအတ္ထိ = အမှန်ပင်မရှိပါချေ။ ဣဒမ္ပိဓမ္မေ - အယမ္ပိဓမ္မော = ဤအသင်္ခံတ နိဗ္ဗာနဓာတ် တရားတော်မြတ်သည်လည်း။ ပဏီတံ = အလွန်တရာ ကောင်းမြတ်လှစွာသော။ ရတနံ = ရတနာမည်ပါပေ၏။

ဧတေနသစ္စေန = ဤသို့ နှုတ်သံ ဖော်ထုတ်ပြန်၍ ဟုတ်မှန်စွာ ဆိုရသော ဝစီမင်္ဂလာ သစ္စာစကားကြောင့်။ (မေ = အကျွန်ုပ်အား။) (တေတုံမှာကံ = သင်သူတော်ကောင်းတို့အား။) သုဝတ္ထိ = ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာ ဘေးရန်ကွာ၍ စီးပွားချမ်းသာ မင်္ဂလာသုခအပေါင်းနှင့်ပြည့်စုံ ခြင်းသည်။ ဟောတု = စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၃။ ယံဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော ပရိဝဏ္ဏယီသုစိံ  
သမာဓိ မာနန္တရိ ကညမာဟု။  
သမာဓိနာ တေန သမော န ဝိဇ္ဇတိ။  
ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ။  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိဟောတူ။

(အနက်) ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော = ချီးမွမ်းအပ်သူ နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါ တို့ထက် ဆထက်လွန်ကျူး အထူးသဖြင့် ချီးမွမ်းတော်မူအပ်သော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။ သုစိံ = ကိလေသာ ကင်းသဖြင့်



သန်ရှင်းစင်ကြယ်သော။ ယံသမာဓိ = အကြင် အရဟတ္တမဂ်သမာဓိကို။  
 ပရိဝဏ္ဏယီ = အနည်းနည်းထုတ်ဖော်၍ ချီးမွမ်းတော်မူ၏။ အာနန္တရိကံ  
 = မဂ်၏အခြားမဲ့၌ အကျိုးပေးတတ်သည့် အနန္တရိကသမာဓိဟူ၍လည်း။  
 အာဟု = ဘုရားအဆူဆူတို့ မိန့်ဆိုတော်မူ၏။ တေနသမာဓိနာ = ထို  
 အရဟတ္တမဂ်သမာဓိနှင့်။ သမော = တန်းတူထား၍ ရှုစားလောက်သည့်  
 တစ်စုံတစ်ခုသောသမာဓိသည်။ နဝိဇ္ဇတိ = အမှန်ပင် မရှိပါချေ။  
 ဣဒမ္ဗိဓမ္မေ - အယမ္ဗိဓမ္မော = ဤအရဟတ္တမဂ် သမာဓိတရား  
 တော်သည်လည်း။ ပဏီတံ = အလွန်တရာ ကောင်းမြတ်လှစွာသော။  
 ရတနံ = ရတနာမည်ပါပေ၏။

ဧတေနသစ္စေန = ဤသို့ နှုတ်သံ ဖော်ထုတ်ပြန်၍ ဟုတ်မှန်စွာ  
 ဆိုရသော ဝစီမင်္ဂလာ သစ္စာစကားကြောင့်။ (မေ = အကျွန်ုပ်အား)  
 (တေတုံမှာကံ = သင်သူတော်ကောင်းတို့အား)။ သုဝတ္ထိ = ကိုယ်စိတ်  
 နှစ်ဖြာ ဘေးရန်ကွာ၍ စီးပွားချမ်းသာ မင်္ဂလာသုခအပေါင်းနှင့်  
 ပြည့်စုံခြင်းသည်။ ဟောတု = စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

သံဃာ့ဂုဏ်ဖြင့် သစ္စာပြုပုံ

၄။ ယထိန္ဒရီလော ပထဝိသိတော သိယာ၊  
 စတုတ္ထိ ဝါတေဟိ အသမ္ပကမ္ဘိယော။  
 တထုပမံ သပ္ပုရိသံ ဝဒါမိ၊  
 ယောအရိယသစ္စာနိ အဝေစ္စ ပဿတိ။  
 ဣဒမ္ဗိသံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

(ရတနသုတ်၊ ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိ)

(အနက်) ပထဝိသိတော = မြေ၌စိုက်ထားအပ်သည်ဖြစ်၍ မြေ၌ မှီသော။ ဣန္ဒြိယော = လွန်စွာမြဲခိုင်သည့် တံခါးတိုင်ကြီးသည်။ စတုတ္ထိ ဝါတေဟိ = အရပ်လေးမျက်နှာမှ တိုက်ခတ်၍လာသော လေပြင်း မုန်တိုင်းတို့ကြောင့်။ အသမ္ပကမ္ပိယော = တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသည်။ သိယာယထာ = ဖြစ်သကဲ့သို့။ ယောသပ္ပုရိသော = အကြင် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ အရိယသစ္စာနိ = သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားတို့ကို။ အဝေစ္စ = ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်၍။ ပဿတိ = တွေ့မြင်၏။

တံသပ္ပုရိသံ = ထိုသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကို။ တထူပမံ = ထိုတံခါးတိုင်ကြီးနှင့် မခြားတမူ အလားတူသည်ဟူ၍။ ဘဂဝတာ = မြတ်စွာဘုရားသည်။ ဝဒါမိ = ဟောတော်မူ၏။ ဣဒမ္ပိသံဃေ - အယမ္ပိသံဃော = ဤသောတာပန် အရိယာသံဃာတော် အရှင်မြတ် အပေါင်းသည်လည်း။ ပဏီတံ = အလွန်တရာ ကောင်းမြတ်လှစွာသော။ ရတနံ = ရတနာမည်ပါပေ၏။

ဧတေနသစ္စေန = ဤသို့ နှုတ်သံ၊ ဖော်ထုတ်ပြန်၍ ဟုတ်မှန်စွာ ဆိုရသော၊ ဝစီမင်္ဂလာ၊ သစ္စာစကားကြောင့်။ (မေ = အကျွန်ုပ်အား) (တေတုံမှာကံ = တရားနာပရိတ်သတ်အပေါင်း သင်သူတော်ကောင်း တို့အား။) သုဝတ္ထိံ = ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာ ဘေးရန်ကွာ၍ စီးပွားချမ်းသာ မင်္ဂလာသုခအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည်။ ဟောတု = စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

\* \* \*



## အခန်း (၁၁)

### ကျန်းမာရေးနှင့်အသက်ရှည်ရေးအတွက် အလေးထားရမည့်ချုပ် (၅)ချုပ်

ကျန်းမာသက်ရှည်လိုပါက ချုပ်ငါးချုပ်ကို သတိထားရမည်ဟု ဆေးဆရာများလောကတွင် ပြောလေ့ရှိတတ်ကြသည်။ ထိုချုပ်ငါးချုပ်ဆိုသည်မှာ “လေချုပ်၊ သွေးချုပ်၊ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ အူချုပ်” ဟူသော ချုပ်ငါးမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ ထိုငါးမျိုးတို့တွင် လေသည် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးရှိ ဓာတ်သဘာဝများကို သူ့နေရာသူ့ပြန်နံ့ရောက်ရှိအောင် ပို့ဆောင်ပေးတတ်၊ တွန်းပို့ပေးတတ်သည့် သဘောရှိပေသည်။ မော်တော်ကားတစ်စီးကို လိုရာအရပ်သို့ ရောက်အောင် ထွန်းဆောင်ပေးတတ်သည့် အင်ဂျင်စက်တစ်ခုနှင့် အလားတူပေသည်။ မော်တော်ကားတွင် အင်ဂျင်စက် ရပ်သွား၊ သေသွားပါက မော်တော်ကားလည်း မလှုပ်နိုင်၊ မသွားနိုင်တော့ဘဲ တစ်ပြိုင်နက် ငြိမ်သက်၊ ရပ်ဆိုင်းသွားရပေတော့သည်။

သတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် လှုပ်ရှားလည်ပတ်နေသော လေဓာတ်သည်လည်း ထိုမော်တော်ကား၏ အင်ဂျင်စက်နှင့် အလားတူပေသည်။ လေဓာတ်လှုပ်ရှားလှည့်ပတ်မှု မရှိတော့ဘဲ ချုပ်သွား၊ ရပ်သွား၊ သေသွားပါက ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးရှိ လှုပ်ရှားသွားလာတတ်သော အခြားသော ဓာတ်သဘာဝတို့သည်လည်း လှုပ်ရှားသွားလာမှု မပြုနိုင်တော့ဘဲ လေနှင့်အတူ ရပ်ဆိုင်းသွားတတ်ပေသည်။ လေဖြတ်၍ သေသည်။ နှလုံးလေရပ်၍ သေသည် ဟူသော စကားများသည် လေဓာတ် မလှုပ်ရှားတော့သည့်သဘော၊ လေချုပ်သွားသည့်သဘော၊ လေသေသွားသည့်သဘောကို ပြောဆိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အာပေါဓာတ်၏ သံချိုင်းသည် ဝါယော၊ ဝါယောဓာတ်၏ သံချိုင်းသည် အာပေါဟု ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ အငန်၊ အခါ၊ အစားအစာများသည် ဝါယောဓာတ်ကို အားပေးသည်။ ဝါယောဓာတ် အစားအစာများ ဖြစ်သည်။ အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်၊ ခွဲ အစားအစာတို့သည် အာပေါဓာတ်ကို အားပေးသည်။ အာပေါဓာတ် အစားအစာများ ဖြစ်သည်။ အာပေါဓာတ်အစားအစာ များဖြစ်သော အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်၊ ခွဲ အစားအစာတို့ကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်းနှင့် အထိုင်များခြင်းတို့သည် ဝါယောဓာတ်ခေါ်သည့် လှုပ်ရှားမှုစွမ်းအား ဖြည့်သည့်လေကို အားနည်းစေ၊ ချုပ်စေ၊ ၎င်းစေ၊ သေစေတတ်သော သဘောရှိပေသည်။

လေဓာတ်လှုပ်ရှားလှည့်ပတ်မှု အားနည်းသွား၊ ချုပ်သွားလျှင် သွေးလှည့်ပတ်မှုလည်း ချုပ်သွားတတ်ပေသည်။ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်တို့သည်လည်း ဖြစ်လာတတ်ပေသည်။ စာရေးသူသည် အသက် (၂၇)နှစ်အရွယ်တွင် နောင်တော်ဖြစ်သူ ဦးဩဘာသနှင့်အတူ အထက်



ဆရာသမားများ၏ တာဝန်ပေးမှုအရ နယ်လှည့်တရားဟောထွက်ရင်း အချို့ အဆိမ့်လွန်ကဲသော ပေရည်အချို့ကို သောက်မိ၍ ရောဂါဖြစ် ခဲ့ရဖူးပေသည်။ မြေလတ်ဒေသ တစ်နေရာတွင် ဖြစ်သည်။ ဆောင်းရာသီ ပေပင်မှ ပေရည်အထွက်လှိုင်နေသောအချိန် ဖြစ်သည်။ ပေရည် ထွက်အောင် ပြုလုပ်သည့် ပေဆရာကျွမ်းကျင်ပါက အလွန် ကြီးမား သည့် စဉ့်အိုးကြီးများဖြင့် ခံယူရလောက်အောင်ပင် ပေရည်များက ထွက်တတ်သည်။

စာရေးသူတို့ ရောက်သွားသောအခါ ကျေးရွာတာဝန်ရှိ လူကြီးများက လာရောက်ဖူးမြော်စဉ်ခံကြသည်။ မောင်းထောင်ချီ (၂)လုံးခန့် ပေရည်ချိုများလည်း လာလှူကြသည်။ မီးဖြင့် ကျက်အောင် သင်းအောင်လည်း ကျံချက်ပေးကြသည်။ ကပ်လှူ၍ တစ်ခါမျှလည်း မသုံးဘူးသေးသော ပေရည်ချိုကို မြည်းစမ်းကြည့်သောအခါ အလွန်ချို သည်ကို တွေ့ရသည်။ သောက်၍ကောင်းတိုင်း မကြာမကြာ သောက် မိသည်။ ကျေနပ်တင်းတိမ်သွားအောင်လည်း သောက်မိသည်။ ထိုနေ့တွင် ဘာမျှမဖြစ်။ တရားဟော၍ အဆင်ပြေသည်။ နောက်တစ်နေ့ အခြား တစ်နေရာ၌ ညတရားဟောသောအခါ တရားဟောရင်း လေထို လေအောင့် ဖြစ်လာသည်။ အသံလည်း တရားဟောနေရင်း ကွယ် ပျောက်သွားသည်။ စကားပြောမရတော့၍ လက်အမူအရာဖြင့် အကို အကြောင်းပြပြီး ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသို့ ပြန်လာရသည်။

ထိုရွာတွင် နာမည်ကျော် ဆရာမှတ်အမည်ရှိ ဗိန္ဒောဆရာကြီးက သတင်းကြား၍ နောက်မှလိုက်လာကာ စာရေးသူနှင့် စကားပြောရင်း အကဲခတ်ပြီး “ဘုန်းကြီး ပေရည်ချို သောက်မိသလား” ဟုမေးသည့် ဆရာကြီးက ပေထွက်သည့် အချိန်ရာသီကို ခန့်မှန်း၍ မေးပုံရသည်။

စာရေးသူကလည်း ဟုတ်မှန်ကြောင်း ခေါင်းညိတ်၍ အမူအရာဖြင့် ပြန်ဖြေရသည်။ ဒီတော့ ဆရာကြီးက “ပေရည်ချိုရဲ့သဘောက ဒီအတိုင်းပဲ။ လျှောလျှင်လျှော၊ မလျှောလျှင်ကယ်တတ်၊ ဆန်တတ်၊ လှန်တတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ ပေရည်ချိုက ဖွဲ့စာ၊ ချုပ်စာ၊ ချိုဆိမ့်ပထဝီ ဆိုတဲ့အတိုင်း အာပေါ၊ ပထဝီအစားအစာ၊ အရသာကောင်းပေမယ့် အန္တရာယ်ပြုတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် နောက်နောင်ကို သတိထားပြီး အနည်းအပါးလောက်ပဲ သောက်တာကောင်းပါတယ်။ သောက်တဲ့ အခါလည်း အဖြေသဘောနဲ့ ဆားထည့်သောက်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ အန္တရာယ်ကင်းပါတယ်” ဟု ပြောပြီး သူမှာပါလာသော လေဆေးကို တိုက်ကျွေးပေးပါသည်။ ရင်ထဲ ဝမ်းထဲမှာ တင်းကယ်နေခြင်း၊ ထိုးအောင့်နေခြင်းများလည်း မကြာခင်ပင် သက်သာပျောက်ကင်း သွားပါသည်။ စာရေးသူလည်း ဆရာကြီးဆီမှာ ဆေးထပ်တောင်းပြီး တရားဟောရန်အတွက် နောက်တစ်နေရာသို့ ခရီးဆက်ထွက်ခွာ လာခဲ့ရပါသည်။ နောက်နောင်ကိုလည်း ကြံကြိုက်သည့်အခါ အားနာ ပါးနာ အနည်းအပါး မြည်းစမ်းရုံမှတစ်ပါး ပေရည်မသောက်တော့ပေ။ ချုပ်စာမှန်သမျှကို အတော်ပင် သတိထားမိပေတော့သည်။

ရောဂါတစ်ခုခု စွဲမိ၍ အလျဉ်ခံ၊ အရင်းခံ ရသွားမိလျှင် အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းဖို့ ခဲယဉ်းတတ်ပေသည်။ မူလအရင်းခံကို အခြေခံ၍ အလားတူရောဂါ မကြာမကြာ ဖြစ်လာတတ်သည်။ စာရေးသူလည်း ချုပ်စာ၊ ဖွဲ့စာဖြစ်သည့် ပေရည် အချို့ကိုသောက်မိ၍ လေချုပ်၊ လေအောင့်ရောဂါ ဖြစ်မိသည့် အချိန်မှစ၍ အစာမှားတိုင်း လေချုပ်၊ လေအောင့်၊ လေနာရောဂါ ဖြစ်လာတော့သည်။ အချုပ်စာ၊ အအေးစာစားမိလျှင် လေချုပ်၊ လေအောင့်၊ လေနာရောဂါ ဖြစ်လာ

တော့သည်။ ထန်းလျက်ဆီကြော်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီဟင်းများ စာမိပါက ချက်ချင်းထိုးအောင့်လာတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အလွန် ပြင်းထန်စွာ ခံစားရသည်အထိ ဖြစ်ရသည်။ ပေရည်ချို မသောက်ခင် လေရောဂါ အလျဉ်ခံ မရှိခင်က တရားတစ်ကြိမ်ဟောလျှင် နာရီ (၃)ပတ်အထိ တစ်ဆက်တည်း ဟောနိုင်သော်လည်း ပေရည်ချို သောက်မိ၍ လေရောဂါအလျဉ်ခံ ရှိသည့်အချိန်မှစ၍ တရား တစ်ကြိမ်ဟောလျှင် မိနစ်သုံးဆယ်၊ လေးဆယ်ထက် မရတော့ပေ။ မိနစ်လေးဆယ်ကျော်လာလျှင် ရင်ကယ်ပြီး အသံလည်း မထုတ်နိုင် တော့ပေ။ ဆရာမျိုးစုံ၊ ဆေးမျိုးစုံနှင့် ကုသသော်လည်း အမြစ်ပြတ်ကာ မပျောက်ပေ။ သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ လေဆေးရည်သည် နာမည်ကြီး၏။ သောက်ကြည့်၏။ အစွမ်းထက်၏။ ၁၅-မိနစ်အတွင်း သက်သာ ပျောက်ကင်း၏။ သို့သော် အကြောင်းမညီညွတ်၍ အနည်းငယ်မျှ အစားမှားလျှင် ပြန်ဖြစ်လာသည်။

### လေရောဂါနှင့် ပုတိမုတ္တဆေး

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ရဟန်းတော်များ မကျန်းမမာ ရောဂါ ဖြစ်လျှင် နွားကျင်ငယ်ရေဖြင့် စိမ်ထုံထားသော ဆီးဖြူသီး၊ ရှစ်ရှားသီး ဖန်ခါးသီးတို့ကို စားသုံးရမည်ဟု “ပုတိမုတ္တဆေး” ကို ညွှန်ကြား တော်မူခဲ့သည်။ စာရေးသူတို့၏ ကျေးဇူးရှင် တစ်ရပ်တည်းသား တစ်ရွာတည်း တစ်ကျောင်းတည်းထွက် ဆရာသမားဖြစ်သည့် ပြည်မြို့ သာသနာဒီပိရုံ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီး၏ ပဓာနနာယက ဆဋ္ဌသီရိ တိကာရက ဘဒ္ဒန္တကုမာရ မဟာထေရ်ကြီးသည်လည်းကောင်း၊ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်လည်းကောင်း “ပုတိမုတ္တဆေး”

ကို သုံးဆောင်တော်မူလေ့ရှိသည်ဟု မှတ်သားရဖူးပေသည်။ နွားများ နံနက်စောစော အိပ်ရာမှ ထလျှင်ထခြင်း၊ စွန့်ထုတ်သံညှို့ကျင်ငယ်ရေကို “ပုတိမုတ္တဆေး” ဟု ခေါ်ဆိုပေသည်။

စာရေးသူ မိမိ၏ ဇာတိရပ်ရွာသို့ ခေတ္တပြန်ခိုက် လေချုပ်၊ လေအောင့်ရောဂါဖြစ်လာ၍ ထိုပုတိမုတ္တဆေးကို လက်တွေ့ စမ်းကြည့် ရန် သတိရမိသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်မှ ညီငယ်များအား မှာကြားပြီး နံနက် (၆)နာရီခန့်တွင် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်အာတာ (၂၅-ကျပ်သား)ခန့် ခုနစ်ရက်ဆက်တိုက် သောက်ကြည့်ခဲ့ဖူးသည်။ ငန်၊ ခါး၊ ပေါ့ အရသာ ရှိပြီး အနံ့ အလွန်ဆိုးသည်။ အသက်မရှုဘဲ အသက်အောင့်ပြီး မနားဘဲ တစ်ဆက်တည်းသောက်ရသည်။ သောက်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ထန်းလျက် စားပေးမှ နေသာထိုင်သာ ရှိသည်။ သောက်ပြီး (၁၅)မိနစ်ကျော်လျှင် ဝမ်းသွားသည်။ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဓာတ်သွားစေသောဆေးဖြစ်သည်။ ရောဂါလည်း ချက်ချင်း သက်သာပျောက်ကင်းသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လည်း ချွေးများ စို့လာပြီး ပေါ့ပါးသွက်လက် ရှင်းလင်းသွားသည်ဟု ထင်ရ သည်။ ဆေးသောက်၍ ပျောက်ကင်းသွားသော်လည်း နောက် အစာ မှားလျှင်၊ အကြောင်းမညီညွတ်လျှင် ပြန်ဖြစ်လာတတ်ပြန်သည်။

**လေရောဂါနှင့် ရေနွေးချိုးခြင်း**

တစ်ခါကလည်း တရားဟောသွားရင်း လေနာရောဂါ ဖြစ်လာ၍ ကုတင်ပေါ်၌ ငြိမ်သက်စွာ အိပ်စက်နားနေရသည်။ မလှမ်းမကမ်းတွင် ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီးကို တွေ့၍ လှမ်းယူပြီး မာတိကာများ လျှောက်ကြည့်ရာ ၂၆-ဗြဟ္မဏဝဂ်၊ ၄၀-ဒေဝဟိတပုဏ္ဏားဝတ္ထု၌ မြတ်စွာဘုရား ‘လေနာ’၍ ဒေဝဟိတ ပုဏ္ဏားကြီးက ရေနွေးလှူခြင်း အကြောင်း တွေ့ရသဖြင့် စိတ်ဝင်တစား ဖတ်ကြည့်မိသည်။



ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား သာဝတ္ထိပြည်၊ ဇေတဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ်ကဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရား လေနာရောဂါ ပြင်းထန်စွာဖြစ်၍ အရှင်ဥပဝါဏမထေရ်ကို ရေနွေးအလှူခံရန် ဒေဝဟိတပုဏ္ဏားအထံ စေလွှတ်တော်မူသည်။ အရှင်ဥပဝါဏမထေရ်သည် မြတ်စွာဘုရား၏ ညွှန်ကြားစေလွှတ်ချက်အရ ဒေဝဟိတပုဏ္ဏားကြီးအထံ သွား၍ မြတ်စွာဘုရားမှာ လေနာရောဂါ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်နေ၍ ရေနွေးအလှူခံရန်လာကြောင်း အကျိုးအကြောင်းပြောပြ အလှူခံသောအခါ ပုဏ္ဏားကြီးသည် အလွန်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရားအတွက် ရေနွေးတစ်ထမ်းကို ယောက်ျားတစ်ယောက်ကို ထမ်းယူစေပြီး တင်လဲအထုပ်ကို အရှင်ဥပဝါဏအား လှူဒါန်း၏။ အရှင်ဥပဝါဏသည်လည်း တင်လဲကို လိုက်ပါပို့ဆောင်သူ ဒါယကာအား ယူစေပြီး ဇေတဝန်ကျောင်းတော်သို့ ပြန်၏။ ကျောင်းသို့ ရောက်သောအခါ မြတ်စွာဘုရားကို ရေနွေးကို ရေအေးဖြင့် ခပ်နွေးနွေး စပ်၍ ရေချိုးပေး၏။ ရေချိုးပြီးသောအခါ ရေနွေးဖြင့် တင်လဲငွေ့နှောက်၍ မြတ်စွာဘုရားအား ဆက်ကပ်၏။ မြတ်စွာဘုရားမူလေနာရောဂါ ဝေဒနာသည်လည်း ထိုခဏ၌ပင်လျှင် ကင်းငြိမ်းပပျောက်၍ ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်လေ၏။

စာရေးသူလည်း မြတ်စွာဘုရား ရေနွေးချိုး၍ လေနာရောဂါ ကင်းပျောက်သောအကြောင်းအရာကို ဖတ်ရှုရဓသာအခါ လွန်စွာ ဝမ်းမြောက်အားတက်ဖြစ်မိ၏။ လက်တွေ့စမ်းသပ်လိုသဖြင့် ကျောင်းတွင် အသင့်ကျိပြီး အသင့်ရှိနေသော ရေနွေးကို ရေအေးဖြင့်စပ်စေ၍ ချက်ချင်းချိုးကြည့်၏။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးရှင်းလင်းပြီး လေနာရောဂါလည်း ချက်ချင်းလိုပင် သက်သာပျောက်ကင်းသွား၏။ မြတ်စွာဘုရား၏

ဉာဏ်တော်ကိုလည်း အလွန်အံ့ဩကြည်ညိုမိ၏။ လေနာရောဂါသည် ရေခဲခဲချိုး၍ ပျောက်ကင်းသွားသော်လည်း အစားမှားသည့်အခါ ခွံလည်းကောင်း၊ အညောင်းအထိုင်များသည့်အခါခွံလည်းကောင်း အဆင်မသင့်သည့်အခါ ပြန်ဖြစ်လာတတ်ပြန်သည်။

### လေရောဂါနှင့်ဆန်ပြုတ် (ယာဂ)

မြတ်စွာဘုရား အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၌ ယာဂ (ဆန်ပြုတ်) ၏ အကျိုးပေးမှုကို ဟောကြားထားရာတွင် 'ဆီးနှင့်လေ' ကို ကောင်းစေသည်ဟု တွေ့ရသဖြင့် ဆန်ပြုတ် (ယာဂ) ကို စွဲသောက် ကြည့်သည်။ ဆီးကောင်းပြီး လေရောဂါလည်း သက်သာသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ သို့သော် အနေအစား အဆင်မသင့်သည့်အခါ ဖြစ်မြဲ အတိုင်းပင် ပြန်ဖြစ်လာတတ်သည်သာ ဖြစ်သည်။ အမြစ်ပြတ်ကား မပျောက်ပေ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လာလျှင် ဖြစ်မြဲအတိုင်းပင် ပြန်ဖြစ်တတ်ပေသည်။

စာရေးသူသည် လေနာရောဂါကို ဆရာမျိုးစုံ၊ ဆေးမျိုးစုံနှင့် ကုသရင်း သက်သာလိုက်၊ ပြန်ဖြစ်လိုက်နှင့် လေးနှစ် ကျော်ကျော်ခန့် အတော်ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားခဲ့ရပေသည်။ မိမိနှင့် မကင်းရာ မကင်းကြောင်း ရဟန်းညီအစ်ကိုများ၊ မိတ်ဆွေသံဃာများက ပညာရေး ရပ်နားပြီး ကျန်းမာရေး လိုက်စားရန် အကြံပြုကြသည်။ ကျန်းမာရေး ပညာပေးစာအုပ်များ ပေးကြသည်။ စာရေးသူလည်း ကျန်းမာမှု အလုပ်လုပ်နိုင်မည်ကို သဘောပေါက်လာသဖြင့် ကျန်းမာရေးကိစ္စကို စိတ်မဝင်စားသော်လည်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်စာတန်းများကို အလေးပေး ဖတ်ရှုလေ့လာရတော့သည်။





သိမ်ဖြူဆရာတော် ရေးသားပြုစုသည့် အခြေခံကျန်းမာရေး သင်တန်းကျမ်း၊ ပဉ္စဘုတ်ကုထုံးကျမ်း၊ ဗိန္ဒောဆေးပညာ အမြဲတေ သင်တန်းကျမ်း၊ အမြဲတေသင်တန်းကုထုံးကျမ်း၊ ဆေးပညာဥပဒေသ ကျမ်း (ပထမတွဲ)၊ ဆေးပညာဥပဒေသကျမ်း (ဒုတိယတွဲ)၊ မာဓဝနိဒါန်းကျမ်း၊ အဉ္စနိဒါန်းကျမ်း၊ သာရကောမုဒိကျမ်း၊ ဘောသဇ္ဇမဉ္ဇူသာကျမ်း (ပ+ဒ)၊ အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း၊ ပုံပြဆေး အဘိဓာန်ကျမ်း၊ ရှုတော်မူဆေး အဘိဓာန်ကျမ်း၊ ယောမင်းကြီး ဦးဖိုးလှိုင်၏ ဥတုဘောနေသင်္ဂဟကျမ်း၊ မန္တလေးမြို့၊ တိုင်းရင်းသမား တော်ကြီး ဆရာ ဦးအုန်းရွှေ၏ ကုထုံးကျမ်းအမျိုးမျိုး၊ ခံပူးဆရာတော်၏ ဇီဝကုထုံးကျမ်း၊ သဘာဝဓမ္မ (၈-လုံးကောက်) ဆေးကျမ်းအမျိုးမျိုး၊ တောင်သာ (၆-လုံးကောက်) ပရမတ္ထဆေးကျမ်းအမျိုးမျိုး၊ သမားတော် ဆေးပညာပေးစာစောင်အမျိုးမျိုး၊ ရွှေဥဒေါင်း၏ အာဟာရနှင့်ကျန်းမာ နည်း၊ စာပေဗိမာန် ဒေါ်အုံးကြည်ရေးသားသည့် “အသက်ရှည်စေလို” ၊ အနောက်တိုင်းဆရာဝန်များနှင့် ကျန်းမာရေး သုတေသီမျိုးစုံတို့ ရေးသားကြသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်အမျိုးမျိုးတို့ အတော် စုံစုံလင်လင် လေ့လာဖတ်ရှုခဲ့ရပေသည်။

**လေ့ကျင့်ရန်နှင့် ဝမ်းချူခြင်း**

စာရေးသူ ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့ရသော ဆေးကျမ်း (ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်) စာအုပ်အမျိုးမျိုးတို့တွင် စာရေးသူ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် လေထိုးလေအောင့် (အစာဟောင်းအိမ်ကို အဓိကအခြေခံသည့်) ရောဂါကို အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းလောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြုပြင် နိုင်ဖို့အတွက် အသိဉာဏ်အလင်းရောင်ကို အဓိကဖြစ်စေသော

စာအုပ်များမှာ ဘောသဇ္ဇ မဇ္ဈိသာဆေးကျမ်း၊ မာဝေဒီဒါနိန်းဆေးကျမ်း၊ ရွှေဥဒေါင်း၏ အာဟာရနှင့်ကျန်းမာနည်း၊ စာပေဗိမာန်ဒေါ်အုံးကြည်၏ အသက်ရှည်စေလို စာအုပ်များဖြစ်သည်ဟု သတိပြုမိပေသည်။ ကျန်စာအုပ် အမျိုးမျိုးတို့ကလည်း သူ့အတိုင်းအတာနှင့်သူ အထောက်အကူဖြစ်စေကြသည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ မိမိမှာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရသောရောဂါ ကင်းပျောက်စေနိုင်မှုအတွက် အဓိကအသိဉာဏ်ကို ဖြစ်စေသော စာအုပ်များကား ထိုစာအုပ် လေးအုပ်ဖြစ်ပေသည်။

မာဝေဒီဒါနိန်းဆေးကျမ်းသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ငါးထောင်ကျော်ကာလက အဘိဉာဏ်ရ မာဝေဒီဒါနိန်းဆေးကျမ်းသားခဲ့သည်ဟု ဆိုပေသည်။ ထိုကျမ်းစာ၌ “ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့သည် အစာသစ်အိမ်နှင့်အစာဟောင်းအိမ်နှစ်ခု” ကို အခြေခံ၍ ဖြစ်လေ့ရှိကြသည်ဟု ဆိုထားပေသည်။ ဒေါ်အုံးကြည်၏ အသက်ရှည်စေလိုစာအုပ်နှင့် ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်း၏ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာနည်းစာအုပ်တို့တွင် “အစာသစ်အိမ်နှင့် အစာဟောင်းအိမ်” ကို ပြုပြင်စောင့်ရှောက်နည်းများ အကျယ်တဝင့် ပြဆိုထားပေသည်။ အထူးသဖြင့် စနစ်တကျ ဝမ်းချုပ်ချူနည်း ကုထုံးများဖြစ်ပေသည်။ ဒေါ်အုံးကြည်၏ အသက်ရှည်စေလို စာအုပ်၌ အဘိဓမ္မာဦးဘဘ၏ ကိုယ်တွေ့အစာဖြတ်ဝမ်းချူနည်း ကုထုံးသည်လည်းကောင်း၊ ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်း၏ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာနည်းစာအုပ်၌ စာရေးဆရာ၊ သတင်းစာဆရာမကြီး လူထုဒေါ်အမာ၏ဖခင်ကြီး ဦးတင်၏ လက်တွေ့ဝမ်းချူကုထုံးသည်လည်းကောင်း အတော်ပင် အားရကျေနပ်စရာ ကောင်းလှပေသည်။ အလားတူကုထုံးတို့လည်း များစွာပါရှိပေသည်။



### ရောဂါ၏ အရင်းအမြစ်

ပိဋကကျမ်းစာများ၌ “အမောဟေန ဒီဃာယုကော ဟောတိ = ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိဉာဏ် ဗဟုသုတကြွယ်ဝ ပြည့်စုံသော သူသည် အသက်ရှည်၏။ အသိဉာဏ်ရှိသူ အသက်ရှည်၏။ အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်၏။” ဟူ၍ ဆိုထားသည့်အတိုင်း စာရေးသူသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးစာအုပ်များ အတော်များများ လေ့လာ မိသောအခါ မိမိ၏ ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းနေမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အကြောင်းအကျိုး အကဲခတ်တတ်၊ သုံးသပ်တတ်၊ ဆုံးဖြတ်တတ် လာသည်။ မိမိတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော အမြစ်ပြတ်မပျောက်နိုင်သေးသည့် လေထိုး လေအောင့် လေနာရောဂါသည် လေချုပ်စာများ စားသုံးမိ၍ လေချုပ်ရာမှ အစပြုကာ အစာဟောင်းအိမ်၌ ဓာတ်ကြွင်း၊ ဓာတ်ကျန်၊ မလကြွင်း၊ မလကျန်များ အဖြစ်များပြီး အစာဟောင်းအိမ် မသန့်ရှင်းမှု၊ မလအညစ်အကြေးများ အလျဉ်ခံ အရင်းအမြစ်ဖြစ်၍ စုဝေးတည်နေမှု၊ ထိုအစာဟောင်းအိမ်၌ စုဝေးတည်ရှိနေသည့် မလအညစ်အကြေးများမှ အပုပ်အခိုးထ၍ ထိုအပုပ်အခိုး (လေ) ဖြင့် လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ ဖြစ်နေရသည်ဟု ရောဂါ၏ဖြစ်စဉ်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ဝေဖန် စဉ်းစားမိသည်။ အစာဟောင်းအိမ်၌ ဓာတ်ကြွင်း၊ ဓာတ်ကျန်၊ မလများ စုဝေးတည်ရှိနေမှုကို ရောဂါ၏ အရင်းအမြစ်အနေဖြင့် ယူဆဆုံးဖြတ် မိသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းငါးထောင်ကျော်ကာလက အဘိဉာဏ်ရ မာဝေအရှင်ရသေ့ ရေးသားခဲ့သည်ဟု အဆိုရှိသော မာဝေနိဒါန်း ကုထုံးကျမ်း (အိန္ဒိယဆေးကျမ်း) ၌လည်း “အစာသစ်အိမ်နှင့်

အစာဟောင်းအိမ်\*\* ကို ရောဂါမျိုးစုံတို့၏ အရင်းအမြစ်အနေအားဖြင့် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ထိုအရင်းအမြစ်ဖြစ်သည့် အစာဟောင်းအိမ်ကို (သန့်ရှင်း၊ စင်ကြယ်ကောင်းမွန်အောင်) ဝမ်းချူကုထုံးဖြင့် စနစ်တကျ ကုသရှင်းလင်းပေးနိုင်ပါက လေထိုးလေအောင့်ရောဂါသည်လည်း အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်ယူဆမိသည်။ ထို့ကြောင့် ဆယ်ရက်တိုင်တိုင် နေ့စဉ်ရက်ဆက် နံနက်ပိုင်း အရက်ဆွမ်းအဖြစ် ဆန်ပြုတ် (ယာဂ)ကို မှန်မှန်သောက်ပြီး ညစဉ် ညတိုင်း မျက်စိများ ကြည်လင်၍ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးလန်းဆန်းလာသည်အထိ ကျေနပ်ဖွယ်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရအောင် စာအုပ်ပါ ကိုယ်တွေ့အောင်မြင်ပြီးသူများ၏ နည်းပြလမ်းညွှန်မှုအတိုင်း လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ပါသည်။

ဝမ်းချူရာ၌ ဆပ်ပြာ၊ ဆား စသည် မည်သည့်အရာကိုမျှ အရောအနှော မထည့်ဘဲ ရေသက်သက်ဖြင့်သာ သုံးသည်။ ဆယ်ရက်တိုင်တိုင် နေ့စဉ်ရက်ဆက် ဝမ်းချူပြီး တဖြည်းဖြည်း လျော့ယူသည်။ ခုနစ်ရက်တစ်ကြိမ် လအတန်ကြာ၊ နှစ်ပတ် တစ်ကြိမ် နှစ်အတော်ကြာသည်အထိ လက်တွေ့ကုသကြည့်ရာ လေထိုးလေအောင့် လေနာ (အစာအိမ်) ရောဂါ လုံးဝအမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းသွားသည်။ ဤကုထုံးကို မကျင့်သုံးမီက တရားတစ်ကြိမ်ဟောလျှင် မိနစ် (၄၀) နာရီဝက်သာသာမျှ ဟောနိုင်ရာမှ ထိုကုထုံးဖြင့် ကုသပြီးသောအခါ မိနစ်ပေါင်း (၁၂၀+၁၆၀) နာရီသုံးပတ်ကျော်သည်အထိ ဟောပြောလာနိုင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ အစာဟောင်းအိမ်နှင့် ဓာတ်ကြွင်း၊ ဓာတ်ကျန်၊ မလအလျှင်ခံများ မရှိစေရန် သတိတရား မပြတ်ထားပြီး ဝမ်းချူကုထုံးကို နှစ်အတော်ကြာ စွဲမြဲစွာ ကျင့်သုံးလာရာမှ



မိမိနှင့်သင့်လျော်သည် “ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး” ကို ပြောင်းလဲ၍ စွဲစွဲမြဲမြဲ ကျင့်သုံးလာခဲ့သည်မှာ ယနေ့ထိတိုင် ဖြစ်သည်။ လေထိုးလေအောင် လေနာ (အစာအိမ်) ရောဂါသည်လည်း ဝမ်းချူကုထုံး စတင် ကျင့်သုံးသည့် အချိန်မှစတင်၍ နှစ်ပေါင်း (၃၀) ကျော်ကြာသည့် ယနေ့ကာလတိုင်အောင် ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမရှိတော့ဘဲ လုံးဝ အရှင်းပျောက်ကင်း သွားခဲ့ပေသည်။

**ဆီးချုပ်ခြင်း မရှိစေရအောင်**

ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် ဝမ်းမချုပ်စေရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ဆီးမချုပ်စေဖို့လည်း လိုအပ် ပေသည်။ “မိန်းမမှာမီး ယောက်ျားမှာဆီး” ဟူ၍ ပြောလေ့ရှိကြပေသည်။ မိန်းမများမှာ မီးယပ်ချုပ်လျှင် အနေခက်၍ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရသကဲ့သို့ ယောက်ျား များမှာလည်း ဆီးချုပ်, ဆီးခမ်း, ဆီးအောင့်စသည် ဆီးရောဂါဖြစ်လျှင် အနေရခက်၍ အသက်အန္တရာယ်ရှိတတ်ပေသည်။ အပူ၊ အစပ်၊ အငန် လွန်ကဲသော အစားအစာတို့သည်လည်းကောင်း၊ အဖန်၊ အချုပ် လွန်ကဲသော အစားအစာတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ ကျောက်ကပ်တို့ကို ထိခိုက်စေတတ်ပေသည်။ “မျက်စိအကောင်း ဆီးအကြောင်း” ဟူ၍လည်း ဆိုလေ့ရှိကြပေသည်။ ဆီးကောင်းနေပါက ဆီးအိမ်သန့်ရှင်းကောင်းမွန်နေပါက ဆီးမှန်ကန်နေပါက မျက်စိလည်း ကြည်လင်အေးမြ၍ ကောင်းမွန်နေလေ့ရှိတတ်ပေသည်။ အမျိုးသမီး များမှာလည်း မီးယပ်နှင့်ဆီး မှန်ကန်ကောင်းမွန်နေပါက မျက်စိများ ကြည်လင်အေးမြ၍ နေကောင်းထိုင်သာ ဖြစ်နေလေ့ရှိတတ် ပေသည်။

ဆီးချုပ်, ဆီးအောင့်, ဆီးပူ, ဆီးခန်း စသည့် ဆီးရောဂါ ဖြစ်ပါက ဆီးအိမ်သန့်ရှင်းကောင်းမွန်မှုမရှိပါက သွား, မျက်စိ စသည် အထက်ဦးခေါင်းပိုင်းကို ချက်ချင်းအပြစ်ပြု အကျိုး သက်ရောက်စေလေ့ ရှိတတ်ပေသည်။ သွားကိုက်ခြင်း, သွားနာ ခြင်း, မျက်စိဝါခြင်း, မျက်စိနီခြင်း, မျက်စိအောင့်ခြင်း, မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း, မျက်စိသီဝေခြင်း, မျက်စိကြည့်မကောင်းခြင်း စသည်များ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ဆီး ဖောဖောပြီး အပေါ်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်နှင့် မျက်နှာများ ရောင်တင်းလာ တတ်သည်။ ဆီးအိမ်နှင့်ဆီး မှန်ကန်ကောင်းမွန်နေပါက အဖောလည်း ကျသွားတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ကို အနှောင့် အယှက် အပြစ်ပြုတတ်သည့် အပူ, အစပ်, အငန်, အဖန်, အချုပ်လွန် အစားအစာတို့ကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြပေသည်။

“တန်ဆေး လွန်ဘေး” ဟူသော စကားအတိုင်း ဘေးမဖြစ်စေရအောင် “အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ” ဟူသော စကားအတိုင်း ဆေးဖြစ်အောင် သတိထား၍ သင့်ရုံ, တန်ရုံ, မျှတရုံ ချင့်ချိန်စားသုံး တတ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် ငြုပ်သီးကဲ့သို့သော အဝင်ပူ, အထွက်ပူ, အကြောင်းပူ, အကျိုးပူဖြစ်သည့် အပူအစပ် အစားအစာတို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်နိုင်လျှင် ပို၍ကောင်းပေသည်။ ဖြစ်လာမှ ကုသခြင်းထက် မဖြစ်ခင် ကြိုတင်၍ ရှောင်ကြဉ် ခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းသည် ပို၍ စိတ်ချရပေသည်။

\* \* \*



ဘောသဇ္ဇမဉ္ဇူသာရေသောက်နည်း နှင့်  
ဂျပုန်ရေသောက်နည်း

ဆီးနှင့်ဝမ်း မှန်ကန်ကောင်းမွန်နေစေရန်အတွက် ရေကို လုံလောက်အောင် သောက်သုံးသင့်ပေသည်။ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ပရက္ကမဗာဟုမင်းလက်ထက် အနောမဒဿီသာသနာပိုင် ဆရာတော် ရေးသားပြုစုသော “ဘောသဇ္ဇမဉ္ဇူသာ” ဆေးကျမ်းကြီး၌ ဆီးဝမ်းမှန်ကန်ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် နံနက်အိပ်ရာမှ ထလျှင်ထခြင်း ညအခါ သိပ်ထားသောရေကို “ရှစ်လက်ဖက်” သောက်သုံးပေးရမည်ဟု ပြဆိုထားပေသည်။ ရေလုံလောက်စွာ သောက်သုံးခြင်းသည် ဆီးအိမ်အတွက်ရော အစာဟောင်းအိမ်အတွက်ပါ ကောင်းမွန်စေတတ်ပေသည်။

စာရေးသူ ငယ်စဉ်သာမဏေဘဝက ငွေတာရီမဂ္ဂင်းတွင် ဂျပုန်ရေသောက်နည်းအကြောင်း ဆောင်းပါးတစ်စောင် ဖတ်ရဖူးပေသည်။ ဆောင်းပါး၌ ရေးသားထားသည်မှာ အစာအိမ်ရောဂါဝေဒနာရှင်တစ်ဦးအကြောင်း ဖြစ်သည်။ သူ၏ အစာအိမ်ရောဂါကို ဆရာဝန်မျိုးစုံတို့ ဆေးမျိုးစုံနှင့် ကုသကြသော်လည်း ပျောက်ကင်းချမ်းသာမှုမရ။ ဆရာဝန် အားလုံးလက်လျော့ရသော အခြေအနေသို့ ရောက်ခဲ့ရသည်။ နောက်ဆုံးကုသသော မိတ်ဆွေဆရာဝန်က “နံနက်အိပ်ရာမှ ထလျှင်ထခြင်း မျက်နှာမသစ်၊ ပလုပ်မကျင်းခင် “ရေခုနစ်ဂိုး” ကို တစ်ခါတည်း အဝသောက်ရမည်” ဟု စမ်းသပ်ညွှန်ကြားသည်။

ဆရာအမျိုးမျိုး ဆေးအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ကုသ၍ မရနိုင်သည့်အဆုံး နောက်ဆုံးအနေအားဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ အစာအိမ်ရောဂါဝေဒနာရှင်သည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း နံနက်စောစော

အိပ်ရာမှ ထလျှင်ထခြင်း မျက်နှာမသစ်ခင်၊ ပလုပ်မကျင်းခင် ရေခဲနစ်ဂိုးကို တစ်ဆက်တည်း နား၍နား၍ အဝသောက်လိုက်သည်။ ရေသောက်ပြီး သိပ်မကြာခင် အရောင်အဆင်း မည်းနက်သောဓာတ်များ အတော်များများသွားသည်။ နေ့စဉ်ရက်ဆက် နံနက်အိပ်ရာထတိုင်း ဆက်သောက်သည်။ အစာအိမ်ရောဂါလည်း အမြစ်ပြတ်လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားသည်ဟု ဆိုပေသည်။

အဆိုပါ ဂျပန်ရေသောက်နည်းကို ရန်ကုန်၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ ၁၁-ရပ်ကွက်၊ ယောဂီကျောင်းလမ်း၊ လှိုင်မဟာစည်ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတိုက်၊ ပဓာနနာယက၊ လှိုင်မဟာစည် ဆရာတော် (သရက်-အောင်မင်္ဂလာ) အရှင်စန္ဒာဝရမဟာထေရ်မြတ်က စာရွက်စာတမ်းများ ရိုက်နှိပ်၍ ဖြန့်ဝေခဲ့ဖူးပေသည်။ ဆရာတော်ဖြန့်ဝေသောစာတန်းတွင် (ခဲနစ်ဂိုး)အစား (၇၆) ကျပ်သားဟု ဂျပန်စကားကို မြန်မာပြန်ထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ နံနက်စောစော အိပ်ရာမှ ထလျှင်ထခြင်း မျက်နှာမသစ်ခင် မလုပ်မကျင်းဘဲ ရေကျက်အေး (၇၆)ကျပ်သားကို တစ်ဆက်တည်း နား၍နား၍ အကုန်သောက်သွားရန် ဖြစ်သည်။ မူလဆောင်းပါးတွင် ရေရိုးရိုး ဖြစ်သည်။ ဆရာတော်၏ စာတန်းတွင် ကား ရေကျက်အေးဟု ရေးသားထားသည်။ သဘာဝရေစိမ်းသည် ကျိုချက်ထားသော ရေကျက်အေးထက် ပို၍ဓာတ်သက်စေသည်ဟု မှတ်သားရဖူးသည်။ ရေကျက်အေးပင်ဖြစ်စေ၊ သဘာဝရေစိမ်း သက်သက်ပင်ဖြစ်စေ နံနက်စောစော ရေအဝသောက်ခြင်းသည် ဆီးအိမ်အတွက်ရော၊ အစာဟောင်းအိမ်အတွက်ပါ (ဆီး+ဝမ်း) နှစ်မျိုးလုံးကို ကောင်းမွန် စေတတ်ပေသည်။





### အပူကို ဟန့်တားလို၍

ထိုရေသောက်နည်းလမ်းညွှန်တွင် “မျက်နှာမသစ်၊ ပလုပ်  
မကျင်းခင်” ဟူ၍ ကန့်သတ်ထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ထိုသို့  
ကန့်သတ်ထားခြင်းသည် “အပူကိုဟန့်တားလို၍” ဖြစ်နိုင်ပေသည်။  
အရှေ့တိုင်းဆရာတို့၏ အယူအဆတွင် “အအေးရှိရာ အပူလာ” ဟူသော  
ဆိုရိုးစကား ရှိပေသည်။ အပူငွေ့၊ အပူဓာတ်တို့ကို အအေးဓာတ်က  
ဆွဲယူတတ်သည့်သဘော ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ မျက်စိထဲ  
ငြုပ်သီး အပူဝင်ပါက ခြေမကို ရေလောင်းခိုင်းတတ်ကြသည်။ ခြေမကို  
ရေလောင်းပေးလျှင် မျက်စိထဲသို့ဝင်သော ငြုပ်သီးအပူ ပျောက်ကင်း  
သည်ဟု ဆိုပေသည်။ ခြေမတွင် လောင်းလိုက်သည့် ရေအအေးဓာတ်က  
မျက်စိရှိ ငြုပ်သီးအပူဓာတ်ကို ခြေမနှင့်မျက်စိ အထက်အောက်  
ဆက်သွယ်နေသည့်အကြောမှ ဆွဲယူသည့် သဘောဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ရှေးတိုင်းရင်းဆေးဆရာများက မျက်နှာသစ်လျှင် ရှေးဦးစွာ ရေကို  
ပလုပ်ငုံထားပြီးမှ သစ်ရမည်ဟု ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ မျက်နှာသစ်သော  
ရေအေး၏ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် အပူငွေ့များ မျက်စိ၊ မျက်နှာအထက်  
အပေါ်ပိုင်းသို့ စုဝေးရိုက်ခတ်မလာစေရန် ဖြစ်သည်။ နံနက်စောစော  
ရှေးဦးရေ မသောက်ခင် မျက်နှာမသစ်၊ ပလုပ်မကျင်းစေခြင်းသည်လည်း  
ထိုသဘော ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ရေမသောက်ခင် ရှေးဦးစွာ မျက်နှာသစ်  
လိုက်ပါက အောက်ပိုင်းမှ အပူအခိုးအငွေ့များ ရေအအေးဓာတ်၏  
ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် မျက်စိ၊ သွား၊ မျက်နှာ အထက်ပိုင်းသို့ စုဝေး  
ရိုက်ခတ်လာမည်။ ရေကို အလျင်သောက်လိုက်ပါက အထက်သို့  
ဆန်တက်လာမည့် အပူ၊ အခိုးအငွေ့များ ရေနှင့်အတူ အောက်သို့  
စုန်ဆင်း၊ မျောပါသွားခြင်းကြောင့် မျက်နှာသစ်သောအခါ အထက်သို့

ဆန်တက်မလာနိုင်တော့ပေ။ မျက်နှာမသစ်၊ ပလုပ်မကျင်းခင် ရှေးဦးစွာ ရေအဝ သောက်ရမည်ဟူသော အဆိုသည် ထိုသဘောကို ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

**တန်ဆေး လွန်ဘေး**

ရေသောက်ခြင်းသည် ကောင်းသည်ဆိုသော်လည်း မည်သည့် အရာဖြစ်ဖြစ် “တန်ဆေး လွန်ဘေး” ဆိုသည်ကို သတိပြုရပေမည်။ အထူးသဖြင့် အအေးလွန်ကဲသော ရေခဲရေများကိုလည်းကောင်း၊ အပူလွန်ကဲသော ရေနွေးကြမ်း (လက်ဖက်ရည်ပူ) များကိုလည်းကောင်း သတိထား သောက်သုံးသင့်ပေသည်။ ရေခဲရေသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတတ်သည်ဟူသော စကားကို ကြားဖူး သိဖူးပြီး ဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်တွေ့မဖြစ်ခင်က ကောင်းကောင်းမယုံကြည့်ခဲ့၊ အလေးအနက် မထားခဲ့ပေ။ ကိုယ်တွေ့ကြုံရတော့မှပင် ယုံယုံ ကြည်ကြည် သတိထားမိလာတော့သည်။

ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရုံမှာ ရန်ကုန်၊ လှိုင်မဟာစည်ရိပ်သာတွင် သီတင်း သုံးနေသော စာရေးသူနှင့် ညီအစ်ကို ဝမ်းကွဲတော်စပ်သည့် သရက်-အောင်မင်္ဂလာ အရှင်ပညာစက္က (ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီအေ၊ အိပ်ချ်ဂျီပီ၊ တိုင်းရင်းဆေး) နှင့် အကြောင်းကိစ္စရှိ၍ သွားတွေ့သည်။ နှစ်ပါး စပါကရင် တစ်လုံးစီသောက်ကြသည်။ တွေ့ခဲ့ကြုံခဲ့၊ တွေ့ခိုက်ကြုံခိုက် ဖြစ်၍ စပါကရင်သောက်ပြီး အေးအေးဆေးဆေး ဆက်လက်၍ စကားပြောနေကြသည်။ စာရေးသူက လာချပေးသောရေခဲရေကို စကားပြောရင်း ဆက်သောက်နေသည်။ ရေခဲရေကို တစ်ကျိုက် ခြင်း၊ တစ်ကျိုက်ခြင်း အနည်းငယ် အနည်းငယ်စီ သောက်ရင်း စကားပြော



ကြသည်။ ရေခဲရေ တစ်ဖလားခန့်နီးနီး သောက်မိသောအခါ မမျှော်လင့်ဘဲ ကျင်စက်နှင့် အတိုခံလိုက်ရသလို၊ လျှပ်စစ်ဓာတ် အလိုက်ခံရသလို၊ ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး အထက်အောက် အကြောလိုက်သလို ပြင်းထန်သော ခံစားမှုကို ခံစားလိုက်ရသည်။ ရေခဲရေကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု သတိထားမိသဖြင့် ရေခဲရေသောက်ခြင်းကို ချက်ချင်းရပ်လိုက်ရသည်။

နောက်အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို ထပ်မံဖော်ပြလိုပေသည်။ စာရေးသူတို့ ကျောင်းတွင် ဒါယကာများ လှူဒါန်းထားသော သောက်ရေ ရေအေးစက် နှစ်ခုရှိသည်။ စာရေးသူက ရေခဲရေနှင့် ရေအေးစက်ရေတို့ကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် သင့်ရုံတော်ရုံ သောက်သုံးကြရန် အလွန်အကျွံ မသောက်မသုံးကြရန် မကြာမကြာ သတိပေးရသည်။ တစ်စုံတစ်ရာ ရောဂါမဖြစ်စေလို၍ ဖြစ်သည်။ စာရေးသူကတော့ သောက်သုံးလေ့ မရှိပေ။ အလှူဒါယကာများကျေနပ်အောင်၊ မေးသူရှိလျှင် ပြောစရာရအောင် လှူစတွင် တစ်ခါနှစ်ခါလောက်သာ အမြည်းအမ်းသဘော သောက်ကြည့်ခဲ့သည်။ ရိုးရိုးရေကိုသာ သောက်သုံးလေ့ရှိသည်။ ရဟန်းသာမဏေများသာ သောက်သုံးလေ့ ရှိကြသည်။ သာမဏေများက ပို၍သောက်ကြသည်။

သာမဏေများထဲတွင် သာမဏေရှင်ဩဘာသသည် ထိုရေအေးစက်ရေကို သူများထက်ပို၍ သောက်သုံးလေ့ရှိသည်ကို သတိထားမိသည်။ ထိုရေအေးစက်ရေကို အတော်လည်း နှစ်သက်ပုံရသည်။ ရေဆာတိုင်း ထိုရေကိုသာ သောက်သုံးလေ့ရှိသည်။ ရက်၊လ အတော်ကြာလာသောအခါ ရှင်ဩဘာသမှာ ရောဂါဖြစ်လာတော့သည်။ ဆီးခုံများ ရောင်လာသည်။ မျက်လုံး၊ မျက်ခုံး၊ မျက်နှာများ ဖောအမ်းလာသည်။ ဆီးမကောင်းဘဲ ဖြစ်လာသည်။ ကျောက်ကပ် ထိခိုက်ပြီး

ကျောက်ကပ်ဖော ဖောသည့်လက္ခဏာဟု ခန့်မှန်းရသည်။ ဆေးခန်း သွားပြီး ဆရာဝန်နှင့် ပြကြည့်ခိုင်းရသည်။ ဆရာဝန်က ဇီဝိတဒါန သံဃဆေးရုံသို့တက်၍ ကုသရန် ညွှန်ကြားသည်။ ကိုရင်၏ အသက်က (၁၂)နှစ် အသက်နှင့် ရောဂါမမျှသလို ရှိနေသည်။ ဇီဝိတဒါနသံဃ ဆေးရုံသို့ တင်ပို့ကုသရသည်။ သက်သာပျောက်ကင်းမှု မရ။ ဇီဝိတဒါန သံဃဆေးရုံမှ ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးသို့ လွှဲသဖြင့် ရန်ကုန် ဆေးရုံကြီးတွင် သီတင်းပတ်အတော်ကြာ တက်ရောက်ကုသမှ သက်သာ ပျောက်ကင်းမှု ရခဲ့ပေသည်။ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ငွေလည်း ကုန်သည်။ လူလည်း ပင်ပန်းသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်လည်း နွမ်းသည်။ ထို့ကြောင့် အာရုံခံစားမှု နောက်သို့ မလိုက်ဘဲ ရှောင်သင့်သည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်နိုင် လျှင် ကောင်းပေသည်။

နောက်တစ်ခုမှ အပူလွန်ကဲသော ရေခွေးကြမ်း (လက်ဖက်ရည် ကြမ်း) များကိုလည်း သတိထား သောက်သုံးသင့်ပေသည်။ တစ်ခါက မိမိတို့ ရပ်ကွက်အတွင်းမှ အမျိုးသမီးဆရာဝန်တစ်ဦး ကျောင်းရှိ ဘုရားခန်းအတွက် နဖူးစီးနှင့် မျက်နှာကျက်များလှူရန် ရောက်လာခိုက် စာရေးသူ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်နေသည်ကို တွေ့သဖြင့် “ဆရာတော်ဘုရား...ဆရာလုပ်တယ်လည်း မအောက်မေ့ပါနဲ့။ ရေခွေး ကြမ်းပူပူကြီးတွေကို မသောက်တာကောင်းပါတယ်။ လက်ဖက် ရည်ကြမ်းပူပူကို သောက်သုံးခြင်းဟာလည်း အရက်သောက် သလိုဘဲ အသည်းခြောက်ခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေခြောက်ခမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေ တတ်ပါတယ်” လျှောက်ထားဖူးပေသည်။ ထိုစကားသည်လည်း သတိထားအလေးမူသင့်သော စကားပင် ဖြစ်ပေသည်။



စာရေးသူ၏ ခမည်းတော်သည် ရေးနွေးကြမ်း အလွန်ကြိုက်သူ ဖြစ်သည်။ အရက်ဆွမ်းအမြဲချက်၊ အမြဲလောင်းလှူပြီး ကျန်မိသားစု များက အရက်နံနက်စာ ထမင်းစားလေ့ ရှိကြသည်။ ခမည်းတော်ကြီး က ထမင်းမစားဘဲ လက်ဖက်ရည် ကြမ်းကိုသာ အဝသောက်လေ့ ရှိသည်။ ညဉ့်ဦးက ရေးနွေးကျိပြီး လက်ဖက်ခြောက်ခတ်၍ ဓာတ်ဗူး ၁-လုံး၊ ၂-လုံး လုံလောက်အောင် ထည့်ထားသည်။ နံနက် (၅)နာရီခန့် အိပ်ရာမှထပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသက်သက် (အမြည်းမပါဘဲ) အဝသောက်ပြီး မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား အမြဲအားထုတ်လေ့ ရှိသည်။ ရေစိမ်း၊ ရေအေးကို သောက်လေ့မရှိ။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းသည်ဟု ယူဆဟန် ရှိသည်။ အဖျားအနာ နည်းပါးသည်။ ကင်းရှင်းသည်။ သူ့မှာ မောင်နှမငါးယောက် ရှိသည်။ ကျန် လေးယောက်တို့မှာ အားလုံးအသားအရေ ဝဖြိုးစိုပြည်ကြသည်။ သူတစ်ဦးတည်းသာ ကျန်းမာသော်လည်း အသားအရေ ဝဖြိုးစိုပြည်မှု နည်းနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ သူနှင့် ညီအစ်ကိုဝမ်းကွဲတော်စပ်သည့် စာရေးသူ၏ကျောင်းတွင် ဂေါပကဥက္ကဋ္ဌ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော ဦးသာတုတ်သည်လည်း လက်ဖက်ရည်ပူပူကို အလွန်ကြိုက်သူ ဖြစ်သည်။ လက်ဖက်ရည်ကို အေးလျှင်၊ နွေးလျှင် မကြိုက်။ မှုတ်သောက်ရလောက်အောင် ပူမှ၊ သောက်ရမှ ကြိုက်သည်။ သူလည်း အသားအရေ ဝဖြိုးစိုပြည်မှု နည်းနေသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီး ဆရာဝန်ပြောသော “ရေးနွေးပူပူ သောက်ခြင်းသည် အသည်းခြောက်ခြင်း၊ အသားအရေ ဝဖြိုးစိုပြည်မှု နည်းပါးခြင်း၊ အသားအရေ ခြောက်ကပ်ခြင်း စသည်တို့ကို ဖြစ်စေတတ်သည်” ဟူသော စကားသည် ဖြစ်နိုင်ဖို့ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း

သောက်သုံးသည့်အခါ အလွန်ပူသည်များကို ရှောင်ကြဉ်၍ ခပ်နွေးနွေးကိုသာ သောက်သုံးသင့်ပေသည်။ အပူလွန်ကဲသည်များကို ရှောင်ရှားသင့်ပေသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ဖြစ်လာမှ ကုသခြင်းထက် ကောင်းသည်ဟု ရှေးပညာရှိများ ဆိုစကားထားခဲ့ကြပေသည်။

**ယာဂ (ဆန်ပြုတ်) ၏အကျိုး ဆယ်မျိုး**

နောက် ဆီးရွှင်၊ ဆီးကောင်းစေနိုင်သည့် နည်းတစ်နည်းမှာ ယာဂ (ဆန်ပြုတ်) သောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရား ဗာရာဏသီပြည်၏အနီး အန္တကဝိန္ဒုရွာ၌ သံဃာတော် တစ်ထောင့်နှစ်ရာ ငါးဆယ်နှင့်အတူ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် ယာဂ = (ဆန်ပြုတ်) လှူသောပုဏ္ဏားကို အကြောင်းပြု၍ ယာဂ (ဆန်ပြုတ်) ၏ အကျိုးဆယ်မျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။

ပုဏ္ဏား ယာဂ = (ဆန်ပြုတ်)၏ အကျိုးတို့သည် ဆယ်မျိုး ရှိကုန်၏။ အဘယ်ဆယ်မျိုးတို့နည်းဟူမူ ယာဂ = (ဆန်ပြုတ်)သည် အသက်ကိုရှည်စေတတ်သောကြောင့် ယာဂ = (ဆန်ပြုတ်) လှူသော သူသည် -

- ၁။ (အသက်ကို ရှည်စေတတ်သောကြောင့်) အသက်ကို လှူသည် မည်၏။
- ၂။ (အဆင်းကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့်) အဆင်းကို လှူသည် မည်၏။
- ၃။ (ချမ်းသာကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့်) ချမ်းသာကို လှူသည် မည်၏။
- ၄။ (ခွန်အားကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့်) ခွန်အားကို လှူသည် မည်၏။



၅။ (အသိဉာဏ်ပညာကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့်) ပညာကို လှူသည် မည်၏။

သောက်သုံးအပ်သော ယာဂ = (ဆန်ပြုတ်) သည် -

၆။ ဆာလောင်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်၏။

၇။ မွတ်သိပ်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်၏။

၈။ လေကို စုန်ဆင်းစေတတ်၏။

၉။ ဆီးအိမ်ကို စင်ကြယ်သန့်ရှင်းစေတတ်၏။ ဆီးရွှင်၏။ ဆီးကောင်း၏။

၁၀။ အစာသစ်အကြွင်းကို ကြေကျက်စေတတ်၏။

ပုဏ္ဏား ယာဂ = (ဆန်ပြုတ်)၏ အကျိုးတို့သည် ဤသို့လျှင် ဆယ်မျိုးရှိကုန်၏။ ပုဏ္ဏားအကြင်သူသည် အကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံသော ရဟန်းတော်တို့အား လျှောက်ပတ်သောအခါ၌ လေးစားရိုသေစွာ ယာဂ = (ဆန်ပြုတ်)ကို ပေးလှူ၏။ ထိုသူသည် ထိုအလှူခံပုဂ္ဂိုလ်အား ဆယ်ပါးသော အရာတို့ကို ပေးလှူသည် မည်၏။

(ဝိနည်းမဟာဝါပါဠိ၊ ဘောသဇ္ဇမဇ္ဇက၊ ယာဂသုတ်)

ဆီးကောင်းခြင်းကို အလိုရှိသောသူတို့သည် ဘောသဇ္ဇမဇ္ဇူသာ ကျမ်း၏ အဆိုအရ နံနက်စောစော အိမ်ရာမှ ထလျှင် ထခြင်း ညသိပ်ရေ (ရှစ်လက်ဖက်) ကိုလည်းကောင်း၊ ဂျပန်ရေသောက်နည်းအရ ရေသန့်သန့် ခုနစ်ဂိုး (၇-ဂိုး) ကိုလည်းကောင်း၊ ထို ဂျပန်ရေသောက် နည်းကို လှိုင်မဟာစည် ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တစန္ဒာဝရမဟာထေရ် မြန်မာပြန်ဆိုထားချက်အရ ရေကျက်အေး (၇၆) ကျပ်သားကို လည်းကောင်း သောက်သုံးသင့်ပေသည်။

စွမ်းနိုင်ပါက နံနက် စောစော (နံနက်စာအဖြစ်) ယာဂု (ဆန်ပြုတ်)ကို သောက်သုံးသင့်ပေသည်။

**ကျန်းမာရေးအတွက် ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး**

ဆီးဝမ်း မှန်ကန်စေရန်၊ ဆီးဝမ်းမချုပ်စေရန်အတွက် နောက်တစ်နည်းကား နားလည်ကျွမ်းကျင်သော ဆရာများနှင့် တိုင်ပင်၍ မိမိနှင့် သင့်လျော်သည့် "ဆီးရွှင် ဝမ်းနှုတ်ဆေး" တစ်မျိုးမျိုးကို တစ်ပါတ်တစ်ခါသော်လည်းကောင်း၊ လေးရက်တစ်ခါသော် လည်းကောင်း၊ နှစ်ရက်တစ်ခါသော်လည်းကောင်း မှန်မှန်သုံးစွဲပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝမ်းသွားလျှင်ပြီးရောသဘောဖြင့် ဖြစ်ကတတ်ဆန်း ဝမ်းနှုတ် ဆေးမျိုးကို စွဲမစားသင့်ပေ။ မိမိစားသုံးသော ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေးတွင် ဝမ်းမှန်စေရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ ဆီးရွှင်စေရေးအတွက် လည်းကောင်း၊ အစာကြေကျက်စေရေး (အစာသစ်အိမ်) အတွက် လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးတို့ကို ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေးအတွက် လည်းကောင်း သူ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကဏ္ဍအလိုက် လိုအပ်သောအချိုးအဆ မျှတလုံလောက်စွာ ပါဝင်အောင် စနစ်တကျ ဖော်စပ်ထားသောဆေးမျိုး ဖြစ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဆေးစာစုံတွင် ပါဝင်သော ဆေးပစ္စည်း အားလုံးတို့ကို တစ်ခုမကျန် ဆေးအဘိဓာန်နှင့် စိစစ်၍ ဆေး တစ်မယ်ခြင်းကို အကျိုးသွား အစွမ်းသတ္တိများကိုပါ သိအောင် လေ့လာထားနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပေသည်။

ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို စိတ်ကြိုက်ဖော်စပ်ပြီး နေ့စဉ်မှန်မှန် စွဲစားလေ့ရှိသူများလည်း ရှိတတ်ပေသည်။ စာရေးသူ၏ ကျေးဇူးရှင်ဆရာသမားဖြစ်သော သရက်မြို့၊ အောင်မင်္ဂလာပရိယတ္တိ





စာသင်တိုက်ကြီး၏ ပဓာနနာယကဆရာတော် သက်တော်ရှည် ဘဒ္ဒန္တကလျာဏမဟာထေရ်မြတ်သည် သူ့ကိုယ်တိုင် စိတ်ကြိုက်ဖော်စပ်ထားသော “ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး”ကို နေ့စဉ် နံနက်စောစော အိပ်ရာထချိန်တွင် ပုံမှန် သုံးဆောင်တော်မူလေ့ရှိသည်။ စာရေးသူသည် နှစ်ပေါင်း (၄၀)ခန့် အနီးကပ်အတူနေခဲ့ရသည်။ ဆရာတော်က သက်တော် (၅၀)ကျော်စအရွယ်၊ စာရေးသူက (၁၀)နှစ်သား အရွယ် လောက်မှစ၍ အနီးကပ် အတူနေလာခဲ့ရသည်။

ဆရာတော်သည် သက်တော် (၉၀)ခန့်အထိ မျက်မှန်တပ်စရာ မလိုဘဲ စာကြည့်နိုင်၊ စာချနိုင်သည်။ ရောဂါဖြစ်၍ ဆရာခေါ်ကုသရသည်ဟူ၍လည်း မတွေ့ရသလောက်ပင် ဖြစ်သည်။ အနင်းအနှိပ်ခံသည်ကိုလည်း တစ်ခါမျှ မတွေ့ရပေ။ ဝတ္တရားရှိ၍ နင်းနှိပ်ပြီး ဝတ်ကြီး ဝတ်ငယ်ပြုပေးရန် ခွင့်တောင်းကြည့်သော်လည်း တစ်ခါမျှ ခွင့်ပြုခဲ့သည်ကို မတွေ့ရ။ သက်တော် (၈၈)နှစ်အရွယ် ကဆုန်လဆန်း တစ်ရက်နေ့တွင် ဆရာတော်က အနည်းငယ်ခေါင်းမူးသလိုလို ရှိသည်ဟု ပြော၍ စာရေးသူက ဆရာတော်သုံးဆောင်သော ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေးကြောင့် အားနည်းမောပန်း ခေါင်းမူးသည်ထင်သဖြင့် ဆရာတော်မှီဝဲသုံးဆောင်နေကျ ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို ခေတ္တရပ်နားထားကြည့်ဖို့ အကြံပြုလျှောက်ထားကြည့်သောအခါ ဆရာတော်က လက်မခံပေ။

ဤဆေးကို သုံးဆောင်လာသည်မှာ နှစ်လေးဆယ်ကျော် ကြာပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ဤဆေးကြောင့် မဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ များများစားသည်လည်း မဟုတ်ကြောင်း၊ ဆီးကျန်၊ ဓာတ်ကျန် မဖြစ်စေရန် နည်းငယ်မျှသာ မှီဝဲခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ရောဂါအမျိုးမျိုးဆိုသည်မှာလည်း ဆီးကျန်၊ ဓာတ်ကျန်၊ မလအကြွင်း အကျန်များ မရှိပါက

ရောဂါဖြစ်ရန် ခဲယဉ်းကြောင်း၊ ဆီးကျန်၊ ဓာတ်ကျန်၊ မလကျန်များ မရှိစေရအောင်၊ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် ဆီးဝမ်းအနေအထား အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး နေ့စဉ် မှီဝဲပြုပြင်ပေးရကြောင်း အမိန့်ရှိတော် မူသည်။ သုံးဆောင် နေကျ ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေးကိုလည်း တစ်သက်လုံး ဆက်လက် သုံးဆောင်တော်မူသွားခဲ့ပေသည်။

စာရေးသူလည်း ဆရာတော်အမိန့်ရှိသည်ကို သဘောပေါက် နှစ်သက်၍ ဝမ်းချူသောအလေ့အကျင့်ကို မပြုတော့ဘဲ ဆရာတော်ကြီး လက်စွဲသုံးဆောင်လေ့ရှိသည့် ဆီးရွှင် ဝမ်းနှုတ်ဆေးကိုပင် ဆရာတော် နည်းတူ သုံးဆောင်ကြည့်ရာ မိမိမျှော်လင့်သည့်အတိုင်း အဆင်ပြေသဖြင့် ယနေ့ထိတိုင် သုံးဆောင်လျက်ရှိပေသည်။ ကျန်းမာရေးတိုးတက် ကောင်းမွန်မှုကိုလည်း ရရှိတွေ့မြင်နေရပေသည်။ ထိုဆေးသည် စားပြီး နာရီ (၇)ပတ်ခန့်ကြာလျှင် ဆီးဝမ်းသွားတတ်ပေသည်။ စားသုံးသည့် အချိန်နာရီအပိုင်းအခြားမှာ ကိုယ့်အခြေအနေနှင့်ကိုယ် ဆုံးဖြတ်သင့် ပေသည်။ ဆရာတော်ကြီးမှာ ထိုဆေးကို နံနက်စောစော ပုံမှန် သုံးဆောင်တော်မူလေ့ ရှိသည်။ စာရေးသူကား ထိုဆေးကို ညနေ (၃)နာရီကျော်ကျော်အချိန်တွင် ပုံမှန်သုံးစွဲသည်။ ထိုအချိန်သုံးစွဲပါက ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးအချိန်လောက်တွင် သွားလေ့ရှိသည်။ မိမိ၏ အလုပ်အကိုင်အကြောင်းကိစ္စ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ချင့်ချိန်သုံးစွဲ သင့်ပေသည်။ မည်သည့်အချိန်တွင်သုံးသုံး အန္တရာယ်မရှိပေ။ ထိုဆေးနည်းကို ဤစာအုပ်နောက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြပေးသွားမည် ဖြစ်သည်။

\* \* \*



အပူမချုပ် မငုတ်စေရအောင်

အာယုဗေဒဆေးကျမ်းတို့၏ အဆိုအရ အာမာသယ ခေါ်သည့် အစာသစ်အိမ်နှင့် ပက္ကာသယခေါ်သည့် အစာဟောင်းအိမ်တို့၏အကြား ချက်၏အထက် ဝဲဘက်တွင်ရှိသော စန္ဒမဏ္ဍလမည်သော အကြောခွေ အတွင်း၌ သူရိယမန္တလမည်သော အကြောခွေ ရှိ၏။ ထိုအကြောခွေ အတွင်း၌ စားသုံးအပ်သော အစားအစာတို့ကို အညီအမျှ ကြေကျက် အောင် ချေချက်ပေးတတ်သည့် အတိတ်ကံကြောင့် ရရှိသော ကမ္မဇဝမ်းမီးဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ပါစကဓမ္မမီးဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပါစကတေဇောဟူ၍လည်းကောင်း၊ အမျိုးမျိုးခေါ်ဆိုလေ့ရှိကြသည့် အစာချက်စက် ပါစကဓမ္မမီး ရှိ၏။ ထိုပါစကဓမ္မမီး၊ ပါစကတေဇော မျှတကောင်းမွန်နေပါက ထိုပါစကဓမ္မမီး၊ ပါစကတေဇော၏ အရှိန် ဖြစ်သည့် ဥသွာတေဇောခေါ်သည့် “ဥသွာကိုယ်ငွေ့” သည်လည်း ကောင်းမွန်နေတတ်ပေသည်။ ဥသွာ ကိုယ်ငွေ့ကောင်းမွန်နေပါက ခန္ဓာကိုယ် အရေပြားရှိ အာကာသပေါက်များလည်း ပွင့်လင်း နေတတ်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားရှိ အာကာသပေါက်များ သန့်ရှင်းပွင့်လင်းနေပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အပူ၊ အခိုးအငွေ့နှင့် ချွေးများလည်း တလှူလှူတငွေ့ငွေ့ တရှိုက်ရှိုက် ထွက်နေလေ့ရှိတတ်ပေသည်။ အပွင့်အာကာသ ကောင်းစွာရ၍ အပူ၊ အခိုးအငွေ့နှင့် ချွေးများ မျှတမှန်ကန်စွာ ထွက်နေပါက ခန္ဓာကိုယ်လည်း ပေါ့ပါး လန်းဆန်း လျက် ကျန်းမာရေးကောင်းနေတတ်ပေသည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပေါ့ပါးသွက်လက်၍ တက်ကြွလန်းဆန်းကာ ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ် ချမ်းသာ ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးဆရာကြီးများက “အာကာသရှင်း ရောဂါကင်း” ဟု ဆိုထုံးပြုခဲ့ကြပေသည်။ အပွင့်

အာကာသသည် မရှိလျှင် မဖြစ်သကဲ့သို့ လွန်ကဲလျှင်လည်း မကောင်းပေ။ မျှတမှသာ ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။

အကြောင်းတစ်မျိုးမျိုးကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အပူ၊ အခိုးအငွေ့များနှင့် ချွေးများ၏ ထွက်ရာလမ်းဖြစ်သည့် အရေပြားရှိ အပွင့် အာကာသပေါက်များ ဆို့ပိတ်သွား၍ အပူ၊ အခိုး အငွေ့များနှင့် ချွေးများ မထွက်နိုင်တော့ခြင်းကို အပူချုပ်သည်၊ အပူငုတ်သည်ဟူ၍ ဆိုလေ့ရှိကြပေသည်။ သွေးလမ်း၊ လေလမ်း၊ ကျင်ကြီးလမ်း၊ ကျင်ငယ်လမ်း (အပွင့်အာကာသ) များ ပိတ်ဆို့နေပါက သွေး၊ လေ၊ ဆီး၊ ဝမ်းများချုပ်ပြီး သူ့ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်ပွားလာတတ်သကဲ့သို့ ထိုနည်းအတူ ကိုယ်တွင်းမှ အပူ၊ အခိုးအငွေ့နှင့် ချွေးများ၏ ထွက်လမ်း ဖြစ်သည့် အရေပြား အာကာသပေါက်များ မပွင့်မလင်းဘဲ ပိတ်ဆို့နေလျှင်လည်း သူ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်လာတတ်ပေသည်။ အအေးပတ်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ ရာသီဖျား ဖျားခြင်း၊ တုပ်ကွေးဖျား ဖျားခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း စသည်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အပူ၊ အခိုးအငွေ့များ မကန်နိုင်၊ မထွက်နိုင်ဘဲ၊ သွေး၊ လေ လှည့်ပတ်မှု မရှိဘဲ အတွင်း၌ ချုပ်နေ၊ ငုတ်နေသည်ကို ဖော်ပြသော လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။

အပူ၊ အခိုးအငွေ့များနှင့် ချွေးများ၏ ထွက်လမ်းဖြစ်သည့် အရေပြားရှိ အာကာသပေါက်များ အအေးဓာတ် လွန်ကဲလွှမ်းမိုး၍ အပိတ်အဆို့ မဖြစ်စေရန်၊ အပူ၊ အခိုးအငွေ့နှင့် ချွေးများ ကောင်းစွာ ထွက်နိုင်စေရန် ပြုပြင်နေထိုင်တတ်၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်ဖို့ လိုပေသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ဖြစ်လာမှ ကုသခြင်းထက် ပို၍ စိတ်ချရသည်ဟု ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ဆောင်းရာသီ၊ မိုးရာသီကာလ

များတွင် ဦးခေါင်းကို ဆီးနှင်းများ၊ မိုးရေများ မထိ၊မစိုစေရအောင် ထီးဆောင်းခြင်း၊ ဦးထုပ်တဘက်စသည်တို့နှင့် လုံခြုံအောင် ပြုလုပ်သွားလာနေထိုင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ညဉ့်အိပ်သည့်အခါ လေကြောင်းတည့်သော တံခါးပေါက်များကို ပိတ်ထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ညဉ့်အစောပိုင်းတွင် ပူအိုက်သော်လည်း ညဉ့်နက်ပိုင်း၊ နောက်ပိုင်းရောက်လာသောအခါ အအေးဓာတ် လွန်ကဲလာတတ်သဖြင့် အအေးမပတ်စေရန် သင့်လျော်သော စောင်ကိုခြုံ၍ အိပ်စက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အထူးသဖြင့် ရင်ဘတ်ကို လုံခြုံနွေးထွေးစေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ စိမ့်စမ်းရေများကို မသောဇာတ်၊ မိချိုးဘဲ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အအေးဓာတ်လွန်ကဲသော ဆောင်းရာသီကာလများတွင် နွေးထွေးသောအဝတ်အထည်နှင့် ခြုံထည်များ ဝတ်ဆင်ထားခြင်း၊ ခြုံထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရေချိုးသည့်အခါ အပွင့်ဓာတ်အား၊ ကန်အား အလားအလာကောင်းသည့် တက်ဥတု၊ တက်နေအချိန်ကာလဖြစ်သည့် နံနက်ပိုင်းတွင်သာ ရေချိုးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျနေ၊ ကျဥတု အချိန်ကာလဖြစ်သည့် အပွင့်ဓာတ်အား၊ ကန်အား အလားအလာနည်းသွားသော ညနေပိုင်း အချိန်ကာလများတွင် ရေမချိုးဘဲ နေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ မည်သည့်အချိန်မဆို ရေချိုးသည့်အခါ ကြာရှည်စွာချိုးခြင်း၊ စိမ့်ချိုးခြင်း မပြုဘဲ တော်ရုံ၊ သင့်ရုံမျှသာ ချိုးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရေချိုးပြီးသည့်အခါတိုင်း ဦးခေါင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ရေများကို သွေ့ခြောက် နွေးထွေးလာအောင် သုတ်ပေး၊ ပွတ်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အပူ၊ အခိုးအငွေ့နှင့် ချွေးများ၏ ထွက်လမ်းဖြစ်သည့် အပွင့်၊ အာကာသပေါက်များ မပိတ်မဆို မပျက်မစီးစေရအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက် တတ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ရှေးလူကြီးများက ရေချိုးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းဖြစ်စေရေးအတွက် ရေချိုးသင့်သည့် အချိန်ကာလကို “ဆောင်းတစ်ဆယ်၊ နွေကိုး၊ မိုးခုနစ်၊ ရေချိုးစနစ်အကျိုးဖြစ်၏” ဟု ဆိုရိုးပြုခဲ့ကြပေသည်။ ပုံမှန် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေသူသည် ရေချိုးခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှု ဖြစ်မလာစေရန်အတွက် ဆောင်းရာသီကာလတွင် ဆယ်နာရီအချိန် ရေချိုးရမည်။ နွေရာသီကာလတွင် ကိုးနာရီအချိန် ရေချိုးရမည်။ မိုးရာသီကာလတွင် ခုနစ်နာရီအချိန် ရေချိုးရမည်ဟု ရေချိုးသင့်သည့်အချိန်ကာလကို ခန့်မှန်းသတ်မှတ်ခဲ့ကြပေသည်။ ထိုအချိန်ကာလများသည် တက်နေ၊ တက်ဥတုအချိန်ကာလဖြစ်၍ ရေချိုးလိုက်သဖြင့် ငုတ်လျှိုးသွားသော အပူ၊ အခိုးအငွေ့နှင့် ချွေးများ တက်နေ၊ တက်ဥတု၏ အထောက်အကူဖြင့် အလွယ်တကူ ကန်နိုင်၊ ထွက်နိုင်၊ အပွင့်အာကာသ ကောင်းစွာပြန်ရစေနိုင်သည့် အချိန်ကာလ ဖြစ်သည်။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ရေချိုးပြီးသည့်အခါ ငုတ်လျှိုးသွားသော အပူ၊ အခိုးအငွေ့များ အပွင့်အာကာသရ၍ အလွယ်တကူ ပြန်လည်ပွင့်နိုင်၊ ကန်နိုင်၊ ထွက်နိုင်စေရန်အတွက် အခိုးပွင့်ဆေး (ငန်းဆေး၊ ချွေးထုတ်ဆေး စသည်) တစ်မျိုးမျိုးကို သောက်ပေးလေ့ ရှိတတ်ကြသည်။ တချို့က ခေါင်းငယ်ထိပ်ကို နှမ်းဆီစစ်စစ်လိမ်း၍ ပွတ်ပေးလေ့ရှိတတ်ကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်သည်။ မိမိအတွေ့အကြုံအရ မိမိအသိဉာဏ်ရှိသလို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤမျှဖြင့် “လေချုပ်၊ သွေးချုပ်၊ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ အပူချုပ်” ဟူသော “ချုပ်ငါးချုပ်” ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင် ကျန်းမာရေးကို မည်သို့မည်ပုံ ထိခိုက်၊ ဆုတ်ယုတ်၊ ပျက်စီးစေနိုင်သည်ကို



## အခန်း (၁၂)

### ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးအတွက် ခေတ်သစ်အစာဖြတ်ကုထုံး

အချို့သောသူတို့သည် ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာသက်ရှည်နေနိုင်ရေးအတွက် “သဘာဝကုသနည်း” ဖြစ်သည့် “အစာဖြတ်ကုထုံး” ကို စမ်းသပ်ကျင့်သုံးလေ့ရှိကြသည်။ အများအားဖြင့် အနောက်တိုင်း ကျန်းမာရေးပညာရှင်အချို့တို့၏ အယူအဆအရ အစာအိမ်မကောင်းဟု ယူဆလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ မသန့်ရှင်းသော အညစ်အကြေး (မလ) များကို အခြေခံကာ နှင်းခုအစိုအခြောက် စသည် အရေပြားရောဂါဖြစ်၍ သွေးသားမသန့်ရှင်းဟုယူဆလျှင်သော်လည်းကောင်း ကျင့်သုံးလေ့ရှိတတ်ကြသည်။ အထူးသဖြင့် အစာသစ်အိမ်နှင့် အစာဟောင်းအိမ်ကို အခြေခံ၍ဖြစ်သော ရောဂါများတွင် ကျင့်သုံးလေ့ရှိတတ်ကြသည်။





မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒဆေးသိပ္ပံကို စတင်တည်ထောင်ပြီး ကျန်းမာရေး ပညာပေး (အာယုဗ္ဗေဒ) ဆေးကျမ်းစာအုပ်ပေါင်း ၈၀-နီးပါးခန့်ရေးသား ပြုစုသွားသော သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံဆရာတော် အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ၏ အမြင်အရမူ အဆီတိုးရောဂါ၊ သွေးဖောရောဂါ၊ အစာမကျေဝမ်းပျက် ရောဂါ၊ ဝမ်းဖြူ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အဆစ်နာရောဂါ၊ အထူးသဖြင့် ဒူးဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်သူတို့သည် အစာဖြတ်ကုထုံးနှင့် သင့်၏။ အဖျားဖြစ်စဉ် အစာဖြတ်ခြင်းသည် အသင့်ဆုံးဖြစ်၏။ တက်ရွယ် အချိန်အခါ၌ အစာဖြတ်ခြင်းသည် သင့်၏။ ကျရွယ်ဖြစ်သည့် သက်ကြီးရွယ်အို အချိန်ကာလ၌ အစာဖြတ်ခြင်းသည် မသင့်ဟုဆိုထား ပေသည်။ အနောက်တိုင်းနိုင်ငံများမှ အစာဖြတ်ကုထုံး ကျင့်သုံးလေ့ရှိသူ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်ကား အသက် ၈၀-ကျော်သည့်တိုင်အောင်ပင် အစာဖြတ်ကုထုံး ကျင့်သုံးနေကြသည်ကိုလည်း တွေ့မြင်မှတ်သားရ ပေသည်။ ကိုယ်ခံအင်အား အခြေအနေအလိုက် ချင့်ချိန်စဉ်းစား ဆောင်ရွက်သင့်သောကိစ္စဟု မှတ်ယူသင့်ပေသည်။

အစာဖြတ်ကုထုံး ကျင့်သုံးပုံမှာ အမာ, အခဲ, အဖတ် အစားအစာ များကို လုံးဝမစားဘဲ ရပ်နား ဖြတ်တောက်ထားပြီး နွားနို့၊ လိမ္မော်ရည်၊ သစ်သီးရည် စသော အရည်သက်သက်မျှကိုသာ သင့်လျော်မျှတရုံ မှီဝဲ သုံးဆောင်ကာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင့်လျော်သည့်အချိန် တစ်ချိန်ချိန်တွင် အချိန်မှန်မှန် ဝမ်းချုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ အဘိဓမ္မာဦးဘဘာ သည် လိပ်ခေါင်းရောဂါဖြစ်၍ ဆေးရုံအမျိုးမျိုးတွင် ဆရာအမျိုးမျိုး ဆေးအမျိုးမျိုးနှင့် ကုသသော်လည်း အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းချမ်းသာမှု ကို မရ။ အစာဖြတ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း (အစာဖြတ်ကုထုံး) ကို စနစ်တကျ ကျင့်သုံးမှသာ အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းချမ်းသာမှု

ရခဲ့ပေသည်။ ဦးဘဘာက အစာဖြတ်ကုထုံးနှင့် ပတ်သက်၍ “အမှန်တော့ အစာဖြတ်တယ်ဆိုတာ အညစ်အကြေး (မလ)များကို ဆေးလျှော်ပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်” ဟု ဆိုပေသည်။ အစာဖြတ် ကုထုံးကိုလည်း တစ်သက်လုံး ကျင့်သုံးသွားသည်ဟု သိရပေသည်။ ဆရာကြီးရွှေဒေါင်းသည်လည်း အစာဖြတ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချူခြင်းကုထုံး ကို ကျင့်သုံးလေ့ရှိသည်ဟု သိရပေသည်။

### ပြင်သင့်လျှင် ပြင်ရသည်မှာ လောကဓမ္မတာ

မော်တော်ကား၊ အင်ဂျင်စက်၊ ရေစက်၊ မီးစက် စသည် မည်သည့် စက်မျိုးမဆို သုံးပါများ၍ ချွတ်ယွင်းပျက်စီးလာလျှင် ထိုစက်ကို ဆက်မလည်စေတော့ဘဲ လုံးဝရပ်ထား အနားပေးကာ အချိန်ကာလ များစွာ အသုံးပြုလာခဲ့သဖြင့် စွဲကပ်နေသော စက်အတွင်းရှိ အညစ် အကြေး၊ ချေးညော်များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော သုတ်သင်ပြင်ဆင်ပေးရပေသည်။ ထိုနည်းအတူပင် ခန္ဓာကိုယ်စက် ရဟတ်ကြီးကိုလည်း ဆေးကြောသုတ်သင် ပြုပြင်ရန် လိုအပ်လာသည့် အခါ ခန္ဓာကိုယ်စက်ရဟတ် (အစာချက်စက်) ကို အလုပ်မလုပ်စေဘဲ လုံးဝထား အနားပေးကာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ စုစည်းသိုအောင်းနေ သော အညစ်အကြေး ချေးညော်များကို သန့်ရှင်းသုတ်သင် ပြုပြင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ အစာဖြတ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချူခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အညစ်အကြေးချေးညော်များကို သန့်ရှင်းသုတ်သင်ခြင်းနှင့် ပြန်လည် ပြုပြင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။



### အစာဖြတ်ကုသခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

အမာ, အခဲ, အဖတ် အစားအစာများကို လုံးဝမစားဘဲ အရည် သက်သက်မျှကိုသာ သုံးဆောင်၍ အစာဖြတ်, ရပ်နားထားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ -

- ၁။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သိုအောင်းနေသော အညစ်အကြေး ချေးညှော် များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ထုတ်ပစ်ရန်အတွက် လည်းကောင်း။
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ရှိသော အညစ်အကြေး (မလ) များ မကုန်စင် မရှင်းလင်းမီ အညစ်အကြေး (မလ) အသစ်များ မသွင်း,မပို့ရန် အတွက်လည်းကောင်း။
- ၃။ အစာခြေစက်, ကမ္မဇဝမ်းမီး, ပါစကတေဇော ထက်သန် အားကောင်းလာစေရန်အတွက်လည်းကောင်း။
- ၄။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အညစ်အကြေးများ ကုန်စင်သန့်ရှင်း၍ သွေးလမ်း၊ လေလမ်းများ ကောင်းမွန်ကာ သွေးလေလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာစေရန်အတွက်လည်း ကောင်း။

ရည်ရွယ်မျှော်မှန်း၍ သဘာဝကုထုံးဖြစ်သည့် အစာဖြတ်ကုထုံးကို ကျင့်သုံးကြခြင်းဖြစ်သည်။ အစာဖြတ်ကုထုံး ကျင့်သုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက် ၍ အစာဖြတ်ကုထုံးကို တစ်သက်လုံး ကျင့်သုံးသွားခဲ့သော အဘိဓမ္မာ ဦးဘဘာက “အမှန်တော့ အစာဖြတ်ကုထုံးကို ကျင့်သုံးကုသတယ် ဆိုတာ အစာအိမ်နှင့်တကွ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်လိုက်တာပါပဲ။ အစာမစားဘဲ အစာဖြတ်ကုထုံးနည်းသာ ရောဂါ ကို အမြစ်ပြတ်စေနိုင်တဲ့ ကုသနည်းဖြစ်ပါတယ်” ဟု ဆိုပေသည်။

အစာဖြတ်သင့်သည့် အချိန်ကာလများ

အစာဖြတ်ကုထုံးကို ကျင့်သုံးလေ့ရှိသူများက အစာဖြတ်သင့်သည့် အချိန်ကာလများကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း သတ်မှတ်ပြဆိုကြသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

၎င်းတို့မှာ -

- (၁) ရင်ပြည့်၊ ရင်ကယ်ဖြစ်၍ မည်သည့်အစာကိုမျှ မစားလိုသည့် အခါ၌လည်းကောင်း။
- (၂) အစာစားသော်လည်း ခံတွင်းပျက်၍ အရသာမပေါ်သည့်အခါ၌ လည်းကောင်း။
- (၃) အသက်ရှူသည့်အခါ၊ စကားပြောသည့်အခါများ၌ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့မှ အနံ့ဆိုးများ ထွက်သည့်အခါ၌လည်းကောင်း။
- (၄) ထိုင်းမှိုင်းလေးလံ မကြည်မလင် မအီမသာဖြစ်သည့်အခါ၌ လည်းကောင်း။
- (၅) အစာအိမ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အသွေးအသားများ မသန်ရှင်းဟု ယူဆ သည့် အခါများ၌လည်းကောင်း

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အညစ်အကြေး (မလ) များ လိုအပ် သည်ထက် စုပုံ များပြားနေပြီး အစာခြေစက်ကြီး ချွတ်ယွင်းစပြု၍ အလုပ်ကောင်းစွာ မလုပ်နိုင်တော့ပြီဟု သိရမည်။ ထိုကဲ့သို့သိသည်နှင့် တပြိုင်နက် အစာစားခြင်းကို ရပ်နား၍ အစာမစားဘဲ ကုသသည့် (သဘာဝအားဖြင့်ကုသနည်း) အတိုင်း ပြုလုပ်သင့်သည်။ အစာခြေစက် (ပါစကဝမ်းမီး) အလုပ်ကောင်းစွာ မလုပ်နိုင်၍ ကိုယ်တွင်း၌ အညစ် အကြေး (မလ) များ စုဆောင်းပွားစည်းပါများသဖြင့် အကျိုးသက်

ရောက်မှုအဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါများအတွက် ထိုအစာဖြတ် ကုထုံးသည် အကောင်းဆုံးကုသနည်းဖြစ်သည်။ စနစ်တကျ နည်းလမ်း မှန်ကန်စွာ လိုက်နာပြုလုပ်ပါက ထိုကဲ့သို့သော ရောဂါများကို ယူပစ် သလို ပျောက်ကင်းစေတတ်ပေသည်။

နိုင်ငံကျော်စာရေးဆရာ၊ သတင်းစာဆရာမကြီး လူထုဒေါ်အမာ၏ ဖခင်ကြီး ဦးထင်သည် ဆင်ညှင်းဟု ခေါ်သည့် အရေပြားမသန့်ရှင်း သည့် ရောဂါဖြစ်လာ၍ ထိုးဆေး၊ စားဆေး၊ လိမ်းဆေး၊ လူးဆေးအမျိုး မျိုးတို့နှင့် ကုသကြည့်သော်လည်း ပျောက်ကင်းသက်သာမှု မရပေ။ “အဟာရနှင့် ကျန်းမာနည်း” စာအုပ်ကို ရေးသားသည့် နိုင်ငံကျော် စာရေးဆရာကြီးရွှေခေါင်းနှင့် လူထုဒေါ်အမာတို့နေအိမ်တွင် တွေ့ကြုံ ဆုံကြိုခိုက် စကားပြောကြရင်း ဆင်ညှင်း၊ ဆင်နှင်းခုအကြောင်း စကားစပ်မိကြရာမှ ဆရာကြီးရွှေခေါင်းက “အစာ ပြုပြင်စားသောက် ဝမ်းချူကြည့်ရန်” အကြံပြုတိုက်တွန်းသဖြင့် လက်တွေ့စမ်းသပ် ကြည့်ရာ “ဆင်ညှင်း၊ ဆင်နှင်းခု၊ အရေပြားရောဂါများ” အံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်းလောက်အောင် လုံးဝအရှင်း ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားကြောင်း မှတ်သားရဖူးပေသည်။

အဖျားဖြစ်စ ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း အစာဖြတ်၊ ဝမ်းချူပေးလျှင် အဆင်ပြေတတ်ပေသည်။ စာရေးသူသည် ဆရာသမားများ တာဝန်ပေး ၍ မိမိ၏ဇာတိ သရက်မြို့နယ်၊ အလတ်လယ်ကျောင်းတွင် ဆရာသမား အား စောင့်ရှောက်ရင်း ၁၂-နှစ်ခန့် ကျောင်းထိုင်သာသနာပြုခဲ့ရာ မိမိကို မှီခိုပညာသင်ကြားနေသူ တပည့်ရဟန်းသာမဏေ ကျောင်းသားသူငယ် ၅၀-၆၀ စသည် များစွာရှိကြသည်။ အဖျားအနာရောဂါတွေလည်း နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း များစွာဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် အဖျားဖြတ်ဆေး

စသည် အိမ်သုံးဆေးများနှင့် ဝမ်းချူပိုက်တစ်ခု၊ နှစ်ခု ဆောင်ထားရသည်။ လည်လည်ပတ်ပတ် တပည့်နှစ်ဦးသုံးဦးလောက်ကို စနစ်တကျ ဝမ်းချူတတ်အောင်၊ ဆေးပေးတတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားရသည်။

အဖျားဖြစ်စတွင် သိလျှင်သိချင်း အဖတ်၊ အခဲပါသည့် အစားအစာများကို လုံးဝမစားစေဘဲ အစာဖြတ်ခိုင်းကာ ဝမ်းချူစေပြီးမှ အဖျားပျောက်ဆေးပေးကျွေးလေ့ရှိသည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဝမ်းချူပေးလိုက်ရုံဖြင့်ပင် အဖျားရောဂါပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားသည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။ လုံးဝမပျောက်ကင်းသည်အထိ အဖျားရောဂါ ထက်ဝက်ကျိုး ကျဆင်းသက်သာသွားသည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။ ဆက်လက်၍ ဆေးသောက်ပါက ရောဂါဦးကျိုးသွားပြီးဖြစ်၍ အလွယ်တကူပင် ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားတတ်သည်။ အဖျားအနာစသည့်ရောဂါများမှာ များသောအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ မသန့်ရှင်းသော အညစ်အကြေး (မလ) များကို အခြေခံ၍ ဖြစ်တတ်လေ့ရှိကြောင်း သဘောပေါက်သိရှိရသည်။ အညစ်အကြေး (မလ) များ ကင်းရှင်းသွားလျှင် ရောဂါလည်း ပျောက်ကင်းသွားတတ်သည်။ အစာဖြတ်၍ ဝမ်းနုတ်ဆေးစားခြင်းနှင့် အစာဖြတ်၍ ဝမ်းချူခြင်းတို့သည် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးအတွက် အမှန်ကြီးမားသော အထောက်အပံ့ဖြစ်ပေသည်။

မကျန်းမမာ ရောဂါဖြစ်သည့်အခါ အစာမစားဘဲ ရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ ရေကိုသာ သောက်သုံး၍ အဖတ်၊ အခဲ၊ အမာ အစာများ မစားဘဲနေခြင်းကို “သဘာဝကုသနည်း” ဟူ၍လည်း ခေါ်လေ့ရှိကြသည်။ အဖတ်၊ အခဲ၊ အမာ အစားအစာများကို လုံးဝမစားဘဲ ရေသက်သက်မျှကိုသာ မျှတရုံ၊ နေနိုင်ရုံ သောက်သုံး၍နေပါက



ရက်အတော်ကြာလာသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အညစ်အကြေးများ နည်းပါးကင်းစင်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးနှင့် အသား အရေများ သန့်ရှင်းကြည်လင်ကာ ဖြစ်နေသော ရောဂါလည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားတတ်သည်။ ခွေး၊ ကြောင် အစရှိသော တိရစ္ဆာန် တို့သည် မကျန်းမမာ ရောဂါဖြစ်သည့်အခါ အဖတ်, အခဲ, အမာ အစားအစာများကို လုံးဝမစားတော့ဘဲ အစာဖြတ်၍ သူတို့အတွက် ပျို့အံခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သည့်အပင်မှ အရွက်တို့ကို စားသုံးကာ ကိုယ်တွင်းရှိ မကျေမကျက်သည့် အစားအစာတို့ကို အံထုတ်ပစ်လေ့ ရှိတတ်ကြသည်။ ရေသက်သက်မျှကိုသာ သောက်သုံးနေတတ်ကြသည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းလာမှ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုဖြစ်လာမှသာ အစာ ပြန်စားလေ့ရှိတတ်ကြသည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက ဤသို့ပြုခြင်းကို သဘာဝကုသနည်းဟု ဆိုလေ့ရှိကြသည်။

နောက်မှတ်သားဖွယ်ရာတစ်ခုမှာ မဟာသုတသောမဇာတ်တော်၌ လူသားစားသောကြောင့် တိုင်းပြည်မှ နှင်ထုတ်ခံရသော (ဗြဟ္မဒတ်မင်း တဖြစ်လဲ) ပေါရိသာဒသည် သစ်ငုတ် (ငြောင့်) ထိုးမိသည့်အနာကြောင့် မသွားနိုင်၊ မလာနိုင်၊ အစာမရှာနိုင်၊ စားစရာမရှိ။ အစာမစားရ၊ ရေသောက်သုံးခြင်းဖြင့်သာ မျှတနေရ၏။ သူ၏အနာရောဂါမှ လွတ် မြောက်ချမ်းသာမှု ရနိုင်ရန်အတွက် “အရှင်ညောင်ပင်စောင့်နတ်မင်းကြီး အကျွန်ုပ်၏အနာရောဂါကို ပျောက်ကင်းချမ်းသာအောင် ကယ်မ စောင့်ရှောက်တော်မူပါ။ အကျွန်ုပ်၏အနာ ခုနစ်ရက်အတွင်း ပျောက်ကင်း ချမ်းသာပါက အရှင်နတ်မင်းအား မင်းပေါင်းတစ်ရာ၏ လည်ချောင်း သွေးဖြင့် ပူဇော်ပသပါမည်” ဟု ညောင်ပင်စောင့်နတ်မင်းအား ရည်မှန်းတိုင်တည်၍ ခုနစ်ရက်တိုင်တိုင် ညောင်ပင်၌ ဆုတောင်း၏။

ခုနစ်ရက်ပြည့်သောအခါ အနာလည်း လုံးဝအရှင်း ပျောက်ကင်းချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်၏။ ညောင်ပင်စောင့်နတ်မင်း ကယ်မစောင့်ရှောက်ခြင်းကြောင့် ပျောက်ကင်းချမ်းသာခြင်းကား မဟုတ်။ ခုနစ်ရက်လုံးလုံး အစာလုံးဝမစားဘဲ အစာအိမ်ကို အနားပေးကာ ရေသက်သက်ကိုသာ သောက်သုံးနေခြင်းကြောင့် ကိုယ်တွင်းမှ အညစ်အကြေးများ ကုန်စင်သန့်ရှင်းသွား၍ အနာရောဂါ ပျောက်ကင်းချမ်းသာခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျမ်းစာများ၌ ပြဆိုထားပေသည်။

အစာဖြတ်ခြင်းအတွက်  
ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အစာဖြတ်ခြင်း

သဘာဝကုနည်းဖြစ်သည့် အစာဖြတ်ကုထုံးကို ကျင့်သုံးလိုသူများ အနေဖြင့် အစာဖြတ်ခြင်း မပြုခင် ရှေ့ပြေးအနေဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်သည်တို့ကို သိထားအပ်ပေသည်။ အစာဖြတ်လိုသူသည် အစာမဖြတ်ခင် -

- (၁) အသား၊ ငါး စားသောက်ခြင်းများကို နှစ်ရက်၊ သုံးရက် ရှောင်ကြဉ်၍ အသီးအရွက်များကိုသာ စားသုံးမှီဝဲနေသင့်သည်။
- (၂) ခါတိုင်း (စားနေကျ)ထက် တဖြည်းဖြည်း လျော့စားရမည်။
- (၃) သုံးရက်ကြာလျှင် ထမင်းလုံးဝ မစားဘဲ လိမ္မော်သီး၊ သစ်တော်သီး၊ စပျစ်သီး၊ ငှက်ပျောသီး စသော သစ်သီးတို့ဖြင့်သာ အာဟာရ ဖြည့်တင်းနေရမည်။
- (၄) ထို့နောက်အဖတ်ကို လုံးဝမစားဘဲ သစ်သီးတို့၏ အရည်ကိုသာ သောက်သုံးရမည်။ ဤကဲ့သို့ ရှေ့ပြေးအနေဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု





ပြုလုပ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အညစ်အကြေးများ ရှင်းတင်  
• သရွေ့ ရှင်းစေရန် ဖြစ်သည်။

(၅) ဤကဲ့သို့ လေးငါးရက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးမှ အစာလုံးဝမစားဘဲ  
အစာဖြတ်ရမည်။

အစာဖြတ်စတွင် အဆင်မပြေ နေရာ၊ ထိုင်ရ အခက်ဆုံးဖြစ်တတ်  
သည်။ အစာမစားဘဲနေပါက ကျန်းမာရေးပို၍ကောင်းမွန်လာမည်  
ဟူသော အသိတရားကို ဖြစ်စေခြင်းဖြင့် စိတ်စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေး  
ရမည်။

အစာမစားဘဲ အစာဖြတ်နေစဉ် အညောင်းအညာပြေ၍ သွေးလေ  
လှည့်ပတ်မှု ကောင်းစေရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အထိုက်အလျောက်  
ပြုပေးရမည်။ နေသာ၊ လေသာ အဆင်ပြေသောနေရာတွင် လေကောင်း  
လေသန့်ရှူရှိုက်ရင်း လမ်းလျှောက်ပေးရမည်။ ကျန်းမာရေးအတွက်  
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် အနားယူခြင်း  
တို့ကို မျှတအောင်ပြုလုပ်ရမည်။ ရေမှန်မှန်ချိုးပေးရမည်။ ရေချိုးပြီး  
သည့်အခါတိုင်း ကိုယ်မှရေများကို သွေ့ခြောက်နွေးထွေးလာသည်အထိ  
ပွတ်တိုက်ပေးရမည်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရေကို များနိုင်သမျှများများ  
သောက်ပေးရမည်။ အထူးသဖြင့် အိပ်ရေးဝအောင် စောစောအိပ်ရမည်။  
အိပ်ရေးကောင်းကောင်းမဝပါက အပူ၊ အအေး စသည် ပြင်ပရာသီဥတု  
၏ ထိခိုက်မှုကို ခုခံတွန်းလှန်နိုင်သည့် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား၊ ကိုယ်ခံအား  
လည်း အားနည်းကျဆင်းလာတတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား နည်းပါက  
နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ အအေးပတ် စသည်ရောဂါများ အလွယ်တကူ  
ဝင်လာ ဖြစ်လာတတ်သည်။

အစာဖြတ်ကုသနည်းနှစ်မျိုး

အစာမစားဘဲ သဘာဝကုနည်းဖြစ်သည့် “အစာဖြတ်ကုသနည်း” သည် နှစ်မျိုးရှိသည်။ ၎င်းနှစ်မျိုးတို့မှာ အစာမစားဘဲ အစာဖြတ်နေစဉ် -

- (၁) ရေမှတစ်ပါး အခြားမည်သည့်အစာကိုမျှ မစားခြင်း၊ လိုအပ်သလောက် ရေကိုသာ မှီဝဲသောက်သုံးခြင်း၊
- (၂) လိမ္မော်သီး စသော သစ်သီးရည် (သို့မဟုတ်) နွားနို့ကိုသာလျှင် မှီဝဲသုံးဆောင်၍ ကုသခြင်းဖြစ်သည်။ သစ်သီးရည်ကို မှီဝဲသုံးဆောင်ပါက အရည်ရွှမ်းသော လိမ္မော်သီး၊ စပျစ်သီး၊ ပန်းသီးတို့သည် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်သည်။

ဗာနာမက်ဖက်ဒင် ၏

သစ်သီးကိုသာ စားပြီး အစာဖြတ်ကုသနည်း

ကာယဗလမဂ္ဂဇင်း၏ အယ်ဒီတာအဖြစ် နှစ် (၅၀)ကျော် ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး “ကာယဗလစွယ်စုံကျမ်း” ကျန်းမာခြင်းအတွက် အစာမစားဘဲ ကုသနည်းစသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်များစွာတို့ကို ရေးသားခဲ့သော ဗာနာမက်ဖက်ဒင် ဆိုသူက သူ၏ “ကျန်းမာရေးအတွက် အစာမစားခြင်း” ဟူသော စာအုပ်တွင် “သစ်သီးကိုသာ မှီဝဲစားသုံးပြီး အစာမစားဘဲ နေနည်း” ကိုလည်း ဖော်ပြထားပေသည်။ သူ၏နည်းမှာ အစာဖြတ်နေစဉ် တစ်နေ့သုံးကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် လိမ္မော်သီး တစ်လုံး စားသည်။ ဝမ်းသွားစေလိုသည့်အခါ လိမ္မော်ခွံအတွင်းမှာ



ကပ်နေသော အဖြူမျှင်များနှင့် အစေ့များကိုပါ စားသည်။ (သို့မဟုတ်) တစ်ကြိမ်လျှင် သစ်သီးရည်ဖန်ခွက်တစ်ခွက်ကို ရေနှင့်ရော၍ တစ်သုံးကြိမ်သောက်သည်။ (သို့မဟုတ်) တစ်ကြိမ်လျှင် နွားနို့တစ်ဖန်ခွက် တစ်ဖန် သုံးကြိမ်သောက်သည်။ မည်သည့်နည်းကို ကျင့်သုံးသည် ဖြစ်စေ ရေကိုကား များများသောက်သုံးပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။

### ဝမ်းမှန်မှန်ချူပေးရမည်

မစာမစားတော့ဘဲ အစာဖြတ်နေစဉ် ကိုယ်တွင်း၌ အညစ်အကြေး (မလ)များ မဖြစ်တော့၊ မရှိတော့ဟု မယူဆနိုင်ပေ။ သွေးသားများက အစာခြေအင်္ဂါစုသို့ အညစ်အကြေး (မလ)များကို အမြဲတစေ ပို့နေသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ မူလလက်ကျန် အညစ်အကြေး (မလ)များလည် ကျန်နေသေးသည်ကို သတိပြုရမည်။ ထို့ကြောင့် အစာမစားဘဲ အစာ ဖြတ်နေစဉ်အတွင်း နေ့စဉ်မှန်မှန် ဝမ်းချူပေးရန် အထူးလိုအပ်သည် ဤကဲ့သို့ ကိုယ်တွင်း၌ဖြစ်နေသော အညစ်အကြေး (မလ)များကို ဝမ်းချူသည့်နည်းဖြင့် သန့်ရှင်းကင်းစင်အောင် ပြုလုပ်ပေးမှသာ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ ဖြစ်လာနိုင်ပေမည်။ အင်အားနည်းလွန်းသူ ဖြစ်မည်ဆိုပါက နှစ်ရက်ခြား တစ်ခါလောက် ဝမ်းချူပေးသင့်သည်။

### ချူပုံချူနည်းနှင့် ကိုယ်အနေအထား

ဝမ်းချူသည့်အခါ ဝမ်းချူပုန်းကို အသုံးပြုပါက ဝမ်းချူပုန်းတွင် ရေကို တစ်ပိဿာ (သို့မဟုတ်) တစ်ပိဿာနှင့် နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သာ

ထက် ပိုမထည့်ရ။ ဝမ်းချူပုန်းကို ခါးအထက် သုံးပေထက်, မမြင့်သော နေရာတွင် ဆွဲချိတ်ထားရမည်။ ယနေ့ခေတ် ကျန်းမာရေးပညာရှင်တို့၏ အမြင်အရ ဝမ်းချူခံမည့်သူ၏ ကိုယ်အနေအထားနှင့် ဝမ်းချူပုံချူနည်းကို အောက်ပါအတိုင်း ပြဆိုထားပေသည်။

(၁) ဒူးနှင့်လက် လေးဘက်ထောက်နေပြီး တစ်တောင်ဆစ်ကွေးကာ ရင်ဘတ်ကို ကြမ်းနှင့်ထိအောင် ရှေ့ပိုင်းကို နှိမ်ထားပေးရမည်။ သို့မှသာ သွင်းလိုက်သောရေများ အူသိမ်အူမ အနံ့အပြား ပျံ့နှံ့အောင် လွယ်ကူစွာ ရောက်နိုင်ပြီး အညစ်အကြေး (မလ) များကို ကုန်စင်အောင် ထုတ်ယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေး ဓာတ်ခံ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာမှု အားနည်းသူဖြစ်ပါက ထိုသို့ လေးဘက် ထောက်မနေဘဲ ဝဲဘက်သို့ စောင်း၍ လှဲနေနိုင်သည်။ ရေကို ဖြည်းညှင်းစွာ သွင်းပေးရမည်။ ရေသွင်းပြီးနောက် လေးမိနစ်၊ ငါးမိနစ်လောက်ကြာအောင် နားနေပြီးမှ ဓာတ်သွားသင့်သည်။ သို့မှသာ အညစ်အကြေး (မလ) များ ကောင်းစွာအရည်ပျော်၍ ဓာတ်ကောင်းစွာ သွားတတ်သည်။

(၂) ခေတ်ဟောင်း အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းတို့၌ ဝမ်းချူပုံချူနည်းနှင့် ကိုယ်အနေအထားကို ဤသို့လည်း ပြဆိုထားပေသည်။ ကိုယ်အနေအထားမှာ ဘယ်ဘက်လက်ကို ကွေးညွတ်ထား၍ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ထားပြီး ယာဘက် (ညာဘက်) ခြေထောက်ကို ခပ်ကွေးကွေးပြုလျက် စောင်းနေရမည်။ ဝမ်းချူရာတွင် ထိခိုက်နာကျင်မှု မရှိစေရန် ဝမ်းချူက ပိုက်ခေါင်းနှင့် ဝစ္စမင်တို့ကို ဘောပတ်ဆီဖြင့် သုတ်လိမ်းပေးထားရမည်။ ဝစ္စမင်ကို အတွင်းသို့ ရောက်သည်အထိ

သုတ်လိမ်းပေးနိုင်လျှင် ပို၍ ကောင်းသည်။ ထောပတ်ဆီမှတစ်ပါး အခြား ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ တို့ကိုလည်း သုံးနိုင်သည်။ ထိုသို့ ဆီဖြင့် ပြေပြစ်အောင် ပြုပေးထားခြင်းအားဖြင့် ချူတံပိုက်ခေါင်းသွင်းရာ၌ ထိခိုက်ပွန်းရှဲ နာကျင်မှု စသည်ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

သတိပြုသင့်သည်မှာ ဝမ်းချူရေသုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ တချို့က အင်္ဂုဏ်တော်ပါသော ဆားရေ၊ ဆပ်ပြာရေတို့ကို သုံးလေ့ရှိတတ်ကြသည်။ ထိုအင်္ဂုဏ်တော်ပါသော ရေတို့သည် အညစ်အကြေး (မလ)တို့ကို နူးပော်လွယ်စေနိုင်သည်မှန်သော်လည်း အူရောင်ငန်းဖျားဓာတ်ခံရှိသူ၊ သုံးမိပါက အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ဆိုးရွားမှုကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ အင်္ဂါကြီးငယ်များ ရောင်ကိုင်လားသည်အထိ ဖြစ်တတ်သည်ကိုပင် တွေ့မြင်ရဖူးသည်။ ထိုအင်္ဂုဏ်တော်ပါသော ရေများကို သတိထား သုံးစွဲသင့်သည်။ ကျန်းမာရေးဓာတ်ခံ၊ ကိုယ်ခံအားကောင်းနေသူတွင် ဘာမျှမဖြစ်သော်လည်း ကျန်းမာရေးဓာတ်ခံမကောင်းသည့် အူရောင်ငန်းဖျား အခံရှိသူဖြစ်မည်ဆိုပါက အဆင်မပြေ ဖြစ်ရတတ်သည်။ သာမန်ရေ ရိုးရိုးသန့်သန့်ကို သုံးခြင်းသည်သာ အန္တရာယ်အကင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သာမန်ရေ ရိုးရိုးသန့်သန့်တွင် သံပုရာရေသန့်သန့်ကို ရောစပ်၍ ထည့်ပေးနိုင်လျှင် ပို၍ကောင်းကြောင်း အချို့ဆရာများ ညွှန်ကြားထားသည်ကို မှတ်သားရဖူးသည်။ သံပုရာရေသန့်သန့်ကို အတော်အသင့် ရောစပ်ထည့်ပေးနိုင်လျှင် ပို၍ကောင်းသည်။

ဝမ်းချူရေကို ပြည့်ဝပုံနှံ့စွာ ရောက်ရှိအောင် သွင်းပေးရန် လိုအပ်သည်။ ရေပြည့်ပုံနှံ့မှုရှိမှသာ အညစ်အကြေး (မလ)များ ပျော်ပျက်၍ ကောင်းစွာသက်ဆင်းအောင် အကုန်အစင် စွန့်ထုတ်နိုင်ပေသည်။ ချူပုန်းဖြင့် ရေသွင်းပါက လူကြီးဖြစ်လျှင် တစ်ပုန်းကုန်အောင် သွင်းပေးသင့်

သည်။ ဖျစ်ပိုက်ဖြင့် ဖျစ်သွင်းပါက အကြိမ် (၃၅)မှ (၄၀)ခန့်အထိ ဖျစ်သွင်းပေးနိုင်လျှင် ကောင်းပေသည်။ ရေပျံ့နှံ့စွာ ရောက်စေနိုင်ရန် အတွက် နား၍၊ နား၍ ဖြည်းညှင်းစွာ သွင်းပြီး ဝမ်းဗိုက်ကို လက်ဖြင့် လှုပ်လှုပ်ပေးသင့်သည်။ ရေသွင်းနေစဉ် ဝမ်းဗိုက်တင်းပြီး မသိမသာ ထိုးအောင့်၊ နာကျင်မှု ဖြစ်လာပါက ရေပြည့်၊ ပျံ့နှံ့နေပြီဟု သိရမည်။ ရေကို ထပ်မသွင်းတော့ဘဲ ချက်ချင်းရပ်လိုက်ရမည်။ ရေသွင်းပြီးနောက် လေးမိနစ်၊ ငါးမိနစ်လောက်ကြာအောင် နားနေပြီးမှ ဓာတ်သွားသင့် သည်။ ပက်လက်လှန်လှဲ၍ဖြစ်စေ၊ ဝဲဘက်တစ်စောင်းလှဲ၍ဖြစ်စေ နားနေ စဉ် အစာဟောင်းအိမ်အတွင်း ရေကောင်းစွာ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့၍ အညစ် အကြေး (မလ)အစိုင်အခဲများ ပျော်ပျက်စေရန် ဝမ်းဗိုက် (အစာ ဟောင်းအိမ်)ကို လက်ဖြင့် လှုပ်၍လှုပ်၍ ပေးရမည်။

(၃) အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဝမ်းချူခံမည့်သူ၏ ကိုယ်အနေ အထားနှင့် ချူပုံချူနည်းများမှာ အရှေ့တိုင်း၊ အနောက်တိုင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်အချို့၏ အမြင်အရ ရေးသားထား သည်တို့ကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်အနေအထား လေးဘက်ထောက် မှောက်၍ဖြစ်စေ၊ တစ်စောင်းလှဲအိပ်၍ဖြစ်စေ၊ ပက်လက်လှန်လှဲအိပ်၍ဖြစ်စေ ကိုယ်နည်းကိုယ်ဟန်ဖြင့် ကိုယ် အဆင်ပြေ သဘောကျသလို ချူ၍လည်း ရနိုင်ပေသည်။ သူတစ်ပါးကို မခိုင်းဘဲ ကိုယ်ဘာသာကို ချူလျှင်လည်း ဖြစ် ပေသည်။ ကိုယ်ဘာသာကို ချူတတ်လျှင် ပို၍ကောင်းပေသည်။ အရေး ကြီးသည်မှာ စနစ်တကျ ဓာတ်ကောင်းစွာသွား၍ ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းကျန်းမာဖို့သာ ဖြစ်သည်။



ထို့ကြောင့် ချူရေသွင်းပြီး ဓာတ်သွားသည့်အခါ အလျင်စလို မဖြစ်စေသင့်ပေ။ ၁၅-မိနစ်၊ မိနစ်-၂၀ စသည် အတော်လေးကြာကြာ ထိုင်ပြီး သွားသင့်သည်။ အညစ်အကြေး (မလ)များနှင့် ချူရေများ ကုန်စင်အောင် သွားပေးသင့်သည်။ အညစ်အကြေး (မလ)များနှင့် ချူရေများ ဝမ်းဗိုက် (အစာဟောင်းအိမ်)အတွင်း၌ ကုန်,မကုန် ဝမ်းဗိုက်ကို လှုပ်ကြည့်ပါက သိနိုင်သည်။ အညစ်အကြေး (မလ)များနှင့် ချူရေများ မကုန်သေးပါက လှုပ်ကြည့်လျှင် အသံကြားရတတ်သည်။ ရှိသည့် လက္ခဏာပြတတ်သည်။ လှုပ်ကြည့်၍ အညစ်အကြေး (မလ)များနှင့် ချူရေများ ရှိသည့်လက္ခဏာမပြတော့ပါက၊ အသံမကြားရတော့ပါက ကုန်သင့်သည့် အညစ်အကြေး (မလ)များနှင့် ချူရေများ ကုန်ပြီဟု မှတ်သင့်သည်။ အတွင်း၌ အညစ်အကြေး (မလ)များ သန့်ရှင်းသွားပါက ဦးခေါင်းနှင့် မျက်စိများလည်း ကြည်လင်အေးမြလာတတ်သည်။

အစာဖြတ်နေစဉ် အထူးသဖြင့် အချိန်မှန် စောစောအိပ်ယာဝင်ပြီး အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရမည်။ လုံလောက်သော အိပ်စက်နားနေမှု၊ အိပ်ရေးဝမှု မရှိပါက မကြည်မလင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု ဖြစ်တတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားလည်း လျော့နည်းကျဆင်းလာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် နေ့စဉ်အချိန်မှန် အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပေးရမည်။ နံနက်အိပ်ယာမှ ထပြီးလျှင် လမ်းလျှောက်ခြင်း စသည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို အတော်အသင့် ပြုပေးရမည်။ လေကောင်းလေသန့်ရနိုင်သောနေရာတွင် လေဝဝရှူရှိုက်ပေးရမည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် နားနေခြင်းကို မျှတအောင် ပြုရမည်။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် ရေမှန်မှန် ချိုးပေးရမည်။ ရေချိုးပြီးသည့်အခါတိုင်း ကိုယ်မှ ရေများကို အဝတ်ခြောက်ဖြင့် သွေ့ခြောက်နွေးထွေးလာသည်အထိ ပွတ်ဆိုက်ပေးရမည်။

အစာဖြတ်သည့် အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြား

အစာဖြတ်သည့်အချိန်ကာလ ရက်အပိုင်းအခြားမှာ မိမိရောဂါနှင့် ကိုယ်ခံအားဓာတ်ခံ ခံနိုင်ရည်အင်အား အားလျော်စွာ ချိန်ဆပြုလုပ်သင့် ပေသည်။ အစာဖြတ်ကုထုံးကို တစ်သက်လုံးလိုလို ကျင့်သုံးသွားခဲ့ သော အဘိဓမ္မာဦးဘာဘာသည်ကား သူ၏ ရောဂါဓာတ်ခံနှင့် ခံနိုင်ရည် အင်အားကို ချိန်ဆပြီး တစ်ခါဖြတ်လျှင် နှစ်ပတ် (၁၄-ရက်)လောက် ဖြတ်လေ့ရှိသည်။ သူ၏ အမြင်အရ သဘာဝအလျောက် မိမိကျန်းမာ စဉ်က ခံစားရရှိသော ဆာလောင်ခြင်းအခြေအနေသို့ ရောက်သည့်တိုင် အောင် အစာဖြတ်သင့်သည်။ အနည်းဆုံးသုံးပတ်လောက်တော့ ဖြတ်နိုင် လျှင် ကောင်းသည်။ အကယ်၍ ရောဂါမပျောက်သေးပါက ဘယ် နှစ်ကြိမ်မဆို အစာလုပ်ဖြတ်နိုင်သည်။ တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ကြားမှာ ကြေကျက်လွယ်သော အစာအာဟာရများကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းနည်း စားရမည်။ အသီးအရွက် သက်သတ်လွှတ်စားနိုင်လျှင် ပိုကောင်းသည် ဟု ဆိုပေသည်။

အဘိဓမ္မာဦးဘာဘာသည် တစ်နှစ်လျှင်တစ်လ (ရက်-၃၀)ကို နှစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) သုံးကြိမ်ခွဲ၍ အစာမစားဘဲ အစာဖြတ်ကုထုံးကို ကျင့်သုံးလေ့ရှိသည်။ အစာဖြတ်ကုသနည်းကို ရောဂါအမြစ်ပြတ် စေသောနည်းယူ၍လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာသက်ရှည်ဖြစ်စေနိုင်သော နည်းဟူ၍လည်းကောင်း ယုံကြည်ယူဆသူ ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်ယူဆ သည့်အတိုင်း ဝါစ်သက်တာကာလပတ်လုံး လက်တွေ့ကျင့်သုံးသွားသူ လည်း ဖြစ်သည်။ အစာမစားသည့် အစာဖြတ်ကုထုံးကို ကျင့်သုံး၍ ကျန်းမာသူခရစ်ကြောင်းလည်း မှတ်သားသိရှိရပေသည်။ \*\*ကျန်းမာ



ခြင်းအတွက် အစာမစားဘဲ ကုသနည်း "စသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်များစွာတို့ကို ရေးသားခဲ့သည့် ဗာနာမက်ဖက်ဒင် ဆိုသူကား တစ်နှစ်လျှင် တစ်လ (ရက်-၃၀)ကို နှစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) သုံးကြိမ် ခွဲ၍ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၅-ရက်၊ နှစ်ခါ (သို့မဟုတ်) သုံးခါမစားဘဲ နေလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးပိုကောင်းသည်ဟု ယူဆပေ သည်။ အသက် (၈၀)ကျော်အထိ တစ်သက်လုံးလည်း ကျင့်သုံးသွား ခဲ့သည်။

### ပြန်စားသင့်သည့်အခါ ပြုလာသည့် လက္ခဏာများ

အစာဖြတ်ကုထုံးအရ အစာမစားဘဲနေစဉ် ပြုလုပ်ရန် နည်းလမ်း မှန်ဖို့ထက် အစာပြန်ပြန်စားသည့်အခါ စနစ်တကျ နည်းလမ်းမှန်ဖို့က ပို၍အရေးကြီးပေသည်။ စနစ်မကျ၊ နည်းလမ်းမမှန်ပါက အသက် အန္တရာယ်ပင် စိုးရိမ်ရတတ်သည်။ မိမိစားချင်သည့်အခါ မိမိဆန္ဒအတိုင်း ပြန်မစားရ။ စားသင့်သောလက္ခဏာများ ထင်ရှားပြုလာမှသာ ပြန် စားရမည်။ အစာပြန်စားသင့်သည့် အချိန်ကာလ ရောက်လာပါက အောက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများ အလိုအလျောက်ပြုလာလိမ့်မည်။ စားသင့်သည့်အချိန်ကာလ ရောက်လာသည့်အခါ -

- (၁) လျှာများ ထူပိန်းမနေဘဲ ရှင်းလာခြင်း၊
- (၂) အသက်ရှူရှိုက်သည့်အခါ ထွက်သက်အနံ့ကောင်းခြင်း၊
- (၃) သွေးတိုးနှင့် အပူချိန် မှန်ကန်လာခြင်း၊
- (၄) ခန္ဓာကိုယ်တလျှောက်လုံး သွေးသွားလာလည်ပတ်မှု ပို၍ သွက်လက်လာခြင်း၊

(၅) အစာစားသောက်လိုသော ချင်ခြင်း ဖြစ်လာခြင်း စသော လက္ခဏာများ ထင်ရှားဖြစ်လာပါက အစာပြန်စားသင့်ပြီဟု မှတ်ရမည်။ စားချိန်သင့်သည့် လက္ခဏာများ ထင်ရှားပြမလာသေးခင် အစာပြန်စားပါက အစာဖြတ်ရကျိုးမနပ်။ ရောဂါအမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းမှု မရှိဘဲ ဖြစ်ရတတ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။

(က) အစာပြန်စားသည့်အခါ  
အဘိဓမ္မာ ဦးဘဘာ၏ ကျင့်သုံးပုံ

အဘိဓမ္မာဦးဘဘာက “သဘာဝကုသနည်း” (သို့မဟုတ်) “အစာဖြတ်ကုသနည်း” အရ အစာဖြတ်ပြီး အစာပြန်စားသည့်အခါ သူ၏ ကျင့်သုံးပုံကို အောက်ပါအတိုင်း ပြဆိုထားပေသည်။

- (၁) အစားအစာ ပြန်စားသည့်အခါ တဖြည်းဖြည်း ချောစားရသည်။
- (၂) မိမိဆုံးဖြတ်ထားသည့် အစာဖြတ်ရက်ပြည့်ပြီး နောက်တစ်နေ့ နံနက်နဲ့ ညနေမှာ အဖတ်မပါစေဘဲ သစ်သီးအရည်၊ လိမ္မော်ရည်၊ သံပုရာရည်တစ်ခုခုကို ဖန်ခွက်၏ သုံးပုံတစ်ပုံလောက် နည်းနည်းစီ စစ်ပြီး သောက်သည်။
- (၃) နောက်မှ တဖြည်းဖြည်း ဖန်ခွက်တဝက်မှ တစ်ဖန်ခွက်အထိ တိုး၍ တိုး၍ သောက်သည်။
- (၄) ထိုကဲ့သို့ (၂)ရက်လောက် သောက်ပြီးမှ ထမင်းရည်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆန်ပြုတ်ဖြစ်ဖြစ် သောက်သည်။ အစာအိမ်အတော်ကြုံနေပြီ ဖြစ်၍ ဆန်ပြုတ်ကို ရက်အတော်ကြာကြာ သောက်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းသည်။

- (၅) ရက်အတော်လေးကြာညောင်းလာမှ ထမင်းကို ခါတို့ငါ (စားနေကျ)ထက် နည်းနည်းလျော့စားသည်။
- (၆) နောက်တဖြည်းဖြည်း နေ့စဉ်တိုး၍တိုး၍ စားသွားသည်။

(ခ) အစာပြန်စားသည့်အခါ  
ဗာနာမက်ဖက်ဒင်၏ ကျင့်သုံးပုံ

- (၁) အစာပြန်စားသည့်အခါ အစတွင် အထူးသတိထား၍ ချိန်ချိန်ဆဆ စားရမည်။ (မချိန်မဆ အလွန်အမင်း စားမိပါက အပြင်းအထန် များနာတတ်သည်) လက်တစ်ဆုပ်စာလောက်မျှ စား၍ နှင့်ပင် သင့်တော်ပြီး၊ အဖတ်ထက် အရည်ကို များများသောက်သုံးသင့်သည်။
- (၂) ပျားရည် (သို့မဟုတ်) ရှောက်ရည်ရောထားသောရေ (သို့မဟုတ်) လိမ္မော်ရေ စသော သစ်သီးရည်တို့ကို သောက်သုံးသင့်သည်။ သောက်သုံးသည့်အခါ တဖြည်းဖြည်းချင်း၊ တစ်ကျိုက်ခြင်း အရသာခံ၍ သောက်သုံးရမည်။
- (၃) တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်အတွင်း အရည်ရသောသစ်သီး (သို့မဟုတ်) ကြေလွယ်သော အစားအစာတို့ကို ကောင်းစွာကြေညက်အောင် ဝါး၍ အနည်းငယ်စားနိုင်သည်။
- (၄) ပြန်စားလျှင်စားချင်း နွားနို့၊ သစ်သီး၊ ဆန်ပြုတ်တစ်ခုခုကိုချည်း သုံးလေးရက်စားပြီးမှ ရိုးရိုးထမင်းဟင်းကို နည်းနည်းစီ တိုး၍ တိုး၍ စားရမည်။
- (၅) ပြန်စားလျှင်စားခြင်း နွားနို့ကို သောက်မည်ဟု စိတ်ကူးပါက နွားနို့မသောက်ခင် ဆန်ပြုတ်ဖြစ်စေ၊ သစ်သီးရည်ဖြစ်စေ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်သောက်ပြီးမှ နွားနို့ကို သောက်ရမည်။

- (၆) နွားနို့သောက်သည့်အခါ နွားနို့ခပ်နွေးနွေးကို တဖြည်းဖြည်း စုပ်သောက်၍ အစိုင်းအခဲကဲ့သို့ မြဲပြီးမှ မျိုချရမည်။
- (၇) ပဌမနေ့တွင် တစ်ခါသောက်လျှင် ဖန်ခွက်၏ သုံးပုံနှစ်ပုံ သောက်ရမည်။ နှစ်နာရီခြားတစ်ခါ သောက်ရမည်။ ဒုတိယနေ့တွင် ဖန်ခွက်အပြည့်ကို နှစ်နာရီခြားတစ်ခါ သောက်နိုင်သည်။ တတိယနေ့တွင် တစ်နာရီခြားတစ်ခါ တစ်ဖန်ခွက် သောက်နိုင်သည်။
- (၈) ထို့နောက် ရိုးရိုးထမင်းဟင်းကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်က အစပျိုး၍ စားသင့်သည်။ (သို့မဟုတ်) တစ်ကြိမ်လျှင် နည်းနည်းစီ ချိန်ဆ၍ နှစ်ကြိမ်စားနိုင်သည်။
- (၉) နောက်တဖြည်းဖြည်း နေ့စဉ်တိုး၍တိုး၍ (မူလနေ့စဉ်စားနေကျ ပုံမှန်အနေအထားရောက်သည်အထိ) စားသွားရမည်။

**အစာဖြတ်ကုထုံးကျင့်သုံး၍  
ကျန်းမာသက်ရှည်ကြသူများ**

အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မကျန်းမမာ ရောဂါဖြစ်လာသည့် အခါ “ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး” ပြန်လည်ရရှိစေရန်အတွက် အဖတ်, အခဲ, အမာ အစားမစားများကို လုံးဝမစားတော့ဘဲ ရပ်နား, ဖြတ်ထားကာ သစ်သီးရည်၊ နွားနို့၊ ရေရိုးရိုး စသည် အရည်သက်သက် ကိုသာ မှီဝဲသုံးဆောင်နေပြီး ဝမ်းချူပေးသည့် (အစာဖြတ်ကုထုံး)ကို ကျင့်သုံးလေ့ရှိတတ်ကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ အညစ်အကြေး (မလ)များ ကင်းစင်သွားပါက ရောဂါများလည်း ပျောက်ကင်းသွားမည်။ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလာမည်ဟု ယုံကြည်ယူဆသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။



မဟာသုတသောမဇာတ်တော်၌ လူသားစားသောကြောင့် တိုင်းပြည်မှ နှင်ထုတ်ခံရသော (ဗြဟ္မဒတ်မင်းတစ်ဖြစ်လဲ) ပေါရိ သာဒသည် ငြောင့်စူးသောအနာကြောင့် မသွားမလာနိုင်။ အစာမရှာ နိုင်။ ခုနစ်ရက်တိုင်တိုင် အစာမစားရဘဲ ရေသက်သက်ကိုသာ မှီဝဲ သောက်သုံး၍နေရရာ ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့တွင် (သေးအထူး မစားရဘဲ) ခန္ဓာကိုယ်မှ အညစ်အကြေး (မလ)ဒေါသများ ကင်းစင် ၍ အနာရောဂါလည်း ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားသည်ဟု ချေပေသည်။ စာရေးသူကိုယ်တိုင်လည်း တစ်ရံတစ်ခါ နာဖျားကျန်းဖြူသည့်အခါ အဖတ်, အခဲ, အမာ အစားအစာ လုံးဝဖြတ်တောက်၍ နှစ်မှူးလိမ္မော်ရည် အရည်သက်သက်ကိုသာ လိုအပ်သလောက် (အာတိုင်းဆာတိုင်း) သောက်သုံး၍နေရာ ရက်မကြာဘဲ သုံးလေးရက်အတွင်း ပြန်လည် ကျန်းမာလာသည်ကို တွေ့ရဖူးပေသည်။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေသော်လည်း ရောဂါ အဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အညစ် အကြေး (မလ)များ ကြာရှည်စွာ သိုအောင်းမနေစေရန်၊ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စေရန် တစ်နှစ်လျှင် ရက်သုံးဆယ်၊ လေးဆယ်ခန့်ကို နှစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) သုံးကြိမ်ခွဲ၍ တစ်ကြိမ်လျှင် (၁၅)ရက် (သို့မဟုတ်) (၁၃)ရက်၊ (သို့မဟုတ်) (၁၀)ရက်စီ "အစာဖြတ်ကုထုံး" ကျင့်သုံးလေ့ ရှိတတ်ကြသည်။

၁၉၅၄-ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေသည့် ဒေါ်အုံးကြည် (ဘီအေ ဘီအယ်လ်)ရေးသားသော "အသက်ရှည်စေလို" အမည်ရှိ စာအုပ်တွင် ဗာနာမက်ဖက်ဒင် ဆိုသူအကြောင်း ပါရှိပေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ပညာတတ် အထက်တန်းလွှာမှ ဖြစ်သည်။ ဥစ္စာခန ကြွယ်ဝချမ်းသာ သည်။ လွန်စွာ အလုပ်လုပ်သည်။ အလေးမခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား

ကစားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း စသော ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း လိုက်စားပြုလုပ်သည်။ ကာယဗလမဂ္ဂဇင်း၏ တာဝန်ခံ အယ်ဒီတာအဖြစ် နှစ် (၅၀)ကျော် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ မဂ္ဂဇင်းစာစောင် (၈)စောင်ကိုလည်း တပြိုင်နက် ဦးစီးထုတ်ဝေနေသူ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကာယဗလစွယ်စုံကျမ်း၊ အစာခကြေရောဂါ၊ ကျန်းမာခြင်းအတွက် အစာမစားဘဲ ကုသနည်း၊ ရောဂါအပေါင်းကို လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ကုသနည်း၊ ကျန်းမာရေးအတွက် အစာမစားဘဲ နေခြင်း စသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်ပေါင်းများစွာတို့ကို ရေးသားခဲ့သည်။ အမေရိကန်ဒေါ်လာငွေ (၁)ကုဋေကျော် အကုန်အကျခံ၍ ဆေးရုံများ ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် ဗာနာမက်ဖက်ဒင်ကို လူတန်းစားမျိုးစုံ၊ အလွှာမျိုးစုံ တို့က သိရှိကြ၊ ရင်းနှီးကြသည်။ ဧည့်ခံပွဲများက သူ့ကို ဖိတ်ကြားကြသည်။ ဖိတ်တိုင်းလည်း သွားသည်။ သွားတိုင်းလည်း အတိုင်းအတာ မရှိ စားမိ၊ သောက်မိသည်။ အတိုင်းအတာမရှိ စားသောက်ပါများတော့ အသက်ပေးဆယ်ကျော်လောက်မှာ ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းကာ ရောဂါ အမျိုးမျိုး ဖြစ်လာသည်။ ဆေးစား ဆေးသောက်သော်လည်း တစ်မျိုး ပြီးတစ်မျိုး ဖြစ်ဖြစ်လာသည်။ အဆုတ်ရောင်ငန်းဖျားရောဂါဖြစ်၍ အပြင်းအထန်ခံစားရသည်။ ဆေးစားခြင်း၊ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း ယူခြင်းများ ပြုသော်လည်း မရ။ နောက်ဆုံးတွင် “အစာမစားဘဲ နေခြင်း”ဖြင့် ကုသနည်း “အစာဖြတ်ကုသနည်း”ဖြင့် ကုသမှ ရောဂါ အမြစ်ပြတ်ချောက်ကင်း၍ ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းကို ရခဲ့ပေသည်။ ထိုကိုယ်တွေ့ကို အခြေခံ၍ “ကျန်းမာခြင်းအတွက် အစာမစားဘဲ နေခြင်း”ဟူ၍ စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုပင် ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပေသည်။



ဗာနာမက်ဖက်ဒင်သည် ထိုအချိန်မှစ၍ နောက်ထပ်အရေးကြီးတို့  
 ထို “အစာမစားဘဲနေခြင်း” “အစာဖြတ်ကုထုံး” ကိုသာ ကျင့်သုံး  
 ရှိသည်။ ရောဂါမဖြစ်သော်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအနေဖြင့် နှစ်  
 နှစ်တိုင်း တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံး ပျမ်းမျှခြင်း ရက် (၃၀/၄၀) အ  
 မစားဘဲ နေလေ့ရှိသည်။ တစ်ခါအစာမစားလျှင် (၁၀)ရက် (သို့မဟုတ်  
 (၁၂)ရက်၊ (သို့မဟုတ်) (၁၅)ရက် ကြာတတ်သည်။ အစာမစား  
 နေခြင်း (အစာဖြတ်ကုထုံး) ကို အရေးပေါ်လိုအပ်သည်ထင်သည့်အ  
 ဌ်လည်းကောင်း၊ နှစ်စဉ်ပုံမှန်အနေအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ စွဲစွဲမြဲ  
 စနစ်တကျ ကျင့်သုံးလာသည့်အချိန်မှစ၍ ကျန်းမာရေးအခြေအနေလည်း  
 တောက်လျှောက်ကောင်းလာခဲ့ပေသည်။

အစာမစားဘဲနေခြင်း (အစာဖြတ်ကုထုံး) စနစ်တကျ ကျင့်သုံး  
 ကိုယ်ရောဖိတ်ပါ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာမှုရှိနေပုံကို ထင်ရှားစေလိုသဖြင့်  
 အသက် (၇၅)နှစ်အရွယ်တွင် ငုတ်တုတ်ကုလားထိုင်၏ နောက်မှိုက်  
 လွတ်အောင် လူငယ်များနှင့်မခြား ပေါ့ပါးသွက်လက်စွာ ခုန်ပြနေသည့်  
 ဓာတ်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ အသက် (၈၁)နှစ်မြောက် မွေးနေ့တွင်  
 လေယာဉ်ပျံပေါ်မှ လေထီးဖြင့် ခုန်ဆင်းရန်အသွား လေယာဉ်ပျံပေါ်  
 ရိုက်ကူးထားသော ဓာတ်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ လေယာဉ်ပျံပေါ်မှ လေထီး  
 ဖြင့် ခုန်ဆင်းပြီး မြေပြင်သို့အရောက် ပရိသတ်များကို သီချင်းဆို၍  
 ပျော်ရွှင်စွာ နှုတ်ဆက်နေသော ဓာတ်ပုံကိုလည်းကောင်း ဒေါ်အုံးကြည်၏  
 “အသက်ရှည်စေလို” စာအုပ်၌ ဖော်ပြထားပေသည်။

ထို့အပြင် ဗာနာမက်ဖက်ဒင်သည် အသက် (၈၃)နှစ်တွင်  
 “နိုင်ဂရားရေတံခွန်” ပေါ်သို့ လေယာဉ်ပျံပေါ်မှ လေထီးဖြင့် ခုန်ဆင်းရန်

ကြိုးစားသော်လည်း ပုလိပ်များက တားမြစ်သဖြင့် “ဟတ်ဆင်မြစ်” ပေါ်သို့သာ ပေ-၂၀၀ အမြင့်မှ ခုန်ဆင်းပြခြင်း ရခဲ့ပေသည်။ အသက် (၈၄)နှစ်ပြည့်သောနေ့တွင်လည်း ပြင်သစ်နိုင်ငံ “စိန်းမြစ်” ပေါ်သို့ (၂၅၈)ပေ အမြင့်မှ လေထီးဖြင့် ခုန်ဆင်းပြခဲ့ပေသည်။ ထိုမျှမက ကိုယ်ပိုင်လေယာဉ်ပျံကို ကိုယ်တိုင်မောင်းနှင်ခွင့်ယူပြီး တစ်ယောက်တည်း လျှောက်မောင်းသူဖြစ်ကြောင်းလည်း သိရပေသည်။ ဗာနာမက်ဖက်ဒင် ဤကဲ့သို့ အသက်အရွယ် (၈၀)ကျော်သည့် တိုင်အောင် ဒေါင်ဒေါင်မြည် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာမှု ကောင်းမွန်နေခြင်းမှာ “အစာမစားဘဲနေခြင်း” = (အစာဖြတ်ကုထုံး) ကို စနစ်တကျကျင့်သုံးလေ့ရှိသောကြောင့်ဟု ဆိုပေသည်။ ဗာနာမက်ဖက်ဒင်ကဲ့သို့ပင် “အစာမစားဘဲနေခြင်း” “အစာဖြတ်ကုထုံး” ကို ကျင့်သုံးလေ့ရှိသူများတွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ အဘိဓမ္မာဦးဘာဘာသည်လည်း ထင်ရှားပေသည်။ သူသည်လည်း ရောဂါမကြာမကြာဖြစ် ဆေးရုံ မကြာမကြာ တက်နေရရာမှ အစာဖြတ်ကုထုံးကို ကျင့်သုံးသဖြင့် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ ကောင်းမွန်လာရကြောင်း၊ တစ်သက်လုံးလည်း အရေးပေါ် အခြေအနေအရ လိုအပ်သည့်အခါ၌လည်းကောင်း၊ နှစ်စဉ်ပုံမှန် အနေအားဖြင့်လည်းကောင်း “အစာဖြတ်ကုထုံး” ကို ကျင့်သုံးလေ့ရှိကြောင်း သိရပေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အမြင်အရ “အစာမစားဘဲနေခြင်း” (အစာဖြတ်ကုထုံး)သည်သာ ရောဂါအမြစ်ပြတ်စေခြင်း၊ ကျန်းမာသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ယူဆ ပြောဆိုကြပေသည်။





သို့သော်

ထမင်း၊ စသော အဖတ်၊အခဲ၊အမာ အစားမစားများကို လုံးဝ မစားဘဲ အရည်သက်သက်မျှကိုသာ မျှတရုံ သောက်သုံးမှီဝဲနေရသည့် အစာဖြတ်ကုထုံးသည် စနစ်တကျ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်တတ်ပါက ရောဂါများကို အမြတ်ပြတ်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ကျန်းမာသက်ရှည် ဖြစ်စေနိုင်သည်မှန်သော်လည်း စနစ်တကျ နည်းလမ်းမှန်ကန်အောင် မကျင့်သုံးတတ်ပါက သို့မဟုတ် အဆင်မသင့်ပါက အသက်အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း၊ ထိုအစာဖြတ်ကုထုံး ကျင့်သုံးကြသူများကိုယ်တိုင် ပြောကြသည်ကို မှတ်သားရပေသည်။ အစာဖြတ်နေစဉ် အခါထက် အစာပြန်စားသည့်အခါ ပို၍ အရေးကြီးသည်ဟု ဆိုကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် အစာဖြတ်ကုထုံးကို ကျင့်သုံးလိုသူများ အနေဖြင့် (အစ-အလယ်-အဆုံး)ကို စနစ်တကျ မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်အောင်၊ အန္တရာယ်မဖြစ်စေရအောင် အထူးသတိထား ချင့်ချိန်စဉ်းစား၍ ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ အစာဖြတ်ကုထုံးနှင့် ပတ်သက်၍ ကျင့်သုံးပုံများကို အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည်များမှာ အဘိဓမ္မာဦးဘာဘာနှင့် ဗာနာမက်ဖက်ဒင်တို့၏ ကျင့်သုံးပုံများမှ အဓိက လိုရင်းအချက်တို့ကို အကျဉ်းအားဖြင့် ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အစာဖြတ်ကုထုံး ကျင့်သုံးပုံများကို အတော်ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖော်ပြထားသော ဒေါ်အုံးကြည် ရေးသားသည့် “အသက်ရှည်စေလို” စာအုပ်ကို လေ့လာကြည့်သင့်ကြပေသည်။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖူးသည့် ကျွမ်းကျင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် ပို၍ကောင်းပါကြောင်း အကြံပြုစကား ပြောကြားလိုပေသည်။ ရောဂါကင်းရှင်း၍ ကျန်းမာသက်ရှည်ကြပါစေ။

\* \* \*

## အခန်း (၁၃)

### ကျန်းမာရေးအတွက် အစာလျှော့စားခြင်း

အချို့သောသူတို့သည် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးအတွက် “အစာဖြတ်ကုထုံး” ကို ကျင့်သုံးလေ့ရှိကြသည်။ သူတို့၏ ကိုယ်တိုင် အတွေ့အကြုံများအရ စနစ်တကျ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ပြုတတ်ပါက အစာဖြတ်ကုထုံးသည်သာ ရောဂါကို အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ကျန်းမာသက်ရှည် ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟူ၍ ယုံကြည်ယူဆကြပေသည်။ စနစ်တကျ ပြုလုပ်တတ်ပါက ရောဂါအမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းစေနိုင်၊ ကျန်းမာသက်ရှည် ဖြစ်စေနိုင်သည်မှန်သော်လည်း စနစ်တကျ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲသည်။ စနစ်မကျ အဆင်မသင့်ပါက အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရတတ်သည်ဟူ၍လည်း ဆိုပြန်ပေသည်။ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှန်သော်လည်း အန္တရာယ်နှင့် နီးကပ်သည်ဟူ၍ ဆိုရပေမည်။ ထို့ကြောင့် အစာဖြတ်ကုထုံး ကျင့်သုံးစရာမလိုဘဲ ရောဂါကင်းအောင်၊ ကျန်းမာအောင် နေတတ်လျှင်၊ နေနိုင်လျှင်ကား အကောင်းဆုံးဟု ဆိုရပေမည်။

အချို့က “များများသာစား၊ စားနိုင်လေ အားရှိလေ၊ မြန်မြန် ကျန်းမာလေပဲ” ဟု ဆိုတတ်ကြသည်။ ထိုစကားများမှာ ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တို့၏ စကားများမဟုတ်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာ ဗဟုသုတနည်းပါးကြသူ သာမန်အရပ်သားတို့၏ ပြောစကားများသာ ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အရာမဆို မျှတမှသာ ကောင်းကျိုးသုခ ရရှိနိုင် သည်ကို မမေ့သင့်ပေ။ ကျန်းမာရေးပညာရှင်တို့၏ အမြင်အရ အစားခြားခြံမှသာ ကျန်းမာသုခ ရရှိနိုင်သည်ဟု ဆိုကြပေသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ၅-နှစ်ခန့် သက္ကတဘာသာဖြင့် အာယုဗေဒ ကျမ်းများ လေ့လာသင်ကြားပြီး ကျန်းမာရေးပညာပေး အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်း စာအုပ်ပေါင်း ၇၈-ကျမ်း ရေးသားကာ မြန်မာ့အာယုဗေဒ ဆေးသိပ္ပံကို စတင်တည်ထောင်တော်မူခဲ့သော သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံ ဆရာတော်အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသမဟာထေရ်က သူ၏ ဆေးသိပ္ပံ ကျောင်း သင်တန်းဆင်းပွဲတစ်ခု၌ ဆေးပညာသင်ကြားပြီး သင်တန်း ဆင်းပြန်ကြတော့မည့် တပည့်များအား နိဂုံးချုပ်ဩဝါဒစကား မိန့်ကြား တော်မူရာ၌ “သောကနည်းပါး၊ အစားခြားခြံ၊ လမ်းမှန်မှန်လျှောက်၊ အာယုပေါက်၏” ဟူသော ကျန်းမာရေးအတွက် အနှစ်ချုပ်သိမှတ်စရာ နိဂုံးချုပ် ဩဝါဒလင်္ကာလေး ကို မှတ်သားရဖူးပေသည်။

လင်္ကာ၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ သောကမများဘဲ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်သူ၊ အစားမကြူးဘဲ အစာစားတိုင်း ဝသည်အထိ မစားဘဲ အတိုင်းအတာကိုသိ၍ လေးငါး လုတ်စာ လျှော့စားတတ်သူ၊ အညောင်းအချပ်မများစေဘဲ လမ်းလျှောက် သွားလာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုစသည် လုံလောက်စွာပြု၍ ဣရိယာပုတ် လေးပါးမျှမျှတတ နေတတ်သူသည် သက်တမ်းပြည့် ကျန်းမာသက်ရှည် ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၆၃၅-ခုနှစ်၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊ ပဌမချားဘုရင်လက်ထက်တွင် ရှေ့ရှင်ယာနယ်၊ ဝင်နင်တန်မြို့၌ အသက် ၁၅၂-နှစ်အထိ အသက်ရှည်သည့် သောမတ်ပါးဆိုသူ အဖိုးကြီးတစ်ဦးရှိခဲ့ဖူးပေသည်။ ငယ်စဉ်က လယ်သမားအဖြစ် ပင်ပန်းကြီးစွာ အလုပ်လုပ်ပြီး အသက်မွေးခဲ့ရသူ ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်မင်းဆက်ပေါင်း ကိုးဆက်မှီသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ အသက် ၁၂၀-ရောက်မှ နောက်ဆုံးအကြိမ် အိမ်ထောင်ပြုခဲ့ရာ ၁၂-နှစ်ပေါင်းသင်းခဲ့ရသေးသည်။ လော့အရန်ဒယ်ဆိုသူ စစ်ဗိုလ်ကြီးက လွန်စွာအသက်ရှည်သော သောမတ်ပါးကို ပဌမချားဘုရင်ထံ ပြလိုသဖြင့် ခေါ်ဆောင်သွားခဲ့သည်။ ရှင်ဘုရင်ထံရောက်သောအခါ အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းလောက်အောင် အသက်ရှည်သည်ကို သံတော်ဦးတင် အကြောင်းအကျိုးပြောပြရာ ဘုရင်ကြီးက လွန်စွာသဘောကျသဖြင့် စားကောင်းသောက်ဖွယ်တို့ဖြင့် ပြုစုပေးခဲ့သည်။

သောမတ်ပါးသည် ဘုရင်ကြီး၏ အပြုအစုကောင်းမှုကြောင့် အစားကြူးကာ နန်းတော်သို့ရောက်၍ အသက် ၁၅၂-နှစ်တွင် ကွယ်လွန်ခဲ့ရပေသည်။ သောမတ်ပါးကွယ်လွန်ပြီးနောက်က သူ၏ရပ်အလောင်းကို သမားတော်ကြီး ဒေါက်တာဟာဗေး စစ်ဆေးကြည့်ရှုရာ သက်ကြီးရောဂါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများမှာ ပြောင်းလဲမှုလုံးဝမရှိကြောင်း တွေ့ရပေသည်။ အိုသောရောဂါကြောင့်၊ သက်တမ်းကုန်သောကြောင့် သေရခြင်းမဟုတ်ဘဲ စားနေကျအတိုင်းအတာထက် ပိုလွန်၍ စားသုံးမှုကြောင့်၊ အစာလွန်ကျူးမှုကြောင့် သေဆုံးခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရပေသည်။ သူ့ဘာသာသူ သူ၏မူဟာဗေးသောက်နေထိုင်မှုပုံစံအတိုင်း မှန်မှန်စားသောက်နေထိုင်သွားမည်ဆိုပါက ထိုမျှမက အသက်ရှည်နိုင်သေးသည်ဟု ဆိုပေသည်။ ဝေဿန္တရာဇာတ်တော်၌ လာရှိသော

စူကောပုဏ္ဏားသည်လည်း အစာလွန်ကဲမှုကြောင့် သေဆုံးရသည်က  
အသိများကြပေသည်။ သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ = သတ္တဝ  
မှန်သမျှ အာဟာရအပေါ်မှာ မှီတည်အသက်ရှည်နေရသည်ဆိုသော်လည်း  
လိုအပ်သည်ထက် ပိုလွန်၍ စားသုံးပါက အသက်တိုစေတတ်သည်က  
လည်း သတိပြုသင့်ပေသည်။ “မမျှတလျှင်ဘေး၊ မျှတလျှင်ဆေး”  
ဖြစ်တတ်သော သဘောကိုလည်း မမေ့သင့်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်  
တော်မြတ်ဘုရားက အစားအစာ စားသုံးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ “ဘောဇေ  
မတ္တညူတာ = အစားအစာ စားသုံးရာ၌ (မျှတသည့် အတိုင်းအတာ  
သင့်လျော်လျောက်ပတ်သည့်အတိုင်းအတာ) လိုအပ်သည့် အတိုင်းအတာ  
ကို သိရမည်” ဟု ဟောကြားညွှန်ပြဆုံးမတော်မူခဲ့ပေသည်။

ရဟန်းတော်တို့အား ညစာစားသုံးခြင်းမှ  
ရှောင်ကြဉ်ကြရန် ဟောကြားဆုံးမတော်မူခြင်း  
(ကိဇ္ဇာဂိရိသုတ္တန်)

အနာမရှိသေးခင် ကြိုတင်၍ ဆေးတင်ခြင်း မပြုသကဲ့သို့လည်း  
ကောင်း၊ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ တည်ထောင်စတွင် အလုပ်ရုံ၌ အလုပ်လုပ်ရန်  
ဝင်ရောက်လာကြမည့် ဝန်ထမ်းအလုပ်သမားများ ဝင်ရောက်လာမှုကို  
ဟန့်တားရာရောက်သည့် ကြောက်စေ၊ လန့်စေမည့် တင်းကြပ်သည့်  
စည်းကမ်းဥပဒေများ ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားခြင်း မပြုသကဲ့သို့  
လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်လည်း သာသနာတော်  
တည်ထောင်စတွင် တင်းကြပ်သည့် ဝိနည်းစည်းကမ်းဥပဒေများကို  
ကြိုတင်သတ်မှတ် ပြဋ္ဌာန်းထားခြင်း မပြုခဲ့ချေ။ အမှုကိစ္စပေါ်ပေါက်

လာမှသာ ပေါ်ပေါက်လာသော အမှုကိစ္စ အကြောင်းအရာအားလျော်စွာ  
“ယောပနဘိက္ခု ဝိကာလေ ခါဒနိယံဝါ ဘောဇနိယံဝါ ခါဒေယျဝါ  
ဘုဇ္ဇေယျဝါ ပါစိတ္တိယံ” စသည်ဖြင့် ကန့်သတ်တားမြစ်သည့် ဝိနည်း  
စည်းကမ်းဥပဒေများ ထားပေးတော်မူခဲ့ပေသည်။ ရှေးဦးစွာ ညင်ညင်  
သာသာ သဘောတရားရေး ပညာပေးဟောပြော၍ ဖြစ်သင့်သည့်  
လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်လာအောင် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးတော်မူသည်။  
မရသည့်အဆုံးတွင်မှ ဥပဒေသတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းတော်မူသည်။

ဘုရားပွင့်တော်မူစ သာသနာတည်ဦးစတွင် “ယော ပနဘိက္ခု  
ဝိကာလေ ခါဒနိယံဝါ ဘောဇနိယံဝါ ခါဒေယျဝါ ဘုဇ္ဇေယျဝါ  
ပါစိတ္တိယံ” စသည်သိက္ခာပုဒ်ဝိနည်းစည်းကမ်းများ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်း  
ထားခြင်းမရှိသေးသောကြောင့် စားမှုသောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အချို့  
ရဟန်းတော်တို့သည် တစ်နေ့တစ်ထပ် (တစ်ကြိမ်) စားကြသည်။ တချို့  
ရဟန်းတော်တို့သည် တစ်နေ့နှစ်ထပ် (နှစ်ကြိမ်) စားကြသည်။ တချို့  
ရဟန်းတော်တို့သည် တစ်နေ့သုံးထပ် (သုံးကြိမ်) စားကြသည်။ မိမိတို့  
သဘောကျနှစ်သက်သလို စားသောက်သုံးဆောင်ကြသည်။

### ကိဋ္ဌာဂိရိသုတ္တန်

အခါတပါး၌ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် များစွာသော ရဟန်း  
သံဃာတို့နှင့်တကွ ကာသိတိုင်း၌ ဒေသစာရီလှည့်လည်တော်မူ၏။ ထိုသို့  
လှည့်လည်တော်မူစဉ်အခါ အတူပါလာသော ရဟန်းတို့အား ဗုဒ္ဓရှင်  
တော်မြတ်ဘုရားက ...



“ရဟန်းတို့ ငါသည် ညဉ့်စာစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍သာလျှင် စား၏။ ရဟန်းတို့ ညဉ့်စာစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍သာလျှင် စားသော ငါသည် အနာမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ လျင်မြန်စွာ ထနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အားရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစွာ နေခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ကောင်းစွာသိ၏။ ရဟန်းတို့ သင်တို့လည်း ညဉ့်အခါ၌ စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍သာလျှင် စားကြကုန်လော့။ ရဟန်းတို့ သင်တို့လည်း ညဉ့်အခါ၌ စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍သာလျှင် စားကြကုန်သည်ရှိသော် သင်တို့လည်း အနာမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ လျင်မြန်စွာ ထနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အားရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစွာနေခြင်းကို လည်းကောင်း ကောင်းစွာသိကြကုန်လတ္တံ့” ဟု မိန့်တော်မူ၏။

ထိုအခါ ရဟန်းတော်တို့က မြတ်စွာဘုရားအား “အရှင်ဘုရား ကောင်းပါပြီ” ဟု ပြန်ကြားလျှောက်ထားကြကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ကာသိတိုင်း၌ အစဉ်အတိုင်း ဒေသစာရီ လှည့်လည်တော်မူရာ “ကီဇ္ဇာဂိရီ” မည်သော ကာသိတိုင်း၏ နိဂုံးရွာကြီးသို့ ရောက်တော်မူ၏။ ထို “ကီဇ္ဇာဂိရီ” နိဂုံးရွာကြီး၌ပင် သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။

ထိုအခါ “အဿဇိပုနဗ္ဗသုက” အမည်ရှိကုန်သော ရဟန်းတို့သည် ကီဇ္ဇာဂိရီရွာကျောင်း၌ကျောင်းနေ (ရွာခံ) ရဟန်းတို့ ဖြစ်ကြကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားနှင့်အတူ ဒေသစာရီ လှည့်လည်ရာ၌ လိုက်ပါလာကြသော များစွာသော ရဟန်းတို့သည် အဿဇိပုနဗ္ဗသုကရဟန်းတို့ ရှိရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်ကြကုန်၍ အဿဇိပုနဗ္ဗသုကရဟန်းတို့အား ..

“ငါ့ရှင်တို့ မြတ်စွာဘုရားနှင့်ရဟန်းသံဃာတို့သည် ညဉ့်စာစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍သာလျှင် စားကြကုန်၏။ ငါ့ရှင်တို့ ညစာစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍သာလျှင် စားကြကုန်သော မြတ်စွာဘုရားနှင့် ရဟန်းသံဃာတို့သည် အနာမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ လျင်မြန်စွာ ထနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အားရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစွာနေခြင်းကိုလည်းကောင်း ကောင်းစွာသိရှိကြကုန်၏။ ငါ့ရှင်တို့ သင်တို့လည်း ညဉ့်စာစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍သာလျှင် စားကြကုန်သည်ရှိသော် သင်တို့လည်း အနာမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ လျင်မြန်စွာ ထနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အားရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစွာနေခြင်းကိုလည်းကောင်း ကောင်းစွာ သိရှိကြကုန်လတ္တံ့” ဟု ပြောဆိုကြကုန်၏။

ဤသို့ ပြောဆိုသောအခါ အဿဇိပုနဗ္ဗသုကရဟန်းတော်တို့သည် ဒေသစာရီလှည့်လည်ရာတွင် မြတ်စွာဘုရားနှင့်အတူတကွ လိုက်ပါလာကြသည့် မြတ်စွာဘုရားထံမှ ရောက်လာကြသော ထိုရဟန်းတော်တို့အား ဤသို့ ပြန်လည်ပြောဆိုကြကုန်၏။

“ငါ့ရှင်တို့ ငါတို့သည် ညချမ်းအခါ၌လည်းကောင်း၊ နံနက်စောစောအခါ၌လည်းကောင်း၊ နေ့အခါ မွန်းလွဲအခါ၌လည်းကောင်း (တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်သုံးခါ) စားကြသော ငါတို့သည် အနာမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ လျင်မြန်စွာထနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အားရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစွာနေခြင်းကိုလည်းကောင်း ကောင်းစွာသိရှိကြကုန်၏။ ငါတို့သည် ယခုရရှိနေသော လက်ငင်းအကျိုးကို စွန့်လွှတ်၍





နောင်မှ ရရှိမည့်အကျိုးကို အဘယ်ကြောင့် လိုက်ရပါကုန်အံ့နည်း။  
 ငါတို့သည် ညဉ့်အခါ၌လည်းကောင်း၊ နံနက်စောစောအခါ၌လည်း  
 ကောင်း၊ နေ့အခါ မွန်းလွဲအခါ၌လည်းကောင်း (တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်  
 သုံးခါ) စားနေကြအတိုင်းပင် စားကြကုန်အံ့” ဟု ပြန်လည် ပြောဆို  
 ကြကုန်၏။

ဒေသစာရီလှည့်လည်ရာတွင် မြတ်စွာဘုရားနှင့်အတူ လိုက်ပါလာ  
 ကြပြီး မြတ်စွာဘုရားထံမှ ရောက်လာကြသော ရဟန်းတို့သည် ကီဇ္ဇာ  
 ဂီရိရွာကျောင်းနေ အဿဇိပုနဗ္ဗသုကရဟန်းတော်တို့အား သိနားလည်  
 အောင် ပြောဆိုခြင်းငှာ မတတ်နိုင်။ ပြောဆို၍မရ။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာ  
 ဘုရားထံ ပြန်လာကြပြီး ရိသေစွာ သင့်လျော်ရာ၌ ထိုင်ကာ မြတ်စွာ  
 ဘုရားအား လက်အုပ်ချီလျက် ...

“မှန်လှပါမြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်တို့သည် အဿဇိပုနဗ္ဗ  
 သုက ရဟန်းတို့ထံ ချဉ်းကပ်၍ အဿဇိပုနဗ္ဗသုကရဟန်းတို့ကို ‘ငါ့ရှင်  
 တို့ မြတ်စွာဘုရားနှင့်ရဟန်းသံဃာတို့သည် ညဉ့်စာစားခြင်းကို ရှောင်  
 ကြဉ်၍သာ စားကြကုန်၏။ ငါ့ရှင်တို့ ညဉ့်စာစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်  
 ၍သာ စားကြကုန်သော မြတ်စွာဘုရားနှင့် ရဟန်းသံဃာတို့သည်  
 အနာမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်း  
 ကောင်း၊ လျင်မြန်စွာ ထနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အားရှိသည့်အဖြစ်  
 ကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစွာနေခြင်းကိုလည်းကောင်း သိကြကုန်၏။  
 ငါ့ရှင်တို့ သင်တို့လည်း ညဉ့်စာစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍သာ စားပါက  
 သင်တို့လည်း အနာမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲမရှိသည့်  
 အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ လျင်မြန်စွာထနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အားရှိ  
 သည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစွာနေခြင်းကိုလည်းကောင်း  
 သိကြရကုန်လတ္တံ့’ ဟု ပြောဆိုကြပါကုန်၏။ မှန်လှပါ အရှင်ဘုရား

တပည့်တော်တို့က ဤသို့ ပြောဆိုသည့်အခါ အဿဇီပုနဗ္ဗသုကရဟန်းတို့ တပည့်တော်တို့ကို 'ငါ့ရှင်တို့ ငါတို့သည် ညချမ်းအခါ၌လည်းကောင်း၊ နံနက်စောစောအခါ၌လည်းကောင်း၊ နေ့အခါ မွန်းလွဲအခါ၌လည်းကောင်း စားကြကုန်သော ငါတို့သည် အနာမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ လျင်မြန်စွာထနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အားရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစွာနေခြင်းကိုလည်းကောင်း ကောင်းစွာသိကြပါကုန်၏။ ငါတို့သည် ယခုရရှိနေသော လက်ငင်းအကျိုးကို စွန့်လွှတ်၍ နောင်မှ ရရှိမည့်အကျိုးကို အဘယ်ကြောင့် လိုက်ရပါကုန်အံ့နည်း။ ငါတို့သည် ညချမ်းအခါ၌လည်းကောင်း၊ နံနက်စောစော၌လည်းကောင်း၊ နေ့အခါ နေ့လွဲအခါ၌လည်းကောင်း စားကြကုန်အံ့' ဟု ပြောဆိုကြပါကုန်၏။ အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့သည် အဿဇီပုနဗ္ဗသုကရဟန်းတို့ကို သိနားလည်စေခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်သောကြောင့် ဤအကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ကြားကြပါကုန်၏" ဟု လျှောက်ထားကြကုန်၏။

ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ရဟန်းတစ်ပါးအား ခေါ်တော်မူ၍ အဿဇီပုနဗ္ဗသုကရဟန်းတို့ကို "မြတ်စွာဘုရား ခေါ်တော်မူ၏" ဟု ငါဘုရား၏စကားဖြင့် ခေါ်ဆောင်လာရန် မိန့်တော်မူ၏။ ထိုရဟန်းသည် "အရှင်ဘုရား ကောင်းပါပြီ" ဟု ပြန်ကြားလျှောက်ထား၍ အဿဇီပုနဗ္ဗသုကရဟန်းတို့ထံ သွားပြီး မြတ်စွာဘုရား ခေါ်တော်မူကြောင်း ပြောကြားလေ၏။ အဿဇီပုနဗ္ဗသုကရဟန်းတို့ကလည်း "ငါ့ရှင်ကောင်းပါပြီ" ဟု ထိုရဟန်းအား ပြန်ကြား၍ မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ကြကုန်၏။ ရှိသေစွာ ရှိခိုး၍ သင့်လျော်ရာ၌ လက်အုပ်ချီလျက် ထိုင်နေကြကုန်၏။



မြတ်စွာဘုရားသည် သင့်လျော်ရာ၌ ထိုင်လျက် လက်အုပ်ချီနေကြသော အဿဇိပုနဗ္ဗသုကရဟန်းတို့အား “ရဟန်းတို့ များစွာသော ရဟန်းတို့သည် သင်တို့ထံသို့ ချဉ်းကပ်၍ ‘ငါ့ရှင်တို့ မြတ်စွာဘုရားနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် ညဉ့်စာစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍သာလျှင် စားကြကုန်၏။ ငါ့ရှင်တို့ ညဉ့်စာစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍သာလျှင် စားကြကုန်သော မြတ်စွာဘုရားနှင့်ရဟန်းသံဃာတို့သည် အနာမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ လျင်မြန်စွာ ထနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အားရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစွာနေရခြင်းကိုလည်းကောင်း ကောင်းစွာသိကြကုန်၏။ ငါ့ရှင်တို့ သင်တို့လည်း ညဉ့်စာစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍သာလျှင် စားကြကုန်လော့။ ညဉ့်စာစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍သာလျှင် စားကြကုန်သည် ရှိသော် သင်တို့လည်း အနာမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ လျင်မြန်စွာ ထနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ခွန်အားရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစွာနေရခြင်းကိုလည်းကောင်း ကောင်းစွာသိကြရကုန်လတ္တံ့’ ဟု ပြောကြကုန်သည် မဟုတ်လော့။ ရဟန်းတို့ ဤသို့ ပြောသည့်အခါ သင်တို့က ထိုရဟန်းတို့ကို ‘ငါ့ရှင်တို့ ငါတို့သည် ညချမ်းအခါ၌လည်းကောင်း၊ နံနက်စောစောအခါ၌လည်းကောင်း၊ နေ့အခါ နေလွဲအခါ၌လည်းကောင်း စားကြကုန်သော ငါတို့သည် အနာမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ လျင်မြန်စွာထနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အားရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစွာနေရခြင်းကိုလည်းကောင်း ကောင်းစွာသိကြကုန်၏။ ငါတို့သည် ယခုရရှိနေသော လက်ငင်းအကျိုးကို စွန့်လွှတ်၍ နောင်မှရရှိမည့်အကျိုးကို အဘယ်

ကြောင့် လိုက်ရပါကုန်အံ့နည်း။ ငါတို့သည် ညချမ်းအခါ၌လည်းကောင်း၊ နံနက်စောစော၌လည်းကောင်း၊ နေ့အခါ နေလွဲအခါ၌လည်းကောင်း စားကြကုန်အံ့ ဟု ဤသို့ ပြောဆိုကြသည်မဟုတ်လော” ဟု မိန့်တော်မူ၏။ ထိုအခါ အဿဇိပုနဗ္ဗသုကရဟန်းတို့က “အရှင်ဘုရား မှန်ပါ၏” ဟု ဝန်ခံစကား လျှောက်ကြားကြကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် အဿဇိပုနဗ္ဗသုကရဟန်းတို့ကို တရားဆက်လက်ဟောကြားတော်မူ၏။

ရဟန်းတို့ ယုံကြည်ခြင်းရှိသော ဆရာအဆုံးအမ၌ သက်ဝင်၍ ကျင့်နေသော တပည့်သာဝကအား ဆရာအဆုံးအမသည် ကြီးပွားစည်ပင်၏။ အခြေခိုင်ခံ့၏။ ရဟန်းတို့ ယုံကြည်ခြင်းရှိသော ဆရာအဆုံးအမ၌ သက်ဝင်၍ ကျင့်နေသော တပည့်သာဝကအား “စတုရင်္ဂဝီရိယဖြင့် ရအပ်၊ ရောက်အပ်သော အရဟတ္တဖိုလ်သို့ မရောက်သေးသမျှ ဝီရိယ၏ လျှော့ပါးခြင်းသည် မဖြစ်လတ္တံ့” ဟူသော ဤသဘောသည် ဖြစ်၏။ ရဟန်းတို့ ယုံကြည်ခြင်းရှိသော ဆရာအဆုံးအမ၌ သက်ဝင်၍ ကျင့်သောတပည့်အား “မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် အရဟတ္တဖိုလ်လည်းကောင်း၊ ဥပါဒါန်အကြွင်းရှိသော အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဤနှစ်ပါးသော အကျိုးတို့တွင် တစ်ပါးပါးသောအကျိုးသည် ဧကန်ဖြစ်ရမည်” ဟု ဟောတော်မူ၏။ ထိုအဿဇိပုနဗ္ဗသုကရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရား၏စကားကို နှစ်ခြိုက်ဝမ်းမြောက်ကြကုန်၏။ ညဉ့်စာစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ကြကုန်၏။

\* \* အဟံ ခေါ် ဘိက္ခုဝေ အညတြေဝ ရတ္တိဘောဇနော ဘုဉ္ဇာမိ။  
အညတြ ခေါ် ပနာဟံ ဘိက္ခုဝေ ရတ္တိဘောဇနော ဘုဉ္ဇမာဇနော  
အပ္ပါဗာဓတဉ္စ သဉ္ဇာနာမိ အပ္ပါတင်္ဂတဉ္စ လဟုဋ္ဌာနဉ္စ ဗလဉ္စ ဖာသု  
ဝိဟာရဉ္စ။ တုမေ ဟိ ဘိက္ခုဝေ အညတြေဝ ရတ္တိဘောဇနော ဘုဉ္ဇထ။

အညတြခေါပန ဘိက္ခဝေ တုမေပိ ရတ္တိဘောဇနော ဘုဉ္ဇမာနာ  
အပ္ပိဗာဓတဉ္ဇသဉ္ဇာ နိဿထ အပ္ပိတကံတဉ္ဇ လဟုဋ္ဌာနဉ္ဇ ဗလဉ္ဇ  
ဖာသုဝိဟာရဉ္ဇ။

\* \* ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့။ အဟံ ခေါ = ငါသည်။ ရတ္တိဘောဇနော =  
ညစာစားခြင်းကို။ အညတြေ = ရှောင်ကြဉ်၍သာလျှင်။ ဘုဉ္ဇာမိ =  
စား၏။ ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့။ အဟံခေါပန = ငါသည်။  
ရတ္တိဘောဇနော = ညစာစားခြင်းကို။ အညတြ = ရှောင်ကြဉ်၍။ ဘုဉ္ဇမာနော  
= စားသည်ရှိသော်။ အပ္ပိဗာဓတဉ္ဇ = အနာမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်း  
ကောင်း။ အပ္ပိတကံတဉ္ဇ = ဆင်းရဲမရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း။  
လဟုဋ္ဌာနဉ္ဇ = လျင်မြန်စွာထနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း။ ဗလဉ္ဇ =  
အားရှိသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း။ ဖာသုဝိဟာရဉ္ဇ = ချမ်းသာစွာ  
နေခြင်းကိုလည်းကောင်း။ သဉ္ဇာနာမိ = သိ၏။ ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့။  
တုမေပိ = သင်တို့သည်လည်း။ ရတ္တိဘောဇနော = ညစာစားခြင်းကို။  
အညတြေ = ရှောင်ကြဉ်၍သာလျှင်။ ဘုဉ္ဇထ = စားကြကုန်လော့။  
ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့။ တုမေပိ = သင်တို့သည်လည်း။ ရတ္တိဘောဇနော  
= ညစာစားခြင်းကို။ အညတြ = ရှောင်ကြဉ်၍။ တုဉ္ဇမာနာ =  
စားကြကုန်သည်ရှိသော်။ အပ္ပိဗာဓတဉ္ဇ = အနာမရှိသည့်အဖြစ်ကို  
လည်းကောင်း။ အပ္ပိတကံတဉ္ဇ = ဆင်းရဲမရှိသည့်အဖြစ်ကို  
လည်းကောင်း။ လဟုဋ္ဌာနဉ္ဇ = လျင်မြန်စွာထနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း။  
ဗလဉ္ဇ = အားရှိခြင်းကိုလည်းကောင်း။ ဖာသုဝိဟာရဉ္ဇ =  
ချမ်းသာစွာနေခြင်းကိုလည်းကောင်း။ သဉ္ဇာနိဿထ = သိကြကုန်  
လတ္တံ့။

(အကျယ်သိလိုပါက ကိဋ္ဌာဂိရိသုတ်၊ ဘိက္ခုဝဂ်၊ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ  
တွင် ကြည့်နိုင်၏။)

ညဉ့်စာရှောင်ကြဉ်က ရနိုင်သည့်အကျိုးငါးမျိုး

- \* \* ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာ၊ ရဖို့ရာ၊ ညစာရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၁။ အနာလွတ်ကင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ မယွင်းရမည်သာ။
- ၂။ ဆင်းရဲလွတ်ကင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ မယွင်းရမည်သာ။
- ၃။ လျင်စွာချက်ချင်း၊ ထနိုင်ခြင်း၊ မယွင်းရမည်သာ။
- ၄။ အင်အားရှိခြင်း၊ ကြံ့ခိုင်ခြင်း၊ မယွင်းရမည်သာ။
- ၅။ ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်သင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ မယွင်းရမည်သာ။
- \* \* ညဉ့်စာရှောင်ရှား၊ ပြုသူအား၊ ရငြားကျိုးငါးဖြာ။
- \* \* ရဟန်းတို့အား၊ မြတ်ဘုရား၊ ဟောကြားခဲ့သည်သာ။

\* \* \*

ရဟန်းတော်တို့အား တစ်နေ့တစ်ထပ်သာ  
စားသုံးကြရန် ဟောကြားတော်မူခြင်း  
(ဘဒ္ဒါလိသုတ္တန်)

အခါတပါး၌ သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည်မှန် ဇေတဝန်ရွှေကျောင်း၌ ကိန်းအောင်မွေ့လျော်စံနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် အနီးအပါး၌ ခစားနေကြသော ရဟန်းတော်တို့အား “ရဟန်းတို့” ဟု ခေါ်တော်မူ၏။ ရဟန်းတော်တို့ကလည်း “အရှင်ဘုရား” ဟူ၍ ခွန်းတုန်စကား ပြန်ကြားလျှောက်ထားကြကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ရဟန်းတော်တို့အား ဤသို့ မိန့်တော်မူ၏။



“ရဟန်းတို့ ငါသည် တစ်ထပ်တည်းသော အစာကို စား၏။  
 ရဟန်းတို့ ငါသည် တစ်ထပ်တည်းသော အစာကို စားခြင်းကြောင့်  
 အနာကင်းသော အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲကင်းသော အဖြစ်ကို  
 လည်းကောင်း၊ လျင်မြန်စွာထနိုင်သော အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊  
 အားရှိသည့် အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစွာ နေခြင်းကိုလည်း  
 ကောင်း သိရ၏။ ရဟန်းတို့ သင်တို့လည်း (တစ်နေ့တစ်ကြိမ်) တစ်ထပ်  
 တည်းသော အစာကို စားကြကုန်လော့။ ရဟန်းတို့ သင်တို့လည်း  
 တစ်ထပ်တည်းသော အစာကို စားကြကုန်သည်ရှိသော် အနာကင်းသော  
 အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲကင်းသော အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊  
 လျင်မြန်စွာထနိုင်သည့် အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ အားရှိသည့် အဖြစ်ကို  
 လည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစွာ နေခြင်းရှိသည့် အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း  
 သိကြကုန်လတ္တံ့” ဟု မိန့်တော်မူ၏။

ဤသို့ မိန့်တော်မူသောအခါ အရှင်ဘဒ္ဒါလိက မြတ်စွာဘုရား  
 အား ...

“အရှင်ဘုရား တစ်ထပ်တည်းသော အစာကို စားခြင်းငှာ တပည့်  
 တော် မစွမ်းနိုင်ပါ။ အရှင်ဘုရား တစ်ထပ်တည်းသော အစာ စားခြင်းကို  
 စားရသည်ရှိသော် တပည့်တော်အား တွေးတောယုံမှားမှု ဖြစ်ရာပါ၏။  
 နှလုံးမသာမှု ဖြစ်ရာပါ၏။”

“ဘဒ္ဒါလိ ထိုသို့ဖြစ်မှု သင်သည် ဖိတ်ထားရာအရပ်တို့၌ တစိတ်  
 တဝက်ကိုစားပြီး ကျန်တစိတ်တဝက်ကို ဆောင်ယူ၍သော်လည်း  
 စားရာ၏။ ဘဒ္ဒါလိ ဤသို့ စားသော်လည်း တစ်ထပ်တည်းသော အစာကို  
 စားခြင်းသာ ဖြစ်၍ မျှတလတ္တံ့”



“အရှင်ဘုရား ဤသို့ စားခြင်းငှာလည်း တပည့်တော် မစွမ်းနိုင်ပါ။ အရှင်ဘုရား ဤသို့ စားသော်လည်း တပည့်တော်အား တွေးတောယုံမှား မှု ဖြစ်ရာပါ၏။ နှလုံးမသာမှု ဖြစ်ရာပါ၏”

အရှင်ဘဒ္ဒါလိသည် မြတ်စွာဘုရားက တစ်နေ့တစ်ထပ် (တစ်ကြိမ်) သာ စားသုံးရန် မိန့်ကြားတော်မူသည်ကို အမျိုးမျိုး ငြင်းဆန်၏။ သုံးလပတ်လုံး မြတ်စွာဘုရားနှင့်လုံးဝ အတွေ့မခံတော့ဘဲ ရှောင်နေ၏။ မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်၌ သိက္ခာကို မဖြည့်ကျင့်သူ တို့ကဲ့သို့ ဖြစ်နေ၏။ ထိုအခါ များစွာသောရဟန်းတို့သည် “သင်္ကန်းကိစ္စပြီးဆုံး၍ သုံးလလွန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ဒေသစာရီ ကြွချီတော်မူလတ္တံ့” ဟု နှလုံးသွင်း၍ မြတ်စွာဘုရား၏ သင်္ကန်းကိစ္စကို ပြုနေကြကုန်၏။ အရှင်ဘဒ္ဒါလိသည် သင်္ကန်းကိစ္စ ဆောင်ရွက်နေကြသော ရဟန်းတော်တို့ ရှိရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်၍ ထိုရဟန်းတို့နှင့် တကွ ထိုင်နေ၏။ သင်္ကန်းကိစ္စ ဆောင်ရွက်နေကြသော ရဟန်းတော်တို့က အရှင်ဘဒ္ဒါလိအား ...

“ငါ့ရှင်ဘဒ္ဒါလိ မြတ်စွာဘုရား၏အကျိုးငှာ သင်္ကန်းကိစ္စပြုပြီး၍ သုံးလလွန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ဒေသစာရီကြွချီတော်မူလိမ့်မည်။ ငါ့ရှင်ဘဒ္ဒါလိ ငါတို့ တိုက်တွန်းပါ၏။ တစ်နေ့တစ်ထပ် (တစ်ကြိမ်) သာ စားသုံးခြင်းကို မလိုက်နာသည့် သင်၏အပြစ်ကို ကောင်းစွာနှလုံးသွင်းလော့။ နောင်သောအခါမှ သင့်အား အခက်ကြုံခြင်း မဖြစ်ပါစေလင့်” ဟု ပြောဆိုကြကုန်၏။

အရှင်ဘဒ္ဒါလိသည် “ငါ့ရှင်တို့ ကောင်းပါပြီ” ဟု ထိုရဟန်းတို့အား ပြန်ကြား၍ မြတ်စွာဘုရားရှိတော်မူရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်၏။ မြတ်စွာဘုရားထံမှောက် ရောက်သောအခါ ရိုသေစွာ ရှိခိုးလျက်





သင့်လျော်ရာ၌ ထိုင်နေပြီး မြတ်စွာဘုရားကို ရိုသေစွာ လက်အုပ်ချီလျက် ...

“အရှင်ဘုရား မိုက်သည့်အလျောက်၊ တွေဝေသည့်အလျောက်၊ မလိမ္မာသည့်အလျောက် တပည့်တော်အား အပြစ်သည် လွှမ်းမိုးလျက် ရှိပါ၏။ မြတ်စွာဘုရားသိက္ခာပုဒ် ပညတ်တော်မူသောအခါ ရဟန်းသံဃာအပေါင်းသည် သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်နေပါလျက် တပည့်တော်သည်ကား အားမထုတ်နိုင်ခြင်းကို လျှောက်ထားခဲ့မိပါ၏။ အရှင်ဘုရား မြတ်စွာဘုရားသည် တပည့်တော်၏အပြစ်ကို နောင်အခါ စောင့်စည်းခြင်းအကျိုးငှာ အပြစ်အားဖြင့် သည်းခံတော်မူပါဘုရား” ဟု ဝန်ချတောင်းပန်စကား လျှောက်ကြား၏။

အရှင်ဘဒ္ဒါလိ မိမိ၏အမှားအတွက် မြတ်စွာဘုရားအား ဝန်ချတောင်းပန်စကား လျှောက်ကြားသောအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် အရှင်ဘဒ္ဒါလိအား သဒ္ဓါခွန်အား တိုးပွားကြံ့ခိုင်စေခြင်းငှာလည်းကောင်း၊ တွေဝေမှုကင်းစေခြင်းငှာလည်းကောင်း၊ များစွာသော တရားစကားတို့ကို ဟောကြားတော်မူ၏။ အရှင်ဘဒ္ဒါလိသည် မြတ်စွာဘုရား၏ တရားစကားတော်များကို လွန်စွာနှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်း ဖြစ်လေ၏။ ထိုအခါမှစ၍ “တစ်နေ့တစ်ထပ်သာ စားသုံးခြင်း” ကိုလည်း လိုက်နာကျင့်သုံးလေတော့၏။

\* \* အဟံ ခေါ် ဘိက္ခုဝေ ဧကာသနဘောဇနံ ဘုဉ္ဇာမိ၊ ဧကာသနဘောဇနံ ခေါ် အဟံ ဘိက္ခုဝေ ဘုဉ္ဇမာနော အပ္ပါဗာဓတဉ္ဇ သဉ္ဇာနာမိ အပ္ပါတင်္ဂတဉ္ဇ လဟုဋ္ဌာနဉ္ဇ ဗလဉ္ဇ ဖာသုဝိဟာရဉ္ဇ။ ဧထတုမေပိ ဘိက္ခုဝေ ဧကာသနဘောဇနံ တဉ္ဇထ၊ ဧကာသနဘောဇနံ ခေါ် ဘိက္ခုဝေ

တုမေပိ ဘုဇ္ဇမာနာ အပ္ပါဗာဓတဉ္စ သဉ္စာနိဿထ အပ္ပါတင်္ဂတဉ္စ  
လဟုဋ္ဌာနဉ္စ ဗလဉ္စ ဖာသုဝိဟာရဉ္စာတိ။

(ဘဒ္ဒါလိသုတ်၊ ဘိက္ခုဝဂ်၊ မဇ္ဈိမပဏ္ဍာသပါဠိ)

\* \* ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့။ အဟံ = ငါဘုရားသည်။ ခေါ = စင်စစ်။ ဧကာသနဘောဇနံ = တစ်ထပ်တည်းသောအစာကို (ဝါ) တစ်ချိန်တည်းသောနံနက်ကာလ၌ ဘောဇဉ်အဟာရ သုံးဆောင်ခြင်းကို။ ဘုဉ္စာမိ = သုံးဆောင်တော်မူ၏။ ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့။ အဟံ = ငါဘုရားသည်။ ဧကာသနဘောဇနံ = တစ်ထပ်တည်းသောအစာကို (ဝါ) တစ်ချိန်တည်းသော နံနက်ကာလ၌ ဘောဇဉ်အဟာရသုံးဆောင်ခြင်းကို။ ဘုဉ္စမာနော = သုံးဆောင်သည်ရှိသော်။ အပ္ပါဗာဓတဉ္စ = အနာကင်းသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း။ အပ္ပါတင်္ဂတဉ္စ = ဆင်းရဲကင်းသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း။ လဟုဋ္ဌာနဉ္စ = လျင်မြန်စွာထနိုင်သည်ကိုလည်းကောင်း။ ဗလဉ္စ = ခွန်အားရှိသည်ကိုလည်းကောင်း။ ဖာသုဝိဟာရဉ္စ = ချမ်းသာစွာနေရခြင်းကိုလည်းကောင်း။ သဉ္စာနာမိ = သိတော်မူ၏။ ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့။ ဧထ = လာကြကုန်။ တုမေပိ = သင်တို့သည်လည်း။ ဧကာသနဘောဇနံ = တစ်ထပ်တည်းသောအစာကို (ဝါ) တစ်ချိန်တည်းသောနံနက်ပိုင်းကာလ၌ ဘောဇဉ်အဟာရ သုံးဆောင်ခြင်းကို။ ဘုဉ္စထ = သုံးဆောင်ကြကုန်လော့။ ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့။ တုမေပိ = သင်တို့သည်လည်း။ ဧကာသနဘောဇနံ = တစ်ထပ်တည်းသောအစာကို (ဝါ) တစ်ချိန်တည်းသော နံနက်ကာလ၌ ဘောဇဉ်အဟာရသုံးဆောင်ခြင်းကို။ ဘုဉ္စမာနာ = သုံးဆောင်ကြကုန်သည်ရှိသော်။ အပ္ပါဗာဓတဉ္စ = အနာကင်းသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း။

အပွါတင်္ကံတဉ္စ = ဆင်းရဲကင်းသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း။  
လဟုဋ္ဌာနဉ္စ = လျင်မြန်စွာ ထကြွနိုင်သည်ကိုလည်းကောင်း။ ဗလဉ္စ  
= ခွန်အားရှိသည်ကိုလည်းကောင်း။ ဖာသုဝိဟာရဉ္စ = ချမ်းသာစွာ  
နေခြင်းကိုလည်းကောင်း။ သဉ္စာနိဿထာတိ = သိကြကုန်လတ္တံ့  
ဟူသော။ ဧတံ = ဤစကားကို။ အဝေါစ = မိန့်တော်မူ၏။

(အကျယ်သိလိုပကါ ဘဒ္ဒါလိသုတ္တန်၊ ဘိက္ခုဝဂ်၊ မဇ္ဈိမပဏ္ဍာသ  
မှာ ကြည့်ပါ။)

**တစ်နေ့တစ်ထပ်စားက ရရှိနိုင်သည့်အကျိုးငါးပါး**

- \* \* ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာ၊ ရဖို့ရာ၊ စားပါတစ်ထပ်သာ။
- ၁။ အနာလွတ်ကင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ မယွင်းရမည်သာ။
- ၂။ ဆင်းရဲလွတ်ကင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ မယွင်းရမည်သာ။
- ၃။ လျင်စွာချက်ချင်း၊ ထနိုင်ခြင်း၊ မယွင်းရမည်သာ။
- ၄။ အင်အားရှိခြင်း၊ ကြံ့ခိုင်ခြင်း၊ မယွင်းရမည်သာ။
- ၅။ ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်သင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ မယွင်းရမည်သာ။
- \* \* တစ်နေ့တစ်ထပ်စား၊ ထိုသူအား၊ ရငြားကျိုးငါးဖြာ။
- \* \* ရဟန်းတို့အား၊ မြတ်ဘုရား၊ ဟောကြားခဲ့သည်သာ။

\* \* \*

ညစာမစားခြင်း၊ တစ်ထပ်သာစားခြင်း၏  
အကျိုးကိုသိမြင်လာခြင်း  
(လဇ္ဈင်္ဂိကောပမသုတ္တန်)



အခါတပါး၌ သုံးလောကထွတ်ထား မြတ်စွာဘုရားသည် အင်္ဂုတ္တရာပတိုင်း၊ အာပဏနိဂုံး၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရား နံနက်အခါ၌ သင်္ကန်းကို ပြင်ဝတ်၍ သပိတ်သင်္ကန်း တို့ကို ယူဆောင်ကာ အာပဏနိဂုံးသို့ ဆွမ်းခံကြွတော်မူ၏။ ဆွမ်းခံရာမှ ပြန်ရောက်၍ ဆွမ်းကိစ္စပြီးသောအခါ တောအုပ်တစ်ခုသို့ ဝင်ရောက်၍ သစ်ပင်တစ်ပင်ရင်း၌ နေ့သန့်စင်နေတော်မူ၏။

အရှင်ဥဒါယီသည်လည်း နံနက်အခါ၌ သင်္ကန်းကို ပြင်ဝတ်၍ သပိတ်သင်္ကန်းတို့ကို ယူဆောင်ကာ အာပဏနိဂုံးသို့ ဆွမ်းခံကြွတော် မူ၏။ ဆွမ်းခံရာမှ ပြန်၍ ဆွမ်းကိစ္စပြီးသောအခါ ထိုတောအုပ်သို့ ဝင်၍ နေ့သန့်စင်တော်မူ၏။ နေ့သန့်စင်ပြီး ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ သီတင်းသုံးနေစဉ် အရှင်ဥဒါယီအား “မြတ်စွာဘုရားသည် ငါတို့၏ များစွာသော ဆင်းရဲ ဒုက္ခတို့ကို ပယ်ဖျောက်တတ်ပါပေ၏။ များစွာသော ချမ်းသာသုခတို့ကို ရရှိတိုးပွားအောင် ရှေးရှုဆောင်တတ်ပါပေ၏။ များစွာသော မကောင်းမှု အကုသိုလ်တို့ကို ပယ်ဖျောက်တတ်ပါပေ၏။ များစွာသော ကောင်းမှု ကုသိုလ်တို့ကို ရရှိတိုးပွားအောင် ရှေးရှုဆောင်တတ်ပါပေ၏” ဟု စိတ်အကြံဖြစ်ပေါ်လာ၏။

အရှင်ဥဒါယီသည် မိမိ၏စိတ်အကြံကို မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားလိုသဖြင့် ညချမ်းအခါ ကိန်းအောင်ရာမှ ထ၍ မြတ်စွာ ဘုရား ရှိတော်မူရာသို့ ချဉ်းကပ်၏။ ရိုသေစွာ ရှိခိုးပြီး သင့်လျော်ရာ၌ ထိုင်နေ၏။ ထို့နောက် မြတ်စွာဘုရားအား လက်အုပ်ချီ၍ ...



“အရှင်ဘုရား ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ် ချဉ်းကပ်ကိန်းအောင်နေသော တပည့်တော်အား ‘မြတ်စွာဘုရားသည် ငါတို့၏ များစွာသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ပယ်ဖျောက်တတ်ပါပေ၏။ များစွာသော ချမ်းသာသုခတို့ကို ရရှိတိုးပွားအောင် ရှေးရှုဆောင်တတ်ပါပေ၏။ များစွာသော မကောင်းအကုသိုလ်တို့ကို ပယ်ဖျောက်တတ်ပါပေ၏။ များစွာသော ကောင်းကုသိုလ်တို့ကို ရရှိတိုးပွားအောင် ရှေးရှုဆောင်တတ်ပါပေ၏’ ဟု ဤသို့သော စိတ်အကြံဖြစ်ပေါ်လာပါ၏။ အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့သည် ရှေးအခါက ညဉ့်အခါ၌လည်းကောင်း၊ နံနက်အခါ၌လည်းကောင်း၊ နေ့လွဲအခါ၌လည်းကောင်း စားကြပါ၏။

အရှင်ဘုရား မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတို့ကို ‘ရဟန်းတို့ သင်တို့သည် နေ့လွဲသောအခါ၌ စားခြင်းကို ပယ်စွန့်ကြကုန်လော့’ ဟု မိန့်တော်မူခဲ့စဉ်က ‘သဒ္ဓါတရားရှိသော သူကြွယ်တို့သည် နေ့လွဲအခါ၌ မွန်မြတ်သော ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်တို့ကို ငါတို့အား ပေးလှူကုန်၏။ ထိုခဲဖွယ်ဘောဇဉ်တို့ကိုလည်း ငါတို့အား ပယ်ရမည်၊ စွန့်လွှတ်ရမည်’ ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူ၏ဟု တပည့်တော်အား စိတ်ပြောင်းလဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ခဲ့ရပါ၏။ အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့သည် မြတ်စွာဘုရား၌ ချစ်ခြင်း၊ ရိုသေခြင်း၊ ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်းတို့ကို ကောင်းစွာ ထောက်မြော်၍ ထိုနေ့ နေ့လွဲအခါ၌ စားခြင်းကို ပယ်စွန့်ကြပါကုန်၏။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့သည် ညဉ့်အခါ၌လည်း စားကြပါကုန်၏။ နံနက်အခါ၌လည်း စားကြပါကုန်၏။ အရှင်ဘုရား မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတို့ကို ‘ရဟန်းတို့ သင်တို့သည် ညဉ့်အခါ၌ စားခြင်းကို ပယ်စွန့်ကြကုန်လော့’ ဟု မိန့်တော်မူခဲ့စဉ်က ‘ငါတို့၏ ဤနှစ်ထပ်သော

အစာတို့တွင်သာ လွန်မြတ်သည်ဟု ဆိုရသော ညဉ့်စာကိုလည်း ငါတို့အား ပယ်ရမည်' ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူ၏။ ထိုလွန်မြတ်သော ညဉ့်စာကိုလည်း ငါတို့အား ပယ်စွန့်ရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူ၏ဟု တပည့်တော်အား စိတ်ပြောင်းလဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ခဲ့ရပါ၏။

အရှင်ဘုရား ရှေးကဖြစ်ဖူးသည်မှာ တစ်ယောက်သောယောက်ျားသည် နေ့အခါ၌ ဟင်းလျာကိုရ၍ 'ဤဟင်းလျာကို ထားကြကုန်လော့။ ညချမ်းအခါ၌ ငါတို့အားလုံး တစုတရုံးတည်း စားကြကုန်အံ့' ဟု ဆိုပါ၏။ အရှင်ဘုရား အထူးပြုပြင်ထားသော ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်တို့သည် ညဉ့်အခါ၌သာ အားလုံးစုံလင်၏။ နေ့အခါ၌ကား အနည်းငယ်သာ ဖြစ်ပါကုန်၏။ အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့သည် မြတ်စွာဘုရား၌ ချစ်ခြင်း၊ ရိုသေခြင်း၊ ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်းတို့ကို ကောင်းစွာ ထောက်မြှော်ကြ၍ ညဉ့်အခါ၌ စားခြင်းကိုလည်း ပယ်စွန့်ခဲ့ကြပါကုန်၏။

အရှင်ဘုရား ရှေးကဖြစ်ဖူးသည်မှာ ရဟန်းတို့သည် ညဉ့်မှောင်မိုက်၌ ဆွမ်းခံလှည့်လည်ကြသည့်အခါ တစ်ခါတစ်ရံ အညစ်အကြေးစွန့်ရာသို့လည်း ဝင်မိကြကုန်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ရွံ့ညွှန်တွင်းသို့လည်း ကျကြကုန်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆူးရှိသော တွင်းကိုလည်း နင်းမိကြကုန်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ အိပ်နေသော နွားမကိုလည်း တက်နင်းမိကြကုန်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ခိုးခဲ့ပြီးသော သူခိုး၊ မခိုးရသေးသော သူခိုးတို့နှင့်လည်း တွေ့ဆုံမိကြကုန်၏။ မာတုဂါမက ရဟန်းတော်ကို မေထုန်အကျင့်ဖြင့် ဖိတ်ခြင်း၊ မေထုန်ကျင့်ရန် ပြောဆိုခြင်းလည်း ရှိပါ၏။

အရှင်ဘုရား ရှေးကဖြစ်ဖူးသည်မှာ တပည့်တော်သည် ညဉ့်မှောင်မိုက်၌ ဆွမ်းခံလှည့်လည်စဉ် အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်များ ဆေးကြောနေသော



မိန်းမတစ်ယောက်က လျှပ်စီးလက်သောအခိုက် တပည့်တော်ကို မြင်၍  
 'အမယ်လေး၊ ကိုယ်ကျိုးနဲပါပေါ့။ ဘီလူးကြီးပါတကား' ဟု လက်  
 အော်ပါ၏။ တပည့်တော်က 'နှမ ငါသည် ဘီလူးမဟုတ်ပါ။ ဆွမ်း  
 ရုပ်နေသော ရဟန်းပါ' ဟု ပြောဆိုခဲ့ပါ၏။ ထိုမိန်းမက 'ရဟန်းအား  
 မိဘမရှိယောင်တကား၊ ရဟန်း ထက်လှစွာသော ဓားငယ်ဖြင့် သင်၏  
 ဝမ်းမိုက်ကို ထိုးဖောက်ခြင်းက မြတ်ပါသေး၏။ ညဉ့်မှောင်မိုက်၌  
 ဝမ်းဟူသောအကြောင်းကြောင့် ဆွမ်းခံလှည့်လည်ခြင်းသည် မမြတ်သည်  
 သာတည်း' ဟု ထိုမိန်းမက ဆိုပါ၏။

အရှင်ဘုရား ထိုအကြောင်းများကို ပြန်ပြောင်းအောက်မေ့မိသော  
 တပည့်တော်အား 'မြတ်စွာဘုရားသည် ငါတို့၏ များစွာသော ဆင်းရဲ  
 ဒုက္ခတို့ကို ပယ်ရှားတော်မူတတ်ပါပေ၏။ ငါတို့၏ များစွာသော ချမ်းသာ  
 သုခတို့ကို ရရှိတိုးပွားအောင် ရှေးရှုဆောင်တတ်ပါပေ၏။ ငါတို့၏  
 များစွာသော မကောင်းမှုအကုသိုလ်တို့ကို ပယ်ရှားတတ်ပါပေ၏။  
 ငါတို့၏ များစွာသော ကောင်းမှုကုသိုလ်တို့ကို ရရှိတိုးပွားအောင် ရှေးရှု  
 ဆောင်တတ်ပါပေ၏' ဟူ၍ ဤသို့သော စိတ်အကြံဖြစ်ပါ၏ဟု  
 လျှောက်၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက ..

“ဥဒါယီ ဤသို့သာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ အချို့ အချည်းနှီးသော  
 ယောက်ျားတို့ကို 'ဤအရာ ပယ်ကြကုန်လော့' ဟု ဆိုသည်ရှိသော်  
 ထိုရဟန်းတို့က 'ဤနည်းနည်းပါးပါးကလေးမှာ အဘယ်ပြောပလောက်  
 သနည်း။ ဤရဟန်းသည် ခေါင်းပါးခြင်း၌ ကြောင့်ကြစိုက်လွန်းသည်  
 ဟု ဆိုကြ၏။ ထိုရဟန်းတို့သည် ထိုအရာကိုလည်း မစွန့်ကြ။ ငါဘုရား  
 ၌ လည်းကောင်း၊ သိက္ခာသုံးပါးကို လိုလားသော ရဟန်းတို့၌ လည်း  
 ကောင်း၊ မကျေနပ်မှု ဖြစ်ကြကုန်၏။ ဥဒါယီ၊ ထိုအချည်းနှီးသော

ယောက်ျားတို့အား ထိုနည်းနည်းပါးပါးကလေးသည်ပင် အားကြီးသော အနှောင်အဖွဲ့၊ မြဲမြံသော အနှောင်အဖွဲ့၊ ခိုင်ခံ့သော အနှောင်အဖွဲ့၊ မဆွေးမြေ့သော အနှောင်အဖွဲ့ ဖြစ်၏။ ကြီးစွာသော သစ်သားတောက်လည်း ဖြစ်နေ၏။

ဥဒါယီ၊ ဥပမာအားဖြင့် ဘီလုံးငှက်ငယ်သည် နွယ်ပုတ်အနှောင်အဖွဲ့ဖြင့် ဖွဲ့မိပါက ထိုအရပ်မှာပင်လျှင် ညှင်းဆဲခံရခြင်းသို့လည်းကောင်း၊ အဖမ်းခံရခြင်းသို့လည်းကောင်း၊ သေဆုံးခြင်းသို့လည်းကောင်း ရောက်ရာ၏။ ဥဒါယီ၊ အနှောင်အဖွဲ့ ခံရသဖြင့် ထိုအရပ်မှာပင် ထိုဘီလုံးငှက်ငယ်၏ ညှင်းဆဲခံရခြင်း၊ အဖမ်းခံရခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းသို့ ရောက်စေသော နွယ်ပုတ်အနှောင်အဖွဲ့သည် ထိုဘီလုံးငှက်ငယ်အတွက် အားမရှိသော အနှောင်အဖွဲ့၊ အားနည်းသော အနှောင်အဖွဲ့၊ ဆွေးမြေ့သော အနှောင်အဖွဲ့၊ အနှစ်မရှိသော အနှောင်အဖွဲ့ဟု ဆိုပါက ထိုပြောဆိုချက်သည် ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါမလား” ဟု မေးတော်မူ၏။

ထိုအခါ ဥဒါယီက ...

“အရှင်ဘုရား မဖြစ်နိုင်ပါ။ အရှင်ဘုရား အနှောင်အဖွဲ့ခံရသဖြင့် ထိုအရပ်မှာပင် ထိုဘီလုံးငှက်၏ ညှင်းဆဲခံရခြင်း၊ အဖမ်းခံရခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းသို့ ရောက်စေသော နွယ်ပုတ်အနှောင်အဖွဲ့သည် ထိုဘီလုံးငှက်ငယ်အတွက် အားကြီးသော အနှောင်အဖွဲ့၊ မြဲမြံသောအနှောင်အဖွဲ့၊ ခိုင်ခံ့သောအနှောင်အဖွဲ့၊ မဆွေးမြေ့သောအနှောင်အဖွဲ့ ဖြစ်၏။ ကြီးစွာသော သစ်သားတောက်လည်း ဖြစ်ပါ၏” ဟု လျှောက်၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက ...

“ဥဒါယီ၊ ဤအတူသာလျှင် ဤသာသနာတော်၌ အချို့သော၊ အချည်းနှီးသောယောက်ျားတို့ကို ဤအရာကို စွန့်ကြဲလို့ ငါကဆိုသည်





ရှိသော် ဤနည်းနည်းပါးပါးကလေးမှာ အဘယ်ပြောပလောက်သနည်း။ ဤရဟန်းသည် ခေါင်းပါးခြင်း၌ ကြောင့်ကြစိုက်လွန်းသည်ဟု ဆိုကြကုန်၏။ ထိုရဟန်းတို့သည် ထိုအရာကို မစွန့်ကြကုန်။ ငါဘုရား၌လည်းကောင်း၊ သိက္ခာသုံးပါးကို လိုလားသော ရဟန်းတို့၌လည်းကောင်း မကျေနပ်မှု ဖြစ်ကြကုန်၏။ ဥဒါယီ၊ ထိုအချည်းနှီးသောယောက်ျားတို့အား ထိုနည်းနည်းပါးပါးလေးသည် (မကောင်းမှုအကုသိုလ်ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားစေကြောင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားစေကြောင်း) အားကြီးသောအနှောင်အဖွဲ့၊ မြဲမြံသောအနှောင်အဖွဲ့၊ ခိုင်ခံ့သောအနှောင်အဖွဲ့၊ မဆွေးမြေ့သောအနှောင်အဖွဲ့ ဖြစ်၏။ ကြီးစွာသော သစ်သားတောက်လည်း ဖြစ်၏” ဟု မိန့်တော်မူ၏။

(အကျယ်ကြည့်လိုပါက လဠာကိကောပမသုတ်၊ ဘိက္ခုဝဂ်၊ မဇ္ဈိမပဏ္ဍာသ)

\* \* \*

**သတိယှဉ်၍ ဆင်ခြင်ရန်**

အထူးသတိပြု ဆင်ခြင်စဉ်စားသင့်သည်မှာ ညဉ့်စာစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် တစ်နေ့တစ်ထပ်သာ စားသုံးရန် ဟောကြားညွှန်ပြဆုံးမတော်မူခြင်းသည် ရဟန်းတော်တို့အား အဓိကဦးတည်ရည်ရွယ်၍ ဟောကြားတော်မူခြင်းကြောင့် ရဟန်းသာမဏေများနှင့် ပို၍ သက်ဆိုင်သည်။ သင့်လျော်သည်ဟု ယူဆင့်ပေသည်။ သာသနာ့ဝန်ထမ်းရှင်ရဟန်းများနှင့် ဃာရာဝါသ သမ္မာဓဟု ကိစ္စများမြှောင် လူ့ဘောင်နေသူ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အခြေအနေခြင်း မတူညီကြပေ။ ဘဝရပ်တည်မှု အခြေခံ တည်ဆောက်ပုံအနေအထား များစွာကွာခြားကြပေသည်။

ရှေးလူကြီးသူမများက “အဆင်ယူလျှင် ချည်တူမှ” ဟူ၍ ဆိုလေ့ ရှိကြပေသည်။ ထိုစကား၏ ဆိုလိုသည့်အဓိပ္ပါယ်မှာ ယခုခေတ်သုံးနေ ကြသည့် အထည်ယက်လုပ်သည့် စက်ယန္တရားများ မပေါ်သေးခင် ရှေးယခင်ကာလက အင်္ကျီ၊ လုံချည်၊ ခြုံစောင် စသည် အဝတ်အထည် များကို ယက်ယက်ကန်းဖြင့် ယက်လုပ်လေ့ရှိကြသည်။ ယခုလည်း အချို့နေရာများတွင် ရှိနေကြသေးသည်။ ထိုလက်ယက်ကန်းဖြင့် အဝတ်အထည်များကို အရွယ်အမျိုးမျိုး အဆင်အမျိုးမျိုး ယက်လုပ်တတ် ကြသည်။

သူတစ်ပါးတို့မှာရှိသည့် အဆင်ကောင်းသော အဝတ်အထည်များ ကို မြင်ရသည့်အခါ အဆင်ကောင်းသည့် ထိုအဝတ်အထည်မျိုး ကိုယ်တိုင်ယက်လုပ်၍ ရယူဝတ်ဆင်လိုတတ်ကြသည်။ ထိုအဆင်မျိုး ရအောင် ပုံစံမှီးနည်းယူ၍ ယက်လုပ်လိုပါက မိမိယက်လုပ်မည့် ချည်မျှင်၊ ချည်လုံးသည် မိမိသဘောကျသည့် အဝတ်အထည်၏ ချည်မျှင်၊ ချည်လုံးနှင့် အတူအပါး၊ အကြီးအသေး၊ အကြမ်းအနု၊ အရောင်အဆင်း၊ ချည်အတန်းအစား အရင်းခံအခြေအနေချင်း တူမှသာ မိမိလိုချင်သော အဆင်မျိုးရအောင် ယက်လုပ်၍ ဖြစ်နိုင်၊ ရနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရှင်ရဟန်းတို့သည် စာသင်၊ စာချ၊ တရားဟော၊ တရားပြ = ဂန္ထရုတဝန်နှင့် သမထဝိပဿနာတရား ကျင့်ပွား အားထုတ်မှု = ဝိပဿနာရုတဝန်ဟူသော သာသနာ့တဝန်ကို ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်နေပါက သာသနာတော်ကို ကြည်ညိုနေ ကြသော လူဒါယကာ၊ ဒါယိကာမ အများတို့က စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေး၊ ကျန်းမာရေး ဟု ဆိုအပ်သော အရေးကိစ္စလေးမျိုးအတွက်



လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည့် ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို လျှာဒါန်းထောက်ပံ့ကြသည်။ ဘဝရပ်တည်နိုင်ရေး ပစ္စည်းလေးပါးအတွက် အလွယ်တကူ ရရှိပြည့်စုံနိုင်ကြသည်။ နဖူးကချွေး ခြေမကျလောက်အောင် အားစိုက်ခွန်စိုက် အထူးပင်ပန်းကြီးစွာ အားအင်ကုန်ခန်း မောပန်းလောက်အောင် အလုပ်လုပ်စရာမလို။ အထူးပင်ပန်း အားအင်ကုန်ခမ်းစရာမရှိ။ ထို့ကြောင့် သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရှင်ရဟန်းတို့အတွက် တစ်နေ့တစ်ထပ်စားရုံမျှဖြင့် (တစ်ချိန်တည်းသော နံနက်ကာလ၌ ဘောဇဉ်အာဟာရ သုံးဆောင်ရုံမျှဖြင့်) ရေလုံလောက်စွာ ဖြည့်စွက်သောက်သုံးနေလျှင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာရေးအတွက် မျှတလုံလောက်နိုင်သည်ဟု မှတ်ယူနိုင်ပေသည်။

တစ်နေ့တစ်ထပ်စားသုံးခြင်းအပြင် လိုအပ်ပါက၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု ဖြစ်လာပါက သုံးဆောင်ရန် စတုမဓုနှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်တို့ကိုလည်း ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့ပေသည်။ တစ်နေ့အတွက် ထမင်းစသည် အဖတ်, အခဲ, အမာ အစားအစာဘောဇဉ်အာဟာရတို့ကို တစ်ထပ် (တစ်ကြိမ်) သာ စားသုံးပြီး ကျန်အချိန်များမှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ပါက စတုမဓု (သို့မဟုတ်) ဘုရားရှင်ခွင့်ပြုထားသည့် ဖျော်ရည်တစ်မျိုးမျိုးကို သောက်သုံးနေလျှင် ကျန်းမာရေးအတွက် မျှတလုံလောက်သည်ဟု မှတ်ယူသင့်ပေသည်။ ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်ကာလက အရှင်မဟာကဿပ၊ အရှင်အာနန္ဒာ၊ အရှင်ဗာကုလ စသော တစ်နေ့တစ်ထပ်သာ စားသုံးတော်မူကြသည့် အရှင်မြတ်တို့သည် ကျန်းမာမျှတ အသက်ရှည်တော်မူကြသည်။ အရှင်မဟာကဿပသည် သက်တော် (၁၂၀) ကျော်၏။ အရှင်အာနန္ဒာသည်လည်း သက်တော် (၁၂၀)ကျော်၏။ အရှင်ဗာကုလမထေရ်မှာမူ သက်တော် (၁၆၀)ပင် ကျော်သည်ဟု မှတ်သားရပေသည်။

လူပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်

အိမ်၌နေသူ လူပုဂ္ဂိုလ်များမှာမူ သာသနာ့ဝန်ထမ်းရှင်ရဟန်းများနှင့် ဘဝရပ်တည်မှုအရင်းခံ အခြေအနေချင်း မတူညီကြပေ။ သာသနာ့ဝန်ထမ်းရှင်ရဟန်းတို့မှာ အဓိကတာဝန်အနေဖြင့် ဂန္ထဝိပဿနာ ဓုရနှစ်ဖြာသာရှိသော်လည်း အိမ်၌နေသူ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်ကား ဃရာဝါသ၊ သမ္မာဓဟု၊ ကိစ္စများမြှောင်၊ လူတို့ဘောင် ဆိုသည့်အတိုင်း ကိစ္စတာဝန်တွေ များပြားလှပေသည်။ စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ သာသနာရေး၊ ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး စသည် အရေးကိစ္စတွေ များလှသည်။ ဘဝရပ်တည်မှုအဆင်ပြေနိုင်ရေးအတွက် နပူးကချွေး ခြေမကျအောင်၊ အားအင်ကုန်ခန်းမောပန်းအောင် ပင်ပန်းကြီးစွာ အင်အားစိုက်ထုတ်အလုပ်လုပ်ကြရသည်။

ထို့ကြောင့် ကုန်ခန်းသွားသော အားအင်များကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းရာ၌ သာသနာ့ဝန်ထမ်းရှင်ရဟန်းတို့ထက် ပို၍လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ ရှင်ရဟန်းတို့အတွက် တစ်နေ့တစ်ထပ်စာသည် မျှတလုံလောက်နိုင်သော်လည်း ပင်ပန်းကြီးစွာ အင်အားစိုက်ထုတ် အလုပ်လုပ်ကြရသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အထူးသဖြင့် အလုပ်ကြမ်းသမားများအတွက် မျှတလုံလောက်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ အလုပ်ကြမ်း မလုပ်ကြရသည့် သာမန်လူပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် တစ်နေ့နှစ်ထပ် (နှစ်ကြိမ်)စားသုံးခြင်းသည် မျှတလုံလောက်နိုင်ဖို့ ရှိပေသည်။ ပင်ပန်းကြီးစွာ အလုပ်လုပ်ကြရသော အလုပ်ကြမ်းသမားများမှာမူ တစ်နေ့သုံးထပ် (သုံးကြိမ်) စားသုံးရန် လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။



အစားအစာကို စားနိုင်တိုင်း ကောင်းသည်ဟု မယူဆအပ်ပေ။ လိုအပ်သော အတိုင်းအတာအရ မျှတမှသာ ကျန်းမာသုခ ရရှိနိုင်ပေသည်။ “မျှတလျှင် ဆေး၊ မမျှတလျှင် ဘေး” ဟူသော ဆိုရိုးစကား ရှိပေသည်။ အစားအစာကို များများစားနိုင်ခြင်း၊ မစားနိုင်ခြင်းသည် အလေ့အကျင့်အရလည်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ဘုရားရှင်လက်ထက်တော် ကာလမှ ယနေ့ကာလအထိ အထူးထင်ရှား လူသိများသော ပသေနဒီ ကောသလမင်းကြီးသည် ပွဲတော်တစ်ကြိမ်တည်လျှင် ဆန်တစ်စိတ် (နို့ဆီဘူး ၃၂-လုံး)ချက် အကုန်စားနိုင်သည်ဟု ဆိုပေသည်။ အစား များခြင်းကြောင့် အစာစားပြီးတိုင်း မအီမသာ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ရ သည်ဟု ဆိုပေသည်။ မြတ်စွာဘုရားက တစ်ခါစားလျှင် ထမင်းလုတ် အရေအတွက်အများဆုံး မည်မျှစားနိုင်သည်ကို ရေတွက်မှတ်သား၍ နောက်ဆုံးထမင်းလုတ်ကို ချန်ထားစေပြီး ထိုထမင်းလုတ်တွင် ပါဝင် သည့် ထမင်းလုံးအရေအတွက်ဖြင့် ပွဲတော်ချက်သောအခါ ဆန်လုံးတို့ ကို နှုတ်ပယ်၊ လျှော့ချက်စေ၏။ ပွဲတော်တည်သောအခါတိုင်း ထမင်း တစ်လုတ်နှုန်း လျှော့စားစေရာ နောက်ဆုံးတွင် တစ်ကြိမ်လျှင် နို့ဆီဘူး ၂-လုံးချက်ဖြင့် မျှတကျေနပ်နိုင်သည့်အဖြစ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါး သွက်လက် ကျန်းမာသုခ အကောင်းဆုံးအဖြစ် ရရှိသွားကြောင်း မှတ်သားရပေသည်။

တစ်နေ့ ထမင်းတစ်နပ်စားသူ၊ နှစ်နပ်စားသူ၊ သုံးနပ်စားသူ မည်သူမဆို ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး အစာစားသုံးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဘေးဥပဒ် မဖြစ်စေရအောင် စားသောက်သုံးဆောင်နည်းများကို ဤစာအုပ်၏ အခန်း (၃)တွင် ဖော်ပြထားပေသည်။ အစားအစာ စားသုံးသည့်အခါ တိုင်း ဂရုနဲ့အမူသောဟိစ္စံ = ကြေခဲသောအစာကို စားလိုသမျှ၏

ထက်ဝက်သာ စားသုံးရမည်။ လဟူနံနာတိကိတ္တိယာ = ကြေကျက်  
လွယ်သော အစားအစာပင် ဖြစ်စေကာမူ အလွန်ဝအောင် မစားရာ  
ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အလွံသုက္ခံဝါ ဘုဉ္ဇန္တော = စိုသောအစာကို စားသုံး  
ရာ၌ဖြစ်စေ၊ ခြောက်သွေ့သောအစာကို စားသုံးရာ၌ဖြစ်စေ။ နဗာဠု  
သုဟိဇောသိယာ = သင့်လျော်သည်ထက် ပိုလွန်အောင်၊ ဗိုက်တင်း  
အောင် မစားရာ။ ဥနဒရော = စားသောက်ပြီးသောအခါတိုင်း ဗိုက်  
မတင်းဘဲ လျော့နည်းနေစေရမည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စတ္တာရော ပဉ္စ  
အာလောပေ = လေးလုတ်စာ၊ ငါးလုတ်စာတို့ကို။ အဘုတ္တာ = မစား  
ချန်ထား၍။ ဥဒကံပိဝေ = ရေဖြည့်၍ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် မျှတစေ  
ရမည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အစားအစာစားသုံးမှုနှင့် ပတ်သက်၍  
သိကျင့်ဖွယ်ရာများကို ကျမ်းစာများ၌ မှတ်သားသိရှိရပေသည်။ ထိုညွှန်  
ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာစားသုံးကြပါက အစားအစာနှင့်  
ပတ်သက်၍ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်ကင်းရှင်း ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းကို  
ရရှိကြဖို့ ရှိပေသည်။

ထို့ပြင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ အစဉ်အလာအရ ခုနစ်ရက်တစ်ကြိမ်၊  
သီတင်းတစ်ပါတ်တစ်ခါ၊ လပြည့်၊ လကွယ်၊ ရှစ်ရက် ဥပုသ်နေ့  
ရောက်တိုင်း ရှစ်ပါးသီလ ဥပုသ်ဆောက်တည် ကျင့်သုံးခြင်းသည်လည်း  
ကုသိုလ်တရား ရရှိတိုးပွားစေရုံမျှသာမက ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်  
ရေးအတွက်ပါ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။  
အစာချက်စက် = (အစာသစ်အိမ်)ကို ခုနစ်ရက်တစ်ကြိမ် အနားပေး  
ရာ၊ ဖြည့်ဆည်းရာ၊ အားသစ်လောင်းရာလည်း ရောက်သည်ဟု ဆိုနိုင်  
သည်။ ဝသဘမင်းကြီးအား “ရောဂါကင်းဝေး၊ အသက်ရှည်ရေး  
တရား” ဟောကြားရာတွင် ခုနစ်ရက်တစ်ကြိမ် ဥပုသ်နေ့တိုင်း ရှစ်ပါး  
သီလဥပုသ် ဆောက်တည်ခြင်းသည်လည်း တစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်ပေသည်။



ရောဂမူလံ အဇီဏ္ဍတံ = ရောဂါ၏ အခြေအမြစ်သည် အစာ  
 မကြေကျက်ခြင်း၊ ခြေချက်မှု အားနည်းခြင်း၊ အစာခြေစက်=(ပါစက  
 ဝမ်းမီး) မကောင်းခြင်းဟု အာယုဗေဒဆေးကျမ်းတို့က အဆိုရှိကြ  
 ပေသည်။ အစာခြေစက်=(ပါစကဝမ်းမီး)ကောင်း၍ စားသမျှ အစား  
 အစာ ကောင်းစွာကြေကျက်ပါက မျှတကျန်းမာချမ်းသာသုခ ရရှိနိုင်  
 ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အစာခြေစက်=(ပါစကဝမ်းမီး)ကောင်း၍  
 စားသမျှ အစားအစာ ကောင်းစွာကြေကျက်ပါက မျှတကျန်းမာ  
 ချမ်းသာသုခ ရရှိနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အစာခြေစက် = (ပါစက  
 ဝမ်းမီး)အမြဲကောင်းနေစေရန်၊ အားနည်းမသွားစေရန်၊ အလွန်အကဲ  
 စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ လိုအပ်သည့် အတိုင်း  
 အတာကိုသိ၍ အခါခပ်သိမ်းအစာစားတိုင်း လေးလုတ်၊ ငါးလုတ်စာ  
 လျှော့စားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) ထမင်းနပ် လျှော့စား  
 ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခုနစ်ရက်တစ်ကြိမ်ပုံမှန် ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်  
 တည်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အစာချက်စက် = (ပါစကဝမ်းမီး)ကို  
 စောင့်ရှောက်ကြကုန်ရာ၏။ ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ ဟူသော  
 စကားသည် = (ပါစကဝမ်းမီး)ကောင်းခြင်းကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။  
 အစာဖြတ်ခြင်း၊ အစာလျှော့စားခြင်းတို့သည် ပါစကဝမ်းမီးကို မပျက်  
 မစီး အားနည်းမသွားစေရအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းပင်  
 ဖြစ်သည်။

\* \* စတ္တာရော ပဉ္စအာလောပ၊ အဘုတ္တာ ဥဒကံပိဝေ။  
 အလံ ဖာသု ဝိဟာရာယ၊ ပဟိတတ္တဿ ဘိက္ခုနော။  
 (သာရိပုတ္တထေရဂါထာ)

\* \* စတ္တာရော ပဉ္စအာလောပေ = လေးလုတ်, ငါးလုတ်တို့ကို။  
 အဘုတ္တာ = မစားမူ၍။ ဥဒကံ = ရေကို။ ပိဝေ = သောက်ရာ၏။  
 အယံ = ဤလေးလုတ်, ငါးလုတ်သောဆွမ်းကို မစားဘဲ ချန်ထား၍  
 ရေကို သောက်ခြင်းသည်။ ပဟိတတ္တဿ = နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်အပ်  
 သော စိတ်ရှိသော။ ဘိက္ခုနော = ရဟန်းအား။ ဖာသုဝိဟာရာယ =  
 ကိုယ်စိတ်မပန်း, မျှတချမ်းသာစွာ, နေခြင်းငှာ။ အလံ = သင့်လျော်  
 လျောက်ပတ်, ကောင်းမြတ်လှပေ၏။

(လင်္ကာ) ထမင်းစားရာ၊ လေးလုတ်စာ၊ ချန်ကာအမြဲစား။  
 လိုအပ်သမျှ၊ ရေသောက်ကာ၊ မျှတချမ်းသာပွား။

\* \* \*



## အခန်း (၁၄)

### ကျန်းမာရေးအတွက် အိပ်စက်နားနေခြင်း

#### အိပ်စက်ခြင်း

အိပ်စက်ခြင်းသည် စားဝတ်နေရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေး စသည်များအတွက် မျက်စိဖွင့်သည့် အချိန်မှစ၍ တစ်နေ့တာ ကာလပတ်လုံး မနေမနား လှုပ်ရှားနေရသဖြင့် အင်အားကုန်ခန်း နွမ်းလျပင်ပန်းနေသော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ခေတ္တအနားပေးသည့် သဘော၊ ကုန်ခန်းသွားသော ကိုယ်စိတ်စွမ်းအားများကို ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းသည့်သဘော၊ အားဖြည့်သည့်သဘောပင် ဖြစ်သည်။ သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ မည်သည့်အရာကိုမဆို အတိုင်း အတာအရသာ သုံးစွဲပြီး အနားပေးသင့်သည့် အချိန်တွင် အနားပေးရမည်သာ ဖြစ်သည်။ အတိုင်းအတာနှင့် သုံးစွဲခြင်းမဟုတ်ဘဲ မရပ်မနား မိမိစိတ်မှာ လိုလားသည်လောက် တောက်လျောက် သုံးစွဲနေမည်ဆိုပါက သက်တမ်းပြည့် မသုံးရဘဲ ခဏနှင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပေသည်။

စပါးကြိတ်စက်၊ မီးစက်၊ ရေစုတ်စက်၊ မော်တော်ကား  
 အင်ဂျင်စက် စသည် မည်သည့်စက်ပစ္စည်းကိုမဆို အတိုင်းအတာ  
 အကန့်အသတ်မရှိဘဲ သုံးသင့်သည်ထက် ပိုမိုသုံးစွဲမည်၊ အလွန်အကျွံ  
 သုံးစွဲမည်ဆိုပါက (၁၀)နှစ် သုံးစွဲရမည့် စက်ပစ္စည်းသည် ၅-နှစ်  
 သို့မဟုတ် ၃-နှစ်နှင့် ပျက်စီးသွားနိုင်ပေသည်။ ကျွဲ၊ နွား စသည်  
 သက်ရှိသတ္တဝါများကိုလည်း အချိန်အတိုင်းအတာမရှိ ခိုင်းစေမည်။  
 အချိန်အတိုင်းအတာ ရှိသော်လည်း အလွန်အကျွံ ခိုင်းစေမည်၊  
 မနိုင်ဝန်များကို ခိုင်းစေမည်ဆိုပါက သက်တမ်းကုန်အောင်  
 ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အသက်ရှည်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ လူများ  
 မှာလည်း ထိုနည်းသဘောပင် ဖြစ်သည်။ သက်တမ်းပြည့် ကောင်း  
 ကောင်းမွန်မွန် အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်ရေးအတွက် လုံလောက်သော  
 အနားယူအိပ်စက်နားနေမှုပြုပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။

**အချိန်မည်မျှ အိပ်စက်နားနေသင့်သနည်း**

အိပ်စက်နားနေသင့်သည့် အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြား အတိုင်း  
 အတာနှင့် ပတ်သက်၍ အယူအဆအမျိုးမျိုး ရှိနိုင်ပေသည်။ ခေတ်သစ်  
 သိပ္ပံနည်းအရ၊ ပညာရှင်တို့၏ လေ့လာစမ်းသပ်မှု အယူအဆအရ  
 အများအားဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ၂၄-နာရီ ရှိသည်အနက် (၈)နာရီမျှ  
 အိပ်စက်နားနေသင့်သည်ဟု ယူဆသတ်မှတ်ကြသည်ကို တွေ့ရဖူး  
 ပေသည်။ အမေရိကန် သမ္မတကြီးကူးလစ်သည် တစ်နေ့လျှင် (၁၁)နာရီ  
 မျှ အိပ်စက် နားနေလေ့ရှိသည်ဟု ဆိုပေသည်။ အမေရိကန်သမ္မတကြီး  
 ဝီလ်ဆင်သည်လည်း တစ်နေ့လျှင် (၁၂)နာရီမျှ အိပ်စက်နားနေရမှသာ  
 အလုပ်ကောင်းစွာ လုပ်နိုင်သည်ဟု မှတ်သားရဖူးပေသည်။

သမထ + ဝိပဿနာ တရားအလုပ် အားထုတ်နေကြသော (သမာဓိရှိသည့်တရားရှင်) ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်ကား ထိုမျှလောက် အိပ်စက်နားနေရန် လိုအပ်မည် မဟုတ်ပေ။ ပိဋကတ်စာပေများတွင် ပေါ်လွင်ထင်ရှား အသိများသော မဟာသီဝမဟာထေရ်မြတ်ကြီးသည် နှစ်ပေါင်း (၃၀)ကျော် လဲလျောင်းအိပ်စက်ခြင်းမပြုဘဲ သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်းဟု - ဆိုအပ်သော ဣရိယာပုတ်သုံးမျိုးဖြင့်သာ မဟာသတိ ပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားအလုပ် အားထုတ်ရင်း ကိလေသာ ကုန်ခန်း ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်သွားကြောင်း ပြဆိုထားပေသည်။ ငုတ်တုတ်ထိုင် တရားရှုမှတ်ရင်း အိပ်စက်နားနေမှုဖြင့် အားအင် ပြည့်တင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်းလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မည်။

ဤစာရေးသူသည် ကမ္ဘာ့သာသနာပြု ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အထံတော်၌ ၁၃၄၁- ခုနှစ်တွင် ရက်ပေါင်း (၉၀)၊ (၃)လခန့် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားအလုပ် အားထုတ်ခဲ့ဖူးသည်။ တစ်နေ့လျှင် (၂၄)နာရီ ရှိသည်အနက် (၄)နာရီခန့် အိပ်စက်အနားယူခွင့်ပေးပြီး နာရီ (၂၀)လုံးလုံး နံနက် (၃)နာရီ ကျော်ကျော် နိုးသည့်အချိန်မှစ၍ ညဉ့် (၁၁)နာရီနောက်ပိုင်း တရား ရှုမှတ်ရင်း အိပ်ပျော်သွားသည်အထိ မနားမရပ် တရစပ် ရှုမှတ်အားထုတ် ရခြင်း ဖြစ်သည်။ အားထုတ်စတွင် အိပ်ပျက်၍၊ ပင်ပန်း၍ ခံနိုင်ပါ မလား။ ကျန်းမာရေးများ ထိခိုက်သွားလေမည်လားဟု စိုးရိမ်မှု ဖြစ်မိ သည်။ လက်တွေ့အားထုတ်ကြည့်သောအခါ အစတွင် ပင်ပန်း ဆင်းရဲသော်လည်း ရက်အတော်ကြာလာ၍ သတိ၊ သမာဓိအား ရှိလာသဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသည် အထက်ဝိပဿနာဉာဏ်များ ဖြစ်လာသောအခါ ဒုက္ခဝေဒနာများ နည်းပါးကင်းရှင်းလာပြီး စိတ်ကြည်

လင် ရုပ်ရွှင်လန်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မထင်မှတ်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ဆက်လက်၍ ဆထက်ထမ်းပိုး တိုးတက်အားထုတ်လို စိတ်များ၊ စိတ်ဓာတ်ရွှင်လန်းတက်ကြွမှုများ၊ မိမိ၏ကိုယ်တွေ့ သိမြင် ခံစားရမှု များကို မိမိနှင့် ဆက်စပ်သူများအား တစ်ဆင့် ဟောပြောမျှဝေ ပေးလိုသည့်စိတ်များ၊ မျှဝေခံစားလိုသည့် စိတ်များ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ တရားတော်၏ စွမ်းအားသည် အံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်းလှ၏။ “တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီဆိုတာ တစ်နေ့ (၄)နာရီ အိပ်တယ်ဆိုရင် အိပ်စက်နားနေမှုဟာ ကောင်းကောင်းလုံလောက် ပါတယ်” ဟူသော မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ စကားကိုလည်း ကိုယ်တွေ့အရ အထူးပင် သဘောကျလက်ခံမိသည်။ မဟာသီဝ မထေရ်ကြီးကိုလည်း ခန့်မှန်းကြည်ညိုမိသည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် ညဉ့်သုံးယံရှိသည်အနက် နောက်ဆုံးပစ္စိမယံကိုပင် သုံးပိုင်းပိုင်း၍ တစ်ပိုင်း (၂-နာရီခန့်)မျှသာ ကျိန်းစက်နားနေတော်မူသည်ကိုလည်း သတိရကြည်ညိုမိသည်။

\* \* \*

**ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏  
ဗုဒ္ဓကိစ္စငါးပါးနှင့် အိပ်စက်နားနေချိန်**

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားတွင် နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပြုလုပ်မြဲဖြစ်သော ဗုဒ္ဓကိစ္စငါးပါးဟူ၍ ရှိ၏။ ထိုကိစ္စတို့မှာ (၁) နံနက်ပိုင်းတွင် ဆွမ်း



ကိစ္စပြီးသည်အထိ ပြုလုပ်ရသော ပုရောဘတ္တ ကိစ္စ၊ (၂) ဆွမ်းကိစ္စပြီး သည့်နောက် နေ့လယ်ပိုင်းတွင် ပြုလုပ်ရသော ပစ္စာဘတ္တကိစ္စ၊ (၃) ညနေချမ်းနှင့် ညဉ့်ဦးယံတွင် ပြုလုပ်ရသော ပုရိမယာမကိစ္စ၊ (၄) ညဉ့်လယ်ပိုင်းတွင် ပြုလုပ်ရသော မဇ္ဈိမယာမကိစ္စ၊ (၅) ညဉ့်၏ နောက်ဆုံးပိုင်း မိုးသောက်ယံတွင် ပြုလုပ်ရသော ပစ္စိမယာမကိစ္စ ဟူသော ကိစ္စငါးပါးတို့ပင် ဖြစ်သည်။

(၁) ပုရောဘတ္တကိစ္စ

ပုရောဘတ္တကိစ္စဟူသည် နံနက်ပိုင်း ဆွမ်းကိစ္စပြီးသည်အထိ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပြုလုပ်တော်မူသောကိစ္စ ဖြစ်သည်။ ဆောင်ရွက်ပြုလုပ် တော်မူပုံမှာ မြတ်စွာဘုရားသည် နံနက် စောစော (၄)နာရီနောက်ပိုင်း အရုဏ်တက်ချိန်တွင် အလုပ်အကျွေးပုဂ္ဂိုလ်က ဆက်ကပ်သော မျက်နှာသစ်ရေ၊ ဒန်ပူတို့ကို ခံယူပြီး မျက်နှာသစ်တော်မူ၏။ ထို့နောက် ဆွမ်းခံချိန်တိုင်အောင် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ဆွမ်းခံချိန်ရောက်သောသောအခါ သင်္ကန်းကို ကြည်ညိုစဖွယ် သပ္ပာယ်စွာ ပြုပြင်ဝတ်ရုံတော်မူပြီး တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ပါးတည်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ သံဃာတော်များနှင့်တကွ ရွာ၊ နိဂုံး၊ မြို့၊ မင်းနေပြည် များသို့ ကြွတော်မူ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ တန်ခိုးမပြဘဲ ရိုးရိုးကြွတော်မူ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ တန်ခိုးပြာဠိဟာပြပြီး ကြွတော်မူ၏။ ဆွမ်းခံတော်မူ၏။

ဆွမ်းဘုန်းပေးပြီးသောအခါ ဆွမ်းအလှူရှင် ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အလို အကြိုက် စရိုက်ကိုကြည့်ပြီး သင့်လျော်ရာ အနုမောဒနာတရား ဟောကြားတော်မူ၏။ မြတ်စွာဘုရား၏ အနုမောဒနာ တရားတော်ကို ကြားနာကြပြီး တချို့သရဏဂုံတည်ကြ၏။ တချို့ ငါးပါးသီလ

တည်ကြ၏။ တချို့ သောတာပန် ဖြစ်ကြ၏။ တချို့ သကဒါဂါမ် ဖြစ်ကြ၏။ တချို့ အနာဂါမ် ဖြစ်ကြ၏။ တချို့ ရဟန်းပြုပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်ကြ၏။ အနုမောဒနာတရား ဟောကြားပြီးသောအခါ ကျောင်းတော် သို့ ပြန်ကြွတော်မူ၏။

ကျောင်းတော်သို့ ရောက်သောအခါ စည်းဝေးဆောင် အတွင်းရှိ ဘုရားရှင်၏နေရာ ဗုဒ္ဓါသနပလ္လင်၌ ဆွမ်းကိစ္စမပြီးသေးသော ရဟန်းများ၊ ပြန်မရောက်လာသေးသော ရဟန်းများကိုစောင့်ရင်း ခေတ္တ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ရဟန်းတော်များအားလုံး ဆွမ်းကိစ္စပြီးစီး ကြောင်း အလုပ်အကျွေးရဟန်းက လျှောက်ထားသောအခါ ဂန္ဓကုဋီ ကျောင်းတော်သို့ ဝင်တော်မူ၏။ ဤဆောင်ရွက်ချက်သည် (နံနက်ပိုင်း ဆွမ်းကိစ္စပြီးသည်အထိ) ပုရောဘတ္တိကိစ္စ ဆောင်ရွက်တော်မူပုံ ဖြစ်၏။

(၂) ပစ္စာဘတ္တိကိစ္စ

ဆွမ်းကိစ္စပြီးသည့်နောက် နေ့လယ်ပိုင်းတွင် ပြုလုပ်ရသော ပစ္စာ ဘတ္တိကိစ္စကို ဆောင်ရွက်တော်မူပုံမှာ အားလုံးဆွမ်းကိစ္စပြီးကြောင်း အလုပ်အကျွေးရဟန်းတော်က လျှောက်ထား၍ ဂန္ဓကုဋီကျောင်းတော်ကို ဝင်တော်မူသောအခါ ခြေတော်ကိုဆေးပြီး ရပ်တော်မူလျက် ဒုလ္လဘ တရား (ရခဲတရား) ငါးပါး သြဝါဒစကားကို မိန့်ကြားတော်မူ၏။ မိန့်ကြားတော်မူပုံမှာ -

“ရဟန်းတို့...မမေ့မလျော့သော သတိတရားဖြင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာကိစ္စကို ပြီးစီးပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ကြကုန်လော့”

(၁) လောက၌ မြတ်စွာဘုရားရှင်တို့၏ ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်ရာ အချိန် ကာလကို ရခဲ၏။



- (၂) ဗုဒ္ဓသာသနာခေတ်အတွင်း၌ လူအဖြစ်၊ လူဘဝကို ရခဲ့၏။
- (၃) ရတနာသုံးပါး ကံတရားနှင့် ကံ၏အကျိုးတရားကို ယုံကြည်သည့် သဒ္ဓါတရားရှိသူ၏ အဖြစ်ကို ရခဲ့၏။
- (၄) ရှင်ရဟန်းအဖြစ်ကို ရခဲ့၏။
- (၅) မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း သူတော်ကောင်းတရား နာကြား ရသောအဖြစ်ကို ရခဲ့၏။

ဤရခဲ့သောတရားငါးပါးတို့ကို ရရှိနေကြသည့် ယခုလို အချိန်အခါမှာ မမေ့မလျော့ကြနဲ့။ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ပေါက်ရောက်သည့် တိုင်အောင် အားထုတ်ကြ” လို့ ဒုလ္လဘတရား ငါးပါး သြဝါဒစကားကို မိန့်ကြားတော်မူ၏။

ဒုလ္လဘတရားငါးပါး သြဝါဒစကား မိန့်ကြားပြီးသောအခါ တချို့ရဟန်းတော်တို့က တရားတောင်းကြ၏။ မြတ်စွာဘုရားက သူတို့၏ စရိုက်ကိုကြည့်ပြီး စရိုက်နှင့်လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးတော်မူ၏။ ထိုကဲ့သို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးပြီးသောအခါ ရဟန်းတော်တို့သည် တောအရပ်၊ သစ်ပင်အောက်စသည် သင့်လျော်ရာအရပ်သို့ကြွ၍ တရားရှုမှတ် အားထုတ်နေကြ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည်လည်း ဂန္ဓကုဋီကျောင်းတော်သို့ ဝင်ပြီး အလိုရှိပါက လက်ယာနံတောင်းဖြင့် ခေတ္တလဲလျောင်း အနားယူ တော်မူ၏။ ကိုယ်၏ ညောင်းညာပင်ပန်းမှု သက်သာရာရသောအခါ လဲလျောင်းရာမှ ထတော်မူပြီး ဒုတိယပိုင်းအချိန်မှာ သတ္တဝါတို့၏ သဒ္ဓါ စသည် ဣန္ဒြေအနုအရင့်ကို သိနိုင်သော ဣန္ဒြိယပရောပရိယတ္တိဉာဏ်၊ သတ္တဝါတို့၏အလို အကြိုက်စရိုက် စိတ်နေသဘောထားတို့ကို သိနိုင်သော အာသယာနုသယဉာဏ် ဟုဆိုအပ်သော ဉာဏ်နှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ဗုဒ္ဓစက္ခုဖြင့် လောကကိုဖြန့်ပြီး (ကျွတ်သင့်ကျွတ်ထိုက်



သော ဝေနေယျသတ္တဝါတို့ကို) ကြည့်ရှုတော်မူ၏။ ကျွတ်သင့် ကျွတ်ထိုက်သူသည် မိမိထံသို့ ရောက်လာမည်ဆိုပါက အသင့်စောင့်နေ တော်မူ၏။ အဝေးမှာနေပါက မိမိကိုယ်တိုင် တန်ခိုးတော်ဖြင့်ကြွ၍ ဟောကြားဆုံးမတော်မူ၏။

ထို့နောက် တတိယပိုင်းအချိန်တွင် မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံး တော်မူရာ မြို့၊ ရွာ၊ နိဂုံး စသည်၌ နေထိုင်ကြသူ ဆက်စပ်ရာ လူအများ တို့သည် ကောင်းစွာဝတ်ရုံပြင်ဆင်ပြီး ပန်းနံ့သာစသည် လှူဖွယ်များ ယူဆောင်ကာ ဘုရားရှင် သီတင်းသုံးတော်မူရာ ကျောင်းတော်သို့ တရားနာလာကြသည်။ တရားနာ ပရိတ်သတ်တွေလာလို့ စုံလောက် သောအခါ၊ တရားဟောဖို့ အချိန် ကျရောက်သောအခါ မြတ်စွာဘုရား ဓမ္မသဘင် ဆင်ယင်ကျင်းပရာ ဓမ္မာရုံကြီးဆီသို့ ကြွလာပြီး သင့်လျော် သော တရားကို ဟောကြားတော်မူသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဟောကြားပြီး သောအခါ ပရိသတ်ကို ပြန်ကြဖို့ အခွင့်ပေးတော်မူသည်။ လူပရိသတ် များက မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးကန်တော့ပြီး ပြန်သွားကြသည်။ ဤ ဆောင်ရွက်ချက်သည် (ဆွမ်းကိစ္စပြီးသည့်နောက် နေ့လယ်ပိုင်း) ပစ္စာ ဘတ္တကိစ္စ ဆောင်ရွက်တော်မူပုံ ဖြစ်သည်။

(၃) ပုရိမယာမကိစ္စ

ညနေချမ်းနှင့် ညဉ့်ဦးယံတွင် ပြုလုပ်ရသောကိစ္စသည် ပုရိယာမ ကိစ္စ မည်၏။ ပုရိမယာမကိစ္စ ဆောင်ရွက်တော်မူပုံ မှာ နေ့လယ်ပိုင်းတွင် ပြုလုပ်ရသော ပစ္စာဘတ္တကိစ္စ ဆောင်ရွက်ပြီးသည့်နောက် ညနေချမ်း အချိန်တွင် အလိုရှိပါက ရေသုံးသပ် (ရေချိုး) တော်မူ၏။ 'ရေချိုးပြီး သည့်နောက် ဂန္ဓကုဋီပရဝဏ်အတွင်းရှိ တရားပလ္လင်၌ တစ်ပါးတည်း ထိုင်နေတော်မူ၏။ ထိုအခါ ထိုထိုအရပ်မှ ရဟန်းတော်များ လာရောက်



ခစားနေကြ၏။ တချို့က ပြဿနာမေးလျှောက်ကြ၏။ တချို့က ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းကြ၏။ တချို့က တရားဟောရန် လျှောက်ကြ၏။ မြတ်စွာဘုရားက သူတို့၏ အလိုအားလျော်စွာ ပြည့်စုံအောင် ဖြေရှင်း ဟောကြားတော်မူ၏။ ဤဆောင်ရွက်ချက်သည် (ဥနေချမ်းနှင့် ညဉ့်ဦးယံ) ပုရိမယာမကိစ္စ ဆောင်ရွက်တော်မူပုံ ဖြစ်၏။

(၄) မဇ္ဈိမယာမကိစ္စ

ညဉ့်၏ အလယ်ပိုင်းတွင် ပြုလုပ်ရသောကိစ္စသည် မဇ္ဈိမ ယာမကိစ္စ မည်၏။ မဇ္ဈိမယာမကိစ္စ ဆောင်ရွက်ပုံမှာ စက်နာရီအားဖြင့် ညဉ့် (၁၀)နာရီလောက်အထိ ညဉ့်ဦးယံတွင် ပြုလုပ်ရသော ပုရိမယာမကိစ္စ ဆောင်ရွက်ပြီးသည့်နောက် ရဟန်းတော်များ ပြန်သွားကြသောအခါ စကြဝဠာပေါင်း တိုက်တစ်သောင်းမှ နတ်ဗြဟ္မာများ မြတ်စွာဘုရားထံ လာရောက်ပြီး အမျိုးမျိုးသော ပြဿနာတို့ကို မေးမြန်းကြ၏။ ထို မေးခွန်းတို့ကို ဖြေကြားရင်း ညဉ့်သန်းခေါင်ယံကုန်သွား၏။ စက်နာရီ အားဖြင့် ညဉ့်သန်းခေါင်ကျော် (၂)နာရီအချိန်လောက် ရောက်သွား၏။ ဤဆောင်ရွက်ချက်သည် (ညဉ့်အလယ်ပိုင်း) မဇ္ဈိမယာမကိစ္စ ဆောင်ရွက်တော်မူပုံ ဖြစ်သည်။

(၅) ပစ္စိမယာမကိစ္စ

ညဉ့်၏ နောက်ဆုံးပိုင်း မိုးသောက်ယံတွင် ပြုလုပ်ရသောကိစ္စ သည် ပစ္စိမယာမကိစ္စ မည်၏။ ပစ္စိမယာမကိစ္စ ဆောင်ရွက်တော်မူပုံမှာ စက်နာရီအားဖြင့် ညဉ့်သန်းခေါင်ကျော် (၂)နာရီ အချိန်မှစ၍ နောက်ပိုင်းမိုးလင်းချိန်အထိ (၃)နာရီလောက်ကို (၃)ပိုင်း ပိုင်းပြီး

ပြတ်ပုဒ္ဒါကျမ်းဟုရေးနှင့်အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန်

ပထမပိုင်းအချိန်မှာ ကိုယ်ကာယ မျှတအောင် စကြိုကြွတ်တော်မူသည်။ ဒုတိယပိုင်းအချိန်မှာ အနားယူကျိန်းစက်တော်မူသည်။ တတိယပိုင်းအချိန်မှာ (အရုဏ်တက်ချိန်တွင်) အနားယူကျိန်းစက်ရာမှထပြီး ဗုဒ္ဓစက္ခုဖြင့် လောကကြီးကို (ကျွတ်သင့်ကျွတ်ထိုက်သော ဝေနေယျသတ္တဝါတို့ကို) ကြည့်ရှုတော်မူသည်။ ဤဆောင်ရွက်ချက်သည် (ညဉ့်၏ နောက်ဆုံးပိုင်း မိုးသောက်ယံ) ပစ္စိမယာမကိစ္စ ဆောင်ရွက်တော်မူပုံ ဖြစ်သည်။

နားနေအိပ်စက်မှုနည်းသောဗုဒ္ဓ

အထက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော ဗုဒ္ဓကိစ္စငါးပါး ဆောင်ရွက်တော်မူစဉ်များကို ကြည့်ပါက တစ်နေ့လျှင် (၂၄)နာရီရှိသည်အနက် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် အလွန်ကြီးမားသော မဟာကရုဏာတော်ဖြင့် သတ္တဝါခပင်း ဆင်းရဲကင်းဝေး ချမ်းသာသူခ ရကြစေရေးအတွက် နာရီ (၂၀)ကျော်မျှ နိုးနိုးကြားကြား လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်တော်မူ၍ အနည်းငယ်မျှသာ အနားယူကျိန်းစက်တော်မူလေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အရာမဟုတ်။ သုံးလောကထိပ်တင် ဘုရားရှင်တို့၏ အရာသာ ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူအပ်ပေသည်။

ဘုရားရှင်တို့၏ အရာကို သာမန်အရိယာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့က တုပ၍ ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ အရိယာရဟန္တာတို့၏ အရာကို သာမန်ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့က တုပ၍ ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ တရားရှိသူတို့ကို တရားမရှိသူတို့က တုပ၍ ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ ပညာအဆင့်မြင့်သူတို့ကို ပညာအဆင့်နိမ့်သူတို့က “ငါ့လို နေမှာပါပဲ”



စသည်ဖြင့် စာနာနှိုင်းခိုင်း၍ မရနိုင်ချေ။ မှန်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ အဆင့်တူသူချင်းသာ စာနာနှိုင်းခိုင်း၍ မှန်နိုင်ပေမည်။ ဘုရား၊ ရဟန္တာ၊ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် တရားရှင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ အချိန်နာရီ အနည်းငယ် အိပ်စက်နားနေရုံမျှဖြင့် မျှတကျန်းမာနိုင်သော်လည်း တရားရှင် မဟုတ်ကြသည့် သာမန်ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ အချိန်နာရီ အနည်းငယ် မျှဖြင့် မျှတကျန်းမာနိုင်မည်ဟု မပြောနိုင်ပေ။ ကိုယ့်အခြေအနေနှင့်ကိုယ် စိတ်ကြည်လင် ရုပ်ရွှင်လန်း မျှတကျန်းမာမှုရအောင် ကိုယ့်အခြေအနေ ကိုယ့်အတိုင်းအတာအရသာ ချင့်ချိန်နှိုင်းဆ၍ အချိန်သတ်မှတ် အိပ်စက် နားနေမှု ပြုသင့်ပေသည်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ခေတ်သစ်သုတေသီ သိပ္ပံပညာရှင်များ စမ်းသပ်သတ်မှတ်ထားသော တစ်နေ့တာအတွက် အိပ်စက်နားနေချိန် (၈)နာရီသည် သင့်လျော်မျှတသည်ဟု မှတ်ယူ သင့်ပေသည်။

**မည်သည့်အချိန် အိပ်စက်နားနေမည်နည်း**

ဥတုကို ဆန့်ကျင်တော်လှန်ပါက ဥတု၏ဒဏ်ခတ်မှုကို ခံရ တတ်သည်။ ရောဂါများတတ်သည်။ ဥတုနှင့် မဆန့်ကျင်ဘဲ ဥတုနှင့်အညီ နေထိုင်ကျင့်သုံးတတ်ပါက ရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာအသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သည်ဟု ရှေးဆရာကြီးများ ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ နေကို အစွဲပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အပူအအေးနှစ်မျိုးကိုပင် ဥတုဟု ခေါ်ဆို ရပေသည်။ နံနက်အရုဏ်တက်ချိန် (နေထွက်ချိန်) မှစ၍ နေဝင်ချိန်အထိ နေမင်း၏ အရောင်အလင်းနှင့် အပူရှိန်ရှိနေသော အချိန်ကာလသည် (ဥဏှတေဇောလွမ်းမိုးသည့်) တက်ဥတု အချိန်ကာလ၊ တက်ဥတု အချိန်အခါ ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူနိုင်သည်။ ညနေပိုင်း နေဝင်ချိန်မှစ၍

နံနက်အရုဏ်တက်ချိန်အထိ အချိန်ကာလသည် (သီတတေဇောလွမ်းမိုးသည့်) သက်ဥတုအချိန်ကာလ၊ သက်ဥတုအချိန်အခါ ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူနိုင်သည်။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ ငြိမ်သက်စွာ လဲလျောင်းအိပ်စက်နေမှုသည် သက်ဥတုသဘော ဖြစ်သည်။ အအေး၊ အပိတ်၊ အသက်၊ အကျ သဘောကို ဖြစ်စေသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး လှုပ်ရှားနှိုးထနေခြင်းသည် တက်ဥတုသဘော ဖြစ်သည်။ အပူ၊ အပွင့်၊ အဆန်၊ အတက်သဘောကို ဖြစ်စေသည်။

**ကျေးဇူးတော်ရဇ္ဇာန်နှင့် သစ်ပင်များသည် ဥတုနှင့် မဆန့်ကျင်အောင် နေကြသည်**

စာရေးသူငယ်စဉ်က နွားကျောင်းသား ကလေးသူငယ်များ နွားကျောင်းရင်း ပြောလေ့ပြောထရှိကြသောစကားကို မှတ်သားရ ဖူးသည်။ နွားစားကျက်၊ နွားစာဝိုင်း၊ တောတောင်များ၌ ပေါက်ရောက်နေသောရှားပင်များသည် နေဝင်ဆည်းဆာချိန်ရောက်ပါက ပြန့်ကားနေသောအရွက်များ တဖြည်းဖြည်း စု၍ အရွက်ချင်းကပ် ထပ်သွားလေ့ရှိတတ်ကြသည်။ ထိုကရုန်းပင်အရွက်များသည်လည်း နေဝင်ဆည်းဆာချိန် ရောက်လာပါက ပြန့်ကားနေသော အရွက်များ တဖြည်းဖြည်းစု၍ အရွက်ချင်းကပ် ထပ်သွားတတ်ကြသည်။ ဥတုနှင့် အညီ အအေးဓာတ်ဝင်လာသည့် သက်ဥတု အချိန်ကာလတွင် အနားယူအိပ်စက်သွားသည့် သဘောပင် ဖြစ်သည်။ နွားကျောင်းသား ကလေးသူငယ်များက ထိုအချင်းအရာကိုကြည့်၍ “ရှားပင်တွေ၊ ထိုကရုန်းပင်တွေ အိပ်ကုန်ကြပြီ။ ငါတို့လည်း အိမ်ပြန်ကြရအောင်၊ နွားတွေသွင်းကြစို့” ဟု ပြောလေ့ရှိကြသည်။



ထိုအချိန်တွင် ဟိုဟိုဒီဒီ လှည့်လည်၍ အစာရှာသွားလာ  
 နေကြသော ချိုးငှက်၊ ခါငှက်၊ တောကြက်၊ စာကလေးစသော  
 ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန်တို့သည်လည်း မိမိတို့ အိပ်စက်နားနေလေ့ရှိသည့်  
 သစ်ပင်ဆီသို့ ပြန်လည်ချဉ်းကပ်၍ အိမ်တန်းတက်လေ့၊ အိမ်တန်းဝင်လေ့  
 ရှိတတ်ကြသည်။ ထိုအခြင်းအရာတို့သည်ပင် တစ်လောကလုံးရှိ  
 သက်ရှိသက်မဲ့အားလုံး အိပ်စက်နားနေရမည့် အချိန်ကာလ စတင်ရောက်  
 ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြနေသည့်သဘော ရှိပေသည်။ သက်ဥတု  
 စတင်သည့် အချိန်ကာလတွင် နားနေအိပ်စက်မှု စတင်သည့်  
 သဘောလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန်များနှင့် သဘာဝသစ်ပင် ပန်းမန်တို့သည်  
 သဘာဝရာသီဥတုနှင့် မဆန့်ကျင်ကြပေ။ သဘာဝ သက်ဥတု စတင်ချိန်  
 တွင် သူတို့လည်း စတင်နားနေအိပ်စက် ကြသည်။ သဘာဝ တက်ဥတု  
 စတင်သည့် အရုဏ်တက်ချိန်တွင် သူတို့လည်း စတင်၍ တက်ကြ၊  
 ပွင့်ကြ၊ နိုးထကြသည်။ သဘာဝရာသီဥတုနှင့်အညီ လိုက်နာကျင့်သုံး  
 ကြသည်။ တောတောင်များအတွင်း၌ နေထိုင်ကြသည့် ချိုး၊ ခါ စသည့်  
 ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန်များ နာဖျားမကျန်းဖြစ်၍ မသွားနိုင်၊ မလာနိုင်  
 ဖြစ်နေကြသည်ကို မတွေ့ကြရသလောက်ပင် ဖြစ်သည်။

ဥတုရာသီနှင့်အညီ လုံ့လောက်သော အိပ်စက်နားနေမှုရှိသူ၊  
 အိပ်ရေးဝနေသူသည် ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအားလည်း ကောင်းနေ  
 တတ်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအားကောင်းသူသည် ကိုယ်ငွေ့  
 (ဥသ္မာတေဇော) အကန်ဓာတ်လည်း ကောင်းနေတတ် သည်။ ကိုယ်ငွေ့  
 (ဥသ္မာတေဇော) အကန်ဓာတ် ကောင်းနေသူသည် အပွင့် (အာကာသ  
 ဓာတ်) လည်း ကောင်းနေတတ်သည်။ ဥသ္မာတေဇောဓာတ်နှင့်

အာကာသဓာတ်ကောင်းနေ၍ ပြင်ပရာသီဥတု (အပူ, အအေး) တို့၏ တွေ့ထိလွှမ်းမိုးမှုကိုလည်း ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း ရှိနေတတ်သည်။ ခုခံကာကွယ်အား ကောင်းနေ၍ ကျန်းမာရေးလည်း မျှတကောင်းမွန် နေတတ်သည်။ အာကာသရှင်း၍ ရောဂါကင်းသည့်သဘောဟုလည်း ဆိုနိုင်ပေသည်။ သဘာဝရာသီဥတုနှင့်အညီ ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုဟုလည်း ဆိုနိုင်ပေသည်။ နေ့ပိုင်းတွင် အိပ်စက်နားနေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍ ညပိုင်းတွင်သာ “စောစောအိပ် စောစောထ” လေ့ရှိခြင်းသည် ဥတုနှင့် မဆန့်ကျင်သည့်သဘော၊ ဥတုနှင့်အညီ ကျင့်သုံးသည့်သဘော ရှိပေသည်။ မည်သည့်အရာမဆို ဆားပမာသို့ မျှတမှုရှိမှသာ လိုအပ်သော ကောင်းကျိုးရနိုင်သည် ကိုလည်း သတိပြုအပ်ပေသည်။

**အိပ်ခန်းအနေအထား**

အသက်ရှည်စွာ အနာကင်းဝေး ကျန်းမာရေးအတွက် ကုန်ခန်း သွားသော ကိုယ်စိတ်စွမ်းအားများကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းရန် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို အနားပေး နားနေအိပ်စက်သည့် အိပ်ခန်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် သန့်ရှင်းကောင်းမွန်စေသင့်ပေသည်။ အသက်ရှူ မွန်းကြပ်စရာ ပစ္စည်းမျိုးစုံ သိုလှောင်ထားသည့် စတိုခန်းမျိုးလို ရှုပ်ပွမနေစေသင့်ပေ။ များသောအားဖြင့် ဖြစ်သလို ရှုပ်ရှုပ်ပွေပွေနေလေ့ အိပ်လေ့ ရှိတတ်ကြသည်။

အိပ်စက်နားနေခန်းအတွင်း၌ အခိုးအနံ့ အငွေ့အသက်များ ခိုအောင်းပိတ်လှောင်မနေစေရန် လုံလောက်သော လေဝင်ပေါက် ပြတင်းတံခါးများလည်း လိုအပ်ပေသည်။ အိပ်ခန်းအတွင်းသို့ နံနက်



နေရောင်ခြည်များ ဝင်နိုင်စေရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ အိမ်ခန်းအတွင်း  
အခိုးအနံ့များ ထွက်နိုင်စေရန်အတွက်လည်းကောင်း အိမ်ခန်းပြတစ်  
တံခါးများကို အခါအားလျော်စွာ (အထူးသဖြင့်) နံနက်ပိုင်း အချိန်ကာလ  
များတွင် ခေတ္တခဏ ဖွင့်ပေးထားသင့်ပေသည်။

### အိပ်ရာအခင်းသုံးစွဲမှု

အိပ်စက်ရာတွင် အိပ်ရာအခင်း သုံးစွဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အာယုဗ္ဗ  
ဆေးကျမ်းတို့၌ ကုတင်သည် ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်၏။ မည်သည့်ရောဂါ  
မျိုးနှင့်မဆို သင့်လျော်၏။ မွေ့ရာသည် လေသလိပ်ကို နိုင်၏။  
ပျဉ်အခင်းသည် လေပျက်တတ် ၏။ အေးသော အုတ်သမံသလင်းအခင်း  
သားရေအခင်း၊ ရော်ဘာအခင်း၊ ပလတ်စတစ်အခင်း၊ ဖယောင်းပုဆိုး  
အခင်းနှင့် မြေအိပ်ရာအခင်းတို့သည် အခိုးကို ပိတ်စေတတ်၏။  
အာကာသကို ပျက်စေတတ်၏။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သွေးပျက်တတ်၏။  
သုက်ကို ပွားစေတတ်၏။ လေဖြတ်ရောဂါရှိသူနှင့် သွေးတိုး ရောဂါရှိ  
ထိုရောဂါဖြစ်ရန် အလားအလာရှိသူတို့သည် ထိုကဲ့သို့ အေးသောနေရာ၊  
အိပ်ရာနှင့် မွေ့ရာကဲ့သို့သော အိပ်ရာအခင်းများ၌ မအိပ်စက်သင့်ပေ။

မွေ့ရာကဲ့သို့သော အိပ်ရာခင်းမျိုးနှင့် အိပ်စက်ခြင်းသည်  
သွေးလမ်း၊ လေလမ်းများကို နှေးကွေးစေ၏။ သွေးလေ သွားလာ  
လှည့်ပတ်မှုကို ထိုင်မှိုင်းစေ၏။ လေဖြတ်၊ လေရပ်ရောဂါကို  
ဖြစ်စေတတ်၏။ ဝလွန်းသောသူ၊ လေဖြတ်ရန် အလားအလာရှိသော  
သူတို့နှင့်မသင့်။ သည်းခြေဒေါသ အပူလွန်ကဲသောသူနှင့် ပိန်လွန်းသော  
သူတို့သည်ကား မွေ့ရာများနှင့် အိပ်စက်သင့်၏။ သွေးလေလှည့်ပတ်ခြင်း  
ကိုလည်းကောင်း၊ အခိုးကင်းထွက်ခြင်းကိုလည်းကောင်း ကောင်းမွန်စေ

နိုင်သော အခင်းများနှင့် ကုတင်သည် လူတိုင်းနှင့် သင့်မြတ်၏ဟု ဆိုထားပေသည်။ အိပ်စက်ရာ၌ ခေါင်းအုံးသုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ အုံးလွဲခြင်း၊ အကြောတောင့်တင်းခြင်း၊ အပူငုတ်ခြင်း၊ လေငုတ်လျှိုးခြင်း စသည်များ မဖြစ်စေရန် မမာမလျော့ မနိမ့်မမြင့် ခေါင်းအုံးများကို သုံးစွဲရန် ပြဆိုထားပေသည်။

အိပ်စက်ပုံအနေအထားနှင့် ပတ်သက်၍ ပက်လက်လှန် အိပ်စက် ပါက ကိုယ်နှင့်ခြေလက်တို့ကို ပြန်ပြန်စန့်စန့် ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် လွတ်လွတ်ကင်းကင်းထား၍ အိပ်စက်ရမည်။ ခြေ၊ လက်၊ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့ကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု တင်ခြင်း၊ ထပ်ခြင်း၊ ဖိညှပ်ခြင်း မရှိစေရ။ ကိုယ်အင်္ဂါများကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု တင်၍၊ ထပ်၍၊ ဖိညှပ်၍ အိပ်စက်ပါက သွေးကြော၊ လေကြောများ ပိတ်ဆို့နေသဖြင့် သွေးလေ လှည့်ပတ်မှု မကောင်းဘဲ သွက္ကာပါဒ၊ လေငန်း၊ လေဖြတ် စသော အကြောရောဂါ အလားအလာရှိသူ ဖြစ်မည်ဆိုပါက ရောဂါလမ်းစ ဖြစ်သွားတတ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် လက်မောင်းကိုဖိ၍ ခေါင်းခုလုပ် အိပ်တတ်သူများ မကြာမီလန့်နိုးလာပြီး လက်မောင်းများ ထုံကျင်၊ လေးလံနေသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ ချက်ချင်း ဖျစ်ညှစ်၍ ဆုပ်နယ်ပေးမှ သက်သာရာ ရသည်။ တချို့ လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ပေါ်တင်၍ အိပ်သူများလည်း နှလုံးသွေးကြောများ ထိမိဖိညှပ်နေသဖြင့် သွေးလေလှည့်ပတ်မှု မကောင်းဘဲ သွေးတိုးလေးထိုင်းကာ ချွေးစေးများ ထွက်လာပြီး လန့်အော်တတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းကို တောရွာများ၌ “ဘီလူးစီးသည်” ဟု ခေါ်လေ့ရှိကြသည်။ အမှန်အားဖြင့် ဘီလူးစီးခြင်း မဟုတ်။ အိပ်စက်နေစဉ် နှလုံးသွေးကြောကို ဖိညှပ်ထား၍၊ အိပ်စက်ပုံ ပုံစံမဟုတ်၍ ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။





ဝမ်းလျားမှောက်၍ အိပ်စက်ခြင်းကိုကား မည်သည့်အခါမျှ မပြုသင့်ပေ။ ဘေးတစ်ဘက်စောင်း၍ အိပ်တတ်သူများသည် ဘယ်ဘက် (သို့မဟုတ်) ညာဘက် တစ်ဘက်ဘက်ကို တသမတ်တည်း စောင်း၍ မအိပ်သင့်ပေ။ တစ်ရေးနိုးလျှင် နောက်တစ်ဘက်သို့ ပြောင်း၍ ပြင်အိပ်သင့်ပေသည်။ တစ်ဘက်ဘက်ကို တသမတ်တည်း စောင်း၍ အိပ်ပါက ဖိညှပ်ခံထားရသောဘက်မှာ သွေး၊ လေ လှည့်ပတ်မှု အခိုးအငွေ့ ပြန့်နှံ့မှု မကောင်းဘဲ၊ အခိုးမထွက်နိုင်ဘဲ ကိုယ်တစ်ခြမ်း လေးလံလာတတ်သည်။ တဖြည်းဖြည်းကြာလာသောအခါ ကိုယ် တစ်ခြမ်းသေရောဂါ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘယ်ဘက်၊ ညာဘက် နှစ်ဘက်မျှတအောင် တစ်လှည့်စီပြောင်း၍ အိပ်စက် သင့်သည်။ ကိုယ်တစ်ခြမ်း ထုံကျင်နေသူ၊ လေးနေသူများအနေဖြင့် ထိုလေးနေသောဘက်ကို အပေါ်ဘက် လှည့်ထားပြီး အိပ်စက်ရမည်။ သို့မှသာ အခိုးအငွေ့များ အပေါ်ဘက်ကန်တက်ကာ ပေါ့ပါးသွက်လက် လာမည် ဖြစ်သည်။ မွေ့ရာ (ဖုံ) ထူထူဖြင့် အမြဲပက်လက်လှန်အိပ်တတ် သူများသည်လည်း ရှိနေသောအပူများ မပြန့်မထွက်နိုင်ဘဲ ပြန်ဝင် သောကြောင့် ခါးအောင့်၊ ခါးနာရောဂါ ဖြစ်လာတတ် သည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်စက်မှုကိုယ်အနေအထားနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး ဓာတ်ခံ အခြေအနေအရ အဆင်ပြေသလို အပြောင်းအလဲဖြင့် အိပ်စက် သင့်ပေသည်။

အိပ်စက်သောအခါ အဝတ်အစား ဝတ်ဆင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အချိန်အခါ ရာသီအလိုက် အလေးအပေါ့၊ အထူးအပါး သင့်လျော်ရာ အဝတ်အစားတို့ကို ဝတ်ဆင်သင့်ပေသည်။ စောင်၊ ခြုံထည်များကို ခြေဆုံး၊ ခေါင်းဆုံးခြုံ၍ မအိပ်စက်သင့်ပေ။ အထူးသဖြင့် မျက်နှာကို

ဖွင့်လှစ်၍ အိပ်စက်သင့်ပေသည်။ အိပ်စက်သောအခါ၌ အသက်ရှူရှိုက်မှုကိုကား ပြုလုပ်နေရမိ ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အပူအပုပ်အခိုးအငွေ့များကို ထုတ်ပစ်ခြင်း၊ ပြင်ပမှ လေကို ရှူရှိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ခြေဆုံးခေါင်းဆုံးခြံ၍ အိပ်စက်ပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ အမြဲတစေ ထွက်နေသော အပူအပုပ် အခိုးအငွေ့ကို ပြန်၍ ရှူရှိုက်နေရသဖြင့် ကျန်းမာလန်းဆန်းမှု ရနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ထို့ကြောင့် အထူးသဖြင့် မျက်နှာကို ခြုံအုပ်မထားဘဲ ဖွင့်လှစ်၍ အိပ်စက်သင့်ပေသည်။

အထူးသဖြင့် အဆုတ်အအေးမမိစေရန် ရင်ဘတ်၊ ရင်ခေါင်းကို ထူထူထဲထဲ ဖုံးလွှမ်း၍၊ ခြံ၍ အိပ်စက်သင့်ပေသည်။ ညဉ့်အစောပိုင်းတွင် ပူအိုက်သော်လည်း ညဉ့် (၁၂)နာရီ နောက်ပိုင်းတွင် အအေးဓာတ် လွန်ကဲလွှမ်းမိုးလာတတ်သည်။ ရင်ဘတ်၊ ရင်ခေါင်းကို ထူထူထဲထဲ ဖုံးလွှမ်းမထားပါက အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း စသည်များ ဖြစ်လာတတ်သည်။ တတ်နိုင်ပါက အိပ်ရာမဝင်ခင် ခြေကို ပြောင်စင်အောင်ဆေး၊ ခြေဖဝါးကို ဆားနှင့် ပွတ်တိုက်၊ ခြေမှရေများကို အဝတ်ကြမ်းဖြင့် ပွတ်တိုက်၍ နွေးထွေးလာ အောင်ပြုပေးနိုင်ပါက ပို၍ကောင်းပေသည်။ ထိုသို့ ပြုပေးခြင်းဖြင့် အပူအခိုးများ အောက်သို့ လှည့်၍ ပိုမိုအိပ်ပျော်လွယ်စေသည်။ ပို၍ အိပ်ကောင်းစေသည်။ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ ချေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါစွဲကပ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။



အိပ်ပျော်လွယ်အောင် မေတ္တာတရား ပွားများပါ

အိပ်စက်ခြင်းသည် ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို အနားပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ်နှင့်စိတ်သည် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ သားရေး၊ သမီးရေး စသည်များအတွက် တစ်နေ့တာကာလပတ်လုံး လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေရသဖြင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၏။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်ကိုလည်းကောင်း အနားပေးရန် လိုအပ်၏။ အနားပေးရ၏။ အိပ်စက်ခြင်းသည် ကိုယ်နှင့် စိတ်ကို အနားပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အင်ဂျင်စက်တပ်ထားသော မော်တော်ကား စသည်များကို မနား မရပ်ဘဲ တစ်နေ့တာကာလပတ်လုံး တရစပ် ခုတ်မောင်းနေ၍ မရ။ ခံနိုင်ရည်အားလျော်စွာ ခိုင်းသင့်သလောက် သူ့အတိုင်းအတာအရ ခိုင်းစေပြီး အနားပေးသင့်သည့် အချိန်တွင် အနားပေးရ၏။

မော်တော်ကားကို အနားပေးရာ၌ ခန္ဓာကိုယ် ဘော်ဒီအိမ်ကိုရော အင်ဂျင်စက်ကိုပါ မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုမျှ မရှိစေဘဲ လုံးဝရပ်နားထားရသကဲ့သို့ အိပ်စက်နားနေမှုပြုရာ၌လည်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဘာလှုပ်ရှားမှုမျှ မရှိဘဲ လုံးဝရပ်နားထားနိုင်မှသာ အနားပေးရာ ရောက်ပေလိမ့်မည်။ ခန္ဓာကိုယ်က လဲလျောင်းအိပ်စက်နေသော်လည်း စိတ်က ငြိမ်သက်နားနေမှု မရှိဘဲ အတိတ်အကြောင်း၊ အနာဂတ်အကြောင်း၊ စီးပွားရေးအကြောင်း၊ လူမှုရေးအကြောင်း၊ ပညာရေးအကြောင်း၊ သားရေး၊ သမီးရေးအကြောင်း စသည် အမျိုးမျိုးအထွေထွေ ကြံစည်စဉ်းစားလှုပ်ရှားနေမည်ဆိုပါက မော်တော်ကား၏ ဘော်ဒီအိမ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရပ်နားထားပြီး အင်ဂျင်စက်ကို နှိုးထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လုံးဝရပ်နားထားမှသာ အနားပေးရာရောက်ပေလိမ့်မည်။

နားနေအိပ်စက်ရာ၌ လျင်မြန်စွာ အိပ်ပျော်လွယ်စေရန်အတွက် အိပ်ရာဝင်လျှင် တုံးတုံးလဲလျက် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ အဖိမထပ် မညပ်စေရန် စနစ်တကျထားပြီး ကြွေးသားဆိုင်နှင့် အကြောအချင်များကို ဖြေလျော့၍ (ဘဝင်ကျ) မေ့လျော့အိပ်ပျော်သွားသည်အထိ -

- \* သဗ္ဗေသတ္တာ = အားလုံးသတ္တဝါတွေ
- ၁။ အဝေရာဟောန္တု = ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။
- ၂။ အဗျာပဇ္ဇာဟောန္တု = စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။
- ၃။ အနိဃာဟောန္တု = ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။
- ၄။ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု = ကိုယ် စိတ် နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

\* ချမ်းသာစွာ မိမိခန္ဓာဝန်ကို ကောင်းစွာဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။ ဤကဲ့သို့ မေတ္တာပွားသင့်သည်။ ပါဠိစကားလုံးများကို ချန်ထားပြီး မိခင်ဘာသာမြန်မာသက်သက်ဖြင့် ပွားများလျှင် ပို၍ကောင်းပေသည်။ တုံးလုံးလဲ့ အိပ်ပြီးသည်မှစ၍ စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ရွတ်ဆို ပွားများနေပါက မကြာမီ အိပ်ပျော်သွားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ညဉ့်အခါ အိပ်စက်နားနေချိန် အိပ်ရာဝင် တုံးလုံးလဲ့ အိပ်စက်နေစဉ် မပြီး,မဆုံးနိုင်သော အတွေးမျိုးစုံတို့ဖြင့် အိပ်မပျော်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းကို “သံကြောင်လည်သည်” ဟု ပြောလေ့ရှိကြသည်။ စာရေးသူလည်း ငယ်စဉ်က ထိုကဲ့သို့ မကြာမကြာ ဖြစ်ဖူးပေသည်။ အထူးသဖြင့် အိပ်နေကျ

၃၂၁

အချိန်တွင် မအိပ်ဘဲ အချိန်လွန်မှ အိပ်လျှင် ပို၍အဖြစ်များတတ်သည်။ ပူပန်ကြောင့်ကျစရာ အထူးကိစ္စ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ ရှိနေသည့်အခါလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်သည့်အခါ အိပ်ပျော်လွယ်စေရန် အနောက်တိုင်းပညာရှင်များ ရေးသားသည့် “ဆိုင်ကိုလိုဂျီနည်း၊ စိတ်ပညာနည်း” များအရ အိပ်ပျော်အောင်လုပ်နည်း ဆိုသည်များကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်သော်လည်း ထင်သလောက် မထူးခြားလှပေ။ အိပ်ပျော်အောင်လုပ်၍ ရပေ။

စာရေးသူ သက်တော် (၂၇)နှစ်အရွယ်၊ ရဟန်းသိက္ခာ (၇)ဝါ အရတွင် စာပေဝါသနာရှင် ဆရာတော်တစ်ပါးဖြစ်သည့် အင်းစိန်မြို့၊ ပိန္နဲကုန်းရပ်ကွက်၊ သီရိလမ်း၊ ပညာရာမ ဦးမဲကျောင်းတိုက် (ဒုတိယဆရာတော်) ဦးပုညာဝရထံ အလှူကိစ္စတစ်ခုဖြင့် သွားရောက်စဉ် ဆရာတော်နှင့် စာအကြောင်း ပေအကြောင်း၊ ပရိတ်မေတ္တာဘာဝနာအကြောင်း ပြောဆို ဆွေးနွေးရင်း “ညဉ့်ကာလ အိပ်ချိန်ကျ၍ အိပ်စက်သည့်အခါ ပျော်လွယ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရလျှင် ကောင်းမလဲ” ဟူသော အကြောင်း ရောက်သွားကြသည်။ ထိုအခါ ဘုန်းကြီးဦးပုညာဝရက မေတ္တာပွားများရင်း အိပ်စက်ပါက အိပ်ပျော်လွယ်နိုင်ကြောင်း” မိန့်ကြားတော်မူသည်။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ဧကာဒသနိပါတ်၊ မေတ္တသုတ်လာ မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုးအကြောင်းကိုလည်း ရှင်းလင်း မိန့်ကြားတော်မူသည်။ စာရေးသူလည်း ဆရာတော်ဦးပုညာဝရ အကြံပြုမိန့်ကြားတော်မူသည့်အတိုင်း လက်တွေ့စမ်းသပ် ကျင့်သုံးကြည့်ရာ အထူးပင် အောင်မြင်အဆင်ပြေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် ဆရာတော်အား အထူးပင်ကျေးဇူးတင်မိပေသည်။

ထို့ကြောင့် ထိုအချိန်မှစ၍ ညစဉ် အိပ်ရာဝင်တိုင်း ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်လာ (၅၂၈)သွယ် မေတ္တာဘာဝနာပွားများ နည်းအတိုင်း

ပါဠိမပါ မိခင်ဘာသာ မြန်မာသက်သက်ဖြင့် မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အိပ်ရာဝင်နောက်ကျ၍ အချိန်မရပါက အထက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော (အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။ ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။ မိမိခန္ဓာဝန်ကို ကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင် ကြပါစေ) ဟု မေတ္တာပွားရင်း အိပ်စက်သည်။

အိပ်ရာဝင်စော၍ အချိန်ရပါက ပထမမိမိကိုယ်ကို၊ ထို့နောက် ကိုယ်စောင့်နတ်၊ ကျောင်းစောင့်နတ် စသည် နတ်များအားလုံး၊ ထို့နောက် မိဘဆရာသမား စသော ကျေးဇူးရှင်များ၊ ထို့နောက် ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာများ၊ ထို့နောက် ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ၊ ကျေးရွာအုပ်စု၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်၊ ထို့နောက် နိုင်ငံတော်အတွင်းရှိ မင်းအစိုးရ များနှင့် ခုနစ်နေ့သားသမီးများ၊ ထို့နောက် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်လာ မေတ္တာဘာဝနာပွားများနည်းများကို (သဗ္ဗေ သတ္တာမှ ဥဒ္ဒံယာဝ ဘဝဂ္ဂါစတိုင်အောင်) မိခင်ဘာသာ မြန်မာသက်သက်ဖြင့် မေတ္တာ ပွားသည်။

ထို့နောက် (အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။ ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။ မိမိခန္ဓာဝန်ကို ကောင်းစွာဆောင်ရွက် နိုင်ကြပါစေ) ဟူသော မေတ္တာပို့ကို အိပ်ပျော်သွားသည်အထိ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ပွားများသည်။ နေ့စဉ်ပွားများသည်။ ထို့ကဲ့သို့ မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားများခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ အိပ်ပျော်စေရုံသာမက အလွန်အကျိုးများသည်ကိုလည်း ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်ခံစားရပေသည်။ စာရှုသူများလည်း လက်တွေ့ပွားများ အားထုတ်ကြည့်ပါက ကိုယ်တိုင် တွေ့သိ ခံစားရနိုင်ပေသည်။



မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုး

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုးကို ဟောကြားတော်မူရာ၌ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများသူသည် -

၁။ သုခံ သုပတိ -

အလွယ်တကူ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ပျော်ရ၏။

၂။ သုခံ ပဋိဗုဇ္ဈတိ -

ကြည်လင်လန်းဆန်း ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရာမှ နိုးထရ၏။

၃။ နပါပကံ သုပိနံပဿတိ -

ယုတ်ညံ့ဆိုးရွား မကောင်းသော အိပ်မက်များကို မမြင်မက်ရ။ နှစ်သက်ဖွယ်ရာကောင်းသော အိပ်မက်များကိုသာ မြင်မက်ရ၏။

၄။ မနုဿာနံပိယောဟောတိ -

လူအများတို့က သဘောကျ နှစ်သက်ချစ်ခင်ကြည်ညို၏။

၅။ အမနုဿာနံပိယောဟောတိ -

လူမဟုတ်သော ဂုမ္ဘန်ယက္ခ နတ်နဂါးတို့ကလည်း သဘောကျ နှစ်သက်ချစ်ခင်ကြည်ညို၏။

၆။ ဒေဝတာ ရက္ခန္တိ -

နတ်အများတို့က ဘေးရန်ကင်းပျောက် ချမ်းသာရောက်အောင် စောင့်ရှောက်ကြ၏။

၇။ နာဿ အဂ္ဂိဝါ ဝိသံဝါ သတ္တံဝါ ကမတိ -

မေတ္တာတရား ပွားများနေသူကို မီးသည်လည်း မလောင်နိုင်၊ အဆိပ်သည်လည်း မနှိပ်စက်နိုင်၊ လက်နက်အမျိုးမျိုးနှင့်လည်း မညှင်းဆဲ မဖျက်ဆီးနိုင်။



၈။ တုဝဋ်စိတ္တံ သမာဓိယတိ -

စိတ်၏ ငြိမ်သက်တည်ကြည်မှုကို လျင်မြန်စွာ ရနိုင်၏။

၉။ မုခဝဏ္ဏော ဝိပ္ပသီဒတိ -

မျက်နှာအဆင်း အထူးသဖြင့် သန့်ရှင်းကြည်လင်၏။

၁၀။ အသမ္ပုဏ္ဏော ကာလံကရောတိ -

သေသောအခါ မတွေမဝေ၊ မမေ့မလျော့ဘဲ၊ သတိ ကောင်းစွာ ဖြစ်လျက် သေရ၏။

၁၁။ ဥတ္တရိအပ္ပဋိဝိဇ္ဈန္တော ဗြဟ္မလောကူပဂေါဟောတိ -

အရဟတ္တဖိုလ်ထိ မရောက်ဘဲ မေတ္တာစုန်ဖြင့်သာ သေလွန်ပါက ဗြဟ္မပြည်သို့ ရောက်ရ၏။ မေတ္တာစုန်မရဘဲ ဥပစာရသမာဓိမျှ လောက်သာရပါက လူ့လောက၊ နတ်လောက၊ အထက်တန်း သုဂတိ လောကများ၌ ဖြစ်နိုင်၏-ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

ထို့ကြောင့် အလွယ်တကူ အိပ်ပျော်လိုသူများ အိပ်ရာဝင် သည့်အချိန်မှစ၍ အိပ်ပျော်သွားသည်အထိ မေတ္တာပွားများပါ ဟု တိုက်တွန်းလိုပေသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း လင်္ကာဖြင့် အလွယ်တကူ မှတ်သားထားနိုင်ပေသည်။

(လင်္ကာ)

ချမ်းသာအိပ်နိုး၊ ကောင်းကျိုးမြင်မက်၊ လက်နက်ကွင်းရှောင်၊ မီးလောင်မငြိ၊ မထိအဆိပ်၊ ဇောစိတ်တည်ကြည်၊ ရွှင်ကြည်မျက်နှာ၊ ဒေဝါနတ်လူ၊ ကြည်ဖြူချစ်ခင်၊ နတ်လျှင်စောင်မ၊ သေရရွှင်လန်း၊ အထက်တန်းမှာ၊ စံမြန်းပါသည်၊ မေတ္တာအကျိုး၊ ဆယ့်တစ်မျိုး။





### နိုးထသင့်သည့် အချိန်ကာလ

နားနေ အိပ်စက်ရာမှ ပြန်လည်နိုးထသင့်သည့် အချိန်ကာလကို သိဟိုင်ကျွန်း၊ ပရက္ကမဗဟုမင်းလက်ထက်၊ အနောမဒသီသာသနာပိုင် ဆရာတော် ရေးသားပြုစုတော်မူသော ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်း ပထမတွဲ၊ အပိုင်း (၃)၌

\* ကလ္လော ဗြဟ္မမုဟုတ္တသ္မိ၊ ရက္ခာ မုဋ္ဌာယ အာယုနော။  
မနော၊ဝစန၊ကာယေဟိ၊ သမ္မာဒေတွာ စိတံဝိမိ။

\* ကျန်းမာရေး မျှတပြည့်စုံ ကောင်းမွန်နေခိုက် ဖြစ်သူသည် ကျန်းမာလျက် အသက်ရှည်ရန်အတွက် နံနက်မိုးသောက် “ဗြဟ္မ မုဟုတ္တ” အချိန်လောက်မှစ၍ အိပ်စက်နားနေရာမှ နိုးထရာ၏။ ထို့နောက် စိတ်၊ နှုတ်၊ ကိုယ်တို့ဖြင့် ဆည်းပူးအပ်၊ ပြုလုပ်အပ်သော ကိစ္စအစီအမံ ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရာ၏-ဟု ပြဆိုထားပေသည်။

ကျန်းမာရေး မျှတကောင်းမွန်နေသူသည် အစဉ်သဖြင့် ရေရှည် ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည် နေနိုင်ရန်အတွက် “ဗြဟ္မ မုဟုတ္တ” အချိန်တွင် အိပ်စက်နားနေရာမှ နိုးထရမည်-ဟု ဆိုပေသည်။ အဘိဓာန်ကျမ်းများ၌ “ဗြဟ္မမုဟုတ္တ” ကို အရုဏ်မတက်မီ၊ သူတော် ကောင်းများ တရားအားထုတ်ရာ အချိန်ကာလ-ဟု ဖွင့်ဆိုထားသည်။ အရုဏ်မတက်မီ ဗြဟ္မမုဟုတ္တအချိန်ဟုဆိုရာ၌ “အရုဏ်” ဟူသော စကားကိုလည်း လူတိုင်းနားလည်ကြမည် မဟုတ်ပေ။ အရုဏ်ဟူသော စကားမှာ အရုဏဟူသော ပါဠိစကားမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အဘိဓာန်ကျမ်းများ၌ အရုဏ်ကို (က) အရုဏ်၊ (ခ) စဉ်းငယ် နိမြန်း

သော၊ (ဂ) ရှေးဦးတက်လာသောနေရောင်၊ (ဃ) ထွက်သစ်စနေ-  
ဟု ဖော်ပြထားပေသည်။ လွယ်လွယ် ရှင်းရှင်းပြောရပါက နေမထွက်ခင်  
နေ၏ ရှေ့တော်ပြေး အနီရောင်သန်းလာခြင်း၊ စဉ်းငယ်နီသောအရောင်  
ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို အရုဏ်၊ အရုဏ်တက်သည်ဟု ခေါ်လေ့ရှိကြသည်။

အရုဏ်သည် နေ၏ရှေ့တော်ပြေး၊ တက်ဥတု၏ ရှေးတော်ပြေး၊  
လောကဓာတ်တစ်ခုလုံး ပွင့်လင်းမှု = (အာကာသ)၏ ရှေ့တော်ပြေး  
လည်း ဖြစ်သည်။ အရုဏ်တက်ချိန်တွင် သဘာဝသစ်ပင်ပန်းမန်  
များနှင့်တကွ သက်ရှိသတ္တဝါ အားလုံးတို့၏ စိတ်စွမ်းအား၊ ရုပ်စွမ်းအား  
များ အင်အားအပြည့်ဝဆုံး၊ တက်ကြွလန်းဆန်းမှုအရှိဆုံး၊ စိတ်ကြည်လင်  
ရုပ်ရွှင်လန်းမှု အရှိဆုံးအချိန် ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် အရှုပ်အထွေး  
အခက်အခဲများနှင့် ပတ်သက်သော ကြံစည်စဉ်းစားစရာများကို ကြံစည်  
စဉ်းစားပါက လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် အကောင်းဆုံးအဖြေမှန်ကို ရနိုင်  
တတ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် နေ့စဉ်မပြတ် အရုဏ်တက်  
ခါနီး “ဗြဟ္မမုဟုတ္တ” = (အမြတ်ဆုံးအချိန်) ၌ ကျိန်းစက်နားနေခြင်းမှ  
နိုးထတော်မူလေ့ရှိပြီး သတ္တလောကရှိ ကျွတ်သင့်ကျွတ်ထိုက်သူတို့ကို  
ဗုဒ္ဓစက္ခုဖြင့် ရှုစားတော်မူလေ့ရှိသည်။ ရှုစားရှာဖွေ စိစစ်တော်မူ  
လေ့ရှိသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် “နံနက်အရုဏ်တက်ခါနီး ဗြဟ္မ  
မုဟုတ္တ” အချိန်၌ ကျိန်းစက်နားနေခြင်းမှ နိုးထတော်မူလေ့ရှိသကဲ့သို့  
ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်တို့သည်လည်း  
“နံနက်အရုဏ်မတက်မီ ဗြဟ္မမုဟုတ္တ” အချိန်၌ပင် နိုးထတော်မူ  
လေ့ရှိကြပေသည်။ စာရေးသူတို့၏ အနန္တကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တော်မူသော  
ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ နိုင်ငံတော်ဩဝါဒါစရိယ၊

ကမ္ဘာသာသနာပြု ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး သည်လည်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း နံနက်အရုဏ်မတက်မီ နံနက် (၃)နာရီကျော် ကျော်အချိန်၌ ကျိန်းစက်နားနေခြင်းမှ နိုးထပြီး၊ ဘုရားဝတ်မပြုမီ စင်္ကြံလျှောက်ရင်း ဝိနည်းပါဠိတော်များကို ပြန်ဆိုတော် မူလေ့ရှိသည်ဟု သိရပေသည်။

### သဘာဝကို ညွှန်ပြနေသော တွန်ကြက်များ

နိုးစက်နာရီများ မပေါ်သေးခင် ရှေးယခင်ကလူများသည် နံနက် စောစော အရုဏ်တက်ချိန် ကြက်တွန်သံကို အိပ်ရာမှ နိုးထချိန်အဖြစ် အထိမ်းအမှတ်ပြု၍ အိပ်စက်နားနေရာမှ နိုးထလေ့ရှိတတ်ကြပေသည်။ ကြက်တိရစ္ဆာန်များသည် “တက်ဥတုစတင်သည့် နံနက်အရုဏ်တက် ချိန်” တွင် တက်ဥတုနှင့်အတူ အိပ်စက်နားနေခြင်းမှ နိုးထ၍ တွန်သံ ပေးလေ့ရှိတတ်ကြပေသည်။ တွန်သံပေးသည့်သဘောမှာ လူအပေါင်း တို့အား -

“အို...လူသားအပေါင်းတို့ အိပ်စက်နားနေခြင်းမှ နိုးထသင့်သော အချိန်ကာလရောက်ရှိနေပါပြီ။ အိပ်စက်နားနေခြင်းမှ နိုးထကြပါ ကုန်လော့။ စားဝတ်နေရေး၊ ဘဝရပ်တည်ရေး လုပ်ငန်းကိစ္စများအတွက် လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ဖို့ အသင့်ပြင်ဆင်ကြပါကုန်လော့။ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ဖို့ ပြင်ဆင်သင့်သောအချိန်ကာလ ကျရောက်နေပါပြီ” ဟု သတိပေး နှိုးဆော်မှုပြုပေးနေသကဲ့သို့ ရှိပေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာသူခ ရရှိရေး၊ အကြံကောင်းဉာဏ်ကောင်း များ တိုးပွားဖြစ်ထွန်းရေး၊ ဥစ္စာဓန ကြွယ်ဝချမ်းသာရေးစသော



ကောင်းကျိုးတရားများ တိုးပွားဖြစ်ထွန်းစေရေးအတွက် အိပ်စက်နား  
နေခြင်းမှ နိုးထသင့်သောအချိန်သည် “နံနက်အရုဏ်မတက်မီ =  
ဗြဟ္မမုဟုတ္တ” အချိန်ပင်ဖြစ်သည်ဟု သဘောကျ မှတ်ယူသင့်ကြ  
ပေသည်။

အိပ်စက်နားနေမှု ပြုသင့်သည့် အချိန်ကာလ အတိုင်းအတာနှင့်  
ပတ်သက်၍ (၆-နာရီ၊ ၈-နာရီ၊ ၁၀-နာရီ)စသည် အချိန်ကာလ  
အပိုင်းအခြားကို မိမိတို့ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်သင့်ပေသည်။  
စိတ်ကြည်လင် ရုပ်ရွှင်လန်းအားပြည့်မှု ရသည်အထိ၊ အိပ်ရေးဝသည်  
အထိ အိပ်စက်နားနေမှု ပြုသင့်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အိပ်ရေးဝပါလျက်  
အပြင်းထူပြီး ပြန်လည်လဲလျောင်း အိပ်စက်ခြင်းကိုကား မပြုသင့်ပေ။  
တုံးလုံးလဲလျောင်း အိပ်စက်နေခြင်းသည် သွေးလေလှည့်ပတ်မှုကို  
နှေးကွေးလေးလံစေပြီး စိတ်ကိုပါ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံ စေတတ်သည်ကို  
သတိပြုအပ်ပေသည်။

**စောစောအိပ်, စောစောထခြင်း၏ အကျိုး**

- (က) ၁။ \* စောစောအိပ်, ထ၊ ပြုကျင့်က၊  
တွင်း, ပ ကိုယ်ခန္ဓာ။
- ၂။ \* ရောဂါခပ်သိမ်း၊ ရှောင်ခွာထိမ်း၊  
ကင်းငြိမ်း, လွန်ချမ်းသာ။
- ၃။ \* ဥစ္စာခန၊ ပေါကြွယ်ဝ၊  
ထွန်းပ ဉာဏ်ပညာ။
- ၄။ \* ကျက်သရေတန်ခိုး၊ တက်နေမျိုး  
ဝေဖြိုး အမြဲသာ။



နံနက်ပိုင်း၊ နေ့လယ်ပိုင်း အိပ်ခြင်းအပြစ်

- (ခ) ၁။ \* နံနက်၊နေ့တွင်၊ အိပ်စက်လျှင်  
တွင်း၊ပြင် ကိုယ်ခန္ဓာ။
- ၂။ \* မရှင်း၊မလင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း  
မယွင်းဖြစ်ပေါ်လာ။
- ၃။ \* သွေးထိုင်း၊လေထိုင်း၊ စိတ်လေးထိုင်း  
ထိုင်းမှိုင်းဉာဏ်ပညာ။
- ၄။ \* ဥစ္စာခန၊ ဆုတ်ယုတ်ရ  
များလှဘေးရောဂါ။
- ၅။ \* ကျက်သရေမလက်၊ မတိုးတက်  
အသက်တိုတတ်စွာ။

အိပ်ရာထဲမှာ ကျင့်သုံးစရာများ

နံနက်စောစော အိပ်ရာမှ နိုးထပြီးသည့်နောက်မှာ လိုက်နာ  
ကျင့်သုံးစရာများနှင့်ပတ်သက်၍ သီဟိုဠ်ကျွန်း ပရက္ကမဗာဟုမင်း  
လက်ထက် အနောမဒဿီ သာသနာပိုင်ဆရာတော် ရေးသားပြုစု  
တော်မူသော ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်း၌ “နံနက်စောစော အိပ်စက်  
နားနေရာမှ နိုးထပြီးသည့်နောက် စိတ်၊ နှုတ်၊ ကိုယ်တို့ဖြင့် ဆည်းပူး  
အပ်၊ ပြုလုပ်အပ်သော ကိစ္စအစီအမံဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရာ၏” ဟု  
ပြဆိုထားပေသည်။

အိပ်ရာမှ ထလျှင်ထချင်း ရေသောက်ရမည်

နံနက်အိပ်ရာမှ နိုးထလျှင် နိုးထချင်း ပြုလုပ်သင့်သော ကိစ္စများတွင် “ညဉ့်အခါက ကောင်းစွာစစ်၍ သန့်စင်ထားသော ညဉ့်သိပ်ရေကို ရှစ်လက်ဖက် သောက်သုံးပေးရမည်” ဟု ဘေသဇ္ဇမဗ္ဗူသာ ဆေးကျမ်း၌ပင် ပြဆိုထားပေးသည်။ ဂျပန်ဘာသာပြန် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်၌မူ နံနက်အိပ်ရာမှ နိုးထလျှင် နိုးထချင်း မျက်နှာမသစ်၊ ပလုပ်မကျင်းခင် ရေ (၇)ဂိုးကို တစ်ဆက်တည်း နား၍နား၍ သောက်ပေးရမည်ဟု ပြဆိုထားပေသည်။ ထိုသို့ သောက်သုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေတို့ကို လမ်းဖြောင့် မှန်ကန်စေ၍ အစာအိမ်ရောဂါကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်ဟု ဆိုပေသည်။ အဆိုပါ ဂျပန်ရေသောက်နည်းကို ရန်ကုန်၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ လှိုင်မဟာစည် ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်၊ ပဓာနနာယကဆရာတော် ကမ္မဋ္ဌာနာ စရိယဓမ္မကထိက ဘဒ္ဒန္တစန္ဒာဝရ မဟာထေရ်မြတ်က စာရွက်စာတမ်းများ ပုံနှိပ်၍ ဖြန့်ဝေခဲ့ဖူးပေသည်။

ဆရာတော် ဖြန့်ဝေသောစာတွင် ရေ (၇)ဂိုးဟူသော နေရာ၌ ရေ (၇၆)ကျပ်သားဟု မြန်မာပြန်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ရိုးရိုးသာမန်ရေကို မညွှန်းဘဲ ကြိုချက်ထားသော ရေကျက်အေးကို ညွှန်းထားသည်။ ရောဂါကင်းစေရေးအတွက် ရေကျက်အေးက သာမန်ရေထက် ပို၍စိတ်ချရသည်ဟု မှတ်ယူနိုင်ပေသည်။ ဆရာတော်သည် သက်တော် (၄၀)ကျော်ခန့် အရွယ်တွင် တရားဟောနေရင်း လေဖြတ်ခဲ့ဖူးသည်။ ဂျပန်ရေသောက်နည်းအရ ရေသောက်ခြင်းသည် ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေကို မှန်ကန် ကောင်းမွန်စေရုံသာမက လေငန်းရောဂါကိုပါ အကာအကွယ် ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်ဟု ယူဆယုံကြည်ဟန် ရှိပေသည်။

ဂျပန်ရေသောက်နည်းအရ နေ့စဉ်မပျက် နံနက်အိပ်ရာထတိုင် ရေကျက်အေး (၇၆)ကျပ်သားကို သောက်သုံးတော်မူလေ့ရှိသည်။ ဆရာတော်သည် ယခုအခါ သက်တော် (၇၈) နှစ် ရှိပေပြီ။ ကျန်းမာရေးမှာ ကြံ့ခိုင်ကောင်းမွန်နေဆဲပင် ဖြစ်သည်။ ညစဉ်ညတိုင် ယောဂီများအား တရားဟောပြော ချီးမြှင့်နေတုန်းပင် ဖြစ်သည်။ စာရေးသူသီတင်းသုံးရာ ကျောင်းတိုက်သို့လည်း အခါအားလျော်စွာ ကြွလာတော်မူလေ့ရှိသည်။ တရားဓမ္မ ဟောပြောချီးမြှင့်တော်မူလေ့ရှိသည်။ အရွယ်မကျ ကျန်းမာရေးမျှတ ကောင်းမွန်လျက်ပင် ရှိနေပေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးကို တန်ဖိုးထားသူတိုင်း နံနက်စောစော အိပ်ရာမှထလျှင်ထချင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်တို့၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျင့်စဉ်များတွင် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သည့် လုံလောက်သော ရေသောက်သုံးမှုကိုလည်း ပြုသင့်ကြပေသည်။

### ရေသောက်ပြီးလျှင် တန်ပူခဲပါ၊ သွားတိုက်ပါ

ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာ စသော သက္ကဋ္ဌဆေးကျမ်းတို့၌ နံနက်စောစော အိပ်ရာထပြီးနောက် ရေအဝသောက်၊ ထို့နောက် အလေးအပေါ့သွားပြီး တန်ပူခဲ၊ သွားတိုက်ရန်ကိုလည်း ညွှန်ပြ ထားပေသည်။ ဖန်၊ စပ်၊ ခါး အရှသာရှိသော သင်းဝင်သား၊ ရေခဲတက်သား၊ မရိုးသား၊ တမာသား၊ နဘူးသားစသော အသားများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် နူးညံ့သော တန်ပူတန်ဖြင့် သွားဖုံးသားများကို မထိခိုက်၊ မပွန်းပဲ့စေရအောင် သတိပြု၍ ခဲရာ၏ ဟု ပြဆိုထားပေသည်။ တချို့က သိန္ဓေဝဆားနှင့် နှမ်းဆီကို ရောစပ်၍ သွားကို ပွတ်တိုက်ကြသည်များလည်း ရှိကြသည်။

ယခုခေတ်တွင် ခေတ်မီသွားတိုက်ဆေးများ ပေါများလျက်ရှိရာ သွားတိုက်ဆေးကိုပင် အသုံးများကြပေသည်။ သွားတိုက်တန်ဖြင့် သွားတိုက်ရာ၌ သွားဖုံးသားများ ပွန်းပဲ့ထိခိုက်ခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက် သွားများကို ကန့်လန့်ဖြတ် မတိုက်ဘဲ အထက်အောက် အလျားလိုက် ဆွဲ၍ သွားတိုက်ရန် သွားဆရာဝန်များက ညွှန်ကြားထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ သွားတိုက်ဆေး၊ သွားတိုက်တန်ဖြင့် သွားတိုက် သည့်အခါ သွားများ ကြံ့ခိုင်စေမှုအတွက် သွားတိုက်ရာမှ ဖြစ်လာသော သွားတိုက်ဆေးရည်များကို သွားကြားများ၊ သွားဖုံးများအတွင်း စိမ့်ဝင်ပြန့်နှံ့စေရန် ခပ်ကြာကြာလေးငုံပြီး ကြုတ်ပေးသင့်သည်။

### မျက်နှာသစ်သောအခါ

တန်ပူခဲ၊ သွားတိုက်ပြီး မျက်နှာသစ်သောအခါ ခြေဖျားမှစ၍ ခြေခုံ၊ ခြေချင်းဝတ်၊ ခြေသလုံး၊ ဒူးဆစ်အထိ တစ်ဆင့်စီ တစ်ဆင့်စီ အဆင့်ဆင့် ရေလောင်းပေးရန်၊ ထို့နောက် ပါးစပ်ဖြင့် ရေငုံထားပြီးမှ မျက်နှာသစ်ရန် ညွှန်ကြားထားပေသည်။ မျက်နှာသစ်ပြီး နှာခေါင်းဖြင့် ထိပ်ပေါက်အောင် ရေရှူပေးရန်လည်း ညွှန်ကြားထားပေသည်။ မျက်နှာမသစ်ခင် ခြေမမှဒူးဆစ်အထိ တစ်ဆင့်စီ အဆင့်ဆင့် ရေလောင်းပေးခြင်းနှင့် ရေငုံထားစေခြင်းသည် “အအေးရှိရာ အပူလာ” ဟူသော စကားအတိုင်း မျက်နှာသစ်သောအခါ မျက်စိ၊ ဦးနှောက်၊ အာရုံကြော စသည် အထက်ဦးခေါင်းပိုင်းသို့ အပူ၊ အခိုး၊ အငွေ့များ စု၍လှ၍ တက်မလာနိုင်စေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ခြေထောက် ကို ရေလောင်းခြင်း၊ ရေအဝသောက်ခြင်း၊ မျက်နှာမသစ်ခင် ပါးစပ်ဖြင့် ရေငုံထားခြင်း၊ မျက်နှာသစ်ပြီး နှာခေါင်းဖြင့် ရေရှူပေးခြင်း စသည်





တို့ကို ပြုခြင်းဖြင့် ဝမ်းချုပ်နာ၊ သွေးနာ၊ သည်းခြေနာနှင့် ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်ဟု ပြဆိုထားပေသည်။

ထိုသို့ မပြုပါက မျက်စိမှုန်လွယ်ခြင်း၊ သွားကျိုးလွယ်ခြင်း၊ ဆံဖြူလွယ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်မကြည်လင်ခြင်းစသော အထက်ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ဖြစ်စေတတ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။ မျက်နှာသစ်ခြင်းနှင့်အတူ ရေသန့်သန့်ဖြင့် မျက်စဉ်းခတ်ခြင်းကိုလည်း ပြဆိုထားပေသည်။ ပါးစပ်ဖြင့် ရေအပြည့်ငုံထားပြီး ရေသန့်သန့်အပြည့်ထည့်ထားသော ရေခွက်တွင် မျက်စိနှစ်လုံးကို ဖွင့်ပြီး စိမ်ပေးခြင်း၊ လှုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ “မျက်စိမှာရည်၊ နားမှာဆီ၊ ဒဏ္ဍီမှာဆား၊ ဝမ်းမှာခါး” ဟူ၍ ရှေးဗိန္ဒောဆရာကြီးများ ဆိုစကားထားခဲ့ကြပေသည်။ မျက်စိကောင်းစေလိုပါက ရေသန့်သန့်ဖြင့် မျက်စဉ်းခတ်ပေးရမည်။ (မျက်စိရေစိမ်၊ လှုပ်ရှားပေးရမည်။) နားကောင်းစေလိုပါက ဆီ (နှမ်းဆီစစ်စစ်) ဖြင့် နားကြပ်ပေးရမည်။ ဆီထည့်ပေးရမည်။ သွားကောင်းစေလိုပါက သွားကို ဆားဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးရမည်။ ဝမ်းကို ကောင်းစေလိုပါက အခါးကို ဦးစားပေး စားသုံးရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ (အခါးအမျိုးမျိုးတို့တွင် ဗုံလုံခါးသည်အမြတ်ဆုံး) ဟု ဆေးကျမ်းများ၌ ပြဆိုကြပေသည်။

နံနက်စောစော အိပ်ရာမှထပြီး ရေအဝသောက်၊ အပေါ့အလေးသွား၊ တန်ပူခဲ၊ သွားတိုက်၊ မျက်နှာသစ်ပြီးသည့်နောက် မိမိတို့ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာအလိုက် ဘုရားဝတ်ပြု၊ ဆုတောင်း၊ အမျှပေးဝေရန် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအနေဖြင့်မူ ဗုဒ္ဓ၏ ရုပ်ပွားဆင်းတုတော်၌ လျှပ်စစ်မီး (သို့မဟုတ်) ဆီမီး၊ ရေချမ်း၊ အမွှေးနံ့သာ စသည် ကပ်လှူ

ပူဇော်၍ သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် ငါးပါးသီလဆောက်တည် ဘုရားရှိခိုး (ဂုဏ်တော်ပွား) ပရိတ်ရွတ်၊ မေတ္တာဘာဝနာပွားများ၊ (မိမိစွမ်းနိုင်သမျှ ၁၀-မိနစ်၊ ၁၅-မိနစ် စသည်) မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ပြီး ဆုတောင်းအမျှပေးဝေမှု ပြုသင့်ပေသည်။

**မှတ်ချက် -**

ထိုသို့ နံနက်အိပ်ရာမှ ထပြီးသည့်နောက် ပြုသင့်ပြုထိုက်သော အမှုကိစ္စများကို ပြုလုပ်ပြီးမှ တစ်နေ့တာအတွက် ဆက်လက်၍ ဆောင်ရွက်သင့်သည်တို့ကို ဝေဖန်ထောက်ချင့် စီမံချက်ချ၍ ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။

\* \* \*

**သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာနှင့်  
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာရေး**

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံအားလုံးတို့၏ အရေးကိစ္စများကို နေ့မအား၊ ညမနား စီမံဆောင်ရွက်နေရသော၊ အလုပ်ကိစ္စ တာဝန် ဝတ္တရားများ အလွန်များပြားလှသော ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီး၏ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ် ဦးသန့်သည်လည်းကောင်း၊ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်စဉ်ကာလ၌ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာ ဝန်ဆောင်သံဃာတော် တို့၏ ကျန်းမာရေး ဆေးကုသစောင့်ရှောက်မှုကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက် ခဲ့ပြီး ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာစည်သာသနာ့ ရိပ်သာကြီး၌လည်း မဟာစည်ဆရာတော်အမှူးပြုသော သံဃာတော်

များနှင့်တရားဝင်၊ တရားအားထုတ်နေကြသူ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး  
ယောဂီအပေါင်းတို့အား ရာသက်ပန်တစ်သက်တာ ကာလပတ်လုံး  
ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှုဖြင့် သာသနာပြုကုသိုလ်ယူခဲ့သော  
မဟာဘိသက္ကဝတ္ထကျော်ထင်ဘွဲ့ရ ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဦးမြင့်ဆွေ  
သည်လည်းကောင်း အလုပ်ကိစ္စတာဝန်ဝတ္တရား အလွန်များပြားသည့်  
ကြားကပင် နေ့စဉ်မပျက် တစ်နေ့တစ်နာရီ အချိန်မှန် မဟာသတိပဋ္ဌာန်  
ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်အားထုတ်လေ့ရှိကြောင်း မှတ်သားရဖူးပေသည်။

**သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာနှင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ  
ကျန်းမာရေးဆက်စပ်မှုအပေါ် ခေတ်သစ်ပညာရှင်တို့၏အမြင်**

မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို စနစ်တကျ နည်းလမ်း  
မှန်ကန်စွာ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် လေဝင်လေထွက်  
မှန်ကန်ကောင်းမွန်၍ အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို သန့်ရှင်း  
ကောင်းမွန်စေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နှလုံးရောဂါ သက်သာ  
ပျောက်ကင်းစေရေးအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည်ဟူ၍ လည်း  
ကောင်း၊ သွေးလေလှည့်ပတ်မှု မမှန်ကန်၍ ဖြစ်သောရောဂါများကို  
ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ  
သက်သာပျောက်ကင်းစေရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်  
ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သွေးဖိအားကို လျော့ချပေးနိုင်သည်ဟူ၍  
လည်းကောင်း၊ ရောဂါဖြစ်စေတတ်သော သကြားဓာတ်များကို  
ထက်ဝက်ခန့် လျော့ကျစေတတ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အရှေ့တိုင်း၊  
အနောက်တိုင်း ဒေသအသီးသီးတို့မှ သုတေသီပညာရှင်များ ရေးသား  
ပြောဆိုကြသည်ကို မှတ်သားရဖူးပေသည်။

ရောဂါပျောက်ကင်းသော ဝတ္ထုသာကေများ

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ကမ္ဘာသာသနာပြု ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော “တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်” စာအုပ်နောက်ဆက်တွဲ၌ စာမျက်နှာ (၁၀၃)မှစ၍ မဟာသတိ ပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်၍ ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာခြင်း ရကြသူများ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိဝတ္ထု သာကေများကို အတော်များများ ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရ ပေသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်၍ မူးယစ်ဆေးစွဲနေသော ရွှေဘိုမြို့နယ်၊ ဆိပ်ခွန်ရွာသား မောင်မာ၏ မူးယစ်ဆေးကင်းပြတ်သွားပုံ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုလည်းကောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှ “အလုံးရောဂါ” ကင်းပျောက်သွားသူ ရန်ကုန်မြို့၊ တာမွေမှ ဒေါ်ခင်ထွေး၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုလည်းကောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှ “အလုံးရောဂါ” ကင်းပျောက်သွားသူ ရွှေဘိုမြို့နယ်၊ ကင်းဖျားရွာမှ ရဟန်းတော် ဦးသာသန၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုလည်းကောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှ “အလုံးရောဂါ” ကင်းပျောက်သွားသူ မော်လမြိုင်မြို့၊ ဒိုင်းဝန်းကွင်းမှ ဦးအောင်ရွှေ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုလည်းကောင်း၊ “ဒူးကိုက်နာရောဂါ” ပျောက်ကင်းသွားသူ မြင်းခြံမြို့မှ ဦးမြအောင်၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုလည်းကောင်း၊ “အစာပင်းရောဂါ” ကင်းပျောက်သွားသော မြင်းခြံမြို့နယ်၊ ငတရော်ရွာကျောင်းမှ ဦးသုမန၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုလည်းကောင်း၊ “ပန်းနာရောဂါ” ပျောက်ကင်းသွားသူ မြင်းခြံမြို့နယ်၊ လယ်သစ်ရွာမှ ဦးအောင်မြင့်၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုလည်းကောင်း စသည်စသည်အားဖြင့် စာမျက်နှာ ၁၀၃ မှ ၁၇၈ အထိ ပြည်တွင်းပြည်ပ၊ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ

လူမျိုးပေါင်းစုံ၊ ဘာသာပေါင်းစုံတို့ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတတရား  
ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်၍ ရောဂါပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားကြပုံ  
မျက်မှောက်ပစ္စက္ခ ကိုယ်တွေ့အတ္ထုပ္ပတ္တိသာကေများကို ဖော်ပြထား  
ပေသည်။ ဤစာရေးသူကိုယ်တိုင်လည်း မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ  
တရား ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်၍ “ထုံနစိုရောဂါ” ပျောက်ကင်းသွား  
သော ဦးဝင်းမောင် ဆိုသူကို တွေ့ရဖူးပေသည်။

**ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းရာမှ  
ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်လာသော ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာ**

ဆရာကြီးအက်စ်အင်ဂိုအင်ကာကို ဝိပဿနာတရား လိုက်စား  
အားထုတ်ကြသူ စာဖတ်ပရိသတ် အတော်များများက သိရှိကြပေ  
သည်။ ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာသည် မူလက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး  
မဟုတ်ပေ။ ဟိန္ဒူဘာသာဝင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ဦး  
ဖြစ်သည်။ ဖဆပလ အစိုးရလက်ထက်တွင် အိန္ဒိယစသော ပြည်ပ  
နိုင်ငံကြီးများနှင့် ဆက်သွယ်၍ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို အကြီးအကျယ်  
လုပ်ကိုင်နေသူ ဖြစ်သည်။ ထိုခေတ် ထိုအချိန်ကာလက နာမည်ကြီး  
ထင်ရှားကျော်ကြားခဲ့သော “ဗန္ဓုလစောင်စက်” ကြီးသည် ဦးဂိုအင်ကာ  
၏ မိဘများပိုင်ဆိုင်သောစောင်စက် ဖြစ်သည်။ ဦးဂိုအင်ကာ အသက်  
(၂၀)ကျော် အရွယ်လောက်မှစ၍ မိဘများ၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း  
အမွေကို လွှဲပြောင်းလက်ခံရယူပြီး ဦးစီးဦးဆောင်ပြု၍ လုပ်ကိုင်ခဲ့  
သည်ဟု သိရပေသည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို အကြီးအကျယ်လုပ်ကိုင်သော ဦးဂိုအင်ကာ  
သည် လုပ်ငန်းတိုးတက်ကြီးပွားလာသကဲ့သို့ အသက်အရွယ်ရလာ

သောအခါ “ခေါင်းကိုက်ရောဂါ” စွဲကပ်လာတော့သည်။ စွဲကပ်လာသော ခေါင်းကိုက်ရောဂါကို အရှေ့တိုင်းဆရာ၊ အနောက်တိုင်းဆရာ၊ ဆရာအမျိုးမျိုး၊ ဆေးအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ကုသသော်လည်း ပျောက်ကင်းသက်သာမှု မရချေ။ ဆရာအမျိုးမျိုး၊ ဆေးဝါးအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ကုသပျောက်ကင်းမှု မရသည့်အဆုံးတွင် “မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား” ရှုမှတ်အားထုတ်ပါက ခေါင်းကိုက်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတတ်သည်ဟု မိတ်ဆွေများမှ အဆင့်ဆင့်စကားကြားသိရသဖြင့် “ဆရာကြီးဦးဘခင်၏ တရားဌာန” တွင် တရားဝင်၍ အားထုတ်ကြည့်ခဲ့သည်။

ဝိပဿနာတရား လက်တွေ့အားထုတ်ကြည့်သောအခါ ခေါင်းကိုက်ရောဂါလည်း သက်သာပျောက်ကင်းသွားသဖြင့် အထူးပင် ဝမ်းသာအားတက် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သို့သော် ခေါင်းကိုက်ရောဂါက တရားအားထုတ်ချိန်တွင် ပျောက်ကင်းနေသော်လည်း တရားအားမထုတ်သော အချိန်ကာလတွင် ပြန်ဖြစ်လာပြန်သည်။ နောက်ထပ် တရားစခန်းဝင်ပြန်သောအခါ ခေါင်းကိုက်ရောဂါလည်း ပျောက်ကင်းသွားပြန်သည်။ တရားအားမထုတ်သောအခါ ပြန်ဖြစ်လာပြန်သည်။ တရားစခန်း ပြန်၍ ဝင်ရပြန်သည်။ တရားစခန်း သုံးလေးပတ်ခန့် ဆက်တိုက် အားထုတ်လိုက်သောအခါ ခေါင်းကိုက်ရောဂါသည် အမြစ်ပြတ် လုံးဝအရှင်းပျောက်ကင်းချမ်းသာ၍ သွားခဲ့ပေသည်။ ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာ မိသားစုတို့သည်လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းခဲ့ကြပေသည်။

စတုရင်္ဂဗလအမတ်ကြီး ရေးသားသည့် လောကနီတိကျမ်းစာ၌ သစ်ပင်၏အရိပ်သည် ချမ်းသာ၏။ ထိုသစ်ပင်၏အရိပ် ချမ်းသာ



သည်ထက် ဆွေမျိုးမိဘ၏အရိပ်သည် ချမ်းသာ၏။ ထိုဆွေမျိုးမိဘ  
 ၏အရိပ် ချမ်းသာသည်ထက် ဆရာသမား၏ အရိပ်သည် ချမ်းသာ၏။  
 ထိုဆရာသမား၏အရိပ် ချမ်းသာသည်ထက် မင်း၏အရိပ်သည်  
 ချမ်းသာ၏။ ထိုမင်း၏အရိပ် ချမ်းသာသည်ထက် မြတ်စွာဘုရား၏  
 အရိပ်ဟု ဆိုအပ်သော တရားတော်သည် များသောအပြားအားဖြင့်  
 ချမ်းသာ၏ဟု ဆိုထားပေသည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ  
 တရားတော်သည် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ အရိပ်ပင် ဖြစ်သည်။  
 မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်တရားတော်၌ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ  
 တရားသည် (ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ) = ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်  
 ဆင်းရဲတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်၏။ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာခြင်းတို့ကို  
 ဖြစ်စေနိုင်၏-ဟု ဗုဒ္ဓရှင် တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။  
 ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာသည် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို  
 လက်တွေ့ရှုပွား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ အရိပ်ကို  
 ခိုလှုံ၍ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲများမှ လွတ်မြောက်ကာ ကိုယ်ချမ်းသာ၊  
 စိတ်ချမ်းသာတို့ကို ရရှိခဲ့ပေသည်။ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ဝေဒနာလုံးဝ  
 အရှင်းပျောက်ကင်း၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာသုခ ရရှိခဲ့ပေသည်။

ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ဝေဒနာကြောင့် ဆရာကြီးဦးဘခင်၏  
 မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားရိပ်သာတွင် မဟာသတိပဋ္ဌာန်  
 ဝိပဿနာတရားအလုပ် အားထုတ်၍ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်း  
 ချမ်းသာသွားပြီးနောက် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ်သို့ ကူးပြောင်း  
 ရောက်ရှိလာသော ဆရာကြီးဦးဂိုအင်ကာသည် ယခုအခါတွင်  
 မြန်မာပြည်သာမက ကမ္ဘာအနှံ့အပြား ပေါက်ရောက်ကျော်ကြား  
 ထင်ရှားသည့် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားပြဆရာကြီး အဖြစ်သို့

ရောက်၍နေပေပြီ။ မြန်မာပြည်သာမက အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့်တကွ ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားပြဋ္ဌာနများ ဖွင့်လှစ်ထားရှိပြီး အကျဉ်းထောင်များရှိ အကျဉ်းသားများကို မဟာ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားများ ဟောကြားပြသလေ့ရှိပေသည်။

ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာသည် ကမ္ဘာ့ကုသလမဂ္ဂအဖွဲ့ချုပ် ကြီးမှ ဖိတ်ကြား၍ ကမ္ဘာ့ကုသလမဂ္ဂအဖွဲ့ချုပ်ကြီး၌ ဗုဒ္ဓဓမ္မများ သွားရောက် ဟောပြောရကြောင်း သိရှိရပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ တရားတော်များသည် (သံဒိဋ္ဌိကော = ကျင့်ဆောင်သူတို့အား၊ မခြားကာလ၊ ယခုဘဝ၊ ပစ္စုကန္တ၌ပင်၊ ဒိဋ္ဌကိုယ်တိုင်၊ တွေ့မြင် ခံစားနိုင်၏-ဟူ၍ တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါးတွင် ဟောကြားထား သည့်အတိုင်း) သံဒိဋ္ဌိကဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံ၏။ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ စနစ်တကျ လက်တွေ့ အားထုတ်ကြည့်ပါက ယခုဘဝ ပစ္စုကန္တ၌ပင် ဒိဋ္ဌကိုယ်တိုင် တွေ့မြင်ခံစားနိုင်၏။ ခံစားရ၏။ တမလွန်လောက နောက် ဘဝကျမှ ခံစားရသည်မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲ တို့ကို ချုပ်ငြိမ်းစေ၍ ချမ်းသာသုခ ရရှိစေနိုင်သော မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားအလုပ်ကို လူတိုင်းလေ့လာ ပွားများအားထုတ်ကြည့်သင့် ကြပေသည်။

**ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့သည့်**

**သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုပွားရခြင်း၏ အကျိုး (၇)မျိုး**

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် “ကုရတိုင်း၊ ကမ္မာသဓမ္မ” အမည်ရှိသော နိဂုံးရွာကြီး၌ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အောက်ဖော်ပြ လတ္တံ့ပါ အကျိုး (၇)မျိုးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။





- (၁) သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လျှင် လိုချင်နှစ်သက်မှုစသည် (နိဝရဏတရား) စိတ်၏ အညစ်အကြေးများကို ကင်းဝေးစင်ကြယ်စေနိုင်၏။ စိတ်ကို သန့်ရှင်း ကြည်လင်စေနိုင်၏။ စိတ်ကို သန့်ရှင်းကြည်လင်စေရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်း တစ်ခုသာရှိ၏။ အခြားနည်းလမ်းမရှိ။
- (၂) သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လျှင် စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုများကို ကင်းဝေး လွန်မြောက်စေနိုင်၏။ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုများကို ကင်းဝေးလွန်မြောက်စေရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်း တစ်ခုသာ ရှိ၏။ အခြားနည်းလမ်း မရှိ။
- (၃) သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လျှင် ငိုကြွေးမြည်တမ်းရမှုများကို လွန်မြောက်စေနိုင်၏။ ငိုကြွေးမြည်တမ်းရမှုများကို လွန်မြောက်ရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်းတစ်ခုသာ ရှိ၏။ အခြားနည်းလမ်း မရှိ။
- (၄) သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လျှင် ကိုယ်ဆင်းရဲကို ချုပ်ငြိမ်းကင်း ပျောက်စေနိုင်၏။ ကိုယ်ဆင်းရဲများကို ချုပ်ငြိမ်းကင်းပျောက်ရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်းတစ်ခုသာ ရှိ၏။ အခြားနည်းလမ်း မရှိ။
- (၅) သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လျှင် စိတ်ဆင်းရဲမှုများကို ချုပ်ငြိမ်း ကင်းပျောက်စေနိုင်၏။ စိတ်ဆင်းရဲများကို ချုပ်ငြိမ်းကင်းပျောက်စေရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်း တစ်ခုသာ ရှိ၏။ အခြားနည်းလမ်းမရှိ။

- (၆) သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လျှင် အရိယမဂ်ဉာဏ်ကို ရစေနိုင်၏။ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရနိုင်ရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်း တစ်ခုသာ ရှိ၏။ အခြားနည်းလမ်း မရှိ။
- (၇) သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လျှင် ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင် ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက်ပြုနိုင်၏။ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ အမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင်ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်း တစ်ခုသာ ရှိ၏။ အခြားနည်းလမ်းမရှိ။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ကုရတိုင်း၊ ကမ္ဘာသဓမ္မအမည် ရှိသော နိဂုံးရွာကြီး၌ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန် ဒေသနာတော်ကို ဟောကြားတော်မူစဉ် မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်၏ အစပိုင်း၌ ဤ (သတိပဋ္ဌာန်ကြေညာချက်)-သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး (၇)မျိုးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

**မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား  
ရှုမှတ်အားထုတ်နည်းအကျဉ်း**

ရှေးဦးစွာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါး (မိဘဆရာသမား)တို့ကို ရှိခိုးကန်တော့၊ သရဏဂုံ၊ သီလဆောက်တည် (ဘုရားရှိခိုး၊ ပရိတ်ရွတ်၊ မေတ္တာဘာဝနာပွား) ပြီးသောအခါ ခေါင်းကိုမတ်မတ်၊ ခါးကိုဖြောင့်ဖြောင့်ထားပြီး တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပါ။ တင်ပါး၊ ပုခုံး၊ နား ဤသုံးခုကို ဖြောင့်တန်းအောင်ထားပါ။



ထိုင်ပုံကတော့ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ရင်လည်း ဖြစ်တယ်။ ကျုံ့ကျုံ့ ထိုင်ရင်လည်း ဖြစ်တယ်။ ခြေထောက်များကို တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဖိနေ၊ ထပ်နေ၊ ညပ်နေရင် သွေးလေ လှည့်ပတ်မှု အဆင်မပြေဘဲ မကြာခင် ထုံကျင်ကိုက်ခဲလာပြီး ကြာရှည်စွာ မထိုင်နိုင်ဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သက်သက်သာသာ ကြာရှည်စွာ ထိုင်နိုင်စေဖို့အတွက် ခြေထောက်များကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မဖိမထပ် မညပ်စေရအောင် သတိထားထိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ အင်္ကျီလုံချည် အဝတ်အထည် များကိုလည်း တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဖြစ်မနေစေဘဲ ချောင်ချောင်ချိချိ နေကောင်းထိုင်သာဖြစ်အောင် ဝတ်ဆင်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို မိမိရှေ့ (ခြေချင်းဝတ်ပေါ်) မှာ ဝဲလက်ပေါ် ယာလက်တင်ပြီး လက်မထိပ်ချင်း ထိယှဉ်ထားပါ။ ဝဲ, ယာ ဒူးနှစ်ဖက်ပေါ်မှာ လက်နှစ်ဘက်ကိုတင်ပြီး မှောက်ထား၊ ပက်လက်လှန်ထားလို့လည်း ရပါတယ်။ ကြွက်သား ဆိုင်များနဲ့ အကြောအချင်များကို အားစိုက်တောင့်တင်းမထားဘဲ ဖြေလျော့ထားပါ။ အထူးသဖြင့် မျက်လုံးကြော၊ မျက်ခုံးကြော၊ မေးကြောများနဲ့ လက်မောင်းကြောများကို အားစိုက်တောင့်တင်း မထားဘဲ ဖြေလျော့ထားပါ။

(၁) ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

(ကိုယ်အမှုအရာတွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် မပြတ်မလပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်ခြင်း။)

အားလုံး နေသားတကျ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ မျက်စိမှိတ်ပြီး မိမိ၏ ချက်တစ်ဝိုက် ဝမ်းမှိတ်ကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စိုက်ကြည့်နေပါ။

အသက်ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်း၊ အသက်ရှူလိုက်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်က  
 ဖောင်းတက်လာတာ၊ ရှိုက်လိုက်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်က ပိန်ကျသွားတာကို  
 တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတာကိုတွေ့ရင်  
 ဖောင်းတယ်လို့ စိတ်အဆိုလေးနဲ့ မှတ်လိုက်ပါ။ ပိန်ကျသွားတာကိုတွေ့ရင်  
 ပိန်တယ်လို့ စိတ်အဆိုလေးနဲ့ မှတ်လိုက်ပါ။ နှုတ်က အသံထွက်စရာ  
 မလိုပါဘူး။ စိတ်အဆိုနဲ့သာ မှတ်ရမယ်။ ခန္ဓာ ကိုယ်က ဖော်ပြလာတာကို  
 သိဖို့က လိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဖောင်းတယ်လို့ ရှူမှတ်တဲ့အခါ ဖောင်းတဲ့နေရာ = (ဖောင်းကြွ  
 လှုပ်ရှားမှု၊ အရှူခံ၊ ရှူကွက်ပေါ်) ကို ရှူစိတ်၊ မှတ်စိတ်  
 တကယ်ကျရောက်ပြီး ဖောင်းတဲ့အမူအရာ (ဖောင်းကြွ လှုပ်ရှားမှု)  
 သဘာဝကို သူ့အရှိအတိုင်း မြင်သိသွားပါစေ။ ပိန်တယ်လို့ ရှူမှတ်  
 တဲ့အခါမှာလည်း ပိန်တဲ့နေရာ = (ပိန်ကျ လှုပ်ရှားမှု) သဘာဝကို  
 သူ့အရှိအတိုင်း မြင်သိသွားပါစေ။

ဝိပဿနာတရား ရှူမှတ်အားထားရုံမှာ အမည်တွေ၊ အဆိုတွေက  
 အဓိကလိုရင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာက ပေါ်ပြလာတဲ့ ရုပ်နာမ်အမူအရာ  
 (ပရမတ္ထ) သဘာဝကို သူပေါ်ပြလာတဲ့ အရှိသဘာဝ၊ အမှန်သဘာဝ  
 အတိုင်း သိဖို့ကသာ အဓိကလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမည်တွေ၊  
 အဆိုတွေကတော့ ခန္ဓာက ပေါ်ပြလာတဲ့ အရှူခံ ရုပ်နာမ်  
 သဘာဝတွေဆီကို ရှူစိတ်၊ မှတ်စိတ် ထိထိမိမိ သက်ရောက်အောင်  
 ထောက်ကူ ပံ့ပိုးပေးရုံမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရှူခံ ရုပ်နာမ် အာရုံပေါ်ကို  
 ရှူစိတ်၊ မှတ်စိတ် တကယ်ထိထိမိမိ သက်ရောက်ပြီး အရှိအတိုင်း၊  
 အမှန်အတိုင်း သိသွားဖို့ကသာ အဓိကလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီက ချက်တစ်ဝိုက် ဝမ်းဗိုက်ကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့  
 စိုက်ကြည့်နေရမယ်။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတာ တွေ့ရင်



ဖောင်းတယ်လို့ စိတ်အဆိုလေးနဲ့ မှတ်ရမယ်။ ပိန်ကျ သွားတာတွေ့ရင် ပိန်တယ်လို့ စိတ်အဆိုလေးနဲ့ မှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို မှတ်တဲ့အခါ မှတ်စိတ်ဟာ ဖောင်းကြွလှုပ်ရှားတဲ့ အမူအရာ၊ ပိန်ကျလှုပ်ရှားတဲ့ အမူအရာဆီကို တကယ်ရောက်စေရမယ်။ အုတ်နံရံကို ရွံ့ပျော့ပျော့လှမ်းပြီး ပစ်ပေါက်လိုက်တဲ့အခါ ဖတ်ခနဲ၊ ဖတ်ခနဲ ကျပြီး ထိကပ် သွားသလို မှတ်စရာ အာရုံပေါ်ကို မှတ်စိတ် ကပ်ခနဲ၊ ကပ်ခနဲ ကျရောက်သွားပါစေ။ ဟိုက မှတ်စရာအာရုံပေါ်လာတာနဲ့ ဒီက မှတ်လိုက်တာနဲ့ အံ့ကိုက်ကျသွားပါစေ။

**အထူးမှတ်စရာမရှိရင်  
မူလပင်တိုင်စံ ရှုကွက်ကို ပြန်မှတ်နေပါ**

အထူးမှတ်စရာ မရှိရင် မူလပင်တိုင်စံ (ရှုကွက်) ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု နှစ်ခုကိုပဲ အမြဲရှုမှတ်နေရမယ်။ ဒီလို ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ရှုမှတ်နေတာက သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရပြောရရင် (ဝါယောကာယ၊ ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ကို ရှုမှတ်နေတဲ့) ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ပါပဲ။ ဝါယောဓာတ်ကို ရှုမှတ်နေတာဖြစ်လို့ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်လို့လည်း ဆိုချင်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

**စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်**

(စိတ်ကူးစဉ်းစားမှုတွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် မပြတ်မလပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်ခြင်း)

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်က တစ်နေရာရာကို ထွက်သွားရင်လည်း အဲဒီထွက်သွားတဲ့စိတ်ကို ထွက်တယ်



ထွက်တယ်” လို့ စိတ်အဆိုလေးနဲ့ လိုက်မှတ်နေရတယ်။ ပြီးရင်  
 ဖောင်းတာပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ဖောင်းတာပိန်တာကို  
 ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်က တစ်နေရာရာကို ရောက်သွားရင်လည်း အဲဒီ  
 ရောက်တဲ့စိတ်ကို “ရောက်တယ်၊ ရောက်တယ်” လို့ မှတ်ရတယ်။  
 ရှုမှတ်လိုက်လို့ အဲဒီ ရောက်သွားတဲ့စိတ် ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ  
 = (ချည်တိုင်) ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။

စိတ်ကူးထဲမှာ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့ရင်လည်း “တွေ့တယ်၊  
 တွေ့တယ်” လို့ မှတ်ရတယ်။ မှတ်လိုက်လို့ အဲဒီ တွေ့တာ ပျောက်  
 သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ၊ ချည်တိုင်ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ  
 ပြန်မှတ်နေရတယ်။ စိတ်ကူးထဲမှာ တစ်ခုခုကို မြင်ရင်လည်း “မြင်တယ်၊  
 မြင်တယ်” လို့ မှတ်ရတယ်။ ရှုမှတ်လိုက်လို့ အဲဒီမြင်တာ  
 ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ၊ ချည်တိုင်ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ  
 ပြန်မှတ်နေရတယ်။

တွေးရင်လည်း “တွေးတယ်၊ တွေးတယ်” လို့ မှတ်ရတယ်။  
 တွေးတာ ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ၊ ချည်တိုင် ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊  
 ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ကြံစည် ရင်လည်း “ကြံစည်တယ်၊  
 ကြံစည်တယ်” လို့ မှတ်ရတယ်။ ကြံစည်တာ ပျောက်သွားရင်  
 မူလပင်တိုင်စံ၊ ချည်တိုင်ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်  
 နေရတယ်။ စဉ်းစားရင်လည်း “စဉ်းစားတယ်၊ စဉ်းစားတယ်” လို့  
 မှတ်ရတယ်။ မှတ်လိုက်လို့ ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ၊  
 ချည်တိုင်ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။

တစ်ခုခုကို သဘောကျရင်လည်း “သဘောကျတယ်၊ သဘော  
 ကျတယ်” လို့ မှတ်ရတယ်။ မှတ်လိုက်လို့ အဲဒီ သဘောကျတဲ့စိတ်  
 ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ ပြန်မှတ်နေရတယ်။



ပျင်းရင်လည်း “ပျင်းတယ်၊ ပျင်းတယ်” လို့ မှတ်ရတယ်။ မှတ်လိုက်လို့ အဲဒီပျင်းတာ ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရတယ်။

ပျော်တယ်ထင်ရင်လည်း “ပျော်တယ်၊ ပျော်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ မှတ်လိုက်လို့ အဲဒီပျော်တာပျောက်သွားရင် ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ဒီအပြင် အခြားအခြားသော စိတ်ကူးစဉ်းစား တွေးတောကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်ရင်လည်း သူဖြစ်တဲ့အတိုင်းကို သိအောင် မိမိနားလည်တဲ့ အသုံးအနှုန်းနာမည်နဲ့ လိုက်မှတ်နေရတယ်။ အထူးမှတ်စရာ မရှိရင် မူလပင်တိုင်စံ (ရှုကွက်) ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။

ဒီလို စိတ်ကူး၊ စဉ်းစား၊ တွေးတော၊ ကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း သူဖြစ်တဲ့အတိုင်းကိုသိအောင် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေတာကို စိတ္တာနုပဿနာ၊ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် စိတ်တွေ ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း အဖန်အဖန် အထပ်ထပ် မပြတ်မလပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေရတာလည်း ဆိုတော့ ဒီဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်တွေကို သူဖြစ်တဲ့အတိုင်း၊ အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း သိနိုင်အောင် = (ရုပ်ကို ရုပ်မှန်း၊ နာမ်ကို နာမ်မှန်း၊ အနိစ္စကို အနိစ္စမှန်း၊ ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်း၊ အနတ္တကို အနတ္တမှန်း သိအောင်လို့ တဏှာစွဲ၊ မာနစွဲ၊ ဒိဋ္ဌိစွဲတွေ ကင်းအောင်လို့) စိတ်တွေ ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း မပြတ်မလပ် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေရတာပါပဲ။

(၃) ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

(ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း အဖန်အဖန် အထပ်ထပ် မပြတ်မလပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်ခြင်း။)

အထူးမှတ်စရာ မရှိရင်တော့ မူလပင်တိုင်စံ (ရှုကွက်) ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ရှုမှတ်နေရင်း ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာက ညောင်းတာပေါ်လာရင် အဲဒီ ညောင်းတဲ့နေရာကို စိတ်ရောက်အောင် စူးစိုက်ပြီး “ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်” လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီညောင်းတာ ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာမှတ်နေရင်း တစ်နေရာရာက ပူတာပေါ်လာရင် အဲဒီ ပူတဲ့နေရာကို စိတ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး “ပူတယ်၊ ပူတယ်” လို့ မှတ်နေရတယ်။ ပူတာ ပျောက်သွားရင်တော့ မူလပင်တိုင်စံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရတယ်။

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ရှုမှတ်နေရင်း တစ်နေရာရာက ထုံတာ ပေါ်လာရင် အဲဒီထုံတဲ့နေရာကို စိတ်နဲ့စူးစိုက်ပြီး “ထုံတယ်၊ ထုံတယ်” လို့ ရှုမှတ်နေရတယ်။ ထုံတာ ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ကျင်တာပေါ်ရင်လည်း “ကျင်တယ်၊ ကျင်တယ်” လို့ ရှုမှတ်နေရတယ်။ ပြီးတော့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ ပြန်မှတ်နေရတယ်။ နာတာပေါ်ရင်လည်း အဲဒီနာတဲ့နေရာကို စိတ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး “နာတယ်၊ နာတယ်” လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ နာတာ ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ပြန်မှတ် နေရတယ်။





ဒီလို ခန္ဓာက ပေါ်ပြလာတဲ့ ညောင်းမှု၊ ပူမှု၊ ထုံမှု၊ ကျင်မှု၊ နာမှု၊ ကိုက်ခဲမှု၊ ယားယံမှု စတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း မပြတ်တဲ့ သတိနဲ့ မပြတ်မလပ် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေတာကို “ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်” လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝေဒနာလို့ခေါ်တဲ့ ဒီခံစားမှုသဘော တွေဟာ ဆိုးတဲ့၊ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှု = (ဒုက္ခဝေဒနာ)တွေလည်း ရှိတယ်။ ကောင်းတဲ့၊ ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှု = (သုခဝေဒနာ)တွေလည်း ရှိတယ်။ အကောင်းအဆိုးမထင်ရှားတဲ့၊ မကောင်းမဆိုး အလယ် အလတ်ခံစားမှု = (ဥပေက္ခာဝေဒနာ)တွေလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီ အဆိုး၊ အကောင်း၊ မဆိုးမကောင်း = (ဒုက္ခ၊ သုခ၊ ဥပေက္ခာ) ဆိုတဲ့ ဝေဒနာတွေထဲက ဘယ်ဝေဒနာပဲ ပေါ်ပေါ် အဲဒီပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို သူပေါ်ပြလာတဲ့အတိုင်း သိအောင် စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေရတယ်။ အဲဒီဝေဒနာတွေ ချုပ်ဆုံးသွားတဲ့အထိ မပြတ်မလပ် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေရတယ်။

ဘာကြောင့် ခံစားမှု = (ဝေဒနာ) တွေ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း (ခန္ဓာက ပေါ်ပြလာတိုင်း၊ ပေါ်ပြလာတိုင်း) မလွတ်တမ်း သိအောင် မပြတ်မလပ် စောင့်ကြည့်အကဲခတ် ရှုမှတ်နေရသလဲဆိုတော့ အဲဒီ ပေါ်ပြလာတဲ့ ဝေဒနာတွေရဲ့ သဘောကို သူ့အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ တဏှာစွဲ၊ မာနစွဲ၊ ဒိဋ္ဌိစွဲတွေ ကင်းသွားစေနိုင်ဖို့ပါ။

ဘာကြောင့် ခံစားမှု = (ဝေဒနာ) တွေ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း (ခန္ဓာက ပေါ်ပြလာတိုင်း၊ ပေါ်ပြလာတိုင်း) မလွတ်တမ်း သိအောင် မပြတ်မလပ် စောင့်ကြည့်အကဲခတ် ရှုမှတ်နေရသလဲဆိုတော့ အဲဒီပေါ်ပြလာတဲ့ ဝေဒနာတွေရဲ့ သဘောကို သူ့အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ တဏှာစွဲ၊ မာနစွဲ၊ ဒိဋ္ဌိစွဲတွေ ကင်းသွားစေဖို့ပါပဲ။

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

(သဘောတရားတွေ ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် မပြတ်မလပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်ခြင်း။)

အထူးမှတ်စရာ မရှိရင်တော့ မူလပင်တိုင်စံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ မှတ်နေရတယ်။ စိတ်ထဲမှာ တစ်စုံတစ်ခုကို မြင်တယ် ထင်ရင်လည်း “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ မျက်စိနဲ့ တမင်ကြည့်လို့ မြင်တာကိုတော့ “ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်” လို့ မှတ်ရတယ်။ နားက ကြားမှု ဖြစ်ရင်လည်း ကြားတိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ “ကြားတယ်၊ ကြားတယ်” လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ နှာခေါင်းက နံမှုဖြစ်ရင်လည်း နံတိုင်း၊ နံတိုင်း “နံတယ်၊ နံတယ်” လို့ ရှုမှတ် ရတယ်။ လျှာက စားသိမှု ဖြစ်ရင်လည်း စားသိတိုင်း၊ စားသိတိုင်း သူဖြစ်တဲ့အတိုင်း သိအောင် ရှုမှတ်နေရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က တစ်စုံ တစ်ခုနဲ့ တွေ့ထိမှု ဖြစ်ရင်လည်း အဲဒီ တွေ့ထိမှုကို ကိုယ်နားလည်တဲ့ အမည်အသုံးအနှုန်းနဲ့ မှတ်နေရတယ်။ စိတ်ပျက်ရင်လည်း “စိတ် ပျက်တယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်” လို့ မှတ်နေရတယ်။ နှစ်သက်မှုတွေ ဖြစ်ရင်လည်း “နှစ်သက်တယ်၊ နှစ်သက်တယ်” လို့ ရှုမှတ်နေရတယ်။ ဒီလို မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါးက ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု၊ စားသိမှု၊ ထိသိမှု၊ ကြံသိမှု စတဲ့ သဘောတရားတွေကို ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း မပြတ်မလပ် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် မပြတ်တဲ့သတိနဲ့ စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေတာကို “ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်” လို့ ခေါ်ပါတယ်။



ခမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်က ကျယ်ပြန့်တယ်။ ယခု ပြောတာကတော့ အကျဉ်းမျှပါပဲ။ မြင်မှု၊ ကြားမှုစတဲ့ သဘော တရားတွေ ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း ဘာကြောင့် မလစ်မလပ် မပြတ်သော သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေရသလဲဆိုတော့ အဲဒီ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘောတရားတွေကို သူ့အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ တဏှာစွဲ၊ မာနစွဲ၊ ဒိဋ္ဌိစွဲတွေ ကင်းသွားစေဖို့ပါပဲ။

လိုရင်း အကျဉ်းချုပ်ကတော့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ နှုတ်လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါး၊ တခါးခြောက်ပေါက်က ထင်ရှား ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ သိအောင် မပြတ်မလပ် စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေရတယ်။ ဘာတစ်ခုခုကိုမျှ မရှုမမှတ်ဘဲ ချန်လှပ်ထားရဘူး။ ခန္ဓာက ထင်ရှားပေါ်သမျှ ရုပ်နာမ် အမူအရာအားလုံးကို အခြားအပြတ် အနားအရပ် မရှိစေဘဲ တရစပ် ရှုမှတ်နေရတယ်။ မှတ်စရာတွေများနေရင် အထင်ရှားဆုံး တစ်ခုခုကို မှတ်ရမယ်။ အထူးမှတ်စရာ မရှိရင် ရုပ်နားမနေရဘူး။ မူလ ပင်တိုင်စံ (ချည်တိုင်) ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်ရတယ်။

**ထိုင်မှု၊ ထိမှုကိုလည်း**

**ပင်တိုင်စံ ရှုကွက်ထားပြီး ရှုမှတ်နိုင်တယ်**

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ မထင်ရှားတဲ့အခါ ဖြစ်စေ၊ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ ရှုမှတ်လို့ အဆင်မပြေတဲ့အခါဖြစ်စေ ထိုင်သဘောနဲ့ ထိသဘောကိုလည်း “ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်” လို့ ပင်တိုင်စံ (ရှုကွက်) အာရုံထားပြီး ရှုမှတ်လို့ရတယ်။

ထိုင်တယ် ဆိုတာဘာလဲ။ ခန္ဓာတိုယ်အောက်ပိုင်း ခြေတစ်ဘက် ဖြစ်စေ၊ နှစ်ဘက်ဖြစ်စေ ပလ္လင်ခွေပြီး ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်း ထောင်ထောင်မတ်မတ် ဖြစ်နေတာကို ထိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ရှုမှတ်ပုံကတော့ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ရှုစိတ်၊ မှတ်စိတ်က မိမိရဲ့ တင်ပျဉ်ခွေ ထောင်ထောင်မတ်မတ်သဘောကို အာရုံပြုပြီး “ထိုင်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း တင်ပါးနှင့် ကြမ်းခင်းထိတဲ့နေရာကို စိတ်ရောက်အောင် အာရုံပြုပြီး “ထိတယ်” လို့ မှတ်ရတယ်။

ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာမှာ ဘယ်တင်ပါးနှင့် ကြမ်းခင်းထိတာ၊ ဘယ်ခြေမျက်စိနှင့် ကြမ်းခင်းထိတာ၊ ညာခြေမျက်စိနှင့် ကြမ်းခင်း ထိတာ၊ လက်နှင့်ဒူးထိတာ၊ လက်မထိပ်ချင်း ထိတာ စသည်ဖြင့် ထိမှုတွေ၊ ထိတဲ့နေရာတွေ များစွာရှိပါတယ်။ အဲဒီ ထိမှုတွေထဲက တစ်ခုခုကို ထိုင်တာနဲ့ တွဲပြီး “ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်” လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် လို့ ရှုမှတ်ရာမှာ ထိမှုကို ရွှေ့ပြီး၊ ပြောင်းပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ရှုမှတ်လို့ အဆင်မပြေတဲ့အခါမှာ အဲဒီ ထိုင်တာ၊ ထိတာကို ပင်တိုင်စံ အာရုံထားပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။ ထိုင်တယ် လို့ မှတ်တိုင်း မှတ်စိတ်ဟာ ထိုင်အမှုအရာ သဘာဝပေါ်ကို ရောက်သွား၊ သိသွားစေရမယ်။ တင်ပျဉ်ခွေငုတ်တုတ် ထောင်ထောင်မတ်မတ် အမှုအရာ သဘာဝကို ခြုံငုံပြီး မြင်သွား၊ သိသွားစေရမယ်။ ထိတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ထိတဲ့အမှုအရာဆီကို မှတ်စိတ် တကယ် ရောက်သွား၊ သိသွားစေရမယ်။

ထိုင်တာ၊ ထိတာကို ရှုမှတ်နေရင်း တခြား သူထက် ထင်ရှားတဲ့ အာရုံတွေ ပေါ်လာရင်လည်း အဲဒါကို သူပေါ်လာတဲ့ အတိုင်း ကိုယ် နားလည်သလို လိုက်မှတ်ရတယ်။ ပြီးရင် ထိုင်တာ၊ ထိတာကိုပဲ ပြန်မှတ် နေရမယ်။ အထူးမှတ်စရာ မရှိတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ ဖောင်းတာပိန်တာကို မှတ်လို့ အဆင်မပြေတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ထိုင်တာ၊ ထိတာကို ပင်တိုင်စံ ထားပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။ ဖောင်းတာပိန်တာ ထင်ရှားရင်၊ ဖောင်းတာ ပိန်တာမှတ်လို့ အဆင်ပြေရင် ဖောင်းတာပိန်တာကိုပဲ မူလ ကမ္မဋ္ဌာန်း အနေနဲ့ ပင်တိုင်စံထားပြီး ရှုမှတ်နေရမယ်။

အကျဉ်းချုပ်ကတော့ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကိုဖြစ်စေ၊ ထိုင်မှု၊ ထိမှုကိုဖြစ်စေ အရှုခံမူလပင်တိုင်စံထားပြီး မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါး၊ တံခါးခြောက်ပေါက်က ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ (မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု၊ စားမှု၊ ထိမှု၊ သိမှု စတဲ့) ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်နာမ်အမူအရာ သဘာဝအားလုံးကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သူပေါ်လာတဲ့အတိုင်း သူပြုလာတဲ့အတိုင်း အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း သိအောင် ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေရတယ်။ ဣရိယာပုတ် လေးပါးလုံးမှာ သူ့ဣရိယာပုတ်အလိုက် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ် အမူအရာအားလုံးကို သူဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတိုင်းသိအောင် မပြတ် စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေရတယ်။

**ခန္ဓာက ပြုလာတာကို  
သူပြုလာတဲ့အတိုင်း သိအောင်ရှုပါ**

(ယထာယထာ ဝါပနဿ ကာယော ပဏီဟိတော ဟောတိ တထာတထာ နံပဇာနာတိ = ခန္ဓာကိုယ်တွင် အကြင် အကြင်

အခြင်းအရာအားဖြင့် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုထို ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အတိုင်း သိအောင် ရှုမှတ်ရာ၏။) လို့ မဟာသတိ ပဋ္ဌာနသုတ္တန်ဒေသနာတော်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော် မူထားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ဘာပဲထင်ရှားပေါ်လာပေါ်လာ၊ ထင်ရှားပေါ်လာတာကို သူပေါ်ပြတဲ့အတိုင်း သိအောင် ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ပူတာပေါ်လာရင် အဲဒီပူတဲ့သဘောကိုသိအောင် ပူတဲ့နေရာကို စူးစိုက်ပြီး “ပူတယ်၊ ပူတယ်” လို့ မှတ်ရမယ်။ အေးတာပေါ်လာ ရင်လည်း နည်းတူပဲ “အေးတယ်၊ အေးတယ်” လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတာပေါ်ရင်လည်း “ဖောင်းတယ်” လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ပိန်တာပေါ်ရင်လည်း “ပိန်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ သူ့ထက် ထင်ရှားတာ တစ်ခုခု ပေါ်လာရင်လည်း အဲဒီထင်ရှားပေါ်လာတာကို လိုက်ရှုရမယ်။ ရုပ်ထင်ရှားပေါ်ရင် ရုပ်ကို ရှုရမယ်။ နာမ် ထင်ရှားပေါ်ရင် နာမ်ကို ရှုမှတ်ရမယ်။ ထင်ရှားရာကို ရှုမှတ်ရမယ်။ အထူးထင်ရှားတာကို ရှုမှတ်ရမယ်။

ယထာဘူတံ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ = ပေါ်လာတာကို ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း၊ သူ့အရှိအတိုင်း၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိအောင် ရှုမှတ် ရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပူတာပေါ်ရင် ပူတာသိအောင်၊ အေးတာပေါ်ရင် အေးတာသိအောင်၊ ဖောင်းတာပေါ်ရင် ဖောင်းတာသိအောင်၊ ပိန်တာပေါ်ရင် ပိန်တာ သိအောင်၊ ရုပ်ကို ရုပ်မှန်းသိအောင်၊ နာမ်ကို နာမ်မှန်း သိအောင်၊ အနိစ္စကို အနိစ္စမှန်းသိအောင်၊ ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်းသိအောင်၊ အနတ္တကို အနတ္တမှန်းသိအောင် = (သဘောတရားမျှကို သဘောတရားမျှ မှန်းသိအောင်) အရှိကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိအောင်၊



ရုပ်နာမ်တွေ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်းပျက်တိုင်း မလစ်မလပ်  
 မပြတ်တဲ့သတိနဲ့ စွဲစွဲမြဲမြဲ စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေတာကို သတိပဋ္ဌာန်  
 ပွားတယ်လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာရှုတယ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။  
 သတိပဋ္ဌာန်ပွားတယ်ဆိုတာနဲ့ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ အတူတူပါပဲ။

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ရာမှာ  
 အမည်တွေ၊ အဆိုတွေက အဓိကလိုရင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာက  
 ပေါ်ပြလာတဲ့ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတွေကို သူ့အရှိအတိုင်း၊  
 အမှန်အတိုင်းသိဖို့ကသာ အဓိကလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်  
 သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်အားထုတ်ရာမှာ မိမိရဲ့ ရှုမှတ်မှု၊  
 ရှုစိတ်၊ ရှုဉာဏ်ဟာ အမည်တွေ၊ အဆိုတွေမှာသာ တင်မနေစေဘဲ  
 အရှုခံ ရုပ်နာမ် (ပရမတ္ထသဘာဝ)အထိရောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။  
 ဒါမှ အရှိတရား၊ အမှန်တရား = (ရုပ်နာမ်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ  
 သဘာဝ) တွေကို အပြည့်အစုံသိပြီး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်အထိ  
 ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**သတိပဋ္ဌာန်ပွားလျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါဝင်**

ဒီလို မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါး၊  
 တံခါးပေါက်ခြောက်ပေါက်မှာ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်  
 အမူအရာတွေကို သူပေါ်လာတဲ့အတိုင်း၊ အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း  
 သိအောင် ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက်လိုက်ပြီး မလွတ်တမ်း  
 စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေတာဟာ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုပွား  
 နေတာပါပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုပွားနေလျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး  
 တရားတွေလည်း ပါဝင်ပြီး ဖြစ်နေပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ဖြစ်ခိုက်

ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်း ဝိပဿနာ = (ပုဗ္ဗဘာဂ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး) တရားတွေ ပါဝင်ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ပါဝင်ဖြစ်ပေါ်ပုံ ကတော့ -

ကာရကမဂ္ဂင် (၅)ပါး

- (၁) ရှုမှတ်စရာ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်မိအောင် ကြောင့်ကျစိုက်ပေးတဲ့ သဘောက “သမ္မာဝါယမ မဂ္ဂင်” ။
- (၂) ရှုမှတ်စရာ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို မလွတ်တမ်း အမှတ်ရသွားတာက “သမ္မာသတိ မဂ္ဂင်” ။

မှတ်ချက်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးသည်ပင် သမ္မာသတိမဂ္ဂင်မည်ကြောင်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန် ဒေသနာ၌ ဟောကြားထားသည်။

- (၃) ရှုမှတ်မိတဲ့အာရုံမှာ ကပ်ခနဲ, ကပ်ခနဲ မှတ်စိတ်တည်တည် သွားတာက (ဝိပဿနာဇဏိက) “သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်” ။
- (၄) စူးစိုက်ပြီး စိတ်တည်မိရာ အာရုံကို အမှန်အတိုင်း သိသိ သွားတာက “သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်” ။
- (၅) သိစရာ ရုပ်နာမ်အာရုံကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် စိတ်ဦးညွတ် ပေးတာက “သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်” ။

ဒါတွေဟာ ဝိပဿနာမဂ္ဂင် တရားကိုယ်ငါးပါးပါပဲ။ ဝိပဿနာ မဂ္ဂင်တရားကိုယ်ငါးပါးထဲမှာ ရှေးသုံးပါးက သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါး ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်နှစ်ပါးက ပညာမဂ္ဂင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီငါးပါးကို





ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါးလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဒီမဂ္ဂင်ငါးပါးဟာ ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်းမှာ ပါဝင်ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။

### သီလမဂ္ဂင် (၃)ပါး

- (၁) ဝစီကံဒုစရိုက်လေးပါးကို မပြောမဆိုဘဲ ရှောင်ကြဉ်နေတာက “သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင်” ။
- (၂) ကာယကံဒုစရိုက်သုံးပါးကို မပြုမလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်နေတာက “သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်” ။
- (၃) ကာယကံ၊ ဝစီကံဒုစရိုက်တို့ဖြင့် မကောင်းသော စီးပွားရှာ၊ အသက်မွေးမှုမပြုဘဲ ရှောင်ကြဉ်နေတာက “သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်” ။

ဒီမဂ္ဂင်သုံးပါးက သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသီလ မဂ္ဂင် သုံးပါးကတော့ တရားအားမထုတ်ခင် (ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ) ဆောက်တည်ကတည်းက ပြည့်စုံစင်ကြယ်လာခဲ့ပါတယ်။ ယခု တရားအားထုတ်နေဆဲ အချိန်ကာလမှာဆိုရင် ပိုပြီး တော့တောင် စင်ကြယ်နေပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ယခုတရား ရှုမှတ်အားထုတ်နေတဲ့အချိန်မှာ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါးနှင့်တကွ ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါး အပါအဝင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားတွေဟာ ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်းမှ ပါဝင်ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။

### ရှုမှတ်တိုင်းမှာ ကိလေသာ ငြိမ်းနေတယ်

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဒွါရ ခြောက်ပါး၊ တံခါးခြောက်ပေါက်က ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်နေတာတွေအားလုံးဟာ

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ဆိုတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား = (ဒုက္ခသစ္စာတရား) တွေချည်းပါပဲ။ အဲဒီ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ဒုက္ခသစ္စာတရားတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျကျသိအောင် စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေရင် မဂ္ဂင်တရားတွေ ဖြစ်ပွားပြီး သစ္စာလေးပါးလုံးကိုပါ သိသွားစေ နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဒွါရခြောက်ပါး၊ တံခါးခြောက်ပေါက်မှာ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ် လာသမျှ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်နာမ်တွေကို ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ သိအောင် မနားမရပ် မခြားမပြတ် တရစပ် ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာ ရှုမှတ်မိတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ကာ ကိလေသာတွေလည်း တဒဂံအားဖြင့် ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်း ကင်းငြိမ်းနေပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အရှိသဘာဝ၊ အမှန်သဘာဝတွေ ကိုလည်း အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း သိသိသွားပါတယ်။

### ကလျာဏပုထုဇဉ်နှင့် အန္ဓပုထုဇဉ်

သိပုံကတော့ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာမှာ ဖောင်းတာက တခြား၊ ရှုမှတ်တာက တခြား။ ဖောင်းတာက မသိတတ်တဲ့ (ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗ) ရုပ်တရား။ ရှုမှတ်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား။ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပြန်တော့လည်း ပိန်တာက တခြား၊ ရှုမှတ်တာက တခြား။ ပိန်တာက မသိတတ်တဲ့ (ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗ)ရုပ်တရား။ ရှုမှတ်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား။ ပူတာမှတ်ပြန်တော့လည်း ပူတာကတခြား၊ ရှုမှတ်တာကတခြား။ ပူတာက မသိတတ်တဲ့ (ဥဏှတေဇော) ရုပ်တရား၊ ရှုမှတ်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား။ အေးတာ မှတ်ပြန် တော့လည်း အေးတာကတခြား၊ ရှုမှတ်တာကတခြား။ အေးတာက



မသိတတ်တဲ့ (သိတတေဇော) ရုပ်တရား၊ ရှုမှတ်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား။ ကွေးတာမှတ်ပြန်တော့လည်း ကွေးတာကတခြား၊ ရှုမှတ်တာကတခြား။ ကွေးတဲ့အမူအရာက မသိတတ်တဲ့ရုပ်တရား၊ ရှုမှတ်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား။ ဆန့်တာမှတ်ပြန်တော့လည်း ဆန့်တဲ့အမူအရာက တခြား၊ ရှုမှတ်တာက တခြား။ ဆန့်တဲ့အမူအရာက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ ရှုမှတ်တာက နာမ်တရား စသည်ဖြင့် ရုပ်နှင့် နာမ်ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြား သိလာပါတယ်။

အဲဒီလို ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ကွဲကွဲပြားပြား ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိတာကို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလို ရုပ်နာမ်ကို ကွဲကွဲပြားပြား ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိသူကို ကလျာဏပုထုဇဉ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အသိမှန် အမြင်မှန်ရှိသူ၊ အသိဉာဏ်မှန်ကန်ကောင်းမွန်သူလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ရုပ်မှန်း နာမ်မှန်း မသိသေးသူကိုတော့ အန္တပုထုဇဉ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အသိမှန် အမြင်မှန် မရှိသေးသူ၊ အသိဉာဏ်ကင်းနေသူ = (အန္တပုထုဇဉ်) လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

**လင်္ကာ**

- နာမ်နှင့် ရုပ်မျှ၊ မသိက၊ အန္တပုထုဇဉ်။
- နာမ်နှင့် ရုပ်မျှ၊ ကွဲသိက၊ ကလျာဏပုထုဇဉ်။

**စူဠသောတာပန်**

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါး၊ တံခါးခြောက်ပေါက်မှာ ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်နာမ် အမူအရာတွေကို အနားအရပ် အခြားအပြတ်မရှိ မပြတ်သောသတိနဲ့

စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်ပါများလို့ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အားရှိလာတဲ့အခါ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ဖြစ်စဉ် အကြောင်းအကျိုး သဘာဝတွေကို သိမြင် သဘောကျလာပါတယ်။

သိပုံကတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ရာမှာ ရှုမှုရှိက်မှု အကြောင်းတရားကြောင့်သာ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုဆိုတဲ့ အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေရတယ်။ ရှုမှုရှိက်မှု အကြောင်းတရားသာ မရှိရင် ဖောင်းမှုပိန်မှု အကျိုးတရားလည်း မရှိနိုင်ဘူး။ ရှုမှုရှိက်မှု အကြောင်းတရားကြောင့်သာ ဖောင်းမှု ပိန်မှု အကျိုးတရားလည်း ဖြစ်နေ ရတယ်။

ဖောင်းမှုပိန်မှု ရှိနေလို့လည်း ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ် နေရပြန်တယ်။ ဖောင်းမှုပိန်မှုသာ မရှိရင် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် လို့လည်း ရှုမှတ်နေစရာ မလိုဘူး။ ဖောင်းမှု ပိန်မှုက အကြောင်းတရား၊ ရှုမှတ်နေရတာက အကျိုးတရား။ ကွေးချင်တဲ့ စိတ်နာမ် အကြောင်း တရားကြောင့် ကွေးမှု ရုပ်အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေရတယ်။ ကွေးမှု ရုပ်အကြောင်းတရားကြောင့် ကွေးတယ်လို့ ရှုမှတ်မှုနာမ်အကျိုး တရားတွေ ဖြစ်နေရ ပြန်တယ်။

ဆန့်ချင်တဲ့ စိတ် (နာမ်) အကြောင်းတရားကြောင့် ဆန့်မှု ရုပ်အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေရတယ်။ ဆန့်မှုရုပ်အကြောင်းတရားကြောင့် ဆန့်တယ်လို့ ရှုမှတ်မှု နာမ်အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေရတယ်။ စားချင်တဲ့စိတ် = (နာမ်) အကြောင်းတရားကြောင့် စားမှု ရုပ် အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေရပြန်တယ်။ စားမှု ရုပ်အကြောင်းတရားကြောင့် စားတိုင်း၊ စားတိုင်း ရှုမှတ်နေရမှု နာမ်အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေ ရပြန်တယ်။ သွားချင်တဲ့စိတ် (နာမ်) အကြောင်းတရားကြောင့် သွားတယ်

= (ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊ ချတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်)စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်မှု နာမ်အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေရပြန်တယ်လို့ သိလာတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ရုပ်က အကြောင်းတရား၊ နာမ်က အကျိုးတရား၊ တစ်ခါတစ်ရံ နာမ်က အကြောင်းတရား ရုပ်က အကျိုးတရား၊ တစ်ခါတစ်ရံ နာမ်က အကြောင်းတရား နာမ်ကပင် အကျိုးတရား စသည်ဖြင့် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ကြောင်းကျိုး ဆက်စပ် ဖြစ်ပျက်နေမှုများကို ရှုမှတ်ရင်း သိမြင်လာတယ်။ အသက်ကောင်၊ လိပ်ဖြာကောင်၊ ငါကောင် ကလေးဆိုတာ အမှန်တော့ ဘာမှ မရှိဘူး။ မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားနဲ့ သိတတ်တဲ့ စိတ်= (နာမ်)တရား ဒီနှစ်ပါးရှိတယ်။ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားမှ တစ်ပါး ဘာမျှမရှိဘူးဆိုတာ အသိရှင်းလာတယ်။ အဲဒါဟာ တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် “သက္ကာယဒိဋ္ဌိကိလေသာ” ကင်းသွားတာပါပဲ။

ဒီရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေဟာလည်း ဘယ်လူ၊ ဘယ်နတ်၊ ဘယ်ဗြဟ္မာ၊ ဘယ်တန်ခိုးရှင်ကမှ ဖန်ဆင်းထားလို့ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ရဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှု သဘာဝဖြစ်စဉ်အရသာ ဖြစ်နေကြတာပဲ။ ယခု ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်တရား တွေဟာလည်း လွန်ခဲ့တဲ့ အတိတ်ဘဝက တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးရုပ်နာမ် တရားတွေပဲ။ ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံတွေ မကုန်သေးရင် နောင်အနာဂတ်မှာလည်း အကျိုးရုပ်နာမ်တရားတွေ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်နေဦးမှာပဲ စသည်ဖြင့် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများနေရင်း ဒီလိုအကြောင်းအကျိုးတရားတွေကို သိမြင်လာ တာကို “ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်” လို့ ခေါ်တယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ = (ပဋိစ္စ = အကြောင်းတရားကို၊ သံ = အစွဲပြု၍။  
 ဥပ္ပါဒ = ဖြစ်သောတရား အကြောင်းတရားကို အစွဲပြု၍ ဖြစ်ပေါ်  
 နေသော အကျိုးတရားတွေပဲ။ ဒီလိုအကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်  
 နေတဲ့ အကျိုးတရားတွေပဲလို့ သိမြင်လာတာကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သဘော  
 တရားကို သိမြင်လာတာလို့လည်း ဆိုရပါတယ်။

စာသိသိတာမျိုး၊ တွေးကြံစဉ်းစားပြီး သိတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ  
 ဝိပဿနာရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ရှုမှတ်နေဆဲမှာ ဒီလို (အရှိတရား၊ အမှန်တရား  
 တွေကို သိမြင်လာတဲ့ (ရုပ်နာမ်မြင်၊ ကြောင်းကျိုးသိတဲ့) =  
 “နာမရူပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် “အဆင့်ရှိသူကို  
 ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းစာက “စူဠသောတာပန်” လို့ ဆိုထားပါတယ်။  
 ဝိပဿနာရှုမှတ်နေရင်း ဒီဉာဏ်နှစ်မျိုးနဲ့ ကွယ်လွန်သွားမယ်ဆိုရင်  
 အပါယ်လေးပါးက လွတ်မြောက်နိုင်တယ်။ တစ်ဘဝအတွက် အပါယ်  
 လေးပါးက တံခါးပိတ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

\* ဣမိနာ ပန ဉာဏေန သမန္နာဂတော ဝိပဿကော ဗုဒ္ဓသာသနေ  
 လဒ္ဓဿာသော လဒ္ဓပတိဋ္ဌော နိယတ ဂတိကော၊ စူဠသောတာ  
 ပန္နောနာမဟောတိ။ ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

\* ဣမိနာဉာဏေန = ဤနာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ  
 ဉာဏ်နှစ်ပါးနှင့် သမန္နာဂတော = ပြည့်စုံသော။ ဝိပဿကော =  
 ဝိပဿနာယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ဗုဒ္ဓသာသနေ = သစ္စာလေးပါး  
 တရားသိမြင် ဘုရားရှင်၏ သာသနာတော်၌။ လဒ္ဓဿာသော =  
 ရအပ်သော သက်သာရာ ရှိသည်။ လဒ္ဓပတိဋ္ဌော = ရအပ်သော

ထောက်တည်ရာ ရှိသည်။ နိယတဂတိကော = မြဲသော လားရာဂတိ ရှိသည်။ ဟုတ္တာ = ဖြစ်၍။ စူဠသောတာပန္နောနာမ = စူဠ သောတာပန်မည်သည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

လင်္ကာ    ၁။    ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုး၊ ကြောင်းကျိုးသိက၊ ပါယ်မကျ၊  
                  စူဠသောတာပန်။

          ၂။    ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၊ ကျမ်းစာမှ၊ ထုတ်ပြစေကံ။

ဒီလို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်= (ရုပ်နာမ်မြင်၊ ကြောင်းကျိုးသိ) စူဠသောတာပန်အဆင့် ရှိနေတဲ့ ယောဂီဟာ ဝိပဿနာ ရှုရင်း သတိသမာဓိ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်သန်အားပြည့်လာတဲ့အခါ (ခန္ဓဝငါးပါး) ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘာဝတွေကို ပိုပြီးသိလာပါတယ်။ ဖောင်းမှု ပိန်မှု အစရှိတဲ့ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်နာမ် အာရုံတွေကို ပိုပြီးသိလာပါတယ်။ ဖောင်းမှုပိန်မှု အစရှိတဲ့ ပေါ်ရာ ပေါက်ရာ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်ရင်း မှတ်တိုင်း၊ မှတ်တိုင်း ဖောင်းတာကလည်း ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ပိန်တာကလည်း ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ပူတာကလည်း ပေါ်ပြီးပျောက်၊ အေးတာကလည်း အေးပြီးပျောက်၊ ထုံမှုကျင်မှုစတဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာလေးတွေကလည်း ပေါ်ပြီးပျောက်၊ နှစ်သက်မှု၊ စိတ်ပျက်မှု၊ ကြံစည်မှုစတဲ့ စိတ်ကူး စဉ်းစားမှုလေးတွေကလည်း ပေါ်ပြီးပျောက်၊ မြင်မှု၊ ကြားမှုစတဲ့ သဘောတရားလေးတွေကလည်း ပေါ်ပြီးပျောက် ဘာမဆို ပေါ်လာ ပြီးနောက် မြဲတည်မနေဘဲ ပျောက်ပျောက်သွားတဲ့အတွက် “မမြဲတဲ့ အနိစ္စတရားတွေပဲ” လို့လည်း သိလာတယ်။

(ဟုတ္တာ အဘာဝါကာရော အနိစ္စ လက္ခဏံ) = ဟုတ္တာ= အစက မဖြစ်သေး မရှိသေးဘဲ ဖြစ်လာရှိလာပြီးနောက်။ အဘာဝါကာရော

= မရှိတော့ဘဲ ကွယ်ပျောက်သွားသော အခြင်းအရာသည်။ အနိစ္စလက္ခဏံ = မမြဲသောတရားဟု မှတ်သိရကြောင်း အနိစ္စလက္ခဏာမည်၏လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်နေဆဲ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေဟာ ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊ မွေးလိုက်၊ သေလိုက်ဖြစ်နေတာကို ရှုမှတ်နေဆဲမှာ တွေ့နေရလို့ “မမြဲတဲ့ အနိစ္စတရားတွေပဲ” လို့ ရှုမှတ်နေဆဲမှာ သိလာတာဟာ အရှိကို အရှိအတိုင်း အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာတာပါပဲ။

ဒီရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊ မွေးလိုက်၊ သေလိုက်နဲ့ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတာ၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် မပြတ်နှိပ်စက်နေတာကို ရှုမှတ်နေဆဲမှာ ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်နေရလို့ ဆင်းရဲတဲ့ တရားတွေပဲလို့ သိမြင်လာတယ်။

(အဘိဏှ သမ္ပဋိပီဠနာကာရော ဒုက္ခလက္ခဏံ) = အဘိဏှ သမ္ပဋိပီဠနာကာရော = ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် မပြတ်နှိပ်စက်အပ်သော အချင်းအရာသည်။ ဒုက္ခလက္ခဏံ = ဆင်းရဲဟု မှတ်သိရကြောင်း ဒုက္ခလက္ခဏာမည်၏ ဆိုတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်နေဆဲ ယောဂီရဲ့ အသိဉာဏ်ထဲမှာ ဒီရုပ်နာမ်တွေဟာ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် မပြတ်နှိပ်စက်ခံရနေလို့ ဆင်းရဲတဲ့တရားတွေပဲလို့ သိလာတာဟာ အရှိကိုအရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိလာတာပါပဲ။

ဒီရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘဲ သူ့အလိုအတိုင်းသာ ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊ မွေးလိုက်၊ သေလိုက် ဖြစ်နေတဲ့အတွက် အစိုးမရ = (အတ္တမဟုတ်၊ ငါကောင်မဟုတ်၊ ငါပိုင်မဟုတ်) တဲ့ အနတ္တတရားတွေပဲ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ဖြစ်စဉ် သဘောတရားမျှသာရှိတာပဲလို့လည်း သိလာတယ်။



(အဝသဝတ္တနာကာရော အနတ္တလက္ခဏံ) = အဝသဝတ္တ  
နာကာရော = ကိုယ့်အလိုအတိုင်းမဖြစ်သော အချင်းအရာသည်။  
အနတ္တလက္ခဏံ = အနတ္တဟု မှတ်သိရကြောင်း အနတ္တလက္ခဏာ  
မည်၏လို့ ဆိုထားတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်နေဆဲ ယောဂီရဲ့အသိဉာဏ်ထဲမှာ  
ဒီလို ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်နိုင်တဲ့၊ အစိုးမရ  
အတ္တကောင်မဟုတ်တဲ့ (ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ဖြစ်စဉ်) = သဘောတရားမျှပဲလို့  
သိမြင်လာတာဟာ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာတာပါပဲ။

ဒီလို မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက် စသည် ပေါ်ရာပေါ်ရာ ပစ္စုပ္ပန်  
ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို မပြတ်တဲ့သတိနဲ့ စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်ရင်း  
ရှုမှတ်မိတဲ့ ရုပ်နာမ်နဲ့ ထိုရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ  
သဘောမှန်တွေကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း သိသွားရင် မျက်စိ၊  
အဆင်း မြင်သိမှု၊ နား၊ အသံ ကြားသိမှု စတဲ့ သဘောများမှာလည်း  
နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ လို့ ထင်မှားမှုတွေ ကင်းသွားပါတယ်။

အဲဒါဟာ ရုပ်နာမ်နဲ့ ထိုရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့  
အမှန်သဘာဝတွေကို မသိမှု = အဝိဇ္ဇာတရား တဒင်္ဂ ပဟာန်အားဖြင့်  
ကင်းငြိမ်းသွားတာပါပဲ။ အဝိဇ္ဇာကင်းရင် အဲဒီ (မြင်မှု၊ ကြားမှု စသည်)  
သဘောတွေကို နှစ်သက်သာယာတဲ့ တဏှာလည်း တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့်  
ကင်းကင်း သွားပါတယ်။ တဏှာကင်းရင် တဏှာကဆက်ပြီး ဖြစ်လာ  
မယ့် ဥပါဒါန်၊ ကံ၊ သင်္ခါရတွေလည်း ကင်းသွားတာပါပဲ။ ဥပါဒါန်၊  
ကံ၊ သင်္ခါရတွေ ကင်းသွားရင် ထို ဥပါဒါန်၊ ကံ၊ သင်္ခါရတွေက  
ဆက်ပြီးဖြစ်လာမယ့် ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊  
ဝေဒနာဆိုတဲ့ ဒုက္ခအကျိုးတရားတွေလည်း ကင်းသွားတာပါပဲ။

အဲဒါဟာ မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက် စသည် ပေါ်ရာပေါ်ရာ ပစ္စုပ္ပန်

ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို မပြတ်တဲ့သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာ တဒဂံပဟာန်အားဖြင့် တဏှာနဲ့တကွ ဆင်းရဲတွေ ငြိမ်းပုံပါပဲ။ တဒဂံနိရောဓ၊ တဒဂံနိဗ္ဗာန်လို့လည်း ဆိုရပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ ယောဂီဟာ ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်း တဒဂံပဟာန်အားဖြင့် လောဘကိလေသာ ကင်းငြိမ်းခြင်း = လောဘက္ခယနိဗ္ဗာန်ကို ရနေပါတယ်။ ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်း ဒေါသကိလေသာ ကင်းငြိမ်းခြင်း = ဒေါသက္ခယနိဗ္ဗာန်ကို ရနေပါတယ်။ ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်း မောဟကိလေသာ ကင်းငြိမ်းခြင်း = မောဟက္ခယနိဗ္ဗာန် ရနေပါတယ်။

အခြား နံသိခိုက်၊ စားသိခိုက်၊ ထိသိခိုက်၊ ကြံသိခိုက်၊ ဖောင်းခိုက်၊ ပိန်ခိုက်၊ ပူခိုက်၊ အေးခိုက် စသည် ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်အာရုံများမှာလည်း သူပေါ်ပြလာတဲ့အတိုင်း ပေါ်ခိုက်ပေါ်ခိုက်၊ ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက် လိုက်ရှုပြီး ရုပ်၊ နာမ်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောမှန်တွေကို သိသိသွားရင် အဲဒီ ရှုသိမိတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ သုဘ လို့ ထင်မှားမှုတွေကင်းပြီး တဏှာနဲ့ တကွ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ငြိမ်းပုံ၊ တဒဂံနိရောဓ၊ တဒဂံနိဗ္ဗာန် ခေါ်ရပုံများကို နည်းတူပဲ သဘောပေါက်မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ ယောဂီဟာ ဝိပဿနာရှုနေရင်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်သန်အားပြည့်လာတဲ့အခါ = (ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး) ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ပဲ ရှုသိစရာ (ရုပ်နာမ်အာရုံ) တွေရော ရှုသိမှုတွေပါ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိရောဓ ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို မနားမရပ် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် တရစပ် ရှုမှတ်ရင်း ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်အားပြည့်တဲ့အခါ ရုပ်နာမ်

အလုံးစုံ အကုန်ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြု ဆိုက်  
ရောက်သွားပုံကို အရှင်နာဂသိန် မဟာထေရ်က မိလိန္ဒမင်းကြီးကို  
ယခုလို ဖြေဆိုဟောကြားထားပါတယ်။

### နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပုံ

\* တဿ တံ စိတ္တံ အပရာပရံ မနသိကရောတော ပဝတ္တံ  
သမတိက္ကမိတွာ အပ္ပဝတ္တံ ဩက္ကမတိ။ အပ္ပဝတ္တမ နပ္ပတ္တော  
မဟာရာဇ သမ္မာပဋိပန္နော နိဗ္ဗာနံ သစ္စိကရောတီ တိဂုစ္စတိ။  
(မိလိန္ဒပဉ္စာပါဠိ၊ ဝေဿန္တရာဝဂ်၊ နိဗ္ဗာနသစ္စိကရဏ ပဉ္စာ)

\* မဟာရာဇ = မိလိန္ဒဟု၊ နာမကျော်ဟီး၊ မြတ်သောမင်းကြီး။  
တဿ = သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ရောက်နေသော ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏။  
တံစိတ္တံ = တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အဆင့်ဆင့်  
နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်နေသော ထိုစိတ်သည်။ ပဝတ္တံသမတိက္ကမိတွာ =  
မပြတ်ဖြစ်နေသော ရုပ်နာမ်အယဉ်ကို ကျော်လွန်၍။ အပ္ပဝတ္တံ ဩက္ကမတိ  
= ရုပ်နာမ် အယဉ်၏၊ ပြတ်စွဲကင်းဆိတ်၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသဘောသို့  
သက်ရောက်၍ သွားလေတော့၏။ မဟာရာဇ = မိလိန္ဒဟု နာမ  
ကျော်ဟီး၊ မြတ်သောမင်းကြီး။ သမ္မာပဋိပန္နော = နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ  
ကျင့်ခဲ့သည်ဖြစ်၍။ အပ္ပဝတ္တံ အနပ္ပတ္တော = ရုပ်နာမ်အယဉ်၏၊  
ပြတ်စွဲကင်းဆိတ်၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ ဆိုက် ရောက်သွားသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်  
ကို။ နိဗ္ဗာနံသစ္စိကရောတီတိ = နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသည်ဟူ၍။  
ဂုစ္စတိ = ဆိုအပ်၏။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်

ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ပထမဦးဆုံးဆိုက်ရောက် သိမြင်သွား တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မဟာသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကျမ်းစာများမှာ ယခုလို ပြဆိုထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

\* သောတံအာဒိတော ပဇ္ဇိသု ပါပုဏိသုတိ သောတာပန္နာ။

\* ယေ = အကြင်သူတို့သည်။ သောတံ = အရိယာသောတသို့။ အာဒိတော = အစစွာ။ ပဇ္ဇိသု ပါပုဏိသု = ရောက်ကြကုန်၏။ ဣတိ = ထို့ကြောင့်။ တေ = ထိုသူတို့သည်။ သောတာပန္နာ = သောတာပန်မည်ကုန်၏။

သောတာပန်ဖြစ်ရင် အပါယ်ဆင်းရဲက ရာသက်ပန် လွတ်မြောက်တယ်

ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်း ရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြု သိမြင်ပြီးတဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်တဲ့ အချိန်ကစပြီး အပါယ်လေးပါးကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်သုံးပါးဟာလည်း အမြတ်ပြတ်ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကို အပါယ်လေးပါးက ရာသက်ပန် လွတ်မြောက်သူ၊ အပါယ်တံခါးပိတ်သူ၊ ဘဝအာမခံချက်ရှိသူ၊ လားရာ ဂတိမြဲသူ၊ အထက်တန်း သုဂတိ ဘုံဘဝ၌သာ ရာသက်ပန်နေရမည့်သူ၊



ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မြတ်ကြီးနဲ့ တွေ့ရကျိုးနပ်သူ၊ လူဖြစ်ကျိုးနပ်သူ  
ဆိုပါတယ်။ ကျမ်းစာများမှာ နိဗ္ဗာန်ကို စတွေ့တဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်  
စွမ်းရည် များကို ဒီလိုပြဆိုထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

**\* တိဏ္ဍံသံယောဇနာနံ ပရိက္ခယာ သောတာပန္နောဟောတိ။  
အဝိနိပါတဓမ္မော နိယတော သမ္မောဓိပရာယဇော။**

\* တိဏ္ဍံသံယောဇနာနံ = သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတ  
ရာမာသ ဟုဆိုအပ်သော သုံးပါးသော သံယောဇဉ်တို့၏။ ပရိက္ခယာ  
= ကုန်ခြင်းကြောင့်။ သောတာပန္နော = နောက်သို့မပြန် အနုပါဒီသော  
နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် တဖြောင့်တည်း ဆန်တက်သွားသော ဗောဓိပက္ခိယဓမ္မ  
အယဉ်သို့ ရှေးဦးစွာ ရောက်သောသူသည် (ဝါ) သောတာပန်  
ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ အဝိနိပါတဓမ္မော = စုတေသည်၏  
အခြားမဲ့၌ အလိုမရှိအပ်ရာ (အပါယ်လေးဖြာ) ဘဝသို့ ပရမ်းပတာ  
ကျခြင်းသဘောမှ ကင်းလွတ်၏။ နိယတော - ဘဝအဆက်ဆက်  
မပျက်မကွက် ထာဝရတည်မြဲသော ဗောဓိပက္ခိယ ဓမ္မအမွေခံ ဖြစ်၏။  
သမ္မောဓိပရာယဇော = အထက်မဂ်ဖိုလ်လျှင် အလိုရှိကာ လွယ်စွာ  
ရကြောင်း လဲလျောင်းမှီခိုရာ ရှိသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အသိမှန်၊ အမြင်မှန်ရှိတဲ့ အရိယာသောတသို့၊  
ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိလေသာတို့ကို အမြစ်ပြတ် ပါယ်သတ်နိုင်တဲ့ အရိယာ  
လောကသို့ ရှေးဦးစွာ ရောက်သူ၊ နိဗ္ဗာန်ကို စမြင်သူကို သောတာပန်  
ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အပါယ်လေးပါးရဲ့ ရေသောက်မြစ်ဖြစ်တဲ့  
သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်သုံးပါး

အမြစ်ပြတ်ကုန်ခြင်းကြောင့် နောက်သို့ (ပုထုဇဉ်လောက၊ အပါယ်လေးပါးလောကသို့) မပြန်ဘဲ အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် တဖြောင့်တည်း ဆန်တက်မယ့် အရိယာသောတ၊ အရိယာလောကကို ရှေးဦးစွာရောက်သူ၊ နိဗ္ဗာန်ကို စမြင်သူ၊ စုတေပြီးတဲ့နောက်မှာ အပါယ်လေးပါး လားရောက်ရခြင်းမှ လုံးဝကင်းလွတ်သူ၊ အပါယ်လေးပါး တံခါးပိတ်သူ၊ လားရာဂတိမြဲသူ၊ အထက်မဂ်ဖိုလ်လျှင် အလိုရှိကာ လွယ်စွာရကြောင်း လဲလျောင်းမှီခိုရာရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

**အပါယ်ဆင်းရဲမှ ရာသက်ပန်လွတ်မြောက်၍  
ဘဝအာမခံချက်ရှိသူတွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ**

ဟိမဝန္တာတောင်ထိပ်မှ မြောင်းတွေ၊ ချောက်တွေ၊ ချောင်းတွေ၊ မြစ်တွေ၊ ပင်လယ်တွေကို အဆင့်ဆင့်ဖြတ်ကျော်ပြီး မဟာသမုဒ္ဒရာထဲ ရောက်သည်အထိ စီးဆင်းရောက်ရှိလာတဲ့ ရေတွေဟာ ဟိမဝန္တာတောင်ထိပ်ဆီသို့ နောက်ဆုတ်ပြန်သွားတယ်ဆိုတာ မရှိတော့သလို သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ပြီး၊ တွေ့ပြီး၊ ရောက်ပြီးတဲ့ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း ပုထုဇဉ်အဖြစ်ကို ပြန်ရောက်တယ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ အပါယ်လေးပါးကို ပြန်ရောက်တယ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ အနိမ့်ဆုံး လူအဖြစ်ဖြင့် လူ့စည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာ့စည်းစိမ်၊ အထက်တန်း စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေကို အဆင့်ဆင့်တိုးမြှင့်ခံစားပြီး အနုပါဒိ သေသနိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် တဖြောင့်တည်းဆန်တက်သွားမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သောတာပန်ဖြစ်ပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘဝအာမခံချက်ရှိသူ၊ သာသနာနဲ့ တွေ့ရကျိုးနပ်သူ၊ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်သူလို့ ဆိုကြပါတယ်။



အားလုံးသော် စာရှုသူများလည်း မျက်မြင်လောက ယခုဘဝမှာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာရုံမျှမက ဘဝအစဉ်အဆက် ချမ်းသာနိုင်ကြသည့် “ဘဝအာမခံချက်ရှိသူ” တွေဖြစ်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြပါတယ်။

အားလုံးချမ်းသာကြပါစေ။

မေတ္တာစိတ်ဖြင့်

သရက်-အရှင်ပညာဝရ

၂၂-၁-၂၀၀၇

သိမ်ဖြူဆရာတော်၏  
အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးပညာနည်းအရ  
ကျန်းမာရေးစစ်တမ်း

(လင်္ကာ) ဆီး၊ဝမ်းမျှတ၊ စားကကောင်းရာ၊ ပျော်စွာနိုးရွှင်၊ ချွေးလျှင်  
ယိုထွက်၊ ငါးချက်မအေး၊ ချွေးစေးမရှိ၊ ထွက်ဘိချွေးများ၊ နံ့ကား  
မပြင်း၊ ခံတွင်းမနံ၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းရာ၊ လျှာတွင်မပြ၊ နှစ်ဝပူအေး၊  
ခံနိုင်သေးလျက်၊ တစ်ဘက်လေးရာ၊ ပူအေးစာကို၊ ရံခါစားသောက်၊  
မရောက်အန္တရာယ်၊ မှတ်ဖွယ်တဖြာ၊ လက်သည်းမှာမူ၊ ကြည်စွာ  
သွေးတွေ့၊ တိုးလေ့မှန်ကန်၊ ဖောက်ပြန်မရှိ၊ သတိမှတ်ဉာဏ်၊  
အတန်ဘန်သည်၊ မှတ်ရန်သမလက္ခဏာတည်း။

(အရှင်နာဂသေဓာတ်ဝံသ)

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါငါးပါး  
တွင် (သမဝေပါကိနိယာ ဂဟကိယာ) တိက္ခစွန်း၊ မနုစွန်း (အပူ၊  
အအေး) အစွန်းနှစ်ပါးလွတ်၍ အစားအစာတို့ကို အညီအမျှ ကောင်းစွာ  
ကြေကျက်စေနိုင်သည့် မျှတညီညွတ်သော သမဝမ်းမီးရှိသူ ဖြစ်ရမည်ဟု  
ကျန်းမာရေးအတွက် အင်္ဂါတစ်ရပ်သတ်မှတ်တော်မူခဲ့ပေသည်။ သမဝမ်း  
မီးရှိမှသာ တရားထူးတွေ့လောက်အောင် သောတာပန်ဖြစ်လောက်အောင်  
တရားအလုပ်ကောင်းစွာအားထုတ်နိုင်သည့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူ ဖြစ်နိုင်  
သည်။ သမဝမ်းမီးမရှိလျှင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူ မဖြစ်နိုင်။ သမဝမ်းမီးရှိ  
မှသာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူ ဖြစ်နိုင်သည်။ သမဝမ်းမီး၏လက္ခဏာများ  
နှင့်ပြည့်စုံနေသူကို ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုရှိနေသူဟု မှတ်သားရပေသည်။





သမဝမ်းမီး၏လက္ခဏာများသည်ပင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင် သည့် လက္ခဏာများဟု မှတ်သားရပေသည်။

အထက်ပါ “သမဝမ်းမီး၏အင်္ဂါလက္ခဏာပြုလင်္ကာ” မှာ ကျန်းမာရေးပညာပေးအာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းပေါင်း ၇၈-ကျမ်း ရေးသား ပြုစုပြီး မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒဆေးသိပ္ပံကို စတင်တည်ထောင်တော်မူခဲ့ သော သိမ်ဖြူဆရာတော်အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ မဟာထေရ်ရေးသားခဲ့သည့် “ကျန်းမာရေးစစ်တမ်းပြ” လင်္ကာဖြစ်ပေသည်။ သမဝမ်းမီးအင်္ဂါ လက္ခဏာများနှင့် ပြည့်စုံနေသူကို ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေသူဟု မှတ်သား ရပေသည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူဟုတ်မဟုတ် သိနိုင်ဖို့အတွက် ထိုသူမှာ သမဝမ်းမီး၏ အင်္ဂါလက္ခဏာရှိမရှိ စိစစ်လေ့လာ၍ ဆုံးဖြတ်ရပေသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ လင်္ကာအရ သမဝမ်းမီး၏လက္ခဏာများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။

သမဝမ်းမီး၏လက္ခဏာမှာ -

- ၁။ ဆီး၊ ဝမ်းမျှတမှု ရှိရမည်။
- ၂။ အစားအစာ စားသောက်သည့်အခါ အရသာရှိရမည်။
- ၃။ အိပ်မက်ခြင်းမရှိဘဲ နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်ပျော်၍ အိပ်ယာ မှ နိုးသောအခါ ရွင်ရွင်လန်းလန်း ရှိရမည်။
- ၄။ မှန်ကန်ကောင်းမွန်သော ချွေးထွက်ခြင်းရှိရမည်။
- ၅။ (ခြေနှစ်ဘက်၊ လက်နှစ်ဘက်၊ ဦးခေါင်း) အဆုံးငါးပါး ပူခြင်း၊ အေးခြင်းမရှိစေရ။
- ၆။ ချွေးဆေး၊ ချွေးအေး ပတ်ခြင်း မရှိစေရ။ ထွက်လာသည့် ချွေးသည် အနံ့အသက် ရှိရမည်။
- ၇။ ပါးစပ်နံ့စော်ခြင်းမရှိစေရ။

၈။ လျှာတွင် ဝါခြင်း၊ နီခြင်း၊ ဖြူခြင်း စသည် ဖောက်ပြန်သော လက္ခဏာများ မရှိစေရ။

၉။ တစ်ကိုယ်လုံး အပူအအေး ညီညွတ်စွာ ပြန့်နှံ့ရမည်။

၁၀။ အပြင်မှ ကျရောက်လာသော အပူအအေးဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည် ရှိရမည်။

၁၁။ တစ်ဖက်စွန်းရောက်သော အပူအအေး အစားအစာများကို ရံခါစားသောက်သော်လည်း ဘေးရောက်ခြင်း၊ ရောဂါ ဖြစ်ခြင်း မရှိစေရ။

၁၂။ လက်သည်းသွေးသည် ကြည်လင်၍ ပန်းရောင်အဆင်းရှိ ရမည်။

၁၃။ သွေးတိုးမှန်ကန်ရမည်။

၁၄။ သတိကောင်းရမည်။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းရမည်။

\* \* အထက်ပါ သမဝမ်းမီးပြုလက္ခဏာစစ်တမ်းဖြင့် သမဝမ်းမီးရှိမရှိ စိစစ်ရမည်။ သမဝမ်းမီး၏လက္ခဏာများနှင့် ပြည့်စုံနေသူသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေသူပင်ဖြစ်သည်။ သမဝမ်းမီးလက္ခဏာစစ်တမ်း သည်ပင် ကျန်းမာရေးစစ်တမ်းဖြစ်သည်ဟု အကျဉ်းအားဖြင့် မှတ်သားရ၏။

\* \* \*



ကျန်းမာသက်ရှည်ကြောင်း  
အကျဉ်းချုပ်ဆောင်ပုဒ် (က+ခ)

\* \* စိုးရိမ်ကြောင့်ကျ၊ ဗျာပါရနှင့်၊ သောကနည်းပါး  
အစာခြီးခြံ၊ ညောင်းမခံဘဲ၊ မှန်မှန်လှုပ်ရှား  
လမ်းလျှောက်သွားလာ၊ အိပ်ပါစောစော၊ စောစောထလျက်၊  
ရေကျက်သောက်ပြီး၊ ဆီးဝမ်းမှန်မှု၊ လှေကျင့်ပြုကာ၊ မုချကျန်းမာ  
သက်ရှည်ရာ၏။

\* \* စိုးရိမ်ကြောင့်ကျ၊ ဗျာပါရနှင့်၊ သောကနည်းပါး၊  
အစာခြီးခြံ၊ မှန်မှန်လှုပ်ရှား၊ လမ်းလျှောက်သွားလာ၊  
အိပ်ပါစောစော၊ စောစောထမှု၊ ကျင့်ပြုအစဉ်၊  
ဆီးဝမ်းရွှင်သော၊ ဆေးလျှင်အမြဲ၊ စားမှီဝဲကာ၊  
အိုခဲကျန်းမာ၊ အသက်တာရှည်၊ နေရပေလိမ့်။

၁။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေရမည်။

၂။ အစားအစာကို အပိုမစားရ၊ မျှတကျန်းမာရုံသာ စားရမည်။

၃။ အညောင်း မများစေရ၊ သွေးလေလှည့်ပတ်မှုကောင်း အောင်၊  
လုံလောက်သော လှုပ်ရှားမှု ပြုပေးရမည်။

၄။ စောစောအိပ်ရမည်။

၅။ စောစောထရမည်။

၆။ ဆီးဝမ်းမချုပ်အောင်၊ ဆီးဝမ်းမှန်အောင်၊ ဆီးကျန် ဓာတ်ကျန်  
မရှိအောင် ရေလုံလောက်စွာ သောက်ရမည်။ သို့မဟုတ် မိမိနှင့်  
သင့်လျော်သော ဆီးရွှင် ဝမ်းရွှင်ဆေးကို အမြဲဆောင်ထား  
မှီဝဲရမည်။ သို့မဟုတ် စနစ်တကျ ဝမ်းချုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးဝမ်းကို  
အမြဲပြုပြင်ပေးရမည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက်ရှည်ခြင်း၊  
ကျန်းမာခြင်းကို ရစေလိမ့်မည်။

သရက်မြို့၊ အောင်မင်္ဂလာပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီး၏  
ပဓာန နာယကဆရာတော်  
သက်တော်ရှည်ဘဒ္ဒန္တကလျာဏ မဟာထေရ်၏  
သက်စောင့်ဆေးနည်းများ

(က) ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး

- |                     |            |
|---------------------|------------|
| ၁။ ကြောပုတ်         | ၁ မတ်သား   |
| ၂။ လိပ်ကျောက်ဆူး    | ၁ မတ်သား   |
| ၃။ အလိုကျူ          | ၁ မတ်သား   |
| ၄။ ချိုးသီး         | ၁ မတ်သား   |
| ၅။ ကလောသီး          | ၁ မတ်သား   |
| ၆။ ကလိန်ဆံ          | ၁ မတ်သား   |
| ၇။ အိပ်မွေ့သီး      | ၃ မတ်သား   |
| ၈။ ပဉ္စကာနီသီး      | ၁ မတ်သား   |
| ၉။ ကြစုသီး          | ၃ ကျပ်သား  |
| ၁၀။ ဇဝက်သာ          | ၃ ကျပ်သား  |
| ၁၁။ သိန္ဓော         | ၃ ကျပ်သား  |
| ၁၂။ ဆားပုပ်         | ၃ ကျပ်သား  |
| ၁၃။ စမုံမျိုးငါးပါး | ၁ မတ်သားစီ |
| ၁၄။ ပွေးကိုင်း      | ၂၅ ကျပ်သား |

စုပေါင်းအမှုန့်ပြု၍ တစ်ခါစား လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်  
(သို့မဟုတ်) မန်ကျည်းစေ့နှစ်စေ့ခန့် (သို့မဟုတ်) ကွမ်းသီးတစ်ခြမ်းခန့်  
(သို့မဟုတ်) မိမိ၏ ဝမ်းဓာတ်အခြေခံကို ကြည့်၍ ချင့်ချိန်သုံးဆောင်ရန်



ဖြစ်သည်။ ဆေးသောက်ပြီး ရေအေးတစ်ဝ သောက်ပေးရမည်။ ဆီးဝမ်း  
မှန်ကန်ကောင်းမွန်စေသောဆေး ဖြစ်သည်။ စာရေးသူတို့၏ ကျေးဇူးရှင်  
ဖြစ်သော သရက်မြို့၊ အောင်မင်္ဂလာပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီး၏ ပဓာ  
နာယကဆရာတော် သက်တော်ရှည် ဘဒ္ဒန္တကလျာဏ မဟာထေရ်သည်  
ဆီးကျန်၊ ဓာတ်ကျန်မရှိစေရန် ဆီးဝမ်းနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ  
ကင်းရှင်းစေရန်အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်သောအားဖြင့် ဤဆေးကို  
နံနက်လေးနာရီအချိန်တွင် နေ့စဉ်ပုံမှန် မှီဝဲသုံးဆောင်တော်မူလေ့ရှိသည်။  
သက်တော် ၉၀ တစ်ဘဝဇာတ်သိမ်းငြိမ်းသည်အထိ မျက်မှန်တပ်စရာ  
မလိုဘဲ စာကြည့်နိုင်၊ စာချနိုင်၏။ တစ်နေ့လုံးထိုင်နေတတ်သော်လည်း  
အနင်းအနှိပ်ခိုင်းခြင်း၊ ခံခြင်းကို တစ်ခါမျှ မတွေ့ခဲ့ရ။ ဆီးကျိတ်ရောင်  
သည်၊ ဆီးရောဂါဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း တစ်ခါမျှ မကြားခဲ့ရ။  
ရောဂါဖြစ်၍ ဆေးရုံတက်ရသည်၊ ဆရာခေါ်ရသည်ဟူ၍လည်း  
မရှိသလောက်ပင် ဖြစ်သည်။ ပင်ပင်ပန်းပန်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ရသည်  
ဟူ၍လည်း မရှိခဲ့ပေ။ ရောဂါဖြစ်သည်ဟူ၍ပင် မသိလိုက်ရဘဲ  
သက်တော် ၉၀ အရွယ်တွင် စာရေးသူနှင့်အတူ သီတင်းသုံးရင်း  
သက်သက်သာသာ တစ်ဘဝဇာတ်သိမ်းငြိမ်းတော်မူခဲ့သည်။

စာရေးသူလည်း ဤဆေးကို အသက် ၄၀-ကျော်မှစ၍ ယနေ့  
ထိတိုင် နေ့စဉ်မပြတ် မှီဝဲသုံးစွဲလျက် ရှိပေသည်။ ဆရာတော်ကြီးသည်  
ဤဆေးကို နံနက် ၄-နာရီခန့်တွင် သုံးဆောင်လေ့ရှိသည်။ စာရေးသူ  
ကား မိမိ၏ လုပ်ငန်းအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ညနေ ၃-နာရီခန့်နှင့်  
၄-နာရီကြားတွင် သုံးစွဲလေ့ရှိပေသည်။ ဆေးစားပြီး နာရီ ၇-ပတ်ခန့်  
အကြာတွင် ဓာတ်သွားတတ်သည်။ ကိုယ့်အခြေအနေနှင့် ကိုယ်  
ချိန်ဆသုံးစွဲကြရန် ဖြစ်သည်။

(ခ) သွေးငန်းဆေး

၁။ ကွမ်းစားဂမုန်းဥ	၁ မတ်
၂။ ပန်းနု	၁ မတ်
၃။ ပန်းမ	၁ မတ်
၄။ ဇာတိပွိုလ်သီး	၁ မတ်
၅။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်	၁ မတ်
၆။ နံ့သာနီ	၁ မတ်
၇။ နံ့သာဖြူ	၁ မတ်
၈။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ	၁ မတ်
၉။ ရှမ်းကန်ဗလူဥ	၁ မတ်
၁၀။ ဒန့်ဒကူးနီ	၁ မတ်
၁၁။ ဒန့်ဒကူးဖြူ	၁ မတ်
၁၂။ ပဲနံ့သာစေ့	၁ မတ်
၁၃။ ပန်းဥ	၁ မတ်
၁၄။ ဖုံးမသိန်	၁ မတ်
၁၅။ ပရုပ်	၁ မတ်
၁၆။ ထိန်ပွင့်	၁ မတ်
၁၇။ လေးညှင်း	၁ မတ်
၁၈။ သစ်ကြံ့ပိုး	၁ မတ်
၁၉။ ဇဝက်သာ	၁ မတ်

အမှုန်ပြု စုပေါင်းပြီး ချွေးငုပ်၊ သွေးငုပ်၊ အပူငုပ်ရောဂါများအတွက် ရေနွေးနှင့်သောက်ရသည်။ အအေးမိခြင်း၊ အဆုတ်အအေးပတ်ခြင်းနှင့် အဖျားရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက်လည်း သောက်သုံးနိုင်သည်။ ဤဆေး



သည် သရက်မြို့၊ အောင်မင်္ဂလာပရိယတ္တိစာသင်တိုက်၊ ပဓာနနာယက ဆရာတော် သက်တော်ရှည်ဘဒ္ဒန္တကလျာဏ မဟာထေရ်၏ မိမိအတွက် လည်းကောင်း၊ စာသင်သား သံဃာအားလုံးအတွက်လည်းကောင်း ရာသက်ပန် လက်သုံးပြုသည့် သက်စောင့်ဆေး ဖြစ်သည်။ သက်တော် ၉၀၊ တစ်ဘဝဇာတ်သိမ်းငြိမ်းသည်အထိ ဤဆေးကို လက်စွဲ သုံးဆောင်တော်မူသွားခဲ့သည်။ စာရေးသူလည်း ကိုရင်သာမဏေငယ် ဘဝမှစ၍ ယနေ့ အသက် ၆၀ ကျော်သည်အထိ ဤဆေးကို သုံးစွဲ ခဲ့ရသည်။ သုံးစွဲနေဆဲလည်း ဖြစ်သည်။ အချို့ ကျန်းမာရေးဌာနဝန်ထမ်း များက ဤဆေးကို ဆေးနည်းတောင်းယူဖော်စပ်ပြီး အဖျားရောဂါ အမျိုးမျိုးအတွက် ဘတ်စပရို၊ အေပီစီ၊ ပါရာစီတမောလ်များနှင့် တွဲစပ်၍ သုံးစွဲလေ့ရှိကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဆရာတော်ကြီးကတော့ အများအားဖြင့် သူ့ပင်ကိုယ်အတိုင်းပင် သုံးစွဲလေ့ရှိသည်။ တစ်ခါ တစ်လေ နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးကို ထည့်စပ်၍လည်း သုံးတတ်သည်။ မိမိတို့ အတွေ့အကြုံအရ ဉာဏ်ရှိသလို သုံးစွဲနိုင်ပေသည်။

(ဂ) နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး

- ၁။ ဧကရာဇ်မြစ်
- ၂။ ကင်ပလင်းမြစ်
- ၃။ ကဆော့ခါးမြစ်
- ၄။ နန်းလုံးကြိုင်မြစ်
- ၅။ ပဒိုင်းခတ္တာမြစ်
- ၆။ ဆီးဖြူမြစ်
- ၇။ သနပ်ပစ္စည်း

- ၈။ ဆေးရွက်ကြီး
- ၉။ ပန်းရွက်ညို (ဆေးပန်းညို)
- ၁၀။ မြာဆိပ်
- ၁၁။ မြက်မုန်ညှင်းဥ
- ၁၂။ နနွင်းတက်
- ၁၃။ ဆီမီးတောက်ဥ
- ၁၄။ ပန်းဥ
- ၁၅။ အဆိပ်ဖြေဥ
- ၁၆။ ဝဥ
- ၁၇။ ကျွေးဥ
- ၁၈။ ပိန်းမဟော်ရာဥ
- ၁၉။ ပုတတ်စာဥ
- ၂၀။ ကွမ်းစားဂမုန်းဥ
- ၂၁။ ကြက်သွန်ဖြူဥ
- ၂၂။ ကြက်သွန်နီဥ
- ၂၃။ ကိုယ်ရံကြီးဥ
- ၂၄။ နှင်းပွင့်ဥ
- ၂၅။ မဖောက်ထုံး
- ၂၆။ ကန့်ပလူဥ
- ၂၇။ ကတိုး
- ၂၈။ ဝက်ဝံသည်းခြေ
- ၂၉။ စပါးကြီးသည်းခြေ
- ၃၀။ မိချောင်းသည်းခြေ





ဤဆေးကို နန်းတွင်းဆေးတော်ကြီးဟူ၍လည်းကောင်း၊ နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်လေ့ရှိကြသည်။ မြန်မာမင်းများလက်ထက်တော်အခါက နန်းတွင်းသူ နန်းတွင်းသားများ ထမင်းစားပြီးသည့်အခါတိုင်း အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ အဆိပ်အတောက် မဖြစ်စေရန် ဤဆေးကို လျှာပွတ်သုံးစွဲလေ့ရှိကြသည်။ အစာမှား၊ ဆေးမှား အဆိပ်အတောက်များကို ပြေပျောက်စေသည့်အတွက် အဆိပ်ဖြေဆေးဟု ဆရာများ အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ ဉာဏ်ရှိသလို သုံးနိုင်သောဆေးဖြစ်သည်။ ခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ အစာမှားခြင်း၊ အဆိပ်ဖြစ်ခြင်း၊ ငန်းဖမ်း၍ သွားစေ့ခြင်း၊ သွက္ကျပါဒ် ရောဂါကြောင့် လျှာလေးခြင်း၊ စကားမပီမသဖြစ်ခြင်း၊ သွားရည်ကျခြင်း၊ သတိမေ့တတ်ခြင်း၊ ကလေးများတက်ခြင်း၊ အတက်ရောဂါ အမျိုးမျိုး၌ အကျိုးပြုစေသည်။

ဆေးတောင့်၊ ဆေးမှုန့် (၂)မျိုး ပြုလုပ်သုံးစွဲနိုင်သည်။ အမှုန့်ဖြစ်လျှင် သည်းခြေရည်များနှင့် (ငါးပူတင်းသည်းခြေမှ တစ်ပါးအခြားမည်သည့် သည်းခြေမဆို သုံးစွဲနိုင်သည်။ စပါးကြီးသည်းခြေမှာ အကောင်းဆုံး) ဖျော်၍ ပါးစပ်မှ တိုက်၍သော်လည်းကောင်း၊ လျှာမှ ပွတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ နားမှ ကြပ်၍သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ နှစ်နှင့်ချီ၍ ကြာရှည်ခံအောင် အတောင့်ပြုလုပ်ထားနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ အတောင့်ကို ရေနှင့်လည်းကောင်း၊ နှမ်းဆီနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ စပါးကြီး သည်းခြေနှင့်သော်လည်းကောင်း သွေး၍ လျှာပွတ်ပေးရမည်။ ဆေးမှုန့်အနေဖြင့် မန်ကျည်းစေ့ခန့်ဖျော်၍ တိုက်ကျွေးရမည်။ ကလေးလူကြီး အသုံးပြုနိုင်သောဆေးဖြစ်သည်။

စာရေးသူတို့၏ ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်သော သရက်မြို့၊ အောင်မင်္ဂလာ

ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီး၏ ပဓာနနာယက ဆရာတော် သက်တော်ရှည် ဘဒ္ဒန္တကလျာဏမဟာထေရ်သည် ဤနန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးကြီးကိုလည်း သက်စောင့်ဆေးအဖြစ် ရာသက်ပန်ဆောင်ထားသုံးစွဲတော်မူခဲ့ပေသည်။ သက်တော် ၉၀- တစ်ဘဝဇာတ်သိမ်းငြိမ်းတော်မူသောအခါ ဆရာတော်၏ သေတ္တာထဲမှ ဆေးတောင် ၂၅-တောင့်ခန့် တွေ့ရသေးသည်။ အရှည် ၂-လက်မခန့်၊ လုံးပတ်တစ်လက်မသာသာခန့် လေးမြောင့် ပြုလုပ်ထားသော ဆေးတောင့်များ ဖြစ်သည်။ ကျောက်ပျဉ်တွင် ကျောက်လုံးဖြင့် အစီးပေါက်အောင်ကြိတ်ပြီးမှ အတောင့်ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝက်သား၊ အုန်းနို့၊ ဒံပေါက်၊ အုန်းထမင်းစသည် ကျေခဲ့စာများ စားမိသည့်အခါ ထမင်းစားပြီးလျှင် ဤဆေးကို မှီဝဲဘုဉ်းပေးလေ့ရှိသည်။ ချွေးငုပ်၊ သွေးငုပ်၊ အပူငုပ်အဖျားရောဂါဖြစ်၍ သွေးငန်းဆေးကို တိုက်သည့်အခါတွင်လည်း ဤနန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးကြီးကို မန်ကျည်းစေ့ခန့် ထည့်စပ်၍ တိုက်ပေးလေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ (ဆီးရွင်ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ သွေးငန်းဆေး၊ နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး) ဤဆေးသုံးမျိုးသည် ဆရာတော်သက်တော် ၉၀-တစ်ဘဝဇာတ်သိမ်း ငြိမ်းသည်အထိ သက်စောင့်ဆေး အဖြစ် အမြဲအစွဲ ရာသက်ပန်သုံးဆောင်တော်မူသွားသော ဆေးများဖြစ်သည်။ ဆရာတော်ကြီးသည် ဆေးလိပ်အလွန် ကြိုက်သည်။ ရှမ်းဖက်လိပ်၊ ဆေးပေါ့လိပ်တို့ကို အချိန်အားလပ်သည့်အခါ မိမိနေရာတွင် သုံးဆောင်နေလေ့ရှိသည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက ဆရာတော်ကြီး ဆေးလိပ်အမြဲသောက်ပါလျက် ဘာကြောင့် ကျန်းမာအသက်ရှည်ဖြစ်နေရပါလိမ့်ဟု မေးသူများလည်း ရှိပေသည်။ ဆေးလိပ်မသောက်ပါက ယခုထက် ပို၍ ကျန်းမာသက်ရှည်နေရပေလိမ့်မည်ဟု ယူဆရပေသည်။



ဥတ္တရာရုံဆရာတော် ဦးရာဇ၏

ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး

- ၁။ မင်းကိုကာ ၁၀ ကျပ်
- ၂။ ပွေးမဲဇေယျာ ၁၀ ကျပ်
- ၃။ ဆား ၁၀ ကျပ်
- ၄။ ရှားဖြူသီးခြောက် ၆ လုံး

• အမှုန့်ပြု ရှောက်ရည်နှင့်လုံး၍ မန်ကျည်း ၂-စေ့ခန့် (ကွမ်းသီး တစ်ခြမ်း) ခန့် သို့မဟုတ် မိမိ၏ဓာတ်ခံနှင့် ချင့်ချိန်သောက်ရမည်။ ဆေးသောက်ပြီး ရေအေးအဝသောက်ရမည်။ ဆီးဝမ်းအားလုံး ကောင်းစေသည်။

ဧရာဝတီတိုင်း၊ ဘက်ရဲမြို့၊ ဆရာတော်ဦးရာဇ၏ ဥတ္တရာရုံ ကျောင်းသို့ သရက်မြို့၊ သာသနာ့အလင်းရောင် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကုသလနှင့်အတူ မဟာစည်၊ မဟာသတိ ပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ၁၀-ရက် တရားစခန်းကျင်းပရန် လိုက်ပါသွားခဲ့သည်။ ၁၀-ရက်စခန်း ကျင်းပနေစဉ် ထိုကျောင်း၏ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီး ပဓာနနာယက ဆရာတော် ဦးရာဇမှာ အသက်အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် ကျန်းမာ ရွှင်လန်းပေါ့ပါး သွက်လက်လျင်မြန်ဖျတ်လတ်သည့်အဖြစ်ကို တွေ့ရ သဖြင့် အံ့ဩရသည်။ ယခုလို သွက်လက်ကျန်းမာအောင် ဆရာတော် ဘာဆေးများ မှီဝဲလေ့ရှိပါသလဲဟု မေးလျှောက်ကြည့်ရာ ယခု ဖော်ပြသည့် ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေးကို အမြဲမှီဝဲလေ့ရှိကြောင်း အမိန့်ရှိသဖြင့် ဆရာတော်ထံမှ ဤဆေးနည်း မှတ်သားရေးယူ ခဲ့ရပေသည်။

ငှက်ဖျားဖြတ်ဆေးနည်း

- ၁။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ၁ ပိဿာ
- ၂။ ထန်းလျက်အမည်း ၁ ပိဿာ
- ၃။ ကြက်သွန်နီ ၁ ပိဿာ
- ၄။ မန်ကျည်းသီးမှည့် (ဧကတိုက်) ၁ ပိဿာ
- ၅။ နန္ဒင်းမှုန့် ၅၀ ကျပ်သား
- ၆။ ကျပ်ခိုး ၁ ပိဿာ

ဆီးကင်းခန့်လုံးထားရမည်။ တစ်ခါသောက်လျှင် (၃)လုံး ရေခွေးနှင့် သောက်ရမည်။ ရေအေးရေစိမ်း မသောက်ရ။ နို့အမျိုးမျိုးကို ရှောင်ရမည်။ ငှက်ပျောသီးအမျိုးမျိုးကို မစားရ။ ဤဆေးကို မဖျားလျှင် မသောက်ရ။ ဖျားမှသာ သောက်ရမည်။ တစ်နေ့တစ်ခါသာ သောက် ရမည်။

ဤဆေးနည်းသည် နာမည်ထင်ရှားသော သက်တော်ရှည် ဆရာ တော်ကြီးတစ်ပါးက ပေးစွန့်ချီးမြှင့်သော ဆေးနည်းဖြစ်သည်။ မိဘ ဘိုးဘွား အစဉ်အဆက်က သုံးစွဲလာသော ဆေးနည်းဟု သိရသည်။ ထိုဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင်လည်း ယနေ့ထိတိုင် နှစ်စဉ်မပြတ် ဖော်စပ် သုံးစွဲလျက် ရှိနေသေးသည်။

\* \* \*

သမင်ဖြူရာ ပျောက်ဆေး

- ၁။ မြေပွေး ပဉ္စငါးပါး (တစ်ကောင်လုံး)
- ၂။ ကောက်ညှင်းဆန်ငချိပ်



၎င်း ၂-မျိုးကို ဆတူ ချိန်ခွင်နှင့်ချိန်ယူ။ မြေအိုးထဲထည့်၊ အဖုံးပိတ်၊ ဇော်မံပြီး ပြာကျအောင်၊ ဖြူအောင် ၉-ရက်ခန့် မီးဖုတ်ရမည်။ ပြာကျ၍ ဖြူလာသောအခါ သံဆုံထဲ ထည့်ထောင်းရမည်။ အမှုန့်ထောင်းပြီး သောအခါ ကော်ဖီဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) နှင့် ပျားရည် ၁-ဇွန်း၊ မြေပွေးပြာ ၁-ဇွန်း ဆတူရောစပ်ပြီး တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သောက်ပေးရမည်။

### ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

- ၁။ သမင်ဖြူနာ
- ၂။ ရင်သားကင်ဆာ
- ၃။ သားအိမ်ကင်ဆာများ ပျောက်နိုင်သည်။
- ၄။ ဝဲ၊ နှင်းခူ အစိုအခြောက်တို့ကို ပြာကို အုန်းဆီနှင့် ပျစ်ပျစ် ဖျော်ပြီး ပါးပါးလိမ်းပေးရမည်။

သမင်ဖြူ၊ ရင်သားကင်ဆာနှင့် သားအိမ်ကင်ဆာများမှာ လူးစရာ မလို၊ သောက်ရုံမျှသာ။ အသား၊ ငါး၊ အညှီအဟောက်များကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်လျှင် ပို၍ အပျောက်မြန်သည်။

ဤဆေးနည်းသည် စာရေးသူ နေထိုင်ရာ ကျောင်းအနီး ၁/၁၇ရင့် နောင်ရိပ်သာ ၃-လမ်းမှ ဒကာကြီးဦးလှရွှေပေးသည့် ဆေးနည်း ဖြစ်သည်။ သူ၏နေအိမ်တွင် ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ် ဆွမ်းကျွေးအလှူ ပြုလုပ်ရာမှ ရင်းနှီးပြီး အားလပ်သည့်အခါ ကျောင်းသို့ ရောက်လာ တတ်သည်။ ရောက်လာခိုက် ပျားရည်တွေ ပေါများနေသဖြင့် ပျားရည် ဖြင့် ဧည့်ခံရာ “တပည့်တော် ပျားရည် သောက်ရဲလျှင် ရောဂါ ပျောက်တာ ကြာလှပြီ။ ဆီးချိုရှိနေလို့ မသောက်ရဲပါ” ဟု လျှောက် သဖြင့် ဘာရောဂါများလဲ ဟုမေးရာ သမင်ဖြူနာဖြစ်ကြောင်း၊

တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ဖြစ်ပါကြောင်း ဤဆေးကို ပျားရည်နှင့်သောက်မှ ရာခိုင်နှုန်း ၉၀ကျော်ခန့် (အားလုံးလောက်နီးနီး) ပျောက်သွားပြီဖြစ်ကြောင်း၊ မသိမသာ အနည်းငယ်သာ ကျန်တော့ကြောင်း၊ ဆက်သောက်ပါက လုံးဝပျောက်သွားနိုင်ကြောင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ ရှိနေ၍ ဆီးချိုရောဂါတိုးလာမည်စိုးသဖြင့် မသောက်ဘဲ နေရကြောင်း၊ သမင်ဖြူရောဂါက အခံမခက်ကြောင်း၊ ဆီးချိုရောဂါက အခံရခက်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ဆက်မသောက်ဘဲ ရပ်ထားကြောင်း ပြောသဖြင့် ဆေးနည်းကို မေးကြည့်ရာ အထက်ပါ ဆေးနည်းနှင့်သုံးစွဲနည်း ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများကို ရေးပေးခဲ့ပေသည်။

တစ်နေ့တွင် စာရေးသူ၏ ကျောင်းနှင့်မလှမ်းမကမ်းတွင် ရှိသော ငှက်ဖျားတိုက်ဖျက်ရေးဌာန၌ သင်တန်းလာတက်သော အမျိုးသားတစ်ဦး စာရေးသူထံ ရောက်လာသည်။ သူကပင် မိတ်ဆက်ပြောပြသဖြင့် စာရေးသူ၏ ဇာတိမြို့မှ မြို့နယ်ငှက်ဖျားတာဝန်ခံဆရာဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ သူနှင့်ဧည့်ခံ စကားပြောနေစဉ် သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် တစ်ကိုယ်လုံးလိုလိုပင် သမင်ဖြူရောဂါတွေ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် စာရေးသူက မိမိအတွေ့အကြုံကို ပြောပြပြီး ဤသမင်ဖြူနာပျောက်ဆေး ဆေးနည်းကို ဒကာကြီး ဦးလှရွှေပေးထားသည့် ဆေးနည်းအတိုင်းပင် ပေးလိုက်သည်။ သူလည်း ရေးကူးသွားသည်။ နောက်နှစ်နှစ်ခန့်အကြာ စာရေးသူ တရားစခန်းဖွင့်ရန် သွားရင်း ဆက်စပ်ရာများနှင့် မေးကြည့်သောအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ သမင်ဖြူ ရောဂါမရှိတော့ကြောင်း၊ မတွေ့ရတော့ကြောင်း ပြောပြသဖြင့် ဝမ်းသာရပေသည်။

\* \* \*

မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ  
**သရက် - အရှင်ပညာဝရ၏**  
**ထွက်ပြီး သာသနာပြု ကျမ်းစာများ**

- ၁။ ကြီးပွားချမ်းသာရေးလမ်းပြ  
 (ဒီယဇာတုသုတ္တန်အကျဉ်း) (၁၉၇၂)
- ၂။ ဂုဏ်တော်ဖွင့် ဘုရားရှိခိုးနှင့် မေတ္တာပို့၊  
 ဆုတောင်း၊ ဆုပေးအမျိုးမျိုး  
 (မြန်မာပြန်ဝတ်ရွတ်စဉ်) ပထမအကြိမ် (၁၉၈၃)
- ၃။ ဂုဏ်တော်ဖွင့် ဘုရားရှိခိုးနှင့် မေတ္တာပို့၊  
 ဆုတောင်း၊ ဆုပေးအမျိုးမျိုး  
 (မြန်မာပြန်ဝတ်ရွတ်စဉ်) ဒုတိယအကြိမ် (၂၀၀၃)
- ၄။ ဖောင်းကတောဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဣန္ဒ  
 မဟာထေရ်မြတ်၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း (၁၉၈၃)
- ၅။ ဓမ္မာရုံဝတ်ရွတ်စဉ်နှင့် သိကျင့်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ  
 (ပထမအကြိမ်) (၁၉၉၂)
- ၆။ ဓမ္မာရုံဝတ်ရွတ်စဉ်နှင့် သိကျင့်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ  
 (ဒုတိယအကြိမ်) (၁၉၉၈)
- ၇။ အောင်ချမ်းသာ ဆုတောင်းပြည့်စေတီတော်နှင့်  
 ရွှေဘုန်းပွင့်ဆုတောင်းပြည့်စေတီတော်  
 (ဘုရားနှစ်ဆူသမိုင်း) (၁၉၉၂)
- ၈။ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ ကြီးပွားချမ်းသာရေးလမ်းညွှန်  
 (ပထမတွဲ) (၁၉၉၃)

၉။ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု စာမေးပွဲဆိုင်ရာ  
သိင်္ဂီလောဝါဒဆုံးမစာလင်္ကာစကားပြေနှင့်  
လောကနီတိကောက်နုတ်ချက်စကားပြေ (၁၉၉၃)

၁၀။ ဘေးရန်ကင်းဝေး ချမ်းသာရေးအတွက်  
သက်စောင့်တရားလေးပါး ပွားများနည်းလမ်းညွှန်  
နှင့် ဆောင်ဖွယ်၊ကျင့်ဖွယ် အန္တရာယ်ကင်း  
ဂါထာအသွယ်သွယ် (၁၉၉၃)

၁၁။ ဒေသနာပန်းကုံးတရားပေါင်းချုပ်(ပထမတွဲ)  
ပထမအကြိမ် (၁၉၉၅)

၁၂။ ဒေသနာပန်းကုံးတရားပေါင်းချုပ်(ပထမတွဲ)  
ဒုတိယအကြိမ် (၂၀၀၃)

၁၃။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဥစ္စာနေကြွယ်ဝချမ်းသာရေး  
လမ်းညွှန် (၁၉၉၆)

၁၄။ အလှူစံပြဝေလာမ သုတ္တန်တရားတော် (၁၉၉၇)

၁၅။ သူဌေးသားကာလလို လူဖြစ်ကျိုးနပ်ကြပါစေ  
(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား)  
ပထမတွဲ (ပထမအကြိမ်) (၁၉၉၉)

၁၆။ သူဌေးသားကာလလို လူဖြစ်ကျိုးနပ်ကြပါစေ  
(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား)  
ပထမတွဲ (ဒုတိယအကြိမ်) (၂၀၀၃)

၁၇။ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ ကြီးပွားချမ်းသာရေးလမ်းညွှန်  
(ဒုတိယတွဲ) (၁၉၉၉)



- ၁၈။ ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန် စီးပွားရေးစနစ်  
(ပထမအကြိမ်) (၂၀၀၁)
- ၁၉။ ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန် စီးပွားရေးစနစ်  
(ဒုတိယအကြိမ်) (၂၀၀၄)
- ၂၀။ မင်္ဂလာဆွမ်းကျွေးအနုမောဒနာ  
တရားတော်နှင့် အိမ်ထောင်မှုလမ်းညွှန်  
တရားတော်များ (ဒုတိယအကြိမ်) (၂၀၀၆)
- ၂၁။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ နောက်ဆုံးတပည့်  
(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား)  
(ဒုတိယတွဲ) (၂၀၀၂)
- ၂၂။ ဒက္ခိဏဝိဘင်္ဂသုတ္တန်တရားတော် (၂၀၀၃)
- ၂၃။ ဒေသနာပန်းကုံးတရားပေါင်းချုပ်  
(ဒုတိယတွဲ) (၂၀၀၄)
- ၂၄။ နိဗ္ဗာန်သုခါဒိပကာသနီကျမ်း (၂၀၀၆)
- ၂၅။ မာနာဒိမိစ္ဆာဘိမဒ္ဒနနိဗ္ဗာန်ကျမ်း (၂၀၀၇)
- ၂၆။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်  
အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန် (၂၀၀၇)

**ဆက်လက်ထွက်ပေါ်လာမည့် ကျမ်းစာများ**

- ၂၇။ သေသူရည်မှန်း ရက်လည်ဆွမ်း
- ၂၈။ မဇ္ဈိမဒေသ ဘုရားဖူးခရီးမှတ်တမ်း
- ၂၉။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံခန်းဘုရားရှိခိုး (ဗုဒ္ဓဝင်ဘုရားရှိခိုး)
- ၃၀။ ဒေသနာပန်းကုံး ပထမတွဲ (တတိယအကြိမ်)

# အလှူစံပြ

## ဝေလာမသုတ္တန်တရားတော်

မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇ  
သရက်အရှင်ပညာဝရ

(ဒုတိယအကြိမ်)

စာမူနှင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၄၇၀၀၉၀၈



လူ့လောက လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အကြောင်းအားလျော်စွာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက် အနိစ္စရောက်သည်ကို တွေ့မြင်ရပါက တွေ့မြင်သူတို့က “ဪ... မည်သူဖြင့် ကံကုန်သွား ပြန်လေပြီ” ဟု ပြောလေ့ ရှိတတ်ကြပေသည်။ ကွယ်လွန် သေဆုံးကြရသူ အားလုံးသည် အတိတ်ဘဝက ပြုခဲ့သော ကုသိုလ်ကံ အထောက်အပံ့ ကုန်ခန်းသွား၍၊ သေချိန်ရောက်၍၊ သေသင့်၍ သေကြရသည်ဟု ယူဆသူများလည်း ရှိပေသည်။ အမှန်အားဖြင့် သေဆုံးကြရသူ တိုင်း ကံကုန်၍ သေဆုံးကြရခြင်း မဟုတ်ပေ။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော် ပိဋကတ်စာပေတွင် မိလိန္ဒမင်းကြီးနှင့် အရှင် နာဂသိန်တို့သည် အလွန် ကျော်ကြားထင်ရှားကြပေသည်။ မိလိန္ဒပဉ္စာ ပါဠိတော်၊ ဝေဿန္တရာဇ်၊ အကာလ မရဏာ ပဉ္စကဏ္ဍ၌ မိလိန္ဒမင်းကြီးက အရှင် နာဂသိန်အား “အရှင်ဘုရား နာဂသေဓ၊ သေသော သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် သေချိန်အခါ၌သာ (ကံကုန်သော အခါ၌သာ) သေကြပါကုန်သလော။ သို့မဟုတ် သေချိန်အခါ မရောက်မီ (ကံမကုန်မီလည်း) သေကြပါသလော” စသည်ဖြင့် မေး လျှောက်ရာ၊ အရှင် နာဂသိန် မဟာထေရ်က “မင်းမြတ်၊ သေချိန်အခါ၌ (ကံကုန်သောအခါ၌) သေခြင်းလည်း ရှိ၏။ သေချိန်အခါ မရောက်မီ (ကံမကုန်မီ) သေခြင်းလည်း ရှိ၏။

မင်းမြတ်၊ သတ္တဝါတို့သည် လေကြောင့်လည်းကောင်း၊ သည်းခြေကြောင့်လည်းကောင်း၊ သလိပ်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ လေ သလိပ် သည်းခြေ သုံးမျိုးပေါင်းစုံ စုဝေးခြင်း (သန္နိပါတ်) ကြောင့်လည်းကောင်း၊ သူသစ်ပါး၏ ပယောဂကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကံ၏ အကျိုးကြောင့် လည်းကောင်း ဤရှစ်မျိုးသော အကြောင်းတို့ကြောင့် သေကြကုန်၏။ ထို သေခြင်းအကြောင်း ရှစ်မျိုးတို့တွင် ကံ၏ အကျိုးကြောင့် ကံကုန်သောကြောင့်၊ သေချိန်သင့်၍ သေရခြင်းသည် တစ်မျိုးသာ ရှိ၏။ ကျန်ခုနစ်မျိုးသော သေခြင်းတို့သည် ကံကြောင့် မဟုတ်ဘဲ၊ သေချိန်မသင့် သေးဘဲ အသိဉာဏ် နည်းပါးမှု၊ အနေအစားမတတ်မှုကြောင့် မသေသင့်ဘဲ သေကြရသော အကာလ မရဏာတို့ မည်ကုန်၏” ဟု ဖြေကြားတော်မူသည်။

ဤကျမ်းစာသည် ကံမကုန်သေးဘဲ၊ မသေသင့်ဘဲ သေကြရသည့် အကာလ မရဏ ခုနစ် မျိုးတို့မှ လွတ်ကင်း၍ အနာရောဂါ ကင်းစွာ၊ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည် သက်တမ်းပြည့် နေနိုင်ရေးအတွက် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားလမ်းညွှန်ထားသည်များကို လက်လမ်း မီသမူ စုစည်းတင်ပြထားသော “ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်” စာအုပ် ဖြစ်ပေသည်။