

စိရံ တိဋ္ဌတု သဒ္ဓမ္မော



ကွယ်လွန်ခါနီး အရေးကြီး

သတ္တမအကြိမ်

အဒ္ဓန္တဝဏ္ဏိတ

သုတေသနဂိုဏ်း(၃)၊ ခပ်ပြာရေပ်မြို့

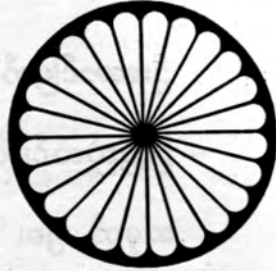
သာသနာတော်နှစ်
၂၅၅၀

ကောဇာသက္ကရာဇ်
၁၃၇၆

ခရစ်နှစ်
၂၀၁၄



စိရ် တိဋ္ဌတု သဒ္ဒမော



ကွယ်လွန်ခါနီး အရေးကြီး

(သတ္တမ အကြိမ်)

ဘဒ္ဒန္တဝဏ္ဏိတ
သုဓကာရီရိပ်သာ(၃)
သံဖြူဇရပ်မြို့

သာသနာ

ကောဇာ

ဇရစ်

၂၅၅၀

၁၃၇၆

၂၀၁၄



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စီစဉ်သူ

- ဦးအောင်မြတ်မိုး (ရွှေမေတ္တာစာပေ)

ထုတ်ဝေသူ

- ဦးပြည့်လင်း(၀၄၄၀၃)၊ တံခွန်တိုင်စာပေ
အမှတ် ၅၈၊ ၉၃-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်

- ၃၃၃ ပုံနှိပ်တိုက်

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်

- သတ္တမအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့်ရက်စွဲ

- ၂၀၁၄-ခုနှစ်၊ ဇွန်လ

အုပ်ရေ

- ၁၀၀၀

တန်ဖိုး

- ၆၅၀ ကျပ်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

- ၃၃၃

အတွင်းဖလင်

- ၃၃၃

စာအုပ်ချုပ်

- ၃၃၃

ဖြန့်ချိရေး

-

ပြည်ထုံးကျစ်ဖြန့်ချိရေး - သုခဖြူစာပေတိုက်

အမှတ်(၄၅)၊ မဟာဆွေ(၁)လမ်း၊ (၄၈)ရပ်ကွက်၊ ကြောက်ဒဂုံမြို့နယ်။

ဖုန်း-၀၁၅၈၀၃၇၃၊ ၀၉၃၁၂၆၉၁၄၊ ၀၉၃၅၅၈၉၁၈၁၊ ၀၉၃၅၅၃၃၇၀၃၀

thukhamaingpublishinghouse@gmail.com

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အာသိသ ကထာ	၁
၂။	အခန်း(၁)	
၃။	ဆရာဝန်မ တစ်ဦး မေးခွန်းထူး	၂
၄။	သူတော်ကောင်းများ နည်းယူထား	၄
၅။	သုပ္ပဝါသာ နည်းယူစရာ	၄
၆။	မိမိသာရ နည်းယူကြ	၅
၇။	လမ်းမလျှောက်နိုင်ရန် ဝါးခွဲပြန်	၆
၈။	ဘာဝနာစွမ်း အံ့မခန်း	၇
၉။	သတိပြုဖွယ် အသွယ်သွယ်	၈
၁၀။	ကွယ်လွန်ခါနီး အရေးကြီး	၈
၁၁။	ဆရာစိဝကပမာ နည်းယူပါ	၉
၁၂။	မယ်တော်ရွတ်နည်း နိဿရည်း	၁၀
၁၃။	တုရားအာရုံ ရှေးဦးထုံ	၁၁
၁၄။	ဓမ္မဒုအပြစ် ရှာဖွေစစ်	၁၂
၁၅။	ရန်သူတွေများ သတိထား	၁၄
၁၆။	ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ် သတိချုပ်	၁၅
၁၇။	ကံအညစ်အကြေး ခင်အောင်ဆေး	၁၆
၁၈။	သူမြတ်တို့ထုံး လိုက်နာသုံးလော့	၁၇
၁၉။	လူငယ်တစ်ဦး ဖြစ်ရပ်ထူး	၁၈
၂၀။	ကြောက်စွယ်ကံညစ် ဆေးကြောပစ်လော့	၂၁
၂၁။	သတိရက နောက်မကျ	၂၂
၂၂။	တစ်မြို့တစ်ရွာ သွားသောခါသို့	၂၃
၂၃။	တောကျွမ်းမုဆိုး သတိမျိုးသို့	၂၄
၂၄။	အစကောင်းရေး ကြီးစားပေး	၂၄
၂၅။	မိလိန္ဒထုံး လိုက်နာသုံး	၂၅
၂၆။	ကြိုတင်ပြုပြင် ထေရ်အရှင်	၂၆

စဉ် အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

၂၇။	သူ့ကြွေးရှိလတ် ကျေအောင်ဆပ်	၂၇
၂၈။	စင်ကြယ်စေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း	၂၉
၂၉။	အပြစ်ကင်းစင် စိတ်ကြည်လင်	၃၀
၃၀။	ကုသိုလ်အရေး စိတ်မလေးနှင့်	၃၁
၃၁။	ရေနစ်သမား ကိုင်ဆွဲမှားသို့	၃၁
၃၂။	စိတ်တွင်းညစ်ကြေး ကင်းစင်ဝေးသော်	၃၃
၃၃။	ကိုယ်နှင့်မခြား သူတစ်ပါး	၃၃
၃၄။	သံသရာရေး သတိပေး	၃၃
၃၅။	သတိမကွာ ရှောင်ကြဉ်ပါလော့	၃၄
၃၆။	ဖုတ်ဝင်သလား သတိထား	၃၅
၃၇။	ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် ဝေဖန်တတ်လော့	၃၅
၃၈။	ကွယ်လွန်ရခြင်း အကြောင်းရင်း	၃၇
၃၉။	ဖုတ်လားဘီလူးလား ခွဲမှတ်သား	၃၉
၄၀။	ဘီလူးမျိုးစုံ ဤလူ့ဘုံ	၃၉
၄၁။	ဘီလူးအများ ပူးကပ်ထား	၄၀
၄၂။	ဘီလူးစာကျွေး ဆိုင်သို့ပြေး	၄၀
၄၃။	တစ်မူးအသာ ဤလူ့ရွာ	၄၁
၄၄။	ဖုတ်ဝင်တာထက် ဘီလူးဝင်တာစက်	၄၁
၄၅။	ဘီလူးထုတ်ဆေး သောက်ကာပေး	၄၁
၄၆။	ရခဲပေစွ လူ့ဘဝ	၄၂
၄၇။	လူမိုက်နောင်တ ရတတ်စွ	၄၂
၄၈။	အနန္တရိယ ရှောင်ကြဉ်ကြလော့	၄၃
၄၉။	ဝင်ရောက်ပူးကပ် ရှိသတတ်	၄၃
၅၀။	သနားစိတ်သွင်း ကူညီလျင်းလော့	၄၃
၅၁။	အစစ်အတု ခွဲခြားပြု	၄၄
၅၂။	အတွေ့အကြုံဟူက ဝယ်မရ	၄၄

စဉ် အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

၅၃။	ဘဝနီးစပ် ပူး၍ကပ်	၄၅
၅၄။	ဆင်းရဲလှစွာ ဖုတ်ပြိတ္တာ	၄၅
၅၅။	ကူညီတတ်က ကျိုးများလှ	၄၆
၅၆။	လသာနေစဉ် ဗိုင်းကိုငင်သို့	၄၇
၅၇။	ဘာဝနာသတိ အစဉ်ရှိလော့	၄၈
၅၈။	မိန်းကလေးတစ်ဦး ဖြစ်ရပ်ထူး	၄၈
၅၉။	မပျက်ဆောင်စွက် ဤသုံးချက်	၅၀
၆၀။	အားကိုးရာမြင် ကူးစပ်သွင်သို့	၅၁
	အခန်း(၂)	
၆၁။	တရားထိုင်ကြရာတွင် သတိယှဉ်	၅၃
၆၂။	ဣရိယာပုထ်(ဣရိယာပထ) ၄ပါး	၅၅
၆၃။	ထိုင်ပုံထိုင်နည်း သတိပြုရန်	၅၆
၆၄။	အသုံးပြုသင့်သော ထိုင်နည်းနှစ်မျိုး	၅၆
၆၅။	ကျောရိုးအနေအထားကို သတိပြု	၅၇
၆၆။	ခင်းစရာ ခုစရာများကို သတိပြု	၅၈
၆၇။	တရားအားထုတ်ရမည့် နေရာများ	၅၉
၆၈။	သက်သာရာအခစ်ကို ရအောင်ရှာရမည်	၆၀
၆၉။	အားကိုးရမည့် ရှုမှတ်မှု	၆၀
၇၀။	ပျက်လျှင်ပြင် ပေါက်လျှင်ဖာ	၆၀
၇၁။	ထိုင်နည်းမှန်သော်လည်း နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ရှိမည်သာ	၆၁
၇၂။	ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်နည်း	၆၁
၇၃။	ကြာရှည်ထိုင်၍ မသင့်သော ပုဆစ်တုပ်ထိုင်နည်း	၆၂
၇၄။	ခူးတုပ်ထိုင်ခြင်းသည် ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခွေမဟုတ်	၆၃
၇၄။	သက်သက်သာသာထိုင်တတ်မှ သက်သက်သာသာထိုင်နိုင်မည်	၆၃
၇၅။	ပုဆစ်တုပ်ထိုင်နည်းဖြင့်သာ ထိုင်ကောင်းသည်မဟုတ်	၆၃
၇၆။	ထိုင်နည်းတစ်မျိုးကိုသာ မူသေယူပါ	၆၄
၇၇။	မှီငြမ်းကျမ်းစာများ	၆၅

နမော တေ ဗုဒ္ဓ ဝိရတ္တု

အာပိသ ဂဏထာ

ဘဝတစ်ခု၏ ကုန်ဆုံးခါနီး အချိန်သည် ကံနှင့် ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်ကြသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအဖို့ လွန်စွာအရေးကြီးလှသော အချိန်တည်း။

ကွယ်လွန်ခါနီး အချိန်၌ ဥစ္စာပစ္စည်းများကို စွဲမိ၍၊ သားသမီးစသည်တို့ကို စွဲမိ၍ အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက်ကြရသော အဖြစ်တို့သည် ဘုရားရှင်၏ ဟောကြားတော်မူသော ဒေသနာတော်တို့အရလည်းကောင်း မျက်မှောက်ကာလ ဖြစ်ရပ်တို့အရလည်းကောင်း အလွန်များပြားစွာ မှတ်သား၍ မဆုံးနိုင်အောင် ရှိနေကြသော အဖြစ်တို့တည်း။

ကွယ်လွန်ခါနီး အချိန်၌ ဆင်ခြင်တတ် နှလုံးသွင်းတတ် အာရုံပြုတတ်သောကြောင့် ကောင်းသောဂတိသို့ ရောက်သွားကြသော သာဓကတို့လည်း များစွာရှိကြကုန်၏။

သို့သော် မကောင်းသော ဂတိဟုဆိုအပ်သော အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက်ကြရခြင်းသာ များပြားကြောင်းကို ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူသော ဒေသနာတော်များနှင့် လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်များစွာတို့က အထင်အရှားပြသလျက်ရှိပေသည်။

ထိုသို့ ဖြစ်ကြရသည်မှာ -

မိမိတို့ကိုယ်တိုင်က ကွယ်လွန်ခါနီး အချိန်၌ မဆင်ခြင်တတ်၊ နှလုံးမသွင်းတတ်၊ အာရုံမပြုတတ်ကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကြရသကဲ့သို့ အချို့မှာ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ကလျာထမိတ္တ (မိတ်ဆွေကောင်း) အကူအညီကို မရရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကြရာ -

ဤစာစောင်ငယ်ကို အကြောင်းပြု၍ မိမိကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်တတ်၊ နှလုံးသွင်းတတ်၊ အာရုံပြုတတ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ကလျာထမိတ်ကောင်း ကိန်းအောင်း၍ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးပြုနိုင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ဂတိကောင်းကို ရရှိနိုင်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ သံသရာမှ ထွက်မြောက်ရာ ထွက်မြောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သုခိတာ ဟောထ၊ ဒုက္ခာ မုဉ္ဇထ ။
ဘဒ္ဒန္တဝဏ္ဏိတ
သုခကာရီရိပ်သာ(၃)
သံဖြူစရပ်မြို့
၁၉-၉-၂၀၀၃

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ ။



သိရန်မှန်က၊ မကျန်ရအောင်၊
လုံးဝစုံလင်၊ အကုန်မြင်၊
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။
(မဟာဂန္ဓာပုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရှင်မှတပါး အရိယာ ပုထုဇဉ်ဖြစ်ကြကုန်သော လူ့နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါမှန်သမျှတို့သည် မိမိတို့ မသိကြရသေးသော သိစရာတို့ များစွာရှိကြကုန်၏ ။

ဘုရားရှင်သာသနာတော်၌ ပညာအရာ အသာဆုံး အမြတ်ဆုံးဖြစ်၍ တေဒဂ်ရတော် မူသော အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီးသည်လည်းကောင်း တေဒဂ်ငါးတန်ရတော်မူ သော အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်မြတ်စသည်တို့သည်လည်းကောင်း သိစရာများကို ဘုရားရှင်အား လျှောက်ထား၍သာ ပိဋကတ်တော်တို့၌ မှတ်သားဖွယ် လိုက်နာဖွယ် ကျင့်သုံးဖွယ်တို့ကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်များ လေ့လာမှတ်သား ကျင့်သုံးနေကြရ၍ တစ်လောကလုံး တိုင်း တာ၍ မရနိုင်သော ကျေးဇူးတရားတို့ ဖြစ်ပွားနေကြကုန်၏။

သို့ကြောင့်ပင် အချို့သော စာချဆရာတော်များသည် စာသင်သား တပည့်များအား အကျိုးများစေခြင်းငှါ စာပေများကို ပို့ချပေးပြီးနောက် -

“မသိတာ အမှန်ရှိပါသကဲ့၊ မမေးတာ မောင်တို့တာ၊ ယောင်ဖို့ရာက အလွန်များ” စသော ဆုံးမစကား ဆောင်ပုဒ်တို့ဖြင့် စာပေပို့ချပြီးနောက် မူရင်းပါဠိတော်၏ အဓိပ္ပါယ်၊ အဋ္ဌကထာဆရာ၏ အာဘော်၊ ဋီကာဆရာ၏ သဘောထား၊ ကေစိဆရာ၊ အပရေဆရာတို့ ၏ အယူအဆ၊ ကျမ်းပြုဆရာ၏ အတ္တနောမတိစသည်တို့ဖြင့်လည်းကောင်း ။

သဒ္ဓါနက်(သဒ္ဓတ္တ)၊ အဓိပ္ပါယ်နက်(အဓိပ္ပါယတ္တ)၊ ဝေါဟာရနက်(ဝေါဟာရတ္တ)စသည် တို့ဖြင့်လည်းကောင်း လွန်စွာကျယ်ဝန်းလှသော သဒ္ဓါ အနက် အဓိပ္ပါယ်တို့၏ သဘောကို နားလည်စေလို၍ သိလိုသည်များကို မေးကြရန် စေတနာဖြင့် ဖိတ်ခေါ်တော်မူလေရှိ၏ ။

ထိုသို့မေးမြန်းခွင့် ရခြင်းဖြင့် စာသင်သား အရှင်မြတ်များသည် မိမိတို့ အတွက်ရော သာသနာတော် အတွက်ရော သံသရာအတွက်ပါ လွန်စွာကျေးဇူးများကြရလေသည်။

ယခုမေးထားသော မေးခွန်းသည်လည်း မေးထားသူ အတွက်သာမက အများနှင့်ပါ သက်ဆိုင်၍ တမလွန်အတွက်ရော သံသရာအတွက်ပါ အကျိုးများနိုင်ခြင်းကြောင့် စွမ်းနိုင် သမျှ ကြိုးစား၍ ဖြေဆို ရေးသားအပ်သတည်း ။

ဆရာဝန်မတစ်ဦး မေးခွန်းထူး

“သူမသည် သားဦးကိုယ်ဝန်ကို မွေးဖွားစဉ် သွေး(၁၁)ပုလင်းသွင်းရပြီး‘မရနိုင်တော့’ဟု ယူဆရသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိသွားသော်လည်း သတိရချိန်လေးများတွင် ‘ဘုရား တရား၊သံဃာ၊ဆရာ၊မိဘ၊ ဘုရား၊တရား၊သံဃာ၊ဆရာ၊မိဘ’ဟူ၍သာ စိတ်ထဲမှ အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ဆို၍ သေကံမရောက် သက်မပျောက်ဘဲ ပြန်လည်ကျန်းမာလာခဲ့ရသည်။ ထိုစဉ် အချိန်က ထို့ထက်ပို၍ မည်သို့မျှ အာရုံမပြုနိုင်ခဲ့ချေ။

သူမ၏ အစ်ကို ကွယ်လွန်ခါနီး အချိန်၌လည်း ကွယ်လွန်တော့မည် ဆိုသည်ကိုလည်း သိပါလျက် သတိလည်းကောင်းနေပါလျက် ‘ဘုရား၊တရား၊သံဃာ၊ဆရာ၊မိဘကို အာရုံပြုပါ’ ဟူ၍သာ အကြိမ်ကြိမ် သတိပေးနိုင်ခဲ့သော်လည်း ထို့ထက်ပို၍ ဘာမျှမပြောပြနိုင်ခဲ့ချေ။

ဤကဲ့သို့ မိမိကိုယ်တိုင် ကွယ်လွန်ခါနီး အခြေအနေမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ရသော် မည်ကဲ့ သို့ ဘုရားအစရှိသည်ကို အာရုံပြုနှလုံးသွင်းရမည်၊ စိတ်ထားရမည်ကိုလည်းကောင်း၊ ကွယ် လွန်ခါနီးဖြစ်လောက်အောင် ရောဂါဝေဒနာများကို ခံစားနေရသော အခြားသူများကို တွေ့ ကြုံလာခဲ့သော် ထိုသူများ နှလုံးသွင်းတတ်၊ စိတ်ထားတတ်အောင် မည်ကဲ့သို့ အသိပေးသင့် ဆောင်ရွက်သင့်သည်များကိုလည်းကောင်း သိရှိလိုပါကြောင်း” လျှောက်ထားသည်။

တမလွန်အတွက်ရော သံသရာအတွက်ပါ လွန်စွာအရေးကြီးလှသော မေးခွန်းမျိုးဖြစ် သည်။ ပြင်းထန်လှသော ဆင်းရဲဝေဒနာများကိုဖြစ်စေ နာတာရှည်ရောဂါဝေဒနာများနှင့် ကင်ဆာစသော ရောဂါဝေဒနာဆိုးများကိုဖြစ်စေ ကွယ်လွန်ခါနီး အရေးကြီးလှသော အချိန် များတွင် ရင်ဆိုင်ရတတ်သော ဆင်းရဲဝေဒနာများကိုဖြစ်စေ ခံစားကြရစဉ် -

မိမိတို့ လက်ရှိရင်ဆိုင်နေကြရသော ရောဂါဝေဒနာများနှင့် ဆင်းရဲမှုတို့သည် အသေ ချာဆုံးနှင့် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သည်။

ထိုရောဂါဝေဒနာများနှင့် ဆင်းရဲမှုတို့သည် အသုံးမချတတ်ပါက ရန်သူများအဖြစ် အဆိပ်အတောက်များအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားတတ်ပြီး၊ အသုံးမချတတ်ပါက မိတ်ဆွေကောင်း များအဖြစ် တန်ဖိုးရှိလှသော ဆေးအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားတတ်၍ အသုံးမချတတ်ရန် လွန်စွာ အရေးကြီးလှသည် ။

ထိုအသေချာဆုံးနှင့် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သော ဆင်းရဲဝေဒနာများကို အကြောင်းပြု၍ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ မကျေနပ်မှု၊ အားငယ်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှုစသည်တို့ ဖြစ်နေလျှင် ထိုဆင်းရဲဝေဒနာများသည် ရန်သူများအဖြစ်၊ အဆိပ်အတောက်များအဖြစ် ရောက်ရှိသွားပြီး တမလွန်အတွက်ရော သံသရာအတွက်ပါ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။

ထိုအသေချာဆုံးနှင့် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သော ဆင်းရဲဝေဒနာများကို အကြောင်းပြု၍ ထိုဆင်းရဲဝေဒနာများကို ပယ်စွန့်ရန် (ထိုဆင်းရဲဒုက္ခတို့၏ ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော သမုဒယသစ္စာကို ပယ်စွန့်၍ ထိုကဲ့သို့သဘောရှိသော ဆင်းရဲဝေဒနာဟုဆိုအပ်သော ဒုက္ခသစ္စာကို ချုပ်ငြိမ်းစေရန်) ဟောကြားတော်မူအပ်သော ဘုရားရှင်ထံသို့ အာရုံရောက်စေရန် ကြိုးစားရမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဘုရားရှင်ကို အာရုံပြုရမည်။

ထိုဆင်းရဲဝေဒနာဟုဆိုအပ်သော ဒုက္ခတရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်တရားတော်၏ ငြိမ်းအေးမှုသဘော၊ ချမ်းသာမှုသဘောကို အာရုံပြုရမည်။

ထိုဆင်းရဲဝေဒနာဟုဆိုအပ်သော ဒုက္ခတရားများကို ချုပ်ငြိမ်းစေရန် အားထုတ်တော်မူကြသော သံဃာတော်များကို အာရုံပြုရမည်။

ထိုသို့အာရုံပြုရာတွင် တစ်ပါးကိုဖြစ်စေ နှစ်ပါးကိုဖြစ်စေ သုံးပါးလုံးကိုဖြစ်စေ မိမိစွမ်းနိုင်သလို သို့မဟုတ် သင့်တော်သလို အာရုံပြုရမည်။

ထိုသို့အာရုံပြုပြီးနောက် မိမိရင်ဆိုင်နေရသော အသေချာဆုံးနှင့် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သော ဆင်းရဲဝေဒနာများ၏ ငြိမ်းအေးမှုကို လိုလားလျှင် ဘုရားရှင် ဆုံးမတော်မူသည်အတိုင်း မိမိတို့၏ ဓန္ဒာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်းရဲဝေဒနာစသည်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ရှုမှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်သည်။ ။

ထိုသို့ကြိုးစားရှုမှတ်နိုင်ပါက (အသုံးချတတ်ပါက) မိမိတို့ဓန္ဒာ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါဝေဒနာများ ဆင်းရဲမှုများသည် မိမိတို့အတွက် အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေးများမှ လွတ်မြောက်စေ၍ မဂ်ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာများကို ပေးစွမ်းတတ်သော မိတ်ဆွေကောင်းများသဖွယ် ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။ ။

မိမိတို့အတွက် လက်ရှိရင်ဆိုင်နေရသော ရောဂါဝေဒနာများ ဆင်းရဲဒုက္ခများအပြင် တစ်သံသရာလုံး ကုစား၍ မရခဲ့သော ကိလေသာစသော ရောဂါဆိုးကြီးများကိုပါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော တန်ဖိုးရှိလှသော ဆေးများသဖွယ် ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။ ။

သူတော်ကောင်းများ နည်းယူထား

ထိုကဲ့သို့ လက်ရှိရင်ဆိုင်နေရသော အသေချာဆုံးနှင့် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သော ခုနစ်နှစ်တိုင်တိုင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်၍ ခုနစ်ရက်တိုင်တိုင် ကိုယ်ဝန်ကြောင့် မိန်းမောတွေဝေရခြင်း ဆင်းရဲဒုက္ခများကို အသုံးချပြီး ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြု၍ မီးဖွားခဲ့သော ရှင်သီဝလိမထေရ်မြတ်၏ မယ်တော်ဖြစ်သော သုပ္ပဝါသာမင်းသမီး၏ နှလုံးသွင်းမှုကိုလည်းကောင်း၊ ပြင်းထန်လှသော ဆင်းရဲဝေဒနာများကို အသုံးချ၍ ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြုပြီး နတ်ရွာစံသွားသော ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး၏ နှလုံးသွင်းမှု ကိုလည်းကောင်း နည်းယူကြရမည်ဖြစ်သည်။

သုပ္ပဝါသာ နည်းယူစရာ

ရှင်သီဝလိမထေရ်၏ မယ်တော်ဖြစ်သော သုပ္ပဝါသာမင်းသမီးသည် -

ရှင်သီဝလိ လောင်းလျာသူငယ်ကို ခုနစ်နှစ်တိုင်တိုင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်၍ ခုနစ်ရက်တိုင်တိုင် ကိုယ်ဝန်ကြောင့် မိန်းမောတွေဝေရခြင်း ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပြင်းထန်စွာ ခံစားရစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်းရဲဝေဒနာများကို အကြောင်းပြု၍ တစ်နည်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်းရဲဝေဒနာများကို အသုံးချ၍ -

“ဤသို့သဘောရှိသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ပယ်စွန့်ခြင်းငှါ ဟောတော်မူသော ဘုရားရှင်သည် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေစွတကား . . . ။

ဤသို့သဘောရှိသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ပယ်စွန့်ရန် အားထုတ်တော်မူသော သံဃာတော်သည် ကောင်းစွာကျင့်တော်မူပါပေစွတကား . . . ။

ဤသို့သဘောရှိသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ မရှိသော နိဗ္ဗာန်တရားတော်သည် အလွန်ချမ်းသာပါပေစွတကား . . . ” ဟူ၍ -

“သားဖွားမှုနှင့် စပ်ဆိုင်သော ဒုက္ခကို သားဖွားဖူးသော အမျိုးသမီးများသာ နားလည်နိုင်ကြသည်” ဟူ၍ ဆိုရိုးတွင်လောက်အောင် ဆင်းရဲပင်ပန်းလှသော လက်တွေ့ရင်ဆိုင်နေရသည်ဖြစ်၍ အသေချာဆုံးနှင့် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သော ဆင်းရဲဝေဒနာများကို -

မိတ်ဆွေကောင်းအဖြစ် တန်ဖိုးရှိလှသော ဆေးအဖြစ် အသုံးချ၍ ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြုသွားပုံမှာ လွန်စွာနည်းယူသင့်လှသည်။

ဤနေရာ၌ သုပ္ပဝါသာ မင်းသမီးသည် ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြုရုံမျှသာပြုမည်ဟု မယူဆသင့် တရားဘာဝနာ ရှုမှတ်မှုလည်း ရှိမည်သာဖြစ်သည်။ ။

သုပ္ပဝါသာမင်းသမီးသည် သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားရှင်နှင့်တကွ အဂ္ဂသာဝက မဟာ သာဝကစသော မထေရ်မြတ်ကြီးများနှင့်ပါ လွန်စွာအကျွမ်းဝင်လှ၍ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို အာရုံပြုရုံမျှသာ ပြုမည်မဟုတ်ဘဲ ဘာဝနာရှုမှတ်မှုလည်း ရှိမည်သာဖြစ်သည်။ ။

အချို့သူတော်ကောင်းကြီးများ ဆရာတော်ဘုရားကြီးများသည် ဘာဝနာရှုမှတ်မှု၌ အခက်အခဲများရှိလာသောအခါ ဘုရားဂုဏ် တရားဂုဏ် သံဃာဂုဏ်တော်များကို ပွားများ၍ တစ်နည်းအားဖြင့် ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့တွင် တစ်ပါးကိုဖြစ်စေ နှစ်ပါးကိုဖြစ်စေ သုံးပါးလုံးကို ဖြစ်စေ အာရုံပြု၍ “ဘာဝနာအားဆေး” အဖြစ် ဂုဏ်တော်ပွားများမှုကို လက်ကိုင်ပြုတော်မူကြသည်။ ထိုသို့အာရုံပြုပြီးနောက် စိတ်ထဲတွင် အနှောင့်အယှက်ကင်းပြီး ကြည်လင်မှု ရှိမှသာ ဘာဝနာ ပွားများမှုကို ဆက်လက်ရှုမှတ်တော်မူကြသည်။ ။

မိမိသာရ နည်းယူကြ

မိမိသာရမင်းကြီးသည် - မြန်မြန်နုတ်ရွာစံစေရန် စီစဉ်ထားအပ်သော ကြာကြာထိုင်၍ အိပ်၍မရအောင် လွန်စွာပူပြင်းလျက် အမိုးခြောင်းခြောင်းထွက်သော သံလှောင်အိမ်၌ ခြေပေါးကို သင်ဇုန်းခါးဖြင့် မွန်းပြီး ဆီဆားတို့ဖြင့်နယ်၍ ရှားမီးကျိုးတို့ဖြင့် အကင်ခံရသောအခါ -

ဒေဝဒတ်အပေါ်၌လည်းကောင်း သားတော်အဇာတသတ်၏ အပေါ်၌လည်းကောင်း အဇာတသတ်မင်းသား၏ အမိန့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ကြသော အာဏာသားများ အပေါ်၌ လည်းကောင်း မိမိ၏ ကံကြမ္မာအပေါ်၌လည်းကောင်း မကျေနပ်မှု(ဒေါသ) လုံးဝမဖြစ်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်းရဲဝေဒနာများကြောင့်လည်း စိတ်ဆင်းရဲမှု စိုးရိမ်ပူပန်မှု ဝမ်းနည်းပူဆွေး မှုစသော အကုသိုလ်တရားများ လုံးဝမဖြစ်စေဘဲ -

ပြင်းထန်စွာဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်းရဲဝေဒနာများကို အကြောင်းခံ၍ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြင်းထန်စွာဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်းရဲဝေဒနာများကို အသုံးချ၍ -

“အဟော ဗုဒ္ဓေါ = ဤသို့သဘောရှိသော ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ပယ်ခြင်းငှါ ဟောတော် မူသော ဘုရားရှင်သည် အော် . . အံ့ဩဖွယ်ရှိပါပေစွ။ ။

အဟော ဓမ္မော = ဤသို့သဘောရှိသော ဆင်းရဲခြင်းမရှိသော နိဗ္ဗာန်တရားတော်သည် အော် . . အံ့ဩဖွယ်ရှိပါပေစွ ။

အဟော သံဃော = ဤသို့သဘောရှိသော ဆင်းရဲအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ရန်အား ထုတ်တော်မူကြသော သံဃာတော်အရှင်မြတ်များသည် အော် . . အံ့ဩဖွယ်ရှိပါပေစွ။”ဟူ၍ ရတနာမြတ်သုံးပါး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများကိုသာ အာရုံယူအောက်မေ့တော်မူလျက် နတ်ရွာစံတော် မူရှာလေသည်။

ဤနေရာ၌လည်း မိမိသာရမင်းကြီးသည် သောတာပန်အရိယာ သူတော်ကောင်းကြီး ဖြစ်၍ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို အာရုံပြုရုံမျှသာ ပြုမည်မဟုတ်ဘဲ ဘာဝနာ ရှုမှတ်မှုလည်း ရှိမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထင်ရှားလှသော သာဓကမှာ -

လမီးမလျှောက်နိုင်ရန် မီးခွဲပြန်

မိမိသာရမင်းကြီးသည် မိမိအားချုပ်နှောင်ထားအပ်သည် သံလှောင်အိမ်အတွင်းသို့ ဝေဒေ ဟိမိဖုရားကြီး ဝင်ခွင့်မရတော့သော အချိန်မှစ၍ အစာအာဟာရမှီဝဲခြင်း မရှိတော့သော်လည်း ကြာကြာထိုင်၍ အိပ်၍မရလောက်အောင် လွန်စွာပူပြင်းလှသော သံလှောင်အိမ် အတွင်းဝယ် လူးလာတုံခေါက် စင်္ကြံလျှောက်လျက် မိမိရရှိပြီးသော သောတာပတ္တိဖိုလ် ချမ်းသာဖြင့်သာ မျှတတော်မူရာ မင်းကြီး၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အတ္တဘောသည် အလွန်အလွန် တင့်တယ်၍ နေလေ၏။

အစာတသတ်မင်းသည် “အချင်းတို့ ငါ့ခမည်းတော်သည် အစာအာဟာရ မရှိပါဘဲလျက် ဘယ်လိုနည်းဖြင့် မျှတနေသနည်း”ဟု မေး၍ “အရှင်မင်းမြတ် ခမည်းတော် မင်းတရားကြီးသည် လူးလာခေါက်ပြန် စင်္ကြံသွားခြင်းဖြင့် မျှတတော်မူနေပါသည်။ ထိုခမည်းတော် မင်းတရားကြီး၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတ္တဘောသည်လည်း ရှေးကထက်သာလွန်၍ တင့်တယ်နေပါသည်”ဟု မင်းချင်းများ၏ လျှောက်ထားချက်ကို ကြားသိရ၍ “ယခုအခါ ထိုငါ့ခမည်းတော်၏ လူးလာခေါက်ပြန် စင်္ကြံသွားခြင်းကို ပယ်ရှားစေအံ့”ဟု ကြံစည်ပြီးလျှင် “ငါ့ခမည်းတော်၏ ခြေဖဝါးတို့ကို သင်ခုန်းစားဖြင့် ဖွန်းကြ၍ ဆီနှင့်ဆားတို့ဖြင့် လိမ်းသုတ်နယ်ပြီးလျှင် အလျှံကင်းဖဲ ရဲရဲညီးညီး ရှားမီးကျိုးတို့ဖြင့် ကင်ကြကုန်လော့”ဟု ဆတ္တာသည်တို့ကို စေခိုင်းလေ၏ ။

ထိုသို့စေခိုင်းခြင်းကြောင့်ပင် အစာအာဟာရမရှိသော်လည်း စင်္ကြံလျှောက်၍ မျှတနေ ရရှာသော မိမိသာရမင်းကြီးသည် စင်္ကြံမလျှောက်နိုင်တော့ဘဲ စေတီတော်ရင်ပြင်ဝယ် ဓွန့်ပစ်အပ်သော ပန်းကဲ့သို့ ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့ကာ နတ်ရွာစံတော်မူရရှာလေသည်။ ။

ဘာဝနာရွှစ်: ဒုံးမခန်း:

သတိထားရမည်မှာ -

မိမိသာရမင်းကြီးသည် သံလှောင်အိမ်၌ အချုပ်အနှောင် ခံရချိန်မှစ၍ ဝေဒေဟီမိဖုရားကြီး မှတစ်ပါး မည်သူနှင့်မျှ တွေ့ခွင့်မရတော့ဘဲ ဝေဒေဟီမိဖုရားကြီးအထံမှ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဆောင်ယူလာသော အစာအာဟာရဖြင့်သာ မျှတတော်မူရရှာသည်။ ။

ဝေဒေဟီမိဖုရားကြီး သံလှောင်အိမ်အတွင်း ဝင်ခွင့်မရတော့သော အချိန်မှစ၍ အစာအာဟာရ လည်း လုံးဝပြတ်သွားတော့သည်။ ။

ဤအချိန်သည် 'ဘာဝနာသတိ' မရှိသူတို့အဖို့ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ဝမ်းနည်းစရာ မကျေနပ် စရာစသည်တို့ အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိသွားရမည်ဖြစ်သော်လည်း မိမိသာရမင်းကြီးသည် ထိုသို့မဖြစ်စေဘဲ သောတာပတ္တိဖလသမာပတ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုသာ အာရုံပြုတော်မူနိုင် ခဲ့သည်။ ထိုသို့အာရုံပြုနိုင်သည်မှာ ဘာဝနာရှုမှတ်မှု၏ သတ္တိတည်း။ ။

ထို့ပြင် အစာအာဟာရပြတ်လတ်နေရုံမျှမက ကြာကြာထိုင်၍ အိပ်၍မရနိုင်လောက်အောင် ပူပြင်းလှသော၊ မည်မျှလောက်မျှလည်း ကျယ်ဝန်းမည်မဟုတ်သော သံလှောင်အိမ် အတွင်းဝယ် မလျောင်းနိုင် မထိုင်နိုင်စေကာမူ စင်္ကြံလျှောက်၍သာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အာရုံပြုတော်မူနိုင်ခဲ့သည်မှာ ဘာဝနာရှုမှတ်မှု၏ သတ္တိတည်း။ ။

ထို့ကြောင့် အဆိုးဝါးဆုံးနှင့် အဆင်းရဲဆုံးသော အခြေအနေတွင် အကောင်းဆုံးနှင့် အချမ်းသာဆုံးဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်ခြင်းရှိသော သောတာပန်အရိယာဖြစ်သော မိမိသာရ မင်းကြီးသည် နတ်ရွာစံခါနီး အချိန်၌လည်း ရတနာမြတ်သုံးပါးကို အာရုံပြုရုံမျှသာ ပြုမည်မဟုတ်ဘဲ ဘာဝနာ ရှုမှတ်မှုလည်း ရှိမည်သာဖြစ်သည်။ ။

'ရတနာမြတ်သုံးပါး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများကိုသာ အာရုံယူအောက်မေ့တော်မူလျက် နတ်ရွာ စံရှာတော်မူလေသည်' ဆိုသည်မှာ ဘာဝနာရှုမှတ်မှု မပြုမီ ဘာဝနာအားဆေးကို အသုံးပြုသော အနေဖြင့် ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ရှေးဦးစွာအာရုံပြုသော သဘောဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ။

သင်္ဂြိုဟ် အချယ်ချယ်

ထို့ကြောင့် ဘာဝနာရှုမှတ်မှု ဆိုသည်မှာ မည်သည်၊ နေရာဖြစ်စေ မည်သည်၊ အချိန်
 ဖြစ်စေ မည်သည်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်စေ ရှုမှတ်တတ်ရန် အလေ့အကျက်ရှိထားသင့်သည်။ ။
 အချို့မှာ ရိပ်သာမှာ တရားစခန်းမှာသာ ရှုမှတ်တတ်ပြီး အခြားနေရာမှာ ရှုမှတ်၍မတတ်။
 အချို့မှာ ထိုင်လျက်သာ ရှုမှတ်တတ်ပြီး အခြားအနေအထားဖြင့် ရှုမှတ်၍မတတ်။
 အချို့မှာ ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာသာ ရှုမှတ်တတ်ပြီး ဆူညံသံများရှိလျှင် ရှုမှတ်၍မတတ်။
 အချို့မှာ အခင်းထူထူလေးဖြင့်သာ ရှုမှတ်တတ်ပြီး အခင်းမရှိလျှင် ရှုမှတ်၍မတတ်။
 အချို့မှာ ခုစရာလေးများဖြင့်သာ ရှုမှတ်တတ်ပြီး ခုစရာမရှိလျှင် ရှုမှတ်၍မတတ်။
 အချို့မှာ ထွက်လေဝင်လေစသော မိမိတို့ ရှုမှတ်နေကျကိုသာ ရှုမှတ်တတ်ပြီး အသံ
 များနှင့် စိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံများ နာကျင်ခြင်းစသော ဝေဒနာများကို ရှုမှတ်၍
 မတတ် ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ ။

ဣယျဏ်နိဒါနိး အရေးကြီး

အမှန်မှာ ထိုသို့မဖြစ်သင့် မိမိတို့၏ ဘဝနေဝင်ချိန်ဟုဆိုအပ်သော အရေးအကြီးဆုံးသော
 အခြေအနေသည် အိမ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်၊ ကားပေါ်မှာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်၊ ရထားပေါ်မှာ
 ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်၊ ဆေးခန်းမှာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်၊ ဆေးရုံမှာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်၊ အရေးပေါ်ခန်းမှာ
 ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ။

ထိုသို့ဖြစ်ရာတွင်လည်း တစ်ဦးတည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်၊ အများနှင့် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်၊
 ဆိတ်ငြိမ်မှု ရှိချင်ရှိမည်၊ ဆူညံသံများကို နားမဆံ့အောင် ကြားချင်ကြားနေရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ်နေမှုတို့သည်လည်း ထွက်လေဝင်လေချည်းသာ ဖြစ်ပေါ်နေမည်
 မဟုတ်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုစသော ရောဂါဝေဒနာများသည်လည်း တစ်ကိုယ်လုံးဖြစ်ပေါ်ချင်
 ဖြစ်ပေါ်နေမည်၊ နေရာကွက်၍ ဖြစ်ပေါ်ချင် ဖြစ်ပေါ်နေမည်၊ လွန်စွာပြင်းထန်လှသော ရောဂါ
 ဝေဒနာများကို ဘဝတစ်ခု ကုန်ဆုံးချိန်အထိ ရင်ဆိုင်ချင် ရင်ဆိုင်သွားကြရမည် မည်သို့သော
 အခြေအနေမျိုးကိုမှ သတ်မှတ်ထား၍ ရမည်မဟုတ်။ ။

မည်သို့သော အခြေအနေဖြစ်စေ မည်သို့သော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်စေ မည်သို့သော
 အနေအထားမျိုးဖြစ်စေ ရှုမှတ်တတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အခြေအနေ အနေအထားစသည်တို့သည်
 ပဓာနမဟုတ် ရှုမှတ်တတ်ရန်သာ ပဓာနတည်း ထိုသို့ရှုမှတ်တတ်ရန်လည်း အလေ့အကျက်
 ရှိထားသင့်ကြသည်။ ။

ဆရာဇီဝကပမာ နည်းယူပါ

ဆရာဇီဝက ဆေးပညာ သင်ယူပြီးသောအခါ ဆေးပညာတတ်မတတ် ဆရာက စမ်းသပ်လိုသောကြောင့် “တောသို့ဝင်၍ ဆေးဖက်မဝင်သော အပင်များကို ယူဆောင်လာရန်” ဆရာဇီဝကအား စေခိုင်းသောအခါ ဆရာဇီဝကသည် တောလုံးအနှံ့လှည့်လည်၍ ဆေးဖက်မဝင်သော အပင်များကို ရှာဖွေသော်လည်း တစ်ပင်မျှမတွေ့ဘဲ အားလုံးဆေးဖက်ဝင်သည်ချည်းဖြစ်သောကြောင့် ဆရာထံ လက်ချည်းပြန်လာခဲ့လေသည်။ ။

ဆေးအဖြစ် အသုံးချတတ်မှု၌ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဇီဝကအနေဖြင့် သစ်ပင်သည် ပဓာနမဟုတ် အသုံးချတတ်မှုသာ ပဓာနဖြစ်နေ၍ အဆိပ်ပင်သည်ပင် ဆေးဖက်ဝင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အသုံးမချတတ်ပါမူ စတုမဓုသည်ပင် အဆိပ်ဖြစ်မည် မလွဲတည်း။ ။

ထို့အတူ ဘာဝနာ ရှုမှတ်မှု၌ ကျွမ်းကျင်သူမှန်လျှင်လည်း ရှုမှတ်မှုသည်သာ ပဓာနဖြစ်၍ မည်သို့သော အခြေအနေဖြစ်စေ မည်သို့သော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်စေ မည်သို့သော အနေအထားမျိုးဖြစ်စေ မည်ကဲ့သို့ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံဖြစ်စေ ဝိမိသာရမင်းကြီးကဲ့သို့ ရှုမှတ်တတ်ရပေမည်။ ။

ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ သစ်ပင်တိုင်းကို ဆေးအဖြစ် အသုံးမချနိုင်သေးသူကဲ့သို့ အနေအထားအမျိုးမျိုး၌ အရာရာတိုင်းကို ရှုမှတ်၍ မတတ်သေးပါလျှင် ဘယ်နှစ်ကြိမ်မျှ ဉာဏ်စဉ်နာထားပြီးပါပြီ။ အားထုတ်နေသည်မှာ နှစ်ပေါင်းမည်မျှ ရှိပါပြီဆိုသော်လည်း စိတ်မချရသေးကြောင်း မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့နားလည်ထားကြရပါမည်။ ။

ဘာဝနာရှုမှတ်မှု၌ ကျွမ်းကျင်သူများပင် ကံကြောင့်ဖြစ်စေ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်စေ ဥတုကြောင့်ဖြစ်စေ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်စေ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်စေ ကျန်းမာရေးကြောင့်ဖြစ်စေ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဘာဝနာရှုမှတ်မှု၌ အခက်အခဲများ ရှိလာသောအခါ “ဘာဝနာအားဆေး” အဖြစ် ဘုရားဂုဏ် တရားဂုဏ် သံဃာဂုဏ်တော်များကို ပွားများ၍ တစ်နည်းအားဖြင့် ရတနာမြတ်သုံးပါးတွင် တစ်ပါးကိုဖြစ်စေ နှစ်ပါးကိုဖြစ်စေ သုံးပါးလုံးကိုဖြစ်စေ အာရုံပြု၍ လည်းကောင်း မိမိ၏ သီလကို ဆင်ခြင်၍လည်းကောင်း စိတ်ကြည်လင်၍ သတိ၊ သမာဓိအားရှိလာသော အခါမှသာ ဘာဝနာပွားများမှုကို ဆက်လက်၍ ရှုမှတ်တော်မူကြသည်။ ။

အရှင်သာရိပုတ္တရာမတော်မြတ်ကြီးသည် မယ်တော်ကြီးအား တရားထူးကို ရရှိစေတော်မူခဲ့သည်မှာ ရှေးဦးစွာ ဘုရားရှင်ထံ အာရုံရောက်စေပြီးမှ တရားထူးကို ရရှိစေတော်မူခဲ့သည်ကို သတိပြုကြရာ၏။ ။

မယ်တော်ချစ်နည်း နိဿရည်း

တရားစစ်သူကြီးဖြစ်တော်မူသော အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီးသည် -

ပြင်းထန်ကြမ်းတမ်းလှသော သေခြင်းလျှင်အဆုံးရှိသော သွေးသွန်သော ဝေဒနာ မရပ်မနားဖြစ်ပွားလျက် ဖွားတော်မူရာ တိုက်ခန်းဝယ် ပရိနိဗ္ဗာန်စံရာညောင်စောင်း၌ လျောင်းတော်မူနေစဉ် -

စတုမဟာရာဇ် နတ်မင်းကြီးလေးဦးတို့သည်လည်းကောင်း၊ သိကြားနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ မဟာဗြဟ္မာကြီးသည်လည်းကောင်း မထေရ်မြတ်ထံသို့ အသီးသီးချဉ်းကပ်လာကြသည်ကို တွေ့ရှိသွားသော မယ်တော်ရူပသာရိပုတ္တော သူဌေးကတော်ကြီးသည် မထေရ်မြတ်ထံ သွားရောက်၍ မေးမြန်းပြီးနောက် မည်သူမည်ဝါများဖြစ်ကြသည်ကို သိရှိသွားသောအခါ

“ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ထက် ချစ်သားက မြတ်ပါသလော”ဟု မေးမြန်းသည်တွင်။

ရတနာသုံးပါး၌ ယုံကြည်မှုမရှိဘဲ မဟာဗြဟ္မာကြီးကို ဘုရားအဖြစ်ကိုးကွယ်နေသော မယ်တော်ကြီးအား ဘုရားရှင်ထံ အာရုံရောက်စေလို၍ မထေရ်မြတ်ကြီး ဖြေကြားတော်မူပုံမှာ-

“ဒါယိကာမကြီး ရှေးဦးစွာ လာရောက်ကြသူများကား စတုမဟာရာဇ်နတ်မင်းကြီးလေးဦးတို့ဖြစ်ကြသည်။ ထိုစတုမဟာရာဇ်နတ်မင်းကြီးတို့သည် သားတော်တို့၏အာရာမံ (ခြံ) စောင့်များနှင့် တူကြပါသည်။ သားတော်တို့၏ဆရာ မြတ်စွာဘုရား ပဋိသန္ဓေတည်နေသော အချိန်မှစ၍ သန်လျက်လက်စွဲကာ စောင့်ရှောက်တော်မူခဲ့ကြပါသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း။

“ဒါယိကာမကြီး ထိုစတုမဟာရာဇ်နတ်မင်းကြီးများ ပြန်သွားပြီးနောက် လာရောက်သူမှာ သိကြားနတ်မင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသိကြားနတ်မင်းသည် သားတော်တို့၏ သပိတ်ပရိက္ခရာကို ဘာမထေငယ်ကလေးနှင့်တူပါသည်။ သားတော်တို့၏ဆရာ မြတ်စွာဘုရား အဘိဓမ္မာတရား ဟောကြားတော်မူပြီး၍ တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှ လှူပြည်သို့ သက်ဆင်းကြွလာတော်မူသောအခါ သပိတ်သင်္ကန်းကို ယူဆောင်၍ သိကြားမင်း သက်ဆင်းလိုက်ပါခဲ့ပါသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း။

“ဒါယိကာမကြီး ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါတောက်ပစွာဖြင့် နောက်ဆုံးလာရောက်သူမှာ ဒါယိကာမကြီး၏ ဘုရားလည်းဖြစ် ဆရာလည်းဖြစ်သည်။ မဟာဗြဟ္မာကြီးဆိုသူဖြစ်သည်။ ဤမဟာဗြဟ္မာကြီးတို့မည်သည် သားတော်တို့၏ ဆရာမြတ်စွာဘုရား ဖွားမြင်တော်မူသောနေ့၌ တစ်ယောက်မက မဟာဗြဟ္မာကြီး လေးယောက်တို့ပင် အလောင်းတော် ယောက်ျားမြတ်ကို ရွှေစာကွန်ရက်ဖြင့် ခံလင့်လောကြကုန်ပြီ”ဟုလည်းကောင်း ဖြေကြားတော်မူရာ -

မယ်တော်ကြီး၏ စိတ်၌ “ဤယခုငါမြင်ရသော အာနုဘော်မှာ ငါ့သား၏ အာနုဘော်သာ ဖြစ်သေး၏။ ငါ့သား၏ဆရာ မြတ်စွာဘုရား၏ အာနုဘော်ကား ဘယ်လိုများဖြစ်လိမ့်မည်နည်း။ မမှန်းဆနိုင်အောင်ပင် ရှိလေတော့၏တကား” ဟု ကြံစည်ဆင်ခြင်လျက် လျင်မြန်စွာ ပီတိငါးမျိုး တို့ တဖြိုးဖြိုးဖြစ်ပွားကြလျက် မယ်တော်ကြီး၏ တစ်ကိုယ်လုံးကို ပြန့်နှံ့လေတော့၏။

မထေရ်မြတ်ကြီးသည် “ယခုအခါ ငါ့မယ်တော်၏ သန္တာန်၌ ပီတိ၊ သောမနဿ (ဘုရား ရှင် အာရုံ၌ နှစ်သက်မှု=ပီတိ၊ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်မှု=သောမနဿ) တရား ဖြစ်ပွားခဲ့လေပြီ။ ဤအခါသည်ကား ငါ့မယ်တော်အား တရားဟောဖို့ရန် အလွန်သင့်လျော်သော အခါဖြစ်လေသည်” ဟု ကြံစည်ဆင်ခြင်တော်မူပြီး ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်နှင့်စပ်သော တရားဒေသနာတော်ကို အကျယ်ဖွင့်ပြကာ ဟောကြားတော်မူလေသည်။

မယ်တော်ကြီးသည် ချစ်လှစွာသော သားကြီးဩရသ၏ တရားဒေသနာတော်အဆုံးဝယ် သောတာပတ္တိဖိုလ်၌ တည်ပြီးလျှင် သားတော်မထေရ်မြတ်ကို -

“ချစ်သားဥပတိဿ... (ဥပတိဿ ဆိုသည်မှာ မထေရ်မြတ်ကြီး၏ လူ့ဘဝ အမည်ဖြစ်သည်) ဤသို့စဉ် မွန်မြတ်လှသော အမြိုက်ချမ်းသာကို ငါ့မယ်တော်အား သင်ချစ်သားသည် ဤမျှကာလ ရှည်ကြာလှသည်တိုင်အောင် မပေးဘဲနေဘိ၏။ အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ ပြုရက်ဘိသနည်း” ဟု ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ မချီတင်ကဲ အပြစ်တင်စကား ပြောကြားရှာလေ၏။

ဤနေရာ၌ မထေရ်မြတ်ကြီးသည် -

ရတနာမြတ်သုံးပါး၌ ယုံကြည်မှုမရှိသော မယ်တော်ကြီး၏ အမေးကို စတုမဟာရာဇ် နတ်မင်းကြီးတို့ထက်လည်းကောင်း၊ သိကြားနတ်မင်းထက်လည်းကောင်း၊ မဟာဗြဟ္မာကြီးထက် လည်းကောင်း မိမိကသာမြတ်ကြောင်း မဖြေကြားဘဲ ဘုရားရှင်ထံ အာရုံရောက်စေတော်မူသော ဖြေကြားခြင်းဖြင့် ဖြေကြားတော်မူပြီးနောက် ဘုရားရှင်ထံ မယ်တော်ကြီးအာရုံရောက် နေသော အခါမှသာ မယ်တော်ကြီးအား တရားဟောတော်မူသည်ကို သတိပြုကြရ၏။

ဘုရားအာရုံ ဈေးဦးထုံ

ထို့အတူ နာတာရှည်ရောဂါဝေဒနာများကိုဖြစ်စေ ရုတ်တရက်ရင်ဆိုင်ရသော ခွဲစိတ် ကုသမှုစသော ဆင်းရဲဝေဒနာများကိုဖြစ်စေ ကွယ်လွန်ခါနီး ရင်ဆိုင်ခံစားရသော ဆင်းရဲ ဝေဒနာ များကိုဖြစ်စေ ရင်ဆိုင်ကြရသောအခါ -

လက်ရှိရင်ဆိုင်ကြရသော အသေချာဆုံးနှင့် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သော ဆင်းရဲဝေဒနာများကို အကြောင်းပြု၍ စိတ်ဆင်းရဲမှု စိုးရိမ်ပူပန်မှု ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု အားငယ်မှု မကျေနပ်မှု စသော အကုသိုလ်တရားများ မဖြစ်ပွားစေဘဲ ၊

ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်းရဲဝေဒနာများကို အကြောင်းပြုပြီး ရှေးဦးစွာ ဘုရားရှင်ကိုဖြစ်စေ စွမ်းနိုင်လျှင် ရတနာမြတ်သုံးပါးလုံးကိုဖြစ်စေ အာရုံယူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်းရဲဝေဒနာများနှင့် ဖြစ်လာသမျှသော အာရုံများကို ရှုမှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်သည် ။

အချို့မထေရ်မြတ်ကြီးများ လွန်စွာပြင်းထန်လှသော ဆင်းရဲဝေဒနာများနှင့် ရင်ဆိုင်တော်မူကြရစဉ် မိမိ၏ သီလကို ဆင်ခြင်၍ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှု စိတ်ကြည်လင်မှုကို ရရှိသောအခါမှသာ ဘာဝနာကို ရှုမှတ်ပွားများ၍ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်တော်မူသွားကြသည်များလည်းရှိပါသေးသည်။ ထိုအကြောင်းကို ဘာဝနာရှုမှတ်မှုအပိုင်း၌ ဖော်ပြပါမည်။

ခန္ဓာအပြစ် ရှာဖွေစစ်

သတိပြုရမည်မှာ -

ဆင်းရဲဝေဒနာများကို အကြောင်းပြု၍ ဘုရားရှင်ကိုဖြစ်စေ ရတနာမြတ်သုံးပါးလုံးကို ဖြစ်စေ အာရုံပြုရာ၌ ပိုမို၍ လွယ်ကူလေးနက်စေရန် မိမိခန္ဓာ၏ အပြစ်ကိုလည်း ဆင်ခြင်ရပေဦးမည် ။

ဥပမာ -

“ယခုကဲ့သို့ ရောဂါဝေဒနာများကို ခံစားရသည်မှာ ဤခန္ဓာရှိနေ၍သာ ခံစားနေရသည် ဖြစ်၍ ဤခန္ဓာသာ မရှိလျှင် ယခုကဲ့သို့ ခံစားရမည်မဟုတ် ၊

ယခုကဲ့သို့ ဆင်းရဲဒုက္ခများ၊ ရောဂါဝေဒနာများကို ခံစားရသည်ဆိုသည်မှာလည်း ယခုခံစားနေရသော ရောဂါဝေဒနာမျှသာမဟုတ်။ မိမိသိနားလည်မှု မရှိမီကလည်းကောင်း မိမိသိနားလည်သည် အချိန်မှစ၍လည်းကောင်း ဆာလောင်သော ရောဂါဝေဒနာများ သက်သာပျောက်ကင်းစေရန် ဆန်၊ဆီ၊ဆား၊ငရုတ်၊ကြက်သွန်စသော စားသောက်ဖွယ်ရာတို့ဖြင့် နေ့စဉ်ကုစားခဲ့သော်လည်း ဆာလောင်မှုရောဂါဝေဒနာတို့ သက်သာပျောက်ကင်းသွားသည် ဟူ၍ မရှိခဲ့။

မိမိခန္ဓာ၏ ပူမှုအေးမှုစသော ရောဂါဝေဒနာများကိုလည်း ဝတ်စရာအဝတ်အထည်အမျိုးမျိုးဟုဆိုအပ်သော ပတ်တီးစတိုဖြင့် ပူလာသော ခန္ဓာကိုယ်ကို အပူသက်သာစေရန်၊ အေးလာသော ခန္ဓာကိုယ်ကို အအေးသက်သာစေရန် အမျိုးမျိုးကြီးစား၍ ကုစားခဲ့သော်လည်း ပျောက်ကင်းသွားသည်ဟူ၍ မရှိဘဲ အခြားသောရောဂါဝေဒနာများသာ တိုးပွားလာခဲ့သည်။ ။

ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာရှိ၍ ရောဂါဝေဒနာများ ဆင်းရဲဒုက္ခစသည်များကို ခံစားကြရသည်မှာလည်း မိမိတစ်ဦးတည်းသာမဟုတ် ခန္ဓာရှိသူတိုင်း ရင်ဆိုင်ကြရသော ဆင်းရဲဒုက္ခများတည်း။

ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာရှိ၍ ရောဂါဝေဒနာများ ဆင်းရဲဒုက္ခစသည်များကို ခံစားကြရသည်မှာ ယခုတစ်ဘဝသာမဟုတ် တစ်သံသရာလုံး ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြရသော ဆင်းရဲဒုက္ခများတည်း။ ။

ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာရှိ၍ ရင်ဆိုင်ခံစားကြရသော ရောဂါဝေဒနာများ ဆင်းရဲဒုက္ခစသည်များကို ဤခန္ဓာမျိုး နောင်ကိုရရှိနေလျှင်လည်း ဆက်လက်၍ ရင်ဆိုင်ကြရဦးမည် ဆင်းရဲဒုက္ခများသာတည်း။

ထို့သို့ခန္ဓာရှိနေခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံကို ရရှိနေကြခြင်းဖြစ်ရာ ခန္ဓာမှန်လျှင် လူ့ခန္ဓာဖြစ်စေ နတ်ခန္ဓာဖြစ်စေ ဗြဟ္မာ့ခန္ဓာဖြစ်စေ ခန္ဓာ၏အပြစ်ကို ဘုရားရှင်ဟောတော်မူခြင်းမှာ ဤကဲ့သို့သဘောရှိသော ဆင်းရဲဒုက္ခများကို သံသရာ၌ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်နေကြရသည်ကို သိတော်မူ မြင်တော်မူသောကြောင့် ဟောတော်မူတာဖြစ်ပေမှာဘဲ” စသည်ဖြင့် -

လက်ရှိရင်ဆိုင်နေရသော အသေချာဆုံးနှင့် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သော ရောဂါဝေဒနာများကို ဖြစ်စေ ခန္ဓာနှင့်စပ်၍ ဖြစ်ပေါ်ခံစားကြရသော ဆင်းရဲဒုက္ခများကိုဖြစ်စေ အသုံးချ၍ ဘုရားရှင်ကို ဖြစ်စေ ရတနာမြတ်သုံးပါးလုံးကိုဖြစ်စေ မိမိနှလုံးသွင်းတတ်သလို အာရုံပြုဆင်ခြင် ပြီးနောက် “ဤကဲ့သို့ သဘောရှိသော ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်မှုကို အလိုရှိလျှင် ဘုရားရှင် ဟောတော်မူသောနည်းဖြင့် ဘာဝနာကို ရှုမှတ်ရန်သာ လိုအပ်ကြောင်း” သတိကို ဖြစ်စေလျက် ခန္ဓာတွင်ဖြစ်လာသမျှကို ရှုမှတ်နိုင်ရန် ကြီးစားကြရမည်ဖြစ်သတည်း။ ။

အကယ်၍သာ ထိုကဲ့သို့ မိမိတို့၏ခန္ဓာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ရောဂါဝေဒနာများ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို အသုံးချ၍ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို အာရုံပြုနိုင် ဘာဝနာရှုမှတ်မှုကို အသုံးပြုနိုင်လျှင် ထိုရောဂါဝေဒနာများ ဆင်းရဲဒုက္ခများသည် မိတ်ဆွေကောင်းများသဖွယ် တန်ဖိုးရှိလှသော ဆေးများသဖွယ် ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်ပေသည်။ ။

ရန်သူဈေးများ သတိထား

ထိုကဲ့သို့ မိမိတို့၏ ခန္ဓာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ရောဂါဝေဒနာများ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို အသုံးမရတတ်ပါမူ -

ထိုရောဂါဝေဒနာများ ဆင်းရဲဒုက္ခများသည် စိတ်ဆင်းရဲမှု စိုးရိမ်ပူပန်မှု မကျေနပ်မှု စသော အကုသိုလ်တရားများ တိုးပွား၍ အပါယ်ဘုံသို့ ရောက်စေသည်အထိ ဒုက္ခပေးကြမည်။ ရန်သူများအဖြစ်သို့လည်းကောင်း၊ တစ်သံသရာလုံး သေဆုံးစေမည် အဆိပ်အတောက်များ အဖြစ်သို့လည်းကောင်း ရောက်ရှိသွားကြပေလိမ့်မည် ။

ယခု မကွယ်လွန်သေးမီ အချိန်၌လည်း -

ဖြစ်ပေါ်နေသော ရောဂါဝေဒနာများ ဆင်းရဲဒုက္ခများကြောင့် စားချင်တိုင်းလည်း စားမရ သွားချင်တိုင်းလည်း သွားမရ လုပ်ချင်တိုင်းလည်း လုပ်မရဖြစ်နေရကား စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါ ဖြစ်နေရ၍ မကျေနပ်မှု(ဒေါသ)တရားများ လွန်ကဲနေတတ်ခြင်း၊

မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မလုပ်နိုင် သူတစ်ပါးလုပ်ပေးသည်ကိုလည်း စိတ်တိုင်းမကျခြင်း ကြောင့် မိသားစုအပေါ် သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် မကျေနပ်မှု(ဒေါသ)တရားများ ကိန်းအောင်း နေတတ်ရကား မပြောသင့် မဆိုသင့်သော စကားများကို ပြောဆိုမိလျက် မိမိအတွက်ရော ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ စိတ်မကောင်းစရာ အကုသိုလ်တရားများ တိုးပွားနေစေတတ်ခြင်း။

ကျန်းမာရေး မကောင်းနေစဉ်တွင် ဘာဝနာရှုမှတ်မှု အလေ့အကျင့်မရှိသော မိမိ၏ စိတ်သည် အားကိုးရာမဲ့သကဲ့သို့ ဖြစ်နေရကား အနီးအပါး၌ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မရှိလျှင် ပစ်ပယ်ခံစိတ်၊ အထီးကျန်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေတတ်ခြင်းကြောင့် လွန်စွာအားငယ်လျက် တစ်ယောက်တည်း ငိုကြွေးနေတတ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ စကားများ ပြောကြားနေတတ်ခြင်းဖြင့် မိမိအတွက်ရော ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ စိုးရိမ်စရာအပြင် စိတ်ဆင်းရဲစရာများ တိုးပွားနေ စေတတ်ခြင်း။

အားငယ်စိတ် ဝမ်းနည်းစိတ် မကျေနပ်စိတ်များ လွန်ကဲလာသောအခါ “သေသွားလျှင် အေးမည်ထင်ပါရဲ့” စသော စိတ်ထားများ ဝင်ရောက်လာတတ်ပြီးလျှင် မိမိအတွက်ရော ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ ဝမ်းနည်းဖွယ် ဆိုးကျိုးများ ကျရောက်စေတတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ် နေသော ရောဂါဝေဒနာများ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို အသုံးချ၍ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို အာရုံပြုနိုင် ဘာဝနာရှုမှတ်မှုကို အသုံးပြုနိုင်ရန် လွန်စွာအရေးကြီးလှပေသည် ။

ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ် သတိချုပ်

သံဖြူစရပ်မြို့ ရပ်ကွက်တစ်ခုမှ ဒါယကာကြီး ဦးကွန်ချန်းသည် တစ်လဖြစ်စေ နှစ်လဖြစ်စေ နှစ်စဉ်တရားဝင်၍ ကျောင်း၌ နေ့စဉ်တစ်နာရီ အချိန်ပိုင်းတရားထိုင်ကာ သွားရင်း လာရင်း၊စားရင်း၊သောက်ရင်း၊လုပ်ရင်း၊ကိုင်ရင်းများတွင် တစ်ချိန်တည်း၌ အလုပ်နှစ်မျိုးလုပ်လျက် တရားရှုမှတ်မှုကို ကြိုးစားရှုမှတ်နေသော ဒါယကာကြီးဖြစ်သည်။

တစ်နေ့တွင် ဒါယကာကြီးက ပြောပြသည်မှာ “တရားအားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် မရှိသေးခင်မှာ နေမကောင်းဖြစ်ရင် ‘သူတို့နေမကောင်းဖြစ်တော့ ငါသွားမေးရတယ် ငါနေမကောင်းဖြစ်တော့ ဘယ်သူမှ မလာကြဘူး’လို့ စဉ်းစားပြီး ဝမ်းနည်းတယ် အားငယ်တယ် မကျေနပ်စိတ် ဒေါသတွေဖြစ်ပြီး အလွန်စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ရတယ် ။

တရားအားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးရှိလာလို့ အိမ်မှာနေရင်းလည်း သတိရတိုင်း ရှုမှတ်တတ်လာတော့ နေမကောင်းဖြစ်လာရင် အိမ်အလုပ်တွေ မလုပ်ရတော့ တရားမှတ်ချိန် ပိုရလာတယ်။ ပိုပြီးနေမကောင်းဖြစ်လို့ အိမ်အလုပ်တွေ ပိုပြီးမလုပ်နိုင်လေ ပိုပြီးတရားမှတ်ချိန် ရလေဖြစ်တော့ နေမကောင်းဘူးကြားလို့ သူများတွေလာမေးရင် တရားမှတ်ချိန်တွေ လျှော့ပြီး တရားမှတ်ရတာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေလို့ ဘယ်သူမှ အနားမှာမရှိလေ ကောင်းလေ ဘယ်သူမှ လာမမေးလေ ကောင်းလေ ဖြစ်နေတယ်ဘုရား” ဟူ၍ဖြစ်သည် ။

ဒါယကာကြီး၏ တရားရှုမှတ် အားထုတ်သော အလေ့အကျင့် မရှိစဉ် အားကိုးရာမဲ့ ဖြစ်နေချိန်၌ဖြစ်သော စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် တရားရှုမှတ်သော အလေ့အကျင့် ရှိလာသောအခါ ‘ဘာဝနာအားကိုး ရှိလာချိန်တို့၌ဖြစ်သော စိတ်နေစိတ်ထားတို့ ကွာခြားမှု ရှိနေခြင်းမှာ နေမကောင်း ဖြစ်ချိန်၌ အသုံးချမှု ကွာခြားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ကို သတိပြုကြရပါမည်။

ထို့အတူ နေမကောင်းဖြစ်ချိန်ကို အသုံးမချတတ်ပါက အကုသိုလ်တရားတို့သာ တိုးပွား၍ အပြစ်များတတ်ပြီး၊ အသုံးမချတတ်ပါက အလွန်အကျိုးများပြီး ကုသိုလ်တရားတို့ တိုးပွားနိုင်သည်ကို သတိပြုကြပြီးလျှင် -

လက်ရှိရင်ဆိုင်နေရသော အသေချာဆုံးနှင့် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သော ရောဂါဝေဒနာများ ဆင်းရဲဒုက္ခများကိုလည်း အသုံးမချတတ်ပါက ရန်သူများအဖြစ် အဆိပ်အတောက်များအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားပြီး အသုံးမချတတ်ပါက မိတ်ဆွေကောင်းများအဖြစ် တန်ဖိုးရှိလှသော ဆေးအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်ကို နားလည်ကြကုန်ရာ၏ ။

ကံအညစ်အကြေး စင်အောင်ဆေး

အနာဂတ်၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာသည် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အနေအထားကို တည်မှီနေသည် ဖြစ်၍ အနာဂတ်ကောင်းကျိုး တိုးပွားစေရန်အတွက် -

လက်ရှိပစ္စုပ္ပန် အခြေအနေ၌ ရတနာသုံးပါးကို ကြည်လင်စွာ အာရုံပြုနိုင်ရန်ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏ ခန္ဓာ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှတို့ကို ထင်ရှားစွာ ရှုမှတ်နိုင်ရန်ဖြစ်စေ မိမိ၏ စိတ်သည် သန့်ရှင်းမှု ကြည်လင်မှု တည်ငြိမ်မှု ရှိစေရန်အတွက် လိုအပ်သော ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ရန် ကိစ္စများကိုလည်း မမေ့သင့်ပေ။

“ဘဝတစ်ခု အမှုတစ်ရာ” ဆိုသော်လည်း လူမှန်းသိတတ်ခါစ အရွယ်မှစ၍ ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အမှုကိစ္စတို့သည် အရာအထောင်မက ရှိကြပေလိမ့်မည် ။

ထိုအမှုကိစ္စများတွင် မိမိ၏ မှားယွင်းမှုကိစ္စများ ရှိသကဲ့သို့ သူတစ်ပါး၏ မှားယွင်းမှု ကိစ္စများလည်း ရှိကြမည်သာ ။ ထိုတွင် -

အချို့သော မိမိ၏ မှားယွင်းမှုများကို နောင်ကို စောင့်စည်းလိုစိတ်(အာယတီ သံဝရ) ဖြင့် ဝန်ချတောင်းပန်မှု မပြုမိလျှင် သဂုဏ်ရယ် မဂုဏ်ရယ်ဟုဆိုအပ်သော နတ်ရွာသုဂတိ သို့ ရောက်ရှိနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်များကို ရရှိ နိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း တားမြစ်နိုင်သည်ဖြစ်၍ အနာဂတ်ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ဆုံး ရုံးကြရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် -

မိမိ၏ မှားယွင်းမှုများကို နောင်တွင် စောင့်စည်းလိုစိတ်ဖြင့် အလေးအနက်ထား၍ ဝန်ချ တောင်းပန် ကာ သံသရာကြွေးမပါသွားစေရန် ကြိုးစားကြရမည်။

သူတစ်ပါးက မိမိအပေါ် မှားယွင်းမှုများကိုလည်း သည်းခံကျေနပ် ခွင့်လွှတ်နိုင်မှု မရှိ ပါလျှင် “သူ့အပေါ် ငါဒီလောက် ကောင်းခဲ့ပေမဲ့၊ အနစ်နာခံခဲ့ပေမဲ့၊ ကျေးဇူးရှိခဲ့ပေမဲ့ ငါ့ ကို ဒီလိုပြောရက်တယ်၊ ဒီလိုလုပ်ရက်တယ်”စသည်ဖြင့် နာကျည်းစိတ်များ အတောမသတ် နိုင်ဘဲ မကျေနပ်မှု၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့မှု၊ အာဇာတထားမှုတို့သည် သံသရာအထိ ပါသွားတတ် သည်ကို သတိပြုကြရပါမည် ။

မကျေနပ်နိုင်သူတို့ အတွက် -

ထိုဒေါသသည် “ဗျာပါဒနိဝရဏ”တရားတည်း။

ထိုမကျေနပ်နိုင်မှု၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့မှု၊ အာဇာတထားမှုတည်းဟူသော ဒေါသတရား ကိန်းအောင်းနေသူသည် ထိုဒေါသတည်းဟူသော ဗျာပါဒနိဝရဏတရား၏ တားဆီးမှုကြောင့် ရတနာသုံးပါးကိုလည်း စိတ်ကြည်လင်စွာဖြင့် အာရုံပြုနိုင်မည်မဟုတ်၊ ဘာဝနာကိုလည်း ထင်ရှားစွာ ရှုမှတ်နိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ အနာဂတ် ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ဆုံးရှုံးရမည် ဧကန်သာတည်း။ ။ ထို့ကြောင့် -

သူတစ်ပါး၏ မှားယွင်းမှုကိုလည်း သည်းခံကျေနပ် ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် ဗျာပါဒနိဝရဏတရားများကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားရပေမည်။ ။

ချမြတ်တို့ထုံး လျက်နာသုံးလော့

အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီးသည် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူရာ ညောင်စောင်း၌ သေခြင်းလျှင်အဆုံးရှိသည်။ သွေးသွန်သောဝေဒနာ မရပ်မနားဖြစ်ပွားနေလျက်ကပင် မယ်တော်ကြီးအား တရားထူးကို ရရှိစေတော်မူပြီးနောက် -

“ငါကား မယ်တော်ရူပသာရိပုတ္တော့ သူဌေးကတော်ကြီးအား မွေးကျေးဇူးမြတ် ဆပ်အပ်လေပြီ၊ ဤသောတာပတ္တိဖိုလ်မျှဖြင့် ငါ့မယ်တော်အဖို့ရာ သင့်ပေလိမ့်မည်”ဟု ကြံစည်ဆင်ခြင်တော်မူပြီးလျှင် မယ်တော်ကြီးကို ပြန်လွှတ်ပြီးနောက် မိုးသောက်ခါနီး လင်းအားကြီးအချိန်ဝယ် ညီတော်စုန္ဒမထေရ်အား နောက်ပါ ရဟန်းသံဃာများကို စည်းဝေးစေ၍၊ စုန္ဒမထေရ်က “ရဟန်းအပေါင်း စည်းဝေးပြီးပါပြီ အရှင်ဘုရား”ဟု လျှောက်ထားလေလျှင် -

မထေရ်မြတ်ကြီးသည် “စုန္ဒ ငါ့ကို ထူ၍ ထိုင်ပေးလော့”ဟု မိန့်တော်မူ၍ အထူခိုင်းကာ မထေရ်မြတ်ကြီးသည် ရဟန်းအပေါင်းကို “ငါ့ရှင်တို့ လေးဆယ့်လေးဝါ ကာလကြာအောင် ငါနှင့်အတူတကွ လှည့်လည်ကျက်စား သွားလာနေထိုင်ကြရသော ငါ့ရှင်တို့၏ အဖို့ရာ ငါ၏အပေါ်၌ မနှစ်သက်ဖွယ်သော ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှုများရှိခဲ့ပါလျှင် ထိုကာယကံမှု၊ဝစီကံမှုများကို သည်းခံကြပါကုန်လော့”ဟု တောင်းပန်စကား မိန့်ကြားတော်မူလေ၏။ ။

ရဟန်းအပေါင်းက “အရှင်ဘုရား ဤမျှလေးဆယ့်လေးဝါကြာ ကာလပတ်လုံး အရိပ်ပမာ အရှင်ဘုရားတို့ကို မစွန့်ခွါဘဲ လှည့်လည်ကျက်စား သွားလာနေထိုင်ကြရသော တပည့်တော်တို့၏ အဖို့ရာ အရှင်ဘုရားတို့အပေါ်၌ မနှစ်သက်ဖွယ်သော ကာယကံမှု၊ -

ဝစီကံမူ တစ်ခုခုမျှ မရှိပါဘုရား၊ စင်စစ်သော်မူ အရှင်ဘုရားတို့ကသာ တပည့်တော်တို့အား သည်းခံတော်မူကြပါဘုရား”ဟု တောင်းပန် ကန်တော့စကား လျှောက်ထားကြလေသည်။

ထိုမှနောက်တွင် မထေရ်မြတ်ကြီးသည် မဟာပထဝီ ဤမြေကြီးကို ပဲ့တင်ထပ်စေ လျက် အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာနဓာတ်ဖြင့် ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံချုပ်ငြိမ်းတော်မူလေသည်။

ဘဝဓာတ်သိမ်း၍ ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံချုပ်ငြိမ်းတော်မူကြသော မထေရ်မြတ်ကြီးများသော်မှ တစ်ပါးနှင့်တစ်ပါး တောင်းပန်စကား ပြောကြားတော်မူကြသည်မှာ နောင်လာနောက်သား သူတော်ကောင်းကြီးများ နည်းယူစရာ မီးရှူးလမ်းပြ သာဓကများပင် ဖြစ်ပေသည် ။

လူငယ်တစ်ဦး ဖြစ်ရပ်ထူး

‘တစ်ခါတရံ တကယ့်ဖြစ်ရပ်သည် ဒဏ္ဍာရီထက်ပင် ဆန်းကျယ်တတ်သည်’ဟူသကဲ့သို့

၁၃၆၁ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လဆန်း (၁၃)ရက် (၂၇.၄.၁၉၉၉)နေ့တွင် ကွယ်လွန်သွားသော သံဖြူဇရပ်မြို့ ရပ်ကွက်တစ်ခုမှ လူငယ်တစ်ဦးသည် ၎င်းနှစ် ကဆုန်လဆုတ်(၁၃)ရက်(၁၂.၅.၁၉၉၉)နေ့တွင် သူ၏ညီမတွင် ဝင်ရောက်ပူးကပ်ခါ “တရားနာလိုသည်”ဟုတောင်းဆို၍ ပူးကပ်လျက်ပင် ကျောင်းသို့ မိသားစုနှင့်အတူ ရောက်လာကြသည် ။

ရောက်လာသောအခါ “ဘာကိစ္စများ ရှိပါသလဲ ဘာတွေအကူအညီ လိုအပ်ပါသလဲ”ဟု မေးရာ “တရားနာလိုပါသည်”ဟု ဖြေသည်။

“ဘာကြောင့် တရားနာလိုပါသလဲ”ဟု မေးရာ “ကျွတ်ရာလွတ်ရာသို့ သွားလိုပါသည်” ဟု ဖြေသည် ။

“ယခုလက်ရှိ အခြေအနေတွင် စားစရာများ ပြည့်စုံပါရဲ့လား”ဟု မေးရာ “ပြည့်စုံပါ သည်”ဟု ဖြေသည် ။

“ဝတ်စရာများရော ပြည့်စုံပါရဲ့လား”ဟု မေးရာ “ပြည့်စုံပါသည်”ဟုပင် ဖြေသည်။

“နေစရာရော ပြည့်စုံပါရဲ့လား”ဟုမေးရာ မည်သို့မျှ ဖြေကြားခြင်းမပြု ။

“တရားနာတယ်ဆိုတာ ဘဝတစ်ခုမှာ စားစရာ၊ ဝတ်စရာ၊ နေစရာ မပြည့်စုံလျှင် နေ ရှိသရွေ့ အချိန်ရှိသရွေ့ အလွန်ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရတယ်၊ ကိုယ့်မှာမပြည့်စုံလျှင် သူတစ်ပါးက နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲတာ၊ အနိုင်ကျင့်တာတွေကိုလဲ ခံရတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် -

စားစရာ၊ ဝတ်စရာ၊ နေစရာမပြည့်စုံလို့ ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေမှ လွတ်မြောက်အောင် ဘယ်လိုကျင့်သုံး လိုက်နာရပါမလဲ ဆိုတာသိဖို့ တရားနာရတာဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ ဖြစ်လေရာ ဘဝမှာ စားစရာ၊ ဝတ်စရာ၊ နေစရာပြည့်စုံချင်တယ်ဆိုရင် ဒါနကုသိုလ်ကို ပြုလုပ်ရလေ့ရှိတယ်။ စားစရာ၊ ဝတ်စရာ၊ နေစရာပြည့်စုံအောင် ဒါနကုသိုလ် မပြုချင်ဘူးလား”ဟု မေးရာ၊ “ပြုချင်ပါတယ်ဘုရား”ဟု ဖြေသည်။ ။

“ဒါနကုသိုလ်တွေကို ပြုလုပ်လို့ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ စားစရာ၊ ဝတ်စရာ၊ နေစရာပြည့်စုံပေမဲ့ သီလကို မစောင့်ထိန်းရင်လဲ အနာရောဂါတွေ တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး ဖြစ်လို့မဆုံးနိုင်ဘဲ အသက်လဲတိုတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် စားစရာ၊ ဝတ်စရာ၊ နေစရာပြည့်စုံနေရုံနဲ့ မလုံလောက်သေးဘူး ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး ရောဂါဘယတွေကင်းဝေးနိုင်ဖို့၊ အသက်ရှည်ဖို့ အတွက် သီလကို စောင့်ထိန်းဖို့ကလဲ လိုသေးတယ်။ ဒါမှသာ စားစရာ၊ ဝတ်စရာ၊ နေစရာလဲပြည့်စုံ ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး အသက်လဲ ရှည်နိုင်တယ်။ မင်းရော သီလ မဆောက်တည်ချင်ဘူးလား”ဟုမေးရာ ၊ “ဆောက်တည်ချင်ပါတယ်ဘုရား”ဟု ဖြေသည်။ ။

“ကဲ ဒီလိုဆိုရင် သီလကို အရင်ဆောက်တည်ပြီးမှ ဒါနကို ပြုကြတာပေါ့”ဟု ပြောဆိုပြီးနောက်၊ ပါလာသမ္မု လူအားလုံးပါ ငါးပါးသီလကို ဆောက်တည်စေသည်။ ထို့နောက် ပါလာသော ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို သံဃာအားရည်မှန်း၍ လှူဒါန်းစေခြင်း၊ နဝကမ္မဝတ္ထုများကို ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး ပစ္စည်းလေးပါးအတွက် ကပ္ပိယကာရကလျှောက်ခြင်း ကပ္ပိယကာရကညွှန်းစေခြင်းများကို နှုတ်တိုက်ချပေးပြီး လိုက်ဆိုလှူဒါန်းစေပြီးနောက် -

“စားစရာ၊ ဝတ်စရာ၊ နေစရာတွေလဲပြည့်စုံ ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး အသက်လဲရှည်ပေမဲ့ ဘာဝနာအားထုတ်မှု မရှိလျှင် ပြည့်စုံတဲ့ချမ်းသာမှုကို မရရှိနိုင်ဘဲ လောင်စာများလို့ မီးတောက်ကြီးရတဲ့ သဘောတွေဖြစ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲစရာ၊ ခိုးရိမ်ပူပန်စရာ၊ မကျေနပ်စရာ၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးစရာ စသည်များကြောင့် အများအမြင်မှာ “ချမ်းသာတယ်” ထင်ရပေမဲ့ တကယ်မှာကောင်းကျိုးချမ်းသာတို့နှင့် ကင်းဝေးနေတတ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခများ ပင်လယ်ဝေနေတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် -

ဒါန၊ သီလ ပြည့်စုံရုံနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ မဆိုနိုင်သေးဘူး ဘာဝနာ အားထုတ်မှုလဲ ရှိဘို့ လိုတယ်။ အားလုံးပြည့်စုံတဲ့ ချမ်းသာမျိုးကို ရရှိအောင် အားမထုတ်ချင်ဘူးလား”ဟုမေးရာ၊ “အားထုတ်ချင်ပါတယ်ဘုရား”ဟုဖြေသည်။ ။

“ကဲ ဒါဆိုရင် နောက်ကပါလာတဲ့ ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေပါ အားလုံးစုပေါင်းပြီး ဓေတ္တ တရားထိုင်လိုက်ကြတာပေါ့”ဟု ပြောပြီး အားလုံးသက်သက်သာသာထိုင်စေ၍ တရား ရှုမှတ်နည်းကို အကျဉ်းမျှ ပြောပြပြီး “၅မိနစ်ခန့်” စုပေါင်း တရားထိုင်လိုက်ကြပြီးနောက် -

“ခုဆိုရင် ဒါနလဲ ပြုပြီးပြီ၊ သီလလဲ ဆောက်တည်ပြီးပြီ၊ ဘာဝနာလဲ အားထုတ်ပြီး သွားပြီ ကျေနပ်မှု ရှိရဲ့လား”ဟု မေးရာ ၊ ယခင် ရောက်ခါစကကဲ့သို့ ညှိုးငယ်သော အမူ အရာမျိုး မတွေ့ရတော့ဘဲ ကြည်လင်ရှင်ပြသော မျက်နှာဖြင့် “ကျေနပ်ပါတယ် ဘုရား”ဟု လျှောက်သည်။

“ကဲ ကျေနပ်ပြီဆိုရင် ဒို့လို ဒါနကုသိုလ်တွေ သီလကုသိုလ်တွေ ဘာဝနာကုသိုလ် တွေကို မပြုလုပ်နိုင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကို ဒို့လုပ်ထားတဲ့ ကုသိုလ်တွေရဲ့ အဖို့ဘာဂကို အ မျှ ပေးဝေလိုက်ကြဦးစို့ရဲ့၊ ဘာလို့ဆိုတော့ သူတို့လဲ ဆင်းရဲမျိုးစုံ ဒုက္ခမျိုးစုံတို့မှ လွတ် မြောက်ပြီး ပြည်စုံတဲ့ချမ်းသာမျိုးကို လိုလားကြပေမဲ့ ဒို့လို ဒါနကုသိုလ်တွေ သီလကုသိုလ် တွေ ဘာဝနာကုသိုလ်တွေကို မပြုလုပ်နိုင်ကြလို့ပါဘဲ ကဲ အားလုံးလိုက်ဆိုကြ”ဟုဆိုကာ-

“ယနေ့ယခု ပြုကြရသော ဒါန၊ သီလအစရှိသော ကုသိုလ်စု၏ အဖို့ဘာဂကို အားလုံး စုံသော သုခိတ၊ ဒုက္ခိတ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အမျှပေးဝေပါကုန်၏၊ အမျှရကြ၍ ကိုယ် စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြသည် ဖြစ်ကြပါစေသတည်း၊ (အမျှ ..အမျှ ..အမျှ ယူတော်မူကြပါ ကုန်လော့ သာဓု ..သာဓု ..သာဓု)”ဟူ၍ -

‘အမျှ’သုံးကြိမ်စေ၍ ‘သာဓု’သုံးကြိမ်ခေါ်စေရာ ပထမအကြိမ်သာ အမျှပေးဝေနိုင်ပြီး ဝမ်း နည်းပက်လက် ငိုကြွေးရှာသည်၊ ထိုအခါ -

“အမျှ မဝေနိုင်လဲ သာဓုခေါ်တာကိုတော့ ရအောင်ခေါ်ပါ”ဟု သတိပေးရာ တစ်ကြိမ်သာ အမျှဝေနိုင်သော်လည်း ငိုကြွေးနေလျက်က သုံးကြိမ်လုံး သာဓုခေါ်ရှာသည် ။

ဤသို့ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ကြပြီးနောက် အိမ်သို့ ပြန်ရောက်သွားသောအခါ “မိဘများကို ကန်တော့ လိုကြောင်း” တောင်းဆို၍ -

မိဘနှစ်ပါးအား “ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ အပြစ်များကို ခွင့်လွှတ်ပါရန်” တောင်းပန် ကန်တော့ပြီးမှ ပူးကပ်နေရာမှ ထွက်သွားသည်မှာ လွန်စွာထူးခြားလှတိသည် ။

နောင် နှစ်ရက် သုံးရက်ခန့် ကြာသောအခါ ၎င်း၏ မိခင်ဖြစ်သူ ဒါယိကာမကြီးက “၎င်း၏သား မကွယ်လွန်မီက ပြုလုပ်ထားသော အပြစ်များကို မိဘများကလည်းသိသည်၊ ၎င်းကိုယ်တိုင်လည်း သိသည်၊ ထိုသို့သိသော်လည်း ကွယ်လွန်ပြီးမှ ၎င်း၏အပြစ်များကို တောင်းပန်ကန်တော့သွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း” စသည်ဖြင့် လာရောက်လျှောက်ထားသည်။ ။

ကြောက်ဖွယ်ကဲညစ် ဆေးကြောပစ်လော့

အချို့ကြီးလေးသော(အရိယူပဝါဒ) ကံများကို လွန်ကျူးထားသူသည် -

- ၁။ မရသေးသော မဂ်ဖိုလ်စသော တရားများကို မရနိုင်တော့ခြင်း ။
- ၂။ ရပြီးသော သတိ၊သမာဓိစသောတရားများ ဆုတ်ယုတ်တတ်ခြင်း ။
- ၃။ သီလ၊သမာဓိ၊ပညာဟုဆိုအပ်သော သိက္ခာသုံးပါးကို စင်ကြယ်အောင် မတတ်စွမ်းနိုင်ခြင်း ။
- ၄။ တရားထူးမရဘဲ ရသည်ဟု အထင်ရောက်တတ်ခြင်း ။
- ၅။ သူတော်ကောင်းအကျင့်၌ မပျော်ပိုက်ခြင်း ။
- ၆။ ရဟန်းဖြစ်လျှင် ဂရုကအာပတ်ကြီးများသင့်တတ်ခြင်း၊ လူဖြစ်လျှင် ကြီးလေးသော အပြစ်ကြီးများကို ထပ်မံ လွန်ကျူးမိတတ်ခြင်း ။
- ၇။ ရဟန်း၊သာမဏေဖြစ်လျှင် လူထွက်ရတတ်ခြင်း ။
- ၈။ အလွန်ပြင်းထန်သော(ကုရခက်သော) အနာရောဂါများ ဖြစ်တတ်ခြင်း ။
- ၉။ ရူးသွပ်တတ်ခြင်း ။
- ၁၀။ တွေတွေဝေဝေ သေရတတ်ခြင်း ။
- ၁၁။ သေပြီးနောက် အပါယ်သို့ ကျရောက်ရတတ်ခြင်း ။

ဤသို့ ဆိုးရွားသော အကျိုးများကို ရရှိနိုင်ကြသည်ဖြစ်၍ ထိုသို့ကြီးလေးသော အပြစ်ကြီးများကို လွန်ကျူးထားမိသူသည် -

- ၁။ ကာယကံရှင် အသက်ထင်ရှားရှိနေလျှင် ကိုယ်တိုင်တောင်းပန်ဝန်ချ ကန်တော့ရမည်။
- ၂။ ကိုယ်တိုင်သွားရောက်နိုင်ခြင်းမရှိလျှင် တစ်ဦးဦးကို စေခိုင်း၍ တောင်းပန်ဝန်ချ ကန်တော့ရမည် ။

၃။ တောင်းပန်ဝန်ချ ကန်တော့ရန် အခြေအနေ မပေးပါက ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရှိရာ ရည်မှန်း၍
တောင်းပန်ဝန်ချ ကန်တော့ရမည် ။

၄။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် ကွယ်လွန်လျှင် အလောင်းရှိရာသို့သွား၍ သို့မဟုတ် သင်္ဂြိုဟ်ပြီးလျှင်
သင်္ဂြိုဟ်ရာဌာနသို့ သွား၍ တောင်းပန်ဝန်ချ ကန်တော့ရမည်။ဟူ၍ စာများ၌ရှိရာ-
ယခုဝင်ရောက်ပူးကပ်သော လူငယ်သည် ကွယ်လွန်ပြီး ဖြစ်သော်လည်း မိမိ၌ ရှိသော
အပြစ်များကို ပြေပျောက်စေရန် မိဘများကို ကန်တော့ခြင်းသည် အနာဂတ်ဘဝကောင်းကျိုး
ချမ်းသာများအတွက် မိမိကိုယ်ကို ပြုပြင်သွားနိုင်ခြင်းဖြစ်၍ လွန်စွာဝမ်းမြောက်ဖွယ်ဖြစ်သည်။

သတိရတ နောက်မကျ

ကွယ်လွန်ပြီးနောက် ပေတဂတိသို့ ရောက်ကြသူများသည် အများအားဖြင့်အနေအစား
ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးပြီး ဆင်းရဲလှသဖြင့် လူများတွင် ဝင်ရောက်ပူးကပ်ကြချိန်တွင် ဝမ်းနည်း
ပူဆွေးငိုကြွေးကြလျက် အစားအစာများကို အရေးတကြီး တောင်းစားခြင်း၊ အချို့သောသူ
များမှာ အတိတ်ဘဝက စရိုက်များကြောင့် အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းစသည်များကို
တောင်းဆိုခြင်းများရှိတတ်ကြပြီး၊ မိမိအတွက် မည်သို့သော ကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်ပေးရန်
တောင်းဆိုခြင်းများလည်း ရှိတတ်ကြသည်။

ယခုလူငယ်သည် အတိတ်ကရှိခဲ့သော ကောင်းမှုကံ၏ အထောက်အပံ့ ရှိခြင်းကြောင့်
လည်းကောင်း “ပေတဂတိ”ရောက် ဒုဂ္ဂတိဘုံသား ဖြစ်သော်လည်း ကံနှင့်ကံ၏ အကျိုးကို
နားလည်နိုင်သော အသိဉာဏ်ရှိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း “တရားနာလိုကြောင်း”တောင်းဆို၍
ကိုယ်တိုင် ပူးကပ်လျက်ပင် သီလကို ဆောက်တည်ခြင်း၊ ဒါနကို ပြုခြင်း၊ ဘာဝနာကို
ပွားများခြင်းအပြင် မိဘများကိုပါ ကန်တော့သွားနိုင်ခြင်းသည် လွန်စွာဖြစ်ခဲ့လှသော ဖြစ်ရပ်
မျိုးဖြစ်၍ ဂတိကောင်းကို ရောက်ရှိရန်လမ်းပွင့်သွားသည်မှာ လွန်စွာသေချာလှလေသည်။

ထို့ပြင် -

သံသရာခရီး သွားခါနီးတွင် မိမိ၌ရှိနေသော ကာယကံပြစ်၊ ဝစီကံပြစ်၊ မနောကံပြစ်
ဟုဆိုအပ်သော အညစ်အကြေးများကို သတိရသော အချိန်တွင် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော
သွားခြင်းလည်း ဖြစ်ပေသည် ။

ဤနေရာ၌ အထူးသတိပြု “သိ”စေလိုသည်မှာ မိမိက သူတစ်ပါးအပေါ်၌ မှားယွင်းမိသော အပြစ်များ ရှိနေပါက မိမိသတိရချိန်သည် နောက်မကျသေးကြောင်း “ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်”ရန်ဖြစ်သည်။ ။

ယခုပြဆိုခဲ့သော သံဖြူဇရပ်မှ လူငယ်တစ်ဦး၏ ဖြစ်ရပ်မှန်သည် ကွယ်လွန်ပြီးနောက်မှ “အသိ”ရှိလာချိန်ဝယ် မိမိ၏ လက်ရှိ(ပေတဂတိ)ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် မိဘများကို ဝန်ချတောင်းပန်ကန်တော့ခြင်း မပြုနိုင်သောကြောင့် သူတစ်ပါး၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပူးဝင်၍ ဝန်ချတောင်းပန်ကန်တော့သွားခြင်းဖြစ်သည်ကို နားလည်စေလိုရင်းတည်း။ ။ ထို့ကြောင့် -

“သတိရက နောက်မကျ”ကြောင်း သာဓကကောင်းကို သဘောပေါက်ကြကုန်ရာ၏။ ။

(ဤစာအုပ်ကို ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေပြီးနောက်၌ ထိုလူငယ်မှာ သံဖြူဇရပ်မြို့၌ပင် လူငင်စားဖြစ်နေသည်ကို ဤစာအုပ်တဝိယအကြိမ် ထုတ်ဝေပြီးနောက်တွင် စကားပြောတတ်ပြန်သော ထိုလူငင်စား မိန်းကလေး၏ ပြောစကားများအရ သိရပါသည်။)

တစ်မြို့တစ်ရွာ သွားသောခါသို့

တစ်ရွာမှ တစ်ရွာ တစ်မြို့မှ တစ်မြို့သို့ သွားကြသော အခါ၌ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အညစ်အကြေးများကို စင်ကြယ်စေရန်သန့်ရှင်းမှုကို ပြုကြပြီးလျှင် သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်၍ ဖီးလိမ်းပြင်ဆင်ပြီး သွားကြမှသာ သင့်တော်သကဲ့သို့။ -

သုဂတိဟုဆိုအပ်သော ဂတိကောင်းကို ရလိုသူတို့နှင့် ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ရလိုသူတို့သည်လည်း မိမိသန္တာန်၌ ရှိနေသော ဒေါသ အာဇာတစသော အညစ်အကြေးများကိုလည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးအပေါ် ပြစ်မှားထားမိသော ကာယကံပြစ်၊ ဝစီကံပြစ်၊ မနောကံပြစ်ဟုဆိုအပ်သော အညစ်အကြေးများကိုလည်းကောင်း စင်ကြယ်စေရန် လွန်စွာအရေးကြီးလှပေသည်။ ။

ခရီးသွားသူတစ်ယောက်၏ ဦးတည်ရာသည် ရွာမှတောသို့ သွားလိုမှု ရေချိုးရန် အဝတ်အစားလဲရန် လိုလျှင်မှလိုမည်ဖြစ်သော်လည်း တစ်ရွာမှ တစ်ရွာသို့ သွားလိုလျှင်သော်လည်းကောင်း ရွာမှ မြို့သို့ သွားလျှင်သော်လည်းကောင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ စင်ကြယ်မှုကို အထူးသတိထားရပေတော့မည်။ ။

တောကျွမ်းမုဆိုး သင်္ဘောမျိုးသို့

သားကောင်များကို ဖမ်းဆီးရာ၌ ကျွမ်းကျင်သောမုဆိုးသည် တက်ရာသက်ဆင်းရာတို့၌ သားကောင်၏ ခြေရာကို မြင်သဖြင့် ကျောက်ဖျာ၌ သားကောင်ဖြတ်သွားသည်ကို သေချာစွာ သိသကဲ့သို့ -

ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ခြင်း ရှိကြသူတို့သည် ကွယ်လွန်ခါနီး အချိန်အထိ လောဘ ဒေါသ အာဇာတစသော တရား များ ဖြစ်ပွားနေပါက မိမိ၏ လားရာဂတိသည် ဂတိကောင်းမဟုတ်နိုင်ကြောင်း ကောင်းစွာ နားလည်၍ သေချာစွာ သိရှိကြရပါမည် ။

အခကောင်းရေး ကြိုးစားပေး

ထိုသို့ နားလည်သိရှိကြသော သူတော်ကောင်းကြီးများသည် ကွယ်လွန်ခါနီး မဟုတ် သေးသော်လည်း အရေးကြီးလျှင် ကြီးသလို မိမိ၏စိတ်ကို ပြုပြင်သင့်က စင်ကြယ်စေရန် ပြုပြင်တော်မူလေ့ရှိကြသည် ။

နေ့တစ်နေ့၏ ကုန်ဆုံးချိန်ဖြစ်သော အိပ်ရာဝင်ချိန်၌လည်းကောင်း နေ့တစ်နေ့၏ အစ ဖြစ်သော အိပ်ရာထချိန်၌လည်းကောင်း ဘုရားရှိခိုးခြင်း သီလဆောက်တည်ခြင်း ဂုဏ်တော် ပွားများခြင်း မေတ္တာပို့ခြင်း တရားထိုင်ခြင်း အမျှပေးဝေခြင်းစသော ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ပွားစေခြင်းသည် နေ့တစ်နေ့၏ ခရီးအတွက် အဘယ်မျှအလေးထားကြောင်း ရှေးသူတော် ကောင်းကြီးများ၏ အစဉ်အလာကို သတိပြုနိုင်ကြပါသည်။ ထို့ပြင် -

နှစ်တစ်နှစ်၏ ကုန်ဆုံးချိန်နှင့် နှစ်တစ်နှစ်၏ အစဉ်လည်း ကုသိုလ်တရားများဖြစ်ပွား စေရန် သင်္ကြန်တွင်းအခါ သတ်မှတ်၍ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံများကို စင်ကြယ်စေရန် ဆရာသမားများကို ကန်တော့ခြင်း၊ မိဘများ အဖိုးအဖွားများကို ကန်တော့ခြင်းစသည်တို့ သည်လည်းကောင်း ဒါနု၊ သီလ၊ ဘာဝနာများကို ကြိုးစား၍ ဖြည့်ကျင့်နေကြခြင်းတို့သည် လည်းကောင်း နှစ်တစ်နှစ်၏ ခရီးအတွက် ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ကြသောရှေးသူ တော်ကောင်းကြီးတို့၏ အစဉ်အလာကိုလည်း သတိပြုနိုင်ကြပါသည် ။

သို့ဖြစ်၍ -

ဘဝတစ်ခု၏ ကုန်ဆုံးချိန်သည် တမလွန်အတွက် သို့မဟုတ် သံသရာအတွက် မည်မျှ အရေးကြီးလှသည်ကို နားလည်ကြရပေမည်။

မိလိန္ဒထုံး ဂျိဏိနာသုံး

နေ့တစ်နေ့၏ အစကောင်းရေးအတွက် နေ့တစ်နေ့၏ ကုန်ဆုံးချိန်(အိပ်ရာဝင်ချိန်)၌ ကုသိုလ်တရားများကို ပြုလုပ်ကြခြင်း၊ နှစ်တစ်နှစ်၏ အစကောင်းရေး(နှစ်သစ်မင်္ဂလာ)ဖြစ်ရေးအတွက် နှစ်၏ကုန်ဆုံးချိန်၌ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများ ပြုလုပ်ကြခြင်းမျှသာမဟုတ်ဘဲ အရေးကြီးသော ကိစ္စများတွင်လည်း မိလိန္ဒမင်းကြီးကဲ့သို့ မိမိ၏ စိတ်ကို ပြုပြင်ကြရမည်သာ ။

မိလိန္ဒမင်းကြီးသည် အရှင်နာဂသေနမထေရ်ထံ ပြဿနာများ အထိုက်အလျောက် မေးလျှောက်ပြီးနောက် သာသနာတော်ဝယ် လွန်စွာအရေးကြီးလှသော ပြဿနာများကို မေးရန် ရှိလာသောအခါ ထိုပြဿနာများကို မမေးသေးဘဲ (၇)ရက်ပတ်လုံး မိမိ၏စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းနေပုံမှာ သူတော်ကောင်းတိုင်း အတုယူစရာကောင်းလှပေသည် ။

စောင့်စည်းနေပုံမှာ -

နံနက်စောစော အိပ်ရာမှ ထပြီးလျှင် ကိုယ်လက်စင်ကြယ်အောင် ရေမျိုး၍ ဝတ်ရိုးဝတ်စဉ် အဝတ်တန်ဆာများကို ပယ်ရှားပြီးလျှင် ဖန်ရည်ဆိုးသော အဝတ်ကို ဝတ်ဆင်ကာ ဦးခေါင်းမှာလည်း ခေါင်းတုံးအသွင် မှတ်ထင်ရလောက်အောင် ခေါင်းစွပ်ကို စွပ်လျက်(ရဟန်းမဟုတ်သော်လည်း)ရဟန်းဟု မှတ်ထင်ရလောက်အောင် ကြံဆောင်ဝတ်ဆင်ပြီးနောက် ရှစ်ပါးသော အချက်များကို (၇)ရက်လုံးလုံး မပျက်ပြားအောင် စိတ်၌ စွဲမြဲစွာ ဆောက်တည်လေသည် ။

- ၁။ (၇)ရက်အတွင်း ပြုလုပ်ဖွယ်ရာ မင်းကိစ္စများကို မပြုလုပ်တော့ပြီ ။
- ၂။ ရာဂစိတ်ကို မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းမည် ။
- ၃။ ဒေါသစိတ်ကို မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းမည် ။
- ၄။ မောဟစိတ်ကို မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းမည် ။
- ၅။ ကျေးတော် ကျွန်တော် အလုပ်သမား အမှုတော်ထမ်းများ အပေါ်၌သော်လည်း - စိတ်ကို နှိမ်ချ၍ မာန်မာန မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းမည် ။
- ၆။ ကိုယ်မှု နှုတ်မှုများ(သီလများ)ကို ထူးခြားစွာ စောင့်စည်းမည် ။
- ၇။ မြင်ရ၊ ကြားရ၊ တွေ့ရ၊ သိရသမျှသော အာရုံများအတွက် အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် - မျက်စိ၊ နားစသော ဣန္ဒြေများကို စောင့်စည်းမည် ။
- ၈။ အားလုံးသတ္တဝါတို့အပေါ် မေတ္တာစိတ်ထားမည် ။

ဤရှစ်ပါးသော အချက်များကို (၇)ရက်လုံး စောင့်စည်းလျက် (၈)ရက်မြောက်နေ့၏ နံနက်အခါဝယ် နံနက်စာ စောစောစား၍ ဣန္ဒြေကြီးမားသော ရဟန်းတော်ကဲ့သို့ စက္ခုမြေ့ချပြီးလျှင် စကားပြောဆင်ခြင်ကာ အရှင်နာဂသေနထေရ်အထံသို့ ကြည်လင်၍ အေးမြသောစိတ်ဖြင့် ချဉ်းကပ်လျက် လေးနက်စွာသော ပြဿနာများကို မေးလျှောက်လေသည်။

ဤမိလိန္ဒမင်းကြီး၏ (၇)ရက်လုံးလုံး စိတ်နေစိတ်ထား ပြုပြင်ပုံကို အတုယူကြလျက် ရင့်ကျက်မှုကိုလိုလား သူတော်ကောင်းအများသည် မိမိအတွက် -

နေ့တစ်နေ့၏ ကုန်ဆုံးချိန်ထက်လည်းကောင်း နှစ်တစ်နှစ်၏ ကုန်ဆုံးချိန်ထက်လည်းကောင်း ပိုမိုအရေးကြီးလှသော ဘဝတစ်ခု၏ ကုန်ဆုံးခါနီး အချိန်တွင် မည်သို့လိုက်နာ ကျင့်သုံးရမည်ကို နားလည်သင့်ကြပေသည်။

ထိုသို့ နားလည်သိရှိတော်မူကြသော သူတော်ကောင်းကြီးများတွင် အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မိမိ၏ စိတ်ကို မည်ကဲ့သို့ ပြုပြင်တော်မူထားသည်ကို အခြေပြုပဋ္ဌာန်းတရားတော်၌ ဤသို့မိန့်တော်မူထားသည်မှာ လွန်စွာအားကျဖွယ် ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းလှပေသည် ။

ကြိုတင်ပြုပြင် ထေရ်အရှင်

သေခါနီးထိ စိတ်ကို ပြုပြင်ကြ ။ ။ “ဒါ ဘုန်းကြီး စိတ်ကို ပြုပြင်နေတာ ဘယ်လောက်ထိအောင် ပြုပြင်နေရမလဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ သေခါနီးအထိ၊ ဘုန်းကြီးက ငါဘာရောဂါနဲ့ သေမလဲဆိုတာ မသိဘူး၊ ဘုန်းကြီးအတွက် စိတ်ကို သေခါနီးအထိ တွေးထားတာ။

သေခါနီးမှာ မျက်နှာငယ်ကလေးနဲ့ လာမမေးပါနဲ့၊ ကိုယ်ဘာသာကိုယ်ခံနေမှာ၊ ရောဂါဒဏ်ရှိရင် ကိုယ်ဘာသာ ကိုယ်ခံနေမှာ၊ သူများက မျက်နှာငယ်ကလေးနဲ့ လာပြီးတော့၊ အို - ဖြစ်မှဖြစ်ရပေလေ၊ ဘာညာနဲ့၊ လူတွေနားလည်းမလည်ဘူး၊ စကားလဲ မပြောတတ်ဘူး၊ မလာကြနဲ့၊ ငါ့ရောဂါဒဏ်နဲ့ ငါ့ဘာသာငါ ငါ့စိတ်ကို ငါစဉ်းစားနေမယ်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ရင့်မကြီးတောင်မှ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူခါနီး ကျတော့ ဝမ်းတော်လားပြီးတော့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူရတယ် ။

အကယ်၍များ ဘုန်းကြီး ဒီရောဂါမျိုးဖြစ်ရင် ဘုရားကို အာရုံပြုနေမှာ၊ ပါရမီရှင်ကြီး မြတ်စွာဘုရား၊ ပါရမီဖြည့်ပြီးသား မြတ်စွာဘုရားတောင် ဒီ ခန္ဓာကိုယ် ဒီရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နေသမျှ ဝမ်းတော်လားရသေးတာ၊ ငါဘာမို့လို့တုန်း ဖြစ်ပေါ့ ဒီရောဂါ ။

ဘုန်းကြီးက စိတ်ကို အဲဒီအထိ တွေးထားတာ ။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ သွေးတော်အန်ပြီးတော့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံရတယ်၊ ဘုန်းကြီး ဒီရောဂါ အလားတူ နီးနီးစပ်စပ်ဖြစ်ဖြစ် ဒီရုပ်နာမ်ခန္ဓာနဲ့ လာရှိနေသမျှ အရှင်သာရိပုတ္တရာမှ ဒုက္ခမှ မလွတ်ဘဲနဲ့ ငါကော ဘာမို့လို့တုန်း၊ ငါ့ပါရမီက ဘယ်လောက်ရင့်သေးလို့တုန်း၊ ဖြစ်၊ စံပေါ့၊ ဒီရောဂါလဲပဲ မြဲတာမဟုတ်ဘူး၊ အနိစ္စပေါ့၊ ပြီးတော့ ဒီရောဂါလဲပဲ သေသွားတော့ သူဟာသူ ပြီးသွားတာပဲ၊ ဒါကြောင့် ဒီအနိစ္စဖြစ်တဲ့ ရောဂါကို အကြောင်းပြုပြီး သူများက လာပြီး မျက်နှာငယ်ကလေးနဲ့ လာမကြည့်လာနဲ့ ၊ မလိုချင်ဘူး ။

အကယ်၍ သူတစ်ပါးရဲ့ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်ကြောင့် သေလုမျောပါး ဖြစ်နေရင် တန်ခိုး အင်မတန်ကြီးတဲ့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတောင်မှ ခိုးသားငါးရာ လက်ချက်ကြောင့် အရိုးကလေးတွေ ကြေမွသွားအောင် အရိုက်အနှက် ခံရသေးတာပဲ၊ ငါ ဘာမို့လို့တုန်း၊ ဖြစ်ပါစေ၊ စံပေါ့၊ ဟောဒါ ဘုန်းကြီးက နေရာတိုင်းမှာ နေရာတိုင်းမှာ စောစောကတည်းကိုက စီစဉ်ထားတယ်၊ သူတို့သဘောမပေါက်ကြဘူး၊ လာပြီးတော့မေးကြမမှ ကြိုက်တယ်ကိုး၊ အို -အလကား သူတို့နားလည်တဲ့သူတွေမဟုတ်ဘူး၊ သူတို့အတွက်ကြောင့် အသေတောင် ဖြောင့်ချင်မှ ဖြောင့်မှာ၊ မလာနဲ့၊ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက သေခါနီးအထိ စိတ်ကို ဘယ်လို နေရမယ်ဆိုတာ ပြင်ပြီးသား”ဟူ၍ အခြေပြုပဋ္ဌာန်းတရားတော်၊ (စာမျက်နှာ၊ ၃၃၆၊)၌ မိန့်တော်မူထားသည်မှာ လွန်စွာအတုယူဖွယ် ကောင်းလှပေသည် ။

[ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် (၂၀၄-၁၉၇၃)ခုတွင် ဤသို့ မိန့်တော်မူ၍ (၂၇-၂-၁၉၇၄)ခုတွင် တစ်ဘဝ ငြိမ်းတော်မူသည်။]

သူကြွေး၍လတ် ကျေအောင်ဆပ်

ထိုသို့ သူတော်ကောင်းကြီးများသည် -

အရေးကြီးလှသော အချိန်တွင် သူတစ်ပါးကို ပြုပြင်ရန် မကြိုးစားကြတော့ဘဲ မိမိကိုယ်ကို သာ မိမိပြုပြင်သွားတော်မူလေ့ရှိကြသည် ။

ဗိဇ္ဇိသာရမင်းကြီးသည် နတ်ရွာစံခါနီး အချိန်တွင် နာကျည်းစိတ်များဖြင့် ရန်ငြိုးဖွဲ့မှု အာဇာတထားမှုတို့ မဖြစ်သည်အပြင် “သူ့အပေါ် ငါဒီလောက် ကောင်းခဲ့ပေမဲ့၊ အနစ်နာ

ခံခဲ့ပေမဲ့၊ ကျေးဇူးရှိခဲ့ပေမဲ့ ဒီလိုလုပ်ရက်တယ်”စသည်ဖြင့် မကျေနပ်စိတ်မျှပင် မဖြစ်စေဘဲ ကျန်ရှိနေသေးသော အချိန်များကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြု၍ ရတနာသုံးပါး အာရုံဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဘာဝနာပွားများမှုတို့ဖြင့်လည်းကောင်း လောဘ၊ဒေါသ၊အာယာတစသော အညစ်အကြေးများကို စင်ကြယ်စေ၍ အတိတ်က ဝဋ်ကြွေးများကို တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်စွာ ပေးဆပ်ရင်း မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းပြုပြင် သွားသည်မှာ လွန်စွာနည်းယူသင့်လှပေသည်။ ။

ထို့အတူ -

ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က အမျိုးသမီးများတွင် မေတ္တာအရာ စတဒဂ်ရသော သာမာဝတီမိဖုရားသည် ဘဝတစ်ခု ကုန်ဆုံးချိန်၌ မည်သူ့အပေါ်မျှ ရန်ငြိုးမထားဘဲ အတိတ်က ပေးအပ်သော ဆိုးကျိုးများကို ဘာဝနာပွားများမှုမယူဘဲ တည်ငြိမ်စွာ ခံယူသွားသည်များကို လည်းကောင်း၊

တန်ခိုးအရာ စတဒဂ်ရတော်မူသော အရှင်မောဂ္ဂလာန် မထေရ်မြတ်ကြီးသည်လည်း အတိတ်က ဝဋ်ကြွေးများကို ပေးဆပ်တော်မူကာ ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်တော်မူသွားသည်ကို လည်းကောင်း၊

သုံးလူထွင်ထား ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင်ပင် ဝိပါက်တော်(၁၂)ပါး အတိတ်ကအကြွေးများကို ရှောင်တိမ်းမရ ပေးဆပ်တော်မူရသည်ကိုလည်းကောင်း -

ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ၊

ပြီးခဲ့သော အချိန်က မိမိအပေါ် သူတစ်ပါးတို့ လွန်ကျူးထားကြသော ဝမ်းနည်းစရာ စိတ်ဆင်းရဲစရာ မကျေနပ်စရာ နာကျည်းစရာများကိုလည်း အာယာတသဘော ရန်ငြိုးဖွဲ့သောသဘောဖြင့် သံသရာသို့ မယူဆောင်သွားတော့ဘဲ “အတိတ်က အကြွေးများရှိလျှင် ကျေသွားပေပြီ”ဟု သူတော်ကောင်းများနည်းတူ ခံယူကြပြီးလျှင် -

မိမိက သူတစ်ပါးအပေါ် ပြစ်မှားထားမိသော ကာယကံပြစ် ဝစီကံပြစ် မနောကံပြစ်ဟုဆို အပ်သော အညစ်အကြေးများကိုလည်း သံသရာသို့ မပါသွားစေတော့ဘဲ ဝန်ချ တောင်းပန်ကန်တော့ခြင်းဖြင့် စင်ကြယ်စေပြီး -

ကွယ်လွန်ခါနီး အရေးကြီးလှသော အချိန်တွင် -

ရတနာသုံးပါး အာရုံဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဘာဝနာတရား ပွားများခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သံသရာမှ ထွက်မြောက်ရာထွက်မြောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းထွင်ကြရမည်ဖြစ်သတည်း။

စင်ကြယ်စေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း

ကြည်လင်သောစိတ် စင်ကြယ်သောစိတ်တို့ဖြင့် ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြုလို၍ဖြစ်စေ ဘာဝနာပွားများလို၍ဖြစ်စေ အညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောလိုသူတို့သည် -

သူတစ်ပါးက မှားယွင်းထား၍ မကျေနပ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေသော ဒေါသ၊ အာဇာတစသော အညစ်အကြေးများကို မိမိက သည်းခံ၊ ကျေနပ် ခွင့်လွှတ်နိုင်က ထိုအညစ်အကြေးများ စင်ကြယ် သွားမည်ဖြစ်သော်လည်း -

မိမိက သူတစ်ပါးအပေါ် မှားယွင်းထားမိသော ကုစား၍(ဝန်ချတောင်းပန်ကန်တော့၍) ရနိုင်သော အပြစ်အညစ်အကြေးများကိုမူ စင်ကြယ်စေရန်အတွက် “ဝန်ချတောင်းပန်ကန် တော့ရန်” လိုအပ်ပေမည်။ ထို့ကြောင့် -

တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ် မိမိကပြစ်မှားထားမိသော အပြစ်များ ရှိထားပါလျက် သွား ရောက် ဝန်ချတောင်းပန် ကန်တော့နိုင်လောက်အောင် အခြေအနေမပေးတော့ပါက အိပ်ရာ ထက်မှ လက်အုပ်ချီလျက် -

နောင်ကို ထိုသို့မဖြစ်စေရန် စောင့်စဉ်းတော့မည်ဟူသော အာယတီ သံဝရစိတ်ဖြင့်-
“မည်သူ့အပေါ် ပြစ်မှားထားမိသော ကာယကံ ဝစီကံမနောက်များကို သည်းခံကျေနပ် ခွင့်လွှတ်ပါရန် ရှိခိုးကန်တော့ တောင်းပန်ပါ၏။

မိမိအပေါ် သူတစ်ပါးတို့က ပြစ်မှားထားကြသော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောက်များကိုလည်း သည်းခံ ကျေနပ် ခွင့်လွှတ်ပါ၏။”ဟူ၍ဖြစ်စေ -

မိဘများကို ရှိခိုးကန်တော့ တောင်းပန်လိုပါက -
“မိဘများအပေါ် ပြစ်မှားထားမိသော ကာယကံ ဝစီကံ မနောက်များကို သည်းခံကျေနပ် ခွင့်လွှတ်ပါရန် ရှိခိုးကန်တော့ တောင်းပန်ပါ၏။

မိမိအပေါ် သူတစ်ပါးတို့က ပြစ်မှားထားကြသော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောက်များကိုလည်း သည်းခံ ကျေနပ် ခွင့်လွှတ်ပါ၏။”ဟူ၍ဖြစ်စေ -

အနန္တငါးပါးစသည်တို့ကို ခြံငုံ၍ ရှိခိုးကန်တော့ တောင်းပန်လိုပါက -
“အတိတ်သံသရာမှစ၍ ယခုချိန်တိုင်အောင် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာအပေါ်၌ဖြစ်စေ၊ မိဘ တို့၏အပေါ်၌ဖြစ်စေ၊ ဆရာသမားတို့၏အပေါ်၌ဖြစ်စေ၊ ဂုဏ်ဂုဏ် ဝယဂုဏ် အစရှိသူတို့၌

ဂုဏဂုဏ်(ဂုဏ ဝုဏ် ဝိ)=သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာမိမိထက်သာသူ၊ ဝယဂုဏ် =အသက်အရွယ်အားဖြင့် မိမိထက်ကြီးသူ။

ဖြစ်စေ ပြစ်မှားထားမိသော ကာယကံ ဝစီကံ မနောက်များကို သည်းခံကျေနပ် ခွင့်လွှတ် ပါရန် ရှိခိုးကန်တော့ တောင်းပန်ပါ၏။

မိမိအပေါ် သူတစ်ပါးတို့က ပြစ်မှားထားကြသော ကာယကံ ဝစီကံ မနောက်များကိုလည်း သည်းခံ ကျေနပ် ခွင့်လွှတ်ပါ၏။”ဟူ၍ဖြစ်စေ -

ဝန်ချတောင်းပန် ကန်တော့ခြင်း၊ သည်းခံကျေနပ်ခွင့်လွှတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

ယခုပြဆိုထားသော ဝန်ချတောင်းပန်ကန်တော့မှု၊ သည်းခံကျေနပ် ခွင့်လွှတ်မှုတို့မှာ အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်စေရန် အကျဉ်းမျှ ပြဆိုခြင်းတည်း ။

ထိုမှတစ်ပါးလည်း-

မိမိတို့ နှစ်သက်သဘောကျသော၊ မိမိတို့စိတ်၌ ကျေနပ်မှုရှိ၍ ရှင်းလင်းစွာသဘော ပေါက်သော ကန်တော့ချိုးဖြင့်လည်း အသုံးပြု၍ တောင်းပန်ကန်တော့ခြင်း၊ သည်းခံကျေနပ် ခွင့်လွှတ်ခြင်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည် ။

အဓိက လိုရင်းမှာ -

မိမိတို့က ပြစ်မှားထားမိသော အပြစ်များကို နောင်တွင် ထိုသို့မဖြစ်စေရန် စောင့်စည်း လိုသောစိတ်ဖြင့် နှစ်နှစ်ကာကာ အလေးအနက်ထား၍ တောင်းပန်ကန်တော့ရန်သာ လိုရင်း တည်း ။

မိမိတို့အပေါ် သူတစ်ပါးတို့က ပြစ်မှားထားကြသော အပြစ်များကိုလည်း အပြစ်မယူ တော့ဘဲ လုံးဝကျေအေး၍ သည်းခံကျေနပ် ခွင့်လွှတ်ရာတွင်လည်း ထိုအတူသာတည်း ။

အပြစ်ကင်းစင် စိတ်ကြည်လင်

ထိုသို့ သူတစ်ပါးအပေါ် ပြစ်မှားထားသော ကာယကံ ဝစီကံ မနောက်များကို ဝန်ချ တောင်းပန် ကန်တော့ခြင်း၊ မိမိအပေါ် သူတစ်ပါးတို့က ပြစ်မှားထားကြသော အပြစ်များကို သည်းခံ ကျေနပ်ခွင့်လွှတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ -

မိမိတို့၏ စိတ်သည် ကြည်လင်လန်းဆန်း ပေါ့ပါး၍လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ -

ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြုခြင်း၊ ဘာဝနာတရား ရှုမှတ်ပွားများခြင်းတို့ကို လွယ်ကူချော မောစွာ ဆင်ခြင်ပွားများ နှလုံး၌ စွဲမြဲစွာထားနိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

သို့သော် -

မိမိပြုလုပ်လိုသော ကုသိုလ်ရေးကိစ္စများကို မပြုလုပ်ရသေးသောကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ မကျေနပ်မှုစသည်များ ဖြစ်နေသေးလျှင်၊ ဤသို့ဖြစ်နေသည်မှာလည်း အကုသိုလ်အညစ်

အကြမ်းများသာဖြစ်၍ ထိုအညစ်အကြေးများကို စင်ကြယ်စေရန် ကြိုးစားရပေဦးမည်။
ထို့ကြောင့် -

ကုသိုလ်အရေး စိတ်မလေးနှင့်

လွန်စွာအရေးကြီးလှသော အချိန်တွင် လောဘ၊ဒေါသ၊အာဃာတစသော အကုသိုလ် စိတ်များ ဝင်ရောက်နေလျှင်သာ မကောင်းသည်မဟုတ်။

မိမိ၏ သား၊မြေးစသည်များကို သင်္ကန်းဝတ်ပေး၍ ရှင်၊ရဟန်းပြုပေးသွားလိုသော်လည်း အခြေအနေမပေးတော့၍ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေရခြင်း။ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်နေရခြင်း။ မကျေနပ်မှုများ ဖြစ်နေရခြင်းစသည်များသည်လည်းကောင်း ။

ကျောင်း၊ဘုရားစသည်များကို အပြီးဆောင်ရွက်လှူဒါန်းသွားလိုသော်လည်း အခြေအနေ မပေးတော့၍ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေရခြင်း။ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်နေရခြင်း။ မကျေနပ် မှုများ ဖြစ်နေရခြင်းစသည်များသည်လည်းကောင်း ဤသို့ဖြစ်နေရခြင်းများသည်၊ ကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်နေသော အကုသိုလ်စိတ်တို့သာတည်း ။

သောက၊ပရိဒေဝ၊ဒုက္ခ၊ဒေါမနဿစသော တရားများသည် မည်သည်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဖြစ်စေ အကုသိုလ်တရားတို့သာတည်း ။

ထိုအချိန်မျိုးသည် မည်သည်အကုသိုလ် စိတ်များကိုမဆို မဝင်လာအောင် တားဆီး၍ ကုသိုလ်စိတ်များကိုသာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ရန် ကြိုးစားကြရမည်။အချိန်ဖြစ်သည်ကို မမေ့သင့်။

ရေနစ်သမား ကိုင်ဆွဲများသို့

၁၉၈၉ ခုနှစ် (၁၂)လပိုင်းတွင် မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်ရှိ ကျောင်းတစ်ကျောင်း၌ ဝတ်ဆောက် တည်နေစဉ် ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး အမိန့်ရှိတော်မူဘူးသည်မှာ -

“မိမိသီတင်းသုံးသော ရပ်ကွက်အနီးမှ ရပ်ကွက်တစ်ခုတွင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်းမရှိသော ဒါယိကာမကြီးတစ်ဦးသည် ကွယ်လွန်ပြီးနောက် မိမိအား အိမ်မက်ပေးသည်မှာတပည့်တော် မ၏ အမည်မှာ မည်သို့ခေါ်ပါသည်၊ မည်သည်ရပ်ကွက်တွင် နေထိုင်၍ မည်သည်နေ့က ကွယ်လွန်သွားပါသည်၊ သူမ၏ အိမ်ထောင်ကျနေသော သမီး၊သားမက်နှင့် သားငယ်မှာ သူ ကွယ်လွန်သွားသော အိမ်၌ပင်ရှိ၍ တပည့်တော်မလည်း ၎င်းအိမ်၌ပင်ရှိနေပါသည်။

လက်ရှိဘဝတွင် စားစရာ၊ဝတ်စရာ၊နေစရာများ ပြည့်စုံသော်လည်း အိမ်မှထွက်ခွါ၍ မရဘဲရှိနေပါသည်။ တပည့်တော်မ၏ သားမက်နှင့် သားငယ်ကို သင်္ကန်းဝတ်ပေးပြီး

အမျှအတန်း ပေးဝေ၍ ကယ်မတော်မူပါရန် ဟူ၍ အိပ်မက်ထဲတွင် လာရောက် လျှောက်ထား ခြင်းသည် အိပ်မက်ဖြစ်သော်လည်း မိမိ၏စိတ်၌ ဖျောက်ဖျက်၍မရဘဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ၎င်းဒါယိကာမကြီး၏ မိသားစုကို ရှာဖွေစုံစမ်းရာ လွယ်ကူစွာပင် တွေ့ရှိရ၍ မေးမြန်းကြည့်ရာ အိပ်မက်ထဲမှ အတိုင်းပင် ဒါယိကာမကြီး၏ အမည်နှင့် ကွယ်လွန်သော နေ့စသည်တို့ အားလုံး တူညီနေကြသည်ကို ထူးဆန်းစွာ တွေ့ရှိရသည်။ ။ ထို့ပြင် -

‘၎င်းဒါယိကာမကြီးသည် သားမက်နှင့်သားကို သင်္ကန်းဝတ်ပေးရန် ကြိုးစားနေစဉ် ရုတ် တရက် နာမကျန်းဖြစ်ခါ ကွယ်လွန်သွားကြောင်း၊ ကွယ်လွန်သည်အချိန်တွင် မည်သည် အကြောင်းဟုမသိရဘဲ မျက်ရည်များကျလျက် ကွယ်လွန်သွားကြောင်း’ ပြောပြကြရာ မိမိက မိမိ၏ အိပ်မက်အကြောင်း ပြောပြ၍ သားမက်နှင့်သားကို သင်္ကန်းဝတ်စေကာ ဒါယိကာမ ကြီးအား အမျှအတန်း ပေးဝေစေရကြောင်း” ဆရာတော်ကြီးက အမိန့်ရှိတော်မူသည်။ ။

ဤသည်မှာ -

ကုသိုလ်ရေးပင်ဖြစ်သော်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရပါက အကုသိုလ်တရားဖြစ်ပွား၍ အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက်ရခြင်းသဘောတည်း။ ။

ကွယ်လွန်ခါနီး သို့မဟုတ် စုတိစိတ်ကျခါနီး အချိန်တွင် -

- (၁)ကံ = အတိတ်က ပြုလုပ်ထားသော ကုသိုလ်ကံ, အကုသိုလ်ကံ စေတနာ။ ။
- (၂)ကမ္မနိမိတ် = မိမိ၏အာရုံ၌ အတိတ်က ကျောင်းဆောက်ခဲ့ဖူးသူက ကျောင်းကြီး ထင်လာခြင်း, နွားသတ်ခဲ့ဖူးသူက နွားကြီး ထင်လာခြင်းစသည်တည်း။ ။
- (၃)ဂတိနိမိတ် = မိမိ၏ လားရောက်ရလတုံသော ဗိမာန်, ပဒေသာပင်, အမိဝမ်းရေ စသည် တို့သည်လည်းကောင်း၊ ငရဲမီး, ခွေးနက်, တောင်, ချောက်စသည်တို့သည်လည်းကောင်း ထိုကံ, ကမ္မနိမိတ်, ဂတိနိမိတ် အာရုံတစ်မျိုးမျိုးသည် ထင်လာမြဲပင်ဖြစ်သည်။ ။

ထိုသို့ထင်လာသောအာရုံကို ရေနစ်သူသည် ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ခွေးသေကောင် ပုပ်ဖြစ်စေ မိကျောင်းပင်ဖြစ်စေ ကိုင်မိကိုင်ရာကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ဖက်တွယ်ထားတတ်သကဲ့သို့ မိမိ တို့၏ ကွယ်လွန်ခါနီး၌ဖြစ်သော စိတ်သည်လည်း ကုသိုလ်အာရုံဖြစ်၍ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နေသည်ဖြစ်စေ ကုသိုလ်ရေးကိုအကြောင်းပြု၍ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေသည်ဖြစ်စေ မကောင်း သော အာရုံများကိုဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ဖက်တွယ်ထားမည်သာတည်း။ ။ ထို့ကြောင့် -

ကွယ်လွန်ခါနီး အရေးကြီးနေချိန်တွင် ကုသိုလ်ရေးပင်ဖြစ်သော်လည်း စိတ်လေးစရာဖြစ် ပါက အကုသိုလ်တရား မဖြစ်ပွားစေရန် ရှောင်ရှားရမည်ဖြစ်သတည်း။ ။

စိတ်ထွင်းညစ်ကြေး ကင်းစင်ဝေးသော်

ကုသိုလ်ရေးပင်ဖြစ်သော်လည်း စိတ်လေးစရာများကို ရှောင်ရှားခြင်း။

သူတစ်ပါးတို့၏ မှားယွင်းမှုကြောင့် မိမိတို့၌ရှိနေသော မကျေနပ်နိုင်မှု ဒေါသ၊ အာယာတ များကို သည်းခံ ခွင့်လွှတ် ကျေနပ်ခြင်း။

မိမိ၏ မှားယွင်းမှုကြောင့် ရှိနေသော ကာယကံပြစ်၊ ဝစီကံပြစ်၊ မနောက်ပြစ်များကို ဝန်ချတောင်းပန် ကန်တော့ခြင်းများ ပြုလုပ်ပြီးနောက် မိမိ၏ စိတ်တွင်းရှိ အညစ်အကြေးများ ကင်းစင်သွားသောအခါ -

ရတနာမြတ်သုံးပါးကို အာရုံပြုခြင်း။ မိမိခန္ဓာ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ဝေဒနာစသည်များကို ကြီးစား၍ ရှုမှတ်ခြင်းများကို ပြုကြရမည်ဖြစ်သတည်း ။

ကိုယ်နှင့်မခြား သူတစ်ပါး

မိမိတွင်ခံစားနေရသော ဆင်းရဲဝေဒနာများကို အကြောင်းပြု၍ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို အာရုံပြုရာတွင် တစ်ပါးကိုဖြစ်စေ၊ နှစ်ပါးကိုဖြစ်စေ သုံးပါးလုံးကိုဖြစ်စေ မိမိစွမ်းနိုင်သလို သို့မဟုတ် မိမိနားလည်သလို နှလုံးသွင်း၍ အာရုံပြုရသကဲ့သို့ သူတစ်ပါးကို ပြောပြရာ၌လည်း တစ်ပါးကိုဖြစ်စေ နှစ်ပါးကိုဖြစ်စေ သုံးပါးလုံးကိုဖြစ်စေ အာရုံရောက်စေရန် ရှေးဦးစွာရှင်းပြ၍ ရတနာသုံးပါး၌ အာရုံရောက်ပြီးမှ တရားရှုမှတ်ရန်ကို သတိပေးတိုက်တွန်းရမည်ဖြစ်သည်။

အထူးသတိပြုရန်မှာ - သူတစ်ပါးကို ပြောပြရာ၌ တစ်ပါးသူမှာ ရောဂါဝေဒနာကို ပြင်းထန်စွာ ရင်ဆိုင်ခံစားနေရသည်ဖြစ်၍ နားလည်လွယ်သော အသုံးအနှုန်းလည်းဖြစ်ရမည် တိုတိုနှင့် လိုရင်းလည်းဖြစ်ရမည်ကို မမေ့သင့်ပေ။

သံသရာရေး သင်္ဂါပေ

ထို့ထက်မမေ့သင့်သည်မှာ ကွယ်လွန်ခါနီး အရေးကြီးလှသော အချိန်သည် သံသရာ အတွက် အလွန်အရေးကြီးလှသော အချိန်ဖြစ်နေ၍ မိသားစု သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်း အဝိုင်းသည် ရတနာမြတ်သုံးပါးကို အာရုံပြုခွင့်ရစေရန်နှင့် တရားကို နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ချိန်၌ အခြားအာရုံများ မဝင်ရောက်စေရန် ကလျာဏမိတ္တ(မိတ်ဆွေကောင်း)စိတ်ရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။

ဤနေရာ၌ ကာယကံရှင် လူနာအနေဖြင့်လည်း 'သားသမီးများကိုတွေ့လိုခြင်း အဝေး၌ ရှိနေသော သားသမီးများကို ရောက်မရောက် မေးနေခြင်းတို့သည်' လွန်စွာအရေးကြီးလှသော အချိန်၌ ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြုရမည်။ ကုသိုလ်၊ ဘာဝနာစွန့်စားရမည်၊ ကုသိုလ်များကို တားဆီးပိတ်ဆို့တတ်သော နီဝရဏတရားများ ဝင်ရောက်နေသည်ကို နားလည်ကြရပါမည်။ ထို သားစိတ် သမီးစိတ်တို့ဖြင့်သာ ကွယ်လွန်လျှင် အပါယ်ဘုံသို့ ရောက်လိမ့်မည် မလွဲတည်း။

သတိမဏှာ ရှောင်ကြဉ်ပါလော့

ထို့အပြင် လူနာအနီးရှိ မိတ်ဆွေကောင်းစိတ် ရှိသူတို့သည်လည်း 'သားရောက်လာ ပြီ သမီးအနားမှာရှိတယ်' စသည်ဖြင့် ကုသိုလ်တရားတို့ကို တားဆီးပိတ်ဆို့တတ်သော နီဝရဏ တရား တိုးပွားစေမည်။ စကားတို့ကို မိတ်ဆွေကောင်းပီပီ ရှောင်ရှားသင့်ကြသည်။

သတိမထား ပြောကြားမိ၍ သားစိတ်သမီးစိတ် ဥစ္စာပစ္စည်းစိတ်တို့ဖြင့် ကွယ်လွန်ခဲ့သော် အပါယ်ဘုံသို့ ရောက်မည်အမှန်သာတည်း။

ထို့အပြင်လည်း လူနာအနီးရှိ သားသမီး ဆွေမျိုး မိတ်သဟာတို့သည် နီးရိမ်မှု ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုစသည်တို့ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ကြဘဲ လူနာအနီးတွင် အသံထွက်အောင် တရွပ်ရွပ် ငိုကြွေးခြင်းများကိုလည်းကောင်း ဝမ်းနည်းသော အသံများဖြင့် စကားပြောဆိုခြင်းတို့ကို လည်းကောင်း မပြုလုပ်သင့်။ လူနာကြားသွားပါက ဂတိကောင်းသို့ ရောက်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိ။

ထို့အပြင်လည်း လူနာရှင်များသည် ကွယ်လွန်သွားပြီ အထင်ဖြင့်ဖြစ်စေ အခြားအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ မကွယ်လွန်မီ နားကပ် လက်စွပ် နာရီစသော လက်ဝတ်လက်စားများကို လည်းကောင်း အဝတ်အစားများကိုလည်းကောင်း မရွတ်သင့်။ လူနာသတိထားမိသွားလျှင် စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး အပါယ်ဘေးသို့ ကျရောက်သွားနိုင်သည်ကို သတိပြုကြရမည်။

ထို့ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်၌ ရှိသူတို့သည် ကလျာဏမိတ္တ (မိတ်ဆွေကောင်း) စိတ်ရှိရန် လွန်စွာအရေးကြီးလှပေသည် ။



ဖုတ်ဝင်သလား သင်္ဂါထာ:

အချို့သော အရပ်ဒေသများတွင်-

လူနာ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိသားစုများ၊ ပြုစုသူများသည် ကလျာထစိတ်ဟုဆိုအပ်သော စိတ်ကောင်းထားရမည်အစား လွန်စွာဆိုးဝါးလှသော မကောင်းသော ပါပစိတ်ထားများ ဝင်ရောက်နေတတ်ကြသည်။ ။

လူနာသည် နာမကျန်းဖြစ်မှု နှစ်ရှည်လများဖြစ်လာသောအခါ ရောဂါဘယ၏ ဒဏ်၊ ဆေးဝါး၏ဒဏ်၊ အာဟာရချို့တဲ့မှုဒဏ်စသည်များကို ကြာရှည်စွာ ခံစားနေရခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ဆင်းရဲမှုစသော အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့်ဖြစ်စေ ပင်ကိုယ်အသားအရေမျိုးမရှိနိုင်တော့ဘဲ ကြိုလှိုခြောက်သွေ့သော အသားအရေများဖြင့် အရိုးပေါ် အရေတင်ဖြစ်ခါ တွေ့နေမြင်နေကျ မဟုတ်ဘဲ ကြောက်ဖွယ်အသွင်မျိုးပင် ရှိနေတတ်ကြသည်။ ။

အချို့မှာ အိပ်ရာမှ မထနိုင်သည်မှာ လပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်နေပြီ ဖြစ်သော်လည်း အစားအသောက် မပျက်တတ်ဘဲ ဝမ်းဗျာပင်ရှိနေတတ်ကြသည်။ ။

အချို့မှာ အစားအသောက် မဆိုစလောက်သာ ရှိသော်လည်း လပေါင်းများစွာ ကြာသည်တိုင်အောင်ပင် မကွယ်လွန်နိုင်ဘဲရှိနေတတ်ကြသည်။ ။

အထူးသဖြင့် “ဖုတ်ဝင်နေသလော”ဟု သံသယဖြစ်ဖွယ် အကြောင်းများမှာ -

အထက်ပါကိစ္စများအပြင် လူတကာ အိပ်ပျော်နေချိန် ရောက်ခါမှ ညဖက်တွင် အစားအသောက်များကို တိတ်တဆိတ် စားသောက်နိုင်ရန် ကြိုးစားခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ထိုသို့စားသောက်သည်ကို တစ်ဦးတစ်ယောက် တွေ့ရှိသွားပါက “ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်”သွားတတ်ခြင်းသည်လည်းကောင်း အလွန်သံသယဖြစ်ဖွယ် အကြောင်းများဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ ။

ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် ဝေဖန်တတ်လော့

ရောဂါ၏ နှိပ်စက်ခံရခြင်း၊ ဆေးဝါးများ၏ ဒဏ်ကိုခံရခြင်း၊ အာဟာရ၏ ပြတ်လပ်မှု ဒဏ်ကိုခံရခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်တို့၏ ဆင်းရဲမှုကို ခံရခြင်းစသည်များကို မည်သူမဆိုရင်ဆိုင်ခံစားရလျှင် အသားအရေတို့ ခြောက်သွေ့ ကြိုလှိုခြင်းကို တွေ့ကြုံရမည်မှာ ဓမ္မတာတည်း။ ။

နာမကျန်းဖြစ်ကာ အိပ်ရာမှ မထနိုင်သော်လည်း ဆီး၊ဝမ်းစသည် မှန်နေခြင်း အိပ်ပျော်စားဝင် ဖြစ်နေခြင်းများရှိနေပါလျှင် လှုပ်ရှားမှုမရှိသော ခန္ဓာကိုယ် ဝမ်းလှာသည်မှာ အထူးအဆန်း မဟုတ်ပေ ။

အစားအသောက် မပြောပလောက်အောင်ပင် နည်းပါးသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်၏ ရုပ် တည်မှုသည် အာဟာရချည်းသာ မဟုတ်ဘဲ ကံ၊စိတ်၊ဥတုစသော အခြားအကြောင်းများက လည်း အထောက်အပံ့ ပေးနေခြင်းကြောင့် အာဟာရပြတ်နေသော်လည်း ရုတ်တရက် ကွယ် လွန်နိုင်မှု မရှိရခြင်းဖြစ်သည်။ ဖုတ်ဝင်နေ၍ မကွယ်လွန်ခြင်းမဟုတ် ။

အချို့သော ဒုဂ္ဂတိဘုံသားများသည် အစာမစားရသော်လည်း ကံ၏ အကျိုးပေးကြောင့် တစ်လ၊တစ်နှစ်မက ကမ္ဘာပေါင်းများစွာပင် အသက်ရှည်နေတတ်ကြသည်။ ထိုသို့အသက် ရှည်နေရသည်မှာ ဖုတ်ဝင်နေ၍မဟုတ် “ကံ၏ အကျိုးပေးမှု” သဘောတည်း ။

အချို့သော အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသူတို့တွင် ဖေါက်ပြန်သော ကိုယ်အမူအရာ နှုတ် အမူအရာများ ကလေးများကဲ့သို့ ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာသည်ကို ဖုတ်ဝင်နေ သည်ဟု မည်သူကမျှသတ်မှတ်ခြင်းမရှိ “သူငယ်ပြန်သည်”ဟူ၍သာ သတ်မှတ်ကြသည်။

ထိုကဲ့သို့သော အမူအရာမျိုးကို အသက်အရွယ်ကြီးလှပြီဟု မဆိုနိုင်သေးသော အချို့ သော သူများတွင်လည်း ကံ၊စိတ်၊ဥတု၊အာဟာရစသော အကြောင်းများကြောင့် တွေ့ရတတ် ခြင်း။ မူးယစ်ဆေးကြောင့်ဖြစ်စေ အခြားအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ စိတ်ဖေါက်ပြန်၍ ကိုယ် အမူအရာ နှုတ်အမူအရာများ ပုံမှန်မဟုတ်ဖြစ်နေကြခြင်းများကိုလည်း ဖုတ်ဝင်နေသည်ဟု ဆိုကြမည်လော ။

ပြင်းထန်စွာရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသူများတွင်လည်း ဖေါက်ပြန်သော အပြောအဆိုအမူ အရာများ ရှိနေတတ်ကြသည်။ “ဆေးရုံအရေးပေါ်ခန်းများ”တွင် ထိုအဖြစ်မျိုးများကို ထင်ရှား စွာတွေ့နိုင်ကြသည်။ ထိုသို့ဖြစ်နေကြသည်မှာ ဖုတ်ဝင်နေ၍မဟုတ် ။

ထိုသို့ ရောဂါဝေဒနာများ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရသည်မှာ “ခေတ္တမျှသာ”မဟုတ်ဘဲ လပေါင်း များစွာ ကြာမြင့်လာခြင်း၊ အစာအာဟာရချို့တဲ့မှုဒဏ်၊ဆေးများ၏ဒဏ်ကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခံနေရခြင်းစသော အကြောင်းများကြောင့် သာမန်ထက် ဒေါသကြီးနေတတ်ခြင်း။ တစ်ခါတစ်ရံ ပင်ကိုယ်အသိကင်းမဲ့ပြီး ဖေါက်ပြန်သော ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်

ခြင်းများမှာ အထူးအဆန်းမဟုတ်သော ဖြစ်ရပ်များသာတည်း။

ထိုသို့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ချို့ယွင်းလာလျက် အနည်းငယ်အမှားအယွင်း ရှိသည်ကို “ဖုတ်ဝင်နေသည်”ဟု ယူဆကြခြင်းသည် အလွန်ဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြစ်၏။

ဂျယ်လျန်ရခြင်း အကြောင်းရင်း

ကွယ်လွန်ခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းတို့သည် -

၁။ အာယုက္ကယ = အသက်တမ်းကုန်၍ သေဆုံးရခြင်း။ (မီးစာကုန်ခြင်း သဘော)

၂။ ကမ္မက္ကယ = ကံကုန်၍ သေဆုံးရခြင်း။ (ဆီကုန်ခြင်းသဘော)

၃။ ဥဘယက္ကယ = အသက်၊ ကံ နှစ်ပါးကုန်၍ သေဆုံးရခြင်း။ (မီးစာကုန်၊ ဆီခန်းခြင်းသဘော)

၄။ ဥပစ္ဆေဒက = ရှေးကပြုခဲ့သော ကံစသည်ကြောင့် ရုတ်တရက် သေဆုံးရခြင်း။

(မီးစာ၊ ဆီကုန်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ရေ၊ လေစသော အန္တရာယ်ကြောင့် သေဆုံးရခြင်းသဘော)

ဟူ၍ လေးမျိုးရှိရာ -

လပေါင်းများစွာ ပြုစုခဲ့နေရသော မကျန်းမာနေသူသည် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် လွန်စွာ အားနာနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အစားအသောက်များသည် မိမိဆန္ဒရှိသလို စားသောက်လိုသော အစားအသောက်များ မဟုတ်ဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်က ကျွေးမွေးနေသော နေ့စဉ်အစားအစာများ အပေါ်ငြီးငွေ့နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ -

မိမိစားလိုသော အစားအစာများရှိမရှိ သိလိုသဖြင့် မည်သူ့ကိုမျှ ဒုက္ခပေးလို၍ သူတစ်ပါးတို့ အိပ်ပျော်နေချိန်ဝယ် ရှိသမျှခွန်အားဖြင့် ကြိုးစား၍ မီးဖိုချောင်သို့ သို့မဟုတ် အစားအသောက်ထားသော ဘီရိုစသည်သို့ ထလာချိန်တွင် တစ်စုံတစ်ယောက်က တွေ့ရှိ၍ စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့် အော်ဟစ် ခေါ်ဝေါ်မိရာ မကျန်းမာသူသည် ရုတ်တရက် လဲကျကွယ်လွန်သွားလျှင် “ဖုတ်ထွက်သွား၍”ဟု တစ်ထစ်ချ မမှတ်ယူသင့် -

အားလုံးအိပ်ပျော်နေကြပြီဟု ထင်မှတ်ထားချိန်ဝယ် မထင်မှတ်ဘဲ ခေါ်ဝေါ်သံ ကြားရခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့် ခေါ်သောအသံသည် ညဘက်တိတ်ဆိတ်ချိန်တွင် ပိုမို၍ ကျယ်လောင်နေမည်ဖြစ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်အသံကို ကြားရခြင်းတို့ကြောင့် ဓမ္မာကိုယ်ရောစိတ်ပါ လွန်စွာ အားနည်းနေသော လူမမာသည် နှလုံး၊ သွေးတိုးစသော ရောဂါရှိပါက ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သွားနိုင်ပါသည်။

နှလုံးမကောင်းခြင်းစသော ရောဂါအခံရှိသော ထိုလူနာသည် အားလုံးအိပ်ပျော်နေပြီ ထင်မှတ် ထားချိန်ဝယ် အခေါ်အဝေါ် မခံရစေကာမူ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မထင်မှတ်ဘဲ တွေ့မိပါကလွန် စွာထိတ်လန့်စိတ်ဖြင့် ရုတ်တရက်ကွယ်လွန်သွားနိုင်ပါသည်။

ဤသို့သော ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သွားခြင်းမျိုးကို “ဥပစ္ဆေဒကကံကြောင့် ကွယ်လွန်ရ သည်”ဟုသာဆိုသင့်သည်။ “ဖုတ်ထွက်သွား၍ ကွယ်လွန်ခြင်းဖြစ်သည်”ဟု မဆိုသင့် ။

ဥပစ္ဆေဒကကံကြောင့် ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်ခြင်းများကို နှလုံးစသော ရောဂါရှိသူတို့တွင် ပို၍ထင်ရှားစွာ တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးပွဲ ကြည့်နေစဉ်ဝယ် မိမိဘက်က နိုင်သွား၍ ဝမ်းသာလွန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရှုံးသွား၍ မကျေနပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သွားခြင်းမျိုးသည်လည်းကောင်း။

ထီထိုးထားသူသည် မထင်မှတ်ဘဲ “ဆုကြီးပေါက်သည်”ဟု ကြားသောအခါ ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သွားခြင်းသည်လည်းကောင်း။

ကားလမ်းဖြတ်ကူးနေစဉ် နောက်မှရောက်လာသော ကား၏ ဟွန်းသံကြောင့် ရုတ်တ ရက် ကွယ်လွန်သွားခြင်းသည်လည်းကောင်း နှလုံးစသော ရောဂါကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသော် လည်း ကွယ်လွန်ခြင်း လေးမျိုးတို့တွင် “ဥပစ္ဆေဒကကံကြောင့် ကွယ်လွန်ခြင်း”ဟူ၍သာ ဆိုရမည်ဖြစ်သည် ။ ထို့အပြင် -

ရေနစ်၍၊ မီးလောင်၍၊ ကားမှောက်၍ ဤသို့စသော ဥပစ္ဆေဒကကံကြောင့် ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်ခြင်းတို့သည် များစွာရှိကြကုန်၏။

လူ့လောကတွင်သာ ဥပစ္ဆေဒကကံကြောင့် ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်ကြရသော သဘောရှိသည် မဟုတ်။ နတ်လောကတွင်လည်း ရှိကြသည်သာ -

အချို့သော နတ်များသည် အပျော်လွန်ကာ အစားစားချိန်၌ မစားမိခြင်းကြောင့် စုတေ ချိန်(ကွယ်လွန်ချိန်)မရောက်သေးဘဲ ရုတ်တရက် စုတေကြရခြင်းသည်လည်းကောင်း။

အချို့သော နတ်များသည် အခြားသော နတ်များ၏ စည်းစိမ်အခြွေအရံများကို တွေ ရှိပြီး မနာလိုစိတ်များ မကျေနပ်စိတ်များဖြစ်ကာ စုတေချိန်မရောက်ဘဲ ရုတ်တရက် စုတေ ကြရခြင်းသည်လည်းကောင်း ဥပစ္ဆေဒကကံကြောင့် စုတေရခြင်းတည်း ။

ဤသို့ ဥပစ္ဆေဒကကံကြောင့် ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်ကြရသော ဖြစ်ရပ်တို့သည် များ စွာရှိကြကုန်၏။ ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သည်နှင့် “ဖုတ်ထွက်သွား၍”ဟု မယူဆသင့်။

ဖုတ်လားဘီလူးလား ခွဲမှတ်သား

မကျန်းမာသူ လူမမာသည် တာဝန်ယူ ကုသနေသော ဆရာ၏ညွှန်ကြားမှု ပတ်ဝန်းကျင်၏ စောင့်ရှောက်မှုဖြင့် မိမိစားလိုသော အစားအစာများကို မစားရဘဲ စားလိုသော လိုလားတောင့်တမှု ဖြစ်နေသည်မှာ မည်မျှကြာနေပြီ မသိရ၊ အခွင့်သာပြီ ထင်ရသော သူတစ်ပါးအိပ်ပျော်ချိန်တွင်မှ မိမိဖာသာ စားသောက်ရန် ကြိုးစားခြင်းဖြစ်လျှင် ထိုကိစ္စသည် ဖုတ်ဝင်ခြင်းမဟုတ်၊ ဘီလူးဝင်ခြင်းသာတည်း။ ။

အချို့မှာ အိပ်ရာမှ မထနိုင်သော်လည်း အိုးသံ၊ ခွက်သံကြားလျှင် ဦးခေါင်းထောင်ကာ ကြည့်တတ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ အစာကြေညက်မှုလည်းကောင်းမည် သူတစ်ပါး ကျွေးသမျှဖြင့်လည်း မရောင့်ရဲနိုင်သော လူနာမှာ အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်သော အသံကြားရလျှင် ထိုသို့ဖြစ်မည်သာတည်း။ ထိုသို့ဖြစ်ရသည်မှာ ဖုတ်ဝင်၍မဟုတ်၊ ဘီလူးဝင်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ ။

ဖုတ်ဆိုသည်မှာ အပါယ်လေးပါးတွင် အပါအဝင်ဖြစ်သော ဒုဂ္ဂတိဘုံသား ပြိတ္တာများ ဖြစ်ကြသော်လည်း၊ ဘီလူးတို့သည် (၃၁)ဘုံတွင် ဤလူ့ဘုံ၌ ရေတွက်၍ မကုန်နိုင်အောင် ပင် အမျိုးစုံရှိကြကုန်၏။ ။

ဘီလူးမျိုးစုံ ဤလူ့ဘုံ

ဤလူ့ဘုံ၌ -

- ရူပါရုံကို နှစ်သက်သော ရူပတဏှာဟုဆိုအပ်သော ရာဂဘီလူး ၊
- သဒ္ဒါရုံကို နှစ်သက်သော သဒ္ဒတဏှာဟုဆိုအပ်သော ရာဂဘီလူး ၊
- ဂန္ဓာရုံကို နှစ်သက်သော ဂန္ဓတဏှာဟုဆိုအပ်သော ရာဂဘီလူး ၊
- ရသာရုံကို နှစ်သက်သော ရသာတဏှာဟုဆိုအပ်သော ရာဂဘီလူး ၊
- ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို နှစ်သက်သော ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာဟုဆိုအပ်သော ရာဂဘီလူး ၊

ဤသို့စသောအားဖြင့် -

ရာဂဘီလူး၊ ဒေါသဘီလူး၊ မောဟဘီလူး၊ ချဲဘီလူး၊ နှစ်လုံးတိုက်ဘီလူး၊ ဘောလုံးပွဲဘီလူး၊ စာတ်လမ်းတွဲဘီလူး၊ စီးပွားရေး လောဘဘီလူး၊ မူးယစ်ဆေးဘီလူးစသည်ဖြင့် ဘီလူးမျိုးစုံ ဤလူ့ဘုံ ရေတွက်မကုန် ရှိတော့သည်။ ။

ဘီလူးအများ ပူးကပ်ထား

ပုထုဇဉ်မှန်လျှင် ဘာဝနာလည်း ကင်းနေပါလျှင် ဘီလူးမျိုးစုံ ပူးကပ်ခံထားကြရသည် နှင့်တူ၏။ ဒုဂ္ဂတိဘုံသားများ ပူးကပ်ခံထားရသူသည် မိမိ၏ ပင်ကိုယ်စိတ် ကင်းပျောက်နေ၍ ပူးကပ်ထားသူ၏ အလိုကျ အပြောအဆိုအမူအရာတို့သည် ဖြစ်နေကြရကုန်၏။

ထို့အတူ ရာဂ၊ဒေါသ၊မောဟစသော ဘီလူးတို့ ပူးကပ်ခံထားကြရသော ပုထုဇဉ်တို့ သည်လည်း ရာဂ၊ဒေါသ၊မောဟစသော ကိလေသာတို့၏ အလိုအတိုင်း ပြုမူဆောင်ရွက်နေ ကြရသည်။

ဘီလူးစာကျေး ဆိုင်သို့ ပြေး

ကျန်းမာရေး မကောင်းသူမှာ သွေးတိုးရှိလျှင် သွေးတိုးရောဂါနှင့် မတည့်သော အစား အစာများကို ရှောင်ကြဉ်ကြရသည်။ ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူမှာ ဆီးချိုရောဂါနှင့် မတည့်သော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ကြရသည်။

အခြားအခြားသော ရောဂါများလည်း ထိုရောဂါတို့နှင့် မတည့်သောအစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ကြရသည်မှာ “အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ” ဆိုသော်ငြားလည်း “အစားမတော် တစ်လုတ်” ကြောင့် ဒုက္ခရောက်ကြရသော သာဓကတို့ များစွာရှိကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်များကို ရှောင်ကြဉ်၍ စားသုံးသင့်သည်များကို စားသုံးကြရမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပေ၏။

ပုထုဇဉ်တို့၏ သဘောမှာ ယခင်က နှစ်သက်ခြင်းမရှိသော အစားအစာပင်ဖြစ်သော် လည်း ကျန်းမာရေးကြောင့် “မစားရ” ဟုသိရသောအခါ စားလိုသောဆန္ဒတို့ဖြစ်ပေါ်လာတတ် ကြသည်။ ယခင်က နှစ်သက်သော အစားအစာဖြစ်မှု ဆိုဖွယ်ရာ မရှိပြီတည်း။

ထို့ကြောင့်ပင် -

ကျန်းမာရေး ကောင်းသူများသည် မိမိအိမ်တွင် မိမိနှစ်သက်သော လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီ စသော အစားအစာများကို စားသောက်ရခြင်းမရှိပါက ဆိုင်တွင်သွားရောက်စားသောက်နေ နေကြရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ -

ဖုတ်ဝင်၍မဟုတ် ရသတဏှာတည်းဟူသော ဘီလူးဝင်ပူးနေ၍ ဖြစ်သည် ။

ထိုသို့ အစားအစာ၌ နှစ်သက်သော ရသတဏှာဟုဆိုအပ်သော ဘီလူးဝင်ပူးထား
ခြင်းကြောင့် တစ်နေ့တစ်မျိုးမရိုးအောင် အိမ်၌ချက်နေပါလျက်က ဈေးတွင်လည်းကောင်း
ဆိုင်တွင်လည်းကောင်း ဝင်ရောက်စားသောက်နေကြရသည်မှာ ဖုတ်ဝင်ပူး၍မဟုတ်ဘဲ ဘီ
လူးစာ ကျွေးနေကြရခြင်းသာ ဖြစ်သတည်း ။

တစ်မျိုးအသာ ဤလူရွာ

ထိုသို့ တစ်နေ့တစ်မျိုး မရိုးရအောင် အိမ်၌ချက်၍ စားနေခြင်း၊ ထိုမျှနှင့် အားမရဘဲ
ဈေးတွင်လည်းကောင်း ဆိုင်တွင်လည်းကောင်း နေ့စဉ် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်မျှမက သွားရောက်
စားသောက် နေကြခြင်းများကို သတိမထားမိဘဲ တစ်ခါတစ်ရံမျှ အစားအစာများ ရှိရာသို့
သွားမိသော လူနာကို “ဖုတ်ဝင်ပူးနေပြီ”ဟု စွပ်စွဲခြင်းသည် နှုတ်ခမ်းပဲ့ချင်း တူပါလျက် “ဘီ
လူးက တစ်မျိုးသာ”နေသော အဖြစ်မျိုးသာ ဖြစ်သတည်း ။

ဖုတ်ဝင်တာထက် ဘီလူးဝင်တာခက်

ဖုတ်ဟုဆိုအပ်သော ပြိတ္တာများ ဝင်ရောက် ပူးကပ်ခြင်းမှာ တစ်ခဏသာဖြစ်၍ ဆုံးရှုံး
မှုမှာလည်း တစ်အိုးချက်ထက် ပိုမည်မဟုတ်၊ ဘီလူးဝင်ပူးနေသည်မှာ တစ်သံသရာလုံး
ဖြစ်ပြီး ဆုံးရှုံးမှုမှာ အနန္တဖြစ်နေသည်ကို သတိပြုမိကြရန်ဖြစ်သည် ။ ထို့ကြောင့် -

ဘီလူးထုတ်ဆေး သောက်ခါပေး

ဖုတ်ဝင်တာထက် ဘီလူးဝင်နေသည်က တစ်သံသရာလုံး ဆုံးရှုံးနေရသည်ကို သတိပြု
မိကြသော သူတော်ကောင်းတို့သည် ဘီလူးထုတ်ဆေးကို သောက်လိုပါက လူနတ်တို့၏
ဆရာဖြစ်တော်မူသော ဘုရားရှင်၏ ဝိပဿနာဆေး မဂ်ဆေး ဖိုလ်ဆေးများကို သောက်ကြ
ရန်ဖြစ်သတည်း ။

ရခဲပေရွ လူ့ဘဝ

ဘုရားအလောင်းတော်များသည် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာစသော ကောင်းမှုတို့ကြောင့် တစ် ခါတစ်ရံနတ်ပြည် ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ ဖြစ်ကြသော်လည်း ဒါနပါရမီစသော ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူရန် လူ့ဘုံ၊ လူ့ဘဝကိုသာ လိုလားတော်မူကြသည်။

ထိုသို့သဘောရှိသော လူ့ဘဝကို ဖုတ်ထုတ်ခံနေသည်ဟူသော သံသယဖြင့် “ဖုတ်ထုတ် ဆေး” ကျွေးကာ အဆုံးသတ်ပေးနေကြခြင်းသည် ဖုတ်ထုတ်ခံရသူတို့မှာ လွန်စွာရခဲလှသော အခွင့်အရေးများကို တိုင်းတာ၍ မရအောင်ပင် ဆုံးရှုံးကြရကုန်၏။

ဒါနစသောပါရမီ ကုသိုလ်များကို လူ့ဘဝတွင် တစ်နာရီ နေရပါက တစ်နာရီဖြည့် ကျင့်နိုင်ခွင့်ရှိသည် တစ်ရက်နေရပါက တစ်ရက်ဖြည့်ကျင့်နိုင်ခွင့်ရှိသည်ကို သတိပြုကြရပါ မည်။

လူမိုက်နောင်တ ရတတ်ရွ

ထိုသို့ဖုတ်ထုတ်ခံရပါက -

ဖုတ်ထုတ်ခံ ကာယကံရှင်သာ ဆုံးရှုံးသည်မဟုတ်၊ မိသားစုများပါ သဘောတူဆောင် ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါက သာမန်လွန်ကျူးမိသော ပါဏာတိပါတကံမျိုး မဟုတ်ဘဲ အနန္တရိယကံများ ပင် ထိုက်နိုင်ကြသည်ဖြစ်၍ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် တစ်သံသရာလုံး ဆုံးရှုံးနိုင်ကြသည်ကို သတိရှိ သင့်ကြသည်။

နောင်တဟူသည် အချိန်လွန်ခါမှ ရရှိတတ်ကြ၍ နောင်တဖြစ်ချိန်တွင် ဆုံးရှုံးမှုများကို ခံကြရပြီး ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။

ဆုံးရှုံးမှုဆိုသည်မှာ -

“တန်ဖိုးဖြတ်၍ရသော ဆုံးရှုံးမှုနှင့် တန်ဖိုးဖြတ်၍မရသော ဆုံးရှုံးမှု”ဟူ၍ရှိရာ ယခုဖုတ် ထုတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်ကြသော ဆုံးရှုံးမှုများကို နှစ်ဦးနှစ်ဖက်တို့၌ အဘယ်အရာဖြင့် တိုင်း တာ၍ တန်ဖိုးဖြတ်ကြမည်နည်း ။

အနန္တရိယ ဓမ္မာဏ်ကြံကြံလော

အနန္တရိယကံဟူသည်မှာ -

၁။ မာတုဃာတက = အမိရင်းကို သတ်သောကံ ၊

၂။ ပိတုဃာတက = အဖရင်းကို သတ်သောကံ ၊

၃။ အရဟန္တဃာတက = ရဟန္တာကို သတ်သောကံ ၊

၄။ လောဟိတုပ္ပါဒက = ဘုရားရှင်ကို သွေးစိမ်းတည်အောင်ပြုသောကံ ၊

၅။ သံဃဘေဒက = သံဃာကို သင်းကွဲအောင်ပြုသောကံ ဟူ၍ ငါးမျိုးရှိရာ - ထိုကံမျိုးကို လွန်ကျူးမိသူတို့သည် မည်သည်ကုသိုလ် ကောင်းမှုကိုပင်ပြု၍ အပြစ်မှ မလွတ်နိုင်ဘဲ ကုစား၍ မရနိုင်ကြကုန်။

ဖုတ်ထုတ်ဆေး အကျွေးခံရ၍ ကွယ်လွန်သွားသူသည် မိဘတစ်ဦးဦး ဖြစ်နေပါက သဘောတူကြသော သားသမီးတို့သည် ကိုယ်တိုင်ဆေး မကျွေးသော်လည်း အနန္တရိယကံ ထိုက်ခြင်းမှ လွတ်နိုင်ကြမည် မဟုတ် ။

ကုစား၍ မရနိုင်သော ကြီးလေးသော ကံကို သားသမီးတို့ လွန်ကြူးမိကြခြင်း ပင်တည်း။

ဝင်ရောက်ပူးကပ် ရှိသတော်

ပိဋကတ်တော်တို့၌ မာရ်နတ်က ပူးကပ်ခြင်း ရုက္ခစိုးနတ်က ပူးကပ်ခြင်းစသည်ဖြင့် တွေ့ကြရ၏။ မျက်မှောက်ဖြစ်သော ပတ်ဝန်းကျင်၌လည်း ပူးကပ်ခြင်းကိစ္စများကို တွေ့ရ၊ မြင်ရ၊ ကြားကြရကုန်၏။ အတုများရှိသကဲ့သို့ အစစ်များလည်း ရှိနိုင်သည်သာ။

အကယ်၍ တွေ့ကြုံလာခဲ့သော် -

သနားစိတ်သွင်း ကူညီလျှင်းလော

အပါယ်ဘုံသားတွင် အပါအဝင်ဖြစ်သော ဇွေးကြောင်စသော တိရစ္ဆာန်များကိုပင် သနားစိတ်ဖြင့် ကူညီစောင့်ရှောက် ကျွေးမွေးခြင်းများကို ပြုကြသေး၏ ။

တိရစ္ဆာန်တို့လောက်မက လွန်စွာဆင်းရဲတွင်းနက်လှသော အပါယ်ဘုံသား ဝင်ရောက် ပူးကပ်သူများကို ပို၍ပင် သနားကရုဏာ ဓေတနာဖြင့် ကူညီစောင့်ရှောက်သင့်ကြ၏။

အစစ်အတု ခွဲခြားပြု

လောက၌ အစစ်ရှိလျှင် အတုလည်းရှိတတ်ကြသည်။ ထိုသို့အတုများကြောင့်ပင် ယခု ပူးဝင်သောကိစ္စ၌ ကြောက်စရာအသွင်၊ စက်ဆုတ်ရုံမှန်းစရာအသွင်သို့ ရောက်နေကြရသည်။

အမှန်မှာ ထိုပြိတ္တာများသည် တိရစ္ဆာန်များလောက်မက ဆင်းရဲတွင်းနက်ပြီး လွန်စွာသနားဖွယ် ကောင်းသလောက် ကူညီတတ်လျှင် တိရစ္ဆာန်များထက် လွန်စွာကျေးဇူးများနိုင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်-

အစစ်အတုကိုလည်း ခွဲခြားနိုင်ရန် သတိထားကြရပါမည် ။

အထွေအကြံပျက် ဝယ်မရ

“လူငယ်တစ်ဦး ဖြစ်ရပ်ထူး” ကိစ္စ၌ တွေ့ကြုံရသည်မှာ -

ပူးဝင်ခံထားရသူမှာ မိနိကလေးဖြစ်သည်။ အပူးခံနေရသော အခြေအနေမှာ ငှက်ဖျားတက်နေသူနှင့် အလွန်တူသည်။ လက်အုပ်ချိုလျက် ရှေ့နောက် ယိမ်းထိုးနေသော အနေအထားမှာ အလွန်အကျွံမဟုတ်ဘဲ ခိုက်ခိုက်တုန် ချမ်းနေသည်ကို ထိန်းသိမ်းနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်နေသည်နှင့်တူသည်။ မျက်နှာလက်စသော မြင်ရသော အသားပြင်တို့၌ အသားလှုပ်သကဲ့သို့ နေရာအနှံ့ လှုပ်နေသည်ကို ထင်ရှားစွာ တွေ့နေရသည် ။

ထိုအမူအရာများတွင် -

ငှက်ဖျားတက်သော အမူအရာ၊ ယိမ်းထိုးနေသော အမူအရာများကို ဟန်ဆောင်ကာ အတုပြုလုပ်၍ ရနိုင်သော်လည်း အသားပြင်တို့၌ အသားလှုပ်သကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းများကိုမူ အတုပြုလုပ်ရန် ခဲယဉ်း မည်ဖြစ်ကြောင်း သတိထားမိသည် ။

ထိုထက်ပို၍ ထူးခြားသည်မှာ -

ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ အမျှအတန်းပေးဝေခြင်းများကို ပြုလုပ်ပြီးနောက်တွင် -

ငှက်ဖျားတက်သူကဲ့သို့ တုန်ခါနေခြင်း၊ ရှေ့နောက်ယိမ်းထိုး နေခြင်းများမှာ မရှိတော့သလောက်ပင် သက်သာသွားပြီး အသားပြင်တို့၌ အသားလှုပ်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေခြင်းများသာ ကျန်ရှိနေသည်ကို ထင်ရှားစွာ တွေ့ရှိရသည်။

အမျှအတန်းပေးဝေပြီးနောက် အိမ်သို့ပြန်ကြခါနီး အချိန်တွင် -

“အဖျားတက်ကာ ကယောင်ကတန်းများဖြစ်နေသလော”ဟု သံသယဖြစ်မိ၍ အဖျားတိုင်းကြည့်လိုကြောင်း ခွင့်တောင်းကာ အနီးရှိ အဖျားတိုင်းသော ပြဒါးတိုင်ဖြင့်(၂)မိနစ်နှင့်(၁၅)စက္ကန့်အထိ လျှာအောက်တွင် အထားခိုင်းပြီး တိုင်းကြည့်ရာတွင် အပူချိန်မတက်ဘဲ အဖျားတိုင်းသော ပြဒါးတိုင်မှာ နောင်ကို သုံးမရတော့ဘဲ ပျက်စီးသွားတော့သည်။

ဤသည်မှာ တိုက်ဆိုင်မှု ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း ဝယ်မရနိုင်သော အတွေ့အကြုံတစ်စိတ်တစ်ဒေသတည်း။

ဘဝနီးစပ် ပူး၍ကပ်

၁၉၈၇ ခုနှစ်တွင် သထုံမြို့ မြသပိတ်တောင်အနီးတွင် သီတင်းသုံး၍ လူသိမခံဘဲ မိုးကုန်ချိန်များတွင် တစ်ပါးတည်း အစွန်အဖျားကျေးရွာများသို့ကြွကာ စုတင်ဆောက်တည်လေ့ရှိသော ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး အမိန့်ရှိတော်မူဖူးသည်မှာ -

“ထိုသို့ပူးဝင်ခံရသူများမှာ အများအားဖြင့် ဘဝချင်းနီးစပ်သူများတွင် အဖြစ်များတတ်ကြသည်။ မကြာခဏ ပူးဝင်ခံရသော သူများကို နယ်များတွင် အတွေ့ရများသည်။ အချို့သော ပေတဂတိဘုံသားများနှင့် ဘဝချင်းနီးစပ်သူများသည် ယခင်ဘဝက အတူကျင်လည် နေထိုင်ခဲ့ရသော ပေတဂတိဘုံသား (ပြိတ္တာ)များကို တစ်ခါတစ်ရံ မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ရတတ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။

၎င်းတို့၏ ပြောပြချက်အရ သိရသည်မှာ -

ဆင်းရဲလှစွာ ဖုတ်ပြိတ္တာ

၎င်းတို့၏ ဘဝသည် လွန်စွာနိမ့်ကျလှသည်ဖြစ်၍ ဘဝနီးစပ်သူများကိုပင် ဝင်ပူးချင်တိုင်းပူး၍မရဘဲ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လွန်စွာအခက်အခဲ ရှိတတ်ကြသည်။

ဝင်ပူးလျှင်လည်း အပူးခံရသူမှာ အနည်းငယ် ကြာသွားသည်နှင့် ဦးခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝဘဲ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းစသည်များ ဖြစ်တတ်ကြသည်ကို ပူးဝင်သော ပြိတ္တာများက သိကြသည်ဟုဆိုသည်။

ဝင်ပူးသော ပြိတ္တာတို့မှာလည်း ပူလောင်လာတတ်၍ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဝင်ရောက်ပူးကပ်ခြင်း များမရှိတတ်ကြဟုဆိုသည်။ လူတို့တွင် ပူးကပ်ရသည်ထက် လူတို့အောက် အဆင့်နိမ့်သော ခွေးကြောင်စသော တိရစ္ဆာန်တို့၌ ပူးကပ်ရသည်က ပိုမိုလွယ်ကူသည်။

လူတို့စွန့်ပစ်လိုက်သော ထမင်း၊ဟင်းများ၊ နှပ်၊တံတွေးစသည်များကို စားကြရသည် ဆိုသည်မှာ -

လွန်စွာနိမ့်ကျလှသော ဖုတ်ပြိတ္တာမျိုးများဖြစ်၍ တိုက်ရိုက်စားရသော သဘောမျိုးမဟုတ်ဘဲ ခွေးကြောင်စသော အသွင်ဖြင့် စားသောက်ရတတ်ပြီး၊ အများအားဖြင့် ခွေးကြောင်ကြက် ငှက်စသည်တို့၌လည်းကောင်း၊ ယင်ကောင်၊ပုရွက်ဆိတ်၊ပိုးမွှားစသည်တို့၌လည်းကောင်း ဝင်ရောက် ပူးကပ်ကာ စားသောက်ကြရသည်။

ထိုသို့ သူတစ်ပါးခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် အငါးစားရသောကြောင့် 'ဝသည်'ဟူ၍ မရှိရှာကြဘဲ ကျေနပ်ရုံမျှကိုသာ စားကြရသောကြောင့် "အချိန်ရှိတိုင်း ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုတို့ဖြင့် ဆင်းရဲ နေကြရရှာသည်" ဟုဆိုသည် ။

မိသားစုများကဖြစ်စေ အခြားသူများကဖြစ်စေ ကုသိုလ်များပြုလုပ်ပေးပြီး အမျှပေးဝေ၍ ကံ၏ အထောက်အပံ့ကို ရရှိကြသောအခါ အချို့မှာ အကျိုးကို ချက်ချင်းခံစားရ၍ အချို့ မှာ အလွန်ကြာမှ ခံစားကြရပြီး၊ အချို့မှာ 'အတိတ်က အကျိုးပေးကြောင့် အကျိုးကို မခံ စားကြရ'ဟုဆိုကြကြောင်း" ဆရာတော်ကြီးက အမိန့်ရှိတော်မူသည်။ ထို့ကြောင့် -

ကုညီတတ်က ကျိုးများလှ

ဝင်ရောက်ပူးကပ်နေသူများကို တွေ့ရှိရပါက -

ကြောက်လန့်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်၊ ရွံရှာမုန်းတီးစိတ်များကို မဖြစ်ကြစေဘဲ သူတို့ တောင်းဆိုသော အစားအစာများကို ကျွေးမွေးပေးနိုင်ပါသည်။

သူတို့သည် တစ်ခါကျွေးလျှင် တစ်ခါ၊ နှစ်ခါကျွေးလျှင် နှစ်ခါသာ စားကြရမည်ဖြစ် သော်လည်း သူတစ်ပါးတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဝင်ရောက်ပူးကပ်ကာ စားသောက်ရသောကြောင့် ဝသွားသည်ဟူ၍မရှိဘဲ ကျေနပ်ရုံမျှသာ စားကြရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဝင်ရောက်ပူးကပ်နေချိန်တွင် -

စားစရာ၊ ဝတ်စရာ၊ နေစရာများ ပြည့်စုံသွားစေရေးအတွက် စာမျက်နှာ(၁၈)၌ ဖော်ပြအပ်သော “လူငယ်တစ်ဦး ဖြစ်ရပ်ထူး” ဖြစ်ရပ်၌ကဲ့သို့ ကုသိုလ်ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ ချက်ခြင်းကုသိုလ်ပြုလုပ်ရန် အခွင့်မသာလျှင် မိမိတို့ပြုလုပ်ထားသော ကုသိုလ်များကို ပြောပြ၍ သာဓုခေါ်စေခြင်း၊ သို့မဟုတ် “မည်သည်နေ့တွင် ကုသိုလ်ပြုလုပ်ပေးမည် လာရောက် သာဓုခေါ်ပါ” စသည်ဖြင့် ပြောပြပြီး ထိုသတ်မှတ်ထားသောနေ့တွင် ကုသိုလ်ပြုလုပ်၍ အမျှအတန်း ပေးဝေခြင်းများဖြင့် ကူညီပေးသင့်ကြသည်။

လသာနေ့ခဉ် မိုင်းကိုင်သို့

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသည် ကွယ်လွန်သွားသူအတွက် ရည်စူး၍ ကံ၏အထောက်အပံ့ရစေခြင်းငှါ ရက်လည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ တစ်လပြည့်ချိန်၌ လလည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ တစ်နှစ်ပြည့်ချိန်၌ နှစ်လည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ထို့အပြင် နှစ်နှစ်မြောက်၊ သုံးနှစ်မြောက် စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း အကုန်အကျများစွာလျက် ကုသိုလ်ပြုလုပ်ပေးလေ့ရှိကြသည်။

ကွယ်လွန်သွားသူများ ဂတိမှားပြီး ပြိတ္တာဖြစ်ခါ ဝင်ရောက်ပူးကပ်လာချိန်တွင်မူ ကုသိုလ်ပြုလုပ်ပေးရန် သတိမရ ရှိတတ်ကြသည်။

အမှန်မှာ မှန်းဆပြီး ကုသိုလ်ပြုလုပ် ပေးနေရသည်ထက် ဝင်ရောက်ပူးကပ်လာချိန်တွင် ကုသိုလ်ပြုလုပ်ပေးခြင်းက ပို၍ပင်သေချာလှပေသည်။ ထို့ကြောင့် -

ဝင်ရောက်ပူးကပ်လာချိန်များတွင် စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်းများ မရှိသင့်ဘဲ သူတို့တောင်းဆိုသည်များကိုလည်း ကျွေးမွေး၍ ကုသိုလ်ပြုလုပ်ရန်ကိုလည်း နားလည်အောင် တိုက်တွန်းသင့်ကြသည် ။

ဤနေရာ၌ သတိထားရမည်မှာ -

“ဓုတင်ဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မထင်မှတ်ဘဲ အပါယ်ဘုံသား ပြိတ္တာများဖြင့် တွေ့ကြုံရလျှင်ဖြစ်စေ ဝင်ပူးနေချိန် ပြောပြရာတွင်ဖြစ်စေ မိမိတို့၏ သုံးနှုန်းပြောဆိုမှုသည် ‘အသိဉာဏ် အလွန်နုနယ်သေး၍ ဘာမျှအကျိုးအပြစ်ကို မသိကြသေးသော ကလေးများကို ပြောဆိုဆုံးမရသကဲ့သို့ ပြောဆိုသုံးနှုန်းရန်’ သတိထားရမည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် -

လူသားတို့အောက် အလွန်နိမ့်ကျသော အဟိတ်ပဋိသန္ဓေဖြင့် ပဋိသန္ဓေနေကြရသော အပါယ်ဘုံသားများ ဖြစ်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်”ဟူ၍ စုတင်ဆောင် ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး အမိန့်ရှိတော်မူသည်ကို မှတ်သားရဖူးသည်။ ။

ထို့ကြောင့် -

လူနာ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိသားစုများ၊ ပြုစုသူများသည် လွန်စွာဆိုးဝါးလှသော မကောင်းသော ပါပစိတ်ထားများ ရှောင်ရှားနိုင်ကြပြီးလျှင် ကလျာထစိတ်ဟုဆိုအပ်သော စိတ်ကောင်းထားစေရေး သတိပေးရခြင်းဖြစ်သတည်း။ ။

ဘဝနာသတိ အစဉ်ရှိလော့

အကယ်၍ ကာယကံရှင်လူနာသည် အတိတ်ကံအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ဘဝချင်းနီးစပ်မှုကြောင့်ဖြစ်စေ အခြားအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ဝင်ရောက်ပူးကပ်သော အလေ့အထ သို့မဟုတ် ပူးကပ်မည်သဘောများကို သတိထားမိပါက မိမိကိုယ်တိုင် တရားရှုမှတ်မှုဖြင့် ရှောင်ရှားနိုင်ကြရပါမည်။

မိန်းကလေးတစ်ဦး ဖြစ်ရပ်ထူး

သံဖြူစရပ်မြို့ ရပ်ကွက်တစ်ခုမှ မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် ၁၉၉၄ ခုနှစ် မော်လမြိုင် တက္ကသိုလ် အဆောင်တစ်ခုတွင် အဖော်များနှင့် ညဘက်တွင် စာများကို ကျက်မှတ်နေရာက ခေတ္တအနားယူလို၍ အခန်းတွင်းဝင်ပြီး လဲလျောင်းလိုက်စဉ် -

တစ်စုံတစ်ဦးက နောက်ကျောကို ပုတ်လိုက်သကဲ့သို့ ခံစားလိုက်ရပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လေးလံလာကာ ရင်ထဲတွင်အောင်နေသကဲ့သို့ ခံစားရပြီး စိတ်တွင် အာရုံခံစားမှုမှာ မထင်မရှား ဝိုးတဝါးဖြစ်လာသည်။ သတိလစ်ချင်သလိုလည်းဖြစ်လာသည်။

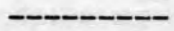
တစ်ကိုယ်လုံး ကြက်သီးမွေးညင်း တဖြန်းဖြန်းထလာကာ အဖျားတက်သူကဲ့သို့တုန်ခါလာသည်။ အနားတွင်လည်း မည်သည်အဖော်မျှမရှိ၊ ခေါ်၍လည်း အသံမထွက်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း လှုပ်ရှား၍ မရဘဲရှိနေသည်။ သို့သော် ထိုသို့ဖြစ်နေသော အခြေအနေအားလုံးကို သတိရှိရှိဖြင့် ကောင်းစွာသိနေရသည်။ ။

ထိုအခါ - အနားတွင် ကူညီမည်သူမရှိဘဲ သတိလစ်သွားလျှင် မည်သို့ဆက်ဖြစ်
မည်ကို စိုးရိမ်ပြီး ကြောက်ကြောက်ဖြင့် “သမ္မုဒ္ဒေ” ဂါထာကို ရွတ်ဆိုသည် ရွတ်ဆို၍
လည်းရသည်။ သို့သော် ထူးခြားမလာသောကြောင့် “ဣတိပိ သောဘဂဝါ” စသော ဂုဏ်တော်
များကို ရွတ်ဆိုသည်။ ထိုသို့ရွတ်ဆိုသော်လည်း ထူးခြားမလာသောအခါ -

ယခင်က တရားရှုမှတ်ဖူးသည်ကို သတိရ၍ ထွက်လေဝင်လေကို သတိကပ်ပြီး “ထွက်
တယ် ဝင်တယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရာ အနည်းငယ်သက်သာလာသောကြောင့် အားတက်ပြီး
ဆက်လက်ရှုမှတ်ရာ ယခင်ဖြစ်နေသမျှ အားလုံးပျောက်ကင်းပြီး ချမ်းသာစွာ လှုပ်ရှားသွား
လာနိုင်ခဲ့လေသည်။

ဤသည်မှာ ဘာဝနာရှုမှတ်မှုကြောင့် ဝင်ရောက်ပူးကပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်နိုင်သောဖြစ်
ရပ်တည်း ။ ထို့ကြောင့် -

ဘာဝနာတရား လက်ကိုင်ထားနိုင်ကြခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း သာမက
တမလွန်အတွက်ရော ပစ္စုပ္ပန်အတွက်ပါ အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်သည်ကို
နားလည်ကြရာသတည်း ။



မပျက်ဆောင်ရွက် ဤသုံးချက်

ထို့ကြောင့် ကွယ်လွန်ခါနီး အရေးကြီးလှသော အချိန်တွင် -

၁။ မိမိလက်ရှိရင်ဆိုင်နေရသော ဆင်းရဲဝေဒနာများကို အသုံးချ၍ ဘုရားရှင် သို့မဟုတ် ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြုရန် ၊

၂။ ဘုရားရှင် သို့မဟုတ် ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြုပြီးနောက် မိမိခံစားနေရသော ဆင်းရဲဝေဒနာတို့နှင့် တကွ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှတို့ကို ဘာဝနာရှုမှတ်ရန် ၊

၃။ လူနာဖြစ်သော ကာယကံရှင်သည် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ရတနာမြတ်သုံးပါးကို အာရုံပြုနိုင်စေရန် အခက်အခဲရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း ဘာဝနာရှုမှတ်ရန် အခက်အခဲရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်သင့်သည်များမှာ -

နံနက်ပိုင်းဖြစ်လျှင် ဘုရားရှင်အား ရည်မှန်း၍ ဆွမ်းတော်ကပ်ခြင်း(ဆွမ်းတော်တင်ခြင်း)ကို ပြု၍ဖြစ်စေ သံဃာတော်များကို စွမ်းနိုင်သလောက် ဆွမ်းလောင်းခြင်းကို ပြု၍ဖြစ်စေ “ဘုရားမှာ အမေအတွက် သို့မဟုတ် အဖေအတွက် ဆွမ်းတော်ကပ်ထားပါတယ် ဘုရားရှင်ကို အာရုံပြုကပ်လှပါ”စသည်ဖြင့် မကြာမကြာ ပြောကြား ပေးရမည် ။

ဆွမ်းတော်ကပ်ရန် ဆွမ်းလောင်းလှူရန် အခက်အခဲရှိလျှင် နံနက်ဖြစ်စေ ညနေပိုင်းဖြစ်စေ ညဖြစ်စေ ဘုရားရှင်ကို ရေလှူခြင်း ပန်းလှူခြင်းစသည်တို့ကိုလည်းကောင်း ညပိုင်းတွင် ဆီမီးလှူခြင်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်၍လည်းကောင်း မကြာမကြာ ပြောကြားပေးသင့်သည်။

အထူးသတိပြုရန်မှာ ကာယကံရှင်သည် အစာမဝင်ပါက ဆွမ်းစသော အာဟာရများကို ဘုရားရှင်အား ကပ်လှူ၍လည်းကောင်း ရေသောက်ရန် အခက်အခဲရှိပါက ဘုရားရှင်အား သောက်တော်ရေကို မကြာမကြာ လှူ၍လည်းကောင်း လူနာအား အသိပေးသင့်သည် ။

အားကိုးရာမြင် ကူးခပ်သွင်သို့

ပင်လယ်ပြင်၌ ကမ်းမမြင် လမ်းမမြင် အားကိုးရာမဲ့ ကူးခပ်နေသူသည် အားကိုးစရာ တစ်ခုခုကို တွေ့မြင်ရလျှင် သာမန်ထက်ပိုပြီး ကြိုးစားကူးခပ်တတ်သကဲ့သို့ ရှေးကတရား ရှုမှတ်မှု မရှိခဲ့ဘူးသော်လည်း လက်ရှိအားကိုးရာမဲ့ဖြစ်နေသော ကွယ်လွန်ခါနီးအချိန်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်က သတိပေးတတ်ပါမူ လွန်စွာကြိုးစားပြီး အကျိုးများတတ်ပါသည်။

ရှေးကလည်း အားထုတ်ထားဖူးမည် လက်ရှိအခြေအနေ၌လည်း ပတ်ဝန်းကျင်က နားဝင်အောင် သတိပေးတိုက်တွန်းတတ်ပါမူ ကွယ်လွန်ခါနီးအချိန်၌ သာမန်ထက် ပိုမိုကြိုးစား တတ်ပြီး ခရီးရောက်လေ့ရှိကြသည် ။

တရားရှုမှတ်ရန် အခွင့်အရေး မပေးခဲ့သော် ဘုရားရှင်ကိုဖြစ်စေ ရတနာမြတ်သုံးပါးလုံး ကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုနိုင်စေရန် သတိပေးခြင်း၊ ဘုရားရှင်အား ရေလှူခြင်း၊ ဆီမီးလှူခြင်း၊ ပန်းလှူခြင်း၊ ဆွမ်းလှူခြင်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်၍ သတိပေးခြင်းတို့၌လည်း ထို့အတူသာတည်း။

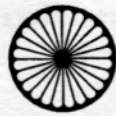
ယခုပြဆိုခဲ့ပြီးသည်များမှာ -

မိမိကိုယ်တိုင် ကွယ်လွန်ခါနီး အခြေအနေမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ရသော် မည်ကဲ့သို့ ဘုရား အစရှိသည်ကို အာရုံပြု နှလုံးသွင်းရမည်၊ စိတ်ထားရမည်ကိုလည်းကောင်း၊

ကွယ်လွန်ခါနီး ဖြစ်လောက်အောင် ရောဂါဝေဒနာများကို ခံစားနေရသော အခြားသူများ ကို တွေ့ကြုံလာခဲ့သော် ထိုသူများ နှလုံးသွင်းတတ်၊ စိတ်ထားတတ်အောင် မည်ကဲ့သို့ အသိ ပေးသင့် ဆောင်ရွက်သင့်သည်များကိုလည်းကောင်း အများနားလည်စေရန် အကျဉ်းမျှ ရှင်းလင်း ပြဆိုခြင်းတည်း ။

ကွယ်လွန်ခါနီး အရေးကြီး
ပြီး၏။





တရား ထိုင်ကြရာတွင်

သတိယှဉ်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ ။



တရားဂ္ဂုဗ္ဗတ်ကြရာ၌ ဣရိယာပုထ်နှင့် ပတ်သက်၍ သတိထားသင့်သော အချက်များ

ဣရိယာပုထ် (ဣရိယာပထ) ၄ပါး

၁။ သွားခြင်း ဣရိယာပုထ်

၂။ ရပ်ခြင်း ဣရိယာပုထ်

၃။ ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်

၄။ လျောင်းခြင်း ဣရိယာပုထ်ဟူ၍ လေးပါးရှိရာတွင် -

အားထုတ်ခါစဖြစ်၍ သတိမမြဲသေးသော သို့မဟုတ် သမာဓိဖြစ်ခါစ ယောဂီများသည်

(က) လျောင်းခြင်း ဣရိယာပုထ်ဖြင့် အားထုတ်သော် -

ထိန၊မိဒ္ဓ (စိတ်၏ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ စေတသိက်၏ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း) ပွား၍ အိပ်ပျော်ခြင်း

များတတ်သည် ။

(ခ) ရပ်ခြင်းဣရိယာပုထ်ဖြင့် အားထုတ်သော် -

ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်မတ်စေရန် မယိုင်လဲစေရန် ကြောင့်ကြများ၍ သမာဓိပါးတတ်သည်။

(ဂ) သွားခြင်း ဣရိယာပုထ်ဖြင့် အားထုတ်သော် -

သွားခြင်းအပြင် မြင်ခြင်း ကြားခြင်းစသော အာရုံများ၍ သမာဓိမပွား ရှိတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် -

အားထုတ်ခါစဖြစ်၍ သတိမမြဲသေးသော သို့မဟုတ် သမာဓိဖြစ်ခါစ ယောဂီများ

သည် ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်ဖြင့် ရှေးဦးစွာ အားထုတ်သင့်ကြခြင်းဖြစ်သည် ။

သို့သော် သတိကို မွေးမြူခါစ သို့မဟုတ် သမာဓိကို ထူထောင်ခါစ အချိန်တွင်

ထိုင်၍ ထွက်လေဝင်လေကို ရှုမှတ်ပြီး စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရသည်ထက် လမ်းလျှောက်လျှက်

စိတ်ကို ထိန်းရသည်က ပို၍လွယ်ကူရသည်မှာ ထွက်လေဝင်လေထက် “လှမ်းသော အမှုအရာ” က

ပို၍ ထင်ရှားသောကြောင့် ထင်ရှားသော အမှုအရာ၌ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရသည်က လွယ်ကူရသော

သဘောတည်း ။

သတိအားကောင်း၍ သမာဓိ ခိုင်မာလာသောအခါ၌မူ ဣရိယာပုထ်လေးပါးလုံး၌ မထူးခြား

တော့ပေ။ သတိ မကောင်းသေးချိန်၌မူ ထူးခြားနေဦးမည်သာ ။

ထိုင်ပုံထိုင်နည်း သတိပြုရန်

တရားရှုမှတ်ရန် ထိုင်ကြသောအခါ -

သက်သက်သာသာဖြစ်ရန်နှင့် ကြာရှည်ထိုင်နိုင်ရန် လွန်စွာအရေးကြီးလှသည်။ ထိုင်နေသော ခန္ဓာကိုယ်၏ တည်ငြိမ်မှုသည် စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိဖြစ်မှု)ကို အထောက်အကူ ပြုလျက် ရှိသည်။ ။

စိတ်တည်ငြိမ်ခါစ (သမာဓိဖြစ်ခါစ) အချိန်တွင် ထိုင်ပုံထိုင်နည်း မမှန်၍ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား မမှန်၍ဖြစ်စေ၊ ထိုင်သည်မှာ အသားမကျသေး၍ဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ် အနည်းငယ် လှုပ်ရှားသွားသည်နှင့် တည်ငြိမ်နေသော စိတ်သည်လည်း ယောက်ယက်ခတ်၍ လှုပ်ရှား သွားတတ်သောကြောင့် ထိုင်ပုံထိုင်နည်းမှန်ကန်ရန် သတိပြုကြရမည်။ ။

အသုံးပြုသင့်သော ထိုင်နည်း နှစ်မျိုး

၁။ အမျိုးသားများ ထိုင်ကြသကဲ့သို့ ထိုင်ကြသော တင်ပုညွှင်ခွေ(တင်ပလွင်ခွေ)ထိုင်နည်း၊

၂။ အမျိုးသမီးများ ပုဆစ်တုပ်ထိုင်ကြသကဲ့သို့ ထိုင်ကြသော ထက်ဝက်တင်ပုညွှင်ခွေ (အစုပလ္လင်=ထက်ဝက်တင်ပလွင်ခွေ)ထိုင်နည်းဟူ၍ အကျဉ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိရာတွင် -

အမျိုးသားများ ထိုင်ကြသကဲ့သို့ တင်ပလွင်ခွေ ထိုင်ကြသောအခါ -

(က) ခြေထောက်တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက် ထပ်မထားဘဲ ဘေးချင်းယှဉ်ထားရမည်။

(ခ) ဒူးနှစ်ဖက်စလုံး ကြမ်းနှင့် ထိနေစေရန် သတိထား၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

(ဂ) ခါးအထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်သော ကျောရိုးနှင့် လည်ပင်းရိုးတို့ကို ဖြောင့်မတ်

စွာထား၍ ထိုင်ရမည်။ ။

ဖြောင့်မတ်စွာ ထားရမည်ဆို၍ အားစိုက်ပြီး တောင့်ထားရသော သဘောမရှိစေရ ၊ ဖွဲ့အိတ်များ ထောင်ထားသကဲ့သို့ အားမစိုက် စိတ်ကို မတင်းဘဲ သက်သက်သာသာဖြင့် သူ့သဘောနှင့်သူ တည်နေသော အနေအထားမျိုး ရှိနေစေရမည်။ ။

အားမစိုက် စိတ်မတင်းဘဲ စိတ်ကို လျှော့လိုက်သောအခါ ရှေ့ကိုဖြစ်စေ နောက်ကိုဖြစ်စေ ဘေးကိုဖြစ်စေ အနည်းငယ် ယိုင်တတ်သည်။ ယိုင်လျှင် ပြန်၍ တည်မတ်ပေးရမည်။ ။

မယိုင်စေရန် စိတ်ကို တင်းထားခြင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို တောင့်ထားခြင်းမျိုး မရှိစေရ ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာ ရှိနေရန် သတိတော့ ရှိနေစေရမည်။

ဥပမာ - အချို့တရားရှုမှတ်သူများသည် သက်သက်သာသာထိုင်ပြီး စိတ်ကိုလျှော့ လိုက်လျှင် (မျက်နှာရှိကြွက်သားများပါ လျှော့သွားခြင်းကြောင့်) မှိတ်ထားသော မျက်လုံးများ အနည်းငယ် ပွင့်လာတတ်ခြင်း စေ့ထားသော ပါးစပ်ဟလာတတ်ခြင်းမျိုး ရှိတတ်သည်။

ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် မျက်စိကိုလည်း မှိတ်ထားရမည်။ ပါးစပ်ကိုလည်း စေ့ထားရမည်။ သို့သော် အားစိုက်ပြီး မျက်စိကို မှိတ်ထားရခြင်း၊ ပါးစပ်ကို စေ့ထားရခြင်း သဘောမရှိစေရ။

ထို့အတူ ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်မတ်စွာတော့ ရှိနေစေရမည်။ စိတ်ကို တင်းထားခြင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို တောင့်ထားခြင်း သဘောမျိုးမရှိစေရ။

ယိုင်လို့ယိုင်မှန်း မသိအောင် သတိလက်လွတ် မဖြစ်စေဘဲ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ် သက်သက် သာသာဖြင့် ဖြောင့်မတ်စွာ ရှိနေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ငုံ့သည်ကိုလည်းကောင်း ယိုင်သည် ကိုလည်းကောင်း သိနိုင်ရန် သတိတော့ရှိနေစေရမည် ။

ခန္ဓာကိုယ် ဖြောင့်မတ်စွာ ရှိနေစေရန် စိတ်ကို တမင်တင်းထားခြင်း တောင့်ထားခြင်း မရှိသော်လည်း တရား ရှုမှတ်နေရင်း ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်စေ စိတ်ဖြစ်စေ အလိုလို တင်းသွားလျှင် သတိထားပြီး ပြန်၍ လျှော့ပေးရမည် ။

ကျောရိုးအနေအထားကို သတိပြု

ဤနေရာ၌ သတိပြုရန် အချက်တစ်ခုမှာ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ် ကျောရိုးအနေအထားမှာ ပဋိသန္ဓေကဖြစ်စေ၊ ဒဏ်ရာစသော အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်စေ ကျောရိုးအနေအထား မမှန်ဖြစ်နေလျှင်၊ ၎င်းကျောရိုး အနေအထားအတိုင်း အလိုက်သင့် နေပေးရန်ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ စိတ်ကိုလျှော့လိုက်သောအခါ အချို့မှာ ရှေ့သို့ အနည်းငယ် ကိုင်းနေတတ်သည် ထိုသို့ကိုင်းနေမှလည်း သက်သက်သာသာ ရှိတတ်သည်။ အချို့မှာ ဘေးသို့ အနည်းငယ်ယိုင်နေတတ်သည် ထိုသို့ယိုင်နေမှ သက်သက်သာသာ ရှိတတ်သည်။ ထိုသို့ကိုင်းနေသည် ယိုင်နေသည်ကို ကာယကံရှင် ကိုယ်တိုင်က ပြုလုပ်ထားခြင်းမဟုတ် အလိုလို အမှတ်တမဲ့ ဖြစ်နေတတ်ကြသည် အချို့မှာ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်ပင် သတိမထား မိဘဲရှိတတ်သည်။

ထိုသို့ ရှေ့သို့ကိုင်နေသည်ကို မကိုင်စေဘဲ ဖြောင့်မတ်စွာ ထားရလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဘေးသို့ယိုင်နေသည်ကို မယိုင်စေဘဲ ဖြောင့်မတ်စွာ ထားရလျှင်ဖြစ်စေ အသက်ရှူ၍ မဝခြင်း အလိုလို မောပန်းလာတတ်ခြင်း အလိုလို ပင်ပန်းလာခြင်းစသော အခက်အခဲများ ရှိလာတတ်သည်။

ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုရော စိတ်ကိုပါ လျှော့၍ အလိုက်သင့် နေပေးရန် ဖြစ်သည်။

အနည်းငယ် ရှေ့သို့ကိုင်နေခြင်း ဘေးသို့ယိုင်နေခြင်း ရှိသော်လည်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဖြောင့်၍ ခါးအထက်ပိုင်း တစ်ကိုယ်လုံး၏ အလေးချိန်မှာ တင်ပါးရိုးနှစ်ခု အပေါ်သို့ ကျရောက်ပြီး ဖိအားမျှနေလျှင်၊ ထိုင်ရသည်မှာ သက်တောင့်သက်သာရှိနေလျှင် ထိုအနေအထားမျိုးကို သတိထား၍ ယူပြီးထိုင်ရမည် ။

ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ သတိလက်လွတ်ဖြစ်၍ဖြစ်စေ၊ သက်သာလျှင်ပြီးရော သဘောဖြင့် ဖြစ်စေ ဦးခေါင်းကို ငုံ့ထားခြင်း ခါးကို ကုန်းထားခြင်း ဘေးသို့ စောင်းလျက် သက်သာသလို နေခြင်းမျိုး မရှိစေရ ။

သက်သက်သာသာ အနေအထားမျိုးဆိုသည်မှာ သက်သက်သာသာလည်း ဖြစ်ရမည် ကြာကြာထိုင်နိုင်သော အနေအထားလည်းဖြစ်ရပါမည် ။

ခင်းစရာ ခုစရာများကို သတိပြု

အချို့မှာ သက်သက်သာသာ ထိုင်နိုင်ရန် အခင်းကို ထူထူခင်း၍ ထိုင်ခြင်း၊ ကြွနေသော ခူးအောက် နာနေသော ခြေမျက်စိအောက်တို့၌ ခုစရာများဖြင့် ခုခြင်းတို့မှာ ခေတ္တသက်သာရန်သာဖြစ်၍ ကြာရှည်ထိုင်နိုင်ရန် သက်သာခြင်းမျိုးမဟုတ် ။

ခြေထောက်များကို တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက် မထပ်ဘဲ တင်ပျဉ်ခွေ(တင်ပလွင်ခွေ)ထိုင်ကြသောအခါ -

အပြင်ဘက်တွင် ထားသော ခြေထောက်မှ ခူးမှာ အနည်းငယ်ကြွနေတတ်သည် ထိုသို့ ကြွနေလျှင် မကြွစေရန် သို့မဟုတ် ကြမ်းနှင့် ခူးနှစ်ဖက်စလုံး အကျ ညီစေရန် ပြုပြင်ပေးရမည် ။

ထိုသို့ မပြုပြင်လျှင်ဖြစ်စေ ကြနေသော ဒူးအောက်၌ ခုစရာများ ခုထားလျှင်ဖြစ်စေ ဒူးနှစ်ဖက်စလုံး ကြမ်း၌ အကျမညီလျှင် တင်ပါးရိုး နှစ်ဘက်လည်း ကြမ်း၌ အကျ ညီမည် မဟုတ်၊ ထိုသို့ တင်ပါးရိုးနှစ်ဖက် ကြမ်း၌ အကျမညီလျှင် ခါး၏ အထက်ပိုင်းဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်၏ ဖိထားမှုသည် တင်ပါးရိုးနှစ်ဖက်၌ အကျမညီခြင်းကြောင့် ကြာရှည် ထိုင်သောအခါ ခြေနှစ်ဖက်တို့၌ မညီမျှသော ထုံကျင်ကိုက်ခဲမှု၊ ဖြစ်သင့်တာထက် ပိုနေသော ထုံကျင် ကိုက်ခဲမှုစသည်တို့ကို ရင်ဆိုင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ။

ထို့ကြောင့် တရားရှုမှတ်ရန်ထိုင်ကြသောအခါ မလိုအပ်ဘဲ (ကျန်းမာရေး မကောင်းသူ များမှ အပ) အခင်းထူထူခင်း၍ ထိုင်ခြင်း၊ ခုစရာများဖြင့် ဒူးအောက် ခြေမျက်စိအောက် စသည်တို့၌ ခုခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြသည်။ ။

အခင်းထူထူဖြင့် ထိုင်ပြီးအားထုတ်ပါမှ အားထုတ်၍ရလျှင် အခင်းထူထူ မရသောအခါ အားထုတ်၍ရရန် ခက်ခဲကြမည်ဖြစ်သည်။ ။

တရား အားထုတ်ရမည့် နေရာများ

တရားအားထုတ်မှု ဆိုသည်မှာ -

အခင်းရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ၊ ကြမ်းခင်းပေါ်မှာဖြစ်စေ မြေကြီးပေါ်မှာဖြစ်စေ အားထုတ်တတ်ရမည်။

မိမိအားထုတ်နေကျ နေရာမှာသာ အားထုတ်ရမည်မဟုတ် -

အခြားနေရာမှာဖြစ်စေ အိမ်မှာဖြစ်စေ ကျောင်းမှာဖြစ်စေ ကားပေါ်မှာဖြစ်စေ ရထားပေါ်မှာဖြစ်စေ အရေးကြိုလာ သောအခါ ဆေးခန်းမှာဖြစ်စေ ဆေးရုံမှာဖြစ်စေ အားထုတ်တတ်ရမည်။

ထိုင်လျက်သာ အားထုတ်ရမည်မဟုတ် -

သွားလျက်ဖြစ်စေ ရပ်လျက်ဖြစ်စေ လျောင်းလျက်ဖြစ်စေ အားထုတ်တတ်ရမည်။

သွားခြင်း ရပ်ခြင်း ထိုင်ခြင်း လျောင်းခြင်းတို့၌သာ အားထုတ်ရမည်မဟုတ် -

မျက်နှာသစ်နေစဉ် ရေချိုးနေစဉ် လျှော်ဖွပ်နေစဉ် ချက်ပြုတ်နေစဉ် စားသောက်နေစဉ် ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်နေစဉ် စသည်တို့၌ပါ အားထုတ်တတ်ရမည်။ ။

သက်သာရာအစစ်ကို ရအောင်ရှာရမည်

ထိုင်နေစဉ် အချိန်ကလေး၌ သက်သာရာရှာပြီး အားထုတ်နေကြလျှင် အခြားအချိန် တို့၌ မည်ကဲ့သို့ သက်သာရာကို ရှာပြီးအားထုတ်ကြမည်နည်း။ သက်သာရာ ရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ အားထုတ်တတ်မှသာ သက်သာရာအစစ်ကို ရရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

ခြေမျက်စိအောက် ဒူးအောက် တင်ပါးအောက်တို့၌ နာကျင်မှုကို သက်သာစေရန် ခုစရာများဖြင့် သက်သာစေပြီးမှ အားထုတ်၍ရလျှင် ခု၍မရသော နေရာတို့၌ နာကျင်လာခဲ့ သော် မည်ကဲ့သို့ သက်သာရာကို ရှာပြီး ဆက်လက်အားထုတ်ကြမည်နည်း ၊

ထို့ကြောင့် -

တရားထိုင်ကြသောအခါ သက်သာရာအစစ်ကို ရရှိရန်အတွက် အခင်းထူထူကို အား ကိုးခြင်း ခုစရာတို့ကို အားကိုးခြင်းဖြင့် သက်သာရာကို ရှာကြမည်။ အစား ရှုမှတ်မှုကိုသာ အားကိုးသင်ကြသည်။

အားကိုးရမည့် ရှုမှတ်မှု

ရှုမှတ်မှုကို အားကိုးနိုင်လောက်အောင် ဆိုသည်မှာလည်း -

ရှုမှတ်ပေးမှ ရှုမှတ်တတ်မည်။ ရှုမှတ်တတ်မှ ရှုမှတ်မှုကို အားကိုးနိုင်ကြမည်။ ရှုမှတ် မှုကို အားမကိုးဘဲ အခင်းထူထူကို အားကိုးနေခြင်း ခုစရာများကို အားကိုးနေခြင်းဖြင့် ရှုမှတ် တတ်မည်မဟုတ်။ ရှုမှတ်၍ မတတ်လျှင် ရှုမှတ်မှုကို အားကိုး၍ ရနိုင်မည်မဟုတ်။

ကျန်းမာရေးကြောင့် -

မခင်းမဖြစ်၍ ခင်းရခြင်းမျိုး၊ မခုမဖြစ်၍ ခုရခြင်းမျိုးတော့ ရှိကြရပါမည် ။

ကျန်းမာရေး မကောင်းလျှင် -

ပျက်လျှင်ပြင် ပေါက်လျှင်မာ

ခင်းစရာ ခုစရာသာမဟုတ် လိမ်းဆေးလိုအပ်လျှင် လိမ်းဆေး စားဆေးလိုအပ်လျှင် စားဆေး ထိုးဆေးလိုအပ်လျှင် ထိုးဆေးတို့ကို အသုံးပြုကြရမည်သာ ။

လှည်းနှင့် သွားရမည်ခရီး လှည်းပျက်လျှင် ပြင်ရမည်၊ လှေနှင့် သွားရမည်ခရီး လှေ ပေါက်လျှင် ဖာကြရပါမည်။

**ထိုင်နည်းမှန်သော်လည်း
နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ရှိမည်သာ**

တရားရှုမှတ်ရန် ထိုင်ကြရာ၌ - ဒူးနှစ်ဖက် ကြမ်း၌အကျညီခြင်း တင်ပါးရိုးနှစ်ဖက် ကြမ်း၌ အကျညီခြင်းရှိသော်လည်း ထိုင်၍ အသားမကျသေးသော ယောဂီများမှာ နာကျင် ကိုက်ခဲမှုတို့ကို ရင်ဆိုင်ကြရမည်သာဖြစ်သည်။

ထိုအခါ - နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတို့ကို ရှုမှတ်၍ မနိုင်သေးလျှင် ရွှေ့ပြောင်းခြင်း ကြွခြင်း တို့ကို ရှုမှတ်မှု မပျက်စေဘဲ ခြေထောက်ကို အနည်းငယ် ရွှေ့ပြောင်းခြင်း ဒူးကို အနည်းငယ်ကြွ ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု သက်သာသွားသောအခါ ယခင်ထိုင်နေသော အနေအထားအတိုင်း ပြန်ထိုင်ရပါမည်။

ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ - ထုံကျင်ကိုက်ခဲလာသောအခါ ညာခြေကို ရှေ့ကထားပြီးထိုင်နေ ရာက ဘယ်ခြေကို ရှေ့ကထားပြီး ပြောင်းထိုင်ခြင်း၊ တင်ပျဉ်ခွေ(တင်ပလ္လင်ခွေ)ထိုင်နေရာက ပုဆစ်တုပ်အထိုင်သို့ ပြောင်း၍ ထိုင်ခြင်းစသည်တို့ကို မပြုလုပ်သင့်၊ ပြုလုပ်လျှင် ပြောင်း ရွှေ့၍ မပြီးနိုင်ဘဲ ပြောင်းရွှေ့ပြီးရင်း ပြောင်းရွှေ့ရင်းဖြင့် ထိုင်သော အနေအထား အသား မကျနိုင်ဘဲ ရှိလိမ့်မည် ။

ထိုင်နည်း တစ်မျိုးကိုသာ မှုသေယူပြီး ထိုင်သင့်သည်၊ ယခုထိုင်သော အနေအထား မျိုးကိုပင် နောက်တစ်ကြိမ် ထိုင်လျှင်ဖြစ်စေ နောက်နေ့ ထိုင်လျှင်ဖြစ်စေ အနေအထား မပြောင်း ဘဲ ထိုင်သင့်သည်။

ထိုသို့အနေအထား တစ်မျိုးတည်းကို မှုသေထိုင်ပါမှ ထိုင်ပုံထိုင်နည်း အသားကျ၍ (၂)နာရီ(၃)နာရီဖြစ်စေ နေ့လုံးပေါက် ညလုံးပေါက်ဖြစ်စေ သက်သက်သာသာဖြင့် ကြာ ရှည်ထိုင်နိုင်သော အနေအထားမျိုးကို ရရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည် ။

ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခွေ(အဗုပဏ္ဍက်)ထိုင်နည်း

တရားရှုမှတ်ကြသောအခါ - ထက်ဝက်တင်ပျဉ်(ထက်ဝက်တင်ပလ္လင်)ခွေခေါ် အမျိုး သမီးများ ထိုင်ကြသော ပုဆစ်တုပ် ထိုင်နည်းဖြင့်လည်း ရှုမှတ်နိုင်ကြသည်။

ထိုသို့ထိုင်သောအခါ -

အတွင်းဘက်ထားသော ခြေတစ်ဖက်ကို သာမန်ထိုင်သော အခါ၌ကဲ့သို့ အပြင်ဘက် ထားသောခြေ၏ ပေါင်အောက်ဖြစ်စေ ဒူးအောက်ဖြစ်စေ မရှိနေစေရ၊ အတွင်းဘက် ထား သောခြေကို တင်ပျဉ်ခွေးထားသော ခြေကဲ့သို့ ဖိထားခံရခြင်း မရှိစေဘဲ မိမိ၏ ရှေ့တွင် လွတ်လွတ် ကျွတ်ကျွတ် ရှိနေစေရမည်။

အပြင်ဘက်ထားသော ခြေတစ်ဖက်ကို ပုဆစ်တုပ် အနေအထားဖြင့် နောက်တွင် ရှိနေ စေရမည်။

ထိုကဲ့သို့ ထိုင်ခြင်းကို ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခွေး ထိုင်နည်းဟုခေါ်သည်။

ထိုအနေအထားဖြင့် ထိုင်လျှင်လည်း ဒူးနှစ်ဖက်သည် ကြမ်းမှာ အကျညီ၍ တင်ပါးရိုး နှစ်ဖက်သည်လည်း ကြမ်းမှာ အကျညီနေခြင်းကြောင့် ခါးအထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်မတ်စွာ ထားလိုက်လျှင် တစ်ကိုယ်လုံး၏ အလေးချိန်သည် တင်ပါးရိုး နှစ်ဖက်တွင် အကျညီပြီး သက်သက်သာသာဖြင့် ကြာရှည်ထိုင်နိုင်သော အနေအထားမျိုးကို ရရှိကြပါမည် ။

ကြာရှည်ထိုင်၍ မသင့်သော ပုဆစ်တုပ်ထိုင်နည်း

ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ သာမန်ထိုင်သော ပုဆစ်တုပ်(ဒူးတုပ်) အနေအထားဖြစ်နေလျှင် အတွင်း ဖက်ထားသော ခြေတစ်ဖက်ကို ဖိပြီးထိုင်ထားခြင်းကြောင့် ဒူးနှစ်ဖက်မှာလည်း ကြမ်းမှာအကျ မညီသကဲ့သို့ တင်ပါးရိုးနှစ်ဖက်မှာလည်း ကြမ်းမှာအကျမညီဘဲ ရှိနေတတ်သည် ။

ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ခါး၏ အထက်ပိုင်းဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်မှာ တည်မတ်မှု မရှိဘဲ စောင်းနေတတ်ကြသည်။

ဤအနေအထားမျိုးမှာ အနေအထားမမှန်ခြင်းကြောင့် သက်သက်သာသာဖြင့် ကြာ ရှည်ထိုင်နိုင်သော အနေအထားမျိုးမဟုတ် ။

ဒူးတုပ်ထိုင်ခြင်းသည် ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခွေမဟုတ်

ထိုသို့သာမန်ထိုင်သော ပုဆစ်တုပ်(ဒူးတုပ်) ထိုင်ခြင်းသည် ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်နည်း မဟုတ်ကြောင်းကို မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီးက “နှစ်ဖက်စလုံး ဒူးတုပ်၍ ထိုင်ခြင်းမျိုးကား အမုပလ္လင်(တဝက်တင်ပလ္လင်ခွေ)ဟူသော စကားနှင့် မလျော်ပါ”ဟု ဓူဠဝါ ဘာသာဋီကာ(နှာ-၄၅၁)၌ မိန့်တော်မူထားသည်။ ။

ထိုသို့ ဒူးတုပ်ထိုင်ခြင်းသည် ခါးအောက်ပိုင်း အနေအထား မမှန်ခြင်းကြောင့် ခါး အထက်ပိုင်းဖြစ်သော ကျောရိုးနှင့် လည်ပင်းရိုးတို့ကို ဖြောင့်စွာထားသော်လည်း ခါးအထက် ပိုင်း၏ တစ်ကိုယ်လုံး အလေးချိန်သည် တင်ပါးရိုးနှစ်ဖက်သို့ အကျမညီဘဲ ဖိအားမမျှခြင်း ကြောင့် သက်သက်သာသာဖြင့် ကြာရှည်ထိုင်နိုင်သော အနေအထားမျိုး မဖြစ်နိုင်ပေ။ ။

သက်သက်သာသာထိုင်တတ်မှ သက်သက်သာသာထိုင်နိုင်မည်

ဤ“ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခွေ”ထိုင်နည်းကို ရဟန်းတော်များသည်လည်းကောင်း အမျိုးသား များသည်လည်းကောင်း စေတီတော်၊ရုပ်ပွားတော်များရှေ့တွင်ဖြစ်စေ သံဃာတော်များရှေ့တွင် ဖြစ်စေ၊ ဝတ်တက်ဝတ်ကပ်ပြုခြင်း သက်ကြီးဝါကြီးများထံ ဆည်းကပ်ခြင်း တရားနာခြင်းစ သည်တို့၌ဖြစ်စေ အသုံးပြုနိုင်လျှင် သက်သက်သာသာဖြင့် ကြာရှည်ထိုင်နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ ။

အမျိုးသမီးများအနေဖြင့်လည်း ဘုရားဝတ်ပြုခြင်း တရားထိုင်ခြင်း ဝတ်ရွတ်စဉ်များ ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းစသည်တို့၌ သက်သက်သာသာဖြင့် ကြာရှည်ထိုင်နိုင်သော အနေအ ထားမျိုးဖြစ်သော “ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခွေ”ကို သတိထား၍ အသုံးပြုသင့်ကြသည်။ ။

ပုဆစ်တုပ်ထိုင်နည်းဖြင့်သာ ထိုင်ကောင်းသည်မဟုတ်

ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က ရဟန်းမိန်းမများသည် အကြောင်းတစ်ခုကြောင့် ထက် ဝက်တင်ပျဉ်ခွေဖြင့်သာ ထိုင်ခွင့်ရှိသော်လည်း ၎င်းပညတ်တော်မူချက်(တားမြစ်ချက်)သည် ရဟန်းမိန်းမများအတွက်သာဖြစ်၍ - (ဓူဠဝါ ပါဠိတော် မြန်မာပြန်၊ဓာမ္မဂုံ၊ ၄၇၆၊)

ယခုခေတ် သီလရှင်များ အမျိုးသမီးများနှင့် မဆိုင်။

ထို့ကြောင့် -

အမျိုးသမီးများသည် ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခေါ် ပုဆစ်တုပ်ထိုင်နည်းဖြင့်သာ တရားထိုင်ကောင်းသည်မဟုတ်၊ အမျိုးသားများထိုင်သော တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်နည်းဖြင့်လည်း ထိုင်ကောင်းသည်သာ ။

ထိုင်နည်းတစ်မျိုးကိုသာ မူသေယူပါ

မိမိနှစ်သက်သော ထိုင်နည်း တစ်မျိုးမျိုးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့သော် ပုဆစ်တုပ် (ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခွေ)ထိုင်လိုက် အမျိုးသားများထိုင်သော တင်ပျဉ်ခွေထိုင်လိုက်ဖြင့် အမျိုးမျိုးပြောင်းပြီး ထိုင်နေလျှင် ထိုင်ပုံထိုင်နည်း အသားမကျဘဲ မကြာခဏ ပြောင်းရွှေ့နေရတတ်သည် ။

ပုဆစ်တုပ်ထိုင်သော ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခွေ၌လည်း -

ညာခြေကို ရှေ့ကထားလိုက် ဘယ်ခြေကို ရှေ့ကထားလိုက်ဖြင့် အမျိုးမျိုးပြောင်း၍ ထိုင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မိမိအနှစ်သက်ဆုံး အနေအထား တစ်မျိုးကိုသာ မူသေယူ၍ ထိုင်ရမည်။ နောက်တစ်ခေါက် ထိုင်လျှင်ဖြစ်စေ နောက်တစ်နေ့ ထိုင်လျှင်ဖြစ်စေ မိမိ မူသေယူထားသော ထိုင်နည်းဖြင့်သာ ထိုင်သင့်သည်။ သို့မှသာ ထိုင်သော အနေအထား အသားကျ၍ (၂)နာရီ (၃)နာရီဖြစ်စေ တစ်နေ့လုံး တစ်ညလုံးဖြစ်စေ မပြုပြင် မပြောင်းရွှေ့ရဘဲ သက်သက်သာသာဖြင့် ကြာရှည်ထိုင်နိုင်ကြပါမည် ။

ထိုင်ပုံထိုင်နည်း မှန်ကန်၍ ထိုင်သော အနေအထား အသားကျသွားပါလျှင် ကျောက်ပျဉ်များ ချထားသကဲ့သို့ လွန်စွာသက်သာ၍ တည်ငြိမ်သော ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုထ်ကို ရရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပေသည် ။

စိတ်တည်ငြိမ်ရန် (သမာဓိဖြစ်ရန်) ခန္ဓာကိုယ်၏ တည်ငြိမ်မှုက အထောက်အကူပြုနေသည်ကို သတိပြုတော်မူကြပါကုန် ။

ထိုင်ကြရာတွင် သတိယှဉ်
ပြီး၏။

မိငြမ်းကျမ်းစာများ

- ၁။ ပါရာဇိကဏ်ပါဠိတော် ။
- ၂။ ၎င်းအဋ္ဌကထာ ဒုတိယအုပ် ။
- ၃။ စူဠဝါပါဠိတော် ။
- ၄။ ၎င်းပါဠိတော်မြန်မာပြန် ။
- ၅။ စူဠဝဂ္ဂါဒိအဋ္ဌကထာ ။
- ၆။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော် ။
- ၇။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်အဋ္ဌကထာ ပထမအုပ် ။
- ၈။ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ ပထမအုပ် ။
- ၉။ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ ဒုတိယအုပ် ။
- ၁၀။ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပါရာဇိကဏ် ဘာသာဋီကာ တတိယတွဲ။
- ၁၁။ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ စူဠဝါဘာသာဋီကာ ။
- ၁၂။ တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာဗုဒ္ဓဝင်စတုတ္ထတွဲ။
- ၁၃။ တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာဗုဒ္ဓဝင် ဆဋ္ဌမတွဲ ပထမပိုင်း ။
- ၁၄။ တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာဗုဒ္ဓဝင် ဆဋ္ဌမတွဲ ဒုတိယပိုင်း ။
- ၁၅။ အခြေပြုပဋ္ဌာန်းတရားတော် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် (၁၉၉၇) ။
- ၁၆။ သဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် နဝမအကြိမ်(၁၉၉၅) ။
- ၁၇။ အခြေပြု သဂြိုဟ် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် စတုတ္ထအကြိမ် (၁၉၉၀) ။
- ၁၈။ ရတနာဂုဏ်ရည် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် ပန္နရသမအကြိမ် (၂၀၀၂) ။
- ၁၉။ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် နယူးဘားမားပုံနှိပ်တိုက်(၁၃၃၃)။
- ၂၀။ အနာဂတ်သာသနာရေး မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် ဒသမအကြိမ် (၁၉၉၅)။
- ၂၁။ သုတေသန သရုပ်ပြ အဘိဓါန် အရှင်ဩဘာသာဘိဝံသ (၁၉၅၅) ။
- ၂၂။ ဘဝအကျဉ်းသား ဦးရွှေအောင် ပထမအကြိမ် (၁၉၉၆) ။

ဘဒ္ဒန္တဝဏ္ဏိတ၏
ထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်များ

- | | | |
|---|---|-----------|
| ၁။ ဝတ်ရွတ်စဉ် လက်စွဲ (ဒွါဒသမ အကြိမ်) | = | ၁၅၀၀ ကျပ် |
| ၂။ ဝတ်ရွတ်စဉ် လက်စွဲ (၂) (စတုတ္ထအကြိမ်) | = | ၇၀၀ ကျပ် |
| ၃။ ကွယ်လွန်ခါနီး အရေးကြီး (သတ္တမအကြိမ်) | = | ၆၅၀ ကျပ် |
| ၄။ ကျင့်သုံးဖွယ်ရာ ဆုံးမစာများ(၁) (စတုတ္ထအကြိမ်) | = | ၁၅၀၀ ကျပ် |
| ၅။ ကျင့်သုံးဖွယ်ရာ ဆုံးမစာများ(၂) (စတုတ္ထအကြိမ်) | = | ၁၅၀၀ ကျပ် |
| ၆။ သတိပြုဖွယ်ရာ ဘေးမဲ့ အစားအစာ (တတိယအကြိမ်) | = | ၅၀၀ ကျပ် |
| ၇။ ငါးပါးသီလအကြောင်း သိကောင်းစရာအဖြာဖြာ(စတုတ္ထအကြိမ်)= | | ၆၀၀ ကျပ် |
| ၈။ သိသူဖော်စား ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းများနှင့်
ဂျပန်ရေသောက်နည်း (ပဉ္စမအကြိမ်) | = | ၆၀၀ ကျပ် |
| ၉။ ရတနာသုံးပါး ဂုဏ်တော်များနှင့်
သရဏဂုံအကြောင်း သိကောင်းစရာအဖြာဖြာ (တတိယအကြိမ်)= | | ၃၅၀၀ ကျပ် |

တို့ကို
ဦးအောင်မြတ်မိုး ရွှေမေတ္တာ စာပေ
(ဖုန်း- ၀၉ ၇၃၀၁၉၀၂၂)

ရန်ကုန်မြို့ ရွှေတိဂုံစေတီ တောင်ဖက်ဈေးတော်ရုံ တင်တင်အေး ပိဋကတ်စာအုပ်
ဖြန့်ချိရေး အခန်း ၁၃/၁၄ ။ ဖုန်း ၀၁ ၃၈၃၅၁၁၊ လိုင်းခွဲ (၁၈၇)။

မော်လမြိုင်မြို့ အောက်ဈေးကြီး ဒေါ်ညွန့် ပိဋကတ်စာအုပ်ဆိုင်။
ဖုန်း ၀၅၇ ၂၆၃၁၁၊ ၂၃၀၉၁။

သံဖြူဇရပ်မြို့ရှိ စာအုပ်ဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။

တစ်နေ့ကွယ် သေနယ်သို့တစ်ခါကူး
မသေဘူးလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့
နေ့ကွယ်တာ အကြိမ်များလျှင်ဖြင့်
သေနယ်ရွာ တစ်ခါသွားရလိမ့်
တားမရဘူး ။

(လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး)



အမည်.....
နေရပ်လိပ်စာ.....
.....
.....

အတွက်

အမည်.....
နေရပ်လိပ်စာ.....
.....
.....

မှ

ဓ မ္မ ဒါ န ပြု ပါ သည်