

မြတ်ပန်းတိုင်

အရောက်လှမ်းပါလို့

အရှင်ညာဏဝီရ

၆၄

မြတ်ပန်းတိုင်

အရောက်လှမ်းပါလို့

အရှင်ဉာဏဝီရ



မြတ်ပန်းတိုင်အရောက်လှမ်းပါလို့

အရှင်ညာဏဝီရ

-----

-----

-----

ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်၊ ဟင်္သာတမြို့။



# အရှင်ညာဏဝီရ

ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်၊ ဟင်္သာတမြို့။

## အရှင်ဉာဏဝီရ ၏ ဘဝခရီးမှတ်တိုင်

---

- ၁၃၄၂ ခုနှစ်၊ ပြာသိုလဆန်း(၈)ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ရေကြည်မြို့နယ်၊ မြစ်ဆယ်ရွာ၊ ဦးဖုန်းမြင့်+ဒေါ်စန်းဌေးတို့မှ မွေးဖွားပါသည်။
- ၁၃၅၈ ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလတွင် ငါးသိုင်းချောင်းမြို့၊ ဆုတောင်းပြည့်ကျောင်းတိုက်မှာ ရှင်ပြုပါသည်။
- ၁၃၆၂ ခုနှစ်၊ တန်ခူးလတွင် ဒေါင့်ကြီးရွာ၊ ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းတိုက်မှာ ရဟန်းပြုပါသည်။
- ၁၃၅၈ ခုနှစ်ကစပြီးဒေါင့်ကြီးရွာ၊ ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းတိုက်၊ ငါးသိုင်းချောင်းဆုတောင်းပြည့်ကျောင်းတိုက်၊ ဟင်္သာတမြို့ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်တွေမှာပညာသင်ယူပါသည်။
- ၁၃၆၈ ခုနှစ်မှာ သာသနဓဇေဓမ္မာဓရိယဘွဲ့ ရရှိပါသည်။
- ၁၈ နှစ်က စပြီး ရတု၊တေးထပ်၊လေးချိုး ဒွေးချိုးစတဲ့ ကဗျာ လင်္ကာတွေရေးသားပါသည်။
- အသက်(၂၀)ကစ၍ ဂါထာ၊ ဆောင်းပါးတွေရေးသားပြီး။ . . .
- အခုအသက် (၂၈)နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ကုသိုလ်အဖြစ် . . .  
“ မြတ်ပန်းတိုင် အရောက်လွမ်းပါလို့ ” စာအုပ်ကို ရေးပါသည်။ ယခုအခါ ဟင်္သာတမြို့ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက် သေဌ်ကာရုံတိုက်ကျောင်းမှာ တရားဟော တရားပြ စာချ စာရေးနဲ့ ကျောင်းတိုက်ဝန်ဆောင် တာဝန်တွေကို ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ “အထူးအနေနဲ့” အခုနှစ် ဝါပမှာ တနင်္ဂနွေ [နေ့တစ်ဝက်] တရားကျင့်သုံးပွဲတွေ ကျင်းပဟောကြားနေပါသည်။

**ဒီစာရေးခြင်းအကြောင်းရင်း**

၁၃၇၀ ခုနှစ်၊ပြာသိုလဆန်း(၈)ရက်ဆိုရင် စာရေးသူရဲ့ အသက် (၂၈) နှစ်ပြည့်ပါပြီ။ မွေးနေ့ ရောက်တိုင်း ကုသိုလ်ပွဲတွေပြုလုပ်ရယူတာ (၇) နှစ်ရှိ ပါပြီ။ ဒီနှစ်တော့ “ သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ အလှူ အားလုံးကို တရားအလှူကအောင်မြင်နိုင်တယ် ” လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတဲ့အတိုင်း တရားအလှူ ကုသိုလ်ထူးကိုစာရေးတဲ့နည်းနဲ့ ရအောင်ယူချင်လို့ “ မြတ်ပန်းတိုင်အရောက်လှမ်းပါလို့ ” စာအုပ်ကိုရေးပြီး ကုသိုလ်ယူလိုက်ပါတယ်။

ပြီးတော့ ကျေးဇူးများသွင် ဟင်္သာတမြို့၊ ဘုရား ကြီးကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ဘုရားကလည်း စာရေးသူ ငယ်ငယ်ထဲက “ သူ့ကိုစာရေးဆရာဖြစ်စေချင်တယ် ” လို့ စာရေးသူရဲ့ ဘိုးဘွား၊ မိဘ၊ ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမတွေကို မကြာခဏမိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ “ ဆရာသမားဖြစ်စေ ချင်တာကို ဖြစ်ရအောင်လည်း ” အခုလိုရေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ “ မြတ်ပန်းတိုင် ” စာစဉ် အဖြစ်နဲ့ ဆက်လက်ရေးသားမယ့် စာအုပ်တွေအတွက်

စာပေပြန့်ပွားရေး ပဒေသာပင်ပျိုးဥယျာဉ်ကို အလှူ  
ရှင်တွေနဲ့အတူပျိုးထောင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ပျိုးဥယျာဉ်ရဲ့  
ပထမဦးဆုံးမှတ်တိုင်ကို စိုက်ထူဖို့အတွက်ရေးလိုက်တာ  
လည်းဖြစ်ပါတယ်။ အလှူရှင်တွေ စိုက်ပျိုးတဲ့ ပဒေသာ  
ပင် ပျိုးဥယျာဉ်လေး စည်ပင်ပြန့်ပွားထွန်းကားရင်ထွန်း  
ကားသလောက် စာအုပ်တွေ ဆက်လက်ရေးသားပြီး  
ကုသိုလ်ယူမှာဖြစ်ပါတယ်။ အခုတော့ “မြတ်ပန်းတိုင်”  
စာစဉ် ပဒေသာပင် ပျိုးဥယျာဉ်ရဲ့ အဦးဆုံး စာအုပ်လေး  
ကိုဖတ်ကြည့်ပြီး တရားအလှူခံလိုက်ပါဦးလို့ ဒီစာရေး  
ခြင်းအကြောင်းရင်းကိုရေးလိုက်ပါတယ်။

အရှင်ဉာဏဝီရ

ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်၊ ဟင်္သာတမြို့။

ရေးသူ အမှာ

မြတ်စွာဘုရားရှင် ခုဒ္ဒကနိကာယ် ဓမ္မပဒပါဠိ  
ဒဏ္ဍဝဂ်မှာ ဟောကြားတော်မူတဲ့ ဥပေါသထိက ဣတ္ထိနံ  
ဝတ္ထုကို ကြည်ညိုပူဇော်ပြီး “ မြတ်ပန်းတိုင်အရောက်  
လှမ်းပါလို့ ” စာအုပ်ကိုရေးတာဖြစ်ပါတယ်။ပါဠိတော်  
အပြင် အဋ္ဌကထာနဲ့ ဆရာသမားကြီးများရဲ့ စာပေတွေ  
ကိုလည်း ကြည့်ရှု ပူဇော်ထားပါတယ်။ စွမ်းနိုင်သမျှရေး  
သားတဲ့အထဲမှာ လိုအပ်တာတွေရှိမယ်ဆိုရင် ဖြည့်စွက်  
ရှုမြင်ကြပါလို့တောင်းပန်စကားနဲ့ မှာထားလိုက်ပါတယ်။

အရှင်ဉာဏဝီရ  
ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်၊ ဟင်္သာတမြို့။

**ပူဇော်ကျေးဇူးတင်လွှာ**

ဒီစာအုပ်ကိုရေးရတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုနဲ့ ဆပ်လို့မကုန် အနန္တဂုဏ်ရှင်များဖြစ်တော်မူတဲ့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ မိဘ၊ ဆရာသမားတွေကို လေးလေးမြတ်မြတ် ပူဇော် အပ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်နဲ့အတူမြတ်ပန်းတိုင်စာစဉ်၊ စာပေ ပြန့်ပွားရေးပဒေသာပင် ပျိုးဥယျာဉ်စိုက်ပျိုး လှူဒါန်းကြတဲ့ အလှူရှင်များ ၊ စာအုပ်ဖြစ်မြောက် အောင် စိတ်ရင်းစေတနာဖြူစင်စွာနဲ့ ကူညီကြသူ များအားလုံးကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်လို့ ပူဇော်ကျေးဇူးတင်လွှာပြုလိုက်ရပါတယ်။

အရှင်ဉာဏဝီရ  
ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်၊ ဟင်္သာတမြို့။

ဟင်္သာတမြို့ ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက် ဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တ ဝိသုဒ္ဓါဓာရ(အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ) ၏

### သံသရာထဲပွဲလေးပွဲ သြဝါဒ

[ ၁၅-၈-၂၀၀၀ ]

ဇာတိဆိုတာ . . . အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်း  
ဖြစ်ရတဲ့ပွဲပါ။ အဝတ်မပါဗလာကိုယ်တည်းနဲ့ အရှက်ကြီး  
ရှက်ရတဲ့ပွဲပါ။ ဇရာဆိုတာ . . . လူ့စာရင်းမှ ပယ်ဖျက်ခံ  
ရတဲ့ပွဲပါ။ “အိုပယ်” ဆိုတာလေ။ အိုရင်ပယ်တာပဲ။  
ဗျာဓိဆိုတာ . . . သူတပါးအမြင်ကတ် သူတပါးအတင်း  
ပြောခံရတဲ့ပွဲပါ။ လူမမာမေးတဲ့သူတွေ လူမမာကြည့်တဲ့  
သူတွေက ပြီးရင်အတင်းပြောကြမှာပါ။ နံတာစော်တာ  
တွေပါအကုန်ပါတယ်နော်။ မရဏကျတော့ . . .  
သူတစ်ပါးစက်ဆုတ်ရွံ့ရာ တံတွေးထွေးခံရတဲ့ပွဲပါ။ အသူဘ၊  
မသာ လူသေဆိုရင် အသံကြားထဲက အော်ကလီဆန်တာ  
ဘဲ။ နောက်ဆုံး သုဿာန်ပို့တော့တောင် နှာခေါင်းရွံ့၊  
နှာခေါင်းပိတ်၊ တံတွေးထွေးပြီး စက်ဆုတ်မှုကို ပြကြတာပဲ။  
သံသရာလည်နေသမျှ ဒီပွဲလေးပွဲကို မလွဲမသွေ တွေ့ကြရ  
မှာပါ။ သံသရာကလွတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် ကြိုးစား  
အားထုတ်ကြပါ။

# ဝမ်းမြောက်ပါစေ

မြတ်ပန်းတိုင်  
အရောက်လှမ်းပါလို့  
ခံမြန်းစေကွယ်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

စိတ်ကြံ့ညီ  
မိဋ္ဌာန်တည်စွာဖြင့်  
ရေးကာထား။

စာရှုရယ်ပျော်  
သာဓုခေါ်ကာသူတော်ကောင်းတွေ  
ဝမ်းမြောက်စေသား။

- ဒီစာအုပ်ကို
- ရေးဖို့ စိတ်ကူး ၃ နှစ်
- ရေးချိန် စုစုပေါင်း ၇ နာရီ
- အချောပြင် ၁၀ ရက်
- ဆရာသမားထံ တင်ပြပြုပြင် ၅ ရက်

# ဦးညွတ်ပါ၏

ဘုရား၊ တရား၊  
 သံဃာအားဖြင့်၊  
 သုံးပါးမှန်စွာ  
 ရတနာနှင့်  
 ဆရာအပေါင်း  
 ခြေသွယ်ပြောင်းကို  
 ဦးခေါင်းဖြင့်သာ  
 ပွတ်တိုက်ကာလျှင်၊  
 လွန်စွာမြတ်နိုး  
 လက်စုံမိုး၍  
 ရှိခိုးဦးညွတ်ပါ၏ ဘုရား . . . ။



# ပြီးစေသော်

ရှိခိုးပြီးရာ၊  
 ချိန်အခါ၌  
 သူငါ့ကောင်းစေ  
 ရည်စိတ်ဖွေ၍  
 စာပေဖြာဖြာ  
 ရေးသားပါအံ့။  
 မြန်စွာမနှေးပြီးစေသော် . . . ။





၁ ■ မျှော်လင့်ရည်မှန်းချက်	၁
၂ ■ ပုလဲတိုင်	၄
၃ ■ အသွယ်သွယ်	၇
၄ ■ ရလာတဲ့တစ်နေ့မယ်	၁၀
၅ ■ သီလဆိုတာ	၁၄
၆ ■ သီလရနံ့	၁၇
၇ ■ သီလမိဒီယာ	၂၁
၈ ■ စုံစမ်းခဲ့ဖူးတယ်	၂၄
၉ ■ မှီမမှီ	၃၀
၁၀ ■ သင့်အတွက်ဘုရားပွင့်တာပါ	၃၄
၁၁ ■ ပုဂံခေတ်က ပုဂံသူ	၃၈
၁၂ ■ မြူတိမ်ကင်းရှင်းငွေလမင်း	၄၃
၁၃ ■ မျိုးဆက်ကောင်း	၄၈
၁၄ ■ ဖြစ်ရပ်မှန်	၅၁
၁၅ ■ သိချင်လွန်းလို့	၅၄
၁၆ ■ လှူပြည်စိမ်းလို့	၅၈



၁၇ ■	ဟိုလူကြီး	၆၃
၁၈ ■	သားဦးလေး	၆၇
၁၉ ■	ကြင်ရာရွေးပွဲ	၇၀
၂၀ ■	ကြိုက်မကြိုက်	၇၅
၂၁ ■	ဒါပေမယ့်တွေ	၇၉
၂၂ ■	ပင်ပန်းတိုင်	၈၅
၂၃ ■	ဒီသတ္တဝါတွေ	၈၉
၂၄ ■	ဘဝနွားပိုင်ရှင်	၉၂
၂၅ ■	ခန္ဓာတင်းကုတ်	၉၇
၂၆ ■	အသက်နွား	၁၀၄
၂၇ ■	တင်းကုတ်စောင့်	၁၀၈
၂၈ ■	မောင်အိုမောင်နာနွားကျောင်းပါ	၁၁၂
၂၉ ■	တစ်မွှာအတွဲ	၁၁၈
၃၀ ■	မရဏစားကျက်	၁၂၃
၃၁ ■	သာသူမရှိ	၁၂၈
၃၂ ■	မရည်ရွယ်ခဲ့ပါ . . . သို့သော်	၁၃၂
၃၃ ■	နိဗ္ဗာန်	၁၃၅
၃၄ ■	တကယ့်ချမ်းသာကြီး	၁၃၉
၃၅ ■	မြတ်ပန်းတိုင်အရောက်လှမ်းပါလို့	၁၄၅

## မျှော်လင့်ရည်မှန်းချက်

“ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အသက်ရှင်ရတာထက်  
ရည်မှန်းချက်နဲ့ အသက်ရှင်ရတာက  
ပိုပြီးကောင်းမွန်ပါတယ်။ ”

လူတိုင်းမှာမျှော်လင့်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်တွေ  
ရှိနေကြပါတယ်။ မိမိတို့ဖြစ်ချင်တာတွေကိုဖြစ်လာဖို့  
စောင့်ဆိုင်းနေတဲ့သဘောပါပဲ။

မျှော်တယ်၊ လင့်တယ်လို့ဆိုတဲ့အတွက်အခု  
လက်ရှိအချိန်နဲ့တိုင်းတာရင်ဝေးသေးတယ်၊ ကြာဦးမယ်။

ရည်ရွယ်တယ်၊ မှန်းဆတယ်ဆိုတဲ့ အတွက်လည်း ဘယ်တော့ ဘယ်အချိန်လို့ တိတိကျကျ ဆုံးဖြတ်လို့မရ နိုင်ပါဘူး။ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ရည်မှန်းချက်မှာ မျှော်လင့် ချက်ကကိုယ့်လုပ်အား သိပ်မပါဘူး။ သူများကိုအားကိုး နေတဲ့ သဘောပါ။ ရည်မှန်းချက်က ကိုယ့်လုပ်အားပါ တယ်။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။ ပြောရကြားရတာကိုက မျှော်လင့်ချက်ဆိုတဲ့ စကားက အားပျော့တယ်။ ရည်မှန်းချက်ဆိုတဲ့ စကားက အား သာတယ်။

မိမိတို့ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာဖို့ လိုချင်တာ တွေရလာဖို့အတွက်ကတော့တူညီတဲ့စကားတွေ ဖြစ်ပါ တယ်။ မျှော်လင့်ချက် ရည်မှန်းချက်တွေ ထားပြီး ဖြစ်ချင် တာတွေဖြစ်ရမှာတွေက မရောက် အရောက် လှမ်းရ မယ့် မဖြစ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ့် ပန်းတိုင်တွေဖြစ် ပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ ကြိုးစားချက်တွေဟာ ဘဝ ရဲ့ စွမ်းအားတွေပါ။ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အသက်ရှင်ရတာ ထက် ရည်မှန်းချက်နဲ့အသက်ရှင်ရတာက ပိုပြီး ကောင်း မွန်ပါတယ်။ ဘဝဟာ များပြားလှတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်း

တိုင်တွေရှိနေလို့လည်း အဓိပ္ပါယ်ရှိနေတာပါ။

ဘဝမှာရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မရှိရင် ညမှောင်မှောင်မှာလမ်းလျှောက်ရသလို စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရည်မှန်းချက်တွေ ရှိနေတာက ကြိုးစားမှုရောင်ခြည်ရဲ့ ရှေ့ပြေး အရုဏ်တက်နေတာပါ။ ကြိုးစားမှုအလင်းရောင်နဲ့အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်တွေကို ကွဲကွဲပြားပြားမြင်တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



## ပုလဲတိုင်

“ ငုတ်မိရင် ပုလဲတိုင်လို့ ပြောင်းပြီး  
နှစ်သက်ရမှာပါ။ ”

ရည်မှန်းချက်ထားပြီးကြိုးစားတဲ့နေရာမှာ “ ငုတ်  
မိသဲတိုင် တက်နိုင်ဖျားရောက် ” ဆိုတဲ့စကားလည်းရှိပါ  
တယ်။ တက်နိုင်ရင် အမြင့်ဆုံးထိပ်ဖျားတိုင်ရောက်တယ်  
ဆိုတာကို သဘောကျစရာကောင်းပေမယ့်ငုတ်မိရင်  
သဲတိုင်ဆိုတဲ့စကားကိုတော့ မနှစ်သက်သင့်ပါဘူး။ တ

ကယ်လို့ နှစ်သက်ချင်ရင်လည်း “ငုတ်မိရင် ပုလဲတိုင်” လို့ ပြောင်းပြီးနှစ်သက်ရမှာပါ။ ပုလဲရမယ့်နေရာမှာငုတ်ဖို့နဲ့ လိုအပ်တဲ့ပြင်ဆင်မှုတွေတော့ ရှိရမှာပါ။

တက်နိုင်ဖျားရောက်ဆိုပြီးကြိုးစားလို့ မမိတဲ့ ပန်းကိုတုံးခုပြီးလှမ်းတယ်ဆိုရင်လည်း မမိလို့တုံးခုပြီး လှမ်းတာအပြစ်မဆိုသာပါဘူး။ မမိရင်တုံးခုပြီးလှမ်းကို လှမ်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မိသွားတဲ့အခါမှာတုံးကိုကန် ထုတ်မပစ်ဖို့နဲ့ လက်ထဲရောက်နေတဲ့ပန်းကိုမိမိရစွဲစွဲမြဲမြဲ ဆုတ်ကိုင်ထားဖို့ ချေမွမပြစ်ဖို့တော့လိုအပ်ပါတယ်။

အများနည်းတူပန်းတိုင်ရောက်ဖို့နဲ့ အများထက် သာတဲ့ပန်းတိုင်တွေရောက်ဖို့အတွက် မျှော်လင့်ရည်မှန်း ချက်တွေမတူညီသလို ကြိုးစားချက်တွေလည်း ကွာခြား ကြပါတယ်။ ဖြစ်ချင်တဲ့အခြေနေပေါ်မူတည်ပြီး ပန်းတိုင် တွေလည်းကွဲပြားသွားပါတယ်။ လူသားတိုင်း လူသား တိုင်းဘဝတစ်ခုမှာ ပန်းတိုင်ဘယ်နှစ်ခုကိုအရောက်လှမ်း မယ်လို့သတ်မှတ်ထားမှုမရှိလှပါဘူး။

အချိန်၊ နာရီ၊ နေ့ရက်၊ အသက်၊ အရွယ် စတာ တွေနဲ့အညီ ပန်းတိုင်တွေအသွယ်သွယ် ရှိနေကြပါ တယ်။ အသွယ်သွယ်ဆိုတော့ ဘယ်လောက်များလဲလို့

မေးရင် တစ်ဘဝလုံး ကိုယ်နဲ့အလုပ်မလုပ်ဘဲ ဖြစ်ချင်  
 ရချင် လိုချင်တာတွေကို နှုတ်နဲ့ပြောပြီး ပန်းတိုင်တွေကို  
 ကြေညာထုတ်မယ်ဆိုရင်တောင် တစ်ဘဝသာအဆုံး  
 သတ်သွားမယ် ပြီးနိုင်မယ်မထင်ပါဘူး။ ရည်မှန်းထားသ  
 မှုအကုန်ပြည့်စုံပြီးလို့ ဘဝဆုံးသူဆိုတာအင်မတန်ရှားပါ  
 တယ်။



## အသွယ်သွယ်

“ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေအားလုံးကို တစ်ခုထဲ ပြောပါဆိုရင် ကိုယ်ချမ်းသာစိတ်ချမ်းသာဖြစ်ဖို့ အချက်ကိုပဲပြောကြဖြေကြမှာပါ။”

ပန်းတိုင်အသွယ်သွယ်ထဲမှာ အသေးအဖွဲ့ အလုပ်တွေပါသလို မြင့်မားတာတွေလည်းပါပါတယ်။ နေ့စဉ်မိုးလင်းကနေမိုးချုပ်အထိနဲ့ ညဘက်တွေမှာပါ ဆောင်ရွက်နေရတဲ့အစာစား ရေချိုးစတာတွေအပြင် အများထက် မထူးခြားတာတွေကလည်း ပန်းတိုင်

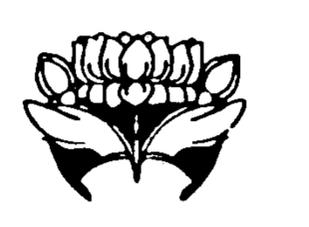
အသေးစားလေးတွေပါပဲ။ ပုံမှန်လုပ်နေကျကိစ္စလေးတွေမို့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အဖြစ်တော့ အထူးမတင်စားကြပါဘူး။ ဒါကြောင့်ပုံမှန်လုပ်နေကျတွေကိုထားပြီး ပိုမိုထူးကဲစွာလုပ်ဆောင်ရမယ့်လုပ်ငန်းတွေကိုသာ ရည်မှန်းချက်နဲ့ပန်းတိုင်လို့ အဆင့်မြှင့်ပြီး ပြောကြရတာပါ။

ပထမအရွယ်မှာ ဖြစ်ရမယ်၊ ဒုတိယအရွယ်မှာ ဖြစ်ရမယ်၊ တတိယအရွယ်မှာဖြစ်ရမယ်၊ ဖြစ်ဖို့ရယ်ဆိုပြီး ရည်မှန်းထားတဲ့ပန်းတိုင်တွေ၊ ဘယ်နေ့ဘယ်ရက်မှာ ဖြစ်ရမယ်၊ ဘယ်နာရီမှာဖြစ်ရမယ်၊ ဘယ်နှစ်တွေမှာဖြစ်ရမယ်၊ ဖြစ်ဖို့ရယ်ဆိုပြီးရည်မှန်းထားတဲ့ ပန်းတိုင်တွေ၊ အဆိုး၊ အကောင်း၊ အယုတ်၊ အလတ်၊ အမြတ်ဆိုပြီး သာမန်ထက်ထူးခြားတဲ့ပန်းတိုင်တွေကလည်း အသက်အရွယ်၊ အချိန်၊ အခါ၊ အလုပ်၊ နေရာအလိုက် များစွာ ရှိနေကြပါတယ်။

လယ်သမား၊ ကိုင်းသမားတွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်က စပါးများများ၊ ပဲများများရဖို့ဖြစ်သလို ကုန်သည်ပွဲစားတွေက အရောင်းအဝယ်အဆင်ပြေစွာနဲ့ အမြတ်ရဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေအတွက် လူနာကို ဆေးကုဖို့ဖြစ်သလို အင်ဂျင်နီယာတွေအတွက်က

တော့ တိုက်ဆောက်ဖို့ တံတားဆောက်ဖို့တွေဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်တွေကို ဖြစ်ချင်တာ ကလည်း မိမိတို့ရဲ့ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ချက်မျိုးစုံနဲ့ပန်းတိုင်မျိုးစုံကိုအရောက်ကြိုးစားနေတာချင်းကတော့ အတူတူပါလို့ဆိုရင် မှန်ကိုမှန်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေအားလုံးကို တစ်ခုထဲပြောပါဆိုရင် ကိုယ်ချမ်းသာစိတ်ချမ်းသာဖြစ်ဖို့ အချက်ကိုပဲပြောကြပြောကြမှာပါ။ ကိုယ်စိတ် မရှိတဲ့ ချမ်းသာသီးသန့်ကိုတော့ ပန်းတိုင်အဖြစ်ထားသူနည်းပါတယ်။ ပန်းတိုင်ထားရမှာက ကိုယ်စိတ် ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာ မရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အမြတ်ဆုံးအဖြစ်ထားရမှာပါ။



**ရလောတဲတစ်နေ့ မယ်**

“လောကက လွတ်မြောက်ရာကို ရည်းမှန်းချက်  
ပန်းတိုင်ပြုသူတွေကတော့ လူမြတ်တွေဖြစ်  
ကြတယ်လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။”

ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာချင်တာတူပေမယ့် ရည်ရွယ်  
ကြိုးစားချက်နဲ့ ရောက်ရှိရတဲ့ပန်းတိုင် မတူတာ၊ ပန်းတိုင်  
တွေအများကြီး ဖြစ်နေတာကတော့ ရပြီးရောက်ပြီး  
ပန်းတိုင်တွေက လိုချင်ရချင် ဖြစ်ချင်တဲ့အရာတွေကို  
အပြည့်အစုံမပေးနိုင်လို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သီးသန့်အနေနဲ့

ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ပြည့်စုံအောင်မပေးနိုင်ဘဲ အနည်းအများဆိုသလိုဆင်းရဲမှုတွေနဲ့ ရောထွေးနေလို့ပါပဲ။

ပညာတတ်ဖြစ်လို့သူကလည်း ပညာတတ်ဖြစ်ရင်ပြည့်စုံမယ်လို့ထင်မှာပါ။ ထင်တဲ့အတိုင်း ကြိုးစားတဲ့အတွက် ဖြစ်လည်းဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ဥစ္စာနေပြည့်ဝဖို့က လိုအပ်နေပြန်တယ်။ ဒီတော့ ဥစ္စာနေ စီးပွားရေးပြည့်စုံကြွယ်ဝဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ထပ်မံထားရှိပြီး စီးပွားရေးပန်းတိုင် အရောက်လှမ်းကြပြန်ပါရော။ ကြိုးစားလို့ရရှိပြီဆိုတော့လည်း လိုချင်မှုက မပြည့်စုံသေးဘူး။ အာဏာအရှိန်အဝါရှိဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ချက် ထပ်ထားပြီး အာဏာအရှိန်အဝါ ပန်းတိုင်အရောက်လှမ်းကြပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဘဝတစ်ခုမှာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ အသွယ်သွယ်ရှိနေတာပါ။

ရည်မှန်းချက်တစ်ခုပြည့်လို့ ပန်းတိုင်တစ်ခုရလာရင်လည်း အဲဒီပန်းတိုင်ဟာ အပြစ်အနာကင်းရှင်းဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ပန်းတိုင်နဲ့အတူပါလာမယ့် အပြစ်တွေကိုမမြင်ပဲ ကိုယ့်အထင်နဲ့ အကောင်းလို့ယူဆပြီး ကြိုးစားခဲ့ ရယူခဲ့တာမို့ စင်စစ်အပြစ်ကင်းတဲ့ ပန်းတိုင်ရယ်လို့ ပြောလို့မရပါဘူး။ သံသရာထဲကပန်းတိုင်တွေမှာက

အပြစ်ကိုမမြင်နိုင်ပဲ လိုချင်ခဲ့တာကြောင့် အပြစ်တွေ ပါနေမြဲဖြစ်ပါတယ်။ အပြစ်ပါတဲ့ပန်းတိုင်တွေကို အပြစ် မြင်နိုင်သူတွေရှိကြသလို အပြစ်မမြင်နိုင်သူတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။ လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းနေ ရင်း လှမ်းသူမှာလည်းနွမ်းလျဆုတ်ယုတ်လာပါတယ်။ အိုနာသေတွေရဲ့ အနှိပ်စက်ခံနေရပါတယ်။ ထပ်ယူ မယ့်ပန်းတိုင်တွေကလည်း ဒီပုတ်ထဲက ဒီပဲတွေဖြစ် နေရင် လွတ်မြောက်မှုမရနိုင်ဘဲ စုန်းပြူး တွေဖြစ်ကြ တော့မှာပါ။ စုန်းပြူးဖြစ်တဲ့ပဲစေ့ဟာ ချက်ပြုတ်ရင်လဲ မနူးဘူး။ နူးရင်လဲတောက်ဆတ်ဆတ်နဲ့ စားလို့မကောင်း ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ရည်မှန်းချက်မရှိသူ မကြိုးစားသူ တွေဟာလူညံ့တွေဖြစ်ကြတယ်။ ရည်မှန်းချက်နဲ့ကြိုး စားသူတွေဟာ လူတော်တွေဖြစ်ကြတယ်။ ရည်မှန်း ချက်ရှိသူချင်းတူရင်လည်း ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေ က အကောင်းလို့သတ်မှတ်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ကို ကြိုးစားရင် လူကောင်းတွေဖြစ်ကြတယ်။ လောက ထဲကပန်းတိုင်တွေကို ရည်မှန်းချက်မထားပဲ လောကက လွတ်မြောက်ရာကို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ပြုသူတွေ က

တော့ လူမြတ်တွေဖြစ်ကြတယ်လို့သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

လောကထဲက၊ ဘဝထဲကပန်းတိုင်တွေကိုရ  
လာရင်လည်း ရလာတဲ့တစ်နေ့မှာ ဆိုးကျိုးတွေနဲ့ကြုံရ  
ဆုံရဦးမှာပါ။ လောကကထွက်မြောက်ရာပန်းတိုင်ကို  
ရရင်တော့ ရလာတဲ့တစ်နေ့မှာအမွန်မြတ်ဆုံး၊ အပြည့်စုံ  
ဆုံးချမ်းသာတွေနဲ့ ကြုံဆုံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပန်းတိုင်ကိုအရောက်လှမ်းဖို့ ရည်မှန်းချက် ရှိသူ  
တွေထဲမှာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ လူကြီး၊ လူငယ်၊  
အမျိုးဘာသာမရွေးပါဝင်ကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာများ  
မှာဆိုရင်လည်း ဒါနပြုသူရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်၊ သီလ  
ဆောက်တည်သူရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်၊ ဘာဝနာပွား  
သူတွေရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်ဆိုတာတွေ ရှိနေကြပါ  
တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က “သိဝံပတ္ထေထ၊ ဘိက္ခဝေ  
သိဝံပတ္ထေတွာန ဒါနံ ဒါတဗ္ဗံ၊ သီလံရက္ခိတဗ္ဗံ၊ ဘာဝနာ  
ဘာဝေတဗ္ဗံ။ လောကကိုအပြစ်လို့ရွတ်သူဟာ လောက  
က လွတ်ရာကိုရည်မှန်းတောင့်တရမယ်။ လောကက  
လွတ်မြောက်ရာကို ရည်မှန်းပြီး လှူကြ၊ ကျင့်ကြ၊ ပွားများ  
ကြပါ ” လို့ မိန့်မှာတော်မူပါတယ်။



## သီလဆိုတာ

“ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို သီလနဲ့ပဲ  
ဆေးကြောသန့်စင်ရတယ်လို့  
ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိရှိသမျှရေတွေထက်သန့်ရှင်း  
နိုင်ပုံကို ဂုဏ်တင်ပြောဆိုကြပါတယ်။ ”

လောကကလွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ  
ပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းရင်လည်း ကိုယ်ကျင့်သီလက  
နေ စတင်ကျင့်သုံးပြီး လှမ်းကြရပါတယ်။ သီလဆိုတာ  
အကုသိုလ်မဖြစ်ရအောင် ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကိုကောင်းစွာ

ထားတတ်တဲ့ စေတနာကိုခေါ်တာပါ။ ကောင်းစွာထား  
တယ်ဆိုတာ အပြစ်မဖြစ်ရအောင် စောင့်ထိန်းတာပါ။  
စောင့်ဆိုတဲ့စကားရဲ့နောက်မှာ ထိန်းဆိုတဲ့စကား ပါနေ  
တဲ့အတွက် စောင့်တယ်ဆိုတာမကျူးလွန်ရအောင် ထိန်း  
ချုပ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကိုစောင့်ထိန်းရတဲ့ သီလလုံခြုံသူ  
ဟာ မွန်မြတ်တဲ့ ကောင်းကျိုးငါးမျိုးကို ရမှာပါ။ ကောင်း  
ကျိုး (၅) မျိုးက-

- ၁။ သီလကိုစောင့်ထိန်းတဲ့အခါ မမေ့မလျော့တဲ့ သတိ  
တရားရှိနေတာကြောင့် များပြားတဲ့စည်းစိမ်ချမ်းသာ  
တွေကို ရရှိခြင်း။
- ၂။ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဂုဏ်သတင်းကျော်စောသံ ထွက်  
ပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း။
- ၃။ ပရိသတ်များစွာရဲ့ အလယ် [လူပုံအလယ်]မှာ  
မကြောက်မရွံ့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ မျက်နှာမငယ်တင့်တယ်  
ရွှင်လန်းစွာ ချဉ်းကပ်သက်ဝင်နေထိုင်နိုင်ခြင်း။
- ၄။ အသက်တမ်းပြည့်လို့ သေရပေမယ့် မတွေဝေပဲ  
ကောင်းမွန်စွာ ဘဝသစ်ဖြစ်ရခြင်း။

၅။ သေပြီးတဲ့နောက်မှာလည်း လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်မှာပဲ  
ဖြစ်ရခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်မှာ သီလရဲ့  
ကောင်းကြောင်း ဂုဏ်ရည်တွေကို ပြဆိုပုံက “ သာသနာ  
တော်မှာ အမျိုးကောင်းသားသမီးတွေဟာ သီလက  
လွဲပြီးတည်ရာနေရာမရှိဘူး။ အဲဒီသီလရဲ့ကောင်း  
ကြောင်းကောင်းကျိုးတွေကို ဘယ်သူမှ ကုန်အောင်မ  
ပြောနိုင်ဘူး ” လို့ပြဆိုပါတယ်။ အဲဒီလိုပြောဆိုတဲ့အ  
ထဲက မကုန်နိုင်တဲ့ဂုဏ်တွေကို သိရသလောက်ပြောပါ  
ဆိုရင် မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်း၊ အိုင်၊ သမုဒ္ဒရာထဲမှာရှိတဲ့  
ရေတွေ၊ (အထူးသဖြင့်) အိန္ဒိယက ဂင်္ဂါ၊ ယမုံနာ၊ သရဖူ  
စတဲ့မြစ်ကြီးတွေမှာရှိတဲ့ ရေတွေနဲ့ ဘယ်လိုမှဆေးကြော  
သန့်စင်လို့ မရနိုင်တဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ ကိလေသာ အညစ်  
အကြေးတွေကို သီလနဲ့ပဲ ဆေးကြောသန့်စင် ရတယ်လို့  
ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိရှိသမျှ ရေတွေထက်သန့်ရှင်းနိုင်ပုံကို  
ဂုဏ်တင်ပြောဆိုကြပါတယ်။



သီလရနံ

“နေရာတိုင်း၊ အချိန်တိုင်း စောင့်ထိန်းသူတိုင်းရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သီလရနံ သင်းပျံ့မှူးကြိုင် နေနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။”

သတ္တဝါတွေ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ အပြင်ဖက်က ကြေးညော်အညစ်အကြေးတွေကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတွေနဲ့ ဆေးလို့ရပေမယ့် အတွင်းထဲက ကိလေသာအညစ် အကြေးတွေကိုတော့ သီလရေနဲ့ ဆေးကြရပါတယ်။ သီလစောင့်သုံးပြီး ဆေးရင်လည်း ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါ

မှာ တရော်၊ ကင်ပွန်းနဲ့ အထပ်ထပ် ပွတ်တိုက်ပြီးလျှော်  
 ရသလို၊ ကိုယ်မှာတင်တဲ့ ကြေးတွေ၊ အဝတ်မှာကပ်  
 နေတဲ့ကြေးတွေကို ဆပ်ပြာနဲ့ သန့်စင်အောင် အခါခါ  
 လျှော်ရသလို၊ မှန်ကိုကြေးတက်တဲ့အခါ ဆားနဲ့ မပြတ်  
 မလတ် ပွတ်တိုက်ရသလို၊ ငွေပြား ငွေရွက် ငွေပိုက်ဆံ  
 တွေမှာကြေးတက်တဲ့အခါ မြေကြီးမှာချပြီး အကြိမ်ကြိမ်  
 ဖိတိုက်ရသလို အထပ်ထပ်အခါခါ သန့်ရှင်းသည်ထက်  
 သန့်ရှင်းအောင် ကျင့်သုံးဆေးလျှော်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

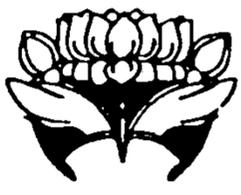
ကိလေသာအပူမီးကို ငြိမ်းအေးရာမှာ ကောင်း  
 ကင်ကရွာသွန်းတဲ့ မိုးရေ၊ စန္ဒကူးရွှေ၊ ပုလဲသွယ်၊  
 ပတ္တမြားစတဲ့ ရတနာ (၇)ပါး၊ အလွန်အေးမြတဲ့  
 လရောင်တွေနဲ့ ငြိမ်းလို့မရနိုင်ပါဘူး။ သီလကပဲ ငြိမ်းစေ  
 နိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ သီလဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ  
 ရဲ့ အဦးအစဖြစ်တဲ့အတွက် ဦးခေါင်းနဲ့ တူပါတယ်။ ဦး  
 ခေါင်းမရှိတဲ့သတ္တဝါဟာ အသက်ရှင်တည်တန့် မနေနိုင်  
 သလို သီလမရှိရင်ကိုယ်နဲ့တူတဲ့ အခြားသော ကုသိုလ်  
 တွေကို ပြုဖို့ ရဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ကိုယ်လုံးသာ ရှိပေမယ့်  
 ခေါင်းမရှိသူဟာ ဘာမှအစွမ်းအစမရှိသလို ဖြစ်သွားတာ  
 နဲ့ တူပါတယ်။ ဒါကြောင့် သီလကို သီသ = ဦးခေါင်း

လို့ ဆိုကြပါတယ်။

သီလစောင့်ထိန်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဂုဏ်သတင်းကျော်စောမှု အရှိန်အဝါရှိမှုရနံ့ဟာ လေအောက်၊ လေကြောသာမက၊ လေညာ၊ လေထက် ကိုပါ ဆန်တက်ပြီး မွှေးပျံ့စေပါတယ်။ စန္ဒကူး၊ တောင်ဇလပ်၊ မြတ်လေးပန်းရနံ့တွေထက် သာလွန်ပါတယ်။ လောကမှာရှိတဲ့ ပန်းပင်၊ ပန်းပွင့်တွေက လေညာကို ဆန်တတ်နိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ရနံ့ သင်းပျံ့မှုကို သိရတာလည်း လေကြောင့်သာ သိနိုင်ပါတယ်။ သီလရနံ့ကတော့ လေစုန်၊ လေအောက်နဲ့ လေထက်၊ လေညာတွေကိုပါဆန်တက်မွှေးကြိုင်စေတာကြောင့် ဘယ်အရပ်၊ ဘယ်နေရာ ၊ ဘယ်အချိန်မဆို နေရာတိုင်း၊ အချိန်တိုင်း စောင့်ထိန်းသူတိုင်းရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သီလရနံ့ သင်းပျံ့မွှေးကြိုင်နေနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

နတ်ပြည်ကိုသွားလိုတဲ့ သူတွေဟာ လူ့ပြည်က ဝါး၊ သစ်သား၊ သံ၊ အုတ်၊ စတီးလော့ခါး၊ စက်လော့ခါး၊ ဓါတ်လော့ခါး တွေနဲ့ တက်သွားလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ စောင်းတန်းကြီးတွေနဲ့ တက်မယ်ဆိုရင်လည်း ဝါး၊ သစ်သား၊ သံ၊ အုတ်၊ ကျောက်၊ ကြေးတွေနဲ့ တည်ဆောက်ရတဲ့

စောင်းတန်းတွေ၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ ပတ္တမြား စောင်းတန်းတွေနဲ့  
 တက်လို့ မရပါဘူး။ ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ ယာဉ်ပျံအမျိုးမျိုးနဲ့  
 လည်း တက်လို့မရပါဘူး။ သီလဆိုတဲ့ စောင်းတန်း၊ လှေ  
 ခါး၊ ယာဉ်ပျံနဲ့သာတက်လို့ရတာပါ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ  
 မြို့တော်ကြီးကို ဝင်ရောက်ချင်ရင်လည်း သီလတံခါး  
 ကဝင်ရောက်ကြရပါတယ်။



# သီလ မိဒိယာ

“ သီလအကျင့်ဟာ သတင်းမိဒိယာတွေကို  
ကောင်းသတင်းသာ ထုတ်လွှင့် စေနိုင်သလို  
သူ့ကိုယ်တိုင်ကလဲကုသိုလ်သတင်းထုတ်ပြန်ရေး  
ဖြစ်ပါတယ်။ ”

ကိုယ်ကာယလှပပြီး၊ ရောဂါဘယကင်းဝေး  
ကျန်းမာရေးကောင်းချင်လို့ အလှပြင်ဆိုင်မျိုးစုံ၊ အလှ  
ပြင်နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမျိုးစုံတွေကို အသုံး  
ချပေမယ့် တစ်နေ့ တစ်ချိန်၊ တစ်နှစ်၊ နှစ်-နှစ်သာ

ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ဘဝစတဲ့ အချိန်ကြာအောင်မလုပ်  
 နိုင်ပါဘူး။ သီလကို ကျင့်သုံးသူတွေကတော့ ဘဝပေါင်း  
 များစွာ လှပတင့်တယ် ကျက်သရေရှိပြီး၊ ကိုယ်စိတ်  
 နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာစွာ နေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်  
 က ကိုယ့်ကိုယ်ကို စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့တာနဲ့ သူတစ်ပါးက အပြစ်  
 တင်ကဲ့ရဲ့တာတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မပျံ့နှံ့မဖြစ်ရ  
 အောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ မဆင်းရဲရအောင် အခြား  
 နည်းတွေနဲ့ ထိန်းအုပ်လို့ မရနိုင်ပေမယ့် သီလအကျင့်နဲ့  
 ထိန်းအုပ်တားဆီးနိုင်ပါတယ်။ သီလ စောင့်လို့ အပြစ်မ  
 ရှိရင် ကဲ့ရဲ့စရာမလိုတော့ဘူးပေါ့။ ကဲ့ရဲ့တယ်ဆိုတာ  
 အပြစ်ရှိတယ် ထင်တာကိုသာ ကဲ့ရဲ့နိုင်တာပါ။ အပြစ်  
 မရှိရင် အကဲ့ရဲ့မခံရတဲ့အပြင် အပြစ်ကင်းတဲ့ ချီးမွမ်းသံ  
 တွေကိုပင် ကြားကြရမှာပါ။

အခုခေတ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့သတင်းပျံ့မြန်  
 ပါတယ်။ သတင်းမီဒီယာတွေကလည်း တိုးတက်ပြီး  
 ထုတ်လွှင့်နေတာဆိုတော့ မြန်တာပေါ့။ နှုတ်သတင်းက  
 နေ အင်တာနက်သတင်းတွေအထိ ပျံ့နှံ့ဖြန့်ဖြူးနေတာ  
 ကြောင့် အားလုံးလိုလိုသိနိုင်ပါတယ်။ သီလအကျင့်ဟာ  
 သတင်းမီဒီယာတွေကို ကောင်းသတင်းသာ ထုတ်လွှင့်

စေနိုင်သလို၊ သူကိုယ်တိုင်ကလဲ ကုသိုလ်သတင်း ထုတ်  
 ပြန်ရေးဖြစ်ပါတယ်။ သီလကို ဘယ်လိုစောင့်တယ်၊  
 ဘယ်လောက်လုံခြုံတယ်၊ သီလလုံတဲ့အတွက် အကျင့်  
 စရိုက် ကောင်းတယ်၊ ဖောက်ပြန်လော်လည်တာမရှိဘူး  
 ဆိုတာတွေကို ထုတ်ပြန်တာပါ။ လူရယ်လို့ဖြစ်နေ  
 ပေမယ့် လူတိုင်းမကျော်ကြား၊ မထင်ရှားပါဘူး။ ကျော်  
 ကြားထင်ပေါ်သူတွေမှာလည်း ကောင်းသတင်းနဲ့ ကျော်  
 ကြားသူက အလွန်နည်းပါတယ်။ သီလစောင့်သူက  
 တော့ ကောင်းသတင်းနဲ့ ကျော်ကြားပါတယ်။ ငါးပါး  
 သီလကို စောင့်ပြီး၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလတွေကို  
 လည်း ဥပုသ်သီလအဖြစ် စောင့်သုံးကြရမှာပါ။ ဥပုသ်  
 သီလဆောက်တည်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကလည်း  
 များစွာ ရှိပါတယ်။ နေ့တဝက် ဥပုသ်စောင့်လို့ နတ်ပြည်  
 ရောက်တဲ့ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေရှိသလို။ ရက်ရှည်  
 လများ ဥပုသ်စောင့်လို့ အသက်ရှည်၊ အဆင်းလှပြီး  
 ရောဂါကင်းကင်းနဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ချမ်းသာတွေကို ခံစား  
 ရသူများလည်း ရေတွက်မရလောက်အောင်များပြား  
 ပါတယ်။ သူဌေး၊ သူကြွယ်၊ ပညာရှင်ကြီးဖြစ်ပြီး သီလ  
 မရှိရင် ဂုဏ်သတင်း မှေးမှိန်ပါတယ်။



# စုံစမ်းခဲ့ဖူးတယ်

“မလုပ်နိုင်လို့ ငြိမ်နေရတာကို သိလစောင့်တယ်၊  
လုံခြုံတယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ကျူးလွန်နိုင်ရက်  
သားနဲ့ မကျူးလွန်တာမှ သိလစောင့်တာဖြစ်ပါ  
တယ်။”

သူဌေးကြီးတော့ ဖြစ်ပါရဲ့ အကျင့်ကမကောင်း  
ဘူး၊ ပညာတွေတော့ တတ်ပါရဲ့ အကျင့်ကမကောင်း  
ဘူးလို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ကဲ့ရဲ့တာတွေကိုခံရပါတယ်။  
စီးပွား၊ ဥစ္စာ၊ ပညာနဲ့ အကျင့်သီလ ဘယ်ကသာသလဲလို့

မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင်လည်း အလောင်းတော်ဘဝက စုံစမ်းခဲ့ဖူးပါတယ်။ သီလဝီမံသဇာတ်တော်မှာ စုံစမ်း တာဖြစ်ပါတယ်။

ဇာတ်တော်မှာ ဘုရားလောင်းက မင်းတိုင်ပင် အကြံပေး ပုရောဟိတ်ပုဏ္ဏား ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရင်က ပုရောဟိတ်ကို အားလုံးသော မင်းပရိသံသတ်ထဲမှာ အရေးပေးဆုံးပါ။ ဒါကို ပုရောဟိတ်က ပညာတတ်လွန်း လို့ ငါ့ကိုအရေးပေးတာလား?။ ကိုယ်ကျင့်သီလကောင်း လို့ အရေးပေးတာလား? လို့သိချင်လာပါတယ်။ တနေ့ ကျတော့ နန်းတော်ကအပြန်မှာ ပန်းတိမ်သည်အိမ်က ရွှေခဲခဲကို ပန်းတိမ်သည်မသိအောင် ခိုးယူပါတယ်။ ခိုးယူတာကလည်း စုံစမ်းချင်လို့ သိသိကြီးနဲ့ ခိုးတယ် လို့ ထင်အောင် တမင်ယူတာပါ။

ပန်းတိမ်သည်ကလည်း ပုရောဟိတ်ဆိုတော့ မပြောသာပဲ မသိချင်ယောင်ဆောင်နေပါတယ်။ နောက် နေ့တွေမှာလဲ ဒီလိုပဲရွှေတွေကိုယူပါတယ်။ ယူလာတဲ့ ရွှေတွေကို အိမ်မှာတော့ပြန်ပေးဖို့ သိမ်းထားတာပါ။ ဒီလိုနဲ့(၃)ကြိမ်မြောက်ရွှေယူတဲ့အချိန်မှာ ပန်းတိမ်သည် က ပုရောဟိတ်ကို လူအများနဲ့ ဝိုင်းဖမ်းလိုက်ပါတယ်။

ပြီးတော့ လက်ပြန်ကြိုးတုတ်၊ ရိုက်ပုတ်ပြီး ဘုရင်ဆီကို  
 ခေါ်သွားတယ်။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ပဲဘုရင်ဆီခေါ်  
 သွားတဲ့လမ်းမှာ - အလမ္ပိယသမားက မြေတစ်  
 ကောင်ကို ခေါင်း၊ အမြီးနဲ့၊ ကိုယ်တွေ့ကိုင်ပြီး အလမ္ပိယ  
 ပြနေပါတယ်။ အဲဒီအခါ ပုရောဟိတ်က “ဟေ့ကောင်  
 . . . မြေကိုမကိုင်နဲ့ ကိုက်လိမ့်မယ်လို့ပြောတော့”  
 အလမ္ပိယသမားက “ငါ့မြေက သီလရှိတော့ မကိုက်  
 ဘူး။ သင်သာသီလမရှိလို့ ရိုက်နှက် ဖမ်းချုပ်ခံရတာ ”  
 လို့ပြန်ပြောတယ်။ ပုရောဟိတ်ကလည်းမှတ်ထားလိုက်  
 ပါတယ်။ ဘုရင်ဆီရောက်တဲ့အခါ ဘုရင်ကိုရွှေယူရတာ  
 နဲ့ ပတ်သက်လို့ အကြောင်းစုံလျှောက်တင်ပြီး ပုရော  
 ဟိတ်က “အရှင်မင်းကြီးလောကကြီးမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလ  
 တရားက အကောင်းဆုံးပဲ။ လောကကြီးမှာ သီလတရား  
 ဟာအမြတ်ဆုံးပဲ။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အဆိပ်ရှိမြေကြီးကို  
 ကြည့်ပါဦး၊ မညှင်းဆဲမကိုက်သတ်တဲ့အတွက် သီလရှိ  
 တယ်လို့ ချီးမွမ်းကြတယ် ” လို့ သူ့ကိုယ်တိုင် သီလရဲ့  
 စွမ်းအားကိုသိမြင်ပြီး၊ အခြားသူတွေလည်း သိရအောင်  
 ပြောပြပါတယ်။

“လောကကြီးမှာ စီးပွားဥစ္စာနဲ့ ပညာတွေထက်

သီလတရားကသာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တယ်။ သီလတရားကိုပဲ လုံခြုံအောင် ကျင့်တော့မယ် ” လို့လည်း ဘုရင်ကို လျှောက်တင်ပြီး ပုရောဟိတ်နေရာကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် သီလကိုလုံခြုံအောင်ကျင့်ဖို့ တောထွက်ပြီး ရသေ့ဝတ်ပါတယ်။ အလောင်းတော် ပုရောဟိတ်ရဲ့ အဆိုအမိန့်အရ လောကကြီးမှာ အကျင့် သီလက အရေးကြီးတယ်။ အကောင်းဆုံးနဲ့ အမြတ်ဆုံး လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်မြတ်သလဲဆိုရင် လူတွေမဆိုထားနဲ့ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်တဲ့ မြွေကြီးကိုတောင် မကိုက်မခဲ သီလရှိတဲ့အတွက် သူ့ကိုတွေ့သူတွေက မရိုက်မပုတ် မသတ်ဖြတ်ဘဲ တို့ရဲ့ ထိရဲ့ ကိုင်ရဲ့ ကြတယ်။ လူတွေ သီလလုံခြုံရင် ဒီထက်သာပြီးမြတ်တာပေါ့လို့ဆို ရမှာပါ။ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်တဲ့ မြွေကြီးက သူ့မှာပြင်းထန် ကြမ်းတမ်းသေစေလောက်တဲ့အဆိပ်တွေရှိပေမဲ့ အဆိပ်ကိုအသုံးပြုပြီး လူတွေကိုသေပစေလို့ မကိုက်ဘူး။ မကိုက်တဲ့အတွက် သူတစ်ပါးအသက်ကိုသတ်မှု ပါဏာတိပါတသီလကို လုံခြုံအောင်စောင့်နေတယ်လို့ ယူဆရမှာပါ။ အဆိပ်ရှိပေမယ့် ကိုက်မသတ်တာကြောင့် နှုတ်ကဆိုပြီး သီလမဆောက်တည်သော်လည်း လုံခြုံအောင်

ကျင့်နေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ မလုပ်နိုင်လို့ ငြိမ်နေရတာကို သီလစောင့်တယ်၊ လုံခြုံတယ်လို့မဆိုလိုပါဘူး။ ကျူးလွန်နိုင်ရက်သားနဲ့ မကျူးလွန်တာမှ သီလစောင့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေက မြွေဆိုးကိုမြင်ရင်သတ်ချင်တယ်၊ ကြောက်လည်းကြောက်တယ်။ မြွေဆိုးကလည်း လူကိုမြင်ရင် ကိုက်တယ်၊ ပေါက်တယ်။ သူ့ကို သတ်မှာ ကြောက်တဲ့အတွက် သူကဦးအောင် အနိုင်ယူတာပါ။

လူနဲ့မြွေ ဘာကြောင့်မတဲ့တာလဲ?။ အဆိပ်ကြောင့် မတဲ့တာပါ။ လူကဒေါသအဆိပ်၊ မြွေကလည်း ဒေါသ အဆိပ်နဲ့ ကိုယ်ထဲက ပင်ကိုယ်အဆိပ်ရှိတော့ တွေ့မြင်လိုက်ရင် မတဲ့တာပါ။ အဆိပ်ရှိခြင်းတူပေမယ့် မြွေသူတော်ဆိုတဲ့ ငန်းတော်ကြီးတို့ လင်းမြေတို့ကျတော့ လူတွေက မရိုက်ကြပါဘူး။ သူ့နေကိုယ်နေ နေကြတာပါပဲ။ ဒါလည်း ဘာကြောင့်နေနိုင်တာလဲ?။ အဆိပ်မရှိလို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှိတဲ့အဆိပ်ကို အသုံးမပြုတာ၊ ထိန်းထားနိုင်တာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သီလစောင့်တယ်ဆိုတာက မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ကြောင့်လွန်ကျူးမိမယ့် ကိုယ်နဲ့နှုတ်ကိုထိန်းထားနိုင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ထိန်းထားနိုင်ရင် အထက်က

ပြောခဲ့တဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကိုရသလို “ သီလ  
 ဆိုတာ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ  
 ဂုဏ်များစွာရဲ့အခြေခံအကျဆုံး အကြောင်းဖြစ်တယ်။  
 အပြစ်အားလုံးကိုလည်း မဖြစ်အောင်ပယ်ဖျောက်ပြီး  
 သားဖြစ်တယ်လို့ ” သဘောပေါက်ပြီး သီလကိုလုံခြုံ  
 အောင် စောင့်ထိန်းကြရပါမယ်။



၆၆၆

“လောကထဲကစည်းစိမ်ချမ်းသာဆိုတာ သဗ္ဗညု ဘုရားမပွင့်တဲ့အချိန်တွေမှာလည်း ရနိုင်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါက လွဲပြီး အခြားသူတွေက ဘုရားပွင့်လို့ အဆုံးအမ သာသနာရှိတဲ့အချိန်မှာသာ ရနိုင်ပါတယ်။”

လောကီ၊ လောကုတ္တရာ အကျိုးကျေးဇူးကြီး မားတဲ့ ငါးပါး၊ ရှစ်ပါး၊ ဆယ်ပါးသီလတွေကို အကျဉ်း ချုပ်ပြီး နိဿိတသီလနဲ့ အနိဿိတသီလလို့တွဲစပ်နိုင်

ကြပါတယ်။ နိဿိတသီလဆိုတာ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ ကို မှီပြီး စောင့်သုံးတဲ့ သီလဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသီလကို စောင့်သုံးရတဲ့အတွက် [အခုဘဝ] နောက်ဘဝမှာ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဘဝနဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေကို ရချင်တယ်။ ရရပါလို့ ၏လို့ စည်းစိမ်ချမ်းသာကို လိုချင်တောင့်တပြီး ကျင့်သုံးတဲ့ သီလဟာ တဏှာ၊ လောဘနဲ့ မှီတွယ်တဲ့ နိဿိတသီလ၊ တဏှာ နိဿိတသီလဖြစ်ပါတယ်။ အယူမှားတဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူရှိသူတွေရဲ့ အကျင့်သီလတွေဟာ ဒိဋ္ဌိ အယူမှားကို မှီတွယ်တဲ့ နိဿိတသီလ၊ ဒိဋ္ဌိနိဿိတသီလဖြစ်ပါတယ်။

လိုချင်အယူမှားဆိုတဲ့ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ နှစ်ပါးကို မမှီပဲ မြတ်တဲ့အကျင့်သီလကို ကျင့်မယ်လို့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်စိတ်ထားပြီး စောင့်သုံးတဲ့ သီလက အနိဿိတသီလဖြစ်ပါတယ်။ လောကကလွတ်မြောက်ဖို့ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရဖို့ ကျင့်သုံးတဲ့ သီလဟာ အနိဿိတ သီလဖြစ်ပါတယ်။ အလှူဒါနမှာတော့ ဝဋ္ဋနိဿိတဒါန၊ ဝိဝဋ္ဋနိဿိတဒါနလို့ ဝဋ္ဋ၊ ဝိဝဋ္ဋ ဆိုတဲ့ ဒေသနာစကားတွေပါပေမယ့် သီလမှာတော့ ဝဋ္ဋ၊ ဝိဝဋ္ဋ မပါဘဲ နိဿိတ၊ အနိဿိတလို့ပဲ ဆိုပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ အတူတူ

ဖြစ်ပါတယ်။ ပြည့်အောင်ဖြည့်ပြောတာနဲ့ လိုရင်းကို ပြောတာပဲကွာပါတယ်။ ဒီတော့ သီလစောင့်ရာမှာ ဘယ်နှစ်ပါးသီလကိုပဲ စောင့်စောင့် လောကထဲကို ပြန် ရောက်ဖို့နဲ့ လောကကလွတ်မြောက်ရာရောက်ဖို့ နှစ် နည်းနဲ့ စောင့်ကြတာပါ။

လောကထဲကိုရောက်ဖို့ အတွက်ဆိုရင် တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိကို မှီပြီးစောင့်ရတယ်။ လောကက လွတ်မြောက်ရာ ကိုရဖို့ဆိုရင် တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိကို မမှီရပါဘူး။ တဏှာဆိုတာ သစ္စာအရပြောရင် သမုဒယသစ္စာ ဖြစ်လို့ သူ့ကြောင့် ရလာရင်လောကထဲမှာဖြစ်တဲ့ဒုက္ခသစ္စာ ဆင်းရဲအမှန်ပဲ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လောကက လွတ်ရာ ဆိုတာက သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့်တရားကြောင့် ရောက်ရှိရမယ့် (ဆင်းရဲတွေအကုန်လုံးချုပ်ငြိမ်းကင်း လွတ်တဲ့) နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကထဲကစည်းစိမ်ချမ်းသာဆိုတာ သဗ္ဗညု ဘုရားမပွင့်တဲ့အချိန်တွေမှာလည်း ရနိုင်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကလွဲပြီး အခြားသူတွေက ဘုရားပွင့်လို့ အဆုံးအမ သာသနာရှိတဲ့ အချိန်မှာသာ ရနိုင်ပါတယ်။ ခုအချိန်က ဗုဒ္ဓသာသနာထွန်းလင်း

ဖြာနေတဲ့ အချိန်မို့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရောက်နိုင်တဲ့ အနိဿိ  
 တသီလကို မိမိရရ ကျင့်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို  
 မဟုတ်ရင် ရတနာ(၇)ပါးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ဘဏ်တိုက်ထဲကို  
 ရောက် ရတနာပုံဆိုက်ပြီး ကြိုက်တာယူလို့ရနေပါလျက်  
 နဲ့ ကျောက်အဖြုန်းစား၊ ကျောက်အပေါစားလေးတွေ  
 ကိုပဲ ယူဆောင်သွားသလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

သီလကို ဆောက်တည်ကျင့်သုံးရာမှာ အမျိုး  
 သား၊ အမျိုးသမီး၊ လူကြီး၊ လူငယ်မရွေး၊ လူမျိုးမရွေး၊  
 ကျင့်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ သီလစောင့်ရမယ်လို့  
 ကန့်သတ်ချက်မရှိပါဘူး။ တစ်ယောက်ထဲကျင့်တော့  
 တစ်ဦးကောင်း၊ အများကျင့်တော့အားလုံးကောင်းတဲ့  
 တရားပါ။ ဒီသီလကိုကျင့်သူတွေထဲမှာ ဘုရားရှင်  
 လက်ထက်တော်က အမျိုးသမီးဥပုသ်သည်တွေရဲ့  
 အကြောင်းကိုပြောပြမှာဖြစ်လို့ အမျိုးသမီးများရဲ့ ပရိ  
 ယတ်၊ ပဋိပတ်သာသနာမှာ ထဲထဲဝင်ဝင်အားထုတ်  
 ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြတာကို ဦးစွာ ပထမ ပြောပြပါဦးမယ်။



## သင့်အတွက်ဘုရားပွင့်တာပါ

“သင့်ဘဝအသက်ရှင်ရတာ ကောင်းတဲ့အသက်  
ရှင်ခြင်းပဲ၊ သင်ဟာလူစင်စစ်အဖြစ်သို့ ရောက်ပါ  
ပေတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူ့ဘဝကိုရပါပေတယ်။  
ဘုရားရှင် ပွင့်ထွန်းနေတာ သင့်ကောင်းကျိုး  
စီးပွားအတွက်ပါပဲ။”

ဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာတော်မှာ အမျိုးသား  
တွေက ရဟန်း၊ သာမဏေ၊ ဒါယကာအဖြစ်ပါဝင်ကြ

သလို၊ အမျိုးသမီးတွေကလည်း ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ကြ ပါတယ်။ အထူးအမြတ် ဧတဒဂ်ရ ထေရီမကြီးတွေနဲ့ ရိုးရိုး ထေရီမကြီးတွေ၊ ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းအမကြီးလုံကျောင်း အမကြီးတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင် မဟာသတိ ပဋ္ဌာန်တရားကိုဟောကြားရာ ကုရုတိုင်း၊ ကမ္ဘာသဒ္ဓမ္မရွာ မှာနေထိုင်ကြတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဆိုရင် အချင်းချင်း တစ် ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ရေချိုး၊ ရေခပ်၊ ချည်ငင် (ယက်ကန်းခတ်)တဲ့ နေရာတွေမှာတောင် ကောင်ကျိုး စီးပွားမဖြစ်တဲ့ စကားကို မပြောကြပါဘူး။

သူတို့တွေ အချင်းချင်း တွေ့တဲ့အခါမှာ ပြောတဲ့ စကားက “ အမိရေ အခုဘယ်သတိပဋ္ဌာန်တရားကို နှလုံးသွင်းနေလဲ?။ စိတ်ဝင်စားနေလဲ?။ စိတ်ထဲမှာ ထားနေလဲ?။ ” လို့ မေးတတ်ကြပါတယ်။ အမေးခံ ရသူက “ ဘာကိုမှ နှလုံး မသွင်းမိပါဘူး ” လို့ပြောခဲ့ရင် “ သင့်ရဲ့ဘဝအသက်ရှင်နေတာ စက်ဆုတ်ရွံရှာစရာပဲ၊ သင်ဟာအသက်ရှင်နေပေမဲ့ အသေကောင်နဲ့ အတူ တူပဲလို့ ” နာလောက်အောင် အပြစ်တင်တယ်။ ပြီးတော့ “ အခုချိန်ကစပြီး ဒီလိုဘာတရားကိုမှ နှလုံးမသွင်းဘဲ မနေပါနဲ့လို့ ” ပြောပြီး သတိပဋ္ဌာန် တစ်ခုခုကို သင်ကြား

ပေးလိုက်ပါတယ်။ တရားအလုပ် အားထုတ်ဖြစ်အောင် ကူညီစောင့်ရှောက်လိုက်တာပါ။ သူတော်ကောင်း မိတ်ဆွေ ကျင့်ဝတ်ကို ဖြည့်ကျင့်လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

အမေးခံရသူက “ကျွန်မတော့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကို နှလုံးသွင်းတယ်၊ စိတ်ဝင်စားတယ်၊ စိတ်ထဲမှာထားပါတယ်လို့ ဖြေလိုက်ရင်“ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်”လို့ သာဓုခေါ်ပြီး၊ “သင့်ဘဝအသက်ရှင်ရတာ ကောင်းတဲ့ အသက်ရှင်ခြင်းပဲ၊ သင်ဟာလူစင်စစ်အဖြစ်သို့ ရောက်ပါပေတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူ့ဘဝကိုရပါပေတယ်၊ ဘုရားရှင် ပွင့်ထွန်းနေတာ သင့်ကောင်းကျိုးစီးပွားအတွက်ပါပဲ” လို့ ချီးမွမ်းစကားတွေတသိကြီး ပြောကြပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ကိုမပြတ်မလတ်ရှုပွား နေရအောင် မိတ်ဆွေကောင်း အချင်းချင်း ဆွေးနွေးတိုက်တွန်း အားပေးတဲ့စကားတွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီရွာကအမျိုး သမီးတွေဟာဘာသာ၊ သာသနာအတွက်သတိပဋ္ဌာန်ကို နှလုံးသွင်းကြပြီး၊ လေးလေးနက်နက် ယုံကြည် ကိုးကွယ် ကြသူတွေဖြစ်တယ်လို့ ကြားသိ၊ တွေ့မြင်ရသူတိုင်း အတုယူစရာ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လည်း ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်နားလည်အောင် သင်ကြား

ပြီး အမြဲအားထုတ်နေသူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ပရိယတ်၊  
ပဋိပတ်သာသနာ၊ စာသင်၊ တရားအားထုတ်တဲ့ ကျင့်  
ဝတ်တွေကိုဖြည့်ကျင့်နေသူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။



**ပုဂံခေတ်က ပုဂံသူ**

“ဘုန်းဘုန်းကလည်း ယောက်ျားဖြစ်ပြီး  
ဘာဖြစ်လို့ ကုက္ကိုလိင်နဲ့ ဘဲမှည့်ရတာလဲ”

မြန်မာတို့ရဲ့ ပုဂံခေတ်မှာလည်း အမျိုးသမီးတွေ  
ပရိယတ် စာပေကို လေ့လာလိုက်စားခဲ့ဖူးပါတယ်။  
အမျိုးသမီးတွေ အချင်းချင်းတွေ့တဲ့အခါ “အခုဘယ်  
ကျမ်းကို နှုတ်ရအာဂုံဆောင်ထားသလဲ” လို့မေးရင်  
အမေးခံရသူက “ငါ့မှာ ဟယ် . . သား၊ သမီး တွေက

ငယ်တော့ များများအလွတ်မကျက်နိုင်လို့ မဟာ  
 ပဋ္ဌာန်းကျမ်းရဲ့ ကုသလတိတ်လောက်ပဲ အလွတ်ရပါ  
 တယ်” လို့ဖြေကြတယ်။ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကုသလတိတ်ဆို  
 တာ အဘိဓမ္မာပိဋကတ်ပဋ္ဌာန်းစာအုပ်ငါးတွဲထဲက ပထ  
 မတွဲမှာ ပါပါတယ်။ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာမူအရ ပါဠိတော်  
 စာမျက်နှာပေါင်း(၂၉၃) မျက်နှာရှိပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်  
 အရကောက် ကျမ်းက စာမျက်နှာ (၆၄၇) မျက်နှာရှိ  
 ပါတယ်။

ရှေးအခါထဲကယနေ့အထိ ပိဋကတ်ကို သင်ယူ  
 တဲ့ အခါ “ ကျမ်းကြီးပဋ္ဌာန်း၊ ကျမ်းငယ်ဆန်း၊ ကျမ်း  
 လတ်ဓာတုကထာ” လို့ ခက်ခဲတဲ့ကျမ်းတွေကို ဆိုရိုး  
 လင်္ကာ ရေးခဲ့ကြပါတယ်။ ကြီးမားထူထဲတဲ့ ကျမ်းတွေ  
 မှာ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးက သင်ရတာအခက်ဆုံး၊ ကျမ်းအ  
 လတ်စားတွေမှာ ဓာတုကထာကျမ်းက သင်ရတာ  
 အခက်ဆုံး၊ ကျမ်းငယ်တွေမှာ ဆန်းကျမ်းက သင်ရတာ  
 အခက်ဆုံးလို့ ပြောကြတာဖြစ်ပါတယ်။ အခုဖြေတဲ့  
 အမျိုးသမီးက ကလေးတွေငယ်သေးလို့ အလုပ်မအား  
 တဲ့ကြားကနေကျက်မှတ်ထားတာ အဘိဓမ္မာ(၇)ကျမ်းမှာ  
 ပါဝင်တဲ့ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးရဲ့ ကုသလတိတ်ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ခေတ်သူ့အနေနဲ့ ခတ်လျော့လျော့ ဖြေလိုက် တာဖြစ်ပေမယ့်၊ အခုခေတ်မှာတော့ အများကြီး အံ့ဩ ချီးမွမ်းစရာကောင်းတဲ့ ပုဂံသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ပဋ္ဌာန်းကို သင်မယ်ဆိုရင် အခြေခံသင်္ဂြိုဟ်ကစပြီး ဋီကာကျော် အထိတတ်ထားမှ သင်နိုင်တာပါ။ ဒီတော့ ဖြေလိုက်တဲ့ အမျိုးသမီးရဲ့ ပိဋကတ်စာရပုံက မအံ့ဩပဲ မနေနိုင် လောက်ပါဘူး။ ဒါက သားသည်အမေ အမျိုးသမီးရဲ့ စာရပုံပါ။

ပုဂံခေတ်မှာ ၁၂-နှစ်အရွယ် သမီးငယ်လေးရဲ့ ပါဠိသဒ္ဒါကျမ်းကျင်ပုံကလည်း အံ့ဩစရာပါ။ သူ့ရဲ့ ကျမ်းကျင်ပုံက သူတို့အိမ်ရှေ့ကို ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့ ရဟန်း တစ်ပါးကို “ဘုန်းဘုန်းရဲ့ ဘွဲ့တော်အမိန့်ရှိပါဘုရား” လို့ မေးတယ်။ ရဟန်းတော်က သူ့ရဲ့ဘွဲ့အရှင်ခေမာပါလို့ ဖြေတဲ့အခါ “ဘုန်းဘုန်းကလည်း ယောက်ျားဖြစ်ပြီး ဘာ ဖြစ်လို့ ကုတ္တိလိင်နဲ့ ဘွဲ့မှည့်ရတာလဲ” လို့ပြန်လျှောက် တယ်။ အဲဒီတော့အိမ်ထဲမှာနေတဲ့ သူ့အမေက “သမီး ရယ် ရာဇာဒိဂိုဏ်းရဲ့သဘောကို မသိတာကျနေတာပဲ။ ဒီပါဠိက ရာဇာဒိဂိုဏ်းဝင်မို့ ကုတ္တိလိင်၊ ပုလ္လိင်၊ နပုလ္လိင် သုံးမျိုးစလုံး ဘယ်လိင်နဲ့မဆိုသုံးလို့ရတာပဲ” လို့ အပြစ်

တင်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအခါသမီးလေးက“အမေရယ် သမီးက ရာဇာဒိဂိုဏ်းရဲ့သဘောကို မသိလို့မဟုတ်ပါဘူး။ ခေမဆိုတာ ရာဇာဒိဂိုဏ်းဝင် မဟုတ်ပါဘူး” လို့ ထပ်ပြောတယ်။ သူ့အမေကလည်း“ သမီးရဲ့ခေမဆိုတာ ရာဇာဒိ ဂိုဏ်းထဲကို အကုန်မဝင်ပေမယ့် တစ်စိတ်တစ်ဒေသတော့ဝင်ပါတယ်အေ”လို့ ပြောရပါတယ်။

ရာဇာဆိုတဲ့ ပါဠိနဲ့ တူတဲ့ ပါဠိတွေကို ရာဇာဒိ ဂိုဏ်းဝင်လို့ဆိုတာပါ။ သမီးငယ်ရဲ့သဘောက ရာဇာဆို တဲ့ ပါဠိကိုဒေဝပုဒ်နဲ့တွဲသုံးမှသာ ဒေဝရာဇောလို့ သုံးနိုင် တယ်။ သူ့သီးသန့် ရာဇော လို့ ပါဠိမှာမသုံးဘူး။ ခေမကို ကြတော့ ခေမော၊ ခေမံ၊ လို့ပြောင်းသုံးတယ်။ ရာဇာကို သုံးတာနဲ့ မတူလို့ ခေမကို ရာဇာစတဲ့ အုပ်စုထဲ သွင်းလို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့် ခေမဆိုတာ ပုလ္လိင်မဟုတ်ဘူး။ ဣတ္ထိလိင်လို့ ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။

အမေရဲ့သဘောက ခေမဆိုတာ လိင်(၃)ခုလုံး နဲ့ သုံးလို့ရတယ်။ အဆုံးသတ်မှာ ခေမာလို့ အာကို ကာ ရန်အဖြစ်သုံးလို့ရတယ်။ ရာဇာဒိဂိုဏ်းကလည်း ရာဇာကို ရာဇာလို့သုံးသလို ခေမကိုခေမာလို့ပြောင်းလိုက်ရင် ရာဇာနဲ့တူတဲ့ ပုလ္လိင်ဖြစ်သွားတယ်လို့ပြောတာဖြစ်

ပါတယ်။ သူတို့သားအမိပြောဆိုပုံက ပါဠိသဒ္ဒါကို  
 အတော်ကျွမ်းကျင်လို့ ပြောနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ၁၂နှစ်  
 အရွယ်ကလေးက ဒီလောက်ပြောနိုင်ရင် သူ့ထက်  
 အရွယ်ရောက်သူတွေက ပိုပြီးကျွမ်းကျင်ကြမယ်လို့ ယူဆ  
 စရာ ဖြစ်ပါတယ်။



**မြူတိမ်ကင်းရှင်းငွေလမင်း**

“ ပညာရှိသူရဲ့ စကားဆိုတာ အနက် အဓိပ္ပါယ်  
သဒ္ဒါနည်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီး မြူတိမ်ကင်းတဲ့  
လမင်းကြီးလိုပြောရတယ်”

မိသားစုတစ်စုရဲ့ ပါဠိသဒ္ဒါ ကျွမ်းကျင်ပုံက  
လည်း နွေရာသီပူအိုက်တဲ့အချိန်မှာ အဖေဖြစ်တဲ့သူဌေး  
က ရေချိုးပြီး အိမ်ပေါ်ထပ်မှာ၊ နားနားနေနေထိုင်နေပါ  
တယ်။ ပူအိုက်လွန်းလို့ အဝတ်အစားတွေကို ခပ်လှုပ်  
လှုပ်လေးဝတ်ထားပုံရပါတယ်။ အဲဒီအချိန် အိမ်စေ

တစ်ယောက်က အိမ်အောက်မှာအလုပ်လုပ်ရင်းကနေ သူငွေရဲ့ လျှို့ဝှက်ရာကိုမော့ကြည့်ပါတယ်။ သူကြည့်တာကို သူငွေကသိတော့ “သာခံ သြလောကေသိ” လို့ ပါဠိ စကားနဲ့ ပြောပြီး သားကြီးနဲ့ သမီးနှစ်ယောက်ကို အနက် အဓိပ္ပါယ်ဆိုပြခိုင်းပါတယ်။

သားဖြစ်သူက “သာခံ = သစ်ခက်ကို၊ သြလောကေသိ = ဥဒိက္ခတိ = ကြည့်၏ ” လို့အဓိပ္ပါယ်ပြန်ပြောတယ်။ သမီးကြီးက “သာ = သုနခေါ = ထိုခွေးသည်၊ ခံ = အာကာသံ = ကောင်းကင်ကို၊ သြလောကေသိ = ဥဒိက္ခတိ = ကြည့်၏။” လို့အဓိပ္ပါယ်ပြန်ပြောတယ်။ သမီးငယ်က “သာ = ဣတ္ထိ = ထိုမိန်းမသည်၊ ခံ = အင်္ဂဇာတံ = လျှို့ဝှက်ရာ အရပ်ကို၊ သြလောကေသိ = မုခံဥဒ္ဓံကတ္တာ သြလောကေသိ = မျက်နှာကို မော့၍ကြည့်၏။” လို့ အဓိပ္ပါယ်ပြောပါတယ်။ သူငွေရဲ့ ပါဠိ စကားကို အနက်အဓိပ္ပါယ် ပြောတဲ့ သားသမီးသုံးယောက်ထဲမှာ အငယ်ဆုံးသမီးလေးက ပိုပြီးတော်တယ် လို့ဆိုရမှာပါ။ သားကြီးနဲ့ သမီးကြီးတို့ရဲ့ ပြောပုံကလည်း သူငွေရဲ့ သဘောနဲ့ မတူညီပေမယ့် ပါဠိတစ်ခုကို ပြန်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ မမှားပါဘူး။

သားကြီးက သာခံ ကို ပါဠိတစ်ခု၊ သြလောကေ သိကို ပါဠိတစ်ခုလို့ နှစ်ခုခွဲပြီး သမီးနှစ်ယောက်က သာ ကို ပါဠိတစ်ခု၊ ခံကို ပါဠိ တစ်ခု၊ သြလောကေသိကို ပါဠိတစ်ခုလို့ သုံးခုခွဲလိုက်တာပါ။ မိသားစုအားလုံး ပါဠိ သဒ္ဒါကို ကျွမ်းကျင်ပြီး ဘာသာရေးစာပေ မြတ်နိုးလေး စားတဲ့ မိသားစုလို့ ချီးကျူးစရာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက ချမ်းသာတဲ့ မိသားစုဖြစ်လို့ပါဆိုရင်လည်း ဝါခင်းစောင့် သူဆင်းရဲမလေးရဲ့ ကျွမ်းကျင်ပုံကိုထပ်ပြီးကြည့်ပါဦး။

အင်းဝမြို့မှာနေတဲ့ ကိုရင်တစ်ပါးက “ ပုဂံပြည် မှာ အမျိုးသမီးတွေလည်း ပါဠိသဒ္ဒါနည်းတွေကိုတော် တော် ကျွမ်းကျင်တယ်လို့ ကြားတယ်။ သွားပြီးစုံစမ်း မယ်” ဆိုပြီး ပုဂံကိုသွားပါတယ်။ ပုဂံမြို့ရောက်ခါနီး လမ်းခရီး ကြားမှာတွေ့ရတဲ့ ဝါခင်းစောင့်သူလေးကို ပုဂံ မြို့သွားတဲ့ လမ်း မှန်/မမှန် မေးမလို့ အနားကပ်သွား တယ်။ ဝါခင်းစောင့်သူလေးက ကိုရင်မမေးခင်ပဲ ဆီးကြို ပြီး “ ကုတော အာဂတောသိ = ကိုရင်ဘယ်ကကြွ လာတာလဲ” လို့မေးတယ်။ ကိုရင်ကလည်း “ ရတနာ ပူရတော အာဂစ္ဆတိ = ရတနာပူရ အင်းဝမြို့ကလာ တာပါ” လို့ဖြေတယ်။ ပြီးတော့ “ ကုဟိ ဂတောသိ =

ဘယ်ကို ကြွမှာလဲ”လို့ ထပ်မေးတော့၊ “ အရိမဒ္ဒန နဂရံ ဂစ္ဆတိ = အရိမဒ္ဒနာပူရ ပုဂံမြို့ကို ကြွမှာပါ ” လို့ဖြေပြန်တယ်။ အဲဒီတော့ ဝါခင်းစောင့်သူလေးက “ ကိုရင်ရယ် ပါဠိ သဒ္ဒါကို မဆင်ခြင်ပဲ ပြောလိုက်တာလား၊ ဂစ္ဆတိ = လို့သုံးရသလား၊ ပညာရှိသူရဲ့ စကားဆိုတာ အနက် အဓိပ္ပာယ် သဒ္ဒါနည်း တွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီး မြူတိမ်ကင်းတဲ့ လမင်းကြီးလိုပြောရတယ် ကိုရင်ရဲ့ ” လို့ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဝါခင်းစောင့်သူရဲ့ အပြောက ဂစ္ဆတိမှာ တိလို့ မသုံးရဘူး၊ သုံးရင်မှားတယ်၊ ဂစ္ဆာမိလို့ သုံးမှမှန်တယ် လို့ ပြောချင်တာပါ။ အဲဒါနဲ့ ကိုရင်လဲ ဝါခင်းစောင့်တဲ့ သူဆင်းရဲမလေးတောင် ဒီလောက် ပါဠိသဒ္ဒါအခြေခံ ကောင်းရင် အခြားအမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေက ဘယ် မှာ မတတ်ပဲ နေပုံမလဲလို့ အံ့လည်း အံ့ဩ၊ ရှက် လည်း ရှက်တာနဲ့ ပုဂံကို ခရီးမဆက်တော့ပဲ၊ အင်းဝကိုပဲ ပြန်ကြွ သွားပါတယ်။ ဒါက ဝါခင်းစောင့်သူလေးရဲ့ အကြောင်း ပါ။ ဆင်းရဲလို့ ဝါခင်းစောင့်နေရပေမယ့် ဗုဒ္ဓဒေသနာ၊ ပါဠိစာပေကို ကျွမ်းကျင်ပုံထောက်ရင် ပုဂံခေတ်မှာ ဆင်း ရဲ၊ ချမ်းသာမရွေး၊ ဘာသာရေးနဲ့စာပေကို ကျွမ်းကျင်

တတ်မြောက်တယ်။ လေ့လာတယ်။ ပါဠိစာပေဆိုတာ ရဟန်း သာမဏေတွေနဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်။ ဒို့နဲ့မဆိုင်ပါဘူး လို့ မသိ မသာ မနေဘဲ၊ ဘာသာရေးနဲ့ စာပေကို ထဲထဲ ဝင်ဝင် လေ့လာကြပါတယ်။

ဘုရားရှင်လက်ထက် ကုရုတိုင်း၊ ကမ္ဘာသဒ္ဓမ္မ ရွာက အမျိုးသမီးတွေလို ပုဂံခေတ်က ရှင်အရဟံနဲ့ အနော်ရထာမင်းကြီးတို့ရဲ့ သာသနာပြုရေးတွေကြောင့် ဘာသာရေးနဲ့ ဘာသာရေးစာပေကို အမျိုးသမီးတွေ လေးစားမြတ်နိုး ကျွမ်းကျင်ကြတယ်။ အခုခေတ်မှာ လည်း အမျိုးသမီးတွေ ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ ပညာရပ်တွေကို လေ့လာပြီး၊ ဘာသာရေးစာပေ အဘိဓမ္မာ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် စတဲ့စာမေးပွဲတွေကိုလည်း လေ့လာဖြေဆိုသင့်ပါတယ်။ အချို့လည်းဖြေဆို နေကြပါတယ်။ လေ့လာဖြေဆိုနေ သူတွေကိုကြည့်ပြီး အားတက်ဝမ်းသာဂုဏ်ယူရသလို၊ မလေ့လာရသေးသူတွေလည်း ဘာသာရေး အဆုံးအမ ဗုဒ္ဓဒေသနာတွေကို သေသေချာချာသိရအောင် ကြိုးစား လေ့လာကျင့်ကြံရမှာပါ။



**မျိုးဆက်ကောင်း**

“ အဲဒီမျိုးဆက်သစ်က မျိုးဆက်သစ်ကောင်းတွေ ဖြစ်ဖို့တော့ တကယ့်ကို လိုအပ်ပါတယ်။ မျိုးဆက်သစ်ကောင်းတွေရှိနေမယ်ဆိုရင်ကမ္ဘာ လောကကြီးငြိမ်းအေးချမ်းသာနေမှာဖြစ်ပါတယ်”

ဗုဒ္ဓဒေသနာတွေကပေးတဲ့ အသိကိုအခြေခံပြီး လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမားရေးတွေကို ဆောင်ရွက် ရင် မိမိတို့ရဲ့ဘဝ၊ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲတိုးတက် လာမှာပါ။ ဘာသာရေးကျမ်းကျင်မှုကြောင့် အိမ်သူ

မိခင်ကောင်းတွေ ဖြစ်ကြမယ်ဆိုရင် သူတို့က မွေးဖွားလာတဲ့ သားသမီးမျိုးဆက်သစ်တွေလဲ အဖက်ဖက်က အသိပညာ၊ အတက်ပညာ ထူးချွန်ပြီးလိမ္မာရေးခြား ရှိတဲ့ မျိုးဆက်သစ်ကောင်းတွေဖြစ်ကြမှာပါ။ မျိုးဆက်သစ်ဆိုတာ ကမ္ဘာလောကကြီးထဲမှာ နေရသရွေ့ ရှိနေမှာဖြစ်ပေမယ့် အဲဒီမျိုးဆက်သစ်က မျိုးဆက်သစ်ကောင်းတွေ ဖြစ်ဖို့တော့ တကယ့်ကို လိုအပ်ပါတယ်။ မျိုးဆက်သစ်ကောင်းတွေရှိနေမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာလောကကြီး ငြိမ်းအေးချမ်းသာနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

မျိုးဆက်ကောင်းတွေ ဖြစ်ဖို့အတွက်လည်း မိခင်၊ ဖခင်ဖြစ်သူတွေက ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ ဘာသာ၊ သာသနာနဲ့ အညီ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေးတွေကို ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ ကျွမ်းကျင်ပြည့်စုံထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာသာ၊ သာသနာမှာ အရေးကြီးဆုံးနဲ့ အစဆုံးလိုက်နာရမှာကိုယ်ကျင့်သီလဖြစ်ပါတယ်။ သီလကနေအဆင့်ဆင့်တက်ပြီး အလုပ်ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် လောကကြီးနဲ့ လောကရဲ့အပြင်ဖက် သံသရာတစ်ဖက်ကမ်းက နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာအထိ ရောက်ရှိကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလကနေ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ အထိ

မြတ်ပန်းတိုင် အရောက်လှမ်းကြပုံကို သိရှိနည်းယူဖို့  
ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးနဲ့ ဥပုသ်သည်အမျိုးသမီးတွေ  
ရဲ့ သီလစောင့်ပုံကို လေ့လာကြရအောင် . . .

သီလနဲ့ပတ်သက်တဲ့ဝတ္ထုလေးဖြစ်ပေမယ့် ဒါန၊  
ဘာဝနာတရားတွေ အတွက်ပါ လုံးဝအထောက်အကူ  
ပြုမှာပါ။ ဝတ္ထု ဆိုတာ ဇာတ်လမ်းအကြောင်းအရာတွေ  
ပါဝင်တည်ရှိနေတာကို ဝတ္ထုလို့ ပါဠိအဋ္ဌကထာ ပညာ  
ရှင်ကြီးတွေက ဆိုကြပါတယ်။ ဇာတ်လမ်းဆိုတာလည်း  
ဇာတကဆိုတဲ့ ပါဠိကဆင်းသက်လာတာပါ။ ဇာတက  
• ဇာတ်လမ်း ဆိုတာ ဖြစ်စဉ်လို့ ယူဆရ ပါတယ်။

အခုဇာတ်လမ်းက သီလဆောက်တည်သူတွေ  
ရဲ့ သူတို့အမြင်နဲ့ သူတို့ထားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့  
ဘုရားရှင်ဟောတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ထားနည်း ပန်းတိုင်  
အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းအဆိုး ဘယ်လို  
တွေကွဲပြားသလဲလို့ မှတ်သားဆင်ခြင်နိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါ  
တယ်။



ဖြစ်ရပ်မှန်

“ ကုသိုလ်ဆိုတာ မီးအလင်းရောင်ကူးသလို  
တစ်တိုင်ကတစ်တိုင် ကူးနေတာပါလို့  
စိတ်ထားပြီးအများနဲ့ ဂုဏ်တု၊ ဂုဏ်ပြိုင်  
မလုပ်ဘဲလေးစားစွာဆက်ဆံတတ်ရမယ်”

ဇာတ်လမ်းထဲမှာပါတဲ့ သရုပ်ဆောင်တွေက  
အမျိုးသမီးတွေဖြစ်ပါတယ်။ သရုပ်ဆောင်လို့ဆိုပေမယ့်  
ပုံစံတစ်ခုကိုအတုလုပ်ပြတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ့်  
ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပုံက . . .

ဘုရားရှင် သာဝတ္ထိပြည်၊ ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းမှာ သီတင်းသုံးနေချိန်ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ ပုဗ္ဗာရုံကျောင်း ဆိုတာနဲ့ ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးကိုပါယှဉ်တွဲပြီး သိနိုင်ပါတယ်။ လပြည့်ဥပုသ်နေ့ကြီးတစ်နေ့မှာ သာဝတ္ထိမြို့က အမျိုးသမီးငါးရာနဲ့ ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးတို့ အတူတူပဲ ဘုရားရှင်သီတင်းသုံးရာ ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းတော်ကြီးကို သွားရောက်ပြီး ဥပုသ်စောင့်ကြပါတယ်။ ဘုရားရှင်ထံမှာသီလယူပြီးကျောင်းဝင်းထဲကနားခိုစရာ ဇရပ်တန်ဆောင်း ကျောင်းတစ်ဆောင်ဆောင်မှာ ဥပုသ်သည်ငါးရာလုံး စုစုရုံးရုံးနေကြတယ်ထင်ပါတယ်။

“ တစ်ယောက်ထဲနေတော့ တရား၊ နှစ်ယောက်နေတော့ စကား၊ သုံးယောက်နေတော့အလကား ” ဆိုသလို ဥပုသ်နေ့ရဲ့အချိန်ကိုကုန်လွန်စေမယ့်ပုံရပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးက ကျောင်းအမကြီးပီသစွာထောင့်စေ့စေ့နဲ့ အမျိုးသမီးငါးရာကို မေးခွန်းတွေမေးပါတယ်။

ကျောင်းဒကာ၊ ကျောင်းအမဆိုတာ ကိုယ်ဆောက်လုပ်ကိုးကွယ်ထားတဲ့ ကျောင်းကသံဃာတော်တွေကို ပစ္စည်းလေးပါးထောက်ပံ့ရမယ်။ သံဃာတော်

တွေကို အနည်းအများ ထောက်ပံ့လှူဒါန်းနေကြတဲ့ ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမတွေကိုလည်း ကြည်ဖြူစွာနဲ့ခွင့်ပေးနိုင်ရမယ်။

ကုသိုလ်ဆိုတာ မီးအလင်းရောင်ကူးသလို တစ်တိုင်ကတစ်တိုင် ကူးနေတာပါလို့ စိတ်ထားပြီး အများနဲ့ ဂုဏ်တူ၊ ဂုဏ်ပြိုင် မလုပ်ဘဲ လေးစားစွာ ဆက်ဆံတတ်ရမယ်။ ငါတို့က ကျောင်းဆောက်ပေးထားတာဆိုပြီး မာနတွေထောင်လွှား မနေရပါဘူး။ ကျောင်းကိုဝင်ထွက် သွားလာနေတဲ့ သူတွေကိုလည်း ကျေးဇူးတင်တတ်ရမယ်။ ကိုယ်တည်ဆောက်ထားတဲ့ ကျောင်းကိုလာကြတဲ့သူတွေဟာ ဘယ်လိုစိတ်သဘောထား ရည်ရွယ်ချက်တွေရှိသလဲ?။ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ ရေမီးတွေ အဆင်ပြေရဲ့လား? လို့ လေ့လာနေကြရမယ်။ လေ့လာရမယ်ဆိုတာ အပြစ်တင်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အကောင်းမြင်ဝါဒနဲ့ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် အကျိုးတရားများအောင်ပြုလုပ်စေတာ မျိုးကိုပြောတာပါ။



## သိချင်လွန်းလို့

“ရည်မှန်းချက်နဲ့ ကြိုးစားနေမှလဲ ဘဝမှာရှိနေတဲ့ အချိန်ကိုမဖြုန်းဘဲ၊ အချိန်ကိုသုံးရာရောက်မှာပါ”

အခုလဲကျောင်းအမကြီးက ဥပုသ်သည်တွေရဲ့ ကောင်းကျိုးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီးမေးတာပါ။ သိချင်လွန်းလို့ မေးတဲ့မေးခွန်းက “ ဘာကိုရည်ရွယ် တောင့်တပြီး ဥပုသ်စောင့်တာလဲ။ ” ဒီတစ်ခုထဲပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဥပုသ်သည်တွေကများတော့ မေးခွန်းတွေလို့သုံးလိုက်တာပါ။ မေးသူကတစ်ယောက်၊ ဖြေသူက ငါးရာ ဖြစ်ပါ

တယ်။ အားလုံးစုံအောင်မေးဖို့က အချိန်မရပါဘူး။ ဒီတော့ ကျောင်းအမကြီးက ဥပုသ်သည်တွေကို အုပ်စု (၄) စုခွဲပါတယ်။ သူ့ရဲ့အုပ်စုခွဲတဲ့မူက အသက်အရွယ် ကိုမူထားပြီး အုပ်စုခွဲတာပါ။ ဒီနေရာမှာကျောင်းအမကြီးရဲ့ဉာဏ်ရည်၊ ဉာဏ်သွေးထက်မြက်ပုံက ပေါ်လွင် လှပါတယ်။ မေးခွန်းတစ်ခုကို မေးသူကတစ်ယောက်၊ ဖြေသူက ငါးရာဆိုတော့ အကုန်လုံးကို တစ်ယောက် ချင်းလိုက်မေးနေရင် အချိန်မလောက်ဘူး။ လူပင်ပန်း မယ်။ ဒီကြားထဲ ပြန်ချင်တဲ့ ဥပုသ်သည်က ပြန်သွားရင် မမေးလိုက်ရဖြစ်ဦးမယ်။ ဒါကြောင့် အုပ်စုခွဲပြီး မေးလိုက် တော့ အချိန်ကုန်သက်သာတယ်၊ လူလဲမပင်ပန်းဘူး၊ အားလုံးကိုလည်းမေးပြီးတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း (၇) နှစ် သမီးအရွယ်ထဲက သောတာပန်တည်ပြီး သာသနာမှာ ထင်ရှားတဲ့ အရိယာကျောင်းအမကြီး ဖြစ်တာနေမှာပါ။

ဥပုသ်သည်တွေကို အရွယ်အလိုက် အုပ်စုခွဲပြီး ဥပုသ်စောင့်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ မေးပုံအရ လူ တွေမှာ ရှိတဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဘဝ အခြေ အနေတွေနဲ့ သက်ဆိုင်သလို၊ အရွယ်နဲ့လဲ သက် ဆိုင်တယ်လို့ ဆိုရမှာပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ . ။ အရွယ်မတူ

ရင် ရည်ရွယ်ချက် မတူနိုင်သလို၊ လိုချင်ရောက်ချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ကလဲ မတူပါဘူး။ ကလေးငယ်တွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ အရွယ်ရောက်စ လူတွေရဲ့ရည်ရွယ်ချက် မတူပါဘူး။ အရွယ်ရောက်စနဲ့အရွယ်ရောက်ပြီး အသက် (၂၀) ကျော်တွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်မတူဘူး။ လူလွတ်လူပျို၊ အပျိုတွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်တွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်မတူပါဘူး။ ပြီးတော့ အဘိုး၊ အဘွားတွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ လဲမတူပါဘူး။ (၁၀)ကျော်သက်နဲ့ (၂၀)ကျော်သက်၊ (၂၀)ကျော်သက်နဲ့ (၃၀)ကျော်အသက်၊ (၃၀)ကျော်အသက်နဲ့ (၄၀) (၅၀) အထက်၊ အသက် (၈၀)ကျော်တွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေဟာ မတူကြပါဘူး။ လူအများမှာ အသက်မတူလို့ ရည်မှန်းချက်မတူသလို၊ လူတစ်ယောက်ထဲမှာလဲ အသက်အရွယ်အရ ရည်မှန်းချက်က မတူပါဘူး။ ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ ပြောင်းလဲတာမဟုတ်ရင်လဲ ထပ်တိုးတာတော့ ဖြစ်ကိုဖြစ်ကြမှာပါ။ ရည်မှန်းချက်နဲ့ ကြိုးစားနေမှလဲဘဝမှာရှိနေတဲ့ အချိန်ကို မဖြုန်းဘဲ၊ အချိန်ကိုသုံးရာရောက်မှာပါ။ ကျောင်းအကြီးခွဲလိုက်တဲ့ အုပ်စု(၄)စုက-  
 ၁။ အဖွားအရွယ် ၂။ မိဘအရွယ်

၃။ အိမ်ထောင်ရှင်ဖြစ်စအရွယ်      ၄။ အပျိုအရွယ်  
 တွေလို့ခွဲလိုက်တာပါ။ လူငါးရာရှိပေမယ့် အဖွဲ့(၄)ဖွဲ့  
 ခွဲလိုက်တော့ (၄)ကြိမ်ပဲမေးရပါတယ်။ အဖွဲ့လေးတွေခွဲ  
 လိုက်တော့ “ ကျောင်းအမကြီးဘာတွေမေးမြန်းမှာပါ  
 လိမ့်” လို့ ဥပုသ်သည်တွေလည်း စိတ်ဝင်စားစရာ အပြု  
 အမူတစ်ခု ဖြစ်သွားတာပေါ့။ (၄)ဖွဲ့ဆိုတော့ (၄)မျိုးမေး  
 မှာလား၊ တို့အဖွဲ့ကဘယ်လိုဖြေရမလဲ၊ ဘယ်အဖွဲ့ကို  
 အရှင်မေးမှာလဲလို့၊ အသဲတထိတ်ထိတ်နဲ့ရင်ခုန်စရာ  
 ဖြစ်ပြန်ရော။



**လူပြည်စိမ်းလို့**

“ လူပြည်ကိုစိမ်းကားလို့ နတ်ပြည်တိမ်းတယ်  
ဆိုပေမယ့်လက်ရှိဘဝထက်သာလွန်ရမယ်ဆိုတဲ့  
ရည်ရွယ်ချက်ကလဲချီးမွမ်းလောက်ပါတယ်။ ”

ကျောင်းအမကြီးရဲ့ အမေးက- ဘာရည်ရွယ်  
ချက်နဲ့ ဥပုသ်စောင့်တာလဲ ?။

ဒီအမေးကို အဖွားကြီးအုပ်စုက စမေးပါတယ်။

“ အမေတို့က ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဥပုသ်စောင့်တာလဲ ”  
ပေါ့။ ဖွားဖွားတို့အုပ်စုက တစ်ပြိုင်ထဲဖြေပါတယ်။

“ နတ်ပြည်ရောက်ချင်လို့ပါကျောင်းအမကြီး” တဲ့။  
 အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ အဘိုး၊ အဖွားတွေဟာ အိုဒဏ်၊  
 နာဒဏ်တွေကို၊ ငယ်သူတွေထက် ပိုပြီးခံစားရပါတယ်။  
 ဆံပင်တွေဖြူတယ်၊ မျက်ခုံးမွေးတွေ ဖြူတယ်၊ မျက်လုံး  
 တွေပြာတယ်၊ မှုန်တယ်၊ ကွယ်တယ်၊ မျက်တွင်းတွေ  
 ချိုင့်တယ်၊ အိပ်ယာ စောစောဝင်ပေမယ့် အိပ်လို့မ  
 ပျော်တတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် နံနက် (၂)နာရီ (၃)နာရီကို  
 သက်ကြီးခေါင်းချချိန်လို့တောင် ပြောကြပါတယ်။ သွား  
 တွေ ကျိုးတယ်၊ နာတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ပါးတွေ ခွက်  
 တယ်၊ချိုင့်တယ်၊ နှုတ်ခမ်းတွေအထဲကို ကုတ်ဝင် တယ်၊  
 စကားပြောရင် လေထွက်လို့ မပီသချင်ဘူး။ သွားရည်  
 ယိုတယ်၊ အစားအစာ၊ ဝါးလို့မကောင်းဘူး၊ သွားဖုံး နဲ့ပဲ  
 ဖိကြိတ်ရတယ်။ လျှာကလဲ အရသာခံလို့ မရချင်  
 တော့ဘူး။ အစာမကျေဘူး။ နည်းနည်းပဲစားနိုင်တယ်။  
 နား လေးတယ်၊ ပင်းတယ်၊ လေထွက်တယ်၊ မကြားဘူး။  
 အရေခွံတွေလျော့တယ်၊ တွန့်တယ်၊ လိပ်တယ်၊ အဖု  
 အထစ်တွေ များလာတယ်။ တွဲလျားကျတယ်။ ခါးကုန်း  
 တယ်၊ ခါးနားတယ်၊ အားနည်းတယ်၊ အားပြတ်တယ်၊  
 အရိုးနာ၊ ဒူးနာစွဲတယ်၊ ခြေတွေ လက်တွေ လည်ပင်း

တွေတုန်တယ်၊ သွေးလေမမှန်ဘူး။

ကိုယ်ကောင်ကြီးက လေးတယ်၊ မပေါ့ပါးဘူး။  
 တစ်ကိုယ်ရည် မသန်ရှင်းဘူး၊ အနံ့အသက်တွေ ဆိုး  
 တယ်၊ မကောင်းဘူး။ ကိုယ့်အညစ်အကြေး ကိုယ်မ  
 နိုင်ဘူး။ လူများတဲ့ နေရာသွားလို့အဆင်မပြေဘူး။ သား  
 သမီးဒဏ်၊ မြေးမြစ်ဒဏ်၊ ဆွေးမျိုးဒဏ်၊ စီးပွားရေးဒဏ်၊  
 လူမှုရေးဒဏ်တွေက မနည်းဘူး။ ဒဏ်ရာ၊ ဒဏ်ချက်  
 တွေများတယ်။ အရာရာ ရှေ့မရောက်ဘူး။ နောက်ကပဲ  
 လိုက်နေရတယ်။ အဝတ်အစား၊ အနေအထိုင်တွေ၊  
 အဆင်မပြေဘူး။ မိသားစုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအ  
 ဝိုင်းက တဖြည်းဖြည်း ပယ်တယ်၊ ချန်တယ်၊ အသိ  
 အမှတ်မပြုချင်တော့ဘူး။ လူ့ဘဝမှာ အချိန်ကြာလေ  
 အိုလေ၊ နာလေ၊ အဆိုးဆုံး၊ ဆင်းရဲတွေနဲ့ ကြုံရလေ  
 ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မနိုင်လို့ သူတစ်ပါးက တွဲမှ  
 ထူမှ ထရတယ်၊ သွားရတယ်၊ သူများအားကိုးရတယ်၊  
 အရှိန်အဝါမဲ့တယ်။ သားသမီး၊ မြေး၊ မြစ်တွေက  
 ကိုယ့်ပြောစကားကို မနာခံဘူး၊ နားမထောင်တော့ဘူး။  
 လူ့ဘဝရဲ့ ဒဏ်ချက်တွေအားလုံးကို တွေ့ကြုံနေရပြီ။  
 ဒီတော့ လူ့ဘဝထက်ကောင်းတယ်၊ သာတယ်၊ မြင့်မြတ်

တယ်ဆိုတဲ့ နတ်ပြည်ကိုရောက်ချင်ကြတာဖြစ်မယ်။

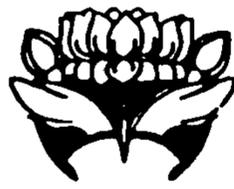
ဥပုသ်သီလစောင့်သုံးရင် နတ်ပြည်ရောက်  
မယ်လို့ တွက်ဆယုံကြည်တာဖြစ်လို့ ကောင်းတာလုပ်  
ရင် ကောင်းတာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ကံ၊ ကံရဲ့ အကျိုးကို  
ယုံကြည်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ကမ္မဿကတာဉာဏ်နဲ့  
ပြည့်စုံတယ်ဆိုရမှာပဲ။ တော်တာက “ငါအသက်ကြီးလို့  
ငါ့ကိုပယ်တယ် ငါကလဲဘယ်သူ့ကိုမှ အရေးမစိုက်ဘူး  
လို့ အမြင်မှားနဲ့လုပ်ချင်ရာမလုပ်ဘဲ၊ ဥပုသ်စောင့်ပြီး နတ်  
ပြည်မှာ သွားနေမယ်” ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ နတ်ပြည်ကို  
ပန်းတိုင်ထားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က သူတို့အသိ သူတို့  
အမြင်အရာ လိုက်လျောညီထွေရှိလှပါတယ်။ နတ်ပြည်  
က လူ့ပြည်ထက် ကိုယ်ကာယအလှအပနဲ့ အစားအ  
သောက်၊ အနေအထိုင်သာတယ်၊ မိသားစုနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်  
ဒဏ်ချက်ကို သိသိ သာသာ မခံရဘူး။ စီးပွားရေး၊ ပညာ  
ရေးမလိုအပ်ဘူး။ သာရေး၊ နာရေးလဲ မလိုအပ်ဘူး။  
ပုံပျက်ပန်းပျက်မြင်မကောင်းအောင် မအိုဘူး။ မနာဘူး။  
စိတ်လည်းပိုပြီး မဆင်းရဲဘူး။ လူ့ပြည်ကိုစိမ်းကား လို့  
နတ်ပြည်တိမ်းတယ် ဆိုပေမယ့် လက်ရှိဘဝထက်  
သာလွန်ရမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကလဲ ချီးမွမ်းလောက်

၆၂ ■

မြတ်ပန်းတိုင်အရောက်လှမ်းပါလို့

ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် . . .

(အဲဒီ ဒါပေမယ့်ကို နောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။)



## ဟိုလူကြီး

“ ကိုယ်ရောဂါ စိတ်ရောဂါတွေ ကုသရတာ  
ငွေတွေအကုန်များတော့ ခင်ပွန်းအတွက်  
အလှူပဝေး မဟုတ်တော့ပဲ ဓားပြအသေး  
စားလေးဖြစ်လာတယ်။ ”

ကျောင်းအမကြီးက အဖွားအရွယ်တွေကို မေး  
ပြီးတော့ မိဘအရွယ်အမျိုးသမီးတွေကို ဆက်မေးပါ  
တယ်။ ဒုတိယအုပ်စုကို မေးတာပေါ့။ သူတို့ကို တူ၊  
တူမအရွယ်တွေကခေါ်ရင် ဒေါ်ဒေါ်တို့၊ ကြီးကြီးတို့ လို့

ခေါ်ရမယ့် အရွယ်တွေပါ။ ကျောင်းအမကြီးနဲ့ ရွယ်တူ  
 တွေလို့ ခန့်မှန်းရင်လဲ မမှားနိုင်ပါဘူး။ ကျောင်းအမ  
 ကြီးက သူတို့ အဖွဲ့ကိုလဲ “ သူငယ်ချင်းတို့တွေကရော  
 - ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဥပုသ်စောင့်တာလဲ ? ” ဒီတော့  
 ဒုတိယအုပ်စုက အခုလိုဖြေပါတယ်။ “ ကျွန်မတို့က အိမ်  
 မှာနေရင် ရန်သူဖြစ်တဲ့ခင်ပွန်း၊ ဟိုလူကြီးနဲ့အတူနေရ  
 မှာစိုးလို့ ဥပုသ်စောင့်တာပါ ” တဲ့။ အိမ်မှာ နေရင်  
 ယောက်ျားနဲ့ရန်ဖြစ်မှာစိုးလို့ ဥပုသ်စောင့်တဲ့သဘောပါ။  
 သူတို့အဖြေထဲမှာ သူတို့ ယောက်ျားတွေဟာ ရန်သူလို့  
 ပြောကြတယ်။ သူတို့အရွယ်အရ ထင်မြင်တာမှန်မှာပါ။  
 သားသမီးတွေ မွေးဖွားပြီးတဲ့ အမျိုးသမီးဆိုတာ  
 အပျိုအရွယ်ကနဲ့ လုံးဝမတူပါဘူး။ အိမ်ထောင်ကျစလို့  
 တော့ နှစ်သက်စရာ မြတ်နိုးစရာမကောင်းနိုင်တော့  
 ဘူး။

သားသမီး တစ်ယောက်ကနေ၊ နှစ်ယောက်  
 သုံးယောက်ရပြီးအရွယ်မှာ၊ အိုအောင်မင်းအောင်ပေါင်း  
 ပါမယ်ဆိုတဲ့ခင်ပွန်းကပြုပြင်လာပါပြီ။ အစတုန်းကတော့  
 မိဘထက်တောင် မိတ်ဆွေစစ်၊ မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်  
 တယ်။ ဘဝတစ်သက်တာလက်တွဲဖော်လို့ယူဆခဲ့ပေ

မယ့် နောက်ကျတော့ ကြာလေ၊ စောင်းလေ၊ ဟောင်း  
 လေ၊ ချိတ်လေ၊ ဖြစ်လာရော။ နဂိုက အလှပဂေးဖြစ်တဲ့  
 ကိုယ်ကလဲ အခုတော့ သားသည် မအေကြီးဖြစ်လို့  
 အလှတွေက တစ်နေ့တစ်ခြားလျော့လာတယ်၊ ကျလာ  
 တယ်။ သားသမီးမွေးဖွားစောင့်ရှောက်ရတဲ့ ဒဏ်ကြောင့်  
 ရောဂါအစုံရလာတဲ့အပြင်၊ သားသမီးတွေအတွက်၊ အိမ်  
 ထောင်အတွက် ပူပင်ရတဲ့ ဒဏ်ချက်တွေကြောင့်လည်း၊  
 ဆေးကုသရတာ အကြိမ်ကြိမ်၊ ဆံပင်တွေကျွတ်လွန်း  
 လို့ မည်းနက်မှောင်ရည်နေတဲ့ဆံကေသာတွေဟာနီ  
 ကြောင်ကြောင်နဲ့ ဆီအနိုင်နိုင် ဆေးအနိုင်နိုင်လိမ်းရ  
 တော့တယ်။ ကိုယ် ရောဂါ၊ စိတ်ရောဂါတွေ ကုသရတာ  
 ငွေတွေအကုန်များတော့ ခင်ပွန်းအတွက်အလှပဂေး  
 မဟုတ်တော့ပဲ ဓားပြအသေးစားလေးဖြစ်လာတယ်။

ဒီတော့စီးပွားရှာပြီး ပင်ပန်းနေတဲ့ ခင်ပွန်းအ  
 တွက် စိတ်ပြေစရာမဖြစ် စိတ်ထွေစရာဖြစ်လာတယ်။  
 အပြင်မှာစီးပွားရှာလို့ပင်ပန်းပြီး အိမ်ရောက်တော့ရောဂါ  
 သည်ကြီးကို အရင်ကကြည့်ရင် နံနက်ခင်း နေခြည်မှာ  
 ပွင့်သစ်စပန်းကလေး လေထဲမှာယိမ်းကပြသလိုထင်ရ  
 ပေမယ့် အခုအခါမှာတော့ လွင့်ပစ်ရမယ့်ပန်းအဆွေး

လိုဖြစ်လာတယ်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ခင်ပွန်းက  
 လည်း အိမ်တွင်းမှာ အဆင်မပြေ စိတ်မပျော်မွေ့၊ အပြင်  
 ဘက်မှာ အသစ်ရှာ၊ အိမ်မှာတော့ အပြစ်ရှာ၊ ဒီကြားထဲ  
 သားသမီးတွေတာဝန်က ဖိစီးဆို့တော့ ဇနီးမောင်နှံတွေ  
 လိုက်ရင် အမှန်စကား မပြောဖြစ်၊ ရန်စကားပဲပြောပြီး  
 အချိန်ကုန်ရတော့တယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ရည်ရွယ်ချက်  
 က ရန်သူယောက်ျားနဲ့ အတူမနေရအောင်၊ ရန်အေး  
 အောင် ဥပုသ်စောင့်တာမဟုတ်လား။ သူတို့ရဲ့ရည်  
 ရွယ်ချက်ကလဲ အိမ်ထောင်ပြုတုန်းကပြုပြီး၊ အခုမှ  
 ကျောင်းလာရန်ရှောင်နေတယ်လို့ အပြစ်ပြောလို့ရနိုင်  
 သလို ခင်ပွန်းကိုအရွံ့တိုက်ပြီး ငါလဲသူ့လို နေမယ်ဆိုတဲ့  
 စိတ်ထားမရှိတာ၊ ရန်ကိုရှောင်ပြီး ကျောင်းလာဖြစ်တာ၊  
 ဥပုသ်သီလစောင့်တာ၊ အရပ်ထဲလည်ပြီးတစ်အိမ်ဆင်း  
 တစ်အိမ်တက်မနေတာ၊ အပျော်အပါးတွေမလိုက်စား  
 တာ၊ နှစ်ဖက်မိဘတွေကို အပူမကပ်တာတွေကတော့  
 ချီးမွမ်းစရာဖြစ်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် . . .

(အဲဒီ ဒါပေမယ့်ကို နောက်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။)



**သားဦးလေး**

“ ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်း ကုသိုလ်ပြုပြီး  
သားဆုပန်ရွယ်ရယူတာလည်း၊  
ကောင်းတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပါပဲ ”

ဒုတိယအဖွဲ့ကိုမေးပြီး တတိယအဖွဲ့ကိုမေး  
တယ်။ “ ညီမတို့က ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဥပုသ်စောင့်  
တာလဲ?။” တတိယအဖွဲ့က ကျောင်းအမကြီးရဲ့ ညီမ  
အရွယ် သမီးအရွယ်တွေ ဖြစ်လိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်။  
ဒီတော့ သူတို့အဖွဲ့က “ ကျွန်မတို့တွေ အဦးဆုံးသားဖွား

တဲ့အခါမှာ သားဦးယောက်ျားလေးရချင်လို့ပါကျောင်း  
 အမကြီး ” လို့ဖြေကြပါတယ်။ လောကီလူ့ဘောင်မှာ  
 ယောက်ျားလေးတွေကို မိန်းကလေးတွေထက် မြတ်  
 တယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။ အများအားဖြင့် အိမ်  
 ထောင်ရှင်ဖြစ်ခါစ မိခင်လောင်း၊ ဖခင်လောင်းတွေဟာ  
 မိမိတို့ပထမဦးဆုံးမွေးဖွားရှုမြင်ရမယ့် ရင်သွေးကို  
 သားဦးယောက်ျားလေး ဖြစ်စေချင်ကြတယ်။ သားဦး  
 ယောက်ျားလေးမွေးတဲ့ မိခင်ဟာ မိန်းကလေးမွေးတဲ့  
 မိခင်ထက် မြတ်တယ်လို့ပြောကြပါတယ်။ ဒီတော့  
 တတိယအဖွဲ့ရဲ့အဖြေစကားက သူတို့အရွယ်သူတို့  
 သုံးသပ်ချက်နဲ့ မှန်ကန်တာပါပဲ။

လူတိုင်းကလဲ သားဦးဆိုရင် ယောက်ျားလေး  
 ဖြစ်ချင်ကြတယ်။ အဘိုး၊ အဘွားတွေကလဲ မြေဦး  
 ဆိုရင် ယောက်ျားလေးဖြစ်ချင်ကြတယ်။ ဦးတွေ၊ အဒေါ်  
 တွေကလဲ တူလေးကိုပဲ အဦးဆုံးလိုချင်ကြတယ်။ သမီး၊  
 မြေးမ၊ တူမလေးတွေကိုတော့ အဦးထက် အနှောင်း  
 အဖြစ်သာ လိုချင်ကြပါတယ်။ သားက အားဖြစ်တယ်  
 လို့ လဲယူဆကြတယ်။ အားမဖြစ်တောင်မှ “ကျွန်တော့်  
 သားကြီးက၊ ကျွန်မသားကြီးကနဲ့” ပြောချင်ဆိုချင် ဂုဏ်

ယူချင်ကြတယ်။ အမျိုးသမီးမိန်းကလေး ထက် အမျိုး  
သားယောက်ျားလေးက မြတ်တယ်၊ မမြတ်ဘူးလို့ အ  
ထူးမပြောလိုသော်လည်း မိဘတိုင်း သားဦးယောက်ျား  
လေးယူချင်တာတော့ ငြင်းလို့မရနိုင်ဘူး။

ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ့ဆိုရင် သားဦးလေးမွေးဖွား  
ပါက ရှင်ပြု၊ ရဟန်းခံဖို့ အစထားပြီး ဆရာဝန်၊ စစ်ဗိုလ်၊  
အင်ဂျင်နီယာဖြစ်ဖို့ကို မျှော်လင့်ထားကြပါတယ်။  
ပြီးတော့ အိမ်ထောင်စုစာရင်းမှာတောင် အိမ်ထောင်  
ဦးစီးက အမျိုးသား ဖြစ်ပြီး၊ ဇနီးသည်နဲ့ သားသမီးတွေ  
ကမို့ခိုလို့ သန်းခေါင်စာရင်းမှတ်တမ်းတင်ကြတယ်။ ဒါ  
ကြောင့်သားဦးယောက်ျားလေးရချင်လို့ဥပုသ်စောင့်တယ်  
ဆိုတာကို သားဦးယောက်ျားလေးရဖို့အတွက် အခြား  
လောကီနည်းတွေနဲ့ မဆောင်ရွက်၊ ဘေးပယောဂတွေ  
ရဲ့ အကူအညီကိုမယူဘဲ ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်း ကုသိုလ်  
ပြုပြီး သားဆုပန်ရွယ်ရယူတာလည်း၊ ကောင်းတဲ့ရည်  
ရွယ်ချက်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် . . .

(အဲဒီ ဒါပေမယ့်ကို နောက်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။)



## ကြင်ရာရွေးဖွဲ့

“ သတိထားဖို့ကတော့ ပညာရေးကို ဦးစား  
မပေးပဲ ကြင်ရာရေးကိုဦးစားပေးတာကိုပါ။ ”

တတိယအုပ်စုပြီးတော့ နောက်ဆုံး စတုတ္ထ  
အုပ်စုက အိမ်ထောင်မရှိသေးတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်  
အရွယ် အပျိုမလေးတွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကလဲ ဥပုသ်  
စောင့်ကြတာ ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ပါ။ သူတို့ရည်ရွယ်  
ချက်တွေကလည်း ဘာတွေပါလိမ့် ?။ ငယ်သူတွေဆို  
တော့ ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အဖြေများလား?

တွေးစရာပင်။ ကျောင်းအမကြီးက ငယ်တဲ့သူတွေမှာ ရည်ရွယ်ချက်မရှိလောက်ပါဘူးလို့ချန်မထားပဲ အောက် သက်ကျေထောင့်စေ့တဲ့ ဒါယိကာမကြီးဆိုတော့ လေး လေးစားစားနဲ့ပဲ မေးပါတယ်။ “သမီးလေးတို့ကရော ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဥပုသ်စောင့်တာလဲ” ပေါ့။ ဒီတော့ သမီးပျိုလေးတွေက “ သမီးတို့က အိမ်ထောင်ဖက် ခင်ပွန်းကောင်းနဲ့ အိမ်ထောင်ပြုချင်လို့ ဥပုသ်စောင့် တာပါ ” လို့ဖြေတယ်။ ကျောင်းအမကြီး အမေးကိုဖြေတဲ့ အုပ်စုတွေထဲမှာ ဒီအုပ်စုရဲ့အဖြေက အတော်အကြံ အိုက်စရာပဲ။

အဆိုးမြင်နဲ့တွေးရင် ယောက်ျားလိုချင်တာ ဘုရားကျောင်းတော်လာပြီး ဥပုသ်စောင့်စရာလား။ ဘုရားကျောင်းမှာလာပြီး ကြင်ရာတော်ရွေးပွဲ လုပ်နေ တာလား လို့ပြောစရာပါ။ အကောင်းမြင်နဲ့ တွေးရင်တော့ လမ်းမမှာ ထွက်ပြီး အလှပြမယ့်အစား ယဉ်ကျေးသိမ့် မွေ့စွာနဲ့ ဥပုသ်သီလစောင့်သုံးတာက ပိုကောင်းပါ တယ်။ စားသောက်ဆိုင်၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်၊ အရက် ဆိုင်တွေ လျှောက်လည်တာ စားသောက်ပျော်ပါးပြီး ကြင်ဖက်ခင်ပွန်း ရှာတာထက်လည်းသာပါတယ်။ ယဉ်

ကျေးသိမ်မွေ့ပြီး ဘာသာတရားကိုင်းရှိုင်းတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို သူနဲ့အသွင်တူတဲ့ ယောက်ျားလေး တစ်ယောက်ကအိမ်သူအဖြစ် ရွေးချယ်မှာပါပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဥပုသ်သည်အမျိုးသမီးလေးတွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကိုအဆိုးမဆိုသာပါဘူး။ အခုဆိုရင် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေရဲ့ မိဘတွေဟာ အများအားဖြင့် မိမိတို့သားသမီး တက္ကသိုလ်တက်လို့ စာမရမှာ၊ စာမေးပွဲမအောင်မှာစိုးရိမ်ရသလိုပညာရှာရင်းကြင်ရာတွေ့သွားမှာကိုလည်း စိုးရိမ်နေကြပါတယ်။ အမှန်က တက္ကသိုလ်တက်ရင်း ကြင်ရာရှာတာဟာ ရပ်ကွက် ကျေးရွာ အနီးအနားမှာတင် အမြင်ကျဉ်းစွာနဲ့ ကြင်ရာရှာတာနဲ့စာရင် ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။

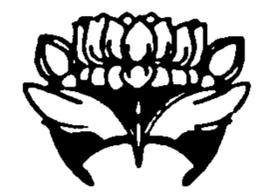
သတိထားဖို့ကတော့ ပညာရေးကို ဦးစားမပေးပဲ ကြင်ရာရေးကို ဦးစားပေးတာကိုပါ။ ပညာရှာရင်းခရီးသွားဟန်လွဲကနေ ကျောင်းတွေပြီး၊ ဘွဲ့တွေရတဲ့အထိ ကြိုးစားပြီးမှ (ပညာရေးပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းပြီးမှ) ကြင်ရာရေးပန်းတိုင်ကို ဆက်ကြရမှာပါ။ များသောအားဖြင့် ကြင်ရာရေးနဲ့တွေ့ရင် မိဘအရေး၊ ဆွေမျိုးသားချင်းအရေးတွေနဲ့ ဘဝတိုးတက်ဖို့ အတွက်

ပညာရေးကိုပါ ဘေးချိတ်ထားချင်တာကတော့ အ  
 ကောင်းမဆိုသာပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ကျောင်း  
 သားမိဘတွေကစိုးရိမ်ကြတာပါ။ စိုးရိမ်သင့်တယ် လို့  
 ပြောလို့ ရသလို အသိရှိတဲ့သားသမီးအတွက်တော့  
 စိုးရိမ်ဖို့မလိုပါဘူး။ သူ့ဘဝတက်လမ်းအတွက် လက်တွဲ  
 ဖော်ကို ကိုယ်တိုင်ရွေးပစေပေါ့။ ရွေးတတ်ဖို့ အခြေခံက  
 တော့ အသိပညာဦးစီးဖို့ပါပဲ။ အသိရှိစွာနဲ့ ရိုးသား၊ ကြိုး  
 စားတဲ့သူ၊ ကိုယ်နဲ့ စိတ်သဘောတူညီမယ့်သူ၊ မိဘ  
 ဆရာ သမား ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုနားလည်သူဆိုရင် ဘဝ  
 အတွက် ကြင်ဖက် အဖြစ် ရွေးသင့်ပါတယ်။ အိမ်  
 ထောင်မှု၊ ဘုရားတည်။ ဆေးမင်ရည်စုတ်ထိုး၊  
 ဤသုံးမျိုး ချက်မပိုင်လျှင် နောင်ပြင်ရန်ခက်တဲ့  
 အမျိုး။ လို့ ဆိုကြတယ်မလား။

တစ်ဖက်ကလည်း အရည်အချင်းရှိတဲ့ ယော  
 ကျားလေး၊ တစ်ဖက်ကလည်း အရည်အချင်းရှိတဲ့ မိန်း  
 ကလေး ဆိုရင် သူတို့ဘဝအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။  
 တက္ကသိုလ် ရောက်တဲ့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူဆိုရင်  
 အများအားဖြင့် အရည်အချင်း ရှိတယ်လို့ ဆိုရမှာပဲ။  
 ပြောလိုရင်းကတော့ အရည်အချင်း ရှိသူအတွက် ပညာ

ရှာရင်း ကြင်ရာရွေးတာ အဆိုးမဆိုသာပါဘူး။ ဒီလို ပါပဲ  
 ခင်ပွန်းယောက်ျားကောင်း ရချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့  
 ဥပုသ်စောင့်သူလေးတွေကိုလည်း မချီးမွမ်းရင်တောင်  
 ကဲ့ရဲ့လို့မရနိုင်ပါဘူး။ ဘုရားရှင်ကလည်း “ရာဂံ ဥပနိ  
 သာယ ဒါနံ ဒေတိ၊ သီလံ သမာဒိယတိ၊ ဥပေါသထ  
 ကမ္မံ ကရောတိ၊ ဈာနံ ဥပ္ပါဒေတိ၊ ဝိပဿနံ ဥပ္ပါဒေတိ၊  
 မဂ္ဂံ ဥပ္ပါဒေတိ၊ အဘိညံ ဥပ္ပါဒေတိ၊ သမာပတ္တိံ ဥပ္ပါ  
 ဒေတိ” လို့ ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော် ကုသလတိတ်ပဉ္စာဝါရ  
 မှာ ရာဂအကုသိုလ်ကနေကုသိုလ်ကို ပကတူပနိဿယ  
 ပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတယ်လို့ ဟောကြားထားပါတယ်။  
 ကောင်းတာလုပ်ရင်တော့ ကောင်ကျိုးပေးမှာမလား။  
 ဒါပေမယ့် . . .

(အဲဒီ ဒါပေမယ့်ကို နောက်မှာဖော်ပြထားပါတယ်)



## ကြိုက် - မကြိုက်

“မလိမ်မညာဘဲအမှန်အတိုင်းဖြေလိုက်တာတွေက  
ချီးမွမ်းစရာဖြစ်သလို ကောင်းစေချင်တဲ့  
စေတနာနဲ့ပြုပြင်ပေးလို့လဲရနိုင်ပါတယ်။ ”

အမေးတစ်ခုကို လေးခါခွဲမေးပြီး အဖြေလေး  
မျိုးကြားရတဲ့နောက်ကျောင်းအမကြီးက ဥပုသ်သည်  
ငါးရာလုံးကို မြတ်စွာဘုရားထံ ခေါ်သွားပါတယ်။  
စဉ်းစားရတာ ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းတော်ကြီးတစ်ကျောင်းထဲ  
ဖြစ်ပေမယ့် ဘုရားရှင်က ဝန္ဓကုဋီကျောင်းတော်မှာ

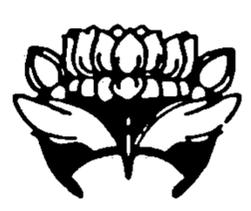
သီတင်းသုံးတာ၊ ဥပုသ်သည်တွေက ကျောင်းခြံထဲက အခြားကျောင်းဆောင်တွေမှာ သီလယူပြီး၊ လွတ်လပ်စွာ နေကြတာထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကျောင်းအမကြီးက တရားဆွေးနွေးတဲ့သဘောနဲ့ မေးခွန်းတွေကိုမေးတာဖြစ်မှာပါ။ အဖြေကို ကြားပြီးတဲ့ အဆုံးမှာ ဥပုသ်သည်တွေကို ဘုရားဆီခေါ်သွားတာဖြစ်မယ်။ ဥပုသ်သည် ငါးရာကလည်းအမျိုးသမီးတွေ ကျောင်းအမကြီးကလည်း အမျိုးသမီးဆိုတော့ သူတို့ကြားမှာ ရှက်စရာ၊ ကွယ်စရာမရှိဘဲ ရင်ထဲကခံစားချက် ရှိတဲ့အတိုင်း ရည်ရွယ်တောင့်တချက် အမှန်တွေကို ထုတ်ဖော်ဖြေကြားလိုက်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ မလိမ်မညာဘဲ အမှန်အတိုင်း ဖြေလိုက်တာတွေက ချီးမွမ်းစရာဖြစ်သလို ကောင်းစေချင်တဲ့ စေတနာနဲ့ပြုပြင်ပေးလို့လဲရနိုင်ပါတယ်။

ကျောင်းအမကြီးကအမေးတွေရဲ့အဖြေကို နားထောင်ပြီးတော့ သူကပဲဆုံးမသွန်သင်လမ်းညွှန်မှု မပြုတာ ဘုရားရှင်ထံခေါ်သွားတာကလည်း ကျောင်းအမကြီးရဲ့ အရည်အချင်းတစ်မျိုးလို့ဆိုရမှာပါ။ သူကမေးပြီး သူကပဲဖြေရှင်းမယ်ဆိုရင် (ကျောင်းအမဆိုပြီး) သူ့ကျောင်းမှာ ဥပုသ်စောင့်လို့ ဥပုသ်သည်တွေကိုဆရာ

လုပ်တယ်လို့ အပြစ်မြင်စရာဖြစ်မယ်။ လမ်းညွှန်တဲ့ အတိုင်းလည်း လိုက်နာကြမယ်မထင်ဘူး။ ကျောင်းအမကြီးအမြင်က သောတာပန်အရိယာရဲ့အမြင်၊ ဥပုသ်သည် အမျိုးသမီးငါးရာအမြင်က ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ အမြင်ဆိုတော့ အမြင်ချင်း၊ အသိချင်း၊ မတူသလို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်လည်း ကွာခြားပြန်တယ်။ အမြင်မတူရင် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်မတူပါဘူး။ ပုထုဇဉ်က ပုထုဇဉ်အမြင်ကိုသာမြင်ပြီး အရိယာကလည်း အရိယာ အမြင်ပဲမြင်မှာပါ။ ဖြည့်စွက်ပြီး မြင်ရင်လည်း အရိယာကပဲ ဖြည့်မြင်မှာပါ။ အရိယာရဲ့အမြင်ကို အမြင်မှန် ပန်းတိုင်မှန်လို့ ချီးမွမ်းရသလို ပုထုဇဉ်ရဲ့အမြင်ကိုလည်း သူ့အနေအထားအရ ကဲ့ရဲ့လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီအထဲက ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေအတွက် ဥပုသ်သီလစောင့်၊ ကောင်းတာလုပ်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်ထားတယ်လို့ဆိုရဦးမှာပါ။

ဒီအဖြေ ဒီရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဖြေရှင်းဖို့ အတွက် အသင့်လျော်ဆုံးကတော့ မြတ်စွာဘုရားပဲ ဖြစ်တယ်လို့ယူဆပြီးဘုရားရှင်ထံတော်ကို ခေါ်သွားတာလည်း အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်ကသာ သတ္တဝါတွေရဲ့စရိုက်ကိုသိတာပါ။ စရိုက်ကိုသိ

တော့ အကြိုက်နဲ့ မကြိုက်ကိုလည်း သိတော့တာပေါ့။  
 ပြီးတော့ မိဘဆရာသမားရှိနေတဲ့ နေရာမှာ တပည့်  
 သားသမီးက ကိုယ်တိုင်မဆုံးဖြတ်ဘဲ မိဘဆရာသမား  
 အတွက် နေရာပေးထားပြီး ဂုဏ်တက်စေသလို ပူဇော်  
 ရာလည်းရောက်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း ရှိသေ  
 လေးစားလိုက်နာတတ်သူဖြစ်ရပါတယ်။ ဘာပဲပြော  
 ပြော မိမိတို့ရဲ့ မိဘဆရာသမားတွေဟာ မိမိတို့ထက်  
 သာလွန်မွန်မြတ်သူများသာဖြစ်ပါတယ်လို့ ကျောင်း  
 အမကြီးက သတိထားပြီး ဆောင်ရွက်တာဖြစ်မှာပါ။



ဒါပေမယ့်တွေ

“ အိုနာသေနဲ့တွေ့တဲ့အပြင် သားသမီးကိုစွဲပြီး  
သေရင်တောင် တစ္ဆေ၊ သရဲ၊ ပြိတ္တာတွေ  
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ”

ဘုရားရှင်ရှေ့တော်ရောက်တဲ့အခါ ကျောင်း  
အမကြီးက သူတို့ရဲ့မေးဖြေပွဲအကြောင်း မြတ်စွာဘုရား  
ကို စုံစုံလင်လင်လျှောက်ထားပါတယ်။ ကျောင်းအမကြီး  
ရဲ့ လျှောက်ထားသံကို ကြားရပြီးတဲ့အခါ ဘုရားရှင်က  
“ ကျောင်းအမကြီး ဝိသာခါ၊ ဒီသတ္တဝါတွေရဲ့ ဇာတိစတဲ့

တရားတွေဟာ တုတ်ကိုင်ထားတဲ့ နွားကျောင်းသားနဲ့ တူတယ်။ ပဋိသန္ဓေက အိုခြင်းဆီကို အရောက်ပို့တယ်၊ အိုခြင်းက နာခြင်းဆီကို အရောက်ပို့တယ်၊ နာခြင်းက သေခြင်းဆီကို အရောက်ပို့ပြီး၊ သေခြင်းက ဓားနဲ့ ခုတ်ဖြတ်လိုက်သလိုအသက်ကိုဖြတ်တယ်၊ အသေသတ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေတာတောင် ဝဋ်ဒုက္ခကင်းရာ ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုမတောင့်တဘူး၊ သံသရာဝဋ်ကိုပဲ တောင့်တနေတယ်” လို့မိန့်တော်မူပြီး တရားဆက်ဟောပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ - ရှေ့ကဒါပေမယ့်တွေကို စဉ်းစားကြပါစို့။ ဥပုသ်သည် ငါးရာကို အဖွဲ့(၄)ဖွဲ့ ခွဲပြီး ဥပုသ်စောင့်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ကျောင်းအမကြီးက မေးခဲ့တယ်။ ဥပုသ်သည်အဖွဲ့ (၄)ဖွဲ့ကလည်း အဖြေ(၄)မျိုးနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်တွေကို ထုတ်ဖော်ဖြေဆိုခဲ့ကြတယ်။ သူတို့ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်တွေဟာ သူတို့အနေနဲ့အမှန်တွေဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့်သူတို့ရဲ့ ပန်းတိုင်တွေကို ကြည့်ရင်-

ပထမအုပ်စု အဖွားကြီးတွေရဲ့ ပန်းတိုင်က နတ်ပြည် ဖြစ်ပါတယ်။ နတ်ပြည်ဆိုတာ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲအိုနာသေဘေးက မလွတ်သေးဘူး။ သံသရာဝဋ်ထဲက

နေရာတစ်ခုကိုပဲ ပန်းတိုင်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ သဘော  
 ဖြစ်ပါတယ်။ နတ်ပြည်ရောက်ပြီးရင် အိုနာသေမလွတ်  
 နိုင်သလို လူပြည်နဲ့အပါယ်လေးပါးကိုလည်း ပြန်ရောက်  
 နိုင်တယ်။ အရိယာထဲမှာ အစဆုံးဖြစ်တဲ့ သောတာပန်  
 အဖြစ်ကိုရောက်မှ အပါယ်တံခါးပိတ်တာပါ။ နတ်ပြည်  
 ရောက်ရုံနဲ့ အပါယ်လေးပါးကို ပြန်ရောက်တဲ့အပြင်  
 လူပြည်၊ နတ်ပြည် ဆိုတဲ့ဘဝကောင်းတွေမှာပဲထပ်ဖြစ်ရ  
 မယ်လို့လဲ အာမမခံ တာဝန်မယူနိုင်ပါဘူး။

ဒုတိယအုပ်စုကလည်း ခင်ပွန်းယောက်ျားရဲ့  
 ရန်ကအေးချင်လို့ ဥပုသ်စောင့်တယ်။ သူတို့ရဲ့ ပန်းတိုင်  
 က ဥပုသ်နေ့တစ်နေ့ထဲပါ။ နောက်နေ့မှာ ဘာတွေဆက်  
 ဖြစ်မလဲဆိုတာ မသိနိုင်ပါဘူး။ အမျိုးသားရဲ့ ရန်က  
 အေးရုံလေးနဲ့ဆိုတော့ အခြားဒုက္ခတွေမရှိတော့ဘူး  
 လား?။ တခြားရန်၊ တခြားဒုက္ခတွေကို ဘယ်လိုဖြေ  
 ရှင်းမလဲ?။ ဒုက္ခပေါင်းစုံ ကြုံဖို့ကလဲ အချိန်မရွေး ဖြစ်  
 လာနိုင်တယ်။ ခင်ပွန်းရန်က အေးပေမယ့် အခြားရန်  
 တွေက အေးနိုင်ပါ့မလား။ ပြီးတော့အိုနာသေကရော  
 လွတ်နိုင်ပါ့မလား။ အပြင်ရန်တွေနဲ့မတွေ့ရင်တောင်မှ  
 အတွင်းရန် ကိလေသာ၊ အိုနာသေ ဘေးတွေက

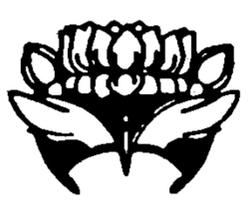
ငြင်းဆန်ရှောင်ကွင်းလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

တတိယအုပ်စုကလည်း သားဦးယောက်ျား  
 လေးရချင်လို့ ဥပုသ်စောင့်တာပါ။ သူတို့ရဲ့ ပန်းတိုင်က  
 သားဦးယောက်ျားလေး။ အဲဒီသားဦးလေးရပြီး သူ့ဘဝရဲ့  
 စားဝတ် နေရေး၊ ကျန်းမားရေး၊ ပညာရေးတွေနဲ့ အလုပ်  
 အားရမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့ဘဝတိုးတက်ရေး၊ ကိုယ့်  
 ဘဝ အဆင်ပြေရေးတွေအတွက်ကြိုးစားရ၊ ပင်ပန်း  
 ဆင်းရဲခံရတာတွေက ဒုနဲ့ဒေး။ တစ်ခါမဟုတ် အခါခါ  
 ဖြစ်လာမှာပါ။ “သားတို့ရုပ်ရည်၊ သီတာမည်သား၊  
 ရေကြည်ချမ်းမြေ့၊ တစ်ပေါက်ကျက၊ မိဘတို့ဝမ်း၊ ငြိမ်းစ  
 တမ်းတည်း” ဆိုပေမယ့် ပင်ပန်းတာတွေက တစ်ခဏ  
 သာပြေပျောက်မှာပါ။ ပင်ပန်းတာက အပြီးသတ်မသွား  
 ပါဘူး။ ပင်ပန်းတာတွေစုပြီး ကြာလေကြာလေ ပင်ပန်း  
 ဖူတွေထွက်လာဦးမှာပါ။ တစ်ယောက်ကစ တစ်ရာဆိုသ  
 လို့ တစ်ရာထက်များတဲ့ ထောင်သောင်းမက ဒုက္ခတွေ  
 က ထပ်လာဦးမှာပါ။ သားဦးရရင် မိဘတွေရဲ့ ဘဝ  
 ပြည့်စုံလာမှာ အမှန်လား။ ရှိတဲ့အထဲက ဖဲ့ဖဲ့ပြီး ပေးရ  
 ဦးမယ်။ ကျွေးရမယ်။ သားဦးလေးရလို့ ဘဝဆင်းရဲ၊  
 ခန္ဓာဆင်းရဲ၊ အိုနာသေဘေးတွေက လွတ်မှာမဟုတ်

ဘူး။ အိုနာသေနေ့တွေ့တဲ့အပြင် သားသမီးကိုစွဲပြီး သေ  
ရင်တောင် တစ္ဆေ၊ သရဲ၊ ပြိတ္တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။  
အဆိုးမြင်နဲ့ကြည့်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန် ဖြစ်နေတာ  
ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ရည်မှန်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်က  
ဘယ်လောက်ခိုင်မာလဲ ဆိုတာသိရအောင်ပါ။

စတုတ္ထအုပ်စု ပျိုမေတို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က  
ခင်ပွန်းကောင်းရချင်လို့၊ ခင်ပွန်းကောင်းနဲ့ ဖူးစာဆုံချင်  
လို့ ဥပုသ်စောင့်တာ။ သူတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်က  
ခင်ပွန်းကောင်းရဖို့ပါ။ ခင်ပွန်းကောင်းရရုံနဲ့ ဘဝမှာ  
အားလုံး မပြည့်စုံနိုင်ပါဘူး။ ဒီပန်းတိုင်က လှမ်းကိုင်မိသူ  
ကို လွတ်လပ်စွာ သွားလာလှုပ်ရှားခွင့်မရ၊ အကျယ်ချုပ်  
ကျတဲ့ သဘောပါ။ ဒါကြောင့်လည်း အမျိုးသားနဲ့ အမျိုး  
သမီး လက်ထပ်ထိမ်းမြားပြီးရင် အိမ်ထောင်ကျတယ်လို့  
ခေါ်တာပါ။ အိမ်ထောင်ကျပြီးရင် ကိုယ်တစ်ယောက်  
အတွက်မကဘူး။ နှစ်ယောက်စာ ပူပန်ရတော့မယ်၊  
ပင်ပန်းမယ်၊ ဆင်းရဲမယ်။ စီးပွားဥစ္စာ မပြည့်စုံရင် ပိုဆိုး  
မယ်။ တစ်ယောက်စာ၊ နှစ်ယောက်ခွဲစားရ၊ ဝတ်ရ၊ နေရ  
ပြီသာမှတ်။ စီးပွားရေး ပြည့်စုံပြန်တော့လဲ အပျော်အပါး၊  
လိုက်စားနေဦးမလား ? ။ စီးပွားရေးကြောင့် မဆုံဖြစ်၊

မကြံ့ဖြစ်၊ ဘုံအညစ်စိတ်ရှုတ်စရာတွေနဲ့ နေနေရ။ မိဘ  
 ဆွေမျိုး၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့အဆင်ပြေပါ  
 မလား ? ။ မပြေရင် ကြားက ဖြောင့်ဖျရ စိတ်ညစ်ရတဲ့  
 ဒုက္ခတွေက အများကြီးဖြစ်လာပြန်ရော။ ဒီတော့ ဒီပန်း  
 တိုင်ကလည်း အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီလား။ အမြတ်ဆုံး  
 ဖြစ်ရဲ့လား။ မဖြစ်ရေးချ မဖြစ်နိုင်ပါ။ မပြည့်စုံတဲ့အပြင်  
 ကတ္တရာပူပူနင်းနေရပြီးတစ်စွေ့ခုန်၊ နှစ်စွေ့ခုန်၊ ခုန်နေရ  
 သလို အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စတွေနဲ့ ပင်ပန်းဆင်းရဲရပါ  
 လိမ့်မယ်။ အိုနာသေဒုက္ခတွေကလဲ ဒီပန်းတိုင်ရောက်  
 ရုံလေးနဲ့ မလွတ်နိုင်ပါဘူး။



## ပင်ပန်းတိုင်

“ကြောင်လိုက်လို့ ပြေးတဲ့ကြွက်၊ ခွေးရှေ့ပြုတ်ကျ  
သလိုဖြစ်မှာပါ။ ကျားလိုက်လို့ ပြေးတဲ့ သမင်၊  
ခြင်္သေ့ရှေ့ရောက်သလို ဖြစ်မှာပါ။”

ဒီဆင်းရဲတွေအားလုံးဟာသံသရာထဲမှာ လည်  
နေရလို့ ဖြစ်နေရာ၊ ကြုံဆုံခံစားနေရတာပါ။ အရိယာ  
သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အမြင်အရကြည့်ရင် ဥပုသ်  
သည်အဖွဲ့ (၄)ဖွဲ့ရဲ့ ပန်းတိုင်တွေဟာ သံသရာထဲက  
လွတ်မြောက်ရေးပန်းတိုင် မဟုတ်ပါဘူး။ သံသရာထဲက

ပန်းတိုင်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောကြား  
 တာက သံသရာဘဝထဲကပန်းတိုင်တွေထက် သာလွန်  
 မြင့်မြတ်တဲ့ သံသရာဒုက္ခ က လွတ်မြောက်ရေး နိဗ္ဗာန်  
 ချမ်းသာပန်းတိုင်အတွက်ပါ။ ဥပုသ်သည်တွေနဲ့ လောက  
 မှာရှိတဲ့ သတ္တဝါအများစုဟာ နိဗ္ဗာန်ကိုပန်းတိုင်အဖြစ်  
 မရည်မှန်းသေးဘူးဆိုရင် သံသရာထဲက ပန်းတိုင်တွေ  
 မှာရပ်နားပြီး ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ် တစ်ဝဲလည်လည် ဒုက္ခ  
 နယ်မှာပဲ လှည့်ပတ်ရဦးမှာပါ။ အမှန်မှာ-သံသရာထဲက  
 ပန်းတိုင်တွေဟာ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်မဟုတ်ပါဘူး။ လမ်း  
 ကြားက၊ လမ်းပေါ်က၊ မှတ်တိုင်လေးတွေသာဖြစ်ပါ  
 တယ်။ ပင်ပန်းဆင်းရဲတွေနဲ့ နှိပ်စက်နေတဲ့ ပင်ပန်းတိုင်  
 လို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။ အဲဒီမှတ်တိုင်လေးတွေ  
 ရောက်တော့လည်း ရှေ့ရောက်နောက်ရောက်နဲ့ရပြီးသား  
 မှတ်တိုင်တွေနဲ့ မထူးခြားတဲ့ ရလဒ်တွေပဲ ရမှာဖြစ်ပါ  
 တယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်နေရတာကိုက သံသရာထဲကမ  
 လွတ်နိုင်သေးတဲ့သဘောပါ။ သံသရာထဲက မလွတ်  
 သေးတာကိုမသိဘဲနဲ့ သံသရာထဲကိုပဲ ပန်းတိုင်အဖြစ်  
 ရည်မှန်းကြပြန်ရင် ငရုပ်သီးစားလို့စပ်ရတဲ့အထဲ ကုလား

အော်သီးကို လက်လှမ်းသလိုဖြစ်မယ်။ ရေနှေးပူ လောင်  
ခံနေရတဲ့အထဲက မီးခဲကို လက်လှမ်းသလိုဖြစ်မယ်။  
ဒါမှမဟုတ်ရင်လဲ ငရုပ်သီးအိတ်ပေါ်မှာထိုင်၊ ငရုပ်သီး  
ထုပ်ကိုရွက်ပြီး ငရုပ်သီးစားရင်း ငရုပ်ခင်းအတွက် ပေါင်း  
မြက် ရှင်းသလိုဖြစ်မယ်။ ငရုပ်သီးပိုး အစပ်မကြောက်  
ဆိုသလို ဖြစ်တာပါ။ ငရုပ်သီးကိုအပြစ်ပြောတာ မဟုတ်  
ပါဘူး။ ကိုယ့်အချေနေကိုယ် သိရအောင်ပြောတာပါ။  
အပူကိုပူမှန်းမသိ၊ အစပ်ကိုစပ်မှန်းမသိအောင် အဝိဇ္ဇာ  
ဆိုတဲ့တရားက ထုံကျင်စေပြီး လေငန်းဖြတ်ပေးထား  
တာဖြစ်ပါတယ်။ အသိဉာဏ်၊ သွေးကြော၊ လေကြော  
တွေကို ဖြတ်တောက်ပိတ်ပင် တားဆီးထားတာ ဖြစ်ပါ  
တယ်။ သတ္တဝါတွေက အဝိဇ္ဇာရဲ့ နှိပ်စက်မှုကို ခံနေရ  
တာပါ။ ကြောင်လိုက်လို့ ပြေးတဲ့ကြွက်၊ ခွေးရှေ့ ပြုတ်ကျ  
သလို ဖြစ်မှာပါ။ ကျားလိုက်လို့ ပြေးတဲ့ သမင်၊ ခြင်္သေ့ရှေ့  
ရောက်သလို ဖြစ်မှာပါ။

သံသရာအဆုံးကို ပန်းတိုင်အဖြစ် ထားရှိဖို့  
ဆိုရာမှာလည်း လမ်းမရှိတော့တဲ့၊ ထပ်ပြီး လျှောက်စရာ  
မလိုတော့တဲ့ သံသရာခရီး ပြီးဆုံးခြင်းကို ပြောတာပါ။  
ပြီးဆုံးသွားတဲ့ နေရာကိုရောက်ရင် နောက်ဘယ်တော့

မှ ဘယ်တော့မှ၊ သံသရာထဲကို ပြန်မလာရပါဘူး။ အဲဒီ  
 လို့ သံသရာလမ်းခရီးပြီးဆုံးသွားခြင်းကိုသာ ပန်းတိုင်  
 ပြုစေချင်တာပါ။ အဲဒီပန်းတိုင်ဟာ သံသရာနဲ့ လုံးဝမ  
 တူတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာပဲဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ  
 ဆိုတာ သံသရာရဲ့ အခြားတစ်ဖက်ကမ်းမှာရှိတာပါ။  
 သံသရာရဲ့တစ်ဖက်ကမ်းမှာရှိတဲ့နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ သံသရာ  
 ဒီဘက်ကမ်းနဲ့ လုံးဝမတူပါဘူး။ ဒီဘက်ကမ်းဒုက္ခတွေနဲ့  
 လုံးဝမတူတဲ့ ဟိုဘက်ကမ်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ပန်းတိုင်  
 ပြုရမှာပါ။ သံသရာ ဒီဘက်ကမ်းမှာနေပြီး၊ ဒီဘက်ကမ်း  
 မှာရှိတဲ့ ဘုံဘဝ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကိုပဲ ပန်းတိုင်ထား  
 မယ်ဆိုရင် ဒီဘက်ကမ်းရဲ့ အခြေအနေကို မသိလို့ဖြစ်  
 မှာပါ။ ဒါမှမဟုတ် အသိခေါက်ရက် အဝင်နက်ဖြစ်နေ  
 ကြတာပါ။ ဒါကြောင့်လည်း မြတ်စွာဘုရားကအထက်  
 ကအတိုင်း နင့်နင့်နာနာ ကြောက်ဖွယ်လိလိ သိရအောင်  
 ဟောကြားတာပါ။ ကြောက်စရာဆိုလို့ ခြောက်ပြီးဟော  
 တာမဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်ကြောက်စရာကောင်းတာ၊  
 ငြီးငွေ့စရာကောင်းတာကိုသာ ဟောကြားတာဖြစ်  
 ပါတယ်။



## ဒီသတ္တဝါတွေ

“ တကယ်ဖြစ်သင့်တာကဝဋ်ဆင်းရဲထဲက  
သူတွေဟာ ဆင်းရဲလွတ်ရာကိုသာ  
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အဖြစ်ထားရမယ်။  
အခုတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါလား” ။

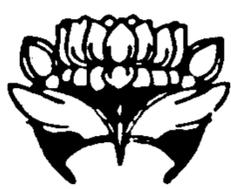
ဘုရားရှင်က ဒီတရားကိုဥပုသ်သည် အမျိုး  
သမီးငါးရာအကြောင်းပြုပြီးဟောတာဖြစ်ပေမယ့် “ ဣ  
မေသံ ဥပါသိကာနံ ” လို့မဟောပဲ “ ဣမေသံ သတ္တာနံ  
ဒီသတ္တဝါတွေ ” လို့ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်အောင်ဟောပါ

တယ်။ သနားလွန်းတဲ့မဟာကရုဏာတော်ကြီးနဲ့နာ  
 လောက် မှတ်လောက်အောင်ဟောတာဖြစ်ပါတယ်။  
 “ ဒီ သတ္တဝါတွေလို့ ” သုံးနှုန်းတာ အင်မတန်လေးနက်တဲ့  
 စကားဖြစ်ပါတယ်။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲထဲမှာ ဆင်းရဲတွေ  
 များနေရတဲ့အထဲ ဒီဆင်းရဲတွေကိုပဲ ရည်မှန်းချက်  
 ပန်းတိုင် လုပ်နေရသလားလို့ အပြစ်ဆိုလိုက်သလိုပါပဲ။  
 တကယ်ဖြစ်သင့်တာက ဝဋ်ဆင်းရဲထဲက သူတွေဟာ  
 ဆင်းရဲလွတ်ရာကိုသာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အဖြစ်  
 ထားရမယ်။ အခုတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါလား ? လို့ ခတ်  
 ထန်ထန်လေး မန်လိုက်ဆူလိုက်တဲ့ သဘောပါ။ မုန်းလို့  
 စိတ်ဆိုးလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားရှင်မှာ မုန်းတာ၊ စိတ်  
 ဆိုးတာ လုံးဝမရှိပါဘူး။ သနားလို့ သေသေချာချာ  
 သိအောင် လေးလေးနက်နက် ဟောတဲ့သဘောပါ။

ဟောရပြန်တော့လည်း ရည်မှန်းချက်တွေက  
 နုလွန်းပြီး အသိဉာဏ် မရင့်ကျက်သေးသူတွေကို ဟော  
 ရတာပါ။ ဒါကြောင့် ပရမတ္ထတရားကို တိုက်ရိုက်မ  
 ဟောဘဲ ဥပမာနဲ့ ယှဉ်ပြီးဟောတာဖြစ်ပါတယ်။ တိုက်  
 ရိုက်ဟောရင်လဲ လူ၊ နတ်၊ ခင်ပွန်း၊ သား၊ သမီး ဆိုတဲ့  
 ပညတ်တွေကိုပန်းတိုင်ထားသူတွေအတွက် သိဖို့မလွယ်

ပါဘူး။ အသိမမြန်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ဥပမာ နဲ့ယှဉ်ပြီး ဟောရတာပါ။ ဟောတဲ့ဥပမာတွေက “ နွား ကျောင်းသားဟာ နွားတွေကို တုတ်နဲ့ တရွမ်းရွမ်းရိုက် ပြီး၊ စားကျက်ထဲကို ပို့နေသလို သတ္တဝါတွေရဲ့ အသက် လို့ခေါ်တဲ့ ဇီဝိတိန္ဒြေကိုလည်း အိုနာသေတရားတွေက မရဏစားကျက်ထဲကို မရောက်ရောက်အောင် ပို့နေ တယ် ” လို့ ဟောရပါတယ်။ ဒီတရားတော်ကို ဥပမာ၊ ဥပမေယျ-စုံအောင်တွဲစပ်မယ်ဆိုရင် သတ္တဝါတွေရဲ့-

- (၁) ဘဝကနွားပိုင်ရှင်နဲ့တူတယ်။
- (၂) ခန္ဓာငါးပါးက တင်းကုတ်နဲ့တူတယ်။
- (၃) အသက်ဆိုတဲ့ဇီဝိတိန္ဒြေက နွားနဲ့တူတယ်။
- (၄) အိုနာတွေက နွားကျောင်းသားနဲ့တူတယ်။
- (၅) သေခြင်းတရားက စားကျက်နဲ့တူတယ်။ လို့ တွဲစပ်နိုင်ပါတယ်။



ဘဝ နွားပိုင်ရှင်

“အသက်နှားကိုကြိုးကိုင်တာက ဘဝ၊  
ဘဝကို ကြိုးကိုင်တာက ကိလေသာတွေပါ။”

ဘုရားရှင်ဟောတဲ့ ဥပမာအတိုင်း နဲနဲချဲ့တွေး  
ရင် ဘဝဆိုတာ နွားပိုင်ရှင်နဲ့ တူတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။  
အဲဒီ နွားပိုင်ရှင်က စိတ်ကောင်းရှိသူလား? စိတ်ယုတ်မာ  
တဲ့ သူလား? မရေရာပါဘူး။ တိတိကျကျမသိနိုင်ဘူး။  
ခိုင်းမှာကတော့ သေချာပါတယ်။ ခိုင်းဖို့မွေးထားမှ ခိုင်း  
တော့မှာပေါ့။ မြင့်တဲ့တောင်တွေ ကုန်းတွေ တက်ခိုင်း

မှာလား ? နိမ့်တဲ့ချောက်တွေ ဆင်းခိုင်းမှာလား?  
 ထွန်တုံးတွေ၊ တယ်တွေနဲ့ လယ်ထွန်ခိုင်း၊ ကိုင်းထွန်ခိုင်း  
 မှာလား? နေပူ၊ မိုးရွာ ရှောင်မှာလား ? ဆူးတွေ၊  
 ငုတ်တွေ ရှောင်ဖို့ စောင့်တတ်သူလား ? ပြောလို့ မရပါ  
 ဘူး။ နွားကို အလှကြည့်ဖို့ မွေးတတ်သူလား? မဖြစ်နိုင်  
 ဘူး။ ခိုင်းဖို့ဆိုမှ ခိုင်းကို ခိုင်းမှာပါ။ ခိုင်းသူက သခင်၊  
 အခိုင်းခံနွားက ကျွန်ပေါ့။ ဒီမှာက ကျွန်အဆင့်တောင်  
 မရှိတဲ့ တိရစ္ဆာန်နွားပါ။ ကျွန်ဆိုတာ လူတွေမှာပဲသုံးတဲ့  
 စကားပါ။ လူထဲမှာအနိမ့်ဆုံး အခိုင်းအစေပါ။ တိရစ္ဆာန်  
 တွေကို ကျွန်လို့တောင် မတင်စားကြရပါဘူး။ ပဋိစ္စသ  
 မုပ္ပါဒ်မှာ ဘဝကို ကမ္မဘဝနဲ့ ဥပပတ္တိဘဝလို့ နှစ်မျိုးခွဲပါ  
 တယ်။ ဖြစ်အောင်ပြုတာနဲ့ ဖြစ်နေတာလို့ခွဲလိုက်တာ  
 ပါ။ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ ကံကို ကမ္မဘဝလို့ခေါ်ပါတယ်။  
 အခုပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ ရရှိထားတာနဲ့ပြောရရင် အတိတ်အ  
 ကြောင်းကို သင်္ခါရလို့ ဝေါဟာရ = ဒေသနာမူခွဲထားပါ  
 တယ်။

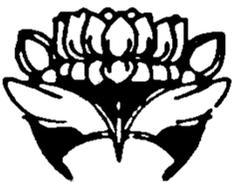
အကြောင်းချင်းတူပေမယ့် အတိတ်အကြောင်း  
 ကိုသင်္ခါရ၊ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းကို ကမ္မဘဝလို့ ခေါ်ပါ  
 တယ်။ အခုက ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်နေလို့ သင်္ခါရနဲ့

ပြောရမှာပါ။ အဲဒီသင်္ခါရက (၃)မျိုးရှိတယ်။ ကောင်း  
 တဲ့ အလုပ်၊ မကောင်းတဲ့ အလုပ်၊ ဈာန်ရတဲ့ အလုပ်  
 တွေဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ကိုယ်နဲ့လုပ်တဲ့  
 အလုပ်၊ နှုတ်နဲ့ပြောတဲ့ အလုပ်၊ စိတ်နဲ့ကြံစည်စတဲ့  
 အလုပ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ သင်္ခါရတွေက ကောင်းတာလုပ်  
 ခဲ့ရင် ကောင်းတဲ့ပိုင်ရှင်၊ မကောင်းတာလုပ်ခဲ့ရင် မကောင်း  
 တဲ့ပိုင်ရှင်လက်ထဲ ရောက်မယ်၊ နေရမယ်။ ဒီသင်္ခါရနဲ့  
 ကံတွေကလဲ နွားပိုင်ရှင် အိမ်ထောင်ဦးစီးလို့သာ ပြောရ  
 တာ အာဇာနည်ပိုင်တာက သူတို့ရဲ့ အိမ်သူနဲ့တူတဲ့  
 အဝိဇ္ဇာ ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့ ကိလေသာ တွေက  
 ပိုင်တာပါ။ ကိလေသာခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်နေ ရတာပါ။  
 အသက်နွားကို ကြိုးကိုင်တာကဘဝ၊ ဘဝကိုကြိုးကိုင်  
 တာက ကိလေသာတွေပါ။ သူ့ထက်သူ လူစွမ်းကောင်း  
 ဆိုသလို အဆင့်ဆင့်အနိုင်ရ ခိုင်းစေနေလေတော့  
 အောက်ဆုံးအဆင့်မှာရှိတဲ့ အသက်နွားခမြာ တစ်ချက်  
 မှားရင် ပြားဖို့သာပြင်ပေတော့။ ကိလေသာက တပူပူ၊  
 တကျိကျိနဲ့ သင်္ခါရကမ္မဘဝတွေကိုခိုင်းစေတယ်။ ခိုင်း  
 တာမှ လောဘနဲ့ချော့၊ ဒေါသနဲ့ခြောက်၊ မောဟနဲ့  
 မြောက်ပြီး ခိုင်းနေတာပါ။ ခိုင်းတာလုပ်တော့ သူတို့ချည်း

မဟုတ်ပဲ လာခဲ့အမောင်နွားဖေ့သားကြီးဆိုပြီး အသက်  
ဇီဝိတိန္ဒြေကိုပါ ရုန်းခိုင်းပြန်ရော။

ကမ္မဘဝ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့နွားပိုင်ရှင်တွေကို ဥပမာ  
မှတ်ရင် အချွန် သုံးချောင်းနဲ့ ပြောကြပါတယ်။ ရွှေ  
အချွန်၊ သံအချွန်နဲ့ သစ်သားအချွန်တွေပါ။ အဲဒီအချွန်  
သုံးချွန်ထဲက ဘယ်အချွန်နဲ့ ဘယ်သတ္တဝါက ရင်ဝကို  
အထိုးခံချင်သလဲ?။ ရွှေအချွန်က တန်ဖိုးကြီးကြီးနဲ့ ထုတ်  
ချင်းပေါက် အသေသတ်တယ်။ သံအချွန်ကလည်း  
တန်ဖိုး အလတ်စားနဲ့ ထုတ်ချင်းပေါက် အသေသတ်  
တယ်။ သစ်သား အချွန်ကလည်း တန်ဖိုးနည်းနည်း နဲ့  
ထုတ်ချင်းပေါက် အသေသတ်တယ်။ ဘယ်အချွန်က  
ကောင်းလဲ။ တစ်ချွန်မှမကောင်းဘူး။ သုံးချွန်လုံးက  
တော့ ဒုက္ခဈေးကွက်ဝင်စေပါတယ်။ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ  
ဆိုတာ ကံ၊ သင်္ခါရ၊ အချွန်တွေနဲ့ အထိုးခံ အသိခံမှရ  
လာတဲ့ ဥပပတ္တိဘဝပါ။ ဘဝဆိုတဲ့ နွားပိုင်ရှင်ဟာ  
သူ့အဖြစ်ကိုက မသက်သာပါဘူး။ အသက်နွားဘက်က  
ကြည့်တော့သာ ဘဝက အရှင်သခင်၊ ကိလေသာဘက်  
က ကြည့်တော့ဘဝက အခိုင်းအစေ ဒုက္ခသည်ဖြစ်နေ  
ပြန်ပါတယ်။ သနားစရာပါ။ ကိလေသာဆိုတာ ပူ ပန်

စေတတ်တယ်၊ အငြိမ် မနေစေချင်ဘူး။ နှိပ်စက်တတ်  
 တယ်၊ ချမ်းသာမပေးဘူး။ ဘဝက သူ့လက်အောက်ခံ  
 ဆိုတော့ ကိုယ့်အရှင်ကမှ မသက်မသာ ဆင်းရဲနေတာ  
 ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကတော့ ဘယ်လိုမှသက်သာခွင့်မရနိုင်  
 ပါဘူး။ ဒါဟာ ဘဝဆိုတဲ့ နွားပိုင်ရှင်ရဲ့ အခြေအနေဆိုး  
 ဝါးပုံ အနည်းငယ်ဖြစ်ပါတယ်။



## ခန္ဓာတင်းကုတ်

“ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တင်းကုတ်ကြီးလို့ ပြောရသလို သားဖွားမီးယပ်ဆောင်၊ စားသောက်ဆိုင်၊ အိမ်သာ၊ ဆေးရုံ၊ သုဿာန်၊ သင်္ချိုင်းလို့ လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။ ”

ဘဝနွားပိုင်ရှင်က အသက်နွားကို တင်းကုတ် ထဲမှာထားပါတယ်။ အဲဒီတင်းကုတ်က ဥပပတ္တိဘဝခန္ဓာ ဆိုတဲ့ တင်းကုတ်ကြီးပါ။ အသံကြားရတာကိုက ခံနေရ တာများတဲ့ တင်းကုတ်၊ တဲကုတ်၊ နွားစင်တဲ့။ ကြားရ

တာတစ်ခုမှ မသက်သာပါဘူး။ နှစ်သက်စရာမရှိပါဘူး။  
 စက်ဆုတ်ရွံ့ရှာစရာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ့်နွားတိရစ္ဆာန်  
 တွေထားတဲ့တင်းကုတ်နွားစင်တွေကိုကြည့်ပါဦး။ အခင်း  
 ကမညီမညာ၊ မြေကြီးကိုကုန်းဖို့ထားတာ။ အကာအရံ  
 ကပေါက်ပေါက်ပြဲပြဲ။ အမိုးကမလုံတလုံ။ အညစ်အ  
 ကြေးကတစိုစို။ ကောက်ရိုးခြောက်၊ မြက်၊ ပဲမှော်တွေ  
 အစုလိုက်အပုံလိုက် ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး၊ သပ်သပ် ရပ်ရပ်  
 မရှိ။ အနီးအနားမှာ အညစ်အကြေး အရည်အဖတ်၊  
 အပျော့အမာ၊ အစိုအခြောက်၊ အားလုံးရောနှောနေ  
 တာပါ။ ဘယ်လောက်ပဲသန့်ရှင်းပါတယ်ပြောပြော တင်း  
 ကုတ်က ရှုပ်မပြောင်းပါဘူး။ နွေနဲ့ဆောင်းမှာ သွေ့သ  
 လိုလိုရှိပါတယ်။ ခြောက်တော့ မခြောက်ပါဘူး။ မိုးတွင်း  
 ရောက်တော့ စိုစိုစိုစို၊ ပိုးမွှားတွေက ပိုမိုများပြားပြီး၊ ကျိုလိ  
 ကျိုလိဖြစ်နေပါတယ်။ တင်းကုတ် မဟုတ်လို့ နွားစင်  
 ဆိုရင်လဲ အမိုးအကာ၊ အခင်းက တော်ရုံသင့်ရုံတော့ရှိ  
 ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မညီမညာကျဲတောက်တောက်ခင်း  
 ထားတော့ တစ်ခါတစ်ခါ နွားစင်ပေါ်ရောက်မှ နွားတွေ  
 ခြေချော်ပြီး ပစ်လဲလို့ ခြေကျိုး၊ လက်ကျိုး ဖြစ်ရပြန်ပါ  
 တယ်။

အသက်ဆိုတဲ့ နွားနေတဲ့ ခန္ဓာတင်းကုတ်က  
 တော့ ဥပမာထဲက တင်းကုတ်ထက်ပိုပြီး စက်ဆုတ်  
 ဖွယ်ကောင်းပါတယ်။ တင်းကုတ်က ပုံသေမရှိပါဘူး။  
 ဘဝ၊ သင်္ခါရ၊ နွားရှင်တွေ ထားတဲ့အတိုင်းနေရတာပါ။  
 ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကောင် တင်းကုတ်တွေကိုကြည့်ပါဦး။ ချိုနဲ့  
 အမြီးနဲ့ နားရွက်ကြီး၊ နားခေါင်းကြီးနဲ့၊ တိရစ္ဆာန်ကိုယ်  
 ကောင်တင်းကုတ်လား ?။ နှုတ်သီး ချန်ချန်ပြားပြား  
 အတောင်တဖြတ်ဖြတ်နဲ့တိရစ္ဆာန်ကိုယ်ကောင်တင်း  
 ကုတ်လား ?။ ရေနေကုန်းနေထဲက ဘယ်လိုတိရစ္ဆာန်လဲ  
 ?။ ငရဲသားကိုယ်ကောင် တင်းကုတ်လား ?။ တစ္ဆေ  
 သရဲ၊ ဘီလူး၊ ပြိတ္တာကိုယ်ကောင် တင်းကုတ်လား ?  
 အထီး၊ အမ ဘယ်တင်းကုတ်လဲ ?။ အဖြူ၊ အမဲ၊ အ  
 ကြီးတန်၊ အရုပ်ဆိုး၊ အလှအပ၊ အထော်အလှန်၊ အ  
 ကုန်းအကွ၊ အဖြောင့်အရှည်၊ အပူ အတို၊ မျိုးစုံတဲ့လူ  
 ကိုယ်ကောင် တင်းကုတ်လား ?။ ဗမာ၊ မွန်၊ ရခိုင်၊ ရှမ်း၊  
 ကချင်၊ ကယား၊ ကရင်၊ ပအိုဝ်း၊ ပလောင်၊ လားဟူ၊  
 လီဆူး၊ တရုတ်၊ ကုလား၊ ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ် ကိုယ်ကောင်  
 တင်းကုတ်လား?။ အချွန်အတက် အဝတ်အစား တ  
 ပြောင်ပြောင် အလှအပတွေနဲ့ နူးညံ့လှတဲ့ နတ်၊ ဗြဟ္မာ

ကိုယ်ကောင် တင်းကုတ်လား ?။ ဘယ်ကိုယ်ကောင်  
 ဖြစ်ဖြစ် တင်းကုတ်တွေပါပဲ။ ဘုရားရှင်က အနေက  
 ဇာတိသံသာရံစတဲ့ဂါထာမှာ ခန္ဓာအိမ်ကြီးလို့ ဟော  
 သလို အခုနေရာမှာတော့ အသက်ကိုနွားလို့ဟောတာ  
 ကြောင့် ခန္ဓာတင်းကုတ်လို့ ယူဆတာပါ။

ဆံဖျားကနေ ခြေဖျားအထိ အညစ်အကြေး  
 တွေနဲ့ ပေကြံနေပါတယ်။ အမာဝ ကိုးပေါက်က ဦးတဟို  
 ဝင်ထွက် စီးဆင်းနေတာတွေက အညစ်အကြေးတွေ  
 ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ကကြည့်ရင် ဆံပင်၊ အမွှေး၊ ခြေ  
 သည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေခွံတွေကို မြင်နေရ  
 ပါတယ်။ ဒါတွေက အကာအရံတွေပါ။ တိုင်နဲ့ အချင်-  
 ရနယ်တွေက အရိုးတွေပါ။ ဒီအရိုးတွေကိုအကြော  
 တွေနဲ့ ချည်နှောင်ထားပါတယ်။ အတွင်းမှာတော့  
 အသား၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသဲ၊ အမြှေး၊  
 သရက်ရွက်၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊  
 အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊  
 သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံထွေး၊ နှပ်၊  
 အစေး၊ ကျင် ငယ်တွေနဲ့ပြည့်နေပါတယ်။ ခန္ဓာ  
 တင်းကုတ်က တစ်ယောက်ထဲဆိုရပေမယ့် အထဲမှာ

ပိုးမျိုး(၈၃)မျိုး ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီ (၈၃)မျိုးက-

၁။ ဆံပင်ရင်းမှာပိုး (၂)ကောင်

၂။ ဦးနှောက်ထဲမှာပိုး (၂)ကောင်

၃။ မျက်စိ၊ နား နဲ့နှာခေါင်းမှာပိုး (၃)ကောင်

၄။ လျှာရင်းမှာပိုး (၃)ကောင်

၅။ သွားရင်း၊ အာခေါင်မှာပိုး (၃)ကောင်

၆။ သွေး၊ အရေ နဲ့ခြေသည်း  
လက်သည်းရင်းမှာပိုး (၃)ကောင်

၇။ အသား၊ အကြောထဲမှာပိုး (၄)ကောင်

၈။ ရေမျိုလည်ချောင်းမှာပိုး (၂)ကောင်

၉။ ရိုးတွင်းခြင်ဆီမှာပိုး (၂)ကောင်

၁၀။ အညှိထဲမှာပိုး (၂)ကောင်

၁၁။ နှလုံးသားထဲမှာပိုး (၄)ကောင်

၁၂။ အသဲထဲမှာပိုး (၄)ကောင်

၁၃။ အမြှေး၊ နဲ့အဖျင်းမှာပိုး (၆)ကောင်

၁၄။ အဆုတ်ထဲမှာပိုး (၆)ကောင်

၁၅။ အူမ၊ အူသိမ်ထဲမှာပိုး (၆)ကောင်

၁၆။ အစာသစ်နဲ့ အစာဟောင်းမှာပိုး (၄)ကောင်

၁၇။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊

- အဆီခဲ၊ မျက်ရည်တွေမှာပိုး (၁၀)ကောင်
- ၁၈။ ဆီကြည်ထဲမှာပိုး (၂)ကောင်
- ၁၉။ ကိုယ်ရှေ့ပိုင်းမှာပိုး (၅)ကောင်
- ၂၀။ ကိုယ်နောက်ပိုင်းမှာပိုး (၅)ကောင်
- ၂၁။ ကိုယ်အောက်ပိုင်းမှာပိုး (၅)ကောင်

တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုးမျိုး(၈၃)မျိုးရှိပေမယ့် ဇာတ်တော် (၅၄၇) ဇာတ်ကို (၅၅၀)ဇာတ်တော်လို့ခေါ်သလို ပိုးမျိုး ကိုလည်း (၈၀)လို့သာခေါ်ကြပါတယ်။ ဒီပိုးမျိုးတွေ အားလုံးဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောတင်းကုတ်ကြီးမှာ မှီကပ်တည်ရှိနေတာပါ။ အဲဒီပိုးတွေအားလုံးဟာ ခန္ဓာ ကြီးထဲမှာပဲ မွေးဖွားတယ်။ အစာစားတယ်၊ အညစ် အကြေးစွန့်တယ်၊ ရောဂါကုတယ်၊ သေပျောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကြီးကို တင်းကုတ်ကြီးလို့ ပြောရသလို သားဖွားမီးယပ်ဆောင်၊ စားသောက်ဆိုင်၊ အိမ်သာ၊ ဆေးရုံ၊ သုဿာန်၊ သင်္ချိုင်းလို့လည်းပြောနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာ ကိုယ်ကောင်ကြီးနဲ့အတူ ခံစားတတ်တဲ့ ဝေဒနာ၊ မှတ် သားတတ်တဲ့ သညာ၊ တိုက်တွန်းစေ့ဆော်တတ်တဲ့ သင်္ခါရုသိတတ်တဲ့ စိတ်ဝိညာဏ်တွေလဲပါပါတယ်။ အကျဉ်းချုပ်ရင်တော့ စိတ်၊ စေတသိတ်၊ ရုပ်တွေ

ြစ်ပါတယ်။ အဲဒီခန္ဓာငါးပါးက တင်းကုတ်ကြီးပါပဲ။  
 ပေါ်လွင်မြင်လွယ်တာက ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကောင်ကြီး  
 ြစ်ပါတယ်။ တစ်ခြားခန္ဓာလေးပါးက မမြင်သာပါဘူး။  
 ရှိနေတယ်လို့တော့ ထင်ထင်ရှားရှားသိနိုင်ပါတယ်။  
 ဒါဟာ ခန္ဓာဆိုတဲ့ တင်းကုတ်ကြီးရဲ့ အခြေအနေ  
 အနည်းငယ်ပါ။



## အသက် နွား

“ခန္ဓာတင်းကုတ်ထဲမှာ နေရတာကို ကြိုးညောင်း  
တယ်လို့ တွက်နေတာ၊ ခန္ဓာတင်းကုတ်နဲ့ ခွဲပြီး  
မရကစားကျက်ထဲကို သွားရမယ်ဆိုရင် ခြေလက်  
လေးလုံးပစ် ကဆုန်ပေါက်ပြီး ပျော် မြူး နေ  
တတ်တာလို့ သိစေချင်တာပါ။”

ခန္ဓာတင်းကုတ်ထဲမှာ အသက်နွားနေရတာဖြစ်  
ပါတယ်။ ဘုရားရှင်က အသက်ကို နွားနဲ့ ဥပမာပေးထား  
တာဟာ သူတစ်ပါးလက်အောက်မှာ အမြဲတစေရုန်း

ကန်နေရတယ်၊ ပြေးထွက်ချင်နေတယ်၊ လွတ်လမ်းရှာ  
 နေတယ်လို့၊ သိစေချင်လို့ဖြစ်မှာပါ။ ဒီနေရာမှာအသက်  
 က လွတ်လမ်းရှာနေတယ်ဆိုလို့ အကောင်းမထင်ပါနဲ့။  
 သူ့လွတ်ရင် ခန္ဓာတင်းကုတ်ကြီးပြိုပြို၊ အပျက်ကြီးပျက်  
 ပြို၊ အိုးစားကွဲပြိုလို့ မှတ်ရတော့မယ်။ အသိဉာဏ်ဖြစ်  
 သဘောမျိုးနဲ့ ရည်ရွယ်ချက် အဆင့်မမြင့်တဲ့ ဥပုသ်သည်  
 တွေကို ဟောရတာမို့ အသက်ဆိုတဲ့ စကားကိုသုံးတာ  
 ပါ။ ပရမတ္ထသစ္စာတရားကို သိနိုင်ဖို့အတွက် သမုတိ  
 သစ္စာနဲ့ တွဲပြီးဟောတာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်  
 အထင်နဲ့ကိုယ် တန်ဖိုးထားလွန်းတဲ့ အသက်ဆိုတာကို  
 တန်ဖိုးဈေးနှိုင်းပြီး နွားတစ်ကောင်နဲ့ တိုင်းတာပြတာပါ။

သတ္တဝါတွေကအသက်ဆိုပြီး သိပ်တန်ဖိုး ထား  
 လွန်းတာကို အမြင်မှန်နဲ့ မြင်ဖို့အတွက်လည်းဖြစ်  
 ပါတယ်။ အဲဒီတန်ဖိုးအထားဆုံးဖြစ်တဲ့ အသက်ဆိုတာ  
 နွားတစ်ကောင်လိုပဲ သူများခိုင်းဖတ်၊ နှိမ်ဖတ်၊ နင်းဖတ်၊  
 ရိုက်ဖတ်၊ ကြိမ်ဖတ်၊ ဆဲဖတ်။ သေတဲ့အခါမှာလည်း  
 အရိုး၊ အသား၊ အရေခွံနဲ့တစ်ကောင်လုံးဟာ စားဖတ်  
 ဝါးဖတ်ဖြစ်ပြီး အစာသစ်ကနေ အစာဟောင်းဖြစ်တဲ့  
 အထိ အသုံးချခံနေရတာဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တဝါတွေက

မိမိတို့မှာ အသက်ရှိတယ်လို့ တန်ဖိုးထားလွန်းလို့ အသက်ထွက်မသွားအောင် တွယ်တာနေကြပါတယ်။ အသက်ကိုတွယ်တာပြီး သူနဲ့ ဆက်စပ်သမျှတွေအားလုံးကို အမှား၊ အမှန်မဝေခွဲဘဲ အသက်ကလေး မိမိတို့ဆီမှာ ပျော်နေအောင်ကြိုးစားနေကြတာပါ။ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က အဲဒီအသက်ဆိုတာနွားတစ်ကောင်လောက်ပါပဲ။ ခိုင်းတာလုပ်ရတယ်၊ လွတ်အောင်ရုန်းနေတယ် ဆိုတာကိုသိအောင်ဟောပြောတာပါ။ သူ့အလိုကိုယ်လိုက်ပြီး ကိုယ့်အလိုသူလိုက်မှာပဲလို့ မတွေးပါနဲ့။ ကြိုးဖြတ်ပြီး ထွက်ပြေးဖို့အမြဲရုန်းကန်နေတဲ့အတွက် လုံးဝအစိုးတရ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ပြေးမှာစိုးလို့ ထိန်းနေရတာသိပ်ဆင်းရဲတာ။ အတည်တကျ မနေချင်လို့ မြဲနေတယ်လို့ တွက်ဆလို့မရတာတွေကို သိစေချင်တာပါ။ ခန္ဓာတင်းကုတ်ထဲမှာ နေရတာကို ကြိုးညောင်းတယ်လို့ တွက်နေတာ။ ခန္ဓာတင်းကုတ်နဲ့ခွဲပြီး မရဏစားကျက်ထဲကိုသွားရမယ်ဆိုရင် ခြေလက်လေးလုံးပစ် ကဆုန်ပေါက်အမြီးထောင်ပြီးပျော်မြူးနေတတ်တာလို့ သိစေချင်တာပါ။

ဥပုသ်သည်တွေ မရှောင်သာအောင် သမုတိ

သစ္စာနဲ့တွဲပြီး ဟောထားတဲ့ အဲဒီအသက်ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက အာယုလို့ သုံးပါတယ်။ အာယုဆိုတဲ့ ပါဠိကို ပရမတ္ထအရ ကောက်မယ်ဆိုရင် ဇီဝိတိန္ဒြေကို ကောက်ပါတယ်။ ဇီဝိတိန္ဒြေက ရုပ်နဲ့နာမ်လို့နှစ်မျိုးရှိ ပါတယ်။ ရုပ်ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ နာမ်ဇီဝိတိန္ဒြေလို့ ဆိုရပါတယ်။ ရုပ်ကိုအပျက်ကြီးမပျက်ရအောင် အပျက်ကလေးတွေ နဲ့ တစ်ခုပြီးတစ်ခုစောင့်ထိန်းတာပါ။ နာမ်ကိုလည်း ဒီ အတိုင်းပဲစောင့်ထိန်းပါတယ်။ ဇီဝိတိန္ဒြေဆိုတာစောင့် ထိန်းမှုမှာ အစိုးရပိုင်ဆိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ပရမတ္ထ အဟုတ်အမှန် ရှိတာကို ခွဲခြမ်းစိပ်ဖြာပြီး ဟောနိုင်တဲ့ နေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားသာ လောကကြီးမှာရှိနေသူ အားလုံးထက် အဆင့်အမြင့်ဆုံး စိစစ်ဟောကြားနိုင် တာပါ။



## တင်းတုတ်စောင်

“ မြင်တာကိုတော့ စက္ခုရဲ့ အလုပ်၊ သိတာက  
ဝိညာဏ် ရဲ့ အလုပ်၊ အဲဒီမြင်သိမှုခဏလေးဆိုမှ  
ခဏလေးကိုတည်နိုင်အောင်ထိန်းပေးတာ  
စောင့်ရှောက်တာကြောတော့ စက္ခုနဲ့ ဝိညာဏ်က  
မလုပ်ဘူး။ ဇီဝိတိန္ဒြေက လုပ်တယ်တဲ့ ” ။

သတ္တဝါတွေသိနေတဲ့ ငါသူတစ်ပါးဆိုတာ ခန္ဓာ  
ငါးပါးကို အထင်မှားနဲ့ ယူဆထားတာပါ။ အမှန်က ရုပ်၊  
ဝေဒနာ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ပဲ ရှိတာ။ ဖောက်ပြန်၊

ခံစား၊ မှတ်သား၊ ပြုပြင်၊ သိတတ်တာတွေပဲ ရှိတာ။ ခန္ဓာငါးပါးကလည်း ရုပ်ဆိုရင်ဖောက်ပြန်တာပဲ။ ဖောက်ပြန်တာကနေ ဘယ်တော့ ဘယ်ကမ္ဘာ၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်အခါ၊ ဘယ်နေရာမှာမှမပြောင်းလဲပါဘူး။ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဆိုတာတွေလဲသူတို့ရဲ့ သဘာဝကနေဘယ်တော့မှ မပြောင်းပါဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးကိုချုံ့လိုက်ရင် ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲရှိတာပါ။ အဲဒီရုပ်နာမ်မှာလည်း ဥပမာ-အဆင်းနဲ့တိုက်မိတဲ့ စက္ခုရုပ်ကမြင်တယ်။ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့စိတ်က သိတယ်။ ဒီအလုပ်ပဲ သူတို့လုပ်ကြပါတယ်။ မြင်တာလေးမြင်ပြီးချက်ချင်း ခဏအတွင်းမှာ မပျက်အောင်ကြတော့ စက္ခုရုပ်ကိုရုပ်ဇီဝိတိန္ဒြေက ထိန်းပေးတယ်။ ဝိညာဏ်ကို နာမ်ဇီဝိတိန္ဒြေကထိန်းပေးတယ်။ “ ကဲ . . . ကြည့်ပါဦး ” မြင်တာကိုတော့ စက္ခုရဲ့အလုပ်၊ သိတာကဝိညာဏ်ရဲ့အလုပ်၊ အဲဒီမြင်သိမှုခဏလေးဆိုမှ ခဏလေးကိုတည်နိုင်အောင် ထိန်းပေးတာ စောင့်ရှောက်တာကြတော့ စက္ခုနဲ့ ဝိညာဏ်က မလုပ်ဘူး။ ဇီဝိတိန္ဒြေက လုပ်တယ်တဲ့ ” ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီး ကြည်ညိုစရာ ကောင်းလိုက်ပုံများ အဲဒီလောက်အသေး

စိတ်ကိုသိတာပါ။ ဒါတောင် ကိုယ့်လက်လှမ်းမမီ တမိ  
 လေးကိုရှင်းပြတာပါ။ ဒါထက်ဒါထက်-အဆပေါင်း များ  
 စွာဆိုမှများစွာကို အကြွင်းအကျန်မရှိအောင်သိတာ  
 သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးပါ။ အဲဒီဉာဏ်တော်ပိုင်ရှင်  
 မြတ်စွာဘုရားက အခုလိုဟောကြားထားတာပါ။ အ  
 သက်ဆိုတာနွားနဲ့တူတယ်လို့ ဥပမာနဲ့ဟောတယ်။ ဒီလို  
 ဟောလို့ အသက်ဆိုတာအကောင်တစ်ကောင်ပါလား?။  
 အငွေ့အတန်းပါလား ? လို့မထင်လိုက်ပါနဲ့။ ဒီနေရာ  
 မှာဖြစ်၊ ဒီနေရာမှာတည်၊ ဒီနေရာမှာပျက်နေတဲ့  
 အစောင့်ပါ။ အစောင့်ကအကောင်လို မစွမ်းနိုင်ပါဘူး။  
 ခန္ဓာ တင်းကုတ် မပျက် ပျက်အောင် ခုန်ပျံ ရုန်းကန်  
 တွန်းထိုး ထွက်နေတာကိုသာ သိစေချင်တာပါ။ ဥပမာ  
 တင်စားတဲ့ နွားနဲ့တင်းကုတ်က နွားကိုလွတ်ရင် တင်း  
 ကုတ်ပျက်ချင်မှ ပျက်မယ်။ တင်းကုတ်ပြိုရင် နွားသေချင်  
 မှ သေမယ်။ သတ္တဝါတွေရဲ့ခန္ဓာ တင်းကုတ်ကတော့  
 အသက် လို့ခေါ်တဲ့ ဇီဝိတိန္ဒြေနွားကရုန်းလို့ လွတ် ထွက်  
 သွားရင်ခန္ဓာတင်းကုတ် ပြိုပျက်ပြီး ဇီဝိတိန္ဒြေနွားလည်း  
 သေတယ်။ ခန္ဓာတင်းကုတ် ပြိုပျက်ရင်လည်း ဇီဝိတိန္ဒြေ  
 နွားသေမယ်။ ဇီဝိတိန္ဒြေနွား သေပျက်ရင်လည်း ခန္ဓာ

တင်းကုတ် ပြိုပျက်ပါတယ်။ ပြိုပျက်ပြီဆိုတော့ မရဏ  
စားကျက်ထဲကို ရောက်ပြီပေါ့။



မောင်အို၊ မောင်နှာ နွားကျောင်းပါ

“စိတ်နှာမ်အိုတဲ့အခါမှာ သတိပညာနဲ့ မထိန်း  
လိုက်နိုင်ရင် သတိတွေ မေ့လို့ သူငယ်ပြန်လာပါ  
တယ်။ အဲဒီလို သူငယ်ပြန်တာဟာ စိတ်နှာမ်အို  
တာနဲ့ ပိုပြီးသက်ဆိုင်တယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။”

ခန္ဓာတင်းကုတ်ကနေ ဇီဝိတိန္ဒြေနွားကို မရဏ  
စားကျက်ရောက်အောင် (လွတ်မြောက်ရုန်းထွက်ဖို့  
အတွက် အတိမ်းအစောင်းမရှိရအောင်) ထိန်းကျောင်း  
မောင်းနှင်သူကတော့ အိုနှာဆိုတဲ့ နွားကျောင်းသားပဲ

ဖြစ်ပါတယ်။ နွားကျောင်းသားတွေ လက်ဆင့်ကမ်းပြီး ထိန်းကျောင်းပေးတဲ့သဘောပါ။ မောင်အိုနဲ့မောင်နာပေါ့။ ထိန်းကျောင်းပေးတယ်ဆိုလို့ ဂရုစိုက်မှာပဲလို့မယူဆလိုက်ပါနဲ့။ သူတို့ထိန်းကျောင်းတာမှာ အိုခြင်းတရား နွားကျောင်းသားကလည်း အစွမ်းကုန်အိုခြင်းမျိုးစုံ ကြိမ်လုံးနဲ့ မဆင်းရဲပဲမနေရအောင်၊ မသေသေရအောင် ရိုက်နှက်နှိပ်စက်ပြီး၊ ပို့ဆောင်ထိန်းကျောင်းနေတာပါ။ အိုခြင်းမျိုးစုံဆိုတာကတော့ ဆံဖြူ၊ သွားကြော၊ အရေတွန့်၊ ခါးကိုင်း၊ နာထိုင်း၊ မျက်စိမှန်စတဲ့ရုပ်အရည်အဆင်း ရင့်ရော်တာနဲ့ သတိမေ့၊ သူငယ်ပြန်စတဲ့စိတ်နာမ်ရင့်ရော်၊ အိုမင်းတာတွေဖြစ်ပါတယ်။ အသက်နွားနဲ့ခန္ဓာတင်းကုတ်ရဲ့ရုပ်ကလည်း အစွမ်းကုန်အိုလာမယ်၊ နာမ်ကလည်းအမေ့မေ့အလျော့လျော့၊ တွေးမရ စဉ်းစားမရ မမှတ်မိတာတွေဖြစ်ပြီးအစွမ်းကုန်အိုလာမယ်။ မှတ်မိတော့လည်း လောလောဆယ် အသက်ကြီးတဲ့ အခါမှာ ဖြစ်တာတွေ မဟုတ်ဘဲ ငယ်ငယ်ကအကြောင်းတွေ ဖြစ်နေမယ်။ အဲဒီအခါ ငယ်ငယ်ကအတိုင်း မှတ်မိတာတွေကို ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နေတော့ သူငယ်ပြန်တယ် (ငယ်မှုပြန်တယ်)လို့ ဖြစ်လာပါတယ်။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အိုတာဟာ မသိမသာကနေ သိသိသာသာဖြစ်လာပါတယ်။ သိပ်ပြီး မသိသာခင်က တော့ မျက်စိမှုံရင်မျက်မှန်တပ်၊ နားထိုင်းရင် နားကြပ် တပ်၊ သွားကျိုးရင် သွားစိုက်၊ အံပုံ အတုတပ်၊ ဆံပင်ဖြူ ရင်ဆေးဆိုး၊ ခါးကိုင်းရင် တောင်ဝှေးလေး ဟန်ကျပန် ကျ တစ်တောက်တောက်နဲ့ ထောက်လို့ရပေမယ့် သိသိ သာသာ အိုလာတဲ့အခါမှာ ဘယ်အကူ ပစ္စည်းတွေနဲ့မှ ပြုပြင်ဖာထေးလို့မရတော့ပါဘူး။ အိုခြင်းတရားနွား ကျောင်းသားကို အရှုံးပေးလိုက်ရတာပါပဲ။ ရုပ်အိုတာ က ပုံပန်းပျက်လောက်အောင်ဖြစ်တယ် ဆိုပေမယ့် ထိန်း သင့်သလောက် ထိန်းလို့ရပါတယ်။ စိတ်နာမ်အိုတဲ့အခါ မှာ သတိပညာနဲ့ မထိန်းလိုက်နိုင်ရင် သတိတွေမေ့လို့ သူငယ်ပြန်လာပါတယ်။ အဲဒီလို သူငယ်ပြန်တာဟာ စိတ်နာမ်အိုတာနဲ့ ပိုပြီးသက်ဆိုင်တယ်လို့ ယူဆရပါ တယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်အိုတာက ဆေးရုံ ဆေးခန်း၊ အလှ ပြင်ဆိုင်တွေနဲ့ ပြင်လိုက်လို့ သက်သာနိုင်ပါသေးတယ်။ စိတ်နာမ်အိုတာကတော့ တရားဓမ္မနဲ့ ဓမ္မလျော်နေမှ သက်သာမှုရနိုင်တာပါ။ “ စိတ်ပျိုတော့ကိုယ်နဲ့ ” ဆိုလို့ စိတ်ကပျိုနေရင် ရုပ်ကနုနေတယ်လို့ ဆိုရပေမယ့် စိတ်

ပျိုဖို့က မလွယ်ပါဘူး။ စိတ်မပျိုလို့ စိတ်အိုရင် ရုပ်က  
 လဲရင့်ရော်တာပါပဲ။ “စိတ်အိုတော့ ကိုယ်ရင့်” ဖြစ်သွား  
 ပါတယ်။ အိုတာကို သက်သာအောင် ပြုပြင်တယ်ဆို  
 ရင်လဲ မရဏစားကျက်ထဲကိုသွားရာလမ်းကနေဘေး  
 ဖက်စပါးခင်း၊ ပဲခင်းတွေမှာ ခန္ဓာတင်းကုတ်နဲ့ အသက်  
 နွားဟာ ဝင်ရောက်စားသောက် ရှောင်လွှဲသလိုဖြစ်ပါ  
 တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါမှာ ဇရာဆိုတဲ့ အိုခြင်းတရား  
 နွားကျောင်းသား မောင်အိုက တစ်နည်းမဟုတ်တစ်  
 နည်းနဲ့ မအို အိုရလေအောင် ကြိမ်လုံးနဲ့ ရိုက်နှက်ပြီး  
 မရဏစားကျက်ထဲသွားရာလမ်းပေါ်ကိုအရောက်ပြန်  
 တင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ နာခြင်းတရား နွားကျောင်းသား  
 မောင်နာရဲ့ လက်ထဲကို လွှဲအပ်လိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နာခြင်းတရား နွားကျောင်းသားကလည်း သူ့  
 လက်ထဲ ရောက်လာတဲ့ အသက်နွားကို နာခြင်းမျိုးစုံ  
 ရောဂါမျိုးစုံနဲ့ နှိပ်စက်ထိန်းကျောင်းပေးတာဖြစ်ပါတယ်။  
 အနာအမျိုးအစား (၉၆)ပါးနဲ့ နှိပ်စက်တာပါ။ အနာ  
 အမျိုးအစား (၉၆)ပါးက-

မျက်စိနာ၊ နှာခေါင်းတွင်းပြင်နာ၊ ထိပ်ကပ်နာ၊  
 လျှာနာ၊ လက်သေ၊ ခြေသေ၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေ၊ ထုံ၊

ကျင်၊ ကိုယ်ရောင်၊ အရေခွံ ပတ်ကြားအက်၊ ပါဒရက်  
 ခြေပူ၊ ခြေအေး၊ ခေါင်း၊ နားရွက်၊ ခံတွင်း၊ သွားနာ၊  
 ချောင်းဆိုးနာ၊ ရှုနာပန်းနာ၊ ဖွတ်သိုနာ၊ ကိုယ်လုံးပူ၊ ရင်ပူ၊  
 ရင်ကျပ်၊ ရင်ပြည့်နာ၊ အပူဝင်နာ၊ အဖျား (၆)မျိုး၊ ဝမ်း  
 ဗိုက်လေထိုးနာ၊ အသည်းကြီး၊ အဆုတ်ကြီး၊ သရက်ရွက်  
 ကြီး၊ အသည်းလံ၊ အဆုတ်လံ၊ သရက်ရွက်လံ၊  
 ကာလနာ၊ ထိုင်းမှိုင်းနာ၊ ဝမ်းသွေးသွန်၊ ဝမ်းကိုက်၊  
 လည်ကုတ်၊ လက်ဖျံရိုး၊ ကျောက်ကုန်းဆစ်ရိုး၊ ခါး၊  
 ရင်ဘတ်၊ နံဘေး၊ နံတောင်၊ ဆီးစပ်ပေါင်ချန်၊ ပုဆစ်၊  
 ဒူးခေါင်း၊ လက်မောင်း၊ ဖဝါးတံကျင်နာ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲ  
 နာ၊ နှုနီ၊ နှုနက်၊ နှုဖြူ၊ သမင်ယက်နာ၊ အကွက်နာ၊  
 တင်းတိပ်၊ ညှင်း၊ ခရုသင်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ သည်းခြေ  
 ပျက်၊ ဘုတ်ဖမ်း၊ မြေဖမ်း၊ ဘီလူးဖမ်း၊ နတ်ဖမ်းနာ၊ ဝက်  
 ရူး၊ ခွေးရူးနာ၊ ပူပင်သောကအားကြီးလို့ရူးတဲ့အနာ၊ ဝဲ၊  
 ခြေသည်းပုပ်၊ လက်သည်းပုပ်၊ သွေးအန်နာ၊ သွေချို၊  
 ဆီးချို၊ နှာခေါင်းသွေးယို၊ သည်းခြေနာ၊ သွေးဒုလ္လာ၊ လေ  
 ဒုလ္လာ၊ သုတ်ပြေးဒုလ္လာ၊ မုတ်ဒုလ္လာ၊ ဂရင်ဂျီဒုလ္လာ၊ ဘင်  
 ထွက်ဒုလ္လာ၊ ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ ပဲသီတာ၊ အမြစ်ဝတ်  
 ဆံရို့တဲ့ ထွတ်မြင်းနာ၊ ဝက်ခြံ၊ သွေးမြင်းသရိုက်၊ လေ

မြင်းသရိုက်၊ မျက်စိမြင်းသရိုက်၊ နားမြင်းသရိုက်၊ နှာ  
 ခေါင်း မြင်းသရိုက်၊ ရေစီးကမ်းပြို သွားမြင်းသရိုက်၊ ကျင်  
 ငယ်ချောင်းမြင်းသရိုက်နာ၊ အင်းထား၊ အိုင်ထား၊  
 ဆေးဝါး မန္တရား-ယတြာ-ယာယီ- ကျားသစ်ကိုက်၊ မြေ  
 ကိုက်စတဲ့ တိရစ္ဆာန်ကိုက်နာ၊ အချမ်း၊ အပူ၊ ထမင်းငတ်၊  
 ရေငတ်၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် နှိပ်စက်နာတွေဖြစ်ပါတယ်။  
 အဲဒီအနာမျိုးတွေက ပါဠိအဋ္ဌကထာမှာလာတဲ့ မူရင်း  
 အနာတွေပါ။ သူတို့ကတစ်ဆင့် အသေးစိတ်လိုက်ရင်  
 အနာရောဂါအမျိုးပေါင်းရာကျော်၊ ထောင်ကျော်ရှိမှာ  
 ဖြစ်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ အနာရောဂါတွေ တစ်နေ့  
 တစ်မျိုးမရိုးရအောင် ထပ်မံကြားသိနေကြပါတယ်။ တီ  
 ဘီ၊ ကင်ဆာ၊ ဘီပိုး၊ စီပိုး၊ အိတ်အိုင်ဗီတွေနဲ့ ကမ္ဘာ့  
 အခေါ်အမည်မျိုးစုံအောင် ရေးမယ်ဆိုရင် ရေးလို့ကုန်  
 မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မှတ်သားလွယ်တဲ့ အနာမျိုး  
 တွေက အားလုံးလိုလိုကြားသိနေတဲ့အနာမျိုး (၉၆)ပါးပဲ  
 ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအနာတွေနဲ့ နာခြင်းတရားနွားကျောင်း  
 သားကနှိပ်စက်နေတာပါ။



**တပ်မဟာအတွဲ**

“ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း ထားပြီး ဘယ်လိုပင်ကုသ  
နေပေမယ့်၊ နာခြင်းတရားနှားကျောင်းသားက  
လက်မလျှော့ပါဘူး။”

အနာမျိုးစုံနဲ့ရုပ်ကိုနှိပ်စက်တော့ စိတ်ပါနာပြီး  
စိတ်ကိုနှိပ်စက်တော့လည်း ရုပ်ပါနာကျင်စေပါတယ်။  
စိတ်စတဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးကိုလည်း အာရုံ မျိုးစုံက  
နှိပ်စက်နေပါတယ်။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမျိုးစုံတွေ ထားပြီး  
ကုသနေရတာကိုကြည့်ရင် မမြင်ချင်အဆုံး နာခြင်း

တရားနွားကျောင်းသားရဲ့ နှိပ်စက်ပြီးထိန်းကျောင်း  
 နေတာကို သိနိုင်ပါတယ်။ ဆေးမျိုးစုံတွေကြေညာ  
 နေတာကိုက အနာရောဂါတွေ ဘယ်လောက်များ  
 ကြောင်းဖော်ညွှန်းနေတာပါ။ နှိပ်စက်ပေမယ့် “စားကျက်  
 ကိုရောက်အောင် ထိန်းကျောင်းပေးတယ်” လို့လည်း  
 အသံကောင်းလွင့်ပါသေးတယ်။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း  
 ထားပြီး ဘယ်လိုပင်ကုသနေပေမယ့် နာခြင်းတရားနွား  
 ကျောင်းသားက လက်မလျှော့ပါဘူး။ ဆေးကုတယ်ဆို  
 တာ စားကျက်ကို အရောက်နှောင့်နှေးစေပါတယ်။  
 စားကျက်အသွား အခြားလယ်ကွင်းထဲမှာ အစာစားပြီး  
 အနားယူတဲ့ သဘောပါ။ အဲဒါမျိုးကိုနာခြင်းတရားနွား  
 ကျောင်းသားက လုံးဝလက်မခံပဲ နာမှုမျိုးစုံကြိမ်လုံး  
 တွေနဲ့ အထပ်ထပ်အခါခါ ရိုက်နှက်တာပါပဲ။ ရောဂါ  
 တစ်ခုကုရင်းကနေ ရောဂါတွေ ထပ်ထပ်ပေါ်လာတာ  
 ကြိမ်လုံးနဲ့ထပ်ပြီးရိုက်တဲ့သဘောပါ။

ဥပမာထဲက တင်းကုတ်နဲ့နွားက နွားကိုရိုက်ရင်  
 တင်းကုတ်ကို မထိခိုက် မနာကျင်ပါဘူး။ ဇီဝိတိန္ဒြေနွား  
 နဲ့ ခန္ဓာတင်းကုတ်ကတော့ နွားကိုရိုက်တိုင်း တင်းကုတ်  
 ကိုပါ ထိခိုက်နာကျင်ပျက်စီးစေပါတယ်။ ခန္ဓာတင်းကုတ်

နဲ့ ဇီဝိတိန္ဒြေနွားက ခွဲလို့မရအောင် အတူတကွဖြစ်နေကြတာပါ။ ဇီဝိတိန္ဒြေနွားဟာ အတူဖြစ်ဖက်ရုပ်နာမ်တွေကို စောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ ဖြစ်ခြင်း ဥပါဒ်မှ ပျက်စီးခြင်း ဘင်ရောက်တဲ့အထိ ရုပ်နာမ်တို့ကို မျှတစေတယ်။ ဘင် ဆိုတဲ့ပျက်စီးခြင်းကို မရောက်ခင်တည်နေအောင် ထားတတ်ပါတယ်။ မိမိစောင့်ရှောက်မှုကြောင့် တည်နေတဲ့ အတူဖြစ်ဖက် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတင်းကုတ်ကသာ သူ့အတွက်အနီးဆုံးအကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ စောင့်ရှောက်တဲ့နေရာမှာတော့ ရေဟာကြာပင်ကို စိမ်းလန်းစိုပြေအောင် ရေနဲ့ကြာထင်ရှားရှိတဲ့ အချိန်မှာသာ စောင့်ရှောက်နိုင်သလို မိမိဆိုတဲ့ ဇီဝိတိန္ဒြေနဲ့ အတူဖြစ်ဖက် ရုပ်နာမ်တရားတွေ မချုပ်ပျောက်မီ ဇီဝိတိန္ဒြေလည်း ထင်ရှားရှိတဲ့ အချိန်အခိုက်အတန့်မှာသာ စောင့်ရှောက်နိုင်တာပါ။ ချုပ်ပျောက်ပြီးရင်မစောင့်ရှောက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ပြီးတော့ သူ့စောင့်ရှောက်ပုံက အကြောင်းတရားတွေကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ကလေးထိန်းသူတွေ သူများသားသမီး ထိန်းကျောင်းပေးသလို စောင့်ရှောက်တာပါ။ ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါဘူး။

ရုပ်နာမ်ကို စောင့်ရှောက်တဲ့ ဇီဝိတိန္ဒြေကျတော့ ဒီဖက်ကမ်းက လှေကို ဟိုဖက်ကမ်းပို့တဲ့ လှေသမားဟာ လှေကိုလှော်ခတ်ပြီး ပို့ဆောင်ရင်း မိမိကိုယ်တိုင်လည်း လှေနဲ့အတူ ရောက်သွားသလို ရုပ်နာမ်ကို စောင့်ရှောက်ရင်း ရုပ်နာမ်နဲ့ ဆက်စပ်တည်နေတဲ့ မိမိကိုယ်ကိုလည်း စောင့်ရှောက်ပြီးသားဖြစ်သွားပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတင်းကုတ်ကို မျှတစေရာမှာလည်းဖြစ်ရာမှ မပျက်မိခဏလေးအတွင်းမှာသာမျှတစေပါတယ်။ ပျက်ပြီးနောက် မမျှတနိုင်ပါဘူး။ ဒီရုပ် နာမ်နဲ့ ဒီဇီဝိတိန္ဒြေဖြစ်ပျက်ပြီး နောက်ရုပ် နောက်နာမ်အတွက် ဒီဇီဝိတိန္ဒြေ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ နောက်အသစ် ဇီဝိတိန္ဒြေဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ရုပ်နာမ်နဲ့ ဇီဝိတိန္ဒြေတို့ဟာ အတူတကွချုပ်ပျောက်လို့ပါပဲ။

ဇီဝိတိန္ဒြေတရားက ခန္ဓာတင်းကုတ်ကို တည်တဲ့အောင် ထားရှိရာမှာလည်း ချုပ်ပျောက်ဆဲ ဘင်ခဏကို မရောက်မီအထိသာ ထားနိုင်တာပါ။ ချုပ်ပျက်ဆဲဘင်ခဏမှာတော့ တည်အောင်မထားနိုင်တော့ပါဘူး။ ကုန်ဆဲဖြစ်တဲ့ ဆီနဲ့ မီးစာတွေဟာ မီးလျှံမီးတောက်ကို ဆက်လက်တည်တဲ့အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့သလို

ဇိဝိတိန္ဒြေကလည်း မိမိကိုယ်တိုင် ပျက်ဆဲဖြစ်တဲ့အတွက်  
 ရုပ်နာမ်ပျက်ချိန်မှာ ရုပ်နာမ်ကို တည်တဲ့အောင် မထိန်း  
 နိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ရုပ်နာမ်ဇိဝိတိန္ဒြေ  
 နှစ်မျိုးမှာ နာမ်ဇိဝိတိန္ဒြေကိုဓားစတဲ့ လက်နက်တွေနဲ့  
 ဖျက်စီးလို့မရနိုင်ပါဘူး။ ရုပ်ဇိဝိတိန္ဒြေကိုပဲ ဖျက်စီး  
 လို့ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရုပ်နဲ့ နာမ်ဟာ ဆက်စပ်  
 တည်နေတာဖြစ်လို့ ရုပ်ဇိဝိတိန္ဒြေပျက်စီးရင် နာမ်ဇိဝိတိ  
 ဇိဝိလည်း ပျက်စီးတာပါပဲ။ အဲဒီလိုဇိဝိတိန္ဒြေတွေလည်း  
 ပျက်စီးရောရုပ်နာမ်လည်းပျက်စီးပါလေရော။ ဒါကြောင့်  
 ဇိဝိတိန္ဒြေနှွားကိုနှိပ်စက်ရင် နွားကရုန်းကန်ရင် ရုပ်နာမ်  
 ခန္ဓာတင်းကုတ် ထိခိုက်ပျက်စီးတယ်လို့ဆိုရတာပါ။ တစ်  
 ယောက်ထိရင် တစ်ယောက်အလွန်နာတတ်တဲ့ တစ်မှာ  
 အတွဲ ခုတော့ကွဲရပါတယ်။ အဲဒီတော့ မရဏဓားကျက်  
 ထဲကိုရောက်ပြီပေါ့။



## မရဏစားကျက်

“ သူ့ရှေ့က နွားကျောင်းသားတွေဟာ ဘဝရဲ့ အခိုင်းအစေတွေဖြစ်သလို မရဏရဲ့ သူလျှိုတွေ လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ”

စားကျက်ဆိုလို့ စိမ်းစိုနေတဲ့ စားစရာမြက်တွေ သောက်စရာရေတွေ ပြည့်စုံမှာပဲ။ အိုနာနွားကျောင်း သားတွေရဲ့ အရိုက်အနှက်အထုအထောင်း နှိပ်စက်တဲ့ ဒုက္ခကတော့ လွတ်သွားပြီ။ ဒီစားကျက်ထဲမှာ ပျော်ပျော် ကြီးနေရမှာပဲလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ မရဏစားကျက်

ကလည်း သူ့လက်ထဲရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ အိုနာတွေထက် ဆိုးတဲ့ နှိပ်စက်နည်းနဲ့ နှိပ်စက်ပါတယ်။ “ မသေသေ အောင်သတ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့သေမင်းပါ ” လို့ကြုံးဝါးပြီးသတ် နည်းမျိုးစုံနဲ့ သတ်တော့တာပါပဲ။ သူ့ရှေ့က နွားကျောင်း သားတွေဟာ ဘဝရဲ့အခိုင်းအစေတွေဖြစ်သလို မရဏ ရဲ့သူလျှိုတွေလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့သူလျှိုတွေက လွဲလိုက်တဲ့ဒုက္ခသည် ခန္ဓာတင်းကုတ်ကြီးနဲ့ ဇီဝိတိန္ဒြေ နွားကိုကွဲကွာ ပြတ်တောက်ပျက်စီးရအောင် မရဏသေ ခြင်းတရားက နှိပ်စက်တော့မှာပါ။ ဘဝနွားပိုင်ရှင်က သူခိုင်းရင်းနဲ့နှိပ်စက်လို့ အားရတဲ့အခါ နောက်ဆုံးပိတ် တစ်ဘဝအတွက် မရဏလက်ထဲကို ရောင်းလိုက်တာ ပါ။ ရောင်းလိုက်တဲ့နွားကို နွားကျောင်းသားတွေက မောင်းပို့ရတဲ့သဘောပါ။ မရဏကလည်း သေခြင်းမျိုးစုံ နဲ့ နှိပ်စက်တယ်ဆိုတော့ အသေသတ်နည်းက (၄)နည်း ရှိပါတယ်။ ဒီ(၄)နည်းကခေါင်းဆောင်ကြီးတွေပါ။ သူတို့ ရဲ့နောက်လိုက် တွေက သတ်တာကို သူတို့ကနာမည်ယူ ပါသေးတယ်။ ခေါင်းဆောင်ကြီး (၄)ဦးက -

- ၁။ အသက်တမ်းကုန်လို့သေတာ
- ၂။ ကံစွမ်းကုန်လို့သေတာ

၃။ အသက်တမ်းကံစွမ်း (၂)မျိုးလုံးကုန်လို့သေတာ  
 ၄။ အနီးကပ်ဖြတ်တောက်လိုက်လို့သေတာ-  
 တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် ထွန်းညှိထားတဲ့  
 ဆီမီးငြိမ်းသွားတဲ့အခါ မီးစာကုန်လို့မီးငြိမ်းသလိုသေ  
 တာက အသက်တမ်းကုန်လို့ သေတာပါ။ ဆီခမ်းလို့မီး  
 ငြိမ်းသလိုသေတာက ကံစွမ်းကုန်လို့သေတာပါ။ မီး  
 စာနဲ့ဆီ(၂)မျိုးလုံးကုန်လို့ မီးငြိမ်းသလိုသေတာက  
 အသက်တမ်း၊ ကံစွမ်း (၂)မျိုးလုံးကုန်လို့ သေ တာ ပါ။  
 လေပြင်းတိုက်ခတ်တာနဲ့ တမင်ငြိမ်းသတ်လိုက်လို့မီးငြိမ်း  
 သလိုသေတာက အနီးကပ်ဖြတ်တောက်လိုက်လို့ သေ  
 တာပါ။ အသက်တမ်းကုန်လို့ သေတာက အခုလူတွေ  
 မှာ(၇၅)နှစ်တမ်းအသက်ရှည်မယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း အသက်  
 ရှည်ပြီး (၇၅)နှစ်သက်တမ်းပြည့်မှ သေတာမျိုး ဖြစ်ပါ  
 တယ်။ ကံစွမ်းကုန်လို့သေတာက ရှေ့ဘဝကပြုခဲ့တဲ့ကံ  
 အစွမ်းတွေကုန်လို့ အသက် (၇၅)နှစ်ထိ အောင်မနေရပဲ  
 သေတာ၊ (၇၅)နှစ်ထက်ကျော်ပြီး (၈၀-၉၀) ရောက်မှ  
 သေတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အသက်တမ်းကံစွမ်း နှစ်ပါး  
 ကြောင့်သေတာကတော့ သက်တမ်းကလည်းပြည့်၊  
 ကံစွမ်းကလည်း ကုန်လို့သေတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အနီး

ကပ် ဖြတ်တောက်လိုက်လို့သေရတာကတော့ အသက်  
 တမ်းကံစွမ်းတွေ မကုန်ပေမယ့် ရှေ့ဘဝက (ကိုယ်လုပ်  
 ခဲ့တဲ့) သူများကို သတ်တဲ့ အကုသိုလ်ကံက အခွင့်ရပြီး  
 အခုဘဝမှာ သူများကကိုယ့်ကို ရုတ်တရက် တုတ်၊ ဓား  
 စတဲ့ လက်နက်တွေနဲ့ ရိုက်ပုတ်ခတ်ဖြတ်သတ်လို့ သေ  
 တာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို (ကြီးကွင်းစွပ်စတဲ့) သတ်သေတာ  
 မျိုးတွေဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တဝါအားလုံးဟာ အဲဒီလေးမျိုး  
 ကနေလွတ်ပြီးတော့ သေတာမရှိပါဘူး။ တစ်မျိုး မဟုတ်  
 တစ်မျိုးကြောင့်သေရတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝတစ်ခုလုံး  
 မှာ ကြုံရတဲ့ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေဟာ အဆင့်ဆင့်အတိုင်း  
 ပဋိသန္ဓေထက် အိုခြင်း၊ အိုခြင်းထက်နာခြင်း၊ နာခြင်း  
 ထက် သေခြင်းဒုက္ခကပိုပြီးကြီးလေးတယ်၊ ဆင်းရဲတယ်  
 လို့ ဆိုရမှာပါ။

ဒီစားကျက်ထဲကိုရောက်ရင် အသက်ရှူတယ်  
 လို့ပြောတဲ့ လေကိုမရှူနိုင်တော့ဘူး။ ပြုပြင်ကုသလို့မရ  
 တဲ့ အပြီးသတ်နောက်ဆုံးအနေနဲ့ မြင်ရာကကန်းမယ်။  
 ကြားရာကပင်းမယ်။ နံရာက အနံ့မခံနိုင်တော့ဘူး။ စား  
 ရာကငတ်မယ်။ ထိရာကမသိတော့ဘူး၊ သိစရာတွေ  
 အားလုံးတစ်ဘဝအဆုံးသတ်မယ်။ ပြောစရာတွေမပြော

နိုင်ဘူး။ အ-သွားပြီ။ ကိုယ်လက်ခေါင်းခြေတွေ  
 လှုပ်ရှားလို့မရတော့ဘူး။ အားလုံး ငြိမ်နေလိုက်ပြီ။  
 အသက်ရှိသူတွေ ထားတဲ့အတိုင်း နေရတော့တယ်။  
 သူများပြုသမျှ နုရတော့တယ်။ ဘာဆို ဘာမှ မသိတော့  
 ပါဘူး။ အသုံးလည်းမကျတော့ပါဘူး။ အဖျင်းတုံးကြီး  
 ဖြစ်သွားပါတယ်။



## သာသုမဂ္ဂိ

“ ချမ်းသာတဲ့လူလည်းသေတော့ မသာအသုဘလို့  
ပြောရတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့လူသေတော့လည်း  
မသာအသုဘလို့ပြောရတယ်။ အဲဒီအခါသာတဲ့  
သူမဂ္ဂိတော့ပါဘူး။ ”

အဲဒီလိုဖြစ်ပြီးတဲ့အခါ အသေကောင်ကြီးကို  
အိမ်၊ ကျောင်း၊ ရပ်ကွက်၊ မြို့၊ ရွာထဲမှာ မထားတော့ဘူး။  
အပြင်ဖက်သူသန်သင်္ချိုင်းမှာစွန့်ပစ်မယ်။ မြေမြှုတ်  
မယ်၊ မီးရှို့ မယ်၊ အသက်ရှင်တုန်းက မြေကြီးထဲဝင်ပြီး

မွန်းလွန်းလို့၊ ကြပ်လွန်းလို့၊ အပြင်ကို အမြန်ထွက်  
 ရပေမယ့် အခုတော့ မရဘူး။ မြေကြီးထဲမှာ အထားခံရ  
 မယ်။ အသက်ရှင်တုန်းကကိုယ်ကိုမီးလောင်ရင်ပူလွန်းလို့  
 မြန်မြန်ထွက်ပြေးရပေမယ့် အခုတော့ မီးနဲ့ မြိုက်တာ၊  
 ရှို့တာခံရမယ်၊ ပြာကျဖို့သာ ပြင်ပေတော့။

မြို့သားတွေက နိဗ္ဗာန်ယာဉ်၊ နာရေးကားနဲ့  
 လှည်းနဲ့ အသုဘကိုပို့တယ်။ အအေးခန်းထဲမှာထား  
 တယ်။ ပြီးရင်အသုဘအခမ်းအနားကိုလာတဲ့လူတွေ  
 ကြည့်လို့ အဆင်ပြေဖို့အတွက် မသာကို သာအောင်  
 ပြင်ဆင်မွမ်းမံမယ်။ လာတဲ့ လူတွေကလည်း ပန်းခွေ၊  
 ပန်းစည်း၊ ပန်းခြင်းတွေပို့မယ်။ ငိုတဲ့သူငို ရယ်တဲ့  
 သူရယ်နဲ့ အာရုံကောင်းကို မရပါဘူး။ သဂြိုဟ်ပြီးတဲ့  
 အခါမှာ လာတဲ့လူတွေက တစ်နာရီကြာအောင်နေမှာ  
 မဟုတ်ဘူး။ အားလုံးပြန်ကြမယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူလည်း  
 သေတော့ မသာအသုဘလို့ပြောရတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့လူ  
 သေတော့လည်း မသာအသုဘလို့ပြောရတယ်။ အဲဒီ  
 အခါ သာတဲ့သူမရှိတော့ပါဘူး။ အဆင့်အတန်း အရှိန်  
 အဝါတွေ ဘယ်လောက်ရှိရှိ သေပြီးနောက်မှာတော့  
 စက်ဆုတ်ရွံရှာစရာဖြစ်တာပါပဲ။

တောရွာကလူတွေ သေရင် ခေါင်းကို ထမ်းပိုးနဲ့ ထမ်းပြီးပို့မယ်။ တွင်းထဲမြှုတ်မယ်၊ မီးသင်္ဂြိုဟ်မယ်၊ တွင်းထဲမြှုတ်တော့၊ အလျား ၆ ပေခွဲ၊ အနံ ၄ ပေခွဲ၊ အနက် ၅ ပေလောက်တူးပြီး၊ မြှုတ်တာဖြစ်တယ်။ အဝတ်အစားကောင်းတွေမထည့်ဘူး။ ထည့်ရင်လည်းခွာယူကြမှာပဲ။ မီးသင်္ဂြိုဟ်ရင်များသောအားဖြင့် အဝတ်အစားခွာပြီးမှ သင်္ဂြိုဟ်ကြတယ်။ အဝတ်အစားမခွာရင် အသေကောင်ကို မှိုင်းကပ်တဲ့အတွက် တော်တော်နဲ့ သင်္ဂြိုဟ်လို့ မပြီးတော့ဘူး။ ဒါကြောင့်အဝတ်အစားတွေခွာပြီးမှ သံချောင်းတွေပေါ်မှာ မှောက်ရက်တင်ပြီးသင်္ဂြိုဟ်ပါတယ်။ တောမြို့ရော၊မြို့ပါ ဂူသွင်းရင်လည်း ဂူကိုကြီးကြီးမလုပ်ပါဘူး။ ကျဉ်းကျပ်တဲ့အထဲက အလုံပိတ်ထား ရပါတယ်။ အလုံမပိတ်ရင် နံစော်၊ ရွံ့ရှာစရာကောင်းလွန်းလို့ပါ။ တော၊ မြို့မရွေးဘယ်အသေကောင်ကိုမှရွေး၊ ငွေ၊ မဆင်ပါဘူး။ တွယ်တာလွန်းလို့ဆိုပြီး ဘယ်သူမှရွေး၊ ငွေတွေ မထည့်ပါဘူး။ ထည့်ရင်လည်း တောမှာက တမတ်၊ ငါးမူး။ မြို့မှာက ငါးဆယ်၊ တစ်ရာပါ။

မြို့၊ ရွာနယ်ပယ်ထဲမှာ လူသိရှင်ကြား သေဆုံးသူတွေရှိသလိုလူမသိရှင်မကြား၊ တော၊ တောင်၊ လျှို့

မြောင်များနဲ့ မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်း၊ အိုင်၊ သမုဒ္ဒရာထဲမှာ  
 သေတဲ့လူတွေလည်း အများကြီးရှိနေပါတယ်။ ဥပုသ်  
 သည်အမျိုးသမီးတွေကို အရင်းခံထားပြီး ဟောတဲ့တရား  
 ဖြစ်လို့လူတွေရဲ့ အိုနာသေတွေကိုသာ ရေးလိုက်တာ  
 ပါ။ တစ်ခြားသတ္တဝါတွေရဲ့ အို၊ နာ၊ သေတွေကို ကြည့်  
 ရင်လဲ အိုဆင်းရဲ၊ နာဆင်းရဲ၊ သေဆင်းရဲတွေပဲဖြစ်  
 ပါတယ်။ အိုချမ်းသာ၊ နာချမ်းသာ၊ သေချမ်းသာလို့  
 ဘယ်သူမှ မပြောကြပါဘူး။ အဲဒီ အို၊ နာ၊ သေ ဆင်းရဲ  
 တွေဟာ သံသရာဝဋ်ထဲကို တောင့်တပြီး ရည်မှန်းချက်  
 ပန်းတိုင်ထားခဲ့လို့ဖြစ်ကြတာပါ။



**မရည်ရွယ်ခဲ့ပါ... သို့သော်**

“ အပြင်ကကြည့်ရင် လူ၊ နတ်၊ ဘဝ တွေရဲ့ သာယာစရာ အမျိုးမျိုးကိုမြင်ရမယ်။ အတွင်းထဲမှာတော့ အို၊ နာ၊ သေ ဆင်းရဲတွေပါ နေတယ်လို့ သိဖို့မလွယ်အောင် အသိဉာဏ်ကို လွဲထားနိုင်ပါတယ်။ ”

သံသရာလောကထဲက သတ္တဝါတိုင်း အို၊ နာ၊ သေဆင်းရဲတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရမှာပါ။ ဘယ်သူကမှ ဒီတရားတွေနဲ့ တွေ့ဖို့ကြုံဖို့ကို မလိုလားပါဘူး။ လိုလား

သူမရှိပါဘူး။ ဒီတရားတွေကလည်း သူတို့ကို လိုလား၊  
မလိုလားအပထားပြီး သူတို့ကတော့ အရောက်လာမှာ  
ပါပဲ။ လောကထဲက လူ့ဘဝမှာလည်း ဘယ်လို၊ ဘယ်  
လောက် အဆင့်မြင့်ကြီးတွေဖြစ်ရမယ်လို့ ရည်မှန်းထား  
ပေမဲ့ ဖြစ်တာလည်းရှိ၊ မဖြစ်တာလည်းရှိပါတယ်။ နတ်၊  
ဗြဟ္မာဘဝတွေမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အို၊ နာ၊ သေ  
ဆင်းရဲတွေကျတော့ မရည်မှန်းဘဲလည်းဖြစ်ကိုဖြစ်လာ  
ပါတယ်။ သံသရာထဲမှာ ပန်းတိုင်တွေ အရောက်လှမ်းလို့  
ရလာရင်လည်း အို၊ နာ၊ သေတွေပါလာပြန်တယ်။  
ရှောင်လို့၊ လွှဲလို့ မရဘူး။ သံသရာထဲက ပန်းတိုင်  
တွေအားလုံးမှာ အို၊ နာ၊ သေတွေ အဆင်သင့်ပြည့်  
နက်နေတယ်။ အပြင်ကကြည့်တော့လှပခိုင်ခံ့တယ်လို့  
ထင်ရပေမယ့် အတွင်းမှာပိုးပေါက်တွေနဲ့ အနှစ်မရှိပါ  
ဘူး။ လောဘ၊ တဏှာကို အခြေခံပြီး ဖြစ်လာကြတာမို့  
ရလာတဲ့အခါကျတော့လည်း အို၊ နာ၊ သေ ဒုက္ခသစ္စာ  
ဆင်းရဲတွေက အတွင်းထဲမှာ ရောက်ပြီးသားဖြစ်နေ  
တာပါ။ အပြင်ကကြည့်ရင် လူ၊ နတ်၊ ဘဝ တွေရဲ့ သာ  
ယာစရာအမျိုးမျိုးကိုမြင်ရမယ်။ အတွင်းထဲမှာတော့ အို၊  
နာ၊ သေ ဆင်းရဲတွေ ပါနေတယ်လို့ သိဖို့မလွယ် အောင်

အသိဉာဏ်ကိုလွှဲထားနိုင်ပါတယ်။ အထဲမှာ ရွံစရာတွေ ပြည့်နေတဲ့ ကျီးအာသီးကို အပြင်ကကြည့်ပြီး လှပ တောက်ပြောင်တယ်လို့ ယူဆထင်မြင်ကြသလိုပါပဲ။ သေသေချာချာဉာဏ်နဲ့ကြည့်မှ အတွင်းကဆင်းရဲတွေ ကို ပြီးငွေ့၊ ရွံရှာ၊ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာအဖြစ်မြင်နိုင် တာပါ။ အိုနာသေကိုမြင်လွယ်တယ်လို့ ဆိုရင်လည်း မြင်ပြီးလွဲသွားတာကို မဆိုလိုပါဘူး။ မြင်ပြီး သိသွားစေဖို့ သိတာမှ အို၊ နာ၊ သေကနေ လွတ်ရာရောက်တဲ့အထိ သိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အို၊ နာ၊ သေတွေ လွတ်ရာက လည်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာပဲရှိပါတယ်။



## နိဗ္ဗာန်

“တဏှာကနေထွက်မြောက်ရင် ဘဝတွေ မရှိတော့ပါ။ ဘဝမရှိရင် ခန္ဓာမရှိဘူး။ ခန္ဓာမရှိရင် အိုနာသေမရှိဘူး။ အိုနာသေမရှိရင် ဆင်းရဲဒုက္ခလုံးဝ မရှိတော့ပါဘူး ”။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန ပါဠိတော်ကနေ နငယ်ကို အသတ်တင်ပြီး သုံးနှုန်းပြောဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာနဆိုတာလည်း နိနဲ့ ဗ္ဗာန( နိ + ဗ္ဗာန )ကို တွဲပြီးထားတာပါ။(ဗ္ဗာန) ကလည်း (ဝါန) ကနေပုံစံပြောင်းထားတာပါ။

(ဝါန)ကို နီရဲ့ နောက်မှာထားတဲ့အတွက် ဝတစ်လုံး ထဲမဟုတ်ပဲ ဝွါနလို့ ဝနှစ်လုံးဆင့်အဖြစ် ထပ်ပြောင်းရ ပါတယ်။ ဒီတော့ ( နီဝွါန ) ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီမှာ တစ်ခါထပ်ပြီး ဝနှစ်လုံး ( ဝ ) ကို ဗနှစ်လုံး (ဗ) ပြင်ရ မယ်ဆိုတဲ့ ပါဠိသဒ္ဒါစည်းကမ်းအရပြင်လိုက်တော့ (ဗွါန) လို့ဖြစ်သွားပါတယ်။ နီနဲ့ဝါန (နီ-ဝါန)ကို သဒ္ဒါ စည်းကမ်းအရ တွဲထားလို့ရအောင် နီဝါနကနေ - နီဝွါန၊ နီဝွါနကနေ နီဗွါနလို့ပြောင်းပြီး သဒ္ဒါစည်းကမ်းတကျ သုံးထားတာပါ။

သဒ္ဒါနည်းအရ ပေါင်းပြောရင်(နီဗွါန)လို့ ပြောပြီး အဓိပ္ပါယ်သိအောင်ပြောရင် ( နီ-ဝါန )လို့ ပြော ရပါတယ်။ နီ-ဝါနဆိုတာလည်း မြန်မာအဓိပ္ပါယ် မဟုတ် သေးပါဘူး။ မြန်မာအဓိပ္ပါယ်ယူရင် နီ-က ထွက်မြောက် တာ။ မရှိတာ။ ဝါန-က ယုတ်ညံ့တဲ့ဘဝ မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝ တွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ရအောင် အဝတ်ကိုအပ်နဲ့ ချုပ်သလို ချုပ်စပ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နီ-ဝါန ဆိုတာ ဘဝတွေတစ်ခုပြီးတစ်ခုဖြစ်ရအောင် ချုပ်စပ်မှု ကနေ လွတ်မြောက်တာ ချုပ်စပ်မှုမရှိတာဖြစ်ပါတယ်။ အဘိဓမ္မာအရ ဝါန ဆိုတာ တဏှာဖြစ်လို့ နီ-ဝါနဆိုတာ

တဏှာကနေ ထွက်မြောက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ (နိဝါန) ကနေပြောင်ထားတဲ့ (နိဗ္ဗာန)ကလည်း ဘဝတွေ၊ အာရုံ ကာမဂုဏ်တွေ၊ ဘဝ ထပ်မဖြစ်ဘူးလို့ ယူဆတာတွေကို လိုချင်တပ်မက်တတ်တဲ့ တဏှာကနေ လွတ်မြောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတို့ချုပ်ကတော့နိဗ္ဗာန် ဆိုတာတဏှာကနေ ထွက်မြောက်တာပါ။ တဏှာကနေ ထွက်မြောက်ရင် ဘဝတွေမရှိတော့ပါ။ ဘဝမရှိရင်ခန္ဓာ မရှိဘူး။ ခန္ဓာမရှိရင် အိုနာသေမရှိဘူး။ အိုနာသေမရှိရင် ဆင်းရဲဒုက္ခလုံးဝမရှိတော့ပါဘူး။ ဆင်းရဲဒုက္ခ လုံးဝမရှိရင် ဆင်ရဲဒုက္ခ ငြိမ်းပါပြီ။ ဆင်းရဲဒုက္ခငြိမ်းရင် အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာကြီးဖြစ်ပါပြီ။

နောက်တစ်နည်းက နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ နိဝါရယ်၊ နရယ် (နိဝါ-န)ကနေအထက်ကပြောခဲ့တဲ့ သဒ္ဓါစည်း ကမ်းလိုပဲ ပြောင်းလဲလာတာလို့မှတ်နိုင်ပါတယ်။ နိဝါ - နိဝါ - နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ငြိမ်းတယ်လို့ ပြောတာပါ။ ဘာတွေ ငြိမ်းတာလဲဆိုရင် (ဝဋ္ဋဒုက္ခ) ဝဋ္ဋဆင်းရဲတွေငြိမ်းတာပါ။ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ကို ပါဠိသဒ္ဓါ စည်းကမ်းနဲ့ အညီ ဒီအတိုင်း နိဗ္ဗာန်လို့ မထားပဲ န-တစ်လုံးတိုးပြီးနိဗ္ဗာန်လို့ ပြောင်း လိုက်တာပါ။ ဒီတော့လည်း နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဝဋ္ဋဆင်းရဲ

တွေငြိမ်းတာကိုခေါ်တယ်လို့ မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဝဋ်  
ဆင်းရဲတွေငြိမ်းတော့ ချမ်းသာတာပဲ ရှိတော့တာပေါ့။  
ဘာကြောင့်ချမ်းသာလို့ ပြောရတာလဲဆိုရင် “ နိဗ္ဗာန်  
ပရမံ သုခံ၊ ပရမံ သုခံ အမြတ်ဆုံးချမ်းသာကား၊ နိဗ္ဗာန်  
(တဏှာမှ ထွက် မြောက်ရာ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ)  
နိဗ္ဗာန်တည်း” လို့ ဓမ္မပဒပါဠိတော်မှာ ဘုရားရှင်  
ဟောထားလို့ပါ။ အမြတ်ဆုံးချမ်းသာပုံကို ပြောပါဦး  
ဆိုရင် ရှေ့ကပြောခဲ့တဲ့ အိုနာသေဆင်းရဲတွေကို ဖတ်ရှု  
ပြီးပြီလား ? ။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျလည်း ကြံနေရ  
ပြီလား ? လို့မေးချင်ပါတယ်။ ဖတ်ပြီးပြီဆိုရင်ကြံနေ  
ရပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီအိုနာသေဆင်းရဲတွေ မရှိတာ  
မချမ်းသာဘူးလား ? ။ ချမ်းသာတာမှ “ ဘဝသစ်  
တစ်ဖန်ဖြစ်ခြင်း ပဋိသန္ဓေဆင်းရဲ အိုဆင်းရဲ နာဆင်းရဲ  
သေဆင်းရဲဆိုတဲ့ ဆင်းရဲဆိုးကြီးတွေကလွတ်မြောက်ပြီး”  
ပဋိသန္ဓေ မနေရတဲ့ ချမ်းသာ မအိုရတဲ့ချမ်းသာ မသေ  
ရတဲ့ချမ်းသာမြတ်ကြီးပဲဖြစ်ပါတယ်။



## တကယ့်ချမ်းသာကြီး

“တစ်ခြားအာရုံတွေ မခံစားဘဲအိပ်နေတာတောင် ဒီလောက်ချမ်းသာရင် ခံစားစရာမရှိအောင် ငြိမ်းအေးတဲ့နိဗ္ဗာန်က ပိုပြီးချမ်းသာမှာပါ။”

ချမ်းသာတာကလည်း နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ(သန္တိသုခ) ငြိမ်းအေးတဲ့ ချမ်းသာဖြစ်ပါတယ်။ ငြိမ်းအေးတဲ့ ချမ်းသာဆိုတာ အဝေဒယိတသုခ၊ မခံစားရတော့တဲ့ ချမ်းသာဖြစ်ပါတယ်။ မခံစားရတာက ဘယ်လိုလုပ်ချမ်းသာတာလဲ ? လို့ဆိုရင် ဝဲယားနာသမား၊ ဝဲတွေပျောက်

တော့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်သလိုပါ။  
 ဝဲသမားက ဝဲပိုးတွေထတော့ ကုတ်ရဖွဲ့ရတာပေါ့။ ပိုးထ  
 ပြီးယားလို့ တဗျင်းဗျင်းနဲ့ကုတ်ရတော့ “ တယ် . . .  
 ကောင်းတာပဲ ” လို့တွေးပြီးအရသာခံတယ်။ ကုတ်တုန်း  
 တော့ အရသာရှိပေမယ့်။ ကုတ်ပြီးတော့ သွေးတွေထွက်  
 သားငံရည်တွေယို အစီးတွေကပ် စပ်ဖျင်းဖျင်းကြီးဖြစ်  
 ပြီး နေမထိထိုင်မထိဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထဲ လူရှေ့ သူရှေ့  
 လူပုံအလယ်မှာ ပိုးထရင် အရှက်တကွဲအကျိုးနဲ့မယ်။  
 “ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးတော့ ဂရုစိုက်မှပေါ့ ” လို့  
 သူများဆရာလုပ်တာခံရဦးမယ်။ တစ်ခါမဟုတ် အခါခါ  
 ဖြစ်လာတော့ ဝဲတွေပျောက်ချင်လာပြီ။ ကုတ်ပြီးတော့  
 လည်း အရသာမခံချင်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် ဝဲယားနာအမြစ်ပြတ်ပျောက်အောင်  
 ဆေးကောင်းကောင်းရှာပြီး လိမ်းဆေးလိမ်း၊ သောက်  
 ဆေးဆိုလဲသောက်၊ ထိုးဆေးဆိုလဲ ထိုးတော့တာပါပဲ။  
 ဆေးကုတာပေါ့။ ဆေးကုလို့ အမြစ်ပြတ်ပျောက်ပြီဆိုရင်  
 တော့ဝဲယားနာမရှိတော့ဘူး။ ရှိတုန်းကလိုလည်း ကုတ်  
 ပြီးအရသာခံလို့မရတော့ဘူး။ ဒီတော့ ဝဲရှိတုန်းက  
 ကုတ်ပြီးအရသာခံတာနဲ့ ဝဲပျောက်လို့ မကုတ်ရမဖွဲ့ရ။

အရှက်မကွဲရတာ ဘယ်ကသာလဲ ? အရသာမခံရတော့  
တာကမချမ်းသာဘူးလား ? ။ ချမ်းသာတာပေါ့။ ဝဲကုတ်  
တုန်းကနဲ့ ပြန်ကြည့်ရင်အခုမှအကုတ်ရ၊ အဖဲ့ရ၊ သက်  
သာတယ်၊ တကယ့်အချမ်းသာကြီး ချမ်းသာတော့  
တယ်လို့ ဥဒါန်းတောင်ကျူးရင့်ဦးမှာပါ။

သတ္တဝါတွေမှာရှိတဲ့ ကိလေသာတွေက ဝဲယား  
နာပိုးနဲ့ တူပါတယ်။ အဲဒီပိုးကလည်း (၁၀) ကောင်ကနေ  
(၁၅၀၀) အထိများနေပါတယ်။ ပိုးတွေထလာတော့  
အာရုံမျိုးစုံနဲ့ ကုတ်ဖဲ့ပေးရတယ်။ ကိလေသာ ပိုးထလို့  
အာရုံတွေနဲ့ တစ်ခုပြီးတစ်ခုပြောင်းပြောင်းပြီး ကုတ်ပေး  
တော့ အရသာခံရတာ ကောင်းတယ်လို့ထင်တာပါ။  
ဒါပေမယ့် အာရုံနဲ့ကုတ်ရင်းကပဲ ခံရခက်တဲ့ ဆင်းရဲတွေ  
က နောက်ကကပ်ပါလာတယ်။ ဥပမာ- မျက်စိနဲ့ ရုပ်ရှင်၊  
ဗီဒီယို၊ ဒီဗီဒီ တွေကြည့်ကြမယ်ပေါ့။ လောဘကိလေသာ  
ကကြည့်ချင်တော့ ရူပါရုံ သဒ္ဒါရုံ တွေကိုပြုရတော့တယ်။  
ကိလေသာဝဲပိုးထတာကို အာရုံနဲ့ကုတ်လိုက်တာပါ။  
အဲဒီလိုကြည့်တော့ အလွန်ဆုံးကြည့်ရင်တစ်နေ့ တစ်ည  
ပေါ့။ တစ်ဆက်တည်းကြည့်ပြီးခံစားတာကိုပြောတာပါ။  
ဒီထက် ဘယ်သူမှပိုပြီး မကြည့်နိုင်ပါဘူး။ မျက်လုံးတွေ

ညောင်းကိုက်၊ ဇာတ်ကြောတွေတက်၊ ခါးညောင်း၊ ခါး  
 နာလာပြီးကြည့်ရတာလည်းကြာလာတော့ ဒီဇာတ်လမ်း  
 ကမပြီးနိုင်ဘူးလို့ ငြီးငွေ့လာပါတယ်။ ငြီးငွေ့လာတော့  
 မကြိုက်တော့ဘူးပေါ့။ ဆင်းရဲကိုဆင်းရဲလို့ မထင်ကြ  
 တာက ဘယ်အာရုံမှာမှ ကြာကြာမထားပဲ စပ်စပ်  
 စပ်စပ်နဲ့ အာရုံတစ်ခုပြီး တစ်ခုကို ပြောင်းပြောင်းခံစား  
 နေတာကြောင့် ချမ်းသာလို့ ထင်နေတာပါ။ အာရုံ  
 တစ်ခုထဲကိုသာထားနေရင် ဝေဒနာခံစားရတာက  
 အလိုလိုငြီးငွေ့လာမှာပါ။ ဇာတ်လမ်း ကြည့်ရင်းကနေ  
 ကြာလာတော့ ငြီးငွေ့လာတယ်။ စက်တွေပိတ်ပြီး နား  
 လိုက်တော့မှပဲ မျက်စိတွေ လက်နဲ့ ပွတ်၊ အကြောတွေ  
 ဆန့်နဲ့ ပေါ့ပါး လန်းဆန်းသွားတယ်။ အဲဒါ ကြည့်ရင်းစွဲ  
 အာရုံကို မခံစားတော့ပဲ အာရုံပြောင်းလိုက်တာပါ။  
 အာရုံပြောင်းလိုက်တာတောင် ဒီလိုသက်သာသွားတယ်  
 ဆိုတော့ မခံစားရရင်ဘယ်လောက် ချမ်းသာမလဲဆို  
 တာကိုသိနိုင်ကြပါတယ်။ စကားတစ်ခုတော့ရှိတယ်။  
 “ လူ့မိုက်နဲ့ တိရစ္ဆာန်၊ နိဗ္ဗာန်စကားအလွန်ခါး၏။ ”  
 ဆိုတာလေ။ ထပ်ပြောရရင် မျက်စိညောင်းလို့ အိပ်လိုက်  
 မယ်ဆိုရင်ပိုပြီးသက်သာသွားတယ်။ သက်သာသွားတာ

ဟာ ချမ်းသာသွားတာပါ။ အိပ်နေတော့ ကြည့်တဲ့ အာရုံတွေ ကို မခံစားရတော့ပါဘူး။ အဲဒီလို မခံစားဘဲ အိပ်နေတာဟာမအိပ်ဘဲကြည့်နေတာနဲ့ ဘယ်ကချမ်းသာလဲ?။ သိသာပါတယ်။ အိပ်နေတုန်းများ တစ်ယောက်ယောက်က သွားနှိုးရင် ကျေနပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခြားအာရုံတွေမခံစားဘဲ အိပ်နေတာတောင် ဒီလောက်ချမ်းသာရင် ခံစားစရာမရှိအောင် ငြိမ်းအေးတဲ့ နိဗ္ဗာန်က ပိုပြီးချမ်းသာမှာပါ။ မျက်စိလှိပ် နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တွေနဲ့ ဝေဒနာတွဲပြီး ခံစားရင်လည်း ဒီလိုပါပဲ။ ချမ်းသာတယ်လို့ခံစားရာကနေ ငြီးငွေ့လာမှာပါ။ အဲဒါ ကြောင့် မခံစားရတော့တဲ့ ချမ်းသာ အဝေဒယိတသုခ၊ သန္တိသုခက အမြက်ဆုံးလို့ဆိုရတာပါ။ ငြိမ်းအေးမှုချမ်းသာ သန္တိသုခဆိုတာလည်း နိဗ္ဗာန်ရမှ ရောက်မှ အပြည့်စုံဆုံး ရရှိမှာပါ။

နိဗ္ဗာန်ကို ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ငြိမ်းအေးမှုတစ်ခု ထဲလို့ပြောရသလို ကိလေသာမရှိတော့ပေမယ့် ခန္ဓာရှိသေးတဲ့ သဉ္ဇပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်၊ ကိလေသာနဲ့ ခန္ဓာနှစ်မျိုးစလုံးမရှိတော့တဲ့ အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်လို့ နှစ်မျိုး။ ကိလေသာကင်းဆိတ်တဲ့ သုညတနိဗ္ဗာန်၊ ကိလေသာ

အကြောင်းကင်းတဲ့အနိမိတ္တနိဗ္ဗာန်၊ တောင့်တခြင်းကင်း  
 တဲ့ အပ္ပဏိဟိတနိဗ္ဗာန်လို့ သုံးမျိုးမှတ်ရတဲ့အပြင် (၅)  
 မျိုး(၇)မျိုးကနေ ဂုဏ်ပုဒ်တော် (၄၀)ကျော်နဲ့ အထက်  
 အထိ မှတ်သားနိုင်ကြပါတယ်။

အဲဒီဂုဏ်တော်တွေထဲမှာ အခြေခံအကျဆုံးက  
 တော့ လိုချင်တပ်မက်တတ်တဲ့ လောဘတဏှာသမု  
 ဒယသစ္စာကနေထွက်မြောက်တာပါ။ လောဘတဏှာ  
 ကနေလွတ်တော့ ဘဝမရှိ။ ဘဝမရှိတော့ ခန္ဓာမရှိ။  
 ခန္ဓာမရှိတော့ ပဋိသန္ဓေ၊ အို၊ နာ၊ သေ၊ ဆင်းရဲတွေမရှိ။  
 ဆင်းရဲတွေမရှိတော့ ဆင်းရဲတွေငြိမ်းတော့ ချမ်းသာ  
 တရားစစ်စစ်ပဲရှိတယ်ဆိုတာကို မှတ်သားလို့ရပါတယ်။



မြတ်ပန်းတိုင်အရောက်လှမ်းပါလို့

“ ကိလေသာတောင် ဘယ်လောက်ကြီးကြီး  
မဂ်ဉာဏ် ဖဝါးရဲ့ အောက်မှာပါ။  
ကိလေသာလှိုင်းဘယ်လောက်ကြီးကြီး  
မဂ်ဉာဏ်လှေရဲ့ အောက်မှာပါ။ တောင်ကြီး  
ဖဝါးအောက်၊ လှိုင်းကြီး လှေအောက်ပါပဲ။ ”

ဘယ်သူမဆို ဘဝထဲကရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်  
တွေထားပြီး ကြိုးစားကြတဲ့အပြင် ပဋိသန္ဓေ အိုနာသေ  
တွေက လွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း

ပန်းတိုင်အဖြစ် ထားရှိဖို့လိုပါတယ်။ အချမ်းသာဆုံး၊ ချမ်းသာချင်ရင် နိဗ္ဗာန်ပန်းတိုင်အရောက်လှမ်းကြရမယ်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ မြတ်ပန်းတိုင်အရောက်မလှမ်းဘဲ အချမ်းသာဆုံးကြီး ချမ်းသာမှာမဟုတ်ဘူးလို့ သိထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက “ ဒီသတ္တဝါတွေက သံသရာ၊ ဆင်းရဲထဲမှာနေပြီး ဆင်းရဲထဲကိုပဲ တောင့်တနေတယ်။ သံသရာဝဋ်ကင်းလွတ်ရာကို တောင့်တောင့်တတမရှိဘူး ” လို့ ခပ်ထန်ထန် လေးနဲ့ ဥပုသ်သည် အမျိုးသမီးငါးရာရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရာရောက်တဲ့ အိုနာသေတွေကို ဥပမာနဲ့ သိအောင်ဟောကြားတာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဟောကြားလိုက်တဲ့တရားကို နာကြားရတဲ့အခါမှာတော့ ဥပုသ်သည်ငါးရာလည်း သူတို့ရဲ့မူလရည်ရွယ်ချက်၊ တောင့်တချက်တွေကနေ လုံးဝပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ဒေသနာအစဉ်မှာ ခန္ဓာနဲ့ယှဉ် ဉာဏ်သက်ဝင်ကာ အို၊ နာ၊ သေကိုမြင်အောင်ကြည့်ပြီး မအို၊ မနာ၊ မသေရာ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို ပန်းတိုင်ထားလို့ ကြိုးစားလိုက်ကြတာ သောတာပန်စတဲ့ အရိယာတွေ အဖြစ်ကိုနာကြားအားထုတ်မှုနဲ့အညီ ရရှိသွားပါတယ်။

ကဲ . . . ဥပုသ်သည်တွေတော့ အရိယာ  
 ဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမြတ်ပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်း  
 နိုင်ကြပါပြီ။ မိမိတို့ရော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မရှိပဲနေ  
 မှာလား ?၊ ပန်းတိုင်ကလည်း သံသရာလောကထဲမှာ  
 ပဲလား ?၊ သံသရာလောကထဲကလွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်  
 ချမ်းသာလား ?၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမြတ်ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့  
 “ ကိလေသာ တောင် ဘယ်လောက်ကြီးကြီး မဂ်ဉာဏ်  
 ဖဝါးရဲ့ အောက် မှာပါ။ ကိလေသာလှိုင်း ဘယ်လောက်  
 ကြီးကြီး မဂ်ဉာဏ် လှေရဲ့အောက်မှာပါ။ တောင်ကြီးရင်  
 ဖဝါးအောက်၊ လှိုင်းကြီးရင်လှေအောက်ပါပဲ ” လို့ သတိ၊  
 ဝီရိယ၊ ပညာကို အိုနာသေ မလွတ်လွတ်အောင် အား  
 တင်ပြီး အသိမြတ် ဉာဏ်မြတ်တွေနဲ့ ကြိုးစား ကြမယ်  
 ဆိုရင် မြတ်ပန်းတိုင် အရောက်လှမ်းပါလို့ နိဗ္ဗာန်ချမ်း  
 သာရကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်နိဗ္ဗာန်ကို မြတ်ပန်း  
 တိုင်ထားပြီး ကြိုးစားပါနော်။



ကြိုးစားရင် . . . ။

ကြိုးစားမယ်မဟုတ်လား ?။



“ ကောင်းကျိုးခိဇ္ဇာန် ”

ငါ့အတိတ်ကံ ၊ ပြုခဲ့ဟန်ကို  
ငါပြန်ပြု၍ ၊ မရပြီ  
ငါ့ပစ္စုပ္ပန် ၊ ပြုသည့်ကံကို  
ငါညာဏ်ရှု၍ ၊ ပြုရမည်  
အတိတ်ကံ ၊ ပစ္စုပ္ပန်အတွက်  
လက်ငင်းရလာ ၊ ဘဝမှာလျှင်  
ငါကျေနပ်ရပါဦးမည်။  
ပစ္စုပ္ပန်ယခု  
ငါကံပြုက ၊  
ဘဝနောင်ခါ ၊ အနာဂါတ်အတွက်  
ဆက်ဆက်ကောင်းကျိုး ၊ ဖြစ်စေမည်။

# ရောက်အပ်စေကြောင်း

မြတ်ပန်းတိုင်  
စာပေစုကို  
ရေးပြုလို့ပြီးပေပြီ။  
နိုးစေသည်ကွယ်  
ဆုချေတောင်း...။  
ရည်စိတ်တွေသန်  
ပြည့်နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာမြတ်ကို  
ရောက်အပ်စေကြောင်း...။

အရှင်ဉာဏဝီရ

# ဒီစာရေးမှုအဆုံးပြု

ဒီစာရေးရခြင်းအကြောင်းရင်းအတိုင်း ရေးသားလို့ပြီးပါပြီ။ ပြီးသွားတဲ့အတွက် ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရပါပြီ။ ရပြီးပြီဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်က နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုအထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေလို့ပန်းတိုင်ပြုပါတယ်။ ဒီစာအုပ်နဲ့အတူ မြတ်ပန်းတိုင်စာစဉ်၊ စာပေပြန့်ပွားရေး ပဒေသာပင်ပျိုးဥယျာဉ်ကို စိုက်ပျိုးလှူဒါန်းကြတဲ့ အလှူရှင်များပါ ယခုဘဝမှာလည်းချမ်းသာ၊ နောက်ဘဝတွေမှာလည်းချမ်းသာပြီး၊ အချမ်းသာဆုံးနိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ထားကာ ရနိုင်ရောက်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ချွေလျှက် ဒီစာရေးမှုကို အဆုံးပြု (အဆုံးသတ်)လိုက်ရပါတယ် ။

အရှင်ဉာဏဝီရ  
ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်၊ ဟင်္သာတမြို့။

**ပုဏော်ကိုးကားကျမ်းစာများ**

- မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဓမ္မပဒ၊ ပဋ္ဌာန၊ ဇာတကပါဠိတော်။
- ဘဒန္တမဟာဗုဒ္ဓယောသ၏ ဓမ္မပဒဌကထာ၊ ဇာတကဌကထာ၊ မဟာဝဂ္ဂဌကထာ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂဌကထာ၊ သမ္မောဟဝိနောဒနိအဌကထာ။
- အရှင်မဟာကစွည်း၏ ကစွည်းသဒ္ဓါကြီးပါဌ်။
- ပြာသာဒ်ကျောင်းဆရာတော်ကြီး၏ ဓမ္မပဒအဌကထာနိဿယ။
- အုဂ်ဖိုရ်ဆရာတော်ကြီး၏ ယထာဓမ္မကြမိကရူဖွယ်။
- သင်္ဂဇာဆရာတော်ကြီး၏ ဓမ္မပဒပါဠိတော်နိဿယ။
- ညောင်ကန်ဆရာတော်ကြီး၏ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု။
- စလင်းဆရာတော်ကြီး၏ ဟံသာဝတီပရိတ်ကြီးနိဿယ။
- မုံတိုင်ပင်ဆရာတော်ကြီး၏ သုံးပုံတံချူကျမ်း။
- ပထမဘုရားကြီးဆရာတော်(ဟင်္သာတ)၏ မဂ္ဂါဓိဂမဒိပနီ။
- မင်းကျောင်းဆရာတော်(မော်လမြိုင်ကျွန်း)၏ ဧကယနကထာ။
- ပုသိမ်မြို့ ဗိုလ်ကုန်းဆရာတော်၏ အဘိဓမ္မတ္ထဒိပကကျမ်း။
- သပြေပင်ဆရာတော်ကြီး၏ သာသနဝံသဒိပနီ၊ စွယ်စုံကျော်ထင်ဝိသောဓနီ။
- မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော်ကြီး။
- အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီး၏ အခြေပြုသင်္ဂြိုဟ်၊ သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ၊ ရတနာ့ဂုဏ်ရည်၊ သုတ်မဟာဝါဘာသာဋီကာ၊ ကစွည်းဘာသာဋီကာ၊ အခြေပြုသဒ္ဓါ။

- သပြေကန်ဆရာတော်ကြီး၏ ဓမ္မပဒပါဠိတော်နိဿယ။
- တိပိဋကမင်းကွန်းဆရာတော်ကြီး၏မဟာဗုဒ္ဓဝင်(ပထမတွဲ)။
- မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံဂဏဝါစကအဖွဲ့၏ တိပိဋကပါဠိမြန်မာအဘိဓာန်အတွဲ (၇)။
- ဖျာပုံတိုက်သစ်ဆရာတော်ကြီး၏ သုတေသနသရုပ်ပြအဘိဓာန်။
- ပန်းကုံးဆရာတော်ကြီး၏ ဓမ္မပဒပန်းကုံး၊ ဓာတွတ္ထပန်းကုံး။
- ရိုးမတိမ်ဆရာတော်ကြီး၏ ဗုဒ္ဓဂီတိကာ။
- ခမုံဆရာတော်ကြီး၏ အမတဂဝေသီနိဗ္ဗာန်အပီ။
- ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး၏ သီလဝတ္ထု၊ ဘာဝနာဝတ္ထု။
- ပဉ္စမဘုရားကြီးဆရာတော်(ဟင်္သာတ)၏ အဘိဓမ္မတ္ထ သင်္ဂဟသင်္ခန်းစာ။
- ကျောက်ထီးတန္တုသာသနာပြုဆရာတော်၏ နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန်ကျမ်း။
- ဓမ္မဒူတအရှင်ဆေကိန္ဒ၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အဖွင့်မြန်မာပြန်။
- မေတ္တာရှင်(ရွှေပြည်သာ)၏ သီလအစွမ်းအံ့မခန်း။
- ရွှေပါရမီတောရအရှင်ဆန္ဒာဓိက၏ အားထုတ်ဖြစ်ဖို့အဓိက။
- ရဝေန္တယ်(အင်းမ)၏ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်တွေးမယ်။
- သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း(ပထမတွဲ)၊ ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက်။
- တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ၏ နိဗ္ဗာန်ဟူသည်။
- ဆရာအောင်သင်း၏ ရည်မှန်းချက်နှင့်ပြဿနာအထွေထွေ။

“ဘဝမှာရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မရှိရင်  
ညှောင်မှောင်မှောင်မှာလမ်းလျှောက်ရသလို  
စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။  
ရည်မှန်းချက်တွေရှိနေတာက  
ကြိုးစားမှုရောင်ခြည်ရဲ့ရှေ့ပြေး  
အရုဏ်တက်နေတာပါ။  
ကြိုးစားမှုအလင်းရောင်နဲ့  
အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်တွေကို  
ကွဲကွဲပြားပြားမြင်တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။”

