

တိုးတက်ချမ်းသာစေသော

ပုဒ်၏မေ

နှင့်ပညာရှိများစကား

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

ပြုစုသည်

တိုးတက်၍
ချမ်းသာလိုပါလျှင်
သိပ္ပံနည်းကျဓမ္မနည်းကျ
သဘာဝတရားများ
ကျင့်သုံးပါ





သား သ မီး များ သို့

ပုံနှိပ်ခြင်း

ထမအကြိမ် ၁၉၈၄ ခု၊ ဧပြီလ

အုပ်စု

၃၀၀၀

ပျက်နှာဖုံးပန်းချီ

ဆွေလှော်

ဘလောက်

လွင်

တန်ဖိုး

၂၀ ကျပ်

အဖုံးရိုက်

လုပ်အား

စာအုပ်ချုပ်

ကော်မရှီ

ဘာသာရေးဆိုင်ရာကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၈၁၇)

ပျက်နှာဖုံးကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၈၅)

ဦးချစ်အောင် (၀၂.၀၇-) လုပ်အားပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်-၅၊ လမ်း ၁၀၀၊
ကန်တော်ကလေး၊ ရန်ကုန်က ရိက်နိုင်၍၊ ဦးစံဝင်း (အောင်ဝင်း) (၀၁၅၇၇)၊
ခြံယေမင်းစာပေ အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂ လမ်း၊ မန္တလေးမြို့က ထုတ်ဝေသည်။

အထူးထုတ်

တိုး တက် ချမ်း သာ စေ သော

ပုဒ်မာရ်

နှင့်

ပ ညာ ရှိ များ စ ကား

ဖြန့်ချိရေး

ခြင်္သေ့မင်းစာအုပ်တိုက်
အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂ လမ်း၊ မန္တလေးမြို့။

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ၏) ထွက်ပြီးစာအုပ်များ

၁။ နုပျိုစွာအသက်ရှည်ပါ	၁၉၇၀
၂။ စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ	၁၉၇၁
၃။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့် တိုးတက်ကြွယ်ဝပါ (မြန်မာပြန်)	၁၉၇၂
၄။ စွမ်းပကားကြီးမားထက်မြက်ရေး	၁၉၇၅
၅။ နုပျိုစွာ အသက်ရှည်ပါ (ဒု-အကြိမ်)	၁၉၇၅
၆။ စိတ်၏စွမ်းအင် (Autosuggestion)	၁၉၇၅
၇။ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ပါ	၁၉၇၅
၈။ ဟစ်တလာခေတ် ဖြစ်ရပ်မှန်များ (မြန်မာပြန်)	၁၉၇၆
၉။ သောကမြေပြင်မှ မေတ္တာရေစင် (ဝတ္ထုရှည်)	၁၉၇၆
၁၀။ သင့်အတွင်းစိတ်၏ အလွန်ကြီးမားသောတန်ခိုး သုံးပါ	၁၉၇၇
၁၁။ လှိုင်းလေကြားက မေခလာ (၁၉၇၄ စာပေဗိမာန်ဆုရ)	၁၉၇၇
၁၂။ တကယ်လူခြားသူများ (မြန်မာပြန်)	၁၉၇၈
၁၃။ သိပ္ပံနည်းကျ သဘာဝကု	၁၉၇၈
၁၄။ စိတ်၏စွမ်းအင် (Autosuggestion) (ဒု-အကြိမ်)	၁၉၇၉
၁၅။ စိတ်ပညာဖြင့် ချမ်းသာရာသို့	၁၉၇၉
၁၆။ အမှောင်ပယ်ခွင်းရောင်ခြည်လင်း	၁၉၈၀
၁၇။ သင့်အတွင်းစိတ်၏အလွန်ကြီးမားသောတန်ခိုးသုံးပါ(ဒု-အကြိမ်)	၁၉၈၀
၁၈။ ကြွယ်ဝချမ်းသာစေသောအကြောင်းတရားများ(မြန်မာပြန်၊ ပ-တွဲ)	၁၉၈၁
၁၉။ စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ (ဒု-အကြိမ်)	၁၉၈၁
၂၀။ ကြွယ်ဝချမ်းသာစေသောအကြောင်းတရားများ (မြန်မာပြန်၊ အပြီးသတ်အပိုင်း ၂)	၁၉၈၁
၂၁။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့်တိုးတက်ကြွယ်ဝပါ (မြန်မာပြန်၊ ဒု-အကြိမ်)	၁၉၈၂
၂၂။ နုပျိုစွာအသက်ရှည်ပါ (တ-အကြိမ်)	၁၉၈၂
၂၃။ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ပါ (ဒု-အကြိမ်)	၁၉၈၂
၂၄။ စိတ်ပညာသမား အားထားကျင့်စဉ်	၁၉၈၃
၂၅။ ကြွယ်ဝချမ်းသာစေသော အကြောင်းတရားများ (ပ-တွဲ) (မြန်မာပြန်) (ဒု-အကြိမ်)	၁၉၈၃
၂၆။ သင့်အတွင်းစိတ်၏အလွန်ကြီးမားသောတန်ခိုးသုံးပါ	၁၉၈၃
၂၇။ တိုးတက်ချမ်းသာစေသော ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မ	၁၉၈၄
၂၈။ စိတ်၏စွမ်းအင် (တ-အကြိမ်) ထွက်တော့မည်။	

ငါ့ဆန္ဒ

စာပေဝန်ထမ်း

ဖြစ်စတမ်းဟု

ကြိုးပမ်းသမှု

ငါပြုစုသည့်

လူမှုရေးရာ

လောကီစာသည်

ဖတ်ပါသူများ

ကြီးထွားအကျိုး

မတိုးရှိစေ

ဆိပ်ရေမသင့်

မတင့်စာပေ

မဖြစ်လေအောင်

ငါကြံဆောင်သည်

အမှောင်ခွင်း၍

အလင်းဆောင်နိုင်စေသော

ဆောင်စေသော်။ ။

 (စိမ္မံဇာ)

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

နိဒါန်း

စိတ်လျှင်ရွှေသွားရှိကုန်၏	အခန်း ၁	၁၁
---------------------------	---------	----

ပါပမိတ္တော သုရာဒုတ္တော	အခန်း ၂	၂၂
------------------------	---------	----

ယဉ်ကျေးသောစိတ်သည် ချမ်းသာကိုရွက်ဆောင်တတ်၏	အခန်း ၃	၃၈
---	---------	----

ပျက်စီးအကြောင်းတရားများ ဖယ်ရှောင်ရှား	အခန်း ၄	၄၆
---------------------------------------	---------	----

ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါး မြတ်တရား	အခန်း ၅	၆၅
--------------------------	---------	----

သမ္ပဒါတရား လေးပါး	အခန်း ၆	၈၅
-------------------	---------	----

သမ္ပဗညတရား လေးပါး	အခန်း ၇	၁၁၀
-------------------	---------	-----

စကားအရာ အင်္ဂါလေးတန်	အခန်း ၈	၁၂၁
----------------------	---------	-----

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

သမ္မပ္ပဓာန် လောပါး	အခန်း ၉	၁၃၆
မိမိကိုယ်မိမိ နိုင်နင်းပါမှ ချမ်းသာမည်	အခန်း ၁၀	၁၄၆
ဇွဲ...ဇွဲရှိမှ အောင်နိုင်မည်	အခန်း ၁၁	၁၅၅
အောင်မြင်စေမှု ကြောင်း လေး...ငါးခု	အခန်း ၁၂	၁၆၃
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု မှန်ကန်အောင်ပြု	အခန်း ၁၃	၁၈၀
အာရေရုံ ပရမာ လာဘာ	အခန်း ၁၄	၁၉၄
သိပ္ပံနည်းကျ သဘာဝကပေး ကျန်းမာရေး	အခန်း ၁၅	၂၁၀
နိဂုံး	အခန်း ၁၆	
ပြောတိုင်းမယုံလေနှင့်ဦးချင့်ချိန်ပြီးမှသာ ယုံကြည်ပါ	ကာလာမသုတ်	၂၂၇

နိဒါန်း

“သင့်ကိုယ်၏အကြောင်းကို သင်သိပါ” Know thy-self ဆိုသော အနောက်တိုင်း ပညာရှိများ၏ လက်သုံးစကားတခုရှိပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင့်ကိုယ်၏ အကြောင်းခြင်းရာကို သင် ကောင်းစွာ သိမြင်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ချင်းစာကာ ပညာပွား၍ အခြားသူများ၏ အကြောင်းခြင်းရာကိုလည်း သင် သိရှိနားလည်နိုင်သည်ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည် ကိုယ်အကြောင်းကို ကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင် စူးစမ်းကြည့်သောအခါ

- (၁) ကျွန်တော်သည် ကျန်းမာသန်စွမ်း ရှင်လန်းလိုသည်။
- (၂) ရောဂါကင်းလျက် အသက်ရာကျော် ရှည်လိုသည်။
- (၃) စိုပြည်နုပျိုလိုသည်။
- (၄) လူ့အဆင့်အတန်းမှာ တိုးတက်မြင့်မားလိုသည်။
- (၅) စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းနှင့်လည်း ပြည့်ဝ လိုသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။

ဤတွင် ကိုယ်ချင်းစာကာ အခြားသူ များစွာတို့သည်လည်း ကျွန်တော် ကဲ့သို့ပင် လိုအင်ဆန္ဒ ရှိကြလိမ့်မည်သာတည်းဟု ကျွန်တော် နားလည် ယုံကြည်မိသည်။

သို့နှင့် ကျွန်တော်သည် မိမိနှင့် ထိုသူထိုသူ များစွာတို့အတွက် သိပ္ပံ ပညာရပ်များကို အခြေခံသည့် အနောက်တိုင်း အသိပညာရှင်များ၏ အယူ

နိဒါန်း

အဆ အတွေးအခေါ်၊ အတွေ့အကြုံ၊ အလေ့အကျင့်များကို လေ့လာ သုတေသနပြုလုပ်ပြီးလျှင် (မိမိကိုယ်တိုင် နားလည်သဘောပေါက်သလို) -

- (၁) ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး
- (၂) ဖျော့ကင်းလျက် အသက်ရှည်ရေး
- (၃) စိုပြည်နုပျိုရေး
- (၄) လူ့ဘဝ အဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေး
- (၅) အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းမွန်မွန်ကန်ရေး
- (၆) ကိုယ်စိတ်ရွှင်လန်းချမ်းသာရေး

ကို ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းတရားများ ပါရှိသည့် စာအုပ်များနှင့် ဆောင်းပါးများကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

ဤသို့ အနောက်တိုင်း အယူအဆကို အဓိကထား၍ ရေးသားခဲ့သော် လည်း ခိုင်လုံသောအကိုးအကားပြုရန်အတွက် ကျွန်တော် လေးစားလက်ခံ ယုံကြည်သော ဗုဒ္ဓ၏ သွန်သင်ဟောကြားချက်များကို အလျဉ်းသင့်သလို ယခုခေတ် သိပ္ပံအယူအဆများနှင့် ပူးတွဲဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

ယခု ဤကျမ်းငယ် စာအုပ်တွင်မူ ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မကို ဦးထိပ်ပန်ဆင် အဓိက ထားပြီးလျှင် အနောက်တိုင်း၏ သိပ္ပံပညာရပ်များနှင့် အယူအဆကိုအဖြည့် အစွက်အနေမျှသာထားကာ ရေးသားဖော်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ ဟောပြော သွန်သင်ချက်များမှာ မဟာသမုဒ္ဒရာကြီးကဲ့သို့ လွန်စွာမှ အပြော ကျယ်ရံမျှမက နက်ရှိုင်းမှုလည်း ကြီးမားလှသည်ဟု မှတ်သား နားလည် ထားရပါသည်။ ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်းမှာ ရှစ် သောင်း လေးထောင်ရှိသည်ဟုလည်း ပညာရှင်များ၏ ညွှန်းဆို ထားချက် ကို မှတ်သား ထားရပေသည်။ ဤမျှ ကြီးကျယ် ခမ်းနားလှသော တရား တော်များမှ အဆီအနှစ်ကို ထုတ်ယူခဲ့သော် ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါး ရှိသည်ဟုလည်း ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဟောကြားချက်ကို ထိပ်ထက် မှာထား မှတ်သားမိပါသည်။ ထို(၃၇)ပါးတွင် ပါဝင်သည့် ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝိမံသာဣဒ္ဓိပါဒ် လေးပါး မြတ်တရားကို အခြေခံ ထားပြီးလျှင် ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မကို ကျွန်တော် လက်လှမ်းမီသရွေ့ မိမိနှင့်တကွ လောက လူသားများ အတွက် တိုးတက် ချမ်းသာစေရေး၊ ဓမ္မကို ယခုရှာဖွေ စုဆောင်းမိသမျှ ဖော်ပြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

နိဒါန်း

ဤကျမ်းငယ်၏ အမည်မှာ “တိုးတက်ချမ်းသာစေသော ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မနှင့် ပညာရှိစကားများ” ဖြစ်လေရာ ဤလူ့လောကတွင် ဘဝအဆင့်တိုးတက် မြင့်မားရေးနှင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ချမ်းသာ ကြည်လင် ပျော်ရွှင် အေးငြိမ်း ရေးကိုဖြစ်စေနိုင်သောဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မကိုသာ ရနိုင်သမျှစုဆောင်း ဖော်ပြရပါမည်။

စင်စစ်အားဖြင့် ဗုဒ္ဓ၏ အလိုတော်ကျဖြစ်သည့် ဆင်းရဲဒုက္ခ လုံးဝ ကင်း လွတ်ရာကို ဖြစ်စေသော ကျင့်စဉ်တရားသည်ကား ဆဋ္ဌ သံဂါယနာတင် ဓမ္မပဒ ပါဠိတော် မြန်မာပြန် စာအုပ် စာမျက်နှာ (၈၆) တွင် ဤသို့ ဖော်ပြ ပါရှိ၏။

အမျက်ဒေါသကို စွန့်ရာ၏။

မာနကို ပယ်ရာ၏။

သံယောဇဉ်မှန်သမျှကို ကျော်လွန်ရာ၏။

နာမ်၊ ရုပ်၌ မငြိတူယ် မကြောင့်ကြသူတို့ ထံသို့ ဆင်းရဲဒုက္ခတို့သည် မကျရောက်ကုန်။

သို့ရာတွင် အထက်ပါ အမြင့်မြတ်ဆုံးသော ဗုဒ္ဓ၏ ကျင့်စဉ်များကို အကြောင်း ကြောင်းကြောင့် လုံးဝဉာဏ် မလိုက်နာ မကျင့်သုံး နိုင်သေး သော လူသားတို့သည် မိမိတို့ ဘဝခရီးတွင် တိုးတက် ချမ်းသာစေသော မိမိတို့အဆင့်နှင့် တန်ရာ တန်ရာ မှန်ကန်သည့် လမ်းစဉ်ကို လျှောက်သွား ကြရမည် ဖြစ်ရာ၌ ဆဋ္ဌ၊ ဝိရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝိမံသာကို အရင်းခံလျက် လမ်းမှန် အတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှု ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အချိန်တန် အခါရောက်သောအခါ၌ ယခု မျက်မှောက် ဘဝ၌ပင်လျှင် လူသာမန်တို့၏ အထက်မှာ ရပ်တည်နိုင်သော တိုးတက် မြင့်မားမှုနှင့်တကွ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာခြင်းဆုကို မုချမသွေ ရနိုင်ပေလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်လျက် ဤကျမ်းငယ်ကို ဖတ်ချင့်စဖွယ် ဖြစ်အောင် ကြံဆောင် ရေးသား ရပါ သတည်း။

အောင် ဝင်း(စိတ်ပညာ)

အခန်း ၁

စိတ်လျှင် ငရှ့ သွား ရှိကုန်၏

တရံရောအခါက ဒီသာပါမောက္ခဆရာကြီးထံပါး၌၊ ပညာသင်ကြားလျက် ရှိနေကြသော၊ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအနက်၊ အချို့သော တိုးတက်ချမ်းသာမှုကို၊ အထူးတလည် အာသိသရှိနေကြသည့် တပည့်များသည် တညီတညွတ်တည်း စုဝေးတိုင်ပင်ကြပြီးနောက်၊ မိမိတို့နှင့်လိုအပ် ပတ်သက်သော လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သည့် တိုးတက်ချမ်းသာစေသော တရားများ သိရှိနားလည် လိုက်နာလိုသဖြင့် ဆရာကြီးထံမှောက်သို့ သွားရောက်ကြ၍ မေးခွန်းအသီးသီးကို မေးမြန်းကြရာ၊ ဆရာကြီးသည် စိတ်ရှည်စွာနှင့် တပည့်များအား၊ ကြင်နာသောအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သည့် ဓမ္မများအနက်မှ သူတို့မေးသော မေးခွန်းများနှင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာကို ခွဲခြားထုတ်နုတ်၍ သရုပ်သကန်ပေါ်စေရန် စီမံခန့်ခွဲကာ၊ ပြောကြားသမှုပြုခဲ့၏။

တချိန်သောအခါက ကျွန်တော်သည် နေကောင်းထိုင်သာစိတ်အေးချမ်းစွာ အိပ်ပျော်တဝက် နိုးတဝက်ဖြင့် မွေးစက်နေဆဲတွင် အထက်ပါအတိုင်း စိတ်ထဲမှာ ရုပ်မြင်သံကြားပမာ ပေါ်လွင်စွာ ထင်မြင်လာခဲ့၏။

ဤတွင် မိမိစိတ်အစဉ်ကို အမျှင်မပြတ်စေပဲစောင့်ကြပ်၊ ထိန်းသိမ်းယင်း ဆရာကြီးနှင့် တပည့်များ၏ ဆွေးနွေး ပြောကြားချက်များကို သတိထားကာ မှတ်သားထားခဲ့သည့်အတိုင်း၊ ယခု သရုပ်ပေါ်အောင် ဖော်ပြလိုပါသည်။

မောင်ဝဏ္ဏံ။

။ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ ကျွန်တော်တို့သည် မိမိဘဝတလျှောက်တွင် အဆင့်မြင့်မားကြီးပွား ချမ်းသာရေးမှာ ပထမဆုံးလိုအပ်သည့် ဆောက်တည်ရန် ကျင့်စဉ်တရားကို မှတ်သား

နားလည်လိုက်နာရန် လိုအပ် နေပါတယ်။ ထိုတရားကို ကျွန်တော်များအား ကြင်နာသောအားဖြင့် ပြောကြား ပါမည့်အကြောင်း တောင်းပန်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။

။သင့်မေးခွန်းတွင် ပထမဆုံးလိုအပ်သည့် ဆောက်တည်ရန် တရားဟု ပါရှိသည့်အတိုင်း၊ ကျွန်ုပ်ရှေးဦးစွာ ပြောပြလို သည်မှာ၊ ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သည့် ဓမ္မပဒ တရားတော်တွင် ပါဝင်သော မနေပုဗ္ဗင်္ဂမာဓမ္မာ အစချီသည့် ဆဋ္ဌသံဂါ ယနာတင် ပါဠိတော် မြန်မာပြန်စာအုပ်မှ စာပိုဒ် နှစ်ခုပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ဤမြန်မာပြန်ဆိုချက်ကို အလေးအနက်ထား၍ နားလည် မှုနှင့်တကွ၊ ကောင်းစွာ မှတ်သားလိုက်နာ ကျင့်သုံးမှု ပြုကြ ပါလော့၊ ကျွန်ုပ်ရွတ်ဆို၍ပြပါမည်၊ သတိထား၍ မှတ်သား ကြပါလော့။

(၁) နာမ်ခန္ဓာ (လေးပါး)တို့သည် စိတ်လျှင်ရှေ့သွား ရှိကုန် ၏။ စိတ်လျှင် အကြီးအမှူး ဖြစ်ကုန်၏။ စိတ်ဖြင့် ပြီးကုန် ၏။ ပြစ်မှားလိုသော စိတ်ဖြင့် အကယ်၍၊ ပြောဆိုသော် လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်သော်လည်းကောင်း၊ ကြံစည်သော် လည်းကောင်း၊ ထို (ပြုလုပ် ပြောဆို ကြံစည်မှု) ကြောင့် လည်းဘီးသည် ဝန်ဆောင်နွား၏ ခြေရာသို့ အစဉ်လိုက်ဘိ သကဲ့သို့၊ ထိုသူသို့ ဆင်းရဲသည် အစဉ်လိုက်လေ၏။

(၂) နာမ်ခန္ဓာ(လေးပါး)တို့သည် စိတ်လျှင်ရှေ့သွား ရှိကုန်၏။ စိတ်လျှင် အကြီးအမှူး ရှိကုန်၏။ စိတ်နှင့် ပြီးကုန်၏။ သန့်ရှင်းကြည်လင်သော စိတ်ဖြင့် အကယ်၍ ပြောဆိုသော် လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်သော်လည်းကောင်း၊ ကြံစည်သော် လည်းကောင်း၊ ထို(ကြံစည်ပြောဆို ပြုလုပ်မှု) ကြောင့်အရိပ် သည် (လူကို) မစွန့်မူ၍ အစဉ်လိုက်သကဲ့သို့ ထိုသူသို့ ချမ်း သာသည် အစဉ်လိုက်လေ၏။

ဆရာကြီး၏ လေသံမှာ တည်ငြိမ် အေးချမ်း၏။ အသက် ကြီးရင့်ပြီဖြစ် သော်လည်း ကျန်းမာရေး အလွန်ကောင်းသည့်အတွက် မျက်လုံးများမှာ စူးရှတောက်ပ၏။

ခေတ္တမျှ အသံတိတ်သွား၏။

တပည့်များသည် ဆရာကြီးရွတ်ဆိုသော တရားသဘောကို စောကြော လိုသော စိတ်ထားနှင့် ဆရာကြီး၏ ဟန်အမူအရာကို ကြည့်ယင်း၊ စောင့်ဆိုင်း ငုံ့လင့်နေကြသည်။

ဣန္ဒြေကောင်းသော်လည်း ရွှင်လန်းသော အပြုံးပါသည့် ဆရာကြီး၏ မျက်လုံးများသည် တပည့်များ၏ အခြေအနေကို အကဲခတ်ရန် စူးစိုက်လျက် စာချက်မျှကြည့်ပြီးမှ ဦးဆောင်မေးမြန်းသူ မောင်ဝဏ္ဏအမည်ကို ထုတ်ဖော်၍ ခေါ်ပြီးလျှင် အနီးရှိ သင်ပုန်းနက်ကြီးဆီသို့ လာရောက်ရန် ပြောပြ၏။ ပြီးမှ ဤသို့ဆို၏။

တပည့်တို့၊ စာပေကျမ်းဂန်ကို သင်အံ့လေ့ကျက်ရာ၌ အနက်သဘော ကိုသာကွက်၍ မိမိတို့ ဦးခေါင်းနှင့် နှလုံးသားမှာ စွဲမှတ်ထားရသည်လည်း ရှိ၏။ လုံးစေ့ပတ်စေ့ နှုတ်တက်အာဂုံဆောင်ရန် သင့်သည်ဟု ယူဆရ သည့် လေးနက်သိမ်မွေ့သော တရားစာပေကိုမူ သူ့မူရင်းမပျက် အရကျက် ရသည်လည်း ရှိ၏။ ယခု ဆရာရွတ်ပြသော ဓမ္မပဒ မြန်မာပြန်ဆိုချက်ကို တပည့်တို့ အရကျက်မှတ် ထားစေချင်သည်။ ယခု တဖန်ထပ်၍ ဆရာ ဖြည်း ဖြည်း ရွတ်ဆိုမည်။ မောင်ဝဏ္ဏက ဤသင်ပုန်းပေါ်မှာ လိုက်ပြီးရေးသည်ကို တပည့်များ၏ မှတ်စုစာအုပ်မှာ ကူးယူကြကုန်လော့။ ပြီးလျှင် ဤစာပိုဒ်များ ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဆရာအကျယ်ချဲ့၍ ရှင်းလင်း ပြောပြ ဦးမည်။

ဆရာကြီးက မနော ပုဗ္ဗင်္ဂမာ မော အစချီသော ပါဠိတော် နှစ်ပုဒ်နှင့် တကွ၊ မြန်မာပြန်ဆိုချက်ကို ဖြည်းဖြည်းသက်သာ ရွတ်ဆိုပြ၏။ မောင်ဝဏ္ဏ က ကောင်းစွာလိုက်၍ ရေးသည့်အတိုင်း တပည့်များသည် သူတို့ မှတ်စု စာအုပ်တွင် တရိုတသေကူးယူကြလေသည်။

ပြီးလျှင် မောင်ဝဏ္ဏသည် သူ့နေရာသို့ သူပြန်သွားပြီးလျှင် သူရေးခဲ့ သော စာပိုဒ်များကို သူကူးယူရ၏။

မောင်ဝဏ္ဏ စာကူးပြီးသည်ကို မြင်ရလျှင် ဆရာကြီးသည် မတ်မတ်ထ လိုက်၏။ ဆရာကြီး၏ ကာယိန္ဒြေမှာ ရိုသေခန့်ညား ကြည်ညိုဖွယ်ရာရှိသည်ကို တွေ့မြင်ကြရ၏။

ဆရာကြီးသည် ငြိမ်ဝပ်စွာ ရှိနေကြသော တပည့်များအား တစုတည်း အနေနှင့် တချက်မျှ စူးစိုက်စွာ ကြည့်လိုက်ပြီးမှ ဤသို့မိန့်ကြား၏။

တပည့်တို့...သင်တို့သင်အံ့ လေ့ကျက်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် မင်္ဂလာတရားတော် များတွင်ကာလေန = သင့်တင့် လျောက်ပတ်သောအခါ၌၊ဓမ္မသာကစ္ဆာ = တရားတော်ကို ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်းသည် လည်းကောင်းဟူ၍ မင်္ဂလာ

တပါးပါရှိသည် မဟုတ်ပါလော၊ ယခုအချိန်သည် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အခါပေတည်း။ သို့ဖြစ်ရာ တရားစကားကို ဆွေးနွေးကြစို့။

သင်တို့ကူးယူခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် ဓမ္မပဒတရားတော်၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ပိုမိုနားလည်စေရန် အကျယ်ချဲ့၍ ယခုပြောပြရပေမည်။ သတ္တဝါမှန်သမျှတွင် ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်ပါးသာလျှင်ရှိ၏။ ထိုထက်ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပြောရလျှင်၊ ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်၏။ ရူပက္ခန္ဓာကိုဖယ်လျှင် နာမ်ခန္ဓာလေးပါး ကျန်ရှိ၏။ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးဆိုသည်မှာ၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ သညက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ ဆိုသည်ကို သင်တို့အားလုံး သင်အလေ့ကျက်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည့် အတွက် ထပ်မံပြီး ယခုရှင်းပြရန်မလိုတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ဓမ္မပဒမြန်မာပြန်ဆိုချက်တွင် နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့သည် စိတ်လျှင်ရှေ့သွားရှိကုန်၏ဟု ညွှန်းဆိုထားသည်ကို သင်တို့သိရှိနားလည်ပါလိမ့်မည်။

ဆိုခဲ့ပြီးအတိုင်း စိတ်သည်သာ အကြီးအမှူးဦးစီးဦးကိုင် ဖြစ်လေရာ၊ သင်တို့အလိုရှိအပ် လိုလားအပ်သော ချမ်းသာသုခနှင့် တိုးတတ်မှုဟူသမျှ အတွက် ဦးစွာပထမ စိတ်ကိုနေရာတကျ အသုံးပြုတတ်ရန်မှာ ခြင်းချက်မရှိ လိုအပ်သည်ကို သိရှိထားကြရမည်ဖြစ်ပေတယ်။

မိမိစိတ်ကို မနိုင်နင်းသဖြင့်လည်းကောင်း၊ အမှန်တရားကို မသိမမြင် သဖြင့်လည်းကောင်း၊ သူတပါးအား ထိပါးစေမည့် ပြစ်မှားသောစိတ်ဖြင့် ကြံစည် ပြောဆိုလုပ်ကိုင်မှုပြုခဲ့သော်၊ လည်းကိုဆွဲသည့် နှား၏နောက်သို့ လည်းဘီးကပ်၍ လိုက်ပါသကဲ့သို့ ဆင်းရဲသည် ထိုသူ၏ နောက်သို့ အစဉ် လိုက်ပါရမည်ဖြစ်တယ်။

သို့သော် မိမိစိတ်ကို မိမိနိုင်နင်းသဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ တတ်သည့်အတိုင်း အလေ့အကျင့်ကောင်း ရှိပြီးဖြစ်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ မိမိစိတ်ကို သန့်ရှင်းကြည်လင်စွာ ထားနိုင်လျက်၊ သူတပါးနှင့် သဟဇာတ ဖြစ်စွာ နေထိုင်ကာ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် မိမိဘဝတည်ဆောက်ရေးတွင် အပြုစိတ်ထားဖြင့် ကြံစည်ခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်း၊ လုပ်ကိုင်ခြင်း အမှုပြုခဲ့သော် ထိုကြံစည် ပြောဆိုပြုလုပ်မှုကြောင့် လူ့နောက်အရိပ်ပါ ဆိုသကဲ့သို့ ထိုသူ နောက်သို့ မျမ်းသာသုခသည် ကပ်၍လိုက်ပါမြဲပင်ဖြစ်ပေတယ်။

ဤနေရာမှာ အနောက်တိုင်း စိတ်ပညာရှင်များ၏ အယူအဆ၊ အရေး အသားကိုလည်း၊ ယခုဆွေးနွေးပြောကြားချက်များနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး၊ အ ကျဉ်းအားဖြင့် ဖြည့်စွက်သောအနေနှင့်၊ ဆရာပြောကြားရဦးမည်။

လူတိုင်း၏ စိတ်အခြေအနေကို နှစ်မျိုးနှစ်စားခွဲခြားပြီး စိတ်ပညာရှင်တို့ ကပြဆိုတယ်။ ပထမအမျိုးအစားကို Positive Mind = constructive Mind = အပြုစိတ်ဟု ခေါ်ဆိုထားတယ်။ ဒုတိယအမျိုးအစားကို Negative Mind = destructive Mind = အဖျက်စိတ်ထားဟု ခေါ်ဆိုထားတယ်။

လူသားသည် အပြုစိတ်ထားနှင့် ကြံစည်ခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်း၊ လုပ်ကိုင်ခြင်း များကို ပြုခဲ့သော် ထိုသူသည် အောင်မြင်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ တိုးတက်ခြင်း ကို ရရှိမည်ဖြစ်တယ်။ အကယ်၍ အဖျက်စိတ်ထားနှင့် ကြံစည်ခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်း၊ လုပ်ကိုင်ခြင်းများကို ပြုခဲ့သော် ဆုံးရှုံးနစ်နာ၊ စိတ်ဒုက္ခ ကိုယ်ဒုက္ခ ရောက်စရာများနှင့် ကြုံတွေ့ရန် အကြောင်းများရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ယုံကြည် ကြတယ်။ ဤအဆိုပြုချက်သည် အထက်ပါ ဓမ္မပဒတရားတော်နှင့် ဆန့်ကျင် မှုမရှိဟု ဆိုရပေမည်။

ယခုတဖန် အထက်ပါ ဓမ္မပဒတရားတော်နှင့် အဓိပ္ပါယ်ချင်း တူညီမျှ သည့်ဟု ယူဆရသော ဓမ္မပဒတရားတော် အခြားတပုဒ်ကို ဖော်ပြရပေဦး မည်။ ထိုတရားမှာ ကမ္မပထ တရားသုံးပါးဖြစ်ပေတယ်။ မြန်မာပြန်ဆိုချက် ကို ပုဒ်ရေ (၂၈၁) မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖော်ပြထားတယ်။

- (၁) ဝစီဒုစရိုက်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအားဖြင့် နှုတ်ကိုအစဉ်စောင့် ရှောက်ရာ၏။
- (၂) စိတ်ဖြင့်မနောဒုစရိုက်ကို ကောင်းစွာစောင့်စည်းရာ၏။
- (၃) ကိုယ်ဖြင့်လည်း အကုသိုလ်ကို မပြုရာ၊ ထိုကမ္မပထတရားသုံး ပါးတို့ကိုသုတ်သင်ပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရားဟောကြားအပ်သော မဂ်ကိုပြီးစေရာ၏။

အဓိပ္ပါယ်ကတော့ လူတိုင်း လူတိုင်းတို့သည် ကိုယ်နှုတ်နှလုံးသုံးပါးလုံးကို အသက်ထက်ဆုံး ပြစ်မှားလိုသော စိတ်မပါရှိစေပဲ၊ သန့်ရှင်းကြည်လင်စွာ ထားပြီး စဉ်စားပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်အောင် မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရှောက်ထိန်း သိမ်းလျက် လူမှုဆက်ဆံရေးတိုင်းမှာ သတိထား ဆောင်ရွက်ဖို့ပါပဲ။

ဤသို့နေထိုင်နိုင်ခြင်းအားဖြင့် လောကီလောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော အ ကျိုးစီး ပွားကို ပြီးမြောက်စေနိုင်တယ်။ တိုးတက် ချမ်းသာစေနိုင်တယ်ဆိုတာ ကို သင်တို့နှလုံးသားနှင့် ဦးနှောက်ထဲမှာ သိမှီးမှတ်သားထားပြီး လိုက်နာ ကျင့်သုံးကြပါလော့။

ကိုင်း— အခုဆရာပြောနေတဲ့ တရားစကားနှင့် ပတ်သက်ပြီး မရှင်းလင်းသဖြင့် မေးခွန်းများမေးရန်ရှိပါက မေးမြန်းကြပါဦး။

တဦးသော တပည့်မောင်လာဘသည် မတ်တတ်ရပ်လျက် ဆရာကြီးအား ခွင့်ပန်လိုက်၏။

မောင်လာဘ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား.... ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ဒုတိယမကင်း မရှင်းမလင်းရှိနေပါသဖြင့် မေးခွန်းတခုမေးခွင့်ပြုစေချင်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းပါပြီ၊ မေးပါလော့။

မောင်လာဘ။ ။ဤမျက်မြင်လောကမှာ မကောင်းမှုဒုစရိုက်များ ပြုလုပ်ယင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှလုံး သုံပါးလုံးကို ထိန်းသိမ်းရန် မကြိုးစားပဲ အဖျက်စိတ်ထား မွေးမြူနေသူများအနက် အချို့တို့မှာ သူများတကာထက် ပစ္စည်းဥစ္စာ ကြွယ်ဝခြင်း၊ ရာထူးအာဏာရရှိခြင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာအဆင့်မြင့်မြင့် နေနိုင်ခြင်း ရှိနေကြသည်ကို ကျွန်တော်တို့ အတော်များများ တွေ့ရှိနေရပါသည်။ ထိုသူများအတွက် အထက်ပါ ဆရာကြီး ဟောကြားခဲ့ပြီး တရားစကားများအား ဆန့်ကျင်မှုရှိနေသည့် အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သို့ဝေဖန်ပြောကြားပါမည်နည်း ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဤမေးခွန်းကို မေးမြန်းခြင်းသည် သင့်လျော်၏။ ရှေးဦးစွာ ဓမ္မပဒမြန်မာပြန်ပုဒ်ရေ (၇၁) ကို ဆရာရွတ်ဆို၍ပြောကြားပါအံ့။ ညစ်ပြီးစနိုးရည်သည်၊ ပြကတေသဘောမှ ရုတ်တရက်မပြောင်းလဲသကဲ့သို့ ပြုသစ်မဖြစ်သော မကောင်းမှုသည် (ရုတ်တရက်) အကျိုးမပေးသေး။ (အကျိုးပေးသောအခါ) ပြာဖုံးသောမီးကဲ့သို့ သူမိုက်ကိုလောင်ကျွမ်းစေလျက် အစဉ်လိုက်၏။

ထို့ပြင် ဤမျက်မှောက်လောကတွင် အသိပညာရှင်များ ရှိနေပေရာ တဦးသော အသိပညာရှင်ဖြစ်သူ အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ၏ ယုံကြည်ပြောကြားချက်တခုကို အထက်ပါဗုဒ္ဓ၏တရားနှင့် မဆန့်ကျင်ဟု ဆရာယူဆသဖြင့် ယခုပြောပြလိုပေတယ်။

အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီသည် သူငယ်ရွယ်စဉ်က နေ့စားအလုပ်သမား ဖြစ်ခဲ့တယ်။ သူသည် ရုပ်ဝတ္ထုများနှင့် စိတ်ဓာတ်ပါ ကြွယ်ဝချမ်းသာစေသော

အကြောင်းတရားများကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိသည့် အတိုင်း၊ လိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့ရာ သူ့အနားယူသောအခါ သူပိုင်ငွေကြေးကြွယ်ဝမှုပမာဏမှာ ဒေါ်လာသန်းပေါင်း ငါးရာရှိခဲ့သည်ဟု ဆိုပေတယ်။ ထိုငွေကြေးများအနက်မှ ဒေါ်လာသန်းပေါင်းသုံးရာကို လူသားများ အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းစေရေးကိစ္စရပ်များမှာ သုံးစွဲရန် သူလှူဒါန်းခဲ့သည်ဟု မှတ်တမ်းတင်ခြင်းခံရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်ပင်ဖြစ်ပေတယ်။

သူသည် မိမိတဦးတည်း ကြွယ်ဝချမ်းသာရုံမျှနှင့် စိတ်မကျေနပ်သေးသဖြင့် ကြွယ်ဝချမ်းသာစေသောအကြောင်းတရားများကို နှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ်ကြာမျှ သုတေသနပြုလုပ်ပြီးမှ စာအုပ်များရေးသားရန် နပိုလီယန်ဟီး(လ်)ဆိုသူ လူငယ်တဦးအား သူ့ရှေးချမ်းခေါ်ယူပြီး ချမ်းသာကြွယ်ဝရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် သူ့သိမှတ်ထားသမျှကို ထိုလူငယ်အား ပြောကြားခဲ့တယ်။ သူပြောကြားချက်များကို နပိုလီယန်ဟီး(လ်)က အချိန်တန်သောအခါမှာ စာအုပ်များရေးသားခဲ့တယ်။ သူရေးသည့်စာတအုပ် Think Your Way to Wealth ကို အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ) က၊ “ကြွယ်ဝချမ်းသာစေသောအကြောင်းတရားများ”ဟု အမည်တပ်၍ မြန်မာပြန်ဆိုခဲ့ရာ ထိုစာအုပ်၏စာမျက်နှာ(၃၃၀) မှာ အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီက နပိုလီယန်ဟီး(လ်)အား ပြောကြားသည့် မြန်မာပြန်ဆိုချက် စာပိုဒ်သုံးခုကို ဆရာယခုဖတ်ကြား၍ပြမည် နားထောင်ကြပါဦး။

* * *

အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ။ ။အားလုံးသောသဘာဝတရားရဲ့ ဥပဒေများဆိုသည်မှာ မှန်ကန်ကောင်းမွန်သော အကျင့်စာရိတ္တများပင် ဖြစ်ပေတယ်။ မည်သည့်သဘောသဘာဝနှင့်ပင်ဖြစ်ဖြစ် ဆိုးညစ်သောလုပ်ဆောင်မှုများအပေါ်မှာ စကြဝဠာကြီးတခုလုံးက မျက်မှောင်ကြုတ်ပြီး ကြည့်ရှုနေပေတယ်။

ချမှတ်ထားတဲ့ သဘာဝတရားရဲ့ ဥပဒေကို ခဏပန်း အချိန်မျှထက် ပိုလွန်ပြီးတော့ အောင်မြင်စွာ အန်တုအနိုင်ယူနိုင်တဲ့လူဆိုသည်မှာ ဘယ်တုန်းကမှ မမေးဖွားခဲ့ဖူးသေးပါဘူး။

ရွှေစည်းမျဉ်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်များမှာ ပါဝင်တဲ့ ကြီးမားသောတန်ခိုးကုတော့ ရွှေစည်းမျဉ်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းသည့် သဘာဝတရားက ချ

မှတ်ထားတဲ့ ဥပဒေသနှင့် သဟဇာတဖြစ်ရှိနေခြင်းပါပဲ။ ဒါဟာ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ယုံကြည်ချက်ဖြစ်ပေတယ်။ အခုလို သဟဇာတစိတ်ထားဖြစ်ပွားရခြင်းသည် အားလုံးသော လူမှုဆက်ဆံရေးကိစ္စအဝဝတို့မှာ အပြီသဘောအနေအထား နှင့် ကိုယ်စားပြုနေခြင်းပဲ ဖြစ်ပေတယ်။ သို့ဖြစ်ရာ ရွှေစည်းမျဉ်းရဲ့နောက် ကျောဘက်မှာ သဘာဝတရားရဲ့ ဥပဒေသဟာ ရှိနေပေတယ်လို့ နားလည် ရပေမယ်။

* * *

ယခုဖတ်ပြသော စာပိုဒ်များမှာပါသည့် ဝေါဟာရ စကားနှစ်လုံး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြရန်မှာ လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ ပထမစကားလုံး “ဥပဒေသ” ဆိုသည်မှာ နိယာမ သို့မဟုတ် ဓမ္မတာဆိုသော ဝေါဟာရနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်တယ်။

ဒီနေရာမှာ သင်တို့သင်ကြားခဲ့ပြီးဖြစ်သော “သုတ်မဟာဝါအဋ္ဌကထာ” ပါဠိတော်ကို ပြန်လည်သတိရစေရန် ဆရာယခုရွတ်ဆိုပြဦးမည် ကောင်းစွာ နားစိုက်ကြပါလော့။

အယံ ဓမ္မတာတိ အယံသဘာဝေါ

အယံ နိယာမောတိ ဝုတ္တံ ဟောတိ။

အယံဓမ္မတာတိ = ဓမ္မတာဆိုသည်ကား၊ အယံ = ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည်၊ သဘာဝေါ = သူ့သဘာဝပင်တည်း၊ အယံ = ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည်၊ နိယာမော = သူ့အလိုလို၊ ပင်ကိုယ်မူလအဖြစ်မြဲသော သဘောပင်တည်း။ ဣတိ ဤသို့၊ ဝုတ္တံ = ဆိုလိုသည်၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

နိယာမများမှာ = (၁)ဗီဇနိယာမ (၂)ဥတုနိယာမ (၃)ကမ္မနိယာမ (၄)ဓမ္မနိယာမ (၅)စိတ္တနိယာမဟူ၍ ငါးပါး သို့မဟုတ် ယောနိ နိယာမ နှစ်လုံး ခြောက်ပါးရှိသည့်အကြောင်းကို သင်တို့သင်ကြားခဲ့ပြီးဖြစ်သဖြင့် မှတ်မိနေကြလိမ့်မည်လို့ ဆရာယူဆပါတယ်။

ဆက်လက်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်ပေးရမည့် ဒုတိယစကားလုံးကတော့ “ရွှေစည်းမျဉ်း”ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရဖြစ်ပေတယ်။ ရွှေစည်းမျဉ်းဆိုသည်မှာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားလုံးဖြစ်သော Golden Rule ကိုမြန်မာပြန်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန်မှာ ပါရှိသော ထိုစကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပြချက်ကတော့ ရွှေစည်းမျဉ်းဆိုသည်မှာ =

(၁) သူတပါးက သင့်အား ပြုကျင့်စေသည့်အတိုင်း သင်က သူတပါးကို ပြုကျင့်ခြင်း၊

(၂) အလွန်ကောင်းမွန်သော ကိုယ်ကျင့်တရားတိုင်းသည် ရွှေစည်းမျဉ်း ဖြစ်သည်ဟူ၍ ဖော်ပြပါရှိပေတယ်။

ဤကိစ္စတွင် တပည့်တို့စိတ်ထဲမှာ သို့လောသို့လောဒွါဟရှိနေသေးခဲ့သော် ရှင်းလင်းသွားစေရန် ဆရာပြောပြချင်သည်မှာ၊ ယခုဘဝတွင် တဦးသော သူသည် စိတ်ထားမမှန်ခြင်း၊ ပြောဆိုမှုမှားခြင်း၊ လုပ်အားဆိုးဝါးခြင်း များရှိသော်လည်း လောကီသုခ သူရရှိနေသည်မှာ ပြီးခဲ့သောအချိန်အခါ (လွန်ခဲ့သောဘဝဘဝကဖြစ်စေ၊ ယခုဘဝအစပထမတုန်းကဖြစ်စေ) သူပြု ကျင့်ခဲ့သောဆိုးဝါးမှုများ ကမ္မာထဲ တရားသုံးပါး၏ အားကောင်းခဲ့မှုကြောင့်ဖြစ် တယ်။ သို့ရာတွင် ယခုလောလောဆယ်မှာ ထိုသတ္တဝါ၏ကြံ့ခိုင်မှုများ၊ ပြော ဆိုမှုများ၊ ပြုလုပ်မှုများသည် သူ့အား မလွဲမသွေအချိန်တန်သောနေ့တနေ့တွင် (ယခုဘဝ၌ဖြစ်စေ၊ နောက်ဘဝ၌ဖြစ်စေ) ဆင်းရဲဒုက္ခအဝဝကို ထိုက်တန် သလို ကေန်ဆိုးကျိုးပေးမည်သာတည်းလို့ နားလည်ကြပါကုန်လော့။

နောက်ထပ်မေးခွန်းများ မေးရန်ရှိကြပါက မေးကြပါဟု ဆရာကြီးက ခွင့်ပေးသော်လည်း မည်သူကမျှ နှုတ်မဟကြတော့ပေ။ ဤတွင် ဆရာကြီး က မောင်ဝဏ္ဏအား နိဂုံးချုပ်အနေနှင့် သတိပေးစကား ပြောကြားရန် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတိုင်း တပည့်အားလုံးလေ့ကျက်ခဲ့ပြီးဖြစ်သော လောက နိတိကျမ်း၏ အပိုဒ်(၉)ကို ရွတ်ဆိုစမ်းပါဟု ပြော၏။ မောင်ဝဏ္ဏသည် မတ်မတ်ထကာ သူ့အရကျက်ပြီးသား စာတပိုဒ်ကို ပီသရှင်းလင်းစွာ ရွတ်ဆို ပြ၏။

သိပ္ပံ = အတတ်ကို၊ သိနေ = ဖြည်းဖြည်းသင်ရာ၏။ ဓနံ = ဥစ္စာကို၊ သိနေဖြည်းဖြည်းရှာရာ၏။ ပဗ္ဗတံ = တောင်ကို၊ အာရဟံ-အာရဟန္တာ ထက်သောသူသည်၊ သိနေ = ဖြည်းဖြည်းတက်ရာ၏။ ကာမဿ = ကာမ ဂုဏ်ကို၊ သိနေ = ဖြည်းဖြည်းတစတစသာ အလိုရှိရာ၏။ ကောဓဿ = အ မျက်ကို၊ သိနေ = ဖြည်းဖြည်းထွက်ရာ၏။ ဤမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့ကို၊ သိနေ သိနေ = ဖြည်းဖြည်းတစတစသာ အလိုရှိရာ၏။

မောင်ဝဏ္ဏသည် ရွတ်ဆိုပြီးနောက် ဆရာကြီး၏ လက်အချက်ပြသည့် အတိုင်း ထိုင်မိလျှင်၊ ဆရာကြီးက ဤသို့ပြော၏။

သင်တို့သင်ကြားထားပြီးဖြစ်သော လောကနိတိ၏ ညွှန်ကြားချက်အရ သင်တို့လိုက်နာကျင့်သုံးရန် အတတ်ပညာကို မိမိနိုင်သလောက် နိုင်သလောက်

သာ ဖြည်းဖြည်းချင်း၊ ပတ်ပတ်နပ်နပ်ဖြစ်အောင် မှတ်သားနာယူလေ့ကျင့်ကြရမည်ဖြစ်ပေတယ်။

ယခု သင်တို့သိမှတ်နားလည်လိုသည့် ပထမဆုံးလိုအပ်သော တရားကို မကျဉ်းမကျယ် အလယ်အလတ်မျှ ဆရာရှင်းလင်းပြောပြပြီးပြီ။ ဤသို့ပြောကြားရာ၌ တပည့်တို့သတိထားရန်လိုအပ်သည့် အညစ်အကြေးလေးမျိုးအကြောင်းကို ဓမ္မဒပုဒ်ရေ(၂၄၁)၌ ပါရှိသည့် မြန်မာပြန်ဆိုချက်အတိုင်း ဆရာရွတ်ဆို၍ပြပါဦးမည်။ မောင်ဝဏ္ဏက သင်ပုန်းကြီးပေါ်မှာ ဆရာရွတ်ဆိုသံကို လိုက်၍ရေးပါ။ ထိုစာကို သင်တို့မှတ်စုမှာ ကူး၍ရေးကြပါဦး။ နှုတ်တက်အာဂုံဆောင်ကြရန်ဖြစ်ပါတယ်။

စာပေကျမ်းဂန်အတတ်ပညာတို့သည် မရွတ်ဖတ်မသရဇ္ဈာယ်ခြင်းလျှင် (ပျက်စီးကြောင်း) အညစ်အကြေးရှိကုန်၏။ အိမ်တို့သည် ကြောင့်ကြတစိုက် မပြုပြင်ခြင်းလျှင် (ပျက်စီးကြောင်း) အညစ်အကြေးရှိကုန်၏။ ပျင်းရိခြင်းသည် အဆင်းလှပခြင်း၏ (ပျက်စီးကြောင်း) အညစ်အကြေးမည်၏။ မေ့လျော့ခြင်းသည် စောင့်ရှောက်သူ၏ (ပျက်စီးကြောင်း) အညစ်အကြေးမည်၏။

မောင်ဝဏ္ဏပါ အားလုံးပင် စာကူးယူပြီးကြသောအခါ နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့်၊ ဆရာကြီးက ဤသို့မိန့်ကြား၏။

ယခုကူးယူပြီးစာသားနှင့် ဆွေးနွေးပြီးအကြောင်းအရာများကို ရေရေလည်လည်နားလည်အောင် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပြန်လည်စိစစ် စဉ်းစားခြင်းအမှု ပြုကြပါ။ ထိုနောက် အချင်းချင်း ထပ်မံဆွေးနွေးမှုပြုကြပါ။ အရကျက်မှတ်ရန်ကူးယူပြီး စာများကိုလည်း နှုတ်တက်အာဂုံဆောင်ရန် လုံးလပြုကြပါ။ အလိုအပ်ဆုံးအချက်ဖြစ်သည့် လိုက်နာကျင့်သုံးရန် တရားများကို သတိတရားနှင့်တကွ အခါမလပ်အထပ်ထပ် ကျင့်သုံးကြပါကုန်လော့။ ဤနေ့အဖို့တွင် ဤမျှနှင့်သာ သင့်လျော်ပြီဖြစ်သဖြင့် ရပ်နားကြဦးစို့။

* * *

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်အကျဉ်းချုပ်

(၁) ပြစ်မှားလိုသောစိတ်ဖြင့် ပြောဆိုပြုလုပ်ကြံစည်ခဲ့သော် ထိုသူသို့ ဆင်းရဲသည်အစဉ်လိုက်၏။

- (၂) သန့်ရှင်းကြည်လင်သောစိတ်ဖြင့် ပြောဆိုပြုလုပ် ကြံစည်ခဲ့သော် ထိုသူသို့ ချမ်းသာသည် အစဉ်လိုက်၏။
- (၃) ကမ္မပထ တရားသုံးပါး = ဝစီဒုစရိုက်၊ မနောဒုစရိုက်၊ ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးလုံးကို သုတ်သင်ပြီးလျှင်မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားအပ်သောမဂ်ကို ပြီးစေရာ၏။
- (၄) ပြုသစ်စမကောင်းမှုသည် ရုတ်တရက် အကျိုးမပေးသေး၊ အကျိုးပေးသောအခါ သူမိုက်ကို လောင်ကျွမ်းစေလျက် အစဉ်လိုက်၏။
- (၅) သဘာဝတရား၏ နိယာမများကို ခဏပန်းအချိန်မျှထက် ပိုလွန်ပြီးတော့ အောင်မြင်စွာ အန်တုအနိုင်ယူနိုင်သည့်လူကို မည်သည့်အချိန်အခါတုန်းကမှ မမွေးဖွားခဲ့ဘူးသေးပေ။

အခန်း ၂

ပါပမိတ္တော သူရာဇုတ္တော

သာယာအေးချမ်းသော နံနက်ခင်းအချိန်ဝယ် တပည့်များသည် တစုတရုံးတည်း ဆရာကြီး၏ စည်းဝေးခန်းမတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာကြပြီး ငြိမ်ဝပ်စွာ ထိုင်မိကြသောအခါ တမိနစ်မျှအကြာတွင် ဆရာကြီးသည် တခုသောအခန်းမှ စည်းဝေးခန်းမတွင်းသို့ ပြုံးရွှင်လန်းဆန်းသောအသွင်နှင့် ဝင်ရောက်လာလေသည်။

တပည့်များအားလုံး တညီတညွတ်တည်း ထိုင်နေရာမှထကြ၏။ ဆရာကြီးထိုင်မိသောအခါကျမှ အားလုံးထိုင်ကြသည်။ ဆရာကြီး၏ ပြုံးရွှင်လန်းဆန်းမှု အရိပ်အရောင်သည်။ တပည့်များသို့ ကူးဆက်လာသဖြင့် သူတို့သည် ဆရာကြီး ဟောပြောမည့် တရားစကားကို စိတ်အားထက်သန်စွာနှင့် ငဲ့လင့်နေကြ၏။

ဆရာကြီး၏ သြဇာ အရှိန်အဝါပါသော တည်ငြိမ်ခန့်ညားသည့် အသံသည် ပေါ်ထွက်လာလေပြီ။

တပည့်တို့ ယနေ့ ဆရာဟောပြောမည့် အကြောင်းအရာများ၏ ခေါင်းစီးကို “ပါပမိတ္တော သူရာဇုတ္တော” ဟူ၍ ခေါ်ဆိုလိုပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ကုဋေရွှစ်ဆယ် ကြွယ်ဝသော မဟာဓနသဌေးသားဝတ္ထုကို အဓိကထားပြီး ပြောပြ လိုသောကြောင့် ဖြစ်ပေတယ်။ ခေါင်းစီးကို ပါဠိဘာသာဖြင့် ခေါ်ဆိုရခြင်းကတော့ ကျမ်းစာအုပ်မှာ၊ ထိုဝတ္ထုနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး ရေးသားဖော်ပြထားသော ပါဠိအတိုင်း လေးနက် ခန့်ညားစေလိုသောကြောင့် ဖြစ်ပေတယ်။ ပါပမိတ္တော သူရာဇုတ္တော၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို မှောင်ဝဏ္ဏက မြန်မာလို ပြန်ဆိုပေးပါလော့။

မောင်ဝဏ္ဏသည် ဣန္ဒြေရရထ၏။ ပြီးမှ သူ့မျက်နှာနေ မျက်နှာထားကို ရှိသေလေးစားသော အသွင်အပြင်ထားပြီး မနိမ့်မမြင့်သော လေသံဖြင့် အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုပေး၏။

ပါပမိတ္တော = မကောင်းမှု ပြုလေ့ရှိသော ယုတ်မာသော သူနှင့်ပေါင်း သင်းခြင်း၊ သုရာဓုတ္တော = ထန်းရည်အရက် နှစ်သက် ယစ်မှု၊ သေသောက် ကြူးခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ် ရှိပါတယ် ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ ကောင်းပြီ၊ မကောင်းမှု ပြုလေ့ရှိသောသူနှင့် သေသောက် ကြူးသော သူမိုက်ကို ပါဠိဘာသာအားဖြင့် မည်သို့ ခေါ်ဆိုပါမည်နည်း။

မောင်ဝဏ္ဏ။ ။ ဗာလနံ လို့ ခေါ်ဆိုရပါမည် ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ ကောင်းပြီ၊ အသေဝနာစ ဗာလနံ အစချီသည့် မင်္ဂလသုတ် တရားတော်တပိုဒ်ကို ပါဠိမြန်မာ ပူးတွဲ၍ ရွတ်ဆိုပြပါဦး။

မောင်ဝဏ္ဏ။ ။ ဘောဒေဝ ပုတ္တံ = အိုနတ်သား၊ ဗာလနံ = သူမိုက်တို့ကို၊ ယာအသေဝနာစ = အကြင်မမှီဝဲ မဆည်းကပ်ရခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ ပဏ္ဍိတာနံ = ပညာရှိသော သူတို့ကို၊ ယာ သေဝနာစ = အကြင် မှီဝဲဆည်းကပ်ရခြင်းသည် လည်း ကောင်း၊ ပူဇနေယျာနံ = ပူဇော်ထိုက်သောသူတို့ကို၊ ယာ ပူဇာစ၊ အကြင်ပူဇော်ရခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အတ္တိ ရှိ၏။ တေံ = ဤသုံးပါးသော တရားသည်လျှင်၊ ဥတ္တမံ = မြတ်စွာသော မင်္ဂလံ = မင်္ဂလာမည်၏ဟူ၍၊ တွံ = သင်နတ် သားသည်၊ ဂဏှာဟိ = မှတ်လေလော့။

ဆရာကြီး။ ။ တပည့်တို့။ သင်တို့ အလိုရှိအပ် လိုလားအပ်သော လူ့အဆင့် မြင့်မားရေးနှင့် ချမ်းသာရေးအတွက် ကျင့်စဉ်နှင့် သိမှုတ် လိုက်နာစရာ တရားတော်များသည် သင်တို့ သင်အံ့ လေ့ ကျက်ပြီးဖြစ်သည့် မင်္ဂလသုတ်၊ ပရိတ်ကြီးနှင့် လောကနီတိ ကျမ်း စာအုပ်များတွင် များစွာ ပါရှိနေသည်ကို သတိပြု ကြပါလော့။ ဤနေရာမှာ မေးခွန်းတခု မေးရပေမည်။ လူ့အဆင့် မြင့်မားရေးအတွက် လူသည်ရှေးဦးစွာ မည်သည့် အရာကို ပထမဆုံး အနေနှင့် လိုအပ် ဆည်းပူးအပ်ပါ သနည်း မောင်ဝဏ္ဏ။

- မောင်ဝဏ္ဏ။ ။အတတ်ပညာ ဖြစ်ပါသည် ဆရာကြီးခင်ဗျား။
- ဆရာကြီး။ ။ကောင်းပြီ။ ဥစ္စာလိုလျှင်မတင်းနှင့် ပညာလိုလျှင်မပျင်းနှင့် ဆိုစကားရှိသည်။ ပျင်းသောသူအတွက် အကျိုးဆက်မည်မျှ ညံ့ဖျင်းသွားနိုင်သည်ဆိုသော လောကနီတိ ကျမ်းစာမှာ ပါရှိသည့် စာပိုဒ်ကိုရှုတ်ဆို၍ ပြစမ်းပါဦး။
- မောင်ဝဏ္ဏ။ ။အလသဿ = ပျင်းသောသူအား၊ ကုသောသိပ္ပံ = အတတ် အဘယ်မှာတတ်အံ့နည်း။ ကုတောသိပ္ပံ = အတတ်မရှိသော သူအား၊ ကုတောဓနံ = ဥစ္စာ အဘယ်မှာ ရအံ့နည်း။ အဓနဿ = ဥစ္စာမရှိသောသူအား၊ ကုတောမိတ္တံ = အဆွေ ခင်ပွန်း အဘယ်မှာ ရအံ့နည်း၊ အမိတ္တဿ = အဆွေခင်ပွန်း မရှိသောသူအား၊ ကုတောသုခံ = ချမ်းသာ အဘယ်မှာရအံ့ နည်း၊ အသုခဿ = ချမ်းသာ မရှိသောသူအား၊ ကုတော ပုညံ = ကောင်းမှု အဘယ်မှာ ပြုအံ့နည်း၊ အပုညဿ = ကောင်းမှု မရှိသောသူအား ကုတောဝရံ = နိဗ္ဗာန်ကို အဘယ်မှာ ရနိုင်အံ့နည်း။
- ဆရာကြီး။ ။ကောင်းပြီ။ ဤအပိုဒ်နှင့်တဆက်တည်း နောက်အပိုဒ်ကိုဆက် ပြီး ရှုတ်ဆိုပြလိုက်ပါဦး။
- မောင်ဝဏ္ဏ။ ။သိပ္ပံ = အတတ်နှင့်၊ သမံ = တူသော၊ ဓနံ = ဥစ္စာသည် နတ္ထိမရှိ၊ သိပ္ပံ = အတတ်ကို၊ စောရာ = ခိုးသူတို့သည်၊ နဂဏ္ဌိန္ဒြိယံ = မယူနိုင်ကုန်၊ ဣမလောကေ = ဤလောက၌၊ သိပ္ပံ = အတတ်သည်ကား၊ မိတ္တံ = အဆွေခင်ပွန်း ဖြစ်၏။ ပရလောကေ = တမလွန်ဘဝ၌၊ သုခါဝဟံ = ချမ်းသာကို ဆောင်တတ်၏။
- ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ။ မောင်ဝဏ္ဏ ထိုင်ပါတော့။ ဆရာ ဟောပြော လိုသော အကြောင်းအရာများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် မင်္ဂလသုတ် နှင့် လောကနီတိကျမ်းမှာ ပါရှိသော စာပိုဒ်များကို မောင် ဝဏ္ဏရှုတ်ဆိုပြသကဲ့သို့ သင်တို့အားလုံးလည်း ကောင်းစွာ သင်အံ့လေ ကျက်ပြီး ဖြစ်သဖြင့် နှုတ်တက်အာဂုံဆောင်နိုင်၊ ကြလိမ့်မည်ဟု ဆရာယုံကြည်ပါသည်။
- မောင်ဝဏ္ဏ ရှုတ်ဆိုပြပြီးဖြစ်သော စာပိုဒ်များမှ မှတ်သားထားစရာ အချက်များကတော့....

- (၁) လူမိုက်နှင့် မိတ်မဖွဲ့ရာ။
- (၂) ပညာရှိနှင့် ပေါင်းဖော်ရမည်။
- (၃) ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ရမည်။
- (၄) ပျင်းသောသူသည် အတတ်ပညာ မရနိုင်။
- (၅) အတတ်ပညာ မရှိသောသူသည် ဥစ္စာမရရှိနိုင်။
- (၆) ဥစ္စာမရှိသောသူသည် အဆွေခင်ပွန်းမရရှိနိုင်။
- (၇) အဆွေခင်ပွန်းမရှိသူသည် ချမ်းသာသူမရရှိနိုင်။
- (၈) ချမ်းသာမရှိသူသည် ကောင်းမှုမပြုနိုင်။
- (၉) ကောင်းမှုမရှိသူသည် နိဗ္ဗာန်ကို မရရှိနိုင်။

အထက်ပါအချက်များနှင့် ယခုဆရာပြောပြမည့် မဟာဓန သဌေးသား ဘယ်လို ဆက်စပ် ပတ်သက်မှုရှိသလဲဆိုတော့၊ သဌေးသားသည် ပညာရှိနှင့် မပေါင်းဖော်ပဲ ပညာမဲ့လူမိုက် သေသောက်ကြူးသူများနှင့် ပေါင်းဖော် မိသဖြင့် အတိဒ္ဓက္ခရောက်ရပုံကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သိမြင်နိုင်ကြခြင်းရှိလို့ ပါပဲ။ ထို့ပြင် သဌေးသားသည် မိဘများ၏ အလိုလိုက်မှားမှု အတွေး အခေါ်မှားမှုကြောင့် ပညာမသင်ကြားရသည့်အတွက် ဆင်းရဲတိုင်းအနက် ကြီးထဲသို့ ကျွမ်းထိုးမှောက်ခန့် ကျရောက်ရပုံများကိုလည်း တပည့်တို့ သတိ ထား၍ စွဲမြဲစွာမှတ်သားပြီး အတတ်ပညာ ရှာဖွေဆည်းပူးရေး၊ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းရေး အရက်သေစာ ရှောင်ကြဉ်ရေးကို အလေးပေးကြရန် ယခုမဟာဓန သဌေးသား အကြောင်းကို ဆရာ ပြောပြ ပါမည်။

မဟာဓနသဌေးသားဝတ္ထု

ဗုဒ္ဓသည် မိဂဒါဝုန်တော၌၊ မဟာဓနသဌေးသားကို အကြောင်းပြု၍ မူလရှိရင်း ကုသိုလ်ကံ ကုယ်ပျောက်သွားရပုံကို ဟောတော်မူ၏။

ဗာရာဏသီပြည်၌ ကုဋေရှစ်ဆယ် ကြွယ်ဝသော မဟာဓနသဌေးလင်မယား သည် သူတို့၏သားကို ချစ်အားပို့၍ လွန်စွာအလှလိုက်ဘိ၏။ သူတို့၏ချစ်ခြင်း သည် သူတို့၏သားကို နှစ်သက်ခြင်းသို့ ရောက်စေရန် အကြံအစည်များသည် သူတို့စိတ်ထားမှာ ဖြစ်ပေါ်လာပြ၏။

ငါတို့မှာ မကုန်ခန်းနိုင်သော ဥစ္စာရှိ၏။ ဆိုဥစ္စာများကို ငါတို့သားအား သူအလိုရှိတိုင်း သုံးစွဲရန် သူ့လက်မှာထား၍ သူကြိုက်နှစ်သက်သလိုပျော်ပါး စွာနေပါစေ။ အပင်ပန်းခံ၍ အတတ်ပညာများကို သူသင်အံ့ လေ့ကျက်

နေစရာမလို။ သူပျော်ပိုက်သလို နေ၍ ကခြင်း၊ သီခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းမျှကို သာသင်စေ၏။

ထိုဗာရာဏသီပြည်၌ပင် အခြားသော ကုဋေရှစ်ဆယ်ကြွယ်ဝသော မိဘများတွင် တဦးသော သမီးရှိရာ ထိုမိဘများသည်လည်း မဟာဓနသဌေးလင်မယားကဲ့သို့ အသားတူကြည်မှုရှိကြသဖြင့် သူတို့၏ သမီးကို ကခြင်း၊ သီခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းအမှုကိုသာ ပြုစေ၏။

ထိုသတို့သားနှင့် သတို့သမီးတို့အား အသက်နှစ်ဆယ်အရွယ်သို့ ရောက်သောအခါ မိဘများက ထိမ်းမြားပေးစားကြသဖြင့် ထိုပညာမဲ့သူများသည်အကြင်လင်မယားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိကြကုန်၏။ ထိုနောက်မကြာမီအတွင်း၌ပင် သူတို့၏မိဘများသည် ကွယ်လွန်သေဆုံးကြကုန်၏။

နှစ်ဦးပေါင်း ကုဋေ (၁၆၀) ကြွယ်ဝသော လင်မယား၏ အလုပ်မှာ ကခြင်း၊ သီခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းမျှသာတည်း။ သို့သော် သဌေးသား၏ အခြားသောအလုပ်တခုမှာ တနေ့သုံးကြိမ် ဘုရင်မင်းမြတ်ထံသို့ အစားဝင်ရခြင်းဖြစ်၏။

ဤအချိန်တွင် ဗာရာဏသီပြည်၌ သေသောက်ကြူးသူ လူ့ဗာလတစ်စုံသည်ရှိ၏။ သူတို့သည် သဌေးသား၏ သားလာမှုကို ဂရုပြုမိကြသဖြင့် ဤသို့ကြံကြ၏။ ငါတို့သည် သဌေးသားကို သေသောက်ဘတ်သူအဖြစ်သို့ရောက်အောင် သွေးဆောင်နိုင်ပါက ငါတို့သည် သူ့အား အမှီပြု၍ ချမ်းသာစွာ နေနိုင်ကြမည်ဖြစ်သတ္တံ့။ ထို့ကြောင့် သဌေးသားပြန်လာမည့် လမ်းခရီးတွင်၊ စောင့်ကြည့်နေကြကုန်၏။

ထို့ကြံစည်ချက်အရ၊ လူ့ဗာလတစ်စုံတို့သည် ဘုရင်မင်းမြတ်ထံမှ ခစားပြီး ပြန်လာသောသဌေးသားကိုမြင်ရသောအခါ သူ့နောက်သို့ အရက်သေစာသောက်စားကာ တစုတဝေးတည်း လိုက်ပါကြပြီးလျှင် သဌေးသားအား မြှောက်ပင့်သောစကားကို ဆိုကြ၏။

“အရှင်သဌေးသားသည် အသက်တရာရှည်ပါစေသော်။ အရှင်ကိုအမှီပြု၍ ကျွန်တော်မျိုးတို့သည် အရက်သေစာကို ဝဝလင်လင် သောက်စားကာ ပျော်ရွှင်မှုအရသာကိုရနိုင်စွမ်းသည့်ကိုယ် ဖြစ်ရပါလိုကုန်၏”

မဟာဓနသဌေးသားသည် သေသောက်ကြူးသူများ၏ မြှောက်ပင့်ပြောဆိုသော စကားကို ကြားရလျှင် သူ့နောက်ပါးမှ လိုက်ပါလာရသည့် သူ့အလုပ်အကျွေးငယ်အား ဤသို့ မေး၏။

“သုတိတတွေဘာကိုသောက်စားကြသနည်း၊ အဘယ်ကြောင့် သုတိတကြီး မျှပျော်ရွှင်မြူးတူးစွာ ရှိနေကြရသနည်း”

“အိုအရှင်....သုတိတတွေ သေရည်သေရက်ကို သောက်ကြကုန်၏။ သေရည်သေရက်သည် စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေ၏။ သေရည်သေရက်ကဲ့သို့ စိတ်ကို နှစ်သက်စေသော အဖျော်သည်၊ ဤလူ့လောကမှာမရှိ”

“ဤသို့ဆိုလျှင် ငါလည်း သေရည်သေရက် 'အနည်းငယ်မျှကို သောက်လိုသည်’

သို့နှင့် သဌေးသားသည် သေရည်သေရက်ကို စတင်၍ သောက်စားလေတော့သည်။ သဌေးသားသေရည်သောက်သည်ကို မြင်ကြလျှင် သေသောက်ကြူးသူများသည် သူ့နောက်ပါးမှ ထက်ကြပ်မကွာ လိုက်ပါကြပြီးလျှင် မြောက်ပင်္သေစကားကို ဆိုမြဲဆိုကြကုန်၏။ သူ့နောက်ပါးမှ လိုက်ပါကြသည့်သေသောက်ကြူးသူ ဦးရေမှာလည်း တနေ့တခြား တိုးပွား၍လာလေသည်။

ဤတွင် သဌေးသားသည် စိတ်ရှူးပေါက်၍ ဘဝင်မြောက်ကာ သူ့နောက်လိုက်နောက်ပါးများအား အကကောင်းသူအတွက် ဆုငွေအမျိုးမျိုး၊ အဆိုကောင်းသူ အတီးကောင်းသူအတွက် ဆုငွေအမျိုးမျိုးကို ပေးစေ၏။ မိမိစိတ်ကို မိမိထိန်းသိမ်းခြင်းငှါ မစွမ်းနိုင်ဖြစ်ရကား သူ့အားဝိုင်းဝန်းမြှောက်ပင့်ပြောဆိုသူများသို့ ငွေကြေးများကို ဒုလဟော ပေးကမ်းစွန့်ကြဲချေးငှါးခြင်းဖြင့် အချိန်ကို ကုန်လွန်စေ၏။

သဌေးသားသည် သီဆိုတီးမှုတ်ကခုန်ခြင်း သေသောက်ကြူးခြင်းနှင့် အရာမဟုတ်သည့် ကိစ္စများတွင် ငွေဖြုန်းတီးခြင်းကို နှစ်ရှည်လများ စိတ်ရှူးပေါက်၍ ဘဝင်မြောက်တိုင်း ပညာအဆင်အခြင်ကင်းမဲ့စွာ လိုက်စားပြုလုပ်ခဲ့ရာ သုတိတကြွယ်ဝသမျှ ရွှေငွေပစ္စည်း ကျွဲနွားအိမ်ယာယာဉ်ရထားများ ပါ ကုဋေ ၁၆၀ မိုးမျှတက်ဘက်ပြောင်သည်အထိ ကုန်ဆုံးရလေတော့သည်။

သုတိတ၏ အသက်မှာလည်း တတိယပိုင်း အရွယ်တွင်းသို့ ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်၍လာလေရာ ဘာကိုမျှ မလုပ်တတ်မကိုင်တတ်နှင့် ပစ္စည်းမဲ့တောင်းရမ်းစားသောက်ရသူ လူအိုများအဖြစ်သို့ ရောက်ရလေသည်။

သုတိတသည် အိုးကဲ့ကိုကိုင်စွဲကာ တောင်းရမ်းစားသောက်လျက် အသက်နှင့်ကိုယ်တည်မြဲရုံမျှအတွက် ရုန်းကန်နေကြရ၏။ တနေ့သ၌ ဆွမ်းစားဇရပ်၏ ဘုံအနီး၌ချက်ကာ သာမဏေသမ္ဘယ်များ စွန့်ကြဲသည့် ဆွမ်းကျန်ဟင်းကျန်

များကို တောင်းခံနေသည့် မဟာဓနသဌေးသားကို ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မြင်သောအခါ ပြုံးတော်မူ၏။

ဤထွင်ညီတော်အာနန္ဒာက ပြုံးခြင်း၏အကြောင်းကို မေးလျှောက်ရာ၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ဤသို့မိန့်ကြား၏။

“အာနန္ဒာ.... ဥစ္စာကုဋေ ၁၆၀ ကြွယ်ဝသော သဌေးသားဘဝမှ ယခု တောင်းစားနေရသူကို ကြည့်လော့။ အကယ်၍သူသည် ပထမအရွယ်တွင် သူ၏ဥစ္စာကို မဖြုန်းတီးမှု၍ လုံးလထုတ်ကာ တရားသဖြင့် စီးပွားရှာခဲ့ပါမူ သူသည် ဤဘုံရာဇာသီပြည်ဝယ် အထူးသဖြင့် မြင့်မြတ်သော သဌေးကြီး သည် ဖြစ်ရာ၏။

“အကယ်၍သူသည် ဘောထွက်၍ ရဟန်းပြုသည်ဖြစ်ငြားအံ့၊ ရဟန္တာ အဖြစ်သို့ရောက်လေရာ၏။ သူ၏မယားသည်လည်း အနာဂါမိဖိုလ်၌ တည်နိုင်ရာ၏”

“ဒုတိယအရွယ်၌ အကယ်၍သူသည် မိမိစီးပွားဥစ္စာကို ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းကာ ချောင်းဝယ်ဖောက်ကားမှုကို ဂရုပြု၍ စီးပွားရှာခဲ့ပါလျှင် ဒုတိယတန်းစား သဌေးဘဝသို့ ရောက်လေရာ၏။ အကယ်၍သူသည် လူ့ဘောင်မှ ထွက်ခွါ၍ ရဟန်းပြုခဲ့ပါမူ အနာဂါမိဖိုလ်၌ တည်လေရာ၏။ သူ့မယားသည် သကဒါဂါမိဖိုလ်၌ တည်လတ္တံ့”။

“သဌေးသားသည် အကယ်၍ ဟင်္တိယအရွယ်တွင် မိမိ၏ဥစ္စာကို မကုန်ခန်းစေပဲ ကြိုးစားအားထုတ်လျက် လယ်လုပ်ခြင်း ကုန်သွယ်ခြင်း အမှုကို ပြုငြားအံ့ တတိယတန်းစားသဌေး ဖြစ်မှာ ရပ်ဘည်နိုင်ရာ၏။ အကယ်၍ သူသည် လူ့ဘောင်ကို စွန့်ခွာလျက် ရဟန် ပြုကာ တရားရှာပါလျှင် သကဒါဂါမိသည်ဖြစ်လေရာ၏။ သူ့မယားကား သောဘာပတ္တိဖိုလ်၌ တည်လေရာ၏။

“ယခုအခါ၌ကား သူသည် သူ့ အကျင့်၏ မှားယွင်းဖောက်ပြန်မှုအကြောင့် လူ့စည်းစိမ်ချမ်းသာမှု ကင်းကွာလျက် မဂ်ဖိုလ်တို့မှလည်း ဆုတ်ယုတ်၏။ လောကီလောကုတ္တရာ နှစ်ဖြူသော ချမ်းသာတို့မှ ဆုတ်ယုတ်ပြီးလျှင်၊ ရေမရှိ၍ ငါးကုန်ခန်းသော ညွန့်ဒိုင်၌ အဘောင်ပကျိုးသော ကြိုးကြာငှက် အိုကဲ့သို့ ဖြစ်၍သာ နေရရှာသည်”

ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ဤသို့မိန့်တော်မူ၍ အောက်ပါတရားကို ဟောကြားတော်မူလေသည်။

“အရွယ်ကောင်းဆဲ၌၊ မြတ်သောအကျင့်ကို မကျင့်ခဲ့မိလေသောကြောင့်၊ ဥစ္စာကုန်ခန်းစေသည့် ထိုမလိမ္မာသောသူတို့သည်၊ ရေကုန်ခန်းဘိ၊ ငါးမရှိသော ညွန့်အိုင်၌ အတောင်ယွင်းယို၊ ကြိုးကြာအိုတို့ကဲ့သို့ တစုံတရာကြံရာမရ၊ မှိုင်တွေချ၍သာ နေကြရကုန်၏”

တပည့်များတို့၊ ယခုသင်တို့ကြားနာရသည့် မဟာဓနသဌေးသားဝတ္ထု မှ မရှိနိုင်သည့် သင်ခန်းစာများသည်ကား ဤသို့ဖြစ်၏။

- (၁) အတတ်ပညာ မသင်ကြားခြင်းသည် ဆင်းရဲစေသော အကြောင်းတည်း။
- (၂) ကြိုးစားအားထုတ် အလုပ်မလုပ်ခြင်းသည် စီးပွားဥစ္စာဆုတ်ယုတ်စေသောအကြောင်းတည်း။
- (၃) သေရည်သေရက် သောက်စားမူးယစ်ခြင်းသည် လောကီလောကုတ္တရာနှစ်ဖြာအကျိုး ပျက်စီးစေသော အကြောင်းတည်း။
- (၄) ပညာရှိကိုမဆည်းကပ်ပဲ ပညာမဲ့ လူမိုက်များနှင့် ပေါင်းဖော်ခြင်းသည် လောကီလောကုတ္တရာနှစ်ဖြာအကျိုးမဲ့ စေခြင်း အကြောင်းတည်း။
- (၅) မဟာဓနသဌေးသားမှာ ရဟန္တာအဆင့်အထိ ရောက်ရှိနိုင်သော မူလရှိရင်းကုသိုလ်ကံများ ပါရှိနေသော်ငြားလည်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားမှုသည် ထိုရှိရင်းကုသိုလ်ကံများ ကွယ်ပျောက်စေသော အကြောင်းတည်း။

တပည့်တို့ - သင်တို့သိရှိနားလည်လိုက်နာလိုသည့် လူ့အဆင့်တိုးတက်မြင့်မားလျက်၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းကို ဖြစ်စေသော ကျင့်စဉ်တရားများကို၊ ဆရာဟောပြောသင်ကြားရမည် ဖြစ်ရာ၌၊ ဆောင်သင့်သော ကျင့်စဉ်များကိုသာ ပြောပြရမည်မဟုတ်ပေဘူး။ ရှောင်ကြဉ်သင့်သောတရားများကိုလည်း ပြောကြားရမည်ဖြစ်ပေတယ်။

သို့ဖြစ်လေရာ လူ့အဆင့်တိုးတက်မှုမရှိစေပဲ ကြိုးပွားချမ်းသာခြင်း သို့မရောက်ရှိနိုင်သူ ငါးယောက်၏ အမည်များကို မှတ်သားကြရန် ဆရာဖြစ်ပြီး ဖြည်းရှုတ်ဆိုပြမည် သင်တို့မှတ်စုစာအုပ်မှာ ရေးယူမှတ်သားကြပါလော့။

- (၁) ပညာမရှိသောသူ (၂) ပျင်းရိသောသူ (၃) ဝီရိယမရှိသောသူ အကြားအမြင်နည်းသောသူ (၅) အကျင့်ဆိုးများလိုက်စားသောသူ ငါးဦးဖြစ်ပေတယ်။ မှတ်သားရလွယ်ကူစေရန် လင်္ကာတပိုဒ်ကိုလည်း ရေးမှတ်ကြပါဦး။

ပညာမဲ့ငြား၊ အပျင်းပွား၍၊ ရှားပါးလုံ့လမိုက်မောဟနှင့်၊ သူတနည်း
ပါး၊ ကိုယ်ကျင့်မှားမှု၊ စီးပွားဥစ္စာ၊ ဆုတ်ယုတ်ရှာပြီ၊ သူငါ့ကြောက်ဖွယ်
ကောင်းသတည်း။

နောက်ပြီးတော့ ဆရာအခုရွတ်ဆိုပြမည့် “မဟာသုတကာရီ” ကျမ်းစာမှာ
ဖော်ပြတဲ့ လင်္ကာတပိုဒ်ကိုလည်း လိုက်ပြီးရေးမှတ်၍ နှုတ်တက်အာဂုံဆောင်
ကြစေလိုတယ်။

တနည်းထွေလာ၊ မှတ်သားရာတည့်၊ ပညာရှိထံ၊ ရိုကျိုးနွံ၍၊
နည်းခံသင်မှုပညာရ၏။ ထကြွဝီရိယ၊ ဥဋ္ဌာနဖြင့်၊ လုံ့လရှိမှ၊
ဥစ္စာရ၏။ မခွနုတ်လျှာ၊ မှန်ကန်စွာလျှင်၊ သစ္စာတည်မှ၊
ကျော်စောရ၏။ ကိုယ်ကဥစ္စာ၊ စွန့်လွှတ်ကာလျှင်၊ မေတ္တာရှေး၍၊
ပေးကမ်းတတ်မှ၊ မိတ်ဆွေရ၏။

တပည့်တို့... အခုဆရာပြောပြခဲ့ပြီးဖြစ်သော အချက်အလက်များအနက်
မှ စောဒကတက်စရာ သို့မဟုတ် သင်တို့စိတ်ထဲမှာ မရှင်းလင်းသဖြင့် ထပ်မံ၍
ရှင်းပြစရာများ ပါရှိနေပါက၊ ပြောပြမေးမြန်းကြပါကုန်။

ထိုအခါ တဦးသောတပည့်ဖြစ်သူ မောင်နန္ဒသည် မတ်မတ်ထ၍ ဤသို့
ဆို၏။

ဆရာကြီးခင်ဗျား။ ပါပမိတ္တော၊ သုရာဓုတ္တော ဆိုသော ခေါင်းစီးအရ၊
မကောင်းသောမိတ်ဆွေနှင့် ပေါင်းသင်းမိခြင်း၊ သေသောက်ကြူးခြင်းအ
တွက် အကျိုးစီးပွားဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားရပုံကို ယခုဒိဋ္ဌလောကနှင့် ရပ
လောကမှာ ဖြစ်ပွားခဲ့ရဖူးသည့် အကြောင်းခြင်းရာ အနည်းငယ်မျှကို ထပ်
မံပြီး အထောက်အထားအဖြစ် ပြောပြစေချင်ပါသေတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ သင်၏တောင်းဆိုမှုသည် ကောင်းလေစွ။ သင်၏တောင်း
ဆိုမှုကို ဖြေဆိုခြင်းအားဖြင့် ဆရာပြောပြခဲ့ပြီး တရား
စကားများ၏ မှန်ကန်လေးနက်မှုကို ပိုပြီးဆောင်စေလိမ့်
မည်ဟု ယုံကြည်ရပေတယ်။

ရှေးဦးစွာ ဆရာပြောပြလိုဘာကတော့ ပါပမိတ္တောဖြစ်ပေတယ်။ ဗုဒ္ဓ
ကျမ်းစာများအရ ဘုရင်အင်္ဂါတသတ်သည် မကောင်းဆိုးဝါး ယုတ်မာသော
သူရှင်ဒေဝဒတ်နှင့် ပေါင်းဖော်မိခြင်းကြောင့် ဖခင်ကို သတ်မိသည်အထိ
အကျိုးစီးပွားမှ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးပြီး ဒုက္ခကြီးစွာရောက်ရပုံကို သင်တို့
အားလုံးသိရှိ မှတ်သားမိပြီး ဖြစ်သည့်အတွက်၊ ယခုထက်ပို၍ ရှင်းပြရန်
မလိုဟု ဆရာဆိုချင်ပါတယ်။

ယခုဒိဋ္ဌလောကအတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ဖူးသည်ကတော့ ရာဇဝင်မှာ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားခဲ့သူ တောင်ငူဘုရင်တပင် ရွှေထီးသည် ဘုန်းကံကြီးမားပါလျက်နှင့် အရက်ကောင်းစွာချက်၍ ဘုရင်အားဆက်တတ်သူ နိုင်ငံခြားသားတဦးနှင့် အလိုတူအလိုပါ ရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံလျက် သေသောက်ကြူးမိခြင်းကြောင့် ပျက်စီးဆုတ်ယုတ်ရသည့် အကြောင်းကိုလည်း တပည့်များကောင်းစွာ သိရှိကြပြီးမဟုတ်ပါလော။

နောက်ပြီးတော့ သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်း၏ အပြစ်များကြီးမားပုံကိုဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း စာအုပ်နှင့် အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ) ရေးသည့် စိတ်၏ စွမ်းအင်စာအုပ်များမှာ ပါရှိသည့်အတိုင်း ဆရာဖတ်ပြချင်ပါသေးတယ်။

ဆရာကြီးသည်သူ၏စာကြည့်ခန်းမှူးကို ခေါ်ယူပြီးလျှင်ထိုစာအုပ်နှစ်အုပ်ကို ယူခဲ့ရန်ပြော၏။ ရှေးဦးစွာ ဆရာကြီးသည် ယောမြို့စား အတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင်ရေးသားပြုစုသည့် ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း စာမျက်နှာ (၁၆၉ နှင့် ၁၇၀) ၌ ရေးသားဖော်ပြချက်ကို ဖတ်ပြ၏။

အရက်သည်အဆိပ်

“သူရာမေရယမျိုးသည် အဆိပ်ဖြစ်၍ များစွာ သောက်သော်လည်းကောင်း အနည်းငယ်ကို ကာလအရှည်သောက်သော်လည်းကောင်း၊ အနာရောဂါဖြစ်ကြောင်း၊ အသက်တိုကြောင်း ဆေးကျမ်းတို့တွင် ဆိုသည်။”

“ဤအရက်မျိုးကို သောက်လျှင် အကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်း၊ အနာရောဂါဖြစ်ကြောင်းဟူ၍လည်း မြတ်စွာဘုရားအကြိမ်များစွာ ဟောတော်မူသည်”

ထို့နောက် ဆရာကြီးသည် “စိတ်၏စွမ်းအင်” စာအုပ်စာမျက်နှာ (၂၄၁) ၌ပါရှိသော ရေးသားချက်ကို ဆက်လက်ဖတ်ကြား၏။

သေရည်သေရက်နှင့်သင့်ဦးနှောက်

အရက်သေစာကို အလွန်အကြူး သောက်စားခြင်းဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ခန္ဓာအား ဘေးဥပဒ်ရောက်စေသည်ဆိုသော အချက်ကို လူတိုင်းသိကြပါသည်။ ယခုဤအရက်သောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အံ့အားသင့်ဖွယ်ရာ အထောက်အထားသစ်တခုကို တွေ့ရှိရသည်။ ထိုတွေ့ရှိချက်မှာ အသင့်အတင့် သောက်စားသူများအားလည်း အရက်တကြိမ်သောက်တိုင်း သောက်တိုင်း သူ၏ဦးနှောက်အတွင်း၌ ရှိသည့် အလွန်သေးငယ်လှသော ကလာပ်စည်းကလေး

အချို့ကို ပျက်စီးဆုံးပါးစေသည်။ ထိုဆုံးပါးသွားရသော ကလပ်စည်းကလေးများမှလည်း အသစ်တဖန် ပြန်လည်၍ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိတော့ပေဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။

တပည့်တို့ ယခုနောက်ဆုံးအနေနှင့် ဆရာရွတ်ဆိုပြချင်တကတော့ ရှင်မဟာရဋ္ဌသဒ္ဓါရေးပေသည့် လင်္ကာဖြစ်ပေတယ်။

သေနှင့်အရက်၊ စီးပွားပျက်ကို၊ တစက်အယ်မျှ၊ မသောက်ကြနှင့် ရှောင်ကြပါလေ၊ ရှင်တော်မဟာသည့်အဆိပ်ရေ။

တပည့်တို့ ဤနေ့အဖို့ ဤမျှနှင့်ရပ်တန့်ကြပါစို့။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာအကျဉ်းချုပ်

- (၁) သူမိုက်တို့ကို မှီဝဲမဆည်းကပ်လေနှင့်။
- (၂) ပညာရှိသောသူတို့ကို မှီဝဲဆည်းကပ်ပါ။
- (၃) ပူဇော်ထိုက်သောသူတို့ကို ပူဇော်ပါလော့။
- (၄) ပျင်းသူ အတက်ပညာမရ၊ အတတ်ပညာမရှိလျှင် ဥစ္စာမရ၊ ဥစ္စာမရှိသူ မိတ်ဆွေမရ၊ မိတ်ဆွေမရှိက၊ ချမ်းသာမရ၊ ချမ်းသာမရှိ၊ ကောင်းမှုမပြုနိုင်၊ ကောင်းမှုမရှိက နိဗ္ဗာန်မရ။
- (၅) ရဟန္တာအဆင့်သို့တိုင်ရောက်ရှိနိုင်သည့် ကုသိုလ်ပါရမီပါရှိလာသည်ဖြစ်သော မဟာဓနသဌေးသားသည်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားသဖြင့် တောင်းစားရသောဘဝသို့သက်ဆင်းရ၏။
- (၆) သေသောက်ကြူးလျှင် အကျင့်စွဲရိတ္တ ပျက်ပြစ်သဖြင့် အကျိုးစီးပွားဆုတ်ယုတ်လျက် ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားမည်ဖြစ်သည်။

အခန်း ၃

ယဉ်ကျေးသောစိတ်သည် ချမ်းသာကို ရွက်ဆောင်တတ်၏

ဆရာကြီးနှင့်တပည့်များသည် ယခင်ပုံစံအတိုင်းဆက်လက်နာကြားဆွေး
နွေးကြရန် စည်းဝေးခန်းမှာ တွေ့ဆုံမိကြပြန်သည်။

ဆရာကြီးသည် စူးရှသောမျက်လုံးအစုံနှင့် တပည့်များအား သိမ်းကျုံး
၍ကြည့်ဆဲဉ်ပင် တဦးသောတပည့်သည် မတ်တတ်ရပ်ကာ ဤသို့စကား
ဆို၏။

မောင်နန္ဒ။

။ဆရာကြီးခင်ဗျား။ ပြီးခဲ့သော “စိတ်လျှင်ရှေ့သွားရှိကုန်၏”
ဆွေးနွေးခန်းကဲ့သို့ အခြားသောစိတ်နှင့်ပတ်သက်သည့် အ
ကြောင်းအရာများကိုကျွန်တော်တို့ဆက်လက်မှတ်သားကြား
နာလိုလှပါတယ်။ ယနေ့ဆရာကြီးဟောပြောမည့် တရားမှာ
စိတ်နှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများပါဝင်၍ရပါ
လျှင် ထည့်သွင်းဟောပြောပေးစေချင်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။

။ကောင်းပြီ။ စိတ်၏သဘောသဘာဝကို သိရှိနားလည်ထား
ခြင်းသည် ကြီးကျယ်ခန်းနားသောတရားကို နားလည်ခြင်း
ဖြစ်သည်ဟု ဆရာဆိုဝံ့တယ်။ သို့ဖြစ်ရာ ရှေးဦးစွာ ဓမ္မပဒ
ပါဠိတော် မြန်မာပြန်ပုဒ်ရေ (၃၅)ကို ဆရာရွတ်ဆိုပြမည်။
သင်တို့အားလုံး လိုက်လံ၍ကူးယူကြပြီး အရကျက်မှတ်လိုက်
နာကြပါလော့။

နှိမ်နင်းရန်ခဲယဉ်း၍၊ လျှင်မြန်သောသဘောရှိသော၊ အလိုရှိရာ
အာရုံ၌ကျလေ့ရှိသောစိတ်ကို ဆုံးမခြင်းသည် ကောင်း၏။ (ဆုံးမ
ပြီး၍) ယဉ်ကျေးသောစိတ်သည်၊ ချမ်းသာကို ရွက်ဆောင်တတ်၏။

ပြီးလျှင် ဆရာကြီးက ၎င်းပုဒ်ရေ (၃၃) ရွတ်ဆိုသည်ကို တပည့်များ သည် တညီသညွတ်တည်း လိုက်ပြီးရေးမှတ်ကြ၏။

လေးသမားသည် မြားကို ဖြောင့်အောင်ပြုသကဲ့သို့ ပညာရှိ သည်၊ (အားရှိသော)တုန်လှုပ်၍ လျှပ်ပေါ်လောင်လည်ခြင်း သဘောရှိ သော စောင့်ထိန်းရန် တားမြစ်ရန်ခက်ခဲသောစိတ်ကို ဖြောင့်အောင် ပြုရာ၏။

တပည့်သို့။ တိုးတက်ချမ်းသာမှုကိုအလိုရှိပါလျှင် သင်တို့ကျင့်ရမည့်ကျင့် စဉ်မှာ၊ အခြေသဖြင့်သတိထား၍ သင်တို့၏စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမ ပေးရသည်။ အမှတ်တစ်အနေနှင့် ခြွင်းချက်မရှိ လိုအပ်တိ၏။ ဥပမာအား ဖြင့် လေးသမားသည် မြားကိုဖြောင့်အောင်ပစ်လွှတ်နိုင်ရေးအတွက် နေ့စဉ် ရက်ဆက် စိတ်ရှည်စွာထား၍ လေ့ကျင့်ပေးရသည်။ မြားကို ဖြောင့်အောင် ပစ်လွှတ်နိုင်စွမ်းရှိမှသာလျှင်၊ ထိုမြားသည် လိုအပ်သည့်နေ့၂၃ ပစ်မှတ်ကို တည့်တည့်မတ်မတ် ဝင်ရောက်ထိုးဖောက်မည်ဖြစ်သကဲ့သို့ သာတည်း။

ဤ ဆိုပြုချက်နှင့်စပ်လျဉ်းပြီး လောကနိတိကျမ်းစာမှာပါရှိသော သု ဂန္ဓဗ္ဗာအဝေါ့သည်ပါဠိနှင့်မြန်မာပြန်ကို မောင်ဝဏ္ဏက ရွတ်ဆိုပြစေချင်တယ်။

မောင်ဝဏ္ဏသည် သူ့ဟန်အမူအရာကို မှန်ကန်စွာထားပြီး မတ်မတ်ရပ်ကာ ရွတ်ဆို၍ပြ၏။

သုဂန္ဓဗ္ဗာ = တတ်လှစွာသော စောင်းသမားသည်၊ ပဉ္စရတျာ = ငါး ရက်မျှခောင်းနှင့်ကင်းမှု၊ မလာ = ပျက်၏။ ဓနုဂ္ဂဟာ = တတ်လှစွာသော လေးသမားသည်၊ သတ္တရတျာ၊ ခုနစ်ရက်မျှလေးနှင့်ကင်းမှု၊ မလာ = ပျက် ၏။ သုဘရိတာ = တော်မှန်လှစွာသော မယားဖြစ်လျှင်မူလည်း၊ ကေမာ သာ = လင်နှင့်တလကင်းမှု၊ မလာ = ပျက်၏။ သိဿာ = တပည့်တို့ကား၊ အနုမာသာ = လခွဲမျှဆရာနှင့်ကင်းမှု၊ မလာ = ပျက်၏။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ၊ မောင်ဝဏ္ဏထိုင်နိုင်ပါပြီ။

မောင်ဝဏ္ဏထိုင်မိသည်နှင့်တပြိုင်နက် တပည့်တဦးသည် မေးခွန်းမေးရန် မတ်တတ်ရပ်၏။

မောင်ပညာ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား။ အလွန်သိမ်မွေ့သည်ဟု ယူဆရသော စိတ်နှင့်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းတခုကို မေးခွင့်ပြုစေချင်ပါတယ်။ ဆရာကြီးရွတ်ဆိုပြပြီးဖြစ်သော ဓမ္မပဒ်မြန်မာပြန်မှာ စိတ် ကိုနှိမ်နင်းရန်သည် ခဲယဉ်းကြောင်း ဖော်ပြပါရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အတွေ့အကြုံအတိုင်းဆိုလျှင်လည်း၊ စိတ်ကို

ထိန်းသိမ်းဆုံးမရန်သည် လွန်စွာမှ ခက်ခဲမှုရှိသည်ကို တွေ့ရပါတယ်။ သို့ဖြစ်ရာ မိမိစိတ်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်၍ရနိုင်ပါမည်လား ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ ဤမေးခွန်းကို မေးအပ်ပေစွဟု ဆရာဆိုမည်။ သို့သော် ဤမေးခွန်းကို မဖြေဆိုမီမှာ မောင်ဝဏ္ဏ ရွတ်ဆိုပြလိုက်သည့် လောကနီတိကျမ်းလာစာသားနှင့် ပတ်သက်သည့်အချက်ကို ပြောပြရဦးမည်။

ဤအချက်ကတော့ အတတ်ပညာသည် လည်းကောင်း၊ မယားသည် လည်းကောင်း ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်နှင့် လင်ယောက်ျားမှ ကင်းကွာလျှင် ပျက်စီးတတ်ပုံကို နားလည်ရပေတယ်။ ထိုနည်းတူစွာ မိမိစိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမခြင်းပြုရသည့် ကိစ္စရပ်မှာမူ ဥပဂတဏှာလုံးဝကင်းကွာသည့် အဆင့်သို့မရောက်မီမှာ စိတ်ထားမမှားစေရန် လေ့ကျင့်စောင့်ရှောက်ခြင်းအလုပ်ကို တဖြုတ်တခဏမျှ မလစ်ဟင်းရအောင် သတိမြဲစွာ ထားကာပြုကျင့်ယင်းသာ အချိန်ကို ကုန်လွန်စေရာ၏ဟု နားလည်ထားရမည်။

သတိထားပြီး နားလည်သင့်ကြသည့် အခြားအချက်တခုကို ဆရာယခု ထောက်ပြလိုတာကတော့၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားခဲ့သည့် ဓမ္မပဒ မြန်မာပြန်တွင် စိတ်ကိုယဉ်ကျေးအောင်ဆုံးမရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ဟူ၍ မပါရှိပါ။ ခဲ့ယဉ်းသည်ဟုသာ ဆိုထားခြင်းပင်ဖြစ်ပေတယ်။

ဤနေရာမှာ အာရုံကျရာခကောင်းမှု၌သာ ပျော်ပါးနှစ်ခြိုက်ပြီးနေလေ့ရှိသော မိမိစိတ်ကို သတိတရားမြဲစွာထား၍ ယဉ်ကျေးအောင်ဆုံးမပဲ့ပြင်သွားနိုင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များသည် ပါရမီပြည့်ဝသော အခါအပြီးတိုင်၊ နောက်ထပ်တဖန်ပြန်လည်၍ မိုက်မှားမှုမပြုတော့ပဲ၊ အကျွတ်တရားကို ရရှိသည့် အရိယာများဖြစ်သွားကြပုံကိုလည်း သတိထား၍လေ့လာလျှင် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများအရ သိကြရပေတယ်။

ထို့ကြောင့် “မိမိစိတ်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်၍ ရနိုင်ပါမည်လား” အမေးစကားကို “ရနိုင်၏”ဟု ဆရာဖြေဆိုပါမည်။

ဤနေရာတွင် ထိုမေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး နပုလိယန်ဟီးလ်၏ စာအုပ်ကို၊ အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)က ကြွယ်ဝချမ်းသာစေသော အကြောင်းတရားများဟု၊ အမည်ပေး၍ မြန်မာပြန်ဆိုရေးသားထားရာ ယင်းစာအုပ် ပထမပိုင်းစာမျက်နှာ (၂၃၅)မှာပါရှိသည့် စာသားကို ယခုဆရာဖတ်ပြရ

ပေမည်။ ဆရာကြီး၏စာကြည့်တိုက်မှူးသည်ထိုစာအုပ်ကို အလျင်အမြန်ယူ၍ ပေး၏။

* * *

ကနယ်ကျီ။ ။ အသိသာအထင်ရှားဆုံးဖြစ်တဲ့ အချက်ကတော့ စိတ်ဟာ သူ့အပေါ်မှာသူ့ကိုပိုင်ဆိုင်တဲ့ လူသားတဦးရဲ့ လုံးဝဥဿုံ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုကိုပြုနိုင်တဲ့ တခုတည်းသော အရာဖြစ်ပေ တယ်။ သဘာဝတရားကြီးက လူသားအားပေးအပ်တဲ့အ ရာများအထဲမှာ စိတ်သည် လူသားရဲ့ အကြီးမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ပိုင်ဆိုင်သော ပစ္စည်းရပ်ဖြစ်ပေတယ်။ ထိုတာဝန်များက တော့ လူသားဟာ မိမိရဲ့အကြီးမြင့်ဆုံး အဖိုးအထိုက်တန် ဆုံးဖြစ်တဲ့စိတ်ကို အသုံးပြုရမယ့်အပြင် မိမိစိတ်ကို မိမိကြီး ထွားတိုးမြှင့်အောင်လည်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပေ တယ်။

ထို့နောက် ဆရာကြီးသည် ယင်းစာအုပ်စာမျက်နှာ (၂၁၇)၌ ပါရှိ သော အောက်ပါစာသားကို ဖတ်ပြပြန်သည်။

မိမိစိတ်ကို ဝည်းကမ်းတကျထားရှိရေးမှာ အကောင်းဆုံးအောင်မြင်မှုရ ချိရန်ကတော့ မိမိစိတ်ကိုမိမိ လုံးဝဥဿုံ ပိုင်နိုင်မှုရှိစေသည့် အကျင့်ကို ကျင့်သုံးရမှာဖြစ်ပေတယ်။ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရတဲ့ အသေးအဖွဲ့အလုပ်က လေးများမှအစ၊ အကြီးဆုံးအလုပ်ကိစ္စများအထိ မိမိစိတ်ကိုမိမိ လုံးဝဥဿုံ အစိုးတရပိုင်နိုင်မှုရှိအောင် ကျင့်ထားသော အကျင့်အားဖြင့် မိမိရဲ့ရည်မှန်း ချက်ကိုရရှိအောင် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ဖို့ပါပဲ။

* * *

မတ်တတ်ရပ်လျက်ပင်ရှိသေးသော တပည့်မောင်ပညာသည် ဆက်လက် ၍ မေးခွန်းတခုကိုမေးပြန်၏။

မောင်ပညာ။ ။ ဆရာကြီးခင်ဗျား။ စိတ်ကိုယဉ်ကျေးအောင်ဆုံးမရန်သည် ခဲယဉ်းသော်လည်း၊ မဖြစ်နိုင်မဟုတ်၊ ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသော အချက်ကို ကျွန်တော်တို့နားလည်မှုနှင့် လက်ခံပါသည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ကို

နိုင်နင်းအောင် မည်သို့မည်ပုံ အလေ့အကျင့်လုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို အံ့ပါရ စေခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ သင်၏ အမေးကို အဖြေပေးရန် ဓမ္မပဒပါဠိတော် မြန်မာပြန် စာအုပ် စာမျက်နှာ (၉၃)မှာ ဖော်ပြပါရှိသော စာပိုဒ်ကို ဆရာ ယခုရွတ်ပြမည် အာရုံစိုက်ကြပါလော့။

၂၃၉ ပန်း ထိမ်သည်။ ရွှေ၏ အညစ်အကြေးကို တဖြည်းဖြည်း ထုတ်သကဲ့သို့ ပညာရှိသည် အစဉ် သဖြင့် မိမိ၏အညစ်အကြေးကို အနည်းငယ် အနည်းငယ် အခွင့်ရတိုင်း (ရာဂစသော အညစ်အကြေးကို) ထုတ် ပယ်ရာ၏။

စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမရာ၌ ခက်ခဲမှုရှိနေရခြင်းမှာ၊ မိမိစိတ် အစဉ်တွင် ဝင်ရောက်လာသည့် လွန်ကဲသော မှားယွင်းသော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ တဏှာ မာနစသည့် စိတ်ယုတ် စိတ်ရိုင်းများကို မိမိကပင် လက်ခံ မွေးမြူခြင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ထိုစိတ်ယုတ်စိတ်ရိုင်းများကို ဓမ္မပဒ မြန်မာပြန်မှာ အညစ်အကြေးဟု ခေါ်ဆိုထားတယ်။ ထိုအညစ်အကြေးကို တဖြည်းဖြည်းခြင်း ထုတ်စွန့်ပစ်ရမည်။ အလုပ်မဖြစ်၊ နေ့စဉ် ကျင့်ဝတ်တခု ဟု သဘောထားရမည်။ အနည်းငယ်စီ အနည်းငယ်စီမျှဖြစ်စေ လိ၍လိ၍ အစဉ်အခြံထုတ်ပစ် နေရမည်ဆိုသည်ကို မိမိတို့ နှလုံးသားမှာ စွဲမှတ်ထားရ ပေမည်။

အနောက်တိုင်း စိတ်ပညာရှင် တဦးဖြစ်သူ ဒေါက်တာ မေယာရေးသည် စာအုပ်တအုပ်တွင်မူ ဤသို့ဆိုထားတယ်။

ကဲ့ရဲ့ခံရလျှင် စိတ်ပျက်တတ်သော အကျင့်ဆိုးကိုတခါ တည်း ပြတင်းပေါက်မှ နေ၍ လွှင့်ပစ်လိုက်ရန်ကား မဖြစ်နိုင်ပေ။ ထိုအကျင့်ဆိုးကို လှေကားထစ် တခုမှ အောက်တခုသို့ လျှော၍ ဆင်းသက်၍ သွားအောင်သာ သတိထား ကြိုးစားပြီး တွန်းချရမည်။

စိတ်ပျက်ခြင်းသည် စိတ်ပညာ ဝေါဟာရအရဆိုလျှင် အဖျက်စိတ်ထား ဖြစ်တယ်။ အဖျက်စိတ်ထားသည် စင်စစ်အညစ်အကြေးပင် ဖြစ်တယ်။ ထို အညစ်အကြေးကို တခါတည်း ကင်းစင်သွားအောင် ချွတ်ဆေးနိုင်ပါက၊ ကောင်းလေစွ ကောင်းလေစွဟု သာဓုအကြိမ်ကြိမ် ခေါ်ဆိုသင့်၏။ သို့သော် တခါတည်း ဖြူစင်သွားအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါက တကြိမ်ပြီးတကြိမ်

စိတ်ရှည်စွာထား၍ စင်ကြယ်သည့်ထက် စင်ကြယ်အောင် ဖွပ်လျှော်ပေးသွားရမည်သာ ဖြစ်ပေတယ်။

ဤနေရာတွင် ဓမ္မပဒတရားတော်မှာ ပါရှိသည့်အဓိပ္ပာယ်နှင့် စိတ်ပညာရှင်များ၏ လေ့လာတွေ့ရှိ သုံးသပ်ချက်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်မှာ စကားလုံးကွဲသော်လည်း အနှစ်သာရအားဖြင့် ခြားနားမှုမရှိဟု ဆရာပြောလိုပေတယ်။

သို့ဖြစ်ရာ အညစ်အကြေး သို့မဟုတ် အဖျက်စိတ်ထားများ ကင်းစင်သွားစေရန် ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များကတော့....

- (၁) သန့်ရှင်း ကြည်လင်လိုသော စိတ်ထားကို ရယူလိုသည့် ဆန္ဒအင်အားကြီးမားပါစေ။
- (၂) ထိုစိတ်ထား ပျောက်ကွယ်မသွားစေရန် သတိတရားအမြဲထားရှိပါ။
- (၃) ဇွဲနှင့်သည်းခံစိတ်ထား ပွားများရန်လည်း လိုပေတယ်။

ဤအချက်သုံးခုသည် မလွဲမသွေ ကျင့်ကြံ အားထုတ် ကြိုးကုတ်ရမည့် အခြေခံကျင့်စဉ် တရားများ ဖြစ်ပေတယ်။

ဆရာကြီးသည် သူ့ ပြောစကားကို ဤနေရာမှာတွေ့မျှ ရပ်နားထားလိုက်သည်။ ထိုအခါ တဦးသော တပည့်သည် မတ်တတ်ရပ်၍ ဆရာကြီးကို ခွင့်ပန်ပြီးမှ မေးခွန်းမေး၏။

ပေခင်နန္ဒ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား။ ဆရာကြီး ယခု ပြောပြလိုက်သည့်အချက် သုံးချက် (၁) ဆန္ဒကြီးမားရမည် (၂) သတိမြဲရမည် (၃) ဇွဲနှင့်သည်းခံစိတ် ရှိရမည် ဆိုသည်ကို ကျွန်တော်တို့ များစွာ ကြိုက်နှစ်သက် ပါတယ်။ သို့သော် သတိမြဲရန် ဆိုသည်မှာ လွယ်ကူမှုမရှိဟု ဆိုချင်ပါသည်။ သတိမြဲရန် မည်သို့ ကြံဖန်လေ့ကျင့်ရပါမည်နည်း ဆရာကြီး ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ ဤအမေးကို အဖြေပေးရန် ဗုဒ္ဓ၏ စကြဝဠာ စာအုပ်ကို ဖတ်ပြရမှာပဲ။ ဤမေးခွန်းကို ဖြေဆိုခြင်းအားဖြင့် ခင်တို့ အားလုံးအတွက် ကြီးမားသော အကျိုးအမြတ်ထွက်ရှိလာလိမ့်မည်ဟု ဆရာ ပြောလိုတယ်။ သို့သော် ယခု ဖြေဆိုချက်မှာပါရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ်အမြဲလေ့ကျင့်ကြရန် မှာ မလွဲမသွေလို ပါပေတယ်။

ဆရာကြီးသည် သူ့စာကြည့်တိုက်မှူးအား ဆရာကြီး သခင်ဘသောင်း မြန်မာပြန်ဆိုထားသည့် “ဗုဒ္ဓ၏စကြဝဠာတရား” မှာအုပ်ကိုယူခဲ့ရန်ပြောပြ၏။ ထိုစာအုပ်၏ စာမျက်နှာ (၁၇၇)၌ ပါရှိသော စာပိုဒ်ကို ဆရာကြီးသည် ဖြည်းဖြည်းသာသာ ပီသစွာ ဖတ်ပြသည်။

အာနာပါဏ သတိ

ဗုဒ္ဓသည် မှန်ကန်သော သတိရှိမှုကို အလွန်အလွန်အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆသဖြင့် မှန်ကန်သော သတိရှိမှုကို ရစေတတ်သော ကာယကံ လေ့ကျင့်နည်းများကို ပြဋ္ဌာန်းပေးခဲ့၏။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများအနက် အသက်ရှူမှု (အာနာပါဏသတိ)သည် လူကြိုက် အများဆုံးနည်းဖြစ်၏။ ထိုနည်းမှာ နေ့စဉ်နေ့စဉ် အနည်းဆုံး ၄၀ မိနစ်ခန့်မျှ အသက်ရှူမှုကို သိအောင် လုပ်ရသောနည်းဖြစ်၏။ ထွက်လေဝင်လေဖြစ်သော အသက်ရှူခြင်း၊ ကာယကံအလုပ်ကို သိမှုသည် မိမိတို့၏ အာရုံစူးစိုက်မှုအင်အားတို့ကို တိုးတက်စေရုံသာမကပဲ ကျန်းမာခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်၏။

အာနာပါဏ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် မပျက်မကွက် လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် သတိမြဲမှုကို မလွဲမသွေ ရစေလိမ့်မည်ဟု တပည့်တို့နားလည်ယုံကြည်ကြစေချင်တယ်။

အာနာပါဏ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအလေးအနက် ထားပြီးပြောပြလိုတာကတော့ ဗုဒ္ဓသည် အလောင်းအလျာ ဘဝများစွာတုန်းကနှင့် ဘုရား ဖြစ်သော အခါ၌လည်း ဤအာနာပါဏ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အသက်ထက်ဆုံး စွဲမြဲစွာ အသုံးပြုခဲ့တယ်ဆိုသည့် အချက်ပါပဲ။

အာနာပါဏ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စနစ်တကျမှန်မှန်ကန်ကန် စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာနှင့်သာ လေ့ကျင့်နိုင်မည်ဆိုပါက ကြီးမားသော အကျိုးတရားနှစ်မျိုးကို ထင်ထင်ရှားရှား မည်သူမဆို ရရှိခံစားရပေလိမ့်မည်။

(၁) သတိမြဲသည့် စူးစိုက်နိုင်စွမ်းကို ရရှိခြင်းနှင့်

(၂) ကျန်းမာရေးကို ပိုမို ကောင်းမွန်ခြင်းများ ဖြစ်ပေတယ်။

သတိမြဲလျက်စူးစိုက် နိုင်စွမ်း ရှိလာသောအခါမှာ မည်သည့် အကျိုးတရားများ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါသနည်းဟု သင်တို့ စိတ်ထဲမှာ မေးလို

စိတ် ရှိကောင်း ရှိပေလိမ့်မည်။ အဖြေကတော့ “ဗုဒ္ဓ၏ စကြဝဠာတရား” စာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၇၉)မှာ ဤသို့ ရေးသားဖော်ပြထားတယ်။

စူးစိုက်နိုင်စွမ်း၏ သတ္တိ

“အာရုံတခုတည်းတွင် ပြောင့်မတ်စွာစူးစိုက် နိုင်စွမ်းရှိသော အင်အားကြီးမားသည့် နာမ်ဓာတ်တို့သည် ထိုးဖောက်နိုင်သော သတ္တိ၊ စုတ်ယူနိုင်သောသတ္တိ၊ ပညာကိုပို၍ပို၍ဆောင်နိုင်သော သတ္တိရှိကြ၏”

ဤနေရာမှာမေးခွန်းတခု မေးနိုင်ပေသေးတယ်။ “အာရုံတခုတည်းတွင် ပြောင့်မတ်စွာစူးစိုက်နိုင်သော အင်အားကြီးမားသော နာမ်ဓာတ်ကို မည်သို့သော အခြေအနေမှာ ရရှိနိုင်ပါသနည်း”

အဖြေကတော့၊ သင့်စိတ်၏ သန့်ရှင်း ကြည်လင်မှုကို ဖျက်ဆီးနေသည့် အညစ်အကြေးများ = နိဝရဏတရား ငါးပါးကို ဖယ်ရှားထားနိုင်သော အခါမှာ ရရှိနိုင်သည်ဟူ၍ ဖြစ်ပေတယ်။

နိဝရဏတရားငါးပါး၏ အကြောင်းအရာကို တပည့်တို့အားလုံး သင်ကြားလေ့ကျက်ခဲ့ကြပြီးဖြစ်ပေတယ်။ ထိုတရားကိုအစဉ်လိုက် မောင့်ဝဏ္ဏက ရွက်ဆို၍ ပေးပါလော့။

မောင်ဝဏ္ဏ။ ။ (၁) ကာမစွန့်နိဝရဏ
(၂) ဗျာပါဒနိဝရဏ
(၃) ဥဒ္ဓိစ္စ ကုက္ကစ္စ
(၄) ထိနမိဒ္ဓိ
(၅) ဝီရိယိစ္ဆာ...ဖြစ်ပါတယ် ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ အညစ်အကြေး သို့မဟုတ် အဖျက်စိတ်ထား သို့မဟုတ် နိဝရဏတရား ငါးပါးကို ဖယ်ရှား စွန့်ပယ်ရန် ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် တပည့်များသည် မိမိစိတ်ကို မိမိ ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမပြီးလျှင် ချမ်းသာသုခကို အရယူနိုင် ကြပေလိမ့်မည်။

ဤနေရာမှာ ဆရာကြီးသည် ရေတခွက်သောက်၏။ ပြီးလျှင် တပည့်များအား စူးစိုက်စွာ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲခတ်ယင်း မေးခွန်းများ မေးရန် ရှိပါက မေးကြရန် ခွင့်ပေး၏။

မောင်ပညာ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား။ အာနာပါဏ သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပွားများ အားထုတ်လျှင် ကျန်းမာခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါ၏ဟု ဆရာကြီး ဟောပြောချက်မှာ ပါရှိပါတယ်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်း သည် အဘယ်ကြောင့် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ပြုနိုင်ရသနည်းဟု မေးပါရစေ ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းပြီ။ တပည့်၏အမေးကို အ ဖြေ ပေး ရန်အတွက် ဗောဓိပက္ခိရကရား(၃၇)ပါးမှာပါဝင်သည့် ဗောဇ္ဈင်တရား (၇)ပါးကို ဆရာဟောပြောပြလိမ့်ဦးမည်။ ပရိတ်ကြီးမှာ ဗောဇ္ဈင်သုတ်ပါရှိရာ၊ ပရိတ်ကြီးကိုသင်တို့အားလုံး နှုတ်တက် အာဂုံ ဆောင်နိုင်ကြပြီးဖြစ်သည့်အတိုင်းဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို မောင်ဝဏ္ဏက တပါးစီရွတ်ဆို၍ပြစမ်းပါဦး။

ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး

မောင်ဝဏ္ဏ။ ။(၁)သတိသမ္ပောဇ္ဈင် (၂)ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင် (၃)ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင် (၄)ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင် (၅)ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင် (၆)သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင် (၇) ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင် ဖြစ်ပါ တယ်ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီး။ ရှင်မဟာကဿပနှင့် ရှင်မဟာမောဂ္ဂလန်ကိုယ်တော် ကြီးများ နာမကျမ်းဖြစ်စဉ်တုန်းကရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် မထေရ်ကြီးနှစ်ပါးအား ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး မြတ်တရားကို ဟောကြားခြင်း အားဖြင့် ကိုယ်တော်ကြီးများမှာ၊ အဘိနန္ဒိတော = အလွန်နှစ်လို၍၊ တခံနေ ထိုခဏ၌ ရောဂါမှ ကင်းလွတ်တော်မူဖူးလေပြီ၊ ဟူ၍ သင်တို့ကျက်မှတ် ပြီး မဟုတ်ပါလော။ ထို့ပြင် တပါးသောအခါ၌ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် နာ မကျမ်းဖြစ်လေရာ အရှင်စုန္ဒမထေရ်အား ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး မြတ်တရားကို ဟောကြားစေလျက် ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် နာကြားခြင်းအားဖြင့် အနာရော ဂါလုံးဝကင်းကွာခဲ့ဖူးလေပြီ ဆိုသည်များကိုလည်း တပည့်တို့သိရှိကြပြီးပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ဤနေရာမှာ အသက်ရှူမှုကို သတိမလစ်စေပဲ သိနေရသော အာနာ ပါဏသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ရခြင်းနှင့် ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး မြတ်တရား ကို နာကြားရခြင်းသည် မည်သို့သက်ဆိုင်မှုရှိပါသနည်းဟု တပည့်တို့ကမေး နိုင်ကြပါတယ်။ သက်ဆိုင်ပုံကို ဆရာရှင်းပြပါမည်။

ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးမှာ သတိသဗောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မဝိစယသဗောဇ္ဈင်၊ ဝီရိယသဗောဇ္ဈင်သုံးပါး ရှေးဦးစွာဖော်ပြပါရှိတယ်။ ဤသုံးပါးကို တခုစီခွဲခြားပြီး ပြောပြရသော်လည်း၊ စင်စစ်မှာ၊ ဤတရားသုံးပါးသည် တပြိုင်နက် တချက်တည်းဖြစ်ရတယ်။ ဘယ်လိုလည်းဆိုတော့ တရားကိုစေ့စုံစွာစိစစ်နိုင်သော ဉာဏ် ဓမ္မဝိစယသဗောဇ္ဈင်ဖြစ်ရှိရန် သတိသဗောဇ္ဈင်နှင့် ဝီရိယသဗောဇ္ဈင်နှစ်ပါးဟာ တွဲပြီးပါရတယ်။ တွဲပြီးပါမှသာလျှင် ဓမ္မဝိစယသဗောဇ္ဈင်သည် ဖြစ်ပေါ်၍လာနိုင်တယ်။ တဖန်သတ်ပြရန်အတွက်လည်း ဝီရိယဟာ အမြဲလိုက်ပါနေရတယ်။ အခုလိုသတိ၊ ဓမ္မဝိစယနှင့် ဝီရိယ သုံးပါး တက်ညီလက်ညီဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် မိမိစိတ်အစဉ်ကို ကြည်လင်အေးချမ်းစေတယ်။

ထိုနည်းတူစွာ အနာပါဏသတိကို အားထုတ်သည့်အခါမှာလည်း၊ သတိနှင့်ဝီရိယနှစ်ပါး ခိုင်လုံမှသာလျှင် အသက်ရှူခြင်းကို သိရှိသုံးသပ်သည့် ဓမ္မဝိစယကို အာရုံမပြားပေပဲ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

အနာပါဏကို အားထုတ်သည် ဖြစ်စေ၊ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို ပွားများသည်ဖြစ်စေ၊ ရှေးဦးစွာသတိ၊ ဓမ္မဝိစယနှင့် ဝီရိယတရားသုံးပါး စုံခိုင်လုံပြည့်ဝရန်သည် တူမျှစွာ လိုအပ်ပေတယ်။ ဤတရား သုံးပါးသည် ကြီးမားသော အဆောက်အအုံကြီးတခု ဖြစ်ခြောက်ရေးအတွက် ဒုတည် ခိုင်ခံ့သည့် အောက်ခြေအုတ်မြစ်နှင့် အလောင်းသဏ္ဌာန် တူပေတယ်။ ဤတရားသုံးပါး ခိုင်မြဲပြီး အားကောင်းလာသောအခါမှာ ပိတ်အရင်မှာ ကြည်လင်လာပြီး ပိတ်သဗောဇ္ဈင် = နှစ်သက်ငယ်မြောက်မှု ဖြစ်ပေါ်၍လာရတယ်။ ဤအဆင့်မှာသတ်မြဲ၍ ဝီရိယ မပျက်ပဲ ဓမ္မဝိစယကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်း ပွားများနေနိုင်စွမ်း ရှိလာသော အခါမှာ ပိတ်သဗောဇ္ဈင်မျှမက ပဿဒ္ဓိသဗောဇ္ဈင် ငြိမ်းခြင်း = စိတ္တပဿဒ္ဓိ၊ ကာယပဿဒ္ဓိ = နာကျင်ကိုက်ခဲ ရောဂါခံစားရမှုများမှ လုံးဝလွတ်ကင်းသော အင်မတန်မှ နေထိုင်၍ခံကောင်းသည့် သုခမျိုးသည် ထိုယောဂီ၏ ခဏနှင့် ပိတ်အရင်ပွင့် ဝင်ရောက်၍ လာလေတော့တယ်။

ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ = ကိုယ်၏ငြိမ်းခြင်း စိတ်၏ငြိမ်းခြင်း အဆင့်သို့ရောက်လျှင် မူလကခံစားနေရသော နာကျင် မူးဝေ ကိုက်ခဲမှု စသည့် ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့သည်၊ ပိန်းကြာဖက်တွင် ရေမတင်ဘိသကဲ့သို့ ကင်းစင်လွင့်ပျောက်ပြီး ချမ်းသာ သုခမျိုးများ အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သဖြင့် ရောဂါ ပျောက်ကင်းရခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ဤကား အာနာပါဏနှင့်၊ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပွားများအားထုတ်ရာ၌ တူညီမျှတပုံနှင့် အကျိုးတရား ရရှိပုံကို ဆရာသဘောပေါက်သမျှ ဓမ္မနည်းအရ ပြောပြရခြင်းပေပဲ။

သိပ္ပံနည်းအရ အာနာပါဏနှင့် ပတ်သက်ပြီး၊ ပြောပြရမည်ဆိုလျှင် တပည့်တို့အားလုံး သိရှိကြပြီးအတိုင်း လေထဲမှ လူ၏ကျန်းမာမှုကို ဖြစ်စေနိုင် သည်၊ အောက်ဆီဂျင်ကို ရရှိသည် မဟုတ်ပါလော။ အသက်ရှူမှုကို သတိ မလစ်စေပဲ သိရှိရန် အားထုတ်ရသည့် အာနာပါဏ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများ သောအခါမှာ၊ အသက်ရှူမှုမှန်ကန်ခြင်းနှင့် လေးနက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသဖြင့် လေထဲမှ အောက်ဆီဂျင်ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ မှန်မှန်ကန်ကန် လုံလုံလောက် လောက် သွတ်သွင်းပေးနိုင်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေသည် လည်း တပါးဖြစ်တယ်။ ထို့ပြင်အသက်ရှူမှုမှန်ကန်၍ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် ကို လိုအပ်သလောက် ရရှိခြင်းနှင့် အတူစိတ်ဓာတ်၏ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ကြောင့် ခန္ဓာတွင်းရှိ ဂလင်း အကျိတ်များအား အနှောက်အယှက်ကင်းစွာ သူတို့အလုပ်တာဝန်များကို ကောင်းစွာ လုပ်စေနိုင်သည့်အတွက် လိုအပ်သော ဟော်မုန်းများကို ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သလို ကောင်းစွာရရှိပြီး ကျန်းမာရေး ကို ဖြစ်စေသည်လည်း တပါးပါပဲ။ တနည်းဆိုရသော် အာနာပါဏကို ပွားများခြင်းသည်။ ရုပ်ဓာတ်နှင့် နာမ်ဓာတ်ကို မူမှန် ဖြစ်စေသဖြင့် ကျန်းမာ မှုကိုကောင်းမွန်စေခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ယခုဆရာ ဟောပြောချက်များကို တပည့်တို့မှာ ဆရာသင်ကြား ပေး ထားပြီး ဗဟုသုတအခြေခံများ ရှိပြီးဖြစ်သည့်အတိုင်း ကောင်းစွာရေရေ လည်လည် နားလည် သဘောပေါက်ကြ လိမ့်မည်လို့ ဆရာယူဆပါတယ်။ ယုံကြည်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ဗာဟုဿစွဉ် သိပ္ပံတရားတော်ကို ရှင်တော် ဘုရား ဟောကြားခဲ့ပေတယ်။ ထိုမင်္ဂလာ တရားတော် မြန်မာပြန်ဆိုချက်ကို ပါဠိမြန်မာတို့၍ မောင်ဝဏ္ဏက ရွတ်ဆို၍ပြပါလော့။

မောင်ဝဏ္ဏ။ ။ ဘောဒေဝပုတ္တံ = အိုနတ်သား၊ ဗာဟုဿစွဉ် = အကြား အမြင်များသောသူ၏ အဖြစ်သည်လည်းကောင်း၊ သိပ္ပ ဉ္စ = လက်မှုပညာအစရှိသော၊ အပြစ်မရှိသော အတတ်တို့ကို တတ်ရခြင်း သည်လည်းကောင်း၊ သုသိက္ခိတော = ကောင်စွာသင်အပ်သော၊ ဝိန ယောစ = ဝိနည်းတရားသည်လည်းကောင်း၊ သူဘာသိတာ = ကောင်းစွာဆို အပ်သော၊ ယာဝါစာစ = အကြင်စကားသည်ကောင်း၊ အတ္ထိ = ရှိ၏၊ တေံ = ဤလေးပါးသောတရားသည်လျှင်၊ ဥတ္တမံ = မြတ်စွာသော၊ မင်္ဂ

လံ = မင်္ဂလာမည်၏ဟူ၍၊ တွံ = သင်နတ်သားသည်၊ ဂဏှာဟိ = မှတ်လေလော့။

ဆရာကြီး။ ။ မောင်ဝဏ္ဏထိုင်နိုင်ပါပြီ။ မောင်သာဂရ အမည်ရတဲ့ ငါ့ ပညာက တလှည့်ထစမ်းပါဦး။ ဆရာမေးပါဦးမည်။ မောင်သာဂရသည် ရိုသေလေးစားစွာနှင့် မတ်တတ်ရပ်ကာ ဆရာကြီး၏ အမိန့်သံကို နာခံရန်စောင့်ဆိုင်းနေပေသည်။

ဆရာကြီး။ ။ ပါဠိဘာသာ “သာဂရ” ကိုအဘိဓာန်မှာမည်သို့ အနက်ပေးပါသနည်း။

မောင်သာဂရ။ ။ သမုဒ္ဒရာဟူ၍ အနက်ပေးပါသည် ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ သင့်မိဘများက သင့်အား မောင်ဂရဟူ၍အမည်မှည့်လိုက်ခြင်းသည် သင့်တွင်အတတ်ပညာတွေ သမုဒ္ဒရာကဲ့သို့ ကြီးမားများပြားစေလို၍ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ရာ၊ မိဘများအလိုဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်ရှိရန်သင့်မှာတာဝန်ရှိနေသည့်အတိုင်း ငါ့တပည့်သည် အတတ်ပညာများကို မနားမနေရှာဖွေကြိုးကုတ်နေသည်ဟု ဆရာယုံကြည်တယ်။ လောကနိတိကျမ်းစာတွင် “နာခြင်းမှတ်ခြင်း၌ ကောင်းစွာ အားထုတ်သောသူသည် ချမ်းသာကို ဆောင်တတ်၏” ဟူ၍ ပါရှိသည်ကို တပည့်ကြီးသိပြီးဖြစ်တယ်။ ထိုစာပိုဒ်ကို ရွတ်ဆို၍ပြပါလော့။

မောင်သာဂရ။ ။ သုဿုသာ=နာခြင်းမှတ်ခြင်း၌ ကောင်းစွာအားထုတ်သောသူသည်၊ သုတသမ္ပန္နော၊ သုတနှင့်ပြည့်စုံ၏။

သုတပညာယ = သုတပညာဖြင့်၊ ဝဇုတိ = ပွား၏။ ပညာယ = သုတပညာဖြင့်၊ အတ္တံ = အနက်ကို၊ ဇာနာတိ = သိ၏။ ဥာတော = သိအပ်သော၊ အတ္ထော = အနက်သည်၊ သုခါဝဟော = ချမ်းသာကိုဆောင်တတ်၏။

ဆရာကြီး။ ။ ဟုတ်ပြီ။ မောင်သာဂရထိုင်ပေတော့။ ယနေ့ဆွေးနွေးပြီး ခဲ့သမျှမှ တပည့်တို့ကို နိဂုံးချုပ်အနေနှင့် ဆရာပြောလိုသည်မှာ—

- (၁) မိမိစိတ်အစဉ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် အမြဲဆုံးမပါ။
- (၂) မိမိစိတ်ကိုဆုံးမတတ်ရန် အတတ်ပညာကိုသင်ကြားပါ။
- (၃) အတတ်ပညာကို နည်းသည်ဟူ၍ မထင်မှတ်ပဲ ရသမျှကို ဆည်းပူးစုစည်းယူပါ။
- (၄) အတတ်ပညာကိုရရှိရန် ပျင်းရိမှုစွန့်ခွာ၍ အားထုတ်မှုဝီရိယကို မှန်ကန်အောင်သုံးပါ။

(၅) ရရှိသော အတတ်ပညာကို အသုံးပြုပါလော့။ ဟူ၍ အချက်
ငါးချက်ကို သင်တို့ထိပ်ထက်မှာ သိမြင်နှင့် နှုတ်ထားသကဲ့သို့ စွဲမှတ်ထားကြ
ပါလော့။

ဤတွင် တရုတ်ပညာရှိကြီး ကွန်ဖြူးရှင်စ် (ဘီစီ ၅၅၀-၄၇၉) ၏ အ
ဆိုအမိန့်တခုကို ဆရာသင်ပုန်းပေါ်မှာ ရေးပြမည်။ သင်တို့ မှတ်စုစာအုပ်မှာ
ကူးယူ၍ထားကြပါ။ ထိုအဆိုအတိုင်း ပြုကျင့်လိုက်နာကြပါလော့။

“အတတ်ပညာ၏ အနှစ်သာရသည်၊ အတတ်ပညာကိုဆည်းပူးလျက်
ထိုပညာကိုအသုံးချရန်ဖြစ်သည်။”

အတတ်ပညာကို ဆည်းပူး၍ကား ရရှိထားပါ၏။ သို့သော် အသုံးမချ
ပါလျှင်ကား အကျိုးအမြတ်ကို မရရှိနိုင် အချည်းနှီးသာတည်းဆိုသည်ကို
သင်တို့နှလုံးသားမှာ စွဲမှတ်၍ထားကြပါလော့။

ဤတွင် ယနေ့အဖို့ နိဂုံးချုပ်ကြစို့။

ဤအခန်း၏မှတ်သားဖွယ်အကျဉ်းချုပ်

- (၁) ချမ်းသာသူခမျိုးကို အလိုရှိလျှင် စိတ်ကိုယဉ်ကျေးအောင်
ဆုံးမပေးရမည်။
- (၂) အတတ်ပညာသည် အလေ့အကျင့်မှကင်းလျှင် ပျက်၏။
စိတ်ကိုဆုံးမသူသည် တဖြုတ်တခဏမျှ အလစ်မပေးပဲ လေ့
ကျင့်မှုကို သတိမြဲစေရ၏။
- (၃) အဖိုးအထိုက်တန်ဆုံးဖြစ်သည့် စိတ်ကို ကြီးထွားတိုးတက်
အောင် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ရန်နှင့် အသုံးချရန်သည် လူ
သား၏ တဝန်ဖြစ်၏။
- (၄) သတိမြဲရန် အာနာပါဏလေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရ
မည်။
- (၅) အတတ်ပညာ၏ အနှစ်သာရကို ထိုပညာရပ် အသုံးချမှုသာ
ရရှိနိုင်သည်။

အခန်း ၄

ပျက်စီးအကြောင်းတရားများ
ဖယ်ရှောင်ရှား

ဆရာကြီးသည် ထုံးစံမပျက်တပည့်များ၏ အလေးပြုခြင်းခံယူပြီးသော အခါ မျက်နှာထားရွှင်ပြုံးလျက်၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်တွင် ငြိမ်ဝပ်စွာ ထိုင်လျက်ရှိနေကြသော တပည့်များ အားစကား စတင်၍ပြော၏။

တပည့်တို့၊ ဤလောကမှာ “တို့တက်ချမ်းသာစေသော ဓမ္မ” ကိုရှာဖွေသူသည် အကျဉ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးသောတရားကို သိရှိနားလည်ပြီး လိုက်နာရန်မှာ လိုအပ်ပါတယ်။ ထိုနှစ်မျိုးသောတရားသည်ကား အဘယ်နည်း။

သင်တို့သည် တိုးတက်မှုနှင့် ချမ်းသာမှုကို ရှာဖွေနေကြသူများဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ ထိုနှစ်မျိုးသော တရားကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် သိတန်ရာ၏။ ယခုထိုတရားနှစ်ပါးကား အဘယ်နည်းဆိုသည်ကို သိရှိရန် စဉ်းစားကြံဆကြည့်ကြစေချင်တယ်။ အချိန်ငါးမိနစ်ယူပြီး အဖြေပေးပါလော့။

ဆရာကြီးသည် နာရီကိုကြည့်၏။ နံနက် (၈)နာရီနှင့် ငါးမိနစ် ရှိနေပေပြီ။ ဆရာကြီးသည်။ တခုသော အခန်းတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သွား၏။ ထွက်လာသောအခါ သူ့ လက်တွင်းမှာ စာအုပ်များ ပါရှိလာသည်ကို မြင်ရ၏။

ဆရာကြီးသည် နာရီကိုကြည့်ပြန်၏။ (၈)နာရီ ကိုးမိနစ် ရှိနေလေပြီ။ ထိုအချိန်တွင် မောင်သာဂရ တဦးတည်းသာ အဖြေပေးရန် မတ်တတ်ရပ်နေသည်။

ဆရာကြီး။ ။မောင်သာဂရ အဖြေပေးရန် မတ်တတ်ထ ပါသလား။
ဖြေဆိုပါ။

မောင်သာဂရ ။ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်တရား နှစ်ပါးဖြစ်ပါသည် ဆရာကြီး။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ။ မှန်၏။ မောင်သာရထိုင်နိုင်ပါပြီ။ ရှောင်ရန်တရား
 အတွက် ပါပမိတ္တော သူရာဓုတ္တော အကြောင်းကိုတပည့်
 တို့အား ဆရာပြောကြားခဲ့ပြီးပါပြီ။ ယနေ့တဖန်ရှောင်ရန်
 တရားကို “ပျက်စီးအကြောင်းတရားများ ဖယ်ရှောင်ရှား”
 အမည်ပေးပြီး ဆရာဆွေးနွေးလိုတယ်။

အမြန်ပျက်စီးစေရာ
 ကြောင်းသုံးဖြာ

တပည့်တို့ ဤလောကတွင် လူတို့အား အလျင်အမြန် ပျက်စီးစေသည့်
 အကြောင်းတရားမှာ သုံးပါးရှိသည်ဟု ကျမ်းဂန်က ဆိုပေတယ်။ ဆရာ
 ဖတ်ပြမည် ကောင်းစွာ မှတ်ယူကြပါလော့။

ဣတ္ထိဓုတ္တော သူရာဓုတ္တော၊
 အက္ခုတ္တောစ ယောနုရော။
 လဒ္ဓံလဒ္ဓံ ဝိနာသေတိ၊
 တံပရာဘဝ တောမုခံ။

ယောနုရော = အကြင်သူသည်၊ ဣတ္ထိဓုတ္တောစ = မိန်းမလွန်ခြင်းသည်
 လည်းကောင်း၊ သူရာဓုတ္တောစ = ထန်းရည်အရက် နှစ်သက်ယစ်မှု၊ သေ
 သောက်ကြူးခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အက္ခုတ္တောစ = ကြွေအန်ဖဲရိုက်
 ကြက်တိုက်ပျော်ပါး လောင်းကစားခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ ဟုတ္တာ =
 ဖြစ်၍၊ လဒ္ဓံလဒ္ဓံ ရတိုင်းရတိုင်းသော ဥစ္စာကို၊ ဝိနာသေတိ = မသိုမမှီး
 ဖျက်ဆီး ဖြုန်းတီးတတ်၏၊ တံ = ထိုလူ့ဗရချာလူယုတ်မာ၏ အကျင့်သည်၊
 ပရာဘဝတော = ပျက်စီးဆုတ်ယုတ်ခြင်း၏၊ မုခံ = အကြောင်းတည်း။

ဤအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး မှတ်ရလွယ်စေရန် ရည်သန်ပြီး ရေး
 စပ်ထားသည့် လင်္ကာကို ဆရာ ရွတ်ဆိုပြပါဦးမည် သင်တို့ မှတ်စုစာအုပ်မှာ
 ရေးယူကြပါ။

မိန်းမကြူးထွေ၊ သေစာကြူးများ၊ လောင်းကစားကြွေအန်၊
 ပြုပြန်ဓုတ္တော၊ မောဟအုပ်ဖု်း၊ ခုတ်သုံးတန်ရိုက်၊ ထိုလူမှိုက်ကား
 ဘေးဆိုက်ဘတ်လှ၊ ရသမျှငွေ၊ ပျက်စီးလေ၍၊ ကြက်သရေဆုံးရှုံး၊
 လူညွန့်တုံးသည်၊ လုံးလုံးဆင်းရဲကြောင်းသာတည်း။

ဤနေရာမှာ ဆရာကြီးသည် ခေတ္တမျှ စကားဖြတ်လျက် တပည့်များ
 အား အသေအချာကြည့်ရှု၏။ စာအရေးအသားမှာ လက်သွက်ဟန်ရှိသော

မောင်ဒီပသည် ဆရာကြီးရွတ်ဆိုပြသည်ကို ရေးမှတ်ပြီးဖြစ်သဖြင့် မော့ကြည့်လိုက်ရာ ဆရာကြီးနှင့် မျက်စိချင်းဆုံမိ၏။

ဆရာကြီး။ ။ရှေ့တန်းနေရာမှာ အမြဲထိုင်နေကြဖြစ်တဲ့ မောင်ဒီပ၊ ထမ်းပါဦး။ ယခင်နှင့်ယခု ဆရာပြောပြပြီးဖြစ်တဲ့ ရှောင်ရန်တရားဘယ်နှစ်ပါးရှိပြီဖြစ်ပါသနည်း။ တခုစီရွတ်ဆို၍ပြပါ။

မောင်ဒီပ။ ။လေးမျိုးရှိပါပြီဆရာကြီး၊ တစ်-မကောင်းမိတ်ဆွေ၊နှစ်-သေသောက်ကြူးမှု။ သုံး-မိန်းမလိုက်စား။ လေး-လောင်းကစားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဤလေးမျိုးကို ဘာကြောင့်ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

မောင်ဒီပ။ ။မကောင်းမှုဖြစ်သောကြောင့်ပါခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။မကောင်းမှုကိုမှီဝဲလျှင် မည်သို့ဖြစ်စေပါသနည်း။

မောင်ဒီပ။ ။ပျက်စီးယုတ်ယုတ်မှုကို ဖြစ်စေပါသည်ဆရာကြီး။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ။ မောင်ဒီပထိုင်နိုင်ပါပြီ။ မကောင်းမှုကို ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်အပ်သည့်အကြောင်း မင်္ဂလာတရားတော်မှာ ဖော်ပြပါရှိတယ်။ ထိုအပိုဒ်ကို မည်သူရွတ်ဆို၍ ပြမည်နည်း။

ဆရာကြီး၏စကားပြီးဆုံးလျှင် မယ်ဥမ္မာသည် လျှင်စွာ မတ်တတ်ရပ်လေသည်။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်မမယ်ဥမ္မာ ရွတ်ဆိုပြပါလော့။

မကောင်းမှုရှောင်ပါမှမင်္ဂလာရ

မယ်ဥမ္မာ။ ။ ဘောဒေဝပုတ္တံ = အိုနတ်သား၊ ပါပါ = မကောင်းမှုမှ၊ အာရတိစ = ဝေးစွာရှောင်ကျဉ်ရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဝိရတိစ = အထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓပါနာ။ = သေရည်သေရက်တို့ကို သောက်ခြင်းမှ၊ သံယမောစ = ကောင်းစွာ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဓမ္မေသု = ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို၊ အပ္ပမာဒေါ = မမေ့ မလျော့ရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ အတ္တိ = ရှိ၏၊ ဧတံ = ဤလေးပါးသောတရားသည်လျှင်၊ ဥတ္တမံ = မြတ်စွာသော မင်္ဂလံ = မင်္ဂလာမည်၏ဟူ၍၊ တုံ = သင်နတ်သားသည်၊ ဂဏှာဟိ = မှတ်လေလော့။

ရဲရင့်ကြည်လင်၍ ပီသအောင် မြင်သောမယ်ဥမ္မာ၏ ရွတ်ဆိုသံသည် အခန်းတွင်းရှိလူအားလုံး၏ နှလုံးသားတွင် ပီတိစိတ်ထားဖြစ်ပွားစေလေသည်။

ဆရာကြီး။ ။ တပည့်မရွတ်ဆိုသံသည် တည်ငြိမ် အေးချမ်းပေစွ။ ယခု ဆရာ မေးဦးမည်။ အာရတိစ = ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်းသည် လည်း ကောင်းနှင့် ဝိရတိစ=အထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရခြင်းသည်လည်းကောင်း၏။ အဓိပ္ပာယ်ကို ခွဲခြား၍ ပြောပြပါဦး။

မယ်ဥမ္မာ။ ။အာရတိသည် မကောင်းမှုမပြုမိစေရန် ဝေးစွာရှောင်ကြဉ် ခြင်းဖြစ်၍ ဝိရတိသည် မိမိအသက်ကိုပင် အသတ်အသေခံ မည် မကောင်းမှုမပြုဟူ၍ အထူးတလည် စောင့်ထိန်းရှောင် ကြဉ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည် ဆရာကြီးရှင့်။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းလေစွ။ တပည့်မမယ်ဥမ္မာ ထိုင်နိုင်ပါပြီ။ မယ်ဥမ္မာ ရွတ်ဆို၍ပြသော မင်္ဂလာတရားလေးပါးတွင် ဓမ္မသု=ကုသိုလ် ကောင်းမှုတို့၌၊ အပ္ပမာဒေါစ=မမေ့မလျော့ရခြင်းသည်လည်း ကောင်း ဟူ၍ပါရှိတယ်။ ဤတရားနှင့်ပတ်သက်၍၊ ဆရာပြော ပြလိုတာကတော့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် နေ့စဉ်အမြဲ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံသော နောက်ဆုံးနေ့အချိန်ထိ ရဟန်းကိုအား ဟောဆိုမိန့်ကြားခဲ့သော တရားသည်ကား

ပညာရှိများအင်္ဂါ
“အပ္ပမာဒေန ဘိက္ခဝေ သမ္မာဒေထ”
ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတို့
အပ္ပမာဒေန=မမေ့မလျော့ မပေါ့ဆသောနှလုံးထားနှင့်
သမ္မာဒေထ=ပြည့်စုံကြစေ ကုန်လော့။

ဟူ၍ ဖြစ်ပေတယ်။
ဤ မမေ့မလျော့ မပေါ့ဆသောနှလုံးထား၊ အသိတရားသည် လူပညာရှိ ၏ အင်္ဂါတပါးဖြစ်တယ်။ စင်စစ်သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ၊ ဤသုံးဖြာနှင့်ပြည့် စုံသူသည် ပညာရှိဟူ၍ ဆိုနေတယ်။ ကျမ်းဂန်စကားကို ယခုဆရာဖတ်ကြား ၍ပြမည်။ တပည့်တို့မှတ်စုမှာ နှုတ်တက်အာဂုံဆောင်စရာတခုကို ထိုးဖြည့် လိုက်ကြပါဦး။

သတိ—ဝီရိယ—ပညာယ
ယောကရောတိ ဣရိယာပထေ။
သောပဏ္ဍိတော၊ ဟဝေဘဝေ
ဥဘယတ္တံ—ပရိဂ္ဂဟော။

ယော=အကြင်သူသည်၊ ဣရိယာပထေ=လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ လေ၊
 ပါးဣရိယာအခါခါ၌၊ သတိ-ဝီရိယ-ပညာယ= အောက်မေ့ခြင်း- အား
 ထုတ်ခြင်း-သိမြင်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာဖြင့်၊ ကရောတိ
 ပြုနိုင်၏။ သော=ထိုသူသည်၊ ဥဘယတ္တပရိဂ္ဂဟော=ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ၊ နှစ်ဖြာ
 သော အကျိုးစီးပွားကို သိမ်းဆည်းနိုင်သည်ဖြစ်၍၊ ဟဝေ=စင်စစ်၊ ပဏ္ဍိ
 တော=ပညာရှိသည်၊ ဘဝေ=ဖြစ်၏။

နောက်ပြီးတော့ ဓမ္မပဒပါဠိတော် မြန်မာပြန်စာအုပ် စာမျက်နှာ(၁၁)
 မှာပါရှိသည့် မြန်မာပြန်စာပိုဒ်နှစ်ခုတွင် ဤသို့ဖော်ပြပါရှိတယ်။

(၂၆) ပညာဝံ့၍ငိုက်သောသူတို့သည် မေ့လျော့မှုကိုအားထုတ်ကြ
 ကုန်၏။

ပညာရှိသည်ကား၊ မမေ့မလျော့ခြင်းကို အမြတ်ဆုံးဥစ္စာ
 ကဲ့သို့ စောင့်ရှောက်၏။

(၂၇) ထိုကြောင့် သင်တို့သည် မေ့လျော့မှုကို အားမထုတ်ကြ
 ကုန်လင့်။ ကာမတို့၌ မေ့လျော့မှုဟုဆိုအပ်သော တဏှာနှင့်
 အကျွမ်းဝင်မှုကို အားမထုတ်ကြကုန်လင့်။ အဘယ်ကြောင့်
 ဆိုသော်(သမထဝိပဿနာ)ဈာန်နှစ်ပါးဖြင့် ကိလေသာကို
 ရှို့မြှိုက်တတ်သောသူသည်၊ မြတ်သော(နိဗ္ဗာန်)ချမ်းသာ
 သို့ရောက်နိုင်သောကြောင့်တည်း။

သို့ဖြစ်ရာ မေ့လျော့ခြင်းသည် ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း တရားတပါး
 ဖြစ်သည်ဟု သိအပ်တယ်။

ထိုမှတပါး စီးပွားပျက်ပြား ဆုတ်ယုတ်စေသော အကြောင်းတရား
 ခြောက်ပါးရှိသည်ဟု ကျမ်းဂန်မှာ ညွှန်းဆိုထားသည့်အတိုင်း ဆရာရွတ်ဆို
 ၍ပြပါမည်။ ကောင်းစွာရေးမှတ်ကြပါဦး။

ပျက်စီးကြောင်းတရား

ဤခြောက်ပါး

အလသဉ္စ ပမာဒေါစ

အနုဋ္ဌာန် အသိယမော။

နိဒ္ဒါ တန္ဒဝိစ တေဆိဒ္ဒေ

သဗ္ဗသောတဝိဝဇ္ဇယေ။

အလသဉ္စ=ထကြွခြင်းမရှိ ပျင်းရိခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ပမာဒေါစ=သတိလွတ်ကင်း မေ့လျော့ခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ အနုဋ္ဌာနံ=ထကြွလုံ့လမရှိခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အ-သံယမော=ကိုယ်နှုတ်ကို မစောင့်စည်းခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ နိဒ္ဒါ=အအိပ်ကြီးခြင်း၊ အအိပ်ကိုအလေးပြုခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ တန္တိစ=ကိုယ်လက်ဖိန်း၍၊ တမှိန်းမှိန်းရှိအောင် အစားကြီးခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ တေဆိဒ္ဓေ=ထုံခြောက်ပါးသောအပေါက်တို့ကို၊ သဗ္ဗသော=ခပ်သိမ်းသောအခြင်းအရာဖြင့်၊ ဝိဝဇ္ဇယေ=ပိတ်ဆို့ဖာထေးအဝေးမှရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

ဆရာကြီးသည် ဤနေရာမှာ ခေတ္တရပ်နား၍ တပည့်များအား ကြည့်ရှုအကဲခတ်ယင်း ရေတခွက်သောက်၏။ ပြီးမှ မောင်ဝဏ္ဏအားခေါ်လိုက်၏။

ဆရာကြီး။ ။ကဲ....မောင်ဝဏ္ဏ၊ တပည့်အလှည့်ကျပြန်ပြီ။ ယခုနောက်ဆုံးဆရာရွတ်ဆိုပြသည့် ပါဠိမြန်မာပြန်မှာပါရှိသည့် စီးပွားပျက်ပြားစေသော အကြောင်းတရားခြောက်ပါးကို တခုစီရွတ်ဆိုပြပါ။

မောင်ဝဏ္ဏသည် သူရေးမှတ်ထားသော မှတ်စုစာအုပ်ကိုကိုင်လျက် မတ်တတ်ရပ်၏။

မောင်ဝဏ္ဏ။ ။စီးပွားပျက်စီးစေသည့် အကြောင်းတရား ခြောက်ပါးတို့သည်....

- (၁) ပျင်းရိခြင်း
- (၂) မေ့လျော့ခြင်း
- (၃) ထကြွလုံ့လမရှိခြင်း
- (၄) ကိုယ်နှုတ်ကို မစောင့်စည်းခြင်း
- (၅) အအိပ်ကြီးခြင်း၊ အအိပ်ကိုအလေးပြုခြင်း
- (၆) အစားကြီးခြင်း၊ အစား၌ အလွန်မက်မောခြင်း

များ ဖြစ်ပါသည် ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ။ သို့ဖြစ်လေရာ၊ ဆရာဟောပြောခဲ့ပြီး ဖြစ်သော ယခင်နှင့်ယခုအထိ ပျက်ပြားဆုံးရှုံး လှလုံးမလှ ဒုက္ခကြီးစွာရောက်စေရာသော အကြောင်းတရားများကို အားလုံးစုစည်းပြီး မောင်ဝဏ္ဏက ရွတ်ဆို၍ပြပါဦး။

မောင်ဝဏ္ဏ။ ။အားလုံးစုစည်းပြီး တခုစီဖော်ပြရသည်ရှိသော်...ပျက်ပြား
ဆုံးရှုံး လူလုံးမလှ ဒုက္ခကြီးစွာ ရောက်ရေသော အ
ကြောင်းတရားများသည်....

- (၁) မကောင်းဆိုးသွမ်းမိတ်ဆွေနှင့် ပေါင်းဖော်ခြင်း
- (၂) သေသေကံကြူးခြင်း
- (၃) မိန်းမလိုက်စားလွန်ကြူးခြင်း
- (၄) လောင်းကစားကြူးခြင်း
- (၅) ပျင်းရိခြင်း
- (၆) မေ့လျော့ခြင်း
- (၇) ထကြွလုံ့လမရှိခြင်း
- (၈) ကိုယ်နှုတ်ကို မစောင့်စည်းခြင်း
- (၉) အအိပ်ကြူးခြင်း
- (၁၀) အစားကြူးခြင်း....

ပေါင်း ဆယ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ။ ထိုမှတစ်ပါး လူသားများအမြဲလိုလားသည့် အခြံ
အရံအကျော်အစောနှင့် ဂုဏ်အင်္ဂါရပ်များကို ပျက်ပြားမှု
ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းတရားများသည်လည်း ရှိသည်ဟု
ကျမ်းဂန်များက ညွှန်ပြပေတယ်။ ဆရာရွတ်ဖတ်၍ပြသည်ကို
လိုက်ပြီးရေးမှတ်ကြပါဦး။

မစ္ဆေရေန ယသံဟတံ၊

ကုပ္ပနေန ဂုဏော ဟတော။

ကုဋ္ဌေန နဿတေ သစ္စံ

ခုဒ္ဒေန ဓမ္မရက္ခနံ။ ■

မစ္ဆေရေန=နှမြောဝန်တုံခြင်းသည်။ ယသံ=အခြံအရံ အကျော်အစော
ကို၊ ဟတံ=ပျက်ဆီးအပ်၏။ ကုပ္ပနေန=အမျက်ထွက်ခြင်းသည်။ ဂုဏော=
ဂုဏ်ကျေးဇူးအပေါင်းတို့ကို၊ ဟတေ=ပျက်ဆီးအပ်၏။ ကုဋ္ဌေန=စဉ်းလဲ
လိမ်လည်၊ ကောက်ကျစ်ခြင်းသည်။ သစ္စံ=အမှန်ဆိုသောစကားကို၊ နဿတေ
ပျက်စီးအပ်၏။ ခုဒ္ဒေန=ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းသည်။ ဓမ္မရက္ခနံ=တရား
စောင့်ခြင်းကို၊ နဿတေ=ပျက်စီးအပ်၏။

ဤတရားတော်အရ

- (၁) နှမြောဝန်တို့ခြင်း
- (၂) အမျက်တုန်ခြင်း
- (၃) စဉ်းလဲလိမ်လည်ကောက်ကျစ်ခြင်း
- (၄) ဆာလောင်မှုတ်သိပ်ခြင်း

အကြောင်းတရားလေးပါးတို့သည် လူသားများအား အကျိုးပျက်စေသဖြင့် မလိုလားအပ်ဟု သိရှိနားလည်ကြရမည်။

ဆာလောင် မှုတ်သိပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာ သဘော ပြောပြရယင်တော့၊ ဆာလောင် မှုတ်သိပ်မှုသည့် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်၍ လာခဲ့သော် သည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိရပေမည်။ သို့ဖြစ်လေရာ သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိခြင်းသည် ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု သိမှတ်ထားရပေမည်။ အခြားတနည်းအားဖြင့် ဆင်ခြင်အပ်သည်မှာ “အူမတောင့်မှ သီလစောင့်သည်” ဆိုစကားအရ အူမတောင့်နေစေရန် ပြည့်စုံလုံ့မ ရှိရေးအတွက် ပျင်းရိမှုကိုဖယ်ရှားလျက် လုံ့လဝီရိယ ကောင်းစွာဖြင့် သတိပညာရှေ့မှာ ထားကာ စီးပွားဥစ္စာကို ငယ်စဉ်အရွယ်ကပင် အလျဉ်မီအောင် ကြံဆောင် စုဆောင်းကြရမည်ဟု နားလည်အပ်ကြပေတယ်။

ထို့နောက် ဆရာပြောပြချင်တာကတော့ မင်္ဂလာတရားတော်မှာ ပါရှိသည့်၊ တပေါစ=ခြိုးခြံစွာကျင့်ရခြင်းသည်လည်းကောင်း ဆိုသော မင်္ဂလာတပါး ဖြစ်ပေတယ်။ ဤမင်္ဂလာတပါးကို မည်သူမဆို ဖယ်ရှားထားမည် ဆိုပါက ကြီးပွား တိုးတက်မှုကို ဟန့်တားရာသို့ ရောက်စေနိုင်တယ် ဆိုသည့် အချက်ကိုလည်း စိတ်တဲမှာ အမြဲစွဲမှတ်ထားသင့်ကြပေတယ်။

ခြိုးခြံစွာကျင့်ခြင်းသည် မင်္ဂလာတပါးဖြစ်လေရာ၊ ၎င်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ဖြုန်းတီးခြင်းသည် အမင်္ဂလာဖြစ်ရလေတော့တယ်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော်၊ ဖြုန်းတီးခြင်းသည် အပြစ်ပင်ဖြစ်ပေတယ်။ သို့မဟုတ် မကောင်းမှု တခုပါပဲ။ မကောင်းမှုသည် အစဉ်အမြဲ ဒုက္ခ ဆင်းရဲတုန်းထဲသို့ သာ ထိုအကျင့်ကျင့်သူအား အတင်းတုန်းချမြဲပေပဲ။

သို့ဖြစ်လေရာ ဖဲကြဉ်ထားရန် အခြားသော အပြစ်လေးတန် ရှိသည်ကို လည်း ကျမ်းဂန်မှာ အခုလိုဖော်ပြထားတယ်။ ဆရာရွတ်ဖတ်ပါမည်။ လိုက်ပြီး ရေးမှတ်ကြပါလော့။

ပေသုညေန ကုလံဟတံ
မာနေန ဟိတ မတ္တနော။

ဒုစရိတေန မာနုသော၊

ဒလိဒ္ဓာယာဒရောဟတော။

ပေသုညေန = ချောပမ်းကုန်တိုက်ခြင်းသည်။ ကုလံ = အမျိုးအနွယ်ကို၊
ဟတံ = ဖျက်ဆီးအပ်၏။ မာနေန = မာန်မာန ထောင်လွှားခြင်းသည်။
အတ္တနော မိမိ၏၊ ဟိတံ = အကျိုးစီးပွားကို၊ ဟတံ = ဖျက်ဆီးအပ်၏။ ဒုစရိ
တေန မကောင်းမှုဒုစရိုက်သည်။ မာနုသော၊ လူကို၊ ဟတော = ဖျက်ဆီး
အပ်၏။ ဒလိဒ္ဓါယာ ဆင်းရဲသောလူသည်။ အာဒရော = သူခပ်သိမ်းတို့၏
ရိုသေခြင်းကို၊ ဟတော = ဖျက်ဆီးအပ်၏။

ယခုဆရာ ရွတ်သဖြင့် ကျမ်းဂန်လာ စာပိုဒ်အရဆိုယင်

(၁) ချောပမ်းကုန်းတိုက်ခြင်း

(၂) မာန်မာန

(၃) မကောင်းမှုဒုစရိုက်

(၄) ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်း

မရှိအောင် ကြံဆောင် နေထိုင်ရမည် ဟူ၍ နားလည်သင့်ကြပေတယ်။

ဤနေရာမှာဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းသည် အပြစ်ဖြစ်ပါသလားဟူ၍ မေးဖွယ်
ရာ ရှိပါသည်။ ဆရာအယူအဆကို ပြောရလျှင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးအောင် ကျင့်ကြံ
နေထိုင်ခြင်းသည်သာ အပြစ်ဟူ၍ နားလည် ရပေမည်။ ထိုအကျင့်ကို
အကြောင်းပြု၍ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သော် ထိုသူအားလူအများ
ကပင် အပိုအသေကင်းပြီး မထိမဲ့မြင် ပြုကြပေလိမ့်မည်မှာ၊ နိယာမဓမ္မတာ
တခုပဲဟူ၍သာ ဆိုရပေတော့မည်။

ပညာဥစ္စာမရှိပါက

လူရာမဝင်

လူသားများတွင်မည်သူမဆို ပညာဥစ္စာမရှိဘူးဆိုယင်၊ အင်မတန်မှ ရင်နာ
စရာကောင်းလောက်တဲ့ အနိဋ္ဌာရုံတွေဟာ သူ့အပေါ်မှာ ဖိစီးလာလေ့ရှိ
ပေတယ်။ ဘယ်သို့ဘယ်ပုံ ကြုံလာရမည်ဆိုသည်ကို သတိတရားရကြဖို့ “မဟာ
သုတကာရီ” လင်္ကာကို ဆရာရွတ်ဆိုပြမည်။ တပည့်တို့ မှတ်စုစာအုပ်မှာ ရေး
မှတ်ကြပါလေဦး။

ပညာ-ဥစ္စာ၊ မရှိပါက၊ လူရာမဝင်၊ ဖြစ်သည့်အင်ကို၊

မျက်ပြင်လောက၊ ရှုကြည့်ကြလော့၊ ဒုက္ခပွားများ၊

သားမယားနှင့်၊ ဝတ်စားမလုံ၊ မပြည့်စုံ၍၊ ဂုဏ်လည်းမရှိ၊

အသိမလုပ်၊ စုတ်နုတ်အသွင်၊ ချစ်ခင်သူရှား၊ မကြီးပွားသည်၊
စိတ်ထားညံ့သူဖြစ်ကြောင်းတည်း။

ဥစ္စာစီးပွား၊ မရှိငြားသော်၊ သားမယားက၊
ညီနောင်စသည်၊ ရှေးကချစ်ပုံ၊ မိတ်ဆွေဘုံလည်း၊
မယုံရှောင်သေ၊

စွန့်ဟတ်လေ၏။ ရှေ့ငွေဥစ္စာ၊ လူတို့ရှာ၌၊ ကြိုးစွာမိတ်ဆွေ၊
ဖြစ်တုံလေ၍၊ ပထမဲ့မှု၊ ပစ္စည်းစုကို၊ မပြုအပ်စွာ၊
ကျမ်း၌မှာသည်၊
မှတ်ပါလူတို့ ကျင့်ဝတ်တည်း။

နေပညာမဲ့တုံပါသော်၊ ဥစ္စာမရှိ၊ ဂတိမတည်၊ လူမမည်ပဲ၊
လူရည်မသွင်၊ ပဲ့လယ်ခွင်သို့၊ မဝင်အပ၊ သုံးမကျဘူး၊ တဘဝလုံး
သက်ဆုံးအဖျင်း၊ ချမ်းသာကင်းရှင်၊ မယွင်းမှန်လှ၊
ဤလောက၌၊ မိဘကိုပင်၊ ဥစ္စာမြင်မှ၊ ခင်မင်မြတ်လေး၊
သားတို့မွေး၏။

ပဲရွေးမရှိ၊ မိဘတို့အား သမီးသားလည်း၊ ထံပါးနီးရပ်၊
မကပ်တုံလျှင်း၊ ရှောင်ကြကွင်း၏။

ဆရာကြီးသည် အထက်ပါမဟာသုတကာရီသင်္ကံကို ဖြည်းဖြည်းသာ
သာပီသစွာ ရွတ်ဆိုပြပြီးနောက် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်ပြောပြ၏။
ဆရာကြီး။ ။တပည့်တို့။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းအတွက် ပေါ်တွက်လာမြဲ
ဒုက္ခရပ်အပေါင်းကို သင်တို့ ကောင်းမွန်စွာ သိရပြီမဟုတ်ပါ
လော။ ဤနေရာမှာ ဆရာမေးခွန်းတခုမေးဦးမည်၊ ဖြေဆို
နိုင်သူ အမြန်ထလော့။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးမရှိရေး
ဤသို့လိုက်နာပေး။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းအတွက် ရှေးဦးစွာမည်သို့ လိုက်နာ ကျင့်ကြံ ရမည်
နည်း။ အတိုဆုံး အဖြေပေးပါ။
တခန်းလုံးတိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်သွားလေသည်။ တိုင်ကပ်နာရှိမှ တချက်
ချက်မည့်သံကိုပင် ကြားကြရ၏။
နှစ်မိနစ်မျှ အချိန်ကြာသွားသည်။
ထိုအခါကျမှ မောင်သုတ အမည်ရ တပည့်သည် မတ်တတ်ရပ်လေသည်။

ဆရာကြီး။ ။မောင်သုတဖြေဆိုပါလော့။

မောင်သုတ။ ။ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုမရှိရန် ရှေးဦးစွာ ဆရာကြီး ယခင်နှင့်ယခု ဟောပြောခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် ရှောင်ကြဉ်ရန် တရား(၁၀)ပါးကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ ထို့ပြင်....

(၁) နှမြောဝန်တုံခြင်း၊

(၂) အမျက်တုက်ခြင်း၊

(၃) စဉ်းလဲ လိမ်သည် ကောက်ကျစ်ခြင်း၊

(၄) ဆာလောင်ပွတ်သိပ်ခြင်းကင်းရန်နှင့်

(၁) ချောပစ်ကုန်းတိုက်ခြင်း၊

(၂) မာန်မာန၊

(၃) မကောင်းမှုဒုစရိုက်၊

(၄) ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းများ ကင်းစေရန်နှင့် သတိ၊ဝီရိယ၊ ပညာ ဤသုံးဖြာကို အသုံးပြုရပါမည်။

အတိုဆုံး ဖြေဆိုရသော်၊ ရှောင်ရန်များကို ရှောင်ရှား၍ ဆောင်ရန် များကို ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည် ခင်ဗျား။

ယခု ရှောင်ကြဉ်ရန် တရားများကို ဆရာကြီး ဟောကြားပြီးဖြစ်ရာ ဆောင်ရန်တရားများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆက်လက် ဟောကြားပါရန် ကျွန်တော်တို့ ပန်ကြားအပ်ပါသည် ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ မောင်သုတ၊ တပည့်ကြီး ထိုင်နိုင်ပါပြီ။

ရှောင်ကြဉ်ရန် တရားများကိုဗုဒ္ဓကျမ်းစာများမှ ကောက်နုတ် ဖော်ပြမှုကား ပြီးပါပြီ။ သို့ရာတွင် အနောက်တိုင်းမှ ပညာ ရှင်တဦးဟု ယူဆသတ်မှတ်ရသည့် သံမဏိဘုရင်ခေါ်တွင်ခြင်း ခုံရသူ အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ၏ အယူအဆ အဆိုအမိန့်များကို တပည့်များ ကူးယူရေးသားရန် ဆရာနှုတ်တိုက် ချပေး ဦးမည်။

သူ၏အယူအဆကို အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ) မြန်မာပြန်စာအုပ်“ကြွယ် ဝချမ်းသာစေသော အကြောင်းတရားများ အပြီးသတ်အပိုင်း (၂)” စာမျက်နှာ (၂၃၉) မှစတင်ပြီး ဆရာဖတ်ပြပါမည်။

အားလုံးအချက်အလက်ပေါင်း (၄၅) မျိုးရှိပေတယ်။ ထိုအချက်များ ကို တိုးတက်အောင်မြင်ချမ်းသာစေမှုကို ရှေးရှုသူများကိုယ်တိုင် သိရှိနား

လည်ပြီး ရှောင်ကြဉ်ဖယ်ရှားသင့်သည့်အချက်များ ဖယ်ရှားလျက် ပြုပြင် အပ်သည့်များ ပြုပြင်ပေးရန်မှာ လိုအပ်ပေတယ်။

ကိုင်း....လိုက်ရေးကြပါ။

* * *

(၁) တိုကျသောအဓိကရည်ရွယ်ချက်မရှိပဲ ဘဝတလျှောက်လုံးမှာ အစီအစဉ်မဲ့ မျှောပါနေသော အကျင့်ရှိခြင်း။ ဤအချက်ဟာ မအောင်မြင်ဖြစ်စေရေးအတွက် အဓိကအကြောင်းတရားများအနက် တခုဖြစ်ပြီး ဤအချက် ဤအကျင့်ဟာ အခြားသောမအောင်မြင်ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းတရားများဆီသို့ လုံးဝဦးစည်နေပေတယ်။

(၂) မျိုးရိုးလိုက်ပြီး မွေးရာပါ ကိုယ်အင်္ဂါများ မတင့်တယ်မဖွယ်ရာ ရှိနေခြင်း။ ဤအချက်သည် မပြောပလောက်သော်လည်း ဤအချက်ကို ဖယ်ရှားပစ်ရန်မှာ မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ မအောင်မြင် ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားများအနက် ဤအချက်တခုသာလျှင် ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ခြင်းမရှိ။ သို့သော် ဤအချက်ကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ပေါင်းကူးတံတားအဖြစ် “ကြီးမြင့်စိတ်မဟာမိတ်အဖွဲ့” ဖွဲ့စည်းပြီး ဆောင်ရွက်သွားနိုင်ပေတယ်။

(၃) အခြားသူများ၏ အရေးအခင်းများတွင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်တတ်သည့် ထူးဆန်သော အကျင့်ရှိနေခြင်း။ ဤအကျင့်သည် မိမိအင်အားနှင့် အချိန်ကို အလဟဿဖြုန်းတီးပစ်ရာ ကျရောက်စေတယ်။

(၄) မိမိအလုပ်အကိုင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး လုံလောက်သည့် ပြင်ဆင်မှုမရှိခြင်း။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းစာကို လုံလောက်အောင် မသင်ကြားခဲ့ရခြင်း။

(၅) ကိုယ်တိုင် စည်းကမ်းသေဝပ်မှုမရှိခြင်း။ ယေဘုယျအားဖြင့်ဆိုလျှင် အစားစားခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး အဖျော်ယမကာများ သောက်သုံးခြင်းနှင့် လိင်ကိစ္စရေးရာများမှာ လွန်ကြူးမှုရှိခြင်း။

(၆) မိမိတို့တိုးတက်ကြီးပွားရေး အခွင့်အလမ်းများအပေါ်မှာ အရေးမစိုက်၊ စိတ်ဝင်စားမှုမထားရှိခြင်း။

(၇) အလယ်အလတ်တန်းစားအဆင့်ရှိ အထက်သို့ ရောက်ရှိရန် မှန်းဆသော ကြိုးမြှင့်စိတ်ထားမရှိခြင်း။

(၈) ကျန်းမာမှု ချွတ်ယွင်းခြင်း။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ မှားယွင်းစွာ ကြံစည်စဉ်းစားခြင်း၊ မသင့်လျော်သောအစားအစာကို မှီဝဲစားသုံးခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်။

(၉) ကလေးငယ်ဘဝတုန်းက မကောင်းမှုပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အရှိန်အဝါ များရိုက်ခတ်မှုဒဏ်ခံခဲ့ရခြင်း။

(၁၀) စတင်ထားသော အလုပ်ကို ပြီးဆုံးသည်အထိ လုပ်ကိုင်နိုင်သော ဇွဲမရှိခြင်း။ (ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ အဓိကအားဖြင့်၊ တိကျသော ရည်ရွယ်ချက် မရှိခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင် စည်းကမ်းသေဝပ်မှုမရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်တယ်)

(၁၁) မိမိဘဝနှင့် ပတ်သက်ပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် အဖျက်စိတ်ထား များ လက်ခံကျင့်သုံးသည့် အကျင့်ရှိနေခြင်း။

(၁၂) စိတ်၏လှုပ်ရှားမှုများအား ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မပြုနိုင်ခြင်း။

(၁၃) မိမိက ဘာမျှမပေးပဲ့နှင့် တစုံတခု ရယူလိုတဲ့ ဆန္ဒထားရှိခြင်း။ ဥပမာအားဖြင့် လောင်းကစားမှုပြုခြင်းနှင့် အဆိုးရွားဆုံးကတော့ မဖြောင့်မတ်ခြင်းပါပဲ။

(၁၄) ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းနှင့် တိကျမှုမရှိခြင်း။

(၁၅) တခုဖြစ်စေ၊ ထိုထက်များများဖြစ်စေ၊ အခြေခံ ကြောက်ရွံ့မှု အင်္ဂါရပ်များရှိနေခြင်း။ ထိုအင်္ဂါရပ်များကတော့။ (၁) ဆင်းရဲနွမ်းပါး ရမည်ကို ကြောက်ရွံ့မှု (၂) ဝေဖန်ပြစ်တင်ခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့မှု (၃) မကျန်းမမာဖြစ်ရမှာကို ကြောက်ရွံ့မှု (၄) ချစ်ခင်မှု ဆုံးရှုံးရမှာကို ကြောက်ရွံ့မှု (၅) အသက်ကြီးရင့်ရမှာကို ကြောက်ရွံ့မှု (၆) လွတ်လပ် ခြင်းဆုံးရှုံးရမှာကို ကြောက်ရွံ့မှု (၇) သေဆုံးရမှာကို ကြောက်ရွံ့မှုများ ဖြစ်တယ်။

(၁၆) အိမ်ထောင်ပြုရာမှာ ကြွင်းမပါအရွေးမှာခြင်း။

(၁၇) အရောင်းအဝယ် အလုပ်အကိုင်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆက်ဆံမှုများ တွင် ဂရုစိုက်ကြောင့်ကြမှု ပိုလွန်းခြင်း။

(၁၈) မတော်တဆ ဖြစ်ရပ်များ တွေ့ရလေမလားဟု စိုးရိမ်မှု ပိုလွန်း ခြင်း။

(၁၉) အရောင်းအဝယ်အလုပ်အကိုင်များ လုပ်ကိုင်ရာ၌ ဖက်စပ်သူ အဖွဲ့သားအရွေးမှာခြင်း။

(၂၀) အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်အကိုင် အရွေးမှာခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရွေးချယ်ရန်တွင် လုံးဝ ဂရုမစိုက်ခြင်း။

(၂၁) မိမိအချိန်နှင့် အင်အားကို ပြန်ကြံချည့်နဲ့စေရေးဆီသို့ ရောက် ရှိစေသော စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်ရန် အားထုတ်မှုမရှိခြင်း။

(၂၂) မိမိဝင်ငွေနှင့် သုံးငွေဘတ်ဂျက်စာရင်းကို ချုပ်ထိန်းမှုမရှိပဲ အရမ်းကွာရော မဆင်မခြင် သုံး စွဲသောအကျင့်ရှိခြင်း။

(၂၃) အဝင်အထွက် ဘတ်ဂျက်စာရင်းနှင့် အချိန်ကို ကောင်းမွန်မှုန် ကန်စွာ ထိန်းသိမ်းသုံးစွဲရန်ပျက်ကွက်ခြင်း။

(၂၄) စိတ်အားထက်သန်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မပြုခြင်း။

(၂၅) သည်းခံနိုင်စွမ်းမရှိခြင်း။ အထူးအားဖြင့် ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး စီးပွားရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး အမြင်ကျဉ်းမြောင်းသဖြင့် သူတပါးအပေါ် မလိမ္မာခြင်း အခြေခံသော အပြစ်ဖို့မှုပြုခြင်း။

(၂၆) အခြားသူများအား ဆက်ဆံရာတွင် သဟဇာတစိတ်ထားနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် ကိစ္စများ၌ လိုအပ်သလို မပြုပျက်ကွက်မှု ရှိခြင်း။

(၂၇) ရထိုက် ရသင့်သည်ကို အခြေမခံ၊ အကြောင်းမပြု၊ ထိုက်တန်သောကြီးပမ်းမှုမပါရှိပဲ အာဏာနှင့် ကြွယ်ဝမှုကို လိုချင်တမ်းတမက်မောလွန်းခြင်း။

(၂၈) သစ္စာတရားထားရှိရန် လိုအပ်နေသောနေရာတွင် သစ္စာမဲ့ခြင်း။

(၂၉) ငါတည်းဟူသောမာနနှင့် ဝါကြွားခြင်းများ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုမပြုနိုင်ခြင်း။

(၃၀) ကြီးမားသော တကိုယ်ကောင်းစိတ်၊ ဘယ်သူသေသေဝတေမာပြီးရော သဘောမျိုးထားရှိခြင်း။

(၃၁) သိရှိရပြီးသား အမှန်တရားများကို အခြေမခံပဲ အကြံပြုခြင်း၊ အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်းအကျင့်ရှိခြင်း။

(၃၂) ဖြစ်တန်ရာသည်ကို ကြံစည်ကြည့်မြင်ခြင်းနှင့် စိတ်ကူးအာရုံ ထင်မြင်မှုမပြုလုပ်တတ်ခြင်း။

(၃၃) အတွေ့အကြုံဗဟုသုတပညာရပ်နှင့် အရင်းခံပင်ကိုသဘာဝအရည်အချင်းရှိသူများအား ကြီးမြင့်စိတ်မဟာမိတ်အဖွဲ့ပြုလုပ်ရန် ကိစ္စရပ်များတွင် ပျက်ကွက်မှုရှိခြင်း။

(၃၄) အနန္တဉာဏ်ပညာရှင်ကိုလည်း အသိအမှတ်မပြု၊ ထိုအနန္တဉာဏ်ပညာရှင်၏ အင်အားကို မိမိနှင့် သင့်လျော်အောင် ရယူသုံးစွဲမှုကိုလည်း မပြုတတ်ခြင်း။

(၃၅) ယုတ်မာညစ်ညမ်းသော စကားပြောဆိုခြင်းနှင့် ဆိုးသွမ်းရိုင်းစိုင်းခြင်း။

ထိုအချက်တို့ဟာ ထိုသို့ မင်ကြယ်သောစိတ်၊ အထိန်းမဲ့ပရမ်း ပတာစိတ်ထားရှိပြီး ဝေါဟာရစကားလုံးများကို လုံလောက်အောင် မတတ် သိကြောင်း ပြသရာ ရောက်နေခြင်းပင်ဖြစ်တယ်။

(၃၆) ခဉ်းခားသင်ခြင်မှုမရှိပဲ စကားပြောခြင်း၊ စကားများလွန်းခြင်း။

(၃၇) သူတပါးပိုင် ပစ္စည်းတပ်မက်မောခြင်း၊ လက်စားချေလိုခြင်းနှင့် လောဘကြံ့ခြင်း။

(၃၈) ဗင်နဲ့လောကန်မှု အကျင့်ရှိခြင်း။ ဤအကျင့်သည် ကြိမ်ဖန် များစွာ ဖျင်းရိမှုသက်သက်ကို အခြေခံလျက် ဖြစ်ပေါ်လာရတယ်။ သို့ သော် ဤအကျင့်ဖြစ်ရခြင်းမှာလည်း၊ ယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုရလျှင် တိုကျ သောအဓိကရည်ရွယ်ချက် ကင်းမဲ့ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေတယ်။

(၃၉) အကြောင်းရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ သူတပါး၏ မ ကောင်းသမင်းကို၊ မပျံ့မကန်လုပ်ခြံပြောကြားခြင်း။

(၄၀) စိတ်ဝါတ်၏ သဘောသဘာဝ၊ စိတ်ကူးကြံစည်ခြင်း၏ တန်ခိုး အင်အားနှင့် စိတ်ခါတ်၏ လုပ်ဆောင်မှု နည်းနာနိဿရည်းများ အ ကြောင်းကို မသိမမြင်ခြင်း။

(၄၁) ထိုကျသောအဓိကရည်ရွယ်ချက်မရှိခြင် အတွက် ကိုယ်တိုင်စတင် ဦးဆောင်တီဆွင်လုပ်ကိုင်မှု မပြုဘဲခြင်း။

(၄၂) ထိုကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက်မရှိခြင်းကြောင့်လည်း နက်နက် နည်းနည်းမျှင်မချသောပင် ဗျူမိတ် မဖြစ်ပေါ်လာသည့်အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ အားထားသုံကြည်မှုမရှိခြင်း။

(၄၃) နှစ်ပြိုကြည်ညိုဖွယ်ရာကောင်းသည့် ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း ဥပဓိရုပ် ဆင်းအင်္ဂါများ ပရှိခြင်း။

(၄၄) မိမိကိုယ် ကိုင်၏ အပေါ်၌ သော်လည်းကောင်း၊ လာလတ္တံ့ သောအချိန်ကာလအပေါ်၌ သော်လည်းကောင်း၊ မိမိအပေါင်းအသင်း မိမိလူမျိုးအချင်းချင်း အပေါ်၌သော် လည်းကောင်း၊ မိမိကိုးကွယ်သည့် ဘုရားပေါ်၌သော်လည်းကောင်း ယုံကြည်မှုမရှိခြင်း။

(၄၅) လိုလိုလားလား ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု ပါသော ကြံစည်ခြင်း အားဖြင့် မိမိစိတ်ဘန်ခိုးအင်အား=ဝိလ်ဂါဝါကို တိုးတက် မြင့်မားခိုင်လုံ အောင် ပြုလုပ်ရန်ကိစ္စ၌ ပျက်ကွက်မှုရှိနေခြင်း။

ဆရာကြီးသည် ဤနေရာတွင် ခေတ္တရပ်နား၏။ ပြီးလျှင်တပည့်များအား ဤသို့ပြော၏။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်တို့၊ ယခုသင်တို့ ရေးမှတ်ပြီး အချက် (၄၅) ခုသည် စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးအောင်မြင်မှုကို ကြီးမားစွာ ရရှိသူ အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ၏ အဆိုအမိန့်များ ဖြစ်ပေတယ်။ သူ့ အဆိုများ အထဲမှ သင်တို့စိတ်ထဲမှာ အဓိပ္ပာယ်ကို နားမလည် နိုင်အောင် ဖြစ်နေသည့် စကားလုံးများပါရှိနေပါက ထုတ် ဖော်၍ ပြောကြပါ။ ဆရာနားလည် ထားသည့်အတိုင်း ရှင်းလင်း ပြောပြပါမည်။

မောင်ဝဏ္ဏ။ ။ကျွန်တော် ကောင်းစွာ အဓိပ္ပာယ် မပေါ်သည့် အချက်နှစ်ခု ရှိပါသည်ခင်ဗျား။ ပထမအချက်ကတော့ ‘ကြီးမြင့်စိတ် မဟာမိတ်အဖွဲ့’ ဆိုသော စကားလုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယ အချက်ကတော့ ‘အနန္တဉာဏ်ပညာရှင်’ ဆိုသော စကားလုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။အထက်ပါအချက် (၄၅) ခု ပါရှိသော စာအုပ်ကို ဆရာ ကောင်းစွာ ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး ဖြစ်သည့်အတွက် ဆရာ နားလည်သလို ရှင်းပြပါမည်။

“ကြီးမြင့်စိတ် မဟာမိတ်အဖွဲ့” ဆိုသော စကားလုံး၏ မူရင်းအင်္ဂလိပ် ဘာသာ စကားလုံးမှာ Master Mind Alliance ဖြစ်ပါတယ်။ အနည်း ဆုံး လူနှစ်ဦး သို့မဟုတ် ထို့ထက် များများတို့ တစုံတခုသော ကိစ္စရပ် သို့မဟုတ် အလုပ်အကိုင်ကိုကြီးကြီးမားမားအောင်မြင်ထမြောက်ရေးအတွက် သဟဇာတ စိတ်ထားနှင့်သစ္စာရှိရှိ အေးအတူပူအမျှ သဘောထားကာ စုပေါင်းကြံစည် လုပ်ကိုင်ကြရန်အတွက် ဖွဲ့စည်းထားသော အဖွဲ့ကို ကြီးမြင့် စိတ် မဟာမိတ်အဖွဲ့ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်ခြင်းပါပဲ။

အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ၏ အဆိုအမိန့်မှာ လူတိုင်းတည်းကြံစည် လုပ်ကိုင်ခြင်း ထက် အနည်းဆုံးနှစ်ဦး ပူးပေါင်းကြံစည် လုပ်ကိုင်ခြင်းက ကြီးမားသော အောင်မြင်ထမြောက်မှုကို ရရှိနိုင်သည်ဟူ၍ ဖြစ်တယ်။ ထို့ကြောင့်ကြီးမား တိုးတက် အောင်မြင် ချမ်းသာမှုကို အလိုရှိပါလျှင် သဟဇာတ စိတ်ထားကို ကြီးမားစွာ ထားနိုင်သည့် အသိပညာ အတတ်ပညာ အမျိုးမျိုးကို ပိုင်ဆိုင် သူတွေများများပါဝင်သည့်ကြီးမြင့်စိတ်မဟာမိတ်အဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းပြီးဦးနှောက်

တွေပူးပေါင်းကာ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ပါလျှင် အမှန်ပင်အောင်မြင်မည်ဟူ၍ နားလည်ရပေတယ်။

“အနန္တဉာဏ်ပညာရှင်”ဆိုသည့် စကားလုံးကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာအားဖြင့် INFINITE INTELLIGENCE လို့ခေါ်ဆိုတယ်။ ထိုစကားလုံးအတွက် ဆရာနားလည်လားသည့်အတိုင်း ပြောပြရလျှင် အတော်ပင်ကျယ်ဝန်းသွား ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်၊ သင့်စိတ်ထဲမှာ အဓိပ္ပာယ်ပေါ်ရုံမျှကိုသာ ယခုပြော ပြပါမည်။ ဒိုက်ဗီယယ်လစ်စိတ်ပညာ = (Idealist Psychology) တွင် ယူနီဗာဆယ်မိုင် = (Universal Mind) = စုစုပေါင်းနှင့်ဆိုင်ရာ စိတ် ဓာတ် သို့မဟုတ် နာမ်ဇာတ်အစုအစုံကြီးသည် အမြဲတစေ နေရာအလုပ်ရှိ နေရာအနှံ့မှာတည်ရှိနေသည်ဟူ၍ သတ်မှတ်တယ်။ ထိုနာမ်ဇာတ်ကြီးသည် အင်္ဂါရပ်လေးပါးနှင့် ဩဇာသက်(၁) အကန့်အသတ်မဲ့ တန်ခိုးကြီးမားမှု ရှိတယ်(၂) နေရာအနှံ့၊ လာရပ်အကန့်အသတ်မဲ့တည်ရှိတယ်(၃) အကန့်အ သတ်မဲ့ သိပ္ပံပညာရပ်များကို ထိန်းသိမ်း(၄) အနန္တ ဉာဏ်ပညာများ လည်း အကန့်အသတ်မရှိ ဩဇာရှိနေတယ်လို့လည်း ယုံကြည်သတ်မှတ်ချက် ရှိတယ်။

လူသားသည် မိမိကိုယ်တိုင် ကြံစည်တီထွင်လုပ်ကိုင်လိုသမျှအတွက် လိုအပ် သော ဉာဏ်ပညာရပ်များကို ထိုဆီခွဲပြီး ယူနီဗာဆယ်မိုင်မှာပါရှိသည့် အနန္တ ဉာဏ်ပညာနှင့် ဆက်သွယ်ပြီး လိုအပ်သော ဉာဏ်ပညာများကို ရယူနိုင်တယ်။ ဆက်သွယ်ရာလမ်းကြောင်းကတော့ “စိတ်အာရုံစုစုစုစုလျှောက် ကြံစည်စဉ်း စားကြံဆခြင်း”ပဲ ဖြစ်တယ်လို့ဆိုပေတယ်။

တပည့်တို့၊ ကောင်းစွာသဘောမပေါက်သဖြင့် မေးခွန်းထုတ်လုံကြသေး လျှင်၊ မေးကြပါဦး။

မယ်ဥမ္မာ။ ။ အနန္တဉာဏ်ပညာပါရှိသည့် ယူနီဗာဆယ်မိုင် နှင့် ဆက်သွယ် ရာလမ်းကြောင်းသည် ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းဖြစ်သည်ဟုဆိုရာ၌ ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့အလိုရှိရာကို ရရှိနိုင်မည် ဆိုခဲ့လျှင်၊ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ သံသယရှိနေပါသဖြင့် ဤအ ချက်ကို ဆရာကြီးရှင်းပြစေချင်ပါသည်ရှင်။

ကြံစည်ကာယနှင့်လိုရာမရ

ဆရာကြီး။ ။ မိမိတို့ အလိုရှိရာကို ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းသက်သက်အားဖြင့် တော့ မရရှိနိုင်ပါဘူး။ ထိုအချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျမ်းဂန်

စကားရှိသည်များကိုလည်း မှတ်သားမိကြစေရန် ဆရာရှုတ်
 ဆို၍ပြပါမည်။ လိုက်ပြီးရေးမှတ်ကြပါဦး။
 ကာယကမ္မာနိ သိဇ္ဈန္တိ။
 ဝစီကမ္မာနိ ဝီရိယံ။
 နဟိကိစ္စာနိ စိန္တာဟိ။
 ကရေယျာထိ ဝေါယမံ။

ဣဒလောကေ = ဤလောက၌၊ ကာယကမ္မာနိ = ကိုယ်ဖြင့်ပြုလုပ်အပ်သော
 အမှုတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဝစီကမ္မာနိ = နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုအပ်သော အမှုတို့
 သည်လည်းကောင်း၊ ဝီရိယံ-ဝီရိယေန = ထကြွပြုလုပ် အားထုတ်ခြင်းဖြင့်၊
 သိဇ္ဈန္တိ = ပြီးစီးကြကုန်၏။ ကိစ္စာနိ = ပြုဖွယ်ကိစ္စတို့သည်၊ စိန္တာဟိ = စိတ်နှင့်
 သာကြံစည်ရုံတို့ဖြင့်၊ ဟိ-ယသ္မာ = အကြင်ကြောင့် နသိဇ္ဈန္တိ = မပြီးမြောက်
 ကြကုန်။ တဿ = ထို့ကြောင့်၊ တုဗ္ဗေ = သင်တို့သည်၊ ဝေါယမံ = ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်
 ၍ အားထုတ်ခြင်းကို၊ ကရေယျာထိ = ပြုလုပ်ကြကုန်လော့။

သို့ရာတွင် ကြံစည်စိတ်ကူးမှုမပါပဲနှင့်လည်း မည်သည့် အောင်မြင်ထ
 မြောက်မှုမျိုးကိုမှ မဖြစ်ပွားနိုင်ပါ။ ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်
 လာသော ဉာဏ်ပညာကိုအခြေခံလျက် ထကြွလုံ့လ ဝီရိယထုတ်ကာ ပြောဆို
 လုပ်ကိုင်ခြင်းအားဖြင့်သာ မိမိတို့အလိုရှိရာကို ရနိုင်မည်ဖြစ်ပေတယ်။

ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းအလုပ်ကို သေးနှုတ်သည်ဟု
 တပည့်တို့မထင်မှတ်ကြကုန်လင့်။ ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းအလုပ်ကို ဖြောင့်မတ်
 မှန်ကန်စွာ တသမတ်တည်း ဇွဲရှိရှိနှင့် အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်နိုင်ကြသည့်အာ
 ဇာနည်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဉာဏ်ပညာကို အသုံးပြု
 ခြင်းအားဖြင့် ဤမျက်မှောက်လောကအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ နောင်တ
 မလွန်လောကအတွက်သော် လည်းကောင်း။ ကြီးမားသော အောင်မြင်တိုး
 တက်မှုနှင့် ချမ်းသာမှုတို့ကို ဖြစ်ပွားစေခဲ့ပြီးဖြစ်ပေတယ်။ ဤသို့ဆိုရာ၌ ကြံ
 စည်စိတ်ကူးမှုပြုခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကြံစည်စိတ်ကူးသဖြင့် ပေါ်ထွက်
 လာသောဉာဏ်ပညာကို ဝီရိယနှင့် တွဲဖက်သုံးစွဲရန်ပင် ဖြစ်ပေတယ်။

အထက်တွင် ဆရာပြောပြခဲ့သည့် ယခုခေတ်ပညာရှင်တို့၏ အဆိုအမိန့်မှာ
 ရှေးဦးစွာ ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်း လမ်းကြောင်းဖြင့် အနန္တဉာဏ်ပညာနှင့်
 ဆက်သွယ်ပါလျှင်၊ မိမိတို့အလိုရှိရာ လုပ်နည်းကိုင်နည်းနိဿရည်းများကို သိ
 ရှိနားလည်နိုင်သည်။ နားလည်သည့်အတိုင်း၊ မဆိုင်းမတွ စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်

ဆောင်ရွက်ပါက အချိန်တန်သောအခါ၌ အောင်မြင်ထမြောက်မှုကို ရရှိနိုင်သည်ဟူ၍ ဖြစ်ပေတယ်။

ဤအချက်ကို တပည့်တို့ သဘောပေါက်ကြပါ၏လော။

သဘောပေါက်ပါသည်။ နားလည်မှုရရှိပါပြီဆိုသော အသံများပေါ်ထွက်လာလေသည်။ မယ်ဥမ္မာကိုယ်တိုင်ကလည်း သံသယများကင်းရှင်းပါပြီဟု ဆိုလေသည်။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်တို့နက်နဲသိမ်မွေ့သော တရား၏သဘောကို တခါတရံတွင် တထိုင်တည်းနှင့် သိရှိနားလည် သဘောပေါက်နိုင်လိမ့်မည်ကား မဟုတ်ချေ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားကြံဆ၊ သုံးသပ်မှုကိုပြုပြီးမှသာ သဘောမှန်ကို ရယူရန်မှာ လိုအပ်တယ်။

သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် တရားဖြစ်သော၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ ဤသုံးဖြာကို လက်ကိုင်ထားကာ ရှောင်ကြဉ်အပ်သည့်ဘုရားများကို ဖယ်ခွာစွန့်ပစ်ပြီးလျှင်၊ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သော တရားများကို ရှာဖွေလိုက်စားကျင့်ကြံခြင်းအားဖြင့် တိုးတက်မှုနှင့် ချမ်းသာမှုကို ယခုမျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်၊ လျင်လျင်မြန်မြန်ရယူကြပါလော့။ ရှေ့လာမည့်ရက် တွေးနွေးပွဲမှာ ဆောင်ရန်တရားကို ဆရာဟောကြားပါမည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ဘကျဉ်းချုပ်။

- (၁) မကောင်းမိတ်ဆွေ၊ သေသောက် ကြူးငြား၊ လိုက်စားဣတ္ထိ၊ ပြုမိလောင်းကစား၊ အပျင်းပွား၍၊ မထားသတိ၊ မရှိလုံ့လ၊ နှစ်ဝကိုယ်နှုတ်၊ ထိန်းချုပ်မှုကင်း၊ အိပ်ခြင်းလွန်များ၊ အစားကြူးထ၊ ဤဆယ်ဝ၊ ရှောင်ကြများလှူဗိုလ်။
- (၂) သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ၊ ရှိသူအား ပဏ္ဍိတဟု ခေါ်ဆိုရ၏။
- (၃) မိုက်မဲသူသည် မေ့လျော့မှုကိုအားထုတ်၍ ပညာရှိသည် မေ့မလျော့မှုကို အထူးဂရုစိုက်၏။
- (၄) ပညာဥစ္စာရရှိပါက သားသမီးများကပင် ရှောင်ကွင်းချင်ကြ၏။
- (၅) ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်း လမ်းကြောင်းဖြင့် အနန္တဉာဏ်ပညာနှင့် ဆက်သွယ်၍ မိမိတို့ဆိုင်ရာပညာကို ရယူနိုင်၏။

အခန်း ၅

ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါးမြတ်တရား

ဆရာကြီးနှင့်တပည့်များသည် ရှေးနည်းအတူ ကြည်လင်သန့်ရှင်းသော စိတ်ထားကိုယ်စီနှင့် အားတက်သရောရှိသော စိတ်ကဉ်းဆောင်ကာ စည်းဝေး ခန်းမမှာ ပျော်ရွှင်စွာဆုံမိကြပြန်ပြီ။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်တို့၊ ဤမျက်မှောက်လောက၌သော် လည်းကောင်း၊ နောင်တမလွန်လောက၌သော် လည်းကောင်း၊ တိုးတက် ချမ်းသာစေသော တရားသည်ကား အဓိကအားဖြင့် ဣဒ္ဓိ^၁ ပါဒ်လေးပါး မြတ်တရားနှင့်ပြည့်စုံရန်ပင်ဖြစ်သည်ဟု ဆရာ ဆိုဝံ့တယ်။

ထိုတရားလေးပါးကား....(၁) ဆန္ဒ
(၂) ဝီရိယ
(၃) စိတ္တ
(၄) ဝိမံသာ ဖြစ်သည်ဟူ၍ ကျမ်းဂန်မှာ ပါရှိတယ်။

ဆန္ဒနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှေးဦးစွာပြောရမည့်အချက်ကတော့ ကျမ်းဂန်လာ ပါဠိတော်ပင်ဖြစ်ပေတယ်။

ဆန္ဒဝတော ကိံ နာမကမ္မံ နသိဇ္ဈတိ။

ဆန္ဒဝတော=ပြင်းပြသောဆန္ဒရှိသူအား၊ ကိံ နာမကမ္မံ=အဘယ်မည်သော ကိစ္စသည်။ နသိဇ္ဈတိ = မအောင်မြင်မပြီးစီးပဲ ရှိပါအံ့နည်း။

ဒီနေရာမှာ ပြင်းပြသောဆန္ဒဆိုသည်မှာ မည်ကဲ့သို့သော အရာနည်းဟု ဆင်ခြင်ကြည့်အပ်တယ်။ ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီး နပုလိယန်ဟီးလ်၏

အဆိုကတော့ ညီးညီးတောက်ဆန္ဒ = Burning Desire ရှိရမည်ဟု တိုက်တွန်းတယ်။ နပိုလီယန်ဟီးလ်၏ လက်ဦးဆရာ သံမဏိဘုရင် အင်ဒရူးကာနယ်ရှိပြောသည့် ဝေါဟာရကတော့ ဖျက်မရနိုင်အောင် စွဲမြဲသည့် ဆန္ဒ = Obsessional Desire ရှိရမည်ဟု ဆိုပေတယ်။

အနှုတ်ကတော့လူတွေဟာ ခြံမြတ်ကြီးမားသည့်ရာထူး၊ ဂုဏ်သိမ်၊ စည်းစိမ်ဥဉ္ဇာပညာနှင့် ကျန်းမာသန်ခမ်းမူကို ရယူလိုကြသည်ချည်းပါပဲ။ သို့သော်လည်း ထိုအရာများကိုရရှိရန် ကြံစည်ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့အရေး စဉ်းစားကြသည့်ကြံ့ခံအာမောတော့ သူတို့မလုပ်လိုချင်သည့် ဆန္ဒဟာ အားထုတ်ရသည့် ဘောင်ကြီးကြည့်ကာ သေးသိမ်မွေ့ မှန်ပြီးမည်ကာ မစွဲလိုချင်သည်ဆိုကာမျှသို့ လျော့ကျသွားတတ်ကြတယ်။ သည်တော့ ဆန္ဒမှေးမှိန်သွားသည့်အတွက် သူတို့လိုချင်သလို အရာက သူတို့ကို ရှောင်ရှားသွားလေတော့တယ်။

ပြောခဲ့တဲ့ အင်ဒရူးကာနယ်ရှိကား သာမန်နေ့စား အလုပ်သမားကလေးဘဝတုန်းကပဲ သံမဏိကုန်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ရောင်းချတဲ့လုပ်ငန်းရပ်ကြီးကို သူလုပ်ကိုင်ရန် ဆန္ဒသာရှိခဲ့တယ်။ သံမဏိလုပ်ငန်းရပ်ကြီး ဆိုသည်မှာ အလုပ်သမားပေါင်း၊ ဆောင်သောင်းထားရှိပြီး ကမ္ဘာနှင့်ချီကာ လုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုသည်ကို သူသိပါတယ်။ နေ့စားအလုပ်သမားတိုင်းသည် ကမ္ဘာနှင့်ချီ၍လုပ်ရမည့် အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီး ပိုင်ဆိုင်ရန်ကြံစည်စဉ်းစားသည်ဆိုခဲ့သော် သူ့အား မည်သို့ ပျက်ရယ်ပြုနိုင်ပါသနည်းဆိုလျှင် လူနေ ချုပ်ကြားစိတ်သားဝတ်ီ ဟုသာ ဆိုရမှာပါပဲ။

သို့သော် သူ့ဆန္ဒက အလွန်ကြီးမားတယ်။ သူ့ဆန္ဒကို ဖျက်ပစ်နိုင်စွမ်း မရှိဘူး။ သူဟာ နေ့စားအလုပ်သမားအနေနဲ့ အလုပ်ဆင်းတဲ့အခါမှာ သူ့သံမဏိကုန်ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်ရေးဆန္ဒဟာ သူနှင့်အတူရှိနေတယ်။ အလုပ်ချိန်ကုန်ဆုံးလို့ သူအိမ်ပြန်လာတော့လည်း သူ့ဆန္ဒဟာ သူနှင့်အတူပါလာပြီး အိပ်ရာဝင်တော့လည်း သူ့ဆန္ဒဟာ သူ့နှလုံးသားနှင့် ဦးနှောက်အတွင်းမှာရှိနေတာပဲလို့ဆိုတယ်။

အခုလိုကြီးမားတဲ့ ဆန္ဒကို တသမတ်တည်း ထားရှိနိုင်သူဟာ နေ့စားအလုပ်သမားဘဝမှနေပြီး တိုးတက်အဆင့်မြင့်မားတဲ့ အလုပ်အကိုင်များကို တခုပြီးတခု တိုးတက်လုပ်ကိုင်နိုင်လို့ အချိန်တန်တော့ သူ့ဆန္ဒအတိုင်း သူဟာ သံမဏိဘုရင်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိရပြီး ဒေါ်လာသန်းပေါင်း ငါးရာကြွယ်ဝချမ်းသာလာရတယ်။ ဒါဟာ ဆန္ဒပြင်းပြမှု၏ တန်ခိုးပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ တို့ကိုးကွယ်စည်းကပ်တဲ့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားများဟာ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာများအဖြစ် ကမ္ဘာပေါင်းလေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်း၊ ရှစ်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်း၊ တဆယ့်ခြောက်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်းမျှ ပါရမီတော်များကို ပြည့်ဝအောင် ဖြည့်ကျင်းဆည်းပူးတော်မူကြရသည့် အကြောင်းကို နှလုံးသွင်းပြီးစဉ်းစားကြည့်ဖို့ကောင်းတယ်။ ဗုဒ္ဓအဖြစ်သို့ရောက်ရှိရန်အတွက် ပါရမီဆယ်ပါး အပြားသုံးဆယ်နှင့် စွန့်ခြင်းကြီး ငါးပါးကို စွန့်လွှတ်တော်မူကြရတယ်လို့ နားလည်ရပေတယ်။

ပါရမီဆယ်ပါးနှင့် စွန့်ခြင်းကြီးငါးပါးကို မောင်သာဂရက ရွတ်ဆိုပြစမ်းပါလော့။

မောင်သာဂရ။ ။ပါရမီဆယ်ပါးဆိုသည်မှာ....

- (၁) ဒါနပါရမီ
- (၂) သီလပါရမီ
- (၃) နိက္ခမပါရမီ
- (၄) ပညာပါရမီ
- (၅) ဝီရိယပါရမီ
- (၆) ခန္တီပါရမီ
- (၇) သစ္စာပါရမီ
- (၈) အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ
- (၉) မေတ္တာပါရမီ
- (၁၀) ဥပေက္ခာပါရမီ....ဖြစ်ပါတယ်။

စွန့်ကြီးခြင်းငါးပါးကတော့....

- (၁) ခနုပရိစာဂ = ဥစ္စာစည်းစိမ်ကို စွန့်ခြင်း
- (၂) အင်္ဂပရိစာဂ = ခြေလက်မျက်စိစသောကိုယ်အင်္ဂါတို့ကိုစွန့်ခြင်း
- (၃) ပုတ္တပရိစာဂ = သားသမီးတို့ကိုစွန့်ခြင်း
- (၄) ဘရိယပရိစာဂ = မယားကိုစွန့်ခြင်း
- (၅) ဇီဝိတပရိစာဂ = အသက်ကိုစွန့်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ၊ ပါရမီဆယ်ပါးနှင့် စွန့်ကြီးခြင်းငါးပါးကို ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်စွာ ပြုစုမိုးနိုင်ခြင်းဟာ ဆန္ဒပြင်းပြကြီးမားမှုကြောင့်ပါပဲ။

ဒုတိယအချက်အနေနှင့် ပြောရန်ရှိသည်ကတော့ လူတန်းစားအသီးသီး တို့မှာ တဦးနှင့်တဦး ဆန္ဒခြင်းမတူညီကြပဲ၊ အထက်တန်းစား၊ အလယ် တန်းစား၊ အောက်တန်းစားဟူ၍ ကွဲကွဲပြားပြား ရှိတတ်ကြခြင်းပါပဲ။

ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး နာနာဆန္ဒဇာတ်မှာ ပါရှိသော ရှေးဖြစ်ဟောင်း ကို ယခုပြန်ပြောင်းပြီး ပြောရပေမည်။

ဗာရာဏသီပြည်ကို အုပ်စိုးသည့် ဘုရင်ဗြဟ္မဒတ်သည် သူချစ်မြတ်နိုးသော နက္ခတ်အရာမှာ လိမ္မာသည့် ပုဏ္ဏားအား သင်အလိုရှိရာဆုကိုတောင်းလော့ ဟု မိန့်ကြားတယ်။ ထိုအခါ ပုဏ္ဏားသည် မိမိ အိမ်သူ အိမ်သားများနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ လိုသောဆုကို လျှောက်ထားပါရစေဟု ခွင့်ပန်တယ်။ ပုဏ္ဏား သည် အိမ်ပြန်ပြီး သားသမီး မယား ကျန်မများနှင့်တိုင်ပင်ရာ တယောက် တယောက် အလိုရှိသည်ကို ကြားသိရတယ်။

(၁) ပုဏ္ဏားမက နွားမတစ်ကောင်ကို အလိုရှိတယ်။

(၂) သားက သိန္နွာမြင်းလေးစီးဖြင့် ကအပ်သော ရထားကို အလိုရှိတယ်။

(၃) ချွေးမက ပတ္တမြားနားရွှောင်းအစရှိသော မိန်းမဟို့ဝတ် ဆင်ရန် အလုံ့စုံသောတန်ဆာကို အလိုရှိတယ်။

(၄) ပုဏ္ဏါမည်သော ကျွန်မက ဆန်ဖွပ်ရန် ဆုံကျည်ပွေ့ကို အလိုရှိတယ်။

(၅) ပုဏ္ဏားကြီးကမူ မြင့်မြတ်သောရွာစားဆုကို အလိုရှိတယ်။

ဤသို့လျှင် တအိမ်တည်း၌နေကြလျက် တယောက်တမျိုး ဆန္ဒရှိသည့်အ တွက် နာနာဆန္ဒဇာတ်ဘု ခေါ်တွင်ရပေတယ်။

ဤနေရာမှာကျမ်းဂန်သာပါဠိဘောင် တပုဒ်နှင့် မြန်မာပြန်ကို ဆရာရွတ် ဆို၍ပြလိုသေးတယ်။

သွာနော လဒ္ဓါန နိမ္မိသံ
အဋ္ဌိံ တုဋ္ဌော ပမောဒတိ။
သကန္တိကံ မိဂံ သိဟော
ဟိတာ ဟတ္ထိံ နုခါဝတိ။

သွာနော = ခွေးပိန်သည်။ နိမ္မိသံ = အသားမရှိသော၊ အဋ္ဌိံ = အ မဲချိုးခြောက်ကို၊ လဒ္ဓါန = အခွင့်တော်၍ ရသည်ရှိသော်၊ တုဋ္ဌော = နှစ် သက်တင်းတိမ်၊ နုလုံးငြိမ်သည်ဖြစ်၍၊ ပမောဒတိ = အမြီးတနုနုနှင့်အနု ကြီးထင်မြင်ကာ၊ ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်လေ၏။ သိဟော = တောတောင်သ

နင်း၊ ခြင်္သေ့မင်းသည်၊ သကန္တိကံ = မိမိအပါးသို့၊ ပြေးလွှားဝင်ရောက်၍
လာသော၊ မိကံ = အစာဖြစ်သော၊ သားသမင်ကို၊ ဟိတုာ = အရေးမလုပ်၊
ဖယ်ဆုတ်ရှောင်ခွါ၊ စွန့်ပစ်ကာဖြင့်၊ ဟတ္ထိ = မာတင်မုန်သောက်၊ ဆင်ကြီး
နောက်သို့၊ အနုဓါဝတိ = ဦးကင်းကိုဖောက်၊ ဆင်ဦးနှောက်ကို၊ မျိုသောက်ရန်
အရေးဖြင့်၊ အတင်းပြေးခုန်၊ တဟုန်တည်းလိုက်လေ၏။

သို့ဖြစ်ရကား၊ တိုးတက်ချမ်းသာမှုကို ရယူလိုသူသည် ဆန္ဒကို မြင့်မား
စွာနှင့် မြင့်မြတ်စွာထားရှိရန်သည် ရှေးဦးစွာ လိုအပ်တယ်။ သေးနပ်သော
ဆန္ဒသည် သေးနပ်သော စိတ်နေစိတ်ထားအတိုင်းသာ အကျိုးပေးလေရာ
၏လို့ ဆရာပြောလိုတယ်။

ဤနေရာတွင် မယ်ဥမ္မာသည် မေးခွန်းမေးလိုသဖြင့် မတ်တတ်ရပ်လေ
သည်။ ဆရာကြီးထံ ခွင့်ပုန်ပြီးမှ ဤသို့မေး၏။

မယ်ဥမ္မာ။ ။ ဆန္ဒကို ကြီးမားစွာ ထားရှိရမည်။ မြင့်မားစွာနှင့်
မြင့်မြတ်စွာထားရှိရမည်ဆိုသည်ကို ကျွန်မသဘောတူပါတယ်။ သို့ရာတွင်
ပုဏ္ဏားအမည်ရ ကျွန်မသည် ရွာစားဆုကို တောင်းယူ ရရှိနိုင်ပါမည်လော။
ခွေးပိန်မသည် ဆင်ဦးနှောက်ကို ဖောက်ယူစားသုံးရန် ဆန္ဒထား၍ ငြိမ်နိုင်
ပါမည်လားဟု ကျွန်မ၏ ဆင်ခြင်တိုးတရားအရသံသယရှိပါသည် ဆရာကြီး
ရှင့်။

ဆရာကြီး။ ။ တပည့်မမယ်ဒမ္မာ။ ဤကိစ္စတွင် သင့်ဆင်ခြင်တိုးတရား
မှာ သံသယဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဆရာပြောပြခဲ့တဲ့အထက်ပါ ဇာတ်လမ်းမှာ
ပါဝင်သည့်အကြောင်း အရာများသည်ကား ဟုဆိုလျှင်၊ ဖြစ်တတ်သော သ
ဘာဝကို ပြသခြင်းသာဖြစ်ပေတယ်။ အားလုံးသော လူသားတပည့်များ
အနေနှင့်မူ မိမိတို့လိုအင်ဆန္ဒကို အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံး အထိ ထားရှိခြင်းကို
ပြုနိုင်၏ဟုဆရာဆိုပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူသား၏စိတ်ထား
သည် အကြောင်းပြည့်စုံသောအခါမှာထားသည့်အတိုင်းဖြစ်နိုင်သောကြောင့်
ပင်တည်း။

သို့သော် ဆန္ဒတခုတည်း နှင့်ကား မပြီးသေးပါ။ ဇီရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝီရိယ၊
တို့သည်လည်း မပါမပြီးလိုအပ်နေသေးသည်ကို သင်တို့ သတိထားကြရပေ
မည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့၏ ယုံကြည်ချက်တွင်၊ နိဗ္ဗာန်မဝင်မီမှာ
ရှေ့ဘဝ နောက်ဘဝရှိကြသည်ဟူ၍ဖြစ်ရာ ဤမျက်မှောက်ဘဝမှာ အ
ကြောင်းမစုံသေးသဖြင့် လိုအင်ဆန္ဒမပြည့်ဝသေးသော်၊ နောင်ဘဝတခုခုမှာ

ပါရမီပြည့်သောအခါ ဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်ရမည်ဆိုသော ယုံကြည်မှုထားရှိကြရပေတယ်။

ဤနေရာမှာ ယခုခေတ် စိတ်ပညာရှင်များ၏ အဆိုအမိန့်ကို ဆရာပြောပြလိုတယ်။ သူတို့ယုံကြည်ချက်မှာ ဆန္ဒကြီးမားသော လူသားများ၏ ဖြစ်နိုင်စွမ်းသော ဌာန၏ နယ်နိမိတ်မှာ အကန့်အသတ်မရှိပါဟူ၍ ဖြစ်တယ်။ အကယ်၍ အကန့်အသတ် နယ်နိမိတ်သည် ရှိပါသည်ဟုဆိုခဲ့သော် ထိုနယ်နိမိတ်ကို မည်သို့မျှ ပြိုင်မကွေ့ရဘူးသေးပါဟုလည်း ဆိုထားပေတယ်။

အဲဒီမည်သည့်သူ့ရဲ့ ယုံကြည်ချက်မှာ မိမိတို့ဆန္ဒအလျောက် ကြီးမားစွာ ကြံစည်ခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည် ဟု ယုံကြည်မှုရှိခဲ့သော် မဖြစ်နိုင်ဆိုသော အရာသည် ဤလောကမှာ ပစ္စုံပါဟူ၍ ဖြစ်တယ်။

တို့ကြောင့် ငွှေးအခါက ပြင်နိုင်ဟု ထင်မြင်ယူဆခဲ့သော အရာဝတ္ထုတို့သည် ယခုဖြစ်ပျက်နေသည်မှာ အဆင်အရှားပင် မဟုတ်ပါလော။ ဤသို့ဖြစ်ရှိလာခြင်းမှာ အလိုလို ဖြစ်ရှိလာခြင်းကား မဟုတ်ပါ။ ဆန္ဒ၊ စိတ္တ၊ ဝီရိယ၊ ဝီမံသာ ကည်းဟူသော ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါးဖြည့်စုံမှုကြောင့်ပါဟု နားလည်ကြရတယ်။

ဤနေရာမှာ ဆရာအသက်အဆကို ပြောပြလိုတယ်။ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရနိုင်သည် ဟု ယုံကြည်စိတ်ရှိခဲ့သော် ဖြစ်ရန်ရရှိရှိန် အကြောင်းပါသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ယုံကြည်မှုရှိခဲ့သော် အကြောင်းမပါသေးဟု ဆိုရပေမည်။

မည်သို့ဆိုစေ၊ မည်သည့်အရာကို မလိုရရှိလိုခဲ့သော် ပထမဆုံး လိုအပ်ချက်မှာ ပြင်းပြသော ဆန္ဒရှိရမှာ ဖြစ်ပေတယ်။ ထို့နောက်တွင် ထိုအရာကို ရရှိရန် ကြိုးစား အားထုတ်မှု ဝီရိယသည် ထက်ချပ်မကွာလိုက်ပါ၍ လာရမည်သာဖြစ်တယ်။

ဝီရိယနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျမ်းဂန်လာ ပါဠိတော်မှာ ဤသို့ဖြစ်တယ်။

ဝီရိယတောကိံ နာမကမ္မံနသိဇ္ဈတိ

ဝီရိယတော = ကြိုးမားအားပြည့်သော လုံ့လဝီရိယရှိသူသည်။ ကိံ နာမကမ္မံ = အဘယ်မည်သော အမှုကိစ္စ ဟူသမျှသည်။ နသိဇ္ဈတိ = မအောင်မြင်မပြီးစီးပဲရှိပါအံ့နည်း။

ဝီရိယနှင့်ပတ်သက်၍ ကျမ်းဂန်လာဟောကြားချက်များမှာ အများပင်ရှိပေတယ်။ ဝီရိယကို အပျိုးအမည်ခွဲခြားခဲ့သော် သုံးမျိုးရှိသည်ဟု မှတ်သားကြရပေတယ်။

(၁) အာရဗ္ဗမဝါတ်ဝီရိယ။ အကျိုးကျေးဇူးနှင့်တကွ၊ လုပ်ခွင့်လုပ်လမ်းကို ကြားသိရလျှင် နေ့ချင်း၊ညချင်း မဆိုင်းမတွ ထ၍လုပ်နိုင်သော လုံ့လကို အာရဗ္ဗမဝါတ် ဝီရိယဟူ၍ ခေါ်ဆိုတယ်။

(၂) နိက္ကမမဝါတ်ဝီရိယ။ အလုပ် လုပ်စဉ်အခါ နှောင့်ယှက်၍လာသော အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ အစရှိသော စိတ်ညံ့ တို့ကို ပယ်ဖျက်တုန်းလွန်လုပ် အားသန်သောလုံ့လကို နိက္ကမမဝါတ်ဝီရိယဟူ၍ ခေါ်ဆိုတယ်။

(၃) ပရက္ကမမဝါတ်ဝီရိယ။ အလုပ်မှဆုတ်နုတ်ရန်၊ စိတ်သန္တင်နိမ့်မှာ ပေါ်လာသမျှသော ဘေးရန်တို့ကို တုန်းလွန်နင်းနယ်၍၊ အဆင့်ဆင့် တက်ပွားအားထုတ်သွားနိုင်သော လုံ့လကို ပရက္ကမမဝါတ်ဝီရိယဟူ၍ ခေါ်ဆိုတယ်။

ဤဝီရိယသုံးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ယခုမျက်မှောက်ဘဝတွင် ပင်လေကီလောကုတ္တရာအတွက် အရာရာမှာ တိုးတက်ချမ်းသာမှုကို ရရှိနိုင်ကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြပါရှိတယ်။

အကယ်၍ ဝီရိယ ကင်းကွာ ပျင်းရိနေပါက လိုရာခရီးသို့ မရောက်နိုင်ကြောင်း ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများမှာ ဤသို့ဖော်ပြထားသည်ကို ဆရာဖတ်ပြပါမည်။ ကောင်းစွာနားစိုက်ကြပါလော့။

ယထိစ္ဆံတံနပပေါတိ၊

အဗိဇယံနာဝိကောဏ္ဏဝေ။

တထေဝ ဝီရိယောပေတ္ထ

တသ္မာရဘေယျသာသနံ။

အဏ္ဏဝေ = သမုဒ်နက်ကျယ်၊ မြစ်ပင်လယ်၌၊ အဗိယော = တက်မကင်းသော၊ နာဝိကော = ဦးကိုင်းမဲ့စီး၊ လှေသူကြီးသည် ဣစ္ဆံတံ = လိုရာဆိပ်ကမ်းသို့၊ နပပေါတိယထာ = မရောက်နိုင်သကဲ့သို့၊ တထေဝ = ထို့အတူသာလျှင်၊ ဧတ္ထ = ဤလူ့ဘုံ၌၊ အဝီရိယောပိ = တက်မတူလျှင်၊ လုံ့လကင်းသောသူသည်လည်း၊ ဣစ္ဆံတံ = လိုအပ်သောအကျိုးထူးကို၊ နပပေါတိ = မရောက်နိုင်။ မရရှိနိုင်ကုန်။

ထို့ပြင် ဥာဏ်နှင့်ဝီရိယ အညီအမျှရှိရန်အတွက် ကျမ်းဂန်မှာ ဤသို့ဖော်ပြထားတယ်။

သမေဝ ဥာဏဝါယာမေ၊

သုခါဝဟော သုမဂ်လော၊

ဥုနေမိကေ တထာနောဟိ၊

ဒုယေန သာဓု သမ္ပဒါ။

ဥဏဝါယာမေ = ဥဏ်နှင့်ဝီရိယသည်။ သမေဝ = အညီအမျှ။ ရှိမှ သးလျှင်၊ သုခါဝဟော = ချမ်းသာကို ရွက်ဆောင်နိုင်၏။ သုမင်္ဂလော = ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာရှိ၏။ ဥရေ = ယုတ်လျော့၍ နေသော်လည်း ကောင်း၊ အဓိတေ = ပိုလွန်၍နေသော်လည်းကောင်း၊ တထာ = ထိုဆိုးပွဲ ပြီးသောအတိုင်း၊ နောဟိ - နောဟောတိဝေ = မဖြစ်နိုင်သည်သးလျှင် တည်း။ ဒွယေန = ဥဏ်ဝီရိယနှစ်ပါးစုံနှင့်၊ သမ္ပဒါ = ပြည့်စုံခြင်းသည်၊ သာဓု = အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေသတည်း။

ထို့ပြင် တနည်းကျမ်းဂန်မှာ ဤသို့လည်းအဆိုရှိသေးတယ်။

“ဒက္ခယျံ နာမဥဏ - သမ္ပယုတ္တဝီရိယံ”

ဒက္ခယျံ နာမ = လိမ္မာသည် မည်သည်ကား၊ ဥဏသမ္ပယုတ္တဝီရိယံ = ဥဏ်နှင့် ယှဉ်သော ‘ဝီရိယ’တည်း။

ဤနေရာမှာ ဆရာဥပမာတခု ပေးလိုတယ်။ ကြီးမားသော အဆောက်အအုံတခုကို တည်ဆောက်သောအခါမှာ တံတံကျွန်းသော အဆောက်အအုံ အင်ဂျင်နီယာနှင့် အလုပ်သမားကောင်းများ ပါဝင်သကဲ့သို့ တိုးတက်ချမ်းသာစေသောလုပ်ငန်းရပ်ကြီး အထမြောက် အောင်မြင်ရန်အတွက် ဥဏ်နှင့် ဝီရိယဟာ ပူးတွဲ လိုအပ်တယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ အလုပ်သမားများချည်း မပြီးသလို အင်ဂျင်နီယာချည်း ရှိနေရုံမျှနှင့်လည်း မဖြစ်သေးဘူး။ ဝီရိယ အလုပ်သမားရှိရန် အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ သို့သော် အင်ဂျင်နီယာ တည်းဟူသော ပညာပါမှလည်း ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ထည်ထည်ဝါဝါ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ထို့ကြောင့် မဟာသုတကဏ္ဍီမှာ အရလိုဖော်ပြထားပေတယ်။

ကံမပါလျှင် အကျိုးပေးမသန်

လူ့ဘောင် ရပ်ဌာန်၊ လူ့သန္တာန်၌၊ ကံ-ဥဏ်-ဝီရိယ၊ ဤသုံးဝတွင်၊ ဝီရိယဥဏ်၊ ကျိုးပေးဟန်ကား၊ သင့်တန်ရုံမျှ၊ စံရဝရိုး၊ ကံအကျိုးမျှ၊ ပြည့်ဖြိုးလွန်စွာ၊ မကြံသာခဲ၊ ကြမ္မာမထောက်၊ ဥဏ်မလှောက်ပဲ၊ မောင်းကျောက်ဖျာရက်၊ နံနက်ညပေါက်၊ ဂယောက်ဂယက်၊ အချက်မဟုတ်၊ လွန်ကြိုးကုတ်၍၊ အားထုတ်သဖြင့်၊ ကျိုးမပွင့်ဘူး၊ ကိုယ်နှင့်စွမ်းအန်၊ မတန်မနီး၊ အကြံကြီးကာ၊ ပျက်စီးကြမြဲ၊ မချွတ်လွဲရှင့်၊ ဆင်းရဲဖို့သာ၊ ဤလူ့ရွာငယ်၊ အနာနှင့်ဆေး၊ မသင့်ရေးကြောင့်၊ ဘေးဖြစ်တတ်စွာ၊ ဟူစပါ၏။ ပညာမမက်၊

ကြက်နယ်ယက်၍၊ နေရက်ကုန်ကာ၊ အရာမထင်၊ အသက်ရှင်ရုံ၊ နေဝင်-
နေထွက်၊ လုပ်လက်ရှု၍၊ ဝမ်းမဝတည်း။

ဤလင်္ကာအရာ၊ ကံမပါလျှင် အကျိုးပေးမထက်သန်ဘူးလို့ နားလည်ရ
ပေတယ်။ သို့သော်ကံကိုချည်း အားမကိုးရန် ကျမ်းဂန်လာစကားလည်း
ရှိပေတယ်။

ကံကိုချည်းသာ မကိုးရာဘူး

ကျမ်းဂန်လာစကားကို မဟာသုတကာရမှာ အစုလိုစပ်ဆိုထားသည့်
အတိုင်း ဖတ်ရှုကြရပေတယ်။ ဆရာဖတ်ဆိုပြမည်။ ကောင်းစွာ မှတ်သားကြ
လော့။

ကံဟူမူလ၊ သမ္မုဒ္ဓိတို့၊ ဟောပြသည်မှာ၊ အရင်းသာရှင်း၊ ဥစ္စာဘောဂ၊
ဇီဝိတနှင့် သုခပွားရန်၊ ဤလူ့ဌာန၌၊ ဥာဏ်စီရိယ၊ ပယောဂတည်း၊ ကာလ
ဒေသ၊ ပုဂ္ဂလကို၊ နှိုင်းဆအပ်တုံ၊ ကံကိုယုံ၍၊ မီးပူအတွင်း၊ မဆင်းထိုက်စွာ၊
ကျားရဲရာလည်း၊ ကြမ္မာအကြောင်းမရှိ၊ ကောင်းတည်း၊ သူဟောင်းရှေးက၊
ဆိုကုန်ကြ၏။ လုံ့လမထူ၊ ဥာဏ်မကူပဲ၊ အယူတချောင်း၊ ကံတကြောင်းမျှ၊
မကောင်းလည်းကံ၊ ကောင်းလည်းကံဟု၊ ကံကိုချည်းသာ၊ မကိုးရာဘူး၊
ပညာဥာဏ်ဖြင့် သင့်မသင့်ကို၊ အခွင့်ရှု၍၊ အပြုလုံ့လ၊ ရှိအပ်စွာတည်း၊ တံငါ
လက်တွင်း၊ ရောက်လျှင်းတုဂြား၊ သုံးကောင်ငါးကို၊ မှတ်သားဝမ်းထဲ၊
နည်းယူစွဲလော့ ကံမဲ့ဥာဏ်နဲ့၊ မလုံ့မလ၊ နတ်မမဘူး၊ အလသမျိုး၊
အကျိုးယွင်းယို၊ အလိုလျော့ရည်း၊ မကျော့ကျည်းနှင့်၊ ကိုယ်လည်းလုံ့လ၊
နတ်လည်းမရှိ၊ တောင့်တကြံရာ၊ မြန်မကြာလျှင်၊ လွယ်ကာကိစ္စ၊ ပြီးနိုင်
ကြ၏။

ဆရာကြီးသည် အသံကိုမနိမ့်မမြင့်ထားကာ ပီသစွာ ရွတ်ဆို၍ပြရာ၊
တပည့်များမှာ ငြိမ်ဝပ်တိတ်ဆိတ်လျက် စိတ်ပါဝင်စားစွာ ကြားနာ ကြကုန်
၏။

ဆရာကြီးသည်ဤနေရာမှာဓမ္မတ္တနားပြီး ရေတခွက်သောက်၏။ ပြီးလျှင်
မောင်သုတအားကြည့်လျက် မတ်တတ်ရပ်ရန် အချက်ပြ၏။ မောင်သုတ
မတ်တတ်ထသောအခါ ကြသို့ပြော၏။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်မောင်သုတ။ ဆရာ ရွတ်ဆိုလိုက်သော လင်္ကာမှာ
“တံငါလက်တွင်း၊ ရောက်လျှင်းတုဂြား သုံးကောင်ငါးကို၊
မှတ်သားဝမ်းထဲနည်းယူစွဲလော့”ဟု ပါရှိတယ်။ ထိုစာသား

၏ ဆိုလိုရင်းကို နားမလည်သေးသူများ ရှိနေပါက သိရှိနိုင်ရန် ပြောပြစေချင်ပါတယ်။

မောင်သုတ။ ။တံငါသည်တဦးသည် သက်တူရွယ်တူ ငါးသုံးကောင်ကို အရှင်ဖမ်းမိရာ၊ သူ့လှေဝမ်းတွင်းမှာ အရှင်အတိုင်းထည့်ထားပါတယ်။ ဝီရိယကို အားမကိုးသော ငါးသည် သူ့အသက်ဘေးရန် လွတ်မြောက်ရန်မည်သို့မှ အားမထုတ်တော့ပဲ လှေဝမ်းထဲမှာ မလှုပ်မရှား အစင်းသားသာ နေရှာလေတော့တယ်။ တကောင်သော ငါးမှာ ဥာဏ်မပါပဲ ဝီရိယလွန်ကဲလျက် သူ့အသက်ဘေး ကင်းဝေးစေရန်လှေဝမ်းတွင်းမှာအငြိမ်မနေ ခဏခဏမြစ်ရေအတွင်းသို့ ခုန်ဆင်းရန် ကြိုးစားအားထုတ်လေတယ်။ ထိုအခါ တံငါသည်သည် ထိုငါးအားခုန်ထွက်သွားမည်ကို စိုးရိမ်ရသဖြင့် လှေတက်ဖြင့် ငါး၏ ဦးခေါင်းကို ရိုက်နှက်လိုက်လေရာ ဝီရိယကြီးမားသော ငါးမှာ သေခြင်းတရားကို ချက်ချင်းသား ရင်ဆိုင်ရပြီး သေဆုံးသွားရရှာတယ်။ နောက်ဆုံးငါးမှာ ပညာသတိ ဝီရိယကို ညီညီမျှမျှ အသုံးပြုရန် ရည်သန်ပြီး အခါအခွင့်မရောက်သေးမချင်း ငြိမ်ငြိမ်နေကာ အခွင့်အလန်းကိုစောင့်ဆိုင်းနေရှာတယ်။ မကြာမီမှာတံငါ၏ လှေငယ်မှာရေလှိုင်းပေါ်မှာ လူးပြီး တဘက်စောင်းနင်း ဖြစ်သွားလေရာ၊ ဥာဏ်ဝီရိယနှင့် သတိတရားကြီးမားသော ထိုငါးသည် သူ့ခွန်အားကို အစွမ်းကုန်သုံးလျက် လှေစောင်းသွားရာဘက်သို့ ခုန်ဆင်းလေရာ အောင်မြင်စွာ လွတ်မြောက် သွားလေတော့တယ်။ ဤအဖြစ်ကိုရည်ညွှန်းပြီး တံငါလက်တွင်း ရောက်လျဉ်းတုဲငြား သုံးကောင်ငါးဟူ၍ လက်စပ်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုလိုသည်မှာ ဝီရိယကို အသုံးပြုတိုင်း အကျိုးမများနိုင် ဉာဏ်နှင့်သတိ မပါလျှင်မှားတတ်ပုံကို ထုတ်ဖော်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ် နာရာကြီးငင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ၊ ဤလောကမှာ ဝီရိယသည် အမှန်ပင်လိုအပ်ချက်ကြီး တခု ဖြစ်သော်လည်း ဝီရိယနှင့်အတူ ဉာဏ်ပညာနှင့် သတိတရားထားရှိရန်လည်း လိုအပ်ပေတယ်။ ဤအချက်ကို တပည့်တို့ မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ စွဲမြဲစွာ ထားရှိရန် သည် လိုအပ်တယ်။

ထို့ပြင် အခြားမှတ်သားရန် အချက်တခုကတော့ ဆရာရွတ်ဆိုပြခဲ့ပြီး ဖြစ်တဲ့ မဟာသုတက္ကသိုလ်မှာ ပါရှိသော

“လူ့ဘောင်ရပ်ဌာန၊ လူ့သန္တာန်၌၊ ကံ—ဥာဏ်—ဝီရိယ၊ ဤသုံးဝတွင်၊ ဝီရိယဥာဏ်၊ ကျိုးပေးဟန်ကား၊ သင့်တန်ရုံမျှ၊ စံရစရိုး၊ ကံအကျိုးမူ၊ ပြည့်ဖြိုးလွန်စွာ၊ မကြံသာခဲ”

ဆိုသောအပိုဒ်ဖြစ်ပေတယ်။ ကံမပေါ်လျှင်၊ ဥာဏ်နှင့်ဝီရိယ ပူးတွဲပြည့်စုံစေကာမူ၊ အကျိုးပေးမှာ သင့်တန်ရုံမျှသာ ရှိပေလိမ့်မည်။ လို့နားလည်ရပေတယ်။

ထို့ကြောင့် ကံအရာမှာ ဝီရိယနှင့် ဥာဏ်အရာက လိုက်လို့ မမှီနိုင်ပါလို့ ပညာရှိများက ပြောကြားခဲ့ကြပေတယ်။

သို့သော် ဥာဏ်နှင့် ဝီရိယကို ကောင်းစွာစိုက်ထုတ်နိုင်ခဲ့သော် ကံကောင်းထောက်မမှုကို ရရှိနိုင်သည့် အကြောင်းကိုလည်း ကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြပါရှိတယ်။ ဤပါဠိတော်နှင့် မြန်မာပြန်ကို တပည့်တို့အားလုံး အရကျက်မှတ်ထားကြစေချင်သည့်အတွက် ယခုဆရာရွတ်ဆိုပြပါမည်။ မှတ်စုစာအုပ်မှာ ရေးမှတ်ကြပါဦး။

ယောစဓမ္မ ဝိဘင်္ဂည။
ကာလုဠာယံ အတန္တိတော။
အနုဠာဟတိ ကာလေန၊
ဖလံ တဿ သမိဇ္ဈတိ။

ဓမ္မဝိဘင်္ဂည။ = ကုသိုလ်ကမ္မပထတရား ဆယ်ပါးကို ခွဲခြားဝေဖန်ခြင်း၌ လိမ္မာထသော၊ ကာလုဠာယံ = လုံ့လပြုလေ့ ရှိထသော၊ အတန္တိတော = ပျင်းရိခြင်း ကင်းထသော၊ ယောစ = အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း၊ ကာလေန လုံ့လပြုသင့်သောကာလ၌၊ ကိစ္စံ = ပြုဖွယ်ကိစ္စကို၊ အနုဠာဟတိ = လုံ့လပြု၏။ တဿ = ထိုဝီရိယရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အား၊ ဖလံ = ကုန်၏အကျိုးသည် သမိဇ္ဈတိပြည့်စုံ၏။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဥာဏ်နှင့်ဝီရိယ ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်အား ကံတရားများက လာပြီးအကျိုးပေးရသည့်ဟူ၍ ဖြစ်ပေတယ်။

မည်ကဲ့သို့ အကျိုးပေးသနည်းဆိုခဲ့သော်၊ ကျမ်းဂန်လာ ကံအကြောင်းတရားများတွင် “အပရာ ပရိယဝေဒနိယကံ” တို့သည် လုံ့လဝီရိယနှင့် ပြည့်စုံသောသူတို့အားလျှင်မြန်စွာ အကျိုးပေးကုန်၏ဟူ၍ ဆိုထားပေတယ်။

ထို့ပြင် အောင်မြင် ထမြောက်ရေးတွင် ကံကောင်းရန်သည် အဓိကအနေနှင့် လိုအပ်သည် ဖြစ်လေရာ ကံကောင်းရန်မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရ

ပါမည်နည်းဟု မေးခဲ့သော်၊ ဆရာအနေနှင့် ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် တရားကို အခုလို ရှုတ်ဆို ပြလိုတယ်။

စေတနာဟံကမ္မံ ဘိက္ခဝေဝဒါမိ။

စေတနံ = စေတနာကို၊ ကမ္မံ = ကံဟူ၍၊ အဟံ = ငါ

ဘုရားသည် ဝဒါမိ = ဟောတော်မူ၏။

ဤပါဠိတော်အတိုင်း အဓိပ္ပာယ်ကို ကောက်ယူရသော် စေတနာဆို လျှင် ကံဆိုလိမ့်မည်။ စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းလိမ့်မည်ဟူ၍ နားလည်ကြရပေတယ်။

သို့ဖြစ်ရာ ကံကောင်းလိုလျှင် စေတနာကောင်း အမြဲထား ရှိရန်မှာ မလွဲ မသွေလိုအပ်နေပေတယ် ဆိုသည်ကို တပည့်တို့အသိဉာဏ်မှာစွဲမြဲစွာမှတ်သား နာခံပြီး ကျင့်သုံးကြရပေမည်။

ဤနေရာမှာ ယခုဒေဝအသိပညာရှင်များ၏ လက်သုံးစကားနှစ်ခုကို ဆရာရေးပြပါမည်။ ကူးယူမှတ်သားကြပါလော။

ဆရာကြီးသည် အနီးရှိ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မြေဖြူဖြင့် ရေးပြ၏။

A man is what he thinks.

လူသည် သူ့ကြံစည် စဉ်းစားသည့်အတိုင်း ဖြစ်၏။ (အဆိုးကြံစည် စဉ်းစားလျှင် သူ့ကံသည် အဆိုးဖြစ်မည်။ အကောင်းကြံစည် စဉ်းစားလျှင် သူ့ကံသည် အကောင်းဖြစ်မည်။ ကြံစည်စဉ်းစားခြင်းသည် စေတနာပင် ဖြစ်သည်)

As a man thinkth in his heart so is he.

လူသားသည် သူ့နှလုံးသားမှာ ကြံစည်စဉ်းစားသည့်အတိုင်း ဖြစ်ရ သည်။

တပည့်တို့။ ဝီရိယနှင့် ပတ်သက်ပြီးနောက်ဆုံးအနေနှင့် ဆရာဤသင်ပုန်း ပေါ်မှာပင် ရေးပြပါဦးမည်။ ကူးယူပြီးနုတ်တက် အာဂုံဆောင်လျက် လိုက်နာကျင့်ကြံကြပါလော့။

ဆရာကြီးသည် အောက်ပါ ပါဠိတော်မြန်မာပြန်နှင့်လင်္ကာကို ရေးပြပြန် လေသည်။

ဥဋ္ဌာနကာလမှိအနုဋ္ဌဟာနော၊

ယုဝါဗလီ အာလသိယံဥပေတော။

အပုဏ္ဏသင်္ကပ္ပမနောကုသိတော၊

ပညာယမဂ္ဂံ အာလသောနဝိန္နတိ။

ဥဋ္ဌာနကာလမှီ = ထကြွလုံ့လပြုသင့်ချိန်ကာလ၌၊ အနုဋ္ဌဟာနော = ထကြွလုံ့လမပြုသော၊ ယူဝ = အရွယ်ကောင်းပါလျက်၊ ဗလီ = အားအင်ရှိပါလျက်၊ အာလသိယံ = စားပြီးအိပ်စင်း ပျင်းရိခြင်းသို့၊ ဥပေတော = ရောက်သော၊ အပုဏ္ဏသင်္ကပ္ပမနော = အကြံအစည်နှင့် မပြည့်စုံသော စိတ်ယုတ်စိတ်ဖျင်းရှိသော၊ ကုသိတော = စီရိယကင်းသော၊ အလသော = အလွန်ပျင်းရိသောသူသည်၊ ပညာယ = ပညာဖြင့်၊ ဒဋ္ဌဗ္ဗ = မြင်ထိုက်သော၊ မဂ္ဂ = အရိယာအပေါင်း သွားရာလမ်းကောင်းကို၊ နဝိန္ဒတိ = မရနိုင်။

ပညာမဲ့ငြား၊ အပျင်းပွား၍၊ ရှားပါးလုံ့လ၊
 မှိုက်မောဟနှင့်၊ သုတနည်းပွား၊ ကိုယ်ကျင့်မှားမှု
 စီးပွားဥစ္စာ၊ ဆုတ်ယုတ်ရှာပြီ၊ သူငါကြောက်ဖွယ်ကောင်းသတည်း။
 ဝီရိယနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်း အရာများကိုဖော်ပြရာ၌ ဤမျှနှင့်
 သင့်လျော်လုံလောက်ပြီဟု ဆရာယူဆပါတယ်။ ယခု စိတ္တ=စိတ်ထားမှန်ကန်
 ထက်သန်ရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးကြပါစို့။

ရှေးဦးစွာ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများမှာ ဖော်ပြပါရှိသည့် ပါဠိတော်နှင့် မြန်မာ
 ပြန်တပိုဒ်ကို ဆရာရှုတ်ဆိုပြပါမည်။ သင်တို့ မှတ်စုစာအုပ်မှာ ရေးထည့်ပြီး
 ကျက်မှတ်ကြပါလော့။

စိတ္တဝတော ကိ'နာမကမ္မံ နသိဇ္ဈတိ၊
 စိတ္တဝတော = ထက်သန်သော စိတ်ရှိသူအား၊ ကိ'နာမ = အဘယ်
 မည်သော၊ ကမ္မံ = အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်၊ နသိဇ္ဈတိ = မပြီးစီးပဲရှိပါအံ့
 နည်း။

စိတ္တေန နိယျတိ လောကော၊
 စိတ္တေန ပရိကုဿတိ။
 စိတ္တဿ ဧကဓမ္မဿ၊
 သဗ္ဗေဝ ဝသမန္တဂူ။

စိတ္တေန = စိတ်သည်၊ လောကော = လောကုကို၊ နိယျတိ = ဆွဲဆောင်
 အပ်၏၊ စိတ္တေန = စိတ်သည်၊ လောကော၊ လောကကို၊ ပရိကုဿတိ =
 ဆွဲငင်အပ်၏၊ ဧကဓမ္မဿ = တခုတည်းသော တရားဖြစ်သည့်၊ စိတ္တဿ =
 စိတ်၏၊ ဝသံ = အလိုသို့၊ သဗ္ဗေဝ = အလုံးစုံသောအရာတို့သည်၊ အန္တဂူ =
 အစဉ်တစိုက် အမြဲလိုက်ပါ၍ နေကြရ၏။

ဤပါဠိတော်နှင့် မြန်မာပြန်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဤလောက
တွင် စိတ်သည် ရှေ့သွားခေါင်းဆောင်ဖြစ်၍ စိတ်၏ ဦးဆောင်ရာနောက်သို့
အလုံးစုံသော အရာဟူသမျှတို့သည် အမြဲတစေ လိုက်ပါ၍ နေရသည်ဟု
နားလည်ရပေတယ်။

ဒီနေရာမှာ အနောက်တိုင်း စိတ်ပညာရပ်က သံတမ္မတ်ဖော်ပြချက်တစ်ခုကို
ဆရာပြောပြလိုတယ်။ အဲဒါကတော့

Minds Over Matter

စိတ်ဓာတ်များသည် ရုပ်ဝတ္ထုအပေါ်မှာ လွှမ်းမိုး၏။

ဆိုသောစာကြောင်းပါပဲ။

ဤအဆိုပြုချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာဆက်လက် ပြောပြရာမှာ လိုအပ်
သလို ပြောပြနိုင်ရေးအတွက် တပည့်တို့ အထင်အမြင်အယူအဆကို ပြောဆို
ရန်ရှိပါက ယခုပြောကြပါဦး။

အားလုံးသော တပည့်များသည် စဉ်းစားကြယင်း ငြိမ်သက်နေကြ၏။
အတန်ကြာမှ မောင်ဥက္ကာသည် မတ်တတ်ရင်လေသည်။
မောင်ဥက္ကာ။ ။ ဆရာကြီးခင်ဗျား။ စိတ်ဓာတ်များသည် ရုပ်ဝတ္ထုအပေါ်
မှာ လွှမ်းမိုး၏ ဆိုသည်ကို ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့

လက်ခံပါတယ်။ သို့သော်လည်း စိတ်ဓာတ်က ရုပ်ဝတ္ထု
အပေါ်မှာ မညှိသို့မည်ပုံ လွှမ်းမိုးသည့် အကြောင်းကို
ဆရာကြီးအနေနှင့် တစုံတခုကို ဥပမာအဖြစ် ညွှန်ပြပေးပါ
ရန် ပန်ကြားလိုပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ ကောင်းပြီ။ တပည့်၏ မေးမြန်းချက်ကို ရှင်းလင်း
ဖြေကြားရန် တိုင်းမဂ္ဂဇင်းထဲမှာ မကြာမီရက်အတွင်းကမှ
ဆရာဖတ်ရှု မှတ်မိနေသည့် လေယာဉ်ပျံကုမ္ပဏီ တခု၏
ကြော်ငြာအဖြစ် ထည့်သွင်းသည့် စာကြောင်းများအနက်
အနည်းငယ်မျှကို သင်ပုန်းပေါ်မှာရေးပြမည်။

ဆရာကြီးသည် သူ့စာကြည့်စားပွဲပေါ်မှာ အရံသင့်ရှိနေသော တိုင်း
မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်ကိုယူပြီး လှန်လှောကြည့်ရှုကာ သင်ပုန်းပေါ်မှာ ကြော်ငြာ
စာပိုဒ် ၃ ပိုဒ်အနက် တပိုဒ်ကို ရေးပြလေသည်။

Minds Over Matter

One plane for Two missions. Matter doesn't want
to fly, Gravity won't let it, But when innovative

minds, go to work, matter doesn't merely fly, it works man's wonders.

ဆရာကြီးသည် အထက်ပါစာသားကို သင်ပုန်းပေါ်မှာ ရေးပြီးသော အခါ၊ မောင်ဥက္ကာအား ဤသို့ပြော၏။

ဆရာကြီး။ ။မောင်ဥက္ကာ။ တပည့်သည် ဤတက္ကသိုလ်တွင် အင်္ဂလိပ်စာ ဘာသာရပ်ကို အထူးတလည် လေ့ကျက်နေသူ ဖြစ်သည့်ကို ဆရာသိတယ်။ အရေး၊ အဖတ်၊ အပြော သုံးမျိုးစလုံးအပြင် ဘာသာပြန်တွင်လည်း တပည့်သည် တော်လှသည်ဟု နာမည် ရပြီးဖြစ်တယ်။ ယခုသင်ပုန်းပေါ်မှာ ဆရာရေးထားသော အင်္ဂလိပ်စာကို မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုရေးသားပေးပါ။ အားလုံးသောတပည့်များ ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ရန် ဖြစ်ပါ တယ်။

မောင်ဥက္ကာသည် ဆရာကြီး ရေးသားထားသည့် အင်္ဂလိပ်စာပိုဒ်၏ အောက်တွင် မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုရေးသားပေးလေသည်။

စိတ်ဓာတ်တို့သည် ရုပ်ဝတ္ထု အပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးသည်
လေယာဉ်ပျံတစင်းသည် အလုပ်တာဝန် နှစ်မျိုးကို ဆောင်ရွက်သည်

ရုပ်ဝတ္ထုသည် ကောင်းကင်ယံသို့ ပျံမတက်လိုပါ။ ကမ္ဘာ့ ဆွဲငင်အားက လည်း ရုပ်ဝတ္ထုကို ပျံသန်းစေခွင့် မပေးပါ။ သို့ရာတွင် ဆန်းသစ်လိုသော စိတ်ဓာတ်များသည် လုပ်အားပေးလေသောအခါမှာ၊ ရုပ်ဝတ္ထုသည် ပျံ သန်းရုံသက်သက်မျှ မကတော့ပဲ လူသား၏ အံ့ဩဖွယ်ရာများကို ဖြစ်ပွား စေလေတော့သည်။

ဆရာကြီးသည် မောင်ဥက္ကာ ဘာသာပြန်ဆိုချက်ကို ဖတ်ကြည့်ပြီးနှစ်သက် ဟန်နှင့်၊ ခေါင်းညိတ်သည်။ ပြီးမှ ဤသို့ပြော၏။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်တို့ သင်ပုန်းပေါ်မှာ ရေးထားသော လေယာဉ်ပျံ ကုမ္ပဏီတခု၏ ကြော်ငြာကို ဖတ်ကြည့်ပြီး စဉ်းစားကြစမ်း ပါ။

လေယာဉ်ပျံ ဖြစ်စေရန် ဆောက်လုပ်ရာမှာ သုံးစွဲရသည့် အရာဝတ္ထု အားလုံးသည် ရုပ်ဝတ္ထုချည်းပါပဲ။ ထိုရုပ်ဝတ္ထုတွေဟာ ကောင်းကင်ထက် သို့ ပျံတက်လိုစိတ် မပါရှိကြပါဘူး။ ပါရှိသည်တိုင်အောင် ကမ္ဘာ့ဆွဲငင် ဓာတ်က ခွင့်မပြုပါဘူး။ သို့သော် ဆန်းသစ်တီထွင်လိုသူ လူသား၏ စိတ်

များသည် လေးလံလှသော ထိုရုပ်ဝတ္ထုများကို တမုဟုတ်ချင်း မိုးပေါ်သို့ ပျံတက်စေနိုင်သည်။

ဤအချက်ကို ရှုကြည့်ဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်များအပေါ် မှာ လွှမ်းမိုး၏ ဟူ၍ ဆိုခြင်းပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့ ရဟန္တာသည် ကောင်းကင်ယံသို့ စျာန်ပျံသည်ဆိုခြင်း ကို တပည့်တို့ကကြိမ်တခါမျှ မတွေ့မမြင်ဘူးသည့်အတွက် ယုံကြည်မှုရှိချင် မှုရှိမည်။ သို့သော် လူတိုင်းအား စိတ်ညှို့ ဆရာက အိပ်မောချပြီး လေထဲ မှာပျံဝဲနေသည့်ကဲ့သို့ တပည့်တို့ မြင်တွေ့ပုလိမ့်မည်။ ဤအချက်သည် လည်း ရုပ်ဝတ္ထုအပေါ်မှာ စိတ်ဝင်တက် လွှမ်းမိုးခြင်းကို သိသာထင်ရှား စေပါတယ်။

နောက်တခု ဆရာပြောပြချင်သေးတာကတော့ ယခုအခါ ဂျပန်ပြည်ရှိ စက်ရုံကြီးတွေမှာ စက်ရုပ်တွေက လူသားအလုပ်သမားများ နေရာမှာဝင် ပြီး အလုပ်လုပ်ပေးနေသည့်အကြောင်း၊ ထိုစက်ရုပ်ကြီးများမှာ ယခုအခါ တွင် ဦးရေငါးထောင်မျှပင် ရှိနေပြီဆိုသည့်အကြောင်းပါပဲ။ ဤအကြောင်း ကို သတင်းစာများမှာ အားလုံးဖတ်ရှု ကြရတယ် မဟုတ်ပါသေး။

၁၉၈၂ ခု ဧပြီလ ၁၄ ရက်နေ့ထုတ် ကြေးမုံသတင်းစာ စာမျက်နှာ (၂) မှာပါရှိသော “စက်မှုဝေါဟာရ၊ ကွန်ပျူတာဖြင့်ဘာသာပြန်” ခေါင်း စီးပါသတင်းတခုကို ဆရာဖတ်ပြလိုသေးတယ်။

တိုကျိုမြို့ ၁၃

စက်မှုနည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာအခေါ်အဝေါ် ဝေါဟာရများကို ဂျပန်ဘာသာသို့ ကွန်ပျူတာဖြင့် ဘာသာပြန်သည့်စနစ်တရပ်ကို ဂျပန်နိုင်ငံ၌ ကွန်ပျူတာအဓိကထုတ်လုပ်သော ကုမ္ပဏီတခုဖြစ်သည့် ဟီတာ ချီလီမီတက်က တီထွင်အောင်မြင်ထားပြီဟု သိရသည်။

အမ့် ၁၈၀ အမျိုးအစား၎င်းကွန်ပျူတာသည် သိုမှီးထားသော အင်္ဂလိပ် နှင့် ဂျပန်စာလုံး တသောင်းအပေါ် အခြေခံထားပြီး ဘာသာပြန်ဆိုပေး သည်။ စာလုံး ၁၉၀ အထိရှိသည့် ဝါကျတခုကို စက္ကန့် ၃၀ မှ ၄၀ အ တွင်း ဘာသာပြန်ပေးနိုင်သည်ဟု ဟီတာချီမှ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူတဦးက ပြောကြားသည်။

မောင်ဥက္ကာ၏ အမေးကို ဆရာဤမျှလောက်သာ အဖြေပေးခြင်းအား ဖြင့် ပြေလည်လောက်ပြီဟုသင်ပါတယ်။ ဘယ်နှယ်လဲ—မောင်ဥက္ကာ တပည့် စိတ်ထဲမှာ ဘဝင်မကျမှုများ ကျန်ရှိနေပါသေးသလား။

မောင်ဥက္ကာ။ ။ဘဝင်မကျစိတ် မရှိတော့ပါဆရာကြီးခင်ဗျား။ စိတ်ဓာတ် များသည် အားလုံးသောရုပ်ဝတ္ထုများအပေါ်မှာ လွှမ်းမိုး ကြီးစိုးနိုင်သည်မှာ သေချာသည်ဟု ကျွန်တော်ကောင်းစွာ ယုံကြည်ပါတယ်ခင်ဗျား။

ဤမျှလောက်သာ ဥပမာပေးခြင်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့်ဘုရား၊ စိတ္တေန နိဿယတိလောကော၊ အစချီသည့်ပါဠိတော်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို တပည့်တို့ ကြည်ညိုလေးစားစွာ လက်ခံနိုင်ကြပြီမဟုတ်ပါလား။

လက်ခံနိုင်ကြပါပြီဆရာကြီးခင်ဗျား ဆိုသော အသံများပေါ် ထွက်လာလေသည်။

ဆရာကြီး။ ။ဤသို့ဆိုလျှင် ဣဒ္ဓိ°ပါဒ်တရားလေးပါးအနက် ဝိမံသာဟု ခေါ်ဆိုထားသည့် ပညာတပါးအတွက်သာ ရှင်းပြစရာကျန် တော့တယ်။ ဝိမံသာအတွက် ပါဠိတော်ကား ဤသို့ဖြစ်ပေ တယ်။

ပညာဝတောကိ°နာမကမ္မံ နသိဇ္ဈတိ။

ပညာဝတော=ထက်မြက်သောပညာရှိသူအား၊ ကိ°နာမ=အဘယ်မည် သော၊ ကမ္မံ=အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်၊ နသိဇ္ဈတိ=မပြီးစီးပဲ ရှိနိုင်ပါအံ့နည်း။

တပည့်တို့ ဤလောကတွင် တိုးတက်ချမ်းသာလိုသူသည် ဗလငါးတန် နှင့်ပြည့်ဝရန်သည် အမှုန်ပင်လိုအပ်တယ်လို့ ဆရာယုံကြည်တယ်။ ဗလငါးတန် ကို တပည့်တို့ကောင်းစွာသိပြီးဖြစ်တယ်။ ထိုဗလငါးတန်တွင် ပါဝင်သည့် ပညာဗလသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်တယ်လို့ ကျမ်းဂန်မှာဖော်ပြတယ်။

ပညာဟိ သေဋ္ဌာ ကုသလာ ဝဒန္တိ။

ပညာဟိ—ပညာဝေ=ပညာသည်သာလျှင်၊ သေဋ္ဌာ=အမြတ် ဆုံးပေတည်း။

ဣတိ=ဤသို့၊ ကုသလာ=ဘုရားအစရှိသော ပညာရှိတို့သည့်၊ ဝဒန္တိ=ဆိုကုန်၏။

ဟူ၍လည်း ကျမ်းဂန်မှာဖော်ပြတယ်။

ဤနေရာမှာ တပည့်တို့စိတ်ထဲတွင် ထင်မြင်လာသော မေးမြန်းစရာများ ရှိနေပါက မေးကြမိဦး။

မယ်ဥမ္မာ။ ။ဆရာကြီးရှင်၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ အင်္ဂါရပ်သုံးခုနှင့် ပြည့်စုံသော်လည်း ပညာမပါရှိခဲ့သော် မည်သို့ ဖြစ်နိုင်သည့်ကို ကျွန်မသိရှိလိုပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ထင်ရှားအောင်ပြောပြစေချင်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ပညာတည်းဟူသော ဝေဖန်ပိုင်းခြား သိမြင်စွမ်းရှိသော ဉာဏ်မပါပါလျှင်၊ ကျောက်ခဲသလဲကို ဆီထွက်ရန် အားမာန်အပြည့်နှင့် စိတ်အားထက်သန်စွာ လုံ့လ ဝီရိယစိုက်ထုတ်ပြီး ဆီကျိတ်သော ယောက်ျားကဲ့သို့ အချည်းနှီးသာ ပူပင်ပန်းရာ၏ဟူ၍ ဆိုစကားရှိပေတယ်။

ထို့ပြင် လူသုံးဦးအား တသီးတခြားစီ ထမင်းချက်ပုံကိုဆရာ ပြောပြရပေဦးမည်။ လူသုံးဦးအား ထင်းဆယ်ချောင်းစီပေးပြီး ထမင်းတဖိုးကျက်အောင်ချက်ချေကြဟု ဆန်တခွက်စီပေး၍ ခိုင်းလိုက်တယ်။ ပဌမလူသည် ထင်းဆယ်ချောင်းစလုံးကို တစုတရုံးတည်း မီးစွဲလောင်စေကာ ထမင်းအိုးတည်လေရာ ဆန်မနပ်မိမှီ ထင်းကုန်သွားသဖြင့် ထမင်းမနပ် မာဆတ်ဆတ်ကိုသာရရှိတယ်။ ဒုတိယလူမှာ ထင်းတချောင်းစီကိုသာ အလီလီလုပ်ပြီး မီးစွဲလောင်စေကာ ထမင်းအိုးတည်လေရာ ထင်းအားလုံးကုန်သော်လည်း ရေမဆူသဖြင့် ပျော့မနပ်ထမင်းကိုသာ ရရှိတယ်။

တတိယလူသည်၊ အိုးနှင့်ဆန်တန်ရုံမျှအတွက် သင့်လျော်သော မီးရရှိရန် ထင်းများကို ဝေခွဲလျက် မီးစွဲစေလေရာ မကြာမီမှာ ကောင်းစွာရရှိလေတယ်။

ထိုလူသုံးဦးတို့အနက် ပထမနှင့် ဒုတိယလူသား နှစ်ဦးသည် ဆန္ဒ၊ ဝီရိယနှင့် စိတ္တကို ပညာဦးစီးမှုမပါရှိသည့်အတွက် ဆန်တခွက်ကိုမျှ နှပ်အောင်မချက်နိုင်ဖြစ်ရလေတယ်။ တတိယလူသားမှာကား ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တနှင့် ပညာ ညီမျှစွာပါရှိသည့်အတွက် ထမင်းကို၊ ကောင်းစွာကျက်အောင် ချက်နိုင်ကြောင်း တွေ့မြင်ကြရပေတယ်။

ဤဥပမာကို တပည့်မ သဘောကျပါပြီလား။

မယ်ဥမ္မာ။ ။သဘောကျပါပြီဆရာကြီးရှင်။ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝိမံသာကို ညီမျှစွာ အတူထား၍ အသုံးပြုသွားကြရမှာ ဖြစ်သည်ဟု နားလည်ရပါတယ်။

သို့သော်လည်း ကျွန်မနားမလည်မှု တခုရှိနေသေးပါသဖြင့် ရှင်းလင်းပြောပြပေးစေချင်သေးသည့်အချက်ကတော့၊ အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော ပညာကို

ကျွန်မတို့ရရှိရန် မည်သို့မည်ပုံ ကျင့်ကြံလိုက်နာရပါမည်နည်းဆိုသည့် ပြဿနာရပ်ဖြစ်ပါတယ်ဆရာကြီးရှင့်။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်မ၏ မေးခွန်းအတွက် ဆရာပြောပြရန်ရှိတာကတော့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၌ ပညာကြီးမားစေခြင်းအကြောင်းတရား လေးပါးကို ဟောကြားတော်မူထားပေတယ်။

- (၁) သူတော်ကောင်းတို့ကို ကောင်းစွာမှီဝဲ ဆည်းကပ်ခြင်း။
- (၂) သူတော်ကောင်းတို့၏ တရားကို ကောင်းစွာကြားနာရခြင်း။
- (၃) သင့်သောအကြောင်းအားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်း။
- (၄) သူတော်ကောင်းတရားကိုကျင့်ခြင်း။

ဤတရားလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံအောင် ကြံဆောင်နိုင်သူသည် လောကီလောကုတ္တရာနှစ်ဖြာသော အကျိုးတရားများ တိုးပွားမည်မှာသေချာတယ်။ ထို့ပြင် ယခုမျက်မှောက်လောက၌ သင်တို့အလိုရှိသော တိုးတက်ချမ်းသာမှုကိုလည်း ဖြစ်စေမည်မှာ ကေနပ်ပင်ဖြစ်သည်ဟု ဆရာဆိုဝံ့တယ်။

တပည့်မမယ်ဥမ္မာ နောက်ထပ်ဘာများ မေးစရာကျန်ရှိပါသေးသနည်း။

မယ်ဥမ္မာ။ ။မရှိတော့ပါဆရာကြီးရှင့်။ ကျွန်မအနေနှင့် ဆရာကြီးအား ပန်ကြားချင်တာကတော့ နောက်တကြိမ် ဟောပြောပွဲမှာ သမ္ပဒါတရားလေးပါးကို ဟောကြားပေးစေ ချင်တာပါပဲ။ သမ္ပဒါတရားလေးပါးဆိုသည်ကို ကျွန်မတို့ကြားဖူးနားဝမျှသာ မှတ်မိသိရှိထားသော်လည်း ကွဲကွဲပြားပြား သေသေချာချာ မသိရှိသေးလို့ပါပဲ။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းပြီ။ ထိုတရားကို ဆရာဟောကြားပေးပါမည်။ ယနေ့အဖို့ ဤမျှနှင့် ရပ်နားကြဦးစို့။

ဤအခန်း၏သိမှတ်ပွယ်ရာများ

- (၁) အောင်မြင်မှုရရှိရန် ပြင်းပြသော ဆန္ဒ၊ ညီးညီးတောက်ဆန္ဒ၊ ဖျက်၍မရအောင်စွဲမြဲနေသော ဆန္ဒရှိရမည်။
- (၂) လူချင်းမတူညီသဖြင့် ဆန္ဒမတူညီနိုင်ကြသော်လည်း မြင့်မြတ်သောဆန္ဒကို လူသားသည်ထားနိုင်၏။

အောင်ဝင်း(စိတ်ပညာ)

- (၃) ထက်သန်သော ဝီရိယသုံးမျိုး၊ အာရဗ္ဗဓာတ်ဝီရိယ၊ ပရက္ကမဓာတ်ဝီရိယနှင့် ပြည့်စုံလျှင် လိုချင်တာရမည်ဟု ဆိုနိုင်၏။
- (၄) တခုတည်းသောတရားဖြစ်သည့် စိတ်၏အလိုလို အလုံးစုံသော အရာတို့သည် အမြဲလိုက်ပါ၍ နေကြရ၏။
- (၅) သို့ဖြစ်ရာ စိတ်ဓာတ်များသည် ရုပ်ဝတ္ထုများအပေါ်၌ လွှမ်းမိုး၏ဟုအဆိုရှိ၏။
- (၆) အရာရာကိုရရှိရန် ကြံ့စည်ကြံ့ခာတွင် ပညာမပါလျှင် အချည်းနှီးသာရှိရာ၏။
- (၇) ပညာကြီးမားစေရန် သူတော်ကောင်း ဆီးကပ်၊ သူတော်ကောင်းတရားကြားနာ၊ သူတော်ကောင်းတရား ကျင့်လျက်သင့်သော နှလုံးသွင်းမှုပြု။

* *

အခန်း ၆

သမ္ပဒါတရားလေးပါး

ပြုလုပ်မြဲအချိန်မှန်တွင် စိတ်အားထက်သန်မှု၊ အပြည့်အဝနှင့် ဆွေးနွေး
ဟောပြောပွဲစရန် ဆရာကြီးနှင့် တပည့်များ တွေ့ဆုံမိကြပြန်သည်။
ဆရာကြီး။ ။ တပည့်မမယ်ဥမ္မာ ကြားနာလိုပါသည်ဟု ပြောထားသော
သမ္ပဒါတရားလေးပါးကို တနေ့ဟောပြောရမှာဖြစ်တယ်။ သမ္ပဒါတရား
လေးပါးဆိုသည်မှာ....

- (၁) ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ = ထကြွလုံ့လဝီရိယနှင့် ပြည့်စုံရခြင်း။
- (၂) အာရေက္ခသမ္ပဒါ = ရပြီးသောဥစ္စာကိုစောင့်ရှောက်တတ်ခြင်း။
- (၃) ကလျာဏမိတ္တတာ = မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းများရှိရခြင်း။
- (၄) သမဇီဝိကာ = ပစ္စည်းဥစ္စာအဝင်များ၍ အထွက်နည်းပါး
အောင် စားသုံးနေထိုင်တတ်ခြင်း။

ဟူသော လိုက်နာရမည့် ကျင့်စဉ်များဖြစ်ပေတယ်။

ဝီရိယရှိရခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော တရားများကို ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါးဖြတ်
တရားဟောပြောခဲ့စဉ်က အတော်များများ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပေတယ်။

ယခုလည်း ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ = ထကြွလုံ့လဝီရိယနှင့် ပြည့်စုံရခြင်းဆိုသည့်
တရားတော်အရ ဝီရိယနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျမ်းဂန်လာပါဠိတော်နှင့် မြန်
မာပြန်ကို ဆရာယခုရှုတ်ဆို၍ ပြပါမည်။ တပည့်တို့မှတ်စုမှာ ထည့်သွင်းဖို့
ရေးယူကြပါဦး။

ကျင့်စဉ်ခုနစ်ဘန်လိုက်နာရန်

ဥဋ္ဌာနဝတော သတိမတော၊
သုစိကမ္မဿ နိသမ္မကာရိနော။
သညဘဿ ဓမ္မဇီဝိနော၊
အပ္ပမတ္တဿ သသောဘိဝုဒ္ဓတိ။

ဥဋ္ဌာနဝတော = တကြွလုံ့လဝီရိယရှိထသော၊ သတိမတော = သတိရှိထသော၊ သုစိကမ္မဿ = စင်ကြယ်သောအမှုရှိထသော၊ နိသမ္မကာရိနော = စူးစမ်း၍ပြုလေ့ရှိသော၊ သညဘဿ = ကိုယ်နှုတ်နှလုံး၊ စောင့်သုံးထသော၊ ဓမ္မဇီဝိနော = တရားသဖြင့် အသက်မွေးထသော၊ အပ္ပမတ္တဿ = မမေ့မလျော့သောသူအား၊ ယသော = စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ခြေရံသင်းပင်း ကျော်စောခြင်းသည်၊ အဘိဝုဒ္ဓဘိ = တနေ့တခြား၊ တိုးပွားလေ၏။

ဖြည်းညင်းစွာ ရွတ်ဆိုပြီးလျှင် ဆရာကြီးသည် သူ၏ ရွတ်ဆိုသံကို လိုက်လံရေးကူးကြသူ တပည့်များအား ကြည့်ရှုအကဲခတ်ပြီးမှ ဤသို့ပြော၏။
ဆရာကြီး။ ။ ကိုင်း.... မောင်သူမနတပည့်လှ၊ သင့်မှတ်စုစာအုပ်တွင်

ယခုရေးကူးထားသော စာသားကို သတိထား၍ ပြန်လည်ဖတ်ရှုယင်း၊ သင်ပုန်းကြီးပေါ်မှာ သင့်စကားလုံးများဖြင့် သင်နားလည်သလို ပြန်လည်ရေးသားပြပါလော့။

မောင်သူမနသည် မှတ်စုစာအုပ်ကို ကိုင်ကာ ရေးပြီးသားစာသားများကို ပြန်လည်ဖတ်ရှုလျက် သင်ပုန်းကြီးပေါ်မှာ သူ့စကားလုံးများဖြင့် ဤသို့ရေးပြလေသည်။

- (၁) ထကြွလုံ့လ ဝီရိယရှိခြင်း၊
- (၂) သတိရှိခြင်း၊
- (၃) စင်ကြယ်သော လုပ်ဆောင်မှု၊
- (၄) စူးစူးစမ်းစမ်းပြုလုပ်ခြင်း၊
- (၅) ကိုယ်နှုတ်နှလုံးစောင့်ထိမ်းခြင်း၊
- (၆) တရားနှင့်အညီ အသက်မွေးခြင်း၊
- (၇) မမေ့မလျော့ မပေါ့ဆခြင်း၊

တည်းဟူသော ခုနစ်ပါးသောတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးသူသည်၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာအခြေအရာများ တနေ့ထက်တနေ့ ပိုမိုတိုးပွား အကျိုးများမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ မောင်သူမန။ သင့်နေရာမှာ ပြန်ပြီးထိုင်နိုင်ပါပြီ။

တပည့်တို့၊ ပါဠိတော်နှင့် မြန်မာပြန်ကို သင်တို့မှတ်စုမှာ ကူးယူကြ တိုင်း၊ အဓိပ္ပာယ် အတိုချုပ်ကို သင်တို့နားလည်သလို မိမိစကားလုံးများဖြင့် ရေးထားကြလျှင်ပို၍ ကောင်းပေလိမ့်မည်။

ယနေ့ဆရာရွတ်ဆိုပြသော မြန်မာပြန်ကို ကူးယူထားပြီး ဆင်ခြင် သုံးသပ် မှု မပြုပါလျှင် ထိုတရားတော်တွင် လိုက်နာရန်အချက်ပေါင်း မည်မျှပါ သည်ဟု အတိအကျ သိကြရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ယခု မောင်သူမန သူ နား လည်သလို ပြန်ဆိုရေးသားလိုက်သောအခါမှာ လိုက်နာကျင့်သုံးရန် အချက် ပေါင်း ခုနစ်မျိုး ပါရှိသည်ကို ချက်ချင်းသိကြရတယ်။

ဆင်ခြင်သုံးသပ်သည့်အခါမှာ သင်တို့အလိုရှိသော တိုးတက်ချမ်းသာမှုကို အရယူနိုင်ရေးတွင် (၁) ထကြွလုံ့လ စီရိယသည်မပါမပြီး၊ အရေးကြီး လိုအပ်ကြောင်း မှတ်မိနေကြရမည်ဖြစ်ပေတယ်။ ထို့နောက် (၂) စီရိယ နှင့် လုပ်ဆောင်ရာမှာ သတိမလစ်စေရန်သည်လည်း အရေးကြီးကြောင်း ကောင်းစွာမှတ်သားကြရပေမည်။ (၃) စီရိယ၊ သတိရှိစွာ လုပ်ဆောင် ရာမှာ အပြစ်အနာအဆာမပါ စင်ကြယ်စွာရှိအောင် လုပ်ဆောင်ရမည် ဆိုသည်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးရန်သည် လိုအပ်တယ်။ (၄) စီရိယ၊ သတိ၊ စင်ကြယ်မှုရှိရေးအတွက် အရာရာမှာ စူးစမ်းဆင်ခြင်မှု ပါရှိရမှာဖြစ်ပေတယ်။ (၅) ဤသို့ကြိုးပမ်းရာတွင် ကိုယ်နှုတ်နှလုံးသုံးပါးလုံးကို ထိန်းသိမ်းလျက် ခြေလှမ်းမမှား၊ စကားမချော်၊ လော်မာသော စေတနာမပါရှိရန်သည်လည်း လိုအပ်မှု တခုဖြစ်တယ်။ (၆) ထို့ပြင် မိမိလုပ်ဆောင်မှု ဟူသမျှသည် ဗုဒ္ဓ ၏ ဓမ္မနှင့်အညီ၊ တိုင်းပြည်၏ ဥပဒေနှင့်အညီ၊ လူမှု ဆက်ဆံရေးထုံးတမ်း စဉ်လာများနှင့်အညီ ရှိရန်အတွက် ဂရုတစိုက်သတိတရား ရှေ့မှာထားလျက် ဆောင်ရွက်သွားရန်သည်လည်း မပါမပြီးဆိုသည်ကို နားလည် ကျင့်သုံးအပ် ပေတယ်။ (၇) ထို့နောက် လုပ်ဆောင်မှုပြောဆိုမှု၊ စဉ်းစားကြံဆမှုများကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် မဖြစ်စေပဲ၊ မမေ့မလျော့ မပေါ့ဆပဲ အိုးတန်ဆန်ခတ် ဖြစ်အောင်၊ ဝန်နှင့်အား မြားနှင့်လေး သင့်တော်မွန်ကန်အောင် ကြံဆောင် ရမည်ဆိုသည်ကိုလည်း အလေးအနက် ထားကြရပေလိမ့်မည်။

ကျမ်းစာများကို ဖတ်သည်၊ အရကျက်သင့်သည်ကို ကျက်မှတ်သည်၊ ဆိုရုံ မျှနှင့် ကိစ္စပြီးသေးသည်ကား မဟုတ်ပေ။ ဆိုလိုချက်ကို အရကျက်ယင်း

ပြန်လည်သုံးသပ်လျက် ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ လိုက်နာရန်သည် လွန်စွာအရေးကြီးပေတယ်။

ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါအတွက် ဤနေရာမှာ အပြီးသတ်ကြပါစို့။ နောက်ပြီးတော့ အာရက္ခ သမ္ပဒါ = တရားနှင့်အညီ ရှာဖွေရရှိပြီးဥစ္စာကို၊ မလေမလွင့်၊ မပျောက်မပျက်၊ အလဟဿ မဖြစ်ရလေအောင် သတိဆောင်၍ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်ဖို့ ကြံဆောင်ရန်သည် လူသား၏ အရေးကြီးသော တာဝန်တခု ဖြစ်ပေတယ် ။ ကိစ္စအတွက် ကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြချက်ကိုလည်း ယခုဆရာရွတ်ဆိုပြပါမည်။ ရှေးနည်းအတူ ရေးယူကြပါဦး။

ဒွေဝတာတ ပဒါကာနိ၊
ယတ္ထသဗ္ဗံ ပတိဋ္ဌိတံ။
အလဒ္ဓဿစ ယောလာဘော၊
လဒ္ဓဿ အနုရက္ခဏာ။

တာတ = အမောင့်၊ အလဒ္ဓဿ = မရသေးသော စည်းစိမ်ကို၊ ယောလာဘောစ = အကြင်ရအောင် ပြုရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ လဒ္ဓဿ = ရပြီးသော စည်းစိမ်ကို၊ ယာအနုရက္ခဏာစ = အကြင်စောင့်ရှောက်ရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဣတိ = ဤသို့၊ ပဒါကာနိ = လူတို့ကျင့်ရာသော အကြောင်းတို့သည် ၊ ဒွေဝ = နှစ်ပါးတို့သည်သာတည်း။ ယတ္ထ = အကြင်နှစ်ပါးသောအကြောင်း၌၊ သဗ္ဗံ = အလုံးစုံသော အကျိုးသည်၊ ပတိဋ္ဌိတံ = တည်၏၊ တတ္ထ = ထိုနှစ်ပါးသော အကြောင်း၌ တွံ = သင်သည်၊ ပတိဋ္ဌာဟိ=တည်လေလော့။

ဟပည့်တို့ ဆရာယခုရွတ်ဆိုလိုက်သော ကျမ်းဂန်ပါ စာသားအရ အိမ်ရာ ထောင်ထား လူသားတို့၏ လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် နှစ်ပါးသော တရားမှာ (၁) မရသေးသောစည်းစိမ်ကို ရရှိအောင်း ကြံဆောင်ရမည်၊ (၂) ရရှိပြီးဥစ္စာကို မပျောက်ပျက်ရအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရမည် ဆိုသည်မှာ ထင်ရှားပြီး။

သို့ရာတွင် ဥစ္စာကိုရှာကြံရခြင်းမှာ စားသုံးနေထိုင်ရေးအပြင် အရင်းအနှီးကို တိုး၍ မြှုပ်နှံရန် ဖြစ်လေရာ၊ ထိုဥစ္စာကို မည်သို့မည်ပုံ ခွဲဝေသုံးစွဲ အသုံးချရမည် ဆိုသည်ကိုလည်း ကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြပါရှိပါတယ်။ မြန်မာပြန်ကိုသာ ယခုဆရာရွတ်ဆို၍ပြပါမည်၊ ကောင်းစွာနားထိုက်လျက် စိတ်ထဲမှာ မှတ်သားကြပါလော့။

ဃိရံ = အိမ်ကို၊ အာဝသံ - အာဝသနွေံ = အုပ်စိုး၍နေသော၊

ပဏ္ဏာတော = ရှေ့နောက်မြော်မြင်၊ ပညာရှင်သည်၊ ဘောဂေ = စည်းစိမ်
 ဥစ္စာတို့ကို၊ စတုဓါ = လေးပုံ— လေးစား၊ ဝိဘဇေ = ဝေဖန်ပိုင်းခြား
 ရာ၏။ ဧကေန = တပုံသောဥစ္စာဖြင့်၊ ဘောဂံ = စည်းစိမ်ကိုဘုဉ္ဇေယျ၊
 စားသုံးရာ၏။ ဒွိဟိ = နှစ်ပုံသောဥစ္စာတို့ဖြင့်၊ ကမ္မ = ကုန်သွယ်ခြင်းအစရှိ
 သော၊ အမှုကို၊ ပိယောဇယေ = ယှဉ်စေရာ၏၊ အာပဒါသု = ဘေး
 ရန်တို့ကြောင့်၊ ဘဝိဿတိ = ဖြစ်လတ္တံ့၊ ဣတိမနသိကထွာ = ဤသို့အလွယ်
 တကူရရှိရာ နှလုံးပြု၍၊ စတုတ္ထံ = လေးခုမြောက်သော အပုံကို၊ နိဓါပေယျ
 = မြေ၌မြုပ်ထားရာ၏။

ကိုင်း.... တပည့်တို့။ ယခုဆရာရွတ်ဆိုပြသည့် ကျမ်းဂန်လာ စာသား
 ကို ဝေဖန်ရန် ရှိပါက၊ ပြောပြကြပါဦး။

မောင်သုတသည် သူ့မှတ်စုစာအုပ်ကို ကိုင်ကာ မတ်တတ်ထလေသည်။
 မောင်သုတ။ ။ ကျွန်တော် ရေးမှတ်ထားသည်ကို ကျွန်တော် စကားလုံး

များနှင့် ပြောပြီးမှ ဝေဖန်ပါရစေ ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ရှေ့နောက် မြော်မြင်ပညာရှင် အိမ်ထောင်ကို ဦးစီးသူသည်၊ သူ့၌ရှိသော
 ဥစ္စာကို လေးပုံခွဲ၍ အသုံးချရမည်။

- (၁) တပုံကိုစားသုံး
- (၂) နှစ်ပုံကို အရင်းအနှီးစသည်ပြုလုပ်
- (၃) ကျန်တပုံကို ဘေးရန်များကျရောက်ခဲ့သော်ကာကွယ်သုံးစွဲရန်
 မြေ၌ မြုပ်ထားရမည်ဟုဆိုပါတယ်။ နိပါတ် (၃) အဆိုပြုချက်
 သည်၊ ယခုခေတ်နှင့် မလျော်တော့ဟုကျွန်တော်မြင်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း၊ မောင်သုတ။ ကျမ်းဂန်အကိုး အ
 ကားများနှင့် ပြောပြနိုင်ပါက ပိုမို၍ ကောင်းမွန်သင့်လျော်ပါလိမ့်မည်။

မောင်သုတ။ ။ မြေမြုပ်ထားဥစ္စာများ တိုးပွားမရ မှတ်ဆိုစကားရှိပါ
 သည် ဆရာကြီးခင်ဗျား။ ကျွန်တော်မကြိုက်နှစ်သက်သော်လည်း ဆရာကြီး
 ၏ ထင်မြင်ချက်ကို ဆက်လက် ပြောပြစေချင်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ ငါ့တပည့်၏ အယူအဆကို ဆရာကြိုက်နှစ်သက်ပါတယ်။
 ယခုခေတ်တွင် ဘုဏ် လုပ်ငန်းတွေရှိနေပြီဖြစ်ရာ၊ မိမိဥစ္စာကို မြေမြုပ်ထား
 ရန် မသင့်တော်တော့ပါ။ ငွေစုဘဏ်မှာ အပ်နှံထားပါလျှင် အတိုးငွေ
 မှန်မှန်ကေန် ရရှိနိုင်သည် မဟုတ်ပါလော။ အကယ်၍ လုံခြုံမှုရှိစေရန် ဥစ္စာ
 ကြေးငွေကို မြေမှာမြုပ်နှံထားပါက၊ လွန်စွာမှ ခေတ်နောက်ကျသည်ဟု
 ဆိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မည်သည့်ကိစ္စရပ်မှာ ဖြစ်စေမိမိတို့ အကျိုးရှိရာ ရှိကြောင်းအတွက်၊ ထား
နှင့်အညီ ကျင့်သုံးနိုင်သည်ဖြစ်ပါမူ၊ ခေတ်နှင့်လျော်ညီစွာ ကျင့်သုံးကြရမှာ
ဖြစ်ပေတယ်။

ခေတ်နှင့်လျော်ညီစွာဟု ယခုသရာဆိုလိုက်ရာမှာ ပြောပြစရာတခု ရှိ
တရက် သဘိရလာတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ ယခုခေတ်သစ်မှာခေတ်နှင့်
လျော်ညီစွာဆိုကာ အစားအသောက်အနေအထိုင်၊ အသုံးအဖြုန်းများတာ၊
လူနေမှု အဆင့်အတန်း မြင့်မားလာကြသည်နှင့်အမျှ အထက်တန်းကျကျ
စားသုံးနေထိုင်လိုကြပြီး၊ တဦးနှင့်တဦး သုံးစွဲရာမှာ ယှဉ်ပြိုင်နေကြတယ်ဆိုတဲ့
အကြောင်းပါပဲ။ သို့ဖြစ်ရာ တပေါ်စ - ခြိုးခြံစွာ ကျင့်ရခြင်းသည်လည်း
ကောင်းဆိုသော မင်္ဂလာတရားတော်ကို စွန့်ပစ်ထားကြတာကို ဆရာတို့တွေ
မြင်နေရတယ်။

ထိုသူများအတွက် သတိရစရာကျမ်းဂန်လာပါဠိတော်နှင့် မြန်မာပြန်ဆို
ချက်ကို ဆရာရွတ်ဆို၍ ပြဦးမည်။ တပည့်တို့မှတ်စုစာအုပ်မှာ တပုဒ်ထပ်
တိုးလိုက်ကြပါဦး။

သာဓု ဟောတိ တပေါ်စိဏ္ဍော၊
သန္တောစ ပယိရူပါသိတော၊
နပုဗ္ဗေဝ တပေါ်စိဏ္ဍော၊
ဣတိပစ္ဆာ နံတပုတိ။

သန္တော = ငြိမ်သက်သော၊ ပယိရူပါသိတော = ဆည်းကပ်အပ်သော၊
တပေါ် = ခြိုးခြံသော၊ စိဏ္ဍော = အလေ့အကျင့်သည်၊ သာဓု = ကောင်း
သည်၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ ပုဗ္ဗေဝ = ရှေးဦးကလျှင်၊ မယာ = ငါသည်၊
တပေါ် = ခြိုးခြံသော အကျင့်ကို၊ နအာစိဏ္ဍော = မကျင့်မိ၊ ဣတိ = ဤ
သို့၊ ပစ္ဆာ = နောင်အိုမင်းသောကာလ၌၊ အနုတပုတိ = နောင်တ-တရှိန်
ရှိန်၊ စိုးရိန်ပူပန်ရတတ်၏။

ဤနေရာမှာ ဆရာကြီးသည် ခေတ္တနားပြီး ရေတခွက်သောက်၏။ ထို
အခါ မောင်သာရသည် မတ်တတ်ထကာ ဆရာကြီးအား မေတ္တာရပ်ခံ၏။

မောင်သာရ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ ယခု ဆရာကြီး ရွတ်ဆိုလိုက်သကဲ့သို့
နောင်တ တရှိန်ရှိန် မရရှိရန် ကျင့်သုံးဖို့ ကျမ်းဂန်လာ မှတ်ယူ
လိုက်နာစရာ ပါဠိတော်တပုဒ်ကို မြန်မာပြန်နှင့်တကွ ရွတ်
ဆိုပြပါရန် တောင်းပန်ပါတယ်။

ကောင်းခြင်းလေးဖြာလိုက်နာပါ

ဆရာကြီး။ ။ မောင်သာဂရ၏ တောင်းပန်ချက်အရ ကျမ်းဂန်လာပါဠိ
တော်နှင့် မြန်မာပြန်ဆိုချက်ကို ဆရာရွတ်ဆိုပါမည်။ ဆက်
ပြီး ရေးမှတ်လိုက်ကြပါဦး။

ဒုက္ခံ ဂဟဗ္ဗတံ သာဓု၊
သံဝိဘဇ္ဇေ ဘောဇနံ
အဟာ သော အတ္ထ လာဘေသု၊
အတ္ထိဗျာ ပတ္တိအဗျာထော။

ဂဟဗ္ဗတံ = အိမ်၌နေသူ၊ လူတို့ကိစ္စကား၊ ဒုက္ခံ = စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ဖြစ်ပွား
ရာသို့၊ လိမ္မာဉာဏ်ရှိ၊ မပျင်းရိခြင်းသည်၊ သာဓု = ပထမ ကောင်းခြင်းပေ
လျှင်တည်း၊ ဘောဇနံ = ဆင်းရဲငြိုငြင်စွာ၊ ဆည်းပူးမှရအပ်သော ဘောဇနံ၊
ခဲဘယ်၊ အစာအဟာရကို၊ သံဝိဘဇ္ဇေ = စားဖို့တပုံ၊ ထားဖို့တပုံ၊ လှူဒါန်းဖို့
တပုံ၊ အဖုဖု အစားစား ပိုင်းခြားဝေဖန်ခြွဲခြမ်းမှု သုံးဆောင်ရခြင်း
သည်လည်း၊ သာဓု = ဒုတိယကောင်းခြင်းပေလျှင်တည်း၊ အတ္ထလာဘေသု =
စိုးရိမ်ငြိမ် စည်းစိမ် ဥစ္စာ ရလာရာတို့၌၊ အဟာသော = ရှင်ပျော်လော်မာ၊
ဝါဝါကားကား၊ မာန်မာန် ထောင်လွှားခြင်းသည်၊ သာဓု = တတိယ
ကောင်းခြင်းပေလျှင်တည်း။ ယဒါ = အကြင်အခါ၌၊ အတ္ထဗျာပတ္တိ = ရွေး
ကံညှိုး၍၊ စိုးရိမ်ငြိမ်၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ပျက်စီးခြင်းသည်၊ ဟောတိ = ဖြစ်လာ
၏။ တဒါ = ထိုအခါ၌၊ အဗျာထော = ညှိုးငယ်၊ ခွေယိုင်၊ တွေ့မမြင်ပဲ၊ စိတ်ခိုင်
တည်ကြည်ခြင်းသည်လည်း၊ သာဓု = စတုတ္ထ ကောင်းခြင်းပေလျှင်တည်း။

တပည့်ကြီး မောင်သာဂရ၊ ယခုရေးမှတ်ထားသော စာသားမှ ရရှိသော
အဓိပ္ပာယ်ကို တခုစီခွဲခြားလျက် သင့်စကားလုံးများဖြင့် သင်ပုန်းကြီးပေါ်
မှာ ရေးပြပါလော့။

မောင်သာဂရသည် သူ့မှတ်စုစာအုပ်ကို ကိုင်ဆောင်လျက် သင်ပုန်းကြီး
ပေါ်မှာ ရေးပြလေသည်။

အိမ်နေလူသား၏ ကောင်းခြင်းလေးဖြာဆိုသည်မှာ....

- (၁) အလိမ္မာဉာဏ်သုံးလျက် ဝီရိယစိုက်ထုတ်ကာ မပျင်းရိခြင်းသည်
ပထမကောင်းခြင်းဖြစ်၏။
- (၂) ဝီရိယစိုက်ထုတ် ကြိုးကုတ်ရှာဖွေ၍ ရရှိထားသော ဥစ္စာများကို
လေးပူဖြစ်စေ ငါးပုံဖြစ်စေ ခွဲဝေလျက် စားဖို့တပုံ၊ ရင်းနှီးဖို့

နှစ်ပုံ၊ လှူဒါန်းပေးကမ်းဖို့တပုံ၊ စုဆောင်းသိမ်းဆည်းထားဖို့ တပုံပြုလုပ်ကာမြိုးခြံစွာ ကျင့်ခြင်းသည် ဒုတိယ ကောင်းခြင်း ဖြစ်၏။

(၃) ဝီရိယနှင့် ရှေးကုသိုလ်ကံ ထောက်ပံ့မှုကြောင့် စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရတနာများ ရရှိလာသောအခါ၊ မမော်မကြား မာန်မာနမထား ပဲ ရိုးရိုးမှန်မှန် အနေအထိုင် မဖောက်ပြန်ခြင်းသည် တတိယ ကောင်းခြင်းဖြစ်၏။

(၄) ကံမကောင်း အကြောင်းမလှသဖြင့် ရရှိထားသမျှ စည်းစိမ် ဥစ္စာတွေ ဆုံးပါး၍ ဒုက္ခရပ်များနှင့် တွေ့ကြုံရငြားလည်း စိတ် ထားမငယ်၊ မငွယ်မရာ ကြံဆပဲ လောကဓံတရားအကြောင်း ကိုကောင်းကောင်းကြိုး သိမြင်လျက်၊ ရတက်မအေးရမှုကို ခွင့် မပြုပဲ မိမိစိတ်ကို သိမ်းဆည်းလျက်နေထိုင်နိုင်ခြင်းသည် စတုတ္ထ ကောင်းခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဆရာကြီးသည် မောင်သာဂရ ရေးပြသည့် စာသားကို ဖတ်ရှုလျက် နှစ်သက်သဘောကျသည့် မျက်နှာထားဖြင့် ဤသို့ပြော၏။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းလေစွ၊ကောင်းလေစွ၊ မောင်သာဂရ။ သင့်နေရာမှာ ပြန်ထိုင်နိုင်ပါပြီ၊တပည့်တို့ မောင်သာဂရရေးပြသည့်အတိုင်း သင်တို့မှတ်စုစာအုပ်မှာကူးရေးလိုကကူးရေးကြပါ။သို့တည်း မဟုတ် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မှတ်စု ထုတ်လိုက ထုတ်ကြပါလော့။

တပည့်တို့၊ ဤမျှလောက်သာ အာရုံကွသမ္ပဒါနှင့် ၊ ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများ ဟောပြောဆွေးနွေးခြင်းကို အပြီးသတ်ကြပါစို့။ တတိယအချက်ဖြစ်သည့် ကလျာဏမိတ္တတာ = မိတ်ကောင်းဆွဲကောင်းများ ရှိရခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ယခုဆက်လက် ဆွေးနွေးကြပါမည်။

ဒီနေရာမှာမောင်ဝဏ္ဏကလောကနိတိကျမ်းမှာပါရှိသော အလသဿ အစ ချီသော ပါဠိမြန်မာပူးတွဲစာပိုဒ်ကို ရွတ်ဆိုပြစမ်းပါဦး၊ ဤစာပိုဒ်ကို “ပါပ မိတ္တောသုရာဓုတ္တော” ခေါင်းစီးပါအခန်းကို ဟောပြော ဆွေးနွေးခဲ့စဉ်က မောင်ဝဏ္ဏရွတ်ဆို ပြသခဲ့ဘူးပါပြီ။

မောင်ဝဏ္ဏသည် မတ်တတ်ထကာ၊ ဝိသရှင်းလင်းစွာ သံနေသံထား မှန် မှန်နှင့် ရွတ်ဆိုပြ၏။

အလသဿ = ပျင်းသောသူအား၊ ကုတောသိပ္ပံ = အတတ်အဘယ်မှာ ရအံ့နည်း၊ ကုတောသိပ္ပံ = အတတ်မရှိသောသူအား၊ ကုတောဓနံ =

ဥစ္စာအဘယ်မှာရအံ့နည်း၊ အဓနဿ = ဥစ္စာမရှိသောသူအား၊ ကုတော
 မိတ္တံ = အဆွေခင်ပွန်းအဘယ်မှာရအံ့နည်း၊ အမိတ္တဿ = အဆွေခင်ပွန်း
 မရှိသောသူအား၊ ကုတောသုခံ = ချမ်းသာ အဘယ်မှာရအံ့နည်း၊ အသုခဿ
 ချမ်းသာမရှိသောသူအား၊ ကုတောပုညံ = ကောင်းမှုအဘယ်မှာရအံ့နည်း၊
 အပုညဿ = ကောင်းမှုမရှိသောသူအား၊ ကုတောဝရံ = နိဗ္ဗာန်ကိုအဘယ်
 မှာရနိုင်အံ့နည်း။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ မောင်ဝဏ္ဏ။ သင့်နေရာ
 မှာပြန်၍ထိုင်ပါလော့။ တပည့်တို့....သင်တို့အားလုံး မောင်
 ဝဏ္ဏရွတ်ဆိုပြသည့်စာပိုဒ်ကို၊ ကောင်းစွာကျက်မှတ်ထားပြီး၊
 သိရှိနားလည်ထားပြီးဖြစ်သော်လည်း အမြဲတစေ သတိတရ
 ရှိကြစေခြင်းငှာ ယခုတဖန် ရွတ်ဆိုပြစေခြင်းဖြစ်ပေတယ်။
 ဤစာပိုဒ်ကိုရွတ်ဆိုရာမှာ ဆရာထောက်ပြလိုသည့် နေရာက
 တော့။

အဓနဿ=ဥစ္စာမရှိသောသူအား၊
 ကုတောမိတ္တံ = အဆွေခင်ပွန်း အဘယ်မှာရအံ့နည်း
 အမိတ္တဿ = အဆွေခင်ပွန်း မရှိသောသူအား၊
 ကုတောသုခံ = ချမ်းသာအဘယ်မှာရအံ့နည်း။

ဆိုသောအချက်ဖြစ်ပေတယ်။ တပည့်တို့သည် တိုးတက်ချမ်းသာမှုကိုအ
 လိုရှိကြသဖြင့် လိုက်နာကျင့်သုံးစရာ အချက်အလက်များ ရှာဖွေဆည်းပူး
 နေကြသည်ဖြစ်ရာ၊ ချမ်းသာခြင်းကို စိတ်ဓာတ်ပြင်းပြစွာအလိုရှိပါမူ၊ ထိုသူ
 သည် မိတ်ကောင်းဆွေမွန်များနှင့် ကေန်ပေါင်းဖော်မှုပြုရမည် ဆိုသည်မှာ
 ထင်ရှားနေပေပြီ။

ဤနေရာမှာ မိတ်ကောင်းဆွေမွန် ပေါင်းသင်းရန်ကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်
 ဆိုသည်ကား အဘယ်နည်းဟု ဆင်ခြင်စူးစမ်း ကြည့်သင့်တယ်။ ကျမ်းဂန်
 မှာ ဤသို့လာရှိတယ်။

စတ္တာရောစ ဝေဒိတဗွာ
 မိတ္တာစေဝသုဟဒါစ
 ဥပကာရော သုဟဒေါပိ၊
 သမာနံ-သုခ-ဒုက္ခောစ။
 အတ္ထက္ခာယီ နုကမ္မကော၊
 တထာမိတ္တော ဝေဒိတဗွော။

စတ္တာရောစ-လေးပါးကုန်သော၊ သုဟဒါ-ကောင်းသော စိတ်နှလုံးရှိ
 ကုန်သော၊ မိတ္တာ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့ကို၊ ဝေဒိတဗ္ဗာ=သိကုန်အပ်၏။
 သုဟဒေါပိ ကောင်းသောစိတ်နှလုံးရှိသော၊ ဥပကာရော=ကျေးဇူးပြုတတ်
 သော အဆွေခင်ပွန်းကို၊ ဝေဒိတဗ္ဗာ=သိအပ်၏။ တထာ=ထို့အတူ၊ သု
 ဟဒေါပိ ကောင်းသော စိတ်နှလုံးရှိသော၊ သမာန-သုခ-ဒုက္ခော=တူမျှ
 သော ချမ်းသာဆင်းရဲရှိသော၊ မိတ္တာ=အဆွေခင်ပွန်းကို၊ ဝေဒိတဗ္ဗာ=
 သိအပ်၏။ သုဟဒေါ=ကောင်းသောစိတ်နှလုံးရှိသော၊ အတ္ထက္ခာယီ=အကျိုး
 စီးပွားကို ပြေးကြားတတ်သော၊ မိတ္တာ=အဆွေခင်ပွန်းကောင်းကို၊ ဝေ
 ဒိတဗ္ဗာ=သိအပ်၏။ သုဟဒေါ-ကောင်းသောစိတ်နှလုံးရှိသော၊ အနုကမ္မ
 ကော=အစဉ်သနား စောင့်ရှောက်တတ်သော၊ မိတ္တာ=အဆွေခင်ပွန်း
 ကောင်းကို၊ ဝေဒိတဗ္ဗာ=သိအပ်၏။

ယခုဆရာရှုတ်ဆိုပြသည့် ပါဠိတော်နှင့် ပြန်မာပြန်ဆိုချက်မှ ပေါ်ထွက်
 သော အဓိပ္ပာယ်ကို တပည့်တို့စိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲစွာ မှတ်မိနေစေရန် ဆရာ
 ရှင်းပြပါမည်။

ပေါင်းဖော်ဆက်ဆံမှီဝဲအပ်သည့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း ဆိုသည်ကား
 လေးမျိုးလေးစားရှိပေတယ်။ ဤနေရာမှာ တပည့်တို့စိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲမြဲမှတ်
 မိနေရမှာကတော့ မိတ်ဆွေကောင်းဟူသမျှသည် ကောင်းသောစိတ်နှလုံးရှိ
 သူချည်းဖြစ်တယ်ဆိုသော အချက်ပါပဲ။

အဲသည်တော့ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲတတ်သည့် စိတ်ယုတ်စိတ်ဆိုးရှိသူသည်
 ပေါင်းသင်းအပ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဖြစ်နိုင်ပေဘူး။ ထိုသူကို လူမိုက်များစာရင်းမှာ
 ထည့်သွင်းထားရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ မာလာနံ-သူမိုက်တို့ကို၊ ယာအ
 သေဝနာစ = အကြင်မမှီဝဲ မဆည်းကပ်ရခြင်းသည်လည်း ကောင်းဆိုသော
 မင်္ဂလာတရားတော်ကို ပြန်လည်သတိရလျက် လိုက်နာကြရပေမည်။

ထိုလေးမျိုးသော မိတ်ဆွေစစ်တို့ကို ကျမ်းဂန်မှာ ဤသို့ခွဲခြား၍ ပြသ
 ထားတယ်။

(၁) မိတ်ဆွေအနေနှင့် ကောင်းရာကောင်းကြောင်းမှာ ကျေးဇူး
 ပြုတတ်သောသူကို ဥပကာယမိတ်ဆွေဟူ၍ ခေါ်ဆိုရတယ် (၂) မိတ်ဆွေအ
 နေနှင့် အေးအတူပူအမျှ ပြုကျင့်လေ့ရှိသူကို သမာန-သုခ-ဒုက္ခ မိတ်ဆွေ
 ဟူ၍ ခေါ်ဆိုရတယ်။

(၃) မိတ်ဆွေအနေနှင့် တိုးတက်ချမ်းသာစေကြောင်း နည်းကောင်းလမ်းမှန်များကို စေတနာရှေ့ထား၍ ညွှန်ကြားတတ်သော သူကို အတ္တကွာယိမိတ်ဆွေဟူ၍ ခေါ်ဆိုရတယ်။

(၄) မိတ်ဆွေအနေနှင့် သနားချစ်ခင်စိတ်ထားကာ အစဉ်သဖြင့် အကျိုးစီးပွား မပျက်ပြားအောင် စွမ်းဆောင်ရိုင်းပင်းမှုပြုသောသူကို အနုကမ္မ မိတ်ဆွေဟူ၍ ခေါ်ဆိုရတယ်။

တပည့်တို့...သင်တို့လိုချင်တမ်းတနေသည့် “တိုးတက်ချမ်းသာမှု” ရရှိရေး အတွက်လိုအပ်ချက်တခုမှာ မိတ်ဆွေစစ်မိတ်ဆွေမှန်များ ရရှိရန်ဖြစ်တယ်။

ချမ်းသာမှုရရှိရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဓမ္မပဒ ပါဠိတော်မြန်မာပြန် စာအုပ်စာမျက်နှာ (၁၂၈) မှာဖော်ပြပါရှိသော စာပိုဒ်ကို ဆရာရှုတ်ဆိုပြပါဦးမည်။ သင်တို့မှတ်စုစာအုပ်မှာ အာဂုံဆောင်ရန် ရေးယူထားကြပါဦး။

“အဆွေခင်ပွန်းရှိခြင်းသည် အရေးကိစ္စပေါ်ပေါက်လာသောအခါ ချမ်းသာ၏။ ရရသမျှသောပစ္စည်းဥစ္စာဖြင့် ရောင့်ရဲခြင်းသည်ချမ်းသာ၏။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုရှိခြင်းသည် အသက်ကုန်ခါနီး၌ ချမ်းသာ၏။ ဆင်းရဲအလုံးစုံကို ပယ်ခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။။”

သို့ဖြစ်ရာ မိတ်ဆွေစစ်မိတ်ဆွေမှန်ကို မည်သို့သောနည်းအားဖြင့်၊ မည်ကဲ့သို့သောသူသည် ရရှိနိုင်ပါသနည်းဟု မေးရန်ရှိတယ်။

ဒီနေရာမှာ ယခုခေတ်တွင် စိတ်ပညာရှင်တဦးဖြစ်သူ ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီး နပိုလီယန်ဟီးလ်၏စကားကို ဆရာပြောကြားလိုတယ်။ သူက အခုလို အတိအလင်းဆိုထားတယ်....

“တန်ဖိုးရှိသောအရာကို သင်သည်မည်သည့်အခါတွင်မျှ အလကား(အခမဲ့) မရရှိနိုင်။ ထိုအရာအတွက် ထိုက်သင့်သော တန်ဖိုးကို သင်ကရှေးဦးစွာပေးရမည်။ သို့မှသာ ထိုအရာကို သင်ရရှိမည်ဖြစ်သည်”

မိတ်ဆွေစစ် မိတ်ဆွေမှန်သည် တကယ်တန်ဖိုးရှိသော အရာဖြစ်တယ်။ သို့ဖြစ်ရာ ရှေးဦးကပင် သင်က တန်ဖိုးကောင်းစွာ ပေးမှသာ ထိုအရာကို ရရှိနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

သို့ဖြစ်ရာ ရှေးဦးစွာ သင်ကိုယ်တိုင်သည် ထိုတန်ဖိုးရှိသော အရာကို ရရှိနိုင်စွမ်းရှိသူ ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။ တန်ဖိုးရှိသော မိတ်ဆွေစစ်များကို သာမန်လူဖျင်းလူညံ့လူမိုက်သည် မရရှိနိုင်။ ပညာနှင့် ဥစ္စာရှိသူသည်သာ မိတ်ဆွေစစ်များကို ရရှိနိုင်သည်ဟု ကျမ်းဂန်က ယခုလို ဆိုထားတယ်။ ထိုစာပိုဒ်ကို

လည်း ဆရာရှုတ်ဆိုသည့်အတိုင်း လိုက်ပြီး ရေးမှတ်၍ အရကျက်ထားကြ
စေချင်တယ်။

ပညာနတ္ထိ ဇနံနတ္ထိ၊
ယဿလောကေနဝိဒ္ဓတိ
ပုတ္တဒါရာ နပိယန္တိ
တဿမိတ္တံသုခါဝဟံ။

လောကေ - လောက၌၊ ယဿ = အကြင်သူအား၊ ပညာ = ပညာ
သည်၊ နတ္ထိ = မရှိ၊ ဇနံ = ဥစ္စာသည်၊ နတ္ထိ = မရှိ၊ တဿ = ထိုပညာဥစ္စာ
မရှိသောသူအား၊ သုခါဝဟံ = ချမ်းသာကို ဆောင်တတ်သော၊ မိတ္တံ
= အဆွေခင်ပွန်းကောင်းကို၊ နဝိဒ္ဓတိ = မရ၊ တဿ = ထိုပညာဥစ္စာမရှိသော
သူအား၊ ပုတ္တဒါရာ = သားမယားတို့သည်၊ နပိယန္တိ = မချမ်းမနှစ်သက်ကြ
လေကုန်။

ဤနေရာတွင် ဆရာကြီးသည် တဦးသော တပည့်အား လက်ညှိုးညွှန်ကာ
ဤသို့ပြော၏။

ဆရာကြီး။ ။ ကိုင်... ပညာအရောင်လှတဲ့ မောင်ညဏ၊ ယခု ဆရာရှုတ်
ဆိုလိုက်သော စာပိုဒ်၏ အဓိပ္ပါယ်ကို သင်မှတ်မိသလို သင့်စကားလုံးများ
ဖြင့် ပြောပြပါလော့။

မောင်ညဏ။ ။ လူ့လောကမှာ ပညာဥစ္စာမရှိသူဟာ ချမ်းသာသူကို
ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်သည့် မိတ်ဆွေကောင်းကို မရရှိနိုင်၊ ထို့ပြင် ထိုသူအား
သူ့သားမယားတို့ကလည်း ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်း မရှိကြပါဟု အဓိပ္ပါယ်ရပါ
တယ်ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ ဟုတ်ပြီ ဟုတ်ပြီ။ သို့ဖြစ်ရာ ဤလောကမှာ တိုးတက်
ချမ်းသာလိုသူတိုင်းသည် မည်သည့်အရာကို ရှေးဦးစွာ ရရှိအောင် ကြံဆောင်
ရပါမည်နည်း။

မောင်ညဏ။ ။ ပညာနှင့် ဥစ္စာဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ အဘယ်ကြောင့် ပါနည်း။

။မောင်ညဏ။ ။ ပညာနှင့် ဥစ္စာရှိမှသာလျှင် ချမ်းသာခြင်းကို ဆောင်
ကြဉ်းပေးနိုင်သောမိတ်ဆွေကောင်းများကိုရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သောကြောင့်ပါပဲ။

ဆရာကြီး။ ။ မိတ်ဆွေကောင်းကို ဘာမျှမစပပဲနှင့် အလွယ်တကူရရှိ
နိုင်ပါသလော။

မောင်ဉာဏ။ ။ ဘာမျှပေးပဲနှင့် မည်သည့်တန်ဖိုးရှိသော အရာကိုမဆို အလွယ်တကူမရရှိနိုင်ပါ။

ဆရာကြီး။ ။ ဤသို့ဆိုလျှင် တပည့်မောင်ဉာဏအနေနှင့် မိတ်ဆွေစစ် မိတ်ဆွေမှန်ကို ရရှိရန် အဖိုးအခအဖြစ် မည်သည့်အရာကို ပေးအပ်ပါမည် နည်း စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။

ခန်းမကြီးတခုလုံး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သွားလေသည်။ မောင်ဉာဏသည် ဆရာကြီး၏ အမေးကို အဖြေပေးရန် မတ်တတ်ထလျက် ကြံဆနေသည်။

တိုင်ကပ်နာရီကြီး၏ စက်သံသည် တချက်ချက်မြည်နေသည်။ ဂရုထားမိ သူများ ကြားကြရ၏။ သုံးမိနစ်မျှသော အချိန်သည် ကုန်လွန်သွားလေ သည်။ ထိုအခါကျမှ မောင်ဉာဏသည် အဖြေပေးရန် စကားစတင်သည်။
မောင်ဉာဏ။ ။ ဆရာကြီးခင်ဗျား။ ဆရာကြီးရွတ်ဆိုပြသည့် စာပိုဒ်မှ တပါး အခြားသော ကျမ်းဂန်အကိုးအကားနှင့်ကား ကျွန်တော် မပြောနိုင် ပါ။ သို့သော် ကျွန်တော်ပြောလိုသည်မှာ၊ မိတ်ဆွေစစ်မိတ်ဆွေကောင်း ရရှိ ရန်မိမိကိုယ်တိုင်၌ ပညာနှင့် ဥစ္စာရှိရမည့်အပြင်မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်းမည်သူနှင့် မဆို ဆက်ဆံရာမှာ မိတ်ဆွေစစ် မိတ်ဆွေမှန်ဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ရ မှာဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရှိခြင်း ဥစ္စာရှိခြင်းနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး မှန်ကန်ခြင်း တည်းဟူသော အချက်သုံးခုသည်တန်ဖိုးရှိသော မိတ်ဆွေကောင်းမိတ်ဆွေ မှန်ကို ရရှိရန် အင်္ဂါရပ်များ သို့မဟုတ် အဖိုးအခများပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို အရာသုံးခုကို ပေးရပါမည်ဟု ကျွန်တော် ပြောလိုပါတယ်ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ မောင်ဉာဏ။ ထိုင်နိုင်ပါပြီ။ ဤကိစ္စအတွက် ကျမ်းဂန်လာ လင်္ကာနှစ်ပိုဒ်ကို ဆရာရွတ်ဆိုပြပါမည်။ တ ပည့်တို့မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးသွင်းထားကြစေချင်ပါတယ်။ နှုတ်တက်ရှုရှု အရလည်းကျက်ထားကြစေချင်တယ်။

သင်္ဂါလောဝါဒသုတ်မှာ လူတိုင်းထားရှိအပ်သော ဝတ္ထုရား ငါးပါးကို အခုလိုဖော်ပြထားပေတယ်။

ပေးကမ်းချီးမြှင့်ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား
စီးပွားဆောင်ရွက်၊ နှုတ်မြှက်ချိုသာ
သစ္စာမှန်စေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊ ကျင့်လေမိတ်သဟာ။
မဟာသုတကာရိမသဒ္ဓေဝလင်္ကာမှာ ပါရှိတာကတော့ အခုလိုဖြစ်တယ်။
သူ့ကိုချီးမြှောက်၊ ကိုယ် ဂုဏ်မြှောက်၏။
ဟွင်းဖေါက်အလို၊ ဝန်မတို့နှင့်၊

သူ့ ကိုဂုဏ်ရှိမ့်၊ ကိုယ် ဂုဏ်ရှိမ့်၏။
 စည်းစိမ်အရာ၊ သူ့ချမ်းသာ၌၊
 ဣဿာမပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရှုလော့၊
 သူ့ ကိုစောင့်မှ၊ သူကကိုယ် ကို၊
 ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရာ၏။

တပည့်တို့.... ချမ်းသာမှုကို ရှေ့ရှုသဖြင့် မိတ်ဆွေစစ် မိတ်ဆွေမှန်ကို ရရှိ
 ရန်အတွက် မိမိက ရှေးဦးစွာ ပေးဆက်ရမည့် တန်ဖိုးကတော့ မိမိကိုယ်တိုင်
 ကလည်း မိတ်ဆွေကောင်းတို့မှာ ရှိအပ်သည့် ဝတ္တရားများနှင့်အညီ လူမှု
 ဆက်ဆံရေးကို ပြုလုပ်ရန်ပင် ဖြစ်တယ်။

ထိုဝတ္တရားများကတော့၊ ဆရာရွတ်ဆိုပြုပြီးဖြစ်တဲ့ သိင်္ဂါလောဝါဒသုသ်
 လာဗုဒ္ဓကျမ်းစာကို ဖွဲ့ဆိုထားသည့် လင်္ကာအရ....

(၁) ပေးကမ်းချီးမြှင့်ခြင်း

(၂) ကိုယ်ချင်းစာတရားအရ၊ အေးအတူပူအမျှ အဆင့်မခွဲခြားပဲ
 ကိုယ်နှင့် ရည်တူတန်းတူယှဉ်တွဲထားခြင်း

(၃) စီးပွားရေးကောင်းရန် စိတ်နှလုံးကောင်းထား၍ ကူညီဆောင်
 ရွက် အကြံပေးဉာဏ်ပေးပြုလုပ်ခြင်း

(၄) ပြောဆိုဆက်ဆံရာမှာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ချိုချိုသာသာ
 ရှိရခြင်း

(၅) သစ္စာတရားရှိရမည်ဆိုသည်များကို သိရှိလိုက်နာကျင့်သုံးရမှာ
 ဖြစ်ပါတယ်။

မဿဒေဝ လင်္ကာအရဆိုလျှင်တော့ အခုလိုဖြစ်တယ်။

(၁) သူတပါးအား မြှောက်စားလျှင် မိမိဂုဏ်ရည်မြင့်မည်။

(၂) စိတ်ထားဖောက်ပြားပြီး ဝန်တိုမှုမပြုနှင့်။

(၃) သူတပါး၏ ဂုဏ်ကို နှိမ့်လျှင် မိမိဂုဏ် သိမ်လည်း နှိမ့်လိမ့်မည်။

(၄) သူတပါး၏ ချမ်းသာသုခရှိမှုကို ဝမ်းမြောက်ပါလော့။

(၅) သူတပါးနှင့် ဆက်ဆံရာမှာ ရှိသင့်ရှိအပ်သော ဝတ္တရားများ
 ကို စောင့်စည်းပါမှ သူတပါးကလည်း စောင့်စည်းမှုပြုလိမ့်
 မည်။

ဒီနေရာမှာ တပည့်တို့စိတ်ထဲသို့ အတိုဆုံးမှတ်ချက်တခုကို ဆရာသင်ပုန်း
 ပေါ်မှာ ရေးပြပါမည်။ ကူးယူထားပြီး သင်တို့နှလုံးသားမှာ မြှုပ်နှံထား
 ကြပါစေ့။

“ပျော်ရွှင်မှုကို အလိုရှိပါလျှင်
သင်ကသူတပါးအား ပေးသော
ပျော်ရွှင်မှုအတိုင်း သင်ပြန်လည်
ရရှိမည်ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို သိပါ”

ဆိုလိုတာကတော့၊ ပျော်ရွှင်မှုကိုဖြစ်စေ၊ ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်စေသင်အလို
ရှိပါလျှင် သူတပါးထံမှ သင်ကရှေးဦးစွာ ထိုအရာကို မတောင်းဆိုပါနှင့်။
သင်ကရှေးဦးစွာ ထိုအရာကို အတတ်နိုင်ဆုံးပေးပါ။ ထိုအခါမှာ သင်လိုချင်
သော ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာမှုကို အလိုအလျောက်ပင် သင်ပြန်
လည်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ အဲသလို နားလည်ကြပါလော့။

ကိုင်း.... တပည့်တို့။ ချမ်းသာသူကို အလိုရှိသူသည် မိတ်ဆွေကောင်း
များရှိရမည်ဆိုသည်ကို သင်တို့သိပြီ။ ထို့ပြင် မိတ်ဆွေကောင်းကို ပညာနှင့်
ဥစ္စာ ရှိသူသည်သာ ရရှိနိုင်သည် ဆိုသည်ကိုလည်း သင်တို့မှတ်သားထားပြီး
ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် မိတ်ဆွေကောင်းကို ရရှိရန်၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း
မိတ်ဆွေကောင်းများမှာ ရှိအပ်သည့် ဝတ္တရားငါးပါးကို လိုက်နာကျင့်သုံး
ရမည် ဖြစ်သည့်ကိုလည်း နားလည်ကြပြီ။ အဲသည်တော့ ဤအချက်
နှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ သင်တို့စိတ်ထဲမှာ မေးစရာများရှိပါသေးသလား။
ရှိပါက မေးကြပါဦး။

မောင်နန္ဒသည် မတ်တတ်ထ၍ သူသိလိုချက်ကို ဤသို့မေး၏။

မောင်နန္ဒ။ ။ ဆရာကြီးခင်ဗျား။ ကျွန်တော်အနေနှင့် မိတ်ဆွေကောင်း
များကို အလိုရှိပါသည်။ ရရှိရန်လည်း ဆရာကြီး ဟောပြောချက်များနှင့်အ
ညီ ကျင့်ကြံ လိုက်နာပါမည်။ သို့ရာတွင် အကယ်၍ အကြောင်းကြောင်း
ကြောင့် မိမိစိတ်ကြိုက် မိတ်ဆွေကောင်းများကို မရရှိနိုင်ပါက မည်သို့လုပ်
ဆောင်ရပါမည်နည်း။

ဆရာကြီး။ ။ ဤမေးခွန်းကို မေးခြင်းသည် ကောင်း၏။ သို့ရာတွင် ငါ
ဧဝံညံ့ မောင်နန္ဒအား သဘာဝတရားကြီးက ချမှတ်ထားသည့် နိယာမ
တခုကို ယခုခေတ်စိတ်ပညာရှင်များက ထုတ်ပြထားသည်ကို ဆရာရှေးဦးစွာ
ပြောပြပါမည် ပြီးတော့မှ ဓမ္မပဒပါဠိတော် မြန်မာပြန်ဆိုချက် သုံးပုဒ်ကို
ရွတ်ဆိုပြပါမည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာအားဖြင့် The Law of attraction ဆွဲဆောင်ခြင်း
၏ ဥပဒေသ အရ ဤသို့သိမှတ်ကြရတယ်။

Like attracts like.

ခါတ်တူသည် ခါတ်တူကိုဆွဲယူ၏။ ဆိုသော နိယာမတရရှိတယ်။ နားလည်ရတာကတော့....

သူတပါးအပေါ်မှာသင်က မေတ္တာထားလျှင် သူတပါးထံမှ မေတ္တာသည် သင့်ထံသို့ ပြန်လာမြဲဖြစ်တယ်။

ထိုနည်းတူစွာ သူတပါးအပေါ်မှာသင်ကဒေါသပွားလျှင် သူတပါးထံမှ သင့်ထံသို့ ဒေါသမီးပွားများ ပြန်လာမည်သာ ဖြစ်သည်လို့ နားလည်ကြရတယ်။

ထိုနိယာမကို အခြေခံပြီး စဉ်းစားလျှင် သင်ကမိတ်ဆွေကောင်း၏ ကျင့်ဝတ်များအတိုင်း လိုက်နာကြံ့သုံးပါလျှင် အခြားသူများထံမှလည်း သင့်အတွက် မိတ်ဆွေကောင်းများ ဝတ္တရားဟာ ပြန်လာမှာပါပဲလို့ ယုံကြည်နိုင်ပေတယ်။

သို့ရာတွင် အကယ်၍ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် တဦးသောသူသည် မိတ်ဆွေကောင်းများကို ရှာကြံ ပါလျက်နှင့် မရရှိနိုင်ခဲ့သော်၊ မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။

ဤသို့မေးခဲ့သော် မေ့ပဒပါဠိတော် မြန်မာပြန်စာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၂၇) ၌ ဖော်ပြပါရှိသော စာပိုဒ်သုံးခုကို ဆရာရွတ်ဆိုပြပြီး ဖြေဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၃၂၈) ပညာရင့်၍ ကောင်းစွာ နေထိုင်လေ့ရှိသော
တည်ကြည်သော အတူကျင့်ဖော် (ပညာရှိ)
အဆွေခင်ပွန်းကို အကယ်၍မရခဲ့မူ၊
ထိုအဆွေခင်ပွန်းနှင့် အတူတကွဘေးရန်
အားလုံးတို့ကို နှိပ်နင်းလျက် ဝမ်းမြောက်
ဝမ်းသာသတိရှိစွာ ကျင့်ရာ၏။

(၃၂၉) ပညာရင့်၍ ကောင်းစွာ နေထိုင်လေ့ရှိသော၊
တည်ကြည်သော အတူကျင့်ဖော် (ပညာရှိ) အဆွေခင်
ပွန်းကို အကယ်၍မရခဲ့မူ၊ မင်းသည် နိုင်ပြီးသော တိုင်း
ပြည်ကိုစွန့်၍ထွက်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မာဒဂ်ဆင်မင်း
သည် တော၌တကောင်တည်း လှည့်လည်သကဲ့သို့လည်း
ကောင်း၊ တယောက်တည်း ကျင့်ရာ၏။

(၃၃၀) တယောက်တည်းကျင့်ခြင်းသည် မြတ်၏။ လူမှိုက်၌အဆွေ
ခင်ပွန်းအဖြစ်မျိုးသည် မရှိ၊ မာဒဂ်ဆင်မင်းသည် တော၌

တကောင်တည်း ကြောင့်ကြမဲ့ လှည့်လည် သကဲ့သို့
တယောက်တည်း ကြောင့်ကြမဲ့ ကျင့်ရာ၏။ မကောင်းမှု
တို့ကို မပြုရာ။

အထက်ပါဂါထာ၏ ရည်ညွှန်းချက်သည် တရားကျင့်သူများအတွက်ဟု
နားလည်ရသော်လည်း၊ လောကီမှုနှင့် မကင်းနိုင်ကြသောသူ အိမ်ယာထောင်
ထားသည့် လူသားများ အတွက်လည်း ထိုရည်ညွှန်းချက်ကို အသုံးပြုနိုင်ကြ
မှာပါပဲ။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ မိမိတို့ ဘဝမှာ မိတ်ဆွေခင်ပွန်းကောင်းကို
ရရှိရန်သည် အမှန်ပင်လိုအပ်သော်လည်း၊ အကယ်၍မရနိုင်သော် လူမိုက်ကို
အဆွေခင်ပွန်းပွဲ့ခြင်းထက် မိမိတယောက်တည်း ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ခြင်းကပင်
ပိုမိုကောင်းမွန်နိုင်ခြင်းကြောင့်ပါပဲ။

သို့သော် ဆရာပြောခဲ့ပြီးအတိုင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်က၊ မိတ်ဆွေကောင်းများ
၏ ကျင့်ဝတ်များအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးများကို
ပြုလုပ်ပါလျှင် မိမိနှင့် လျော်ကန်သင့်မြတ်သည့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းကို
ရရှိမှာပါပဲဟု ယုံကြည်နိုင်ကြပေတယ်။

သို့ဖြစ်ရာ မိတ်ဆွေကောင်းကို ရမှရပါမည်လောဟု ရှည်ရှည်မျောမျော
တွေးတော ကြံဆမနေတော့ပဲ၊ မိမိတို့ထမ်းဆောင် ပြုကျင့်အပ်သည့်
ဝတ္တရားများကိုသာ စိတ်အားထက်ထက်သန်သန်နှင့် မပျက်မကွက်ရအောင်
ကြံဆောင်နိုင်ပါလျှင် ကေန့်မလွဲ မိမိတို့နှင့်တန်ရာတန်ရာ မိတ်ဆွေစစ်မိတ်ဆွေ
မှန်များဟာ သူ့လမ်း သူ့ရှာကြံပြီး မိမိတို့နှင့် ဆက်သွယ်ဖို့ရာ ရောက်လာရ
မှာပါပဲဟု ဆရာပြောလိုပါတယ်။

ကိုင်း...တပည့်တို့။ သမ္မဒါတရားလေးပါးအနက် နောက်ဆုံးအချက်ဖြစ်
သည့်—သမဇီဝိတဘေဇုဉ်းဥစ္စာအငင်များ၍ အထွက်နည်းပါးအောင်စား
သုံးနေထိုင်တတ်ခြင်း အကြောင်းကိုယခုအကျယ်ဝေဖန်ဆွေးနွေးကြပါစို့။

ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျမ်းဂန်၌ ဖော်ပြပါရှိသော ပါဠိတော်နှင့်
မြန်မာပြန်ဆိုချက်ကို ဆရာရွတ်ဆို၍ ပြပါမည်။ တပည့်တို့ မှတ်စုစာအုပ်မှာ
အာဂုံဆောင်ဖို့ တပုဒ်ထပ်တိုးလိုက်ကြပါဦး။

ဘောဂါ နဋ္ဌေန ဇိဏ္ဏေန၊
အမိတေနစ ဘောဇနေန။
နတိဋ္ဌန္တံ စိရံ ဒိဿာ၊
တံပဏ္ဍိတော သရေဝသေ။

ဘောဂါ=စည်းစိမ် ချမ်းသာတို့သည်၊ နဋ္ဌေနံ = ပျောက်ဆုံးပျောက်
ပျက်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဇိဏ္ဏေန = ဆွေးမြေ့ ယိုယွင်းသဖြင့် လည်း
ကောင်း၊ ဘောဇနေ = စားသောက်အပ်သောဘောဇဉ်၌၊ အမိတေနစ =
မနှိုင်းယှဉ် မဆင်ပြင်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ စိရံ = ကြာမြင့်စွာ၊ နတိဋ္ဌန္တိ =
မတည်ကုန်။ တံ = ထိုပျက်စီးရာသောအကြောင်းကို၊ ဒိသ္မာ = ဥာဏ်ဖြင့်
သိမြင်၍၊ ပဏ္ဏတော = ပညာရှိသည်၊ ခံရေ = အိမ်ရာထောင်သော လူ
ဘောင်၌၊ ဝသေ = နေထိုင်ရာ၏။

ဆရာကြီးသည် တပည့်မများ ထိုင်နေရာသို့ကြည့်ရှုပြီး တပည့်မ မယ်စန္ဒာ
အား လက်ညှိုးညှန်၍ မေးခွန်းမေး၏။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်မ မယ်စန္ဒာ၊ ယခုတပည့်မ ရေးမှတ်လိုက်သည့် စာပိုဒ်
တွင် ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးပါးပျက်စီးစေသည့် အကြောင်းအရာ
ဘယ်နှစ်ခုဖော်ပြထားပါသနည်း။ မှတ်စုကို တကြိမ်ပြန်ဖတ်
ပြီး ဖြေဆိုပါ။

မယ်စန္ဒာ။ ။သုံးခုဖော်ပြပါရှိပါသည်ရှင်။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ။ ကောင်းပြီ။ ထိုသုံးခုကို တပည့်မ စကားလုံးများ
ဖြင့် ပြောပြပါ။

မယ်စန္ဒာ။ ။(၁) ပစ္စည်းဥစ္စာတို့သည် မိမိအစိုးမရသော အကြောင်း
များကြောင့် ဖြစ်စေ၊ ရန်သူမျိုး ငါးပါးကြောင့် ဖြစ်စေ၊
ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်သည် (၂) ဆွေးမြေ့ယိုယွင်းခြင်းကြောင့်
လည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံး ရသည် (၃) မိမိနှင့် မတန်မရာလို
သည်ထက် ပိုလျှံအောင် စားသောက် သုံးစွဲခြင်းကြောင့်
လည်းဥစ္စာများဆုံးပါးရသည်။ ပေါင်းသုံးခုဖြစ်ပါသည်ရှင်။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ။ သို့ဖြစ်လေရာ အိမ်ရာထောင်ထား ထိုလူသားသည်
ဆိုခဲ့ပြီးပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးပါးရာသော အကြောင်းတရား သုံး
ပါးနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သို့ ကျင့်ကြံ နေထိုင်ရန် ကျမ်းဂန်
လာ စာသားများရှိပါသနည်း၊ ရှိလျှင်ပြောပြပါ။

မယ်စန္ဒာ။ ။ရှိပါသည်ရှင်။ ကျွန်မသိသမျှ ပြောပြပါမည်(၁)တပေါစ=
ခြံ ခြံစွာ ကျင့်ရခြင်းသည်လည်းကောင်းဟူ၍ မင်္ဂလာ
တရားတော်မှာ ဖော်ပြပါရှိပါတယ်။ (၂) သမ္ပဒါတရား
လေးပါးတွင် အာရက္ခသမ္ပဒါ = ရပြီးသောဥစ္စာကိုစောင့်
ရှောက်တတ်ခြင်းနှင့် (၃) ထိုတရား လေးပါးတွင် ပါဝင်

သည့် သမဇီဝိတာ = ပစ္စည်းဥစ္စာ အဝင်များ၍၊ အထွက် နည်းပါးအောင် စားသုံးနေထိုင်တတ်ခြင်း အကျင့်ကိုကျင့် ရပါမည်ရှင်။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ။ ကောင်းလေစွာ မယ်စန္ဒာ၊ ထိုင်နိုင်ပါပြီ။ ဆရာ မေးခွန်းတခုမေးလိုပါသေးသည်။ ဖြေဆိုနိုင်သူ မတ်တတ် ထ၍ ဖြေဆိုပါ။ လူသားများပိုင်ဆိုင်သည့် တန်ဖိုးရှိသော အရာသည် နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိတယ် (၁) ထိတွေ့ကိုင်တွယ် မျက်မြင်ဖြစ်နိုင်သော ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ (၂) ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်မှု မပြုနိုင်ပဲ မျက်စိဖြင့်လည်း မမြင်ရသောအရာ ဖြစ်တယ်။ ထိုဒုတိယအရာ၏ အမည်နာမကို ဖော်ပြပါ။ ဆရာကြီး၏ မေးခွန်းဆုံးသောအခါ၊ မောင်သာဂရသည် မတ်တတ်ရပ်လေသည်။

ဆရာကြီး။ ။ဖြေဆိုပါ မောင်သာဂရ။

မောင်သာဂရ ။ထိုအရာကား အချိန်ဖြစ်ပါတယ် ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ။ ကောင်းလေစွာ၊ ကောင်းလေစွာ၊ မောင်သာဂရ။ အချိန်သည် လွန်စွာတန်ဖိုးရှိသည့်အရာဖြစ်ပေတယ်။ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်၍ ရသော ပစ္စည်းဥစ္စာများကိုသာ တရားနှင့်အညီ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက် ကာကွယ် ခြိုးခြံ သုံးစွဲရမည်မဟုတ်၊ အချိန်ကိုလည်း နည်းမှန်လမ်းမှန် အတိုင်း မိမိအတွက် အကျိုးထွက်အောင် အသုံးချတတ်ရန်သည် လွန်စွာ အရေးကြီးပေတယ်။

ကိုင်း.... မောင်သာဂရကိုပင် ဆရာမေးဦးမည်။ တနေ့တာ ၂၄ နာရီ အချိန်ကို ဘယ်နှစ်မျိုးခွဲခြား၍ ယေဘုယျအနေနှင့် မောင်သာဂရ မည်သို့ အသုံးချနေပါသလဲ။

မောင်သာဂရ။ ။သုံးမျိုးသုံးစားခွဲခြားပြီး အသုံးချနေပါတယ်။ ယေဘုယျ အားဖြင့်ဆိုလျှင် (၁) အိပ်ချိန် (၈) နာရီ၊ (၂) အလုပ်ချိန် သို့မဟုတ် စာသင်ကြားလေ့ကျက်ချိန်၊ (၈) နာရီနှင့် (၃) အပန်းဖြေနားနေချိန်၊ သို့မဟုတ် မိမိတို့အလိုရှိရာ၊ ဝါသ နာပါရာလိုက်စားကျင့်သုံးချိန် (၈) နာရီဖြစ်ပါတယ် ဆရာ ကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းပြီ။ ဆရာမေးဦးမည်။ အိပ်ချိန် (၈) နာရီမှ လေး နာရီလျော့၍၊ အပန်းဖြေနားနေခြင်း (၈) နာရီမှလည်း

လေးနံ့ရီလျော့၍၊ နှစ်ခုပေါင်း(၈)နာရီကို အလုပ်ချိန်(၈) နာရီနှင့်ပေါင်းပြီး ပေါင်း (၁၆)နာရီကျ နေ့စဉ်အလုပ်လုပ် ပါက သင်တို့လိုလားသည့် တိုးတက်ချမ်းသာမှုကို ယခုလို (၈)နာရီမျှသာ လုပ်ကိုင်နေခြင်းထက် အချိန်စောစွာ ရနိုင် ရာ၏ဟု ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး မလိုက်နာသင့်ပါသလော။

မောင်သာဂရ။ ။ကျွန်တော် အနေနှင့်ပြောရလျှင် မလိုက်နာသင့်ဟု ဆုံးဖြတ် ရပါမည်ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း၊ အကြောင်းပြပါ။

မောင်သာဂရ။ ။အိပ်ချိန် (၈) နာရီမှ လေးနာရီကို နှုတ်ယူပါလျှင် ရေရှည် တွင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်မည် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းလျှင် တိုးတက်ချမ်းသာရေးလမ်းစဉ်ကို လိုက်နာ နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အပန်းဖြေနားနေချိန် သို့မဟုတ်မိမိအ လိုရှိရာ ဝါသနာပါရာ လိုက်စားကျင်သုံးချိန် (၈) နာရီမှ လေးနာရီသို့ လျော့ချပါလျှင် စိတ်အား ထက်သန်လျက် အားမန်အပြည့်နှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များမဟုတ်ခဲ့ သော်၊ ကျန်သာမန်လူသာများအဖို့ ညှင်းပန်းရာ သို့မဟုတ် ဒဏ်ပေးရာကျပြီး သူတို့လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများမှာ ကောင်းစွာတွင်ကျယ်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ဟု ကျွန်တော် အ နေနှင့် ယူဆပါသည်ခင်ဗျား။

သို့သော်ဆရာကြီး၏သဘောကို ပြောပြပါရန်တောင်းပန် အပ်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ငါ့တပည့်ကြီး၏ အယူအဆကို ဆရာလက်ခံပါတယ်။ အ ချိန်ကို အသုံးချရာမှာ တညလျှင် (၈)နာရီထက် ပိုလွန်ပြီး အိပ်စက်ခဲ့ပါလျှင် လူကြီးများအတွက် အအိပ်ကြူးခြင်းအ ဖြစ်သို့ ရောက်သွားဖွယ်ရာရှိပါတယ်။ သို့ရာတွင် လူတိုင်း နှင့်တိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ဆောက်တည်ထားပုံခြင်း မတူလေရာ လူတိုင်းသည် တညလျှင် (၆) နာရီမျှ အိပ်စက်ရလျှင် သူ့ အတွက်၊ အိပ်ရေးဝသော်လည်း အခြားလူတိုင်းမှာ တည လျှင်(၁၀)နာရီမျှအိပ်စက်ရမှ သူ့အနေနှင့် အိပ်ရေးဝကာ နောက်နေ့မှာရှင်ရှင်လန်းလန်းရှိနိုင်သည်လည်း ရှိပေတယ်။

မည်သို့ဖြစ်စေ၊ နောက်နေ့မှာ အလုပ်တာဝန်များကို ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် အိပ်စက်ခြင်းအချိန်ကို သူ့အတွက် လိုအပ်ချက် အချိန်မှ လျော့ချမှုမပြုသင့်ပေဘူး။

နောက်ဆုံးအားလပ်ချိန် (၈) နာရီကိုမူ မိမိတို့နှင့် လျော်ကန်သင့်မြတ် အောင် အသုံးပြုရန်သည် အထူးလိုအပ်တယ်။ အိပ်ချိန်၊ အလုပ်လုပ်ချိန်၊ အားလပ်ချိန်များကို မိမိတို့နှင့်သင့်လျော်အောင် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ခွဲဝေသုံးစွဲနိုင်ပါလျှင် မိမိတို့ တိုးတက်ချမ်းသာမှုကို အချိန်တိုတိုအတွင်းမှာ ဆောင် ကြဉ်းရယူနိုင်မှာဖြစ်ပေတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာကိုသာလျှင် မပျောက်ပျက်၊ မလေ့လွင့်၊ မဆုံးပါးရလေအောင် ကြံဆောင်ရမည်မဟုတ်သေးပေဘူး။ မိမိတို့ရရှိထားသည့် တန်ဖိုး ရှိလှသည့် အချိန်ကိုလည်း မိမိအတွက် အကျိုးရှိရှိဖြစ်စေရန် ကြံစည်စဉ်းစားပြီး စနစ် ချကာ နှိုင်းချိန်သုံးစွဲရမှာ ဖြစ်ပေတယ်။

ဤနေရာမှာ အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီနှင့် နပိုလီယန်ဟီးလ်တို့ ဆွေးနွေးကြ သည့် စာပိုဒ်အချို့ကို ဆရာအခုဖတ်ပြလိုတယ်။ ထိုဆွေးနွေးချက်ကို အောင် ဝင်း(စိတ်ပညာ)မြန်မာပြန်ဆိုသည့် ကြွယ်ဝချမ်းသာစေသော အကြောင်း တရားများ အပြီးသတ် အပိုင်း (၂)စာအုပ်မှာ ဖော်ပြပါရှိတယ်။ စိတ်အာ ရုံစူးစိုက်ပြီး နာကြားကြပါလော့။

ဆရာကြီး၏စာကြည့်ကိုက်မှူးသည် ထိုစာအုပ်ကို အလျှင်အမြန်ယူ၍ ဆ ရာကြီး၏လက်သို့ပေးအပ်ရာ ဆရာကြီးသည် အောက်ပါအတိုင်း ကြည်လင် ပီသစွာ ဖတ်ပြလေသည်။

* * *

ဟီးလ်။ ။တနေ့တာအတွက် အချိန်ဇယား သုံးမျိုးသုံးစားမှာ ဘယ် အချိန်ဟာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တယ်လို့ မစ္စတာ ကာနယ်ဂျီ ယူဆပါသလဲခင်ဗျား။

ကာနယ်ဂျီ။ ။ဒီနေရာမှာ ဘယ်အချိန်ပိုင်းဟာ အရေးကြီးသလဲဆိုတာက တော့ မင်းရဲ့ထင်မြင်ယူဆချက်အပေါ်မှာ တည်နေပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းအောင်ကတော့ အနည်းဆုံး ရှစ်နာရီ အိပ်စက်ရန် လိုအပ်တယ်။ ယခုအခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့လူအများ စု၊ လူနေမှုအဆင့်အတန်းအရ အလုပ်ချိန်ကို ရှစ်နာရီမှ ဆယ်

နာရီအထိ ထားရှိရန်ဟာ လိုအပ်ပါသည်။ အဲသည်တော့ အားလပ်ချိန် သို့မဟုတ် လွတ်လပ်ချိန်=Free Time ဟာ ခြောက်နာရီသာကျန်ရှိတော့တယ်။ အဲသည်လွတ်လပ်ချိန်ကို တစုံတယောက်ဟာ သူကြိုက်နှစ်သက်သလို အသုံးပြုနိုင်ပေ တယ်။ ကျွန်ုပ်၏အနေနှင့်ပြောရလျှင်တော့ အားလပ်ချိန်ဟာ လူတိုင်းရဲ့ အောင်မြင်ရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အရေးအကြီးဆုံး အချိန်ပိုင်းပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူတိုင်းဟာ အဲသည် လွတ်လပ်ချိန်အတွင်းမှာ နောက်ထပ်ပညာရပ်များကို ရှာမှီး နိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ မိမိနဲ့လုပ်အားအသစ်များကို ဘယ်ပုံဘယ် နည်းပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်များကို ပြုလုပ်နိုင်တယ်။ နောက်ပြီးတော့ ချစ်ကြည်ရေးကိစ္စ = Good Will များ ကိုလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်လို့ပါပဲ။

ဟိလ် ။ ။ အဲသည်အချိန်အတွင်းမှာ ထိုကိစ္စရပ်များကို တခုမှမပြုလုပ် ပဲ မိမိအာရုံကျသလို ပျော်ရွှင်မှုများကိုသာ လိုက်စားပြီး မိတ်ဆွေ တိုင်းပွားရေးနှင့် မိမိအရှိန်အဝါကြီးမားရေးများ စွန့်လွှတ်ထားသူအား ဘယ်လို အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင် ပါသလဲခင်ဗျား။

ကနယ်ကျီ ။ ။ သူ့ရဲ့လွတ်လပ်ချိန် ကို မင်းပြောသလိုသာ သုံးစွဲပြီးနေတဲ့သူဟာ သူ့ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု မပါပဲနှင့်အင်မတန်ကို ရှား ရှားပါးပါး ကံကောင်း သောက်ပုံ မှုများက သူ့အား ကောင်းကျိုးများ ပေးသနားခြင်းမှ တပါးသူဟာ ဘယ် နေရာတွင်မျှ အောင်မြင်မှုကို ရရှိမရှိပါဘူး။

အိပ်ချိန်ကတော့ ကျန်းမာရေးခိုင်လုံ ကောင်းမွန်စေမှုမှတစ်ပါး တခြား သော အကျိုးတရားများကို မရရှိနိုင်ပေဘူး။ အဲသည်တော့ အိပ်ချိန်အတွက် လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး အခွင့်အရေးယူထားလို့မဖြစ်ဘူး။ အိပ်စက်ခြင်းမှာ မိမိတိုးတက် ကြိုးပွားရေးကို ဖြစ်စေမည့် မျိုးစေ့ဟာ မပါရှိပါဘူး။ နောက်ပြီးတော့ အိပ်နေခြင်းအားဖြင့် ရုပ်ဝတ္ထုများနှင့် ကြိုးပွားချမ်းသာ ရေးဟာလည်း ရောက်ရှိမလာနိုင်ပါဘူး။

အလုပ်ချိန်မှာတော့ တစုံတဦးရဲ့ အားလုံးသော ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းနှင့် အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုများဟာ တစုံတခုသောလုပ်ငန်းနှင့် တာဝန်အတွက် လိုအပ်ပေတယ်။ အောင်မြင်မှုကို ပိုမိုရရှိနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ သူတို့

ရဲ့ လွတ်လပ်ချိန်နှင့် အလုပ်ချိန်နှစ်ခုကို ပူးပေါင်းပြီး အသုံးပြုကြတယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ပြည့်ဝရေးအတွက် ထိုနှစ်ခုပူးပေါင်းထား တဲ့အချိန်ကာလ အတောအတွင်းမှာ တစုံတခုသော လုပ်ဆောင်စရာကိစ္စရပ် များကို လုပ်ဆောင်လေ့ရှိကြတယ်။ အဲသည်တော့ တနေ့တာအချိန်ရဲ့ သုံး ပုံနှစ်ပုံခန့် အချိန်ဟာ အလုပ်ချိန်ဖြစ်သွားပြီးတော့ ကျန်သုံးပုံတပုံသော အချိန်မှာတော့ သူတို့ အိပ်ကြတယ်။

ဟီးလ် ။ ။ သို့သော်လည်းခင်ဗျာ၊ လူတိုင်းအတွက် အပန်းဖြေ နားနေ ခြင်းနှင့် ကစားခုန်စားမှုပြုရန် အချိန်များကို သူ့ရဲ့ကျန်းမာ မှုကောင်းမွန်တိုးတက်ရေးအတွက် မရယူသင့်ပေဘူးလား။

ကနယ်ဂျီ။ ။ ယူသင့်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းစေရန်အတွက်ကိုယ် ရောစိတ်ခရာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလေ့အကျင့်များပြောင်းလဲ ပေးရန်ဟာ လိုအပ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အောင်မြင်မှု ကို ရရှိနေကြတဲ့ ဗုဂ္ဂိုလ်များဟာ သူတို့ရဲ့ လွတ်လပ်ချိန်နှင့် အလုပ်ချိန်များကို ညီယူကာ သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ် အပြောင်းအလဲ ပြုလုပ်ရန် ကိစ္စရပ်မှာ တတ်သိကျွမ်းကျင်မှု ရှိကြတယ်။ သူတို့ဟာ လူတို့ အလုပ်ချိန်အတွင်းမှာ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ရတဲ့ အလုပ်ပင်ပန်းမှုကို ဖြေဖျောက်ရန်အတွက် သူတို့ရဲ့ လွတ်လပ်ချိန်အတွင်းမှာ သူတို့နှင့် သင့်လျော်တဲ့ အပန်းဖြေနားနေမှုနှင့် စိတ်ရဲ့မျှော်ရှင် လွတ်လပ်မှုကိုအရယူ တတ်ကြပေတယ်။

ဟီးလ် ။ ။ ခင်ဗျားရဲ့ ဆိုလိုရင်းကို ကျွန်တော် နားလည်ပါတယ်။ လူ တိုင်းဟာ သူ့ရဲ့ လွတ်လပ်ချိန်ကို သူ့အလုပ်အကိုင်နှင့် အတိ အကျဆက်စပ်မှုရှိတဲ့ အခွင့်အလမ်းများရရှိရေးမှာ အသုံးပြု နိုင်တယ်။ သဘောအားဖြင့် သူ့အား အကျိုးများအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မည့်လူများနှင့်အပေါင်းအဖွဲ့ ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်။ အခုလို အပေါင်းအဖွဲ့ အဖြစ်သို့ ရောက်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးသဘော သဘာဝသက်သက်မျှ ဖြစ်လို့ အပန်းဖြေ နားနေမှုရတဲ့ အပြင် သူ့အတွက် အလုပ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အကျိုးတရား များလည်းပွားများ ရရှိနိုင်တယ်လို့ ကျွန်တော် သဘော ပေါက်ပါတယ်။

ကာနယ်လျှော့။ ။ ကျွန်ုပ်ဆိုလိုရင်းဟာ မင်းရဲ့အယူအဆအတိုင်း အတိအကျ ပါပဲ။ သို့သော်လည်း မင်းအသိအမှတ်ပြုထားရမှာကတော့ လူအားလုံးလောက်ပဲ မင်းပြောတဲ့နည်းကိုလိုက်ပြီး သူတို့ရဲ့ အားလပ်ချိန်ကို အသုံးမချကြပါဘူး။

သူတို့ရဲ့ အားလပ်ချိန်ကို စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်စေတဲ့ နေရာမှာ အသုံးချလေ့ ရှိကြတယ်။ သူတို့ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ချခြင်းကို သူတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်စရာပဲလို့ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ မှားယွင်းစွာ ယူဆနေကြတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သူတို့ တတွေဟာ ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်းဆီသို့ ဆွဲခေါ်သွားမယ့် လူများနှင့် အပေါင်းအသင်း လုပ်ပြီး သူတို့ အားလပ်ချိန်ကို ဖြုန်းတတ်ကြတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သူတို့ဟာ အရက်သေစာ သောက်စားမယ်။ လောင်းကစား မှုပြုမယ်။ သို့မဟုတ် အပျင်းထူခြင်းသက်သက်နှင့်သာ အချိန်တွေကို ကုန်ဆုံး စေမယ်။ တဦးတယောက်သောသူရဲ့ လွတ်လပ်ချိန်ကို “အခွင့်အလမ်းရရှိ ချိန်” - Opportunity-time လို့ ခေါ်ဆိုယင် သေလေချာချာ မှန်သော် လည်း ပြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတာကတော့။ ထိုအချိန်ဟာ “ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျတဲ့ အချိန်” - Misfortune-time ပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ထိုလွတ်လပ်ချိန် အတောအတွင်းမှာ များစွာသောလူများဟာ အဖျက်အဆီး အပျက်အစီး အကျင့်များကို ရရှိပြီး မိမိတို့ အလုပ်ချိန်ကို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်ပျက်စီး စေလို့ပါပဲ။

ဘယ်လိုထိခိုက်စေသလဲ ဆိုတော့ ဥပမာအားဖြင့် ထိုမကောင်းကျင့် မကောင်းကြံများဟာ အိပ်ချိန်ကိုဖဲ့ပြီးယူတယ်။ အဲသည်တော့အလုပ်ချိန်မှာ လုပ်ဆောင်ရမယ့် အင်အားနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုဟာ ယုတ်လျော့စေတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဖျက်ပြားစေတယ်။

*

*

*

ဆရာကြီး။ ။ ကိုင်း...တပည့်တို့၊ ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် သမ္မဒါဘရားနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဟောပြောဆွေးနွေး ကြရာမှာ ဤမျှနှင့်သာ တော်လောက်ပြီဟု ဆရာယူဆပါတယ်။ ဤတရားလေးပါး နှင့်ညီညွတ်အောင် ကြံဆောင်နေထိုင်ယင်း၊ တပည့်တို့ကြား နာသိရှိပြီးဖြစ်သော ဣဒ္ဓိပါဒိဘရားလေးပါး လက်ကိုင် ထားကြပါလျှင် ဤလောကမှာ မိမိဘုံဘုံကို တိုးဟက်

ချမ်းသာစေလျက် တင့်တယ်လှပအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြ
မည်မှာ ကေန့်မလွဲဟူ၍ သူ့သူငါငါတို့၏ စိတ်ထဲမှာစွဲမှတ်
ယုံကြည်နိုင်ကြပေတယ်။

ထို့ပြင် မိမိတို့တက်လမ်းမှာ အနှောင့်အယှက် နည်းပါးလေအောင်
နောက်နေ့ဆွေးနွေးပွဲမှာ သမ္မုဗညတရားလေးပါးကိုဆရာဟောပြောပါမည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်အကျဉ်းချုပ်

- (၁) ဝီရိယရှိခြင်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ခြင်း၊
မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်းနှင့် အဝင်များ၍ အထွက်နည်းပါး
အောင် သုံးစွဲနေထိုင်ခြင်းကို တိုးတက် ချမ်းသာစေသော
သမ္မုဒါတရား လေးပါးဟု ခေါ်ဆိုသည်။
- (၂) ဝီရိယ၊ သတိ၊ ဇင်ကြယ်မှု၊ စူးစမ်းမှု၊ ကိုယ်နှုတ်နှလုံးစောင့်
ထိန်းခြင်း တရားနှင့်အညီ အသက်မွေးမှု၊ မမေ့မလျော့
မပေါ့ဆခြင်း တရားခုနစ်ပါးသည် စည်းစိမ် အခြံအရံ
တိုးပွားကြောင်းဖြစ်၏။
- (၃) ခြိုးခြံသောအကျင့်သည် ကောင်း၏။ မခြိုးခြံခွဲမိလျှင်
အရွယ်လွန်မှ နောင်တရတတ်သည်။
- (၄) မပျင်းရိခြင်း၊ ဝေဖန်ခြိုးခြံခြင်း၊ မကြွားမဝခြင်း၊ စိတ်ခိုင်
တည်ကြည်ခြင်းသည် ကောင်းခြင်းလေးပါးမည်၏။
- (၅) မိမိအား အကျိုးပြုတတ်သူ၊ မိမိနှင့် အေးအတူပူအမျှ
စိတ်ထားရှိသူ၊ တိုးတက်ချမ်းသာစေကြောင်း နည်းကောင်း
လမ်းမှန်ကို ညွှန်ကြားတတ်သူနှင့် သနားချစ်ခင်စိတ်နှင့်ရိုင်း
ပင်းကူညီတတ်သူ လေးမျိုးကိုပေါင်းသင်း ဆက်ဆံအပ်၏။
- (၆) ပညာနှင့် ဥစ္စာမရှိလျှင် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းကို မရရှိနိုင်
သည့်အပြင်၊ ထိုသူအား သားမယားများကပင် မချစ်ခင်
မနှစ်သက်ကြကုန်။
- (၇) ပစ္စည်းဥစ္စာကိုသာ အကျိုးရှိအောင် အသုံးချတတ်ရန်လိုအပ်
သည်မဟုတ်သေး၊ အချိန်ကိုလည်း စနစ်တကျ သုံးဆွဲ
နေထိုင်တတ်ရန်သည် လိုအပ်၏။

အခန်း ၇

သမ္မုဗညတရားလေးပါး

တိုးတက်ချမ်းသာစေသော အကြောင်းတရားများ ဟောပြောဆွေးနွေးရာ ခန်းမကြီးအတွင်းသို့ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အဆက်မပြတ်ဝင်ရောက်လာကြလေပြီ။

မင်္ဂလာရှိသော နံနက်ခင်းဟုဆိုအပ်သည့် သာယာအေးချမ်းသောအချိန်တွင်၊ သတိနှင့် ဝီရိယရှိကြသည့် တပည့်အားလုံးပင် ရှစ်နာရီမထိုးမီ ငါးမိနစ်အလိုမှာ စုံညီစွာ စည်းဝေးခန်းမတွင်းမှာ ထိုင်မိကြပါပြီ။ တိုင်ကပ်နာရီကြီးမှ ရှစ်နာရီထိုးသည်နှင့် တပြိုင်နက် တဘက်သောအခန်းမှ ဆရာကြီးထွက်လာသောအခါ တပည့်အားလုံး စုံညီစွာ မတ်တတ်ထ၍ အလေးပြုကြပါသည်။ ဆရာကြီးထိုင်မိသောအခါကျမှ တပည့်အားလုံး ထိုင်ကြသည်။

တပည့်များအားပြုံးရောင်သန်းသည့်မျက်နှာထားနှင့် ကြည့်ရှုပြီးမှဆရာကြီးသည် တည်ငြိမ်အေးချမ်းသောလေသံဖြင့် စကားစတင်၍ပြောလေသည်။
ဆရာကြီး။ ။တပည့်တို့.... ကိုးတက်ချမ်းသာမှုကို လူတိုင်းပင်အလိုရှိအပ်

ရယူအပ်ပေတယ်။ သို့သော် တိုးတက်ချမ်းသာမှုသည် သူ့အလိုအလျောက် လမ်းလျှောက်ပြီး အလိုရှိသူထံသို့ ရောက်ရှိလာမည်ကား မဟုတ်ပေဘူး။

တိုးတက်ချမ်းသာမှုသည် လူသားတို့၏ တန်ဖိုးဖြစ်၍ မရသောပစ္စည်းတမျိုး ဖြစ်ပေတယ်။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်များအရ ဖြစ်စေ၊ ယခုမျက်မှောက်ခေတ် ပညာရှိများ၏ အယူအဆဖြစ်စေ၊ တိုးတက်ချမ်းသာမှုသည် လူများစွာတို့၏ လက်လှမ်းမီရာ အရပ်မှာ ရှိနေတယ်လို့ ဆရာ ပြောလိုပါတယ်။

မိမိတို့ လက်လှမ်းမီရာမှာ ရှိနေသည်။ဆိုသော်လည်း ထိုပစ္စည်းကိုမည်သူမျှ အဖိုးအခမပေးပဲနှင့် အလွယ်တကူရယူနိုင်မည်ကား မဟုတ်ပါဘူး။ သို့ဖြစ် လေရာ တိုးတက်ချမ်းသာမှုကို အလိုရှိနေကြသူ ဆရာတပည့်များအနက်မှ မည်သူသည် မည်သို့သော အဖိုးအခကိုပေးရန် ရည်သန်ထားရှိမှု ရှိပါသနည်း ဟု ယခုဆရာမေးလိုပါတယ်။

မည်သူဖြေဆိုမည်နည်း။

မောင်သာဂရသည် လျင်မြန်စွာ မတ်တတ်ရပ်လေသည်။

ဆရာကြီး။ ။မောင်သာဂရ တပည့်၏ရည်သန်ထားမှုကိုပြောပြပါလော့။

မောင်သာဂရ။ ။ဆရာကြီးဟောကြားခဲ့ပြီးဖြစ်သော ရှောင်ရန်နှင့်၊ဆောင် ရန်များကို ရှောင်ခြင်း၊ဆောင်ခြင်းအမှုပြုသည့် အဖိုးအခ ကို မှန်မှန်ကန်ကန်ပေးအပ်ရန် ကျွန်တော် ရည်သန်ထားပါ တယ်။ အမွန်ကိုဆိုရသော် ရည်သန်ထားရုံမျှ မဟုတ်သေး ပါ။ ကျွန်တော် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပြီး ထိုအဖိုးအခကို စတင် ပေးအပ်နေပြီလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ။ ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ မောင်သာဂရ။ တပည့်ကြီးသည် သတိတရား၊ ဆင်ခြင်တုံဉာဏ်ပညာနှင့် အမှတ်အသား ကြီးမားပါပေတယ်။ တပည့်ကြီး ယခု အကျဉ်းချုပ်ပြီး ပြောလိုက်သည့်ရှောင်ရန်ဆောင်ရန်ဆိုသည် များကား အဘယ်အရာများ ဖြစ်ပါသနည်း။ အကျဉ်း အားဖြင့် ပြောပြစေချင်တယ်။

မောင်သာဂရ။ ။ကျွန်တော် မှတ်စုထုတ်ပြီး အရ ကျက်ထားသည့်အတိုင်း ပြောပြပါမည်။ ရှောင်ကျဉ်အပ်သော အရာများမှာ....

- (၁) ဝဇီ ဒုစရိုက်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအားဖြင့် နှုတ်ကို အစဉ် စောင့်ရှောက်ရာ၏။
- (၂) စိတ်ဖြင့် မနောဒုစရိုက်ကို ကောင်းစွာစောင့်စည်းရာ၏။
- (၃) ကိုယ်ဖြင့်လည်း အကုသိုလ်ကို မပြုရာ။ ဤသည်တို့ကား ကမ္မပထတရား ၃ ပါးဖြစ်၏။
- (၄) သူမိုက်တို့ကို မမှီဝဲမဆည်းကပ်လေနှင့်။
- (၅) သေရဲညီသေရက်ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၆) မိန်းမလိုက်စား၍ ကာမကြူးမှုမပြုရ။
- (၇) အစားမကြီးနှင့်။

- (၈) လောင်းကစားမှုမပြုနှင့်။
 (၉) အအိပ်မကြီးနှင့်။
 (၁၀) ပျင်းရိခြင်း ခွင့်မပြုနှင့်။
 (၁၁) နှမြောဝန်တုံခြင်း ရှောင်ကွင်းပါ။
 (၁၂) အမျက်ထွက်ခြင်း ထိန်းချုပ်ပါ။
 (၁၃) ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲမှု မပြုရ။
 (၁၄) ချောပစ်ကုန်းတိုက်မှု မပြုနှင့်။
 (၁၅) မာန်မာနတရား နှိပ်ကွပ်ထားပါ။
 (၁၆) မကောင်းမှုဒုစရိုက်တရား ရှောင်ရှားပါ။
 မကောင်းမိတ်ဆွေ၊ သေသေကံကြူးဌား၊ လိုက်စားလူထွံ၊
 ပြုမိလောင်းကစား၊ အပျင်းပွား၍၊ မထားသတိ၊ ရှေ့
 လုံ့လ၊ နှစ်ဝကိုယ်နှုတ်၊ ထိန်းချုပ်မှုကင်း၊ အိပ်ခြင်းလွန်
 များ၊ အစားကြူးထ၊ ဤဆယ်ဂ ရှောင်ကြံများလူငိုလ်။
 (၁၇) ကြားဝါခြင်း ရှောင်ကွင်းပါ။
 (၁၈) အသုံးအဖြုန်း မကြီးနှင့်။
 (၁၉) 'ရန်ရင်း ကြမ်းတမ်း စကားမပြောကြားနှင့်။

ဆရာကြီး။ ။ ဟုတ်ပြီ၊ ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ မောင်သာဂရ။
 ထိုမှတစ်ပါး ဆောင်ကပ်သော အကျင့်တရားများကိုလည်း
 အချုပ်အားဖြင့် တပည့်ကြီး ဗုဒ္ဓထုတ်ထားသည့်အတိုင်း
 ပြောပြပါဦး။

မောင်သာဂရ။ ။ ဆရာကြီး ဟောကြားထားသည့်အတိုင်း ကျွန်တော်နားလည်သလို
 ဗုဒ္ဓထုတ်ထားသည့် ဆောင်ရန်တရားများကိုလည်း ကျွန်
 တော် အာဂုံဆောင်နိုင်ရန် ကျက်မှတ် ထားသည့်အတိုင်း
 ယခုပြန်ဆိုပါမည် ခင်ဗျား။

- (၁) လူမှုဆက်ဆံရေးများကို သဟဇာတ စိတ်ထားနှင့် ပြုလုပ်
 ရမည်။
 (၂) ရွှေစည်းမျဉ်းအရ သူတစ်ပါးက သင့်အား ပြုကျင့်စေချင်
 သည့်အတိုင်း သင့်က သူတစ်ပါးအားရှေးဦးစွာ ပြုကျင့်
 ပါ။

- (၃) အတတ်ပညာကို ဖြည်းဖြည်းသင်ရာ၏။
- (၄) ဥစ္စာကိုဖြည်းဖြည်းရှာရာ၏။
- (၅) တောင်ကိုဖြည်းဖြည်း တက်ရာ၏။
- (၆) ကာမဂုဏ်ကို ဖြည်းဖြည်း တစတစသာ အလိုရှိရာ၏။
- (၇) အမျက်ကိုဖြည်းဖြည်း ထွက်ရာ၏။
- (၈) ပညာရှိနှင့်ပေါင်းဖော်ရမည်။
- (၉) ပူဇော်ထိုက်သော သူကို ပူဇော်ရမည်။
- (၁၀) စိတ်ကိုယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမနိုင်မှု ချမ်းသာသူခေါ်ရမည်။
- (၁၁) စိတ်ကိုဖြောင့်အောင် ကျင့်ပေးနိုင်မှု ဖြောင့်သောမြားကဲ့သို့ ပစ်မှတ်ကို ထိမှန်မည်။
- (၁၂) မိမိစိတ်ကို လုံးဝဥဿုံ အစိုးတရဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။
- (၁၃) မိမိ၏ အညစ်အကြေးကို အနည်းငယ်စီ အခွင့်ရတိုင်း ထုတ်ပယ်ရာ၏။
- (၁၄) သန့်ရှင်းကြည်လင်သော စိတ်ထားကို သတိတရား၊ ဇွဲနှင့် သည်းခံမှုများဖြင့် ပွားများယူပါ။
- (၁၅) အသက်ရှူမှု အာနာပါဏသမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နေ့စဉ်အား ထုတ်လေ့ကျင့်ပါ။
- (၁၆) နိဝရဏတရားငါးပါးကို ဝယ်နိုင်ရန်ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။
- (၁၇) ဗောဇ္ဈင်တရား (၇)ပါးကို နားလည်အောင် ဆင်ခြင် သုံးသပ်ပြီး လေ့ကျင့်ပွားများပါ။
- (၁၈) အကြားအမြင် ဗဟုသုတများရန် အားထုတ်ပါ။
- (၁၉) အပြစ်မရှိသော အတတ်ကို သင်ကြားပါ။
- (၂၀) ဝိနည်း စသော မိမိနှင့်ဆိုင်ရာ လိုက်နာကျင့်သုံး အပ်သော တရားများ သင်ကြားမှတ်သားပါ။
- (၂၁) ကောင်းစွာ ဆိုအပ်သော စကား ပြောဆိုပါ။
- (၂၂) အတတ်ပညာကို ဆည်းပူးပြီး အသုံးချရမည်။
- (၂၃) သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ ဤသုံးဖြာ ခြံစွာရှိပါစေ။
- (၂၄) တပေါစ=ခြိုးခြံစွာ ကျင့်ရခြင်းတရား လက်ကိုင်ထားပါ။
- (၂၅) ခန္တီစ=သည်းခံရခြင်းတရား လက်ကိုင်ထားပါ။
- (၂၆) စူးစိုက်စွာ ကြံစည်စိတ်ကူးမှု ပြုလုပ်ပါ။

- (၂၇) ဆန္ဒ=ဝီရိယ-စိတ္တ-ဝိမံသာ ဣဒ္ဓိပါဒ်တရား လေးပါးဖြင့် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပါ။
- (၂၈) ဉာဏ်နှင့် ဝီရိယ ညီမျှပါစေ။
- (၂၉) ကံပွဲ ဉာဏ်နဲ့၊ မလုံ့မလ နတ် မမဘူး။
- (၃၀) ကံကောင်းရန် စေတနာကောင်း ရှိရမည်။
- (၃၁) ပညာကြီးမားစေရန် သူတော်ကောင်း ဆည်းကပ်၊ သူတော်ကောင်း တရား ကြားနာ၊ လေ့ကျင့်လျက် သင့်သော နှလုံးသွင်းမှုပြု။
- (၃၂) သမ္ပဒါတရားလေးပါး လေ့လာသုံးသပ်မှုပြုလျက် တရားနှင့်အညီ ကြံစည်အားထုတ်အလုပ်လုပ်။

ကျွန်တော်၏မှတ်စုအရဆိုလျှင် လိုက်နာဆောင်ထားရန်အချက်ပေါင်းမှာ (၃၂) ခုရှိပါသည် ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ မောင်သာဂရ၊ ဆရာတပည့်ကြီး၏ ကြီးမားသော လုံ့လဝီရိယနှင့် ထုတ်နုတ်တားသော မှတ်စုများသည်လွန်စွာတန်ဖိုးရှိလှပေတယ်။ သို့ဖြစ်ရာ ယခုလို မှတ်စုမထုတ်ရသေးသော ကျန်တပည့်များသို့ မောင်သာဂရက မိမိမှတ်သားပြုစုထားသော မှတ်စုကို ကူးယူကြစေရန် ဝေငှလိုက်ပါဦး။

ယခုဆက်လက်ပြီး ဟောပြောရန်ရှိနေသော သမ္ပဇညတရားလေးပါးနှင့် ဆက်ပေါ်ပတ်သက်သည့်အတွက် ရှောင်ရန်နှင့်ဆောင်ရန်တရားများကို မောင်သာဂရအား မေးမြန်းရခြင်းဖြစ်ပေတယ်။ ထို့ပြင် စာပေလေ့ကျက်မှုတွင် ယခုလိုမှတ်စုထုတ်သည့်အလုပ်ကို လုပ်မိကြစေရန်လည်း သတိရှိဖို့ စံနမူနာပြုလို့ပါပဲ။

သမ္ပဇညတရားလေးပါးသည်လည်းဆောင်ရန်တရားများဖြစ်ပေတယ်။ ဟောပြောခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် ဣဒ္ဓိပါဒ်တရားလေးပါး၊ သမ္ပဒါတရားလေးပါး ကဲ့သို့ပင် သမ္ပဇညတရားလေးပါးကိုလည်း ဆောင်ရန်တရားများစာရင်းမှာ သွတ်သွင်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ တပည့်တို့စိတ်ထဲမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမှတ်ထားရန်အချက်တခုကို ဆရာပြောပြလိုတယ်။ အဲဒါကတော့ ဆရာဟောပြောခဲ့ပြီးဖြစ်သော ဣဒ္ဓိပါဒ်တရားလေးပါး ဗောဇ္ဈင်တရား ခုနစ်ပါးတို့သည် ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါးမှာ ပါဝင်ကြပေတယ်။ သမ္ပဒါတရားလေးပါးနှင့်

ယခုဆရာဟောပြောမည့် သမ္မဇညတရားလေးပါးတို့သည်ကား ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါးမှာ သီးခြားဖော်ပြထားခြင်းမရှိပေဘူး။ သို့သော် အခြားအခြားသော ဗောဓိပက္ခိယတရားများအတွင်း အကျုံးဝင်သွားသည်ဟု ယူဆရပေတယ်။ ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါးဆိုသည်မှာ ဗုဒ္ဓဟောကြားအပ်သည့်—ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်ကို အကျဉ်းချုံးထားခြင်းဖြစ်သည်ဟု ပညာရှိကြီးများ၏ ဟောပြောချက်မှာပါရှိပေတယ်။

သို့ဖြစ်ရာ ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါးကို တခုစီခွဲခြားပြီး တပည့်တို့ အထူးသိထားသင့်သည်ဟု ဆရာဆိုချင်တယ်။ တပည့်တို့အထဲမှာ ထိုတရားကို တပါးစီရွတ်ဆိုပြနိုင်သူများ မတ်တတ်ထပြကြစမ်းပါ။

မယ်စန္ဒာအပါအဝင် အမျိုးသမီးကျောင်းသူ ၃ ဦးနှင့် အမျိုးသားကျောင်းသား ၅ ဦးမတ်တတ်ထပြကြသည်။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းပြီ၊ ရှေးဦးစွာ တပည့်မ မယ်စန္ဒာက ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါးကို ရွတ်ဆို၍ ပြစမ်းပါလော့။

ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး

မယ်စန္ဒာ။ ။သတိပဋ္ဌာန်....၄ ပါး
သမ္မပ္ပဋ္ဌာန်....၄ ပါး
ဣဒ္ဓိပါဒ်....၄ ပါး
ဣန္ဒြေ....၅ ပါး
ဗိုလ်....၅ ပါး
ဗောဇ္ဈင်....၇ ပါး
မဂ္ဂင်....၈ ပါး = ပေါင်း(၃၇)ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးဆိုသည်မှာ....

ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်
ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်
စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်
ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်....ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္ပပွဲခွာန်လေးပါးဆိုသည်မှာ....

မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်ကို မဖြစ်အောင်
ဖြစ်ပြီးသားအကုသိုလ်ကို နောက်ထပ်မပွားများရန်
မဖြစ်သေးသောကုသိုလ်ကို ဖြစ်အောင်
ဖြစ်ပြီးသားကုသိုလ်ကို တိုးပွားရန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါးဆိုသည်မှာ....

ဆန္ဒ
ဝီရိယ
စိတ္တ
ဝိမ္ဗာသာဖြစ်ပါတယ်။

ဣန္ဒြေငါးပါးဆိုသည်မှာ....

သဒ္ဓိန္ဒြေ
သတိန္ဒြေ
ဝီရိယိန္ဒြေ
သမာဓိန္ဒြေ
ပညိန္ဒြေ....ဖြစ်ပါတယ်။

ဗိုလ်ငါးပါးဆိုသည်မှာ....

သဒ္ဓါ
သတိ
ဝီရိယ
သမာဓိ
ပညာ....ဖြစ်ပါတယ်။

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးဆိုသည်မှာ....

သတိသမ္ပောဇ္ဈင်
ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်
ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်

ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်
ပဿဒိသမ္မောဇ္ဈင်
သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်
ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်....ဖြစ်ပါတယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုသည်မှာ....

သမ္မာဒိဋ္ဌိ
သမ္မာသင်္ကပ္ပ
သမ္မာဝါစာ
သမ္မာကမ္မတ္တိ
သမ္မာအာဇီဝ
သမ္မာဝါယမ
သမ္မာသတိ
သမ္မာသမာဓိ....ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ သာဓု၊ သာဓု။ ဟုတ်ပြီ။ ကောင်းပြီ။ တပည့်မ မယ်စန္ဒာ
နှင့်အားလုံး ထိုင်နိုင်ကြပါပြီ။ ယခုသမ္မုဇဉ်တရားလေးပါး
ကို ဟောကြားဆွေးနွေးကြစို့။

“သတိသမ္မုဉ်ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍” ဆိုသော ဆိုရိုးစကားကို တပည့်တို့ ကြား
ဖူးမှတ်ဖူးကြပါလိမ့်မည်။ သတိသမ္မုဉ်ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ပြီး အကျိုးရှိစွာထိုင်ပြောဆိုလုပ်
ကိုင်ရန်သည် လိုအပ်တယ်။ ဤအချက်ကို တပည့်တို့စိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲမြဲမှတ်
သားထားကြစေချင်တယ်။

သမ္မုဇဉ်တရားသည် လေးပါးရှိတယ်။ ထိုလေးပါးကို တပါးစီ ဆရာ
ရှင်ဆိုပြပါမည်။ တပည့်တို့မှတ်စုမှာ ရေးယူကြပါ။

- (၁) မည်သည့်ကိစ္စမျိုးကိုမဆို ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရာ၌ အကျိုးရှိ
ရန်ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကြီးမားမှုကိုသာတ္ထကသမ္မုဉ်ဟူ၍ခေါ်ဆို၏။
- (၂) မှောက်မှားတွေဝေမှုဘက်သို့ ယိမ်းယိုင်တိမ်းစောင်း မသွား
စေရန် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကြီးမားမှုကို အသမ္မောဟသမ္မုဉ် ဟူ၍
ခေါ်ဆို၏။
- (၃) သင့်လျော်လျောက်ပတ်ဖွယ်ဖြစ်ရန် ဆင်ခြင်ဉာဏ် ကြီးမားမှု
ကို သပ္ပာယ်သမ္မုဉ် ဟူ၍ ခေါ်ဆို၏။

(၄) သွားလာကျက်စားရာအရပ်၌ တိမ်းပါးချော်ချွတ်ခြင်း မရှိ
စေရန် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကြီးမားခြင်းကို ဂေါစရသမ္ပဇဉ် ဟူ၍ ခေါ်ဆို၏။

ကျမ်းဂန်မှာဖော်ပြပါရှိသည့် ပါဠိတော်နှင့် မြန်မာပြန်ဆိုချက်ကိုလည်း
ယခုဆရာ ရှုတ်ဆိုပြပါမည်။ လိုက်ပြီးရေးမှတ်ကြပါဦး။

သာတ္ထကောစ အသမ္မောဟော
သပ္ပါယော ဂေါစရော တထာ။
စတ္တာရိမာနိ သိက္ခေယျံ
သမ္ပဇညာ ဘိဝေဒကာ။

သာတ္ထကောစ = အကျိုးရှိရန် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကြီးသော သာတ္ထကသမ္ပဇဉ်
လည်းကောင်း၊ အသမ္မောဟောစ = မတွေ့ဝေရန် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကြီးသော
အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ်လည်းကောင်း၊ သပ္ပါယောစ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်
ရန် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကြီးသော သပ္ပါယသမ္ပဇဉ်လည်းကောင်း၊ တထာ = ထို့
အတူ၊ ဂေါစရောစ = သွားလာကျက်စား တိမ်းပါးရန်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကြီး
သော၊ ဂေါစရသမ္ပဇဉ်လည်းကောင်း၊ စတ္တာရိမာနိ = ဤသမ္ပဇည
တရားလေးပါးတို့ကို၊ သမ္ပဇညာဘိဝေဒကာ = ဆင်ခြင်တုံတရား အလိမ္မာ
ဉာဏ်ပွားမှုကို ပြုလုပ်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊ သိက္ခေယျံ = ကျင့်ကြံ
လေ့ကျက်ကြကုန်ရာသတည်း။

ဆိုလိုတာကတော့ လေးနေရာလေးဌာနမှာ ဆင်ခြင်ဉာဏ် ကြီးမားဖို့ပါ
ပဲ။ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကြီးမားခြင်းကို လေးမျိုးလေးစား ခွဲခြားပြီး ဖော်ပြတယ်။

(၁) အကျိုးရှိရန် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကြီးမားရမည်။

(၂) မတွေ့ဝေရန် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကြီးမားရမည်။

(၃) သင့်လျော်လျောက်ပတ်ရန် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကြီးမားရမည်။

(၄) သွားလာကျက်စားရာမှာ မတိမ်းပါး မထိခိုက်မပျက်ပြားရန်
ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကြီးမားရမည်။

ဘယ်လိုဆင်ခြင်ဉာဏ်ကြီးမားရမည်ဆိုသည်ကို တပည့်တို့ သဘောပေါက်
စေရန် ဓမ္မပဒပါဠိတော်မြန်မာပြန်စာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၁၂) မှာ ဖော်
ပြပါရှိသည့် မြန်မာပြန် စာပိုဒ်ကို ဆရာရှုတ်ဆိုပြဦးမည်။ တပည့်တို့ မှတ်စု
စာအုပ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ကြပါလော့။

(၂၉၀) အနည်းငယ်သော ချမ်းသာကို စွန့်လွှတ်ခြင်းကြောင့်
ကြီးကျယ်ပြောသော ချမ်းသာကို ရလိမ့်မည်ဟု မြင်ခဲ့မှု

ကြီးကျယ်ပြောသော ချမ်းသာကို မြင်သော ပညာရှိသည်
အနည်းငယ်သော ချမ်းသာကို စွန့်လွှတ်ရာ၏။

သမ္မဇညဆိုသော ပါဠိ စကား၏ အဓိပ္ပာယ်သည် အကျိုးရှိမရှိ သိသော
ဉာဏ်ပညာဟူ၍ ပါဠိ အဘိဓာန်မှာ ဖော်ပြပါရှိတယ်။

ဤနေရာတွင်မောင်လာဘသည်မတ်တတ်ထပြီးမေးခွန်းမေးရန် ခွင့်ပန်၏။
မောင်လာဘ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား။ သမ္မဇည ဉာဏ်ကြီးမားရန် ဆိုသည်
မှာ အပြောလွယ်သလောက် လက်တွေ့မှာ လွယ်မည်မဟုတ်ဟု ကျွန်တော်
ထင်ပါတယ်။ ထိုဉာဏ်ကြီးမားရန် မည်သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း ဆိုသည်ကို
သိပါရစေခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ မောင်လာဘသည် ထိုမေးခွန်းကို မေးသင့်ပါ၏။ သို့သော်၊
မောင်လာဘ ရေးမှတ်ခဲ့ပြီး ပါဠိတော် မြန်မာပြန်မှာ မောင်လာဘ၏ အ
မေးကို အဖြေပေးပြီး ဖြစ်ပေတယ်။ ထိုစာပိုဒ်အငြင်းသတ် စာကြောင်းများ
ကို ဆရာရွတ်ဆို၍ ပြဦးမည်။

ဣမာနိစတ္တာရိ = ဤသမ္မဇဉ်တရား လေးပါးတို့ကို၊ သမ္မဇညာဘိဝံစုကာ
= ဆင်ခြင်တုံတရားအလိမ္မာဉာဏ်ပွားမှုကို ပြုလုပ်လိုကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့
သည်၊ သိက္ခေယျံ = ကျင့်ကြံလေ့ကျက်ကြကုန်ရာသတည်း။

တပည့်တို့....သိက္ခေယျံ = ကျင့်ကြံလေ့ကျက်ခြင်းအားဖြင့်၊ အကျိုးရှိ
မှရှိသိသော ဉာဏ်ပညာတည်းဟူသော သမ္မဇညတရားသည် ကြီးမားနိုင်
ရာသတည်း ဟူ၍မှတ်သားကြပါကုန်လော့။

အရာရာမှာ သတိသမ္မဇဉ်ဉာဏ်နှင့် ယှဉ်ယှဉ်ပြီး ဆင်ခြင်တိုင်းတွာကာ
စဉ်းစဉ်းစားစား မိမိကိုယ်တိုင် ဝေဖန်ပိုင်းခြားကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အကျိုး
ရှိမရှိ သို့မဟုတ်၊ ဘယ်ဟာအမှား ဘယ်ဟာအမှန် ဆိုသည်များဟာ မိမိတို့
အသိဉာဏ်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာမြဲဖြစ်ပေတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဝင်စတန်ချာချီရဲ့ လက်သုံးစကား
တလုံးကို ဆရာသင်ပုန်းပေါ်မှာ ရေးပြချင်တယ်။ သူက အခုလိုဆိုတယ်။

ဆရာကြီးသည် နေရာမှထကာ သင်ပုန်းကြီးပေါ်မှာ မြေဖြူဖြင့်ရေးပြ၏။
The only guide to a man is his CONSCIENCE. "WINSTON
CHURCHILL" ပြီးမှ ဤသို့ပြော၏။

ဆရာကြီး။ ။ကိုင်း မောင်သာဂရ၊ သင်ပုန်းပေါ်မှာ ရေးထားသော
အင်္ဂလိပ်စာတမ်း၏အောက်မှာ မြန်မာပြန်ဆိုချက် ဖြည့်စွက်
ရေးပြပါလော့။

မောင်သာဂရသည် အောက်ပါအတိုင်း ရေးပြလေသည်။
လူသားတိုင်း၏ တခုတည်းသော လမ်းညွှန်သည် (အဖြူအမည်းခွဲခြားပြ
သနိုင်စွမ်းရှိသည်) သူ၏ ကွန်ရှင့်စိတ်ဖြစ်သည်။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်၏၊ မှန်၏၊ CONSCIENCE ဆိုသော အင်္ဂလိပ်
စကားလုံးကို တက်ဘိုးအဘိဓာန်မှာ မြန်မာပြန်ဆိုချက်ပါ
ရှိသည့်အတိုင်း ဆရာရွတ်ဆိုလိုက်မည်။ မောင်သာဂရက သင်
ပုန်းပေါ်မှာ ငေးလိုက်ပါဦး။

Conscience = အဆိုးအကောင်း သန့်တတ်သည့်စိတ်။ အဆိုးအကောင်း
သန့်တတ်သည့် စိတ်ဆိုသည်မှာ ဘယ်ဟာအမှား ဘယ်ဟာအမှန်ဟူ၍ ဝေ
ဖန်နိုင်သည့် စိတ်ဖြစ်ပေတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ကိုင်း....တပည့်ကြီးမောင်သာဂရ သင့်နေရာသင်ပြန်ထိုင်ပါ
တော့။ တပည့်တို့ ဤမျှလောက်နှင့်ပင် သမ္မဗျာကလေး
ပါးအကြောင်း ဟောပြောဆွေးနွေးမှုကို တခန်းရပ်ကြစို့။

တပည့်တို့အားလုံး၊ အခါခပ်သိမ်း သမ္မဗျာကလေးပါးကို စွဲစွဲမြဲမြဲ
သုံးစွဲနိုင်ကြပါစေတည်း။

ဤအခန်း၏မှတ်သားဖွယ်အကျဉ်းချုပ်

- (၁) အကျိုးရှိမရှိ သိသောဆင်ခြင်ဉာဏ်၊ မတွေ့ဝေရန် ဆင်ခြင်
ဉာဏ်၊ သင့်လျော်လျှောက်ပတ်ရန် ဆင်ခြင်ဉာဏ်၊ သွားလာ
ကျက်စားရာမှာ မတိမ်းပါးရန် ဆင်ခြင်ဉာဏ်များကို သမ္မ
ဗျာကလေး လေးပါးဟု ခေါ်ဆို၏။
- (၂) အနည်းငယ်သော ချမ်းသာမှုစွန့်လွှတ်ပါက ကြီးမားသော
ချမ်းသာမှုရမည်ဟုသိလျှင် အနည်းငယ်သော ချမ်းသာကို
စွန့်လွှတ်ရာ၏။
- (၃) လူသား၏ တခုတည်းသောလမ်းညွှန်သည် သူ၏ကွန်ရှင့်စိတ်
ဖြစ်သည်ဟု ဝင်စတန်ချာချီကဆိုသည်။
- (၄) တို့တက်ချမ်းသာမှုကို အရယူမည့်သူသည် သမ္မဗျာကလေး
လေးပါးနှင့် အမြဲပြည့်စုံ ကျင့်သုံးနေထိုင်ရမည်။

အခန်း ၈

စကားအရာ အင်္ဂါလေးတန်

တိုးတက်ချမ်းသာစေသော ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မနှင့် ပညာရှိများစကားကို ရှစ်ကြိမ်
မြောက် ဟောကြားဆွေးနွေးရန် ဆရာကြီးနှင့် သူ၏တပည့်များသည် စိတ်
အားထက်သန်မှုအပြည့်အဝနှင့် စည်းဝေးခန်းမအတွင်းမှာ မျက်နှာချင်းဆုံ
မိကြပြန်လေပြီ။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်တို့...ယနေ့ဆရာဟောပြောမည့် တရားကား၊ စကား
အရာအင်္ဂါလေးတန် ဖြစ်ပေတယ်။ ဆရာမဟောပြောမီမှာ
တပည့်မ မယ်ဥမ္မာက သံနေသံထား တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ
ဖြင့် စကားအရာအင်္ဂါလေးတန်နှင့်ပတ်သက်သည့် လင်္ကာတ
ပိုဒ်ကို ရွတ်ဆို၍ပြုပါလိမ့်မည်။ ကောင်းစွာမှတ်သားကြပါ
လော့။ ထိုစာပိုဒ်ကို လက်နှိပ်စက်ဖြင့် ရိုက်နှိပ်ကူးယူထားပြီး
ဖြစ်သဖြင့် တပည့်တို့အား တရွက်စီ ဝေငှပေးပါလိမ့်မည်။
တပည့်မ မယ်ဥမ္မာ ရွတ်ဆိုပါလော့။

မယ်ဥမ္မာ။ ။ချိုသာပျော့ပျောင်း၊ စကားကောင်းသော၊ အပေါင်းလူ
ငိုလ်၊ သူနာလို၏။ နှုတ်ချိုစကား၊ တတ်လေငြား၍၊ စကား
နူးညံ့၊ ပန်းရနံ့သို့၊ ပျံ့ပျံ့မွှေးကြူ၊ ပြောတတ်သူကား၊ ကြည်
ဖြူသောသော၊ ခင်ပွန်းပေါ၏။ အပြောရုန်းကြမ်း၊ မကောင်း
ကန်းပဲ၊ နှုတ်ခမ်းစူစူ၊ ဆိုတတ်သူကား မဖြူစိတ်သွား၊ ခင်
ပွန်းရှား၏။ မှတ်သားစရာ၊ ဤအရာဝယ်၊ ရှိန်ဝါချမ်းမြ
နေနှင့်လကို၊ ယူဆဥပဒေ၊ သိကောင်းလေ၏။ နေကိုပယ်

လွင့်၊ လရောင်ကျင့်မှ၊ အသင့်ရွှေစံ၊ ကြယ်ပေါင်းရံသည်၊
စိမ့်သိအောင်နဲ့ဝေတည်း။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်မမယ်ဥမ္မာ ထိုင်ပါတော့။ တပည့်တို့ စကားပြော
ရန်ရှိတိုင်း မိမိနှင့်တကွ အားလုံး အောင်မြင်ချမ်းသာရေး
အတွက် စကားအရာအင်္ဂါလေးတန်ကိုလည်း အရကျက်မှတ်
ပြီး ပြန်လည်သတိရကြရပေမည်။

စကားအရာအင်္ဂါလေးတန်ဆိုသည်မှာ....

- (၁) သုဘာသိတ = ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်း
- (၂) ဓမ္မ = တရားနှင့်ညီစွာ ပြောဆိုခြင်း
- (၃) ပိယ = ချစ်ဖွယ်ရာပြောဆိုခြင်း
- (၄) သစ္စာ = ဟုတ်မှန်စွာ ပြောဆိုခြင်း.....များ ဖြစ် ပေ
တယ်။

ဒီနေရာမှာ ဆရာသတိပေးလိုသည်ကတော့ စကားကို ပိုမိုမိုပြောဆိုခြင်း
များ ရှောင်ရှားကြရမည်။ စကားများလွန်းခြင်းမှာ အပြစ်ငါးပါး ရှိတယ်
လို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြပါရှိတယ်။ အဲသည်အပြစ်များကတော့....

- (၁) မုသားစကား—လိမ်လည်ပြောဆိုမိခြင်း။
 - (၂) ကြမ်းကြုတ်စကား ပြောဆိုမိခြင်း။
 - (၃) ပလွားသောစကား ပြောဆိုမိခြင်း။
 - (၄) ချောပစ်သောစကား ပြောဆိုမိခြင်း။
 - (၅) အကျွမ်းဝင်စွာသောစကား ပြောဆိုမိခြင်း.....များပါပဲ။
- နောက်ပြီးတော့ သံမဏိဘုရင်အမည်ရ အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ
ပြောပြချက်တခုကိုလည်း ယခုဖော်ပြရပေမည်။

သူက အခုလိုဆိုတယ်။

“လူသားမှာ နားနှစ်ဘက်၊ မျက်စိနှစ်လုံးပါရှိပြီး ပါးစပ်တခုတည်းသာ
ရှိနေခြင်းသည် များများနားထောင်လျက်၊ များများကြည့်မြင်ပြီး စကားကို
နည်းနည်းသာပြောစေရန် သဘာဝတရားကြီးက ဖန်တီးထားဟန်တူတယ်”
တဲ့။

နောက်ပြီးတော့ စကားပြောဆိုရာမှာ သံနေသံထား = Tone of voice
နှင့် မျက်နှာနေ မျက်နှာထား = Expression of face မှန်ကန်မှုရှိရေး
သည့်လည်း အရေးကြီးပေတယ်။

တိုးတိုးသက်သာပြောရမည့်နေရာမှာ အော်ကြီးဟစ်ကျယ် ပြောဆိုခြင်း ဟာ ရိုင်းစိုင်းရာကျပေတယ်။ ပရိသတ်ကို စကားပြောရသောအခါမှာ လေ သံပျော့လွန်းလျှင်လည်း ကြားနာရသူများက အသံရှင်အား အထင်သေး တတ်တယ်။

မျက်နှာနေမျက်နှာထားကိုလည်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုရှိအောင်၊ သိမ် မွေ့နူးညံ့မှုရှိအောင်၊ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်ရှိအောင်၊ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိ သော လေသံပါအောင်၊ အခြေအနေ အခါအခွင့်နှင့် သင့်တင့်ညီညွတ်မှုရှိ အောင် အမျိုးမျိုးအတွေ့ထွေ ဝေဖန်ပိုင်းခြား၍တတ်ရန်သည်လည်း လိုအပ် တယ်။ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်ပြောဆိုရမည့်နေရာမှာ မျက်နှာသေနှင့် စကားပြော လျှင် မအောင်မြင်ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘယ်လိုနေရာမှာ မျက်နှာနေမျက်နှာထား ဘယ်လိုထားရမည်ဆိုသည်ကို မပြောမီကပင် တင်ကြိုစဉ်းစား သိရှိထားပြီး သိရှိသလို လိုက်နာပြောဆိုသင့်ပေတယ်။

ချစ်စေတတ်သောဆေး

ပိယဝါစာ ချစ်ဖွယ်သော စကားကိုသာ ပြောဆိုရန်သည် အခါခပ် သိမ်းလိုအပ်တယ်လို့ ဆရာဆိုချင်တယ်။ ကျမ်းဂန်မှာ အခုလိုဖော်ပြပါရှိ တယ်။ တပည့်အားလုံး ရှေးနည်းအတူလိုက်ပြီး ရေးမှတ်ယူကြပါ။

မနာပမေဝ ဘာသေယျ၊

နာမနာပံ ကုဒါစနံ။

မနာပံ ဘာသမာနဿ၊

သိဒ္ဓ္ဓံ ပိယောသဓံ ဘဝေ။

မနာပံမေဝ = နှစ်သက်ဖွယ်သော စကားကိုသာလျှင်၊ ဘာသေယျ = ပြောဆိုရာ၏။ အမနာပံ = မနှစ်သက်ဖွယ်၊ မုန်းလွယ်သောစကားကို၊ ကုဒါ စနံ = တရံတဆစ်မျှ၊ နဘာသေယျ၊ မဆိုရာ။ မနာပံ = ချစ်မြတ်နိုးလွယ်၊ နှစ် သက်ဖွယ်သော၊ စကားကို၊ ဘာသမာနဿ = ပြောဆိုလေ့ရှိသော သူအား၊ သိဒ္ဓ္ဓံ = အလိုဆန္ဒပြီးစီးသော၊ ပိယောသဓံ = ချစ်စေတတ်သော ဆေးသည်၊ ဘဝေ = ဖြစ်၏။

ဆင်းရဲစေသောဆေး

အခု ဆရာရွတ်ဆိုပြပါဦးမည်။ အဲသည်လင်္ကာကိုလည်း ရေးမှတ်ပြီး အရ ကျက်ထားကြပါလော့။

နှုတ်အာကြမ်းမှု၊ ဘေးရန်သူ၊ ငြူစူစောင်းမြောင်း၊ ဆင်းရဲ
ကြောင်း

သို့ဖြစ်ရကား စကားပြောဆိုရာမှာ တိကျသော်လည်း ယဉ်ကျေးစွာ
လေယူလေသိမ်းမှုအစ၊ သံနေသံထားနှင့် မျက်နှာထားပါ သင့်တင့်လျောက်
ပတ်ရန် သတိအမြဲရှိစေဖို့ လိုပေတယ်။

အထူးသဖြင့် သူတပါးအား ထိပါးစေမည့်စကားကို ရှောင်ရှားသင့်ကြ
တယ်။ မရှောင်ရှားပဲ မိမိစိတ်ထဲမှာရှိသလို ပြောဆိုမိလျှင် မိမိအားပြန်ပြီး
ထိတတ်ပုံကိုလည်း ကျမ်းဂန်မှာ အခုလိုဖော်ပြပါရှိတယ်။ အခု ဆရာရွတ်
ဆိုပြမည်။ ထိုစာပိုဒ်ကိုလည်း လိုက်ပြီးရေးမှတ်ကြပါဦး။

မာဝေါစ ဖရသံ ကိဉ္စိ
ဝုတ္တာ ပဋိဝဒေယျုတံ
ဒုက္ခာဟိ သာရမ္ဘကထာ၊
ပဋိဒဏ္ဍာ ဖုသေယျုတံ။ ။

ကိဉ္စိ=ဘစုံဘယောက်သောသူကို၊ ဖရသံ=ကြမ်းကြုတ်သော စကားကို၊
မာဝေါစ=မဆိုလင့်။ ဝုတ္တာ=သင်ဆိုအပ်သောသူတို့သည်။ တံဖရသံ=ထို
ကြမ်းကြုတ်သောစကားကို၊ ပဋိဝဒေယျု=ဆိုတုန့်ဆိုကုန်ရာ၏။ ဟိသစ္စာ=
မှန်၏။ သာရမ္ဘကထာ=ခြုတ်ခြယ်သော စကားသည်။ ဒုက္ခာ=ဆင်းရဲခြင်း
၏အကြောင်းတည်း။ ပဋိဒဏ္ဍာ=အတုံ့အလှည့်ဖြစ်သောဒဏ်တို့သည်။ တံ=
သင့်ကို၊ ဖုသေယျု=ရောက်ကုန်ရာ၏။

ဒီနေရာမှာ စိတ်ပညာရှင်များ ပြောလေ့ပြောထ ရေးလေ့ရေးထရှိတဲ့
The Law of attraction=ဆွဲဆောင်ခြင်း၏ဥပဒေအရ၊ Like attracts
like = ဓာတ်တူသည် ဓာတ်တူကို ဆွဲယူ၏ဆိုသည်များနှင့် ကျမ်းဂန်လာ
စာကို တပည့်ဘွဲ့နှိုင်းယှဉ်ကာ ဆင်ခြင်ကြည့်ကြပေတော့။

ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် ဘာတွေ့ရမလည်းဆိုတော့၊ တဦးသောသူအား ဒေါ
သစိတ်ထားနှင့် ရင့်သီးစွာ စကားဆိုလျှင် ထိုသူ ထံမှလည်း အလားတူရိုင်း
စိုင်းသော စကားလုံးများသာ ပြန်လာမြဲဖြစ်၍ ချစ်ဖွယ်စကားလုံးများ
သုံးကာ အပြုံးမျက်နှာထားနှင့်သူအား ပြောကြားပါလျှင်လည်း မိမိဆီသို့

ထိုသူ့ထံမှ ကြည်သာအေးမြ နားဝင်လှသော စကားများသာ ပြန်လာရ
မည်ဖြစ်ပေတယ်။

မိမိနှင့်တန်ရာတန်ရာ ပြောပါ၊ လုပ်ပါ

သို့ဖြစ်ရကား မသင့်စကား မပြောကြားမိအောင် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်
သောအကျင့်ကို ကျင့်ပေးရန်ကို မမေ့ကြန့်။ အကယ်၍ မေ့မေ့ လျော့
လျော့နှင့် မပြောသင့်မဆိုသင့်သည်ကို ဆိုမိပြောမိချေက ဘေးတွေ့တတ်ပုံ
ကိုလည်း ကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြပါရှိတယ်။ ဆရာရွတ်ဆိုပြမည်။ ထိုစာပိုဒ်ကို
လည်း လိုက်ပြီးရေးမှတ်ကြကုန်လော့။

သကယုတ္တံ ကရေကမ္ပံ၊
သကယုတ္တံ ဝစိံ ဘဏေ။
အယုတ္တကေ ဓနံနဌံ၊
အယုတ္တေဇီဝိတံ ခယေ။

သကယုတ္တံ = မိမိနှင့်လျှောက်ပတ်သော၊ ကမ္ပံ = အမှုကို၊ ကရေ = ပြုရာ၏။
သကယုတ္တံ = မိမိနှင့်လျှောက်ပတ်သော၊ ဝစိံ = စကားကို၊ ဘဏေ = ဆိုရာ၏။
အယုတ္တကေ = မသင့်လျော်သောအမှုကိုပြုချေသော်၊ ဓနံ = ပစ္စည်းဥစ္စာသည်၊
နဌံ = ပျက်စီးတတ်၏။ အယုတ္တေ = မသင့်မလျော်ပြောဆိုချေသော်၊ ဇီဝိတံ
အသက်သည်၊ ခယေ = ကုန်ဆုံးပျက်စီးတတ်၏။

စကားပြောဆိုရာမှာ နောက်ထပ်ဆင်ခြင်စရာ အချက်နှစ်ခုကိုလည်း လေး
နက်စေရန် ကျမ်းဂန်လာပါဠိတော်နှင့် မြန်မာပြန်နှစ်ပိုဒ်ကို ဆရာရွတ်ဆို၍ပြ
ဦးမည်။ တပည့်တို့မှတ်စုမှာ ထပ်ပြီးရေးမှတ်ကြလေဦး။

ဂုယုဿဟိ ဂုယုမေဝ သာဓု၊
နဟိဂုယုဿ ပသတ္တ မာဝိကမ္ပံ။
အနိပ္ပန္နတာယ သဟေယျမိရော၊
နိပ္ပန္နတ္တောဝ ယထာ သုခံ ဘဏေယျ။

လျှို့ဝှက်အပ်စကား မပြောကြားနှင့်

ဟိ = ထိုစကားသင့်စွ၊ ဂုယုဿ = လျှို့ဝှက်အပ်သောအကြောင်းကို၊ ဂုယု
မေဝ = လျှို့ဝှက်ခြင်းသည်သာလျှင်၊ သာဓု = ကောင်း၏။ ဂုယုဿ = လျှို့ဝှက်

အပ်သောအကြောင်းတို့၊ အာဝိကမ္မံ=ထင်ရှားပြုခြင်းကို၊ နဟိပသတ္တံ=ပညာရှိတို့ချီးမွမ်းအပ်။ အနိပ္ပန္နံဘာယ=မိမိအလိုရှိအပ်သော အကျိုးမပြီးသရွေ့၊ ဓိရော=ပညာရှိသောသူသည်၊ သဟယျ=သည်းခံရာ၏။ နိပ္ပန္နတ္ထောဝ=မိမိလိုအပ်သောအကျိုး ပြီးသည်ဖြစ်၍ ဃာလျှင်၊ ယထာသုခံ=အလိုရှိတိုင်း၊ ဘဏေယျံ=ပြောဆိုရာ၏။

ထိယံ ဂုယျံ နသံ သေယျံ၊

အမိတ္တဿ စ ပဏ္ဍိတော။

ယောစာမိ သေနသဟီရော၊

ဟဒယတ္ထေနာ စယော နရော။

ပဏ္ဍိတော = ပညာရှိသည်၊ ဂုယျံ = လျှို့ဝှက်အပ်သောအကြောင်းကို၊ ထိယာစ = မိန်းမအားလည်းကောင်း၊ အမိတ္တဿ = ရန်သူအားလည်းကောင်း၊ နသံသေယျံ = မပြောဆိုရာ။ ယောနသေ = အကြင်သူသည်၊ အာမိသေန = နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံ ကာမဂုဏ်ဖြင့်၊ ။ ရာဟီရော ဖြားယောင်းတတ်၏။ တဿစ = ထိုဖြားယောင်းတတ်သူအားလည်းကောင်း၊ ယောနရော = အကြင်သူသည်၊ ဟဒယတ္ထေနာ = ရန်သူဖြစ်လျက် အဆွေခင်ပွန်းယောင်ဆောင်၍၊ နှလုံးကိုခိုးတတ်၏။ တဿစ = ထိုအဆွေခင်ပွန်းယောင်ဆောင်၍ နှလုံးကိုခိုးတတ်သူအားလည်းကောင်း၊ ဂုယျံ = လျှို့ဝှက်အပ်သောအကြောင်းကို၊ နသံသေယျံ = မပြောဆိုရာ။

ကိုင်း....တပည့်ကြီး မောင်ပုည ဆရာနှင့် တပည့် အမေးအဖြေဆွေးနွေးကြရအောင် မတ်တတ်သစမ်းပါဦး။ ဆရာမေးပါမည်။ ဖြေဆိုပါ။ ဆရာကြီး။ ။လျှို့ဝှက်အပ်သော အကြောင်းအရာကို မပြောဆိုအပ်သူတယ်နှစ်ဦး ရှိပါသနည်း။

မောင်ပုည။ ။လေးဦးရှိပါသည် ဆရာကြီး။

ဆရာကြီး။ ။တယ်သူများပါနည်း၊ ဖော်ပြပါ။

မောင်ပုည။ ။(၁) မိန်းမ (၂) ရန်သူ (၃) ဖြားယောင်းတတ်သူ (၄) ရန်သူဖြစ်လျက် အဆွေခင်ပွန်းယောင်ဆောင်တတ်သူများ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းပြီ။ ထိုလေးဦးမှတစ်ပါး အခြားသူများကိုတော့ မိမိလျှို့ဝှက်ချက်များကို ပြောကြားခြင်းသည် သင့်လျော်ပါ၏လော။

မောင်ပုည။ ။မသင့်လျော်ပါဆရာကြီး။

ဆရာကြီး။ ။ဤကိစ္စမှာ ကျမ်းဂန်က ဘယ်လိုဆိုပါသနည်း။

မောင်ပုည။ ။လျှို့ဝှက်အပ်သောအကြောင်းကို လျှို့ဝှက်ထားခြင်းသည် သာ ကောင်း၏။ လျှို့ဝှက်စရာကိစ္စ မလျှို့ဝှက်ခြင်းကို ပညာ ရှိတို့ကမချီးမွမ်း။ လျှို့ဝှက်စရာကို မိမိအကျိုး မပြီးသရွေ့ ကာလပတ်လုံး သည်းခံပြီး မပြောမဆိုပဲ ထင်ရှားမပြပဲ နေရ မည်။ မိမိလိုအပ်သော အကျိုးပြီးမှသာ ပြောဆိုကပြောပြ ရာ၏ဟူ ဆိုပါတယ်ဆရာကြီး ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ။ ဟုတ်ပြီ။ “စကား စကား ပြောပါများ.... စကားထဲက ဇာတိပြ” ဆိုသည်ကို တပည့်တို့ သတိမူလျပြီး၊ စကားကို ပေါက်လွှတ်ပဲစား မပြောရ။ အထူးသဖြင့် လျှို့ဝှက်ရမည့် အကြောင်းအရာကို မည်သူ့ကိုမျှ မပြောပြရန် ဟာ လွန်စွာ အရေးကြီးပေတယ်။

လူတွေဟာ စကားကိုအများကြီးပိုမိုမို ပြောလိုစိတ်တွေရှိတတ်ကြစမြဲပဲ။ အထူးသဖြင့် ဝါကြားစရာ ဂုဏ်ယူစရာ ဆိုလျှင်သာပြီး ပြောလိုစိတ် ရှိတတ် ကြတယ်။ အဲဒါဟာလဲ မကောင်းဘူး။ ကြားရသူက သူတော်ကောင်း မဟုတ်ခဲ့သော် မနာလိုစိတ်နဲ့ ဖျက်လို ဖျက်ဆီး ပြုလုပ်တတ်တယ်။ (မိမိ အကြောင်းကိုသာ ပြောတတ်သူအား လူအများကပင် မကြိုက်ချင်ကြဘူး။

နောက်ပြီးတော့ မမေးမမြန်းပဲနှင့်၊ ဟောပါ ပြောပါလို့ မတောင်းဆို ပဲနှင့်လည်း စကားများများ ပြောခြင်းဟာ လူမိုက်ရဲ့အင်္ဂါရပ် ဖြစ်တယ်လို့ လောကနီတိကျမ်းမှာ ဖော်ပြပါရှိတယ်။

အဲသည်တော့ တပည့် မောင်သုတက လောကနီတိကျမ်း ကျေနေသူ ဖြစ်သည့်အတိုင်း၊ ပဏ္ဍိတကဏ္ဍအပိုဒ် (၁၂)နှင့် (၂၉) ပါဠိမြန်မာပြန်ကို ရွတ်ဆိုပြပါလော့။

မောင်သုတ။ ။(၁၂)လောကေ = လောက၌၊ပဏ္ဍိတော = ပညာရှိသည် အပုဋ္ဌော = သူမမေးမူကား၊ ဘေရီ = စည်ကြီးသဖွယ်၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ ပုစ္ဆိတော = သူတည်းမေးမူကား၊ ပစ္စုန္နော = မိုးကြီးသဖွယ်၊ဟောတိ = ဖြစ်၏။ဗာလော = လူမိုက်သည်၊ ပုဋ္ဌောပိ = မေးသော်လည်းကောင်း၊ အပုဋ္ဌောပိ = မမေးသော်လည်းကောင်း၊ သဒ္ဓါ = အခါခပ်

သိမ်း၊ ဗဟုမ္ဘာ = များစွာလည်း၊ ဘဏတေ-ဘဏတေဝ = ပြောဟောတတ်သည်သာလျှင်ကတည်း။

(၂၉)။ လောကေ = လောက၌၊ ပတ္တာနုရူပကံ = အရေးအခွင့်ရောက်သည်နှင့်လျော်သော၊ ဝါကျံ = စကားကိုလည်းကောင်း၊ သဘာဝရူပကံ = ကိုယ်အားလျောက်ပတ်သော၊ ပီယံ = ချစ်အပ်သောသူကို လည်းကောင်း၊ အတ္တာနုရူပကံ = ကိုယ်နှင့်တန်ခိုသော၊ ကောဓံ = အမျက်ကိုလည်းကောင်း၊ ယော = အကြင်သူသည်။ ဇာနိတံ = သိတတ်၏။ သော = ထိုသူသည်၊ ပဏ္ဍိတော = ပညာရှိမည်၏။

ဆရာကြီး။ ။ ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ မောင်သုတ။ တပည့်ကြီးသည် လောကနိတိကျမ်း ကျေသူ ဖြစ်ပါပေ၏။ ထိုမှတစ်ပါး မင်္ဂလာတရားတော်မှာ သုဘာသိတ ကောင်းစွာ ဆိုအပ်သော ယာဝါစာစု = အကြင်စကားကို မင်္ဂလာတပါးဟူ၍ သတ်မှတ်ပါရှိတယ်။ ထိုစာပိုဒ်ကိုလည်း ရွတ်ဆိုပြပါဦး။

မောင်သုတ။ ။ ဘောဒေဝပုတ္တံ = အိုနတ်သား၊ ဗာဟုဿစူဠံ = အကြားအမြင်များသော သူ၏ အဖြစ်သည် လည်းကောင်း၊ သိပ္ပဉ္စံ = လက်မှုပညာအစရှိသော အပြစ်မရှိသော အတတ်တို့ကို တတ်ရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ သုသိက္ခိတော = ကောင်းစွာသင်အပ်သော၊ ဝိနယောစ = ဝိနည်းတရားသည်လည်းကောင်း၊ သုဘာသိတာ = ကောင်းစွာဆိုအပ်သော ယာဝါစာစု = အကြင်စကားသည်လည်းကောင်း၊ အတ္ထိ = ရှိ၏။ ဧတံ = ဤလေးပါးသောတရားသည်လျှင်၊ ဥတ္တမံ = မြတ်စွာသော၊ မင်္ဂလံ = မင်္ဂလာမည်၏ဟူ၍၊ တွံ = သင်နတ်သားသည် ဂဏှာဟိ = မှတ်လေလော့။

ဆရာကြီး။ ။ သာဓု...သာဓု။ မောင်သုတ ထိုင်ပါတော့။ တပည့်တို့ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် မင်္ဂလာတရား (၃၈)ပါးမှာ၊ ကောင်းစွာလိုအပ်သော အကြင်စကားသည် မင်္ဂလာတပါး ဟူ၍ ဖော်ပြထားသည်ဖြစ်ရာ မင်္ဂလာရှိစေရန် စကား အရာ အင်္ဂါ လေးတန်နှင့် ညီညွတ်အောင် ပြောဆိုရမည် ဆိုသည်ကို သတိရှိကြကုန်လော့။

စကားအရာ အင်္ဂါလေးတန် ဆိုသည်ကို တပည့်တို့အား
တပါးစီခွဲခြား၍ ဆရာပြောပြခဲ့ပြီ။ ယခုတဖန် ထိုလေးပါး
ကို ကျမ်းဂန်လာ ပါဠိနှင့် မြန်မာပြန်ဆိုချက်အတိုင်း ဆရာ
ရွတ်ဆို၍ ပြပါမည်။ အရကျက်မှတ်ရန် တပည့်တို့ မှတ်စု
စာအုပ်မှာ လိုက်ပြီး ရေးမှတ်ကြပါလော့။

သုဘာသိတဉ္စ ဓမ္မဉ္စ၊
ပီယဉ္စ သစ္စမေဝစ။
စတုအင်္ဂေဟိ သမ္ပန္နံ၊
ဝါစိဘာသေယျ ပဏ္ဏိတော။

သုဘာသိတဉ္စ = ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဓမ္မဉ္စ =
တရားနှင့်ညီစွာ ပြောဆိုခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ပီယဉ္စ = ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ
ပြောဆိုခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ သစ္စမေဝစ = ဟုတ်မှန်စွာ ပြောဆိုခြင်း
သည်လည်းကောင်း၊ ဣတိ = ဤသို့၊ စတုအင်္ဂေဟိ = လေးပါးသောအင်္ဂါ
တို့နှင့်၊ သမ္ပန္နံ = ပြည့်စုံသော၊ ဝါစိ = စကားကို၊ ပဏ္ဏိတော = ပညာရှိသည်၊
ဘာသေယျ = ပြောဆိုရာ၏။

မဟာသုတကာရိမဿဒေဝလင်္ကာမှာတော့ အခုလိုပါရှိပေတယ်။

ဘဝန္တဂု၊ သုံးလထွတ်ချာ၊ စောမြတ်စွာလည်း၊
သုဘာသိတ၊ ပီယသစ္စာ၊ ကျိုးနပ်ရာဟု၊ အင်္ဂါလေးတန်၊
ဟောမိန့်ညွှန်၏။

တပည့်တို့၊ စကားအရာ အင်္ဂါလေးတန်နှင့်ညီညွတ်အောင် ပြောဆို
ရမည့် အချက်အလက်များကို ကျမ်းဂန်လာ စာသားများအရ အတော်လေး
ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပြောဟောခဲ့ပြီ။ ယခုတဖန် ခေတ်ပညာရှိများ ရေးသား
သည့် စိတ်ပညာစာအုပ်များမှ စကားပြောဆိုခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် နည်း
ပေးလမ်းညွှန်ချက်အချို့ကို ဆရာပြောပြလိုတယ်။

အထူးသဖြင့် မိဘများနှင့် ကျောင်းဆရာများသည် မိမိတို့အုပ်ထိန်း
လမ်းညွှန်မှုအောက်မှာ ရှိနေကြသည့် သားသမီးတပည့်များအား စကား
ပြောဆိုရာမှာ ဆင်ခြင်စရာတခုဟာ အထူးသဖြင့် ရှိနေပေတယ်။

အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ “ပညတ်သွားရာဓာတ်သက်ပါ” ဆိုသည့်
အတိုင်း၊ မိမိတို့သားသမီး မိမိတို့တပည့်များအား ဆုံးမစကား ပြောကြား
တဲ့အခါမှာ မည်သည့်အခါတွင်မျှ၊ နှိမ်သောစကား၊ ရွတ်ချသော စကား

စိတ်အား ယုတ်လျော့စေမည့် စကားများကို မပြောဆိုသင့်ဘူးဆိုတဲ့အချက် ပါပဲ။

တပည့်တို့ဟာ တနေ့သ၌ မိဘများ ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။ ဆရာသမား များလည်း ဖြစ် ဗာနိုင်တယ်။ ထို့ကြောင့် ယခုကပင် ကြိုတင်ပြီး၊ မိဘနှင့် ဆရာများအနေအထားသို့ ရောက်သောအခါမှာ မပြောသင့်သော စကား မပြောကြားပဲ ချုပ်တည်းသင့်သည့် စကားချုပ်တည်းထားဖို့ စည်းကမ်းများ သိထားသင့်ကြပေတယ်။

ဥပမာ “ဒီကလေးဟာ ကြီးလာယင် လူဆိုးကလေးဖြစ်မှာပဲ “နွဲ့” ဒီကလေးစာသင်ရတာဟာ ပင်ပန်းလှတယ်။ အင်မတန်ဉာဏ်ထိုင်းတဲ့ကောင် ကလေးပဲ။” “မိမစစ်၊ ဘဝစစ်ကမ္မေးတဲ့ကောင် ဘာမှ အသုံးကျမှု မဟုတ် ဘူး”စသည့် ယုတ်ညံ့သော စကားကို ပည့်သည့်အခါတွင်မျှ မသုံးစွဲမပြော ဆိုသင့်ဘူး။ အခုလို ပြောယင် ပြောသည့်အတိုင်း ထိုကလေးဟာ ဖြစ်လာ တတ်တယ်။ အဆိုးပြောယင် အဆိုးဖြစ်တဲ့ သာဓက လက်တွေ့တွေဟာ များစွာရှိတယ်။

ကလေးသူငယ်များဟာ သူတို့ဆင်ခြင်တုံတရားက အင်မတန်နုနယ် သေးတော့ မိမိတို့အားကိုးယုံကြည်မှုရှိနေသူ မိဘနှင့်ဆရာများက ပြောသမျှ ကို အမှန်ချည်းပဲလို့ တသပ်ချမှတ်သားထားလေ့ရှိကြတယ်။ ပြောသည့် အတိုင်းဖြစ်မှာပဲ ယုံကြည်မှုလည်း ရှိကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ယုံကြည်မှုဟာသူတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ် Sub-conscious, Mind ကို ရောက်သွားယင် အဲသည် အတွင်းစိတ်က ယုံကြည်သည့်အတိုင်း ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးလေ့ရှိ တယ်လို့ ယခုခေတ် စိတ်ပညာရှင်အများစုတို့က ဟောကြ ပြောကြရေးကြံ တယ်။လက်တွေ့မှာ ပြောသလို တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်များလည်း ရှိနေတယ်။

သို့ဖြစ်ရာ သားသမီးများကိုဖြစ်စေ၊ တပည့်များကိုဖြစ်စေမည်သည့် ကလေးသူငယ်ကိုမဆို၊ မြှောက်ပင့်သောစကား၊ ချီသာကြည်လင်သော စကား၊ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် စကားအရာ အင်္ဂါလေးတန်နှင့်ညီသော စကားကိုသာ အစဉ်တစိုက်ပြောဆိုသင့်ပေတယ်။

ဤနေရာတွင် မောင်လာဘသည် မတ်တတ်ထပြောလေသည်။

ဆရာကြီး။ ။ပြောပါ မောင်လာဘ၊ မေးခွန်းထုတ်လိုပါသလား။
မောင် လာဘ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား။ကလေးသူငယ်များအား အမြဲမြှောက် ပင့်ပြီး အပျင်းကြီးသော ကလေးကို ပီရိယရှိတယ်လို့ပြော နေပါလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား၊ ဒီကလေးပျက်စီးမသွား

ပေဘူးလား၊ ဆုံးမရန်ရှိနေလျှင် ဆုံးမမှု မပြုပါလျှင်သင့်
လျော်ပါမည်လော။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်ကြီးရဲ့အမေကို ဖြေဆိုပေးပါမှ ဆရာ့ပြောလက်စ
စကားဟာ ပြည့်စုံသွားမှာဖြစ်ပေတယ်။ အပျင်းကြီးသော
ကလေးကို မိဘ သို့မဟုတ် ဆရာက ဒေါသစိတ်ပါသော
လေသံဖြင့် အပြစ်တင်ခြင်းအားဖြင့် ထိုကလေးဟာ သူ့
အကျင့်ကို သူပြင်မယ်ဆိုယင် ဒီကိစ္စကို ကိုင်တွယ်ရတာဟာ
အင်မတန်မှ လွယ်ကူလှတာပေါ့။

အပြစ်တင်ခြင်းဟာ ကောင်းစွာ ပြောဆိုခြင်းလို့ မဆိုနိုင်ပေဘူး။
အပြစ်တင် မည့်အစား ကလေးငယ်၏ စိတ်ထား ညစ်ညူး မသွားစေရန်
ချိုသာအေးမြသော လေသံနှင့် မြှောက်လုံးပေးသော စကားကို ပြောကြား
လိုက်ပါက၊ ထိုကလေးဟာ ပြောသူအား ကြည်ညိုသွားပြီး၊ ပြောကြား
သလို ကြည်ကြည်ဖြူဖြူပြုမူလေ့ရှိပေတယ်။

ဒီနေရာမှာ ငါ့တပည့်သဘောပေါက်မြန်စေရန် တကယ့်အဖြစ်မှန်
တခုဆရာပြောပြရမယ်။

ကြွယ်ဝ ချမ်းသာစေသော အကြောင်းအရာ များကို နှစ်ပေါင်း
(၂၀) မျှ သုခတသနပြုလုပ်ပြီးမှ စာအုပ်များကို ဆက်တိုက်ရေးသားခြင်း
အားဖြင့် ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီးဖြစ်လာသူ နပိုလီယန်ဟီးလ်ဟာ သူ့
အသက်ဆယ်နှစ်မပြည့်မီတုန်းက အင်မတန်အကျင့်ပျက်တဲ့ လူဆိုးကလေးဖြစ်
ခဲ့တယ်။ သူ့အသက်ရှစ်နှစ်မှာ သူ့အမေသေဆုံးသွားတယ်။ သူ့အဖေက
နောက်အိမ်ထောင်ပြုတယ်။ သည်တော့ နပိုလီယန်ဟီး(လ်)၏ဆွေမျိုးများက
မိထွေးဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မကောင်းသည့်အကြောင်းကို ကလေးငယ်အား
အမျိုးမျိုး ပြောကြားထားတယ်။ နပိုလီယန်ဟီးလ် ကလေးကလည်း လူကြီး
များ ပြောစကားယုံကြည်ထားပြီး မိထွေးအပေါ်မှာ အာသာတစိတ်ထား
တွေကို မမြင်ရမိကုပင် မိထွေးကို မုန်းနေတယ်။

သူ့ဖခင်က သူ့နောက်မိန်းမနှင့် သူ့ဆွေမျိုးများ မိတ်ဆက်ပဲ့လုပ်
ပေးတဲ့နေ့မှာ နပိုလီယန်ဟီးလ်လည်း ပရိသတ်တွေနှင့် မလှမ်းမကမ်းမှာ
ရှိနေတယ်။ အားလုံးနှင့်မိတ်ဆက်ပြီးတဲ့အခါမှာသူ့အဖေကနပိုလီယန်ဟီးလ်
နှင့်မိတ်ဆက်ပေးရန် သူ့သားကိုခေါ်လိုက်တယ်။ထိုအခါမှာ နပိုလီယန်ဟီးလ်
ဟာ လူမိုက်ကြီး ဂျက်စီးဂျိမ်းဂိုက်ဖမ်းပြီး နေရာမှသူ့အဖေဆီကို ရှုသိုးသိုးနှင့်
လွှာတယ်။

သူ့အဖေနှင့် ဆွေမျိုးတွေက နပိုလီယန်ဟီးလ်ကို လူဆိုးကလေး၊ လူမိုက်ကလေး၊ တေလေကြမ်းပိုကလေးလို့ အမျိုးမျိုးမှည့်ခေါ်ထားတော့၊ ကလေးကလည်း သူ့ကိုယ်သူ၊ ငါလူမိုက်ပဲဆိုးပြီး လူမိုက်အလုပ်ကိုချည်း လုပ်နေတော့တာပေါ့။ သူ့ဟာအရပ်ထဲမှာ ကလေးချင်းရန်ဖြစ်တယ်။ သူ တပါးပစ္စည်းခိုးတယ်။ လမ်းဘေးမီးတိုင်မှမီးသီးကိုခွဲဖြင့် ပစ်ခွဲတယ်။ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ မကောင်း ကိစ္စတွေကို သူလုပ်တယ်ပေါ့။

သူ့အဖေရှေ့မှာ သူ ခြေစုံရပ်မိတဲ့အခါမှာ သူ့အဖေက မိန်းမကို အခုလိုပြောတယ်။

“ဟောဒါ မင့်သား နပိုလီယန်ဟီးလ်ပဲ။ သူ့ဆီကတော့ ဘာတခုမှ အကောင်းရလိမ့်မယ်လို့ မင်းမမျှော်လင့်လေနှင့်။ နက်ပြန်ခါမှာ မင့်ဦးခေါင်း ကို သူက ကျောက်ခဲဖြင့် ပစ်ခွဲခွဲယင်လဲ မင်းမအံ့သြလေနှင့်၊ ဒီအရပ်ထဲမှာ အဆိုးဆုံးကလေးဟာ သူပဲ”

ထိုအခါ မိထွေးဖြစ်သူက နပိုလီယန်ဟီးလ်ရဲ့ မေးစေ့ကို ညင်သာစွာ ကိုင်ပြီး ကလေးမျက်နှာကို ကြိုင်နာခိတ်နှင့်ကြည့်ကာ အခုလိုပြောတယ်။

“ရှင်မှားနေပြီ။ နပိုလီယန်ဟီးလ်ဟာ ဒီအရပ်ထဲမှာ အဆိုးဆုံး ကလေးမဟုတ်ပါဘူး။ အတော်ဆုံး ကလေးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူ့ကို နည်း နည်း ပြုပြင်ပေးဖို့ပဲလိုပါတယ်”

ထိုအခါ မိထွေးဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မကောင်းဟုတ်ကြည်ထားသော နပိုလီယန်ဟီးလ်သည် မိထွေး၏မြှောက်ပင့်ပြောသော စကားကိုကြားရသည် နှင့် တပြိုင်နက် စိတ်ထားပြောင်းသွားကာ မိထွေးအပေါ်မှာ ကြည်ညို လေးစားစိတ်တွေဝင်လာပြီး သူ့ဘဝလမ်းစဉ်မှာ လမ်းမှားလျှောက်နေရာမှ လမ်းမှန်ဘက်သို့ကူးပြောင်းလာရသည့်အကြောင်းကို နပိုလီယန်ဟီးလ်က သူ ရေးသော စာအုပ်တွေမှာ ထုတ်ဖော်ရေးသား ထားတာကို ဆရာက ဖတ်ရှု ရတယ်။

အနောက်တိုင်း စိတ်ပညာမှာပါရှိသည့် အချက်တခုကို ဆရာပြောပြ ချင်သေးတာတော့ အကောင်းမြင်ဝါဒကို လက်ကိုင်ထားသင့်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပါပဲ။ မိထွေးဖြစ်သူဟာ အကောင်းမြင်ဝါဒကို လက်ကိုင်ထား ပြီး အင်မတန်ဆိုးပါတယ်ဆိုတဲ့ ကလေးကို ဒီကလေးဟာ အင်မတန်တော် တဲ့ကလေးဖြစ်နိုင်ပါတယ်လို့ ပြောတယ်။ ကလေးအဖေကိုယ်တိုင်က လူဆိုး ကလေးပဲလို့ ပြောနေသော်လည်း မဆိုးဘူး၊ လူကောင်းလို့ပြောင်းပြန်လိမ် ပြောလိုက်တယ်။ အခုလို့ လိမ်ပြောခြင်းကို စိတ်ပညာစကားအရ မုသာဖြူ။

White lie လို့ခေါ်ဆိုတယ်။မုသားဖြူဆိုတာ မည်သူ့ကိုမျှ မထိခိုက်မနစ်နာစေပါဘူး။ သို့သော် မုသားဖြူ ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် တစုံတဦးမှာ ထူးထူးခြားခြား ကောင်းမွန်လာစေမည်ဆိုပါက ပြောသင့်တယ်လို့လည်း ဆုံးဖြတ်ရပေလိမ့်မည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် အသက်ဆယ်နှစ်သာ ရှိသေးသောကလေး သူငယ်များကို ရှုတ်ချပြစ်တင်မည့်အစား ချော့မော့ မြှောက်ပင့် ပေးကာ မုသားဖြူသုံးခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များအား အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန် မှန်ကန်လာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်လို့ ဆရာပြောဝံ့တယ်။

ဆရာ့ကိုယ်တွေ့တခုကိုလည်း ပြောပြချင်သေးတယ်။ ဆရာတို့ငယ်ငယ် တုန်းက ဆရာ့အိမ်နီးချင်းအိမ်တအိမ်မှာ ဖခင်လုပ်သူဟာ သူ့သားတွေကို အပြင်းအထန် ဆုံးမလေ့ရှိတယ်။ ဆူဆူပူပူပြောတယ်။ ရိုက်တယ်။ အိမ်မှ တောင်နှင်ထုတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကလေးတွေဟာ ကြီးပျင်းလာတဲ့ အခါမှာ လူမိုက်တွေဖြစ်ပြီး ထောင်ကျသူကျ၊ ဒုက္ခရောက်သူရောက်၊ အားလုံး ကမောက်ကမချည့် ဖြစ်ကုန်တော့တာပဲ။

ဒီနေရာမှာ ကလေးများ ဆုံးမတဲ့ အခါမှာ ဘယ်လိုဆို ဆုံးမရမည် ဆိုတဲ့ ကျမ်းဂန် ပါဠိတော်နှင့် အနက်ပြန်ဆိုချက်ကို ဆရာရှုတ်ဆိုပြပါမည်။ မောင်လာဘလည်း ထိုင်ပြီး လိုက်ရေးပါလော့။

မာတာပိတာ စ ပုတ္တာနံ၊
နောဝါဒေ ဗဟုသာသနံ။
ပဏ္ဍိတာ မာတရော အပ္ပံ၊
ဝဒေယျံ ဝဇ္ဇဒိပနံ။

မာတာပိတာ၊ အမိ၊ အဘသည်။ ပုတ္တာနံ၊ သားသမီး တို့အား လည်း။ ဗဟုသာသနံ၊ အလွန်များစွာ ဆုံးမခြင်းကို။ နောဝါဒေ၊ မဆုံးမရာ။ ပဏ္ဍိတာ၊ လိမ်မာကုန်သော။ မာတာရော၊ အမိ၊ အဘတို့သည်။ ဝဇ္ဇဒိပနံ၊ အပြစ်ကိုပြလျက်။ အပ္ပံ၊ အနည်းငယ်မျှကို။ ဝဒေယျံ၊ ဆိုဆုံးမကုန်ရာ၏။

သို့သော်လည်း သားသမီးများကို အရွယ်လိုက်ပြီး ဆုံးမရန်လည်း ကျမ်းဂန်မှာ ညွှန်ဆိုချက်တွေ ရှိပေတယ်။ အောက်ပါ အပိုဒ်များကိုလည်း ရေးမှတ်ကြပါဦး။

လာဠယေ ပိဉ္စဝဿနိ၊
ဒသဝဿာနိ တာဠယေ။

ပတ္တေတု သောဠသေဝဿေ၊
ပုတ္တံမိတ္တံဝ ဒါစရေ။

ပဉ္စ ဝဿာနိ၊ ငါးနှစ်အရွယ်သူငယ်တို့ကို။ လာဠယေ၊ မငေါက်
မရိုက်၊ အလိုလိုက်ရာ၏။ ဒသဝဿာနိ၊ ဆယ်နှစ်အရွယ် သူငယ်တို့ကို။
တာဠယေ၊ အလိုမလိုက်၊ ဆုံးမထိုက်လျှင်၊ ရိုက်နှက်ပုတ်ငတ်၊ ဆုံးမရာ၏။
သောဠသေဝဿေ၊ အရွယ်ပျိုဖျစ်ဆယ်ခြောက်နှစ်သည်။ ပတ္တေ၊ ဆောက်
သည်ရှိသော်၊ ပုတ္တံတု၊ သားကိုသော်လည်း၊ မိတ္တံဝ၊ မိတ်ဆွေကဲ့သို့။
အာစရေ၊ ပြုကျင့်ရာ၏။

ကိုင်း....မောင်လာဘ၊ ဆရာပြောပြသည်များအရ သားသမီးနှင့်
တပည့်များအား မည်သို့မည်ပုံ ဆုံးမရမည်ဆိုသည်ကို သဘောကျ နှစ်ခြိုက်
မှုရှိပါရဲ့လား။

မောင်လာဘ။ ။နှစ်ခြိုက်သဘောကျပြီး နားလည်မှုလည်း ရှိလားပါသည်
ဆရာကြီး ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဤသို့ဆိုသော် အကယ်၍ မောင်လာဘသည် ဆရာတဦးဖြစ်
လာငြားအံ့၊ တပည့်ငယ်ကို အပြစ်မြင်၍ ဆုံးမရန်မခွဲသော်
မည်သို့ပြောဆိုဆုံးမပါမည်နည်း။

မောင်လာဘ။ ။(၁) သုဘာသိတ၊ ဓမ္မ၊ ပိယ၊ သစ္စာ အင်္ဂါလေးပါး
ညီမျှစွာထား၍၊

(၂) အကောင်းမြင် ဝါဒကိုင်စွဲလျက်၊

(၃) ကလေး၏အသက်အရွယ်လိုက်ပြီး၊

(၅) မြှောက်တန်လျှင် မြှောက်၊

(၅) ခြောက်တန်လျှင် ခြောက်ကာ၊

(၆) စေတနာကောင်းဖြင့်၊

(၇) ကြင်နာထောက်ထားသော ဆုံးမစကားကို ဆိုပါ
မည်ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ မောင်လာဘ တပည့်အားလုံး
တို့သည်လည်း ယခု မောင်လာဘ ပြောပြချက်များကို
ကောင်းစွာ မှတ်သားရေးယူထားကြပါလော့။ စကားအရာ
အင်္ဂါလေးတန်ဆွေးနွေးခန်းကို ဤမျှနှင့် ရပ်တန့်ကြပါစို့။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

- (၁) စကားအရာ အင်္ဂါလေးတန်ဆိုသည်မှာ၊ သုသာသိတ၊ ဓမ္မပိုဃ၊ သစ္စာ ဖြစ်ပါသည်။
- (၂) စကားများများ ပြောခြင်း၌ အပြစ်ငါးပါးရှိ၏။
- (၃) သူတပါးအား ထိပါးစကားပြောလျှင်မိမိထံအလား တူ ထိပါးလေသံပြန်လာမည်။ ချစ်ဖွယ်ရာ စကားကို သာ ဆိုရာ၏။
- (၄) မသင့်လျော် ပြောချေသောအသက်သောမ္မ သေဆုံး ရတတ်၏။
- (၅) လျှို့ဝှက်အပ်သော စကားကိုမည်သူ့အားမျှမပြောရာ
- (၆) မိဘဆရာတို့သည် အသက်ဆယ်နှစ်အောက် ငယ်ရွယ် သူများအား ပြစ်တင်ရှုတ်ချနှိမ်နှင်းစကား မပြော ကြားအပ်။
- (၇) ချော့မော့ပင့်မြှောက် ပြောဆိုတတ်လျှင် မြတ်သော အကျိုးကို ဖြစ်စေအပ်၏။
- (၈) ငါးနှစ်ရွယ်ကို ချော့မော့ကာ ဆယ်နှစ်ရွယ်ကိုရိုက် ၍ ဆုံးမသင့်က ဆုံးမလျက် ၁၆ နှစ်ရွယ်မှအထက် ကို မိတ်ဆွေသဘောထား၍ စကားပြောဆိုရာ၏။

* * *

အခန်း ၉

သမ္မပဋ္ဌာန်လေးပါး။

(ဖြစ်ပြီးသား အပွား ပြန်လည်၍ မစဉ်းစားနှင့်)

ကြီးသူ နာယကဂုဏ်ခြောက်ဝနှင့် ပြည့်စုံသော ဆရာကြီးနှင့် ရိုသေလေးစားမှု အထူးဂရုပြုကြသည့် တပည့်များသည် ကိုးကြိမ်မြောက် တွေ့ဆုံဟောပြောဆွေးနွေးရန်၊ မင်္ဂလာရှိသော ယနေ့နံနက်ခင်းတွင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာမျက်နှာချင်းဆုံမိကြပြန်လေပြီ။

ဆရာကြီး။ ။ တပည့်ဘို့...လူများစွာတို့သည် မိမိတို့စိတ်အစဉ်အား မတိုးတက်စေပဲ စိတ်သား မကြည်လင်အောင် အယူအဆမှား တခု ပြုနေကြသည်ကို ပြင်ဆင်ပေးလိုသည့်အတွက် ယနေ့အဖို့ သမ္မပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ဆရာဟောကြားရန် စဉ်းစားထားတယ်။

သမ္မပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးဆိုသည်မှာ ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါး မှာ ပါဝင်သော တရားများပေ။ ထိုတရားလေးပါးကတော့။

- (၁) မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်ကို မဖြစ်အောင် အားထုတ်ခြင်းလည်း တပါး။
- (၂) ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်ကို နောက်ထပ်မပွားများရန် အားထုတ်ခြင်းလည်း တပါး။
- (၃) မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်ကို ဖြစ်အောင် အားထုတ်ခြင်းလည်းတပါး။
- (၄) ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်ကို တိုးပွားရန် အားထုတ် ခြင်းလည်း တပါး ပေါင်းလေးပါး ဖြစ်ပေတယ်။

ထိုလေးပါးအနက် အမှတ်(၂)မှာ ဖော်ပြပါရှိသော “ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်ကို နောက်ထပ် မပွားများရန် အားထုတ်ခြင်း”နှင့် စပ်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာများကို အဓိကထားပြီး ဆရာ ယခုဟောပြောလိုတယ်။

လူများစွာတို့ဟာ မိမိတို့ပြုမိသော အမှားကို တစ်စုံစီမုံ ပြန်လည် စဉ်းစားပြီး ပူဆွေးသောက ရောက်တတ်ကြတယ်။ အချို့သော သူတို့ဟာ ဆိုယင် မိမိတို့ ပြောမှား ဆိုမှား ပြုမှားကို အရေးတကြီးသဘောထားကာ၊ မိမိတို့အသက် မိမိတို့ လုပ်ကြံသတ်ဖြတ် သွားကြ သည်များအထိပင် ဆက်ပြီး မှားကြသည်လည်း ရှိတယ်။

ဒါဟာ ကြီးစွာသော မှားယွင်းမှုတစ်ခုထပ်ပြီး ပြုခြင်းပဲ။ ဒါဟာ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်ကို နောက်ဆက်တွဲထပ်မံ ပွားများခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ထို့ကြောင့် သမ္မပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးအနက် အမှတ်(၂)တွင် ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်ကို နောက်ထပ်မပွားများရန် အားထုတ်ရမည်လို့ ဟောဆိုထားပေတယ်။

အရိယာမဟုတ်သေးသည့် ပုထုဇဉ်လူသားဆိုတာ အမှားမကင်းနိုင်ကြပေဘူး။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် အကုသိုလ်နှင့်မကင်းနိုင်ကြပေဘူး။ သည်တော့ သာမန်လူသားများအနေနှင့်လုပ်ဆောင်ရမှာကတော့ သမ္မပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးမှာ ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း....

(၁) မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်ကို မဖြစ်အောင်၊

(၂) ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်ကို နောက်ထပ်မပွားများရန်—

ဆိုလိုတာကတော့ နောက်ထပ်တစ်ခုဆက်ပြီး အကုသိုလ်မှုမပြုလုပ်မိအောင် အားထုတ်ရန်သာ ရှိပေတယ်။

ထို့ကြောင့် မသေဆေးသမား၊ မမှားရှေ့နေ မရှိပေဘူးဆိုစကား ရှိနေပေတယ်။ မှားမှန်သိလျက်နှင့် နောက်ထပ် အကြိမ်ကြိမ် မမှားယွင်းခြင်းဟာ စင်စစ်မှာတော့ မိမိလူ့ အဆင့်အတန်းကို လျှော့ကျနှိမ်ဆင်းသွားအောင် တမင်ပြုကျင့်ခြင်းဖြစ်တယ်လို့ မှတ်ချက်ချရမှာပဲ။ ဤလိုလမ်းမှားလိုက်စား ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် သူတော်ကောင်းပညာရှိများအနေနှင့် ဟောစရာ ပြောစရာ သွန်သင်စရာ ဘာမျှမရှိတော့ပါဘူး။

ထို့ကြောင့် မဆံဒေဝလုကာမှာ အခုလိုစပ်ဆိုထားပေတယ်။ ဆရာ ဆိုပြမည်လိုက်ပြီး ကူးယူကြပါလော့။

“ပါရမီနဂိုရ်၊ မရှိလိုက၊ ကုသိုလ်သူစရိုက်၊ မဟောထိုက်တည့်၊
သူမိုက်တိရစ္ဆာန်၊ နိဗ္ဗာန်စကား အလွန်ခါး၏။ နားပါးမဝင်
သိမြင်မဲ့စွာ၊ သူယုတ်မာအား၊ ခြင်းရာကောင်းဆိုး၊

ကြောင်းကျိုးတရား၊ မဟောကြားရာ၊ ဟောမိပါက၊ အပြစ်ရ၏။

သို့ရာတွင် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းဖြစ်လိုလျက်နှင့် မောဟဖုံးသဖြင့်
ဆင်ခြင်တုံတရားနည်းပါးလို့၊ အသိဉာဏ်ပညာခေါင်းပါးလို့၊ မိမိအမှား မိမိ
ပြန်လည်တောင်းတော့ ငေးမောစိတ်ပျက်ပြီး အထက်တက်လမ်းကို မမျှော်မှန်း
ဝံ့သူ မီးခဲပြာဖုံးသမားများကိုတော့ သတိပေးသောအနေနှင့် အမှန်တရား
ကို ပြောကြားသင့်ပေတယ်။ မီးခဲပြာဖုံးသမားဆိုသည်မှာ လမ်းမှန်လိုက်လို
လျက် လမ်းပျောက်နေသူကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပေတယ်။

ဒီနေရာမှာ သတိရှိသင့်တာကတော့၊ အကြောင်းကြောင်းကြောင့်
မိမိပြုမိသည် အကုသိုလ်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး စိတ်သောကပွားခြင်းသည်
ထိုအကုသိုလ်ကို တိုးပွားအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်တယ်လို့ နားလည်ရမည်
ဖြစ်ပေတယ်။ သို့ရာတွင် မိမိပြုခဲ့ပြီး ကုသိုလ်တရားများကိုတော့ ပြန်လည်
စဉ်းစားလျက် စိတ်ကြည်နူးမှုရှိခြင်းများသည်၊ ထိုကုသိုလ်ကိုတိုးပွားစေခြင်း
ဖြစ်သည်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တိုးတက်ချမ်းသာမှုကို ရယူလိုသော လူသားသည်
မည်သည့်အခါမျှ မိမိအမှားသို့မဟုတ် မိမိ၏ကံမကောင်း အကြောင်းမလှ
ဖြစ်ခဲ့ရသမျှကို ဂရုတစိုက်ပြန်လည် စဉ်းစားကာ စိတ်အားငယ်နေစရာမလို
ပေဘူး။ မမှားနိုင်သော လမ်းဧည့်ကတော့၊ ငါသည် ဆင်ခြင် စဉ်းစားနိုင်စွမ်း
ရှိသော လူသားဖြစ်သည်။ ငါသည် မိမိစိတ်နှင့်နှောင့်ကို စိုးပိုင်နိုင်စွမ်းရှိသော
လူသားဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ လွန်ခဲ့သော ဖြစ်ပြီးသား အမှားနှင့်ကံမကောင်း
အကြောင်းမလှဖြစ်ခဲ့ရမှုများကို အကျိုးမဲ့ ပြန်လည်စဉ်းစား စိတ်အားငယ်မှု
မပြုဟု မိမိညွှန်းဆိုအားပေးစကားပြောကြားပေးသင့်တယ်။

ပြီးတော့ ငါသည် လူသားဖြစ်သည့်အတိုင်း အမှားများဖယ်ရှား
ကာ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံအားငယ်ခိတ်များ လက်မခံပဲ အမြဲစိတ်အားတက်ကြွ
လျက် လုံ့လစီရိယနှင့်လုပ်သင့်တာ လုပ်မည် သန့်ဋ္ဌာန်ချမှတ်အပ်ပေတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒေါက်တာဝီးလ် ဆိုသည့်
ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးရေးသည့် စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ချက်တခုကို ဆရာသင်ပုန်းပေါ်
မှာ ရေးပြပါမည်။ တပည့်တို့အနေနှင့် အမှတ်တရ ကူးယူထားကြစေလိုတယ်။

Walk away from things that are over and past and cannot be helped. Reach forth to the things that are before. Take your lesson — make yourself wiser. Avoid useless post-mortems on past mistakes. Forget them and go ahead.

ဆရာကြီးသည် အထက်ပါစာပိုဒ်ကို သင်ပုန်းပေါ်မှာ ရေးပြီးနောက် သူ့နေရာမှာ သူပြန်ထိုင်၏။ ပြီးမှ တပည့်များအား ဤသို့ပြော၏။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်တို့ ယခုဆရာရေးထားသော အင်္ဂလိပ်ဘာသာစာပိုဒ်ကို မည်သူမြန်မာပြန် ဆိုလိုပါသနည်း။

မောင်သာဂရ။ ။ကျွန်တော် မြန်မာပြန်ဆိုလိုပါသည် ဆရာကြီး ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး ။ကောင်းပြီမောင်သာဂရ။ သင်ပုန်းပေါ်မှာ မြေဖြူဖြင့် ရေးသားပြန်ဆိုပါလော့။

မောင်သာဂရသည် ဤသို့မြန်မာပြန်ဆိုပေသည်။

ပြီးဆုံး ကုန်လွန်ခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ဘာမျှ ပြုပြင်ရန် မတတ်နိုင်တော့သည့် အရေး ကိစ္စများ ဆီမှ ထွက်ခွါ လျှောက် သွား ပါလော့။ ရှေ့မှာ ရှိသော အရေး ကိစ္စများဆီသို့သာ ဆက်တိုက်ဆိုက်ရောက်ပါလော့။ သင်ခန်းစာများကို ရယူကာ သင့်ကိုယ်သင် ပို့ပြီး ဉာဏ်ပညာရှိအောင်သာ လုပ်ဆောင်ပါ။ ဖြစ်ခဲ့ပြီးအမှားများအပေါ်မှာ လူသေကောင်ရင်ခွံစစ်ဆေးသကဲ့သို့ ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အသုံးမဝင်သော အလုပ်များ ရှောင်ရှားပါ။ ထိုအရာများမေ့ပစ်လိုက်ပြီးလျှင် ရှေ့သို့သာ ဆက်လက်သွားလာ လုပ်ကိုင်ပါလော့။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ မောင်သာဂရ။ တပည့်တို့သင်ပုန်းပေါ်မှ မြန်မာပြန်ဆိုချက်ကိုပါ ကူးယူပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ် မှတ်သားလိုက်နာကြပါလော့။ မောင်သာဂရ။ တပည့်ကြီး၏နေရာမှာပြန်၍ ထိုင်နိုင်ပါပြီ။

မောင်သာဂရ သူ့နေရာသူ ပြန်၍ ထိုင်မိလျှင် မောင်လာဘသည် မတ်တတ်ရပ်၍၊ ခွင့်ပန်ပြီးမှ မေးခွန်းမေးလေသည်။

မောင်လာဘ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ အမှားသည် လူသားများ၏ တိုးတက်ချမ်းသာမှုလို ကြီးမားစွာ ဟန့်တားနိုင်သည့် မလိုလားအပ်သော အရာဟု ကျွန်တော်နားလည်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အမှားမရှိရလေအောင် လုပ်ဆောင်လိုက်နာစရာ နည်းကောင်းလမ်းမှန်များ ရှိပါသလား ဆရာကြီး

ခင်ဗျား။ ရှိခဲ့သော် ထိုနည်းလမ်းကို ကျွန်တော်တို့ သိရှိလိုက်နာလိုသဖြင့် ပြောဟောပါရန် ပန်ကြားအပ်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။မောင်လာဘ၏ အမေးသည် လွန်စွာကြီးမားလှပေ တယ်။ ဖြေဆိုရန်အချိန်အတော်ကြာ ယူရပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ခပ်တိုတို သာ ဖြေဆိုပါအံ့။ ဗုဒ္ဓတရားတော်အရဆိုလျှင် ပုထုဇဉ်မှန်သမျှ အမှားမကင်း နိုင်သည့် အကြောင်းကို ဆရာခြောပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေတယ်။ အမှားမကင်းနိုင် သော်လည်း အမှားနည်းအောင်တော့ သတိတရား၊ ဝီရိယနှင့်ပညာ ဤသုံး ဖြာကို ရှေ့မှာထားပြီး ဇွဲကောင်းကောင်းနှင့်အမှားကိုစွန့်ထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပေ တယ်။ စင်စစ်အားဖြင့်လျှော့လျှင် ဗုဒ္ဓတရားတော်အရ အမှားကင်းစင်ရန် ဆိုလျှင် ပုထုဇဉ်ဘဝမှ လွတ်မြောက်လျက် အရိယာဂိုဏ်းဝင်သူတော်စင်ဖြစ် ရန် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမြတ်တရားကို ပွားများအားထုတ်ပြီး မောဟတည်းဟူသော အမှိုက်မှောင်သည်အပြီးတိုင် ဖယ်ရှင်းနိုင်မှသာ အမှားပြုမှုမှ လွတ်ကင်းနိုင်ပေ လိမ့်မည်။

ယခု ဆရာမျိုးပြုလုပ်နေသည့် ဆွေးနွေးဟောပြောပွဲမှာ အရိယာလမ်း ပေါ်သို့ ချောက်သွားရန် မဟုတ်သေးဘဲလည်း ပုထုဇဉ်များအနေနှင့် မိမိအတွက် အခြား သတ္တဝါများဘာမှ မသိပါ။ မနပ်နာစေပဲ မိမိနှင့်တကွ သူတပါးတိုးတက်ချမ်းသာမှုများကို ဖြစ်စေမည့် ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်နှင့်ပညာ ရှိများ၏စကားများကိုရှာဖွေစိစစ်လိုက်နာရန်သာ ဖြစ်ပေတယ်။

သို့ရာတွင် ယခုမောင်လာဘ၏ အမေးကို ပြေလည်နိုင်သမျှ ပြေလည် အောင် ဖြေဆိုရန်အတွက် ယခုဆရာစဉ်းစားမိတာကတော့ ကျေးဇူးရှင်အရှင် ဇနကာဘိပံသပြုစုတော်မူသော ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာစာအုပ်မှ ပညာရှင်ကြီး မောဟဖိစီးပုံဝတ္ထုကို ဆရာဖတ်ပြလိုတယ်။

ထိုအခါဆရာကြီး၏ စာကြည့်တိုက်မှူးယူပေးသော ကိုယ်ကျင့်အဘိ ဓမ္မာစာအုပ်စာမျက်နှာ ၁၆-၁၇-၁၈ ပါ စာသားများကို ဆရာကြီးသည် ရှင်းလင်းပြတ်သားသော လေသံနှင့်ခပ်ဖြည်းဖြည်း ဖတ်ပြလေသည်။

*

*

*

စိတ်နှင့် တွဲဖက်၍ မောဟထကြွ လာသော အခါ အကုသိုလ် စိတ် မကောင်းစိတ်ဖြင့် နေပြီဟု ဆိုရသည်။ ဤ ပရိယုဋ္ဌာနမောဟ၏ဖုံးကွယ်မှု ကြောင့် ဒုစရိုက်အကုသိုလ်၏နောင်ရေးနောင်တာခံစားရမည့်မကောင်းကျိုး

ကိုလည်း မသိကြရ။ ယခုလောလောဆယ် ယုတ်မာညစ်ညမ်းဆိုးသွမ်းမှုအပြစ်
ကိုလည်း မသိကြရ။ ထို့ကြောင့် မောဟဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ၊ နဂိုကပညာ
ရှိသူတော်စင်တို့ပင် အပြစ်ကိုမမြင်နိုင်ပဲ ဒုစရိုက်အမှုကို ပြုမိကြလေတော့
သည်။ ဤမောဟသည် အကုသိုလ်စခန်း၌ အလွန်ဆိုးသွမ်းမိုက်မဲသော တရား
တမျိုးတည်း။ ဤလောက၌မိုက်မဲမှုဟူသမျှဝယ် ဤမောဟသာလျှင် အခြေ
တည်လျက်ရှိလေသည်။

ပညာရှင်ကြီး မောဟဖိစီးပုံ

ဟရိတစမည်သော ငါတို့ ဘုရားအလောင်းသည် ကုဋေ ရှစ်ဆယ်
ကြွယ်ဝသော စည်းစိမ်ကြီးကို စွန့်လွှတ်လျက် တောထွက်၍ ရသေ့လုပ်ပြီး
လျှင် ဈာန်အဘိညာဉ်ကိုရလေသည်။ ထိုနောက် မိုးကာလဝယ် ဟိမဝန္တာ၌
မိုးများသောကြောင့် ဗာရာဏသီပြည်သို့ကြွလာ၍၊ ဘုရင့်ဥယျာဉ်တောမှာ
သီတင်းသုံးတော်မူလေသည်။ ထိုဗာရာဏသီပြည်ရှင်ကား ရှင်အာနန္ဒာ
အလောင်း ပါရမီ ဖြည့်ဘက် မိတ်ဟောင်းပေတည်း။ ထို့ကြောင့် မြင်လျှင်
မြင်ခြင်း လွန်မင်းစွာ ကြည်ညိုရကား ဥယျာဉ်တော်အတွင်းမှာ သီတင်းသုံး
ရန် တောင်းပန်လျှောက်ထား၍ ပစ္စည်းလေးပါးဖြင့် ထောက်ပံ့လျက်
နံနက်တိုင်း နန်းဘော်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်ဆွမ်းကပ်လေသည်။

အခါတပါး၌ကား တိုင်းပြည်ဝယ် သူပုန်ထသောကြောင့် ဘုရင့်
ကိုယ်တိုင်နှိမ်နင်းရန်တွက်ခါ နီးမှာ ဆရာရသေ့ကို မမေ့ရစ်ဖို့ရန် မိဖုရားအား
အတန်တန်မှာပြီးမှ ထွက်သွားလေသည်။ မိဖုရားလည်း အချိန်မှန်မှန်ဆွမ်း
ပြုစု၍ တခုသော နံနက်မှာမူ ဆရာတော် ရသေ့မလာသေးသည့် အတွက်
ကိုယ်လက်သန့်စင်အောင် နံ့သာရေမိုးကောင်းစွာချိုး၍ ချောမွေ့နုနယ်
သော အဝတ်ကိုဝတ်ဆင်ကာ ဆရာရသေ့အလာကိုစောင့်မျှော်ယင်းသလွန်
ပေါ်မှာ ခေတ္တလျောင်းနေလေသည်။

အလောင်းတော် ရှင်ရသေ့လည်း အဘိညာဉ် သမာပတ်အစွမ်းဖြင့်
ကောင်းကင်လမ်းက ကြွ၍ လာခဲ့ရာ၊ လေသာနန်းတံခါးပေါက်သို့ ရောက်
သောအခါ “လျှော်တေ” ခေါ်သော ရသေ့အဝတ်သံကိုကြား၍ ဗြန်းကနဲ
အထလိုက်တွင် အမြင်မတော်သော ကိုယ်တပိုင်းမှ ခါးဝတ်လျှောကျသွား
သည်ကို မြင်လေသော်၊ သန့်ရှင်းသော စိတ်ဓာတ်ဝယ် ကိန်းဝပ်နေသော
အနုသယ မောဟသည် ရုတ်တရက်ထကြွ၍ ပရိယုဋ္ဌာနမောဟအဖြစ်သို့ရောက်

ရှိကာ လောဘတဏှာဖက်တွဲလျက် မိဖုရားလက်ကိုဆွဲပြီးလျှင် သူဘက်သရဲ ပမာများခြင်းကြီးများရှာလေသတဲ့။

ဝတ္ထုမှတ်ချက်

ဤဝတ္ထု၌ မောဟ၏မိုက်မဲရမ်းကားမှုကို လေးလေးနက်နက် သတိ ပြုသင့်ကြပေသည်။ ဤမောဟမျိုးသာမဝင်လာလျှင် အလောင်းတော်အရှင် ရသေ့သည် ထိုကဲ့သို့မတရားအမှုကို ဘုရင့်ကိုယ်တိုင်က ကျေကျေနပ်နပ် ခွင့် ပေးသော်လည်း ပြုနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ယခုသော် မောဟမှောင်ကြီးဖိစီး ကျရောက်ရကား ယခုဘဝအဖြစ် နောင်သံသရာအမြစ်တို့ကို မမြင်နိုင်တော့ သဖြင့် မသင့်သောအမှုကို ပြုမိရှာလေသည်။ တသက်လုံးအားထုတ်ခဲ့သော ဈာန်အဘိညာဉ်ပညာများလည်း ယခုလို အချက်ထဲ၌ မောဟအမှောင်ကို မဖျက်ခွဲနိုင်ရုံမက၊ မောဟ၏ဖိစီးမှုကြောင့် ဈာန်အဘိညာဉ်တို့သာ လျော့ကျ ကွယ်ပျောက်ကြရလေသည်။

သို့သော် အလောင်းတော်အရှင်ရသေ့ကား မူလက ပါရမီဓာတ်ခံ ရင့်သန်ပြီး ဖြစ်သောကြောင့် ဘုရင့်ပြန်ရောက်လာသောအခါ လွန်စွာ သံ ဝေဂဖြစ်၍ လျော့ကျသော ဈာန်ကို ပြန်ရအောင် အားထုတ်ကာ လူအနား နေလို၍ ဤအမှုမျိုးဖြစ်ရသည်ဟု နောင်တရလျက် လူသူကင်းကွာ ဟိမဝန္တာ သို့ပြန်ကြလေသည်။

*

*

*

*

ဤဝတ္ထုကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် ပုထုဇဉ်လူသား အများမကင်း နိုင်ပုံကို သိမြင်နိုင်ပေတယ်။ ဘုရားအလောင်းတော်သော်မှ အများမကင်းနိုင် ခြင်း၏အရင်းခံမှာ မောဟတည်းဟူသော မသိမြင်နိုင်အောင် ဖုံးလွှမ်း တတ်သည့် အမှောင်အမှိုက်ပင်ဖြစ်တယ်။ ထိုမောဟမှောင်လည်း ပုထုဇဉ် မှန် သမျှမှာ ရှိနေကြသည်ချည်းဖြစ်တယ်။

သို့သော် သတိ၊ဝီရိယ၊ ပညာကိုလက်သုံးပြုနိုင်ကြသူများသည် အများ ကို နည်းသည်ထက် နည်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်အပ် ပေတယ်။

ယခု ဟောပြောခဲ့သော သိမှတ်ထားစရာ အဓိကအချက်ကတော့ မကင်း နိုင်သည့်အများတည်းဟူသော အကုသိုလ်ကိုပြုမိခဲ့သော် ထိုအကုသိုလ်ကို နောက်ထပ်မဖြစ်ပွားမိလေအောင် သတိဆောင်ပြီး ရှောင်ရှားရမည်။ ထို့ပြင် ပြုမိပြီး အများကိုလည်း ထပ်တလဲလဲ စဉ်းစားတွေးတောမှုမပြုမိဖို့ပါပဲ။

ပြုပြီး ကုသိုလ်ကို ပြန်လည်တွေးတောလျှင် ကုသိုလ်ကို ပြန်လည်
တွေးတောလျက် နောင်တရကာ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေလျှင် ဘာမျှအကျိုး
မရစေပဲ အကုသိုလ်ပွားရာသို့သာ ကျရောက်မှာ ဖြစ်ပေတယ်။

ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီး နပိုလီယန်ဟီးလ်က အခု
လိုဆိုတားတယ်။

“အတိတ်ကို အတိတ်မှာပဲ့ထားပြီး
တံခါးပိတ်လိုက်ပါလော့”

“ကံမကောင်းအကြောင်း မလှသည့် ကိစ္စရပ်ကို သင်တွေ့ရှိရတိုင်း ထို
ကိစ္စရပ်ကို အတိတ်မှာပဲ့ထားလိုက်ပါလော့။ သင်၏စိတ်ကိုအနာဂတ်ကာလ
တွင်ရရှိမည့် အောင်မြင်မှု အပေါ်တွင်သာ။ ထားရှိရမည်ဖြစ်ပေသည်။ အတိတ်
ကာလက အမှားအယွင်းများသည်။ နောင်ကာလ၌ ကံကောင်းကြုံတွေ့ရန်
ခဏခဏ ဖန်တီးပေးလေ့ရှိသည်ကို သင်တွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။”

ဆရာကြီးသည် ဖတ်ပြီး စာအုပ်ကိုချပြီး ခဏမျှရပ်နားသည်နှင့်တပြိုင်
နက်၊ မောင်နန္ဒသည် မတ်တတ်ရပ်၍ မေးခွန်တခုကို ခွင့်ပန်ပြီးမှမေးလေသည်။

မောင်နန္ဒ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ မကြာမီက ဆရာကြီးဟောပြော
ချက်မှာ “နောင်တရကာ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေလျှင် ဘာမျှ အကျိုးမရစေပဲ
အကုသိုလ်ပွားရာသို့သာကျရောက်မှာဖြစ်တယ်” လို့ ပါရှိပါတယ်။ နောင်တရ
ခြင်းသည် အပြစ်ရှိပါသလား ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်ကြီး မောင်နန္ဒ။ နောင်တရခြင်းဆိုသည်မှာ
စိတ်ပူပန်ခြင်းပင်ဖြစ်တယ်။ စိတ်ပူပန်ခြင်းသည် အကုသိုလ်ပင်ဖြစ်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓ
ကျမ်းစာများမှာ ဖော်ပြပါရှိတယ်။ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာစာအုပ်စာမျက်နှာ
(၈၁)မှာ အခုလို ဖော်ပြပါရှိတယ်။ တပည့်ကြီးကိုယ်တိုင် ထိုစာပိုဒ်ကိုဖတ်ပြ
ပါလော့။

ဆရာကြီးသည် ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာစာအုပ်ကို မောင်နန္ဒလက်သို့ ပေး
အပ်လိုက်သည်။ မောင်နန္ဒသည် အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ပြလေသည်။

* * * *

နောင်တမရသင့်ပုံ

အကုသိုလ်ပြုပြီးမှ နောင်တဖန် ပူပန်နေခြင်းကြောင့် ပြုပြီး အကု
သိုလ်များကင်းပျောက်သွားမည်မဟုတ်။ ကုက္ကုစ္စ အကုသိုလ်အညစ်ပင်တိုးလာ

သေး၏။ ထို့ကြောင့် နောင်တတဖန်ပူပန်မနေတော့ပဲ ပြုပြီး အကုသိုလ်များ နောင်အခါ အကျိုးပေးခွင့်မရအောင် ထိုအကုသိုလ်မျိုး နောက်ထပ်မဖြစ်ပွား စေရန်သတိထား၍ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ထိုကဲ့သို့ လွန်ပြီးသော အကုသိုလ်မျိုး “ငါ့မှာ နောင်အခါမဖြစ်စေရ”ဟု စိတ်ပါလက်ပါ အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ စောင့် စည်းသူအထွက်မှာ ပြုပြီး အကုသိုလ်(သို့မကြီးကျယ်လျှင်)အကျိုးမပေးပဲ ပပျောက်သွားတတ်ကြောင်းကို(မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်၌)ဟောတော်မူသည်။

*

*

*

*

ဆရာကြီး။ ။ ကိုင်း မောင်နန္ဒ။ “အတိတ်ကိုအတိတ်မှာပဲထားပြီး တံခါး ပိတ်လိုက်ပါလော့’ ဆိုသောနပိလိယန်ဟီးလ်၏စကားနှင့် “နောင်တမရသင့်ပုံ” ဆိုသည်များသည် ဝေါဟာရစကားလုံးကွဲသော်လည်း အဓိပ္ပာယ်မှာအတူတူပဲ ဆိုသည်ကို သိရှိနားလည်ပါပြီလော။

မောင်နန္ဒ။ ။ ထိုစကားစုနှစ်ခု၏အဓိပ္ပာယ်မှာ အတူတူပဲဆိုသည်ကို သိရှိနားလည်ပေါ်ပြီဆရာကြီးခင်ဗျား။ နောင်တတဖန်ပူပန်ခြင်းသည်အကျိုး ရှိ၊ အကျိုးယုတ်မည်ဆိုသည်ကိုသိရှိမှတ်မိပါပြီ ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ မောင်နန္ဒထိုင်နိုင်ပါပြီ။ တပည့်တို့ တိုးတက်ချမ်းသာ မှုကို ရယူလိုသူသည် သတ္တိကောင်းရမည် ဖြစ်ပေတယ်။ သတ္တိကောင်းရန် သတ္တိကောင်းသူအဖြစ်ကို ဆန္ဒပြင်းပြစွာအလိုရှိရမည်။ မိမိကိုယ် မိမိသတ္တိ ကောင်းသူဟူ၍လည်း ယုံကြည်ရမည်။ သတ္တိကောင်းသူဆိုသည်မှာ နောင်တ တဖန်ပူပန်မှုကင်းသူဖြစ်တယ်။ ပြီးခဲ့တာပြီးခဲ့ပြီ။ ပြီးခဲ့သောအမှားပြန်ပြီး အစ မဖော်ပဲ နောက်မှာပဲ ပြည်ဖုံးကားချ၍ ထားခဲ့ရမှာဖြစ်တယ်။ ရှေ့သို့သာ ဆက်ပြီး လုပ်ဆောင်စရာများကို အမှန်ဆုံးအကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အား တက်သရောနှင့်သာ လုပ်ဆောင်ပါလော့။ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာဤသုံးဖြာကို လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ထား၍ ကြံစည်စဉ်းစားကာ လုပ်သင့်တာကို သတ္တိရှိရှိသာ လုပ်ကိုင်ပါလော့။

ဤသို့ လုပ်ကိုင်ပါလျှင် ဗုဒ္ဓဟောကြားအပ်သည့် သမ္မပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးနှင့် ကိုက်ညီသဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာမှုသည် အနှေးနှင့်အမြန် သင်တို့ထံသို့ကေန်ရောက်ရှိလာမည်သာတည်း။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

- (၁) မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်ကို မဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ပြီး အကုသိုလ် မတိုးပွားအောင်၊ မဖြစ်သေးသောကုသိုလ်ဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ပြီး ကုသိုလ်ဘိုးပွားအောင် အားထုတ်ခြင်းသည် သမ္မပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးဖြစ်၏။
- (၂) ဖြစ်ပြီး အမှားသို့မဟုတ် အကုသိုလ်အတွက် ရတက် မအေးပြန်လည် တွေးတောကာ နောင်တရခြင်းသည် ထပ်မံ၍ မှားခြင်း သို့မဟုတ် အကုသိုလ်ပွားခြင်းဖြစ်၏။
- (၃) ဖြစ်ပြီး အမှားမျိုး နောက်ထပ် မဖြစ်ရန် သတိထားအားထုတ်ရမည်။
- (၄) မှားပြီး အမှားမျိုးကို မမှားရန် အားမထုတ်ပဲ ထပ်တလဲလဲ အမှားပြုသော သူမိုက်အား ဟောပြောမှု ပြုရန်မလို။
- (၅) ပုထုဇဉ် မှန်သမျှအမှားမကင်းနိုင်။
- (၆) ဘုရားအလောင်းတော်မှ မှားယွင်းမှုပြုမိသေး၏။
- (၇) သို့သော် ဘုရားအလောင်းသည် ထိုမှားယွင်းမှုကို ချက်ချင်း ရပ်တန့်၍လမ်းမှန်ခရီးကို ဆက်ပြီး လျှောက်၏။

* * *

အခန်း ၁၀

မိမိကိုယ် မိမိနိုင်နင်းပါမှ ချမ်းသာမည်

ဝတ္ထုဆုးမပျက်ဆက်လက် ဟောပြောဆွေးနွေးရန် ဆရာကြီးနှင့်တပည့်များသည် စိတ်အားထက်သန်စွာ ဆယ်ကြိမ်မြောက်အဖြစ် မျက်နှာချင်းဆုံမိကြပြန်သည်။

ဆရာကြီး။ ။ဘပည့်တို့...ဤ လောကတွင် ကျက်သရေရှိသည်သို့မဟုတ် မင်္ဂလာရှိသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ကျက်သရေယုတ်သည်သို့မဟုတ် အမင်္ဂလာဖြစ်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုသတ်မှတ်ကြရာတွင် သင်တို့သည် ကျက်သရေမင်္ဂလာ အဖြာဖြာနှင့်ပြည့်စုံမှုကိုသာ ရရှိလိုကြသည် မဟုတ်ပါလော။

ဤသို့ဆိုလျှင် (၃၈)ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်များတွင် အတ္တသမာပဏီဓိစ=မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ရခြင်းသည် လည်းကောင်း ဆိုသည့် မင်္ဂလာတပါးအဖြစ် ကျင့်စဉ်တခုပါရှိသည်ကို တိုးတက်ချမ်းသာမှု ရယူလိုကြသည့် သင်တို့သည် သတိတရရှိကြကာ လိုက်နာကျင့်ဆောင်ရန် လိုကြောင်း ဆရာသတိပေးလိုတယ်။

ထိုကျင့်စဉ်ပါသည့် မင်္ဂလာတရားတော်စာပိုဒ်ကို မောင်သုတက ရွတ်ဆို၍ ပြပါလော့။

မောင်သုတ။ ။ဘောဒေဝပုတ္တံ—အိုနတ်သား၊ ပတိရူပဒေသဝါသော၊ တင့်အပ်လျှောက်ပတ်သောအရပ်၌ နေရခြင်းသည်လည်းကောင်း။ ပုဗ္ဗေ၊ ရှေးဘဝ၌။ ကုတပုညတာစ၊ မိမိပြုခဲ့ဖူးသော ကောင်းမှုရှိသောသူ၏အဖြစ်သည်လည်းကောင်း။ အတ္တသမာပဏီဓိစ၊ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာဆောက်တည်ရခြင်းသည်လည်းကောင်း။ အတ္တိ၊ ရှိလို့၊ တေံ၊ ဤသုံးပါးအောတရားသို့

လျှင်။ ဥတ္တမံ၊ မြတ်စွာသော။ မင်္ဂလံ၊ မင်္ဂလာမည်၏ဟူ၍။ တံ၊ သင်နတ်
သားသည်။ ဂဏှာ၊ ဟိမ္မတ်လေလော့။

ဆရာကြီး။ ။မောင်သုတထိုင်နိုင်ပါပြီ။ တပည့်တို့ မိမိကိုယ်ကို
ကောင်းစွာ ဆောက်တည်နိုင်ခြင်းသည် ကြီးလှစွာသော မင်္ဂလာတပါးဟု
ဆရာဆိုချင်တယ်။

မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်နိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အနောက်
တိုင်း စိတ်ပညာဆရာတို့၏ အခေါ်အဝေါ်အရဆိုလျှင် Self-control မိမိ
ကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲခြင်း သို့မဟုတ် Self-discipline ကိုယ်တိုင် ကိုယ်
ကြံစည်းကမ်းသေဝပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ထိုအနောက်တိုင်း စိတ်ပညာ၏ညွှန်းဆိုချက်ကတော့ အခြား သူ
တပါးအား ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်ရန် အလိုရှိပါက ရှေးဦးစွာ မိမိကိုယ် မိမိ
ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုကိုပြုနိုင်ရမည်ဟုဆိုပေတယ်။

မိမိကိုယ် မိမိထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုမပြုနိုင်ပါလျှင် အခြား သူတပါး
တို့အား အောင်မြင်စွာ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု ပြုနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ဟုလည်း
ဆိုပေတယ်။

ဤ အဆိုပြုချက်နှင့်ကိုက်ညီမှုရှိသည်ဟု ယူဆရသော ဓမ္မပဒ ပါဠိ
တော် မြန်မာပြန်ဆိုချက် တပုဒ်ကိုဆရာရွတ်ဆိုပြမည်။ ရှေးနည်းအတိုင်းလိုက်ပြီး
ရေးမှတ်လေ့ကျက်ကြပါလော့။

ရှေးဦးစွာသာလျှင် မိမိကိုယ်ကိုသင့်လျော်သောအကျင့်၌
တည်စေရာ၏။ ထို့နောက်မှ သူတပါးကိုဆုံးမရာ၏။
ပညာရှိသည် သူတပါးကဲ့ရဲ့ခြင်းဖြင့် မညစ်နွမ်းစေရာ။

ဒီနေရာမှာ ဆရာပြောလိုတာကတော့ ပုဂ္ဂိုလ်အချို့တို့ဟာ သူတပါး
ကို များစွာပြောဟောဆုံးမပြီး မိမိကိုယ်တိုင်ကမူ အကျင့်မပြုနေကြခြင်း
သည်ဤလောကမှာ ရယ်ဖွယ်ရာအကောင်းဆုံးပဲဆိုတဲ့ အချက်ဖြစ်ပေတယ်။

မည်သူမဆို မိမိကောင်းစွာ စောင့်ထိန်း အုပ်ချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်စွမ်းရှိ
သောအခါမှာ ထိုသူသည် ကျက်သရေမင်္ဂလာနှင့်ပြည့်စုံသည့်အပြင်

- (၁) ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊
- (၂) ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာခြင်း၊
- (၃) စီးပွားတိုးတက်ခြင်း၊
- (၄) လူအပေါင်း၏ကြည်ညိုလေးစားမှုကို ရရှိခြင်း၊
- (၅) စိတ်တန်ခိုးကြီးမားခြင်း၊
- (၆) အောင်မြင်မှုကိုအလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ခြင်း၊
- (၇) ခေါင်းဆောင်နေရာကို ရရှိခြင်း

ဆိုသည့် ကောင်းမြတ်သော ဆုများကို ရရှိနိုင်တယ်လို့ ဆရာပြောဝံ့တယ်။

ဤနေရာတွင် မောင်လာဘသည် မေးခွန်းမေးလိုသဖြင့် မတ်တတ် ရပ်ပြသဖြင့် ဆရာကြီးက မေးခွင့်ပေးသည်။

မောင်လာဘ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား။ မိမိကိုယ် မိမိထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲ နိုင်သောအခါတွင် အဘယ့်ကြောင့် ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာခြင်းနှင့် စီးပွားတိုး တက်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်၍လာရပါသနည်းဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းပြောပြစေချင် ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်ကြီးမောင်လာဘ-အရက်သေစာ လွန်မင်းစွာ သောက်စားသဖြင့် အသည်းရောဂါစသည့်ရောဂါများ စွဲကပ်ပြီး ကျန်းမာ ရေးချွတ်ယှဉ်းနေသူများ၊ ဘိန်းဖြူရသဖြင့် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်နေသူ များကို မြင်တွေ့ဖူးပါသလော။

မောင်လာဘ။ ။မြင်တွေ့ဖူးပါတယ်ဆရာကြီးခင်ဗျား။ ထိုသူများ အနက် အသက်ငယ်ငယ်နှင့် သေဆုံးသွားသူများကိုပင် တွေ့မြင်သိရှိဖူး ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ထိုသူများသည် မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပြုနိုင် သူများလော မပြုနိုင်သူများလော။

မောင်လာဘ။ ။မပြုနိုင်သူများ ဖြစ်ပါတယ်ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။အကယ်၍ ထိုသူများသည် အရက်သေစာနှင့်ဘိန်းဖြူ ကိုရှောင်ကြဉ်လျက် မိမိကိုယ်ကို နိုင်နင်းစွာ အုပ်ချုပ်နိုင်စွမ်းရှိသဖြင့် အစား အသောက်အနေအထိုင်များတွင် စနစ်တကျ ကျန်းမာရေး စီးပွားရေးစည်း ကမ်းချက်များနှင့်အညီ နေထိုင်ကြသည်ဆိုပါအံ့၊ ထိုသူတို့သည် ယေဘုယျ

အားဖြင့် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် သေဆုံးဖို့ရာအခွင့်အလမ်း နည်းပါးသလော များပါသလော။ စီးပွားရေးဆုတ်ယုတ်ပါမည်လော။ တိုးတက်ပါမည်လော။

မောင်လာဘ။ ။ စောစောစီးစီး အရွယ်မတိုင်မီမှာ သေဆုံးဖို့ရာ ယေဘုယျအားဖြင့် အခွင့်အလမ်းနည်းပါးရမည်ဖြစ်ပြီး စီးပွားရေးမှာလည်း ယေဘုယျအားဖြင့် ဆုတ်ယုတ်မှုထက် တိုးတက်မှုကသာ များပြားဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ တပည့်ကြီး၏ စိတ်ထဲမှာ ရှင်းလင်းသွားပြီ ဆိုလျှင် ထိုင်နိုင်ပါပြီ။ ဤလောကမှာ အကြောင်းတရားရှိခဲ့သော် အကျိုးတရားသည် မလွဲမသွေလိုက်လာမြဲပင်ဖြစ်ပေတယ်။ မိမိကိုယ် မိမိကောင်းစွာ ဆောက်တည်ခြင်းသည် အကြောင်းတရားဖြစ်ပေတယ်။ ကောင်းစွာဆောက်တည်နိုင်သည်နှင့်အမျှ ကောင်းစွာသော အကျိုးတရားများသည် အချိန်တန်အခါရောက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် ထိုသူထံသို့ရောက်လာရမည်မှာ၊ မျက်နှာလိုက်လေ့ မရှိသော နိယာမ၏ဥပဒေသတခုပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဆရာအမြင်ကို ပြောလိုတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိဆောက်တည်နိုင်ခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက်မှုအပြင် နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ....

- (၁) စိတ်တန်ခိုးကြီးမားခြင်း၊
- (၂) ဉာဏ်ပညာကြီးမားခြင်း၊
- (၃) ကံ့ကောင်းကြံ့ခြင်း

များနှင့်လည်း ပြည့်စုံနိုင်ပေတယ်။

ပြီးခဲ့သော (၉) ကြိမ်မြောက် ဟောပြော ဆွေးနွေးပွဲတုန်းက တပည့်တို့ကြားနာခဲ့ရပြီး ဖြစ်သည့် အလောင်းတော်ဟရိတစ၏ ဝတ္ထုကြောင်းကို ပြန်ပြောင်းပြီး စဉ်းစားကြည့်ကြစေချင်တယ်။

အလောင်းတော် သည် အနုသယ မောဟ မကင်းသေး သည့် အတွက် ထကြွသောင်းကျန်းသော ပရိယုဋ္ဌာန မောဟအဖြစ်သို့ရောက်ရှိကာ မိဖုရားအား မသင့်သောအမှုပြုမိခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မပြုနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်တယ်။ မိမိကိုယ် မိမိမထိန်းသိမ်းနိုင်သဖြင့် မှားယွင်းမှု ပြုမိသည်နှင့်တပြိုင်နက် အလောင်းတော်၏အဆင့်သည် ချက်ချင်းကျဆင်းသွားရသည်မဟုတ်ပါလော။ ရရှိပြီး အဘိညာဉ်သည် ကွယ်ပျောက်သွားရသည်မဟုတ်ပါလော။

သို့သော် အလောင်းတော်သည် မိမိအမှားကို ဆက်ပြီးလက်မခံပဲ သတိဝီရိယနှင့်ပညာကို အားကိုးအားထားပြုကာ ကျင့်စဉ်အမှန်ကို တဖန် ဆက်လက်ပွားများသောအခါ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် မိမိကိုယ်ကို မိမိထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု ပြုနိုင်သောအခါမှာ ကွယ်ပျောက်သွားသော အဘိညာဉ်ကို ပြန်လည်ရရှိခြင်းပင် မဟုတ်ပါလော။

တပည့်တို့....မင်္ဂလာရှိရှိ တိုးတက်ချမ်းသာမှုကိုရရှိတိုင်း၊ ထိုအကျိုးတရားကို ရရှိစေသည့် အကြောင်းတရားကား မည်သည့် အရာပေနည်းဟု ဆင်ခြင်ကြည့်ကြကုန်လော့။ ထိုအကြောင်းတရားကား မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပြုကာ အားထုတ်ကြိုးပမ်းရသည့် ဝီရိယပါရရှိသည်ကို သင်တို့တွေ့မြင်ရလတ္တံ့။

ဝီရိယတရားသည် လွန်စွာတန်ဖိုးရှိသည်ကား မှန်ပါ၏။ သို့သော် ဆင်ခြင်ကြည့်ကြပါလော့၊ မိမိကိုယ် မိမိထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုမပါရှိပဲနှင့်ဝီရိယတရားသည်ဖြစ်ပေ၍ မလာနိုင်သည်ကိုသင်တို့တွေ့မြင်ရမည်ဖြစ်ပေတယ်။

သို့ဖြစ်ရာ မိမိကိုယ် မိမိထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုကိုသတိဆောင်၍ရရှိအောင် အားထုတ်ကြပါလော့။ အကယ်၍မိမိကိုယ် မိမိနိုင်နင်းအောင် မပြုနိုင်ပါက မည်သူမဆို တိုးတက်မှုမရှိနိုင်တော့ပဲ နောက်သို့ပြန်သည့် ဆုတ်ယုတ်မှုကိုသာ ရရှိလိမ့်မည်မှာ သေချာတယ်။

ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီး နပိုယန်ဟီးလ်က ပညာရှိကြီး ပလေတိုပြောခဲ့သည့်စကားကို သူ ရေးသည့် စာအုပ် Think and Grow Rich စာမျက်နှာ(၂၅၃)တွင် ဤသို့ရေးသားဖော်ပြတယ်။

ဆရာကြီးသည် ပလေတိုပြောကြားခဲ့သည့်စကားကိုသင်ပုန်းပေ၍မူ ရေးပြလေသည်။

“The first and best Victory is to conquer Self. To be conquerd by self is, of all things, the most Shamefull and Vile.”

ကိုင်း....တပည့်ကြီး မောင်သာဂရ။ ဆရာ ရေးပြထားသည့်အင်္ဂလိပ်ဘာသာရပ်ကို မြန်မာပြန်ဆို၍ပေးပါဦး။

“ပထမဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံးအောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ် မိမိအောင်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိအနိုင်ခံရခြင်းသည်၊ အားလုံးသော အရာများအနက် ရှက်ဖွယ်ရာ အကောင်းဆုံးနှင့်ကျက်သရေမရှိဆုံးပင်ဖြစ်သည်။”

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ မောင်သာဂရ၊ တပည့်ကြီး နေရာမှာ ပြန်၍ ထိုင်နိုင်ပါပြီ။ တပည့်တို့....သင်ပုန်းပေါ်မှ စာသားများကို ကူးယူထားကြပါ။ ကူးယူ ကျက်မှတ်ရုံမျှ နှင့်လည်း တင်းတိမ်မနေကြနှင့်ဦး၊ မိမိကိုယ် မိမိ နိုင်နင်း အောင်လည်း အားထုတ် လေ့ကျင့်ကြကုန်လော့။

ဤနေရာတွင် မောင်နန္ဒသည် မတ်တတ်ရပ်ကာ ခွင့်ပန်ပြီးမှ မေးခွန်း တခုကို မေးလေသည်။

မောင်နန္ဒ။ ။ဆရာကြီးခင့်ဗျား၊ မိမိကိုယ်မိမိ မနိုင်နင်းခဲ့သော်၊ တနည်း အားဖြင့်ဆိုရသော် မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ မဆောက်တည် နိုင်ခဲ့သော် မည်သို့ ဖြစ်နိုင်သည်ကို သိပါရစေခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ထိန်းသိမ်း ကွပ်ကဲမှု မပြုနိုင်ခဲ့သော် မိမိသည် မိမိ၏ အကြီးဆုံး ရန်သူကြီးပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆရာဆိုဝံ့ တယ်။ ပလေတိုပြောသလို ပြောရလျှင် အားလုံးသော အရာတို့တွင် ရှက်ဖွယ်ရာ အကောင်းဆုံးနှင့် ကြက်သရေမရှိ ဆုံးပင် ဖြစ်တယ်လို့ ဆရာ ယခုဆပ်မံပြီး ပြောပြရမှာပဲ။

အတ္တသမာဓေရီ နာမနတ္ထိ = မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည်သာလျှင် မိမိတို့ အကြီးဆုံး ရန်သူမည်၏ ဟူ၍ ပဉ္စတော် ရှိတယ်။ ဤအဆိုသည် မိမိကိုယ် မိမိ မထိန်းသိမ်း မစောင့်ရှောက် နိုင်သူများကိုဆိုလိုတယ်လို့ ဆရာယူဆတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ မနိုင်နင်းခြင်းသည် မိမိသည် မိမိ၏ အကြီးဆုံးရန်သူ ဖြစ် တယ် ဟူ၍ဆိုခြင်းပေပဲ။

မိမိကိုယ်တိုင်သည် မိမိ၏ ရန်သူကြီး ဖြစ်ခဲ့သော် မိမိမှာ ဘာဖြစ်နိုင်ပါ သနည်း။ ဓမ္မပဒ ပါဠိတော် မြန်မာပြန်စာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၄) မှာဤသို့ ဖော်ပြပါရှိတယ်။

၁၆၁။ ကျောက်မှဖြစ်သော စိန်သည် (မိမိမီရာ) ကျောက်ကို ထွင်း ဖောက်ဖျက်ဆီး သကဲ့သို့ မိမိပြုအပ်သော မိမိမှဖြစ်သော မိမိ ကြောင့်ဖြစ်သော မကောင်းမှုသည် မိမိဖြစ်သော ပညာမဲ့သူကို ဖျက်ဆီး၏။

၁၆၂။ မာလောနွယ်သည် မှီရာသစ်ပင်ကို လွှမ်းမိုး ရစ်ပတ်သကဲ့သို့ စင်စစ် သိလမရှိသောသူ၏အဖြစ်တည်းဟူသော တဏှာ အလွမ်း မိုးခံရသူသည် ရှိသူအလိုရှိတိုင်း (မိမိအကျိုးမဲ့ကို) မိမိကိုယ် တိုင်ပင် ပြုလုပ်၏။

သို့ဖြစ်ရာ မိမိကိုယ်မိမိ မနိုင်နင်းခြင်းသည် တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ မတည်ဆောက်နိုင်ခဲ့သော် မိမိအား မိမိကပင် ဖျက်ဆီးသော မိမိအကျိုး မဲ့ကို မိမိကိုယ်တိုင်ပင် ပြုလုပ်သောသူအဖြစ်သို့ ကျရောက်ရလေ၏ဟု ဖြေဆိုရမှာပါပဲ။ သဘောပေါက်ပါ၏လော တပည့် ကြီး မောင်နန္ဒ။

မောင်နန္ဒ။ ။သဘောပေါက်ပါတယ် ဆရာကြီးခင်ဗျား။ သို့ဖြစ်ရာ မိမိ ကိုယ် မိမိ နိုင်နင်းသူသည် မည်သည့် အကျိုးတရားများ ရရှိ နိုင်သည်ဆိုသော အကြောင်းအရာများကိုလည်း သိပါရစေ ဆရာကြီး ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်ကြီး၏ မေးခွန်းအတိုက် ဓမ္မပဒပါဠိတော် မြန်မာပြန် စာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၅)၌ ဖော်ပြပါရှိသော ဂါထာ နှစ်ပုဒ်ကို ဆရာ ရွတ်ဆိုပါမည် တပည့်တို့၊ စာအုပ်မှာ ကူး ထည့်ကြပါ။

၃၆။ အလွန်အလွန် မြင်နိုင်ခဲ့သော အလွန်အလွန် သိမ်မွေ့သော အလို ရှိရာ အာရုံ၌ ကျလေ့ရှိသောစိတ်ကို ပညာရှိသည် စောင့်ရှောက် ရ၏။ စောင့်ရှောက် ထားအပ်သော စိတ်သည် ချမ်းသာကို ရွက် ဆောင်တတ်၏။

၃၇။ အဝေးသို့ သွားတတ်သော တဦးတည်း ကျက်စားသော ကိုယ် ကောင်အထည်မရှိသော (ဟဒယဝတ္ထု) လိုက်ဂူ၌ မှီသော စိတ်ကို အကြင်သူတို့သည် စောင့်စည်း(ချုပ်တည်း) ကြကုန်၏။ (ထိုသူတို့ သည်) မာရ် အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ကြကုန်လတ္တံ့။

ထို့ပြင် သံမဏိဘုရင် အင်ဒရူး ကာနယ်ဂျီနှင့် သူ့လက်ဦးတပည့် ကမ္ဘာ ကျော် စာရေးဆရာကြီး ဖြစ်လာသူ နပိုလီယန်ဟီးလ်တို့ ဟောပြော ဆွေး နွေးမှုကို အောင်ဝင်း(စိတ်ပညာ)က ကြွယ်ဝ ချမ်းသာစေသော အကြောင်း တရားများဟု အမည်ပေးပြီး မြန်မာ ပြန်ဆိုထားသည့် ပထမတွဲ စာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၉၇)မှာ ပါရှိသော စာပိုဒ်ကို ဆရာ ဖတ်ပြဦးမည်။ ကောင်း စွာ မှတ်သားကြပါလော့။

ကဗန်နယ်ဂျီ။ ။လူတဦးဟာ စိတ်နေသဘောထား မကောင်းခဲ့လို့ ရှိယင် သူ့မှာ အောင်မြင်မှု ရရှိလိမ့်မယ်လို့ သိပ်ပြီး ကျွန်ုပ် မျှော် လင့်ချက် မထားလိုဘူး၊ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ စိတ်နေ သဘောထားဆိုး ဆိုသည်မှာ အခြားဘာမျှ မဟုတ်ပါဘူး၊ အုပ်ချုပ်ကွပ်ကဲမှု လွှတ်နေတဲ့ စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုပဲလို့ ကျွန်ုပ် တို့ခေါ်ဆိုလို့ပါပဲ၊ စိတ်မှထွက်ပေါ်တဲ့ တန်ခိုးအားလုံးတို့ကို ရရှိရန်အတွက် ဆိုသည်မှာစိတ်၏လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းသိမ်း ကွပ် ကဲမှုအောက်မှာ ထားရှိရန် ဖြစ်ပေတယ်၊ ထိုအချက်ဟာ အရေးအကြီးဆုံး တခုဖြစ်ပေတယ်။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်တို့...မိမိကိုယ်မိမိ ချုပ်တည်းနိုင်ခြင်း ထိန်းသိမ်း ကွပ် ကဲနိုင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ စင်စစ် မိမိစိတ်ကို မိမိနိုင်နင်းခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

သို့ဖြစ်ရာ မိမိကိုယ်မိမိ နိုင်နင်းသောသူသည် တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် မိမိစိတ်ကို မိမိ နိုင်နင်းသောသူသည် ချမ်းသာသူခင်္ကီ ရရှိလတ္တံ့ ။ ထိုသူသည် မာရ် အနှောင်အဖွဲ့ဟု ဆိုအပ်သော ဘေးဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်လတ္တံ့ ဟု မောင်နန္ဒ၏ အမေးကို ဖြေဆိုရမှာ ဖြစ်ပေတယ်။

မောင်နန္ဒ။ ။ဆရာကြီး၏ ဟောပြောချက်ကို ကျွန်တော် ကြိုက်နှစ် သက် လှပါတယ်၊ သို့ဖြစ်ရာ မိမိကိုယ်မိမိ ဆောက်တည် နိုင် ရန် နည်းလမ်းများကို ညွှန်ပြပေးပါခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။မိမိကိုယ်မိမိ ကောင်းစွာ ဆောက်တည်နိုင်ရန် ကျင့်အပ်သော တရားသည် ကမ္မပထတရားများပင် ဖြစ်ပေတယ်။ ထိုတရား တို့ကို တပည့်တို့အား ဟောကြားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေတယ်၊ သို့ဖြစ်ရာ အမှတ်အ သားကောင်းလှသောမောင်သာဂရကထိုတရားကို ဆရာနှင့်တပည့်များတွေ့ဆုံပွဲတယ်နှစ်ကြိမ်မြောက်မှာဟော ပြောခဲ့သည်ကိုပြောပြပြီးထိုတရားများကို ပြောပြပါလော့။

မောင်သာဂရ။ ။ပထမအကြိမ် ဟောပြောပွဲတုန်းက ကမ္မပထတရား သုံး ပါးကိုဆရာ ဟောပြောခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ထိုတရားသုံး ပါးကတော့—

- (၁) ဝစီဒုစရိုက်မဖြစ်ရလေအောင် နှုတ်ကိုစောင့်စည်းခြင်း၊
- (၂) ကာယဒုစရိုက် မဖြစ်ရလေအောင် ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့် ရှောက်ခြင်း၊
- (၃) မနောဒုစရိုက် မဖြစ်ရလေအောင် စိတ်ကိုစောင့်စည်းခြင်းများ ဖြစ်ပါတယ် ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ၊မှန်၏။ အဲဒီတော့ ထိုတရားသုံးပါးကို ပွားများကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ကောင်းစွာ ဆောက်တည်နိုင်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ ဖြေဆိုရပေမည်။

ထို့ပြင် ဤသို့ထိန်းသိမ်းရာမှာ ဇွဲရှိရန်သည်လည်းလွန်စွာလိုအပ်တယ်လို့ ဆရာသဘိပေးလိုပေတယ်။

ကိင်း... တပည့်ကြီးမောင်နန္ဒ ဤဖြေဆိုချက်များကို သဘောပေါက်ပြီး ကျေနပ်နှင်သိမ့်မှု ရှိပါ၏လော။

ပောင်နန္ဒ။ ။သဘောပေါက်ပါသဖြင့် ကျေနပ်နှစ်သက်လှပါသည် ဆရာကြီး ခင်ဗျား။ ယခု ဆရာကြီး နောက်ဆုံး ထုတ်ဖော်လိုက်သော ဇွဲရှိရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ဟောပြောချက်များကို လာမည့်ဟောပြောပွဲမှာ ကျွန်တော်တို့ ကြားနာလိုပါတယ် ဆရာကြီး ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းပြီ။ လာမည့် ဆယ်တစ်ကြိမ်မြောက် ဆွေးနွေးဟောပြောပွဲတွင် “ဇွဲ-ဇွဲရှိမှုအောင်နိုင်မည်” ဆိုသည်ကို ဆရာဟောပြောပါမည်။ ဤတွင် တခန်းရပ်ကြဦးစို့။

ဇ်အခန်း၏မှတ်သားဖွယ်အချဦးချုပ်

- (၁) မိမိကိုယ် မိမိ ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ခြင်းသည် မင်္ဂလာတပါးမည်၏။
- (၂) မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်သူသည်သာ သူတပါးကို အုပ်ချုပ်နိုင်မည်။
- (၃) ပထမဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံးအောင်မြင်မှုကို မိမိကိုယ်မိမိ နိုင်နင်းမှသာ ရရှိနိုင်သော်။
- (၄) မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းချုပ် မကွပ်ကဲနိုင်ခဲ့သော် မိမိသည် မိမိ၏အကြီးမားဆုံးသော ရန်သူအဖြစ်သို့ ကျရောက်ရ၏။
- (၅) ထိုအခါ မိမိသည်သာ မိမိ၏အကျိုးမဲ့ကို ပြုလုပ်၏။
- (၆) စိတ်နေသဘောထားဆိုး ရှိသူဆိုသည်မှာ သူ့စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုကို သူမထိန်းသိမ်းနိုင်သူကို ခေါ်ဆိုသည်။
- (၇) ထိုသူသည် အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်လိမ့်မည်ဟု သိပ်ပြီး မျှော်လင့်မှုမပြုနိုင်ပါဟု သံဏေဘုရင်အင်ဒရူးကနယ်ဂျီက မှတ်ချက်ချ၏။

အခန်း ၁၁

ဇွဲ-ဇွဲရှိမှအောင်နိုင်မည်

အောင်နိုင်မှုဆိုသည်မှာ လူတိုင်း တမ်းတသော အရာဖြစ်သည့်အတိုင်း အောင်နိုင်မှုကို ရယူလိုကြသည့် တပည့်များသည် အောင်နိုင်မှုအကြောင်း ဟောပြောမည့် ဆရာကြီးအလားကို စိတ်အားထက်သန်စွာနှင့် စောင့်မျှော်နေကြစဉ် နံရံကပ်နာရီကြီးမှ ၈ နာရီထိုးသံနှင့်အတူ ဆရာကြီးသည် စည်းဝေးခန်းမဘုရားသို့ ဝင်ရောက်လာလေသည်။ ထုံးစံမပျက် တပည့်အားလုံး တညီတညွတ်တည်း မတ်တတ်ရပ်၍ အလေးပြုကြသည်။ ဆရာကြီးထိုင်မီမှ ထိုင်ကြသည်။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်တို့-ပြီးခဲ့သော ဟောပြော ဆွေးနွေးပွဲမှာတုန်းက ဆရာကတိပေးခဲ့သည့်အတိုင်း ယနေ့ ဆရာ “ဇွဲ-ဇွဲရှိမှအောင်နိုင်မည်” ဆိုသည့်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပါအံ့။

ရှေးဦးစွာ ကျမ်းဂန်လာ ပါဠိတော်နှင့် မြန်မာပြန်ဆိုချက်ကို အလေးအနက်ထားပြီး ဆရာရွတ်ဆိုပြပါမည်။ တပည့်များ မှတ်စုစာအုပ်မှာ ကောင်းစွာရေးသွင်းကြပါလော့။

ထိရေန သက ကမ္မေန၊
ဝဇုတိ ယေဝ သံဖလံ။
အထိရေန အလသေန၊
ကရကမ္မ ဖလံ စ နော။

ထိရေန = ကောင်းမွန်မွန်ကန်မြဲမြံခိုင်ခံ့သော၊ သကကမ္မေန = မိမိကိုယ်တိုင်အားထုတ်လုပ်ကိုင်သော အမှုကိုစွဲဖြင့်၊ သံဖလံ = ပြည့်စုံကောင်းမြတ်

သောအကျိုးစီးပွားသည်၊ ဝဇုတိယေဝ = တနေ့တခြား ကြီးပွားသည်သာ လျင်တည်း။ အထိရေနှစ် = မခိုင်မမြဲ စိတ်ဇွဲမကောင်းသဖြင့်လည်းကောင်း၊ အလသေနစ = ပျင်းရိခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကရကမ္မံ = ပြုလုပ်သော အမှုကိစ္စသည်၊ ဖလံ = အကျိုးစီးပွားကို၊ နေဝဇုတိယေဝ = ပျက်စီးမည် ကေန် မကြီးပွားရိုးမှန်သည်သာလျင်တည်း။

“ဇွဲ”ဆိုသောစကားသည် တလုံးတည်းသာ ဖြစ်သော်လည်း ထိုတလုံး တည်းသောစကားထဲမှာ ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော အကြောင်းအရာတွေမှာ များစွာပါရှိနေသည်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်လျှင် သေသေချာချာ သိကြ ရမည်ဖြစ်ပေတယ်။

ဇွဲကောင်းသောသူ၊ ဇွဲမရှိသောသူဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိနိုင်တယ်။ ထိုသူ တခုကြောင့် ဇွဲကောင်းရသနည်း။ တစုံတခုကို သူ ပြင်းပြစွာအလိုရှိသဖြင့် မရ၊ရအောင် ကြံဆောင်အားထုတ်ရာမှာ တကြိမ်မအောင်လျှင် အကြိမ်ကြိမ် ဆက်လက်အားထုတ်သူဟာ ဇွဲကောင်းသူ ဖြစ်လာရတယ်။ လိုချင်မှု မပြင်း ပြလျှင် တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် မည်ကားမတ္တ လိုချင်ကာမျှသာဆိုလျှင် သူသည် သူလိုချင်သည့်အရာကို ရရှိရန် အားထုတ်သောအခါမှာ အကယ်၍ တစုံတခုသောအဟန့်အတားနှင့်တွေ့ခဲ့သော်၊ သို့မဟုတ် တကြိမ်မအောင်မြင် ဖြစ်ခဲ့သော် သူသည် ရှေ့ဆက်ပြီး မကြိုးစားတော့ပဲ နောက်ဆုတ်သွားမည် သာဖြစ်တယ်။ ထိုအခါသူသည် ဇွဲညံ့ သူအဖြစ်သို့ ကျရောက်ရလေတော့တယ်။

သို့ဖြစ်ရာ ဇွဲကြီးရန်အတွက် မထမဆုံး လိုအပ်ချက်သည် “လိုချင်ဆန္ဒ ကြီးမားပြင်းပြရန်”ဖြစ်သည်ဆိုသောအချက်ကို တပည့်တို့မှတ်သားထားကြ စေချင်တယ်။

လိုချင်မှုကတော့ ရှိပါ၏။ သို့ရာတွင် စိတ်ထားမထက်သန်သောအခါ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော်ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ခေါ် Will Power = ဝီလ်ပါဝါ = စိတ်တန်ခိုးနဲ့ နဲ့၍နေခဲ့သော် ဇွဲကြီးမားသူအဖြစ်သို့ မရောက်ရှိနိုင်ပေဘူး။ သို့ဖြစ်ရာ ဇွဲကြီးမားရန်အတွက် ဝီလ်ပါဝါ = စိတ်တန်ခိုးရှိရန်သည်လည်း လိုအပ်ပြန်တယ်။ ဆန္ဒနှင့်ဝီလ်ပါဝါရှိရန်ကတော့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ပြုရ မှာပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ ဇွဲကောင်းသူများကိုရှာကြည့်ကြစို့။ ပါရမီဆယ်ပါး အပြား သုံးဆယ်နှင့်တကွ စွန့်ခြင်းကြီးငါးပါးကို ပြည့်ဝစေလျက် ဗုဒ္ဓဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိရန် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရသော အချိန်ကာလများမှာ လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်း၊ ရှစ်သင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတသိန်း၊ တစ်ဆယ့်ခြောက်သင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာ တသိန်း အသီးသီးကြာရှိတယ်လို့ ကျမ်းဂန်မှာ အဆိုရှိတယ်။

ဗုဒ္ဓအဖြစ်သို့ရောက်ရှိရန် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရသော အလုပ်သည် အကြီးမားဆုံးဖြစ်၍ ဇွဲသည်လည်း အကြီးမားရဆုံးပင်ဖြစ်တယ်။ ယခု တပည့်တို့အလိုရှိအပ်၊ လိုလားအပ်သော တိုးတက်ချမ်းသာရေး အလုပ်သည်လည်း သူ့အတိုင်းအတာနှင့်သူ သေးငယ်သည်မဟုတ်။ ကြီးမားသည်သာဖြစ်ရာ ကြီးမားသောဇွဲရှိရန်သည် မလွဲမသွေ လိုအပ်ပေတယ်။

ဇွဲဆိုသည်မှာ ဝီရိယစိုတ်ထုတ်လုပ်ကိုင်မှုကို အဆက်မပြတ်စေပဲ ကြားကာလ၌ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မအောင်မြင်မှု၊ ရှုံးနိမ့်မှု၊ ပျက်စီးမှုများနှင့် တွေ့ကြုံရစေကာမူ ထိုဖြစ်ရပ်များမှ သင်ခန်းစာကို ရအောင်ယူပြီး စိတ်အားဖြည့်ကာ အနိုင်မခံအရှုံးမပေးပဲ သတိရှိရှိနှင့်လုပ်ကိုင်မှုကို ခေါ်ဆိုခြင်းပေပဲ။

တကယ်တော့ ဇွဲဆိုသောအရာကို အခါခပ်သိမ်း သက်သက်သာသာ အရသာရှိရှိနှင့် မိမိရရဖမ်းမိဖို့ဆိုတာဟာ မဖြစ်နိုင်ပေဘူး။ ပင်ပန်းခြင်း၊ အနစ်နာခံရခြင်း၊ ဒုက္ခရောက်ခြင်း၊ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ရခြင်းများကို ဂရုမစိုက် အမှုမထားပဲ သွားရမည့်လမ်းမှန်ကို ဆက်ပြီးလျှောက်နိုင်ရန်ကိုသာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြုမှသာလျှင် တန်ဖိုးရှိသောဇွဲကို ရရှိနိုင်ပေမည်။

ထို့ကြောင့် အသိပညာရှင်တဦးက ယခုလို ဆိုထားတယ်။

Power is pain transmuted.

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ “တန်ခိုးသည် နာကျင်မှုကို ခြပ်ပြောင်းထားခြင်း ဖြစ်သည်” တဲ့။

“ကိုင်း-မောင်သာဂရ။ ယခု ဆရာရွတ်ဆိုပြလိုက်တဲ့ စာတကြောင်းနှင့် မြန်မာပြန်ဆိုချက်ကို သင်ပုန်းပေါ်မှာ ရေးပြပေးပါ။ တပည့်အားလုံးတို့၏ မှတ်ဗျာအုပ်မှာ ကူးယူကြပါလော့။

ဆရာကြီးက စာလုံးတလုံးချင်းပြန်လည်၍ရွတ်ဆိုပြသည်ကို မောင်သာဂရသည် သင်ပုန်းပေါ်မှာ ကောင်းစွာရေးပေးလေသည်။

ဒီနေရာမှာ ဆရာ ပြောပြလိုတာကတော့ တန်ခိုး = Power ဆိုတဲ့ စကားလုံးနေရာမှာ Persistence = ဇွဲဆိုသော စကားလုံးနှင့် အစားထိုးပြီး ပေးလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်၏ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တန်ခိုးအမျိုးမျိုးကို ဇွဲရှိမှသာ ရရှိနိုင်လို့ပါပဲ။

ဇွဲရှိပြီဆိုလျှင် မိမိရည်မှန်းသောအရာကို ရရှိနိုင်၏လို့ ဆရာဆိုဝံ့တယ်။ ဇွဲဆိုသည်မှာ ဥပမာအားဖြင့်ပြောရလျှင် ရှားမီးခဲကဲ့သို့ လွယ်လွယ်နှင့် မီး

အရှိန်မငြိမ်းပေဘူး။ ဇွဲမရှိသူများကိုတော့ ကောက်ရိုးမီးဟူ၍ ပြောဆိုကာ ဥပမာပေးကြတာဟာ အလွန်မှန်ကန်တဲ့ စကားပေပဲ။

ဇွဲနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ ဆယ်မြူရယ်လ်စမိုင်း ရေးသော SELF HELP ကိုယ့်ဒူးကိုယ်ချွန်စာအုပ်ကို ယခုဆရာသတိရတယ်။ ထိုစာအုပ်ဟာ ကမ္ဘာကျော်တဲ့စာအုပ်ပေပဲ။ ထိုစာအုပ်ကို ယခုအကြိမ်ပေါင်း တစ်ရာကျော်မျှ ထပ်မံပုံနှိပ်ခဲ့ရပြီးပြီ။ ထိုစာအုပ်အုပ်လုံးရဲ့ အဆီအနှစ်ကတော့ စကားတလုံးထဲနှင့် ပြောလို့ရတယ်လို့ လော့ဒ်သွဲ့ ရပုဂ္ဂိုလ်ကြီး သော်မဆင်၏ မှတ်ချက်ကို ထိုစာအုပ် မျက်နှာဖုံးမှာ ဖော်ပြထားတယ်။ အဲသည်စကားတလုံးကတော့ “ဇွဲ” ဆိုတဲ့ စကားလုံးပါပဲ။

ထိုစာအုပ်တအုပ်လုံးမှာ ဇွဲကို ရေလဲအမျိုးမျိုးနှင့် လူတိုင်းစီ တိုင်းစီတို့ ဟာ ဇွဲရှိမှုကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့ရပုံ အဖြစ်မှန်တွေကို ရေးသား ဖော်ပြထားပေတယ်။ ဇွဲကိုအခြေခံပြီး အားထုတ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကြောင့် အမျိုးမျိုးသော အောင်မြင်မှုများရရှိခဲ့သူများအနက် မစ္စတာဒစ်(စ်)ရေလီ၏ အကြောင်းကို ဆရာပြောပြလိုတယ်။

ဇွဲရှိ၍အောင်မြင်လာသူ

မစ္စတာဒစ်(စ်)ရေလီသည် အင်္ဂလိပ်ပါလီမန်လွှတ်တော်မှာ အမတ်တစ်ဦးအနေနှင့် စကားပြောတယ်။ သူဟာ စကားကြီးစကားကျယ်တွေကို ထယ်ထယ်ဝါဝါဖြစ်အောင် အားထုတ်ပြီး ပြောသော်လည်း သူ့ပြောစကားကို မနှစ်သက်ကြသူ လွှတ်တော်အမတ်တွေက ပြောင်လှောင်သော သဘောနှင့် တသေးသေးသော ရယ်ကြတယ်။ သူဟာ ငရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောရသော အလုပ်မှာ လုံးဝမအောင်မြင်သူ ဖြစ်သွားရတယ်။

သည်တော့ သူက အခုလို ပြောတယ်။

“I shall sit down now, but the time will come when you will hear me.”

“အခု ကျွန်တော်ထိုင်ပါတော့မယ်။ သို့သော်လဲ ကျွန်တော် ပြောစကားခင်ဗျားတို့နှစ်ခြိုက်စွာ နားစိုက်ထောင်မယ့် အချိန်ကာလဟာ ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မယ်”

ဆိုလိုတာကတော့ သူဟာ အခုမအောင်မြင်သော်လည်း အလျော့မပေးသေးဘူး။ ဆက်ပြီး ဇွဲရှိရှိနှင့်ကြိုးစားဦးမယ်ပေါ့။ မစ္စတာဒစ်(စ်)ရေလီဟာ စိတ်ရှည်စွာနှင့် ပါလီမန်အကြောင်း သိကောင်းစရာများ လေ့လာပြီး စကားပြောဆိုနည်းတွေ လေ့လာသင်ကြားကာ မလျော့သော လုံ့လနှင့်

လေ့ကျင့် ကြိုးစားလိုက်တာ နောက်ဆုံးမှာ သူဟာ စကားပြောအလွန် ကောင်းသူများအနက် တဦးအဖြစ် အားလုံးက အသိအမှတ်ပြုကြရတယ်။

သူ အောင်မြင်လာရပုံကို ဆယ်မြူရယ်စမိုင်းကသူရေးတဲ့ ကိုယ့်ဒူးကိုယ်ချွန် စာအုပ် SELF HELP မှာ အခုလို ရေးသားဖော်ပြတယ်။

“သူသည် အောင်မြင်မှုရရှိရန် စိတ်ရှည်စွာထား၍ လေ့ကျင့်ကြိုးစားရာ အောင်မြင်မှုသည် သူ့ထံသို့ လာရလေသည်။ သို့သော် နှေးကွေးစွာသာ ရောက်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက်ပါလီမန်လွှတ်တော်အမတ်များသည် သူစကားပြောဆိုသောအခါ သူ့အား ပြောင်လွှောင် ရယ်မောမည့်အစား သူကရယ်စရာပြောလျှင် သူနှင့်အတူ လိုက်ပါရယ်မောလျက် သဘောအကျ ကြီး ကျကြလေသည်။”

ဇွဲဆိုသောစကားလုံးနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး နပိုလီယန်ဟီးလ်ရေးသော THINK AND GROW RICH စာအုပ် စာ မျက်နှာ(၁၅၁) နှင့် (၁၅၂) မှာ ရေးသားဖော်ပြချက်ကိုသင်ပုန်းပေါ်မှာ ဆရာ မြန်မာပြန်ဆို ရေးသားပါမည်။ တပည့်တို့မှတ်စုစာအုပ်မှာ ကူးယူကြ ပါလော့။

ဝီလ်ပါဝါစိတ်တန်ခိုးနှင့်ဆန္ဒ သင့်တင့်ကောင်းမွန်စွာ ပေါင်းစပ်မိသော အခါ ထိုတဲသည် တွန်းလှန်ဖယ်ရှားပစ်၍ မရနိုင်သော အရာတခုအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားရလေသည်။ ကြီးမားသော စည်းစိမ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိထားကြ သည့်လူသားများကို ယေဘုယျအားဖြင့် မိတ်ဆွေမဆန်သည့် သွေးအေး သမားများဟူ၍ လည်းကောင်း၊ တခါတရံတွင်အကြင်နာမကင်းသူများ ဟူ၍ လည်းကောင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကအသိအမှတ်ပြုကြသည်။ ခဏခဏပင်ထိုသူများ အပေါ်မှာ အထင်မှား အမြင်မှား ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ထိုသူတို့၌ ရှိသော အရာမှာ ဝီလ်ပါဝါစိတ်တန်ခိုးဖြစ်ပြီး ထိုစိတ်တန်ခိုးကို သူတို့သည် ဇွဲနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီးလျှင် ပေါင်းစပ်ပြီးထိုအရာကို သူတို့ လိုလားတမ်းတချက်ဆန္ဒ၏ နောက်ကျောဘက်မှာ ထားရှိလျက် အလုပ် လုပ်လေရာ သူတို့ ရည်မှန်းချက် ကိုမပျက်မကွက် ရရှိစေလေသည်။

လူအများစုကြီးသည် သူတို့ကိုတိုက်မည့် ပထဆုံး အတိုက်အခံအဖြစ် အရိပ်အငွေ့ သို့မဟုတ် ကံမကောင်း အကြောင်းမလှမှုနှင့် တွေ့ကြုံရသော အခါ အလျော့ပေးကာ သူတို့၏ ရည်ရွယ် မှန်းထားချက်ကို သူတို့ နံဘေးရှိ ရေထဲသို့ လွှင့်ပစ်ဖို့ရန်မှာအရံသင့်ပင်ရှိနေကြသည်။ အတိုက်အခံများ အားလုံး

ရှိနေလင့်ကစား သူတို့၏ အောင်မြင်ရေး ပန်းတိုင်သို့ မရောက်မချင်၊ ဆက်လက် ကြိုးစား လုပ်ကိုင်သူများမှာ အနည်းငယ်မျှသာ ရှိသည်။

ဇွဲမရှိခြင်းသည် မအောင်မမြင် ဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်းများ အနက် တခုဖြစ်သည်။ ထိုအရာသည် အားပျော့ချက်တခုဖြစ်ပြီး ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ထို အားပျော့ချက်ကို အောင်မြင်စွာကုစားနိုင်သည်။

*

*

*

ဆရာအနေနှင့်ကိုယ်တိုင်လေ့လာချက်မှသိမြင်မှုတခုရရှိထားတာကတော့ လူအချို့တို့ဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင်၌ အသိပညာ အတတ်ပညာရှိပြီး အခြေအနေ ကောင်းများလည်း ရရှိနေပါလျက်နှင့်ပင် သူတို့မှာလိုအပ်သော ဇွဲမရှိ မှုတခုကြောင့် မအောင်မမြင် ဖြစ်နေကြရတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

ဤနေရာတွင် မောင်ဝဏ္ဏသည် မတ်တတ်ရပ်လျက် မေးခွန်း မေးရန် ခွင့်ပန် သည်။ အခွင့်ရရှိသောအခါ ဤသို့မေး၏။

မောင်ဝဏ္ဏ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ ဇွဲရှိရန်သည် အင်မတန်မှ အရေးကြီး ကြောင်းကိုကျွန်တော်တို့ သဘောပေါက်ပါတယ်။ သို့ရာတွင် တခါတရံတွင်သို့မဟုတ်အကြိမ်ကြိမ်အခါခါဆိုသလိုပင် ပျင်း ရိမှုက အနိုင်ယူသွားခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်မအီမသာ ဖြစ်မှုကအနိုင် ယူသွားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့မှုက အနိုင်ယူသွားခြင်း၊ အခြေ အနေဆိုးက အနိုင်ယူသွားခြင်းများနှင့် ကြုံတွေ့ ရတတ်ပါ တယ်။ ထိုအခါတွင် မည်သို့လိုက်နာ ပြုကျင့်ရမည်ဆိုသည်ကို သိပါရစေင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဤမေးခွန်းသည် ကောင်းလေစွ မောင်ဝဏ္ဏ။ ဇွဲရှိရန် ဇွဲကောင်းရန်အတွက် ဆရာကိုယ်တိုင် လေ့ကျက် ထားမိသမျှ ကို တပည့်တို့အား ပြောပြရန် ဆရာ ကြိုတင် စဉ်းစားခဲ့ပြီး ပါပဲ။ ထိုအချက်များကတော့ -

(၁) ကျန်းမာရေးကောင်းရမည်

ကျန်းမာရေး ချူချာနေပါလျှင် စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါနိုင်ပေဘူး။ ဇွဲဆိုသည်မှာ စိတ်တခုတည်းနှင့် မပြီးနိုင်ပါ။ ကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှုပါ လိုက်ပါ ရပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကျန်းမာရေးကို ဦးစားပေးပြီး လိုက်စားပါ။

(၂) သည်းခံစိတ်ထား ပွားများရမည်။ သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိသူတို့ ဇွဲမရှိနိုင်ပါ။ သည်းခံစိတ် သို့မဟုတ် စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် ဇွဲသည် ပုဂ္ဂိုလ် တဦး တည်းကို နှစ်ကိုယ်ခွဲထားခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။

(၃) လိင်ကိစ္စများတွင် အထူးလိုက်စားကာ လိင်အင်အား ဖြုန်းတီးမှု မပြုရ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကာမကြူးခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကာမကြူးသူသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အဖိုးတန် ကြံစည်အင်အားနှင့် လှုပ်ရှား အင်အားများကို လျော့ပါးညှိုးနွမ်းစေတယ်။ ကြံစည်အင်အားနှင့် လှုပ်ရှားအင်အားနည်းပါး သူတို့ ဇွဲမရှိနိုင်။ ထိုသူသည် ညှိုးမိုင်ခွေပျော့၍သာ အချိန်ဖြုန်းနေတတ် တယ်။

(၄) အိပ်ရေးပျက် ရက်ဆက်မခံပါနှင့်။ အိပ်ရေး ၀ အောင် မအိပ် သူသည် အင်အားလျော့ပါးနေမြဲဖြစ်တယ်။ ထိုသူတို့တွင် အားထုတ်နိုင်စွမ်း ဇွဲတွေ ကုန်ခန်းနေမြဲလည်း ဖြစ်တယ်။

(၅) စိတ်ပျက် အားလျော့မှု မပြုရ။ သာမန် လူသား များ သည် စိတ်ပျက်တတ်ခြင်းနှင့် အားလျော့တတ်ခြင်းကို သူတို့ ရှေ့မှာ ထားတတ် တယ်။ ငါသည် မဟာ လူသား ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အခါမျှ စိတ်မပျက် အားမလျော့ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ပြောသော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ပြီး စိတ်ကို ရဲဆေးတင်တတ်ရမည်။

(၆) ဇွဲကောင်းသူ အာဇာနည် ပုဂ္ဂိုလ်များ အကြောင်း အမြဲမပြန် ဖတ်ရှုလေ့လာလျက် အားကျနည်းယူမှုပြုပါ။ ထိုထို ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်များ အကြောင်း လေ့လာခြင်းအားဖြင့် သူတို့၏ဝိညာဉ်စိတ်ကို မိမိဆီသို့ ခေါ်ယူ လျက် မိမိစိတ်ဓာတ်နှင့် ပေါင်းစပ်စေပြီး မိမိ စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင် တယ်။

(၇) အဆိပ်နှင့် တူသော စာလေစာလွင့် ကာမ လှုံ့ဆော်စာများကို အပျင်းပြေသဘောထားပြီး ခဏခဏဖတ်ရှုခြင်း ရှောင်ကွင်းပါ။ ထိုထို အဆိပ်ပါသော စာပေများသည် ဖတ်ဖန်များသော် ဖတ်ရှုသူအား ဒုက္ခ ပွားအောင် လုပ်ဆောင်တတ်တယ်။

(၈) မိမိ မည်သို့မည်ပုံ လုပ်ဆောင်ကြုံစားနေသည့် အကြောင်းအရာ များကို မဆိုင်သောတပါးသူများအား မပြောပါနှင့်။ ဇွဲသည် ကောင်း

လုံးများ မကုတ်၊ အလုပ်သက်သက်သာဖြစ်သည်ဟု သိရှိထားပါ ထုတ်ဖော် ပြောပြခြင်းသည် လေကုန်ရုံမျှသာမဟုတ် အလုပ်ပါ ပျက်စီးနိုင်တယ်။

(၉) အစပြုရာတွင် တရားလွန် မကြိုးစားရ။ ဝီရိယ ဆိုသည်မှာ လွန်သည့်အဆင့်သို့ရောက်လျှင် အကျိုး ပျက်စီးမြဲဖြစ်တယ်။ လေးလေးနှင့် မှန်မှန် စိတ်အားထက်သန်စွာရှိအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပြီးမှသာ ကြိုးစား လုပ်ကိုင်ရမည်။ အစတွင် တရားလွန်အားထုတ်လျှင် ကိစ္စမပြီးမီမှာ ခွန်အား အဆက်ပြတ်ကာ အရုပ်ကြိုးပြတ် ဖြစ်ရတတ်တယ်။

(၁၀) မိမိအင်အားနှင့် မိမိအခြေအနေကို ချင့်ချိန်လျက် ပညာသတိ ရှိစွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိ ဉာဏ်ပညာကို သုံးစွဲ လျက် ချိန်ဆ လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဆင်ကန်းတောတိုးသဘောမျိုး ရှောင်ရှား ရမည်။

အထက်ပါ (၁၀)ချက်ကို ဆရာ လက်နှိပ်စက်နှင့် ရိုက်နှိပ်စေကာမိတ္တူ ပွား ယူခဲ့တယ်။ မောင်ဝဏ္ဏကိုယ်တိုင် တပည့်အားလုံးသို့ တရွက်စီ ဝေငှ ပေးပါလေ။

ဤနေ့အဖို့ ဤမျှနှင့်သာ ရပ်နားကြပါစို့။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

- (၁) ဇွဲဆိုသည်မှာ လိုချင်တာ မရမချင်း အကြိမ်ကြိမ် ဖပ်မံ၍ ကြိုးစား အားထုတ် လုပ်ကိုင်ခြင်းကို ခေါ်ဆိုသည်။
- (၂) မခိုင်မမြဲ စိတ်ဇွဲမကောင်းလျှင် တိုးတက် အောင်မြင်မှုကို ရမည် မဟုတ်။
- (၃) မစ္စဘာ ဒစ်(စ်)ရေလီသည် လွတ်တော်ထဲမှာ စကားပြော ညံ့လွန်း သဖြင့် ပရိသတ်ကဝိုင်းပြီး ပြောင်လှောင် ရယ်မောခြင်း ခံရသော် လည်း စိတ်မပျက်ပဲ ဇွဲရှိရှိ ကြိုးစား လေ့ကျင့်ခြင်း နှင့် စကားပြော အကောင်းဆုံးသူတစ်ဦး ဖြစ်လာရသည်။
- (၄) ဇွဲပျော့ညံ့မှု ကုသရန်မှာ သိမြင်နားလည်မှုနှင့် စိတ်ရှည်ရှည်ထား လျက် ကိုယ်တိုင်ကြံစည်အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု ပြုခြင်းသာဖြစ်သည်။

အခန်း ၁၂

အောင်မြင်စေမှု ကြောင်း လေး-ငါးခု

ဝတ္တရားမပျက် ဆက်လက် ဟောပြော ဆွေးနွေးပွဲကို ယနေ့ တဆယ့် နှစ်ကြိမ်မြောက် အဖြစ် ကျင်းပ ပြုလုပ်ရာ ဆရာကြီးက တပည့်များအား မေးလိုက်သည်။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်တို့...ယနေ့ မည်သည့် တရားမျိုးကို ကြားနာလိုကြ ပါသနည်း၊ စဉ်းစားပြီး ပြောဆိုကြပါလော့။

ခန်းမကြီးတခုလုံး ငြိမ် သက် သွား သည်။ နှစ်မိနစ်မျှ အချိန် ကြာ မှ မောင်ဝဏ္ဏသည် မတ်တတ်သ၍ ဖြေဆိုသည်။

မောင်ဝဏ္ဏ။ ။ကျွန်တော် အနေနှင့် ပြောရလျှင် အောင်မြင်မှုကို ရယူရန် ကျွန်တော်တို့အားလုံး ထိုအချက်ကို အဓိကထား ဦးတည် လျက် ဆရာကြီး၏ ဟောပြောမှုကို ကြားနာ မှတ်သား နေကြသည့်အတိုင်း အောင်မြင်စေသော အကြောင်းတရား များကိုသာ ဆက်လက် ကြားနာ ပါရစေဟု ပန်ကြား လိုပါဘယ်ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ၊ ကောင်းပြီ၊ အောင်မြင်စေသော အကြောင်းတရား ကား လေး ပါး ရှိသည် ဟု ကျမ်းဂန်မှာ ဧွေ့ ရ တယ်၊ အဲဒါကတော့....

(၁) သစ္စာ၊

(၂) ဓမ္မ၊

(၃) ဝီရိယနှင့်

(၄) စာဂဟူသည် ရန်သူအောင်မှု ကြောင်း လေးခုဖြစ်တယ်။

မြန်မာဘာသာသက်သက်နှင့်ဆိုရသော်—

(၁) မှန်ကန်မှုပေါ်မှာရပ်တည်လျက်

(၂) ပညာသားပါပါတရားနှင့်အညီကျင့်ကြံယင်း

(၃) အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုနှင့်

(၄) ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှုများ....အားဖြင့် အရာရာမှာ အတိုက်အခံ ရန်သူကို အောင်မြင်နိုင်တယ်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် မိမိ အလိုရှိရာကို ရရှိနိုင်တယ်။ ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ နားလည်ကြရပေတယ်။

ကျမ်းဂန်လာပါဠိတော်နှင့် မြန်မာပြန်ကို အခုဆရာ ရွတ်ဆိုပြပါမည်။
တပည့်တို့ မှတ်စုစာအုပ်မှာ ရေးမှတ်ယူကြပါလော့။

ရန်အောင်ကြောင်းတရား လေးပါး

ယဿတေစတုရောဓမ္မာ၊

အတ္ထိပေါသေယုပဏ္ဍိတ။

သစ္စံဓမ္မော ဓိတိစာဂေါ၊

ဒိဌံသောအတိဝတ္တတိ။

ပဏ္ဍိတ=ပညာရှိ၊ ပေါသေသု=လူတို့၌၊ ယဿ=အကြင်သူအား၊ သစ္စံ=
ဖြောင့်မှန်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ ဓမ္မော = မှန်ကန်သော ပညာသည်
လည်းကောင်း၊ ဓိတိ = ဝီရိယ လုံ့လသည် လည်းကောင်း၊ စာဂေါ =
ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ စတုရော = လေးပါးကုန်သော၊
ဇောဓမ္မော = ထို တရားတို့သည်၊ အတ္ထိသန္တိ = ရှိကုန်၏။ သော = ထို
လေးပါးနှင့်ပြည့်စုံသောသူသည်၊ ဒိဌံ = ရန်သူကို၊ အတိဝတ္တတိ = လွှမ်းမိုး
သာလွန်နိုင်၏။

ဤကိစ္စမှာ တနည်းအားဖြင့် ဆရာ အနေနှင့် ပြောရသော် အောင်မြင်စေမှု ကြောင်းငါးခုဟု ထုတ်ဖော်လိုတယ်။

အဲဒါကတော့ ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါးမှာ ပါရှိသည့် ဗိုလ်ငါးပါးကို ညွှန်းဆိုခြင်းပါပဲ။ ဗိုလ်ငါးပါးဆိုသည်မှာ....

- (၁) သဒ္ဓါ
- (၂) သတိ
- (၃) ဝီရိယ
- (၄) သမာဓိ
- (၅) ပညာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ (၁) ယုံကြည်စိတ်နှင့်
 (၂) သတိတရားမြဲစွာထားလျက်
 (၃) ကြိုးစားအားထုတ်ကာ
 (၄) တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိပြီး
 (၅) အမှန်တရားကို သိမြင်သည့် ဉာဏ်ပညာရှိသူသည် ရန်သူကို အောင်မြင်မည် ဖြစ်ပေတယ်။

ဤငါးချက်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို တစ်စုံတစ်ရာ ခွဲခြားပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပြောပြရန်ဟာ လိုအပ်လိမ့်မည်လို့ ဆရာယူဆတယ်။ သို့မှသာလျှင် ဤအကြောင်းတရား ငါးပါးကို သုံးစွဲရာမှာ ခွဲခွဲခြားခြား သိမြင်မှုရှိပြီး အကျိုးတရားကို များများစားစား ရနိုင်ပေလိမ့်မည်။

သဒ္ဓါ-သတိ-ဝီရိယ-သမာဓိ-ပညာ ဆိုသည်တို့ဟာတစ်ခုနှင့်တစ်ခု အထောက်အကူပြုကာ ပူးတွဲရပ်တည်မှသာ ရှိသင့်သောတန်ခိုးအရှိန်အဝါဟာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်လို့ သိမြင်အပ်ကြပေတယ်။

ဥပမာ—မှန်ကန်သောယုံကြည်မှုသည် ဉာဏ်ပညာနှင့် အမှန်တရားမသိရှိသူမှာ ဖြစ်ပေါ်လာမှုဟာ ခဲယဉ်းပေလိမ့်မည်။ သင့်လျော် မှန်ကန်သော ဝီရိယကိုလည်း ပညာမဲ့သူမှာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်စွမ်းအားဟာ ယုတ်လျော့နေပေလိမ့်မည်။ အသိဉာဏ်ပညာဆိုသည်မှာလည်း သမာဓိမပါရှိပဲနှင့် မရနိုင်ဘူးလို့ ဆိုရပေမည်။

ယိုးဒယားကြောင့် ဗုဒ္ဓ၏တရားကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ရာမှာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူ၍ အဆင့်ဆင့် တက်ရပ်၊ သို့မဟုတ် ပူးတွဲတည်ရှိရပုံကို ညွှန်းဆိုမှု ပြုကြတယ်။

အချုပ်အားဖြင့် သိမှတ်ထားရမှာကတော့ ဗိုလ်ငါးပါးကို တပါးစီ၊ တပါးစီ တသီးတခြားထားပြီး အကျိုးတရားကိုရယူရန်မဟုတ်ပဲ ငါးခုစလုံး စုပေါင်းပြီးမှ တခုနှင့်တခု ထောက်ကူမှုကို ရယူရမှာ ဖြစ်တယ် ဆိုသည့် အချက်ပါပဲ။

ဥပမာအားဖြင့် ပြောရသော် သီလတခုတည်းနှင့် အကျိုး-ပြီးသေး။ သီလကိုအခြေခံပြီး သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်ရဦးမည်။ သို့ဖြစ်ရာ သီလ မမြဲပဲနှင့်လည်း သမာဓိကိုမရရှိနိုင်ဆိုသည့်အချက်ကို ကြည့်မြင်နိုင်ယှဉ်ရမှာ ဖြစ်ပေတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သီလရှိပြီး သမာဓိတရားကို ပွားများမှသာ နောက်ဆုံးလိုအပ်သည့်ပညာအဆင့်ကို တက်ရောက်နိုင်တယ်။ သို့သော်လည်း သီလရှိသဖြင့် ဆက်လက်အားထုတ်မှုဖြင့် ယခု သမာဓိကိုပြီ။ သီလမြဲရန် မလိုတော့ဟုမယူဆရာ။ ထိုကဲ့သို့ပင် ယခု ပညာအဆင့်သို့ ရောက်ပြီ။ သီလနှင့် သမာဓိကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန်မလိုဟုလည်း မယူဆသင့်ပေ။ စင်စစ် သီလ၊ သမာဓိ ပညာ ဤသုံးဖြာသည် မကွဲမကွာ အမြဲတစေ တည်ရှိနေရပေမည်။ ပူးတွဲကျင့်သုံးရမည် ဖြစ်ပေတယ်။ ထိုနည်းအတူ ဗိုလ်ငါးပါးကိုလည်း ပူးတွဲသုံးစွဲရမှာ ဖြစ်တယ်။

ကိုင်း-အခု တပါးစီခွဲခြားပြီး ပြောကြားစိစစ်ကြစို့။

ယုံကြည်မှု

ယုံကြည်မှုသည် အောင်မြင်ရာအောင်မြင်ကြောင်းအတွက် ထိပ်ဆုံးမှာ ယားရသည့် လိုအပ်ချက်တခုဖြစ်တယ်။

မိမိဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်မှု ဟူဟူသမျှတွင် ယုံကြည်မှုမပါရှိခဲ့သော် ကောင်း စွာ အောင်မြင်ထမြောက်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

ယုံကြည်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်သောယုံကြည်မှုနှင့် အခြေအမြစ်မပါ ရှိသော ယုံကြည်မှုဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားသင့်သည်ဟု ဆရာပြောလို တယ်။ မကြာမီက တပည့်တို့ကို ဆရာပြောကြားခဲ့သည့် စကားထဲမှာ-

“ဥပမာ-မှန်ကန်သောယုံကြည်မှုသည် ဉာဏ်ပညာနှင့်အမှန်တရားမသိရှိ သူမှာ ဖြစ်ပေါ်မှုဟာ ခဲယဉ်းပေလိမ့်မည်” ဟု ပါရှိခဲ့တယ်။ သို့သော်

ဥာဏ်ပညာနှင့်အမှန်တရားမရှိသော်လည်း အရမ်းကာရာသုပြောငါပြောကို လိုက်လျောယုံကြည်မှုသည်လည်း သူ့နေရာနှင့်သူ တန်ခိုးရှိပုံတွေဟာ ဤ လောကမှာ တွေ့မြင်နေကြရပေတယ်။

ဤအချက်အတွက်ဥပမာပြရန် ပညာဝန်ဦးဖိုးကျား၏ ကိုယ်တွေ့ဝတ္ထု တွေထဲမှ ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုကို ထုတ်ဖော်ပြသရမှာပဲ။ ထို ကိုယ်တွေ့ဝတ္ထုကို တပည့်တို့လည်း ဖတ်ရှုသိရှိပြီးနေမှာပါပဲ။ သို့သော်လည်း အချုပ်သဘောကို တော့ အခု ဆရာပြောရပေဦးမည်။

မျက်စိကျိန်းဝေဒနာကို ပြင်းပြစွာ ခံစားနေရသူတဦးဟာ ဆရာတော် ဘုရား၏ ရေမန်းကိုးတံရလျှင် သူ့မျက်စိကျိန်းရောဂါဟာ ကေန့် ပျောက် မှာပဲဟုယုံကြည်နေတယ်။ သည်တော့ သူ့အနီးရှိလူများအား ဆရာတော် ဘုရားထံသွားပြီး ရေမန်းတောင်းပေးပါဟု ပူဆာတယ်။

သို့သော်လည်း ဆရာတော်ဘုရားကျောင်းသို့ သွားဝံ့သူက မရှိဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အချိန်က ညဉ့်နက်သန်းခေါင်၊ ဆရာတော်ဘုရား ကျောင်းသွားရာလမ်းက သင်္ချိုင်းကုန်းဖြတ်သန်းပြီး သွားရမှာဖြစ်လို့ပါပဲ။

သည်တော့ စိတ်ကူးကောင်းသူ လူကြီးတဦးက လူငယ်နှစ်ဦးကို လူနာ ကြားအောင် ခေါ်ပြီးပြောတယ်။

“ဟေ့....မောင်လှနဲ့ မောင်မြ လာကြစမ်းကွာ။ ဆရာတော်ဘုရား ကျောင်းကို အမြန်သွားပြီး မျက်စဉ်းရေမန်း တောင်းခေါ်ကြ။ မြန်မြန်သွား မြန်မြန်ပြန်ခဲ့ကြ။ ဒီမှာ မျက်စိက ကိုက်လှပြီ”။

ပြီးတော့မှ ထိုသူက လူငယ်နှစ်ဦးကို လက်တို့ခေါ်သွားပြီး အခုလို ပြောတယ်။

“မင်းတို့....ဟိုဘက်အိမ်သွား အတန်ကြာထိုင်နေကြ။ ဆရာတော်ဘုရား ကျောင်း အသွားအပြန်လောက်ကြာမှ အဲသည်အိမ်က အိုးငယ်သန့်သန့် တခုထဲ သောက်ရေအိုးမှရေကိုထည့်ပြီး ပြန်လာခဲ့ကြ။ ဒီပြန်ရောက်တော့ ဆရာတော်ဘုရားဆီက ရေမန်း ရခဲ့တယ်လို့ ခပ်ကျယ်ကျယ်ပြော။ ကြား လား။ သွားကြတော့”

အတန်ကြာမှ ထိုလူငယ်နှစ်ဦး ပြန်လာကြတယ်။

“ဆရာတော်ဘုရားရေမန်း ရခဲ့ကြလား ဟေ့”ဟု ထိုလူကြီးက မေးရာ “ရခဲ့ပါတယ်”ဟု လူငယ်များက အော်ပြောတယ်။

ထိုခရမန်းအတုကို လူနာမျက်စိထဲသို့ မျက်စဉ်းခတ်ပေးရာ တညည်း၊
ညည်း တညူညူနှင့် မျက်စိစူးနေသူလူနာ၏မျက်စိကျိန်းရောဂါမှာ ချက်
ချင်း ပျောက်ကင်းသွားလေသည်ဟု ဦးဖိုးကျားက သူ့ကိုယ်တွေ့ကို မှတ်
တမ်းတင်ထားတယ်။

ဒါဟာ အရမ်းကာရော ယုံကြည်မှု၏ အကျိုးတည်းလို့ သိသာနိုင်ကြ
ပေတယ်။

ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုပါရှိတဲ့ ပညာသားပါသော ယုံကြည်မှုကတော့
အလွန်တန်ခိုးကြီးတာပေါ့။ တရားအားထုတ်ကြတဲ့အခါမှာ ပေါက်မြောက်
မှုရရှိရန်အတွက် တရားအားထုတ်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရှိအပ်တဲ့ ပဓာနိယကံ တရား
ငါးပါးမှာ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုဟာ ထိပ်ဆုံးမှာ တင်ထားတာကိုတွေ့ရှိ
ရတယ်။ ထိုတရား ငါးပါးကတော့—

- (၁) သဒ္ဓါ = ယုံကြည်မှုနှင့်ပြည့်စုံရမည်။
- (၂) အရောဂိတာ = ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံရမည်။
- (၃) အသာဌေယျံ = ဖြောင့်မတ် မှန်ကန်စိတ် ရှိရမည်။
- (၄) အာရမ္မော = ကြိုးစားအားထုတ်မှုဝီရိယနှင့်ပြည့်စုံရမည်။
- (၅) ပညာ = ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီးသိနိုင်သောပညာအခြေခံနှင့်ပြည့်စုံ
ရမည်။

ထိုတရားငါးပါးကိုလည်း တပည့်တို့မှတ်ယူမှုမှာ ထပ်ဖြည့်ကြပါဦး။ ဆရာ
တကြိမ် ထပ်၍ ခပ်ဖြည်းဖြည်း ရွတ်ဆိုပေးပါမည်။ လိုက်ပြီးရေးကြပါ။

သတိဆိုသည်မှာ ပိုသည်မရှိပါ

တပည့်တို့....သင်တို့အလိုရှိအပ်သော တိုးတက်ချမ်းသာမှုရရှိရေးမှာ သတိ
တရားကို လက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ရာ “သတိဆိုသည်မှာ ပိုသည်
မရှိပါ” ဆိုသောစာတန်းကို မိမိတို့နှလုံးသားမှာ စွဲမြဲထည့်ထားကြပါလော့။
နောက်ပြီးတော့ တပည့်တို့မှတ်ယူမှုမှာ ရေးမှတ်လိုက်ကြပါဦး။

သတိတလုံး အမြဲသုံး

အဆုံး နိဗ္ဗာန်တိုင်

သတိသည် လောကီချမ်းသာမှုကိုမဆိုထားနှင့် လွန်စွာ အဆင့်အတန်း
မြင့်မားလှသည့် ချမ်းသာမျိုးနှင့် အဆင့်အတန်း အမြင့်မားဆုံးဖြစ်သော

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကြီးကိုပင် ရရှိစေရေးမှာ ကြီးမားသော အထောက်အကူ ဖြစ်ပေတယ်။

သတိနှင့်ပတ်သက်တဲ့ ကျမ်းဂန်လာစာသား အများအပြားရှိသည့် အနက် စာပိုဒ်နှစ်ခုကို ဆရာ ရွတ်ဆိုပြပါမည်။ တပ်ညွှတ်တို့မှတ်ဖူးမှာ ရေးယူ ထည့်သွင်းကြပါဦး။

ပမာဒ မနုယုဉ္ဇန္တိ၊
ဗာလာ ဒုမ္မေဓိနော ဇနာ။
အပ္ပမာဒဉ္စ မေဓာဝီ၊
ဓနံသေဌံဝရက္ခတိ။

ဗာလာ = မိုက်ကုန်သော၊ ဒုမ္မေဓိနော = ပညာမဲ့ကုန်သော၊ ဇနာ = လူ တို့သည်၊ ပမာဒံ = မေ့လျော့ခြင်းကို၊ အနုယုဉ္ဇန္တိ = လုံ့လ ပြုကြကုန်၏။ မေဓာဝီ = ကျိုးကြောင်းမြင်သိ ပညာရှိသည်၊ အပ္ပမာဒဉ္စ = မမေ့မလျော့ ခြင်းကိုသာလျှင်၊ သေဌံဓနံ = မြတ်သောဥစ္စာကဲ့သို့၊ ရက္ခတိ = စောင့် ရှောက်၏။

မေ့လျော့ပယ်ဖျောက် ချမ်းသာခြင်းသို့ရောက်

ပမာဒံ အပ္ပမာဒေန၊
ယဒါနုဒတိ ပဏ္ဍိတော။
ပညာပါသာဒမာရုယု
အသောကောသေကိနိံ ပဇံ
ပဗ္ဗတဋ္ဌောဝ ဘူမဋ္ဌေ၊
ဓိရော ဗာလေ အဝေက္ခတိ။

ပဏ္ဍိတော = ပညာရှိသည်၊ ယဒါ = အကြင်အခါ၌၊ အပ္ပမာဒေန = မမေ့ လျော့ခြင်း သတိတရားဖြင့်၊ ပမာဒံ = မေ့လျော့ခြင်းကို၊ နုဒတိ = ပယ် ဖျောက်၏။ တဒါ = ထိုအခါ၌၊ ပညာပါသာဒံ = ပညာ တည်းဟူသော ပြာသာဒ်သို့၊ အာရုယု = တက်၍၊ အသောကော = စိုးရိမ်ခြင်း မရှိသည်ဖြစ်၍၊ သေကိနိံ = စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းရှိသော၊ ပဇံ = သတ္တဝါကို၊ အဝေက္ခတိ = မြင်၏။ ပဗ္ဗတဋ္ဌော = တောင်ထိပ်၌ နေသောသူသည်၊ ဘူမဋ္ဌေ = မြေ၌နေသောသူတို့ကို အဝေက္ခတိဣဝ = မြင်ရသကဲ့သို့၊ ဓိရော = ပညာရှိသည်၊ ဗာလေ = သူမိုက်တို့ကို အဝေက္ခတိ = မြင်ရ၏။

သို့ဖြစ်ရာ သတိတရားသည် တိုးတက်ချမ်းသာလိုသူများမှာ ရှိမဖြစ် အမြဲရှိရန် လိုအပ်သည်ဆိုချက်ကို ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်း တပည့်ဘို့စိတ်ထဲတွင် အမြင်ရှင်းကြပေတော့။

ဝီရိယ ရှေ့ဆောင် အားလုံးအောင်

ဝီရိယတရားနှင့်ပတ်သက်ပြီး တပည့်ဘို့အား ဆရာအမျိုးမျိုးပြောကြား ခဲ့ပြီးဖြစ်ပေတယ်။ သို့ဖြစ်ရာ မှတ်သားမှုအရာမှာ လွန်စွာ ကြီးမားလှတဲ့ တပည့်ကြီး မောင်သာဂရက ဝီရိယနှင့်ပတ်သက်ပြီး ထိုတရားကိုလိုက်နာ ကျင့်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် အကျိုးတရားမည်မျှ ကြီးမားစွာရရှိနိုင်ပုံကို ယခု ပြောပြပါလော့။

မောင်သာဂရသည် မတ်တတ်ထ၍ အောက်ပါစာပိုဒ်ကိုရွက်ဆိုပြသည်။

ဥဋ္ဌာနဝတော = ထကြွလုံ့လဝီရိယရှိထသော၊ သတိမတော = သတိရှိထသော သုစိကမ္မဿ၊ စင်ကြယ်သော အမှုရှိထသော၊ နိကမ္မကာရိနော = စူးစမ်း၍ပြု လေ့ရှိထသော၊ သညတဿ = ကိုယ်နှုတ်နှလုံးစောင့်သုံးထသော၊ မေဇီဝိနော တရားသဖြင့်အသက်မွေးထသော၊ အပ္ပမတ္တဿ = မမေ့မလျော့သောသူအား၊ ယသော = စည်းစိတ်ဥစ္စာခြွေရံ သင်းပင်းကျော်စောခြင်းသည်၊ အသိဝခုတိ တနေ့တခြားတိုးပွားလေ၏။

ဤစာပိုဒ်ကို သမ္ပဒါတရားလေးပါး ဆရာကြီး ဟောကြားစဉ်တုန်းက ထည့်သွင်းဟောပြောခဲ့ပါတယ်။

နောက်ပြီးစတော့....

ဝီရိယတော = ကြီးမားအားပြည့်သော လုံ့လဝီရိယရှိသူသည်၊ ကိံနာမ ကမ္မံ = အဘယ်မည်သော အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်၊ နုသိဇ္ဈတံ = မအောင်မြင်မပြီး စီးပဲရှိပါအံ့နည်း။

ထိုစာပိုဒ်ကတော့ ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါး မြတ်တရားကို ဆရာကြီးဟောကြား စဉ်မှာတုန်းက ဖော်ပြပါရှိပါတယ် ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ အမှတ်အသားကြီးမားပေစွာ မောင်သာဂရ။ တပည့်ကြီးထိုင် နိုင်ပါပြီ။ ယခု သမာဓိနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာဟောပြော ပါမည်။

သမာဓိတည်ဆောက်

အထက်အဆင့်သို့ရောက်

သမာဓိတရားသည် အထက်တန်းသို့ တက်လှမ်းနေသူများ၏ ထက်မြက်သော လက်နက်တခုဖြစ်ပေတယ်။ သမာဓိဆိုသည်မှာ တည်ကြည်ခြင်း၊ ဖြောင့်ဖြောင့် မတ်မတ်ကြီး စိတ်အာရုံ စူးစိုက်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းကို ခေါ်ဆိုပေတယ်။

ဆရာကြီး သခင်ဘသောင်း မြန်မာပြန်ဆိုသည့် ‘ဗုဒ္ဓ၏စကြဝဠာ တရား’ စာအုပ်မှာပါရှိသည့် စာပိုဒ်တခုကို ပြီးခဲ့သော ဟောပြောပွဲတခုမှာ ဆရာ၊ တပည့်တို့အား ပြောကြားခဲ့ပြီး ဖြစ်တယ်။ ထိုစာပိုဒ်ကို ယခုတဖန်ထပ်မံ၍ ပြောပြရန် လိုအပ်လာသဖြင့် ရွတ်ဆို၍ ပြရဦးမည်။

“အာရုံတခုတည်း၌ ဖြောင့်မတ်စွာစူးစိုက်နိုင်စွမ်းရှိသော နာမ်ဓာတ်တို့သည်၊ ထိုးဖောက်နိုင်သောသတ္တိ၊ စုပ်ယူနိုင်သောသတ္တိ၊ ပညာကိုပို၍ပို၍ ဆောင်နိုင်သော သတ္တိရှိကြကုန်၏”

မည်သူမဆို ထိုးထွင်း၍ သိနိုင်စွမ်းရှိသောပညာကို အလိုရှိပါလျှင် သမာဓိတရားကိုလက်ကိုင်ထားနိုင်ရမည်ဖြစ်ပေတယ်။ ထို့ကြောင့်အထက်၌ပြောပြခဲ့ပြီးအတိုင်း သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူ၍ အဆင့်ဆင့်ကျင့်ရန် လမ်းစဉ်ကို ပညာရှိသူတော်ကောင်းများ၏ ပြောစကားမှာပါရှိနေပေတယ်။

ဤနေရာတွင် မောင်ဝဏ္ဏသည် မတ်တတ်ထ၍ ဆရာကြီးအားခွင့်ပန်ပြီးမှ ပြောသည်။

မောင်ဝဏ္ဏ။ ။ ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ သမာဓိ ထူထောင်နိုင်ရန် ကျင့်စဉ်ကို ကျွန်တော်တို့သိပါရစေခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ ဆရာပြောပြခဲ့သော စကားများမှာ ကျင့်စဉ်ပါရှိပြီးဖြစ်ပေတယ်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာသည် ကျင့်စဉ်ပါပဲ။ သီလမြဲရန်ဦးစွာကျင့်ကြံလိုက်နာပါပဲ။ သီလ မြဲရန် သတိနှင့် ဝီရိယကို အသုံးပြုပါ။ ထို့ပြင်ဆရာဟောပြောခဲ့ပြီးဖြစ်သည့်ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး မြတ်တရားကို လေ့လာပြီး ပွားများအားထုတ်ပါ

လော့။ မောင်ဝဏ္ဏကိုယ်တိုင် ထိုတရားကိုကြားနာခဲ့ပြီးပင်ဖြစ်
ပေတယ်။ ယခုထိုတရားခုနစ်ပါးကို မောင်ဝဏ္ဏရွတ်ဆိုပြစေ
ချင်တယ်။

မောင်ဝဏ္ဏ။ ။ (၁) သတိသမ္ပောဇ္ဈင်
(၂) ခမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်
(၃) ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်
(၄) ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်
(၅) ပဿဒိသမ္ပောဇ္ဈင်
(၆) သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်
(၇) ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင်....ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ ဟုတ်ပြီ၊ တပည့်ကြီး ထိုင်နိုင်ပါပြီ။ မောင်ဝဏ္ဏကဲ့သို့ပင် ကျန်
တပည့်အားလုံးတို့သည်လည်း မိမိတို့ ကြားနာခဲ့ပြီး စာပေကို
အမှတ်တရ ရှိကြစေချင်တယ်။ မိမိတို့ မှတ်စုမှာ ရေးယူ
ထားပြီး စာပိုဒ်များကိုလည်း မဖေ့ရလေအောင် ပြန်လည်
ဖတ်ရှုပြီး အရ ကျက်မှတ်သင့်သည်များကို အရ ကျက်မှတ်
ကြပါလော့။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး မြတ်တရား၏ အနက်
အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း ဆရာ ပြောပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ရာ၊ လေ့လာ
သုံးသပ်လျက် ဆိုလိုသည့် အနက်သဘောကို ဆင်ခြင်
စောကြောပြီး နားလည်မှုကို ရယူကြပါလော့။

ပညာသည်သာ အမြတ်ဆုံးတရားပါ

ဗိုလ်ငါးပါးမှာ နောက်ဆုံးပါရှိသည့် ပညာသည် လွန်စွာ အလိုရှိအပ်
ပြည့်စုံအပ်သည့် အမြတ်ဆုံး တရားပင် ဖြစ်ပေတယ်။ ပညာနှင့် ပတ်သက်၍
ကျမ်းဂန်လာစာသားကို ဆရာ ရွတ်ဆို၍ ပြပါမည်။ တပည့်တို့ မှတ်စုစာအုပ်
မှာ ထည့်သွင်းကြပါဦး။

ပညာဟိသေဋ္ဌာကုသလာဝဒန္တိ။

ပညာဟိ = ပညာဝေ = ပညာသည်သာလျှင်၊ သေဋ္ဌာ = အမြတ်ဆုံး
ပေတည်း၊ ဣတိ = ဤသို့၊ ကုသလာ = ဘုရား အစရှိသော ပညာရှိတို့သည်၊
ဝဒန္တိ = ဆိုကုန်၏။

တံဗလာနံ ဗလံသေဌံ၊
အဂ္ဂပညာ ဗလံဗလံ။

ပညာဗလေ နုပတ္ထဒ္ဓော၊
အတ္တဝိနွတိပဏ္ဍိတော။

ဗလာနံ=ကာယဘောဂ အစရှိသောငါးပါးသော အားအစွမ်းတို့တွင်၊
တံပညာဗလံ-ထိုပညာအားကို၊ အဂ္ဂဗလံ=အထွတ်အဖူး တူးသောအားဟူ၍၊
ဝုစ္စတိ=ဆိုအပ်၏။ ကသ္မာ=အဘယ်ကြောင့်၊ ဝုစ္စတိ = အမြတ်ဆုံးဟုဆိုအပ်
သနည်း။ ပညာဗလေန = ပညာအားသည်၊ ဥပတ္ထဒ္ဓေါဥပတ္ထဒ္ဓတ္တာ =
ထောက်ပံ့အပ်သည်၏အဖြစ်ကြောင့်၊ ပဏ္ဍိတော = ပညာရှိသောပုဂ္ဂိုလ်သည်။
အတ္တံ = သုခပွားများ အကျိုးစီးပွားကို၊ ဝိနွတိ = ရလေ၏။

လောကီလောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာဟူဟူသမျှကို
ပညာသည်သာ ဆောင်ယူကာ ပေးနိုင်လေသည်ဟု ကျမ်းဂန်များမှာဖော်ပြ
ပါရှိတယ်။

သို့ဖြစ်လေရာ၊ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာတည်းဟူသော ဗိုလ်
ငါးပါးကို မိမိထံပါးမှာအမြဲမကွာ ရှိစေခြင်းအားဖြင့် တပည့်တို့လိုလား
တောင့်တအပ်သော တိုးတက် ချမ်းသာမှုကို ယခု ဘဝ၌ပင် ရယူနိုင်မည်
ဖြစ်တယ်လို့ ဆရာ ဆိုဝံ့ပါတယ်။

တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် သဒ္ဓါတည်းဟူသော ဗိုလ်ကြီး၊ သတိတည်း
ဟူသော ဗိုလ်ကြီး၊ ဝီရိယတည်းဟူသော ဗိုလ်ကြီး၊ သမာဓိတည်းဟူသော
ဗိုလ်ကြီး၊ ပညာ တည်းဟူသော ဗိုလ်ကြီးများ အပြင် ရန်သူအောင်မှု
ကြောင်းလေးခုမှာ ဖော်ပြပါရှိသည့် သစ္စာ ဗိုလ်ကြီး၊ ဓမ္မဗိုလ်ကြီး၊ စာဂ
ဗိုလ်ကြီးများကို မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမြဲထားကာ၊ ယင်းတို့ကို မိမိ၏
အတိုင်ပင်ခံ အဖွဲ့နှင့် မိမိ၏ ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့အဖြစ် အသုံးပြု သင့်တယ်လို့
သိနားလည် ကြပေတော့။

ဤနေရာတွင် မောင်လာဘသည် မတ်တတ် ရပ်ကာ ဆရာကြီးအား
နှင့်ပန်လျက် ဤသို့မေး၏။

မောင်လာဘ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ ပညာသည် အရာရာမှာ ပြီးမြောက်
အောင်မြင်ရေးအတွက် မပါမပြီး လိုအပ်သည် ဆိုချက်ကို

ယခု သိရပါပြီ၊ သို့သော် ပညာ ရရှိစေသော အကြောင်း
အဘယ်နည်းဟု မေးပါရစေ ခင်ဗျား။

ဆုကြီး။ ။ တပည့်တို့အား ဆရာ ဟောကြားပြီး ဖြစ်တဲ့ “ဆန္ဒဝတော
ကိံ နာမကမ္မံ နသိဇ္ဈတိ” နှင့် “ဝီရိယတော ကိံ နာမကမ္မံ
နသိဇ္ဈတိ” ဆိုတဲ့ ဆန္ဒပြင်းပြခြင်းနှင့် ဝီရိယကြီးမားခြင်းအား
ဖြင့် ပညာကို ရယူနိုင်ပါတယ်။ ထို ပြင် ကျမ်းဂန်လာ စာပိုဒ်
ကို ဆရာချစ်ဆိုပြပါမည်။ မှတ်စုမှာ ထပ်ပြီး တိုးလိုက်ကြ
ပါဦး။

ပညာကြီးမှု ကြောင်း လေးခု

စတ္တာရော မေ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာပညာဝုဒ္ဓိယာသံဝတ္တန္တိ
ကတမေစတ္တာရော သပ္ပုရိသသံသေဝေါ သဒ္ဓမ္မသဝနံ
ယောနိသော မနသိကာရော ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ။

ဣမေ ခေါ ဘိက္ခဝေ စတ္တာရောဓမ္မာပညာ ဝုဒ္ဓိယာသံဝတ္တန္တိ။

ဘိက္ခဝေ။ ရဟန်းတို့၊ စတ္တာရော။ လေးပါးကုန်သော၊ ဣမေဓမ္မာ။
ဤအကြောင်း တရားတို့သည်၊ ပညာဝုဒ္ဓိယာ။ ပညာ ကြီးပွား ခြင်းငှာ၊
သံဝတ္တန္တိ။ ဖြစ်ကုန်၏၊ ကတမေစတ္တာရော။ အဘယ်လေးပါးတို့ နည်းဟူ
မူကား၊ သပ္ပုရိသသံသေဝေါ။ သူတော်ကောင်းတို့ကို ကောင်းစွာ မှီဝဲ
ဆည်းကပ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ သဒ္ဓမ္မသဝနံ။ သူတော်ကောင်းတို့၏
တရားကို ကြားနာရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ယောနိသော။ သင့်သော
အားဖြင့်၊ မနသိကာရော။ နှလုံးသွင်းခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိ
ပတ္တိ။ သောကုတ္တရာတရား ကိုးပါး အားလျော်စွာ ကျင့်ခြင်းသည် လည်း
ကောင်း၊ ဘိက္ခဝေ။ ရဟန်းတို့၊ ခေါ။ စင်စစ်၊ စတ္တာရော။ လေးပါး ကုန်
သော၊ ဣမေဓမ္မာ။ ဤတရားတို့သည်၊ ပညာဝုဒ္ဓိယာ။ ပညာကြီးပွားခြင်းငှာ၊
သံဝတ္တန္တိ။ ဖြစ်ကုန်၏။

ဤသို့ကျမ်းဂန်ကဆိုတယ်၊ သို့ရာတွင် အကယ်၍ သူတော်ကောင်းပညာရှိကို
ဆည်းကပ်ရန် ခဲယဉ်းမှုရှိခဲ့ပါမူ၊ ယခုခေတ်မှာ ကျမ်းစာအုပ်များကို လွယ်လင့်
တကူပင် ရရှိနိုင်ကြပေတယ်။ ထိုထိုသော စာအုပ်များကို စာကြည့်တိုက်များ

မှလည်း ရှိနေသည်ဖြစ်ရာ တပည့်တို့အနေနှင့် ဖတ်ရှုပြီး ကျင့်ဆောင်ရန်သာ လိုပေတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး နပိုလီယန်ပီးလ်၏ သူ့ အား ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ပေးရန် သူ့စိတ်ကူးရသလို သူ တီထွင် ဖန်တီး ထားသည့် မင်းသားရှစ်ဦး အစောင့်ချထားပါဆိုသော စာပိုဒ်များကို ဆရာ ဖတ်ပြလိုသေးတယ်။ ထိုစာပိုဒ်များကတော့ အောင်ငင်း(စိတ်ပညာ)မြန်မာ ပြန်ဆိုထားသည့် စိတ်၏စွမ်းအင် စာအုပ်မှာ ပါရှိပါတယ်။

ဆရာကြီး၏ ဟောပြောချက်များကို စောင့်ဆိုင်း နားထောင်နေသော စာကြည့်တိုက်မှူးသည် ထိုစာအုပ်ကို ချက်ချင်း ယူပေးသည်။

ဆရာကြီးသည် ထိုစာအုပ်မှ စာပိုဒ်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ပြ သည်။

*

*

*

မင်းသားရှစ်ဦး အစောင့်ချထားပါ

သင့်အား စောင့်ကြပ် ကာကွယ်ပေးရန် အတွက် စစ်ဝတ် တန်ဆာ လက်နက် အပြည့်အစုံနှင့် မင်းသားများကို သင်၏စိတ် တံခါးစောင့်များ အဖြစ် သင်၏စိတ်ထဲတွင် ချထားလိုက်ပါ။ ထိုတံခါးစောင့် မင်းသားများ သည် သင်၏စိတ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာမည့် စိတ်ကူးချက်များကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက် ပေးပေလိမ့်မည်။ ထိုမင်းသားများသည် သင်၏စိတ်ဓာတ်ကို အပြုစိတ်သားဖြစ်အောင်၊ ထိရောက်မှုရှိအောင်နှင့် စိတ်ကူးချက် တခုနှင့်တခု ပဋိပက္ခ ကင်းရှင်းအောင် ပြုလုပ် ဆောင်ရွက် ပေးကြပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်ကိုယ်အတွက် ကျွန်ုပ် အစောင့်ချထားသော မင်းသား ရှစ်ဦး၏ အမည်ကို ကျွန်ုပ် ထုတ်ဖော် ပြောပြပါမည်။ သင့်အတွက် သင် သင့်လျော် သည်ထင်သလို မင်းသားများကို အမည်ပေး၍ သင့် အစောင့် အရှောက် များအဖြစ် နေရာချထားနိုင်ပါသည်။

(၁) ငြိမ်းချမ်းစိတ်မင်းသား

ထိုမင်းသားသည် အပြင်ဘက်ဆုံး တံခါးဝတွင် စောင့်ကြပ် ပေးနေပေသည်။ စိတ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာမည့် ဆူများအား ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို ဝေငှပေးရန် လာရောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသလားဟု သူကမေးသည်။ အကယ်၍ မဟုတ်ပါဟု ဆိုသူ မှန်သမျှသည် မောင်းထုတ်ခြင်း ခံရလေသည်။

(၂) မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် ယုံကြည်ခြင်းမင်းသား

ကျွန်ုပ်ဘဝ၏ ဆောက်တည်မှုတွင် ၁၂ ကြိမ်ကြားစွာဖြင့် ယုံကြည် စိတ်ထားများ ဝင်ရောက်လာစေသော ဆူများကိုသာ ထိုမင်းသားက ကျွန်ုပ်၏ စိတ်တွင်းသို့ ဝင်ခွင့်ပေးသည်။

(၃) ချစ်ချင်းမေတ္တာမင်းသား

ထိုမင်းသားသည် ကျွန်ုပ်၏ နှလုံးသားတွင် သန့်စင်သော မေတ္တာဓာတ်များ ထာဝစဉ် ကိန်းဝပ်ရန် ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းအရာများကိုသာ ယူဆောင်၍ လာသည်။

(၄) ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးမင်းသား

သူသည် မည်သည့် စိတ်နေ စိတ်ထားသည် ကျန်းမာရေးကို ပျက်ပြားစေသည် ဆိုသော အကြောင်းကို သိသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာသန်စွမ်း စေမည့် စိတ်နေ သဘောထား များကိုသာ ဝင်ခွင့်ပေးသည်။

(၅) ဘဏ္ဍာရေး ခိုင်မာစေသောမင်းသား

ထိုမင်းသားအား ကျွန်ုပ်ကို စောင့်ထိန်းပေးရန် အလိုရှိငြားအံ့ သူသည် ကျွန်ုပ်အတွက် ဘဏ္ဍာရေး အကျိုးရှိမှုကိုစွန့်ပေးမှု တပါး မည်သည့်အတွေး စိတ်ကူးကိုမျှ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်တွင်းသို့ ဝင်ခွင့်မပြု။

(၆) ဉာဏ်ပညာမင်းသား

စိတ်ကူးချက် အကြံအစည်များနှင့် အသိပညာများကို စိစစ်ပေးရန် အတွက် ထိုမင်းသားအား ကျွန်ုပ်က တာဝန်ပေးထားသည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်အတွက်ဖြစ်စေ၊ သူတပါးအား ကျွန်ုပ်ကကူညီရာ၌ဖြစ်စေ အသုံးဝင်

အကျိုးရှိမည့် ဥာဏ်ပညာအမြော်အမြင်တရားများကို ကျွန်ုပ်၏ အသိပညာများ စုဆောင်းရာ စတိုခန်းအတွင်းသို့ ဝင်ခွင့်ပြုသည်။

(၇) စိတ်ရှည်မင်းသား

တဇ္ဇတ်ထိုးလုပ်ခြင်း၊ အလုပ်တခုကို တဝက်တပျက် ပြင်ဆင်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အချိန်ကာလမတိုင်ရောက်သေးသည်ကို စိတ်မရှည်ခြင်းစသည့် အားလုံးသော အပူတပြင်း တိုက်တုန်းစိတ်ဟူသမျှကို သူက တာဆီးကာကွယ်ပေးသည်။

(၈) ခုနစ်ထွေမင်းသား

ဤမင်းသား၏အမည်ကို ကျွန်ုပ်အတွက် သီးသန့် မှည့်ခေါ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားအမည်များကို ပေါင်းစပ်လျက် တခုတည်းသောနာမည်ကို ပေးထားခြင်းဖြစ်ရာ သင့်အတွက်ကိုမူ သင့်နှင့် သင့်လျော်သော နာမည်ကို ပေးရန်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုမင်းသားသည် အခြားသော မင်းသားများနှင့်အတူ ပူးတွဲတာဝန်ယူစေသည်။ အခြားသော မင်းသားများသည် အချိန်ကာလအားလျော်စွာ သူတို့ဆိုင်ရာတာဝန်ဝတ္တရားများမှ အနားယူမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-ဘဏ္ဍာရေးခိုင်လုံမှုမှတစ်ပါး အခြားသောကိစ္စရပ်များကို အမြဲတစေ စောင့်ထိန်းနေရန် ငြီးငွေ့လာသောအခါတွင် ထိုမင်းသားများသည် အနားယူပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါခုနစ်ထွေမင်းသားသည် သူတို့၏နေရာတွင် တာဝန်ယူရန် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ ခုနစ်ထွေမင်းသားသည် အချိန်ပြည့် ကျွန်ုပ်လိုအပ်သော နေရာများတွင်ရှိနေပေသည်။ ထိုနည်းအတူ သင်၏ အထူးနာမည်ပေးထားသည့် မင်းသားသည်လည်း သင်၏ဘဝတွင် ထူးထူးခြားခြား များပြားလှသော သွေးဆောင်ချက်ဟူသမျှတို့ကို ကာကွယ်စောင့်ထိန်းလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ခုနစ်ထွေမင်းသားသည် ကျွန်ုပ်၏သံအမတ်ကြီးလည်းဖြစ်ပေသည်။ မျက်စိဖြင့် ကြည့်၍မမြင်ရသည့် ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုစာရင်းဝင် ကျွန်ုပ်၏ အစောင့်မင်းသားများအား ကျွန်ုပ်က ပေးအပ်မထားသည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ထို ခုနစ်ထွေမင်းသားက တာဝန်ယူထမ်းဆောင်လျက် ကျွန်ုပ်အား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန် ဖြစ်သည်။

သင်၏စိတ်ကူးမင်းသားတပ်စုတစုကို သင် ကောင်းမွန်စွာ တည်ထောင်
ဖွဲ့စည်းပြီးသောအခါတွင် သူတို့သည် မည်သည့်ပြဿနာရပ်ကိုမဆို ဖြေရှင်း
နိုင်ရန် သင်၏ အင်အားစုများ အဖြစ်ဖြင့် စုဝေးစည်းလုံးမိကြမည် ဖြစ်
လေသည်။ သို့မဟုတ် သင်၏ အထူးကာကွယ်ရေး စည်းကြောင်းကို စောင့်
ထိန်းကြမည်ဖြစ်လေသည်။

တခါတရံတွင် တစုံတယောက်သောသူနှင့် ကျွန်ုပ် စကားပြောဆိုရသော
အခါ ထိုသူ၏ရန်ငြိုးပါသော စကားလုံးများသည် ကျွန်ုပ်၏ ငြိမ်းချမ်းစိတ်
အတွင်းသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်လာတော့မည့်နယ်ရှိ၏။ ထိုအခါတွင် ကျွန်ုပ်
သည် ကျွန်ုပ်၏ ငြိမ်းချမ်းစိတ်မင်းသားအား နိုးနိုးကြားကြားနှင့် အသင့်
ရှိနေရန် အချက်ပေးလိုက်၏။ သူသည် ချက်ချင်းပင် အင်အားနှစ်ဆ
တိုးပြီး ခံတပ်ကတပ်ကို ပြုလုပ်ကာကွယ်လေသည်။ သို့နှင့် ကျွန်ုပ်၏စိတ်မှာ
အေးဆေး ငြိမ်သက်လာပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်၏စိတ်ကို တဖန်ပြန်လည်၍ ထိန်း
သိမ်းနိုင်စွမ်း ရှိလာရလေတော့သည်။

အခြားတစ်ကြိမ်မူဆိုကြပါစို့ ကျွန်ုပ်မှာတစုံတခုသောခန္ဓာကိုယ်တနေရာ၌
ကိုက်ခဲနာကျင်သော ဝေဒနာပေါ်လာ၏။ ထိုအခါတွင် ကျွန်ုပ်သည်ခန္ဓာကိုယ်
ကျန်းမာရေးမင်းသားအားထိုအနာရောဂါကိုကာကွယ်ရန်အကြောင်းကြား
လိုက်၏။ သို့နှင့်ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာသော အကျိုးကျေးဇူးကို
ကျွန်ုပ်ရရှိ၏။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ အဘယ်ကြောင့်ဟူ၍ သာမန် သိပ္ပံဆေး
ပညာရပ်က ရှင်းလင်းဖော်ပြနိုင်စွမ်းမရှိချေ။

ကျွန်ုပ်အား စောင့်ကြပ် ကာကွယ်ပေးလျက်ရှိနေကြသော အစောင့်
မင်းသားများမှာ သူတို့၏ တာဝန်ထမ်းဆောင်မှုအတွက် ထိုက်တန်သော
ဆုလာဘ်များကိုသူတို့ ရရှိကြပါသည်။ သူတို့၏လခကြေးငွေမှာ ကျွန်ုပ်၏
ထာဝစဉ် ကျေးဇူးတင်ရှိမှုပင်ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းပင် ကျွန်ုပ်သည်
ကျွန်ုပ်၏ အစောင့်မင်းသားများအား ကျွန်ုပ်က ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိ
ကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပါသည်။ လထမ၌ မင်းသားတဦးစီကိုသီးခြား
ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါသည်။ ထိုနောက်တွင်မူ သူတို့၏ကြီးမားသောအင်အား
စုကို ဖြစ်စေသည့်အဖွဲ့တခုလုံးကို သိမ်းရုံးပြီး ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါသည်။
ဤသို့ ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်းဖွင့်ထုတ်ရခြင်းသည် သင်၏စိတ်ကိုအမြဲတစေ
နိုးကြား ဖျက်လတ်နေစေရန်အတွက် ကြံ မားသော အကူ အညီတခုဖြစ်
ကြောင်း သင်တွေ့ရှိပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်သည် မင်းသားများ ဒ. ပေါ်၌ သတိမရပဲ ပေါ့လျော့ နေခဲ့ပါလျှင် ထိုမင်းသားများကလည်း ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ ဖြစ်လာကြ သည်ကို ကျွန်ုပ်ခံစားရပါသည်။ တဖန်ကျွန်ုပ်၏စိတ်တွင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်းပင် မိမိအလိုရှိသောအခါ၌ အသုံးချရန်ကြိုးမားခိုင်ခံ့သည့် “စိတ်ကူးအင်အားစု မင်းသားများတပ်ဖွဲ့” ရှိနေသည်ဟူ၍ သိမြင်ယုံကြည်နေပါလျှင် သူတို့သည် တဖန်ပြန်လည်၍ အင်အားတန်ခိုးနှင့် ပြည့်စုံမြဲပြည့်စုံ၍လာကြပြန်သည်။

* * *

ဆရာကြီး။ ။ တပည့်တို့ ယခု နပုလိယနိပါတ်၏။ “စိတ်ကူးအင်အားစု မင်းသားများတပ်ဖွဲ့” ထားရှိပုံကို ဖတ်ပြုရခြင်းကတော့ ဗိုလ်ငါးပါးနှင့် ရန်သူအောင်မှု၊ ကြောင်းလေးခုကိုလည်း တိုးတက်ချမ်းသာမှု ရယူရေးမှာ အောင် အောင် မြင် မြင် အသုံးချနိုင်ရန်ရည်သန်ခြင်းပါပဲ။ ဆရာအထူး ပြောပြချင် တာကတော့ နပုလိယနိပါတ်၏ စိတ်ကူးကြုံရည် ယူဆချက် များဟာ အထူးပင် အတုယူဖွယ်ဖြစ်ပြီး ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် တရားတော်များနှင့်လည်း ဖီလာဆန်ကျင့်မှုတခုမျှမပါရှိဘူးလို့ ဆရာဆိုဝံ့ပါတယ်။ တပည့်တို့ ကြိုက်နှစ်သက်သလိုသာ ယူနိုင်ကြပါတယ်။ ကိုင်း... ဤမျှနှင့်သာ အောင်မြင်စေမှု ကြောင်း လေးငါးခုကို နိဂုံးချုပ်ကြပါစို့။

ဤအခန်း၏မှတ်သားဖွယ်အကျဉ်းချုပ်

- (၁) သစ္စံ-ဓမ္မ-ဝီရိယ နှင့် စာဂ ဟူသည် ရန်သူအောင်မှု ကြောင်း လေးခု။
- (၂) သဒ္ဓါ-သတိ-ဝီရိယ-သမာဓိ-ပညာ ဤငါးဖြာသည်လည်း ရန်သူ အပေါင်း အောင်မြင်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။
- (၃) သတိတလုံး အမြဲသုံး အဆုံးနိဗ္ဗာန်တိုင်။
- (၄) သမာဓိတည်ဆောက် အထက်အဆင့်သို့ရောက်။
- (၅) ပညာသည်သာ အမြတ်ဆုံးတရားပါ။
- (၆) မင်းသားရှစ်ဦး စိတ်ကူးတီထွင် အောင်ကြောင်းပင်တည်း။

* * *

အခန်း ၁၃

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု မှန်ကန်အောင်ပြု

ကျန်းမာရေးကောင်းလျက် စိတ်ထားမှန်ကန်မှုကြောင့် ကျက်သရေတွေ ဝေနေသော ဆရာကြီး စည်းဝေးခန်းမတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာလျှင်တပည့် အားလုံး စုံညီစွာ မတ်တတ်ထကာ အလေးပြုကြပါသည်။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်တို့....ယနေ့ တပည့်တို့အား လူမှုကိစ္စ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို ဟောပြောရန် ဆရာ ပြင်ဆင်ခဲ့တယ်။ ဆက်ဆံရေး မပြေလည်ခဲ့သော် စိတ်၏ ချမ်းသာမှုကို မရရှိနိုင်။ တိုးတက်ရေးသည်လည်း ဖင့်နှေးဖွယ်ရာပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုသည်မှာ မိမိတို့နှင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များတွင် တာဝန်ကျေပွန်ရမည့်အပြင် မိမိနှင့် ဆက်ဆံသူအား မထိပါးမနှစ်နာစေပဲ သူ့စိတ်ချမ်းသာရေး၊ ကိုယ့် စိတ်ချမ်းသာရေးကိုဖြစ်စေဖို့မှာ အလေးဂရုပြုရခြင်းပဲ ဖြစ်ပေတယ်။

လူမှုရေး ကိစ္စရပ်များမှာ ကျင့်သုံးရမည့် သားသမီးဝတ်၊ မိဘဝတ်၊ လင်ယောက်ျားဝတ်၊ မယားဝတ် စသည်တို့ကို ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများမှာ ဖော်ပြပါရှိသည့်အတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးကြမည် ဆိုပါက သာယာအေးချမ်းသော လူ့လောကကြီးသည် အမြဲတစေ ဖြစ်ပေါ်နေပေရာ၏ဟူ၍ ဆိုရပေမည်။

ဤကဲ့သို့ သာယာအေးချမ်းသော လောကကြီး တည်ဆောက်နိုင်ရေး၏ အခြေခံအုတ်မြစ်မှာ မိမိတို့နှင့်ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဝတ္တရားများ ကျေပွန်ရန်ပင် ဖြစ်သည်ဟုဆရာဆိုချင်ပါတယ်။ ကိုယ်စီကိုယ်စီမိမိတို့ဝတ္တရားမပျက်ပြားစေဖို့ကို အလေးအမြတ်ထားပြီး ဆောင်ရွက်သွားကြမည် ဆိုပါက တိုးတက်ချမ်းသာမှုကို ရရှိရန် ကြိုးပမ်းကြရာမှာလွယ်လင့်တကူနှင့်ပင် ရယူနိုင်လိမ့်မည်ဟုလည်း ဆရာဆိုဝံ့တယ်။

ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် သတ္တဝါအားလုံးတို့အားရင်ဝယ်သားကဲ့သို့ ကြင်နာသနားသောအားဖြင့် လူသားတို့၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ပြေလည် ကောင်းမွန်စေရန် သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။ သတ္တဝါများအား ရင်ဝယ်သားကဲ့သို့ ကြင်နာ သနားသောအားဖြင့်ဟု ဆိုရာ၌ ဗုဒ္ဓသည် အားလုံးသော သတ္တဝါတို့၏ ချမ်းသာရေးအတွက် အဓိက ရည်ရွယ်ချက် ထားရှိမှုမှာ နိဗ္ဗာန် မဂ်ဖိုလ်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြစေရန် ဖြစ်သော်လည်း သံသရာ ခရီးရှည်ကြီးတလျှောက်တွင် မိမိတို့၏ ကံအကျိုးပေး အတိုင်း ကျင်လည် နေကြရသော သတ္တဝါများ၏ လောကီရေး ပြေလည်မှုကိုပါ လျစ်လျူရှုမထားပဲ မှန်ကန်သော လူမှုရေး တရားများကိုလည်း ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေတယ်။

ဤအချက်ကို ပေါ်လွင်စေရန် စာဆိုတော်ကြီး ရှင်မဟာ ရဋ္ဌသာရက အခုလို ကဗျာ စပ်ဆိုတော် မူခဲ့ပေတယ်။

ဘုရားလူ့ဘ၀ မုနိန္ဒလျက်
မိန်းမယောက်ျား၊ လူ့စကားဖြင့်
မကြားစတောင်း၊ မဆိုကောင်းကို
အကြောင်းဆောင်သွေး၊ ဆိုတုံသေး၏
ဆိုရေးရှိက၊ ဆိုအပီလှ၏
ဆိုစ များလျား၊ ထားပချေမိ
ငါ့ဝန်ရှိခဲ့။

အဲသည်တော့ သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်မှာ ပါရှိသည့် ဟောကြားချက်များကို ပညာရှိများ လက်စပ်ဆိုထားသည့်အတိုင်း အားလုံးသော တပည့်များ ကျက်မှတ်ပြီးသားပင် ဖြစ်ပေတယ်။ သို့ရာတွင် စာ ဆိုသည်မှာ မကြာခဏ

ပြန်လည်ပြီး သင်အံ လေ့ကျက်မှု ပြုမှသာ စာ၏အရသာကို မပျက်မကွက် ရရှိနိုင်သည့်အတွက် ရှေ့တန်းမှာ ထိုင်နေကြသူ တပည့်များတို့က အစပြုပြီး သားသမီးကျင့်ဝတ်မှ စတင်ကာ ကျက်မှတ်ထားပြီး စာစဉ်အတိုင်း တဦးလျှင် တပိုဒ်စီ ရွတ်ဆို၍ ပြကြပါလော့။

တဦးလျှင် တပိုဒ်စီ ချောမောစွာ ရွတ်ဆို၍ ပြကြသည်မှာ အောက်ပါ အတိုင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

လူမှုကျင့်ဝတ် မချွတ်မှန်စွာ ကျင့်ဆောင်ရာ

- (၁) သားသမီးဝတ် ။ ။ ကျွေးမွေးမပျက်၊ ဆောင်ရွက်စီမံ၊ မေ့ခံ ထိုက်စေ၊ လှူမျှဝေ၍၊ စောင့်လေမျိုးနွယ်၊ ဝယ်ငါးသွယ်၊ ကျင့်ဖွယ် သားတို့တာ။
- (၂) မိဘဝတ် ။ ။ မကောင်းမြစ်ထား၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊ အတတ်သင်စေ၊ ပေးဝေနှီးရင်း၊ ထိမ်းမြား ခြင်းလျှင်၊ ဝတ်ငါးအင်၊ ဖခင် မယ်တို့တာ။
- (၃) တပည့်ဝတ် ။ ။ ညီညာထကြ၊ ဆုံးမနာယူ၊ လာမှုကြိုဆီး၊ ထံနိုးလုပ်ကျွေး၊ သင်ထွေးအံ့ရွတ်၊ တပည့် ဝတ်၊ မချွတ်ငါးခုသာ။
- (၄) ဆရာဝတ် ။ ။ အတတ်လည်းသင်၊ ပဲ့ပြင်ဆုံးမ၊ သိပ္ပံမချန်၊ ဘေးရန်ဆည်းကာ၊ သင့်ရာအပ်ပို့၊ ဆရာ တို့၊ ကျင့်ဖို့ ဝတ်ငါးဖြာ။
- (၅) မိတ်ဆွေဝတ် ။ ။ ပေးကမ်းချီးမြှင့်၊ ကိုယ်နှင့် ယှဉ်ထား၊ စီးပွား ဆောင်ရွက်၊ နှုတ်မြတ်ချိုသာ၊ သစ္စာမှန်စေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊ ကျင့်လေ မိတ်သဟာ။
- (၆) အကြီးအကဲဝတ် ။ ။ ထကြ နိုးကြား၊ သနားသည်းခံ၊ ဝေဖန် ထောက်ရှု၊ ဤ ခြောက်ခု၊ ကြီးသူ နာယက ဂုဏ်ခြောက်ဝ။
- (၇) ရွှင်ရဟန်းဝတ် ။ ။ မကောင်း မြစ်ထား၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊ အသစ်ဟောကျူး၊ နာဖူးထပ်မံ၊ နတ်ထံ

တင်ရာ၊ မေတ္တာလည်း ပြု၊ ရဟန်းမှ
ခြောက်ခု လွန်သေချာ။

(၈) လူဒါယကာဝတ်။ ။မေတ္တာစိတ်သက်၊ ဆောင်ရွက် ချစ်ကြင်၊
ခင်မင်နှုတ်ချို၊ လိုလျင်ဖိတ်ထား၊ တတ်အား
လူစေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊ ကျင့်လေ ဒါယကာ။

(၉) လင့် ဝတ် ။ ။မထေမဲ့ကင်း၊ အပ်နှင်းဥစ္စာ၊ မိစ္ဆာမမှား၊
ဝတ်စားဆင်ယင်၊ မြတ်နိုးကြင်၊ ငါးအင်
လင်ကျင့်ရာ။

(၁၀) မယားဝတ် ။ ။အိမ်တွင်းမှ လုပ်၊ သိမ်းထုပ် သေချာ၊
မိစ္ဆာ ကြည်ရှောင်၊ လျော်အောင် ဖြန့်ချိ၊
ပျင်းရိမမှု၊ ဝတ်ငါးဆူ၊ အိမ်သူကျင့်အပ်စွာ။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ၊ ကောင်းလေစွ။ စာပေမှတ်သားမှုမှာ ကြေညက်မှု
ရှိကြပါပေတယ်။ ကြေညက်မှု ရှိပြီးသည်နှင့် တပါတည်း
လိုက်နာကျင့်သုံးမှု ရှိရန်မှာ သာလွန်၍ အရေးကြီးပေတယ်။

ယခု လောလောဆယ် အချိန်မှာတော့ တပည့်တို့သည်
သားသမီးများနှင့်တပည့်များ အနေအထားမှာသာ ရှိနေကြ
သေးတယ်။ သို့ဖြစ်ရာ သားသမီးဝတ်နှင့် တပည့်ဝတ်ကို
ကျေပွန်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အာသိသ သန်သန်ထားပြီး
စီမံခန့်ခွဲကြရလိမ့်မည်။

နောင်တနေ့မှာ တပည့်တို့သည် လင်ဝတ်၊ မယားဝတ်ကို
မချွတ်မှန်စွာထမ်းဆောင်ရန် အချိန်ကာလသို့တိုင် ရောက်ကြ
ရပေလိမ့်ဦးမည်။ ထိုအခါမှာ တပည့်တို့ ရွက်ဆွဲခဲ့ပြီး စင်ဒွီ
များအတိုင်း ကျင့်သုံးကြဖို့ကို ယခုကပင် တင်ကြံပြီး သိရှိ
ထားခြင်းဟာ ကောင်းသောလက္ခဏာ ရပ်များပါပဲ။

လင်နှင့်မယား ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန် ပြေပြစ်မှု ရှိမှ
သာလျှင် သင်တို့တမ်းတသည့် “တိုးတက် ချမ်းသာမှု” ကို
အရယူနိုင်ပေလိမ့်မည်လို့ ဆရာ သတိပေးထားလိုပေတယ်။

လင်ရော မယားပါ ပညာ အရည်အချင်း ပြည့်ဝကြပါလျက်နှင့် လင့်ဝတ် မယားဝတ် မကျေပွန်မှုကြောင့်မတိုးတက်နိုင်ပဲ နောက်ဆုံးမှာ သားတကွဲ မယားတကွဲ ဖြစ်ပြီး အတိဒုက္ခရောက်ကြရတာတွေဟာလဲ အများကြီးပဲ ရှိနေပေတယ်။ ဒါဟာ သိသင့်တာလေးတခုကို ၈ ရှုမပြု မိသည့် အတွက် သို့မဟုတ် မလိုက်နာမိသည့်အတွက် တသက်တာလုံး နစ်နာသွားကြရတာလဲရှိတယ်။

အခြေခံအားဖြင့် သိထားသင့်သည့်အချက်တခုကို ဒေါက်တာပီး(လ်)ရေးသည့် A Guide to Confident Living စာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၄၄) မှာ ပါရှိသည့် စာပိုဒ်ကို ဆရာ ရွတ်ဆို ပြပါမည်။ တပည့်ကြီး မောင်သာဂရက သင်ပုန်းပေါ်မှာ လိုက်ပြီး ရေးပေးပါ။ နောက်ပြီးတော့ တဆက်တည်း မြန်မာပြန်ဆိုပေးပါလော့။

“Let husbands and wives get that fact in their minds and never forget it. Indeed they should constantly remind themselves that every person craves to be appreciated. Govern yourself accordingly and you have nipped much married trouble at its root.”

လေးစားမြတ်နိုးမှု ၈ ရှုပြု

“လင်ယောက်ျားများနှင့် ဇနီးများသည် ထိုမှန်ကန်ချက်ကို မည်သည့်အခါမျှ မမေ့မပျောက်ပဲ သူတို့စိတ်ထဲမှာရှိနေပါစေလော့။ စင်စစ်သူတို့သည် အမြဲတစေ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သတိပေးနေသည်ကတော့ လူတိုင်းသည် မိမိတို့အား လေးစားမြတ်နိုးမှုကိုခံယူရန် အာသိသပြင်းပြစွာတမ်းတနေကြသည်ဆိုသော အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအဆိုအတိုင်း လိုက်လျောညီထွေရှိလေအောင် သင်တို့ကိုယ်သင်တို့ နာခံမှုပြုရန်အုပ်ချုပ်ပါလော့။ သို့မှသာ အိမ်ထောင်ရေး ဒုက္ခရပ်များစွာကို မဖြစ်ပွားရလေအောင် အမြစ်မှနေ နင်းခြေဖျက်ဆီးပြီးသား ဖြစ်သွားပေလိမ့်မည်”

ဆရာကြီးသည် မောင်သာဂရ၏ မြန်မာပြန်ဆိုချက်ကို စေ့စပ်စွာ ဖတ်ရှုသည်။ ပြီးမှ ဤသို့ပြော၏။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ။ မှန်၏။ ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ မောင်
သာဂရ။ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ဤစာပိုဒ်များကို သင့်နေရာ
သင်သွားပြီး ကူးယူပါဦး။

တပည့်တို့...လူတိုင်း လူတိုင်းပင် သင်တို့အားလုံးနှင့် ကျွန်ုပ်ရော အပါ
အဝင်၊ အတိအကျဆိုရလျှင် အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်သေးသူတိုင်းပင် သူ့
အား လေးစားမြတ်နိုးမှုပြုမည့်သူကို အာသီသပြင်းပြစွာနှင့်တမ်းတနေကြမြဲပဲ
ဟုဆိုလျှင် ထိုစကားဟာ မလွန်လွန်းပါဘူးလို့ တပည့်တို့ နားလည်ထား
ကြရမှာ ဖြစ်ပေတယ်။

အထူးသဖြင့် လင်သည်မယား၏၊ မယားသည်လင်၏ယုယမှု၊ ကြင်နာမှု၊
လေးစားမှု၊ မြတ်နိုးမှု၊ ယုံကြည်မှု၊ ဂုဏ်ပြုမှု၊ သည်းခံမှု၊ နားလည်ထောက်
ထားမှု၊ ဂရုစိုက်မှု၊ အားကိုးမှုကို ရယူလိုကြမြဲပေပဲ။ ထိုအချက်ကို တပည့်တို့
မှတ်သားနားလည်ကြရပေမည်။ မှတ်သားနားလည်ထားသည့်အတိုင်း လိုက်
လျောညီထွေရှိလေအောင် ကြံဆောင်လိုက်နာကျင့်သုံးမှု ပြုကြရပေမည်။

သို့မဟုတ်ပါက၊ ဆိုပါတော့၊ တယောက်အပေါ် တယောက် မလေး
မစား စကားပြောဆို ဆက်ဆံကြပါက လင်နှင့် မယားဟာ ကတောက်
ကဆတ် မပြတ်မလတ် ဖြစ်ပေါ်မှာသေချာတယ်။ အကျိုးတရားကတော့
စိတ်သောကရောက်ပြီး အိမ်ထောင်မှုအရသာ ရှာမတွေ့ ဖြစ်ကြရမှာပါပဲ။

အဲသည်တော့ ဆရာ နားလည်ထားသလို ပြောပြ သင်ကြားပေးချင်
တယ်။ အဲဒါကတော့ မည်သူ့ကိုမဆို စိမ်းသည်ဖြစ်စေ၊ ကျက်သည်ဖြစ်စေ၊
သားသမီးရင်းကိုဖြစ်စေ “မချီးမွမ်းလိုလျှင် နေပါ။ မရှုထိချ မကဲ့ရဲ့ပါနှင့်”
ဆိုသော ဆောင်ပုဒ်ကို အမြဲသတိထားပြီး လိုက်နာကြပါလော့။

ဤနေရာတွင်မောင်ပညာသည် မတ်တတ်ရပ်ပြီးမေးခွန်းမေးရန်ခွင့်ပန်၏။
ဆရာကြီး၏အခွင့်ရမှ ဤသို့မေး၏။

မောင်ညာ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ သားသမီးများသည် မှားယွင်းမှုပြုနေပါ
လျှင်၊ သို့မဟုတ် မိုက်မိုက်မဲမဲ လုပ်ဆောင်နေပါလျှင် စပ်စပ်
ကလေး ရိုက်နှက်၍ဖြစ်စေ၊ နာလောက်အောင် ရှုတ်ချ၍
ဖြစ်စေ ဆုံးမသင့်ပါသလောဟု ကျွန်တော် မေးပါရစေ
ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဤအမေးကို ဖြေရှင်းချက်ပေးရန်အတွက် တပည့်ကြီး မောင် သာဂရ ထစမ်းပါဦး။ တပည့်ကြီးသည် မှတ်ဉာဏ်အရာမှာ လွန်စွာကောင်းလှပါတယ်။ သို့ဖြစ်ရာ “စကားအရာ အင်္ဂါ လေးတန်”ကို ဟောပြောဆွေးနွေးခဲ့ကြစဉ်တုန်းက သား သမီးများကို အရွယ်လိုက်ပြီး ဆုံးမရမည့်အကြောင်း ပါဠိ တော်နှင့် မြန်မာပြန်ဆိုချက် ပါရှိပါတယ်။ ထိုစာပိုဒ်များမှ မြန်မာပြန်ကို ယခု ရွတ်ဆိုပြစမ်းပါလော့။

မောင်သာဂရ။ ။ပဉ္စပဿာနိ = ငါးနှစ်အရွယ် သူငယ်တို့ကို၊ လာဠယေ = မငေါက်မရိုက် အလိုလိုက်ရာ၏။ ဒဿဿာနိ = ဆယ်နှစ် ရွယ် သူငယ်တို့ကို၊ တာဠယေ = အလိုမလိုက် ဆုံးမထိုက် လျှင် ရိုက်နှက်ပုတ်ခတ် ဆုံးမရာ၏။ သောဠသေဝဿေ = အရွယ်ပျိုမျစ် ဆယ်ခြောက်နှစ်သို့၊ ပတ္တေ = ရောက်သည်ရှိ သော်၊ ပုတ္တံတု = သားကိုသော်လည်း၊ မိတ္တံဝ = မိတ်ဆွေ ကဲ့သို့၊ အာစရေ = ပြုကျင့်ရာ၏။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ၊ မှန်ပေစွာ၊ မောင်သာဂရ၊ ထိုင်နိုင်ပါပြီ။ ယခုရွတ်ဆို ချက်အတိုင်းပင် ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နှင့် သားသမီး၏အရွယ်နှင့် အခြေအနေကိုကြည့်ရှုပြီး ဆုံးမအပ်ပေတယ်။ မည်သို့ဖြစ်စေ သားသမီးမှာ အမှားရှိခဲ့သော် မိဘများသည် ဒေါသ ရှေ့ ထားပြီး မျက်နှာထားကြီး တင်းတင်းနှင့် အော်ကြီး ဟစ် ကျယ် ကြိမ်းမောင်းလျက် နိုင်ထက်စီးနှင်း ရိုက်နှက်ပုတ်ခတ် ဆုံးမခြင်းကိုတော့ အမြဲပဲ ရှောင်ကွင်းသင့်ပေတယ်။

ဝီရိယသည် ပိုလွန်သွားခဲ့သော် အကျိုးပျက်စီးတတ်၏။ ဆေးဝါးမှာ လည်း တန်ဆေးလွန်ဘေး ဆိုစကားရှိ၏။ ထိုနည်းအတူ ဆုံးမခြင်းမှာလည်း ပေါ့စေလိုလို့ ကြောင်ရုပ်ထိုး ဆေးအတွက်လေး မဖြစ်စေသင့်ပေ။ ဆုံးမ လွန်လျှင် ပို၍ဆိုးတတ်တယ်။

ဆယ်နှစ်ရွယ်သားသမီးများကို ရိုက်နှက်ဆုံးမသင့်က ညင်ညင်သာသာ ရိုက်နှက်ပါလော့။ သို့သော်သူ့အား ချီးမွမ်းစရာနှင့်ကြုံတွေ့ရသောအခါတွင် ပိုပိုမိုမိုနှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် ချီးမွမ်းစကား ပြောကြားပါလော့။ မြှောက်ပင့် ပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်အား လူတော်လူကောင်း ဖြစ်ပါစေ။

မိဘသည် သားသမီးများအပေါ်မှာ အစဉ်သဖြင့် မေတ္တာစိတ်ဖြင့် လွှမ်းခြုံထားရ၏။ သို့မှသာ “ဓာတ်တူသည် ဓာတ်တူကို ဆွဲယူ၏” ဆို စကားအတိုင်း သားသမီးများထံမှ မေတ္တာဓာတ်သည်လည်း မိဘထံ ပြန် လာမည် ဖြစ်ပေသည်။

ယခုပြောစကားများ နှစ်ခြိုက်ပါ၏လော မောင်ပညာ။

မောင်ပညာ။ ။ နှစ်ခြိုက်ကျေနပ်ပါသည်ဆရာကြီးခင်ဗျား သို့သော်လည်း ကျွန်တော် ထပ်ဆင့်မေးခွန်းတခု မေးခွင့်ပြုစေချင်ပါသေး သည်။

ဆရာကြီးက အခွင့်ပေးသဖြင့် ဤသို့မေး၏။

မောင်ပညာ ။ ။ ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ မောင်သာဂရ မြန်မာ ပြန်ဆိုချက်၏ စာပိုဒ်ခေါင်းစီးမှာ “လေးစားမြတ်နိုးမှုဂရုပြု” ဟု ပါရှိပါ တယ်။ သို့သော် အချို့သော လင်ယောက်ျားသည် သူ၏ဇနီး အား အကြောင်းကြောင်းကြောင့် လေးစားမြတ်နိုးမှုပြုရန် ဆိုသည်မှာမလွယ်ပါ။ လင်ယောက်ျားသည် သူ့စိတ်ထဲမှာ တကယ်ပင် သူ့ဇနီးအား ချစ်ခင်ခြင်းမရှိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဤသို့ဆိုလျှင် မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ ဤသို့ မေးသင့်ပါတယ်၊ မေးစရာလည်းဖြစ်ပါတယ်၊ ဤ အမေးကို၊ အနောက်တိုင်း ကာမသျှတ္တရ ဆရာကြီးတဦး၏ စာအုပ်ထဲမှ ဆရာဖတ်ရှုထားသည့် ထိုစာပိုဒ်ကို အခုရှုတ်ပြ ပြီးဖြေဆိုပါမည်။

“ဘိလပ်မြေမပါပဲနှင့် ကျောက်တုံးနှစ်တုံးကို တသားတည်း ဖြစ်အောင် ငါဆက်ပေးနိုင်တယ်။ မေတ္တာမပါသော လင် မယားကို တသားတည်းဖြစ်အောင် ငါပြုလုပ်၍မပေးနိုင်ပါ”

မောင်ပညာ၏ မေးခွန်းအတွက် အဖြေကတော့ ဒါပါပဲဖြစ်ပေတယ်။ ပေမတဏှာနှင့်ပတ်သက်သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုသည်မှာ လွန်စွာရှုပ်ထွေး ပွေလီလှပေတယ်။ သို့ဖြစ်ရာစာပိုဒ်တခုကို အခုရှုတ်ဆိုပြဦးမည်၊ နားထောင် ပြီးသုံးသပ်ကြပါလော့။

“ဣတ္ထိဧဝံ၊ ကိယံတုန်းနာကား၊
 ကုရာနတ္ထိ၊ ဆေးမရှိဘူး၊
 မိမိပညာ၊ သတိသာလျှင်၊
 မဟာဩသဓ၊ ဆေးမည်စွရှင်”

ကမာအရာမှာ မိမိပညာနှင့် သတိသာအားကိုးရာပဲမောင်ပညာ။ ဤအဖြေ
 ကို နှစ်သက်ပါ၏လော။

မောင်ပညာ။ ။ ကျေနပ်နှစ်သက်ပါသည်ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ ဤသို့ဆိုလျှင် မောင်ပညာထိုင်နိုင်ပါပြီ။ ယခု ဆရာဆက်
 လက်ပြီး ပြောပြလိုတာကတော့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ
 သတိရှိရှိနှင့် စကား ပြောသင့်သည်ဖြစ်ရာ အချက်နှစ်ခုကို
 တပည့်တို့ သတိထားပြီးမှတ်သား သင့်ကြတယ်၊ အဲဒါကတော့

(၁) သံနေသံထား

(၂) မျက်နှာနေမျက်နှာထား

ဖြစ်ပေတယ်။ ဤအကြောင်းနှစ်ခုကိုပြီးခဲ့သောအခန်းတခုမှာ
 ဆရာဟောပြောခဲ့ပြီးဖြစ်ပေတယ်။ သို့သော်ဤ နှစ်ချက်သည်
 ယခု ဟောပြောမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးသဖြင့်ထပ်မံပြီး
 ပြောပြသတိပေးရခြင်းပါပဲ။

သံနေသံထားနှင့် မျက်နှာနေမျက်နှာထား မှန်ကန်ကောင်းမွန်ဖို့ဆိုတာ
 ကလည်း စကားပြောသူ၏ စိတ်နေသဘောထား မှန်ကန်ကောင်းမွန်မှုနှင့်
 သူ့ ကိုယ်သူထိန်းချုပ်နိုင်မှုအပေါ်မှာတည်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း မိမိစိတ်
 မိမိကောင်းစွာ မထိန်းသိမ်းနိုင်သည့်အတွက် ဒေါသစိတ် ဝင်နေသည်တိုင်
 အောင်သံနေသံထားနှင့်မျက်နှာနေမျက်နှာထားနှစ်ခုစလုံးအပေါ်မှာ အောင်
 အောင် နိုင်နိုင်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီးထိန်းချုပ် စကားပြောလျှင်လည်း
 ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဤကိစ္စကတော့ အလေ့အကျင့် အပေါ်မှာတည်တယ်။

လူယဉ်ကျေးနှင့် လူရိုင်းတို့၏ အသွင်အပြင်ဆိုတာ စကား ပြောရာမှာ
 ပေါ်လွင်မြဲ ဖြစ်ပေတယ်။ ငါသည် လူယဉ်ကျေး၊ ငါသည် ရိုင်းစိုင်းမှုကို

မလိုလားဟု မိမိကိုယ်မိမိ ပြောဆိုပေးကာ စကားပြောရာမှာ နူးညံ့သိမ်မွေ့မှုဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရန်ဟာ လိုအပ်တယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ စကားလုံးများနှင့် သံနေသံထား၊ မျက်နှာနေ မျက်နှာထား မှန်ကန်ကောင်းမွန်ရန် ကျွဲအချက်သုံးခုဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပေတယ်။

အခြား အရေးကြီးသည့်အချက်များကတော့

ကတိမတည် လူမမည်

‘မင်းမှာ သစ္စာ လူမှာ ကတိ’ ဆိုစကားဟာ အင်မတန်မှ ဟောင်းနွမ်းပြီ ဖြစ်သော်လည်း မူရင်းတန်ဖိုး ကတော့ မယုတ်လျော့ပါဘူး။ မည်သူမဆို လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ကတိကို တန်ဖိုးထားလေ့ရှိကြပေတယ်။

မိမိအပေါ်မှာ သူတပါးက လေးစားစေချင်ယင် ကတိတည်ရန် ကြိုးစားပါ။ အကယ်၍ မမျှော်လင့်ခဲ့သော အကြောင်းကြောင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ကတိမတည်နိုင်ခဲ့သော် ရိုးသားစွာ အကြောင်းပြချက်ကို ပြောဆိုပေးပါ။ တောင်းပန်တန်လျှင် တောင်းပန်ပါ။ မာနကြီးတခဲ့သားနှင့် မိမိကတောင်းပန်သင့်ပါလျက်နှင့် မတောင်းပန်ပါလျှင် မိမိမှာသာ အကျိုးပျက်တတ်တယ်။

ရိုးသားမှုကား အင်အား

ရိုးသားမှုသည် အကောင်းဆုံး ကျင့်စဉ် ဖြစ်၏ = Honesty is the best policy ဆိုစကားသည်လည်း အများကြီး ဟောင်းနွမ်းနေ ပေပြီ။ သို့သော်လည်း ထိုစကားကို ဖုံးလွှမ်းထားနိုင်သည့် အခြား စကားလုံးများကို မည်သူမျှ ရှာမရကြပါဘူး။

ရိုးသားမှုရှိသူ၏ စိတ်အစဉ်သည် ကြည်လင်အေးမြပြီး သတ္တိရှိစေတယ်။ မရိုးသားသူ၏စိတ်အစဉ်သည် အားလျော့ကာ ကြောက်ရွံ့မှုကို ဖြစ်စေတယ်။ ရိုးသားမှုဖြင့် အရာရာကို အောင်မြင်နိုင်၏ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပေတယ်။ ရိုးသားမှုသည် ကြီးမားသော အင်အားပင်တည်း။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရိုးသားခြင်းသည် သစ္စာတရား အတွင်းသို့ သက်ဝင်သွားခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေတယ်။

တကိုယ်ကောင်းစိတ်ထား ဖယ်ရှောင်ရှား

ကတိတည်ရန်နှင့် ရိုးသားမှုရှိရန်ဆိုသည်မှာ တကိုယ်ကောင်း မကြံစည်သူမှာသာ ရှိနိုင်တယ်။ တကိုယ်ကောင်း ကြံစည်တတ်သူသည် ကတိပျက်တတ်

တယ်။ ရိုးသားမှုသည်လည်း ထိုသူထံမှာ ကြာရှည် မရှိနိုင်ပေ။ တကိုယ်ကောင်း မကြံစည်ခြင်းသည် စင်စစ် သတ္တိရှိသူ၏ အလုပ် ဖြစ်ပေတယ်။ အာဇာနည် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မည်သည့် အခါတွင်မျှ တကိုယ်ကောင်း ကြံစည်လေ့မရှိပေ။ တကိုယ်ကောင်းစိတ်ထားရှိသည်နှင့်တပြိုင်နက် သူသည် အာဇာနည် စာရင်းဝင် လူသား မဟုတ်တော့ပေ။

တကိုယ်ကောင်းမကြံစည်သူသည် တိုးတက်ချမ်းသာမှုကို အမြင့်ဆုံးအထိ ရရှိနိုင်၏ဟု ဆရာဆိုဝံ့တယ်။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ တကိုယ်ကောင်း မကြံစည်သူသည် မည်သည့်အခါမျှ ရေသာခိုလေ့မရှိ။ တွယ်ကပ်လေ့မရှိ။ သူတပါးထက် သာအောင် ပိုကြိုးစားပြီး အလုပ်လုပ်လေ့ရှိ၏။ သူတပါးကို အပြစ်ပြောလေ့မရှိပဲ မိမိအား သူတပါးက အပြစ်ပြောခြင်းကို လျစ်လျူ ရှုနိုင်စွမ်း ရှိသူသည်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် တိုးတက်ချမ်းသာမှုကို အမြင့်ဆုံးအထိ ရရှိနိုင်ခြင်းဖြစ်၏ဟု ဆိုနိုင်တယ်။

မငြင်းနှင့်

အရှုံးပေးမှ နှလုံးအေးမည်

ငြင်းခုံလေ့ရှိသူကိုလူတိုင်းက မုန်းတတ်တယ်။ အကျိုးမရှိသော ငြင်းခုံမှု မပြုခြင်းသည် ကောင်း၏။ လူမှုဆက်ဆံရေး ကိစ္စတွင် ငြင်းခုံခြင်းသည် အဆိပ်တမျိုးကိုဖြစ်ပေါ်လာစေ၏ဟုဆရာဆိုဝံ့တယ်။ သပ္ပာယ်သင့်စွာပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်ရန်နည်းလမ်းကိုရှေးဦးစွာရှာကြည့်ပါ။ အကောင်းမြင်ဝါဒ လက်ကိုင်ထားလျက် အပြစ်စိတ်နှင့်ရှာဖွေသူသည် သပ္ပာယ်လမ်းစဉ်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အောင်မြင်လျက် စိတ်ချမ်းသာမှု ရယူလိုပါလျှင် အသေးအမွှေးကိစ္စရပ်များမှာ ရှာရှာဖွေဖွေ သူတပါး၏ အပြစ်အနာအဆာကို လိုက်မကြည့်ပါနှင့်။ ပြိုင်ဆိုင်ငြင်းခုံမှု ပြုမည့်အစား အရေးမကြီး တန်ဖိုး မရှိသောကိစ္စများတွင် အရှုံးပေးခြင်းအားဖြင့် နောက်တကြိမ်တွင် မိမိအတွက် အကျိုးထွက်လေ့ရှိပေတယ်။ လောလောဆယ်မှာ မိမိတွင် ဘဝင်အေးချမ်းမှုကိုလည်း ရရှိနိုင်ပေတယ်။

စကားများလျှင် အမှားပါမည်

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် ဣန္ဒြေကြီးတခွဲသားနှင့် ရှုတင်းတင်းထားကာ စကားမပြော တုဏှိဘောနေရန် မဟုတ်သော်လည်း စကားတွေကို တောင်စဉ်ရေမရ ပြောချင်သလို ပိုပိုမိုမိုပြောနေပါက အမှားစကားတွေ ပါပြီး ခရီးမတွင်ကျယ် ရှိတတ်ပေတယ်။

ပြောသင့်သလောက်ကိုသာ မှန်ကန်ယဉ်ကျေးသော စကားလုံးများဖြင့် ထိရောက်အောင် ပြောဆိုခြင်းသည် သူ့ရောက်ပီမီ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုရရှိပြီး မိမိအား တဘက်သားက ခေါင်းဆောင်နေရာမှာ ထားတတ်လေတယ်။

မျက်နှာထားရွှင်လျှင် မင်္ဂလာတပါးပင်

လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ပထမဆုံး အသုံးပြုရမည့်အရာမှာ မျက်နှာထားကို ရွှင်ရွှင်ပျပျ၊ ကျက်သရေရှိရှိ၊ ရဲရင့်ရင့်ထားတတ်ရန်ပင်ဖြစ်တယ်။ မျက်နှာထား သန့်သန့်မွန်မွန်ရှိနေသူကို မည်သူမျှ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု မပြုလိုကြပေဘူး။ စကားနည်းလွန်းလျှင်လည်း လူအများက အားမလို အားမရ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။

လူချင်းတွေ့လျှင် ပြုံးလိုက်စမ်းပါ။ သူ့ထံမှလည်း လှပသောအပြုံး ပြန်လာမည်မှာ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်ပေတယ်။ သို့သော် ရှားရှားပါးပါး ချင်းချက်ကလေးများတော့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ မိမိက ပြုံးပြသော်လည်း မာနကြီးတခွဲသား ထားတတ်သူများကတော့ တည်တည်ကြီးကြီး ပြန်ကြည့်နေပေလိမ့်မည်။ သို့သော် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ ဆက်ပြီးသာ ပြုံးနေပါ။ ထိုသူ့ထံမှ ကေနံပင် အပြုံး ပြန်လာသောအချိန်ကို သင် တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပေတယ်။

စိတ်ရှည်ခြင်းသည် လက်ငင်းအောင်ဆေး

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ စိတ်ရှည်ပါ။ စိတ်မတိုပါနှင့်။ စိတ်ရှည်ခြင်းသည် အောင်ဆေး၊ စိတ်တိုခြင်းသည် ရှုံးဆေးဆိုသည်ကို မှတ်သားပြီး သတိတရ ရှိကြရပေမည်။ စိတ်ရှည်သူကိုလူများစွာက နှစ်သက်လေ့ရှိတယ်။ စိတ်တိုသူကို လူများစွာက မုန်းကြမြဲပေပဲ။ စိတ်ရှည်ခြင်းသည် ဇွဲကံဖြစ်စေတယ်။ ဇွဲသည် အရာရာမှာ အောင်နိုင်ရန် လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပေတယ်။

စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍ အေးအေးချမ်းချမ်း ပြောဆို ဆက်ဆံသူ၏ တင်ပြချက်များကို တဘက်သားက လက်ခံလိုက်နာမြဲ ဖြစ်ပေတယ်။

အဖျက်စိတ်ရှောင် အပြုစိတ်ဆောင်

အဖျက်စိတ်ထား ကျိုးမများ၊ အပြုစိတ်ထား လွန်ကျိုးများဟု ဆရာစပ်ဆိုလိုတယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ပြုလုပ်ရာမှာ ရှေးဦးစွာ အပြုစိတ်ထား မွေးမြူပြီး ပြောဆိုလုပ်ကိုင်လျှင် အောင်မြင်မြဲ ဖြစ်သည်ကို သင်တို့၏ အတွေ့အကြုံက ပြောပြပါလိမ့်မည်။

အဖျက်စိတ်ထားနှင့် စကား ပြောဆိုခြင်း၊ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်းသည် မအောင်မြင် ဖြစ်တတ်သည်ကိုလည်း သတိထားပြီး မှတ်သားဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် မိမိ အတွေ့အကြုံက သက်သေခံပါလိမ့်မည်။

တကိုယ်ကောင်းမကြံပဲ ရိုးရိုးသားသား၊ ရှင်ရှင်ပျပျ မျက်နှာထားနှင့် ကြည်သာ အေးမြစွာ စကားပြောဆို ဆက်ဆံခြင်းကို အပြုစိတ်ထား ဦးစီးပြီး ရဲရင့်ရင့် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြုလုပ်ပါလျှင် လူမှုရေးကိစ္စ ဟူဟူသမျှမှာ အောင်မြင်စွာ ပြီးစီးမြဲ ဖြစ်တယ်ဆိုသည်ကို တပည့်တို့ မှတ်သား ကျင့်သုံးကြပါလော့။

အင်အားအကြီးဆုံး သစ္စာတရားကိုသုံး

နောက်ဆုံးစကား ဆရာ ပြောကြားလိုတကတော့ လူသားအချင်းချင်း ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးမှာ အောင်မြင်လျက် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်ရန်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးသော အရာမှာ သစ္စာတရား ချီရန်ပင် ဖြစ်သည်ဟု သဘိပေးလိုတယ်။ သစ္စာတရားထက် အင်အားကြီးမားသောအရာသည် မရှိဆိုသည်ကိုလည်း တပည့်တို့စိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲစွာ မှတ်သားထားပြီး ထိုတရားကို လက်ကိုင် ထားကြပါလော့။

ဤအခန်းအတွက် ဤမျှနှင့်သာ နိဂုံးချုပ်ကြပါစို့။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

- (၁) သားသမီးဝတ်၊ မိဘဝတ် စသည်များ မပျက်ပြားပါစေနှင့်။
- (၂) ဝတ္တရား ကျေပွန်ကြပါမှ ဤလောကကြီး သာယာလျက် တိုးတက်ချမ်းသာမှုရမည်။

- (၃) လင်နှင့်မယား အပြန်အလှန် ကြည်ညိုလေးစားမှု အမြဲပြုမှ အိမ်ထောင်
ရေးမှာ သာယာအောင်မြင်မည်။
- (၄) လူမှုဆက်ဆံရေးများတွင် တဦးနှင့်တဦး မချီးမွမ်းလိုလျှင် နေပါ။
မကဲ့ရဲ့ မရှုတ်ချပါနှင့်။
- (၅) သားသမီးများအား သူတို့အရွယ်ကိုလိုက်၍ ဆုံးမထိုက်၏။
- (၆) လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ပြုံး၍ ယဉ်ကျေး၊ ကတိမပျက်၊ ကိုယ့်ဘက်ချည်း
မကြည့်၊ နှုတ်၏ချိုသာ၊ အပြုစိတ်ပါလျှင် အစဉ် အောင်ပွဲ ခံယူမြဲပင်
ဖြစ်သည်။

❖

*

*

အခန်း ၁၄

အာရောဂျ် ပရမာ လာဘာ

သွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည့် ဥပဓိရုပ်များ ပါရှိသော ဆရာကြီးသည် နံနက် ရှစ်နာရီထိုးလျှင် တင့်တယ်သော လှုပ်ရှားမှုပါသည့် ခြေလှမ်းများဖြင့် အခန်းတိုင်းသို့ ဝင်ရောက်၍ လာလေသည်။ တပည့်အားလုံး စုံညီထလျက် အသေးပြုကြပြီးလျှင် ဆရာကြီးနှင့်အတူ ပြန်၍ ထိုင်ကြသည်။

ဆရာကြီး။ ။ တပည့်ထုံ...ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် အမြတ်ဆုံး လာဘ်ကြီး လေးပါးရှိသည်ဟု ဟောတော်မူခဲ့ဖူး၏။ ထိုလာဘ်ကြီးများ ၏ထိပ်ဆုံးမှအမည်ကို ပါဠိဘာသာဖြင့် မည်သို့ ခေါ်ဆို ပါသနည်း။ ခေါ်ဆိုနိုင်သူ မတ်တတ်ရပ်ပါလော့။

မောင်သာဂရနှင့် မောင်ဝဏ္ဏတို့နှစ်ဦး ပြိုင်တူ မတ်တတ်ရပ်ကြသည်။

ဆရာကြီး။ ။ မောင်သာဂရက ရှေးဦး ဖြေဆိုပါ။

မောင်သာဂရ။ ။ အာရောဂျ် ပရမာ လာဘာဟု ခေါ်ဆိုပါတယ် ဆရာ ကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ ဟုတ်ပြီ၊ မှန်၏။ မောင်သာဂရ ထိုင်နိုင်ပါပြီ။ ထိုပါဠိတော် ကို မောင်ဝဏ္ဏက မြန်မာ ပြန်ဆိုပေးပါ။

မောင်ဝဏ္ဏ။ ။ အာရောဂျ် = အနာရောဂါဟူသမျှ လုံးဝကင်းရှင်းသော သူ၏ အဖြစ်သည်။ ပရမာ = အမြတ်ဆုံးသော၊ လာဘာ =

လာဘ်ကြီးပေတည်း။ ဟူ၍ မြန်မာ ပြန်ဆိုရပါမည် ဆရာကြီး
ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဟုတ်ပြီ၊ မှန်၏။ မောင်ဝဏ္ဏ ထိုင်နိုင်ပါပြီ။ ယနေ့ ဆရာ
ဟောမည့် တရားသည်ကား ကျန်းမာရေး ကောင်းအောင်
ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန် အချက်အလက်များ၏ အကြောင်း
အရာများ ဖြစ်ပေတယ်။

တပည့်တို့ လိုလားသည့် တိုးတက် ချမ်းသာမှုကို ကျန်းမာရေးကောင်းမှုနှင့်
မှသာ တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် ရရှိနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေး ချူချောနေပါလျှင် လောကီ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော
အကျိုးတရားများ ရယူရေးမှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ရာ
တိုးတက် ချမ်းသာလိုသူသည် မိမိ ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာ သန်စွမ်း ရှင်လန်း
စေသော အကြောင်းတရားများကို ကောင်းစွာ သိအပ်၏။ သိနားလည်သည့်
အတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးအပ်၏ဟူ၍ ဟောပြောရမှာ ဖြစ်ပေတယ်။

အမြတ်ဆုံးတရားလေးပါးကို ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့ရာမှာ အာရောဂုံ၊
ပရမာ လာဘာ ကိုထိပ်ဆုံးမှာတင်ပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်းသည် ချမ်း
သာမှုကို ရယူရေးတွင် အဓိကဖြစ်သောကြောင့်ဟု ယူဆရပေတယ်။ ထို
အမြတ်ဆုံးတရား လေးပါးကို တပည့်တို့ သိရှိအပ်ကြသည့်အတိုင်း ဆရာ
ရွတ်ဆို၍ပြပါမည်။ တပည့်တို့မှတ်စုစာအုပ်မှာ ရေးယူကြပါလော့။

အမြတ်ဆုံးတရားလေးပါး

အာရောဂုံ ပရမာ လာဘာ၊
သန္တုဋ္ဌိ ပရမံ ဓနံ။
ဝိဿာသာ ပရမာဉာတိ၊
နိဗ္ဗာနံ ပရမံ သုခံ။

အာရောဂုံ = အနာရောဂါကင်းသောအဖြစ်သည်။ ပရမာ = အမြတ်
ဆုံးသော၊ လာဘာ = လာဘ်ကြီးပေတည်း။ သန္တုဋ္ဌိ = ရတတ်သမျှနှင့်
မျှတသုံးစွဲရောင့်ရဲခြင်းသည်။ ပရမံ = အမြတ်ဆုံးသော၊ ဓနံ = ဥစ္စာပေ
တည်း။ ဝိဿာသာ = ချစ်ကျွမ်းဝင်၍၊ ခင်မင်သောသူသည်။ ပရမာ =

အမြတ်ဆုံးသော၊ ဉာဏ် = ဆွေမျိုးရင်းချာပေတည်း။ နိဗ္ဗာန် = ခန္ဓာဇာတ်သိမ်း၊ ငြိမ်းရာအမှန်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ ဝင်စံရခြင်းသည်ကား၊ ပရမံ = အမြတ်ဆုံးသော၊ သုခံ = ချမ်းသာကြီးပေတည်း။

ဤနေရာတွင် မောင်လာဘသည် မတ်တတ်ရင်၍ မေးခွန်းမေးခွင့်ပြုရန် ဆရာကြီးအား ခွင့်ပန်၏။ ခွင့်ရရှိမှည့်သို့မေး၏။

မေးလောဘ။ ။ ဆရာကြီးခင်ဗျား။ ကျွန်တော်တို့သည် ကျန်းမာ သန်စွမ်း နှင်လန်းရေးအပြင် ရောဂါကင်းစွာနှင့် အသက်လည်း ယခုခေတ်သက်တမ်းထက် ပိုပြီးရှည်လုံပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသော ပါဠိတော်နှင့် မြန်မာပြန်ဆိုချက်များ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာမှာ ပါရှိပါသလားဟု သိလိုပါတယ်။ အတယ်၍ရှိပါက ဖော်ပြရွတ်ဆိုပေးစေချင်ပါတယ် ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ တပည့်ကြီး မောင်လာဘ။ သင်၏ မေးခွန်းကို ဖြေဆိုရန် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသား ပြုစုတော်မူသော ဝိဇ္ဇာမဂ္ဂဒီပနီကျမ်း စာမျက်နှာ (၇) မှာ ပါရှိသော စာပိုဒ်များကို ဆရာဖတ်ပြပါမည်။ ဆရာကြီးသည် အောက်ပါစာပိုဒ်များကို ဖတ်ပြလေသည်။

*

●

*

မအိုရအောင် ကြံဆောင်တားမြစ်

သက္ကတေဝ ဇရာယ ပဋိကမ္မကာတုံ။ (နေတ္တိပါဠိတော်)

ဇရာယ = အချိန်အရွယ်ကျလျှင် အိုရခြင်းဇရာတရား၏၊ ပဋိကမ္မ = မအိုရအောင် ကြံဆောင်တားမြစ်မှုကို၊ ကာတုံ - ပြုခြင်းငှာ၊ သက္ကတေဝ = တတ်နိုင်ကောင်းသည်သာလျှင်တည်း။

ဤပါဠိတော်၌ မအိုရအောင် တတ်နိုင်ကောင်း၏ဟု ဟောတော်မူသဖြင့် မနာရအောင် တတ်နိုင်ကောင်း၏ဟူသော အနက်သည်လည်း တချက်တည်းပါလေ၏။

ရသာယန ဘေသဇ္ဇပန သုစိရံပိ ကာလံဇီဝိတံ
ပဝတ္ထေတုံ သက္ကောသိယေဝ။ ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဟာဋီကာ)

ရသာယန ဘေသဇ္ဇပန=ရသာယနဆေးမျိုးသည်ကား၊ သုစိရံပိကာလံ= အနှစ်တရာတမ်းမှာ ငါးရာတထောင်မကသော နှစ်ကာလပတ်လုံးလည်း၊ ဇီဝိတံ-အသက်ကို၊ ပဝတ္ထေတုံ-တည်စေခြင်းငှာ၊ သက္ကောသိယေဝ- စွမ်း နိုင်သည်သာလျှင်တည်း။

ရသာယနဟူသောပုဒ်၌ ‘ရသာအာယန္တိဝစုန္တိ ဧတေန ပတိရသာယနံ’ဟု ဝိဂြိုဟ်ပြု။ ဧတေန=ဤဓာတ်ဆေးမျိုးဖြင့်၊ ဝါ-ဓာတ်ဆေးမျိုးကြောင့်၊ ရသာ=ရက်လနှစ်ပေါင်း ထောင်သောင်းမက ခိုင်မြဲလှသော အသွေးအသား အစရှိသည့် ရသဓာတ်တို့သည်၊ အာယန္တိဝစုန္တိ-အစဉ်တိုးပွား၍ နေကုန်၏။ ဣတိ-ဤသို့သော အကြောင်းကြောင့်၊ တံ-ထိုဓာတ်ဆေးမျိုးသည်၊ ရသာ ယနံ=ရသာယန ဆေးမည်၏။ အာယုဝဇုနဓာတ်မျိုးဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ရှေးဘုန်းရှေးကံလင် နည်းငြားသော်လည်း ဥာဏ်စွမ်း၊ ဝီရိယစွမ်းရှိလှ၍ ဤ ရသာယနဆေးမျိုးနှင့် မိမိရူပကာယခန္ဓာကို ရုပ်ပြောင်း၍သွားအောင် တတ်နိုင်ပါမူ တရာတမ်းမှာလင် တထောင်မက တသောင်းမက နေရသော သဘောနည်းလမ်း အမှန်ဖြစ်၏ဟု ဆိုလိုသည်။

အဘိဝါဒနသီလိဿ၊ နိစ္စံစုခွာပစာယိနော၊
စတ္တာရော ဓမ္မာဝစုန္တိ၊ အာယုဝဇ္ဇော သုခံဗလံ။

ဟူ၍ ထားတော်မူခဲ့သောမြတ်စွာဘုရား၏အာယုဝဇုနဆေးတော်ကြီးကို လည်း အမြဲမှီဝဲရလိမ့်မည်။

*

*

*

အထက်ပါစာပိုဒ်များကို ဆရာကြီး ရွတ်ဖတ်ပြီးသဖြင့် စာအုပ်ကို စားပွဲ ပေါ်သို့တင်ထားလိုက်သောအခါ မောင်လာဘသည် မတ်တတ်ရပ်ပြန်သည်။

ဆရာကြီး။ ။ မောင်လာဘ ပြောလိုမှေးလိုလျှင် ပြောပါမေးပါလော့။

မောင်လာဘ။ ။ ဆရာကြီးခင်ဗျား။ ဆရာကြီးဖတ်ပြသွားသော အဘိဝါဒန သီလိဿ အစချီသည့် ပါဠိတော်၏အနက်ပြန်ဆိုချက်ကို ကျွန်တော်တို့ ကြားနာပါရစေ ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ ကောင်းပြီ၊ ဆရာရွတ်ဆိုပြပါမည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ စာအုပ်မှာတော့ အနက်ပြန်ဆိုချက်မပါသဖြင့် ဆရာဖတ်မပြခဲ့ရခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

ရိုသေရှိခိုးအကျိုးလေးပါး

အသိဝါဒန သီလိဿ = အရိုအသေ ရှိခိုးလေ့ရှိသော၊ နိစ္စံ-အမြဲ၊ ဝုဇ္ဈာဘာယိနော-အသက်သိက္ခာ ဂုဏ်ဝါကြီးသောသူတို့ကို အရိုအသေ ပြုလေ့ရှိသော၊ ပုဂ္ဂလဿ-ပုဂ္ဂိုလ်အား၊ အာယု-အသက်ရှည်ခြင်း၊ ဝဏ္ဏော-အဆင်းလှခြင်း၊ ဗလံ - ခွန်အားကြီးခြင်း၊ ဣတိ - ဤသို့၊ ဧတ္တာရော = လေးပါးကုန်သော၊ ဓမ္မာ-ကျေးဇူးတရားတို့သည်၊ ဇေဋ္ဌိ-တိုးပွားကုန်၏။

အခုဆရာ ရွတ်ဆိုလိုက်သောစာပိုဒ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းသည် အာယုဝဇ္ဇန ဆေးပင်ဖြစ်သည်ဟု လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဆိုခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

မိမိသက် အသက်သိက္ခာ ဂုဏ်ဝါ ကြီးသောသူ ရိုသေစွာ အမြဲမပြတ် ရှိခိုးခြင်းအားဖြင့် အဘယ်ကြောင့်ဆိုခဲ့ပြီး လေးပါးသောအကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်ရပါသနည်းဟု ဆင်ခြင်ထိုက်ပေတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဆရာ့အမြင်ကိုပြောပြချင်တယ်။ ရိုသေထိုက်သူကဲ့ရိုသေခြင်း၊ ရှိခိုးထိုက်သူကို ရှိခိုးခြင်းအားဖြင့် ထိုသူတို့၏ စိတ်တွင် သပ္ပာယ် = သင့်မြတ်ခြင်း = ပြေလည်အေးချမ်းမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် ပျောင်းပျော့ပျော့ပျော့ပျော့သို့ ကိုဖြစ်စေတယ်။ 'တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ထိခိုက်စေသော တင်းမာမှုကိုဖယ်ရှားနိုင်ပြီး မလိုလားအပ်သော မာနတရားကို ပျောက်ကင်းသွားစေတယ်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် ကြည်ညို ရိုသေစိတ်ထားခြင်းသည် အပြုစိတ်ကိုဖြစ်စေတယ်။ ထိုစိတ်ထားတို့သည် ကျန်းမာရေးကိုကောင်းစွာဖြစ်ပွားအောင် အများကြီးအထောက်အကူပေးနိုင်ပေတယ်။ အပြုစိတ်ဆိုသည်မှာ စေတနာကောင်းခြင်းဖြစ်၍ စေတနာကောင်းခြင်းသည် ကံကောင်း ထောက်မစေမှုကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ တည်းဟူသော အကြောင်းတရားလေးပါးတို့ ပြုပြင်စီရင်သမျှခံနေကြရကုန်သော သတ္တဝါတို့သည်ဟု ဟောတော်မူခဲ့သည့်အတိုင်း၊ စိတ်ဓာတ်၏မှန်ကန်ကောင်းမွန်ခြင်း

နှင့် ကံကောင်းထောက်မမူများသည် ကျန်းမာမှုနှင့်တကွ ဆိုခဲ့ပြီး အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ခွန်အားကြီးခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေသည်ဟုနားလည်ရပေတယ်။

ကျန်းမာသန်စွမ်းလျက် အသက်ရှည်ရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး သိအပ်မှတ်အပ်သောကျမ်းဂန်လာ စာပိုဒ်များကို ဆရာရွတ်ဆို၍ပြပါဦးမည်။ တပည့်တို့မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးသွင်းယူကြပါလော့။

ကျန်းမာအသက်ရှည်ကြောင်းငါးလီ

ပဉ္စမေ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အာယုဿာ၊
ကတမေပဉ္စ၊ သပ္ပါယကာရီဟောတိ။
သပ္ပါယေစ မတ္တံဇာနာတိ။ ပရိဏတ
ဘောဇီစဟောတိ။ ကာလစာရီစ၊
ဗြဟ္မစာရီစ။ ဣမေ ခေါ ဘိက္ခဝေ
ပဉ္စဓမ္မာအာယုဿာတိ။

(ပဉ္စဂုံတ္တရ ပါဠိတော်)

ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့၊ အာယုဿာ = အသက်ကို ရှည်စေကုန်သော၊
ဓမ္မာ = အကြောင်းတရားတို့သည်၊ ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။ ပဉ္စ =
ငါးပါးတို့ဟူသည်၊ ကတမေ = အဘယ်သည်တို့နည်း။ သပ္ပါယကာရီ =
မိမိနှင့်သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ဆေးဝါး-အစားအသောက်၊ အမှုအကျင့်
တို့ကိုသာပြုလေ့ရှိသည်၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ သပ္ပါယေစ = သင့်တင့်လျောက်
ပတ်သော အစား၊ အသောက် ဆေးဝါး၌လည်း၊ မတ္တံ = အတိုင်းအရှည်
ပမာဏကို၊ ဇာနာတိ၊ သိတတ်၏။ ပရိဏတဘောဇီစ = ကြေလွယ်သော
အစားအသောက်ကိုသာ စားသောက် လေ့ ရှိသည်လည်း၊ ဟောတိ =
ဖြစ်၏။ ကာလစာရီစ = ဥတုခြောက်ပါး ကာလအားလျော်စွာ ပြုကျင့်လေ့
ရှိသည်လည်း၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ ဗြဟ္မစာရီစ = ငါးပါးသီလ ဥပုသ်များကို
စောင့်လေ့ရှိခြင်း၊ လင်မယားနှစ်ဦးတို့ တဦးကိုတဦး လွန်ကျူး၍ လင်ငယ်
မယားငယ် ယူလေ့မရှိခြင်းသည်လည်း၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ ဘိက္ခဝေ =
ရဟန်းတို့၊ ခေါ = စင်စစ်၊ ဣမေပဉ္စဓမ္မာ = ဤအကြောင်းတရားငါးပါးတို့
သည်၊ အာယုဿာ = အသက်ကိုရှည်စေတတ်ကုန်၏။

တပည့်တို့ ကျန်းမာအသက်ရှည်ရေးနှင့် ပတ်သက်သော လက်ံာတပုဒ်
ကိုလည်း မသဒေဝမှ ထုတ်နုတ်ပြီး ဆရာ ရွတ်ဆို၍ပြပါမည်။ ကောင်းစွာ
မှတ်သားနာယူကြပါလော့။

ဤလူ့ဇာတ်၌၊ လျှောက်ပတ်ကျင့်ငြား၊ လျှောက်ပတ်စားနှင့်၊
ဆေးဝါးစာကြေ၊ သွားထွေကာလ၊ ဗြဟ္မစာရီ၊
ဤငါးလီမူ၊ လောကီလူပေါင်း၊ သက်ရှည်ကြောင်းတည့်၊

၎င်းဆိုမှ၊ ရှေးကကျမ်းလာ၊ တနည်းမှာကား၊
အစာကြေမှ၊ စားထဘောဇဉ်၊ အစဉ်မှတ်ဖွယ်၊
ကြီးငယ်နှစ်ပါး၊ ကျင့်အသွားကို၊ မတားအဟုန်၊
မေ့သန်ကြဉ်ရှား၊ သူ့အားမညဉ်း၊ မစဉ်းစားမူ၊
မပြုလျင်စွာ၊ ဤငါးဖြာလည်း၊ သက်အာယုမြတ်၊
ရှည်ကြောင်းမှတ်လော့။ ဆုံးဖြတ်စဉ်လာ၊ ကျမ်းဟောင်းမှာ၏။

တဖြာထို့ပြင်၊ ငါးအင်သီလ၊ ပဉ္စင်ကို၊
စောင့်ထမမှား၊ ထိုအပြားတွင်၊ မယားတယောက်၊
လင်တယောက်ထက်၊ မဖောက်ဘယ်မျှ၊ သန္တောသဟု၊
ဗြဟ္မစရိယာ၊ ကျင့်မြတ်စွာလည်း၊ မဟာဓမ္မ၊
ပါလပုဏ္ဏား၊ အမျိုးသားတို့၊ တရားဆောင်ကယ်၊
ကင်းအပါယ်နှင့်၊ သူငယ်ဟူသမျှ၊ ငယ်ကမသေ၊
ထောင်သက်နေ၏။ မသွေမှတ်ရာ၊ မဟာဘုတ၊
ဤကောယလျှင်၊ မမျှယွင်းချွတ်၊ မညီညွတ်က
ကျင့်ဝတ္တရား၊ မဖြည့်အားဘူး။ ငါးပါးသုံးမည်၊
ကျင့်ဆောက်တည်လျက်၊ သက်ရှည်လူ့ရွာ၊ အားထုတ်ရာသည်၊
ခန္ဓာခိုင်ကျန်း စေပြီး၍။

အပည့်တို့.... ဆရာ ရွတ်ဆိုလိုက်သည့် လက်ံာမှာ “ကြီး ငယ် နှစ်ပါး၊
ကျင့်အသွားကို၊ မတားအဟုန်” ဟူ၍ ပါရှိတယ်။ ထို စာကြောင်းနှင့်
ပတ်သက်ပြီး အဟုန်ငါးပါး မတားအပ်သည့်အကြောင်း ဆေးကျမ်းများမှာ
ပါရှိသည်ကို တပည့်တို့ မှတ်သားထားကြစေချင်တယ်။ တနည်းအားဖြင့်
အဟုန်ကို ဓမ္မတာငါးပါးဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုတယ်။

အဟုန်ငါးရပ် မတားအပ်

မချုပ်တည်း မတား မြစ် အပ် သော အဟုန်(သို့မဟုတ်) ဓမ္မတာတရား ငါးပါးဆိုသည်မှာ....

- (၁) ဆာလောင်မွတ်သိပ်သောအခါ
- (၂) အိပ်ချင်သောအခါ
- (၃) ကျင်ကြီးသွားလိုသောအခါ
- (၄) ကျင်ငယ်သွားလိုသောအခါ
- (၅) လေ စုန်လိုသောအခါ....ဟူ၍ ငါးမျိုးရှိပေတယ်။

အေးလွန်း ပူလွန်းအစာ ရှောင်ကြဉ်ရာ

ထို့ပြင် ရှောင်ကြဉ်အပ်သော အစား အစာ နှစ် မျိုး ရှိသည်ကိုလည်း သိမှတ်ထားကြပါဦး။ ၎င်းတို့မှာ—

- (၁) အလွန် ပူလွန်းသောအစာ
- (၂) အလွန် အေးလွန်းသောအစာ ဖြစ်တယ်။

ထိုအစားအစာနှစ်မျိုးကို မနေနိုင်၍ စားခဲ့သော် အနည်းငယ်စီကိုအလီလီ ခဲ့ပြီး အနည်းအကျဉ်းသာ စားအပ်တယ်။ ထိုအစာမျိုးကို လုံးဝမစားပဲ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါလျှင် ပိုပြီးကောင်း၏ ဟူ၍လည်း ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း စသည်တို့က ညွှန်ကြားထားပေတယ်။

တပည့်တို့၊ စကားညှပ်အနေနှင့် ဆရာ ယခု ပြောထားဦးမည်။ ကျန်းမာ ရေးနှင့်ပတ်သက်သည့်အကြောင်းအရာများကို ဗုဒ္ဓကျမ်းစာနှင့် အခြားသော တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးကျမ်း၊ ဥပမာ—ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း စသည် တို့မှ ဆရာ တွေ့ရှိရသမျှကို ရှေးဦးစွာ သင့်လျော်အောင်စုစည်းပြီး တပည့် တို့ကို ပြောပြပါမည်။ ပြီးမှ ယခုသိပ္ပံခေတ်တွင် တွေ့ရှိရချက်များကို ဆရာ သိထားသမျှ ရှင်းလင်း ပြောပြမည် ဖြစ်ပေတယ်။

တန်ဆေးလွန်ဘေး

တန်ဆေး လွန်ဘေးဆိုသည့် လေးလုံးသော စကားသည် လွန်စွာ တန်ဖိုး ရှိလှပေတယ်။ လူတိုင်းပင် ထိုလေးလုံးသော စကားကို နေ့စဉ် အမြဲ သတိ တရနှင့် လိုက်နာ ကျင့်သုံးအပ်ပေတယ်။

ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်စရဏတရားတဆယ့်ငါးပါးကိုဟောကြားတော်မူခဲ့ရာ၌ ဘောဇန မတ္တညူတာ = အစားအသောက်ကို မိမိနှင့် သင့်တော်သော အတိုင်းအရှည်ကို သိအပ်သည့် အကြောင်းကို ထည့်သွင်းပြီး ဟောကြားတော် မူခဲ့ပေတယ်။ ထိုတရားတော်၏ သဘောကတော့ အစားအသောက်ကို လွန်အောင် မစားပါနှင့်၊ စားသောက်တိုင်း အနည်းငယ်မျှစီ လျော့ချပါဟု ဆိုလိုပေသည်။

သက်တော်တရာငါးဆယ် ရှည်တော်မူသော ရှင်မဟာကဿပ ကိုယ်တော်ကြီးဟာ ဆွမ်း ဘုဉ်းပေးတော်မူတိုင်း မဝမီမှာ အာရုံသတ်၍ ဖြတ်တော်မူတယ်လို့ ကျမ်းဂန်မှာ ပါရှိတယ်။

ဤအဆိုပြုချက်နှင့်ပတ်သက်သည့် ပါဠိတော်နှင့် မြန်မာ ပြန်ဆိုချက် များကို ဆရာရွတ်ဆို၍ ပြပါမည်။ တပည့်တို့ မှတ်စုမှာ ထပ်ပြီး အရကျက်မှတ်ရန် ရေးသွင်း လိုက်ကြပါဦး။

စတ္တာရောပဉ္စအာလောပေ၊

အဘုတ္တာဥဒကံပိပေ။

အလံမာသုပိဟာရာယ၊

အဟိပတ္တဿဘိက္ခုနော။

စတ္တာရော ပဉ္စအာလောပေ = လေးလုတ် ငါးလုတ်တို့ကို၊ အဘုတ္တာ = စားနိုင်လျက်နှင့် မစားမူ၍၊ ဥဒကံ = ရေကို၊ ပိပေ = သောက်ရာ၏။ အယံ = ဤသို့ လေး ငါးလုတ် လျော့၍ ရေကိုသောက် ခြင်း သည်၊ အဟိပတ္တဿ = နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်သော မိတ်ရှိသော၊ ဘိက္ခုနော = ရဟန်းအား၊ မာသုပိဟာရာယ = ချမ်းသာစွာ နေခြင်းရှာ၊ အလံ = သင့်တင့်လျောက်ပတ်၏။

မနုဇဿသဒါသတိမတော၊

မတ္တိဇာနာတောလဒ္ဓဘောဇနံ။

တနုကာယာ ဘဝန္တိဝေဒနာ၊

သနိကံ ဇီရတိအာယုပါလယံ။

သဒါ = အခါခပ်သိမ်း၊ သတိမတော = သတိရှိထသော၊ လဒ္ဓဘောဇနံ = ရအပ်သောဘောဇဉ် အစာ အာဟာရကို၊ မတ္တံ = မိမိဝမ်းနှင့် တော်ရုံသော အတိုင်းအရှည်ကို၊ ဇာနာတော = သိသော၊ အဿနနုဇဿ = ထိုလူအား၊ ဝေဒနာ = ကိုးဆယ် ခြောက်ဖြာ ဝေဒနာတို့သည်၊ တနုကာ = ခေါင်း ပါး ကုန် သည်၊ ဘဝန္တိ = ဖြစ်ကုန်၏။ အာယု = အသက်ကို၊ ပါလယံ = ပါလယန္တော = စောင့်ရှောက်သည်ဖြစ်၍၊ သနိကံ = ဖြည်းဖြည်း နှေးနှေး၊ ဇီရတိ = အိုမင်းရ၏။

အစားလွန်က ရောဂါရ

အတိဘောတ္တာ ရောဂမ္မလံ၊
အာယုက္ခယံ ကရေတိဝေ။

တသ္မာတံ အတိဘုတ္တိံ၊
ပရိဟရေယျပဏ္ဍိတော။

အတိဘောတ္တာ = အလွန်စားသောသူသည်၊ ဝေ = စင်စစ်၊ ရောဂမ္မလံ = ရောဂါအနာဖြစ်ရန် အကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ အာယုက္ခယံ = အသက် ကုန်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ကရေတိ = ပြုသည်မည်၏။ တသ္မာ = ထို့ကြောင့်၊ ပဏ္ဍိတော = ပညာရှိသည်၊ တံ = ထိုစားသော အာဟာရကို၊ အတိဘုတ္တိံ = အလွန်စားသောက်ခြင်းကို၊ ပရိဟရေယျ = ပယ်စွန့်ရာ၏။

အစာမကြေညက် အဆိပ်တက်

အဇိဏ္ဏေ ဘောဇနံဝိသံ၊
ဒုလ္လဒ္ဓေ အဝိစာရကေ။
ဇိဏ္ဏေသု လဒ္ဓေဝိစာရေ၊
နဝဇ္ဇံ သဗ္ဗ ဘောဇနံ။

အဇိဏ္ဏေ = ရှေးကစားမျှသော အစာမကြေညက်ရာ၌၊ ဘောဇနံ = နောက် ထပ်စားခြင်းသည်၊ ဝိသံ = အဆိပ်မည်၏၊ ဒုလ္လဒ္ဓေ = မကောင်းသဖြင့် ရရာ၌ ဘောဇနံ = စားသောအာဟာရသည်၊ ဝိသံ = အဆိပ်မည်၏၊ အဝိစာရကေ = အဆင်ခြင်မရှိသောသူ၌၊ ဘောဇနံ = စားသောက်သော အာဟာရသည်၊ ဝိသံ =

အဆိပ်သည်၏။ ဇိဏ္ဏေ-အစာကြေညက်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ သုလဒ္ဓေ= ကောင်းစွာ ရရာ၌လည်းကောင်း၊ ဝိစာရေ=အစားအသောက် ဆင်ခြင်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ သဗ္ဗဘောဇနံ=အလုံးစုံသော အစာဘောဇဉ်သည်၊ နဝဇ္ဇံ= အပြစ်မရှိ။

ကြေခဲအာပျား ထက်ဝက်သား

ဂရုနံအစု သောဟိဓိ၊

လဟူနံနာတိ ကိတ္တိယာ။

မတ္တာပမာဏံနိဒ္ဒိဋ္ဌံ၊

သုဝံဇီရတိ တာဝတာ။

ဂရုနံ = ကြေခဲသောဝက်သားအစရှိသောအစာတို့ကို၊ အစုသောဟိဓံ = စားလိုသမျှ၏ ထက်ဝက်သာ စား၍ တန်ရာ၏။ လဟူနံ = ကြေလွယ်သော ဟင်းရွက် စသောအစာတို့ကို၊ နာတိကိတ္တိယာ = အလွန် ဝအောင် မစားရာ၊ ယာဝတာ = အကြင်ဆုံးပြီးသမျှသော၊ မတ္တာပမာဏံ = အစား အသောက် အတိုင်းအရှည်ပမာဏကို၊ နိဒ္ဒိဋ္ဌံ = ညွှန်ပြအပ်ပြီ။ တာဝတာ = ထိုညွှန်ကြား ခဲ့သမျှသာ စားသည်ရှိသော်၊ သုဝံ = ချမ်းသာစွာ၊ ဇီရတိ = ကြေ၏။

တပည့်တို့...အစား အစာများကို သင့်လျော်ရာ ရွေးချယ်ပြီး စားအပ် သောက်အပ်သည်တို့ကိုလည်း ကျမ်းဂန်များမှာဖော်ပြပါရှိတယ်။ ထိုစာပိုဒ် များကိုလည်း ကူးယူထားရန် ယခုဆရာရွတ်ဆိုပြပါဦးမည်။

ပျို ချစ်လိငြား နံနက်ဆေးလေပါးစား

သီတောဒကံပ ယောခုဒ္ဓံ၊

ဃာတမကေက သောဒိသော။

တိဿောသမဂ္ဂမထဝါ၊

ပဂေပိ တံယုဝတ္တဒံ။

သီတောဒကံ = ရေအေးကိုလည်းကောင်း၊ ပယော = နွားနို့ကိုလည်း ကောင်း၊ ခုဒ္ဓံ = ပျားရည်ကိုလည်းကောင်း၊ ဃာတံ = ထောပတ်ကိုလည်း ကောင်း၊ ကေကသော = တပါးတပါးစီတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဒိသော =

နှစ်ပါးကိုလည်းကောင်း၊ တိသော = သုံးပါးကိုလည်းကောင်း၊ အထ = ထိုမှတစ်ပါး၊ သမဂ္ဂံဝါ = လေးပါးလုံးကိုလည်းကောင်း၊ ပဂေ = နံနက် စောစောအခါ၌၊ ပိတံ = သောက်အပ်သည်ဖြစ်အံ့၊ ယုဝတ္တံ = ပျိုမျစ်သော အဖြစ်ကိုပေးတတ်၏။

တပည့်တို့....စားသောက်ရန်နည်းလမ်းနှင့် ပျိုမျစ်စေသောအစားအစာ ကိုညွှန်ပြခဲ့ပြီ။ ယခုစားသောက်အပ်သော အစားအစာများ ကောင်းစွာ ကြေညက်စေရေးအတွက် ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် စကြိုသွားခြင်း၏ အကျိုး အတွက်ပါဠိတော်နှင့် အနက်ပြန်ဆိုချက်ကိုလည်း ကူးယူထားကြပါဦး။

စကြိုသွားသူ ကျိုးငါးဆူ

ပဉ္စိ မေ ဘိက္ခဝေ စင်္ကမေ အာနိသံသာ။
ကတမေပဉ္စ၊ အဒ္ဓါနက္ခမော ဟောတိ။

ပဓာနက္ခမော ဟောတိ။ အပ္ပါဗာဓော
ဟောတိ၊ အသိတံပိတံခါယိတံ သာယိတံ
သမ္မာပရိဏာမံ ဂစ္ဆတိ။

စင်္ကမာမိ ဂတော သမာဓိစိရဋ္ဌိတိကော ဟောတိ။
ဣမေခေါဘိက္ခဝေ
ပဉ္စ စင်္ကမေ အာနိသံသာတိ။

ဘိက္ခဝေရဟန်းတို့၊ စင်္ကမေ = စကြိုသွားခြင်း၌၊ အာနိသံသာ = အကျိုး တို့သည်၊ ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့သည်၊ ပဉ္စ-ဤ အကျိုးငါးပါးတို့ဟူ သည်၊ ကတမေ-အဘယ်သည်တို့နည်း၊ အဒ္ဓါနက္ခမော-ခရီးရှည်သွားနိုင် သည်၊ ဟောတိ-ဖြစ်၏။ ပဓာနက္ခမော=အမှုမျိုးကို၊ ကိုယ်ပင်ပန်းခံ၍၊ လုံ့လထုတ်နိုင်သည်၊ ဟောတိ=ဖြစ်၏။ အပ္ပါဗာဓော = အနာရောဂါနည်း သည်၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ အသိတံ=စားအပ်သော၊ ပိတံ=သောက်အပ် သော၊ ခါယိတံ=ခဲအပ်သော၊ သာယိတံ=လျက်အပ်သော အစာအာဟာရ သည်၊ သမ္မာ-ကောင်းစွာ၊ ပရိဏာမံ=ကြေကျက်ခြင်းသို့၊ ဂစ္ဆတိ-ရောက်၏။ စင်္ကမာမိဂတော=စကြိုသွားရာ၌ ရအပ်သော၊ သမာဓိ=သမာဓိသည်၊ စိရဋ္ဌိ တိကော-ရှည်ကြာမြင့်စွာတည်သည်၊ ဟောတိ-ဖြစ်၏။ ဘိက္ခဝေ-ရဟန်း

တို့၊ စက်မောစကြံသွားခြင်း၌ အာနိသံသာ-အကျိုးတို့သည်၊ လူမေပဉ္စ-
ဤငါးပါးတို့တည်း။

တပည့်တို့...ထိုမှတပါးလူတို့ အားပြု၊အားယုတ်ဖြစ်စေသော အကြောင်း
တရား ခြောက်ပါးစီကို ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း စာမျက်နှာ (၄၄) မှ
ထုတ်နုတ်ပြီး ဆရာဖတ်ပြပါမည်။ ကောင်းစွာမှတ်သားကြပါဦး။

ဆရာကြီးသည် သူ့အနီး စားပွဲပေါ်တွင်ရှိနေသောစာအုပ်ကို ကောက်
ယူပြီး ဖြည်းဖြည်းသာသာ အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ပြလေသည်။

*

*

အားအစွမ်းပြု ဤခြောက်ခု

- (၁) လတ်လတ်လောလော အသားသည် လည်းကောင်း၊
 - (၂) မသိုးသောထမင်းသစ်၊မုန့်သစ်သည် လည်းကောင်း၊
 - (၃) တဆယ့်ခြောက်နှစ်အတွင်းဖြစ်သောမိန်းမသည် လည်းကောင်း၊
 - (၄) နွားနို့ဘောဇဉ်သည် လည်းကောင်း၊
 - (၅) ထောပတ်သည် လည်းကောင်း၊
 - (၆) ရေနှေးဖြင့်ရေချိုးခြင်းသည် လည်းကောင်း
- ဤခြောက်ပါးတို့သည် လောလောချင်း အားအစွမ်းကို ပြုတတ်ကုန်၏။

အားယုတ်စေမှု ဤခြောက်ခု

- (၁) ပုပ်သောအသားသည် လည်းကောင်း၊
- (၂) အသက်ငါးဆယ်ထက်ကြီးသော မိန်းမတို့သည် လည်းကောင်း၊
- (၃) နံနက်နေဆာသည် လည်းကောင်း (တနည်းကား) ကန်ရာသီ၌
တည်သောနေ၏အရောင်သည် လည်းကောင်း (တော်သလင်းနေ
ရောင်ခြည်)
- (၄) နံနက်မိုးသောက်၌ မေထုန်မှီဝဲခြင်းသည် လည်းကောင်း၊

(၅) နံနက်မိုးသောက်၌ အိပ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊

(၆) သုံးရက်မပြည့်သော နို့ချဉ်၊ ငါးရက်ထက်လွန်သော နို့ချဉ်သည် လည်းကောင်း၊

ဤခြောက်ပါးတို့သည် လောလောချင်း အားအစွမ်းကို ယုတ်စေတတ် ကုန်၏။

မေထုန်မှ ရှောင်ရန်

မိန်းမအစု (၁၄)ခု

ယောက်ျားသည် မိမိ ကျန်းမာရေးနှင့် အား အစွမ်းကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် မေထုန်မရှိအပ်သည့် မိန်းမအစုမှာ (၁၄)ခုရှိသည်ဟု ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟ ကျမ်းမှာ ဖော်ပြပါရှိတယ်။

ထို မိန်းမများကတော့—

- (၁) ဥတုလာနေသော မိန်းမ
- (၂) အလိုမရှိသော မိန်းမ
- (၃) ညစ်နွမ်းသော မိန်းမ
- (၄) မချစ်သော မိန်းမ
- (၅) ပြည့်တန်ဆာမ
- (၆) အရွယ်ကြီးသော မိန်းမ
- (၇) ရောဂါနှိပ်စက်သော မိန်းမ
- (၈) ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့တဲ့သော မိန်းမ
- (၉) ကိုယ်ဝန်ဆောင်သော မိန်းမ
- (၁၀) ရန်သူ မိန်းမ
- (၁၁) အင်္ဂါဇာတ်၌ အနာရှိသော မိန်းမ
- (၁၂) လင်ရှိသော မိန်းမ
- (၁၃) မိဘ စသော အုပ်ထိန်းသူတို့ မပေးစားသော မိန်းမ
- (၁၄) သီလရှင် မိန်းမများ ဖြစ်တယ်။

တပည့်တို့....ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်အတွက် အထူး သတိထားအပ် သည့် အချက်ကတော့ ရောဂါရရှိစေသော အကြောင်းတရားများကို သိရှိ

ထားရန်နှင့် ထိုအချက်များ ရှောင်ရှားရန်ပဲဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင် ဖော်ပြပါရှိသည့် ရောဂါရရှိစေသော အကြောင်းတရားများကတော့ ရှစ်ပါး ရှိတယ်။

ထိုအချက်များကတော့....

ရောဂါရစေမှု ဤ ရှစ်ခု

- (၁) ပိတ္တ - သည်းခြေပျက်သောကြောင့်
- (၂) သေမ္ပ - သလိပ်ပျက်သောကြောင့်
- (၃) ဝါတ - လေပျက်သောကြောင့်
- (၄) သဒ္ဓိပါတ - ယင်း သုံးပါးစုံပျက်သောကြောင့်
- (၅) ဥတု - ဥတုကြောင့်
- (၆) ဝိသမ - မနိုင်သောဝန်ကို ချီခြင်းစသည်ဖြင့် မသင့်သော အစားအစာကို စားမိခြင်းကြောင့်

(၇) ဥပက္ကမိက = သူတပါးတို့ညှဉ်းဆဲသည်ကို ခံရသောကြောင့်

(၈) ကမ္မဝိပါကဇ - ရှေးအကုသိုလ်ကံ ကြွင်းကြောင့်

ဟူ၍...ပေါင်း ရှစ်မျိုး ဖြစ်ပေတယ်။

တပည့်တို့....ကျန်းမာရေး၊ အသက်ရှည်ရေးနှင့်ပတ်သက်သည့်အကြောင်း အချက်များကို ဗုဒ္ဓကျမ်းစာနှင့် ဆေးကျမ်းများမှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြမှုကို ယခု ဤဖျနှင့်သာ ရပ်တန့်ကြပါရို့။

နောက်တကြိမ်ဟောပြောဆွေးနွေးပွဲတွင်မူ သိပ္ပံနည်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး နှင့်အသက်ရှည်ရေးများကိုဆွေးနွေးဖို့ ဆရာ ကြံဆထားပါတယ်။ အားလုံး သောတပည့်များသည် ယခုမှတ်သားရယူထားသော မှတ်စုများကို ကြေညက် အောင် လေ့လာပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးရေးကို အရေးပေး ဆောင်ရွက်ကြ ပါလေစို့။

ဤအခန်း၏မှတ်သားပွယ်အကျဉ်းချုပ်

- (၁) အမြတ်ဆုံးတရားလေးပါး၏ ထိပါဆုံး၌ အနာရောဂါ ကင်းရှင်း သူ၏အဖြစ်သည် အမြတ်ဆုံး လာဘ်ကြီးပင်တည်းဟု ပါရှိ၏။
- (၂) အိုခြင်းအမှု မအိုရအောင် တတ်နိုင်ကောင်း၏ဟု နေတ္တိပါဠိ တော်က ဖွင့်ဆို၏။

- (၃) ရိုသေထိုက်သူကို ရှိခိုးခြင်းသည် အာယု ဝဏ္ဏော သုခံ ဗလံ ကျိုးလေးတန်ကို ရနိုင်၏။
- (၄) ကျန်းမာရေးကောင်းရန် ဘောဇနမတ္တညူတာ ပါဠိတော်ကို အမြဲသတိရစွာ ကျင့်သုံးရာ၏။
- (၅) အစားလွန်က ရောဂါရ၏။ တန်ဆေးလွန်ဘေး အမြဲသတိပေး။
- (၆) ပျိုမြစ်လိုငြား နံနက်ဆေးလေးပါး၊ ရေအေး၊ နွားနို့၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်၊ မပြတ်မှီဝဲ ပျိုမြစ်မြဲ။
- (၇) စကြာသွားသူ ကျိုးငါးဆူ ရယူနိုင်ရေး ဗုဒ္ဓဆေး။
- (၈) မေထုန်မှု မပြုရှောင်ရန် မိန်းမအစု (၁၄) ရ။



အခန်း (၁၅)

သိပ္ပံနည်းကျ သဘာဝကပေး ကျန်းမာရေး

အချိန်သည် လွန်စွာအဖိုးတန်၏။ ထို့ကြောင့် တပည့်များနှင့် ဆရာကြီးသည် နံနက် ၈ နာရီထိုးသည်နှင့် တပြိုင်နက် ဝတ္ထုစာမပျက် ဆက်လက် ဟောပြောဆွေးနွေးရန်ရှိသည်များအတွက် မျက်နှာစုံညီ စည်းဝေးခန်းမ အတွင်းမှာ ဆုံမိကြပါပြီ။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်တို့....ပြီးခဲ့သောအခန်းနိဂုံးချုပ်တွင် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာမှာ ဖော်ပြပါရှိသော အနာရောဂါရရှိစေသည့် အချက် ၈ ခုကို ဆရာ ဟောပြောခဲ့တယ်။ ယခု သိပ္ပံဆေးပညာရှင်များ ဖော်ပြသည့် ရောဂါရရှိစေသည့်အချက်များကို ဆရာ ဖတ်ပြ လိုတယ်။

စင်စစ် အနာရောဂါရရှိစေသည့် အကြောင်းအချက် များကို သိရှိပြီး ထိုအကြောင်းအချက်များ ဖယ်ရှား ထားရန် ကြိုးစားနိုင်ပါက ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေး အတွက် ကြိုးစားသော အထောက်အကူကို ရရှိထားပြီး ဖြစ် သည်ဟု ဆိုနိုင်ပေတယ်။

ယခု ဆရာဖတ်ပြမည့် စာပိုဒ်များကတော့ အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ) ရေးသားပြုစုသည့် “သိပ္ပံနည်းကျ သဘာဝ ကု”စာအုပ်စာမျက်နှာ(၃၄)နှင့်(၃၅)မှာ ပါရှိပေတယ်။

ဆရာကြီးသည် ထိုစာပိုဒ်များကို ဖြည်းဖြည်းသာသာ တလုံးချင်းဖတ်ပြ
ပါသည်။

*

*

*

စိတ်ပညာရှင် ပါမောက္ခ အယ်(လ်)မာအီးနိုလိင်က ဤသို့ ဆို၏။

“Health is the humanity’s first necessity.”

“ကျန်းမာခြင်းသည် လူသားတို့၏ ပထမဆုံး
လိုအပ်ချက် ဖြစ်သည်။”

သို့ဖြစ်ရာ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံရန် ကြိုးပမ်းရမည့်သူတိုင်းသည် အနာ
ရောဂါ ရရှိစေသည့် အကြောင်းတရားများကို သိရှိ နားလည် ထား အပ်
ပေသည်။

မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းနှင့် သူတပါးတို့၏နှိပ်စက်မှုကြောင့်မှ
တပါး ရောဂါ ဝေဒနာ ရရှိစေသည့် အခြေခံ အကြောင်းတရားများမှာ
အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်ဟု စတန်လေးဒေးဗစ်ဆင်၏ “သဘာဝကျ”
စာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသည်။

(၁) လိုသည်ထက် ပို၍ စားသောက်ခြင်း(အစားကြူးခြင်း)

(၂) အဆိပ်သတ္တုဓာတ် (အင်အော်ဂင်နစ်) များ (ဥပမာ ဆား
အမျိုးမျိုး) ပါသော ဝမ်းနုတ်ဆေးများ အမြဲ မှန်မှန်
စားခြင်း။

(၃) မသင့်တင့်သဖြင့် ပူးတွဲ မစားသုံးသင့်သော အစားအစာများကို
ရောနှော စားသုံးခြင်း။

(၄) အစား အစာများ ပြုလုပ်ရာတွင် ရောင်းပန်း လှစေရန် အတွက်
ဖြစ်စေ၊ အရသာ ပို၍ ရှိစေရန် အတွက် ဖြစ်စေ၊ အင်အော်
ဂင်နစ် ဓာတုပစ္စည်းများကို ထည့်၍ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြရာ၊ ယင်း
အစားအစာများကို စားသောက်ခြင်း။

- (၅) သဘာဝ အစားအစာများကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုပြင်သဖြင့် မူရင်း ဗီဇာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ဆုံးပါး ပျက်စီးနေသည့် (Denatured and demineralized) အစားအစာများကို စားသောက်ခြင်း။
- (၆) ဝမ်းတွင်းပါအနာရောဂါများ စွဲကပ်ပါရှိလာခြင်း။
- (၇) ရောဂါဝေဒနာများနာမူရှိစေသောအခါ အဆိပ်ပါသော ဆေးဝါး အမျိုးမျိုးဖြင့် ထိုရောဂါကို ပိနှိပ်ကုသမှုခံယူခြင်း။
- (၈) စိတ်ထားမူမမှန် ပြင်းထန်စွာ အငိုလှုပ်ရှားခြင်း။
- (၉) ကျန်းမာရေးစည်းကမ်းများနှင့် မညီသော စားသောက်နေထိုင်မှု ပြုခြင်း။
- (၁၀) ကိုယ်ခန္ဓာ တည်ဆောက်မှု တိမ်းယိမ်း ချွတ်ချော်နေမှု (ဥပမာ ကျောရိုးအဆစ်များ မမှန် ဖောက်ပဲ့ ချွတ်ယွင်းနေပါလျှင် သွေးကြောများ ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန် ဖြစ်နိုင်ခြင်း)
- (၁၁) သဘာဝ၏ ဆန္ဒကို ပိတ်ငင်တားဆီးခြင်း။ (ဥပမာ ဆီး ဝမ်း သွားလာလိုမှုကို ချုပ်တည်းခြင်း)

အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါဝေဒနာရရှိစေသော အကြောင်း(၁၁)ခုမှာ သဘာဝက သမားတော်များ ကျေပီ နားလည်စေရန် အချက်များ ဖြစ်သည်။

*

*

*

အထက်ပါ စာပိုဒ်များ ဆရာကြီး ဖတ်ပြ ပြီးစီးသွားလျှင် မောင်ပညာ သည် မတ်တတ်ရပ်၍ မေးခွန်းမေးရန် ခွင့်မရပါ။ အခွင့်ရမှ ဤသို့ မေးသည်။

မောင်ပညာ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ ဆရာကြီး ဖတ်ပြသွားသော စာပိုဒ် များတွင် ပါရှိသည့် “အင်အော်ဂင်နစ်” ဆိုသော စကား လုံး၏ အနက် အဓိပ္ပာယ်ကို ကျွန်တော်များ နားလည် သဘောပေါက်အောင် ရှင်းလင်း ပြောပြစေချင်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းပြီ၊ ဓာတုဗေဒစကားလုံးများတွင် အော်ဂင်နစ်= Organic နှင့် အင်အော်ဂင်နစ်=Inorganic ဟူ၍ စကားလုံးနှစ်မျိုး ပါရှိပေတယ်။ ထိုစကားလုံးများ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ) ရေးသားသည့် သိပ္ပံနည်းကျ သဘာဝကု စာအုပ် စာမျက်နှာ(၁၁၀)မှာ ပါရှိသည့် စာပိုဒ်များကိုပင် ယခု ဖတ်ပြခြင်းအားဖြင့် အဖြေပေးရပေဦးမည်။ ဂရုစိုက်၍ နားထောင်ကြပါလော့။

*

*

*

အော်ဂင်နစ် သတ္တုဓာတ် ဆိုသည်မှာ သစ်သီး သစ်ရွက်များ လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များမှ ရရှိသော ကာဘွန်ပါသော ဓာတ်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။ အင်အော်ဂင်နစ် ဆိုသည်မှာ ကာဘွန်ဓာတ်မပါသော ကျောက်ခဲစသည့် ဓာတ်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ မြေကြီးထဲမှရသော သံစသော ပစ္စည်းများသည် အင်အော်ဂင်နစ်များ ဖြစ်သည်။ လူတိရစ္ဆာန် သစ်သီး သစ်နှံ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များမှ ရရှိသော သံဓာတ်၊ ကြေးဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်စသည်များသည် အော်ဂင်နစ် သတ္တုဓာတ်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ပြောရလျှင် အင်အော်ဂင်နစ် ဓာတ်ပစ္စည်းများသည် တိရစ္ဆာန်နှင့် လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများအတွက် အဆိပ်ဖြစ်သည်ဟု သဘာဝကု သမားတော်များက သတ်မှတ်သည်။ အဆိပ်ဖြစ်သည့် အင်အော်ဂင်နစ်ပါသည့်ဆေးကို အသုံးပြုပြီး ကုသခြင်းသည် ဤရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းသွားလျှင် အခြားရောဂါ တမျိုးမက အမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်သည်ဟု သဘာဝကု သမားတော်များက ဆိုထားသည်။

သဘာဝကု သမားတော်များကသာ အဆိပ်ပါသော ဆေးဝါးများ၏ အန္တရာယ်ကို ပြောကြသည်မဟုတ်ပါ။ ဆေးဝါးကိုဝံ့ ကုသသူ ဆရာဝန်များကိုယ်တိုင်လည်း ပြောကြပါသည်။

*

*

*

တပည့်တို့....ထို့ကြောင့်ဆရာပထမဖတ်ပြသောစာပိုဒ်များအမှတ်
 “ဥပမာ ဆားအမျိုးမျိုးပါသော ဝမ်းနုတ်ဆေးများ အမြဲ မှန်မှန်စားခြင်း
 သည် ဖျော့ဝေဒနာကို ရရှိစေသည်”ဟု ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

ယခုခေတ် ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်က သတ်မှတ်ထားချက် အရဆိုလျှင် ဆား
 သည် အင်အော်ဂင်နစ်ဖြစ်တယ်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် အဆိပ်အမျိုး
 ပင် ဖြစ်တယ်။ ထို့ကြောင့် ငန်ပြာရည်မှအစ ငါးပိနှင့်ဆားများကို များများ
 မစားသင့်၊ သို့မဟုတ် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ၁၉၀၂ ခုနှစ်
 အတွင်းက ထုတ်ဝေသည့် တိုင်းမဂ္ဂဇင်း တစောင်တွင် ဆားသည်အဆိပ်၊
 ဆားပါသော အစားအစာများ စားသုံးသူများ မည်သို့သော ဖျော့
 ဝေဒနာများ ရရှိခံစားရသည့် အကြောင်း အလေးအနက်ထားကာ ရေးသား
 ဖော်ပြတယ်။

ထို့ကြောင့် ဆားများများပါသည့် ဝမ်းနုတ်ဆေးကို မစားသုံးသင့်ကြ
 ဟု တပည့်တို့ မှတ်သား ထားကြပါလော့။

ထို့ပြင် လူအား ဒုက္ခပေးမည့် မစားသုံးသင့်သည့် အစားအစာများ
 စာရင်းကို ဆရာ ပြောပြ ရဦးမည်။

(၁) ဆားရည်စိမ် အစားအစာများ။

(၂) သရက်ချဉ်၊ သံပရာချဉ်၊ ဗူးချဉ်၊ ခံတက်ချဉ် စသော ချဉ်
 ဖတ် အမျိုးမျိုး။

(၃) ငရုတ်သီးကြော် အမျိုးမျိုး။

(၄) မီးပြင်းတိုက်ပြီး ကြာရှည် ကြော်ချက် သို့မဟုတ်နှပ်ထားသော
 အစားအစာများ ဖြစ်တယ်။

ဆရာကြီးက ပြောလက်စ စကား ခဏ ရပ်နားလိုက်လျှင် မောင်ပညာ
 သည် ထုံးစံအတိုင်း မတ်တတ်ရပ်ကာ ခွင့်ပန်ပြီးမှ မေးခွန်း မေးပြန်သည်။

မောင်ပညာ။ ။ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ ဆရာကြီး ယခုပြော ပြသည့်
 အစား အစာ များကို ဘာကြောင့် မစား သင့်သည့်
 အကြောင်း ရှင်းပြစေချင်ပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။နံပါတ်(၁)မှာ ပြောပြခဲ့သည့် ဆားရည်စိမ် အစားအစာများကတော့ အင်အော်ဂင်နစ် ဆားပါသည့်အပြင် သဘာဝ အစားအစာကို ကြာရှည် ဆားရည်စိမ်ကာ ဖျက်ဆီး ထားလို့ ပါပဲ။ နောက်ပြီးတော့ နံပါတ် (၂) (၃) (၄)ပါ အစားအစာများကတော့ သဘာဝ အစားအစာကို ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပျက်စီးအောင် ဖျက်ဆီးထားပြီး ဖြစ်လို့ ပါပဲ။

ဆရာဖတ်ပြ ခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် ရောဂါရစေသော အကြောင်းတရားများ (၁၁)ခု ရှိသည့်အနက် နံပါတ်(၅)မှာ ဖော်ပြပါရှိတာကတော့ “သဘာဝ အစားအစာများကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုပြင်သဖြင့် မူရင်းဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ဆုံးပါးပျက်စီးနေသည့် အစားအစာများကို စားသောက်ခြင်း” လို့ပါရှိတယ် မဟုတ်ပါလား၊ ဆိုလိုတာကတော့ သဘာဝ အစားအစာများကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အစိမ်းစားလို့ရလျှင် အစိမ်းစား၊ အစိမ်းစားလို့ မဖြစ်နိုင်လျှင် အလျင်အမြန် ချွတ်ပြုတ်ပြီး စားသုံးရမည်လို့ နားလည်ရပေတယ်။

သဘောပေါက်ပါရဲ့လား မောင်ပညာ။

မောင်ပညာ။ ။ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ပါပြီ ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းပြီ၊ နောက်သပ်မေးခွန်း မေးရန် ရှိပါသေးသလား၊ ရှိလျှင် မေးပါဦး။

မောင်ပညာ။ ။မရှိတော့ပါ ဆရာကြီး ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး။ ။ဤသို့ဆိုလျှင် ထိုင်နိုင်ပါပြီ၊ ယခုဆက်ပြီး ပြောပြရမှာကတော့ ကျန်းမာရေး ကောင်းရန်အတွက် လူသားတွေနေ့စဉ် စားသုံးသင့်သော အစားအစာများ ဖြစ်ပေတယ်။

ထိုအစားအစာများကတော့—

- (၁) သစ်သီးအမျိုးမျိုး
- (၂) ဟင်းသီးဟင်းရွက် လတ်လတ် ဆတ်ဆတ် အမျိုးမျိုး
- (၃) ပဲသီးပဲစေ့များ

- (၄) ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ ဆန်၊
- (၅) ကြက်ဥ၊ ငှက်ဥ အမျိုးမျိုး
- (၆) နွားနို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ
- (၇) သကြားမဟုတ်ပန်းဝတ်ရည်ကိုစုပ်ပြီးဖြစ်သော ပျားရည်၊ နှမ်းဆီ၊
ပဲဆီ၊ ဟင်းရွက်ဆီ (အစိမ်းအတိုင်း မကြော်ချက်ပဲနှင့်)
- (၈) တင်လဲနှင့်ထန်းလျက်
- (၉) သားငါး အနည်းအကျဉ်းမျှသာ ဖြစ်ပေတယ်။

ထိုအစားအစာများကို စားသောအခါမှာ ညက်စွာဝါးပြီး စားရမည်
ဆိုသည်ကိုလည်း သိရှိကြပါလော့။

ဤသို့ ပြောပြပြီးလျှင် ဆရာကြီးသည် မောင်ပညာကို ကြည့်ပြီးမေး၏။

ဆရာကြီး ။ ။ မောင်ပညာ၊ ယခု ဆရာ ပြောပြချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး
မေးခွန်းများ မေးလိုပါသေးသလော့။

မောင်ပညာ။ ။ ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ ကျွန်တော်တို့ သိနားလည်ထားသမျှ
အရဆိုလျှင် သားငါးတွင် ပရိုတိန်းဓာတ် ကြွယ်ဝစွာ
ပါရှိတယ်၊ ထို့ကြောင့် သားငါးကို လုံလုံ လောက်
လောက် စားသုံးသင့်တယ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ယခုဆရာကြီး
ပြောပြချက်မှာတော့ သားငါးကို အနည်းအကျဉ်းမျှသာ
စားသုံးသင့်တယ်လို့ ပါရှိပါတယ်။ ထိုအချက်ကို ရှင်းပြ
စေချင်ပါတယ် ခင်ဗျား။

ဆရာကြီး ။ ။ ဤအချက်ကိုပင် မောင်ပညာ မေးလိမ့်မည်ဟု ဆရာ တင်
ကြို ခန့်မှန်းမိပေတယ်။ ကောင်းပြီ၊ ဆရာရှင်းပြမည်။

သားငါးမှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်မှုအတွက် အရေးပါ အရာရောက်
သော ပရိုတိန်းခေါ် အသားဓာတ်များ ပါရှိသည်မှာ မှန်ပေတယ်။ သို့သော်
အသားတပေါင် အလေးချိန်မှာ ယူရစ်အက်ဆစ် တဆယ့်လေးဂရမ် ပါရှိ
တယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်များက ဆိုတယ်။ ယူရစ်အက်ဆစ်အပြင် ယူရီးယားနှင့်
ကရီတင်းဓာတ်များလည်း အသားမှာ ပါရှိ သေးတယ်လို့လဲ ဆိုတယ်။
ထိုဓာတ်စု သုံးခုသည် လူသားအား အဆစ်အမျက် ကိုက်ခဲစေသော ရောဂါ
ဝေဒနာများမှအစ အခြားသော ရောဂါ ဝေဒနာများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်

စေတယ်လို့ ဆေးသိပ္ပံ ပညာရပ်ကို တတ်သိ ကျွမ်းကျင်သူများက ပြောကြ ရေးကြတယ်။

သို့ဖြစ်ရာ သားငါးကို များများမစားပဲ နှားနို့နှင့် ဥများအပြင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီး၊ သစ်နှံ၊ သစ်ဥ၊ သစ်ဖု၊ ကောက်ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီများ၊ ပျားရည်သကာများကိုသာ မျှမျှတတဖြစ်အောင်အားပြုပြီးစားသုံးသင့်ကြပေတယ်။

အထူးအားဖြင့် မချက်မပြုတ်ပဲ အစာစိမ်း အစိတ်သားခန့်ကို နေ့စဉ်စားသုံးသင့်တယ်လို့နာမည်ကျော်ရုရှားဆရာဝန်ကြီးတဦးက ဆောင်းပါးရေးပြီး သတိပေးထားချက်ကို ဆရာတို့ဖတ်ရှုရဖူးပေတယ်။

ကမ္ဘာကျော် ဒေါက်တာမယိုး၏ပြောစကားမှာတော့အခုလိုပါရှိတယ်။
“ယခုခေတ်မှာ အစာအိမ် ကင်ဆာရောဂါ အဖြစ် များနေခြင်းဟာ၊ ရှေးတုန်းကထက် ယခုအခါအသားကိုလူတွေက ပိုပြီးစားလာကြတာနဲ့သက်ဆိုင်မှု ရှိနေတယ်လို့ မဆိုနိုင်ပေဘူးလား” တဲ့။

ထို့ပြင် တပည့်တို့သိမှတ်ထားစရာတခုကို ဆရာပြောပြရဦးမည်။ လူသားဟာ အသားစားသတ္တဝါ မဟုတ်ပါဘူး။ သစ်သီးသစ်နှံစား သတ္တဝါ ဖြစ်တယ်။ အဲသည်အကြောင်းကို ထီးချိုင့်မြို့ တည်တော ဆရာတော်က ဓမ္မဗျူဟာစာစောင်မှာ ဆောင်းပါးရေးသား ဖော်ပြထားသည်ကို ကောက်နုတ်ပြီး ဆရာဖတ်ပြပါမည်။ ကောင်းစွာမှတ်သားကြပါလော့။

*

*

*

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သတ္တဝါတိုင်းဟာ အစာအာဟာရကို မှီဝဲပြီးဘဝရပ်တည်နေကြရတယ်။ ဒီလိုအစာအာဟာရစားကြရာမှာ အချို့ သတ္တဝါတွေကတော့ သူ့အသားကိုစားကြတယ်။ အချို့ သတ္တဝါတွေကတော့ သူ့အသားကို မစားပဲ၊ မြက်၊ သစ်ရွက်၊ သစ်ဥ၊ သစ်သီးတွေမြေပေါက်များကိုစားကြတယ်။ အခုလိုအသားစားခြင်း၊ မြေပေါက်စားခြင်းလို့ သတ္တဝါနှစ်မျိုးကွဲပြားရခြင်းဟာ သဘာဝက ခွဲခြားလိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝက ဘယ်လို ခွဲခြားလိုက်သလဲဆိုယင်၊ အကြင် သတ္တဝါဟာ အသားစားမျိုး ဖြစ်ခဲ့လျှင်-

- (၁) မွေးမွေးချင်း မျက်စိမဖွင့်ဘူး။
- (၂) သူတပါးကို ဖမ်းယူနိုင်ဖို့ချွန်ထက်ကောက်ကွေ့ တဲ့လက်သည်း ခြေသည်းရှိရမယ်။
- (၃) ချွန်ထက်၍ ကွေးသော သွားအစွယ်ရှိရမယ်။
- (၄) ခံတွင်းမှာ သွားရည်အမြဲမရှိဘူး။
- (၅) ရေကိုစုပ်၍မသောက် လျှာဖြင့်လျက်၍ သောက်ရမယ်။
- (၆) မည်မျှပူအိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ ချွေးမထွက်စေရ။
- (၇) အသားစား သတ္တဝါရဲ့အူမဟာ ခန္ဓာကိုယ် (ခံတွင်းမှ ဒွါရအထိ) သုံးဆမျှသာရှည်လျားရမယ်။
- (၈) တဘက်သား ကိုသနားကြင်နာစိတ်မရှိစေရ။
- (၉) ကာယဗလ ဉာဏဗလ နည်းပါးရမယ်။

ဒီအင်္ဂါ ၉ ချက်ဟာအသားစား သတ္တဝါများမှ ရှိရမည့် အင်္ဂါအချက်အလက်များဖြစ်တယ်။ ဒီအင်္ဂါ ၉ ချက်ကို ပြောင်းပြန် လှန်လိုက်လျှင် မြေပေါက်စား သတ္တဝါတို့ရဲ့ အင်္ဂါရပ် ၁၁ ခုဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြေပေါက်စား သတ္တဝါဟာ....

- (၁) မွေးမွေးချင်း မျက်စိဖွင့်ရမယ်။
- (၂) ချွန်ထက် ကောက်ကွေးတဲ့ လက်သည်း ခြေသည်း မရှိရဘူး။
- (၃) ချွန်ထက် ကောက်ကွေးတဲ့ သွားအစွယ်မရှိရဘူး။
- (၄) ခံတွင်းမှာ သွားရည်မပြတ် ရှိရမယ်။
- (၅) ရေကိုလျှာဖြင့်မလျက်ပဲ စုပ်သောက်ရမယ်။
- (၆) ပူအိုက်လျှင် ချွေးထွက်ရမယ်။
- (၇) အူမဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ၁၂ ဆ ရှည်လျားရမယ်။
- (၈) တဘက်သားကို သနားကြင်နာစိတ် ရှိရမယ်။

(၉) ကာယဗလ ဉာဏဗလ ကြီးမားရမယ်။

လူသည် အသားစားမျိုး မဟုတ်

အသားစားမျိုးအင်္ဂါနှင့် အသားမစားတဲ့ အမျိုး အင်္ဂါရပ် နှစ်ခုတို့ကို တိုက်ဆိုင်ပြီး လူသားအပေါ်မှာ တင်ကြည့်လိုက်ပါ။ လူသားဟာ-

- (၁) မွေးမွေးချင်း မျက်စိပွင့်တယ်။
- (၂) ချွန်ထက်ကောက်ကွေးတဲ့ ခြေသည်းလက်သည်း မရှိဘူး။
- (၃) ချွန်ထက်၍ကွေးသောသွား အစွယ်မရှိဘူး။
- (၄) ခံတွင်းမှာ သွားရည်မပြတ် ရှိနေတယ်။
- (၅) ရေကို စုပ်သောက်တယ်။
- (၆) အိုက်လျှင် ချွေးထွက်တယ်။
- (၇) အူမ ရှည်တယ်။
- (၈) တဘက်သားကို သနားကြင်နာစိတ်ရှိတယ်။
- (၉) ကာယဗလ ဉာဏဗလ ရှိတယ်။

ဒီအင်္ဂါ ၉ ချက်နှင့် ကိုက်ညီနေလို့ လူသားဟာ အသားစားသတ္တဝါ မဟုတ်ကြောင်း ထင်ရှားတယ်။ မူလက အသားစားမျိုးမဟုတ်တဲ့လူသား ဟာ သဘာဝကို ဆန့်ကျင်ပြီး သူ့အသားကို စားခဲ့ကြတယ်။ အသား စားခဲ့ကြတဲ့အတွက် လူသားမှာ အနာရောဂါထူပြေးခြင်း၊ အသက်တိုခြင်း၊ ရုပ်အဆင်းပျက်ခြင်းစတဲ့ ဘေးဒဏ်တွေ ထိလာခဲ့တယ်။

အသားစားတာနဲ့ဘာကြောင့် ဒီဘေးဒဏ်တွေ ထိလာရသလဲဆိုတော့ အမှတ် (၇) အင်္ဂါကိုကြည့်ပါ။ အသားစားသတ္တဝါရဲ့အူမနှင့်မြေပေါက် စား သတ္တဝါတို့ရဲ့အူမချင်းဟာ မတူကြဘူး။ အသားစားသတ္တဝါရဲ့ အူမက တိုတယ်။ မြေပေါက်စားသတ္တဝါရဲ့အူမက ရှည်တယ်။ သတ္တဝါတို့ရဲ့ အသား ဟာအလွန် ပုပ်သိုးလွယ်တယ်။ သူ့အသားကိုစားပြီး မြန်မြန် ကိုယ်တွင်းက ထုတ်ပစ်နိုင်ဖို့ အသားစားသတ္တဝါတို့ရဲ့ အူမကို တိုပေးရတယ်။ ဒီလိုအူမတိုတို

နှင့် မြန်မြန်ထုတ်ပစ်တာတောင် အပုပ်ကမြန်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အဆိပ် ဖြစ်တတ်လို့ အသားစားတဲ့ ခွေး၊ ကျား၊ ကြောင် စတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ မြက်စတဲ့ဆေးဝါးကိုစားပြီး အန်အောင်ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းသွားအောင်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပေးကြရတယ်။

လူရဲ့အူမဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ၁၂ ဆ ရှည်လျားတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌ ကထာအလိုအားဖြင့် ယောက်ျားရဲ့အူမဟာ ၃၂ တောင် ရှည်တယ်။ မိန်းမ ရဲ့ အူမက ၂၈ တောင် ရှည်တယ်။ အသားမဟုတ်တဲ့ သစ်သီးသစ်ဥစသည် တို့ဟာ အသားလောက် မပုပ်သွယ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အသားမဟုတ်တဲ့ မြေပေါက်အစာကိုစားလျှင် ဒီအစာဟာ မသိုးမပုပ်ပဲ အူတွင်းမှာ ကြာကြာ နေပြီး အချိန်ဘန်မှ အပြင်ကို ထွက်သွားတယ်။ မြေပေါက်အစာအတွက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အူမတွင်းကို အလွန်ပုပ်လွယ်သိုးလွယ်တဲ့ အသားကိုသွတ်သွင်း လိုက်တော့ အသားဟာ ရှည်လျားတဲ့အူအတွင်းမှာ လှည့်ပတ်ယင်း ပုပ်သိုး သွားတယ်။ အသားပုပ်သိုးတဲ့အတွက် အဆိပ်ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် အသားစားတဲ့လူဟာ ရောဂါပေါ်တယ်။ အသက်တိုတယ်။ အဆင်းပျက် တယ်။

အခုပြောခဲ့တာက လူသည် မူလက အသားစားသတ္တဝါ မဟုတ်။ မြေ ပေါက်စားသတ္တဝါမျှသာဖြစ်ကြောင်း စကားအတိုချုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

*

*

*

ဆရာကြီး။ ။ တပည့်တို့....ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး အသားစားခြင်း သည် နည်းမှန်လမ်းမှန် မဟုတ်ကြောင်း မှတ်သားလိုက်နာ ကြပါလော့။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားတဲ့ ဆောင်းပါးများ မှာလည်း—

“Man is a herbivorous animal.”

“လူသားသည် သစ်သီးသစ်နှံစား သတ္တဝါ ဖြစ်သည်” ဟူ၍ ရေးသားချက်ကို ဆရာတို့ ဖတ်ရှုရပေတယ်။

သို့ဖြစ်ရာ သဘာဝတရားကို ဆန့်ကျင်ပြီး အသားစား
ခြင်းသည် မသင့်လျော်ဟု ဆုံးဖြတ်ရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

“Meat is not a natural food.”

“အသားသည် သဘာဝအစားအစာမဟုတ်”

ဟူ၍လည်း သဘာဝတရား နားလည်သူများက ရေးသား
ဖော်ပြကြပေတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်သူများ ကျန်းမာရေး ပျက်ပြား

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ဆရာအနေနှင့် အလေးအနက်ထားပြီး တား
မြစ်လိုတယ်။

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂရဲ့ ကြွေးကြော်စာတမ်းတခုရှိတယ်။

“Health or smoking the choice is yours.”

“ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး ကြိုက်ရာရွေး” တဲ့။

ဆိုလိုတာကတော့ ဆေးလိပ်သောက်သူများဟာ ကျန်းမာရေးပျက်ပြား
ရမှာပဲဆိုတာဟာ ထင်ရှားပါတယ်။

စီးကရက်တလိပ်မ္မာ ပါရှိတဲ့ နစ်ကိုတင်အဆိပ်ကို ထုတ်ယူပြီး ကြွက်
တကောင်ကို အစာနှင့်ရောကျွေးယင် ထိုကြွက်သေတယ်လို့ သုတေသန
ပြုလုပ်ကြည့်သူ သိပ္ပံပညာရှင်များက ဆိုတယ်။ ထို့ကြောင့် ရှည်ရှည်
မျောမျော ပြောနေစရာတောင် မလိုပါဘူး။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို
အရှင်းသား ရပ်တန့်ပစ်ကြရမည်။

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂရဲ့ ယခု လောလောဆယ် ကြွေးကြော်သံကတော့—

“Health for all by the year 2000.”

“လူတိုင်းကျန်းမာ သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀ မှာ”

ဖြစ်ပေတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀ ရောက်လျှင် လူ
အားလုံး ကျန်းမာရမည် ဟူ၍ ဖြစ်ပေတယ်။

သို့ဖြစ်ရာ တပည့်တို့အားလုံး တယောက်မကျန် ကျန်းမာသန်စွမ်း ရှင်
လန်းရေးအတွက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြပါလို့ ဆရာ
အလေးအနက်ထားပြီး သတိပေးလိုတယ်။

ဖြူသောသင်္ကြာ: မစားသင့်

ထို့နောက် အခြားရှောင်ကြဉ်အပ်တဲ့ အစားအစာတရားတော့ ဖြူသော သင်္ကြာ:ပါပဲ။ ဆေးဖြင့် ချွတ်ထားသည့် ဖြူသော သင်္ကြာ:မှာ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်တရား မပါပါဘူး။ ဖြူသောသင်္ကြာ:သည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အစုအရုံးမျှသာ ဖြစ်တယ်လို့ အာဟာရပါဠိများက ဆိုထားပေတယ်။ သွားစိုက်ဆရာဝန်များ အနေနှင့်ဆိုလျှင် သင်္ကြာ: များများ စားလျှင် သွားများများ ပျက်စီးစေသည့်အကြောင်းကို ကောင်းကောင်း ကြီးပြောကြပေလိမ့်မည်။

အရက်သောက်စား ဒုက္ခပွား

နောက်တခုကတော့ အရက်ပဲ။ အရက်ကို အသင့်အတင့် သောက်လျှင် အစာကြေလွယ်သည်၊ စိတ်ရှင်သည်၊ မိတ်ဆွေ ချစ်ခင်သည်ဆိုကာ ယခုခေတ်တွင် ယဉ်ကျေးမှုတရား လူအများ မှားယွင်းစွာ စိတ်ကူးပေါက်နေကြသည်ဟု ဆရာတို့ နားလည်ရပေတယ်။ သို့သော် ထိုအချက်သည် မမှန်ပါဟု ဆရာပြောလိုတယ်။ အရက်ကို နည်းနည်းသောက်လျှင် နည်းနည်းဒုက္ခရောက်ပြီး များများသောက်လျှင် ဆယ်မရအောင် ဒုက္ခရောက်တယ်လို့ ဆရာဆိုမယ်။

သိပ္ပံနည်းကျ ပြောရလျှင်-

- (၁) အရက်ဘဏ် သောက်တိုင်း ဦးနှောက်တွင်းမှာရှိသော ဆဲလ်ကလေးများ (သုံးထောင်ခန့်) အနည်းနှင့်အများ ပျက်စီးစေသည်ဟု ပါရဂူများက ပြောကြတယ်။ ပျက်စီးသွားသော ထိုဆဲလ်ကလေးများ၏နေရာမှာ ဆဲလ်ကလေးများ အသစ်တဖန် ပြန်လည်၍ မဖြစ်ပေါ်နိုင်တော့ဘူးဟုလည်း ဆိုတယ်။
- (၂) ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိဗီတာမင်ဘီအုပ်စုကိုအရက်က ပျက်စီးစေတယ်။
- (၃) အရက်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ခေါ်လက် (စ်) ထရော အဆီကို တိုးပွားစေတယ်။ ထိုအဆီများလျှင် သွေးကြောများတွင် အနယ်ထိုင်ပြီး အကြောများ ကျဉ်းမြောင်းစေခြင်း၊ မာခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟုလည်း ဆိုတယ်။

အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်သူတွေ အရွယ်မတိုင်မီ သေဆုံးသွားကြရသည်မှာလည်း မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့များပင် ဖြစ်ပေတယ်။

စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် အရက်သောက်ခြင်းသည် ငွေကုန်ကြေးကျများတယ်။ အချိန်ဖြုန်းတီးရာ ရောက်တယ်။ ကျန်းမာရေး ပျက်စီးစေတယ်။ လူအရိုအသေတန်တယ်။ မိမိစိတ်မိမိမထိန်းနိုင်မသိမ်းနိုင် ဖြစ်တယ်။ ရန်များတတ်တယ်။ အရက်သောက်သောအချိန်ကလဲ ကြာရှည်လာသောအခါမှာ ဆင်ခြင်တုံတရား အားနည်းလျက် သတိလက်လွတ် ဖြစ်နိုင်တယ်။ သူတော်ကောင်းများ၏ ရှောင်ကွင်းမှု ခံရတတ်တယ်။ အိမ်တွင်းရေးတွင် စိတ်မချမ်းသာစရာ ပြဿနာများ ရောက်ရှိလာတတ်တယ်။ ထိုအချက်များသည် လူသား၏ ကျန်းမာသန်စွမ်း ရှင်လန်းရေးနှင့် တိုးတက်ချမ်းသာရေး ဟူသမျှကိုမရရှိနိုင်အောင် အဟန့်အတား ကြီးများအဖြစ် မားမားကြီးရပ်တည်နေကြခြင်းဖြစ်တယ်လို့ နားလည်ကြပါလော့။

ကြံ့ခိုင်လိုငြား ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား

တပည့်တို့....တိုးတက်ချမ်းသာစေသော အကြောင်းတရားများတွင်မပါလျှင် မပြီးသော လိုက်နာ လေ့ကျင့်စရာ တခုကတော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပင် ဖြစ်ပေတယ်။ အချိန်မှန် မိမိနှင့် သင့်တော်အောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားမှုကို မပျက်မကွက် ပြုကျင့်ပေးရန်သည် လူတိုင်း အတွက်လိုအပ်တယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားနည်း အမျိုးမျိုးရှိနေလေရာ၊ မည်သည့်နည်းသည် မိမိအခြေအနေနှင့် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်ဆိုခြင်းကိုမူ မိမိကိုယ်တိုင် စိစစ်ရွေးချယ်တတ်ရပေမည်။

အားကစားမှုကိုပြုလုပ်ရာ၌၊ မယုတ်မလွန်ဖြစ်စေရန် သတိရှိဖို့သည်အလွန်အရေးကြီးပေတယ်။ အားကစားကိုများများကြီး ပြုတိုင်းလည်း ကောင်းသည်ဟုမဆိုသာ၊ တခါတရံတွင် အလွန်အမင်းကြိုးစားခြင်းကြောင့် ဆိုးကျိုးကိုပင်ပေးနိုင်ပေတယ်။

အားကစားမှုပြုသူတိုင်းသည် အစားအစာကိုလည်း အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝအောင် စားသုံးတတ်ကြရမည်ဆိုသည်ကိုလည်း သတိ ရှိသင့် တယ်။

အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝအောင်ရည်ရွယ်ပြီး ပိုပို မိုမို စားခြင်းသည် မှားတယ်။
Over eating is a cause of malnutrition “လွန်အောင် စားခြင်းသည်
အာဟာရဓာတ် မပြည့်ဝစေသော အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်၏” ဆိုစကားရှိတယ်။

အားကစားမှုကို မှန်မှန် ကန်ကန် အချိန်မှန်ထား၍ လေ့ကျင့်လျက်
အားအစာကိုလည်း စနစ်တကျအာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝအောင် စားသောက်
နေသူသည် ကျန်းမာခြင်း၊ ခွန်အားကြီးခြင်း၊ စိတ်လက်ပေါ့ပါးခြင်း၊ ရုပ်
အဆင်း ရှင်လန်းကောင်းမွန်ခြင်း၊ အလုပ်ကို ထိထိရောက်ရောက်ဖြစ်မြောက်
အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ အမှုကိစ္စကို မှန်ကန်အောင် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း
တိုးတက်ခြင်း၊ ရဲရင့်ခြင်း၊ စိတ်အေးချမ်းခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း ဆုများကို
ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပေတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းမှုခွင့်မပြုနှင့်

အားကစားသမားအတွက် ဆရာသတိပေးလိုတာကတော့၊ မိမိစိတ်ကို
အပြင်းအထန်လှုပ်ရှားစေမှုမဖြစ်ရလေအောင်အမြဲသတိဆောင်ပြီးနေပို့ပါပဲ။
စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲခြင်းသည် အဘက်ဘက်မှာ ဆုတ်ယုတ်မှုကို ဖြစ်စေ
နိုင်တယ်။

ထို့ပြင် အပြင်းအထန် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်းသည်
ချက်ချင်းလက်ငင်း အမှားအယွင်းကို ပြုမိတတ်ပြီး အကျိုးတရားပျက်ပြား
စေနိုင်တယ်။

သို့ဖြစ်ရာ မိမိစိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ ရှိနေအောင် သတိ၊ဝီရိယနှင့်
ပညာ ဤသုံးဖြာကိုအမြဲလက်ကိုင်မှုပြုကြပါလော့။

ကျန်းမာရေးအတွက်

အကောင်းဆုံးဆေးတစ်ခု

တပည့်တို့....ကျန်းမာရေးအတွက် တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် တပည့်တို့
လိုလားသည့် တိုးတက်ချမ်းသာရေးအတွက် အကောင်းဆုံး ဆေးတစ်ခုကို
ဆရာပြောပြလိုတယ်။

အဲဒါကတော့ တပည့်တို့အလွယ်တကူ နားလည်မည့်ဝေါဟာရစကား လုံးနှင့်ပြောရလျှင် Deep breathing exercise = အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း ကို နေ့စဉ်မှန်မှန်ပြုလုပ်ကြဖို့ပါပဲ။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ဆရာအနေနှင့်တနည်းအားဖြင့်ခေါ်ဆိုရလျှင် အာနာပါနု သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းတမျိုးပဲဖြစ်ပေတယ်။

လေကောင်းလေသန့် ရရှိနိုင်သည့်နေရာတွင် မိမိစိတ်နှင့်ကိုယ်ကိုဖြေလျှော့ လျက်၊ သတိရှိရှိထား၍ လေကိုနှာခေါင်းဖြင့် အဆုတ်ပြည့်ဝသွားအောင် ဖြည်းဖြည်း ရှည်ရှည် ရှူသွင်းခြင်း၊ ထွက်လေကိုနှာခေါင်းဖြင့်ဖြစ်စေ ပါးစပ် မှဖြစ်စေ မိမိသဘောကျသလို ဖြည်းဖြည်းချင်းထုတ်ပစ်ခြင်းအမှုကို အကြိမ် ၅၀ မှ ၁၀၀ အထိ နေ့စဉ်နံနက်တိုင်း နေ့လယ်ပိုင်း အားလပ်တိုင်းနှင့် အိပ်ရာဝင်တိုင်း အချိန်များတွင် လေ့ကျင့်ကြပါလော့။

ဟိန္ဒူယောဂီများ၏ ကျင့်စဉ်တွင် ညသန်းခေါင်အချိန်တွင် တကြိမ်၊ တနေ့ လျှင် ပေါင်းလေးချိန်ကျ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်ကြသည်ဟု ဖော်ပြ ပါရှိပေတယ်။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန်ပြုလုပ်မိသောအခါရရှိမည့် အကျိုးတရားများကတော့....

- (၁) ရောဂါကင်းလျက် စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းလာမည်။
- (၂) သွေးလှည့်ပတ်မှု ပိုကောင်းလာမည်။
- (၃) အစာခြေချက်နှိုင်းစွမ်း ပိုကောင်းလာမည်။
- (၄) ရဲရင့်လာမည်။
- (၅) အမှန်တရားကို မြင်အားပိုသန်လာမည်။
- (၆) အမျက်ဒေသ လျော့ပါးလာမည်။
- (၇) မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်မှုပိုရှိလာမည်။
- (၈) အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ပြည့်ဝပြီး ဦးနှောက်ကြည်လင် အင်အားတိုးလာမည်။
- (၉) မိမိအတွက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်စေမည့် အကြောင်းတရားများကို သိမြင်လာမည်။

(၁၀) ဥပဓိရုပ်တွေ ပိုမိုကြည်လင် ရွှင်လန်းလာမည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ခါတိုင်းထက် ပိုပြီးကျန်းမာသန်စွမ်း ရွှင်လန်း
လာမည့်အပြင် မိမိအတွက် ကံကောင်းအလှည့်နှင့် ပို၍ကြံ့ရန်ဆံ့ရန်ကို သူ
အလိုအလျောက်ပင် ဖြစ်ပေါ်လာစေမည်ဖြစ်တယ်။

ကျန်းမာလျက် အောင်မြင်ရေးအတွက် ဤဆေးတခွက်ကို မပျက်မကွက်
တပည့်တို့အားလုံး ရယူသောက်သုံးကြပါလော့။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်အကျဉ်းချုပ်

- (၁) အနာရောဂါရရှိစေသောအကြောင်း အချက်များ
လေ့လာသိရှိပြီး ထိုအချက်များနှင့်
မမိအောင်ရှောင်ရှားနေထိုင်ပါ။
- (၂) သဘာဝအစားအစားများကိုဖျက်ဆီးပဲစားသုံးပါ။
- (၃) အသားသည် သဘာဝ အစားအစားမဟုတ်။
- (၄) လူသားသည် အသားစားသတ္တဝါမဟုတ်၊ မြေပေါက်
သီးနှံစား သတ္တဝါဖြစ်သည်။
- (၅) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးကြိုက်ရာရွေး။
- (၆) ငြိသောသကြား စားသင့်။
- (၇) အရက်သောက်စား ဒုက္ခပွား။
- (၈) ကြံ့ခိုင်လိုငြားကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားမှုနေ့စဉ်ပြု။
- (၉) စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းမှု ခွင့်မပြုနှင့်။
- (၁၀) အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ပြုသူ ကျိုးသိမ်းဆူ။

အခန်း (၁၆)

ကာလာမသုတ်

ပြောတိုင်း မယုံလေနှင့်ဦး၊ ချင့်ချိန်ပြီးမှသာ ယုံကြည်ပါ

ထုံးစံ မ ပျက် အချိန် မ ပြောင်း ကောင်းမြတ်သော နံနက်ခင်းတွင် ဆရာကြီးနှင့်တပည့်များသည် အင်းတက်သောနှလုံး ရွှင်ပြုံးသော မျက်နှာ ထားများနှင့်အတူ စည်းဝေးခန်းမှာ ဆုံမိကြပြန်လေပြီ။

ဆရာကြီး။ ။တပည့်တို့....မိမိတို့ အစောင့်အရှောက်အဖြစ် ဗိုလ်ငါးပါး၊ (သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ)ကို အမြဲ ထားရှိ ရမည့်အကြောင်း ဆရာ ဟောပြောခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေတယ်။

သဒ္ဓါဆိုသည်မှာ ယုံကြည်မှုရှိရမည့်အကြောင်းနှင့် ယုံကြည်မှုရှိရန်သည် အလွန် အရေးကြီးသည့် အကြောင်းကိုလည်း တပည့်တို့ သိနားလည်ပြီး ဖြစ်ပေတယ်။ သို့သော် အရာရာတိုင်းမှာ ယုံကြည်စိတ်ထားများပြားနေလျှင် မှန်ကန်ကောင် မှန်မှု ရှိပါမည်လော ဆိုသော အမေးစကားသည် ပေါ်ထွက် လာရသည်။

ဤသူက ဤသို့ ပြောသည်၊ ထိုသူက ထိုသို့ ပြောသည်။ တခါတရံတွင် သူတို့ ပြောစကားသည် ထပ်တူ ထပ်မျှ ဖြစ်သည်။ တခါတရံတွင် သူတို့

ပြောစကားသည် ထပ်တူထပ်မျှ မဟုတ်၊ ဆန့်ကျင်နေသည်ဆိုလျှင် မည်သူ့ ပြောစကားကို ယုံကြည်အားထားရပါမည်နည်း။

သူတို့ သူတို့ ပြောစကားသည် တဦးနှင့် တဦး ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေရုံမျှနှင့် လည်း နှစ်ဦးစလုံး၏ ပြောစကား မှားသည်ဟု ဆိုရပါတော့မည်လော။

တပည့်တို့အား ဆရာက တိုးတက် ချမ်းသာစေသော အကြောင်းတရား များကား ဤသို့တည်းဟု ဟောပြောခဲ့၏။ ဆရာ ပြောဟောချက်များသည် တပည့်တို့အားလုံးအတွက် စောဒကတက်စရာမကျန် အားလုံး အမှန်ချည်း ပါပဲဟု ဆရာကဆိုလျှင် တပည့်တို့ လက်ခံရတော့မည်လော။

“တဦး၏ အစာသည် အခြား တဦးအတွက် အဆိပ် ဖြစ်သည်” ဆိုသော ပညာရှိများ၏ စကားရှိတယ်။ ထိုစကားအရဆိုလျှင် ဆရာ ဟောပြော ထား သည့် အစာသည် တပည့် တဦးအတွက် အာဟာရကောင်း ဖြစ်နိုင်သော် ငြားလည်း အခြား တဦးအတွက် အဆိပ် ဖြစ်မသွား နိုင်ပေဘူးလားဟု စဉ်းစားစရာ ရှိတယ်။

ဤသို့သော စဉ်းစား ဆင်ခြင်စရာ ပြဿနာရပ်များကို မည်သို့မည်ပုံ ဖြေရှင်းရမည်ဆိုသော ဗုဒ္ဓ ဟောတော်မူထားခဲ့သည့် တရားတော်ကို ယခု ဆရာ ပြောပြလိုပေတယ်။ ထိုတရားတော်ကို “ကေသမုတ္တိသုတ်”ဟု အမည် တပ်သားသော်လည်း၊ ယေဘုယျအားဖြင့်.... “ကာလာမသုတ်” ဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြပေတယ်။

ဤသို့ ခေါ်ဆိုရသည့် အကြောင်းကတော့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ကာလာမ မင်းများ နေထိုင်ရာ ကေသမုတ္တိရွာကြီးတွင် ဟောကြားတော် မူခဲ့သော တရားဖြစ်သောကြောင့်ပါပဲ။

ထိုတရားတော်၏ လိုရင်း အချက်များကို ယခု ဆရာ ပြောပြပါမည်။ တပည့်တို့ မှတ်စုစာအုပ်မှာ အတိုချုပ်အဖြစ် ရေးမှတ်ယူကြပါလော့။

ဤနေရာတွင် တပည့်မ မယ်စန္ဒာသည် မတ်တတ် ရပ် လျက် ဤသို့ ခွင့်ပန်၏။

မယ်စန္ဒာ။ ။ဆရာကြီးရှင့်.... ကျွန်မတို့ အနေနှင့် ကာလာမသုတ် အကြောင်းကို ကြားဖူးရုံမျှသာ ရှိပါတယ်။ ဤတရားကို မည်သူ့ကို အကြောင်းပြု၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့ရသည် ဆိုသည့် အကြောင်းရင်းကို မသိရှိရသေးပါ။ ထို့ကြောင့် လိုအပ်သလောက် ပြည့်စုံအောင် ဟောပြောပါရန် တောင်းပန်လိုပါတယ်။

ဆရာကြီး။ ။ကောင်းပါပြီ တပည့်မ မယ်စန္ဒာ။ ကျမ်းဂန်မှာပါရှိသော အမည်များကိုပါ ထည့်သွင်း ပြောပြပါမည်။ တပည့်မ၏ မှတ်စုမှာ ရေးသွင်းပါလော့။

ရှင်တော် ဂေါတမဘုရား လက်ထက်မှာ ဘုရားနှင့် ဝါဒပြိုင်ဘက်၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘုရား အမည်ခံ ပုဂ္ဂိုလ် ခြောက်ဦး ပေါ်ပေါက်လျက် ရှိနေတယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် ခြောက်ဦးကို မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကြီးများဟု ကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြပါရှိတယ်။သူတို့ အမည်များကတော့....

(၁) အဇီတကေသကမ္မလ

(၂) သဉ္ဇယဗေလဋ္ဌပုတ္တ

(၃) ပကုဓကစ္စာယန

(၄) နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တ

(၅) မက္ခလိဂေါသာလ

(၆) ပုရာဏကဿပ

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ခြောက်ဦးတို့သည် ကာလာမမင်းများနေထိုင်ကြရာ ကေသမုတ္တိရွာတွင်းသို့ တဦးဝင် တဦးထွက် သူတို့၏ဝါဒများကို ဟောပြောကြတယ်။ အခုလို ဟောပြောကြရာမှာ သူတို့ ညွှန်ကြားချက်ကတော့ အခုလို အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

“အချင်းကလေးမင်းတို့....

ယခု ကျွန်ုပ်၏ ဟောပြောချက်များကိုသာ ယုံကြည်စွာ လိုက်နာ ကျင့်သုံးကြ။ အခြား ပုဂ္ဂိုလ် မည်သူကမဆို ဟောပြောမှုကို ဂရုမစိုက်ကြနှင့်။ မလိုက်နာကြနှင့်။ ကျွန်ုပ်၏ ဟောပြောချက်များသည်သာ အမှန်တရား ဖြစ်တယ်။”

တဦးတမျိုးစီ သူတို့ ကြိုက်နှစ်သက်သလို ဝါဒအသီးသီးကို ဟောပြောကြတိုင်း အခု ပြောပြခဲ့ပြီးအတိုင်း အဓိပ္ပာယ်ပါသော စကားကို ပြောဆိုသွားကြတယ်။

ဒဲသည်တော့ ကလေးမင်းများရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်သူ့ စကားကို အမှန်တရားဟု မှတ်ယူ ရပါမည်နည်း ဆိုသည်ကို မငေးခွဲနိုင်ပဲ သံသယတွေ ကုက္ကုစွတွေ ဖြစ်ကုန်ကြရတော့တာပေါ့။

ထိုအချိန်မှာ ဂေါတမဘုရားသည် ကေသမုတ္တိရွာကြီးသို့ ကြွရောက်လာတော်မူတယ်။ ဤတွင် ကလေးမ မင်းများက ဤသို့ အဓိပ္ပာယ်ပါသော စကားဖြင့် ဗုဒ္ဓအား လျှောက်ထားကြတယ်။

“အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့မှာ အခက်အခဲ ပြဿနာရပ်များနှင့်တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ ထိုပြဿနာကို အရှင်ဘုရား ဖြေရှင်းပေးတော်မူပါဘုရား။”

ထိုအခါ ဗုဒ္ဓက ဤသို့ မိန့်တော်မူတယ်။

“သင်တို့၏ ပြဿနာရပ်ကို ဖွင့်ဆို လျှောက်ထားကြပါဦး။”

“တပည့်တော်တို့ ရပ်ရွာသို့ လာရောက် ဟောကြားကြကုန်သော ဓမ္မဆရာများသည် ဤသို့ဆိုပါ၏။ ငါဟောပြောသော တရားသည်သာ အမှန် ဖြစ်တယ်။ ငါဟောပြောသော တရားကိုသာ ယုံကြည်ကြကုန်၊ လိုက်နာ ကျင့်သုံးကြကုန်၊ အခြားတပါးသော ဓမ္မဆရာများ၏ ဟောပြောချက်များသည် အမှန်တရားများမဟုတ်၊ တဦးပြီးလျှင် အခြားတဦး လာရောက်ကာ ဤသို့ ချည်း ဟောပြောသွားပါသည် ဘုရား၊ တပည့်တော်များမှာ မည်သူ၏ စကားသည် အမှန်တရားဖြစ်သည်ဟု မသိမြင် မခွဲဝေနိုင် ဖြစ်၍ နေရပါသည် ဘုရား။”

ဤတွင် ဂေါတမဗုဒ္ဓသည် ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အောက်ပါတရားကို ကာလာမ မင်းများအား ဟောကြားတော် မူခဲ့တယ်။

“အချင်း ကာလာမ မင်းတို့....

“သင်တို့ ရှေး အစဉ်အလာက မိဘရိုးရာ ကိုးကွယ်လာကြသော ဓမ္မဆရာ ဘုရားအမည်ခံပုဂ္ဂိုလ်များကဟောပြောသော တရားကိုဖြစ်ဖြစ်၊ ယခုမှတွေ့ကြုံရသော ငါဘုရားက ဟောသော တရားကိုဖြစ်ဖြစ်၊ မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်က ဟောသည့် တရားကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သင်တို့ကိုယ်တိုင် လိုက်နာ ကျင့်ကြံကြည့်ကြပါ။ ဟောပြော ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်ကြံကြည့် သော အခါ မျက်နှာကံကောင်းကျိုး ရမရ၊ အခါမလင့် အကျိုးပေးမပေး၊ လာလှည့် ရှုလှည့်ဟု ညွှန်ပြနိုင်လောက်အောင် အကျိုးရမရ၊ လိုက်နာ ကျင့်ဆောင် သူတို့ကိုယ်တိုင် သိအပ်သော ကောင်းကျိုး ဖြစ်မဖြစ်၊ ဤကဲ့သို့ ကောင်း ကျိုးရမရ၊ အကျိုးပေးမပေး စစ်ဆေး ကြည့်ရှုကုန်ကြ။ စစ်ဆေး ကြည့် သောအခါ ကောင်းကျိုးမရလျှင်၊ ညွှန်ကြားသကဲ့သို့ မဖြစ်လျှင် ထိုတရားကို လက်မခံပါနှင့်။

“ရှေ့တွင် သင်တို့ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးနိုင်ရန် ကိုယ်ပိုင် ငယ်နိုင် လက်နက် အဖြစ်နှင့် မှတ်ကျောက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ရန် ငါဘုရား ဟောကြားမည်၊ ကောင်းစွာမှတ်သား နာယူကြပါလော့။

- (၁) ငယ်ရွယ်စဉ်တုန်းကစ၍ မိမိမှတ်သားလာခဲ့သော တဆင့်စကား တဆင့်ကြားကို မှန်သည်ဟု မယူဆ မယုံကြည် ကြလေနှင့်ဦး။
- (၂) မိမိတို့ ဘိုးဘေးဘီဘင် မိဘရိုးရာ အစဉ်အဆက်က အမှန်တရား ဟု ယုံကြည်မှုဖြင့်ရယူလာခဲ့သော အယူအဆဖြစ်သဖြင့် မှန်သည်ဟု မယူဆ မယုံကြည်ကြလေနှင့်ဦး။
- (၃) အများတကာက ဤသို့ ဤလို ဖြစ်သည်ဟူ၍ ပြောတိုင်းဆိုတိုင်း လည်း မှန်သည်ဟု မယူဆ မယုံကြည်ကြလေနှင့်ဦး။
- (၄) မိမိ သင်ကြားနာယူ တတ်မြောက်ထားသော ကျမ်း တစောင်စ နှစ်စောင်စလောက်က ဆိုထားသည့် အဓိပ္ပာယ်နှင့် ကိုက်ညီကာမျှ နှင့်လည်းမှန်သည်ဟု မယူဆ မယုံကြည်ကြလေနှင့်ဦး။

- (၅) မိမိကိုယ်တိုင် ကြံစည်စိတ်ကူးတွေ့တော့မှဖြင့် ရရှိသော အရာကိုလည်း မှန်သည်ဟု မယူဆ မယုံကြည်ကြလေနှင့်ဦး။
- (၆) သာဓကယုတ္တိ၊ အာဂမယုတ္တိ၊ သဘာဝယုတ္တိ အထောက်အထားကောင်းတိုင်း မှန်သည်ဟုလည်း မယူဆ မယုံကြည်ကြလေနှင့်ဦး။
- (၇) ငယ်စဉ်ဘောင်ကျေး ကလေးအရွယ်က မိဘဆရာသမား၊ ရပ်ရွာဒေသအလိုက် ကြားဖူးနားဝရှိသည့်အလိုက် ယုံကြည်မှတ်သားပြီးလိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့သော ကိုယ်ကျင့်ထုံးများနှင့် ကိုက်ညီကာမျှင့်လည်း မှန်သည်ဟု မယူဆ မယုံကြည်ကြလေနှင့်ဦး။
- (၈) သူ့အယူဝါဒနှင့် ကိုယ့်အယူဝါဒ ကိုက်ညီနေကာမျှနှင့်လည်း မှန်သည်ဟု မယူဆ မယုံကြည်ကြလေနှင့်ဦး။
- (၉) ဂုဏ်သရေရှိ ထင်ရှားကျော်ကြားသော ပုဂ္ဂိုလ်တဦးဦးက ပြောလိုက်သည့်အတွက် သူ့ပြောစကား ဟုတ်မှန်မှားပဲဟု တထစ်ချမယူဆ မယုံကြည်ကြ လေနှင့်ဦး။
- (၁၀) မိမိယုံကြည်ကိုးကွယ်သောဆရာက ပြောသောတရား ဖြစ်သည့်အတွက် ဆရာပြောစကားသည်သာ အမှန်တရား ဖြစ်သည်ဟု တထစ်ချ မယူဆ မယုံကြည်ကြလေနှင့်ဦး။

ဤလောကမှာ ဆရာစွဲ၊ ဘာသာစွဲ၊ အယူစွဲ၊ စာစွဲ၊ ဒေသစွဲ၊ ဆွေစွဲမျိုးစွဲ၊ မိရိုးဖလာစွဲ မှစပြီး အလွန်ပင် ပယ်ဖို့ရန်ခက်ခဲသည့် အစွဲတွေကို ပယ်ဖျက်လျက် မိမိကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်ချင့်ချိန်ကာ ကျင့်ကြံ လိုက်နာကြကုန်လော့ ဟု ခုဒ္ဒရှင်တော် မြတ်ဘုရားက ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေတယ်။

သို့ဖြစ်ရာ တပည့်တို့သည်လည်း ဆရာကိုယ်တိုင်က ဟောပြောသောတရားကို ဖြစ်စေ၊ အခြားအခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်များက ဟောပြောသော တရားကို ဖြစ်စေ၊ မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ဝေဖန်ပိုင်းဖြတ်ပြီးမှသာ ကျင့်ကြံလိုက်နာကြည့်ကြပါဦး။ ကောင်းမြတ်သော အကျိုးတရားကို ထင်ထင်ရှားရှား ရရှိမှသာဤတရားကို ဆက်ခံကျင့်သုံးသင့်ကြပေတယ်။

တပည့်တို့....တပည့်တို့လိုလားသည့်တိုးတက်ချမ်းသာမှုများကို ရှိစေရေး အတွက် စင်စစ်အားဖြင့် ပထမဆုံးလိုအပ်ချက်မှာ ကောင်းမြတ်သောကိုယ် ကျင့်တရားများကို ကျင့်သုံးရန်ပင် ဖြစ်ပေတယ်။

သို့ရာတွင် မည်သည့် ကိုယ်ကျင့်တရားသည် မိမိနှင့် သင့်လျော်သည်၊ သို့မဟုတ် မသင့်လျော်ဆိုသည်ကို ခွဲခြားရန်အလုပ်မှာ မိမိ၏ တာဝန်သာ ဖြစ်သည်ဆိုခြင်းကိုလည်း သတိမလစ်ကြကုန်လင့်။

ဤသို့ ခွဲခြားနိုင်ရေး အတွက် တပည့်တို့သည် သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ ဤသုံးဖြာကို အမြဲတစေ လက်ကိုင်ထား၍ သုံးစွဲသွားရမည် ဆိုသည်ကို လည်း ကောင်းစွာမှတ်သားလိုက်နာကြပါကုန်လော့။

လူသားတို့၏လောကကို တိုးတက်ချမ်းသာစေသော ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မနှင့် ပညာရှိ များစကားကို ဆရာ သိရှိနားလည်သည့်အတိုင်း စုစည်းထားရှိသမျှကို ယခု တပည့်တို့အား ပြောဟောသင့်သလို မချင်းချန်ပဲ ရှင်းလင်းပြောပြ၍ ပြီးပေ ပြီ။ ဆရာ၏ဟောပြောချက်များကို ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် ကာလာမသုတ် ပါ ညွှန်ကြားချက်များနှင့် ညှိနှိုင်းကာ ကောင်းစွာအသုံးပြုလိုက်နာမှုပြုနိုင် ကြပါစေဟု ဆရာ ဆုမွန်ကောင်း တောင်းလိုက်ပါတယ်။

ဤတွင် တခန်းရပ်၍ အပြီးသတ်ကြပါစို့။

တပည့်အားလုံးတို့ တညီတညွတ်တည်း ဆရာကြီးအား ဦးသုံးကြိမ်ချကာ အရှိအသေ ပြုကြလေတည်း။

- နိဂုံး

ကျွန်တော်၏ စိတ်ကူးအာရုံတွင် ထင်ဟပ် ပေါ်လွင်လာသော ဒိသာပါမောက္ခနှင့် သူ့တပည့်များ၏ တွေ့ဆုံဆွေးနွေး ဟောပြော ခန်းမှာ ဤတွင် ပြီးဆုံးပါပြီ။ စင်စစ်အားဖြင့် ဆရာကြီးနှင့်တပည့် များသည် ကျွန်တော်၏စိတ်ကူးအရ ဖန်ဆင်းထားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ သာဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မနှင့် ပညာရှိများစကားမှာမူ ကျွန်တော်လက်လှမ်း မီသရွေ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိသမျှ ကျမ်းစာများနှင့် ခေတ်စာအုပ်များမှ ကောက်နုတ်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

အားလုံးတို့၏ ပြောဟန်ဆိုဟန်နှင့် အစီအစဉ်များမှာမူ စာဖတ် သူများ စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိစေရန် သင့်လျော်လိမ့်မည်ဟုယူဆလျက် ကျွန်တော် ကြံဖန်ပြုလုပ်ထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

စာဖတ်သူများသည် ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မနှင့်ပညာရှိများစကားကို နှင်သက် အားရခွာ သောက်သုံးလျက် ချွင်းပြုံးစိတ်ထားနှင့် ကျင့်သုံးသွားနိုင် ကြပါစေ၊ ကျင့်သုံးသည့်အလျောက် ပေါက်ပေါက်မြောက်မြောက် ဖြစ်ကြပါစေဟု ဆုမွန်ကောင်း တောင်းပါသည်။

ခြင်္သေ့မင်း စာပေ
၂၄၉/၃၂-လမ်း၊မန္တလေး။

တိုး တက် ချမ်း သာ စေ သော

ဗုဒ္ဓ၏ ခေမ

နှင့် ပညာရှိ များစကား

- (၁) ဤစာအုပ်ကို မိဘများလည်း ဖတ်ကြပါ။ သားသမီးများကိုလည်း အဖတ်ခိုင်းကြပါ။
- (၂) သိနားလည်မှုရရှိသည့်အတိုင်း နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် သုခမိန်၏ အပြုစိတ် ထားနှင့် စာအုပ်ပါ နည်းလမ်းများအား ကျင့်သုံးသွားကြပါလျှင် မဆိုင်းမတွ အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိကြပါလိမ့်မည်။ ဘေးဒုက္ခ များသည်လည်း အလိုလိုသာ မိမိအား ရှောင်ရှားသွားကြပါ လိမ့်မည်။
- (၃) ယခုမျက်မြင်နှင့် တလွန်လောကတွင် ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် အောင် မြင်မှုနှင့် တိုးတက်ချမ်းသာမှုကို ရရှိခံစားလိုပါလျှင်၊ ထို့အပြင် မလိုလာအပ်သော အန္တရာယ်များ ဖယ်ရှားထားလိုပါလျှင် ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မနှင့် ပညာရှိများစကားအရ မည်သူမဆို လိုက်နာကျင့်သုံးမှု ပြုကြရသည်ချည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ပါး အခြားနည်းလမ်း ဆိုသည်မှာ ရှိပါ။ ဤအချက်ကို မျက်ခြည်မပြတ်စေသင့်ပေ။
- (၄) ဤစာအုပ်၏ ညွှန်ကြားချက်များကို ယနေ့ ကျင့်သုံးကြည့်ပါ။ ယနေ့ပင်လျှင် ထင်ထင်ရှားရှား ထိုက်သင့်သော အကျိုးတရားများ ကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ခံစားကြရပါလိမ့်မည်။
- (၅) ဤစာအုပ်တွင် ပညာရှိ ဒီသာပါမောက္ခဆရာကြီးနှင့် သူ၏တပည့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ အကြိမ်ကြိမ် မျက်နှာစုံညီ တွေ့ဆုံ စည်းဝေး၍ ဝနစ်တကျ အားတက်သရော ပြောဆိုဆွေးနွေးခန်း များကို သရုပ်ပေါ်လွင်အောင် ကြံဆောင်လျက် မိမိအတွင်းစိတ်နှင့် အာရုံမှာ ပေါ်ထင်လာသည့်အတိုင်း အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)က ကျမ်းအကိုးအကားများစွာနှင့် ဉာဏ်ကွန့်မြူးကာ ရေးသားထား ပါသည်။