

ဒုတိယအကြိမ်



အိန္ဒိယပြည်၌ဟောပြောသော

ဗုဒ္ဓတရားတော်များ

လမ်း

ဒုတိယအကြိမ်

mgvye.com



အိန္ဒိယပြည်၌ဟောပြောသော  
**ဗုဒ္ဓတရားတော်များ**  
ဦးစ



UNU0002

2,000.00 KS

မုနိဂါယာတမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၆၀၀ ၆၅၈ ၀၈၁၁
မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၆၀၀ ၈၀၇ ၁၁၁၁
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးစန်းဦး
ပုံနှိပ်သူ	-	ဒေါ်ဝင်းမာ
မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း	-	အမ်အက်စ်အို
ကွန်ပျူတာဖလင်	-	အီးဂဲလ်
လက်ခွဲဖလင်	-	အေဇက်
စာအုပ်ချုပ်	-	ကိုတင်အေး(လှိုင်)

၂၀၁၂

နု၊ ဦး

အိန္ဒိယပြည်၌ဟောပြောသောဗုဒ္ဓတရားတော်များ /

ဦးနု၊ ရန်ကုန်၊

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၂၊ စာမျက်နှာ ၁၆၁ မျက်နှာ၊

၁၂.၅ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ

(၁) အိန္ဒိယပြည်၌ဟောပြောသောဗုဒ္ဓတရားတော်များ

၂၀၁၂ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ အုပ်စု ၅၀၀

ရောင်းဈေး ၂၀၀၀ ကျပ်

# နိဒါန်း

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

အိန္ဒိယပြည် နယူးဒေလီမြို့ အမျိုးသား ရူပဗေဒ ဓာတ်ခွဲစိတ်ရာ ဌာန တက္ကသိုလ်ကြီးတွင် ၁၉၆၂ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၁၂ရက်နေ့၊ ၁၃ ရက်နေ့များတွင် ဟောပြော ပြသသော မင်္ဂလာဆိုတာ ဘာလဲ တရား တော်ကြီးနှင့် မေတ္တာဆိုတာဘာလဲ တရားတော်များ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်များကို အထူးသဖြင့် ဟောပြောပြသရာ အထူးတလီ မှတ်သားရာ မှတ်သားကြောင်း ရှင်တော်ဗုဒ္ဓဂေါတမ၏ တရားကောင်း တရားမြတ်များဖြစ်ပါ၍ ယခုစာ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသူသည် အထူးပဲ နှစ်သက်မြတ်နိုးပါသဖြင့် (ဝါ) အထူးပဲ နှစ်သက်မြတ်နိုးရကား ဤကဲ့ သို့ပင်လျှင် မြန်ပြည်တိုင်းဖွား အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့ သိရှိနားလည် လွယ်လွယ်ကလေးနှင့် ပစ္စိမဝစန ဗုဒ္ဓစကားတော်မြတ်ကို သိရှိနား လည်ပြီးလျှင် ပြည်နိဗ္ဗာန် ကမ်းတစ်ဖက်သို့ လွယ်လွယ်ကလေးနှင့် လှမ်းတက်ကူးမြောက်ကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ပြည်ထောင်စု မြန်မာ နိုင်ငံတော် ဝန်ကြီးချုပ် ဟောပြောထုတ်ဖော် တရားတော်ကို ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိ

ပါရန် ဝန်ကြီးချုပ်ထံ တောင်းပန်၍ အခွင့်အမိန့်ရသည် အားလျော်စွာ  
ဤမည်သော တရားတော်မြတ်ကြီးကို (ဝါ) သဘာဝ တရားဟောင်း  
ကြီးကို ဝန်ကြီးချုပ် ဟောပြောပြသသည့်အတိုင်း စတင် ပုံနှိပ်လိုက်ရ  
တော့သတည်း။

### မာတိကာ

#### ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ပါဠိ	၂
အမှန်တရားကို မမြင်ကြ	၃
ကိလေသာဖြတ်နည်း အမျိုးမျိုး	၆
စိတ်နှင့်အာရုံ	၇
သတိအစဉ်ရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	၉
ထွက်သက်ဝင်သက်	၁၀
အိပ်ပျော်ချိန်မှာ မသိ	၁၅
ဤ၌ အရိယာရှစ်ပါးဟူသည်မှာ	၂၂

#### အကျိုးကြီးမား မေတ္တာတရား

မေတ္တာဆိုတာဘာလဲ	၂၄
မေတ္တာမှာ	၂၅
ကာယကံ မေတ္တာဟူသည်	၂၆
ဝစီကံ မေတ္တာဆိုသည်မှာ	၂၇
မနောကံ မေတ္တာ	၂၈

မေတ္တာအကျိုးကြီးမားခြင်း	၃၀
မေတ္တာအကျိုး ၁၁ ပါး	၃၀
မေတ္တာတုံ့ပြန်လာရခြင်း	၃၂
နတ်များလည်းချစ်	၃၅
မေတ္တာတော်အာနုဘော်	၃၆
ကြောက်ရွံ့အောင်လုပ်ခြင်း	၃၉
မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တော်	၄၁
အဆိပ်မသင့်မီးမလောင်	၄၂
ချမ်းသာသုခ မရနိုင်	၄၃
သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့သေရခြင်း	၄၅
အဘယ်သူအား မေတ္တာပွားရမလဲ	၄၆
ကိုယ်ကစပြီးပွားကြရမည်	၄၇
မေတ္တာပွားပုံက	၄၉
မေတ္တာပွားနည်း	၄၉
စိတ်နှူးညံ့လာပါလိမ့်မည်	၅၀
မေတ္တာသုတ်ဒေသနာ	၅၁
မကျဉ်းမကျယ်နည်း	၅၁
မိခင်မေတ္တာ ပုံပမာသို့	၅၂
ကိုယ်ကျင့်တရား ၁၆ ပါး	၅၄
နှူးညံ့သိမ်မွေ့ရမည်	၅၆
ပုဂ္ဂိုလ် ၃ မျိုး	၅၈
ပညာရှိတို့ ရှုတ်ချစရာရှိလျှင်	၅၉
ရန်အောင်ရေး အသုံးချပါ	၆၀
မြတ်စွာဘုရား၏ ဥပမာ	၆၁
ဒေါသထွက်နေချိန်	၆၂

ကံ၏အမွေခံ	၆၄
သစ္စာရေတိုက်ပြီးသော်	၆၅
သွေးစက်နှင့် လမ်းပြခဲ့၏	၆၆
လွင့်စဉ်ပျောက်ကုန်မည်	၆၈

**မင်္ဂလာတရား**

လောကီမင်္ဂလာများသာ	၇၀
ဘာကြောင့် ဘုရားပေးခဲ့သလဲ	၇၁
၃၈ ဖြာ မင်္ဂလာ	၇၂
လူမိုက်နှင့်ပေါင်းလို့	၇၄
သာဓက	၇၅
လူမိုက်ဟူသည်	၇၆
ကန္တာရခရီး	၇၉
ကြာမျိုးငါးပါးရေအိုင်	၈၀
ပညာရှိပီပီ စဉ်းစားပြီ	၈၃
ငယ်သားများနှင့် အမေးအဖြေ	၈၅
လူမဟုတ်ဘိလူး	၈၆
နေရပ်ရွေးပုံ	၈၈
ဂဝေသီဝတ္ထု	၉၀
အကြားအမြင်များခြင်း	၉၁
သိပ္ပမင်္ဂလာတရား	၉၂
လူ့ဝိနည်းအကျဉ်းချုပ်	၉၃
စကားခြောက်မျိုး	၉၅
မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က	၉၇
သူကရပေတဝတ္ထု ဝက်ပြိတ္တာဝတ္ထု	၉၈

မထေရ်ကြီးသို့ လျှောက်ထားခဲ့	၁၀၀
ကုန်း (ဝုံး)ချောရန်တိုက်သော ဓမ္မကထိက	
အဝီစိငရဲကြီးခံရပုံ	၁၀၅
နန္ဒီဝိသာလနွားမင်းဝတ္ထု	၁၀၅
နွားပွဲ	၁၀၆
ဒုတိယနွားပွဲ	၁၀၈
ကောင်းသော စကားပြောခြင်း	၁၁၀
မိဘလုပ်ကျွေးခြင်း	၁၁၁
ဖားဖိုနှင့်တူတဲ့ သားမိုက် သမီးမိုက်	၁၁၂
မိဘဝတ္တရား	၁၁၃
ဓမ္မပါလ	၁၁၅
မယား ၇မျိုး	၁၁၆
သေသည်အခြားမဲ့မှာ	၁၁၈
မယားဝတ်ငါးပါး	၁၁၈
မင်္ဂလာရှိတဲ့အလုပ်	၁၂၀
ဒါနလုပ်တဲ့နေရာမှာ	၁၂၁
အချမ်းသာဆုံးသူဌေး	၁၂၂
တတိယသာဝကကြီး	၁၂၃
နှစ်မြို့လောက်စွာ အင်္ဂါ ၈ ပါး	၁၂၃
လှူအံ့သောအကြံ	၁၂၄
ရောင်ခြည်တော်အဟုန်	၁၂၆
သတ္တကနိပါတ် ကုက္ကုဝဂ် ပဏ္ဍကဇာတ်	၁၂၇
ရောဂါသက်သာသွားပုံ	၁၂၈
တရားနှင့်နှလုံးသွင်းခြင်း	၁၂၉
စေတနာသုံးတန်	၁၃၀

ဒုစရိုက် သုစရိုက်အပြစ်အကျိုး	၁၃၁
ကာကဇာတ်တော်	၁၃၈
လူ့အပွမာဒ	၁၄၄
သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်	၁၄၅
သစ္စံကိရဇာတ်	၁၄၇

မြွေ၊ ကြွက်၊ ကျေးသားတို့၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ	
မြွေ၏အကြောင်း	၁၄၈
ကြွက်အကြောင်း	၁၄၈
ကျေးသား၏အကြောင်း	၁၄၉
ဘုရားလောင်းရသေ့	၁၄၉
ဘုရားအလောင်းရသေ့ ခရီးထွက်လာခြင်း	၁၅၂
အမိန့်ပေးပုံ	၁၅၃
ရသေ့ လူထွက် ရှင်ဘုရင်	၁၅၅
ဆုံးမနည်းငါးနည်း	၁၅၈



mgyc.com

mgyc.com

## ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်

၁၉၆၂ ခု ဇန်နဝါရီလ ၁၁ရက် နေ့က အိန္ဒိယပြည်နယ်ဒေလီ မြို့၌ နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ် ဦးနုဟောပြောသော ပရိယတ္တိနှင့် ပဋိပတ္တိအကြောင်း ဟောပြောချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ကြောင်း။

အမျိုးသား ရူပဗေဒ ဓာတ်ခွဲစိတ်ရာဌာနကြီးရဲ့ အဖွဲ့ဝင်အပေါင်းတို့ခင်ဗျား။

ခင်ဗျားတို့ဟာ သိပ္ပံပညာရှင်တွေအနေနဲ့ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ဝတ္တရားဟာ တခြားမဟုတ်၊ ခင်ဗျားတို့ကိုယ်တိုင် သဘာဝတရားသစ်တွေကို ရှာဖွေဖို့နဲ့ တခြားသိပ္ပံပညာရှင်တွေ ရှာဖွေတွေ့ရှိသွားတဲ့ သဘာဝတရားဟောင်းတွေကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ရှုဖို့ ဝတ္တရားပဲ ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော် နားလည်ထားပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီကနေ့ခင်ဗျားတို့နဲ့ အခုလိုတွေ့ရတဲ့အခါမှာ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်လောက်က ခင်ဗျားတို့ရဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံတော်ကြီးမှာ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တဲ့ သဘာဝ တရားဟောင်းကြီးကို ခင်ဗျားတို့ရှေ့မှာ ကျွန်တော် ချပြလိုပါတယ်။

ဒီသဘာဝ တရားဟောင်းကြီးဟာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။ လူနတ် ဗြဟ္မာ အစရှိတဲ့ ၃၁ ဘုံမှာ ကျင်လည်နေရတဲ့ သတ္တဝါတွေ အားလုံး ဒုက္ခအပေါင်းက လွတ်ကင်းစေနိုင်တဲ့ သဘာဝ တရားကြီးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသဘာဝ တရားကြီးကို တွေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟာလဲ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ အိန္ဒိယပြည်ကြီးရဲ့သားကောင်း ရတနာတစ်ဆူ ဖြစ်တဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား သခင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်များ ခင်ဗျား ...

ဒီတရားကြီးကို ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသခင်ဟာ အကျဉ်းချုပ် ပြီး အခုလို ဟောထားခဲ့ပါတယ်။ ရှေးဦးစွာ ကျွန်တော် ပါဠိလိုရွတ်ပြ ရပါစေ၊ သည်းခံပြီး နားထောင်ကြပါ။ ပါဠိလို ရွတ်ပြီးမှ ကျွန်တော် အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပါမယ်။

### ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပါဠိ

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာသင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရပစ္စယာဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏ ပစ္စယာနာမရူပံ၊ နာမရူပ ပစ္စယာသဠာယတနံ၊ သဠာယတန ပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိံ၊ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏ သောကပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ၊ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောဘိ။

အဝိဇ္ဇာယတွေဝ အသေသ ဝိရာဂ နိရောဓာ သင်္ခါရ နိရောဓော၊ သင်္ခါရနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော။ ဝိညာဏနိရောဓာ နာမရူပနိရောဓော၊ နာမရူပနိရောဓာ သဠာယတနနိရောဓော၊ သဠာယတန နိရောဓာ ဖဿနိရောဓော၊ ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော၊ ဝေဒနာနိရောဓာ တဏှာနိရောဓော၊ တဏှာနိရောဓော ဥပါဒါနနိရောဓော၊ ဥပါဒါန

နိရောဓော၊ ဥပါဒါန နိရောဓော ဘဝနိရောဓော၊ ဘဝနိရောဓာ ဇာတိ နိရောဓော၊ ဇာတိနိရောဓော ဇရာ မရဏ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမန သာပြါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓော ဟောတိ။

### အမှန်တရားကို မမြင်ကြ

သိပ္ပံပညာရှင်များခင်ဗျား ...

ယခု ကျွန်တော်ရွတ်ခဲ့တဲ့ ပါဠိတော်ကို ကျွန်တော်ရှင်းပြပါရစေ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာပိတ်ဖုံးထားတဲ့အတွက် အမှန်တရားကို သတ္တဝါတွေ မသိမြင်ကြပါ။ အမှန်တရားတွေကို မသိ မြင်တဲ့အတွက် သတ္တဝါတွေဟာ ကောင်းစားချမ်းသာချင်လို့ အဆက် မပြတ် ပြုပြင် အားထုတ်နေကြပါတယ်။ ဒီလိုပြုပြင် အားထုတ်နေကြ တဲ့အတွက် ဝိညာဉ်သစ်တွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ဒီဝိညာဉ်သစ်တွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတွက် ရုပ်နဲ့နာမ်တွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ဒီလိုရုပ်နဲ့ နာမ်တွေအဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတွက် အာယတနခြောက်ပါးခေါ်တဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတာတွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ဒီလို မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတာတွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ် နေတဲ့အတွက် တစ်လောကလုံးမှာရှိနေတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါတွေ သက်မဲ့ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ ထိတွေ့မှုတွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ဒီလိုထိတွေ့မှုတွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတွက် ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ် နေပါတယ်။ ဒီလိုခံစားမှုတွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတွက် တောင့်တမှုတွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ဒီလိုတောင့်တမှုတွေ အဆက်

မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတွက် စွဲလမ်းမှုတွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ဒီလို စွဲလမ်းမှုတွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတွက် ဗြဟ္မာတွေ၊ နတ်တွေ၊ လူတွေ၊ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်တွေ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဘဝတွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်လာရပါတယ်။ ဒီလို ဗြဟ္မာတွေ၊ နတ်တွေ၊ လူတွေ၊ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်တွေဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဘဝတွေ အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ဗြဟ္မာတွေ၊ နတ်တွေ၊ လူတွေ၊ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်တွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေရပါတယ်။ ဒီလို ဗြဟ္မာတွေ၊ နတ်တွေ၊ လူတွေ၊ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ ပြိတ္တာတွေ၊ အသူရကာယ်တွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေရတဲ့အတွက် အိုရခြင်း ဆင်းရဲတွေ၊ သေရခြင်း ဆင်းရဲ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြရခြင်း ဆင်းရဲတွေ၊ ငိုကြွေး မြည်တမ်းရခြင်း ဆင်းရဲတွေ၊ ကိုယ်မှာခံစားရတဲ့ ဆင်းရဲတွေ၊ စိတ်မှာခံစားရတဲ့ ဆင်းရဲတွေ၊ စိတ်ထဲမှာမချိမဆုံ ပူပန်ရခြင်း ဆင်းရဲတွေ၊ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေရတယ်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေ ချုပ်ငြိမ်းပြီး အမှန်တရားတွေ မြင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သတ္တဝါတွေဟာ ကောင်းစားချမ်းသာချင်လို့ ပြုပြင်အားထုတ်နေရတဲ့ အခြေက လွတ်မြောက်သွားပြီး၊ ဒီလိုလွတ်မြောက်သွားတဲ့အတွက် ဝိညာဉ်သစ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီလိုဝိညာဉ်သစ်တွေ မဖြစ်တော့တဲ့အတွက် ရုပ်သစ်နာမ်သစ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီလိုရုပ်သစ် နာမ်သစ်တွေမဖြစ်တော့တဲ့အတွက် အာယတနခြောက်ပါးခေါ်တဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတာတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီလိုမျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်စိတ်ဆိုတာတွေ မဖြစ်တော့တဲ့အတွက် သက်ရှိသတ္တဝါတွေ သက်မဲ့ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ ထိတွေ့မှုတွေဆိုတာ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီလို ထိတွေ့မှုတွေဆိုတာ မဖြစ်တော့တဲ့အတွက် ခံစားမှုဆိုတာ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီလို ခံစားမှုတွေ

ဆိုတာ မဖြစ်တော့တဲ့အတွက် တောင့်တမှုဆိုတာ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီလို တောင့်တမှုဆိုတာ မဖြစ်တော့တဲ့အတွက် စွဲလမ်းမှုဆိုတာ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီစွဲလမ်းမှုဆိုတာမဖြစ်တော့တဲ့အတွက် ဗြဟ္မာတွေ၊ နတ်တွေ၊ လူတွေ၊ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်တွေ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဘဝတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီဘဝတွေ မဖြစ်တော့တဲ့အတွက် ဗြဟ္မာတွေ၊နတ်တွေ၊ လူတွေ၊ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ အသူရကာယ်တွေမဖြစ်ရတော့ဘူး။ ဒီလို ဗြဟ္မာတွေ၊ နတ်တွေ၊ လူတွေ၊ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ် တွေ မဖြစ်ရတော့တဲ့အတွက် အိုရခြင်း၊ ဆင်းရဲတွေ၊ သေရခြင်း၊ ဆင်းရဲ တွေ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြကြရခြင်း၊ ဆင်းရဲတွေ၊ ငိုကြွေးမြည်တမ်းရခြင်း၊ ဆင်းရဲတွေ၊ ကိုယ်မှာခံစားရတဲ့ ဆင်းရဲတွေ၊ စိတ်မှာခံစားရတဲ့ ဆင်းရဲ တွေ၊ စိတ်ထဲမှာ မချိမဆုံပူပန်ရခြင်း၊ ဆင်းရဲတွေမဖြစ်ပေါ်နိုင်တော့ဘူး။

သိပ္ပံပညာရှင်များခင်ဗျား ...

ကျွန်တော်ရဲ့ ရှင်းလင်းချက်ကို ကြားနာပြီးတဲ့နောက် သတ္တဝါ တွေ အခု ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ ဒုက္ခပင်လယ်ကြောမှာ အဆက်မပြတ် မျောနေရတာဟာ တခြားကြောင့်မဟုတ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တွေ ပိတ်ဖုံးနေတဲ့အတွက် အမှန်ကို မမြင်နိုင်တာကြောင့်ဘဲ ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်နိုင်ကြပါပြီ။ နောက်ပြီးတော့ လည်း ဒီလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ချုပ်ငြိမ်းပြီး အမြင်မှန်ကို မြင် နိုင်ရင် ဒီဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်မယ်ဆိုတာကိုလည်း ကောင်း ကောင်း သဘောပေါက်နိုင်ကြပါပြီ။

အဲဒီတော့ သိပ္ပံပညာရှင်များ ခင်ဗျား ...

အမြင်မှန်ရအောင် ဒီလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေကို ဘယ်လို အမြစ်ဖြတ်ကြမလဲ။

### ကိလေသာဖြတ်နည်း အမျိုးမျိုး

သိပ္ပံပညာရှင်များခင်ဗျား ...

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေကို အမြစ်ဖြတ်ဖို့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးဟာ နည်းအမျိုးမျိုးကို ပေးခဲ့ကြပါတယ်။

တချို့က ကာမဂုဏ်တွေကို ဝပြီး အိသွားအောင် ခံစားလိုက်ရင် ဒီကိလေသာတွေကုန်ခန်းသွားမယ်ဆိုတဲ့ နည်းတွေကို ရှေးကလည်း ပေးခဲ့ကြဖူးပါတယ်။ အခုလည်း ပေးလျက်ပင် ရှိပါသေးတယ်။

တချို့ကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပင်ပန်းအောင်လုပ်ထားရင် ကိလေသာတွေ အမြစ်ဖြတ်မယ်ဆိုပြီး ရေငုပ်မီးလှုံတုံးခုန်ဇယ်ခတ်ဆိုတဲ့နည်းတွေကို ရှေးကလည်း ပေးခဲ့ကြဖူးပါတယ်။ ယခုလည်းပေးလျက်ပင် ရှိကြပါသေးတယ်။

အချို့ကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နာကျင်အောင် လုပ်ထားရင် ဒီကိလေသာတွေ အမြစ်ပြတ်မယ်ဆိုပြီး ဆူးပေါ်အအိပ်ခိုင်းခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို နာကျင်အောင်ရိုက်နှက်ခြင်း၊ အစာငတ်ခံခြင်းဆိုတဲ့ နည်းတွေကို ရှေးကလည်း ပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။

အခုလည်း ပေးလျက်ပင် ရှိကြပါသေးတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင် အပေါင်းတို့ခင်ဗျား -

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသခင်ဟာ ဒီနည်းတွေကို လက်မခံပါဘူး အကုန်လုံး ပယ်ပါတယ်။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသခင် အလိုတော်အရ လောဘ၊ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေကို အမြစ်ဖြတ်တဲ့ နည်းဟာ တစ်လောကလုံးမှာ တစ်နည်းတည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီနည်းကတော့ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ သတိအစဉ်ရှိနေအောင် လုပ်တဲ့နည်းပဲ။

ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ သတိအစဉ်ရှိအောင် လုပ်တဲ့နည်းကို ကျွန်တော် ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီသတိ အစဉ်ရှိအောင် လုပ်တဲ့နည်းကို မပြောခင် ဘာဖြစ်လို့ ဒီသတိအစဉ်ရှိအောင် လုပ်ရတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး ကျွန်တော် ပြောပြလိုပါတယ်။

### စိတ်နှင့် အာရုံ

သိပ္ပံပညာရှင်များခင်ဗျား ...

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ဟာ မျက်စိအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ နားအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ လျှာအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ကာယအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့ အာရုံခေါ်တဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့တွေထဲက တစ်ခုမဟုတ်ဘဲ တစ်ခုနဲ့ အမြဲတမ်း ထိတွေ့နေတယ်။ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ဟာ အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ ကင်းလွတ်ပြီး ဘယ်အခါမှ မနေနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီလိုစိတ်နဲ့ အာရုံနဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါ ကြိုက်တဲ့ အာရုံဆိုရင် လောဘဖြစ်တယ်၊ မကြိုက်တဲ့ အာရုံဆိုရင် ဒေါသဖြစ်တယ်၊ အကြမ်းအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် အဲဒီလိုစိတ်နဲ့ အာရုံနဲ့ဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ နာရီနဲ့အမျှ၊ မိနစ်နဲ့အမျှ၊ စက္ကန့်နဲ့အမျှ ထိတွေ့နေတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်တွေဟာ လောဘမဟုတ်ရင် ဒေါသဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ အစဉ်မပြတ် ရစ်ပတ်ထားတာကို ခံနေရတယ်။ အဲဒီလိုရစ်ပတ်ထားတာကို ခံနေရလို့အမှန်ကို ကျွန်တော်တို့ မမြင်ရဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ တိမ်သလ္လာကြောင့် မျက်စိမမြင်နိုင်သလိုပါပဲ။ အဲဒီလို လောဘနဲ့ဒေါသဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေက အစဉ်အမြဲ ရစ်ပတ်ထားတဲ့အတွက် အမှန်တရားကို မမြင်ရဘူး။ ဒီလို အမှန်တရားကို မမြင်ရတဲ့အတွက် ငါ၊ ငါ၊ ငါလို့ဖြစ်နေတာပါပဲ။

အဲဒီတော့ အမှန်တရားကို မြင်နိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ကို လောဘ ဒေါသဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေရဲ့ ရစ်ပတ်မှုမှ ကင်းလွတ်အောင်လုပ် ရမယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

စိတ်နဲ့အာရုံ တစ်ခုခုနဲ့ ထိတွေ့တိုင်း လောဘမဟုတ်ရင် ဒေါသ ဖြစ်တယ်လို့ ခုတင်က ကျွန်တော် ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ စိတ်ဆိုတာကလဲ အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ မထိတွေ့ဘဲ မနေနိုင်၊ အစဉ်ထိတွေ့နေရမယ်လို့လဲ ကျွန်တော် ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ အဲဒီတော့ စိတ်နဲ့ အာရုံထိတွေ့တဲ့အခါ လောဘနဲ့ ဒေါသမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ မခက်ပါဘူး လွယ်ပါ တယ်။

စိတ်ဟာ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်စိတ်တည်းဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်နဲ့ အာရုံနဲ့ ထိတွေ့တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်၊ ထိတွေ့နေတယ်ဆိုတာ ကို ချက်ချင်းသတိပြုလိုက်ပါ။ စိတ်ဟာ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်စိတ်တည်း သာ ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် သတိဆိုတဲ့ စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အတောအတွင်း လောဘစိတ်တွေ၊ ဒေါသစိတ်တွေ ဘယ်နည်းနှင့်မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သိပ္ပံ ပညာရှင်များ စမ်းကြည့်ပါလား၊ ကိုယ်နဲ့မသင့်မြတ်တဲ့ လူတစ်ယောက် ရှိတယ်ဆိုပါတော့။ ဒီလူကို မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း၊ စဉ်းစားမိတိုင်း စဉ်းစား မိတိုင်း၊ လူကြီးမင်းများမှာ ဒေါသစိတ်တွေ ပေါ်ဖူးမှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီလူကို မြင်တဲ့အခါ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ စိတ်ထဲကဆိုပြီး သူ့ကို မြင်နေတဲ့ဟာကို သတိရနေပါ။ ဒီလို သတိရနေတဲ့ အတောအတွင်း ဒေါသစိတ်တွေဟာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မပေါ်တော့ဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ သိပ္ပံပညာရှင်များ ဒေါသဖြစ်ဖူးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ အခါ ဒေါသဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သတိရအောင် လုပ်ကြည့်စမ်းပါ။ ဒီလို သတိရတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သိပ္ပံပညာရှင်များရဲ့ ဒေါသဟာ ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလိုစိတ်နဲ့ အာရုံနဲ့ ထိတွေ့တိုင်း ထိတွေ့တိုင်းလောဘနဲ့

ဒေါသဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ မပေါ်ပေါက်နိုင်အောင် စိတ်နဲ့အာရုံနဲ့ ထိတွေ့တိုင်း ထိတွေ့တိုင်း သတိအစဉ် အမြဲရှိနေပါစေ။

သတိအစဉ်ရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

သိပ္ပံပညာရှင်များခင်ဗျား ...

သတိအစဉ်ရှိဖို့ ဘာဖြစ်လို့ လုပ်ပေးရတယ်ဆိုတာကို အကျဉ်း ချုပ်ပြောပြီးတဲ့ နောက် သတိအစဉ်ရှိနေအောင် ဘယ်လို လုပ်ရတယ် ဆိုတာကို တရားတော်အတိုင်း ကျွန်တော်အကျဉ်းချုပ်ပြီး ပြောပြလိုပါ တယ်။ အဲဒီနည်းကတော့ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်လိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာဖြစ်စေ၊ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ဖြစ်စေထိုင်ပါ။ အဲဒီလိုထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ထိုင်နေတယ် လို့ စိတ်ထဲက သတိရနေပါစေ။ ဒါပေမဲ့ ထိုင်တာ တစ်ခုတည်း မှတ်နေ ရင် သူက လွယ်လွန်းအားကြီးနေတယ်။ လွယ်လွန်းတော့ ကြောင့်ကြ မစိုက်ရလို့ သတိဟာ လွင့်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ထိုင်နေတာကို မှတ်ပြီးရင် ကိုယ့်အသား တစ်နေရာနဲ့ ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် ကုလား ထိုင်နဲ့ ထိနေတာ ကလေးကိုလည်း မှတ်ပါ။ အဲဒီတော့ မှတ်ရတာဟာ ထိုင်တယ်တစ်ခုတည်း မဟုတ်တော့ဘဲ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် ဖြစ်လာ လိမ့်မယ်။ ထိုင်တယ်လို့ ကိုယ်ထဲမှာ မှတ်လိုက်ပြီးတော့ ထိတယ်လို့ အဲဒီအထိ ကလေးကို သွားမှတ်လိုက်၊ ပြီးတော့ထိုင်တယ်လို့ ပြန်မှတ် လိုက်၊ ပြီးတော့ ထိတယ်လို့ ပြန်မှတ်လိုက်။ ဟောဒါကလေးနှစ်ခုကိုပဲ အသွားအပြန် မှတ်နေရမယ်၊ ထိုင်တယ် ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်ထိတယ်။

ထိုင်တယ်ထိတယ်လို့ မှတ်နေရမယ်။ အဲဒီလို မှတ်ရတာဟာ အချို့မှာ လွယ်ပေမဲ့ အချို့မှာတော့ ခက်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုထိုင်တယ် ထိတယ် လို့ အမှတ်ရခက်ရင် နောက်တစ်နည်း ရှိသေးတယ်။

### ထွက်သက်ဝင်သက်

အဲဒါကတော့ တခြားဟာမဟုတ်ဘူး။ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ ကို ရှုရှုကြိုက်တဲ့အခါ ယောဂီရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ဟာ ဖောင်းလိုက်ပိန်လိုက်ဖြစ် နေတာကို တွေ့ရမယ်။ ဖောင်းရင် ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ပိန်ရင် ပိန်တယ်လို့မှတ်ရမယ်။ တရားအားထုတ်စ ယောဂီများအတွက် ဒီဖောင်း တယ် ပိန်တယ်ကို မှတ်ရတာက ပိုပြီး လွယ်တတ်တယ်။ ယောဂီများ ဟာ မိမိတို့အတွက် အမှတ်ရ အလွယ်ဆုံးကို ပထမအဆင့် အနေနဲ့ ရွေးပြီး မှတ်ရမယ်။

ဒီဖောင်းတာပိန်တာကို ဘယ်လိုမှတ်ရမယ်ဆိုတာ အသေးစိတ် ထပ်ပြီး ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ယောဂီတစ်ဦးဟာ မိမိရဲ့စိတ်ကို ဗိုက်ပေါ်မှာ စိုက်ထားရမယ်။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ ဗိုက်ဟာ ဖောင်းတက်လာတာကို တွေ့ရတယ်။ အသက်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ကျတော့ ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့လိမ့်မယ်။ ဖောင်းတက်လာတာ ကလေးကို ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ပိန်ကျသွားတာ ကလေးကို ပိန်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ စိတ်နဲ့ စိုက်ကြည့်ရုံနဲ့ မထင်ရှားသေးရင် ဗိုက်မှာ လက်နဲ့ထိထားနိုင်တယ်။ အသက်ရှူတာကိုတော့ မပြင်းရဘူး။ နှေးအောင်လဲ အသက်အောင့်မထားရဘူး။ မြန်အောင်လည်း အားမ ထုတ်ရဘူး။ ပြင်းပြင်းကြီးလည်း မရှူရဘူး။ အသက်ရှူကို ပြင်း လိုက်ရင်မောသွားလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ပကတိရှုမြဲအတိုင်းသာ မှန်မှန် ရှုရမယ်။ အသက်ရှူမှားသွားရင် မှန်မှန်ကလေးပြန်ထားရမယ်။ ဒီလို

မှန်မှန် ကလေးရှုနေရင် ဖောင်းတက်လာတာကို ဖောင်းတယ်လို့မှတ်၊ ပိန်ကျသွားတာကို ပိန်တယ်လို့ မှတ်ပါ။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဒီလို အဆိုကလေးတွေကတော့ စိတ်ထဲ တွင် ဆိုဖို့ပါပဲ။ ပါးစပ်ကတော့ ဆိုနေဖို့မလိုပါဘူး။ စိတ်ထဲတွင်ပဲ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့၊ ဒီလို စိတ်ဆိုကလေးနဲ့ ဖောင်းတိုင်း ပိန်တိုင်း လိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။

ဝိပဿနာမှာ သတိရှိနေဖို့က အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းစကနေပြီး ဖောင်း တာ ဆုံးသည့်တိုင်အောင် ဖောင်းတက်လာတာကို သတိတစ်ချက် ကလေးမှ မလစ်စေဘဲ မှတ်သွားဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလိုပိန်ကျသွားပြန် ရင်လဲ ပိန်စကစပြီး ပိန်ကျသွားတာ အဆုံးအထိ ပိန်ကျသွားတာကို သတိတစ်ချက်ကလေးမှ မလစ်စေဘဲ မှတ်သွားဖို့လိုတယ်။

ဒီလိုမှတ်နေရင်း စိတ်က တခြားထွက်ထွက် သွားတာလဲရှိလိမ့် မယ်။ သမာဓိအား မကောင်းသေးရင် စိတ်ဆိုတာကထားရာမှာ နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို မှတ်နေရင်းစိတ်က အဲဒီထွက်သွား ရင် ထွက်သွားတဲ့စိတ်လည်းလိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။ အဲဒီလို စိတ်ထွက် သွားတယ်၊ သွားတယ်လို့မှတ်၊ အဲဒီလို တစ်ချက် နှစ်ချက်လောက် မှတ်လိုက်ရင် ဒီစိတ်ဟာ အပြင်ဘက် ပျံ့လွင့်တာ ရပ်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ ဖောင်းတာပိန်တာကို ပြန်မှတ်ရမယ်။

အဲဒီလိုမှတ်နေရင်း စိတ်ဟာ တစ်နေရာရာကို ရောက်သွားရင် ရောက်တယ်ရောက်တယ်လို့မှတ်၊ အဲဒီလိုမှတ်ပြီး ဖောင်းတာ ပိန်တာ ကိုပဲ ပြန်မှတ်ပါ။

စိတ်ကူးထဲမှာ လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့ရင်လည်း တွေ့ တယ် တွေ့တယ် တွေ့တယ်လို့မှတ်၊ ပြီးရင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ကူးထဲမှ လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့

တွေ့ပြီး စကားပြောတာနေတာမျိုးလည်း ရှိတတ်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကူးထဲမှာ စကားပြောနေမှ သတိရလာတာမျိုးလည်း ရှိလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ ပြောနေတယ် ပြောနေတယ်လို့ မှတ်ပါ။ လိုရင်းကတော့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း မှတ်ဖို့ပါပဲ။ မှတ်ပုံကတော့ စိတ်ကူးနေရင်း သတိရတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ကူးတယ် စိတ်ကူးတယ်လို့မှတ်။ စိတ်ထဲမှာ ပျော်ရင်လည်း သတိရတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပျော်နေတယ်။ ပျော်နေတယ်လို့ မှတ်ပါ။ ပျင်းနေတာကို တွေ့လည်း ပျင်းနေတယ်။ ပျင်းနေတယ်လို့မှတ်။ စိတ်ပျက်နေရင်လည်း စိတ်ပျက်နေတယ်လို့မှတ်။

အဲဒီလို စိတ်ကူးကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်နေရင် စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အထင်လွဲမှုတွေ မိမိကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အထင်လွဲမှုတွေဟာ တစ်စတစ်စနဲ့ ပပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ စိတ်ညစ်တာ စိတ်ပျက်တာ စိတ်သောက ရောက်နေတာတွေရှိရင်လည်း ပပျောက်သွားလိမ့်မယ်။

အဲဒီစိတ်ကလေးတွေကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း မှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ အဲဒီလိုမှတ်ပြီးတာနဲ့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်ပြီး မှတ်ပါ။

အဲဒီလို မှတ်နေရင်း မှတ်နေရင်း ခေါင်းငုံ့ရင် ငုံ့တယ်။ ငုံ့တယ်လို့ မှတ်။ ခေါင်းမော့ရင် မော့တယ်။ မော့တယ်လို့မှတ်။ တောင်ကြည့် မြောက်ကြည့် ကြည့်မိရင် ကြည့်တယ် ကြည့်တယ်လို့မှတ်။ ပြီးရင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်ပါ။

ထိုင်နေတာကျတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ညောင်းတာ ပူတာတွေက ပေါ်လာလိမ့်ဦးမယ်။ အဲဒါတွေကိုလည်း လိုက်ပြီး မှတ်ရလိမ့်ဦးမယ်။ ညောင်းတာကလေးကို သေသေချာချာသိအောင် စိတ်နဲ့စိုက်ပြီး ညောင်းတယ်။ ညောင်းတယ်လို့ မှတ်နေရမယ်။ ပူရင်လဲပူတယ်။ ပူတယ်

လို့ မှတ်နေရမယ်။ နာရင်လဲ နာတယ် နာတယ်လို့ မှတ်နေရမယ်။ ကျင်ရင်လည်း ကျင်တယ် ကျင်တယ်လို့ မှတ်နေရမယ်။ မောရင်လည်း မောတယ် မောတယ်လို့ မှတ်နေတယ်။ အဲဒီလို ညောင်းလို့ ပူလို့ နေရာ ပြင်ချင်ရင်လည်း ပြင်ချင်တယ် ပြင်ချင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ အဲဒီလို အဆင့်ဆင့် မှတ်ပြီး ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်ရမယ်။

ဒီလို မှတ်နေရင်း တစ်နေရာက ယားလာပြန်ရင် အဲဒါကိုလည်း မှတ်ရမှာပဲ။ ယားတဲ့နေရာကို စိုက်ပြီးယားတယ် ယားတယ် ယားတယ် လို့ သေသေချာချာမှတ်။ သူလဲ အခံရခက်တဲ့ ဝေဒနာပဲ။ အယား ပျောက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးပေါ်လာရင် အဲဒီစိတ်ကို ဖျောက်ချင်တယ် ဖျောက်ချင်တယ်လို့မှတ်။ ဒါပေမဲ့ ချက်ချင်း အယားကို မဖျောက်ပါနဲ့။ ဖျောက်ချင်တယ် ဖျောက်ချင်တယ်လို့မှတ်ပြီး ယားတယ် ယားတယ် လို့ပဲ ပြန်မှတ်နေရဦးမယ်။ ဒီလိုပေပြီးမှတ်နေရင် ယားတာကတော့ ပျောက်သွားတာပဲ များပါတယ်။ ပျောက်သွားရင်လည်း ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ။ အယားမပျောက်တော့လည်း အယား ဖျောက်ရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဖျောက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီး မှတ် သွားရမယ်။ ဖျောက်ချင်တယ် ဖျောက်ချင်တယ်မှတ်။ လက်ကြွလာရင် ကြွတယ် ကြွတယ်မှတ်။ ရွှေ့ရင် ရွှေ့တယ် ရွှေ့တယ်မှတ်။ ယားတဲ့ နေရာကို ထိတော့ ထိတယ်။ ထိတယ် ထိတယ်လို့မှတ်။ အယားဖျောက် နေတဲ့အခါ ဆွဲတိုင်း တွန်းတိုင်း ဖျောက်တယ် ဖျောက်တယ်။ ကုတ် တယ် ကုတ်တယ်မှတ်။ လက်ပြန်ချတော့ ချတယ် ချတယ်မှတ်။ အဲဒီ လိုအချမှာ လက်နဲ့ တစ်ခုခုနဲ့ ထိသွားရင် ထိတယ်။ ထိတယ်လို့မှတ် ပြီးတော့မှ ဖောင်းတာပိန်တာကို ပြန်မှတ်သွားရမယ်။

ထိုင်ရာက ထဦးမယ်လို့ ကြံရင်လဲ အဲဒီစိတ်ကို ထချင်တယ်။ ထချင်တယ်လို့ မှတ်။ ထဖို့အတွက် လက်တွေ ခြေတွေကို ပြင်တဲ့အခါ ကြွတယ်။ ရွှေ့တယ် ဆန့်တယ် ထိတယ်။ ထောက်တယ်စသည်ဖြင့်

အစဉ်အတိုင်း မှတ်ပြီး ပြုပြင်ရမယ်၊ ကိုယ်က ရှေ့ကို ယိမ်းလာတဲ့အခါ ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်းတယ်မှတ်၊ ထလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်ကြီးက ပေါ့ပေါ့ပြီး ကြွကြွတက်လာတာရှိတယ်၊ အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီးတော့ ထတယ် ထတယ် လို့ မှတ်ရမယ်။

တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီတွေဟာ အားအင်ရှိပေမဲ့ အားမရှိ တဲ့ လူမမာလို ကျင့်ရမယ်၊ ထရင်လည်း ဖြည်းဖြည်းထ၊ ထိုင်ရင်လည်း ဖြည်းဖြည်းထိုင်၊ လက်ခြေအစရှိတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ လှုပ်ရင် လည်း လှုပ်တိုင်း လှုပ်တိုင်း သတိလွတ်သွားတယ်ဆိုတာမျိုး မရှိရလေ အောင် ဖြည်းဖြည်းခြင်း လှုပ်ရမယ်။

အဲဒီလိုထပြီး လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ခြေလှမ်းတွေကို မှတ်ရမယ်၊ ညာဘက်က လှမ်းတဲ့အခါ ညာလှမ်းတယ်လို့မှတ်၊ ဘယ်ဘက်က လှမ်းတဲ့အခါ ဘယ်လှမ်းတယ်လို့မှတ်၊ ခြေထောက်ကြွသည်ကစပြီး ခြေထောက်ချသည်အထိ ရွေ့ရွေ့ပြီး သွားတာကလေးကို တစ်ချက်မှ သတိမလစ်စေဘဲ၊ အစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရမယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်။ အဲဒီလို တစ်လှမ်းတစ်ခါ မှတ်သွားရမယ်၊ အဲဒီလို မှတ်တာက မြန်မြန်လျှောက်တဲ့အခါ မှတ်တာပဲဖြစ်တယ်။

ဖြည်းဖြည်းသွားနေတဲ့အခါတော့ ခြေတစ်လှမ်းကို သုံးပိုင်းပိုင်း ပြီး မှတ်ရမယ်၊ ခြေထောက်ကြွတက်လာတာက တစ်ပိုင်း၊ လှမ်းလိုက် တာက တစ်ပိုင်း၊ နင်းချလိုက်တာက တစ်ပိုင်း၊ အဲဒီသုံးပိုင်းထဲမှာ ကြွတာနဲ့ ချတာကစပြီး မှတ်ရမယ်၊ လှမ်းတာကို အစမှာ မမှတ်သေး ဘဲ ချန်ထားရမယ်၊ ကြွတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကြွတယ်လို့ မှတ်လိုက် ရမယ်၊ ချတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်ချတယ်လို့ မှတ်လိုက်ရမယ်၊ ကြွတယ် ချတယ် ခြေတစ်လှမ်းပြီးသွားပြီ၊ အဲဒီဘက် ချတယ်လို့ မှတ်နေတုန်း ဟိုတစ်ဖက်က ကြွလာတတ်တယ်၊ အဲဒီလိုကြွမလာစေရဘူး။ ကြွလာ

လို့ရှိရင်လည်း ကြွစကနေပြီး သေသေချာချာ မှတ်နိုင်အောင် စူးစိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်၊ ကြွတယ် ချတယ် ကြွတယ် ချတယ်၊ ဒီလိုခြေတစ်လှမ်းမှာ နှစ်ချက်ချ နှစ်ချက်မှတ်ပြီး သွားရမယ်၊ အစတော့ နည်းနည်းခက်မယ်၊ နှစ်ရက်လောက်ကြာတော့ ဒီလိုမှတ်ရတာ လွယ်လွယ် လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို လွယ်လာတဲ့အခါ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ် ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ် ချတယ် အဲဒီလိုသုံးချက်အထိ တိုးပြီး မှတ်ရမယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့နည်းအတိုင်း ထိုင်နေတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ ရပ်နေတဲ့ အခါ ဖြစ်စေ၊ လှဲနေတဲ့အခါ ဖြစ်စေ၊ လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါ ဖြစ်စေ၊ ရေချိုးနေတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ ထမင်းစားနေတဲ့အခါဖြစ်စေ။ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်သွားနေတဲ့အခါ ဖြစ်စေ၊ ယောဂီတစ်ဦးဟာ မိမိရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းလှုပ်ရှားသမျှ စိတ်လှုပ်ရှားသမျှ တစ်ချက်ကလေးမှ သတိ မလစ်ရအောင် သတိနှင့် အစဉ်ကပ်ပြီး မှတ်နေရမယ်။

**အိပ်ပျော်ချိန်မှာ မသိ**

ညဉ့်နက်အချိန်ရောက်တဲ့အခါ အိပ်ရာပေါ်မှာ လှဲနေရင်း ဖောင်း တယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်ကို မှတ်နေပါ။ ဒီလို မှတ်နေ ရင်း အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မယ်။ အိပ်ပျော်တဲ့အချိန်မှာတော့ ဘာမှ မသိ လို့ မမှတ်ရဘူး။ ဒါကြောင့် အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်ကတော့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ နားရတဲ့အချိန်ပဲ။

သို့ပေမဲ့ တကယ်တမ်း တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ တစ်နေ့ ကို လေးနာရီထက်တော့ပိုပြီး အိပ်ပျော် မနေစေရဘူး။ တစ်နေ့ကို လေးနာရီလောက်အိပ်ရင် လုံလောက်ပါပြီ။

သမာဓိအား အင်မတန်ကောင်းလာတဲ့ ယောဂီများမှာ လေးငါး ခြောက်ရက် ခုနှစ်ရက်အထိ တစ်မှေးမှ မအိပ်တာကို ကျွန်တော်

ကိုယ်တိုင်တွေ့ရဖူးတယ်။ ကျန်းမာရေးလည်း မထိခိုက်ဘူး။ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ဖြစ်နေတာပဲ။

အဲဒီအိပ်ပြီး နိုးလာတဲ့အချိန်ကစပြီ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှ ကိုယ်လှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှကို ရှေးနည်းအတိုင်း ဆက်ပြီး မှတ်ရမယ်။

ဒီလို အစဉ်မပြတ်မှတ်နေတာဟာ ဘာကြောင့်ဆိုတာကို ကျွန်တော် အပေါ်နားမှာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ကြွရောက်လာကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကို သတိထပ်ပြီး ပေးတဲ့အနေနဲ့ ဒီလို မှတ်နေရတာ ဘာကြောင့်ဆိုတာကို တစ်ကြိမ်ထပ်ပြီး ပြောပါရစေ။

မျက်စိတစ်မှိတ် လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း စိတ်ဟာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်များတယ်ဆိုတာကိုတော့ ကိုယ်တိုင် အားထုတ်တဲ့အခါ ကိုယ်တိုင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလိုစိတ်ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ ထိပြီး လောဘစိတ်နဲ့ ဒေါသစိတ်တွေဟာ ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် စိတ်ရဲ့ အလွန်လျင်မြန်မှုကြောင့် အမြင်မှန်ရအောင် အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီတစ်ဦးဟာ တစ်ခါတလေသူ့ကိုယ်တိုင်က သူ့ရဲ့ သတိမြဲနေတယ်လို့ ထင်နေပေမဲ့ သူ့ရဲ့စိတ်တွေဟာ သတိလွတ်ပြီး ထွက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ထွက်သွားတာဟာ တစ်စက္ကန့်မျှလောက်သာ ဆိုပေမဲ့ လောဘစိတ်နဲ့ ဒေါသစိတ်တွေဟာ အဲဒီယောဂီ မသိလိုက်ရဘဲနဲ့ ဒီတစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာ အကြိမ်ပေါင်း အများကြီး ဖြစ်ပျက်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒီလောဘစိတ်နဲ့ ဒေါသစိတ်တို့ဟာ တစ်စွန်းတစ်စလောက် ရှိနေသေးရင် အမြင်မှန်ကို ဘယ်နည်းနဲ့မှ မရနိုင်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့်ယောဂီဟာ သတိကို အလစ်မပေးဘဲ မြင်သမျှ ကြားသမျှ ရှုရိုက်သမျှ အရသာခံသမျှ ထိတွေ့သမျှအာရုံတွေအပေါ်မှာ သတိကိုကပ်ပြီး ထားနိုင်အောင် အထူးကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။

လက်ဦးအစလောက်မှာ ခက်ခဲသလို ရှိလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့

တနင်္ဂနွေ တစ်ပတ်လောက်ရှိတဲ့အခါကျရင် တစ်သက်လုံး ရပ်နားခြင်း မရှိဘဲ လှုပ်ရှားနေခဲ့တဲ့ စိတ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း တည်ငြိမ်လာတာကို ယောဂီကိုယ်တိုင် တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို သတိရှိတဲ့အတွက် စိတ်ဟာ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ ကင်းလွတ်ပြီး စင်ကြယ်လာပါလိမ့်မယ်။ တရားတော်ဟာ သိပ္ပံပညာ လိုပဲ အင်မတန် တိကျပါတယ်။ သိပ္ပံပညာအရ ဟိုက်ဒရိုဂျင် ၂ ဆနဲ့ အောက်စီဂျင် ၁ ဆတို့ပေါင်းလိုက်ရင် အမေရိကန်ပဲ ပေါင်းပေါင်း၊ အင်္ဂလိပ်ပဲပေါင်းပေါင်း၊ အာဖရိကပဲ ပေါင်းပေါင်း၊ ဘယ်နိုင်ငံမှာပဲ ပေါင်းပေါင်း၊ ဘယ်အချိန်မှာပဲ ပေါင်းပေါင်း ရေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ တရားတော်ဟာလဲ အင်မတန် တိကျပါတယ်။ အမေရိကန်ပဲ လုပ်လုပ် အင်္ဂလိပ်ပဲလုပ်လုပ် အာဖရိကပဲလုပ်လုပ် ဘယ်မှာပဲလုပ်လုပ် ဘယ် အချိန်မှာပဲလုပ်လုပ် စိတ်နဲ့အာရုံနဲ့ ထိတိုင်း သတိအစဉ်ရှိနေအောင် လုပ်ရင် ဒီစိတ်ဟာ စင်ကြယ်ရမယ်။ စိတ်စင်ကြယ်မှု ပိုပြီးအားကောင်း လာတာနဲ့အမျှ စိတ်ဟာ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် တိုးတက်သွားရမယ်။ ဘယ်အဆင့်ပြီးရင် ဘယ်အဆင့်ကို ရောက်ရမယ်ဆိုတာတွေဟာ တရားတော်ထဲမှာ အတိအကျရှိတယ်။ အဲဒီလိုစိတ်ဟာ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် တိုးတက်သွားနေတာကိုလည်း သူများအပြောနဲ့ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်သိရမယ်။ အဲဒီလောက်အထိ တရားတော်က တိတိ ကျကျ ဆိုထားတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီလိုစိတ်ရဲ့ တိုးတက်သွားရမယ့် အဆင့်တွေဟာ ဘာတွေလဲ။

စိတ်တိုးတက်သွားရမယ့် အဆင့်ကြီးဟာ ၄ ဆင့်ရှိတယ်။ ဒီ အဆင့်ကြီးတွေကတော့ -

- ၁။ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်အဆင့်
- ၂။ သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ်အဆင့်
- ၃။ အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ်အဆင့်

၄။ အရဟတ္တမဂ်ဖိုအဆင့်တို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

ပထမအဆင့်ကြီးဖြစ်တဲ့ သောတာပတ္တိမဂ်ဖို အဆင့်ကို ရောက်  
 တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ငါ ငါ ငါဖြစ်အောင် အမြဲတမ်း မြောက်ပေးနေတဲ့  
 ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာလို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ သတ္တိထူးနှစ်ခုဟာ တစ်ခါတည်း  
 ကွယ်ပျောက်သွားကြတယ်။ ဒီအချက်ကို နားလည်ဖို့အတွက် နည်း  
 နည်းရှင်းပြဖို့ လိုလိမ့်မည် ထင်တယ်။ စိတ်မှာ ကြိုက်တာနဲ့ တွေ့ရင်  
 လောဘဖြစ်စေတတ်တဲ့သတ္တိ၊ မကြိုက်တာနဲ့တွေ့ရင် ဒေါသဖြစ်စေ  
 တတ်တဲ့သတ္တိ၊ ကာမနဲ့ဆိုင်တဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့ရင် ကာမရာဂစိတ်တွေ  
 ဖြစ်စေတတ်တဲ့သတ္တိ၊ မာနဖြစ်စေတတ်တဲ့ သတ္တိ၊ ကြောက်စေတတ်တဲ့  
 သတ္တိ၊ တစ်ဖက်သားကို မနာလို ဝန်တိုစေတတ်တဲ့သတ္တိ၊ ကိုယ့်ကိုယ်နဲ့  
 တကွ တစ်လောကလုံး အပေါ်မှာ၊ အမြင်လွဲမှားစေတတ်တဲ့သတ္တိ၊  
 တရားပေါ်မှာ သို့လော သို့လောနဲ့ ယုံမှားသံသယဖြစ်စေတတ်တဲ့သတ္တိ  
 အစရှိသဖြင့် စိတ်ရဲ့သတ္တိတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ပထမအဆင့်ကြီး  
 ဖြစ်တဲ့ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ကို ရောက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒိဋ္ဌိလို့  
 ခေါ်တဲ့ အမြင်လွဲမှားစေတတ်တဲ့ သတ္တိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာလို့ခေါ်တဲ့ သို့လော  
 သို့လောနဲ့ ယုံမှားသံသယဖြစ်စေတတ်တဲ့ သတ္တိနှစ်ခုဟာ စိတ်ထဲမှာ  
 မရှိတော့ဘူး။ စိတ်ထဲက လုံးဝကွယ်ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီသတ္တိနှစ်ခု  
 ဟာ ငါ ငါ ငါဖြစ်နေအောင် အစဉ်မြောက်ပေးနေတဲ့ ငါရဲ့ အကြောင်း  
 ရင်းကြီးတွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီအကြောင်းရင်းကြီးတွေ ကွယ်ပျောက်သွား  
 တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အကျိုးဖြစ်တဲ့ ငါဟာလည်း တစ်ခါတည်း ကွယ်  
 ပျောက်ရတာပါပဲ။ အဲဒီလူမှာ ငါဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို ငါမရှိ  
 တော့တဲ့အတွက် ဒီလူမှာ လောဘနဲ့ ဒေါသတွေရှိသလောက် ရှိနေ  
 သေးပေမဲ့ ရှေးကလို မပြင်းထန်တော့ဘူး။ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်  
 အဆင့်ကြီးကို မရောက်ခင်က လူတစ်ယောက်ဟာ ဒေါသတွေထွက်  
 လာရင်သူများအသက်ကို သတ်တယ်ဆိုပါတော့။ လောဘထွက်လာ

ရင် သူ့ဥစ္စာကို ခိုးတယ်၊ ကိုယ့်ကာမပိုင်မဟုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ ကာမရာဂ စပ်ယှက်တယ်၊ လိမ်ပြောတယ်၊ မူးယစ်စေတတ်တဲ့ သေရည် သေရက်ကို သောက်တယ်ဆိုပါတော့၊ အဲဒီလူဟာ ပထမအဆင့်ကို ရောက်ပြီးရင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မသတ်လည်း မသတ်နိုင်တော့ဘူး။ မခိုးလည်း မခိုးနိုင်တော့ဘူး၊ ကာမရာဂနဲ့ပတ်သက်ပြီး သူ့ကိုယ်ကိုယ် သူ အထူးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ နောက်ပြီးတော့ ရှေးအခါက သို့လော သို့လောနဲ့ သံသယတွေဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဝါဒတွေအပေါ် မှာလည်း ဘယ်နည်းနဲ့မှ သံသယတွေ မဖြစ်ပေါ်နိုင်တော့ဘူး၊ သူ့စိတ်ရဲ့ ကျက်စားရာ အာရုံတွေအပေါ်မှာလည်း မှားယွင်းတဲ့ ယုံကြည်မှု မရှိနိုင်တော့ဘူး။ လက်နှစ်ဖက် အဖြတ်ခံထားရတဲ့ လူတစ်ဦးဟာ သူ့လက်နဲ့အခြား လူတစ်ယောက်ကို မသတ်နိုင်တော့သလို သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ် အဆင့်ကိုရောက်ပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာလဲ အခုပြောခဲ့တဲ့ မကောင်းမှုတွေကို ဘယ်နည်းနဲ့မှ မကျူးလွန်နိုင်တော့ဘူး။

ဒီအဆင့်အကြောင်းကို ပြောတဲ့အခါ အင်မတန် မှတ်သားစရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ကျွန်တော် ပြောပြပြီး သတိရမိတယ်။

အခုပြောတဲ့ ပထမအဆင့်ဖြစ်တဲ့ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ် အဆင့်ကိုရောက်ဖို့ လမ်းမှာ အဆင့်ငယ် ၁၁ ဆင့်ရှိပါတယ်။ သိပ်ပြီး ရှည်နေမှာစိုးတဲ့အတွက် ဒီအဆင့်ငယ်တွေရဲ့အကြောင်းကို ရှင်းမပြောတော့ဘူး။ သူတို့ကို အစဉ်အလိုက် နာမည်သာဖော်ပြတော့မယ်။

ဒီအဆင့်ငယ် ၁၁ ဆင့်ကတော့ -

- ၁။ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ခွဲခြားပြီး သိတဲ့ဉာဏ်
- ၂။ အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ခွဲခြားပြီး သိတဲ့ဉာဏ်
- ၃။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို သဘောပေါက်ပြီး သုံးသပ်ဆင်ခြင်တဲ့ ဉာဏ်

- ၄။ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းကို သိတဲ့ဉာဏ်
- ၅။ အာရုံနှင့်တကွ ၎င်းကိုရှုသော စိတ်၏ပျက်ခြင်းကို သိတဲ့ဉာဏ်
- ၆။ ရုပ်နာမ်တို့ကို ကြောက်ဖွယ်ဟု သိတဲ့ဉာဏ်
- ၇။ ရုပ်နာမ်များကို အပြစ်ဟု သိတဲ့ဉာဏ်
- ၈။ လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို ငြီးငွေ့ဖွယ်ဟုသိတဲ့ဉာဏ်
- ၉။ လောကမှ လွတ်မြောက်လိုသော ဆန္ဒကို ဖြစ်စေတဲ့ဉာဏ်
- ၁၀။ လွတ်မြောက်စေရန် တစ်ဖန် အားထုတ်၍ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တို့ကို အထူးသိတဲ့ဉာဏ်။
- ၁၁။ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်တို့ အပေါ်တွင် နှစ်သက်ခြင်း ရွံ့မုန်းခြင်းကင်း၍ လျစ်လျူရှုတဲ့ ဉာဏ်တွေဖြစ်တယ်။

အဲဒီအဆင့်ငယ် ၁၁ ဆင့်ကို ရောက်ပြီးတဲ့နောက် ပထမ အဆင့်ကြီးဖြစ်တဲ့ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ် အဆင့်ကိုရောက်တယ်။ အဲဒီ ပထမ အဆင့်ကို ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပါဠိလို သောတာပန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအဆင့်ကို ရောက်ပြီး ရှေးကအတိုင်း တရားဆက်အားထုတ်ရင် ဒုတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ သကဒါဂါမိ မဂ်ဖိုလ်အဆင့်ကို ရောက်တယ်။ ဒီဒုတိယအဆင့်ကိုရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သကဒါဂါမိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီဒုတိယအဆင့်ကိုရောက်တဲ့အခါ ပထမအဆင့်ထက် ထင်ထင်ရှားရှား ထူးခြားချက်တစ်ခုကတော့ တခြားဟာမဟုတ်ဘူး။ ပထမအဆင့် မှာတုန်းကထက် ဒေါသလောဘတွေရဲ့ အရှိန်ဟာ ပိုပြီး လျော့သွားတဲ့ အချက်ပဲဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ဒုတိယအဆင့်ကို ရောက်ပြီး ရှေးကလိုပဲ တရားဆက်အားထုတ်ရင် တတိယအဆင့်လို့ ခေါ်တဲ့ အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ် အဆင့်ကို ရောက်ပါတယ်။ ဒီတတိယအဆင့်ကို ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အနာဂါမိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီတတိယအဆင့်ကို ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ အင်မတန် ထူးခြားတဲ့ ထူးခြားချက်ကြီးတွေကို တွေ့ရတယ်။ ဒီအနာဂါမိရဲ့ စိတ်ထဲ

မှာ ဒေါသဖြစ်စေတတ်တဲ့ သတ္တိတွေမရှိတော့ဘူး။

ကြောက်စရာနဲ့တွေ့ရင် ကြောက်စေတတ်တဲ့ သတ္တိတွေလည်း မရှိတော့ဘူး။ ကာမရာဂဖြစ်စေတတ်တဲ့ သတ္တိတွေလည်း မရှိတော့ဘူး။ တစ်ခါတည်း အပြီးအပိုင် လုံးဝ ကွယ်ပျောက်ကုန်ကြတယ်။ အဲဒီလို ကွယ်ပျောက်ကုန်တဲ့အတွက် ဒီအနာဂါမ်ကို စိတ်ဆိုးအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်လောကလုံး ဘယ်မှာမှ မရှိတော့ဘူး ကြောက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလဲ တစ်လောကလုံး ဘယ်မှာမှ မရှိတော့ဘူး။ ကာမရာဂစိတ်တွေဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း တစ်လောကလုံး ဘယ်မှာမှ မရှိတော့ဘူး။

ဒီအနာဂါမ်လောဘတော့ နည်းနည်းကျန်သေးတယ်။ ဒီလောဘကတော့ တခြားဟာ မဟုတ်ဘူး။ သူသေသွားရင် ဗြဟ္မာဘုံမှ ဗြဟ္မာ ဖြစ်ချင်နေတဲ့ လိုချင်တောင့်တမှု တစ်ခုတည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ တတိယအဆင့်ကိုရောက်ပြီး ရှေးကလိုပဲ တရားဆက် အားထုတ်ရင် စတုတ္ထအဆင့်လို့ခေါ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် အဆင့်ကို ရောက်မယ်။ ဒီအဆင့်ကိုရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အရဟတ္တလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီအဆင့်ကိုရောက်တဲ့ အရဟတ္တမှာ ဒေါသတွေ လောဘတွေ အလျင်းမရှိတော့ဘူး။

သိပ္ပံပညာရှင်များ ခင်ဗျား ...

အခု ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ ဟာတွေဟာ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား သခင် ဟောကြားထားတော်မူခဲ့တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာဟူသမျှကို အမြစ်ဖြတ်နိုင်တဲ့ တရားတော်ထဲကလိုရင်း အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားသခင်က တရားတော်မှာ ဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး ရှိတယ်လို့ ရဲဝံ့စွာ ဟောကြားထားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီဂုဏ်တော်ခြောက်ပါးကတော့ အောက်ပါအတိုင်းပါတယ်။

- ၁။ သွက္ခာတော၊ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်သည် ကြံစည် တွေးဆ၍ ဟောထားသည်မဟုတ်ဘဲ အမှန်အတိုင်းသိပြီးမှ ဟောထားသော တရားတော်ဖြစ်သောကြောင့် ကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာ ဟောထားသောတရားတော်ပါပေတည်း။
- ၂။ သန္တိဋ္ဌိကော၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်လျှင် ကိုယ်တိုင်တွေ့နိုင်သော တရားတော်ပေတည်း။
- ၃။ အကာလိကော၊ နောင်တမလွန်ဘဝမှ မဟုတ်ဘဲ ယခုဘဝမှာ ပင် လက်ငင်းအကျိုးရစေသည့် တရားတော်ပါပေတည်း။
- ၄။ ဧဟိပဿိကော၊ ဤတရားတော်ကို လာကြည့်စမ်းပါဟု ဖိတ် ခေါ်တိုက်တွန်းလိုက်သော တရားတော်ပါပေတည်း။
- ၅။ ဩပါနေယျိကော၊ မိမိသန္တာန်၌ ဆောင်ထားထိုက်သော တရား တော်ပါပေတည်း။
- ၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညုဟိ၊ တရားမြင်သိတဲ့ ပညာရှိရှစ်ပါး အရိယာများသာလျှင် ကိုယ်စီကိုယ်င အသီးသီး ခံစားရသိရ သော တရားတော်ပါပေတည်း။

ဤ၌ အရိယာရှစ်ပါးဟူသည်မှာ -

- ၁။ သောတာပတ္တိမဂ်သို့ရောက်ဆဲ သောတာပတ္တိမဂ်ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ပါး။
- ၂။ သကဒါဂါမိမဂ်သို့ရောက်ဆဲ သကဒါဂါမိမဂ် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါး။
- ၃။ အနာဂါမိမဂ်သို့ရောက်ဆဲ အနာဂါမိမဂ် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါး။
- ၄။ အရဟတ္တမဂ်သို့ရောက်ဆဲ အရဟတ္တမဂ်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါးဆိုတဲ့ မဂ်ပုဂ္ဂိုလ် ၄ပါးနှင့်။
- ၁။ သောတာပတ္တိဖိုလ်သို့ရောက်နေသော သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်

တစ်ပါး။

၂။ သကဒါဂါမ်မိဖိုလ်သို့ ရောက်နေသော သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ပါး။

၃။ အနာဂါမ်ဖိုလ်သို့ရောက်နေသော အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ပါး။

၄။ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ရောက်နေသော ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ပါးဆိုတဲ့ ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ် ၄ပါးတို့ပင် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ သဘာဝတရားအသစ်တွေကို စူးစမ်းရှာဖွေနေရုံ သာမက သဘာဝတရား အဟောင်းတွေကိုလည်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး မမှန် တာကို တွေ့ရရင် ဘယ်သူ့မျက်နှာမှ မထောက်ထားဘဲ ရဲရဲရင့်ရင့် ပစ်ပယ်ဝံ့ပြီး မှန်တာကို တွေ့ရရင်လည်း ဘယ်သူကဲ့ရဲ့မှာကိုမှ မကြောက်ရွံ့ဘဲ လက်ခံဝံ့တဲ့ သိပ္ပံရှင်များအား မြတ်စွာဘုရားသခင်ရဲ့ ဒုက္ခအပေါင်းက လွတ်မြောက်စေနိုင်တဲ့ တရားတော်ကြီးကို ကိုယ်စွမ်း ရှိသရွေ့ ဉာဏ်စွမ်းရှိသရွေ့ စမ်းသပ် စစ်ဆေးကြည့်ကြဖို့ ကျွန်တော် လေးနက်စွာ တိုက်တွန်းတိုက်ပါတယ်။



## အကျိုးကြီးမား မေတ္တာတရား

အိန္ဒိယပြည် ဗာရာဏသီမြို့၊ ဟိန္ဒူတက္ကသိုလ်တွင် ၁၉၆၂ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁၃ရက်နေ့က ပြောကြားသော နိုင်ငံတော် ဝန်ကြီးချုပ် ဦးနု၏မေတ္တာဆိုတာဘာလဲ ဟောပြောချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ကြောင်း။

### မေတ္တာဆိုတာဘာလဲ

နာယကကြီးနဲ့ ပရိသတ်အပေါင်းတို့ ခင်ဗျား ...

မြတ်စွာဘုရားသခင် ဟောကြားထားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော် တွေထဲမှာ မေတ္တာဟာ အရေးအကြီးဆုံး တရားတစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် မေတ္တာဆိုတာဘာလဲ။

မေတ္တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အဓိပ္ပာယ် သုံးမျိုးဖွင့်ထားတာကို ကျွန်တော် တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးကတော့။

၁။ အကြင်တရားသဘောသည် ချစ်ခင်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ထို တရားသဘောသည် မေတ္တာမည်၏။

၂။ မိတ်ဆွေခင်ပွန်းဖြစ်သည်တည်း၊ ထို့ကြောင့် မေတ္တာမည်၏။  
 ၃။ အဆွေခင်ပွန်း၏ ဥစ္စာတည်း၊ ထို့ကြောင့် မေတ္တာမည်၏။  
 ဆိုတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။  
 ဒီအဓိပ္ပာယ်တွေကို ခပ်လွယ်လွယ်နဲ့ ထပ်ပြီးပြောရမယ်ဆိုရင်  
 ဒီလိုပြောနိုင်ပါတယ်။

၁။ မေတ္တာကိုပွားနေတဲ့သူဟာ ဒေါသကင်းတယ်၊ တစ်ဖက်သားကို  
 ချစ်ခင်တဲ့ စိတ်သာရှိတယ်။  
 ၂။ အဆွေခင်ပွန်း အချင်းချင်းတွင် ချစ်ခင်ခြင်းသာ ဖြစ်သလို  
 မေတ္တာဟာလည်း ချစ်ခင်ခြင်းသာဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။  
 ၃။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ မိတ်ဆွေတစ်ဦးအပေါ်မှာ ဒေါသ မရှိသလို  
 မေတ္တာကိုပွားနေတဲ့ လူမှာလည်း ဒေါသကင်းတယ်။  
 မေတ္တာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တော့သိရပြီး မေတ္တာရဲ့သဘောဟာ ဘာလဲ  
 ဆိုတာကို ကြည့်ရအောင်။

မေတ္တာမှာ

၁။ ဖွဲ့စည်းစေနိုင်တဲ့ သဘောရှိတယ်။  
 ၂။ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း ကင်းပျောက်စေတဲ့ သဘောရှိတယ်။  
 ၃။ တစ်ဖက်သားအား မိမိကိုချစ်ခင်နှစ်သက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့  
 သဘောရှိတယ်။  
 ၄။ တစ်ဖက်သားအား နှိပ်စက် ညှဉ်းဆဲလိုစိတ်ကင်းတဲ့ သဘောရှိ  
 တယ်။  
 ၅။ အမျက်ဒေါသကင်းငြိမ်းတဲ့ သဘောရှိတယ်။  
 ဒီနေရာမှာတစ်ခုတော့ သတိပေးပါရစေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တချို့က သမီး

ရည်းစားချစ်တာကြိုက်တာ လင်မယားချစ်တာကြိုက်တာကို မေတ္တာ လို့ အမှတ်မှားနေပါတယ်။ သမီးရည်းစား၊ လင်မယားချစ်တာကြိုက် တာဟာ မေတ္တာမဟုတ်ပါဘူး။ တဏှာ ရာဂဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်စင်စစ် တဏှာရာဂဟာ မေတ္တာရဲ့ ရန်ဆူးခလုပ်ကြီး တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာ ဟာ။

- (၁) ကာယကံမေတ္တာ
- (၂) ဝစီကံမေတ္တာ
- (၃) မနောကံ မေတ္တာရယ်လို့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

### ကာယကံ မေတ္တာဟူသည်

ရှေးဦးစွာ ကာယကံမေတ္တာအကြောင်းကို ရှင်းပြပါမယ်။ မိခင် ဖခင်က သားငယ်သမီးငယ်တွေကို မချမ်းရအောင် မပူရအောင် စောင့်ရှောက်တာ၊ မှက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ မြွေ၊ ကင်း၊ သန်းတို့မှ မကိုက်ရ အောင် စောင့်ရှောက်တာ၊ နေမပူရအောင်၊ လေမတိုက်ရအောင် စောင့် ရှောက်တာ၊ နို့တိုက်တာ၊ ထမင်းကျွေးတာ၊ ရေချိုးပေးတာတွေကစပြီး မိမိတို့ရဲ့ သားငယ် သမီးငယ်တွေ မဆင်းရဲရအောင်၊ ဒုက္ခမရောက်ရ အောင် အစစအရာရာ ကိုယ်ဖိရင်ဖိ စောင့်ရှောက်ပြုစု လုပ်ကိုင်ပေး တာတွေဟာ ကာယကံမေတ္တာတွေပဲ။

သားသမီးတွေကလည်း အမိအဖတွေကို အစားအစာကျွေးမွေး တာ၊ ခြေဆုပ်လက်နယ်ပြုတာ၊ ရေချိုးပေးတာ၊ ချေးတွန်းပေးတာ၊ အဝတ်အစားပေးတာ၊ ညအိပ်ရာဝင် နံနက်အိပ်ရာထ ကန်တော့တာတွေ ကစပြီး မိဘကို အစစအရာရာမှာ ချစ်ခင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ်ဖိရင်ဖိ စောင့်ရှောက်ပြုစုတာတွေဟာ ကာယကံမေတ္တာတွေပဲ။

ဆရာကလဲ တပည့်ကို အဝတ်အစားငွေကြေးတို့နဲ့ ထောက်ပံ့

တာ၊ မကျန်းမာတဲ့အခါ ကိုယ်ဖိရင်ဖိပြုစုတာ၊ အခက်အခဲတွေနဲ့ တွေ့နေတဲ့အခါ ကိုယ်တိုင်တတ်နိုင်သလောက် ကူညီတာတွေကစပြီး တပည့်ကို ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ်ဖိရင်ဖိပြုစုစောင့်ရှောက်တာတွေဟာ ကာယကံ မေတ္တာတွေပဲ။ တပည့်ကလည်း ဆရာရဲ့ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ကို ချစ်ခင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ်ဖိရင်ဖိ ပြုစုရွက်ဆောင်တာဟာ ကာယကံ မေတ္တာတွေပဲ။

နောက်ပြီးတော့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က မိမိဆီကို အလည်လာတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ခရီးဦးကြိုပြုတာ၊ လိုက်ပို့တာ၊ အိပ်ရာနေရာပေးတာ၊ အစားအသောက် ကျွေးမွေးတာတွေဟာ ကာယကံတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလိုပဲ မယားက လင်ယောက်ျားကို ကြင်ကြင်နာနာပြုစုတာ၊ လင်ကမယားကို ဝတ္တရားကျေပွန်အောင် ကြင်ကြင်နာနာပြုစုတာတွေဟာလည်း၊ ကာယကံမေတ္တာတွေပါပဲ။

အတိုချုပ်ပြောရမယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်က တစ်ယောက်ကို ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကြင်ကြင်နာနာနဲ့ ကိုယ်ဖိရင်ဖိ ပြုစုစောင့်ရှောက်တာမှန်သမျှဟာ ကာယကံမေတ္တာတွေချည်းပါပဲ။

**ဝစီကံ မေတ္တာဆိုသည်မှာ**

ဝစီကံမေတ္တာဆိုတာကလည်း တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဦးက တစ်ဦးကို ချစ်ခင်တဲ့စိတ်နဲ့ ပြောတာဆိုတာတွေဟာ ဝစီကံမေတ္တာတွေဖြစ်ပါတယ်။

အမိအဖဖြစ်သူက သားသမီးတွေကို ဇုဖ ပါးရောဂါ ဝေဒနာမှ ကင်းပါစေ၊ ထိမဲ့ခလုပ် ဆုတ်ပါစေ၊ လာမဲ့ဘေးဝေးပါစေ၊ ကြံတိုင်းအောင်လို့ ဆောင်တိုင်းမြောက်ပါစေ စသဖြင့် ဆုတောင်းတာတွေဟာ

ဝစီကံမေတ္တာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ တစ်ယောက်က အခြားတစ်ယောက်ကို ဒီလူဟာ သီလရှိတယ်၊ သမာဓိရှိတယ်၊ အရည်အချင်းနဲ့ ပြည့်စုံတယ် ဆိုပြီး ချီးကျူးပြောဆိုတာမျိုးတွေလည်း ဝစီကံမေတ္တာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ်ပြီးတော့လည်း လူကြီးရင်ကြီးသလို ငယ်ရင် ငယ်သလို အရွယ်နဲ့လိုက်ပြီး အဘိုး၊ အဘွား၊ ဘကြီး၊ ဦးကြီး၊ ဦးလေး၊ ကြီးကြီး၊ ဒေါ်ဒေါ်၊ အစ်မကြီး၊ ညီလေး၊ ညီမလေး၊ တူ၊ တူမ အစရှိသဖြင့် ခေါ်ကြတာတွေလည်း ဝစီကံမေတ္တာတွေပါပဲ။

### မနောကံ မေတ္တာ

မနောကံ မေတ္တာဆိုတာက ကိုယ်နဲ့ နှုတ်မပါဘဲ၊ စိတ်နဲ့ပြုတဲ့ မေတ္တာဖြစ်တယ်။ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေ။ ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေ။ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းပါစေ။ နှလုံးစိတ်ဝမ်းအေးချမ်းပါစေ။ တိုင်းသူပြည်သား သာယာဝပြောပါစေ၊ အာဏာပိုင်ကြီး ငယ်တွေလည်း တိုင်းသူပြည်သားတွေကို ရင်ဝယ်သားလို တရားသဖြင့် စောင့်ရှောက်နိုင်ပါစေ၊ တရားစောင့်ကြပါစေ စသည်ဖြင့် စိတ်သက်သက်နဲ့ မေတ္တာပို့တာဟာ မနောကံ မေတ္တာတွေဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာအမျိုးအစားတွေကို ခွဲခြားပြပြီးတဲ့နောက် မေတ္တာရဲ့ အကျိုးကို ကျွန်တော်ဆက်ပြီး ပြောချင်ပါတယ်။

မေတ္တာကိုပွားများခြင်းအတွက် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးနဲ့ တမလွန်အကျိုးဆိုပြီး အကျိုးနှစ်မျိုးရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ တမလွန်အကျိုးကို ဘယ်လိုရနိုင်တယ်ဆိုတာ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် နဝက နိပါတ် သီဟနာဒဝဂ္ဂ ပါဠိတော်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတော်မူခဲ့တာ အထင်အရှားရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားရှင် အလောင်းတော်ဟာ ဝေလာမပုဏ္ဏားဖြစ်စဉ်က ဇေယျဒီပါ တစ်ကျွန်းလုံး တုန်လှုပ်ချောက်ချား အောင် ရွှေ ငွေ ရတနာ ကျောက်သံပတ္တမြားတွေ အဝတ်အစားတွေကို လှူခဲ့ပါတယ်။ အစားအသောက်တွေကို ဆိုရင်လည်း ထမင်းရည် ချောင်းစီးအောင် လှူခဲ့ပါတယ်။ ဒီလောက်လှူခဲ့ပေမဲ့ သောတာပန် တစ်ပါးကို ဆွမ်းကျွေးရတာက ဝေလာမပုဏ္ဏားကြီးရဲ့ အလှူထက်မြတ် တယ်။ သောတာပန်ပေါင်းတစ်ရာကို ဆွမ်းကျွေးရတာထက် သကဒါဂါမ် တစ်ပါးကို ဆွမ်းကျွေးရတာကပိုပြီး မြတ်တယ်။ သကဒါဂါမ် တစ်ရာ ကို ဆွမ်းကျွေးရတာထက် အနာဂါမ်တစ်ပါးကို ဆွမ်းကျွေးရတာက ပိုပြီးမြတ်တယ်။ အနာဂါမ်ပေါင်းတစ်ရာကို ဆွမ်းကျွေးရတာထက် ရဟန္တာတစ်ပါးကို ဆွမ်းကျွေးရတာက ပိုပြီး မြတ်တယ်။ ရဟန္တာ တစ်ရာကို ဆွမ်းကျွေးရတာထက် သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားတစ်ဆူကို ဆွမ်းကျွေးရတာက ပိုပြီး မြတ်တယ်။ သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရား တစ်ဆူကို ဆွမ်းကျွေးရတာထက် သဗ္ဗ မြတ်စွာ ဘုရားအမှူးရှိတဲ့ သံဃာတော် တွေကို ဆွမ်းကျွေးရတာက ပိုပြီး မြတ်တယ်။ သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရား အမှူးရှိတဲ့ သံဃာတော်တွေကို ဆွမ်းကျွေးရခြင်းထက် စတုဒိသာ သံဃာကို ရည်မှန်းပြီး ကျောင်းဆောက် လုပ်လှူဒါန်းရတာက ပိုပြီး မြတ်တယ်။ စတုဒိသာ သံဃာကို ရည်မှန်းပြီး ကျောင်းဆောက် လှူဒါန်းရတာထက် ကြည်ညိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာ မြတ်သုံးပါးကို ဆည်းကပ်ရတာက ပိုပြီး မြတ်တယ်။ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်စွာ ဆည်းကပ်ရခြင်းထက် ငါးပါးသီလကို ဆောက်တည်ရ ခြင်းက ပိုပြီး မြတ်တယ်။ ငါးပါးသီလကို ဆောက်တည်ရခြင်းထက် မေတ္တာတရားကို နွားနို့တစ်ခါညှစ်အချိန်မျှလောက် ပွားများရခြင်းက ပိုပြီး မြတ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားခဲ့ပါတယ်။

### မေတ္တာအကျိုးကြီးမားခြင်း

နောက်ပြီးတော့လည်း လူကြီးမင်းများခင်ဗျား၊ မေတ္တာရဲ့အကျိုးဟာ အင်မတန်ကြီးမားလွန်းလို့ ဒီမေတ္တာတရားကို သတ္တဝါတွေ အထူးပွားများစေချင်တဲ့ မဟာကရုဏာတော်ကြီးနဲ့။

ချစ်သားတို့ ...၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်တို့ကို သဒ္ဓါတွန့်၍ မကြောက်ရွံ့ကြပါကုန်လင့်။ ချစ်သားတို့ကောင်းမှုဟူသော ဤအမည်သည် ချမ်းသာသုခ၏ အမည်သညာတည်း။ ချစ်သားတို့ ကောင်းမှုတို့ကို ရှာမှီးသောသူ၏ ကောင်းမှုတို့၏ အကျိုးကို ပညာစက္ခုဖြင့် ကြည့်ရှုပါလော့။

ချစ်သားတို့ ၇ နှစ်ပတ်လုံး မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ကို ပွားရသည့်အကျိုးကြောင့် မိမိအလိုဆန္ဒအတိုင်း အခါခပ်သိမ်း ပြည့်ဝစေနိုင်သော မဟာဗြဟ္မာကြီးသည် ခုနစ်ကြိမ်ဖြစ်ဖူးကုန်ပြီ။ သုံးဆယ့်ခြောက်ကြိမ် နတ်တို့ကို အစိုးရသော သိကြားမင်းဖြစ်ခဲ့ဖူးပြီ၊ ဇမ္ဗူဒိပ်ကျွန်းကို အစိုးရသောစကြာဝတေးမင်း အကြိမ်ပေါင်းများစွာဖြစ်ခဲ့ဖူးပြီလို့ သတ္တအင်္ဂုတ္တရပါဠိတော် အဗျာကတဝဂ်မှာ မြတ်စွာဘုရားသခင် ဟောကြားထားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

တမလွန်အကျိုးကို ပြောပြီးလို့ အခုဘဝမှာ မုချရနိုင်တဲ့ မေတ္တာရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးကို ကျွန်တော် ပြောပါတော့မယ်။

### မေတ္တာအကျိုး ၁၁ ပါး

မေတ္တာတရားကို ပွားများတဲ့အတွက် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး ၁၁ ပါးရနိုင်

ပါတယ်။

၁။ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ခြင်း၊ ၂။ ချမ်းသာစွာနိုးကြားခြင်း၊  
၃။ မကောင်းသော အိပ်မက်ကို မမြင်မက်ခြင်း၊ ၄။ လူတို့ချစ်နှစ်သက်  
ခြင်း၊ ၅။ နတ်တို့ ချစ်နှစ်သက်ခြင်း၊ ၆။ နတ်တို့စောင့်ရှောက်ခြင်း၊  
၇။ မီးမလောင် အဆိပ်မသင့် လက်နက်မစူးမရှခြင်း၊ ၈။ မတည်ကြည်  
သော စိတ်သည်လည်း လျင်မြန်စွာ တည်ကြည်ခြင်း၊ ၉။ မျက်နှာ  
အဆင်း ကြည်လင်ခြင်း၊ ၁၀။ မတွေမဝေသေရခြင်း၊ ၁၁။ သေသော  
အခါ ဗြဟ္မာပြည်သို့ရောက်တတ်ခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒီအကျိုး ၁၁ ပါးကို တစ်ခုစီ ရှင်းပြချင်ပါသေးတယ်။

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို မစီးဖြန်းဘဲ အမှတ်မဲ့နေကြတဲ့လူတွေဟာ  
မေတ္တာဓာတ်ခံနည်းပါးတဲ့အတွက် သားရဲ တစ္ဆေကိုကြောက်တတ်ကြ  
ပါတယ်။ သူခိုး ဓားပြစတဲ့ ရန်သူတွေကို ကြောက်တတ်ကြပါတယ်။  
ကျိုးကန်းများ အစာရှာရသလို မအိပ်ခင်ကတည်းက တထိတ်ထိတ်  
တလန့်လန့် ဖြစ်နေကြရပါတယ်။ အဲဒီလို လူမျိုးဟာ ရန်သူနောက်က  
လိုက်နေသလို အမြဲတမ်းဖြစ်ပြီး ပြေးရင်းလွှားရင်း ခေတ္တခဏလောက်  
အိပ်ရသလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးဟာ အိပ်လို့မရတာရင်  
လည်းဖြစ်ရမယ်။ အိပ်လို့ရပြန်ရင်လည်း ခေတ္တလောက်သာ အိပ်နိုင်  
ပါလိမ့်မည်။ အိပ်တဲ့အခါမှာလည်း ဟောက်ရမယ်။ အရိအရွဲယိုစီးကျ  
ရမယ်။ အံကြိတ်ရမယ်၊ ကျားလိုက်လို့ပြေးရတယ်။ မြွေလိုက်လို့ပြေးရ  
တယ်။ ဆင်လိုက်လို့ပြေးရတယ်။ လူဆိုးတွေတက်လာတယ်။ တောင်  
ပေါ်က လိမ့်ကျတယ်၊ သစ်ပင်ပေါ်က လိမ့်ကျတယ်ဆိုတဲ့ အိပ်မက်ဆိုး  
တွေကို မက်တတ်ကြပါတယ်။ နိုးတဲ့အခါမှာလည်း ကြောက်လန့်တုန်  
လှုပ်ပြီး နိုးတတ်ပါတယ်။

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းတဲ့အတွက် မေတ္တာဓာတ်ခံရှိတဲ့ လူက  
တော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ မအိပ်ခင်ကတည်းက သူ့စိတ်ဟာ တည်ကြည်

ရွှင်လန်းနေတဲ့အတွက် ၁။ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရမယ်၊ ၂။ ချမ်းသာစွာ နိုးကြားရမယ်၊ ၃။ မကောင်းတဲ့ အိပ်မက်ကို ဘယ်နည်းနဲ့မှ မမြင်မက်ရဘူး၊ ၄။ မေတ္တာပွားနေတဲ့လူမှာ ဒေါသမရှိနိုင်ဘူး။ ဒေါသကင်းတဲ့လူကို မချစ်တဲ့လူဟာ ဘယ်မှာရှိနိုင်မလဲ၊ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်ဖက်သားကရိုက်လည်း သည်းခံတာပဲ၊ ဆဲလည်းသည်းခံပဲဆိုရင် ဒီလူကို မြင်ရကြားရတဲ့ လူတွေက ချစ်ကြမလား၊ မုန်းကြမလား၊ ချစ်ကြမှာပေါ့။

မေတ္တာတုံ့ပြန်လာခြင်း

မေတ္တာရဲ့ တန်ခိုးကြောင့် တစ်ဖက်သားက မေတ္တာမရှိဘဲ မနေနိုင်တဲ့ သာဓကကြီးတစ်ခုကို ကျွန်တော် ထုတ်ပြချင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်လုနီး အခါတစ်ပါး၌ ကုသိနာရုံပြည်သို့ တစ်ထောင့်နှစ်ရာ့ငါးကျိတ်သော ရဟန်းသံဃာတော်ပေါင်း ခြံရံလျက် ကြွတော်မူ၏။ ကုသိနာရုံပြည်မလ္လာမင်းတို့သည်လည်း မိမိတို့မြို့သို့ ဘုရားသခင် ကြွတော်မူလာသည်ဟု ကြားရလျှင် ပင် ကြည်ရွှင်အားရ ဝမ်းသာလှသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားသခင်ကို ခရီးဦးကြိုဆိုကြရန် တိုင်ပင်ကြကုန်၏။ ခရီးဦးကြိုဆိုရာသို့ မပါသောသူအား ဒဏ်ငွေအသပြာ ငါးရာတပ်ရိုက်စတမ်း၊ ဒဏ်ငွေငါးရာဆောင်စတမ်း ဟူ၍လည်း ကတိကဝတ် ထားကြကုန်၏။

ထိုကုသိနာရုံမလ္လာမင်းများတွင် ရောဇမည်သော မလ္လာမင်းသည်ကား အရှင်အာနန္ဒာ၏ သူငယ်သူချင်းဖြစ်၏။ ယင်းသို့ ကတိကဝတ်ထားကြပြီးနောက် မြတ်စွာဘုရားသခင်သည် နောက်ပါ တပည့်သံဃာနှင့်တကွ ကုသိနာရုံပြည်သို့ ကြွတော်မူလာ၏။ မလ္လာမင်းတို့သည်လည်း ကတိကဝတ်ပြုထားကြသည့်အတိုင်း အားလုံးထွက်၍

ဘုရားသခင်ကို ခရီးဦးကြိုဆိုကြကုန်၏။

အရှင်အာနန္ဒာ၏ ငယ်သူငယ်ချင်း ရောဇမလ္လာမင်းသားက ဘုရားသခင်ကို ခရီးဦးကြိုဆိုပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အလ္လာပ သလ္လာပ စကားပြောကြားခြင်းကို မဆိုင်းငံ့မူ၍ ဘုရားထံတော်မှ ဖယ်ခွာ ခဲ့ပြီးလျှင် အရှင်အာနန္ဒာထံသို့သွားရောက် ရှိခိုးဝတ်ပြုလေ၏။ အရှင် အာနန္ဒာသည် ရောဇမလ္လာမင်းအား ဤသို့ဝမ်းမြောက်ရန် စကားကို မိန့်ကြားလေ၏။ ဥဠာရံခေါ်တေဣဒံ အာဂုသောရောဇ။ အာဂုသော ရောဇ၊ ဒါယကာရောဇ၊ ဣဒံ၊ ဘုရားရှင်ကို ခင်မင်နှုတ်ချို ဤသို့ ခရီးဦးကြိုဆိုခြင်းသည် တေ သင့်အား ဥဠာရံခေါ၊ ဥဠာရံဇဝ၊ လူနတ် နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သုခလိုရာရကြောင်း ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်လေစွ တကား။

ထိုအခါ ရောဇမလ္လာမင်းက အရှင်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရားဟော တော်မူသည့်အတိုင်း ကောင်းမှုပင်ဖြစ်သော်လည်း ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာရတနာသုံးပါး၌ လွန်စွာမြတ်နိုးလှ၍ ခရီးဦးကြိုဆိုရသည် မဟုတ်ပါ။ ဒဏ်ငွေအသပြာ ငါးရာဆောင်ရမည်ဆို၍သာ ယခု ခရီးဦး ကြိုဆိုရကြောင်းနှင့်တကွ မလ္လာမင်းတို့စည်းဝေးတိုင်ပင် ကတိ ကဝတ်ထားပုံကို အကျယ်လျှောက်လေသည်။

အရှင်အာနန္ဒာသည် ရောဇမလ္လာမင်း၏ စကားကို ကြားလျှင် နားမသက်သာ မခံချိလှ၍ မြတ်စွာဘုရားသခင်ထံ ကြွသွားပြီးလျှင် ဤသို့ နားတော်လျှောက်၏။ အရှင်ဘုရား ရောဇမည်သော မလ္လာ မင်းသားသည် ဥစ္စာဂုဏ်ဇာတ်အားဖြင့် မြင့်မြတ်ထင်ရှားသူတစ်ယောက် ပါတည်း။ ဤသို့အားဖြင့် မြင့်မြတ်ထင်ရှားသော လူကြီးလူကောင်း တို့၏ ဘုရားသာသနာကို ကြည်ညိုခြင်းသည် လွန်မင်းစွာအကျိုးများ လှပါ၏။ သာသနာ့ကျက်သရေဖြစ်ပါ၏။ ထိုသူတို့မှာလည်း လောကုတ္တရာဂုဏ်တက်၍ အကျိုးအဆက်ဆက်ဖြစ်ထွန်းဖွယ်ရှိပါ သည်။ ထိုကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသည် ရောဇမလ္လာမင်းသန္တာန်၌

သာသနာတော်ကို ကြည်ညိုသော သဒ္ဓါတရားဖြစ်ပေါ်လာအောင် တစ်စုံတစ်ခုသော နည်းနာ ဥပါယ်တံမျဉ်ဖြင့် ပြုနိုင်ပါလျှင် ကောင်းလေစွ၊ ပြုတော်မူပါ ဘုရားဟု လျှောက်လေ၏။

မြတ်စွာဘုရားက ချစ်သားအာနန္ဒာ၊ ရောဇမလ္လာမင်း သာသနာတော်ကို ကြည်ညိုလာအောင် ပြုလုပ်မှုကား ခဲယဉ်းလှသည် မဟုတ်ပေ၊ အလွယ်မျှသာဖြစ်ပေသည်။ အသင်ကြည့်လော့ဟု မိန့်တော်မူ၍ ထိုခဏချင်း မလ္လာမင်းရောဇကို သြမိသမေတ္တာဖြင့် ပြန်နဲ့စေပြီးလျှင် (သြမိသမေတ္တာ ပို့တော်မူပြီးလျှင်) နေရာမှ ထတော်မူ၍ သီတင်းသုံးနေမြဲ ကျောင်းတွင်းသို့ ဝင်တော်မူ၏။

ရောဇမလ္လာမင်းသည် မြတ်စွာဘုရားသခင် ပို့သတော်မူသော သြမိသမေတ္တာဖြင့် တွေ့ထိအပ်သည်ဖြစ်၍ ဘုရားရှင် သြမိသမေတ္တာပို့ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လောကီဥပမာအားဖြင့် နို့စို့နွားငယ်ရှိသော အမိနွားမသည် သားနွားငယ်နောက်သို့ တကောက်ကောက်လိုက်ရှာသကဲ့သို့ ရုတ်ခြည်းထ၍ ဘုရားရှိရာသို့ လိုက်လေ၏။ လိုက်၍ ဘုရားကို မတွေ့လျှင် ကျောင်းတစ်ကျောင်းမှ တစ်ကျောင်း၊ ပရဝဏ်တစ်ခုမှ ပရဝဏ်တစ်ခုသို့ တက်ချည်ဆင်းချည် ဘုရားရှင်အဘယ်မှာနည်းဟု ရဟန်းတို့ကို မေး၍လိုက်၏။ ရဟန်းတို့လည်း ဒါယကာ ရောဇ၊ ဤအရပ်မှ ဤလမ်းကို လျှောက်လျှင် တံခါးပိတ်ထားသော ကျောင်းတွေ့လိမ့်မည်။ ထိုကျောင်းမှာ မြတ်စွာဘုရားသခင် သီတင်းသုံးတော်မူသည်။ ဘုရားရှင် ဖူးမြင်လိုလျှင် ဖြည်းဖြည်းသာသာ အသံထွက်ရအောင် သွား၍ တံခါးမုဒ်သို့ရောက်သောအခါမှ ချောင်းဟန်၍ အသံပြုပြီးလျှင် တံခါးရွက်ကိုခေါက်လော့ မြတ်စွာဘုရားသည် တံခါးကို ဖွင့်၍ သင်နှင့် အတွေ့ခံလိမ့်မည်ဟု ညွှန်ကြားလိုက်ကြလေ၏။

ယင်းသို့ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ရောဇမလ္လာမင်း လိုက်ရာ ဘုရားရှင်နှင့်တွေ့၍ ရိုသေစွာ ရှိခိုးပြီးလျှင် အပြစ်ခြောက်ရပ် လွတ်လပ်

သောနေရာ၌ ထိုင်၍ တရားတော်မြတ်ကို ကြားနာ၏။ ဘုရားရှင်လည်း ဒါနကထာ သီလကထာစသော ဟောပြောတော်မူမြဲအစဉ်အတိုင်း တရားစကားကို ဟောကြားတော်မူ၏။

### နတ်များလည်းချစ်

၅။ မေတ္တာပွားနေတဲ့လူကို လူအချင်းချင်းသာမက နတ်တွေက လည်းချစ်တယ်။ ထင်ရှားတဲ့ သာဓကတစ်ခုကို ထုတ်ပြချင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်တော်မူပြီးနောက် သီဟိုဠ်ကျွန်း၌ သာသနာပွင့်လင်း သာယာစဉ်အခါ ပါဠိလိပုတ်ပြည်သား ဝိသာခ မည်သော ဒါယကာသည် ဤသို့သော သတင်းစကားကို ကြား၏။ ဘယ်သို့ကြားသနည်းဟူမူ သီဟိုဠ်ကျွန်းသည် စေတီအစဉ်တို့ဖြင့် တပြောင်ပြောင် တောက်ပ၏။ အလိုရှိတိုင်း အလိုရှိတိုင်းသောနေရာ၌ နေခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်၏။ ဥတုလျောက်ပတ်ခြင်း၊ ကျောင်းလျောက်ပတ်ခြင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်လျောက်ပတ်ခြင်း၊ တရားနာရဖို့လျောက်ပတ်ခြင်းဟူ၍ အလုံးစုံသော လျောက်ပတ်ခြင်းကို ရနိုင်၏ဟူ၍ ကြား၏။

ထိုဝိသာခဒါယကာသည် စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့ကို သားမယားတို့ အား အပ်နှင်း၍ သင်္ဘောစီးနင်းအံ့သောငှာ အသပြာတစ်ကျပ်ကိုသာ ပုဆိုးမှာချည်၍ အိမ်မှထွက်လာခဲ့ရာ သင်္ဘောဆိပ်သို့ရောက်သောအခါ သင်္ဘောမကြိုသဖြင့် တစ်လမျှ ငံ့ဆိုင်းနေရ၏။ ထိုသို့ငံ့ဆိုင်း၍နေရ စဉ်ပင် ကုန်ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်း၌ နားလည်ကျွမ်းကျင်သည် အားလျော်စွာ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်းကိုပြုရာ အသပြာတစ်ထောင်မျှ စုဆောင်းမိ၏။

ထိုနောက် သင်္ဘောကြို၍ အစဉ်အတိုင်း သီဟိုဠ်သို့သွား၍ မဟာ ဝိဟာရကျောင်းတိုက်ကြီးသို့ရောက်သောအခါ ရဟန်းပြုဖို့ရန် ခွင့်တောင်း

လျှောက်ထားလျှင် အခွင့်ပြုတော်မူကြ၍ ဥပသမ္မဒကံဆောင်ရန် (ရဟန်းခံရန်) သိမ်သို့သွားကြသောအခါ ဝိသာခ၏ ခါးပိုက်ထဲမှ ငွေ ၁၀၀၀ ထုပ်သည် မြေသို့ကျ၏။ ထိုအခါ ရဟန်းတော်မြတ်တို့က ဒါယကာ အသို့နည်းဟု မေးလတ်သော် အသပြာတစ်ထောင်ထုပ်ပါ ဘုရားဟု လျှောက်လျှင် အသင်ဒါယကာ ယခုက စီရင်ပါလေ၊ နောင် ရဟန်းဖြစ်ပြီးသောကာလ စီရင်ခွင့်မရတော့ပြီဟု မိန့်တော်မူကုန်ကြ သကာလ ရဟန်းခံရာ သိမ်ရင်ပြင်သို့ ရောက်လာသော ဒါယကာများ လက်ချည်း ပြန်မသွားကြပါစေနှင့်ဟု နှလုံးပြု၍ အသပြာတစ်ထောင် ထုပ်ကိုဖြေ၍ ဝေခြမ်းစွန့်ကြဲလိုက်ပြီးမှ ရဟန်းပြုလေ၏။ ငါးဝါရသော အခါ ဒွေမာတိကာကို လေ့ကျက်၍ ပဝါရဏာပြုပြီးလျှင် မိမိအား လျှောက်ပတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုကိုယူ၍ တစ်ကျောင်းတစ်ကျောင်း ဌွံ လေးလမျှသာနေခြင်းကို ပြုလျက် လှည့်လည်၍ စိတ္တလတောင်သို့ သွားလတ်သော် ခရီးနှစ်ခွသို့ရောက်၍ ဤနေရာသည် လမ်းလေလော၊ လမ်းမဟုတ်သလောဟု စဉ်းစားလျက်ရပ်၏။ ထိုအခါ တောင်စောင့် နတ်က လက်ကိုဆန့်လျက် ဤသည်ကား အရှင်မြတ်ကြွတော်မူလို သော လမ်းပါဘုရားဟု လမ်းကိုညွှန်ပြ၏။ ထိုဝိသာခ မထေရ်သည် စိတ္တလတောင်သို့ သွား၍ လေးလကာလမျှနေပြီးသော် မိုးသောက် သောအခါ သွားအံ့သောစိတ်ကို ဖြစ်စေ၍ ကျိန်းစက်တော်မူ၏။

**မေတ္တာတော်အာနုဘော်**

ထိုသောအခါ စင်္ကြံဦး သပြေပင်၌ စောင့်သောနတ်သည် ကျောက်ဖျာအပြင်၌ ရပ်လျက်ရှိ၏။ မထေရ်မြတ်က သင်အဘယ်သူ နည်းဟု မေးလျှင် ဘုရားတပည့်တော် သပြေပင်စောင့်နတ်ပါ ဘုရား ဟု လျှောက်ထား၏။ အဘယ်ကြောင့် ငိုသနည်းဟု မေးတော်မူပြန်

သောအခါ အရှင်ဘုရားသည် ဤအရပ်မှ ကြွတော်မူမည်ကို စိုးရိမ်သော ကြောင့်ပါဘုရားဟု လျှောက်လေ၏။ ငါ ဤအရပ်မှာနေခြင်းကြောင့် အသင်တို့မှာ အဘယ်သို့သော အကျိုးကို ခံစားရလေသနည်းဟု မိန့်တော်မူလျှင် အရှင်ဘုရား ဤအရပ်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူသည့် အတွက် အရှင်ဘုရား၏ မေတ္တာတော် အာနုဘော်အားဖြင့် နတ်တို့သည် အချင်းချင်း ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြကုန်၏။ အလွန်လျှင် အေးချမ်းသာယာပါသည်။ အရှင်ဘုရားကြွသွားတော်မူပါလျှင် ရှေးကကဲ့သို့ပင် ခိုက်ရန်ဒေါသဖြစ်ကုန်၍ အေးလူချမ်းမြေ့စွာ နေကြရတော့မည် မဟုတ်ပါဘုရားဟု လျှောက်ထားလေသော် သို့ဖြစ်လျှင်ကောင်းပြီဟု မိန့်ဆိုတော်မူ၍ နောက်ထပ်လေးလပတ်လုံး သီတင်းသုံး၍ လေးလပြည့်သောအခါ ရှေးအတူကြွသွားလိုသော စိတ်ကို ဖြစ်စေတော်မူပြန်၏။ သပြေပင်စောင့်နတ်သည်လည်း ရှေးအတူငိုပြန်၏။ ဤသို့သောနည်းအားဖြင့် ထိုဝိသာခ မထေရ်မြတ်သည် ဤအရပ်တွင်ပင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်သည့်တိုင်အောင် ဆက်လက်၍ သီတင်းသုံးတော်မူရ၏။

၆။ မေတ္တာပွားတဲ့ လူတွေကိုနတ်တွေက ချစ်မြတ်နိုးရုံသာမကသေးဘူး၊ တတ်နိုင်သလောက်လဲ စောင့်ရှောက်ကြသေးတယ်၊ ထင်ရှားတဲ့ သာဓကတစ်ခုကို ကျွန်တော် ထုတ်ပြချင်ပါသေးတယ်။

တစ်ရံရောအခါ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်သည် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ရှေ့ကျောင်းတော်၌ ကိန်းအောင်းစံနေတော်မူစဉ် အထူးထူးသော တိုင်းပြည်မှလာကြကုန်သော ရဟန်းတို့သည် ဝါဆိုလုနီးသောအခါ မြတ်စွာဘုရားအထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုယူကြ၍ ထိုထိုသော အရပ်မျက်နှာတို့သို့ ဝါကပ်ရန် ကြွသွားကြကုန်၏။ ထိုအခါ ငါးရာသောရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရားအထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ယူ၍ မိမိတို့အား လျှောက်ပတ်သောကျောင်း၊ လျှောက်ပတ်သော ဆွမ်းခံရွာ

ကို ရှာမှီးကြသည်ရှိသော် ပစ္စန္တရာဇ်အရပ်၌ ဟိမဝန္တာနှင့် တစပ်တည်း  
ဖြစ်၍ ပတ္တမြားအပြင်နှင့်တူသော အေးသော တစ်ခဲနက်သောအရပ်ရှိ  
သော ညိုသော ဧတောအုပ်ဖြင့် တန်ဆာဆင်အပ်သော ပုလဲအပြင်၊  
ငွေပြားအပြင်ကဲ့သို့သော သဲဖြင့်ပြွမ်းသော မြေအဖို့ရှိသော အေးကြည်  
သန့်ရှင်းသော ရေလည်းရှိသော အိုင်တို့ဖြင့် ဝန်းရံလျက်ရှိသော တောင်  
ကို တွေ့မြင်ကြကုန်၏။

ယင်းသို့တွေ့မြင်သောအခါ ငါးရာသော ရဟန်းတော်မြတ်တို့  
သည် ထိုအရပ်၌ တစ်ည၌အိပ်၍ မိုးသောက်လျှင် ကိုယ်လက်သုတ်  
သင်၍ တောင်၏အနီးဖြစ်သော ရွာတစ်ရွာသို့ ဆွမ်းခံဝင်တော်မူကြ  
ကုန်၏။ ထိုရွာသည် အိမ်ခြေတစ်ထောင်ရှိ၏။ ရွာသူ ရွာသားတို့သည်  
သဒ္ဓါတရားရှိကြကုန်၏။ ကြည်ညိုကြကုန်၏။ ထိုဒါယကာတို့သည်  
ပစ္စန္တရာဇ်အရပ်၌ ရဟန်းတော်များကို ဖူးမျှော်ခွင့်ရခဲ့သောကြောင့်  
ရဟန်းတော်များကို ဖူးမျှော်ရသောအခါ လွန်စွာ ဝမ်းမြောက်ခြင်း  
နှစ်သက်ခြင်းရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ထိုရဟန်းတော်မြတ်တို့ကို ဆွမ်းပြုစု  
လုပ်ကျွေးပြီးလျှင် ဤအရပ်၌ဝါတွင်းသုံးလပတ်လုံး သီတင်းသုံးတော်မူ  
ကြပါမည့်အကြောင်းကို တောင်းပန်လျှောက်ထားကြရာ အခွင့်ပြု  
တော်မူကြသဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း ငါးရာဆောက်လုပ်ပြီးလျှင်  
ညောင်စောင်းအင်းပျဉ်၊ သောက်ရေအိုး၊ သုံးရေအိုး အစရှိသော ကျောင်း  
အသုံးအဆောင်တို့ကို စီရင်ကြကုန်၏။

နှစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ ရဟန်းတော်မြတ်တို့သည် တစ်ပါး  
သောရွာသို့ ဆွမ်းခံကြွဝင်တော်မူကြကုန်၏။ ဒါယကာတို့သည် ယခင်  
ဒါယကာများနည်းတူ ဆွမ်းကျွေးမွေးလှူဒါန်း၍ ဝါဆိုဖို့ရန် တောင်းပန်  
လျှောက်ထားကြကုန်၏။ ရဟန်းတော်များတို့သည်လည်း ဒါယကာ  
တို့တောင်းပန်သည်ကို ခွင့်ပြု၍ ထိုတောအုပ်သို့ ဝင်ပြီးလျှင် အလုံးစုံ  
သော ညဉ့်ပတ်လုံးတရားကို အားထုတ်ကြကုန်လျက် သစ်ပင်ရင်းသို့

ကပ်ရောက်ထိုင်နေကြပြီးလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားစီးခြင်း အမှုကိုပြုကြကုန်၏။

သီလရှိသော ရဟန်းတော်မြတ်တို့၏ တန်ခိုးအာနုဘော်တော်ကြောင့် နတ်တို့သည် မိမိတို့ဗိမာန်မှ ဆင်း၍ ကလေးသူငယ်များကို ယူပြီးလျှင် ထိုထိုသောအရပ်သို့ လှည့်ပတ်၍နေကြကုန်၏။ ဥပမာဆိုသည်ရှိသော် ဘုရင်မင်းမြတ်၊ အမတ်ကြီး၊ စစ်သူကြီး စသည်တို့သည် ပစ္စန္တရာဇ်သို့ ခေတ္တမျှသွားရောက်ကြသောအခါ တည်းခိုနေထိုင်ရန် နန်းတော် အိမ်ကောင်း အသင့်မရှိသဖြင့် တောသူတောင်သားတို့၏ အိမ်၌ပင် ခေတ္တခဏမျှတည်းခိုနေထိုင်ကြသောအခါ တောသူ တောင်သားတို့မှာ မိမိတို့အိမ်မှ ရှောင်ရှားတိမ်းလွဲနေရသဖြင့် ထိုဘုရင်မင်းမြတ် အမတ်စစ်သူကြီးတို့သည် မည်သည့်အခါ ပြန်ပါမည်နည်းဟူ၍ အဝေးကသာလျှင် စောင့်စားကြည့်ရှုနေကြကုန်ဘိသကဲ့သို့ ထိုနတ်တို့သည်လည်း မိမိတို့ ဗိမာန်ကိုစွန့်၍ ထိုအရပ် ဤအရပ်သို့ လှည့်လည်ကြပြီးလျှင် ထိုရဟန်းတော်တို့သည် မည်သည့်အခါ၌ ကြွရောက်ကြပါမည်နည်းဟူ၍ ကြည့်ရှုလင့်၍ သာလျှင် နေကြကုန်၏။

ကြောက်ရွံ့အောင်လုပ်ခြင်း

ထိုနောက်မှ နတ်တို့သည် စည်းဝေးပြီးလျှင် ရဟန်းတို့သည် ဝါဆိုနေ့သို့ပင်ရောက်၍ ဝါကပ်ကြကုန်ပြီ။ မချွတ်လျှင် ဤဝါတွင်း သုံးလပတ်လုံး ဤအရပ်၌ပင် နေကြကုန်လတ္တံ့။ ငါတို့သည်လည်း ထိုမျှလောက်ကြာမြင့်အောင် ကလေးသူငယ်များကို လက်ဆွဲလျက် ဗိမာန်မှဆင်းသက်၍ နေထိုင်နိုင်ကြမည်မဟုတ်ချေ။ ယခုအခါ ငါတို့သည် ရဟန်းတို့အား ကြောက်ဖွယ်သော အာရုံကို ပြ၍ ချောက်လှန့်ကြကုန်အံ့ဟု တိုင်ပင်ကြ၍ တစ်ပါးတစ်ပါးစီ ခွဲခြား၍ တရားအား

ထုတ်၍ နေတော်မူကြကုန်သော ရဟန်းတော်မြတ်တို့အား ကြောက်  
လန့်လှုပ်ဖွယ်သော အာရုံကိုဖန်ဆင်း၍ ရှေ့မှရပ်ကုန်ကြ၏။ ကြောက်  
ရွံ့ထိတ်လန့်ဖွယ်အသံတို့ကို ပြုကြကုန်၏။

ထိုသို့ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ်သော ရူပါရုံ သဒ္ဒါရုံတို့ကို  
မြင်ရကြားရသော ရဟန်းတော်တို့၏ စိတ်နှလုံးသည် တုန်လှုပ်ကြကုန်  
၏။ မကောင်းသော အဆင်းရှိကုန်ကြ၏။ ဖျော့တော့သော အဆင်းရှိ  
ကြကုန်၏။ စိတ်နှလုံးတည်ငြိမ်ခြင်းငှာ အားထုတ်ခွင့် ပြုပြင်ခွင့်မရကြ  
ကုန်၊ ကြောက်ခြင်းကြောင့် အဖန်တလဲလဲ ထိတ်လန့်ကုန်သော ရဟန်း  
တော်မြတ်တို့၏ သတိသည် မေ့လျော့ခြင်းသို့ ရောက်ကုန်ကြ၏။  
သတိမေ့လျော့သောအခါ မကောင်းသောအနံ့တို့ကို နံစေကုန်၏။ ထို  
မကောင်းသော အနံ့ဆိုးတို့ကြောင့် ဦးနှောက်တို့သည် ဆုပ်နယ်သကဲ့  
သို့ ဖြစ်၍ ပြင်းစွာခေါင်းခဲသော ဝေဒနာတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်  
၏။ ထိုသို့သောအကြောင်းခြင်းရာကို ကြောက်လန့်ကြမည်စိုး၍  
တစ်ပါးသည် တစ်ပါးအား မပြောကြားကြကုန်။

တစ်နေ့သောအခါ မထေရ်ကြီးထံသို့ ဆည်းကပ်ခစားကြရာ  
တွင်မှ မထေရ်ကြီးမေးမြန်းသဖြင့် ထိုအကြောင်းကို လျှောက်ကြားကြ  
ကုန်၏။ ထိုအခါ သံဃာ့ဦးစီး အကြီးအမှူးဖြစ်တော်မူသော မထေရ်  
ကြီးက ငါ့ရှင်တို့ ငါတို့အား ဤကျောင်းသည် မလျှောက်ပတ်ချေ။  
လာကြကုန်၊ သွားကြကုန်စို့အံ့။ ထိုအကြောင်းကိုလည်း မြတ်စွာဘုရား  
အား လျှောက်ထားကြကုန်စို့အံ့ဟူ၍ မိန့်ကြားတော်မူလျှင် မထေရ်ငယ်  
အပေါင်းတို့သည် ကောင်းပါပြီ အရှင်ဘုရားဟု မထေရ်ကြီး၏ စကား  
အတိုင်း လိုက်နာဝန်ခံကြကုန်ပြီးလျှင် ကျောင်းအိပ်ရာနေရာတို့ကို သိုမှီး  
သိမ်းဆည်း၍ ဒါယကာတို့၌ တွယ်တာစွဲလမ်းခြင်း မရှိမူ၍ တစ်စုံ  
တစ်ယောက်သော ဒါယကာတို့မျှ မပန်ကြားမူ၍ မိမိတို့၏ သပိတ်  
သင်္ကန်းတို့ကိုသာ ယူလျက် သာဝတ္ထိပြည်ဇေတဝန်ကျောင်းသို့ ပြန်လာ

ကြ၍ မြတ်စွာဘုရားသခင်၏ ထံတော်သို့ရောက်ကြကုန်၏။

မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်

မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုရဟန်းတို့ကို တွေ့မြင်တော်မူသောအခါ ချစ်သားရဟန်းတို့ ဝါတွင်း၌ ဒေသစာရီ မလှည့်လည်ရဟူ၍ သိက္ခာပုဒ်ကို ငါပညတ်တော်မူပါလျက် ဘယ်အတွက်ကြောင့် ဒေသစာရီလှည့်လည်ကြကုန်သနည်းဟူ၍ မေးမြန်းတော်မူသောကာလ၊ ထိုအလုံးစုံသောအကြောင်းကို ပြန်ကြားလျှောက်ထားကြကုန်၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က ချစ်သား ရဟန်းတို့ ထိုနေရာမှ လွဲ၍ သင်တို့အား လျှောက်ပတ်သောနေရာကို ဇီးရွက်ခန့်မျှ ငါဘုရားမြင်တော်မမူဟူ၍ မိန့်ကြားတော်မူပြီးလျှင် ချစ်သားရဟန်းတို့ ထိုအရပ်သို့သာလျှင် ပြန်သွားကြကုန်လော၊ ထိုအရပ်သို့ ပြန်သောအခါ (ဤမေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်ကို) သင်ကြားမှတ်ယူ၍ သွားကုန်လောဟူ၍ မိန့်တော်မူပြီးနောက် (မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်ကို ဟောကြားတော်မူလိုက်၏။ ဟောကြားသင်ပြတော်မူပြီးလျှင် ချစ်သားရဟန်းတို့ ထိုမေတ္တသုတ်ကို တစ်လလျှင် လေးကြိမ် စည်းဝေး၍ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ကြ၊ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြကုန်လော၊ နတ်တို့သည် သင်ချစ်သားတို့အား ကြောက်ဖွယ် လန့်ဖွယ်အာရုံကို မပြနိုင်ကြမူ၍ သင်တို့၏ အကျိုးစီးပွားကိုပင် လိုလားတောင့်တကြကုန်လတ္တံ့ဟူ၍ မှာထား မိန့်မြွက်တော် မူလိုက်၏။

ထိုရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရားစကားတော်ကို ဝန်ခံလိုက်နာ၍ မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးဦးတိုက် လက်ယာရစ်လှည့်ဝိုက်ပြီးလျှင် ယခင်တောအုပ်ရှိရာ အရပ်သို့ပင် ကြွတော်မူကြ၍ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ် မိန့်မှာတော်မူသည့်အတိုင်း၊ မေတ္တသုတ်ကို ရွတ်ကြား၍ မေတ္တာဗြဟ္မဝိဟာရတရားကို ပွားများအားထုတ်ကြကုန်၏။ ထိုသို့ မေတ္တာ