

ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်း၊ နန္ဒဝန်လမ်း  
မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ရွှေကျင်တိုက်သစ်  
သ. စ. အ ပါဠိပါရဂူ အဂ္ဂမဟာ အကျော်  
တိပိဋကဓရ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
အရှင်သိရိန္ဒာဘိဝံသ (ယော)

၏

“အနှစ်ထုတ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ”  
တိပိဋကဓရ ဓမ္မလက်ဆောင် (၅)



(ခုတိယတကြိမ်)

ဓမ္မ ဝါ န

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၄၂ ကောလာ ၁၃၆၀ ပြည့်နှစ်  
၁၉၉၉-ခုနှစ်



တိပိဋကဇေ-အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
ဘဒ္ဒန္တသီရိန္ဒာဘိဝံသ

• မိတ်ဂုဏ်ရိပ် - ဘာသာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး

ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်း၊ နန္ဒဝန်လမ်း၊  
မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ရွှေကျင်တိုက်သစ်  
သ-စ-အ ပါဠိပါရဂူ အဂ္ဂမဟာအကျော်  
တိပိဋကဓရ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
အရှင်သီရိန္ဒာဘိဝံသ (ယော)

၏

အနှစ်ထုတ်ယူ စွမ်းတုံလူ  
တိပိဋကဓရ မေ့လက်ဆောင် (၅)



(ဒုတိယအကြိမ်)

မေ့ဒါန

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၄၂၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၆၀ ပြည့်နှစ်

၁၉၉၉-ခုနှစ်

ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာမူပုံနှိပ်ခွင့်အမှတ် ၁၇/၉၈ (၁၂)  
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၂၅/၉၉) (၁)

ဒုတိယအကြိမ်

အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

၁၉၉၉ ခုနှစ်

အဖုံး + အတွင်းသား “မြစ်သာပုံနှိပ်တိုက်”

စာအုပ်ချုပ် “မြစ်သာမိသားစု”

ဓမ္မဒါန

ဦးအောင်မြ (၀၉၀၁-မြ) “မြစ်သာ” အေ့ဖ်ဆက်

အမှတ် ၁၄၀၊ ၃၇ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့ကပုံနှိပ်၍

ဦးဝင်းကြည်၊ ဝင်းစာပေတိုက် (၀၁၀၂၉)

အမှတ် ၂၁၊ ဒါနလမ်း၊ သာယာကုန်း၊

မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့က ထုတ်ဝေသည်။

ဝိသုဒ္ဓါရုံ တိပိဋကဓရ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
သ-စ-အ ပါဠိပါရဂူ အဂ္ဂမဟာအကျော်  
အရှင်သီရိန္ဒာဘိဝံသ (ယော)

၏

အနှစ်ထုတ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ  
တိပိဋကဓရ ဓမ္မလက်ဆောင် (၅)  
(ဒုတိယအကြိမ်)

၁။ အကာကိုခွဲ အနှစ်ဆွဲ

သာရဉ္စ သာရတော ဥတွာ၊

အသာရဉ္စ အသာရတော။

တေ သာရံ အဓိဂစ္ဆန္တိ၊

သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဂေါစရာ။ (ဓမ္မပဒ)

- \* အနှစ်အကာ၊ ခွဲသိကာ၊ ကောင်းစွာမြင်တတ်မှ။
- \* အကာကိုခွဲ၊ အနှစ်ဆွဲ၊ ရဲရဲထုတ်နိုင်ကြ။
- \* အနှစ်ထုတ်ယူ၊ စွမ်းတဲ့လူ၊ ထိုသူနှစ်ဖက်ရ။
- \* အသိမှားသော်၊ နှစ်-မပေါ်၊ လမ်းချော်တတ်  
လေကြ။
- \* အမှန်သိမြင်၊ ပညာရှင်၊ စွမ်းအင် အနှစ်ရ။

လူ့ဘဝဆိုတာ အကာနဲ့အနှစ် ခွဲခြားသိမြင်တတ်  
မှသာ အကာကိုခွဲပြီး အနှစ်ကို ဆွဲထုတ်ယူနိုင်လိမ့်မယ်။  
အကာလောက်ကိုသာ အနှစ်ထင်နေရင် သို့မဟုတ်  
အကာနှင့် အနှစ် ပြောင်းပြန်အမြင်လွဲနေရင် အဖိုး  
တန်လှတဲ့လူ့ဘဝမှာ အနှစ်မတွေ့ရတော့ဘဲ အကာနဲ့  
သာ တစ်ဘဝလုံးဆုံးတတ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓသာသနာဆိုတာ  
အကာကို အကာမှန်းသိအောင်၊ အနှစ်ကို အနှစ်လို့မြင်  
အောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား ညွှန်  
ပြပေးနေတဲ့ လမ်းစဉ်ပါ။ ထုတ်ယူရမယ် အနှစ်တွေက  
(၁) အမြင်မှား မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အကာကို ခွဲပြီး အမြင်မှန်  
သမ္မာဒိဋ္ဌိအနှစ်ကို ရအောင်ထုတ်ယူရမယ်။ (၂) ပစ္စည်း

ဥစ္စာအကာကို ခွာပြီး ဒါနအနှစ်ကို ဆွဲယူရမယ်။ (၃)  
 ခန္ဓာကိုယ် အကာကို ရှင်းပြီး ကိုယ်ကျင့်သီလ အနှစ်ကို  
 နှိုက်ယူရမယ်။ (၄) အသက်အကာကို ချွတ်ပြီး ဘာဝ  
 နာအနှစ်ကို ရေအောင် ယူရမယ်။ (၅) လာဘ် အကျော်  
 အစော စတဲ့ အကာကို ရှင်းပြီး လွတ်ငြိမ်းမှု အနှစ်ကို  
 ဦးတည်းထားရမယ်။ အဲဒီလို လမ်းညွှန် အနှစ် ၁-ပါး၊  
 လုပ်ငန်းပိုင်းအနှစ်-၃ ပါး၊ ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင်အနှစ်၁  
 ပါးအားဖြင့် ထုတ်ယူစရာ အနှစ်-၅ပါးရှိပါတယ်။

## ၂။ နှစ်ဖက်မြင်မှ အနှစ်ရ

- \* အယူမှားကာ အသိကွာ၊ ရှိပါသော်လဲ  
မမြင်ရ။
- \* နှစ်ဖက်မမြင်၊ တစ်ဖက်မြင်ရုံ၊ စွမ်းမကုန်၊  
လူ့ဘုံရုံးနိုင်ကြ။
- \* သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမှန်သိ၊ ရှိသည့်အတိုင်းမြင်ကြရ။
- \* ကြောင်းကျိုးပြတ်သား၊ စွမ်းအားသိလျှင်၊  
နှစ်ဖက်မြင်၊ စွမ်းအင်နှစ်ဖက်ရ။
- \* နှစ်ဖက်ရသော်၊ စွမ်းအားပေါ်၊ ရွှင်ပျော်  
အားတက်ရ။

- \* ကိုယ်တိုင်ပြုငြား၊ ကောင်းမှုများ၊ စွမ်းအား  
နှစ်ဖက်ပြု။
- \* အပူကင်းလတ်၊ ဖြူစင်တတ်၊ မြင့်မြတ်ကောင်း  
ကျိုးရ။

အယူအဆ အတွေးအခေါ်တွေ မှားနေရင် စဉ်းစား  
နှိုင်းချိန်တတ်တဲ့ အသိတရားတွေ ကင်းကွာနေရင်  
ကံအရှိ၊ ခန္ဓာအရှိ၊ သံသရာအရှိ၊ တရားအရှိ၊ သစ္စာ  
အရှိ စတဲ့ အရှိတရားတွေကို၊ ရှိတဲ့အတိုင်း သိမြင်နိုင်  
ခွင့် မရတော့ပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက် မျက်မှောက်အတွက်  
လောကီအတွက်၊ ချမ်းသာအောင်သော်မျှ အကွက်  
မဖော်တတ်တဲ့ ဒုစရိုက်နဲ့ အချိန်ကုန်နေသူတွေဟာ  
နှစ်ဖက်စလုံးမမြင်သူတွေပါ။ လူ့ဘဝလုံးလုံး ရှုံးနေသူတွေ  
ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက်သာကြည့်တတ်ပြီး သူ့အ  
တွက်မကြည့်တတ်ရင်၊ မျက်မှောက်အတွက်သာ မြင်  
တတ်ပြီး နောင်ရေးအတွက် မမြင်တတ်ရင် လောကီ  
အတွက်သာ ဦးတည်တတ်ပြီး လောကုတ္တရာအတွက်  
ဦးတည်ချက် မထားတတ်ရင်လဲ တစ်ဖက်မြင်မျှသာ  
ဖြစ်လို့ လူ့စွမ်းရည် မကုန်သေး၊ မစုံသေးပါဘူး။



အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို ဆက်စပ်ပြီး ရှေ့နောက် တွေးခေါ် မြော်မြင်တတ်တဲ့ နှစ်ဖက်မြင်ပညာ သမ္မာ ဒိဋ္ဌိရှိထားမှသာ လူ့စွမ်းရည်ကုန်အောင် စုံအောင်သုံး နိုင်လိမ့်မယ်။ နှစ်ဖက်ရစွမ်းအားတွေရပြီး ရွှင်ပျော် အားတက်ရပါလိမ့်မယ်။ အပူကင်းအောင် ဖြူစင် အောင်၊ အထက်တန်းကျပြီး မြင့်မြတ်တဲ့ကောင်းကျိုး ရအောင် စွမ်းအားနှစ်ဖက်ပြတဲ့ ကောင်းမှုကို စုဆောင်း ထားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

### ၃။ နီတိုး ရွှေရိုး ပုံပြင်မျိုး

- \* နှစ်ဖက်လုံးပင်၊ မမြင်လျှင်၊ စွမ်းအင်လုံးလုံး ရှုံးနိုင်ကြ။
- \* နီတိုးပမာ၊ ညှိုးငယ်စွာ၊ အကာကိုပင် မတွေ့ရ။
- \* တစ်ဖက်မြင်ရုံ၊ စွမ်းမကုန်၊ လူ့ဘုံမပြည့်ဝ။
- \* မောင်ရွှေရိုးလို၊ အကာကို၊ ဝါးမျိုရုံမဲ့ရ။
- \* နှစ်ဖက်မြင်သော်၊ အနှစ်ပေါ်၊ ရွှင်ပျော် အား တက်ရ။

နီတိုးနှင့် ရွှေရိုး ပုံပြင်ကလေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။  
 ပုံပြင်ဆိုတာ အလွတ်သဘောပြောရင် သမ္မပ္ပလာပ  
 တိရစ္ဆာန် ကထာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုရင်း တရား  
 သဘောကို နားလည်စေလို မှတ်မိစေလိုတဲ့အတွက်  
 နှိုင်းယှဉ် ထည့်သွင်းပြောရင်တော့ သမ္မပ္ပလာပ  
 တိရစ္ဆာန်ကထာ မဟုတ်တော့ဘဲ တရားစကားရဲ့  
 ဥပမာအရာမှာ တည်သွားပါတယ်။ တရားစကားပဲ  
 ဖြစ်သွားပါတယ်။ ရွာတစ်ရွာ ဘုန်းကြီးကျောင်းတစ်  
 ကျောင်းမှာ မျောက်ကလေးတစ်ကောင် ရှိပါတယ်။  
 သူ့နာမည်ကို 'နီတိုး'လို့ ပေးထားသတဲ့၊ တစ်နေ့တော့  
 နီတိုးဟာ ကျောင်းဝင်းထဲ ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်သွား  
 ရင်း အုန်းပင် တစ်ပင်အောက်ကို ရောက်သွားတယ်။  
 တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် အုန်းပင်ပေါ်မှ အုန်းသီးတစ်လုံး  
 မြေကြီးပေါ် ကြွေကျလာပါတယ်။ အုန်းသီးကို မြင်ရ  
 တော့ မျောက်ကလေးမောင်နီတိုး ဝမ်းသာလိုက်တာ။  
 အုန်းသီးလို့ မခေါ်တတ်ပေမယ့် စားစရာ အသီးတစ်လုံး  
 လို့တော့ နားလည်ဟန် တူပါရဲ့။ ဒါနဲ့ အုန်းသီးကို  
 ကွယ်ရာ တစ်နေရာကို ယူသွားပြီး စားဖို့ ခွဲပါတယ်။

လက်သီးနဲ့ အချက်ပေါင်းများစွာ ထိုးပြီး ခွဲလိုက်တာ  
လက်သီးတွေသာ နာလာတယ်။ အုန်းသီးမကွဲဘူး။  
ဒူးပေါ်တင်ပြီး ဆောင့်ခွဲတော့လဲ ဒူးသာ နာလာတယ်။  
မကွဲဘူး။ ခြေထောက်နဲ့ ကန်ခွဲနင်းခွဲတော့လဲ မကွဲဘူး။  
မြေကြီးပေါ် ဆောင့်ခွဲတော့လည်း မကွဲဘူး။ ခေါင်းပေါ်  
တင်ပြီး အချက်ပေါင်းများစွာ ဆောင့်ခွဲတော့လဲ ခေါင်း  
သာနာလာတယ်မကွဲဘူး။ ခေါင်းပေါ်တင်လိုက် အောက်  
ချလိုက်နဲ့ ခွဲလိုက်တာ ဘယ်လိုမှ ခွဲလို့မရဘူး။ ဒီတော့  
ပြုံးပန်းပွင့်ပြီး ဝမ်းသာနေတဲ့ မျောက်ကလေး မောင်နီ  
တိုးဟာ မျက်နှာနီရဲပြီး စိတ်ဆိုးလာတယ်။ “ငါက  
စားများစားရမလား မှတ်တယ်။ ခွဲလို့လဲမရဘူး” တဲ့။  
“ဒီလောက်ခွဲလို့မှမရတဲ့အသီး အလကားပါ” ဆိုပြီး  
တော့ လွင့်ပစ်လိုက်တယ်။ မခွဲတတ်လို့သာ လွင့်ပစ်  
လိုက်ရတယ်။ နှမြောလိုက်တာတော့ လွန်လို့ပဲ။  
ဒါကြောင့် ညှိုးငယ်စွာနဲ့ပဲ မှိုင်ပြီး ထိုင်နေသတဲ့။ တစ်နေ  
ရာမှာ ကစားနေတဲ့ ကျောင်းသားကလေး မောင်ရွှေရိုး  
က နီတိုး လွင့်ပစ်လိုက်တဲ့ အုန်းသီးကို မြင်တော့ “နီတိုး  
. . မင့် အုန်းသီးကိုတောင် ကွဲအောင် မခွဲနိုင်ဘူး။  
အတော်အတာပဲ”လို့ အပြစ်တင်လိုက်တယ်။ “မင်းမခွဲ

တတ်ရင်လဲ ငါပဲ ခွဲစားရမှာပေါ့” လို့ ဆိုပြီး ကျောင်းပေါ်  
 တက် စားယူကာ အုန်းသီးကို ခွဲပါတယ်။ သူက အုန်းသီး  
 လို့လဲ ခေါ်တတ်တယ်။ စားကောင်းတဲ့အသီးလို့လဲ သိ  
 ထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာကိုစားရမယ်ဆိုတာတော့  
 နားမလည်ပါဘူး။ ဒါနဲ့ လူလည်လုပ်ပြီး အုန်းသီး  
 ကိုခွဲတော့ အပေါ်အခွံစိမ်းကို ခွဲလိုက်တဲ့အခါ အုန်းမျှင်  
 တွေကို တွေ့ရတယ်။ အုန်းမျှင်တွေကို ဆက်ခွာလိုက်တဲ့  
 အခါ အခွံမာကြီးကိုသွားတွေ့ရတော့ “ဟယ်. . အုန်းသီး  
 ကလဲ အစေ့တယ်ကြီးပါလား” တဲ့။ ခွံမာကို ဆက်ခွဲရင်  
 စားစရာ အနှစ်တွေ့မယ်ဆိုတာ နားမလည်ရှာတော့  
 ပစ်ရမယ့်အစေ့ကြီးမှတ်ပြီး လွင့်ပစ်လိုက်ပါရော။ သူ့  
 လက်ထဲမှာ အုန်းမျှင်တွေပဲ ကျန်တော့တယ်။ “ဟယ်. .  
 အုန်းသီးကလဲ စားစရာလဲမရှိပါတကား။ ရှိရှိမရှိရှိလေ  
 အပင်ပန်းခံပြီး ခွဲထားရမှတော့ ရှိတာကိုပဲ စားရမှာပဲ”  
 ဆိုပြီး အုန်းမျှင်တွေကို ဝါးစားပါတော့တယ်။ သွားနဲ့  
 ကြိတ်မှိတ်ဆွဲပြီး ဝါးတော့ ဝါးလို့လဲမရ။ မျိုလို့လဲ  
 မကျ။ ကြိတ်မှိတ်ဝါးပြီး အရည်တွေမျိုချတော့ ကောင်း  
 တဲ့ အရသာ ဘာမျှမရှိ၊ ဖန်တွန့်ဖန်တွန့်နဲ့။ “ဝါးလို့ရရ  
 မရရ အရသာရှိရှိ မရှိရှိ ကြိုးကြိုးစားစား ခွဲထား

ရမှတော့ ရှိတာကိုပဲ ပေတေပြီး စားရမှာပဲ” ဆိုပြီး မျက်နှာရှုံ့မဲ့ရှုံ့မဲ့နဲ့ ရွှေရိုးအုန်းမျှင်တွေ ဝါးစားနေတုန်း ဦးပဉ္စင်းတစ်ပါး ရောက်လာတယ်။ “ဟဲ့ ရွှေရိုး မင်း ဘာတွေလုပ်နေတာလဲကွ” “တပည့်တော် အုန်းသီးစား နေတာဘုရား” “ဟယ်. . မင်းအုန်းသီးစားတာက လည်း ဘယ်လိုဖြစ်နေတာလဲ။ အုန်းမျှင်တွေချည်း ဝါးလှချည်လား” “ဟုတ်တယ်ဘုရား၊ အုန်းသီးက အစေ့ကြီးက ကြီးတော့ လွင့်ပစ်လိုက်ရလို့ ရှိတာကိုပဲ စားတော့တာ ဘုရား” “ညှို့လိုက်တာရွှေရိုးရယ်. . နေစမ်း ပါဦး၊ ဒီအုန်းသီးက ဘယ်ကရလာတာလဲ” “ဟောဟို မှာဘုရား. . နီတိုး၊ နီတိုး၊ အုန်းသီးကို အကြာကြီးခွဲနေ လိုက်တာ ဘယ်လိုမှ မခွဲတတ်လို့ လွင့်ပစ်လိုက်တာ ဘုရား။ သူမခွဲတတ်ရင် တပည့်တော်ပဲ ခွဲစားမယ်ဆိုပြီး တော့ ခွဲစားတာဘုရား” “နေစမ်းပါဦး ရွှေရိုး. . . မင်း လွင့်ပစ်လိုက်တဲ့ အုန်းစေ့ကြီးက ဘယ်မှာတုံး” “ဟောဟိုမှာ ဘုရား” “သွားယူချေကွ ရွှေရိုးရ။ စားရမှာက အဲဒီထဲမှာ” “ရွှေရိုး ပြေးသွားပြီး သူ လွင့်ပစ်လိုက်တဲ့ အုန်းစေ့ကြီးကို ယူလာခဲ့ပါတယ်။ “ကဲ ရွှေရိုး အဲဒီအုန်းစေ့ကြီးကို ခွဲစမ်းကွ” “မာတယ်ဘုရား

ခွဲလို့မရဘူး” “မာချင်မာပါစေ ရွှေရိုး ကြိုးစားသာခွဲပါ”  
 “မာတယ်ဘုရား၊ မခွဲနိုင်ဘူး” “မာပါစေ ရွှေရိုး  
 မင်း ယောက်ျားပဲ၊ ကြိုးစားသာခွဲစမ်းပါ” အဲဒီလို  
 ဦးပဉ္စင်းက အတန်တန် အားပေးပြီး အခွဲခိုင်းတော့  
 ရွှေရိုးဟာ ခွဲမာ ကို ကြိုးစားခွဲလိုက်တဲ့အခါ စားစရာ  
 အနှစ် တွေ့သွား တယ်။

ဘာကို ဆိုလိုတာလဲဆိုတော့ မိမိတို့တစ်တွေဟာ  
 အတိတ်ကုသိုလ်ကံဆိုတဲ့ အုန်းပင်ပေါ်က ကြွေကျ  
 လာတဲ့ လူ့ဘဝ အုန်းသီးကြီး တစ်လုံးတော့ ရနေ  
 ကြပါပြီ။ အုန်း သီးလို့တောင် မခေါ်တတ်၊ အုန်းမျှင်  
 အကာ တွေ့အောင် တောင် မခွဲတတ်တဲ့ မျောက်ကလေး  
 မောင်နီတိုးလို ကိုယ့်ဘဝအကြောင်း နားမလည်သူ  
 တွေ၊ မကောင်းမှုနဲ့ အချိန်ကုန်နေသူတွေ၊ ဘဝမလှသူ  
 တွေ၊ မျက်မှောက်ဘဝ မှာတောင် ချမ်းသာ အောင်မ  
 နေတတ်သူတွေ၊ နှစ်ဖက် စလုံး အမြင်မရှိသူ တွေ၊  
 လူ့ဘဝ လုံးလုံးရှုံးသူတွေ၊ ညှိုး ငယ်စွာနဲ့ လျှောကျ  
 သူတွေကလဲ အများကြီးပါ။ နီတိုးဟာ အုန်းသီးကို  
 နှမြောသော်လဲ မခွဲတတ်တော့ လွှင့်ပစ် ရသလိုပဲ လူ့  
 ဘဝကို ဘယ်လိုမှ တန်ဖိုးရှိအောင် မသုံး တတ်လို့ အ

ပယ်ခံဘဝကို ရောက်သွားသူတွေကလဲ မနည်းလှဘူး။

အုန်းသီးကို ခွဲတတ်ပေမဲ့ အကာကို အနှစ်ထင် အနှစ်ကို အကာလို့မြင်ပြီး အကာဖြစ်တဲ့ အုန်းမျှင်တွေ ကို ရှုံ့မဲ့ရှုံ့မဲ့နဲ့ ကြိတ်မှိတ်ဝါးနေတဲ့ မောင်ရွှေရိုးလို တစ်ဖက်မြင် ပညာလောက်သာရှိထားပြီး အကာ တွေနဲ့ အချိန်ကုန်နေသူတွေကလဲ အများကြီးပဲ။ တရားစွမ်းအား ကို ရအောင်မယူဖြစ်ဘဲ သံသရာ တစ်လျှောက်လုံး သုံး လာခဲ့တဲ့ အိုစာ နာစာ သေစာ ဖြစ်တဲ့ တစ်ဘဝကိစ္စ ခန္ဓာဝန်ထမ်းဆောင်မှုကိစ္စတွေနဲ့ လုံးလည်ချာလည် လိုက်နေသူတွေဟာ အကာကိုသာ ဝါးနေတဲ့ မောင်ရွှေရိုး နဲ့ တူသူတွေလို့ ဆိုရမှာပဲ။ ဦးပဉ္စင်းက ရွှေရိုးကို အုန်းစေ ခွံမာကို အခွဲခိုင်းပြီး အနှစ်ထုတ်ခိုင်းသလို သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာ ပြည့်ဝကြတဲ့ ပညာရှိ သူတော်ကောင်း တွေကလဲ ပစ္စည်းခွံမာကို ခွဲပြီး ဒါနအနှစ်ထုတ်ဖို့ ကိုယ် ခန္ဓာ ခွံမာကို ခွဲပြီး သီလအနှစ်ကို ထုတ်ဖို့ အသက် ခွံမာကို ခွဲပြီး ဘာဝနာအနှစ်ကို ထုတ်ဖို့ လမ်းညွှန် ပေးကြပါတယ်။ လမ်းညွှန်ချက်ရတော့ တချို့က ရွှေရိုးလို “မာတယ်ဗျ” လို့ ငြင်းနေတတ် ကြပါတယ်။

### ၄။ စွမ်းအားမမြင် ခက်တယ်ထင်

- \* စွမ်းအင်ဓမ္မ၊ မသိကြ၊ ဗာလ ကုသိုလ်ရှောင်။
- \* ကုသိုလ်တိုင်းလဲ၊ မလုပ်ရဲ၊ ခက်ခဲသယောင်  
ယောင်။
- \* စွမ်းသိမြင်၊ ယုံကြည်လျှင်၊ ပျော်ရွှင်အားရ  
ကုသိုလ်ဆောင်။
- \* ကုသိုလ်တိုင်းပ၊ လုပ်ရဲကြ၊ လွယ်လှသယောင်  
ယောင်။
- \* အနှစ်တွေ့ငြား၊ ချမ်းသာပွား၊ ထူးခြားဤလူ့  
ဘောင်။

မိုက်တာကိုသာ ဗာလ ခေါ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အရှိအ  
တိုင်း မသိလို့၊ ဖျင်းရင်လဲ ဗာလခေါ်ရတာပဲ။ တရားစွမ်း  
အားအရှိကို တကယ်မသိရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုမှန်သမျှ  
ခက်တယ်ထင်ပြီး ရှောင်ရှောင်နေတတ်ပါတယ်။  
တရားစွမ်းအားအရှိကို တကယ်သိမြင်သူတွေကတော့  
ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပျော်ရွှင်အားတက်စရာ အလုပ်  
လို့ပဲ လက်ခံကြတယ်။ ကောင်းမှုဆိုတာ စိတ်ကောင်း



ထားဖို့ကိုသာ ပဓာန တောင်းတာဆိုတော့ သဒ္ဓါတရား တံခါးဖွင့်ပြီး စိတ်ကောင်းကလေးတွေ ထည့်သွင်းပေး လိုက်ရင် ရနိုင်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ခက်တယ်လို့ မထင်ဘဲ လွယ်တယ်လို့ပဲ မြင်လာပါတယ်။ စွမ်းအားကိုသိလို့ စိတ်ကို နိုင်အောင် မ,နိုင်သူဟာ ကောင်းမှုအနှစ်ကို ထုတ်ယူနိုင်ပြီး ဝမ်းသာကျေနပ်အားရမှု ချမ်းသာမှုတွေ တိုးပွားမြင့်မားလာတာဖြစ်လို့ ထူးခြားတဲ့လူပါပဲ။

### ၅။ ကြက်မကြီးလို ရှုပ်တယ်ဆို

- \* အမှိုက်ပုံမှာ၊ အစာရှာ၊ ထွက်လာပတ္တမြား။
- \* ကြက်မကြီးလို၊ ရှုပ်တယ်ဆို၊ အပိုအလကား။
- \* ရတနာတွေ၊ လက်လွတ်ချေ၊ ရှုံးလေ လူ့စွမ်းအား။

ကြက်မကြီးတစ်ကောင် အမှိုက်ပုံကြီးတစ်ပုံကိုတွေ့လို့ ကြိုးကြိုးစားစား ယက်ရှာနေသတဲ့။ အမှိုက်ပုံထဲကပဲ စေ့တို့ မုန့်ပိုင်းတို့ ဆန်ကွဲတို့ ပိုးကောင်တို့ စတဲ့ စားစရာတွေ ပေါ်ထွက်လာရင် စားမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ယက်နေတာပါ။ အဲဒီလို ယက်နေတုန်း သိန်းပေါင်းများစွာတန်တဲ့ ပတ္တမြား တစ်လုံး အမှိုက်ပုံထဲက ပေါ်ထွက်လာသတဲ့ ပတ္တမြားတုံးကို ကြက်မကြီး မြင်

တော့ တန်ဖိုးကို မသိနားမလည်တဲ့အတွက် စိတ်  
 အပျက် ကြီး ပျက်သွားတယ်။ “ငါက စားစရာလိုချင်လို့  
 အမှိုက်ပုံ ကို ကြိုးစားယက်တယ်။ ထွက်လာတော့  
 ဘာမဟုတ်တဲ့ အဖိုးမတန်တဲ့ ကျောက်ခဲကြီး ထွက်လာ  
 တယ်။ တယ်ရှုပ် တဲ့ကျောက်ခဲကြီး” ဆိုပြီးတော့  
 ခြေနဲ့ ကန်ထုတ်ပစ် လိုက်တယ်။ ပတ္တမြားရဲ့ တန်ဖိုးကို  
 မသိတော့ စားစရာ ပဲစေ့တစ်ခြမ်းလောက်တောင်မျှ  
 ပတ္တမြားကို တန်ဖိုး မထားပါဘူး။ ကြက်မကြီး ကန်  
 ထုတ်လိုက်တာနဲ့ ပတ္တမြား ကတော့ တစ်ပြားသားမျှ  
 တန်ဖိုးလျော့မသွားပါဘူး။ ပတ္တမြားမှန်း မသိတဲ့ကြက်မ  
 ကြီးရဲ့ ညံ့ဖျင်းမှုသာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ပတ္တမြားမှန်းသိတဲ့  
 လူတစ်ယောက်က အဲဒီ ပတ္တမြားကို တွေ့သွားတော့  
 ဝမ်းသာအားရ ကောက်ယူ ပြီး အဖိုးတန်အောင်  
 သုံးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ လူ့လောကထဲမှာလဲ  
 စားဝတ်နေရေးအတွက် ရုန်းကန် လှုပ်ရှားရှာဖွေရင်း  
 ကံအားလျော်စွာ ရတနာသုံးပါးနှင့် တွေ့သူတွေ  
 တွေ့ကြတယ်။ လမ်းညွှန်ပေးမယ့် ပညာရှိသူတော်ကောင်း  
 တွေ တရားလုပ်ငန်း ကျင့်စဉ်တွေ တွေ့ ကြတယ်။ အဲဒီလို  
 တွေ့ကြသော်လဲ နှစ်ဘက်မြင်ပညာ ရတနာမရှိသူတွေ

ကတော့ “တယ်ရှုပ်တဲ့ ကျောက်ခဲကြီး” လို့ ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ရတနာတွေ လက်လွတ်ပြီး လူ့စွမ်းအားတွေ ဆုံးရှုံးကုန်တတ်ပါတယ်။ ဘဝတန်ဖိုး နားလည်ဖို့ ရတနာတန်ဖိုး နားလည်ဖို့ နှစ် ဖက်မြင်ပညာ ရတနာရှိထားရန် အထူးပဲ လိုအပ်လှပါတယ်။

### ၆။ ဘဝဇာတ်ခုံပုံစံစုံ

- \* ဇာတ်ညွှန်းသမား၊ ကံတရား၊ ညွှန်ကြားလိုက်သမျှ။
- \* ဘဝဇာတ်ခုံ၊ ပုံစံစုံ၊ က ခုန်လှုပ်ရှားရ။
- \* စိတ်ကချယ်လှယ်၊ အသွယ်သွယ်၊ ဆက်နွယ်အစွမ်းပြ။
- \* အမှန်မကြည့်၊ အသိမကွဲ၊ အမြင်လွဲ၊ ငိုပွဲရယ်ပွဲရ။
- \* အကြောင်းသိသူ၊ အမှန်ယူ၊ စင်ဖြူအေးချမ်းရ။

ဘဝတစ်ခုဆိုတာ ဘဝဇာတ်ခုံပေါ် ခဏတက်ပြီး ဆိုင်ရာအခန်းကနေပြီး သရုပ်ဆောင်နေရတဲ့ သဘော

မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်ကံဆိုတဲ့ ဇာတ်ညွှန်းဆရာညွှန်  
 ကြားလိုက်သမျှ စိတ်ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကွက်ဖော်သမားရဲ့  
 ခိုင်းစေချယ်လှယ်နေတဲ့အတိုင်း ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ဘဝ သရုပ်  
 ဆောင်နေကြရတယ်။ ဇာတ်ညွှန်းသမား ကံကလဲ  
 အရည်အသွေးမပြည့်ရင်၊ ဇာတ်ကွက်ဖော်ပေးတဲ့ စိတ်  
 ကလဲ အဆင့်မမီရင် သရုပ်ဆောင်ရတာ အရုပ်ဆိုးကုန်  
 တတ်ပါတယ်။ ဇာတ်ညွှန်းကံလဲ မြင့်မှ သရုပ်ဆောင်  
 တဲ့စိတ်လဲ အမြင် ရှင်းမှ ဇာတ်ကွက် သရုပ်မြင့် မား  
 လိမ့်မယ်။

မိမိရဲ့ ဘဝဇာတ်ကွက်သရုပ်ကိုရော၊ ပတ်ဝန်းကျင်  
 မြင်တွေ့နေရတဲ့ ဘဝဇာတ်ကွက်သရုပ်ကိုပါ အမြင်ရှင်း  
 အောင် မကြည့်တတ်ရင် ငိုပွဲရယ်ပွဲတွေနဲ့ မတည်  
 မငြိမ် ဘဝဆုံးသွားတတ်ပါတယ်။ အပျက်မျိုးစုံနဲ့ ကြုံရ  
 တဲ့အခါ အာရုံနှင့် စိတ်အဆင်ပြင်အောင် မထိတွေ့  
 တတ်ရင် သောက ပရိဒေဝ စတဲ့ ငိုပွဲတွေ၊ အကြောင်း  
 အားလျော် စွာ ရာထူးဂုဏ်သိရ်အရှိန်အဝါ စီးပွားဥစ္စာ  
 တိုးတက်လာ တဲ့အခါ မိုးမမြင် လေမမြင် ခြေဖျား  
 ထောက် မော်ကြွား ချင်တဲ့ ရယ်ပွဲတွေ ပေါ်လာတတ်  
 တယ်။ မိမိတို့ဟာ အတိတ်တုန်းက ကောင်းတာ

ရောဆိုတာရော အစုံ လုပ်ခဲ့တာဆိုတော့ ဘဝဆိုတာ တစ်သမတ်တည်းတော့ သွားရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဘဝသရုပ် ကို နှစ်ဖက်မြင်ပညာနဲ့ အမြင်ရှင်းအောင် ကြည့်တတ်ရင် အကြောင်းအားလျော် စွာ နိမ့်ကျသွားတဲ့အခါ တရား အသိနဲ့ တင်းပြီး မြင့်ပေးရ မယ်။ မြင့်တက်လာတဲ့အခါမှာ လဲ အောက်ခြေမလွတ် ခြေဖျား မထောက်မိအောင် တရားအသိနဲ့ နှိမ်ပေးရ မယ်။ ဒါမှ ဘဝခရီး စင်ဖြူအေး ချမ်းစွာ လမ်းမပျောက်ရ အောင် ထိန်းပြီး သွားနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။

## ၇။ အဖြူအမည်း နှစ်လမ်းကွဲ

- \* အပါယ်ဆင်းရဲ၊ ဘုန်းကံနည်းကြောင်း၊ မကောင်းမှုမှာ၊ မည်းညစ်တာ၊ မှတ်ပါမပြု ရှောင်။
- \* ချမ်းသာသုံးတန်၊ ဘုန်းကံကြီးကြောင်း၊ မြတ်
- \* အဖြူအမည်း၊ မတူဘဲ၊ လမ်းခွဲ၍သာဆောင်။
- \* အဖြူသမား၊ အပေါ်သွား၊ အောက်သွား အမည်းမှောင်။

\* အဖြူကောင်းမှု၊ ရအောင်စု၊ မပြု အမည်းရှောင်။

သတ္တဝါများ လုပ်နေကြတဲ့အလုပ်ဟာ အကျဉ်း  
 ချုပ်အားဖြင့် အဖြူနှင့်အမည်း နှစ်မျိုးပဲ ရှိပါတယ်။  
 စိတ်ကိုမနိုင်လို့ လွတ်ချလိုက်တဲ့အခါ စိတ်တွေမည်း  
 ညစ်သွားပြီး အကုသိုလ် အမည်းရောင် ဖြစ်ပေါ်လာ  
 ရပါတယ်။ အဲဒီ အမည်းရောင်ဟာ အပါယ်ဆင်းရဲသို့  
 ရောက်ကြောင်းလဲဖြစ်သလို ရှိထားပြီးတဲ့ ကုသိုလ် အရှိန်  
 အဝါတွေကိုလဲ ညံ့ဖျင်းသွားအောင် နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီး  
 တတ်ပါတယ်။ စိတ်ကိုနိုင်လို့ အစီ အစဉ်နဲ့အကွက်ချ  
 တွန်းလိုက်တဲ့အခါ စိတ်တွေ ဖြူစင်ပြီး အဖြူရောင်  
 ကောင်းမှုစွမ်းအား ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။ အဲဒီ အဖြူ  
 ရောင်ဟာ လူနတ်နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ သုံးတန်သို့ ရောက်  
 ကြောင်းလဲ ဖြစ်ရသလို ရှိထားပြီးတဲ့ကုသိုလ် အရှိန်  
 အဝါတွေကိုလဲ အဆင့်ဆင့် ကြီးမားမြင့်တက်သွားအောင်  
 ကူညီမြှင့်တင်ပေးတတ် ပါတယ်။ အဖြူနှင့်အမည်းဟာ  
 အရောင်ချင်း မတူ တော့ လမ်းချင်းလဲ မတူကြပါဘူး။  
 အဖြူရောင် စုဆောင်းသူဟာ အပေါ် အထက်ကို တက်  
 ရပြီး အမည်းရောင် ရထားသူကတော့ အောက်ကိုပဲ

ဆင်းသွားရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အဖြူရောင်ကောင်းမှုကို ရသလောက် စုထားပြီး အမည်းရောင် မကောင်းမှုကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ စွန့်လွှတ်ရှောင်ကြဉ်ရပါလိမ့်မယ်။

### ၈။ ရန်သူ မိတ်ဆွေ ခွဲတတ်စေ

- \* သဒ္ဓါမထည့်၊ သတိမဲ့၊ လွတ်တဲ့စိတ်တွေ ရန်သူဖြစ်။
- \* သတိသဒ္ဓါ၊ ထိန်းမိတာ၊ စိတ်မှာမိတ်ဆွေဖြစ်။
- \* အကုသိုလ်ဆိုး၊ မကောင်းကျိုးကား၊ ဆွေမျိုးရင်းချာ၊ အာဏာဓန၊ တားမရ၊ မုချရန်သူစစ်။
- \* ကုသုလ်ကောင်းကျိုး၊ ဆွေမျိုးဥစ္စာ၊ အာဏာမက၊ အားကိုးရ၊ မုချမိတ်ဆွေစစ်။

စိတ်ဟာ သဒ္ဓါတရားနှင့် ထိတွေ့ခွင့် မရတိုင်း သဒ္ဓါ တရားလက်ထဲက လွတ်သွားတိုင်း သတိအထိန်းကင်း ကွာသွားတိုင်း အကုသိုလ်ရန်သူတွေ ဖြစ်သွားရပါတယ်။ တကယ် ကြောက်စရာ ကောင်းတာက အတွင်းရန်ပါ။ အတွင်းရန်ဟာ အပါယ်ထိ ဆွဲချတတ်သလို အပြင်ရန် တွေကိုလဲ လက်ယက် ခေါ်ယူတတ်

ပါတယ်။ ပြုလုပ် ထားပြီးတဲ့ အကုသိုလ်ကို အကျိုး  
 မပေးရအောင် ဆွေမျိုး ရင်းချာတွေ ဝိုင်တားလို့လဲ  
 မရဘူး။ မင်းအမိန့်အာဏာနဲ့ တားဆီးလို့လဲ မရဘူး။  
 ပစ္စည်းဥစ္စာပေးပြီး တားမြစ် ပိတ်ပင်လို့လဲ မရဘူး။  
 ဒါကြောင့် အတွင်းရန်သာ ရန်သူအစစ်ဖြစ်ပါတယ်။  
 အပြင်ရန်တွေက နည်းအမျိုး မျိုးနဲ့ တားမြစ်လို့ ရတာ  
 မျိုးတွေ ရှိတတ်ပါသေးတယ်။ ပြီးတော့ စိတ်ဟာ  
 သဒ္ဓါတရားနှင့် ထိတွေ့သွားတိုင်း သတိနှင့် ထိန်းမိ  
 တိုင်း ကုသိုလ်မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်သွားပါ တယ်။ ကုသိုလ်  
 ဆိုတာ ဆွေမျိုးရင်းတွေကတောင် မဆောင်ရွက်နိုင်  
 တာတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးတတ်ပါ တယ်။ ဆွေမျိုး  
 တွေမပေးနိုင်တာတွေကိုလဲ ပေးနိုင်ပါ တယ်။ ပစ္စည်း  
 ဥစ္စာနဲ့ ရှင်းမပေးနိုင်တဲ့ အရာမျိုးကိုလဲ ရှင်းပေးနိုင်  
 ပါတယ်။ မင်းအမိန့်အာဏာနဲ့ တားမပေး နိုင်တဲ့အရာ  
 မျိုးကိုလဲ တားဆီးပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်  
 ကုသိုလ်သာ မိတ်ဆွေစစ်ပါ။



### ၉။ အဆင်းအတက် လမ်းနှစ်ဖက်

- \* အဆင်းအတက် လမ်းနှစ်ဖက်၊ ကွက်ကွက် မြင်အောင်ကြည့်
- \* အဆင်းခေါ်ဆို၊ အကုသိုလ်၊ ကုသိုလ် အတက်သိ။
- \* အဆင်း ရဲက၊ ဆင်းရဲရ၊ အောက်ကျမည်ဟု သိ။
- \* ကုသိုလ်ကိုကိုင်၊ တက်ရောက်နိုင်၊ ကိုယ်ပိုင် စွမ်းအားရှိ။

သတ္တဝါများသွားနေကြတဲ့လမ်းက အဆင်းလမ်း အတက်လမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ စိတ်ကို မနိုင်လို့ လွတ်ချလိုက်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကုသိုလ်က အဆင်းလမ်းပါ။ သူက အကုသိုလ် လုပ်ထားပြီးသူကို အမြဲတမ်း အောက်ကို တွန်းပို့ပါတယ်။ သဲမှုန့်ကလေးတွေ ကျောက်ခဲကလေးတွေဟာ ငယ်သော်လဲ အောက် ကိုသာ ဆွဲနေတဲ့အတွက် ရေထဲမှာချလိုက်ရင် နစ်မြုပ် သွားရသလို အကုသိုလ်ဟာလဲ နည်းနည်းပင် ဖြစ်သော် လဲ အောက်ကိုချည်းသာ ဆွဲချတတ်ပါတယ်။

စိတ်ကို နိုင်နင်းစွာ အသုံးချနိုင်လို့ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ကုသိုလ် တွေကတော့ အတက်လမ်းပါ။ သူက ကုသိုလ် ပိုင်ရှင် ကို အထက်ကိုချည်း ဆွဲတင်ပေးပါတယ်။ ဆင်းရဲ သူနှင့် ချမ်းသာသူ ယှဉ်ကြည့်ရင် ဆင်းရဲသူက ပိုပြီး များပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဆင်းရဲသူ များရသလဲဆိုတော့ အဆင်းလမ်းကို ရဲရဲကြီး ဆင်းနေသူတွေက များတာ ကြောင့်ပါပဲ။ အဆင်းရဲလွန်းလို့ သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲ ကြတာပါ။ အဆင်းရဲလွန်းလို့ပဲ အောက်ကျ နောက်ကျ ဖြစ်ကြရတာပါ။ သဒ္ဓါသတိ စတဲ့ အင်အား တွေနဲ့ စိတ် ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကိုင်ပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ဖော်ထုတ် ပေးနိုင်မှ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအား ရကာ အလိုရှိသလောက် အထက်ကို တက်နိုင်မှာပါ။

**၁၀။ အတက်မများ အဆင်းများ**

- \* ဆင်းကြသူမှာ၊ များလှစွာ၊ မြေမှာရှိတဲ့ မြေမှုန့်လို။
- \* တက်နိုင်သည့်ဖွဲ့၊ အလွန်နည်း၊ လက်သည်း ပေါ်က မြေမှုန့်လို။
- \* စိတ်ကိုမနိုင်၊ စွမ်းအားယိုင်၊ ငေးမှိုင်လျှောက် အောက်လမ်းကို။
- \* စိတ်ကိုနိုင်မှ၊ တက်နိုင်ကြ၊ ရောက်ရအထက်ကို။

လက်သည်းခွံပေါ်က မြေမှုန့်နှင့် မဟာပထဝီ  
မြေကြီးပေါ်က မြေမှုန့်ကို နှိုင်းယှဉ်လိုက်တဲ့အခါ  
အလွန်အလွန် ကွာခြားသလိုပဲ တက်သူနှင့် ဆင်းသူ  
ဟာလဲ မယှဉ်သာအောင် သိပ်ပြီး ကွာခြားလှပါတယ်။  
ဆင်းသူတွေဟာ မဟာပထဝီမြေကြီးပေါ်က မြေမှုန့်  
တွေလောက် များပြားလှသလို တက်နိုင်သူကတော့  
လက်သည်းခွံပေါ်က မြေမှုန့်လောက်ပင် နည်းပါးလှ  
ပါတယ်။ တကယ်တော့ အထက်ကို တက်ချင်ရုံ  
ကလေးနဲ့ တက်လို့ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကို  
နိုင်သလောက်သာ အပေါ်ကို တက်နိုင်ကြတာပါ။  
စိတ်နိုင်သူနည်းတာကြောင့်လဲ တက်နိုင်သူ နည်းရခြင်း  
ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်မနိုင်သူတိုင်း စိတ်စွမ်းအား လူ့စွမ်း  
အားတွေ ယိုင်ပြီး ငေးမှိုင်ကာ အောက်လမ်းကို လျှော  
ကျသက်ဆင်းသွားကြရပါတယ်။ လူ့စွမ်းရည်ထဲမှာ  
ကိုယ့်စိတ်ကို နိုင်တာဟာ အံ့ဩစရာ အကောင်းဆုံး  
ဖြစ်တဲ့ စွမ်းရည်ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်မနိုင်သူ အလွန်များ  
တာကြောင့် အောက်ကို ဆင်းသူတွေ သိပ်များနေရ  
ခြင်းပါ။

### ၁၁။ ရှိသလိုသာ ဖြစ်ရတာ

- \* ဖြစ်ချင်တိုင်းလဲ၊ မဖြစ်ဘဲ၊ ချွတ်လွဲတတ်ကြရ။
- \* ရှိသလိုသာ ဖြစ်ရတာ၊ တန်ရာရလာကြ။

ကောင်းကျိုးတွေဆိုတာ ဘာမျှမလုပ်ဘဲ ဖြစ်ချင်ရုံ ကလေးမျှနဲ့ ဖြစ်လာကြတာမဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်း မလုံလောက်ရင် ဖြစ်ချင်တာကတစ်မျိုး တကယ်ဖြစ် လာတာက တစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး ချွတ်လွဲသွားတတ်စမြဲပါ။ အသက်ရှည်ချင်ရုံနဲ့ ရှည်တာမဟုတ်ဘဲ အသက်ရှည် ကြောင်းမပါရင် အသက်တိုရတာပါပဲ။ ကျန်းမာချင်ရုံ ကလေးနဲ့ ကျန်းမာတာမဟုတ်ဘဲ အကြောင်းမပြည့် စုံရင် မကျန်းမမာဖြစ်ရတာပဲ။ ဉာဏ်ကောင်းချင်ရုံနဲ့ လဲ ကောင်းတာမဟုတ်ဘဲ အကြောင်းမလုံလောက်ရင် ဉာဏ်နည်းသူ ဖြစ်ရတာပါပဲ။ အဲဒီလို စသည်အားဖြင့် ဖြစ်ချင်ရုံမျှနဲ့ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်မလာနိုင်ဘဲ ကိုယ့်မှာ အကြောင်းရှိသလောက်သာ အကြောင်းနှင့် တန်ရုံ မျှသာ အကျိုးကို ရလာကြတာပါ။

### ၁၂။ ကံရှိသလောက် အကျိုးရောက်

- \* ပြုလုပ်ဆဲမှာ၊ စေတနာ၊ ပြီးခါကဟုသိ။
- \* ပြုထိုက်ပြုအပ်၊ ဤနှစ်ရပ်၊ စွဲမှတ်ကံခေါ်ဘိ။
- \* ကိုယ့်အကျိုးသာ၊ ပေးနိုင်တာ၊ ကံမှာ စည်းကမ်းရှိ။
- \* ကံရှိသလောက်၊ အကျိုးရောက်၊ မျက်မှောက် မြင်အောင်ကြည့်။
- \* မျက်မှောက်တမလွန်၊ အပြန်ပြန်၊ ကိုယ့်ကံကျိုး ပေး၏။

စေတနာနှင့် ကံဟာ တရားကိုယ်ချင်း တူပေမယ့် ဝေါဟာရအားဖြင့် ခဏ အခိုက်အတန့် ကွဲပြားပါတယ်။ ပြုလုပ်အားထုတ်ဆဲ အချိန်မှာ စေတနာလို့ ခေါ်ပြီး အဲဒီ စေတနာ ချုပ်ပျောက်သွားလို့ သတ္တိအနေနဲ့ ကျန်ရစ်ခဲ့ တဲ့စွမ်းအားကို ကံလို့ ခေါ်ပါတယ်။ နှစ်ဖက်မြင် ကမ္မသ ကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ပညာရှိသူသာ အဲဒီကံကို မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ သစ်ပင်မှာ အသီးသီးပေးနိုင်တဲ့ သတ္တိ ကို လက်တွေ့မပြုနိုင်သလို ကံသတ္တိကိုလဲ လက်တွေ့ မပြုနိုင်ပါဘူး။ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်မှသာ

မြင်ရပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့် ကံခေါ်သလဲဆိုတော့ ကုသိုလ်ကို ဧကန် ပြုထိုက်တာကြောင့်လဲ ကံလို့ခေါ်တယ်။ ကံမြောက်အောင် အပြုခံရတာကြောင့် ပြုအပ်တာကြောင့်လဲ ကံလို့ခေါ်ပါတယ်။ အကုသိုလ်ကိုတော့ ပြုထိုက်တာ မဟုတ်သော်လဲ ကံမြောက်အောင် အပြုခံရတာကြောင့် ပြုအပ်တာကြောင့်သာ ကံလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကံဆိုတာ အလွန် စည်းကမ်းတိကျပါတယ်။ အသီးသီး မိမိ ဆိုင်ရာ အကျိုးကိုသာ ပေးပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့ အကျိုးကို ဝင်မရှုပ်တတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အကျိုးကို ပေးတဲ့အခါမှာလဲ ကိုယ့်စွမ်းအား ရှိသလောက်သာ ပေး တတ်ပါတယ်။ ဘယ် လောက်ပင် ကောင်းတာတွေကို လိုချင်ပေမယ့် ရှိတာထက်ပိုလို့တော့ မပေးနိုင်ပါဘူး။ မျက်မှောက် လောကကြီးကို ဉာဏ်နဲ့ခြုံပြီး ကြည့်ရင် ကံရှိသလောက် အကျိုးရောက်တယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။ ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်နေကြတာ မဟုတ်ဘဲ၊ အသက် အတို အရှည်၊ အဆင်း လှ မလှ၊ ကျန်းမာရေး ကောင်း မကောင်း၊ စီးပွား ရေး ကောင်းမကောင်း၊ ဉာဏ် ထက် မထက်၊ စသည် အားဖြင့် ကွာခြားနေကြတာကို ထောက်သော

အားဖြင့် ကံဟာ ရှိသလောက်သာ အကျိုးပေးတယ် ဆိုတာ ခိုင်လုံ နေပါပြီ။ အဲဒီကံဟာ မျက်မှောက်ဘဝမှာလဲ အကျိုးပေးပါတယ်။ တမလွန် ဒုတိယ ဘဝမှာလဲ အကျိုး ပေးပါတယ်။ တတိယဘဝက စပြီး နိဗ္ဗာန် မရမချင်း သံသရာ တစ်လျှောက်လုံးလဲ အခွင့်သာတိုင်း အကျိုးပေး နိုင်ပါတယ်။

### ၁၃။ သေချာစေမှု ကောင်းအောင်ပြု

- \* နူးညံ့သန့်ရှင်း၊ အပြစ်ကင်း၊ ဖြောင့်စင်း သေချာမှု။
- \* အလိုမဲ့လဲခံ၊ ရပ်နိုင်ပြန်၊ မှတ်ရန်အတုယူ။
- \* မြန်တော့မြန်တယ်၊ ပြီးစလွယ်၊ တကယ်ညံ့ဖျင်းမှု။
- \* လိမ့်မသွားနိုင်၊ မရပ်နိုင်ဘဲ၊ ဗုန်းဗုန်းလဲ၊ အက်ကွဲမတတ်သူ။
- \* မြန်တိုင်းမကောင်း၊ သေချာတောင်း၊ ရှေးဟောင်းလမ်းစဉ်ဟူ။
- \* သေချာစေမှု၊ ကောင်းအောင်ပြု၊ မှတ်ရှု သတိမူ။

ကောင်းမှုအနှစ်ကို စုဆောင်း ပြုလုပ်တဲ့အခါ  
 သေချာကောင်းမွန်ဖို့ အထူး လိုအပ်ပါတယ်။ ‘သ  
 စေ တန’ သုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ  
 တစ်ခု ရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားအလောင်း ပါရမီဖြည့်စဉ်  
 တစ် ချိန်တုန်းက ရထားလုပ်ဆရာ ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။  
 အဲဒီ တုန်းက ရှင်ဘုရင်ရဲ့ နာမည်က ‘သစေတန’ မင်း  
 ဖြစ်ပါ တယ်။ တစ်ချိန်ကျတော့ ‘သစေတန’ မင်းက  
 ဘုရား လောင်း ရထားလုပ်ဆရာကို “အမောင်  
 ရထားလုပ် ဆရာ၊ လာမည့် နောက် ခြောက်လမှာ  
 ရထားနဲ့ စစ်တိုက် ထွက်ရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ခြောက်  
 လအတွင်း ရထားဘီး နှစ်ဖက်ပြီးအောင် လုပ်ပါ” လို့  
 ပြောတော့ “ကောင်းပါပြီ ဘုရင်မင်းတရား” လို့  
 ဝန်ခံပြီး ဘုရားလောင်းဟာ ရထား ဘီး နှစ်ဖက်ကို  
 လုပ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တဲ့အခါ ရထား ဘီးတစ်ဖက်  
 တည်းကို လုပ်နေလိုက်တာ ငါးလနဲ့ နှစ်ဆယ့်လေး  
 ရက် ကြာသွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ရှင်ဘုရင်က  
 “ဘယ့်နှယ်လဲ အမောင်ရထားဆရာ၊ စစ် တိုက်ထွက်ဖို့  
 ခြောက်ရက်ပဲလိုတော့တယ်။ ရထားဘီး နှစ်ဖက် ပြီးပြီ  
 လား” လို့ မေးတော့ “မှန်လှပါ တစ်ဖက် ပြီးပါပြီ



ဘုရား၊ နောက်တစ်ဖက် ကျန်ပါသေးတယ် ဘုရား” လို့ သံတော်ဦးတင်တယ်။ ဒီတော့ ဘုရင်က “ဟယ်. . . ဘီး တစ်ဖက်တည်းကို ဒီလောက်တောင် ကြာ ရသလား။ စစ်ဆိုက်ထွက်ရမှာက ခြောက်ရတည်း လို့တော့ တယ်။ ကျန်တဲ့ဘီးတစ်ဖက်ကို ခြောက်ရက်နဲ့ ပြီး အောင်လုပ်နိုင်ပါ့မလား” ဆိုတော့ “မှန်လှပါ ပြီး စေချင်ရင် ပြီးနိုင်ကြောင်းပါဘုရား” လို့ လျှောက်တဲ့ အခါ “ကဲ. . . ဒီလိုဆိုရင် ပြီးစေဗျား” လို့ အမိန့်ချမှတ် လိုက်တယ်။ ဘုရားလောင်းလဲ ဒုတိယဘီးတစ်ဖက်ကို ဆက်လုပ်ပါတယ်။ ခြောက်ရက်အတွင်း ပြီးစေရမယ် ဆိုလို့သာ လုပ်ရတယ်။ ပထမရထားဘီးလို့တော့ သေ ချာအောင် မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ အလျင်အမြန် လုပ် လိုက် တာ ခြောက်ရက်ပြည့်တော့ ဒုတိယဘီး ပြီးသွား ပါတယ်။ ခြောက်လဲပြည့်ပြီဆိုတော့ ဘုရားလောင်း က “မှန်လှပါ ရထားဘီး နှစ်ဖက်စလုံး ပြီးကြောင်း ပါဘုရား” လို့ သံတော်ဦးတင်တော့ ‘သ စေတနာ’ မင်းက “ဪ. . . ရထားဘီး တစ်ဖက်ကို ခြောက် ရက်တည်းနဲ့လဲ ပြီးအောင် လုပ်နိုင်သားပဲ။ နေစမ်းပါ ဦးကွ. . . ရထားဘီး တစ်ဖက်ကို ငါးလနဲ့ နှစ်ဆယ့်လေး

ရက် ကြာအောင်လုပ် တယ်။ ကျန်တစ်ဖက်ကိုတော့  
 ခြောက်ရက်နဲ့ ပြီးအောင် လုပ်တယ်။ ဒီလိုဆိုတော့  
 အချိန်က သိပ်ကွာခြားနေ တယ်။ အဲဒီ ဘီးနှစ်ဖက်  
 ဘယ်လို ထူးတယ်ဆိုတာ ပြနိုင် ပါ့မလား” လို့ ပြော  
 တော့ ဘုရားလောင်းက “မှန်ပါ ပြနိုင်ကြောင်းပါ  
 ဘုရား” လို့ သံတော်ဦးတင်တယ်။ “ကဲ. . . ပြစမ်းဗျာ”  
 လို့ ဘုရင်က အမိန့်ချတော့ ပြရ တော့မယ်ပေါ့။ ဘုရား  
 လောင်းက ဒါကို ပြချင်လို့ပဲ သင် ခန်းစာပေးချင်လို့ပဲ  
 တမင်လုပ်နေတာဆိုတော့ အခွင့် ကောင်း ရသွားပြီ  
 ဆိုပါတော့။ အဲဒါနဲ့ ရထားဘီးလှိမ့်မယ့် လမ်းအဆုံးမှာ  
 ရထားဘီးရပ်မယ့်နေရာကို လုပ်ပါတယ်။ မင်းနှင့်တကွ  
 ပရိသတ် စုံညီ ရှေ့မှာ ဘုရားလောင်းက ပထမ  
 ရထားဘီးကို လှိမ့်ပြလိုက်ပါတယ်။ ရထားဘီးဟာ  
 လူလဲမကိုင်ရဘဲ ငြိမ်ငြိမ်ကလေးနဲ့ မလှုပ်ဘဲ လိမ့်သွား  
 တယ်။ လမ်းအဆုံး ရပ်ရမယ့်နေရာကို ရောက်တော့  
 ဝင်ရိုးနဲ့ မလျှိုရဘဲ ဝင်ရိုးနဲ့ လျှိုလိုက်သလို ချပ်ခနဲ ရပ်  
 သွားတယ်။ အဲဒီဘီးကို ဘေးမှာဖယ်ထားလိုက်ပြီး  
 ဒုတိယ ရထားဘီးကိုလဲပဲ ဒီလမ်းအတိုင်းပဲ လှိမ့်ပြလိုက်  
 ပြန်ပါတယ်။ အဲဒီဘီးဟာ စပြီးလှိမ့်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ

လဲတော့မလိုလို လဲတော့မလိုလိုနဲ့ လှုပ်လှုပ်လှုပ်လှုပ်နဲ့ လိမ့်သွားတယ်။ လဲသွားမှာစိုးလို့ လူက နောက်က လိုက်သွားရတယ်။ လမ်းဆုံးလို့ ရပ်ရမယ့် နေရာကို ရောက်တော့ ဘယ်လိုမှ မရပ်နိုင်တော့ဘဲ ဘိုင်းခနဲဆို ကွဲအက်မတတ် အသံဆူညံစွာ မြည်ပြီး ချာလပတ် လည် ကာ လဲကျသွားပါတယ်။ “ဘုရင်မင်းတရား ထူးပုံကို မြင်တော်မူတယ် မဟုတ်လားဘုရား” လို့ ဆိုတော့ ဘုရင်က “အေး. . . မြင်သားပဲ။ ကောင်းပြီ အဲဒီ ဘီးနှစ်ခု ဘာ့ကြောင့် ဒီလိုထူးခြားရတယ်ဆိုတာ ကို ရှင်းပြပါဦး” မိန့်တော့၊ ဘုရားလောင်းကလဲ ရှင်း ပြရ တယ်ပေါ့။ “မှန်လှပါဘုရား၊ ဘုရားကျွန်တော်မျိုး ပထမရထားဘီးကို ငါးလနှင့် နှစ်ဆယ့်လေးရက် ကြာ အောင် လုပ်နေတာက အပျင်းထူနေတာ မဟုတ် ကြောင်းပါ ဘုရား၊ နေ့ရောညပါ အချိန်ပြည့်ကြိုးစား ပြီး လုပ်တာဖြစ်ကြောင်းပါ ဘုရား။ အဲဒီလိုလုပ်တဲ့ အခါ သစ် သားတွေကို နူးညံ့အောင် သန့်ရှင်းအောင် ဖြောင့်စင်း အောင် အပြစ်ကင်းအောင် အချိန်ယူပြီး သေသေချာချာ လုပ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလိုမဲ့လဲ ခံနိုင်တယ်။ ရပ်လဲ ရပ်တည်နိုင်ပါတယ်။ ဒုတိယရထား

ဘီးကတော့ ၆ ရက် အတွင်း အမြန်လုပ်ရတာဖြစ်လို့ နူးညံ့သန့်ရှင်း အပြစ် ကင်းအောင် ဖြောင့်စင်းအောင် အချိန်မယူနိုင်တော့ တဲ့အတွက် အပေါ်ယံ အပြင် ဘက်က ကြည့်ကောင်းရုံ လောက်သာ အဓိကထားပြီး အတွင်းက သေချာအောင် မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ ဒါ ကြောင့် အလှိမ့်လဲမခံပါ။ ရပ်တည် နိုင်စွမ်းလဲ မရှိပါ ဘုရား” လို့ သံတော်ဦးတင်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဘာကို သင်ခန်းစာ ပေးတာလဲဆိုတော့ လူတွေလုပ် တဲ့ ကောင်းမှုလုပ်ငန်း၊ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းများ၊ လုပ်နေပုံ ကို သင်ခန်းစာ ပေးတာပါ။ စိတ်အစဉ်ကို နူးညံ့ သန့်ရှင်းဖြောင့်စင်းအောင် မြှင့်တင်ပြီး သေချာအောင် လုပ်တဲ့သူဟာ အာရုံတွေ ကြားထဲမှာ အလှိမ့်ခံနိုင်တယ်။ အာရုံတွေအပေါ်မှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရပ်တည်နိုင် တယ်။ ဘဝကူးတဲ့အခါ ကောင်းရာဘဝကို တည်ငြိမ် စွာ ကူးသွားနိုင်တယ်။ ပကာသနကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး လူအထင်ကြီးရုံ အပေါ်ယံလူ မြင်ကောင်းရုံသာ အဓိက ထားရင် အတွင်းအနှစ် ဘာမျှမပါရင် ပြီးစလွယ်သာ လုပ်သွားရင် အာရုံအလှိမ့်တွေကြားထဲမှာ အလှိမ့်မခံ နိုင်ဘူး။ အာရုံပေါ်မှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်လဲ မရပ်တည်

နိုင်ဘူး။ ဘဝကူးရင်လဲ ချွတ်ချော်တိမ်ပါးပြီး အပါယ်  
လေးပါးကိုလဲ သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကောင်း  
မှုလုပ်တဲ့အခါ အပြင်ယံ လူမြင်ကောင်းဖို့ထက် အနှစ်  
ပါအောင် နုညံ့ဖြောင့်စင်းသေချာအောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်။  
ကိုယ့်အလုပ်ကို သူတစ်ပါးသိဖို့ ကျေနပ်ဖို့ထက် ကိုယ်  
တိုင်သိဖို့ ကျေနပ်ဖို့က ပိုပြီးအရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီလို  
သင်ခန်းစာ ပေးလိုရင်းပါ။

**၁၄။ အဖော်နှစ်ဦး သဘောထူး**

- \* သဒ္ဓါတဏှာ၊ ဤနှစ်ဖြာ၊ လူ့ရွာအဖော်တွေ။
- \* သဒ္ဓါအဖော်၊ ရှိခဲ့သော်၊ ရွှင်ပျော်အားတက်  
ပေ။
- \* တဏှာခိုင်းသမျှ၊ ပြုလုပ်က၊ ဒုက္ခရောက်နိုင်ချေ။
- \* ပစ္စည်းခန္ဓာ၊ ရှာရုံသာ၊ သေရွာမဆုံးချေ။
- \* တရားရှာမှ၊ အနှစ်ရ၊ မုချချမ်းသာပေ။

လူအပါအဝင် သံသရာခရီးသွားများရဲ့ အဖော်  
ဟာ သဒ္ဓါနဲ့ တဏှာ နှစ်မျိုးပါ။ သဒ္ဓါအဖော်ရှိမှ  
ခန္ဓာကိုရော ပစ္စည်းကိုပါ တန်ဖိုးရှိအောင် အသုံးချနိုင်မယ်။  
အဖြူ ရောင်ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်မယ်။ စိတ်ကို

နိုင်အောင် မ၊နိုင်တဲ့ စွမ်းအား ဖြစ်တာကြောင့် အထက်ကို မြင့်တက် အောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်မယ်။ စွမ်းအားတွေ ပေါ်လာ မယ်။ ခန္ဓာဝန် ထမ်းဆောင် ရေးလုပ်ငန်းတွေထဲမှာ တောင် တရားအနှစ်တွေ ရရှိ လာမယ်။ ဒါကြောင့် သဒ္ဓါ တရားအဖော်နှင့် ပေါင်း မိသူတိုင်း ပျော်ရွှင်အားတက် ကြရပါတယ်။ တဏှာ အဖော်နှင့် ပေါင်းမိသူတိုင်း ခန္ဓာ ရော ပစ္စည်းပါ တန်ဖိုးညံ့ဖျင်း ကျဆင်းသွားရတယ်။ သေရွာမဆုံး နိုင်တဲ့ ပစ္စည်းခန္ဓာ ရှာဖွေရေးလောက်သာ ဦးစား ပေးနေတတ်တယ်။ စည်းကမ်းဘောင်ခတ် ကန့်သတ် ချက်မရှိဘဲ တဏှာခိုင်းသမျှ လျှောက်လုပ်နေရင် ဒုက္ခ ရောက်တတ်ပါတယ်။

**၁၅။ ယုံကြည်လက်ခံ စွမ်းအားမှန်**

- \* ယုံကြည်သဒ္ဓါ၊ ရှိမှသာ၊ ကောင်းတာလက်ခံ ဖြစ်။
- \* သဒ္ဓါတရား၊ အထုပ်များ၊ ကြိုးစားထုပ်ပေး လျက်။

- \* အထုပ်များသော်၊ ဘုန်းကံပေါ်၊ ရှိန်စော်စွမ်း  
အားတက်။
- \* နှမြောဝန်တို၊ ပယ်စွန့်လို၍၊ မဂ်ဖိုလ်ရွယ် ကိုး၊  
ကောင်းကျိုးသိမြင်၊ ပေးကမ်းချင်၊ စွမ်းအင်  
သဒ္ဓါစစ်။
- \* ကိုယ်ကျင့်သီလ၊ မြတ်နိုးလှ၍၊ သီလရှိသူ၊ တွေ့  
လိုမှု၊ မှတ်ယူသဒ္ဓါစစ်။
- \* တရားစကား၊ နာလိုငြား၍၊ စွမ်းအားမြင့်  
တင်၊ ပွားများချင်၊ ကြည်လင်သဒ္ဓါစစ်။

ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို သဒ္ဓါတရားက လက်ခံရပါတယ်။ သဒ္ဓါတရားဟာ စိတ်ကောင်းတွေ အဆက်မပြတ် ဝင်ရောက်နိုင်အောင် တံခါးဖွင့်ပေးရပါတယ်။ စိတ်ကောင်းကလေးတွေချည်း ဖြစ်သွားအောင် သန့်စင်ပေးတယ်။ ပြီးတော့လဲ သဒ္ဓါတရားဟာ သံသရာခရီးသွားများရဲ့ ရိက္ခာထုပ်ကို လုံလောက်အောင် ထုပ်ပေးပါတယ်။ မိခင်များဟာ ခရီးသွားခါနီးတဲ့ သားသမီးများအတွက် သွားရမယ့် လမ်းခရီးအကြောင်းကို ပြောပြပြီး လမ်းစရိတ် ရိက္ခာများကို လုံလောက်အောင် ထုပ်ပေးလိုက်သလိုပဲ မိခင်နှင့်တူတဲ့ သဒ္ဓါ

တရားကလဲ ဒါနရိက္ခာထုပ် သီလလမ်းစရိတ်  
 ဘာဝနာအဖော်လုံလောက်အောင် အချိန်မီထည့်ပေး  
 လိုက်ပါတယ်။ သဒ္ဓါတရားမိခင်က အထုပ်များများ  
 ထုပ်ပေးတော့ ကောင်းမှုပိုင်ရှင်ဖြစ်တဲ့ သံသရာ  
 ခရီးသည် ဟာ မျက်နှာမငယ်ရဘဲ ဘုန်းကံ အရှိန်အဝါ  
 စွမ်းအား တွေ မြင့်တက် အားရှိသွားရပါတယ်။ သဒ္ဓါ  
 တရားအစစ် ရှိသူဟာ နှမြောဝန်တို့ တွယ်တာကပ်ငြိမှု  
 ကို ပယ်စွန့်ပြီး ပစ္စည်းကို ကိုယ့်အတွက် သုံးတဲ့အခါလဲ  
 အဖိုးတန်အောင် သုံးတယ်။ သူများလက်ထဲပေးတဲ့  
 အခါလဲ မိသားစု အချင်းချင်း ပေးတာကအစ ကြည်  
 ကြည်လင်လင် ရှင်း ရှင်းလင်းလင်း တရားစွမ်းအား  
 ပါအောင် ပေးတတ်တယ်။ အသိဉာဏ်ကိုပါ တွဲပြီး  
 မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ထိ ရည်မှန်းချက် ထားကာ ကောင်းကျိုး  
 ပေါ်လာအောင် ပေးကမ်းတတ်ပါ တယ်။ သဒ္ဓါတရား  
 အစစ်ရှိနေရင် ကိုယ်ကျင့်သီလကို အလွန်မြတ်နိုး  
 တန်ဖိုးထားတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
 တန်ဆာတစ်မျိုးတည်း အလှဆင်ရုံနဲ့ အလှပြည့်စုံတာ  
 မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ကျင့်သီလ တန်ဆာပါ တွဲဆင်ပေးမှ  
 အလှ လုံလောက်မယ်ဆိုတာ ခံယူထားပါ တယ်။ ကိုယ့်



ကျင့်သီလ ရှိသူများကိုလဲ တွေ့ကြုံ ဖူးမြင်ချင်တယ်။  
 အရိပ်ကိုလဲ ခိုလှုံချင်တယ်။ ပြီးတော့ သဒ္ဓါ တရား  
 စစ်စစ်ရှိနေသူဆိုတာ သူတော်ကောင်း တရားကို  
 နာကြားချင်တယ်။ သဒ္ဓါတရားကြောင့် တရားနာကြား  
 လေ့လာမှုများပြီး တရားနာကြား လေ့လာမှုကြောင့်ပဲ  
 သဒ္ဓါတရားတွေ တိုးပွားနေတတ်ပါတယ်။ နာကြား  
 လေ့လာထားပြီးလို့ ရရှိလာတဲ့ အသိတရားကို အကျင့်  
 တရားနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ပွားများအားထုတ်ချင်တယ်။ စိတ်  
 စွမ်းအား မြှင့်တင်ပေးချင်တယ်။

**၁၆။ မပြင်သူထက် ပြင်သူတက်**

- \* ပြုပြင်လိုလျှင်၊ စိတ်ကြည်လင်၊ စွမ်းအင်  
သာလွန်ရ။
- \* ပြုပြင်မှုတိုး၊ မကောင်းကျိုး၊ ငုပ်လျှိုး  
သက်သာရ။
- \* မပြင်သူထက်၊ ပြင်သူတက်၊ ရင့်ကျက် သာလွန်  
ကြ။
- \* ကောင်းအောင်ပြင်ငြား၊ ချမ်းသာပွား၊ စွမ်းအား  
လွန်တက်ကြ။

စိတ်ကောင်းမှန်သမျှ သဒ္ဓါတရား တံခါးပေါက်မှသာ  
 ဝင်ရောက်လာကြတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် စိတ်ကို စွမ်းအား  
 မြှင့်တင်ပြုပြင်လိုရင် ကြည်လင်အေးမြ သန့်ရှင်းတဲ့ သဒ္ဓါ  
 တရားကို စိတ်ထဲမှာ အမြဲမပြတ် ထားရမယ်။ စိတ်စွမ်း  
 အား ပြုပြင်မှုတွေ တိုးလာတိုင်း အတိတ်က မတော်တဆ  
 မှားခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်များရဲ့ မကောင်းကျိုးတွေ ငုပ်လျှိုး  
 သက်သာခွင့် ရသွားပါတယ်။ များတာတွေနည်းသွားပြီး  
 နည်းတာတွေ လုံးဝ ပျောက်သွားရပါတယ်။ စိတ်ကို မပြု  
 မပြင်ဘဲ ပစ်ထားသူ၊ ပစ်စလက်ခတ်နေသူ၊ မျှောချ  
 နေသူတွေထက် စိတ်ကို ပြုပြင်နေသူ၊ စိတ်ကို အစီအစဉ်  
 နဲ့ အကွက်ချတွန်းနေသူတွေက ရင့်ကျက်ပြီး မြင့်တက်  
 သာလွန်သွားကြစမြဲပါ။ စိတ်ဆိုတာ မပြုမပြင်ဘဲ အလို  
 လို စွမ်းအား တက်နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ကောင်းအောင်  
 ပြုပြင်ပေးမှသာ ချမ်းသာကြောင်း စွမ်းအားတွေ တိုးပွား  
 လာရပါတယ်။

### ၁၇။ ခန္တီခိုင်မှ စွမ်းအားရ

- \* သည်းခံခွင့်လွတ်၊ အောင့်အည်းတတ်၊ မြင့်မြတ်  
အကျင့် ပေါ်လာသည်။
- \* ကောင်းမှုသုံးတန်၊ အကျင့်မှန်၊ သည်းခံနိုင်မှ  
တိုးပွားသည်။
- \* ကြီးသောချမ်းသာ၊ တောင့်တရှာ၊ ချမ်းသာ  
ငယ်ကို စွန့်ပါမည်။
- \* ကြီးသောဆင်းရဲ၊ ကြောက်လျှင်လဲ၊ ဆင်းရဲ  
ငယ်ကို သည်းခံမည်။
- \* သည်းခံသလောက်၊ စွမ်းအားရောက်၊ ထွန်း  
တောက်အာဇာနည်။

အနှစ်တရားကို အဆင့်မြင့်မြင့် ဇွဲရှိရှိ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ထုတ်ယူလိုရင် သည်းခံခွင့်လွတ် အောင့်အည်းတတ်တဲ့ ခန္တီအမာခံ အင်အားကိုလဲ လက်ကိုင်ထားဖို့ လေ့ကျင့်ပေးနေဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ သည်းမခံနိုင်ရင် အကျင့်မြတ်တွေ ငုပ်လျှိုးကွယ်ဝှက် တိမ်မြုပ်နေတတ်ပါတယ်။ စွမ်းအားတွေရှိနေပါလျက် ထွက်မလာရဲ ပေါ်မလာနိုင်ကြပါဘူး။ သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိမှ အကျင့်

မြတ်များ ပေါ်ထွက်မြင့်မား လာကြပါတယ်။ ဒါန  
 သီလ ဘာဝနာ ကောင်းမှုသုံးမျိုးလုံး သည်းခံနိုင်မှ  
 တိုးပွား နိုင်ကြတယ်။ ချမ်းသာကြီးကြီးကို လိုလား  
 တောင့်တ တယ်ဆိုရင် ချမ်းသာငယ်ကို ရဲရဲစွန့်နိုင်  
 ရမှာပဲ။ ဆင်းရဲ ကြီးကြီးကို ကြောက်တယ်ဆိုရင်လဲ၊  
 ဆင်းရဲငယ်ကို အရေ အတွက်မထားဘဲ အောင့်အည်း  
 သည်းခံနိုင်ရလိမ့်မယ်။ သည်းခံနိုင်သလောက် စွမ်း  
 အားတွေ ရောက်လာပြီး ထွန်းတောက် ပြောင်မြောက်  
 တဲ့ အာဇာနည် ဖြစ်ခွင့်ရ သွားမယ်။

**၁၈။ အထိန်းတပ်မှ အမြန်ရ**

- \* စွမ်းအားမြင့်လို့၊ အေးချမ်းလို့၊ စိတ်ကို ထိန်းရ  
 သည်။
- \* စိတ်ထိန်းသတိ၊ တပ်ဆင်ဘိ၊ မှတ်သိစွဲမြဲသည်။
- \* အချိန်မီအောင်၊ သတိဆောင်၊ မိအောင်ဖမ်း  
 ရသည်။
- \* အချိန်ထိန်းမှ၊ စွမ်းအားရ၊ ကိစ္စအမြန်ပြီးနိုင်  
 သည်။

- \* သတိလွှမ်းခြုံ၊ စွမ်းအားထုံ၊ အာရုံကိုလည်း ထိန်းရသည်။
- \* အာရုံထိန်းသော်၊ စွမ်းအားပေါ်၊ ရွှင်ပျော် အားတက်သည်။
- \* အာရုံဖော်ပြီး၊ ကပ်ထားပြီးသော်၊ မပြီးသမျှ မပျောက်ရအောင်၊ မရောအောင်လဲ၊ သတိစွဲ၊ အမြဲထိန်းရသည်။

နှိုင်းချိန်၊ ချင့်ချိန်၊ ချိန်တွယ်တတ်တဲ့အမြင်ပိုင်းကို နှစ်ဖက်မြင် ပညာက ဆောင်ရွက်ရတယ်။ ကောင်းတဲ့ အလုပ်လက်ခံဖို့ကိုတော့ သဒ္ဓါတရားက တာဝန်ယူရ ပြီး တကယ်အလုပ် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ကတော့ သတိက ပဓာနပါ။ စိတ်ကို လမ်းမချော်အောင် စွမ်းအား မြင့်အောင် အေးချမ်းအောင် သတိနဲ့ ထိန်းပေး ရပါတယ်။ သတိ တပ်ဆင်ပေးမှ စိတ်ဟာ အစ အလယ်အဆုံး အကုန်လုံး တိတိကျကျ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် စွဲစွဲမြဲမြဲ အာရုံကို မှတ်နိုင်သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သတိကို စိတ်ထိန်း ကိရိယာလို့ခေါ်တယ်။ အချိန်မီ လုပ်လိုရာကိစ္စကို စွမ်းအားလဲပြည့် အမြန်လဲပြီးနိုင်အောင် အမိဖမ်းပြီး ထိန်းပေးရတာဖြစ်လို့ အချိန်ထိန်း

ကိရိယာလို့လဲ ခေါ်ပါ တယ်။ ယူလိုရာအာရုံကို ရှင်း  
 ရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ် သားသားမိအောင် ဖမ်းပေး  
 တတ်တဲ့အတွက် အာရုံထိန်း ကိရိယာလို့လဲ ခေါ်ရပါ  
 တယ်။ သတိဆိုတာ ယူလိုရာ အာရုံကို ပထမဆုံး  
 ပြတ်ပြတ်သားသား ပုံဖော်ပေးရ တယ်။ ပေါ်လာတဲ့  
 အာရုံကို စိတ်ရဲ့အပူ အခိုးအငွေ့တွေ ကြား မညှပ်ရ  
 အောင် အချိန်သူခိုးတွေ မဝင်ရအောင် စိတ်နဲ့ ချပ်ခနဲ  
 နေအောင် ကပ်ပေးရတယ်။ အချိန်အား ဖြင့် ဖြစ်စေ၊  
 အကြိမ်အားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ကန့်သတ်ချိန် အတွင်း အလုပ်  
 မပြီးမီ အာရုံပျောက်မသွားရအောင်လဲ ထိန်းပေးရ  
 တယ်။ အလုပ်လုပ်နေစဉ် အလုပ်နဲ့မဆိုင်တဲ့ အခြား  
 အာရုံများ ရောထွေးမလာရအောင်လဲ စူးစိုက် ထိန်း  
 ပေးရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အနှစ်ကို အတိအကျရအောင်  
 ထုတ်ယူဖို့ဆိုရင် သတိကို အရေးတကြီး အထူး လိုအပ်  
 ပါတယ်။

### ၁၉။ သတိရှိမှု စိတ်မပူ

- \* စိတ်အစဉ်ထဲ၊ သတိတွဲ၊ အမြဲကောင်းမြတ်သည်။
- \* စိတ်အစဉ်တွင်း၊ သတိသွင်း၊ ချက်ချင်းချမ်းသာသည်။
- \* စိတ်အစဉ်မှာ၊ သတိပါ၊ နောင်ခါကောင်းဖို့ သေချာသည်။
- \* သတိရှိသူ၊ ဘေးရန်ဟူ၊ အပူကင်းလွတ်သည်။
- \* သတိရှိမှု၊ စိတ်မပူ၊ ထိုသူ အားရှိသည်။

သတိရဲ့စွမ်းအား ၄-ချက်ကို မဏိဘဒ္ဒသုတ်မှာ ဟောထားပါတယ်။ အဲဒီ ၄-ချက်က (၁) စိတ်နှင့် သတိယှဉ်တွဲနေရင်၊ သတိရှိနေရင်၊ ဘယ်အချိန်မဆို ဘယ်လိုအာရုံနဲ့ပဲတွေ့တွေ့ အမြဲကောင်းမြတ်တဲ့အချိန် တွေ့ချည်းပဲ။ သူ့အတွက် ပြဿဒါးရက်မရှိဘူး။ ရက်ရာ ဇာတွေ့ချည်း ဖြစ်သွားတယ်။ (၂) သတိရှိသူဟာစိတ်နှင့် သတိတွဲမိတာနဲ့ တပြိုင်နက် အေးမြချမ်းသာ ရပါတယ်။ လူနတ်နိဗ္ဗာန်သုံးတန်ချမ်းသာနှင့် မျက်မှောက် တမလွန် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရနိုင်ဖို့ အင်အားကောင်း ပေါ်လာရပါတယ်။ သတိဖြစ်ခိုက် ကိလေသာ အပူဓာတ်

ငွေ့မဖြစ်နိုင်တာမို့ စိတ်အစဉ်သန့်ရှင်းတက်ကြွနေပါတယ်။ (၃) သတိရှိနေသူအတွက် ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း သေချာနေတာဖြစ်လို့ နောင်ရေးပါ စိတ်အေးရပါတယ်။ နောင်ရေး စိတ်မအေးကြရတာက ပစ္စုပ္ပန် မသေချာလို့ပါ။ တကယ်သုံးလို့ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်တစ်မျိုးတည်းသာ ဖြစ်တယ်။ အတိတ်ကလဲ လွန်ခဲ့ပြီးဖြစ်၊ အနာဂတ်ကလဲ မရောက်သေးတာဖြစ်လို့ စကားအနေနဲ့ ပြောလို့ဖြစ်ပေမယ့် လက်တွေ့မှာ သုံးလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ သုံးလို့တကယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း အချိန် ထိန်းသတိတပ်ဆင်သွားရင် လုပ်သင့်တာတွေလဲ ဧကန် လုပ်ဖြစ်၊ ရှောင်သင့်တာတွေလဲ မုချ ရှောင်ဖြစ်တော့တာ မို့ နောင်ရေးအတွက် စိတ်အေးစရာဖြစ်သွားရပါတယ်။ (၄) သတိရှိနေသူဟာ ကျရောက်ဆဲ ကျရောက်လတ္တံ့ ဘေးရန်တွေမှ လွတ်အောင် ရှောင်နိုင်တယ်။ စိတ်ရဲ့ အပူအခိုးအငွေ့ ကိလေသာ အတွင်းရန်တွေမှလဲ ကင်း လွတ်ခွင့်ရတယ်။ စိတ်ဟာ သတိနှင့်အတူ တွဲနေရသ လောက် အပူတွေရှင်းပြီး အေးရှိရပါတယ်။



### ၂၀။ အဆိပ်ကင်းကွာ လူ့ချမ်းသာ

- \* သတိမေတ္တာ၊ ဤနှစ်ဖြာ၊ လူ့ရွာအဆိပ်ဖြေ။
- \* အမှတ်မြဲသော်၊ သတိပေါ်၊ ရွှင်ပျော် အား  
တက်ပေ။
- \* ခန္တီခိုင်မှ၊ မေတ္တာရ၊ မုချအေးချမ်းပေ။
- \* တစ်ယောက်တည်းပင်၊ စွမ်းအင်အပြည့်၊ တည့်  
လိုဘိ၊ သတိဖြင့်သာနေ။
- \* အများတကာ၊ ဆက်ဆံရာ၊ မေတ္တာပါမှ  
အဆင်ပြေ။
- \* သတိရှေ့ထား၊ တရားလက်ခံ၊ ပွားများပြန်၊  
ဖန်ဖန်စပ်အောင်၊ ရှုမှတ်လေ။
- \* ကိုယ့်ကိုစောင့်ကာ၊ သူ့ကိုပါ၊ မှန်စွာစောင့်  
နိုင်ပေ။
- \* သည်းခံသနား၊ ဝမ်းမြောက်ငြား၊ ပွားများ  
မေတ္တာဝေ။
- \* သူ့ကို စောင့်ရှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်၊  
ပပျောက်ဘေးရန် လုံရပေ။

\* အဆိပ်ကင်းကွာ၊ လူ့ချမ်းသာ၊ ကောင်းစွာ  
ရနိုင်ချေ။

\* ဒါနသီလာ၊ ဘာဝနာ၊ မေတ္တာပါမှ ခိုင်မာပေ။

လူ့ချမ်းသာဆိုတာ ချမ်းသာ အစစ်မဟုတ်ဘူး။  
အဆိပ်တွေရောနေတယ်။ သတိ မေတ္တာဆိုတဲ့ အဆိပ်  
ဖြေဆေး နှစ်ပါးကို ထည့်ပေးမှ အဆိပ်ကင်းကွာ  
လူ့ချမ်းသာကို ရရှိနိုင်မယ်။ သတိဆိုတာ အမှတ်မြဲမှ  
ပေါ်လာတယ်။ မလွတ်တမ်း အကွက်ချပြီး မှတ်နေ  
ရင် သတိတိုးလာတယ်။ သတိကို အာရုံဖမ်း ကိရိယာ  
လို့လဲ ခေါ်ရတယ်။ မြွေဆိုးကို ဖမ်းတဲ့အခါ အမြီးနဲ့  
ကိုယ်ကို ကိုင်ဖမ်းရင် ဖမ်းတဲ့သူဟာ အဆိပ်ပျံ့အောင်  
အကိုက်ခံရတတ်သလို အာရုံကို ဖမ်းတဲ့အခါ သတိ  
မပါဘဲနဲ့ အမှတ်တမဲ့ဖမ်းရင် ကိလေသာ အဆိပ်ပျံ့  
အောင် အာရုံက ဖမ်းသူကို ပြန်ကိုက်တတ်ပါတယ်။  
အာရုံကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ တကယ်တော့  
အာရုံ အကိုက်ခံရတာပါ။ မြွေဆိုးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်  
ပိပိစိစိ ခေါင်းက ကိုင်ဖမ်းရင် အကိုက်မခံရဘဲ ဘေး  
ကင်းရန်ကွာ ဖမ်းနိုင်သလို အာရုံကို ဖမ်းတဲ့အခါလဲ  
သတိညှပ်နဲ့ ကိုင်ဖမ်းမှ အာရုံ အကိုက်မခံရဘဲ ဘေး

ကင်းရန်ကွာ ချမ်းသာစွာ ဖမ်းနိုင်ပြီး အာရုံကြောင့် တရားစွမ်းအားသာ ပေါ်လာရပါတယ်။ ရွှင်ပျော် အားတက်ရပါတယ်။ မေတ္တာကတော့ သည်းခံခွင့်လွှတ် အောင့်အည်းတတ် အနစ်နာခံတတ်တဲ့ ခန္တီ အမာခံကို ပိုင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်မှ လွယ်လွယ်နဲ့ ရရှိ လာနိုင်ပါတယ်။ သတိက တစ်ယောက်တည်း တည့် အောင်နေနိုင်ဖို့ ညွှန်ပြပါတယ်။ မေတ္တာက မရှောင်သာ လို့ အများနှင့် ဆက်ဆံရတဲ့အခါ အများနှင့် အဆင်ပြေ အောင် တည့်အောင်နေဖို့ ညွှန်ပြပါတယ်။ ဒါမှသာ အဆိပ်ကင်းပါလိမ့်မယ်။ သတိဆိုတာ မိမိကို လုံခြုံ အောင် စောင့်ရှောက်ရင်း သူတစ်ပါးကိုပါ လုံခြုံ အောင် စောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ မေတ္တာကတော့ သူတစ်ပါးကို လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ကူညီရင်း၊ ကိုယ့်ကိုပါ လုံခြုံ အောင် စောင့်ရှောက်ပေးပါတယ်။ မေတ္တာလို့ ပြောလိုက် ရင် ခန္တီ၊ ကရုဏာ၊ မေတ္တာ၊ မုဒိတာဆိုတဲ့ သူတော် ကောင်း လမ်းစဉ် ၄-ချက်လုံး ပါဝင်သွားပါတယ်။ ဒါန သီလ ဘာဝနာ လုပ်ငန်း အားလုံးဟာ မေတ္တာပါမှ ခိုင်မာ ပါတယ်။

### ၂၁။ ဘဏ်တိုက် ၄-ခု လုံအောင်စု

- \* စိတ်တက်ကြွစွာ၊ လှူသူမှာ၊ ဥစ္စာပစ္စည်း လုံခြုံသည်။
- \* စည်းကမ်းသီလ၊ စောင့်ထိန်းကာ၊ ဘဝခန္ဓာ လုံခြုံသည်။
- \* သမာဓိအား၊ တိုးအောင်ပွား၊ စိတ်ထားလုံခြုံသည်။
- \* ဝိပဿနာ၊ ရှုပွားပါ။ မှန်စွာတရား၊ လုံခြုံသည်။
- \* အတိုးလဲပြု၊ စိတ်အေးရ၊ မုချကိုယ်ပိုင်သည်။

အနှစ်ထုတ်ယူတယ်ဆိုတာ မိမိရဲ့စိတ်ကို တရားဘဏ်တိုက် ၄-ခုမှာ လုံခြုံအောင် ယုံကြည်စိတ်ချစွာ အပ်နှံစုဆောင်းထားလိုက်ခြင်းပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် တရား မီးခံသေတ္တာ ၄ လုံးထဲမှာ မိမိစိတ်ကို လုံခြုံအောင် ထည့်သွင်းထားလိုက်တဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ။ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပြဋ္ဌာန်းပြီး စိတ်အားထက်သန် တက်ကြွစွာ စွန့် ကြလှူဒါန်းသူဟာ မိမိရဲ့ စိတ်ကို ဒါနစီးပွားရေးဘဏ်မှာ လုံခြုံအောင် အပ်နှံလိုက်တာပါ။ အတိုးလဲ အကန့် အသတ်မရှိ ရမယ်။ စိတ်လဲအေးရမယ်။

ကိုယ်ပိုင်အစစ် လဲ ဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့အတွက်  
 ရဲရဲအပ်နှံ့ဝံ့ တာပဲ။ စိတ်ရွှင်လန်းတက်ကြွစွာ  
 ကိုယ်ကျင့်သီလ စည်း ကမ်းများကို စောင့်ထိန်းတာက  
 တော့ သီလ စီးပွားရေး ဘဏ်မှာ အပ်နှံ့လိုက်တာဖြစ်  
 တယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလ ကြောင့် ဘေးရန် ပြစ်ဒဏ်  
 အနှောင့်အယှက် အမျိုးမျိုးမှ မျက်မှောက် တမလွန်  
 နှစ်တန်လုံး လုံခြုံရေးရပါတယ်။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ မေတ္တာ  
 စတဲ့ သမာဓိတိုးအောင် ပွားရတဲ့ လုပ်ငန်းကို ကြိုးစား  
 အားထုတ်သူဟာ သမထ ဘဏ်တိုက်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကို  
 ယုံကြည်စွာ အပ်နှံ့လိုက်တာ ပါ။ နီဝရဏ ကိလေသာ  
 ဘေးရန်တွေ မနှောင့်ယှက် မဖျက်ဆီးနိုင်အောင် လုံခြုံ  
 ရေးရပြီး တည်ငြိမ် အေးချမ်း ရပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့  
 မမြဲပုံ၊ ညည်းဆဲသဖြင့် ဆင်းရဲပုံ၊ အစိုးမရ အနှစ်သာရ  
 မရှိပုံကို တကယ်လက်တွေ့ မြင်အောင် ပွားများအား  
 ထုတ်ရတဲ့ ဝိပဿနာ ရှုသူကတော့ ဝိပဿနာ ဘဏ်  
 တိုက်မှာ စိတ်ကို အပ်နှံ့လိုက်တာပါ။ ဉာဏ်မှန်ဘီလူး  
 တပ်ပြီး ခန္ဓာကို ကြည့်ရှုခြင်းလည်း ဖြစ် တယ်။ တဏှာ  
 မာနဒိဋ္ဌိ သံသရာ နယ်ချဲ့တွေရဲ့ ချယ် လှယ်နှောင့်ယှက်  
 ဖျက်ဆီးမှု မခံရအောင် လုံခြုံရေး အတွက်

တာဝန်ယူပါတယ်။ ဘဏ်တိုက် ၄ လုံးမှာ သဒ္ဓါတရားနဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ အပ်နှံထားသူဟာ အတိုးလဲ စိတ်ချရတယ်။ စိတ်လဲအေးရတယ်။ ဧကန် ကိုယ်ပိုင်လဲ ဖြစ်သွားရပါတယ်။

### ၂၂။ ဥစ္စာကိုခွဲ အနှစ်ဆွဲ

\* ပစ္စည်းရမှု၊ ဘုံဆိုင်ဟူ၊ ရန်သူပိုင်းတဲ့အကာ တွေ။

\* သုံးတတ်လျှူတတ်၊ သူတော်မြတ်ရလတ်အနှစ် ချမ်းသာတွေ။

ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာ ခန္ဓာရှိနေတာဖြစ်လို့ ရှာတော့ ရှာရမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် ရန်သူမျိုးငါးပါးနှင့် ဆက်ဆံ နေတာဖြစ်လို့ ရလာသလောက် ရှိနေသလောက် ပူပန်ကြောင့်ကြနေရတဲ့အတွက် ပစ္စည်းရှိရုံနဲ့ အနှစ်ကို မရသေးပါဘူး။ အကာတွေမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဒ္ဓါ ပညာ မေတ္တာနဲ့ ခွဲဝေသုံးစွဲတတ်မှ ချမ်းသာကြောင်း အနှစ်ကို ရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်အတွက်သုံးတဲ့အခါ မှာလဲ မော်ဖို့ ကြွားဖို့ ခံစားဖို့ ပျော်ဖို့အတွက် ဦးစား

ပေးသုံးရင် ပစ္စည်းတွေ နေ့တိုင်း အကာဖြစ်ကုန်မှာပဲ။ ကျန်းမာဖို့ ခွန်အားတိုးဖို့ ဉာဏ်ပညာပွားဖို့ အသက်ရှည်ဖို့ ခန္ဓာကို အဖိုးတန်အောင် သုံးဖို့ မိမိရဲ့မိသားစုအပါအဝင် လက်လှမ်းမီသမျှ ချမ်းသာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ ရည်ရွယ်ချက် မှန်မှန်ထားပြီး သုံးမှသာ ပစ္စည်းဥစ္စာရဲ့ အနှစ်တွေ နေ့တိုင်း ပေါ်ထွက်လာမှာပါ။ ကျေးဇူးရှင်များ၊ သားသမီးမြေး၊ တပည့်အလုပ်သမားများ၊ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေများ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားပြည့်ဝတဲ့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ပေးတဲ့အခါလဲ သဒ္ဓါပညာ မေတ္တာ ပြဌာန်းပြီး ချမ်းသာစေလိုတဲ့စိတ်နဲ့ ရှင်လန်းတက်ကြွစွာ ပေးကမ်းမယ်ဆိုရင် ပစ္စည်းရဲ့ အနှစ်ကို ပိုင်နိုင်စွာ ထုတ်ယူနေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အသုံးလဲတတ်၊ အပေးလဲတတ်မှသာ ပစ္စည်းရဲ့အနှစ်ကို နေ့တိုင်းရရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

### ၂၃။ ပစ္စည်းဆွဲအား ဤသုံးပါး

- \* သဒ္ဓါတဏှာ၊ ရန်သူမှာ၊ ဥစ္စာကို ဆွဲသည်။
- \* ရန်သူဆွဲမှု၊ ပွက်ပွက်ဆူ၊ အပူကျန်ရစ်သည်။

- \* တဏှာဆွဲသော်၊ အရှုံးပေါ်၊ လမ်းချော်တတ်  
လေသည်။
- \* သဒ္ဓါဆွဲကာ၊ စိတ်အေးရာ၊ မုချချမ်းသာမည်။

မိမိတို့ ရှာဖွေစုဆောင်းထားတဲ့ပစ္စည်းမှာ ဆွဲအား ၃ မျိုး ရှိပါတယ်။ ရန်သူရယ်၊ တဏှာရယ်၊ သဒ္ဓါတရား ရယ်လို့ ၃ မျိုးပါပဲ။ သဒ္ဓါနဲ့ တဏှာက ပစ္စည်းကို လုနေ ကြတုန်းမှာ ရန်သူမျိုး ငါးပါးက ကြားဖြတ် ဝင်လာတတ် ပါတယ်။ ရန်သူက ပစ္စည်းကို လက်ဦး အောင်ဆွဲသွားရင် စိတ်မထိန်းနိုင်သဘောက် ပွက်ပွက် ဆူပြီး အပူပဲ ကျန်ရစ် မှာပဲ။ အနှစ်မရတော့ဘဲ အကာ တွေချည်း ဖြစ်သွားမှာပဲ။ ပြီးတော့ ပစ္စည်းကို တဏှာက ဆွဲသွားရင်လဲ အရှုံးပေါ် တတ် လမ်းချော်တတ်တယ်။ မသုံးသင့်တဲ့နေရာမှာသုံး သုံးသင့်ပေမယ့် ကပ်ငြိနေ တာနဲ့ မသုံးရင် ရှုံးကုန်မှာပဲ။ တည့်တာ လျှောက်ပတ် တာကို ဦးစားမပေးဘဲ ကြိုက်နှစ် သက်တာတစ်ခုကိုသာ ဦးစားပေးပြီး ပစ္စည်းကိုသုံးရင် ရောဂါပေါမယ်။ ဘေး ရန်ထူပြောမယ်။ အပြစ်များမယ်။ ပစ္စည်းကြောင့် အရှုံး ပဲ ထွက်လာမှာပါ။ ပစ္စည်းကို သဒ္ဓါ တရားက ဆွဲယူမှ စိတ်ချရပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက် သုံး တာရော သူများ



အတွက် ပေးတာရော အနှစ်ပေါ်အောင် ထုတ်ယူနိုင်မယ်။  
ချမ်းသာကြောင်း စိတ်အေးစရာ စွမ်းအားများကို  
မုချဇကန် ရရှိပါတယ်။

**၁၄။ လက်ဖျောက်တစ်ချက် စွမ်းအားတက်**

- \* လက်ဖျောက်တစ်ချက်၊ လျှပ်တစ်ပြက် မျက်စိ  
တစ်မှိတ်တွင်။
- \* အက္ခရာတစ်လုံး၊ ရွတ်နေတုန်း၊ မဆုံးသေးမီ  
တွင်။
- \* မေတ္တာစိတ်မြတ်၊ အအေးဓာတ်၊ ပို့လွှတ်ပေး  
လိုက်လျှင်။
- \* ဈာန်မဆိတ်သုဉ်း၊ ဘုရားဆုံးမ၊ ကျနလို့က်နာ၊  
ကျိုးရှိစွာ၊ ရိက္ခာသုံးသူပင်။

အဆိပ်ပေါတဲ့ ပစ္စည်းတွေထဲမှာ မေတ္တာအဆိပ်  
ဖြေဆေးကို ထည့်သုံးမှ စွမ်းအားပေါ်ပြီး အဆိပ်ကင်း  
တဲ့ လူချမ်းသာကို ရလာလိမ့်မယ်။ မေတ္တာကို မေတ္တာနှင့်  
တူအောင် ပွားရင် လက်ဖျောက်တစ်ချက် လျှပ်တစ်  
ပြက် မျက်စိတစ်မှိတ် အက္ခရာတစ်လုံးရွတ်ခန့်အချိန်  
အတွင်း စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း စိတ်ဖြင့် ညွတ်လိုက်တဲ့

မေတ္တာဟာတောင်မှ စွမ်းအားကြီးပါတယ်လို့ ဘုရား  
ရှင်က ဂုဏ်တင် ချီးမွမ်းထားပါတယ်။ အဲဒီ အချိန်က  
လေးအတွင်းမှာပင် ထိထိမိမိ ပွားလိုက်ရင် ဈာန်  
မဆိတ်သုဉ်းသူ၊ ဈာန်တန်ခိုးရှိသူ၊ ဘုရားအဆုံးအမကို  
လိုက်နာသူ၊ သာသနာပြုသူ၊ ရိက္ခာကို အကျိုးရှိရှိ  
သုံးနေသူလို့ ဆိုရပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဖြုန်းလိုက်မိတဲ့  
လက်ဖျောက်တစ်ချက်တီး အချိန်ကလေးတွေဟာ  
သိပ်ပြီး နှမြောစရာ ကောင်းနေတာပေါ့။ ဒီအချိန်  
ကလေးတွေဟာ လူတိုင်းသုံးနိုင်တယ်။ မအားဘူးလို့  
ဆင်ခြင်ပေးနေစရာလဲ မလိုတော့ဘူး။ ဒီတော့ ပစ္စည်း  
အနှစ်လဲရချင်၊ စွမ်းအားလဲတက်ချင်၊ မအားဘဲနဲ့လဲ  
ကုသိုလ်လုပ်ချင်၊ ငြိမ်းချမ်းမှုကိုလဲ လိုချင်တယ်ဆိုရင်  
ပစ္စည်းကို သုံးတိုင်း ပေးတိုင်း မေတ္တာထည့်ပေးရပါ  
လိမ့်မယ်။ ပစ္စည်းကိုသုံးရင် “မိမိကျန်းမာမှု၊ ခွန်အား  
တိုးမှ ဉာဏ်ပြည့်စုံမှု၊ အသက်ရှည်မှု၊ အများချမ်းသာ  
အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ၊ အားလုံးချမ်းသာကြပါစေ”  
လို့ မေတ္တာညွတ်ပေးလိုက်ရုံပဲ။ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို  
သူတစ်ပါး လက်ထဲ ပေးတော့မယ်ဆိုရင်လဲ  
“ချမ်းသာပါစေ” လို့ မေတ္တာညွတ်ပြီး ပေးရုံကလေးပါ။

ခက်လဲ မခက်၊ ပင်လဲ မပင်ပန်း၊ အချိန်လဲ ထူးမပေးရဘဲ  
နေ့တိုင်း ပစ္စည်းရဲ့ အနှစ်တွေ အပြည့်အဝရပြီး  
ဝမ်းသာအားရ ကျေနပ်စရာ ကြီးတွေ တိုးနေတော့မှာပဲ။

### ၂၅။ စေတနာမှန် ဤသုံးတန်

- \* မလှူမီတွင်၊ ဝမ်းမြောက်လျှင်၊ လှူစဉ်စိတ်  
ကြည်လှ။
- \* လှူပြီးသောအခါ၊ ကျေနပ်ရာ၊ ဝမ်းသာရွှင်  
လန်းစွ။
- \* စေတနာမှန်၊ ဤသုံးတန်၊ ထက်သန်ထားရှိရ။

ကိုယ့်ပစ္စည်းကို သူများလက်ထဲပေးတဲ့အခါ သဒ္ဓါ  
မေတ္တာ အားကောင်းဖို့ လိုသလို စေတနာ သုံးတန်  
ထက် သန်ဖို့လဲ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ မလှူမီ အနှစ်  
ရလဒ်ကို တကယ်သိမြင်ပြီး ဝမ်းမြောက် ရွှင်လန်းနေ  
ရမယ်။ လှူစဉ် အခါမှာလဲ စိတ်ကြည်လင် အေးမြနေ  
ရမယ်။ လောဘ မစ္ဆေရကို မိမိက အနိုင်ယူ နိုင်ပုံ၊ ရန်သူ  
မျိုးငါးပါးထက် မိမိက လက်ဦးသွားပုံကို အားရ  
ကျေနပ်နေရမယ်။ လှူ ပြီးတဲ့အခါ အောင်ပွဲ တစ်ခုကို

ရရှိလိုက်တာဖြစ်တဲ့ အတွက် ဝမ်းသာအားရ ကျေနပ်  
 သွားရမယ်။ အဲဒီလို စေတနာသုံးတန်လုံး တစ်ပြေးညီ  
 ထက်သန်မှု အကျိုးပေး လဲ အကွက်စေ့လိမ့်မယ်။  
 ပစ္စည်းရဲ့အနှစ်ကိုလဲ ကျေနပ်လောက်အောင် အပြည့်  
 အဝ ရလိမ့်မယ်။ အောင်မြင်တဲ့ဒါနလဲ ဖြစ်သွားမယ်။  
 လက်ထဲက လွတ် လိုက်ရုံနဲ့ ဒါနဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။  
 စွမ်းအားပါမှ ဒါနလို့ ခေါ်ပါတယ်။

### ၂၆။ အပေးတတ်မှ အနှစ်ရ

- \* အလှူပေးသူ၊ သီလယူ၊ စင်ဖြူအကျင့်ရှိပါစေ။  
 (မလှူမီ အလှူရှင်ဟာ၊ သီလဖြူစင်နေရမယ်။)
- \* အလှူခံလဲ၊ သီလမြဲဘိ၊ အကျင့်ရှိသူ၊ သဘော  
 ဖြူ၊ အပူကင်းရပေ။ (အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်လဲ အကျင့်  
 ဖြူစင်ပြီး အပူကင်းရမယ်။)
- \* လှူဖွယ်ဝတ္ထု၊ စင်ကြယ်မှု၊ ရှေးရှုပြုရချေ။  
 (လှူဖွယ်ဝတ္ထု၊ စင်ကြယ်ရမယ်။)
- \* အလှူပေးစဉ်၊ စိတ်ကြည်လင်၊ ပျော်ရွှင်အား  
 တတ် ဝမ်းသာလေ။ (စွန့်လွှတ်ဆဲ ပေးကမ်း  
 လှူဒါန်းဆဲအချိန်မှာ ကြည်လင်ရွှင်လန်း

အားတက်နေရမယ်။)

- \* စိုက်ပျိုးသမား၊ ပုံစံထား၊ စွမ်းအားရလဒ် မြင်ပါစေ။ (အတိုးနဲ့ ပေါ်လာမဲ့ မျိုးစေ့ရဲ့ အကျိုးအမြတ် ရလဒ်ကို မြင်တဲ့ စိုက်ပျိုးရေး သမားလို၊ ဒါနုမျိုးစေ့ရဲ့ တက်လာမယ့် အကျိုး အမြတ် အတိုး ရလဒ်ကို မြင်အောင်ကြည့် ရမယ်။)
- \* ရှေ့နောက်အတွင်း၊ အပူကင်း၊ သန့်ရှင်းစင် ကြယ်စေ။ (မလှူမီ၊ လှူစဉ်၊ လှူပြီး ရှေ့နောက် အားလုံး ကိလေသာ အပူဓာတ်ငွေ့တွေ ကင်း ရှင်းရမယ်။)
- \* အပေးတတ်မှ၊ အနှစ်ရ၊ မုချသေချာပေ။ (အဲဒီ မူ ၆ မျိုးနဲ့ ပေးရင် ပစ္စည်းရဲ့ အနှစ်ဒါနကို ဧကန် အပိုင် ရသွားပါတယ်။)

### ၂၇။ အပေးတတ်မှု အနှစ်ဖြူ

- \* အသက်ဥစ္စာ၊ ဤနှစ်ဖြာ၊ မှန်စွာ မမြဲရှု။
- \* ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ ဘုံဆိုင်သာ၊ စိတ်မှာမမြဲရှု။
- \* ဤသို့လှူမှ၊ ကျိုးကြီးလှ၊ မုချမြတ်သာစု။

ပစ္စည်းရဲ့အနှစ်ကို ထုတ်ယူတဲ့အနေနဲ့ ဒါနလုပ်တဲ့ အခါ ပိုပြီး အနှစ်ဖြူစင် မြင့်မြတ်အောင် လမ်းညွှန်ချက် (၄)မျိုး ပေးထားတယ်။

- ၁။ မိမိရဲ့အသက် မမြဲပုံကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့မြင် အောင် ကြည့်ရမယ်။
- ၂။ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ရဲ့ မခိုင်မြဲပုံလဲ ဉာဏ်သတိနဲ့ ကပ်ကြည့်ရမယ်။
- ၃။ ပစ္စည်းဥစ္စာရဲ့ အများနှင့်ဆက်ဆံတဲ့ ဘုံဆိုင် သဘောကိုလဲ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရမယ်။ ဒါမှ ကိုယ်ပိုင်ရအောင် ရဲရဲထုတ်ယူနိုင်မယ်။
- ၄။ ဒုက္ခိတ သတ္တဝါများအတွက် ပေးတဲ့အခါဆင်း ရဲလွတ်စေချင်တဲ့ သနားတတ်တဲ့ ကရုဏာ ရှေ့ထားပြီး ပေးရမယ်။ သုခိတပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အကျင့်မြင့်မြတ်တဲ့ အလှူခံများအတွက် ပေး တဲ့အခါ ချမ်းသာကြီးပွားစေချင်တဲ့ချစ်ခင်မြတ် နိုးတတ်တဲ့ မေတ္တာရှေ့ထားပြီး ပေးရမယ်။ ဒီလိုဆိုရင် အဲဒီဒါနမျိုးဟာ သီလသာ မက သမ ထဝိပဿနာပါ တွဲပါတာဖြစ်

လို့ဒါနအနှစ်ဟာ အလွန် ဖြူစင်သွားပါတယ်၊  
ဆန့်ကျင်ဘက်စိတ်ရဲ့အပူအခိုးအငွေ့တွေကင်း  
စင်သွားသလောက် အနှစ်တွေ ထွန်းတောက်  
လာ ရ စမြဲပါ။

**၂၈။ ခန္ဓာကိုရှင်း အနှစ်သွင်း**

\* ငါတို့ကိုယ်မှာ၊ ဤခန္ဓာ၊ ရောဂါဝိုင်းတဲ့  
အကာတွေ။

\* သီလဖြည့်မှ၊ အနှစ်ရ၊ မုချချမ်းသာပေ။

\* ခန္ဓာကိုရှင်း၊ အနှစ်သွင်း၊ ပြောင်ဝင်း  
ကျက်သရေ။

လုပ်ငန်းပိုင်းအနေနဲ့ ဒုတိယထုတ်ယူရမယ့် အနှစ်  
က ကိုယ်ကျင့်သီလပါ။ ဒီကိုယ်ခန္ဓာကြီးကို ဆိုင်ခွင့်ရ  
ထားပေမယ့် ပိုင်ခွင့်တော့ မရပါဘူး။ ဆိုင်ခွင့်ရထားတာ  
ဖြစ်လို့ ဆိုင်သလောက် နေ့စဉ် ပြုပြင်နေရပါတယ်။  
ဘယ်လိုပင် ပြုပြင်သော်လဲ ပိုင်တာမဟုတ်တော့  
ပြုပြင် နေရင်းနဲ့ပဲ ဖောက်ပြန်တတ်ပါတယ်။ အကြောင်း  
တရား တွေနဲ့ ဆက်သွယ်နေတာဖြစ်လို့ အကြောင်း  
တရားတွေ မညီညွတ်ကြတိုင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်

ကြတိုင်း၊ ဖောက် ပြန်ကြတိုင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်လဲ  
ဖောက်ပြန်ရတာပါ။ ဖောက် ပြန်တိုင်း၊ ကြီးကြီးငယ်ငယ်  
ရောဂါအသွယ်သွယ်တို့ ဟာလဲ ဝိုင်းလာတတ်စမြဲပါ။  
အဲဒီလို ရောဂါမျိုးစုံ ဝိုင်း အုံခံနေရတာဖြစ်လို့ အနာနှင့်  
ဆက်ဆံနေတဲ့ အတွက် ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ  
အကာမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အနှစ် လိုချင်ရင်  
သဒ္ဓါတရားနှင့် ခန္ဓာကို ရှင်းပြီး ကိုယ်ကျင့်  
သီလဖြည့်ကျင့်ရမယ်။ ရုပ်အလှတန်ဆာတွေ ဝေဝေ  
ဆာဆာကြီး ဆင်ပေးရုံနဲ့ ခန္ဓာမလှသေးဘူး။ အနှစ်လဲ  
မပေါ်သေးဘူး။ ကိုယ်ကျင့်သီလပါတဲ့ပြီး အလှဆင်မှ  
အလှစုံမယ်။ အနှစ်လဲပေါ် ထွက်လာမယ်။ ဒါကြောင့်  
စာရိတ္တ ဝါရိတ္တ သီလ စည်းကမ်းကျင့်ဝတ် အရပ်ရပ်ကို  
ခံယူချက်အမြင်ရှင်းတဲ့ သဒ္ဓါ တရားနဲ့ လေးလေးနက်နက်  
လိုက်နာကျင့်သုံးရင် ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့ အနှစ်ကို ရရှိပါတယ်။  
ချမ်းသာရကြောင်း အနှစ် ကောင်းကို ဧကန်ပိုင်ခွင့်  
ရသွားပါပြီ။



### ၂၉။ ဆာနာနှိပ်စက် အကုခက်

- \* ရောဂါထဲမှာ၊ ဆာလောင်တာ၊ လွန်စွာ  
အဆိုးဆုံး။
- \* တစ်နေ့နှစ်ခါ၊ ကုပါသော်လဲ၊ မပျောက်ဘဲ  
ကုမြဲတစ်သက်လုံး။
- \* ဆာနာပျောက်ရန်၊ အသိဉာဏ်၊ ရည်သန်  
ဘောဇဉ်သုံး။
- \* ဆာနာပျောက်စေ၊ မေတ္တာဝေ၊ ပေးလေ  
တရားသုံး။
- \* ဆင်ခြင်သုံးလတ်၊ မေတ္တာလွတ်၊ ရှုမှတ်တရား  
ထုံး။

ဒီခန္ဓာမှာ အနာရောဂါတွေ ဝိုင်းအုံနေပါတယ်။ ဒီ ပြင်တခြားရောဂါတွေ မရှိရင်တောင်မှ ဆာလောင် တဲ့ အနာရောဂါကတော့ နေ့စဉ်နှိပ်စက်နေပါတယ်။ ရောဂါ တွေထဲမှာ ဆာနာရောဂါဟာ အဆိုးဆုံးပါပဲ။ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ တစ်နေ့ နှစ်ခါကုလို့တောင်မှ မပျောက်နိုင်ဘဲ တစ်သက်လုံး ကုနေရတဲ့ကြောင့်ပဲ။ တခြားရောဂါတွေ က ဆေးနဲ့တွေ့သွားရင် သက်သာ

သွားတာမျိုး။ ပျောက် ကင်းသွားတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။  
 ဆာနာကတော့ ဆေး နှင့် တွေ့ပေမယ့် ကုလို့  
 မပျောက်နိုင်ပါဘူး။ တစ်နေ့ ကုလိုက် သက်သာလိုက်၊  
 နောက်နေ့ ပြန်ပေါ်လာလိုက်နဲ့ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ  
 ရောဂါကို ဖတ်ဖတ်မောနေ အောင် ကုနေရပါတယ်။  
 ဒါ့ကြောင့် ခန္ဓာအတွက် အစာ ကျွေးကြတဲ့အခါ  
 တစ်နေ့တာ ဆာနာပျောက်ရန် ရည် သန်ပြီး အသိ  
 ဉာဏ်နဲ့ သုံးတတ်ဖို့ လိုသလိုပဲ သူများတွေ အတွက်  
 စားဖွယ်များ ပေးကြကျွေးကြတဲ့အခါမှာလဲ ဆာနာ  
 ပျောက်၍ ချမ်းသာကြစေရန် ရည်သန်ပြီး မေတ္တာနဲ့  
 ပေးတတ်ဖို့လိုတယ်။ စားဖွယ်တွေကို သုံးတိုင်း ဆာနာ  
 ပျောက်ကင်း သက်သာပြီး ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်း  
 သာသာနဲ့ ကောင်းကျိုးပြုလုပ်ငန်းကို ကြိုးစားနိုင်ဖို့  
 ဆင် ခြင်သုံးတတ်ရင် မေတ္တာပို့လွှတ်ရင်း သုံးတတ်ရင်၊  
 ဖြစ် ပျက်ပြောင်းလဲနေပုံကို သတိဉာဏ်ကပ်ပြီး ရှုမှတ်  
 ရင်း သုံးတတ်ရင် တကယ်မွန်မြတ်တဲ့ အနှစ်တွေကို  
 ရရှိပါတယ်။

### ၃၀။ ခန္ဓာအရှိ မြင်အောင်ကြည့်

- \* တူးဖြိုဖောက်ခွဲ၊ ဆင်းရဲဟူသမျှ၊ ညှဉ်းဆဲကြ၊  
စားကြ ငါးခန္ဓာ။
- \* သုညကိုဆောင်၊ အပုပ်ကောင်၊ မြင်အောင်  
ကြည့်မှသာ။
- \* ချမ်းသာအစစ်၊ ရအောင်ညှစ်၊ အနှစ်ထုတ်  
ဖြစ်ပါ။
- \* ခန္ဓာအရှိ၊ မြင်အောင်ကြည့်၊ အသိတိုးစရာ။

ခန္ဓာအရှိကို ဉာဏ်နဲ့သတိနဲ့ မြင်အောင်ကြည့်နိုင်မှ ခန္ဓာရဲ့ အနှစ်ကို မရမနေညှစ်ထုတ်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာမည်ခြင်း အကြောင်းကို ၄ မျိုးပြတယ်။ ဆင်းရဲတွေရဲ့ တူးဖြိုဖောက်ခွဲတာကို ခံနေရတဲ့ကြောင့်လဲ ခန္ဓာလို့ ခေါ်တယ်။ ဆင်းရဲဟူသမျှ ညှဉ်းဆဲတာကို ခံနေရတဲ့ ကြောင့်လဲ ခန္ဓာမည်ပါတယ်။ ဆင်းရဲတွေရဲ့ စားသမျှ ဝါးသမျှ ခံနေရတဲ့ကြောင့်လဲ ခန္ဓာအမည်ရပါတယ်။ ပြီးတော့လဲ နိစ္စမှကင်းဆိတ်တဲ့ မခိုင်မြဲတဲ့ အနိစ္စ သုညသဘော၊ သုခမှ ကင်းဆိတ်တဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခဆိုတဲ့ သုညသဘော၊ အတ္တမှ ကင်းဆိတ်တဲ့ အစိုး

မရ အနှစ်သာ ရမရှိတဲ့ အနတ္တဆိုတဲ့ သုညသဘော၊  
 သုဘမှ ကင်းဆိတ် တဲ့ မတင့်တယ်တဲ့ အသုဘဆိုတဲ့  
 သုညသဘောကို ဆောင်ထားတဲ့ကြောင့်လဲ (ပုထုဇဉ်  
 တွေရဲ့ ဆန္ဒအမည်ကို ဆန့်ကျင်ဘက်ချည်း လုပ်ပြနေ  
 တတ်တဲ့ကြောင့်လဲ) ခန္ဓာ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်  
 ခန္ဓာဟာ ဆိုင်သလောက် သာ ပြုပြင်လို့ရပြီး မပိုင်ဘူး  
 ဆိုတာ သေချာနေတဲ့အတွက် ပြုပြင်ရင်းနဲ့ပဲ အနှစ်ကို  
 ရအောင် ဆွဲထုတ်ယူနေရမှာပဲ။

**၃၁။ ခန္ဓာဆွဲအား ဤသုံးပါး**

- \* သဒ္ဓါတဏှာ၊ အိုသေနာ၊ ခန္ဓာကိုဆွဲသည်။
- \* အိုနာသေဆွဲ၊ တုံးလုံးလဲ၊ ဆင်းရဲမဆုံး၊ ဖြစ်  
 တတ်သည်။
- \* တဏှာဆွဲငြား၊ အပူပွား၊ လမ်းမှားတတ်ချေ  
 သည်။
- \* သဒ္ဓါဆွဲက၊ စိတ်အေးရာ မုချချမ်းသာမည်။

ပစ္စည်းမှာ ဆွဲအား ၃ မျိုးရှိသလို ခန္ဓာမှာလဲဆွဲအား ၃ မျိုး ရှိပါတယ်။ အိုနာသေဆိုတဲ့ သင်္ခါရ ဒဏ် ချက်ကလဲ အမြဲဆွဲနေတယ်။ တဏှာက လဲဆွဲတယ်။ သဒ္ဓါကလဲ ဆွဲတတ်တယ်။ သင်္ခါရဒဏ်ချက် ဆွဲရုံနဲ့လဲ ဆင်းရဲမကုန်ဘဲတဗုန်းဗုန်းလဲပြီးဆင်းရဲပင်ပန်းနေရ ပါတယ်။ ဒီဆွဲ အားကတော့ အားသည်ဖြစ်စေ၊ မအား သည် ဖြစ်စေ၊ အမြဲဆွဲနေပါတယ်။ တဏှာက ခန္ဓာကို ဆွဲပြန်တော့လဲ စည်းကမ်းဘောင်ခတ် ကန့်သတ်ချက် မရှိဘဲ ပရမ်းပတာ ထင်ရာဦးတည့်ရာ ဆွဲပြီး တည့် တာကို ဦးစားမပေး၊ ကြိုက်တာကိုသာ ဦးစားပေး သွားတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ် ကြီး အပူပွားရ၊ လမ်းမှား ရတတ်ပါတယ်။ အေးချမ်းခွင့် မရပါဘူး။ ဒီခန္ဓာကို သဒ္ဓါတရားက ဆွဲမှ စိတ်ချရပါ တယ်။ စိတ်အေးစရာ ကိုယ်ကျင့်သီလ အနှစ်တွေပေါ် လာမယ်။ သဒ္ဓါတရား ရှိလာရင် သီလရှိသူတို့ကို ရှိခိုးပူ ဇော်ခြင်း စတဲ့ စာရိတ္တ သီလ ၅-ပါး၊ ၈-ပါး စတဲ့ ဝါရိတ္တ သီလတွေကို နှစ် ခြိုက်ကြည်ဖြူစွာ ကျင့်သုံးပြီး ချမ်းသာ ကြောင်း အနှစ် တွေကို မုချဧကန် ထုတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ သဒ္ဓါတရား ရှိလာရင် စိတ်ကို နိုင်အောင် မ၊ယူနိုင်လို့ စိတ်နိုင် သလောက် စွမ်းအားတောက်လာရပါတယ်။

### ၃၂။ အသက်ကိုကြည့် အနှစ်သိ

- \* ရုပ်နာမ်အသက်၊ ဤ ၂ ချက်၊ ဖြစ်ပျက်နှိပ်စက် အကာတွေ။
- \* တရားရှုမှ၊ အနှစ်ရ၊ မုချချမ်းသာပေ။
- \* အသက်ကိုကြည့်၊ အနှစ်သိ၊ ရဘိအနှစ်တွေ။

လုပ်ငန်းပိုင်းအနေနဲ့ တတိယထုတ်ယူရမယ့် အနှစ်ကတော့ ဝိပဿနာဘာဝနာပါ။ ဝိပဿနာကို ပြောလိုက် ရင် မကင်းရာ မကင်းကြောင်း အနေနဲ့ သမထကပါဝင် နိုင်ပါတယ်။ ဘာဝနာအနှစ်ကို ရုပ်နာမ်အသက် ထဲက ခွဲထုတ်ယူရမှာပါ။ ရုပ်နာမ်အသက်ဟာ ဖြစ် ပျက်နှစ်တန် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလွဲနေတာ ဖြစ်လို့ မခိုင်မြဲမှု အနိစ္စဒဏ် ချက် နှိပ်စက်ခံနေရတဲ့အတွက် အကာမျှသာ ဖြစ်ပါ တယ်။ တရားမဖက်ဘဲ အသက် ရှင်ရုံသက်သက်နဲ့တော့ အနှစ်မပါ အကာတွေချည်းပဲ ရနေမယ်။ အနှစ်ကို လို ချင်ရင် ဘာဝနာ ပွားရမယ်။

အထူးအားဖြင့် မခိုင်မြဲမှု၊ ဆင်းရဲမှု၊ အစိုးမရ  
 အနှစ်သာရမရှိမှုကို မြင်အောင် ဝိပဿနာ ရှုပွားရမယ်။  
 ဘာဝနာဆိုတာ စိတ်ကို အား သွင်းပေးရတဲ့ အလုပ်  
 ပါ။ စိတ်ဆိုတာ အသက်ကြီးရုံ၊ အချိန်ကုန်ရုံနဲ့ အလိုလို  
 အားတိုးလာတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာဝနာလုပ်ငန်းစဉ်နဲ့  
 သွင်းပေးမှ အားတိုးလာပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆင်းရဲမှု  
 တရားခံ ကိလေသာ ဓာတ်ငွေ့ကလဲ အသက်ကြီးရုံ၊  
 အချိန်ကုန်ရုံနဲ့ အလိုအလျောက် လျော့ပါး ကုန်ဆုံး  
 သွားကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဝနာနဲ့ ဖယ်ရှားပေးမှ  
 လျော့ပါး ကုန်ဆုံးနိုင်ကြတာပါ။ ကိလေသာ တွေဟာ  
 အထည်ကိုယ် ဖြပ်ဝတ္ထုမျိုး မဟုတ်လို့ တော်ပါသေးရဲ့။  
 အထည်ကိုယ် ဖြပ်ဝတ္ထုမျိုးသာဆိုရင် လောကထဲမှာ  
 ကိလေသာ ထားစရာနေရာတောင် ရှိမှာမဟုတ် တော့  
 ဘူး။ ပုထုဇဉ် တစ်ယောက်တည်းရဲ့ နေ့စဉ်ထုတ် လွင့်  
 ပေးနေတဲ့ ကိလေသာ ဓာတ်ငွေ့ဟာတောင် နည်း  
 တာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ကိလေသာရှိသလောက် ဆင်းရဲရ  
 မယ်။ ကိလေသာ နည်းသလောက် ဆင်းရဲနည်းသွား  
 ပြီး ကိလေသာကင်းရင်တော့ ဆင်းရဲကင်းရပါတယ်။  
 ဒါ ကြောင့် ကိလေသာကို တိုက်ရိုက် တိုက်ဖျက်ပေး

နေရတဲ့ တရားရှုမှတ် ပွားများမှုဟာ အသက်ရှင်  
ရသလောက် စွမ်းအား တောက်ပြောင်စေတဲ့ အသက်ရဲ့  
အနှစ်ပါပဲ။

### ၃၃။ တန်ဖိုးမြင့်တက် ဤတစ်ရက်

- \* ကျန်းမာနုပျို၊ အဆင်းကို၊ ဝါးမျိုစားတဲ့  
အချိန်တွေ။
- \* အသက်ခွန်အား၊ ကုန်၍သွားရန်၊ ဝါးစားပြန်။  
အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ။
- \* အနှစ်တစ်ရာ၊ သက်ရှည်ကာမူ၊ မပါအနှစ်၊  
လူအဖြစ်၊ စင်စစ်မမြတ်ပေ။
- \* တစ်ရက်တည်းသာ၊ သက်ရှည်ကာမူ၊ သိက္ခာ  
ပြည့်ဝ၊ အနှစ်ရာ မုချ မြင့်မြတ်ပေ။
- \* တန်ဖိုးမြင့်တက်၊ ဤတစ်ရက်မှာ၊ ဝမ်းသာ  
အားရ၊ လူ့ဘဝ မုချရကျိုးနပ်ပါချေ။

အချိန်ဟာ ကျန်းမာရေး နုပျိုတဲ့အရွယ် အဆင်း  
အသက် ခွန်အား ၅ မျိုးကို ဝါးမျိုစားနေပါတယ်။ အချိန်  
က စားတယ်ဆိုတာ အပြင်ဘက်က ဝေါဟာရစကား



အနေနဲ့ ပြောတာပါ။ ခန္ဓာဘက်ကို ဉာဏ်လှည့်ကြည့်  
 လိုက်တော့ ခန္ဓာက စားနေတာကို တွေ့ရမှာပါ။  
 ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ ပြောင်းလဲနေတာကို အချိန်နဲ့ တိုင်းတာ  
 ပြီး ပြောနေ ရတာပါ။ သိက္ခာ ၃ ရပ် အကျင့်မြတ်ကို  
 မဖြည့်ကျင့်ဘဲ တရားမသိဘဲ မရှုမှတ်ဘဲ အနှစ်ကင်း  
 ကွာ အကာချည်း သက်သက် နှစ်ပေါင်း တစ်ရာ  
 အသက်ရှည်ရတာထက် တော့ သိက္ခာ ၃ ရပ် အကျင့်  
 မြတ်ကို ဖြည့်ကျင့်ပြီး တရား ရှုမှတ်ရင်း တရားအသိ  
 ကလေးနဲ့ အနှစ်သာရ ပြည့်ပြည့် ၀၀နဲ့ တစ်ရက်တည်း  
 အသက်ရှင်ရတာက မြတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် နေ့စဉ်  
 တစ်ရက် တစ်ရက်ကို တစ်သက် တစ် သက်လောက်  
 တန်ဖိုးထားပြီး အနှစ်ပြည့်အောင် ကြိုးစား ရပေလိမ့်  
 မယ်။ အနှစ်ပြည့်မှ လူဖြစ်ရကျိုး နပ်ပါတယ်။

**၃၄။ တန်ဖိုးကြီးလှ တစ်ခဏ**

- \* လက်ဖျောက်တစ်ချက်၊ လျှပ်တစ်ပြက်၊ မျက်စိ  
 တစ်မှိတ်တွင်။
- \* အက္ခရာတစ်လုံး၊ ရွတ်နေတုန်း၊ မဆုံးသေးမီ  
 တွင်။

- \* ရုပ်နာမ်အစု၊ ပြောင်းလဲမှု၊ မှတ်ရှုပေးလိုက်လျှင်။
- \* ကောင်းမှုအားလုံး၊ လွှမ်း၍ဖုံး၊ ထိပ်ဆုံးရောက်သူပင်။
- \* ကိုယ်မှာဖြစ်ဘိ၊ ဖြစ်တိုင်းသိ၊ သိတိုင်းအပူစင်။
- \* ရှေ့စိတ်ဖြစ်ဘိ၊ နောက်စိတ်သိ (ဖြစ်တိုင်းသိ) သိတိုင်းအပူစင်။
- \* အပူစင်က၊ ဖြစ်ပျက်ကြ၊ မုချအမှန်မြင်။
- \* အမှန်မြင်မှ၊ ချမ်းသာရာ၊ ဒုက္ခလွတ်မည်ပင်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်နာမ်အရှိသဘောကို ထူးထူး ခြားခြား မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ပွားများရတဲ့အလုပ်ပါ။ အထင်ကို ကျော်ပြီး အမြင်ပေါ်အောင် ရှုရတဲ့ ဉာဏ် အမြင်ပါပဲ။ သံသရာနယ်ချဲ့ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲမှု တရားခံ ကိလေသာ အပူတွေကို အပြတ်ရှင်းပြီး လောကုတ္တရာ တရားနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ပေးတဲ့ စွမ်းအားလဲ ဖြစ် ပါတယ်။ ကိလေသာတွေကို ဖြိုခွဲတဲ့ နေရာမှာ အထိ ရောက်ဆုံးလဲဖြစ် အရှိအတိုင်း ထိထိ

မိမိ သိခွင့်ရတာလဲ ဖြစ် လောကုတ္တရာတရားနှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်ပေး တာလဲ ဖြစ်တဲ့ကြောင့် ရုပ် နာမ်ပြောင်းလဲမှုကို လက် ဖျောက်တစ်ချက် လျှပ်တစ် ပြက် မျက်စိတစ်မှိတ် အက္ခ ရာတစ်လုံး ရွတ်ခန့်ကာလ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ရှုမှတ်ပွား များနိုင်ရင်တောင်မှ ဒါန သီလ သမထကောင်းမှုများ ထက် သာလွန် လွှမ်းမိုး နိုင်တယ်လို့ ဘုရားက ဂုဏ်တင် ချီးမွမ်းထားပါတယ်။ ကိုယ်မှာ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ရှင်းရှင်း လင်းလင်း သိ အောင်၊ ရှေ့စိတ်တွေဖြစ်သွားတိုင်း နောက် စိတ်ကသိ နှင့် ကိလေသာ မတွဲနိုင်တဲ့အတွက် သိတိုင်း သိတိုင်း စိတ်ရဲ့အပူ အခိုးအငွေ့တွေ ကင်းစင်သွားပါ တယ်။ အပူကင်းစင်သွားလျှင် ခန္ဓာရဲ့ အဖြစ်အပျက်အ ပြောင်းအလဲကို ပြတ်ပြတ်သားသား သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း သိမြင်ရမှလဲ ဒုက္ခအပူကင်း လွတ်ပြီး ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုကို ဧကန်ရနိုင်မှာပါ။

### ၃၅။ နာမ်မလိမ္မာ ရုပ်တွေနာ

- \* နာမ်မလိမ္မာ၊ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နှစ်နာတတ်ချေသည်။
- \* နာမ်လိမ္မာမှ၊ ရုပ်ကာယ၊ မုချ သက်သာမည်။
- \* နာမ်တွေမအေး၊ မယဉ်ကျေး၊ ရုပ်ဘေးသင့် တတ်သည်။
- \* နာမ်ယဉ်ကျေးမှ၊ စိတ်အေးရာ၊ မုချချမ်းသာ မည်။

သိက္ခာ ၃-ရပ် အကျင့်မြတ်နဲ့ ခန္ဓာအစဉ် စိတ် အစဉ် ကို မြှင့်တင်ပေးနေတယ်ဆိုတာ နာမ်လိမ္မာ အောင် လေ့ ကျင့်ပေးနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ် အစဉ် စိတ်အစဉ် မလိမ္မာ မယဉ်ကျေးသလောက် ရုပ်ခန္ဓာကြီး နှစ်နာတတ် ပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကို ထမ်း ဆောင်ရတာလဲ ပိုပြီးလေးလံ လှပါတယ်။ နာမ်လိမ္မာ မှသာ ရုပ်ခန္ဓာကို ထမ်းဆောင်ရ တာ သက်သာပြီး တန်ဖိုးမြင့်တတ်ပါတယ်။ နာမ်အစဉ် မအေးမြ၊ မယဉ်ကျေးရင် မိမိရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာရော မိမိနှင့် ပတ်သက် ဆက်နွယ်နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာတွေရော ဘေးသင့် တတ်ပါ တယ်။ အချိန်မရွေး မီးထတောက် ပေါက်ကွဲတတ်

ပါတယ်။ နာမ်အစဉ် စိတ်အစဉ်ကို လိမ္မာယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် ပြုပြင်လေ့ကျင့်ပေး နေမှ ဧကန်စိတ်အေးရပြီး ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုကို ရရှိနိုင်ပါလိမ့် မယ်။ သီလဆိုတာ ကိုယ်နှင့်နှုတ် လိမ္မာ ယဉ်ကျေးဖို့ပဲ။ သမထ ဆိုတဲ့ သမာဓိက စိတ်လိမ္မာ ယဉ်ကျေးဖို့ အတွက်ပါ။ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ ပညာက အမှန်သိမြင်ဖို့အတွက် ဖြစ် ပါတယ်။ ကိုယ်နှုတ် စိတ်အားလုံး လိမ္မာယဉ်ကျေးဖို့အ တွက်ဆိုရင်လဲ မှန်တာပါပဲ။

### ၃၆။ အပြင်ကောင်းက နှစ်ဖက်လှ

- \* အပျက်မျိုးစုံ၊ ဤလူ့ဘုံ၊ တွေ့ကြုံဆုံ၍ကွဲ။
- \* ပျက်လျှင်ပြုပြင်၊ လူ့စွမ်းအင်၊ မြင့်တင်ပေးရမြဲ။
- \* ပန်းပဲဆရာ၊ မီးထဲမှာ၊ ဖုတ်ကာပေးတဲ့သံလိုပဲ။
- \* သတိညှပ်ဟူ၊ ဆွဲထုတ်ယူ၊ အပူသက်သာစဲ။
- \* သဒ္ဓါရေအေး၊ စိမ်၍ပေး၊ ညစ်ကြေးကင်းအောင်ဆွဲ။
- \* တရားလမ်းမှန်၊ တင်ပေးပြန်၊ ဖန်ဖန်ထုရမြဲ။
- \* သုံးဆောင်စရာ၊ ပေါ်ထွက်လာ၊ စိတ်မှာတိုးတက်ရဲ။
- \* အပြင်ကောင်းက၊ နှစ်ဖက်လှ၊ မုချချမ်းသာမြဲ။

လူ့ဘုံလောက အပါအဝင် လောကကြီးဆိုတာ အ ပျက်မျိုးစုံနေပါတယ်။ ခဏတွေ့ကြုံဆုံပြီး မကြာ ခင်ဘဲ ကွဲကြရတာပါ။ ဘာတွေ ဘယ်လိုပဲပျက်ပျက်၊ ပျက်တာ ကို တရားနဲ့ ပြုပြင်ပေးနိုင်မှ လူ့စွမ်းရည်ပေါ် ပါတယ်။ ပျက်နေတဲ့သက်ရှိသက်မဲ့တွေကို လက်လှမ်း မီသလောက် ပြင်ပေး၊ ဘယ်လိုမှ လက်လှမ်းမမီတော့ ရင်လဲ ကိုယ့်စိတ် ကိုပဲ တရားနဲ့ ပြုပြင်ပေးလိုက်ရပါ တယ်။ အပျက်အာရုံ တွေနှင့် တွေ့ရတဲ့အခါ ပန်းပဲ ဆရာက သံရိုင်းတုံးကို မီး ထဲမှာ ဖုတ်ပေးသလို ကိုယ့် စိတ်ကို မီးဖုတ်ပေးနေပြီလို့ နားလည်ရမယ်။ ပြီးတော့ မီးဖုတ်ခံရတဲ့စိတ်ကို သတိညှပ် နဲ့ ဆွဲယူ၊ သဒ္ဓါတရားနဲ့ စိမ်ပေး၊ အညစ်အကြေးကင်း အောင် ဆွဲထုတ်ယူပြီး တော့ တရားလမ်းကြောင်း ပေပေါ် တင်ပေး၊ ယော နိသောမနသီကာရ တူနဲ့ အဖန်ဖန် ထု ပေး၊ ဒါန သီလ သမထ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ အသုံး အဆောင်တွေ ပေါ်လာ မယ်။ စိတ်မှာ စွမ်းအားတက်လာ မယ်။ ရဲရင့်လာမယ်။ အပျက်အာရုံကို အကြောင်းပြုပြီး အပြင်ကောင်းတော့ နှစ်ဖက်လှစွမ်းအား ပေါ်လာရပါတယ်။

### ၃၇။ အပျက်မျိုးစုံ ဤလူ့ဘုံ

- \* ဆွေမျိုးဥစ္စာ၊ ပျက်တတ်ပါ။ ကျန်းမာရေးလဲ ပျက်တတ်သည်။
- \* အကျင့်ပျက်ငြား၊ အယူမှား၊ စွမ်းအားတုံး တတ်သည်။
- \* အပျက်ငါးမျိုး၊ နောက်နှစ်မျိုးသာ၊ ကြောက်စရာ၊ ပါယ်ရွာပို့တတ်သည်။
- \* ရှေ့သုံးမျိုးမူ၊ တရားယူ၊ နောက်မူ ပြင်ရသည်။

ပျက်စရာက ဆွေမျိုး-ဥစ္စာ-ကျန်းမာရေး-ကိုယ်ကျင့် တရား-အယူအဆ အတွေးအခေါ်အားဖြင့် ၅ မျိုးရှိပါ တယ်။ အဲဒီ ၅ မျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုးပျက်တဲ့အခါ အပျက် အတိုင်း ထားပြီး ငေးမှိုင်နေရင် လူ့စွမ်းအားတွေ တုံးသွား တတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အပျက် ၅ မျိုးထဲမှာ ရှေ့ ၃ မျိုး ပျက်ရုံနဲ့တော့ ထောင်မကျပါဘူး။ အပါယ် မကျပါဘူး။ စိတ် သာချပါ။ နောက်နှစ်မျိုးပျက်မှသာ ထောင်ကျတတ်၊ အပါယ်ရွာ ပို့တတ်

တာဖြစ်လို့ ကြောက်စရာ ကောင်းတာ ပါ။ ရှေ့ ၃ မျိုး ပျက်ရင် ဘယ်လိုမှ ပြင်ဘို့ လက်လှမ်းမမီ တော့ဘူးဆိုရင် တရားအသိယူပြီး စိတ်ကို တရားနဲ့သာ ပြင်ပေးလိုက်ပါတော့။ နောက်နှစ်မျိုးပျက်ရင်တော့ ကောင်းအောင် ပြန်ပြင်ပေးရမယ်။ အပျက်အတိုင်း မထားဘဲ ပြန်ပြင်ပေးရင် အကောင်းဘက် ပြန်ရောက် လာပြီး ကောင်းကျိုးဆောင်သွားပါတယ်။

**၃၈။ ကောင်းအောင်ရှေးရှု ဤငါးခု**

- \* ဆွေမျိုးဥစ္စာ၊ ပြည့်စုံကာ၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှ၊
- \* အကျင့်မြဲမြဲ၊ အယူမှန်၊ ဧကန်မြင့်တင်ရ၊
- \* ဘဝတစ်ခု၊ ပြည့်စုံမှု၊ ရှေးရှုသလို ဖြစ်လာကြ၊
- \* အပြည့်ငါးမျိုး၊ နောက်နှစ်မျိုးသာ၊ မြင့်မြတ်တာ၊  
ကောင်းရာပို့နိုင်ကြ။
- \* ရှေ့သုံးမျိုးမှ၊ သုံးတတ်ဟူ၊ နောက်မှ မြင့်တင်ရ။

သုံးလို့ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဘဝတစ်ခုဆိုတာ ဆွေကောင်း မျိုးကောင်း၊ မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်း + ပစ္စည်း



ဥစ္စာ + ကျန်းမာရေး + ကိုယ်ကျင့်သီလ၊ အယူမှန်သမ္မာဒိဋ္ဌိ အားဖြင့် ၅ မျိုး ပြည့်စုံရတယ်။ လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာ အနှစ်သုံးပါးရှိရင် အဲဒီပြည့်စုံခြင်းငါးမျိုးကို လွယ်လွယ်နဲ့ ရနိုင်သလို အဲဒီ ၅ မျိုး ပြည့်စုံနေရင်လဲ လုပ်ငန်းအနှစ် သုံးပါးကို ရအောင်ယူဖို့ မခက်ခဲတော့ပါဘူး။ အဲဒီ အပြည့် ၅ မျိုးထဲမှာ ရှေ့ ၃ မျိုးပြည့်စုံရုံနဲ့တော့ သူဂတိ ဘဝ ရောက်ရေး မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရရေးအတွက် အာမမခံ နိုင်သေး၊ စိတ်မချရသေးပါဘူး။ နောက်နှစ်မျိုးပြည့်စုံမှ သာ ကောင်းရာ ရောက်နိုင်ရေးအတွက် စိတ်ချရပါ တယ်။ အဲဒီအပြည့် ၅ မျိုးထဲမှာ ရှေ့ ၃ မျိုးကို သဒ္ဓါ သတိ ပညာနဲ့ အဖိုးတန်အောင် သုံးတတ်ဖို့လိုသလို နောက်နှစ်မျိုး ကိုတော့ အဆင့်ဆင့် မြင့်မားတိုးတက်သွား အောင် မြှင့်တင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

### ၃၉။ ကိုယ့်ကို ကိုယ်ချစ် မိတ်ဆွေစစ်

\* ပေးနိုင်ခဲ့တာ၊ ပေးမှသာ၊ မှန်စွာ မိတ်ဆွေစစ်။

- \* ခက်တဲ့ကိစ္စ၊ လုပ်ပေးမှ၊ မုချ မိတ်ဆွေစစ်။
- \* သည်းခံဖို့ရန်၊ ခက်ခဲပြန်၊ သည်းခံနိုင်မှ  
မိတ်ဆွေစစ်။
- \* ကိုယ်တိုင်ပြုငြား၊ ကောင်းမှုများ၊ စွမ်းအား  
ပြည့်တဲ့မိတ်ဆွေစစ်။
- \* ကိုယ်ကချစ်မှ၊ သူကတစ်ဖန်၊ ကိုယ့်ကိုပြန်  
အမှန်ကောင်းစွာချစ်။

ဒါနသီလ ဘာဝနာ အနှစ်များကို ရရှိပိုင်ဆိုင်  
ထား ပြီဆိုရင် မိတ်ဆွေအစစ်၊ ဆွေမျိုးအစစ်တွေကို  
ရရှိသွား တာဖြစ်လို့ မိတ်ဆွေ၊ ဆွေမျိုးများက ဆောင်  
ရွက်ရမဲ့ ကိစ္စ များကို အံ့ဩစရာကောင်းအောင်  
ထူးထူးခြားခြား ဆောင်ရွက်ပေးကြတော့မှာပါ။  
မေတ္တာသစ္စာပြည့်ဝတဲ့ မိတ်ဆွေဟာ ပေးနိုင်ခဲ့တဲ့  
ပစ္စည်းများကို ရက်ရက်ရော ရော ပေးတတ်သလိုပဲ  
အနှစ်သာရပြည့်ဝတဲ့ ကောင်းမှု မိတ်ဆွေတွေကလည်း  
ပေးနိုင်ခဲ့တဲ့ အံ့ဩစရာ အကျိုး များကို ပေးတတ်ပါ  
တယ်။ မိဘအရင်းအတောင်မှ မပေး နိုင်တဲ့ အသက်  
ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ဉာဏ်ထူးချွန် ခြင်း၊ စတဲ့

လောကီ လောကုတ္တာရာ ကောင်းကျိုးများကို ပေးကြ  
 ပါတယ်။ မိတ်ဆွေဟာ ခက်ခဲတဲ့ ကိစ္စများကို စေတနာ  
 မေတ္တာနဲ့ မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက် ပေးတတ်သလို  
 အနှစ်ပြည့်ဝတဲ့ ကောင်းမှုမိတ်ဆွေကလည်း များတဲ့  
 မကောင်းကျိုးကို လျော့ပေးခြင်း၊ နည်းတဲ့မကောင်း  
 ကျိုး ကို လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားစေခြင်း စတဲ့ ခက်  
 ခဲတဲ့ ကိစ္စ များကို ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ မိဘရင်း  
 ရတောင် မ ဆောင်ရွက်နိုင်တာတွေကို ဆောင်ရွက်  
 ပေးကြပါတယ်။ မေတ္တာ သစ္စာ ပြည့်ဝတဲ့ မိတ်ဆွေစစ်  
 ဟာ သည်းခံခွင့် လွတ်နိုင်ခဲတဲ့ ကိစ္စများကို သဘော  
 ထားကြီးစွာနဲ့ သည်းခံ ခွင့်လွတ်တတ်သလို အနှစ်ပြည့်ဝ  
 စုံလင်လှတဲ့ ကောင်းမှု မိတ်ဆွေတွေကလဲ ခံနိုင်ရည်  
 ရှိခဲတဲ့ အရာတွေမှာ ခံနိုင် ရည်ရှိအောင် တည်ငြိမ်ရင့်  
 ကျက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေး ပါတယ်။ ကောင်းမှု  
 မိတ်ဆွေတွေကြောင့် ငိုစရာတွေပေ မယ့် မငိုရ၊ ပူစရာ  
 တွေပေမယ့် မပူရ၊ ကြောက်လန့်စရာ တွေပေမယ့်  
 မကြောက်လန့်ရဘူး။ အပြုံးမပျက် တည် ငြိမ်ရင့်ကျက်  
 စွာ ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တိုင် စိတ်ပါ  
 လက်ပါ အနှစ်ပြည့်ဝအောင် ပြုလုပ် ထားတဲ့

ကောင်းမှုများဟာ တကယ့်အရေးမှာ တကယ် အား  
ကိုးရ တာဖြစ်တဲ့ကြောင့် စိတ်အချရဆုံး အားအကိုးရဆုံး  
မိတ် ဆွေတွေပါ။ ကိုယ့်ကို ချစ်မြတ်နိုးသူဟာ  
ကောင်းမှုကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ပြုလုပ်တာဖြစ်လို့  
တကယ် မိတ် ဆွေစစ်ပါ။ မိမိက ကောင်းမှုကို တန်ဖိုး  
ထားသလောက် သာ ကောင်းမှုကလဲ မိမိကို ကောင်း  
ကျိုးပြုပါတယ်။

### ၄၀။ အနှစ်ငါးမျိုး အစုံတိုး

- \* ဒါနသီလာ၊ ဘာဝနာ၊ သုံးဖြာအနှစ်တွေ။
- \* မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်၊ ဧကန်ရနိုင်  
ပေ။
- \* ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ ဟူသမျှ၊ မုချလွတ်နိုင်ချေ။
- \* အနှစ်ထုတ်ယူ၊ စွမ်းတဲ့လူ၊ ထိုသူမွန်မြတ်ပေ။
- \* အနှစ် ငါးမျိုး၊ အစုံတိုး၊ ကောင်းကျိုး  
ကျက်သရေ။

လမ်းညွှန်အနှစ်ဖြစ်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ထား  
တာဖြစ်တဲ့အတွက် ပစ္စည်းရဲ့ အနှစ်ဒါန၊ ခန္ဓာရဲ့ အနှစ်  
သီလ၊ အသက်ရဲ့ အနှစ်ဘာဝနာကို ပိုင်ဆိုင် ရရှိလာတဲ့  
အခါ မဂ်ဉာဏ်ဖိုဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ သာသနာရဲ့ အနှစ်  
ကို ရဖို့ သေချာသွားပါပြီ။ ဒီလိုဆိုရင် အနှစ်ငါးမျိုး  
အစုံ တိုးတဲ့ စွမ်းအားပြည့်သူ ဖြစ်ခွင့်ရသွားပါတယ်။  
ဒါမှ “အနှစ်ထုတ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ” တဲ့။

- \* အနှစ်မသုံး၊ အကာဖုံး၊ အရှုံးတွေ့တတ်သည်။
- \* အကာကိုခွာ၊ အနှစ်ရှာ၊ လူ့ရွာပြုံးရသည်။
- \* မရှုံးလိုပါ၊ ပြုံးဖို့သာ၊ သေချာစေရမည်။

\* \* \* \* \*

“ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘောလုံးပွဲ ”

- ❖ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၊ ဘောလုံးပွဲ၊ ဆင်နွှဲတတ်ပါစေ။
- ❖ စိတ်ဘောလုံးမှာ၊ ကန်စရာ၊ ပတ်ချာလှည့်၍နေ။
- ❖ အဖြူအသင်း၊ အမည်းအသင်း၊ နှစ်သင်းယှဉ်ပြိုင်နေ။
- ❖ အဖြူအသင်း၊ ပေါ့ဆခြင်းကြောင့်၊ ညံ့ဖျင်းသွားကာ၊ အမည်းသား၊ များစွာ ဂိုးသွင်းနေ။
- ❖ ဂိုးနွံပြန်ကာ၊ အပူရ၊ ဒုက္ခပင်လယ်ဝေ။
- ❖ အဖြူအသင်း၊ စိတ်အားတင်းသော်၊ အနိုင်ပေါ်၊ ရွှင်ပျော်အားတတ်ပေ။
- ❖ နိဗ္ဗာန်ခိုင်းဆု၊ ရအောင်လု၊ ကောင်းမှုပိုင်ပါစေ။
- ❖ ကိုယ့်ကို ကိုယ်နိုင်၊ စွမ်းအားပိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အေးမြပေ။

“ စိတ်ကိုနိုင်မှ၊ တက်နိုင်ကြ ”

- \* ဆင်းကြသူမှာ၊ များလှစွာ၊ မြေမှာရှိတဲ့ မြေမှုန့်လို။
- \* တက်နိုင်သည့်လွှဲ၊ အလွန်နဲ၊ လက်သဲ(သည်း)ပေါ်က မြေမှုန့်လို။
- \* စိတ်ကိုမနိုင်၊ စွမ်းအားယိုင်၊ ငေးမိုင်လျှောကျ အောက်လမ်းကို။
- \* စိတ်ကိုနိုင်မှ၊ တက်နိုင်ကြ၊ ရောက်ရ အထက်ကို။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်

ကျောင်းဒကာ ဦးကျော်ဝင်း၊ ကျောင်းအမ ဒေါ်မိုးမိုး

သမီး - မမြတ်ခက်၊ သား - ကိုထင်ကျော်+မထွေးထွေးစိုးမင်း၊

မြေး - မောင်ကျော်မင်းထင်

ကိုအောင်မင်းနိုင်+သမီး ဒေါက်တာမမြတ်သက်

မြဲအမှတ် (၁၀)၊ မိကျောင်းကန် အပိုင်း(၃)၊ သယ်န်းကျွန်းမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။

(အုပ်စု - ၁၀၁၀၀)