

ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်း၊ နန္ဒဝန်လမ်း၊  
မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ပါဠိတက္ကသိုလ်  
တိပိဋကဓရ ဓမ္မတက္ကသိုလ် အလှူမဟာပဏ္ဍိတ  
သ-စ-အ ပါဠိပါရဂူ အလှူမဟာအကျော်  
အရှင်သီရိနန္ဒာဘိဝံသ ( ယောဆရာတော် )

၏  
အေးမြရွှင်ပြုံး လှူနှုတ်  
( လူ၏စွမ်းအားပစ္စည်း )



တိပိဋကဓရ ဓမ္မလက်ဆောင် (၁၅)  
[တိပိဋကမယ်တော်ကြီး ဒေါ်တုတ်ခိုင်၏ ပတ္တမြားရတနာအလှူလက်ဆောင်]  
ပထမအကြိမ် ဓမ္မအိန်



တိပိဋကဇေ- ဓမ္မဘဏ္ဍဝါရိက  
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
ဘဒ္ဒန္တသိရိန္ဒာဘိဝံသ

ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ နန္ဒဝန်လမ်း၊

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ပါဠိတက္ကသိုလ်

**တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ**

သ-စ-အ ပါဠိပါရဂူ အဂ္ဂမဟာအကျော်

**အရှင်သိရိန္ဒာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)**

၏

# အေးမြရွှင်ပြုံး လှူနည်း

(လူ၏စွမ်းအားပတ္တမြား)



**တိပိဋကဓရ ဓမ္မလက်ဆောင် (၁၅)**

(တိပိဋကမယ်တော်ကြီး ပတ္တမြားရတုအထူးလက်ဆောင်)

ပထမအကြိမ် ဓမ္မဒါန

သာသနာ ၂၅၄၅၊ ကောဇော ၁၃၆၃ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလ

ခရစ် ၂၀၀၂ခုနှစ်၊ မတ်လ

(တိပိဋကဓရ မယ်တော်ကြီး ဒေါ်တုတ်ခိုင်ကောင်းမှု)

အုပ်ရေ ၁၀၀၀၀

သာသနာရေးဆိုင်ရာ စာမူပုံနှိပ်ခွင့်အမှတ်- ၂၀/၂၀၀၂ (၁)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၁၆ / ၂၀၀၂ (၁)

ပထမအကြိမ်

အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

၂၀၀၂ - ခုနှစ်

အဖုံး+အတွင်းသား “မြစ်သာပုံနှိပ်တိုက်”

စာအုပ်ချုပ် “မြစ်သာမိသားစု”

ဓမ္မဒါန

ဦးအောင်မြ (၀၉၁၀-မြ) “မြစ်သာပုံနှိပ်တိုက်”

အမှတ် (၁၄၀)၊ ၃၇-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ က ပုံနှိပ်၍

ဦးထွန်းထွန်းဦး၊ နှင်းဦးလွင်စာပေ

အမှတ်-၅၃၃၉(အေ)၊ ပြည်လမ်း၊ ၈-ရပ်ကွက်၊

ရန်ကုန်မြို့မှ ထုတ်ဝေသည်။

တိပိဋကဓရ ယောဆရာတော် အရှင်သီရိန္ဒာဘိဝံသ

၏

# အေးမြရွှင်ပြုံး လူ့နှလုံး

(လူ၏စွမ်းအား ပတ္တမြား)

တိပိဋကဓရ ဓမ္မလက်ဆောင် (၁၅)

(တိပိဋက မယ်တော်ကြီး ပတ္တမြားရတုအထူးလက်ဆောင်)

## နမော ကရုဏာသီတလဟဒယဿ

သတိမတော သဒ္ဓါ ဘဒ္ဓါ သတိမာ သုခမေဓတိ။  
သတိမတော သုဝေ သေယျော၊ ဝေရာ စ ပရိမုစ္စတိ  
ယဿ သဗ္ဗမဟောရတ္တံ၊ အဟိံသာယ ရတော  
မ နော။

မေတ္တံ သော သဗ္ဗဘူတေသု၊ ဝေရံ တဿ နကေနစိ။  
(သံ-၁-၂၁၀)

- \* စိတ်အစဉ်ထဲတွင်၊ သတိစွဲ၊ အမြဲကောင်းမြတ်သည်။
- \* စိတ်အစဉ်တွင်း၊ သတိတွင်း၊ ချက်ချင်းချမ်းသာသည်။
- \* စိတ်အစဉ်မှာ၊ သတိပါ၊ နောင်ခါကောင်းဖို့  
 သေချာသည်။
- \* သတိရှိသူ၊ ဘေးရန်ဟူ၊ အပူကင်းလွတ်သည်။
- \* သက်ရှိဘေးရန်၊ ပပျောက်ရန်၊ ဧကန်မေတ္တာပွား  
 ရသည်။
- \* မေတ္တာလွမ်းခြုံ၊ ဘေးရန်လုံ၊ အကုန်ချမ်းသာသည်။
- \* အေးမြရွှင်ပြုံး၊ လူ့နှလုံး၊ ကျင့်ထုံးလမ်းစဉ်မည်။
- \* လူ၏စွမ်းအား၊ ပတ္တမြား၊ ထူးခြားမြင့်မြတ်သည်။

တစ်ချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားဟာ မဂဓတိုင်း မဏိ  
 မာလိက နတ်စင် နတ်နန်း နတ်ကွန်းသွားပြီးတော့ မဏိ  
 ဘဒ္ဒနတ်ဘီလူးကြီးရဲ့ ဗိမာန်မှာ ကြွရောက်သီတင်း  
 သုံးတော်မူပါတယ်။

မဏိဘဒ္ဒဆိုတာ ပတ္တမြားကောင်း (ကောင်းမြတ်တဲ့ ပတ္တမြား)လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဘီလူးကြီးရဲ့ နာမည်က ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မဏိဘဒ္ဒလို့ ပေးထားတယ်လို့ မသိရပေမယ့် ဒီအကြောင်းအရာမှာ ပြထားတာက ပြည် တန်ပတ္တမြားထက် အဖိုးတန်လှတဲ့ ပတ္တမြားနှစ်လုံးလို့ တင်စားခေါ်ဆိုထိုက်တဲ့ လူ့ချမ်းသာ အဆိပ်ဖြေဆေး တရားနှစ်ပါးရဲ့ စွမ်းအားပါ။

မဏိဘဒ္ဒနတ်ဘီလူးကြီးဟာ ဘုရားထံချဉ်းကပ်ပြီး ဘုရားထံက နာကြားခဲ့ရတဲ့ တရားအသိများနဲ့ ပေါင်းစပ် ပြီးတော့ မိမိနားလည်ထားသလို ဘုရားကို အခုလို စကား လေးခွန်းလျှောက်ထားပါတယ်။

“ (၁) သတ္တိရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် နေ့ရောညပါ ဘယ်ခါမဆို ကောင်းဆိုးနှစ်တန် လောကဓံ ဘယ်အာရုံ နဲ့တွေ့တွေ့ အမြဲတမ်းကောင်းတဲ့ အချိန်တွေချည်းပဲ ဘုရား။ သူ့အတွက် ပြဿဒါးမရှိဘူး ရက်ရာဇာချည်းပါ။

(၂) သတိရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ လူနတ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်ချမ်းသာ မျက်မှောက်တမလွန် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရနိုင်ပါတယ် ဘုရား။ သူဟာ ချက်ချင်း စိတ်ချမ်းသာနိုင် ပါတယ်။

(၃) အချိန်ထိန်းကိရိယာ သတိရှိနေသူအတွက် ပစ္စုပ္ပန်သေချာနေပြီဖြစ်လို့ မနက်ဖြန်တိုင်း အကောင်းတွေ ချည်းပါဘုရား။ သတိရှိနေရင် နောင်ရေးဘာမှ ပူစရာ မလိုပါ။ အနာဂတ်တိုင်းဟာ ကောင်းတဲ့အချိန်တွေချည်းပါ။

(၄) အာရုံထိန်းကိရိယာ စိတ်ထိန်းကိရိယာ သတိရှိ နေသူဟာ ဘေးရန်အမျိုးမျိုးလွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ် ဘုရား။”

ဒီလို လျှောက်ထားတော့ မြတ်စွာဘုရားက ရှေ့စကား သုံးခွန်းကိုတော့ အပြည့်အစုံ လက်ခံတယ်။ စတုတ္ထစကား ကျတော့ တစ်ဝက်ပဲလက်ခံတယ်။ တစ်ဝက်ကိုတော့ လက်မခံဘူး။



“သတိရှိရင် သက်မဲ့ဘေးရန်မျိုးစုံ လွတ်ဖို့သေချာပေမယ့် သက်ရှိဘေးရန် လွတ်ဖို့ကျတော့ သတိရှိရုံနဲ့ မရသေးဘူး။ မေတ္တာပါ ပွားရဦးမယ်။ မေတ္တာပါ ပွားပေးမှ သက်ရှိဘေးရန်မျိုးစုံ ကင်းလွတ်မယ်” လို့ သတိအရေးကြီးသလို မေတ္တာလည်း အရေးကြီးတဲ့အကြောင်း ဘုရားရှင်ကမေတ္တာစွမ်းအားကိုပါ ဆက်ဟောတော်မူပါတယ်။ သတိနဲ့ မေတ္တာဟာ လူ့ချမ်းသာ အဆိပ်ဖြေဆေး (၂)ပါးပါ။

**အချိန်စားတာကို ခေါင်းငုံ့ခံနေမလား**

- \* ကျန်းမာ-နုပျို၊ အဆင်းကို၊ ဝါးမျိုစားတဲ့အချိန်တွေ။
- \* အသက်-ခွန်အား၊ ကုန်၍သွားရန်၊ ဝါးစားပြန်၊ အမှန် သိအောင် ကြိုးစားလေ။

အချိန်ဆိုတာ သတ္တဝါတွေကို အမြဲတမ်းစားနေတဲ့ အရာတစ်ခုပါ။ ကိုယ်က သတိမရှိလို့ မသိတာပါ။ သိသိမသိသိ အချိန်ကတော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မျက်နှာမလိုက်၊ အမြဲတမ်းဝါးမျိုစားနေပါတယ်။

အချိန်ဟာ ကျန်းမာရေးကို စားနေတယ်။ တကယ်  
 တော့ ခန္ဓာကစားနေတာပါ။ ခန္ဓာ စားနေတာကိုပဲ  
 အချိန်နဲ့တင် စားပြောတာပါ။ ကျန်းမာနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်  
 ကြီးတစ်စ တစ်စ ကျန်းမာရေး လျော့လျော့သွားအောင်  
 အမြဲတမ်းစားနေတယ်။

နုပျိုနေတဲ့ အရွယ်ကိုလည်း အချိန်ကစားနေတယ်။  
 တကယ်တော့ ခန္ဓာကြီးက စားနေတာပါ။ လှပတင့်တယ်  
 တဲ့အဆင်းကိုလည်း အချိန်က အဆက်မပြတ်စားနေပါတယ်။  
 ကြည့်လို့ ရှုလို့ကောင်းနေတဲ့အဆင်းကို ကြည့်လို့ရှုလို့  
 မကောင်းအောင် တစ်စ တစ်စ အချိန်ကစားနေတာ။  
 ဒါလည်းပဲ တကယ်တော့ ခန္ဓာကပဲ စားနေတာပါ။

အသက်ကိုလည်း စားနေတယ်။ ဒီဘဝမှာ နေရမယ့်  
 အသက်တစ်စ တစ်စ လျော့အောင် နည်းအောင်  
 ကုန်အောင် အချိန်က မရပ်မနားစားနေတယ်။ တစ်စက္ကန့်

ကုန်သွားပြန်ပြီ။ ဒီဘဝမှာ နေရမယ့်အချိန်တစ်စက္ကန့်  
 လျော့သွားပြန်ပြီ။ တစ်မိနစ်ကုန်သွားပြန်ပြီ။ ဒီဘဝမှာ  
 နေရမယ့်အချိန် တစ်မိနစ်လျော့သွားပြန်ပြီ။ တစ်နာရီ  
 ကုန်သွားပြန်ပြီ။ ဒီဘဝမှာ နေရမယ့်အချိန် တစ်နာရီ  
 လျော့သွားပြန်ပြီ။ အဲဒီလိုအချိန်က စားနေလိုက်တာ ဉာဏ်  
 သတိနဲ့ကြည့်မှပဲ မြင်နိုင်ပါတယ်။

လောကမှာ ခြကောင်များ စက္ကူကို ဖြုတ်ဖြုတ် ဖြုတ်  
 ဖြုတ်နဲ့ ကိုက်နေသလိုပဲ၊ သင်္ခါရခြေတွေကိုက်တာက  
 ကြားလည်း မကြားရ၊ မြင်လည်းမမြင်ရတော့ ကြောက်ရမှန်း  
 မသိကြ။ ဒါကြောင့် ဉာဏ်သတိစိုက်ကြည့်ရမယ်။

ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်ဆိုတဲ့ သင်္ခါရခြေတွေ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး  
 ကို အချိန်မစဲ အမြဲမပြတ် ကိုက်ဖြတ်ပြီး ဖြိုချနေတယ်။  
 ဒီဘဝမှာ နေရမယ့်အချိန်တွေ အရွယ်တွေ တစ်စ တစ်စ  
 နည်းအောင် ကုန်အောင် စားလို့နေတယ်။ တကယ်စား  
 တာတော့ ခန္ဓာပါပဲ။

ခွန်အားတွေလည်း တစ်စ တစ်စ လျော့အောင်  
 ကုန်အောင် အချိန်ကစားနေတယ်။ ခန္ဓာစားတာကိုပဲ  
 “အချိန်” လို့ ပရမတ်ကို ပညတ်နဲ့ တင်စားပြီး အများနား  
 လည်အောင်ပြောနေတာပါ။

ဒီတော့ အချိန်စားတာကို ခေါင်းငုံ့ခံနေလို့ မဖြစ်ဘူး။  
 သတိဉာဏ်နဲ့ အချိန်ကို ကိုယ်ကနိုင်အောင်စားပြီး ကိုယ်  
 ပိုင်စွမ်းအားတွေ ဆွဲထုတ်ယူမှ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်  
 ပိုင်တာမဟုတ်တော့ အချိန်နောက်မကျရအောင် သတိ  
 ဉာဏ်ကို အမြဲကိုင်ထားနေဖို့ လိုမှာပါ။

**သတိရှိနေရင် ရက်ရာစာချည်း**

- \* သတိ-မပါ၊ သိစရာ၊ ရှိတာ မပြည့်ဝ။
- \* သတိ တွဲကာ၊ အသိပါ၊ ရှိတာ အပြည့်ရ။
- \* သတိရှိမှု၊ စိတ်မပူ၊ ထိုသူအကောင်းရ။

အချိန်ထိန်း အာရုံထိန်း စိတ်ထိန်းကိရိယာ သတိရှိ  
နေသူအတွက် ပြဿဒါးဆိုတာ မရှိဘူး။ အမြဲရက်ရာဇာ  
ချည်းပဲ အချိန်ကောင်းတွေချည်းပဲ။ တရားဆိုတာ လောက  
ကို အနိုင်ယူဖို့ ပေါ်လာတာပါ။

လူ့စိတ်မကောင်းအောင်လုပ်တာ ကိလေသာပဲ။  
အချိန်မကောင်းအောင်လုပ်တာလည်း ကိလေသာပါပဲ။  
ဒုက္ခအပူမျိုးစုံ ဖန်တီးတာလည်း ကိလေသာတွေပါ။ သတိနဲ့  
ကိလေသာတွဲလို့မရတော့ သတိရှိနေတဲ့အချိန်ဟာ အချိန်  
ကောင်းဖြစ်သွားတယ်။ နေ့ရောညပါဘယ်အခါမဆို  
ကောင်းတဲ့အချိန်တွေချည်းပဲ။ ကောင်းဆိုးနှစ်တန်  
ဘယ်လောကခံနဲ့ပဲတွေ့တွေ့ သတိရှိနေသူအတွက်တော့  
အချိန်ကောင်းတွေချည်းပဲ။

အဆိုးကို ဖန်တီးတတ်တဲ့ ကိလေသာအပူငွေ့တွေကို  
နှုတ်ပေးတာ၊ လျှော့ပေးတာ၊ ဖျောက်ဖျက်ပေးတာက  
သတိပါ။ ဝီရိယလှုပ်ရှားတိုင်း သတိအထိန်းပါမှ အပူငွေ့  
ကင်းပါတယ်။ လူ့အသိအားလုံးသတိထဲမှာ သို့မှီးသိမ်း

ဆည်းထားတာဖြစ်လို့ သတိရှိရင် အသိဉာဏ်ထူးများလည်း ပေါ်လာရစမြဲပါ။ သတိဆိုတာ အသိသို့မိုးထားတဲ့ ဘဏ် တိုက်ပါ။

လောကမှာ ကောင်းကင်နက္ခတ်ကိုကြည့်ပြီး အချိန် အကောင်းအဆိုး= ရက်ရာဇာ ပြဿဒါးသတ်မှတ်ကြ တယ်။ သာသနာကတော့ သတိရှိရင် အချိန်ကောင်း = ရက်ရာဇာ၊ သတိလွတ်ရင် အချိန်ဆိုး = ပြဿဒါးလို့ သတ်မှတ်တယ်။ ကောင်းမှုကုသိုလ်လုပ်တဲ့အချိန်ဟာ ရက် ရာဇာ (အချိန်ကောင်း)၊ မကောင်းမှုအကုသိုလ်လုပ်တဲ့ အချိန်ဟာ ပြဿဒါး (အချိန်ဆိုး) ဖြစ်တယ်။

မကောင်းကျိုးကို ပြဿဒါးနက္ခတ်က ပေးတာမဟုတ် ပဲ မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကသာ ပေးပါတယ်။ ကောင်း ကျိုးကိုလည်း ရက်ရာဇာသတ်မှတ်ပေးတဲ့ နက္ခတ်ကပေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းမှုတရားကသာ ပေးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကောင်းကျိုးကို ဧကန်ပေးတတ်တဲ့ ကောင်းမှု

တရားကို သတိရှိရှိ၊ အသိတရားပြည့်ပြည့်နဲ့ ဖြစ်အောင် တိုးအောင် လုပ်နေတဲ့အချိန်ဟာ တကယ်ကောင်းမြတ်တဲ့ အချိန်ပါ။ သတိဟာ လူ့အသိအားလုံး ထည့်သွင်းသိမ်း ဆည်းပေးတဲ့ကြောင့် ပိုက်ဆံအိတ်နဲ့လည်း တူပါတယ်။

**ကိုယ့်စိတ်ကောင်း မကောင်းသာကြည့်**

**\* သတိလွတ်ငြား၊ ပြဿဒါး၊ စိတ်ထားမကောင်းပါ။**

**\* သတိထားက၊ စိတ်ကောင်းရ၊ မုချရက်ရာဇာ။**

သာသနာနည်းအရ အကောင်းအဆိုးသိဖို့ ကောင်းကင် နက္ခတ်တွေ မော်ကြည့်နေစရာမလိုဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကောင်း မကောင်းပဲ အကဲခတ်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်မှာ လောဘဒေါသ မောဟတွေဖြစ်နေသလောက် အကုန်ပြဿဒါးအချိန်တွေ ဖြစ်နေမှာပဲ။ လောဘဆိုတာ ပြိတ္တာစိတ်၊ ဒေါသဆိုတာ ငရဲစိတ်၊ မောဟဆိုတာ တိရစ္ဆာန်စိတ်ပါ။ လူ့ကိုပြဿဒါး ဖြစ်အောင် လုပ်နေတာက လောဘ ဒေါသ မောဟ အပူ အခိုးအငွေ့တွေပါ။

အသိ ပညာ သဒ္ဓါ ဦးစီးတဲ့ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ  
ဖြစ်နေတဲ့အချိန်ဟာ ကိုယ့်အတွက် ရက်ရာဇာချည်းပဲ။  
ဒါကြောင့် သတိရှိရင် ကောင်းတဲ့အချိန်တွေချည်းပါ။

**အသင့်အနေအထားမှာ အမြဲရှိပါစေ**

- \* အာရုံမှာကပ်၊ စိတ်ထိန်းတပ်ကာ၊ စောင့်ရှောက်ပါ။  
ကောင်းစွာလုံခြုံစေ။
- \* ဟိုပြေး ဒီပြေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ အပြေးရပ်အောင်စောင့်  
ရှောက်လေ။
- \* ခိုင်းလိုသောအခါ၊ ကျိုးနွံစွာ၊ စိတ်မှာအသင့်ရှိပါစေ။

သတိဆိုတာ စိတ်ကို အချိန်မရွေး သုံးနိုင်အောင်  
အသင့်အနေအထားမှာ အမြဲထားတာပါ။ “ဟဲ့စိတ်ကလေး  
မင်းကို အချိန်မရွေး အလုပ်ခိုင်းမှာနော်။ မင်းကို အချိန်  
မရွေး သီလဆောက်တည်ခိုင်းမယ်။ အချိန်မရွေး သမာဓိ  
ပွားများခိုင်းမယ်။ အချိန်မရွေး ဝိပဿနာ နှလုံးသွင်းပွား  
များခိုင်းမယ်။ အချိန်မရွေး ဒါနအလုပ်လည်းခိုင်းမှာပဲ။  
မင်းအသင့်အနေအထားမှာ အမြဲရှိနေပါစေ။”



“ခိုင်းလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ မင်းဟာ တောတွေ၊ တောင်တွေ၊ တောငေး တောင်ငေး တောပြေး တောင်ပြေး ဟိုခလုတ်တိုက် ဒီခလုတ်တိုက် ဟိုချော်လဲ ဒီချော်လဲ မလုပ်နဲ့နော်၊ ခိုင်းရင်လုပ်ဖို့ အမြဲအသင့်ရှိနေပါစေ။”

“ချက်ရင်း ပြုတ်ရင်း သွားရင်း လာရင်း စားရင်း သောက်ရင်း စီးပွားရှာရင်းလည်း ဘယ်အချိန်မှ အမှတ်တမဲ့ မနေနဲ့နော်။ နိုးနိုးကြားကြား တက်တက်ကြွကြွ အဆင် သင့်အနေအထားမှာ အမြဲရှိနေပါစေ” လို့ စိတ်ကို အသင့်အနေအထားဖြစ်အောင် အမြဲတမ်းနှိုးဆော် တာဝန် ပေးထားတဲ့ သဘောကို သတိလို့ခေါ်ပါတယ်။

သတိဆိုတာ အချိန်မီ အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် ထိန်းပေးတဲ့ အချိန်ထိန်းကိရိယာပါ။ အာရုံနှင့် စိတ်ထိတွေ့ လာတဲ့အခါ အာရုံအနိုင်ကျင့်တာမခံဘဲ ကိုယ်ကသာ အာရုံ ကို အနိုင်ယူပြီး တရားစွမ်းအားဖော်ထုတ်ပေးနိုင်တာဖြစ်လို့ အာရုံထိန်းကိရိယာလည်း ဟုတ်တယ်။ စိတ်နောက်ကို လူက

မလိုက်ဘဲ လူနောက်ကိုသာ စိတ်ကိုပါအောင် ဆွဲပြီး  
 ထိန်းပေနိုင်တာဖြစ်လို့ စိတ်ထိန်းကိရိယာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။  
 ဒါ့ကြောင့်လည်း ဘယ်အခါမဆို ဘာနဲ့တွေ့တွေ့  
 ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်ကိုအသင့်အနေအထားမှာ အမြဲရှိနေ  
 အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။

**သတိရှိရင် ချမ်းသာရနိုင်တယ်**

- \* မေ့လျော့ပေါ့ဆ၊ အပူရ၊ အောက်ကျည့်ဖျင်းစေ။
- \* အာရုံနယ်ကျွံ၊ အပျော်လွန်၊ ကေန့်ထိန်းချုပ်လေ။
- \* မမေ့သူမှာ၊ ရှုပွားကာ၊ ချမ်းသာကြရပေ။
- \* အေးမြရွှင်ပြုံး၊ လူနှလုံး၊ ကျင့်ထုံးစနစ်ပေ။

အာရုံနယ်ကျွံ အပျော်လွန်ရင် သတိလွတ်သွားတတ်  
 တယ်။ သတိလွတ်တော့ မေ့လျော့ပေါ့ဆသွားတယ်။  
 အလုပ်လမ်းစလုံးပျောက်သွားရင် မေ့တယ်လို့ခေါ်တယ်။  
 ဘာမှ စွမ်းအားပေါ်မလာတော့ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် မေ့ရင်  
 ဖျင်းသွားတတ်တယ်။

မမေ့ပေမယ့် တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ပြတ်ပြတ်သားသား  
 လေးလေးစားစားမရှိဘဲ မပေါ်တစ်ချက် ပေါ်တစ်ချက်  
 မလုပ်တစ်ချက် လုပ်တစ်ချက် လုပ်တော့လည်း ပြီးစလွယ်  
 အပေါ်ယံ ရှော်ရွတ်ရွတ် မထိတစ်ထိလုပ်နေရင် လျော့တယ်  
 ပေါ့တယ် ဆတယ်လို့ခေါ်တယ်။ မေ့ရင်ပေါ့ဆရင် လူညံ့  
 ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ရပေမယ့် ဘာမှ အရည်အသွေး  
 မမီတော့ဘူး။ အောက်ကျနောက်ကျ အညံ့စားပဲဖြစ်မယ်။  
 ဖျင်းသလောက် ညံ့သလောက် ဆင်းရဲရမှာပဲ။

လောကမှာ ကလေးသူငယ်များ မီးဆော့တဲ့အခါ  
 ပျော်ချင်လို့ မီးဆော့တာဖြစ်ပေမယ့် မီးဆိုတာက  
 ပျော်ရမှာထက်လောင်တတ်တယ်ကိုး။ မီးလောင်ပြီး  
 ဒုက္ခရောက်မှာပဲ။

ဒါမျိုးလိုပဲ သတိအထိန်းမပါဘဲ အာရုံတွေကြားထဲမှာ  
 စိတ်ကိုလွှတ်ထားကြမယ်ဆိုရင် ပျော်ချင်ကြပေမယ့်  
 စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေကပုံလို့ ပျော်ရမှာက ဘာမှမဟုတ်  
 ဘူး။ လောင်စရာတွေကအများကြီးပဲ။

ထက်သန်ထူးခြားတဲ့ သတိတရားအားကောင်းသူဟာ  
 ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း ချမ်းသာအောင် နေတတ်တယ်။ နောင်ရေး  
 စိတ်အေးရအောင်လည်း အဆင်သင့်ကြိုတင်စုဆောင်းထား  
 ဖြစ်တယ်။

စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ ကိလေသာကြောင့်ပဲ။ သတိ  
 ဝင်လာတဲ့အချိန်မှာ ကိလေသာကင်းပြီး မျက်မှောင်ချက်  
 ချင်းချမ်းသာတယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စွမ်းအားရလာတယ်။  
 သတိနှင့်စိတ်ယှဉ်တွဲနေသလောက် တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ပြီး  
 ငြိမ်သက်ငြိမ်းချမ်းပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ငြိမ်းချမ်းရင် နောင်ရေးချမ်းသာဖို့လည်း သေချာ  
 ပြီးသားပါ။ အသိပညာဦးဆောင်မှု ကောင်းလာတဲ့အခါ  
 နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကောင်းမှုလမ်းကြောင်းပေါ်  
 ရောက်သွားတော့ လောကုတ္တရာချမ်းသာရဖို့လည်း သေချာ  
 သွားပြီပဲ။ စိတ်ထဲသတိထည့်ထားလိုက်ရင် လက်ငင်း  
 ချမ်းသာတာကတော့ သေချာပေါက်ပါ။

**အရှိုက် သတိဉာဏ်ဖန်တီးမှ ချမ်းသာမယ်**

- \* မသိ-တဏှာ၊ ဖန်ဆင်းကာ၊ ပျော်တာအတုမှတ်။
- \* သတိ-ပညာ၊ ဖန်ဆင်းကာ၊ ပျော်တာ အစစ်မြတ်။
- \* အတုနောက်တွင်၊ အပူဝင်း၊ စစ်လျှင် ချမ်းသာတတ်။

နတ်ပြည် ၆ထပ်ထဲမှာ ပဉ္စမနတ်ပြည်ကို နိမ္မာန ရတီလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီနတ်ပြည်မှာရှိတဲ့ နတ်တွေဟာ ဖန်ဆင်းပြီးပျော်ကြတယ်လို့ဆိုတယ်။ ကံကပေးထားတဲ့ ပင်ကိုယ်ရှိပြီးသား စည်းစိမ်ထက် အလွန်အကဲခံစားစံစား ပျော်ရွှင်လိုတဲ့အခါ မိမိစိတ်တိုင်းကျ ကိုယ့်တန်ခိုးနဲ့ ဖန်ဆင်းပြီး မွေ့လျော်ပျော်ရွှင်တတ်ကြပါသတဲ့။

လူတွေလည်း ပင်ကိုယ်သဘာဝပျော်စရာမရှိတော့ ဖန်တီးပြီးပျော်ကြရတာပဲ။ ဖန်တီးမှပဲ ပျော်စရာတွေ့ကြ တာဖြစ်လို့ နိမ္မာနရတီ လူသားတွေလို့ ခေါ်မယ်ဆိုခေါ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖန်တီးပုံက လောကနည်း၊ ဓမ္မနည်းလို့ (၂)မျိုးရှိပါတယ်။

လောကလူသားတွေက လောကနည်းနဲ့ အဝိဇ္ဇာ  
 တဏှာရှေ့ထားပြီး ပျော်ကြတယ်။ ကတတ်သူကို အက  
 ခိုင်း၊ ဆိုတတ်သူကို သီချင်းဆိုခိုင်း၊ တီးမှုတ်တတ်သူကို  
 တီးမှုတ်ခိုင်းပြီး ကြံကြံဖန်ဖန် တီးပျော်ကြတယ်။ ဒီတိုင်း  
 ငုတ်တုတ်ထိုင်နေတော့လည်း ပျော်စရာမရှိတော့။ ဖန်တီးပျော်  
 ကြရတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အတုတွေပါ။ အတုနောက်မှာ  
 ပူစရာတွေရှိနေပါတယ်။

ပြီးတော့ လောကလူသားတွေဟာ အသုဘခန္ဓာကို  
 သုဘ၊ အနိစ္စကို နိစ္စ၊ ဒုက္ခကို သုခ၊ အနတ္တကို အတ္တလို့  
 ပြောင်းပြန် ဖန်တီးပြီး စိတ်ကူးနဲ့ အတုလုပ်ပျော်ကြပါ  
 တယ်။ အတုများဖြစ်လို့ နောက်ဆုံးတော့ ငိုကြရတာပဲ။

ဓမ္မလူသားတွေကတော့ ဓမ္မနည်းနဲ့ သတိပညာရှေ့  
 ထားပြီးပျော်တတ်ကြပါတယ်။ အသုဘ ခန္ဓာအပေါ် သီလ  
 သမာဓိအားနဲ့ ဖန်တီးပျော်ကြတယ်။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တခန္ဓာ

အပေါ် ဝိပဿနာနဲ့ ဖန်တီးပြီးငြိမ်းချမ်းစွာပျော်တတ်တယ်။  
အစစ်အပျော်ဆိုတော့ စွမ်းအားပဲတိုးတက်လာတယ်။  
ငိုစရာ ပူစရာ ဘာမှမပါပါဘူး။

ဓမ္မလူသားတွေဟာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ဖန်တီးရှင်များဖြစ်  
လို့ ပစ္စည်းတွေရှာပြီး ပစ္စည်းကို ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿ  
နာဖြစ်အောင် ဖန်တီးပျော်နိုင်ကြတယ်။ ပစ္စည်းတွေ  
သုံးမဖြစ်တော့လို့ အမှိုက်ပုံးထဲ အမှိုက်ပစ်တာတောင်မှ  
ဝိပဿနာနဲ့ ဖန်တီးပျော်လိုက်သေးတယ်။ ပစ္စည်းတွေ  
သူ့ခိုးခိုးခံရလို့ ပျောက်သွားတာတောင်မှပဲ ပျော်စရာ  
ဝိပဿနာဖြစ်အောင် ဖန်တီးလိုက်သေးတယ်။ လောက  
လူသားတွေ ငိုစရာအားလုံးဟာ ဓမ္မလူသားအတွက်တော့  
ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ပြုံးစရာ ပျော်စရာများ ဖြစ်သွားရပါတယ်။

အိုထုပ် နာထုပ် သေထုပ်ဖြစ်တဲ့ မိမိခန္ဓာအပေါ်မှာလည်း  
သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာပုံစံနဲ့ ဖန်တီးပျော်တတ်ပါတယ်။

**ယခု ကောင်းရင် နောင်ကောင်းပါတယ်**

- \* **ပစ္စုပ္ပန်မှာ၊ လက်လွတ်ကာ၊ နစ်နာဆုံးရှုံးရ။**
- \* **နောက်နေ့ကိုတွေး(နောင်ရေးကိုတွေး)၊ စိတ်မအေး  
ပူဆွေးအားငယ်ရ။**
- \* **ပစ္စုပ္ပန်မှာ၊ သတိပါ၊ နောင်ခါစိတ်အေးရ။**

ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း မလွတ်တမ်း သယ်ဆောင်သွားရမယ့် တရားကတော့ သတိပါ။ လောကဓမ္မကိစ္စခပ်သိမ်းမှာ သတိအရေးအကြီးဆုံးပါ။ သတိဟာ စိတ်အပေါက်ကို သေသေချာချာ ပိတ်ဆို့ဖာထေးပေးပါတယ်။

တကယ်အလုပ်လုပ်ရမယ့် အချိန်က ပစ္စုပ္ပန်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ထိန်းကိရိယာ သတိရှိမှ ပစ္စုပ္ပန် မိအောင် ဖမ်းပြီးသုံးနိုင်ပါတယ်။ သတိလွတ်ရင် အရေးကြီး တဲ့ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း လက်လွတ်ဆုံးရှုံးတယ်။ အတိတ်ကို တွေးတော့ စိတ်မအေးရလို့ မကျေနပ်၊ မသေချာတဲ့ အတိတ်ပစ္စုပ္ပန်ကြောင့် အနာဂတ်ကို တွေးတိုင်း ကြောက်



လန့်စိုးရိမ်ရတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိထားတာမို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အခြောက်ခံရတာက သူများခြောက်တာထက် ပိုပြီးကြောက်လန့်တုန်လှုပ် ပူလောင်ရတတ်တယ်။ မသေချာ မရေရာတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း အနာဂတ်ကို ခြိမ်းခြောက်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ဟာ မကောင်းတဲ့ အနာဂတ်ကို ဖန်တီးပါတယ်။

သတိကတော့ ပစ္စုပ္ပန်ကို တန်ဖိုးထားပြီး မြတ်မြတ် နိုးနိုး လေးစားတာဖြစ်လို့ မလွတ်အောင်ထိန်းထားနိုင်တယ်။ သတိထဲမှာ အသိသို့မိုးသိမ်းဆည်းထားနိုင်တာ ဖြစ်လို့ ဘာမဆို အသိနဲ့ အဖိုးတန်အောင် အသုံးချနိုင်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန် အနေရှင်းသလောက် နောင်ရေးလည်း စိတ်အေးရပါတယ်။ သေချာတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ အနာဂတ်ကို အားလုံးတာဝန်ယူပါတယ်။ “နောက်တော့ကောင်းကောင်းနေတော့မယ်” ဆိုတာထက် “ယခုပဲ ကောင်းကောင်းနေပါတော့မယ်” ဆိုတာက နောင်ရေး စိတ်အေးရဖို့ ပိုသေချာမှာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ယခုကောင်းရင် နောင်ကောင်းပါတယ်။

### စိတ်အပေါက်ကြီး လုံအောင်ဖာပါ

၁။\* (က) အရာရာမှာစူးစိုက်ကာ၊ ကောင်းစွာငြိမ်းအေးစေ

(ခ) စွဲမြဲသတိ၊ သမာဓိ၊ အသိခိုင်မာစေ။

(ဂ) စိတ်တွေပေါက်တာ၊ လုံအောင်ဖာ၊ စုတ်တာ  
ကိုလည်း ချုပ်စပ်လေ။

၂။\* ရှိတာကိုရှု၊ သိအောင်ပြု၊ ကောင်းမှုပိုင်ပါစေ။

၃။\* ကုန်ဆုံးသွားလျှင်၊ အသိဝင်၊ စွမ်းအင်ရလဒ်  
ကျန်ပါစေ။

\* အေးမြရွှင်ပြုံး၊ လူ့နှလုံး၊ ကျင့်ထုံးစနစ်တွေ။

ခုရောနောင်ပါ စိတ်အေးချမ်းလိုရင်မူ (၃)ခုကို  
လက်တွဲကျင့်သုံးလိုက်နာဖို့လိုမှာပါ။ အစီအစဉ်၊  
လမ်းကြောင်း၊ ဦးတည်ချက်ဆိုတဲ့ မူ(၃)မျိုးပါပဲ။ ဒီ ၃ခု  
မရှိတဲ့ လူ့ဘဝဟာ ဘာမှအဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ နေ့စဉ်ထမင်း  
နှစ်ထပ်မှန်မှန်ကျွေးပြီး သေရမယ့်ရက်ကို ထိုင်စောင့်နေတာ  
နဲ့ပဲ တစ်ဘဝကုန်ဆုံးသွားမှာပဲ။ လှိုင်းလေထူထပ်ပြီး

ကမ်းမမြင်လမ်းမမြင်ရတဲ့ ပင်လယ်ထဲမှာ ထင်ရာခုတ်  
မောင်းနေတဲ့ သဘော်လိုပဲ ရောက်ချင်သလိုရောက်  
မျောချင်သလိုမျော မြုပ်ချင်သလိုမြုပ် ဒုက္ခတွေပင်လယ်  
ဝေသွားမှာပဲ။

မူ ဂုဏ်ဆိုတာ (၁)ဘာမဆို အေးအေးဆေးဆေး  
လုပ်ပါ။ သတိ သမာဓိရှိဖို့ပြောတာပါ။ လုပ်ငန်းတစ်ခု  
တာထွက်လိုက်တာနဲ့ မျက်ခြည်မပြတ်ဖို့ သေချာဖို့လို  
တယ်။ အလုပ်လုပ်ရင် စူးစိုက်တည်ငြိမ်အေးချမ်းဖို့ အရေး  
ကြီးပါတယ်။ ဒါမှ ပစ္စုပ္ပန်သေချာမှာပါ။ သတိ သမာဓိနဲ့  
စူးစိုက်ပေးတယ်ဆိုတာ ပေါက်ပြဲနေတဲ့စိတ်ကို လုံအောင်  
ပိတ်ဆို့ဖာထေးတာပါ။ စုတ်ပြတ်နေတဲ့စိတ်ကို လုံအောင်  
ချုပ်စပ်ပေးတာလည်းဖြစ်ပါတယ်။

ပုထုဇဉ်ရဲ့ စိတ်ဟာ သတိလွတ်တိုင်း လောဘ ဒေါသ  
မောဟတွေ ထိုးဖောက် ဆွဲဆုတ်ပစ်တာခံရလို့  
အပေါက်တွေ အစုတ်တွေချည်းဖြစ်နေတတ်တယ်။

စိတ်ပေါက်ပြဲကုန်ရင် တရားထည့်လို့ သယ်ဆောင်လို့  
 မရတော့ဘူး။ တရားစွမ်းအားတွေ အပေါက်က အကုန်  
 ယိုဖိတ်ကုန်တယ်။ အပေါက်များတော့ အပူအရှုပ်တွေ  
 ဝင်လို့လည်း လွယ်ကူသွားတာပေါ့။ ပိုးအပေါက်နဲ့ ရေခပ်ရင်  
 အခေါက်များပေမယ့် ရေမရသလိုပဲ စိတ်အပေါက်ကြီးနဲ့  
 ပြေးလွှားရုန်းကန်နေရင် နေ့ရက်လတွေနှစ်တွေများလာ  
 ပေမယ့် သေဖို့နီးလာတာကလွဲရင် ဘာအားကိုးစရာ  
 တရားတွေမှ ရလာ တိုးတာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

လုံချည် အင်္ကျီအစုတ်တွေဝတ်ရင် မထည်ဝါသလိုပဲ  
 စိတ်အစုတ်အပြတ်ကြီးနဲ့ အလုပ်လုပ်နေရင် အာရုံတွေ  
 အကြားမှာ ထည်ဝါမှုမရှိတော့ပဲ အာရုံတွေရဲ့ မထီမဲ့မြင်  
 ပြုတာကို ခံနေရမယ်။ ပူလောင်ရှုပ်ထွေးနေမှာပဲ။

ဒါ့ကြောင့် ဘာမဆိုပူပူလောင်လောင်၊ ပြာလောင်ခတ်  
 ရှုပ်ရှက်ခတ် မလုပ်ဘဲ စိတ်ပေါက်ကို သတိနဲ့ဖာ၊ စိတ်စုတ်  
 ကို သတိနဲ့ချုပ်ပြီး လုံခြုံတဲ့စိတ်နဲ့ အေးအေးဆေးဆေး

လုပ်ရမယ်။ ခြေလေးတစ်လှမ်း၊ ထမင်းလေးတစ်လုတ်ကစ  
သေချာမှပဲ ခုရော့နောင်ပါ စိတ်အေးရမှာပါ။

(၂) “မအားဘူး” လို့ မပြောပါနဲ့။ ရှိတာကိုသာ  
သိအောင်လုပ်ပါ။ လူ့ဘဝဆိုတာ တွန်းအားတွေလည်း  
များတယ်။ အလုပ်ကိစ္စလည်း မအားလပ်လောက်အောင်  
အလွန်များပြားတယ်။ ပြီးတော့ အသိထူးခြားတယ်။  
ဒါ့ကြောင့် တရားနဲ့ထိုက်တန်တာပါ။ လူဆိုတာ နတ်များလို  
ကံဟောင်းကို ထိုင်စားနေတဲ့ဘဝမဟုတ်တော့ တစ်လှုပ်  
လှုပ်နဲ့ စားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ်လုပ်နေရပါတယ်။  
အလုပ်များလို့လည်း လူနဲ့တရား ထိုက်တန်တာဖြစ်လို့  
အလုပ်များတာဟာ တရားဝင်ပေါက်တွေများနေတာပဲလို့  
အားရှိစရာတွက်တတ်ဖို့ လိုမှာပါ။ အလုပ်နဲ့ တရားတွဲမိ  
ပေါင်းမိဖို့ ကြိုးစားရမှာဖြစ်တယ်။

သတိနဲ့ စိတ်ပေါက်ကို လုံအောင်ဖာထေးပိတ်ဆို့  
 နိုင်သူဟာ ရှိတာကို သိနိုင်လောက်အောင် အသိရှင်းပါ  
 တယ်။ အလုပ်များပေမယ့် မရှုပ်ပါဘူး။ အသိရှုပ်တာကိုပဲ  
 အလုပ်ရှုပ်တယ်လို့ ပြောနေကြတာပါ။ အသိရှင်းရင် ကံ  
 အရှိ ခန္ဓာအရှိ ရုပ်နာမ်အရှိတွေဟာ ကြည့်နိုင်သလောက်  
 မြင်ရပါတယ်။ မြင်သလောက်လည်း စွမ်းအားကို ယူတတ်  
 ပါတယ်။ စားဝတ်နေရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကိစ္စမျိုးစုံ  
 တွေထဲမှာ ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာစွမ်းအားတွေ  
 ပါဝင်နေကြတာကို အားရှိစရာကောင်းလောက်အောင်  
 တွေ့မြင်လာရပြီး ပါးနပ်လိမ္မာကျွမ်းကျင်စွာ စုဆောင်း  
 ရယူတတ်လာပါတယ်။ အရှိဟာ အသိနဲ့ ထိန်းပေနိုင်ရင်  
 အားလုံးစွမ်းအားတွေချည်းပါ။

(၃) ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ တွေ့သူတွေရဲ့ အစွမ်းကတော့  
 ကုန်သွားတာဟာ “အား” ပဲ။ ကုန်ဆုံးခြင်းရဲ့ ရလဒ်ဟာ  
 စွမ်းအားပဲဖြစ်တယ်။ ကုန်ဆုံးခြင်းရဲ့ နောက်မှာစွမ်းအား

ရလဒ်တစ်ခုခုကျန်နေခဲ့ရမယ်။ လူ့ရဲ့လက်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ သက်မွဲသက်ရှိအားလုံးကိုယ်ရှိချင်သလောက် ရှိနေကြမှာ မဟုတ်ဘဲ သူရှိနိုင်သလောက်သာရှိနေပြီး ကန့်သတ်ချိန် ပြည့်ရင် ကုန်ဆုံးပျောက်ကွယ်သွားကြမှာချည်းပဲ။

ကုန်ဆုံးသွားရင် ထင်းတုံးတွေပုံထားပြီး မသုံးဘဲ အလကားမီးရှို့ပစ်လိုက်သလို အလကားကုန်သွားတာမျိုး မဖြစ်စေသင့်ဘူး။ အကုန်စာရင်းတွေပြုပြီး မပူသင့် မမောသင့်ဘူး။ နေ့စဉ်ပစ္စည်းတွေရှာဖွေပြီး အိုဖို့ နာဖို့ သေဖို့ ပူဖို့ လောင်စာထည့်ပေးတာနဲ့ဘဲ ပစ္စည်းတွေကုန် နေမယ်ဆိုရင် သိပ်ရှုံးတာပေါ့။ တရားမပါတဲ့ လူ့ရဲ့စား ဝတ်နေရေးဟာ ထင်းတုံးတွေပုံပုံပြီး မီးရှို့ပစ်နေသလို လောင်လောင်ပြီး ကုန်ကုန်သွားကြတာဖြစ်လို့ သိပ်နှမြော စရာကောင်းတယ်။

ထင်းပုံကြီးကို ထမင်းဟင်းချက်တဲ့အခါ ယူယူပြီး မီးဆိုက်အသုံးချလိုက်တော့ ထင်းတွေကုန်သွားပေမယ့်

တစ်ဖက်က ထမင်းဟင်းကျက်လို့စားရတာတွေ၊ ပြစရာ ကျန်ခဲ့တာမျိုးပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိတဲ့ ကိုယ်နှင့်ဆိုင်တဲ့ အရာတွေ အားလုံး အချိန်စေ့ရင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကုန်သွားမှာ ချည်းပဲ။ ဘာတစ်ခုမှ အမြဲဆုပ်ကိုင်ထားလို့မရပါဘူး။ အချုပ်အားဖြင့်တော့ စားသုံးလို့ကုန်၊ ပေးလို့ကုန်၊ ပျောက်ပျက်လို့ကုန်တဲ့။ အကုန် ၃မျိုးနဲ့ နေ့စဉ်ကုန်နေ ရမှာချည်းပါ။ ဒီလိုကုန်ဆုံးသွားတဲ့အခါ ဒါန ရနိုင်တဲ့နေရာမှာ ဒါနအားတွေ ကျန်ရစ်ခဲ့အောင် သဒ္ဓါနဲ့စိတ်ကိုသန့်စင် သတိနဲ့စိတ်ကိုထိန်း၊ ဉာဏ်နဲ့ကျွမ်းကျင်ပါးနပ်စွာ ယူထားနိုင်ရမယ်။

ဝေယျာဝစ္စတွေ၊ သီလတွေရနိုင်တဲ့ နေရာမှာ မလွတ်တမ်းဆွဲယူနိုင်ရမယ်။ သမာဓိရနိုင်တဲ့နေရာရောက် ပြန်တော့ သတိနဲ့ဝီရိယတွဲပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် တည်တည်



ငြိမ်ငြိမ် ခုလည်းသေချာ နောင်လည်းစိတ်အေးရအောင်  
တစ်ခါတည်း ယူထားသင့်ပါတယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ်  
စိတ်ပေါက်ကို လုံအောင်ဖာပြီး သေသေသပ်သပ် ပိပိရိရိ  
အေးအေးချမ်းချမ်းပဲ လုပ်သင့်ပါတယ်။

ဝိပဿနာရနိုင်တဲ့ နေရာကျပြန်တော့ အသိကို လျှို့ဝှက်  
ဝှက်မထားဘဲ အကုန်ထုတ်သုံးမှာပဲ။ စိတ်ပေါက်ကို  
သတိနဲ့ဖာထားရင် အသိလည်းလုံနေလို့ ရှိတာကို တကယ်  
သိမြင်ရပါတယ်။ နေ့စဉ်ထမင်းနဲ့စားသောက်ဖွယ်တွေ  
စားနေကြတာကိုပဲကြည့်ပါ။ မနက်စားလိုက်တော့ ညနေ  
ဆာတယ်။ ညနေစားလိုက်ပြန်တော့ မနက်မှာဆာပြန်  
တယ်။ ဒါတွေဟာကြည့်တတ်ရင် ဝိပဿနာပဲ။ ကုန်သွားလို့  
ဆာတာဆိုတော့ ကုန်တာပြောင်းလဲဖောက်ပြန်တာဟာ  
အနိစ္စပဲ။ ဆာတာဟာ ဒုက္ခပဲ။ ခန္ဓာက ကိုယ့်အလိုမလိုက်  
ကိုယ်ကသာ ခန္ဓာနောက်လိုက်ပြီး ကျွေးရ၊ စားရမှာဖြစ်  
လို့ အနတ္တပဲ။

အမှိုက်ပုံးထဲ နေ့စဉ်အမှိုက်ပစ်နေကြတာဟာ ကြည့်တတ်ရင် ဝိပဿနာပဲ။ သုံးမဖြစ်အောင် အမှိုက်ထဲ ပစ်လိုက်ရလောက်အောင် ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်သွားတာ ဖြစ်လို့ အနိစ္စရှုရုံပဲ။ ဖြစ်ချင်တာမဖြစ်၊ မဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်သွားလို့ဒုက္ခပေါ့။ “ဟဲ့အမှိုက်တွေ ပစ္စည်းကောင်းတွေ ပြန်ဖြစ်ကြစမ်း” လို့ခိုင်းလို့မရ။ ကိုယ့်အလိုသူမလိုက်နိုင် တော့ အနတ္တဆိုတာရှင်းလို့ပဲ။

ပစ္စည်းတွေ သူ့ခိုးခိုးခံရလို့ ပျောက်သွားတာတောင်မှ သတိနဲ့ အသိကောင်းသူဟာ အပူမကျန်စေပဲ ဝိပဿနာ ရှုပြီး အမြတ်ထုတ်ယူနိုင်ပါသေးတယ်။ အသိသတိကောင်း သူအတွက် အများချုံးချင်စရာ ပူလောင်စရာအားလုံးဟာ ပြုံးပြစရာ၊ ငြိမ်းအေးစရာတွေချည်းဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

နေ့စဉ် ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ်နေကြတဲ့အခါ ဆန်က ထမင်းဖြစ်သွားပုံတွေ၊ သားငါး ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက ဟင်းအဖြစ်ပြောင်းလဲသွားပုံတွေ၊ စားလိုက်တော့ ကုန်သွားပုံတွေဟာ ကြည့်တတ်ရင် ဝိပဿနာတွေပါပဲ။

နေ့စဉ်လူတွေလုပ်နေကြတဲ့ စားဝတ်နေရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတွေအားလုံးဟာ အသိသတိ ခေါင်းတွဲတပ်ဆင် ပေးလိုက်ရင် ဒါနု သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာစွမ်းအား တွေချည်းပါပဲ။

ပြီးတော့ ရှင်လာရင် ဧကန်သေရမယ်။ ဖြစ်လာရင် ဘာမဆိုပျက်ရမယ်။ ရလာရင် အချိန်စေ့တော့ ကုန်ဆုံး သွားရမယ်။ တွေ့ဆုံလာရင် ကန့်သတ်ချိန်ပြည့်တော့ ကွဲရမယ်။ ဒါဟာ ဘဝသံသရာမှာသွားနေကျ ပုံမှန်လည် ပတ်နေရတဲ့လမ်းရိုးကြီးပါ။ အသိ သတိမပါသူတွေ မူးလဲ သွားကြပေမယ့် အသိသတိအားကောင်းသူတွေအတွက်တော့ ဒါတွေဟာ “အား” တွေချည်းပဲ။

လူကိုလောက ကနိုင်တယ်။ လောကကိုတော့ ဓမ္မ (တရား)ကနိုင်တယ်။ ဓမ္မ(တရား)ကို နိုင်တာကတော့ သတိပညာပါ။ သတိပညာနဲ့ ဓမ္မကိုလက်ကိုင်ထားနိုင်ရင် လောကကိုနိုင်ပြီဖြစ်လို့ လူဟာ လောကအလယ်မှာ ကောင်းဆိုး ၂-တန် ဘယ်လောကခံနဲ့ တွေ့တွေ့ နေရာတိုင်း အဝင်ဆံ့သွားပါတယ်။

### ရန်ပွဲတွေ ဖျန်ဖြေပေးပါ

- ၁။ \* ရန်ဖြစ်နေတာ၊ ဤခန္ဓာ၊ မှန်စွာဒုက္ခမှတ်။
- ၂။ \* သမုဒယ၊ ရန်တိုက်ကြ။ ဒုက္ခပွားစေတတ်။
- ၃။ \* နိရောဓမှာ၊ ရန်ငြိမ်းရာ၊ မှန်စွာအသိကပ်။
- ၄။ \* မဂ္ဂသစ္စာ၊ ဖျန်ဖြေတာ၊ စိတ်မှာ သတိချပ်။
- \* သတိရှိသူ၊ ဘေးရန်ဟူ၊ အပူဒုက္ခလွတ်။

(၁)နေ့စဉ်ရန်ဖြစ်နေတာ ဘယ်သူလဲ? ရန်သူဆိုတာ ခန္ဓာ ၅-ပါးရဲ့နာမည်ပါ။ ခန္ဓာရှိသူတိုင်း အနည်းဆုံးအတွင်း ရန်သူတွေနဲ့တော့ နေ့စဉ်ရန်ဖြစ်နေကြပါတယ်။

အို နာ သေ ဆင်းရဲမျိုးစုံတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်နေကြရတယ်။ ကိလေသာ မကင်းသေးသူတွေကတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟ အတွင်းရန်တွေနဲ့လည်း ရန်ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ကိလေသာတွေများသလောက် အပြင်က သက်မဲ့သက်ရှိ ဘေးရန်တွေလည်း များပြားနေတတ်ပါတယ်။ သတိလွတ် သလောက် သက်မဲ့ဘေးရန်တွေကတော့ တန်းစီလို့ ဝိုင်းလို့ ပါ။ နေ့စဉ်ရန်ဖြစ်နေတာက ဒုက္ခသစ္စာ ဤခန္ဓာကြီးပဲ ဖြစ်တယ်။

(၂) ဒီရန်ပွဲတွေဖြစ်အောင် ဘယ်သူရန်တိုက်ပေးတာလဲ? ရန်တိုက်ပေးနေတာ သမုဒယသစ္စာပါ။ အဝိဇ္ဇာဦးစီးတဲ့ တဏှာဆိုတဲ့ သမုဒယသစ္စာကြောင့် ရန်ဖြစ်နေကြတာ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကျွေးတာ၊ ပေးတာအားလုံး ရန်တိုက်တဲ့ ပုံစံဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကိုယ့်မိသားစု ပေးတာ၊ ကျွေးတာအားလုံးလည်း ရန်တိုက်သလိုဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဝိဇ္ဇာကြောင့် ရန်တိုက်သွေးထိုးပေးနေမှန်း မသိပါဘူး။ အလှူပွဲကြီးတွေ လုပ်တာတောင်မှ ပကာသနတွေ ရှေ့တန်းတင်ပြီး ရန်တိုက်သွေးထိုးပေးတဲ့ ပုံစံနဲ့ လုပ်မိတတ်တယ်။ တကယ်တော့ အသိသတိကင်းသလောက် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရန်တိုက်ပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲရန်ဖြစ်နေကြရတာပါ။ မသေးသေး နိဗ္ဗာန်တောင်းတဲ့အခါ “တပည့်တော်မ ဤကောင်းမှုကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ရပါလို့၏ ဘုရား။ နိဗ္ဗာန်မှပြန်ခဲ့သည်ရှိသော် လောကီ

စည်းစိမ်တွေ ဆက်ဆံခံစားရပါလို့၏ဘုရား” လို့ တောင်းသတဲ့။ နိဗ္ဗာန်တောင်းတာတောင် ရန်တိုက်တဲ့နည်းနဲ့ တောင်းမိတတ်တယ်။ သူကနိဗ္ဗာန်ကို နေ့ချင်းပြန်ပဲ သွားချင်တာ။

(၃) ဒီရန်ပွဲတွေဘယ်တော့ငြိမ်းကြမှာလဲ? နိရောဓသစ္စာခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုကြ၊ ရကြ၊ ရောက်ကြတော့မှပဲ ဒီရန်ပွဲတွေငြိမ်းကြမှာပါ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာလောင်စာချုပ်ငြိမ်းတဲ့ တရားပါ။ ခံစားတဲ့ချမ်းသာလွတ်မြောက်တဲ့ချမ်းသာ ရယ်လို့ ချမ်းသာက အတိုချုပ် ၂မျိုးရှိတယ်။ အဝိဇ္ဇာတဏှာက ခံစားတဲ့ချမ်းသာကိုသာ တောင့်တတယ်။ ခံစားဖို့ လောင်စာရှာရတော့ မီးနှင့်လောင်စာ တိုးပြီးလောင်ရဦးမှာပဲ။ သတိပညာက လွတ်မြောက်တဲ့ ချမ်းသာကို မြတ်နိုးတယ်။ လွတ်မြောက်ဖို့ လောင်စာနဲ့ မီးကင်းလွတ်အောင်ရုန်းထွက်မယ်ပေါ့။ နိဗ္ဗာန်မရောက်ခင်လည်း အပူကင်းဝေးစွာ နေနိုင်ဖို့

ကြိုးစားမှာပဲ။ မကျန်းမာသူမှာ ခံစားဖို့ထက်  
 ရောဂါလွတ်ဖို့သာ အဓိကပါ။ ဒုက္ခ မီးလောင်နေမှန်း  
 တကယ်သိသူမှာလည်း ခံစားဖို့ထက် ဒုက္ခ မီးလွတ်ငြိမ်းဖို့  
 သာ အဓိကဖြစ်မှာပါ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ခံစားရတဲ့ ချမ်းသာ  
 မဟုတ်ဘဲ လွတ်မြောက်တဲ့ချမ်းသာမျိုးပါ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်မှပဲ  
 ရန်ပွဲငြိမ်းကြမယ်။

(၄) ဒီရန်ပွဲတွေ ပြေလည်အောင် ဖျန်ဖြေပေးတာ  
 ဘယ်သူလဲ? ရန်ပွဲတွေဖျန်ဖြေပေးတာ မဂ္ဂသစ္စာပါ။  
 ကျင့်စဉ်လုပ်ငန်းသဘောအနေနဲ့တော့ သီလ သမာဓိ  
 ပညာဆိုတဲ့ လောကီမဂ္ဂသစ္စာ သိက္ခာ ၃ပါးပဲ။ အချုပ်က  
 တော့ သတိပဲ။ သတ္တိရှိရင် အသိဉာဏ်လည်းပေါ်လာပါ  
 တယ်။ ဒီတရားတွေက ဒုက္ခလွတ်ကြောင်း တရားကောင်း  
 တွေဖြစ်လို့ ရန်ပွဲအားလုံး ပြေလည်ငြိမ်းအေးသွားအောင်  
 ဖျန်ဖြေပေးပါတယ်။ သာသနာ့အနှစ်ချုပ်ကျင့်စရာကတော့  
 သိက္ခာ ၃ပါးပါ။ စည်းကမ်း၃ချက်လို့လည်းခေါ်တယ်။  
 သီလဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်ရဲ့စည်းကမ်း၊ သမာဓိဆိုတာ

စိတ်ရဲ့စည်းကမ်း၊ ဝိပဿနာ ပညာဆိုတာ အသိရဲ့  
စည်းကမ်း၊ စကားပြေဖြစ်ရုံသိတာမဟုတ်ဘဲ အရှိကို  
တကယ်သိမှ ပညာအစစ်ပါ။

ကိုယ့်ကို ကိုယ်ကျွေးကြတဲ့အခါ အဝိဇ္ဇာ တဏှာနဲ့  
ရန်တိုက်မကျွေးဘဲ သတိပညာနဲ့ သိက္ခာဥပါး လမ်း  
ကြောင်းပေါ်တင်ပြီး ရန်ဖျန်ဖြေလို့သာ ကျွေးရ၊ စားရမှာ  
ဖြစ်တယ်။ မိသားစုကျွေးတော့လည်း ရန်မတိုက်ဘဲ ဖျန်ဖြေ  
လို့သာ ကျွေးပေးရမှာပါ။ လူ့အလုပ်အားလုံးသိက္ခာ ဥပါး  
လမ်းပေါ်ရောက်သွားရင် ဘေးရန်လွတ်တယ်။ အပူငြိမ်း  
တယ်။ အမှားနည်းတယ်။ လမ်းဖြောင့်တယ်။ မြန်မြန်ပြီး  
တယ်။ ဘာမဆိုအချိန်မီရနိုင်တယ်။

သတိလွတ်ရင် လမ်းသွားရင်း ဆူးစူးတတ်တယ်။  
ခလုတ်တိုက်တတ်တယ်။ ချော်လည်းတတ်တယ်။ မတော်  
တဆဘေးရန်တွေများတယ်။ မတော်တဆအားလုံးဟာ  
သတိမထားလို့ ဖြစ်ကြတာချည်းပဲ။ သတိရှိရင် အပူ  
ဘေးရန်မျိုးစုံလွတ်ပါတယ်။



**မီးပို့ထဲက မီးဟာရန်သူအစစ်မဟုတ်**

- \* လူ့လောကမှာ၊ မီး-မပါ၊ လိုရာ မပြီးကြ။
- \* ဆင်ခြင်မှုတွေ၊ ကင်းလွတ်ချေ၊ မီးတွေ လောင်တတ်ကြ။
- \* ဆင်ခြင်မှုတွေ၊ ပြည့်စုံပေ၊ မိတ်ဆွေပြန်ဖြစ်ကြ။

မီးဆိုတာ ရန်သူမျိုး ၅ပါးထဲမှာ ပါတယ်လို့ ငယ်စဉ်ကစ ကြားဘူးခဲ့ကြပါတယ်။ မီးလောင်လို့ အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်ကြရတာကိုလည်း မြင်တွေ့ဘူးကြပါတယ်။ မီးကြောင့် ဒုက္ခရောက်ကြရတယ်ဆိုတော့ မီးဟာရန်သူဆိုတာသေချာသွားပြီပေါ့။

ဒီလိုဆိုရင် မီးကို ရန်သူမှန်းသိသွားကြတော့ မီးအပေါ်ဘယ်လိုသဘောထားကြမလဲ။ ရန်သူဖြစ်တဲ့ သူ့ခိုးကို အိမ်ထဲဝင်ခွင့်မပေးသလို မီးကိုလည်း အိမ်ထဲဝင်ခွင့်မပေးဘဲ ထားကြတော့မလား။ အိမ်ထဲမှာ တစ်ရက်လောက် မီးဖြတ်စမ်းကြည့်ပေါ့။ အလုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ဆန်ကို ထမင်းချက်ချင်တော့ နေပူထဲသွားလှမ်းလို့ ဆန်ကထမင်းမဖြစ်ဘူး။ အိုးထဲထည့်ထားရုံနဲ့လည်း ဆန်က ထမင်းမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ရေစိမ်ထားလို့လည်း ထမင်းမရပါဘူး။ မီးနဲ့ချက်မှပဲ ဆန်ဟာထမင်းဖြစ်မှာပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သားစိမ်းငါးစိမ်းတွေ ဟင်းဖြစ်စေချင်ရင်လည်း မီးနဲ့ပဲ ချက်ရမှာပါ။ ဒီတော့ နေ့စဉ် ထမင်းဟင်းတွေချက်ကျွေးနေတဲ့မီးဟာ ကျေးဇူးရှင်မိတ်ဆွေပဲ။ မီးကူညီလို့သာ ထမင်းဟင်းတွေ စားနေကြရတာပါ။

တကယ်တော့ မီးကိုရန်သူလို့ ပြောရတာက သုံးစွဲသူတွေရဲ့ မဆင်ခြင်မှုကြောင့်ပါ။ ဒါ့ကြောင့်လည်း “မီးသတိပြု” လို့ သတိပေးနေရတာပါ။ မီးဆိုတာ လောင်တတ်တဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ အဲဒါကို စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ မလောင်စေဘဲ စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့လောင်နိုင်အောင် အသိဉာဏ်နဲ့ ထိန်းပေးကြရပါတယ်။

ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ်ကြတဲ့အခါ “ဟဲ့မီးကလေး၊ မင်းလောင်သင့်တာကိုပဲ လောင်ပါကွာ။ မလောင်သင့်တာတွေကို နယ်ကျော်ပြီး မလောင်ပါနဲ့။ ထမင်းချက်ရင် ထမင်းကျက်ရုံလောက်ပဲလောင်ပါ။ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့လူကို လည်း မလောင်ပါနဲ့။ အိမ်ကိုလည်းမလောင်ပါနဲ့။ အခြားမဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုလည်း မလောင်ပါနဲ့။ လောင်သင့်တာကို လောင်သင့်သလောက်ပဲလောင်ရင် တော်လောက်ပါပြီ” လို့ သတိဉာဏ်ကူထိန်းပေးရတာပဲ။

ဒါ့ကြောင့် မီးဟာသုံးတတ်ရင် ကျေးဇူးရှင် မိတ်ဆွေပါ။ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့သုံးရင် ရန်သူဖြစ်တတ်ပေမယ့် သတိဉာဏ်နဲ့စည်းကမ်းရှိရှိ သုံးတတ်ရင် မရှိမဖြစ်တဲ့ အသက်သခင် ကျေးဇူးရှင်ပါ။ ဒါ့ကြောင့် ရန်သူလို့ဆိုရပေမယ့် ရန်သူအစစ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သတိရှိရင် မီးဘေးရန်လွတ်တာပေါ့။

**ခန္ဓာလဲ စိတ်ကောင်းထားရင် ရန်သူအစစ်မဟုတ်**

- \* သတိမပါ၊ ဤခန္ဓာ၊ ရန်ရှာတတ်၍ ပူလောင်ရ။
- \* သတိရှိလျှင်၊ အသိဝင်၊ စွမ်းအင်ထုတ်ပေးကြ။
- \* စိတ်ကောင်းထားလျှင်၊ ခန္ဓာပင်၊ ချစ်ခင်စဖွယ်ဖြစ် သွားရ။

ခန္ဓာလည်း မီးလိုပဲ သတိမရှိရင်၊ ဆင်ခြင်မှုကင်းရင် အမြဲရန်ရှာတတ်တယ်။ မီးလိုခြိမ်းခြောက်တောက်လောင်နေတာပဲ။ သဒ္ဓါနဲ့စိတ်ကောင်းဖော်ထုတ်ပြီး သတိပညာနဲ့ ထိန်းကျောင်းတတ်ရင် ခန္ဓာက ချစ်စရာ မိတ်ဆွေဖြစ်သွားရတယ်။ အလှူလုပ်ပေးတဲ့ ခန္ဓာဟာ အနှစ်ထုတ်ပေးတာ ဖြစ်လို့ မိတ်ဆွေပဲ။ သီလကျင့်သုံးပေးရင် သမာဓိဝိပဿနာ ပွားများအားထုတ်ပေးရင် စွမ်းအားဖော်ထုတ် မြှင့်တင်ပေးတာဖြစ်လို့ ခန္ဓာဟာ ကျေးဇူးရှင်မိတ်ဆွေဖြစ်သွားတယ်။ တရားအလုပ် ပြုလုပ်ကျင့်သုံးပေးတဲ့ ခန္ဓာဟာ ချစ်စရာ ကောင်းသွားတယ်။ သူကကျင့်သုံးအားထုတ်ပေးလို့သာ အားကိုးစရာရတာပဲ။

ကိုယ့်သန္တာန်ရောဂါ တစ်ခုခုဖြစ်လာတော့ သတိလွတ်ရင် နှိပ်စက်ပြီးရန်လုပ်တတ်တယ်။ သတိနဲ့စူးစိုက်လိုက်တော့ ဝိပဿနပြန်ပေးတယ်။ သိ-နာနှင့် မသိ-နာ (၂) မျိုးမှာ နာရမယ့်အတူတူ သိ-နာဖြစ်စေရမယ်။ သိ-နာဖြစ်ရင် တရားအမြတ်ကျန်တယ်။ သတိလွတ်ရင် အာရုံမျိုးစုံ အနိုင်ကျင့်တာခံရတယ်။ သတိထားတော့ အာရုံတိုင်းကဆုလဒ်ပြန်ပေးတယ်။

ခန္ဓာဟာ မသုံးတတ်သူအတွက် အဆိပ်တုံးပါ။ သုံးတတ်သူအတွက် ရတနာတုံးပဲ။ အဆိပ်ရှိတဲ့ မြွေကိုက်ရင် အကိုက်ခံရသူသေမှာပဲ။ မြွေဆိပ်ဟာမြွေမှာရှိတုန်းတော့ ကြောက်ဖွယ်အန္တရာယ်ပါ။ မြွေကိုဖမ်းပြီးအဆိပ်ကိုစနစ်တကျထုတ်ယူ၊ ဓာတ်သဘာဝတွေနဲ့ ဖော်စပ်လိုက်တော့ အဆိပ်ဟာ အသက်ကယ်ဆေးဖြစ်သွားတယ်။ ဒါမျိုးလိုပဲ ခန္ဓာအဆိပ်တုံးကို သတိနဲ့ကိုင် တရားဓာတ်သဘာဝတွေနဲ့ အသက်ကယ်ဆေး မသေဆေးဖော်ရမယ်ပေါ့။

သတိလွတ်ရင် ပစ္စည်းလေးတစ်ခုခု အမှတ်တမဲ့  
 ထားလိုက်မိလို့ လိုချင်လို့ပြန်ရှာတော့မတွေ့၊ မတွေ့တော့  
 ကိုယ့်ဟာကိုယ်စိတ်ဆိုး။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ့်ဟာကိုယ်  
 တောင်ရန်ရှာချင်လာတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ရန်သူဖြစ်  
 သွားတယ်။ သတိရှိရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ရန်သူမဖြစ်ရတော့  
 ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သတိရှိရင် အတွင်းဘေးရန်နှင့် သက်မဲ့  
 ဘေးရန်မျိုးစုံ လွတ်မြောက်တယ်။ အပြင်ကသက်ရှိ  
 ဘေးရန်ကင်းလွတ်ဖို့ကျတော့ မေတ္တာပါ ပို့လွတ်ပေးရမယ်။

**အေးမြရွှင်ပြုံး လှူနှလုံး**

- \* တရားမပါ၊ လူ့ခန္ဓာ၊ ရှိတာ မပြည့်ဝ။
- \* အတောင်ကျိုးငြား၊ ငှက်အလား၊ စွမ်းအားဆုံးရှုံးရ။
- \* တရားပါငြား၊ လူ့စွမ်းအား၊ ထူးခြားမြင့်တက်ရ။
- \* သတိရှေ့ထား၊ မေတ္တပွား၊ စွမ်းအားအနန္တ။
- \* အေးမြရွှင်ပြုံး၊ လှူနှလုံး၊ ကျင့်ထုံးလမ်းစဉ်ပြ။

လူ့ခန္ဓာရဲ့ သဘာဝအားဖြင့် အတောင့်တဆုံး အရာကတော့ တရားပဲ။ တရားဆိုတာ ခန္ဓာနဲ့တွဲမှ အစွမ်းပြ နိုင်တာဖြစ်လို့ တရားနဲ့ အထိုက်တန်ဆုံးကလည်း လူ့ခန္ဓာပဲ။ လူဟာ အပူခွာနိုင်ရင် အသိထူးတယ်။ ဆင်းရဲအပူတွန်း အားများတယ်။ ပြီးတော့ မအားလောက်အောင် အလုပ် များတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တရားနဲ့ လူ့ခန္ဓာတကယ်တန်ပါ တယ်။ ပါရမီဖြည့်ဖို့လည်း လူ့သဘာဝသာ အကောင်းဆုံး ပါ။ တရားနဲ့အလွန်တန်တဲ့ လူ့ဘဝမှာ လူ့ခန္ဓာရဲ့ အတောင့် တ အလိုလားဆုံး တရားပဲ။ မရှိဘူးဆိုရင် လူ့ရဲ့အရှိဟာ မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ ကိုယ့်ကို အာမခံတာဝန်ယူနိုင်တဲ့ စွမ်းအားကို မပြနိုင်ဘဲ နေ့စဉ်လောင်စာတွေထည့်ပြီး သေရမယ့်ရက်ကို ထိုင်စောင့်နေရုံနဲ့တော့ လူ့ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့လွန်းပါတယ်။

တရားလက်လွတ်ရင် အဲဒီလူဟာ အတောင်ကျိုးတဲ့ ငှက်နဲ့တူနေပါတယ်။

**ငှက်အတောင်ပံဟာ သူတန်ခိုးပဲ**

ငှက်တွေကို ကြည့်စမ်းပေါ့။ အခု ဥပြီးရင် အကောင်  
 ငယ်ကလေးတွေ ပေါက်သည်ထိ စောင့်ရှောက်ပေးတယ်။  
 အကောင်ပေါက်ပြီးတော့လည်း ငှက်ကလေးတွေ အမွှေး  
 အတောင်စုံသည်ထိ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပျံနိုင်သည်ထိ  
 စောင့်ရှောက်ပေးပြီးတဲ့အခါ လွတ်လိုက်ကြတယ်”  
 “ကဲတို့တာဝန်ကျေပြီ၊ မင်းတို့သွားကြတော့၊ ကိုယ့်အတောင်  
 ပံနဲ့ကိုယ်ပျံသွားနိုင်ပြီ။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ရုန်းနိုင်ပြီ၊  
 ကဲသွားကြ၊ ဒီကိုလည်း ပြန်မလာခဲ့ကြနဲ့တော့”

မိဘက သားသမီးငှက်တွေကို စိတ်ဆိုးလို့နှင်ချတာ  
 မဟုတ်ပါဘူး။ သားသမီးတွေရဲ့ အစွမ်းကိုယုံကြည်စိတ်ချ  
 ရလို့စွမ်းရည်အပ်နှင်းတာပါ။ သားသမီးငှက်တွေကလည်း  
 “တို့ကိုမိဘတွေက နှင်ချလိုက်ကြပြီ” လို့ အားငယ်  
 မသွားကြဘူး” အေးဟုတ်တယ်၊ သူတို့တာဝန်ကျေပြီပဲ။  
 ယခုကိုယ့်ဟာကိုယ်ပျံသွားနိုင်ပြီပဲ။ တို့မှာ အတောင်ပံ



ရှိနေပြီ၊ ပူနေဖို့မလိုတော့ဘူး” လို့ ကိုယ့်အစွမ်းကိုယ်ယုံပြီး လိုရာပျံသန်းသွားကြတယ်။ အတောင်ပံဟာ ငှက်ရဲ့ တန်ခိုးပဲ။

လူတွေက ငှက်ကလေးတွေကို ခဲနဲ့ပစ်စမ်းကြည့်တော့ ခဲမထိမှန်အောင် အတောင်ပံနဲ့ ရှောင်တိမ်းပျံတတ်တယ်။ အစာရှိရာ ပျံသွားပြီး အစာရှာစားနိုင်တယ်။ လူတွေက တောင်ငှက်တွေကို ချီးကျူးကြတယ်” ဟာ ငှက်ကလေးတွေ နင်တို့ တိရစ္ဆာန်ဆိုပေမယ့် တို့ထက်သာနေသလိုပဲ၊ ဘယ်ပဲသွားသွား အတောင်ပံနဲ့ပျံသွားရုံပဲ၊ တို့များမှာ နင်တို့လိုအတောင်ပံမပါတော့ ဘယ်ပဲသွားသွား စက်ဘီးစီးရ၊ ဆိုက်ကားစီးရ၊ ဆိုင်ကယ်စီးရ၊ မော်တော်ကားစီးရနဲ့ အပြင်ကဟာချည်းအားကိုးနေရတယ်ကွာ။ နင်တို့များ အပြင်ဘက်အားကိုးစရာမလို။ ဘာမှလည်း စီးစရာမလို သွားလိုရာ ကိုယ့်အတောင်ပံနဲ့ လွှားကနဲ လွှားကနဲ ပျံသွားလိုက်ရုံပဲ၊ နင်တို့က အတောင်ပံရှိတော့ အရတော်တယ်ကွာ”

အဲဒီချီးကျူးခံရတဲ့ ငှက်တွေထဲက ငှက်တစ်ကောင်ကို  
 လူတစ်ယောက်က မိအောင်ဖမ်းလိုက်တယ်။ အတောင်ပံ  
 နှစ်ဖက်လုံးရိုက်ချိုးပစ်လိုက်ပြီး ပြန်လွှတ်လိုက်ပါတယ်။  
 ငှက်ကလေး မပျံနိုင်တော့ဘူး။ ခြေထောက်ကလေးနှစ်ဖက်  
 နဲ့ လှုပ်တုတ်လှုပ်တုတ်နဲ့သွားပြီး အလွန်ဆင်းရဲပင်ပန်းနေ  
 ရှာတယ်။ နောက်ကရန်သူလိုက်ရင်လည်း ရန်သူလက်ထဲ  
 ရောက်တော့မှာ သေချာပေါက်ပါ။ ငှက်ကလေး  
 အတောင်ကျိုးတော့ ဘာတန်ခိုးမှ မရှိတော့ဘူး။

**တရားလွတ်ရင် လူ့အတောင်ပံကျိုးတယ်**

လူလည်း တရားလွတ်ရင် လူ့အတောင်ပံကျိုးနေတာပဲ၊  
 တရားဆိုတာ လူ့အတောင်ပံ လူ့တန်ခိုးပါ။ သဒ္ဓါ သတိ  
 ဝီရိယ ပညာဆိုတဲ့ စွမ်းအားတွေ မရှိရင် လူမှာပျံနိုင်တဲ့  
 အစွမ်းမရှိတော့ဘူး။ အပူကင်းဝေး ငြိမ်းအေးအောင်  
 မနေနိုင်တာကိုပဲ မပျံသန်းနိုင်ဘူးလို့ တင်စားပြောတာပါ။

ပစ္စည်းဥစ္စာတွေမရှိပေမယ့် ဒါန သီလ သမာဓိ  
 ဝိပဿနပုံစံနဲ့ ပျံသန်းမပြနိုင်ဘူး။ အတောင်ကျိုးတဲ့  
 ငှက်ကလေးလို လှုပ်တုတ်လှုပ်တုတ်နဲ့ပဲ အပူတွေနဲ့  
 ရှုပ်တိုက်ပြီး ပူလောင်စွာနေရပါတယ်။ အရှိနောက်ကို  
 အသိကမိအောင် မလိုက်နိုင်ရင် အရှိကလူကို ပြန်ပြီး  
 ဒုက္ခပေးတယ်။ တကယ်တော့ အရှိ၊ ဒုက္ခဟာ မရှိ၊  
 ဒုက္ခထက် အခံရခက်တတ်ပါတယ်။

**တရားအတောင်ပံဟာ လူ့တန်ခိုးပဲ**

သဒ္ဓါနဲ့ စိတ်ကိုသန့်စင်၊ သတိနဲ့စိတ်ကောင်းကိုထိန်း၊  
 ဝီရိယနဲ့ စိတ်ကောင်းကို စွမ်းအားပေါ်အောင်တွန်း၊ ပညာနဲ့  
 အရှိကိုကြည့်နိုင်ရင် အပူလွတ်အောင် လိုရာချမ်းသာ  
 ရောက်အောင် ပျံသန်းနိုင်တဲ့ တရားအတောင်ပံပေါက်လာ  
 တယ်။ တရားအတောင်ပံဟာ လူ့တန်ခိုးပဲ။

ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရှာဖွေလို့ရရှိလာတော့ ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာပုံစံနဲ့ အပူကင်းအောင် လိုရာချမ်းသာ ရအောင် ပျံ့သန်းပြနိုင်တယ်။ တရားစွမ်းအားကျန်အောင် အသုံးချတတ်တယ်။ အကောင်းနဲ့တွေ့တော့ မတိမ်းစောင်း အောင် ထိန်းကျောင်းတတ်တယ်။ အဆိုးလောကခံနဲ့ တွေ့ ပြန်တော့တည်ငြိမ်ရင့်ကျက် အေးချမ်းစွာနေတတ်တယ်။ သူများတွေတောင် “ခင်ဗျားမှာ စိတ်ကောရိုလို့လား။ အသက်ကောပါလို့လား။ ငြိမ်သက်အေးချမ်းလှချည်လား” လို့ ချီးကျူးလာကြတယ်။ တရားရှိတော့ မငြိအောင်ပျံ့တတ် တယ်ပေါ့။

**သတိရှေ့ထား မေတ္တာပွား**

သတိရှေ့ထား မေတ္တာပွားရင် လူ့စွမ်းအားဟာ အနန္တပါ။ အမှတ်သညာမြဲမှ သတိဖြစ်ပေါ် တိုးပွားတယ်။ မေတ္တာလို ချင်ရင် ခန္တီအမာခံကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ မေတ္တာခံ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ကောင်းကွက်ကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်မှ လည်း မေတ္တာဖော်ထုတ်လို့ လွယ်ပါတယ်။

သတိဆိုတာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းတည့်အောင်  
 နေနည်းကိုပြတယ်။ မေတ္တာကတော့ အများနဲ့အဆင်ပြေ  
 အောင်၊ တည့်အောင်နေနည်းကိုပြပါတယ်။ သတိရှိရင်  
 ကိုယ့်ကိုနိုင်တယ်။ မေတ္တာရှိတော့ သူ့ကိုနိုင်တယ်။ သတိက  
 ခန္ဓအဆိပ်တုံးကို အဆိပ်ဖြေပေးတယ်။ မေတ္တာကတော့  
 ပစ္စည်းအဆိပ်တုံးကို အဆိပ်ဖြေပေးပါတယ်။

သတိတစ်လုံးပိုင်ရင် ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း တရားစွမ်းအားနဲ့  
 စိတ် ချမ်းသာအောင် နေတတ် တယ်။ ကိုယ် အား၊  
 ဉာဏ်အား၊ ပစ္စည်းအားနဲ့ မိမိသူတစ်ပါး လောက  
 သာသနာကို အလှဆင်နိုင်တယ်။ ဘဝကူး စိတ်အေး  
 ရတယ်။ နောင်ရေးသေချာတယ်။ မေတ္တာပွားတော့လည်း  
 သတိကိုကိုင်မှ ပိုင်နိုင်ပါတယ်။ အေးမြရွှင်ပြုံး လူ့နှလုံးရဲ့  
 အနှစ်ချုပ်ကတော့ သတိနှင့် မေတ္တာပါပဲ။

**သတိရှိရင် အကုန်တွက်ကိန်းကိုက်တယ်**

- \* ပစ္စုပ္ပန်သာ၊ ရောက်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာ အဖိုးတန်ဆုံး။
- \* ပြုလုပ်ဆဲသာ၊ အလုပ်မှာ၊ မှန်စွာအရေးကြီးဆုံး။
- \* ရောက်ဆဲလုပ်ဆဲ၊ သတိစွဲ၊ အမြဲတွင်အောင်သုံး။
- \* မသုံးမိက၊ အပူရ၊ ဘဝနာ၍ အခွင့်ရှုံး။
- \* အချိန်ကိုထိန်း၊ အပူငြိမ်း၊ တွက်ကိန်းအကိုက်ဆုံး။
- \* တရားကျင့်သုံး ရွှင်ပြုံးအေးမြ၊ လူ့ဘဝထူးလှ  
အမြတ်ဆုံး။

သတိရဲ့ အဓိကတောင်းဆိုချက်ကတော့ ပစ္စုပ္ပန်ကို တန်ဖိုးထားဖို့ပါပဲ သတိဆိုတာ-

- (၁) အာရုံကို ပုံဖော်ရမယ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆောင်ရွက်လိုတဲ့ အာရုံဟာ အသိစိတ်ထဲ ပြတ်သားစွာ ပေါ်လာရမယ်။
- (၂) အာရုံနဲ့ စိတ်ချပ်ချပ်ရပ်ရပ်ကပ်ပေး။
- (၃) အလုပ်မပြီးမီ အာရုံမပျောက်စေနဲ့၊ အသိစိတ်ကို အာရုံပေါ်မှာ မိမိရရ စွပ်ထားရမယ်။

- (၄) အလုပ်တစ်ခုလုပ်နေစဉ် အခြားအာရုံကြားဖြတ်ဝင် မလာစေနဲ့၊ အာရုံကို သတိအစီအစဉ်နဲ့ပဲ လက်ခံ၊ အစီအစဉ်ကင်းမဲ့တဲ့ အာရုံဟာ အသိကို ရှုပ်ထွေး သွားစေတယ်။ အသိရှုပ်တာကိုပဲ အလုပ်ရှုပ်တယ်လို့ ပြောနေကြတာ။
- (၅) ဘာပဲလုပ်လုပ် အလုပ်မပြီးမချင်း ရှေ့အသိနဲ့ နောက်အသိ အသိချင်းစပ်ထား။ အစအလယ်အဆုံး အကုန်လုံး သိနေပါစေ။ အသိချင်းကွာသွားရင် ပမာဒ ဝင်လာမယ်။ အာရုံမျက်ချည်ပြတ်ပြီး မရေမရာ မျောသွားတတ်တယ်။
- (၆) အလုပ်တိုင်းအရေးကြီးတယ်လို့ သဘောထား၊ သာသနာနဲ့ တွေ့နေသူမှာ အရေးမကြီးတဲ့ အလုပ်မရှိ ပါဘူး။ စားတာသောက်တာ၊ သွားတာလာတာကစ အားလုံးအရေးကြီးပါတယ်။ အလုပ်တိုင်းရဲ့ နောက်မှာ လုပ်ခစွမ်းအားတွေ ထိုက်ထိုက်တန်တန် တစ်ပါ

တည်းကပ်ပါလာဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။  
 ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း တန်ဖိုးထားပြီး မလွတ်အောင်  
 သယ်ဆောင်သွားနိုင်ရင် အားလုံးတွက်ကိန်း  
 ကိုက်ပါတယ်။

ပညာသင်ရင် ပညာရေးတွက်ကိန်းကိုက်တယ်။  
 စီးပွားရှာတော့ စီးပွားရေးတွက်ကိန်းကိုက်တယ်။  
 တရားရှာတော့လည်း တရားတွက်ကိန်းကိုက်တာပါပဲ။  
 စားတာသောက်တာ သွားတာလာတာ ကိစ္စခပ်သိမ်းမှာ  
 တရားတွက်ကိန်းကိုက်ပါတယ်။ အချိန်တိုင်းတွက်ကိန်း  
 ကိုက်ရင် တစ်ဘဝတွက်ကိန်းလည်း ကိုက်မှာပါပဲ။

**ဘဝနာနှင့်ဘာဝနာ ရောဂီနှင့်ယောဂီ**

- \* သတိလွတ်တာ၊ ဘဝနာ၊ ရှိတာစွမ်းအားပျက်။
- \* သတိကပ်ပါ၊ ဘာဝနာ၊ ကောင်းစွာစွမ်းအားတက်။
- \* သတိလွတ်မှု၊ ရောဂီဟူ၊ အပူတိုး၍ အခိုးထွက်။
- \* သတိကပ်မှု၊ ယောဂီဟူ၊ အပူငြိမ်း၍ တန်ခိုးတက်။



**\* သတိမပါ၊ ရတာနာ၊ ရှိပါသော်လည်း အခိုးထွက်။**

**\* သတိတွဲကာ၊ ရတာနာ၊ ရှိတာတွေလည်း တန်ဖိုးတက်။**

ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း သတိနဲ့မိအောင်ဖမ်းပြီး မသုံးနိုင်ရင် ဘဝနာသွားမှာပဲ။ အခွင့်တွေ့ရုံမယ်။ အရုံကလေးချင်း ထပ်သွားရင် အရုံကြီးဖြစ်သွားမယ်။

သတိလွတ်ရင် ဘဝနာတယ်။ ဘာမှားရေးချပြုတ်သွား တယ်။ သတိကပ်ပေးတော့ ဘာဝနာပေါ်လာတယ်။ သတိ လွတ်နေရင် အထိန်းမရှိတဲ့စိတ်နဲ့ အစီအစဉ်ကင်းမဲ့တဲ့ အာရုံတွေ တစ်ဒေါင်းဒေါင်းဝင်ဆောင့် တိုက်ခိုက်မိလို့ ကိုယ်ရောစိတ်ရော နာနေတတ်တယ်။ မတော်တဆ အထိအခိုက်တွေကြောင့်လည်း နာနေတတ်တယ်။ “ခင်ဗျား ဘာလုပ်နေလဲဗျ” လို့မေးရင် “ဘဝနာပွားနေပါတယ်” လို့ ဖြေရလိမ့်မယ်။ တမင်ပွားတာမဟုတ်ပေမယ့် သတိလွတ်နေရင်တော့ စိတ်အပူအခိုးအငွေ့တွေဝင်ပြီး

စိတ်အနာလည်း တိုးပွားနေမှာပဲ။ မတော်တဆထိခိုက်မှု  
တွေကြောင့် ရုပ်အနာလည်း တိုးပွားလာတတ်ပါတယ်။

သတိလွတ်ရင် ရောဂီ (ရ ကောက်နဲ့ ရောဂီ)  
သတိကပ်တော့ ယောဂီ (ယပက်လက်နဲ့ ယောဂီ)၊  
သတိလွတ်နေရင် ကိုယ်လည်းနာ စိတ်လည်းနာနေတဲ့  
ရောဂီ(အနာရောဂါသည်) ဖြစ်နေတယ်။ ဘဝ-နာဆိုတာနဲ့  
အဓိပ္ပာယ်အတူတူပါပဲ။ သတိကပ်ပေးတော့ ယောဂီ  
(စွမ်းအားပိုင်ရှင်) ဖြစ်လာတယ်။ ဘာဝနာနဲ့ သဘောတူ  
ပါတယ်။ သတိလက်လွတ်နေကြရင် ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်  
အနာသည်ရောဂီပုံစံနဲ့ပဲ ပူလောင်ရှုပ်ထွေးစွာ နေကြရမှာ  
သတိစွဲမြဲမှပဲ စွမ်းအားပိုင်ရှင် ယောဂီပုံစံနဲ့ အစွမ်းပြနိုင်မယ်။  
ထမင်းစားတော့ ထမင်းစားယောဂီ၊ လမ်းသွားတော့  
လမ်းသွားယောဂီ၊ ထမင်းချက်တော့ ထမင်းချက်ယောဂီ  
ကလေးထိန်းတော့ ကလေးထိန်းယောဂီ၊ ဘာပဲလုပ်လုပ်  
စွမ်းအားရနိုင်တဲ့ ယောဂီဖြစ်သွားမယ်။

သတိလွတ်ရင် ရ တာ နာတယ်။ တ မှာ ရေးချ ပါလာတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ ကိုယ်ရထားတဲ့ ခန္ဓာကြီးနဲ့ သက်မဲ့ သက်ရှိဆိုင်သမျှအားလုံး နစ်နာဆုံးရှုံးမယ်။ အာရုံကချည်းစိတ်ကို နိုင်နေမယ်။ အပူငြိမ်းအောင် အားထုတ်တာတောင်မှ သတိလွတ်သွားရင် ရုပ်နာ စိတ်နာတွေက လွှမ်းမိုးသွားတတ်တယ်။ သတိကပ် ပေးတော့မှပဲ ရတနာဖြစ်လာမယ်။ အဖိုးတန်စွမ်းအား တွေပေါ်ပေါက်မယ်။

ဘာဝနာဆိုတာ “အဖြစ်ဘာဝနာ” နဲ့ “အတိုးအပွား ဘာဝနာ” လို့ (၂)မျိုးရှိတယ်။ စွမ်းအားတွေဖြစ်ပေါ်လာ အောင်သတိနဲ့ စတင်ထိန်းပြီး ဝီရိယနဲ့တွန်းပေးလိုက်ရင် “အဖြစ်ဘာဝနာ” တော့ရလာပါတယ်။ “အဖြစ်ဘာဝနာ” တစ်ခု နှစ်ခု၊ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်လောက်တင် ရပ်မထားဘဲ “အတိုးအပွားဘာဝနာ” ဖြစ်အောင် အရေအတွက် အကြိမ် များအောင် သတိနဲ့အဆက်မပြတ်ထိန်းထားရပါတယ်။ ရုပ်ကျန်းမာနေတာတောင်မှ သတိလွတ်နေရင် စိတ်တွေ နာနေတတ်ပါတယ်။ ရုပ်မကျန်းမာတာတောင်မှ သတိကပ်

ရင်စိတ်နာတွေပျောက်ပြီး အဖိုးတန်စွမ်းအားဖော်ထုတ်  
နိုင်ပါတယ်။

**သတိစားမပါရင် ပေါ့ပျက်ကြီး**

- \* စားသောက်ဖွယ်ရာ၊ ဆားမပါ၊ စားပါသော်လည်း  
ပေါ့ပျက်ပျက်။
- \* စားသောက်ဖွယ်များ၊ ဆားထည့်ငြား၊ ထူးခြားရသာ  
တက်။
- \* သတိမပါ၊ အလုပ်မှာ၊ လုပ်ပါသော်လည်း၊ အား  
မတက်။
- \* သတိပါငြား၊ အလုပ်များ၊ စွမ်းအားတိုး၍  
တန်ခိုးတက်။

သတိဟာ ဆားနဲ့တူပါတယ်။ ဆားဟာ သူ့ချည်း  
သက်သက်တန်ဖိုးမများလှပေမယ့် အရသာတိုင်းမှာ  
ဆားမပါရင် ပေါ့ပျက်ပျက်ကြီးဖြစ်ပြီး စားသောက်ရတာ  
အဆင်မပြေပါဘူး။ ဒါမျိုးလိုပဲ လူ့အလုပ်ကိစ္စအားလုံး  
သတိမပါရင် စိတ်အေးစရာ တရားအရသာမပေါ်ပဲ

ပေါ့တော့တော့ ရှော်ရွတ်ရွတ်ကြီးဖြစ်သွားမယ်။ မိသားစု  
 တွေကို ကျွေးမွေးပေးကမ်းနေရပေမယ့် ဒါနု သီလ  
 ဘာဝနာ အရသာ မတွေ့တော့ဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာကျွေးနေရ  
 ပေမယ့် သီလ သမာဓိ ပညာ အရသာ ပေါ်မလာဘူး။  
 သတိဆားမပါရင် ဘာမဆို ပေါ့ပျက်ကြီးပဲ။

အရသာတိုင်း ဆားပါမှ လေးလေးနက်နက် ရှိသလို  
 လူ့အလုပ်ကိစ္စတိုင်း သတိပါမှ တရားအရသာပေါ်ပါတယ်။  
 ဆားထိန်းကောင်းရင် ပုပ်နေတဲ့ ငါးပိငါးခြောက်တောင်မှ  
 နှစ်သက်ဖွယ် စားစရာဖြစ်သွားပြီး ပွဲလယ်တင့်ရသလို  
 သတိဆားထိန်းကောင်းတော့ စိတ်ရှုပ်ဖွယ်ကောင်းလှတဲ့  
 လူ့အလုပ်တွေဟာ အားတက်စရာ တရားစွမ်းအားများ  
 ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။ သတိဆားပါတော့ ခန္ဓာအပုပ်  
 တောင် အသုံးဝင်တယ်။ စားဝတ်နေရေးလည်း တရား  
 ချည်းပဲ။

သတိဆားထိန်းကောင်းရင် လောဘ ဒေါသ မောဟ  
 တွေဖြစ်တာတောင်မှ သတိပဋ္ဌာန်ပိပဿနာပုံစံနဲ့ ပွဲလယ်  
 တင့်ရပါတယ်။ သတိဆားခပ်ရင် အနာရောဂါတွေတောင်မှ  
 ဝိပဿနာပုံစံနဲ့ ပွဲတိုးကြပါတယ်။ လောကဓံလှိုင်းဒဏ်  
 တွေခံရတာတောင်မှ သတိဆားထည့်ရင် တရားအရသာ  
 ပေါ်တယ်။ သတိရှိရင်ဘာမဆိုတရားအရသာ ပေါ်ပါတယ်။

သတိနဲ့လမ်းဖော်ပြီး ဝီရိယနဲ့စိတ်အပြေးလေ့ကျင့်ရ  
 တယ်။ အာရုံနဲ့ စိတ်ပြဿနာမဖြစ်ရအောင် သတိက  
 ဖြေရှင်းပေးတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ဘယ်နေရာ ရောက်နေမှန်း  
 သိအောင် အမြဲထောက်လှမ်းစူးစမ်းပေးပါတယ်။ သတိ  
 ဟာ သဒ္ဓါကဖော်ထုတ်ပေးတဲ့ စိတ်ကောင်းကို ထိန်းသိမ်း  
 ပေးပြီး စားဝတ်နေရေးနဲ့ တရားကို တစ်သားတည်းပေါင်း  
 ပေးတယ်။ အချိန်နဲ့ အင်အားဖြုန်းတီးမှုကိုလည်း ထိန်းချုပ်ပေး  
 ပါတယ်။ စိတ်မပုပ်အောင် ဘာဝနာရေးခဲ့စိမ်ပေးတယ်။

သာသနာနဲ့တွေ့ကြုံခိုက် ခန္ဓာတာဝန်နဲ့တရားအလုပ် ပေါင်းမိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ မချက်မပြုတ်ဘဲ ထင်းပုံကို မီးရှို့သလို ဘာမျှအလကား မကုန်စေသင့်ဘူး။ မီးထိုးဆိုက် ပြီး ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ်သလို စားဝတ်နေရေး ထင်းမီး ဆိုက်ပြီး တရားထမင်းချက်တတ်ရမယ်။ အသိမပါရင် အရှိနိုင်စက်သမျှခံရမှာပါ။

လူ့ခန္ဓာစက်ယန္တရားဟာ အထူးအဆန်းဆုံးစွမ်းအား ဖြစ်လို့ လူ့ခန္ဓာစက်ကိရိယာများကို နေ့တိုင်းစစ်ဆေးနေဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

အိမ်တွေ ကျောင်းတွေ တံခါးပိတ်တယ်ဆိုတာ မဆိုင်သူမဝင်စေချင်လို့ပဲ။ စိတ်မှာ သတိတံခါးပိတ်တယ် တိုတာလည်း အကုသိုလ် မဝင်စေချင်လို့ပါ။ မဖြစ်သင့်တာ မဖြစ်ဖို့ပါပဲ။

**သတိလွတ်ရင် အရူးကလေး**

- \* သတိမပါ၊ အသိကွာ၊ မှတ်ပါအရူးလေး။
- \* အရူးလေးတွေ၊ ထပ်သွားချေ၊ ကြီးလေ တရားပေ။
- \* သတိကိုကိုင်၊ မယိမ်းယိုင်၊ ကြံ့ခိုင်စိတ်ငြိမ်းအေး။

သတိလွတ်ရင်မေ့တယ်ခေါ်တယ်။ မေ့လျော့ပေါ့ဆ သွားရင် အရူးကလေးဖြစ်သွားတယ်။ ၁-မိနစ်သတိလွတ် ရင် ၁-မိနစ်အရူးလေးဖြစ်နေမှာပဲ။ လောကမတော်တဆ အားလုံးဟာ သတိကင်းတဲ့ အရူးစိတ်ကြောင့်ဖြစ်တာ ချည်းပဲ။ အရူးလေးချင်းထပ်သွားရင် အရူးအလတ်စား ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ကြာတော့ အရူးအကြီးစားလည်းဖြစ် သွားနိုင်တာပဲ။ သူငယ်ပြန်ကြတယ်ဆိုတာ သတိလွတ်လို့ အရူးအလတ်စားဖြစ်တယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ သတိလွတ်ရင် အသိသေတယ်။ ဖုတ်ဝင်တဲ့ သတ္တဝါလိုဖြစ်နေတယ်။ အသိသေရင် မတော်တဆတွေများတယ်။ အသိကို သတိနဲ့ အသက်သွင်းပေးရမယ်။



အသက် ၉၀ ကျော် အဘွားကြီးတစ်ယောက်တွေ့ဖူးတယ်။ အသက်ရှည်တဲ့ အဘွားဆိုပြီး ရပ်ဝေးရပ်နီးက လာကန်တော့ကြာ၊ လက်ဆောင်တွေပေးကြာ၊ တချို့က လက်ဆောင်ပေးရုံမကဘူး။ မေးသေးတယ် “အဘွား ဘာလိုသေးလဲ” ဆိုတော့ ပြန်ပြောပုံက “နားဆွဲကလေး လည်းဝယ်ပေးကြပါကွယ်၊ ဆွဲကြိုးကလေးလည်း ဝယ်ပေးကြပါ။ မိတ်ကပ်ပေါင်ဒါဘူးလေးလည်း ဝယ်ပေးကြပါကွယ်” ဆိုပြီး ဟက်ဟက်ပက်ပက်ရယ်တယ်။ ရယ်ရာက ချက်ချင်းချုံးချင်တယ်။ အနာကဝိုင်းကြည့်နေသူတွေသိ သွားကြပြီ “ဟယ် အဘွားကြီး သူငယ်ပြန်နေပါပြီကော” သူငယ်ပြန်ဆိုတာ စကားယဉ်အောင်သုံးတာ တိုက်ရိုက်က တော့ “ဟယ် အဘွားကြီးရူးပါပြီကော” လို့ပြောတာ။ သတိမြဲမှပဲ မယိမ်းမယိုင် စိတ်ကြံ့ခိုင်ပြီး ခုရော နောင်ပါ စိတ်အေးရမှာပါ။

### ကြာလေ ပေါလေ

ဟိုတုန်းက အိမ်တစ်အိမ်မှာ သမီးကလေး ၁-  
 ယောက် ဖွားမြင်တယ်။ အတိတ်ဒါနကံတော်တော်  
 ကောင်းပုံပေါ်တယ်။ သမီးဖွားမြင်တဲ့နေ့ကစ အဲဒီအိမ်မှာ  
 စီးပွားရေးတွေ တစ်ဟုန်ထိုးတက်လာတယ်။ အလုပ်  
 အကိုင်တွေ အဆင်ပြေလာတယ်။ ပိုက်ဆံတွေ ပစ္စည်းတွေ  
 ဟာ ကြာလေပေါများလေဖြစ်လာတယ်။ ဒီတော့ သူ့မိဘ  
 တွေက “ဒီသမီးကြောင့် ပစ္စည်းပေါလာတာပဲ” ဆိုပြီး  
 “မကြာပေါ” လို့ နာမည်ပေးလိုက်တယ်။ မကြာပေါအရွယ်  
 ရောက်လာတော့ စီးပွားရေးအလုပ်ကို ဦးစီးလုပ်ရတယ်။  
 အလုပ်သမား (၆၀)လောက်ကို ဦးဆောင်ရတယ်။ ကံက  
 ကောင်းတော့ လုပ်သလိုအဆင်ပြေတယ်။

စီးပွားရေးကောင်းသလောက် တရားကို လုံးဝစိတ်  
 မဝင်စားဘူး။ ဘယ်ကောင်းမှုမှ လုပ်လိုစိတ်မရှိ။ ဘယ်သူ  
 ကမှ စည်းရုံးလို့မရ။ အလှူလုပ်ခိုင်းတော့ ကုန်မှာစိုးလို့  
 ငြင်းတယ်။ ဒါနကံကောင်းလွန်းလို့ “မကြာပေါ” ဖြစ်ရတာ

ကိုသတိမရ၊ သီလကိုတန်ဖိုးမထား၊ ဘာဝနာဆိုတာ အချိန် ကုန်တယ်လို့ငြင်းတယ်။ ရှိပေမယ့် အသိကမရှိအောင် မလိုက်တော့ “လူ” မဟုတ်တော့ဘဲ “ပူ” ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်လာတယ်။ အသက် (၆၀)လောက်ရောက်တော့ သူ့ဘဝ ဘာမှတန်ဖိုးမရှိပုံကို သက်သေပြလာတယ်။ စိတ်နဲ့တရား မထိတွေ့ရလို့ မေ့လျော့မှုများလာတယ်။

အလုပ်သမားတွေအတွက် လုပ်ခမပေးရသေးတာကို “ပေးပြီးပြီ” လို့ပြောလာတယ်။ ကြွေးယူထားသူတွေက ကြွေးပေးဆပ်ပြီးတာကိုလည်း “မပေးရသေးဘူး” လို့ ငြင်းလာတယ်။ သတိမရှိတော့ မတော်မဆတွေတော် တော်များတယ်။

သူ့ရဲ့လုပ်ပုံပြောပုံချွတ်ချော်လွန်းလို့ အလုပ်သမားတွေ က မလေးစားကြတော့ဘူး။ ခိုင်းလို့လဲမလုပ်တော့ဘူး။ “မောင်ဘယ်သူရေ- ဘယ်နားသွားလိုက်စမ်းကွယ်”

ဆိုတော့ “အဘွားကြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ်ထသွား၊ ခြေကျိုးသလား” တဲ့။ “မဘယ်သူရေ ဘယ်ဟာလေးလုပ်လိုက်စမ်းကွယ်” ပြောတော့ “အဘွားကြီးကိုယ့်ဟာကိုယ်လုပ်၊ လက်ကျိုးသလား” တဲ့။

အလုပ်သမားတွေက ဒေါ်ကြာပေါ ကြားလောက်တဲ့ နေရာက နေပြီးပြောကြတယ်။ “တို့အဘွားကြီးက ခုမှ ဒေါ်ကြာပေါအစစ်ဖြစ်တာကွ၊ ကြာလေ ပေါတောတော နိုင်လေ၊ ကြာလေပေါတောတောနိုင်လေပဲ။ မကြာခင် ဒေါ်ကြာရူးလည်း ဖြစ်ဦးမှာပါ” တဲ့။ တရားမရှိတော့ ဘဝတန်ဖိုးမဲ့သွားပါတယ်။ နောက်ဆုံး သူတစ်ယောက် တည်း ကျက်သရေမဲ့စွာနဲ့ ဆင်းဆင်းရဲရဲနေခဲ့ရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တရားလက်ဦးဖို့ဆိုရင် သတိမြဲဖို့ အထူးလိုအပ် လှပါတယ်။

### သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ် ၄-၅

- \* သည်းခံ-သနား၊ ဝမ်းမြောက်ငြား၊ ပွားများ၊ မေတ္တာခြုံ။
- \* သူ့ကိုစောင့်ရှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်၊ ပပျောက်  
ဘေးရန်ကိုယ့်မှာလုံ။
- \* သူတော်သူမြတ်၊ ဤ ၄-ရပ်၊ မချွတ်ကျင့်ပါကုန်။

ဒုတိယဂါထာက အပြင်ဘက်က သက်ရှိဘေးရန်တွေ လွတ်မြောက်ချင်ရင်၊ မရောက်အောင် ကာကွယ်ချင်ရင် မေတ္တာကိုပါ ပွားရမယ်လို့ ပြပါတယ်။ မေတ္တာလို့ ပြောလိုက်ရင် ကရုဏာလည်းပါတယ်။ ကရုဏာအားကောင်း မှလည်း မေတ္တာပွားနိုင်တယ်။ မေတ္တာနဲ့ ကရုဏာပြောလိုက်တော့ ခန္တီနဲ့ မုဒိတာ ၂-ပါးပါ ပါသွားတယ်။

ခန္တီ ကရုဏာ မုဒိတာ မေတ္တာ ဆိုတာ သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ် ၄-ချက်ပဲ။ အေးမြရွှင်ပြုံး လူ့နှလုံးကို ပိုင်ဆိုင်နေသူတွေရဲ့ စွမ်းရည်ပေါ့။ အချုပ်ကတော့ မေတ္တာပါ။

မေတ္တာဆိုတာ ခန္တီအမာခံလိုတယ်။ အဆောက်အဦး  
 ကြီးတွေမှာ အုတ်မြစ်တို့ တိုင်တို့ မခိုင်ရင် အမိုး အကာ  
 အခင်းတွေ တင်လို့မရဘူး။ တင်လို့ရရင်လည်း ခဏပဲ ရှိမှာ  
 ပေါ့။ လေကလေးနည်းနည်းတိုက်လိုက်တာနဲ့ အကုန်ပြိုလဲ  
 သွားမှာပါ။

လူ့လောကမှာလည်း ခန္တီဆိုတဲ့ အုတ်မြစ်တိုင် မခိုင်ရင်  
 မေတ္တာဆိုတဲ့ အမိုး အကာ အခင်းတွေ တင်လို့မရဘူး။  
 ရရင်လည်း ခဏပဲရှိမှာ။ ဘာမဟုတ်တဲ့ အကြောင်းအရာ  
 လေးတွေနဲ့လည်း ပြိုလဲသွားမှာပါ။

အဆောက်အဦးကြီးတွေမှာ အုတ်မြစ်တို့ တိုင်တို့  
 ခိုင်မာမှသာ အမိုး အကာ အခင်းတို့ စိတ်ကြိုက်တင်လို့ရ  
 တယ်။ တော်တော်တန်တန်လေတွေ တိုက်ချင်သလောက်  
 တိုက် မလဲဘူး။

ဒါမျိုးလိုပေါ့ အဖွဲ့အစည်း အပေါင်းအသင်းနဲ့နေကြ  
 တယ်ဆိုတာ ခန္တီဆိုတဲ့ အုတ်မြစ်တိုင် ခိုင်ခိုင်မာမာစိုက်  
 ရတယ်။ ဒါမှမေတ္တာဆိုတဲ့ အမိုးအကာအခင်းတွေ လုံလုံ

ခြံခြံ မိုးလို့ကာလို့ ဖြန့်ခင်းလို့ရမယ်။ ဘယ်လိုအမွေ  
ဘယ်လိုလေတိုက်တိုက် ပြုလဲမသွားဘဲ တည်ငြိမ်အေးချမ်း  
ရင့်ကျက်စွာနဲ့ တရားစွမ်းအားယူနိုင်တယ်။ ဒုါကြောင့်  
မေတ္တာစွမ်းအားရဖို့ ခန္တီအမာခံလိုတယ်။

ပုထုဇဉ်တွေနဲ့ပဲ အများအားဖြင့် နေကြရတာဆိုတော့  
ပုထုဇဉ်ဆိုတာကလည်း မောဟမကင်းသေးလို့ သဘော  
မကျစရာတွေ အများကြီးတွေ့မှာပေါ့။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်  
တောင်သဘောမကျစရာတွေ အများကြီးပဲ။

ပုထုဇဉ်ရဲ့ မကောင်းတဲ့ အမူအရာဆိုတာ မောဟဦးစီး  
တဲ့ ကိလေသာရဲ့ အကျိုးဆက်တွေပဲ။ မိမိနဲ့ကိုယ်ချင်းစာ  
ပြီးတော့ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့ အင်အားရှိမှ မေတ္တာ  
နေရာယူနိုင်မှာ။ ဒုါကြောင့် သည်းခံခွင့်လွှတ် အနစ်နာခံ  
သဘောထားကြီးနိုင်တဲ့ ခန္တီလည်း သူတော်ကောင်းလမ်း  
စဉ်ပဲ။

သနားကြင်နာ ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့ ကရုဏာ  
တရားလည်း သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်ပဲ။ သူများပိုင်တဲ့  
အခွင့်အရေးကို မကျူးကျော် မနှောင့်ယှက်ရဘူး။ ဖေးမ  
ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးရမယ်။

သူတစ်ပါးတွေ ကြီးပွားတိုးတက်ပြည့်စုံ မြင့်မားတာ  
တွေ့ရင် လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ဝမ်းသာတတ်တဲ့ မုဒိတာလည်း  
သူတော်ကောင်း လမ်းစဉ်ပဲ။ သူတစ်ပါးကြီးပွားတိုးတက်  
အောင်မြင်တာတွေ့ရရင် အရေအဖတ်မစားရဘဲ အချောင်  
ပူလောင်ရတဲ့ ငြူစူမှု့ကုဏ္ဍာကို မဖြစ်စေသင့်ဘူး။  
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကြိုဆိုတတ်ရမယ်။

မိမိရဲ့ သန့်စင်မွန်မြတ်အေးမြတဲ့ စိတ်နှလုံးခန္ဓာအစဉ်  
ကနေပြီး သတ္တလောကအတွင်း “သတ္တဝါအားလုံးချမ်း  
သာကြပါစေ” လို့ မေတ္တာစိတ်တွေလွှတ်ပြီး လွှမ်းခြုံပေးရ  
တဲ့ မေတ္တာစွမ်းအားဟာလည်း သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်ပါ  
ပဲ။ အဲဒီ ၄-ခုလုံးမှာ မေတ္တာပဓာနပါ။



အဲဒီ၎်-ခုလုံးဟာ သူတစ်ပါးကို လုံခြုံအောင် ချမ်းသာ  
အောင် ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ အလုပ်ပဲ။ သည်းခံတာပဲ  
သူ့ကိုစောင့်ရှောက်တာပဲ။ သည်းမခံရင် သူ့ကိုစောင့်ရှောက်  
ရာမရောက်ဘဲ ကိုယ်ရော သူရော ဒုက္ခရောက်ကြရမှာပါ။

သနားတယ်၊ ဝမ်းမြောက်တယ်၊ မေတ္တာပွားတယ်  
ဆိုတာဟာလည်း သူ့ကိုကူညီစောင့်ရှောက်တာပါပဲ။ သူ့ကို  
စောင့်ရှောက်တော့ ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်တယ်။ ဘေးရန်တွေ  
လည်း လုံခြုံတယ်။ အဲဒီတရားတွေမရှိရင် လူ့လောကကြီး  
ဟာ ဘာမှပျော်စရာ နေချင်စရာမရှိတော့ဘဲ ခြောက်ကပ်  
ကြီး ဖြစ်နေမှာပါ။

**မေတ္တာမရှိ အားမပြည့်**

- \* ရှိသင့်သည်များ၊ ရှိပါငြားလည်း၊ စွမ်းအားမေတ္တာ၊  
ကင်းစင်ကွာ၊ ချမ်းသာမပြည့်။
- \* စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ပေါများပါလည်း၊ မေတ္တာစွမ်းအင်၊  
မပွားလျှင်၊ ဆန့်ကျင်ဖက်သာလုပ်လိုကြ။

- \* ရာထူးဂုဏ်သိရ်၊ အရှိန်အဝါ၊ ကြီးမားပါလည်း၊  
မေတ္တာစွမ်းအင်၊ မပွားလျှင်၊ ဆန့်ကျင်မုန်းတီးကြ။
- \* သိက္ခာ ၃-ဖြာ၊ ဖြည့်ကျင့်ပါလည်း၊ မေတ္တာစွမ်းအင်၊  
မပွားလျှင်၊ ဆန့်ကျင်နှောင့်ယှက်ကြ။
- \* မေတ္တာမရှိ၊ အားမပြည့်၊ လူ၏စွမ်းအားမစုံကြ။
- \* မေတ္တာတရား၊ အားမပြည့်၊ လူ၏စွမ်းအားမစုံကြ။
- \* ရန်သူကပင်၊ အကျွမ်းဝင်၊ ချစ်ခင်လေးစားရ။
- \* ကိုယ်ကချစ်ရမှ၊ သူကတစ်ဖန်၊ ကိုယ့်ကိုပြန်၊ ဧကန်  
တုန်ပြန်ကြ။

လူမှာစည်းစိမ်ဥစ္စာ ရာထူးဂုဏ်သိရ် စတဲ့ ရှိသင့်တာတွေ ဘာတွေပဲရှိရှိ မေတ္တာမပွားရင် လူချမ်းသာမပြည့်ဝပါဘူး။ ဆန့်ကျင်ဖက်လုပ်ချင်ကြတယ်။ မုန်းတီးသူတွေ ရှိတတ်ကြတယ်။

သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာ (၃)ပါး ဖြည့်ကျင့်တာတောင်မှ မေတ္တာမပွားရင် နှောင့်ယှက်သူတွေ ရှိတတ်ကြပါ

သေးတယ်။ မေတ္တာသုတ်မှာလာတဲ့ ရဟန်းတော် (၅၀၀) ဟာ စောစောက မေတ္တာမပွားပဲ တရားအားထုတ်ကြလို့ နတ်တွေနှောင့်ယှက်တာခံကြရတယ်။ လုံးဝအလုပ် မဖြစ်ကြလို့ တောထဲကထွက်ခွာသွားကြရပါတယ်။ ဘုရားထံ ပြန်သွားပြီး မေတ္တာအလုပ်ကိုသင်ယူကြတယ်။ နတ်တွေရှိရာ တောအုပ်ထဲပြန်လာပြီး မေတ္တာပို့လွှတ် ကြတော့ နတ်တွေကဆီးကြို၊ ဝေယျဝစ္စလုပ်၊ အစောင် အရှောက်တွေတောင် ပေးကြပါတယ်။ မေတ္တာအစွမ်း ကြောင့် နတ်တွေရဲ့ အစောင့်အရှောက်ကိုရလို့ တရားကို ဖြောင့်ဖြောင့်အားထုတ်ကြတော့ ဝါတွင်းမှာပဲ ရဟန္တာဖြစ်ခဲ့ ကြပါတယ်။ ကောင်းတာလုပ်တာတောင် မေတ္တာမပါရင် အလုပ်မဖြောင့်တတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ မေတ္တာမရှိရင် လူ့စွမ်းအားမစုံသေးပါဘူး။

မေတ္တာပွားမှ လူ့စွမ်းအားစုံမယ်၊ တိုးတက်မယ်။ မေတ္တာရှင်ကို ရန်သူကတောင် ချစ်ကျွမ်းဝင်ရ လေးစား

ရပါတယ်။ မုန်းတီးနေတဲ့ ရန်သူကို ချစ်အောင်လုပ်နည်းက မေတ္တာ ၁-ခုပဲရှိတာပါ။ မေတ္တာဟာ အသွားရှိသလောက် အပြန်လာပါတယ်။

ဘုရားလက်ထက်က ပသေနဒီကောသလမင်းကြီးရဲ့ ဦးဉာဏ်ထူးဆိုတဲ့ ဝန်ထမ်းဟာ ခန္ဓာဝန်ရဲ့ တရားဝန်တဲ့ ထမ်းတတ်တဲ့ ဝန်ထမ်းကောင်းတစ်ယောက်ပါ။ နေ့စဉ် မေတ္တာပွားထုံထားတော့ လုပ်သမျှစေတနာမှန်နဲ့ပဲလုပ်တယ်။ သူလုပ်သမျှ ရှင်ဘုရင်ကသဘောကျတော့ ရာထူးတွေတိုးပြီး အစစချီးမြှောက်လိုက်တယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက မနာလိုငြုစုလွန်းလို့ ဦးဉာဏ်ထူးနဲ့ရှင်ဘုရင်ကဲ့အောင် ကုန်းတိုက်ကြတယ်။ ရှင်ဘုရင်က ယုံပြီး ဦးဉာဏ်ထူးကို အလုပ်ဖြုတ်ထောင်ချလိုက်တော့ ဦးဉာဏ်ထူးက ရှင်ဘုရင်နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို စူးစူးစိုက်စိုက်ထပ်တလဲလဲ မေတ္တာပို့ပါတယ်။ သမာဓိဉာဏ်တွေတက်ပြီး သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါမှအေးမြရွှင်ပြုံး၊ လူနဲ့လုံးအစစ်ပါ။ မေတ္တာအစွမ်းကြောင့်

ရှင်ဘုရင်ကချက်ချင်းအလွတ်ခိုင်း၊ တောင်းပန်ပြီး ခါတိုင်း ထက် အဆများစွာချီးမြှောက်ပေးလိုက်တယ်။ လုပ်ဖော် ကိုယ်ဖော်တွေကလည်း လာတောင်းပန်ကြတယ်။ ချစ် လိုက်ကြတာ ဉာဏ်ထူးမှ ဉာဏ်ထူးပဲ။

ဘုရားလက်ထက်က ဥတ္တရာအမျိုးသမီးကို သီရိမာက ရန်ငြိုးဖွဲ့ပြီး ထောပတ်ဆီပူနဲ့ ခေါင်းကိုလောင်းတဲ့အခါ သီရိမာကို မေတ္တာစူးစူးစိုက်စိုက်ပို့တယ်။ ကျိုက်ကျိုက်ဆူ တဲ့ ထောပတ်ဆီပူဟာ ရေအေးလိုပဲ အလိုလို အေးမြသွား တယ်။ ရန်လုပ်တဲ့ သီရိမာကို ဥတ္တရာက သောတာပန် ဖြစ်သည်ထိ မေတ္တာစစ်စစ်နဲ့ ဆက်ပြီးတောင်ကူညီပေး လိုက်ပါသေးတယ်။ သီရိမာကချစ်လိုက်တာ ဥတ္တရာမှ ဥတ္တရာပဲ။

ဘုရားလက်ထက်ကပဲ မာဂဏ္ဍီကုန်းတိုက်မှုကြောင့် ဥတေနမင်းဟာ အမျက်ထွက်ပြီး မေတ္တာအားကြီးတဲ့ သာမဝတီနဲ့ အခြံအရံတွေကို တန်းစီခိုင်းပြီး အဆိပ်လူးတဲ့

မြားနဲ့ပစ်သတ်တယ်။ သာမာဝတီတို့က မေတ္တာပို့လွှတ်  
 နေတယ်။ ဘယ်လိုမှပစ်လို့မရဘဲ မြားက ဥတေနမင်းဖက်  
 ကိုသာပြန်လှည့်လာတယ်။ ဥတေနမင်းကြောက်လန့်လွန်း  
 လို့ လေးကိုပစ်ချပြီး သာမာဝတီကို ဝန်ချတောင်းပန်  
 ကန်တော့တယ်။ ချစ်ခင်ကြည်ညိုလေးစားလိုက်တာ  
 သာမာဝတီမှ သာမာဝတီပဲ။

ဒါပေမယ့် သာမာဝတီမှာ ပြင်မရနိုင်တဲ့ အမှားတစ်ခု  
 ပါလာခဲ့တာကို တွေ့ရတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ သူဟာ  
 မေတ္တာရှင် အမျိုးသမီးဧတဒင်္ဂ်ဆုကို ပန်ခဲ့တယ်။  
 မြင်းကောင်းခွာလိပ် ဆိုသလို ပန်းဝင်ခါနီးမှ ခွာတစ်ချက်  
 လိပ်ခဲ့တယ်။ သာသနာပ ဘဝတစ်ခုမှာ နန်းတွင်းသူဖြစ်လို့  
 နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားနေတဲ့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို စေတနာ  
 ဆိုးနဲ့ မီးရှို့သတ်ခဲ့ဘူးတယ်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါက မသေပေမယ့်  
 စေတနာဆိုးကတော့ မကောင်းကျိုးပေးတာပဲ။ ငရဲတောင်  
 ကျခဲ့ရသေးတယ်။ အဲဒီစေတနာဆိုးရဲ့ အကျိုးဆက်ကြောင့်

သာမာဝတီဟာ အခြံအရံနှင့်တကွ မီးရှို့အသတ်ခံရလို့ မရှုမလှသေခဲ့ရပါတယ်။ သတိလွတ်မှုကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ အမည်းကွက်အား နည်းချက်ပါ။ မေတ္တာစွမ်းအားကြောင့် အဖြူရောင်သန်းလို့ ရွန်းစိုခဲ့ရပေမယ့် သတိကင်းလွတ်တဲ့ ကြောင့် အမည်းရောင်လွှမ်းပြီး ခြောက်ကပ်ကြီး ဖြစ်ခဲ့ရ တယ်။ မေတ္တာရှင် ဧတဒင်္ဂီရဲ့ပေးမယ့် အဆင်ခြင်ကင်းမဲ့မှု ရဲ့ လိုက်လာတဲ့ အမည်းကွက်ကို ချေဖျက်နိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သတိနဲ့ မေတ္တာ မလွတ်တမ်းကိုင်ထားနိုင်မှ အေးမြရွှင်ပြုံး လူ့နှလုံးကို အဆက်မပြတ်ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရပါလိမ့် မယ်။

### **စွမ်းအင်မေတ္တာ မှု ၅-ဖြာ**

- \* ကောင်းကွက်ကိုရှာ၊ ကျိုးလိုကာ၊ ဆောင်ကာပူငြိမ်း အေးချမ်းရ။
- \* ဤလမ်းစဉ်မှာ၊ မှု ၅-ဖြာ၊ မေတ္တာစွမ်းရည်ပြ။
- \* ပံ့ပိုးကူကောက်၊ ရေကန်နောက်မှာ၊ ခြေထောက်ရာရေ မမာနေသူ၊ ရေကြည်ဟူ၊ ၅-ဆူနှိုင်းယှဉ်ပြ။

**\* ကျယ်ပြန့် မြင့်မြတ်၊ မကန့်သတ်ဘဲ၊ ဒေါသစဲ၊  
ဆင်းရဲကင်းစင်ပ။**

**\* ဤ ၅-ခုမှာ၊ အနှစ်ပါ၊ မေတ္တာဂုဏ်ရည်ပြ။**

မေတ္တာစွမ်းရည်ဖို့ မှ ၅-ခုရှိတယ်။ (၁) မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကောင်းကွက်ကို မြင်အောင်ရှာ ကြည့်ရမယ်။ (၂) မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကောင်းကျိုးကို လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ လိုလားရမယ်။ တကယ်ကြီးပွားတိုးတက် ချမ်းသာစေလို တဲ့စိတ်ရှိရမယ်။ (၃) မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်ချမ်းသာအောင် ကိုယ်နှုတ် စိတ်နဲ့ ထိထိမိမိဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။ ကိုယ်နဲ့ တတ်နိုင်တဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့ နှုတ်နဲ့တတ်နိုင်တဲ့အခါ နှုတ်နဲ့ အယုတ်စွဆုံး စိတ်နဲ့တော့ “ချမ်းသာကြပါစေ” လို့ ပို့လွှတ်ဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။ မေတ္တာဆိုတာ သတ္တဝါအား လုံးအပေါ် မိတ်ဆွေစိတ်၊ မိခင်စိတ်ထားတာပါ။ (၄) တစ်ခေါက်ထက်တစ်ခေါက် အပူငြိမ်းသွားရမယ်။ (၅) အပူငြိမ်းသွားသလောက် တစ်စတစ်စအေးချမ်းသွားရမယ်။ အဲဒါမှ မေတ္တာစွမ်းရည်ပေါ်ပေါက်တိုးပွားနိုင်ပါတယ်။



ကောင်းကွက်ကိုတွေ့အောင်ရှာနိုင်မှ မေတ္တာပို့လိုရ  
 ပါတယ်။ အမှိုက်ပုံ သုသာန်တို့မှာ ပံ့ပိုးကူကောက်တဲ့  
 ရဟန်းဟာ သုံးမဖြစ်တာကိုဖယ်၊ သုံးဖြစ်တာကိုသာ  
 ရနိုင်သလောက် ရွေးချယ်ကောက်ယူပြီး ရဟန်းနှင့်  
 လျှောက်ပတ်အောင် လျှော်ဖွပ်ချုပ်ဆိုးဝတ်ရသလို၊  
 ရေညှိရေမှော်ဖုံးနေတဲ့ ရေကန်ထဲ ရေသောက်လိုတဲ့အခါ  
 ရေညှိရေမှော်အနောက်အကျူကိုဖယ်၊ ရေကြည်ကိုသာ  
 ခပ်သောက်ရသလို အဆိုးအကောင်းရောပြွမ်းနေသူကို  
 မေတ္တာပို့လိုရင် အဆိုးကိုဉာဏ်သတိနဲ့ဖယ်။ အကောင်းကို  
 သာမြင်အောင်ကြည့်ပြီး မေတ္တာစိတ်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးယူ  
 ရတာပဲ။

အကောင်းနည်းပြီး အဆိုးများသူကို မေတ္တာပို့ပြန်  
 တော့လည်း ခွက်နဲ့လက်နဲ့မခပ်လောက်အောင် ရေနည်းနေ  
 တဲ့ နွားခြေရာခွက်ထဲကရေကို ဒူးနဲ့တတောင်နဲ့ထောက်၊  
 ပါးစပ်နဲ့ ငုံ့ပြီးအဆာပြေအောင် သောက်ရသလို

မကောင်းတာတွေ ဖယ် အကောင်းကလေးကိုသာ ရနိုင်သလောက် အာရုံယူ မေတ္တာပို့ရတာပါပဲ။ စိတ်အဆာ ပြေပြီး မေတ္တာရေသောက် ရဖို့သာ အဓိကပါ။

အကောင်းလုံးဝမရှိသူကို မေတ္တာပို့ပြန်တော့ အပြင်း အထန်မကျန်းမာသူအပေါ် ကရုဏာစိတ်ထားရသလို သနားစဖွယ်ဒုစရိုက် လူမမာကြီးအဖြစ် ဖန်တီးပြီး မေတ္တာလွှမ်းခြုံပေးရတာပဲ။ ကိုယ့်မှာမေတ္တာစွမ်းအား ကျန်နေခဲ့ဖို့က အရေးကြီးတာပဲ။

အားလုံးကောင်းသူကိုတွေ့ပြန်တော့ ရေညိုမှော် အနောက်အကျူကင်းပြီး ကြည်လင်နေတဲ့ ရေကန်ကို တွေ့ရင် ရေဝအောင်ခပ်ယူသောက်သုံးရသလို မေတ္တာဝ အောင်ပို့လိုက်ရုံပဲ။ အကောင်းကိုတွေ့တာပဲဆိုပြီး မေ့မနေ ရဘူး။ မေတ္တာစွမ်းအားကိုလက်ဦးအောင် ယူလိုက်ပါ။

မေတ္တာပို့ရင် (၁) စိတ်ထားကျယ်ပြန့်လာရမယ် (၂) မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားလာမယ် (၃) ကန့်သတ် ချက်ဘောင်ကင်းသွားစေရမယ်။ ခွဲခြမ်းခွဲခြမ်းမရှိစေရဘူး။

- (၄) ဒေါသရန်စိတ်တွေ မုန်းတီးစိတ်တွေကင်းသွားရမယ်။
- (၅) စိတ်ဆင်းရဲမှု ကင်းပျောက်သွားရမယ်။ အဲဒါမေတ္တာ ဂုဏ်ရည်ပဲ။

### မေတ္တာလွှမ်းခြုံဘေးရန်လုံ

- \* အတူနေလတ်၊ လူနှင့်နတ်ဟူ၊ အုပ်ချုပ်သူပါ။  
မြို့ရွာလူစုံ၊ အားလုံးကုန်၊ လွှမ်းခြုံမေတ္တာပို့လွှတ်ရ။
- ၁။ \* အတူနေတာ၊ ပို့လွှတ်ရာ၊ ချမ်းသာ ညီညွတ်  
ပေါင်းသင်းရ။
- ၂။ \* အတူနေငြား၊ နတ်အများ၊ ပို့ထား စောင့်ရှောက်  
ကူညီကြ။
- ၃။ \* အုပ်ချုပ်နေသူ၊ ပို့လွှတ်မှု၊ ကြည်ဖြူဥစ္စာ  
စောင့်ရှောက်ကြ။
- ၄။ \* မြို့ရွာလူတွေ၊ ပို့လွှတ်ချေ၊ ချစ်လေ နှောင့်ယှက်  
ကင်းစင်ပ။
- ၅။ \* သတ္တဝါကုန်၊ မေတ္တာခြုံ၊ လုံးစုံအရပ် ရန်ကင်းပ။
- \* မေတ္တာလွှမ်းခြုံ၊ ဘေးရန်လုံ၊ အကုန် ချမ်းသာရ။

လွမ်းခြုံရေးမေတ္တာ ၅-မျိုးရှိပါတယ်။ (၁) အတူနေ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေကို (ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေ၊ အတူနေငြား၊ လူအများ၊ နှစ်ပါးကိုယ်စိတ်ချမ်းသာစေ. . . လို့) မေတ္တာပို့ ရတယ်။ ပုထုဇဉ်အချင်းချင်းနေကြရတာဆိုတော့ ကိုယ့်အပူဓာတ်က သူ့အပေါ်မရောက်မီ၊ သူ့အပူကလည်း ကိုယ့်အပေါ်မလွမ်းမီ မေတ္တာအအေးဓာတ်ကို ကြိုတင်ပို့ လွှတ်ထားရတယ်။ ကားကြုံလူကြုံကောင်းလို့ လိုက်ခဲ့ကြ တဲ့ ခရီးသည်များလို ကံကြုံကောင်းလို့ လိုက်ခဲ့ကြတဲ့ အတူနေသူတွေကို သူလည်းချမ်းသာ ကိုယ်လည်းစွမ်းအား ရအောင် မေတ္တာနဲ့ကူညီစောင့်ရှောက်ရမှာပဲ။ ကိုယ့်စေတ နာဟာ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ခပဲ မဟုတ်လား။ သူတို့အပေါ်မေတ္တာ လက်ဦးထားရင် ချမ်းချမ်းသာသာ ညီညီညွတ်ညွတ် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ အတူနေရတယ်။

(၂) အတူနေနတ်တွေကို မမြင်ရပေမယ့် ဉာဏ်နဲ့ အာရုံပြုပြီး (အတူနေငြား၊ နတ်အများ၊ နှစ်ပါးကိုယ်စိတ် ချမ်းသာစေ. . . လို့) မေတ္တာပို့လွှတ်ပေးရမယ်။ ကိုယ်က

မေတ္တာပို့ရင် သူတို့ကလည်း မေတ္တာနဲ့ပဲ ပြန်ပြီးကူညီစောင့်ရှောက်ပေးကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

(၃) ဌာနကျေးရွာ ရပ်ကွက်မြို့နိုင်ငံအတွင်း တာဝန်ယူအုပ်ချုပ်ကြတဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးတာဝန်ခံလူများကိုလည်း (အုပ်ချုပ်နေငြား၊ လူအများ၊ နှစ်ပါးကိုယ်စိတ်ချမ်းသာ စေ . . . လို့) မိဘအရာထားပြီး မေတ္တာဓာတ်ပို့လွှတ်ပေးရမယ်၊ သူတို့ကလည်း ကိုယ့်ဥစ္စာကိုလုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ပေးကြပါတယ်။

(၄) တစ်လမ်းတည်း တစ်ရွာတည်း တစ်ရပ်ကွက်တည်း တစ်မြို့လည်း အတူနေသူတွေကိုလည်း (မြို့ရွာအတွင်း၊ ရပ်ကွက်တွင်းမှာ၊ လူများစွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ . . . လို့) ဆွေမျိုးစိတ်ထားပြီး မေတ္တာပို့လွှတ်ရမယ်။ အသွားရှိရင် အပြန်လာစမြဲမို့ သူတို့ကလည်း ကိုယ့်အပေါ်ချစ်ခင်မြတ်နိုးအားကိုးလေးစားကြတယ်။ ဘာအနှောင့်အယှက်မှ မပေးကြဘူး။

(၅) သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်လည်း (လုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကြပါစေ. . . လို့) ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေစိတ် ထားပြီး မေတ္တာဓာတ်လွှမ်းခြုံပေးရမယ်။ လွှမ်းခြုံပေးရင် ဘယ်အရပ်ပဲသွားသွား ဘာအနှောင့်အယှက်မှမရှိဘူး။ ကိုယ့်အရပ်သွားလို့ ကိုယ့်မိတ်ဆွေမျိုးတွေနဲ့ တွေ့ရသလို ကြည်လင်ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ရပါတယ်။ မေတ္တာမခြုံရင် ကိုယ့်အိမ်ထဲမှာတောင် မလုံတော့ပါဘူး။

**ပူလို့မဆုံး လှူနှလုံး**

- \* လှူနှလုံးသား၊ တရားမကူ၊ အရှုပ်ထူ၊ အပူတိုး၍ နေ့စဉ်ရှုံး။
- \* ရှိသမျှလည်း၊ မပိုင်ပဲ၊ ရှာမြဲတစ်သက်လုံး။
- \* နောက်ဆုံးရောက်က၊ ပျောက်ကွယ်ကြ၊ ဘဝအနှစ် အကုန်ဆုံး။
- \* တရားကျင့်သုံး၊ ရွှင်ပြုံးအေးမြ၊ လူ့ဘဝ၊ ထူးလှ အမြတ်ဆုံး။

လူ့နှလုံးဟာ တရားမကူရင် အပူတုံးကြီးဖြစ်မှာပါ။ မပိုင်တာတွေချည်းရှာနေရလို့ မရှိတော့လည်း ပူ၊ ရလာ တော့လည်း ပူ၊ ကုန်သွားတော့လည်း ပူ၊ တစ်ပူထဲပူနေရ မယ်။ အပူအားလုံး လောဘ ဒေါသ မောဟကို မြစ်ဖျားခံ ပြီး လူ့နှလုံးကို ဖြတ်သန်းစီးဆင်းလာခဲ့တာပါ။ အရင်းကို မနိုင်ဘဲ အဖျားကို ဖမ်းကိုင်လို့လည်း အပူမငြိမ်းနိုင်ပါဘူး။ လူ့ကိုနိုင်တာက လောက၊ လောကကိုနိုင်တာက တရား၊ တရားကိုနိုင်တာက သတိပညာပါ။ သတိပညာနဲ့ အညှာကို ကိုင်ရှင်းမှ အရင်းကိုနိုင်ကြမှာဖြစ်တယ်။ အရင်းကို နိုင်ရင် တော့ ငြိမ်းအေးကြပါတယ်။

မတူးနဲ့ မထူးဆိုတဲ့ အပျိုကြီး ညီအစ်မနှစ်ယောက်ရှိ တယ်။ သူတို့မိဘတွေက၊ ပစ္စည်းအလွန်ပေါ့။ တစ်ရွာလုံး ရဲ့ မျက်နှာဖုံး၊ ဘုရားဒကာ ကျောင်းအမ ကျောင်းဒကာ ကျောင်းအမတွေပေါ့။

ညီအစ်မနှစ်ယောက် မိဘရှိစဉ်က အလွန်ချစ်ခင်  
 ညီညွတ်ကြပေမယ့် မိဘနှစ်ပါးကွယ်လွန်သွားတဲ့အခါ  
 အမွေကိစ္စနဲ့ စကားမပြောနိုင်ကြတော့ဘူး။ ပြုံးရာကမဲ့  
 ကုန်ကြပြီ။ အေးရာက ပူလောင်ကုန်ကြပြီ။ ပျော်ရာက  
 ရန်ဖြစ်စရာတွေ ဖန်တီးကုန်ကြပြီ။

ရှိတိုင်းချမ်းသာတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ လူ့ချမ်းသာရဲ့  
 အနှစ်ချုပ်ဆိုတာ စိတ်သန့်ရှင်းမှုသာ ပဓာန။ စိတ်လည်း  
 မကြည်လင် အမြင်လည်းမရှင်းတော့ဘူးဆိုရင် ဘာရှိရှိ  
 ဒုက္ခချည်းပဲ။

အလွန်ချစ်တဲ့ညီအစ်မနှစ်ယောက်ကို သွေးကွဲသွား  
 အောင်ခွဲပစ်တာက ပစ္စည်းပဲ။ ဖြောင့်အောင်ပြောရင်တော့  
 ပစ္စည်းအရင်းခံတဲ့ ဒေါသပါ။ လောကရဲ့ အကြီးမားဆုံးခွဲ  
 အားကဒေါသ။ နှစ်ယောက်ထဲရှိတဲ့ အပျိုကြီးညီအစ်မကို  
 စကားမပြောနိုင်အောင်ခွဲပစ်တာ ဒေါသတရား။ ပစ္စည်းက  
 ရန်တိုက်တော့ ဒေါသကခွဲပစ်လိုက်တာပေါ့။



ပုထုဇဉ်ရဲ့ စိတ်ဟာ တရားလွတ်ရင် မောဟ  
 အမှောင်ထဲမှာ အကျဉ်းချခံရတယ်။ လောဘနဲ့ ဒေါသက  
 နှစ်ဖက်ညှပ်ထောင်းနေတယ်။ လောဘအလိုမကျတာနဲ့  
 ဒေါသမီးတောက်တာပဲ။ မတူးနဲ့ မထူးတို့မှာလည်း ပစ္စည်း  
 လောဘအလိုမကျတော့ ဒေါသမီးတောက်နေကြပါတယ်။  
 နှစ်ယောက်မျက်နှာချင်းဆိုင်လို့မရဘူး။ တစ်ယောက်  
 မျက်နှာတစ်ယောက်လုံးဝကြည့်လို့မရဘူး။

အိမ်နှစ်ထပ်မှာ လှေကားတစ်ခုထဲ။ အပေါ်ထပ်တက်  
 ချင်ရင် အတွင်းကဝင်တက်ရုံပဲ။ နှစ်ယောက်မတည့်တော့  
 တစ်ယောက်တစ်ထပ်စီနေတယ်။ အတွင်းလှေကားဖြုတ်  
 တစ်နေရာကနေပြီး အပေါ်တက်လို့ဖြစ်အောင် ပြောင်းတပ်။  
 အပေါ်ထပ်မှာ အစ်မ မတူး၊ အောက်ထပ်မှာ ညီမ မထူး၊  
 နှစ်ယောက်တစ်ထပ်စီနေကြတယ်။

နှစ်ဝင်းဖြစ်အောင် အုတ်တံတိုင်းကိုလည်း တစ်နေရာ  
 က ခြားလိုက်ရတယ်။ နှစ်ယောက်ထဲနေကြပေမယ့် အိမ်  
 တစ်ခုလုံး ဘာကျက်သရေမှမရှိ။ ဘာတွေ့ရှိခဲ့ခြောက်ကပ်ကြီး။

အပေါ်ထပ်က မတူးက ကြမ်းပေါက်တွေဖောက်၊  
 ရေတွေသွန်ချ၊ အမှုက်တွေသွန်ချ၊ သူကနိုင်တယ်ပေါ့လေ။  
 တစ်ထပ်စီနေကြပေမယ့် ငြိမ်းချမ်းမှုလုံးဝမရှိ။ အပေါ်ထပ်  
 က အစ်မက လှမ်းဆဲလိုက်၊ အောက်ထပ်က ညီမက  
 ပြန်အော်ဆဲလိုက်၊ ညီအစ်မနှစ်ယောက်ရဲ့ ဒေါသငွေ့  
 ကြောင့် အိမ်ကြီးဟာ အခိုးအလျှံ တစ်ပြောင်ပြောင်နဲ့  
 ပူလောင်နေတယ်။

ဒီအကြောင်းကို သူတို့မိဘရှိစဉ်က ကိုးကွယ်ခဲ့တဲ့  
 ဘုန်းကြီးကကြားတော့ အကြီးမက ကျွတ်ဆတ်ဆတ်နဲ့  
 ပြောလို့မရမှန်းသိလို့ အငယ်မကို ခေါ်ပြောတယ်။ “ဟဲ့  
 မထူး နင်တို့လူလား ဘီလူးလား” “တပည့်တော်မတို့  
 လူတွေပါဘုရား” “အေး လူဆို လူလိုနေကြ၊ နင်တို့  
 ဘီလူးထက်ဆိုးကုန်ပြီ။ နင်တို့ဟာ အငတ်ငတ်အပြတ်  
 ပြတ် စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့ ဘဝလည်း မဟုတ်ဘူး။ ပြီးတော့  
 ကျောင်းဒကာ ကျောင်းအမ ဘုရားဒကာ ဘုရားအမ  
 သမီးတွေ ရွာရဲ့မျက်နှာဖုံး နေရတာက ၂-ယောက်ထဲ  
 လူဟာ “ပူ”မဖြစ်ကြစေနဲ့၊ လူလိုပဲနေကြ”

“ကဲ-မထူး၊ မင်းကအငယ်ဆိုတော့ သည်းခံခွင့်လွတ်  
 လိုက်၊ ပြီးတော့ မေတ္တာပို့၊ ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ မေတ္တာပို့၊  
 မေတ္တာပို့လို့မရရင် ဘုရားထံမှာ စိတ်ဆေးကြောသန့်စင်  
 ပေး။ စိတ်ကောင်းထုတ်လုပ်ပေး။ နင့်အပေါ်မှာ နင့်အစ်မ  
 ကျေးဇူးပြုခဲ့တာတွေ အများကြီး။ အဲဒီကောင်းကွက်ကို  
 သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်ပြီး မေတ္တာပို့။ ကဲ လူဆို  
 ရင် ပြောတာနားထောင်”

“မှန်ပါဘုန်းကြီး အမိန့်တိုင်းပါဘုရား”

အိမ်ပြန်၊ ဘုရားရှေ့သွား၊ ဘုရားအာရုံပြု၊ စိတ်သန့်စင်၊  
 လူ့ပင်ကိုယ်စိတ်ကောင်းလေးတွေပေါ်လာတယ်။ ဒေါသ  
 လွှမ်းမိုးတဲ့သူများ စိတ်ကြောင့်သာ ပူလောင်နေခဲ့တာပဲ။  
 လူ့ပင်ကိုယ်စိတ်ကောင်းတွေပေါ်လာတော့ ကောင်းကွက်  
 ကိုဖော်လို့ရလာတယ်။ သူ့အစ်မပုံဖော်စမ်းကြည့်တော့ . .

“ဟာ . . . ဟုတ်သားပဲ။ ငါ့အပေါ်မှာ ငါ့အစ်မကျေးဇူးတွေ  
 အများကြီးပါလား”

အစ်မ မတူးရဲ့ ပုံဖော်။ ကောင်းကွက်တွေမြင်အောင်  
ကြည့်။ ပြုံးကွက်ကလေးတွေဖန်တီးပြီး “ကျေးဇူးရှင် အစ်မ  
မတူး ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ” လို့  
လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ မေတ္တာပို့တယ်။

နည်းလမ်းမှန်တော့ အစ်မဆီ မေတ္တာဓာတ်တွေ  
ရောက်သွားပြီ။ တစ်ရက်လည်းမဟုတ်၊ နှစ်ရက်လည်းမ  
ဟုတ်၊ နေ့စဉ် လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ဘုရားအကူအညီနဲ့ မေတ္တာ  
ပို့နေတယ်။

အိမ်အပေါ်ထပ်က မတူးမနေနိုင်ဘူး။ အောက်ထပ်  
ဆင်းပြီးတော့ ပြောလာတယ်။ “ညီမရယ် အစ်မမှားတာပါ  
နော်။ အစ်မကို သည်းခံပါ ခွင့်လွှတ်ပါ”

“မဟုတ်ပါဘူး အစ်မရယ်။ ညီမမှားတာပါ”  
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောငဲ့ချက်ပေးလာကြတယ်။  
စောစောကတော့ “နင်မှားတာ နင်မှားတာ” နဲ့  
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လက်ညှိုးထိုးကြတယ်။

အကြီးမားဆုံး ဒေါသခွဲအားကြောင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် တရားခံလုပ်နိုင်ကြဘူး။

အခုတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တရားခံလုပ်နိုင်ကြတယ်။ ခန္တီနဲ့ မေတ္တာဝင်လာတယ်။ “ညီမရယ် အစ်မမှားတာပါ။ သည်းခံပါ” “မဟုတ်ပါဘူး အစ်မရယ် ညီမကပိုမိုက်ပါတယ်။ ညီမမှားတာပါ။ ခွင့်လွှတ်ပါ”။ အဲဒါနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တည့်သွားကြတယ်။ မလုပ်ချင်လို့ မလုပ်နိုင်လို့ မလုပ်ဖြစ်လို့သာ မဖြစ်တာပါ။ တကယ်လုပ်ရင်တော့ တကယ်ဖြစ်ကြတာချည်းပါ။

ဘေးကထောင်ထားတဲ့ လှေကားကြီးဖြုတ်။ အရင်အတိုင်းအထဲကပြန်တပ်။ . . . နှစ်ဝင်းခြားပြီး ကာထားတဲ့ အုတ်တံတိုင်းကိုဖြိုချ။ နှစ်ယောက်တည့်သွားကြတယ်။

မိဘတွေရဲ့ တရားအမွေကိုပါယူလို့ သာသနာအတွက်အကျိုးများလှတဲ့ ဘုရားအမ ကျောင်းအမတွေ ဖြစ်ကုန်ကြတယ်။ အချင်းချင်းလည်း အလွန်ချစ်ခင်မြတ်နိုး

လေးစားသွားကြတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ချစ်ခင်မြတ်နိုး  
လေးစားမှုကိုလည်း ခံယူကြရတယ်။ လောက သာသနာကို  
တရားနဲ့ အလှဆင်နိုင်ကြတဲ့ အဖိုးတန်အမျိုးကောင်းသမီး  
တွေဖြစ်သွားကြပါတယ်။

ဆရာဘုန်းကြီးထံလည်း မကြာမကြာသွားပြီး  
အဆုံးအမကို နာယူကြတယ်။ တရားနဲ့နားတွေ့ဖန်များ  
တော့ အထူးသိမ်မွေ့လာကြပါတယ်။ တရားနဲ့ စားဝတ်  
နေရေးတွဲပြီး တရားအလုပ်မွေ့လျော်တတ်တယ်။ သတိနဲ့  
မေတ္တာစွဲစွဲမြဲမြဲ ထုံထားတော့ ဘဝအနေရှင်းပြီး စီးပွားရေး  
လည်းပိုကောင်းလာတယ်။ သဒ္ဓါမေတ္တာကောင်းတော့  
နေရာတကာ လူရာဝင်ပြီး ပွဲလယ်တင့်ကြတယ်။ အထူး  
အားဖြင့် ဒါန၊ သရဏဂုံ၊ ၅-ပါးသီလ၊ မေတ္တာ၊ အနိစ္စာ  
နုပဿနာ ၅-ချက်ကို နေ့စဉ်မပျက် ကြိုးစားအားထုတ်  
ကြတယ်။

တစ်နေ့တော့ ညအိမ်တံခါးမပိတ်မိလို့ ညအခါ  
ညဉ့်နက်ချိန်မှာ မတူး၊ မထူးတို့အိမ် ဒါးပြ ၃-ယောက်ဝင်

လာတယ်။ အိမ်တံခါးကိုခေါက်၊ တံခါးကိုအတင်းအဖွင့် ခိုင်းတယ်။ ညီအစ်မနှစ်ယောက် အိပ်ရာကထလာပြီး ရတနာ၃-ပါးဂုဏ်ကို အာရုံပြု စူးစူးစိုက်စိုက် မေတ္တာပို့ရင်း တံခါးနားသွားကြတယ်။

“အား . . . ဦးလေးတို့ အစ်ကိုတို့ပါလား။ လာကြ လာကြ တံခါးဖွင့်ပေးရမှာပေါ့”

“ဟိုက် နင်တို့ ဦးလေး အစ်ကို တစ်ယောက်မှ မပါဘူးကွ။ ဒါးပြဲတွေသိရဲ့လား။ ငွေ(၁၀) သိန်းပေးရင်ပေး မပေးရင် အသေပဲ”

“မဟုတ်ပါဘူးရှင် ကျမတို့ရဲ့ဦးလေးတို့ အစ်ကိုတို့ ဆိုတာ ကျမတို့နေ့စဉ်လုပ်နေကျ ဒါန သရဏဂုံ သီလ မေတ္တာ ဝိပဿနာ ကောင်းမှုတွေကို ခေါ်တာပါရှင်။ သဒ္ဓါ တရားတံခါးဖွင့်ပေးပါမယ်။ ကောင်းမှုဆွေမျိုးတွေ စိတ်ထဲ ဝင်လာကြပါ” လို့ ပြောတာပါရှင်။

ဒါးပြ ၃-ယောက် ကြောက်လန့်ပြီး ဆင်းပြေးကုန်  
 ကြတယ်။ မေတ္တာလွမ်းခြံတော့ ဘေးရန်မျိုးစုံ လုံကြ  
 ပါတယ်။ သတိ မေတ္တာ စွမ်းမှန်းလက်တွေ့သိကြရတော့  
 ပိုပိုပြီး ကြိုးစားကြပါတယ်။ အသက်ထက်ဆုံး “အေးမြ  
 ရွှင်ပြုံး လူ့နှလုံး” ပုံစံနဲ့ပဲ အလှဆင်သွားကြပါတယ်။

**လူ့တွက်တွက်မှ ချမ်းသာမယ်**

လူ့ဘဝမှာ နတ်တွက်၊ ငရဲတွက်၊ လူ့တွက်လို့ အတွက်  
 ၃-မျိုးရှိတယ်။ အဝိဇ္ဇာတဏှာနဲ့ ဖြုန်းနေကြတာက  
 နတ်တွက်တွက်တာ။ ဒေါသ ဒေါမနဿတွေနဲ့ ပူလောင်  
 နေကြတာက ငရဲတွက်တွက်တာ။ သတိပညာနဲ့ တရား  
 အနှစ်ကျန်အောင် သုံးနေကြတာကတော့ လူ့တွက်တွက်  
 တာပါ။ လူဟာ လူ့တွက်တွက်မှပဲ ခုရောနောင်ပါ ချမ်းသာ  
 မှာပါ။

လူ့ဒုက္ခဆိုတာ တရားရဲ့ တွန်းအားတွေပါ။ ဒူးရင်းသီး  
 လိုပါပဲ။ အပြင်ကကြည့်ရင် ဆူးတွေချည်းဖြစ်နေလို့



အမြင်အတွေ့ မကောင်းပေမယ့် ခွဲကြည့်လိုက်တော့  
 အဆင်းအနံ့ အရသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ စားဖွယ်ကိုတွေ့ရတယ်။  
 လူ့ဒုက္ခတွေလည်း အခံရခက်ပေမယ့် ဉာဏ်ဓားနဲ့ခွဲကြည့်  
 ရင် ချမ်းသာကြောင်း တရားကောင်းတွေ သိုမှီးထားတာ  
 တွေ့ရမယ်။ ဒါ့ကြောင့် လူ့ဒူးရင်းသီးခွဲသုံးဖို့ ကိုင်စရာသတိ  
 လိုသလို ဉာဏ်ဓားကိုလည်း ထက်အောင်သွေးထားရမယ်။

လူ့ဘဝမှာ အရေအတွက်ထက် အရည်အသွေးကို  
 တန်ဖိုးထားရပါတယ်။ များဖို့ထက်ကောင်းဖို့က အဓိကပါ။  
 ၅-မိနစ်လောက်တွက်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ကိုတွန်းချတဲ့ စိတ်နဲ့  
 ကိုယ့်ကိုတာဝန်ယူမယ့်စိတ်က ဘယ်စိတ်ကများသလဲ။  
 စိတ်မနိုင်လို့ အကုသိုလ်ဖြစ်တာကများမယ်။ စိတ်နိုင်လို့  
 ကုသိုလ်ဖြစ်တာက နည်းတတ်တယ်။ အရေအတွက်နဲ့  
 ပြိုင်ရင် အကုသိုလ်ကနိုင်မှာပါ။ တွန်းချမယ့် စိတ်ကများနေ  
 တတ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အရေအတွက်နဲ့ မကြည့်ဘဲ စွမ်းအားနဲ့ ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုနိုင်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ ကုသိုလ်စိတ် ၁- ကြိမ်ဟာ အကြိမ်များစွာဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ်ကိုနိုင်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ တန်ခိုးပဲ။

သဒ္ဓါ ပညာ မေတ္တာ သတိတွေ လူ့စိတ်မှာ များများ ဖြစ်ခွင့်ရမှ လူ့စိတ်များများဖြစ်ပြီး လူ့တွက်တွက်နိုင်ကြ မှာပါ။ လူ့တွက်တွက်နိုင်သူကို တာဝန်ယူမယ့်စွမ်းအားတွေ စီးကြိုနေကြတယ်။ မျက်နှာကြီးနေပါတယ်။ စားဝတ် နေရေး ကျန်းမာရေးကိစ္စမှာ ရုပ် အတွက်သာမက စိတ်အတွက်ပါ တရားအစာ၊ တရားအဝတ်၊ တရားနေရာ လုံလောက်အောင် ပေးနိုင်လို့ စိတ်ပါကျန်းမာရွှင်လန်းပြီး “အေးမြရွှင်ပြုံး လူ့နှလုံး” ပုံစံပေါ်လာမှာပါ။



# ဘေးမြေခွင်မြို့၊ လူ့နှလုံး



- ❖ တရားကင်းကွာ၊ မချမ်းသာ၊ ရှိတာတွေလည်းအငှားတွေ ။
- ❖ တရားရွာမှ၊ ကိုယ်ပိုင်ရာ မုချချမ်းသာပေ ။
- ❖ ပစ္စည်းခန္ဓာ၊ ရွာရုံသာ၊ ရတာတွေလည်းအဆိပ်တွေ ။
- ❖ သတိပေတ္တာ၊ ဤနှစ်ပြာ၊ လူရွာအဆိပ်ဖြေ ။
- ❖ အမှတ်မြဲသော်၊ သတိပေါ်၊ ခွင်ပျော်အားတက်ပေ ။
- ❖ ခန္တီခိုင်မာ၊ ကောင်းကွက်ရွာမှ၊ ပေတ္တာရာ မုချအေးချမ်းပေ ။
- ❖ တစ်ယောက်တည်းပင် စွမ်းအင်အပြည့်၊ တည်လိုဘိ၊  
သတိဖြင့်သာနေ ။
- ❖ အများတကာ၊ ဆက်ဆံရာ၊ ပေတ္တာပါမှ အဆင်ဖြေ ။
- ❖ သတိကိုကိုင်း၊ ကိုယ်ကိုနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်စွမ်းအားပြည့်ဝပေ ။
- ❖ ပေတ္တာကိုကိုင်း၊ သူ့ကိုနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အေးမြပေ ။
- ❖ အေးမြခွင်ပြုံး၊ လူ့နှလုံး၊ ကျင့်ထုံးလမ်းစဉ်တွေ ။

တိပိဋကဓရ ယောဆရာတော်