

တီပီဇက ယောဆရာတော် ၏
မေတ္တာလွှမ်းခြုံ ဘေးရန်လုံ
[ခန္ဓသုတ်]



တီပီဇက ဓမ္မပုဂံဆောင် (၃၃)
(သင်္ကန်းသက် ၄၅-နှစ်ပြည့် အထူးလက်ဆောင်)

ဒုတိယအကြိမ်မေတ္တာအိမ်
 အုပ်စု(၁၀၀၀၀)

သာသနာ ကောဇာ ခရစ်
 ၂၅၅၁ ၁၃၆၉ ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ

မာတိကာ



၁။	မေတ္တာလွှမ်းခြုံ ဘေးရန်လုံ	၂
၂။	လွှမ်းခြုံမေတ္တာ ဘေးရန်ကွာ	၄
၃။	သတ္တဝါစုံ မေတ္တာခြုံ	၆
၄။	သစ္စာထုံမွှမ်း မေတ္တာစွမ်း	၇
၅။	စွမ်းအားတိုးတက် မေတ္တာဆက်	၉
၆။	မေတ္တာခြုံလွှမ်း ဘေးမသန်း	၁၁
၇။	အသိခြားနား ယင်နှင့်ပျား	၁၆

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	- ၃၂၀၆၃၀၀၉၀၇
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	- ၃၂၀၅၉၇၁၀၀၇
ပုံနှိပ်သူ	- ဒေါ်ခင်အေးမော် (၀၆၀၂၄) ဂုဏ်သီရိပုံနှိပ်တိုက် ၇၈၊ ပတ္တမြားလမ်းသွယ်(၁)၊ ရတနာအိမ်ရာ၊ သာကေတ။ ဖုန်း-၀၉၅၀၀၂၅၇၅
ထုတ်ဝေသူ	- ဦးကျော်ဟင်း ယုံကြည်ချက်စာပေ အမှတ် (၁၁၁)၊ ၃၃လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
အုပ်စု	- ၁၀၀၀၀
တန်ဖိုး	- ဓမ္မဒါန
အကြိမ်	- ဒုတိယအကြိမ်

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏
“ မေတ္တာလွမ်းခြုံ ဘေးရန်လုံ ”
(ခန္ဓသုတ်)

တိပိဋကဓမ္မလက်ဆောင် (၃၃)



နုမော သဗ္ဗဝေရသမတိက္ကန္တဿ

၁။ မေတ္တာလွမ်းခြုံ ဘေးရန်လုံ

ယဿ သဗ္ဗမဟောရတ္ထံ ၊ အဟိံသာယ ရတောမနော။
မေတ္တံ သော သဗ္ဗဘူတေသု၊ ဝေရံတဿ နုကေနစိ။
[သံ - ၁ - ၂၁၀]

- ၁။ ကိုယ်ကိုယ်ခြောက်၊ အလွန်ကြောက်၊
မှတ်လောက်ကြောက်စရာ။
- ၂။ သက်မဲ့သက်ရှိ၊ နောင်ယှက်ဘိ၊
မှတ်သိကြောက်စရာ။
- ၃။ စည်းကမ်းပေါက်က၊ ပြစ်ဒဏ်ရ၊
မှတ်ကြကြောက်စရာ။
- ၄။ တရားမကြွယ်၊ အထုပ်ငယ်၊
အပါယ်ခြောက်တဲ့ ကြောက်စရာ။
- ၅။ အို နာ သေမှု၊ ဆင်းရဲစု၊
မှတ်ရှုကြောက်စရာ။
- ၆။ ကြောက်လန့်စွာငယ်၊ အန္တရာယ်၊
၅-သွယ်ရှိသည်သာ။
- ၇။ သတိရှိသူ၊ ဉာဏ်ကိုကူ၊
အပူဘေးရန်ကင်းလွတ်ပါ။
- ၈။ သက်ရှိဘေးရန်၊ ပပျောက်ရန်၊
ကေနမေတ္တာပွားရမှာ။
- ၉။ မေတ္တာလွမ်းခြုံ၊ ဘေးရန်လုံ၊
အကုန်စိတ်ချမ်းသာ။

မိမိတို့နေထိုင်ရာလောကဆိုတာ ဘေးရန်ကို ဖန်တီးပေးတတ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဦးဆောင်နေတာဆိုတော့ ကြောက်စရာဘေးရန် အလွန်ပေါ့ပါတယ်။ လူ့လောကမှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ကြောက်စရာဘေးရန်တွေက တူရာ ပေါင်းလိုက်ရင် ၅-မျိုးရှိပါတယ်။ ၅-မျိုးဆိုတာ

(၁) ကိုယ့်ဟာကိုယ် အခြောက်ခံရတဲ့ ကြောက်စရာ၊ အဝိဇ္ဇာဦးစီးတဲ့ ကိလေသာအပူ အရှုပ်တွေကြောင့် မလုပ်သင့်တာလုပ်မိ လုပ်သင့်တာမလုပ်မိတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်မကျေနပ်လို့ စွပ်စွဲခြိမ်းခြောက်ခံရတယ်။ ချွတ်ချော် တဲ့အတိတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း လိုက်ခြောက်တယ်။ မသေချာတဲ့ပစ္စုပ္ပန်လဲ အနာဂတ်ကို လှမ်းခြောက်တာပဲ။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သိထားတာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အခြောက်ခံရတာက သူများခြောက်တာထက်ပိုပြီး ကြောက်လန့်တုန်လှုပ် ပူလောင်ရတတ်ပါတယ်။

(၂) အပြင်က သက်မဲ့သက်ရှိတွေ အခြောက်ခံရတဲ့ ကြောက်စရာက ၁-မျိုး၊ ကိုယ့်မှာ သတိ မေတ္တာကိုယ်ခံအားနည်းရင် နည်းသလောက် သက်မဲ့သက်ရှိ အနှောင့်အယှက်မျိုးစုံတွေရဲ့ မထိမဲ့မြင်ပြုတာ ခြောက်လှန့်တာခံနေရပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုနှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးပစ်မယ့် ဘေးရန်တွေက နီးနီးလေး မှာလဲရှိတယ်။ အဝေးမှာလဲ အများကြီးပဲ။

(၃) သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းဖောက်မိလို့ အပြစ်ပေးအရေးယူခံရတဲ့ ကြောက်စရာ က ၁-မျိုး၊ နားမလည်မှုတွေ၊ သတိအားနည်း မှုတွေ၊ စိတ်မနိုင်မှုတွေ၊ မပြတ်သားမှုတွေ၊ ကြောင့် နေရာအသီးသီးမှာ သတ်မှတ်ဘောင်ခတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းများကို ဖောက်ဖျက် ကျူးလွန်မိရင် အပြစ်ပေးအရေးယူတာ ခံရတတ်တယ်။ တကယ်ကြုံလာရင် တကယ်ပဲ ကြောက်စရာကောင်းတာပါ။

(၄) တရားမလုံလောက်လို့ အပါယ်ဘေး ခြိမ်းခြောက်ခံရတဲ့ ကြောက်စရာက ၁-မျိုးပါ။ မျက်မှောက်လူ့ဘဝမှာ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက် သူကိုအပြစ်ပေးဖို့ အကျဉ်းထောင်ဆိုတာ ရှိနေရသလိုပဲ သံသရာမှာလဲ တရားမလုံလောက်သူကို အပြစ်ပေးဖို့ အပါယ်ဘုံဆိုတာ ရှိနေပါတယ်။ ကောင်းမှုတရားဆိုတာ လူ့ဘဝရဲ့ အနှစ်ချုပ်ပဲ။ လူရဲ့ပစ္စုပ္ပန်အားလုံးလဲဖြစ် ပါတယ်။ ကောင်းမှုတရားကိုမှ ရအောင်မယူနိုင်ရင် လူ့ဘဝဟာ ဘာမှအဓိပ္ပါယ်မရှိပါဘူး။ ရှိသင့်တာမရှိလို့ မရှိသင့်တာရှိနေရင် အချိန်တိုင်း အပါယ်ဘေးခြိမ်းခြောက်တာခံနေရမှာပါ။ ဆင်းရဲပမာဏ အချိန်အကန့်အသတ် ဘာတစ်ခုမှ ခန့်မှန်းလို့မရတဲ့နေရာကို သွားရမှာဆိုတော့ တွေးကြည့်ရင် ကြောက်စရာကြီးပဲ။

(၅) အို နာ သေ သင်္ခါရ ဆင်းရဲဘေး ခြိမ်းခြောက်ခံရတဲ့ ကြောက်စရာက ၁-မျိုး၊ ခန္ဓာရှိနေသမျှ ဘယ်သူမှရှောင်လို့မရနိုင်တဲ့ ကြောက်စရာမျိုးပေါ့။ ဘဝ ၁-ခုရောက်လာပြီ ဆိုကတည်းက အမြဲခြိမ်းခြောက်နေကြတော့ တာပါ။ အဲဒီလို ၅-မျိုးရှိတယ်။

သတိဉာဏ်ရှိလို့ ကောင်းမှုပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားနေသူမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လဲအခြောက် မခံရဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်အကွက်စေ့အောင် ကျေနပ်လောက်အောင် ဖြည့်ကျင့်ထားသူဟာ ဘာကြောက်စရာလိုသေးသလဲ။ အမြဲရွှင်လန်း အားတက်နေမှာပေါ့။ သတိဉာဏ်ရှိရင် သက်မဲ့အနှောင့်အယှက်လဲ ကင်းဝေးသွားမယ်။ သက်ရှိ အနှောင့်အယှက်ကင်းဖို့ကျတော့ မေတ္တာပါ လွှမ်းခြုံပေးရဦးမယ်။ သတိဉာဏ် ရှိနေမှတော့ စည်းကမ်းဖောက်မှာလဲမဟုတ်လို့ ပြစ်ဒဏ်ကြောက်စရာလဲ ကင်းရတော့မှာပေါ့။ အပါယ်ဘေးဆိုတာလဲ ကင်းဝေးရမှာ သေချာပေါက်ပါ။

သတိဉာဏ်ကြီးမားသူအတွက် အို နာ သေ သင်္ခါရဘေးတွေဟာ လောလောဆယ် လွတ်မြောက်သွားတာ မဟုတ်ပေမယ့် ကြောက်နေရမယ် ဘေးရန်တွေမဟုတ်တော့ပဲ ခန္ဓာကိုအမြန်အသုံးချဖို့ တွန်းအားများသာဖြစ် သွားရပါတယ်။ ရှောင်လွှဲပစ်လို့မှမရတော့ ရဲအောင် ကြိုးစားထားရုံပေါ့။ တစ်စတစ်စ နည်း သွားအောင်လဲ သတိထားကြိုးစားရမှာပဲ။ နောက်ဆုံးတော့ လုံးဝရပ်စဲသွားအောင် သာသနာနဲ့တွေ့တုန်း အစွမ်းကုန်အားခဲထားရမှာ ဖြစ်တယ်။

တကယ်တော့ မေတ္တာလွှမ်းခြုံနိုင်ရင် မေတ္တာလိုပြောရင် သတိလဲမကင်းနိုင်တာဖြစ်လို့ သတိကောင်းရင် အဆိုးနည်း- အကောင်း များတတ်တဲ့ကြောင့် ဘေးရန်အားလုံး လုံခြုံနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ့်ကို သာ ဘေးရန်လုံစေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူများတွေကိုပါ ဘေးရန်လုံအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သတိက ကိုယ့်ကိုစောင့်ရှောက်ရင်း သူ့ကိုပါစောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ မေတ္တာက သူ့ကိုစောင့်ရှောက်ရင်း ကိုယ့်ကိုပါ စောင့် ရှောက်ပေးတယ်။ ဒီတော့လုံခြုံရောပေါ့။ မေတ္တာလွှမ်းခြုံတတ်ရင် ခန္တီ ကရုဏာ မုဒိတာ တို့လဲ အကျုံးဝင်သွားတယ်။ သူတော်ကောင်း လမ်းစဉ် ၄-ချက်ပါပဲ။



၂။ ဣမ်းခြံမေတ္တာ ဘေးရန်ကွာ

- ☉ မြွေမျိုးများစွာ၊ လွှမ်းခြံကာ၊
မေတ္တာပွားကြလေ။
- ☉ သူရောကိုယ်ပါ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြရပေ။
- ☉ ဝိရူပက္ခ (ရောပထ + ဆဗျာပုတ္တ + ကဏှာ ဂေါတမ)
နာမထင်ရှား၊ မြွေနဂါးမှာ၊
ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။
- ☉ ဝိရူပက္ခ (ရောပထ + ဆဗျာပုတ္တ + ကဏှာဂေါတမ)
နာမထင်ရှား၊ မြွေနဂါးနှင့်၊
များပြားလှစွာ၊ ငါ့မေတ္တာ၊
ကောင်းစွာတွေ့ပါစေ။
- ☉ ကဋ္ဌ-ပူတိ၊ အဂ္ဂိမုခ၊ သတ္တတစ်ဖြာ၊
၄-မျိုးမှာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။
- ☉ ဒဋ္ဌ-ဒိဋ္ဌ၊ ဖုဋ္ဌ-ဝါတာ၊
၄-မျိုးမှာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။
- ☉ မျိုးရေပေါများ၊ မြွေနဂါးနှင့်၊
ကြီးမားလှစွာ၊ ငါ့မေတ္တာ၊
ကောင်းစွာတွေ့ပါစေ။

မြွေနဂါးမျိုးဟာ လူတွေကိုခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ အနှောင့်အယှက်အန္တရာယ် ၁-မျိုးပါ။ ဦးပဉ္စင်း အညာဒေသကိုသွားတုန်းက ကားလမ်းဘေးမှာ လူတွေဝိုင်းအုံနေကြတာ တွေ့လို့ “ဘာဖြစ်ကြတာလဲ” လို့ မေးကြည့်တော့ “လူငယ်တစ်ယောက် ပိုးထိသွားတယ်” လို့ သိရပါတယ်။ မြွေပေါက်ခံရလို့ သေသွားတယ်ပေါ့။ မြွေကိုကြောက်ရတာက အသက်သေဆုံးပျက် စီးရလောက်အောင် ပြင်းထန်လှတဲ့ အဆိပ်ကြောင့်ပါ။ မေတ္တာဟာ အဆိပ်နိုင်တဲ့ဆေးပါ။ သစ္စာတွဲတဲ့မေတ္တာက ပိုအစွမ်းထက်ပါတယ်။

ဘုရားလက်ထက်က ရဟန်းတစ်ပါး အလုပ်လုပ်ရင်း မြွေကိုက်ခံရလို့ ပျံတော်မူသွားတော့ ရဟန်းများက ဘုရားထံသွားပြီး အကြောင်းစုံလျှောက်ကြတယ်။ ဘုရားရှင်က “မြွေတွေကို မေတ္တာမပို့လို့ မြွေကိုက်ခံရတာဖြစ်ကြောင်း” နဲ့ “မြွေတွေကိုလဲသီးခြား မေတ္တာ ပို့ရမှာဖြစ်ကြောင်း” မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ မြွေဆို နဂါးလဲပါရောပေါ့။

ဝိရူပက္ခ, ရောပထ, ဆဗျာပုတ္တ, ကဏှာ ဂေါတမရယ်လို့ မြွေ ၄-မျိုးရှိပါတယ်။ “ဝိရူပက္ခ မြွေနဂါးမျိုးတွေ ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ” လို့ တစ်မျိုးစီ တစ်မျိုးစီ သီးခြားခွဲပြီး မေတ္တာလွှမ်းခြံ ဖြန့်ပွားပေးရုံပေါ့။

မြွေဆိုတာ-

- (၁) အကိုက်ခံရသူ တစ်ကိုယ်လုံး တောင့်တင်းခိုင်မာသွားအောင် အဆိပ်ပြင်းတဲ့ ကဋ္ဌမုခမြွေမျိုး၊
- (၂) အကိုက်ခံရသူရဲ့ အသားထဲက အရေယိုထွက်လာသည်ထိ ပုပ်သွားလောက်အောင် အဆိပ်ပြင်းတဲ့ ပူတိမုခမြွေမျိုး၊
- (၃) အကိုက်ခံရသူရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး မီးလောင်မြိုက်ခံရသလို ပူလောင်သွားလောက်အောင် အဆိပ်အပူရှိန်သိပ်ပြင်းတဲ့ အဂ္ဂိမုခ မြွေမျိုး၊

(၄) အကိုက်ခံရသူရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ အပိုင်းပိုင်းပြတ်သွားလောက်အောင် အဆိပ်ပြင်းထန်တဲ့ သတ္တမုခမြွေ မျိုးရယ်လို့ ၄-မျိုးရှိတယ်။

အဲဒီ ၄-မျိုးမှာလဲ ၁-မျိုး ၁-မျိုးမှာ

(၁) အကိုက်ခံရရင် အဆိပ်တက်သွားစေနိုင်တဲ့ ဒဏ္ဍဝိသ မြွေမျိုး၊

(၂) မြင်ရရုံနဲ့ အဆိပ်တက်သွားစေနိုင်တဲ့ ဒဏ္ဍဝိသ မြွေမျိုး၊

(၃) မြွေထိခံရရုံနဲ့ အဆိပ်ကူးစက်ပြန် သွားစေနိုင်တဲ့ ဖုဋ္ဌဝိသ မြွေမျိုး၊

(၄) လေထိခံရရုံနဲ့ အဆိပ်ကူးစက်သွားစေနိုင်တဲ့ ဝါတဝိသ မြွေမျိုးလို့ ၄-မျိုးစီ ရှိလာပြန်တယ်။ ဝိရူပက္ခစတဲ့မြွေ ၄-မျိုးဟာ အကိုက်ခံရရင် အဆိပ်တက်သွားစေနိုင်တဲ့ ဒဏ္ဍဝိသ မြွေမျိုးတွေလို့ ဆိုပါတယ်။

မြွေမှာရှိတဲ့ သူတို့ရဲ့ကံအကျိုးကြောင့် ရလာတဲ့သဘာဝ အဆိပ်တွေဟာ သိပ်ကြောက်စရာ ကောင်းလောက်အောင် ပြင်းထန်ပါတယ်။ သူတို့ကလက်ဦးရင် အဆိပ်ထိခံရသူဟာ သေသည်ထိ ဒုက္ခရောက်ရတတ်ပါတယ်။ အရှင် သာရိပုတ္တရာရဲ့ ညီတော် အရှင်ဥပသေနဟာ တစ်နေ့တော့ လိုဏ်ဂူထဲသင်္ကန်းချုပ်နေတုန်း အမိုးပေါ်ကမြွေငယ်တစ်ကောင် အရှင်မြတ် ရဲ့ပုခုံးပေါ် ကျလာတယ်လို့ဆိုတယ်။ မြွေက ထိရုံနဲ့အဆိပ်ပြန်စေနိုင်တဲ့ ဖုဋ္ဌဝိသမြွေမျိုးတဲ့။ တစ်ကိုယ်လုံး အဆိပ်ပြန်ဆင်းလာတာကို အရှင်မြတ်ကသိတော့ လိုဏ်ဂူထဲ ခန္ဓာမပျက်စီးရအောင် တန်ခိုးနဲ့ အဓိဋ္ဌာန်လိုက်တယ်။

ခန္ဓာမပျက်စီးသေးမီ ခုတင်ပေါ်တင်၊ အပြင်ထုတ်ပေးဖို့ရဟန်းများကို ခိုင်းလိုက်တယ်။ ရဟန်းများက အရှင်ဥပသေနကို ခုတင်ပေါ်တင်ပြီး လိုဏ်ဂူအပြင်ဖက် ထုတ်လိုက်တယ်။ လိုဏ်ဂူအပြင်ဖက်ရောက်တာနဲ့ အရှင်ဥပသေနရဲ့ခန္ဓာဟာ ခုတင်ပေါ်တင်ပဲ ဖွဲဆုပ်များလို့ ပြန်ကြဲသွားသတဲ့။ ခန္ဓာပျက်စီးသွားပြီပေါ့။ မြွေဆိုးက လက်ဦးသွားပြီကိုး။

ယနေ့ မျက်မှောက်ခေတ်မှာလဲ အဏုမြူ လက်နက်တို့၊ နျူကလီယား(ညူကလီယား) အဆိပ်ငွေ့လက်နက်တို့ စတဲ့လူလုပ်တဲ့ အဆိပ်ငွေ့တွေ လောကထဲမှာရှိနေကြပါတယ်။ ပင်ရင်းအဆိပ်ကတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟပါ။ ဒီအဆိပ်ငွေ့တွေ ထိခံရရင်လဲ ချက်ချင်းလောင်ကျွမ်းကြွေမှု ပျက်စီးသွားစေနိုင်တာပဲ။ သူက လက်ဦးရင်တော့ခံရမှာပါပဲ။ ပုထုဇဉ်လူသားဟာ ရေမှုတ်တစ်ဖက် မီးစတစ်ဖက်ပါ။ သူတို့ပဲ ကောင်းကျိုးပြုအလုပ်တွေ လုပ်ပေးတယ်။ သူတို့ပဲ ကြောက်လန့်စရာတွေ ဖန်တီးပြီး ခြိမ်းခြောက်နေကြတယ်။

သဘာဝအဆိပ်တွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူလုပ်တဲ့ အဆိပ်တွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အဆိပ်မျိုးကိုမဆို မေတ္တာစွမ်းရည်က အနိုင်ယူလွှမ်းမိုးနိုင်ပါ တယ်။ မေတ္တာအကျိုးအာနိသင်တွေထဲမှာ အဆိပ်လက်နက် မထိနိုင်ဘူး၊ မီးမလောင်နိုင် ဘူးဆိုတဲ့ အံ့ဖွယ်အာနိသင်တစ်ခု ပါဝင်ပါတယ်။ ကိုယ်ကလက်ဦးထားဖို့တော့ လိုမယ်ပေါ့။ သတိမြဲမှပဲ ဖြစ်မှာပါ။

ဘေးရန်မရောက်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ထားတာက ပိုစိတ်အေးရပါတယ်။ “ကဋ္ဌမုခ မြွေမျိုးတွေ ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ” ၊ “အဆိပ်ထုတ်လုပ်နေသူတွေ၊ အဆိပ်ရှိသူတွေ ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ” ၊ “ဒဏ္ဍဝိသမြွေမျိုးတွေ ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ” ၊ “သတ္တဝါတွေအားလုံး ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ” လို့ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ လေးလေးနက်နက် စိတ်ပါလက်ပါ စူးစူးစိုက်စိုက် မေတ္တာနဲ့အောင် ဖြန့်ပွားပေးဖို့ အထူးလိုအပ် မှာပါ။ မေတ္တာရှင်ဟာ လောကရဲ့အကျိုးဆောင် အတွင်းရေးမှူးပဲ။ သူချမ်းသာအောင် ကူညီစောင့်ရှောက်ရင် ကိုယ်လဲကေနံချမ်းသာ ရမှာပေါ့။



၃။ သတ္တဝါ၏ မေတ္တာခြံ

☉ ခြေထောက်မပါ (ခြေ ၂-ချောင်းပါ + ခြေ ၄-ချောင်းပါ + ခြေထောက်များစွာ)၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(ခြေထောက်မပါ၊ ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ ဟုလည်း ဆိုနိုင်၊ ပိုနိုင်သည်)

☉ ခြေထောက်မပါ (ခြေ ၂-ချောင်းပါ + ခြေ ၄-ချောင်းပါ + ခြေထောက်များစွာ) သတ္တဝါလဲ၊ ငါ့လိုပဲ၊ ညှင်းဆဲကင်းပါစေ။

☉ သတ္တဝါများ၊ စိတ်ကောင်းထား၍၊ အများသူငါ၊ ကိုယ်ချင်းစာမေတ္တာရှိပါစေ။

☉ အားလုံးသတ္တဝါ၊ ဘေးရန်ကွာ၊ ကောင်းတာတွေပါစေ။

☉ ဘေးရန်ကြောင်ကြ၊ ဒုက္ခကင်းကွာ၊ အေးမြကာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

☉ သတ္တဝါစုံ၊ မေတ္တာခြံ၊ အကုန်ချမ်းသာပေ။

လောကထဲမှာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးအဆိပ်က ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါသအဆိပ်ကို အဒေါသဆေးနဲ့ ကာကွယ်ကုသ ဖြေပေးနေရတဲ့ သဘောပါ။ အဒေါသဆိုတာ-

(၁) ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တိုင်း၊ ကုသိုလ်လုပ်တိုင်း ပါဝင်နေတဲ့ ဒေါသအပူကင်းနေတဲ့ သာမန် အဒေါသ၊ သတိထားတိုင်း ဒေါသ ကင်းနိုင်ပါတယ်။

(၂) သည်းခံခွင့်လွှတ် သဘောထားကြီးတတ်တဲ့ အခံဓာတ် အဒေါသ၊

(၃) သူ့ရောကိုယ်ပါ ချမ်းသာစေနိုင်တဲ့ ဘာဝနာအဖြစ်ရောက်သွားတဲ့ မေတ္တာ အဒေါသရယ်လို့ ၃-မျိုး ရှိပါတယ်။

ဒေါသဆိုတာ လောကရဲ့ အကြီးမားဆုံး ခွဲအားပါ။ ၂-ယောက်တည်းတောင် အတူနေလို့ မဖြစ်အောင်ခွဲပစ်တတ်ပါတယ်။ မေတ္တာကတော့ အကြီးမားဆုံးဆွဲအားပါ။ အများကြီးကို အတူနေနိုင်အောင် စုစည်းပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ လူ့နလုံးသားတွေထဲမှာ ဒေါသနလုံးဟာ အကျည်းအတန်ဆုံး အရပ်အဆိုဆုံးပါ။ မေတ္တာနလုံးကတော့ အလှဆုံးပါ။

သတ္တဝါအစုံကို မေတ္တာခြံပေးရမယ်။ ခြေထောက်ကိုကြည့်ပြီး သတ္တဝါ ၄-မျိုးရှိတယ်။

(၁) မြွေ ငါး စတဲ့ ခြေထောက်မပါတဲ့သတ္တဝါ၊

(၂) လူ ငှက် စတဲ့ ခြေထောက် ၂-ချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊

(၃) ကျွဲ နွား စတဲ့ ခြေထောက် ၄-ချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊

(၄) ကင်း ပင့်ကူ စတဲ့ ခြေထောက်များတဲ့ သတ္တဝါ။ အဲဒီ ၄-မျိုးပဲ။

“ခြေထောက်မပါတဲ့သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ” လို့ တစ်မျိုးစီခွဲပြီး မေတ္တာလွှမ်းခြုံဖြန့်ပွားပေး ရမယ်။ ကျန်တာလဲအတူတူပေါ့။ ပြီးတော့ “ငါက သင်တို့ကို မေတ္တာထားလို့ မညှင်းဆဲ သလို သင်တို့လဲ ငါ့ကိုမညှင်းဆဲပဲ မေတ္တာ ထားကြပါ” လို့ တောင်တတဲ့မေတ္တာမျိုးလဲ ဖြန့်ပွားပေးနိုင်ပါတယ်။ “သင်တို့ သတ္တဝါတွေ အချင်းချင်းလဲ ကိုယ်ချင်းစာကြ၊ မေတ္တာထားကြပါ” လို့ မေတ္တာနဲ့ အချင်းချင်း ချမ်းသာအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ဖို့ မေတ္တာနဲ့ချမ်းသာ အောင် နေတတ်ဖို့တောင်တတဲ့ မေတ္တာမျိုး လဲ ဖြန့်ပွားပေးရမှာပဲ။ ကိုယ့်ကြောင့်လဲ သူတို့ ချမ်းသာဖို့ သူတို့ကြောင့်လဲ ကိုယ်ချမ်းသာဖို့ သူတို့ကြောင့်လဲ သူတို့ချမ်းသာဖို့ စွမ်းဆောင် ပေးရတဲ့သဘောမျိုးပါ။

ပြီးတော့ အမျိုးအစားမခွဲခြားပဲ သတ္တဝါ အားလုံးကိုလဲ တစ်ပေါင်းတည်းလွှမ်းခြုံပြီး မေတ္တာဖြန့်ပွားပေးရမယ်။ “သတ္တဝါအားလုံး ဘေးရန်ကင်းလို့ ကောင်းတာတွေ့ကြပါစေ၊ ဘေးရန်ကြောင်ကြ ဒုက္ခကင်းဝေး ငြိမ်းအေး ချမ်းသာကြပါစေ”လို့ အားလုံးစုစည်းပြီး မေတ္တာခြုံပေးရုံပါပဲ။ မေတ္တာခြုံမှ လုံပါတယ်။ မေတ္တာမခြုံနိုင်ရင် ၂-ယောက်တည်းတောင် မလုံပါဘူး။ ကိုယ့်နေအိမ်ထဲ ကျောင်းထဲမှာတောင် မလုံတော့ပါဘူး။ မေတ္တာစိတ်ထား စွမ်းအား သာပြန့်ပွားသွားရင် မိုးလေဝသ ရာသီဥတုကလဲ မှန်မှန်ကန်ကန် ကောင်းကျိုးပြုပေးမယ်။ မြေကြီးကလဲ ကမ္ဘာ့လူသားအားလုံး ပြည့်စုံ လုံလောက်အောင် ဝအောင် ကျွေးပေးမှာ သေချာပါတယ်။ လောကသတ္တဝါတွေထဲမှာ လူသာပဓာနအကျဆုံးပါ။ လူကောင်းရင် အားလုံးကောင်းပေးကြမယ် သဘောရှိပါတယ်။



၄။ သစ္စာထုံမှုမ်း မေတ္တာစွမ်း

- ☉ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံဃာ ၃-ဖြာ၊ ရတနာ၊
ဂုဏ်မှာ များလှပေ။
- ☉ နှိုင်းယှဉ်တိုင်းတာ၊ ကိလေသာ၊
ကင်းကွာမရှိချေ။
- ☉ မြွေကင်းများစွာ၊ သတ္တဝါ ကား၊
အညံ့စား၊ စွမ်းအားမရှိချေ။
- ☉ နှိုင်းယှဉ်တိုင်းတာ၊ ကိလေသာဟူ၊
အရှုပ်ထုပ်၊ အပူပြည်၍နေ။
- ☉ ရတနာဂုဏ်၊ ပွားများထုံ၊
လုံခြုံအေးမြပေ။
- ☉ အားလုံးသတ္တဝါ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။

ခန္ဓသုတ်မှာ မေတ္တာဖြန့်ပွားပုံတွေပြပြီးတော့ “အပ္ပမာဏော ဗုဒ္ဓေါ၊ အပ္ပမာဏော ဓမ္မော၊ အပ္ပမာဏော သံဃော”လို့ ဆက်ပြတယ်။ “ပမာဏဝန္တာနိ သရီသပါနိ” လို့လဲ ဆက်ပြထားပြန်တယ်။ ဒါက ရတနာ ၃-ပါးရဲ့ အံ့ဖွယ်ဂုဏ်ကို ချီးမွမ်းရင်ကျူး ဓါတ်ကူးယူပြီး နောင်ယုတ်တတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ အန္တရာယ် မရောက်အောင် အကာအကွယ် အရံအတား ပြုလုပ်ပေးတဲ့သဘောပါ။ ပြီးတော့ ရတနာ ၃-ပါးထံမှာ စိတ်ဆေးကြောသန့်စင်၊ စိတ်ကောင်းထုတ်ယူပြီး စိတ်ကောင်းလာမှ မေတ္တာပို့ပေးတာလဲဖြစ်တယ်။ “မေတ္တာအစွမ်း ထက်အောင် သစ္စာထုံမှုမ်းပေးတာပါ” လို့ ပြောရင်လဲ ဖြစ်နိုင်တာပါပဲ။

ရတနာ ၃-ပါးမှာ နှိုင်းယှဉ်တိုင်းတာ ကန့်သတ်လို့မရနိုင်တဲ့ အံ့ဖွယ်လောကုတ္တရာဂုဏ် စွမ်းရည်တွေက အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ အနန္တ ပါ။ အများကြီးပေါ့။ လောကီဂုဏ်စွမ်းရည်တွေတောင် နည်းတာမှမဟုတ်ပဲ ရေတွက်လို့ မရနိုင်အောင် အများကြီးပါ။ ဒီများပြားလှတဲ့ ဂုဏ်စွမ်းရည်တွေအားလုံးဟာ နှိုင်းယှဉ် တိုင်းတာ ကန့်သတ်ပေးတတ်တဲ့ ကိလေသာတွေကို တွန်းလှန် ခြေကန် ဖြိုခွင်းအပြတ်ရှင်း အနိုင်ယူပြီးမှ ရလာခဲ့တာတွေပါ။ ဒါကြောင့် ရတနာ ၃-ပါးမှာ နှိုင်းယှဉ်တိုင်းတာကန့်သတ် ပေးတတ်တဲ့ ကိလေသာလုံးဝမရှိတော့ပါဘူး။

လောကမှာရှိနေတဲ့ ဆင်းရဲ အပူ အရှုပ် ပြဿနာ အန္တရာယ်အားလုံးဟာ ကိလေသာက မြစ်ဖျားခံတာပါ။ လောဘ

ဒေါသ မောဟ ဆိုတာ ဘေးရန်အပူဝင်ပေါက် ၃-ပေါက်ပဲ။ ရတနာ၃-ပါးက ကိလေသာကို အကုန်နိုင်တာ ဆိုတော့ ကိလေသာကလဲ ရတနာ ၃-ပါးကိုပဲ ကြောက်တာပါ။ ရတနာ၃-ပါးကလွဲရင် ဘာကိုမှ မကြောက်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘေးရန်ဆင်းရဲ အပူမလိုချင်သူတိုင်း မနက်အိပ်ရာထတာနဲ့ ရတနာ ၃-ပါးထံ ချဉ်းကပ်ကြရတာဖြစ်တယ်။

လောဘ ဒေါသ မောဟက ဗုံးကြဲတဲ့ လေယာဉ်၃-စင်းနှင့်တူတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံဃာဆိုတဲ့ ရတနာ ၃-ပါးကတော့ ဗုံးခိုကျင်း ၃-ကျင်းနှင့်တူတယ်လို့ပြောရင် ဖြစ်နိုင်တယ်။ မိမိတို့တစ်တွေ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဆင်းရဲ အပူ အရှုပ်အားလုံးဟာ လောဘ ဒေါသ မောဟက ကြဲချလိုက်တာတွေချည်းပဲ။ အတိတ်မကောင်းမှုကြောင့်ရနေတဲ့ မျက်မှောက်မကောင်းကျိုးတွေဟာလဲ အတိတ် ဘဝ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေကပဲ ကြဲချ လိုက်လို့ ခံနေရတဲ့ဒဏ်ချက်တွေပါ။

ရတနာ ၃-ပါးထံ ဆည်းကပ်ကြတယ်ဆို တာ “ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ” ဆိုတဲ့ နာမည်ခံယူဖို့ မဟုတ်ဘူး။ နာမည်ဟာ လိုရင်းမဟုတ်ဘူး။ တကယ်အခက်အခဲကြုံလာရင် နာမည်က ဘာမှမတတ်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်မလိုချင်တဲ့ ဆင်းရဲအပူအရှုပ်တွေ ကြောက်လန့်စရာတွေ ကို ဖန်တီးဖော်ထုတ်ပေးနေတဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေကို ကိုယ့်အင်အားနဲ့ချည်း မနိုင်သေးလို့ ဒါတွေကို နိုင်ချင်တဲ့ကြောင့် ဆည်းကပ်တာပါ။ ကိုယ်မလိုချင်တာတွေကို အနိုင်ယူ လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့အင်အားက ရတနာ ၃-ပါးမှာပဲ ရှိတာကိုး။

ကိလေသာဆိုတာ “ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီ လောက်ပဲ”၊ “လောဘကြီးသူပဲ”၊ “ဒေါသကြီး သူပဲ” ၊ “သိက္ခာကင်းမဲ့သူပဲ” လို့ နှိုင်းယှဉ်တိုင်းတာ ကန့်သတ်ပေးတတ်ပါတယ်။ တစ်ချို့ “သူတော်ကောင်း” လို့ အထင်ကြီးခံနေရပေမယ့် ကိလေသာဖြစ်စရာအာရုံနဲ့ စမ်းကြည့် လိုက်ရင် မျက်နှာပျက်အရှက်ကွဲပြီး “သူယုတ်မာအဖြစ်” ပေါ်လွင်သွားပါတယ်။ အညံ့စား ဖြစ်အောင်လျှော့ချတိုင်းတာ သတ်မှတ်ပေးတတ်တဲ့ ကိလေသာတွေဟာ ရတနာ ၃-ပါး မှာ လုံးဝမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့်လဲ အကောင်းဂုဏ်တွေဟာ တိုင်းတာကန့်သတ်လို့ မရနိုင်အောင် အလွန်များပြားနေတာပါ။ မြွေ ကင်း စတဲ့ အန္တရာယ်ပြုတတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေဆို တာ တိုင်းတာကန့်သတ်ပေးတတ်တဲ့ ကိလေသာတွေ ပြည့်နေတာဖြစ်လို့ အကောင်းဂုဏ် ဘာမှမရှိတဲ့ အညံ့စားတွေပါ။ ရတနာ ၃-ပါး စွမ်းရည်က ဒီအန္တရာယ်လောက်ကို အရေ အတွက်မထားပါဘူး။

“ရတနာ ၃-ပါးမှာ ဘာအပူမှမရှိ၊ ဂုဏ် စွမ်းရည်ကလဲ ရေတွက်လို့မရအောင် အများကြီး” လို့ အာရုံပြုပွားထုံလိုက်ရင်ပဲ ဘေးရန် ကင်းစေနိုင်တဲ့စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ကိုယ့်မှာ ရလာပါပြီ။ ဆက်ပြီး မေတ္တာပို့လွှတ် ပွားများလိုက်ဦးမယ်ဆိုရင် စွမ်းအားတန်ခိုး ပိုတိုးလာမှာပေါ့။ “အရဟံ” စတဲ့ အခြားဂုဏ်တော်တွေကို ပွားလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် “နမောတဿ” စတဲ့နည်းနဲ့ ရှိခိုးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ပြီးတာနဲ့ မေတ္တာဆက်ပို့ရင်လဲ စွမ်းရည်အတူတူပါပဲ။

“ရတနာ ၃-ပါးဆိုတာ ဘာအပူမှမရှိ၊ ဂုဏ်စွမ်းရည်က ရေတွက်လို့မရအောင် အများကြီး ၊ မြွေ ကင်း စတဲ့ ကြောက်စရာ သတ္တဝါတွေက အပူတွေအပြည့် ဘာဂုဏ် စွမ်းရည်မှမရှိတဲ့ အညံ့စားတွေ” ၊ “ဤအမှန်စကားကြောင့် ငါဟာဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာ ချမ်းသာပါစေ” ၊ “ဤအမှန်စကားကြောင့် သင် ဟာ ဒီလူတွေဟာ ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ” လို့ သစ္စာတွဲတဲ့မေတ္တာမျိုး ကိုလဲ ပို့လွှတ်နိုင်ပါတယ်။ ရတနာ ၃-ပါးနှင့် ဆက်စပ်တဲ့ အခြားဂုဏ်ပုဒ်များနဲ့ သစ္စာဆို လို့လဲ မေတ္တာဖြန့်ပွားနိုင်ပါတယ်။ သစ္စာဆိုတာ မှန်ရင်ပြီးတာပဲ။ သစ္စာထုံမွှမ်းတဲ့မေတ္တာ က မေတ္တာရိုးရိုးထက် ပိုစွမ်းပါတယ်။



၅။ စွမ်းအားတိုးတက် မေတ္တာဆက်

- ⊗ စွမ်းအားတိုးတက်၊ မေတ္တာဆက်၊
ကောင်းကွက်မြင်ပါစေ။
- ⊗ ငြိမ်သက်သေချာ၊ အေးမြစွာ၊
မေတ္တာပို့လွှတ်လေ။
- ⊗ ငါ၏ကိုယ်မှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာရပါစေ။
- ⊗ ချစ်ခင်မြတ်နိုး၊ အားကိုးထိုက်ပါ၊
လူများစွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။
- ⊗ ကျွေးဘူး ပေးဘူး၊ ကူညီဘူးသည်၊
ကျေးဇူးကြီးပါ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။
- ⊗ ကျေးဇူးမပြု၊ ရန်မပြုတတ်၊
ကြားနေတတ်ပါ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။
- ⊗ ဘေးရန်ပြုလတ်၊ နောင်ယုတ်တတ်ငြား၊
ရန်သူများမှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။
- ⊗ မေတ္တာလွှမ်းခြုံ၊ ဘေးရန်လုံ၊
အကုန်ချမ်းသာပေ။

အတန်းပညာသင်ကြားသူတွေဟာ တစ် တန်းအောင် သွားမှ နောက်တစ် တန်းတက် ရသလို မေတ္တာစွမ်းအားတိုးတက်လိုသူဟာလဲ လွယ်ရာကနေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်ရပါ တယ်။ စွမ်းအားတိုးတက်ရေးမေတ္တာ ၄-မျိုး ဆိုတာရှိတယ်။

- (၁) ကိုယ့်ဟာကိုယ် အရင်ပို
- (၂) ပြီးမှ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူတွေပို
- (၃) အဲဒါ အောင်မှ အလယ်အလတ် ကြားနေပုဂ္ဂိုလ်တွေပို
- (၄) ရန်သူကို နောက်ဆုံးပို

ရန်သူကိုတောင် ပိုလွှတ်လွှမ်းခြုံဖြန့်ပွား နိုင်ရင် ကိုယ့်မေတ္တာအောင်ပြီပေါ့။

(၁) ကိုယ့်ဟာကိုယ် မေတ္တာပို့တယ် ဆိုတာ မေတ္တာစိတ်ထူထောင်တာပါ။ အလှူ လုပ်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လှူဖို့ အရင်ဆုံး လှူစရာပစ္စည်း စုရတယ်။ ကိုယ့်မှာလှူစရာပစ္စည်း ရှိပြီးမှ သူများကိုပေးလိုဖြစ်မယ်။ မေတ္တာပို့ ချင်သူဟာလဲ မေတ္တာစိတ်တွေ အရင်စုရတယ်။ ကိုယ့်မှာ မေတ္တာစိတ်တွေရှိပြီးမှပဲ သူများ ချမ်းသာအောင် မေတ္တာပို့လိုဖြစ်နိုင်မှာပါ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အချစ်ဆုံးပဲဆိုတော့ “ငါဘေး ရန်ကင်းလို့ ချမ်းသာရပါလို့၏၊ ချမ်းသာပါစေ” လို့ ထပ်တစ်လဲလဲ လေ့ကျင့်ပေးရင် နည်းလမ်းမှန်တဲ့မေတ္တာစိတ် ချစ်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ် တိုးပွားလာတတ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မေတ္တာပို့တာဟာ သူများအပေါ်မေတ္တာပို့ဖို့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် ဖော်ထုတ်ပေးတာပါ။ “ငါဘေးရန်ကင်းချင်သလို သူတို့လဲ ဘေးရန်ကင်းချင်ကြမှာ၊ သူတို့ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ” ၊ “ငါချမ်းသာချင်သလို သူတို့လဲ

ချမ်းသာချင်ကြမှာ၊ သူတို့ချမ်းသာကြပါစေ” လို့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ကို ရှေ့ကထားလိုက်တော့ သူများအပေါ် ချမ်းသာ စေချင်တဲ့စိတ် ဖော်ထုတ်ရတာလွယ်တာပေါ့။

(၂) ကိုယ့်ဟာကိုယ်မေတ္တာပို့လို့ မေတ္တာ စိတ်ထူထောင်လေ့ကျင့်ပြီးရင် ချစ်စရာပီယ ပုဂ္ဂိုလ်များကို မေတ္တာလွှမ်းခြုံ ပို့လွှတ်ပေးရမယ်။ ပထမတန်းအောင်လို့ ဒုတိယတန်း တက်သလိုပေါ့။ ပီယပုဂ္ဂိုလ် ၂-မျိုးလို့ ဆိုနိုင် တယ်။ ၂-မျိုးက

(က) ကိုယ့်ကိုတိုက်ရိုက် မကူညီပေးပေမယ့် အကျင့်သိက္ခာလဲကောင်း၊ အများအကျိုးလဲ ဆောင်တတ်တဲ့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးအားကိုးထိုက်တဲ့ လူတွေရယ်။

(ခ) ကိုယ့်ကို တိုက်ရိုက် ကျွေးဖူး ပေးဖူး ကူညီဖူးတဲ့ ကျေးဇူးရှင်တွေရယ်။ လူတင်မက ကျွဲတွေ နွားတွေထိပေါ့။

အဲဒါတွေကို ပုံဖော်ပြီး “ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ” လို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ မေတ္တာဓာတ် လွှမ်းခြုံဖြန့်ပွားပေးရမယ်။ ပီယဆိုတော့ ကောင်းကွက်ပေါ်ပြီးသားပါ။

(၃) ပြီးတော့ နောက်တစ်ဆင့် တက်ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုကျေးဇူးလဲ မပြုတတ်၊ ရန်လဲ မလုပ်တတ်၊ မနှောင့်ယှက်တတ်တဲ့ကြားနေ မဇ္ဈိမပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မေတ္တာပို့ရမယ်။ မေတ္တာ ပို့ရင် မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကောင်းကွက်ကိုမြင် အောင်ကြည့်နိုင်မှ ပို့လို့ရနိုင်တာပါ။ မကူညီပေးမယ့် မနှောင့်ယှက်တာဟာ ကြားနေပုဂ္ဂိုလ် ရဲ့ မြတ်နိုးဖွယ်ကောင်းကွက်ပဲ။ “မကူညီချင်နေပါ၊ မနှောင့်ယှက်ပါနဲ့” လို့ လူတွေ ပြောတတ်ကြတယ် မဟုတ်လား။ အာရုံကိုပုံဖော်ပြီး ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖြန့်ပွားပေးရမယ်။

(၄) နောက်ဆုံးတက်ရမယ့် စတုတ္ထဆင့်ကတော့ အခက်ဆုံးပါ။ ဒီအဆင့်အောင် သွားရင် မေတ္တာအောင်လက်မှတ် ဘွဲ့ရတော့မှာပဲ။ နောက်ဆုံးအဆင့်က ကိုယ့်ကိုနှောင့်ယှက် ရန်လုပ်နေတတ်သူကို မေတ္တာပို့ရမှာ ဖြစ်တယ်။ လူ့ တိရစ္ဆာန် ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ မေတ္တာဆိုတာ သူများအပေါ် မိတ်ဆွေ စိတ်၊ မိခင်စိတ်၊ မျိုးထားတာပါ။ ကောင်း ကွက်ကိုမြင်အောင် ကြည့်နိုင်မှ မေတ္တာပို့လို့ ဖြစ်နိုင်မယ်။ ရန်သူကို မေတ္တာပို့ရင်လဲ ကောင်းကွက်ကို တွေ့အောင် ရှာယူနိုင်မှ ပို့နိုင်မှာပါ။

ယခု နှောင့်ယှက်နေဆဲဖြစ်သူကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အရင်က နှောင့်ယှက်ခဲ့ဖူးသူကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အာရုံကိုပုံဖော်ပြီး မေတ္တာပို့စမ်းကြည့်ပါ။ မေတ္တာပို့လို့မရဘူးဆိုရင် ဒါဟာအဖြေပဲ။ အောင်မှတ်မရဘူးပေါ့။ အောင်မှတ်ရဖို့ ဆက်ကြိုးစားရမယ်။ မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကောင်းကွက်ကို မြင်အောင်ကြည့်ဖို့လိုမယ်။ ကိုယ်က သူ့ကို မေတ္တာပို့လို့မရသေးပါဘူးလို့ သိရတာ ဟာ ကောင်းကွက်တစ်ခုပဲ။ သူ့စမ်းလို့ကိုယ် မစွမ်းသေးမှန်းသိရတာ။ အကောင်းရဲ့ကြံ့ခိုင်မှုကို အဆိုးနဲ့စမ်းရတာကိုး။ ကိုယ်မစွမ်းမှန်းသိလို့ စွမ်းအောင်ကြိုးစားဖြစ်တာမျိုး၊ ကိုယ် ဘာမှမဟုတ်သေးမှန်းသိလို့ ဟုတ်အောင်ကြိုး စားဖြစ်တာမျိုးတွေဟာ သူ့ကျေးဇူးကြောင့်ပါ။ သူ့ကျေးဇူးကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် တိုးတက်အောင် ကြိုးစားဖြစ်တာဖြစ်လို့ သူဟာ ကိုယ့်ကျေးဇူးရှင်ပဲ။ ကိုယ့်ကိုတိုးတက်အောင် ကူညီပေးဖော် ရတာကိုး။

ပြီးတော့ သူဟာ ကိုယ့်အပေါ်လောလောဆယ် မကောင်းပေမယ့် ဟိုတုန်းက ကောင်းခဲ့ဖူးတာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဖော်ကြည့်ရင် ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး။ ကိုယ့်အပေါ် ယခုမကောင်းရင်တောင် သူများတွေအပေါ် ကောင်းနေတတ်ပါတယ်။ သူများ ချမ်းသာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနေတာတွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာလဲ ကောင်းကွက် ပါပဲ။ ပြီးတော့ မိမိတို့ရဲ့ ဘဝသံသရာခရီးဟာ ရည်ခွဲလှပြီဖြစ်လို့ ဆွေမျိုးမတော်စပ်ဖူးသူ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ မရှိတော့ပါဘူး။ ယခု နှောင့်ယှက်ရန်လုပ်နေသူဟာလဲ ဟိုတစ်ချိန်တုန်းက ကိုယ့်ကိုအစွမ်းကုန်ချမ်းသာအောင် ကူညီစောင့်ရှောက်ခဲ့ဖူးတဲ့ မိဘအရင်းစသည် ဖြစ်ခဲ့ဖူးပြီးသားပါ။ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဆိုတဲ့ စိမ်းကားအောင်လုပ်ပစ်တတ်တဲ့ တရား ဆိုးတွေကြောင့် တစ်စိမ်းတွေ ပြန်ဖြစ်ကုန်ကြတာပါ။ လောဘ ဒေါသ မောဟဆိုတဲ့ ရန်တရားတွေကြောင့် ရန်သူတွေပြန်ဖြစ်ကုန်ရ တာပါ။ တစ်ချိန်က ကောင်းကျိုးဆောင်ခဲ့ဖူးတဲ့ ကောင်းကွက်ရှိနေပါတယ်။

ရေဆာနေသူဟာ လမ်းသွားရင်း လမ်းဘေးက မှော်တွေဖုံးနေတဲ့ ရေကန်ကိုတွေ့ရင် မှော်ကိုဖယ်ပြီး ရေကောင်းကို

ရွေးယူသောက်သလို မေတ္တာစွမ်းအားတန်ခိုးလိုချင်သူဟာလဲ နောင်ယုက်ရန်လုပ်သူရဲ့ မကောင်းကွက်တွေကို ဉာဏ်သတိနဲ့ဖယ်ပြီး ကောင်းကွက်ကို မဖြစ်မနေ ဖော်ယူမေတ္တာပို့ရမယ်။

မကြောက်ပဲရဲရဲသာပို့ပါ။ သူ့ကို ကြောက်စရာမလိုဘူး။ မေတ္တာရှင်ကို ဘယ်လိုမှ ရန်မမူနိုင်ပါဘူး။ သူ့ဆီက မျှော်စရာလဲမလိုဘူး။ သူက ကောင်းကျိုးပေးမှာ မဟုတ်ပဲမေတ္တာကသာ ကောင်းကျိုးပေးမှာဖြစ်လို့ မေတ္တာစိတ် ကိုသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဖန်တီးယူပါ။ တစ်စတစ်စ မေတ္တာအစစ်တွေဖြစ်ပြီး မုန်းစိတ်တွေ ကင်းသွားလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်မေတ္တာ အားကောင်းလာသလောက် သူ့မေတ္တာ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ မေတ္တာဟာအသွားရှိသလောက် အပြန်လာပါတယ်။ ရန်လုပ်ချင်သူမှာ ရန်စိတ် ပျောက်ပြယ်သွားလိမ့်မယ်။ နောင်ယုက်တတ်သူမှာ နောင်ယုက်ချင်စိတ် ပျောက်သွားလိမ့် မယ်။ မကြာမီ ပြန်ချစ်ပါလိမ့်မယ်။ နောက်တော့ ရင်းနှီးသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုအောင်ပြီပဲ။ မုန်းသူကို ချစ်အောင်လုပ်နည်းက မေတ္တာ တစ်ခုပဲရှိတာ။



၆။ မေတ္တာခြံလွှမ်း ဘေးမသန်း

- ☉ အတူနေလတ်၊ လူနှင့်နတ်ဟူ၊
အုပ်ချုပ်သူပါ၊ မြို့ရွာလူစုံ၊
အားလုံးကုန်၊ လွှမ်းခြံမေတ္တာပို့ရသည်။
- ☉ ဆရာ-ဒကာ၊ ဆရာ-တပည့်၊
မိတ်ဆွေထည်ငြား၊ မိသားစုဟူ၊
ပြည်သူ-စိုးရ၊ ဣငါးဝ၊
လွှမ်းရ မေတ္တာခြံရသည်။
- ☉ ပြသူ - သင်သူ၊ ချီးမြှောက်သူ၊
ကြည်ဖြူ မေတ္တာလွှမ်းရမည်။
- ☉ သံဃာနှင့်လူ၊ အုပ်ချုပ်သူ၊
အတူမေတ္တာထားရမည်။
- ☉ မေတ္တာခြံလွှမ်း၊ ဘေးမသန်း၊
အေးချမ်းရလေသည်။

ဘေးရန်လုံခြုံငြိမ်းချမ်းဖို့ လွှမ်းခြံရေး မေတ္တာ ၅-မျိုးရှိတယ်။ မေတ္တာဓာတ်တွေ ပျံ့ နှံ့စိမ့်ဝင်နေမှ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ကောင်းကျိုးပြုနေကြမှာပါ။ ကိုယ့်မေတ္တာနဲ့သူ့ကို စောင့်ရှောက်၊ သူ့မေတ္တာနဲ့ ကိုယ့်ကိုစောင့်ရှောက် ပေးကြရမယ်။ သူ့ကိုစောင့်ရှောက်ပေးလိုက်တာနဲ့ ကိုယ်လဲ လုံခြုံပြီးသားပါ။

မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိပြီးမှ သူ့ကိုပို့ လွှတ်ရတာဆိုတော့ ကိုယ့်မှာရှိထားတဲ့ မေတ္တာစိတ်က ကိုယ့်ကိုငြိမ်းချမ်းအေးမြ အောင် ကျေးဇူးပြုတတ်စမြဲပါ။ သတိကောင်းနေမှ ကိုယ့်မှာ မေတ္တာစိတ်ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှိနိုင်ပါတယ်။ သတိဆိုတာ တစ်ကိုယ်ရေအားပဲ။ တစ်ကိုယ်ရေအားကောင်းရင် စုပေါင်းအားဖြစ်တဲ့ မေတ္တာလဲ ကောင်းမှာသေချာပေါက်ပါ။

လွှမ်းခြံရေးမေတ္တာ ၅-မျိုးဆိုတာ

(၁) အတူနေလူတွေအပေါ် နေ့စဉ် မေတ္တာလွှမ်းခြံထားရတယ်။ ပုထုဠ်တွေ အချင်းချင်း ပေါင်းစုနေကြတာဆိုတော့ အပြန် အလှန် အပူခါတ်မလွှမ်းမိုးမီ မေတ္တာအအေးခါတ်ကို ကြိုတင်လွှတ်ထားရမယ်။ မိသားစု အချင်းချင်း၊

သီတင်းသုံးဖော်အချင်းချင်း၊ အတူနေအချင်းချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အချင်းချင်း မေတ္တာလက်ဦးအောင်လွှမ်းထားမှ အေးချမ်း ပါတယ်။ မေတ္တာရေမဖြန်းရင် ဒေါသအပူ ပြဿနာဖုံတွေထပြီး မွန်းကျပ်နေတတ်တယ်။

(၂) ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့ နတ်တွေအပေါ် ပကတိမျက်စိနဲ့မမြင်ရပေမယ့် စိတ်နဲ့ အာရုံပြုမှန်းဆပြီး မေတ္တာခါတ် လွှမ်းခြုံပေးရမယ်။ သူတို့လဲ မေတ္တာရေမဖြန်းရင် ဖုံပူတွေ ထတတ်တယ်။ ကိုယ်ကမေတ္တာထားရင် သူတို့ကလဲ မေတ္တာနဲ့ပဲ ပြန်ပြီး ကူညီစောင့်ရှောက် ပေးကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

မေတ္တာသုတ်မှာလာတဲ့ ရဟန်းတော်-၅၀၀ ဟာ စောစောက တောထဲမှာမေတ္တာ မပို့ပဲ တရားအားထုတ်မိကြလို့ နတ်တွေနှောင့်ယှက် ခံကြရတယ်။ ဖုံပူတွေထတယ်ပေါ့။ အလုပ်မဖြစ်လို့ တောထဲက ထွက်ပြေးကြရ တယ်။ ဘုရားထံက မေတ္တာနည်းကို သင်ယူ လေ့လာပြီး တောထဲပြန်လာ မေတ္တာပွား၊ အားထုတ်ကြတော့ နတ်တွေရဲ့ ကူညီစောင့်ရှောက် မှုကိုရတဲ့ကြောင့် မကြာမီရဟန္တာဖြစ်ကြတယ် လို့ဆိုတယ်။

ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးတစ်ပါး ကိုယ် ကျောင်းနားမှာရှိနေတဲ့ သပြေပင်ကြီးရဲ့အကိုင်း အခက်တွေကို ကျောင်းသားကိုရင်အကူအညီ နဲ့ ခုတ်ဖြတ်ချလိုက်တော့ မကြာမီ နေရာက မထနိုင်လောက်အောင် မကျန်းမမာဖြစ် တော့တာပဲ။ ဘယ်တုန်းကမှမဖြစ်ဖူးပဲနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး နာကျင်ကိုက်ခဲပြီး ချာချာလည်နေအောင် ခေါင်းမူးနေတယ်။ ဆရာစုံ ဆေးစုံနဲ့ ကုလို့လဲ မပျောက်ဘူး။ အမိုးပေါ်ကမြွေတွေဟာ တစ်ကောင်ခြောက်လွှတ်လိုက်၊ တစ် ကောင်ပြန်ကျလာလိုက်နဲ့ စိတ်ချောက်ခြား စရာတွေ ကြုံနေရတယ်။

တပည့်ရဟန်းငယ်က လျှောက်တယ်။ “ဘုန်းကြီးဘုရား ဒါဟာ နတ်တွေရဲ့လက်ချက် ပဲ ဖြစ်ရမယ်ဘုရား၊ သစ်ကိုင်းခုတ်မိလို့ ကလဲစားချေ တုန်ပြန်တာဖြစ်မှာပါ။ ကိုယ်က နည်းသိပြီးသားပဲ။ မေတ္တာပို့အမျှဝေပေးရင် သူတို့ ရဲ့နှောင့်ယှက်မှုတွေကို ပြန်ရုပ်သိမ်းသွားမှာပါ ဘုရား”

ဒါနဲ့ “ရတနာ ၃-ပါး စွမ်းအားက အနန္တ နတ်စွမ်းအားက ရတနာ ၃-ပါးရဲ့ အောက်က” လို့ သစ္စာပြုပြီး မေတ္တာကို အဆက်မပြတ်ပွား တော့တာပဲ။ အလှူတွေပါလုပ်ပြီး နတ်တွေကို အထူးအမျှဝေတယ်။ တော်တော်နေကောင်း သွားတယ်။

ကျောင်းပေါ်ကဆင်း သပြေပင်အောက်သွားပြီး တောင်းလဲတောင်းပန်တယ်။ မေတ္တာ လဲ ရပ်တယ်။ “အို-ဆွေမျိုးနတ်တွေ၊ သင်တို့ရှိတာ ငါမသိလို့ အမှတ်တမဲ့သစ်ကိုင်း ခုတ်မိတာပါ။ ငါ့ကြောင့် သင်တို့ ဆင်းရဲသွားတယ်ဆိုရင် အထူးတောင်းပန်ပါတယ်။ ဆင်းရဲစေချင်လို့ တမင်လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒါ မတော်တဆကိစ္စပါ။ သင်တို့ သည်းခံခွင့်လွှတ် ကျေအေးကြပါ။ ငါပြုနေသမျှ ကောင်းမှုအားလုံးရဲ့အဖို့ကို အမျှပေးပါတယ်။ အမျှရလို့ ချမ်းသာကြပါစေ”

“တစ်ခုမေတ္တာရုပ်ခံ တောင်းပန်ချင်တာက သင်တို့မှာ သစ်ပင်ခုတ်သူကို စိတ်မဆိုး၊ ရန်မလုပ်ရဘူး၊ မလိုက်နာရင် နတ်စည်းဝေးပွဲ တက်ခွင့်မပြုဘူးလို့ သစ်ပင်ကျင့်ဝတ်ရှိတယ်မဟုတ်လား၊ ကိုယ်က အထက်နတ် တွေလောက် ဘုန်းကံမကြီးလို့ လူတောလာနေရတာ၊ လူတွေအသုံးကိစ္စကြုံလာရင် သစ်ပင်ခုတ်ကြမှာပဲ။ အဲဒီအခါ သစ်ပင်ခုတ်သူကို စိတ်မဆိုးပဲ သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ လူသူကင်း လွတ်တဲ့နောက်တစ်နေရာ ပြောင်းနေရုံပဲ မဟုတ်လား”

“ဒါကြောင့် ဟိုဖက် လူသူလွတ်တဲ့နေရာတွေမှာ သစ်ပင်ကြီးတွေရှိတယ်။ အဲဒီမှာ ကိုယ်စိတ်တိုင်းကျ ကြိုက်တာရွေးနေရပေါ့။ အဲဒီမှာပဲ ချမ်းချမ်းသာသာသွားနေကြပါ။ သင်တို့က သူများအပေါ်မေတ္တာထားမှ သူများ တွေကလဲ သင်တို့အပေါ် မေတ္တာထားကြမှာပေါ့။ ငါတို့ကိုလဲ သင်တို့က ချမ်းသာအောင် မေတ္တာနဲ့ ကူညီစောင့်ရှောက်ကြပါ။ ငါတို့က လဲ သင်တို့ကိုချမ်းသာအောင် မေတ္တာနဲ့ကူညီ စောင့်ရှောက်မယ်။ ကဲ--ချမ်းသာတဲ့နေရာ သွားကြပေါ့”

နတ်တွေ တော်တော်ကျေနပ်သွားပုံပေါ်တယ်။ နောက်နေ့မှာပဲ ရောဂါတွေ၊ အနောင် အယုတ်တွေ လုံးဝကင်းပျောက်သွားတယ်။ မေတ္တာစွမ်းမှန်းသိတော့ အဲဒီနေ့ကစ မေတ္တာကို မလွတ်တမ်းပွားနေခဲ့တော့တာပဲ။ မေတ္တာ ခြံတော့ လုံသွားတာပဲ။

(၃) နိုင်ငံ မြို့ ရွာ ဌာနအသီးသီးမှာ အုပ်ချုပ်ရေးတာဝန်ယူနေသူအားလုံးတို့ အပေါ်မှာလဲ မိဘအရာထားပြီး

မေတ္တာလွှမ်းခြုံပေးရမယ်။ ဒါမှလဲ အပြန်အလှန်အချင်းချင်း လုံခြုံ ငြိမ်းအေးချမ်းသာကြမယ်။

(၄) တစ်မြို့တစ်ရွာ တစ်ရပ် တစ်လမ်း တည်းအတူနေကြရတဲ့ လူတွေအပေါ်လဲ ဆွေမျိုးစိတ်ထားပြီး “ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ” လို့ မေတ္တာလွှမ်းခြုံထားရမယ်။ မေတ္တာက အသွားရှိသလောက် အပြန် ရှိပါတယ်။ အနှောင့်အယှက်ပြဿနာ မျိုးစုံ ကင်းပြီး နှလုံးစိတ်ဝမ်း အလွန်အေးချမ်းရ ပါတယ်။

(၅) မိမိတို့ရဲ့ ဘဝသံသရာက ရှည်ခဲလှ ပြီဆိုတော့ ဆွေမျိုးမတော်ဖူးသူဆိုတာ မရှိသလောက်ပဲ။ ဒီဘဝတွေ့နေရတဲ့ ဆွေမျိုးတွေ အပေါ်မှာ မေတ္တာစစ်စစ်ထားနိုင်သလို ဘဝ သံသရာတစ်လျှောက် ဆွေမျိုးဟောင်းတော် စပ်ခဲဖူးတဲ့ သတ္တဝါအားလုံးတို့အပေါ်မှာလဲ မေတ္တာလွှမ်းခြုံပေးရမယ်။ မေတ္တာခြုံရင် သူ့ရောကိုယ်ပါ လုံတယ်။ ဘယ်နေရာရောက် ရောက် ဘယ်သူနှင့်တွေ့တွေ့ ကိုယ့်နေရာ ရောက်လို့ ကိုယ့်ဆွေမျိုးနှင့်အတူနေရသလိုပဲ ဘေးရန်ကင်းပြီး အလွန်ပျော်ရွှင်ကြည်နူး ဝမ်းသာရပါတယ်။

လွှမ်းခြုံရေးမေတ္တာ ၅-မျိုး နောက်တစ်နည်းရှိသေးတယ်။

(၁) ယခုလို သာသနာရှိနေရင် ဆရာနှင့် ဒကာဆိုတာ အမြဲတမ်းရှိနေမှာပဲ။ ဆရာကလဲ ဒကာအပေါ်မှာ၊ ဒကာကလဲ ဆရာအပေါ်မှာ အချင်းချင်းမေတ္တာခိုင်မြဲကြမှ သာသနာလဲ ကြာကြာတည်နေနိုင်မယ်။ ဘေးရန်လုံလို့ ငြိမ်း ချမ်းမှုတွေလဲ တိုးကြမယ်။

(၂) ဆရာနှင့်တပည့်လဲ အပြန်အလှန် မေတ္တာလွှမ်းခြုံရမယ်။ စာသင်တိုက်တွေ မှာရှိတဲ့ဆရာတပည့်တွေ၊ စာသင်ကျောင်းတွေက ဆရာတပည့်တွေ၊ အခြားဌာနအသီးသီးမှာရှိ နေတဲ့ ဆရာတပည့်တွေအားလုံး အချင်းချင်းမေတ္တာလွှမ်းခြုံပေးမှ လုံခြုံငြိမ်းအေးကြမှာ ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာမဖြန်းရင် ခြောက်ကပ်ကြီးပဲ။

(၃) မိတ်ဆွေအချင်းချင်းလဲ မေတ္တာလွှမ်းခြုံထားရမယ်။ ကူညီစောင့်ရှောက်ဖူးသူ အားလုံး မိတ်ဆွေလိုခေါ်ရင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဈေးသွားဝယ်ရင် ဈေးရောင်းသူကို မိတ်ဆွေ လို့သဘောထား၊ ဈေးရောင်းသူကလဲ လာဝယ်သူကို မိတ်ဆွေလိုသဘောထားပေါ့။ မိတ်ဆွေလိုသဘောထားရင် အချင်းချင်းကျေနပ်သွားမယ်။ ကျေနပ်တော့ မေတ္တာစိတ်ဖော်လို့ရ မယ်။ ဒီတော့ အချင်းချင်းပေးတာ ဒါနဖြစ်သွားမယ်။ အသိဉာဏ်မြင့်သွားရင် သီလ၊ သမာဓိ၊ ဝိပဿနာပါရနိုင်မယ်။ ဘာမှမရှုံးဘူး။ အမြတ် တွေချည်းပဲ။ သာသနာနှင့်တွေ့သူလက်ထဲ ရောက်တဲ့ပစ္စည်းအားလုံး အဖိုးတန်ချည်းပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံ ဆိုက်ကားတို့ ကားတို့ မြင်း လှည်းတို့ငှားစီးတာတောင် မိတ်ဆွေစိတ်ထားတတ်လို့ မေတ္တာဖော်နိုင်ရင် အဖိုးအခပေးရတာဟာ ဒါနဖြစ်နိုင်တယ်။ ပို့ပေးသူလဲ မေတ္တာထားတတ်ရင် ယာဉ်အလှူဖြစ်နိုင်တယ်။ အမြင်ရှင်းသွားရင် အဆင့်မြင့်ကုသိုလ်တွေလဲ နောက်ထပ်ရနိုင်တယ်။ ဟုတ်တယ်-မေတ္တာဟာ ကောင်းမှုအားလုံး တိုးပွားစေနိုင် ပါတယ်။

(၄) မိသားစုအချင်းချင်း အတူနေသူ အချင်းချင်းမေတ္တာလွှမ်းခြုံပေးမှ လုံခြုံအေးမြမယ်။ မေတ္တာမပါရင် မွန်းကျပ်ပူလောင် ရမှာပဲ။ ဦးတုတ်နှင့်ဒေါ်ပုတ်ဆိုတဲ့ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်ရှိတယ်။ ဦးတုတ်က မဲမဲပုပ်ပုပ် ဝတုတ်ကြီး၊ ဝသလောက် ဒေါသသိပ်ကြီးတယ်။ ဒေါ်ပုတ်လဲ ပုတ်ကြီးလို ဝတုတ်ကြီး၊ တစ်နေ့မှ တည့်အောင်မနေနိုင်တဲ့ လူဝကြီး ဇနီးမောင်နှံပါ။

ဦးတုတ်က ဒေါ်ပုတ်ကို တုတ်ပြ၊ ဓါးပြ နေ့တိုင်းခြိမ်းခြောက်၊ အလုပ်သွား အလုပ်ပြန် ဆို ပိုပြီးဆူပူကြိမ်းမောင်း၊ အိမ်ပေါ်က ခဏ ခဏနှင့်ချ၊ အိမ်ကဒေါ်ပုတ်ရဲ့ မိဘအမွေအိမ် ပါ။ တကယ်ဆို ကိုယ်ကသာဆင်းသွားရမှာ။ အိမ်ထဲ တရားသံ တစ်နေ့မှမကြားရ၊ ဆဲဆို ကြိမ်းမောင်းသံပွက်ညံ့ပြီး အပူအခိုးတွေ့မွန် နေတယ်။ ဒေါ်ပုတ်ကြီး သေချင်စိတ်ပေါက် လောက်အောင် ပူလောင်ချောက်ချားနေရာတယ်။

တစ်နေ့တော့ ဦးတုတ်အလုပ်သွားနေတုန်း ဒေါ်ပုတ်က ရွာဦးကျောင်းဘုန်းကြီးထံသွားပြီး အိမ်ထဲက စိတ်ရှုပ်စရာကောင်းလှတဲ့ အဖုအထစ် ဆူးငြောင်ခလုတ်အပူထုတ်တွေ ကို အကုန်ဖွင့်ဖောက်ပြတယ်။ ဘုန်းကြီးထံ အားကိုးတကြီး အကူအညီတောင်းတယ်။ ဘုန်းကြီးက “ကဲ--မိပုတ်၊ ဘုရားဂုဏ်များများပွားပြီး မေတ္တာကိုကြိုးကြိုးစားစားပို့ ကြည့်ပါ” လို့ လိုရင်းလမ်းညွှန်လိုက်တယ်။

ဒေါ်ပုတ်က အိမ်ပြန်, ဘုရားများများရှိခိုး, ဘုရားဂုဏ်ထံအောင်ပွားပြီး ဦးတုတ်ကိုသတိ နဲ့ပုံဖော်, ကောင်းကွက်ကိုတွေ့အောင်ရာ, ပြုံးကွက်ကိုဖန်တီး, အကြိမ်များစွာမရပ်မနား မေတ္တာပို့လွှတ်တယ်။ မေတ္တာက ဦးတုတ်ထံ ထိထိခိုက်ခိုက် ရောက်သွားတယ်။ မေတ္တာ အစွမ်းကြောင့် ဦးတုတ်တစ်ယောက် ကိုယ် နှုတ် စိတ် အကုန်သိမ်မွေ့သွားတယ်။ ၂-ယောက် ဟာ ဘုရားကျောင်းသွားဖက် ကုသိုလ်ပြုဖက် ဖြစ်သွားကြလို့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ် ဖြစ်သွားတယ်။ မေတ္တာဟာ ဒါနကို ပိုမိုလေးနက် ထည့်ဝါစိုပြေသွားစေတယ်။ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို သူများလက်ထဲပေးတိုင်း မေတ္တာပို့ပေးရမှာပဲ။ မေတ္တာဟာ သီလကိုလဲ ခိုင်မြဲစေတယ်။ ဘာဝနာကိုလဲ တိုးတက်မြင့်မားစေတယ်။ လူမျိုးမရွေး ဘာသာမရွေး အားလုံး လက်ခံကျင့် သုံးရမယ့် အဖြူရောင်တရားပါ။ မေတ္တာဟာ စိတ်စွမ်းအား တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်အေးမြသွား စေတယ်။ မေတ္တာပို့တဲ့အခါ အာရုံနှင့်စိတ် နေရာမှန်ဖို့က လိုရင်းပဓာနပဲ။ သတိနဲ့အာရုံကို ပုံဖော်ပြီး ချမ်းသာတဲ့ပုံဖန်တီးယူရမယ်။ ကန့်သတ်ချက်မပြည့်မချင်း အာရုံပျောက် မသွားစေရဘူး။ ဒါဆို မေတ္တာစွမ်းအားပေါ်လာမှာပဲ။

ပြီးတော့ မတူးနှင့်မထူးဆိုတဲ့ အပျိုကြီး ညီအစ်မနှစ်ယောက်ရှိတယ်။ တစ်ရွာလုံးရဲ့ မျက်နှာဖုံးဖြစ်တဲ့ ပစ္စည်းအလွန်ပေါတဲ့ ဘုရား ဒကာ ဘုရားအမ ကျောင်းဒကာ ကျောင်းအမ တွေရဲ့သမီးတွေပါ။ မိဘရှိစဉ်က ညီအစ်မ အလွန်ချစ်ခင်ညီညွတ်ကြပေမယ့် မိဘကွယ်လွန်သွားတဲ့အခါ အမွေကိစ္စကြောင့် မတည့်ကြတော့ဘူး။ ပစ္စည်းအရင်းခံတဲ့ ဒေါသက ခွဲပစ်လိုက်လို့ နှစ်ယောက်စိတ်ဝမ်းကွဲသွားကြတယ်။

နှစ်ယောက်မတည့်တော့ နှစ်ထပ်အိမ်မှာ တစ်ယောက်တစ်ထပ်စီနေတယ်။ အတွင်း လှေကားဖြုတ်, တစ်နေရာကနေပြီး အပေါ်တက်လို့ဖြစ်အောင် ပြောင်းတပ်၊ အပေါ်ထပ်မှာ အစ်မမတူး အောက်ထပ်မှာ ညီမ မထူး နေတယ်။ နှစ်ဝင်းဖြစ်အောင် တစ်နေရာက အုတ်တံတိုင်းခြားလိုက်တယ်။ မတူးက အပေါ်ထပ်ကနေ ကြမ်းပေါက်တွေဖောက်၊ ရေတွေသွန်ချ၊ အမှိုက်တွေပစ်ချ၊ အပေါ်ထပ် အစ်မကလှမ်းဆဲလိုက်, အောက်ထပ်ညီမက ပြန်အော်ဆဲလိုက် တစ်အိမ်လုံး ဘာကျက် သရေမှ မရှိ။

မိဘရှိစဉ်က ကိုးကွယ်ခဲ့တဲ့ ဘုန်းကြီးက ဒီအကြောင်းတွေကြားရတော့ ကျွတ်ဆတ် ဆတ်အကြီးမ ပြောလို့မရမှန်းသိလို့ အငယ်မ ကို ခေါ်ဆုံးမတယ်။ “နင်တို့ဟာ အငတ်ငတ် အပြတ်ပြတ်လူမွဲတွေမဟုတ်ဘူး၊ ရွာရဲ့မျက်နှာ ဖုံး ကျောင်းဒကာ ကျောင်းအမသမီးတွေ၊ နေရတာက အပျိုကြီးနှစ်ယောက်ထဲ၊ ကဲ--လူ ဟာ လူလိုနေကြ”၊ “ကဲ--မထူး၊ မင်းကအငယ် ဆိုတော့ သည်းခံခွင့်လွှတ်လိုက်၊ အစ်မကို ဝန်ချတောင်းပန် ကန်တော့လိုက်၊ ပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့မေတ္တာပို့, မေတ္တာပို့လို့မရရင် ဘုရားထံမှာ စိတ်ဆေးကြောသန့်စင်ပေး၊ စိတ်ကောင်းထုတ်လုပ်ပေး၊ နင့်အစ်မ နင့်အပေါ် ကျေးဇူးပြုခဲ့တာတွေအများကြီး၊ ကောင်းကွက်ကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး မေတ္တာ ပို့ပေး၊ လူဆိုရင် ပြောတာနားထောင်ကြ”

မထူး အိမ်ပြန်, ဘုရားရှေ့သွား, ဘုရား အာရုံပြု, စိတ်သန့်စင်, ပင်ကိုယ်စိတ်ကောင်းတွေ ပေါ်လာတယ်။ သူ့အစ်မပုံဖော်စမ်းကြည့်တော့ အစ်မကျေးဇူးတွေ တန်းစီပေါ်လာတယ်။ ကောင်းကွက်ဖော် ပြုံးကွက်ဖန်တီးပြီး “ကျေးဇူးရှင် အစ်မမတူး ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ”လို့ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ မေတ္တာပို့လိုက်တယ်။ ဘုရားအကူအညီနဲ့ နေ့တိုင်းမေတ္တာပို့နေတော့ အိမ်အပေါ်ထပ်က မတူး မနေနိုင်ဘူး။ အောက်ထပ်ဆင်းပြေးလာတယ်။ “ညီမရယ်-- အစ်မမှားတာပါနော်၊ အစ်မကို သည်းခံခွင့်လွှတ်ပါ”

“မဟုတ်ပါဘူးအစ်မရယ်၊ ညီမမှားတာ ပါ” တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဖြောင့်ချက် ပေးလာကြတယ်။ စောစောက အကြီးမားဆုံး ဒေါသခွဲအားကြောင့် “နင်မှားတာ နင်မှားတာ”နဲ့ လက်ညှိုးထိုးစွပ်စွဲ သွေးကွဲခဲ့ကြတယ်။ အခုတော့ မထူးရဲ့မေတ္တာစွမ်းအားကြောင့် မတူးထံက မေတ္တာတုန့်ပြန်လာတယ်။ မေတ္တာ ဆိုတာ ကိုယ့်ဆီက အသွားရှိသလောက် သူ့ဆီက အပြန်လာရစမြဲပါ။ မေတ္တာဟာ အကြီးမားဆုံးဆွဲအားပဲ။ အဲဒါနဲ့ ညီအစ်မ နှစ်ယောက် စိတ်ဓါတ်ပျော့ပြောင်းပြီး တည့်သွားကြတယ်။ မလုပ်ချင်လို့ မလုပ်နိုင်လို့ မလုပ်ဖြစ်လို့သာ မဖြစ်တာပါ။ တကယ်လုပ်ရင် တကယ်ဖြစ်တာချည်းပါပဲ။

ဘေးကထောင်ထားတဲ့ လှေကားကြီး ဖြုတ်, အရင်အတိုင်းပြန်တပ်, နှစ်ဝင်းခြားပြီး ကာထားတဲ့အုတ်တံတိုင်းဖြိုချ,

နှစ်ယောက် ချင်ခင်ညီညွတ်သွားကြတယ်။ ဆရာဘုန်းကြီး ထံ မကြာမကြာသွားပြီး အဆုံးအမကိုနာယူ ကြတယ်။ တရားနဲ့နား တွေ့ဖန်များတော့ အထူးသိမ်မွေ့ပြီး ကောင်းမှုတရားကို နေ့စဉ် မလွတ်တမ်းကြိုးစားနိုင်လာကြတယ်။ လူလို နေနိုင်ပြီဆိုရင် လူ့အလုပ်ဖြစ်တဲ့ကောင်းမှုကို မဖြစ်မနေလုပ်ရတော့မှာပေါ့။ အထူးအားဖြင့် ဒါန၊ သရဏဂုံ၊ ၅-ပါးသီလ၊ မေတ္တာ၊ အနိစ္စာ နပဿနာ ၅-ချက်ကတော့ နေ့စဉ်အမြဲပဲ။

စားဝတ်နေရေးနှင့် တရားတွဲထားတတ်တယ်။ သတိမေတ္တာအထုံ စွဲမြဲလာတော့ ဘဝ အနေရှင်းပြီး စီးပွားရေးလဲပိုကောင်းလာတယ်။ သဒ္ဓါ မေတ္တာကောင်းတော့ လောကသာသနာ ကောင်းကျိုးပြုအလုပ်တွေ များများလုပ်နိုင် ကြလို့ နေရာတကာလူရာဝင်ပြီး ပွဲလယ်တင့် နေကြတယ်။

တစ်နေ့တော့ ည အိမ်ဝင်းတံခါး မပိတ်ပဲ အိပ်မိလို့ ညဉ့်နက်ချိန်မှာ မီးပြ ၃-ယောက် ဝင်လာတယ်။ အိမ်တံခါးကိုခေါက်၊ တံခါးကို အတင်း အဖွင့်ခိုင်းကြတယ်။ ညီအစ်မနှစ်ယောက် အိပ်ရာကထလာပြီး ရတနာ၃-ပါး ဂုဏ်ကိုအာရုံပြု၊ စူးစူးစိုက်စိုက် မေတ္တာပို့ရင်း တံခါးနားသွားကြတယ်။

“အား -- ဦးလေးတို့ အစ်ကိုတို့ပါလား လာကြ လာကြ ဝင်ခဲ့ကြပါ။ တံခါးဖွင့်ပေးရမှာပေါ့”

“ဟိုက်--- နင်တို့ ဦးလေး၊ အစ်ကို တစ်ယောက်မှမပါဘူးကွ၊ မီးပြတွေသိရဲ့လား၊ အခု ချက်ချင်း ငွေ ၁၀- သိန်းပေးရင်ပေး၊ မပေးရင် အသေပဲ”

“မဟုတ်ပါဘူးရှင်- ကျမတို့ရဲ့ ဦးလေးတို့ အစ်ကိုတို့ဆိုတာ ကျမတို့နေ့စဉ်လုပ်နေကျ ဒါန သရဏဂုံ သီလ မေတ္တာ ဝိပဿနာ ကောင်းမှုတွေကို ခေါ်တာပါရှင်၊ သဒ္ဓါတရား တံခါးဖွင့်ပေးပါတယ်၊ ကောင်းမှုဆွေမျိုးတွေ ဝင်လာခဲ့ကြပါလို့ ပြောတာပါရှင် ”

မီးပြ ၃-ယောက် ကြောက်လန့်ပြီး ဆင်းပြေးကုန်ကြတယ်။ မေတ္တာလွှမ်းခြုံတော့ ဘေး ရန်မျိုးစုံလုံကြပါတယ်။ အတွင်းလဲလုံ အပြင်လဲလုံပေါ့။ သတိမေတ္တာစွမ်းမုန်း လက်တွေ့ သိကြရတော့ ပိုပိုပြီးကြိုးစားကြပါတယ်။ တစ် သက်လုံး တရားနဲ့ပဲ ငြိမ်းချမ်းစွာအလှဆင် သွားကြတယ်။ ဘဝအနှစ် နေ့စဉ်စုဆောင်း သွားကြပါတယ်။

(၅) နိုင်ငံတော်အစိုးရနဲ့ ပြည်သူပြည်သားတွေ တိုင်း ခရိုင် မြို့နယ် ရပ်ကွက် ကျေးရွာ ဌာနအသီးသီးတွေမှာ အုပ်ချုပ်သူ အကြီးအကဲတွေနှင့် တိုင်း ခရိုင် စသည် အတွင်းမှာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်သူတွေ အချင်း ချင်းလဲ အပြန်အလှန် မေတ္တာလွှမ်းခြုံပေးကြ ရမှာဖြစ်တယ်။ မေတ္တာခြုံမှ ဘေးရန်အပူတွေ လုံကြမယ်။ ကြီးပွားတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမယ်။ အမြဲ ပျော်ရွှင်ကြည်နူး စိတ်ချမ်းသာကြမှာဖြစ်တယ်။

မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ်အတွက်သက်သက် တွက်နေရာက သူ့အတွက်ပါထည့်တွက်လိုက်တာပါ။ မေတ္တာထားတတ်ရင် အများသူငါ အားလုံး ကောင်းမှုအလွန်တိုးရပါတယ်။ ကောင်းမှုလောက် တန်ဖိုးကြီးတာ ဘာမှမရှိပါဘူး။ အဲဒါ လွှမ်းခြုံရေးမေတ္တာ ၅-မျိုးပဲ။

နောက် လွှမ်းခြုံရေးမေတ္တာတစ်မျိုးက သာသနာပြုမေတ္တာလိုခေါ်တဲ့ မေတ္တာပန်း ၃-ပွင့်ပါ။ မေတ္တာပန်းခိုင် ၃- ပွင့်ဆိုင်ပေါ့။

- (၁) စာပေပို့ချသင်ပြပေးသူ၊ တရားဟောပြော ပြသရေးသားပေးသူတွေ၊
 - (၂) စာပေနှင့်တရား သင်ယူနာကြားမှတ်သား လေ့လာသူတွေ၊
 - (၃) မိဘပမာ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာနဲ့ ပစ္စည်း၄-ပါး ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့အားပေးသူတွေ အဲဒါ မေတ္တာပန်း ၃-ပွင့်ပဲ။
- နောက်တစ်နည်းက
- (၁) သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရှင်ရဟန်းဆိုတဲ့ သံဃာ၊
 - (၂) ပစ္စည်း ၄-ပါး ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့အားပေးနေသူ တိုင်းသားပြည်သူအများ၊
 - (၃) နိုင်ငံတော်အစိုးရ စတဲ့အုပ်ချုပ်ရေး တာဝန်ခံများ၊ အဲဒါလဲ မေတ္တာပန်း ၃-ပွင့်ပဲ။

အဲဒီ ပန်း ၃-ပွင့်အချင်းချင်းလဲ အေးမြ သန့်စင်တဲ့မေတ္တာလွှမ်းခြုံနေရမယ်။ “ဘေးရန် ကင်းလို့ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ”လို့ ဖြန့်ပွား ပေးရမယ်။ အဲဒါမှ သာသနာလဲ ကြာကြာ တည်၊ ဘေးရန်မျိုးစုံလဲ လုံမယ်ပေါ့။ ကမ္ဘာနဲ့ စာရင် မြန်မာပြည်ဟာ ရတနာ ၃-ပါးကျေးဇူး၊ မေတ္တာကျေးဇူးကြောင့် သဘာဝဘေးဒဏ်ရန်တွေ အလွန်နည်းပါးတဲ့တိုင်းပြည်ပါ။



၇။ အသိခြားနား ယင်နှစ်ပျား

- ☉ လောကမျက်မြင်၊ ပျားနှင့်ယင်၊
နိုင်ယုဉ်ကြည့်နိုင်ကြ။
- ☉ အသိခြားနား၊ ယင်နှင့်ပျား၊
စွမ်းအားမတူကြ။
- ☉ ယင်ကောင်ပမာ၊ ရှုပ်ထွေးစွာ၊
ကောင်းတာမစုက။
- ☉ ခုရော့နောင်ပါ၊ ပူလောင်ကာ၊
ချမ်းသာဆုံးရှုံးရ။
- ☉ ပျားကောင်ပမာ၊ ဖြောင့်မှန်စွာ၊
ကောင်းတာစုထားမှ။
- ☉ ခုရော့နောင်ပါ၊ အေးမြကာ၊
ချမ်းသာရနိုင်ကြ။
- ☉ မေတ္တာလွှမ်းခြုံ၊ ဘေးရန်လုံ၊
အကုန်ချမ်းသာရ။

လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းနေလို့ မဖြစ်တော့ ၂-ယောက်က စ၊ ပေါင်းလို့ရနိုင်သလောက် စုပေါင်းနေကြပါတယ်။ စုပေါင်း ပုံမှန်မှ မေတ္တာလွှမ်းခြုံနိုင်လို့ ဘေးရန်တွေ လုံကြမယ်။ စုပေါင်းပုံမမှန်ရင် ဘေးရန်ပြဿနာတွေ ဝိုင်းအုံနေမှာပဲ။ စုပေါင်းပုံမမှန်ရင် ယင်ကောင်တွေနှင့် တူသွားမယ်။ စုပေါင်းပုံ နည်းလမ်းမှန်ရင်တော့ ပျားကောင်နှင့်တူတယ်ပေါ့။

ယင်ကောင်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းပေါင်းစုပုံကို ကြည့်ပါ။ အများနဲ့စုပေါင်းနေတတ်ကြတာ တွေ့ရပေမယ့် -

- (၁) အမျိုးအတွက် ခံယူဦးတည်ချက်မရှိ၊ အမျိုးကို မချစ်။
- (၂) စည်းကမ်းမရှိ၊ အချင်းချင်းသစ္စာမရှိ။
- (၃) ခွဲဝေအသုံးချ အနစ်နာခံစွန့်လွှတ်မှုမရှိ။
- (၄) သဘာဝ အသိတရားမရှိ၊ “ဘယ်သူ ဘာဖြစ်ဖြစ် ငါတစ်ကောင် ဝဝစားရရင်တော်ပြီ” ဆိုတဲ့ ယုတ်ညံ့အောက်တန်းကျတဲ့ ခံယူချက်နဲ့ တစ်ရုန်းရုန်း တစ်အုံးအုံးနဲ့ ကြံရာသွား ကြံရာနား ကြံရာစား၊ ဘာစည်းကမ်းမှမရှိ။

ယင်ကောင်မှာအဆိပ်မရှိပေမယ့် အဆိပ်ထက်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ စည်းကမ်းသစ္စာ လုံးဝကင်းမဲ့မှုကြောင့် ယင်ကောင်အပေါ် ဘယ်သူမှ အယုံအကြည်မရှိကြပါဘူး။ သုတ်သင်ပစ်ရမယ့်အန္တရာယ်ကောင်၊ ပိုလျှံသတ္တဝါ လို့သာ အများက မြင်ကြပါတယ်။ လူလဲ -

- (၁) အမျိုးဘာသာ သာသနာအတွက် ခံယူဦးတည်ချက်မရှိ၊ အမျိုးကိုမချစ်၊ နာမည်ကို ထိန်းမထားနိုင်။
- (၂) စည်းကမ်းမရှိ၊ စည်းကမ်းမလိုက်နာ၊ အချင်းချင်းသစ္စာမရှိ၊ သစ္စာဖောက်တတ်တယ်။
- (၃) ခွဲဝေအသုံးချ အနစ်နာခံ စွန့်လွှတ်နိုင်မှုမရှိ။
- (၄) စဉ်းစားနှိုင်းချိန်နိုင်တဲ့ အသိပညာမရှိ။

အဲဒီမူပျက်၄-မျိုးနဲ့ စုပေါင်းနေကြရင် ပိုလျှံလူတွေပဲ ဖြစ်သွားမှာပဲ။ ပိုလျှံလူလို အချင်းချင်းမြင်နေကြလို့ပဲ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်မတည့်ကြတာတွေ၊ ကွဲကြတာတွေ၊ အဆင်မပြေကြတာတွေ ရှိနေရတာပေါ့။ ဘယ်ဖက်က ကြည့်လို့မှမလှဘူး။ ခြောက်ကပ်ကြီးပဲ။

ပျားကောင်တွေကိုကြည့်စမ်းပါ။ အကောင် ရာနဲ့ချီပြီး စုပေါင်းနေကြတယ်။ တိရစ္ဆာန်ဆိုပေမယ့် စည်းကမ်းတကျ ဖွဲ့စည်းပုံစနစ် ၄-ချက်အတိုင်းနေကြတယ်။

- (၁) အမျိုးအတွက် ခံယူဦးတည်ချက်ရှိတယ်၊ အမျိုးကိုချစ်တယ်၊ နာမည်ကို ထိန်းထားနိုင်တယ်။
- (၂) စည်းကမ်းရှိတယ်၊ အချင်းချင်းသစ္စာရှိတယ်။
- (၃) ခွဲဝေအသုံးချ အနစ်နာခံ စွန့်လွှတ်နိုင်မှုရှိတယ်။
- (၄) သဘာဝအသိတရားရှိတယ်၊ ပျားကောင်ဟာအဆိပ်ရှိပေမယ့် စည်းကမ်းသစ္စာလဲ ရှိ၊ ဖြောင့်လဲဖြောင့်မတ်တဲ့ကြောင့် အများရဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ခံယူရတယ်၊ ပျားကောင်စုထားတဲ့ပျားရည်ကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာနဲ့ သုံးစွဲကြတယ်။

ပျားကောင်ဟာ အများချမ်းသာဖို့ စားစရာကို ဝီရိယရှိရှိ ကြိုတင်စုတယ်။ ပျားဆိုတဲ့ နာမည်ကောင်းကို ထိန်းထားနိုင်တယ်။ ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ ချိုမြိန်ကောင်းမြတ်တဲ့ပျားရည်ရဖို့ ပန်းပွင့်ရှိရာသွားပြီး ပန်းဝတ်ရည်စုပ်ယူတယ်။ ပန်းပွင့်အလှပပျက်ရအောင် စည်းကမ်းရှိရှိ လိုရာပန်းဝတ်ရည်ကိုသာ စုပ်ယူသွားတယ်။ ယင်ကောင်တွေလို လမ်းဘေးက အမှိုက်ပုံ တွေကို ယောင်လို့တောင်မနားဘူး။ မခိုမကပ် အလုပ်လုပ်တယ်။ ညီညီညွတ်ညွတ်လဲ လုပ်တယ်။ ဘယ်သူကမှ နောက်ကလိုက်ပြီး အမိန့်ပေးခိုင်းနေစရာမလိုဘူး။ အမျိုးသားရေးကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး မျိုးချစ်စိတ်နဲ့ပဲလုပ် တယ်။

စုပ်ယူလာခဲ့တဲ့ ပန်းဝတ်ရည်တွေကို ကိုယ်ရကိုယ်စား လုပ်မပစ်ဘူး။ စည်းကမ်း သစ္စာရှိရှိနဲ့ အံ့ရှိရာ အရောက်သယ်ဆောင်ပြီး ပေါင်းစုထားတယ်။ ခွဲဝေအသုံးချတယ်။ ပျားအံ့ဆိုတာ ပျားကောင်ရဲ့ မိသားစုစိတ်ဓါတ်ကို သရုပ်ဖော်ပေးတဲ့အရာပဲ။ အလွန်ချိုမြိန် ကောင်းမြတ်တဲ့ ပျားရည်ဆိုတာ ပျားကောင်ရဲ့ မျိုးချစ်စိတ်ကိုပုံဖော်ပေးတာ။ ခြုံပြောရင် ပျားကောင်ဟာ မိသားစုစိတ်ဓါတ်ရှိတယ်။ မျိုးချစ်စိတ်ပြည့်ဝတယ်။ ကောင်းတာကိုသာ စုတယ်။ လုံ့လရှိရှိ ကြိုတင်စုတယ်။ ချစ်ခင် ညီညွတ်တယ်။ စည်းကမ်းသစ္စာရှိတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ နာမည်ကောင်းနေတာပဲ။

သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာဆိုတဲ့ သာသနာပြု ခွန်အား ၃-ခု အားကောင်းတဲ့ လူများဟာလဲ ပျားကောင်ပမာ ဖြောင့်မှန်စွာနဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံစနစ် ၄-ချက်အတိုင်း ပေါင်းစုနေထိုင်တတ်ကြပါ တယ်။ ကိုယ်နဲ့မပေါင်းရင်တောင် အနည်းဆုံး မေတ္တာစိတ်နဲ့တော့ ပေါင်းစုနေတတ်ပါတယ်။

- (၁) အမျိုးဘာသာ သာသနာအတွက် တိကျလေးနက်တဲ့ ခံယူဦးတည်ချက်ရှိတယ်၊ မိမိနှင့်အမျိုးကို နည်းမှန်လမ်းမှန်ချစ်တတ်တယ်၊ ဆရာ မိဘတို့ရဲ့ အစဉ်အလာကောင်းနှင့် နာမည်ကောင်းကို ထိန်းထားနိုင်တယ်။
- (၂) ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာပြည့်ဝပြီး အချင်းချင်း သစ္စာရှိတယ်၊ အချင်းချင်း ယုံကြည်စိတ် ချရလောက်အောင် ဖြောင့်မတ်တယ်၊ စည်းကမ်းလိုက်နာတယ်၊ စည်းကမ်းစနစ် ကောင်းမွန်တယ်။
- (၃) ခွဲဝေအသုံးချ အနစ်နာခံစွန့်လွှတ်မှု ရှိတယ်။ အချင်းချင်းရှိတာကိုပေးလို့ အပြန်အလှန် သိတာကို ပြောပြတတ်တယ်။ စွမ်းနိုင်သူက စွမ်းနိုင်တဲ့အခါ စွမ်းနိုင်သလိုကူညီပေးတယ်၊ မိသားစုစိတ်ဓါတ်ရှိတယ်။
- (၄) စဉ်းစားနှိုင်းချိန် ချင့်ချိန်ချိန်တွယ် ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အသိပညာလဲရှိတယ်။ အသိ ပညာနဲ့ဘဝ တန်ဖိုးတက်အောင်

မြင့်တင် တတ်တယ်။ အလုပ်နှင့်ရလဒ်၊ အကြောင်းနှင့် အကျိုး ချင့်ချိန်တိုင်းတာပြီး အလေအလွင့် မရှိ၊ အကွက်စေ့အောင် ကြည့်ရှုသုံးသပ်လုပ် ဆောင်တတ်တယ်။

အဲဒီ ဖွဲ့စည်းပုံစနစ် ၄-ချက်အတိုင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ စုပေါင်းနေထိုင်သူများဟာ ခန္ဓာနှင့်ပစ္စည်းကို အချည်းနှီးမဖြုန်းတီးကြဘူး။ ဉာဏ်သတိနဲ့ထိန်းသိမ်းပြီး တရားပျားရည်စုရင်း စိုပြေလန်းဆန်းအေးချမ်းစွာနဲ့ နေထိုင် ကျင့်သုံးတတ်ကြတယ်။ တရားပျားရည်ရဖို့ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံဃာ ဆိုတဲ့ ပန်း ၃-ပွင့်ထံ နေ့စဉ် ပုံမှန် ချဉ်းကပ်တတ်ကြပါတယ်။ တရားပျားရည် စုဆောင်းနေထိုင်တတ်တဲ့ စွမ်းအားရှင်များဟာ -

(၁) ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေနိုင်စွမ်းရှိကြတယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် အာရုံနှင့်စိတ် ညှိနှိုင်းနေတတ်တယ်။ တရားဆိုတာ အာရုံနှင့်စိတ်ညှိပေးတဲ့ သွေးညှိဆေး ပဲ။

(၂) မိမိရဲ့ကိုယ်အား ဉာဏ်အား ပစ္စည်းအားတွေနဲ့ မိမိ သူတစ်ပါး လောက သာသနာ ကို သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာရှေ့ထားပြီး အလှဆင် ပေးနိုင်ကြတယ်။ ကောင်းကျိုးပြုဘဝမှတ်တိုင် စိုက်ထူနိုင်ကြတယ်။ နာမည်ကောင်း ကျန်ခဲ့ကြတယ်။

(၃) နောင်ရေးစိတ်အေးရအောင် ကိုယ်ပိုင်တရားကို အချိန်မီ လုံလုံလောက်လောက် စုဆောင်းထားနိုင်ကြတယ်။ ဘာပဲကုန်ကုန် တစ်ခုခုကုန်သွားတိုင်း အားကိုးရမယ့်တရား “အား” ကျန်အောင် သတိဉာဏ်နဲ့ယူထားနိုင်တယ်။ ဒါဆို လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီးပေါ့။ ဘဝ အမြတ်ထွက်သွားပြီပဲ။

အဲဒီစွမ်းရည် ၃-ချက်လုံးရအောင် ယူနိုင်သူများဟာ သူရောကိုယ်ပါ အားကိုးရလောက် အောင် “အား” ပါ နေတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ကို အများက ယုံကြည်စိတ်ချအားကိုးကြ တယ်။ တန်ဖိုးထားလို့ လေးစားမြတ်နိုးကြ တယ်။ တကယ်တော့ စွမ်းအားစုံလင်မေတ္တာရှင်များကသာ လောကသာသနာကောင်းကျိုး ကို ထိရောက်အောင် သယ်ပိုးရွက်ဆောင်နိုင် ကြတာပါ။

အထူးအားဖြင့် သတိနှင့်မေတ္တာ လက်ကိုင်ထားသူဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လဲ ဘာပြဿနာမှမရှိ၊ အများနှင့်လဲ ပြဿနာကင်း ရှင်းပြီး လုံခြုံငြိမ်းချမ်းပါတယ်။ သာသနာနှင့်တွေ့တုန်း နိဗ္ဗာန်အရောက် သေချာပေါက် ဖြစ်တဲ့ တရားစွမ်းအားကို လုံလဲလုံ၊ လောက်လဲလောက်အောင် သတိဉာဏ်ကြီးစွာထားပြီး ကြီးမားအောင် ကြိုးစားကြရုံပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကောင်းလို့ ရသလောက် ကောင်းပြု လိုက်ရုံပေါ့။

အားလုံးချမ်းသာကြပါစေ

တိပိဋကယောဆရာတော်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်

နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၆၇-ခု၊ တော်သလင်းလ (၂၀၀၅-ခု၊ စက်တင်ဘာလ)

