

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

မီးသတိပြု



တိပိဋက ဓမ္မလင်္ကာဆောင် (၃၈)

ဒုတိယအကြိမ် ဓမ္မဒါန
အုပ်ချုပ် (၁၀၀၀၀)

သာသနာ ကောဇာ ခရစ်
၂၅၅၁ ၁၃၆၉-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လ ၂၀၀၇-ခုနှစ်၊ မေလ

(၄၅-ပါ သာသနာ အထိမ်းအမှတ် အထူးလက်ဆောင်)

မာတိကာ



၁။ မီးဖိုချောင်ကမီး ရန်သူအစစ်မဟုတ်	၁
၂။ သစ္စာကိုသိ မီးငြိမ်း၏	၁၅
၃။ အမှန်မသိ မီးလောင်၏	၃၁
၄။ စုန်ဆန်ခရီး သင်္ဘောစီး	၄၃
၅။ ပိုက်ဆံအိတ် အမြဲကိုင်ထား	၄၉
၆။ ယခုသာ အဖိုးအတန်ဆုံး	၆၂
၇။ မီးသတိပြု ကောင်းတာစု	၇၆

မီးသတိပြု

- လူ့လောကမှာ၊ မီးမပါ၊
ဘယ်ဟာတွေမှ မပြီးကြ။
- ဆင်ခြင်မှုတွေ၊ ကင်းလွတ်ချေ၊
မီးတွေလောင်တတ်ကြ။
- မီးကြောင်ငိုကြွေး၊ စိတ်ပူဆွေး၊
ဖင့်နှေးဆုတ်ယုတ် ပျက်စီးရ။
- ဆင်ခြင်မှုတွေ၊ ပြည့်စုံပေ၊
မိတ်ဆွေပြန်ဖြစ်ကြ။
- မီးကြောင်စွမ်းအား၊ ကုသိုလ်ပွား၊
ထူးခြားမြင့်တက် ပြည့်စုံရ။
- မီးသတိပြု၊ စိတ်ကိုလှ၊
ကောင်းမှုတိုး၍ စွမ်းအားရ။

တိပိဋကယောဆရာတော်

တိပိဋကယောဆရာတော်၏

မီးသတိပြု

တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၃၈)



နမော အရဟတော

၁။ မီးဖိုချောင်ကမီး ရန်သူအစစ်မဟုတ်

ဝယမ္မာ သင်္ခါရာ၊ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

(ဒီ - ၂ - ၁၂၈)

နှစ်နဲ့ချီပြီး ခွဲထားနိုင်ပါတယ်။

ရန်သူဖြစ်တဲ့ မီးနဲ့လူဟာ တစ်ရက် တည်းတောင်ခွဲထားလို့မရဘူး။ ဆန်ကို ထမင်း ချက်ချင်တော့ နေပူထဲလှမ်းလို့လဲ ထမင်းမဖြစ်၊ ရေထဲစိမ်ထားလို့လဲ ထမင်းမဖြစ်၊ အိုးထဲ ဒီအတိုင်း ထည့်ထားလို့လဲ ထမင်းဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မီးနဲ့ချက်မှ ဆန်က ထမင်းဖြစ်မှာ ကိုယ့်ကို ထမင်းချက်ကျွေးတဲ့ မီးကိုလက်ညှိုး ထိုးပြီး “ဟဲ့-မီး၊ နင်ဟာ ရန်သူပဲ” လို့ ပြောရ မှာ အားနာစရာကြီး၊ သူချက်ကျွေးလို့ ထမင်း စားနေရတာ၊ တကယ်တော့ မိတ်ဆွေကြီးပဲ။ အသက်သခင် ကျေးဇူးရှင်ကြီးပဲ။

- ❖ လူလောကမှာ၊ မီးမပါ၊ ဘယ်ဟာတွေမှ မပြီးကြ။
- ❖ ဆင်ခြင်မှုတွေ၊ ကင်းလွတ်ချေ၊ မီးတွေ လောင်တတ်ကြ။
- ❖ မီးကြောင်ငိုကြွေး၊ စိတ်ပူဆွေး၊ ဖင့်နေ့ဆုတ်ယုတ် ပျက်စီးရ။
- ❖ ဆင်ခြင်မှုတွေ၊ ပြည့်စုံပေ၊ မိတ်ဆွေပြန်ဖြစ်ကြ။
- ❖ မီးကြောင်စွမ်းအား၊ ကုသိုလ်ပွား၊ ထူးခြားမြင့်တက် ပြည့်စုံရ။
- ❖ မီးသတိပြု၊ စိတ်ကိုလှ၊ ကောင်းမှုတိုး၍ စွမ်းအားရ။

မီးမပါလို့ လူအလုပ်မဖြစ်တော့ “မီးလောင်တတ်သည်၊ မည်သူမျှ မီးမသုံးရ” လို့ မီးကိုတားဆီးလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ “လူတိုင်း မီးသုံးပါသို့သော်လောင်တတ်သည်၊ ထို့ကြောင့် မီးသတိပြု” လို့သာ သတိပေးလိုဖြစ်ပါတယ်။ သားစိမ်း ငါးစိမ်းတွေ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ဟင်းချက်တော့လဲ မီးနဲ့ပဲချက်ရတာ၊ မီးဟာ ဟင်းချက်ကျွေးနေတဲ့ အသက်သခင်ကျေးဇူး ရှင်ကြီးပါ။
မှောင်နေတဲ့ ညအခါမှာလဲ မီးဟာ အမှောင်ကိုပယ်ခွင်းပြီး အလင်းဆောင်ပေးပါ တယ်။ ဒီလောက် ကျေးဇူးများလှတဲ့မီးကို

လောကမှာ မီးဟာရန်သူမျိုး ၅-ပါး ထဲပါတယ်လို့ ငယ်ငယ်ကစ အားလုံးကြား ဖူးကြတယ်။ မီးလောင်လို့ ဒုက္ခရောက်တဲ့လူ တွေကို တွေ့မြင်ရတော့ ကြားဖူးတာနဲ့လက် တွေ့မြင်ရတာ ပေါင်းစပ်ပြီး မီးဟာရန်သူလို့ သိနေကြတယ်။ မီးကို ရန်သူမှန်းသိနေကြ တော့ မီးအပေါ် ဘယ်လိုသဘောထားကြ မလဲ၊ သူခိုး လူဆိုးကို ရန်သူမှန်းသိထားလို့ ကိုယ့်အိမ်ထဲ ဝင်ခွင့်မပေးနိုင်ဘူး။ သူခိုး လူဆိုး မဝင်နိုင်အောင် အိမ်တံခါးပိတ်တယ်။ သော့ ခတ်တယ်။ အိမ်စောင့်ထားတယ်။
မီးကိုလဲ “ဟဲ့ မီး၊ နင်ဟာ တို့ရဲ့

ဘာကြောင့် ရန်သူလို့ ပြောနေကြတာတဲ့လဲ၊ လူတွေကြောင့်ပါ။ သတိလွတ်လို့ အဆင်ခြင် ကင်းမဲ့တဲ့လူတွေကြောင့် “မီးဟာရန်သူ” လို့ အပြောခံနေရတာ၊ တရားခံက လူတွေပါ။ လူတွေက လောင်တတ်တဲ့မီးကို ပေါ့ပေါ့ဆဆ ကိုင်ကြလို့ မီးလောင်ရတာပါ။ လူတွေ မီးကို သုံးတယ်ဆိုတာ ပူလောင်တဲ့ကြောင့်ပါ။ မီးဟာ အေးနေရင် သုံးမှာမဟုတ်ပါဘူး။
မီးဟာ လူနှင့်မကင်းနိုင်လို့ မီးကို နေ့တိုင်း လူတွေသုံးနေကြရပေမယ့် မီးမှာ ဘာအသိတရားမှမရှိပါဘူး။ “ဒါက လူတွေ မလောင်စေချင်တဲ့အရာဖြစ်လို့ ရှောင်သွား

ရန်သူတဲ့၊ နင့်ကို တို့အိမ်ထဲဝင်ခွင့်မပေးနိုင် ဘူး၊ မီးဖြတ်ထားမယ်” လို့ တစ်ရက်လောက် ဖြတ်ထားကြည့်စမ်းပါလား။ လူတွေ အလုပ် မဖြစ်တော့ဘူး။ မီးဖြတ်တဲ့နေ့ဟာ အလုပ် မဖြစ်တဲ့နေ့ပဲ။ မီးနဲ့လူ တစ်ရက်တည်းတောင် ကင်းလို့မရပါဘူး။
မိမိတို့ အလွန်ချစ်တဲ့ သားသမီးတွေ၊ မိဘဆွေမျိုးတွေနဲ့ တစ်ရက်လောက် တစ်ပတ် လောက်ခွဲနေလို့ ဘာမှအရေးမကြီးဘူး။ ခွဲနေ လို့ရတယ်။ တစ်လလောက်ခွဲနေလဲရတာပဲ။ ပညာသင်ကြားမှုစတဲ့ကိစ္စတွေပေါ်လာတဲ့အခါ ၂-နှစ် ၃-နှစ်ခွဲနေလဲ ဖြစ်တာပါပဲ။ ရက်၊ လ၊

မယ်၊ ကျော်သွားမယ်၊ ဒါက လူတွေလောင် စေချင်တဲ့အရာဖြစ်လို့ ဒါကိုပဲကွက်ပြီး လောင် သွားမယ်” လို့ မီးဟာ မသိတတ်ပါဘူး။ လူက ပဲသိတတ်တာဖြစ်လို့ သတိထားဆင်ခြင်သုံး စွဲရုံပေါ့။ လူဖြစ်စေချင်တာကို လှုပ်လှုပ်ရုံပေါ့။
မလောင်သင့်တာ မလောင်စေချင်ရင်၊ မဖြစ်သင့်တာ မဖြစ်စေချင်ရင်၊ လောင်သင့် တာကိုပဲ လောင်စေချင်ရင်၊ ဖြစ်သင့်တာ ဖြစ် စေချင်ရင် မီးသတိပြုရမှာပေါ့။ မီးသတိပြု နိုင်ရင် ကိလေသာလက်ထဲက စိတ်ကို လှယူ လို့ရပါတယ်။ ကိလေသာက သတိလောက် အားကောင်းတာမှမဟုတ်ပဲ။ သတိရှိရင်

နောက်က ဉာဏ်လိုက်လာတယ်။ ဒါဆို မီးကြောင့် ကောင်းမှုသာ တိုးပွားတော့မှာပါ။

မီးဟာ လူနှင့်မကင်းနိုင်လို့ နေ့တိုင်း နေရာတိုင်း လူတိုင်းသုံးစွဲနေကြရတော့ သတိလွတ်တိုင်း မီးကြောင့် လူတွေဒုက္ခရောက်ကြရတယ်။ မီးဝါးမျိုဖျက်ဆီးခံရလို့ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်တွေရဲ့ ဆုံးရှုံးမှုဟာ တိုင်းတာကန့်သတ်ရေတွက်လို့ မရနိုင်အောင် များပြားလှပါပြီ။ အပြင်မီးကြောင့် အပြင်မီးထက် အဆများစွာ ပူလောင်လှတဲ့ သောကပရိဒေဝစတဲ့ အတွင်းမီးလောင်မြိုက်ခံရလို့ အရူးတစ်ပိုင်း ပူလောင်ခဲ့ရတာလဲ များလှပါပြီ။

မရတော့ဘူးဆိုရင် မှီရာပစ္စည်းကို မီးချိတ်နဲ့ အတင်းဆွဲယူရုံပေါ့။ ဆွဲလို့မှီတဲ့ပစ္စည်းပဲ ကိုယ်ရတော့မယ်။ ကျန်တာတော့ မီးထဲအကုန်ပါသွားတော့မှာပါ။

တရားအားထုတ်တယ်၊ တရားအလုပ်လုပ်တယ်၊ ကောင်းမှုပြုတယ်ဆိုတာ မီးဟုန်းဟုန်းတောက်လောင်နေတဲ့ ခန္ဓာအိမ်ထဲက အဖိုးတန် သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာ စွမ်းအားတွေကို သတိဉာဏ်မီးချိတ်နဲ့ ဆွဲထုတ်ယူနေကြတာဖြစ်တယ်။ “မြန်မြန်ဆွဲကြဟေ့၊ မီးလောင်လို့ ကုန်တော့မယ်။ ပြောင်တော့မယ်” ဆိုပြီး အမြန်ဆွဲထုတ်နေကြရပါ

သတိလွတ်လို့ ပေါ့ဆမှုတွေကြောင့် အတိတ်ကလဲ မီးဝါးခံရလို့ မရေတွက်နိုင်အောင် ဆုံးရှုံးခဲ့လှပြီ။ ယခုလဲ သတိလွတ်တိုင်း မီးဝါးခံရတုန်း၊ နောင်လဲ သတိလွတ်တိုင်း မီးတွေလောင်နေကြပေလိမ့်ဦးမယ်။ အဆင်ခြင်ကင်းမဲ့တဲ့လူတွေကြောင့် မီးနာမည်ပျက်နေရတာပါ။ သတိထားသုံးတတ်ပြန်တော့ မီးကြောင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းသာကြရ၊ ကောင်းမှုတိုးကြရတယ်။ ဒါဆို မီးသတိပြုရုံပေါ့။ မီးနှင့် မှ မကင်းနိုင်ပဲကိုး။

လူတွေနေထိုင်တဲ့ နေအိမ်တိုက်တာ အဆောက်အဦးတွေ၊ လူတွေရဲ့အသုံးအဆောင်

တယ်။ နှေးနေလို့မဖြစ်ဘူး၊ အမြဲ မီးသတိပြုနေရမယ်။



တွေအားလုံး လောင်စာတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားလို့ အချိန်မရွေး မီးလောင်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဥတု ၃-လီ ၁၂-ရာသီပတ်လုံး “မီးသတိပြု” လို့ အမြဲသတိပေးနေရတာပါ။ မီးအလွန်လောင်လွယ်တဲ့ ဓါတ်ဆီစတဲ့ လောင်စာရှိတဲ့နေရာမျိုးဆိုရင် “ဆေးလိပ်မသောက်ရ” “မီးသတိပြု” လို့ ရေးပြီး တင်းတင်းကြပ်ကြပ်သတိပေးနေရတယ်။ ဓါတ်ဆီသယ်ဆောင်တဲ့ကားကြီးတွေမှာ “မီးလောင်လွယ်သည်” “မီးသတိပြု” လို့ သတိပေးထားတာတွေ တွေ့ရမယ်။

ဒါမျိုးလိုပေါ့။ တရားပိုင်း ဆိုင်ရာမှာလဲ

၂။ သစ္စာကိုသိ မီးငြိမ်း၏

- ❖ မီးလောင်နေတာ၊ ဤခန္ဓာ၊ မှန်စွာ ဒုက္ခမှတ်။
- ❖ သမုဒယ၊ မီးပေါ့ဆ၊ ဒုက္ခပျိုးစေတတ်။
- ❖ နိရောဓမှာ၊ မီးငြိမ်းရာ၊ မှန်စွာ အသိကပ်။

ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ဒုက္ခသစ္စာ မီးလောင်စာတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာဖြစ်လို့ အချိန်မရွေး မီးလောင်နိုင်ပါတယ်။ အချိန်မရွေးလဲ လောင်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် “မီးသတိပြု” လို့ အမြဲသတိပေးနေရမှာပါ။

လောကမှာ မီးမလောင်ခင်လဲ ကာကွယ်ကြရတယ်။ လောင်လာရင်ငြိမ်းဖို့ မီးချိတ်၊ မီးကပ်၊ ရေ၊ သဲ စသည် အဆင်သင့်လုပ်ထားကြရတယ်။ တကယ်မီးလောင်လာပြီဆိုရင်လဲ ရေနဲ့ပက်လို့ရတာပက်၊ သဲနဲ့ပက်လို့ရတာပက်၊ မီးကပ်နဲ့ရိုက်လို့ရတာရိုက်၊ မီးချိတ်နဲ့ဆွဲလို့ရတာဆွဲပေါ့။ ဘယ်လိုမှ

- ❖ မဂ္ဂသစ္စာ၊ ငြိမ်းသတ်တာ၊ မြဲစွာ သတိချပ်။
- ❖ မီးသတိပြု၊ စိတ်ကိုလှ၊ ကောင်းမှုတိုး၍ အပူလွတ်။
- ❖ သစ္စာကိုသိ၊ မီးငြိမ်း၏၊ သတိထား၍ အကုန်မှတ်။

သစ္စာ ၄-ပါးလွတ်တဲ့ တရားမရှိတာလဲတစ်ကြောင်း သစ္စာ ၄-ပါးပြတဲ့ တရားအားလုံးကို အကျဉ်းချုံးထားတာလဲ တစ်ကြောင်းတို့ကြောင့် “ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရာ၊ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ” စကားဟာ သစ္စာ ၄-ပါးကို ပြတယ်လို့ပြောရင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ “ဝယဓမ္မာ

သင်္ခါရာ” က ဒုက္ခကိုပြတယ်ပေါ့၊ သင်္ခါရာဒုက္ခ ပြောရင် ဒုက္ခအားလုံး အကျုံးဝင်ပြီပဲ၊ ဒုက္ခ ဆိုတာ မိုးပေါ်က သူ့ဟာသူကျလာတာ မဟုတ်ဘဲ အတိတ်ဘဝတဏှာကြောင့် ဖြစ် ပေါ်လာရတာဖြစ်လို့ ဒုက္ခပြောရင် သမုဒယ လဲပါရောပေါ့၊ ဒါဆိုဒီစကားက သစ္စာ ၂-ပါး ပြနိုင်တယ် ဆိုရမှာပဲ။

“အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ” က သာသနာ့ကျင့်စဉ်မဂ္ဂင်အချုပ်ကို ပြတာဖြစ်လို့ မဂ္ဂကိုပြတယ်ပေါ့၊ သတိပြောရင် ကျင့်စဉ် အားလုံးခြုံငုံမိပြီပဲ၊ လောကီမဂ္ဂပေါ့၊ လော ကုတ္တရာမဂ္ဂင်ရောက်ဖို့ လောကီမဂ္ဂကစ လမ်း

မကင်းသေးသမျှ လောဘ ဒေါသ မောဟမီး တွေ၊ ကိလေသာများသလောက် အပြင်ဖက် က သက်မဲ့သက်ရှိမီးတွေ၊ ကိလေသာအရင်းခံ တဲ့ အပူမီးတွေ၊ တစ်မီးပြီးတစ်မီး အဆက် မပြတ် တောက်လောင်နေကြပါတယ်၊ ရပ် ကြည့်လေ မီးရှိန်ပြင်းလေ၊ သတိလွတ်လေ အပူရှိန်တိုးလေပဲ၊ ရန်ဖြစ်နေတာ ဒုက္ခသစ္စာ ခန္ဓာ ၅-ပါးပဲလို့ ပြောရင်လဲ မှန်ပါတယ်။

(၂) မီးလောင်တာဘယ်သူပေါ့၊ ဆူလို့လဲ ?

မီးလောင်တာ တရားခံရှာလိုက်တော့ သမုဒယသစ္စာကို သွားတွေ့တယ်၊ အဝိဇ္ဇာ

ခင်းရတာပါ၊ လမ်းကြောင်းမှန်ရင် ဦးတည် ချက်ပန်းတိုင် ကေနရောက်ရတာဖြစ်လို့ နိရောဓလဲ ပါရောပေါ့၊ ဒါဆိုနောက်စကားက နောက်သစ္စာ ၂-ပါး ကို ပြနိုင်တယ်ဆိုရမှာပဲ၊ ဒါ့ကြောင့် “ဝယမေဗ္ဗာ သင်္ခါရာ” က ဒုက္ခ သမုဒယ, “အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ” က နိရောဓမဂ္ဂ၊ ပေါင်းတော့ သစ္စာ ၄-ပါးပြတယ် ပေါ့။

ဒီလိုဆိုရင်“ဝယမေဗ္ဗာ သင်္ခါရာ”က မီး, “အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ”က သတိပြုလို့ ဆို ရမှာဖြစ်တယ်၊ “မီး”ဆိုတာ ဒုက္ခနှင့်သမုဒယ, “သတိပြု”ဆိုတာ နိရောဓနှင့်မဂ္ဂလို့ ဆိုလို

ဦးစီးတဲ့တဏှာက ဒုက္ခသစ္စာလောင်စာတွေ ကို ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ သိပ်ပေါ့ဆလွန်းတယ်၊ သူပေါ့ဆလို့ မီးတွေငြိမ်းမရအောင် လောင် နေတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကျွေးတာ၊ မိသားစု ကျွေးတာတွေတောင် သမုဒယသစ္စာရဲ့ ကိုင် တွယ်ပုံမှားတဲ့ကြောင့် အကုန်စာရင်းတွေပြပြီး မီးလောင်ခံရတဲ့ပုံစံနဲ့ ပူလောင်နေကြရတာပဲ မဟုတ်လား၊ အလှူပွဲတွေလုပ်တာတောင် ပကာသနရှေ့တန်းတင်မိလို့ ပြီးသွားရင် မီး လောင်ခံရသလို ပူရတတ်သေးတာပဲ၊ သတိ ပညာကင်းသလောက် အဝိဇ္ဇာတဏှာ နေရာ ယူနေမှာပါ၊ ဘဝကို တောင့်တပြီး ကုသိုလ်

တယ်ပေါ့၊ “မီးသတိပြု”လို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ သစ္စာ ၄-ပါးအကုန်ပါဝင်သွားပြီ၊ ပြီးတော့ “ဝယမေဗ္ဗာ သင်္ခါရာ”က အရှိကိုပြတယ်၊ “အပ္ပ မာဒေန သမ္မာဒေထ”က အသိကိုပြတယ်၊ အရှိကို အသိနဲ့အနိုင်ယူရမယ်လို့ ဆိုလိုပါ တယ်၊ အရှိကို အသိနဲ့အနိုင်ယူနိုင်တာဟာ လူရဲ့အဓိကစွမ်းအားပဲ၊ မီးသတိပြုဆိုတော့ -

- (၁) မီးလောင်နေတာ ဘယ်မှာလဲ၊ ဘယ်ရပ်ကွက်ထဲမှာလဲ ?
- (၂) မီးလောင်တာ ဘယ်သူပေါ့ဆလို့လဲ၊ ဘာကြောင့် လောင်ရတာလဲ ?
- (၃) ဒီမီး ဘယ်တော့ငြိမ်းမှာလဲ ?

လုပ်တာဟာ ကိုယ့်မီး ကိုယ်ရှိဖို့ လောင်စာ ထည့်နေတာပဲ၊ ကိုယ့်တရားခံ ကိုယ်ပါ၊ ရန် တိုက်ပေးနေတာ သမုဒယသစ္စာပဲလို့ပြောရင် လဲ မှန်ပါတယ်။

(၃) ဒီမီးဘယ်တော့ငြိမ်းမှာလဲ ?

ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ဒုက္ခသစ္စာ ခန္ဓာ လောင်စာချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်ရောက်မှ ရမှပဲ ဒီမီးတွေ အကုန်ငြိမ်း တော့မှာ၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာခန္ဓာလောင် စာချုပ်ငြိမ်းတဲ့တရားပါ၊ ခံစားတဲ့ချမ်းသာ၊ လွတ်မြောက်တဲ့ချမ်းသာလို့ ချမ်းသာ ၂-မျိုး

(၄) မီးလောင်နေတာကို လက်ပိုက်ကြည့် မနေပဲ မီးငြိမ်းသတ်ပေးတာဘယ်သူလဲ ? ဒီလိုမေးလာရင် တရားဖက်ကကြည့် လိုက်တော့ သစ္စာ ၄-ပါးကိုပဲ အစဉ်အတိုင်း ဖြေဆိုရမှာပဲ။

(၁) မီးလောင်နေတာဘယ်မှာလဲ ?

ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ဒုက္ခသစ္စာ ခန္ဓာ ၅-ပါးရပ်ကွက်ထဲမှာ မီးတွေတစ်ဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေတယ်၊ တစ်ချို့မီးတွေ လောင်နေလိုက်တာ ငြိမ်းမရဘူး၊ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရမီးတွေ၊ အိုနာသေမီးတွေ၊ ကိလေသာ

ရှိတယ်၊ အဝိဇ္ဇာတဏှာက ခံစားတဲ့ချမ်းသာကို တောင့်တတယ်၊ ခံစားဖို့လောင်စာရှာရတော့ မီးနှင့်လောင်စာတိုးပြီး လောင်ရဦးမှာပဲ၊ သတိ ပညာက လွတ်မြောက်တဲ့ချမ်းသာကို မြတ်နိုး တယ်၊ လွတ်မြောက်ဖို့လောင်စာနှင့်မီး ကင်း လွတ်အောင်ကြိုးစားမယ်ပေါ့၊ နိဗ္ဗာန်မရောက် ခင်လဲ အပူကင်းဝေးစွာ နေနိုင်ဖို့ကြိုးစားမှာပဲ။ ချမ်းသာ ၂-ခုယှဉ်ပြိုင်လာရင် လွတ် မြောက်တဲ့ချမ်းသာက အနိုင်ရစမြဲပါ၊ ရောဂါ ပြင်းထန်စွာ နှိပ်စက်ခံနေရတဲ့လူမမာမှာ ခံစား ဖို့ထက် ရောဂါလွတ်ဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်၊ ခံစားဖို့ စုထားတဲ့ပိုက်ဆံတွေ ဘယ်လောက်ပဲ

ကုန်ကုန် ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းအောင် ဆေးကုတဲ့ထဲ သုံးပစ်လိုက်ရတာပဲ။ ရှိနေ တဲ့ပိုက်ဆံမလောက်ရင် လက်ဝတ်လက်စား တွေ ထုခွဲရောင်းချမယ်၊ နေအိမ်တွေ၊ အသုံး အဆောင်တွေ ဘာမှမကျန်ချင်နေပါစေ၊ အကုန်ထုခွဲရောင်းချမယ်၊ ရောဂါပျောက်ဖို့ အဓိကပဲ၊ သက်သာရင်တောင် မနည်းပါဘူး။

ရောဂါသက်သာမယ်ဆိုရင် အပြင် ဖက်ကပစ္စည်းတွေ မပြောနဲ့ဦးတော့၊ လက် တစ်ဖက်ဖြတ်ရတာတို့၊ ခြေတစ်ဖက်ဖြတ်ရ တာတို့ စတဲ့ အတွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံရတာတောင် ကျေနပ်

ကာကွယ်ရင်း မီးငြိမ်းသတ်ရင်းလုပ်တတ်ရ မယ်၊ အရှိကိုတကယ်သိမှ ဉာဏ်ပညာအစစ် ပါ။ လူ့အလုပ်အားလုံး သတိဦးစီးတဲ့ သိက္ခာ ၃-ပါးလမ်းကြောင်း ပေါ်ရောက်သွားရင် မီး ဘေးလွတ်တယ်၊ အပူငြိမ်းတယ်၊ အမှားနည်း တယ်၊ လမ်းဖြောင့်တယ်၊ မြန်မြန်ပြီးတယ်၊ ဘယ်အကောင်းမဆို အချိန်မီရနိုင်တယ်၊ မဂ္ဂ သစ္စာဟာ ရန်ပွဲတွေ ဖျန်ဖြေပေးတယ်လို့ ပြောရင်လဲမှန်တာပါပဲ။

ဒုက္ခဖြစ်တဲ့ခန္ဓာပေါ် သတိဉာဏ် လွှမ်းမိုးထားနိုင်ရင် ဒုက္ခထုပ် အဖိုးတန်အသုံး ဝင်တယ်၊ သမုဒယသစ္စာနောက်ဆုတ်ပေး

လိုက်ရတာပဲ၊ တစ်ခါတစ်ရံ မရူနိုင်မကယ် နိုင် ပြဿနာမျိုးစုံ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ သုံးဆောင်ခံစားဖို့ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို လွတ် မြောက်ရေးအတွက် သုံးလိုက်ရတာမျိုးလဲရှိ တတ်ပါတယ်၊ သုံးဆောင်ခံစားဖို့ ရှာဖွေစု ဆောင်းထားတာတွေအားလုံး နောက်ဆုံး တော့ လွတ်မြောက်ရေးချမ်းသာထဲ လိုက်ပါ သွားကြရတာပါ။ ၂-ခုပြိုင်ရင် သူကနိုင်တာကိုး။

ဒုက္ခမီးလောင်နေမှန်း တကယ်သိသူ မှာလဲ ခံစားဖို့ထက် ဒုက္ခမီးလွတ်ငြိမ်းဖို့သာ အဓိကဖြစ်မှာပါ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ခံစားရတဲ့ချမ်း သာမဟုတ်ပဲ လွတ်မြောက်တဲ့ချမ်းသာမျိုးပါ။

တယ်၊ မဂ္ဂသစ္စာလမ်းကြောင်းပေါ်ရောက် တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ဖက်ဦးတည်နိုင်တယ်၊ သစ္စာ ကို ကျင့်သိနည်းနဲ့သိရင် မီးငြိမ်းဖို့သေချာပြီပဲ။



နိဗ္ဗာန်ရောက်မှ ရန်ပွဲတွေငြိမ်းမယ်လို့ ပြော ရင်လဲ မှန်တာပါပဲ။

(၄)မီးငြိမ်းသတ်ပေးတာဘယ်သူလဲ ?

မဂ္ဂသစ္စာက ဒီမီးတွေငြိမ်းအောင် သတ်ပေးနေပါတယ်၊ မဂ္ဂသစ္စာအစစ်ကိုတော့ အရိယာဖြစ်မှရမယ်၊ ပုထုဇဉ်မှာ မဖြစ်နိုင် သေးဘူး၊ ပုထုဇဉ်မှာက လောကုတ္တရာမဂ္ဂ သစ္စာရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ လောကီမဂ္ဂသစ္စာ လောက်ပဲ ဖြစ်နိုင်သေးတာ၊ မဟာကုသိုလ် မှာရှိတဲ့ သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာ ပညာဆိုတဲ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးပေါ့၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကိုချိုးလိုက်ရင်

၃။ အမှန်မသိ မီးလောင်၏

- ❖ သတိမပါ၊ အသိက္ခာ၊ မီးမှာ ဆယ်တစ်ဝ။
- ❖ ပူ၍မဆုံး၊ တစ်ဟုန်းဟုန်း၊ ယူကျုံးမရ လောင်တတ်ကြ။
- ❖ အမှန်မသိ၊ မီးလောင်၏၊ အသိမှန်မှ ငြိမ်းနိုင်ကြ။

သိက္ခာ ၃-ပါး၊ သိက္ခာ ၃-ပါးကို ပြန်ချိုးလိုက် ရင် အပ္ပမာဒသတိထဲ အားလုံးအကျုံးဝင်သွား တယ်၊ ဒါကြောင့် မီးသတ်သမားဟာ သတိပဲ၊ သတိရှိရင် ဉာဏ်လဲပေါ်လာပါတယ်၊ ဒါတွေ ဟာ ဒုက္ခလွတ်ကြောင်း တရားကောင်းတွေ ဖြစ်လို့ မီးငြိမ်းသတ်ပေးနေပါတယ်၊ မလောင် အောင်လဲ ကာကွယ်ပေးတယ်၊ လောင်လာ ရင်လဲ ငြိမ်းပေးတယ်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကျွေးရင်လဲ သတိ ဉာဏ်နဲ့ မီးငြိမ်းရင်းကျွေးရမယ်၊ မိသားစုကျွေး ရင်လဲ မီးငြိမ်းတဲ့နည်းနဲ့ပဲ ကျွေးရမယ်၊ ဘာပဲ လုပ်လုပ် သတိရှေ့ထားဉာဏ်တရားနဲ့ မီးဘေး

- ❖ ဥက္ကဋ္ဌမှာ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာအတွင်းကျ။
- ❖ မီးဆယ်တစ်တန်၊ ငြိမ်းရာမှန်၊ နိဗ္ဗာန်ဦးတည်ကျင့်သုံးရ။

ခန္ဓာမှာ လောင်နေတဲ့ မီး၁၁-မျိုး ရှိတယ်၊ လောဘ ဒေါသ မောဟက အရင်းခံ မီး ၃-ပါးပါ၊ ဒုက္ခအပူ ပြဿနာအားလုံး ဒီ ၃-ပါးက မြစ်ဖျားခံတာ၊ အရင်းမနိုင်ပဲ အဖျားကိုင်လို့ ဘယ်အပူမှ မငြိမ်းနိုင်ပါဘူး၊ ဟိုနား ဒီနားက စီကနဲ ညံကနဲဆို ဒီ ၃-ပါး ကြောင့်ပဲ၊ အိမ်ထဲမှာ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ ဇနီးမောင်နှံတွေ စီကနဲ ညံကနဲ ပူညံပူညံနဲ့

ရန်ဖြစ်ကြရင် ဒီ ၃-ပါးကြောင့်ပဲ၊ ယုတ်စွအဆုံး လမ်းပေါ်ကခွေး ၂-ကောင်ကိုက်တာ ဒီ ၃-ပါး ကြောင့်ပဲ။ အရင်းခံမီး ၃-ပါးကြောင့် သတ္တဝါ တွေဟာ ပြုံးချင်ရက်နဲ့ ရှုံ့မဲ့နေကြရတယ်။ ပျော်ချင်ရက်နဲ့ ပူလောင်ခြောက်ကပ်ကြီးဖြစ် နေကြရတယ်။ မီးလောင်ခံနေရလို့ မရွှင်လန်း နိုင်ပဲ အလွန်ပင်ပန်းနေကြရပါတယ်။

မီး ၃-ပါးမှာ လောဘကို တဏှာလို့ လဲခေါ်တယ်။ ရာဂလို့လဲခေါ်တယ်။ အခြား နာမည်တွေလဲ အများကြီးပဲ။ မောဟကိုတော့ အဝိဇ္ဇာလို့လဲခေါ်တယ်။ သူလဲ နာမည်တွေ အများကြီးပဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခ အပူတည်ဆောက်

ဆိုတဲ့ ဒုက္ခလောင်စာခန္ဓာကြီးပေါ်လာလို့ တစ် ဘဝလုံး ဒုက္ခအပူမီးတွေလောင်တော့မှာပဲ။

ဇာတိဖြစ်လာရင် ဒီအတိုင်းရပ်နေ တာမဟုတ်ဘူး။ ဇရာသဘောကြောင့် တစ်စ တစ်စရင့်လာတယ်။ ကြီးလာတယ်။ အိုရုပ် ထင်ရှားတာနဲ့ မထင်ရှားတာပဲကွာတယ်။ အို တာကတော့ အမြဲရှိနေတာပဲ။ နတ်ဗြဟ္မာတွေ မှာ အိုရုပ်မပေါ်ဘူး။ လူစတဲ့သတ္တဝါတွေမှာ အိုရုပ်ပေါ်တယ်။ ဇရာမီးတစ်ဟုန်းဟုန်းတောက် လောင်နေတယ်။ ကလေးငယ်လေးတွေ ငယ် ရာကကြီးလာတာဟာ ဇရာသဘောပဲ။ ဇာတိ ဆိုတဲ့ဒုက္ခအဝယ်ခိုင် ဖွင့်ထားတာဆိုတော့

ရေးအဖွဲ့မှာ အဝိဇ္ဇာက ဥက္ကဋ္ဌ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ အပူအားလုံး သူကြီးကိုင်ထားတာ၊ တဏှာက ဆင်းရဲဒုက္ခအပူမျိုးစုံကို အနီးကပ်ဖန်တီးခြယ် လှယ်နေတာဖြစ်လို့ အကျိုးဆောင်အတွင်း ရေးမှူးပဲ။

သတ္တဝါတွေ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်နဲ့ လှုပ်ရှားတိုင်း စေတနာရဲ့သတ္တိဖြစ်တဲ့ ကံကျန် နေခဲ့တယ်။ စေတနာချုပ်ပျောက်သွားလို့ ပေါ်လာတဲ့ သတ္တိပေါ့။ ကုသိုလ် အကုသိုလ် စေတနာရဲ့ သတ္တိကိုသာ ကံလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီကံနှင့်ပူးပေါင်းပြီး အဝိဇ္ဇာတဏှာက ခန္ဓာ သစ်တည်ဆောက်ပေးတယ်။ အဝိဇ္ဇာတဏှာ

ဇရာကလဲ လာရောင်းတာပေါ့။

ဗျာဓိဆိုတဲ့ ရောဂါက ဗျာဓိနာမည်နဲ့ မီး ၁၁-ပါးထဲ တိုက်ရိုက်မပါပေမယ့် ဒုက္ခလို့ ပြောရင် ပါရောပေါ့။ ဒုက္ခက ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခလို့ ၂-မျိုးရှိတာဖြစ်လို့ ဗျာဓိ ရောဂါကို ကာယိကဒုက္ခထဲ ထည့်သွင်းလိုက် ရုံပေါ့။ ဒါမှမဟုတ် အိုတာနှင့်သေတာပြော လိုက်ရင် နာတာလဲပါနိုင်ပြီပဲ။ သေလောက် အောင်နာပြီးမှ သေကြရတာကိုး။

ဇရာနှင့်ဗျာဓိက ဖိညှပ်ထားလို့ လူ့ အသက်ရှင်ရတာ မချောင်လှဘူး။ အိုတာနှင့် နာတာတွဲလာတယ်။ ဇရာက ဗျာဓိကို “ဟေ့

မရှိသူမှာ ကံတွေရှိနေသေးပေမယ့် ခန္ဓာတည် ဆောက်ပေးနိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါဘူး။ အပင် ပေါက်နိုင်တဲ့အဆီအစေးဓါတ် ပိုးကိုက်ခံရရင် မျိုးစေ့ဟာ စိုက်ပေမယ့် အပင်မပေါက်နိုင် သလိုပေါ့။

အဝိဇ္ဇာတဏှာ မကင်းသေးသူရဲ့ စေတနာဟာ အရပ်တစ်ခုရေးပေးနိုင်တယ်။ သတ္တဝါတွေဟာ ကိုယ့်အရပ် ကိုယ်ရေးနေကြ တာပါ။ မိဘဆိုတာ နေရာပေးရုံပါ။ ပင်ကိုယ် အရပ်ပေါ်အောင် ရေးမပေးနိုင်ပါဘူး။ သတ္တဝါ တွေဟာ လှအောင်၊ အရပ်ဆိုးအောင်၊ ဉာဏ် ကောင်းအောင်၊ ဉာဏ်မကောင်းအောင်၊

သူငယ်ချင်းဗျာဓိ၊ လာကွာ တို့ ၂-ယောက် အတူသွားရအောင်” လို့ပြောသတဲ့။ အတူတွဲ သွားပြီး မရဏကို “ဟေ့ မရဏ၊ လာကွာ တို့ ၂-ယောက် ဒီနားရောက်နေပြီ။ လာကြိုလှည့် ပါကွ” လို့ လှမ်းခေါ်လိုက်သတဲ့။ ထောင်းထု နှိပ်စက်လိုက်တာ သေပါရော၊ မသေနိုင်သူ ဘယ်သူရှိလို့လဲ။ နောက်ဆုံး မရဏမီးလောင် လို့ သေရတာချည်းပဲ။

ကိုယ့်မှာရှိတာတွေ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံး သွားတဲ့အခါ စိုးရိမ်ကြေကွဲဝမ်းနည်းရတဲ့ သောကမီးကြောင့် စိတ်နှလုံး ခြစ်ခြစ်တောက် ပူလောင်ရတယ်။ စိတ်အပူက ရပ်ဖက်ကိုပါ

အသက်ရှည်အောင်၊ အသက်တိုအောင်၊ ကိုယ်အရပ်ကိုယ်ရေးနေကြတယ်။ ကံကပေး တာထက် ပိုပြီးလိုချင်ပေမယ့် မရနိုင်ကြပါ။

အဝိဇ္ဇာတဏှာနှင့် ပူးပေါင်းပြီး စေတနာရဲ့သတ္တိကံတရားက ဘဝသစ်တစ်ခု တည်ဆောက်ပေးလိုက်လို့ ဇာတိပေါ်လာတယ်။ ဇာတိလဲမီးပဲ။ ဘဝတစ်ခုမှာ တွေ့ကြုံရမယ့် ဒုက္ခမျိုးစုံကို လက်ခံဝယ်ယူမယ့် ဒုက္ခအဝယ် ခိုင်ဖွင့်လိုက်တာကိုး။ ကုန်ပစ္စည်းအဝယ်ခိုင်မှာ လာရောင်းသမျှကုန်ပစ္စည်းကို ဝယ်ယူရသလို ဇာတိခိုင်ဖွင့်လိုက်ရင် ဒုက္ခမျိုးစုံလာရောင်း တိုင်း လက်ခံဝယ်ယူရတော့မှာပေါ့။ ဇာတိ

ကူးပြီး ရပ်ပါဆင်းရဲပင်ပန်းရပါတယ်။ စိတ်ထဲ ကဝမ်းနည်းတာကို ထိန်းမရတော့ ပါးစပ်က အသံထွက်အောင်ငိုကြွေးရတဲ့ ပရိဒေဝမီး ဆက်လောင်တတ်တယ်။ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခမီး၊ စိတ်ဆင်းရဲပူလောင်လှတဲ့ ဒေါမနဿ မီးတွေလဲ ဇာတိရှိခဲ့တော့ တစ်ဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေကြတယ်။

ပါးစပ်ကထုတ်ငိုလို့ မရလောက် အောင် မေ့မေ့သွားလောက်အောင် ပူလောင် လှတဲ့မီးက ဥပါယာသမီးပါ။ အပူထဲမှာ အပြင်း ထန်ဆုံးမီးပေါ့။ အပူရှိန်နံပါတ် ကုန်သွားပြီပေါ့။ တစ်ချို့ ပူလောင်လွန်းအားကြီးလို့ အသက်ပါ၊

ပါသွားကြတယ်။ ဇာတိရှိထားရင် ဇရာ ဗျာဓိ မရဏမီးတွေဟာ ငြိမ်းမရအောင် လောင်နေ ကြမှာပါ။ အို နာ သေ မီးတွေ နောက်ဆုတ် သွားအောင် ဘယ်သူမှ အမိန့်မထုတ်နိုင်ဘူး။ မတားနိုင်ဘူး။ အာဏာမစူးရှနိုင်ဘူး။ သတိ မီးသတ်သမားလက်ဦးရင် ကိလေသာနဲ့ဆက် စပ်တဲ့ ကျန်တဲ့မီး ၈-ပါးကတော့ မလောင် အောင် ကာကွယ်လို့လဲရတယ်။ လောင်လာ ရင်လဲ အချိန်မီငြိမ်းနိုင်ပါတယ်။ သတိက ကိလေသာအပူအပေါ် ဩဇာညောင်းတယ်။

ဘဝခန္ဓာလောင်စာ ခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်း တဲ့နိဗ္ဗာန်ရတော့ ရောက်တော့မှပဲ မီး၁၁-ပါး

အဲဒီအစုန်အတိုင်း မျှောချလိုက်ရင် အထိန်းလမ်းညွှန်မပါတော့ ဟိုတိုးဒီတိုက်နဲ့ ဒုက္ခရောက်တတ်တယ်။ တိမ်းမှောက်ပြီးတော့ လဲ မြုပ်သွားတတ်တယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ဆွေဆွေခွန် ပူရ လောင်ရ ငိုရမှာပဲ။ ဒါနဲ့မပြီး သေးဘူး။ အပါယ်ထိအောင် မျှောသွားပြီး မဆုံးနိုင်တဲ့ဒုက္ခတွေ လာတော့မှာပဲ။ မီးကို ပေါ့ပေါ့ဆဆကိုင်တွယ်သုံးစွဲမိရင် လောင်စာ ရှိသလောက် မပြီးဆုံးနိုင်အောင် လောင်နေ တတ်သလို သတိအထိန်းမပါပဲ အဝိဇ္ဇာ တဏှာနဲ့ ဘဝခန္ဓာကို ကိုင်တွယ်နေရင် ခန္ဓာ လောင်စာရှိသလောက် ကိလေသာအပူမီး၊

လုံး ငြိမ်းမှာဖြစ်လို့ သတိရှေ့ထား ဉာဏ် တရားနဲ့ နိဗ္ဗာန်ဦးတည်ပြီး ကောင်းမှုတရား ဖြည့်ကျင့်ရမှာဖြစ်တယ်။ သေချာပေါက်လမ်း ကြောင်း တွေ့နေပြီပဲ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် မီးခပ် သိမ်းငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုပဲ ဦးတည်ရုံပေါ့။



ဆင်းရဲမီး၊ အပါယ်မီးတွေ မဆုံးနိုင်အောင် လောင်နေတော့မှာပဲ။

မြတ်စွာဘုရား ၄၅-ဝါ ပတ်လုံး ဟော ကြားလမ်းညွှန်ထားခဲ့တဲ့ ကျင့်စဉ်တရားအား လုံးရဲ့ အနှစ်ချုပ်ဖြစ်တဲ့သတိနှင့် သတိကြောင့် ပွင့်လင်းလာတဲ့ဉာဏ်က ဓမ္မနှင့်သုခကို ဦး ဆောင်တယ်။ အရှိကို အရှိအတိုင်း ပွင့်ပွင့် လင်းလင်းဖွင့်ပြပေးတယ်။ ဘဝသံသရာမြစ် ကြီးကို ဆန်တက်ရတဲ့ အဆန်ခရီး အတက် ခရီးပါ။ တရားအလုပ်ဆိုတာ ရေစီးသန်လှတဲ့ ကိလေသာမြစ်ရေကို ပြောင်းပြန်ဆန်တက် ရတာပါ။ သတိဦးစီးတဲ့ ဝီရိယ သမာဓိ ဉာဏ်

၄။ စုန်ဆန်ခရီး သင်္ဘောစီး

- ❖ **လောကတဏှာ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ လိမ်ညာသွေးဆောင်ဖြားယောင်းသည်။**
- ❖ **အောက်ကိုမျှောချ၊ ထိန်းမရ၊ ဒုက္ခအပူပွားရသည်။**
- ❖ **သတိပညာ၊ ဖြောင့်မှန်စွာ၊ ကောင်းရာပို့ဆောင်သည်။**

စက်အရှိန်သိပ်ကောင်းတော့ ရေစီးအရှိန် သိပ်ပြင်းတဲ့ကိလေသာကို အလွယ်တကူဆန် တက်နိုင်တယ်။ စိတ်ကိုလွှတ်မချပဲ ထိန်းထား နိုင်တော့ မမျှောပါဘူး။ ပုထုဇဉ်သဘာဝ ကိလေသာဖြစ်လာလို့ အစုန်ခရီးဖက် ရောက် သွားရင်တောင်မှ ဟိုတိုးဒီတိုက်မဖြစ်ရအောင်၊ မျှောမသွားရအောင်၊ မြုပ်မသွားရအောင်၊ လမ်းဖြောင့်အတိုင်း တည့်တည့်မတ်မတ်သွား နိုင်အောင် အပ္ပမာဒလမ်းစဉ် စက်အရှိန်နှင့် ထိန်းမောင်းနိုင်တယ်။ အချိန်မီထိန်းနိုင်တယ်။ အပ္ပမာဒလမ်းစဉ်ဆိုတာ ကိလေသာရေစီး သန်တဲ့ ဘဝသံသရာမြစ်ကြောင်းမှာ စုန်ဆန်

- ❖ **စွမ်းအားထက်မြက်၊ ဆန်ကာတက်၊ ရင့်ကျက်အေးချမ်းသည်။**
- ❖ **မီးသတိပြု၊ စိတ်ကိုလှ၊ ကောင်းမှုတိုး၍ ချမ်းသာသည်။**

အဝိဇ္ဇာတဏှာက လောကနှင့်ဒုက္ခ ကို ဦးဆောင်တယ်။ အရှိကို အရှိအတိုင်း မမြင်နိုင်အောင် ဖုံးထားတယ်။ ချမ်းသာယောင် ဆောင်ပြီး လိမ်ညာသွေးဆောင် ဖြားယောင်း လှည့်စားထားတယ်။ သူက ဘဝသံသရာမြစ်ကို မျှောချတဲ့အစုန်ခရီးပါ။ အောက်ကို အပြေးခုန် ဆင်းတဲ့ အဆင်းခရီးပါ။ အဆင်းရဲရင် ဆင်းရဲ ရမယ်ပေါ့။

ခရီး အကုန်စီးလို့ရတဲ့ စက်အလွန်ကောင်း တဲ့ သင်္ဘောကြီးပါ။

အဝိဇ္ဇာတဏှာကို နိုင်အောင်လွှမ်းမိုး နိုင်တဲ့ တရားထိန်းဉာဏ်ဟာ စဉ်းစားတွေးခေါ် ရုံနဲ့ ပေါ်လာတာမဟုတ်ဘူး။ သတိ ဝီရိယ သမာဓိနဲ့ ဆင်းရဲမှုတရားခံအပူတွေကို အရှိန် သပ်ပြီးမှ သန့်စင်ပြီးမှ ပေါ်လာတာဖြစ်လို့ မီးကို ငြိမ်းအောင်လုပ်နိုင်တယ်။



မိမိတို့မှာ လက်နှင့်တွေ့နေရတဲ့ လက်တွေ့တွေ နေ့တိုင်းရှိနေပြီးသားပါ။ လက်တွေ့ကို ဉာဏ်နဲ့ပေါင်းတတ်ရင် တရားချည်းပဲ၊ ဘဝအနှစ်တရား လက်လွတ်ဆုံးရှုံးရတာဟာ လက်တွေ့တွေ ဉာဏ်နှင့်မပေါင်းမိလို့ပါ။ သတိလွတ်လို့ ဉာဏ်မပေါ်တာပါ။

လူမှာ ကြပ်တည်းမှု ၂-မျိုးရှိတယ်။ အရှိကြပ်တည်းမှုနှင့် အသိကြပ်တည်းမှုပါ။ နေ့စဉ်ကုန်ကျတဲ့နောက်ကို ရတာကမီအောင် မလိုက်နိုင်ရင် အရှိကြပ်တည်းနေတတ်တယ်။ ဟိုဟာမလောက် ဒီဟာမလောက်၊ ဟိုဟာမပြည့်စုံ ဒီဟာမပြည့်စုံနဲ့ ပူပန်ကြောင့်ကြမှု

တွေ များလွန်းလို့ ကောင်းမှုတရား စိတ်မဝင်စားနိုင်ဘူး။ အမွဲတွေထဲမှာ ကုသိုလ်တရား မွဲတာက အောက်တန်းအကျဆုံး မျက်နှာအငယ်ရဆုံးပဲ။ အမွဲသမား အရုံးသမားလို့ ဆိုရမှာပဲ။

အရှိတွေ ပြည့်စုံသင့်သလောက် ပြည့်စုံနေပေမယ့် သုတနည်းပါးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ (သုတရှိပေမယ့်) သတိကင်းလွတ်နေလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် အသိဉာဏ်ကင်းကွာနေရင် အသိကြပ်တည်းတာပဲ။ ရှိတဲ့နောက်ကို သိတာက မှီအောင်မလိုက်နိုင်ဘူး။ အသိကြပ်တည်းသူမှာ အရှိအောက် အသိရောက်ပြီး အရှိတွေ

ကြောင့် မွန်းကြပ်ပူလောင်နေတတ်ပါတယ်။ ကောင်းမှုတရားစိတ်မဝင်စားနိုင်ပဲ အရှိကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရတဲ့ အရုံးသမားဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရုံးတော့ ကုသိုလ်တရားမွဲသွားရမှာပဲ။

တစ်ခါတုန်းက ရွာတစ်ရွာမှာ “ငတူး” ဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ တစ်ချိန်တော့ ငွေတစ်သိန်းကို လွယ်အိတ်ထဲထည့်ပြီး ဈေးဝယ်ဖို့ မြို့ကိုသွားတယ်။ လမ်းမှာ ရန်သူတွေရင် ခုခံကာကွယ်ဖို့ ထက်တဲ့ဓားမတစ်ချောင်းကို ခါးမှာထိုးချပ်သွားတယ်။ ဓားသွားဖက်မှာ အအိမ်မပါဘူး။

သွားရင်းသွားရင်းနဲ့ တောအုပ်တစ်ခု

- ၅။ ပိုက်ဆံအိတ် အမြဲကိုင်ထား
- ❖ ပိုက်ဆံအိတ်မှာ၊ သတိသာ၊ ပညာဉာဏ်ကို ထည့်သွင်းထား။
- ❖ အသိမှန်ကန်၊ ပညာဉာဏ်၊ ပိုက်ဆံပမာ အားရှိသွား။
- ❖ ပိုက်ဆံရှိက၊ လိုတာရ၊ ဘဝအနှစ် တိုး၍ပွား။

၅၃
အတွင်းရောက်တော့ လမ်းတစ်ကွေ့မှာ လူဆိုးတစ်ယောက်နဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့ရတယ်။ လူဆိုးလက်ထဲမှာ တုတ်တစ်ချောင်းကိုင်ထားတယ်။ ဒီပြင်လက်နက်တော့ မပါပါဘူး။ လူဆိုးက ငတူးကိုမြင်တော့ “ဟေ့လူ-ရပ်ပါ။ ပါတာအကုန်ပေး” လို့ တောင်းတယ်။ ငတူးက “မပေးနိုင်ဘူး” လို့ ငြင်းတယ်။ လူဆိုးက “ဟောဒီမှာ တုတ်မြင်ရဲ့လား၊ သေသွားမယ်” လို့ ပြောတော့ ငတူးက “ဘာတုတ်ပဲပြပြ မပေးနိုင်ဘူး” လို့ ပြောရင်း လက်သီးနဲ့ ရန်သူကို ခုခံကာကွယ်နေတယ်။
ငတူးတစ်ယောက် ခါးမှာချပ်ထားတဲ့

၅၄
ခါးကို လုံးလုံးမေ့နေတယ်။ ခါးမှာ ခါးပါလာတာကို သတိမရဘူး။ ခါးနဲ့လူဆိုးကို ခုခံကာကွယ်ရင် ငတူး ကေန်နိုင်မှာ သေချာပေါက်ပဲ။ ခါးကို မေ့နေလို့ လက်သီးနဲ့ ခုခံနေတယ်။ ဒီတော့ လူဆိုးက ငတူးရဲ့ခေါင်းကို တုတ်နဲ့ တစ်အားရိုက်ချလိုက်တယ်။ ငတူးခေါင်းကွဲပြီး ပက်လက်ကြီး မူးလဲပါရောဗျာ။ မူးလဲသွားတော့ ခါးမှာချပ်ထားတဲ့ခါးက ငတူးရဲ့ခါးတွေ ကျောတွေကို ရှုပါလေရော၊ ဓားက အအိမ်မှ မပါပဲကိုး။ ခါးကို ခါးရှုမှပဲ ကိုယ်မှာခါးပါလာမှန်း ငတူးသတိရတော့တာတဲ့။ အသိနောက်ကျ သွားပါပြီကော။

၅၅
ငတူးမူးလဲသွားတာနဲ့ လူဆိုးက ငတူးရဲ့လွယ်အိတ်ထဲပါလာတဲ့ ငွေတစ်သိန်းကို ယူပြေးသွားတယ်။ ငတူးတစ်ယောက် သတိလွတ်လို့ အသိကြပ်တည်းသွားတယ်။ ယူလာတဲ့ဓားက ရန်သူကို ကာကွယ်ပေးဖို့ မပြောနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုတောင် ပြန်ရလိုက်သေးတယ်။ စက်ဆုပ်ဖို့သိပ်ကောင်းတဲ့ ပမာဒဲပဲ။

ငတူးမှာ ခုခံကာကွယ်ဖို့ စွမ်းအားရော လက်နက်ရော ရှိနေပါရက်နဲ့ မေ့လျော့ပေါ့ဆမှုကြောင့် ရန်သူကိုမခုခံ မကာကွယ်နိုင်ရုံသာမက ရန်သူအရိုက်ခံရလို့ ထိပ်ပေါက်ခေါင်းကွဲသွေးတွေရဲလို့၊ ဆင်းရဲလိုက်တာ၊ ကျောမှာလဲ

၅၆
ဓားရှခံရလို့ ခါးစုတ် ကျောကွဲ သွေးတွေရဲလို့ပဲ။ ယူလာတဲ့ငွေတစ်သိန်းလဲ ရန်သူလက်ထဲပါသွားတယ်။ သတိတစ်ချက်လွတ်တာနဲ့ ငတူး ဘယ်လောက်ဆုံးရှုံးနစ်နာသွားသလဲ၊ မီးသတိမပြုလို့ ငတူးဒုက္ခမီးအကြီးအကျယ် အလောင်ခံလိုက်ရပါပြီကော။ ရှိလို့ဆင်းရဲတာက မရှိလို့ ဆင်းရဲတာထက် အခံရခက်တယ်ဆိုတာ ဒါမျိုးကိုပြောတာ။

သတိလွတ်လို့ အရှိကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေရသူတွေ နေ့စဉ်နည်းတာမှမဟုတ်ပဲ။
လူတိုင်း အပြင်မီးနဲ့မကင်းနိုင်သလို ပုထုဇဉ်တိုင်း အတွင်းကိလေသာမီးနဲ့ မကင်း

နိုင်တော့ သတိပြုမှ မီးသက်သာမှာပါ။ ဝီရိယကို သတိနှင့်တွဲပေးနိုင်ရင် ပူတဲ့စိတ် အေးလို့ လှုပ်တဲ့စိတ် ငြိမ်လာတယ်။ အနည်းဆုံး ရှင်းကနဲ စိုက်ကနဲဆိုတဲ့ ခဏိကသမာဓိ (တစ်ခဏတည်ငြိမ်မှု) ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။ ဒါမှ သန့်စင်တဲ့ဉာဏ်ဖော်လို့ရတယ်။ ဒါကြောင့် တရားကိုဦးဆောင်တာ သတိဉာဏ်လို့ ပြောတာပါ။

သတိဉာဏ် ဘယ်လောက်စွမ်းသလဲဆိုတော့ လူ့အပူမှန်သမှုကို စုပ်ထုတ်ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။ သတိ ဝီရိယ သမာဓိဆိုတာ လောဘ ဒေါသ မောဟ အပူငွေ့တွေကို

“ဘုန်းကြီးက တရားအားထုတ်ရင် ပိုက်ဆံအိတ်မပျောက်စေနဲ့၊ ပိုက်ဆံအိတ်အမြဲကိုင်ထားလို့ ပြောတယ်ဗျ” ဆိုတော့ “ဟဲ့ ဖိုးကူး၊ အဲဒါတင်စားပြောတာ၊ သတိပိုက်ဆံအိတ်မပျောက်စေနဲ့လို့ပြောတာ” “ဟုတ်လို့လားဗျ” “ဟုတ်တယ်ဟဲ့၊ တရားအားထုတ်တာနဲ့ နှင့်ပိုက်ဆံအိတ် ဘာဆိုင်လို့တုန်း၊ တရားအားထုတ်ရင် သမာဓိဉာဏ်ပေါ်ဖို့ သတိပိုက်ဆံအိတ်အမြဲကိုင်ထားလို့ ပြောတာ” “ဟုတ်တယ်နော်” “ဟုတ်ပါတယ်ကွ ဖိုးကူးရ” လို့ ဆိုတော့မှ ဖိုးကူးက ပိုက်ဆံအိတ်ကို ခေါင်း

သန့်စင်ဖယ်ရှားပေးနေရတဲ့ အလုပ်ဆိုတော့ အပူမီးကို နိုင်တာပေါ့၊ ပြီးတော့ လက်ထဲမှာ ရှိတာတွေ ဘယ်ဟာပဲကုန်ကုန် ဘယ်နည်းနဲ့ပဲ ကုန်ကုန် ဘဝအဆီအနှစ်ဖြစ်တဲ့ ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာစွမ်းအားတွေကျန်အောင် စစ်ထုတ် ညှစ်ထုတ် ဆွဲထုတ်ယူထားလိုက်တယ်။ “ငါဘာကြောက်ဖို့ လိုသေးလဲ” လို့ ကြုံးဝါးရဲလောက်အောင် ရဲရင့်အားရှိသွားတယ်။ ရင့်ကျက်သွားတယ်။

အမြဲကိုင်ထားရမှာက သတိပဲ၊ အပူအရှုပ်တွေမကြိုက်ရင် သတိကိုချွေတာလို့

အုံးအောက်မှာပြန်ထားပြီး သတိပိုက်ဆံအိတ်အမြဲကိုင်ပြီး အဖိုးတန်သမာဓိဉာဏ်ပေါ်အောင် သဲသဲမဲမဲ အားထုတ်တော့တာ၊ ဉာဏ်ပိုက်ဆံရှိမှ လိုတာအကုန်ရမှာကိုး။



မဖြစ်ဘူး၊ သတိက အဖိုးတန်ဉာဏ်ကို ထည့်သွင်းထားတာဖြစ်လို့ ပိုက်ဆံအိတ်နှင့်တူတယ်။ သတိရှိမှ ဉာဏ်ပွင့်ပါတယ်။ သတိဖွင့်ပေးတဲ့ဉာဏ်ကတော့ ပိုက်ဆံနှင့်တူတယ်။ ပိုက်ဆံမရှိရင် ဘာမှမဝယ်နိုင်လို့ ဆင်းရဲရသလို ဉာဏ်မရှိရင် ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုယ့်အာရုံတွေထံက အားကိုးစရာတရား ဘာမှမရနိုင်လို့ အလွန်ဆင်းရဲပင်ပန်း အားငယ်ရပါတယ်။

ဖိုးကူးဆိုတဲ့လူတစ်ယောက် တရားအားထုတ်တော့ဘုန်းကြီးက “ဟဲ့--ဖိုးကူး၊

- ၆။ ယခုသာ အဖိုးတန်ဆုံး
- ❖ ပစ္စုပ္ပန်သာ၊ ရောက်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာ အဖိုးအတန်ဆုံး။
- ❖ ပြုလုပ်ဆဲသာ၊ အလုပ်မှာ၊ မှန်စွာ အရေးအကြီးဆုံး။
- ❖ ရောက်ဆဲလုပ်ဆဲ၊ သတိစွဲ၊ အမြဲတွင်အောင်သုံး။

တရားအားထုတ်ရင် ပိုက်ဆံအိတ်မပျောက်စေနဲ့၊ ပိုက်ဆံအိတ်အမြဲကိုင်ထား” လို့ ပြောတယ်။ ဒီတော့ဖိုးကူးက စောစောက ခေါင်းအုံးအောက်မှာထားတဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ကိုယူပြီး ခါးမှာ အမြဲချပ်ထားလိုက်တယ်။ တရားပဲထိုင်ထိုင် ထမင်းပဲစားစား စကြံနဲ့ပဲလျှောက်လျှောက် ဘာပဲလုပ်လုပ် ဖိုးကူးက ပိုက်ဆံအိတ်ကို ခါးမှာအမြဲချပ်ထားတယ်။

သူများတွေက မြင်တော့ “ဟဲ့ ဖိုးကူး၊ တရားအားထုတ်တာ ဘာလို့ ပိုက်ဆံအိတ်ကြီးခါးချပ်ထားတာလဲ” လို့ မေးကြတယ်။

- ❖ မသုံးမိက၊ အပူရ၊ ဘဝနာ၍ အခွင့်ရှုံး။
 - ❖ အချိန်ကိုထိန်း၊ အပူငြိမ်း၊ တွက်ကိန်းအကိုက်ဆုံး။
 - ❖ တရားကျင့်သုံး၊ ရွှင်ပြုံးအေးမြ၊ လူ့ဘဝ ထူးလှအမြတ်ဆုံး။
- သတိဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ကို အမြဲတန်ဖိုးထားရပါတယ်။ လောကမှာ အခုရောက်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်သာ အဖိုးအတန်ဆုံးပါ။ ပစ္စုပ္ပန်တစ်ခုပဲ ချက်ချင်းလက်ငင်း အလုပ်ဖြစ်တာပါ။ မနက်ဖြန်ဟာ စကားပဲပြောလို့ရသေးတယ်။ ဘာမှလုပ်လို့ မရသေးဘူး၊ မနေ့တုန်းကဟာ

လဲ စကားပဲပြောလိုရတော့တယ်။ ဘာမှလုပ် လို့မရတော့ဘူး။ အခုသာ အလုပ်လုပ်လို့ ဖြစ် တာ။ သတိတစ်ချက်ကိုင်ထားနိုင်ရင် တစ်နေ့ တစ်နေ့မှာ ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်တွေ အများကြီးပြီး သွားနိုင်တယ်။ သေချာတဲ့ပစ္စုပ္ပန်တစ်ခုဟာ အတိတ်က ဟာကွက်ကိုလဲ ဖာထေးအား ဖြည့်ပေးနိုင်တယ်။ အနာဂတ်ကို အားလုံး တာဝန်ယူနိုင်တယ်။

အလုပ်ထဲမှာ လောလောဆယ်အခု လုပ်နေဆဲအလုပ်သာ အရေးအကြီးဆုံးပါ။ လောလောဆယ်လမ်းသွားနေရင် လမ်းသွား တာ အရေးအကြီးဆုံး။ ထမင်းစားရင် ထမင်း

တိုးတတ်လို့ ရကောက်ရောဂီဖြစ်တယ်။ အနာ သည်ကြီးပေါ့။ ဘဝနာနှင့်ရောဂီ အတူတူပါပဲ။

သတိကပ်တော့ ယပက်လက် ယောဂီ၊ စွမ်းအားပိုင်ရှင်ကြီးပေါ့။ ဘာဝနာနှင့် ယောဂီအတူတူပဲ။ သတိကပ်နိုင်ရင် ယောဂီ ဖြစ်သွားတယ်။ ထမင်းစားတော့ ထမင်းစား ယောဂီ၊ ထမင်းချက်တော့ ထမင်းချက်ယောဂီ၊ ဘုရားလက်ထက်က ထေရီကာအိမ်ရှင်မလို ပေါ့။ လမ်းသွားတော့ လမ်းသွားယောဂီ၊ နေမကောင်းတော့ ဂီလာနယောဂီ၊ ဘာလုပ် လုပ် အလုပ်တိုင်း စွမ်းအားတွေရပါတယ်။

ပြီးတော့ သတိလွတ်ရင် ရတာနာ

စားနေတာ အရေးအကြီးဆုံး။ အိမ်ထဲမှာ ကလေးထိန်းနေရင် ကလေးထိန်းတာ အရေး အကြီးဆုံး။ ထမင်းချက်နေရင် ထမင်းချက်တာ အရေးအကြီးဆုံး။ ဘာပဲလုပ်လုပ် လုပ်ဆဲ အလုပ်သာ အရေးအကြီးဆုံး။

အလုပ်တိုင်း သတိနဲ့ အရေးတကြီး ချုပ်ချုပ်ရပ်ရပ် ကိုင်တွယ်ပေးလိုက်ရင် အတွင်း မီးလဲမလောင်ဘူး။ အနည်းဆုံးသက်သာတယ်။ အပြင်က မီးဘေးလဲလွတ်တယ်။ ပြီးတော့ အလုပ်တစ်ခုဟာ အလုပ်နှင့်တူအောင် စွမ်း အားအပြည့်နဲ့ သပ်သပ်ရပ်ရပ် သေသေချာချာ ပြီးစီးသွားတယ်။ အလုပ်တစ်ခုပြီးတာနဲ့ တရား

တယ်။ စောစောကပြောခဲ့တဲ့ ငတူးလို ရတာ တွေ အကုန်နာတတ်တယ်။ အရှိအောက် ပြားပြားဝပ်ရောက်သွားပြီး မွန်းကြပ်ပူလောင် နှစ်နာဆုံးရှုံးတတ်တယ်။

သတိကပ်ရင် ရတာနာပဲ။ အဖိုးတန် ဉာဏ်ပေါ်တာကိုး။ အမှိုက်ပုံးထဲ အမှိုက်ပစ် တာတို့၊ သူခိုး ခိုးခံရလို့ ပစ္စည်းပျောက်တာတို့၊ နေမကောင်းတာတို့၊ နေ့စဉ်စားသောက်နေရ တာတို့စတဲ့အရာတွေဟာ သတိထားလို့ဉာဏ် နဲ့ မှီအောင်လိုက်နိုင်ရင် ဝိပဿနာအခြေခံ အသိကို လက်တွေ့ပေးနေတာလို့ နားလည် သွားမယ်။ စာတွေကို လက်တွေ့နှင့် ပေါင်းပေး

စွမ်းအားပြည့်စုံမှုတွေ တစ်ခါတည်းပါဝင်သွား တယ်။ အားတက်စရာကြီးပေါ့။

ရောက်ဆဲအချိန် လုပ်ဆဲအလုပ်တိုင်း သတိအမြဲကိုင်စွဲပေးနိုင်ရင် အားကိုးရမယ့် ကိုယ်ပိုင်စာရင်းဝင်အလုပ်တွေ အများကြီးတွင် ကျယ်သွားမယ်။ သတိမြဲအောင် လေ့ကျင့်ပေး ဖို့လိုမယ်ပေါ့။

သတိလွတ်တော့ဘဝနာတယ်။ သတိ ကပ်မှ ဘာဝနာပေါ်တယ်။ သတိလွတ်ရင် တမင်ပွားအောင် လုပ်တာမဟုတ်ပေမယ့် အာရုံနှင့်စိတ် တစ်ခုမှမကပ်မိတော့ အာရုံ ထောင်းထုသမျှ ကိလေသာထောင်းထုဖိစီး

တာပဲ။ လက်တွေ့နှင့်ဉာဏ်ပေါင်းမိရင် အဖိုး တန်တရားပဲကိုး။ ရတာနာပေါ့။

အချိန်ထိန်းကိရိယာသတိ တပ်ဆင် ထားရင် အပူလဲငြိမ်းအေးတယ်။ မီးသတိပြု တော့ မီးဘေးလဲလွတ်တယ်ပေါ့။ ဘဝတွက် ကိန်းလဲ ကိုက်တယ်။ စားဝတ်နေရေးနှင့်တရား တစ်ပါတည်းတွဲပါသွားတယ်။ ထမင်းစားတုန်း သတိပါရင် ထမင်းစားတာ တွက်ကိန်းကိုက် တယ်။ စားရင်း သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာ ပါဝင်သွားမယ်။

ဈေးရောင်းတုန်းသတိထားရင် ဈေး ရောင်းတာ တွက်ကိန်းကိုက်တယ်။ ဒါန သီလ

နှိပ်စက်သမျှ လူးလိုမ့်ခံနေရတာဖြစ်လို့ စိတ် မှာအရမ်းနာကျင်နေတယ်။ စိတ်နာတော့ ရုပ်ပါနာလာတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝနာပွား တယ်ပြောတာ။ သတိကပ်ပေးတော့ စိတ်စွမ်း အားတရားတွေ ပေါ်လာတယ်။ သတိကပ်ရင် ဖျက်အားဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ မောဟ တွေကို လွှမ်းမိုးအနိုင်ယူနိုင်ပြီး တက်အား ဖြစ်တဲ့ သမာဓိဉာဏ်တွေ တိုးလာမယ်။ မီး သတိပြုမှ ဘာဝနာနဲ့ မီးငြိမ်းနိုင်မယ်ပေါ့။

ပြီးတော့ သတိလွတ်ရင် ရကောက် ရောဂီ၊ သတိကပ်ရင် ယပက်လက်ယောဂီပေါ့။ သတိလွတ်တိုင်း စိတ်အနာ ရုပ်အနာတွေ

သမာဓိ ဝိပဿနာ အစုံပါဝင်လာနိုင်တယ်။ ဈေးရောင်းတာ ပိုက်ဆံရရုံလောက်နဲ့ ဘယ် တွက်ကိန်းကိုက်မှာလဲ။ ပိုက်ဆံက ဧည့်သည် ပဲ။ ဒီနေ့ရရင် နောက်နေ့ကုန်မယ်။ ဒီတစ်ပတ် ရရင် နောက်တစ်ပတ်ကုန်မယ်။ နောက်ဆုံး ပိုက်ဆံနှင့်လူ ခွဲရမယ်။ ပိုက်ဆံဟာ ကိုယ့် စာရင်းမှမဟုတ်ပဲ။ ဧည့်စာရင်းတွေပဲ။ ဧည့် စာရင်းမှတ်နေရုံနဲ့ လူ့ဘဝ ဘာမှအဓိပ္ပါယ် မရှိဘူး။

ကောင်းမှုတရားသာ လူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင် စာရင်းဖြစ်တယ်။ ကောင်းမှုတရားကလွဲရင် ကိုယ့်မှာရှိသမျှအားလုံး ကိုယ့်စာရင်းအစစ်

မဟုတ်ဘူး။ နောက်ဆုံးသူများစာရင်းထဲ ပါသွား
မှာ၊ ကိုယ်ပိုင်တရားစာရင်းများများရှိမှ မြင့်
မြတ်တဲ့လူဖြစ်ခွင့်ရမယ်။

မီးသတိပြုပြီး ကြိုးစားတတ်ရင်
နေ့စဉ်လုပ်နေကျ အလုပ်တွေထဲက ကိုယ်ပိုင်
စာရင်းဖြစ်တဲ့ ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာ
အစုံဟာ တွက်ကိန်းကိုက်အောင်ရနိုင်တယ်။
ဝိပဿနာဆိုတာ ခန္ဓာတီဖွင့်ကြည့်တာ၊ ခန္ဓာ
ကထုတ်လွှင့်တဲ့ သတင်းမှန်တွေကို အမှန်သိ
အောင်လုပ်တာ၊ ခန္ဓာက သတင်းမှန်တွေထုတ်
လွှင့်နေပေမယ့် ကိုယ်ကဖွင့်မကြည့်တော့
သတင်းမှန်တွေမသိရဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာနှင့်

၇။ မီးသတိပြု ကောင်းတာစု

- ❖ ပုထုဇဉ်မှာ၊ ကိလေသာ၊
ပြင်းစွာ လောင်တတ်ကြ။
- ❖ သတိရှိလျှင်၊ အသိဝင်၊
သန့်စင်ငြိမ်းအေးကြ။
- ❖ အာရုံဖော်ကာ၊ ကပ်ထားပါ၊
ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းရ။

သတင်းဆက်သွယ်ရေးတွေ ပြတ်နေတတ်
တယ်။ သတင်းဆက်သွယ်ရေးပြတ်တော့
မေ့နေတော့မှာပါ။ မေ့နေရင် မီးသတိမပြုနိုင်
တော့လို့ အတွင်းမီး အပြင်မီးတွေ ဝိုင်းနေ
တော့မှာပဲ။

နောက်တစ်မျိုးပြောရရင် ဝိပဿနာ
ဆိုတာ တရားစွဲတာ၊ တရားစွဲတယ်ဆိုတာ
အမှုလုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ သတိတရားကိုစွဲပြီး
ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ငြိမ်းအောင်လုပ်တာပါ။
အပူတစ်ခုကို နှစ်ခုမတိုးပွားစေရဘူး။ အပူ
တစ်ခုတင်ပဲ ငြိမ်းသွားအောင်လုပ်တာ၊ ဒါ
တရားစွဲတာပဲ။

- ❖ မပြီးသမျှ၊ မပျောက်ရအောင်၊
မရောအောင်လဲ၊ သတိစွဲ၊
မြဲမြဲကိုင်ထားရ။
- ❖ စ လယ် အဆုံး၊ အားလုံးသိဖို့၊
သတိကပ်ကာ၊ ဆက်စပ်ပါ၊
ကောင်းစွာနိုးကြားရ။
- ❖ အလုပ်တိုင်းမှာ၊
ကိလေသာဝေး၊ စိတ်ဖြူဖွေး၊
အရေးတကြီး လုပ်ဆောင်ရ။
- ❖ မီးသတိပြု၊ ကောင်းတာစု၊
ကောင်းမှုတိုးစေရ။
လူတိုင်း နေရာတိုင်း မီးနှင့်မကင်း

တတိယအရွယ်ကျမှ ဝိပဿနာ
တရား အပြင်းအထန်အားထုတ်ထားတဲ့
ယောဂီကြီးဒေါ်မြက တစ်ခါတစ်ရံ သားသမီး
မြေးတွေခိုင်းလို့ အဆင်မပြေတဲ့အခါ အာဏာ
ဆန်သလို ဖြစ်နေတော့ တရားစွဲလိုက်တယ်။
“နင်တို့ ငါပြောရင် အာဏာဆန်ကြတယ်။
ငါ့ခန္ဓာကြီးနဲ့ သိပ်တူတာ၊ ငါ့ခန္ဓာကြီးက နင်တို့
ထက်တောင် ပိုအာဏာဆန်သေး။ ဒီလောက်
ပြုပြင်ထားပါရက်နဲ့ မအိုပါနဲ့ပြောလဲ အာဏာ
ဆန်တယ်။ မနာပါနဲ့ပြောလဲ နားမထောင်ဘူး။
ဖြစ်လာရင် မပျက်ပါနဲ့၊ ပျက်လာရင် မနှိပ်စက်
ပါနဲ့ပြောလဲ အာဏာဆန်တာပဲ၊ ငါ့ခန္ဓာကြီးက

နင်တို့ထက် ပိုအာဏာဆန်တယ်” တဲ့ အဲဒါ
တရားစွဲတာပဲ။ ဒေါသတစ်ချက်မှ မဖြစ်ဘူး။
မီးသတိပြုတော့ မီးမလောင်ဘူးပေါ့။



နိုင်ကြသလို ပုထုဇဉ်တိုင်းလဲ ကိလေသာမီး
နှင့် မကင်းနိုင်ကြသေးပါဘူး။ လောကမီးကို
သုံးတာဟာ လောင်ကျွမ်းအောင်ရှို့မြှိုက်ဖို့
မဟုတ်ပဲ ရင့်ကျက်ဖို့သာဖြစ်သလို ကိလေသာ
မီးနှင့် လူ့အရိုတွေဟာလဲ ပူလောင်ဖို့မဟုတ်
ပဲ စိတ်ဓါတ်ရင့်ကျက်မြင့်တက်ဖို့သာ ဖြစ်သင့်
တယ်။ သတိအထူးလိုမယ်ပေါ့။ သွားတတ်
တော့လမ်းဆိုတဲ့စကားအတိုင်း ဆူးပေါတဲ့
လမ်းဟာ ဆူးရှိပေမယ့် ဖိနပ်စီးသွားရင် ဆူး
မစူးပဲ လိုရာရောက်အောင် သွားလိုရတဲ့လမ်း
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိလေသာရှိပေမယ့် သတိ
ဉာဏ်ဖိနပ်စီးသွားရင် ကိလေသာမီးမလောင်ပဲ

လိုရာချမ်းသာပန်းတိုင်အရောက် သွားလိုရတဲ့
တရားလမ်းပဲဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှေ့ကဖြစ်သွား
တဲ့ကိလေသာကို သတိဉာဏ်နဲ့လိုက်ရှုသွား
ရင် ဆူးတောဖိနပ်စီးသွားသလို ဆူးလဲမစူး
လိုရာလဲရောက်နိုင်တယ်။
မီးဖိုထဲ ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ်နေသူ
ဟာ နေ့စဉ် မီးပူရှိန်ပြင်းတဲ့ ထမင်းအိုးဟင်းအိုး
တွေကိုနေရပေမယ့် လက်နီးလက်ခုအဝတ်
ထူထူ ကြားခံကိုင်တွယ်တော့ လက်ကိုအပူ
မလောင်အောင် ကိုင်တတ်တယ်။ ပူပေမယ့်
ကြားခံကောင်းလို့ မလောင်ဘူးပေါ့။
လောကမှာ မီးလောင်ရင် ရေနဲ့ငြိမ်း

ရတာဖြစ်ပေမယ့် ရေများမှ မီးကိုနိုင်တာပါ။ လက်ဦးမှလဲ နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ မီးကများလို့ လက်ဦးသွားရင်တော့ မီးက ရေကို နိုင်တော့ မှာပါ။ နေ့စဉ်မီးဖိုထဲမှာ ချက်ပြုတ်နေတဲ့ပွဲတွေ ကိုကြည့်ရင် မီးက ရေကို အနိုင်ပေးထားတာ တွေ့ရမယ်။ မီးသတိပြုတော့လဲ သတိက များ လဲများ အားလဲကောင်း လက်လဲဦးမှ အတွင်း မီးကိုရော အပြင်မီးကိုရော ကိုယ်က သေချာ ပေါက်အနိုင်ယူနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ဘုရားလက်ထက်က လလိုပဲ အမြဲ အေးချမ်းအောင်နေတတ်တဲ့ မစန္ဒာဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးရှိခဲ့ဖူးတယ်။ မိဘဆွေမျိုး

ရတဲ့အလုပ်ပဲ။ ကြိုတင်မီးသတိပြုထားတော့ ဝမ်း နည်းကြေကွဲစရာနဲ့ ကြုံရပေမယ့် သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿမီးတွေ မလောင်ရ အောင် ကာကွယ်နိုင်တယ်။ လောင်လာတော့ အချိန်မီ ချက်ချင်းငြိမ်းပေးနိုင်တယ်။ ဒါဘဝ အောင်ပွဲပဲ။ လူမှုဒုက္ခဆိုတာ လူကို လဲအောင် မွဲအောင် တွန်းတာမဟုတ်ဘူး။ ရဲဖို့နှင့် အသိ စွဲမြဲဖို့ တွန်းပေးတာပါ။ လမ်းသွားရင်း လေခပ်ပြင်းပြင်းတိုက် လို့ ဝတ်ထားတဲ့အဝတ်တွေ ဖရိုဖရဲပြန်လွင့် လာတော့ အဝတ်ကိုချွတ်ပစ်လို့ မဖြစ်ဘူးလေ။

ကောင်း၊ ဆရာသမားကောင်းတွေရဲ့ကျေးဇူး ကြောင့် သိနားလည်တတ်တဲ့အရွယ်ကစ လူနှင့်တရား ပေါင်းမိသူပါ။ မီးလောင်ရင် ငြိမ်း နိုင်ဖို့ ရေများများလဲရှိတယ်။ လက်လဲဦးနေ တယ်ပေါ့။ အရာရာမှာ အသိ သတိနဲ့ နီးနီး ကြားကြားနေထိုင်ကျင့်သုံးနေတတ်သူပါ။

ပွဲရှိလို့ သူများတွေက ပွဲကြည့်ခေါ် ကြတဲ့အခါ “ဇာတ်ခုံပေါ်ကပွဲဆိုတာ အိမ်ထဲ က အကြောင်းအရာတွေကိုယူပြီး ဇာတ်ထုပ် ခင်းပြတာပါ။ တကယ်ကြည့်ရမယ့်ပွဲက အိမ် ထဲမှာပါ။ သူများပွဲတွေကြည့်မယ့်အစား ကိုယ့် ပွဲကိုယ်ကြည့်တာကပဲ ငြိမ်းအေးနိုင်ပါတယ်”

မလွင့်အောင် မကျွတ်အောင် မကြွအောင် မထအောင် လက်နဲ့ နာနာဖိကိုင်ထားရတာပဲ မဟုတ်လား။ ရှောင်မရတဲ့ လောကဓံလေပြင်း ပြင်းတိုက်တော့လဲ သတိလက်လွတ် တရား အဝတ်ချွတ်ပစ်လို့ မတော်ဘူးပေါ့။ တရားခိုင်မြဲ အောင် သတိဉာဏ်နဲ့ နာနာဖိကိုင်ထားရမှာပဲ။ လောက က အကုန်လုံး ကိုယ့်နောက်လိုက် ပေးနေရင် တရားဘာလုပ်တော့မလဲ၊ လူနှင့် လောက ပြေလည်အောင်ညှိနှိုင်းပေးဖို့ပဲ တရား ပေါ်လာတာ။ တရားဆိုတာ ဆွဲအားတစ်ခု တည်းနဲ့ မလုံလောက်ဘူး။ တွန်းအားလဲပါမှ အချိန်မီပြီးနိုင်တာ။

လို့ အမြင်ရှင်းရှင်းနဲ့ ဘယ်တော့မှပွဲကြည့် မလိုက်ခဲ့ဘူး။

အရွယ်ရောက်တော့ မိဘများက အမျိုး တူသူဌေးသားတစ်ဦးနဲ့ နေရာချပေးလိုက် တယ်။ သူ့ခင်ပွန်းသူဌေးသားက မကြာခင် မစန္ဒာကို ဘာအပြစ်မှမရှိပဲ အပြီးအပိုင်စွန့်ခွာ သွားတယ်။ မရေတွက်နိုင်အောင်များပြားလှ တဲ့ လူ့အပူတွေကို ဉာဏ်သတိနဲ့စစ်ထုတ် တတ်တော့ အပြုံးလဲမပျက် ဣန္ဒြေလဲမပျက် ဘူး။ ကိုယ့်ပွဲကိုယ် ဉာဏ်သတိနဲ့ မျက်ခြည် မပြတ် ငြိမ်းအေးအောင်ကြည့်တတ်တယ်။

“တရားကလွဲလို့ ဘယ်အရာကိုမှ

သတိဉာဏ်လက်စွဲပြုပြီး ကိုယ့်ပွဲ ကိုယ်ကြည့်ထားတဲ့ မစန္ဒာဟာ မီးလောင် မခံပဲ အမြင်ရှင်းရှင်းနဲ့ သာသနာဝင်တရားအား ထုတ်လိုက်တာ မကြာမီရဟန္တာဖြစ်သွား တယ်။ ရဟန္တာဖြစ်တော့ လောကနဲ့လုံးဝ ပြေလည်သွားပြီပေါ့။ အေးချမ်းတဲ့လဟာ လောကနှင့် အမြဲပြေလည်နေသလို အားလုံး နှင့် အဆင်ပြေအောင် ညှိနှိုင်းနေထိုင်တတ် တဲ့ မစန္ဒာလဲ တရားလက်ဦးသွားတော့ မီးငြိမ်း သွားပြီပဲ။ အမြဲ မီးသတိပြုနေတာကိုး။

မီးသတ်ကိရိယာ သတိအသုံးချ နည်းက-

ကိုယ်ပိုင်တာမဟုတ်တော့ ဘာတွေပဲ ခွဲခွာ သွားသွား တရားအဖော် ကိုယ့်မှာကျန်ခဲ့ရင် ပြီးတာပဲ။ ကိုယ်ပိုင်စာရင်းဆိုလို့ တရားတစ်ခု ပဲရှိတာ။ ယခု သူကစွန့်ခွာမသွားရင်လဲ တစ် နေ့ကျတော့ သေကွဲ ရှင်ကွဲ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကေနံကွဲရမှာပါ။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သူက ခွဲပေးတော့ စောစောစီးစီး တရားအလုပ်လုပ် ရတာပေါ့။ အချိန်မနှောင်းခင် ကိုယ်ပိုင်တရား အဖော်နှင့်တွေ့ခွင့်ရအောင် တွန်းအားပေးကူညီ ဖော်ရလိုက်တာ” လို့ အမြင်ရှင်းရှင်းနဲ့ ငြိမ်းချမ်း စွာ နေတတ်ဖြေတတ်တယ်။ တရားဆိုတာ နေတတ်ဖို့ ဖြေတတ်ဖို့ သေတတ်ဖို့ အားယူ

(၁) အလုပ်လုပ်လိုတဲ့ အာရုံကိုပေါ် အောင်ဖော်ရမယ်။ ဘာပဲလုပ်ချင်လုပ်ချင် အာရုံ ကိုပေါ်အောင်ဖော်ပေး။ ဘုရားရှိခိုးချင်ရင် ဘုရား အာရုံပေါ်ပါစေ။ မေတ္တာပို့ချင်ရင် မေတ္တာခံ အာရုံပေါ်ပါစေ။ ထွက်လေဝင်လေ စူးစိုက်ချင် ရင် ထွက်လေဝင်လေ အာရုံပေါ်အောင်ဖော်။ ခန္ဓာဉာဏ်စိုက် ဝိပဿနာရှုချင်ရင် ခန္ဓာအာရုံ ဖော်ပေး။ သွားတာ လာတာ လုပ်တာကိုင်တာ ကိစ္စခပ်သိမ်း အာရုံပေါ်မှ အလုပ်ဖြစ်မယ်။ အလုပ်မဖြစ်မချင်း အာရုံဖော်ပေးရမယ်။

(၂) အာရုံပေါ်လာရင် အာရုံနှင့်စိတ် ချပ်ချပ်ရပ်ရပ် စွပ်မိသွားအောင် ကပ်ပေးရမယ်။

အာရုံနှင့်စိတ် မကွာအောင်ကပ်ထား။

(၃) အချိန် အကြိမ် လုပ်ငန်း ပမာဏ အားဖြင့် ကန့်သတ်ထားတဲ့အလုပ် မပြီးမချင်း အာရုံမပျောက်အောင် ထိန်းထားရမယ်။ အာရုံ ပျောက်ရင် အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး။ မီးလောင် တတ်တယ်။

(၄) အလုပ်တစ်ခု လုပ်နေစဉ်မှာ အခြားအာရုံ ကြားဖြတ်ဝင်မလာရအောင် ကန့် ထားနိုင်ရမယ်။ အာရုံရောရင် အလုပ်မျက်ခြည် ပြတ်သွားလို့ တရားစွမ်းအား အဆက်ပြတ် သွားတတ်တယ်။ ဒါလဲ မီးလောင်တတ်တာပဲ။ စိတ်ဆိုတာ တစ်ချိန်မှာ အာရုံတစ်ခုတည်း

တွက်ကိန်းကိုက်အောင် မြန်မြန်ကြိုးစားထား မှ စိတ်အေးကြရမယ်။ သတိလွတ်တိုင်း အတွင်းအပြင်မီးလဲ လောင်တတ်တယ်။ ကိုယ်ပိုင်စာရင်းဖြစ်တဲ့ ကောင်းမှုတရားတွေ လဲ ဆုံးရှုံးတတ်တယ်။ ဒါဆို မီးသတိပြုရုံပေါ့။

“အားလုံးမီးငြိမ်းကြပါစေ”

ဘိဝိဇ္ဇာကပေဓာဆရာတော်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်

နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၆၇-ခု၊ နှောင်းတန်ခူးလ (၂၀၀၆-ခု၊ ဧပြီလ)



သာ ယူနိုင်တာဖြစ်လို့ အလုပ်တစ်ခုစီသာ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ပြီးအောင် လုပ်သင့်ပါတယ်။ တစ်ခုပြီးမှ နောက်တစ်ခု လုပ်ရမှာပါ။

(၅) အလုပ်တစ်ခု လုပ်နေစဉ်မှာ အစ အလယ် အဆုံး အကုန်သိအောင် ရှေ့အသိနဲ့နောက်အသိ အသိချင်းဆက်စပ် ထားရမယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် အလုပ်လုပ်နေ တုန်းမှာ အစ အလယ် အဆုံး အကုန်သိနေဖို့ လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ တရားစွမ်းအား ယိုမကျ နိုင်အောင် စိတ်ပေါက်ကိုလုံအောင် သတိနဲ့ သေသေချာချာ ဖာပေးရမယ်။ စွမ်းအားပြည့်ဝ ထည့်ဝါအောင် စိတ်စုတ်ကိုချုပ်ပေးရမယ်။

(၆) အလုပ်တိုင်း အရေးကြီးတယ်လို့ သဘောထားရမယ်။ သာသနာနှင့်တွေ့သူမှာ လုပ်နေဆဲအလုပ်အားလုံး အရေးကြီးပါတယ်။ အရေးမကြီးတဲ့အလုပ် တစ်ခုမှမရှိဘူး။ ဒါပေ မယ့်တစ်ချိန်မှာ အလုပ်တစ်ခုသာအရေးကြီးရ မယ်။ ၂-ခု၊ ၃-ခု တစ်ပြိုင်တည်းပြုတ်သိပ်ပြီး အရေးကြီးရင်ရှုပ်သွားတတ်တယ်။ မြုပ်သွား တတ်တယ်။ အရှိအောက် ပိသွားတတ်တယ်။

ဆုတ်ကပ်ကာလ လူ့တစ်သက်ဆို တာ ဘာမှကြာတာမဟုတ်ဘူး။ ဆယ်ဂဏန်း လောက်ပဲရှိတာ။ ရာဂဏန်းရောက်ဖို့ မလွယ် ဘူး။ ကံကောင်းလွန်းလို့ ရာဂဏန်းရောက်ရင်

တောင်မှ အိုဒဏ် နာဒဏ် နှိပ်စက်ခံရတာ များလွန်းလို့ ကိုယ်ခန္ဓာ ကိုယ်အသုံးချလို့ အဆင်မပြေချင်တော့ဘူး။

ဒီလို သာသနာကို ဘဝတစ်သိန်း တစ်ခါ ကမ္ဘာတစ်သိန်းတစ်ခါတွေဖို့ မလွယ် လှဘူး။ လောကထဲ သာသနာပေါ်လာတော့လဲ လူတစ်သိန်းတစ်ယောက်တောင် သာသနာ ကို လက်ခံနိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ ဘုရား သာသနာနှင့် တွေ့ကြုံခွင့်ရတဲ့လူဖြစ်နေတုန်း အခွင့်ကောင်းတွေ လက်မလွတ်သေးခင် အချိန်ထိန်းကိရိယာ သတိတပ်ဆင်ပြီး အချိန် မှီ ကိုယ်ပိုင်တရားစွမ်းအားတွေကို နေ့စဉ်