တိပိဋက ယောဓိကာရတော်၏

မေတ္တာနှလုံး အလှဆုံး

[မေတ္တာသုတ်]

တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၃၂)

တတိယအကြိမ်ဓမ္မဒါန

အုပ်ရေ(၁၀၀၀၀)

သာသနာ	ကောဇာ	ခရစ်
၂၅၅၀	၁၃၆၈ခုနှစ်၊ တပေါင်းလ	၂၀၀၇ခုနှစ်၊မတ်လ

(သက်န်းသက် ၄၅–နှစ်ပြည့် အထူးလက်ဆောင်)

မာတိကာ

၁။	မေတ္တာနှလုံး အလှဆုံး	၂
၂။	မေတ္တာမခြုံ အားမစုံ	၄
၃။	မေတ္တာတရား လူ့စွမ်းအား	၆
၄။	မေတ္တာထုံမွှမ်း လူ့အစွမ်း	၉
၅။	မေတ္တာအလှ လူ့ဘဝ	၁၀
၆။	မေတ္တာတစ်ခု အားလုံးစု	၁၁
၇။	မေတ္တာကိုင်စွဲ နှစ်မျိုးခွဲ	၁၂
၈။	မေတ္တာအနှံ့ သုံးမျိုးဖြန့်	၁၄
၉။	မေတ္တာတန်ခိုး အဆိုးကင်းစေ	၁၅
၁၀။	မေတ္တာအကျိုး လူ့တန်ခိုး	၁၆
၁၁။	မေတ္တာသတိ အမှန်သိ	၁၇

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၃၂၀၁၂၃၀၆၀၂

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၃၂၀၁၀၁၀၆၀၂

ပုံနှိပ်သူ – ဒေါ်ခင်အေးမော် (၀၆၀၂၄)
ဂုဏ်သီရိပုံနှိပ်တိုက်
၇၈၊ ပတ္တမြားလမ်းသွယ်(၁)၊
ရတနာအိမ်ရာ၊
သာကေတမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ – ဦးကျော်ဟင်း
ယုံကြည်ချက်စာပေ
အမှတ် (၁၁၁)၊ ၃၃လမ်း၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

အုပ်ရေ – ၁၀၀၀၀

တန်ဖိုး – ဓမ္မဒါန

အကြိမ် – တတိယအကြိမ်

တိပိဋက ယောဆရာတော်၏

" မေတ္တာနှလုံး အလှဆုံး "

တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၃၂)

နမော မေတ္တာသီတလဟဒယဿ

၁။ မေတ္တာနှလုံး အလှဆုံး

မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိံ၊ မာနသံဘာဝယေ အပရိမာဏံ။
ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊ အသမ္ဗာဓံ အဝေရ ,မသပတ္တံ။
[မေတ္တာသုတ်]

- ဤသာသနာ၊ ငြိမ်းချမ်းစွာ၊
  ကမ္ဘာကြီးကို လှစေသည်။
- မြန်မာ၌သာ၊ သာသနာ၊
  ခိုင်မာပြည့်စုံသည်။
- ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ မြတ်ဓမ္မကြောင့်၊
  ကမ္ဘာ့အလယ်၊ ဂုဏ်ရည်ကြွယ်၊
  ခန့်ထည်(ထယ်) မြန်မာပြည်။
- မေတ္တာနှလုံး၊ အလှဆုံးကြောင့်၊
  ရွှင်ပြုံးကြည်သာ၊ တို့မြန်မာ၊
  ကမ္ဘာကပင် မော်ကြည့်သည်။
- ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာကြောင့်၊
  ကမ္ဘာလည်းလှ၊ လူလည်းလှ၊
  အေးမြချမ်းသာသည်။
- စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်၊ ကောင်းတာမြင်၍၊
  မိခင်စိတ်ထား၊ မေတ္တာပွား၊
  ထူးခြားလူ့စွမ်းရည်။
- ကျယ်ပြန့်မြင့်မြတ်၊ မကန့်သတ်ဘဲ၊
  ဒေါသစဲ၊ ဆင်းရဲဘေးရန်ကင်းဝေးသည်။
- ဒါန သီလာ ဘာဝနာ၊
  မေတ္တာပါမှခိုင်မာသည်။
- မေတ္တာနှလုံး၊ အလှဆုံး၊
  ရွှင်ပြုံးအေးချမ်းသည်။

မိမိတို့အားလုံး စိတ်ဓာတ်ရွှင်လန်း လူ့စွမ်းရည်ထုတ် ကုသိုလ်လုပ်နိုင်ကြတာဟာ တကယ်တော့ ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့် တွေ့ကြုံခွင့်ရနေလို့ပါ။ ဗုဒ္ဓသာသနာဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးကို ငြိမ်းချမ်းစွာ အလှဆင်ပေးဖို့ ပေါ်ပေါက်လာတာဖြစ်တယ်၊ သာသနာဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ မေတ္တာနှလုံးသားမှ ပေါ်ထွက်လာခဲ့ပြီး ယနေ့ထိ မေတ္တာရှင်တို့ရဲ့ မေတ္တာနှလုံးသားအဆက်ဆက် ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ မေတ္တာလမ်းစဉ်ပါ။ မေတ္တာနှလုံးဟာ အလှဆုံးပါ။ အပြန်အားဖြင့် ဒေါသနှလုံးဟာ အဆိုးဆုံးပါ။ ဒေါသဟာ အကြီးမားဆုံးခွဲအား၊ ၂–ယောက်တည်းတောင်ခွဲပစ်တယ်၊ မေတ္တာက အကြီးမားဆုံးဆွဲအား၊ အများကြီးကို စုစည်းနိုင်တယ်။

မေတ္တာသာသနာဟာ ကမ္ဘာကို ငြိမ်းချမ်းစွာ အလှဆင်ပေးတယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ တာဝန်အပို မတက်စေပါဘူး၊ သာသနာနှင့် ထိတွေ့ခွင့်ရသူ အားလုံးကို ငြိမ်းချမ်းသွားစေတာချည်းပဲ၊ လူတစ်ယောက်ထံ သာသနာပြန့်သွားရင် လူတစ်ယောက် ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ မိသားတစ်စုထံ သာသနာပြန့်သွားရင် မိသားတစ်စု ငြိမ်းချမ်းသွားမယ်၊ သာသနာပြန့်ပွားသလောက် ငြိမ်းချမ်းရေး နယ်ပယ် ကျယ်ဝန်းသွားနိုင်တယ်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးခြုံကြည့်ရင် ထေရဝါဒ သက်သက် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သာသနာကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တာဟာ မြန်မာ တစ်နိုင်ငံတည်းပဲရှိပါတယ်၊ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာ ဆိုတဲ့ သာသနာပြုခွန်အား ၃–ခုနဲ့ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှု ကောင်းနေတဲ့ကြောင့်ပါ၊ အချို့ ထေရဝါဒနိုင်ငံတွေမှာ သာသနာထဲ လောကီတွေ အများကြီး ရောနှောကုန်ကြပြီ။

မေတ္တာတရားနဲ့ ပေါင်းစုစောင့်ရှောက်မှုကြောင့် တစ်ကမ္ဘာလုံး မြန်မာမှာသာ သာသနာ အပြည့်စုံဆုံး အခိုင်မာဆုံးပါ။ တရားငတ်နေတဲ့ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတွေအတွက် ဖြန့်ဝေပေးရလောက်အောင် ပြည့်စုံပါတယ်။ နိုင်ငံခြားသားတွေက ပြောကြတယ်၊''တရားဟာ မြန်မာ့ထွက်ကုန်'' တဲ့၊''သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားဟာ မြန်မာ့ ထွက်ကုန်ပစ္စည်း''တဲ့၊ ဒီထွက်ကုန်တွေ အဆက် မပြတ်ဖို့ စာချ–စာသင်–ချီးမြှောက်သူ, သံဃာ–လူ–အုပ်ချုပ်သူ ဆိုတဲ့ မေတ္တာပန်း ၃–ပွင့်ပုံစံနဲ့ စာသင်တိုက်ကြီးတွေ ရပ်တည်နိုင်အောင် အားပေးချီးမြှောက် စောင့်ရှောက်နေကြရတာ ဖြစ်တယ်။

သာသနာနဲ့ပတ်သက်လို့ ဂုဏ်ယူစရာ အကောင်းဆုံးကတော့ မြန်မာပါ။ ဗုဒ္ဓသာသနာကြောင့် မြန်မာကို ကမ္ဘာကမော်ကြည့်နေတာ၊ သာသနာကြောင့် မြန်မာလှတာပါ။ မြန်မာတွေ အားလုံး ဗုဒ္ဓသာသနာ ရတနာကြောပေါ် ရောက် နေကြတယ်၊ အလုပ်လုပ်ဖို့ပဲလိုတယ်၊ နိဗ္ဗာန် မဂ်ဖိုလ်ထိတောင် အာမခံတာဝန်ယူထားတဲ့ သာသနာပဲ။ လောကီကောင်းကျိုးရဖို့လောက် တော့ အသာလေးပေါ့၊ သီလဆိုတဲ့ ကိုယ် နှုတ် စည်းကမ်း, သမာဓိဆိုတဲ့ စိတ်စည်းကမ်း, ဝိပဿနာပညာဆိုတဲ့ အသိစည်းကမ်း, ၃–ချက် အတိုင်းသာ လိုက်နာဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်နိုင်ကြရင် လောကုတ်လောကီ ကောင်းကျိုးအစုံ ရဖို့ သေချာပေါက်ပါ။

ပင်ကိုယ်အကျည်းတန် အရုပ်ဆိုးသူတွေတောင် သာသနာနဲ့တွေ့သွားရင် လှပထည်ဝါ ကျက်သရေရှိသွားတာချည်းပဲ။ ဗုဒ္ဓသာသနာဟာ ကမ္ဘာကိုရော လူကိုပါအလှဆင်ပြီး အေးမြ သာယာ ချမ်းသာစေပါတယ်၊ လူလှမှလဲ ကမ္ဘာက လှမှာပါ။ မေတ္တာသာသနာထဲကနေပြီး အသိနည်း, အကျင့်နည်းတွေနဲ့ မေတ္တာဓာတ်တွေ ကူးယူနေကြရမှာပါ။ ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ မေတ္တာ ထုံနေအောင် လေ့ကျင့်ဖို့လိုမယ်။ လူဆိုတာ အကောင်းဓာတ်နဲ့တကယ်တွေ့သွားရင် သူ့ကျိုး ကိုယ်ကျိုး အစုံတိုးအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သည်ထိ တကယ်စွမ်းပါတယ်။ သတိ, ဉာဏ် အမြဲလိုအပ်မယ်ပေါ့။

မေတ္တာဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းသော သားရင်းအပေါ် အသက်နှင့်ထပ်တူ ချစ်ခင် စောင့်ရှောက်နေတဲ့ မိခင်ရဲ့စိတ်မျိုး ကိုယ့်မှာ ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားအောင် ထပ်တစ်လဲလဲ လေ့ကျင့် နေရတဲ့အလုပ်ပါ။ ခွင့်လွှတ်မှုနဲ့ ကောင်းကွက်ကို ရှုမြင်တတ်မှုကလဲ အားကောင်းမှ စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာ နေရာရနိုင်ပါတယ်။ မိခင်ကိုပဲ ကြည့်ပါ။ သားသမီးအပေါ် အားလုံးခွင့်လွှတ်တယ်၊ ကောင်း ကွက်ကိုရှာပြီး အမြဲချစ်တယ်၊ ရင်ခွင်ပေါ်မှာ ချီထား, သိပ်ထားတုန်း သားသမီးငယ်က အညစ်အကြေးတွေ စွန့်ပစ်လိုက်တာတောင် မိခင်အပြုံး မပျက်ဘူး။ နည်းနည်းမှ အချစ်ပြယ်မသွားဘူး။ ခါတိုင်းထက် အချစ်သာတိုးနေတတ်တယ်၊ ကိုယ်လဲ ဒီလိုအရည်အသွေးပါတဲ့ မေတ္တာစိတ်နဲ့ သတ္တဝါတွေကို ချစ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်၊ တစ်သံသရာလုံး ခြုံကြည့်ရင် သတ္တဝါအားလုံး ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးဟောင်းတွေချည်းပဲ။

မေတ္တာပွားဖန်များရင်–
(၁) စိတ်ထားကျယ်ပြန့်လာရတယ်။
(၂) မြင့်မြတ်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားလာရတယ်။
(၃) ခွဲခြမ်းခွဲခြမ်းမလုပ်ပဲ ကန့်သတ်ချက်ဘောင် တစ်စ တစ်စ ကင်းသွားရတယ်။
(၄) သူများအပေါ် ဒေါသရန်စိတ်တွေ မုန်းတီး စိတ်တွေ ကင်းစင်သွားတယ်။
(၅) စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေလဲ ကင်းသွားတယ်။

သူများတွေကကိုယ့်ကို ရန်မလုပ်နိုင်အောင် အရည်အသွေးတွေလဲ တက်လာတယ်။

အဲဒါ မေတ္တာဂုဏ်ရည်ပဲ။

မေတ္တာပါမှ ဒါနလဲ စွမ်းအားတိုးတက် လေးနက်တယ်။ ကိုယ့်ပစ္စည်းကြောင့် သူချမ်းသာပါစေဆိုတဲ့ စိတ်ကောင်းတွေ မွမ်းထုံပေးနိုင်ရင် ဒါနအကျိုးပေး သိပ်ထက်သန်သွားမယ်ပေါ့။ သီလလဲခိုင်မြဲတယ်၊ ကိုယ့်ကြောင့် ဘယ်သူမှ ဒုက္ခမရောက်စေရဘူး၊ အားလုံးချမ်းသာစေရမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ကောင်းရှိနေရင် သီလဟာ အလိုအလျောက် ပြည့်စုံလုံခြုံနေပြီပေါ့။ မေတ္တာ ကြိုတင်ပို့ထားမှပဲ ဘာဝနာလဲ အနှောင့်အယှက်ကင်းပြီး တိုးတက်အောင်မြင်တယ်။ ဘာမဆို မေတ္တာပါမှပဲ အဆင်ပြေပါတယ်။

လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းချည်းနေရတာ မဟုတ်ပဲ အများနဲ့လဲ တွဲတွဲနေရတာဖြစ်လို့ မေတ္တာကိုင်မှ အများနဲ့အဆင်ပြေပြီး ပျော်ရွှင် အေးချမ်းမှာပါ။ တစ်ယောက်တည်း တည့်အောင် သတိကိုသုံးပေါ့၊ အများနဲ့တည့်ဖို့ မေတ္တာကို ကိုင်ရုံပေါ့၊ ဒါဆိုနေပျော်ပါတယ်။ မေတ္တာလိုချင်ရင် ခန္တီနဲ့ အမာခံတည်ဆောက်ရတယ်၊ ဥပေက္ခာ နဲ့လဲ ဘောင်ခတ်တတ်ရတယ်၊ ဒါမှ တိုးတက် မှာပဲ။

၂။ မေတ္တာမခြုံ အားမစုံ

❦ ရှိသင့်သည်များ၊ ရှိပါငြားလည်း၊
စွမ်းအားမေတ္တာ၊ ကင်းစင်ကွာ၊
ချမ်းသာမပြည့်ဝ။

❦ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ပေါများပါလည်း၊
မေတ္တာစွမ်းအင်၊ မပွားလျှင်၊
ဆန့်ကျင်ဖက်သာ လုပ်လိုကြ။

❦ ရာထူးဂုဏ်သိရ်၊ အရှိန်အဝါ၊
ကြီးမားပါလည်း၊ မေတ္တာစွမ်းအင်၊
မပွားလျှင်၊ ဆန့်ကျင်မုန်းတီးကြ။

❦ သိက္ခာ ၃–ဖြာ၊ ဖြည့်ကျင့်ပါလည်း၊
မေတ္တာစွမ်းအင်၊ မပွားလျှင်၊
ဆန့်ကျင်နှောင့်ယှက်ကြ။

❦ မေတ္တာမခြုံ၊ အားမစုံ၊
အကုန်ကြောက်လန့်ရ။

❦ မေတ္တာတရား၊ အစဉ်ပွား၊
စွမ်းအားတိုးတက်ရ။

❦ ရန်သူကပင်၊ အကျွမ်းဝင်၊

ချစ်ခင်လေးစားရ။

❦ ကိုယ်ကချစ်မှ၊ သူကတစ်ဖန်၊

ကိုယ့်ကိုပြန်၊ ကေန်တုန့်ပြန်ကြ။

❦ မေတ္တာနှလုံး၊ အလှဆုံး၊

ရွှင်ပြုံးအေးချမ်းရ။

လူမှာ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရာထူးဂုဏ်သိရ်စတဲ့ ရှိသင့်တာတွေ ဘာတွေပဲရှိရှိ မေတ္တာမပွားရင် လူ့ချမ်းသာ မပြည့်စုံပါဘူး၊ ဆန့်ကျင်ဖက်လုပ်ချင်သူတွေ, မုန်းတီးသူတွေ ရှိနေတတ်ကြတယ်။ သီလ, သမာဓိ, ပညာ, သိက္ခာ ၃-ပါး ဖြည့်ကျင့် နေတာတောင်မှ မေတ္တာမပွားရင် နှောင့်ယှက်သူ ရှိတတ်သေးတာပဲ။ မေတ္တာသုတ်မှာလာတဲ့ ရဟန်း၅၀၀ ဟာ စောစောကမေတ္တာမပို့ပဲ တရားအားထုတ်မိကြလို့ နတ်တွေနှောင့်ယှက်တာ ခံကြရတယ်၊ အလုပ်မဖြစ်ကြလို့ တောထဲက ထွက်ခွာ သွားကြရတယ်ပေ့ါ။ ဘုရားထံက မေတ္တာနည်းကို ရလို့ မေတ္တာပို့တော့မှ အလုပ်ဖြစ်သွားကြတာပါ။ မေတ္တာပို့မှ လူ့စွမ်းအားစုံပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ပါတယ်။

မေတ္တာမခြံရင် အားမစုံဘူး၊ မေတ္တာခြံမှ လုံတယ်၊ မေတ္တာရှင်ကို ရန်သူကတောင် ချစ်ကျွမ်းဝင်ရ လေးစားရပါတယ်။ မုန်းနေတဲ့ ရန်သူကို ချစ်အောင်လုပ်နည်းက မေတ္တာ ၁-ခု ပဲ ရှိတာပါ၊ မေတ္တာဟာ အသွားရှိသလောက် အပြန် လာပါတယ်။

အလုပ်ဆိုတာ နည်းမှန်လမ်းမှန် တကယ်လုပ်မှ အကျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာလဲ အလုပ်ဆိုတော့ စည်ကမ်းမူရှိပါတယ်။

(၁) မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ချစ်စရာကောင်းကွက်ကို မြင်အောင် ရှာကြည့်တတ်ရမယ်။

(၂) သူတို့ကောင်းကျိုးကို လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ လိုလားရမယ်၊ ကြီးပွားစေလို ချမ်းသာစေလိုတဲ့စိတ် တကယ်ရှိရမယ်။

(၃) သူများချမ်းသာအောင် ကိုယ်နှုတ်စိတ်နဲ့ ထိထိမိမိ ဆောင်ရွက်ပေးရမယ်၊ ကိုယ်နဲ့ တတ်နိုင်တော့ ကိုယ်နဲ့, နှုတ်နဲ့တတ်နိုင်တော့ နှုတ်နဲ့, အနည်းဆုံးစိတ်နဲ့တော့ ''ချမ်းသာကြပါစေ'' လို့ ပို့လွှတ်ဆောင်ရွက်ပေးရမယ်၊ မေတ္တာဆိုတာ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် မိတ်ဆွေစိတ်, မိခင်စိတ် ထားတာပါ။

(၄) တစ်ခေါက်ထက်တစ်ခေါက် အပူငြိမ်းသွား ရမယ်။

(၅) အပူငြိမ်းသွားသလောက် တစ်စတစ်စ အေးချမ်းသွားရမယ်။

အဲဒါ မေတ္တာစွမ်းရည် ပေါ်ပေါက်တိုးပွားဖို့ မူ ၅-ချက်ပဲ။

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ အကုန်မကောင်းနိုင်သေးပေမယ့် ကောင်းနိုင်သလောက်တော့ ကောင်းကျိုး ခံစားခွင့် အပြည့်ရနိုင်ပါတယ်။ လူဟာ လောဘ ဒေါသ မောဟနှင့် ကင်းနိုင်သလောက်, သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာ ဖြည့်သွင်းနိုင်သလောက် အကောင်းဂုဏ်ကို ရတာပါ။ လောကမှာ ပုဂ္ဂိုလ် အနေနဲ့ ကြောက်စရာမရှိဘူး။ လောဘ ဒေါသ မောဟ တရားဆိုးကိုပဲ ကြောက်ရတာဖြစ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ ချစ်ရတာမဟုတ်ပဲ ချစ်စရာ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာ တရားကောင်းကြောင့်သာ ချစ်ရတာပါ။ တကယ်ချစ်စရာက တရားပါ။

ကမ္ဘာဦးလူတွေဟာ မေတ္တာရှင်ပြဟ္မာကြီး တွေက ဆင်းသက်လာတဲ့ မေတ္တာရှင်တွေတဲ့၊ မေတ္တာအရှိန်ကြောင့် အမိဝမ်းထဲမနေရပဲ ဘွားကနဲ ဖြစ်လာကြတာတဲ့။ စားဖွယ် သောက်ဖွယ် ဘာမှမလိုပဲ မေတ္တာနှင့်တွဲတဲ့ ပီတိနဲ့ပဲ အသက်ရှင်နေကြသတဲ့၊ ပီတိဟာ အစာ ပဲတဲ့၊ ဗဟိဒ္ဓအလင်းရောင် ဘာမှမလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်က အရောင်တွေ လင်းထိန်နေအောင် ထွက်နေသတဲ့၊ တစ်နေရာကတစ်နေရာသွားတော့ ကောင်းကင်မှာ ပျံသန်းသွားရုံပဲ၊ ဘာယာဉ်ရထား မှ မလိုဘူးတဲ့၊ ကံကဖန်တီးပေးတဲ့ တင့်တယ်လှပတဲ့နေရာမှာ နေကြရတာလို့ဆိုတယ်။ နာမ်ခန္ဓာ သန့်ရှင်းသလောက် ရုပ်ခန္ဓာကလဲ အလွန် လှပတင့်တယ်တာတဲ့၊ ရုပ်သိပ်ချောတယ်ဆိုပဲ။ သက်တမ်းလဲသိပ်ရှည်တာပဲတဲ့။ တကယ်တော့ ကမ္ဘာကို မေတ္တာနဲ့စ,ခဲ့တာပါ။

ကမ္ဘာပျက်တော့လဲ မေတ္တာကပဲ သတ္တဝါ တွေကို ကယ်ခဲ့ရတာပါ။ လောကဗျူဟာနတ် တွေရဲ့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်မှုကြောင့် လူတွေ ထိတ်လန့်ပြီး မေတ္တာပွားလိုက်ကြတာ နတ်တွေ တင်မက အပါယ်ဘုံထိ မေတ္တာပြန့်သွားသတဲ့၊ အပါယ်ဘုံသားတွေဟာ လူတွေနတ်တွေဖြစ်၊ မေတ္တာတွေပွား၊ အားလုံးစျာန်တွေရပြီး ကမ္ဘာ ပျက်တဲ့အခါ မပါဝင်တဲ့ ပြဟ္မာဘုံကို ရောက်သွား ကြသတဲ့။ မေတ္တာကြောင့် ဘေးရန်ဒုက္ခ လွတ်ငြိမ်းကုန်တာပေ့ါ။

ကမ္ဘာတည်တော့လဲ မေတ္တာနဲ့စ,ခဲ့တယ်။ ကမ္ဘာပျက်တော့လဲ အရေးပေါ်မေတ္တာနဲ့ ကယ်ဆယ်ရတယ်။ ကြားကာလမှာလဲ မေတ္တာနဲ့ပဲ လောကကို အလှဆင်ပေးနေရတယ်။ စိတ်မှာ မေတ္တာ ရောက်နေသလောက် နှလုံးလှလို့ရွှင်ပြုံး ကြရတယ်။ ဒီလောက် အရေးပါအရာရောက်လို့ စွမ်းအားထက်မြက်လှတဲ့ မေတ္တာတရားကို မိမိ တို့တစ်တွေရဲ့ စိတ်နှလုံးမှာ အမြန်တပ်ဆင်ပေးဖို့ အထူးလိုအပ်မှာပါ။ မေတ္တာမပါရင် ၂–ယောက် တည်းအတူနေရတာတောင် ပူလောင်ခြောက်ကပ် ကြီးပဲ။

၃။ မေတ္တာတရား လူ့စွမ်းအား

❦ ရဟန်းငါးရာ၊ တောထဲမှာ၊
ကောင်းစွာ ကျင့်သုံးကြ။

❦ သိက္ခာ ၃–ဖြာ၊ ကြိုးစားကာ၊
မေတ္တာကိုတော့ မပို့ကြ။

❦ မေတ္တာမပို့၊ ကြိုးစားလို့နေ၊
မတွင်ချေ၊ နတ်တွေနှောင့်ယှက်ကြ။

❦ နတ်တွေခြောက်လှန့်၊ စိတ်တွေပြန့်၊
ကြောက်လန့်ထွက်ပြေးရ။

❦ ဘုရားထံမှောက်၊ ပြန်၍ရောက်လာ၊
ကောင်းမွန်စွာ၊ မေတ္တာနည်းကို၊
သင်ယူကြ။

❦ မေတ္တာနည်းများ၊ ရရှိသွားသော်၊
စွမ်းအားပေါ်၊ ရွှင်ပျော်အားတက်၊
ပြန်သွားကြ။

❦ မေတ္တာသုတ်ကို၊ ရွတ်ဆိုပွားများ၊
မေတ္တာအား၊ ကြိုးစားပို့လွှတ်ကြ။

❦ မေတ္တာစွမ်းအား၊ မြတ်တရားကြောင့်၊
နတ်များချစ်ခင်၊ တရားမြင်၊
စွမ်းအင်တိုးလာရ။

❦ မေတ္တာအစွမ်း၊ စိတ်အေးချမ်း၍၊
ရဟန်းငါးရာ၊ ဝါတွင်းမှာ၊ ဖြောင့်စွာကြိုးစားရ။

❦ ဖြောင့်စွာကြိုးစား၊ အပါးငါးရာ၊
ရဟန္တာ၊ ကောင်းစွာဖြစ်ကုန်ကြ။

❦ မေတ္တာလွှမ်းခြုံ၊ ဘေးရန်လုံ၊
အကုန်ချမ်းသာရ။

❦ မေတ္တာတရား၊ လူ့စွမ်းအား၊
ထူးခြားမြင့်တက်ရ။

❦ မေတ္တာနှလုံး၊ အလှဆုံး၊
ရွှင်ပြုံးအေးချမ်းရ။

ဘုရားလက်ထက်က တစ်ခုသောဝါဆိုဦးကာလမှာ ရဟန်းတော်အပါး ၅၀၀–ဟာ ဘုရားထံ ကမ္မဋ္ဌာန်းယူပြီး ဝါကပ်တရားအားထုတ်ဖို့ သင့်တော်မယ့်နေရာရှာရင်း သွားလိုက်ကြတာ ဟိမဝန္တာအနီး တောအုပ်ကြီးကိုရောက်သွားကြ တယ်။ တောင်တန်းတစ်ခုနဲ့တူပါတယ်။ တောအုပ်ထဲဝင်ပြီး သစ်ပင်ရင်းမှာ တရား အားထုတ်နေကြပါတယ်။

ရာသီဥတုလဲကောင်းတယ်။ မနီးမဝေးမှာ ရွာကြီးတွေ ရှိနေတော့ သဒ္ဓါကောင်းတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေက ဆွမ်းလောင်းလှူကြတာဖြစ်လို့ ဆွမ်းလဲပြည့်စုံတယ်။ ဆွမ်းအလှူရှင်များက ကမ္မဋ္ဌာန်းတဲကျောင်းလေးတွေ ဆောက်ပေးကြလို့ နေရာလဲ ပြည့်စုံတယ်။ တောရိပ်တောင်ရိပ်ကလဲ ပြည့်စုံပြီးသားပါ။

မိမိတို့အပါး ၅၀၀ အချင်းချင်း ချစ်ခင် ညီညွတ်နေကြတာဖြစ်လို့ ပုဂ္ဂလသပ္ပါယလဲ ပြောစရာမရှိ၊ အလွန်ကောင်းပေ့။ သပ္ပါယ ၄–၄–ပါးလုံး အဆင်ပြေနေကြတယ်။

ဒါပေမယ့် ပုဂ္ဂလသပ္ပါယ တစ်ပိုင်းလိုနေတယ်၊ ရဟန်းတွေဟာ အပါး ၅၀၀ ဆိုတော့ လူအင်အားလဲကောင်းတယ်၊ သိက္ခာ ၃–ပါး မြတ်တရားကို တကယ်တမ်းကြိုးစား ဖြည့်ကျင့် နေကြတာဖြစ်လို့ တရားအင်အားလဲ သိပ်ကောင်းတယ်၊ ''ငါတို့ကောင်းတာ လုပ်နေတာပဲ'' ဆိုပြီး မလိုအပ်ဘူးထင်လို့ မေတ္တာတော့ မပို့ဖြစ်ကြဘူး တဲ့၊ မေတ္တာမပို့တော့ တောရှင်နတ်တွေ အမြင် မကြည်ကြဘူးပေ့။

ရဟန်းတွေ သစ်ပင်အောက်မှာ တရားအား ထုတ်ကြတော့ ရဟန်းတွေရဲ့ သီလတန်ခိုးကြောင့် နတ်တွေ သစ်ပင်ပေါ်မနေရဲကြလို့ သစ်ပင်ပေါ်က ဆင်းပေးကြရတယ်။ ကလေးတွေလက်ကဆွဲပြီး ဟိုဟိုဒီဒီ လှည့်လည်နေကြရတယ်။ စာတု မဟာရာဇ် အောက်ပိုင်းနတ်တွေဟာ လူတွေလိုပဲ ဝမ်းနဲ့လွယ်ပြီး ပဋိသန္ဓေနေကြရတော့ နတ်ကလေးတွေ ရှိကြပါတယ်။

ရဟန်းတွေခဏလာကြတယ်မှတ်ပြီး တစ်နေ့ ပြန်နိုးနိုးနဲ့ သည်းခံစောင့်ဆိုင်းနေကြတယ်။ အရှင်မြတ်များ မပြန်ကြတော့ပဲ အမြဲနေကြမယ့် အမူအရာကို နတ်တွေအကဲခတ်မိကြတော့ သည်းမခံနိုင်ကြတော့ဘူး။ ရဟန်းတွေ တောထဲမနေနိုင်အောင် ညအခါမှာ ကြောက်စရာအဆင်း အသံ အနံ့တွေလွှတ်ပြီး ခြောက်လှန့်ကြပါတယ်။

နတ်ခြောက်ခံရတော့ ရဟန်းတွေ အလုပ်မဖြစ်ကြတော့ဘူး။ ထိတ်လန့်လို့ သမာဓိတွေ ပျက်, အနံ့ဆိုးရှူရလို့ ရောဂါတွေဖြစ်ကုန်တယ်။ ခဏခဏ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လို့ ကျန်းမာရေးပျက်တော့ အလုပ်လဲပျက်ကုန်တယ်။ အလုပ် လုပ်ဖို့ ဒီတောကိုလာခဲ့တာပဲ၊ အလုပ်မှ မဖြစ် တော့ဘူးဆိုရင် ဒီတောမှာဆက်နေလဲ ဘာအကျိုး ရှိတော့မှာလဲ၊ ဒီတောက ထွက်ခွာသွားရုံပဲပေ့။

ကိုယ်က အစွမ်းကုန်ကောင်းပြနိုင်လို့ ကိုယ့်အထဲမှာ အဝင်ဆံ့နေပေမယ့် မေတ္တာတစ်ခု လိုနေသေးရင် သူများတွေထဲမှာ အဝင်မဆံ့နိုင်သေးဘူးဆိုတဲ့ သတိထားစရာ ဘဝသင်ခန်းစာ တစ်ခုပေါ်လာတယ်။

ကိုယ့်အတွက် ကောင်းပြနိုင်ပေမယ့် သူ့အတွက် ထူးခြားအောင် ကောင်းမပြနိုင်ရင် ဘဝအလှမစုံနိုင်သေးဘူး။ ကိုယ့်ဖက်က ကြည့်ရင် လှနေပေမယ့် သူ့ဖက်ကကြည့်ရင် လှချင်မှ လှမယ်။

တောထဲမှာ တရားအားထုတ်နေတဲ့ရဟန်း ၅၀၀–လုံးဟာ သိက္ခာ ၃–ပါးကို ကောင်းမွန် ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်နေကြတာဖြစ်တယ်။ အထူးအားဖြင့် သီလသိပ်ကောင်းကြပါတယ်။ သီလကောင်းလွန်းလို့ပဲ တောထဲကနတ်တွေ အနေခက်ကုန်ကြတာပါ။

ရဟန်းတွေက နတ်တွေကို တမင်နှောင့်ယှက်ကြတာ မဟုတ်ပေမယ့် ရဟန်းတွေရဲ့ သီလတန်ခိုးကြောင့် နတ်တွေသစ်ပင်ပေါ်မနေရဲလို့ ဆင်းပေးကြရတာဆိုတော့ နှောင့်ယှက်သလိုဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်အင်အားသုံးပြီး သူ့ကိုမောင်းထုတ်နှင်ချ လိုက်သလိုဖြစ်သွားတော့ နတ်တွေဖက်က ကြည့်ရင် တော်တော်ရုပ်ပျက်သွားမှာပဲ။ ရဟန်း တွေရဲ့ အကောင်းဟာ နတ်တွေအမြင်နဲ့ ကြည့်ရင် ''ကောင်းတော့ ကောင်းပါတယ်ကွာ၊ ဒါပေမယ့် မကောင်းဘူး'' ဆိုတာမျိုးလို အကောင်းလို့ အသိအမှတ်ပြုမခံရဘူး။ ဒါကြောင့်လဲ နတ်တွေက ရဟန်းတွေကို ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက် ကသိကအောက် ဖြစ်သွားအောင် မဆင်မခြင် ထင်ရာလုပ်ပစ်လိုက်ကြတာပါ။ မေတ္တာတစ်ခု လစ်ဟင်းသွားတာနဲ့ တစ်တောလုံး အကျည်းတန်အရုပ်ဆိုးသွားရတာပါ။ တောကြီး ထဲမှာ သူရှိတာကိုယ်ကမကြိုက်, ကိုယ်ရှိတာ သူက မကြိုက်, လို့ဆိုရလောက်အောင် ပူလောင် ခြောက်ကပ်ကြီးဖြစ်သွားတယ်။

မဏိဘဒ္ဒသုတ်မှာ မဏိဘဒ္ဒနတ်ဘီလူးက ''သတိရှိသူဟာ ဘေးရန်လွတ်တယ်ဘုရား'' လို့ ဘုရားကို လျှောက်တော့ ဘုရားက ''သတိရှိရင် သက်မဲ့ဘေးရန်လွတ်နိုင်ပေမယ့် သက်ရှိဘေးရန် လွတ်ဖို့ကျတော့ မေတ္တာပါဆက်ပွားရဦးမယ်'' လို့ မိန့်ကြားဖူးပါတယ်။

သတိပညာက တစ်ကိုယ်ရေအား, ခန္တီ မေတ္တာက စုပေါင်းအား, ဆိုတော့ အား ၂–မျိုး စုံမှ တွင်းပ ၂–မျိုးလုံး လုံခြုံအေးမြချမ်းသာကြမယ်ဆိုတာကို သင်ခန်းစာယူစရာ တွေ့ရမှာပါ။ တစ်ယောက်တည်းတည့်အောင် သတိနဲ့နေရမယ်, အများနဲ့တည့်အောင် မေတ္တာပွားရမယ် ဆိုတဲ့ လမ်းစဉ်ဟာလဲ အလိုအလျောက်ပေါ်ပေါက် လာရပါတယ်။

ရဟန်း ၅၀၀–ဟာ တောထဲမှာ နေရတာ အဆင်မပြေကြတော့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြတယ်။ ''အရှင်ဘုရားတို့ ဒီလောက်အခြောက်အလှန့် များတဲ့နေရာမှာ တပည့်တော်တို့ အလုပ်မဖြစ်တော့ပါဘူး ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒုတိယဝါလဲ ခွင့်ပြုထားတာပဲ၊ ဘုရားထံပဲ ပြန်ကြရအောင်ပါ၊ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ပြတဲ့နေရာကိုပဲ သွားပြီး တရားဆက်အားထုတ်ကြရအောင်ပါ''

''ကောင်းပြီ''ဆိုပြီး ရဟန်း ၅၀၀–လုံး တောထဲက ထွက်ခွာသွားကြပါတယ်၊ ''နတ်တွေ ခြောက်တာနဲ့ ကြောက်လန့်ပြီး ရဟန်းတွေ တောထဲက အကုန်ထွက်ပြေးသွားကြတယ်'' လို့ တစ်ယောက်ယောက်က စကားတစ်ခုလုပ် ပြောမယ်ဆိုရင် ပြောစရာဖြစ်သွားတာပေ့ါ။

ရဟန်းတွေဘုရားထံရောက်တော့ အကျိုးအကြောင်း လျှောက်ကြတယ်။ ဘုရားက ''မင်းတို့ ဘယ်မှမသွားကြနဲ့၊ အဲဒီတောထဲကိုပဲ ပြန်သွားကြ၊ ဒီတစ်ခါ နတ်တွေမခြောက်နိုင်အောင် မေတ္တာကို လက်ဆောင်အနေနဲ့ယူသွားကြ၊ မေတ္တာသုတ်ကို ရွတ်လဲရွတ်ကြ၊ မေတ္တာသုတ် လမ်းစဉ်အတိုင်း ပွားလဲပွားကြ၊ ဒီမေတ္တာတရား ဟာ သင်တို့ရဲ့ အကာအကွယ်အစောင့်အရှောက် အရံအတား(ပရိတ်)လဲ ဖြစ်သွားမယ်၊ သင်တို့ရဲ့ ဝိပဿနာအခြေခံ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်လဲ ဖြစ်သွားမယ်'' လို့မိန့်ကြားပြီး မေတ္တာသုတ် ၁၀–ဂါထာ ကို သင်ပေးလိုက်တယ်။

ဘုရားရှင်က နတ်ခြောက်ခံရလို့ အလုပ်ပျက်ပြီး ထွက်ပြေးလာခဲ့ကြတဲ့ ရဟန်းတွေကို မေတ္တာသုတ်ရွတ်ပုံ, ပွားများပို့လွှတ်ပုံ, စိတ်နေ စိတ်ထားမှန်မှန်နဲ့အားထုတ်ပုံ, အာရုံနဲ့စိတ် ဆက်ပုံတွေ, နောက်ဆုံး ဝိပဿနာပွားပုံတွေ အထိ အဆင့်ဆင့် အပြည့်အစုံ သင်ပေးလိုက်တယ်ပေ့ါ။

မေတ္တာနည်းစနစ် လက်ဆောင်ကောင်းကို ရသွားကြတဲ့ ရဟန်းတော် ၅၀၀–ဟာ ဝမ်းသာအားရနဲ့ အဲဒီတောကိုပဲ ပြန်သွားကြပါတယ်။တောအုပ်နားရောက်ကတည်းက မေတ္တာသုတ်ကို ရွတ်လဲရွတ်ကြတယ်၊ မေတ္တာဆေးကို လိမ်းဆေး အနေနဲ့လဲ သုံးကြတယ်ပေ့ါ။ တစ်တောလုံး, တစ်လောကလုံး လွှမ်းခြုံပြီး ''ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ'' လို့လဲ မေတ္တာပွားများ ပို့လွှတ်ပေးကြတယ်၊ သောက်ဆေး စားဆေး အနေနဲ့လဲ သုံးကြတယ်လို့ ဆိုရမှာပေ့ါ။

မေတ္တာကလဲ မပို့ရင်သာနေရော့၊ ပို့လိုက်တော့လဲ အင်နဲ့အားနဲ့ ထုနဲ့ထည်နဲ့ နည်းနည်း နောနောအင်အားမှမဟုတ်ပဲ၊ မေတ္တာဓာတ်အားပေးစက်ရုံ အလုံး ၅၀၀–လို့ တင်စား ခေါ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ ရဟန်း ၅၀၀–တို့ရဲ့ သန့်စင်တဲ့ မေတ္တာဓာတ်အားဟာ တစ်တောလုံး လွှမ်းခြုံသွား တယ်၊ နတ်တွေရဲ့နှလုံးသား ခန္ဓာအစဉ်ကို ထိခိုက်သွားတယ်၊ သူတော်ကောင်း တစ်ယောက်ရဲ့ မေတ္တာအင်အားတောင် နည်းတာမဟုတ်ဘူး၊ သူတော်ကောင်း ရဟန်း ၅၀၀ ရဲ့ စုပေါင်းမေတ္တာအားဆိုတော့ အတိုင်းအတာမရှိ သိပ်ကြီးကျယ်လှပါတယ်။

မေတ္တာဓာတ် ထိခိုက်မိသွားကြတဲ့ နတ်တွေ မနေနိုင်ကြတော့ဘူး၊ သစ်ပင်ပေါ်က အကုန်ဆင်းပြေးလာပြီး တောအုပ်ဝကနေ ဆီးကြိုကြတယ်၊ ''အရှင်ဘုရားတို့ ကြွကြဘုရား, ကြွကြ ဘုရား၊ ကြာမှပဲ ကြွလာကြသကိုးဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ မျှော်လိုက်ရတာ''

မေတ္တာလက်ဆောင်မပါခင်က ခြောက်လှန့်ပြီး နှင်လွှတ်လိုက်တဲ့ နတ်တွေဟာ မေတ္တာလက်ဆောင်ပါသွားတော့ စိတ်ဓာတ်တွေပြောင်းသွားပြီး ဝမ်းသာအားရ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ဆီးကြို ကြတယ်။ အရောက်နောက်ကျတယ်တောင် ထင်နေကြတယ်။ ပြန်သွားမှာတောင် စိုးနေ ကြတယ်။ မေတ္တာအစွမ်းဟာ သိပ်အံ့သြစရာ ကောင်းပါတယ်။

ဒါနဲ့ နတ်တွေက ရဟန်းတွေကို တောထဲပင့်သွား၊ နေရာထိုင်ခင်းတွေပေးကြတယ်။ စောစောက နတ်တွေမနေစေချင်တဲ့ နေရာတွေမှာပဲ နတ်တွေက ရဟန်းတွေကို နေရာချပေးကြတာပါ။ မလိုတစ်မျိုး လိုတစ်မျိုးဆိုတာ ဒါပေ့ါ။

နတ်တွေဝမ်းသာလွန်းလို့ ဝေယျာဝစ္စတွေလုပ်, သန့်ရှင်းရေးတွေလုပ်, ရေပူရေအေးတွေ လိုအပ်သလို စီမံ, ဘာမဆို အကုန်လုပ်ပေးကြတယ်၊ တောအုပ်ကြီးလုံခြုံအောင် အစောင့် အရှောက်တောင် ပေးလိုက်ကြပါသေးတယ်။

ရဟန်းတွေက စပေးလိုက်တဲ့ မေတ္တာဓာတ်ဟာ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ဓာတ်ချင်းဆက်ပြီး တစ်တောလုံး ပြန့်သွားတယ်။

ရဟန်းတွေရဲ့ မေတ္တာက နတ်တွေထံရောက်, နတ်တွေရဲ့ မေတ္တာက ရဟန်းတွေထံရောက်နဲ့ တစ်တောလုံး မှာရှိနေတဲ့ သားကောင်တိရစ္ဆာန်တွေ အပါအဝင် သတ္တဝါအားလုံးတွေလဲ မေတ္တာဓာတ်တွေ ထိခိုက်လို့ ပျော်လိုက်ကြတာ။

မေတ္တာဆိုတာ အသွားရှိသလောက် အပြန် လာတာဆိုတော့ ရဟန်းတွေက အဆက်မပြတ် မေတ္တာကိုချည်း ဖိကြိုးစားပို့နေကြလို့ နတ်တွေထံက မေတ္တာအဆောင်အယောင်တွေကလဲ အဆက်မပြတ်တုံ့ပြန်နေကြပါတယ်။ တစ်တောလုံး ဘာဘေးရန်မှမရှိပဲ တကယ့် ပျော်စရာကြီး ဖြစ်နေတယ်။ စိုပြေလှပ အေးချမ်းလိုက်တာ။

စောစောကတည်းက မေတ္တာတစ်ခုတည်းပဲ လိုနေခဲ့တာ။ တစ်ခုတည်းလိုတာတောင် တောကြီး ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် အကျည်းတန် အရုပ်ဆိုးသွားတယ်။ အဲဒီ လိုနေတဲ့ မေတ္တာတစ်ခုတည်းကို ရဟန်းများက သဒ္ဓါ သတိ ဝီရိယ ကြီးကြီးနဲ့ ဖိကြိုးစားလိုက်တော့ တောကြီးဟာ ဘက်စုံ လှသွားတော့တာပေါ့။ ရောက်သူတိုင်း မပြန်ချင်လောက်အောင်, နတ်တွေကလဲ မပြန်စေချင်လောက်အောင် ဆွဲဆောင်မှု သိပ်ကောင်းတဲ့နေရာ ဖြစ်သွားတယ်၊ လူလှမှ နေရာလှမှာပေါ့။

အဲဒါနဲ့ ရဟန်းတော်များ အေးအေးချမ်းချမ်း တရားအားထုတ်ရလို့ သမာဓိတွေရကြတယ်ပေါ့။ ဝိပဿနာကိုပါ အဆက်မပြတ် ဆက်ပြီး အားထုတ်လိုက်ကြတော့ ဝါမကျွတ်ခင် ဝါတွင်းမှာပဲ အကုန် ရဟန္တာဖြစ်ကုန်ကြတယ်လို့ ဆိုတယ်။ မေတ္တာ အကူအညီမပါခင်က လုံးဝအလုပ်မဖြစ်ပါဘူး။ မေတ္တာအကူအညီပါတော့မှပဲ အလုပ်တွေ အောင်မြင်တော့တာပါ၊ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တာတောင် ''မေတ္တာအရင်ပို့ပါဦး'' လို့ လမ်းညွှန် ရာ ရောက်သွားတယ်ပေါ့။

မေတ္တာမပါရင် ရောက်လေရာ ရန်သူတွေနဲ့ နေရသလို ပူလောင်ခြောက်ကပ်ကြီး။ မေတ္တာ ပါရင်တော့ ဘယ်နေရာရောက်ရောက် ဆွေရင်း မျိုးရင်းတွေလို ချစ်ကြ ခင်ကြ မြတ်နိုးကြနဲ့ သိပ်ကြည်နူးစရာကောင်းတယ်၊ အေးချမ်း စိုပြေတယ်။

သာသနာအတွင်း မေတ္တာဟာ ရတနာ၃–ပါး ကို မှီခိုခွင့်ရတာလဲတစ်ကြောင်း, ဝိပဿနာနဲ့ အထွဋ်တင်ခွင့်ရတာလဲတစ်ကြောင်း, ဆိုတော့ သာသနာပမေတ္တာထက် ယှဉ်မရအောင် စွမ်းအား မြင့်မားပါတယ်၊ မေတ္တာကြောင့် စိတ်ငြိမ်လွယ် တယ်။ သမာဓိရလွယ်တယ်။ စိတ်ငြိမ်တော့ ဝိပဿနာရှုပွားလို့လွယ်တယ်။

၄။ မေတ္တာထုံမွှမ်း လူ့အစွမ်း

- ယုံကြည်ကျန်းမာ၊ ရိုးဖြောင့်ကာ၊
  မှန်စွာအားထုတ်မူ။
- ပညာတရား၊ ဤ ၅–ပါး၊
  ရှိငြားစွမ်းတဲ့လူ။
- မေတ္တာထုံမွှမ်း၊ လူ့အစွမ်း၊
  ထူးဆန်းအံ့ဘွယ်ဟူ။

မေတ္တာနဲ့ လူ့အစွမ်းပြလိုသူများအတွက် ဘုရားရှင်က မေတ္တာရှေ့ပြေးကျင့်စဉ် ၁၅–ချက်ကို ဟောထားပါတယ်။

ဘာဝနာရှေ့ပြေးကျင့်စဉ် ၁၅–ချက်လဲ ဒါပါပဲ။ မေတ္တာအရာဖြစ်လို့သာ မေတ္တာလို့ ပြောတာပါ။ ဘယ်ဘာဝနာပွားပွား ဒီကျင့်စဉ် အတိုင်းပဲ လုပ်ရမှာပါ။ ၁၅–ချက်ထဲမှာ လိုရင်း အချုပ်ကတော့ အစဆုံးဖြစ်တဲ့ ''သက္ကော''ပဲ၊ စွမ်းနိုင်ရမယ်တဲ့။

မေတ္တာထုံမွှမ်း လူ့အစွမ်းပြလိုသူဟာ ယုံကြည်ချက် သဒ္ဓါတရားရှိရမယ်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းရမယ်၊ ရိုးဖြောင့်ရမယ်၊ စွမ်းအားပေါ် အောင် မှန်ကန်စွာအားထုတ်နိုင်ရမယ်၊ အမှန်အတိုင်း ကြည့်ရှုသုံးသပ် ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အသိ ပညာရှိရမယ်၊ ဒီ ၅–ခုရှိရင် စွမ်းနိုင်တယ်။ စွမ်းနိုင်ရင် မေတ္တာအလုပ်လုပ်နိုင်တာပဲ။ စွမ်းနိုင်သူထံသာ မေတ္တာက ရောက်လာနိုင်တယ်။

ဘာသာတရားဆိုတာ ကိုးကွယ်ရုံသက်သက် မဟုတ်ဘူး။ ဘဝထဲမှာ လက်တွေ့အသုံးချရမှာပါ။ လူ့အလုပ်တွေနဲ့ တရားအလုပ် ၂–ခြမ်း ခွဲဖို့ အချိန်မလောက်ပါဘူး။ လူ့တစ်သက်ရဲ့ အချိန်ဟာ နည်းနည်းလေးပါ။ သာသနာအတွင်း လူ့တစ်သက်မှာ အချိန်တိုင်း

တိုင်းတာ ကန့်သတ် ဆုံးဖြတ်လို့မရနိုင်အောင် တန်ဖိုးသိပ်ကြီးပါတယ်။

ဆိုခဲ့ပြီးတဲ့ စွမ်းရည် ၅–ချက်ရှိရင် သီးခြား အချိန်ယူလို့လဲ အံ့ဖွယ်လူ့စွမ်းအားတရား ဖော်ထုတ်နိုင်တယ်။ မအားမလပ်တဲ့ လူ့အလုပ်တွေနဲ့ တွဲလို့လဲရအောင် ဖော်ထုတ်နိုင်တယ်။ လူ့ဘဝမှာ ဘာပဲလုပ်လုပ်, ဘာပဲရှိရှိ, ယူစရာကတော့ ကောင်းမှုတရား တစ်ခုတည်းပါ။

လူဘဝရဲ့အနှစ်ချုပ်က ကောင်းမှုတရား တစ်ခုတည်းပဲ၊ လူ့တစ်ဘဝလုံး အရေးအကြီးဆုံးကလဲ ကောင်းမှုတရား အလုပ်တစ်ခုတည်းပဲ။

ကျောက်ဆစ်သမားဟာ အလွန်မာတဲ့ ကျောက်တုံးကို ပုံကောင်းဖော်ထုပေးနိုင်သလို, ကျွမ်းကျင်တဲ့ပန်းပုဆရာဟာ သစ်တုံးတွေကို လုပတဲ့ပုံဖော်ပေးနိုင်သလို, ကျွမ်းကျင်တဲ့တရား အသိဉာဏ်ပညာရှိသူဟာလဲ လုပ်နေရသမျှ လူ့ အလုပ်တွေ, ကြုံတွေ့နေရသမျှ လူ့အာရုံတွေ အားလုံးကို ကောင်းမှုတရားပုံပေါ်အောင် ဖော်ယူတတ်ပါတယ်။ဖော်ယူတတ်မှုလဲ လူ့ဘဝ တွက်ကိန်းကိုက်မှာပါ။

မေတ္တာထုံမွှမ်း လူ့အစွမ်းဟာလဲ ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ စိတ်ဝင်စားဖွယ်လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ပဲ။ အလုပ် နဲ့ လုပ်ခ တွဲပါပြီးသားပါ။ ဘုရားဟောထားတဲ့ မေတ္တာသုတ်မှာ မေတ္တာပွားများပို့လွှတ်နည်းက ဧကက (၁)နည်း၊ ဒုက(၄)နည်း၊ တိက(၃)နည်း အကျိုးမဲ့ မရောက်ကင်းပျောက်အောင် တောင့်တတဲ့ မေတ္တာ(၃)နည်း ပေါင်းတော့ အကျဉ်းချုပ် (၁၁)နည်းပေါ့။

နည်းနည်းချဲ့လိုက်ရင် ဧကက (၁)ကြိမ်၊ ဒုက (၈)ကြိမ်၊ တိက (၉)ကြိမ် အကျိုးမဲ့ကင်းအောင်ပို့တာ (၃)ကြိမ်၊ ပေါင်းတော့ (၂၁)နည်းပေါ့။

ရသလောက်ချဲ့ရင်တော့ ဧကက (၁)ကြိမ်၊ ဒုက (၈)ကြိမ် ၊ တိက (၉)ကြိမ်၊ ပေါင်း (၁၈)ကြိမ် ကို ''ဘေးကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ချမ်းသာကြပါစေ၊ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ'' ဆိုတဲ့ ၃ မျိုးနဲ့မြှောက်ပွားလိုက်ရင် (၅၄)ကြိမ်ပေါ့။ အကျိုးမဲ့ကင်းအောင် ပို့တဲ့(၃)ကြိမ် ထပ်ထည့်လိုက်တော့ မေတ္တာပို့(၅၇) နည်း (၅၇)ကြိမ်ဖြစ်သွားတယ်။ဘယ်နည်းနဲ့ ပွားပွား, ဘယ်လိုပဲပို့ပို့ သမာဓိရဖို့သာ အဓိကပါ။

ကိုယ့်စိတ်မှာ လိုက်ကာ ၂ ချပ် ကာထားတာ ရှိတယ်။ ထကြွသောင်းကျန်းလှုပ်ရှားနေတဲ့ ကိလေသာနီဝရဏ လိုက်ကာကို သမာဓိနဲ့ ဖွင့်ရတယ်။အမြစ်တွယ်နေတဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိလိုက်ကာကို ဝိပဿနာနဲ့ ဖွင့်ရပါတယ်။ စိတ်ဓါတ်ငြိမ်သက် ငြိမ်းချမ်းတာဟာ အမှန်သိဖို့ အမှန်သိတာဟာ နောက်ဆုံးမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အဆင့်ဆင့် တက်နိုင်ဖို့ပါပဲ။

၅။ မေတ္တာအလှ လူ့ဘဝ

- ဘာသာအားလုံး၊ ရှင်ပြုံးကြည်သာ၊
  ပေါင်းဆုံရာ၊ မေတ္တာအလှဆုံး။
- လူမျိုးအားလုံး၊ ရှင်ပြုံးကြည်သာ၊
  ပေါင်းဆုံရာ၊ မေတ္တာအလှဆုံး။
- သတ္တဝါအားလုံး၊ ရှင်ပြုံးကြည်သာ၊
  ပေါင်းဆုံရာ၊ မေတ္တာအလှဆုံး။

တောထဲက နတ်တွေရဲ့ တန်ခိုးတွေကို ရဟန်း ၅၀၀ ရဲ့ မေတ္တာစွမ်းအားနဲ့ အနိုင်ယူနိုင်တယ်ဆိုတော့ မေတ္တာတရားဆိုတာ တကယ့် လူ့စွမ်းအားဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာဟာ လောကထဲမှာ လူ့အလှဆုံးအင်အားပဲ။

ကမ္ဘာ့ဘာသာဝင် အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ထဲမှာ မေတ္တာတရားကို လက်မခံနိုင်တဲ့ ဘာသာဝင်ရယ်လို့ လုံးဝမရှိပါဘူး။မေတ္တာဟာ ဘာသာဝင်အားလုံးတို့ရဲ့ ရှင်ပြုံးကြည်သာ ပေါင်းဆုံရာဖြစ်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော အဖြူရောင်တရားပါ။ လူတွေဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မေတ္တာမပွားနိုင်တောင်မှ မေတ္တာရှင်လူသားတွေရဲ့ မေတ္တာစွမ်းအားကိုတော့ အမြဲမျှော်လင့်တောင့်တ အားကိုးနေကြပါတယ်။

ကမ္ဘာ့လူမျိုးပေါင်းစုံ အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ထဲမှာ မေတ္တာကို လက်မခံနိုင်တဲ့ လူမျိုးရယ်လို့ ဘယ်လူမျိုးမှ မရှိပါဘူး။ ပြီးတော့

လောက သတ္တဝါအနန္တတွေထဲမှာလဲ မေတ္တာကို လက်မခံနိုင်တဲ့ မလိုလားတဲ့ သတ္တဝါရယ်လို့ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မေတ္တာကို လက်ကိုင်မပြုနိုင်ကြပေမယ့် မေတ္တာရှင်များရဲ့ မေတ္တာကိုတော့ အစဉ်အားကိုးနေကြပါတယ်။

တိရစ္ဆာန်လေးတွေတောင် မေတ္တာရှင် လူသားတွေထံက မေတ္တာကို စောင့်မျှော်အားကိုး နေကြသလို မေတ္တာရှင်တွေရဲ့ မေတ္တာအစောင့်အရှောက်ကို ထိထိရောက်ရောက်ရရှိသွားရင် ဘေးရန်ကင်းဝေး ငြိမ်းအေးချမ်းသာခွင့်ရရှိ နေကြပါတယ်။ မေတ္တာဆိုတာ လူမျိုးအားလုံး သတ္တဝါအားလုံးတို့ရဲ့ ရွှင်ပြုံးကြည်သာ ပေါင်းဆုံရာ ဖြစ်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော အဖြူရောင်တရားပါ။

ဘာသာဝင်အားလုံး လူမျိုးအားလုံး သတ္တဝါ အားလုံးဟာ မေတ္တာကို လက်ခံနိုင်ကြပေမယ့် အကြောင်းမလုံလောက် မပြည့်စုံရင် အားလုံးတော့ မေတ္တာပွားနိုင်ကြမယ်မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်သူတွေ ပွားပွား,မပွားပွား လူသားအစစ်ဖြစ်နေတဲ့, အကြောင်းလဲ ပြည့်စုံလုံလောက်နေတဲ့ မိမိတို့ကတော့ မဖြစ်မနေပွားပေးမှ လူသားတာဝန်ကျေကြမှာ ဖြစ်တယ်။

အင်အားအလွန်ကောင်းတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ မိမိရဲ့ လူ့ဘဝကို ကိုယ်လဲလှ, သူလဲလှ ခုရောနောင်ပါ အေးချမ်းရတဲ့ မေတ္တာနဲ့အလှဆင်ပြီး တန်ဖိုးတက်အောင် မြှင့်တင်အသုံးချတတ်ဖို့ အထူးပဲလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ သတိမြဲမှလဲမေတ္တာစွဲပါလိမ့်မယ်။

၆။ မေတ္တာတစ်ခု အားလုံးစု

❦ သုခိနောဝ ခေမိနော ဟောန္တု၊
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

❦ အားလုံးသတ္တဝါ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။

အရင်ဆုံးရှိသမျှ သတ္တဝါအားလုံးကို တစ်ပေါင်းတည်းစိတ်ထဲမှာစုပြီး မေတ္တာပွားပုံကို ဟောထားတယ်။ ကေကလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုပဲပို့ပို့ ဘယ်လိုပဲပွားပွား မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကောင်းကွက်ကိုမြင်အောင် ဖေါ်ယူကြည့်ရှုတတ်မှ မေတ္တာပို့လို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကောင်းကွက်မြင်မှ ကောင်းကျိုးဆောင်ပေးနိုင်မှာပါ။ အာရုံနှင့်စိတ် နေရာမှန်မှ မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်ထံ မေတ္တာဓါတ်တွေ ရောက်မယ်။ မေတ္တာပို့သူမှာလဲ မေတ္တာသမာဓိ စွမ်းအားတွေ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက် မြင့်မားသွားမယ်။

မိမိတို့ရဲ့ ဘဝသံသရာခရီးဟာ အစမရှိတာဖြစ်လို့ အလွန်ရှည်ခဲ့လှပါပြီ။ ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ ကျင်လည်ခဲ့ကြရပြီ။ ဘဝသံသရာဆိုတာ ခန္ဓာအစဉ်ကိုပဲ ပြောတာပါ။ ဒီလောက်ရှည်လျားလှတဲ့ သံသရာ ခရီးရှည်အတွင်း အလွန်များလှတဲ့ အနန္တသတ္တဝါတွေနဲ့ မိမိတို့တစ်တွေအားလုံး ဆွေမျိုးတော်စပ်ခဲ့ကြဖူးပါပြီ။ ဆွေမျိုးမတော်ဖူးသူ တစ်ကောင် တစ်ယောက်မှ မရှိတော့ပါဘူး။ အားလုံးမိဟောင်း ဖဟောင်း ဆွေဟောင်း မျိုးဟောင်းတွေချည်းပဲ။

သတ္တဝါအားလုံးနဲ့ ဆွေမျိုးစပ်ယူလိုက်ရင်လဲ မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အခုမကောင်းရင်တောင်မှ ဟိုတုန်းကကောင်းခဲ့တာတွေ ပေါ်လာမှာပါ။ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် မဖြစ်မနေရှာကြံတတ်ရင် ကောင်းကွက်တစ်ခုခုတော့ ရှိနေတတ်စမြဲပါ။ ကောင်းကွက်ကို ဖေါ်ယူနိုင်မှပဲ မေတ္တာပို့လွှတ် ပွားများလို့ ရမှာဖြစ်တယ်။

တဏှာလဲ ကောင်းကွက်ကိုရှာ ချစ်တတ်တာပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် မေတ္တာနဲ့တဏှာ သဘာဝမတူကြပါဘူး။ တဏှာချစ်က ပူတယ်၊ မေတ္တာချစ်က အေးတယ်။ တဏှာချစ်က ခွဲခွာလို့မရဘူး၊ မေတ္တာချစ်က ခွဲခွာလို့ရတယ်။ မေတ္တာရဲ့ သဘောက ကိုယ်နဲ့အတူ နေရတာ, မနေရတာ လိုရင်းမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကြောင့် သူချမ်းသာရင် ပြီးတာပဲ။ တဏှာချစ်က အပြစ်ရှိတယ်၊ အကုသိုလ်ပဲ။ မေတ္တာချစ်က အပြစ်ကင်းတယ်၊ ကုသိုလ်ပေါ့။

ပြီးတော့ တဏှာချစ်က ကိုယ့်အတွက်ငဲ့ တယ်၊ ကိုယ့်အတွက်ပါတုန်းပဲ ချစ်မှာပဲ။ ကိုယ့်အတွက်မပါတာနဲ့ ချက်ချင်းမုန်းသွားတတ်

ပါတယ်။ မေတ္တာချစ်က သူ့အတွက် ဦးစားပေးတယ်၊ ငဲ့တယ်၊ စကတည်းက သူ့အတွက် ဦးစားပေးထားတာဆိုတော့ မှန်းစရာမလိုတော့ဘူး။ တဏှာချစ်က ဘာဝနာကို ဖျက်ဆီးတယ်။ ဘဝကို နာသွားစေတယ်။ မေတ္တာချစ်က ဘာဝနာကို ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားစေတယ်။ စွမ်းအား တန်ခိုးတိုးသွားစေတယ်။ တဏှာချစ်ဆိုတာ စွမ်းအားတန်ခိုးတွေ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် တားမြစ်ပိတ်ပင်တတ်တဲ့ကြောင့် ''မြစ်တာချစ်''ပဲ။ နောက်ဆုံး သောကပရိဒေဝစတဲ့ ဆူးတွေနဲ့ ဆွဲခြစ်ပစ်တတ်တဲ့ကြောင့် ''ခြစ်စရာ'' ဆူးလဲ ဖြစ်တယ်။

မေတ္တာပို့ပုံကို ၃ မျိုးပြထားတယ်။

(၁) **သုခိနောဟောန္တု**

ဧ၆–ဖြာ ရောဂါကင်းရှင်းကိုယ်ချမ်းသာခြင်း ရှိကြပါစေ၊ ကိုယ်ချမ်းသာတာနဲ့အနာရောဂါ ကင်းရှင်းလို့ ကျန်းမာတာ အဓိပ္ပါယ်အတူတူပါပဲ။

(၂) **ခေမိနောဟောန္တု**

တွင်းပနှစ်တန် ဘေးရန်ကင်းဝေး ငြိမ်းအေးခြင်း ရှိကြပါစေ၊ ဘေးရန်ကင်းဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ၊ အဝေရာဟောန္တု ဆိုတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

(၃) **သုခိတတ္တာဟောန္တု**

နှလုံးစိတ်ဝမ်း ရွှင်ကြည်လန်း၍ အေးချမ်းသောစိတ် ရှိကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ၊ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ။

၃–ခု ပေါင်းတော့ ''ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ''လို့ ပို့လွှတ် ရုံပေါ့။

''အားလုံးသတ္တဝါ ဘေးရန်ကွာ ချမ်းသာကြပါစေ'' ဆိုတာက မှတ်လို့လွယ်အောင် စီကုံး ထားတာပါ။ ''ချမ်းသာကြပါစေ'' ဆိုတဲ့စကားမှာ ကိုယ်ချမ်းသာ,စိတ်ချမ်းသာ ၂–မျိုး လုံး ပါဝင် သွားတယ်။ တကယ်မေတ္တာပို့တော့ ''ဘယ်သူ မဆို သတ္တဝါအားလုံး ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ''လို့ ဒါမှမဟုတ် ''သတ္တဝါ အားလုံး ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ကျန်းမာ ကြပါစေ၊ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ'' လို့ စိတ်နဲ့ ညွှတ်ပြီး ပို့လွှတ်ရုံပါပဲ။ အစီအစဉ်ကတော့ အာရုံကို ပေါ်အောင်ဖော် ကောင်းကွက်ကို တွေ့အောင် ရှာပြီး ကောင်းကျိုးကို ဆောင်ပေးလိုက်တာပါ။ ဒီလို မေတ္တာပို့လိုက်တာနဲ့ အားလုံးပဲ ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာချမ်းသာကြမှာလား ဆိုတော့ နောက်က ဥပေက္ခာနဲ့လဲ ဘောင်ခတ်ပေးရဦးမယ်။ မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ကံကလဲ ရှိသေးတာကိုး၊ သူ့ကံနဲ့သူပေါ့။ မေတ္တာနှင့်ထိုက်တန်သူတွေပဲ မေတ္တာရဲ့ ရလဒ်ကို ခံစားခွင့်ရကြမှာပါ။ ပို့သူကတော့ အားလုံးဆီရောက်အောင်ပဲ ပို့ပေးရမယ်။ ထိုက်တန်တဲ့ မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ ရနိုင်ကြမှာပါ။ ဘာပဲပြောပြော မေတ္တာပို့သူမှာတော့ မေတ္တာ သမာဓိ အံ့ဖွယ်စွမ်းအားများ ထင်ကျန်နေခဲ့မှာပါ။ အဆင့်မြင့်စိတ်တွေပေါ်လာမှာ၊ ဓမ္မနဲ့ဂုဏ်တင်ပေးနေတဲ့ လောကအကျိုးဆောင်အဖြစ် ဂုဏ်တက်သွားမှာ သေချာပေါက်ပါ၊ လောက အတွင်းရေးမှူးပေါ့။

ဂ။ မေတ္တာကိုင်စွဲ နှစ်မျိုးခွဲ

(က) တပ်မက်တတ်သူ၊

ကြောက်တတ်သူမှာ၊

ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

မတပ်မက်သူ၊ မကြောက်သူမှာ၊

ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(ခ) မြင်အပ်ဘူးသူ၊ မြင်နိုင်သူမှာ၊

ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

မမြင်ဘူးလတ်၊ မမြင်အပ်ပါ၊

ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(ဂ) အဝေးဒေသ၊ နေကြသူမှာ၊

ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

အနီးဒေသ၊ နေကြသူမှာ၊

ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(ဃ) ဘဝဆုံးသူ၊ ဖြစ်ပြီးသူမှာ၊

ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

ဘဝရှာတုန်း၊ မဆုံးသူမှာ၊

ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

ဖွားပြီးသူမှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊

ချမ်းသာကြပါစေ။

ရက်မစေ့ငြား၊ မဖွားသေးပါ၊

ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

သတ္တဝါအားလုံးကို တစ်ခုတည်းပေါင်းပြီး အကျဉ်းချုပ်မေတ္တာပို့နည်းကို ပြပြီးတဲ့အခါ ဒုက တိကနည်းနဲ့ ၂ စု ၃ စုခွဲပြီး အကျယ်ချဲ့မေတ္တာ ပို့နည်းကို ဆက်ပြတယ်။ နောက်တစ်နည်းက အာရုံတစ်ခုပြီးတစ်ခု ခွဲပို့ရင် အာရုံအဆင့်ဆင့် သမာဓိရင့်ကျက် မြင့်တက်လာနိုင်တာဖြစ်လို့လဲ ဒုက တိက နည်းကို ဆက်ပြတာပါ။ နောက်တစ်နည်းပြောရရင် အာရုံအမျိုးမျိုး ခွဲပို့တော့ ထင်ရှားရာ အာရုံတစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု မိပြီး သမာဓိရလာနိုင်တာဖြစ်လို့လဲ ဒုက တိက နည်းကို ဆက်ပြတာပဲ။

(က) ၂-စုစီခွဲပို့တဲ့နည်းက ၄-နည်းရှိပါတယ်။ ဘယ်နည်းနဲ့ပို့ပို့ သတ္တဝါအားလုံးကုန်တာချည်းပါပဲ။ ဘယ်သူမှ မကျန်ပါဘူး။ ပထမက တသ ထာဝရဒုက်ပါ။ တသဆိုတာ ရာဂမကင်းသေး လို့တပ်မက်တတ်တဲ့, ဒေါသမကင်းသေးလို့ ကြောက်တတ်တဲ့ ပုထုဇဉ်သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ၊ သူတို့အားလုံးလဲ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေလို့ ပို့လွှတ်ပေးရမယ်။

ထာဝရဆိုတာ ရာဂကင်းပြီးလို့ မတပ်မက်သူတွေ, ဒေါသကင်းပြီးလို့ ကြောက်လန့်ခြင်း ကင်းသူတွေ အဓိကရဟန္တာတွေပေါ့။ အနာဂါမ်လဲ ဒေါသကင်းတာပါပဲ။ အခြားအခြား အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ တရားအင်အားရှိသလောက် တပ်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း အခိုက်အတန့်ကင်းကြတာပါပဲ။ ဒီမှာတော့ ရဟန္တာအဓိကပါ၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ မေတ္တာပို့ပေးရမယ်။

(ခ) ပြီးတော့ ဒိဋ္ဌ အဒိဋ္ဌဒုက်တဲ့။ ဒိဋ္ဌဆိုတာ တစ်ချိန်တုန်းက တစ်နေရာရာမှာ တွေ့မြင်ခဲ့ဖူးသူတွေ, တိရစ္ဆာန်တွေထိပေါ့၊ ဒါလဲဒိဋ္ဌ။ နောက်တစ်မျိုးက အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မမြင်ခဲ့ဖူးသေးပေမယ့် တွေ့ဆုံလာရင်မြင်လို့ ဖြစ်နိုင် သူတွေ, မျက်စိနဲ့မြင်ကောင်းသူတွေ ဒါလဲဒိဋ္ဌပဲ၊ ၂-မျိုးပေါ့။ အားလုံးမေတ္တာလွှမ်းခြုံပေးရမယ်။

အကြောင်းမညီသေးလို့ ယခုထိ မတွေ့မြင်ဖူးသူတွေလဲ အဒိဋ္ဌ၊ မှန်ဘီလူးတို့ အဘိညာဏ် မျက်စိတို့နဲ့ ကြည့်ရင်မြင်နိုင်လောက်ပေမယ့် ပကတိမျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်သူတွေ၊ အလွန်သေးငယ်တဲ့ ပိုးမွှားလေးတွေ၊ အဘိညာဏ်မျက်စိနဲ့တောင် မြင်လို့မဖြစ်နိုင်တဲ့ ရုပ်မရှိတဲ့ အရူပဗြဟ္မာကြီးတွေ့၊ အောက်အောက်လူနတ်ဗြဟ္မာတွေ မမြင်နိုင်တဲ့ အထက်အထက်နတ်ဗြဟ္မာတွေ၊ ဒါတွေလဲအဒိဋ္ဌပဲ။ ''မမြင်ဖူးသူ မမြင်နိုင်သူတွေ အားလုံး ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ''လို့ မေတ္တာလွှမ်းခြုံပေးရမယ်။ အသံလွှင့်ရုံ စသည်က ပို့လွှတ်လိုက်တဲ့ ရုပ်ဓါတ်တွေတောင် ပို့ရင်ရောက်သေးတာပဲ။ နာမ်ဓါတ်က ပိုရောက်ရမှာပေါ့။

(ဂ) တတိယက ဒူရသန္တိကဒုက်တဲ့။ အဝေးနေ သတ္တဝါနဲ့ အနီးနေ သတ္တဝါပေါ့။ ဘယ်လောက်က အဝေး, ဘယ်လောက်က အနီးလို့ ပေတွေ ကိုက်တွေ မိုင်တွေနဲ့ အတိအကျ တိုင်းတာစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ပိုင်းနိုင်ပါတယ်။ဝေးချင်သလောက် ဝေးနိုင်တယ်။ နီးချင်သလောက်လဲ နီးနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာအပြင်ဖက် ကိုယ့်နေရာအပြင်ဖက်ကစ ဒီစကြာဝဠာ ဒီကမ္ဘာ အပြင်ဖက်ထိ ကြိုက်သလိုအဝေးကို သတ်မှတ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာအတွင်းပိုးမွှားတွေ ကိုယ့်နေရာအတွင်းနေသူတွေကစ ဒီစကြာဝဠာ ဒီကမ္ဘာ

အတွင်းထိ လိုသလို အနီးကိုလဲ သတ်မှတ်နိုင်တယ်။ ဒါတွေလဲခွဲပြီး မေတ္တာ ပို့လွှတ်ပေးရမယ်။ သူတို့ချမ်းသာဖို့နဲ့ ကိုယ်သမာဓိရဖို့ အဓိကပါ။

(ဃ) စတုတ္ထက ဘူတသမ္ဘဝေသီဒုက်တဲ့။ ဘဝ သံသရာလမ်းဆုံးပြီဖြစ်လို့ ဖြစ်ခြင်းကိစ္စပြီးဆုံးသွားတဲ့ ရဟန္တာတွေက ဘူတ၊ ဘဝလမ်းမဆုံးသေး လို့ ဘဝသံယောဇဉ်မကင်းသေးလို့ ဘဝဖြစ်ကြောင်း ကံကိုရှာနေဆဲ သေက္ခပုထုဇဉ်တွေက သမ္ဘဝေသီ၊ နောက်တစ်နည်းပြောရင် မွေးဖွားပြီးတဲ့ သတ္တဝါတွေက ဘူတ၊ အချိန် မစေ့လို့ မဖွားမြင်သေးသူအားလုံး သမ္ဘဝေသီပေါ့။ ဒါတွေကိုလဲခွဲပြီး ''ဘေးရန်ကင်းလို့ ချမ်းသာကြပါစေ''လို့ မေတ္တာပို့ပေးရမယ်။ ဘယ်လိုပဲခွဲခွဲ ဘယ်သူမှမကျန်ဘူး။ ကုန်တာချည်းပဲ။ သတ္တဝါ အားလုံးထဲ အကျုံးဝင်တာချည်းပဲ။ အဲဒါ ဒုက ၄-ဝါရ။

၈။ မေတ္တာအာနံ့ သုံးမျိုးဖြန့်

(က)ရှည်သောသူမှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။
တိုသောသူမှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။
ရှည်တိုကြားမှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ၊

(ခ) ကြီးသောသူမှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။
ငယ်သောသူမှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။
ကြီးငယ်ကြားမှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။

(ဂ) ဆူဖြိုးသူမှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။
ကြုံလှီသူမှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။
ဆူကြုံကြားမှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။

(က) ၃-စုစီခွဲပို့တဲ့ တိကနည်းက ၃-နည်းရှိတယ်။ ၃-စုစီခွဲပို့တော့လဲ ဘယ်သူမှမကျန်ဘူး။ အားလုံး ကုန်တာချည်းပဲ။ ပထမက ဒီဃရဿ မဇ္ဈိမ တိက်တဲ့။ မြွေ,နဂါး,ငါး,ဖွတ်စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှည်တဲ့ သတ္တဝါတွေ, ကြွက်,ဖါးစတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တိုတဲ့ သတ္တဝါတွေ, မြင်း,နွား,ကျွဲ,ဝက်စတဲ့ မရှည်မတို အလတ်စားသတ္တဝါတွေ, ပြီးတော့ တစ်မျိုး တစ်မျိုးစီမှာလဲ ရှည်တိုအလတ် ၃-မျိုးစီခွဲလို့ ရတယ်။ လူဆိုလဲ လူရှည်,လူပု,လူလတ်ပေါ့။ ငါးဆိုလဲ ငါးရှည်,ငါးတို,ငါးလတ်ပေါ့။ ပေတံတွေ ကြိုးတွေနဲ့ တိုင်းတာစရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ့် စိတ်ထဲမှာ ရှည်ချင်သလိုရှည်၊ တိုချင်သလိုတိုပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ပိုင်းခြားကန့်သတ်နိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာပြန့်နှံ့ဖို့နဲ့ ကိုယ့်မှာသမာဓိရဖို့သာ လိုရင်းပါ။ ပညတ်စကားတွေပဲ။ ''ခန္ဓာကိုယ်ရှည်သူတွေ ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ''လို့ မေတ္တာလွှမ်းခြုံပေးရုံပေါ့။

(ခ) ဒုတိယက မဟန္တ အဏုက မဇ္ဈိမ တိက်တဲ့။ ငါး,လိပ်,ဆင်,ရာဟု အသူရိန်နတ်ကြီးစတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတဲ့ သတ္တဝါတွေ,

သန်း,ကြမ်းပိုး, ပုရွတ်ဆိတ်စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ငယ်တဲ့ သတ္တဝါလေးတွေ, ပြီးတော့ ပကတိမျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ သေးသေးမွှားမွှားအကောင်ကလေးတွေ, ခွေး,ကြောင်,ကျွဲ,နွား စတဲ့ မကြီးမငယ် အလတ်စား သတ္တဝါတွေ ခွဲပြီးမေတ္တာပို့ရမယ်။

ပြီးတော့ တစ်မျိုးတစ်မျိုးစီမှာလဲ ကြီးငယ် အလတ် ၃-မျိုးစီခွဲလို့ရတယ်။ လူဆိုလဲ လူကြီး, လူငယ်,လူလတ်ပေါ့။ ငါးဆိုလဲ ငါးကြီး,ငါးငယ်, ငါးလတ်ပေါ့။ ပေတံတွေ ကြိုးတွေနဲ့ အကြီး အငယ် တိုင်းတာစရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ပိုင်းခြား ကန့်သတ်နိုင်တယ်။ ကြီးချင်သလို ကြီးနိုင်တယ်။ ငယ်ချင်သလို ငယ်နိုင်တယ်။မေတ္တာနှံ့ဖို့နဲ့ သမာဓိရဖို့သာအဓိကပဲ ''ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသူတွေ, ငယ်သူတွေ, မကြီးမငယ်အလယ် အလတ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ''လို့ တစ်ခုစီခွဲပြီး မေတ္တာဖြန့် ပွားပေးရုံပေါ့။

(ဂ) တတိယက ထူလ အဏုကမဖွံ့မ တိက်တဲ့။ခရု,ယောက်သွား,လိပ် စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဝန်းဝိုင်းတဲ့ သတ္တဝါတွေ၊ ကြံ့,ဝက်စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဆူဖြိုး ဝဖြိုးတဲ့ သတ္တဝါတွေ၊ အိမ်မြှောင်, တီကောင်စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြုံလှီသေးငယ် ပိန်တဲ့သတ္တဝါတွေ၊ ခွေး,ကြောင်,ကြက်စတဲ့ မဝမပိန်အလတ်စား သတ္တဝါတွေ၊ တစ်မျိုးတစ်မျိုးစီမှာလဲ အဝအပိန်နဲ့ မဝမပိန်တွေ၊ လူဆိုလဲ လူဝလူပိန်နဲ့ မဝမပိန် လူတွေ၊ အဲဒါတွေကို တစ်ခုစီခွဲပြီး မေတ္တာဓါတ် လွှမ်းခြုံပေးရမယ်။ တိုင်းတာစရာမလိုပါဘူး။ပညတ်စကားတွေပဲ။ လိုသလို ပိုင်းခြားကန့်သတ် ပို့လွှတ်ပေးနိုင်တယ်။ ''ဆူဖြိုးဝန်းဝိုင်းသူတွေ, ဝဖြိုးသူတွေ+ကြုံလှီသေးငယ်ပိန်သူတွေ+ မဝမပိန် အလယ်အလတ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန် ကင်းလို့ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ'' လို့ အာရုံ ကိုဖေါ် ကောင်းကွက်ကိုရှာ ကောင်းကျိုးကို ဆောင်ပေးလိုက်ရုံပေါ့။ အဲဒါ တိက ၃-ဝါရ။

၉။ မေတ္တာတန်ခိုး အဆိုးကင်းစေ

- သတ္တဝါများ၊ စိတ်ထားညစ်ကျူ၊
  လှည့်ပတ်မှု၊ မပြုရှောင်ပါစေ။
- မထီမဲ့မြင်၊ အထင်သေးမှု၊
  ထောင်လွှားမှု၊ မပြုရှောင်ပါစေ။
- ကြီးနိုင်ငယ်ညှင်း၊ ဆင်းရဲစေလို၊
  ညှင်းဆဲလိုမှု၊ နှိပ်စက်မှု၊ မပြုရှောင်ပါစေ။
- မေတ္တာတန်ခိုး၊ မကောင်းကျိုး၊
  အဆိုးကင်းပါစေ။

ပြဆိုခဲ့ပြီးတဲ့ မေတ္တာပို့နည်း ၈-မျိုးက ချမ်းသာရဖို့ ကောင်းကျိုးတိုးဖို့ တောင့်တတဲ့ မေတ္တာနည်းပါ။ ယခုဆက်ပြမယ့်နည်း ၃-မျိုးကတော့ ဆင်းရဲမရောက်ဖို့ မကောင်းကျိုးကင်းဖို့ တောင့်တတဲ့မေတ္တာပို့နည်း ဖြစ်တယ်။ ကောင်းတာ ရဖို့လိုသလို မကောင်းတာကင်းဖို့လဲ လိုတာပါပဲ။

''သတ္တဝါအချင်းချင်း လူသားအချင်းချင်း ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲလှည့်ပတ်မှု မပြုပါစေသတည်း = အချင်းချင်းကောက်ကျစ်စဉ်းလဲ လှည့်ပတ်မှု ကင်းကြပါစေ'' လို့ အားလုံးအပေါ် မေတ္တာစိတ်ညွတ် ပို့လွှတ်ပေးရမယ်။ လှည့်ပတ် ခံရသူရော လှည့်ပတ်သူရော ဆင်းရဲကြောင်းသာဖြစ်တဲ့ကြောင့် ဆင်းရဲကင်းကြဖို့ မေတ္တာပို့ ပေးခြင်းဖြစ်တယ်။

ပြီးတော့ '' အချင်းချင်းမထီမဲ့မြင် အထင်သေးမှု ထောင်လွှားမှုမပြုပဲ ရှောင်ကြပါစေ = မထီမဲ့မြင်အထင်သေးမှု ထောင်လွှားမှု ကင်းကြ ပါစေ'' လို့လဲပို့လွှတ်ပေးရမယ်။ မာန်ထောင်သူ မထီမဲ့မြင်ပြုခံရသူ ၂-ဖက်လုံး ဆင်းရဲကြောင်း ဖြစ်တဲ့ကြောင့် ဆင်းရဲတွေ, မကောင်းကျိုးတွေ ကင်းကြဖို့ မေတ္တာလွှမ်းပေးတာပါ။

နောက်တစ်ခုက ''ကြီးနိုင်ငယ်ညှင်း ဆင်းရဲစေလိုတဲ့စိတ်, ညှင်းဆဲနှိပ်စက်လိုတဲ့စိတ် ကင်းကြပါစေ = အချင်းချင်းဆင်းရဲမှုကို

မလိုလားကြပါ စေလင့်'' လို့လဲ မေတ္တာလွှမ်းပေးရမယ်။ မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာပို့နည်းဟာ ဒါအကုန်ပဲ။

၁၀။ မေတ္တာအကျိုး လူ့တန်ခိုး

❦ စွမ်းအင်မေတ္တာ၊ ပွားသူမှာ၊
ချမ်းသာအိပ်နိုး၊ မြင်မက်သည်။

❦ လူနတ်စသား၊ မေတ္တာထား၊
အများချစ်ကြသည်။

❦ နတ်ကောင်းနတ်မြတ်၊ စောင့်ရှောက်လတ်၊
ဘေးလွတ်ကင်းဝေးသည်။

❦ လက်နက်မီးတောက်၊ အဆိပ်ပျောက်၊
မရောက်ရှောင်ကွင်းသည်။

❦ စိတ်ဓါတ်ငြိမ်လွယ်၊ မျက်နှာဝယ်၊
ချစ်ဖွယ်အဆင်း ကြည်လင်သည်။

❦ မတွေမဝေ၊ သေရပေ၊
လားလေ ဗြဟ္မာပြည်။

❦ မေတ္တာအကျိုး၊ ဆယ့်တစ်မျိုး၊
တန်ခိုးတက်လာသည်။

❦ ဝိပဿနာ၊ မြတ်ချမ်းသာ၊
လွယ်စွာပွားနိုင်သည်။

❦ ဘဝစည်းစိမ်၊ မမေ့မှိန်၊
ဂုဏ်ရှိန်တက်ရသည်။

❦ ပစ္စုပ္ပန်မှာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊
မှန်စွာလက်ငင်းရရှိသည်။

❦ မေတ္တာအကျိုး၊ နောက် ၃-မျိုး၊
တန်ခိုးတက်ပြန်သည်။

မေတ္တာပို့တဲ့အခါ မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်ထံက ဘာမှမျှော်နေဖို့မလိုဘူး။ သူကပေးမှာမှ မဟုတ်ပဲ။ မေတ္တာကသာပေးမှာပါ၊ မေတ္တာကို မေတ္တာနဲ့ တူအောင် လုပ်ဖို့သာ ကိုယ့်အလုပ်ဖြစ်တယ်။မေတ္တာကို စွမ်းအားပါအောင် ပို့လွှတ်ပွားများရင် မေတ္တာအကျိုး ၁၁-မျိုးရနိုင်တယ်။ ၁၁-မျိုးဆိုတာ

(၁) ချမ်းချမ်းသာသာအိပ်ရတယ်။ ဈာန်ဝင်စား နေသလိုပဲ ငြိမ်းချမ်းတယ်။ တရားမပါပဲ အိပ်ရင် နေ့ချင်းပြန်သေတာပဲ။

(၂) ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရာကနိုးရတယ်။

(၃) ကောင်းတဲ့အိပ်မက် မြင်မက်ရတယ်။

(၄) လူချစ်ခံရတယ်။

(၅) နတ်နှင့်တကွလူမဟုတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ ချစ်ခင်မှုကိုခံရတယ်။ ချစ်တော့ မနှောင့်ယှက်ဘူးပေါ့။

(၆) နတ်ကောင်းတွေ စောင့်ရှောက်ကြတယ်။စောင့်ရှောက်တော့ ဘေးရန်ကင်းလို့ ချမ်းသာရတယ်ပေါ့။

(၇) မီးပူမလောင်နိုင်ဘူး၊ အဆိပ်မထိနိုင်ဘူး၊ လက်နက်မထိနိုင်ဘူး။

(၈) အအေးဓါတ်နဲ့စတာဖြစ်လို့ စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းလွယ်တယ်။ သမာဓိရလွယ်တယ်။

(၉) စိတ်နှလုံး စင်ကြယ်အေးချမ်းတာဖြစ်လို့ မျက်နှာအဆင်း ကြည်လင်တယ်။
ကျက်သရေ အလွန်ရှိတယ်။

(၁၀) မတွေမဝေအိပ်ပျော်သွားသလို သက်သက် သာသာသေရတယ်။ အနေသာလှတာ မဟုတ်ဘူး၊ အသေလဲစိတ်ချရတယ်။

(၁၁) ရဟန္တာမဖြစ်သေးရင် မေတ္တာကြောင့် စျာန်ရလို့ သေသွားပြီးတဲ့နောက် ဆင်းရဲနည်းပါး ချမ်းသာများတဲ့ ဗြဟ္မာ့ပြည်ကို ရောက်ရတယ်။

ဒီ ၁၁-မျိုးက သုတ္တန်နည်းပေါ့။

ပြီးတော့-

(၁) မေတ္တာဟာသမာဓိရလွယ်တော့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖေါ်ထုတ်ရတာ ချမ်းသာလွယ်ကူတယ်၊ စိတ်ထဲမှာ အလုံးအကျိတ်အခဲ ကင်းနေတာဖြစ်လို့ ဘယ်နေရာရှုရှု ဉာဏ်ပွင့်တယ်။

(၂) ဘဝစည်းစိမ်မြင့်တက်ပြီး တည်ငြိမ် ရင့်ကျက်စေတယ်။

(၃) မျက်မှောက်ဘဝမှာပဲ ချက်ချင်းလက်ငင်း စိတ်ချမ်းသာစေတယ်။ ဒီ ၃-မျိုးက အဘိဓမ္မာနည်းပေါ့။ မေတ္တာရဲ့ လုပ်ခရလဒ်ဟာ သိပ်ကြီးကျယ်တယ်။

၁၁။ မေတ္တာသတိ အမှန်သိ

❦ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ မရှိပါ၊
ခန္ဓာနာမ် ရုပ်စု။

❦ ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ မဟုတ်ပါ၊
ခန္ဓာဉာဏ်ဖြင့်ရှု။

❦ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ၊ မမြဲပါ၊
ကောင်းစွာ ဉာဏ်ဖြင့်ရှု။

❦ ဒိဋ္ဌိကင်းကွာ၊ သန့်ရှင်းကာ၊
ရောက်လာ မဂ် ဖိုလ်စု။

❦ ဆင်းရဲငြိမ်းရာ၊ နိဗ္ဗာန်မှာ၊
ကောင်းစွာ မျက်မှောက်ပြု။

❦ မေတ္တာသတိ၊ အမှန်သိ၊
အကြည့်မှန်၍ ငြိမ်းအောင်ပြု။

ကိလေသာ နီဝရဏလိုက်ကာကို မေတ္တာ သမာဓိနဲ့ ဖွင့်ပြီးတဲ့နောက် အတ္တဒိဋ္ဌိလိုက်ကာကို ဝိပဿနာနဲ့ဖွင့်ဖို့ ဒိဋ္ဌိဥ္စအနုပဂ္ဂမ္မ''လို့ ဘုရားရှင်က ဆက်ဟောတာပါ။ သမာဓိနဲ့လမ်းဆုံးသေးတာမှ မဟုတ်ပဲ။ သာသနာ့အနှစ် မဂ်ဖိုလ်ရမှပဲ လမ်းဆုံးမှာပါ။ အတ္တဒိဋ္ဌိအမှောင်ကို ဖြိုခွင်းနိုင်မှ မဂ် ဖိုလ်အလင်းက ပေါ်လာမှာဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာနဲ့ တစ်စတစ်စ ဖြိုခွင်းပေးရမယ်။

မေတ္တာဟာ သတ္တဝါပညတ်ကို အာရုံပြုတာဖြစ်လို့ အတ္တဒိဋ္ဌိနဲ့ အလွန်နီးစပ်နေတယ်၊ ပညတ် ဆိုတာ စကားပြောဖို့ အလုပ်ဖြစ်ဖို့သာဖြစ်တယ်။ ပရမတ်ကတော့ အမှန်သိဖို့ အပူငြိမ်းဖို့ပဲ၊ စကားပြောဖြစ်ရုံ အလုပ်ဖြစ်ရုံနဲ့ အမှန်လဲမသိ အပူလဲ မငြိမ်းနိုင်သေးဘူး။ အရှိအတိုင်း တကယ်သိမှ အမှန်သိလို့ အပူငြိမ်းတယ်။ အရှိကိုတကယ်သိမှ ပညာအစစ် ဉာဏ်အစစ်ပါ။ အရှိကိုတကယ်နိုင်မှပဲ ဉာဏ်ပညာလို့ခေါ်ပါတယ်။

သီလနဲ့ ကိုယ့်နှုတ်အမူအရာတွေ အပြစ်ကင်းအောင် စောင့်စည်းသန့်စင်ပေးတာက သီလ ဝိသုဒ္ဓိ၊ သမာဓိနဲ့ စိတ်ကို ကိလေသာ နီဝရဏ ထကြွမှုကင်းအောင် သန့်စင်ပေးတာက စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဝိပဿနာပညာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ အထင် အမြင်လွဲမှားမှုတွေကင်းအောင် ရှုမှတ်သန့်စင် ပေးတာက ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ နာမ်ရုပ်ခွဲခြားမှုကစ အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ်စင်ကြယ်အောင် မြှင့်တင်ပေးရပါတယ်။

မေတ္တာပို့လွှတ်တဲ့အခါ မေတ္တာစိတ်ရယ်၊ စိတ်နဲ့ယှဉ်တွဲနေတဲ့ စေတသိက်တွေရယ် ဒါတွေ က နာမ်ပေါ့။ စိတ်စေတသိက်တွေရဲ့ မှီရာဝတ္ထု၊ ဝတ္ထုရဲ့ မှီရာမဟာဘုတ်၊ မဟာဘုတ်ကိုမှီတဲ့ တရားတွေ အားလုံးရုပ်ပေါ့။ မေတ္တာနှင့်အတူ ဥပါဒ်တဲ့၊ မေတ္တာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေလဲ ရုပ်ပဲပေါ့။ မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်သန္တာန်မှာလဲ ပညတ် အဖုံးကို ဉာဏ်နဲ့ခွာလိုက်ရင် ရုပ်နာမ်တွေချည်းပဲ။ မေတ္တာသမာဓိကို အခြေခံလို့ ပေါ်လာသမျှ ရုပ် နာမ်တွေကိုရှုမယ် ဆိုရင်လဲ ရှုဉာဏ်ကနာမ်ပေါ့။ အရှုခံက ရုပ်နာမ်ပေါ့။ ရုပ်နာမ်ကလွဲလို့ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ ဘယ်သတ္တဝါမှ မရှိပါဘူး။ ပညတ်ဆိုတာ စကားပြောဖြစ်ရုံ ပညတ်ထားတာ၊ တကယ်ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ရှိတာကရုပ်နာမ်ပဲ။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ရဲ့ ကျက်စားရာအာရုံကလဲ ရုပ်နာမ်ပါ။ ဒါဆို အတ္တဒိဋ္ဌိကို စတင်ဖြိုခွင်းနေပြီပေါ့။

ရုပ်နာမ်တွေထဲမှာ ငါလဲမပါ၊ ငါ့ဟာလဲမရှိ၊ သိတတ်တဲ့စိတ်နဲ့ သိစရာရုပ်နာမ်အားလုံး (ဒါမှ မဟုတ်) ရှုဉာဏ်နဲ့ အရှုခံရုပ်နာမ်အားလုံး အကြောင်းရှိတဲ့ကြောင့်ဖြစ်၊ အကြောင်းရှိ သလောက်ဖြစ်၊ အကြောင်းရှိသလိုဖြစ်၊ ကန့်သတ်ချိန် ခဏစေ့တော့ပျက်၊ ပျက်တိုင်း နှိပ်စက်၊ ဆိုင်ခွင့်သာပေး အပိုင်ပေးတာတစ်ခုမှမပါ၊ အလိုမလိုက် အကြိုက်မပါ အနှစ်မရှိ၊ အနှစ် မရှိလို့ပျက်၊ ပျက်လို့ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲလို့ အလို မလိုက် အနှစ်မရှိ၊ ၃-ခု လှည့်ပတ်သွား နေတာပဲ၊ ဉာဏ်နဲ့မှီအောင်လိုက်ရုံပေါ့။

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်ကိုအနိစ္စ, ဒုက္ခ,အနတ္တလို့ မှတ်မှတ်ရရ မှတ်သားထားတာပါ။ အမှတ်တစ်ခုခုနဲ့ လူတစ်ယောက်ကို မမေ့အောင် မှတ်သားထားသလိုပါပဲ။ ရုပ်နာမ်ကို အမှတ် ၃-ခုနဲ့ မမေ့အောင်မှတ်နေတာ။ အနိစ္စ ၁-ချက် ပိုင်ရင် ဒုက္ခနဲ့အနတ္တကို မြင်ပြီးသားပါ။ မြင်အောင်လဲ ခန္ဓာတီဗွီနေ့စဉ်ကြည့်ရမယ်။ ခန္ဓာတီဗွီ ကြည့်ပေးမှ ခန္ဓာက ထုတ်လွှင့်ပေးနေတဲ့ ရုပ်နာမ်သတင်း တွေ အဆက်မပြတ် အမှန်သိခွင့်ရသွားမယ်။

မေတ္တာတစ်ခေါက်ပို့လွှတ်လိုက်, မေတ္တာစိတ် နှင့်ဆိုင်ရာ ရုပ်နာမ်တွေကိုရှုလိုက်, (ဒါမှမဟုတ်) စိတ်ငြိမ်အောင် မေတ္တာသမာဓိ ထူထောင်, သတိ သမာဓိအားနဲ့ ဉာဏ်ကိုဖေါ်၊ တစ်ခုခုကို စူးစိုက် လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်ရာပေါ်ရာစူးစိုက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုပေးလိုက်နဲ့ ရုပ်နာမ်ကိုသုံးသပ်နေရမှာပဲ။

မြစ်ထဲစီးနေတဲ့ရေကို စိုက်ကြည့်ရင် မျက်စိအောက် ရေရောက်လာလိုက်, အောက်စီးသွားလို့ ပျောက်သွားလိုက်, ပျောက်သွားစီးသွားတဲ့ရေ နေရာမှာ ရေအသစ်ကပြန်အစားထိုးလိုက်နဲ့ ရေတွေတစ်ကန့်စီ မရပ်မနားပြောင်းလဲနေတာကို မြင်ရမယ်။ ရုပ်နာမ်တွေလဲ သတိရှေ့ထားဉာဏ် တရားနဲ့ရှုသွားရင် တစ်ခုဖြစ်လိုက်, ပျောက်သွားလိုက်, နောက်တစ်ခုပြန် အစားထိုးလိုက်, ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ပျက်, ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ပျက် တစ်စက္ကန့် တောင်ရပ်နေတာ မတွေ့ရ, တစ်စက္ကန့်အတွင်း အကြိမ်သိန်းနှင့်ချီ ပြောင်းလဲနေကြတာကို လက်တွေ့မြင်သွားမယ်။

- ရှေ့စိတ်ဖြစ်ဘိ၊ နောက်စိတ်သိ၊
  သိတိုင်းအပူစင်။
- ကိုယ်မှာဖြစ်ဘိ၊ ဖြစ်တိုင်းသိ၊
  သိတိုင်းအပူစင်။
- အာရုံနှင့်ထိ၊ ထိတိုင်းသိ၊
  သိတိုင်းအပူစင်။
- အပူစင်မှ၊ ဖြစ်ပျက်ကြ၊
  မုချအမှန်မြင်။
- အမှန်မြင်မှ၊ ချမ်းသာရ၊
  ဒုက္ခလွတ်မည်ပင်။

ဆိုတဲ့တရားလမ်းစဉ်အတိုင်း ဝိသုဒ္ဓိအဆင့်ဆင့်, ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး မဂ် ဖိုလ် အရောက်ကျေးဇူးပြုသွားမှာ

သေချာပေါက်ပါ။ အလုပ်နှင့် လမ်းကြောင်းက မှန်နေပြီပဲ။ ကိုယ့် အလုပ်က ဖွဲ့ရှိရှိ သတိမပြတ် ရှုမှတ်နေဖို့ပါပဲ။ မေတ္တာ,သမာဓိနှင့် ဝိပဿနာကို ရှေ့နောက် ထမ်းပိုးထမ်းသလို သတိနဲ့ စွမ်းအားညီညီထမ်း သွားရုံပေါ့။

အားလုံးငြိမ်းချမ်းကြပါစေ

တိပိဋကယောဆရာတော်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်၊

နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၆၇ ခု၊ ဝါခေါင်လ(၂၀၀၅၊ ဩဂုတ်လ)