

# ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညိဿရ

(ဓမ္မာစရိယ၊ ဘိအေ ၊ အမ်အေ)

## တရားနဲ့ နေပါ



# တရားနဲ့နေပါ



ဓမ္မစူတ အရှင်ပညိဿရ

ဓမ္မာစရိယ - ဘီဇော - အမ်ဇော



စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၆၉၀/၂၀၀၁ (၁၀)

မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၅၃၆/၂၀၀၁ (၁၁)

ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ်

၂၀၀၁ ၊ နိုဝင်ဘာလ

တုတ်ဓရ

၁၀၀၀

ထုတ်ဝေသူ

ဦးညွန့်ဌေး

စိန်ပန်းမြိုင်စာပေ

အမှတ် (၂၃-၈၈) ၊ ဦးထောင်လမ်း

ကြည့်မြင်တိုင်။

စာတည်းနှင့် မျက်နှာပုံးပုံနှိပ်

ကောင်မြင့်ထွန်းပုံနှိပ်တိုက်

(၀၂၇၆)

၂၄၄၊ လမ်း ၄၀ ၊ ကျောက်တံတား။

တန်ဖိုး

## “တရားနဲ့ ခန့်ပါက”

“သေချာစေ့စပ် ကောင်းစွာ မိုးကာထား  
အပ်သောအိမ်ကို မိုးရေမိုးပေါက်သည် မထိုး  
ဖောက် မဝင်ရောက် မဖျက်ဆီးနိုင်သကဲ့သို့  
ကောင်းစွာ ရှုမှတ် တရားနဲ့နေတတ်သူ၏ စိတ်  
ကို ရာဂ (ဒေါသ, မောဟ)သည် မထိုးဖောက်  
မဝင်ရောက် မဖျက်ဆီးနိုင်ပါ။”

(ဓမ္မပဒ)

## ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညိဿရ

၁၉၆၄-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၂၃)ရက်၊ ကြာသ-  
ပတေးနေ့တွင် သထုံမြို့၊ ညောင်ဝိုင်းရပ်၌ ဦးကျော်  
လှိုင်၊ ဒေါ်မြင့်ကြည်တို့မှ မွေးချင်း ငါးယောက်  
အနက် သားဦးအဖြစ် ဖွားမြင်သည်။

သထုံမြို့၌ အခြေခံပညာအထက်တန်းဖြေဆိုပြီး  
နောက် ၁၉၈၁-ခုနှစ်တွင် ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတ  
ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တ ပညာဇောတ (အဂ္ဂမဟာ  
သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြုကာ ဆရာတော်  
၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟံ ဓမ္မာနုဂ္ဂဟံဖြင့် သာသနာ့ဘောင်  
သို့ စတင်ဝင်ရောက်သည်။

(ခ)

ရှင်သာမဏေဘဝမှ စတင်ကာ ဗွန်ပြည်နယ်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတတောရတွင် ပဋိပတ္တိနှင့်တွဲဘက်ပြီး ပရိယတ္တိစာပေများကို ပထမ ကြီးတန်း အောင်မြင်သည်အထိ သင်ယူခဲ့သည်။ အထက်တန်း ပိဋကစာပေများကို မန္တလေး၊ ပခုက္ကူ စစ်ကိုင်းတို့တွင်လည်းကောင်း၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ တက္ကသိုလ်တို့တွင် လည်းကောင်း ဆက်လက် သင်ယူခဲ့သည်။

၁၉၈၈-မန္တလေးတက္ကသိုလ်မှ (BA-မြန်မာစာဘွဲ့)

၁၉၈၉-သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယဘွဲ့

၁၉၉၀-သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့

၁၉၉၇-သီရိလင်္ကာနိုင်ငံမှ M.A.(Buddhism)ဘွဲ့

၁၉၉၉- သာသနဟိတဂဏဝါစက အာစရိယဘွဲ့

-စသည်တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။

၂၀၀၁-ခုနှစ်မှ စတင်ကာ Ph. D. (Buddhism) ဒေါက်တာဘွဲ့အတွက် သုတေသနများ၊ ကျမ်းစာများကို ရေးသားပြုစုလျက် ရှိသည်။

(၈)

ယခုအခါတွင် တောင်စွန်း၊ ဓမ္မဒူတ တောရ  
ကျောင်းတိုက်၌ သီ တင်း သုံး ကာ ဂဏဝါစက  
နာယက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယအဖြစ် တာဝန်ယူ ဆောင်  
ရွက်ရင်း စာပေပို့ချခြင်း၊ စာပေရေးသားခြင်း၊ တိုင်း  
နှင့် ပြည်နယ်အသီးသီးရှိ ဓမ္မဒူတတရားစခန်းများ၊  
တရားပွဲများသို့ ကြွရောက် ဟောပြော ပြသခြင်းတို့  
ဖြင့် သာသနာ့တာဝန်များ ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါ  
သည်။



## နိဒါန်း

### တရားနဲ့ နေသူအတွက်

ပူပန်စေတတ် နှိပ်စက်တတ်ကုန်သော ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသည့် ကိလေသာတရားတို့သည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်သန္တာန်သို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက် နှောင့်ယှက်ရန် အမြဲတစေ ကြိုးပမ်းနေကြကုန်၏။ အရှုအမှတ် ဝိပဿနာတရားတို့ဖြင့် လုံခြုံအောင် ကာကွယ် ပိတ်ဆို့မထားပါက အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်ကာ နှိပ်စက်ကြကုန်၏။ စိတ်နှလုံး ပူလောင်မှုကို ဖြစ်စေကြကုန်၏။

### နိဂါန်း - ၂

တရားနဲ့နေသူတို့မှာ အစဉ်အမြဲ သတိရှိကာ အရွှအမှတ်တရားတို့နှင့် တွန်းလှန် ကာကွယ်နိုင်ကြ သဖြင့် ကိလေသာတို့မှာ ဝင်လိုပါလျက် အဝင်ခက် ပြီး နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးခွင့်ကို မရရှိကြတော့ပါ။

အလစ်အငိုက်တွင် အတင်းဝင်လာကြပါသော် လည်း အလျင်အမြန် တိုက်ထုတ်ရှင်းလင်းနိုင်ကြ သောကြောင့် ပူပန်ခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းဘေးတို့မှ ကင်းဝေးကြရပါသည်။

တရားနဲ့နေသူတို့သည် ရလာသော ဘဝတွင် အေးချမ်းကြည်လင်သော စိတ်အစဉ်ဖြင့် ချမ်းချမ်း သာသာ နေထိုင်ခွင့်ကို ရရှိကြပါသည်။ ဘဝခုကွ အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ရာလမ်းစကိုလည်း တရား ကပင် ခေါ်ဆောင်ပြသသဖြင့်မြင်တွေ့ကြရပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ငြိမ်းချမ်းသောဘဝကို အခိုင် အမာ တည်ဆောက်နိုင်ရန်နှင့် ဘဝလွတ်မြောက်မှု ကို ရရှိနိုင်ရန်အတွက် တရားနဲ့နေရပေမည်။ တရား နဲ့နေနည်းကို အသေအချာ သိထားရပေမည်။ သိ အောင် လေ့လာဆည်းပူးထားရပေမည်။

### နိဂါန်း - ၃

ထိုအချက်ကို အဓိကထားကာ လျောင်း၊  
 ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား ဣရိယာပုတ် လေးပါးတွင် အနေ  
 အထားမရွေး ချမ်းသာစွာ အားထုတ်နည်း၊ နံနက်  
 နေ့ ည အချိန်ကာလမရွေး အားထုတ်နည်း၊ အိမ်၊  
 ရုံး၊ ကျောင်း၊ စွေး နေရာဒေသမရွေး အားထုတ်  
 နည်း၊ လျှော်ဖွပ်ချက်ပြုတ် အလုပ်မရွေး အားထုတ်  
 နည်းတို့ကို ဤစာအုပ်တွင် ရေးသားထားပါသည်။

ထို့အပြင် နေ့စဉ်ဘဝတွင် မြင်ကြားရသည်  
 များကို တရားနှင့်အညီ ရှုမြင်နိုင်စေရေး၊ စား  
 သောက်နေထိုင်ကြရာတွင် အကုသိုလ် ကင်းဝေး  
 ကာ ဝိပဿနာကုသိုလ် ဖြစ်လာစေရေးတို့အတွက်  
 အလေးပေးကာ ဖော်ပြထားပါသည်။

“တရားနဲ့နေဖို့ မလွယ်ဘူး၊ တရားနဲ့နေဖို့ ခက်  
 တယ်”ဟု ယူဆနေသူများအတွက် အခက်အခဲကို  
 အလေ့အကျင့်ဖြင့် ကျော်လွန်နိုင်ကြောင်း၊ တရားနဲ့  
 နေမှသာလျှင် မိမိ၏ဘဝကို မြှင့်တင်ရာ ရောက်  
 ကြောင်း၊ တရားနဲ့ နေခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံး  
 သော နေထိုင်ခြင်းမျိုးဖြစ်ကြောင်း သိစေလိုသော  
 စေတနာဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပါသည်။

### နိဂါန်း - ၄

အနယ်နယ်အရပ်ရပ်ရှိ မိမိ သွားရောက်ခဲ့သော တရားစခန်းပွဲများမှ အတွေ့အကြုံများ၊ သိလိုရေးနှင့် မေးလျှောက်လာကြကုန်သော ယောက်တို့၏အခက်အခဲများကို အခြေခံကာ ဓမ္မာနုပဿနာ ရှုပွားနည်းကို အလွယ်တကူ ရှုမှတ်အားထုတ်တတ်စေရန် ရှုထောင့်မျိုးစုံတို့မှ တင်ပြထားပါသည်။

တရားနယ်ပယ်တွင် တရားနဲ့နေသူတို့ မဝေခွဲနိုင်အောင် သံသယဝင်နေကြသော ဣရိယာပုတ်ပြောင်း ပြင် မှု နှင့် စပ်လျဉ်း၍ လည်းကောင်း၊ ဝေဒနာနှင့် စပ်သွယ်သော သိမှတ်ဖွယ်တို့ကိုလည်းကောင်း သိသာရုံ ရှင်းပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းများအတိုင်း အပတ်တကုတ် ကြိုးစားအားထုတ်သွားပါက တရားနဲ့နေသူတစ်ယောက် ဧကန် မုချ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ သွားလာလုပ်ကိုင်ရင်း ရှုမှတ်နိုင်ကြသဖြင့် အလုပ်မပျက် တရားတက်ကာ တရားသဘောတို့ကို တစ်စထက်တစ်စ တိုး၍တိုး၍ သိမြင်လာကြပါလိမ့်မည်။

### နိဂါန်း - ၅

တရားနှင့် နေသည့်အတွက် တရားနဲ့နေသူ တို့၏ ဘဝလမ်းကြောင်းသည် အပါယ်ဒုက္ခတိစသော ဘေးရန်များ ကင်းရှင်းလျက် သာယာဖြောင့်ဖြူးနေ ပေလိမ့်မည်။

ထိုမျှမက အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတရား တို့၏ ကင်းရာကုန်ရာဖြစ်သော၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်းတို့၏ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်သော၊ သောကခပ်သိမ်းတို့၏ ကင်း ငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့တိုင်အောင် တရားနဲ့နေ သူတို့ လှမ်းရောက်နိုင်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

အမှန်မြင်ကြပါစေ။

မဗ္ဗုဒ္ဓတ-အရှင်ပညိဿရ  
ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီအေ၊ အမ်အေ  
ဂဏဝါစက၊ နာယက၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ  
မဗ္ဗုဒ္ဓတတောရ၊ တောင်စွန်း  
ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်။  
ဖုန်း- ၀၃၅-၇၀၀၁၀

## တရားနဲ့ နေပါ

လောကကြီးထဲမှာ လူသားတစ်ယောက်အဖြစ် အသက်ရှင်ခွင့်ရလာတာဟာ အင်မတန်ကံကောင်း တဲ့ အခွင့်အရေးပါ။ အခြား သက်ရှိသတ္တဝါတွေနဲ့ နှိုင်းစာလိုက်ရင် စဉ်းစားသုံးသပ်နိုင် တွေးခေါ်မြော် မြင်နိုင် ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထား ကြလို့ပါ။ ဒါပေမယ့် များသောအားဖြင့် လူအများစု ဟာ မစဉ်းမစား အသက်ရှင်နေကြတာသာ များပါတယ်။ အမှတ်တမဲ့နေထိုင်ကြတာသာ များပါတယ်။

“ငါဟာ ဘာအတွက် အသက်ရှင်နေသလဲ၊ ဘယ်လို အသက်ရှင်နေထိုင်ရင် ကောင်းမလဲ” . . . လို့ အချိန်ကုန်ခံ အပင်ပန်းခံပြီး စဉ်းစားမနေပါဘူး။ သိချင်စိတ်လည်း မရှိကြပါဘူး။ ဒီအတိုင်းပဲ စား

ဝတ်နေရေးအတွက် အချိန်ကုန်၊ အပျော်အပါးနဲ့ အချိန်ကုန်၊ သားရေး သမီးရေး လူမှုရေးတွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်ပြီး အသက်တွေကြီးကာ သေသွားကြပါတယ်။ လူတစ်ရာမှာ တစ်ယောက်၊ တစ်ထောင်မှာ တစ်ယောက် တရားလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်လာ ဖို့ဆိုတာ အင်မတန် ခဲယဉ်းပါတယ်။

### မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်

ခေတ်အဆက်ဆက်က ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်ကြီးတွေ၊ အတွေးအခေါ် ပညာရှင်ကြီးတွေ၊ ဒဿနပညာရှင်ကြီးတွေဟာ ဘဝမှာအကောင်းဆုံး နေထိုင်နည်းတွေကို ရှာဖွေကြ လေ့လာကြ ဖော်ထုတ်ကြပြီးတော့ ဟောပြောလမ်းညွှန်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဘီစီ ၆-ရာစုမှာ ပွင့်ထွန်း ပေါ်ပေါက်တော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင်လည်း သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ် လေးဆယ့်ငါးနှစ် လေးဆယ့်ငါးဝါအတွင်းမှာ ပိဋကသုံးပုံ၊ နိကာယ်ငါးရပ်၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာ

ပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်လို့ အလွန်တရာ မြောက်မြားစွာသော တရားဓမ္မတို့ကို ဟောကြား တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ထိုတရားဓမ္မတွေဟာ အကောင်း ဆုံးသော ဘဝနေနည်းတွေပါ။

လက်ရှိဘဝမှာ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာရှိ စေဖို့၊ မပြီးဆုံးသေးတဲ့ နောင်ဘဝ သံသရာ တစ်လျှောက်မှာ ကိုယ် စိတ် ချမ်းမြေ့စွာ နေနိုင်ဖို့ အတွက်သာမက အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတရား တို့နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဘဝထဲက လွတ်မြောက်ဖို့ အတွက်ကိုပါ တရားဓမ္မနဲ့အညီ နေထိုင်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ရဟန်းတစ်ပါး မေးလျှောက်

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ် တော် မြတ် ကြီး ကို ရဟန်းတော်တစ်ပါး မေးမြန်း လျှောက်ထားခဲ့ဖူးပါ တယ်။ “မြတ်စွာဘုရား တရားနဲ့နေသူ. . တရားနဲ့ နေသူလို့ ပြော ပြောနေကြပါတယ်ဘုရား၊ ဘယ်

နည်းဘယ်ပုံနဲ့ နေတာကို ပြောတာပါလဲဘုရား”လို့ မေးလျှောက်ဖူးပါတယ်။

လို့ရင်းအချုပ်ကို ပြောရရင် “ကိုယ်တိုင် စာပေကို သင်ယူနေ၊ တရားတော်ကို နာယူနေရုံနဲ့ တရားဓမ္မတော်ကို ရွတ်ဆိုကျက်မှတ်နေရုံ၊ စိတ်မှာ မှတ်သားကြံစည် စဉ်းစားနေရုံနဲ့ တရားနဲ့နေသူ မဟုတ်သေးဘူး၊ ပြန်လည်ဟောကြားပို့ချပေးနေရုံနဲ့လည်း တရားနဲ့နေသူ မဟုတ်သေးဘူး။ သမထ ဝိပဿနာ တရားတွေကို အားထုတ်နေမှသာလျှင် တရားနဲ့နေ သူ ဖြစ်တယ်” လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားခဲ့ ပါတယ်။

ဒီစကားတော်အရ တရားအားထုတ်ရှုပွားနေသူသာ တရားနဲ့နေသူလို့ တိတိကျကျ သတ်မှတ်လို့ ရပါပြီ။ တရားစာပေတွေ သင်ယူဖို့ တရားနာဖို့ မလိုတော့ဘူးလို့ အတွေးမချော်လိုက်ပါနဲ့။ သင်ယူ နေ စဉ်းစားနေတာဟာ တရားနဲ့နေတဲ့ နည်းပညာ ကို ဆည်းပူးနေတာပါ။

တရားနာမှသာလျှင် တရားနဲ့နေနည်းကို သိပါမယ်။ လေ့လာမှသာ သိရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေကူးတတ်ဖို့ ရေကူးနည်းကို သိထားဖို့ လိုအပ်သလို ထမင်းဟင်း ချက်တတ်ဖို့ ချက်နည်းပြုတ်နည်းကို သင်ယူရသလို တရားနဲ့ နေတတ်ဖို့အတွက် တရားနဲ့နေနည်း၊ တရားအားထုတ်ဖို့အတွက် တရားအားထုတ်နည်းကို သင်ယူရမှာပါ။

### သတိပဋ္ဌာန်တရား

ဝိပဿနာတရားအလုပ် အားထုတ်ကြဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ခွဲခြားပြီး သတိနဲ့နေနည်း လေးမျိုးကို ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးအနက် တစ်ပါးပါးကို ရှုပွားနေတာ၊ နှလုံးသွင်းနေတာပါ။ ဒါကိုလည်း ဝိပဿနာတရား ရှုပွားအားထုတ်နေတယ်လို့ ပြောကြတာပါ။ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးဆိုတာက-

၁။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

၂။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

၃။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

၄။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိထားတဲ့နေရာဌာန၊ အာရုံပြုတဲ့နေရာ လေးမျိုး ကွဲပြားလို့ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးလို့ ပြောရတာပါ။ လိုရင်းကတော့ သတိထားပြီးနေတာ၊ သတိတရားနဲ့ နေတာပါ။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်က ကိုယ်ကာယ လို့ ခေါ်ကြတဲ့ ရုပ်တရားတွေကို သတိထား ရှုမှတ် ပြီးနေတာပါ။

စိတ်ထဲမှာ ခံစားကြရတဲ့ ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော၊ ဝမ်းသာ၊ဝမ်းနည်းတဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာလေး တွေကို သတိကပ် ရှုမှတ်နေတာက ဝေဒနာ- နုပဿနာပါ။

မိမိရဲ့စိတ်ကို ဂရုစိုက်အာရုံပြုပြီးတော့ “လိုချင် စိတ် ဖြစ်နေတယ်၊ နှစ်သက်စိတ် ဖြစ်နေတယ်၊

သနားစိတ် ဖြစ်နေတယ်၊ ချစ်ခင်စိတ် ဖြစ်နေတယ်”  
လို့ စိတ်အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနေပုံကို သေသေချာ  
ချာ သိအောင် သတိထားနေတာကို စိတ္တနုပဿနာ  
သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်း  
လဲနေတဲ့ ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မတွေကို ပေါ်ရာပေါ်ရာ  
ရုပ်နာမ်တရားအလိုက် သတိထား ရှုပွားနေတာက  
ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။

### တရားနဲ့နေသူ ဖြစ်လာအောင်

တရားနဲ့နေသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့အတွက်  
ဘယ်လို နေရထိုင်ရမယ်ဆိုတာကို သိအောင် ဓမ္မာ  
နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းကို မူတည်ပြီး ဘုန်းကြီး  
ပြောပြပါမယ်။ တချို့က မေးကြပါတယ်။ ‘အရှင်  
ဘုရား သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးရှိတဲ့အနက် အရှင်ဘုရား  
တို့က ဘာဖြစ်လို့ ဓမ္မာနုပဿနာတစ်မျိုးထဲ ရွေးပြ  
ရတာလဲ’-တဲ့။

မေးဖို့ကောင်းပါတယ်။ “အကျုံးဝင်သွားလို့ပါ”  
-လို့ ဖြေရပါမယ်။

ကာယာနုပဿနာက ရုပ်တရားကို ရှုရပါတယ်။

ဝေဒနာနုပဿနာက ဝေဒနာဆိုတဲ့နာမ်တရားကို ရှုမှတ်ရပါတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာက စိတ်ဆိုတဲ့ နာမ်တရားကို ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာက ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုးမှာ တစ်မျိုးမျိုးကို ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ရုပ်တရားမှန်သမျှကို ရုပ်၊ နာမ်တရားမှန်သမျှကို နာမ်လို့ရှုလိုက်ရင် အားလုံးပါသွားပါပြီ။ ကာယဝေဒနာ စိတ္တတို့ကို ဓမ္မထဲထည့်သွင်းလိုက်ရင် အားလုံး ပြီးတာမို့ ဓမ္မာနုပဿနာနည်းကိုသာ အဓိကထားတာပါ။

ကုန်းသတ္တဝါတွေရဲ့ ခြေရာတွေထဲမှာ ဆင်ခြေရာက အကြီးဆုံးပါ။ ဆင်ခြေရာခွက်ထဲကို ကျန်တဲ့ခြေရာတွေ အကုန်ဝင်လို့ ရပါတယ်။ ကျော်လွန်

သွားတာ မဆန့်တာ မရှိပါဘူး။ ထို့အတူပါပဲ။ ဓမ္မာ နှုပဿနာနည်းအရ အား ထုတ် လိုက် မယ် ဆို ရင် တရားနဲ့နေသူ ဖြစ်နေပြီမို့ လုံလောက်ပါပြီ။ ရုပ်ဓမ္မာ နာမ်ဓမ္မာ ရုပ်တရားနာမ်တရားကို သတိထား ရှုပွား နေရင် တရားနဲ့နေသူ ဖြစ်နေပါပြီ။

### တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ

တစ်ခါတုန်းက မြို့ကြီးတစ်မြို့မှာပေါ့။ ဘုန်းကြီး ပြုနေတဲ့ တရားစခန်းမှာ တရားလာအားထုတ်တဲ့ လူငယ်လေးတစ်ယောက် မေးဖူးပါတယ်။ ‘အရှင် ဘုရား တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်တရား တွေကို အားထုတ်တာပါလဲ-တဲ့။ တရားအားထုတ် ဖူးတဲ့သူတွေကို တပည့်တော် မေးကြည့်တော့ တိ တိကျကျ မဖြေနိုင်ကြဘူးဘုရား-တဲ့။ လိုရင်းတိုရှင်း နဲ့ မှတ်မိအောင် အရှင်ဘုရား ဖြေပေးပါဘုရား’လို့ သူက လျှောက်ထားတယ်။

“တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တရား တွေကို သတိထားပြီး ဉာဏ်ပညာနဲ့ ကြည့်နေတာ

ပါ”-လို့ ဘုန်းကြီးဖြေလိုက်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတရား အလုပ် အားထုတ်ကြရာမှာ မသိမဖြစ် သိထားရမှာ က ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားပါ။ “ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံ ဟာ ရုပ်နဲ့ နာမ်”ဆိုတော့ ဝိပဿနာတရား ရှုပွား နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုသဘောတရားက ရုပ်၊ ဘယ် လိုသဘောတရားက နာမ်လို့ သိထားရပါမယ်။ တရားအလုပ် ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်ရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေကို အသေအချာသိအောင် ဉာဏ်ပညာနဲ့ထိုးထွင်းသိအောင် ကြိုးစားအားထုတ် ရတာမို့ပါ။

### ရုပ်တရားရဲ့သဘော

ကိုယ်နဲ့စိတ် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ လူဆိုတဲ့ သတ္တဝါတွေမှာ တစ်နည်းပြောရရင် လူသားတွေမှာ ဆံပင်ဖျားကနေ ခြေ ဖျား တိုင် အောင် တစ်လံမျှ လောက်သော ကိုယ်ကောင်ကြီးကို ကိုယ်လို့ပြောဆို သုံးနှုန်းကြပါတယ်။ အသွေးအသားတွေ အကြော တွေ အရိုးတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ကိုယ်

www.foreverspace.com.mm

ခန္ဓာကြီး၊ လက် ခြေ ဦးခေါင်းတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းတဲ့ ဒီ ကိုယ်ကြီးဟာ လူတိုင်း၊ လူတိုင်းမှာ အသီးသီးရှိနေ ကြပါတယ်။

ဒီကိုယ်ကြီးနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်လာတာမှန်သမျှ၊ ဆက်နွယ်ဖြစ်ပေါ်လာတာ မှန်သမျှ ဒီကိုယ်ကြီးထဲ မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘောတရား မှန် သမျှဟာ တရားသဘောနဲ့ ကြည့်ရင် ရုပ်တရားတွေပါ။ ကိုယ် ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ ပူတယ် အေးတယ်၊ ညောင်းညာ ကိုက်ခဲတယ်၊ တွန်းတိုးလှုပ်ရှားတယ်ဆိုတဲ့ သဘော တရားမှန်သမျှဟာ ရုပ်တရားပါပဲ။

ရုပ်ဆိုတာ ‘ရူပ’ဆိုတဲ့ပါဠိစကားလုံးကနေ ဆင်း သက်ခဲ့တာပါ။ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတဲ့ သဘောမှန် သမျှဟာ ရုပ်တရားရဲ့ သဘောသဘာဝပါ။ ပူလာ ရင်တစ်မျိုး အေးပြန်တော့တစ်မျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပူနေခိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့သဘောတွေဟာ အေးလာ ပြန်တော့ ပျောက်သွားပါတယ်။ သဘောတရား အသစ်တစ်မျိုး ပြောင်းသွားတာပါ။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်သဘောတွေဟာ စားသောက်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ တစ်မျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်ပြီး ပြောင်းလဲသွားတာ မှန်သမျှကို ရုပ်လို့ သိထားပါ။

### နာမ်တရားရဲ့သဘော

နာမ်တရားဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်ထဲမှာ ထင်ရှားနေတဲ့သဘောပါ။ စိတ်နှင့်ဆက် သွယ်ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်လာတဲ့ တွေးတောစိတ်၊ ကြံ စည်စိတ်၊ သိစိတ် အားလုံးဟာ နာမ်တရားပါ။ အမှတ်ရ အောက်မေ့တာ၊ ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်းတာ၊ ပျင်းရိတာ ပျော်ရွှင်တာတွေဟာ စိတ်မှာဖြစ်ကြတာ မို့ နာမ်တရားလို့ မှတ်ရပါမယ်။

စိတ်ဆိုတာ အာရုံနဲ့ ကင်းကွာပြီးနေလို့ မရပါ ဘူး။ တစ်ခုခုကိုတော့ တွေးနေကြံနေသိနေပါတယ်။ တရားအားထုတ်ရင်း ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် တွေး

နေတာကိုလည်း နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ သူများ အကြောင်း၊ အလုပ် အကိုင် အကြောင်း၊ သားရေး သမီးရေးအကြောင်း ဘယ်လိုအကြောင်းကို တွေး တွေး အတွေးစိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတာတွေနဲ့ ပတ်သက် ပြီး ပူနေတယ်လို့ သိရင်လည်း နာမ်လို့ ရှု နာကျင် တယ်၊ ကိုက်ခဲတယ်၊ သက်သာတယ်၊ ပင်ပန်းတယ်၊ လှုပ်တယ်၊ ရွေ့တယ် . . စသည်ဖြင့် ပေါ်လာသမျှ အသိတရားတွေကို နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ စိတ် မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတာက နာမ်တရားပါ။ ရုပ်နာမ် တရားတွေကို သတိထားပြီးတော့ ရှုမှတ်နေထိုင်တာ ကို တရားနဲ့နေတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။

### အလေ့အကျင့်လုပ်ယူ

တရားအလုပ်က တမင်တကာ လေ့ကျင့်ယူမှ လုပ်ယူမှ ဖြစ်တာပါ။ သူ့အလိုလိုတော့ ဖြစ်မလာ ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် စိတ်နဲ့လုပ်ရတဲ့ အလုပ်တွေ မှာ စိတ်ကို နိုင်နင်းဖို့ ကိုယ်လိုရာမှာ စိတ်ကို ထား နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လူတိုင်းလိုလိုရဲ့ စိတ်ဟာ တရားနဲ့ မပျော်ကြရတာ များပါတယ်။ အမှတ်တမဲ့နေကြတာ၊ စိတ်အလိုလိုက်ပြီး နေကြတာများတော့ ‘အမှတ်သတိနဲ့ နေရမယ်။ တွေးချင်ရာ မတွေးနဲ့၊ သွားချင်ရာ မသွားနဲ့’-လို့ စိတ်ကို ချုပ်ချယ်လိုက်တဲ့အခါ ကန့်သတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ထကြွ သောင်းကျန်းလာပါတယ်။

ရေထဲမှာ နေတဲ့ငါး ကုန်းပေါ် ဆယ်ယူထားလိုက်ရင် တဖျပ်ဖျပ်လူးနေသလို တရားအာရုံ ရုပ်နာမ်အာရုံပေါ်ထားလိုက်တဲ့အခါ စိတ်တွေ မတည်ငြိမ်တာ တွေ့လာရပါတယ်။

တစ်ချက် နှစ်ချက် ရှုလိုက်၊ ပြေးထွက်သွားလိုက်၊ နောက်တစ်ခါ ပြန်ရှုလိုက် ပျံ့လွင့်သွားလိုက်နဲ့ အထိန်းရခက်တာ အများအားဖြင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တရားနဲ့နေကာစမှာ လူတစ်ရာမှာ တစ်ရာလောက်နီးနီး ဖြစ်ကြတာပါ။ အလေ့အကျင့် မရှိသေးတာ တစ်ကြောင်း၊ ရှုမှတ်အားထုတ်တဲ့အလုပ်

မှာ အကျွမ်းမဝင်သေးတာက တစ်ကြောင်းကြောင့် ရှုမှတ်ရ ခက်နေတာပါ။ ကြိုးစားပြီး လေ့ကျင့်သွားရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့အဆင်ပြေလာပါလိမ့်မယ်။

“ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး” ဆိုပြီး ခဏလေးနဲ့ လက်လျှော့လိုက်ရင် အရှုံးပေးလိုက်ရင် မကောင်းစိတ်က ကိုယ့်ကိုအနိုင်ယူသွားပါမယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ တစ်စုံတစ်ခုသော သဘောတရား ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းမှာ ရုပ်, စိတ်ထဲမှာ တစ်မျိုးမျိုးသော သဘောတရား ထင်ရှားဖြစ်လာတိုင်းမှာ နာမ်လို့ သိနေမှတ်နေတဲ့ အကျင့်ရလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

### ထင်ရှားတာကို ရှုရ

ဘုန်းကြီး အခုဟောပြောနေတဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းမှာ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားဟာ အရှင်တရားပါ။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ရှုစရာအဖြစ် ထားပြီး ရှုမှတ်ရမှာပါ။ အရှင်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ နာမ်ကို ဉာဏ်

ပညာနဲ့ဦးစီးပြီး ရှုမှတ်နေရမှာပါ။ တရားနဲ့နေတယ် ဆိုရာမှာ အရှင်ရုပ်နာမ်ကို ဉာဏ်ပညာနဲ့ ကြည့်ရှု နေတာ၊ သတိထားပြီး မှတ်သားနေတာလို့ သဘော ပေါက်ရပါမယ်။

ရုပ်နဲ့နာမ်ကို အရှင်ခံထားရမယ့်တရားက နှစ်မျိုး ဖြစ်နေတော့ “ဘယ်တရားကို ရှုရမှာလဲ၊ ရုပ်ကို ရှု မှတ်ရမှာလား၊ နာမ်ကို ရှုမှတ်ရမှာလား၊ နှစ်မျိုးလုံး ကို ရှုရမှာလား”လို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ မေးလည်း မေးတတ်ကြပါတယ်။

“ထင်ရှားတာကို စ,ရှုပါ”လို့ ဘုန်းကြီး အကြံ ပေးချင်ပါတယ်။ ရုပ်နဲ့ နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပုံပျက်ပုံတွေ ကို ကြည့်ရင် နာမ်တရားထက် ရုပ်တရားက ပိုပြီး သိသာပါတယ်။ နာမ်တရားဟာ အကောင်အထည် မရှိ၊ ထိတွေ့နိုင်မှု မရှိတော့ ရုပ်ထက်ပိုပြီး သိမ်မွေ့ နူးညံ့လို့ အရှုရခက်ပါတယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်တာ ထက်စာရင် စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တဲ့ သိမှု၊ တွေးကြံမှု၊ ခံစားမှုတွေက အဖမ်းရခက်, အသိရခက်ပါတယ်။

ဖြစ်မြန် ပျက်မြန် လျင်မြန်တာကြောင့် ချက်ခြင်း သတိထားရှုနိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။

စတင်လေ့ကျင့်စဉ်ကာလမှာ ရုပ်ကို ဦးစားပေး ရှုရင် ထင်ရှားတာ၊ ရှုလွယ်မှတ်လွယ်တာကို တွေ့ရ ပါမယ်။ အလေ့အကျင့် ရလာတဲ့အခါ စိတ်ကို နိုင် နင်းလာတဲ့အခါကျရင် နာမ်ကိုလည်း အလွယ်လေး နဲ့ ရှုသွားနိုင်ပါမယ်။

သို့သော်လည်း ရုပ်တရားရှုရတာ အားမရဘူး၊ နာမ်ကို ရှုရမှ အဆင်ပြေတယ်၊ အရှုအမှတ်မြဲတယ် ဆိုရင်တော့ နာမ်ကို ရှုပါ။ ရှုနိုင်ပါတယ်။ “တစ်ခုစီ ရှုရတာထက် ရုပ်ရော နာမ်ရော နှစ်မျိုးလုံး ရှုမှ အားရတယ်၊ ရှုစိတ်ကိုလည်း နိုင်နင်းတယ်၊ အခက် အခဲ မရှိဘူး” ဆိုရင်တော့ နှစ်မျိုးလုံး တွဲရှုပါ။

ဥပမာအားဖြင့် ပူနေတဲ့သဘောဟာ ရုပ်၊ ပူ နေတာကို သိလိုက်တာက နာမ်၊ အေးတာက ရုပ်၊ အေးမှန်းသိတာက နာမ်လို့ ရုပ်နာမ်တွဲပြီးရှုမှတ်ပါ။ စိတ်တိုင်းကျရာ ထင်ရှားရာမှာ သတိထားပြီး ရှု မှတ်နိုင်ပါတယ်။

### အသက်ရှူတာကစ

တရားအလုပ် အားထုတ်မယ့်သူတွေကို ဘုန်းကြီးတို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းများ သင်ပေးတဲ့အခါ အသက်ရှူရာမှာ ရှုမှတ်ပုံက စတင်ပြီး သင်ကြား ပေးလေ့ ရှိပါတယ်။ ထင်ရှားသိသာတဲ့ အာရုံလည်း ဖြစ်၊ အမြဲတမ်း ပုံမှန်ရှိနေတဲ့ အာရုံလည်း ဖြစ်တဲ့ အတွက် ရှုရမှတ်ရတာ ရှင်းလင်းလွယ်ကူလို့ပါ။

လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ အမေမွေးကတည်းက အသက်ရှူကြရပါတယ်။ မသေမချင်း အသက်ရှူ နေကြရပါတယ်။ ထိုင်နေရင်းလည်း အသက်ရှူကြ ပါတယ်။ မတ်တပ်ရပ်နေရင်းလည်း အသက်ရှူရပါ တယ်။ လမ်းသွားရင်းလည်း အသက်မရှူလို့ မရပါ ဘူး။ အိပ်ပျော်နေတာတောင် မှန်မှန်အသက်ရှူနေ ပါတယ်။ ရပ်ထားလို့ နားထားလို့ မရပါဘူး။ ပုံမှန် အသက်ရှူနေကြရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမြဲတမ်း ရှုချင်တဲ့အချိန် အလွယ်နဲ့ရှုနိုင်လို့ပါ။

**“အသက် သမုတ် နာမ်နှင့် ရုပ်”**လို့ ပြောလေ့ရှိ ကြပါတယ်။ အသက်ရှူတယ်ဆိုတာ တကယ်ဆိုရင်

လေကို ရှူကြတာပါ။ လေကို မရှူရရင် အသက် မရှင်နိုင်လို့ အသက်တမျှ အရေးကြီးတာမို့ လေရှူ တာကို အသက်ရှူတယ်လို့ တင်စားဂုဏ်ပြု ပြောဆို ကြတာပါ။ လေတောင်မှ လေကောင်းလေသန့်ကို မရှူရရင်၊ ညစ်ညမ်းတဲ့ လေကို ရှူရရင်တောင် အသက်သေသည်အထိ ဖြစ်ကြရပါတယ်။

ရုပ်နာမ်တရားအနေနဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ရင် လေဟာ ရုပ်တရားပါ။ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောဆိုတဲ့ အမာခံရုပ်ဓာတ်ကြီး လေးပါးထဲမှာ လေဟာဝါယောရုပ်ဓာတ်ပါ။ ဝါယောဓာတ်သဘာဝ အရ လေထဲမှာ တိုးတဲ့သဘော တွန်းတဲ့ သဘော၊ တိုက်ခိုက်တဲ့သဘော ထိတွေ့တဲ့သဘော ရုန်းကန် လှုပ်ရှားတဲ့သဘောတွေပါဝင်တည်ရှိနေကြပါတယ်။

### သတိထားကြည့်ပြီး

တရားနဲ့နေချိန် . . . အထူးသဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် တရားနဲ့နေချိန်မှာသတိရှိနေရပါတယ်။ သတိမထား ရင် အသက် ရှူနေတယ်လို့တောင် မသိပါဘူး။ နှာ

ခေါင်းထဲကို လေ ဘယ်လိုဝင်လာတယ်၊ ဘယ်လို ပြန်ထွက်သွားတယ်၊ ဘယ်လို သဘောတရားတွေ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်တယ်လို့ မသိနိုင်ပါဘူး။ သတိထား ကြည့်လိုက်ရင်တော့ သိလာပါလိမ့်မယ်။

နှာသီးဖျား နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ အသက်ရှူခိုက် သတိစိုက်လိုက်မယ်ဆိုရင် ပြင်ပက လေဝင်လာတဲ့ အချိန်မှာ အေးတဲ့သဘော ပေါ်လာတာကို တွေ့ရ မှာပါ။ အေးတဲ့သဘောက လေထဲက ပါလာတဲ့ တေဇောရုပ်ဓာတ်ပါ။ သီတတေဇောဓာတ် သဘော ပါ။ တေဇောရုပ်ဓာတ်ရဲ့ အေးတဲ့သဘောကို သတိ ထားပြီး ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

### ပူးပေါင်းပါဝင်နေ

တိုးတွန်းလှုပ်ရှားသွားတဲ့ သဘောတရား၊ လှုပ် သွား ထိသွားတဲ့ သဘောတရားတွေလည်း ပေါ် တတ်ပါတယ်။ ပေါ်လာသမျှကို မလွတ်အောင် ရုပ် လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ဝါယောရုပ်ဟာ တစ်ခုတည်း သီးသန့် မရပ်တည်နိုင်ပါဘူး။ ခွဲခွာလို့မရ၊ စိတ်ဖြာလို့မရတဲ့

အဝိနိဗ္ဗာဂရုပ် (၈)ခု ရှိပါတယ်။ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ (၈)ခု တို့ပါ။ ဝါယောရုပ်နဲ့တကွ ကျန်(၇)မျိုးတို့ဟာလည်း အသက်ရှူတိုင်းမှာ ပါဝင်လာကြပါတယ်။

ဝါယောဓာတ်ရဲ့ တိုးတဲ့ တွန်းတဲ့သဘောကို အဓိကထား ရှုနေပေမယ့် အေးတာ၊ နွေးတာ၊ ကြမ်း တမ်းတာ၊ နူးညံ့တာ၊ လှုပ်သွား၊ ရွေ့သွားတာတွေ ကိုလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အေးတာ နွေးတာဟာ လည်း ရုပ်တရားပါ။ ကြမ်းတမ်းတာ နူးညံ့တာဟာ လည်း ရုပ်တရားပါ။ လှုပ်တာရွတာတွေလည်း ရုပ် တရားတွေပါ။ နှစ်သက်ရာ ထင်ရှားရာကို ရုပ်လို့ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

### သတိထားရှုမှတ်

ရုပ်ဆိုတာ နဂိုရ်သဘောကနေ ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်ပြီး နောက်တစ်မျိုး ဖြစ်တတ်တဲ့သဘော ပါ။ နှာသီးဖျားမှာ သတိထားကြည့်နေရင် အသက် မရှူခင်နဲ့ အသက်ရှူအပြီးမှာ ထူးခြားမှု ကွဲပြားမှု

တော့ ရှိသွားပါတယ်။ တစ်မျိုးလေးတော့ ဖြစ်သွား  
 ပါတယ်။ ဘယ်သဘောကိုမှ သတိမထားမိဘူး။  
 သတိထားလည်း ဘာမှ မတွေ့ဘူးဆိုရင် အသက်  
 မရှူခင်နဲ့ အသက်ရှူအပြီး တစ်မျိုးတစ်မည် ဖြစ်  
 သွားမှုကို ရုပ်လို့ ရှုရမှာပါ။ ပါးစပ်ကနေ ရွတ်ဆိုရ  
 မှာလည်း မဟုတ်ပါ။ စိတ်ထဲက ရွတ်ဆိုနေဖို့လည်း  
 မဟုတ်ပါ။ သတိနဲ့ကြည့်နေ ပညာပါပါနဲ့ ရှုနေရမှာ  
 ပါ။ အရှုခံကို အရှုဉာဏ်နဲ့ ရှုမှတ်နေရမှာပါ။

### စိတ်အေးကြည်လင်

ရုပ်နာမ်တရားတွေကို အာရုံစိုက်ပြီး တရားနဲ့  
 နေသူရဲ့စိတ်ဟာ လောဘ ဒေါသစတဲ့ အပူမီးတွေ  
 ငြိမ်းပြီး အေးချမ်းနေပါတယ်။ ကြည်လင်ပြီး နေပါ  
 တယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ အပူမီးငြိမ်းသတ်တဲ့အလုပ်  
 ပါ။ အပူမီးတွေ ငြိမ်းအောင် ဝိပဿနာ ပွားများရ  
 ပါတယ်။

မရှုမပွား အားမထုတ်ဘဲနေသူတစ်ယောက်ရဲ့  
 စိတ်ဟာ လိုချင်မှုကြောင့် လောဘမီးတောက်လောင်

တာကို ခံရပါတယ်။ မကျေနပ်မှု ဒေါသမီးလောင် မြိုက်တာကို ခံရပါတယ်။ ပူလောင်နေကြပါတယ်။ ဘာမှန်းညာမှန်း မသိတဲ့ မောဟမီးတောက်တွေ ကြောင့်လည်း အေးချမ်းမှုကို မရပါဘူး။ “စိတ်ညစ် လိုက်တာ၊ စိတ်ဆင်းရဲလိုက်တာ၊ စိတ်မချမ်းသာ ဘူး”လို့ ပြောနေကြရတာဟာ အဲဒီကိလေသာမီး တွေကြောင့်ပါ။

ရုပ်နာမ်ဓမ္မကို အာရုံစိုက်နေတဲ့အခိုက်အတန့် လေးမှာ လိုချင်စွဲလမ်းမှု လောဘ၊ မကျေမနပ် အလို မကျတဲ့ ဒေါသ၊ ဘာမှန်းညာမှန်းမသိ တွေဝေမိန်း မောတဲ့ မောဟတို့ဟာ တရားနဲ့နေသူရဲ့ စိတ်နှလုံး ထဲ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခွင့် မရကြတဲ့အတွက် စိတ် အစဉ်မှာ အေးချမ်းကြည်လင်နေတာပါ။

ဝိပဿနာတရားနဲ့ စိတ်စွမ်းအားကို မြှင့်တင် ထားလိုက်ရင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ တက်ကြွလန်းဆန်း လာပါတယ်။ မိမိလုပ်ဆောင်ရမယ့် လုပ်ငန်းကိစ္စ တွေမှာလည်း စူးစိုက် ဆောင်ရွက်လာနိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ဘဝမှာလည်း အဆင်ပြေချောမွေ့ပြီး အောင်မြင်မှုတွေ ရလာပါမယ်။

### စနစ်တကျ ပြင်ဆင်

အသက်ရှူတိုင်းမှာ ရှုမှတ်ဖို့အတွက် ရှုပုံရှုနည်းနဲ့ ရှုကွက်ကို ဘုန်းကြီး ရှင်းလင်းပြောကြားပြီးပါပြီ။ ထိုင်ပြီး အားထုတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ထိုင်ပုံထိုင်နည်း၊ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းတို့ကို ပြောပါဦးမယ်။

ထိုင်ပြီး အားထုတ်ချိန်မှာ လူအများစုနဲ့ သင့်တော်တာက တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်တာပါ။ ဒါပေမယ့် တချို့က တင်ပလ္လင်ခွေနဲ့ ကြာကြာမနေနိုင်တာ ရှိပါတယ်။ တချို့က ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်မှ သက်သာတာ ရှိပါတယ်။ တရား အား ထုတ် ချိန် မှာ “ချမ်းသာတဲ့ က္ကရိယာပုတ် မှီဝဲပါ”လို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်မှာထားတဲ့အတွက် တင်ပလ္လင်ခွေချင် ခွေ၊ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင် မိန်းမထိုင် ထိုင်ချင်လည်း ထိုင်ပါ။ ချမ်းသာသလို ထိုင်ပါ။

ထိုင်ပြီးရင် အထက်ပိုင်းဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို  
 ဖြောင့်ဖြောင့်လေးဖြစ်အောင် ဆန့် ထား လိုက် ပါ။  
 ရှေ့ကိုလည်း ငုံ့ကိုင်း မနေပါနဲ့၊ နောက်ကိုလည်း  
 မလန်ပါစေနဲ့၊ ကျောရိုးကို အလိုက်သင့်လေးမထား  
 ဘဲ ရှေ့ကို ငိုက်နေရင် ခါးနာလာတတ်ပါတယ်။  
 ကိုယ်ကို မတောင့်မတင်းထားဘဲ အလိုက်သင့် သက်  
 သောင့်သက်သာ ရှိနေပါစေ။

မျက်နှာကိုလည်း ရှေ့တည့်တည့် ကြည့်နေတဲ့  
 အနေအထားမျိုး ရှိပါစေ။ ခေါင်းကို မော့ပြီး မနေ  
 ပါနဲ့၊ ငုံ့ပြီးတော့လည်း မနေပါနဲ့၊ မျက်စေ့ကို အိပ်  
 ခါနီးအခါ အသာအယာ မှိတ်သလိုလေး မှိတ်ပါ။  
 ပါးစပ်ကိုလည်း စကားမပြောဘဲ နေတဲ့အခါ ပိတ်  
 ထားသလို စေ့ရုံလေးစေ့ထားပါ။ အံကြိတ်ပြီး မနေ  
 ရပါဘူး။ တင်းတောင့်ပြီး မနေရပါဘူး။ တချို့က  
 တရားထိုင်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကိုတင်းတောင့်ပြီး  
 အံကြိတ်နေတော့ ပင်ပန်းပါတယ်။ အနေရခက်ပါ  
 တယ်။ ကြာကြာလည်း မရှုမှတ်နိုင်ပါဘူး။

အခု ဘုန်းကြီးပြောတဲ့ အနေအထားက လူ  
 အများစုအတွက် အသင့်လျော်ဆုံး အနေအထား  
 ကို မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ပြထားတာပါ။ စနစ်တကျ  
 ထိုင်နည်းကို ညွှန်ပြထားတာပါ။ ပြီးရင် လက်နှစ်  
 ဘက်ကို ပေါင်ပေါ်တင်ရုံ တင်ထားချင်ထား၊ ဒါမှ  
 မဟုတ် လက်ဖဝါးနှစ်ဘက်ကို ဘယ်လက် အောက်  
 ထား၊ ညှာလက် အပေါ်ကထားပြီး လက်မထိပ်ချင်း  
 ထိပြီးထားပါ။

အားလုံးပြီးရင် အလောတကြီး မရှုပါနဲ့ဦး။  
 တစ်ကိုယ်လုံး ပြန်အာရုံပြုကြည့်ပါဦး။ “ဘယ်နေရာ  
 မှာ အနေရခက်နေသလဲ၊ အဝတ်တွေ ပုဆိုးတွေ  
 တင်းနေငြိနေသလား၊ ခိုးလို့ခုလုဖြစ်နေသလား” လို့  
 ပြန်ကြည့်ပြီး စိတ်တိုင်းမကျသေးရင် ပြင်ဆင်ပါ။  
 စိတ်ကျေနပ်တဲ့အထိ ပြင်ဆင်ပါ။

### ထိုင်တရားနဲ့နေ

စိတ်တိုင်းကျပြီး အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ထိုင်  
 တရားနဲ့နေဖို့ စတင် ရှုပွားနိုင်ပါပြီ။ “ဘယ်နေရာက

စတင် ရှုတာ အကောင်းဆုံးလဲ”ဆိုတော့ စောစောက ဘုန်းကြီး နည်းလမ်းပေးခဲ့တဲ့ အသက်ရှူခိုက်မှာ ရှုမှတ်တာ အကောင်းဆုံးပါ။

အသက်ရှူတာ အာရုံပြုပြီး နှာသီးဖျားကို သတိထားလိုက်ပါ။ သတိနဲ့ကြည့်လိုက်ရင် ဝင်လေ ဝင်လာတာ၊ ထွက်လေ ထွက်သွားတာကို တွေ့ရပါမယ်။ ဝင်လေ ဝင်ရောက်လာခြင်းကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ တိုးမှု တွန်းမှု တုန်မှု ခုန်မှု ပူမှု အေးမှုစတာတွေ အားလုံးကို ရုပ်လို့ရှုမှတ်ပါ။ ထွက်လေ ပြန်ထွက်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘောတရားတွေကိုလည်း ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

တရား ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ အကောင်အထည် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်တွေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ မပါစေရပါဘူး။ သဘောတရားလေးကိုသာ ရှုရတာပါ။ အမည် နာမတွေ ရွတ်ဆိုရ မှတ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သဘောတရားကို မှတ်ရတာပါ။

ဥပမာအားဖြင့် မောင်ဖြူဆိုတဲ့လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်လိုက်ပြီး တွေ့မြင်ပြီဆိုရင် မောင်ဖြူမှန်း

သိအောင် ‘မောင်ဖြူ မောင်ဖြူ’လို့ ပါးစပ်က မဆိုကြပါဘူး။ စိတ်ထဲကလည်း မဆိုကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မောင်ဖြူပဲလို့ သိပါတယ်။ မောင်ဖြူ ဘာလုပ်နေတယ်လို့ သိပါတယ်။

အဲဒီလိုပဲ၊ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ‘ရုပ် ရုပ်၊ နာမ် နာမ်’လို့ ပါးစပ်က မဆိုပါနဲ့၊ စိတ်ကလည်း မဆိုပါနဲ့၊ ရုပ်မှန်း နာမ်မှန်း သိရုံသာ သိအောင် ကြည့်ရမှတ်ရတာမျိုးပါ။

နာမ်တရားကို ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် အသိစိတ်ကို ရှုရပါမယ်။ တိုးမှန်း သိတာ တွန်းမှန်း သိတာ ပူနေမှန်း အေးနေမှန်း သိတာ နာမ်တရားပါ။ ဝင်လေ ဝင်လာခိုက် ထွက်လေ ထွက်သွားခိုက်မှာ စိတ်ထဲက သိရှိခံစားသွားရတာတွေကို နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

### ပုံမှန်အသက်ရှူ

အသက်ရှူတဲ့အချိန်မှာ ရှုစရာ မထင်ရှားလို့၊ မသိသာလို့ဆိုပြီး တချို့က အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူ

ကြပါတယ်။ ထင်ရှားသိသာအောင် တမင်တကာ လုပ်ယူတတ်ပါတယ်။ ပုံမှန်သာ အသက်ရှူပါ။ တချို့ကလည်း ပုံမှန် မဟုတ်ဘဲ ချုပ်ထားအောင့်ထားပါတယ်။ အသက်ကို ဝအောင်မရှူဘဲ လျော့ပြီးရှူနေတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကိုလည်း သတိထားရပါမယ်။ ပုံမှန်အတိုင်း ရှူနေကြအတိုင်း အသက်ရှူရင်းနဲ့ သတိထားပြီး ရှူမှတ်ရမှာပါ။

တရား အားထုတ်တာ တရားရှုမှတ်တာဟာ ပုံမှန်အရှိသဘာဝကို ရှုမှတ်ရတာပါ။ အရှိတရားကို အသိတရားနဲ့ ကြည့်ပြီးနေတာဟာ တရားနဲ့နေတာပါ။ မမြင်ဘူး၊ မတွေ့ဘူးတဲ့ အထူးအဆန်းတွေ ဖြစ်လာမလား၊ တွေ့လာမလားလို့ လိုက်မရှာပါနဲ့။ မရှိတာကိုလည်း မရှာပါနဲ့။ ရှိနေတာကို ဖြစ်နေတာကိုလည်း မပြင်ပါနဲ့၊ မဖျက်ဆီးလိုက်ပါနဲ့။ အရှိကိုအရှိအတိုင်း ရှုမှတ်အားထုတ်ပါ။

တရား အားထုတ်နေချိန်မှာလည်း လူတိုင်း အသက်ရှူနေကြပါတယ်။ တရားအလုပ်အားမထုတ်ဘဲ နေတဲ့အချိန်မှာလည်း လူတိုင်း အသက်ရှူကြပါ

တယ်။ အသက်ရှူတာက အတူတူပါပဲ။ အသက်ရှူ  
တာကို မပြောင်းရပါဘူး။

တရားအားထုတ်တာနဲ့ အားမထုတ်တာ ဘာ  
တွေ ကွာသွားသလဲဆိုရင် အားထုတ်နေချိန်မှာ ရုပ်  
နာမ်တရားကို သိထားပြီး ကြည့်နေပါတယ်။ အား  
မထုတ်ချိန်မှာ သတိမပါဘဲ အမှတ်တမဲ့နေပါတယ်။  
သတိထားတာ မထားတာ၊ သတိရှိတာ မရှိတာဘဲ  
ကွာပါတယ်။ အသက်ရှူတာက မကွာခြားရပါဘူး။

ပုံမှန်အသက်ရှူရင်း နှာသီးဖျား နှာခေါင်းဖျား  
မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့သဘောတွေကို သိအောင် သတိ  
ထား ကြိုးစားပါ။ နည်းစနစ် မှန်ရင် မပင်မပန်းဘဲ  
တရားသဘောတွေ သိလာပါမယ်။ ရှုစရာ အရှုခံ  
စရာ မထင်ရှား မသိသာရင် သတိကို မြှင့်တင်ပါ။  
ပိုသတိထားပါ။ ပိုပြီး အာရုံစိုက်ပါ။

တချို့က သတိမထားတတ်သေးခင် ရှုစရာ  
မတွေ့ဘဲ ပျောက်နေတတ်ပါတယ်။ “ရမှာ မဟုတ်၊  
ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး”လို့ စိတ်မလျော့ပါနဲ့။ ဇွဲမလျော့

ပါနဲ့။ အလေ့အကျင့်လုပ်ပြီး ရှုမှတ်ရင် ရှုတတ်လာ ပါမယ်။ တရားနဲ့ နေတတ်လာပါမယ်။

### ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့ကြည့်

တရားနဲ့နေသူဟာ ပကတိမျက်လုံးကို အသာ မှိတ်ပြီး ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့ ခန္ဓာမှာ ကြည့်ရပါမယ်။ အမြဲတမ်း နေလာကြတာ ပကတိမျက်လုံး၊ အမေ မွေးထဲက ပါလာတဲ့ မျက်လုံးနှင့် အပြင်အပကိုသာ ကြည့်ကြပါတယ်။ မတွေ့ချင်တာ တွေ့ရ မမြင်ချင် တာ မြင်ရတော့ စိတ်ဆိုးဒေါသတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ မကျေနပ်တာတွေ ဖြစ်ရပါတယ်။ တွေ့ချင်မြင်ချင် တာတွေကို အာသာငန်းငန်းနဲ့ စွဲလမ်းတော့ လောဘ တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာက အသွားအလာ အနေအထိုင် မပြောင်းပါဘူး။ မျက်လုံး ပြောင်းလိုက်တာပါ။ ပကတိမျက်လုံးအစား ဉာဏ်မျက်လုံး ပြောင်းလဲပြီး ကြည့်တာပါ။ အပြင်အပကိုမကြည့်ဘဲ အတွင်းခန္ဓာ ကို ပြောင်းကြည့်တာပါ။

ရုပ်နာမ်ကိုသာ မြင်နေရချိန်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ  
 လည်း မဟုတ်၊ ယောက်ျားမိန်းမလည်း မဟုတ်၊ ငါ  
 လည်း မဟုတ်၊ သူလည်း မဟုတ်၊ သဘောတရား  
 သက်သက်ကိုသာ ကြည့်နေ မြင်နေရတော့ လိုချင်  
 စိတ်လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ မကျေနပ်စိတ်လည်း မဖြစ်  
 ပါဘူး။ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားကိုသာ ကြည့်မြင်  
 နေတော့ စိတ်ဟာ ပူလောင်ခြင်း၊ မသက်မသာဖြစ်  
 ခြင်းတွေ ကင်းပြီး အေးချမ်းပါတယ်။ အေးချမ်းတာ  
 ကို ခံစားရတဲ့သူဟာ တဖြည်းဖြည်း တရားနဲ့ပျော်မွေ့  
 လာပါတယ်။

### နှာသီးဖျားမှာ မရရင်

တချို့သောသူတွေမှာ ဘယ်လိုသတိနဲ့ ကပ်  
 ကပ် နှာသီးဖျားမှာ မရှုတတ်ကြတာရှိပါတယ်။ သတိ  
 လည်း ထားပါတယ်။ ကြိုးလည်း ကြိုးစားကြည့်ပါ  
 တယ်။ ဘယ်လိုမှ နှာသီးဖျားမှာ ရှုလို့မရဘူး ဆိုရင်  
 တော့ ရှုကွက်ကို ပြောင်းလိုက်ပါ။

အသက်ရှူတိုင်းရှူတိုင်း နှလုံးခုန်တော့ တဒိတ် ဒိတ်နဲ့ တုန်နေခုန်နေ လှုပ်နေတာကို ကြည့်လိုက်ပါ။ ရင်ဘတ်ဆိုတဲ့ အသားစုအသားစိုင် ပုံသဏ္ဍာန်ကြီး မပါစေပါနဲ့။ နှလုံးဆိုတဲ့ အစိုင်အခဲ ပုံသဏ္ဍာန် မပါစေပါနဲ့။ တုန်တိုင်း ခုန်တိုင်း လှုပ်တိုင်းမှာ တုန်ခုန်လှုပ်သဘောလေး တစ်ခုခုကိုသာ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီး ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ တုန် ခုန် လှုပ်ခါတဲ့သဘောကို သိတဲ့အသိစိတ်လေးကို နာမ် လို့ ရှုမှတ်ပါ။

### စိတ်တွေ မငြိမ်ရင်

တရားအလုပ်က စိတ်အလုပ်ပါ။ စိတ်နဲ့ အားထုတ်၊ စိတ်နဲ့ ရှုမှတ်ရတာမျိုးပါ။ စိတ်ရဲ့သဘာဝက နေနေကျ အာရုံမှာသာ ပျော်တတ်ပါတယ်။ အမြဲနေတာက အပြင်အာရုံ၊ ခုကျမှ တရားနဲ့နေတော့ တရားအာရုံဟာ သူ့အတွက်စိမ်းနေပါတယ်။ တရင်းတနှီး မရှိသေးတဲ့အတွက် တရားနဲ့နေရတာ မပျော်သေးပါဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့ တချို့သူတွေ သူများရပ်ရွာ အလည်အပတ်သွားရင် ခဏသာ ပျော်ပြီး ကိုယ့်နေရာကိုယ် ပြန်ချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်နေရာမှာသာ ဆင်းရဲ ဆင်းရဲ ချမ်းသာ ချမ်းသာ နေလို့ပျော်ပါတယ်။ လွတ်လပ်မှု ရှိပါတယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ။ တရားနဲ့နေမယ်လို့ တရားအာရုံပေါ် စိတ်ကိုထားလိုက်တဲ့အခါ ပျင်းရိငြီးငွေ့တာဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေချင်တဲ့စိတ်၊ အပျော်အပါးနဲ့သာ နေချင်တဲ့စိတ်ကို “ဟိုဟို ဒီဒီမသွားနဲ့၊ ရုပ်နာမ်ကိုပဲ ရှာ၊ တခြားအကြောင်း မစဉ်းစားနဲ့၊ နှာသီးဖျားမှာသာ သတိထား ရှုနေ”လို့ စည်းကမ်းချမှတ် နယ်မြေ သတ်မှတ်ပေးလိုက်တဲ့အခါ စိတ်ကျဉ်းကျပ်လာပါတယ်။

ထွက်ပေါက်ရှာပြီး လစ်တာနဲ့ တခြားကို ထွက်ပြေးတတ်ပါတယ်။ တစ်ချက် နှစ်ချက် ရှုလိုက် လွတ်သွားလိုက်၊ ပြန်ရှုလိုက် ပြန်ထွက်ပြေးသွားလိုက်နဲ့ အားထုတ်ခါစမှာ အရှုရခက်တာ ဖြစ်ကြပါတယ်။ လူတိုင်းလိုလို ဖြစ်ကြတာပါ။

## မငြိမ်တဲ့စိတ်ကို ရှု

တွေးချင်စိတ်ကို မတွေးနဲ့လို့ ဆုပ်ကိုင်ထားလို့ မရပါဘူး။ ဟိုရောက်ဒီရောက် ရောက်ရာပေါက်ရာ မြို့ ရွာ တော တောင် အ နဲ့ ခြေဆန့်တတ်တဲ့စိတ်ကို ဖမ်းဆွဲထားလို့လည်း မရပါဘူး။

ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းရမှာလဲဆိုရင် ရှုမှတ်ရာက နေ တစ်စုံတစ်ခုဆီ အတွေးရောက်သွားရင် ရောက် သွားမှန်းသိပြီး နာမ်လို့ ရှုပါ။ အမျှင်မပြတ် စဉ်းစား နေမိရင် စဉ်းစားနေတာကို နာမ်လို့ရှုပါ။ စဉ်းစား တတ်တဲ့စိတ်ကို သတိထားပြီး နာမ် နာမ်လို့ လိုက် ရှုပါ။ တရားနဲ့နေရင်း အလုပ်ဆီကို စိတ်ရောက်ရင် ရောက်သွားတဲ့စိတ်ကို နာမ်လို့ရှုပါ။ သားအကြောင်း သမီးအကြောင်း တွေးမိရင် တွေးစိတ်ကို နာမ်လို့ ရှု ပါ။ နောက်ဆုံး ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်ပြန်တွေးနေ ရင်တောင် အလွတ်မပေးပါနဲ့။ နာမ်လို့ ရှုမှတ် ပေး ပါ။

သူက ရှေ့ကသွား၊ ကိုယ်က နောက်ကနေ လိုက်ရှုပါ။ အလစ်မပေး၊ အလွတ်မပေးဘဲ လိုက် လိုက် ရှုမှတ်နေရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံ တရားအာရုံပေါ်မှာ ငြိမ်လာပါလိမ့်မယ်။ သောင်း ကျန်းတဲ့စိတ်တွေ ပြေးလွှားတဲ့စိတ်တွေ တရားပေါ် မှာပဲ ရပ်နေတည်နေပါလိမ့်မယ်။

### သတိ ဝီရိယ ပညာ

တရားနဲ့နေသူတစ်ယောက်ဟာ တရားနဲ့နေနိုင် ဖို့အတွက် သတိ ဝီရိယ ပညာ သုံးမျိုးကို အားကိုး ရပါမယ်။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ တကယ် တော့ သတိ ဝီရိယ ပညာတို့ မှန်မှန်လည်ပတ် လုပ် ကိုင်နေတာပါ။

ကိုယ် ရှုမှတ်ရမယ့် ရုပ်နာမ်တရားတွေကို တွေ့ မြင်အောင် သတိက ပြပေးပါတယ်။ ရှုမှတ်စိတ် လွတ်သွားရင်လည်း လွတ်သွားမှန်းသိအောင် သတိ ထားနေရပါတယ်။ ရှုစိတ် မှတ်စိတ်တွေ အဆက် မပြတ် ဖြစ်နေအောင် ရှုစိတ်ကနေ လွတ်ထွက်

မသွားအောင် အားစိုက်ခွန်စိုက် ကြိုးစားနေတာက  
ဝီရိယပါ။ ရုပ်ကိုလည်း ရုပ်မှန်းသိ၊ နာမ်ကိုလည်း  
နာမ်မှန်းသိဖို့ ခွဲခြားသိနေတာက ပညာပါ။

ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပန်းပုဆရာတစ်ယောက်က သစ်  
သားတုံးကြီးကို လှပတဲ့ အရုပ်ကလေး ဖြစ်လာဖို့  
ထုဆစ်တဲ့နေရာမှာ စူးဆောက် တန်ဆာပလာတွေ  
လက်နက်ကိရိယာတွေကို သူ့နေရာနဲ့သူ စနစ်တကျ  
အသုံးပြုပါတယ်။ လွှဲနဲ့ ဖြတ်တန်ဖြတ်၊ ဆောက်နဲ့  
ဖဲ့တန်ဖဲ့၊ စူးနဲ့ ထိုးတန်ထိုးပြီး စနစ်တကျ ထုဆစ်  
လိုက်တဲ့အခါ သစ်သားတုံးကြီးဟာ လှပတဲ့အရုပ်  
ကလေး ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ တရားအလုပ် အားထုတ်တဲ့သူဟာ  
သတိ ဝီရိယ ပညာ လက်နက်ကိရိယာတွေကို သူ့  
နေရာနဲ့သူ အကွက်ကျအောင် စနစ်ကျအောင်  
အသုံးချရမှာပါ။ အားထုတ်ရင်းနဲ့ “သတိ လိုနေ  
သလား၊ ဝီရိယ နည်းနေသလား၊ ပညာဉာဏ် ပါ  
ရဲ့လား”လို့ မကြာခဏ အကဲခတ်ရပါတယ်။ စိစစ်  
ရပါတယ်။

### သတိထားနေပါမှ

ဒါမှ သတိလွတ်နေရင် လွတ်နေမှန်း သိနိုင်ပါတယ်။ ပြန်သတိထားရပါတယ်။ ပျင်းရိပြီး ဝီရိယနည်းနေရင် ဝီရိယနည်းမှန်း သိရပါတယ်။ ကြိုးစားရှုမှတ်ရပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ကို ခွဲခြားသိနေရပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်က ရှုမှတ်နေတယ်လို့ ထင်ပေမယ့် မသိမသာ တခြားရောက်ချင် ရောက်နေပါတယ်။

ရှုစိတ်တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကြားမှာ စိတ်က အခြားရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကို သတိမထားရင် မသိပါဘူး။ အတော်ကြီးကို သတိထားနေမှ တော်ကာ ကျပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့ နေတဲ့နေရာမှာ သတိဟာ အရေးကြီးဆုံးပါ။ ပိုတယ် မရှိဘဲ အမြဲတမ်း လိုအပ်နေတာ သတိတရားပါ။

သတိ ဝီရိယ ပညာတို့ကို အကဲခတ်ပြီး လိုတိုး ပိုလျှော့လုပ်ကာ မှန်မှန်လည်ပတ် ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ဝီရိယနဲ့ အဆက်မပြတ်အောင် ရှုမှတ်၊ ပညာနဲ့ ရုပ် နာမ်ကို ခွဲခြားသိပြီး သတိထား ရှုပွားနေမှ တရားနဲ့ နေသူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

### အထိုင်ကြာလာတော့

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးဟာ အထိုင် ကြာလာတဲ့အခါ ညောင်းညာကိုက်ခဲလာပါတယ်။ ထုံကျင်တာတောင့် တင်းတာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ တင်ပါးနဲ့ ကြမ်းပြင် ထိတဲ့နေရာမှာ ထူပူလာတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါ တယ်။ ဇက်ကြောတွေထိုးပြီး စူးနေအောင့်နေတာ တွေလည်း ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်ပြီး နှာသီးဖျားမှာ စိတ်ထားပြီး ရှု လို့ မရ၊ ရင်မှာ သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်လို့ မရ ဖြစ်လာ တဲ့အခါမှာ ရှုကွက်ပြောင်းပြီး ရှုမှတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ကို အာရုံစိုက်လိုက်ပါ။ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လို သဘောတရားတွေ ထင်ရှားနေသလဲလို့ ရှာဖွေစူး စိုက်ကြည့်လိုက်ပါ။

တင်ပါးနဲ့ ကြမ်းပြင်တို့၊ အခင်းတို့နဲ့ ထိနေတဲ့ နေရာမှာ ထူပူနေတာကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့တယ်ဆိုရင် ပူသဘောကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။ ခြေထောက်တွေမှာ ထုံကျင်နေတာ၊ တင်းတောင့် နေတာကို တွေ့တယ်ဆိုရင် ထုံကျင်တဲ့သဘော၊ တင်းတောင့်တဲ့သဘောကို အာရုံပြုပြီး ရုပ်လို့ ရှုပါ။ ခါးတွေမှာ တစ်စစ်စစ်နဲ့ ကိုက်ခဲနေတာကို တွေ့ရရင် ကိုက်ခဲနေတဲ့သဘောကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။ ဇက်ကြောတွေမှာ အပ်နဲ့ ထိုးဆွသလို သံချောင်းကြီး ထိုးသွင်းထားသလို စူးနေ ကိုက်နေတယ်ဆိုရင် စူးတဲ့သဘော ကိုက်တဲ့သဘောကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။

ထူပူနေတာကို သိတဲ့အသိ၊ တောင့်တင်းနေတာ၊ ထုံကျင်နေတာကို သိတဲ့အသိ၊ စူးနေကိုက်နေတာကို သိတဲ့အသိကိုတော့ နာမ်လို့ ရှုပါ။

လိုရင်းက ကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်၊ ကိုယ်မှာ ဖြစ်၊ ကိုယ်ထဲ ပေါ်တာကို ရုပ်၊ စိတ်နဲ့ ဆက်စပ်၊ စိတ်မှာ ဖြစ်၊ စိတ်ထဲ ပေါ်တာကို နာမ်လို့ ရှုမှတ်နေဖို့ပါ။

### ရုပ်ဖောက်ပြန်တာနဲ့ ဝေဒနာ

တရားနယ်မှာ ဝေဒနာသဘောကို နားလည်မှု လွဲနေကြတာ ရှိပါတယ်။ နာတာ ကျင်တာ ကိုက်ခဲ တာကို ဝေဒနာလို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ “နာကျင် ကိုက်ခဲမှုတွေကုန်အောင် အားထုတ်ရမယ်။ ဝေဒနာ ကျော်အောင် ရှုရမယ်”လို့ ပြောသံတွေလည်း ကြား ရပါတယ်။

အမှန်က နာတာ ကျင်တာ ကိုက်ခဲတာဟာ ဝေဒနာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်တရားတွေ ဖောက်ပြန် တာပါ။

ရုပ်ဖောက်ပြန်တာကို ဝေဒနာလို့ ရှုရင် မှားပါ တယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲတာကို ကုန်အောင် မရှုပါနဲ့။ ကုန်အောင်ရှုလို့ မရပါဘူး။ ကုန်လည်း မကုန်နိုင်ပါ ဘူး။ ရုပ်တရားက ကိုယ်မှာဖြစ်တာပါ။ ဝေဒနာက စိတ်မှာ ဖြစ်တာပါ။

နာကျင်ကိုက်ခဲတာဟာ ကိုယ်မှာ ဖြစ်တာမို့ ရုပ်တရားပါ။

ဝေဒနာက စိတ်မှာ ဖြစ်တာမို့ နာမ်တရားပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာ ရှိနေသမျှ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုရောဂါ၊  
 ရုပ်ဖောက်ပြန်တာတွေ ရှိနေပါမယ်။ မကုန်ပါဘူး။  
 စိတ်ရှိနေသမျှ ခံစားမှုဝေဒနာတွေ ရှိနေပါတယ်။  
 မကုန်ပါဘူး။

နာကျင်ကိုက်ခဲတာ တင်းတောင့်တာ စူးတာ  
 အောင့်တာတွေက ရုပ်ဖောက်ပြန်တာပါ။ အအေး  
 ကြောင့် အပူကြောင့်၊ မှက် ခြင် ယင် လေ စသည်  
 တို့ကြောင့်၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကြောင့် ဖြစ်လာ  
 တဲ့ ကိုယ်မှာဖြစ်တာ မှန်သမျှဟာ ဝေဒနာ မဟုတ်  
 ပါဘူး။ ရုပ်ဖောက်ပြန်တာပါ။ ဝေဒနာ မဟုတ်တာ  
 ကို ဝေဒနာလို့ ရှုရင် အရှုမှားပါတယ်။ တရား  
 သဘောမှန်ကို မသိနိုင်ပါဘူး။

ကိုယ်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု တင်း  
 တောင့်မှု ထုံကျင်မှုတွေကို သိရှိခံစားတဲ့သဘောက  
 မှ ဝေဒနာပါ။ ဝေဒနာဟာ အသိစိတ်နဲ့ တွဲကပ်ဖြစ်  
 ပါတယ်။ နာမ်တရားပါ။

ဝေဒနာဟာ စိတ် မဖြစ်တော့မှ သေဆုံးသွား  
တော့မှ ကုန်ပါတယ်။ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုတွေဟာလည်း  
မသေမချင်း ရှိနေဖြစ်နေပါတယ်လို့ သဘောပေါက်  
နားလည်ရပါမယ်။

### မြတ်စွာဘုရားသော်မှ

သာမန်လူတွေကို မဆိုထားပါနဲ့။ တရား သိ  
မြင် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်သော်မှ ရောဂါတွေ  
ဝေဒနာတွေ နှိပ်စက်တာကို ခံရပါတယ်။ ၆-နှစ်  
တိုင်တိုင် ဒုက္ကရစရိယာတွေကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်  
ကျင့်ခဲ့တော့ မကြာခဏ ခါးကိုက်ခါးနာတွေ ဖြစ်ပါ  
တယ်။ အကျင့်ပြင်းထန်လို့ ကိုယ်မှာ ဒဏ်တွေ  
ပေါ်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေတရားဟောရင်းခါးကိုက်ခါးနာ  
ရောဂါတွေဖြစ်လာတဲ့ အခါခန္ဓာကိုယ်ကြီးသိပ်ကို  
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာတဲ့ အခါမျိုးတွေမှာ တရားဆုံး  
ပေမယ့်ပရိသတ်က တရားနာရတာ မရောင့်ရဲသေး

ဘူး။ အိပ်ချင်စိတ်တွေကင်းနေတယ်ငိုက်မြည်းမှု  
တွေကင်းနေတယ်။ တရားဆက်ပြီးနာချင်သေးတယ်  
ဆိုရင် ပရိသတ်အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး တပည့်  
သာဝကများကို ဆက်ဟောခိုင်းတာ ရှိပါတယ်။

တရားနာပရိသတ်ထဲမှာ မင်းပရိသတ်များရင်  
အရှင်အာနန္ဒာ၊ ပုဏ္ဏားပရိသတ်များရင် အရှင်သာရိ  
ပုတြာ၊ အရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့ကို ဟောခိုင်းလေ့ရှိ  
ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မာသနပလ္လင် နောက်  
ဘက်က သီးသန့်နေရာမှာ လဲလျောင်းအနားယူ  
ကိုယ်ခန္ဓာကို အနားပေးရင်း တရားနာတော်မူပါ  
တယ်။ ကိုယ်မှာပေါ်တဲ့ရောဂါတွေသက်သာအောင်  
အနားယူကုသတဲ့သဘောပါ။

မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ မကုန်တဲ့ ရောဂါတွေ  
ဝေဒနာတွေကို တရားအားထုတ်သူတွေက ကုန်  
အောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ လုပ်လို့  
လည်း မရပါဘူး။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ရောဂါတွေ ဝေ  
ဒနာတွေ ကုန်သွားအောင် ကျော်သွားအောင် မကြိုး

စားရပါဘူး။ ဒုက္ခသဘောတွေ သိအောင် နားလည်  
အောင် ရှုမှတ်ရမှာပါ။

### ကြာကြာထိုင်ပေးတဲ့

တချို့က ‘တရားထိုင်ရင် ကြာကြာထိုင်ရမယ်၊  
ကြာကြာထိုင်မှ ဝေဒနာထင်ရှားမယ်၊ တရားရမယ်’  
လို့ ပြောကြပါတယ်။ သဘောကတော့ ကြာကြာ  
ထိုင်လို့ ကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု  
တွေကို ဝေဒနာလို့ ရည်ရွယ်ပြောကြတာပါ။ အမှန်  
က နာတာဟာ ဝေဒနာမဟုတ်ပါဘူး။ ဝေဒနာဆို  
တာ ခံစားတတ်တဲ့သဘောသက်သက်ပါ။

နာတာက ရုပ်၊ နာသဘောကို ခံစားတာကမှ  
ဝေဒနာပါ။

ကိုယ်ဖြစ်တဲ့ နာသဘောကို စိတ်နဲ့ ဖြစ်ဖော်  
ဖြစ်ဘက် ဝေဒနာက ခံစားတာပါ။ အာရုံကို ဖမ်းယူ  
တတ်တဲ့စိတ်က နာတဲ့ဆီကို အာရုံပြုတော့ ဝေဒနာ  
က သိရှိခံစားလိုက်တာပါ။

ဝေဒနာဟာ စိတ်နဲ့တွဲနေပါတယ်။ စိတ်ဖြစ်ရင် ဝေဒနာဖြစ်၊ စိတ်ချုပ်ပျက်ရင် ဝေဒနာလည်း ချုပ်ပျက်သွားတာမို့ ဝေဒနာကို ကုန်အောင် လုပ်လို့မရသလို ဖြစ်အောင် လုပ်လို့လည်း မရပါဘူး။ သို့သော် သဘောနဲ့သူ အကြောင်းတရားတွေ တိုက်ဆိုင်မှုဖြစ်လာတာပါ။

ဝေဒနာဖြစ်လာအောင် တမင်တကာ ကြာကြာ ထိုင်ပြီးတော့လည်း လုပ်မယူပါနဲ့။ ဖြစ်လာပြီးတာကိုလည်း ကုန်သွားအောင်ပျောက်သွားအောင် လုပ်မယူပါနဲ့။ သို့သော် သဘောအတိုင်းသာ နေပါစေ။ သို့သော် သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတာကို တရားရှုသူက အလိုက်သင့် ရှုမှတ်ဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။ ကြာကြာထိုင်တာ မထိုင်တာထက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရှုမြင်တတ်၊ နှလုံးသွင်းတတ်ဖို့သာအရေးကြီးပါတယ်။

အကြာကြီး ထိုင်နေပေမယ့် တရားမရှုမှတ်ဘဲ နေရင် တရားနဲ့နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုင်မနေပေ မယ့် ရုပ်နာမ်တရားတွေကို သတိမပြတ်စေဘဲ ရှုမှတ်နေတယ်ဆိုရင် တရားနဲ့နေတာပါ။

## ထိုင်နေမှမဟုတ်

“တရား ထိုင်တယ်၊ တရား ထိုင်တယ်” လို့ အများက ပြောနေကြတော့ နားမလည်တဲ့သူတွေ မှာ ထိုင်မှ တရားဖြစ်မယ်လို့ ထင်ကြတာပါ။ ထိုင် မှသာ တရားအားထုတ်တာ၊ ထိုင် ရာက ထသွားရင် တရားအားမထုတ်ရတော့ဘူးလို့ ဖြစ်နေကြတာပါ။ တရားဆိုတာ ထိုင်နေမှမဟုတ်ပါဘူး။

ထိုင်နေတုန်းသာ အားထုတ်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုင်နေရင်လည်း ထိုင်နေတုန်း အားထုတ်ရပါမယ်။ ရပ်နေတဲ့အခါမှာလည်း ရပ်နေရင်း အားထုတ်ရပါမယ်။ သွားနေရင်လည်း သွားရင်း အားထုတ်၊ လဲလျောင်းနေရင်လည်း လဲလျောင်းရင်း အားထုတ်နေရပါမယ်။ နှလုံးသွင်း ရှုပွားနေရပါမယ်။ ထိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ ရပ်သည်ဖြစ်စေ၊ သွားသည်ဖြစ်စေ၊ အိပ်နေသည်ဖြစ်စေ တရားကို ရှုပွားနေရင် တရားနဲ့နေသူပါ။

# ပြောင်းနိုင်ပြင်နိုင်

လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား ကြွရိယာပုတ်လေးပါး နဲ့ သက်သာမျှတအောင် ပြုပြင်ပေးနေလို့ နေသာ တဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အနေအထားတစ်မျိုးထဲနဲ့ ကြာရှည်စွာနေတဲ့အခါမှာ မသက်မသာ ခံစားလာရ ပါတယ်။

အထိုင် ကြာရင်လည်း ပင်ပန်းလာပါတယ်။ ကြာကြာ ရပ်နေပြန်ရင်လည်း ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ဖြစ် လာပါတယ်။ မရပ်မနား သွားနေရမယ်။ မထတမ်း အိပ်နေရမယ်၊ လျောင်းနေရမယ်ဆိုရင်လည်း မနေ နိုင်အောင် အခံရခက်လာပါတယ်။ ကိုယ်ပင်ပန်းမှု စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ဖြစ်လာရပါတယ်။

ဒါဟာ တရားထိုင်မှ တရားအားထုတ်မှ ဖြစ် လာတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ တရားအားမထုတ်လည်း ဒီအတိုင်း တသမတ်တည်း ပုံစံတစ်မျိုးထဲနဲ့ နေရ မယ်ဆိုရင် ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတွေ ဖြစ်လာတော့တာ ဟာ သဘာဝတရားပါ။ မခံသာအောင် ဖြစ်လာ တတ်တာဟာ ခန္ဓာရဲ့သဘာဝပါ။

မပြောင်းရဘူး၊ မပြင်ရဘူး၊ မရွှေ့ရဘူးဆိုရင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ မခံချိုမခံသာအောင် မချမ်းမသာ ဖြစ်လာမှာပါ။ မလှုပ်ရဘူး၊ မကုတ်ရဘူးဆိုရင် မခံနိုင်အောင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။

ရုပ်နာမ်တရားပေါ် အာရုံမစိုက်နိုင်ဘဲ ကြိတ် မှိတ်ခံစားနေရရင် အရှုအမှတ်ပျက်ပါတယ်။ အောင့် အည်းပြီး ဆင်းရဲခဲနေရရင် စိတ်ပင်ပန်းပြီး တည်ကြည်မှု သမာဓိတွေ ပျက်ပါတယ်။ အရှုဉာဏ် လည်း မဝင်နိုင်တာမို့ အသိဉာဏ်လည်း မပေါ်ပါဘူး။ သမာဓိလည်း မရ၊ ဘာအကျိုးမှ ရလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားထူးလည်း မရနိုင်ပါဘူး။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ တရားပြတဲ့အခါမှာ ပြောင်းခွင့် ပြင်ခွင့် ရွှေ့ခွင့် ပေးပါတယ်။ ပြောင်းနိုင် ပြင်နိုင်ပါတယ်။ အမှတ်တမဲ့တော့ မပြောင်းရွှေ့ပါနဲ့။ မပြင်ပါနဲ့။ အမှတ်သတိနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး ပြောင်းရွှေ့ ပြင်ဆင်ပါ။ ရှုမှတ်မှု အားကောင်းနေလို့ သမာဓိရ နေတယ်။ အေးအေးဆေးဆေး ချမ်းချမ်းသာသာ ရှုနိုင် မှတ်နိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ မပြောင်းမပြင်ဘဲနဲ့ ရှုပါ။

## သည်းမခံနိုင်တော့ရင်

အထိုင်ကြာလာလို့ ရုပ်ခန္ဓာ ဖောက်ပြန်မှုဒဏ်က သည်းမခံနိုင်အောင် ဖြစ်လာရင် ပြောင်းရွှေ့ချင်စိတ် ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ သိပ်ကို ညောင်းညာကိုက်ခဲတောင့်တင်းလာရင် စိတ်ထဲမှာ ပြောင်းချင်ပြင်ချင် ရွှေ့ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို ရှုစိတ်နဲ့ သတိထားပြီး နာမ်လို့ရှုပေးပါ။ ခံနိုင်သေးတယ်ဆိုရင် နိုင်သလောက် သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေပါ။ ရှုမှတ်လိုက်ရင် တစ်ခါတလေကျတော့ ရွှေ့ချင်ပြောင်းချင်စိတ်တွေ ပျောက်သွားပါတယ်။

ဘယ်လိုမှ သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး၊ ပြောင်းမှဖြစ်တော့မယ်၊ ရွှေ့မှဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ရှုမှတ်ရင်း ပြောင်းရွှေ့ပါ။ နာလို့ ပြောင်းမယ်ဆိုတဲ့ နာတဲ့ သဘောကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။ ထုံကျင်ကိုက်ခဲလို့ ပြောင်းမယ်ဆိုရင် ထုံကျင်ကိုက်ခဲတဲ့သဘောကို အာရုံစိုက်ပြီး ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ရင်း ပြောင်းပါ။ ညောင်းညာလို့

တင်းတောင့်လို့ ပြောင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ညောင်းညာတောင့်တင်းနေတဲ့သဘောကို ထင်မြင်အောင် အာရုံစိုက် ရှုမှတ်ပြီး ပြောင်းပါ။

ပြောင်းရွှေ့ ပြင်ဆင်ချိန်မှာ ခြေလက်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့ရဲ့ ရွေ့လျားတဲ့သဘော၊ တွန်းကန်တဲ့သဘော၊ လှုပ်ရှားတဲ့သဘော၊ လေးသွား ပေါ့သွားတဲ့ သဘောတရားတို့ကို အသေအချာ ရှုမှတ်သွားရင် ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား ပျက်ပေမယ့် တရား မပျက်ပါဘူး။ ပြောင်းရွှေ့ ပြင်ဆင်ခိုက်မှာ ရှုမှတ်နေတယ်၊ အရှုအမှတ် မပျက်ဘူးဆိုရင် တရားနဲ့နေတာပါပဲ။

ပြောင်းရွှေ့ပြင်ဆင်လိုက်လို့ အနေရခက်တာ၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲတာတွေ ပျောက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် မူလ ရှုနေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း... နှာသီးဖျားမှာ သတိထားလို့ဖြစ်စေ၊ ရင်မှာ တိုးတုန်တာကို ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ထင်ရှားတဲ့နေရာကို ဖြစ်စေ ပြန်ရှုမှတ်ပါ။

### အရှင်အာနန္ဒာ တရားရချိန်

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်ပြီး နောက်ပိုင်း မှာ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေကို စီစဉ်တကျ ဖြစ်အောင် အကျအပျောက်မရှိအောင် စစ်ဆေးပြီး သင်္ဂီယနာ တင်ကြမယ်လို့ ပြင်ဆင်ကြတဲ့အချိန်မှာ အရှင်မဟာကဿပမထေရ်မြတ်က သင်္ဂီယနာတင် မယ့် သံဃာတော်အရှင်မြတ်ငါးရာကို ရွေးချယ်ရပါတယ်။ အရှင်အာနန္ဒာက အဲဒီအချိန်မှာ ရဟန္တာ မဖြစ်သေးပါဘူး။ သောတာပန်အဆင့်သာရှိပါသေး တယ်။

မြတ်စွာဘုရားနဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဖဝါး ထပ် ကြပ်လိုက်ပါပြီး ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် အသွယ်သွယ်ကို ပြုစုလုပ်ကျွေးခဲ့တဲ့ အရှင်အာနန္ဒာ၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားဓမ္မတွေကို တစ်လုံး မကျန် အာဂုံဆောင်မှတ်သားထားတဲ့အရှင်အာနန္ဒာ ဟာ သင်္ဂီယနာတင် ပွဲအတွက် ရွေးချယ်သင့်တဲ့ အရှင်မြတ်ပါပဲ။

ထိုအရှင်မြတ်ကို ရွေးချယ်ဖို့ကျတော့ ရဟန္တာ မဖြစ်သေးတော့ အရွေးခက်ပါတယ်။ မရွေးဘဲထား လို့ကလည်း မသင့်တော်တော့ နောက်ဆုံးမှာ အရှင် မဟာကဿပမထေရ်မြတ်ကမိမိဆန္ဒနဲ့မရွေးချယ်ဘဲ သံဃာအများစုရဲ့ ဆန္ဒနဲ့ သင်္ဂီယနာတင်ပွဲအတွက် အရှင်အာနန္ဒာကို ရွေးချယ်တင်မြှောက်ခဲ့ပါတယ်။

သင်္ဂီယနာတင် အရှင်မြတ်ငါးရာမှာ မိမိတစ်ပါး တည်းသာ ရဟန္တာ မဖြစ်သေးတာ ရှိတယ်။ ကျန် အရှင်မြတ်တွေအားလုံးဟာ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာသိတော့ အရှင်အာနန္ဒာဟာ ကိုယ် တိုင်လည်း ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ သင်္ဂီယနာတင်ပွဲမှာပါ ဝင်ဆင်နွဲ့လိုပါတယ်။ နက်ဖြန်ခါ သင်္ဂီယနာတင် မယ်ဆိုရင် ဒီနေ့ညမှာ ရဟန္တာ မဖြစ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်မယ်လို့ အားတင်းပြီး အပြင်းအထန် ကြိုး စားကျင့်ကြံပါတယ်။ တရားရှုပွား မနေမနား အား ထုတ်တော်မူပါတယ်။

အားထုတ်ရင်း အချိန်က တရွေ့ရွေ့နဲ့ ကုန် သွားပါတယ်။ ညဦးပိုင်းမှာလည်း တရား မရ၊ သန်း

ခေါင်ယံမှာလည်း တရား မရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မလျှော့သောဖွဲ့နဲ့ ဆက်ပြီးအားထုတ်ပါတယ်။ မအိပ် မနေ အပြင်းအထန် ကျင့်ကြံပါတယ်။ ဝီရိယလွန်ကဲ ပြီး တရား မရပါဘူး။ နောက်ဆုံးမှာတော့ မျှတ အောင်နေပြီး ရှုမှတ်တော့မယ်လို့ ရှုရင်း မှတ်ရင်း အိပ်ယာပေါ် အသာအယာ လှဲချပါတယ်။ အရှု အမှတ်နဲ့ပါပဲ။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ ခေါင်းအုံးနဲ့ ဦး ခေါင်း မထိခင်၊ ခြေထောက်ကလည်း အိပ်ယာထဲ မရောက်ခင်မှာ အရှင်အာနန္ဒာအရှင်မြတ်ဟာ အာ- သဝေါ ကင်းကွာ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။

အရှင်အာနန္ဒာ အရှင်မြတ်ဟာ ဣရိယာပုတ် ပြောင်းဆဲပြင်ဆဲမှာ တရားရသွားတာပါ။ ဒီသာဓက ကို ကြည့်ရင် ပြောင်းပြင်လို့ မရဘူး။ ပြောင်းရင် ရွှေ့ရင် ဝသမာဓိ ပျက်တယ်ဆိုတာ မဟုတ်ဘူးလို့ သိ ရပါမယ်။ ဘယ်နှစ်ကြိမ်ပြောင်းပြောင်း ဘယ်နှစ်ခါ ပြင်ပြင် သတိမလွတ်ရင် အရှုအမှတ် မပျက်ရင် တရားရနိုင်တယ်လို့ မှတ်ရပါမယ်။

## အစွန်းလွတ်အောင်ကျင့်

မြတ်စွာဘုရားရှင်က တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံအား ထုတ်တဲ့နေရာမှာ အစွန်းမရောက်ဖို့၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်အလတ် မျှတတဲ့လမ်းကို လမ်းစဉ်ကို လိုက်ဖို့ ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ညှဉ်းဆဲ ရာရောက်တဲ့ အစွန်းတစ်ဘက်၊ သက်သာခိုရေသာ ခိုတဲ့ အစွန်းတစ်ဘက်၊ ဒီအစွန်းနှစ်ဘက် လွတ်အောင် ကျင့်ရမှာပါ။

တရားအားထုတ်စဉ်မှာ မပြောင်းမရွေ့ဘဲ ပင်ပန်းဆင်းရဲတာကို ပေတေကြိတ်မှိတ် မရှုမှတ်နိုင်ဘဲ နေရင်လည်း အစွန်းမလွတ်ပါဘူး။ ပြောင်းလို့ ရွေ့လို့ရတယ်ဆိုပြီး နည်းနည်းလေးတောင် သည်းမခံဘဲ ပြောင်းရွေ့လွန်း သက်သာခိုလွန်းရင်လည်း အစွန်းမလွတ်ပါဘူး။ မိမိရဲ့ရှုမှတ်နိုင်မှု အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး မျှတအောင်နေ မျှတအောင် ကျင့်ရမှာပါ။

မြတ်စွာဘုရားက “ကြာကြာထိုင်မှ တရားရမယ်” လို့ မဟောပါဘူး။ “မျှတအောင်ကျင့်မှ တရားရမယ်” လို့သာ ဟောခဲ့တာပါ။ တချို့ တရားအား ထုတ်သူတွေမှာ အားထုတ်ရင်း ဘုန်းကနဲ လဲကျတယ်။ မျက်ရည်တွေ နှပ်တွေ တံတွေးတွေ ယိုစီးကျလာတယ်။ ကြောက်လန့်တကြား အော်ဟစ်တယ်။ ထိုင်ရာက ထပြေးတယ်။ ကြက်လို ထခွပ်တယ်။ ခွေးလိုထအော်တယ် ဆိုတာတွေဟာ အစွန်းရောက်ကျင့်စဉ်ရဲ့ အကျိုးဆက်တွေပါ။ တရားရတာ တရားမြင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ မခံရပ်နိုင်အောင် ဖြစ်နေစဉ်၊ ခံစားနေရစဉ်မှာ သက်သာမျှတအောင် မပြင်လို့ မပြောင်းလို့ ဖြစ်ရတာတွေကို ပြောပြပါမယ်။ ဣရိယာပုတ် ပြောင်းပြင်သင့်တဲ့ အချိန်မှာ မပြောင်းပြင်ရင်-

- ၁။ ဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာဖြစ်လာပါတယ်။
- ၂။ တည်ကြည်မှုမရှိဘဲ သမာဓိ ပျက်တတ်ပါတယ်။

၃။ အားထုတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပျောက်ပျက် သွားပါတယ်။

၄။ တရားထူး မရနိုင်ပါဘူးလို့ ဖြစ်ပေါ်လာ မယ့် အပြစ်လေးချက် ရှိပါတယ်။

**အနေအထားမရွေး**

တရားနဲ့နေတယ်ဆိုတာ နေတတ်ရင် အနေ အထား မရွေး၊ ဣရိယာပုတ် မရွေး တရားနဲ့နေလို့ ရပါတယ်။ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား အနေ အထား လေးမျိုးမှာ တစ်သက်လုံး ဘယ်သူမှ အနေ အထား တစ်မျိုးတည်းနဲ့ မနေကြပါဘူး။ မနေနိုင်ပါ ဘူး။ တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး ပြောင်းနေလို့သာ အသက် ရှင်နေကြတာပါ။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်မှာလည်း တရားကျင့် သူတို့အတွက် လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား အနေ အထားတွေနဲ့ စနစ်တကျအားထုတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ တရားစခန်းတွေ

မှာ ထိုင်တရားနဲ့နေချိန်ကို တစ်နာရီ သတ်မှတ်ထား  
ပါတယ်။ အများနဲ့အားထုတ်ကြတာဆိုတော့ အများ  
အတွက် အသင့်တော်ဆုံး အချိန်အပိုင်းအခြားကို  
သတ်မှတ်တာပါ။ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ယာ ကိုယ့်နေရာ  
မှာ ကိုယ့်ဖာသာ တစ်ဦးတည်းဆိုရင်တော့ စိတ်တိုင်း  
ကျ အချိန် သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

တစ်ထိုင်အချိန်ပြည့်သော်လည်း ဆက်ပြီး ရှု  
မှတ်ချင်သေးတယ်။ အရှုအမှတ် မလွတ်သေးဘူးဆို ရင်  
ဆက်ပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ထိုင် အချိန်  
တစ်နာရီပြီးရင် စကြိုတရားနဲ့ နေချိန်ကို နာရီဝက်  
ထားပါတယ်။ စကြိုသွားပြီး ရှုမှတ်ဖို့ပါ။

အနေအထားမရွေး တရားနဲ့နေတတ်အောင်  
ထိုင်တရားအားထုတ်နည်းကို ပြောပြီးတဲ့အခါ ရပ်  
နေစဉ်မှာ တရားနဲ့နေနည်းကို ပြောပါဦးမယ်။

### ရပ်တရားနဲ့နေ

ထိုင်ရာကထပြီး တစ်နေရာရာကို သွားမယ်  
ဆိုရင် ခြေမကြွခင် မလှမ်းခင်မှာ ခြေစုံမတ်မတ်

ရပ်ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရပ်ပြီး အားထုတ်ချင် တယ်ဆိုရင်လည်း ခြေအစုံပေါ် မတ်မတ်ရပ်ရပါ မယ်။ မတ်တပ်ရပ်နေစဉ်မှာ လက်ပိုက်နေချင်လည်း နေပါ။ ဒါမှမဟုတ် လက်နှစ်ဘက်ကို တွဲလောင်းချ ချင်လည်း ချထားပါ။ ဦးခေါင်းကိုတော့ ငုံ့မထားပါ နဲ့။ ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်ပြီး မျက်လုံးမှိတ်နေပါ။

မိမိရဲ့စိတ်ကိုလည်း ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင်ထိတဲ့ နေရာ အာရုံစိုက်ပါ။ သတိထားပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီး တစ်ခုလုံးရဲ့အလေးချိန်က ခြေဖဝါးပေါ်မှာ အားပြု ဖိထားတာမို့ လေးနေတဲ့သဘောကို တွေ့ရပါမယ်။ လေးသဘောကို ရုပ်လို့ရှုပါ။ လေးနေတယ်လို့ သိ တဲ့အသိကို နာမ်လို့ရှုပါ။

ခြေဖဝါးမှာ ပူနေအေးနေတဲ့သဘော၊ ကြမ်း တမ်းခက်မာတဲ့သဘော၊ နူးညံ့ချောမွေ့တဲ့သဘော တွေကိုလည်း သတိပြုကြည့်ရင် တွေ့ရပါမယ်။ ပူ သဘော အေးသဘော ကြမ်းသဘော နုသဘော တွေကို ရုပ်, ရုပ်လို့ ရှုနိုင်ပါတယ်။ ပူသဘော အေး

သဘောစတာတွေကို သိနေတဲ့အသိကို နာမ်၊ နာမ်  
လို့လည်း ရှုနိုင်ပါတယ်။

### လဲမကျအောင် ထိန်း

နောက်တစ်ခါ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ယိမ်းယိုင်မသွား  
အောင် လဲပြိုကျမသွားအောင် ခြေသလုံးတို့၊ ဒူး  
ခေါင်းတို့က ထိန်းထားပေးရပါတယ်။ တောင့်ထား  
ပေးရပါတယ်။ ခြေသလုံးကြွက်သားနေရာ ဒူးခေါင်း  
နေရာတို့မှာ အသေအချာ သတိထားရင် တောင့်  
တင်းသဘော ထိန်းထားတဲ့သဘောတွေကို တွေ့ပါ  
မယ်။ ခြေသလုံး ဒူးခေါင်းစတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်တွေ၊  
အသားစုအသားစိုင်တွေ မပါစေဘဲနဲ့ သဘောသက်  
သက်ကိုကြည့်ပြီး ရုပ်လို့ ရှုပါ။ သိတဲ့အသိကို နာမ် လို့  
ရှုပါ။

ရုပ်နေခိုက်မှာ ထိုင်စဉ်တုန်းကလို နှာသီးဖျား  
တို့ ရင်ခေါင်းတို့မှာ မရှုရပါဘူး။ အရှုမြဲရင် ကိုယ်  
ခန္ဓာပေါ် အာရုံစိုက်မှု အားနည်းသွားလို့၊ အသိ  
စိတ် လွတ်သွားလို့ ယိုင်သွားတတ်ပါတယ်။ လဲကျ

တတ်ပါတယ်။ ရှုနေရင်းမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်အနေ အထားကို မကြာခဏ ပြန်သတိပြုရပါမယ်။ ဘာလို့ လဲဆိုတော့ ရှုနေတယ်ထင်ပြီး အမှတ်လွတ်သွားချိန် မှာ အိပ်ချင်ငိုက်မြည်းမှုတွေ ဝင်လာချိန်မှာ ကိုယ် အနေအထားဟန်ချက် ပျက်ပြီး ရှေ့ကို ငိုက်ဆင်း သွားတာ၊ နောက်ကို လန်ကျသွားတာတို့ ဖြစ်တတ် လို့ပါ။

တစ်နေကုန် ရပ်ပြီး အလုပ်လုပ်ရတဲ့သူတွေမှာ ရပ်နေခိုက် အားထုတ်တဲ့နည်းကို သိထားတယ်ဆို ရင် သတိရလိုက်တဲ့အချိန်၊ အားလပ်တဲ့အချိန်လေး မှာ ရှုလို့ရပါတယ်။ အလကားမနေဘဲ ရှုမှတ်လိုက် တယ်ဆိုရင် ရပ်နေတုန်းမှာလည်း တရားနဲ့နေသူ ဖြစ်သွားပါတယ်။ တန်ဘိုးရှိတဲ့ ရပ်နေခြင်းမျိုး ဖြစ် သွားပါတယ်။

### ရှုနေတော့သက်သာ

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဘတ်စ်ကားစီးပြီး သွားလာ နေရတဲ့ ဒကာတစ်ယောက် ဘုန်းကြီးကို လျှောက်

ထားပါတယ်။ ‘အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့ ညနေ ရုံးက ပြန်ချိန်ဆိုရင် ကားတွေက ကြပ်လို့ ထိုင်စရာ မရတာကများပါတယ်။ အမြဲလိုလိုတစ်နာရီလောက် မတ်တပ်ရပ်ပြီး လိုက်ရပါတယ်’-တဲ့။ အဲဒီလို ရပ်သွားရတဲ့ အချိန်မှာ တပည့်တော် ရှုမှတ်ပြီးသွားလိုက်တော့ သက်သာတယ်ဘုရား’ ‘ခြေသလုံးမှာ တင်းတောင့်တာကို ရုပ်လို့ရှု၊ ခြေဖဝါးမှာ ထူပူနေတာကို ရုပ်လို့ရှု၊ အပေါ်ကတန်းကို လှမ်းဆွဲထားရတဲ့ လက်ဖဝါးတွေ ပူနေတာ တင်းနေတာကို ရုပ်လို့ရှုသွားတော့ ရောက်လို့တောင် ရောက်သွားမှန်း မသိလိုက်ဘူး ဘုရား’-တဲ့။

‘အရင်ကဆိုရင် လူတွေက ကြပ်ညှပ်နေလို့ စိတ်ညစ်တာက တစ်မျိုး၊ တိုးကြဉှေကြလွန်းလို့ စိတ်တိုတာက တစ်မျိုးဆိုတော့ အကုသိုလ်အတော် ဖြစ်ပါတယ်။ အခုတော့ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် နေတတ်သွားပြီဘုရား’လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။

တရားနဲ့ ရပ်နေလိုက်တဲ့အတွက် နေရာမရလို့ လည်း စိတ်မပျက်တော့ဘူး။ စိတ်ညစ်တာ စိတ်တို

တာတွေလည်း မဖြစ်တော့ဘူးဆိုတော့ စိတ်အေး  
ချမ်းသွားတာပေါ့။ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး  
ဆိုတော့ အမြတ်ထွက်သွားတာပေါ့။

### တရားနဲ့ လျှောက်ခြင်း

ခြေတစ်လှမ်းမှာ ကုဋေတစ်သန်းမက တန်  
တယ်ဆိုတာ တရားနဲ့လျှောက်လှမ်းသွားတဲ့ခြေလှမ်း  
တွေပါ။ ထိုင်စဉ် ရပ်စဉ်မှာ တရားနဲ့နေလို့ ရသလို  
တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာကို လျှောက်သွားတဲ့  
အခါ လှမ်းသွားတဲ့အခါ စကြိုသွားတဲ့အခါမျိုးတွေ  
မှာလည်း အမှတ်တမဲ့မဟုတ်ဘဲ သတိနဲ့ ရုပ်နာမ်  
အစဉ်ကို ရှုမှတ်နေတယ်ဆိုရင် တရားဖြစ်ပါတယ်။

‘ဝိပဿနာဆိုတာ အသွားအလာ ပြောင်းသွား  
တာမဟုတ်၊ မျက်လုံးပြောင်းသွားတာ’လို့ ဘုန်းကြီး  
ပြောခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေရာက တစ်နေရာကို သွား  
မယ်ဆိုရင် သွားချင်တဲ့စိတ်က နာမ်တရား၊ သွားနေ  
တာက ရုပ်တရားလို့ ရှုပွားရပါတယ်။ တကယ်တမ်း

သွားနေတာက ငါလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ယောက်ျား သွားတာ . . . မိန်းမ သွားတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ နာမ်တရားနဲ့ ရုပ်တရားက သွားလာ လှုပ်ရှားနေတာပါ။ နာမ်နဲ့ရုပ်တို့ ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ ဖြစ်နေပျက်နေတာပါ။ သွားခိုင်းနေ၊ သွားနေကြ တာပါ။

လိုရာခရီးတစ်ခုရောက်ဖို့အတွက် သွားချင်တဲ့ စိတ် နာမ်တရားတွေ၊ သွားတဲ့ ရုပ်တရားတွေ အမြောက်အမြား ဖြစ်ပျက်သွားကြတာ၊ ဖြစ်ပျက်နေ ကြတာကို ကြည့်ရှုပြီးသွားရင် သွားလာနေစဉ်မှာ တရားနဲ့နေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်ပြီးတော့ သွားလာမယ်၊ လျှောက်သွားမယ်ဆိုရင် သွားတဲ့ အလုပ်လည်း ပြီးပါတယ်။ တရားအလုပ် အားထုတ် မှုလည်း ပြီးပါတယ်။ သွားရင်းလာရင်းနဲ့ အလုပ် နှစ်ခု ပြီးစီးသွားပါတယ်။ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက် ပြတ်သွားပါတယ်။

## ခြေကြွေခိုက်မှာ

ရပ်နေရာကနေ တစ်နေရာကို သွားမယ်ဆိုရင် ပထမဦးဆုံး ခြေထောက်ကို ကြွချင်လှမ်းချင်တဲ့စိတ် ပေါ်ပါတယ်။ ကြွချင်လှမ်းချင်စိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုပါ။ ခြေထောက်ကို ကြွလိုက်တဲ့အခါ ဒူးခေါင်းကို သတိ ထားကြည့် ရင် သိသာပါတယ်။ အပေါ်ဘက်က တင်းသွားပြီး အောက်ဘက် လျော့သွားပါတယ်။ ဒူး ကွေးသွားတော့ အပေါ်က တင်းတဲ့သဘော အတွင်း က လျော့တဲ့သဘော တွေ့ရမှာပါ။ ခြေထောက်ကို ကြွတင် မ-တင် လိုက်တော့ လေးတဲ့သဘော၊ ပင့်မ ရတဲ့သဘောတွေ တွေ့ရမှာပါ။ တင်းသဘော လျော့ သဘော လေးသဘောတွေကို ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

အထူးသတိထားဖို့က ခြေထောက်ဆိုတဲ့ ပုံ သဏ္ဍာန်ကို မရှုဖို့ပါ။ ခြေထောက်ဆိုတာက ပညတ် ပါ။ မနေ့ကလည်း ဒီခြေထောက်၊ ဒီနေ့လည်း ဒီခြေ ထောက်၊ စောစောပိုင်းကလည်း ဒီခြေထောက်၊ ခု လည်း ဒီခြေထောက်ဆိုတော့ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော

ကို မတွေ့နိုင်ပါ။ တင်းသဘော လျော့သဘော လေး ပေါ့သဘောဆိုတဲ့ ပရမတ်ကို ကြည့်ရမှာ၊ ပရမတ် ကို ရှုရမှာပါ။ ပရမတ်ရှုမှ ဖောက်ပြန်မှုတွေ့ပါ တယ်။ ရုပ်သဘောကို တွေ့ပါတယ်။

### လှမ်းခိုက်, ချခိုက်မှာ

ခြေထောက်ကို ကြွပြီးရင် ရှေ့ကိုလှမ်းပါတယ်။ လှမ်းနေတဲ့ တစ်ခဏလေးမှာ ကွေးထားတာတွေ စန့်သွားပါတယ်။ တင်းနေတာတွေ လျော့သွားပါ တယ်။ ကြွစဉ်က ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်သဘောတွေ ချုပ်ပျောက်ပြီး သဘောအသစ်တွေ ဖြစ်လာပါပြီ။ လျော့သွားတဲ့ သဘော၊ လှုပ်ရမ်းသွားတဲ့ သဘော၊ ရွေ့သွားတဲ့ သဘောတွေကို အာရုံပြုပြီး ရုပ်လို့ ရှု မှတ်ပါ။

ရှုနေရင်း ခြေထောက်ကို အောက်ပြန်ချလိုက် ချိန်မှာ ထိန်းချုပ်ထား ပင့်မထားတာတွေကို လွတ် ချလိုက်၊ တွန်းချလိုက်တဲ့သဘောကို တွေ့ပါမယ်။

ခြေထောက်နဲ့ မြေကြီး၊ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင်တို့ ထိ တွေ့သွားစဉ်မှာလည်း ကြမ်းသဘော၊ နုသဘော၊ ပူသဘော၊ အေးသဘော၊ နာသဘော၊ လေး သဘောတွေ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီသဘောတွေကို ရုပ်လို့ရှုမှတ်ပါ။

ကြွခိုက်၊ လှမ်းခိုက် ချခိုက်မှာ ရုပ်သဘော တရားတွေဟာ အဆင့်ဆင့်အဆက်ဆက် ပြောင်း လဲသွားကြပါတယ်။ ဉာဏ်နဲ့သာ မြင်အောင် ကြည့် ရင် ကြွစဉ်မှာတစ်မျိုး၊ လှမ်းစဉ်မှာတစ်မျိုး၊ ချစဉ် မှာတစ်မျိုး . . . အမျိုးမျိုး ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတာ တွေ့ရပါမယ်။

### မြန်မြန်သွား၊ နှေးနှေးသွား

‘ကြွ၊ လှမ်း၊ ချ’လို့ သုံးချက် ရှုကွက်ရှိရာမှာ အနည်းဆုံး တစ်ချက်မှာတော့ ရအောင် မိအောင် ရှုမှတ်ပါ။ မြန်မြန်သွားတတ်သူနဲ့ နှေးနှေးသွားတတ်

သူလို့ အလေ့အကျင့်က ကွာ ခြား ကြ တော့  
 တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခြေတစ်လှမ်းမှာ ရှုကွက်  
 ပေါ်ကြတာချင်းကျတော့ တူညီမှာ မဟုတ်ပါဘူး။  
 မြန်မြန်လျှောက်တတ်သူကို နှေး နှေး ဖြည်း ဖြည်း  
 လျှောက်ပြီး အရှုခိုင်းရင် ရှုရခက်ပါတယ်။ ဖြည်း  
 ဖြည်းလျှောက်တတ်သူကို မြန်မြန်လျှောက်ပြီး အရှု  
 ခိုင်းရင်လည်း အရှုရခက်ပါတယ်။ ပုံမှန်သွားနေကြ အတိုင်း  
 သွားပြီး ရှုမှတ်ရမှာပါ။

အမြင်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြီး လမ်းသွား မြန်သူကို  
 အမှတ်ကြဲတယ်။ လမ်းသွားနှေးသူမှ အမှတ်စိတ်  
 တယ်လို့ မသတ်မှတ်ပါနဲ့။ အရှုအမှတ်ဆိုတာ ခြေ  
 လှမ်းမှာ မူတည်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်မှာသာ မူ  
 တည်တာပါ။ ကြွလှမ်းခိုက်တစ်ချက်ချက်မှာ ရှုသွား  
 ရင်လည်း တရားနဲ့နေတာပါပဲ။ ခြေတစ်လှမ်းကို ရှု  
 စိတ် တစ်ချက် ရှုနေရင်လည်း တရားနဲ့နေတာပါ  
 ပဲ။ မြန်မြန်သွားသည်ဖြစ်စေ၊ နှေးနှေးသွားသည်ဖြစ်  
 စေ အရှုအမှတ်နဲ့ သွားဖို့ကသာ အဓိကကျပါတယ်။

## မဟာသီဝထေရ်

သွားခိုက်, ထိုင်ခိုက်, ရပ်ခိုက်မှာ တရားနဲ့နေ နည်းကို ပြောပြီးတဲ့အခါ လျောင်းအိပ်ပြီး အားထုတ် တဲ့နည်းကို မပြောခင် ကျောမချ ကျောမခင်းဘဲ သွား, ထိုင်, ရပ် က္ကရိယာပုတ်သုံးမျိုးနဲ့သာ နှစ်ပေါင်း များစွာ အားထုတ်ပြီး တရားထူးတရားမြတ်ကို အရ ယူသွားခဲ့တဲ့ မဟာသီဝအရှင်မြတ်ရဲ့ ဘဝဇာတ် ကြောင်းကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ အားကျဖွယ် အတု ယူဖွယ် တရားနဲ့နေသွားတဲ့ အရှင်မြတ်မို့ပါ။

## စွယ်စုံတတ်အရှင်မြတ်

မဟာသီဝထေရ်မြတ်ဟာ သီဟိုဠ်ကျွန်း၊ မဟာ ဂါမရွာ၊ မဟာဝိဟာရကျောင်းတိုက်ကြီးမှာ သီတင်း သုံးပါတယ်။ သံဃာတစ်ထောင်၊ နှစ်ထောင် စီရှိတဲ့ ဂိုဏ်းကြီး(၁၈)ဂိုဏ်းက သံဃာတော်အရှင်မြတ်တို့ ကို ပါဠိအဋ္ဌကထာ ကျမ်းစာတို့ကို ပို့ချပေးတဲ့နေရာ မှာ ထင်ရှားကျော်ကြားပါတယ်။ အဋ္ဌကထာကျမ်းပြု

ဋီကာကျမ်းပြုဆရာတော်ကြီးတွေကတောင် ဒီဆရာတော်ကြီးရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အလေးထားကြရပါတယ်။ လေးစားကြရပါတယ်။

စာပေတတ်မြောက်ရုံသာမက ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားပြသပေးတဲ့နေရာမှာလည်း ရှင်းလင်းတိကျစွာ သင်ပြတတ်ပါတယ်။ အရှင်မြတ်ရဲ့ထံမှာ နည်းခံပြီး တရားအားထုတ်ကြလို့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတဲ့သူတွေတောင် သုံးသောင်းလောက်ရှိပါတယ်-တဲ့။

### ကျေးဇူးသိသောတပည့်

အဲဒီတပည့်ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေထဲက အရှင်မြတ်တစ်ပါးက ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ကင်းဝေးပြီး အေးငြိမ်းချမ်းသာမှုတွေကို ရအောင် လမ်းညွှန်ပေးတဲ့ ဆရာတော်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းပြပေးတဲ့ဆရာတော် မဟာသီဝထေရ်ကို အထူးကျေးဇူးတင်ပြီး သတိရပါတယ်။  
<sup>၁</sup> ချမ်းသာမျိုးကို ဆရာသခင်ဖြစ်သူ ရ၊ မရ'လို့ ဆင်

ခြင်ကြည့်တဲ့အခါ တရားထူး တရားမြတ် မရသေး တဲ့ပုထုဇဉ်သာ ဖြစ်နေသေးတာကို သိသွားပါတယ်။

‘အချိန်မီ သတိသံဝေဂရအောင် သတိပေး မယ်’လို့ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး ဆရာဖြစ်သူ မဟာသီဝ မထေရ် မြတ်ထံ လာရောက် ရှိခိုးဦးချပါတယ်။ လျှောက်ထားပါတယ်။

“အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် တရားတစ်ပုဒ် သင်လိုပါတယ်ဘုရား”

“သီးသန့်သင်ပေးဖို့ အချိန်မရှိဘူး ငါ့ရှင်”

“အရှင်ဘုရား ဒီလိုဆိုရင် ဆွမ်းခံမကြွခင် စုရပ်တန်ဆောင်းမှာ ရပ်နေတုန်း မေးလျှောက်ပါရ စေ ဘုရား”

“အဲဒီမှာလည်း မေးတဲ့သူ သင်တဲ့သူတွေ ရှိနေ တယ် ငါ့ရှင်”

“အရှင်ဘုရား ဆွမ်းခံကြွတုန်း လမ်းမှာ မေးပါ ရစေဘုရား”

“အဲဒီမှာလည်း မေးသူတွေ ရှိတယ် ငါ့ရှင်”

### သေချိန် ရှိသေးရဲ့လား

တပည့်ဖြစ်တဲ့ ရဟန္တာအရှင်မြတ်က သတိပေးချင်လို့ သူတစ်ပါးတွေအတွက်နဲ့သာ အချိန်ကုန်နေတာ သိစေချင်လို့ မေးလျှောက်နေတာပါ။ မနက်ပိုင်းလည်း အချိန်မရှိ၊ နေ့လယ်လည်း အချိန်မရှိဘူး။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်ထိလည်း စာပေပို့ချတာကမ္မဋ္ဌာန်း သင်ပေးတာနဲ့ အချိန်ကုန်ဆိုတော့ ကိုယ့်အတွက် အားထုတ်ချိန် မရှိဘူးပေါ့။ အားမထုတ်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။ မအားဘူးလို့ တွင်တွင်ပြောနေတဲ့ မဟာသီဝမထေရ်ကို တပည့်က ‘အရှင်ဘုရား ဒီလိုဆိုရင် အရှင်ဘုရားမှာ သေဖို့အချိန်တောင် ရှိမှ ရှိသေးရဲ့လားဘုရား၊ ကိုယ့်တရားကိုကိုယ် နှလုံးသွင်းချိန် အားထုတ်ချိန်လေး နည်းနည်းတော့ ရှိသင့်ပါတယ်”လို့ သတိပေးပြီး စျာန်အဘိညာဉ်နဲ့ ကောင်းကင်ကို ပျံတက်သွားပါတယ်။ လိုရာကို ကြံသွားပါတယ်။

အဲဒီတော့မှ မဟာသီဝမထေရ်ကြီးလည်း ‘ဒါဟာ ငါ့ကို သတိပေးတာ၊ ဆုံးမတာပဲ၊ ဟုတ်တယ်။ ငါဟာ အများအလုပ်နဲ့ အချိန်ကုန်နေလို့ ငါ့အလုပ်ကို ငါ ဘာမှ အားမထုတ်ရသေးဘူး။ ကိုယ့်အတွက် တရား ကိုယ် အားထုတ်ဦးမှဘဲ’လို့ သတိသံဝေဂရသွားပါတယ်။ သပိတ်ကိုလွယ်ပြီး တောထဲ ကြွသွားပါတယ်။ ဓူတင်ဆောက်တည်ကာ တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံပါတယ်။

### ခဏနဲ့ ရမယ်ထင်

ကိုယ်တိုင်လည်း အားထုတ်နည်းတွေကို သိထားတယ်။ ကိုယ့်တပည့်အများကိုတောင် တရားရအောင် ပြသထားနိုင်တယ်ဆိုတော့ အရှင်မြတ်က ‘တစ်ရက် နှစ်ရက် အားထုတ်လိုက်ရင် ရမှာပဲ၊ ဘာမှ မခက်ပါဘူး’လို့ အထင်ရှိပြီး ကျောင်းရှိ သံဃာတွေတောင် ဘယ်သွားမယ်လို့ ပြောမသွားပါဘူး။

နောက်က ပရိသတ်တွေ တရုန်းရုန်းနဲ့ လိုက်လာရင် တရားအလုပ်ပျက်မှာကို စိုးရိမ်တာလည်း ပါတယ်လို့ထင်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့မှ မပြောဘဲတော့ ထဲက လှိုဏ်ဂူမှာ တစ်ပါးထဲ သီတင်းသုံးကာ အားထုတ်ပါတယ်။ ခဏလေးနဲ့ ရမယ်ထင်ပြီး အားထုတ်နေပါတယ်။

### ထင်သလို မဖြစ်

တစ်ရက် နှစ်ရက်နဲ့ တရားရမယ်ထင်ပြီး အားထုတ်လိုက်တာ တရား မရရှာပါဘူး။ တရားပေါ်အထင်သေးစိတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအထင်ကြီးစိတ်တွေ ကြောင့် ဖြစ်မှာပါ။ ဘာမှ ဖြစ်မလာပါဘူး။ ဝါကျွတ်တဲ့ထိကို တရားမရပါဘူး။ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ပဝါရဏာနေ့ကို ရောက်တော့ ‘ဝါကျွတ်ရင် ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ ကျောင်းပြန်ပြီး သံဃာတွေနဲ့အတူ ပဝါရဏာ ပြုမယ်’လို့ အားခဲခဲ့တာ လွဲချော်ရတော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး ဝမ်းနည်းရှာပါတယ်။ မျက်ရည်ကျပါတယ်။

## တရားမရလို့ ကျတဲ့မျက်ရည်

မဟာသီဝ မထေရ်မြတ် ကျတဲ့ မျက်ရည်က တရားမရလို့ ကျတဲ့မျက်ရည်ပါ။ လူတိုင်းလိုလို မျက်ရည်ကျဖူးကြပါတယ်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေး ငိုကြွေးဖူးကြပါတယ်။

လိုချင်တာ မရလို့၊ ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်လို့၊ သေကွဲ ရှင်ကွဲတွေ ကွဲကွာရလို့၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရလို့ . . စသည့်အကြောင်းတွေနဲ့ မျက်ရည်ကျကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တရားမရလို့ ငိုကြွေးတယ်၊ မျက်ရည်ကျတယ်ဆိုတာကတော့ အတော့်ကို ရှားပါးမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ရှားရှားပါးပါး မျက်ရည်မျိုးပါ။

## အိပ်ရာကို ပယ်ရှား

အားရပါးရငိုကြွေးပြီးတဲ့အခါ မဟာသီဝမထေရ် ကြီးစဉ်းစားပါတယ်။ လျှောက်လှမ်းတဲ့ တရားလမ်းကြောင်းကို ပြန်ပြီးသုံးသပ်ပါတယ်။ လျောင်း၊ ထိုင်၊

ရပ်, သွား ဣရိယာပုတ်လေးပါးနဲ့ အားထုတ်တဲ့ အခါမှာ ထိုင်တဲ့အခါမှာလည်း မပြတ်လပ်အောင် အားထုတ်တယ်။ ရပ်နေစဉ်မှာလည်း အားထုတ်တယ်။ သွားလာနေတဲ့အခါမှာလည်း အားထုတ်တယ်။

‘အိပ်ရာဝင်ခါနီး ခြေထောက်ဆေးရ၊ အိပ်ရာခင်းရ၊ တစ်ခါ အိပ်ရာသိမ်းရနဲ့ အလုပ်တွေ ရှုပ်တယ်။ အိပ်ပျော်နေပြန်တော့ တရားမှတ်ချိန်လျော့တယ်’လို့ တွေးမိပါတယ်။ ‘တရားအားထုတ်ချိန် များများရအောင် ဒီနေ့ကစပြီး အိပ်ရာထဲ ကျောမခင်းတော့ဘူး။ တရားထူးတရားမြတ် မရမချင်း အိပ်မနေတော့ဘူး၊ တရား မရမချင်း မအိပ်မနေကြိုးစားအားထုတ်မယ်’လို့ ချက်ချင်း အိပ်ရာ အင်းပျဉ်ကို ခေါက်ထားလိုက်ပါတယ်။ အိပ်တဲ့ဣရိယာပုတ်ကို ပယ်ပြီး သွား, ရပ်, ထိုင် အနေအထား သုံးမျိုးနဲ့သာ နေ့ညမပြတ် အားထုတ်ပါတော့တယ်။ အသေအလဲ ကြိုးစားပါတော့တယ်။

### မလျော့သော ဇွဲလုံ့လ

ကြိုး စား အား ထုတ် လိုက် တာ တစ်ရက်ပြီး တစ်ရက်၊ တစ်လပြီးတစ်လ အချိန်ကာလတွေ ကုန် မှန်းမသိ ကုန်သွားပါတယ်။ နောက်တစ်နှစ် သီတင်း ကျွတ်လပြည့်နေ့ကို တစ်ပတ်ကျော့ကာ ရောက်လာ ပါတယ်။ အရှင်မြတ်မှာ ဘာတရားမှ မရသေးပါ ဘူး။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ မပေါ်သေးပါဘူး။ တစ်ခါ ငိုရပြန်ပြီပေါ့။

ဒါပေမယ့် ဇွဲမလျော့ဘဲ အားထုတ်ပြန်ပါ တယ်။ ‘တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ ရကို ရစေ မယ်’လို့ အားတင်းပြီး ကြိုးစားပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကုန်လွန်သွားခဲ့တဲ့ လတွေနှစ်တွေကို ထွက်စစ်လိုက် တော့ ၂၉-နှစ် ကြာသွားပါပြီ။ ဒါလည်းပဲ တရားက အစအနတောင် မမြင်သေးပါဘူး။

ဇွဲမရှိတဲ့သူ စိတ်ပျက်လွယ်တဲ့သူဆိုရင် ရပ်နား လိုက်တော့မှာပေါ့။ ‘ဒီလောက် နှစ်ပေါင်းများစွာ အားထုတ်တာမှ မရရင် ဒီတစ်သက် ရမှာ မဟုတ်

တော့ဘူး'လို့ တွက်ပြီး အားမထုတ်ဘဲ နေတော့မှာ ပေါ့။ ဒါပေမယ့် အတုယူစရာကောင်း ကြည်ညို စရာကောင်းတဲ့ မဟာသီဝထေရ်ကြီးဟာ ဆက်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ပြန်ပါတယ်။

### အနှစ်သုံးဆယ်မြောက်

မဟာသီဝထေရ်ကြီးဟာ တစ်ရက် နှစ်ရက်နဲ့ ရလိမ့်မယ်လို့ထင်ပြီး အားထုတ်လာလိုက်တာ အနှစ် သုံးဆယ်မြောက် သီတင်းကျွတ်လပြည့် ပဝါရဏာ နေ့ကို ရောက်လာပြန်ပါပြီ။ တရားထူးလည်း ဘာမှ မရသေးပြန်တော့...။

“ငါဟာ ကြိုးစားပြီး အားထုတ်လာခဲ့တာ ခုဆို ရင် နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်တောင် ကြာခဲ့ပြီ။ သာမန် ကာလျှံကာ အားထုတ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အရိုး ကြေကြေအရေခန်းခန်း မလျှော့တမ်းငွေ့နဲ့ ဒီလောက် အားထုတ်တာမှ မရရင် ဒီတစ်သက်တော့ ရစရာ အကြောင်း မမြင်တော့ဘူး”

-လို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြေကွဲဝမ်းနည်းကာ ရှိုက်ကြီးတင် ငိုကြွေးပါတော့တယ်။ အကြိမ် သုံးဆယ်မြောက် ငိုကြွေးခြင်းပေါ့။ နှစ်စဉ် နှစ်တိုင်း မျက်ရည်ကျခဲ့တဲ့ အရှင်မြတ်ဟာ ဒီနှစ်မှာတော့ မျက်ရည်ကျရုံတင် မကတော့ပါဘူး။ အသံထွက်တဲ့ အထိ ရှိုက်ကြီးတင် ငိုကြွေးပါတော့တယ်။

### နတ်သမီးလည်း ငို

အရှင်မြတ် သတိလက်လွတ် ငိုကြွေးနေချိန်မှာပဲ လှိုက်ဂူနံဘေးမှာ နတ်သမီးတစ်ယောက်ကလည်း အပြိုင်ငိုကြွေးနေပါတယ်။ သူကလည်း အသံထွက်အောင် အားရပါးရ ငိုနေတာပါ။ အပြင်က ငိုသံ ကြားရတော့ အထဲက မထေရ်မြတ်က မနေနိုင်တော့ဘဲ လှမ်းမေးပါတယ်။

‘ဟဲ့. . အပြင်က ငိုနေတာ ဘယ်သူလဲ’  
 ‘တပည့်တော်မ နတ်သမီးပါဘုရား’  
 ‘နင်က ဘာလို့ ငိုနေတာလဲ’

‘မသိပါဘူးဘုရား၊ အရှင်ဘုရား ငိုနေတာကို မြင်တော့ ငိုရင်မဂ်ဖိုလ်ရမယ်ထင်ပြီး တပည့်တော်မလည်း နှစ်မဂ် သုံးမဂ်လောက် ရမလားလို့ ငိုနေတာပါ ဘုရား’-တဲ့။

### သတိသံဝေဂ

နတ်သမီးစကား ကြားတော့မှ မဟာသီဝမထေရ်ကြီးဟာ သတိပြန်ဝင်လာပါတယ်။ ‘ငိုနေရုံနဲ့ တရားမရဘူးလို့ နတ်သမီးကတောင် လှောင်နေပြီ။ ရှက်စရာကောင်းလှပါလား၊ သတိထားပါ’လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမပြီး ပူဆွေးတာ ဝမ်းနည်းတာတွေ ဖျောက်လိုက်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေကို ပြန်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါတယ်။ တရားအလုပ် အားထုတ်ခဲ့တဲ့ သက်တမ်းတစ်လျှောက် အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို ပြန်စစ်ဆေးပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးနေတဲ့ မာနတွေ၊ ရချင်စိတ် ပြင်းထန်နေမှုတွေကိုလျှော့ချပြီး မျှမျှတတ

နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ တစ်ခဏချင်းမှာပဲ ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါးနဲ့တကွ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ကို ရပြီး ရဟန္တာအရှင်မြတ် ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

### ကြိုးစားဖို့လို

နှစ်ပေါင်းများစွာ မရမချင်း အားထုတ်နိုင်တဲ့ အရှင်မြတ်ရဲ့ လုံ့လဝီရိယကို အတုယူဖို့ ကြိုးစားဖို့ လိုပါတယ်။ ‘မရသေးတာသာ ရှိရမယ်၊ မရနိုင်ဘူး ဆိုတာ မရှိဘူး၊ မဖြစ်သေးတာသာ ရှိရမယ်၊ မဖြစ် နိုင်ဘူးဆိုတာ မရှိဘူး’လို့ မဟာသီဝမထေရ်မြတ်က သက်သေသာဓက ပြသွားတာပါ။

တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်လေး နှလုံးသွင်းကြည့်လို့ မရတာနဲ့၊ တစ်ရက် နှစ်ရက် တရားနဲ့နေကြည့်တာ အခက်အခဲတွေ့ရုံနဲ့ အားမလျှော့လိုက်ပါနဲ့။ နည်း နည်းလေး ပိုပြီး ကြိုးစားလိုက်ရင်၊ နည်းနည်းလေး ဆက်ပြီး အားထုတ်လိုက်ရင် အဆင်ပြေသွားပါလိမ့် မယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ လုံ့လဝီရိယ လို ပါတယ်။

တရားနဲ့ နေချင်သူတို့အတွက် သွားစဉ်၊ ရပ်စဉ်၊ ထိုင်နေစဉ်သာမက သက်သက်သာသာ အနားယူရင်း လဲလျောင်းရင်းနဲ့လည်း တရားနဲ့နေတတ်အောင် လျောင်းတဲ့ ဣရိယာပုတ်မှာ အားထုတ်နည်းကို ပြောပါဦးမယ်။

### လျောင်းအိပ်စဉ်မှာ

တစ်နေကုန်အလုပ်လုပ်နေရတဲ့သူဟာ အလုပ်ပြီးချိန်မှာ ခြေကုန်လက်ပမ်းကျပြီး လျောင်းအိပ်ပြီးသာ နေလိုပါတော့တယ်။ ရုံးအလုပ်၊ ဆိုင်အလုပ်၊ အရောင်းအဝယ် အလုပ်တွေ လုပ်နေရသူတွေမှာလည်း လိုပါပဲ။ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ်ယာကို ပြန်ရောက်ပြီဆိုရင် အေးအေးဆေးဆေးသက်သောင့်သက်သာလဲလျောင်းပြီး အပန်းဖြေချင်ကြပါတယ်။

တရားအလုပ် အားထုတ်နေတဲ့သူတွေမှာလည်း တစ်နေ့လုံး သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်ပြီး အားထုတ်ခဲ့လို့ ညပိုင်းရောက်ရင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာပြီး အိပ်ချင်စိတ်

ပေါ်ပါတယ်။ လဲလျောင်းအနားယူချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

အမှန်ပြောရရင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အနားပေးပြီး အပန်းဖြေတာမျိုးပါ။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ ပူလောင် တဲ့ အကုသိုလ်တွေ၊ ကိုယ်မှာဖြစ်နေတဲ့ တင်းကြပ်ပင်ပန်းမှုတွေ ပြေလျော့သွားအောင် သက်သက်သာသာနဲ့ အားထုတ်ရတာပါ။ တီဗီကြည့်ကြသလို ဝီဒီယိုကြည့်ကြသလို ရုပ်နှာမ်တရားတွေ ဖြစ်ပျက်လှုပ်ရှားနေတာကို ပွဲကြည့်ပရိသတ်လို ကြည့်နေတာမျိုးပါ။

### အိပ်ရာပေါ် လှဲချရင်

အိပ်ရာပေါ်ကို လှဲချတော့မယ်ဆိုရင် လှဲချချင်တဲ့စိတ်က အရင် ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ်တရားလို့ ရှုမှတ်ပါ။ လှဲချလိုက်တဲ့အချိန်မှာ အပေါ်ပိုင်းခန္ဓာက တဖြည်းဖြည်း လေးလာတဲ့သဘော၊ အောက်ကိုကျ

အောင် ဖိချတွန်းချတဲ့သဘော၊ တရွေ့ရွေ့ ယိုင်လဲ  
သွားတဲ့သဘောတွေ ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်လာပါတယ်။  
လေးသဘောဖိသဘော၊ တွန်းသဘောရွေ့သဘော  
ယိုင်သွားတဲ့သဘောတွေဟာ ရုပ်တရားပါ။ ရုပ်လို့  
ရှုမှတ်ရပါတယ်။

အိပ်ရာပေါ် ရောက်သွားပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကြီး  
အိပ်ရာပေါ်မှာ တည်ရှိသွားပြီဆိုရင် ခုနက သဘော  
တွေ မရှိတော့တာ ချုပ်ပျောက်သွားတာ တွေ့ရပါ  
မယ်။ သဘောတရားအသစ်တွေ ပေါ်လာတာကို  
တွေ့ရပါမယ်။

### **ခေါင်းအုံးနဲ့ ခေါင်းထိနေရင်**

မိမိရဲ့ ဦးခေါင်းနဲ့ ခေါင်းအုံး ထိနေချိန်မှာ  
တဒိတဒိတ်နဲ့ တုန်နေခုန်နေ လှုပ်နေတာတွေ တွေ့  
ရပါသေးတယ်။ ထိနေတဲ့နေရာများမှာ ပူတဲ့အေးတဲ့  
သဘောလေးတွေ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ကျောပြင်နဲ့အိပ်ရာ ထိကပ်နေတဲ့နေရာ၊ နံပါး  
နဲ့အိပ်ရာ ထိကပ်နေတဲ့နေရာတွေမှာလည်း ပူအေး

သဘော၊ ကြမ်းနုသဘော၊ လေးနေ၊ ပီနေတဲ့ သဘောတွေ ရှုစရာအဖြစ် အရှုခံအဖြစ် ဖော်ပြနေပါတယ်။ ရုပ်သဘောတွေပါ။ ရုပ် ရုပ်လို့ သတိကပ် ရှုမှတ်ပါ။ စိတ်တိုင်းကျရာ ထင်ရှားရာ သဘော တစ်ခုခုကို အရအမီ ရှုမှတ်ပါ။

ဒါမှမဟုတ် ထိုင်တရားနဲ့နေစဉ်ကလိုပဲ နှာသီး ဖျားမှာ သတိထားပြီး ဝင်လေ ထွက်လေကြောင့် တွန်းတိုးလှုပ်ရှား ပူအေးနေတဲ့ ရုပ်တရားကို ရှုလို က ရှုပါ။ ရင်ခေါင်းမှာ အသက်ရှူတိုင်း တဒိတ်ဒိတ် နဲ့ တိုးတွန်းလှုပ်ရှားနေတာ ခုန်နေတာကို ရှုချင်က ရှုပါ။ ကြိုက်ရာရှုပြီး အရှုအမှတ်တရားနဲ့ နေပါ။

### စောင်းချင်လှည့်ချင်ရင်

အထိုင်ကြာလို့ ပင်ပန်းမှု၊ အလျှောက်များလို့ ညောင်းညာမှုတွေဟာ အိပ်ရာပေါ်လှဲပြီး အနားယူ လိုက်တော့ သက်သာသွားပါတယ်။ နေရထိုင်ရတာ အဆင်ပြေသွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအတိုင်းပဲ

ပက်လက်လှန်နေ မလှုပ်မယှက်အိပ်နေဆိုပြန်လည်း  
မနေနိုင်ပြန်ပါဘူး။ ပက်လက်ကနေ တစောင်း  
ပြောင်းချင်လာပါတယ်။ ဘယ်ညာစောင်းငဲ့ပြီး လှည့်  
ချင်လာပါတယ်။

လှည့်ချင် ပြောင်းချင်တဲ့ စိတ်ကို နာမ်လို့ ရှု  
မှတ်ပါ။ ပြောင်းလှည့်ချိန် စောင်းငဲ့ချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်  
လာတဲ့ တွန်းကန်မှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ပိမှု၊ မ-မှု၊ ပေါ့မှု၊  
လေးမှု၊ တင်းမှု၊ လျော့မှုသဘောတွေကို ရုပ် ရုပ်လို့  
ရှုမှတ်ပါ။

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ကြီးငယ်တို့ရဲ့ အနေ  
အထား ပြောင်းသွားတဲ့အတွက် အားစိုက်လှုပ်ရှား  
ရတဲ့အတွက် ဖြစ်ပျက်သွားတဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောတွေ  
အလွတ်မပေးဘဲ ရှုဖို့၊ အမှတ်တမဲ့ မဖြစ်ဖို့ကို ဂရု  
စိုက်သွားရင် လဲလျောင်းရင်း တရားနဲ့နေတာပါ။

### စိတ်စွမ်းအားတိုးတက်

လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား ဣရိယာပုတ်လေးပါး မှာ  
ရှုမှတ်စိတ်တွေ မလွတ်အောင် မပျောက်အောင်

တရားနဲ့နေတဲ့သူဟာ ရောက်တတ်ရာရာအာရုံမျိုးစုံကို စိတ်ကအသွားနဲ့ သွားတာမို့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်တွေ တည်ငြိမ်လာပါတယ်။

စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးလို့ ဖြူစင်လာပါတယ်။ အပူသောက မီးတောက်တွေ၊ ဒေါသမီးလျှံတွေ လောင်ကျွမ်းခွင့်မရလို့ အေးချမ်းကြည်လင်လာပါတယ်။

ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုးမရတဲ့သဘောတွေကိုလည်း သိမြင်လာပါတယ်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေတာမို့ အမှန်ကို သိမြင်လာတာမို့ စိတ်စွမ်းအားတွေ တိုးတက်လာပါတော့တယ်။

### သင်တန်းပေးတာ

ဘုန်းကြီးတို့ တရားစခန်းတွေမှာ (၇)ရက်၊ (၁၀)ရက်စသည်ဖြင့် တရားပြတယ်ဆိုတာ သင်တန်းပေးတာပါ။ စနစ်တကျ အားထုတ်တတ်အောင် သင်

ကြားပေးတာပါ။ အားထုတ်စဉ်က (၇)ရက်၊ (၁၀) ရက်အတွင်းမှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ပေါ်ပြီး တရားရချင်လည်း ရသွားမယ်၊ မရချင်လည်း မရဘူးပေါ့။

တရားစခန်းမှာ အားထုတ်လို့ တရားရ မသွားဘူးဆိုရင် ရိပ်သာကနေ အိမ်ကိုပြန်တဲ့အခါ အိမ်ကို တရား အပါယူသွားပြီး ဆက်အားထုတ်ရပါမယ်။ ဆက်ပြီး ကြိုးစားရပါမယ်။ စားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ်လုပ်ရင်းလည်း အားထုတ်ရပါမယ်။ ဘဝတိုးတက်ရေးတွေ ဆောင်ရွက်ရင်းလည်း အားထုတ်ရပါမယ်။ အိမ်ထဲမှာ အားထုတ်တတ်အောင် တရားနဲ့ နေတတ်အောင် တရားစခန်းမှာ သင်တန်းပေးတာပါ။

### ပူးတွဲတာဝန်ထမ်း

လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ တာဝန်ကိုယ်စီ ရှိကြပါတယ်။ ငယ်သူကလည်း ငယ်သူအတိုင်းအတာအရာ၊ ကြီးသူကလည်း ကြီးသူအလိုက် သူ့တာဝန်နဲ့

သူ ကိုယ့်တာဝန်နဲ့ကိုယ် ထမ်းဆောင်ကြရပါတယ်။  
ဘုန်းကြီးမှလည်း ဘုန်းကြီးတာဝန်၊ လူမှလည်း  
လူတာဝန်ပေါ့။

အိမ်ထောင် ရှိသူတွေကလည်း အိမ်ထောင်  
တာဝန်၊ ဈေးသည်ကလည်းဈေးရောင်းရတဲ့တာဝန်၊  
ကျောင်းဆရာကလည်း စာသင်ရတဲ့တာဝန်၊ အလုပ်  
သမားကလည်း အလုပ်တာဝန်လို့ အသီးသီး ဘယ်  
သူမှ မလွတ်အောင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြရပါ  
တယ်။ အဲဒီတာဝန်တွေထမ်းရင်းနဲ့ တရားအလုပ်  
ကိုပါ တွဲဖက်ပြီး လုပ်ကိုင်ကြရမှာပါ။ တာဝန်တွေ  
မအားလို့ အလုပ်တွေ များလို့ဆိုပြီး တရားအလုပ် ကို  
ရွှောင်လွှဲနေရင် ဘယ်တော့မှလုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်  
ပါဘူး။ တာဝန်တွေထမ်းရွက်ရင်းနဲ့ပဲ ပူးတွဲဆောင်  
ရွက်ရမှာပါ။ နေ့စဉ်အလုပ်တွေ လုပ်ရင်းနဲ့ပဲ တတ်  
နိုင်သမျှ တရားနဲ့နေရမှာပါ။

### မီးဖိုချောင်မှာ တရားရှာ

တကယ်တမ်း တရားနဲ့နေချင်တယ်၊ တရားရှာချင်တယ်ဆိုရင် အိမ်ဦးခန်းမှာ ထိုင်နေမှ တခြားဘာအလုပ်ကိုမှ မလုပ်ဘဲနေမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ မိမိတို့ရဲ့ အလုပ်ခွင်မှာလည်း ရှုပွားနေရင် . . . နှလုံးသွင်းနေရင် တရားဖြစ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်တာဝန် ထိန်းသိမ်းနေရတဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်မတွေမှာ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း ချက်ရေးပြုတ်ရေး လျှော်ဖွပ်ဆေးကြောရေးတွေ ရှိနေတော့ တရားစခန်းဝင်ဖို့ သီးသန့်အားလပ်ချိန် ယူပြီး အားထုတ်ဖို့ အခက်အခဲရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆန္ဒသာပြင်းပြမယ်ဆိုရင် မီးဖိုချောင်မှာလည်း တရားရှာနိုင်ပါတယ်။

ချက်ရင်းပြုတ်ရင်း သတိကပ်ထားရင် တရားဖြစ်ပါတယ်။ အိုးခွက်ပန်းကန်တွေ တိုက်ချွတ်ဆေးကြောရင်း ရှုမှတ်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဝတ်အစားတွေ လျှော်ဖွပ်ရင်း ရုပ်နာမ်တရားတွေ အာရုံစိုက်လိုက်ရင်လည်း တရားဖြစ်ပါတယ်။

### စံနမူနာ ထေရီကာ

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်မှာ မထေရီကာဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ငယ်စဉ်ထဲက လူ့ဘောင်ကိုခွာရှောင်ပြီး သာသနာ့ဘောင်မှာ နေလိုပေမယ့် မိဘတွေက အတင်းအကြပ် စီမံလို့ အမျိုးသားတစ်ဦးနဲ့ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခဲ့ရပါတယ်။

အခြေအနေအရ အိမ်ထောင်ရှင်မ ဘဝကို ရောက်ခဲ့ရသော်လည်း မထေရီကာဟာ တရားဓမ္မကို စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ တရားအားထုတ်ဖို့ စိတ်အား ထက် သန် ပါ တယ်။ အားလပ်ချိန်တွေမှာ ကျောင်းတော်ကိုသွား တရားနာမှတ်သားပြီး တရားနဲ့ နေနည်းတွေကို လေ့လာပါတယ်။ အချိန်ပြည့် တရားအလုပ်သက်သက်ကိုသာ အားထုတ်ပြီး မနေနိုင်တဲ့အခါ အလုပ်လုပ်ရင်း တရားရှာပါတယ်။

အိမ်အလုပ်တွေလုပ်ရင်းကိုင်ရင်း ရေခပ်ရင်းလည်း တရားရှာမှတ်ပါတယ်။ ထမင်းချက်ရင်းလည်း

ရှုမှတ်ပါတယ်။ လျှော်ဖွပ်ရင်းလည်း ရှုမှတ်ပါတယ်။ အိုးခွက်ပန်းကန်တွေ ဆေးကြောရင်းလည်း ရှုမှတ်ပါတယ်။ ဘယ်အလုပ်ကိုပဲ လုပ်နေနေ အမှတ်တမဲ့ မနေဘဲ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အာရုံပြုကာ နှလုံးသွင်းကာ လုပ်ကိုင်နေပါတယ်။

### အလုပ်မပျက် တရားမပျက်

ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာက ပုံမှန်နေရင်း ပုံမှန်အလုပ်တွေ လုပ်ကိုင်ရင်း အားထုတ်ရတာမျိုးပါ။ အလုပ်လုပ်ရင်း အားထုတ်ရင် အလုပ်လည်းမပျက် တရားလည်း မပျက်ပါဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့ ဥပမာအားဖြင့်ပြောရရင် ပန်းကန်ဆေးရင်း ရှုမှတ်မယ်ဆိုပါတော့။ ဆေးဖို့ကြောဖို့ အိုးခွက်ပန်းကန်တွေကို လှမ်းယူလိုက်ရင် လှမ်းယူတဲ့အချိန်မှာ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ လှမ်းလိုက်တဲ့လက်ကို အာရုံပြုရင်း ရွှေ့သွားတဲ့သဘော၊ တွန်းသွားတဲ့သဘောတွေကို တွေ့မှာပါ။ ရွှေ့သဘော၊ တွန်း

သဘောရုပ်ကို ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ ရုပ် ရုပ်လို့ ရှုရင်း လှမ်းယူလို့ ရပါတယ်။

အိုးခွက်ပန်းကန်စတာတွေနဲ့ လက်နဲ့ ထိမိရင် ပူသဘော အေးသဘော မာသဘောတွေ ထင်ရှား ပါတယ်။ ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ကိုင်လိုက်ချိန်မှာ လေး သဘောကို တွေ့ပါတယ်။ ရုပ်လို့ မှတ်နိုင်ပါတယ်။

ပွတ်တိုက်ဆေးကြောနေခိုက်မှာလည်း မိမိရဲ့ လက်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လှုပ်ရှားသဘော၊ တင်း လျော့သဘော၊ ရေနဲ့ထိနေလို့ အေးနေ နွေးနေတဲ့ သဘော၊ အိုးခွက်ပန်းကန်တို့ရဲ့ ကြမ်းသဘော၊ နု သဘောတွေကို ရုပ်လို့ နှလုံးသွင်းနိုင်ပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ် ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းသောသဘော တရားတို့ကို သိနေတဲ့အသိကို နာမ် နာမ်လို့ ရှုမှတ် နှလုံးသွင်းနေလို့ ရပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ကိုင် ရှု မှတ်သွားရင် အလုပ်လည်း ဖြစ်၊ တရားလည်း ဖြစ် ပါတယ်။

တရားရှုနေလို့ဆိုပြီး လုပ်နေကျ အလုပ်တွေကို တမင်တကာ နှေးနှေးကွေးကွေး လုပ်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ပုံမှန်လုပ်ကိုင်ရင်း သတိကပ် ရှုမှတ်ရမှာပါ။ ရှုစရာ မှတ်စရာ အရှုခံတရားတွေက အမြဲတမ်းရှိပါတယ်။ အရှိတရားကို အသိတရားနဲ့ ကပ်လာတာ နှလုံးသွင်းနေတာဟာ တရားအလုပ် လုပ်တာပါ။

### ထမင်းဟင်းချက်ရင်း

မထေရီကာဟာ အိမ်ထောင်တာဝန်ထမ်းရင်း တရားကိုပါ မမေ့မပျောက်အောင် အမြဲတမ်း အားထုတ်နေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့ကျတော့ အိမ်သူအိမ်သားတွေ စားဖို့အတွက် ဟင်းရွက်ကြော်ပါတယ်။

ဟင်းရွက်တွေ လှီးဖြတ်စဉ်၊ ခြွေစဉ်မှာလည်း အရှုအမှတ်တရားနဲ့ပါ။ မီးဖိုမှာ မီးမွှေးချိန်၊ ဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်ချိန်၊ ဒယ်အိုးထဲကို ဟင်းရွက်တွေထည့်ချိန်မှာလည်း ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ပါ။ သတိကပ်ထားတော့

ဘာကို လုပ်နေ လုပ်နေ ရုပ်နာမ်သဘောတွေဟာ သူ့ဉာဏ်မှာ ထင်းနေရှင်းနေပါတယ်။

အသိဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်ချိန်ရောက်နေပြီဆို တော့ အိုးထဲက ဟင်းရွက်တွေကိုကြည့်ရင်း ဓမ္မ အမြင်တွေ ကြည်လင်လာပါတယ်။ အပူရှိန်ကြောင့် ဟင်းရွက်တွေ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲသွားပုံ မတည် မြဲပုံတွေ တွေ့လာပါတယ်။

စိမ်းစိုရာက အပူရှိန်ကြောင့် ညိုမည်းသွားတာ၊ လန်းဆန်းရာက ညှိုးနွမ်းသွားတာတွေ၊ အရောင် အဆင်း ပြောင်းသွား၊ ပုံသဏ္ဍာန် အနေအထား ပြောင်းသွားတာတွေကို မြင်လိုက်ချိန်မှာ အသိဉာဏ် ပွင့်သွားပါတယ်။

‘မတည်မြဲတဲ့ အနိစ္စပါလား၊ ဖောက်ပြန်ပြောင်း လဲမှုတို့နဲ့ နှိပ်စက်ခံရတဲ့ ဒုက္ခပါလား၊ ကိုယ့်သဘော မပါတဲ့ အနတ္တပါလား’လို့ ခန္ဓာထဲက ရုပ်နာမ်အစဉ် ကိုပါ သိမြင် ရှုပွားလိုက်တဲ့အခါမှာ ဟင်းရွက်ကြော် ရင်း အနာဂါမိမင် အနာဂါမိဖိုလ်ကို ရရှိကာ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားပါတယ်။

အိမ်ရှင်မတွေ့အတွက် အတုယူစရာပါ။ ထမင်း  
ဟင်းချက်ရင်း မီးဖိုချောင်မှာ တရားနဲ့နေလို့ ရ  
တယ်။ တရားရှာနိုင်တယ်လို့ မထေရိကာ နမူနာ ပြ  
သွားတာပါ။

### ကိုယ်ခန္ဓာရှိတော့

သူ့သူငါငါ သတ္တဝါတိုင်းမှာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးရ  
လာတဲ့အချိန်ကစပြီး ခန္ဓာတာဝန်ထမ်းကြရပါတယ်။  
မနက်မိုးလင်း အိပ်ရာက ထပြီဆိုရင် သန့်ရှင်း စင်  
ကြယ်စေဖို့ မျက်နှာသစ်ပေးရပါတယ်။ ပူအိုက်ရင်  
ရေချိုးပေးရပါတယ်။ ဆာလောင်တယ်ဆိုရင် အစာ  
စားပေးရပါတယ်။ ညောင်းညာတယ်ဆိုရင် လမ်း  
လျှောက်ပေးရပါတယ်။ နေထိုင်မကောင်းဘူးဆိုရင်  
ဆေးဝါးမှီဝဲပေးရပါတယ်။ တစ်နေကုန် အလုပ်ရှုပ်  
နေကြတာဟာ ခန္ဓာတာဝန်ကို ထမ်းနေရတာပါ။  
နေ့စဉ် လုပ်ကိုင်နေရတာတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာ သက်  
သာရေး ချမ်းသာရေးပါ။

မဖြစ်မနေ ထမ်းဆောင်ရတဲ့ ခန္ဓာတာဝန်ကြီး ကျေပွန်အောင်ထမ်းဆောင်ရင်း ခန္ဓာထဲက အမြတ် ထုတ်နိုင်တာ ကုသိုလ်တရားပါ။ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာလို့ ကုသိုလ်သုံးမျိုးမှာ ငွေကုန်ကြေးကျ လည်း မရှိ၊ သက်သက်သာသာနဲ့ မပင်မပန်းဘဲ ရ နိုင်တာက ဝိပဿနာဘာဝနာကုသိုလ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ကို အရင်းတည်ပြီး ဝိပဿနာကုသိုလ် အရယူနိုင် ရင် ကိုယ့်အတွက် အမြတ်ထွက်ပါတယ်။

### ထမင်းဝိုင်းမှာ တရားရှာ

ဘုန်းကြီးတို့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မဖြစ်မနေ လုပ် ကြရတဲ့လုပ်ငန်းတွေထဲမှာ စားသောက်တဲ့အလုပ်က လည်း တစ်ခု အပါအဝင်ပါ။ အစာမစားရင် ဘယ် သူမှ အသက်မရှင်နိုင်ပါဘူး။ နေ့စဉ် စားသောက် ပြီး အသက်ရှင် ရပ်တည်ကြရတော့ အစာစားစဉ်မှာ တရားနဲ့ နေတတ်ရင် ကိုယ့်အတွက် အတော်မြတ် ပါပြီ။ စားတတ်ရင် စားရင်းသောက်ရင်းနဲ့ ရဟန္တာ

တောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မစားတတ်ရင် ကိုယ့်ထမင်း ကိုယ်စားရင်း အကုသိုလ်တွေ ဝင်ပါတယ်။

ထမင်းဝိုင်းမှာ ထိုင်လိုက်ပြီဆိုရင် ထမင်းဟင်း၊ မုန့်ပဲသရေစာ၊ လက်ဘက်ရည်၊ ကော်ဖီတို့ကို တွေ့ကြမြင်ကြရပါတယ်။ ဓမ္မာနုပဿနာနည်းအရ ကြည့်ရင် စားစရာ သောက်စရာ စားသောက်ဖွယ်ရာ အဖြာဖြာတို့ဟာ ရုပ်တရားတွေပါ။ စားနိုင်သောက်နိုင် လျက်နိုင်မျိုးနိုင်တဲ့ အစာအာဟာရ မှန်သမျှ ဟာ ရုပ်တရားပါ။

အဲဒီစားစရာတွေကို စားချင်စိတ်၊ သောက်စရာ ရေ၊ အချိုရည်၊ လက်ဘက်ရည်စတာတွေကို သောက်ချင်တဲ့စိတ်က နာမ်တရားပါ။ တရားနဲ့နေရင်း စားမယ်ဆိုရင်တော့ စားသောက်ဖွယ်ရာတွေကို စားသောက်တဲ့အခါမှာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ ရှုရင်းနဲ့ စားရမှာပါ။

## စားသောက်ရင်းရှု

စားသောက်ဖွယ်ရာ ထမင်း၊ ဟင်းတို့ကို မြင်လိုက်ပြီဆိုရင် မြင်ရတဲ့ အဖြူ၊ အနီ၊ အကြောင်အကျား၊ အစိမ်းအဝါတွေဟာ ရုပ်တရားတွေပါ။ ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။ ကိုယ့်ပန်းကန်ထဲ ထမင်းကို ထည့်မယ်၊ ဟင်းကို ထည့်မယ်ဆိုရင် ဇွန်းကို ကိုင်ရပါတယ်။ ကိုင်တဲ့အခါ အေးသဘော၊ ပူသဘော၊ လေးသဘော၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့သဘော၊ နူးညံ့တဲ့သဘောတရားတွေကို ရုပ်လို့ရှုပါ။ ကိုင်ချင်တဲ့စိတ်၊ ယူချင်ထည့်ချင်တဲ့စိတ်ကို နှာမ်လို့ ရှုပါ။

ပန်းကန်ထဲရောက်ပြီးသား ထမင်းတွေ ဟင်းတွေကို လက်နဲ့ဖြစ်စေ၊ ဇွန်းနဲ့ဖြစ်စေ ပါးစပ်ထဲကို ထည့်ကြပါတယ်။ အနေတော်ဖြစ်အောင် ထမင်းလုပ်ကို ပြင်နေတဲ့အချိန်မှာလည်း လက်နဲ့ဆိုရင် ပူသဘော၊ အေးသဘော၊ မာသဘော၊ ပျော့သဘောတွေကို တွေ့ရပါတယ်။ ရုပ်လို့ ရှုပါ။ ဇွန်းနဲ့ဆိုရင် တော့ ဇွန်းနဲ့လက် ကိုင် ထားတဲ့ နေရာမှာ မာသဘော

ကြမ်းသဘော ဖိညှစ်တဲ့သဘော လှုပ်ရှားတဲ့သဘော  
တွေကို တွေ့ရပါတယ်။ တွေ့ရင် ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။  
သိနေတယ်ဆိုရင် သိတဲ့သဘောကို နာမ်လို့ ရှုရပါ  
တယ်။

ဆွမ်းလုပ်ဟင်းလုပ်ကို ပြင်ပြီးတဲ့အခါ ပန်းကန်  
ကနေ ပါးစပ်ဆီကို ရောက်အောင် တရွေ့ရွေ့နဲ့ မ၊  
ပြီး ယူလာပါမယ်။ ယူလာစဉ်မှာ မိမိရဲ့လက်မှာ  
ဖြစ်ပေါ်တဲ့သဘောတရားတွေကို ကြည့်ရပါမယ်။  
အဲဒီအချိန်မှာ လက်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုပေါ် အခြေခံပြီး  
တွန်းသဘော လှုပ်ရွေ့သဘော၊ တင်းသဘော  
လျော့သဘော လေးသဘောတွေ တွေ့ပါမယ်။ တွေ့  
ရတဲ့သဘောတွေကို ရုပ်လို့ရှုပါ။ တွန်းတာကို သိ  
တဲ့အသိ၊ လှုပ်ရှားတာကို သိတဲ့အသိ၊ တင်းတာ  
လျော့တာ လေးတာကို သိတဲ့အသိကိုတော့ နာမ်  
လို့ ရှုမှတ်ပါ။

ဆွမ်းလုပ် ဟင်းလုပ်တွေ ပါးစပ်ထဲ ရောက်တဲ့  
အခါမှာ သွားနဲ့ကြိတ်ချေရပါတယ်။ ဝါးနေ ကြိတ်  
ချေနေတဲ့အချိန်မှာ မာသဘော၊ ပျော့သဘောတွေ

ကို ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။ ဖိနေညှစ်နေတဲ့ သဘောတွေ  
ကို ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။ လှုပ်နေရွေ့နေတဲ့ သဘောတွေ  
ကို ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။ ပူနေ အေးနေတဲ့ သဘောကို  
ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။ သိတဲ့အသိကို နာမ်လို့ ရှုရပါ  
မယ်။

ဝါးနေရင်း လျှာပေါ်မှာ အရသာ ပေါ်ထွက်  
လာတဲ့ အခါ ချိုတဲ့ အရသာပေါ်ရင် ချိုတာကို ရုပ်၊  
ချဉ်မယ်ဆိုရင် ချဉ်တဲ့ အရသာကို ရုပ်၊ စပ်မယ်ဆို  
ရင် စပ်တာကို ရုပ်၊ ခါးမယ် ဖန်မယ်ဆိုရင် ခါးတဲ့  
ဖန်တဲ့ သဘောကို ရုပ်လို့ ရှုရပါတယ်။ ချို ချဉ်  
စပ် ငန် ခါး အဖန် အရသာတွေဟာ ရုပ်တရားပါ။  
အချို အချဉ် အစပ် အငန် အခါး အဖန်လို့ သိတာ  
က နာမ်တရားက သိတာပါ။ စိတ်က သိတာပါ။  
နာမ်လို့ ရှုရပါမယ်။ ဘယ်လို အရသာပေါ်ပေါ်  
ပေါ် တဲ့ အရသာမှန်သမျှဟာ ရုပ်တရားတွေ ဖြစ်ပါ  
တယ်။ ရုပ်လို့ ရှုရပါတယ်။

အပေါ်သွား, အောက်သွားတို့နှင့် အချက်  
ပေါင်းများစွာ ကြိတ်ချေပြီးတဲ့အခါ ဝါးပြီးတဲ့အခါ

မှာ လည်ချောင်းထဲကို မျိုချပါတယ်။ မျိုချနေတဲ့ အချိန်မှာ မျိုချချင်တဲ့စိတ်ကို နှာမ်လို့ ရှုပါ။ မျိုချလိုက်ရင် အစားအစာကို မျိုချသည်ဖြစ်စေ၊ အရည်တစ်ခုခုကို မျိုချသည်ဖြစ်စေ၊ လည်ချောင်းအတွင်းပိုင်းမှာ ထိသွားတာကို သိရပါတယ်။ ထိတာကို ရုပ်သိတာကို နှာမ်လို့ ရှုပါ။

ဒါမှမဟုတ် ရွှေ့သွားတဲ့သဘော၊ လှုပ်သွားတဲ့သဘော၊ ဖိတွန်းတဲ့သဘော တင်းကြပ်တဲ့သဘောတွေကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။ အသိကို နှာမ်လို့ ရှုပါ။

အဲဒီလို ထမင်းလုပ်တိုင်းမှာ ရှုနိုင်ပါတယ်။ အရည်တစ်ခုခုကို သောက်စဉ်မှာလည်း ရှုနိုင်ပါတယ်။ အမှတ်တမဲ့ မစားဘဲနဲ့ ရုပ်နှာမ်ကို အာရုံပြုစားသောက်ရင် အမြတ်ဆုံးသောဝိပဿနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

### လျှာပူမလောင်

စားတဲ့သောက်တဲ့အခါမှာ အရှုအမှတ်နဲ့ စားသောက်ရင် လောဘမီး၊ ဒေါသမီးတွေ ကင်းငြိမ်းပါ

တယ်။ ချက်ထားပြုတ်ထားတဲ့ ထမင်းဟင်းတွေကို စိတ်တိုင်း မကျတဲ့အခါမှာ ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခုကို သဘောမကျတဲ့အခါမှာ ဖြစ်စေ စားရင်းသောက်ရင်းဒေါသဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသမီးလောင်တာပါ။

နှစ်သက်သဘောကျတဲ့ ထမင်းဟင်းစတာတွေကို စားသောက်ရတဲ့အခါ၊ စားကောင်းသောက်ကောင်း ခံတွင်းလိုက်တဲ့အခါမျိုးမှာ အငမ်းမရ စားသောက်၊ လောဘတကြီး စားသောက် တော့ လောဘမီးတွေ တောက်လောင်ပါတယ်။

အဲဒီလောဘမီး ဒေါသမီးတို့ဟာ စားနေစဉ်မှာ လောင်ကျွမ်းတာမို့ ရှေးဆရာတော်ကြီးများက “လျှာ အပူလောင်တယ်” လို့ ပြောကြပါတယ်။ လျှာအပူမလောင်အောင်စားချင်တယ်ဆိုရင် အရှုအမှတ်တရားနဲ့ စားရပါတယ်။ သတိလက်လွတ် မစားရပါဘူး။

ကိလေသာမီးဆိုတာ ဘယ်အချိန်မှာ လောင်လောင် ပူလောင်ပါတယ်။ လောင်ကျွမ်းခံရသူကို ပင်ပန်းဆင်းရဲစေပါတယ်။ သွားနေစဉ် လောင်ရင်

သွားနေစဉ်မှာ ငြိမ်းသတ်ရပါမယ်။ စားနေစဉ်မှာ လောင်မယ်ဆိုရင်လည်း စားနေစဉ်မှာ ငြိမ်းသတ်ရ ပါတယ်။

### ဆွမ်းစားရင်း ရဟန္တာဖြစ်

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံလို့ အမည်ပြောင်းထားတဲ့ သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါက ပရိယတ္တိသာ သနာ ပဋိပတ္တိသာသနာ အင်မတန် အားကောင်းခဲ့ ပါတယ်။ တရားအားထုတ်ကြလို့ ရဟန္တာအရှင်မြတ် ဖြစ်သွားကြတာ မရေနိုင်မတွက်နိုင်အောင် များပြား ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်က ရွာတိုင်း ရွာတိုင်းမှာ လိုလို သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေ ဆွမ်းခံပြီးရင် နားနား နေနေ သီတင်းသုံးပြီး ဆွမ်းဘုဉ်းပေးနိုင်ဖို့ ဆွမ်းစား ကျောင်း ဆွမ်းစားဇရပ်တွေကို ရွာဦးရွာဖျားမှာ ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းထားကြပါတယ်။

ဆွမ်းစားရင်းတောင် ရှုမှတ် အားထုတ်ကြလို့ ‘ဆွမ်းစားဇရပ်တိုင်းမှာ ရဟန္တာမဖြစ်ဘူးတဲ့ ဆွမ်းစားဇရပ် မရှိဘူး’လို့တောင် အဋ္ဌကထာကျမ်းပြု ဆရာတော်က မှတ်တမ်းပြုထားပါတယ်။

ထမင်းတစ်ခါ စားတဲ့အချိန်၊ ဆွမ်းစားချိန်ဆိုတာ အချိန်ကာလအားဖြင့် ကြည့်ရင် ဘာမှမကြာပါဘူး။ အလွန်ဆုံးမှ မိနစ်နှစ်ဆယ်၊ နာရီဝက်သာ ကြာပါတယ်။ အဲဒီအချိန်လေးမှာ ကျန်တဲ့အရေးတွေ ဘာမှ မတွေ့ဘဲ ရှုမှတ်ရင်း စားမယ်ဆိုရင် ရဟန္တာအဖြစ်ကိုတောင် ရောက် နိုင် ပါ တယ် လို့ သာဓကပြုရမှာပါ။

### အချိန်မရလို့

တချို့က ‘တပည့်တော်တို့ တရားအားထုတ်ချင်ပါတယ်ဘုရား၊ အချိန် မရလို့ပါ’တဲ့။ တကယ်တမ်း စိတ်ပါဝင်စားတယ်ဆိုရင် အချိန်မရဘူးလို့ မရှိပါဘူး။ ရတဲ့အချိန်ကို မယူကြလို့ အချိန်မရတာ

ပါ။ ရတဲ့အချိန်ကို တရားအတွက် အသုံးမပြုကြ  
လို့ပါ။

အိပ်ရာထဲဝင်လို့ အိပ်မပျော်ခင်လေးမှာ ရှု  
မှတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ရှုမှတ်ချိန် ရပါတယ်။ အိပ်ရာ  
ထ မျက်နှာ မသစ်ခင်လေး နှလုံးသွင်းလိုက်ရင်  
လည်း ရပါတယ်။ မျက်နှာသစ်ရင်း သွားတိုက်ရင်း  
လည်း ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်။

အစာစားချိန်၊ လက်ဘက်ရည်သောက်ချိန်မှာ  
ရှုမှတ်ရင်လည်း ရပါတယ်။ သွားရင်းလာရင်း လုပ်  
ရင်းကိုင်ရင်းလည်း ရှုမှတ်ရင်ရပါတယ်။ ဘယ်အချိန်  
မှာမဆို သတိထားပြီး ရှုလိုက်ရင် ရှုချိန် ရသွားပါ  
တယ်။

### တန်ဘိုးရှိတဲ့အချိန်

တစ်နေ့မှာ ၂၄-နာရီဆိုတဲ့ အချိန်ကာလကို  
လူတိုင်း ညီမျှစွာ ရရှိကြပါတယ်။ ဆင်းရဲချမ်းသာ  
မရွေး လူကြီးလူငယ်မရွေး သာတူညီမျှ ပိုင်ဆိုင်ကြ

တာပါ။ ဒါပေမယ့် အသုံးချတတ်သူအတွက် အချိန်က တန်ဖိုးတက်သွားပါတယ်။ စားရင်းသောက်ရင်း ပေးလားဝါးလား ပျော်ပါးရင်း နေလိုက်ရင် ကိုယ့်အတွက် ဘာတန်ဖိုးမှ တက်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

‘အသက်တစ်ရာ နေရစေကာမူ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေကိုမြင်တွေ့အောင် မကြည့်ရှုဘူးဆိုရင် တစ်နေ့တစ်ရက်သာ အသက်ရှင်ပြီး ရုပ်နာမ်မြင်သူလောက် မှ တန်ဖိုးမရှိပါဘူး’လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

ဒီစကားတော်ကို အခြေခံပြီး မဃဒေဝဆရာတော်ကြီးက-

**“ပညာရှိသူ လူဟူသည်ကား တရားကိစ္စ မရှိကြဘဲ လောကရေးရာ အားထုတ်ကာလျှင် ရှည်ကြာ နေ့ည လွန်သမျှကို ကာလအမြတ် ရေ မမှတ်ဘူး။ ကျင့်ဝတ်ခိုင်ကျည် ဆောက်တည် မပျက် ထိုသည့်ရက်မှ အသက်ရှင်မြတ် ရေတွက်မှတ်၏။”**

-လို့ ရေးသားစပ်ဆိုတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ရတဲ့ အချိန်လေးကို ကိုယ့်တရားကိစ္စအတွက် အသုံးချလိုက်ရင် အဲဒီအချိန်ဟာ ကိုယ် ရလိုက်တဲ့ အချိန်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် တန်ဖိုးတက်စေတဲ့ အချိန်ပါ။ မြတ်တဲ့အချိန်ကာလပါ။

### အသက်ကြီးမှလား

တရားအားထုတ်တဲ့အလုပ်ဟာ လူကြီးလူငယ် မရွေး အားထုတ်ရမယ့် အလုပ်ပါ။ အသက်ကြီးမှ အားထုတ်မယ်၊ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေသာ လုပ်ရ တဲ့အလုပ်လို့ ယူဆနေရင် မှားပါလိမ့်မယ်။

သေခြင်းတရားဟာ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ရှိပါ တယ်။ အသက်ကြီးမှ သေရမယ်လို့ သတ်မှတ်ချက် မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြည့်လိုက်ရင် ကြီးသူတွေလည်း သေကြပါတယ်။ ငယ်သူတွေ လည်း သေကြပါတယ်။

အရွယ်သုံးပါးမရွေး နေ့တိုင်းနွေ့တိုင်း သေနေ ကြတာကို မေ့ထားလို့ မရပါဘူး။ အချိန်မရွေး သေ သွားနိုင်တာကို မစဉ်းစားလို့ မရပါဘူး။

အသက်မကြီးခင်မှာလည်း သေမင်း လက်တွင်း သက်ဆင်းကြရတာကို အာရုံပြုပြီး ငယ်သူတွေမှာလည်း ကြိုတင်အားထုတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ အချိန်မရွေး အားထုတ်နိုင်တဲ့ နည်းစနစ်တွေကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ အသက်ကြီးချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းမနေဘဲ တရားအလုပ် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ဘဝလမ်းညွှန်တရား

အသက်ကြီးသူတို့အတွက် ဘဝ နေဝင်ချိန်မှာ အားကိုးအားထားပြုရမှာက တရားဓမ္မ ဖြစ်သလို ဘဝ ရောင်နီသန်းကာစ လူငယ်များအတွက်လည်း ဘဝလမ်းကို ညွှန်ပြသွားမှာက တရားဓမ္မပါပဲ။

ဘဝတစ်လျှောက်မှာ ကြုံ တွေ့ လာ မယ့် လောကဓံအမျိုးမျိုး၊ စိတ်ညစ်စရာ သောကဖြစ်စရာ အဖုံဖုံတို့ကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် တရားကမ္မ ကူညီနိုင်ပါတယ်။ မမှားသင့်တာ မမှားရအောင် မပေါင်းသင့်သူကို မပေါင်းမိအောင် တရားကမ္မ ညွှန်ပြနိုင်

ပါတယ်။ ဘဝတိုးတက်ရေးအောင်မြင်ရေး လမ်းကြောင်းပေါ်ကိုရောက်အောင် တရားကမ္မ ပို့ဆောင်ပါတယ်။

အလုပ်တာဝန်တွေ နည်းပါးသေးတဲ့ ငယ်စဉ်အချိန်၊ ကျန်းမာ ရွှင်လန်းနေတဲ့ ငယ်စဉ်အချိန်၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်မြက်နေတဲ့ ငယ်စဉ်အချိန်က တရားရှာမယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးအချိန်ပါ။

### ငယ်ငယ်က ကြိုးစားရင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဗာရာဏသီပြည်မှာ သီတင်းသုံးနေစဉ်တုန်းကပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားရှင်နဲ့ အရှင်အာနန္ဒာတို့ မိဂဒါဝုန်ကျောင်းဝင်းအတွင်း အတူတကွ စကြိုသွားရာမှာ ခွက်လက်စွဲကာ ကျောင်းစဉ်လှည့်ပြီး တောင်းရမ်းစားသောက်နေကြတဲ့ အဘိုးအိုနဲ့ အဘွားအိုတို့ကို တွေ့မြင်တော်မူကြပါတယ်။

ထမင်းတစ်လုပ် စားရဖို့အရေး ကိုရင်တွေ၊ ဦးဇင်းတွေ စားပြီးလို့ ကျန်တဲ့ ဆွမ်းကျန် ကွမ်းကျန်

www.foreverspace.com.mm

ကို ရဖို့အရေး တုန်တုန်ချိချိနဲ့ ပြေးလွှားရှာဖွေနေကြရတာတဲ့ လူအို ဇနီးမောင်နှံကို သွန်ပြင်တော်မူပြီး မြတ်စွာဘုရားက-

‘ကြည့်စမ်း အာနန္ဒာ၊ ကုဋေပေါင်း ၁၆၀ ကို သုံးဖြုန်းလိုက်ပြီးတော့ ခွက်လက်စွဲကာ တောင်းစားရတာတဲ့ သူဌေးဇနီးမောင်နှံကို ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ ဒီအမျိုးသားဟာ တကယ်လို့ ပထမအရွယ်မှာ ကြိုးစားပြီး စီးပွားရှာရင် ပထမတန်းစား သူဌေးကြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ လူ့ဘောင်စွန့်ခွာ တရားရှာမယ်ဆိုရင် ရဟန္တာဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။ ဇနီးသည်က အနာဂါမ်ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်’

-လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

### ဖြုန်းတီးပစ်ခဲ့

ဗာရာဏသီ သူဌေးသားဟာ မွေးကတည်းက ချမ်းသာလာသူပါ။ စားဝတ်နေရေးကိစ္စ ဘာမှ ကြောင့်ကြစရာ မလိုပါဘူး။ လိုတာထက်တောင် ပိုလျှံနေပါတယ်။ မိဘနှစ်ပါးကလည်း တစ်ဦးတည်း

သော သားကလေးမို့ မျိုထားမတတ် ချစ်ကြပါ  
တယ်။ ပင်ပန်းမှာစိုးလို့ ဘာအတတ်ပညာမှတောင်  
မသင်စေခဲ့ပါဘူး။ ကြိုက်သလို ပျော်ပါး၊ သုံးချင်  
သလို သုံး၊ ဖြုန်းချင်သလို ဖြုန်းဆိုပြီး ထားကြပါ  
တယ်။

အချိန်တန် အရွယ်ရောက်တော့ မျိုးတူရိုးတူ  
စည်းစိမ်ချမ်းသာ တူတဲ့ အမျိုးသမီးလေးနဲ့ အိမ်  
ထောင်ချပေးကြပါတယ်။ သူမကလည်း မထူးပါ ဘူး။  
သူ့လိုပဲ ပျော်ပါးဖို့ သုံးဖြုန်းဖို့ကိုသာ နားလည်  
ပါတယ်။

နှစ်ဘက်မိဘတွေ ကွယ်လွန်သွားကြတဲ့အခါ  
ကုဋေ ၁၆၀-သော စည်းစိမ်ပုံပေါ်မှာထိုင်ပြီး ဇနီး  
မောင်နှံနှစ်ယောက် ထင်တိုင်းကြဲကြပါတော့တယ်။

အသောက်အစား လောင်းကစားပါ ဖက်လာ  
တဲ့အခါမှာ ရှိသမျှစည်းစိမ်တွေ ကုန်ပါပြီ။ အသက်  
အရွယ်လည်း ကြီးကြပါပြီ။ ဘာအလုပ်မှလည်း  
မယ်မယ်ရရ မလုပ်တတ်ကြတော့ နှစ်ဦးသား ခွက်  
ကိုင်ပြီး တောင်းစားကြရတာပါ။

## ပါရမီပါသော်လည်း

သူတို့ဇနီးမောင်နှံမှ အတိတ်ကကုသိုလ်ပါရမီတွေ ပါခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချမ်းသာပြည့်စုံတဲ့ ဘဝကို ရခဲ့ကြတာပါ။ စီးပွားရှာမယ်ဆိုရင် ပိုပြီး ချမ်းသာကြမှာပါ။ တရားရှာရင်လည်း တရားရကြရမှာပါ။ ဘာကိုမှ စိတ်မဝင်စားဘဲ ဘဝတိုးတက်ရေး အားမထုတ်ဘဲ နေကြတဲ့အတွက် ပထမတန်းစား သူဌေးကြီးတွေ ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် မဖြစ်ခဲ့ကြပါဘူး။ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အထိ၊ အနာဂါမ်ဖြစ်တဲ့အထိ တရားထူး ရနိုင်ပေမယ့် လက်လွတ်ခဲ့ကြရပါတယ်။ ဆုံးရှုံးမှုကြီးတွေ ဖြစ်ခဲ့ကြရပါတယ်။

ပါရမီပါသော်လည်း အားမထုတ်ဘူး၊ မကြိုးစားဘူးဆိုရင် ဘာမှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပါရမီပါသူတွေက စီးပွားရှာတဲ့ဘက်ကို ကြိုးစားလိုက်ရင် ကုသိုလ်ပါရမီက ထောက်မလိုက်လို့ အလွယ်လေး ချမ်းသာကြပါတယ်။ တရားဘက်ကို ဝီရိယစိုက်ထုတ်လိုက်တယ်ဆိုရင်လည်း လွယ်လွယ်

ကူကူနဲ့ တရားရကြပါတယ်။ ဘာမှ မလုပ်ရင်တော့ အလိုလိုနဲ့ ဘာမှ ဖြစ်မလာပါဘူး။

### နောက်မကျသေး

ပထမအရွယ်မှာ ငယ်သေးလို့ အပျော်အပါးနဲ့ အချိန်ကုန်သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်ရပါသေးတယ်။ နောက်မကျသေးပါဘူး။ ဒုတိယအရွယ် တတိယအရွယ်မှာ အားထုတ်ခွင့် ရှိပါတယ်။ ကြိုးစားရင် အချိန်မီပါသေးတယ်။ အားထုတ်ရင်လည်း အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက-

“အာနန္ဒာ- တကယ်လို့ ဒုတိယအရွယ်မှာ ကြိုးကြိုးစားစား စီးပွားရှာမယ်ဆိုရင် ဒီအမျိုးသားဟာ ဒုတိယတန်းစား သူဌေးကြီးတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူ့ဘောင်စွန့်ခွာ တရားရှာမယ်ဆိုရင် အနာဂါမ်ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။ ဇနီးသည်က သကဒါဂါမ် ဖြစ်ခဲ့ပေလိမ့်မယ်။”

-လို့ မိန့်ကြားတော်မူပြန်ပါတယ်။

## အသက်ကြီးလာတော့

အသက်အရွယ်အရ တာဝန်ဝတ္တရားတွေ ပို ပိုပြီး များလာတတ်တာ သဘာဝပါ။ အသက်ကြီး လေ တာဝန်ကြီးလေပါ။ အသက်ကြီးလေ အလုပ် များလေပါ။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ဇရာရဲ့ ရိုက် နှက်မှုကလည်း ပိုပြင်းထန်လာတော့ ဉာဏ်တွေ လည်း မသွက်လက် မထက်မြက်တော့ပါဘူး။ အား အင်တွေလည်း နည်းပါးကုန်ပါပြီ။ မျက်စိတွေ နား တွေအားလုံးလည်း ချို့ယွင်းတဲ့ဘက်က ဆုတ်ယုတ် တဲ့ဘက်ကို ရောက်ပါပြီ။

ပထမအရွယ်က အားထုတ်ရင် ရဟန္တာဖြစ်နိုင် ပေမယ့် ဒုတိယအရွယ်ကျမှ အားထုတ်ရင် အနာ- ဂါမ်သာ ဖြစ်နိုင်တာဟာ အနုတ်လက္ခဏာ ပြလာ တာပါ။

အဖက်ဖက်က ဆုတ်ယုတ်တဲ့ဘက် အနုတ် ဘက်ကို ဦးတည်လာတော့ တရားဘက်မှာလည်း ထက်မြက်သွက်လက်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆုတ်

ယုတ်ဖို့သာ ရှိပါတော့တယ်။ ကြီးသူနဲ့ငယ်သူ ယှဉ် ပြီး အားထုတ်ကျရင် ငယ်သူက သာသွားမှာ အမှန် ပါ။

တောင်းစားနေရတဲ့ ဇနီးမောင်နှံရဲ့ အကျိုးမဲ့ ဖြစ်ခဲ့ရပုံကို သတိသံဝေဂ ရစေချင်လို့ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က-

“အာနန္ဒာ တကယ်လို့ တတိယအရွယ်ကျမှ စီးပွားရှာရင်တောင် တတိယတန်းစား သူဌေးကြီး တွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါသေးတယ်။ အမျိုးသားက တရား ကျင့်ရင် သကဒါဂါမ်၊ ဇနီးသည်က သောတာပန် လောက်ဖြစ်ဦးမှာပါ။ ခုတော့ ဘာတစ်ခုကိုမှ ဘယ် ဘက်ကိုမှ အားထုတ်မှု မပြုခဲ့လို့ ဆုံးရှုံးရရှာပြီ။”  
-လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

### အချိန်မရွေး အားထုတ်

ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တဲ့နေရာမှာ အချိန် အခါတွေ နေရာတွေ ရွေးချယ်စရာ စိစစ်စရာ မလို ပါဘူး။ တရားအလုပ်က ပိုလို့တောင် ပေါ့ပါးလွတ် လပ်တာ တွေ့ရပါမယ်။

အနေအထားမရွေး အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။  
 အချိန်မရွေး အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ နေရာမရွေး  
 အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ တရားနဲ့ နေမယ့်သူဟာ  
 အားထုတ်နည်းကိုသာ သိထားပါ။ ခုအားထုတ် ခု  
 တရားဖြစ်တာကို တွေ့ရပါမယ်။

မနက်စောစော အိပ်ရာထမှာ ရှုရင်လည်း ဒီ  
 ရုပ် ဒီနာမ်ကို ရှုရတာပါ။ နေ့လည်နေ့ခင်း ရှုပြန်  
 တော့လည်း ရုပ်နာမ်တရားကိုပါပဲ။ ညဘက် ရှုပြန်  
 ရင်လည်း ရုပ်နာမ်ကို ရှုရတာပါပဲ။ ရုပ်နာမ်တရား  
 တွေ ထင်ရှားဖြစ်နေတဲ့ အချိန်ဟာ တရားနဲ့ နေနိုင်  
 တဲ့ အချိန်ပါ။ အသက်ရှိနေတဲ့ အချိန်ကာလ၊  
 အသက်ရှင်နေသေးတဲ့ အချိန်ကာလဟာ တရားနဲ့  
 နေနိုင်တဲ့ ကာလ နေရမယ့်ကာလတွေပါ။

အသက်အရွယ် အကြီးအငယ်မဟူ တရား  
 အလုပ် အားထုတ်နေသူဟာ တရားနဲ့နေသူပါ။  
 အရွယ်သုံးပါးရှိရာမှာ သုံးပါးစလုံး တရားနဲ့ နေနိုင်  
 ရင် အကောင်းဆုံးပါ။ မဖြစ်နိုင်ရင်တောင်မှ နောက်  
 ဆုံးအရွယ်မှာ တရားနဲ့ နေကိုနေရမှာပါ။

ဗာရာဏသီသူဌေးကြီး ဇနီးမောင်နှံတို့လို ဘဝ  
 မရှုံးရအောင် ငယ်စဉ်ကာလထဲက တရားကိုဆောင်  
 ထားလိုက်ရင် စိတ်ချရပါပြီ။ ကျန်းမာနေစဉ် ကာလ  
 ထဲက တရားနဲ့နေနည်းကို သင်ယူထား လေ့ကျင့်  
 ထားလိုက်ရင် ဘဝအာမခံချက် ရထားပြီလို့ ဆို  
 ရပါမယ်။

### မကျန်းမမာဖြစ်လာရင်

သတ္တဝါတွေမှာ အနာရောဂါ ကင်းလွတ်ချိန်  
 မရှိပါဘူး။ ရောဂါကြီးနှင့် ရောဂါလေးသာ ကွာပါ  
 မယ်။ လူတိုင်းမှာ ခန္ဓာရှိတဲ့အတွက် ရောဂါဝေဒနာ  
 တွေ အမြဲရှိနေပါတယ်။ ခံသာတဲ့ရောဂါနဲ့ မခံသာ  
 တဲ့ရောဂါ၊ ခံသာတဲ့ဝေဒနာနဲ့ မခံသာတဲ့ ဝေဒနာလို့  
 သာ ကွာခြားပါတယ်။

နေကောင်းကျန်းမာနေစဉ်မှာတောင် တရား  
 နဲ့ နေသင့်ပါတယ်ဆိုရင် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်၊  
 မကျန်းမမာဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ပိုလို့တောင် နေရပါဦး  
 မယ်။ တရားနဲ့ မနေတတ်သူတွေဟာ အဖျားအနာ

ဝင်လာချိန်မှာ အော်ဟစ်ညည်းညူပြီး ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မနေနိုင်မထိုင်နိုင်အောင် ဒုက္ခတွေ ခံစားကြရပါတယ်။ မနေတတ်မထိုင်တတ် ဖြစ်ကြရပါတယ်။

မကျန်းမမာဖြစ်ကာမှ အိပ်ရာထဲက မထနိုင်အောင် ဗုန်းဗုန်းလဲကာမှ တရားအားထုတ်ဖို့ သင်ယူချင်တယ်။ တရားနဲ့ နေချင်တယ်ဆိုရင် ထင်သလောက် မလွယ်တော့ပါဘူး။ မနာခင် ကြိုတင်ပြုထားရမှာက တရားဓမ္မပါ။

### တရားရှိသူမှာ

ကြိုတင်တရားအားထုတ်သူတို့မှာ နာတာဖျားတာကတောင် သူ့အတွက် ပိုပြီးကောင်းသလို ရှိကြပါတယ်။ အလုပ်တာဝန်တွေ ရပ်နားပြီး အေးအေးဆေးဆေး ရှုခွင့်အားထုတ်ခွင့်ရလို့ပါ။ အနာရောဂါဝင်ရောက်လာပေမယ့် မိမိ ရှုမှတ်နေကျ တရားက ရှိနေတော့ အားကိုးရှိနေပါတယ်။ အဖော်ကောင်း ရှိနေပါတယ်။

ဖိဖိစီးစီး ရှုမှတ်လို့ တရားသဘော နားလည်  
နေလို့ အော်ဟစ်နေတာမျိုး ညည်းညူနေတာမျိုး  
လည်း မရှိပါဘူး။ ကယ်ပါယူပါတစာစာနဲ့ ဘယ်သူ့  
ကိုမှ အကူအညီ တောင်းနေဖို့ မလိုပါဘူး။

တချို့ဆိုရင် ရှုမှတ်စိတ်ကြောင့် အပူကင်းစင်  
စိတ်ကြည်လင်ပြီး ရောဂါ ကင်းပျောက်သွားတာ  
တောင် ရှိကြပါတယ်။

နေမကောင်းစဉ်မှာ ဘယ်လို ရှုရမလဲဆိုရင်  
အထူး ရှင်းပြနေစရာ မလိုတော့ဘူး။ ကိုယ်မှာ  
တစ်စုံတစ်ရာ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်နေမယ်။ ကိုယ်  
မှာ ရောဂါကြောင့် မခံသာအောင် ဖြစ်နေမယ်ဆို  
ရင် ကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်တဲ့သဘောတွေကို ရုပ်လို့ ရှု  
ရမှာပါ။

ကိုယ်ပေါ်ရောက်နေတဲ့ အနာရောဂါကြောင့်  
စိတ်မှာ ဆင်းရဲစွာ ခံစားနေရတယ်။ စိတ်မချမ်းသာ  
ဘူးဆိုရင် စိတ်မှာပေါ်သမျှကို နာမ်လို့ပဲ ရှုမှတ်  
ရမှာပါ။

## ခေါင်းကိုက်တဲ့အခါ

ဥပမာအားဖြင့် မခံနိုင်အောင် ခေါင်းကိုက်နေပြီ ဆိုပါစို့။ ကိုက်နေတဲ့နေရာကို သတိထား အာရုံပြုကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ တစစ်စစ်နဲ့ ထိုးနေတာတွေ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ ထိုးနေတဲ့သဘောကို ရုပ်ရုပ်လို့ ရှုပါ။ တစ်ချက်ထိုးလာရင် တစ်ခါ နောက်တစ်ချက် ထိုးလာတဲ့အခါမှာ နောက်တစ်ခါ ရုပ်လို့ ရှုပါ။

သားရေကြိုးနဲ့ ဦးခေါင်းတစ်ခုလုံးကို ရစ်ပတ်ထားသလို တင်းနေကြပ်နေတာမျိုး ဖြစ်တဲ့အခါမှာ တင်းနေတဲ့သဘောကို ရုပ်လို့ရှုပါ။

တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တိုးနေတဲ့ အခါမျိုးမှာ တိုးတဲ့သဘောကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။ နားထင်စတဲ့နေရာတွေမှာ သွေးအသွားအလာ မမှန်လို့ တွန်းနေတာ လှုပ်နေတာ ခုန်နေတာတွေ ရှိပါတယ်။ တွန်းသဘော လှုပ်သဘော ခုန်သဘောကို ရုပ် ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

ဦးခေါင်းဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကိုလည်း အာရုံမပြု  
 ပါနဲ့။ အသွေးအသားအကြောတွေကိုလည်း အာရုံ  
 မပြုပါနဲ့။ တင်းသဘော တွန်းသဘော တုန်သဘော  
 လှုပ်သဘောတွေကိုသာ ရုပ်လို့ ရှုရမှာပါ။ တင်း  
 မှန်း တွန်းမှန်း တုန်မှန်း လှုပ်မှန်း သိနေတဲ့ အသိ  
 ကို နာမ်လို့ ရှုရမှာပါ။

အခံရခက်လို့ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေတယ်။  
 စိတ်ထဲမှာ နောက်ကျိရွှပ်ထွေးနေတယ်။ ပင်ပန်း  
 ဆင်းရဲတာတွေ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် စိတ်အစဉ်  
 ကို သတိပြုကြည့်ရှုပြီး နာမ် နာမ်လို့ ရှုနေရပါမယ်။

### အနာနှစ်မျိုးသာရှိ

အနာမျိုး ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးရှိတယ်။ ရောဂါ  
 အသစ်အဆန်းတွေတောင် ပေါ်လာတယ်ဆိုပေမယ့်  
 အသေအချာကြည့်ရင် အနာနှစ်မျိုးသာ ရှိပါတယ်။  
 ကိုယ်မှာ နာတဲ့အနာနဲ့ စိတ်မှာ နာတဲ့ အနာနှစ်မျိုး  
 အပြင် ပိုမရှိပါဘူး။ တူရာပေါင်းကြည့်ရင် နှစ်မျိုး  
 ထဲသာ ရှိပါတယ်။

တရားနဲ့နေသူဟာ ကိုယ်မှာ နာပေမယ့် ရှု  
မှတ်စိတ်နဲ့ နေတဲ့အခါ စိတ်မှာ မနာပါဘူး။ ရှုစိတ်  
က အစားဝင်နေတဲ့အတွက် စိတ် အနာမခံရဘဲ  
အော်ဟစ်ညည်းညူတာ မခံရပ်နိုင်အောင်ဖြစ်တာ  
နည်းပါတယ်။ လူးလို့မ့်ခံစားနေရတာမျိုး အဖြစ်  
နည်းပါတယ်။ ခံနိုင်ရည် ရှိကြပါတယ်။

တရားနဲ့မနေတတ်သူကတော့ ကိုယ်မှာလည်း  
နာ စိတ်မှာလည်း နာပါတယ်။ ကိုယ်နာစိတ်နာ  
နှစ်မျိုး နှိပ်စက်လို့ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်ကြပါ  
တယ်။ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ခံစားကြရပါတယ်။

ကိုယ်အနာကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာ ရှိသူတိုင်း  
ဘယ်သူမဆို ရှိကြပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ  
ရှိပါတယ်။ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေမှာလည်း ရှိပါ  
တယ်။ ကိုယ်အနာရှိသော်လည်း စိတ်မနာအောင်၊  
စိတ်အနာမဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံး ကြိုတင်  
ကာကွယ်နည်းက ဝိပဿနာပါ။ တရားကျင့်တာပါ။

## ရောဂါဝင်လာက

စိတ္တလတောင်ဆိုတာ ရှေးရဟန်းတော်များ တရားနဲ့ ပျော်ကြတဲ့နေရာပါ။ ထိုတောင်ပေါ်မှာ ပဓာနိယအမည်ရတဲ့ အရှင်မြတ်ဟာ အခြားရဟန်းတော်များနှင့်အတူ တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါတယ်။

တစ်ညမှာတော့ စကြိုတရားနဲ့ မရပ်မနား အားထုတ်လိုက်တာ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ပင်ပန်း၊ အာဟာရကလည်း ဝမ်းထဲမရှိလေတော့ မတ်တပ်ရပ်ရင်းက အားထုတ်စဉ်မှာ လေတံစို့ထိုးပြီး ရင်ဝမှာ အောင့်လာလို့ မရပ်တည်နိုင်ဘဲ လဲကျသွားပါတယ်။

ခံစားရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာဒဏ် ပြင်းထန်လွန်းတဲ့အတွက် အော်ဟစ်လူးလိမ့်နေရပါတယ်။ အရှုအမှတ်တွေလည်း လွတ်သွားပြီး သတိလက်လွတ်နဲ့ မခံစားနိုင်အောင်ကို ဖြစ်နေရှာပါတယ်။

# အကုသိုလ်ထပ်ဝင်

သက်စွန့်ကြိုးပမ်း အားထုတ်နေသူတောင်  
ရောဂါဝင်ချိန်မှာ မခံနိုင်လွန်းလို့ သတိလက်လွတ်  
အမှတ်လွတ်ဖြစ်ရတယ်ဆိုရင် တရားမရှိသူ သာမန်  
လူဆို ဘယ်လိုများနေမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေ  
ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်နေချိန်မှာ နိုင်အောင် မရှု  
မှတ်နိုင်ရင် မရှုတတ်ရင် မကျေနပ်တဲ့ဒေါသ စိတ်  
မချမ်းသာတဲ့ ဒေါမနဿတွေ ထပ်ပြီး ဝင်လာတတ်  
ပါတယ်။

သက်သာရာသက်သာကြောင်းအတွက် အာရုံ  
ပြောင်းပြီး ကာမအာရုံတစ်ခုခုကို ရှာဖွေလက်ခံမိတဲ့  
အတွက် ဆူးတစ်ချောင်း စူးနေရာမှာ တစ်ခြား ဆူး  
တစ်ချောင်းနဲ့ ထပ်ထွင်သလို နှစ်ခါနာ ဖြစ်တတ်  
ပြန်ပါတယ်။

ရောဂါဝေဒနာကို သည်းမခံနိုင်လို့ တောက်  
ခေါက်အံ့ကြိတ်နေတာဟာ ဒေါသဆူး ထပ်စူးတာ

ပါ။ အမေလေး အဘလေး တပြီး အားကိုးရှာတာ အကူအညီ တောင်းနေတာက ခင်မင်မှု ကာမဆူး စူးရတာပါ။ မရှုတ်ရင် အကူသိုလ် ထပ်ဝင်ပါတယ်။

### သတိလာပေးလို့

အဲဒီလို ညည်းညူလူးလိမ့်နေတာကို ကြားရ မြင်ရတော့ မလှမ်းမကမ်းမှာ တရား အားထုတ်နေ တဲ့ ရဟန်းငယ်တစ်ပါးရောက်လာပြီး သတိပေးပါတယ်။ ကြိုးစားရှုမှတ်ဖို့ တွန်းအားပေးပါတယ်။

ပဓာနိယမထေရ်လည်း အဲဒီတော့မှ သတိကို ပြန်ထိန်းပြီး ရှုမှတ်ပါတယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ ရောဂါ ခံစားရတဲ့ဝေဒနာကို ကျိတ်မှိတ်သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ပါတယ်။

ရှုနေဆဲမှာပဲ တိုးဆောင့်လာတဲ့ လေတံစို့ဟာ ရင်ဝကိုတောင် ဖောက်ခွဲတွန်းထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ခွေခွေလေး လှဲလျောင်းနေတဲ့အရှင်မြတ်ရဲ့ ဝမ်းဗိုက်

က အူတွေဟာ အပြင်ဘက်ကို အခွေလိုက် ထွက် ကျလာပါတော့တယ်။

### ဆက်ပြီး ရှုမှတ်တော့

ရင်တွေ ကွဲပြီး အသည်းခိုက်အောင် နာကျင် ပေမယ့် အရှင်မြတ်ရဲ့စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်မှု ရသွား ပါပြီ။ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်, နာမ်တရား တွေကိုသာ အာရုံပြုနေလို့ ဝေဒနာတွေ ဖယ်ခွာပြီး ထားနိုင်ပါတယ်။

နာနေတာက ရုပ်တရား၊ နာတဲ့သဘောကို ခံစားနေတာက နာမ်တရား။ နာနေတာဟာလည်း ငါ မဟုတ်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး။ ယောက်ျား မိန်းမ မဟုတ်ဘူး။ နာတဲ့သဘောကို ခံစားတတ်တဲ့ နာမ်တရားဟာလည်း ငါမဟုတ်၊ သူ မဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ယောက်ျားမိန်းမ မဟုတ် ဘူး။ သဘောတရားတွေသာ ဖြစ်တယ်လို့ နှလုံး သွင်းပြီး ဆက်လက်ကြိုးစားရှုမှတ်ပါတယ်။

မလွတ်တမ်းသော သတိနှင့် သမာဓိကို ထူထောင်၊ ပညာဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ မှာ မကြာခင်ဘဲ ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါးနဲ့ တကွ ရဟန္တာ အရှင်မြတ် ဖြစ်တော်မူပါတယ်။

အနားမှာ အားပေးနေတဲ့ ရဟန်းတော်ကို “ငါ့ရှင် ဒီလောက်သည်းခံရင် တော်လောက်ပါပြီ နော်”လို့ ပြောကြားပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတော်မူပါတယ်။

### လူနာမေး အရေးကြီး

ဘုန်းကြီးတို့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် နေထိုင် မကောင်းဖြစ်ပြီး အသည်းအသန်ဖြစ်ပြီဆိုရင် လူနာ စောင့်တဲ့သူ လူနာ မေးတဲ့သူတွေဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

လူနာ စောင့်တဲ့သူဟာ ဆေးဝါးဓာတ်စာတွေ တိုက်ကျွေးရုံ၊ ဝေယျာဝစ္စတွေ ပြုပေးရုံတင်မက လူနာကို တရားနဲ့နေဖို့ သတိပေးနေဖို့ လိုပါတယ်။ လူနာ လာမေးသူတွေကလည်း ရပ်အကြောင်း ရွာ

အကြောင်းတွေ လာပြောနေတာမျိုး မဟုတ်ဘဲနဲ့ တရားနဲ့ နေဖို့ တရား နှလုံးသွင်းဖို့ကို အခြေအနေ ကြည့်ပြီး တိုက်တွန်းအားပေးဖို့ လိုပါတယ်။

တချို့က လူနာမေးမယ်ဆိုပြီး ရောက်လာ. . . ၊ ဟေးလားဝါးလားတွေပြော. . . တဝါးဝါးတဟားဟား နဲ့ဆိုရင် တရားနဲ့နေသူ လူမမာအတွက် အနှောင့် အယှက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားမရှိတဲ့သူဆိုရင် တရားအာရုံပြုဖို့ သတိတောင် မရတော့ပါဘူး။

### နေမကောင်းရင်

နေမကောင်းတဲ့အခါမှာ “ငါ့မှာ အနာရောဂါ ဖြစ်လာပြီ၊ မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန်နေ လို့ မတော်ဘူး”လို့ သတိထားရပါမယ်။ အနာရောဂါ က ငါ့ကို သတိပေးတာပဲ၊ သေခြင်းတရား ရောက် မလာခင်မှာ တရားနဲ့နေဖို့ သတိပေးတာပဲ”လို့ ဆင် ခြင်ရပါမယ်။

ဘယ်သူ့ကိုမှ အပူမရွာ၊ ဒုက္ခမပေးဘဲ ကိုယ့် တရားနဲ့ကိုယ် နေတတ်ရပါမယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ရုပ်

တရားတို့ရဲ့ ဖောက်ပြန်မှု၊ နာမ်တရားတို့ရဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကိုရှုမှတ်နေရင် အကောင်းဆုံးပါ။ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့နေရတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့ရဲ့ နှိပ်စက်မှု၊ ဆင်းရဲမှု၊ သာယာဖွယ် တပ်မက်ဖွယ်ကင်းမှုတွေကို အာရုံပြုသတိကပ်ထားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေမယ့်အစား၊ ပူပန်စိုးရိမ်နေမယ့်အစား ပူပန်မှုတွေ ငြိမ်းအေးအောင် တရားနဲ့သာ နေလိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါ။

### တရားဆေးသောက်

ရောဂါ ပျောက်ကြောင်း ဆေးကောင်းဝါးကောင်းတွေ မြောက်မြားစွာ ရှိတဲ့ လောကထဲမှာ အကောင်းဆုံးသောဆေးက မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားပေးတော်မူတဲ့ တရားဆေးပါ။

ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာတွေကို ကုသပေးနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးတွေကို နိုင်ငံတကာသမားတော်ကြီးတွေက နေ့ညမလပ် တီထွင်ဖော်စပ်နေကြပါတယ်။ စွမ်းအင်ထက်မြက်မှုလည်း ရှိကြပါတယ်။

အဲဒီဆေးဝါးတွေကို သောက်သုံးပြီး ရောဂါတွေ ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းသွားကြပါတယ်။ သက်သာသွားကြပါတယ်။ ဘယ်လိုမှ ကုသလို့ မရဘူးလို့ ယူဆထားခဲ့ကြတဲ့ ရောဂါတွေကိုလည်း နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးစားရှာလိုက်တော့ နည်းပညာသစ်တွေနဲ့ ဆေးဝါးသစ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာပြီး ကုသနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

လောကမှာရှိတဲ့ဆေးတွေ ဘယ်လိုပင် စွမ်းပေမယ့် . . . အာနိသင် ထက်မြက်ပေမယ့် . . . မြတ်စွာဘုရား ပေးတော်မူတဲ့ တရားဆေးကိုတော့ မမီပါဘူး။ အကောင်းတကား အကောင်းဆုံး ဆေးက တရားဆေးပါ။ အစွမ်းအရှိဆုံး အာနိသင်အထက်ဆုံးက တရားရေအေး အမြိုက်ဆေးပါ။

### တရားဆေးအာနိသင်

မြတ်စွာဘုရားရှင်က “သမားတော်ကြီးဆိုတာ ငါဘုရားပါ”လို့ မိန့်ကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း မြတ်စွာဘုရား ဖော်စပ်တော်မူတဲ့ တရားဆေးဟာ အစွမ်း

ထက်ပါတယ်။ တရားဆေး သောက်သူတွေမှာ လက်ငင်းဒိဋ္ဌကျိုးရပြီး ရောဂါဝေဒနာတွေ သက်သာပျောက်ကင်းကြပါတယ်။

လောကထဲမှာရှိတဲ့ ဆေးဝါးတွေဟာ ရောဂါဝေဒနာပေါ်လာတဲ့အခါ ပျောက်ရုံသာ ကုသနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ဘယ်တော့မှပြန်မဖြစ်အောင် အမြစ်ဖြတ် ကုဖို့၊ ပျောက်ဖို့ မတတ်နိုင်ကြပါဘူး။ တရားဆေးကတော့ အသေအချာ စနစ်တကျ သောက်လို့ ရောဂါပျောက်ပြီဆိုရင် ဘယ်တော့မှပြန်မဖြစ်တဲ့အထိ အစွမ်းထက်ပါတယ်။

ပကတိဆေးဝါးတွေ မျက်စိရောဂါကို ကုရင် မျက်စိဆေး၊ နားရောဂါကိုကုရင် နားရောဂါအတွက် ဆေး၊ နှလုံးရောဂါကိုကုရင် နှလုံးရောဂါဆေးဆိုပြီး အမယ်တွေ များပြားပါတယ်။ စုံလင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မျက်စိဆေးနဲ့ နားကို ကုလို့မရပါဘူး။ နှလုံးဆေးနဲ့ မျက်စိကို ကုသလို့ မရပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရား ပေးတဲ့ တရားဆေးကတော့ တစ်မျိုးတည်းနဲ့ ရောဂါပေါင်းစုံကိုကုသနိုင်တဲ့အထိ

အာနိသင်ရှိပါတယ်။ ရောဂါပေါင်းစုံ ပျောက်ကင်း  
ပါတယ်။

လောကဆေးတွေက သစ်မြစ်သစ်ဥသစ်ဖုတွေ  
ကို ရှာဖွေရ ထူထောင်းရ၊ အမှုန့်ကြိတ်ရနဲ့ အလုပ်  
ရှုပ်ပါတယ်။ ဝယ်ရခြမ်းရနဲ့ ငွေကုန်ကြေးကျများပါ  
တယ်။ အထုပ်တွေ၊ ပုလင်းတွေ၊ ကဒ်တွေနဲ့ သွား  
လေရာ ဆောင်ရသယ်ရလို့ တာဝန်ကြီးပါတယ်။

တရားဆေးက အပင်ပန်းခံပြီး သယ်မသွားရ  
ပါဘူး။ ဘယ်မှာမှ ရှာဝယ်စရာ မလိုပါဘူး။ မရတာ  
ကုန်သွားတာ မရှိပါဘူး။ အချိန်မရွေး ကိုယ့်ဆေးကို  
ကိုယ် သောက်နိုင်ပါတယ်။ နေရာမရွေး သောက်  
နိုင်ပါတယ်။

### ဘယ်ရောဂါတွေပျောက်

သတ္တဝါတွေမှာ အစမထင် သံသရာကနေ  
ယနေ့တိုင်အောင် နာတာရှည်ရောဂါအနေနဲ့ ခံစား  
နေကြရတာက ကိလေသာရောဂါပါ။ ဘယ်ဘဝ

ရောက်ရောက် အမြစ်မပြတ်အောင် တွယ်ကပ်ထား  
တဲ့ ကိလေသာရောဂါပါ။

အဲဒီကိလေသာရောဂါကနေ ကူးစက်ပြီးတော့  
ဆင့်ပွားပြီးတော့ အိုနာ၊ သေနာတွေ ဖြစ်ကြရပါ  
တယ်။ ကိုယ်မှာ စိတ်မှာ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်  
ကြရပါတယ်။ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးကြရပါတယ်။  
ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ပြင်း  
ပြင်းထန်ထန် မသက်သာအောင် ခံကြရပါတယ်။

ဖြစ်လာသမျှ ဖြစ်ခဲ့သမျှ ရောဂါပေါင်းစုံ  
ဝေဒနာပေါင်းစုံ ဆင်းရဲပေါင်းစုံဟာ တရားဆေးသာ  
သောက် အကုန်ပျောက်ပါတယ်။

ဘဝများစွာ သံသရာက စွဲကပ်လာတဲ့ နာ  
တာရှည် ကိလေသာဟာလည်း တရားဆေးနဲ့တွေ့မှ  
တရားဆေးသောက်မှ ပျောက်ပါတယ်။ ကိလေသာ  
ရောဂါပျောက်ရင် ကျန်တဲ့ရောဂါတွေလည်း အမြစ်  
ပါလန်ပြီး အကုန်ပျောက်ပါတော့တယ်။

## ကိလေသာကို ကု

တရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ တရားဆေး  
သောက်တာပါ။ တရားနဲ့နေတယ်ဆိုတာဟာ တရား  
ဆေး သောက်နေတာပါ။

တချို့က နှလုံးရောဂါပျောက်ချင်လို့၊ သွေးတိုး  
ရောဂါ ပျောက်ချင်လို့၊ ခေါင်းကိုက်ခါးနာ ပျောက်  
ချင်လို့ဆိုပြီး တရားဝင်ကြပါတယ်။ ပျောက်ကင်း  
သွားကြတာလည်း ရှိပါတယ်။

ဒါပေမယ့် တရားဆေးဆိုတာ အသေးအမွှား  
ဒီရောဂါလေးတွေ ကုသဖို့သာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိလေ  
သာရောဂါကို ကုသဖို့ပါ။ ဒီရောဂါလေးတွေ ပျောက်  
ရုံတင် မရည်မှန်းပါနဲ့။ ကိလေသာရောဂါ ဆိုးကြီး  
ပျောက်ဖို့အထိ ရည်မှန်းရမှာပါ။

ဝိပဿနာတရားဆေးနဲ့ ကိလေသာရောဂါကို  
ကုလို့ ပျောက်ကင်းသွားတယ်ဆိုရင် အိုနာ၊ သေနာ  
တွေ ပျောက်ကင်းပါတယ်။ ကိုယ်နာ၊ စိတ်နာတွေ  
ပျောက်ကင်းပါတယ်။ ခန္ဓာအသစ် ပြန်ဖြစ်စရာ မရှိ

လို့ ဘယ်ရောဂါ ဘယ်အနာမှ မဝင်နိုင်တော့တာပါ။  
အမြစ်ပြတ်ပြီး ရှင်းရှင်းပျောက်သွားတာပါ။

### ဆေးမှန်မှန်သောက်

ရောဂါ ပျောက်ချင်တဲ့သူဟာ ဆေးမှန်မှန်  
သောက်ရပါတယ်။ မသောက်ချင်လို့ မရပါဘူး။  
ကြောက်နေလို့ မရပါဘူး။ ဘယ်လောက် အဝင်ဆိုး  
တဲ့ဆေး ဖြစ်စေ၊ အနံ့အသက်ဆိုးတဲ့ဆေး ဖြစ်စေ  
ပျောက်ချင်ရင်တော့ ကြိတ်မှိတ်ပြီး သောက်ကြရပါ  
တယ်။ နှာခေါင်းပိတ်ပြီး သောက်ကြရပါတယ်။

တရားဆေးကလည်း လောကထဲက ဆေးတွေ  
လိုပါပဲ။ မပျောက်မချင်း သောက်ရပါတယ်။ ပျင်းနေ  
လို့ မရပါဘူး။ ကြောက်နေလို့ မရပါဘူး။ ကြိတ်  
မှိတ်သောက်ရပါတယ်။

မှန်မှန်ရှုပွားနေရပါမယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကြိုး  
စားအားထုတ်နေရပါမယ်။ “ဘယ်လောက်ထိ အား  
ထုတ်ရမလဲ၊ ဘယ်အချိန်ထိ ကြိုးစားရမှာလဲ”ဆိုရင်

ကိလေသာတွေ ပြန်မဖြစ်အောင် ပယ်သတ်နိုင်တဲ့ အထိ အမြစ်ပြတ်တဲ့အထိကို အားထုတ်ရမှာပါ။

ကုသပေးတဲ့ ဆရာသမားရွေ့မှာတင် ဆေးသောက်တယ်၊ နောက်ကွယ်ကျရင်တော့ မသောက်ဘူးဆိုရင် ရောဂါမပျောက်သလိုဘဲ တရားစခန်းမှာတော့ အားထုတ်တယ်၊ အိမ်ပြန်တဲ့အခါကျရင် အားမထုတ်ဘူးဆိုရင် ကိလေသာရောဂါပျောက်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

အနည်းဆုံး တစ်နေ့ကို တစ်နာရီလောက် သေသေချာချာ အားထုတ်ရပါမယ်။ သွားရင်း လာရင်း လုပ်ကိုင်ရင်းလည်း သတိကပ်ရှုမှတ်နေရပါတယ်။ ဒါမှ ဆေးမှန်မှန်သောက်နေတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။

### မတည့်တာကိုရှောင်

ရောဂါဝေဒနာရှင်ဟာ ရောဂါ ကုသနေစဉ်မှာ ဆရာစကားနားထောင်ရုံ၊ ဆေးမှန်မှန် သောက်ရုံနဲ့ မပျောက်ပါဘူး။ ရောဂါ တိုးမလာအောင် မတည့်

တာကို ရှောင်ရပါတယ်။ မတည့်စာဆိုရင် စားချင် ပေမယ့် မစားရပါဘူး။ အောင့်အည်းထားရပါတယ်။ စားချင်စိတ်ကို မျိုသိပ်ပြီး ကြိတ်မှိတ်နေရပါတယ်။

မအောင့်နိုင်ဘဲ စားမိရင်၊ ကြိတ်မှိတ်သည်းခံ ပြီး ရှောင်ကြဉ်မှုကို မပြုဘူးဆိုရင် ရောဂါတိုးလာပါ တယ်။ ပိုဆိုးလာပါတယ်။ ဒါဟာ ဆေးဆရာရဲ့ ညံ့ ဖျင်းမှု၊ ဆေးရဲ့အာနိသင် နည်းပါးမှု မဟုတ်ပါဘူး။ လူနာရဲ့ အားနည်းချက်ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။

ကိလေသာရောဂါ ကုသတဲ့ နေရာမှာလည်း ကိလေသာ မတိုးအောင် မသင့်တဲ့ အာရုံတွေကို ရှောင်ရပါတယ်။

လူ့ရဲ့ပင်ကိုယ်သဘောကိုက ကိလေသာနဲ့ နေ ရမှ ပျော်ပါတယ်။ ကိလေသာ တိုးပွားစေတဲ့ အာရုံ ဆို အာသာငမ်းငမ်းနဲ့ နှစ်သက်သဘောကျတယ်။ ဖျားနာနေတဲ့သူဟာ သူများ ချဉ်သီးစားနေတာကို မြင်တဲ့အခါမှာ မတည့်မှန်း သိပေမယ့်၊ ရောဂါတိုး မယ်လို့သိပေမယ့် ‘သေချင် သေပါစေ၊ မနေနိုင်ဘူး၊

စားမယ်'လို့ အငမ်းမရဖြစ်တတ်သလို မကောင်း မှန်းသိပေမယ့် မရှောင်နိုင်ဘဲ ကိလေသာထဲကို တိုး ဝင်ပြီး သွားတတ်ကြပါတယ်။

မရှောင်နိုင်တဲ့အတွက် ရောဂါ မပျောက်တဲ့ အပြင် ပိုပိုပြီး ဆိုးလာတာပါ။

### ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နေ

ရောဂါသည်တစ်ယောက် ရောဂါပျောက်ရေး အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်က အစားအသောက် အသွားအလာ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ဖို့ပါ။ သင့်၊ မသင့်၊ တော်၊ မတော် နှိုင်းချင့်ဖို့ပါ။

ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိတဲ့လူနာတွေဟာ ကိုယ့်ရောဂါ ပျောက်ကင်း သက်သာရေးအတွက် ဆေးဝါးဓာတ် စာပေးတဲ့ ဆရာသမားရဲ့စကားကို တစ်သဝေမတိမ်း နားထောင်ပါတယ်။ အချိန်မှန် ဆေးသောက်ပါ တယ်။ မသင့်တာကို ရှောင်ပါတယ်။ အဲဒီလို လူနာ

မျိုးမှာ ရောဂါဟာ တာရှည်စွဲပြီး မနေနိုင်ပါဘူး။  
တစ်ခဏချင်း သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါတယ်။

ကိလေသာ ရောဂါသည်တွေဟာလည်း ဆင်  
ဆင်ခြင်ခြင်နေမှ ရောဂါပျောက်မှာပါ။ နေရာတကာ  
မှာ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိရပါမယ်။ စားသောက်တဲ့နေရာ၊  
သွားလာတဲ့နေရာ၊ နေထိုင်တဲ့နေရာ ဘယ်အချိန်  
ဘယ်အခါ ဘယ်နေရာမှာမဆို ရှုမှတ်ဆင်ခြင်နေ  
ရင် တရားနဲ့နေရင် ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာ  
ခြင်းသို့ တစ်ခဏချင်း ရောက်သွားကြမှာ ဧကန်  
ပါပဲ။

### နေ့စဉ်ဘဝမှာ

ဘုန်းကြီးတို့နေ့စဉ်ဘဝမှာ ‘ဘာတွေ လုပ်နေ  
ကြသလဲ’လို့ စာရင်းချုပ်ကြည့်ရင် မျက်စိနဲ့ကြည့်တဲ့  
အလုပ်၊ နားနဲ့နားထောင်တဲ့အလုပ်၊ နှာခေါင်းနဲ့ နမ်း  
ရှူတဲ့အလုပ်၊ လျှာနဲ့အရသာခံတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်နဲ့  
ထိတွေ့တဲ့အလုပ်၊ စိတ်နဲ့ ကြံစည်စိတ်ကူးတဲ့အလုပ်  
လို့ အလုပ်ခြောက်မျိုးသာ ရှိပါတယ်။

တစ်နေ့လာလည်း ဒီအလုပ် . . . တစ်နေ့လာလည်း ဒီအလုပ်နဲ့ မွေးကတည်းက သေတဲ့အထိ အလုပ်ခြောက်ခုနဲ့သာ အလုပ်ရှုပ်နေကြရတာပါ။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ခြောက်မျိုးကိုသာ အလုပ်အကျွေးပြုနေကြရတာပါ။ မပြီးနိုင် မဆုံးနိုင်တဲ့အလုပ်တွေ လုပ်နေရတာပါ။

### တရားနဲ့ ကြည့်မြင်

တရားနဲ့နေလိုသူဟာ ကြည့်တဲ့နေရာမှာလည်း တရား ပါနေရပါမယ်။ ကြည့်တဲ့အလုပ်ကို ထည့်သွင်းဖို့ပါ။ အကြည့်ထဲမှာ တရားပါသွားရင် ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် ကြည့်ရာရောက်ပါတယ်။ ကိလေသာရောဂါ မတိုးအောင် မတည့်တာကို ရှောင်ပြီးသားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တရားဆေးကို သောက်နေတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

‘မကြည့်ဘဲမနေနိုင်လို့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်စေ၊ တမင်တကာ ကြည့်ချင်လို့ကြည့်နေတဲ့အခါ မှာ

ဖြစ်စေ ပထမဦးစွာ ကြည့်ချင် မြင်ချင်တဲ့ စိတ်  
ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ကြည့်ချင်တဲ့စိတ် မြင်ချင်တဲ့စိတ်  
. . ဆက်. . ဆက်ပြီးတော့ ကြည့်ချင်မြင်ချင်တဲ့စိတ်  
တွေဟာ နာမ်တရားပါ။ ကြည့်ချင်မြင်ချင်စိတ်တွေ  
ကို ရှုမယ်ဆိုရင် နာမ် နာမ်လို့ ရှုရပါမယ်။

ကြည့်လို့ မြင်နေတွေ့နေရတာတွေက ရုပ်တရား  
ပါ။ မြင်တယ်ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ယောက်ျား  
မိန်းမကို မြင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ အဖြူ အစိမ်း အနီ  
အဝါ အညို အနက်စတဲ့ အရောင်တွေကို မြင်ရတာ  
ပါ။ မြင်ရတဲ့ အရောင်အဆင်းမျိုးစုံ အရောင်အသွေး  
မျိုးစုံက ရုပ်တရားပါ။

တစ်စုံတစ်ခုကို၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကြည့်  
လိုက်လို့ အရောင်အဆင်းတစ်ခုခုကို မြင်တယ်ဆို  
ရင် ရုပ်လို့ ရှုရပါတယ်။ ရုပ် ရုပ်လို့ ဆက်ကာ ဆက်  
ကာ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

# မြင်ရာမှာ ရပ်

တရားရှုမှတ်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ရှုမှတ်နိုင်ဖို့ သတိလိုအပ်ပါတယ်။ မြင်ရာမှာ ရပ်ပြီး ရှုမှတ်ဖို့ အတော်ကြီး သတိထားရပါတယ်။ သတိထားပြီး မရှုနိုင်ရင် မြင်ရာကတစ်ဆင့် အကုသိုလ်တွေ ဝင်လာပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို မြင်တဲ့အခါ မြင်ရတဲ့ အရောင်အဆင်းကိုသာ ရုပ် ရုပ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် အတွေးက အဲဒီမှာ ရပ်ပါတယ်။ လောဘ ဒေါသ မောဟဘက်ကို ဆက်မသွားတော့ပါဘူး။

ရုပ်လို့သာ မရှုနိုင်ရင် ‘ဘယ်သူလဲ. . ယောက်ျားလား၊ မိန်းမလား၊ ရန်သူလား၊ မိတ်ဆွေလား၊ ချစ်စရာ ကောင်းလား၊ မုန်းစရာ ကောင်းလား’လို့ အတွေးတွေ ဆင့်ပွားသွားတဲ့အခါမှာ ချစ်တဲ့သူ နှစ်သက်စရာ ကောင်းတဲ့သူဆိုရင် လောဘမီး ရာဂမီးတွေ ဟုန်းကနဲ တောက်လာပါတယ်။ မချစ်တဲ့သူ မုန်းတဲ့သူဆိုတာနဲ့ ဒေါသမီးတွေ တောက်လာပါ

တယ်။ ဘာမှန်းညာမှန်း မသိဘူး၊ အမှတ်တမဲ့ပဲ ဆိုရင် မောဟမီးတွေ တောက်လာပါတယ်။

### သတိနဲ့ ဘရိတ်အုပ်

ဘုန်းကြီးတို့ မော်တော်ကားတစ်စီး မောင်းသွားတဲ့အခါ ရှေ့ကိုဆက်သွားရင် ချောက်ထဲကျမယ်လို့ သိလိုက်တာနဲ့ အမြန်ဆုံး သတိထားပြီး ဘရိတ်အုပ်ပါတယ်။ အန္တရာယ်ကင်းအောင်လို့ပါ။

အဲဒီလိုပါပဲ။ မြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ မြင်ရတဲ့ အဆင်းမျိုးစုံ ရှုပါရုံဟာ ရုပ်တရားလို့ သတိထားပြီး ‘ရုပ် ရုပ်’လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ အရှုအမှတ်နဲ့ ဘရိတ်အုပ်လိုက်တာပါ။ မရပ်နိုင်ဘဲ ရှေ့ဆက်ရင် လောဘဒွါသချောက်ထဲ ကျသွားမှာမို့ပါ။ အန္တရာယ်ဖြစ်မှာမို့ပါ။ ဒုက္ခ ဆက်ကာဆက်ကာ ရောက်လာမှာမို့ပါ။

### ရှုကွက်သုံးမျိုး

ကြည့်ကြမြင်ကြတဲ့နေရာမှာ အရှုအမှတ်ပါပြီး တရားနဲ့နေမယ်ဆိုရင် ရှုကွက်သုံးမျိုးတွေ့ရပါမယ်။

- ၁။ မြင်ရတဲ့ အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။
- ၂။ မြင်တတ်တဲ့ စက္ခုပသာဒမျက်စိကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။
- ၃။ မြင်လိုက်ချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မြင်သိ စိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုပါ။

မြင်နိုင်တဲ့ အဖြူ အနီ အကြောင် အကျား အနက် အပြာ စတာတွေကို ရုပ်တရားလို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အရောင်အဆင်း ရူပါရုံမှန်သမျှဟာ ရုပ်တရားပါ။

အဲဒီအရောင်အဆင်းတွေ အရောင်အသွေးတွေကို ဘာနဲ့ မြင်ရတာလဲဆိုတော့ စက္ခုပသာဒ-မျက်စိနဲ့ မြင်ရပါတယ်။ မျက်စိ မကောင်းရင်၊ ပိတ်ထားရင်၊ မကြည့်ဘဲနဲ့ လွဲထားရင် အလင်းရောင် အကွာအဝေး လုံလောက်မှုမရှိရင် မမြင်ကြပါဘူး။

မြင်တတ်တဲ့ သဘော စက္ခုပညွဟာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုပါ။ ဒါကြောင့် မြင်တတ်တဲ့ သဘော စက္ခုပသာဒ-မျက်စိကို ရုပ်လို့ ရှုရပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးက အဆင်းမျိုးစုံ ရှုပါရုံနဲ့ မြင်တတ်တဲ့ ကြည့်တတ်တဲ့ စက္ခုပသာဒ-မျက်စိတို့ ပေါင်းဆုံမိချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စက္ခုဝိညာဏ်-မြင်သိစိတ်ပါ။ မြင်သိစိတ် မြင်တဲ့အခါမှာ အဖြူအနီပဲ၊ အစိမ်း အဝါပဲလို့ သိသွားတဲ့အသိစိတ်ဟာ နာမ်တရားပါ။ သိစိတ်ပေါ်လာတာနဲ့ တပြိုင်နက် နာမ် နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ရှုနိုင်တဲ့ ရှုကွက်သုံးမျိုးဖြစ်ပေမယ့် အရှုခံက ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးပါပဲ။ ရုပ်ကို ဖြစ်စေ၊ နာမ်ကို ဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးလုံးကို ဖြစ်စေ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကို ရှုမှတ် ရှုမှတ် တစ်မျိုးမျိုးကို ရှုမှတ်တယ်ဆိုရင် ကြည့်ရာမှာလည်း တရားနဲ့နေသူ ဖြစ်သွားပါတယ်။

### ကြည့်တတ်ပါပြီ-တဲ့

ဘုန်းကြီးရဲ့ တရားစခန်းမှာ တရားလာဝင်တဲ့ အမျိုးသမီးလေးတစ်ယောက်ပေါ့။ သူက ဈေးထဲမှာ ဈေးရောင်းတယ်။ ဈေးဆိုတာက သိတဲ့အတိုင်း

တစ်ဆိုင်နဲ့ တစ်ဆိုင် အပြိုင်အဆိုင် ရောင်းကြတာ မျိုးမဟုတ်လား။ သူ့မှာ ကြည့်မရတဲ့သူတစ်ယောက် ရှိနေတယ်တဲ့။ ဘုန်းကြီးကတော့ မသိပါဘူး။ တရား စခန်းဝင်ပြီး ပြန်သွားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက် ပြန်ရောက်လာတဲ့အခါ သူက ဘုန်းကြီးကို လျှောက် ထားတယ်။

“အရှင်ဘုရား တပည့်တော်မ ခုမှ ကြည့်တတ် သွားတယ်ဘုရား” တဲ့။

“ဟဲ့- နင်က ဘာလို့ ခုမှကြည့်တတ်တာလဲ၊ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ”-လို့ ဘုန်းကြီး မေးတော့. . .

“အရင်ကပေါ့ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ ဈေးထဲ မှာ တပည့်တော် ဘယ်လိုမှ ကြည့်လို့မရတဲ့သူ တစ်ယောက် ရှိပါတယ်ဘုရား၊ သူ့ကို မြင်ရင် ဘယ် လိုမုန်းမုန်း၊ အမြင်ကတ်မှန်းကို မသိဘူးဘုရား၊ သူ လို့ သိတာနဲ့ကို စိတ်ထဲမှာ ဒေါသဖြစ်နေပြီဘုရား။ အဲဒါ တရားစခန်းဝင်တော့ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် မြင်တာကို ရုပ်လို့ ရှုရမယ်မှန်း သိသွားပြီး မြင်တာ

နဲ့ ရှုလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီတော့မှ စိတ်ချမ်းသာသွားတယ်၊ ဒေါသလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။”

အဲဒါကြောင့် ကြည့်တတ်သွားပြီလို့ လျှောက်ထားတာပါ”-တဲ့။

“အေး၊ အဲဒီလိုဆိုရင် အမြဲတမ်း နင် တရားနဲ့ ကြည့်”လို့ ဘုန်းကြီး သူ့ကို ပြောလိုက်ပါတယ်။

### အသံတွေ ကြားရင်

မျက်စိကမှ မကြည့်ချင် မှိတ်ထားလို့ ရသေးတယ်။ နားကတော့ အသံမျိုးစုံကို နားထောင်ချင်သည် ဖြစ်စေ၊ နားမထောင်ချင်သည် ဖြစ်စေ ကြားနေရပါတယ်။ တရားနဲ့နေသူဟာ ကြားရတဲ့ အသံမှန်သမျှကိုလည်း တရားဖြစ်အောင် ဝိပဿနာ ဖြစ်အောင် ပြုပြင်နိုင်စွမ်း ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိရပါတယ်။

မျက်စိနဲ့ ရူပါရုံကို မြင်ရစဉ်က ရှုကွက်သုံးမျိုး တွေ့ရသလို နားနဲ့အသံကို ကြားတဲ့အခါမှာ ရှုကွက်သုံးခု ဖော်ထုတ်ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

၁။ ကြားရတဲ့ အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံကို ရုပ်လို့ရှုပါ။

၂။ ကြားတတ်တဲ့သောတပသာဒ-နားကိုရုပ်လို့ရှုပါ။

၃။ ကြားရချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကြားသိ စိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

### တရားနဲ့ဆင်ခြင် နားထောင်

နားကနေ ဝင်ရောက်လာတဲ့အသံတွေဟာ ရုပ် တရားပါ။ ငိုသံ ရယ်သံ သီချင်းဆိုသံ တရားဟော သံ စကားပြောသံ အော်သံ ဟစ်သံ၊ နားခံသာတဲ့ အသံ၊ နားမခံသာတဲ့အသံ အားလုံးဟာ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တဲ့ နားကတစ်ဆင့် ကြားရတာမို့ ကိုယ်နဲ့ဆက်စပ်တာမို့ ရုပ်တရား ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုအသံကို ကြား.. ကြား.. ကြား.. ကြိုက် တယ်၊ မကြိုက်ဘူး၊ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးဆို တာ သဘောမထားဘဲနဲ့ ရုပ်လို့ ရှုလိုက်ရပါမယ်။

အသံတွေကို ကြားတတ်၊ နားထောင်တတ်တဲ့ သောတပသာဒ-နားဆိုတာ ကိုယ်ထဲပါတာမို့ ရုပ်လို့

ရှုရပါမယ်။ ကြားတာဟာ နားက ကြားတာပါ။  
သောတပသာဒနားနဲ့ ကြားရတာပါ။ ငါ ကြား  
တယ်၊ သူ ကြားတယ်ဆိုရင် မဟုတ်ပါဘူး။ ကြား  
တတ်တဲ့ သဘောကသာ ကြားတာပါ။ ကြားတဲ့  
သဘောကို ရုပ်လို့ ရှုရတာပါ။

အသံနဲ့ နား ထိခိုက်မိတဲ့အချိန်မှာ၊ အသံရုပ်  
က သောတပသာဒရုပ်ကို လာရောက်ထိခတ်တဲ့  
အချိန်မှာ အသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ‘ဘယ်က  
အသံပဲ၊ ဘာသံပဲ’လို့ သိပါတယ်။ အဲဒီလို ကြားလို့  
သိလာတဲ့ အသိစိတ်- ကြားသိစိတ်ဟာ နာမ်တရား  
ပါ။ နာမ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

### နားချမ်းသာသွား

အသံကြားလို့ အသံကို ရုပ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်  
သည်ဖြစ်စေ၊ ကြားတတ်တဲ့သဘောကို ရုပ်လို့ ရှု  
မှတ်လိုက်သည် ဖြစ်စေ၊ ကြားသိစိတ်ကို နာမ်လို့  
ရှုမှတ်လိုက်သည် ဖြစ်စေ တရားနဲ့နေရာ ရောက်  
သွားတော့တယ်။

ရှုမှတ်နေသူအတွက် ဆဲနေလို့လည်း ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ နင်ပဲငဆ အပြောခံရလို့လည်း စိတ်ထဲ မှာ ဒေါသမဖြစ်ပါဘူး။ ‘ငါ့ကို စောင်းပြောနေတာပဲ။ အတင်း ပြောနေတာပဲ’လို့ နှလုံးမသွင်းတဲ့အတွက် မကျေမနပ်လည်း မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ရုပ် ရုပ်, နာမ် နာမ်လို့သာ ရှုမှတ်နေတဲ့ အတွက် နားချမ်းသာသွားပါတယ်။ နားကို တရား နဲ့တန်ဆာဆင်ထားတဲ့အတွက် နားရဲ့တန်ဖိုးလည်း တက်သွားပါတယ်။ ဘယ်လိုအသံမှ ကိုယ့်အတွက် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်တော့တာမို့ ရှုမှတ်နေသူဟာ နားတွေ မပူဘဲ အစဉ်အမြဲ နားအေးလို့သာ နေပါတယ်။

### တရားဟောကောင်းလို့

သုတ္တန် အာဂုံဆောင်တဲ့ ဒီဃာဘာဏ အရှင် အဘယမထေရ်မြတ်ဟာ အင်မတန် တရားဟော ကောင်းပါသတဲ့။ တစ်နေ့ကျတော့ ညတရားပွဲ တစ်ခုက ပင့်လို့ ကြွရောက်တရားဟောရပါတယ်။

အရိယာတို့ရဲ့ ကျင့်စဉ်တရား၊ ပစ္စည်းလာဘ် လာဘမှာ ရောင့်ရဲပြီး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်မှာ စွဲမြဲ ရမယ့်အကြောင်းကို ဟောကြားတာဖြစ်လို့ အနယ် နယ် အရပ်ရပ်က ရဟန်းပရိသတ်တွေရော လူ ပရိသတ်တွေပါ အမြောက်အမြား တရားနာလာကြ ပါတယ်။ ကြိတ်ကြိတ်တိုးအောင် စည်ကားပါတယ်။

တရားနာလာကြတဲ့ ပရိသတ်ထဲက အသက် ကြီးတဲ့ ရဟန်းကြီးတစ်ပါးက လူ့စည်ကားတာ တရားဟောကောင်းတာကို ကြည့်ပြီး ဝမ်းမသာနိုင် ဘဲ မနာလို ဖြစ်ပါတော့တယ်။

### အဆခံရပေမယ့်

မနာလိုရုံမက မကျေနပ်စိတ် မုန်းတီးစိတ်တွေ တရိပ်ရိပ်တက်ကာ ဒေါသ ဝင် လာ တဲ့ အ ခါ မှာ ‘အလကား ဘာတရားတွေ ဟောနေတာလဲ၊ မဟုတ် တာတွေ လျှောက်ပြောနေတယ်၊ ဘယ်မှာလဲ အရိ- ယာကျင့်စဉ်၊ ဘာကျင့်စဉ်မှ မဟုတ်ဘူး’စသည်ဖြင့် ကဲရဲ့ရှုတ်ချ ဆဲရေးတိုင်းထွာပါတော့တယ်။

ဒီလောက်နဲ့တင် အားမရဘဲ အပြန်လမ်းမှာ ဆုံကြပြန်တဲ့အခါ ရှေ့ကသွားရင်းလမ်းတစ်လျှောက် လုံး ဆဲသွားပါတယ်။ အရှင်အဘယကတော့ ဘာမှ မပြောဘဲ နောက်ကလိုက်ပြီး နှစ်မိုင်ခရီးကို အတူတူ ပြန်ခဲ့ကြပါတယ်။ ရှေ့ကဆဲသူကဆဲရင်း နောက်က အရှင်မြတ်ကလည်း နားထောင်ရင်းနဲ့ပေါ့။

ကျောင်းပြန်ရောက်လို့ ခြေဆေး အမောဖြေ နေတဲ့အခါမှာ တရားပွဲအတူပါသွားတဲ့ ရဟန်းငယ် က လျှောက်ထားပါတယ်။

“အရှင်ဘုရား ဟိုကိုယ်တော်ကြီး ပက်ပက် စက်စက်တွေပြောပြီး ဆဲလာလိုက်တာမှန်လို့ဘုရား။ အရှင်ဘုရားက ဘာမှပြန်မပြောတော့ ဟုတ်လို့ငြိမ် နေရာ ရောက်မသွားပါလား ဘုရား” -တဲ့။

အဲဒီတော့ အဘယမထေရ်မြတ်က ဘာပြန် ပြောသလဲဆိုရင်-

“ငါ့ရှင် ပြောပါစေ၊ ပြောတာက သူ့တာဝန်၊ သည်းခံဖို့က တို့တာဝန်ပဲ၊ ငါတို့မှာ ခြေလှမ်းတိုင်း

လှမ်းတိုင်း အမှတ်နဲ့သွားနေတော့ အမှတ်လွတ်သွား  
တာ မရှိပါဘူး” လို့ အမိန့်ရှိလိုက်ပါတယ်။

တရားနဲ့နေတဲ့အတွက် ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ အရှု  
အမှတ် ရှိ၊ အသံ ကြားတိုင်းမှာ အရှုအမှတ် ရှိတဲ့  
အတွက် ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့အရှင်မြတ်ဟာ အတုယူစရာ  
နားထောင်တတ်တဲ့သူပါ။

### တံခါးပမာ ကျင့်

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့  
ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ကုသိုလ်၊  
အကုသိုလ်တို့ရဲ့ဝင်ပေါက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဣန္ဒြေ  
ခြောက်ပါး တံခါးခြောက်ပေါက်လို့ တင်စားပြောဆို  
ကြပါတယ်။

တံခါးရဲ့သဘောက ဝင်ရောက်စေလိုသူတို့ကို  
ဖွင့်ပေးဖို့၊ မဝင်ရောက်စေလိုသူတို့ကို ပိတ်ထားဖို့  
ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်စိပေါက်၊ နားပေါက်က ဝင်လာတဲ့ အာရုံ  
တွေကို ရုပ် ရုပ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ခြင်းဟာ အကုသိုလ်

တွေ့ မဝင်ရောက်နိုင်အောင်လို့ ပိတ်ထားလိုက်တာပါ။ မြင်တာကို ရုပ်၊ ကြားတာကို ရုပ်၊ မြင်သိစိတ်ကို နာမ်၊ ကြားသိစိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုလိုက်တဲ့အခါ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်းကိစ္စတို့ကြောင့် အကုသိုလ်ပေါ်ပေါက်စရာ အကြောင်းမရှိတော့ပါ။

တံခါးပေါက်တွေကို ပိတ်ထားရင် မဝင်သင့်တာတွေ မဝင်နိုင်တဲ့အတွက် ဝင်လာသူတို့ကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာမယ့် ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေ ကင်းပါတယ်။

ရှုမှတ်စိတ်နဲ့ မြင်ပေါက် ကြားပေါက်တွေကို ပိတ်ထားနိုင်ရင် အကုသိုလ်တွေ မဝင်ရောက်မနှောင့်ယှက်နိုင်တဲ့အတွက်အန္တရာယ်ကင်းပါတယ်။ အကုသိုလ်ကြောင့် ဖြစ်လာမယ့် အပါယ်ငရဲဘေးဆင်းရဲဒုက္ခဘေးတွေ ကင်းနေလို့ ရန်တွေ ကင်းနေလို့ ရှုမှတ်နေသူဟာ ဘဝလုံခြုံမှုကိုလည်း တည်ဆောက်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

### တရားနဲ့ နမ်း

တရားနဲ့နေသူဟာ မြင်ရ ကြားရတာတွေကို အလွတ်မပေးဘဲ ရှုစိတ်ဝင်ရသလို နမ်းရှူတဲ့နေရာ မှာလည်း တရားပါရပါမယ်။ နှာခေါင်းရဲ့အလုပ်က နမ်းရှူဖို့ဆိုတော့ အနံ့မျိုးစုံကို ကြုံရင်ကြုံသလို နမ်း ရှူကြရပါတယ်။

ရှုမှတ်မှုပါတဲ့ နမ်းရှူမှုနဲ့ အရှုအမှတ် မပါတဲ့ နမ်းရှူမှုလို့ နှစ်မျိုးခွဲနိုင်ပါတယ်။ ရုပ် နာမ်လို့ ဆင်ခြင် သတိထားပြီး နမ်းရင် ရှုမှတ်မှု ပါဝင်လာပါပြီ။

- ရုပ်နာမ်သဘောအရ ရှုကွက်ရှာကြည့်ရင်-
- ၁။ အနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံကို ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။
  - ၂။ နမ်းတဲ့ နှာခေါင်း ယာနပသာဒကို ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။
  - ၃။ နမ်းရှူချိန်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ နံသိစိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုရပါမယ်။
- ရှုကွက်သုံးမျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုးကို ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ နမ်းဖို့လိုပါတယ်။

## နှာခေါင်းထဲဝင်လာ

နှာခေါင်းပေါက်ထဲ ဝင်ရောက်လာတဲ့ အမျိုး မျိုးသော ရနံ့တွေဟာ ရုပ်တရားပါ။ စားသောက် ဖွယ်ရာအဖြာဖြာက ပေါ်ထွက်လာတဲ့ ထမင်းနံ့ ဟင်းနံ့၊ မုန့်ပဲသရေစာတွေဟာ ရုပ်တရားပါ။ အလှ အပအသုံးအဆောင် သနပ်ခါး ရေမွှေး ပေါင်ဒါ ပန်း စတာတွေရဲ့ အနံ့ဟာလည်း ရုပ်တရားပါ။ ထမင်း ဝိုင်း ထိုင်လို့ ထမင်း၊ ဟင်းနံ့ရလာရင် ရုပ်လို့ ရှုပါ။ သနပ်ခါး၊ ပေါင်ဒါလိမ်းရင်း ပန်းပန်ရင်း သနပ်ခါးနံ့ ပေါင်ဒါနံ့တွေ ရရင် ရုပ်လို့ ရှုပါ။

ခြုံပြောရရင် နှာခေါင်းထဲ ဝင်လာသမျှ မွှေးတဲ့ အနံ့၊ သင်းပျံ့တဲ့ အနံ့၊ တူးခြစ်တဲ့ အနံ့၊ ပုပ်သိုးတဲ့ အနံ့စတဲ့ အနံ့မျိုးစုံဟာ ရုပ်တရားတွေပါ။ ရုပ်လို့ ရှုရပါတယ်။ နမ်းချင်လို့ နမ်းသည်ဖြစ်စေ၊ မရှူချင် မနမ်းချင်ဘဲ နှာခေါင်းထဲဝင်လာလို့ဖြစ်စေ ဘယ်လို အနံ့ကို ရ-ရ. . . ရုပ်လို့ ရှုရပါတယ်။

အဲဒီအနံ့တွေ လက်ခံတတ်၊ နမ်းရှူတတ်တဲ့ ယာနုပသာဒ နှာခေါင်းကလည်း ကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ် နေလို့ ရုပ်တရားပါပဲ။ ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။

အနံ့ရယ် နှာခေါင်းရယ် ပေါင်းဆုံမိတဲ့အချိန် မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နံသိစိတ်က နာမ်တရားပါ။ နာမ်လို့ ရှုရမယ့်တရားပါ။

‘အနံ့ တစ်မျိုးမျိုးပဲလို့’ သိတဲ့စိတ် ပေါ်တာနဲ့ အလွတ်မခံဘဲ နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ မွှေးတယ်၊ နံတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး၊ ကြိုက်တယ်၊ မကြိုက်ဘူးလို့ မခွဲခြားဘဲ အနံ့မှန်း သိလိုက်တာနဲ့ နာမ်လို့ ရှုလိုက်ရပါမယ်။

### နံ့တဲ့နေရာ ငါ မပါ

အနံ့တွေက ရုပ်တရား၊ နမ်းရှူတတ်တာက လည်း ရုပ်တရား၊ နံသိစိတ်က နာမ်တရားဆိုတော့ ဘယ်နေရာမှ ငါ မပါပါဘူး။ ငါ မဟုတ်ပါဘူး။ အနံ့ဟာ အနံ့ပါပဲ။ ယောက်ျားက နံတာ၊ မိန်းမက

နံတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ နံတဲ့ အနံ့ကသာ နံတာ ပါ။ နံတဲ့သဘောကသာ နံတာပါ။

အနံ့ကို ယောက်ျားလား၊ မိန်းမလား ခွဲခြားမှု ပြုလို့ မရပါဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ၊ သတ္တဝါပဲလို့လည်း မရည် ညွှန်းနိုင်ပါဘူး။ သဘောတရားသက်သက်သာ ဖြစ် ပါတယ်။

တရားသဘော ရှုတဲ့နေရာမှာ သဘောတရား သက်သက်ကိုသာ ရှုမြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘော တရားသက်သက်ကိုသာ ရှုမှတ်နေတာကို ဝိပဿနာ လို့ ပြောရပါတယ်။ ရုပ်နာမ် အမြင်နဲ့ အရာရာကို အကဲခတ်သုံးသပ်နေတာကို ဝိပဿနာတရားနဲ့ နေ တယ်လို့ ပြောရပါတယ်။

ရှုမှတ်နေတဲ့သူအတွက် မခံမရပ်နိုင်အောင် နံ နေလို့လည်း တုန်လှုပ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မွှေးကြိုင် တဲ့ အနံ့တွေကလည်း သူ့ကို ဆွဲဆောင်မှု မပြုနိုင် တော့ပါဘူး။ ဣန္ဒြေမပျက် ရှုမှတ်နေနိုင်တဲ့အတွက် တည်ကြည်ငြိမ်သက်လာပါတယ်။

### အနံ့ဒဏ်ကြောင့်

အနံ့ကို နမ်းရှူရတဲ့အချိန်မှာ ရှုစိတ် မဝင်နိုင်ရင် နှစ်သက်သွားတဲ့အနံ့ဟာ နမ်းရှူသူကို စွဲလန်းမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ နှစ်သက်ရင် ရာဂ၊ မနှစ်သက်ရင် ဒေါသကို အားပေးတာမို့ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ဘက်ကို ဆွဲဆောင်သွားတာချည်းပါပဲ။

ဒီသဘောတွေကို လူ့ လောက မှာ သာ မက တိရစ္ဆာန်လောကမှာပါ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ မိုးဦးကျကာလမှာ ပျော်ပါးချိန်ကိုရောက် တဲ့အခါ နွားထီးများဟာ နွားမအနံ့ရဲ့ ဆွဲဆောင်မှု ကို မတွန်းလှန်နိုင်ပါဘူး။ နဖားကြိုးတပ်ပြီး ဆွဲတာ ထက်၊ လည်ပင်းကြိုးကွင်းတပ်ပြီး ဆွဲတာထက်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် အဆွဲခံရပါတယ်။

ရိုက်မှာလည်း မကြောက်၊ သတ်မှာလည်း မမှုနိုင်ဘဲ နွားမနောက်ကိုသာတကောက်ကောက်လိုက်ပါတော့တယ်။ ဘေးရန်တွေအန္တရာယ်တွေ ခလုတ်ကန်သင်းတွေ ဘာမှ မမြင်တော့ဘဲ တစ်လောက

လုံးမှာ နွားမကိုသာမြင်ပြီး တန်းတန်းစွဲလိုက်ကြပါတယ်။

တချို့နွားထီးတွေဆိုရင် မိတ်လိုက်ရင်း ခြံစည်းရိုးစွန်းနဲ့ ထိုးမိလို့ မျက်လုံးကျွတ်ထွက်ပြီး သွေးသံရဲ့ကျနေတာတောင် ဂရုမစိုက်နိုင်ပါဘူး။ နွားမရဲ့ နောက်ကိုသာ တန်းတန်းစွဲလိုက်နေတာဟာ ပြင်းထန်တဲ့ အနံ့ဒဏ်ကို ခံရတာပါ။

‘အဲဒီရေမွှေးနံ့မှ ကြိုက်တယ်။ ဒီဆပ်ပြာနံ့ ဒီပေါင်ဒါနံ့မှ သဘောကျတယ်’ဆိုတာတွေဟာလည်း အနံ့ရဲ့ သြဇာကြီးမားတာကို ပြနေပါတယ်။ မရှုမှတ်နိုင်သူ တရားနဲ့ မနမ်းတတ်သူကို ဒုက္ခပေးတာ လို့ သိသာနိုင်ပါတယ်။

### တရားနဲ့ စားသောက်

စားသောက်တဲ့နေရာမှာ အရှုအမှတ် မလွတ်အောင် စားသောက်တတ်ဖို့အတွက် ရှေ့မှာအတော် ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒီနေရာမှာတော့ အသေးစိတ် ထပ်

မပြောတော့ပါဘူး။ လိုရင်းအချုပ် ပြောရရင် စား  
သောက်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျန်အာရုံတွေနည်းတူ  
သုံးမျိုး ခွဲခြားမြင်ရပါမယ်။

- ၁။ အချို့အချဉ်စတဲ့ အရသာရသာရုံကို ရုပ်လို့ရှုပါ။
- ၂။ အရသာခံတတ်တဲ့ ဇိဝှိပသာဒ လျှာကို ရုပ်လို့  
ရှုပါ။
- ၃။ စားသောက်ချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စားသိစိတ် ကို  
နာမ်လို့ ရှုပါ။

ချို့၊ ချဉ်၊ စပ်၊ ငန်၊ ခါး၊ အဖန် ခြောက်တန်  
သော အရသာတွေဟာ ရုပ်တရားပါ။ ဇိဝှိပသာဒ  
လျှာဟာလည်း ရုပ်တရားပါ။ ချို့တယ်၊ ချဉ်တယ်၊  
ငန်တယ်လို့ သိတဲ့အသိ၊ စားသိစိတ်ကတော့ နာမ်  
တရားပါ။

အစားအသောက်တွေကို စားသောက်တဲ့ နေ  
ရာမှာ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး၊ မြိန်တယ်၊  
မမြိန်ဘူး၊ ပေါ့တယ်၊ ငန်တယ်၊ အရသာ ရှိတယ်၊  
မရှိဘူးလို့ ခွဲခြားမှု မပြုဘဲ ရုပ် နာမ်တရားတွေကို

ရှုမှတ်ရင်း စားသောက်တာဟာ တရားနဲ့စားသောက်  
ရာ ရောက်ပါတယ်။

### မပြီးဆုံးနိုင်တဲ့ တာဝန်

သတ္တဝါမှန်သမျှဟာ အာဟာရကိုမှီပြီး အသက်  
ရှင်ကြရပါတယ်။ မစားမသောက်ရင် အသက်မရှင်  
နိုင်လို့ နေ့စဉ် စားသောက်ကြရတာပါ။ စားဝတ်နေ  
ရေးလို့ အရေးသုံးပါးမှာ ဝတ်ရေး၊ နေရေးထက်ကို  
စားရေးက ပိုလို့ တာဝန်တွေတက်ကြပါတယ်။

စားဖို့ သောက်ဖို့အတွက်ကိုပဲ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ  
သွားလာလှုပ်ရှား ရှာဖွေကြရတာပါ။ တကုပ်ကုပ်နဲ့  
အလုပ်တွေ ရှုပ်နေကြတာပါ။

ဝတ်စရာ မရှိလို့ ဖြစ်ပါသေးတယ်။ စားစရာ  
မရှိလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ နေစရာ မရှိတာက ဖြစ်ပါသေး  
တယ်။ စားစရာ မရှိလို့ မဖြစ်ဘူး။ မွေးကတည်းက နေ  
သေတဲ့အထိ မပြီးနိုင် မဆုံးနိုင် စားသောက်နေ

ကြရပါတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စားသောက်ရင်း ရတဲ့ ဒုက္ခကလည်း မြင်အောင်ကြည့်ရင် မသေးလှပါဘူး။ စားစရာရအောင် ရှာဖွေရတဲ့ဒုက္ခကလည်း ပိုလို့တောင် ဆိုးတာတွေ့ရပါမယ်။

### မီးငြိမ်းအောင်စား

စားတယ်ဆိုတာ အမှန်ကတော့ ဝမ်းထဲမှာ တောက်လောင်နေတဲ့ ပါစကဝမ်းမီးကို ငြိမ်းသတ်ဖို့ စားကြတာပါ။ ဝမ်းမီးလောင်မြိုက်မှု သက်သာအောင် မဖြစ်မနေ စားသောက်ကြရတာပါ။

ဒါပေမယ့် မီးလောင်လို့စားရတာကိုပဲ အဟုတ်ထင် အကောင်းထင်ပြီး စားကောင်းရင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ကြပါတယ်။ လောဘမီးတွေထပ်လောင်ပြန်တာကို သဘောမပေါက်တာပါ။ စားမကောင်းဘူး၊ ခံတွင်း မတွေ့ဘူးဆိုရင် မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီး ဒေါသမီးတွေ ထပ်လောင်ပြန်တာလို့ နားမလည်ကြလို့ တရားနဲ့ ဝေးသွားကြတာပါ။

အရသာမီးတွေ အလောင်မခံရအောင်၊ မီးငြိမ်းအောင် စားမယ်ဆိုရင် လောဘ ဒေါသတို့ကို မဖြစ်စေဘဲ စားသုံးပါ။ ဆင်ခြင်မှု ရှုမှတ်မှုနဲ့ သတိကပ် ပြီး စားသုံးပါ။ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို ရှုမှတ်ပြီး စားသောက်ပါ။

### အစားစုံမက် တရားဖျက်

အစားအစာပေါ်မှာ တပ်မက်တွယ်တာတဲ့ ရသတဏှာဟာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုနဲ့ ထိန်းချုပ်မထားနိုင်ရင် ကောင်းကောင်းကြီး ဒုက္ခပေးတတ်ပါတယ်။ တစ်စထက်တစ်စ တိုး တိုးပြီး ခုံမင်စွဲလန်းတဲ့အခါ ကင်းကွာပြီး မနေနိုင်လောက်အောင် စွဲမက်စေပါတယ်။ စွဲမက်မှုကြောင့် မတရားတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ သတ်ဖြတ်ခြင်း ခိုးယူခြင်းတွေအထိ ရောက်အောင်လည်း ပို့ဆောင်တတ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က သာဝတ္ထိပြည်မှာ နွားသတ်သမားတစ်ယောက်ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ နွားတွေကို ကိုယ်တိုင် မွေးထားပြီး နေ့စဉ်နဲ့အမျှ

သတ်ဖြတ်ရောင်းချပါတယ်။ရောင်းမကုန်တဲ့ အသား  
တွေကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စားသောက်ပါတယ်။

နှစ်ပေါင်းများစွာ စားသောက်လာတော့ အမဲ  
သား မပါရင် မစားတတ်တော့ပါဘူး။ အမဲသားနဲ့  
စားရမှသာ တင်းတိမ်ပါတော့တယ်။ အရက်စွဲ ဆေး  
လိပ် စွဲသလို စွဲနေပြီပေါ့။

### ရက်စက်ကြမ်းတမ်း

တစ်နေ့မှာတော့ စားဖို့ အမဲသားတုံးကို ချန်၊  
ကျန်တာတွေ ရောင်းချလိုက်ပါတယ်။ မယားဖြစ်သူ  
ကို ချက်ခိုင်းပြီး ပြန်လာရင် စားမယ်လို့ ရေချိုးသွား  
ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က  
ဧည့်သည်အတွက် ချက်ကျွေးဖို့ရန်မရရင် မဖြစ်ဘူး  
လို့ အမဲသားတုံးကို ဆွဲယူသွားပါတယ်။

နွားသတ်သမား ပြန်လာတဲ့အခါမှာ မယားက  
ရှိုတဲ့ဟင်းတွေနဲ့ ခူးခပ်ကျွေးပြီး အကျိုးအကြောင်း  
ပြောပြပါတယ်။ အမဲသား မပါရင် မစားတတ်တဲ့

နွားသတ်သမားဟာ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ပြီး ဓားဆွဲကာ ထသွားပါတယ်။

နောက်ဖေးနွားခြံထဲက နွားတစ်ကောင်ရဲ့လျှာကို ဆွဲထုတ် အတင်းဖြတ်ပြီး သွေးသံရဲရဲနဲ့ ယူလာကာ ချက်ခိုင်းပြီး စားပါတော့တယ်။ အစားအတွက် ဒေါသထွက်နေတဲ့အခါ အော်ဟစ်နေတာကိုလည်း မသနားတော့ပါဘူး။ သွေးရဲရဲသံရဲရဲ ဒုက္ခဖြစ်ကျန်ခဲ့တာကိုလည်း ကရုဏာမသက်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်လိုဘဲ ပြည့်ဖို့အတွက် ရက်စက်တဲ့နွားသမားရဲ့ ကြမ်းကြုတ်မှုက ကြောက်စရာပါ။

### အကျိုးပေးပြီ

အကုသိုလ်ကံတွေဟာ သိပ်ကို အားကြီးလာ ပြီ၊ လွန်ကဲလာပြီဆိုရင် နောက်ဘဝအထိ မဆိုင်းဘဲ ချက်ချင်းလက်ငင်း တူသောအကျိုးကို ပေးတတ်ပါတယ်။

ပူပူလောင်လောင်နဲ့ ချက်ထားတဲ့ အမဲသားဟင်းကို လောဘတကြီးနဲ့စားမယ်လို့ လျှာပေါ်တင်

လိုက်တဲ့အခါ နွားသတ်သမားရဲ့လျှာဟာ ပူလောင်  
ခြင်းကြောင့် ထမင်းပန်းကန်ထဲ ပြုတ်ကျသွားပါ  
တယ်။

ခံတွင်းက သွေးတွေဟာလည်း မြင်မကောင်း  
အောင် ယိုစီးကျလာပါတယ်။ နာကျင်မှုကြောင့်  
အော်ဟစ် ညည်းညူပြီး နေရပါတယ်။ တလူးလူး  
တလိမ့်လိမ့်နဲ့ ဘယ်လိုမှ မနေနိုင် မထိုင်နိုင်တာ  
ကြောင့် နွားအော်သလိုအော်ပြီး လေးဘက်ထောက်  
ကာ သွားနေရပါတော့တယ်။ အဲဒီရောဂါနဲ့ပဲ သေ  
တဲ့အခါ အဝီစိငရဲကိုလည်း ရောက်ရပါသေးတယ်။

ရသတဏှာ ရသာရုံကို တပ်မက်မှုကြောင့် ဒီ  
ဘဝမှာလည်း ဒုက္ခရောက်၊ သံသရာမှာလည်း ဒုက္ခ  
ရောက်ရတဲ့အဖြစ်ဆိုးတွေ ကင်းဝေးစေဖို့ စားတိုင်း  
သောက်တိုင်းမှာ သတိတရားနဲ့ ဆင်ခြင်ရှုပွား စား  
သောက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစားအတွက်နဲ့ တရားမပျက်စေဘဲ အစား  
အတွက် တရားတက်လာအောင် စားသောက်ဖို့

အတွက် အမှတ်သတိရှိကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ် နာမ် တရားတွေကို ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ စားသောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ရှုစရာ

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာတို့ကို အခြေခံ ကာ မြင်ရ၊ ကြားရ၊ နမ်းရ၊ စားရတာတွေကို ရှု တတ်သွားတဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှုမှတ်ပုံ တွေကိုလည်း သဘောပေါက်သွားပါပြီ။

၁။ အထိအတွေ့မျိုးစုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို ရုပ်လို့ ရှုရပါ မယ်။

၂။ ထိတွေ့တတ်တဲ့ ကာယပသာ ကိုယ်ကို ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။

၃။ ထိတွေ့ချိန်မှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထိသိစိတ်ကို နာမ် လို့ ရှုရပါမယ်။

တစ်စုံတစ်ခုကို ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ ထိခိုက်တဲ့ အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကြမ်းအနု အပူအအေး စတာတွေဟာ ရုပ်တရားပါ။ ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။

အပူအအေး အကြမ်းအနုသဘောတွေနဲ့ ထိမိ  
တွေ့မိတာက ကာယပဿ္ဗ ရုပ်တရားပါ။ ကိုယ်  
မှာ ပေါ်လာတဲ့သဘောပါ။ ရုပ်လို့ပဲ ရှုပါ။

ထိတွေ့ချိန်မှာ ပူတဲ့သဘောနဲ့ ကိုယ်နဲ့ ထိချိန်  
မှာ ပူတယ်လို့ သိတဲ့စိတ်၊ ကြမ်းတမ်းစွာ ထိခိုက်မိ  
ချိန်မှာ ကြမ်းတယ်လို့ သိတဲ့စိတ်က နာမ်တရားပါ။  
ဘာနဲ့ထိထိ၊ ဘယ်အရာနဲ့ တိုးမိ တိုးမိ ကိုယ်ခန္ဓာ နဲ့  
ပြင်ပကထိတွေ့နိုင်အာရုံတို့ ပေါင်းဆုံမိတဲ့အချိန်  
ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထိသိစိတ်၊ ကာယဝိညာဏ် စိတ်ကို  
နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

### စိတ်ကို ရှုရာမှာ

စိတ်ကို ရှုရာမှာတော့ ပြောခဲ့ပြီးတဲ့ မြင်သိ  
စိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ စားသိစိတ်၊ ထိသိ  
စိတ်အားလုံးကို နာမ် နာမ်လို့ ရှုရပါတယ်။ စိတ်ထဲ  
မှာ ပေါ်တာ၊ စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတာ၊ စိတ်နဲ့မှတ်  
သားတာ အားလုံးဟာ နာမ်တရားတွေပါ။ နာမ်လို့  
ရှုပါ။

စိတ်နဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ တွေးတောမှု၊ အောက်မေ့မှု၊ သတိရမှု၊ လွမ်းဆွတ်မှု၊ ကြေကွဲမှု၊ ဝမ်းသာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှုအားလုံးဟာ နာမ်တရားပါ။ နာမ်လို့ ရှု ပါ။ မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်၊ မုဒိတာစိတ်တွေ ဟာလည်း နာမ် တ ရား တွေ ပါ။ ကောင်းတဲ့စိတ်၊ မကောင်းတဲ့စိတ်၊ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်အားလုံး ဟာလည်း နာမ်တရားတွေပါပဲ။ နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

အချုပ်ကတော့ ကိုယ်ထဲပေါ်တာ ရုပ်၊ စိတ်ထဲပေါ်တာ နာမ်။

ကိုယ်မှာ ဖြစ်ရင် ရုပ်၊ စိတ်မှာ ဖြစ်ရင် နာမ်။

ကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်တာ ရုပ်၊ စိတ်နဲ့ ဆက်စပ်တာ နာမ်-လို့ ရှုမှတ်ပါ။

### ချမ်းသာတယ် ထင်ပြီး

များသောအားဖြင့် သတ္တဝါတွေဟာ အာရုံမျိုးစုံ ခံစားနေရတာကိုပဲ ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်နေကြရှာပါတယ်။ အဲဒီချမ်းသာတွေကို ရှာရင်း ရှာရင်း

နဲ့ပဲ ဆင်းရဲနေကြရပါတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ တွေ့ကြုံ ခံစားနေကြရပါတယ်။

ကြည့်ချင်တာလေး ကြည့်နေရရင် ပျော်ပါတယ်။ ကြားချင်တဲ့အသံလေး ကြားနေရ နားထောင်နေရရင် ပျော်ပါတယ်။ ရှူချင်တဲ့ အနံ့လေး နှိမ်းနေရ ရှူနေရရင်၊ စားချင်တာလေး စားနေရရင်၊ ထိတွေ့ချင်တာလေး ထိတွေ့နေရရင်၊ တွေးချင်တာလေး တွေးနေရရင် ပျော်ပါတယ်။ နှစ်သက်သဘောကျပါတယ်။ ချမ်းသာတယ်လို့ အောက်မေ့နေကြပါတယ်။ မှတ်ထင်နေကြပါတယ်။

အမှန်ကတော့ တကယ့်ချမ်းသာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် ခံစားရတဲ့ ချမ်းသာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်မှားပူးကပ်နေတဲ့ တဏှာက ခံစားတဲ့ ချမ်းသာပါ။ တဏှာဆိုတဲ့ လိုချင်မှုကြောင့်သာ လိုချင်တာလေး ရတာကို ချမ်းသာလို့ ထင်နေကြတာပါ။

## အမှန်ကို မမြင်

တကယ် ချမ်းသာအစစ်က လိုချင်မှုဆိုတဲ့ တဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်မှ ရပါတယ်။ တဏှာမဖြစ်အောင် ပိတ်ဆို့စောင့်စည်းနိုင်မှ ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအသိအမြင်တွေ မဖြစ်လာအောင် မသိမှု အဝိဇ္ဇာက အားကြီးစွာဖုံးအုပ်ထားလိုက်ပြန်တော့ အမှန်ကို မမြင်တော့ပါဘူး။ ဆင်းရဲကို ချမ်းသာထင်၊ ချမ်းသာကိုတော့ ဆင်းရဲထင်ပြီး အမှားသံသရာကြီး ဆက်ကာ ဆက်ကာ လည်ပတ်ရပါတော့တယ်။

တရားနဲ့နေတာဟာ အမှန်သိဖို့အတွက် အခြေခံ လိုအပ်ချက်ပါ။ အမှန်တရားကို သိမြင်ဖို့အတွက် အာရုံမျိုးစုံတို့ရဲ့ ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်မှုကို ပယ်ဖျက်ပြီး အမှန်သဘာဝ ရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုမှတ်နေရတာပါ။ တရားအားထုတ်တာဟာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာ ဉာဏ်သွင်းပြီးတော့ အမှန်တရား မြင်တွေ့အောင် ရှာဖွေနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

### တရားက နှောင့်ယှက်လား

“ဘဝ ကြီးပွားချမ်းသာရေးမှာ တရားဟာ အနှောင့်အယှက်”လို့ ယူဆသူများမှာ ရှေးကလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ ယခုလည်း ရှိကြပါတယ်။ မသိနား မလည်လို့ အထင်အမြင် လွဲမှားနေကြတာပါ။

‘တရားအလုပ် လုပ်နေရင် ဘာနဲ့စားမလဲ၊ ဘာ နဲ့ဝတ်မလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ကြီးပွားချမ်းသာတော့ မှာလဲ’လို့ ဘုန်းကြီး အမေးခံရဖူးပါတယ်။

“တစ်ဘက်က ပုံမှန်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အလုပ်ကို လုပ်၊ တစ်ဘက်ကလည်း တရားအလုပ် ကို လုပ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့ မကြီးပွား မချမ်းသာရ မှာလဲ”လို့ ဖြေခဲ့ပါတယ်။

စားဝတ်နေရေးအတွက်ကို လူတိုင်း အသက် မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်တွေ လုပ်ကြရပါတယ်။ လုပ် လည်း လုပ်ရမှာပါ။ အဲဒီအလုပ်တွေ လုပ်ရင်းနဲ့ကို တရားနဲ့နေသွားရင် အလုပ်နှစ်ခု ပြီးပါတယ်။ တရား

က အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါဘူး။ အကူအညီ တောင်  
ဖြစ်ပါသေးတယ်လို့ တရားနဲ့နေသူတိုင်း သိ  
ကြပါတယ်။

### အညွန့်တုံးဝါဒ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကုရုတိုင်း ကမ္မာသမေဓနိဂုံးရွာမှာ  
သီတင်းသုံးနေစဉ်က မာဂဏ္ဍိယပရိဗိုဇ်က မြတ်စွာ  
ဘုရားကို အညွန့်တုံးသူလို့ စွပ်စွဲခဲ့ဖူးပါတယ်။

သူ ဘာကို ရည်ရွယ်ပြီး ပြောတာလဲဆိုတော့  
မြတ်စွာဘုရားက-

“ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်  
နှစ်ခြိုက်တတ်တဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊  
ကိုယ်၊ စိတ်တို့ကို ပိတ်ဆို့ထားရမယ်၊ လုံခြုံအောင်  
စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်း ရှုမှတ်ရမယ်”-လို့ ဟော  
တော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို မကျေနပ်လို့ ပြောတာ  
ပါ။

သူတို့ကျမ်းစာများရဲ့ အဆိုအရ ‘မျက်စိဆိုတာ  
ကြည့်ဖို့၊ နားဆိုတာ နားထောင်ဖို့၊ နှာခေါင်းဆိုတာ

နမ်းရှူဖို့၊ လျှာက အရသာခံဖို့၊ ကိုယ်ကာယက ထိ  
 တွေ့ဖို့၊ စိတ်က တွေးကြံဖို့ ဖြစ်လာတာကြောင့်  
 အာရုံမျိုးစုံကို လိုက်စားပေးရမယ်။ စိတ်တိုင်းကျ  
 အားရအောင် ခံစားရမယ်။ မခံစားရင် လူညွန့်တုံး  
 တယ်။ မတိုးတက်ဘူး၊ မကြီးပွားဘူး”လို့ မာဂဏ္ဍိယ  
 ခံယူထားတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားကို  
 လက်မခံနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတာပါ။

ဒါကြောင့် ‘အာရုံမျိုးစုံကို ဝင်ချင်တိုင်း မဝင်  
 နိုင်အောင် ပိတ်ဆို့စောင့်စည်းရမယ်။ အရှုအမှတ်  
 သတိရှိရမယ်’-လို့ ဟောကြားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို  
 ရန်သူလို့သဘောထားပြီး အညွန့်တုံးသူ၊ အညွန့်တုံး  
 ဝါဒ တည်ထောင်သူလို့ စွပ်စွဲနေတာပါ။ မကျေ  
 မနပ် ဖြစ်နေတာပါ။

## သူ့အထင်အမြင်

လောကချမ်းသာကိုသာ သိမြင် လောက ကြီး  
 ပွားရေးကိုသာ အကောင်းထင်တဲ့ မာဂဏ္ဍိယက  
 ကြီးပွား ချမ်းသာတယ်ဆိုတာကို ကာမဂုဏ်တရား  
 တွေနဲ့ တိုင်းတာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာ ရာထူးအာဏာ အခြွေအရံ ဂုဏ်သတင်း အဆောင်အယောင်တွေ ပြည့်စုံပြီး စိတ်တိုင်းကျ ခံစားနေရတာကို ချမ်းသာလို့ ရှုမြင်နေပါတယ်။ များများသုံးနိုင် များများဖြုန်းနိုင်၊ ခံစားနိုင်ခွင့်ရမှ လူ့ဘဝတိုးတက်တယ်။ လူညွန့်တက်တယ်။ ကာမဂုဏ်တွေ ပြည့်စုံနေမှ ဘဝမှာ ပြည့်စုံတယ်လို့ ထင်နေတာပါ။ လက်ရှိဘဝမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ကြွယ်ဝနေမှုကိုသာ ချမ်းသာစစ်လို့ ယူဆပြီး ပြောနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

## ဗုဒ္ဓရှင်းပြ

လူ့စည်းစိမ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ ငါးပါးအာရုံ ကာမဂုဏ်ကိုသာ ချမ်းသာစစ် ထင်နေရတဲ့ မာဂဏ္ဍိယကို မြတ်စွာဘုရားက-

“မာဂဏ္ဍိယ- ငါဘုရားဟာ အကောင်းဆုံး အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့အထိတွေ့ကို လူဖြစ်စဉ်က ခံစားခဲ့ပြီးပါပြီ။ အဲဒီကာမဂုဏ်ရဲ့ အပြစ်တွေကို သိနားလည်လို့ တပ်မက်မှု လိုချင်မှု

တဏှာကို ပယ်ပြီး ချမ်းသာစွာ ယခု နေနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကာမဂုဏ် ခံစားနေတဲ့သူတွေကို မြင်ပေမယ့် သူတို့ခံစားတဲ့ ကာမဂုဏ်ကို ငါ မတောင့်တတော့ပါဘူး။ ချမ်းသာမှန်သမျှထက် သာတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားနေတဲ့အတွက် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာလောက်ကို ငါ မမက်မော မတောင့်တတော့တာပါ”လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

### တရားကြောင့် ချမ်းသာ

တရားဓမ္မဟာ ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန်ကို ရယူပေးတတ်ပါတယ်။ လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာတွေထက် အဆပေါင်းများစွာ မနှိုင်းသာအောင် ချမ်းသာတဲ့ ချမ်းသာမျိုးကို တရားဓမ္မကမှ ပေးနိုင်ပါတယ်။

ချမ်းသာစစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသွားသူတို့မှာ ချမ်းသာတူကို မလိုချင်တော့ပါဘူး။ ရွှေအစစ်ရှိနေသူ

ဟာ ရွှေအတုကို မမက်တော့သလိုပါပဲ။ တရား  
ချမ်းသာရှိသူတို့အတွက် လောကချမ်းသာ မလိုအပ်  
တော့ပါဘူး။

အာရုံမျိုးစုံကို ချမ်းသာနိုးနိုးနဲ့ရှာဖွေနေသူတွေ  
ဟာ ရှာဖွေရတဲ့ဒုက္ခ၊ ထိန်းသိမ်းရတဲ့ဒုက္ခ၊ ပျက်စီး  
သွားတဲ့အခါမှာ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ ဒုက္ခတွေ ဝန်းရံ  
ထားတဲ့ မပြောပလောက်တဲ့ ချမ်းသာကို အကောင်း  
ထင်နေကြတာပါ။

တရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲမဖက်  
ချမ်းသာသက်သက်ကို မတွေ့မြင်ရသေးလို့သာ မက်  
မောနေကြတာပါ။ တရားက ပေးတဲ့ ချမ်းသာကို  
သိမြင်သွားတဲ့ အခါမှာ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာဟာ  
အလကား ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

### မသိတော့ လို့ချင်

နေ့တိုင်း ရှာနေကြတဲ့ ကာမဂုဏ်တွေကို ဒုက္ခ  
လို့ မသိရင် လို့ချင်ပါတယ်။ ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်း မသိ  
အောင်၊ ဒုက္ခကို သူခလို့ထင်အောင် အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့

မသိမှုက လှည့်စားပါတယ်။ အမှန်မသိအောင် ဖုံးလွှမ်းထားပါတယ်။

မသိမှု အဝိဇ္ဇာကြောင့် ဆင်းရဲကို ချမ်းသာ၊ ချမ်းသာကို ဆင်းရဲလို့ ပြောင်းပြန်စောက်ထိုး မြင်ပါတယ်။ အမှားကို အမှန်၊ အမှန်ကို အမှားလို့ တလွဲတချော် မြင်ပါတယ်။

အမှန်ကို မသိတဲ့အခါ ချမ်းသာလို့ ထင်တဲ့ အခါမှာ လိုချင်မှုတွေ ဝင်လာပါတယ်။ နှစ်သက်ခင်မင်မှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

အမှန်ကို မသိတာက အဝိဇ္ဇာပါ။ မသိလို့ လိုချင်တာက တဏှာပါ။ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာကြောင့် သာ ကာမဂုဏ်တွေကို ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်ကြတာပါ။ လိုချင်စွဲလန်းပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပင်ပန်းခံဆင်းရဲခံပြီး ရွာဖွေနေကြတာပါ။ တရားနဲ့နေလို့ အမှန်ကို မြင်ကြတဲ့အခါမှာ ‘ဆင်းရဲပါလား၊ ဒုက္ခပါလား’လို့ သိသွားကြပါတယ်။ သိလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် လိုချင်တာတွေ အားလုံးက ကင်းစင်သွားပါတယ်။

## သိမြင်လာအောင်

အမှန်တရားကို သိမြင်အောင် အမှတ်တမဲ့ မနေဘဲ တရားနဲ့ နေရပါတယ်။ ရှုပွားအားထုတ်နေရပါတယ်။ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်တို့ကို အဖန်ဖန် ရှုမှတ်နေရပါတယ်။ သင်ယူကျက်မှတ်နေရုံနဲ့ မရပါ။ နာယူနေရုံနဲ့လည်း မရပါ။ စဉ်းစားတွေးတောနေရုံနဲ့လည်း မရသေးပါလို့ သဘောပေါက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို သတိကပ်ပြီး ရုပ်တရားတွေကို တွေ့မြင်တဲ့အခါ ရုပ်လို့ ရှုပွား၊ နာမ်တရားတို့ကို တွေ့မြင်တဲ့အခါမှာ နာမ်လို့ ရှုပွားနေရပါတယ်။ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ရှုပွားနေရပါတယ်။

အရှုခံ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ အရှုဉာဏ်နဲ့ ရှုမှတ်နေရပါမယ်။ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား ဣရိယာပုတ်လေးပါးနဲ့ အဆင်ပြေသလို နှလုံးသွင်းနေရပါမယ်။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ခြောက်  
ပါးမှာ ထင်လာ ဝင်လာ ပေါ်လာသမျှကို အလွတ်  
မပေးဘဲ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုနေရပါမယ်။

### တစ်စသိမြင်

အားထုတ်ကာစ အကျင့်မရသေးခင်မှာ အခက်  
အခဲတွေနဲ့ နပန်းလုံးပြီး ဘာမှ မသိသေး မမြင်  
သေးပါဘူး။ စိတ်ကို ဆုံးမယဉ်ကျေးလာတဲ့အခါမှာ  
ကိုယ့်ရဲ့ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ ဉာဏ်ပညာ ပါဝင်မှု  
ပေါ် မှုတည်ပြီး တရားသဘောကို တစ်စစနဲ့သိမြင်  
လာပါတယ်။

အလှမ်းကွာဝေးတဲ့ နေရာမှာရှိတဲ့ လူ  
တစ်ယောက်ကို ကြည့်ရင် မှုန်ဝါးဝါးသာ တွေ့ရ  
သလို အစပထမမှာ ရုပ်နာမ်လို့သာ ရှုနေပေမယ့်  
ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိမြင်သေးပါဘူး။ တစ်စတစ်စ  
နဲ့ အနားကို တိုးကပ်သွားတဲ့အခါမှာ တဖြည်းဖြည်း  
ပိုမိုပြီး သဲသဲကွဲကွဲမြင်လာသလို အရှုမြဲလာရင် ရုပ်

နာမ်သဘောကို သဲသဲကွဲကွဲ တွေ့မြင်သိရှိလာပါတယ်။

ပထမရှုစကလည်း ရုပ်နာမ်တရားကို ရှုတာပါပဲ။ နောက်ပိုင်း ဆက်ပြီး ရှုနေတာကလည်း ရုပ်နာမ်တရားကိုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ပထမမှာ သိပ်မသဲကွဲဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာ သဲကွဲစွာ မြင်ရတယ်ဆိုတာ အရှုအမှတ် မြဲလာလို့ပါ။ အရှုဉာဏ်အား ကောင်းလာလို့ပါ။

ရုပ်နာမ်တရားသာ ရှိတယ်။ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကသာ ပြုပြင်စီမံနေကြတာ။ သွားလာ လှုပ်ရှားနေကြတာ။ နာမ်က ခိုင်းလို့ ရုပ်က လုပ်ရတယ်။ ရုပ်က ပြုလုပ်နေတာကို နာမ်က သိတယ်။ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး တခြား ဘာမှမရှိဘူး။ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး ပြုလုပ်သူ စေခိုင်းသူ မရှိဘူး။ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ ဘာတစ်ခုမှ မရှိဘူး။ သဘောတရား သက်သက်သာရှိတယ်လို့ သိလာ မြင်လာပါတယ်။ သဘောပေါက်လာပါတယ်။

# သူ့၊ ငါ မဟုတ် နာမ် နဲ့ ရုပ်

သူလည်း မဟုတ်၊ ငါလည်း မဟုတ်၊ နာမ်နဲ့ ရုပ်လို့သာ သိမြင်လာတာဟာ အမှန်တရားကို သိလာတာပါ။ တရားနဲ့နေလို့ သိလာတာပါ။ တရားနဲ့နေလို့ မြင်လာတာပါ။ အဲဒီသဘောလောက်ကို သိမြင်သွားရင်ပဲ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားပါပြီ။ နေတတ်ထိုင်တတ် ရှိသွားပါပြီ။

‘ငါ မဟုတ်ပါလား၊ ရုပ်နာမ်ပါလား’လို့ နားလည်သွားတဲ့အတွက် ငါဆိုတဲ့ အတ္တကို ဗဟိုပြုပြီး ဖြစ်လာတဲ့ ငါ့သား၊ ငါ့သမီး၊ ငါ့ပစ္စည်း၊ ငါ့ဥစ္စာဆိုတဲ့ စွဲလန်းမှုများ လျော့ပါးလာပါတယ်။ စွဲမက်မှုတွေ တွယ်တာမှုတွေ နည်းလာလို့ အပူတွေ ကင်းပြီး ချမ်းသာလာတာပါ။

ရုပ်နာမ်သာလို့ သိမြင်တဲ့ အသိအမြင်ကိုပဲ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်း သိမ်း ထား နိုင် ရင် အတော့်ကို ဟုတ်သွားပါပြီ။ တရားနဲ့ နေတတ်သွားပါပြီ။

## ဆက်ပြီး သိမြင်

ဘုန်းကြီး အခု ပြောခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းတွေ အတိုင်းသာ စနစ်တကျ လေ့ကျင့် အားထုတ်သွား မယ်ဆိုရင် အသိအမြင်တွေ တိုးတက်လာပါလိမ့် မယ်။ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ အကြောင်းတရား တွေ တိုက် ဆိုင် ညီ ညွတ် တဲ့ အခါမှာ ဖြစ်လာ၊ အကြောင်းတရားတွေ တိုက်ဆိုင်ပြန်တော့ ပျက် သွား၊ တစ်ခုပြီး တစ်ခု မရပ်မနား ဖြစ်လာလိုက်၊ ပျက်သွားလိုက်မို့ ‘ဘာတစ်ခုမှ တည်တာမြဲတာမရှိ ပါလား’လို့ မတည်မြဲတာကို တွေ့ကြရပါတယ်။

တိုးသဘောကို ကြည့်တော့လည်း တိုးသဘော လေးဟာ တိုးလာပြီးတဲ့နောက် ပျောက်သွားတယ်။ ပူသဘောကို သတိထားကြည့်ပြန်တော့လည်း အမြဲ မတည်နိုင်ဘဲ ပျောက်ပျက်သွားရတာကို တွေ့ရပြန် တယ်။ အသိ နာမ်တရားတွေဟာလည်း တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေတာလို့ တွေ့ လာပါတယ်။ “တစ်ခုဖြစ်လာ ပျက်သွားရ၊ တစ်ခု

ပေါ်လာ ပျောက်သွားရ”လို့ တစ်စစနဲ့ သိမြင်လာပါတယ်။

တိုးသဘော ပူသဘော သိတဲ့ သဘောတစ်ခု စီ တစ်ခုစီမှာလည်း ဖြစ် တည် ပျက် သဘောတွေ သာလို့ မြင်လာပါတယ်။ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေလို့ သာ၊ ဆက်တိုက် ဖြစ်နေလို့သာ တသမတ်တည်း မပြောင်းမလဲဘူးလို့ ထင်ရတာလို့ နားလည်လာပါတယ်။

“အမှန်ကတော့ ကုန်ခမ်းပျက်စီးတဲ့သဘောပါ လား”လို့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်နေ ရှုနေရင် မတည်မြဲတာကို မြင်လာပါတော့တယ်။

### မမြဲလို့ ဆင်းရဲ

ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘောတရားမှန်သမျှဟာ ဧကန်မုချ ပျက်စီးကြပါတယ်။ ပျက်ရတာမို့၊ ပျက် တတ်တာမို့လည်း ကြောက်စရာကောင်းလှပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းတည်ရှိမှုမှာ အဓိကအားဖြင့် ပါ

ဝင်တဲ့ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော အမာခံ  
ဓာတ်ကြီးလေးပါးဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်  
ဖောက်ပြန်ပျက်စီးရင် ရောဂါဖြစ်ပြီး သေကြေပျက်  
စီးကြရပါတယ်။

အသက်ရှူတဲ့အခါမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝါယော  
ရုပ်-ာတ်ဟာ မတည်မြဲဘူး၊ ပျက်စီးတတ်တယ်လို့  
သိမြင်ရင် ကျန်တဲ့ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတွေ  
လည်း အတူတူပဲ၊ မမြဲဘူးလို့ သိလာပါပြီ။ “မတည်  
မြဲတဲ့ ပျက်စီးတဲ့ သဘောမှန်ရင် ကြောက်စရာပါ  
လား၊ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခတွေပါလား”-လို့ ဆင်းရဲကို သိ  
မြင်လာပါတယ်။

ဘယ်လိုသဘောတွေဖြစ်ဖြစ် ရုပ်သဘော၊ နာမ်  
သဘောမှန်သမျှဟာ တစ်ခုပြီး တစ်ခု၊ တစ်မျိုးပြီး  
တစ်မျိုး ဖြစ်ရလို့ မတည်မြဲတာ။ မတည်မြဲဘဲ  
ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတာမို့ ဆင်းရဲတာကို ကိုယ်တိုင်  
ဉာဏ်နဲ့ သိမြင်လာပါတယ်။

### အနှစ်သာရ မရှိ

ရုပ်နာမ်တရားမှန်သမျှဟာ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွား  
 တာပဲရှိတယ်။ ခိုင်မာတာလည်း မရှိဘူး။ မပျက်  
 မစီး တည်တတ်တဲ့ အနှစ်သာရသဘောမျိုးလည်း  
 မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာလည်း မဖြစ်ပါနဲ့လို့  
 တားဆီးလို့ မရသလို ပျက်စီးတဲ့အခါမှာလည်း  
 မပျက်ပါနဲ့လို့ တားဆီးလို့ မရဘူး။

အကြောင်းညီညွတ်လို့ ဖြစ်ချိန်တန်ရင်ဖြစ်လာ  
 ပြီး ပျက်ချိန်တန်ရင် ပျက်သွားတာပဲ။ ‘ကိုယ့်သဘော  
 ကို မလိုက်၊ ကိုယ့်အကြိုက် မပါ၊ ကိုယ့်အလိုကျ ဘာ  
 မှ မရ’လို့ သဘောပေါက်လာပါတယ်။

ခင်မင်စရာနှစ်သက်စရာလည်း မရှိ။ တွယ်တာ  
 စွဲလန်းနေဖို့လည်း မကောင်းပါလားလို့ အမှန်ကို သိ  
 လာပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ကို ရှုရင်း အမှန်ကို မြင်လာ  
 ပါတယ်။ ကိုယ်စိုးကိုယ်ပိုင် ဘာတစ်ခုမှ မပြုနိုင်  
 တာ။ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ဘာတစ်ခုမှ မဖြစ်ကြတာ  
 ကို မျက်ဝါးထင်ထင် သိမြင်တဲ့ဉာဏ်တွေ ဝင်လာပါ  
 တယ်။

## တစ်ခုသိရင် အားလုံးသိ

မတည်မြဲတဲ့ သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော၊ အစိုးမရတဲ့ သဘောတွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်နေကြပါတယ်။ မာကျောတဲ့ အနှစ်သာရသဘော မရှိလို့ မတည်မမြဲပျက်စီးတာပါ။ မတည်မြဲဘဲ ပျက်စီးတတ်လို့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ရတာပါ။ တည်မြဲချင်ပေမယ့် မတည်မြဲ၊ မဆင်းရဲချင်ပေမယ့် ဆင်းရဲရလို့လည်း အလိုမလိုက်အကြိုက် မပါဘူးလို့ ဆိုရတာပါ။

သဘောတရားတစ်ခုကို သိမြင်ရင် ကျန်တာတွေကိုလည်း သိမြင်ပါတယ်။ ကွင်းဆက်သဖွယ် ဆက်သွယ်နေတာမို့ တစ်ခုကို ဆွဲကိုင်မိရင် အားလုံးပါလာပါတယ်။ မတည်မြဲတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တလက္ခဏာတွေဟာ ရှုမှတ်ပြီး တရားနဲ့နေသူရဲ့ အသိဉာဏ်မှာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ထင်ရှားပေါ်လွင်ပြီး လာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရုပ်ကို ဖြစ်စေ၊ နာမ်ကို ဖြစ်စေ တစ်မျိုးမျိုးကိုသာ ရှုနေပါ။ ရုပ်အကြောင်းကို သိ ရုပ်သဘောကို နားလည်ရင် နာမ်သဘောကို နားလည်ဖို့ မခက်တော့ပါဘူး။ နာမ်တရားကို သဘောပေါက်ရင် ရုပ်တရားကို သိလွယ်ပါပြီ။

အနိစ္စကို သိရင် ဒုက္ခနဲ့ အနတ္တတို့ကိုလည်း အလွယ်တကူ သိမြင်ပါတယ်။ ဒုက္ခကို သိရင်လည်း အနိစ္စနဲ့ အနတ္တကို နားလည်ပါတယ်။ အနတ္တကို ရှင်းလင်းသွားတယ်ဆိုရင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခတွေကိုလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်သွားပါတော့တယ်။

### ဖြစ်ပျက်သိမြင်လာ

အဲဒီလို ရုပ်နာမ်တို့ကို အရှုခံအဖြစ် မူတည် သတ်မှတ်ပြီး ရှုမှတ် သွားရင်းနဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘောလက္ခဏာ၊ မမြဲတာ၊ ဆင်းရဲတာ၊ အစိုးမရ တာတွေဟာ တရားနဲ့နေသူရဲ့ ဉာဏ်အမြင်မှာ ထင်လာမြင်လာပါတယ်။

မရပ်မနား ဆက်လက်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်သုံး သပ်ရှုမှတ်သွားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီး ရှင်းလင်းစွာ သိမြင် လာပါတယ်။ “နာမ်ရုပ်တရားတွေဟာ ဖြစ်တတ်၊ ပျက်တတ်တာကလွဲလို့ ဘာမှ မဟုတ်ပါလား”လို့ သိမြင်သွားတာဟာ ဖြစ်ပျက်တရားကို သိသွားတာ ပါ။ အဲဒီလိုသိတာဟာ ရှုမှတ်လို့ သိရတာပါ။

ရွတ်ဆိုနေလို့ သိနိုင်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ သူများအပြောနဲ့ ဖြစ်ပျက်လို့ ရှုရတာမျိုး မဟုတ်ပါ ဘူး။ ကိုယ့်ဉာဏ်မှာ ရုပ်နာမ်ရှုရင်းနဲ့ သိမြင်လာရ မှာပါ။ အသိဉာဏ်ပေါ်လာရမှာပါ။ တမင်တကာ မြင်အောင် အာရုံပြုယူတာ၊ စိတ်ကူးယူတာမျိုး မဟုတ်ဘဲနဲ့ ရှုမှတ်ရင်း ဉာဏ်မှာ ပေါ်ထင်သိမြင် တာမှ ဖြစ်ပျက်ကို သိမြင်တယ်လို့ ပြောရမှာပါ။

ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ ဉာဏ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ရုပ် သဘော တစ်ခုချင်းစီ၊ နာမ်သဘော တစ်ခုချင်းစီရဲ့ ဖြစ်ပျက်တာကို အဆက်မပြတ်အောင် တွေ့မြင်နေ ပါပြီ။ ရှုမှတ်စိတ်ကလည်း အရှုခံရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး ဘယ်ကိုမှ မပြေးလွှားတော့ဘဲ တည်ကြည်ငြိမ်သက်

ပြီး ဆက်လက် ရှုမှတ်နေပါတော့တယ်။ ရှုရမှတ်ရ တာကိုလည်း မပျင်းရိ မငြီးငွေ့နိုင်ဘဲ အထူးစွဲမြဲ အောင် ရှုမှတ်နေတတ်ပါတယ်။

တရားနဲ့ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားရတဲ့ အဆင့် မဟုတ်တော့ဘဲ တရားနဲ့ပျော်တယ်ဆိုတဲ့ အဆင့်ကို တက်လှမ်းသွားနိုင်ပါပြီ။

### ဝိပဿနာရဲ့ဘေးရန်

တရားနဲ့ပျော်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်လာတဲ့အခါ မှာ ရှုမှတ်သူရဲ့သတိတရားဟာ စွဲမြဲနေပါပြီ။ အား ထုတ်ကာစလို တမင်တကာ ရှုမှတ်နေရတာမျိုး မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အလိုက်သင့်လေး ကြည့်နေရ သလို ရှုမှတ်နေတဲ့အတွက် ပင်ပန်းတာတွေပျောက် ပြီး ချမ်းသာမှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

ရှုမှတ်နေသူမှာ တစ်ခါမှ မခံစားရသေးတဲ့ မခံ စားဘူးသေးတဲ့ ငြိမ်းအေးမှု အရသာကို ခံစားလာရ ပါတယ်။ တသိမ့်သိမ့် တငြိမ့်ငြိမ့်နဲ့ လှိုင်းစီးနေရ

သလို ပုခက်စီးနေရသလို ခံစားသွားရပြီး ကျေနပ် နှစ်သိမ့်မှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

စိတ်တွေလည်း အထူးကြည်လင်ပြီး မျက်စိ ပိတ်ထားပေမယ့် အလင်းရောင်တွေကို တွေ့မြင် နေရတတ်ပါတယ်။ ကြက်သီးတွေတဖြန်းဖြန်းထပြီး အေးချမ်းမှုအရသာ တရားအရသာတွေကို တွေ့ရှိ လာပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ဝိပဿနာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ တဲ့ ချမ်းသာသူခါ ငြိမ်းအေးမှုအရသာကို တွယ်တာ တပ်မက် နှစ်သက်နေရင်လည်း ရှေ့ကို တိုးတက် သိလာမယ့် အသိဉာဏ်တွေကို ပိတ်ဆို့ထားလိုက် သလို ဖြစ်သွားပြန်ပါတယ်။

ရှေ့ဆက်ရမယ့် အသိဉာဏ်တွေ ဝင်မလာ အောင် တားလိုက်တာမို့ ဒါတွေဟာ ဝိပဿနာရဲ့ ဘေးရန်တွေလို့သာ နားလည်ထားလိုက်ပါ။ နိဗ္ဗာန် လမ်းကို ပိတ်ထားတာလို့ သဘောပေါက်ထားပါ။

### ပန်းတိုင်အရောက်သွား

တရားနဲ့နေသူတို့ရဲ့ အဆုံးသတ် ပန်းတိုင်က မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ရတဲ့အထိ အားထုတ်ရပါမယ်။

ခရီးသွားသူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်သွားရမယ့် လမ်းကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း မသွားဘဲနဲ့ လမ်းခရီးမှာ မြင်တွေ့နေရတာတွေကို ငေးမောနေရင် ခရီးမတွင်ပါဘူး။ လိုရာကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်မရောက်ပါဘူး။ ခရီးဖင့်ပါတယ်။

အဲဒီလိုပဲ၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ မပေါ်ခင်မှာ နိဗ္ဗာန်ကို မတွေ့မြင်ခင်မှာ ဘယ်လိုအာရုံတွေပဲလာလာ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာချမ်းသာ၊ မိန်းမောယစ်မှုးမသွားအောင် သတိထားရပါမယ်။ ဆက်ပြီး မရှုမှတ်ရင် မသိမသာလေး လမ်းလွဲသွားတတ်ပါတယ်။ ပန်းတိုင်ကိုမေ့ပြီး လမ်းမှာတင် ရပ်နေတတ်ပါတယ်။

တရားကြောင့် ရရှိလာတဲ့ နှစ်သက်ရွှင်လန်း တဲ့ပီတိ၊ ချမ်းသာတဲ့သူခတွေ့ကို ခံစားနေရတဲ့အချိန် ဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့အချိန်ပါ။ ဆက်လက် ရှုမှတ်ရင် အသိဉာဏ်တွေ ပေါက်ပေါက်ရောက် ရောက် ဖြစ်မယ့်အချိန်၊ မရှုမှတ်နိုင်ရင် နောက်ကို ပြန်လန်ကျမယ့် အချိန်မို့ အထူးသတိထားပြီး အရှု ခံ ရုပ်နာမ်တွေကို ဆက်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။

### အဆင့်ဆင့် ဉာဏ်ဝင်

ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်ရာမှ ရုပ်နာမ်ရဲ့သဘော လက္ခဏာတွေကို သိလာ၊ ရုပ်နာမ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ခြင်း တို့ကို မြင်လာတဲ့အခါ ရှုကွက်တွေဟာ ပိုမိုထင်ရှား လာပါပြီ။ အလွန်လျင်မြန်တဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောတွေ ကို ကြည့်ရင်း ရှုရင်းမှာပဲ ‘အဆက်မပြတ်အောင် ပျက်ပြီးရင်း ပျက်ရင်း ဖြစ်နေတယ်’လို့သာ နား လည်လာပါတယ်။

“ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ်တွေဟာ အပျက်တရားတွေပဲ၊ တဖွဲဖွဲနဲ့သာ ပျက်နေတယ်”လို့ သိပြီးတဲ့နောက်မှာ “ရှေးတုန်းကလည်း အပျက်တွေပဲ၊ နောင်ကိုလည်း ပျက်ရဦးမှာပဲ၊ ယခုလည်း ပျက်နေတာပဲ”လို့ သိမြင်ကြောက်ရွံ့လာပါတယ်။ ကြောက်စရာလို့သာ ရှုမြင်လာပါတယ်။ အပြစ်မြင်တော့ မပျော်ရွှင်ဘဲ ငြီးငွေ့လာပါတယ်။ ငြီးငွေ့တဲ့အလျောက် လွတ်မြောက်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ ပေါ်လာပါတော့တယ်။

လွတ်မြောက်လိုစိတ်နဲ့ ဆက်လက် ရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာတော့ နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်ဖို့သာ ရှိပါတော့တယ်။ နိဗ္ဗာန်လမ်းဟာ ဖြောင့်တန်းနေ ရှင်းလင်းနေပါပြီ။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။ မဂ္ဂင်တရားတွေ ပြည့်စုံတာနဲ့ မဂ်စိတ်ပေါ်လာရင် မဂ္ဂင်ယာဉ်ပျံကို စီးနင်းပြီး နိဗ္ဗာန်ရွှေ့ပြည်ကို ဝင်ရောက်သွားတော့မှာပါ။

## မဂ်စိတ်ဖြစ်လာ

တစ်လှမ်းပြီး တစ်လှမ်း မှန်မှန်သွားနေသူမှာ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ လိုရာကိုရောက်သလို မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လနဲ့အားထုတ်ခဲ့သူဟာ ရှုမှတ်အားထုတ်လို့ မဂ္ဂင် ၈-ပါး မြတ်တရားများ ပြည့်စုံလာချိန်မှာတော့ ပူပန်မှု နှိပ်စက်မှုတွေကို ဖောက်ခွဲနိုင်၊ အိုခြင်း သေခြင်းတွေကို ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ မဂ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

မဂ်စိတ်ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင်ပဲ ဒုက္ခသစ္စာကို သိမြင်သွားပါတယ်။ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခွာလိုက်ပါတယ်။ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုပါတယ်။ မဂ္ဂသစ္စာကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်စေပါတယ်။ ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ ကိစ္စတွေအားလုံး ပြီးစီးသွားပါတယ်။ ပုထုဇဉ်ဘဝကနေ သောတာပန်ဆိုတဲ့ အရိယာဘဝကို ရောက်ရှိသွားပါတယ်။

အဆင့်ဆင့် ဆက်လက်အားထုတ်လို့ လေးမဂ်လေးဖိုလ် ရပြီးတဲ့အခါမှာတော့ အာသဝေါတရား

တွေ့ အားလုံးကင်းကွာပြီး ရဟန္တာအဖြစ်ကို ရောက်  
 ပါတော့တယ်။ အဲဒီအခါကျမှတော့ လိုချင်တဲ့တရား၊  
 ရချင်တဲ့တရားတွေ ရပါပြီ။ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ  
 နဲ့ အလုံးစုံ ပြည့်စုံပါပြီ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း  
 မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါပြီ။ ကိလေသာတွေ တိုက်ဖျက်  
 နိုင်လို့ အောင်ပွဲခံနိုင်သူ၊ အစဉ်အမြဲ တရားနဲ့နေသူ  
 တစ်ယောက် ဖြစ်သွားပါပြီ။

### ဒီဘဝမှာ မရရင်တောင်

ဘယ်လိုပင် ကြိုးစားအားထုတ်ပေမယ့် ဒီဘဝ  
 မှာ တရား မရရင်တောင် တရားနဲ့နေသူအတွက်  
 အရှုံးမထွက်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်တရား အားကိုးရှိတာ  
 မို့ လောကဓံအရိုက်အပုတ် အထူအထောင်းတို့ကို  
 ခံနိုင်ရည်ရှိသွားပါတော့တယ်။ အာရုံငါးပါး ကာမ-  
 ဂုဏ်တရားတို့ကို အစွဲအလန်း ပြင်းထန်စွာ မဖြစ်  
 တော့တာမို့ စွဲလန်းမှုတွေကို ပယ်ခွာနိုင်သလောက်  
 အပူသောကများ ငြိမ်းအေးသွားပါတယ်။

အကုသိုလ်ဒုစရိုက်များမဖြစ်ပွားအောင် စောင့် စည်းနိုင် ပိတ်ဆို့နိုင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အတွက် အကုသိုလ်ဖြစ်မှုများ နည်းပါးသွားပါတယ်။ ဒီဘဝ ကနေ နောင်ဘဝပြောင်းတဲ့အခါမှာ သံသရာ ရေစုန် မမော့တော့ဘဲ အထက်တန်းကျတဲ့ သူဂတိဘဝကို သေချာပေါက် ရနိုင်ပါတယ်။ တရားနဲ့နေသူဟာ မကြာမီဘဝမှာပဲ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ပေါ်ပေါက်နိုင်တာမို့ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လျင်မြန်စွာ လွတ်မြောက် နိုင် ပါ တော့ တယ်။ ဝဋ်ဘဝတို့တို့နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဝင်စံသွားနိုင်ပါတော့တယ်။

## ခုရော နောင်ပါ

ခုဘဝမှာရော နောင်ဘဝမှာပါ ကောင်းကျိုး အဖြာဖြာကို ရချင်တဲ့သူဟာ တရားလက်လွတ် နေလို့ မရပါဘူး။ တရားမေ့နေလို့ မရပါဘူး။ တရားမေ့နေသူတို့အတွက် အပါယ်လေးဘုံဟာ ကိုယ့်အိမ် ကိုယ့်ယာလို့ စောင့်ကြိုနေမှာမို့ အစဉ်သတိရှိပြီး တရားအလုပ်ကို အားထုတ်ရပါမယ်။

သွားလာလုပ်ကိုင်ရင်း တတ်နိုင်သမျှ တရား  
နှလုံးသွင်းရပါမယ်။ တစ်ဘက်က မလွဲသာ မကင်း  
သာတဲ့ အိမ်ထောင်တာဝန်၊ ခန္ဓာတာဝန်တွေ ထမ်း  
ရင်း တရားအလုပ်တွေကို ကြိုးပမ်းနေရပါမယ်။

တရားနဲ့ နေကြမယ်ဆိုရင်ဖြင့် တရားနဲ့ နေသူ  
ကို တရားက ဘေးဒုက္ခအပေါင်းက ကယ်တင်သွား  
ပါလိမ့်မယ်။ အားကိုးအဖြစ် တရားဓမ္မကို လက်  
ကိုင်ပြုပြီး ဘဝဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြ  
ပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်း နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

တရားနဲ့ နေနိုင်ကြပါစေ-

**ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညိဿရ**  
(ဓမ္မာစရိယ- ဘီအေ၊ အမ်အေ)  
ဓမ္မဒူတတောရ၊ တောင်စွန်း  
ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်။

## နိဂုံး

### ရေးစာ၊ ရေးပြီးချိန်

တရားနဲ့နေလိုကြသူတို့အတွက် ဓမ္မနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းဖြင့် ရှင်းလင်း လွယ်ကူစွာ ရှုပွား အားထုတ်တတ်စေရန် ဤ“တရားနဲ့နေပါ” စာအုပ် ကို မိမိ၏ရခိုင်ပြည်နယ် ဓမ္မဒူတခရီးစဉ်တွင် အပြီး ရေးသားမည်ဟု မူလကပင် စိတ်ထဲ၌ ကြိုတင်ပြင် ဆင်ခဲ့ပါ၏။

၁၃၆၂-ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း ၁-ရက်နေ့ တွင် ဧရာဝတီတိုင်း၊ ကျုံပျော်မြို့နယ်၊အင်းရဲဓမ္မဒီပ ရိပ်သာ တရားစခန်း ပြီးဆုံးသဖြင့် ရခိုင်ပြည်နယ် ဝှုမြို့၊ ညောင်ဝိုင်းကျောင်းတိုက် ဒုတိယအကြိမ် တရားစခန်းသို့ ခုနစ်ရက် တရားပြရန် ရောက်ရှိပါ သည်။

တပေါင်းလဆန်း(၂)ရက်နေ့မှစ၍ တရားဟော  
ချိန်၊ တရားပြချိန်၊ တရားစစ်ချိန်မှအပ အားလပ်  
ချိန် မထားဘဲ ရေးသားခဲ့ရာ တစ်ဝက်နီးပါးမျှ ရေး  
နိုင်ခဲ့၏။ စခန်း ပြီးဆုံးသဖြင့် ကျိန္တလီ လယ်တီ  
တောင်ပေါ်ကျောင်း (၇)ရက်စခန်းသို့ တပေါင်း  
လဆန်း (၈)ရက်နေ့တွင် ကူးပြောင်းရပြန်ပါသည်။

အချိန်လူကာ ဇွဲနပဲနှင့် ရေးပါသော်လည်း ပြီး  
လူပြီးခင်အဆင့်သို့သာ ရောက်နိုင်ပြီး အဆုံးမသတ်  
နိုင်သေးဘဲ တပေါင်းလပြည့်နေ့တွင် သံတွဲမြို့ ဆံ  
တော်တောင် တရားစခန်းသို့ တတိယ အကြိမ်  
မြောက် ဓမ္မဒူတခရီးစဉ်အဖြစ်ရောက်ရပြန်ပါသည်။

တပေါင်းလပြည့်ကျော်(၁)ရက်နေ့ နံနက်စော  
စောမှ ဆက်လက် ရေးသားခဲ့ရာ ညနေမိုးချုပ်ကာ  
နီးမှ အဆုံးသတ်ရ၏။ တစ်ဆက်တည်း မဟုတ်ဘဲ  
ဟောချိန်တွင် ဟောရာ ပြချိန်တွင် ပြရနှင့် ရေးသား  
ရသဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အရေးကောင်းစဉ် မချင့်  
မရဲနှင့်ရပ်လိုက်ရ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အစပျောက်  
နေသဖြင့် အတော်စဉ်းစားနေရပြန်၏။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ တရားနဲ့နေလိုသူတို့အတွက် တတ်နိုင်သမျှ ဆည်းပူးထားသော ဝိပဿနာတရား ကို မျှဝေပေးနိုင်သဖြင့် ကျေနပ်ရပါသည်။ တစ်စုံ တစ်ခုသော အတိုင်းအတာအထိ တရားနှင့် နေနိုင် နည်း ရရှိမည်ဟုလည်း မျှော်လင့်ပါသည်။

### ကျေးဇူးဆပ်ပါ၏။

ဤစာအုပ် ရေးသားနိုင်ရေးအတွက် စာရွက် စာတမ်း၊ စာရေးကိရိယာများ လျှိုန်းကြသော အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ အလှူရှင်တို့အား အထူး ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ လိုအပ်သမျှ ကူညီဆောင် ရွက်ပေးကြသော တရားစခန်းအသီးသီးမှ စခန်း ဖြစ်မြောက်ရေးအဖွဲ့တို့အားလည်းကောင်း၊ ကပ္ပိယ ကာရကတို့အားလည်းကောင်း အထူးကျေးဇူးတင် ရှိ ပါသည်။

ဤစာအုပ် ရေးသားရသော ကောင်းမှုများဖြင့် မိမိအပေါ် ကျေးဇူးဥပကာရ အထူးရှိကြကုန်သော

မိဘနှစ်ပါးနှင့် ကျေးဇူးရှင်ဆရာသမားတို့အားလည်း  
 ကောင်း၊ ရဟန်းဒကာ၊ ဒကာမ၊ ပစ္စည်းလေးပါး ဒကာ၊  
 ဒကာမတို့အား လည်းကောင်း၊ ဆွေမျိုး  
 ဉာတကာများ၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများတို့အား လည်း  
 ကောင်း တုံ့ပြန်ကာ ကျေးဇူးဆပ်ပါ၏။

### အမျှဝေပါ၏။

ဤစာအုပ်ရေးသားရသော ကောင်းမှု၏ အဖို့  
 ဘာဂ အမျှတို့ကို မြင့်မိုရ်စက္ကဝါ ပမာဆယ်စု နှိုင်းတု  
 မရအောင် ဗဟုပကာရ ဂုဏ်ကြီးလှသား မိဘ  
 နှစ်ဖြာ မြတ်ဆရာနှင့် ရာဇာသေဌ်နှင့် ရောင်းရင်း  
 ငယ်ဖော် ဆွေမျိုးတော်စပ် အရပ်နေစု စတုပစ္စယာ  
 ဒါယကာ ဒါယိကာမ ဂေါစရဂါမ် နိယံမပြတ် နိစ္စဗဒ်  
 ဖြင့် ယုတ်မြတ်ကြည်ဖြူ ပေးလှူတတ်စွာ မြို့ရွာပတ်  
 ကုံး သိမ်းကျုံးလုံးစုံ နိဂုံးဇနပုဒ် ဝေးနီးစသည် ရှိကြ  
 ထိုထို များလှူဗိုလ်ပါ ကိုယ်ကို စောင့်တတ် နတ်နှင့်  
 တကွ ဘုမ္မရုက္ခ အာကာသစိုး တန်ခိုးမဟိဒ် ပုည  
 ဇိဒ်နှင့် ဂုဏ်ဟိတ်မြင့်မား သိကြားသက္က ဝါသဝနှင့်

လောကစောင့်လျှင်း နတ်မင်းလေးဖြာ သာတာဂိရ  
 ဟေမဝတ ဣန္ဒစိတ္တ စသည်တွက်ဖွဲ့ နှစ်ဆယ့်ရှစ်ဦး  
 နတ်စစ်မှူးဟု အထူးမည်ရ အဋ္ဌဝိသ ယက္ခမဟာ  
 သေနာပတိ ထိုပြီတစ်ထွေ ရေပင်လယ်သွားသူတော်  
 များအား စောင့်တတ်ငြားသည့် မဏိမေခလာ  
 တစ်ဖြာထိုမှ ဒဿ ဣဿရ လောကသဟဿီ  
 ဝန်းပတ်ရံခြံ မဟာဗြူတို့ ပြော ဟုံဆူဆူ ခိုးသူခိုး  
 သား မြေဖွားရေပေါက် ထိုရွှေ့ လောက်တီ ထက်  
 အောက်ဝန်းကျင် များပုံအင်အား အကြွင်းရှိသမျှ  
 မကျန်ရအောင် ဝေငှမသွေ အမျှ အမျှ အမျှ ဝေဝါ  
 သည်။ ရစေငါ့နှယ် အတူတည်း။



### တောင်းပန်တိုက်တွန်းလွှာ

ဤစာအုပ်၌ တိမ်းပါးချွတ်ချော် မလျော်ကန်ရာ အဖြာဖြာတို့ အကယ်စင်စစ် သတိလစ်ကာ ပါဝင် မိကုန်ငြားအံ့။ ယင်းတို့ကို ပညာရှိများ အပြစ်မထားဘဲ ပယ်ရှားနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဗုဒ္ဓမိန့်ဟ လမ်းစဉ်ကျသည့် အပြစ်ကင်းပ လမ်းပြ ဣန္ဒသနာ ကျင့်စရာ အဖြာဖြာတို့ကိုလည်း စိတ်မှာစွဲကပ် သတိချပ်၍ မပြတ်ပုံသေ ကျင့်ကြံနိုင် ကြပါစေကုန်သတည်း။

ယင်းသို့ ကျင့်ကြံနိုင်ကြသဖြင့် လောကီ၊ လောကုတ် မယုတ်တိုးပွား ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အဖြာဖြာတို့ ပြည့်ကာကြွယ်မောက် ဝမ်းမြောက်နိုင် ကြပါစေကုန်သတည်း။

### ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညိဿရ

(ဓမ္မာစရိယ- ဘီအေ၊ အမ်အေ)

ဂဏဝါစက နာယက ကမ္မဌာနာစရိယ

# ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညိဿရ

(ဓမ္မာစရိယ၊ ဘိအေ ၊ အမ်အေ)

## တရားနဲ့နေပါက

“သေချာစေရန် ကောင်းစွာ မိုးကာထားအပ်သော အိမ်ကို မိုးရေမိုးပေါက်သည် မဝိုးဖောက် မဝင်ရောက် မဖျက်ဆီးနိုင်သကဲ့သို့ ကောင်းစွာရှုမှတ်စားရအုံး နေတတ်သူ၏ ဝိတ်ကို ရာဂ (ဒေါသ၊ ဗေဒနာ)သည် မဝိုးဖောက် မဝင်ရောက် မဖျက်ဆီးနိုင်ပါ။” (ဗြဟ္မစူဒြ)

# တရားနဲ့နေပါ