

၁၈ မိုင်တောရ ဆရာတော်၏

# ဘဝသဏ္ဍ

(တောရ ရဟန်းတစ်ပါး၏ ဘဝဖြတ်သန်းမှုနှင့် ခံယူချက်အချို့)

# မာတိကာ

▪ အမှာစကား	၃
▪ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း	၆
▪ တရားအစ မသာက	၈
▪ ပြုခဲ့သမျှ ပြန်ကြသည်	၁၁
▪ ငယ်စဉ်က ဘဝဖြတ်သန်းမှု အပိုင်းအစများ	၁၈
▪ ကိုရင်ဘဝနှင့် စံနမူနာ	၂၉
▪ ရန်ကုန်သို့ ချီတက်ခြင်းနှင့် ဘွဲ့ရရှိခြင်း	၃၅
▪ အကျင့် စတင်ချိန်	၄၀
▪ ဓုတင်အကျင့်စတင်ပြီ	၄၅
▪ အတိတ်ဘဝ၏ သီလသမာဓိများ	၅၃
▪ ပါရမီနှင့် အတိတ်ဘဝအချို့	၅၇
▪ နိုင်ငံခြား ပညာသင်	၆၅
▪ နိုင်ငံခြား ဓုတင်	၇၃
▪ နိုင်ငံခြား သာသနာ	၇၅
▪ ရှေးရှေးမှုများကို ရှာဖွေဆည်းပူးခြင်း	၇၈
▪ ပြဿနာနှင့်အကျိုးပေးသည်	၈၀
▪ တောထွက်ခြင်း အတတ်ပညာ	၈၅
▪ တောထဲက ပရလောကသားများအချို့	၉၉
▪ နီပေါနှင့် ထိုင်းတောရများသို့	၁၀၈
▪ နတ်လောက အတွေ့အကြုံအချို့	၁၁၂
▪ ဓုတင်ဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်အချို့	၁၂၁
▪ သုဿာန်ဓုတင်ဆောင်ခြင်း အတတ်ပညာ	၁၃၅
▪ သုဿာန်ဓုတင် အတွေ့အကြုံ	၁၄၁

- မင်းကဆရာကြီးလား ၁၅၄
- တရားအတွေ့အကြုံ ၁၅၈
- အကျွန်ုပ်၏ ပေါ်လစီ ၁၆၈
- သာသနာရေးနှင့် တို့အရေး ၁၇၆

# အမှာစကား

ဤစာအုပ်တွင် ၁၈မိုင်တောရ ဆရာတော်၏ ငယ်စဉ်ဘဝ ဖြတ်သန်းမှု အချို့နှင့် လူ့ဘဝအပေါ် ခံယူထင်မြင်ချက်အချို့များ၊ ကိုရင်/ ရဟန်းဘဝ ဖြတ်သန်းမှုအချို့များနှင့် သာသနာတွင် အကျွန်ုပ်၏ ရပ်တည်ချက်အချို့များကို ထည့်သွင်းရေးသားထားပါသည်။ ထို့ပြင် အကျင့်နယ်ပယ်သို့ တက်လှမ်း ရောက်ရှိလာပုံများနှင့် ထိုအကျင့်တရားကို ကျင့်သုံးသည့်အခါ တွေ့ရမည့် အခက်အခဲများကို လက်တွေ့ကျော်ဖြတ် ပုံနည်းစနစ်များကို အတွေ့အကြုံ များနှင့်တကွ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

ထို့နောက် တောရဆောက်တည်လိုသည့် ရဟန်းတစ်ပါးအတွက် သော်လည်းကောင်း၊ သုသာန်ဓုတင်စသည့် ဓုတင်ဆောက်တည်လိုသည့် ရဟန်းတစ်ပါးအတွက်သော်လည်းကောင်း ပြည့်စုံတိကျသော နည်းနာ နိဿယများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားနေချိန်တွင် ကိုဗစ်ကာလဖြစ်သည့် အလျောက် “ငါသည် မုချသေရမည်၊ အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည်” ဟူသော သံဝေဂစိတ် ပြင်းပြနေချိန် ရေးသားလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အားလုံး ပွင့်လင်းစွာ ချပြနေရခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ စိတ်စေတနာထဲမှာ အကျင့်တရား များ ကွယ်ပျောက်တိမ်မြုပ်သွားမည်ကို စိုးရိမ်နေသည်။ မိမိ အသက်ခန္ဓာ ကုန်ဆုံးသွားသည့်နောက်ပိုင်း မိမိ၏ ကျင့်သုံးတွေ့ကြုံခဲ့ပုံများကို နောင်လာ နောက်သားများ သိစေလို ကျင့်စေလိုသည့် ဆန္ဒပြင်းပြနေခဲ့သည်။

ဤစာအုပ်တွင် ဘဝတစ်လျှောက် ကျေးဇူးတင်ထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ ကိုတော့ တွေ့ကြုံရမည်မဟုတ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဆက်စပ်သော ကျေးဇူးတင်ထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကား အများအပြား ရှိကြ

သည်။ ဘဝကျေးဇူးတင်လွှာ ဟူသည့် ခေါင်းစီးဖြင့် မှတ်တမ်းပြုစုမှ ပြည့်စုံနိုင်မည့် အရာဖြစ်သည်။

စာဖတ်သူများအနေဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုသည့်အခါ စိတ်နှစ်မျိုး ကွဲပြားထွက်ရှိလာပါမည်။ အကျင့်ကို လိုလားသည့်စိတ်နှင့် အကျင့်နှင့် လွန်စွာဝေးနေသည့် စိတ်ဟူ၍ နှစ်မျိုး ထွက်ရှိလာပေမည်။

အကျင့်တရားကို လိုလားသည့် စိတ်ရှိသူအနေဖြင့် ဓုတင်ကျင့်လိုစိတ် ဖြစ်လာခြင်း၊ တောရဆောက်တည်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း၊ တရားအားထုတ် လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်းစသည့် သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်ဓာတ် ထက်သန်လာပေ လိမ့်မည်။ အကျင့်တရားနှင့် လွန်စွာဝေးနေသည့်သူ အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို သိမ်ငယ်သည့်စိတ်ဝင်ကာ စာရေးသူ တင်ပြခြင်းတို့အား ကဲ့ရဲ့ဖွယ်အဖြစ် စိတ်ထဲတွင် ထင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။

ထိုထိုကောင်းသောစိတ်ဓာတ် မကောင်းသောစိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ် လာခြင်းသည် မိမိ၏ အတိတ်မှဖြည့်ကျင့်ခဲ့သော သီလ သမာဓိ ပညာအကျင့် များ (ပါရမီများ)နှင့် သက်ဆိုင်နေသည်။ ပါရမီအနည်းငယ် ပြည့်စုံလာသူသည် ဘဝတိုင်းတွင် သူတော်ကောင်း စိတ်ဓာတ် အနည်းငယ် သက်ဝင်နေပေလိမ့် မည်။ ပါရမီ များများရှိသူသည် သူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ် များများ သက်ဝင် နေပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ဤစာပေကို ကဲ့ရဲ့သူဖြစ်အံ့။ ထိုထိုသူတို့ကို မကဲ့ရဲ့အပ်၊ မမုန်းတီးအပ်။ “ပါရမီအားနည်းခြင်းကြောင့်သာ ထိုကဲ့ရဲ့လိုသည့်စိတ် ပေါ်ထွက်လာခြင်းဖြစ်ပါလား” ဟု မှန်ကန်စွာသိမြင်ပြီး သနားရမည်။ စွမ်းနိုင်ပါက ထိုသူတို့ကို သူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ် သက်ဝင်လာနိုင်သည့် အထောက်အပံ့များ ပြုလုပ်ပေးရမည်။ လမ်းတည့်ပေးရမည်။

ဤစာအုပ်ကို ရေးဖြစ်သွားခြင်းမှာ ကိုမိုး (သာသနာပြုအဖွဲ့၊ စင်္ကာပူ)မှ အတ္ထုပ္ပတ္တိ ရေးပေးပါဟူသော လျှောက်ထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ထို့နောက် ဟတ်ချလို့မိသားစုမှ ဤစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေချင်သည်ဟု လျှောက်ထားခြင်းကြောင့်၊ ကပ္ပိယများမှ လိုသည်ပိုသည်များကို အကြံပေး ပြင်ဆင်ခဲ့ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အကျင့်တရားကို လိုလားသူများ နည်းနာနိဿယ ရအောင် အကျင့်ဦးစားပေး လမ်းညွှန်များကို ထပ်မံထည့်သွင်းခဲ့၏။

ထုတ်ဝေဖို့ ခွင့်ပြုလိုက်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အကျင့်တရားများကို အားကျလေသူများ ပေါ်လာလေမလားဟူသော အတွေးကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။ ထိုထို စာများကိုဖတ်ရှုကာ အကျွန်ုပ်တို့ကို အထင်ကြီးစေရန်မဟုတ်။

ဤစာအုပ်ကို သေချာစွာဖတ်ကာ မိမိအတွက် ယူသင့် ယူထိုက်သော၊ မှီသင့် မှီထိုက်သော နည်းနာနိဿယများကို သေချာမှတ်သား ဖတ်ရှုဖို့ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

၁၈မိုင်တောရ ဆရာတော်  
၁၈မိုင်တောရ။

## အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

- ✽ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၄၆ ခုနှစ်တွင် ဦးယက်သေ့အောင်+ ဒေါ်မဖြူတို့မှ ကျောက်ဖြူဒေသတွင် မွေးဖွားသည်။
- ✽ ၁၁-နှစ်အရွယ်ရောက်သော် ကိုရင်ဝတ်သည်။
- ✽ ၁၆-နှစ်တွင် ပထမကြီးတန်းအောင်သည်။ ၂၂-နှစ်တွင် ဓမ္မာစရိယ ဘွဲ့နှင့် ဝိနယဝိဒူဘွဲ့ကို ရရှိသည်။ ၂၈-နှစ်တွင် သီရိလင်္ကာမှ ဒေါက်တာဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ✽ အသက် ၁၈-၁၉ အရွယ်မှစ၍ အကျင့်တရားများကို စိတ်ဝင်စားရှိခဲ့သည်။ သမထနှင့် ဓုတင်တို့ကို ကျင့်ဆောင်ခဲ့သည်။ ၁၉ နှစ်ပြည့်သောနေ့တွင် ရေဝေးသုဿာန်သို့ စတင်သွားရောက်ကာ တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့သည်။
- ✽ ၂၀၁၅ မှ ၂၀၁၉ထိ လောကရေးရာ သာသနာရေးရာ အလုပ်ကိစ္စ တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ သမထ-ဝိပဿနာတရားများကို အဓိပတိတပ်၍ အားထုတ်ဖြစ်ခဲ့သည်။
- ✽ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဝိပဿနာမူအားလုံးနီးပါးကို ကျင့်သုံးဖူးခဲ့သည်။
- ✽ သုဿာန်ပေါင်းများစွာတွင် ဓုတင်ဆောက်တည်ခဲ့သည်။
- ✽ မဟာမြိုင်တောရ၊ ရန်မဆက်တောရ၊ ဟိမဝန္တာ(နီပေါ) နှင့် ကော့ဖင်ကျွန်း (ထိုင်း)တို့တွင် တောရဆောက်တည်ပြီး တရားအားထုတ်ခဲ့သည်။
- ✽ ယခု ၁၈ မိုင်တောရ (ရန်ကုန်၊ လှည်းကူး)တွင် မိမိအတွက်လည်း အားထုတ်ရင်း၊ သာသနာနှင့်ဆုံခိုက်ကြုံခိုက် ရဟန်းရှင်လူအားလုံး တရားသိရေး၊ တရားရရှိရေးဟူသော ဦးတည်ချက်ကို ပဓာနထားလျက်၊

ထိုဦးတည်ချက်ကို အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်နိုင်ရန် တရားစခန်းများ ဖွင့်လှစ်ဟောကြားခြင်း၊ ကိုရင်သီလရှင်များအား ဗုဒ္ဓနည်းကျ မှန်ကန်စွာ တရားအားထုတ်နိုင်ရန် စာပေပရိယတ်သင်ကြားပေးခြင်း၊ ဓုတင်ကျင့် စေခြင်း၊ တရားထိုင်စေခြင်း၊ တောထွက်ခြင်း အတတ်ပညာများကို သင်ကြားလေ့လာစေခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်လျှက်ရှိပါ သည်။ ထို့နောက် ဝိပဿနာပညာရပ်များကို ကျယ်ပြန့်စွာ လေ့လာနိုင်ရန် နှင့် ပြန့်ပွားစေရေးအတွက် ပဋိပတ္တိတက္ကသိုလ်တစ်ခု တည်ဆောက်ရန် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။

အားလုံး ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ၊  
တရားထူးတရားမြတ် သိမြင်နိုင်ကြပါစေ။

မှတ်ချက်။ ။အကျွန်ုပ်တို့ဟူသည့် အသုံးအနှုန်းများကို တွေ့ရှိသော် ခန္ဓာငါးပါးကို ရည်ညွှန်းကာ အကျွန်ုပ်တို့ဟု သုံးနှုန်းခြင်း ဖြစ်သည်ဟု မှတ်လေ။



# ၁၈မိုင်တောရ ဆရာတော်၏ ဘဝသစ္စာ

## ၁။ တရားအစ မသာက

### သေမှာသိသိကြီးနှင့် ခရီးဆက်ချင်သေးတယ်

“မသာချလာပြီ၊ ကလေးတွေ အိမ်ထဲဝင် အိမ်ထဲဝင်” လူကြီးများမှ အကျွန်ုပ်တို့အား လှမ်းပြောလိုက်သော စကားပင်ဖြစ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ လည်း ဘာမသိ ညာမသိ အိမ်ပေါ်သို့ ပြေးတက်ကြလေ၏။ တကယ်က ရွာ၏အရှေးဘက်မှ အဖွားအိုတစ်ယောက် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်၏။ ရှေးလူကြီးများ၏ အယူအဆအရ ကလေးများကို မသာမှခေါ်ဆောင် သွားတတ်၏ဟု အယူရှိဟန်တူ၏။ “မလုပ်ရဘူး” ဆိုသည်ကိုမှ လုပ်ချင်လေ့ ရှိသော အကျွန်ုပ်တို့ကား အိမ်ပေါ်သို့ရောက်သော် နံရံပေါက်မှ ချောင်းကြည့် လိုက်သော်-

မြင်လိုက်ရသည်မှာ- လူလေးငါးယောက် ထမ်းသယ်လာသော သစ်သားခေါင်းတစ်ခု၊ ထိုခေါင်း၏နောက်တွင် လူများစွာ လိုက်ပါလာ ကြ၏။ ရှေ့မှလည်း ကြေးစည်က တလူလူထုလျက် လမ်းတစ်လျှောက် စည်ကားနေ၏။ ထိုအဖြစ်အပျက်ကို ကြည့်ရင်း အတွေးတစ်ခု ဝင်လာ၏။

“လူဆိုတာ တစ်နေ့သေရတာကိုး။ ဒါဆို သေရမှာ သိရက်နှင့် ဘာဖြစ်လို့ ငါတို့တွေ ပညာသင်နေရတာပါလိမ့်၊ လူတွေက ဘာဖြစ်လို့ ကြီးပွား-ချမ်းသာအောင် လုပ်နေကြတာပါလိမ့်၊ ဒါအဓိပ္ပါယ်မရှိဘူး၊ ဒါမဟုတ်သေးဘူး၊ တစ်ခုခုတော့လွဲနေပြီ” စသည်ဖြင့် အတွေးများစွာ ဝင်လာ၏။

တကယ်က အကျွန်ုပ်တို့အဖို့ လူသေတာကို ပထမဦးဆုံး မြင်ဖူးခြင်း ဖြစ်၏။ လူဆိုတာ သေမည်ဟုလည်း ဘယ်တော့မှ မထင်ထားခဲ့။ “သေဖို့ စောင့်နေသော ဘဝကြီးပါလား” ဟု အနည်းငယ် သိသွားခြင်း ကြောင့် “ငါတို့တွေ တိုးတက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ် နေကြခြင်းသည် အဘယ် အကျိုးရှိမည်နည်း” ဟု အကျွန်ုပ်တို့ နှလုံးသားကို သတိပေးလိုက် သလို ဖြစ်သွား၏။ ဘာတွေ ဆက်လုပ်သင့်သနည်းဟုလည်း အဖြေရှာမိ၏။

သို့သော်လည်း ထိုအခိုက်အတန့်တွင် အဖြေကိုကား မတွေ့ခဲ့။ အတွေးကလည်း ထိုအခိုက်အတန့်သာ တွေးဖြစ်၏။ ဆက်လက်မတွေး ဖြစ်။ လူကြီးများကိုလည်း မမေးမြန်းဖြစ်။ စိတ်ထဲတွင်တော့ တွေးစရာ၊ သတိထား စရာတစ်ခုအဖြစ် သိမ်းဆည်းရမိလေ၏။

### မွေးရပ်ဌာနီ

ထိုအဖြစ်အပျက်ကား ကျောက်ဖြူမြို့၊ လောင်းချောင်းဆိုသည့် ရွာတွင် နေစဉ် ဖြစ်၏။ ထိုအချိန် အကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကား ၆-နှစ် ၇-နှစ်လောက်သာ ရှိဦးမည်ထင်၏။ ထိုရွာသို့ အသက် ၂-နှစ် ၃-နှစ် အရွယ်လောက်မှ ရွှေ့ပြောင်းလာခြင်းဖြစ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကို မွေးဖွားလိုက်သည့် နေရာမှာကား ယခု ကျောက်ဖြူမြို့၊ လေယာဉ်ကွင်းထိပ် တောင်တန်းရှည်အဆုံးရှိ တောင်ရှည်ဆိုသည့် ရွာကလေးမှပင် ဖြစ်၏။

ရွှေ့ပြောင်းခဲ့သော လောင်ချောင်းရွာ၏ သိမ်တော်ကြီး သမုတ်သော နေ့မှာပင် မွေးဖွားသည်ဟုဆို၏။ ထိုသိမ်တော်ကို မြန်မာလို ၁၃၄၆-ခုနှစ် အင်္ဂလိပ်လို ၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် သမုတ်ခဲ့၏။ ထို သိမ်သမုတ်သည့်နေ့မှာပင် ဦးယက်သဲအောင်+ဒေါ်မဖြူတို့မှ မွေးဖွား ပြုစု စောင့်ရှောက် ပေးလိုက်ခြင်း ကြောင့် လူရယ်လို့ လောကသို့ ရောက်လာရလေ၏။ လက်ရှိလူ့ဘဝ၏ ကျေးဇူးရှင်ကြီးများပင် ဖြစ်ကြ၏။ ထိုကဲ့သို့ ဘဝပေါင်း များစွာက ကျွေးမွေးပြုစု

စောင့်ရှောက် ပေးကြသော ကျေးဇူးရှင်များစွာတို့ကား အတိတ်ဘဝ  
တစ်လျှောက် ရေတွက်မရပင် ဖြစ်ချေတော့၏။

# ၂။ ပြုခဲ့သမျှ ပြန်ကြသည်

## အတိတ်မှ အရိပ်အတိုင်းသာ

သတ္တဝါတို့သည် “လောဘ ဒေါသ မောဟ” တရားများကို အခြေခံကာ ဘဝရွှေ့ပြောင်းနေကြရခြင်း ဖြစ်၏။ ရောက်လေရာဘုံဘဝ တွင်လည်း မိမိခန္ဓာ၏ပုံသဏ္ဍာန်ကို မိမိကသာ ဖော်ဆောင်ကြရ၏။ သူတစ်ပါးက ပုံဖော်ပေး၍မရ။ မှန်၏။ ဘဝကောင်းရအောင်လည်း မိမိကသာ ပြုလုပ်နိုင်၏။ ရုပ်ရည် လှပအောင်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာပေါများ အောင်၊ ရာထူးအာဏာရှိအောင် မိမိကသာ ပြုလုပ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ဘဝတိုင်း၏ ပုံရိပ်တို့ကိုကား မိမိကသာ ဖော်ဆောင်နိုင်သည်ဟု ဆို၏။ မိမိသာ ဘဝ၏ ပန်းချီဆရာဖြစ်၏။

သတ္တဝါတို့၏ လက်ရှိဘဝအခြေအနေ ပုံရိပ်သည် အတိတ်ဘဝနှင့် ဆက်စပ်နေ၏။ အတိတ်က ပေးဆပ်ခဲ့သလောက် လက်ရှိဘဝပုံရိပ် လာထင်တတ်ကြ၏။ ယခုဘဝတွင် ဉာဏ် ဝီရိယကို ထည့်ပေါင်းကာ ကြိုးစားသော်ကား အတိတ်ကပေးလိုက်သည့် ဘဝပုံရိပ်ကို လှပစွာ ဆေးခြယ် နိုင်မည်ပင် ဖြစ်၏။

မှန်၏။ အတိတ်မှ သူတစ်ပါးကို မဲ့ပြု ရွံ့ပြုခဲ့ရင် စိတ်ကောင်း မထားနိုင်ခဲ့ရင် ယခုဘဝ ရုပ်ဆိုးမည်မှာ သေချာနေ၏။ ပေးကမ်းခြင်း မရှိခဲ့ရင် ဆင်းရဲမည်မှာ သေချာ၏။ သူတစ်ပါးကို နှိပ်စက်ခဲ့ရင် မိမိလည်း ခဏခဏ ဆေးရုံတက်နေရမည်မှာ သေချာနေ၏။ သူတစ်ပါး စိတ်ဆင်းရဲအောင် ပြောဆို ပြုမူခဲ့ရင် အပူများတဲ့ဘဝမျိုး ရနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ယခုဘဝအခြေအနေတို့ကား အတိတ်ဘဝနှင့် ဆက်စပ် နေကြရ၏။ ထိုထိုအတိတ် အခြေအနေကို သံဝေဂယူကာ နောင်ဘဝတွင် လှပဖို့၊ ချမ်းသာဖို့၊ ကျန်းမာဖို့၊ တရားအသိ

ကိန်းဖို့ ယခုဘဝ ပြုလုပ် အားထုတ်နိုင်၏။ ကုစားနိုင်၏။ ကုစားရန် အကောင်းဆုံးသော အချိန်လည်းဖြစ်၏။

### တောင်းတခွင့်မရှိသောကံ

ကုစား၍ မရသည့် ဘဝအခြေအနေတစ်ခု ရှိသည်ဟု ထင်၏။ ထိုသည်မှာ မိမိသွားလိုသည့် မြို့/နိုင်ငံ များပင်ဖြစ်၏။ နောင်ဘဝ လူဖြစ်ခဲ့သည်ရှိသော် ဘယ်နိုင်ငံတွင် လူဖြစ်မည်ဆိုသည်ကို မည်သူမှ မဟောနိုင်။ ဘယ်လူမျိုးမှာ ဖြစ်မည်ဆိုသည်ကို ဘယ်သူမှ မပြောနိုင်။ ဒါန သီလ ဘာဝနာရှိသော် နောင်ဘဝချမ်းသာမည်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း ဘယ်လူမျိုးတွင် ဖြစ်မည်ဆိုသည်ကိုကား မည်သူမှ မပြောနိုင် မဟောနိုင် သည်ကို သတိပြုသင့်၏။

### မိမိ၏မိသားစုကို သတ်ဖြတ်နေကြခြင်းသာ

ယနေ့ခေတ် နိုင်ငံကို အကြောင်းပြု၍ ရန်ဖြစ်နေကြ၏။ တိုင်း/ပြည်နယ် ကို အကြောင်းပြု၍ ရန်ဖြစ်နေကြ၏။ လူမျိုးကို အကြောင်းပြု၍ ရန်ဖြစ်နေကြ ၏။ မိမိက မုန်းတီးတိုက်ခိုက်နေသော တိုင်း/ပြည်နယ်/နိုင်ငံတို့သည် အတိတ်ဘဝက မိမိနေထိုင်ခဲ့သော တိုင်း/ပြည်နယ်/နိုင်ငံလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ဖြစ်နိုင်ဖို့လည်း ပိုများ၏။ အဘိဓမ္မာအရ မုန်းတီးခြင်းဟူသည်လည်း သံယောဇဉ် တစ်မျိုးသာ ဖြစ်၏။ အတိတ်က ဆက်စပ်ခဲ့လို့သာ ယခုဘဝ ပြန်လည်ဆက်စပ် နေကြခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုထို တိုင်း/ပြည်နယ်တို့မှာ မိမိ၏ အတိတ်ဘဝမှ သားသမီး မြေးမြစ်များ ရှိနေဦးမည်မှာ သေချာ၏။ “မိမိသားသမီး မြေးများကို အဘယ်ကြောင့် မုန်းတီးတိုက်ခိုက်နေပါလိမ့်”ဟု မိမိကိုယ်ကို သတိပေးသင့်၏။

## အကြောင်းပြခွင့်မရှိသော အပါယ်ဘုံ

အရှင်သာရိပုတြာက မိဘအတွက် မတရားသော မမျှတသော အကျင့်ကိုပဲပြုပြု၊ သားသမီးအတွက် မတရားသော မမျှတသော အကျင့်ကိုပဲပြုပြု၊ ဘယ်သူ့အတွက်ပဲ အကုသိုလ်လုပ်လုပ် ထိုအကုသိုလ် ရဲ့ အကျိုးကိုတော့ မိမိမှ ခံရမည်ကို သတိပေးထား၏။ မိဘအတွက် အကုသိုလ်လုပ်မိတာပါဟူ၍ အကြောင်းပြ၍ မရကြောင်း သတိပေးထား၏။ (မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ၊ ဗြဟ္မဏဝဂ်၊ ဇနဉ္စာနိသုတ်)

## အတိတ်မှ အရိပ်ကို ပြန်ကြည့်ခြင်း

လောဘ ဒေါသ မာန်မာနများတက်ကာ အမျိုးစွဲ ဒေါသကြောင့် တိရိစ္ဆာန်ဖြစ်ခဲ့ရသော အကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းကို အနည်းငယ် ထုတ်ပြပေအံ့။ အကျွန်ုပ်တို့ ဘဝဖြစ်စဉ်များကလည်း မှတ်မိသလောက် စုံလင်လှ၏။ နတ်ဘဝ၊ နတ်နဂါးဘဝ၊ လူ့ဘဝ၊ ရသေ့ဘဝ၊ ဘုန်းကြီးဘဝ၊ တိရိစ္ဆာန်ဘဝ စသည်ဖြင့် စုံလင်လှ၏။ တိရိစ္ဆာန်တွင် ဖားဘဝ၊ ခွေးဘဝများထိ ဖြစ်ခဲ့သည်ကို တွေ့ရ၏။

နတ်နဂါးဘဝအားဖြင့်- တစ်ခါက နဂါးဘဝဖြစ်ခဲ့၏။ နဂါးစစ်သူကြီး၊ မင်းသားကြီး၊ မိမိ၏ နဂါးအမျိုးအနွယ် ကြီးပွားတိုးတက်ရေး၏ ဦးစီးဦးဆောင်။ ငါတို့အမျိုး၊ ငါတို့နယ်မြေ၊ ငါတို့နိုင်ငံစသည်ဖြင့် မာန်မာန အပြည့်ဖြင့် မိမိတိုင်းပြည်အတွက် လောဘတရား ဒေါသတရား ရှေ့ဆောင်ထားပြီး အလုပ် လုပ်ပေးခဲ့၏။ ထိုဘဝမှကွယ်လွန်သော် နဂါး ပြန်မဖြစ်ပဲ မြွေသာဖြစ်လေ၏။

## နဂါးနှင့်မြွေ ကွာခြားတယ်

ဤတွင် မှတ်သားစရာတစ်ခုကား- နဂါးဘဝ ဆိုသော်လည်း မြွေလိုပုံစံမျိုး နေထိုင်သည်တော့မဟုတ်၊ နတ်လိုပုံ သဏ္ဍာန် အနေအထားဖြင့်

နေထိုင်သည်သာ ဖြစ်၏။ နဂါးမျိုးနွယ် နတ်သားက သူ့ပုံကို မြွေလိုပုံစံမျိုး မမြင်လို။ ယခုခေတ် နဂါးကို မြွေလိုရုပ်ထုကြီးများ ထုလုပ်နေကြသည်ကား စဉ်စားစရာ ဖြစ်နေ၏။ နဂါးများက သူ့ပုံကို အမှတ်တရလုပ်ပေး၍ ကျေးဇူးတော့တင်မည်။ “ဒါပေမယ့်” ဟု ရှေ့ဝါကျကို ဆန့်ကျင်ဘက် စကားဆက်စရာ ရှိနေမည်ထင်၏။

**လောဘ-ဒေါသမပါစေနှင့်**

ဇာတ်လမ်းကို ပြန်ဆက်ဦးအံ့။ ဤနဂါးမျိုးနွယ်ဘဝတွင် မည်မျှပင် အမျိုးကို ချစ်ချစ်၊ မည်မျှပင် မိမိနိုင်ငံကို တွယ်တွယ်၊ ထိုထို ဘဝတို့တွင် အမြဲ မဖြစ်ကြသည်ကို သတိပြုရမည်။ ချစ်လို့ပဲလုပ်လုပ်၊ တွယ်လို့ပဲ လုပ်လုပ်၊ မတရားဘူးထင်လို့ပဲ လုပ်လုပ်၊ မိမိဘက်မှ လောဘ ဒေါသတရားပါသွားက အကျွန်ုပ်တို့ကို သံသရာမှ မျက်နှာသာပေးမည် မဟုတ်သည်ကို သတိပြုရ မည်။

မှန်၏။ သတ္တဝါဟူသည် ဘဝမျိုးစုံ ရွှေ့ပြောင်းနေ၏။ လူဖြစ်သော်လည်း အဖြူလူမျိုးတွင် ဘဝဆက်တိုင်း မဖြစ်၊ အမဲလူမျိုး တွင် ဘဝဆက်တိုင်းမဖြစ်။ အဖြူလူမျိုးဖြစ်ပြီးသော် အမဲလူမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်သေး၏။ အမဲလူမျိုးမှ အဖြူလူမျိုးသို့လည်း တဖန်သွားရောက် တတ်သေး၏။ အဖြူလူမျိုးတွင် လူဖြစ်ခိုက် အမုန်းတရားဖြင့် အမဲလူမျိုး များအတွက် ချိန်ရွယ်ခဲ့သော လက်နက်သည်- မိမိသည် အမဲလူမျိုးတွင် ဖြစ်လာခိုက် ထိုလက်နက်တို့ကား မိမိအတွက်သာ ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို သတိပြုရ၏။ မိမိနက်လက်ဖြင့် မိမိပြန်လည် အသတ်ခံရမည့် အဖြစ်မျိုး ကို စီမံကိန်း မချသင့်ပေ။ ထို့ကြောင့် တရားလို့ဘဲပြုပြု၊ မတရားလို့ဘဲ ပြုပြု၊ ပြန်လည်တုံ့ပြန်သည့်အခါ လောဘ ဒေါသ တရားများ မပါစေဖို့ သတိပြုကြရပါမည်။

## သံဝေဂ

ထို့ကြောင့်-

“အိုလူသားအပေါင်းတို့- ငါတို့သည် သံသရာကို ရှည်ရှည်တွေးပြီး အမျိုးစွဲဒေါသကို ဖြတ်တောက်ရမည်။ ဘာမှမဟုတ်သော ရာထူးအတွက်၊ ဥစ္စာအတွက်၊ ဘယ်ကဟာတွေ မိမိဆီလူလာ ဖြစ်မှန်း မသိသော သားသမီးများအတွက်၊ မတရားလုပ်ကိုင် ပေးဆပ်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို သံသရာတွင် ဆင်းရဲမီးကျိုးတွင်းထဲသို့ မပစ်ချကြပါလေနှင့်။ သတိပြုကြလေကုန် လူသားအပေါင်းတို့။”

## မြွေဘဝအကြောင်း တစ်စေ့တစ်ကြောင်း

မြွေဘဝအကြောင်း စကားဆက်ပါဦးအံ့။ မြွေဘဝရောက်ချိန် တွင်ကား တဖန်ကံကောင်းသည်ဟု ဆိုပြန်မည်။ မြွေမိခင်ဖြစ်သူမှ တရားပါရမီရှိသူ ဖြစ်နေ၏။ မြွေဖခင် အကျွန်ုပ်တို့၏ညီ မြွေငယ်လေး ကလည်း သိပ်မဆိုးလှ။ သူတော်ကောင်းတရား စောင့်ထိန်းကြ၏။ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်စားခြင်း မပြုဘဲ နေထိုင်ကြ၏။ မြွေမိဘ နှစ်ပါးကား အသက်ကြီးကာ သေဆုံးကြရ၏။ တစ်နေ့ အကျွန်ုပ်တို့ ညီအကိုနှစ်ယောက်တို့ကား လူအများ ရိုက်သတ်ဖြတ်ခြင်း ခံရ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား ထိုသို့ရိုက်ပုတ်ညှင်းဆဲနေချိန် အစွမ်းကုန်သည်းခံကြ ၏။ ရိုက်သတ်နေသူများကို ဒေါသ မဖြစ်အောင် စိတ်ကိုထိန်းခဲ့ကြ၏။ မိမိ၏ ညီငယ်ဖြစ်သူကိုလည်း ဒေါသမဖြစ်ဖို့ သည်းခံဖို့ ပြောဆို သတိပေးနေခဲ့၏။ ထိုသို့ သတိပေးသည့်ကြားက သူကား တစ်ချက် ဒေါသဖြစ်ကာ ပြန်ပေါက်မလိုအလုပ် သေသွားလေ၏။ ထို့နောက် အကျွန်ုပ်တို့လည်း သည်းခံစွာဖြင့် သေပွဲဝင်လိုက်ရလေ၏။



ထို့နောက် အကျွန်ုပ်တို့လည်း ယခုဘဝတွင် လူပြန်ဖြစ်၏။ ထိုညီငယ် ဆိုသူကား အကျွန်ုပ်တို့ထက် (၁၇) နှစ်ခန့်နောက်ကျကာ လူပြန်ဖြစ်၏။ “(၁၇)နှစ်ခန့်သော ကြားကာလတွင် အဘယ်ဘုံဌာနသို့ သွားနေသနည်း” ဟု မေးစရာရှိလာ၏။ သံသရာဆိုတာ မလွယ်ပါတကား။

### သာသနာနှင့် လွဲမှားစိုးလို့

မြွေဘဝတွင် အဘယ်အသိဉာဏ်ကြောင့် သည်းခံကြသနည်း ဟူသော ဇာတ်လမ်းကို ဆက်ရသော်-

အကျွန်ုပ်တို့ မြွေမိဘများရှိတုန်းကဖြစ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့နေသည့် ချောင်းကလေးအပေါ်ရှိ တောင်ဘေးနားမှ ဘုန်းကြီးတစ်ပါး သွားလာ သည်ကို အကျွန်ုပ်မှမြင်ကာ “ဟိုဟာက ဘာလဲ” ဟု မိခင်မြွေအား မေးလိုက်၏။ မိခင်မြွေမှ ဝမ်းသာစွာဖြင့် “ဟေ့... သာသနာပွင့်နေပြီ၊ သာသနာပြုရ တော့မယ်” ဟုဆို၏။ အကျွန်ုပ်မှလည်း “အဲလိုလုပ်လို့ မရဘူးလား” ဟု မေးပြန်၏။ “ရတာပေါ့ ကုသိုလ်နှင့်နေရင် သည်းခံနေရင် အဲလိုဖြစ်မည်” ဟု ဆိုလေ၏။ ထိုအချိန်မှာပဲ မြွေအဖေဖြစ်သူက “ငါလည်း ကူညီပေးပါမယ်” ဟု ဆို၏။ ညီငယ်ဖြစ်သူကတော့ ဘာမှ မပြောခဲ့ပေ။ ထိုကဲ့သို့ သာသနာနှင့်ကြုံရေး သာသနာပြုရေး ရည်ရွယ်ချက်တို့ကြောင့် လူအများ မိမိ၏ဦးခေါင်းကို ရိုက်သတ်စေကာမူ သည်းခံကြခြင်း ဖြစ်၏။

မှန်၏။ နာတာက တခဏ။ သာသနာနှင့်လွဲသွားရင် ဘယ်ဘဝ ဘယ်နယ်ကို ရောက်ရမှန်းမသိ။ အဝေးကြီး ဝေးရတော့မည်သာ။ ယခု ထိုမြွေဘဝမှ မိဘနှစ်ပါးနှင့်ညီငယ်တို့ကား လူဘဝတွင် တစ်အိမ်တည်း ပြန်ဖြစ်ကာ သာသနာအလုပ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး လုပ်နေကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ မြွေမိခင်ဖြစ်သူမှာကား အရိယာထိပင် ဖြစ်သွားလေပြီ။

## ရာထူးအာဏာကို မသုံးစွဲတတ်လို့ တိရိစ္ဆာန်ဖြစ်တယ်

စင်စစ်၊ မြွေဘဝသည် ယခုဘဝကို မရခင် ဘဝပင်ဖြစ်၏။ ထိုမြွေဘဝ မတိုင်ခင်က ရသေ့၊ ရဟန်းလည်း ဖြစ်ဖူး၏။ ဘုရင်လည်း ဖြစ်ဖူး၏။ သာမန်လူလည်း ဖြစ်ဘူး၏။ နဂါးပြည်မှ နဂါးမင်းကြီးလည်း ဖြစ်ဖူး၏။ ထိုထို ဘဝကောင်းများကို ကျော်ဖြတ်ကာ မြွေဘဝ ဖြစ်ရပြန် ၏။ ဘဝဖြစ်စဉ်များကား ကြောက်စရာကောင်းလှ၏။ သံဝေဂယူရန် အလွန်ကောင်းလှ၏။

ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်စဉ်၏ အကြောင်းသော်ကား မိမိရရှိထား၊ ပိုင်ဆိုင်ထား သော ရာထူးအာဏာ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို ခုတုံးလုပ်ကာ ဘဝကောင်းစားရေး အတွက် အသုံးမချပဲ၊ ထိုထိုရာထူးအာဏာ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ဖြင့် မူးယစ်စေခဲ့သောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ထိုထို ရာထူးအာဏာ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို တပ်မက်ခြင်း၊ မစွန့်လွှတ်နိုင်ခြင်း တို့ကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ စင်စစ် ထိုထို ရာထူးအာဏာ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကား အကျွန်ုပ်တို့ကို ဖိချလိုက်ခြင်း သဘောပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်\_ရာထူးအာဏာ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ ရရှိလာခဲ့သော် ထိုရာထူး အာဏာ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ဖြင့် မည်သူတစ်ဦးတယောက်ကိုမှ ဆင်းရဲအောင် မပြုလုပ်မိစေရန် သတိထားသင့်၏။

## မမိုက်ဝံ့တော့ဘူး

အကျွန်ုပ်တို့ကား ဘဝများစွာ လွဲခဲ့သမျှ ယခုဘဝတွင်တော့ လမ်းမှန်ရ ချေတော့၏ ဟုဆိုရပေမည်။ ခံရပေါင်းလည်း များနေပြီမို့ နောင်တတွေလည်း ရခဲ့ပြီ။ နောင်တစ်ကြိမ် အပါယ်ဘုံဘဝများတွင် အဖြစ်မခံနိုင်တော့ပေ။ မမိုက်ဝံ့တော့ပေ။ ဘယ်အကြောင်းကြောင်းနှင့်မှ အကုသိုလ်အဖြစ်မခံနိုင် တော့ပေ။ ဘယ်သူ့အတွက်မှ အကုသိုလ်အဖြစ်ခံကာ လုပ်ဆောင်တော့မည် မဟုတ်တော့ပေ။ သို့သော်လည်း မိမိ+ သူတစ်ပါးအတွက် ကုသိုလ်ဖြစ်နိုင် သော်ကား လူတိုင်းအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်၏။

## ၃။ ငယ်စဉ်က ဘဝဖြတ်သန်းမှု အပိုင်းအစများ

### ရတော့ရတယ် ဒါပေမယ့် အကုသိုလ်တဲ့

ယခု လူ့ဘဝတွင် အကျွန်ုပ်တို့အဖို့ ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့်ပတ်သက်၍ ပထမဆုံး တွေးဖူးသော စကားလုံးကား “အကုသိုလ်” ဟူသော စကားလုံး ပင်ဖြစ်၏။ မှန်၏။ တစ်နေ့ တောတောင်လူငယ်များပီပီ လယ်ကွင်းသို့ သွားကြ၏။ သူငယ်ချင်းတို့နှင့် ငှက်ပစ်ဖို့ လိုက်သွားခြင်း ဖြစ်၏။ ငှက်ပစ်ရန် အတွက် အကျွန်ုပ်တို့မှ ခဲလုံးများ ရှာပေးနေ၏။ ထိုစဉ် ဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် နေဖူးသော အကျွန်ုပ်တို့ထက် ခပ်ကြီးကြီး တစ်ယောက်မှ “မင်းဒီလိုလုပ်ပေး တာ အကုသိုလ်ရတယ်” တဲ့။

ထို စကားလုံးကို ကြားလိုက်တဲ့အချိန် ကိုယ်ခန္ဓာက စိမ့်ခနဲ ဖြစ်သွား၏။ စိတ်ကလည်း တစ်မျိုးဖြစ်သွား၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား “အကုသိုလ်” ဆိုသည့် စကားလုံး၏ အဓိပ္ပါယ်ကို နားမလည်၊ “ရတယ်” ဆိုတာပဲ နားလည်တော့၊ ခဏအကြာမှာ “အကုသိုလ်ရတော့ ကောင်းတာပေါ့” ဟု တုံ့ပြန်လိုက်တော့၊ ထိုသူမှ “အကုသိုလ်ဆိုတာ မကောင်းတာ” တဲ့။ ဒါဖြင့် “ဘယ်လိုမကောင်း တာလဲ” မေးပြန်တော့ သူလည်းမရှင်းပြတတ်ဘူးတဲ့။

“အကုသိုလ်ဆိုတာ မကောင်းတာ” တဲ့။ “မကောင်းတာကို မင်းက ရလိုက်တာ” တဲ့။

ထိုစကားလုံးကား အကျွန်ုပ်အတွက် တွေးစရာ အကြီးကြီး ဖြစ်ရပြန်၏။ အကုသိုလ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာပါလိမ့်ဟု သိချင်ဇော ပြင်းပြခဲ့၏။ သို့သော်လည်း ထိုအခိုက်အတန့် အဖြေကား မတွေ့ခဲ့ပေ။ နောက်ပိုင်းတွင် လည်း မမေးမြန်းဖြစ်ခဲ့။ ထိုစကားလုံးကား မေ့မေ့လျော့လျော့ ဖြစ်သွားရ ပြန်၏။

## အကြွေးဆိုတာ ပေးဆပ်ရစမြဲ

ငယ်စဉ်ဘဝတွင် သူတစ်ပါးအသက်ကိုသတ်ခြင်း အကုသိုလ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကြက်တစ်ကောင်ကို သေစေလိုသော ဆန္ဒဖြင့် ရိုက်သတ်ဖူး၏။ သစ်ပင်ကိုင်းကို ဒေါက်ထောက်ထားသော သစ်တွင် ကြက်ကို ခြေထောက်မှ ကိုင်ကာ ဦးခေါင်းအား ရိုက်သတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့နောက် သေပြီထင်ပြီး အမွှေးများ နှုတ်နေခဲ့၏။ ထို့နောက် အမွှေး နှုတ်၍ မပြီးတစ်ပြီးတွင် ထိုကြက်ကား ထပြေးလေတော့၏။ နောက်တော့ လူကြီးတစ်ဦးမှဖမ်းကာ သေအောင် ပြန်လည်ရိုက်သတ် လိုက်လေ၏။

ထိုအကုသိုလ်ကြောင့်ထင်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ သွေးတိုးခြင်း ဝေဒနာကို မကြာမကြာ ခံစားရ၏။ စားလိုက်တဲ့ ထိုကြက်သား၏ အရသာကား ထိုခဏအတွင်း လျှာပေါ်တွင် ပျောက်သွားခဲ့လေပြီ။ ယခု ထိုအရသာကို ပြန်လည်စဉ်စား၍တောင် မရနိုင်တော့ချေ။ သို့သော်လည်း အကျွန်ုပ်တို့ ရလိုက်သော အကုသိုလ်အကျိုးဖြစ်သည့် သွေးတိုးခြင်းကိုကား မကြာခဏ ခံစားရနေ၏။ အကြောင်းသေး သလောက် အကျိုးပေးက မသေးချေပါတကား။

## ဘုရားကျောင်း ဒါယကာ

အကျွန်ုပ်တို့ ၇-၈-နှစ် အရွယ်လောက်တွင် ထင်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ အိမ်တွင် ဘုရားစင်မရှိ။ ဘုရားကို အိမ်မှာမထားရ မပူဇော်ရဟူသော တစ်လွဲယူထားသော ရှေးအယူတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်ဟန်တူ၏။ ထို“ဘုရားစင်”ကို အကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် သစ်သားစလေး တွေကောက် ပိုင်းဖြတ်ကာ ဘုရားကျောင်းလေး လုပ်ခဲ့၏။ မြို့မှ ဝယ်ယူထားသော ဘုရားပုံတော်အား သေချာစွာကပ်ကာ ရေချမ်းကပ်ခြင်း ဆွမ်းကပ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်၏။ မိမိပြုလုပ်ထားသော ဘုရားကျောင်းလေးတွင်နေသော ဘုရားဖြစ်လေတော့ ဘုရားကို သံယောဇဉ်ရှိ၏။ ချစ်ခင်၏။ အိမ်အဝင် အထွက်ပြုတိုင်း မိမိ၏

ဘုရားကျောင်းလေးအား သတိထားကြည့်မိ၏။ စိတ်ထဲတွင် အဆင်ပြေနေ၏။ သဒ္ဓါသက်ဝင်ဖို့ သံယောဇဉ်လည်း လိုအပ်သည့်သဘော ဖြစ်ချေမည်။

### **ဘုရား သံယောဇဉ်ကြောင့်သာ**

ထိုဘုရားသံယောဇဉ်ကား ယခုထိ သက်ဝင်နေ၏။ ငယ်စဉ်ဘဝ ကိုရင်စဖြစ်တော့လည်း “မိမိကြောင့် ဘုရားရှင်ကို မျက်နှာမညှိုး စေရဘူး” ဆိုသည့် ခံယူချက်ရှိခဲ့၏။ ကိုရင်ဘဝဖြင့် လမ်းတွင် ကိုရိုးကားရား အတတ်နိုင် ဆုံးမနေခဲ့၊ မသွားခဲ့၊ မလာခဲ့။ ဘုရားရဲ့ သားတော် ကိုရင်တွေက ဘာဖြစ်တယ် ညာဖြစ်တယ်လို့ လူတွေဆီ အပြောခံရမှာကို မလိုလားသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

မိမိသီလကို စောင့်ထိန်းလိုသည်ထက်၊ မိမိ အပြောခံရမှာကို ကြောက်သည်ထက် မိမိကြောင့် ဘုရားရှင်မျက်နှာ ညှိုးရမှာ၊ သာသနာ တစ်ရပ်လုံး မျက်နှာညှိုးရမှာကို ပိုကြောက်၏။ ထိုစဉ်က ဘုရားကို မြတ်နိုးသည့် သဒ္ဓါဓာတ်အရင်းခံကြောင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ကောင်းစွာ ကျင့်သုံးဖြစ်ခဲ့၏။ အကျင့်ကောင်းတစ်ခုကို ကောင်းစွာ ကျင့်သုံးရေး အောင်မြင်နိုင်ဖို့ ဦးဆောင် သူကိုလည်း လေးစား ကြည်ညို တတ်ဖို့ လိုအပ်သည့်သဘော ရှိချေ၏။

### **ငြိမ်းချမ်းသော ဘုရားဂုဏ်တော်**

ယခု ရဟန်းဘဝ ရောက်ပြန်တော့လည်း ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အမြဲအာရုံပြုလေ့ရှိ၏။ ဘုရားတွေ့တိုင်း အားရပါးရ ကြည့်ကာ ပူဇော် လေ့ရှိ၏။ ဘုရားနှင့် စကားပြော နှုတ်ဆက်၏။ ဘုရားဂုဏ်တော်သည် အမြဲပွားများ နေသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုထဲလည်း ပါဝင်၏။ နောက်ပိုင်းကာလတွင် ဘုရား (၇)ဆူတို့၏ ဂုဏ်တော် များကို ပွားများဖြစ်၏။

ဝိပဿီ ဗုဒ္ဓေါ ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ အနန္တပါရမီယော  
အနန္တဉာဏော အနန္တဂုဏော အနန္တတေဇော အနန္တက္ကန္တိ အနန္တ ဇုတိ။

ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော ဝိပဿီမြတ်စွာဘုရားသည်-

- ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေ၏။
- မဖောက်မပြန် ဟုတ်မှန်စွာ သိတော်မူပါပေ၏။
- အတိုင်းမသိ မြောက်များစွာသော ပါရမီတော်တို့ ရှိတော် မူပါပေ၏။
- အတိုင်းမသိ မြောက်များစွာသော ဉာဏ်တော်တို့ ရှိတော် မူပါပေ၏။
- အတိုင်းမသိ မြောက်များစွာသော ဂုဏ်တော်တို့ ရှိတော် မူပါပေ၏။
- အတိုင်းမသိ မြောက်များစွာသော ကိုယ်အစွမ်း နှုတ်အစွမ်း စိတ်အစွမ်း ရှိတော်မူပါပေ၏။
- အတိုင်းမသိ မြောက်များစွာသော တန်ခိုးရှိတော်မူပါပေ၏။
- အတိုင်းမသိ မြောက်များစွာသော ကျော်စောခြင်း ရှိတော်မူပါပေ  
၏။

သီခီ။ ဝေဿဘူ။ ကကုဿနံ။ ကောဏာဂုံ။ ကဿပ။ ဂေါတမော ဗုဒ္ဓေါ  
ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ အနန္တပါရမီယော အနန္တဉာဏော  
အနန္တဂုဏော အနန္တတေဇော အနန္တက္ကန္တိ အနန္တဇုတိ။

ငြိမ်းချမ်းသော ဘုရားကို အာရုံပြုနေသည့်အတွက် ငြိမ်းချမ်းမှု  
ဓာတ်ကိုရ၏။ ပူလောင်စေတတ် နှိပ်စက်တတ်သော လောကအကြောင်းကို  
အာရုံပြုနေရင် အပူသာရချေမည်။

### ဂုဏ်တော်ပွားများနည်း

ဥပမာ- အရဟံ ဂုဏ်တော်ကို ပွားများမည်ဆိုလျှင် အရဟံ ဂုဏ်တော်  
၏ သဘောအဓိပ္ပါယ်ကို ပုံပြင်ဇာတ်လမ်း မြင်သလို မြင်လိုက်ပါ။ အရဟံ-

လူမင်း နတ်မင်း ဗြဟ္မာမင်းတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

ဤတွင် ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းကဲ့သို့ မြင်ရမည်မှာ- ဘုရားက ထိုင်နေမယ်၊ လူ့ပြည်မှ မင်းကလည်း ပရိတ်သတ်များစွာဖြင့် ဘုရားရှင်၏ ရှေ့မှောက်တွင် အကောင်းဆုံး အကြီးအကျယ် ပူဇော်နေသည့်ပုံရိပ်။ သိကြားမင်းကြီးကလည်း နတ်မင်းကြီးလေးပါး တို့နှင့် ဘုရားရှင်ကို အကြီးအကျယ် ပူဇော်ရှိခိုးနေသည့် ပုံရိပ်။ ဗြဟ္မာမင်းကြီးကလည်း ဗြဟ္မာတစ်ပြည်လုံး လိုက်ပါလျက် ကောင်းစွာ ပူဇော်ရှိခိုးနေသည့် ပုံရိပ်တို့ကို မြင်အောင်၊ ထင်အောင် ကြည့်ရပါမည်။

ထိုပုံရိပ်က ရှေ့က၊ အရဟံဆိုသည့်စာက နောက်က လိုက်နေရပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ အာရုံပြုနိုင်မှ မိမိပွားများနေသည့် ဂုဏ်တော်သည် ထုံမွန်းသွားပါမည်။ လောကစကားအရ အရှင်းဆုံးဆိုရသော် ထိုပုံပြင်ထဲ သို့ “စိတ်” နှစ်ဝင် သွားရမည်။ မှဝင်သွားရပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ ထင်မြင်မှ ဂုဏ်တော်ပွားများခြင်း လုပ်ငန်း အောင်မြင်နိုင်ပါမည်။

ပုတီးဖြင့် ဂုဏ်တော်ပွားများသူအဖို့လည်း ပုတီးအခေါက်ရေသည် ပဓာနမဟုတ်။ ဂုဏ်တော်များတွင် စိတ်နှစ်ဝင်နေခြင်းသည်သာ ပဓာနဖြစ်ပါသည်။

### ဘုန်းကြီးမှာ စာရှိသတဲ့

ယခုဘဝ လောကီပညာရေးကိုကား (၄)တန်းအောင်ထိ သင်ဖူး၏။ အတန်းတိုင်း ပထမအဆင့်ဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့၏။ အကျွန်ုပ်တို့ (၃)တန်းခန့် အရောက်တွင် ထင်၏။ တစ်နေ့ ဦးဇင်းတစ်ပါး ရန်ကုန်မှရွာသို့ ပြန်လာ၏။ မိမိရွာသို့ နွေရာသီကျောင်း ပိတ်၍ အလည်ပြန်လာခြင်း ဖြစ်၏။ ရောက်ရောက်ချင်းပင် လူကြီးတွေ့ရော ကလေးတွေ့ရော နီးစပ်ရာ သွားဖူးကြ

နှုတ်ဆက်ကြ၏။ ထိုအချိန် အကျွန်ုပ်တို့လည်း ရောက်သွားခဲ့၏။ လူကြီး တစ်ဦးမှ အကျွန်ုပ်အား လက်ညှိုးထိုးလျက် “ဒီကလေးက စာအရမ်းတော်တယ်၊ ပထမ အမြဲရတာ” ဟုညွှန်ပြ၏။ ထို့နောက် ထိုဦးရင်းမှ “မင်းတို့ အတန်းစာတွေ က ဘာမှမခက်ပါဘူး။ ဘုန်းကြီးစာတွေကမှ အရမ်းခက်တာ” ဟု ပြောပြလေ ၏။

ထိုအချိန် မိမိ၏ စိတ်ထဲတွင် “အဲဒီဘုန်းကြီးစာက ဘာမို့လို့လဲ၊ ဘယ်လောက်တောင် ခက်နေလို့လဲ” စသည်ဖြင့်တွေးကာ ခက်တယ် ဆိုတဲ့ “ဘုန်းကြီးစာ” ကို သင်ယူချင်စိတ်ဖြစ်သွား၏။ “ဘုန်းကြီးစာ” ဟု ကြားသိရတော့ အနည်းငယ်လည်း စိတ်ဝင်စားသွားခဲ့၏။ စင်စစ် ဘုန်းကြီးတွေမှာသင်ရတဲ့ စာရှိတယ်ဆိုတာ အကျွန်ုပ်တို့မသိခဲ့။ ဘုန်းကြီးစာရှိသည်ဟု သိလိုက်ခြင်း ကြောင့် စိတ်ဝင်စားသွားခဲ့လေ၏။ ထိုစိတ်ကြောင့်ပင် လေးတန်းအောင်မြင် ပြီးသော် ရှင်ပြုလေတော့ မထွက်တော့ပဲ ကိုရင်ဝတ်ဖြစ်သွား၏။

ဤတွင် “ဘုန်းကြီးစာ” ခက်သည်ဟု ဆိုခြင်းကို အဓိပ္ပါယ်တစ်လွဲ ယူကြ သူများရှိ၏။ ပါဒဆင့်များလို့ ခက်သည်ဟုပဲ သိကြ၏။ စာသဘောတရားအရ ခက်ခြင်းဖြစ်သည်ကို လူအတော်များများ မသိကြ။ ထို့ကြောင့် “ခက်တာကို စာသဘောတရားအရ တွေးရခေါ်ရ ခက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်” ဟု မှတ်ယူလေ။

### လူငယ်ကို နတ်များစောင့်ရှောက်ပုံ

ဘဝသံသရာတစ်လျှောက် အထိုက်အလျှောက် ကျင့်ကြံရေး ပါရမီတို့ကို ဖြည့်ကျင့်ခဲ့သည့် အတွက်ကြောင့် ယခုဘဝ ငယ်စဉ်ကာလ တွင် ဝတ်ဖြူစင်ကြယ် ဝတ်ဆင်ထားသော ပုဂ္ဂိုလ်များကိုလည်း မကြာကြာ တွေ့ရတတ်၏။ နှစ်ယောက်လောက် တွေ့ရတတ်၏။ သူတို့ကို ကြည့်ရသည်မှာ အကျွန်ုပ်တို့ကို တာဝန်အရ စောင့်ရှောက်နေရသည်မျိုး ဖြစ်မည်ထင်၏။



မည်ကဲ့သို့ သူတို့စောင့်ရှောက်ကြသနည်း- မသွားသင့်သည့် နေရာကို မသွားစေလိုသော် သွားခါနီးမှ ဝမ်းဗိုက်ကို နှာအောင် ပြုလုပ်လိုက်သည်မျိုး ရှိတတ်၏။ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ခုကြောင့် သွားလာဖို့ သတိမရအောင်၊ ကိစ္စကြီးငယ် တစ်ခုခု ပေါ်လာအောင် လုပ်လိုက်တာမျိုး ရှိတတ်၏။ များမကြာမှီ မိမိမသွားဖြစ်လိုက်သည့် နေရာတွင် ပြသနာတစ်ခုခု၊ ဒဏ်ရာတစ်ခုခု ရကြသည်ကို ကြားရ၏။ ဤကဲ့သို့ တားမြစ် စောင့်ရှောက်တတ်ကြ၏။

**ငယ်စဉ်က ဒဿနနှင့် စရိုက်အချို့**

အကျွန်ုပ်တို့၏ အကျင့်တခုကား ငယ်စဉ်ဘဝတစ်လျှောက် အိမ်အောက်သို့ ဝင်ရောက်ခြင်း လုံးလုံးမရှိ။ ပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ရာ အိမ်အောက်သို့ ကျသွားသော် ဝါးလုံးအရှည်ဖြင့်သာ ကောက်ယူလေ့ရှိ၏။ အိမ်အောက်သို့ ဝင်ရောက်ကောက်ယူလေ့ မရှိ။ မရှိရခြင်း အကြောင်းမှာ ရွံရှာလို့ပင်ဖြစ်၏။ လူတွေကို ရွံရှာ၏။ လူတို့၏ အနေအထိုင် အပြောအဆိုတို့ကို ရွံရှာ၏။ လူအများ ပြောဆိုနေထိုင်သည့် ပုံစံမျိုးကို မနှစ်သက်။ လူတွေ အိပ်ထားသောစောင်၊ ခြင်ထောင်၊ ခေါင်းအုံး၊ အိပ်ရာစသည့် အသုံးအဆောင် တို့ကို လုံးလုံးမကြည့်ချင်။ ထို့အပြင် ရွံတတ်သည့်အတွက်ကြောင့် လူနေအိမ် များ၏ အနောက်ဘက် သို့ သွားရောက်တတ်လေ့ မရှိ။

ထို့နောက် အကျွန်ုပ်တို့ကား ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကတည်းက “ဘိုသီဘတ်သီ အပြောခံ အဆိုခံ” အနေအထားမျိုး ဘယ်တော့မှ မနေခဲ့။ ကိုယ့်စတိုင် ကိုယ်ဟန်နှင့် နေတတ်၏။ လူကြီးများမှ စသလိုလို နောက်သလိုလို လာပြောရင်လည်း မကြိုက်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူကြီး မိဘများမှ မေးမြန်း၏။ “ကြီးလာရင် ဘာလုပ်မလဲ၊ လူလုပ်မယ်” ဟုသာ ဖြေဆို၏။

မှန်၏။ လူဟူသော စနစ်ကျသော လူတစ်ယောက်၊ အများနှင့် မတူသော လူတစ်ယောက် ဖြစ်လို၏။ လက်တွေ့မြင်နေရသော လူ အမျိုးအစားများကား မဟုတ်။ လက်တွေ့မြင်နေရသော လူတို့၏ လမ်းစဉ်ကား ပညာသင်၊ အိမ်ထောင်ပြု၊ စီးပွားရှာ၊ အို-နာ-သေ ပင်ဖြစ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား ထိုလမ်းစဉ်ကို မကြိုက်။ “ဘယ်သူက ဤလမ်းစဉ်ကို ချမှတ်ပေးထား သနည်း။ မနက်ဆို ထမင်းတစ်ခါ စားရတယ်၊ ညနေဆို ထမင်းတစ်ခါ စားရတယ်၊ ညဆို အိပ်ရတယ်၊ မနက်ဆို ထရတယ်၊ မည်သူမှ ချမှတ်ပေးထားပါသနည်း။” မကြာမကြာ တွေးဖြစ်၏။ ဘာဖြစ်လို့ ဒါတွေကို အတိအကျ လိုက်နာနေကြ သနည်းဟု မိမိကိုယ်ကို မကြာမကြာ မေးမြန်းဖြစ်ခဲ့၏။

### အစဉ်အလာနှင့် ဘာသာရေး

အစဉ်အလာကို မကြိုက်သည့် ပြဿနာကား ယခုထိပင် ဖြစ်ချေ၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ကိုရင်ဘဝ အသက် (၁၉)နှစ်အရွယ်က “ငါတော့ဖြင့် ကြီးလာရင် ဂိုဏ်းတစ်ခု (ဝါဒတစ်ခု)တည်ထောင်မယ်၊ ထိုဂိုဏ်း ထိုဝါဒသည် ဘုရားရှင်၏ စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်စေရမယ်” ဟု ပြင်းပြသောစိတ်ဖြစ်ခဲ့၏။

မှတ်ချက်။ ။ဤတွင် မကြိုက်ခြင်းဟူသည် သဘောမကျခြင်းသာ ဖြစ်၏။ တစ်ပါးသောသူတို့၏ အယူသည် မှား၏ ဟုဆိုခြင်းမဟုတ်။ မိမိ၏အယူသည်သာ မှန်၏ဟုလည်း ဆိုခြင်းမဟုတ်။ သဘောမကျခြင်း မကြိုက်ခြင်း အယူအဆ မတူခြင်း သက်သက်မှုသာဖြစ်၏။

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာ အစဉ် အလာတွင် ပရိတ်ကအစ (၁၁)သုတ် ဟူသတဲ့။ ပရိတ်ဟူသည် (၁၁) သုတ်ဖြစ်တယ်လို့ ဘယ်သူက ပြောခဲ့ပါလိမ့်။ သြကာသကန်တော့ကျိုးကအစ ဘာသာခြား အယူတွေလို ဖြစ်နေ၏။ သြကာသ၏အဓိပ္ပါယ်ကို သေချာကြည့်သော်- ဘုရား တရား သံဃာကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ် အပြစ်တွေ ပျောက်ကင်းဖို့ ရှိခိုးသတဲ့။ စင်စစ်

“ဗုဒ္ဓ၏အယူဝါဒသည် ရှိခိုးလို့ အပြစ်ပျောက်တဲ့ အယူဝါဒ မဟုတ်၊ ကံဝါဒသာ ဖြစ်သည်”ကို သတိပြုသင့်၏။

ကန်တော့နည်း- အပြစ်ကို အပြစ်အားလျော်စွာ ထင်မြင်ပြီး၊ ဝန်ချ တောင်းပန်မှ အပြစ်ပျောက် ကင်းနိုင်၏။ ထိုတွင်လည်း ပဉ္စာနန္ဒိယကံ ဆိုလျှင်ကား မပျောက်ကင်းနိုင်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိ၏ မကောင်းသော ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာ စိတ်အမူအရာတို့ကို “မကောင်းဟု” မိမိကိုယ်တိုင် ထင်မြင်ပြီးမှ၊ အပြစ်မြင်ပြီးမှ၊ “နောင်အခါ ထိုကဲ့သို့ မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းပါမည်”ဟု စိတ်ဖြစ်မှ အပြစ်အချို့ ပျောက်ကင်း နိုင်မည်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုထိုသောအကြောင်းများကြောင့် (၁၈) မိုင်တောရ ဩကာသကန်တော့ခန်းကို အောက်ပါကဲ့သို့ ဆိုစေ၏-

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ (အခွင့်အခါ ပေးတော်မူပါ)

ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား-

တပည့်တော်တို့သည် သံသရာအဆက်ဆက်မှ ယခုအချိန်ထိ လောဘတရား နှိပ်စက်သည့်အလျောက်၊ ဒေါသတရား နှိပ်စက် သည့် အလျောက်၊ မောဟတရားနှိပ်စက်သည့် အလျောက်-

ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့် မိဘဆရာသမား၊ ကျေးဇူးရှင်များတို့အပေါ်၌၊ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသောအပြစ်တို့ ရှိကြပါကုန်၏။

ထိုအပြစ်တို့သည် မကောင်းကျိုးကိုသာ ဆောင်တတ်ပါပေ၏။ ထိုအပြစ်တို့ကို နောင်အခါ စောင့်စည်းရန်အလို့ငှါ သည်းခံ ခွင့်လွှတ်ကြပါရန် တောင်းပန်ဝန်ချ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဘုရားအနေကဏတင်သည့်အခါတွင်လည်း ဘုရားဖြစ်ခါစ ဥဒါန်း ကျူးရင့်သည့် “အကေဏတိ သံသရာ” စသည့် ပါဠိစာပိုက်များကို ရွက်ဆိုကာ ဘုရားကိုအသက်သွင်းကြ၏။ အနေကဏတင်ကြ၏။ ဘုရားအဖြစ် သမုတ်ကြ ၏။ ဘိသိက်မြောက်ကြ၏။ ရိုးရာတွင် ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်၏။

စင်စစ် ထိုပါဠိစာပိုက်နှင့် ဘိသိက်မြောက်ခြင်း ဘုရားအဖြစ်သမုတ် ခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်။ ထိုသို့ဆိုလျှင် မည်ကဲ့သို့ ဘုရားအဖြစ် သမုတ်ကြ မည်နည်း။ အဘယ်နည်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်နည်း။ ဝိနည်းဥပဒေများ ကို တစ်ချက်ကြည့်ရမည်။ ဝိနည်းတော်ဥပဒေများအရ သင်္ကန်းကို အဓိဋ္ဌာန် တင်မှ သင်္ကန်းဖြစ်၏။ သပိတ်ကို အဓိဋ္ဌာန်တင်မှ သပိတ်ဖြစ်၏။ သင်္ကန်းအဖြစ် သပိတ်အဖြစ် သုံးစွဲကောင်း၏။ ထိုဥပဒေသကိုမှီကာ ဘုရားဆင်းထုတော်ကို လည်း အဓိဋ္ဌာန်တင်သင့်သည်ဟု အကျွန်ုပ်တို့ သုံးသပ်မိ၏။ အဓိဋ္ဌာန်တင် ဆိုသည့်နေရာတွင်လည်း စိတ်ထဲတွင် လေးနက်စွာအာရုံပြုကာ ရွက်ဆိုကြ ရပါမည်။ ဘုရားဆင်ထုတော်ကို အာရုံပြုလျက် “အရဟံ”ဘုရား အဖြစ် အဓိဋ္ဌာန်တင်ကြရမည်။ ဘဝဝါဘုရားအဖြစ် အဓိဋ္ဌာန်တင်ကြရမည်။ အကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားအဖြစ်သမုတ်ပုံမှာ-

ဣမံ ဗုဒ္ဓံ အရဟံ အဓိဋ္ဌာမိ၊ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
ဣမံ ဗုဒ္ဓံ၊ ဤဆင်းထုတော်ကို၊ အရဟံ၊ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူ ထိုက်သော ဘုရားရှင်၍။ အဓိဋ္ဌာမိ၊ အဓိဋ္ဌာန်ထားပါ၏။ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏အရှင်ဘုရား။  
ဣမံ ဗုဒ္ဓံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ အဓိဋ္ဌာမိ၊ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ။ပ။  
ဣမံ ဗုဒ္ဓံ ဘဝဝါ အဓိဋ္ဌာမိ၊ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
(ဂုဏ်တော်ကိုးပါးဆုံးသည်အထိ ဆိုလေ)

## ဘုရားရှင်ခေတ်က မည်ကဲ့သို့ ထိုင်ကြသနည်း

ခေတ်ကာလအရ အများလက်ခံထားသော အယူအဆများကို မကြိုက်သည်က များပြားလှ၏။ အမျိုးသားများ ထိုင်ရင်လည်း ဆောင့်ကြောင့် ထိုင်ရ၏ ဟူသတဲ့။ ကျန်းမာရေးအရ မအပ်စပ်တဲ့ ထိုင်ခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်၏။ ဘုရားကလည်း ထိုကဲ့သို့ ထိုင်ရမည်ဟု ဟောထားခြင်းမရှိ။ ဘုရားကိုမှီလိုက် သည့် နတ်တွေလည်း သံဃာများရှေ့ ထိုကဲ့သို့ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်တာ တစ်ခါမှ မတွေ့ဖူးဘူး။ (အနီးစပ်ဆုံး- ရှေ့ခေတ်မှ ရုပ်ထုများကို ကြည့်ရှုသုံးသပ်နိုင် ၏။)

သို့သော်လည်း အစဉ်အလာအရ ထိုကဲ့သို့ မထိုင်ရင် လူမိုက် ဖြစ်ချေ၏။ နောက်အမျိုးသမီးတွေ ခြေပေါင်းချိုးထိုင်ခြင်းသည်လည်း ကျန်းမာရေးအရ လုံးဝမသင့်တော်။ ဘုရားကလည်း ထိုကဲ့သို့ ထိုင်ရန် မဟောခဲ့။ နတ်သမီးများ လည်း ထိုကဲ့သို့ အထိုင်မျိုး မတွေ့ဘူးပေ။ တရားထိုင်ရင်လည်း တစ်နာရီဟော၊ တစ်နာရီထိုင်၊ နှစ်နာရီထိုင် စသည်ဖြင့် ပုံစံခွက်ကြီးကို မကြိုက်။ အကျွန်ုပ် တို့လည်း နာရီအဓိဋ္ဌာန် ပြည့်အောင် ထိုင်စောင့်နေသည့် တရားထိုင်ခြင်းမျိုးကို တရားစခန်း ဝင်တုန်းက မကြာမကြာ လုပ်ခဲ့ရ၏။

ထို့နောက် အကျွန်ုပ်တို့၏ မကောင်းသော အကျင့်တစ်ခုကား လူတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်သော အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်လိုစိတ်မရှိ၊ စိတ်မဝင်စား။ သူတစ်ပါး ပြုလုပ်ဖို့ရန် အစီအစဉ်မရှိသော၊ လူတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သော အလုပ်မျိုးကိုသာ ပြုလုပ်ချင်သောစိတ် ရှိ၏။ ထိုစိတ်သည်လည်း ယခုအချိန်ထိပင်ဖြစ်၏။ မိမိရေးသားထားသည့် စာအုပ်စာပေ များမှအစ သူတစ်ပါး ရေးသားဖို့ရန် အစီအစဉ်မရှိသော စာအုပ်စာပေများသာ ရေးသားချင်လေ့ရှိ၏။ ထိုကဲ့သို့ သူတစ်ပါးနှင့် မတူလိုသော မကောင်းသော အကျင့်များ အကျွန်ုပ်တို့တွင် ရှိတတ်၏။

# ၄။ ကိုရင်ဘဝနှင့် စံနမူနာ

## ကိုရင်ဘဝ စာသင်ကြ

အသက် (၁၁) နှစ်တွင် လေးတန်းစာမေးပွဲဖြေဆိုအပြီး သင်္ကြန် မတိုင်မီ မိဘများမှ ရှင်ပြုပေးကြ၏။ (၇)ရက်ပြည့်သော် မထွက်ပဲ အမြဲဝတ် ကိုရင်အဖြစ် နေလိုက်၏။ နောက်ပိုင်းတွင် ကျောက်ဖြူ ပါဠိတော်ကျောင်းသို့ ဆရာသမား (ဦးကုဏ္ဍိန္ဒာဘာသ-ပျံလွန်)မှ ပို့လိုက် လေ၏။ ထိုကျောင်းမှာ တစ်လခန့်နေထိုင်ပြီး စာသင်တိုက်ဖြစ်သော နဂါးကျောင်းတိုက်သို့ ရောက်ရှိ လေ၏။ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ နဂါးကျောင်း ဆရာတော်ကြီး (ဘဒ္ဒန္တဝဏ္ဏ-ပျံလွန်) မှ ဗုဒ္ဓစာပေများကို စတင်သင်ကြား ပြသပေး၏။ ထိုဆရာတော်ကြီး၏ ဝေယျာဝစ္စကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပေးခွင့်ရခဲ့၏။ ဆရာတော်ကြီးကား အမြဲ ပုတီးစိပ်ခြင်း အလုပ်ဖြင့် အချိန်ကုန်လွန်စေသည်ကို သတိပြုမိ၏။

ထို့နောက် အမရာပါရာရပ်ကွက်ရှိ အောင်မြေရတနာကျောင်းတိုက် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကုဏ္ဍလ (ပါဠိပါရဂူ-ပျံလွန်)ထံတွင် မူလတန်းကို တက်ရောက် သင်ကြားအောင်မြင်ခဲ့၏။ ထိုဆရာတော်ကား စာသင် စာချ ကောင်း၏။

ထို့နောက် ကျောက်ဖြူ အနောက်ပိုင်းရှိ ယပ်လှဲကျောင်းတိုက်သို့ ရွှေ့ပြောင်း သီတင်းသုံး နေထိုင်ဖြစ်၏။ ထိုကျောင်းတိုက် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တစက္ကန္တ (အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက) ထံတွင် အငယ်တန်း၊ အလတ်တန်း (ပြည်နယ်ပထမအဆင့်)၊ အကြီးတန်းတို့ကို နှစ်စဉ် တစ်နှစ် တစ်တန်းနှုန်းဖြင့် အောင်မြင်တတ်မြောက်ခဲ့လေ၏။ အကြီးတန်း အောင်ပြီးသည့် ခုနှစ်တွင်ကား အသက် (၁၆)နှစ် ပြည့်သည့်နှစ် ဖြစ်၏။ ထိုယပ်လှဲကျောင်းတိုက်တွင်

ဘဝတိုးတက်ရေးအတွက် ဆရာတော်၏ သြဝါဒစကားတို့ကား ရွှေစကားလုံး တို့ပင် ဖြစ်၏။ မိမိတို့ ကြီးလာသည် နှင့်အမျှ ပိုမိုသဘောပေါက်လာ၏။

### အတုယူရန် နည်းပေးနေတယ်

ထိုစာသင်ချိန် အခိုက်အတန့် အကျင့်တရားနှင့်ပတ်သက်၍ သီးသန့် ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့သည်ကား မရှိသေး။ သို့သော်လည်း အကျင့်နှင့်ပတ်သက် ၍ အားကျနေသူ တစ်ပါးရှိ၏။ ထိုသူမှာ ယခုမြောက်ဦးဆရာတော်ပင် ဖြစ်၏။ ဆရာတော်သည် အကျွန်ုပ်တို့ ကျောင်းတိုက်ထွက်တစ်ပါး ဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ ကျောင်းသို့ နှစ်စဉ်တရားလာပြ၏။ တရားပြခြင်းအလုပ်ကို အားကျသည်တော့မဟုတ်။ ဆရာတော်၏ အနေအထိုင်၊ အကျင့်အကြံကို သဘောကျ အားရနေ ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

“ဘုန်းကြီးဆိုတာ အဲဒီလို ကျင့်ရမယ်၊ အဲလိုနေရမယ်” ဟု စိတ်ထဲ အားကျ ကျေနပ်မိနေ၏။ လောကတွင် လူငယ်များအတွက် အတုယူစရာ အားကျစရာ စံနမူနာ လူကြီးများသည် အရေးကြီးသည့် အခန်းကဏ္ဍတွင် ရှိနေ၏။ စံနမူနာများ မကွယ်ပျောက်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ပုံစံတူ ရုပ်ထုများ ဆက်လက်ထွက်ရှိနေမည်သာ ဖြစ်ချေ၏။

### ဆရာအပြု တပည့်မှု

ဆရာ၏ အပြုအမူတိုင်းသည် နောက်လိုက်တပည့်သားများ လိုက်နာ ပြုမူဖို့ရန် ဖြစ်လာ၏။ မှန်၏။ စံနမူနာဟူသော စကားကို အသက်ရလာသည်နှင့် အမျှ ပိုမိုသဘောပေါက်လာ၏။ ရဟန်းသံဃာ လောကတွင် ဝှင်းထိုးဖိနပ် စီးသော ဆရာ၏တပည့် ဝှင်းထိုးဖိနပ်စီးရန် ဝန်မလေးပေ။ အတွင်းလူအင်္ကျီ ဝတ်တတ်သော ရဟန်း၏တပည့် လူအင်္ကျီဝတ်ဆင်ဖို့ ဝန်မလေးတော့ပေ။

ဆရာဝတ်ခဲ့စဉ်က ရည်ရွယ်ချက်ကား ကျန်းမာရေးစသည့် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း တပည့်လက်ထဲသို့ ရောက်လာသော် ထိုကဲ့သို့ အကြောင်းကြောင့် မဟုတ်တော့ပေ။ “စတိုင်ကျတယ်ထင်လို့၊ သင်္ကန်းလေး လာလို့” စသည့် အကြောင်းကြောင့်များသာ ဖြစ်လာတော့၏။

စင်စစ်။ ဘယ်အကြောင်းကြောင့်နှင့်မှ လူ့အသုံးအဆောင် အဝတ်ကို မဝတ်သင့်။ ကျန်းမာရေးကြောင့် ဆိုလျှင် နှစ်ထပ်သင်္ကန်းရှိသည်။ အအေးမျှတသည် မဟုတ်ပါလော့။ ထို့ကြောင့် နောက်လိုက် တပည့်များကို လမ်းမလွဲစေဖို့ ဆရာ၏ အပြောအဆို အပြုအမူတို့သည် အလွန် အရေးကြီးလှသည်ကို သတိပြုမိလာ၏။

### **စံနမူနာနှင့် နောက်လိုက်သာသနာ**

အကျွန်ုပ်တို့ခေတ်သည် ပစ္စည်းဥစ္စာကိုသာ အထင်ကြီးသည့်ခေတ် ဖြစ်လာ၏။ ကျောင်းကြီးပိုင်ဆိုင်သော် လူ့အထင်ကြီးခံရ၏။ ကားကြီးပိုင်ဆိုင်သော် ဂုဏ်ရှိလှ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ အထက်မှ စံပြနေသူများလည်း ကျောင်းကြီးတိုက်ကြီး ဆောက်ပြ၏။ ကားကြီးစီးပြ၏။ ဘယ်ဘွဲ့များရထားကြောင်း မိမိ၏ယပ်တောင်တွင် ကပ်ကာ သွားလာ ပြ၏။ ကပ်စရာ ဘွဲ့မရှိသူများမှာ မျက်နှာပင် ငယ်ရမလို ဖြစ်လာရ၏။ ထို့နောက် တရားကျင့်နေသူများကိုကား မိမိရထားသည့် တရားကို လူအများအား မပြောကောင်းဘူးဟု ထားမြစ်နေချိန်တွင်၊ မိမိကျင့်နေသည့် ဓုတင်အကျင့်များကို မဖော်ပြဘူးဟု အကြီးအကျယ် တားမြစ်နေချိန်တွင်၊ တစ်ဖက်မှာ “မိမိရထားသည့် ဘွဲ့ဂုဏ်ထူးများကို ယပ်တောင်တွင်ကပ်ကာ သွားလာနေသည်ကိုကား သာသနာသန့်ရှင်း နေခြင်းဖြစ်ပါသလော့”ဟု မေးစရာဖြစ်လာ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ သာသနာကား အချင်းချင်းကြားတွင် အငြင်းပွားဖွယ်များစွာဖြင့် ရှင်သန်နေ



သောသာသနာဖြစ်၏။ နောက်လိုက် အကျွန်ုပ်တို့လည်း ထိုထိုစံပြဆရာများ ပြသသည့် အတိုင်းသာ လိုက်ကျင့်ဖို့ တာဆူရမလို ဖြစ်လာ၏။

ဆရာသမားများမှ ဆုံးမသည့်အခါ “ငါ့တပည့် ဘယ်အကျင့်ကို ဘယ်လိုကျင့်ပါ” ဟု လမ်းမညွှန်၊ ကျောင်းဆောက်၊ ပရဟိတလုပ်ဖို့သာ ညွှန်ပေး၏။ အုပ်စုဖွဲ့ အင်ပါယာဖွဲ့ဖို့သာ တိုက်တွန်း၏။ “ငါတို့ဆရာက ဘယ်လို ကျင့်သွားတာ” ဟုလည်း တပည့်ဖြစ်သူမှ ပြောစရာမရှိ။ “ငါတို့ဆရာက ဘယ်မင်း ကိုးကွယ်တာ၊ ဘယ်လိုဘွဲ့များရခဲ့တာ” ဟုသာ ပြောဆိုစရာ ရှိနေ၏။ ထိုကဲ့သို့ ဆရာဟူသည့်နေရာကို ယခု အကျွန်ုပ်တို့ ရောက်မှန်းမသိ ရောက်လာ ၏။ သည်တော့ဖြင့် “မိမိအတွက် မကျင့်ချင်ရင် နေပါစေ၊ စံနမူနာဖြစ်အောင် တော့ လုပ်ရမယ်” ဆိုသည့် အသိကိန်းလာ၏။

### **ပစ္စည်းဥစ္စာရှိသူက ဆရာကြီး**

ထို့နောက် လောကကြီးနှင့် အဆင်မပြေသော ကိစ္စရပ်တစ်ခု ရှိသေး၏။ ခေတ်ကြီးကလည်း ပျက်စီးလာသည်နှင့်အမျှ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှိသူသည် ဆရာကြီး ဖြစ်ရချေ၏။ ခေါင်းဆောင်ကြီး ဖြစ်ရချေ၏။ လူ့လောကတွင် ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါများလို့ လူကြီးတင်မြှောက်ကြသည်ကား ကြည့်ကောင်း သေး၏။ သာသနာ လောကတွင် ထိုကဲ့သို့ လုံးလုံး မဖြစ်သင့်။ ယနေ့ခေတ် သာသနာတွင် ပေးကမ်းနိုင်သူ၊ ပရဟိတများများ လုပ်နိုင်သူ၊ နိုင်ငံတော် လူကြီးများနှင့် ရင်းနှီးကြသူများသာ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်ကြရ၏။ သာသနာ ပျက်စီးကြောင်း တစ်ခုပေတည်းဟု ထင်မြင်မိခြင်းကြောင့် ထိုထို လောကကြီးနှင့်လည်း ဆက်ဆံလိုစိတ်မရှိ ဖြစ်ရချေ၏။

## အကျင့်ကို အားမကျတဲ့ခေတ်

ယနေ့ခေတ်တွင် ဘယ်သူမှ တစ်ပါးသောသူ၏ သီလ သမာဓိ ပညာကို အားမကျ၊ ကားကြီးကိုသာ၊ တိုက်တာကြီးကိုသာ အားကျကြ၏။ “အသင် အဘယ်တရားကို ကျင့်နေပါသနည်း” ဟု မည်သူမျှမမေး၊ “ကားဝယ်ပြီးပြီလား၊ အိမ်ဝယ်ပြီးပြီလား၊ ကျောင်းဆောက်ပြီးပြီလား” စသည်ဖြင့်သာ မေးမြန်း တတ်ကြ၏။ ဘုန်းကြီးအချင်းချင်းလည်း မမေး၊ လူအချင်းချင်း လည်းမမေး။ မေးမြန်းရန်လည်း ဓာတ်မကျ။ မိမိက မေးလိုက်ပြန်တော့လည်း “ငါ့ကို ရွဲ့တာလား” ဆိုပြီး ရန်သူကဖြစ်ချေဦးမည်။ “အလွန်ခက်သော လောကကြီး ပါလား” ဟု စိတ်ထဲဖြစ်မိ၏။

ထို့ကြောင့်လည်း အကျွန်ုပ်တို့ကား အသက်(၃၀)နောက်ပိုင်း တွင် အတွေးတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့၏။ “ဒီလောကကြီး ငါနှင့်တော့ဖြင့် မဖြစ်ချေဘူး” ဆိုပြီး လူ့လောကထဲ ဝင်ရောက်ဖို့ အစီအစဉ်မရှိခဲ့။ လူသူများနှင့် သူတို့အလိုကျ စကားမပြောတတ်သည့် အတွက်ကြောင့် တောထဲမှာပဲ တစ်သက်လုံး နေမည်ဟု စိတ်ကို ပိုင်းဖြတ်ခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် အစဉ်အလာနှင့်ပတ်သက်၍ ပစ္စုပ္ပန် သံသရာအကျိုး မရှိသည့် လုပ်ရပ်မျိုးကိုကား ယခုအချိန်ထိ ငြင်းပယ် လျက် ရှိနေဆဲဖြစ်၏။

## အခမ်းအနားမှာ စကားလုံးပြောင်းသင့်နေပြီ

သာသနာတော် တိုးတက်စေရန် အကျွန်ုပ်တို့ အစားထိုးရွတ်ဆို သင့်သည် စကားလုံးတစ်ခုရှိ၏။ သူတစ်ပါးအတွက်တော့ မသိ၊ အကျွန်ုပ်တို့ အတွက်ကား အလွန်အကျိုးရှိမည်ထင်၏။ ထိုသည်ကား- အခမ်းအနားများ အဆုံးမှာ ရိုးရာအရ ရွတ်ဆိုလေ့ရှိသော “ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံတိဌတု” ပင်ဖြစ်၏။ ထိုစကားလုံးကို (၃)ကြိမ်ဆိုမည့်အစား “ငါတို့၏ မကောင်းသောအကျင့်များကို ပြင်ကြစို့” ဟု (၃)ကြိမ် ရွတ်ဆိုပါက သာသနာ ပိုမိုတိုးတက် လာပါလိမ့်မည်”

ဟု တစ်ခါတစ်ခါ တွေးမိ၏။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း သတိရစေမည်မှာ သေချာ၏။  
ပိုမိုလက်တွေ့ ကျမည်ထင်၏။ ဘုရားရှင် အလိုတိုင်းလည်း ဖြစ်လာမည်  
ထင်၏။

# ၅။ ရန်ကုန်သို့ ချီတက်ခြင်းနှင့် ဘွဲ့ရရှိခြင်း

## ခက်ခဲသော ဓမ္မာစရိယတန်း

အကျွန်ုပ်တို့ ပထမကြီးတန်း (အခြေခံပညာရေးပြီးဆုံးခြင်း) အောင်သော် အများနည်းတူ ရန်ကုန်သို့ သွားချင်သည့်စိတ် ဖြစ်လာရ၏။ ကိုရင် ရဟန်းအများစုကား ပထမကြီးတန်းအောင်သော် ရန်ကုန်/ မန္တလေးများ သို့သာ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့အတွက် သွားရောက် ပညာသင်ကြားတတ်ကြ၏။ ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းအသီးသီးတွင် ထိုကဲ့သို့ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဘုန်းကြီးလောကတွင် ဓမ္မာစရိယတန်းကို သေချာစွာ သင်ပြပေးနိုင်သူကား ကျောင်းတိုက်တိုင်းတွင် မရှိ။ ရှိပြန်တော့လည်း ကောင်းမွန်စွာ သင်ကြား မပေးနိုင်။ သင်ပေးရသူအဖို့ အသင်ခံရသူအဖို့ ခက်ခဲလှသော ပညာရပ်များ ဖြစ်ပေ၏။ ထိုအတန်းကို နှစ်ချင်းပေါက် အောင်မြင်သူ ဟူ၍လည်း မရှိသလောက်ပင် ရှားပါးလှ၏။ နှစ်ချင်းပေါက်လည်း မအောင်သင့်သော အတန်းပင် ဖြစ်၏။ (၂) နှစ် (၃) နှစ်ခန့် လေ့လာသင်ယူသင့်သော အတန်းပညာ များပင် ဖြစ်ပေ၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ရန်ကုန်သို့ ချီတက်လာခြင်း ဖြစ်၏။

## စာသင်တိုက် စည်းကမ်းအချို့

ရန်ကုန်တွင် မြောက်ဒဂုံ (၅၀)ရပ်ကွက် အောင်မြေရတနာ ကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ဦးသီလဝံသာဘိဝံသထံတွင် သီတင်းသုံး နေထိုင်ဖြစ်ခဲ့၏။ ထိုကျောင်းတိုက်ကား ထိုအချိန်မှ ယခုထိ နာမည်ကြီးသော စာသင်တိုက်ကြီး တစ်ခုဖြစ်၏။ စာသင်စာချတွင်လည်း နာမည်ကြီး၏။ စည်းကမ်းပိုင်းတွင်လည်း နာမည်ကြီး၏။ ကျောင်းတိုက်သို့ ရောက် သည်နှင့် အပြင်ထွက်ခွင့် စာရွက်တစ်ရွက် ပေးထား၏။ ထိုစာရွက်တွင် ဇယားကွက် ၂၄-ခုပါ၏။ နေ့စွဲ ထွက်ချိန် ရောက်ချိန်နှင့် လက်မှတ်ထိုး စရာများ ပါဝင်၏။ ကိုရင်

ဦးရင်းတစ်ပါးသည် တစ်နှစ်တွင် ၂၄-ကြိမ် အပြင်သို့ ထွက်ခွါခွင့်ရှိ၏။ ထို့သည်လည်း တစ်နေ့တာတွင် မနက်သွား၊ ညနေ ၅-နာရီ ကျောင်းသို့ အရောက် ပြန်လာရ၏။ မွန်းလွဲ ၁၂-နာရီနောက်ပိုင်း လက်ထဲတွင် မုန့်ပဲသရေ စာများတွေ့ခဲ့သော် ကျောင်းတိုက်မှ နှင်ထုတ်ခံရ၏။ ထိုကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ကြီးထံမှ အနေအထိုင် အကျင့်သီလနှင့် ပတ်သက်၍ အတုယူ လိုက်နာကျင့်သုံးစရာများ များစွာရရှိခဲ့၏။

### သမာဓိကိုမကြွ စကားလုံးသာကြွတဲ့ ရန်ကုန်တကာမများ

ရန်ကုန်ရောက်ခါစ အိမ်တက်ဆွမ်း (တစ်အိမ်တက် တစ်အိမ်ဆင်း) ခံရ၏။ နံနက် ၉-နာရီ ထိုးသော် လိုင်းကားဖြင့် ၃-၄ မှတ်တိုင်းခန့်စီးကာ ဆွမ်းခံသွားရ၏။ ကျောင်းတိုက်တွင် သံဃာ ၂၀၀ ခန့်ရှိ၏။ အသီးသီး ထွက်ကြရ၏။ ထိုအထဲတွင် အကျွန်ုပ်တို့ကား ဆွမ်းမပြည့်စုံသော ကိုရင်တစ်ပါး အထဲပါဝင်နေ၏။ အတိတ်ဘဝမှ အာဟာရကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လှူဒါန်းခဲ့ခြင်း မရှိခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်ဟန်တူ၏။

အကျွန်ုပ်တို့ ဆွမ်းခံသွားသော် ဂုဏ်တော်များပွားကာ သွားတတ်၏။ ခွေးများ အစာရှာထွက်ရသကဲ့သို့ ဆင်ခြင်ကာ သွားလာတတ်၏။ သပိတ်ဖုံး ပေါ်တွင် ကျက်မှတ်လိုသော စာရွက်ကလေးကို ပဝါလေးများ ဖြင့်ဖုံးအုပ်ကာ ကျက်မှတ်သွားလာလေ့ရှိတတ်၏။ ဆွမ်းခံအိမ်ရောက် သော်လည်း အလာပ- သလာပ ပြောဆိုခြင်း တစ်စုံတစ်ရာမရှိ။ ဟိုဟိုဒီဒီကြည့်လေ့မရှိ။ မေတ္တာပို့သ လျှက်သာ ထီးထီးကြီး ထိုင်နေတတ်၏။ ထိုအမူအရာကို ရန်ကုန်မှ ဆွမ်းတကာမများ ကြွေပုံမရတော့၊ တစ်ခြားသော ကိုရင်-ဦးရင်းများ ငါးဟင်း ဆိုလျှင် အကျွန်ုပ်တို့အဖို့ကား ဘဲဥဟင်းသာ ဖြစ်ရချေ၏။ နောက်ပိုင်းတွင်ကား အိမ်တက်ဆွမ်းမကြွပဲ အိမ်ရှေ့လမ်းမပေါ်တွင် ရပ်ဆွမ်းသာခံလေတော့၏။

## ဘာမှသာ မဟုတ်တာ ဘဝင်က ခပ်မြင့်မြင့်

တစ်ခါတစ်ရံ ဆွမ်းခံအိမ်ဝင်သည့်အခါ လှေကားခြေရင်းတွင် ထိုင်ခုံချပေးသည့် အိမ်များလည်း ရှိတတ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား မထိုင်ပဲ မတ်တပ်သာ ရပ်နေ၏။ အကျွန်ုပ်တို့လည်း ဘာမှသာ မဟုတ်တာ ဘဝင်က ခပ်မြင့်မြင့်ပင်။ စိတ်ထဲတွင်လည်း “ဒီအိမ်တွင် ဘုရားရှင်ကလွဲလို့ ငါသာ အမြတ်ဆုံး အသာဆုံး၊ ထိုင်မည်ဆိုလျှင် အပေါ်က ဆိုဖာထိုင်ခုံမှာသာလျှင် ငါထိုင်ရမည့် နေရာ” ဟု ခံယူထားခြင်းကြောင့်လည်းပါ၏။

## ဘွဲ့ရရှိခြင်း

အကျွန်ုပ်တို့ကား အသက် (၁၈) နှစ်တွင် တစ်ကျမ်းအောင်ပြီး၊ ကျန်သော နှစ်ကျမ်းကိုကား အသက် (၂၂) နှစ်မြောက်သော အချိန်မှ အောင်မြင်လေ၏။ နှစ်အားဖြင့် (၅)နှစ်ကြာမြင့်သွားလေ၏။ ထိုငါးနှစ် တွင် သုံးနှစ်သာ သေချာစာလုပ်ခဲ့ပြီး၊ (၂)နှစ်ခန့်မျှ သေချာ စာမလုပ်ဖြစ်ခဲ့။

ရဟန်းဝါအားဖြင့် (၂) ဝါရမှ ဓမ္မာစရိယတန်းကို အောင်မြင်ခဲ့၏။ ထိုနှစ်မှာပင် နိကာယ်စာမေးပွဲတွင် ဝိနည်းငါးကျမ်း ပါဠိတော်ကို ဖြေဆိုအောင်မြင်ခဲ့သဖြင့် ဝိနယဝိဒူဘွဲ့ကိုလည်း ရရှိခဲ့၏။ အောင်မြင်သောအချိန်ကား ဒဂုံဆိပ်ကမ်း အလိုတော်ပြည့် ဓမ္မာစရိယတက္ကသိုလ်တွင် နေချိန်ဖြစ်၏။ ထိုကျောင်းတိုက်တွင် (၃) နှစ်ခန့် နေဖြစ်ခဲ့၏။ အောင်မြေရတနာကျောင်းတွင်ကား (၄) နှစ်ခန့် နေဖြစ်ခဲ့၏။

## စာမတတ်သော အကျွန်ုပ်

အထက်တွင် ဘွဲ့များရထားသည်ဟု ဖော်ပြထားသော်လည်း အကျွန်ုပ်တို့ကိုကား စာတတ်ပေတတ်ကြီးဟူ၍ မထင်လေနှင့်ဦး။ ကိုရင်ဘဝ မူလတန်းမှ ဓမ္မာစရိယတန်းအောင်သည်အထိ ပဓာနထားကာ သင်ကြားနေရသည်ကား

ပါဠိသဒ္ဒါပင်ဖြစ်သည်။ ပါဠိဘာသာ စကားတတ်မြောက်ရေး သင်ကြားရသည် ကားများလှ၏။ ဘုရား ပိဋကတ်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ရသည်ကား နည်းပါးလှ ၏။ အဘိဝံသ ဘွဲ့များလည်း ပါဠိသဒ္ဒါကိုတတ်မြောက်အောင် ပဓာနသင်ပေး သော ဘွဲ့များပင်ဖြစ်၏။ ဝိနည်းအဆုံးအဖြတ် ကောင်းကောင်းမသိ၊ သိလိုသော် သီးခြားလေ့လာရ၏။ သုတ္တန် မသိ၊ အဘိဓမ္မာ အနည်းငယ် သိ၏။

ပါဠိသဒ္ဒါကို ပဓာနသင်ကြားနေရသော်လည်း ကောင်းကောင်း မရေးတတ်၊ အလေ့အကျင့်မရှိ၍ ပါဠိစကားမပြောတတ်။ ခက်ခဲစွာ သင်ကြားရသလောက် ကောင်းကောင်း မတတ်မြောက်သော ပညာရေးပုံစံ ဖြစ်နေ၏။ ထို့ကြောင့် အကျွန်ုပ်တို့ကား စာမတတ်ဟုခံယူ၏။ ပညာရပ်တစ်ခု တတ်မြောက်ဖို့ မေးခွန်းလွှာသည် ပဓာနကျသည်ဟု ထင်၏။ မေးခွန်းလွှာသည် ထိုထိုစာပေကို လေ့လာရမည့်ပုံကို ညွှန်းဆိုပေးနေ၏။ ဘုန်းကြီးပညာရေးတွင် မေးခွန်းလွှာပုံစံ ပြောင်းသင့်နေပြီထင်၏။

ပါဠိစကားလုံးများကို သေချာစွာ ခွဲခြားဝေဖန်တတ်သူကို သာသနာ လောကတွင် စာတတ်သည်ဟု ဆိုကြခြင်းဖြစ်၏။ ပိဋကတ်ကို တတ်မြောက် ကျွမ်းကျင်နေခြင်းကြောင့် စာတတ်သည်ဟု ခေါ်ဆိုသည်မဟုတ်။ စင်စစ် မူလတန်းမှ ဓမ္မာစရိယတန်းထိ ပိဋကတ်စာပေများကို ဖတ်တတ်အောင် သင်ပေးလိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်သေး၏။ ပိဋကတ်စာပေများကိုကား မဖတ်ရသေး။ စင်စစ် ဘုန်းကြီးစာမေးပွဲ မူဝါဒကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်း ပြင်ဆင်သင့်နေ သည်မှာလည်း ကြာမြင့်နေပြီပင် ဖြစ်၏။ ထိုထိုအစိုးရစာမေးပွဲမူဝါဒကို မကြိုက်သော အကျွန်ုပ်တို့ကား မိမိတောရကျောင်း ပညာရေး ပြဋ္ဌာန်းကျမ်း စာများကို ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲကာ ကိုရင်များအား သင်ကြားစေ၏။ တကယ် တတ်မြောက် ကျွမ်းကျင်ပြီး ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ရေးကို ပဓာနထား၏။

၁၈ မိုင်တောရကျောင်း မူလတန်းအတွက် ပြဋ္ဌာန်းချက်များမှာ-

- ၁။ ဝိနယဗေဒ (ရှင်ကျင့်ဝတ်တစ်အုပ်လုံး)
- ၂။ ပါဠိဗေဒ (ဂိုဏ်းစဉ်များနှင့်၊ ပါဠိစီနည်း)
- ၃။ အဘိဓမ္မာဗေဒ (သင်္ဂြိုဟ်တစ်ကျမ်းလုံးနှင့် ဇီကာကျော်အချို့)
- ၄။ မြန်မာစာ (စာရေးသားနည်း)
- ၅။ သမထ/ဝိပဿနာဗေဒ (စာတွေ့-လက်တွေ့အားထုတ်ခြင်းနှင့်  
(မှတင်ဆောင်ခြင်းများလည်း ပါဝင်သည်)။



## ၆။ အကျင့်စတင်ချိန်

### မူရင်းကောင်းရင် မိတ္တူကောင်းတယ်

ရန်ကုန် အောင်မြေရတနာကျောင်းတိုက်သို့ ရောက်လာသည့် အချိန်တွင်ကား အကျင့်တရားကို စတင်ရန် အကြောင်းဖန်လာခဲ့၏။ အကြောင်းကား- အတူယူစရာ ဆရာတော်ကြီး၏ ကျေးဇူးကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ အောင်မြေရတနာကျောင်း ဆရာတော်၏ သီလဂုဏ်သတင်းကား တပည့်များ အကြား ပျံ့နှံ့ကျော်စော၏။ အကျွန်ုပ်တို့လည်း ထိုကျောင်းနေစဉ်ကာလ ဒုတိယနှစ်လောက်တွင် ဆရာတော်ကြီးနှင့် ရင်းနှီးပြီး အခါအားလျော်စွာ ဝေယျာဝစ္စ ပြုလုပ်ခွင့်ရလေ၏။

ဆရာတော်ကြီး၏ သီလအကျင့်တရားများကို အတုယူကာ ကျင့်ဖြစ်၏။ ထိုအချိန်ကား ကိုရင်ဘဝမျှ ရှိသေး၏။ (၁၈-၁၉) အရွယ်ဖြစ်၏။ ဝိနည်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဖိနပ်မစီးခြင်း၊ ပိုက်ဆံ မကိုင်ခြင်း၊ ခရီးသွားလျှင် သပိတ်တစ်လုံး၊ သင်္ကန်းနှစ်စုံလောက်ဖြင့်သာ ခရီးထွက်ခြင်းစသည့် အကျင့်တရားတို့ကိုလည်း ကျောင်းတိုက်မှ ချမှတ်ထားခြင်း မဟုတ်သော်လည်း ကျင့်ကြံဖြစ်ခဲ့၏။

### အမြင် ပတ်ဝန်းကျင်

ထိုစဉ်က ဝိနည်းကို ကျင့်ကြံဖြစ်စေခဲ့သည့် မြင်ဆရာတစ်ပါး ရှိသေး၏။ ထိုသူကား ကျေးဇူးတော်ရှင် ကျမ်းပြုအကျော် သာသနာ့ ဝန်ဆောင်ဆရာတော် ကြီးပင် ဖြစ်၏။ ဆက်စပ်ပုံကား ဤသို့ဖြစ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့၏ သူငယ်ချင်း တစ်ပါးကား သာသနာ့ဝန်ဆောင် ကျောင်းတိုက်ထွက်ဖြစ်လေတော့ ထိုကျောင်းသို့ မကြာခဏ ရောက်ဖြစ်၏။ ထိုစဉ်က သာသနာ့ဝန်ဆောင် ကျမ်းပြုအကျော် ဆရာတော်ကြီး သက်ရှိထင်ရှား ရှိနေသေး၏။ ထိုကျောင်း တိုက်ကား ဝိနည်းဆောင်ကျောင်းဖြစ်ခဲ့၏။ ထိုကျောင်းမှလည်း ဝိနည်းတရား

ကို လိုက်နာတတ်ဖို့ အကျွန်ုပ်တို့ကို သင်ပေးခဲ့၏။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ တွန်းပေးကြခြင်းကြောင့် သူတော်ကောင်းလမ်းကို လျှောက်လှမ်းဖို့ စတင်ခဲ့ရလေ၏။

### စာအုပ်စာပေ ပတ်ဝန်းကျင်

ထို့နောက် တတိယအတုယူ ကျင့်စေသူကား တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကြီး၏ နံနက်ခင်းသြဝါဒ စာအုပ်ပင်ဖြစ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား နံနက် အာရုံဆွမ်းစားပြီးလို့ ကျောင်းမတက်ရခင် ကြားကာလ နာရီဝက်ခန့် ထိုစာအုပ်ကို တခန်းချင်းဖတ်ဖြစ်၏။ ဖတ်ပြီးသည့်အတိုင်း အတတ်နိုင်ဆုံး အတိအကျ လိုက်နာကျင့်သုံး ဖြစ်ခဲ့၏။ ရတနာဂုဏ်ရည်စသော သာသနာတော်ကို တန်ဖိုးထားစေတတ်သော စာအုပ်အချို့ကိုလည်း အမြဲ ကြည့်ရှုလေ့ရှိခဲ့၏။

ထိုကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းခဲ့ခြင်းကြောင့် သူတော်ကောင်း နယ်ပယ်သို့ တက်ရောက်ခွင့် ရခဲ့၏။ သီလတရား ထိုက်သင့်သလောက် စင်ကြယ်နေ၏။ သီလစင်ကြယ်တော့ စိတ်သည်လည်း စင်ကြယ် နေခဲ့၏။

ထို့နောက် ဝိပဿနာစာအုပ်များကိုလည်း ဖတ်ဖြစ်၏။ ထိုစာအုပ်ပါ နည်းအတိုင်း အနည်းငယ် ကျင့်ဖြစ်ခဲ့၏။ သမထတို့ကိုလည်း အနည်းငယ် ကျင့်ဖြစ်ခဲ့၏။ ထိုအချိန်က ရေကသိုဏ်း၊ နေကသိုဏ်း၊ မြေကသိုဏ်းများ ကျင့်ဖူး၏။ နည်းစနစ်တော့ ကျဟန်မတူ။ ဝိပဿနာ မှာမူ ဝင်လေ-ထွက်လေ အနိစ္စ စသည်ဖြင့် အနည်းငယ် ရှုမှတ်ဖြစ်၏။ ထိုအချိန် သမထနည်းကို ချမ်းမြေ့ဆရာတော်စာအုပ်မှ ဖတ်ရှုကာ အားထုတ်ခဲ့၏။ ဝိပဿနာနည်းကို မွှေးစရိယဦးတင်မြင့် ရေးသားထားသည့် “ဆရာတော်ကြီး(၈)ပါး၏ ဝိပဿနာရှုနည်း ညွှန်ပေါင်း” စာအုပ်မှ နည်းနာနိဿယများယူကာ ရှုမှတ်ဖြစ်ခဲ့ ၏။

## ဝေယျာဝိစ္စ ပတ်ဝန်းကျင်

မိမိကျောင်းတိုက်တွင်လည်း နေ့စဉ် ဘုရားဝတ်တက်တိုင်း တရားထိုင် ရလေတော့၊ ထိုသည်လည်း အကျင့်တရားကို နေ့စဉ် သတိရစေနေ၏။ ကိုရင်ဘဝက ဆရာတော်ကြီးအနီးအနား နေရတော့ သီလအားဖြင့် သင့်သ လောက် စင်ကြယ်၏။ ဝတ်ကြီး ဝတ်ငယ်ခေါ် ကျောင်းတိုက်ဝေယျာဝိစ္စ ကိုလည်း နေ့စဉ် ပြုလုပ်လေ့ရှိခဲ့၏။ အများသုံး သံဃာ့အိမ်သာ ဆေးခြင်း၊ မီးပျက်နေသည်များကို ပြုပြင်ခြင်း၊ ရေကန်စသည့် သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ခြားသော သန့်ရှင်းရေး တာဝန်များကို မိမိတစ်ဦးတည်း နိုင်သလောက် အားထုတ် လုပ်ဆောင်ဖြစ်ခဲ့၏။ ထိုကဲ့သို့ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် သံဃာဝေယျာဝိစ္စ များကလည်း ကုသိုလ်စိတ်ကို ဖြစ်စေကာ သီလတရားကို ဖြည့်စေဖို့ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေခဲ့၏။

စိတ်၏ သီအိုရီအရကြည့်ရသော် အများဆိုင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ခြင်း သည် အများအပေါ် ကိုယ်-နှုတ်-စိတ် သုံးပါးလုံး မေတ္တာသက်ဝင်စေ၏။ အများကို စေတနာ ထားလိုစိတ် များလာ၏။ မိမိသန့်ရှင်းထားသော နေရာတွင် အများစိတ်ချမ်းသာစွာ သုံးစွဲနေ သည်ကို မြင်မိပါက မိမိလည်း ကျေနပ်ရ၏။ အများနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြောစရာ ဆိုစရာများ၊ မကျေနပ်စရာများ နည်းပါးသွားရလေ၏။ အများအပေါ် ဆင်းရဲစေလိုသော စိတ်ဆန္ဒ နည်းပါးရ လေ၏။

ထို့ကြောင့် ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ခေါ် သံဃာ့ဝေယျာဝိစ္စများကို လုပ်ဆောင် ခြင်းသည် မိမိ၏ ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ကို စောင့်ထိန်းရန် အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်လာ၏။ နောက်တစ်ချက်ကား- ဝေယျာဝိစ္စ ဟူသော ကောင်းသော အာရုံကြောင့် မကောင်းသောအတွေးများ မဝင်နိုင်။ ထို့ကြောင့် “ဝေယျာဝိစ္စ သည် သီလစင်ကြယ်ဖို့ အကြောင်းတည်း” ဟု စာပေတွင် ဆိုထားဟန်တူ၏။

သီလစင်ကြယ်တော့ သမာဓိကလည်း သင့်သလောက် ကောင်း၏။ တစ်ခါတစ်ခါ သမာဓိအတွက် အားထုတ်ရင်း (၂) နာရီခန့် လောက်အချိန်ကို (၁၅) မိနစ်ခန့်မျှသာ ကြာမြင့်သည်ဟုပင် ထင်မှတ်ရလေ၏။

### **အကျိုးအချို့**

ဘုရားရှင်၏ သီလ သမာဓိ ပညာ ကျင့်စဉ်သုံးရပ်တွင် သီလတရား ကို အနည်းငယ်ကျင့်နိုင်ရုံမျှဖြင့်လည်း ကြီးမားသော ထူးဆန်းမှုများစွာ တွေ့ရနိုင် ၏။ သာမန်လူတို့ မမြင်အပ်သော မကျွတ်မလွတ်သူ ပြိတ္တာများသွားလာ စားသောက် နေကြသည်ကို မြင်နိုင်ခြင်း၊ နတ်များ ဆွမ်းလောင်းလှူခြင်း၊ မိမိသွားလိုရာ နေရာကို ရေရေရာရာ တိတိကျကျ တစ်စုံတစ်ခု စီးသွားခြင်းမျိုး မဟုတ်ပဲ အလိုလိုရောက် သွားခြင်းမျိုးများ ကြုံရတတ်၏။ ထိုထက်အလွန် လည်း ကြုံရနိုင်သေး၏။ ထိုသဘော တရားများကို ကိုရင်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ခဲ့ ရ၏။

### **အရေးကြီးသော ပတ်ဝန်းကျင်**

ဤတွင် အထူးသတိထားမိသည်မှာ အကျင့်တရားတခုကို စတင်ဖို့ ဦးဆောင်လမ်းပြ (ပတ်ဝန်းကျင်)ကလည်း အရေးကြီးလှသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဦးဆောင်လမ်းပြရှိနေသရွေ့ နောက်လိုက်များလည်း ပေါ်ထွက်နေဦးမည်သာ ဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း တစ်ခုသည် မိမိဆီသို့ အလိုလို ရောက်လာမည် မဟုတ်။ မိမိမှပင် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းကို ရှာဖွေကာ နေထိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။

လူသားတို့၏ စိတ်သည် လွတ်လပ်စွာ နေလိုကြ၏။ ထိုစိတ်ကို အလိုမလိုက်ပဲ မိမိဘဝသံသရာအတွက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သော အရာကို လုပ်ဆောင်သင့်၏။ မိမိကိုယ်ကို ဥပဒေများစွာထုတ်ကာ နေထိုင်သင့်၏။

ဥပဒေဟူသည် တစ်ခြားမဟုတ်၊ လွတ်လပ်စွာ နေခွင့် မပေးပဲ၊ မိမိခန္ဓာကြီးကို ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းသို့ ရောက်အောင် ပို့ပေးခြင်းပင် ဖြစ်၏။ မိမိဘဝသံသရာ အတွက် ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်သည်များ၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်များကို လုပ်ဆောင်စေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဤသို့ဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းကြောင့် အကျင့်ကောင်းများကို ရရှိခဲ့၏။

## ၇။ စုတင်အကျင့်စတင်ပြီ

စုတင်အကျင့်များကို အသက် (၁၈-၁၉) အရွယ်လောက်တွင် စတင်ဖြစ်ခဲ့၏။ မြောက်ဒဂုံ အောင်မြေရတနာကျောင်းတွင် စာသင်သား ဘဝဖြင့် နေထိုင်ချိန်ဖြစ်၏။ မအိပ်ပဲနေခြင်းအကျင့်၊ ဆွမ်းတစ်နပ်သာစားခြင်း အကျင့်၊ အိမ်စဉ်လှည့်လည်ကာ ဆွမ်းခံကြွခြင်းအကျင့် စသည့်စုတင် များကို အတူနေသံဃာများမသိအောင် ကျင့်ဆောင်ဖြစ်ခဲ့၏။ စနစ်တကျ နည်းပြသူ ဆရာမရှိသော်လည်း အတိုအထွာ စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုလျက် ကြည့်ဆောင်ခဲ့ ခြင်းဖြစ်၏။

### ရေဝေးက တာထွက်ခဲ့တယ်

သုဿာန်သို့ သွားရောက်ခြင်း၊ အသုဘရှုခြင်း အကျင့်ကိုကား အသက် (၁၉)နှစ် ပြည့်သောနေ့တွင် စတင်ခဲ့၏။ ထိုနေ့ကား သင်္ကြန်အကျနေ့ ထင်၏။ ရေဝေးသို့သွားခဲ့၏။ ထိုခေတ်ကာလ ချုံနွယ်ပေါင်းတို့ဖြင့် ပြည့်နှက်ကာ ကြောက်စရာကောင်းသော သုဿာန်တစ်ခုအဖြစ် တည်ရှိနေသေး၏။ သုဿာန်သို့ သွားရောက်ကာ တရားရှုမှတ်ခြင်းကို တခါမှ မကြုံဖူးသည်မို့ ရင်ထဲမှာ တထိတ်ထိတ် ဖြစ်နေ၏။ ယခုအချိန်တွင် ဘာမှမဟုတ်ပေမယ့် ထိုအချိန်တုန်းက ရင်တဒိတ်ဒိတ်ဖြစ်ခဲ့ရ၏။

ထိုအချိန်က အောင်မင်္ဂလာကားကြီးကွင်း ဘေးနားတွင် ရေဝေး သုဿာန် လူမြုပ်ရာနေရာရှိသည်ဟုသာသိ၏။ မနက်ပိုင်း ဖြစ်၏။ မှန်းပြီး သွားရ၏။ ပထမလမ်းကိုရှာမရ။ ဘယ်လမ်းမှန်း ရေရေရာရာ မသိ။ လိုက်လံ ရှာဖွေရင်း လမ်းတစ်ခုကိုတွေ့၏။ ဖြောင့်ဖြူးနေ၏။ ထိုလမ်းအတိုင်း လိုက်သွား လေတော့ လူမြုပ်ရာ ရေဝေးသုဿာန်အဝင်ဝသို့ ရောက်မှန်းမသိ ရောက်သွား လေ၏။

သုဿာန်၏ ခြံစည်းရိုးအဝင်ဝလေးများတွင် နတ်စင်ကလေး တစ်စင် ရှိ၏။ ထိုနတ်စင်လေးကား ယခုထိပင် ရှိနေသေး၏။ သုဿာန် အဝင်ဝသို့ အရောက်တွင် ခြေထောက်များကား ရပ်တန့်သွား၏။ ချက်ချင်းမဝင်ရဲ။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင် လှည့်ကြည့်လိုက်သော် အားကိုးစရာ တစ်စုံတစ်ဦးမှမတွေ့။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေ၏။ ထိုခဏတွင် မိမိ၏ သီလ သမာဓိ ပညာ အလုံးစုံ ထင်မြင်လာ၏။ မိမိဘာအကောင် ဆိုသည်ကို မိမိကိုယ်တိုင် အဖြေထုတ်ပေး နေ၏။ လူရှေ့သူရှေ့ ဟန်ဆောင်လို့ ရရင်ရမည်၊ ဒီနေရာတွင် သီလရှိ ချင်ယောင် ဟန်ဆောင်၍မရသောနေရာ ဖြစ်သည်ကို သတိပြုမိ၏။

ထိုသုဿာန်အဝင်ဝတွင် ရှိရှိသမျှ သုဿာန်နေသတ္တဝါတို့ကို မေတ္တာပို့ သ၏။ ထို့နောက် ဧဝဂ္ဂသုတ်တွင်ဖော်ပြသည့်အတိုင်း- “ငါသည် ဘုရားရှင်၏သားတော် အစစ်ဖြစ်တယ်။ ငါမှာ စောင့်ထိန်းအပ်သော သီလ တရားတွေရှိတယ်။ ငါဘယ်သူ့ကို ကြောက်နေရ မှာလဲ”ဟု ရဲဆေးတင်ကာ သုဿာန်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခဲ့၏။ မိမိအတွက်ကား စွန့်စားခန်းကြီးတစ်ခုပင် ဖြစ်ခဲ့၏။

**သရဲကလေးနှင့် သရဲအမေ**

သုဿာန်ထဲသို့ရောက်သော် တရားမထိုင်ပဲ စိတ်ဝင်စားဖွယ် အဖြစ်သာ လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုနေလိုက်၏။ လိုက်လံကြည့်ရှုရင်း (၁၅)ပေ ခန့်မြင့်သော သစ်ပင်ငယ် တစ်ခုကိုတွေ့၏။ ထိုစဉ်က ထိုသစ်ပင်သည် နောက်ဆုံး အသစ်မြှုပ်သည့် အုတ်ဂူများအဆုံးလောက်တွင် တည်ရှိနေ၏။ ယခုသွား သည့်အခါ ထိုသစ်ပင်ကို မတွေ့တော့ပေ။

ထိုသစ်ပင်အောက်တွင် အဝတ်နွမ်းပါးစွာ ဝတ်ဆင်ထားသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက် မတ်တပ်ရပ်နေ၏။ ၃-နှစ်သားအရွယ် ကလေးငယ်

နှစ်ယောက်ကလည်း သစ်ပင်ပေါ်တက်လိုက် အောက်သို့ ခုန်ချလိုက်နှင့် ဆော့ကစားနေကြ၏။ ထိုမြင်ကွင်းကို အကျွန်ုပ်တို့၏ မျက်စိဖြင့် အထင်းသား မြင်နေရ၏။

အကျွန်ုပ်တို့လည်း သူတို့ရှိရာသို့ ချည်းကပ်လိုက်၏။ ထိုသစ်ပင် အနားသို့ရောက်ခိုက် အကျွန်ုပ်တို့၏နောက်မှ အသံတစ်ခု ကြားလိုက်ရ၏။ “ဘုန်းကြီးလာနေတယ် ကလေးတွေ ဘာလုပ်နေကြတာလဲ” ဟူသော လှမ်းအော်သံ။ ထို့နောက် ကလေးနှစ်ယောက်လည်း ထိုအမျိုးသမီးလက်ကို ကိုင်လျက် အကျွန်ုပ်တို့အား ကြည့်နေကြ၏။ အမျိုးသမီးကလည်း ဒီအတိုင်းသား ကြည့်နေ၏။ လက်အုပ်ချီခြင်း အရိုအသေပြုခြင်း မရှိ။ သိပုံလည်းမရကြ။ အကျွန်ုပ်ကလည်း ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ၊ အင်တင်တင် ဖြစ်နေ၏။ နောက်ဆုံးတော့ လက်ကလေးကို ဖြန့်ကာ “အဲအဲ ကျန်းမာ ချမ်းသာ ကြပါစေ” ဟုသာ မေတ္တာပို့သခဲ့လေ၏။

ထို့နောက် ပြန်လှည့်လာ၍ ခြေလှမ်း (၄-၅)လှမ်းအရောက် သတိ ဝင်လာသလိုဖြစ်ပြီး၊ နောက်ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ ဘယ်သူမှမရှိ။ ပတ်ဝန်းကျင် လည်း တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေသည်ကို သတိထားမိကာ ကြောက်စိတ် ဝင်လာပြန်၏။ ထိုနေရာမှ မြန်မြန် ခွာလျက် တစ်ခြားတစ်ဘက်ခြမ်း အုတ်ဂူ များသို့ လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုနေခဲ့၏။

**ခွေးနက်ကြီး၏ အကြည့်တစ်စုံ**

နောက်တစ်ဘက်တွင်လည်း နောက်တစ်မျိုး မရိုးရအောင် ကြုံရပြန်၏။ “ငါ့ကို တစ်ကောင်ကောင်တော့ ကြည့်နေတယ်” ဟု စိတ်မှသိနေ၏။ ထင်တဲ့အတိုင်းပင်၊ အဝေးမှ လှမ်းမြင်လိုက်ရသည်ကား- ချုံနွယ်တို့ မိုးထားသော အုတ်ဂူတစ်လုံး၊ ထိုအုတ်ဂူပေါ်မှ မျက်လုံးအစုံ ကြည့်နေသည်ကို



တွေ့လိုက်ရ၏။ တစ်ဖက်မှာ ကြောက်စိတ်ရှိနေသလို တစ်ဖက်မှာ စူးစမ်းလို စိတ်ရှိနေ၏။ အကျွန်ုပ်တို့လည်း “ဒါ ဘာပါလိမ့်” ဟု သိလိုစိတ်ဖြင့် ထိုဂူနားသို့ ချည်းကပ်လိုက်၏။

ထိုဂူနားသို့အရောက် ဂူပေါ်ကို သေချာကြည့်လိုက်သော် ခွေးနက်ကြီး တစ်ကောင် စူးရှသောမျက်လုံးအစုံဖြင့် ကြည့်နေ၏။ အကျွန်ုပ်တို့လည်း ကြောက်ကြောက်ဖြင့်ပင် ပြန်ကြည့်နေလိုက်၏။ ထိုခဏအတွင်း ခွေးနက်ကြီး ကား နောက်ပြန်လှည့်ကာ ဆင်းပြေးသွားလေ၏။ အကျွန်ုပ်တို့လည်း ဟန်နှင့်သာ မကြောက်ချင်ယောင် ဆောင်နေခြင်းဖြစ်၏။ တကယ်က ကြောက်နေပြီ။ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ထိုကဲ့သို့ ကြောက်စရာနှင့်ကြုံကာ သုဿာန်သို့သွားရောက်ခြင်း အကျင့်ကို စတင်ခဲ့၏။

**သရဲကြောက်သူကို သရဲအထင်ခံရခြင်း**

ထိုသုဿာန်တွင် ရယ်စရာတစ်ခုနှင့် ကြုံရသေး၏။ အကျွန်ုပ်တို့ အုတ်ဂူကြား လှည့်ပတ်သွားလာနေခိုက် လူတစ်ဦး ကားတစ်စီးဖြင့် ရောက်လာ၏။ သုဿာန်အဝင်ဝ ကားရပ်ခဲ့ကာ ကားပေါ်မှ စာရွတ်ဖြင့် ထုတ်ထားသော အထုတ်တစ်ခု (ဓာတ်ပုံထင်၏)ကို ကိုင်ကာ သုဿာန်ထဲသို့ ဝင်မည့်ဆဲဆဲ အကျွန်ုပ် တို့ကို မြင်တော့ ရပ်တန့်သွား၏။ “ဟဲ့ ဦးဇင်း... ဘာလုပ်နေတာလဲ” ဟု လှမ်းပြောလိုက်၏။

အကျွန်ုပ်တို့လည်း ဘာမှပြန်မပြောပဲ သစ်ပင်နှင့် အုတ်ဂူကြားတွင် ကွယ်လိုက်၏။ အမှန်က ကျွန်ုပ်တို့ ရည်ရွယ်ချက်က ထိုသူ ကြောက် နေမှာစိုး၍ ကွယ်လိုက်တဲ့သဘောပင် ဖြစ်၏။ စကားတွေလည်း အများကြီး မဆိုချင်သည့် သဘောပါ၏။

ထို့နောက် အုတ်ဂူကြားမှ ထိုလူကို အသာလေးလှမ်းကြည့် လိုက်သော် ထိုသူကား ကြောက်ကြောက် လှန့်လှန့်ဖြင့် အကျွန်ုပ်တို့ကို လိုက်လံရှာဖွေ နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ခဏအကြာမှာတော့ ခြေလှမ်း (၁၀) လှမ်းခန့် အမြန် ပြေးဝင်လာပြီး ထိုပစ္စည်းအား ဘေးချုံ့ပုထံထဲသို့ ထိုးထည့်လျက် ကားကို အမြန်မောင်းကာ ပြေးလေတော့၏။ ကျွန်ုပ်တို့လည်း သူ့မြင်ကွင်းကို ပြုံးပြုံး လေးဖြင့်သာ ကြည့်နေလိုက်ရတော့၏။

### လမ်းမတွေ့တော့ဘူးနှင့် နတ်အကူ

ထိုသုဿာန်မှ ပြန်အထွက် ပထမဝင်လာတုန်းက ကဲ့သို့ ဖြောင်ဖြူး သောလမ်းကို မတွေ့တော့ပဲ၊ သံတန်းအရှည်ဖြင့် တန်းထားသည်ကို ကျော်ဖြတ်ကာ ပြန်လာရ၏။ ပထမဝင်လာတုန်းကလမ်းမျိုး မဟုတ်တော့ သည်ကိုတော့ သတိပြုမိ၏။ နတ်များ ကူညီခဲ့ကြလေသလော့။

ဤတွင် နတ်အကူအညီနှင့်ပတ်သက်၍ အမှာစကားအနည်းငယ် ဆိုချင်၏။ နတ်များသည် တရားအားထုတ်နေသူများအား ကူညီပေးလေ့ ရှိတတ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ သီတင်သုံးဖော်၊ တောထဲတွင် တရားကျင့်ဖော် ကျင့်ဘက်လည်းဖြစ်သည့်၊ ၁၈မိုင်တောရ ဒုတိယကျောင်းထိုင် ဆရာတော်၏ အတွေ့အကြုံတစ်ခု ကြားဘူး၏။ တစ်နေ့ ဆွမ်းခံသွားရင်း တောလမ်းတစ်ခု တွင် ဝါးပင်ကြီးတစ်ပင် လမ်းပေါ်သို့လဲကျနေ၏။ ဆွမ်းချိုင့်တဖက် သပိတ်တဖက်နှင့် ဆွမ်းခံရာမှ ကျောင်းပြန်ချိန် တွေ့ရခြင်းဖြစ်၏။ ထိုဝါးပင်ကို “မည်ကဲ့သို့ ဖယ်ရှားကာ သွားရမည်နည်း”ဟု တွေးတောနေချိန်တွင် ထိုဝါးပင်သည် သူ့အလိုလို အပေါ်သို့ ပြန်လည် တည့်မတ်သွား၏။ ထို့နောက် သူ့ဖြတ်ကျော်သွားပြီးနောက် ထိုဝါးသည် တစ်ဖန်ပြန်လည် နဂိုအတိုင်း ညွှန်ကိုင်းကျသွား၏။

နောက်တစ်ခါ ကြုံဖူးသေး၏။ အအေးသောက်သည့်အခါ ကြုံခဲ့ရခြင်း ဖြစ်၏။ ငယ်စဉ်ကတည်းက အကျွန်ုပ်တို့ ဖတ်ဖူးသည့် ထင်ရှားသည့် ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး၏ စာအုပ်တစ်အုပ် အဆိုအရ- သံဖရာရည်ကို အဖတ်ပါသော်လည်းအပ်၏ဟု ဆို၏။ ထိုစကားသည် အကျွန်ုပ်တို့နှလုံးသား တွင် စွဲနေ၏။ သံဖရာရည်ကို အဖတ်နှင့်တကွ သောက်နေကျလည်း ဖြစ်၏။ ထိုသံဖရာရည် အဖတ်ကိစ္စအတွက် စိတ်ထဲတွင် လေးလေးပင်ပင် မရှိ။ သို့သော်လည်း တရားကျင့်ဖော်ကျင့်ဘက် အကျွန်ုပ်တို့၏ သူငယ်ချင်း ရဟန်းကား မအပ်ဟု ဆို၏။ တစ်နေ့ အိမ်တစ်အိမ်သို့ရောက်ခိုက် သံဖရာရည် ကပ်၏။ နှစ်ခွက်လုံး အဖတ်နှင့်တစ်ကွ ဖြစ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့အယူအရ အဆင်ပြေသော်လည်း ထိုရဟန်းအတွက်မူ အဆင်မပြေသည်ကို အကျွန်ုပ်တို့ သတိထားမိ လိုက်၏။ “သူဘယ်လိုများ သောက်မလဲ”ဟု အကဲခတ်နေမိ၏။ စနောက်လိုသည့်စိတ်ဖြင့် အကဲခတ်နေခြင်း ဖြစ်၏။ စကားပြောရင်း ခဏအကြာ အကျွန်ုပ်တို့ သံဖရာရည် ခွက်ထည့်တွင် သံဖရာသီး အဖတ်များ နှိုထက် ပိုများနေကာ၊ ထိုရဟန်း၏ သံဖရာရည်ခွက်တွင် သံဖရာသီးဖတ်များ တစ်ခုမှ မရှိတော့ချေ။ “အော်... နတ်တွေများ အလိုကို ဖြည့်ဆည်းပေးကြ လေသလော့” ဟု တွေးမိလိုက်ရ၏။

အကျွန်ုပ်တို့ နောက်တစ်ကြိမ် ကြုံဖူးသေး၏။ ဤတစ်ကြိမ်ကား နေရာညွှန်ပြပေးခြင်း ဖြစ်၏။ ထိန်ပင်သုသာန် (ရန်ကုန်)တွင် ဖြစ်၏။ ထိုသုသာန်သို့ ညနေခင်း တရားအားထုတ်ရန် သွားခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုသုသာန်သို့ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် သွားရောက်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ အုပ်ဂူများ ရှိရာသို့ ရောက်သွား၏။ အာရုံသိပ်မရ။ ထို့နောက် ကပ္ပိယအား မီးသဂြိုဟ်စက်ရှိရာ ဘက်သို့ ကားကို မောင်းခိုင်း၏။ ကားပေါ်တွင် အတွေးတစ်ခုပေါ်လာ၏။ “ဤအချိန်တွင် မီးသဂြိုဟ်စက် ဖက်တွင် လူအများ ပြည့်နှက်နေကြ ပေလိမ့်မည်။” “ငါတို့ အဘယ်နေရာတွင်ထိုင်ကာ မေတ္တာပို့သရအံ့နည်း။

တရားထိုင်ရအံ့နည်း”ဟု တွေးမိနေ၏။ ထိုအချိန် အာရုံထဲတွင် “သစ်ပင်ကြီး တစ်ပင် နတ်စင်တစ်ခု၊ ထိုနတ်စင်ရှေ့ အဝတ်ဖြူ ဝတ်ဆင်ထားသူတစ်ဦးမှ သူ့နတ်စင်ရှေ့သို့ကြွဖို့ လက်အုပ်ချီကာ ပြောကြားနေသည့် ပုံသဏ္ဍာန်” ကို မြင်ယောင်လာ၏။ ထိုအထဲသို့ ရောက်သွားသော် ထိုပုံရိပ်ထင်ခဲ့သည့် အတိုင်းပင် ထိုသစ်ပင် ထိုနတ်စင်တို့ကို တွေ့ရလေ၏။

ဤကဲ့သို့ နတ်က တရားကို စောင့်ရှောက်တတ်ကြပါပေ၏။

### **ကြားနှစ်ကာလ အလဟသ**

ထို့နောက် အသက် (၂၀) မှ (၂၂)လောက်ထိ ဓုတင်ဘာညာ သီခြားမကျင့်ဖြစ်တော့ပဲ (၂) နှစ်ခန့် ကြာသွားခဲ့ပြန်၏။ အမြဲကျင့်သုံးဆဲ ဘာဝနာတစ်ခုကား ဩဒါတ(အဖြူရောင်နိမိတ်)ကသိုဏ်း ဖြစ်၏။ ထိုသည် လည်း စာကျက်သည့်အခါ သမာဓိအားကောင်းအောင် အမြဲဆောင်ထားခြင်း သဘောဖြစ်၏။

### **အကျင့်နယ် လမ်းညွှန်**

ဤတွင် အမှာစကားဆိုလို၏။ အကျင့်နယ်ပယ်သို့ ကောင်းစွာ ရောက်ရှိလာဖို့ ပတ်ဝန်းကျင်အထောက်အပံ့ကောင်းကို ပျိုးထောင်အပ်၏။ ရှာဖွေဆည်းပူးအပ်၏။ ဆရာသမားပတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိ ပေါင်းသင်းရာ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အကျင့်ကိုညွှန်းဆိုနေသော စာအုပ်စာပေ ပတ်ဝန်းကျင်တို့ကို ချဉ်းကပ်သင့်၏။ သို့သော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းဟူသည် အလိုလို ရောက်လာသည့် အမျိုးအစားမဟုတ်၊ မိမိမှ အားထုတ်ရှာဖွေနိုင်မှ ရောက်ရှိ လာမည်ပင်ဖြစ်၏။

အကျင့်နယ်သို့ အားပေးတိုက်တွန်းစေသော ရဟန္တာနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးလို စာအုပ်မျိုး၊ မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ သံယုတ္တနိကာယ်စသော စာအုပ်များကို မိမိကိုယ်ပိုင်

ထားရှိကာ မကြာမကြာ ဖတ်ရှုပေးသင့်၏။ လက်တွေ့ကျင့်နေသူများကို ဆည်းကပ်သင့်၏။ ကျင့်ကြံနည်းများ ရရှိစေရန် မေးမြန်းသင့်၏။ ကျင့်နေသူများနှင့် ပေါင်းသင်းနေထိုင်အပ်၏။

စိတ်ဟူသည် လမ်းကြောင်းပြောင်းရလွယ်ကူသော အရာတစ်ခု ဖြစ်၏။ လူဆိုးနှင့်ပေါင်းသင်းသော် လူဆိုးစိတ်၊ သူတော်ကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းသော် သူတော်ကောင်းစိတ်ဖြစ်ဖို့ မြန်ဆန်လှ၏။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည့် သဘောရှိ၏။ ပတ်ဝန်းကျင်သည် စိတ်၏ ပဲ့ထိန်း တစ်ခုဟုဆိုလျှင် မမှားနိုင်ပေ။

## ၈။ အတိတ်ဘဝ၏ သီလသမာဓိများ

ယခုဘဝ ဘုရားတရားကို စိတ်ဝင်တစား ရှိခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ ဒါနပြုလုပ်ခြင်း၊ ဘာဝနာပွားများအားထုတ်ခြင်း၊ ရဟန်း သီလရှင်ဘဝဖြင့်နေလိုခြင်း၊ တရားကျင့်ခြင်း၊ တောထွက်ခြင်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်အားထုတ်ဖို့ရန် စိတ်ဝင်တစား ရှိနေခြင်းသည် အတိတ်ဘဝမှလည်း ထိုထိုကုသိုလ် အစရှိခဲ့ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်၏ဟု ဆိုနိုင်၏။ အတိတ်ဘဝမှ အထုံရပါမီ အစရှိခဲ့လို့ ယခုဘဝ ပြန်လည်စတင်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်၏။ လုပ်လက်စလုပ်ငန်းကို ပြန်လည်အစကောက်ခြင်း သဘောပင်ဖြစ်နိုင်၏။

တရားလိုက်စားမှု အနည်းငယ်ရှိခဲ့သူသည် ယခုဘဝတွင်လည်း တရားဓမ္မကို သိသာစွာ စိတ်ဝင်စားမည်။ တရားလိုက်စားမှု များများရှိခဲ့သူသည် ယခုဘဝတွင် အရိယာထိပင် ဖြစ်နိုင်မည် ထင်၏။ ထို့နောက် ယခုဘဝ တွေ့နေကြရသူများ အားလုံးနီးပါး အတိတ်ဘဝနှင့် ဆက်စပ်နေသည်ကို တွေ့ရပြန်၏။

## ပါရမီကရှိပြီးသား မကျင့်လို့မရတာ

ထို့ကြောင့် ဤတွင် တိုက်တွန်းလိုသည်တစ်ခုက “တရားကို ရနိုင်သည်ဖြစ်စေ မရနိုင်သည်ဖြစ်စေ အားထုတ်ကြပါ၊ ကျင့်ကြပါ” ဟုဆိုချင်၏။ “မိနစ်ပိုင်းရရင် မိနစ်ပိုင်း နှလုံးသွင်းကြပါ” ဟု တိုက်တွန်းလို၏။ အကျွန်ုပ်တို့ ယောဂီများကို မကြာမကြာ သတိပေး ဖြစ်၏။ “ယောဂီတို့ဟာ တရားစခန်းသို့ ရောက်လာပြီဆိုကတည်းက ပါရမီရှိတဲ့ သူလို့ဆိုလို့ရနိုင်ကြောင်း၊ သာမန်လူဟာ တရားစခန်းသို့ရောက်ဖို့ ခဲယဉ်းကြောင်း” ဩဝါဒပေးဖူး၏။

## ရဟန္တာဆီမှ ငါးပါးသီလ

တစ်ခုသောဘဝတွင် အကျွန်ုပ်တို့ကား ဆိတ်ကျောင်းသား တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ဘူး၏။ ယခုခေတ်အားဖြင့် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်၏။ ထိုဘဝကား အကျွန်ုပ်တို့အတွက် သီလတရားကို စွဲမြဲစွာ စတင်ကျင့်သုံးစေဖို့ အစပျိုးလိုက်သောဘဝ ဖြစ်မည်ထင်၏။ တစ်နေ့ ဆိတ်ကျောင်းနေချိန်၊ လှမ်းမြင်နေရသော အကာအရံမရှိသော ဇရပ် (သိမ်)ပေါ်တွင် ရဟန္တာဟု ထိုခေတ်ကာလက ကျော်ကြားထင်ရှားသော မထေရ်ကြီး တစ်ပါး စင်္ကြံနံ လျှောက်နေ၏။

အကျွန်ုပ်တို့လည်း ဆိတ်ကျောင်းရင်း ထိုမထေရ်ကို တွေ့မြင်သော် အလွန်ကြည်ညိုစိတ်ဖြစ်ကာ၊ “ဤမထေရ်ထံတွင် ဤဘဝအတွက် သီလခံ ယူရင် ကောင်းမည်”ဟုတွေးကာ မတ်တပ်ရပ်လျက် စိတ်ဖြင့်ပင် ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်လိုက်၏။ သီလခံယူအပြီး မထေရ်မှ အကျွန်ုပ်တို့ဘက်သို့ ကြည့်ကာ လက်ကိုမိုးအုပ်လျက် ဆုပေး၏။ တကယ်တော့ မထေရ်စင်္ကြံနံ သွားနေသည့် နေရာနှင့် အကျွန်ုပ်တို့ရှိနေတဲ့ နေရာကား ပေအားဖြင့် (၅၀၀) ခန့် ဝေးကွာမည် ထင်၏။ ထိုဘဝမှစ၍ လူ့ဘဝအဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရ၏။ သီလအကျိုးကား ထူးရှားလှပေ၏။

## ဓာတ်တော်နှင့် တိုက်ရိုက်တွေ့ခဲ့ရတယ်

တစ်ချို့ဘဝတွင် ဘုရားတရား အနည်းငယ်လိုက်စားသော လူ့ဘဝ ရရှိခဲ့သည်လည်း ရှိ၏။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်ဖြစ်၏။ ဓာတ်တော်များ ထားရာနေရာ ကုသိနာရုံတွင် ထင်၏။ ထိုအချိန်က ဓာတ်တော်တိုက်ကြီး မပျက်စီးသေး။ အကျွန်ုပ်ကား အိမ်ထောင် ဘဝဖြင့် ဖြစ်၏။ ညနေတိုင်း ဆီမီးညှိထွန်းခြင်း၊ အမွှေးတိုင် ညှိထွန်းခြင်း၊ ပန်းကပ်ခြင်းတို့ဖြင့် ပူဇော်ကြ၏။ ဘုရားရှင်၏ ဓာတ်တော်များကို တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ ပူဇော်ခွင့်ရနေခြင်းပင်။ ထိုအချိန်က

မူဆလင်ဘာသာ အုပ်စိုးနေချိန် ဖြစ်၏။ တစ်နေ့ အကျွန်ုပ်တို့ ထိုဓာတ်တော် တိုက်ရှိရာနေရာမှ ဝေးရာသို့ ရွှေ့ပြောင်း သွားကြရ၏။ များမကြာမီ အစွမ်းရောက်ဘာသာခြားများမှ ဓာတ်တော်တိုက်ကို ဖျက်စီးလိုက်ကြသည်ဟု ဝမ်းနည်းစွာ ကြားသိလိုက်ရ၏။ “အော် ဘဝတစ်ကွေ့တွင် ဘုရားရှင်၏ ဓာတ်တော်ကို တိုက်ရိုက်ဖူး တွေ့ ခဲ့ရသည်ကား ကံကောင်းပါ ပေစွတကား။”

## အတိတ်ဘဝနှင့်မဟာမြိုင်

အတိတ်ဘဝတစ်ခုက မဟာမြိုင် တောထဲတွင်လည်း တရားကျင့်ဘူး ၏။ ရဟန်းဘဝဖြင့် ဖြစ်၏။ အားလုံး ရဟန်းသုံးပါး အတူတကွ နေထိုင်ကြ၏။ ထိုခေတ်ကာလ အာနာပါန ဝင်လေ/ထွက်လေ ခေတ်စားနေချိန်ဖြစ်မည် ထင်၏။ ထိုရဟန်းတို့နှင့် ဤဘဝတွင်လည်း အကျင့်တရားဖြင့် ဆက်စပ်၍ပင် ပြန်လည် သိကျွမ်းဝင်ကြပြန်၏။ သပိတ်ဆိုးတစ်လုံးဖြင့် ဟိုလိုလိုဒီလိုလို တရားရှာခဲ့သော ဘဝတွေလည်းရှိခဲ့၏။ ထိုထိုဘဝမှ တရားပြဆရာများ ယခုဘဝတွင် တရားပြဆရာ အဖြစ်ဖြင့် ပြန်လည် တွေ့ရပြန်၏။ တကယ်တော့ ယခုနီးစပ်နေသူ သတ္တဝါအားလုံးကား သံသရာနှင့်ကြည့်ရင် မိတ်ဆွေတွေ ချည်း ဖြစ်နေသည်ကို သတိထားမိ၏။

## အချင်းချင်း ငြိမ်းချမ်းအောင် နေထိုင်ရမည်

ထို့ကြောင့် ယခုဘဝတွင် အတိတ်မှ မိတ်ဆွေများနှင့် တွေ့တုန်း ဆုံတုန်းလေး၊ အငြိုးအာယာတတွေ မထားပဲ၊ အပြစ်တစ်စုံ တစ်ရာ ရှိခဲ့ရင်သော် မှ သည်းခံခွင့်လွတ်ကာ အချင်းချင်း ငြိမ်းချမ်းရေးအောင် တည်ဆောက်ကြရ မည်။ သူ့အကျိုး ကိုယ့်အကျိုး ဆောင်ရွက်လျက် နေထိုင်ကြရမည်။

မှန်၏ အကျွန်ုပ်တို့ကား ဘဝပေါင်းများစွာ မကျေနပ်မှု အငြိုး အာယာတ များထားခဲ့ခြင်းကြောင့် မိမိ+ သူတစ်ပါး စိတ်ဆင်းရဲစွာ နေထိုင်ခဲ့ရသော



ဘဝတွေ များစွာရှိခဲ့ကြမည်။ ရန်ဖြစ်ရင်း ကုန်ဆုံးသွားသော ဘဝပေါင်းများစွာ ရှိခဲ့ကြမည်။ ခက်ခဲစွာ ရလာတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ရန်ဖြစ်ရင်းဖြင့် မကုန်ဆုံးသင့်။ ထို့ကြောင့် ဘဝခန္ဓာမစွန့်လွှတ်ခင်လေးမှာ မိမိ၏ စိတ်ချမ်းသာရေး၊ မိမိကြောင့် သူတစ်ပါး စိတ်ချမ်းသာရေး အတွက် အချင်းချင်း သည်းခံခွင့်လွှတ် နားလည် ပေးခြင်းဖြင့် လက်ရှိဘဝကို ဖြတ်သန်းကြရမည်။

လက်ရှိဘဝ ကောင်းစားရေးနှင့် တမလွန်ဘဝ ကောင်းစားရေး အဆင့်အတန်းမြင့်မားရေးတို့အတွက်လည်း သီလ သမာဓိ ပညာ ဟူသော အကျင့်တရားများကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဖြည့်ကျင့် ဆည်းပူးကြရမည်။ တစ်ခါတည်း အပြီးအားထုတ်နိုင်မှ မဟုတ်ပေ။ တလုံးရရင် တစ်လုံးဖို့ အကျိုးပေးနေမည်ပင် ဖြစ်၏။ တစ်ပါဒ သိရင် တစ်ပါဒဖို့ အကျိုးပေးနေမည်ပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် တစ်လုံးသိသိ နှစ်လုံးသိသိ အားထုတ်ကြရန် တိုက်တွန်းခဲ့ ပါ၏။ ထိုသို့ အားထုတ် ဖြည့်ကျင့်နေခြင်းသည် ပါရမီတို့ပင် ဖြစ်ချေ၏။

## ၉။ ပါရမီနှင့် အတိတ်ဘဝအချို့

ပါရမီဟူသည် ဘုရားလုပ်ချင် ဖြစ်ချင်သောသူမှ ဖြည့်ကျင့်ကောင်းသော အရာတစ်ခုမဟုတ်။ လူသားတိုင်း သတ္တဝါတိုင်း ဖြည့်ကျင့်သင့်သော အကျင့်တရားတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။ စင်စစ် ပါရမီဟူသည် လောကအတွက် တာဝန်ကျေပွန်ခြင်း တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါး အဆင်ပြေရေးကို ရှေ့ရှုထားသော လုပ်ငန်တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ လောကတွင် အဖက်ဖက်ပြည့်စုံသူတို့သည် ပါရမီ (၁၀)ပါးကို အသင့်အတင့် ဖြည့်ကျင့်ထားသူများပင် ဖြစ်၏။ ပါရမီ (၁၀)ပါးကို စွမ်းနိုင်သလောက် ဖြည့်ကျင့်ထားသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘဝတွင် ကြီးပွားတိုးတက်ပေလိမ့်မည်။ ထိုသူတို့ လုပ်ဆောင်သမျှ အောင်မြင်တိုးတက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

### ပါရမီ (၁၀)ပါးဟူသည်-

- ၁။ ဒါန- စွန့်လွှတ် လှူဒါန်း ပေးကမ်းခြင်း။
- ၂။ သီလ- ကိုယ်- နတ်ကို ကောင်းစွာထားခြင်း။
- ၃။ နေက္ခမ- လောကကို စွန့်လွှတ်ကာ တောထွက်ခြင်း။
- ၄။ ပညာ- ဉာဏ်ပညာနှင့်ပြည့်စုံရန် လေ့လာဆည်းပူးခြင်း။
- ၅။ ဝီရိယ- ဖွဲ့လုံ့လ ဝီရိယကြီးခြင်း။
- ၆။ ခန္တီ- သည်းခံ ခွင့်လွှတ်နိုင်ခြင်း။
- ၇။ သစ္စာ- မှန်ကန်သောစကားကို ဆိုလေ့ရှိခြင်း။  
စကားဆိုသည့်အတိုင်း ပြုကျင့်ခြင်း။
- ၈။ အဓိဋ္ဌာန- စိတ်ဆုံးဖြတ်ထားသည့်အတိုင်း ပြီးမြောက်  
အောင် အားထုတ်ခြင်း။
- ၉။ မေတ္တာ- သူတစ်ပါးကို ချစ်ခင်ကြင်နာတတ်ခြင်း။
- ၁၀။ ဥပေက္ခာ- ကောင်း- ဆိုးနှစ်တန် ဘက်မပြန်ပဲ သဘာဝ  
အတိုင်းသာ နားလည်ခြင်း။

## ပါရမီဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် လိုအပ်သောအင်္ဂါရပ်များ

ပါရမီများကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် အောက်ပါအချက်များ ရှိခဲ့သော် အောင်မြင်နိုင်၏။ ပါရမီများ ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် အနီးစပ်ဆုံးသော အကြောင်းအရာ အထောက်အပံ့များဟုလည်း ဆိုနိုင်၏။

၁။ စွန့်လွတ်စရာပစ္စည်းရှိပြီး တွယ်တာခြင်းမရှိသောသူသည် ဒါနပါရမီ ဖြည့်ဆည်းခြင်းကို အောင်မြင်နိုင်၏။

၂။ မကောင်းမှုပြုရန် ရှက်ကြောက်ပြီး၊ ကိုယ် နတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်း လိုသောသူသည် သီလပါရမီ ဖြည့်ဆည်းခြင်းကို အောင်မြင်နိုင်၏။

၃။ ရရှိထားသည့် ဘဝကို သာယာတပ်မက်ခြင်း၊ အာရုံများတွင် ပျော်ပါးခြင်းတို့မှ ထိတ်လန့်ပြီး၊ ထိုသာယာခြင်းမှ ထွက်မြောက်လိုသော သူသည် နိက္ခမပါရမီဖြည့်ဆည်းခြင်းကို အောင်မြင်နိုင်၏။

၄။ စိတ်တည်ကြည်ပြီး၊ ဉာဏ်အရာတွင် ကျက်စားလိုသောသူသည် ပညာပါရမီဖြည့်ဆည်းခြင်းကို အောင်မြင်နိုင်၏။

၅။ အို နာသေ ဘေးတို့ကို ထိတ်လန့်ပြီး၊ မတွန့်မဆိုပြုတတ်သောသူ သည် ဝီရိယပါရမီဖြည့်ဆည်းခြင်းကို အောင်မြင်နိုင်၏။

၆။ ဟုတ်မှန်စွာ လောကသဘောကို မြင်နိုင်ပြီး၊ ရန်ကိုအလိုမရှိ အေးချမ်းစွာ နေလိုသောသူသည် ခန္တီပါရမီဖြည့်ဆည်းခြင်းကို အောင်မြင်နိုင်၏။

၇။ ကိုယ် နတ် ဖြူစင် သိမ်မွေ့ခြင်းကို အလေးထားပြီး၊ အနှစ်ပြည့်သော စကားရှိလိုသောသူသည် သစ္စာပါရမီဖြည့်ဆည်းခြင်းကို အောင်မြင်နိုင် ၏။

၈။ ဒါန သီလ စသော သူတော်ကောင်းတရားဓာတ်ခံရှိပြီး၊ ထိုကို မလှုပ်မရှား စွဲမြဲစွာပြုလုပ်လိုသောသူသည် အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီဖြည့်ဆည်းခြင်းကို အောင်မြင်နိုင်၏။

၉။ အများအပေါ် အကောင်းမြင်တတ်ပြီး၊ ငြိမ်းအေးသော စိတ်သဘော ရှိသောသူသည် မေတ္တာပါရမီဖြည့်ဆည်းခြင်းကို အောင်မြင်နိုင်၏။

၁၀။ ကိစ္စရပ်တစ်ခု ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ဘယ်သူမပြုမိမိမှုဟု နှလုံးသွင်းနိုင်ပြီး၊ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းကင်းငြိမ်းသောသူသည် ဥပေက္ခာပါရမီဖြည့်ဆည်းခြင်းကို အောင်မြင်နိုင်၏။

### အစရှိခဲ့လိုသာ

အကျွန်ုပ်တို့၏ တောထွက်ခြင်း တောထဲတွင်နေခြင်း အထုံပါရမီသည်လည်း အတိတ်ဘဝနှင့် ဆက်စပ်နေပြန်၏။ အတိတ်ဘဝတွင်လည်း ယခုကဲ့သို့ တော-တောင်များတွင် တရားကျင့်ခဲ့သည့် ဘဝအချို့ရှိခဲ့၏။ အတိတ်ကတောထဲတွင် နေခဲ့သည့်အကျင့် ရှိခဲ့ခြင်းကြောင့်လည်း ယခုဘဝ တောထဲသွားချင်သည့်စိတ်၊ တောထဲတွင်သာ တရားကျင့်လိုသည့်စိတ် ပြင်းပြခြင်း ဖြစ်မည်ထင်၏။ တကယ်တော့ တောထွက်မှ တရားကရသည်တော့ မဟုတ်။ သို့သော်လည်း မြို့ထဲကျင့်နေသည်နှင့် နှိုင်းယှဉ်သော် တောထဲ အိပ်နေသည်က ပို၍ အပြစ် ကင်းစင်လှပေ၏။

### ရသေ့ဘဝ

အတိတ်တွင် ရသေ့ဘဝဖြင့်လည်း ဈာန်တရားများကို ကျင့်ဘူး၏။ ရဖူး၏။ ထိုကာလ ဝိပဿနာသာဓမ္မနာကား ရှိပုံမပေါ်။ ဈာန်တရားများ ထွန်းကားချိန်ဖြစ်၏။ ထိုစဉ်ကာလက အကျွန်ုပ်တို့ နေတဲ့တောရှိ

တောစောင့်နတ်မကို ယခုဘဝတွင် အမျိုးသမီး လူအဖြစ်ဖြင့် ပြန်တွေ့ရ၏။ သူမနှင့်တွေ့ကြုံရပုံကား- တစ်နေ့ တောစောင့်နတ်သည် မျက်စိဒဏ်ရာတစ်ခု ရလာခြင်းကြောင့် အကျွန်ုပ်တို့ထံ လာရောက်၍ အကူအညီ တောင်းဖူး၏။ ယခုလူ့ဘဝတွင်လည်း ထိုကလေးမသည် မျက်စိဒဏ်ရာ ပြန်ရသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဝဋ်ကျွေးတစ်ခုကြောင့် ဖြစ်မည်ထင်၏။ ထိုရသေ့ဘဝတွင် လှူဒါန်းထောက်ပံ့ပေးကြသည့် ပစ္စည်းလေးပါး မိသားစုတို့ကိုလည်း ယခုဘဝ တွင်လည်း အကျွန်ုပ်တို့ကို ပစ္စည်းလေးပါး ထောက်ပံ့ပေးကြပြန်၏။ အတိတ် ဘဝမှကဲ့သို့ ထိုမိသားစု သုံးယောက်အတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ ကံတရား၊ အစွဲတရား တို့ကား ဆန်းကျယ်လှပေ၏။

### ရဟန်းဘဝ

အတိတ်တွင် ရဟန်းဘဝဖြင့် တရားရှာဖွေသော ဘဝအချို့လည်း တွေ့ရ၏။ သပိတ်ဆိုး တစ်လုံးဖြင့် တရားရှာဖွေခဲ့သော ရဟန်းဘဝ နှစ်ဘဝ သုံးဘဝခန့် ရှိမည်ထင်၏။ အတိတ်ဘဝတွင် ဗုဒ္ဓစာပေများကိုလည်း သင်ကြားဖူး၏။ တရားလည်း အားထုတ်ခဲ့ဖူး၏။ မှတ်မှတ်ရရ မဟာမြိုင်တောထဲ တွင်လည်း တရားအားထုတ်ဖူး၏။ ထိုကာလတုန်းက တရားထိုင်ဖော်ထိုင်ဖက် အကျွန်ုပ်တို့အပါအဝင် ရဟန်းသုံးပါး ဖြစ်၏။ ထိုသုံးပါးလုံး ယခုဘဝတွင် ရဟန်းဘဝဖြင့်ပင် ပြန်တွေ့ရပြန်၏။ ထိုမဟာမြိုင်တောထဲတွင် အကျွန်ုပ်တို့ ကား အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ခဲ့၏။ ကျန်သောနှစ်ပါးကား အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ကြသည်ကိုတွေ့ရ၏။

### အတိတ်မှ ပုဂ္ဂိုလ်များ

တရားမရရှိခဲ့သော်လည်း ရှာဖွေရေးကား အားကောင်းခဲ့၏။ တရားရှာဖွေခဲ့သော ဘဝတော်တော်များများ ပိပဿနာတရား စစ်စစ်နှင့် တွေ့ခဲ့ရပုံ မပေါ်။ ထိုခေတ်က ရဟန္တာဟု နာမည်ကျော် ကြားသော

ဆရာတော်ကြီးအချို့ကိုလည်း ယခုဘဝတွင် ဆရာတော်ကြီး အဖြစ်ဖြင့်ပင် ပြန်တွေ့နေရပြန်၏။

အတိတ်ဘဝ တရားရှာဖွေရေးတစ်လျှောက် တွေ့ခဲ့ရသော “တရားဆိုတာ ဒါမျိုးမှကွာ” ဟု တမူထူးခြားစွာ ပြသခဲ့ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ယခုဘဝတွင်လည်း “တရားဆိုတာ ဒါမျိုးမှတရား ခေါ်တယ်၊ ဒါမျိုးမဟုတ်ရင် တရားမဟုတ်ဘူး” ဟု ဆန်းသစ်တီထွင်ကာ ပြောဆိုပြသနေကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဥပါဒါန်အစွဲ လိုက်လာဟန်တူ၏။ ထိုအတိတ်ဘဝမှ အချင်းချင်း သင့်မြတ်ကြခြင်းမရှိကြသော တရားရှာသည့်အုပ်စုများ ယခုဘဝတွင်လည်း သင့်မြတ်ခြင်း မရှိကြသည်ကို တွေ့ရပြန်၏။

လောဘအစွဲ ဒေါသအစွဲများသည် ဘဝအဆက်ဆက် လိုက်ပါသွား တတ်သော သဘောရှိ၏။ ကြောက်စရာကောင်းလှ၏။ အတိတ်ဘဝမှ တရားအတူ ကျင့်ဖူးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကိုလည်း ယခုဘဝတွင် တရားကျင့်ဖော် ကျင့်ဘက်အဖြစ် ပြန်လည် ဆုံတွေ့ရပြန်၏။

**ဆန်းကျယ်သော ကုသိုလ်**

အတိတ်ဘဝနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ ဆက်စပ်ကြည့်မိသော် ကုသိုလ်တရား တို့သည် အလွန်ဆန်းကျယ်လှသည်ကို တွေ့ရ၏။ နည်းနည်းလေး ပြုလုပ်စေ ကာမူ အကျိုးကား များပြားလှပေ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ ယခုဘဝတွင် ခရီးသွားရင်း အိမ်ကြီးတစ်အိမ်တွင် တည်းခိုဖြစ်၏။ မုန့်လေးတွင်ဖြစ်၏။ အိမ်အသစ်ကြီး နှစ်အိမ်၊ ဆန်းကျယ်စွာ ပြုလုပ်ထား၏။ ပိုင်ဆိုင်သူကား တစ်ဦးတည်း။ ညတရားထိုင်ရင်း ဒီလိုအိမ်ကြီးတွေကို ဘာကြောင့် ပိုင်ဆိုင်တာပါလိမ့်၊ ဘယ်ကုသိုလ်ကြောင့် ပိုင်ဆိုင်တာပါလိမ့်ဟု ဆင်ခြင်မိသော်... အတိတ်မှ အကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည်ကို တွေ့လိုက်ရ၏။

ဘဝတစ်ခုတွင် အကျွန်ုပ်တို့ကား တရားရှာဖွေနေသော ရဟန်း တစ်ပါးဖြစ်၏။ တစ်နေ့ ဆရာတော်ကြီး တစ်ပါးရှိရာနေရာသို့ အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းအတွက် နည်းနာနိဿယရန် သွားကြ၏။ ထိုအချိန်က ဆရာတော် ကြီးကား အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းအရာတွင် နာမည်ကြီး၏။ အကျွန်ုပ်တို့နှင့် နောက်ရဟန်းတစ်ပါးလည်းပါ၏။ ထိုတစ်ပါးလည်း ယခုဘဝတွင် ရဟန်းဖြစ် နေ၏။ ကျောင်းထဲဝင်သွားတော့ တကာမ တစ်ယောက်မှ “အရှင်ဘုရားတို့ ဒီမှာထိုင်ပါ” ဟု ကျောက်ဖျာပေါ်တွင် ထိုင်ခင်းကို ခင်းပေး၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား “တကာမကြီး မထိုင်တော့ ပါဘူး၊ ဦးဇင်းတို့က အသုဘလာရှုကြတာပါ” ဟု ပြောကာ ဆေးရည်စိမ်ထားသော အသုဘများကို လိုက်လံကြည့်ရှုနေကြ၏။

ထို့နောက် နောက်နေရာတစ်ခုတွင်လည်း “အရှင်ဘုရားတို့ ညောင်းနေ မယ်၊ ထိုင်ကြပါဦး” ဟု ထိုင်ခင်းကို ခင်းပေးပြန်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား အားနာပါးနာဖြင့်ပင် ချီးမြှင့်လိုက်ကြရလေ၏။ အအေးများလည်း ဆက်ကပ်၏။ ထိုအတိတ်အဖြစ်အပျက်ကို တွေ့မြင်၏။

“အော် ဒါနဟူသည် ဒီမှာထိုင်ပါဘုရားဟု နေရာလေး ခင်းပေးတဲ့ ကုသိုလ်လေးက ဒီလိုကြီးကျယ်တဲ့ အကျိုးကို ပေးတတ်သကဲ့သို့။ ကျောင်းတွေ ဘာတွေ လှူတဲ့သူတွေဆိုရင် မည်မျှပင် အကျိုးကျေးဇူး ကြီးမားလိုက်ပါလိမ့် မတုန်း” ဟု ကုသိုလ် အကျိုးတရားကို အံ့ဩမိရလေ၏။ “ညောင်စေ့လောက် လှူ၊ ညောင်ပင်လောက်ရသည်” ဆိုသည့် သဘောတရားကိုလည်း ပိုမိုနား လည်မိလာ၏။

**အတိတ်မှ ရဟန်းမိဘ**

ယခုတွေ့နေကြရသော ပုဂ္ဂိုလ်အများစုသည် အတိတ်ဘဝနှင့် ဆက်စပ် နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ အတိတ်ဘဝတစ်ခုက အကျွန်ုပ်တို့ ရဟန်းဘဝဖြင့် တရားကျင့်လိုစိတ် ဖြစ်လာ၏။ ထို့နောက် မိဘများအား ခွင့်တောင်း၏။ ခွင့်မပြု။

အတင်းခွင့်ပြုချက် တောင်းခံနေခြင်းကြောင့် နောက်တော့ ခွင့်ပြုလိုက်ရလေ၏။ ဆန္ဒပြင်းပြနေခြင်းကြောင့် ပြောမရဆိုမရသည့်နောက်ဆုံး ခွင့်ပြုပေးလိုက်လေ၏။ ထို့နောက် အကျွန်ုပ်တို့ မိဘများမှ ကျောင်းလေးတစ်ဆောင် ဆောက်လုပ် လှူဒါန်းပေး၏။ “ဘုန်းကြီးလုပ်မယ်ဆိုရင် ကောင်းကောင်းလုပ်” ဟုလည်း ဆုံးမစကား ဆိုလိုက်သေး၏။

ထိုသူတို့လည်း ယခုဘဝတွင် အကျွန်ုပ်တို့အတွက် ကျောင်းဆောင် လာလှူသည်ကို တွေ့ရပြန်၏။ အာလုံးက ဆွေမျိုး မကင်း ဖြစ်နေကြ၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ဘုရားရှင်က “သံသရာမှာ ဆွေမျိုးမတော်ဘူးသူ မရှိ” ဟု မိန့်တော်မူခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဘဝခြား သွားခြင်းကြောင့် မိဘမှန်းမသိ သား-သမီးမှန်းမသိဘဲ ရန်သူတွေ ဖြစ်သွားကြ သူများအဖို့ ဝမ်းနည်းဖွယ်ပင်။

**အတိတ်မှ မိသားစုများသာ**

အတိတ်ဘဝမှ တွေ့ခဲ့ရသော မိဘများ၊ မိတ်ဆွေများ၊ အလှူရှင်များ ယခုဆက်လက်လှူပေး၊ လုပ်ဆောင်ပေးနေကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ယခုဘဝ အကျွန်ုပ်တို့ ၁၈မိုင်တောရအတွက် အားစိုက် လုပ်ဆောင် ပေးနေသူတို့လည်း အတိတ်ဘဝမှ မိဘဖြစ်ခဲ့သည်ကို တွေ့ရ၏။

ထိုဘဝတွင် သူတို့ကား ဘုရင်မကြီး၊ နန်းတွင်းသူ မိသားစုများ ဖြစ်ကြ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား အိမ်ရှေ့မင်းသား၊ ဘုရင်ကြီး၊ ဘုရင်မကြီးက သူ့သားကို မြှောက်စား၏။ ငါတို့တိုင်းပြည်၊ ငါတို့အမျိုး ကောင်းစားရေး အားကြိုးမာန်တက် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြ၏။

“ငါတို့ကောင်းစားရေးအတွက် ငါတို့နှင့် မဆိုင်သူတွေ၊ ငါတို့အုပ်စု မဟုတ်သူတွေ သေကြ” ဟု မပြောသော်လည်း ပြောသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်နေ၏။



အတ္တအပြည့် မာန်မာနအပြည့်ဖြင့် ဘဝကို ဖြတ်သန်းခဲ့ ကြရ၏။ သို့သော်လည်း ယခုဘဝတွင်ကား ထိုကဲ့သို့ မဟုတ်တော့ချေ။ အများအတွက် အတ္တမရှိရေး၊ ငါမရှိရေး၊ လောဘ-ဒေါသမရှိရေး အတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ် နေကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။ မိမိလည်းကျင့်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း တရားပေးလှူကြ၏။ အကောင်းဆုံး အလုပ်ပင်ဖြစ်ချေ၏။ အတိတ်ဘဝတစ်လျှောက် လွဲခဲ့သမျှ ယခုမှ လမ်းတည့်ရ ချေတော့၏။ သာဓုပါတကား။

### ငရဲမှာ အကြောင်းပြချက်မရှိ

ဤတွင် ဘုရားရှင်၏ စကားတစ်ခွန်းကို သတိရမိ၏။ ဘုရားရှင်က မိမိအတွက်ပဲ အကုသိုလ်လုပ်လုပ်၊ မိဘအတွက်ပဲ အကုသိုလ်ကိုလုပ်လုပ်၊ မိသားစု၊ မိမိမြို့/ရွာ၊ တိုင်း၊ နိုင်ငံအတွက်ပဲ အကုသိုလ်လုပ်လုပ်၊ ပြုလုပ်သူမှာ ထိုအကုသိုလ် အကျိုးကို ပြန်လည်ခံရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အပါယ်ဘုံက ခွင့်လွတ်မည် မဟုတ်ကြောင်း ဆုံးမပြောဆိုထား၏။ သဘာဝ၏ သဘောကား-

- မပြနှင့် အကြောင်း၊
- ကိုယ်မကောင်း ကိုယ်ခံ၊
- ကျန်သူက အကုန်စား၊
- အပါယ်က ခွင့်လွတ်မထား။

## ၁၀။ နိုင်ငံခြားပညာသင်

### လေ့လာသင်ကြား အင်္ဂလိပ်စာစကား

အသက် (၂၃) နှစ်အရောက်တွင်ကား မြန်မာနိုင်ငံတွင် နိုင်ငံရေး မကောင်းသော အချိန်ဖြစ်၏။ ရွှေဝါရောင် အရေးအခင်းကာလဖြစ်၏။ ထိုကာလအတွင်း အကျွန်ုပ်တို့ကား အင်္ဂလိပ်စာလေ့လာဖြစ်ခဲ့၏။ အဓိက အင်္ဂလိပ်စာ သင်ပေးသူမှာကား ညီကိုရင်းပမာ မိတ်ဆွေဖြစ်တဲ့ ဦးပညာစက္က (ယခုအမေရိကနေ)ဖြစ်၏။ သူကား ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက် သူတစ်ဦးဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်စာကိုလည်း အချိန်တိုအတွင်း တတ်မြောက်လာသူဖြစ်၏။ အကျွန်ုပ် တို့ကား သူ့ဆီတွင် (၃)လခန့် အရေးအသားပိုင်းကို သင်ဖြစ်၏။ ထို့နောက် ဆရာဦးအောင်ဟိန်းကျော်ဆီတွင် စကားပြော သင်တန်းတက်ဖြစ်၏။ သင်တန်းတွင် ဆရာမှ သီးသန့်တစ်ခုထားကာ သင်စေ၏။ ဆရာတော်ကြီး ဖြစ်မှာဟုလည်း မကြာမကြာပြောလေ့ ရှိတတ်၏။

### နိုင်ငံခြားကို ဓာတ်မကျ

ထိုနှစ် သီတင်းကျွတ်နောက်ပိုင်း၊ ၂၀၀၈-ခု ကုန်ဆုံးသည့်နေ့၊ ရန်ကုန်မှ သီရိလင်္ကာသို့ သွားဖြစ်ခဲ့၏။ နိုင်ငံခြားသို့ သွားလိုစိတ်တော့ သိပ်မရှိ။ မရှိရခြင်းအကြောင်းမှာ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အင်္ဂလိပ်စာ သင်နေသော ဦးဇင်းလေးများ၏ အနေအထိုင်ကို အားမကျ၊ အားမရ ဖြစ်ခဲ့ရ၏။ တဖက်မှာ အစဉ်အလာအရ အင်္ဂလိပ်စာက တိရိစ္ဆာန်ဝိဇ္ဇာ-တိရိစ္ဆာန်တို့၏ ဘာသာစကား ဟူ၍လည်း စိတ်ထဲတွင် လွဲမှားစွာ သိမ်းဆည်းထားမိ ခဲ့ရ၏။ ထို့နောက် အကျွန်ုပ်တို့ ငယ်စဉ်က သတင်းစာများမှာ တွေ့ရသည်ကား- နိုင်ငံခြားမှ ဘယ်ဆရာတော်ကြီး ပြန်လည်ကြွရောက်လာခြင်းဟူသော သတင်းစာမျက်နှာကို ဖွင့်ကြည့်လိုက်သော် ကွင်းထိုးဘိနပ်ကို စီးထားသည့်ဆရာတော်

ပုံများကို တွေ့ရခြင်းကြောင့် ကဲ့ရဲ့ဖွယ်အဖြစ်မြင်ကာ အပြစ်သာဖြစ်ခဲ့ရ၏။  
ထို့ကြောင့်လည်း နိုင်ငံခြားသို့ သွားလိုသည့်စိတ်မရှိ ဖြစ်ခဲ့ရ၏။

### ကမ္ဘာပတ် လိမ်ခြင်း

သို့သော်လည်း နိုင်ငံခြားနေ သူငယ်ချင်းများ ခဏခဏ ခေါ်နေကြ  
သည်နှင့် ရောက်သွားခြင်း ဖြစ်၏။ မြန်မာနိုင်ငံမှ ထိုင်း၊ ထိုင်းနိုင်ငံမှ သီရိလင်္ကာ  
သို့ လေယာဉ်စီးရ၏။ ထိုင်းလေဆိပ်တွင် မုသားတစ်ခု သုံးလိုက်ရ၏။  
ထိုင်းလေဆိပ်တွင် ၆- နာရီခန့် သီရိလင်္ကာ လေယာဉ်ကို စောင့်လိုက်ရ၏။

ညပိုင်း လေယာဉ်ပြောင်းရန် အထုတ်များ အပ်ချိန်တွင် ထိုကောင်တာမှ  
တကာလေး တစ်ယောက်မှ ပတ်စပို့ ကိုကြည့်ကာ အထင်သေးသည့် ပုံစံဖြင့်  
“မင်းတို့မြန်မာနိုင်ငံတွင် အင်္ဂလိပ်စကားကို လူတိုင်း ပြောတတ်သလား”တဲ့။  
ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း “နိုင်ငံထိ ဓားကြည့်” ဟူသည့်စိတ်ဖြင့် “ငါတို့ နိုင်ငံက  
လူတိုင်း အင်္ဂလိပ်စကား ပြောတတ်တယ်”ဟု မုသားသုံးလိုက်၏။ ခပ်တည်  
တည်ပင် ဖြစ်၏။

နောက်ထပ် သီရိလင်္ကာတွင် တစ်ခါကြုံရသေး၏။ တက္ကသိုလ် ဝန်ထမ်း  
တစ်ယောက်မှ မေးမြန်းလာ၏။ “မင်းတို့နိုင်ငံမှာ ဒီလိုတက္ကသိုလ်ကြီး မရှိဘူး  
လား”တဲ့။ “ငါတို့နိုင်ငံမှာ နိုင်ငံတကာအဆင့်မီ တက္ကသိုလ်တွေ အများကြီး၊  
ဘွဲ့ရဖို့လည်း အလွန်ခဲယဉ်းတယ်။ ဒီမှာက လွယ်လို့ ငါတို့ လာတက်တာ”ဟု  
ခပ်တည်တည်ပင် မုသားသုံးခဲ့လိုက်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား အကြွေးကလည်း  
သန်၏။ ထိုကဲ့သို့ ကမ္ဘာပတ်လိမ်ညာ ခဲ့ဘူး၏။

### ဘယ်သူမှ အထင်မကြီး

ထိုစဉ်က အကျွန်ုပ်တို့၏ခံယူချက်ကား လူမကောင်းရင် လူကိုပြော၊  
တစ်ဦးမကောင်းရင် ထိုတစ်ဦးကိုပြော၊ နိုင်ငံတော်ကို ဖော်ကားခြင်း လက်မခံ။

မည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမှ “မြန်မာနိုင်ငံ တော်ကြီးက မကောင်းဘူး”ဟု မပြောဘူး။ မိမိနိုင်ငံတော်ကို မကောင်းပြောပြီး ထိုထိုသူတို့ စကားလုံး နောက်သို့ မလိုက်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာ ကောင်း၏/မကောင်း၏ ပြောဘူး၏။ ထို့နောက် ဘယ်နိုင်ငံ ဘယ်သူ့ကိုမှ အထင်ကြီးလေ့မရှိ။ စာတတ်ပေတတ် ဆိုသူများကိုလည်း အထင်မကြီး၊ သမ္မတလည်းအထင်မကြီး၊ ဝန်ကြီးချုပ် လည်း အထင်မကြီး။

အကျွန်ုပ်တို့၏ ဒဿနကား- မိမိတွင် အရည်အချင်း မရှိသူသည် သူတစ်ပါးကို လွယ်ကူစွာ အထင်ကြီးတတ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား- ဘယ်နိုင်ငံ ဘယ်ဒေသ ရောက်ရောက် မိမိတစ်ဦးတည်းတော့ ဆရာကြီး ပင်ဖြစ်ချေ၏။

### နိုင်ငံခြားတွင် ကျောင်းတက်ခြင်း

အကျွန်ုပ်တို့ သီရိလင်္ကာသို့ ရောက်သောနေ့ကား ၂၀၀၉- ခုနှစ်၏ ပထမနေ့ပင်ဖြစ်၏။ သီရိလင်္ကာသို့ ရောက်သော် သူငယ်ချင်းများမှ ဗီဇကိစ္စ ကျောင်းဝင်ခွင့်ကိစ္စ နေရေးထိုင်ရေးကိစ္စ အကုန်လုံး ကူညီပေးကြ၏။ ကေလနီယ တက္ကသိုလ်တွင် မာစတာ(ပီဇ်)တန်းကို တက်ခွင့်ရခဲ့၏။ ထိုအချိန်တွင် အသက်(၂၄) နှစ်သို့ရောက်သော အချိန်ဖြစ်၏။ မာစတာ တန်းကို တစ်နှစ် (တစ်ပတ် ၅-ရက်) ကျောင်းတက်ရ၏။ Thesis စာတမ်းတစ်စောင်ရေးသား တင်ပြရ၏။ ပထမတစ်လ ကျောင်းတက်တော့ ရှုခင်းချင်သလို ဖြစ်သွား၏။ စိတ်ဓာတ်ကျ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျောင်းမှ သင်ပြရှင်းပြ သည်ကို လုံးစိတ်စိ နားမလည်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ တစ်လ ကျော်တော့ အဆင်ပြေသွား၏။

## နိုင်ငံခြား ပညာရေး

နိုင်ငံခြားတွင် စာသင်ရပုံကား တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ထူးခြားလှ၏။ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်း၏။ စာအုပ်ထဲကစာကို အလွတ်ကျက်မှတ်ရ သည်မျိုး မဟုတ်ပဲ၊ ထိုစာကို ကြည့်ရှုလျက် ဝေဖန်ပိုင်းခြားခြင်းနှင့် လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးဝင်နိုင်ရေးကို သုံးသပ် တင်ပြခြင်းဖြစ်၏။

အကျွန်ုပ်တို့ ပညာသင်ခေတ်က မာစတာတန်းတွင် ဘာသာရပ် ပေါင်းများစွာထဲမှ ရွေးချယ်စေ၏။ မဖြစ်မနေရွေးချယ်ရမည့် ဘာသာများ အဖြစ်လည်း သုံးခုလောက် ပြဆိုထား၏။ ထိုအထဲမှ ဝိနည်း သုတ္တန် အဘိဓမ္မာကို လေ့လာခြင်း၊ စနစ်တကျတွေးခေါ်ခြင်း အတတ်ပညာ၊ သုတေသနပြုခြင်း အတတ်ပညာ၊ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၊ ဗုဒ္ဓ၏လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး ဒဿနများနှင့် မဟာယာနကျမ်းစာအချို့များကိုပါ ရွေးချယ်ခဲ့ကြ၏။ ရှေးဟောင်းအနုပညာ လက်ရာများကိုကြည့်ကာ ထွန်းကားခဲ့သော ဗုဒ္ဓဝါဒ အယူအဆများကို ဝေဖန်လေ့လာခဲ့ရ၏။ သင်ယူကြရသည့် ဘာသာရပ်များ ကား စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်းလှ၏။

ပညာဆိုသည့် သဘောတရားကိုလည်း များစွာနားလည်ခဲ့ရ၏။ ဒေါက်တာတန်းတွင်မူကား မိမိလည်းနှစ်သက်၊ တက္ကသိုလ်မှလည်း သဘောတူရာ ခေါင်းစီးတစ်ခုရွေးလျက် စာမျက်နှာ (၃၀၀) ခန့် စာအုပ်တစ် အုပ် ရေးသားကြရ၏။ တစ်ခြားစာအုပ်မှ (ကျမ်းကိုးမှလွဲ၍) တစ်လုံးတစ်ပါဒမှ ကူးယူခွင့်မရှိ။ မိမိအတွေးသစ်တို့ကိုသာ တင်ပြကြရ၏။ ဘွဲ့ရရှိရေးအတွက် ဆိုသည်ထက် ထိုထိုစာပေများကို လေ့လာနေ ရသည်ကိုက စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကို ကောင်းလှ၏။

## အတန်းပညာ အဆင့်ဆင့်

သီရိလင်္ကာတွင် Master of Arts တန်းကို တစ်ပတ် (၅)ရက်နှုန်းဖြင့် တစ်နှစ်ခန့် ကျောင်းတက်ရ၏။ ထို့နောက် စာတမ်းတစ်စောင်ရေးသား တင်ပြခဲ့ရ၏။ ထိုစဉ်က Master စာတမ်းမှာ Theory of Kamma ဖြစ်၏။ ထို့နောက် Master of Philosophy တန်းကို တက်ရောက်၏။ ထိုအတန်းတွင် အကျွန်ုပ်တို့အတွက် အဓိကအားဖြင့် စာတမ်းရေးသားရ၏။ စာမျက်နှာအားဖြင့် ၂၀၀ ခန့် ရေးသားရ၏။ ထိုစာတမ်းမှာ A Critical Study of Historical Development of Subject Matter Related to Dhammanupassana in Theravada Buddhist Tradition ဖြစ်၏။ တစ်နှစ်ခန့် အကြာတွင် ထိုမာစတာစာတမ်းကို Upgrade လုပ်ကာ Doctor of Philosophy တန်းသို့ရောက်သွား၏။

တက္ကသိုလ်မှ Upgrade လုပ်ပေး၏ဟူသည် မိမိရေးသားထား သည့်စာတမ်း သည် မာစတာအဆင့်မဟုတ်တော့ပဲ ဒေါက်တာ (ပါရဂူ) အဆင့်ထိ တိုးတက် မြင့်မားနေခြင်းကြောင့် ဒေါက်တာတန်းသို့ တက်ရောက်စေကာ အဆင့်မြင့်မြင့် ရေးသားစေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အသက် ၂၈-နှစ်အရောက်တွင် ထိုကေလနီယ တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့၏။ တကယ်က ဒေါက်တာ စာတမ်းကို နေမအား ညမအား ကြိုးစားကာ ရေးဖြစ်ခဲ့၏။ စားလဲဒီစိတ် သွားလဲဒီစိတ် အိမ်သာတက်လဲဒီစိတ်ဖြင့် စိတ်ကိုအဓိပတိ တပ်လိုက်ခြင်းကြောင့် (၁)နှစ်နှင့် နှစ်လခန့်တွင် စားတမ်း ရေးသားခြင်းကိစ္စ အကုန်ပြီးစီးခဲ့၏။ တကယ်က အသက် (၂၆)နှစ်ကတည်း အကျွန်ုပ်တို့ ဒေါက်တာတန်း ကိစ္စပြီးဆုံးသွားပြီ ပင်ဖြစ်၏။ (၂၈)နှစ်တွင် ဒေါက်တာဘွဲ့လက်မှတ်ရ၏။

စာတမ်းရေးသားရမည့် အချိန်သတ်မှတ်ချက်ကား (၃)နှစ်ဖြစ်၏။ ကျန်သော (၂)နှစ်ခန့်သော အချိန်ကိုကား Universal School of English အမည်ဖြင့် မာစတာတန်းနှင့် ဒေါက်တာတန်း ကျောင်းသား များကို စာတမ်းရေးသားကူညီပေးခြင်း၊ ကျောင်းစာများကို ကူညီဖတ် ပေးခြင်းတို့ဖြင့် အချိန်ကုန်စေခဲ့၏။ ထို့နောက် ဗခဏ်အင်္ဂလိပ်စာ ရေးသားနည်းတို့ကို သင်ပေးဖြစ်ခဲ့၏။ တစ်ခါတစ်ခါ တက္ကသိုလ်တွင် အဘိဓမ္မာကို ကြုံသလို သင်ပေးဖြစ်ခဲ့၏။

**အဓိပတိတပ်ခြင်း**

အကျွန်ုပ်တို့ကား ဘဝတစ်လျှောက် စာအရမ်းတော်သည့် အထဲတွင် တော့မပါဝင်ခဲ့ပေ။ သို့သော်လည်း အလုပ်တစ်ခုကို စနစ်တကျ လုပ်တတ် သော အကျင့်ရှိခဲ့၏။ (၁၀)ပုံတစ်ပုံ လူတော်စာရင်း ဝင်အောင်တော့ ကြိုးစားခဲ့ ၏။

**ဒေါက်တာတန်းတွင် ကြိုးစားခဲ့ပုံကို အကျဉ်းပြရသော်-** အတွေး အခေါ် အားကောင်းအောင် တစ်နေ့ သုံးကြိမ်တရားထိုင်၏။ ဆရာတို့အား မေတ္တာပို့သ၏။ ထိုစဉ်ကာလ အဓိပတိတပ်ခဲ့ပုံမှာ တစ်ခါတစ်ခါ မိမိအိမ်သာ တက်နေသည်ကို မေ့သွားသည့်အခါမျိုးတောင် ရှိဘူး၏။ စာပဲတွေးနေတော့ အိမ်သာတက်နေမှန်း မသိတော့ခြင်း ဖြစ်၏။ အိပ်ရမှာကို ပျင်းနေ၏။ မအိပ်ပဲနေရင် မရနိုင်ဘူးလားဟု အတွေး ဖြစ်မိ၏။ ညဆို (၁)နာရီလောက်မှ ကျိန်းစက်၏။ (၅) နာရီပြန်ထ၏။ ဆွမ်းစားလို့ကုန်သွားတဲ့ အချိန်ကို မလိုလားသည့်အတွက်ကြောင့် တစ်ခါတစ်ခါ အာရုံဆွမ်းကို မစားပဲနေသည့် အခါမျိုး ရှိခဲ့၏။

အလုပ်လုပ်ချိန် များများရအောင် အစားစားစရာမလို၊ အိပ်စရာမလိုတဲ့ ဆေးဖော်စပ်ဖို့ လိုနေကြောင်း အကြံဖြစ်မိ၏။ ထိုစဉ်ကာလ သူငယ်ချင်းတွေနှင့်

လည်း အဆက်အစပ်မရှိသလောက် ဖြတ်ထောက်ထားခဲ့၏။ ထိုကဲ့သို့ အဓိပတိ တပ်လိုက်ခြင်းကြောင့် စာတော်တဲ့အထဲ မပါသော်လည်း ဒေါက်တာတန်းကို မြန်ဆန်စွာ ပြီးသွားခြင်း သဘောဖြစ်၏။

### **မှတ်ဉာဏ် ဖီလိုဆိုဖီ**

ပညာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အကျွန်ုပ်တို့၏ ဖီလိုဆိုဖီကား- လောကတွင် ဉာဏ်ကောင်းသည် မကောင်းသည်ဟူ၍ မရှိ။ စိတ်ဝင်စားခြင်း စိတ်မဝင် စားခြင်း နှစ်မျိုးသာရှိ၏။ စိတ်ဝင်စားသည့် အလုပ်ဆိုပါက လွယ်ကူစွာ သင်ယူ နိုင်မည်။ စိတ်မဝင်စားပါက ခက်ခဲစွာ သင်ယူရပါလိမ့်မည်။ ငယ်စဉ်ကာလက အတန်းတိုင်းတွင် ပထမ ရရှိခဲ့သူတိုင်းသည် အသက်အရွယ်ရလာသောအခါ ကြီးပွားချမ်းသာသူများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမရှိသည်ကို နားလည်ရမည်။ မှန်၏ တစ်ချို့ကား စာကိုကျက်မှတ်သည့်နေရာတွင် တော်၏။ သို့သော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပတ်သက်လာရင် အ-တ-တ ဖြစ်နေသူကား မြောက်များ စွာပင်ဖြစ်၏။

### **ကျေးဇူးတင်ခြင်း**

ထိုမာစတာဘွဲ့ ဒေါက်တာဘွဲ့ကို သင်ယူချိန် အတွင်း စင်္ကာပူ တကာတကာမများ၏ အထောက်အပံ့၊ စင်္ကာပူ မဟာမုနိကျောင်း ဆရာတော်၏ အကူအညီ အထောက်အပံ့များဖြင့် တက်ရောက် သင်ကြားခဲ့ရ၏။ အားလုံးကား ကျေးဇူးရှင်များပင် ဖြစ်၏။

### **နိုင်ငံခြားနှင့်ဝိနည်း**

နိုင်ငံခြားနှင့်ဝိနည်း လိုက်နာမှုအပိုင်းကို အချို့လည်း မေးမြန်း ကြ၏။ နိုင်ငံခြားတွင်လည်း မိမိမြန်မာနိုင်ငံအတိုင်းပင် ဝိနည်းတရားကို လိုက်နာကျင့်



သုံးလို့ရ၏။ မရသည်တစ်ခုမှာကား ပိုက်ဆံကိုင်ရ၏။ သီးသန့်လည်း ကပွဲယ ရယ်လို့ မခေါ်နိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ မတတ်သာလို့ ကိုင်ရ၏။ ငါတို့ဖြင့် လွတ်ပြီ ကျွတ်ပြီ ကျူးလွန်ခွင့်ရပြီဟူသော ပျော်ရွှင်သော လွတ်လပ်သော စိတ်ဖြင့် ကိုင်ကြရသည်တော့ မဟုတ်ချေ။ ကျန်သော သိက္ခာပုဒ်တို့ကား မြန်မာနိုင်ငံ အတိုင်းပင် အတိအကျ လိုက်နာ၍ရ၏။ သီရိလင်္ကာ လူမျိုးတို့သည်ကား ရေမရောသော ဗုဒ္ဓဘာသာ စစ်စစ်များ ဖြစ်ကြ၏။

### **အတုယူစရာ ခေါင်းဆောင်တင်နည်း**

ထို့နောက် သာသနာ့ ခေါင်းဆောင်တင်မြောက်ပုံနှင့် ပတ်သက်၍ အတုယူစရာတစ်ခု ရှိသေး၏။ ထိုသီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် ငယ်စဉ် ကတည်းက သီလဖြင့်ပြည့်စုံသူဟု အများသမုတ်ခံရသည့် ဆရာတော်သာ သာသနာ့ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်ရ၏။ သာသနာ့ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ဖို့ မည့်သည့် ဘွဲ့-ဂုဏ်ထူးမှ ရှိရန် မလိုအပ်။ ဘုန်းကံကြီးဖို့လည်းမလိုသလို လူသိဖို့လည်း မလိုအပ်။ ဤသည်ကား မြန်မာနိုင်ငံနှင့် လုံးဝကွားခြားလှ၏။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် သံဃာ့ အဖွဲ့အစည်း ရာထူးကြီးကြီးများအတွက် အနည်းဆုံး ဓမ္မာစရိယဘွဲ့ ရရှိထားရ မည်ဟု သတ်မှတ်ချက်ရှိ၏။ သံဃာ့နာယက အဆင့်ဆင့် တာဝန်ထမ်းဆောင် ဘူးသူ ဖြစ်ရမည်ဟူသော သတ်မှတ်ချက်များ ရှိ၏။

## ၁၁။ နိုင်ငံခြားစုတင်

သီရိလင်္ကာတွင် **Master of Philosophy** တန်းကို တက်ရောက် စဉ်အတွင်း သီရိလင်္ကာ၏ အကြီးဆုံးသုဿာန် (နရဟိန်မိတ)သို့ သွားရောက် ကာ တရားအားထုတ်ခြင်းအကျင့်ကို ပြန်လည် စတင်ခဲ့၏။ သုဿာန်တွင် တရားထိုင်ခြင်း၊ အသုဘ ရှုမှတ်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်နေ့ကုန် စာဖတ်ခြင်း များဖြင့် အချိန်ကုန်လွန်စေခဲ့၏။ ဆွမ်းစားချိန် ရောက်လျှင် အပြင်ထွက်ကာ ထမင်းထုတ် ဝယ်စား၏။ ည(၇)နာရီ လောက်မှ ပြန်လာ၏။ နရဟိန်မိတ သုဿာန်ကား အကျွန်ုပ်တို့အတွက် ကျောင်းသဖွယ်ပင် ဖြစ်နေလေ၏။ ထိုသုဿာန်တွင် တရားထိုင်လို့ရတယ်ဟု သတင်းစကား ပြောကြားခဲ့သော ဦးဇောတိက (ထိုစဉ်က မန္တလေးနာယက)ကိုလည်း ကျေးဇူးတင် အမှတ်တရ ရှိနေခဲ့၏။

### ဝင်ခွင့်ရရေး ပေါင်းသင်းပေး

နိုင်ငံခြားတွင် သုဿာန်စုတင်ဆောင်ရန် သုဿာန်အစောင့်များနှင့် အဆင့်ဆင့် ပေါင်းသင်းရ၏။ သုဿာန်များတွင် အသုဘကိစ္စ မဟုတ်ပဲ အချိန်ကြာကြာနေခြင်းကို ခွင့်ပြုလေ့မရှိ။ ထို့ကြောင့် ထိုသူတို့နှင့် အဆင့်ဆင့် ပေါင်းသင်းရေးကိစ္စ ဆောင်ရွက်ရလေ၏။ ပထမနေ့ ခဏလေး ဝင်ကြည့် သလိုမျိုးနှင့် အစောင့်အကြပ်တို့အား နှုတ်ဆက်ကာ စတင်လိုက်၏။ နာရီပိုင်း အတွင်း ပြန်ထွက်လာ၏။ နောက်တစ်နေ့ ထိုထက် ခပ်ကြာကြာနေ၏။ တရားထိုင်၏။ ဝန်ထမ်းများနှင့် စကားပြောနှုတ်ဆက်၏။ နောက်တစ်နေ့ ဆွမ်းစားချိန်တွင် ရောက်သော် ထမင်းစားလို့ရသလား မေးမြန်းကာ- ထမင်းထုတ် လေးဝယ်လျက် သုဿာန်ထဲတွင် စားလိုက်၏။

ထို့နောက် (၁)ပတ်ခန့်ကြာလာသော် ထိုအစောင့်များနှင့် ရင်းနှီးကာ အဝင်-အထွက် တံခါးမရှိ ဓားမရှိ ခွင့်ပြုပေးကြ၏။ ထို့နောက် အကျွန်ုပ်တို့ လည်း တစ်ကုန်တစ်နေခမ်း စာဖတ်ခြင်း တရားထိုင်ခြင်းတို့ဖြင့် ကျောင်းသ ဖွယ်နေဖြစ်သွား၏။

### သုဿာန်ဆရာတော်

အခါအားလျော်စွာ သူငယ်ချင်းများကိုခေါ်ကာ အသုဘ ရှုစေ၏။ တရားအသိ ဝင်လာအောင် တိုက်တွန်းပေးခဲ့သည် မျိုးလည်းရှိခဲ့၏။ တစ်ခါတစ်ခါ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံသားများ၏ အသုဘကိုလည်း သွားရောက်ကာ သိသလောက် မှတ်သလောက် တရားဟောပြောခဲ့သည်လည်း ရှိ၏။ သူတို့နိုင်ငံတွင် ဘုန်းကြီးများ သရဏဂုံတင်သည့် နေရာကား သုဿာန်ထဲတွင် မဟုတ်၊ သုဿာန်အပြင် လမ်းတစ်ဘက်ရှိ အဆောက်အဦးများတွင်သာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း အကျွန်ုပ်တို့ကား သုဿာန်ဆရာတော် လုပ်လို့ရနေ ခြင်း ဖြစ်ခဲ့၏။ ထိုထိုအစောင့်များမှ အကျွန်ုပ်တို့အား သုဿာန်ဆရာတော် (Cemetery-Monk)ဟု ခေါ်ဆိုကြသံကို ကြားရ၏။ ယခုလည်း သီရိလင်္ကာသို့ ရောက်တိုင်း ထိုသုဿာန်သို့သွားပြီး မိမိ၏ မိတ်ဆွေဟောင်းများအား နှုတ်ဆက်လေ့ရှိ၏။ သူတို့လည်း သွားရောက်နှုတ်ဆက်လေတိုင်း အလွန်ပျော် ကြ၏။

## ၁၂။ နိုင်ငံခြား သာသနာ

### စင်္ကာပူသာသနာ

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ကေလနီယတက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာတန်းအပြီး၊ ထိုကျောင်းမှပင် ဆရာလုပ်ရန် ဒါရိုက်တာက ကမ်းလှမ်းခဲ့၏။ ထိုကိုလက်မခံခဲ့ပေ။ ထိုသီရိလင်္ကာကျောင်းပြီးသော် စင်္ကာပူရှိ မဟာမုနိကျောင်းတွင် နေထိုင်ဖြစ်ခဲ့၏။ အချိန်အားဖြင့် ၃-နှစ်ခန့် ကြာမြင့်သွား၏။ ထို ၃-နှစ်အတွင်း မြန်မာနိုင်ငံရှိ မိုးကုတ် ဆရာတော်ကြီးများ၏ စင်္ကာပူတွင် တရားစခန်းများ ဖြစ်မြောက်ရေး အတွက် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ စင်္ကာပူရှိ ကလေးများအတွက် ယဉ်ကျေးလိမ္မာသင်တန်း ဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ မြန်မာစာသင်ပေးခြင်းစသည့် သာသနာပြု လုပ်ငန်းများကို ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးခဲ့၏။ ထိုသုံးနှစ်တာ ကာလ၏ နောက်ဆုံးနှစ်တွင် တရားပြသခြင်း၊ လူနာများအား လိုက်လံတရားဟောပေးခြင်း စသည်များကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့၏။

### စင်္ကာပူကျင့်စဉ်

သုံးနှစ်တာကာလ၏ နောက်ဆုံးနှစ်တွင်ကား မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကောင်းစွာ တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့၏။ တရားလိုချင်စိတ်လည်း ပြင်းပြနေချိန်ဖြစ်၏။ ည (၁၁)နာရီ (၁၂) နာရီခန့် တရားထိုင်အပြီး အမျှဝေခါနီး တိုင်းဘုန်းကြီးတစ်ပါး၊ ပိတ်ဖြူဝတ်ဆင်ထားသော လူတစ်ယောက်၊ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်တို့ကို အမြဲလိုလို တွေ့ရတတ်၏။ သာဓုလာခေါ်ဟန်တူ၏။ နောက်ပိုင်း သိရသည်ကား ယက်ကန်းစင်တောင် ဆရာတော်နှင့် ဘိုးမင်းခေါင်တို့ဟုသိရ၏။

ထိုစင်္ကာပူ သုံးနှစ်အတွင်းတွင် ပထမတစ်နှစ်လောက်တွင် ခေါင်းအုန်းဖြင့်အိပ်ဖြစ်၏။ နောက်၂-နှစ်လောက်မှာတော့ ခေါင်းအုန်း မသုံးတော့ပဲ

င်ဖျာလေးတစ်ချပ်ဖြင့်သာ အိပ်လေ့ရှိခဲ့၏။ ထိုသည်လည်း ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လေ့ကျင့်နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ရည်ရွယ်ချက်ကား စင်္ကာပူတွင် သုံးနှစ်နေပြီးနောက် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန်ကာ အပြီးတောထွက်တော့မည် ပင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကြိုတင်လေ့ကျင့် နေခြင်း သဘောဖြစ်၏။ အစားအသောက်ကအစ လေ့ကျင့်ဖြစ်၏။ သုံးနှစ်ပြည့် သောကာလ ၂၀၁၆-ခု ၆-လ ပိုင်းခန့်တွင် သပိတ်တစ်လုံး သင်္ကန်းသုံးထည် တည်းဖြင့် ဖိနပ်ကအစ ဘာအသုံးအဆောင်မှ ယူဆောင်ခြင်းမရှိပဲ၊ နှစ်ပေါင်း (၃၀)ကျော် တည်ဆောက် ထားခဲ့သမျှသော ဘဝဖောင်ကြီးကို ဖျက်စီးလျက် စင်္ကာပူမှ မြန်မာနိုင်ငံသို့ အပြီးပြန်လာ၏။

မှန်၏။ ဘယ်ဘွဲ့လက်မှတ်၊ ဘယ်အရာဝတ္ထု၊ ဘယ်ဆက်သွယ်ရေး နံပါတ်မှ သိမ်းဆည်းထားခြင်း မပြုတော့ပဲ ထွက်လာခြင်း ဖြစ်၏။ နှစ်ပေါင်း (၃၀)ကျော် တွေ့ခဲ့သမျှ မိဘများမှအစ အားလုံးသူများနှင့် ဤဘဝဤခန္ဓာ အတွက် နောက်ဆုံး တွေ့ဆုံခြင်းပဲဟု သံဓိဋ္ဌာန်ချကာ ထွက်ခွါလာခြင်း ဖြစ်၏။ “ဘယ်တော့မှ လူ့လောကကြီးသို့ ပြန်မဝင်တော့ဘူး၊ ဘာကိစ္စမှ မလုပ်ဆောင် တော့ဘူး၊ တရားပဲကျင့်တော့မည်”ဟု စိတ်ကို ပိုင်းဖြတ်ကာ ထွက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့နောက် တရားစခန်းများ အသီးသီးတွင် စတင်ဝင်ရောက်အားထုတ် ခဲ့၏။

**ရည်ရွယ်ချက်အမှန်**

တကယ်က တောထွက်ခြင်း အစီအစဉ်ကား ယခုမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်။ အသက် (၁၉) နှစ်ကတည်းက တောထွက် တရားကျင့်မည်ဟု စိတ်ကို ပိုင်းဖြတ်ထားခြင်းဖြစ်၏။ ထိုစိတ်သည် အကျွန်ုပ်တို့အား လွမ်းမိုးနေ၏။ ဒေါက်တာဘွဲ့ရရှိရေး၊ နိုင်ငံခြား တက္ကသိုလ်များတွင် ကထိကဖြစ်ရေး၊ တက္ကသိုလ်တည်ထောင်ရေး၊ ပညာရေးဖြင့် လူငယ်များကို တိုးတက်အောင်

ဆောင်ရွက်ရေး စသည်တို့ကား ဒုတိယ တတိယအဆင့်မျှသာရှိ၏။  
ထို့ကြောင့်လည်း ထိုထို ဒုတိယ တတိယ ရည်ရွယ်ချက်များကို ဘေးဖယ်ကာ  
တောထဲသို့သာ ဝင်ရောက်ခဲ့၏။

## ၁၃။ ရှေးရှေးမူများကို ရှာဖွေဆည်းပူးခြင်း

### တရားစခန်းများတွင် ဝင်ရောက်အားထုတ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရှေးရှေးကျင့်ကြံရေးမူများကို စာအုပ်စာပေများမှ တဆင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တိုင်သွားရောက်၍သော်လည်းကောင်း လေ့လာဆည်းပူးဖြစ်ခဲ့၏။ တရားစခန်း ဝင်ရောက်အားထုတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဖားအောက်တောရတွင် ပထမဦးဆုံး အားထုတ်ခဲ့ဘူး၏။ ထိုသည်ကား အင်ဒိုနီးရှား ဘာတန်ကျွန်းရှိ ဖားအောက်တောရတွင် ဖြစ်၏။ စင်္ကာပူမှ သွားရောက် အားထုတ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း တရားစခန်းအသီးသီးသို့ ဝင်ရောက်အား ထုတ်ဖြစ်ခဲ့၏။ သဲအင်းဂူ အောင်လံဆရာတော်ဆီတွင်၎င်း၊ မဟာစည်၊ လယ်တီမူတို့ဖြင့်၎င်း၊ ဝိဇ္ဇောဒယသဲအင်း မူတို့ဖြင့်၎င်း အားထုတ်ဖြစ်ခဲ့၏။ မူလသဲအင်းဂူ ဆရာတော်ကြီး၏ တရားတော်များကို အကုန်နီးပါး နားကြားဖူး ၏။ ဘယ်အချိန် နားထောင်နားထောင်၊ နားထောင်ပြီးသားပင် ဖြစ်စေကာမူ ရိုးမသွားသော တရားတော်များ ဖြစ်၏။ ထို့အတူ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး၏ တရားတော်များလည်း ဘယ်တော့မှ ရိုးမသွားသော တရားတော်များဖြစ်၏။ မိုးကုတ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နည်းနာနိဿယကိုကား စင်္ကာပူနေစဉ် ကတည်း ကများစွာရရှိခဲ့၏။

တစ်ခြားသော ဝိပဿနာနည်းနာနိဿယများကိုလည်း စာအုပ်စာပေ များမှတဆင့် စနစ်တကျ လေ့လာဖြစ်၏။ မလေ့လာဖူး အားမထုတ် ဘူးသော နည်းများကား မရှိသလောက်ပင်ဟု ဆိုနိုင်ပေ၏။ စာအုပ် စာပေများကိုဖတ်ကာ မိမိတစ်ဦးတည်း တရားစခန်းလုပ်ကာ အားထုတ်ခဲ့၏။ မူတစ်ခုကို အနည်းဆုံး (၁၅)ရက်ခန့် အားထုတ်ကြည့် ဖူး၏။ အောင်သုခဆရာတော်ကြီး၏ တရားထိုင် နည်းကိုလည်း တရားပြဆရာနှင့် မေးမြန်းနည်းယူကာ မိမိကိုယ်တိုင်

အားထုတ်ကြည့်ဖူး၏။ အောင်သုခတရားနည်းကား မဟာစည်ကဲ့ သို့ပင် ဖြစ်၏။ သဘောသွားတူ၏။ တရားထိုင်နည်း အားလုံးတို့ကား အကျိုးရှိလှ၏။ အသိဉာဏ် တိုးတက်ရေးအတွက် အထောက်အပံ့များစွာ ဖြစ်၏။ ဘယ်နည်း နာနိသျှမှ အချိန်တွေအချည်းနှီး ဖြစ်သွားသည်ဟူ၍မတွေ့ခဲ့။

ထို့နောက် (ပတ္တရူ ဆရာတော်ကြီး) အနိစ္စဆရာတော်ကြီး၏ ဓမ္မနုပဿနာတရားတော်များကိုလည်း သေချာစွာ လေ့လာဖြစ်ခဲ့၏။ အလွန်အကျိုးများလှ၏။ ခက်ခဲနက်နဲသော တရားတော်များကို လွယ်ကူစွာ နားလည်နိုင်စေရန် ရှင်းလင်း ပြဆိုထားသည်။ ထို့နောက် မူလမင်းကွန်း ဆရာတော်ကြီး၏ တရားတော်များနှင့် မုံလယ်ဆရာ တော်ကြီး၏ တရားတော် များကား လက်တွေ့ကျလှ၏။ ရှင်းလင်းပြတ်သားလှ၏။ ထိုထိုတရားတို့ကို လည်း များစွာ လေ့လာမှတ်သားဖြစ်ခဲ့၏။

တရားရေးနှင့်ပတ်သက်လျှင် အကျွန်ုပ်တို့ကား မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူဖြစ်ရသည်မှာ အလွန်အကျိုးရှိလှ၏ဟု ခံယူမိ၏။ ရှေးရှေးမှ မြောက်များစွာ သော အရိယာသူတော်ကောင်းကြီးများ နေထိုင်သွားသည့် နိုင်ငံ၊ စစ်မှန်သော တရားကျင့်သုံးနည်းများကို လွယ်ကူစွာ ရရှိနိုင်သည့် နိုင်ငံဖြစ်၏။

ထိုကဲ့သို့ တောမထွက်ခင် တစ်နှစ်ခန့် ရန်ကုန်တွင် လှည့်ပတ်ကာ တရားစခန်းများ ဝင်ဖြစ်ခဲ့၏။ တရားကို တကယ်လိုချင်နေသည့် အချိန်လည်း ဖြစ်ခဲ့၏။ တရားအတွက် ဘာလုပ်ရလုပ်ရဟု အဓိပတိ တပ်နေသည့် အချိန်ကာလလည်း ဖြစ်၏။ တစ်ဖက်မှာ ဘုရားဟော စာပေများထဲမှလည်း တရားကျင့်သုံးနည်းများကို သေချာစွာ လေ့လာဖြစ်ခဲ့၏။



# ၁၄။ ပြဿနာနှင့် အကျိုးပေးသည်

## ဘယ်သူမပြု မိမိမှုသာ

အကျွန်ုပ်တို့သည် အတိတ်ဘဝမှ သူတစ်ပါးတို့အား မည်မျှပင် ပြဿနာရှာဖွေခဲ့သည်မသိ။ အတိုက်အခံ လုပ်ခဲ့သည်မသိ။ ယခုဘဝတွင် အကျွန်ုပ်တို့ကား ပြန်လည် ဝဋ်လည်သည့်သဘောရှိ၏။ တစ်ချို့သော မြို့များတွင် အကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်မည့် တရားစခန်းကို တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ထားမြစ် နောက်ယှက်လိုက်ခြင်းကြောင့် ပျက်သွားရသည်လည်း ကြုံဖူး၏။ ဆရာသမားများမှ မနာလိုမှု အထင်လွဲမှုတို့ဖြင့်လည်း ကြုံဖူး၏။

တကယ်တော့ ဘယ်သူမပြု မိမိမှုသာ ဖြစ်၏။ ကံဟူသည် ဘက်ပြန် တတ်သည့်သဘောရှိ၏။ ပြုတုန်းက ပြုရင်ခွဲရသော်လည်း ခံရချိန်တွင် မပြုနိုင်တော့ပေ။ ဘာမှ အသုံးပြုမရသည့် အကျွန်ုပ်တို့၏ အတ္တ မာနတို့သည် အကျွန်ုပ်တို့ကို ပြန်လည် ဆင်းရဲစေ၏။ ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ ယခုဘဝ အကျွန်ုပ်တို့ အများစု တွေ့ကြုံရသည်ကား မနာလို-ဝန်တိုခြင်းဖြစ်၏။ ထိုထိုအဖြစ်အပျက်ကို တွေ့ကြုံရတိုင်း အတိတ်ဘဝမှ သူတစ်ပါးအား မနာလို-ဝန်တိုခြင်းတို့ဖြင့် မည်မျှပင် ဆက်ဆံခဲ့လေသလော့ဟု မိမိကိုယ်ကို သတိရစေ၏။ သံဝေဂကို ဖြစ်စေ၏။

## သည်းခံခြင်းဖြင့် အောင်ခြင်း

တစ်နှစ်ခန့် ရန်ကုန်နှင့် တစ်ခြားမြို့များတွင် တရားစခန်းများ ဝင်ရောက်အားထုတ်အပြီး၊ တောမထွက်ခင် တရားစခန်းတစ်ခု ပြလိုက်ရ သေး၏။ ပထမဦးဆုံးပြဘူးသော တရားစခန်းလည်း ဖြစ်၏။ ထိုသည်ကား မုံရွာ၊ ဘုတလင်ဘက်တွင် ဖြစ်၏။ ထိုရွာတွင် ကျောင်းနှစ်ကျောင်းရှိ၏။

တစ်ကျောင်းကား မိုးကုတ် တရားရိပ်သာ ဖြစ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ တည်းခိုကာ တရားပြသောကျောင်းကား သာမန် ကျောင်းဖြစ်၏။

အကျွန်ုပ်တို့ မပြတတ် ပြတတ် ပြပေးသော တရားကို လူအများ သဘောကျကြဟန်တူ၏။ ထိုအခါ တစ်ဖက်မှ ရိပ်သာကျောင်း ဆရာတော်၏ ငုတ်ဝင်နေသော မနာလိုမှုများ ထွက်ပေါ်လာရ ချေတော့၏။ အကျွန်ုပ်တို့ မလာခင်ကတည်းက “သဲအင်းဂူက ဦးဇင်းတစ်ပါးလာမှာ၊ နာရီက ဘယ်လောက်ကြာကြာထိုင်ရမှာ၊ ဘယ်လို ဖြစ်မှာ” စသည်ဖြင့် လူအများ တရားစခန်းမဝင်ဖြစ်အောင် မိတ်ဆက် ခံရသေး၏ဟု သိရ၏။

သို့သော်လည်း တကယ့်တရားစခန်း ဖွင့်တဲ့အချိန် ဓမ္မာရုံပြည့် လှုံ့ခဲ့ရ၏။ ထို့နောက် အကျွန်ုပ်တို့ ထိုရွာတွင် သုဿာန်စုတင် သွားလိုက် သည်ကို လူအများ သိသွားခြင်းကြောင့် ရွာသူရွာသားများ နယ်သူနယ်သားများ ပိုမိုကြည်ညိုစိတ် ဖြစ်သွားကြဟန်တူ၏။ တရားစခန်းပြီးတဲ့နေ့ ထိုမိုးကုတ် တရားပြဆရာတော်မှ အကျွန်ုပ်တို့အား လှမ်းခေါ်၏။ ဘယ်မှာတရားထိုင်ဘူးလဲ မေးမြန်း၏။ စကားပြော၏။ မသိနိုင်ဘူးဟုထင်သည့် စကားလုံးတို့၏အဓိပ္ပါယ် သဘောသွားကို မေးမြန်း၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကလည်း “မသိပါဘုရား” ဟုကြားချင်သည့် အတိုင်း “မသိပါဘုရား” ဟုသာ ပြန်လည်ဖြေကြားပေး၏။ သူသိကြောင်း တတ်ကြောင်း ပြောဆို၏။ ဘယ်လိုမှ ရန်စ ဆွဲထုတ်၍ မရသည့်အဆုံး “အဲအဲ ဦးဇင်းလေး ဘုန်းကြီးဦးမှာပါ” ဟု ပြောကာ ပြန်လွှတ် လိုက်လေ၏။

အကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင် အတိုက်အခံများစွာတို့ ကြုံခဲ့ရ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ ကလည်း “တိုက်ချင်တိုက် မတိုက်ချင်နေ၊ ငါ့အလုပ် ငါလုပ်တယ်” ဟူသော ခေါင်းမာတတ်သော အကျင့်ရှိတတ်၏။ မှန်သည်ထင်ရင် နောက်မဆုတ် တတ်သော အကျင့်ရှိတတ်၏။

## တရားထိုင်တာ အကောင်းဆုံးယတြာ

တစ်ခါတုန်းက ရွှေတိဂုံနား မြိတ်ကျောင်းတွင် ဓမ္မစကား ဖောင်ဒေးရှင်း (ဋ္ဌာနချုပ်) တွင် ဆရာဖြစ်သင်တန်း တက်ဖြစ်ခဲ့၏။ စင်္ကာပူမှ လာရောက် သင်ကြားခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုစဉ် သင်တန်းလာတက်သူ သီလရှင်ဆရာကြီး တစ်ပါးမှ အကျွန်ုပ်တို့အား ဗေဒင်ကြည့်ပေး၏။ သက္ကရာဇ်ကို ပြောပြီးလို့ မကြာခင်မှာပဲ ထိုဆရာကြီးမှ အံ့ဩတကြီး မျက်လုံးနှင့် “ဦးဇင်းလေးက ဘာအကျင့်တွေကျင့်လဲ” ဟု မေး၏။ “တရားနည်းနည်းထိုင်တယ် ဆရာကြီး” ဟု ဖြန်ဖြေလိုက်၏။ “ဟာ.. ဦးဇင်းလေးမှာ အတိုက်အခံ အရမ်းများတဲ့အချိန် ဖြစ်နေတယ်။ ဓားသွားပေါ်လမ်းလျှောက် နေရသလို ဖြစ်နေတယ်။ တည့်တည့် လျှောက်လဲ ဓားရှုမယ်၊ ပြုတ်ကျလဲ အောက်ဆင်းသွားမယ်” ဟု ဆို၏။ “အော် အဲဒါကြောင့် ဦးဇင်းလေး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေနိုင်တာ။ မဟုတ်ရင် ဦးဇင်းလေး မလွယ်ဘူး” ဟုဆို၏။

တကယ်က၊ လောကတွင် ဘယ်လိုပင် အတိုက်အခံ မနာလိုဝန်တို့မူ များရှိရှိ တရားထိုင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသောယတြာ ဖြစ်ချေ၏။ ထိုထက်ကောင်းသော ယတြာကား မရှိ။

တဖက်မှာ တရားထိုင်ထားခြင်းကြောင့် ပြဿနာစကား မပြောလို၊ ပြဿနာအလုပ် မလုပ်လိုသည့် စိတ်လည်း သက်ဝင်သွား၏။ ငြိမ်းချမ်း ရေးကိုသာ ရှာဖွေချင်၏။ ငြိမ်းချမ်းမည့် စကားကိုသာ ရွေးပြောချင်၏။ တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် နိုင်ခြင်း ရှုံးခြင်းကို ပဓာနမပြု၊ ငြိမ်းချမ်းရေးကိုသာ ပဓာနပြုလာ၏။ တရား၏အစွမ်းကား ထူးပါပေ၏။

အနည်းဆုံး မေတ္တာပို့ ဂုဏ်တော်များ ပွားများခြင်းဖြင့်လည်း ရန်ဟူသမျှကို အောင်နိုင်၏။ လူသားတစ်ယောက်သည် နေ့စဉ် ဂုဏ်တော်ပွား များခြင်း၊ သတ္တဝါအများစုအား မေတ္တာပို့သခြင်းစသည့် ကုသိုလ်လုပ်ငန်းကို

နေ့စဉ် မပျက်မကွက် လုပ်ဆောင်သင့်၏။ ခေတ်ကာလ ဖေဒင်စကားအရ ပြောရသော် နေ့စဉ်ယတြာချေနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။

### အများကို ဦးစားပေးရင် ပြဿနာမရှိ

လောကတွင် ပြဿနာ ဖြစ်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းတစ်ရပ် သည်ကား “မိမိကိုယ်ကို ဦးစားပေးခြင်း”ပင် ဖြစ်၏။ “မိမိ၏ အယူအဆ အတွေးတို့ကို ဦးစားပေးနေသရွေ့၊ မိမိ၏ဆန္ဒကို ရှေ့တန်းတင်နေသရွေ့ သူတစ်ပါးနှင့် အဆင်ပြေမည်မဟုတ်။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အဆင်ပြေမည် မဟုတ်ပေ။” အကျွန်ုပ်တို့ ကံကောင်းလှသည်ကား “အများကို ဦးစားပေး တတ်သည့်အကျင့်”သည် ငယ်စဉ်ကတည်းက ပါလာ၏။

စင်စစ် အကျွန်ုပ်တို့ ငယ်စဉ်ကတည်းက ယခုအချိန်ထိ မှတ်မိ သလောက် ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့်မှ ဆဲဆိုခြင်း စကားများခြင်း ကြမ်းတမ်းစွာ ပြောဆိုခြင်း လုံးလုံးမရှိဘူးပေ။ သူတစ်ပါး အလိုအတိုင်းသာ ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်လေ့ရှိ၏။ အယူအဆတစ်ခုခု ကြောင့်သော်လည်း မိတ်ပျက်ခံကာ ငြင်းတတ်သည့် အလေ့အကျင့် မရှိ။

### သည်းခံခြင်း မဟာဗျူဟာ

ပြဿနာတစ်ခု ကြုံလာပြီးဆိုလျှင် မိမိ၏ ကိုယ်-နတ်-စိတ်ကို သည်းခံကာ မပြုမိအောင် မပြောမိအောင် ဆိုးရွားစွာ မကြံစည်မိအောင် စောင့်ထိန်းရမည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းခံရမည်။ ဘုရားရှင်ကလည်း ခန္တီ ပရမံ- သည်းခံခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး တဲ့။

တချို့ကလည်း သည်းခံခြင်းကို လူတုံး-လူအ-လူညံ့အဖြစ် မြင်တတ်ကြ၏။ တကယ်က သည်းခံခြင်းတွင် အတိတ်ရဲ့အခြေအနေကို

သုံးသပ်ပြီး ဖြစ်နေ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အနာဂတ် အခြေအနေကို ကြိုတင်  
မြင်ယောင်နေ၏။ ပစ္စုပ္ပန်အခြေ အနေကို သိနေ၏။ ထိုသုံးခုကို သုံးသပ်ပြီး  
ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ သည်းခံနေ ခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် “သည်းခံခြင်းသည်  
အကောင်းဆုံးသော ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနည်း ဖြစ်၏။” မြက်ချောက်မီးလောင်  
သလို ထလုပ်လိုက်ခြင်းကြောင့် မထင်မှတ်နိုင်သော ပြန်လည်ပြုပြင်ဖို့  
ခဲယဉ်းသော ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန်မလွယ်ကူသော မကောင်းကျိုး  
များကိုသာရနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် “သည်းခံခြင်း နည်းဗျူဟာကိုသုံးပြီး အရာရာ  
အောင်မြင်နိုင်ကြပါစေ။”

## ၁၅။ တောထွက်ခြင်း အတတ်ပညာ

### စတင်တောထွက်ခြင်း

ရန်ကုန်တွင် တစ်နှစ်ခန့် တရားစခန်းများ ဝင်ရောက်ပြီးနောက် မဟာမြိုင်တော၊ ယခု သဲဖြူနှင့်မဟာမြိုင်ဆရာတော်ကြီး၏ မေတ္တာရိပ်အောက်တွင် တရားကျင့်ခဲ့၏။ ထိုမဟာမြိုင်နှင့် (၁၃) မိုင်ခန့်ကွာ ဝေးသော ရန်မဆက်တောရတွင်လည်း တရားအားထုတ်ခဲ့၏။ ထိုအချိန်ကာလ မဟာမြိုင်တောကြီးကား ယခုကဲ့သို့ တိုးတက်စည်ကားခြင်း မရှိသေး။ သွားရလာရလည်း အလွန်ခက်ခဲလှ၏။ ဆရာတော်ကြီး၏ ဘုန်းကံကြောင့် မြို့ကဲ့သို့ မြန်ဆန်စွာ တိုးတက်ပြောင်းလဲသွားလေ၏။ ထိုမဟာမြိုင်တောသို့ ကံဖျားဆရာတော် ဦးဝေလှမှ လမ်းညွှန်ပို့ဆောင်ပေးခဲ့၏။

### ပြန်လမ်းမရှိဟု မှတ်ထားပါ

တောထွက်တော့မည်ဆိုလျှင် “အသက်အသေခံနိုင်သလား” ဟု မိမိကိုယ်ကို ရှေးဦးစွာ မေးမြန်းကြရမည်။ အသေခံရဲမှ တောထွက်သင့်သည်။ တရားရရှိရေးအတွက် သူတော်ကောင်းအကျင့်ကို ကျင့်သုံးရင်း တောကောင် သတ္တဝါကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ နတ်မိစ္ဆာများ ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အစာအာဟာရ ပြတ်တောက်၍ သော်လည်းကောင်း သေမည်ဟု မိမိစိတ်ကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထား သင့်၏။ မိသားစုသံယောဇဉ်၊ ပတ်ဝန်းကျင် သံယောဇဉ် အကုန် ဖြတ်တောက်သွားသင့်သည်။ ငါတော့ဖြင့် ဤတော-ဤတောင်မှ ပြန်လမ်းမရှိတော့ဘူးဟု သတ်မှတ်ထားသင့်၏။

## အတိုအတွာ ပြင်ဆင်စရာ

တောမထွက်ခင် တရားရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ပြင်ဆင်စရာ များမှာ- တရားကို နည်းစနစ်ရသည်အထိ ဆရာနှင့် လက်တွဲကာ အားထုတ်ထားဖူးသူ ဖြစ်ရမည်။ ဝိနည်းတရားကိုလည်း နားလည်တတ်မြောက်ထားရမည်။ တရားကို အနှောက်အယှက် အပေးဆုံးဖြစ်သော ဖုန်းကို မဆောင်ထား သင့်ပေ။ မဖြစ်မနေ ကိုင်ဆောင်ရမည်ဆိုလျှင် ကီးပက်ဖုန်းမျိုးကိုသာ ဆောင်ထားရမည်။ ထို့နောက် မိမိအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည့် စာအုပ် တစ်အုပ်စ နှစ်အုပ်စ ဆောင်သွားသင့်သည်။ ပိဋကတ်အရာတွင် “ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိ-အဋ္ဌကထာ” တို့ကား ဆောင်ထားသင့်သော စာအုပ်များ ဖြစ်၏။

**ထို့နောက်** တောမထွက်ခင် ကြိုတင်လေ့ကျင့်သည့်အနေဖြင့် ဟင်းမပါပဲ ဆွမ်းစားနိုင်ရမည်။ တစ်နေ့လျှင် တစ်ထပ်သာစား၍ နေနိုင်ရမည်။ တစ်ခါတစ်ခါ မစားပဲလဲ နေနိုင်ရမည်။ ထိုင်လျက်သား အိပ်တတ်ရမည်။ ဓုတင် (၁၃)ပါးလုံးကို လေ့ကျင့်အားထုတ်ဖူးသူ ဖြစ်သင့်၏။ အထူးအားဖြင့် သုဿာန် တွင် တရားထိုင်နိုင်သူဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ထားသင့်သည်။ ထိုအကျင့်သည် တောထဲတွင် အကြောက်တရားကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ထို့နောက် စောင့်၊ ခေါင်းအုန်း၊ ဖျာမပါပဲ အိပ်နိုင်ရမည်။ နောက်တစ်ခု သတိထားရ မည်မှာ- “ငါတော့ဖြင့် ဤတောဤတောင်တွင် (၄)လနေမည်၊ တောထဲမှပြန်ထွက်သော် ဘာလုပ်မည်” ဟူသော အတွေးများမရှိသင့်၊ အစီအစဉ် မချထားသင့်။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်စရာများ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့် အတွက်ကြောင့် ထိုအလုပ်သို့ စိတ်ကညွတ်ကာ တရားတိုးတက်ဖို့ မလွယ်ကူ တော့ချေ။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်အလုပ်ကိုမှ ပြုလုပ်ဖို့ရန် အစီအစဉ် မရှိသင့် ချေ။

တောထဲတွင် အချို့သောဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်၍ အထွေအထူး ယူဆောင်သွားခြင်းမရှိ။ ဆေးဝါးတို့သည်ကား တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ကပ်ထားလျှင် ခုနစ်ရက် တစ်ပတ်သာ အပ်စပ်၏။ တပတ်ပြည့်လွန်သော် အကပ်မမြောက် တော့ပေ။ ထို့ကြောင့် တရားကို အားထုတ်ခြင်း၊ ဣရိယာပုထ်မျှတစွာ နေထိုင်ခြင်းတို့ကိုသာ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုရ၏။ တရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဖျားနာ သွေးတိုးစသည့် ရောဂါများ ချက်ချင်းကင်းပျောက်နိုင်၏။ တောတောင် များဟူသည် ဆေးဝါးတို့ဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ထိုထိုဆေးဝါး သစ်ပင် များကြားနေသူအဖို့ ရောဂါလည်း ကင်းဝေးနေပုံရ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ မှတ်မိသလောက် တောထွက်စဉ်က တစ်ခါမှ ဖျားနာသည်ဟူ၍မရှိ။ လေး- ငါး- ခြောက်နှစ်အတွင်း တစ်ခါမှ မဖျားမနာဘူးပေ။

### ကြောက်စိတ် ပြဿနာ

ထို့နောက် တောထဲ တောင်ထဲတွင် ကြောက်လန့်စိတ် မရှိအောင် မည်ကဲ့သို့ စိတ်ထားရမည်နည်း ဟူမူ- ကြောက်လန့်စိတ် မရှိအောင် စိတ်ထားနည်းသည် ဇေတုသုတ်တော်မှာလည်း ဘုရားရှင် လမ်းညွှန်ထားပြီး ဖြစ်၏။

“သစေ တုမှာကံ ဘိက္ခဝေ အရညဂတာနံဝါ ရုက္ခမူလဂတာနံဝါ သုညာဂါရဂတာနံဝါ ဥပ္ပဇ္ဇေယျ ဘယံဝါ ဆမ္ဘိတတ္တံဝါ လောမဟံသောဝါ မမေဝ တသ္မိံ သမယေ အနုဿရေယျာထ- ဣတိပိသော ဘဂဝါ အရဟံ- - -ဘဂဝါ။”

“တော သစ်ပင်ရင်း ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်သည့်အခါ ကြောက်လန့်ခဲ့သော် နှလုံးတုန်လှုပ်ခဲ့သော် ကြက်သီးမွေးညှင်း ထခဲ့သော် ငါဘုရား ဂုဏ်တော်ကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ရမည်” - ဟု ပြဆိုထား၏။



ဆိုလိုသည်မှာ- “မြတ်စွာဘုရားဟူသည် တစ်လောကလုံးတွင် အမြတ်ဆုံးအသာဆုံး၊ အားလုံးသူတို့ရဲ့ ဆရာတစ်ဆူ။ ကိလေသာကင်းစင် သဖြင့် တစ်လောကလုံးတွင် ဘယ်အကြောင်း ကြောင်းနှင့်မှ ကြောက်ခြင်း မရှိသူ။ ထိုဘုရားရှင်၏ သားတော် ဖြစ်တဲ့ငါက ဘယ်သူ့ကို ဂရုစိုက်ရမည်နည်း။ ဘယ်သူ့ကို ကြောက်နေရမည်နည်း” ဟု မိမိကိုယ်ကို ခံယူထားရမည်။

နောက်တစ်ချက်က- “ငါသည် ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်နေသူဖြစ်တယ်။ သူတော်ကောင်းအကျင့်ကို ကျင့်သုံးနေသူ ဖြစ်တယ်။ ငါ့အလုပ်ကို ဘယ်တော့မှ နောက်မဆုတ်ဘူး၊ ဘယ်အကြောင်း ကြောင်းနှင့်မှ နောက်ပြန် မလှည့်ဘူး၊ ဒီနေရာ ဒီတောထဲမှာ ဘာဖြစ်ဖြစ် ငါနေမည်” ဟု စိတ်ထဲတွင် ရဲရင့်သော ဆုံးဖြတ်ချက် ထားရမည်။ တွန့်ဆုတ်တွန့်ဆုတ် မရှိစေရ။

## သတ္တိရှိရှိ ရင်ဆိုင်လိုက်ပါ

အကယ်၍ သရဲ(မကျွတ်မလွတ်သူပြိတ္တာ) အခြောက်ခံရ လျှင်လည်း ထိုနေရာမှ ထွက်ပြေးခြင်း လုံးလုံး မပြုလုပ်ရ။ သရဲခြောက် ခံရခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် နေရာရွှေ့ပြောင်းခြင်း လုံးလုံး မပြုရ။ မိမိအဓိဋ္ဌာန် ထားသည့်အချိန် ပြည့်အောင် ထိုနေရာတစ်ခုတည်းမှာသာ နေထိုင်ရမည်။ အကယ်၍ နေရာရွှေ့ ပြောင်းခြင်းပြုလုပ်မိပါက နောက်နောင်သော နေရာများ တွင်လည်း ရွှေ့နေရဦးမည်သာဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သရဲအခြောက်ခံရသည်ဟု ထင်ပါက မိမိတရားကိုသာ အာရုံပြုကာ မလှုပ်မယှက် ထိုင်နေရမည်။ မျက်စိကို မှိတ်ထားနိုင်သည်။ မျက်စိကိုမှိတ်ထားပါက ထိုထိုသူတို့ပြုသော အရောင် အဆင်းကို မမြင်ရတော့ ပေ။ သေရင်သေပစေ ဘာဖြစ်ဖြစ်ဟူသော ဖွဲ့လုံ့လဖြင့် မိမိတရားကိုသာ နှလုံးသွင်းနေရမည်။ တစ်စုံတစ်ခုသော ဂါထာများ ဂုဏ်တော်များ ရွတ်ပွားခြင်း

မပြုသင့်။ ဤကား သရဲအခြောက် ခံရသောအခါ ကျင့်သုံးသင့်သည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းပေတည်း။

### သဘာဝကို သိထားရမည်

တစ်ခါတစ်ရံ သရဲမခြောက်ပဲ ခြောက်သည်ဟု ထင်တတ်၏။ ဤသဘောကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ တော/တောင်၏သဘာဝကို သိထားရမည်။ တော/တောင်ဟူသည် သစ်ပင်များရှိ၏။ သစ်ပင်မှာ သစ်သီးများ ရှိတတ်၏။ ငှက်များ ထိုထိုသစ်ပင်များတွင် နားခိုတတ်၏။ သမင်စသော တောကောင်များ ရှိတတ်တယ်။ လွှတ်ထားသည့် ကျွဲနွားများလည်း မိမိကျောင်းသခံန်းသို့ ရောက်လာတတ်တယ်။

ထိုတွင် သစ်ပင်က သစ်ကိုင်းများလည်း ကျိုးကျတတ်၏။ သစ်သီးများ လည်း ကြွေကျတတ်၏။ ထိုကိုပင် တစ္ဆေခြောက်သည်ဟု ထင်တတ်၏။ ညတွင် ငှက်တွေလည်း ထပျံသည်များ ရှိတတ်တယ်။ ငှက်တို့သည် နေခင်းမှာလည်း လူသံကြားရင် လန့်ပြီး ထပျံတတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် တောကြက်တွေ အတွေ့ များတတ်၏။ ပျံသန်းသည့်အခါ သူတို့တောင်ပံက အသံကျယ်လောင်စွာ ထွက်ပေါ်လာတတ်၏။ ငှက်တွေကြောင့် သစ်ကိုင်းကျိုးကျသည်လည်း ရှိတတ်၏။ ထိုကို သရဲခြောက်တယ်ထင်ကာ ကြောက်လန့်တတ်၏။

ထို့နောက် သမင်များလည်း အလန့်တကြား ထပြေးသည်များ ရှိတတ်၏။ ညဆို လူသံကြားရင် လူရှိမှန်းသိလျှင် ကျွဲ/နွားများ မိမိကျောင်းသခံန်းအနားသို့ ကပ်ရောက်လာတတ်၏။ သူတို့၏ အလိုဆန္ဒကား “ဆားများရှိလေမလား” ဟု လာရောက်ရှာဖွေခြင်းဖြစ်၏။ ထိုကို သရဲကြီးလာ တယ်ဟုထင်တတ်၏။ ဤသဘောများကို ကြိုတင် သိရှိထားသော် ကြောက်စရာ အများကြီးမရှိ။ လန့်စရာမရှိ။ ထိတ်လန့်ခဲ့သော်လည်း ခဏသာ ဖြစ်ချေမည်။

**ထို့နောက် ကျောင်းဆောင်နှင့်နေသူဖြစ်အံ့-** ထိုကျောင်းမှာ မီးထွန်းထားရင် ပိုးကောင်များ လာတတ်၏။ ထိုပိုးကောင်များကို လာရောက် စားသောက်တတ်သော တောက်တဲ့တို့ အိမ်မြှောင်တို့ကား ရောက်လာစမြဲ ဖြစ်၏။ ထိုအကောင်များက သူတို့အမြီးနှင့် ပိုးကောင် တွေကို ရိုက်သတ်ပြီး စားသောက်တတ်၏။ ဤအကောင်များအနက် တောက်တဲ့ကား အသံအကျယ် ဆုံးပင်ဖြစ်၏။ ညဆိုလျှင် အသံက ပိုကျယ်တတ်၏။ ဤသဘောကိုလည်း သရဲကြီး လက်ဖဝါးနှင့် လာရိုက်တယ်ထင်ပြီး ကြောက်တတ်၏။

စိတ်ရဲ့ နဂိုအခံကိုက ကြောက်နေသည့် အတွက်ကြောင့် ပိုဆိုး တတ်၏။ ဘာအသံလာလာ သရဲဆိုပြီး စွပ်စွဲတတ်၏။ သရဲဆိုပြီး ကြောက်တတ် ကြ၏။ ဤသဘောကို နားလည်သဘောပေါက်ထားသင့်၏။

**သန့်ရှင်းသော တောတောင်**

တောတောင်နှင့်ပတ်သက်လျှင် အောက်ပါကဲ့သို့ မှတ်သား ထားရမည်။ ဤတော ဤတောင်ဟူသည် လူ့အညစ်အကြေးမရှိ၊ သန့်ရှင်းလှ၏။ မြို့ရွာတို့ လို လူဆိုးလူမိုက်မရှိ၊ စင်ကြယ်လှ၏။ အစွဲတစ်ခုခုကြောင့် မကျွတ်မလွတ်ဖြစ် နေသူ ပြိတ္တာမရှိနိုင်၊ တည်ကြည်လှ၏။ နတ်ကောင်းနတ်မြတ်များသာ ရှိနိုင်၏။ ရန်သူမရှိ မိမိ၏ မိတ်ဆွေများသာရှိ၏။ ဤတော/တောင် အတွင်းရှိသူ “နတ်တို့သည်ကား ငါ့ကိုကူညီလိမ့်မည်၊ စောင့်ရှောက်လိမ့်မည်” ဟု နှလုံးသွင်း ရမည်။

**နေနှင့်ည အတူတူ**

“ဤတော/တောင်ကြီးသည် ညနှင့်နေ မည်သို့ကွာခြားသနည်း” ဟု တွေးကြည့်ရမည်။ နေခင်းတွေ့မြင်နေရသော သစ်ပင်များသည် ညတွင်

ပျောက်ကွယ်သွားခြင်း မရှိ။ သစ်ကိုင်းများလည်း ပြောင်းလဲသွားခြင်းမရှိ။  
နေ့အတိုင်း ညလည်း ဤသစ်ပင်၊ ဤတော၊ ဤဝါးပင်များသာ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် နေနှင့်ည ပြောင်းလဲခြင်းမရှိသည်ကား ထင်ရှားလှ၏။  
သို့သော်လည်း နေခင်းတွင် သွားရဲလာရဲရှိပြီး ညတွင် သွားရဲလာရဲ  
မရှိခြင်းသည် တော/တောင်များကို အထင်လွဲနေခြင်း ကြောင့်သာဖြစ်၏။  
နေခင်းသွားရဲသော် ညလည်း သွားရဲရမည်။ ညသွားရဲရင် နေခင်းလည်း  
သွားရဲရမည်။ သရဲကနေခင်းမခြောက်၊ ညမှ ခြောက်သည်ဟု မရှိ။  
ခြောက်မယ့်သရဲက နေခင်းလည်း ခြောက်တတ်၏။ လူအများကား ညမှ  
သရဲခြောက်သည်ဟု အထင်မှားနေကြ၏။

စင်စစ် နေခင်း မခြောက်ရင် ညလဲ မခြောက်။ ညမှာ သစ်ပင် ကြောင့်  
ငှက်တွေကြောင့် သမင်စသည်တွေကြောင့်သာ ခြောက်သည်ဟုထင်၏။  
အထင်မှားခြင်းသာဖြစ်၏။

### **စိတ်မှလာသော သရဲ**

ထို့နောက် သရဲကို ပုံဖျက်ပြီး အာရုံပြုတတ်ကြ၏။ သရဲက မည်သို့  
မည်ပုံ ကြောက်စရာကောင်းကြောင်း၊ မျက်လုံးက ဘယ်လို၊ သွားကဘယ်လို  
စသည်ဖြင့် ပုံဖျက်ကာ ကြိုတင် တွေးတောတတ် ကြ၏။ တကယ်တော့  
ထိုကဲ့သို့ သရဲမျိုးမရှိ၊ ထိုကဲ့သို့ ဆိုးရွားသော မျက်နှာရှိသူကား တခြားသူမဟုတ်  
မိမိသာ ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ရမည်။ လောဘအပြည့် ဒေါသအပြည့်နှင့်  
သွားလာနေသူ မိမိသာ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။

တောင်စောင့်နတ်၊ တောင်စောင့်နတ်၊ သရဲ၊ တစ္ဆေ (ပြိတ္တာ)များ  
တို့သည်ကား မိမိ၏ ရန်သူမဟုတ်။ မိမိသည်သာ တောင်စောင့်နတ်၊  
တောင်စောင့်နတ်၊ သရဲ၊ တစ္ဆေများ၏ ရန်သူ ဖြစ်သည်ကို သတိပြုရမည်။

ထိုကဲ့သို့ ပုံဖျက်ကာ ကြိုတင်တွေးတောထားသည့် သူသည် အသံလေး တစ်ခု ကြားလိုက်သည်နှင့် မိမိပုံဖော်ထားသောသရဲကြီး လာနေပြီဟု ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ စင်စစ် စိတ်ကပုံဖော်ထားသော သရဲသာ ဖြစ်ချေမည်။ တကယ့်သရဲကားမဟုတ်။

### မုက်စိမှိတ် ဝင်သွားလိုက်ပါ

အတင်းစွတ်တိုးဝင်ရဲတဲ့ သတ္တိကိုလည်း မွေးမြူရမည်။ အကျွန်ုပ်တို့ သုဿာန်စုတင် စတင်ဆောက်တည်စဉ်က အတော်ကြောက်လန့်ခဲ့၏။ အရဲစွန့်၍သာ သွားခြင်းဖြစ်၏။ မကြောက်လို့ သွားရဲခြင်းမဟုတ်။ ကြောက်ကြောက်နှင့် သွားခြင်းသာ ဖြစ်ခဲ့၏။ လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်၍သာ ဘုရားက ညွှန်ပြခဲ့လို့သာ လုပ်ရခြင်း ဖြစ်၏။ သုဿာန်ရောက်ပြန်တော့လည်း အလွန်မှောင်မဲနေသည့် နေရာများကို မသွားရဲမလာရဲ ဖြစ်ရပြန်၏။ သေချာတောင် မကြည့်ရဲတဲ့ သဘောရှိ၏။ အလင်းကလေးရှိတဲ့ နေရာလေး မှာသာ သုဿာန်စုတင်လေး မပျက်အောင်ထိုင်ခဲ့ရ၏။ ထိုသဘောကို မိမိကိုယ်တိုင်လည်း သဘောမကျ ဖြစ်ခဲ့ရ၏။ လူသူကြားရင်တော့ အထင်ကြီး ဖွယ်၊ မိမိရဲ့သတ္တိကို မိမိသာသိ၏ဟု မိမိအဖြစ်ကိုတွေးကာ တစ်ခါတစ်ခါ ပြုံးမိခဲ့၏။

ထို့နောက် သွားရဲ-လာရဲအောင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ပုံက- အလွန် မှောင်မဲနေသည့်နေရာကို ရှေ့ကွာ သေရင်သေပစေဆိုပြီး ဝင်ချသွား၏။ ဓာတ်မီးပါလဲ မထိုးပဲကို ဝင်ကြည့်လိုက်၏။ ထိုနေရာကို ရောက်သွားပြန် တော့လည်း ဘယ်အကောင်၊ ဘယ်သရဲမှ မတွေ့။ “အော် ဘာကောင်မှ လည်း မရှိပါလား။ ငါ့စိတ်က ကြောက်လန့် နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါလား” ဟု အဖြေမှန်ကို သိလိုက်ရ၏။ ထိုကဲ့သို့ ဇွတ်တိုးဝင်လိုက်သော် အဖြစ်မှန်ကို သိသွားခြင်း

ကြောင့် ကြောက်စရာ နည်းသွား၏။ နောင်တစ်ကြိမ်လည်း အမှောင်ရိပ်နှင့် ပတ်သက်လာလျှင် ကြောက်စရာဟု မတွေးဖြစ်တော့ချေ။

### သာသနာအတွက် အသက်ပေးလိုက်ပါ

ဤတွင် အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ခုကား သာသနာအတွက် သေရင် သေပစေဆိုသည့် စိတ်ကို မွေးထားရ၏။ တရားကျင့်ရင်း သေသွားရင်လည်း ဂုဏ်တောင်ရှိသေး၏ဟု သတ်မှတ်ထားရမည်။ တောရဆောက်တည်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုစိတ်သာရှိပါစေ၊ အရာရာ အောင်မြင်ပါလိမ့်မည်။ မှန်၏။ သားကျွေးမှု မယားကျွေးမှုကြောင့် သေလွန်ခဲ့ရသော ဘဝများကား အကျွန်ုပ်တို့မှာများစွာ ရှိခဲ့ကြမည်။ တရားကိုအသေခံ ကျင့်သည့်ဘဝကား လုံးလုံး ရှိမည်မဟုတ်။

### နတ်များ မငြိုငြင်အောင်

တော/တောင်များတွင် နတ်များချစ်ခင်အောင်၊ မချစ်ရင်နေ မမုန်းအောင် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်သင့်သနည်းဟူမူ- အကျွန်ုပ်တို့ မလာခင် ဤတောဤတောင်တို့သည် တိတ်ဆိတ်နေမည်၊ ငြိမ်သက်နေမည်၊ သန့်ရှင်း နေမည်။

ယခု အကျွန်ုပ်တို့ ရောက်လာတော့ အနည်းငယ်တော့ ဆူပူသွား မည်။ အနည်းငယ်တော့ ညစ်ပေသွားမည်။ မိမိတို့နေတဲ့ နေရာဌာနသာ ဖြစ်ခဲ့ရင် လက်ခံနိုင်မလားဟု တွေးကြည့် ရမည်။ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်ရမည်။

ထို့ကြောင့် အတတ်နိုင်ဆုံး အလေး-အပေါ့ကို ကြံကြိုက်သည့် နေရာတွင် မသွားသင့်၊ စနစ်တကျပြုလုပ်ပြီးမှ သွားသင့်၏။ အဲဒီနေရာ

(အိမ်သာ)ကို ပြုလုပ်တဲ့အခါတွင်လည်း သစ်ပင်အောက်တွင် မပြုလုပ်ပဲ ဟင်းလင်းပြင်တွင်သာ ပြုလုပ်သင့်၏။

ထို့နောက် ရွတ်ဖတ်ခြင်းများကို သတိထားရမည်။ တော/တောင်စောင့် နတ်များက နားပူကြ၏။ ဆူပူခြင်း သဘောသို့ သက်ရောက်ကာ စိတ်ဆိုး တတ်ကြ၏။ ဤတွင် နားပူခြင်း နှစ်မျိုးရှိ၏။ တရားသံကို မကြားနိုင်၍ ပူတာက တစ်မျိုး၊ ဘယ်သဘောကို ရွတ်လို့ရွတ်မှန်း မသိခြင်းကြောင့် အသံဆူလို့ နားပူတာက တစ်မျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိနိုင်၏။

လူအများစုကား ပါဠိကိုရွတ်သည့်အခါ ပါဠိ၏အဓိပ္ပါယ်ကို မသိနိုင်ခြင်း၊ အာရုံမပြုနိုင်ခြင်း၊ အာရုံပြုရမှန်းသတိမမူခြင်း၊ ပြီးလိုစိတ် များနေ၍ အဓိပ္ပါယ် ကို အာရုံမပြုတော့ခြင်းကို တွေ့ရ၏။ မိမိရွတ်နေသည်ကို မိမိမှမသိရင် နတ်တွေက ပိုမသိနိုင်သည်ကို သတိပြုရ၏။

**နတ်နှင့် ဘာသာစကား**

ဤတွင် နတ်များ တရားနာသည့်အခါ ဘယ်လိုနာကြသလဲဟု သိထားသင့်၏။ နတ်တွေ တရားနာရင်- ရွတ်ဖတ်သူ၏ စိတ်နှလုံးကို အာရုံပြုပြီး နာကြားကြ၏။ မိမိက ရွတ်တော့ရွတ်၏။ သို့သော်လည်း ဘာအဓိပ္ပါယ်မှ မသိရင် ဒီနတ်တွေ မိမိတရားသံကို နာကြားနိုင်ကြမလား တွေးကြည့်ရမည်။ တရုတ်သေလို့ဖြစ်တဲ့ နတ်၊ မြန်မာသေလို့ဖြစ်တဲ့ နတ်၊ ကုလားသေလို့ဖြစ်တဲ့ နတ်၊ အင်္ဂလိပ်အဖြူများသေလို့ ဖြစ်တဲ့နတ်များ ပါဠိကို သိတတ်သွားစရာ အကြောင်းမရှိ။ နတ်ပြည်တွင် ပါဠိဘာသာ စကားကိုသာ ပြောဆိုကြသည် ဟူ၍ သတ်မှတ်ချက် မရှိသည်ကို ယုတ္တိကျကျ တွေးကြရ မည်။

ထို့ကြောင့် မိမိစိတ်ကို ခိုကာ တရားနာကြသူတို့အဖို့ မိမိက ဘာမှ အာရုံမပြုနိုင်ရင်၊ သဒ္ဓါစိတ်ကလေးမှ မလွမ်းမိုးနိုင်ရင် မိမိ၏အသံသည် သူတို့အတွက် ဆူပူခြင်းသာ ဖြစ်သွားတတ်၏။ ထို့ကြောင့် တောထဲနေသည့် အခါ ရွတ်ဖတ်ခြင်းများကို သတိထားရမည်။

### နတ်များချစ်ခင်အောင်

ထို့နောက် တောရနေပုဂ္ဂိုလ်သည် နတ်များချစ်ခင်အောင် နေနိုင်ရမည်။ နတ်များချစ်ခင်လာအောင် မိမိကိုယ်ကိုက **“ရိုးသားတဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိရမည်။”** ဟန်ဆောင်ခြင်း မရှိသင့်။ “ဟန်ဆောင်ခြင်း” ဟူသည် လူတွေကိုသာ လိမ်ညာ၍ရမည်။ မမြင်အပ်သော နတ်တွေ ကိုကား လိမ်ညာ၍မရ။ ထို့ကြောင့် တောထဲ တောင်ထဲမှာ နေလိုသူသည် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရမည်။ ဟန်ဆောင်မှု ကင်းရမည်။ မိမိကိုယ်ကို ကြည်ညိုအောင် နေနိုင်သူဖြစ်ရမည်။ လူအထင်ကြီး စေလို၍ တောထွက်ခြင်းကိုကား လုံးလုံးမပြုလုပ်သင့်။ လုပ်ခဲ့သော် စိတ်ဖောက် ပြန်သွားတတ်၏။

နောက်တစ်ချက်ကား- တောထဲတွင်နေသည့်အခါ **“သစ်ပင် များကို ခုတ်မည်ဟူသော စိတ်ဖြင့် မကြည့်သင့်။”** အတတ်နိုင်ဆုံး မိမိကြောင့် ဘယ်သစ်ပင်လေး တစ်ပင်မှ ပျက်စီးသွားခြင်း မရှိစေရ။ သစ်ပင်များသည် နတ်များ၏ နေအိမ် ဖြစ်သည်ကို သတိထားရမည်။ တော/တောင်များတွေ တိုင်း၊ သစ်ပင်များကို မြင်မိတိုင်း နတ်တွေကို အာရုံပြုကာ မေတ္တာပို့သရမည်။

နတ်တို့သည် **“ညစ်ပတ်စွာ နေထိုင်ခြင်းမျိုးကို မနှစ်သက်။”** ထို့ကြောင့် အမှိုက်များ ပစ်သည်ကအစ စနစ်တကျ တစ်နေရာ သတ်မှတ်ကာ ပစ်ရမည်။ ဆွမ်းကျွန်များနှင့် သပိတ်ကျင်းရေစွန့်သည်ကအစ စနစ်တကျပြု လုပ်ကာ စွန့်ပစ်ရမည်။



တောရနေပုဂ္ဂိုလ်သည် တောစောင့်နတ် တောင်စောင့် နတ်များအား “စစ်မှန်သော မေတ္တာဓာတ်ကို အမြဲ ပို့လွှတ်နေရမည်။” လေးလေးနက်နက် အမျှဝေပေးရမည်။ မည်သည့်အရာကို ပေးလို့ပေးမှန်းမသိ မဖြစ်သင့်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိကုသိုလ်များကို သေချာစွာ အာရုံစူးစိုက်သိမြင်ပြီးမှ သူတစ်ပါးအား မိမိနှင့်ထပ်တူ ပေးဝေရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်မှ အမျှခံယူသူက သေချာရရှိမည် ဖြစ်သည်။

**အမျှဝေနည်း-** ရှေးဦးစွာ မိမိအမျှပေးမည့် ကုသိုလ်ကို သေချာစွာ (၅)မိနစ်ခန့် အာရုံပြုလိုက်ပါ။ ထိုထက်အလွန်လည်း အာရုံပြုနိုင် ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိဆောက်တည် ထားသည့် သီလအကြောင်း၊ ပြုလုပ်ထားသည့် ဒါနအကြောင်း၊ ပွားများအားထုတ်ထားသည့် သမထ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ အကြောင်းကို အာရုံပြုနေရပါမည်။ အကြိမ်ကြိမ် အာရုံပြုရပါမည်။ မိမိ၏ စိတ်ထဲတွင် ကုသိုလ်ပီတိ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ထိ အာရုံပြုရပါမည်။ ထို့နောက် ထိုထိုကုသိုလ်တို့ကို အားလုံးသော တောစောင့်နတ် တောင်စောင့်နတ်နှင့် နတ်ကောင်းနတ်မြတ် နတ်အပေါင်းတို့အား အမျှဝေပေးရပါမည်။

### နေရာရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ပြဿနာကို ကြိုတင်ဖယ်ရှားခြင်း

တောရရဟန်းတစ်ပါး/တစ်ဦးအနေဖြင့် တော/တောင်များတွင် နေစရာနေရာဌာနကို ရွေးချယ်သည့်အခါ ရေနှင့်နီးစပ်သည့် နေရာဌာနကို ရွေးသင့်၏။ ရေနှင့်ဝေးလံလျှင် ရေဟူသော အခက်အခဲကြောင့် တရားရှုမှတ်ချိန် ဆုတ်ယုတ်သွားတတ်၏။ ထို့နောက် ဆွမ်းကိစ္စကိုပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားကြရမည်။ ဆွမ်းခံစားစရာ နေရာနှင့် (အိမ်နှင့်) မနီး- မဝေးသောနေရာဌာန ဖြစ်သင့်၏။ ဝေးလွန်းလျှင် (၁)နာရီ၊ နီးလွန်းလျှင် မိနစ် (၂၀)ခန့်သော နေရာဌာနများကို ရွေးချယ်နေနိုင်၏။

တောင်ပေါ်နှင့် တောင်အောက် နှစ်ရပ်တွင် တောင်ပေါ်ကို ရွေးချယ် သင့်၏။ တောရိုင်းတိရိစ္ဆာန်တို့၏ဘေးရန်၊ သဘာဝဘေးရန်နှင့် မိုးရေးစီးဆင်းမှု ဘေးရန်တို့ကို ကာကွယ်ရန် တောင်ပေါ်ကို ရွေးချယ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့နောက် ရပ်ရွာနှင့်နီးစပ်သော တော/တောင် များကိုကား မရွေးချယ်သင့်။ ပတ်ဝန်းကျင် မှ မိမိအား မနာလိုဝန်တိုခြင်းဟူသော အန္တရာယ်ကို ပေးလာတတ်၏။

အကယ်၍ မဖြစ်မနေ နေထိုင်ရမည်ဆိုပါက နီးစပ်ရာရွာ၏ သံဃာများ ထံ မကြာခဏ အဝင်အထွက်ပြုကာ သြဝါဒသံဃာသင့်၏။ ထို့နောက် အတတ်နိုင်ဆုံး ရွာထဲသို့ ဆွမ်းခံကြွခြင်းကို မပြုလုပ်သင့်။ လူအများစုက လက်ခံသော်လည်း ရွာဘုန်းကြီးမှ လက်မခံလျှင် မိမိအတွက် အနောက် အယုတ် ဖြစ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ရွာတွင်းသို့ ဆွမ်းခံမကြွသင့်။ မဖြစ်မနေ ကြွရမည်ဆိုလျှင်လည်း ရွာဦးသံဃာများထံ ဦးထိပ်တင် လျှောက်ထားသင့်၏။

တောရတစ်ပါးသည် ဘယ်နေရာရောက်ရောက် သိသမျှ တတ်သမျှ သိုသိုသိပ်သိပ် ထားရမည်။ မိမိတတ်သိထားသော လောကီ လောကုတ္တရာ အတတ်ပညာများကို ထုတ်မပြောသင့်။ မိမိ၏အထင်ကရ ပတ်ဝန်းကျင်များ ရှိကြောင်း မပြောပြသင့်။ တရားဟောပြောပြသခြင်းများ လုံးလုံး မပြုလုပ်သင့်။ တောရဆောက်တည်စဉ်အတွင်း လောကီ၊ လောကုတ္တရာ ဘယ်အစွမ်းမှ မပြသင့်ပေ။ “ဘာမှမသိ ဘာမှမတတ်သော ဦးဇင်းကြီးတစ်ပါး”ဟုသာ မိမိကိုယ်ကို လူအများသိစေရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ကျင့်နိုင်မှ မိမိ၏တရားကို အေးချမ်းစွာ အားထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်၏။

ထို့နောက် တောရတစ်ခုတွင် (၁)နှစ်ထိတိုင် ကြာမြင့်စွာ မနေသင့်။ (၆)လနှင့် (၁)နှစ်ကြားတွင် ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်သင့်၏။ ပတ်ဝန်းကျင် အသစ်ကို ရှာဖွေသင့်၏။ နေရာဌာနတစ်ခုတွင် ကြာမြင့်စွာ နေလာသော်

လူသိများလာခြင်းကြောင့် အပူဇော်ခံနေရ၍ တရားပျက်နိုင်၏။ မိမိဘုန်းကံ ကြီးမားလာသည်ကို ပတ်ဝန်းကျင်မှလည်း လိုလားနှစ်သက် ကြမည်မဟုတ်။

ကျောက်ဂူတောရဆရာတော်ကြီး (ပျံလွန်)မှ အကျွန်ုပ်တို့ မဟာမြိုင်တောအတွင်း နေထိုင်စဉ်က ဤကဲ့သို့ ဆုံးမဘူး၏။ “ဦးဇင်းလေး... တောရရဟန်းဆိုတာ တစ်နေရာမှာ (၆)လထက် အပိုမနေရဘူး။” အပူဇော်ခံ နေသော အကျွန်ုပ်တို့ကို သတိပေးသွားခြင်း ဖြစ်ပေမည်။ ဆရာတော်ကြီးကား မဟာမြိုင်သို့ ကြွလာတိုင်း အကျွန်ုပ်တို့ သစ်သားကျောင်း လေပေါ်တွင်သာ ကျိန်းစက်တတ်၏။

ဤသည်တို့ကား တောရတစ်ပါးအတွက် မဖြစ်မနေ လိုက်နာကျင့်သုံး သင့်သော ခေတ်ကာလကျင့်ဝတ်တို့ပေတည်း။

# ၁၇။ တောထဲက ပရလောကသားများအချို့

## အာလုံး ၃၁-ဘုံမှ သတ္တဝါများသာ

တောထဲ/တောင်ထဲတွင် တောရတစ်ပါးအဖြစ် နေထိုင်လာ သည်နှင့် အမျှ ပရလောကသားအများအချို့နှင့် မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရမည်ပင်ဖြစ်၏။ ထိုထို ပရလောကသားများတို့ကိုလည်း မိမိ၏မျက်စိမှ သတ္တဝါတစ်ဦး တစ်ယောက်အဖြစ်သာ မြင်သင့်၏။ နတ်ပါလား၊ ရုက္ခစိုးပါလား၊ ဘီလူးပါလား ဟူသော အမြင်မျိုးထက် သံသရာတွင် ကျင်လည်နေကြရသော မောဟဖုံးလွမ်း ခံနေကြရသော မိမိကဲ့သို့ သတ္တဝါတစ်ဦး တစ်ယောက်မျှ ဖြစ်ပါလားဟူသော အမြင်မျိုး မြင်သင့်၏။ ထိုကဲ့သို့ ထင်မြင်အောင်လည်း ကြိုးစားထားသင့်၏။

ထိုကဲ့သို့ ပရလောကသားများနှင့် တွေ့ကြုံသည်အခါ ကြောက်လန့် ခြင်းမျိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ထိုသူများကို မည်ကဲ့သို့ တုံ့ပြန်ရမည်နည်းဟူမူ- “လူသားတစ်ဦးကို ပြောဆိုဆက်ဆံသကဲ့သို့ ပြောဆို ဆက်ဆံလိုက်ပါ”ဟု အကြံပေးလို၏။ ဤတွင် အကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ကြုံခဲ့ပုံများကို အနည်းငယ် တင်ပြ ပေအံ့။

## တဲကိုကိုင်လှုပ်တဲ့ မှင်စာအဖွဲ့

အကျွန်ုပ်တို့ တောရဆောက်တည်စဉ် နွေရာသီ ဆောင်းရာသီ ကာလများတွင် ရွက်ပြင်တဲဖြင့် တစ်နေရာတွင် (၇) ရက်ခန့် နေဖြစ်ခဲ့၏။ တစ်နေရာတည်းတွင် အတည်တကျမနေဖြစ်။ တစ်နေ့ မဟာမြိုင်တောရ ဝါရုံတောများ ထူထသော တောင်စောင်းဘေးနားတွင် ရွက်ပြင်တဲထဲ တရားထိုင်နေစဉ် မှင်စာကောင်လေးများ (၁၅) ယောက်ခန့် ရောက်လာ ကြ၏။ ထိုအချိန်သည်ကား သဲအင်းဂူဆရာတော်ကြီး တရားကို နာယူကာ တရားထိုင်

နေချိန်လည်း ဖြစ်၏။ ထိုမှင်စာကောင် လေးတို့ကား တစ်ပေကျော်ကျော်လေး ခန့်သာ အရပ်ရှည်ကြ၏။

ထိုသူတို့ တဲနားကပ်လာပြီး တဲကိုကိုင်လှုပ်ကြ၏။ လာစခြင်း သဘာပင် ဖြစ်ပေမည်ထင်၏။ ထိုအထဲတွင် အချို့က ခြင်လှုပ်ကာ ဇစ်ကို ဆွဲဖွင့်ဖို့ လှုပ်ကြ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကလည်း “ဟေ့..ဟေ့.. ခြင်တွေ ဝင်ကုန်တော့မှာပဲ ကိုင်မလှုပ်ကြနှင့်” ဟု နှုတ်မှ လှမ်းပြောလိုက်သော် ရပ်တန့်သွားကြ၏။ “မင်းတို့ တရားနာဖို့လာကြတာမလား၊ တရားနာမယ် ဆိုရင် သေချာနာကြ” ဟု ပြောလိုက်မှ တဲကိုကိုင်လှုပ်ခြင်း ဇစ်ကိုဆွဲဖွင့်ခြင်း အလုပ်တို့ကို ရပ်တန့်လိုက် ကြ၏။ စိတ်ထဲတွင် မှတ်ချက် ပြုမိသည်ကား “အော်-သူတို့လည်း စတတ် နောက်တတ်သကိုး” တကယ်တော့ ထိုကာလက အကျွန်ုပ်တို့မှာ စကားပြော ဖော်ဟူ၍ သူတို့သာရှိခဲ့၏။

**အငိုက်ကို စောင့်နေတဲ့ ကျွဲကြီး**

တစ်ချို့နေရာများတွင် လုံးဝအိပ်စက်လို့ မရတဲ့နေရာမျိုးလည်း တွေ့ဖူး ၏။ အကျွန်ုပ်တို့လည်း စိတ်ကသိနေ၏။ ငါအိပ်သည်နှင့် တစ်ကောင်ကောင် တော့ ငါ့ကို နောက်ယှက် တော့မှာပဲဟု သိနေ၏။ သိသိနှင့် အိပ်ကြည့်လိုက်၏။ သိပ်မကြာ ကျွဲကြီးတစ်ကောင် အကျွန်ုပ်တို့ကို လိုက်ဝှေ့၏။ ကျွဲလိုက်တော့ လည်း ပြေးလိုက်ကြရ၏။ အိပ်မက်ထဲ ပြေးနေရ၏။

နောက်ဆုံး ချောက်ကမ်းဘားတစ်ခုသို့ ရောက်သွား၏။ ရှေ့တွင် ပြေးစရာမရှိတော့။ ကျွဲကြီးကလည်း နောက်ကလာနေပြီ။ ဘာလုပ်မလဲ။ မထူးတော့ဘူး ဆိုပြီး ကျွဲကြီးဘက်ကို လှည့်ပြီး မိမိဆီသို့ပြေးလာတဲ့ ကျွဲကြီးကို ခြေဖြင့် ကန်ချလိုက်လေ၏။ (ကိလေသာကုန်သွားသော် အိမ်မက်ထဲတွင် လည်း ဒေါသဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းကို လုံးလုံးမပြု)။ ထို့နောက် နိုးလာ၏။ ထိုနေ့မှစ၍ နောက်နေ့ အိပ်သော်လည်း ဘာအကောင်မှ မလာတော့ချေ။

အကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံကား- “နေရာတိုင်း မေတ္တာပို့နေလို့မရ၊ ကန်သင့်ကန်ချလိုက်” ဟုသာ ပြောရမလို ဖြစ်နေ၏။

### ဒါငါ့နေရာဆိုပဲ

အချို့နေရာတွင် နံနံလေးမှေးလိုက်သည်နှင့် ဒါငါ့နေရာဆိုပြီး နေရာလာလှသည့် သူကိုလည်း တွေ့ရပြန်၏။ အဝတ်အဖြူ ဝတ်ဆင်ထား၏။ အသက်အားဖြင့် (၆၀) အရွယ်ခန့် ဖြစ်မည်ထင်၏။ ထိုအချိန် အကျွန်ုပ်တို့ ကလည်း “မင်းနေရာငါအပိုင်မယူဘူး။ ဟိုဘက်မှာ နေရာအကျယ်ကြီး၊ လွတ်လွတ်သာသာ အိပ်လို့ရတာပဲ၊ ငါက ခဏလာတာပါ” ဟု ပြောလိုက်ရ လေ၏။

### ပုဆိုးကွက်ကြားနှင့် အဘိုးအို

တစ်ခါတုန်းက မဟာမြိုင်တောအတွင်း အသက်ရွယ်အားဖြင့် (၆၀) ခန့် ပုဆိုးကွက်ကြားကြီးဝတ်ထားသော အဘိုးအိုတစ်ယောက် ရောက်လာ၏။ **အရှင်ဘုရား နေကောင်းလား။ နေရတာ အဆင်ပြေလား** ဘာညာ- အလာပ-သလာပ လာပြောပြီး၊ ဘယ်ကလာလို့ ဘယ်ကို ပြန်မှန်းမသိပဲ ပျောက်သွားသည်လည်း ရှိတတ်၏။ တောစောင့်နတ် တောင်စောင့်နတ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလား၊ တကယ်လူ လားဟု တွေးစရာ ဖြစ်ခဲ့ရ၏။

### အကြွေးလာဆပ်သော ရုက္ခစိုး

တစ်နေ့ မဟာမြိုင်တောထဲတွင် ထိုင်ရင်းမှေးနေတုန်း အဝတ်ဖြူ ဝတ်ဆင်ထားသူတစ်ယောက် ရောက်လာ၏။ “အရှင်ဘုရားကို အကြွေး ဆပ်စရာရှိတယ်” ဟုဆိုလာ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကလည်း “ငါကဘာမှ မလိုတော့ဘူး၊ မဆပ်နှင့်တော့” ဟု ပြန်ပြောလိုက်၏။ ထိုသူမှ မရဘူး ငါကတော့

ဆပ်ရမှာပဲဟုဆိုကာ ပျောက်ကွယ်သွား လေ၏။ ဘဝသံသရာအဆက်ဆက်မှ ဆွေးမျိုးမိတ်ဆွေများအကြား အကျွန်ုပ်တို့ အပြန်အလှန် ယူထားကြသည့် အကြောင်းအမျိုးမျိုး ကြောင့် မဆပ်ဖြစ်သည့် အကြွေးများ မည်မျှပင် များပြားပါ့မလဲဟု တွေးမိ၏။ ခင်ပွန်းကြီး (၁၀)ပါးကို ကန်တော့သလို အတိတ်မှအကြွေးရှင် များကိုလည်း ကန်တော့ရမလို ဖြစ်လာ၏။

### မိုးချုပ်တော့မယ် ထတော့တဲ့

မဟာမြိုင်တောနှင့် ၁၀-မိုင်ခန့်အကွာတွင် ရန်မဆက်တောရှိ၏။ ထိုတောတွင် အကျွန်ုပ်တို့ အချိန်ကြာကြာ ကျက်စားခဲ့၏။ တောထဲ ရှာဖွေစားသောက် နေကြတဲ့ ယာယီအိမ်များဆီသို့သွား၍ ဆွမ်းခံစားရ၏။ သူတို့ကလည်း သေချာစွာ ဆွမ်းလောင်းလှူကြ၏။ ထိုတောအတွင်း တစ်ခါတစ်ခါ တောတောင်လျှောက်သွားပြီး ရောက်တဲ့နေရာ သင်္ကန်းလေးခင်းကာ အိပ်တဲ့အခါလည်း ရှိဘူး၏။ တစ်ခါတုန်းက သဲပြင်ပေါ် အိပ်နေတုန်း ညနေစောင်းသို့ ရောက်လာချိန်တွင် လူတစ်ယောက် လာနိုး၏။ “ထတော့ မိုးချုပ်တော့မယ် အဝေးကြီး ပြန်ရမှာ။ ဒီနေရာက မကောင်းဘူး” ဟု ပြောကာ ပျောက်ကွယ်သွား၏။ ထို့နောက် အကျွန်ုပ်တို့လည်း တဲကျောင်း ကလေး ရှိရာသို့ ပြန်လာလိုက်လေ၏။

အကျွန်ုပ်တို့ကလည်း စည်းကမ်းတော့ မရှိလှ။ တောတောင် များတွင် သွားချင်တဲ့နေရာ သွားပြီး အိပ်ချင်တဲ့နေရာ သင်္ကန်းခင်း အိပ်တတ်၏။ ကျားရှိသလား မြွေကိုက်မလား သိပ်အာရုံမရှိ။ တကယ်တော့ တောထွက်ပြီ ဆိုကတည်းက “ငါတော့ ဒီတောထဲတွင် သေမည်”ဟု စိတ်ကို ဒုန်းဒုန်ချ ထားရလေ၏။ ဘာမှ ငဲ့ကွက်တွယ်တာ ခြင်းမရှိရ။ ထိုသည် တောထွက်သူများ အဖို့ အရေးကြီးသော စိတ်အယူအဆတစ်ခု ဖြစ်ပေ၏။

## တရားနာပရိတ်သတ်များ

ထိုရန်မဆက်တော့တွင် အကျွန်ုပ်တို့၏တရားနာပရိတ်သတ် အဘိုးရုက္ခစိုး တစ်ယောက် ရှိသေး၏။ ထိုရန်မဆက်တော့တွင် ရှေးဟောင်းစေတီတော်နှင့် သစ်သားကျောင်း ကလေးတစ်ဆောင် ရှိ၏။ ထိုကျောင်း၏ အနောက်ဘက်တွင် ညောင်ပင်တစ်ပင်ရှိ၏။ ထိုညောင်ပင်မှ ပုတီးအနက်ရောင်တစ်ကုံး ဆွဲထားသော ရုက္ခစိုး (လောကအရ အသက် ၆၀-အရွယ်ခန့်)သည် အကျွန်ုပ်တို့ဆီ မကြာခဏလာပြီး တရားနာလေ့ ရှိ၏။ တောရဆောက်တည်စဉ်အတွင်း ညနက်ကြီး (၂) နာရီခန့်တွင် တစ်ပတ်ကို ၃-ကြိမ်ခန့်၊ တစ်ခါတစ်ခါ နေ့စဉ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ တစ်ပတ်တစ်ခါ တရားဟော ပေးလေ့ ရှိတတ်၏။

တရားဟောရန်အတွက် တောတောင်အတွင်းရှိ အားလုံးသော နတ်ဒေဝါတို့ကို ဖိတ်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ညောင်ပင်မှ ရုက္ခစိုးကြီးကား ကျောင်းပေါ်သို့ တက်လာ၏။ အနားရောက်တော့ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်၏။ တစ်ခါတစ်လေတွင် ကျောင်းပေါ်မှ ဆင်းသွားတာကို ဒီအတိုင်းလေး မြင်လိုက်ရ၏။ ကျန်သော နတ်ဒေဝါတို့လည်း တရားနာဖို့ အများအပြား လာကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ အကျွန်ုပ်တို့လည်း မိမိသိထားသော တရားများကို ပြန်လည်ဟောပြော ပြသပေးခဲ့၏။

## နတ်ဟော ဓမ္မကတိက လုပ်မလို့

ထိုကတည်းက အကျွန်ုပ်တို့ကား ဓမ္မကထိကဟုပင် ဆိုရပေမည်။ တစ်ခါဟောရင် (၁)နာရီ အနည်းဆုံးကြာတတ်၏။ တစ်ယောက် တည်းတော့ ဟုတ်နေ၏။ သူတို့နားလည် မလည်တော့မသိ။ တကယ်တော့ အကျွန်ုပ်တို့ ရည်ရွယ်ချက်ကား ထိုသည်ပင် ဖြစ်၏။ “မြို့ရွာရှိလူတွေကို ဟောပြော ပြသမယ့်သူတွေ ရှိတယ်။ ငါက လူတွေအလိုကိုလည်း မသိ၊ လူတွေနှင့်လည်း



စကားမပြောတတ်။ ဒါကြောင့် ငါကတော့ဖြင့် နတ်တွေ မကျွတ်မလွတ် သူတွေကိုပဲ တရားဟောတော့မယ်။ တောထဲပဲ တစ်သက်လုံး နေတော့မယ်” ဆိုတဲ့ ဘဝရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်၏။

### **မေတ္တာဓာတ်ခံယူကြသည့် ရုက္ခစိုးများ**

ရုက္ခစိုးတွေ တောစောင့်နတ် တောင်စောင့်နတ်များက မေတ္တာပို့ ခိုင်းသည့် အခါမျိုးလည်း ယခုထိ မကြာမကြာ ကြုံရတတ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ အကျင့်တစ်ခုကား သွားတိုင်းလာတိုင်း ဂုဏ်တော်ပွားရင်ပွား၊ မပွားရင် မေတ္တာပွား၊ သို့မဟုတ် ဝိပဿနာတရားပွားများကာ သွားလာတတ်၏။ တော/တောင်/သစ်ပင်များတွေတိုင်း၊ သတိထားမိတိုင်း ဤတွင်နေထိုင် သူတွေ၊ တိရိစ္ဆာန်တွေ ကိုယ်ကျန်းမာလို့ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေလို့ မေတ္တာပို့သ လေ့ရှိ၏။

ထိုကဲ့သို့ အလေ့အကျင့်များလာသော် တစ်ခါတစ်ခါ ရုက္ခစိုးများ၊ တော/တောင်စောင့်နတ်များမှ ကိုယ်ထင်ပြုကြ၏။ သစ်ပင်နားတွင်၊ တောင်ပေါ်လေးတွင် အဝတ်ဖြူဖြင့် လူတစ်ယောက် ပေါ်လာပြီး ပျောက်ကွယ် သွားတတ်၏။ သဘောပေါက်မိသည်ကား- သူ့ကို သီးသန့် မေတ္တာပို့ပေးပါဟု ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

### **တရားတောင်းကြသည့် ဘိုးဘိုးကြီးများ**

တရားဟောပေးရန် လျှောက်ထားကြသော ဘိုးဘိုးကြီးများ လည်း ရှိသေး၏။ မဟာမြိုင်တောမှ ရန်ကုန်သို့ ပြန်ဖို့ရန် မတိုင်ခင်ည- အဝတ်အဖြူဖြင့် လူတစ်ယောက် ရောက်လာ၏။ ထိုသူကား “မုံရွာ မိုးညှင်းသမ္ဗုဒ္ဓေကပါ”ဟု လျှောက်၏။ “တပည့်တော်တို့ ဆရာတော်ကြီး လက်ထက်တွင် သောတာပန်တည်ခဲ့ကြောင်း၊ အရှင်ဘုရားဆီမှ ဆက်လက်

တရားနာယူလိုကြောင်း”လျှောက်၏။ အကျွန်ုပ်တို့လည်း မုံရွာဘက်မှ တကာ တစ်ယောက်ဖြင့် လမ်းကြုံလိုက်ပါသွား၏။

ထို့နောက် ထိုဘုရားသို့ပို့ခိုင်းပြီး တကာကို ပြန်လွှတ်လိုက်၏။ လူမရှိသည့်နေရာကလေး တစ်ခုရှာကာ နာရီဝက်ခန့် တရားဟောခဲ့၏။ တိတ်ဆိပ်ငြိမ်သက်နေ၏။ ထိုတရားဟောနေချိန်အတွင်း ငှက်သံ လူသံမရှိ၊ လူများလာခြင်း လုံးလုံးမရှိ သည်ကို သတိပြုမိ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ပဲ မကြားမိတာ များလားဟုလည်း တွေးမိ၏။

### နတ်များက စာအုပ်လှူပေးကြတယ်

ထိုမိုးညှင်းသမ္မုဒ္ဒေတွင် တိုက်ဆိုင်မှုတစ်ခု ရှိသေး၏။ ဘုရားထံ ဝင်သွားတော့ စာအုပ်ဆိုင်ကလေးတစ်ခု တွေ့ရ၏။ ထိုတွင် မိုးညှင်း ဆရာတော်ကြီး ရေးသားထားသည့် မဖတ်ဘူးသေးသည့် ဝိပဿနာ စာအုပ်တစ်အုပ်။ ထိုစာအုပ်ကို အကျွန်ုပ်တို့ လိုချင်ဖတ်ချင်သွား၏။ သို့သော်လည်း ဝတ္ထုကမကိုင်၊ ကိုင်စရာလည်းမရှိတော့ ထိုအခွင့် မရတော့မလို ဖြစ်နေ၏။

ဘုရားရှိခိုးပြီးအပြန် စာအုပ်ဆိုင်မှလူမှ အကျွန်ုပ်အား “အရှင်ဘုရား ကြိုက်တဲ့စာအုပ် (၃)အုပ် အလှူခံယူတော်မူပါဘုရား” ဟုလျှောက်၏။ အကျွန်ုပ်တို့မျက်နှာကား ဝါဝင်းသွားရလေ၏။ ချက်ချင်းပဲ မိမိလိုချင်သော ဆရာတော်ကြီး၏ ဝိပဿနာစာအုပ် တစ်အုပ်သာယူမည်ဟု ပြောလိုက်လေ၏။ ထို့နောက် စုံတွဲတစ်တွဲမှ သူတို့လည်း လှူပါရစေဟုဖြစ်လာ၏။ နောက်ဆုံး တော့ (၃)အုပ်ပြည့်အောင်၊ အလှူလည်းမြောက်အောင် ချီးမြှောက်ခဲ့ရလေ၏။ နတ်များက လှူဒါန်းပေးလိုက်သည့် သဘောပင်ဖြစ်၏။

ဝိပဿနာနှင့်ပတ်သက်ရင် မိုးညှင်းဆရာတော်ကြီး၏ ဓာတ်ကျင့်စဉ် ကား အကျွန်ုပ်တို့၏ လက်စွဲပင်ဖြစ်ချေ၏။ ဆရာတော်ကြီး၏ ရေးသားချက် ကျင့်စဉ်များကား လက်တွေ့ဆန်၏။ ရှင်းလင်းပြတ်သား၏။ မိုးညှင်းသမ္မုဒ္ဒေ ဆရာတော်ကြီး၏ မူလနည်းနာနိဿယကား လယ်တီမူ ဖြစ်ဟန်တူ၏။

### **နေရာအမှားက အမှန်ဖြစ်**

မိုးညှင်းသမ္မုဒ္ဒေ အတွေ့အကြုံတွင် ထိုထက်ထူးသည်ကား ရှိသေး၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား မိုးညှင်းသမ္မုဒ္ဒေနှင့် ဗောဓိတစ်ထောင်၊ ထိုနှစ်ခု ရေရေရာရာ မကွဲပြား။ နေရာနှစ်ခုလိုလို၊ ထိုနှစ်ခုအတူတူလိုလို ဖြစ်နေ၏။ မကျွမ်းကျင်သော နေရာဌာနတစ်ခုလည်း ဖြစ်၏။ ထို့နောက် အကျွန်ုပ်တို့မှ ဗောဓိတစ်ထောင် ကိုပို့ပေးပါ တကာကြီးဟု နှုတ်မိန့်လိုက်၏။ ထိုတကာကြီးမှ မိုးညှင်းသမ္မုဒ္ဒေကို ပို့ပေး၏။

နောက်တော့မှ ထိုတကာကြီးက မှားပို့မိခြင်းကြောင့် အကျွန်ုပ် တို့ကို အားနာနေပုံရ၏။ တကယ်က ကျွန်ုပ်တို့ နှုတ်ထွက်မှားခြင်းသာ။ သို့သော်လည်း ထိုသူ၏ နားတွင် မိုးညှင်းသမ္မုဒ္ဒေဟု ကြားဟန်တူ၏။ အမှားက အမှန်ဖြစ်နေ ခဲ့၏။ နတ်များက ရောက်လာဖို့ ကူညီပေကြသည့် သဘောဖြစ်မည်ထင်၏။

### **၁၈မိုင်တောရမှ စနောက်သူများ**

ပရလောကသားများသည် လူသားများကဲ့သို့ အစသန်သူလည်း ရှိတတ်၏။ (၁၈) မိုင်တောရ ပထမဝါ၊ ဝါးတဲလေးနှင့် နေစဉ်ကာလ ဖြစ်၏။ ကျောင်း၏အကျယ်ကား (၁၀)ပေပတ်လည်ခန့် ဖြစ်၏။ ဝါးဖြင့်ခင်းကာ တောင်ထန်းအမိုးနှင့် တောင်ထန်းအရွက်တို့ဖြင့် ကာရံထား၏။ ထန်းလက်ဖြင့် မိုးထား၏။ ထိုကာလ အကျွန်ုပ်တို့ကား မနက်(၆)နာရီ တရားဖြုတ်၏။ ကပ္ပိယကား ၆- နာရီကျော်လောက်တွင် လာရောက်ဆွမ်းကပ်လေ့ရှိ၏။

တစ်နေ့ ကျောင်းပေါ်သို့ လူတစ်ယောက် တက်လာ၏။ လူသံကဲ့သို့ အသံဖြစ်ခြင်းကြောင့် လူတစ်ယောက်ဟု ပြောနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။ ကြမ်းနင်းသံများ ထင်ရှားစွာ ကြားလိုက်ရ၏။ ထို့နောက် အကျွန်ုပ်တို့ကား (၆)နာရီတောင် ကျော်နေပြီကိုးဟု မှတ်ချက်ချကာ တရားဖြုတ်ပြီး၊ နောက်ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ မည်သူမျှ မရှိသည်ကို တွေ့လိုက်ရ၏။ “အော် ဒီအကောင်တွေ ငါ့ကို လာစနေကြသကိုး”ဟု မှတ်ချက် ပြုလိုက်ရ၏။

ထိုကဲ့သို့ ပရလောကသားများ အတွေ့အကြုံကား များပြားစွာ ကြုံရ၏။ ယခုကား သိသာရုံမျှ အကျဉ်းပြဆိုလိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။ မည်ကဲ့သို့ ကြောက်လန့် စရာကောင်းသော ပရလောကသားများနှင့်ပဲတွေ့တွေ့၊ ကြောက်လန့်စရာ မကောင်းသော သူများနှင့်ပဲတွေ့တွေ့၊ သတ္တဝါကို သတ္တဝါတစ်ဦးကဲ့သို့မြင်ပြီး မေတ္တာစိတ် အပြည့် ထားရမည်ပင်ဖြစ်၏။

# ၁၈။ နီပေါနှင့် ထိုင်းတောရများသို့

## နီပေါ ဟိမဝန္တာသို့

ရန်မဆက် တောရမှတစ်ဆင့် ဟိမဝန္တာ(ဟိမလယ)သို့ သွားလိုစိတ် ဖြစ်လာ၏။ ဟိမဝန္တာသွားမှ တရားတွေ့မည်ဟု အယူရှိသည်တော့မဟုတ်။ ရှေးရှေး သူတော်ကောင်းများ ဟိမဝန္တာတွင် တရားကျင့်သုံး သွားကြသည်ဟု စာပေမှာရှေ့ အပြင်မှာပါ ကြားနေရ၍ ရောက်ဖူးချင် သော သဘောပင်ဖြစ်၏။ ထိုနှစ် သင်္ကြန်နောက်ဆုံးနေ့ခန့် ထင်၏။ မြန်မာမှ မလေးရှား၊ မလေးရှားမှ နီပေါသို့ ဟိမဝန္တာခရီးဆက်ကြ၏။ ဒေါ်ကြည်ကြည်မြင့် (မန္တလေး) မိသားစုမှ ပစ္စည်းလေးပါးခံကာ ပို့ဆောင်ပေးခဲ့၏။

နီပေါရောက်သော် အကျွန်ုပ်တို့မှ လမ်းညွှန်ဂိုတ်အား မေးကြည့် ၏။ “ငါ ဟိမဝန္တာသို့သွားချင်တယ်။ ဘယ်လိုသွားရလဲ။ ဒါဟိမဝန္တာပဲ”တဲ့။ နီပေါဟာ ဟိမဝန္တာပဲတဲ့။ “မဟုတ်ဘူး၊ ငါက တောင်ပေါ်တက်ချင်တာ” ဆိုတော့မှ တောင်များရှိတဲ့နေရာသို့ ညွှန်းဆိုပေး၏။ ဟိမဝန္တာ တောင်တန်းကြီးသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်းတွင် တည်ရှိပြီး၊ နီပေါ၊ ဘူတန်၊ တိဗက်တို့နှင့် ပါကစ်စတန်ဘက်တွင် အဆုံးသတ်ဟန်တူ၏။ အနောက်မှအရှေ့၊ အရှေ့တောင် ဘက်သို့ လခြမ်းကွေးကွေးကြီးလို သွယ်တန်းလျက်ရှိ၏။

နီပေါနိုင်ငံ ပေါက္ခရဟူသော ဒုတိယမြို့တော်မှ တောင်တန်း ကြီးများဆီ သို့ လေယာဉ်စီးလုံးငှားကာ ချီတက်ကြရ၏။ ရေခဲတောင် ကြားသို့ ရောက်သွား ၏။ နေ့ခင်းဆိုလျှင် ၆-၇ ဒီဂရီဆင်တီဂရိတ်သာ ရှိ၏။ ညနေ (၆)နာရီကျော် လျှင် သုည-အောက်ဖြစ်သွား၏။ သို့သော် လည်း သင်္ကန်း (၃)စုံဖြင့်မျှတသည် ကို တွေ့ရ၏။ အနွေးထည်မလို၊ စောင်မလို၊ မွှေယာမလို။

ထိုဟိမဝန္တာသို့ ကပ္ပိယတစ်ယောက်ပါ၏။ ထိုသူမှ ဆွမ်းကပ်ပေး၏။ သစ်သီးဝလံများ စားသုံးသည့်နေ့က ပိုများ၏။ မြို့ရွာတွင် မစားဘူးသော သစ်သီးများ စားရ၏။ အကျွန်ုပ်တို့အတွက်ကား အကြိုက်ပင်ဖြစ်၏။ ထိုတော အတွင်း ကျားများပေါများသည်ဟု နယ်ခံများမှဆို၏။ ကျားများ ညဆို လာတတ်သည်ဟု သတိပေးကြ၏။ အကျွန်ုပ်တို့နှင့် ထိပ်တိုက်တော့ တစ်ခါမှမဆုံဘူး။ အသံကြားရသည့် အဆင့်မျှသာဖြစ်၏။

တရားအားထုတ်ရသည်မှာတော့ ကောင်းလှ၏။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက် လှ၏။ သမာဓိ ပိုကောင်းသလို ခံစားရ၏။ အအေးဓာတ်များတော့ တဲကျောင်း အပြင်သို့ သိပ်မထွက်ဖြစ်၊ အထိုင်များတော့ သမာဓိကို ခဏခဏ ဝင်စားဖြစ်၏။ ဝိပဿနာအားထုတ် ရသည်မှာလည်း အဆင်ပြေလှ၏။ ဝါဆိုခါနီးရက်ပိုင်း အလို မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန်ကြွလာ ခဲ့၏။ (ဟိမဝန္တာ တရားအတွေ့အကြုံနှင့်ပတ်သက်၍ “ဟိမဝန္တာ ဘာဝနာ” စာအုပ်တွင် ကြည့်ရှုမှတ်သားနိုင်၏။)

### ထိုင်း ကော့ဖဇန်ကျွန်းတောရသို့

ဝါဆိုခါနီးကာလရောက်သော် ရက်ပိုင်းအလိုတွင် (ဗီဇာအခက်အခဲ ကြောင့်) နီပေါနိုင်ငံ ဟိမဝန္တာမှ မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန်လာပြီး ထိုင်းနိုင်ငံ ကော့ဖဇန်ကျွန်းတောရသို့ ရက်ပိုင်းအတွင်း ဝါဆိုအမှီ ခရီးဆက်ရပြန်၏။ ဝါဆိုရန် ကြွခြင်းဖြစ်၏။ ဦးဇာနေယျ(ယခု- အမေရိက)မှ သွားလာရေးကိစ္စ အဝဝကို စီစဉ်ပေး၏။

ကော့ဖဇန်ကျွန်းဟူသည်ကား ဘန်ကောက်မှ လေယာဉ်ဖြင့် (၁)နာရီ ခန့် နောက်တစ်ကျွန်းသို့သွားရ၏။ ထိုကျွန်းမှတစ်ဆင့် အမြန် သင်္ဘောဖြင့် (၁)နာရီခန့် ခရီးဆက်လျှင် ကော့ဖဇန်ကျွန်း သို့ရောက်၏။ ထိုကော့ဖဇန်ကျွန်း တွင် တောင်အောက်ရှိ ထိုင်းတောရကျောင်း တစ်ခုကိုမှီကာနေခဲ့၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား တောင်ပေါ်တွင်နေဖြစ်၏။

မနက် (၆)နာရီတွင် ထိုတောင်အောက်ရှိ ထိုင်းဆရာတော်များဖြင့် ဆွမ်းခံကြွရ၏။ ထိုမှ ရလာသောဆွမ်းကို မနက်နှင့်နေ့လည် ဘုန်းပေး၏။ ထိုင်းတွင် ဆွမ်းကွမ်းပေါများလှ၏။ ထိုကျွန်းရှိ မြန်မာနိုင်ငံသား အလုပ်သမား များအချို့ ရောက်လာကာ တောရကျောင်းဆောက်ပေးခြင်း၊ လိုအပ်သော ပစ္စည်းလေးပါး လှူဒါန်းပေးခြင်းတို့ဖြင့် အကျင့်တရားကို ထောက်ပံ့ပေးကြ၏။

အချို့သော တကာများလည်း အားလပ်သည့်အချိန်တွင် တရား လာရောက်အားထုတ်ဖြစ်ကြ၏။ ထိုတောရတွင်ကား သမထလုပ်ငန်း တစ်ခု တည်းကိုသာ အထူးအာရုံစိုက် အားထုတ် ဖြစ်၏။ သမထလုပ်ငန်းကို ရေရှည် မလုပ်ဘူးသောကြောင့် တစ်ဝါတွင်းတော့ သမထပဲ သီးသန့်အားထုတ်တော့ မည်ဟု ရည်ရွယ်ချက်ကြောင့်လည်းဖြစ်၏။

ထိုတောရတွင်ကား မြွေဟောက်နှင့် တစ်ခြားမြွေများ ပေါများလှ၏။ လမ်းသွားရင် မြွေကိုသာ သတိထား သွားနေရ၏။ တစ်ခါတစ်ခါ မြွေနှင့် ခြေတစ်လှမ်းစာသာ ကွာတော့သည့် အခြေအနေကြုံဖူး၏။ မြွေကလည်း မိမိကို ကြည့်နေ၏။ မိမိကလည်း မြွေကို ကြည့်နေ၏။ “မင်းဖယ်မလား ငါဖယ်ရမလား” သဘောဖြင့်ပင်ဖြစ်၏။ နောက်ဆုံးတော့ မြွေသည် နောက်ကို ဖြေးဖြေးချင်း ပြန်ဆုတ်ကာ လာလမ်းအတိုင်း ပြန်သွား၏။ တိရိစ္ဆာန်ဆိုသော် လည်း ဘုရားတရားသိသော တိရိစ္ဆာန်လည်း ရှိသေးသည်ကို သတိပြုမိလိုက် ရလေ၏။

ထိုဝါတွင်း မှတ်မှတ်ရရတစ်ခု ရှိသေး၏။ ထိုင်းတွင်ဝါဆိုစဉ် ထိုဝါတွင်း မှာပဲ ကျောက်ဂူဆရာတော်ကြီး ပျံလွန်တော်မူသည်ဟု ကြားသိရ၏။ တကယ် က ထိုဝါတွင်းမတိုင်ခင်ကတည်းက အကျွန်ုပ်တို့နှင့် မဟာမြိုင်တောရတွင် တစ်ခါဆုံဖူး၏။ အကျွန်ုပ်၏ သစ်သားကျောင်းလေးတွင် တစ်ညကြိမ်းစက် ချီးမြှောက်သွားခဲ့၏။ ထိုစဉ် သြဝါဒတစ်ခု ပေးဖူးသည်ကား အမှတ်တစ်ရ

ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်၏။ “ဦးလင်းလေး- တောရဆောက်တည်ရင် တစ်နေရာတည်းမှာ (၆)လထက် ပိုမနေရဘူး။ တပည့်တော် ကျောက်ဂူမှာလည်း တစ်ဝါလောက် လာရောက် တရားအားထုတ်ပါဦး”ဟု ဖိတ်ကြားထားသည့် နှစ်လည်းဖြစ်နေ ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုင်းတွင်ဝါဆိုသည့်နှစ်ကား အမှတ်တရ ဖြစ်နေခဲ့၏။

ထိုင်းတွင်နေစဉ် ထိုင်းအစဉ်အလာအချို့ကို သွေဖယ်ဆန့်ကျင်ကာ နေခဲ့ရ၏။ တစ်ချို့သော ထိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာ အစဉ်အလာ ကား ဝိနည်းတရား တော်နှင့် မကိုက်ညီဖြစ်နေ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား ထိုင်းသင်္ကန်းအဝါကို မဝတ်ခြင်း၊ အဝါရောင်က ပြဿနာမရှိနိုင်သော်လည်း သင်္ကန်းချုပ်ပုံမှာ ဝိနည်းတော်အရ လုံးဝအဆင်မပြေ ဖြစ်နေ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား (၃)ရက် တစ်ခါခန့် ဆံပင်ရိတ်ဖြစ်၏။ ထိုင်းအစဉ်အလာအရ တစ်လတစ်ခါသာ ဆံပင် ရိတ်ကြရ၏။

ဆွမ်းလောင်းအပြီး ဆုပေးရသည်မှာလည်း ပြဿနာ ရှိနေပြန်၏။ ဆွမ်းတကာ-မများသည် ဆွမ်းလောင်းပြီးသော် ခုံကလေးပေါ်မှာ လက်အုပ် ချီကာ ထိုင်နေကြ၏။ ထိုကို အကျွန်ုပ်တို့က ဆုပေးကြရ၏။ ဝိနည်းတော်အရ “နေကောင်းပါလျှက်နှင့် ထိုင်ခုံမှာ ထိုင်နေသူအား ဘုန်းကြီးမှ ရပ်လျက် တရားမဟောရ”ဟု ဆို၏။ ထိုကဲ့သို့ အတိုအတွာ ဝိနည်းပြဿနာတော့ ရှိခဲ့၏။ အတတ်နိုင်ဆုံးတော့ အစဉ်အလာကို ဆန့်ကျင်လျက်သာနေခဲ့ရ၏။



## ၁၉။ နတ်လောက အတွေ့အကြုံအချို့

တောထဲ တောင်ထဲတွင် တရားအားထုတ်လာသည်နှင့်အမျှ နတ်ဒေဝါများနှင့်လည်း ကြုံရတတ်၏။ တရားကိန်းလာသည်နှင့်အမျှ နတ်များလာရောက် ဖူးမြင်တတ်၏။ ထိုအခါ မိမိကိုယ်ကို ဂုဏ်မမြင့်ဖို့ လိုအပ်၏။ မိမိကိုယ်ကို အထင်မကြီးဖို့ လိုအပ်၏။

### မိဘနတ်

အကျွန်ုပ်တို့ တောရဆောက်တည်နေစဉ်အတွင်း နတ်များက တရားရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အိမ်မက်ဖြင့် သတိပေးစကား ပြောဖူး၏။ သဲအင်းဂူတွင် တရားစခန်းဝင်နေချိန်က ဖြစ်၏။ တရားဘယ်တော့ တွေ့ပါ့မလဲ၊ ဘယ်တော့ရပါ့မလဲ ဟုတွေးကာ အိပ်ပျော်သွားလေ၏။ သိပ်မကြာခင် နတ်သားတစ်ပါး ရောက်လာ၏။ “အတိတ်ဘဝမှ ဖခင်ဖြစ်ခဲ့ဖူးကြောင်း၊ အမြဲစောင့်ရှောက်နေကြောင်း” မိတ်ဆက်စကားဆို၏။ ထို့နောက် တရားရဖို့ သတိနှင့် ဝီရိယ အားနည်းနေကြောင်း ပြော၏။ မလင်းတလင်း မီးသီးဥပမာဖြင့်ပင် ပြသလေ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား မိမိကိုယ်ကို ရှက်တောင်ရှက်မိလေ၏။

### တရားပေးသော နတ်

မဟာမြိုင်တောထဲ နေစဉ်တွင်လည်း နတ်တစ်ပါး တရားရှုကွက် ပေးဖူးပြန်၏။ ထိုအချိန်တုန်းက အကျွန်ုပ်တို့အဖြစ်ကား- တရားရှုမှတ်နေသော်လည်း တရားကထင်သလောက် ခရီးမရောက် ဖြစ်နေ၏။ ထိုတလော စိတ်လည်နေ၏ဟု ဆိုရပေမည်။ တစ်နေ့ ညပိုင်း တရားထိုင်နေတုန်း နတ်သားတစ်ယောက်မှ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ကြည့်ဖို့ ပြောလာ၏။ ထိုအနေအထားကို တရားထိုင်နေရင်း အိပ်မက်လိုလို တကယ်လူတစ်ယောက်လာပြောသလိုလို ကြားသိလိုက်ခြင်းဖြစ်၏။

## အစောင့်နတ်

လာရောက် စောင့်ရှောက်နေကြသော နတ်များစွာလည်း တွေ့ဘူး၏။ ဟိမဝန္တာတွင် တောရဆောက်တည် နေစဉ် ဖြစ်၏။ တစ်နေ့ တရားထိုင်အပြီး မျက်စိဖွင့်ကာနီးဆိုလျှင် နတ်သားများ (၁၀) ယောက်ခန့်လောက်တွေ့မိ၏။ တစ်ခါတစ်ခါ ညနက်ပိုင်း တွေ့ရတတ်၏။ တဲထဲမှ အပြင်ထွက်သည့်အခါ တွေ့ရသည့်အခါမျိုးလည်း ကြုံရတတ်၏။ မကြာမကြာတွေ့နေရ၏။ တစ်နေ့ တရားထိုင်ရင်း စိတ်အာရုံဖြင့် မေးကြည့်၏။ “ဘာလုပ်နေကြတာလဲ။ စောင့်ပေး နေကြရတာပါ”ဟု ပြန်ဖြေ၏။ ထိုနတ်တို့ကား တရားလမ်းညွှန်ပေးကြသည် မျိုးကားမရှိ။

## ဟိန္ဒူနတ်

ဘာသာခြား နတ်ဘုရား ဆိုသည်များကိုလည်း တွေ့ဘူးခဲ့၏။ ဟိမဝန္တာ တွင် တရားကျင့်နေတုန်းကာလပင် ဖြစ်၏။ တစ်နေ့ နေ့ခင်းကာလ သမထတရားထိုင်အပြီး မထပဲဆက်လက်၍ စိတ်ကို အပြင်အာရုံသို့ ပို့လွှတ် ကြည့်၏။ နတ်သားတစ်ပါး အဖျားတွင် ချွန်ချွန်လေး သုံးခုခန့်ပါသော လှံတံကို အပေါ်ထောင်ကာ ကိုင်လျက် ကောင်းကင်ပေါ်သို့ ပျံတက်သွားသည်ကို တွေ့ခဲ့ရ၏။ နောက်တော့မှ သတိထားမိသည်ကား ဟိန္ဒူဘာသာဝင်များ ကိုးကွယ်နေသော နေရာအတော်များတွင် တွေ့ရသော ရုပ်ထုနှင့် အတူတူ ဖြစ်နေ၏။ ဟိန္ဒူဘာသာဝင်များ ကိုးကွယ်နေသော နတ်ဘုရားဆိုတာများ ဖြစ်လေမလားဟုတွေးမိ၏။

## စိတ်ကိုလွှင့်လိုက်ခြင်း

ဟိမဝန္တာတောတွင်နေစဉ် စိတ်ကို အမျိုးမျိုး ကစားဖြစ်ခဲ့၏။ နတ်ပြည် သို့လည်းသွားဖြစ်၏။ ငရဲသို့လည်း သွားရောက်ကြည့်ရှု ဖြစ်၏။ အာကာသထဲ

တွင် ငှက်တွေလိုလည်း သွားလာကြည့်ရှုဖြစ်၏။ လက်တွေ့လည်း အမျိုးမျိုး စမ်းသပ်ဖြစ်ခဲ့၏။ တကယ်တော့ လောကလူသားများ၏ စိတ်သည် အစွဲ (အထုတ်တွေ) များနေခြင်းကြောင့် လွတ်လပ်စွာသွားနိုင် မစေနိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ဆုတ်ကိုင်ထားသည့် အစွဲမရှိခဲ့သော် စိတ်သည် ပေါ့ပါး၏။ စေလိုရာ စေနိုင်၏။ သွားလိုရာ သွားနိုင်၏။

### **ဆွမ်းခံသွားရင်း တွေ့ရတတ်သော တောစောင့်နတ်များ**

တောထဲတွင် ဆွမ်းခံသွားရင်း တောစောင့်နတ် တောင်စောင့် နတ်များ လမ်းဘေးနားတွင် လက်အုပ်ချီကာ မတ်တပ်ရပ်လျက် စောင့်နေကြသည့် အခါမျိုးလည်း ကြုံရတတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆွမ်းခံသွားရင်း သူတို့လက်မှာ တစ်ခုခု ကိုင်ပြီး စောင့်နေကြသည့် အခါမျိုးလည်း ရှိတတ်၏။ ထိုအဖြစ်မျိုး ကြုံလျှင် သပိတ်ကို ဖွင့်ပေးအပ်၏။ ထိုနတ်တို့လည်း လောင်းလှူဟန် ပြသည်ကို တွေ့ရ၏။ မိမိ၏ပကတိ မျက်စိဖြင့်ကား အာဟာရ တစ်စုံတစ်ရာ မတွေ့ရ။ ထိုကဲ့သို့ အဖြစ်မျိုး တောထဲတွင် မကြာမကြာ ကြုံရတတ်၏။

### **ငှက်ပျောသီးလှူသည့် နတ်မ**

နတ်ဆွမ်းလောင်းလှူသည့် အဖြစ်ကို ကိုရင်ဘဝတုန်းက တစ်ခါကြုံခဲ့ ရ၏ဟု ဆိုရပေမည်။ ကိုရင်ဘဝ ၁၈-၁၉ အရွယ် မြောက်ဒဂုံ “အောင်မြေ ရတနာကျောင်း” တွင် နေစဉ်ဖြစ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား အိမ်ထိုင်ဆွမ်းမခံပဲ၊ ရပ်ကွက်ထဲတွင် ကပ္ပိယဖြင့် ရပ်ဆွမ်းခံ၏။ ထိုထိုဆွမ်းများကို ဆရာတော်ကြီး အား လှူဒါန်းပေး၏။

တစ်နေ့ ရွာထဲမှ (ထိုစဉ်က ရွာလေးသာသာရှိ၏။) ငှက်ပျောသီး တစ်လုံး လှူဒါန်းလိုက်၏။ အကျွန်ုပ်တို့၏ သပိတ်ဖုံးပေါ် တွင် တင်လျက်ဖြစ်၏။ ထိုငှက်ပျောသီးကို ကြည့်ကာ “အော် ငှက်ပျောသီးက တစ်လုံးတည်း၊

ဆရာတော်ကြီး ဆွမ်းစားဝိုင်းကို ကပ်မည်ဆိုလျှင် နှစ်လုံးလောက်မှ သင့်တော်မယ်၊ နောက်ထပ် တစ်လုံးလောက်ရရင် ကောင်းမှာပဲ” ဟုတွေးမိ၏။ ဆွမ်းခံရန် ကျန်ရှိသောအိမ်ကို ကြည့်လိုက်ပြန်တော့လည်း လယ်ကွင်းထဲ တစ်အိမ်သာ ကျန်တော့၏။ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးဟု တွေးမိလိုက်၏။

ထို့နောက် ထိုတစ်အိမ်သာကျန်သည့် အိမ်ရှေ့ရောက်သော် အမျိုးသမီး တစ်ယောက် သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် အစိမ်းရောင်ဝတ်ဆင်လျက် ထိုငှက်ပျော်သီးနှင့် ပုံစံတူ ငှက်ပျော်သီးတစ်လုံး လှူဒါန်းလေ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား သာဓုခေါ်လို့ မဆုံး ဖြစ်ခဲ့ရ၏။

နောက်တစ်နေ့ ထိုအိမ်ရှေ့အရောက် ထိုအိမ်မှ တကာမကြီးမှ ထွက်လာပြီး “မနေ့က တစ်အိမ်လုံး မြို့ထဲအလှူတစ်ခု သွားကြသည့် အတွက် လူတစ်ယောက်မှ ဆွမ်းလောင်းရန်မကျန်ရှိခဲ့ကြောင်း၊ ကြိုတင် မလျှောက်ထားမိသည့်အတွက် သည်းခံပါရန်” လျှောက်ထားလေ၏။ “အော် လက်စသတ်တော့ ဒီသစ်ပင်ကြီးက နတ်မများ လာလောင်းလေသလော့” ဟု မှတ်ချက်ပြုကာ သာဓုခေါ်လိုက်ရ၏။

### တရားမြင့်လာရင် နတ်မကယ်နိုင်

တရားနှင့်ပတ်သက်၍ “အဆင့်မြင့်မြင့်သိမြင်ခြင်း” အတွက်ဆိုလျှင် နတ်များ အကူအညီပေးနိုင်ခြင်းမရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုထက်အဆင့်မြင့်တရားအတွက်ဆိုလျှင်ကား ပိုဆိုးပေမည်။ အခြေခံ ဒိဋ္ဌိပြုတ်ရေးအတွက် ဆိုလျှင်ကား နတ်များမှ အနည်းငယ် ကူညီပေးနိုင်သည့် သဘောရှိ၏။ တစ်ခါတုန်းက ဖြစ်၏။ “ကိလေသာ ကုန်ချင်တယ်။ ဘယ်ကလာမှန်းမသိတဲ့ ကိလေသာတွေကလည်း ထွက်ထွက်နေတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ” ဟုတွေးကာ တရားထိုင်နေတုန်း နတ်သား တစ်ယောက်မှ “အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ပါ” ဟုလာရောက် ပြောကြားလေ၏။ လူကိုသေချာမမြင်လိုက်ရ

သော်လည်း ထိုအသံကိုကား သေချာစွာ ကြားလိုက်ရ၏။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင် လှည့်ကြည့်လိုက်သော် မည်သူမျှ မရှိသည်ကို တွေ့လိုက်ရ၏။

### နတ်မင်းကြီးများ လာရောက်ဖူးမြင်ခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ နတ်မင်းကြီးများ လာရောက်ဖူးမြင်သည်လည်း ရှိတတ်၏။ လမ်းကြုံရင်း ဝင်လာသည်ဟု ဆိုကြ၏။ သူတို့လောကလည်း ဘယ်ကိစ္စများ အလုပ်ရှုပ်နေကြသည်တော့မသိ။ အကျွန်ုပ်တို့ လူ့လောကမှ လူသားတို့ထက် နတ်မင်းကြီးတွေက အလုပ်ပိုများဟန်တူ၏။ လာသမျှ အေးဆေးမရှိ။

နတ်မင်းကြီးတို့ကား ကိုယ်ထင်ပြုပြီး လာရောက်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ အိမ်မက်လိုလို မဟုတ်၊ လူသားတို့ကို တွေ့ရသလိုမျိုးပင် ဖြစ်၏။ နတ်မင်းကြီး တို့ ဘုရားတရားသံဃာရှေ့ထိုင်လျှင် ဒူးထောက်ထိုင်ချ၍ တင်ပါးကို ခြေဖနှောင့်ပေါ်တင်ကာ ထိုင်၏။ ကျန်သော မျက်စိတစ်ဆုံး တွေ့မြင်နေရသော နတ်များကား မတ်တပ်ရပ်လျက်ပင် ဖြစ်၏။ အလွန်ကြီးကျယ် ခမ်းနားလှ၏။ အခြံအရံ နတ်များကား မျက်စိတစ်ဆုံး ပင်ဖြစ်၏။ ရှေ့ဦးစွာ မတ်တပ်ရပ် နေသော နတ်များစွာတို့ကို တွေ့ရ၏။ ရှေ့မှ ၁၅-ပေခန့်သောနေရာ ဝိုင်းဝိုင်း လေးတွင်တော့ မည်သူမျှမရှိ ကွက်လပ်လေး ဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ထို့ကွက်လပ်တွင် နတ်မင်းကြီးမှ ထိုင်ခြင်းဖြစ်၏။

ထိုသို့ နတ်မင်းကြီးများလာတွေ့ချိန်တွင် ယခုအကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့ နေရသော နံရံ၊ သစ်ပင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်စသည်များ တစ်ခုမှ မတွေ့တော့ချေ။ မိမိမှလည်း နေရာတစ်ခုတွင်ထိုင်နေပုံ သူတို့လည်း သန့်ရှင်းကြည်လင်သော ကြမ်းပြင်တွင် ထိုင်နေပုံကိုသာ တွေ့ရ၏။

တစ်ခါတစ်ရံ နတ်မင်းကြီးကြွလာမည်ကို ကြိုပြောထားတတ်သည် လည်းရှိပြန်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား ကြိုပြောထားလည်း သတိမေ့မေ့ လျော့လျော့

ပင် ဖြစ်လေ၏။ တစ်ခါကဆိုလျှင် ရေချိုးမလို့ မျက်နှာသုပ် ပဝါကို ပခုံးပေါ်တင် အပြီး တရားထိုင်ချင်စိတ် ပေါ်လာ၏။ ထိုင်ခုံတွင် မျက်စိမှိတ်ကာ ထိုင်လိုက် သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ယက္ခနတ်မင်းကြီး ရောက်ရှိလာ၏။ လမ်းကြုံလို့ ဝင်ရောက် ဖူးမြင်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ဘာများအလိုရှိပါကြောင်း လျှောက်တင်၏။ မိမိမှလည်း “အဲ့..အဲ့.. ကောင်းပြီ၊ ဘာမှအလိုမရှိပါဘူး” ဟုပြောလိုက်တော့ ခဏအကြာတွင် ပျောက်ကွယ်သွား ကြလေ၏။ တကယ်က ထိုနေ့ မနက်ပိုင်း တွင် နဂါးနတ်မင်းကြီး ကြွရောက်လာ၏။ ထိုနဂါးနတ်မင်းကြီးက “အရှင် ဘုရား ညနေ ယက္ခကြီးကြွပါမယ်ဘုရား”ဟု လျှောက်ထားခဲ့၏။

မှတ်သားစရာအားဖြင့်- နတ်မင်းကြီးများ ကြွလာခါနီးတိုင်း တရားရှု မှတ်ချင်သည့်စိတ်၊ မျက်စိမှိတ်ကာ အေးဆေးစွာ ထိုင်လိုစိတ် ပေါ်လာတတ်၏။ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်နေခဲ့ သည်ရှိသော် ထိုထိုအလုပ်များကို ရပ်တန့်ကာ တရားရှုမှတ်ချင်သည့် စိတ်ပေါ်လာ၏။ ရပ်လျက်ဖြစ်စေ ခဏထိုင်လျက် ဖြစ်စေ တရားထိုင်ရန် မျက်စိမှိတ်လိုက်သည်နှင့် ယခုလောကကြီးကွယ် ပျောက်သွားပြီး သူတို့နှင့် တွေ့လေတော့၏။ ထိုသဘောကို အမြဲတွေ့ရ၏။

**နတ်စိမ်းမ**

တကယ်တော့ နတ်အကြောင်းကား ပြောမကုန်ပင်ဖြစ်၏။ မိမိမြင်ဘူး ချင်သော နတ်များရှိက ပြခိုင်းလျှင် သူတို့က ပြသပေးကြ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ ပြခိုင်းပုံကား လှပသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ရှေးဦးစွာ နတ်တွေကို ဖိတ်လိုက်၏။ ထို့နောက် ဝိပဿနာတရားများ ဟောပေး၏။ တရားတစ်ပိုင်းလောက် အရောက်တွင် မိမိမြင်ချင်သောနတ်ကို “ကိုယ်ထင်ပြပါဦး၊ အသင့်ကို ကြည့်ပြီး ဝိပဿနာတရား ပေးချင်ပါတယ်”ဟုဆိုလျှင် ပြသပေးကြ၏။

တခါကဆိုလျှင် ရန်ကုန်အထွက် တောတစ်ခုအတွင်းသို့ (သီလရှင် ကျောင်းနေရာ) ညအချိန်သွားရောက်ကာ ပရိတ်တရား ဟောဖြစ်၏။

ပရိတ်တရားအပြီး အကယ်၍ ဤနေရာတွင် တရားနာနေသူရှိပါက ပြသပေးပါ။ ရှိပါက ဝိပဿနာတရား ဆက်လက်ဟောကြား ပေးပါမည်။ မရှိပါက ပြန်ပါတော့မည်ဟု အကြပ်ကိုင်လိုက် ခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီး တစ်ယောက် (၃)ပေ လောက်အကွာတွင် လက်အုပ်ချီကာ ထိုင်နေသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ညှိစိမ်းစိမ်း အသားရောင်ရှိ၏။ အစိမ်းရောင် ဝတ်ဆင်ထား၏။ ထို့နောက် အကျွန်ုပ်တို့လည်း မိမိစကားအတိုင်း ဝိပဿနာတရားများကို မိနစ် (၃၀)ခန့် ဟောပေးခဲ့၏။

ထို့နောက် ၁၈မိုင်တောရ ပထမဝါတွင်း ဝါကျောင်းလေးဘေးနားတွင် လာရောက်ငိုနေသော နတ်စိမ်းမတယောက်ကိုလည်း တွေ့ဘူး၏။ အသံကြားနေရခြင်း ဖြစ်၏။ လူကိုကား မမြင်ရ။ ညနေ (၉) နာရီခန့်တွင် ဖြစ်၏။ အမျိုးသမီး ငိုသံတစ်ခု အကြားကြီးကြားနေရ၏။ တရားထိုင်ရင်း ဒီအသံဘယ်ကပါလိမ့်ဟု စိတ်သည် အသံနောက်သို့ လိုက်သွားလေ၏။ အသံကို ရှာဖွေလိုက်သော် မိမိ၏ ဝါကျောင်းဘေးနား ဝါးရုံပင်ခြေရင်းမှ ဖြစ်နေ၏။ အဘယ်ကြောင့် ငိုယိုနေသနည်း အကျွန်ုပ်တို့လည်း အတိအကျမသိ။ တစ်ခုခု ဆုံးရှုံးသွား၍ သောကအပူဖြင့် ငိုနေဟန်တူ၏။

**သားကြီးငါးကြီးမကြိုက်သော နတ်များ**

ဘိုးဘိုးကြီးများစသော ဝတ်ဖြူစင်ကြယ်ဝတ်ဆင်သော သူများကား သားကြီး- ငါးကြီး စားသည်ကို မကြိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် အကျွန်ုပ်တို့အား သားကြီးငါးကြီး မစားဖို့ လာရောက်လျှောက် ထားသည်မျိုးလည်း ကြုံဖူး၏။ ၁၈-မိုင်တောရသို့ ဝါဆိုဖို့ ရောက်ခါစ ဖြစ်၏။ ၂၀၁၉-ခုနှစ်က ဖြစ်၏။ အပေါ်-အောက် ပိတ်ဖြူဝတ်ဆင် ထားသူ တစ်ယောက်၊ ယောဂီရောင်ဝတ်ဆင်ထားသူ တစ်ယောက်၊ ဇော်ဂျီတစ်ယောက်၊ မင်းသား-မင်းသမီးလိုလို ဝတ်ဆင်ထားသော အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့ အကျွန်ုပ်တို့ထံရောက်လာ၏။

ထိုသူတို့ကား တရားထိုင်နေတုန်း လူကဲ့သို့ ရောက်လာကြခြင်း ဖြစ်၏။ ညနက်ချိန်ကာလဖြစ်၏။ တစ်ဦးပြီးတစ်ဦး ဝင်ရောက်ရှိခိုးကြ၏။ မင်းသား လိုလို မင်းသမီးလိုလို နှစ်ယောက်ကား တစ်ပြိုင်နက် အတူတူလာရောက် ရှိခိုးကြ၏။ စည်းကမ်းရှိသည့် သဘောပင် ဖြစ်၏။

ထို့နောက် တိုက်ခန်းအပြင်မှ ထိုင်လျက် လျှောက်တင်ကြ၏။ “အရှင်ဘုရား သားကြီးငါးကြီး မစားပါနှင့်” ဟု လျှောက်ကြ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ ကလည်း လျှာရှည်တော့ ပြန်မိန့်လိုက်၏။ “ဒါဆို မင်းတို့ငါ့ကို ဟင်းတစ်ရက် တစ်ခွက် လာပို့လေ။” ဘာမှ ပြန်မပြောပဲ ခဏအကြာမှာတော့ ပျောက်ကွယ် သွားကြလေ၏။

ကျွန်ုပ်တို့လည်း သားကြီးငါးကြီး စားမြဲစားနေ၏။ တစ်လပြည့် သည့်နေ့ အဖြူဝတ်ဆင်သူတစ်ဦးနှင့် အညိုဝတ်ဆင်သူ တစ်ဦး ပြန်လည် ရောက်ရှိလာ ၏။ ည(၂)နာရီခန့်ထင်၏။ တရားထိုင်နေချိန် ဖြစ်၏။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လက်တို့နေကြ၏။ သဘောကတော့ မင်းလျှောက်လိုက်၊ မင်းလျှောက်လိုက်နှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တာဝန်ထိုးချနေတဲ့သဘော ထင်၏။ ထိုသူတို့ကို လှမ်းမြင် သည့် အကျွန်ုပ်တို့က “ဘာလဲ” ဟုမေးလိုက်တော့- “အရှင်ဘုရား သားကြီးငါးကြီးမစားပါနှင့်။ အဲအဲကောင်းပြီ” ဟု ပြန်လည် မိန့်လိုက်၏။ ထို့နောက် ကတိအတိုင်း မစားပဲနေလိုက်ရ၏။ အများနှင့် ဆက်ဆံဖို့ အများ အလိုကို လိုက်ရသည့် သဘောရှိ၏။ အများမကြိုက်သည့် အရာကို ရှောင်ရှားရ သည့်သဘောရှိ၏။

**နဂါးနတ်မ**

တစ်နေ့ ၁၈-မိုင်တောရသို့ ရောက်ခါစဖြစ်၏။ အမျိုးသမီး တစ်ယောက် အစိမ်းရောင် ဝတ်ဆင်လျက် လာရောက် လျှောက်ထား ပြန်၏။ “အရှင်ဘုရား တပည့်တော်မကို စောင့်ရှောက် တော်မူပါ။ အဲ.. ဘယ်မှာနေတုန်း။ ဒီနေရာ



မှာပါ ဘုရား။” (နေရာပုံရိပ်လေး ပြု၏)။ သစ်ပင်တစ်ပင်နှင့် ရေအိုင်ကလေး တစ်ခု၊ ဘေးနားတွင် ရေတွင်ပေါက်နေသည့် မြက်ရှည်များရှိ၏။

ထိုနေ့ မိုးလင်းတော့ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ကပ္ပိယကိုရင်ကြီးမှလည်း “အရှင်ဘုရား သူများကျောင်းတွေမှာ နဂါးကန်ဆိုတာ ရှိတယ်။ တပည့်တော်တို့ ကျောင်းမှာ မရှိဘူးလား။ အင်း.. ရှိတာပေါ့။ သစ်ပင်တစ်ပင်နှင့် ရေအိုင်လေး တစ်အိုင် ရှိတယ်။ အဲဒါ နဂါးကန်ပဲ။ ရှာကြည့်။” ထို့နောက် ၁၈မိုင်တောရတွင် ယခု နဂါးကန်ဆိုသည့်နေရာကို တွေ့ခဲ့၏။

ထူးရှားမှုလား တိုက်ဆိုင်မှုလားတော့မသိ၊ တစ်ခု ကြုံရပြန်၏။ တစ်နေ့ ဆင်တုပ်ကွေးဖြစ်နေသော အကျွန်ုပ်တို့ နဂါးကန်ကို သွားကြည့်စဉ် ဝါးတန်း တံတားလေးပေါ်မှ ထိုနဂါးကန်ကို ပြုတ်ကျဖူး၏။ နာရီပိုင်းအတွင်း ထိုဆင်တုပ် ကွေး ရောဂါအားလုံး ကင်းပျောက်သွားခဲ့၏။

# ၁၆။ ဓုတင်ဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်အချို့

## ဓုတင်

ဓုတင်ဟူသည် အဝတ်အထည် အစားအသောက် နေရာထိုင်ခင်းနှင့် ပျင်းရိခြင်းဟူသော အနှောင့်အယှက်တို့မှ ထွက်ခွာခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။ ဓုတင်ဆောင်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ပထမစာအုပ်တွင် အကျယ်ဖွင့်ဆို ချက်များကို ဖတ်ရှုနိုင်၏။

လောကလူသား အားလုံးတို့သည် အစာအာဟာရကြောင့် အဝတ် အထည်ကြောင့် နေရာထိုင်ခင်းကြောင့် တစ်နေ့တစ်နေ့ ပူလောင်ကြရ၏။ ဘုရားရှင်သည် ထိုအပူအပင်မှ ကင်းဝေးစေရန် ရဟန်းတို့အား ဓုတင်အကျင့် ကို ပေးခဲ့ဟန်တူ၏။ တောရရဟန်းတစ်ပါးအနေဖြင့် ဓုတင်ကို လုံးဝဆောင်နိုင် မှ အဆင်ပြေမည်။ ဓုတင်ကို ကောင်းစွာ ဆောင်နိုင်သူသည် အဝတ်အထည် နေစရာ ဆွမ်း စသည်တို့ကြောင့် အခက်အခဲ မရှိနိုင်တော့ပေ။ အရာရာ သည်းခံနိုင်စွမ်း ပြည့်ဝသွားလေ၏။ မိမိ၏ အသက်မွေးမှုသည်လည်း စင်ကြယ် သွားရလေတော့၏။

ဓုတင်ဆောက်တည်ခြင်း စာပိုက်ကို ရွက်ဖတ်သည့်အခါ ဘုရားရှေး တွင်လည်းကောင်း၊ ဘုရားကိုအာရုံပြုကာ တစ်နေရာရာထိုင်၍သော်လည်း ကောင်း၊ ဆရာသမားများရှေးတွင်လည်းကောင်း ရွက်ဆိုဆောက်တည်နိုင်၏။

ဓုတင်ကိုဆောင်သည့်အခါ အရှင်မဟာကဿပ ရဟန္တာအရှင်သူမြတ် ကြီးကို အာရုံပြုကာ ဆောက်တည်သင့်၏။ အရှင်မဟာကဿသည် ဓုတင်အရာတွင် ဧတဒဂ်ပိုင်ရှင် ဖြစ်တော်မူ၏။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားသည့်တိုင် ဓုတင်အားလုံးကို မပျက်မကွက် ဆောင်သွားတော်မူ၏။

## အဝတ်အထည်(သင်္ကန်း)နှင့်ပတ်သက်သည့် ဓုတင် (၂)ပါး-

### ၁။ ပံသကူဓုတင်

ပံသကူဓုတင်ဟူသည် တစ်စုံတစ်ဦးမှ ကိုယ်ထိလက်ရောက် လှူဒါန်းထားသော သင်္ကန်းကို မဝတ်ရုံဘဲ။ သူတစ်ပါးလွင့်ပစ်ထားသော သင်္ကန်းကိုသာ ဝတ်ရုံသောအကျင့်ပေတည်း။

**ဂဟပတိဒါန စီဝရံ ပဋိက္ခိပါမိ၊**

ဒါယကာတို့ လှူဒါန်းထားသော သင်္ကန်းကို ပယ်ပါ၏။

**ပံသကူလိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။**

လွင့်ပစ်ထားအပ်သော အဝတ်အထည် သင်္ကန်းကိုသာ ဝတ်ရုံ သုံးဆောင်မည်ဟူသော စိတ်စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

**မှတ်ချက်။** ။ရဟန်းတစ်ပါးပါးမှ လှူဒါန်းသော သင်္ကန်းသည် လည်း ပံသကူဖြစ်သည်ဟု ဆို၏။ ယနေ့ခေတ် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတွင် အသုံးမလိုတော့၍ လွင့်ပစ်ထားသော သင်္ကန်းအဟောင်းများစွာ တွေ့ရနိုင်သည်။ ထိုထိုသင်္ကန်းတို့သည်လည်း ပံသကူသင်္ကန်းတို့ပင် ဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း ပံသကူမဖြစ်ခင်က ထိုထိုသင်္ကန်းတို့ကို မအပ်စပ်သောနည်းဖြင့် အလှူခံ ရရှိထားလျှင်ကား အပ်စပ်နိုင်မည်လော့ဟု တွေးတောစရာ ဖြစ်လာ၏။ ရန်ကုန်ရေဝေး သုဿာန်တွင်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ပံသကူ သင်္ကန်းရရှိနိုင်၏။ အကျွန်ုပ်သည် ရန်ကုန်ရေဝေး သုဿာန်တွင် နှစ်ထပ်သင်္ကန်းကို ပံသကူ သင်္ကန်းအဖြစ် တစ်ခါပစ်ချဘူး၏။ တစ်နှစ်ကျော်ကြာသွား၏။ မည်သူမှ ကောက်ယူ သုံးစွဲမည့်သူ မရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။ တကာ/တကာမများမှ ရဟန်းသံဃာများ လာမည်လမ်းတွင် မိမိလှူဒါန်းလိုသည့် သင်္ကန်းကို စွန့်ပစ်ချထားလျှင် ရဟန်းတော်များအတွက် ဓုတင်တစ်ပါး လွယ်ကူချမ်းသာစွာ

ရရှိနိုင်မည် ပင်ဖြစ်၏။ ပံ့ပိုးမှုတင်ကြောင့် အဝတ်အထည်တွင် တပ်မက် သည့်စိတ်ကို ပယ်သတ်နိုင်၏။

### ၂။ တိစိဝရိတ်တင်

တိစိဝရိတ်ဟူသည် ပခုံးပေါ် တင်ထားတတ်ကြသည့် နှစ်ထပ် သင်္ကန်းကြီး၊ အပေါ်ကိုယ်ရုံသင်္ကန်း၊ ခါးဝတ်သင်းပိုင်ဟူသော သုံးထည် ကိုခေါ်၏။ (သင်္ကန်းသုံးစုံကို ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပေ)။

#### စတုတ္ထကစီဝရံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

ဝတ်ရုံလောက်သော လေးထည်မြောက်သောသင်္ကန်းကိုပယ်ပါ၏။

#### တေစီဝရိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

နှစ်ထပ်၊ ကိုယ်ရုံ၊ ခါးဝတ်ဟူသော သုံးထည်သော သင်္ကန်းကိုသာ ဝတ်ရုံသုံးဆောင်မည်ဟူသော စိတ်စေတနာကို ဆောက်တည် ပါ၏။

**မှတ်ချက်။** ။တိစိဝရိတ်ဆောင် (သင်္ကန်းသုံးထည်ဆောင်) ရဟန်း သည် အနေကထိုင်ခေါ် ထိုင်ခင်းကို ဆောင်ယူနိုင်၏။ သို့မဟုတ် ယခုခေတ် သုံးနေကြသည့် သားရေအခင်းကိုရရှိလျှင်လည်း ပိုမို အဆင်ပြေ၏။ ရဟန်း သည် ရေချိုးသည့်အခါ အဝတ်မပါဘဲ ချိုးနိုင်၏။ မိမိဝတ်ထားသည် သင်းပိုင်း ကို လျော်ဖွတ်သည့်အခါ သင်္ကန်းကို နှစ်ထပ်ခေါက်ကာ ဝတ်ထားနိုင်၏။ သင်္ကန်းကို လျော်ဖွတ်သည့်အခါ နှစ်ထပ်သင်္ကန်းကို အပေါ်ရုံသင်္ကန်းအဖြစ် ဝတ်ရုံနိုင်၏။

သီလရှင်ဆရာလေးများ တိစိဝရိတ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ရှေးခေတ်တွင် ဘိက္ခုနီတို့အား ရေသနပ် ရင်လွှမ်းတဘက်နှင့် သင်္ကန်း ငါးထည်သည် တိစိဝရိတ်မည်၏ဟု တွေ့ရခြင်းကြောင့် ယနေ့ခေတ် သီလရှင် များ ကိုယ်ဝတ်တစ်စုံလုံးသည် တိစိဝရိတ်ပင်ဖြစ်မည်ထင်၏။ တိစိဝရိတ်

ဆောင်သူသည် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းနည်းပါးခြင်းကြောင့် ငှက်ကဲ့သို့ လွယ်ကူစွာ ပျံသန်းသွားလာနိုင်မည်ပင် ဖြစ်၏။

**ဆွမ်း နှင့်ပတ်သက်သည့် ဓုတင် (၅)ပါး-**

**၁။ ပဏ္ဍပါတ်ဓုတင်**

**အတိရေကလာဘံ ပဋိက္ခိပါမိ၊**

ဆွမ်းခံ၍ရသောဆွမ်းမှ တစ်ပါးသော ဆွမ်းကို ပယ်ပါ၏။

**ပိဏ္ဍပါတိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊**

ဆွမ်းခံ၍သာစားမည်ဟူသော စိတ်စေတနာကို ဆောက်တည် ပါ၏။

**မှတ်ချက်။** ။အိမ်သို့ပင့်ကာ ဆွမ်းကပ်လှူခြင်းကို လက်ခံသော် ဓုတင်ပျက်၏။ သို့သော်လည်း ကျောင်းတွင်လည်းကောင်း၊ အိမ်တွင် လည်းကောင်း၊ သံဃိကဆွမ်းလှူရန် ချက်ပြုတ်ထားသော ဆွမ်းကို သံဃာကုန် လှူဒါန်းလျှင် လက်ခံသုံးဆောင်နိုင်၏။ သံဃာကုန် ဆွမ်းဖြင့်ဖိတ်ကြား၍ အိမ်သို့ ကြွရောက်သော်လည်း ဓုတင်မပျက်။ မိမိအတွက် အမှူးထားသည့် ဆွမ်းကို လက်ခံသော်ကား ဓုတင်ပျက်၏။ ဆေးစသည်တို့ကိုကား ဘယ်နေရာ တွင်မဆို တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ လာလှူသော် လက်ခံကောင်း၏။ ဆွမ်းခံမကြွ ခြင်းဖြင့်လည်း ဓုတင်မပျက်။ ဤဓုတင်ကြောင့် မိမိ၏ဆွမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ သူတစ်ပါးကိစ္စမှ ကင်းငြိမ်း၏။

**၂။ သပဒါနာစာရိက ဓုတင်**

**လောလုပ္ပစာရံ ပဋိက္ခိပါမိ၊**

ဆွမ်းဟင်းလျာကောင်းရအံ့ဟူသော စိတ်ဖြင့် အိမ်စဉ် လမ်းစဉ်ကို ကျော်ကာ ဆွမ်းခံသွားခြင်းကို ပယ်ပါ၏။

**သပဒါနစာရိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊**

အိမ်စဉ် လှည့်လည်ကာ ဆွမ်းခံမည်ဟူသော စိတ်စေတနာကို ဆောက်  
တည်ပါ၏။

**မှတ်ချက်။** ။ဤခုတင်သည် အိမ်စဉ် လမ်းစဉ်မကျော်ဘဲ ဆွမ်းခံရန်  
ထားမြစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ဘေးရန်ရှိသော အိမ်၊ လမ်း၊  
ရွာတို့ကိုကား ကျော်သွားနိုင်၏။ ဆွမ်းမလောင်းလှူသော အိမ်၊ လမ်း၊  
ရွာတို့ကိုလည်း ကျော်သွားနိုင်၏။ ဤခုတင်ဖြင့် ဆွမ်းကောင်း ဟင်းကောင်းများ  
ရနိုင်လေမလားဟူသော လောလုပ္ပတဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်၏။

**၃။ ကောသနိကံ ဓုတင်**

**နာနာသနဘောဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊**

နေရာပြောင်းရွှေ့ကာ ဆွမ်းစားခြင်းကို ပယ်ပါ၏။

**ကောသနိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊**

တစ်နေရာတည်း၌ တစ်ထိုင်တည်း၌ ဆွမ်းစားခြင်း အလေ့အကျင့်  
စိတ်စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

**မှတ်ချက်။** ။တစ်နေရာတည်းတွင် နေရာမပြောင်းဘဲ စားရသော  
အကျင့် ဓုတင်ဖြစ်၏။ ရေနွေးသောက်ခြင်း၊ စတုမရူစားခြင်းစသည့်  
အာဟာရကို ဖြစ်စေသည့် အရာမှန်သမျှ မည်သည်ကိုမျှ စားသုံးခွင့်မရှိ။ ထိုထို  
အတိုအထွာ ကောက်စားခြင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ် အာဟာရဓာတ် အတွက်  
ဆိုသည်ထက် လျှာ၏ ရသတဏှာကြောင့်ပင်ဖြစ်နေ၏။ ဤခုတင်သည်  
ပဓာနဆွမ်းမှတစ်ပါးသော တစ်ခြားသော အာဟာရ ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့်  
ရသတဏှာကို ပယ်သတ်စေ၏။ ရသတဏှာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့်  
ဣန္ဒြေကို ထိန်းချုပ်ရာရောက်၏။

## ၄။ ပတ္တပိုဏ် ဓုတင်

ဒုတိယကဘာဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

နှစ်ခုမြောက်သောခွက်ကို ပယ်ပါ၏။

ပတ္တပိဏ္ဍိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်းစသည့် ဘောဇဉ်အားလုံးကို ခွက်(သပိတ်)  
တစ်ခုတည်းတွင်သာ ခံယူစားသုံးမည်ဟူသော စိတ်စေတနာကို  
ဆောက်တည်ပါ၏။

မှတ်ချက်။ ။ဤဓုတင်ဆောင်သည့်ရဟန်းသည် သပိတ်တစ်ခု  
တည်းတွင်သာ ထည့်ကာစားသုံးရမည်။ သပိတ်ထဲတွင် စားစရာများကို  
ရောမွေ့စရာမလိုပေ၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ယူစားနိုင်၏။ ဟင်းရည်သောက်ခြင်း၊  
ကော်ဖီသောက်ခြင်းကားမအပ်၊ ဓုတင်ပျက်နိုင်၏။ ဖွန်းဖြင့်ယူဆောင် စားသုံး  
နိုင်၏။ (အချို့ကား ဖွန်းကို ခွက်ဟုယူဆကာ မအပ်ဟု ဆိုကြ၏။ ဘေးနားတွင်  
ထွေးခံထားအပ်ဟုလည်း ဆိုကြ၏။ ထွေးခံကြောင့်၊ ဖွန်းကြောင့် ရသတဏှာ  
ကို မဖြစ်စေနိုင်။ ထို့ကြောင့် ယုတ္တိမရှိ၊ သဒ္ဓါလွန်ခြင်းသာဖြစ်မည်ဟု ထင်၏။)  
သပိတ်တစ်ခုတည်းတွင်သာ စားသုံးခြင်းကြောင့် ဟင်းခွက်အမျိုးမျိုးမှ ဖြစ်ပေါ်  
လာမည့် ရသတဏှာကို ပယ်သတ်ပေးနိုင်၏။

## ၅။ ခလုပစ္စာဘတ် ဓုတင်

အတိရိတ္တဘောဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

ဂိလာနပုဂ္ဂိုလ် ဝိနည်းခိုရ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှ ကြွင်းကျန်ပိုလွန်သော  
ဆွမ်းဘောဇဉ်ကို ပယ်ပါ၏။

ခလုပစ္စာဘတ္တိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

ခလုငှက်ပမာတော်ပြီ၊ ပြည့်စုံပြီဟု တားမြစ်ပြီးရာကာလမှ နောက်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆွမ်းဘောဇဉ်ကို ပယ်မည်ဟူသော စိတ်စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

**မှတ်ချက်။** ။ဆွမ်းစားနေစဉ် “တော်ပြီ တန်ပြီ”ဟု ဆွမ်းစားခြင်း ကိစ္စကို အဆုံးသတ်ပြီးနောက် မည်မျှပင် တပ်မက်စရာကောင်းသော အာဟာရကိုရစေကာမူ နောက်ထပ်မစားရသော ဓုတင်ဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း ဥပမာ- ခရမ်းသီးဟင်း လာလောင်းသည်ကို ခရမ်းသီးဟင်းတော့ ပြည့်စုံပြီ ဟူသည့် သဘောဖြင့် “တော်ပြီ”ဟု တားမြစ်သော်ကား ဓုတင်မပျက်နိုင်။ ဤဓုတင်ဖြင့် နောက်နောက် ဖြစ်ပေါ်လာသော အာဟာရကို ပယ်မြစ် လိုက်ခြင်းကြောင့် ထပ်ဖြစ်လာမည့် ရသတဏှာကို ပယ်သတ်စေ၏။

**ကျောင်းအိပ်ရာနေရာနှင့်ပတ်သက်သည့် ဓုတင် (၅)ပါး-**

**၁။ အရညကင် ဓုတင်**

**ဂါမန္တသေနာသနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊**  
ရွာ၏ဥပစာ(ဂေါစရမ်) အတွင်းနှင့်တကွ မြို့/ရွာကျောင်းကို ပယ်ပါ ၏။  
**အာရညိကင်္ဂံ သမာဓိယာမိ၊**  
မြို့/ရွာနှင့် အတောင် (၂၀၀၀)ကွာဝေးသော တောအရပ်တွင် နေမည်ဟူသော စိတ်စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

**မှတ်ချက်။** ။ဤဓုတင်ရနိုင်ရန် အလွန်ခဲယဉ်းသောခေတ် ကာလ ဖြစ်လာ၏။ တစ်အိမ်တည်းဖြစ်စေကာမူ မိုးလေးလပတ်လုံး လူများနေထိုင်ကြ လျှင် ဂါမ-ရွာမည်၏ဟု ဆို၏။ သို့သော်လည်း ရွာနှင့် လူသူအများနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ဝေရာအရပ်ကို ရှာမှီးသင့်၏။ အဓိကအားဖြင့် လူသူပတ်ဝန်း ကျင်များနှင့် ဝေးရေးပင်ဖြစ်၏။ အတောင် (၂၀၀၀)မပြည့်၍ စာဥပဒေအရ



ခုတင်မမြောက်စေကာမူ လူသူနှင့် ဝေးရာအရပ်ကိုသာ ရှာဖွေ နေထိုင်သင့်၏။  
ကိုယ်-စိတ် ဆိတ်ငြိမ် သန့်ရှင်းခြင်းဟူသောအကျိုးနှင့် လူသူဒုက္ခကင်း  
ဝေးခြင်းဟူသော အကျိုးကို မုချခံစားရမည်။

## ၂။ ရုက္ခမူ ခုတင်

### ဆန္ဒ ပဋိက္ခိပိမိ၊

ကျောင်းဆောင်တွင်းတွင် နေခြင်းကို (အမိုးကို) ပယ်ပါ၏။

### ရုက္ခမူလိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

သစ်ပင်ရင်းတွင် နေမည်ဟူသော စိတ်စေတနာကို ဆောက်တည် ပါ၏။

မှတ်ချက်။ ။ဤခုတင်ဆောင်သည် အဆောင်များနှင့် မနေရ၊ သစ်ပင်  
အောက်တွင်သာ နေရမည်ဟူသော ပညတ်ချက်ဖြစ်၏။ သစ်ရွက်မိုး ဖျာမိုး  
ကျောင်းတွင် နေလျှင်လည်း ခုတင်ပျက်၏။ အပေါ်မှ အဝတ်မိုးထားသော  
အဆောင်ကား ခုတင်မပျက်ဟုဆို၏။ ဤခုတင်သည် နွေကာလနှင့် ဆောင်း  
ကာလများတွင်သာ ဆောက်တည်အပ်၏။ မိုးကာလတွင်ကား မဆောက်တည်  
အပ်။ ဆောက်တည်သော် မိုးတွင်းကာလ အဆောင်နှင့်နေရမည်ဟူသော  
သိက္ခာပုဒ်နှင့် ဆန့်ကျင် နေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ အမိုးမအပ်သော်လည်း  
ဘေးအကာပြုခြင်း ပြုတင်းပေါက်တပ်ခြင်းစသည်တို့ကား အညံ့စားခုတင်  
ဆောင်သူအတွက် အပ်သည်ဟုဆို၏။ ဤခုတင်ကြောင့် ကျောင်းဆောင်  
(တိုက်ခန်းစသည့်)ဟူသော အာဝါသတဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်၏။

## ၃။ အဟ္မောကာသိက ခုတင်

### ဆန္ဒဉ္စ ရုက္ခမူလဉ္စ ပဋိက္ခိပိမိ၊

ကျောင်းဆောင်များနှင့် သစ်ပင်အောက်ကို ပယ်ပါ၏။

**အဖွဲ့ကကာသိကင်္ဂီ သမာဒိယာမိ**

လွင်တီးခေါင်အရပ် (လေဟာပြင်)၌သာ နေမည်ဟူသော စိတ်  
စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

**မှတ်ချက်။** ။ဤဓုတင်ဆောင်သည် လွင်တီးခေါင်အရပ်တွင်သာ နေထိုင်  
ရ၏။ သာယာသောစိတ်ဖြင့် သစ်ပင်အောက်တွင်သော် လည်းကောင်း  
ကျောင်းဆောင် ကိုသော်လည်းကောင်း မနေအပ်။ ကိစ္စကြီးငယ်ရှိက  
ကျောင်းဆောင်သို့ ခဏဝင်ရောက်နိုင်၏။ သို့သော်လည်း ထိုကျောင်းတွင်  
သာယာသော စိတ်ဖြင့် အချိန်ပိုင်းမျှသော်လည်း မနေအပ်။ သာယာသော  
စိတ်ဖြင့် နေလျှင် ဓုတင်ပျက်နိုင်သည်။ အချို့သောဆရာတို့က ကျောင်းဆောင်  
တွင် အရက်တက်သည်ထိ မနေအပ်။ ကျန်သောအချိန်တွင် သင့်သလိုနေနိုင်  
၏ဟုဆို၏။ ကိလေသာခေါင်းပါးရေး မျက်စိနှင့်ကြည့်လျှင် ယုတ္တိမရှိဟု  
အကျွန်ုပ်တို့ယူဆ၏။ အမိုးအကာနှင့် ပတ်သက်ရွက် သံယောဇဉ် ပြတ်တောက်  
ခြင်း ဝေယျာဝစ္စနည်းပါးခြင်း စသည့်အကျိုးထူးများကို ရရှိနိုင်၏။

**၄။ သုသာန် ဓုတင်**

**နသုသာန် ပဋိက္ခိပါမိ**

သုသာန်မဟုတ်သောအရပ်ကို ပယ်ပါ၏။

**သောသာနိကင်္ဂီ သမာဒိယာမိ**

သုသာန်တွင်သာနေမည်ဟူသော စိတ်စေတနာကို ဆောက်တည် ပါ၏။

**မှတ်ချက်။** ။ဤတွင် သုသာန်ဟူသည် လူတစ်ယောက်လောက်မျှ  
မြုပ်ထားလျှင် (၁၂)နှစ်အတွင်း သုသာန်မြောက်၏။ သုသာန်သို့သွားလျှင်  
လမ်းမကြီးမှ မသွားဘဲ လမ်းကြားတို့မှ သွားသင့်၏။ သုသာန်ဓုတင်၏  
ထူးခြားချက်တစ်ခုကား ညတွင်သာ သုသာန်ထဲ နေရမည်ဖြစ်ပြီး နေ့ပိုင်းတွင်

မိမိကျောင်းတွင် သီတင်းသုံးနေထိုင်နိုင်၏။ သုသာန်သို့ သွားမည်ဆိုလျှင် နေခင်းကတည်းက ကြိုတင်သွားရောက် လေ့လာမှတ်သားသင့်၏။ “ဘယ်နား တွင်ဘာရှိ၏၊ ဘယ်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိ၏” ဟု မှတ်ထားသင့်၏။

သုသာန်တွင် ညအခါ (၇)နာရီ နောက်ပိုင်းသွားကာ မနက်မိုးမလင်း ခင် (လူသူမထခင်) ပြန်လာသင့်၏။ သုသာန်မှ အပြန်တွင် ဘယ်အိမ်မှ မဝင်သင့်၊ မိမိကျောင်းသို့သာ တစ်စိုက်မတ်မတ် ပြန်လာသင့်၏။ ရည်ရွယ်ချက် ကား လူသူမသိစေလိုခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

ထို့နောက် ယခုခေတ်ကာလအရ လိုအပ်လျှင် ရပ်ကျေးလူကြီးများကို (သက်ဆိုင်ရာ ဒေသအာဏာပိုင်များကို) အကြောင်းကြား ထားသင့်၏။ သုသာန်တွင် ကျောင်းကန်ဘုရားတည်ကာ မနေသင့်ဟု ရှေးဆရာများဆို၏။ သုသာန်မှတင်ဆောင်သူသည် ဘီလူး တစ္ဆေ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် သာကြီးငါးကြီး မစားသင့်၊ အဆီအနှစ်များကို မစားသင့်။ ဤသုသာန်မှတင် သည် သတိအားကောင်းစေပြီး တရားတိုးတက် လွယ်ကူစေသည်။

### ၅။ ယထာသန္တတိ ဓုတင်

သေနာသနလောလုပ် ပဋိက္ခိပါမိ၊

ကျောင်းဆောင်ကောင်းတွင် နေလိုခြင်းဟူသော လှုပ်ပေါ်လော် လီသော တဏှာကို ပယ်ပါ၏။

ယထာသန္တတိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

သက်ဆိုင်ရာသံဃာသည် ညွှန်ကြားသတ်မှတ်ထားသော ကျောင်း တွင်သာ နေမည်ဟူသော စိတ်စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

မှတ်ချက်။ ။မိမိအတွက် ချမှတ်ထားသော နေရာတွင်သာ နေထိုင်မည်ဟု ဆောက်တည်ခြင်း ဖြစ်၏။ ကျောင်းဆောင်ကောင်း

နေရာကောင်းကို မိမိသဘောဖြင့် ရှာဖွေကာ မနေပါဟူသော အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါးနေသော ကျောင်းဆောင်ကို ပူသလား အေးသလား စသည်ဖြင့်ပင် တပ်မက်နေလိုသည့် စိတ်ဖြင့် မမေးကောင်းပေ။ ဤခုတင်သည် ကျောင်း အိပ်ရာနေရာတွင် မက်မောသော တဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်သည်။

**ပျင်းရိခြင်းကိုပယ်သတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ခုတင် (၁)ပါး-**

**၁။ ကျော့မခင်း (နိသရီ)ခုတင်**

**ဂါမန္တသေနာသနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊**

ဝီရိယ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော လဲလျောင်းကာ နေထိုင်ခြင်းကို ပယ်ပါ၏။

**နိသရီကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊**

ပျင်းရိခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော သွားခြင်း ရပ်ခြင်း ထိုင်ခြင်း ဟူသော ဣရိယာပုထ်သုံးပါးဖြင့် နေမည်ဟူသော စိတ်စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

**မှတ်ချက်။** ။ကျော့ချကာ မလျောင်းဘဲ (မအိပ်ဘဲ) ထိုင်ခြင်း ရပ်ခြင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ဖြင့်သာ နေရသည့်ခုတင် ဖြစ်၏။ ခုတင်ကို စွမ်းရည်လျော့ကာ ကျင့်လိုသူသည် နောက်မှီခံထားနိုင်၏။ သို့သော်လည်း ဦးခေါင်းထိကား မရှိသင့်။ အများဆုံး ပခုံးထိသာ နောက်မှီရှိသင့်၏။ ရုက္ခမူဆောင်ရင်း ဤခုတင်ဆောင်အံ့၊ သစ်ပင်တွင် နောက်မှီ တစ်တောင်ခန့် ပျဉ်းပြားခံကာ မှီနိုင်၏။ ခါးနာခြင်းကို သက်သာစေမည်။ ကျော့မခင်း ခုတင်ဆောင်သူသည် ထိုင်ရင်း ညောင်းညာလာသည်ရှိသော် စင်္ကြံနံလျှောက် အပ်၏။ စင်္ကြံနံနှင့်အထိုင် ယှဉ်တွဲကာ သွားရမည်။ ထိုင်ခုံဖြင့် ကျော့မခင်း

ခုတင်ဆောင်သည် ဖြစ်အံ့၊ တွဲချထားသော ခြေထောက်ကို အပေါ်သို့ မတ်တင်ထားခြင်းကို မပြုရ၊ ခုတင်ပျက်နိုင်၏။

ခုတင်ကို စွမ်းရည်လျော့ကာ ကျင့်လိုသူသည် ကုလားထိုင်ခုံတွင် ထိုင်ကာ ဦးခေါင်းထိ နောက်မှီထားသော်လည်း သင့်၏။ ခြေထောက်ကိုကား အပေါ်သို့ မမတ်တင်အပ်ဟု အယူရှိကြ၏။ အပ်ခြင်း/မအပ်ခြင်းထက် ထိုင်ခုံဖြင့် အိပ်စက်ခြင်းသည် လျောင်းအိပ်နေသည်နှင့် နှိုင်းစာ သော် ဝီရိယကို များစွာဖြစ်စေ၏။ လောကတွင် တင်ပလင်ခွေကာ ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်သည် အလွန်သင့်တယ်၏။ သတိအားကို အမြဲဖြစ်စေနေ၏။ အိပ်ယာပေါ်တွင် မှေးခြင်း ဖိမ်ခံခြင်းဟူသော လောကလူသားအများစုတို့ ပြုလုပ်နေသည့် အပြုအမူကို ပယ်ကြည်နိုင် ခြင်းကြောင့် အကျင့်နယ်ပယ်တွင် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစေ၏။ စာပေတွင်လည်း ဤခုတင်ကို ကျင့်ဖို့ရန် အထူးတိုက်တွန်း ထားသည်ကို တွေ့ရ၏။

**ခုတင်အကျင့်နှင့် ဆောင်သင့်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ**

- ရဟန်းသည် ခုတင် (၁၃)ပါးလုံးကို ဆောင်ထိုက်၏။
- သာမဏေခေါ် ကိုရင်သည် တိစီဝရိတ်မှ တစ်ပါးသော (၁၂)ပါး သော ခုတင်ကို ဆောင်နိုင်၏။  
(အကယ်၍ ကိုရင်သည် တိစီဝရိတ် ဆောင်လိုသည် ဖြစ်အံ့၊ ဝတ်ထားသည့် သင်္ကန်းတစ်စုံနှင့် သင်းပိုင်တစ်လုံး အပိုဆောင်နိုင်၏။ ခုတင်ကို ကြိုတင် လေ့ကျင့်ရာလည်းရောက်၏။)
- သီလရှင်သည် (အမျိုးသမီးတို့သည်) (၈)ပါးသောခုတင်ကို ဆောင်နိုင်၏။  
(အာရညီကခုတင်၊ ခလုပစ္ဆာဘတ္တိကခုတင်၊ အဗ္ဘောကာသိကခုတင်၊ ရူက္ခမူခုတင်၊ သုသာန်ခုတင်တို့ကိုကား မဆောက်တည်သင့်ဟု အဆိုရှိ၏။)

သို့သော်လည်း မိမိအတွက် မခက်ခဲလျှင် အန္တရာယ်ကင်းလျှင် ဆောက်တည်  
ကောင်း၏။ အပြစ်မရှိ။)

- လူပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကျော့မခင်းခုတင်နှင့် ပတ္တပိုက်ခုတင်တို့ကို ဆောင်နိုင်၏ဟု ဆို၏။

### ခံယူချက်-

မည်သူမဆို စွမ်းနိုင်ပါက ခုတင်များစွာ ဆောင်ခြင်းဖြင့် အကုသိုလ် မဖြစ်သည်ကို သတိပြုရာ၏။ စာပေအရ ခုတင်မြောက်ခြင်း မမြောက်ခြင်းထက် ကိလေသာကို ခေါင်းပါးစေခြင်းသည်သာ ပဓာနဖြစ်၏ဟု အကျွန်ုပ်တို့ အယူရှိ၏။ (ခုတင်ကို လက်တစ်လုံးကြားလုပ်ပြီး) ခုတင်မြောက်နေပြီး အနေအထိုင် အစားအသောက် အဝတ်အထည်တို့တွင် ကိလေသာ မခေါင်းပါး စေလျှင် ထိုထိုခုတင် ဆောင်ခြင်းမျိုးကို အကျွန်ုပ်တို့ကား မနှစ်သက်။ စာပေ စည်းမျည်းတို့နှင့် ကိုက်ညီနေဖို့ထက် မိမိ၏စိတ်ထဲတွင် ကိလေသာ နည်းသထက်နည်းရေးကိုသာ ပဓာနထားသည့် အကျင့်ကို သဘောကျ၏။ စာပေနှင့်လည်းညီညွတ် စိတ်ထဲတွင် ကိလေသာလည်း နည်းသထက်နည်း လာမည်ဆိုပါက အတိုင်းထက် အလွန်ပင် ကောင်းမွန်လှ၏။

### လောကတွင် အကျင့်ဆောင်သူ လေးမျိုးတွေ့ရ၏-

- ၁။ စာပေနှင့်မညီ၊ ကိလေသာကို ခေါင်းပါးစေ၏။
- ၂။ စာပေနှင့်ညီ၏။ ကိလေသာကို မခေါင်းပါးစေ။
- ၃။ စာပေနှင့်လည်းညီ၏။ ကိလေသာကိုလည်း ခေါင်းပါးစေ၏။
- ၄။ စာပေနှင့်လည်းမညီ၊ ကိလေသာကိုလည်း မခေါင်းပါးစေ။

မှန်၏။ အကျင့်ဆောင်သူသည် ပိုက်ဆံတော့မကိုင်၊ ပိုက်ဆံကို တပ်မက်စိတ်ရှိနေလျှင် ဘာမှမထူး။ ခုတင်တော့ဆောင်၏။ ကိလေသာ ခေါင်းပါးရေးအတွက်မဟုတ်လျှင် ဘာမှမထူး။ တစ်နပ်သာစား၏။ ဗိုက်ကား

ထွက်သွားအောင်စားလျှင် ဘာမှမထူး။ တရားထိုင်ခြင်း အဓိဋ္ဌာန်တော့ ပြည့်၏။  
တရားအသိမရလျှင် ဘာမှမထူး။ စသည့်ဖြင့်- အလုပ်နှင့် အကျိုးထိရောက်မှု  
ကိုက်ညီမှုမရှိလျှင် ဘာမှမထူးဟု အကျွန်ုပ်တို့ယူဆ၏။

**ဓုတင်ကို ပြောကောင်း / မပြောကောင်း**

ဓုတင်ဆောက်တည်နေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိဆောက်တည်နေသော  
ဓုတင်အကြောင်းကို ပြောကောင်း၏။ ကောင်းသောစိတ်ဖြင့် ပြောကောင်း၏။  
မိမိ၏ဂုဏ်ကို ဝင့်ကြွားလိုခြင်း၊ ဘုန်းကံကြီးမားလိုခြင်း စသည့် အလိုဆိုးနှင့်  
ယှဉ်သော စိတ်တို့ဖြင့်ကား မပြောအပ်။ (နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ကဿပသံယုတ်၊  
ဇိဏ္ဏသုတ်တွင် အရှင်မဟာကဿပ၏ ဓုတင်နှင့်စပ်သော သဘောသွားကို ကြည့်လေ။)  
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာတွင်လည်း မိမိရှေ့ကျင့် သူတစ်ပါးကိုလည်း ညွှန်ကြား  
သင့်ကြောင်း ပြဆိုထား၏။ (ဓုတင်နိဒ္ဒေသ၊ ဓုတင်တို့၌ပြုံးမြမ်းပြဆိုချက် အခန်း)

## ၂၁။ သုဿာန်စုတင်ဆောင်ခြင်း အတတ်ပညာ

### ကျင့်သုံး လိုက်နာစရာများ

ဤတွင် သုဿာန်စုတင်ဆောင်လိုသူများကို အနည်းငယ် နည်းပေးလိုက်၏။ သုဿာန်သို့ သွားရောက်ကျင့်ကြံလိုသူသည် သက်သတ်လွတ်စားသင့်၏။ အနည်းဆုံး သွားမည့်နေ့ကို သက်သတ်လွတ် စားသင့်၏။ သက်သတ်လွတ် မစားနိုင်လျှင် သားကြီးငါးကြီး ရှောင်ရှားသင့်၏။ အမြဲရှောင်ရှားသင့်၏။ ဖြည့်ကျင့်သင့်သော သီလတရားကို ဖြည့်ကျင့်လိုက်နာနေသူ၊ ဂုဏ်တော်များပွားများပြီး နေတတ်သူ၊ မေတ္တာတရား အမြဲစီးဖြန်းပြီး နေတတ်သူတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ရန် လိုအပ်လှ၏။

သုဿာန်ကိုကား မိမိဂုဏ်ကိုဖော်လို၍ သွားရောက်ခြင်း၊ မိမိအကျင့်ကို လူသိလို၍ သွားရောက်ခြင်း၊ လာဘ်လာဘကိုငဲ့ကာ သုဿာန်သို့သွားရောက်တရားကျင့်ခြင်းစသည့် မရိုးသားသည့် လုပ်ဆောင်ချက်တို့ကိုကား လုံးလုံး မလုပ်သင့်။ လုပ်ဆောင်ခဲ့သော် မကြာခင်ရှူးမည်မှာ သေချာ၏။

သုဿာန်စုတင် ကျင့်ဖူးသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဆရာတင်ကာ ကျင့်ကြံမည်ဆိုပါက အတိုင်းထက်အလွန် သင့်မြတ်လှ၏။ အကယ်၍ ဆရာတင်မည့်သူမရှိ ဖြစ်နေလျှင်၊ နေ့ခင်းဘက်တွင် သုဿာန်သို့ သွားရောက်ကာ တရားအားထုတ်ရမည်။ အရဲစွန့်ကာ သွားရောက် အားထုတ်ရမည်။ ဖြေးဖြေးချင်း တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ မိုးချုပ်သည်အထိ နေကြည့်ရမည်။ တစ်နေ့ကို (၁၀)မိနစ်ခန့်၊ မိနစ် (၃၀)ခန့် တိုးတိုး ကျင့်ကြည့်ရမည်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း မိုးလင်းသည်ထိ နေရဲသည့်သတ္တိရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း မိမိအကျင့်ကိုကား လူသူ မသိအောင် ပြုလုပ်ရမည်။



အလေ့အကျင့် ရလာသည်နှင့်အမျှ သုဿာန်အကျင့်ကို စနစ်တကျ ကျင့်လိုသောသူ၏ သုဿာန်သို့သွားရမည့် အချိန်ကား ည ၉-နာရီ ၁၀-နာရီခန့် ဖြစ်၏။ လူသူမသိသော အချိန်တွင်သာ သွားသင့်၏။ သို့သော်လည်း ထိုသို့ညသွားရောက်ရန်အတွက် နေ့လည်ကတည်းက မိမိသွားမည့် သုဿာန်သို့ သွားရောက် လေ့လာထားသင့်၏။ ထိုသည်လည်း သုဿာန် ဓုတင်၏ စည်းကမ်းချက် တစ်ခုပင်ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်း- ဘယ်နား တွင်ဘာရှိသည်၊ ဘယ်အမှတ်ရှိသည်စသည်ဖြင့် မှတ်သားထားရန် အတွက်ပင်ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ သစ်ပင် အုတ်ဂူစသည် များကို သရဲထင်ကာ ကြောက်နေမည်စိုး၍ ဘုရားရှင်က ကြိုတင်လေ့လာ ခိုင်းခြင်း သဘောဖြစ်ချေ ၏။

သုဿာန်သို့သွားလျှင် ရှိရှိသမျှ သတ္တဝါတို့အား မေတ္တာပို့လျက် သွားရမည်။ ရောက်လျှင် ထိုသုဿာန်တစ်ခုလုံးရှိ ရှိရှိသမျှ သတ္တဝါတို့အား မေတ္တာပို့သရမည်။ ထို့နောက် ရှိရှိသမျှနတ်နှင့် သတ္တဝါတို့အား ဖိတ်ကြားလျက် သရဏဂုံနှင့် ငါးပါးသီလ ပေးသင့်၏။ ထို့နောက် မိမိတရားကိုထိုင်လျက် ရှုမှတ်သင့်၏။ စင်္ကြံနီလည်း လျှောက်နိုင်၏။ ငါးပါးသီလပေးအပြီး တရားဟော လိုကဟောနိုင်၏။

ပရိတ်-ပဋ္ဌာန်းတို့ကိုကား မရွတ်ဖတ်သင့်။ ဘယ်ဂါထာ၊ ဘယ်ဘုရား စာကိုမှ ရွတ်ဖတ်ခြင်း လုံးလုံး မပြုလုပ်သင့်။ မိမိသုဿာန်မှ မပြန်ခင် ပြုပြုသမျှ ကုသိုလ်များကို အမျှဝေပေးသင့်၏။ သုဿာန်မှ ပြန်ရမည့် နောက်အကျဆုံး အချိန်ကား မနက်(၅)နာရီခန့် ဖြစ်သင့်၏။ (လူသူမနိုးခင်အချိန် ပြန်လာပါဟု ဆိုလို၏)။ ထိုထက် မိုးမလင်းသင့်ပေ။ သုဿာန်တွင် သရဲတစ္ဆေအချို့နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ ကြုံရတတ်၏။ အရဲစွန့်ကာ တရားရှုမှတ်ခြင်း မေတ္တာပို့ခြင်းတို့ ဖြင့်သာနေသင့်၏။ မပြေးရ။ သေရင်သေပစေဆိုသည့်စိတ်ဖြင့် မပြေးဘဲ

တည်ခံရမည်။ ကြောက်လန့်၍ အမျိုးမျိုးသော ဂါထာ မန္တန်များ လုံးဝမရွတ် ဖတ်သင့်ပါ။

ထို့နောက် သုဿာန်တွင် တစ်ခါတစ်ရံ အောက်လမ်းသမား များနှင့် ကြုံရတတ်၏။ ထိုထိုအောက်လမ်းဆရာတို့သည် တစ္ဆေ သရဲများကို အစာလာကျွေးတတ်ကြ၏။ များသောအားဖြင့် မနက်အာရုံ အချိန်တွင် အစာလာကျွေးတတ်၏။ ထိုထိုသူတို့ သုဿာန်သို့ လာခဲ့သော် မတွေ့အောင် နေရမည်။ သုဿာန်တွင် နေစဉ် ဘယ်မီးမှ မထွန်းသင့်။ ဓာတ်မီးလဲ မထိုးသင့်။ အမှောင်ထဲတွင်လည်း သွားလာတတ်ရမည်။

ထို့နောက် ယခုခေတ်ကာလအရ သုဿာန်သို့ ဆေးသမားများ ရောက်လာတတ်၏။ မြို့တိုင်း၏ သုဿာန်များတွင် ဆေးသမားများ ရှိတတ်၏။ ထိုအခါ မိမိမှ တိတ်ဆိတ်စွာ နေရမည်။ ဘယ်အသံမှ မပြုရ။ ထိုထိုသူတို့အား တရားဟောခြင်း မပြုရ။ နှုတ်ဆက်ခြင်း မပြုရ။ မိမိရှိနေမှန်း ထိုထိုသူတို့ မသိစေရ။

### ကြောက်စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း

ဤတွင် သုဿာန်မှတင်ဆောင်စဉ် ကြောက်လန့်တတ်သည့် စိတ်ကို မည်ကဲ့သို့ ဖြေဖျောက် ရမည်နည်း။ အခြေခံအားဖြင့် လေးချက်ခန့် တွေ့ရ၏။ ထိုမှာ-

- (က) သဘာဝကို သိရမည်။
- (ခ) သူတော်ကောင်းအလုပ်ကို အသက်ပေး လုပ်လိုစိတ် မွေးမြူရမည်။
- (ဂ) ကြောက်ရင် ချက်ချင်း ရင်ဆိုင်လိုက်ရမည်။
- (ဃ) စိတ်ထဲတွင် မရှိတာကို ပုံဖော်ခြင်း မပြုရ။

### **(က) သဘာဝကို သိရမည်**

သဘာဝဟူသည် မိမိသွားမည့် သုဿာန်နေရာဒေသပင် ဖြစ်၏။ သုဿာန်၌ နေ့ခင်းပိုင်းတွင် ကြောက်စရာ မရှိ၊ ရှင်းလင်းနေ၏။ ညနှင့်စာရင် နေ့ခင်းတွင် လူတိုင်းနီးပါး သွားရဲလာရဲ ရှိနိုင်၏။ အဘယ်ကြောင့် သွားရဲလာရဲရသနည်းဟူမူ အုတ်ဂူ သစ်ပင်တို့ကား ကြောက်စရာ အရာတစ်ခု မဟုတ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ထို့နည်းအတူ ညအချိန်ကိုလည်း မှတ်ယူအပ်၏။ ညဟူသည် နေ့ခင်းလိုပင်ဖြစ်၏။ သစ်ပင် အုတ်ဂူတို့ကား ပြောင်းလဲသွားခြင်း မရှိ။ မြင်ရခြင်းနှင့် မမြင်ရခြင်း ဤသဘောသာ ကွာခြား၏။

တကယ်က သရဲ(မကျွတ်မလွတ်သူ)ဟူသည် ညမှ ထွက်ပေါ် လာခြင်းမျိုးမဟုတ်၊ နေ့ခင်းတွင်လည်း ရှိနေ၏။ နေ့မကြောက်ရင် ညလည်း ကြောက်စရာမလို။ နေ့နှင့်ည သဘောတရား အတူတူဟု သဘာဝတရားကို နားလည်ထားရမည်။ ထို့နောက် သုဿာန်ဟူသည် မိမိတို့ထင်သလို သရဲသဘက်များ လိုက်လံခြိမ်းခြောက်နေသော နေရာဌာနတစ်ခု မဟုတ်။ သရဲသဘက်များ ရှိခဲ့လျှင်လည်း မိမိကို လိုက်လံခြောက်နေဖို့ သူတို့မအား။ သူတို့လည်း သူတို့အလုပ်နှင့်သူတို့ ပင်ဖြစ်ကြ၏။ မိမိအတွက် အချိန်မပေးနိုင်။ ထိုသဘောကို နားလည် ထားရမည်။

### **(ခ) သူတော်ကောင်းအလုပ်ကို အသက်ပေးလုပ်လိုစိတ် မွေးမြူရမည်**

နောက်တစ်ချက်ကား သူတော်ကောင်းအလုပ်ကို အသက်ပေးပြီး လုပ်လိုစိတ် မွေးမြူရမည်။ ယခု သုဿာန်စုတင်ဟူသည် အရှင်မဟာကဿပ အမှူးပြုသော အရိယာသူတော်ကောင်းကြီးများ ကျင့်သုံးခဲ့သော အလုပ်တစ်ခု ပင်ဖြစ်၏။ ဘုရားရှင်ကလည်း အလွန် သဘောကျသော အလုပ်တစ်ခုဖြစ်၏။ ကိလေသာကိုလည်း ခေါင်းပါးစေ၏။ သီလ သမာဓိကိုလည်း အားပြည့်စေ၏။

ဟု နှလုံးသွင်းကာ “သေရင်သေပါစေ၊ မဖြစ်မနေ သုဿာန်စုတင်ဆောက် တည်မည်”ဟု နှလုံးသွင်းထားသင့်၏။

**(ဂ) ကြောက်ရင် ချက်ချင်း ရင်ဆိုင်လိုက်ရမည်**

ကြောက်ရင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်ဖို့လည်း လိုအပ်၏။ မှန်၏။ သုဿာန် များသို့ သွားရောက်အားထုတ်သည့်အခါ ထိုသုဿာန်ရှိ ဇရပ်နား၊ မီးရှိရင် မီးတိုင် အနီးအနားတွင်နေရသော် ကြောက်စိတ်ကို အများကြီး မဖြစ်စေသော် လည်း၊ အလင်းမရှိသော မီးသဂြိုဟ်စက် အနောက်ဘက်သို့ သွားပါဆိုလျှင် ကြောက်လန့် နေတတ်၏။ ထိုအခါ ချက်ချင်းပဲ ထိုမီးသဂြိုဟ်စက် အနောက်ဘက်သို့ အရေးစွန့်ကာ သွားလိုက်ရမည်။ တိုးဝင်လိုက်ရမည်။ ထိုကဲ့သို့ အရေးစွန့်ကာ ဝင်လိုက်သော် “ဘာမှလည်း မရှိပါလား၊ ဘာကောင်မှ မရှိပါလား”ဟု သိပြီး ကြောက်စိတ်များ ကင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

**(ဃ) စိတ်ထဲတွင် မရှိတာကို ပုံဖော်ခြင်း မပြုရ**

လူအများစု ထင်တတ်သည့် သရဲကား မျက်လုံးအကြီးကြီး၊ သွားခေါခေါ ကြီး၊ ပါးစပ်အကျယ်ကြီး၊ လျှာကအရှည်ကြီး စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး တွေးကြံ တတ်ကြ၏။ တကယ်က ထိုကဲ့သို့ပုံစံရှိသူကား သရဲမဟုတ်၊ မိမိသာ ဖြစ်ပေမည်။ သုဿာန်သို့သွားလျှင် မိမိလိုရုပ်ဆိုးကြီးကို သရဲများက ကြောက်လန့်ကာ ထွက်ပြေးကြလိမ့်မည် ထင်၏။ လူသားတို့၏ အကျင့်တစ်ခုကား သရဲကိုပုံဖျက်ကာ တကယ့်ကြောက်စရာအဖြစ် ထင်မြင် နေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အသံလေးတစ်ခု ကြားလိုက်ရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိမိတွေးထားသည့် သရဲကို မြင်ယောင်လာကာ ထိုသရဲ မိမိဆီလာနေပြီလားဟု တွေးတော၏။ ထို့နောက် ကြက်သီမွေးညှင်းထလာ၏။ ဇောချွေးများ ထွက်လာ၏။ တကယ်က စိတ်ထဲက သရဲသာဖြစ်၏။ အပြင်မှာ ထိုသရဲမျိုးမရှိ။

မရှိတာကို အရှိထင်ပြီး ကြောက်လန့်နေခြင်းသည်ကား မည်သူ့ထံမှ တိုင်ကြား၍ မရနိုင်ပေ။ နတ်ကောင်းနတ်များမှ သုဿာန်စုတင် ဆောင်များကို ကူညီတတ်ကြ၏။ အနှောက်အယှက်များ မပေးအောင် ကူညီပေးတတ်ကြ၏။ သို့သော်လည်း မိမိစိတ်မှ ကြောက်လန့် နေခြင်းမျိုးကိုကား ထိုသူတို့လည်း မကူညီနိုင်။ ကြောက်လန့်၍ သေခဲ့ရင်လည်း ဘယ်သူ့အပြစ်မှမဟုတ်၊ မိမိအပြစ်သာတည်း။

အနာဂါမ်ဖြစ်သွားခဲ့သော် စိတ်မှ ထိုကဲ့သို့ အမျိုးမျိုး ပြုပြင်ခြင်းမျိုး မရှိတော့ချေ။ ထို့ကြောင့် ကြောက်လန့်စိတ်မရှိခြင်းပင်ဖြစ်၏။ သကဒါဂါမ်ဖြစ်လည်း စိတ်၏ ပြုပြင်မှုကို သဘောပေါက်သွားပြီ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကြောက်စိတ်မဖြစ်အောင် သတိနှင့် ထိန်းနိုင်သွား၏။

# ၂၀။ သုဿာန်စုတင် အတွေ့အကြုံ

သုဿာန် အတွေ့အကြုံများကို နောင်လာနောက်သားများ လိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်ရေး မျှော်တွေးကာ အကျယ်ဖော်ပြပေအံ့။

## သုဿာန်တွင် အဖြေထုတ်ခြင်း

ယခုအချိန်ထိ အကျွန်ုပ်တို့ သွားရောက်ဖူးသော သုဿာန်ပေါင်းကား (၁၀၀)မက များပြားလှမည် ထင်၏။ ဘာသွားလုပ်သနည်းဟူမူ အများအားဖြင့် တရားသွားဟောခြင်းဖြစ်၏။ ပထမပိုင်းတွင် စုတင်အကျင့်ကို ဖြည့်ကျင့်လို သည့်အတွက်ကြောင့် သွားရောက်ခြင်း ဖြစ်ခဲ့၏။ မိမိ၏ သီလ သမာဓိ ပညာကို စုံစမ်းလို၍ သွားသည့်အခါလည်း ရှိခဲ့ဘူး၏။ မှန်၏။ လူရှေ့ သူရှေ့ သီလရှိ ချင်ယောင် သမာဓိရှိချင်ယောင် လုပ်ပြလိုရ၏။ အနိစ္စလိုလို ဒုက္ခလိုလို၊ ယခုပဲ တောထွက်တော့မလိုလို လုပ်ပြလိုရ၏။ ဝိနည်းလိုလို အဘိဓမ္မာလိုလို လုပ်ပြလိုရ၏။ သုဿာန်မှာ တစ်ယောက်တည်း သရဲ တစ္ဆေ (ပြိတ္တာ)များရှေ့ ဟန်ဆောင်လို့မရနိုင်။ ထိုကဲ့သို့ မိမိ၏စိတ်အလိမ်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ သုဿာန်များသို့ သွားရောက်ခဲ့ခြင်းလည်း ရှိခဲ့၏။

သုဿာန်ဟူသည် အစွဲကြောင့် မကျွတ်မလွတ်သူအများ စုဝေး နေထိုင်ရာ နေရာတစ်ခုဖြစ်၏။ ထိုသူတို့ကို အစွဲတရားကင်းအောင် ဟောပြော ပြသပေးခြင်းလည်း ရှိ၏။ သူတစ်ပါးကို အစွဲကင်းအောင် ဟောပြောနေသော် လည်း မိမိမှာက အစွဲဥပါဒါန် လုံးလုံးမကုန်သေးတော့ တစ္ဆေ သရဲအစွဲ မကင်းသေးသည့်အတွက်ကြောင့် ကြောက်လန့်ခဲ့ရသည့် အကြိမ်ပေါင်းလည်း မနည်း ဖြစ်ခဲ့ရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဖြစ်ပုံကား- ရေနစ်နေသူကိုသာ ဆရာကြီး လုပ်ပြီး ကယ်ချင်တာ၊ တကယ်ကိုယ်တိုင်က ရေးကူးမတတ်- သော စကားပုံလို ဖြစ်နေ၏။

## သရဲမှ ဝတ္ထုငွေလာကပ်ခြင်း

အကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ပုံကို အနည်းငယ် စကားဆိုပေအံ့။ အကျွန်ုပ်တို့ ရန်ကုန် ရေဝေးသုဿာန်တွင် တစ်ခါကြုံဖူး၏။ မနက်ပိုင်း (၄) နာရီခန့်၊ လူမှန်း သစ်ပင်မှန်း ခန့်မှန်းမရလောက်အောင် ဆီးနှင်းများ ကျနေ၏။ ကျောင်းသို့ ပြန်ခါနီး တရားပေးနေစဉ်ဖြစ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား မတ်တပ်ရပ်လျက် တရားအနည်းငယ် တရားဟောဟောနေချိန် အကျွန်ုပ်တို့၏သပိတ်ကို နောက်မှ တစ်ဦးတစ်ယောက် လာထိနေသည်ကို သတိပြုမိ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ လည်း လှည့်မကြည့်။ ကြည့်နေရင် ကြောက်လန့်နေမည်စိုး၍ ဖြစ်၏။ ထိုသူကလည်း လက်မလျှော့၊ သပိတ်ကို ခဏခဏ လာထိနေ၏။ နောက်ဆုံး တော့ လှည့်ကြည့်လိုက်ရ၏။

ထိုစဉ် တွေ့လိုက်ရသည်ကား အမျိုးသားတစ်ဦး အသက်(၅၀) အရွယ်ခန့်၊ လက်အုပ်ချီမိုးကာ ဦးခေါင်းကို ခပ်စိုက်စိုက် ငိုက်ထား၏။ အနေအထားကား လက်ဖြင့် မျက်နှာကို ကွယ်ထားသလို ဖြစ်နေ၏။ မျက်နှာကို လိုက်ကြည့်၏။ သေချာမမြင်ရ။ လက်တွင် အနီရောင် ပိုက်ဆံတစ်ရွက်ကိုင် ထား၏။ (၅၀၀) တန်လား (၅၀၀၀) တန်လား မသဲကွဲ။ (၅၀၀၀)တန် ပေါ်ခါစ အချိန်ဖြစ်၏။ ထိုပိုက်ဆံကို အကျွန်ုပ်တို့အား ကပ်နေသည့် ဟန်အမူအရာ။ စကားကလည်း တစ်ခွန်းမှ မပြော။ ပြဿနာတော့ တက်နေပြီ။ “ဘယ်လို ဖြေရှင်းရပါ့မလဲ” ဟု တွေးနေမိ၏။

“ဘုန်းဘုန်းက ပိုက်ဆံလက်မခံဘူး” ဟု ငြင်းလိုက်ကရ၏။ သို့သော်လည်း စမ်းသပ်လိုသည့် စိတ်ဖြင့် “ကိုင်းတကာကြီး လိုက်ဆိုပါ” ဟုပြောကာ “ဣဒံမေပုည...” ထိုသူမှ တစ်ခွန်းမှ တုံ့ပြန်ခြင်းမရှိ။ “အာသဝက္ခယံ....” မဆိုပြန်ဘူး။ အခြေအနေက မဟန်သည်ကို သိလိုက်ပြီ။ ထို့နောက် အကျွန်ုပ်တို့ မိမိကိုယ်တိုင်သာဆုံးအောင် ဆိုလိုက်ရလေ၏။

ထို့နောက် “တကာကြီးကို ပြန်စွန့်တယ်၊ ဘုန်းဘုန်းတို့က ဝိနည်းအရ ပိုက်ဆံမကိုင်ရဘူး” ဟု ပြောကာ၊ ထိုသူကို ကျောခိုင်းလိုက်၏။ ထို့နောက် မိမိ ဟောနေသည့်တရားကို ဝေမာနိကပြိတ္တာ (သရဲတစ္ဆေ)တို့အား ဆက်လက် ဟောပြောနေလိုက်၏။ ခဏအကြာ နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်လိုက်သော် ထိုသူကို မတွေ့ရတော့ပေ။ လူလေလော့၊ နတ်လေလော့၊ သရဲလေလော့၊ ဝေခွဲရခက်၏။

### ကြောက်ရင် မျက်စိကိုမှိတ်ထားပါ

ဤတွင် စကားလမ်းကြုံ ပါးလိုသည်တစ်ခုကား- သုဿာန် ဓုတင်ဆောင်စဉ် ကြောက်လန့်စရာ တစ်ခုခုကြောင့် ကြောက်စိတ်များ ဝင်လာသော် မျက်စိကို မှိတ်ထားလျှင် ပိုကောင်း၏။ ထို့နောက် မိမိတရားကိုသာ သေချာအာရုံပြုကာ ရှုမှတ်နေရမည်။ မျက်စိဖွင့် ထားသော် ထိုထိုသရဲတစ္ဆေ များကို မြင်နိုင်၏။ မျက်စိ မှိတ်ထားသော် မမြင်နိုင်တော့ပေ။ မမြင်သော် ကြောက်စရာမရှိ။ အတွေ့အကြုံ ကြောင့်သော် လည်းကောင်း၊ တရားကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အကြောက်အလန့် နည်းပါးလာလျှင် မိမိအဆင် ပြေသလို နေနိုင်၏။

တစ်ခါတစ်ရံ သရဲတစ္ဆေများမှ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို လာထိနေ၏ဟု ထင်မြင်မိသော် တရားကိုသာ ဝီရိယတင်ကာ အာရုံပြု ရှုမှတ်နေသင့်၏။ ထမပြေးရ။ မလှုပ်မပြင်ရ။ တစ်ခါတုန်းက ရေဝေးသုဿာန် အသုဘများ ဧည့်ခံရာနေရာ ပန်းခုံကို ကျောခိုင်းလျက် တရားထိုင်နေ၏။ ည(၂)နာရီ ကျော်ခန့်တွင် အကျွန်ုပ်တို့ကို ကျောဘက်မှ အကောင်တစ်ကောင် လာထိနေ၏။ တရားမှတ်လည်း မပျောက်၊ မေတ္တာပို့လည်းမရ ထိမြဲထိနေ၏။ မှတ်လိုက်ရသည့်တရား ရှိသမျှကုန်နေပြီ ဘာမှမထူး။ ဇောချွေးတွေလည်း ထွက်နေပြီ။ နောက်ဆုံး မျက်စိဖွင့်ကာ လှည့်ကြည့်လိုက်သော် ခွေးဖြစ်နေ၏။



ထိုကဲ့သို့ ခွေးကို သရဲထင်သည့် အခြေအနေမျိုးလည်း ကြုံနိုင်၏။ သုဿာန် တိုင်းတွင် အလေအလွင့် ခွေးများ ပေါများတတ်၏။

### ဖိနပ်ချွတ်ပြေးချင်သောစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

တစ်ခါက သရဲအခြောက်ခံရ၍ ပြေးဖို့လုပ်သည်လည်း ရှိခဲ့ဘူး၏။ ထိုအဖြစ်အပျက်သည်လည်း ရေဝေးမှာပင်ဖြစ်၏။ ည(၁၁)နာရီခန့်၊ ဒီညတော့ တရားဟောပြီး ကျောင်းပြန်အိပ်မည်ဟုရည်ရွယ်၍ အုတ်ဂူများအကြားရှိ လမ်းလေးပေါ်တွင် မတ်တပ်ရပ်လျက် သီလပေးခြင်း အနတ္တတရားများကို ဟောပြောပြသခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နေချိန်ဖြစ်၏။ အုတ်ဂူကြားမှ မိမိဆီသို့ လှမ်းလျှောက်လာသည့် အသံတစ်ခုကို ကြားနေရ၏။ “ခွေးတွေပါ” ဟု စိတ်ကို ဖြေသိမ့်လိုက်၏။ မျက်စိမှိတ်ကာ မတ်တပ်ရပ်လျက်တရားဟောနေခြင်းဖြစ်၏။

အသံကား ဖြေးဖြေးချင်း နီးလာ၏။ မျက်စိပြန်ဖွင့်ကြည့်တော့ မဲမဲ ဆိတ်လောက်ရှိမည့် အကောင်တကောင် မိမိဆီသို့ ဖြေးဖြေးချင်းလာနေ၏။ ခွေးတွေ ဖြစ်မှာပါဟု စိတ်ကိုဖြေသိမ့်ကာ မျက်စိကို ပြန်မှိတ်လျက် တရားဆက်ဟောနေလိုက်၏။ တကယ်က စိတ်ထဲမှာ သိလိုက်ပြီ၊ အခြေအနေက သိပ်မကောင်းလှ။ နှလုံးခုန်က မြန်ချင်နေပြီ။

ထို့နောက် တတိယတစ်ကြိမ် မျက်စိကိုအသာလေးဖွင့်ကြည့် လိုက်သော် ထိုဆိတ်လောက်ရှိတဲ့ အကောင်၏ လည်ပင်းကား (၁၀) ပေခန့် ရှည်လျားသွား၏။ ထိုအဖြစ်အပျက်ကို မြင်လိုက်ရသော အကျွန်ုပ်တို့ကား ကြက်သီးမွေးညှင်းထ၊ ကျောစိမ့်သွားပြီး ဆံပင်များ အပေါ်သို့ထောင်တက် သွား၏။ အကျွန်ုပ်တို့လည်း ထိုအခိုက် စိတ်ဖြစ်စဉ်ကို သတိထားမိလိုက် သည်မှာ ဖိနပ်ချွတ်ပြေးရမလား၊ ဒီအတိုင်းပြေးရမလားဟူသော စိတ်ကလေး တစ်စိတ်ဝင်လာ၏။ အရေးထဲ (၅၀၀၀) မတန်သော ဖိနပ်ကို စွဲနေသေး၏။

ထို့နောက် ထိုစိတ်ကိုရုတ်သိမ်းကာ မိမိ၏စိတ်ကို ဝိပဿနာ ပြန်ရှုလိုက်မှ စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားလေ၏။ ခဏအကြာမှာ တော့ ဘာအသံဘာအကောင်မှ မရှိတော့ချေ။ အကျွန်ုပ်တို့လည်း မိမိ ဟောစရာ ပြောစရာများကို ဟောပြောပြီး ပြန်လာလိုက်လေ၏။

တကယ်တော့ တရားက လွယ်တော့မလွယ်။ ငါမဟုတ်ဘူးဟု သူတစ်ပါးကို ဟောပြောပြသနေချိန်တောင်မှ မိမိအရေးကြုံလာသော် ငါဖြစ်ရပြန်သေး၏။ ဤကဲ့သို့လည်း မိမိ၏ အခြေအနေအမှန်ကို သုဿာန်တွင် သိခွင့်ရ၏။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ သီလ-သမာဓိ-ပညာ အဆင့်ကို ဆန်းစစ် လိုသူများသည် သုဿန်သို့ သွားအပ်၏ဟု အကျွန်ုပ်တို့ဆိုချင်၏။

### သရဲလည်း အိမ်ပြန်ချင်တယ်

အိမ်ပြန်မယ်ဆိုတဲ့ သရဲမျိုးလည်း တွေ့ဘူး၏။ ကျိုက်ထိုဘက်မှာ ဖြစ်၏။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် မကျွတ်မလွတ်ဖြစ်ကာ “အိမ်ပြန်မယ်” ဆိုတာပဲ ပြောနေတော့ မနည်းတရားချလိုက်ရ၏။ ထိုသူမကား အဝတ်ဖြူဝတ်ဆင်ထား ၏။ အသက်အားဖြင့် (၃၀) ကျော်ခန့်သာ ရှိဦးမည်ထင်၏။

သုဿာန်တွင် အကျွန်ုပ်တို့မှ တရားနာယူရန် ခေါ်လိုက်တော့ ရောက်လာ၏။ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှ မတ်တပ်ရပ်ကာ ကြည့်နေ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကို အမူအရာဖြင့် အိမ်ပြန်လိုကြောင်း မြို့ဘက်သို့ လက်ညှိုးထိုးပြ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ လည်း သရဲမကို ပြန်မေးခွန်းထုတ်ကာ တရားဟောပေးလိုက်ရ၏။

သရဲဆိုတာ အရင်ကကြားဖူးသလား။ (အဲဒီသရဲ မိမိကိုယ်တိုင် ဖြစ်နေ ပြီ)။ အိမ်တွင် လူသေသွားလို့ သရဲဖြစ်သွားခဲ့ရင် အဲဒီသရဲနှင့် အတူတူနေဖို့ လူ့ဘဝတုန်းက စိတ်ကူးဖူးသလား။ (မဖြစ်နိုင်တာ မတွေးပါနှင့်တကယ်)။ စွဲတော့မြဲတယ်။ မစွဲတော့ ကျွတ်တယ်။ (သံရိုက်သလိုပင်)။ ယခုဘဝ

ဒီလိုနေရတာ ကြိုက်လား၊ မကြိုက်ရင် အစွဲတွေ ဖြုတ်။ အစရှိသည်ဖြင့် (၄၅)မိနစ်ခန့် တရားဟော ပေးလိုက်၏။ ထိုကဲ့သို့ အိမ်ပြန်မယ့် သရဲများ မြစ်ကြီးနား စစ်သင်္ချိုင်းတွင်လည်း အများကြီးကြုံဖူး၏။ သေခါနီးတွင် အိမ်ကို သတိရ၍ ဖြစ်ချေမည်ထင်၏။

## သရဲလည်း လူ့လောကမှ လူသားများကဲ့သို့သာ

တစ်ချို့သော သုဿာန်တို့တွင် ကလေးပေါက်စကအစ သေခါနီး လူကြီးအရွယ်များထိ တွေ့ရတတ်၏။ ကလေးများလည်း လူ့ဘဝမှ ကလေးတစ်ယောက်ကဲ့သို့ပင် ဆော့ကစား နေကြ၏။ အရက်သမား သေလို့ သရဲဖြစ်ရင် အဲဒီသရဲ၏ပုံရိပ်ကား အရက်သမား ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။ အချို့လည်း “အရှင်ဘုရားကယ်ပါ” ဟူသောသဘောဖြင့် သူတို့လက်အုပ်ကို မိမိရင်ခွင် ပေါ်သို့ လာရောက်တင်ထားကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရ၏။

လားရှိုးသုဿာန်တွင်ကား အရက်သမားလိုလို ဘိန်းသမား လိုလိုနှင့် လူငယ်ပိုင်းများကို အများအပြား တွေ့ခဲ့ရ၏။ မြိတ်သုဿာန်တွင် ဘုန်းကြီးမှန်း သိကာ သူတို့သဘောအလျောက် လာရောက် ရှိခိုးကြသူများလည်း တွေ့ခဲ့ရ၏။ သုဿာန်ထဲတွင် အိပ်လို့ အကောင်းဆုံး သုဿာန်ကား မြောက်ဦးသုဿာန် ပင်ဖြစ်၏။ ခြောက်လန့်ခြင်း တစ်စုံတစ်ရာမရှိ၊ အရိပ်အယောင်ပြခြင်းမရှိ၊ ငြိမ်းချမ်းစွာပင် အကျွန်ုပ်တို့ တစ်ညလုံး ကောင်းကောင်း အိပ်စက်နိုင်ခဲ့လေ၏။ တရားတောင် ကောင်းကောင်းမထိုင်ခဲ့ဟု ဆိုရပေမည်။ ကြည့်ရသည်ကား မြောက်ဦး ဆရာတော်ကြီးထံတွင် ဘုရားတရား သံဃာသိသောသူများ ဖြစ်သွားကြပြီထင်၏။

## သုဿာန်နှင့် ကျန်းမာရေး

ဤတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံတစ်ခု ပေးလို၏။ သုဿာန်များတွင်လည်း နေထိုင်သင့်သည့် သုဿာန်နှင့် မနေထိုင်သင့်သည့် သုဿာန်ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားချင်၏။ မှန်၏ အချို့သော သုဿာန်တို့တွင် အမှိုက်ပုံရှိ၏။ ထိုအမှိုက်ပုံကို မီးရှို့တတ်ကြ၏။ အမှိုက် ဟူသည် ပလပ်စတစ်များစွာတို့ဖြင့် ပြည့်နှက် နေတတ်၏။ ထိုထိုကြီးများသော အမှိုက်ပုံမှလာသော ပလပ်စတစ် အနံ့အသက်တို့ကား ကျန်းမာရေးအတွက် လုံးလုံး အဆင်မပြေ။ ထိုထိုသုဿာန်မျိုးသည်ကား ကြာကြာမနေသင့်သော နေရာဖြစ်၏။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ သုဿာန်အများအပြား၏ အနီးတွင် အမှိုက်ပုံကို မီးရှို့ထားတတ်ကြ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ ကျောက်ဖြူသုဿာန်တွင် ပလပ်စတစ် အနံ့အသက်တို့ကား ပိုမိုဆိုးရွားလှသည် ထင်၏။ ထိုထိုအနံ့အသက်တို့ဖြင့် (၅)နှစ်ခန့်မျှ (တစ်နှစ်လျှင် ၃-လခန့်မျှ) သုဿာန်ခုတင်ဆောင်သော် အဆုတ်ရောဂါဖြင့် သေကြေနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိအားထုတ်မည့် သုဿာန် အနားတွင် ထိုကဲ့သို့ပလပ်စတစ်စသည့် အနံ့အသက် ရှိ/မရှိကိုလည်း စုံစမ်းသင့်၏။ တစ်ချို့သုဿာန်ကား အလွန်ညစ်ပတ်၏။ အမှိုက်များ ပြည့်နှက်လျက် အနံ့အသက် ဆိုးရွားလှ၏။ လေကောင်းလေသန့်ရသော ပြင်ဦးလွင် သုဿာန်ကိုကား သဘောကျသည့် အထဲတွင်ပါဝင်၏။ သန့်ရှင်း၏။ အေးချမ်းလှ၏။

## သရဲမက ကျေးဇူးတင်ခြင်း

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆိုသည့် သရဲမနှင့်လည်း ကြုံဖူး၏။ စင်္ကာပူတွင် နေထိုင်တုန်းက ဖြစ်၏။ အသုဘအလောင်းများ ရေခဲတိုက်သွင်းရာ တရုတ်ဘုံ ကျောင်းတစ်ခုတွင်ဖြစ်၏။ ည(၉)နာရီခန့် အသုဘတစ်ခုသို့ သွားကြည့်ရင်း

ရေခဲတိုက်သွင်းရာအဆောင် နောက်ဖေးနားတွင်း မေတ္တာပို့သ၊ အမျှပေးဝေ ခဲ့၏။

ဖြစ်စဉ်ကား ဤသို့ဖြစ်၏။ အသုဘအခန်းအနားသို့ရောက်သော် အကျွန်ုပ်က ထိုအသုဘအလောင်းထားရာအခန်းကို မီးပိတ်ခိုင်း လိုက်၏။ လူများအား အပြင်သို့ ထွက်စေလိုက်၏။ ထို့နောက် အကယ်၍များ မကျွတ်မလွတ်ခဲ့ရင်ဟူသော သဘောဖြင့် ထိုအသုဘ အလောင်းကို ကြည့်ကာ တရားဟော၏။ ထိုစဉ် လူတစ်ယောက်မှ အကျွန်ုပ်တို့အား ဒီဘက်လာခဲ့ဟု လက်ရပ်ခေါ်နေ၏။ ထို့နောက် တရားဟောအပြီး တကာကြီးဦးဝင်းနိုင်နှင့် ဦးအောင်နိုင်တို့အား အဆောင်နောက်ဘက်သို့ လှည့်ပတ်ကြည့်လိုကြောင်း ပြောကာ နောက်ဘက်သို့ ရောက်သွား၏။ အဆောင်နောက်ဘက်သို့ ရောက်သော် အပုပ်နံ့ရ၏။ အလွန်းဆိုး ရွား၏။ နောက်အဆောင်တစ်ခုဘက်သို့ ရောက်သော် အမွှေးရှည်ရှည် အရပ်ပုပုတစ်ယောက် အကျွန်ုပ်တို့ကို လာတွန်းတော့မလို ပြုလုပ်ခြင်းခံရ၏။ အကျွန်ုပ်တို့လည်း သေချာအာရုံပြုကာ မေတ္တာပို့သခဲ့လေ၏။ သေချာ အမျှပေးဝေခဲ့၏။

ကျောင်းရောက်တော့ ကျိန်းစက်လို့ မကြာခင်မှာ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ရောက်လာပြီး၊ “သူဒီမှာနေရတာ သုံးနှစ်ရှိပြီ ဖြစ်ကြောင်း၊ သူ့အိမ်မှ သူ့ကိုပစ်ထားကြကြောင်း၊ သူဟာ ကလေးမမွေးနိုင်လို့ သေဆုံးရကြောင်း” မိတ်ဆက်ကာ ယခုလို လာရောက်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးအထူးတင်ကြောင်း လာပြောလေ၏။ ထိုအဖြစ် ပျက်ကိုကြည့်ကာ “အိုလောကကြီးတွင် သေသွားတဲ့ သူများအတွက် ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ခဲ့သော မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်မိသလို၊ နောင်လည်း ဒီလုပ်ငန်းကို အမြဲလုပ်ဆောင် မည်”ဟု အားတက်ခဲ့ရလေ၏။

## ကျောကုန်းကို ရိုက်မလိုလုပ်သော သရဲကြီး

တစ်ချို့သော သုဿာန်များတွင် (၁၅) ပေခန့်ရှည်လျားသော အမွေး ထူထူကြီးဖြင့် လှုပ်လိုလို မျောက်လိုလိုသူများ မိမိကျောကုန်းကို ရိုက်မလို ဟန်ပြင်နေသည့် အခါမျိုးလည်း ကြုံဖူး၏။ ထိုသည်ကား ကျောက်ဖြူ လေးတောင်နယ်တွင်ဖြစ်၏။ ထိုသရဲကား အကျွန်ုပ်တို့ထိုင်နေရာ ဘယ်ဘက် အရပ်မှ တစ်လှမ်းခြင်း ထွက်လာ၏။ ထို့နောက် အနားရောက်သော် သူ့လက်ဖဝါးကြီးကိုရွယ်ကာ မလှုပ်မရွေ့ မတ်တပ် ရပ်နေ၏။ တရားဟောပြီး သည်အထိ လက်ဖဝါးကြီးကို ရွယ်လျက် မတ်တပ်ရပ်ကာ ကျန်ရစ်ခဲ့၏။ ကြည့်ရသည်ကား ကျောကုန်းကို လာရိုက်ဖို့လုပ်တုန်း နတ်ကောင်း နတ်မြတ်တို့ ဒဏ်ခတ်တားမြစ်ခြင်း ခံလိုက်ရသည့်သဘော ဖြစ်မည်ထင်၏။ ထိုသုဿာန်တွင် ကုက္ကိုပင်မှ ပြိတ္တာတယောက် မျောက်လို လွဲပြခြင်းမျိုးလဲ မြင်ခဲ့ရ၏။

## ဆံပင်ဖားလျားချတာက သူ့အပူကြောင့်

တစ်ချို့သော သုဿာန်များတွင် အဖွားကြီးများ ဆံပင်ကို ဖားလျားချပြီး လည်းတွေ့ရတတ်၏။ တရားဟောသော်လည်း မနာနိုင်၊ ဂရုမစိုက်နိုင်၊ တစ်ခုခုကို တမ်းတလွမ်းဆွေးနေသလိုပင် ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ အမူအရာရှိသူများ ကား မကြာမှီက သေဆုံးခဲ့ကြသော သရဲများပင်ဖြစ်ချေ၏။ ထိုကဲ့သို့ ဆံပင်ဖားလားချထားတိုင်း မိမိကိုယ်ကို ခြောက်လန့်သည်မဟုတ်၊ အပူများလို့ ဆံပင်မသိမ်းနိုင်သော သရဲမသာ ဖြစ်၏။

## လိုက်လံနှောက်ယှက်နေသော သရဲများကို တရားဟောခြင်း

အချို့သော အရပ်ဒေသများတွင် မကျွတ်မလွတ်ဖြစ်နေသော ကြမ်းတမ်းသော သူများကိုလည်း တွေ့ဖူး၏။ ကား ဆိုင်ကယ်များကို

မှောက်ပစ်ခြင်း၊ လူများအား လိုက်လံဆွဲခြင်းစသည့် အပြုအမူများကို ပြုလုပ်တတ်ကြ၏။ ထိုထိုသူများကိုလည်း လူအများအား မနှောက်ယှက်ဖို့ရန် တရားဓမ္မများ ပြသပေး၏။ ထိုကိစ္စရပ်များကို ဆောင်ရွက်မည်ဆိုပါက ထိုနေရာသို့ ညကြီး ၁၂-နာရီခန့် သွားရမည်။ ထို့နောက် ထိုထိုသူများ ဖိတ်ခေါ်ကာ တရားဟောပြော ပြသပေးရ မည်။ ထိုကဲ့သို့ လူအများအား မနှောက်ယှက်ဖို့ ဟောပြောရမည်။ ထို့နောက် သူတို့လိုအပ်ချက်ကိုလည်း မေးမြန်းကာ မိမိမှ တတ်နိုင်သလောက် ကူညီ ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရမည်။

### သရဲဘဝတွင် ကြာလာသော်

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် အစွဲကြောင့် တစ္ဆေသရဲဖြစ်ကာ နှစ်အတန်(၁၀နှစ်ခန့်) ကြာသွားသော် အဝတ်အထည်များ ခန္ဓာတွင် မရှိတော့ပဲ၊ ခန္ဓာတစ်ခုလုံး လူဝံကဲ့သို့ အမွေးများ ထူထဲလွှမ်းခြုံ သွားတတ်၏။ ထိုကဲ့သို့ သူများကား ဘုရားတရားနှင့် ပဒါးတစ်လမ်း သံတစ်လမ်းပင် ဖြစ်ချေတော့၏။ တရားသံ လုံးလုံးမကြားနိုင်တော့ချေ။ နားပူ၏။ ထိုသူတို့ အတွက် တရားသံသည် စူးရှသောအသံ ဖြစ်သွားခြင်းကြောင့် မည်သို့မျှ မကြားနိုင်၊ မနာနိုင် ဖြစ်ရချေ၏။ တစ်ချို့လည်း အသိဉာဏ်ပြန်ဝင်ကာ မကြာခင်ပင် ကျွတ်လွတ်သွားကြရ၏။

### သရဲခေါင်းဆောင်၏ စိတ်ဓာတ်

ထိုကဲ့သို့ ဘုရားတရားသံ မကြားနိုင်သူများကို ပခုက္ကူဘက်တွင် တစ်ခါကြုံဘူး၏။ သုဿာန်တွင် တရားဟော ပြောပြသပြီး သီလပေးခါနီးတွင် သရဏဂုံ အသံမကြားနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ အဝေးသို့ ခဏသွားနေနိုင်ကြောင်း မိန့်လိုက်၏။ ခဏအကြာ တရားနာသူများ အလွန်နည်းပါးသွားလေ၏။ “ဘာဖြစ်တာပါလိမ့်” ဟု သေချာကြည့်လိုက်သော် ထိုထို သရဏဂုံသံ မကြား နိုင်သောသူများသည် နောက်နောက်သော သူများကိုပါ “သရဏဂုံမယူနှင့်

လာခဲ့”ဆိုသည့်ဟန်နှင့် လက်ကိုင်ဆွဲသွားကြသည်ကို တွေ့မြင်လိုက်ရ၏။ ထို့နောက် အကျွန်ုပ်တို့ကလည်း “ကိုယ်မကြားနိုင် ကိုယ်သွား၊ သူများ ဆွဲမခေါ်နှင့်”ဟု ခပ်မာမာ ပြောလိုက်တော့မှ ဆွဲကိုင်ထားသည့်လက်ကို လွှတ်ချ ထားခဲ့ကြလေ၏။

### သနားလို့

ထိုကဲ့သို့ ဥစ္စာကိုစွဲခြင်းကြောင့်၊ မိသားစုများကို စွဲခြင်းကြောင့်၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို စွဲခြင်းကြောင့် လောကအခေါ် တစ္ဆေသရဲ (ပြိတ္တာ) ဖြစ်သွားကြသူများကို အသိဉာဏ် ပြန်လည်ရရှိရေးအတွက် အကျွန်ုပ်တို့ကား ရောက်လေရာ မြို့တိုင်းရွာတိုင်းတွင် သုဿာန်သို့ သွားရောက်ခြင်းအကျင့်ကို ကျင့်သုံးနေခြင်း ဖြစ်၏။ မိမိလည်းကျင့် သူတစ်ပါးကိုလည်း ပေးမည်ဟူသော သဘောပင် ဖြစ်ချေ၏။ ထိုကဲ့သို့ ရဟန်းသံဃာ အများစုသည် သုဿာန်သို့ သွားရောက်ကာ မိမိတို့သိသလောက် မှတ်သလောက် သွားရောက် တရားဟောပေးပါက အလွန်သင့်တော်မည်ထင်၏။ တစ်ဦးတည်း မသွားရဲပါ က နှစ်ပါးသုံးပါးသွားနိုင်၏။

### သေပြီးရင်လည်း ထပ်စွဲသေးတယ်

အချို့သော သစ္စေသရဲတို့ကား မိမိအသုဘကို အခမ်းအနားဖြင့် မီးရှို့ သဂြိုဟ်လိုက်သည့်အခါ ကျန်ရစ်သော ရာစမတ်ကွက်နှင့် ဝါးတိုဝါးစ၊ ပန်း စသည်တို့ကို စွဲနေသည်မျိုးလည်း ကြုံဖူး၏။ သန်လျင် ရေနီသုဿာန်တွင် ဖြစ်၏။ ထိုနေ့ည မီးသဂြိုဟ်စက်နှင့် ခမ်လှမ်းလှမ်း ကွင်းပြင်တွင် ခြင်ထောင် ချကာ ထိုင်နေ၏။

ကွင်းပြင်ဖြစ်သည့်အလျှောက် လေပြင်းတိုက်တော့ တရားထိုင် ခြင်ထောင်ကား ယိုင်လဲမတတ်ဖြစ်နေရ၏။ ထို့ကြောင့် အကျွန်ုပ်တို့လည်း



နီးစပ်ရာကို လိုက်ကြည့်သော် မီးသဂြိုဟ်ထား၍ ကျန်ရစ်သော ရာစမတ်ကွက် များနှင့် ပန်းခြင်းတောင်းများကို တွေ့ရ၏။ ထိုမှ ရာစမတ်ကွက်ကို သုံးခု လောက်ထပ်ကာ ခြင်ထောင်ဘေးနား ထောင်ထားလိုက်သော် လေတိုက်ခြင်း သက်သာနိုင်၏ဟု အကြံဖြစ်မိ၏။

ထို့နောက် ထိုရာစမတ်ကွက်နှစ်ခုထပ်လျက် ကိုင်ပြီးမတ်နေစဉ် ခပ်ဝဝ အရပ်ပုပုသဏ္ဍာန်ရှိ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ပြေးလာ၏။ “ငါ့ပစ္စည်း မကိုင်နှင့်” ဟူသော သဘောဖြင့် ပြေးလာခြင်း ဖြစ်၏။ အကျွန်ုပ်တို့လည်း “ဒီလောက် တောင်ဖြစ်နေတာ မင်းပစ္စည်း မယူဘူးကွာ” ဟူသောပုံစံဖြင့် ပြန်ချလိုက်ရ လေ၏။ ထို့နောက် တစ်ခြားနေရာမှ ပန်းခြင်းအဟောင်းများကို ရှာဖွေလျက် ကာရံခွဲရ လေ၏။ အော်- “လောကတွင် သေပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အသုဘ အခမ်းအနားမှ ကြွင်းကျန်သော ပစ္စည်းတို့ကိုပင် စွဲလမ်းနေတတ်သကိုး”ဟု ဗဟုသုတ တိုးခွဲရလေ၏။

**လောကအယူ**

လောကတွင် လူအများသိထားသည်ကား “သေတော့ သရဏဂုံတင်၊ ဆွမ်းကျွေး၊ (၇)ရက်ပြည့်သော် တစ်ကြိမ်၊ တစ်လပြည့်သော် တစ်ကြိမ်” စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်သော် ကျွတ်ပြီဟု ထင်တတ်ကြ၏။ သို့သော်လည်း အစွဲကြောင့် တစ္ဆေ-သရဲ ဖြစ်နေသူအဖို့ ကျွတ်လွတ်နိုင်ဖို့ မလွယ်ကူ။ သေမှ တင်တဲ့သရဏဂုံ မတက်နိုင်။ အသုဘခန္ဓာကြီးကို သရဏဂုံလည်း မတင်သင့်။ သေသူကို ရည်မှန်းကာ မိမိတို့မှ သရဏဂုံယူခြင်း၊ အမျှပေးဝေခြင်း စသည်တို့ကားသင့်လျော်၏။ သုဿာန်တွင် မြေအိုးလေးခွဲရတဲ့ အယူကလည်း ရှိသေး၏။ တစ်ချို့ဒေသတွင် ထိုအသုဘအိမ်ကို (၇)ရက်တိတိ တံခါးမကြီး ဖွင့်ထားရသည့် အယူလည်းရှိသေး၏။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် တွေ့ကရာ အယူအဆ

များကို လက်ခံကျင့်သုံး သူတို့ကား ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ဖြစ်ကြ၏ဟု ဆိုရမလို ဖြစ်နေ၏။

အကျွန်ုပ်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာအများစုကား ကြီးမားသော အကုသိုလ်ကံ မရှိကြသော်လည်း ဥစ္စာစွဲ မိမိခန္ဓာစွဲ မိသားစု စွဲခြင်းကြောင့် အပွယ်လေးဘုံ တွင် တစ္ဆေ သရဲ(ပြိတ္တာ)ဘဝ ရောက်ကြရ၏။

### **အသိဉာဏ် ပျောက်သွားတယ်**

အကယ်၍ တစ္ဆေ သရဲ (ပြိတ္တာ) ဘဝရောက်ရှိခဲ့သော် လူ့ဘဝကဲ့သို့ အသိဉာဏ် မရှိတော့ပဲ ထုံထိုင်း အ-တ-တ ပုံစံမျိုးကိုသာ တွေ့ရ၏။ မသေခင် စွဲကပ်မိသော အစွဲတစ်ခုသာ ခေါင်းထဲ ရှိနေတတ်ကြ၏။ ကျန်တာ သူတို့ မစဉ်းစားနိုင်။ လူ့အသိဉာဏ်လို မဟုတ်တော့ချေ။ ထို့ကြောင့် သေရင် ဘာမှ မသေချာတော့ဘူး။ မသေခင်ကတည်းက သီလအကျင့် သမာဓိအကျင့် ပညာအကျင့်တို့ကို နိုင်သလောက် စွမ်းသလောက် ကျင့်သုံးထားရန် လိုအပ်ပေ ၏။

## ၂၂။ မင်းက ဆရာကြီးလား

ယခုအကြောင်းအရာများကို ဖတ်ရှုရင်း “ဘာလဲ- မင်းက ဆရာကြီးလား” ဟု အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များက မှတ်ချက်ပြုကြပေလိမ့်မည် ထင်၏။ မှန်၏။ ဆရာကြီး။ စားပြီးအိပ်နေသော၊ ဘုရားတရားကို စိတ်မဝင်စားသော၊ သီလလည်းမသိ၊ သမာဓိလည်းနားမလည်သော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်စာရင်တော့ ဆရာကြီးသာ ဖြစ်ချေတော့၏။ ကျင့်နေသူများ အဖို့ကား ထိုထိုအခြေအနေများကို နေ့တိုင်းတွေ့ကြုံနေကျ အဆင့်မျှသာ ဖြစ်ပေမည်။

ဘာဖြစ်လို့ ဒါတွေ ရေးနေရပါလိမ့်၊ အကျွန်ုပ်တို့ မိမိကိုယ်ကို အကြိမ်ကြိမ် မေးမြန်းနေခဲ့၏။ ပြောပြီး ပြောလတ္တံ့သော စကားများကား အကျွန်ုပ်တို့၏ ဂုဏ်ကိုဝင့်ကြွားလိုခြင်းကြောင့် လုံးလုံးမဟုတ်ရပေ။ ရှေးရှေးမှ ဆရာတော်ကြီးများ၏ ကျင့်သုံးနည်းများကို အကျွန်ုပ်တို့ လုံးလုံးမရလိုက်။

ရှေးရှေးတွင် တကယ့် သီလ-သမာဓိ-ပညာ ပြည့်စုံသော ဆရာတော်ကြီးများ၏ ကျင့်သုံးတဲ့ နည်းနာနိဿယများကို စာပေတစ်ခု အားဖြင့်သော်၎င်း၊ နှုတ်အားဖြင့်သော်၎င်း မထားရှိခဲ့ကြပေ။ အကျင့်တရားကို လူသိမှာစိုးကြ၏။ အကျင့်တရားကို လျှို့ဝှက်ကြ၏။ ထိုခေတ်အခါအရ ထိုသို့လျှို့ဝှက်ရေးအတွေးသည် မှန်ကန်ခဲ့၏။ ဆရာတော်အတော်များများ ကျင့်ကြံအားထုတ်နေကြသောခေတ်လည်း ဖြစ်နေ၏။

ယခုခေတ်တွင် ထိုကဲ့သို့ မဟုတ်တော့ပေ။ အကျင့်တရားကို မောင်းခတ်ကြော်ငြာနေသည့်တိုင် ထွက်ကျင့်မည့်ပုဂ္ဂိုလ် မရှိတော့ပေ။ စာပေတတ်မြောက်သူလည်း မကျင့်ချင်ပေ။ စာမတတ်သူလည်း မကျင့်ချင်ပေ။ အသက်ကြီးမှ သံဝေဂများစွာရကာ ဝတ်လာသူလည်း လက်တွေ့တွင်

မကျင့်ချင်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် တစ်ဦးတစ်လေများ ထွက်လာမလားဟု မောင်းခတ်နေခြင်း သဘောသာဖြစ်၏။

ရှေးရှေးခေတ်က အကျင့်ကို လျှို့ဝှက်ရေးသည် ကောင်း၏ဟု ဆိုသော် လည်း အကျွန်ုပ်တို့အတွက် မကောင်းဟုပင် ဆိုရပေမည်။ အကျွန်ုပ်တို့ ကျင့်တော့မည်ဟု အာရုံပြုသည့်အချိန် ဆရာမရှိ နည်းမရှိ ဖြစ်ခဲ့ဖူး၏။ မှန်၏။ တကယ်ကျင့်တော့မည်ဟု စိတ်ကို ဆုံးဖြတ်ချက် ချပြီးသည့်နောက် ဘယ်သူ့ကို ဆရာတင်ရပါမလဲ၊ ဓုတင်နှင့် ပတ်သက်၍ တကယ်ကျင့်သုံးဘူးတဲ့ ဆရာ၊ သုဿာန်ထဲတွင် တစ်ဦးတည်း နေဖူးသည့်ဆရာ၊ တောထဲတောင်ထဲမှာ တကယ်ကျင့်နေတဲ့ဆရာ၊ ထိုထိုသူကိုယ်တိုင် တကယ်ကျင့်ထားပြီး ခန္ဓာတွင် ဉာဏ်ဝင်အောင် ဟောပေးနိုင်တဲ့ဆရာ တကယ်လက်တွေ့တွင် ရှားပါးလှ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ ဆရာမနှံ့စပ်သည်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ထိုစဉ်က အကျွန်ုပ်တို့ အတွက်ကား တကယ်ပင်လမ်းပျောက်ခဲ့ရ၏။

ဓုတင်အတွေ့အကြုံ ဘယ်သူ့ထံတွင် မေးမြန်းရမည်နည်း။ တောထွက် ခြင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံ ဆရာဘယ်မှာနည်း။ လမ်းညွှန်ချက် မည်ကဲ့သို့ နည်း။ ပေါများသလိုလိုနှင့် ရှားပါး၏။ ရှိသလိုလိုနှင့် ရှာမရ ဖြစ်ခဲ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် အကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံကို တင်ပြနေရခြင်း ဖြစ်၏။

အကျွန်ုပ်တို့ သုဿာန်ဓုတင်ဆောင်သည့် တစ်လျှောက် သုဿာန်ဓုတင် ဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါးသာ သုဿာန်တစ်ခုတွင် တွေ့ဘူး၏။ ဓုတင်အရာတွင် များစွာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသောသူမြတ် တစ်ပါးလည်းဖြစ်၏။ “ကျော့မချခြင်း ဓုတင်” အပါအဝင် ဓုတင်များစွာကိုလည်း ဆောင်နေသူဖြစ်၏။ ထိုအရှင် သူမြတ်ထံမှ ဓုတင်အကျင့် နည်းနာနိဿယအချို့ကို မှတ်သားခဲ့ရ၏။ ထိုအရှင် ကား မြိတ်ဘက်မှ ကြွလာသူဖြစ်၏။ ရန်ကုန် ရေဝေးသုဿာန်တွင် ဆုံခြင်းဖြစ် ၏။

ခုတင်ဆောင်ခြင်းကို ပြောကြားခဲ့သော် သို့မဟုတ် လူသိစေခဲ့သော် ခုတင်ပျက်၏ဟု လောကတွင် ပြောဆိုနေကြ၏။ စာပေထဲတွင်တော့ ထိုကဲ့သို့ တစ်ခုမှ ပါဝင်ဖော်ပြထားခြင်း မရှိသည်ကိုတွေ့ရ၏။ သို့သော်လည်း လူအထင် ကြီးအောင်ဆောက်တည်ခြင်း၊ ပြောကြားခြင်း၊ လာဘ်ကိုမျှော်ကာဆောက် တည်ခြင်း၊ ပြောကြားခြင်း၊ ကျော်ဖော်ခြင်းကို မျောက်ကာ ဆောက်တည်ခြင်း ပြောကြားခြင်းတို့သည်ကား သူတော်ကောင်းတို့ အလုပ်မဟုတ်။ ဒါနကိုလည်း ထိုကဲ့သို့ မကောင်းသောအလိုဆိုးများဖြင့် မပြုလုပ်သင့်။ သီလကိုလည်း ထိုကဲ့သို့ အလိုဆိုးများဖြင့် မဆောက်တည်သင့်ပေ။

စာပေထဲတွင် “ခုတနှင့် ခုတဝါဒ”ဟူသည် ရှိ၏။ ထိုနှစ်ခုလုံးနှင့် ပြည့်စုံသူကို သူတော်ကောင်းများက သာဓုခေါ်ကြ၏။ ခုတဟူသည် မိမိကိုယ် တိုင် ခုတင်အကျင့်ကို ကျင့်နေသူ ကိလေသာများကို ခါထုတ်နေသူ ဖြစ်၏။ ခုတဝါဒဟူသည် ခုတင်နှင့်ပတ်သက်၍ သူတစ်ပါးအား ကျင့်ဆောင်နိုင်ရန် ဟောပြောပြသပေးသူ ဖြစ်၏။ သာသနာတော်၏ ခုတင်အရာတွင် အမြတ်ဆုံးဘွဲ့ထူး (ဧတဒဂ်)ကိုရရှိထားသူ အရှင်မဟာကဿပသည်လည်း ထိုကဲ့သို့ ခုတနှင့်ခုတဝါဒ နှစ်မျိုးနှင့်ပြည့်စုံသူပင်ဖြစ်၏။

ခုတင်အကျင့်များသည် ရဟန်းတစ်ပါး၏ အရည်အသွေးများပင်ဖြစ်၏။ ခုတင်အားလုံးကို ဆောင်နိုင်သူကို ရဟန်းအာဇာနည်ဟု ခေါ်ဆိုသမုတ်နိုင်၏။ နိဗ္ဗာန်အတွက် ကြိုးစားနေသူ၊ ဘုရားရှင်၏ စကားတော်ကို လိုက်နာနေသူဟု ခေါ်ဆိုနိုင်၏။

စင်စစ်၊ သာဘာရေးဆရာတို့သည် မိမိ၏ အတ္တဒိဋ္ဌိကို ရှင်းလင်းထားနိုင် မှသာ သာသနာသန့်ရှင်းမည် ဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်ကို ရှေ့ဦးစွာ မိမိ၏အတ္တဒိဋ္ဌိ မာန တရားများကို သန့်ရှင်းရန် ကြိုးစားသင့်၏။ အနည်းဆုံး သန့်ရှင်းရန် စိတ်ကူးရှိသင့်သည်။ ထိုမှသာ “သာသနာ-ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမတော်” ကို

တကယ်ထမ်းဆောင်ရာ ရောက်ပါမည်။ ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမစကားတော်  
ကို လေးစားလိုက်နာရာရောက်ပါမည်။

ထို့ကဲ့သို့သော အကြောင်းများကြောင့် သူယုတ်တစ်ယောက် ကဲ့ရဲ့မည်  
ကိုမကြောက်ပဲ၊ သူတော်ကောင်းတရားများ ကွယ်ပျောက်မည်ကိုသာ  
ကြောက်လန့်၍ ဆက်လက်ကာ ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါ၏။

## ၂၃။ တရားအတွေ့အကြုံ

တရားအတွေ့အကြုံနှင့် ပတ်သက်၍ စကားကြုံ ပါးလိုက်ပါ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ လျှောက်လှမ်းလာခဲ့သော တရားလမ်းကြောင်းတို့ကား ဖြောင့်ဖြူး လှသည်ဟု မဆိုသာ။ သင့်သလို ဖြေရှင်းကာ မညီမညာ လျှောက်လှမ်းခဲ့ရ၏။ အချိန်ကြာကြာ မှားနေခဲ့သည်လည်း ရှိခဲ့၏။ ထို့နောက် တရားနှင့်ပတ်သက် လျှင် သောတာပန်ဖြစ်ရေး သကဒါဂါမ်းဖြစ်ရေးကို အကျွန်ုပ်တို့ စိတ်မဝင်စား။ မိမိ၏စိတ်ထဲတွင် လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာကုန်ခမ်းရေးကိုသာ စိတ်ဝင်စားခဲ့၏။ ပတ်ဝန်းကျင်အာရုံ အတိုက်ဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အစဉ် လှုပ်ရှားမှုကို သတိထားကာ “မိမိတရားရှုမှတ်ရန် လိုသေးကြောင်း၊ တရားမပြည့်စုံသေးကြောင်း” စသည်ဖြင့်သာ မှတ်ချက်ပြုလေ့ရှိ၏။ သူတစ်ပါး အားလည်း ထိုကဲ့သို့သာ ညွှန်ကြားလေ့ရှိ၏။ တရားရှာဖွေရေး ကာလတစ် လျှောက်တွေ့ကြုံခဲ့ရသော မညီမညာသော တရားလမ်းကြောင်း ဖြေရှင်းခဲ့ပုံ များကိုအကျဉ်းမျှဖော်ပြပေအံ့။

တရားစခန်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကျွန်ုပ်တို့ကား အတွေ့အကြုံများလှ သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ယခုမြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆရာတော် တော်တော်များများ၏ တရားကျင့်နည်းများကို ကျင့်သုံးဖူး၏။ အချို့ကိုလည်း ကိုယ်တိုင်စခန်း ဝင်ရောက်ကာ အားထုတ်ဖူး၏။ အချို့ကိုကား ဆရာဖြင့် မေးမြန်းကာ ကျင့်သုံး နည်းများကို လေ့လာဖူး၏။ အချို့ကိုကား စာအုပ်ဖြင့် သေချာလေ့လာကာ ကျင့်သုံးဖြစ်၏။ အများက ထိုတရားမှားသည်ဟု အပြောများသော တရားစခန်း တို့ကိုလည်း သွားရောက်အားထုတ်ခဲ့၏။

“အဘယ်ကြောင့် မှားတာပါလိမ့်၊ ဘယ်လိုမှားတာပါလိမ့်”ဟု သိလို သည့်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် တရားပြဆရာ တော်တော်များများ အကျွန်ုပ်တို့ ဆရာတို့ပင် ဖြစ်ချေတော့၏။ ထိုဆရာများ

အထဲတွင် အချို့ကားဘုန်ကြီးဖြစ်၏။ အချို့ကားလူ ဖြစ်၏။ တရားစခန်း အားလုံးကား သူ့သဘောနှင့်သူတော့ အကျိုးများ လှသည်ကိုတွေ့ရ၏။

အကျွန်ုပ်တို့ အကျင့်တစ်ခုရှိသည်မှာ တရားနည်းစနစ်တစ်ခုကို မကျင့်သုံးခင် မဝေဖန်၊ မပိုင်းခြား၊ ဆရာခိုင်းသလိုလုပ်တတ်၏။ အတတ်နိုင်ဆုံး ဆရာလိုချင်သလို ကျင့်သုံး၏။ တရားစခန်းထွက်ပြီးမှ ထိုတရားနည်းနာ နိဿယတို့ကား စာပေဖြင့်ဆိုလျှင် ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ စသည်ဖြင့် ပြန်လည်တိုင်း တာလေ့ရှိ၏။ မိမိအတွက် ဘယ်အကျိုး ရရှိသလဲ၊ စာပေလမ်းစဉ်အရ “လိုအပ်တာကဘာလဲ၊ ပိုနေတာကဘာလဲ” စသည်ဖြင့် စိတ်ထဲတွင် ပိုင်းခြား မှတ်သားတတ်၏။

တရားတော်များကို နာယူသည့်အခါ ဆရာ၏ဆိုလိုရင်းကို သဘော ပေါက်ဖို့ရန် အထူးလိုအပ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ စကားလုံးများ၏ အတိမ်အနက် ကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်ဖို့ အထူးလိုအပ်၏။ (အရိယာ) ဆရာဆိုလိုသည့်အတိုင်း သဘောပေါက်သည့်နေ့သည် တရားတွေ့သည့်နေ့ပင် ဖြစ်နိုင်၏။

တရားထိုင်ချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ တရားဘယ်အချိန်ရှိမည်နည်း၊ မည်မျှ ထိုင်ရမည်နည်းဟု မေးမြန်တတ်ကြ၏။ မည်မျှထိုင်နိုင်ရေးသည် ပဓာနမဟုတ် ၂၄- နာရီလုံး သတိမပျက်ရေးသည်သာ ပဓာနဖြစ်သည်ဟု အကျဉ်းမျှ ပြောရ မည်ပင် ဖြစ်၏။

မှန်၏။ တရားကို ထိုင်လို့ကျင့်ကြသော်လည်း တရားတွေ့မြင်သည့် အခါ ထိုင်လို့ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မည်။ သွား၍သော်၎င်း အိပ်၍သော်၎င်း သက်တောင့်သက်သာ ထိုင်၍သော်၎င်း ဖြစ်ချင် ဖြစ်နေမည်။ ထို့ကြောင့် “ထိုင်၍ကျင့်ချိန်လည်း သတိထား၊ တရားဖြုတ်ရင်လည်း သတိထား” နိုင်မှ တရားမြန်မြန်တွေ့နိုင်မည်။



အကျွန်ုပ်တို့ တောထဲရောက်ခါစတွင်ကား နာရီကြာကြာ ထိုင်လေ့ရှိခဲ့၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား မောဟကြီးသူ (အိပ်ရေးမက်သူ) တစ်ဦးဖြစ်လေတော့၊ ထိုင်နိုင်ပေမယ့် သမာဓိက မလိုက်နိုင်ခြင်းကြောင့် တရားကား ထင်သလောက် မတိုးတက် ဖြစ်ခဲ့ရ၏။ ထိုင်ရှုမှတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သုံးရက်ထိ မလှုပ်မပြင်ပဲ ထိုင်ဘူး၏။ ထိုထက်အလွန်ကား မထိုင်ဘူးပေ။

နောက်ပိုင်းတွင် တရားကျင့်သုံးချိန် အဓိဋ္ဌာန်ကာလအတွင်း တွင်ကား ဘယ်နှစ်နာရီထိုင်မည်ဟု သတ်မှတ်ထားခြင်း မပြုပဲ၊ သတိတစ်လုံး မြဲဖို့ကိုသာ အားစိုက်ခဲ့၏။ ဘယ်နေ့မှ ဘယ်နေ့ထိ သတိမပျက်စေရဘူးဟုသာ သတိထားသည့်အကျင့်ကို ပဓာနပြုလုပ်ခဲ့၏။ ထိုနည်းသည် အကျွန်ုပ်တို့အတွက် နာရီဖြင့်သတ်မှတ် အဓိဋ္ဌာန်ယူသည်ထက် တရားတိုးတက်ရေး မြန်ဆန်သည်ကိုတွေ့ရ၏။

တစ်ခါတစ်ခါလည်း ဝီရိယအားနည်း သတိအားနည်းနေသည့် အခါမျိုးလည်းရှိပြန်၏။ တောထဲနေတိုင်းလည်း သတိ-ဝီရိယအပြည့် ရှိနေသည်တော့ မဟုတ်ချေ။ တစ်ခါကဆိုလျှင် “မဂ်ရပြီး ဖိုလ်ဝင်စားရန် သမာဓိအားနည်းနေသည့်အတွက် ဖိုလ်ဝင်စားလို့ မရလေတော့... စိတ်ညစ်နေရကြောင်း” အိမ်မက်တင်၏။ အပြင်မှအပူ အိပ်မက်ထဲသို့ပင် ဝင်ရောက်သွားတတ်၏။

တရားလိုချင်လွန်းလို့ တောထဲ နေတဲ့သူအဖို့တောင် တစ်ခါတစ်ခါ တရားရှုမှတ်လိုစိတ်မရှိ။ တရားကိုဘေးချကာ တောတောင် အလှအပ များဖြင့်ပင် ပျော်ရွှင်စွာနေတတ်၏။ မိမိကိုယ်ကို အမြဲသတိထားနေရ၏။ အမြဲသတိပေးနေရ၏။ ဝီရိယဖြစ်စေဖို့ ဘဝသံသရာ၏ ဆင်းရဲခြင်း သဘောကိုလည်း ဆင်ခြင်ပေးခဲ့ရ၏။

တရားရသွား၏ဟူသည်- ဉာဏ်ပွင့်သွားခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ပွင့်သွားခြင်းသည်ကား တရားအဆင့်ဆင့် မြင့်သွားခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဉာဏ်ပွင့်ပုံချင်းတော့ မတူနိုင်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း ဥပါဒါန်ဟုဆိုသော အစွဲမတူခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ရှုမှတ်သည့်အခါ ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်နေသော်လည်း တကယ်ဉာဏ်ပွင့်သွားသည့်အခါ ဓာတ်လေးပါး ရုပ်တရားဖြင့် ဉာဏ်ပွင့်သွားသည်လည်း ရှိနိုင်၏။ နာမ်တရားကို အခြေခံကာ ဉာဏ်ပွင့်သွားသည့် အခါမျိုးလည်း ရှိနိုင်၏။ တစ်ခြားသော ပြင်ပအကြောင်းအရာ တစ်ခုကို အမှီပြုကာ ခန္ဓာထဲ ဉာဏ်ပွင့်သွားသည်လည်း ရှိနိုင်၏။ ပုံသေပြော၍ကား မရသည့် အရာပင်ဖြစ်၏။

ယောဂီသည် ဉာဏ်မပွင့်ခင် (မဂ်ဖိုလ်မရခင်) ကြိမ်ဖန်များစွာ တရားအားထုတ်ပြီး ဖြစ်နေရမည်။ ရုပ်နာမ်မြင်သင့်သလောက် မြင်ပြီး ဖြစ်နေရမည်။ ထို့နောက် တစ်နေ့ မိမိ၏ အတ္တ ဒိဋ္ဌိကို ဖြိုခွင်းပေးနိုင်မည့် စကားလုံးတစ်လုံးတည်းကို စောင့်မျှော်ရမည်။ ထိုထိုစကားလုံးသည် တရားစကားတွင်လည်း ရှိနိုင်၏။ လောကတွင်လည်းရှိနိုင်၏။ အရာရာတိုင်းမှရနိုင်၏။ ထိုကဲ့သို့ အသိထူးကို ပေးတတ်သည့် စကားလုံးတစ်လုံးရလာရန် သတိမပြတ် အမြဲရှုမှတ်အားထုတ်နေရမည်။

တရားတွေ့ပုံအကျဉ်းကား- ဥပမာ- ပဋ္ဌာစာရီဟုပြောလိုက်သော် လူတိုင်းမှ အမျိုးသမီးဟု မှတ်ယူထားကြ၏။ တကယ်က ပ-ဋ္ဌာ-စာ-ရ အက္ခရာများမျှသာ၊ (ဘယ်မှာလဲ လူ၊ မိန်းမ)ဟု ဆရာမှ ထပ်ဖွင့်ပေးလိုက်ခြင်းကြောင့်၊ ယောဂီသည် လောကတွင် ပုံသေမှတ်ထားသည့် လူ/ကျား/မဟူသော ဒိဋ္ဌိ အစွဲတရားကို ထင်မြင်ကာ ဉာဏ်ပွင့် သွားစေနိုင်၏။ ဉာဏ်ပွင့်ချိန် တွင်ကား တစ်လောကလုံးကို ဓာတ်လေးပါး (ရုပ်)သဘောအဖြစ် ထင်မြင်သွားနိုင်၏။ သို့မဟုတ် ရုပ်နာမ်သဘောအဖြစ် ထင်မြင်သွား စေနိုင်၏။ ထိုသည်ကား ထိုယောဂီ၏ လက်ရှိရှုမှတ်နေတဲ့ (ရုပ်- နာမ်) သဘာဝတရားနှင့်

သက်ဆိုင်၏။ ထို့ကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တရားတွေ့ပုံချင်း တူညီနေမည် မဟုတ်ပေ။

တကယ်တော့ တရားရှာနေသူ သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ခန္ဓာအားဖြင့် ငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်အားဖြင့် နှစ်ပါးကို ဘယ်ဥပမာဖြင့်၊ ဘယ်နည်းဖြင့် နားလည် သဘောပေါက်နိုင်ပါမလဲဟု အားထုတ်နေကြ ခြင်းသာဖြစ်၏။ ယခု သိနေကြ ခြင်းသည်ကား ကြားနာ၍၊ ကြံစည်၍၊ ပွားများထား၍ သိနေကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။ တကယ် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် မသိသေး၊ မမြင်သေး။

သို့သော်လည်း ကြားနာပြီး သိခြင်း မျှဖြင့်လည်း အပါယ်လေးဘုံက တော့လွတ်နိုင်၏။ အကျိုးကားများလှ၏။ အကျွန်ုပ်တို့လည်း တရားသဘောကို ပိဋကတ်စာပေအရ အကုန်သိသည်ဟု ပြောဆိုမည်ဆိုလျှင် မှားမည်မဟုတ်။ သို့သော်လည်း တကယ်မသိသေး၊ မမြင်သေး။ တကယ်သိလာရန် အကြိမ်ကြိမ် ပွားများခြင်း အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်နေကြရမည်။ စာမဖတ်တတ် သောသူ ရွှေ့ဖြစ်နည်း စာအုပ်ကြီးကို ပိုင်ဆိုင်ထားသလိုပင်ဖြစ်နေ၏။

**ဒိဋ္ဌိက္ခာရန်-** အဓိကအကြောင်းတရားကား ရုပ်နာမ်တို့ကို မြင်ရမည်။ ထိုထိုရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စသည်ကို ထင်မြင်ရမည်။ မှန်၏။ ရုပ် နာမ်တရား တို့ကို မြင်ရမည်ဟူသည် စာပေတွင်လာသော ရုပ်နာမ်တို့ကို တိကျစွာ ထင်မြင်နိုင်ရမည်။ ရွှေ့မွေ့က ရုပ်၊ သိတာက နာမ် အဆင့်မျှဖြင့် တရားရဖို့ မလွယ်ကူ။ နာတာပျောက်သွားတာ အနိစ္စဟု သိရုံမျှဖြင့် ခရီးမရောက်နိုင်။ ရှေးရှေးခေတ်က ရနိုင်ပေမယ့် ယခုခေတ် မရနိုင်တော့ပေ။

ထို့နောက် ထိုထိုရုပ်နာမ်တို့ကို မမြဲ ဆင်းရဲ ငါမဟုတ်သည့် သဘောကို အကြောင်းပြချက်နှင့်တကွ တိကျစွာ သိမြင်နိုင်ရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ရုပ်ခန္ဓာတုံးကြီး ဘယ်လို မမြဲတာပါလိမ့်၊ မျက်စိ နား ဘယ်လိုမမြဲတာပါလိမ့်၊ စိတ်ကဘယ်လို မမြဲတာပါလိမ့်ဟု တိကျစွာ သိမြင်နိုင်ရမည်။ ဘာကြောင့်

ဆင်းရဲတာပါလိမ့်၊ ဘာကြောင့် ငါမဟုတ်တာပါလိမ့် တိကျစွာ မြင်နိုင်ရမည်။  
ထိုကဲ့သို့ သိမြင်နိုင်သော် ဒိဋ္ဌိအပြီးတိုင်ကွာဖို့ လွယ်ကူလာပါလိမ့်မည်။

**အကြိုက်ဆုံးစကားလုံး-** အကျွန်ုပ်တို့ ကိုရင်ဘဝတုန်းက စာပေထဲ  
တွင် အကြိုက်ဆုံး စကားလုံးမှာ “ဝုသိတံ ဗြဟ္မစရိယံ- မြတ်သော အကျင့်ကို  
ကျင့်သုံးပြီးပြီ” ဖြစ်၏။ “ကျင့်စရာ မှတ်စရာ မလိုတော့ဘူး၊ ကျင့်သုံးပြီးပြီ”  
ဆိုသည်ကို သဘောကျလှ၏။ အကြောင်းမှာကား တရားကို တသက်လုံး  
ရှုမှတ်မနေချင်သောကြောင့်ပင်။ အပျင်းသမားများ၏ တောင့်တချက်ဟုပင်  
ဆိုရပေမည်။ ယခုလည်း တောထဲတွင် ထိုရောဂါ ဝင်ရောက်လာချေ၏။

**တရားမရလို့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း-** တစ်ခါတုန်းက မဟာမြိုင်  
တောထဲနေချိန်ဖြစ်၏။ တရားကရှုတော့ ရှုနေ၏။ ရပုံလည်းမပေါ်။ မြင်မြင်သမျှ  
ရုပ်နာမ်သဘာဝနှင့် မမြဲ ဆင်းရဲ ငါမဟုတ်ဟု ပွားနေ၏။ သို့သော်လည်း  
တရားက ရှုမှတ်နေတုန်း တစ်ခဏ။ ပညတ်က ပြန်ပြန်ဖုံးသွားသည့်အတွက်  
နဂိုအတိုင်း လူ/ကျား/မ/သစ်ပင် ပြန်ပြန် ဖြစ်သွားသည်ကို သဘောမတွေ့  
ဖြစ်နေ၏။ စိတ်ဓာတ်ကျ နေပြီဖြစ်၏။

**ဘုရားဆီတရားတောင်းကာရှုမှတ်ခြင်း-** တစ်နေ့ မဟာမြိုင်တော  
အတွင်းရှိ လေးကျွန်းရန်အောင် စေတီတော်ကြီးထံသို့သွားပြီး ဘုရားရှင်ကို  
ရှိခိုးလျက် “အရှင်ဘုရား တပည့်တော်အား ဝိပဿနာတရား ပေးတော်မူပါ  
အရှင်ဘုရား” ဟုလျှောက်ကာ ဘုရားရှေ့ တရားထိုင်လိုက်၏။ သိပ်မကြာခင်  
“သင်္ခါရ”ဟု အသံတစ်ခု ကြားလိုက်ရ၏။ စိတ်ထဲ စွဲမြဲစွာ မှတ်လိုက်၏။  
“ဟုတ်ပြီ- သင်္ခါရ သင်္ခါရ။”

ထို့နောက် များမကြာမှီ ထိုနေရာမှ မိမိတောကျောင်းသို့ ပြန်လာလိုက်  
၏။ တစ်လမ်းလုံး တွေးနေမိ၏။ “ဘုရားက သင်္ခါရလို့ ပြောတယ်၊ ဘာပြောတာ  
ပါလိမ့်။ ဘာကို ဆိုလိုတာပါလိမ့်။” အဖြေကိုကား (၃-၄) ရက်ခန့် ရှာမတွေ့။

တစ်နေ့ မိုးဖွဲဖွဲလေး ကျနေတုန်းဖြစ်၏။ အချိန်အားဖြင့် ဆွမ်းခံ  
မသွားခင်လေး မနက်ပိုင်းအချိန်။ အကျွန်ုပ်တို့ကား တောရကျောင်းလေး၏  
ဝရံတာတွင်ထိုင်လျက် “တရားလေးမှတ်လိုက် တောကြည့် တောင်ကြည့်  
ကြည့်လိုက်” ပြုလုပ်နေချိန် ဖြစ်၏။ တရားရှုမှတ်နေသည် ဆိုသော်လည်း  
စိတ်ပါလက်ပါတော့ မဟုတ်။ တရားက မတိုးတက်တော့ အားလျော့ကာ  
စိတ်ဓာတ် ကျနေသည်ဟုပင် ဆိုရပေမည်။

မိုးသီးလေးတွေက သစ်ရွက်ပေါ်ကျလာ၏။ ထိုကို အကျွန်ုပ်တို့  
ကလည်း စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြင့်ပင် တရားလိုက်မှတ်နေ၏။ “မျက်စိက ရုပ်၊  
သစ်ရွက်ကရုပ်၊ ထိတာက ဖဿ၊ ထို့နောက် နာမ်တရားတွေ ဖြစ်နေ တယ်။  
ငါမဟုတ်၊ ငါမြင်တာမဟုတ် ငါသိတာမဟုတ်” စသည်ဖြင့် စာကြီးပေကြီး  
အတိုင်းပင် ရှုမှတ်နေလေ၏။

**သင်္ခါရကို တွေ့ရှိခြင်း-** သို့သော်လည်း မိမိကိုယ်ကို သဘောမတွေ့  
တာက “စမြင်ကတည်းက သစ်ရွက်ဟု သိနေသည့်စိတ်”ကို ဘဝင်မကျ  
ဖြစ်နေ၏။ ဘာမြင်မြင် ရုပ်နာမ်ပဲ ဖြစ်ချင်နေ၏။ ထိုကဲ့သို့ ရှုမှတ်နေရင်း ဖျတ်ခနဲ  
သဘော ပေါက်မိ၏။ “သစ်ရွက်ဆိုတာ သင်္ခါရ လုပ်လိုက်ပြီ၊ သင်္ခါရလုပ်ပြီးမှ  
ရုပ်နာမ်ပြန်ရှုနေတာကိုး။ သစ်ရွက်လို့ သင်္ခါရ မလုပ်ရင် ရုပ်နာမ်လိုက်ရှုနေဖို့  
လည်း မလိုတော့ပါလား” ဟု ထိုခဏအတွင်း သဘောပေါက်ကာ ဉာဏ်ပွင့်သွား  
လေ၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် “လက်တစ်ဖက်က ပြုလုပ်တယ်၊ ကျန်တစ် ဖက်က  
ဖျတ်တယ်” ဆိုသည့်သဘောကို ထင်မြင်သွား၏။ ပြုလုပ်သူ လက်တစ်ဖက်ကား  
သင်္ခါရတို့ပင်၊ ဖျတ်သူလက်တစ်ဖက်ကား ရုပ်နာမ် ရှုမှတ်နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။

“အော်... ပထမတုန်းက မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတိုင်း ရှေ့စိတ်က သင်္ခါရအစွဲ အရင်လုပ်လိုက်တယ်။ ထို့နောက် နောက်စိတ်က ရုပ်နာမ်ပြန်မှတ်တယ်၊ ဒီလိုလည် နေတာကိုး။” မှန်၏။ ထိုထက်ရှင်းလင်းစွာ ဆိုရသော် ဥပါဒါန်အစွဲ အတိုင်း သတ်မှတ်နေခြင်းသည် သင်္ခါရလုပ်နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ မိမိပြုလုပ်လိုက်သော သင်္ခါရဖြင့် မိမိတို့ တစ်ဖန်ပင်ပန်းကြရ၏။ တကယ်တော့ အကျွန်ုပ်တို့အဖြစ်ကား ဘီလူးရုပ်ကို ရေးဆွဲကာ မိမိရေးဆွဲထား သောဘီလူးရုပ်ကို မိမိမှပြန်ကြောက်မိသဖြင့် ပြေးရသောကလေးလို ဖြစ်နေ ၏။

မှန်၏။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတိုင်း ကောင်းတယ် ဆိုတာလဲ စိတ်က သင်္ခါရလုပ်နေခြင်းသာ။ “မကောင်းဘူး” ဆိုတာလဲ စိတ်က သင်္ခါရပြုလုပ်နေခြင်းသာ။ “မကောင်းဘူး” ဟုပြောပြီး စိတ်ညစ် နေမည်ဆိုပါက မိမိပြုလုပ်သည့် သင်္ခါရဖြင့် မိမိစိတ်ညစ်ခံ နေခြင်းသာဖြစ်၏။ ကိလေသာ တဏှာသဘောကို နားလည်မိသည်ကား “ကောင်း၏ ဆိုး၏ဟူသည် စိတ်က ပြုလုပ်နေတာ (သင်္ခါရလုပ်တာ)” ဟု သဘောပေါက်သွား၏။ ထိုသဘောကို စိတ်ထဲတွင် စွဲမြဲစွာ စိမ့်ဝင်သွားလေ၏။

အကျွန်ုပ်တို့ စိတ်က/အမှတ်သညာက မိမိကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးတဲ့ အခြေအနေမျိုး ရှိနေ၏။ ဥပမာ “သစ်သီးကို ငါမြင်တယ်” ဆိုရာတွင် မျက်စိသဘာဝကမြင်သည်ဟု ဉာဏ်ထည့်လိုက်ခြင်းကြောင့် ငါဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိက္ခာ သွား၏။ သို့သော်လည်း “သစ်သီး” ဟု အရင်ဆုံး သင်္ခါရလုပ်ထားသည်ကို မသိဖြစ်နေ၏။ မမြင်ဖြစ်နေ၏။ ထို့နောက် “သစ်သီးဆိုတာလည်း စိတ်ကဖန် ဆင်းထားတာ၊ အမှတ်သညာက ပုံစံခွက် လုပ်ထားတာ” ဟု သိလိုက်တော့ သစ်သီးဟူသောအသိကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် လောဘကိလေသာမှ အနည်း ငယ် သက်သာခွင့်ရသွား၏။

**သင်္ခါရ၏ နောက်ကွယ်တွင်- ဤတွင်လည်း ထပ်အလိမ်ခံထားရ**

ပြန်နေ၏။ တကယ်က မျက်စိက သစ်သီးဟုမသိ၊ မျက်စိက ပုံသဏ္ဍာန်ကိုမသိ၊ မျက်စိသဘောကား အရောင်အဆင်းကိုသာ မြင်နိုင်၏။ ပန်းချီကားချပ် တစ်ခုကိုကြည့်သလို- ဆေးရောင်ကိုသာ မျက်စိကမြင်၏။ ထို့နောက် ဘယ်ပုံ၊ ဘယ်ရူခင်း၊ လှခြင်း- မလှခြင်းစသည်ကိုကား စိတ်ကပုံဖော်၏။

စိတ်သည် ရှေ့ရှေ့မှ မှတ်ယူထားသည့် အမှတ်သညာအတိုင်း သစ်သီး ဟု အသိအမှတ်ပြုပေး၏။ သစ်သီးကို အမျိုးမျိုး အမွမ်းတင်ကာ တွေးခေါ်လိုက် ၏။ ဤတွင် ထိုစိတ်-သညာသည် အဘယ်ကလာပါလိမ့်။ ဘာကြောင့် သတ္တဝါတွေကို စိတ်/သညာ ကြီးစိုးနေတာပါလိမ့်။ စိတ်/သညာရဲ့ အလိမ်ကို ဖြေလိုက်တော့ သစ်သီးဆိုတာ စိတ်/သညာရဲ့ အတွေးပုံရိပ်က ဖြစ်ပေါ်လာပါ လားဟု သိမြင်လာ၏။ စိတ်ကား မရှိသောဂုဏ်ကို အမွမ်းတင်နေတတ်၏။ မှန်၏။ ရှေ့ရှေ့ကအစွဲဥပါဒါန်ကို မှီကာ သစ်သီးဟု/ဘယ်လိုကောင်းတာဟု စိတ်ကမှားယွင်းစွာ ကောက်ချက်ချ လိုက်၏။ တကယ်က တွေးခြင်းကြောင့် ရှေ့အစွဲများ ပြန်လည်ပုံရိပ်ထင်မြင်လာခြင်းသာ ဖြစ်၏။ စဉ်းစားကြည့်သော် အတွေးဟူသည် အတွေးမျှသာတည်း။ တကယ်ထင်ရှားစွာမရှိ။ စိတ်ကူးရင် ပုံဖော်နေခြင်းမျှသာဖြစ်၏။

ဤသို့ဖြင့် ပုံပျက်သွား၏။ လောဘ ဒေါသဟူသည် ပုံရှိမှဖြစ်၏။ ပုံပျက်သော် လောဘ ဒေါသ အလွန်ခေါင်းပါး၏။ လောဘ ဒေါသ ကင်းနိုင်၏။ ဤသို့လည်း တရားသဘောသွားရှိ၏။

အိုယောဂီအပေါင်းတို့- အထက်သံယောဇဉ် အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ကင်းချင်သော်- တစ်စုံတစ်ခုအပေါ် လွန်စွာအမွမ်းတင်၊ စိတ်ကူးယဉ်၊ အကြီးအကျယ် ထင်ခြင်းကို သတိထားကာ ရှောင်ရှားရာ၏။

တကယ်တော့ တရားက ရချင်တဲ့အချိန်ရ၏။ သိချင်တဲ့အချိန် သိ၏။  
အကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်ကား အမြဲရှုမှတ် သတိကပ်နေဖို့သာ ပဓာနဖြစ်၏။  
ထိုင်တုန်းတော့ နင်လားငါလား အားထုတ်ပြီး၊ သွားလာလှုပ်ရှား နေတုန်း  
အသိ-သတိမပါရင် တရားတွေ့ဖို့ မလွယ်ကူနိုင်။ မထိုင်ရင်လည်း သမာဓိက  
လိုသလောက်မရနိုင်။ ထိုင်တိုင်းလည်း တရားက ရချင်မှရမည်။ ထို့ကြောင့်  
ဣရိယာပုထ် လေးပါးလုံး မျှတစွာအားထုတ်ဖို့လိုအပ်၏။



## ၂၄။ အကျွန်ုပ်၏ ပေါ်လစီများ

လူ့လောကတွင် လူသားတစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်နေသော် မည်သူမဆို လူမှုရေး နိုင်ငံရေး စီးပွားရေး တိုက်ရေးခိုက်ရေးစသည့် အရေးတို့နှင့် မလွဲမသွေ တွေ့ရ-ကြားရ-မြင်နေရမည်ပင် ဖြစ်၏။ ထိုအခါ ထိုကိစ္စရပ်များအပေါ် လူတိုင်းတွင် အမြင်အမျိုးမျိုးကို လက်ခံ ကျင့်သုံးကြလိမ့် မည်ထင်၏။ ထိုကို ဤတွင်ပေါ်လစီဟုသုံး၏။ ထို့အနက် အကျွန်ုပ်တို့၏ ပေါ်လစီအချို့ကား-

### လူမှုရေးပေါ်လစီ

အဖြူ အမဲ လူသားအားလုံးသည် လူဖြစ်၏။ ရုပ်ရည်ကြောင့် အသားရောင်ကြောင့် စကားသံကြောင့် အဆင့်အတန်းနိမ့်ကာ ခွဲခြား ဆက်ဆံခြင်းကို လက်မခံ။ မည်သူ့ကိုမဆို လူဟူသော အသိဖြင့် အချင်းချင်း လေးစားစွာ ဆက်ဆံတတ်သူတို့အား အကျွန်ုပ်တို့ လေးစား၏။

လူသားတန်းတူ ဆက်ဆံခံလိုသူဘက်မှလည်း လူနှင့်တူသော အကျင့်ကို ကျင့်သုံးပေးနိုင်ရမည်ဟု ယူဆ၏။ မိမိနှင့်နီးစပ်သည့် ဘာသာရေး အစွမ်းရောက် ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အဆုံးအမများကို သတိထား ရှောင်ရှားကြရမည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့်ဆန့်ကျင်သော၊ သူတစ်ပါးကို ဆင်းရဲဒုက္ခပေးတတ် သော အယူဝါဒစွဲကိုင်ထားသူကို အကျွန်ုပ်တို့ရှောင် ရှားကြရမည်။ “ဘုရားရှင်မှ လည်း လူမိုက်ကို ရှောင်ရှားကြဖို့ ဟောကြားထားသည် မဟုတ်ပါလော့။”

လူဟူသည် အဖြူလူမျိုးဘဝမှသေသော် အမဲလူမျိုး ဘဝသို့လည်း ရောက်သွားနိုင်သည်။ အနက်ပြည်နယ်မှသေသော် အဖြူပြည်နယ်တွင်လည်း လူပြန်ဖြစ်နိုင်သည်။ အားလုံးသူတို့ကား မိမိ၏ မိသားစုများသာ ဖြစ်ချေမည်။ အဖြူ အမဲလူမျိုးတို့အပေါ်တွင် မုန်းတီးနေခြင်း၊ အနက် အဖြူ ပြည်နယ်များကို

မုန်းတီးနေခြင်းသည် မိမိ၏ မိသားစုများကို မုန်းတီးနေခြင်းသာ ဖြစ်နေသည်ကို အကျွန်ုပ်တို့ သတိပြုရမည်။ မတူလို့ နိမ့်ချ ဆက်ဆံခြင်း၊ မုန်းတီးနေခြင်းများကို ငါတို့ ဖယ်ရှားကြရမည်။ ၂၁-ရာစုတွင် အကျွန်ုပ်တို့မှ ထိုထိုအပြုအမူများကို မဖယ်ရှားလျှင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အကျွန်ုပ်တို့ကို ဖယ်ရှားကြပေလိမ့်မည်။

### **စီးပွားရေး ပေါ်လစီ**

စီးပွားရေးဟူသည် ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှာဖွေစုဆောင်းကာ ကြီးပွားတိုးတက် အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ဆိုလို၏။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် မိမိလုပ်ငန်းကို စနစ်တကျ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်ဖို့လိုအပ်၏။ လုပ်ငန်း နှင့်ပတ်သက်၍ သူများထက် တမူထူးရှား ဆန်းသစ်စွာ ဖန်းတီးတတ်ဖို့လည်း လိုအပ်၏။ ဆန်းသစ်စွာ ဖန်တီးတတ်သူသာ ကြီးပွားအောင်မြင် လေ့ရှိတတ်၏။ ဆန်းသစ် စွာဖန်တီးတတ်ဖို့ အကျွန်ုပ်တို့၏အလုပ်ကို အမြဲတစေ စိတ်ဝင်တစားရှိကြရ မည်။

မိမိ၏ဖောက်သည်ကို အကောင်းဆုံး ပေးချင်သော၊ အကောင်းဆုံး ဖြစ်စေချင်သောစိတ်ကို ကြိုးစားကာ မွေးမြူကြရမည်။ မိမိအလုပ်ထက် ပြိုင်ဖက်နှင့် တစ်ပါးသူတို့ကိုသာ အတုခိုး၊ အနိုင်ယူချင်၊ ကျော်ချင်နေသည့် စိတ်ထားများလွန်းနေလျှင်လည်း ကျဆုံးတတ်၏။ မိမိ၏အလုပ်ကို စိတ်ဝင် တစားလုပ်ခြင်း၊ အလုပ်တစ်ခုအပေါ်မှာ အခြေတကျ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အောင်မြင်ရေးပန်းတိုင်သို့တက်လှမ်းရန် တစ်ခုတည်းသော လမ်းပင်ဖြစ်၏။

### **နိုင်ငံရေး ပေါ်လစီ**

ဤတွင် နိုင်ငံရေးဟူသည် ပါတီနိုင်ငံရေး ကိစ္စရပ်များကို ဆိုလို၏။ ပါတီနိုင်ငံရေးကို တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ တိုက်နည်း ခိုက်နည်းများဖြင့် လွှမ်းမိုးထား၏။ ထိုထိုပါတီနိုင်ငံရေး ပါဝင်သူများကို လောဘတရား၊

ဒေါသတရား၊ အကြောက်တရား၊ အချင်းချင်း မယုံကြည်ခြင်းတရား တို့ဖြင့် အသက်ရှင်စေ၏။ သူတစ်လှည့် ကိုယ်တလှည့် အနိုင်ယူနေကြသည့် အဖွဲ့အစည်းများလည်း ဖြစ်၏။ မိမိပါတီအနိုင်ရရှိရေးအတွက် သူတစ်ပါးအား အကောက်ကြံခြင်း ပုတ်ခတ်ပြောဆိုခြင်းတို့နှင့် အများစု သံသရာလည်နေ၏။ ထိုသည်ကား ကျောက်ခေတ်ကတည်းက ယခုလက်ရှိ အချိန်ထိပင် ဖြစ်၏။ ထိုထိုသံသရာကို ငါတို့အလှည့်သို့ ရောက်လာသော် အဆုံးသတ်ပေးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြရမည်။

ထိုထိုပြဿနာများကို အဆုံးသတ်ရန်- ရာထူးအာဏာကို ပါတီ ကောင်းစားရေး၊ မိသားစုကောင်းစားရေးအတွက်မသုံးဘဲ လူမျိုးနှင့် နိုင်ငံ ကောင်းစားရေးအတွက်ကိုသာ ဦးတည်ကြရမည်။ တူညီသော ဦးတည်ချက် အောက်တွင် ပါတီအဖွဲ့များ အချင်းချင်းလည်း ညီညွတ်လာ ကြပေလိမ့်မည်။ စင်စစ် ဦးဆောင်သူသည် ခေါင်မိုးသဖွယ် အနစ်နာခံကာ ပြည်သူပြည်သား တို့၏ အပူအအေးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ရမည်။ ဦးဆောင်သူသည်လည်း အဂတိ (ဘက်လိုက်မှု) ကင်းစင်နေရမည်။ အငြိုးအာဃာတမရှိ ခွင့်လွှတ်သည်းခံ နိုင်ရမည်။

### တိုက်ရေးခိုက်ရေး ပေါ်လစီ

လူသားအချင်းချင်း ရန်ဖြစ်တိုက်ခိုက် နေကြခြင်းကိုခေါ်၏။ မနာလို၍၊ မုန်းတီး၍၊ အမျက်ထွက်၍၊ မိမိ၏အတ္တမာနကိုထိပါးလာ၍ အချင်းချင်း တိုက်ခိုက်နေကြ၏။ အဖွဲ့အချင်းချင်း တိုက်ခိုက်နေကြ၏။ နိုင်ငံအချင်းချင်း တိုက်ခိုက်နေကြ၏။ တိုက်ခိုက်ဖို့ ဦးတည်နေကြသည်။ လူသားအများစုသည် တိုက်ခိုက်ခြင်းကို အလွယ်တကူ ကျူးလွန်နေကြ၏။ တစ်ဖက်သားသည် မိမိကြောင့် ဆင်းရဲရောက်ခဲ့သော် အရသာရှိသလို ခံစားနေကြ၏။ စင်စစ်

စစ်တိုက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ကောင်းကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ မရှိသည်ကို အကျွန်ုပ်တို့ သမိုင်းစာမျက်နှာတွင် ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်နိုင်၏။

**တိုက်ခိုက်နေကြသူများအတွက်-** “မိမိကြောင့် သူတစ်ပါး ဆင်းရဲ ဒုက္ခရောက်ကြရသည်၊ သေကြရသည်”ဟုကြားသိရမှ စားပျော် အိပ်ပျော် ဘဝများဖြစ်နေသလားဟု အကျွန်ုပ်တို့ တွေးကြည့်ကြရမည်။ “တစ်လောက လုံး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ပြီး မိမိတစ်ဦးတည်း ချမ်းသာမှ အဆင်ပြေမည့် လူအမျိုးအစားလော့။ ရန်ပြု- အနိုင်ယူလိုက်ခြင်းကို ငါနိုင်ပြီဟု ထင်မှတ်နေ သလား။” စင်စစ် နိုင်သွားခြင်းမဟုတ်၊ ရန်ကို အစပျိုးလိုက်ခြင်းသာဖြစ် ကြောင်း အကျွန်ုပ်တို့သတိထားရမည်။

**တိုက်ခိုက်ခံနေရသူများအတွက်-** ဒေါသကို ဒေါသဖြင့် မငြိမ်း သတ်နိုင်။ ဒေါသကို သည်းခံခြင်းဖြင့်သာ ငြိမ်းသတ်နိုင်၏။ သည်းခံခြင်းသည် အရှုံးပေးခြင်းမဟုတ်၊ အညံ့ခံခြင်းမဟုတ်။ သည်းခံခြင်းသည် အကောင်းဆုံး သော အထိအရှုမရှိသော အောင်နိုင်ရေး နည်းဗျူဟာဖြစ်ကြောင်း သတိပြုရ မည်။

ထိုသည်းခံခြင်း နည်းဗျူဟာ အောင်မြင်နိုင်ရေးအတွက် အားလုံး ငြိမ်းချမ်းလိုသည့်စိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူရမည်။ သည်းခံသည့်အခါတွင်လည်း နှစ်ယောက်လုံး၊ နှစ်ဖွဲ့လုံး အပေးအယူမျှတမှ ပိုမိုအဆင်ပြေနိုင်မည်။ အလိုက်မသိ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သူများ တွေ့ကြုံရသည့်အခါ သည်းခံ လိုက်ရခြင်းသည်ကား အောင့်သီ အောင့်သက် ဖြစ်စေနိုင်၏။

လောကတွင် ငြိမ်းချမ်းရေးကို တည်ဆောက်ရန် “သူလုပ်လို့ ကိုယ်လုပ်တယ်၊ ကိုယ်လုပ်လို့ သူပြန်လုပ်တယ်” ဟူသော တစ်ပတ်လည် နေသော ရန်ပွဲကို အကျွန်ုပ်တို့အလှည့်တွင် ငြိမ်းသတ်ပေး နိုင်ရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ငြိမ်းသတ်နိုင်သူသည် မဟာလူသား ဖြစ်ပေသည်။

## စိတ်ချမ်းသာရေး ပေါ်လစီ

လောကတွင် လူသားတို့သည် ပညာတတ်တိုင်းလည်း စိတ်ချမ်းသာကြရသည်မဟုတ်။ ဥစ္စာရှိတိုင်း၊ ရာထူးအာဏာ ရှိတိုင်းလည်း စိတ်ချမ်းသာကြရသည်မဟုတ်။ အလုပ်များများ လုပ်ဆောင်ရသူသည် သူတစ်ပါးထက် စိတ်ဆင်းရဲတတ်ကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အတွက် ထိုထိုပညာ၊ ဥစ္စာ၊ ရာထူးအာဏာသည်တို့နှင့် တိုက်ရိုက် သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။ စင်စစ် စိတ်ချမ်းသာရေးသည် မိမိ၏ အယူအဆနှင့်သာ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထို့နောက် မိမိနှင့်သင့်လျော်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှာဖွေ ခိုဝဲတတ်ဖို့လည်း လိုအပ်၏။ ပတ်ဝန်းကျင်သည်လည်း အကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကို အနိမ့် အမြင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိပေ၏။

စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ အနည်းငယ် အကျယ်ဆိုပေအံ့။ စိတ်သည် ထိုထိုအရာဝတ္ထုများကို ခံယူသုံးသပ်သည့်အခါ “အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း”ကို လက်ခံကျင့်သုံးတတ်ရမည်။ မိမိကိုယ်ရော သူတစ်ပါးကိုပါ အကောင်းမြင် တတ်ရမည်။ ရိုးဖြောင့်စွာ မြင်တတ်ရမည်။ “အကောင်းမြင်သော် အကောင်းရ မည်။ အဆိုးမြင်သော် အဆိုးသာရချေမည်။ အကောင်းရှာဖွေသော် အကောင်းရမည်။ အဆိုးရှာဖွေသော် အဆိုးသာရချေမည်။ အကောင်းရသော် စိတ်ချမ်းသာမည်။ အဆိုးရသော် စိတ်ဆင်းရဲမည်။” စင်စစ် အကျွန်ုပ်တို့ ရှာဖွေသောပစ္စည်းကို အကျွန်ုပ်တို့ ရရှိခြင်းပင် ဖြစ်၏။

လောကတွင် ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများအပေါ် စိတ်ခံစားမှု နောက်သို့ လိုက်လွန်းရင် စိတ်ဆင်းရဲတတ်သည်။ ဤတွင် အဖြစ်အပျက်ကို ပြောင်းဖို့ မလွယ်ကူသော်လည်း စကားလုံးကို ပြောင်းလဲခံစားနိုင်လျှင် အကောင်းမြင် ကာ စိတ်ချမ်းသာနိုင်သည်။

- ဆုံးရှုံးမှုအဖြစ်အပျက်ကို- သင်ခန်းစာအဖြစ်၎င်း၊
  - အခက်အခဲကို- စိန်ခေါ်မှုအဖြစ်၎င်း၊
  - နာကျင်မှုကို- ခွန်အားအဖြစ်၎င်း၊
  - မိမိ၏အားနည်းချက်ကို- မိမိ၏ ပြုပြင်စရာအဖြစ်၎င်း၊
  - ကြောက်နေခြင်းကို- ကျင့်သားမရသေးခြင်း အဖြစ်၎င်း။
- စသည်ဖြင့် ပြောင်းလဲခံစားနိုင်သည်။

## သာသနာပြုရေး ပေါ်လစီ

သာသနာပြုကြရာတွင် တကာနှင့် ဆရာဟူသည်ရှိ၏။ ဆရာဟူသည် သံဃာများပင်တည်း။ တကာမှ သံဃာများအား လိုအပ်သမျှ ပစ္စည်းတို့ကို လှူဒါန်းပေးကြရ၏။ ဆရာသံဃာမှ ထိုထိုပစ္စည်းတို့ကို အသုံးပြုကာ လူအများ စိတ်ဓာတ် မြင့်မားလာအောင်၊ တရားအသိ ကိန်းလာအောင် ပြုလုပ်ပေးကြရ၏။

ဆရာဖြစ်သည့်သူမှလည်း တကာ/တကာမများ ကုသိုလ်များများရစေဖို့ သီလတရားကိုကို စောင့်ထိန်းကြရ၏။ သမာဓိ-ပညာအကျင့်ပိုင်းများကို ဖြည့်ဆည်းကြရ၏။ ဤသည်ကား စစ်မှန်သော တကာ-ဆရာတို့၏ တာဝန်တို့ပေးတည်း။

တကာဘက်မှ လှူဒါန်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲတွင်- တကာတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ သဒ္ဓါထက်သန်သဖြင့် ရှိသမျှ အကုန်ပေးလှူလာခြင်းမျိုးကို လက်ခံလိုသည့် စိတ်ဆန္ဒမရှိ။ နောက်ထပ်တစ်ဖန် ထိုသူအား ပင်ပန်းစွာ ငွေများမရှာစေလို။ တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ သဒ္ဓါထက်သန်သဖြင့် မြောက်များစွာ လှူဒါန်းလိုသော်လည်း မနိုင်သည့်ဝန်ကို ထမ်းဆောင်ခြင်းမျိုး မဖြစ်စေလို။

ထိုထိုသူများနှင့်ကြုံလျှင် အချိန်ပေးကာ စဉ်းစားစေ၏။ ချက်ချင်း ဆုံးဖြတ်ချက် မချခိုင်းပေ။ အလှူခံသူ မိမိတို့ဘက်မှလည်း ထိုထိုအလှူ ရှင်များကို ကုသိုလ်အပြည့် ရစေလို၏။ ဘယ်နည်း ဘယ်ဟန်ဖြင့်ဆိုလျှင် ကုသိုလ်အပြည့်ရနိုင်ပါ့မလဲဟု တွေးတောတတ်၏။ လူသားများ ကုသိုလ် အကျိုးပေးကာ ကိုယ်စိတ် ချမ်းသာစေလို၏။ စီးပွားဖြစ်စေလို သောဆန္ဒရှိ၏။

အလှူလက်ခံသည့်အခါတွင်လည်း စိတ်ထားကို ဖြူစင်စွာ ထားရမည် ပင် ဖြစ်၏။ လောဘစိတ်ဖြင့် လက်ခံခြင်း မပြုသင့်။ ဤတွင် ဖြူစင်သည့် စိတ်ထားဟူသည်- ဥပမာ မိမိ၏ မိသားစုတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ တစ်စုံတစ်ခုကို လှူဒါန်းသည့်အခါ ကုသိုလ်ရစေလိုသည့်စိတ် အပြည့်ထား၏။ ထို့အတူ ကုသိုလ်ရစေလိုသည့်စိတ် အပြည့်ထားရှိရမည်။

သာသနာပြန့်ပွားရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဝိနည်းကိုထိခိုက်ကာ၊ တရားကိုထိခိုက်ကာ ပြုရမည့် သာသနာပြုခြင်းမျိုးကို စိတ်ထဲမှ လက်ခံခြင်း မရှိ။ အကျွန်ုပ်တို့ ခံယူထားသည့် သာသနာပြုဟူသည်ကား လူအများ ကုသိုလ် တိုးပွားစေရေး၊ တရားတော်များကိုလိုက်နာကျင့်သုံးကာ လူ့အဆင့်အတန်း မြင့်မားစေရေး၊ တရားအသိများကိန်းကာ လောကအပူများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရေး နှင့်၊ တရားထူး အသိထူးများ ကိန်းဝပ်စေရေးတို့ပင်ဖြစ်၏။

ဘုရားစေတီတည်ဆောက်ရေး၊ အဆောက်အဦးတိုးပွားရေး၊ ပွဲလမ်း သဘင် ကျင်းပခြင်းတို့ဖြင့် ဘုရားပူဇော်ခြင်းတို့ကို သာသနာပြန့်ပွားအောင် လုပ်နေသည်ဟုမခံယူ၊ မသတ်မှတ်။ ထို့နောက် ယခုခေတ် ပဋ္ဌာန်းပွဲကျင်း ပြခြင်းမျိုးကို စိတ်ထဲမှ သဘောကျနှစ်သက်ခြင်း သိပ်မရှိ။ အကျဉ်းအားဖြင့် သံဃာ့လောက လူ့လောကနှစ်ရပ်လုံး ဘုရားရှင်၏စကားတော်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးကာ အပြောအဆို အနေအထိုင် စိတ်နေစိတ်ထား အဆင့်

အတန်း မြင့်မားရေးနှင့် တရားထူးအသိထူးများ တိုးတက်ရေးသည်သာ  
ဘုရားရှင်၏ အလိုတော်ကျ သာသနာပြုကြသည်မည်၏ဟု ခံယူထား၏။



## ၂၅။ သာသနာရေးနှင့် တို့အရေး

အကျွန်ုပ်တို့ကို သာသနာက ကျွေးထားတော့ သာသနာရေး အလုပ်ကို လုပ်ပြန်၏။ တကယ့်သာသနာအလုပ်ကား တရားထိုင်ခြင်း အလုပ်ပင်တည်း။ ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ကို စောင့်ထိန်းပြီး၊ စိတ်ကိုတည်ငြိမ် အောင်ကျင့်ရမည်။ တရားထိုင်နည်း သိအောင်သင် ယူရမည်။ သင်ယူထားသည့်အတိုင်းကျင့်။ ဤကား သာသနာအလုပ် အကုန်ပင်ဖြစ်၏။

ထိုထိုဘုရားရှင်၏ မူဝါဒကိုလည်း မပျက်စေပဲ၊ ခေတ်ကာလအရ သာသနာတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ရန် အခွင့်ကြုံလာရပြန်၏။ တရားပေး ဝေရာနေရာဌာနတစ်ခု လိုအပ်၏ဟု အင်းစိန် အနန္တဂုဏ်ရည်ဆရာတော်၏ တိုက်တွန်းမှုဖြင့်၊ သာသနာရေးရှည်တည်တံ့ရေး မိမိဖြစ်ချင်တဲ့သာသနာ မျိုးဆက် ဆက်လက်တည်တံ့ရေးအတွက် မယ်တော်ကြီး ဒေါ်ခင်သန်းရီနှင့် ဒေါ်သီတာတို့၏ လုံ့လအားစိုက်မှုဖြင့် အများပေါင်းစုကာ လှူဒါန်းကြသော ၁၈မိုင်တောရ(ဧက-၆၀)မြေအလှူကို လက်ခံဖြစ်ခဲ့၏။ ၁၈မိုင်တောရ တည်နေရာကို အခြေပြုကာ တရားဖြန့်ဝေရေး လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင် မည်ဟု ရည်ရွယ်ကာ လက်ခံခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

ထို့နောက် မယ်တော်ကြီး ဒေါ်ခင်သန်းရီ(ဒေါ်ရီ)နှင့် တိုင်ပင်ကာ မြန်မာနိုင်ငံ မန္တလေး ရန်ကုန်တွင် နီးစပ်ရာကျောင်းတိုက်ရှိ ကိုရင် ဦးဇင်းတို့ အား ပညာရေးထောက်ပံ့ရေးတစ်ခု လုပ်ဖြစ်ခဲ့၏။ နိုင်ငံခြားပညာတော်သင် ထောက်ပံ့ရေးလည်း ပါဝင်ခဲ့၏။ လစဉ် နဝကမ္မ လှူဒါန်းပေး၏။ အားလုံး အပါး (၃၀) ကျော်ခန့်ဖြစ်၏။

သို့သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် မိမိလိုချင်သော သံဃာတစ်ပါး ဖြစ်လာဖို့ မလွယ်သည်ကို တွေ့ရပြန်၏။ စာကတော့တော်မည်။ ဒါပေမယ့် ဓုတင်အကျင့်ကို ဆင်းရဲစွာ ကျင့်လိုစိတ် ရှိကြမည်မဟုတ်။ တောထွက်ကာ

တရားကျင့်လိုစိတ် ရှိကြမည်မဟုတ်။ ရှိလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ ကြည့်ပြန်တော့လည်း မိမိနှင့် အတူနေကြသည် မဟုတ်တော့ ခက်နေပြန်၏။ ထိုကဲ့သော အခက်အခဲများ တွေ့ရ၏။

နောက်ပိုင်း စဉ်းစားမိသည်ကား ဤပုံ ဤနည်းဖြင့် သွားလို့ကတော့ မိမိလိုချင်သလို ဖြစ်လာမည်မဟုတ်။ မိမိကိုယ်တိုင် ပြုစုပျိုးထောင်မှ မိမိလိုချင်သလို ဖြစ်လာမည်ဟု ကောက်ချက်ချကာ ကိုရင်အပါး (၂၀) ကျော်ခန့်ဖြင့် ၂၀၂၁-ခုနှစ်တွင် ကိုရင်များ ပျိုးထောင်ခြင်း လုပ်ငန်းကို စတင်ဖြစ်ခဲ့၏။

ထိုကိုရင်များကို မိမိစိတ်ကြိုက် ရေးဆွဲထားသော ပြဋ္ဌာန်းစာများ ကိုသာ သင်စေ၏။ အစိုးရ ပြဋ္ဌာန်းစာများကို မသင်ရ၊ မဖြေရ။ ရည်ရွယ်ချက်ကား လောကရေစီးကြောင်းအတိုင်း မျောမသွားစေလိုသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ မိမိရေးဆွဲထားသော ပြဋ္ဌာန်းစာများတွင် ဓုတင်အကျင့်များကို တကယ်ကျင့်သုံး စေခြင်း၊ သုဿာန်များတွင် တရားရှုမှတ်စေခြင်း၊ သမထ/ဝိပဿနာ တရားရှုမှတ်နည်း၊ ပါဠိရေးနည်း၊ အဘိဓမ္မာနှင့် မြန်မာစာရေးနည်း စသည့် အတတ်ပညာများကို မူလတန်း(အခြေပြ)တွင် ရေးဆွဲထား၏။ ထို့နောက် တောထဲတွင် နေထိုင်ခြင်းအတတ်ပညာစသည့် သံဃာတစ်ပါး တကယ်သိသင့် တတ်သင့်သည့် လောကုတ္တရာနှင့် ဆက်စပ်သည့် ပညာရပ်များကို ထည့်သွင်း ရေးဆွဲထား၏။ တောထွက်နိုင်လျှင် သုဿာန်ဓုတင် မဆောင်နိုင်လျှင် စာမေးပွဲကျမည်ပင် ဖြစ်၏။ ရည်ရွယ်ချက်ကား သီလ သမာဓိ ပညာအကျင့်ကို တကယ်လိုလား ကျင့်သုံးသူဖြစ်ရေးပင် ဖြစ်၏။ ရှိခိုးကိုးကွယ်သူအဖို့လည်း တစ်ကြိမ်ရှိခိုးရင် တစ်ကြိမ်ဖို့ အကျိုးများစေရေး ရည်ရွယ်ချက်ပင် ဖြစ်၏။

ထို့နောက် သာသနာအရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ခန္ဓာမစွန့်ခင်ထိတော့ မိမိလည်းအားထုတ်၊ လူအများအားလည်း သမထ/ ဝိပဿနာတရားများ

ဟောကြား။ ရောက်ရာဒေသတွင် သုဿာန်များရှိ မကျွတ်မလွတ် သူများကို တရားဟော။ အကယ်၍ မိမိမရှိသည့်ကာလ နောက်ပိုင်းတွင်လည်း ထိုတရား များကို နာယူနိုင်အောင် သာသနာပြုအဖွဲ့မှ မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်းစသည် တရားပေးရေး လုပ်ငန်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက်နေ၏။

ဆက်လက် အသက်ရှင်သန်နေခဲ့သော် တိပိဋကအဋ္ဌကထာ ဘာသာ ပြန်ခြင်း အလုပ်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ဖို့ရန်ရှိ၏။ အဋ္ဌကထာ ဋီကာ အနုဋီကာ စသည်တို့ကို တစ်စုတစ်စည်းတည်းပြုလျက် ပါဠိတော်သံဝဏ္ဏနာ စာအုပ်များ ရေးသားဖို့ ရည်ရွယ်ထား၏။ ထိုသံဝဏ္ဏနာစာအုပ်များတွင် အကျင့်ပိုင်းကို ဦးစားပေးကာ မှတ်တမ်းတင်ရန် ရည်ရွယ်၏။ ပိဋကတ်နှင့် ပတ်သက်သည့် လိုအပ်ရာရာတို့ကို ရေးသားပြုစု မှတ်တမ်းတင်မည်ဟု ရည်ရွယ်ထား၏။

လူ့ဘဝနှင့်ကြုံတုန်းလေး၊ သာသနာနှင့် ကြုံတုန်းလေး၊ အခွင့်အရေး လည်း ပေးတုန်းလေး၊ နိုင်သလောက် စွမ်းသလောက် အချိန်ပေးသလောက် သာသနာအတွက် ပြုလုပ်ပေးမည်ဟု ရည်ရွယ်ထား၏။

တကယ်တော့ လောကတွင် လူတွေဟာ ဘယ်နေသေမှန်း မသိ။ အသက်ရှိတုန်းလေး မိမိနိုင်ရာတာဝန်ကို အများအတွက်လည်း လုပ်ဆောင် ပေးသင့်၏။ မိမိကြောင့် ဘယ်သူမှ ဆင်းရဲခြင်းကို မဖြစ်စေသင့်။ မိမိတရား တိုးတက်ရေးအတွက်လည်း မမေ့မလျော့ အမြဲလုပ် ဆောင်နေသင့်၏။

ငါသည် မုချသေရမည်၊  
အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည်။

- မသေခင်လေး လူ့ဘဝရောက်တုန်း လေးတစ်ခဏ လိုချင်တပ်မက်မှု၊ မကြိုက်မှု၊ မကျေအေးနိုင်မှုတို့ဖြင့် အချိန်ကို မကုန်ဆုံးကြပါစေနှင့် တော့။
- ထိုသို့ လိုချင်တပ်မက်မှု မကျေအေးနိုင်မှု မကြိုက်မှုတို့သည် သင်တို့ကို နောက်တစ်ကြိမ် လူမဖြစ်စေနိုင်တော့သည်ကို သတိပြုကြပါ။
- ထိုထို လိုချင်မှုတပ်မက်မှု မကျေအေးနိုင်မှုတို့သည် နိမ့်ကျသော အပါယ်ဘုံတို့တွင်သာ ဖြစ်စေမည်။ နိမ့်ကျသော အခြေအနေတွင် ဖြစ်စေမည်။
- ထို့ကြောင့် အားလုံးကို မေတ္တာရှေ့ထားပြီး မိမိကောင်းကျိုး သူတစ်ပါး ကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ-

အို လူသားအပေါင်းတို့...။

အားလုံး ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာစွာ....

- သီလအကျင့်၊ သမာဓိအကျင့်၊ ပညာအကျင့်တရားတို့ကို ကျင့်သုံး နိုင်ကြပါစေ။
- ကျင့်သုံးသည့်အတိုင်းအကျိုးတရားများကိုရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေ။

စက်တင်ဘာ ၂၂ရက်၊ ၂၀၂၁။