

---

# ငြိမ်းချမ်းစွာနေကြည့်စမ်းပါ

---



**ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း**

ထုတ်ဝေသူ

- ဦးကျော်ကျော်

အောင်သူတစ်စု (ဝသဂ် ၂)

အပိုင်းနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်

- အောင်သူတပုံနှိပ်တိုက် (ဝသဂ် ၅)

- အမှတ် (၉၂-A) ၊ စက်မှုဇုန်(၃)လမ်း၊

တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ။

ပုန်း ဝဇု- ၄၅၃ ၃၉၅ ၄၄၂.

ဝဇု- ၇၉၁ ၁၁၁ ၈၃၆

အုပ်ချုပ်

- (            )

## ဗုဒ္ဓသာသနာအပြင်ဘက်တွင် မေတ္တာကျင့်သုံးနည်း အပြည့်အစုံ မရရှိနိုင်

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ကောလိယတိုင်း ဟလိဒ္ဒဝသနနိဂုံး၌ သီတင်းသုံး နေတော်မူစဉ် တစ်နေ့သောအခါ ရဟန်းများသည် နိဂုံးကို ဆွမ်းခံကြွဖို့ သွားကြရာ အချိန်စောနေသေးသဖြင့် ဘာသာခြားကျောင်းကို သွားရောက် လည်ပတ်ကြသောအခါ ဘာသာခြားပရိပိုဇ်တို့က “ငါ့ရှင်တို့ အရှင်ဂေါတမဟာ တပည့်များကို စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေပြီး အသိဉာဏ်ကို အားနည်းအောင်ပြု တတ်သော နီဝရဏတရားငါးပါးတို့ကို စွန့်ပယ်ကာ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ ပြဟ္မဝိဟာရတရားလေးပါးကို ကျင့်သုံးနေထိုင်ရန် မိန့်ကြားသလို ငါတို့လည်း ငါတို့ရဲ့တပည့်များကို ကျင့်သုံးနေထိုင်ကြဖို့ ပြောပြပါတယ်” လို့ ပြောဆိုကြသည်။

ရဟန်းများသည် သဘောမကျ၊ မကြိုက်ကြပေမဲ့ ကန့်ကွက်ခြင်း လည်းမပြု၊ ထောက်ခံခြင်းလည်းမပြုလုပ်ဘဲ နိဂုံးထဲကို ဆွမ်းခံကြွကာ ဆွမ်းစား ပြီးနောက် မြတ်ဗုဒ္ဓအား လျှောက်ထားကြသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက “ရဟန်းတို့ ဒီလိုပြောဆိုလာကြတဲ့ ဘာသာခြားပရိပိုဇ်များကို ချစ်သားရဟန်းတို့က ပြန်ပြီး မေးရမယ်။ ငါ့ရှင်ပရိပိုဇ်တို့ မေတ္တာတရား၊ ကရုဏာတရား၊ မုဒိတာတရား၊ ဥပေက္ခာတရားတွေကို ဘယ်လိုပွားများလျှင် စနစ်တကျပြည့်စုံမှုရှိသလဲ၊ ဘာအထွင်မြတ်ရှိသလဲ၊ အဘယ်အကျိုးတွေ ရနိုင်သလဲ၊ အဆုံးပန်းတိုင်က ဘာလဲလို့ ပြန်ပြီးမေးရမယ်။

၂ နွေးထွေးသောသိတာဘိဝံသ (ကာလိယိုးနီးယား)

ရဟန်းတို့ အဲဒီလို ပြန်ပြီးမေးလိုက်မယ်ဆိုလျှင် ဘာသာခြားပရိပိုင် တို့ဟာ အပြည့်အစုံ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်မဖြေနိုင်ဘူး။ စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲ ခြင်းလည်း ဖြစ်ကြလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရသလဲဆိုရင် ထိုပြဟွ ဝိဟာရတရားတို့သည် ဘာသာခြားပရိပိုင်တို့ကိုယ်တိုင် စနစ်တကျ ကျင့်ကြံ ထားတဲ့အရာမဟုတ်လို့ဖြစ်တယ်။ ရဟန်းတို့ ငါဘုရားကိုဖြစ်စေ၊ ငါဘုရားရဲ့ တပည့်သာဝကကိုဖြစ်စေ၊ ငါဘုရားသာသနာတော်မှ တစ်ဆင့်ကြားနာဖူးသူကို ဖြစ်စေ ချန်ထားပြီး ဒီပြဿနာတို့ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဖြေဆိုခြင်းဖြင့် သူများစိတ်ကို နှစ်သက်သဘောကျစေနိုင်မယ့်သူကို ပြဟွဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ လူ့ဘုံတို့၌ ငါဘုရားမြင်တော်မမူ’ ဟု မိန့်တော်မူသည်။

(မဟာဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိတော်၊ ၁၀၁-၁၀၅၊ မေတ္တာသဟဂတသတ်)

### ဘေးရန်တွေက ကင်းလွတ်ကြစေဖို့

မြတ်စွာဘုရားသည် မဂခဝိုင်း၊ မဏိဘဒ္ဒနတ်ဘီလူးဗိမာန်၊ မဏိမာလက နတ်ကွန်း၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ်အခါ မဏိဘဒ္ဒနတ်ဘီလူးက မြတ်စွာ ဘုရားထံကို ရိုသေစွာ ချဉ်းကပ်ရှိခိုးပြီး-

“မြတ်စွာဘုရား

သတိရှိနေသူဟာ အမြဲတမ်းကောင်းပါတယ်၊

သတိရှိသူဟာ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာကိုရပါတယ်၊

သတိရှိသူဟာ အမြဲတမ်းမြင့်မြတ်ပါတယ်၊

သတိရှိသူဟာ ဘေးရန်မှန်သမျှမှလည်း ကင်းလွတ်ပါတယ်” ဟု

လျှောက်ထားရာ -

မြတ်စွာဘုရားက

“မဏိဘဒ္ဒ-

သတိရှိနေသူဟာ အမြဲတမ်းကောင်းပါတယ်၊

သတိရှိသူဟာ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာကိုရတယ်၊

သတိရှိသူဟာ အမြဲတမ်းမြင့်မြတ်တယ်၊

သို့ပေမဲ့ ဘေးရန်မှန်သမျှမှ မကင်းလွတ်နိုင်။

နေ့ရောညပါ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ မညှဉ်းဆဲတဲ့စိတ်ထားကာ မေတ္တာပွားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်စုံတစ်ယောက်ကြောင့်မျှ ဘေးရန်မရှိနိုင်။ (ဘေးရန်မှန်သမျှမှ ကင်းလွတ်နိုင်တယ်)” ဟု မိန့်တော်မူသည်။

၄  ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိပိုးနီးယား)

ကိလေသာကုန်ခန်းပြီးသား ရဟန္တာဖြစ်စေကာမူ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ  
မထားလျှင် သူတစ်ပါးတို့က ဘေးရန်ပြုနိုင်သေးသည်။ မေတ္တာတရား၊ ကရုဏာ  
တရားနှင့်နေမှသာ သူတစ်ပါးတို့ ဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်းလွတ်နိုင်သည်ဟု  
ဋီကာ၌ ကောက်ချက်ချပြသည်။

(သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိဇာတ်၊ ၂၁၀။ အဋ္ဌကထာ၊ ၂၇၉။ ဋီကာ၊ ၃၁၁။ မဏိဘဒ္ဒသုတ်။ )

## ဆရာတော် ဦးယောသိတာဘိဝံသ၏ ထေရုပ္ပတ္တိ

### ပွေးဖွားခြင်း

ဆရာတော်ဦးယောသိတာဘိဝံသသည် ၁၃၂၀ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့် (၁၅) ရက်၊ ၁၉၅၉ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၂၃) ရက်၊ တနင်္လာနေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံ၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ တန့်ဆည်မြို့နယ်၊ ရွှေနားဧကင်းကျကျေးရွာ၊ ခမည်းတော် ဦးထွန်းမြ + မယ်တော် ဒေါ်ခင်ပုတို့မှဖွားမြင်သော သားသမီးနှစ်ယောက်တို့တွင် ဒုတိယမြောက် သားရတနာဖြစ်သည်။

### ရှင်, ရဟန်းပြုခြင်း

အသက်ကိုးနှစ်သားအရွယ်တွင် ရှင်သာမဏေပြုခဲ့ပြီး ၁၉၇၉ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (၁၄) ရက်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် ကန့်ဘလူမြို့နယ်၊ ပိုးစာကုန်းရွာ သစ်ရွာ၊ လက်ထုတ်ကုန်းကျောင်း၌ အဘိုးဘုန်းတော်ကြီး ဦးတေဇေတို့ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြုပြီး ဦးဘိုးရေ + ဒေါ်မြခဲတို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟကိုခံယူကာ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။

### ပညာသင်ကြားခြင်း

အဘိုးဘုန်းတော်ကြီးဦးတေဇေ၊ နောင်တော် ဒေါက်တာ ဦးဓမ္မပိယ၊ ရေဦးမြို့ မင်္ဂလာရာမစာသင်တိုက်ဆရာတော် ဦးအာစာရာဘိဝံသ အမှူးရှိသော နာယကဆရာတော်များ၊ ဗန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်ဆရာတော် ဦးနာယကာ ဘိဝံသ၊ ဦးသိရိန္ဒာဘိဝံသ၊ ဦးရာဇဓမ္မာဘိဝံသ၊ မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက်

**၆ နွဲ ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိပိုးနီးယား)**

(ဟောင်း)ဆရာတော် ဦးနာရဒါဘိဝံသ၊ ဦးကောဝိဒါဘိဝံသ၊ ဦးဇေဒိသာ ဘိဝံသ၊ ဦးသုမနာဘိဝံသ၊ ပေါက်မြိုင်ဆရာတော်ဦးအဂ္ဂဝံသာဘိဝံသ၊ ဘုရားကြီးတိုက်ဆရာတော် ဦးဩဘာသာဘိဝံသအစရှိသော ပရိယတ္တိ အကျော်အမော်ဆရာတော်များထံတွင် ပရိယတ္တိစာပေများကို လေ့လာ ဆည်းပူးခဲ့သည်။

**အောင်မြင်ခဲ့သော စာပေပွဲများ**

သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ (အစိုးရ)၊ စေတီယင်္ဂဏ ပရိယတ္တိ ဂဏဝါစက ဓမ္မာစရိယ၊ ဝိနယာနုဂ္ဂဟဓမ္မာစရိယ စာမေးပွဲတို့ကို အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

**ပရိယတ္တိစာပေများ ပို့ချခြင်း**

ရေဦးမြို့၊ မင်္ဂလာရာမစာသင်တိုက်၌ သာမဏောဘဝဖြင့် စာချ ပေးခဲ့ခြင်း၊ မန္တလေးမြို့၊ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်၊ မစိုးရိမ်တိုက်ဟောင်းတို့၌၎င်း၊ တောင်ကြီးမြို့၊ သဲကျင်းဂူ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်၌၎င်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ရွှေတောင် ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ၌၎င်း ပရိယတ္တိစာပေများကို ပို့ချပေးခဲ့သည်။

**ပဋိပတ္တိတရားများကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်း**

ရဟန်းဖြစ်စမှာ ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာတွင် မဟာ စည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ၌၎င်း၊ ရဟန်းတစ်ဝါအရမှာ မန္တလေးမြို့၊ စိန်ပန်း ရတနာပုံမဟာစည်ရိပ်သာတွင် ဟံလင်းဆရာတော်အထံ၌၎င်း၊ ရဟန်း နှစ်ဝါအရမှာ မန္တလေးမြို့၊ မဟာဗောဓိရိပ်သာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာလုပ်ခဲ့ပြီး



နောင်တွင် ရဟန်းပြုကာ မန္တလေးမြို့၊ မင်းကွန်းကျောင်းတိုက်၌ ကိုယ်တိုင် တရားအားထုတ်နေသော ဦးပဉ္စင်းကြီးထံ၌ လယ်တီနည်းကို၎င်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာတွင် ပဏ္ဍိတာရာမဆရာတော်ကြီးထံ၌၎င်း၊ မော်လမြိုင်မြို့၊ တောင်ဝိုင်းလေး မဟာစည်ရိပ်သာတွင် ဆရာတော် ဦးအာဒိစ္စထံ၌၎င်း၊ ဘုတလင်မြို့နယ် မောင်းထောင်မြေဇင်းတောရတွင် မြေဇင်းတောရဆရာတော်ကြီးထံ၌၎င်း၊ ဖားအောက်တောရဆရာတော် ဦးအာစိဏ္ဏထံ၌၎င်း၊ အလိုတော်ပြည့် ဆရာတော်ဦးအရိယမေဓထံ၌၎င်း၊ နေပြည်တော်၊ လောမြို့၊ ဂိုဏ်းထောက်ဆရာတော်ကြီးထံ၌၎င်း၊ သမထ ဝိပဿနာတရားများကို ရက်ရှည်လများစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ် နည်းယူခဲ့သည်။

**ဂုတင်ဆောက်တည်ခဲ့သော သုသာန်များ**

- မော်လမြိုင်မြို့၊ ဖားအောက်ရွာ** (၁) တောရသုသာန်။
  - (၂) ခေမိကသုသာန်။
  - (၃) ကျောက်ပန်းတောင်းမြို့သုသာန်။
- ကျိုင်းတုံမြို့၊**
  - (၄) တရုတ်သုသာန်
  - (၅) တိုင်းရင်းသားသုသာန်။
- မတ္တရာမြို့နယ်၊**
  - (၆) မြို့ထင်ရွာသုသာန်။
  - (၇) မြစ်ကမ်းရွာသုသာန်။
- သီပေါမြို့၊**
  - (၈) တိုင်းရင်းသားသုသာန်။
  - (၉) မေမြို့သုသာန်။
- နောင်ချိုမြို့နယ်၊**
  - (၁၀) ရွှေညောင်ပင်ရွာ သုသာန်။

၈  ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိပိုးနီးယား)

(၁၁) ဘော်ထင်ရွာ သုသာန်။

**ကန့်ဘလူမြို့နယ်၊** (၁၂) ပိုးစာကုန်းရွာသုသာန်။

(၁၃) တောင်ရွက်ကျမ်းရွာသုသာန်။

**တောင်ကြီးမြို့၊** (၁၄) တိုင်းရင်းသားသုသာန်။

**တောင်ကြီးမြို့နယ်၊** (၁၅) ရွာသစ်ကုန်းရွာသုသာန်။

**ထိုင်းနိုင်ငံ၊** (၁၆) မယ်ဆိုင်မြို့သုသာန်။

**အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဖရီးမောင့်မြို့၊**

(၁၇) HolySpirit ခရစ်ယာန်သုသာန်။

(၁၈) ညောင်ရမ်းမြို့၊ ဈေးရပ်သုသာန်။

**ထားဝယ်ခရိုင်၊ လောင်းလုံမြို့နယ်၊**

(၁၉) ကျောက်ဆင်ရွာသုသာန်။

(၂၀) သဘော့ဆိပ် + ပြင်ကြီးရွာသုသာန်။

(၂၁) ကရင်ကြီးရွာသုသာန်။

(၂၂) အောက်ကျောက်ဝတ်ရွာသုသာန်။

(၂၃) ညောပြင်ရွာသုသာန်။

**ငပုတောမြို့နယ်၊** (၂၄) သဃ်နိုးကုန်းရွာ သုသာန်။

(၂၅) ပြည်မြို့၊ အေးငြိမ်းရာ ဘာသာပေါင်းစုံသုသာန်။

(၂၆) ကန့်ဘလူမြို့၊ ကန့်ဘလူသုသာန်။

**တန့်ဆည်မြို့နယ်၊** (၂၇) ရွှေနားဇွောင်းကျသုသာန်။

(၂၈) ဗျက်ကြီးသုသာန်။

(၂၉) ကျောက်တံခါးမြို့၊ ဝေနေယျသုသာန်။

(၃၀) ပဲနွယ်ကုန်းမြို့၊ ငမော့တော့သုသာန်သစ်။

(၃၁) ခင်ဦးမြို့၊ အောင်သီရိသုသာန်။

**ခင်ဦးမြို့နယ်**(၃၂) သံဘိုသုသာန်များ၌ သုသာန်စုတင် ဆောက်တည်ခဲ့သည်။

### အခြားစုတင်ပျားဆောက်တည်ခြင်း

မော်လမြိုင်မြို့၊ ဖားအောက်တောရေ၌လည်းကောင်း၊ ရခိုင်ပြည်နယ် တောင်ပိုင်း၊ ဂျိတ်တောရွာအနီး ပင်လယ်ထဲတွင် ထိုးထွက်နေသော မဒေး တောင်၌လည်းကောင်း၊ မတ္တရာမြို့နယ်၊ မြို့ထင်ရွာ မနောသုခကျောင်း၌ လည်းကောင်း၊ အခြားစုတင်များကို စွမ်းနိုင်သလောက် ဆောက်တည်ခဲ့သည်။

### တရားဟော တရားပြခြင်းနှင့် ဓမ္မသင်တန်းများ

ရန်ကုန်မြို့၊ ငါးကျမ်းပြန်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ ရိပ်သာ၊ ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊ ဆန်ဟိုဆေးမြို့၊ တထာဂတ တရား ရိပ်သာ၊ ဖရီးမောင့်မြို့၊ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရဓမ္မရိပ်သာ၊ ကစရိဘယ်ရီမြို့၊ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရ ဓမ္မရိပ်သာ၊ စင်္ကာပူနိုင်ငံ သတိပဋ္ဌာန်တရားရိပ်သာများ၌ သမထဝိပဿနာတရားများကို ဟောပြောသင်ပြပေးခြင်း၊ လူငယ်များကို ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းများ သင်ပြပေးခြင်း၊ ဆန်ဖရန်စစ္စကို ပေးရေယာ တွင်ရှိသော ဒေလီစီးတီးမြို့၊ ထေရဝါဒဓမ္မအသင်း၌ သြဝါဒါစရိယ ဆရာတော်အဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပြီး တစ်နေ့တာ တရားစခန်းများ ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ တရားသင်တန်းများ၌ အလုပ်ပေးတရားများကို အဓိကထားပြီး သင်ကြားပေးခြင်း၊ ကနေဒါနိုင်ငံနှင့် အမေရိကန် အချို့ပြည်နယ်များ၌

၁၀  ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိဖိုးနီးယား)

အခါအားလျော်စွာ တရားစခန်းများ ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ အာရီဇိုးနားပြည်နယ်၊ အလိုတော်ပြည့်ရိပ်သာ၌၎င်း၊ ဂျမေကာနိုင်ငံ ကင်စတန်မြို့တော်၊ ဓမ္မဒီပ ကျောင်းနှင့် အခြားမြို့များ၌၎င်း၊ တရားစခန်းများကို နှစ်စဉ်တရား သင်ပြ ပေးခြင်း၊

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သုသာန် ဂုဏ်ဆောက်တည်ခဲ့သော နေရာများ၌ တရားသင်ပြပေးခြင်း၊ ထိုင်းနိုင်ငံ ဖိနပ်နိရုံမြို့၊ ပတ္တယာမြို့၊ မယ်ဆိုင်မြို့စသော နေရာများ၌၎င်း (၁) ထိုင်ဝမ်နိုင်ငံ၊ ထိုင်ပေမြို့၊ နန္ဒာရာမကျောင်းတိုက်၊ (၂)စမ်းရှာမြို့၊ မဟာထေရကဿပ တရားရိပ်သာ (၃) ရှန်ခမ်းမြို့၊ Power of Wisdom Meditation Center မှ ဦးစီးကျင်းပသောတရားစခန်း၊ (၄)မြောင်လိခရိုင်၊ စမ်ဝမ်းမြို့၊ မိတောကျောင်းတိုက်တို့၌၎င်း တရားစခန်းများကို နှစ်စဉ်ပြုလုပ်ပေးခြင်း (၅) ထိုင်ပေမြို့၊ အဘိဓမ္မာသင်တန်းခန်းမနှင့် အခြားနေရာများ၌ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို သင်ပြပေးခြင်း၊ တောင်ကိုရီးယား၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ပီနန်မြို့၊ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရဓမ္မရိပ်သာ၊ ကွာလာလမ်ပူမြို့အနီး၊ KKB ဗောဓိယာရာမတရားရိပ်သာတို့၌ အခါအားလျော်စွာ တရားပြခြင်းများကို ပြုလုပ်သည်။

**ထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်များ**

- ၁။ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေကြည့်စမ်းပါ။
- ၂။ မေတ္တာရောင်ခြည် ဘုရားရှိခိုး။
- ၃။ ဘဝမှတ်တိုင်များ။
- ၄။ မေတ္တာရောင်ခြည် ဝတ်ရွတ်စဉ်။

၅။ သဘောထားပြည့်သူတို့နှလုံးသား။

၆။ ပါရမီကုသိုလ်။

၇။ အသက်ကလေးရယ်တဲ့ရှည်စေလို။

၈။ တရားအလုပ်မဝင်ခင် ကြိုတင်ပြင်။

၉။ တရားကျင့်ရာ ရိုးသားပါ။

ယခုအခါ ဆရာတော်သည် နောင်တော်ဒေါက်တာ ဦးဓမ္မပိယနှင့် အတူ ပရိယတ္တိပဋိပတ္တိကိစ္စများ၊ အများအကျိုးပြုကိစ္စများကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေပြီး ကစရိဘယ်ရီမြို့မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရဓမ္မရိပ်သာ၌ သီတင်းသုံးနေထိုင်လျက်ရှိပါသည်။

၁၂  ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိဒိန်းယား)

မာတိကာ

၁။ ဗုဒ္ဓသာသနာအပြင်ဘက်တွင် မေတ္တာကျင့်သုံးနည်း အပြည့်အစုံ မရရှိနိုင်	၁
၂။ ဘေးရန်တွေက ကင်းလွတ်ကြစေဖို့ -----	၃
၃။ ဆရာတော်ဦးယောသိတာဘိဝံသ၏ ထေရုပ္ပတ္တိ -----	၅
၄။ အမှာစကား -----	၁၇
၅။ ထပ်ဆင့်အမှာစကား -----	၂၂
၆။ မေတ္တာစွမ်းအား -----	၂၄
၇။ မေတ္တာဓာတ်တွေပျက်နေကြလျှင် -----	၂၆
၈။ အစဦးဆုံး မေတ္တာမပိုသင့်သည်ပုဂ္ဂိုလ်များ-----	၂၉
၉။ သီးသန့် မေတ္တာမပိုသင့်သည် ပုဂ္ဂိုလ်များ -----	၃၀
၁၀။ မေတ္တာပိုနည်း နှစ်မျိုး -----	၃၀
၁၁။ ဒေါသဆိုးကျိုးများကို ကြိုတင်စဉ်းစားခြင်း -----	၃၁
၁၂။ သည်းခံမှုအကျိုးကျေးဇူးများကို ကြိုတင်ဆင်ခြင်ခြင်း-----	၃၂
၁၃။ ခွင့်လွှတ်မှု သုံးမျိုး -----	၃၃
၁၄။ မေတ္တာ၏ရန်သူများ -----	၃၆
၁၅။ ဒေါသစိတ်၊ အာဃာတစိတ်များ ပယ်ဖျောက်နည်းများ-----	၃၈
၁၆။ ရန်သူကို ဒေါသဖြေဖျောက်နည်းများ-----	၄၀
၁၇။ မေတ္တာတရား၏အာရုံပြုရာ -----	၄၂
၁၈။ မေတ္တာတရားဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်နည်းအသွယ်သွယ် -----	၄၃
၁၉။ အစဦးဆုံး မေတ္တာပိုရမည့်ပုဂ္ဂိုလ် -----	၄၄

၂၀။	မေတ္တာပွားပုံအစီအစဉ် .....	၄၆
၂၁။	မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာပို့နည်း .....	၄၉
၂၂။	တစ်စုတည်းအာရုံပြုနည်း .....	၅၀
၂၃။	နှစ်စုခွဲ အာရုံပြုနည်းများ .....	၅၁
၂၄။	သုံးစုခွဲ အာရုံပြုနည်းများ .....	၅၂
၂၅။	လိမ်ညာမှုတွေ ကင်းပါစေ .....	၅၃
၂၆။	အထင်သေးမှုတွေ ကင်းပါစေ .....	၅၄
၂၇။	ဆင်းရဲလိုခြင်း ကင်းပါစေ .....	၅၆
၂၈။	ခန္ဓာသုတ်လာ မေတ္တာပို့အာရုံပြုနည်း.....	၅၇
၂၉။	ငါးရာနှစ်ဆယ်ရှစ်မေတ္တာ .....	၆၀
၃၀။	သိမ်တောင်ဆည်ကြီးဆရာတော်၏ .....	၆၂
	အကြည်ဓာတ်ခြောက်ပါး မေတ္တာပို့နည်း	
၃၁။	အပိုင်းအခြား အကန့်အသတ်မထားရ .....	၆၃
၃၂။	ဈာန်ရအောင်ပွားခြင်း .....	၆၄
၃၃။	ပထမဈာန်ရပုံ .....	၆၅
၃၄။	ဝိပဿနာပြောင်းရှုခြင်း အဘိဓမ္မာနည်း .....	၆၆
၃၅။	သုတ္တန်နည်း .....	၆၇
၃၆။	ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံမေတ္တာများ .....	၆၇
၃၇။	မျက်မှောက် ကာယကံမေတ္တာ .....	၆၈
၃၈။	မျက်ကွယ် ကာယကံမေတ္တာ .....	၇၀
၃၉။	မျက်မှောက် ဝစီကံမေတ္တာ .....	၇၁

၁၄  ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိယနိယား)

၄၀။	မျက်ကွယ် ဝစီကံမေတ္တာ .....	၇၂
၄၁။	မျက်မှောက်၊ မျက်ကွယ် မနောကံမေတ္တာ.....	၇၃
၄၂။	ကာယကံ၊ ဝစီကံ မေတ္တာပျက်နေသူများ.....	၇၃
၄၃။	ကာယကံ၊ ဝစီကံ မေတ္တာမထားလျှင် .....	၇၅
၄၄။	ကွဲပြားခြားနားသော စကားလုံးများ .....	၇၅
၄၅။	ရောင်ရဲခြင်းနှင့် ပျင်းရိခြင်း.....	၇၆
၄၆။	စည်းကမ်းရှိမှုနှင့် နှမြောမှု .....	၇၇
၄၇။	ခြိုးခြံချွေတာခြင်းနှင့် ကပ်စီးနဲ့ခြင်း.....	၇၈
၄၈။	မေတ္တာနှင့်ချစ်တာ .....	၇၉
၄၉။	မေတ္တာအကျိုးကျေးဇူးများ .....	၈၁
၅၀။	ဆိုလိုရင်းကို နားလည်စေချင် .....	၈၃
၅၁။	အိပ်မက် (၄)မျိုး .....	၈၃
၅၂။	လူ၊ နတ်၊ တိရစ္ဆာန် ချစ်ခင်ပြန် .....	၈၅
၅၃။	စွမ်းအားနှစ်မျိုး အားကိုးပါ .....	၈၆
၅၄။	မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ပြောင်းကြည့်ပါ .....	၈၇
၅၅။	ကြည်လင်ငြိမ်းချမ်းစွာ နေတတ်၊ သေတတ်အောင် .....	၈၈
၅၆။	မေတ္တာတရားရဲ့ပန်းတိုင် .....	၈၉
၅၇။	မေတ္တာတရားနဲ့ နေစေချင် .....	၉၀
၅၈။	ကရုဏာ .....	၉၄
၅၉။	ကရုဏာ၏အနီးကပ်ရန်သူ .....	၉၅
၆၀။	ကရုဏာ၏အဝေးရန်သူ .....	၉၅



၆၁။	ကရုဏာပွားနည်း	.....	၉၇
၆၂။	မုဒိတာ	.....	၉၇
၆၃။	မုဒိတာ၏အနီးကပ်ရန်သူ	.....	၉၈
၆၄။	မုဒိတာ၏အဝေးရန်သူ	.....	၉၉
၆၅။	မုဒိတာပွားနည်း	.....	၉၉
၆၆။	ဥပေက္ခာ	.....	၁၀၀
၆၇။	ဥပေက္ခာ၏အနီးရန်သူ	.....	၁၀၁
၆၈။	ဥပေက္ခာ၏အဝေးရန်သူ	.....	၁၀၁
၆၉။	ဥပေက္ခာနှစ်မျိုးထူးခြားမှု	.....	၁၀၂
၇၀။	ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးကျင့်သုံးနည်း	.....	၁၀၃
၇၁။	ငါးရာနှစ်ဆယ်ရှစ်သွယ်မေတ္တာ	.....	၁၀၇
၇၂။	အနောဓိသပုဂ္ဂိုလ် (၅)ယောက်	.....	၁၀၇
၇၃။	ဩဓိသပုဂ္ဂိုလ် (၇)ယောက်	.....	၁၀၇
၇၄။	မေတ္တာပွားနည်း	.....	၁၀၈
၇၅။	အရပ် (၁၀)မျက်နှာမေတ္တာပွားနည်း	.....	၁၀၉
၇၆။	အရပ် (၁၀)မျက်နှာမေတ္တာပွားနည်း(တစ်နည်း)	.....	၁၁၀
၇၇။	မေတ္တာသုတ်၊ မေတ္တာပွားနည်း(၁၁)မျိုး	.....	၁၁၃
၇၈။	ခန္ဓသုတ် ပါဠိတော်နည်းကို အမှီပြုပြီး မေတ္တာပွားနည်း	.....	၁၁၄
၇၉။	ကရုဏာပွားပုံ	.....	၁၁၅
၈၀။	အနောဓိသပုဂ္ဂိုလ် (၅)ယောက်	.....	၁၁၅
၈၁။	ဩဓိသပုဂ္ဂိုလ် (၇)ယောက်	.....	၁၁၅

၁၆  ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိဒိယား)

၈၂။	မုဒိတာပွားပုံ .....	၁၁၆
၈၃။	အနောဓိသပုဂ္ဂိုလ် (၅)ယောက် .....	၁၁၆
၈၄။	သြဓိသပုဂ္ဂိုလ် (၇)ယောက်.....	၁၁၇
၈၅။	ဥပေက္ခာပွားပုံ .....	၁၁၈
၈၆။	အနောဓိသပုဂ္ဂိုလ် (၅)ယောက် .....	၁၁၈
၈၇။	သြဓိသပုဂ္ဂိုလ် (၇)ယောက်.....	၁၁၉

ကျမ်းကိုးများ

### အမှာစကား

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်ဆံကြတဲ့ အခါတွင် မေတ္တာတရားပါမှ နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုရှိကြပါတယ်။ နေရာတိုင်းမှာ ဒီမေတ္တာတရားကို အလေးအနက်ထားပြီး အဓိကနေရာက ပါဝင်စေတာကို တွေ့ရမှာပါ။ ကျောင်းကန်ဘုရားပွဲတွေ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အခမ်းအနားပွဲ တွေမှာဆိုရင် ဒီမေတ္တာတရားကို သာယာနာပျော်ဖွယ်ဖြစ်အောင် စုပေါင်းပြီး ညီညီညာညာနဲ့ ရွတ်ဆိုပူဇော်ကြပါတယ်။

ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်တွေ တရားရိပ်သာတွေမှာဆိုရင်လည်း စုပေါင်း ပြီးနေထိုင်ကြရတာမို့ ပြဿနာအဖြစ်နည်းပါးရအောင် အကြီးအကဲပုဂ္ဂိုလ် များက ဒီမေတ္တာတရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကို မကြာခဏ ပြောဆိုကြရပါတယ်။

လူ့လောကနယ်ပယ် အရပ်ထဲမှာလည်း လူငယ်တွေကအစ လူကြီး တွေအထိ ဒီမေတ္တာတရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာတွေပဲ ပြောဆို နေကြတာကို နေ့စဉ်လိုလို ကြားရပြန်ပါတယ်။ တခြားဘာသာဝင်တွေမှာလည်း ဒီမေတ္တာတရားက ရှိနေကြပြန်ရော။

နောက်ဆုံးကုန်ကုန်ပြောရရင် တိရစ္ဆာန်တွေမှာလည်း ဒီမေတ္တာ တရားကို လိုလားကြတာပါပဲ။ ဒီလိုအရေးပါတဲ့နေရာက ရှိနေတာမို့ နေရာ တိုင်း၊ လူမျိုးတိုင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ ဘာသာတိုင်းမှာ ဒီမေတ္တာတရားကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး ပြောဆိုနေကြရတာပါ။

သို့ပေမဲ့ ဒီမေတ္တာတရားကို လက်တွေ့နယ်ပယ်မှာ ကျင့်သုံးနိုင်ကြ  
ရဲ့လားဆိုတာကတော့ မေးခွန်းထုတ်စရာပါ။ ဒီမေတ္တာတရားဟာ စာရေး  
သူအပါအဝင် မိမိတို့သန္တာန်မှာ တကယ်တမ်းရှိ၊ မရှိဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
အားမနာတမ်း၊ မလိမ်တမ်း စစ်ဆေးကြည့်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ စစ်ဆေး  
ကြည့်မှလည်း အဖြေက တိတိကျကျသိရမှာပါ။ ယင်းသို့ ဝေဖန်စစ်ဆေး  
ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မေတ္တာတရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောအားရှိသလောက်  
လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှု အားနည်းနေတာကို တွေ့ရဖို့များမှာပါ။

အဲဒီလိုတွေ့လာခဲ့ရင် အပြောမေတ္တာတရားနဲ့သာ ကျေနပ်အားရ  
မနေစေချင်ပါ။ အလုပ်မေတ္တာတရားကို လက်တွေ့ တကယ်ကျင့်ပြဖို့  
လိုအပ်တာပါ။ အဓိကပြောလိုသည်မှာ စာရေးသူတို့လို ဘာသာရေး ဦးဆောင်  
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လူကြီးဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက နောက်လိုက်လက်အောက် လူငယ်  
တွေထက်ပိုပြီး မေတ္တာတရားနဲ့ နေထိုင်ပြကြဖို့ လိုအပ်တာပါ။

ဒီလိုနေထိုင်ကြရင် နောက်မှာ မိမိကိုအမှီပြုပြီးနေကြတဲ့ လက်အောက်  
လူငယ်တွေကလည်း အလိုလိုမေတ္တာတရားနဲ့ နေထိုင်တတ်လာကြမှာပါ။  
ရှေ့ဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်က ဖြောင့်ဖြောင့်သွားနေမှ နောက်လိုက်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း  
ဖြောင့်ဖြောင့်လိုက်လာကြမှာပါ။ ဦးဆောင်သူက ကောက်နေရင်တော့  
နောက်လိုက်သူတွေကလည်း ကောက်နေကြမှာပဲ။

ယခုလိုကောင်းတဲ့အပြုအမူလေးတွေဖြစ်စေဖို့ တင်ပြချင်တာ ကြာပါ  
ပြီ။ ဒါပေမဲ့ ပြောဆိုဖို့ စာရေးသူအနေနဲ့ အခွင့်မသာခဲ့ပါဘူး။ အခုတော့  
ဒီအခွင့်အခါကို ရခဲ့ပြီလို့ဆိုရမှာပါ။ မှတ်မှတ်ရရပြောရရင် ကာလီဖိုးနီးယား  
ပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း ဆန်ဖရန်စစ္စကိုဝန်းကျင် ပေးဇရိယာတစ်ဝိုက်မှာရှိတဲ့

ထေရဝါဒရဟန်းသံဃာများသည် နှစ်စဉ်စုပေါင်းပြီး အလှည့်ကျကျောင်းတွင် ပဝါရဏာ ပြုကြပါတယ်။

၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် ဆန်ဟိုဆေးမြို့ တထာဂတ တရားရိပ်သာမှာ ပဝါရဏာပြုဖို့ အလှည့်ကျခဲ့တယ်။ ပဝါရဏာပြုပြီး ကိုယ့်ကျောင်းကိုပြန်ဖို့ ပြင်ဆင်နေကြတဲ့အခါ ထိုရိပ်သာအတွင်းရေးမှူး **Son Tu** က စာရေးသူကို သီးသန့်စကားပြောလိုကြောင်း လျှောက်ထားလာသဖြင့် လက်ခံတွေ့ဆုံ ပြောဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

အတွင်းရေးမှူးက စာရေးသူကို “ဆရာတော်၊ ဆရာတော် တပည့် တော်တို့ ရိပ်သာနေစဉ်အချိန်က ဟောခဲ့သင်ပြခဲ့တဲ့တရားတော်တွေ၊ အခု ဆရာတော်ဟောပြသင်ပြပေးနေတဲ့ တရားတော်တွေကို တပည့်တော်တို့ အဖွဲ့အစည်းအနေနဲ့ ဗိယက်နမ်လိုရော၊ အင်္ဂလိပ်လိုပါ စာအုပ်ထုတ်လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စာတွေ့လက်တွေ့ နှစ်ရပ်ပေါင်းစပ်ပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံရေးပေးပါ” လို့ လျှောက်ထားလာခဲ့ပါတယ်။

စာရေးသူဟာ သုံးနှစ်ခွဲကျော်ကျော်လောက် ထိုရိပ်သာတွင် နေခဲ့ ပူးပါတယ်။ ထိုအဖွဲ့အစည်းရဲ့ကျေးဇူးတွေ စာရေးသူအပေါ်မှာ များစွာတင် ရှိနေတဲ့အတွက် အတွင်းရေးမှူးရဲ့လျှောက်ထားချက်ကို ငြင်းပယ်ဖို့ အလွန် ခက်ခဲသွားခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလိုက်သင့်ပဲ “ရေးပေးပါ့မယ်” လို့ ကတိပေးဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ မရေးဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။

၂၀၀၉ ခုနှစ် နှစ်ဆန်းပိုင်းမှာ မြန်မာပြည်ကို မိမိစွမ်းနိုင်တဲ့ ယဉ်ကျေးလိမ္မာသင်တန်းနဲ့ တရားဟောတရားသင်ပြပေးဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး ပြန်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ထိုသို့ ပြန်ဖြစ်ခဲ့စဉ်အခါတွင် အစ်မဖြစ်သူ မညိုက “ဘုန်းဘုန်း”၊

“ဘုန်းဘုန်းဟောခဲ့၊ သင်ပြပေးခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေကို တပည့်တော်မ စာအုပ် ထုတ်ချင်ပါတယ်” လို့ လျှောက်ထားလာခဲ့ပြန်တယ်။

နောက်ပြီး ယခုနောက်ပိုင်းတွင် စာရေးသူဟာ တရားသင်ပြပေးတဲ့ အခါမှာ မှတ်စုလေးတွေပေးပြီး သင်ပြတာ များပါတယ်။ တရားသင်ယူဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း “ဆရာတော် စာအုပ်မထုတ်ဘူးလား” လို့ မကြာခဏ မေးတာကို ကြုံခဲ့ရတယ်။

အဲဒီလို စာအုပ်ဖြစ်ဖို့ တွန်းအားပေးလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း တဖြည်းဖြည်းများလာတယ်။ နောက်ပြီး လူအများစုမှာ မေတ္တာပို့နေကြပေမယ့် မေတ္တာပွားနည်းကို စနစ်တကျ မသိသူတွေကလည်း ပြည်တွင်းမှာတောင် အတော်များနေတာကို တွေ့ခဲ့ရတယ်။ အသက်အရွယ်အရလည်း စာရေးသူ ဟာ အများအတွက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို လုပ်ပေးရမယ့်အချိန်ရောက် နေပြီလို့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်မိပါတယ်။ ဒါတွေကြောင့်ပဲ မေတ္တာအကြောင်း ရေးထားခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးလေးကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ပြီး ဒီစာအုပ်လေး စီစဉ် ရတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးထဲတွင် ပါတဲ့အကြောင်းအရာတွေဟာ စာရေးသူရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်စွမ်းနဲ့ ရေးထားတာမဟုတ်ကြောင်းကို ရိုးသားစွာ ဝန်ခံပါရစေ။ အကိုးအကားပြထားတဲ့ ကျမ်းများမှလည်းကောင်း၊ စနစ်တကျ သင်ပြပေး ခဲ့ကြတဲ့ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် ဆရာတော်များထံမှလည်းကောင်း၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများထံမှလည်းကောင်း၊ မိဘများထံမှလည်းကောင်း၊ အထူးသဖြင့် ယနေ့အချိန်အထိ အနီးကပ်စောင့်ရှောက်မှုတွေ ပေးနေတဲ့နောင်တော်ကြီး ဆရာတော်ဒေါက်တာ ဦးဓမ္မပိယထံမှလည်းကောင်း ရရှိထားတဲ့အတွေ့အကြုံ

များကို အခြေခံပြီး ရေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုရေးသားထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေသည် ချွတ်ချော် တိမ်းစောင်း မှုရှိနေရင် ဆရာသမားများရဲ့ အယူအဆမဟုတ်ပါ။ စာရေးသူရဲ့သတိနဲ့ အသိဉာဏ်အားနည်းချက်တွေကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းသို့ အမှားများ တစ်စုံတစ်ရာတွေ့လာခဲ့ရင် ပညာရှင်တို့အနေဖြင့် ဝေဖန်ထောက်ပြပေးစေ လိုပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးဖြင့် ကျေးဇူးရှိခဲ့ဖူးတဲ့ဆရာအားလုံးနှင့်တကွ မိဘများကို ဂါရဝပြု ပူဇော်လိုက်ပါတယ်။

**လူသားအားလုံး ငြိမ်းချမ်းစွာနေနိုင်ကြပါစေ။**

ဦးဃောသိတာဘိဝံသ

မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရ ဓမ္မရုံပြဿာ

ဖရုံမောင့်မြို့၊ ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်။

### ထပ်ဆင့် အမှာစကား

“ငြိမ်းချမ်းစွာနေကြည့်စမ်းပါ” ဆိုတဲ့ ဒီစာအုပ်လေးဟာ စာရေးသူရဲ့ အစဦးဆုံးရေးဖြစ်ခဲ့တဲ့ စာအုပ်လေးဖြစ်လို့ အမှားတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေ များစွာ ရှိနေခြင်းပါ။ ထိုအမှားများ လိုအပ်ချက်များကို ထောက်ပြပေးကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း အရင်ဆုံး ပြောပါရစေ။

ယခုတဖန် ပြန်လည်ပြုပြင်ဖြည့်စွက်ထုတ်လိုက်တဲ့စာအုပ်ကတော့ ထိုအမှားများကို ကင်းနိုင်သမျှကင်းအောင် လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ပြည့်စုံနိုင်သမျှပြည့်စုံနိုင်အောင် ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ထားခြင်းပါ။

ယင်းသို့ စွမ်းနိုင်သမျှ ကြိုးစားထားပေမယ့် သတိချွတ်ယွင်းမှု ဖြစ်နိုင်တာမို့ အပြစ်ကင်းဖို့ လိုအပ်ချက်ကင်းဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စပါ။ ဒါကြောင့် အမှားတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေ တွေ့မြင်လာခဲ့ရင် ပညာရှင်များအနေဖြင့် ထောက်ပြပေးကြဖို့ မေတ္တာရပ်ခံလိုပါတယ်။

မုဒိတာနဲ့ ဥပေက္ခာပွားပုံများကို မူလအဓိပ္ပါယ်လည်းမပျက်၊ ပွားရတာလည်း လွယ်ကူအောင် ရေးထားခြင်းပါ။ ဗြဟ္မစိုရ်တရားတွေ ဝိပဿနာရှုပုံကို ဆရာသမားများနှင့် စနစ်တကျ သင်ယူပြီးမှ ရှုပွားကြရင် ပိုကောင်းမှာပါ။

ဗြဟ္မစိုရ်တရားများကို ကျင့်သုံးတဲ့အခါ မေတ္တာချည်းလည်း ကျင့်သုံးနေလို့ မဖြစ်နိုင်သလို ကရုဏာချည်းလည်း ကျင့်သုံးနေလို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက်၊ သတ္တဝါအလိုက်၊ အခြေအနေအလိုက်ကြည့်ပြီး ဗြဟ္မစိုရ်တရားအားလုံးကို ကျင့်သုံးနေကြမှသာ လူသားအချင်းချင်း၊ သတ္တဝါအချင်းချင်း အဆင်ပြေပြီး ညီညွတ်ချမ်းသာစွာ အတူတူနေနိုင်ကြမှာပါ။



ယနေ့ခေတ် တိုးတက်ပြောင်းလဲလာနေတဲ့ကမ္ဘာကြီးကို လေ့လာ သုံးသပ်ကြည့်လိုက်ရင် ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ လူမျိုးရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး စတဲ့ အရေးပေါင်းစုံများစွာနဲ့ ရှုပ်ထွေးနေခြင်းပါ။ ထိုအရှုပ်အထွေးတွေကို ဖြေဖို့ခေါင်းဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် မည်သို့ပင် ကြိုးစားနေကြပေမယ့် လူသားတွေဟာ ဗြဟ္မစိုရ်တရားတွေ ကင်းနေကြလို့ ပြေမသွားဘဲ ပိုပြီးရှုပ်ထွေး လာနေခြင်းပါ။

“The world is one” လို့ စကားလုံးလှလှလေးနဲ့ ကြွေးကြော် နေရုံမျှဖြင့် နိုင်ငံအသီးသီးမှာ ရှိနေကြတဲ့လူသားအားလုံးသည် ရေခြားမြေခြား နိုင်ငံခြားပေမယ့် လူသားအချင်းချင်းပဲလို့ တစ်စိတ်တစ်ဝမ်းတည်းဖြစ်သွားမှာ မဟုတ်ပါ။ လူသားတိုင်းရဲ့သန္တာန်မှာ ဗြဟ္မစိုရ်တရားတွေ ရှိနေမှသာ၊ ရှိသော် လည်း ပြုလုပ်ပေးမှာသာ လူသားကမ္ဘာကြီးဟာ တစ်သွေးတစ်သားတည်း ဖြစ်သွားမှာပါ။

ငြိမ်းချမ်းတဲ့ကမ္ဘာကြီးဖြစ်ဖို့အတွက် လူသားတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ လူသားကမ္ဘာကြီးမှာ ငြိမ်းချမ်းစွာအတူတူနေလိုရင် ဗြဟ္မစိုရ်တရားတွေကို အသီးသီးလိုက်နာကျင့်သုံးမှ ဖြစ်နိုင်မှာပါ။ လူသားကမ္ဘာကြီးငြိမ်းချမ်းဖို့ လူသား တိုင်းသန္တာန်မှာ ဗြဟ္မစိုရ်တရားတွေ လွှမ်းမိုးပါစေ။ ဗြဟ္မစိုရ်တရား အားကောင်း ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

ဦးဇောသံတာဘိဝံသ  
မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရ ဓမ္မဂိုပိသာ  
ကစဂိုဘယဂီရိ၊ ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်။

### နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

#### မေတ္တာစွမ်းအား

ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်တွင် ရှိနေကြတဲ့သတ္တဝါတွေအချင်းချင်း သဘာဝ  
ဘေးအန္တရာယ်တွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့အန္တရာယ်တွေ၊ ကိုယ့်ကြောင့်  
ဖြစ်တဲ့အန္တရာယ်တွေ၊ အများကြောင့်ဖြစ်တဲ့အန္တရာယ်တွေက ကင်းရှင်းပြီး  
အမြဲတမ်းတည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ အတူနေထိုင်ချင်ကြတဲ့ဆန္ဒတွေ လူတိုင်း  
သန္တာန်မှာ ရှိနေကြမှာပါ။ အဲဒီဆန္ဒတွေအတိုင်းလည်း နေထိုင်ကြလိုတယ်  
ဆိုရင် လူသားတိုင်းသည် မေတ္တာတရားတွေ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေ ကိုယ်စီ  
ရှိနေကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လူသားတွေအချင်းချင်း မေတ္တာစိတ်တွေနဲ့နေကြမယ်ဆိုရင် တစ်ဦး  
တစ်ယောက် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတာကိုမြင်လိုက်ရတာနဲ့ သနားကြင်နာ  
စိတ်တွေ အလိုလိုဖြစ်လာမှာပါ။ ထိုမေတ္တာတရားတွေနဲ့ အချင်းချင်း ကူးလူး  
ဆက်ဆံနေကြတာဆိုတော့ တခြားပုဂ္ဂိုလ်မှာ အခက်အခဲတွေ၊ အန္တရာယ်တွေ  
ကြုံနေရတယ်လို့ ကြားလိုက်ရတာနဲ့ ကူညီပံ့ပိုးလိုစိတ်တွေလည်း ဝင်လာမှာပါ။

ထိုသနားကြင်နာစိတ်တွေကို အရင်းခံပြီး ရိုးရိုးသားသားနဲ့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အကူအညီတွေပေးပြီး နေထိုင်ကြမယ်ဆိုရင် လူသားတွေအချင်းချင်း ယုံကြည်ရတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။ ဒီလိုဆက်ဆံရေးတွေ ကောင်းမွန် လာတာနဲ့အတူ ခင်မင်အကျွမ်းဝင်မှုတွေ စည်းလုံးညီညွတ်မှုတွေဟာ ဖြစ်ပေါ် လာတာပါပဲ။ ထိုခင်မင်ရင်းနှီးမှုတွေနဲ့ စုပေါင်းနေထိုင်ရတဲ့ လူသားကမ္ဘာကြီး ဟာ ငြိမ်းချမ်းပြီး သာယာနေမှာပါ။

မေတ္တာတရားတွေလွှမ်းခြုံထားတဲ့ အေးချမ်းတဲ့ကမ္ဘာကြီး ဖြစ်နေ ရင်လည်း တစ်ယောက်ယောက် အောင်မြင်ချမ်းသာတာ မြင်လိုက်ရတဲ့အခါ ဝမ်းသာစိတ်၊ ကြည်နူးစိတ်တွေ အလိုလိုဝင်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်တွေ နဲ့ သူတစ်ပါးကို အားကျပြီး ကြိုးစားကြလို့ လူတိုင်းမှာလည်း အောင်မြင် တာတွေ၊ ချမ်းသာတာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်နေပါက တစ်ဦးရဲ့အမှား အယွင်းလေးတွေ တွေ့မြင်ရပေမယ့်လည်း အပြစ်ရယ်လို့မမြင်တတ်ပါ။ ဒီလို အမှားမျိုးဆိုတာ ကိုယ်လည်းဖြစ်တတ်ပါလားလို့ နားလည်နိုင်ပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်လက်ခံနိုင်ပါတယ်။ အမှားရယ်လို့ အမြင်မခံရ၊ အပြစ်အတင်မခံ ရတော့ တစ်ဖက်ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း သူ့ရဲ့အားနည်းချက်ကို အလွယ်တကူ လက်ခံပြီး ပြုပြင်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာအရင်းခံစိတ်နဲ့ နေထိုင်ကြတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ပြဿနာတွေဟာ အဆိုးရယ်လို့ ဖြစ်မသွားတော့ဘူး။ ကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေဖြစ်လာပြီး ပြေလည်လာနိုင်မှာပါ။ အချင်းချင်း နားလည်မှု တွေလည်း ပိုပြီးရရှိလာမှာပါ။ အခုလိုကောင်းတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ

၂၆  ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိဖိုးနီးယား)

ရရှိနေကြတဲ့ လူသားတွေဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးကိုလှပအောင် ဖန်တီး နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

သာယာလှပတဲ့ကမ္ဘာကြီးကို ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့မေတ္တာရောင်စုံများဖြင့် ခြယ်မှုန်းနေကြမယ်ဆိုရင် မြင်ရသူအဖို့ ကြည်နူးလို့ မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

**မေတ္တာဓာတ်တွေပျက်နေကြလျှင်**

လူသားတွေအချင်းချင်း မေတ္တာဓာတ်တွေ ပျက်လာကြပြီဆိုရင် အချင်းချင်းနားလည်မှုတွေ လွဲလာမယ်၊ သူလုပ်နေတာတွေကိုလည်း ဘယ်လောက်ပင်ကောင်းနေပါစေ ကိုယ်ကအကောင်းမထင်ပါဘူး။ ကိုယ် လုပ်နေတာတွေကိုလည်း ဘယ်လောက်ပင် အကျိုးရှိနေပါစေ သူက အကောင်းမမြင်ပါဘူး။ ဒီတော့ အချင်းချင်း အတူနေကြပေမယ့် စိတ်ချင်းက ဝေးနေကြပြီ။ စိတ်ချင်းဝေးနေကြမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ပင် ပညာတတ် ဖြစ်ပါစေ စိတ်မချမ်းသာနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်မျှပင် ရာထူးအာဏာရှိ၊ ပစ္စည်း ချမ်းသာပါစေ ဘဝဟာ အထီးကျန်နေတတ်ပါတယ်။

အထီးကျန်နေတဲ့ဘဝကို လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာ၊ အရက်တို့နဲ့ အဖော်လုပ်ဖြစ်လာတယ်။ လောင်းကစားမျိုးစုံ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး တွေနဲ့လည်း အဖော်လုပ်ပြန်တယ်။ တခြား အပြင်ပျော်စရာအာရုံတွေနဲ့လည်း အချိန်ဖြုန်းကြည့်တယ်။ အချိန်တွေသာ ကုန်သွားတယ်၊ အထီးကျန်ခံစား မှုတွေက ပျောက်မသွားဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေသာ ထပ်တိုးလာတယ်။

ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာ၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေက စွဲလာပြီး လူကို ဒုက္ခပေးလာတယ်။ လောင်းကစားတွေကလည်း ဘဝကို ပျက်စီးစေတယ်။ အပြင် ပျော်စရာအာရုံတွေကလည်း ရောဂါဆိုးတွေရဖို့ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီလို ပြဿနာမျိုးစုံ၊ ဆင်းရဲမျိုးစုံနဲ့ ဘဝကိုရေစုန်မျောရင်း နောက်ဆုံး မှာတော့ လူ့ဘဝဟာ ဇာတ်သိမ်းမလှနဲ့ အဆုံးသတ်သွားရတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲဖြစ်ကာ တရားလက်လွတ်ပြီး အဆုံးသတ်သွားရတော့ ကောင်းတဲ့ ဘဝရောက်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ အခွင့်အလမ်းနည်းပါးပါလိမ့်မယ်။

မေတ္တာတရားတွေ အားနည်းလာတာနဲ့အမျှ အချင်းချင်း သနားကြင်နာ စိတ်လည်း ကင်းလာပါတယ်။ အားကျစိတ်၊ ခွင့်လွှတ်စိတ်တွေလည်း ခေါင်းပါး လာပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကောင်းလေးတွေ ဝေးလာကြပြီဆိုရင် ‘ငါ့အတွက်၊ ငါ့မိသားစုအတွက်၊ ငါ့လူမျိုးအတွက်၊ ငါ့နိုင်ငံအတွက်သာဖြစ်ရမယ်’ လို့ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျိုးကြည့် အစွန်းရောက်စိတ်တွေ ကြီးစိုးလာမှာပါ။

ဒီလိုကိုယ်ကျိုးကြည့်စိတ်တွေ ပြင်းထန်လာရင် ရိုသေရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ် ကိုလည်း ရိုသေရမှန်းမသိတော့ဘဲ ပခုံးချင်းယှဉ်လာတတ်ပါတယ်။ တန်းတူ ရည်တူပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း လေးစားစိတ်မထားနိုင်ဘဲ ပြိုင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်လိုစိတ် နဲ့ အထင်အမြင်သေးစွာ ဆက်ဆံလာတတ်တယ်။ အရာရာနိမ့်ကျ အားနည်း သူကိုလည်း သနားညှာတာရမှန်း မသိတော့ဘဲ အနိုင်ကျင့် ဗိုလ်ကျလာ တတ်တယ်။

ကိုယ့်ထက်သာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရတဲ့အခါ မနာလိုစိတ်၊ တခြားပုဂ္ဂိုလ် တွေကို ကိုယ်လိုမဖြစ်စေချင်တဲ့ဝန်တိုစိတ်တွေဟာ ထိန်းမရအောင်ဖြစ်နေ တတ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း မကျေနပ်မှုတွေ၊ အလိုမကျမှုတွေနဲ့ ပြည့်နှက်

၂၈  ဦးယောသိတာသိဝံသ (ကာလိဖိုးနီးယား)

နေတတ်တယ်။ သူများရဲ့ အားနည်းချက်ကိုလည်း အမြဲတမ်း ကြည့်နေတတ်တယ်။ သူတစ်ပါး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်အောင်လည်း ပြုလုပ်ဖို့ ဝန်မလေးတော့ဘူး။

အဲဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာရော၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ဝန်းကျင်မှာရော ပြဿနာတွေ ဝိုင်းရံနေတတ်တယ်။ ထိုဝိုင်းရံနေတဲ့ ပြဿနာတွေကို ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အတ္တမာန်မာနကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး ဖြေရှင်းတတ်တယ်။ သူ့မှာ ရှိနေတဲ့အရှိန်အဝါနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ လက်နက်နဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ကလိန်ကကျစ် ဉာဏ်နီဉာဏ်နက်တွေနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ အငြိုးအတေးတွေနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ဘက်က အသာစီး အနေအထားနဲ့ အခက်အခဲကို အဖြေရှာတတ်တယ်။ ထိုဖြေရှင်းမှုဟာ ခဏတာမှာတော့ ပြေလည်သယောင်ထင်ရပေမယ့် တကယ်ပြေလည်အေးချမ်းဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ပြဿနာတွေကို ပြေလည်သွားအောင် ဖြေရှင်းတတ်ဖို့ အေးငြိမ်းသွားဖို့ဆိုတာ မေတ္တာအခြေခံပြီး အဖြေရှာမှသာ ရနိုင်မှာပါ။ မေတ္တာတရားအခြေခံပြီး ဖြေရှင်းဖို့ဆိုတာကလည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မေတ္တာဓာတ်ခံ ရှိနေမှဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မေတ္တာတရားမထားနိုင်ရင်တော့ ပြဿနာကို မေတ္တာနဲ့အဖြေရှာဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စပါ။

ထို့ကြောင့် လူတိုင်းသည် မေတ္တာဓာတ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပြည့်ဝလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ? ဘယ်လိုစနစ်တကျ ထူထောင်ကြမလဲ? ဆိုတာကို လက်လှမ်းမီသမျှ စုစည်းတင်ပြလိုပါတယ်။

မေတ္တာတရားတွေ ကိုယ့်မှာရှိလာအောင် စနစ်တကျပြုလုပ်ထူထောင်လိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အစဦးဆုံး မေတ္တာမမို့သင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လေ့လာ

ထားရမယ်။ ပြီးတော့ သီးသန့်မေတ္တာမပွားရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း နားလည်ထားရမယ်။

**အစဦးဆုံး မေတ္တာပပို့သင့်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ**

(၁) ရန်သူ၊ (၂) မုန်းသူ၊ (၃) မချစ်မမုန်းသူ၊ (၄) အလွန်ချစ်မြတ်နိုးသူတို့ကို စတင်ပြီးမေတ္တာမပို့ရပါဘူး။ ကိုယ့်ကို အမြဲတမ်း အန္တရာယ်ပေးနေတဲ့ရန်သူကို စတင်ကာ မေတ္တာပို့လိုက်ရင် မေတ္တာစိတ်မဖြစ်ဘဲ ဒေါသစိတ်သာဖြစ်လာမှာပါ။ မလိုမုန်းထားသူအပေါ်မှာလည်း မေတ္တာစိတ်ထားဖို့ မလွယ်ကူပါ။ ရန်သူနဲ့မုန်းသူဟာ မတူဘူးလားလို့ မေးစရာရှိနိုင်ပါတယ်။ မတူပါဘူး။ ရန်သူဆိုတာ မိမိကို အမြဲတမ်း ဒုက္ခပေးတတ်တယ်။ မုန်းသူကတော့ မိမိကို ဒုက္ခမပေးပါ။ သူ့ကိုမြင်လိုက်ကြားလိုက်ရတာနဲ့ပင် စိတ်ထဲက အလိုလိုနေရင်း အမြင်ကပ်စိတ်တွေဖြစ်နေတာပါ။ အဲဒီလို ကွာခြားမှုရှိတာပါ။

ချစ်တာလည်းမဟုတ်၊ မုန်းတာလည်းမဟုတ်တဲ့သူကို ကိုယ်က မြတ်နိုးမှုမရှိလေတော့ ချက်ချင်းမေတ္တာထားဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သိပ်ချစ်မြတ်နိုးလွန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း ကိုယ်က သူ့ကို တွယ်တာလွန်းအားကြီးနေသဖြင့် သူ့အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေသာ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ မေတ္တာတရားဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ အလွန်အေးချမ်းနေတာပါ။ ပူလောင်မှုမရှိပါဘူး။ ပူပူလောင်လောင်နဲ့ တွယ်တာနေရင် တဏှာချစ်သာဖြစ်မှာပါ။ ဒါ့ကြောင့် အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်များကို စတင်ပြီး မေတ္တာမပို့သင့်ပါ။

### သီးသန့် မေတ္တာမပို့သင့်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ

(၁) လိင်ကွဲပြားသူ၊ (၂) ကွယ်လွန်သူတွေကို သီးသန့် မေတ္တာမပို့ရပါ။ လိင်ကွဲပြားသူကို တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းစိတ်စိုက်ပြီး ထပ်တလဲလဲ မေတ္တာပို့နေရင် မေတ္တာအစား ရာဂစိတ်တွေ ဝင်လာတတ်တယ်။ ကွယ်လွန် သွားသူဆိုတာကလည်း ဘယ်ဘုံဘဝ ရောက်သွားမှန်းမသိရတော့ အာရုံပြုရ တာခက်ခဲပါတယ်။ မကွယ်လွန်မီဘဝက ပုံသဏ္ဍာန်ကိုပဲ အာရုံပြုလို့ ရနိုင်မှာပါ။ အသက်ထင်ရှားမရှိတော့တဲ့သူကို အာရုံပြုမေတ္တာပို့နေရင် ဖြစ်နေတဲ့ဘုံဘဝ ကတခြား ကိုယ်အာရုံပြုတာတွေကတခြားမို့ သမာဓိဖြစ်ဖို့မလွယ်ပါ။ ဒါ့ကြောင့် ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို သီးခြားမေတ္တာမပို့ရပါ။

### မေတ္တာပို့နည်းနှစ်မျိုး

မေတ္တာပို့တဲ့အခါမှာ ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ်အောင်ပို့ခြင်းနဲ့ ဈာန်သမာဓိ ဖြစ်အောင်ပို့ခြင်းရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ် အောင်သာပို့လိုရင် လိင်မတူတဲ့ ဆရာမိဘများကို သီးသန့်တစ်ဦးချင်းစီ မေတ္တာပို့နိုင်ပါတယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို မေတ္တာပို့တဲ့အတွက် ပို့တဲ့သူမှာ ရာဂစိတ်မဖြစ်ဘူးဆိုရင် ပို့လို့ရပါတယ်။ အမှန်မှာ ရာဂစိတ်တွေ ဝင်လာမှာ စိုးတဲ့အတွက်ကြောင့်သာ လိင်ကွဲပြားသူတွေကို မေတ္တာမပို့ရလို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဈာန်သမာဓိဖြစ်အောင်ပို့မယ်ဆိုရင်တော့ လိင်မတူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို မေတ္တာ စိတ်မဖြစ်မချင်း မေတ္တာမပွားရပါ။ မေတ္တာစိတ်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပြီးမှ စနစ် တကျ အစီအစဉ်အတိုင်းပွားရပါမယ်။ ကွယ်လွန်သွားကြတဲ့ ဆရာမိဘစတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အောက်မေ့သတိရသဖြင့် ကျေးဇူးတုန့်ပြန်လိုပါရင် သူတို့



အတွက်ရည်ရွယ်ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှု တစ်ခုခုပြုလုပ်ပါ။ ပြီးတော့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ နာမည်ခေါ်ကာ အမျှပေးဝေပါ။

### ဒေါသဆိုးကျိုးပျားကို ကြိုတင်စဉ်းစားခြင်း

မေတ္တာပို့မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျတဲ့စိတ်၊ မကျေနပ်တဲ့စိတ်တွေမဖြစ်ရအောင် ထိန်းနိုင်စွမ်းရှိရပါမယ်။ ထိုစိတ်တွေဖြစ်နေရင် မေတ္တာစိတ်မဖြစ်ပါ။ ဒါ့ကြောင့် အဲဒီမကောင်းတဲ့စိတ်တွေရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားရမယ်။

“ဒေါသဖြစ်လာရင် ဘယ်ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမဆို အကောင်းအဆိုးအကြောင်းအကျိုး ဘာမှခွဲခြားပြီးမမြင်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုဖြစ်လာရင် အမှားတွေ ဆက်တိုက်လုပ်မိတတ်တယ်။ ဒေါသဖြစ်နေသူရဲ့ စိတ်ကောင်းတွေဟာလည်း ပူလောင်ပြီး ပျက်စီးသွားတတ်တယ်။ အတူနေထိုင်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အနီးအနားမှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုအားလုံးလည်း အပူဟပ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်စေတယ်။ ပျက်စီးစေတယ်။ မလိုလားသူတွေကလည်း ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုကြည့်ပြီး ပြစ်တင်ဝေဖန်ကြလိမ့်မယ်။ စိတ်ဆိုးနေသူရဲ့ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် အမူအရာတွေကို တွေ့မြင်ရလို့ ဝမ်းသာစရာဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ မိတ်ဆွေကောင်း၊ ဆရာကောင်း၊ တပည့်ကောင်း၊ မိဘကောင်း၊ သားသမီးကောင်းတွေလည်း လက်လွတ်ဆုံးရှုံးရလိမ့်မယ်။ ကောင်းကျိုးမှန်သမျှလည်း ပျက်စီးရလိမ့်မယ်။ အမျက်ဒေါသနဲ့သေခွဲရင် မကောင်းတဲ့ဘုံဘဝ သေချာပေါက် ရောက်ရလိမ့်မယ်” လို့ ကြိုတင်အောက်မေ့စဉ်းစားထားရင် ဒေါသဖြစ်စရာအကြောင်းသည် လျော့ပါးလာနိုင်တယ်။

### သည်းခံမှုအကျိုးကျေးဇူးများကို ကြိုတင်ဆင်ခြင်ခြင်း

သူတော်ကောင်းတရားတွေကို ကျင့်သုံးတဲ့အခါ သည်းခံမှုဟာ သိပ် အရေးကြီးပါတယ်။ သည်းခံပြီးနေနိုင်ရင် မေတ္တာတရားဆိုတာ ဖြစ်လာ တတ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါ အများက ချစ်ခင်လေးစားကြတယ်။ အကူအညီအစောင့်အရှောက်တွေ ပေးကြတယ်။ သာမန်မိတ်ဆွေတွေဖြစ်ရာက နေ တကယ့်မိတ်ဆွေရင်း မိတ်ဆွေကောင်းတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သည်းခံမှု အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုလည်း ကြိုတင်ဆင်ခြင်ထားရမယ်။

“စိတ်တိုတတ်သူဟာ လက်တွေ့ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ် ဆင်းရဲဖြစ်တတ်တယ်။ စိတ်မတိုမိအောင် စိတ်ကိုနိုင်အောင် ထိန်းထားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သာ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာရာ ရနိုင်တယ်။ စိတ်ဆိုးနေသူကို ပြန်ပြီး စိတ်ဆိုးနေရင် သူ့ထက်မှိုက်မဲသူ ဖြစ်သွားမယ်။ စိတ်ဓာတ်အောက်တန်းကျ တဲ့သူလည်း ဖြစ်လိမ့်မယ်။ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားသူ၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသူဟာ ဒေါသအလိုမလိုက်ဘဲ နေနိုင်တယ်။ ဒေါသကို ကိုယ့်အလိုကျပဲ ဖြစ်စေနိုင် တယ်။ သည်းခံတာဟာ အရှုံးပေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ လူတိုင်းအနိုင်မရနိုင်တဲ့ အောက်တန်းကျတဲ့ ဒေါသစိတ်ကို အနိုင်ရမှုသာဖြစ်တယ်။

ဒေါသစိတ်ကို သည်းခံထိန်းချုပ်မှုဟာ အစပိုင်းတွင် အခံရခက်ပေ လိမ့်မယ်။ အချိန်ကြာလာလို့ အေးဆေးတည်ငြိမ်လာတဲ့အခါ စိတ်အေးချမ်းမှု ကို ခံစားရလိမ့်မယ်။ “စိတ်အားရှိသူက စိတ်အားနည်းသူအပေါ်မှာ သည်းခံ နိုင်မှုသည် သူတော်ကောင်းတို့ အလုပ်ဖြစ်တယ်” လို့ ကြိုတင်စဉ်းစားဆင်ခြင် ထားရင် ဒေါသဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ အားနည်းသွားပါတယ်။

### ခွင့်လွှတ်မှုသုံးမျိုး

မေတ္တာပို့တယ်ဆိုတာ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ တကယ့်ကို ဘေးအန္တရာယ်တွေကင်းဝေးပြီး ချမ်းသာစေလိုတဲ့စိတ်၊ ငြိမ်းချမ်းစေလိုတဲ့စိတ်တွေဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းနေရတာဖြစ်တယ်။ သူများကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်ရင် ငြိမ်းချမ်းစေချင်ရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စိတ်ချမ်းသာနေရမယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်တွေ ရှိနေရမယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်ကမှ စိတ်တွေမငြိမ်းချမ်းဘူးဆိုရင် သူများအပေါ်မှာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အေးချမ်းတဲ့စိတ်တွေဖြစ်အောင် ထားနိုင်မလဲ။ ထို့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငြိမ်းချမ်းအောင် အရင်လုပ်ရမယ်။

တကယ်လို့ ကိုယ်က တစ်ယောက်ယောက်အပေါ်မှာ မတော်မတရား ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးမယ်၊ ပြောဆိုခဲ့ဖူးမယ်၊ မကျေနပ်စိတ်၊ အမုန်းစိတ်တွေ အလိုလို နေရင်းဖြစ်ခဲ့ဖူးမယ်ဆိုရင် အဲဒီအပြစ်တွေ၊ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ပြေပျောက်သွားအောင်၊ ကြည်လင်အေးချမ်းသွားအောင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို နှုတ်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ထဲကဖြစ်ဖြစ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ “ခွင့်လွှတ်ပါလို့ တောင်းပန်ရမယ်။ တောင်းပန်နိုင်မှ ကိုယ့်စိတ်ထဲက တင်းကြပ်နေတာတွေဟာ ပြေလျော့လာတယ်။ စိတ်လည်း ကြည်လင်ငြိမ်းချမ်းလာမယ်။

ကိုယ်က မကျေနပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အလိုမကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး ရှိနေရင် မေတ္တာပို့လို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သူများက ကိုယ့်အပေါ်မှာ မတော်မတရား ဖော်ကားခဲ့တာတွေ၊ မလိုလားစိတ်တွေဖြစ်နေခဲ့ရင်လည်း ကိုယ်က စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်လေးနဲ့ သည်းခံနိုင်ရမယ်။ သည်းခံနိုင်မှ ခွင့်လွှတ်စိတ်ဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။

“တို့က မဟုတ်ရင် မခံဘူး”လို့ စိတ်ဓာတ်ရှိသူတွေဟာ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ကိုယ့်အပေါ်မှာ အကြောမခံလိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို အခြေခံပြီး ဖြေရှင်းတတ်တယ်။ ဒီလိုဖြေရှင်းခဲ့မယ်ဆိုရင် စိတ်အေးချမ်းဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ နောက်ပြီး ခပ်မြန်မြန် ခပ်ထန်ထန် ခပ်ပြတ်ပြတ်နဲ့ ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်တတ်လို့ ကိုယ်က အမှန်ဖြစ်ပေမယ့်လည်း လူမှန်းများပြီး အရှုံးနဲ့ အဆုံးသတ်ရတတ်တယ်။ သည်းခံမှုရှိကာ စိတ်တည်ငြိမ်စွာ ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်တတ်သူဟာ အရာရာအောင်မြင်မှုရှိပြီး လူချစ်လူခင်များစေတယ်။ ထိုကြောင့် သူများက ကိုယ့်အပေါ်မှာ ပြစ်မှားထားခဲ့ရင်လည်း ကိုယ်က စိတ်အေးချမ်းစွာနဲ့ တကယ့်ကို ခွင့်လွှတ်နားလည်နိုင်ရမယ်။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူများက ကိုယ့်အပေါ်မှာ မတရားပြုလုပ်လာတဲ့အခါ သည်းခံနိုင်စွမ်းမရှိသဖြင့် အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါမကြည့်ဘဲ ရုတ်တရက်ချက်ချင်းဆိုသလို ပြန်ပက်ထည့်လိုက်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဘက်ကန်တုန်ပြန်မှုဟာ ဘာမှအဓိပ္ပာယ်မရှိမှန်း သိလာတဲ့အခါမှာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး အပြစ်တင်တတ်တယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ မဖြစ်စလောက်ပြဿနာလေးကို ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်ပြီး ဒေါသတကြီးနဲ့ ဖြေရှင်းလိုက်တယ်။ ပြင်းထန်တဲ့အတက်ဒေါသတွေ တဖြည်းဖြည်းပြေလျော့သွားလို့ စဉ်းစားမိတဲ့အခါ ကိုယ့်လုပ်ရပ်တွေကို ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်ပင် စက်ဆုပ်ရွံရှာမိလာတတ်တယ်။

အဲဒီအခါမှာ “ငါဟာ အသုံးမကျလိုက်တာ၊ ငါကိုက မဟုတ်တာ”လို့ ဝမ်းနည်းပူပန်တဲ့ အကျဒေါသတွေဟာ ဆက်တိုက်ဝင်လာတတ်တယ်။ တချို့ကြတော့ လုပ်သင့်လား၊ မလုပ်သင့်လားဆိုတာ မစဉ်းစားတတ်ဘူး။

စိတ်အလိုဆန္ဒကိုလိုက်ပြီး ခဏတာ အပျော်အာရုံတွေကို လိုက်စားမိတယ်။ သတိရလို့ ထိန်းသိမ်းဖို့ ကြိုးစားတဲ့ အခါမှာတော့ သိပ်နောက်ကျသွားပြီ။

ထိုအချိန်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် ခွင့်မလွှတ်နိုင်အောင် အပြစ် တင်မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒီလို မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ခွင့်မလွှတ် နိုင်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်နေရင်လည်း မေတ္တာပို့လို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ အမှားတွေကိုကြည့်ပြီး “နောင် ဒါမျိုး ထပ်ပြီးမဖြစ်စေဘူး” လို့ စိတ်ကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ် ချက်ချလိုက်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့ မငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်တွေ ခေါင်းထဲမှာ ရှုပ်နေတဲ့အမှိုက်တွေကို ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါ။

ဖြစ်ပြီးသားတွေကို ပြန်ပြန်ပြီး ဆွဲတွေးမနေပါနဲ့။ ဖြစ်ပြီးသားဆိုတာ တကယ်တော့ ပြီးခဲ့ပါပြီ။ ဒါတွေကို ပြန်ပြီးဆွဲတွေးနေရင် အသစ်ပြန် ဖြစ်လာတတ်တယ်။ စိတ်လည်း ရှုပ်ထွေးပြီး ပင်ပန်းပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ထိုမကောင်းတဲ့အတွေးတွေ ဝင်လာရင် မျောပါမသွားမိအောင် သတိထား နေရမယ်။ အဲဒီမကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ရပ်သွားအောင် အလုပ်တစ်ခုခုကို စိတ်ပါလက်ပါလုပ်ပါ။ ထိုမကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ မဖြစ်တော့ရင် စိတ်လည်း ရှင်းလင်းနေလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှင်းလင်းအောင်၊ ကြည်လင်အောင် လုပ်နိုင်ပြီဆို ရင် မိမိကိုယ်မိမိခွင့်လွှတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ခွင့်လွှတ်စိတ်တွေ ထားနိုင်ပါမှ စိတ်ကငြိမ်းအေးပါတယ်။ စိတ်တွေငြိမ်းအေးပြီး ချမ်းသာလာရင် မေတ္တာပို့ရတာ လွယ်ကူလာပါတယ်။ အားလုံးကို ခြုံပြီးပြောရရင် ခွင့်လွှတ်မှုက သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

၁။ ကိုယ်က သူများကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန်ရမယ်။

၂။ ကိုယ်က သူများကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ရမယ်။

၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ရမယ်။

### မေတ္တာ၏ရန်သူများ

မေတ္တာပို့နေစဉ်အချိန်တွင် အနီးရန်သူတွေနဲ့ အဝေးရန်သူတွေကို လည်း တွေ့ကြုံရတတ်တယ်။ အနီးရန်သူတွေဆိုတာ ပူလောင်မှုပါဝင်နေတဲ့ချစ်ခင်မှုမျိုးတွေ၊ မိသားစုအပေါ်မှာ ချစ်ခင်တွယ်တာမှုမျိုးတွေဖြစ်တယ်။ ထိုချစ်ခင်မှုတွေနဲ့ မေတ္တာပို့နေရင် မိတ်ဆွေယောင်ဆောင်ကာ လှည့်ပတ်တဲ့ရန်သူလိုမျိုးပဲ မိမိအကျိုးကိုမျှော်ပြီး ပို့တဲ့မေတ္တာ အတုသာဖြစ်နိုင်တယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာ ချစ်ခင်တွယ်တာတဲ့ တဏှာနဲ့ရောထွေးပြီး မေတ္တာပွားနေတဲ့အတွက် မေတ္တာစစ်မဖြစ်ပါ။

အဝေးရန်သူဆိုတာကတော့ စိတ်ထဲက ဒေါသအကြိတ်အခဲ အဖုအထစ်တွေ မနာလိုဝန်တို့မှုတွေ အတ္တမာန်မာနတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီစိတ်တွေ ဖြစ်နေရင် တစ်ဖက်သားအပေါ်မှာ အကျိုးလိုလားစိတ်ဆိုတာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါ။ သူများအပေါ်မှာ တကယ့်ကို ကောင်းစားစေလိုတဲ့စိတ်တွေ ရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီလို အောက်တန်းကျတဲ့စိတ်တွေမထားပါ။ ဒါကြောင့် အများအပေါ် စိတ်ကောင်းရှိသူရဲ့ မျက်နှာဟာ အစဉ်အမြဲအေးချမ်းနေပါတယ်။

ထို့အပြင် မေတ္တာတရားရဲ့အတွင်းရန်သူနဲ့ အပြင်ရန်သူဆိုတာ တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ မေတ္တာ၏အတွင်းရန်သူဆိုတာ တစ်ဖက်သားကို

စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်မှု၊ ပျက်စီးစေလိုမှု၊ ကလဲ့စားချေလိုမှု၊ မိမိအားဒုက္ခပေးမှာ ကို စိုးရိမ်ကြောက်လန့်မှုများကို ပြောလိုခြင်းပါ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဒီလို ဒေါသစိတ်တွေ၊ အငြိုးအတေးတွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေရှိနေရင် မေတ္တာစိတ် ဆိုတာမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အပြင်ရန်သူဆိုတာကတော့ မိသားစုကို ချစ်ခင်တွယ်တာနေမှု၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုတွေပါပဲ။ ဒီလိုအပြင်ဘက်မှ ပုဂ္ဂိုလ် များကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးနေရင်လည်း သူများရဲ့အကျိုးစီးပွားကို လိုလား သယောင်ဖြင့် ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားပဲ ကြည့်နေခြင်းမို့ မေတ္တာတရားမဟုတ်ပါ။

ထိုအတွင်းရန် အပြင်ရန်များကို ငြိမ်းအောင်လုပ်နိုင်မှသာ အခြား ပုဂ္ဂိုလ်များအပေါ်မှာ အကျိုးလိုလားတဲ့မေတ္တာစိတ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်မှာပါ။ မေတ္တာ ပို့စ သမာဓိအားမကောင်းသေးခင်အချိန်မှာ ကိုယ့်ကို တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်ခဲ့ဖူးတာ အထင်အမြင်သေးစွာနဲ့ ဆက်ဆံခံ ခဲ့ရတာ၊ စော်ကားမော်ကားခံခဲ့ရတာ စတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ပြန်ပြီး မြင်လာတတ်တယ်။

အခုပင် အပြုလုပ်ခံရသလိုမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ မခံမရပ်နိုင်အောင် ဒေါသစိတ်တွေဟာ အသစ်အသစ်ပြန်ဖြစ် လာတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ မေတ္တာပို့သမှုကို လုံးဝရပ်မပစ်ဘဲ ထိုစိတ်တွေ ပျောက်သွား အောင် အထူးကြောင့်ကြစိုက်ပြီး ဆက်လက် မေတ္တာပို့နေရမယ်။

### ဒေါသစိတ်၊ အာဃာတစိတ်များ ပယ်ဖျောက်နည်းများ

မေတ္တာပို့နေစဉ်အချိန်တွင် တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ယောက်ယောက်အပေါ်၌ စိတ်ထဲမှာ မကျေနပ်စိတ် အပြီးအတေးစိတ်တွေ မေ့ဖျောက်မရလောက်အောင် ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်နေတတ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်၌ ကောင်းတဲ့အချက် ကောင်းတဲ့အကွက်လေးတွေ မြင်အောင် ရှာဖွေကြည့် တတ်တဲ့အလေ့အကျင့် လုပ်ပေးရမယ်။

ဘယ်လိုပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမဆို မကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေပဲ အဖြစ် များတာဟာ သဘာဝပါ။ သို့ပေမဲ့ ရံဖန်ရံခါ ကောင်းတာလေးတွေ၊ တော်တာ လေးတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ တွေ့ရတတ်ပါသေးတယ်။ ဒါတွေကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်က မကျေနပ်စိတ်ဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အပေါ်၌ ကောင်းကွက် တော်ကွက်လေးတွေ တွေ့လာနိုင်တယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အားသာချက် ကောင်းတာလေးတွေကို ကိုယ်တိုင်မြင်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဒေါသကို ငြိမ်းအေးအောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အပြောအဆိုက ရိုင်းစိုင်းပေမယ့် ကိုယ်အမူအရာဟာ အေးဆေးတည်ငြိမ်နေတတ်တယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ အခက်အခဲကို အလွယ်တကူ အကူအညီပေးဖို့ ဝန်မလေးတတ်တာလည်း တွေ့ရတတ်မှာပါ။ အဲဒီလို တွေ့ရတဲ့အခါ “အပြောက သူ့စရိုက် သူ့ဝသီဖြစ်လို့ ဆိုးပေမယ့် သူ့လုပ်ရပ် တွေက ကောင်းနေသားပဲ” လို့ နှလုံးသွင်းကာ ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်စိတ်ကို ဖြေဖျောက်ရမယ်။

တချို့က ကိုယ်အမူအရာကြမ်းတမ်းပေမယ့် အပြောအဆိုဟာ အင်မတန်မှ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တာကို တွေ့မြင်ရမှာပါ။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို



“သူ့ကိုယ်အမူအရာဟာ မသိမ်မွေ့ပေမယ့် သူတစ်ဖက်သားကို စိတ်ချမ်းသာအောင်တော့ ပြောတတ်သားပဲ” လို့ စဉ်းစားပြီး ကိုယ့်ရဲ့အမုန်းစိတ်ကို မေ့ဖျောက်ပစ်ရမယ်။

တချို့ကြတော့ ကိုယ်အမူအရာရော အပြောအဆိုပါ မဟန်ပေမယ့် သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ ဘယ်တော့မှ မလိမ်ဘူး၊ မကောက်ဘူး၊ စိတ်နှလုံးသား သိပ်ကောင်းနေတာ တွေ့ရမှာပါ။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ကို “ဪ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လုပ်ပေါက်ပြောပေါက်က ဆိုးပေမယ့် စိတ်ထားကျတော့ သိပ်ကိုရိုးသား ဖြောင့်မတ်တာပဲ၊ သူများကို ဘယ်တော့မှ မတရားမလုပ်ဘူး၊ တရားနည်းလမ်းကျပဲ ဖြစ်လိုစိတ်ရှိတယ်” လို့ အောက်မေ့ကာ ကိုယ့်ရဲ့အငြိုးအတေးစိတ်ကို ဖြေရမယ်။

တချို့မှာ ကိုယ်နှုတ်အမူအရာကလည်းညံ့၊ စိတ်ထားကလည်း မမှန်တာမျိုးလည်း တွေ့ရတတ်မှာပါ။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဆိုရင် တောထဲ တောင်ထဲတွင် ခရီးသွားနေစဉ် လမ်းခုလတ်မှာ ရောဂါဝေဒနာ အကြီးအကျယ် ခံစားနေရပြီး လဲနေတဲ့လူမမာတစ်ယောက်ကို တွေ့ရတတ်တယ်။ ထိုအခါ ကိုယ်က ဆေးပညာလည်း နားမလည်ဘူး၊ ဆေးဝါးလည်း ပါမလာဘူးဆိုရင် ဘာမှမတတ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ကြင်နာစိတ်ဖြင့် ကြည့်ရှုပြီး ကိုယ့်ခရီးကို ဆက်သွားရသလို “ ဪ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာကို ဘာမှနားမလည်လို့ ဒီလိုပြုလုပ်တာဖြစ်ရမယ်၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်မရှိလို့လည်း ဒီလိုဖြစ်နေပုံရတယ်” လို့ သနားစိတ်ဖြင့် ကြည့်လိုက်ပြီး မိမိလုပ်နေတဲ့ သူတော်ကောင်းတရားကို ဆက်လက်လုပ်ရင်း ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဆိုးနေမှုကို ဖျောက်ပစ်ရမယ်။

တချို့က ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာယဉ်ကျေးပြီး စိတ်ထားလည်းကောင်း နေတာကိုတွေ့ရမှာပါ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို “ဪ ငါကသာ အထင်လွဲပြီး အမြင် ကပ်ဒေါသဖြစ်နေတာ။ သူ့မှာက အစစအရာရာကောင်းနေသားပဲ” လို့ ကိုယ့်ရဲ့မလိုမှန်းစိတ်ကို ဖြေရမယ်။

### ရန်သူကို ဒေါသပြေဖျောက်နည်းများ

မိမိကို အမြဲတမ်းအန္တရာယ်ပြု ဒုက္ခပေးနေတဲ့ရန်သူဆိုရင် “ဘဝ သံသရာအဆက်ဆက်မှာ ဆွေမတော် မျိုးမစပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မရှိနိုင် ဘူး။ ဘဝတစ်ခုခုတွင် မိဘအနေနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ သားသမီးအနေနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမအနေနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ဦးလေး၊ ဦးကြီး၊ ဒေါ်လေး၊ ဒေါ်ကြီးဖြစ်ဖြစ် တစ်နည်းနည်းနဲ့ တော်စပ်ခဲ့ကြဖူးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီဘဝမှာ လာဆုံကြ တာပဲ” လို့ ဆွေမျိုးသားချင်း တော်စပ်လိုက်ပါ။ အဲဒီလိုဆွေမျိုးအနေနဲ့ စိတ်ထဲက လက်ခံလာရင် ကိုယ့်ရဲ့ အငြိုးအတေးတွေကို မေ့ပျောက်လို့ရပါတယ်။

ဆွေမျိုးတော်စပ်လို့ ကိုယ့်စိတ်က လက်မခံနိုင်ရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ့်ရန်သူအစစ်ဟုတ်၊ မဟုတ် စဉ်းစားကြည့်ရမယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိ ပွားများနေတဲ့ သူတော်ကောင်းတရားတွေ မလုပ်ဖြစ်အောင် မလုပ်တတ်ဘူး။ အပါယ်ငရဲကိုရောက်အောင် တွန်းမချတတ်ပါ။ အမှန်စင်စစ် မိမိစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ဒေါသကသာ သူတော်ကောင်းတရားတွေ မပွားများဖြစ်အောင် လုပ်နေတာပါ။ အပါယ်ငရဲကို မရောက်၊ ရောက်အောင်လည်း တွန်းချနေတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ရန်သူအစစ်ဟာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဒေါသသာဖြစ်တယ်လို့နားလည်လာရင် ထိုရန်သူအပေါ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ဒေါသစိတ်တွေ ပြေလျော့လာမယ်။

ဒီလိုဆင်ခြင်လို့မှ ခွင့်လွှတ်စိတ်မထားနိုင်ရင် “သူလည်း ကိုယ့်လိုပဲ အသက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိသူဖြစ်လေတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြုံချင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ချမ်းချမ်းသာသာနေချင်မှာပဲ။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါချမ်းသာပါစေ” မိမိလို ဆင်းရဲ ဒုက္ခမကြုံပါစေနဲ့” လို့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်၌ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်လေး ထားကြည့် လိုက်ပါ။ ထိုသို့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားလို့ရလာရင် ခွင့်လွှတ်စိတ် ဖြစ်လာမှာပါ။

ထိုကိုယ်ချင်းစာစိတ်၊ ထားလို့မဖြစ်နိုင်ရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို စိတ်ထဲမှာထား မနေပါနဲ့။ ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ဘာမှတန်ဖိုးမရှိတဲ့ အရာဝတ္ထု တစ်ခုခုကို ဂရုမစိုက်ဘဲထားရသလို ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုယ်နဲ့ဘာမှ မပတ်သက်သလိုသဘော နဲ့ မျက်ကွယ်ပြု မေ့ထားလိုက်ပါ။ အဲဒီလို သဘောထားလိုက်ရင် စိတ်တွေ ရှင်းသွားပြီး အေးချမ်းလာပါလိမ့်မယ်။

မိမိအပေါ်မှာ အမုန်းပွားပြီး အမြဲတမ်းဒုက္ခပေးနေတဲ့ရန်သူကို နှစ်သက်မြတ်နိုးဖွယ်ရာပစ္စည်းလေးတွေကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန် အပေးအယူ လုပ်တတ်ရင်လည်း အမုန်းတရားတွေ ပြေပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်တဲ့အခါတွင် မိမိကစတင်ပြီး အလွန်ကောင်းတဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေ ပေးရမယ်။ ဒီပစ္စည်းလေးဟာ ရှာရတာခက်ခဲပြီး တန်ဖိုးလည်းရှိကြောင်းနဲ့ အသုံးပြုရတာ အလွန်လွယ်ကူကြောင်းကို ထိုပုဂ္ဂိုလ်အသုံးပြုချင်စိတ် ဖြစ် ပေါ်လာအောင် ပြောပြပြီးပေးရမယ်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်က တစ်စုံတစ်ရာပေးလာရင်လည်း ကိုယ်က လေးလေး စားစားနဲ့ တန်ဖိုးထားပြီး လက်ခံနိုင်ရမယ်။ ဒီလို တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မြတ်မြတ် နိုးနိုးနဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေပေးကမ်းတာ၊ ထိုသို့ပေးကမ်းရင်းဖြင့် အကျိုးလိုလား စိတ်နဲ့ပြောပြတာတွေဟာ အမုန်းတရားတွေကွာကျပြီး ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။

### မေတ္တာတရား၏အာရုံပြုရာ

မေတ္တာဆိုတာ ပိုင်းခြားကန့်သတ်ချက်မရှိတဲ့သတ္တဝါကို အာရုံပြုပါတယ်။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာပို့တဲ့အခါ ကိုယ်ပို့လိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအားလုံးကို စိတ်ထဲမှာမြင်အောင်၊ ထင်ရှားအောင် အာရုံပြုထားရပါမယ်။ ပို့ခါစအချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ စိတ်ထဲတွင် အာရုံယူရတာ မထင်မရှား ဝေးဝါးနေတတ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေပေမယ့်လည်း ဆက်ပြီးပို့နေရမယ်။ ပို့ပါများလို့ အလေ့အကျင့်ရပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှုရလာတဲ့အခါ အာရုံယူရတာ ထင်ရှားပြီး လွယ်ကူလာပါတယ်။

ကိုယ်ကအာရုံယူထားသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ပုံမှန်အားဖြင့် မပြုံးမရယ်ပုံ ပေါ်လာတတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကိုယ်အာရုံပြုထားသောပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်နှာဟာ ကျန်းမာရေးမကောင်းလို့ဖြစ်စေ၊ စိတ်မချမ်းသာစရာကြုံလို့ဖြစ်စေ တစ်ခုခုဖြစ်နေခဲ့ရင် ညှိုးနွမ်းနေတဲ့ပုံ ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလို မြင်တွေ့လာခဲ့ရင် ကိုယ်ကသေချာ စူးစိုက်ပြီး နေ့စဉ်ရက်ဆက်ပို့နေပါ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် ပြုံးလာတာကို အာရုံထဲမှာတွေ့လာခဲ့ရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကျန်းမာရေး သတင်းကောင်း၊ စိတ်ချမ်းသာစရာသတင်းကောင်းတွေ ကြားရနိုင်ပါတယ်။

သမာဓိအားမကောင်းသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်မှာ မိမိအာရုံထဲတွင် မပြုံးမရယ်ပေါ်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြုံးလာအောင်ပို့ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ကူပါ။ သမာဓိအားကောင်းလာမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ဘယ်လိုပုံမျိုး ပေါ်နေပါစေ မိမိမေတ္တာပို့မည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို စိတ်ထဲက အာရုံပြုနေဖို့ လိုပါတယ်။

### မေတ္တာတရားဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်နည်းအသွယ်သွယ်

မေတ္တာတရားနဲ့နေလိုသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ရေအေးအေးကို ခွက်တစ်ခု ထဲထည့်ပြီးဖြစ်ဖြစ် ရေကန်၊ မြစ်စသည်တို့၌ဖြစ်ဖြစ် ရှိနေတဲ့ရေရဲ့ အေးချမ်းမှု ကိုကြည့်ပြီး “ဒီရေတွေ အေးချမ်းနေသလို သတ္တဝါတွေလည်း အေးချမ်းစွာ နေကြရရင် ကောင်းမှာပဲ” လို့ ကိုယ့်စိတ်ကိုအေးချမ်းအောင် အရင်ဆုံး ပြုလုပ်ရမယ်။

ပန်းပွင့်အဖြူလေးတွေဖြစ်စေ၊ စိတ်အေးချမ်းစရာပန်းလေးတွေဖြစ်စေ ကြည့်ပြီး “ဒီပန်းပွင့်အဖြူလေး ဖြူစင်ငြိမ်းချမ်းနေသလို သတ္တဝါတွေလည်း ဖြူစင်ငြိမ်းချမ်းကြရင် ကောင်းမှာပဲ” လို့ သတ္တဝါအများအပေါ်မှာ အကျိုး လိုလားစိတ်တွေဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကြည်လင်အေးချမ်းနေတဲ့ လမင်းကြီးကိုကြည့်ကာ “လမင်းကြီးကိုမြင်ရတာ စိတ်အေးချမ်းလိုက်တာ၊ သတ္တဝါတွေလည်း ဒီလိုအေးချမ်းကြရင်ကောင်းမယ်” လို့ ကိုယ့်စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းအောင် ပြုလုပ်လို့ရပါတယ်။

ဒီခေတ်လိုပြောရရင် အေးချမ်းနေတဲ့အဲကွန်းလေ၊ ပန်ကာလေ၊ သဘာဝလေအေးလေးတွေ ကိုယ့်မှာထိခိုက်ခံစားရတဲ့အချိန်မှာ “သတ္တဝါ တွေလည်း ဒီလေလေးလို အေးချမ်းကြရင် ကောင်းမှာပဲ” လို့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည်လင်အေးချမ်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

မိုးကောင်းကင်ပြာပြာ၊ စိမ်းပြာနေတဲ့ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာ၊ စိမ်းစို နေတဲ့တောတောင်စတဲ့ စိတ်ကိုကြည်လင် အေးချမ်းစေတဲ့ အရာများကိုကြည့် ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

မေတ္တာမပွားမီ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းအောင် ဘုရားဂုဏ်တော်များကို အရင်ဆုံးပွားများနိုင်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် ဝင်လေထွက်လေကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို ပွားများပြီး ပူလောင်နေတဲ့စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းမှုရသည့်အထိ ရှုရမယ်။ အားသန်ရာ နှစ်သက်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကိုရှုလို့ ကိုယ့်စိတ်အေးချမ်းမှုရလာတဲ့အချိန်မှသာ မေတ္တာပွားပါ။

အဲဒီလို မိမိရဲ့စိတ်လေး အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုရလာတဲ့အခါ မေတ္တာပို့ရင် ထိထိမိမိရှိပြီး ပို့ရတာအလွန်ကြည်နူးမှုဖြစ်ပါတယ်။

### အစဦးဆုံး မေတ္တာပို့ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်

မေတ္တာပွားမယ်ဆိုရင် တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာ ချစ်ခင်တွယ်တာ နေတာနဲ့ စိတ်ဆိုးပြီး မကျေမနပ်ဖြစ်နေတာ၊ ကိုယ့်ထက်သာလို့ မနာလိုနေတာ၊ ကိုယ်လိုမဖြစ်စေချင်လို့ ဝန်တိုနေတာ၊ ကိုယ့်နှင့်တန်းတူဖြစ်လို့ ပြိုင်ဆိုင်ရင်းမာန်မာနနဲ့ တင်းခံနေတာတွေကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ လက်ခံမထားရပါ။ တတ်နိုင်သမျှ ရှင်းထုတ်ပစ်ရပါမယ်။

နောက်ပြီး အစဦးဆုံးမပို့ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ သီးသန့်မပို့ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း မေတ္တာစိတ်မဖြစ်နိုင်လို့ ခဏဖယ်ထုတ်ထားရမယ်။ ပြီးရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းမှုဖြစ်လာအောင် အအေးဓာတ်တွေမြန်မြန်ဖြစ်လွယ်တဲ့ အေးချမ်းနေတဲ့ရေ စသည်တို့ကို အာရုံပြုရမယ်။

အဲဒီလိုအာရုံပြုလို့ မိမိရဲ့စိတ်လေးသည် အေးငြိမ်းမှုရလာတဲ့အခါတွင် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေဖို့အတွက် မိမိကိုယ်မိမိအာရုံပြုပြီး စတင်မေတ္တာပို့ရပါမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အာရုံပြုပြီး “ငါသည် ဘေးရန်ကင်းကွာ

ကျန်းမာလို့ ချမ်းသာပါစေ” စသည်ဖြင့် ကိုယ်နှစ်သက်သလို လေ့လာထားဖူး တဲ့အတိုင်း ဘယ်ဘာသာစကားနဲ့မဆို ကိုယ့်သန္တာန်၌ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်တွေ၊ ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပို့နေရမယ်။

ဒါမှမဟုတ် (၁) ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ (၂) ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ (၃) ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ (၄) နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်း ကြပါစေလို့ ပို့ရတဲ့ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်လာ မေတ္တာပို့နည်းလေးမျိုးတို့တွင် မိမိစိတ်ထဲက အနှစ်သက်ဆုံး မေတ္တာပို့နည်းတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ပြီးပို့နိုင် ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ပြောရရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲတွင် နောက်ဆုံးမေတ္တာပို့နည်း ကို သဘောကျတယ်ဆိုပါစို့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အာရုံပြုပြီး “ငါသည် နှလုံးစိတ် ဝမ်း အေးချမ်းပါစေ” လို့ ပို့နေရမှာပါ။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပို့နေစဉ်အချိန်တွင် “ငါဟာ ဘေးရန်တွေ ကင်းပြီး ကျန်းမာချမ်းသာစွာ နေချင်တယ်၊ သတ္တဝါတွေလည်း ငါလိုပဲနေချင်ကြမယ်” “ငါဟာစိတ်နှလုံး အေးအေးချမ်းချမ်း နေချင်သလို တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ငါလိုပဲ စိတ်နှလုံးအေးအေးချမ်းချမ်းနေလိုကြမယ်” လို့ သတ္တဝါအများအပေါ်မှာ အကျိုးလိုလားစိတ်၊ စာနာစိတ်၊ ငြိမ်းချမ်းစေလိုတဲ့စိတ်တွေဖြစ်လာတယ်။ ထိုစိတ်မျိုးတွေဖြစ်နေတာကို မေတ္တာလို့ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီစိတ်မျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် ကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ တည်ငြိမ်အေးချမ်းလာပါတယ်။ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ မေတ္တာပို့ရတာ ပိုပြီးလွယ်ကူပါတယ်။ ထိရောက်မှုလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စတင်ပြီးမေတ္တာပို့ရတာပါ။

### မေတ္တာပွားပုံအစီအစဉ်

မိမိကိုယ်မိမိစတင်ပြီး မေတ္တာပွားလို့ ကိုယ်နဲ့စိတ်တွေ တည်ငြိမ်ငြိမ်းချမ်းမှုရလာတဲ့အခါတွင် မိမိနှင့်ဆွေးမျိုးမတော်စပ်တဲ့ လေးစားမြတ်နိုးစရာ ဂုဏ်ရှိတဲ့၊ တရားကျင့်ဖက်လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်များကို မေတ္တာဆက်ပြီးပို့ပါ။ မေတ္တာစိတ်တွေ ပိုမိုအားကောင်းလာအောင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေကို ငါးဦးကနေ ဆယ်ဦးအထိ ဆက်တိုက် ပို့နေရမယ်။

မိမိသည် အမျိုးသားဖြစ်နေရင် လေးစားစရာအမျိုးသားများကို ပွားရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ အမျိုးသားများအနေနဲ့ လေးစားစရာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရှာဖွေမခက်ခဲပါ။ ကိုယ်လေးစားကြည်ညိုနိုင်တဲ့ ဆွေမျိုးမတော်တဲ့ ဆရာတော်များ၊ တရားအားထုတ်နေပြီး လေးစားစရာဂုဏ်ရှိသော ဆွေမျိုးမတော်တဲ့ အမျိုးသားယောဂီများကို ဆယ်ဦးလောက်အထိ ပွားများနေရုံပါပဲ။

အမျိုးသမီးဖြစ်နေရင် အမျိုးသမီးအချင်းချင်း လေးစားစရာ ဂုဏ်ရှာတွေ့ဖို့ ခက်ကောင်းခက်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေတဲ့အခါ တရားစခန်းတွင် တွေ့မြင်နေရတဲ့ အမျိုးသမီးများကို တရားအားထုတ်နေတဲ့ လေးစားစရာ ဂုဏ်ကို အာရုံပြုဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းလိုက်ပါ။

တရားစခန်းမဟုတ်ရင်တော့ ကိုယ့်ရပ်ကွက်၊ ကိုယ့်ရပ်ရွာ၊ ကိုယ့်မြို့၊ ကိုယ့်နိုင်ငံတွင် အများကောင်းကျိုးအတွက် လောကဓမ္မရေးရာများကို ကြိုးစားပြီး ဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ အမျိုးသမီးလိင်တူပုဂ္ဂိုလ်များကို မေတ္တာပွားပါ။

ထိုလေးစားစရာ လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်များကိုပွားလို့ မေတ္တာတရားတွေအားကောင်းလာတဲ့အခါ လိင်မတူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပွားလို့ရပါပြီ။ ဒါ့ကြောင့် အမျိုးသားများအနေဖြင့် မိမိအပေါ်မှာ ကျေးဇူးအထူးများတဲ့ ဆရာရင်းဖြစ်တဲ့



ဆရာတော်များ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် မိမိကို အမြဲမပြတ်ဆုံးမပေးနေတဲ့ ဆရာရင်းဖြစ်တဲ့ လေးစားကြည်ညိုရင်းစွဲဖြစ်တဲ့ ဆရာတော်တွေ၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေနဲ့ မိဘတွေကို ဆက်ပြီးမေတ္တာပို့ပါ။ မိဘများကို မေတ္တာပို့တဲ့အခါ တစ်ဦးဦးဖြစ်စေ၊ နှစ်ဦးစလုံးဖြစ်စေ အသက် ထင်ရှားမရှိတော့ရင် ပို့စရာမလိုပါ။ အဘိုးအဘွားများက အသက်ထင်ရှား ရှိနေသေးရင် မေတ္တာပို့ရပါမယ်။

ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကျေးဇူးအလွန်များတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် တစ်ဦးချင်းစီအာရုံယူကာ သီးသန့်ပွားပါ။ ပြီးရင်ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူတွေ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ၊ မချစ်မမှန်းသူတွေ၊ မှန်းသူတွေ၊ ရန်သူတွေကို ဆက်ကာပို့ရမှာပါ။

ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေက များလေတော့ တစ်ဦးချင်းမေတ္တာပွားဖို့ အချိန်မပေးနိုင်ရင် တစ်ပေါင်းတည်း အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပွားနိုင်ပါတယ်။ မချစ်မမှန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာ ကိုယ့်မသိတဲ့ မရင်းနှီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို အာရုံပြုရမူဟာ မလွယ်ကူနိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အားလုံးခြုံပြီး သာမန်အာရုံပြု မေတ္တာပို့ပါ။

မှန်းသူများသည် မြင်မြင်ချင်းအမြင်ကတ်စိတ်ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆိုတော့ နောင်တွေ့ဆုံဖို့ မလိုလားဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို မှတ်ထား စရာအကြောင်းက မရှိသဖြင့် မှတ်မိဖို့ မလွယ်ကူပါ။ အာရုံပြုရတာ အခက်အခဲရှိနိုင်လို့ သာမန်အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပွားရမယ်။

မှန်းသူနဲ့ ရန်သူပုဂ္ဂိုလ်များဟာ မေတ္တာစိတ်မဖြစ်မီ မပို့ရပေမဲ့ မေတ္တာတရားတွေ အားကောင်းလာတဲ့အခါ ပို့ရတာ လွယ်ကူလာမယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို မေတ္တာပွားပြီးရင် သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုကာ ဆက်လက် မေတ္တာပို့ပါ။

သတ္တဝါတွေကိုပို့တဲ့အခါ ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်ကျောင်း၊ ကိုယ့်ရပ်ရွာ၊ ကိုယ့်မြို့၊ ကိုယ့်နိုင်ငံအတွင်းမှာရှိကြတဲ့သတ္တဝါတွေကို ကန့်သတ်ပိုင်းခြားပြီး ဆက်ပွားရမယ်။ ပြီးတော့ ဒီကမ္ဘာ၊ ဒီစကြာဝဠာနှင့် စကြာဝဠာအားလုံးကို ဆက်လက်ပွားနေပါ။

ဒီစကြာဝဠာကို မေတ္တာပို့တဲ့အခါ လောကသိပ္ပံပညာ အနေနဲ့ပြောရရင် နေကို ဗဟိုပြုပြီး လည်ပတ်နေတဲ့ ဂြိုဟ်ကြီးကိုးလုံးပေါ်မှာ ရှိနေတဲ့သတ္တဝါတွေ ကို အာရုံပြု မေတ္တာပွားပါ။ စကြာဝဠာအားလုံးကို ပို့မယ်ဆိုရင် ညအခါ လမိုက်ည တိမ်စင်တဲ့အချိန်မှာ မိုးကောင်းကင်ကို မောကြည့်လိုက်လို့ မြင်ရ တဲ့ကြယ်တာရာအားလုံးဟာ ဂြိုဟ်တွေပါပဲ။ ကိုယ်နေထိုင်နေတဲ့ ကမ္ဘာကြီး သည်လည်း ဂြိုဟ်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒီဂြိုဟ်အားလုံးပေါ်မှာ ရှိနေကြတဲ့ သတ္တဝါများကို အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပို့ပါ။

ဓမ္မအနေနဲ့ပြောရရင် သုံးဆယ့်တစ်ဘုံဟာ စကြာဝဠာ တစ်ခုပါ။ ဒီစကြာဝဠာကို မေတ္တာပို့တဲ့အခါ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံအတွင်းမှာ ရှိနေကြတဲ့ သတ္တဝါများကို အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပို့ရမယ်။

စကြာဝဠာအားလုံးကို မေတ္တာပို့မယ်ဆိုရင်တော့ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ များစွာမှာ ရှိနေကြတဲ့သတ္တဝါများကို အာရုံပြုကာ မေတ္တာပွားပါ။

ထိုအစီအစဉ်အတိုင်း မိမိကအစ တစ်ဦးချင်းကနေ တဖြည်းဖြည်း ချင်း အများကိုချဲ့ပို့ပါ။ ပြီးသွားရင် ပြောင်းပြန်ချဲ့ပို့ရာကနေ ချုံးပြီး မိမိအထိ ပြန်ပို့ပါ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုဖြစ်စေ၊ အများကိုဖြစ်စေ မေတ္တာပို့တဲ့အခါ “နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းပါစေ”လို့ မိမိစိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ဖြစ်စေတဲ့ မေတ္တာပို့နည်းတစ်ခုခုကို ဆယ်ကြိမ်လောက်ပွားနေပါ။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တကယ့်ကိုအေးချမ်းနေရင် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုမဆို မေတ္တာစတင်ပို့နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်တွေ မဖြစ်သေးရင်တော့ စိတ်ကိုအေးချမ်းစေတတ်တဲ့အရာဝတ္ထုတစ်ခုခု အာရုံယူပြီး အေးချမ်းအောင် အရင်ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ပြောပြခဲ့တဲ့အစီအစဉ်အတိုင်း စနစ်တကျ မေတ္တာပို့ရပါမယ်။ ဒီလိုပို့တဲ့အခါ သွားလာရင်း၊ ထိုင်နေရင်း၊ ရပ်နေရင်း၊ လျောင်းနေရင်းဆိုတဲ့ ဣရိယာပုထ်လေးမျိုးလုံးတွင် မိမိ သဘောကျတဲ့ ဣရိယာပုထ် တစ်ခုခုနဲ့ပို့နိုင်ပါတယ်။

**မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာပို့နည်း \***

မေတ္တာသုတ်တော်လာ မေတ္တာပို့နည်းကိုပို့မယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး ထိုမေတ္တာပို့နည်းတွေကို မှတ်မိနေအောင် လေ့လာပါ။ မှတ်မိနေမှ ပို့တာ အဆင်ပြေမှာပါ။ ဒီသုတ်နည်းအတိုင်း မေတ္တာပို့တဲ့အခါ

(၁) ကိုယ့်စိတ်ကို အေးအောင်၊ ငြိမ်းချမ်းအောင် စာနာစိတ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရမယ်။

(၂) ပို့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အာရုံပြုတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ထိုသုတ်တွင် အစဆုံး သတ္တဝါအားလုံးကို တစ်ပေါင်းတစ်စုတည်း ထားပြီး ပို့ပါတယ်။ ဒါကိုအကျဉ်းချုပ်မေတ္တာပွားပုံလို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ အကျယ်မေတ္တာပွားလိုတဲ့အတွက် သတ္တဝါများကို နှစ်မျိုးတစ်စု၊ သုံးမျိုးတစ်စု စသည့်ဖြင့် ခွဲခြားပြီး ပို့ပါတယ်။

---

\* မေတ္တာသုတ်တော်လာ မေတ္တာပို့နည်းကို သီးသန့်ဖော်ပြထားသည်။

မေတ္တာသုတ်၌ မေတ္တာပို့နည်းက (၁၁)နည်းပါရှိရာ အစ (၈)နည်းသည် သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ တကယ့်ကို ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာရာရရေးကို မျှော်လင့်ချက်ထားပြီး အကျိုးလိုလားစိတ်ဖြင့် မေတ္တာပွားရခြင်းပါ။

နောက်ဆုံး(၃)နည်းဟာ သတ္တဝါများအပေါ်မှာ အကျိုးစီးပွားမဲ့ မဖြစ်ရေး၊ ပြဿနာမကြုံရေးကို မျှော်လင့်ချက်ထားပြီး အကျိုးမဲ့ မဖြစ်လိုစိတ်ဖြင့် မေတ္တာထားရခြင်းပါ။

အကျိုးလိုလားစိတ်မေတ္တာနဲ့ အကျိုးမဲ့မဖြစ်လိုစိတ်မေတ္တာတို့သည် ကွာခြားပါတယ်။ အကျိုးလိုလားစိတ်မေတ္တာဆိုတာ မိမိမေတ္တာပို့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ မည်သည့်ပြဿနာ၊ မည်သည့်အန္တရာယ်မှ မမြင်မတွေ့နိုင်ဘဲ အကျိုးလိုစိတ်သက်သက်ဖြင့် မေတ္တာပွားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အကျိုးမဲ့မဖြစ်လိုစိတ်မေတ္တာသည် မိမိမေတ္တာထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ ဒီလိုပြောနေရင် ပြဿနာရှိနိုင်တယ်၊ ဒီလိုလုပ်နေရင် အန္တရာယ်ကြုံနိုင်တယ်လို့ ပြဿနာနဲ့ အန္တရာယ်များကို ကြိုမြင်လို့ ထိုပြဿနာနှင့် အန္တရာယ်များကို အကာအကွယ်ပေးတဲ့အနေဖြင့် မေတ္တာပို့နေခြင်းပါ။

### တစ်စုတည်းအာရုံပြုနည်း

လမင်းလည်းမသာ တိမ်များလည်းကင်းစင်သောည၌ ကောင်းကင်ကို မော်ကြည့်လိုက်ရင် ကြယ်တာရာတွေ များစွာတွေ့ရမှာပါ။ ထိုကြယ်တာရာများသည် ဂြိုဟ်တွေဖြစ်ကြတယ်။ မိမိနေထိုင်ရာ ကမ္ဘာကြီးသည်လည်း ဂြိုဟ်တစ်ခုပင်ဖြစ်တယ်။ ဒီကမ္ဘာဂြိုဟ်ကြီးအပါအဝင် ဂြိုဟ်အားလုံးမှာ ရှိနေသော သတ္တဝါများကို တစ်စုတည်း အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပို့ရမယ်။

### နှစ်စုခွဲ အာရုံပြုနည်းများ

သတ္တဝါတွေကို နှစ်မျိုးနှစ်စုခွဲပြီး မေတ္တာပို့တဲ့အခါတွင် ကြောက်တတ် တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် ဒေါသရှိနေသေးတဲ့ ပုထုဇဉ်၊ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်တယ်။ မကြောက်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာ ဒေါသလုံးဝ မရှိတော့တဲ့အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓတို့ဖြစ်တယ်။ လောကတွင် တချို့လူအာဇာနည်တွေ၊ ခြင်္သေ့စတဲ့ အာဇာနည်သတ္တဝါတွေ လည်း ကြောက်ရွံ့စိတ် နည်းပါးကြတယ်။

မြင်အပ်၊ မမြင်အပ်တဲ့သတ္တဝါတို့တွင် မြင်အပ်တဲ့သတ္တဝါများသည် ကိုယ့်ရှေ့ရောက်လာလို့ ပကတိမျက်စိဖြင့် မြင်ရတဲ့သတ္တဝါ၊ မြင်ဖူးတဲ့သတ္တဝါ တွေဖြစ်ကြတဲ့ လူတွေတိရစ္ဆာန်တွေပါပဲ။

မမြင်အပ်တဲ့ သတ္တဝါများဆိုတာ ကိုယ့်မျက်ကွယ်မှာ ရှိနေကြတဲ့ မမြင်ရတဲ့သတ္တဝါ၊ မမြင်ဖူးတဲ့သတ္တဝါတွေ ဖြစ်ကြတဲ့ ငရဲ၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကယ် ဖြစ်တဲ့ အပါယ်လေးဘုံသားတွေ၊ နတ်ဗြဟ္မာတွေဖြစ်ကြတယ်။

ဝေးနေ နီးနေသတ္တဝါတွေသည် မိမိနဲ့ဝေးကွာတဲ့အရပ်ဒေသ၌ ရှိနေ ကြတဲ့သတ္တဝါတွေ၊ မိမိရဲ့အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်၌ ရှိနေကြတဲ့သတ္တဝါတွေ ဖြစ်တယ်။

ဘဝဇာတ်ဆုံးပြီးတဲ့သတ္တဝါတွေဆိုတာ နောက်ဘဝမှာ ပြန်မဖြစ် တော့တဲ့ ရဟန္တာ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓတို့ဖြစ်တယ်။ ဘဝဇာတ်မဆုံး သေးတဲ့သတ္တဝါတွေကတော့ နောက်ဘဝတွေမှာ ဖြစ်နေရဦးမယ့် ပုထုဇဉ်၊ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကိုယ့်စိတ်ထဲတွင် မြင်အောင် အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပို့ရမယ်။

### သုံးစုခွဲ အာရုံပြုနည်းများ

သတ္တဝါတွေကို သုံးမျိုးသုံးစုခွဲတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ရှည်ရှည်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေသည် မြွေ၊ နဂါး၊ ဖွတ်၊ တီ၊ ငါး စတဲ့ သတ္တဝါတွေ ဖြစ်တယ်။ တိုတဲ့ ပုတုံးခန္ဓာကိုယ်ရှိတဲ့သတ္တဝါတွေမှာ လိပ်၊ ခရု၊ ယောက်သွား၊ ကြမ်းပိုးစတဲ့ သတ္တဝါတွေပါ။ အလယ်အလတ်ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါကတော့ ရှည်တာနဲ့တိုတာကြားမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတဲ့သတ္တဝါဆိုတာ ဝေလငါး၊ ဆင် စတဲ့ သတ္တဝါတွေ၊ ရာဟုစတဲ့နတ်တွေပါ။ သေးငယ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေက ပကတိ မျက်စိနဲ့ကြည့်လို့မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့ကြည့်မှ မြင်နိုင်တဲ့ အလွန်သေးငယ်တဲ့သတ္တဝါတွေပါ။ တကယ်လို့ ပကတိမျက်စိနဲ့မြင်နိုင်တဲ့ အလွန်သေးငယ်တဲ့သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုချင်ရင် အညာဒေသ၌ရှိတတ်တဲ့ ကမြင်းမနီစတဲ့ သတ္တဝါငယ်လေးတွေကို အာရုံပြုလိုက်ပါ။

အကြီးနဲ့အငယ်နှစ်ခုကြားမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေကတော့ အလယ်အလတ်ခန္ဓာကိုယ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေပါ။

ဆူကြုံအလတ်လို့ မေတ္တာပို့တဲ့အခါ ဆူတယ်၊ ဖြိုးတယ်၊ ဝ-တယ်ဆိုတာ အတူတူပါပဲ။ ပိန်တယ်၊ လှီတယ်၊ ကြုံတယ် ဆိုတာလည်း အတူတူပင်ဖြစ်တယ်။

ဆူဖြိုးဝ-တဲ့သတ္တဝါတွေသည် ငါးများတွင် ငါးပူးတင်း၊ ပိန်လှီကြုံတဲ့သတ္တဝါကတော့ ငါးဖောင်ရိုးပါပဲ။ ဒီသတ္တဝါ နှစ်ခုကြားမှာဖြစ်တဲ့ သတ္တဝါများမှာ အလယ်အလတ်ခန္ဓာကိုယ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေဖြစ်ကြတယ်။

ဝက်စတုံးသတ္တဝါတွေ၊ ဂျပန်နပန်းသမားစတဲ့လူတွေဟာ ၀-ကြတယ်၊ အိမ်မြှောင်စတဲ့သတ္တဝါတွေ၊ အစားရေစာ မပြည့်စုံကြတဲ့လူတွေမှာ ပိန်-ကြတယ်။ ဒီနှစ်မျိုးကြားကတော့ အလယ်အလတ်လို့ အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပွားရမယ်။

### လိမ်ညာမှုတွေ ကင်းပါစေ

နောက်ဆုံးသုံးခု မေတ္တာပို့ရတဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေမှာ လောကကြီးထဲတွင် အတူနေထိုင်ကြတဲ့လူသားတွေ၊ သတ္တဝါတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လိမ်ကြကောက်ကြပြီဆိုရင် ပေးထားတဲ့ကတိစကားတွေအတိုင်း မလုပ်ကြတော့ဘူး။ အပြောတစ်မျိုး အလုပ်တစ်မျိုးဖြစ်လာတယ်။

ဒီတော့ လူတွေဟာ အချင်းချင်းစကားများပြီး ရန်ဖြစ်ကြတယ်။ လိမ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်ဖက်သားအပေါ်မှာ မေတ္တာမရှိလို့ လိမ်နေတာပါ။ အလိမ်ခံရသူကလည်း လိမ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်နေတော့ မေတ္တာတရားတွေ ပျက်တာပါပဲ။

ထိုလိမ်တာကောက်တာ လှည့်ပတ်တာဟာ ဘယ်သူ့ ဘယ်သူမှ အကျိုးမရှိပါဘူး။ နှစ်ဖက်လုံးအတွက် ဆိုးကျိုးတွေသာ ဖြစ်စေတာပါ။ ဒါကြောင့် လူသားတွေဟာ အချင်းချင်းလိမ်တာ ကောက်တာ လှည့်ပတ်တာ မရှိကြပါစေနဲ့လို့ မေတ္တာပို့ရတာပါ။

လိမ်တယ်ဆိုတာ လှည့်စားခြင်းပါ။ အသိဉာဏ် အားနည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပူလောင်နေတဲ့စိတ်တွေအဖြစ်များနေခြင်းမို့ အပြောအဆိုနဲ့ လုပ်ရပ်တွေမှာ အမှားများတတ်ပါတယ်။ မှားနေရင် မှားမှန်းသိဖို့ လိုပါတယ်။

၅၄  ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိဖိုးနီးယား)

အမှားကိုသိရင် ဝန်ခံနိုင်ရမယ်၊ ဝန်ခံစိတ်ရှိမှ ကိုယ့်အမှားကို တာဝန်ယူပြီး ပြုပြင်နိုင်မှာပါ။

မှားတာကို မှားမှန်းမသိရင် အမှားကို အမှန်ထင်ပြီး စိတ်ကြီး ဝင်နေတတ်ပါတယ်။ အကျိုးလိုလားသူက အကြောင်းအကျိုးနဲ့ အမှားကို နားလည်အောင် ပြောပြလာရင်လည်း လက်မခံနိုင်ဘဲ ပြန်ပုတ်ထုတ်လိုက် ခြင်းပါ။ သူပြဿနာက ဘာမှမဖြစ်လောက်ဘဲ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များကပြောလို့ ပြဿနာကြီးသွားတဲ့သဘောမျိုးနဲ့ တစ်ဖက်သားကို လှည့်စားလိုက်တယ်။

လှည့်စားမှုကို အပြစ်ရယ်လို့ မမြင်တော့ မကြာခဏ လှည့်စားရင်းဖြင့် အလေ့အကျင့် ဖြစ်လာခြင်းပါ။ ပြဿနာကြုံလာရင် ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်း နိုင်စွမ်းမရှိလို့ ပြဿနာကို ဖုံးကွယ်ဖျောက်ပစ်ဖို့အတွက် လှည့်စားမှုမျိုးစုံ ပြုလုပ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်စကားကို လက်ခံမဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရှာပြီး သနားလာအောင် လှည့်စား ပြနေပြန်တယ်။ ကြာလာတော့ အများက ယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှုတွေပျက်ပြီး မခေါ်ချင်၊ မဆက်ဆံချင်၊ မမြင်ချင်၊ မတွေ့ချင်အောင်ဖြစ်သွားတဲ့ တန်ပြန် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ပေးဆပ်လိုက်ရခြင်းပါပဲ။

လှည့်စားမှုရဲ့ တန်ပြန်အကျိုးသက်ရောက်မှုက ထိခိုက်ပြင်းထန် လွန်းလို့ လူအချင်းချင်း လှည့်စားမှုကင်းကြပါစေလို့ မေတ္တာထားရခြင်းပါပဲ။

**အထင်သေးမှုတွေ ကင်းပါစေ**

လူတွေသည် တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် အထင်အမြင်သေး တဲ့ မျက်လုံးတွေနဲ့ ကြည့်နေကြမယ်၊ ပြောဆိုဆက်ဆံနေကြမယ်ဆိုရင်



ဘယ်မှာအချင်းချင်း အဆင်ပြေနိုင်မလဲ။ မေတ္တာတရားတွေဟာလည်း အလိုလို ခန်းခြောက်လာမှာပါ။ အချင်းချင်း ပိုပြီးတင်းမာလာမှာပါ။

ဒီလိုရိုင်းစိုင်းတဲ့အပြုအမူမျိုးတွေကို အတ္တ, မာနကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မှာအမြဲတမ်းတွေ့ရတတ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်ပဲ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေကို မြင်လိုက် ကြားလိုက်ရရင် အမြင်ကပ်ကြတယ်။ အော့ နှလုံးနာကြတယ်။ လုံးဝ မပတ်သက်ချင်ကြဘူး။ ဒီလိုဖြစ်လာရင် အထင်အမြင်သေးတတ်သူရော၊ အထင်သေးခံရသူပါ ဒုက္ခဖြစ်စရာအကြောင်းတွေ ဆက်တိုက်ကြုံလာ တတ်တယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်မှာကို မလိုလားလို့ သတ္တဝါတွေအချင်းချင်း အထင်အမြင် မသေးကြပါစေနဲ့လို့ မေတ္တာပွားရတာပါ။

လောကမှာ လူတွေကို (၁) သူများထက် သာလွန်မြင့်မြတ်သောသူ၊ (၂) သူများနှင့်တန်းတူရည်တူတဲ့သူ၊ (၃) သူများအောက် နိမ့်ကျသောသူလို့ သုံးမျိုးခွဲခြားနိုင်တယ်။ တစ်မျိုးမျိုးမှာ မာန်မာနကို (က) ဂုဏ်, ခြိမ်, ဥစ္စာ, ပညာ, ရုပ်အဆင်းစသည့်ဖြင့် တစ်ဖက်ဖက်က သူများထက်သာတယ် မြင့်တယ်လို့ အထင်ကြီးမှု (ခ) ထိုဂုဏ်ခြိမ်စသည်ဖြင့် “သူတို့နဲ့ငါ ဘာထူးတာမှတ်” လို့ ပြောဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးမှု (ဂ) “သူတို့အောက်ကျတော့ ငါက သူတို့ကို ဘာအရေးစိုက်စရာလိုသလဲ” စသည်ဖြင့် မာန်တက်မှုလို့ သုံးမျိုး ခွဲခြားကြည့်နိုင်တယ်။

ဘယ်လိုမာနမျိုးဘဲဝင်ဝင် မာနရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ခပ်ထောင်ထောင် ခပ်ကြားကြား ခပ်မာမာ ခပ်ထန်ထန်နဲ့ နှလုံးကို လေပင့်ထားလို့ ဘဝင်မြင့်ပြီး စိတ်ကြီးဝင်နေတော့ ဘယ်အရပ်မှာပဲနေနေ ဘယ်အရပ်ကိုပဲသွားသွား

၅၆  ဦးယောသိတာသိဝံသ (ကာလိပိုးနိုးယား)

သူ့အတွက်လည်း အဆင်မပြေနိုင်ပါဘူး။ သူနဲ့ဆက်ဆံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း စိတ်အနှောက်အယှက် အမြဲဖြစ်နေရလို့ အဆင်မချောပါဘူး။

မာန်မာနရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မေတ္တာတရားဆိုတာ မရှိနိုင်ပါ။ မေတ္တာ တရားရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မာန်မာနတရားက မလွှမ်းမိုးနိုင်ပါ။ မာန်မာနတွေ ကင်းကွာနေမှ မေတ္တာတရားက ဖြစ်ပေါ်လာမှာပါ။ မေတ္တာတရားတွေ အား ကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များရှိတဲ့နေရာဟာ အန္တရာယ်တွေကင်းတဲ့ အေးချမ်းတဲ့ နေရာတစ်ခုလို့ သတ်မှတ်နိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် လူအချင်းချင်း မာနကင်းဖို့ မေတ္တာပို့ရခြင်းပါပဲ။

**ဆင်းရဲလိုခြင်း ကင်းပါစေ**

အားရှိသူဟာ အားမဲ့သူအပေါ်မှာ ညှာတာမှုမရှိရင် ကာယအားနဲ့ အနိုင်ကျင့်တတ်တယ်။ နှုတ်နဲ့လည်း စော်ကားနှိပ်စက်တတ်တယ်။ ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မတတ်သာလို့ သည်းခံနေရတာပါ။ တစ်နေ့အခွင့်သာရင် ပြန်ပြီး ဒုက္ခပေးမှာပဲ။ အမြဲတမ်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ရန်လိုနေကြတယ်။

ဒီလို တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် မကောင်းမြင်ပြီး ဒုက္ခရောက် အောင်လုပ်ဖို့ စဉ်းစားကြံစည်နေကြတာဆိုတော့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံး ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာစရာအကြောင်းမရှိပါ။ ထို့ကြောင့်ပင် လူသားတွေအချင်းချင်း ဆင်းရဲလိုခြင်း ကင်းကြပါစေလို့ မေတ္တာထားရတာပါ။

လူရယ်လို့ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဘဝမှာတိုးတက်အောင်မြင်ဖို့အတွက် ရိုးရိုးသားသားနဲ့ ကြိုးစားရမယ်။ ကိုယ်အောင်မြင်မှုရဖို့ သူများကို နင်းတာမျိုး၊ ကန်တာမျိုး၊ တွန်းတာမျိုးမလုပ်သင့်ပါ။ ကိုယ်က အခွင့်သာလို့ သူများကို နင်းခဲ့ရင် သူများကလည်း အခွင့်သာတဲ့အခါ ပြန်နင်းကြမှာသဘာဝပါ။

အဲဒီလို အခွင့်သာတိုင်း တစ်ဦးကိုတစ်ဦး နင်းနေကြရင် အဆိုး သံသရာထဲမှာ လည်နေပြီး သူ့အတွက်လည်း အကျိုးပျက် ကိုယ့်အတွက်လည်း အကျိုးမတက်ဘဲ ဖြစ်နေခြင်းပါ။ ဒါကြောင့် သူ့အတွက်လည်း ဂုဏ်မပျက် ကိုယ့်အတွက်လည်း ဂုဏ်တက်အောင် ရိုးသားစွာ ကြိုးစားပြီး ကြီးပွား တိုးတက်ဖို့အတွက် လူအချင်းချင်း ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးပါစေလို့ မေတ္တာထားရခြင်းပါ။

**ခန္ဓသုတ်လာ မေတ္တာပို့အာရုံပြုနည်း \***

ခန္ဓသုတ်တွင် သတ္တဝါတွေကို လေးမျိုးခွဲခြားပြီး မေတ္တာပို့ပါတယ်။ ဘယ်နည်းဖြင့်မေတ္တာပို့ပို့ အစပထမမှာ ကိုယ့်စိတ်ကို ငြိမ်းအေးမှုရအောင်၊ စာနာမှုဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ ပြီးတော့ ပို့မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်များကို အာရုံပြုပါ။ ခန္ဓသုတ်နည်းအတိုင်း မေတ္တာပို့တဲ့အခါ မိမိပို့တဲ့သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုတတ်အောင် ထိုသတ္တဝါလေးမျိုးကို သိနားလည်ထားရမယ်။

- (၁) ခြေမရှိတဲ့သတ္တဝါများ
- (၂) ခြေနှစ်ချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါများ
- (၃) ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါများ
- (၄) ခြေအများကြီးရှိတဲ့ သတ္တဝါများ-လို့ လေးမျိုးခွဲခြားမှတ်ထားပါ။

---

\* ခန္ဓသုတ်စောလာ မေတ္တာပို့နည်းကို သီးသန့် ဖော်ပြထားသည်။

**၅၈  ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (ကာလိပိုးနိုးယား)**

**(၁) ခြေမရှိတဲ့သတ္တဝါများကို**

(က) ရေထဲ၌နေတဲ့သတ္တဝါများ (ခ) ကုန်းပေါ်၌နေတဲ့သတ္တဝါများ  
လို့ ခွဲခြားကြည့်လိုက်ပါ။

ရေထဲ၌နေတဲ့ ခြေမရှိတဲ့သတ္တဝါများမှာ ငါး၊ မြွေ၊ နဂါး၊ ခရု၊  
ယောက်သွားစတဲ့သတ္တဝါတွေပါ။

ကုန်းပေါ်၌နေတဲ့ ခြေမရှိတဲ့သတ္တဝါများမှာ မြွေ၊ ခရု၊ တီကောင်၊  
ပက်ကျို၊ ပိုးလောက်စတဲ့သတ္တဝါတွေပါ။

**(၂) ခြေနှစ်ချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါတွေကို**

(က) ပကတိမျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့သတ္တဝါများ (ခ) ပကတိမျက်စိနဲ့ မမြင်ရတဲ့  
သတ္တဝါများလို့ ခွဲခြားပါ။

ပကတိမျက်စိနဲ့မြင်ရတဲ့ ခြေနှစ်ချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါများကို ကြက်၊  
ငှက်စတဲ့တိရစ္ဆာန်များနဲ့ လူများလို့ ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

ပကတိမျက်စိနဲ့ မမြင်ရတဲ့ ခြေနှစ်ချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါများကို တစ္ဆေသရဲ  
ခေါ်တဲ့ ပြိတ္တာ၊ ငရဲ၊ အသူရကယ်ဆိုတဲ့ အပါယ်ဘုံသားများနဲ့ နတ်ဗြဟ္မာများလို့  
ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

**(၃) ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါများကို**

(က) ရေထဲ၌နေတဲ့သတ္တဝါများ (ခ) ကုန်းပေါ်၌နေတဲ့သတ္တဝါများလို့ ခွဲခြားပါ။

ရေထဲ၌နေတဲ့ ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါများမှာ လိပ်၊ မိကျောင်း၊  
ဖား၊ ရေမြင်း၊ ရေဆင် စသည်တို့ဖြစ်တယ်။

ကုန်းပေါ်၌နေတဲ့ ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါများကို မြေပေါ်၌နေတဲ့ သတ္တဝါများနဲ့ သစ်ပင်ပေါ်၌နေတဲ့သတ္တဝါများလို ခွဲခြားနိုင်တယ်။

မြေပေါ်၌နေတဲ့ ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါများမှာ ခွေး၊ ကြောင်၊ ကြွက်၊ ဝက်၊ နွား၊ ကျွဲ၊ ဆင်၊ မြင်း၊ ခြင်္သေ့၊ ကျားစတဲ့သတ္တဝါတွေပါ။

သစ်ပင်ပေါ်၌နေတဲ့ ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါများမှာ ရှဉ့်၊ တောက်တဲ့၊ ပုတ်သင်၊ အိမ်မြှောင်၊ မျောက်၊ ဝက်ဝံစတဲ့ သတ္တဝါတွေပါ။

**(၄) ခြေအများကြီးရှိတဲ့သတ္တဝါများကို**

(က) ရေထဲ၌နေတဲ့သတ္တဝါများ (ခ) ကုန်းပေါ်၌နေတဲ့သတ္တဝါများလို့ ခွဲခြားပါ။

ရေထဲ၌နေတဲ့ခြေအများကြီးရှိတဲ့သတ္တဝါများမှာ ဂဏန်း၊ ပုစွန်၊ ရောဘဲ၊ ကြယ်ငါးစတဲ့ သတ္တဝါတွေပါ။

ကုန်းပေါ်၌နေတဲ့ ခြေအများကြီးရှိတဲ့သတ္တဝါများကို လေထဲ၌ ပျံဝဲနေနိုင်တဲ့သတ္တဝါနဲ့ မြေကြီးပေါ်၌သာနေနိုင်တဲ့သတ္တဝါများလို့ အကြမ်းဖျင်း ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

လေထဲ၌ပျံဝဲနေနိုင်တဲ့ ခြေအများကြီးရှိတဲ့သတ္တဝါများမှာ ခြင်၊ ယင်၊ ပျား၊ ပိတုန်း၊ လိပ်ပြာစတဲ့ သတ္တဝါတွေဖြစ်တယ်။

မြေကြီးပေါ်၌သာ နေနိုင်တဲ့ခြေအများကြီးရှိတဲ့ သတ္တဝါများမှာ ပင့်ကူ၊ ကင်းခြေများ၊ ကင်းမီးကောက်၊ ကင်းမလက်မဲစတဲ့ ကင်းအမျိုးအနွယ် သတ္တဝါများနဲ့ ကြမ်းပိုး၊ ပုရွက်ဆိတ်၊ ကျင်နီ၊ ကျင်နက်၊ ခါချပ်စတဲ့သတ္တဝါ ငယ်များဖြစ်တယ်။ ထိုသတ္တဝါများကို သေချာအာရုံပြုပြီး မေတ္တာပို့ရမှာပါ။

### ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်မေတ္တာ \*

ယနေ့ လူကြီးရောလူငယ်ပါ တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာ သံယောဇဉ် ဖြစ်မိတဲ့အခါ “တို့က တဏှာရာဂမပါဘဲ ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်နဲ့ မေတ္တာထား တာပါ” လို့ မိမိချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကို အမွန်းတင် ပြောဆိုတတ်ကြတယ်။ ထိုငါး ရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်မေတ္တာတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာသိအောင် လေ့လာထားသင့် ပါတယ်။ ပြီးတော့ တကယ့်လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြည့်စေချင်ပါတယ်။ အနည်း ဆုံး အဲဒီမေတ္တာပို့နည်းကို တစ်ခေါက်လောက်ပို့ဖူးဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ်အမွန်းတင်ပြီးပြောနေတဲ့မေတ္တာဟာ ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်မေတ္တာစစ် ဟုတ်၊ မဟုတ် နားလည်နိုင်မှာပါ။

ထိုငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ် မေတ္တာပွားနည်းမှာ ဈာန်ရပြီးပုဂ္ဂိုလ်တို့ ပွား များပုံကိုသာ ကျမ်းဂန်များ၌ ပြဆိုထားခြင်းပါ။ သို့သော် ဈာန်မရကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး ပွားများနိုင်ပါတယ်။

ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်မေတ္တာတို့တွင် မရည်ညွှန်းတဲ့ (အနောဓိသ) မေတ္တာပို့တာထက် ရည်ညွှန်းတဲ့(ဩဓိသ) မေတ္တာပို့တာက ပိုပြီးတော့ ကောင်းပါတယ်။ ရည်ညွှန်းတဲ့မေတ္တာတွင်လည်း မတွေ့မမြင်ဖူးသူထက် တွေ့မြင်ဖူးသူကိုပို့ရတာက ပိုထိရောက်ပါတယ်။ တွေ့မြင်ဖူးသူတွင်လည်း အတွေ့အမြင်နည်းပါးသူထက် အတွေ့အမြင်များသူကို ပွားရတာက ပိုပြီး ထိမိပါတယ်။

---

\* ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်မေတ္တာပို့နည်းကို သီးသန့် ဖော်ပြထားသည်။

အတွေ့အမြင်များသူတွင်လည်း အကျွမ်းမဝင် မရင်းနှီးသူနဲ့ အကျွမ်းဝင် ရင်းနှီးသူနှစ်ဦးတွင် အကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးသူသာ ပိုပြီးစူးရှပါတယ်။ အကျွမ်းဝင် ရင်းနှီးသူတွင်လည်း ညအခါပို့တာနဲ့ နေ့အခါပို့တာ နှစ်မျိုးတွင် ညအခါ ပို့တာက ပိုပြီးထိရောက်ပါတယ်။ ညအခါတွင်လည်း မေတ္တာအပို့ခံရနေသူဟာ လှုပ်ရှားနေသူနဲ့ ငြိမ်သက်နေသူနှစ်ဦးတွင် ငြိမ်သက်နေသူမှာ ပိုမိုထိမိပါတယ်။

ငြိမ်သက်နေသူတွင်လည်း အမှတ်တမဲ့မေတ္တာပို့တာထက် သေချာ ချိန်ရွယ်ပြီး မေတ္တာပွားတာက ပိုမိုစူးရှမှုရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျန်းမာရေး မကောင်းလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အကြောင်းတစ်ခုခုနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေ တဲ့သူကို နေ့၊ ရက်၊ အချိန်စသည်ဖြင့် အချိန်အချက်ပြုလုပ်ပါ။

ပြီးရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏မျက်လုံးများကိုဖြစ်စေ၊ နားများကိုဖြစ်စေ၊ စိတ် နှလုံးကိုဖြစ်စေ စတဲ့တစ်နေရာကို သေချာချိန်ရွယ် အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပို့ပါက ပိုပြီးထိရောက်ပါတယ်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့မျက်စိ၊ နားစတဲ့တစ်နေရာရာကို သေချာ ချိန်ရွယ်အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပို့မှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို အာရုံပြုစရာ မလိုသဖြင့် အာရုံယူရတာ ပိုပြီးလွယ်ကူပါတယ်။

ခင်မင်ရင်းနှီးသူတစ်ဦး ဒုက္ခရောက်နေလို့ ကိုယ်စွမ်းအား၊ ပစ္စည်း စွမ်းအား၊ ဉာဏ်စွမ်းအားဖြင့် မကူညီနိုင်ရင် စိတ်စွမ်းအားဖြစ်တဲ့ မေတ္တာ စွမ်းအားနဲ့ အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလိုပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် မိမိအကူအညီပေးလိုသူရဲ့မျက်စိ၊ နားစတဲ့ တစ်နေရာရာကိုချိန်ရွယ်ကာ စိတ်ထဲတွင်အာရုံပြုပြီး သိမ်တောင်ဆည်ကြီး ဆရာတော်ရဲ့ မေတ္တာပို့နည်းဖြင့် မေတ္တာပွားပါ။

၆၂  ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိယိုးနီးယား)

**သိင်တောင်ဆည်ကြီးဆရာတော်၏ အကြည်ဓာတ်မြောက်ပါးပေတ္တာပို့နည်း**

- ၁။ (ဘယ်သူဘယ်ဝါ၏) မျက်စိအကြည်ဓာတ် မျက်စိဝိညာဉ်တို့သည်  
 ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။  
 ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၂။ (ဘယ်သူဘယ်ဝါ၏) နားအကြည်ဓာတ် နားဝိညာဉ်တို့သည်  
 ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။  
 ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၃။ (ဘယ်သူဘယ်ဝါ၏) နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ် နှာခေါင်းဝိညာဉ်တို့သည်  
 ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။  
 ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၄။ (ဘယ်သူဘယ်ဝါ၏) လျှာအကြည်ဓာတ် လျှာဝိညာဉ်တို့သည်  
 ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။  
 ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၅။ (ဘယ်သူဘယ်ဝါ၏) ကိုယ်အကြည်ဓာတ် ကိုယ်ဝိညာဉ်တို့သည်  
 ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။  
 ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၆။ (ဘယ်သူဘယ်ဝါ၏) စိတ်အကြည်ဓာတ် စိတ်ဝိညာဉ်တို့သည်  
 ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။  
 ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။



### အပိုင်းအခြား အကန့်အသတ်မထားရ

မေတ္တာပို့တဲ့အခါ အပိုင်းအခြား အကန့်အသတ်တွေ မထားရပါ။ ထိုအပိုင်းအခြားတွေမဖြစ်ရအောင် မိမိမုန်းသူ ရန်သူတို့ကိုပင် ချန်မထားဘဲ မေတ္တာပို့နိုင်ရမယ်။ မေတ္တာပွားများလို့ အားကောင်းလာရင် မုန်းသူကို မုန်းသူအဖြစ်၊ ရန်သူကိုရန်သူအဖြစ် မမြင်တော့ဘဲ ချစ်ခင်စရာပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် မြင်လာတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်အောင် မေတ္တာပွားနိုင်လာရင် အကန့်အသတ်တွေ ပျက်ပြယ်ပြီး မေတ္တာနယ်ပယ် ကျယ်ဝန်းလာတယ်။

အားထုတ်တာပြည့်စုံမှုမရှိသေးရင်လည်း ဘုံဋ္ဌာနအားလုံးကို မေတ္တာ ဖြန့်ပွားဖို့ ခက်ခဲတတ်တယ်။ ပွားများလို့အားရှိလာတဲ့အခါ မည်သည့်ဘုံဋ္ဌာန မဆို အာရုံပြုပြီး ဘုံအားလုံးအနှံ့ မေတ္တာဖြန့်ပို့နိုင်လာတယ်။ ထိုအခါတွင် အပိုင်းအခြားတွေပျက်သွားတယ်။ မေတ္တာတရားဟာ အကန့်အသတ်မရှိ တော့တဲ့အတွက် ကျယ်ပြန့်လာတယ်။ ဒီလို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မေတ္တာဖြစ်ဖို့ ဆိုတာ မေတ္တာဘာဝနာ အားကောင်းရမယ်။ အဲဒီလိုအားကောင်းတဲ့မေတ္တာ ဘာဝနာဖြစ်အောင် နေ့ , ညမပြတ် ပွားနေရမယ်။

နေ့ရောညပါ မေတ္တာကိုအမြဲပွားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိရယ်၊ ချစ်မြတ် နိုးသူရယ်၊ မချစ်မမုန်းသူရယ်၊ ပြီးတော့ ရန်သူရယ်၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်လေးဦးလုံးကို အတူတူမေတ္တာစိတ်မထားနိုင်သေးရင် အပိုင်းအခြားတွေ ရှိနေသေးတယ်။ ထိုလေးဦးလုံးအပေါ်မှာ တန်းတူညီမျှ မေတ္တာစိတ်ထားနိုင်လာမှသာ အပိုင်း အခြားတွေ ပျက်သွားတာပါ။

ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ မချစ်မမုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရန်သူတို့ မိမိနဲ့အတူ တစ်နေ ရာတည်း၌ နေထိုင်ကြတဲ့အခါ လူဆိုးတွေရောက်လာပြီး အိမ်ကို အနှုတ်ကြမ်း

၆၄  ဦးယောက်တတ်ဝံသ (ကာလိပိုးနီးယား)

စီးတယ်။ လူဆိုးတွေက အပြန်တွင် ဓားစာခံပြုလုပ်ဖို့ မိမိတို့လေးဦးထဲက တစ်ဦးဦးလိုက်ခဲ့ရန် ပြောဆိုတယ်။ လေးယောက်ထဲက တစ်ယောက်ယောက် ကို လိုက်စေလိုတဲ့စိတ်အကြံဖြစ်ပေါ်နေသေးရင် မေတ္တာရဲ့အပိုင်းအခြားဟာ ရှိနေသေးတယ်။ လေးယောက်လုံး ဘယ်သူ့ကိုမှ လုံးဝလိုက်စေလိုတဲ့စိတ် မရှိတဲ့အခါ လေးယောက်လုံးအပေါ်မှာ တူညီတဲ့မေတ္တာစိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ထိုအခါမှသာ မေတ္တာရဲ့အပိုင်းအခြားဟာ လုံးဝကင်းသွားတယ်။

ယင်းသို့ဖြစ်လာရင် ထိုမေတ္တာပွားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ နိမိတ်ပေါ်လာ တယ်။ ဥပစာရသမာဓိလည်းရတယ်။ ထိုဥပစာရသမာဓိ ရပြီးနောက် မေတ္တာ ပို့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အာရုံနိမိတ်ကိုပင် အမြဲမပြတ် ဆက်တိုက်ပွားများနေရင် မကြာမီ အပ္ပနာသမာဓိဖြစ်တယ်။ အပ္ပနာစာအုပ်ကို ရတယ်လို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပြဆို ထားခြင်းပါ။

**ဈာန်ရအောင် ပွားခြင်း**

မေတ္တာပို့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပွားသောပုဂ္ဂိုလ်သည် အဆက်မပြတ် ဆက်တိုက်ပွားနေရမယ်။ ထိုသို့ပွားနေရင်းပင် တစ်ဦးတစ် ယောက်၊ တစ်စုံတစ်ရာကို နှစ်သက်လို့ သတိရတဲ့အတွေးတွေ၊ မနှစ်သက်လို့ အလိုမကျတဲ့အတွေးတွေ၊ မေတ္တာမပွားချင်တော့ဘဲ လေးလံထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိလို့ အိပ်ချင်တာတွေ၊ စိတ်ထွက်နေမှုတွေ၊ နောင်တရပြီးပူပန်မှုတွေ၊ ပွားနေတဲ့ မေတ္တာတရား၊ ဘုရားရှင်၊ ရဟန်းသံဃာ၊ အကျင့်သီလ၊ ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ၊ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်နေတဲ့တရားများ အပေါ်မှာ သံသယအတွေးတွေ ဝင်လာတတ်တယ်။

အဲဒီအတွေးတွေကို ဂရုမပြုဘဲ မေတ္တာကိုသာ ဆက်လက်ပွားနေရ  
မှာ၊ သမာဓိအားကောင်းတဲ့အခါ မေတ္တာပွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်၌သာ စိတ်က  
ကပ်နေပြီး နိမိတ်ပေါ်လာမယ်၊ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကင်းတဲ့ ဥပစာရ  
သမာဓိဖြစ်လာမယ်၊ ထိုဥပစာရ သမာဓိအားကောင်းလာရင် အပ္ပနာသမာဓိ  
ဖြစ်တဲ့ ပဌမဈာန်ကို ရတယ်။

### ပဌမဈာန်ရပုံ

ပဌမဈာန်ရတယ်ဆိုတာ မေတ္တာပို့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အာရုံပေါ်သို့ စိတ်ကို  
တင်ပေး၊ ချိန်ရွယ်ပေးတဲ့သဘော (ဝိတက်)၊ ထိုမေတ္တာပို့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အာရုံကို  
ထပ်ကာထပ်ကာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတဲ့သဘော (ဝိစာရ)၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အာရုံကို  
နှစ်သက်သဘောကျနေတဲ့သဘော(ပီတိ)၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အာရုံရဲ့ အရသာကို  
ခံစားနေတဲ့သဘော (သုခ)၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်သို့ စိတ်က  
ကပ်ရောက်တည်ငြိမ်နေတဲ့သဘော (ဧကဂ္ဂတာ)၊ ဒီသဘောတရားငါးပါး  
တပေါင်းတည်း ဟဒယဝတ္ထုခေါ်တဲ့နှလုံးအိမ်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို  
ဆိုလိုပါတယ်။

ပဌမဈာန်ရပြီးနောက် စနစ်တကျ ဆက်လက်မေတ္တာပွားတတ်ရင်  
စတုတ္ထဈာန်အထိရပါတယ်။ ထိုသို့ မေတ္တာပွားတဲ့အခါမှာ ဈာန်မရမီ ပွားတာ  
ထက် ဈာန်ရပြီးမှ မေတ္တာပွားတာက အလွန်သန့်ရှင်းတဲ့ မေတ္တာဖြစ်လွယ်တဲ့  
အတွက် ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။

**(၅) ဝိပဿနာပြောင်ချင်ခြင်း အဘိဓမ္မာနည်း**

ဈာန်မှထ၍ ဈာန်ကိုဆင်ခြင်ပြီးနောက် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အားဖြင့် ဝိပဿနာရှုကုန်၏။ (ပဋ္ဌာန၊ ပ၊ ၄၄၆)

ဝိပဿနာရှုဖို့အတွက် ဈာန်ဝင်စားခြင်းမှ ရပ်လိုက်သည်ကို “ဈာန်မှ ထတယ်” လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဈာန်မှ ထလိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် မဟဂ္ဂုတ် ဈာန်စိတ်အစား ကာမာဝစရကုသိုလ်စိတ် ပြန်ပြီးဖြစ်လာပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝ လက္ခဏာများ ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါးမြင်အောင် ရှုရခြင်းပါ။

မေတ္တာဈာန်မှ ဝိပဿနာပြောင်းပြီးရှုမယ်ဆိုရင် မေတ္တာဈာန်ဝင်စားပါ။ ထို့နောက် မေတ္တာဈာန်ဝင်စားခြင်းမှရပ်လိုက်ပြီး ဈာန်အင်္ဂါနှင့်အတူဖြစ်သော ဈာန်စိတ်၊ စေတသိက်သဘာဝများကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တမြင်အောင် ဝိပဿနာရှုရမှာပါ။

မေတ္တာဈာန်ဝင်စားသောရှေ့စိတ်မှာ ရူပါဝစရကုသိုလ်စိတ်၊ ထိုဈာန် စိတ်ကို ဝိပဿနာရှုသော နောက်စိတ်က ကာမာဝစရကုသိုလ်စိတ်ပါ။

ဒီရှုနည်းသည် မေတ္တာဈာန်ဝင်စားလိုက်၊ ထိုမေတ္တာဈာန်ဝင်စားမှုမှ ရပ်ကာ ဈာန်စိတ်၊ စေတသိက်တို့ကို ရှုကာကျင့်ရမှာ ဖြစ်တယ်လို့ အကျဉ်းချုပ် မှတ်ပါ။

အဆိုပါရှုနည်းသည် တရားကျင့်နည်းလေးမျိုးတို့တွင် မေတ္တာဈာန် (သမထ)နှင့် ဝိပဿနာတို့ကို အစုံလိုက်တွဲပြီး ရှုရသော ယုဂနန္ဒနည်းပါ။ ယခုရှုနည်းမှာ အဘိဓမ္မာပိဋက ပဋ္ဌာနပါဠိတော်မှလာတဲ့အတွက် အဘိဓမ္မာ ဝိပဿနာရှုနည်းလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

### ၂) သုတ္တန်နည်း

မေတ္တာစာနှင့်အတူဖြစ်သော ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခစသည်အားဖြင့် ကောင်းစွာရှု၏။

(အံ၊၁၊၄၄၅။ ဒုတိယမေတ္တသုတ်၊ စတုက္ကနိပါတ်)

မေတ္တာစာနှင့်မှ ဝိပဿနာပြောင်းပြီးရှုမယ်ဆိုရင် မေတ္တာစာနှင့် အတူဖြစ်သော ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တမြင်အောင် ဝိပဿနာရှုရမှာပါ။

ရုပ်က ရုပ်သဘာဝတရား၊ မေတ္တာစာနှင့်ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ ဝိညာဏ်တို့က နာမ်သဘာဝတရားတွေပါ။

ဒီရှုနည်းကတော့ မေတ္တာစာနှင့်အတူဖြစ်သော ရုပ် သဘာဝတရား၊ နာမ်သဘာဝတရားတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ မြင်အောင်ရှုရမယ်လို့ အကျဉ်းချုပ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

အဆိုပါရှုနည်းမှာ ဝိပဿနာတိုက်ရိုက်ရှုတဲ့အတွက် တရားကျင့်နည်း လေးမျိုးတွင် ဝိပဿနာယာနိကနည်းဖြစ်ပါတယ်။

ယခုရှုနည်းကား သုတ္တန္တပိဋက၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပိဋတော်မှ လာတဲ့အတွက် သုတ္တန်ဝိပဿနာရှုနည်းလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

### ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ ပနောကံပေတ္တာများ

မေတ္တာဆိုတာ စိတ်ထဲက နှလုံးသွင်းနေရတဲ့မနောကံ မေတ္တာသာ လိုအပ်တာမဟုတ်ပါ။ လူတွေဟာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အချင်းချင်းအမှီပြုပြီး အတူတူနေထိုင်ကြရတာဖြစ်လေတော့ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာတွေ

ကိုထားဖို့လည်း လိုအပ်ပါသေးတယ်။ ထိုကာယကံ ဝစီကံမေတ္တာတွေကို ရှေ့တွင်တိုက်ရိုက်ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်သလို ကွယ်ရာမှာလည်း ကျင့်သုံးရမှာ ဖြစ်တယ်။

### မျက်မှောက် ကာယကံမေတ္တာ

ကိုယ်နဲ့အတူနေပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေသူတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ကူညီပံ့ပိုးတာ စောင့်ရှောက်တာမျိုးတွေဟာ မျက်မှောက် ကာယကံ မေတ္တာတွေပါ။ အတူနေသူတစ်ယောက်ယောက်က အသုံးအဆောင် ပစ္စည်း တစ်ခုခုကို ဖြစ်သလိုစနစ်မရှိ ပစ်ထားတာတွေ့ခဲ့ရင် ပစ်ထားခဲ့သူကို အပြစ်မတင်ဘဲ ကိုယ်မေ့ပစ်ထားသလို အောက်မေ့ပြီး သိမ်းသင့်တာ သိမ်း ထားတယ်၊ ရှင်းသင့်တာရှင်းထားတယ်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ နေထိုင်မကောင်းဖြစ် နေရင်လည်း မိမိက တတ်နိုင်သမျှ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ အချင်းချင်း လေးစားမှုလည်း ရှိတယ်။

ကိုယ့်ထက်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ မိဘတွေရဲ့ စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာ ရေး၊ လူမှုရေး၊ ကုသိုလ်ရေးစတဲ့ကိစ္စကြီးငယ်တွေကို လေးလေးစားစား ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ ကိုယ့်အောက်ငယ်သူတွေ စည်းကမ်းမရှိတာတွေ့လာရင် ထိုငယ်ရွယ်သူတွေကို အပြစ်တင် ဆူပူခြင်းမရှိဘဲ စည်းကမ်းရှိလာအောင် မိမိကစံပြအနေနဲ့ စည်းကမ်းရှိရှိ နေထိုင်ပြတယ်။ အမှိုက်တွေတွေ့လာရင် ကိုယ်ပစ်ထားတာ မဟုတ်ပေမယ့် ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မပြောဘဲ ကိုယ့်တာဝန် လို စိတ်ထားပြီး ကောက်ကာ အမှိုက်ပုံးထဲထည့်ပြတယ်။

ပစ္စည်းတွေကိုအသုံးပြုပြီး နေရာတကျမထားရင်လည်း အပြစ်မပြောဘဲ စနစ်တကျထားတဲ့အတွက် အကျိုးများပုံကို သင်ပြပေးတယ်။ နေရာတကျ ထားတတ်မှုဟာ အခြားအသုံးပြုလိုသူများအဖို့ ပစ္စည်းရှာဖွေရတဲ့ အချိန်ကုန် မှုတွေ သက်သာမယ်။ ပစ္စည်းရှာမတွေ့ရင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ အချင်းချင်း အဆင်မပြေမှုတွေလည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ မီးဖိုခန်း၊ အိမ်သာ၊ ရေချိုးခန်းစတဲ့ နေရာတွေ မသန့်မရှင်းဖြစ်နေရင် ကိုယ်ကလူကြီးဆိုတဲ့မာန်နဲ့ အထက်စီးက နေမခိုင်းဘဲ ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင်ကာ သန့်ရှင်းရေးတွေ လုပ်ပြတယ်။

ကာ၊ ရထား၊ သင်္ဘော၊ လေယာဉ်စသဖြင့် အများနဲ့ ခရီးသွားကြရာမှာ နေရာ၊ ပစ္စည်းထားမှု၊ အိမ်သာအသုံးပြုမှုတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ကိုယ် ကောင်းဆန်ဆန် မလုပ်တတ်၊ ခရီးသွားသူအချင်းချင်း အဆင်ပြေအောင် အကူအညီပေးတယ်။ မိမိထက်ဂုဏ်သိက္ခာရှိသူ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူ၊ မသန်စွမ်းသူ၊ မကျန်းမာသူ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်ရှိတဲ့ မိခင်များ၊ ကလေးငယ်များကို နေရာပေးတယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ လိုအပ်ချက် များကို ကူညီပေးတယ်။

ရပ်ရွာရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေးကိစ္စရပ်များတွင် ခိုကပ်မနေဘဲ တက်တက်ကြွကြွပါဝင်ဆောင်ရွက်တယ်။ ဌာနတစ်ခုခု၌ တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက် နေရင် ထိုဌာနရှိ မိမိတာဝန်များကို လစ်လပ်မှုမရှိအောင် စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်တယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ လုပ်ချင်စိတ်ရှိလာအောင် လက်တွဲ ခေါ်တယ်။ လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ဖြစ်အောင် မေတ္တာနဲ့သင်ပြပေးတယ်။

ကိုယ်ကအကြီးအကဲဖြစ်နေရင် ကိုယ်လုပ်ချင်တာ တစ်ခုတည်း ကြည့်ပြီး မခိုင်းတတ်ဘူး။ လက်အောက်ငယ်သားတွေအပေါ်မှာ မနိုင်ဝန်တွေကို

ဘယ်တော့မှမပေး။ ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင် လက်အောက်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပြီးမှ ဖြစ်နိုင်တာတွေကို တာဝန်ပေးပြုလုပ်စေတယ်။ မိမိက လည်း အမြဲတမ်း ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်တတ်တယ်။

ငယ်သားတွေမှာ ပြဿနာတွေကြုံလာရင် မိမိက ခေါင်းရှောင် မသွားပါ။ ထိုပြဿနာကို မိမိပြဿနာလိုသဘောထားတယ်။ ပြေလည်အောင် ကူညီဖြေရှင်းပေးတယ်။ အကြောင်းတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ကျန်းမာရေးမကောင်း လို့ဘဲဖြစ်ဖြစ် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေသူကို တွေ့လာခဲ့ရင် ဉာဏ်ဖြင့် စဉ်းစား ဆင်ခြင်ပြီး ကိုယ်အားပစ္စည်းအားနဲ့ စွမ်းနိုင်သမျှ လိုအပ်သလို အကူအညီ ပေးတယ်။

ဒီလိုဆောင်ရွက်တာ၊ ကူညီတာတွေအားလုံးဟာ ရှေ့တွင် တိုက်ရိုက်ပြုလုပ်တဲ့မေတ္တာပါတဲ့ ကာယကံတွေဖြစ်တယ်။ ထိုကာယကံ မေတ္တာတွေဟာ ဒီထက်မက များစွာရှိသေးမှာပါ။ မိမိစွမ်းအားရှိသလောက် အကူအညီတွေ ပေးတဲ့ကိစ္စမှန်သမျှ ကိုယ့်အတွက် မျှော်လင့်ချက်မထားဘဲ စိတ်စေတနာသန့်သန့်လေးနဲ့ ပြုလုပ်တာတွေဟာ မျက်မှောက်ကာယကံ မေတ္တာတွေပါ။

### မျက်ကွယ် ကာယကံမေတ္တာ

မိမိနဲ့အတူနေပုဂ္ဂိုလ်တွေ ခရီးထွက်သွားတယ်။ တစ်နေရာကို ပြောင်းရွှေ့သွားတယ်။ နေမကောင်းလို့ ဆေးရုံတက်နေရတယ်။ ထိုအခါတွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ပစ္စည်းတွေကို သေချာသိမ်းမသွားခဲ့ရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ နေရာ၊ အိပ်ရာ တွေမသန့်ရှင်းခဲ့ရင်ဖြစ်ဖြစ် အထင်အမြင်သေးပြီး အပြစ်မြင်မှုမရှိဘဲ စနစ်



တကျသေချာထိန်းသိမ်းထားတာ၊ သန့်ရှင်းထားတာတွေဟာ ကွယ်ရာမှာဖြစ်တဲ့ ကာယကံ မေတ္တာတွေပါ။

### ပျက်မှောက် ဝစီကံမေတ္တာ

အတူနေပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ နီးစပ်ရာပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ညွှန်ပြောဆိုတာ၊ အားပေးစကားတွေ ပြောပေးတာတွေဟာ ရှေ့တွင် တိုက်ရိုက်ဖြစ်တဲ့ ဝစီကံမေတ္တာတွေပါ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြောဆိုဆက်ဆံကြတဲ့ အခါတွင် လေးစားစိတ်နဲ့ ချိုသာသောစကား၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုးဖွယ်ရာစကား၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တဲ့စကား၊ အကျိုးရှိတဲ့စကားတွေပြောဆိုတာ၊ ကိုယ်ထက် ကြီးသူများကို တွေ့ရတဲ့အခါ လေးလေးစားစားယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနဲ့ပြောတာ၊ ကိုယ့်အောက်ငယ်သူများကို မာမာထန်ထန်မပြောဆိုဘဲ လေးစားစွာ သိမ်သိမ် မွေ့မွေ့နဲ့ ပြောဆိုတာတွေဟာ မေတ္တာပါတဲ့ပြောဆိုမှုတွေပါ။

လူငယ်တွေကို စာရိတ္တနဲ့ကောင်းတဲ့ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစံတွေကို နားလည်ပြီး လက်ခံကျင့်သုံးချင်အောင်ပြောပြတာ၊ မိမိတို့လူမျိုးရဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်တွေကို မပျောက်မပျက်အောင် ဘယ်လိုထိန်းသိမ်း ရမယ်ဆိုတာတွေကို မေတ္တာနဲ့ပြောပြတာ၊ အရွယ်ရောက်လာရင် မိဘနဲ့သူများ ကိုအားမကိုးဘဲ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး နေထိုင်တတ်အောင် စနစ်တကျ သင်ပြောဆိုတာတွေဟာ မေတ္တာပါတဲ့ဝစီကံတွေပါ။

ခရီးသွားရာတွင် ခရီးသည်အချင်းချင်း တစ်ခုခုကို မေးလာရင် ယဉ်ကျေးစွာ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ပြောပြတယ်။ ဒုက္ခရောက်နေသူကိုတွေ့လာရင် အားပေးစကားပြောပြတယ်။ ထိုဒုက္ခတွေမှ သက်သာခွင့်ရအောင် နည်းလမ်း

၇၂  ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိဖိုးနီးယား)

ကောင်းတွေကို ပြောပြပေးတယ်။ တခြားပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အားနည်းချက်အမှားတွေကို လူကြားသူကြားတွင် ဖိနှိပ်လိုစိတ်၊ အရှက်ကွဲအောင် အပြစ်ရှာလိုစိတ်နဲ့မပြော။ မတတ်သေးတာကို တတ်အောင်၊ မသိသေးတာကို သိနားလည်အောင်၊ မလိမ္မာမယဉ်ကျေးတာကို လိမ္မာယဉ်ကျေးလာအောင်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ရှိလာအောင်၊ စိတ်ထားတွေ မြင့်လာအောင်၊ အပြစ်က သက်သာခွင့်ရအောင် ကူညီစောင့်ရှောက်လိုစိတ်နဲ့ပြောပြရင် ဝစီကံနဲ့ မေတ္တာပြတာပါ။

နေရာဌာနအလိုက် ဝစီကံမေတ္တာပြရမယ့်နေရာတွေသည် များစွာ ရှိမှာပါ။ နှုတ်နဲ့ပြောဆိုရတဲ့ ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးပဲကြုံကြုံ ကိုယ်ကျိုးမမျှော်ကိုးဘဲ အများအကျိုးအတွက်ရည်ရွယ်ပြီး မေတ္တာစေတနာပါပါနဲ့ ပြောပြမယ်ဆိုရင် မျက်မှောက်ဝစီကံမေတ္တာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

**မျက်ကွယ် ဝစီကံမေတ္တာ**

အတူနေပုဂ္ဂိုလ်တွေမရှိတဲ့အခါဖြစ်ဖြစ်၊ ခရီးသွားတဲ့အခါဖြစ်ဖြစ် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အပြစ်ကိုမပြောဘဲ ကောင်းတဲ့အကွက်၊ ကောင်းတဲ့အချက် လေးတွေကိုသာ ရှာပြီးပြောဆိုတတ်တာ၊ တစ်ယောက်ယောက်က အထင် လွဲမှားပြီး ထိုမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အပြစ်တွေကိုပြောလာရင် ထိုအထင်လွဲမှုတွေ ပြေပျောက်သွားအောင် အကြောင်းသင့်၊ အကျိုးသင့်ရှင်းပြပြီး ပြောပြတတ် တာ၊ မိမိထက်ကြီးသူ တစ်ဦးဦးက ဘဝတူတွေရဲ့အားနည်းချက်တွေကို စုံစမ်း မေးမြန်းလာတဲ့အခါ ဒုက္ခရောက်အောင် တွန်းချလိုစိတ်နဲ့မပြောဘဲ ထိုအပြစ် တွေက သက်သာခွင့်ရအောင် လူကြီးဖြစ်သူလည်းလက်ခံလာအောင် ပြောပြ တတ်တာတွေဟာ ကွယ်ရာမှာထားတဲ့ဝစီကံမေတ္တာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

### ပျက်မှောက်၊ ပျက်ကွယ် မနောက်မေတ္တာ

မနောက်မေတ္တာဆိုတာ မိမိစိတ်ထဲတွင် အေးချမ်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပြီး တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ တကယ့်ကို အေးချမ်းနေအောင် နှလုံးသွင်းပေးနေတာမို့ ရှေ့တွင် မနောက်မေတ္တာဖြစ်ဖြစ်၊ ကွယ်ရာမနောက်မေတ္တာဖြစ်ဖြစ် ကွဲပြားမှုမရှိဘဲအတူတူ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်ဆံကြတဲ့အခါ ကြည်လင်ရွှင်လန်းစိတ်ရှိတဲ့ မျက်နှာတွေ၊ နှစ်သက်ကြည်နူးဝမ်းသာစိတ်ရှိတဲ့မျက်လုံးတွေနဲ့ အချင်းချင်းကြည့်ပြီး ဆက်ဆံနေကြမယ်ဆိုရင် မေတ္တာဓာတ်တွေပါတဲ့ မနောက်တွေဖြစ်နေပါတယ်။

### ကာယကံ၊ ဝစီကံမေတ္တာပျက်နေသူများ

တချို့လူတွေဟာ ကိုယ်လိုအပ်တဲ့အခါ သူများဆီက အကူအညီတွေကို မရ၊ရအောင် ယူခဲ့တယ်။ သူများအကူအညီလိုတဲ့အခါတွင် ပြန်ပြီး အကူအညီမပေးလိုတော့ပါ။ အကူအညီတွေ ပြန်ပေးရမှာစိုးလို့ ရှောင်တိမ်းပြီး ပုန်းနေတတ်တယ်။ အများအတွက် အကျိုးရှိမှန်းသိပေမယ့် ကိုယ်ကျိုးမရရင် မလုပ်ချင်ကြဘူး။ အခြေအနေအရ အများအကျိုးကို မဖြစ်မနေ လုပ်နေကြပြီဆိုရင်လည်း ကိုယ်ကျိုးကို ရနိုင်သမျှရှာပြီး ယူတတ်တယ်။

နောက်ပြီး အများအကျိုးအတွက်ပါလို့ လူရှေ့မှာ အထင်ကြီးအောင် ပြောပေမယ့် တကယ်တမ်းနောက်ကွယ်မှာတော့ ကိုယ်ကျိုးအတွက်သာ အသုံးချနေတာများတယ်။ တချို့ကြပြန်တော့ အဝေးမှာနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ဆိုရင် တညီအောင်နေတတ်ထိုင်တတ်တယ်။ အနီးမှာအတူနေရတဲ့သူတွေနဲ့ဆိုရင်တော့ နည်းနည်းလေးမှ အဆင်ပြေအောင် မနေထိုင်တတ်

ကြဘူး။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကာယကံ မေတ္တာတွေပျက်နေကြလို့ စိတ်ထဲက မေတ္တာကင်းလာတာပါ။ စိတ်ထဲက မေတ္တာမရှိရင်လည်း ကာယကံမေတ္တာ ဆိုတာ မရှိနိုင်ပါ။

တချို့မှာ ကိုယ်ဒုက္ခရောက်နေချိန်တွင် သူများဆီက အကြံဉာဏ် ကောင်းတွေကို မေးမြန်းစုံစမ်းခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိစ္စ အဆင်ပြေသွားလို့ အတည်တကျဖြစ်လာတဲ့အခါမှာတော့ ကိုယ်သိထားတဲ့ သတင်းအချက် အလက်တွေကို သူများမျှဝေပေးဖို့ ဝန်လေးနေတတ်တယ်။ လုံးဝမပြောဆိုဘဲ လျှို့ဝှက်နှုတ်ပိတ်နေတတ်တယ်။ တချို့က တစ်ခါပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ပြောဆိုရရင် ချိုသာသိမ်မွေ့နေတယ်။ အတူနေအချင်းချင်းဆိုရင်တော့ တင်းမာတဲ့အမှုအရာ တွေနဲ့ ပြောဆိုတတ်တယ်။

ငယ်ရွယ်သူများနဲ့စကားပြောသောအခါ တချို့မှာ ကိုယ်က လူကြီး ဆိုတဲ့မာန်နဲ့ အထက်စီးဖြင့် မာမာထန်ထန်ပြောတတ်တယ်။ တချို့ကြပြန်တော့ လေးစားမှုရှိလို့ အရိုအသေပေးလာသူကို ပညာပြတဲ့အနေနဲ့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မသိ နိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုမေးတယ်။ ထိုတစ်ဖက်သားကို စိတ်ကျဉ်းကြပ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်အောင်၊ နောက်ထပ်တွေ့ချင်စိတ်မရှိအောင် ဝမ်းသာအားရ ပြောဆိုနှိပ်စက်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဝစီကံမေတ္တာတွေပျောက်ပြီး မနောက်မေတ္တာတွေလည်း ခန်းခြောက်နေပါတယ်။ စိတ်ထဲက မေတ္တာမထား တတ်ရင်လည်း နှုတ်ကမေတ္တာပါဖို့ခက်ပါတယ်။

### ကာယကံ၊ ဝစီကံမေတ္တာမထားလျှင်

သူများအပေါ်တွင် ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာမထားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မနောကံမေတ္တာရှိဖို့မလွယ်ကူပါ။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေး စဉ်းစားကြည့်ရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်နဲ့နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင်ဖြစ်ဖြစ် သိနိုင်မှာပါ။ မိမိအပေါ်တွင် ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းဆက်ဆံသူ၊ ကြမ်းတမ်းမာထန်စွာပြောဆိုသောသူကို ဘယ်လိုမှ စိတ်ထဲကမေတ္တာထားလို့ မရနိုင်ပါ။ ဒီလိုပါပဲ ကိုယ်က သူများအပေါ်မှာ ရိုင်းပြော ဆက်ဆံနေရင် ကြမ်းတမ်းမာထန်စွာပြောဆိုနေရင် သူများကလည်း ကိုယ့်အပေါ်တွင် မေတ္တာစိတ်ထားဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အပြုအမူမျိုးတွေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မပြုလုပ်ဘဲနေနိုင်မှသာ သဘာဝကျမှာပါ။ ကိုယ့်ကိုသူများက မေတ္တာနဲ့ ဆက်ဆံတာကို သဘောကျလိုလားမှုရှိရင် ကိုယ်ကအရင်မေတ္တာနဲ့ဆက်ဆံပြဖို့ လိုအပ်မှာပါ။ မေတ္တာနဲ့ချိုချိုသာသာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြောဆိုတာကို ကိုယ်ကကြိုက်ရင်လည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ချိုသာယဉ်ကျေးဖို့လိုမှာပါ။ မေတ္တာဆိုတာ အသွားအပြန်ရှိလေတော့ ကိုယ်ကသူများကို မေတ္တာနဲ့ဆက်ဆံ ပြောဆိုတတ်ရင် သူများကလည်း ကိုယ့်ကိုမေတ္တာနဲ့တုန့်ပြန်မှာပါ။

### ကွဲပြားခြားနားသော စကားလုံးများ

လူအများစုသည် တကယ်တမ်း ကွဲကွဲပြားပြား မသိနားမလည်ဘဲ လွယ်လွယ်သုံးနေကြတဲ့ စကားလုံးတွေ ရှိပါတယ်။ ဥပမာ ... ရောင့်ရဲတာနှင့် ပျင်းရိတာ၊ စည်းကမ်းရှိတာနှင့် နှမြောတာ၊ ခြိုးခြံချွေတာမှုနှင့် ကပ်စီးနဲ့တာ၊ မေတ္တာနှင့်ချစ်တာ စသည် များစွာရှိပါတယ်။

### ရောင့်ရဲခြင်းနှင့် ပျင်းရိခြင်း

ရောင့်ရဲမှုဆိုတာ ကိုယ့်မှာ ရသမျှ၊ ရှိသမျှ၊ ဖြစ်သမျှ ပစ္စည်းဥစ္စာ တို့ဖြင့်နှစ်သက်ကျေနပ်မှုကို ဆိုလိုခြင်းပါ။ ရောင့်ရဲမှုမရှိသူသည် နှစ်သက် ဖွယ်ရာ မဟုတ်တဲ့အစားအစာများကို စားနေရရင်၊ အပေါစားအသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို သုံးနေရရင် စိတ်မချမ်းသာတော့ပါ။ လောက၌ ဥစ္စာရှိရင် ဘာမဆို ပြည့်စုံနိုင်သလို ရောင့်ရဲတတ်တဲ့စိတ်ရှိသူမှာ အရာရာပြည့်စုံသဖြင့် အမြဲတမ်း စိတ်ချမ်းသာနေခြင်းပါ။

သို့သော် အချို့လူပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ပညာကို လေ့လာသင်ယူနေစဉ် “ဒီဘွဲ့ဒီဂရီလောက်ဆိုရင် တော်လောက်နေပါပြီလို့” စဉ်းစားပြီး ပညာသင်မှုကို ရပ်ပစ်ကြတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်နေစဉ် “ဒီလောက်ချမ်းသာရင် တော်လောက် ပြီ” လို့ တွေးတောကာ စီးပွားရှာမှုကို ရပ်ပစ်ကြတယ်။ ဒီလိုစဉ်းစားပြီး ရပ်ပစ်မှုဟာ ရောင့်ရဲခြင်း မဟုတ်ဘဲ ပျင်းရိမှုသာဖြစ်တယ်။

လူသားများအဖို့ မိသားစုတာဝန်၊ ဆွေမျိုးတာဝန်၊ နိုင်ငံတာဝန်တွေ များစွာရှိနေတဲ့အတွက် အတတ်ပညာ အသိပညာတို့ကို မပြတ်လေ့လာ နေရမယ်။ တရားဥပဒေနဲ့ညီတဲ့စီးပွားရေးကို အမြဲလုပ်နေရမယ်။ မတတ်သာလို့ ကျေနပ်ရပေမယ့် တတ်နိုင်ပါလျှင် တိုးတက်အောင်မြင်မှုကို ရပ်ပစ်ခြင်းမှာ ရောင့်ရဲမှုမဟုတ်ဘဲ ပျင်းရိမှုသာဖြစ်တယ်။

ရဟန်းတော်များသည် ဘွဲ့ရရုံ၊ စာပေတတ်ရုံနှင့် ကျေနပ်နေရင် ရောင့်ရဲမှုမဟုတ်ဘဲ ပျင်းရိဆုတ်ယုတ်မှုသာဖြစ်တယ်။ စာပေသင်ယူခြင်းမှာ ကျင့်ဖို့ပါ။ ဒါကြောင့် စာပေသင်ယူလို့ ဘွဲ့ရပြီး စာပေတွေတတ်မြောက်လာရင် ကျင့်ဖြစ်အောင်ကြိုးစားရမှာပါ။ တရားပြတဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဖြစ်နေရင်လည်း

တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက်သာကျင့်ပြီး ကျေနပ်နေရင် တင်းတိမ်မှုမဟုတ်ဘဲ ပျင်းရိမှုသာဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာနာမည်ခံထားရင်တော့ နိဗ္ဗာန် မရောက်မချင်း အမြဲမပြတ် ကျင့်နေဖို့လိုပါတယ်။

### စည်းကမ်းရှိမှုနှင့် နှမြောမှု

စည်းကမ်းရှိတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဖြစ်စေ၊ အများပိုင်ပစ္စည်းဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးပိုင်ပစ္စည်းဖြစ်စေ မကုန်သင့်တာကို မကုန်ရအောင်၊ မပျက်စီးသင့်တာ မပျက်စီးရအောင် စနစ်တကျ သုံးစွဲတတ်ခြင်းပါ။ အများပိုင်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခွင့်ရခဲ့ရင်လည်း ကိုယ်ရပိုင်ခွင့်ရှိသလောက်သာ အသုံးပြုတတ်ခြင်းပါ။ ကိုယ်ရသင့်တာထက် အခွင့်အရေးကို ပိုယူပြီး မသုံးတတ်ပါ။

ပစ္စည်းများကို လွယ်လွယ်ကူကူ ရထားရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်မှာ ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာနေရင်ဖြစ်ဖြစ် အများအတွက်အကျိုးဖြစ်မှသာ တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးပြုပါတယ်။ အကျိုးမရှိ အလဟဿဖြုန်းတာမျိုးကို ဘယ်တော့မှ မသုံးတတ်ပါ။

ဘယ်ကိစ္စပဲလုပ်လုပ်၊ ဘယ်ကိစ္စပဲပြောပြော သူ့စည်း ကိုယ့်စည်း၊ သူ့ဘက်ကမ်း ကိုယ့်ဘက်ကမ်းကို ဘောင်မကျော်လွန်ရအောင်၊ သူများလည်းမထိ ခိုက်၊ ကိုယ့်ကိုလည်း မနှစ်နာရအောင် လုပ်တတ် ပြောတတ်ပါတယ်။

စည်းကမ်းတန်ဖိုးကို နားလည်ထားလို့ စည်းကမ်းကို စာတမ်းချိတ်မပြု၊ အများသိအောင်ပြောမပြဘဲ လက်တွေ့လိုက်နာပြတယ်။ ဒါကြောင့် စည်းကမ်းနဲ့ နေထိုင်ပြောဆိုတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အများက အသိအမှတ်ပြုကြပြီး ရိုသေလေးစားကြပါတယ်။

၇၈  ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိဖိုးနီးယား)

နှမြောမှုဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို ကိုယ်တိုင်လည်း အသုံးမပြုသလို အခြားသူများကိုလည်း အသုံးပြုခွင့်မပြုနိုင်လို့ စည်းကမ်းနဲ့ တခြားစီပါ။ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များကို ကိုယ့်ပစ္စည်းအသုံးပြုဖို့ ခွင့်ပြုခဲ့ရင်လည်း တစ်ဖက်လှည့်ပိတ်ပင်တဲ့ သဘောမျိုးဖြင့် စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ အသုံးပြုဖို့ မကြာခဏ ပြောနေတတ်ခြင်းပါ။

သူ့ကိုယ်တိုင် သူများပစ္စည်းကို သုံးခွင့်ရပြီဆိုရင်တော့ ရနိုင်သလောက် အခွင့်အရေးယူပြီး စည်းမရှိကမ်းမရှိ သုံးစွဲတော့တာပါပဲ။ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ စည်းကမ်းမရှိဘဲ အလုပ်လုပ်၊ ပြောဆိုနေတာကို တွေ့လာခဲ့ရင် ကိုယ်က စည်းကမ်းရှိသယောင် ဟန်ဆောင်ပြီး အပြစ်ပြောနေတတ်ခြင်းပါ။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အလုပ်လုပ်၊ ပြောဆိုတဲ့အခါမှာတော့ ဘယ်အရာမှ စည်းစနစ်မရှိတဲ့အတွက် အောင်မြင်မှုမရဘဲ ဆုံးရှုံးပျက်စီးခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်ရပါတယ်။ ဒီလိုစည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ နေထိုင်ပြောဆိုတတ်၊ အလုပ်လုပ်တတ်လို့ အများက ရိုသေလေးစားမှု မရှိကြသဖြင့် ဘေးဖယ်ထုတ်ပစ်ခံရပါတယ်။

**ခြီးခြံချွေတာခြင်းနှင့် ကပ်စီးနဲ့ခြင်း**

ခြီးခြံချွေတာတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်မှာ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိပေမယ့် အရာရာကို ဗုံးဗောလအော မစားဘဲ မသုံးဘဲ စနစ်တကျ စည်းကမ်းရှိရှိ စားခြင်း အသုံးပြုခြင်းပါ။ အများအတွက်ဖြစ်စေ၊ လက်အောက်ငယ်သားအတွက်ဖြစ်စေ၊ လူမှုရေးအတွက်ဖြစ်စေ အသုံးပြုရမယ်ဆိုရင် ဘယ်အခါမှပေးဖို့ ဝန်မလေးတတ်ဘဲ ပေးတယ်။



ဒါပေမယ့် ပေးထားသော အရာဝတ္ထုများကို စနစ်တကျသုံးစွဲတတ်မှ နှစ်သက်သဘောကျတယ်။ ယင်းသို့ စည်းကမ်းရှိရှိ အသုံးပြုတာကို တွေ့မြင်ရရင် နောက်ထပ်ပေးဖို့ တိုက်တွန်းစရာမလို၊ သုံးစွဲမှုက စနစ်မရှိရင်တော့ ပေးကမ်းမှုဟာ အလိုလိုရပ်သွားမှာပါပဲ။

ကပ်စီးနဲ့တယ်ဆိုတာကတော့ မိမိမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာသော်လည်း ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်နေရင်တောင် အသုံးမပြုနိုင်ဘူး။ သူများအတွက် ဆိုရင်တော့ ဝေးရောပေါ့။ လက်အောက်ငယ်သားတွေကို ရနိုင်သမျှ စေခိုင်းတယ်။ အခွင့်အရေးနဲ့ ပေးကမ်းမှုကျတော့ တွန့်တိုနေပြန်တယ်။ ချစ်ခင်လှပါတယ်ဆိုတဲ့ သားသမီးငယ်များအတွက်တောင်မှ တတ်နိုင်သမျှ မပေးရအောင် မကုန်ရအောင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ကြံစည်စိတ်ကူးနေရတတ်တယ်။

လိုရင်းချုပ်ပြောရရင် ကိုယ့်အတွက်လည်း စနစ်တကျသုံးစွဲတတ်ပြီး အများအတွက်လည်း စည်းကမ်းရှိရှိ ပေးကမ်းတတ်မှုဟာ ခြိုးခြံချွေတာမှုပါ။ ကိုယ့်အတွက်လည်း မသုံးရက်၊ အများအတွက်လည်း အပေးခက်နေမှုကတော့ ကပ်စီးနဲ့ခြင်းဖြစ်တယ်။

### မေတ္တာနှင့်ချစ်တာ

မေတ္တာဆိုတာ အပေးပါ။ ချစ်တာကတော့ အယူပါ။ မေတ္တာရဲ့ သဘောမှာ စိတ်ထဲအေးချမ်းနေပါတယ်။ ချစ်တဲ့သဘောကတော့ စိတ်ထဲပူလောင်နေပါတယ်။ မေတ္တာသည် ကပ်ငြိတွယ်တာ နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုမရှိပါ။ ချစ်တာကတော့ ကပ်ငြိတွယ်တာ နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုရှိနေခြင်းပါ။ မေတ္တာဟူသည် ကုသိုလ်ဆန္ဒဖြစ်ပြီး ချစ်တာဆိုတာကတော့ အကုသိုလ်ဆန္ဒဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ်ကပေးရတဲ့အရာပါ။ သူများဆီက ရယူလိုတဲ့ အရာမဟုတ်ပါဘူး။ သူများကို စိတ်အေးချမ်းအောင်၊ ငြိမ်းချမ်းအောင် ကိုယ့်ရဲ့အေးချမ်းတဲ့စိတ် ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်တွေကို စေလွှတ်ပို့လွှတ်နေရတာမို့ ကိုယ်ကပေးရတဲ့တရားပါ။

လူတွေ သတ္တဝါတွေအားလုံးဟာ မေတ္တာဆိုရင် လိုချင်ကြသူချည်း ပါပဲ။ လောကကြီးတွင် မေတ္တာတရားတွေ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးနေကြတဲ့အတွက် မေတ္တာကို ပိုပြီးလိုလားတောင့်တနေကြတာပါ။ မေတ္တာတရားတွေရဖို့ဆိုရင် အမျိုးမျိုးကြံစည်စိတ်ကူးနေကြတာ၊ အပြိုင်အဆိုင်လည်း ကြိုးစားနေကြတာပါ။

ကိုယ်ကပေးရတဲ့မေတ္တာတရားကို ရယူဖို့ပဲကြိုးစားနေကြတော့ ဘယ်လိုမှမရနိုင်ပါဘူး။ ရယူချင်စိတ်များလေ မရလေ ဖြစ်နေမှာပါ။ ပေးရတဲ့ မေတ္တာတရားကို ကိုယ်က တကယ်ပေးလိုစိတ်နဲ့ ပေးကြည့်စမ်းပါ။ ကိုယ့် အတွက် ဘာဆိုဘာမှ မျှော်လင့်ချက်တွေမထားဘဲ သူများကို နည်းနည်း မေတ္တာပေးနိုင်ရင် နည်းနည်းပြန်ရမယ်။ များများပေးနိုင်ရင် များများပြန်ရမယ်။ ပြန်ရမယ်ဆိုတာ သက်ရှိသက်မဲ့အရာဝတ္ထုတွေရတာကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်တွေအေးချမ်းနေတာ၊ ငြိမ်းချမ်းနေတာကို ရတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

မေတ္တာပို့တဲ့အခါ သူများအပေါ်မှာ တကယ့်ကို အေးချမ်းစိတ်၊ ငြိမ်းချမ်းစိတ်တွေနဲ့ပို့နေရင် ကိုယ့်မှာလည်း တကယ့်ကို အေးချမ်းမှုတွေ၊ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေဖြစ်နေတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် လူတိုင်း ဘဝတွင် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်၊ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းလေးနေလိုရင် မေတ္တာတရားနဲ့ နေကြည့်စမ်းပါလို့ ပြောလို တာပါ။

### မေတ္တာအကျိုးကျေးဇူးများ

လူဆိုတာ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်တော့မယ်လို့ ကြံစည်စိတ်ကူးရင် အကျိုးရှိမှ လုပ်ချင်ကြတာပါ။ အကျိုးမရှိရင် ဘယ်သူမှ မလုပ်ချင်ကြဘူး။ ဒါဟာ လူ့သဘာဝပါပဲ။ မေတ္တာပို့ရင် မေတ္တာအကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိခံစားကြရမှ မေတ္တာပို့ချင်ကြမှာပါ။ ဘာမှအကျိုးမရှိဘူးဆိုရင်တော့ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ မေတ္တာပို့ချင်ကြမှာမဟုတ်ပါဘူး။ မေတ္တာပို့တဲ့အခါတွင် စနစ် တကျပို့တတ်မယ်ဆိုရင် အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီးရနိုင်မှာပါ။ နည်းလမ်း မမှန်ရင်တော့ အကျိုးများများ ရဖို့မလွယ်ကူပါ။

ဒီနေ့ခေတ်လူငယ်တွေက “လက်တွေ့ကျမှ ယုံကြည်မယ်” လို့ ပြောကြမှာပါ။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ နည်းမှန်လမ်းမှန်မေတ္တာပို့တာ မလုပ်ဖူးဘဲ နဲ့ဆိုရင် ဘယ်လိုမှမေတ္တာအကျိုးကျေးဇူးတွေကို သိနားလည်နိုင်မှာမဟုတ်ပါ။ ယုံလည်းယုံဖို့ခက်ခဲမှာပါ။

လူငယ်များအနေဖြင့် မေတ္တာအကျိုးကျေးဇူးတွေကို တကယ့်ကို သိနားလည်ချင်ရင် မေတ္တာကို စနစ်တကျ လက်တွေ့ လေ့လာကျင့်သုံးကြည့်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်းပါ။

နေ့စဉ် လူ့ဘဝထဲတွင် မေတ္တာတရားနဲ့နေတတ်မယ်ဆိုရင် မေတ္တာ အကျိုးကျေးဇူးတွေက အလိုလိုရလာမှာပါ။

### ရနိုင်တဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေသည် . . .

- ၁။ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရတယ်။
- ၂။ ချမ်းချမ်းသာသာ နိုးရတယ်။

၈၂ ❁ ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိဖိုးနီးယား)

၃။ အိပ်မက်ဆိုးတွေ မမက်တတ်ပါ။

၄။ လူတွေရဲ့ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကို ခံရတယ်။

၅။ ကြမ်းတမ်းတဲ့သားရဲတိရစ္ဆာန်၊ နတ်ဘီလူး၊ တစ္ဆေသရဲခေါ်တဲ့ ပြိတ္တာတွေရဲ့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကို ခံရတယ်။

၆။ နတ်တွေရဲ့စောင့်ရှောက်မှုကို ခံရတယ်။

၇။ မီးဘေး၊ အဆိပ်ဘေး၊ လက်နက်ဘေးတွေ မကျရောက်၊  
မထိရောက်နိုင်ပါ။

၈။ မြန်မြန်သမာဓိရလွယ်တယ်။

၉။ မေတ္တာနဲ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့မျက်နှာအဆင်းသည်  
ကြည်လင်ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။

၁၀။ မေတ္တာတရားရှိသူဟာ သေရင်တောင် တွေတွေဝေဝေ ထိုင်းထိုင်း  
မှိုင်းမှိုင်းမရှိပါဘူး။ (စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ သေရတယ်)

၁၁။ ဒီဘဝတွင် မဂ်တရားဖိုလ်တရားတွေ မရခဲ့ရင်တောင် စတုတ္ထ ဈာန်အထိ  
ရနိုင်သဖြင့် နောင်ဘဝမှာ ဗြဟ္မာဘုံကိုရောက်နိုင်တယ်။

၁၂။ ထိုဈာန်တရားတွေကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာပွားများအားထုတ်ရင် မဂ်ဉာဏ်  
ဖိုလ်ဉာဏ်တွေရနိုင်တယ်။

၁၃။ မနောကံမေတ္တာသာမက ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာတွေကိုလည်း  
မျက်မှောက် မျက်ကွယ်ကျင့်သုံးနေထိုင်မယ်ဆိုရင် မိမိလုပ်နေတဲ့ လောကီ  
လောကုတ္တရာစီးပွားချမ်းသာတွေဟာ တိုးတက်ကြီးပွားနေတယ်။ ဘယ်လိုမှ  
ဆုတ်ယုတ်စရာအကြောင်း မရှိနိုင်ပါ။ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ များစွာရနိုင်တယ်။

### ဆိုလိုရင်းကို နားလည်စေချင်

မေတ္တာအကျိုးကျေးဇူးတွေကို ပိုမိုနားလည်အောင် နည်းနည်းချဲ့ပြီး ပြောပါ့မယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းအိပ်ရာမဝင်မီ မေတ္တာပို့ပြီးမှ အိပ်ရာဝင်မယ်ဆိုရင် အနှောက်အယှက်တွေကင်းဝေးပြီး စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ အိပ်ရတယ်။

အဲဒီလို အိပ်နေရင်းဟောက်တာ၊ အသက်ရှူပြင်းတာ၊ ကွေးလိုက် ဆန့်လိုက်စတဲ့ မငြိမ်မသက် အိပ်တာမျိုးတွေ မဖြစ်ပါဘူး။ ချမ်းသာစွာအိပ်ရရင် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်သဖြင့် နိုးလာတဲ့အခါ စိတ်ကကြည်လင်နေတယ်။ အိပ်ရေးလည်းဝတယ်။ အာပုပ်ရည် ထွက်တာလည်း မရှိနိုင်ဘူး။ အိပ်ရေးမဝလို့ ညည်းတွားပြီး ထရတာ၊ လက်၊ ခြေတွေဆွဲဆန့်ရင်း လူးလိမ့်ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပြီး ထရတာမျိုးတွေလည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။

ကြောက်စရာ၊ ထိတ်လန့်စရာအိပ်မက်ဆိုးတွေမမက်ဘဲ ဘုရားစေတီ၊ တန်ဆောင်း၊ ကျောင်းကန်များကို ရှိခိုးပူဇော်ရတာ၊ တရားနာရတာ၊ တရား ဟောရတာ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတစ်ခုခုပြုလုပ်နေတာ စတဲ့ကောင်းတဲ့ အာရုံ တွေကို အိပ်မက်တတ်တယ်။

### အိပ်မက်လေးမျိုး

အိပ်မက်တွေသည် ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်ချောက်ချားလို့ အိပ်မက် တာ၊ အရင်ကခံစားဖူးလို့ အိပ်မက်တာ၊ နတ်တွေက အိပ်မက်ပေးလို့ အိပ်မက်တာ၊ တွေ့ကြုံဖြစ်ပေါ်လာမှာမို့လို့ အိပ်မက်တာလို့ လေးမျိုးရှိတယ်။

တောင်ထိပ်မှ တောင်အောက်၊ အမြင့်ကနေ အနိမ့်ချောက်ထဲကို လိမ့်ကျသလိုမျိုးတွေ၊ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့စွာ ကောင်းကင်တွင် ပျံဝဲသွား

၈၄  ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိယိုးနီးယား)

နေရသလိုမျိုးတွေ၊ ခွေးဆိုး၊ ဆင်ဆိုး၊ ခြင်္သေ့၊ ကျား၊ မြွေ စတဲ့သားရဲဆိုးများ က လိုက်သဖြင့် ပြေးနေရသလိုမျိုးတွေ၊ လူဆိုးစားပြတွေက လိုက်ဖမ်းသဖြင့် ရှောင်ပြေးနေရသလိုမျိုးတွေကို အိပ်မက်တာဟာ သည်းခြေ၊ သလိပ်စတဲ့ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်လို့ အိပ်မက်တာပါ။

အရင်က မြင်တွေ့ဖူး၊ ကြားဖူး၊ သိဖူး၊ ခံစားဖူးတဲ့ သာယာလှပ သောကောင်းတဲ့အဆင်းတွေ၊ ကြောက်လန့်ဖွယ်ရာအဆင်းတွေ၊ သာယာ ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့အသံတွေ၊ ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာအသံတွေ၊ နှစ်သက် မြတ်နိုးဖွယ်ရာအနံ့ကောင်းတွေ၊ မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာအနံ့ဆိုးတွေ၊ အရသာရှိတဲ့ စားသောက်စရာတွေ၊ အရသာကင်းမဲ့တဲ့စားသောက်စရာတွေ၊ နူးညံ့ပျော့ ပျောင်းတဲ့အတွေ့အထိတွေ့၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့အတွေ့အထိတွေ့ကို ပြန်မြင်ကြား သိပြီး ခံစားရသလိုမျိုးတွေကို အိပ်မက်တာလည်း ဖြစ်တတ်မှာပါ။ ထိုအိပ်မက် နှစ်မျိုးတို့သည် အိပ်မက်တဲ့အတိုင်းမဖြစ်နိုင်လို့ မမှန်နိုင်ပါ။

ကိုယ်စောင့်နတ်၊ အိမ်စောင့်နတ်၊ ကျောင်းစောင့်နတ်၊ မြေဌ်နေတဲ့ ဘုမ္မစိုးနတ်၊ သစ်ပင်ဌ်နေတဲ့ရုက္ခစိုးနတ် စတဲ့နတ်တွေက ချစ်ခင်သဖြင့် ကောင်းကျိုးလိုလားလို့ အိပ်မက်ပေးတာရှိတယ်။ ထိုနတ်တွေကပင် မုန်းသဖြင့် အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေလိုလို့ အိပ်မက်ပေးတာလည်း ရှိတတ်တယ်။ အဲဒီအိပ်မက် နှစ်မျိုးအနက် ချစ်ခင်လို့ အိပ်မက်ပေးတာမျိုးသည် မှန်နိုင်မှာပါ။ မုန်းလို့ အိပ်မက်ပေးတာမျိုးကတော့ ပျက်စီးစေလိုတဲ့အတွက် မမှန်နိုင်ပါ။

ကောင်းတာတွေမပြတ်ပြုလုပ်နေလို့ အတိတ်ကုသိုလ်ကံတွေက လည်း အကျိုးပေးခွင့်ကြုံလာတဲ့အခါ ကောင်းကျိုးတွေ ရရှိလာမယ့် အရိပ် နိမိတ်တွေကို အိပ်မက်၊ မက်တတ်မှာပါ။ မကောင်းတာမှန်သမျှ အမြဲတမ်း

စဉ်းစားပြီး ပြုလုပ်နေစဉ် အတိတ်အကုသိုလ်ကံတွေကလည်း အခွင့်သာ လာရင် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုး ဒုက္ခအမျိုးမျိုးကြုံရတော့မယ့် အခြေအနေတွေ ကိုလည်း အိပ်မက်၊ မက်တတ်မှာပါ။

ဒီအိပ်မက်တွေဟာ ကိုယ်ပြုလုပ်ထားခဲ့တဲ့ကံအတိုင်း ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစံကြရမှာမို့ မှန်နိုင်ပါတယ်။ မိမိမှာ အိပ်မက်ဆိုးတွေ မက် လာခဲ့ရင် ဒါတွေကိုတွေးတောပြီး စိတ်လေးမနေသင့်ပါ။ အမြဲမပြတ် မေတ္တာ ပို့တာ စတဲ့ကောင်းမှုတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်နေဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒီလိုလုပ်နေ ရင် မကောင်းကျိုးတွေပြေပျောက်ပြီး ကောင်းကျိုးတွေ ရောက်လာနိုင်တယ်။

ကောင်းတဲ့အိပ်မက်တွေ မက်လာတဲ့အခါတွင် ဝမ်းသာပြီး ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေရင်လည်း ဘာမှမဖြစ်နိုင်ပါ။ မေတ္တာပွားခြင်းစတဲ့ ကောင်းကံတစ်မျိုးမျိုးကို အမြဲပြုလုပ်နေမှသာ ကောင်းကျိုးဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာမှာပါ။

### လူ၊ နတ်၊ တိရစ္ဆာန် ချစ်ခင်ပြန်

မေတ္တာဓာတ်ခံရှိနေရင် မာန်မာနနည်းပါတယ်။ မာနနည်းပါးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်တယ်။ ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်သူသည် ချစ်ခင်မြတ်နိုး စရာ လေးစားစရာဂုဏ်တွေနဲ့ပြည့်နေလို့ လူချစ်လူခင်ပေါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မေတ္တာပို့နေခြင်းဟာ အများက ချစ်မြတ်နိုးမှုရဲ့အကြောင်းအရင်းဖြစ်တဲ့ အကောင်းဆုံး ဂုဏ်တစ်ခုဖြစ်တယ်။

လူတွင်မကဘဲ လူတွေနဲ့မယဉ်းပါးတဲ့ ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းတဲ့ တိရစ္ဆာန် တွေကတောင် ယဉ်ပါးပြီး ခင်မင်ရင်းနှီးလာတယ်။ မမြင်ရတဲ့ မြင်နိုင်ဖို့ခက်ခဲတဲ့ နတ်ဘီလူး၊ တစ္ဆေသရဲတွေကလည်း ချစ်ခင်လာတယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူတို့အစွမ်းရှိသမျှ စောင့်ရှောက်ပေးကြတယ်။

မေတ္တာပွားနေသူဟာ သူတော်ကောင်းနတ်တွေရဲ့ မြတ်နိုးမှုကို ခံရတယ်။ ထိုနတ်တွေမြတ်နိုးမှုရှိနေရင် စောင့်ရှောက်မှုဆိုတာ ရှိနေတယ်။ အဲဒီလိုစောင့်ရှောက်ခဲ့ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူများကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင် ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ သဘာဝဘေးကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် တွေ့ကြုံလာတဲ့အန္တရာယ်တွေက လွတ်မြောက်နိုင်တယ်။

### စွမ်းအားနှစ်ပျိုး အားကိုးပါ

မေတ္တာပို့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မီးဘေး၊ အဆိပ်ဘေး၊ လက်နက်ဘေးတွေ မကျရောက် မထိရောက်ဘူးဆိုပြီး မီးဘေးတွေ့ကြုံတဲ့အခါ၊ အဆိပ်ဘေး လက်နက်ဘေး အန္တရာယ်ကြားထဲရောက်နေတဲ့အခါတို့တွင် ထိုအန္တရာယ် တွေက လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းကို ရှောင်တိမ်းဖို့ မကြိုးစားဘဲ အချို့ပုဂ္ဂိုလ် များသည် ထိုင်ပြီးမေတ္တာပို့နေတတ်ကြတယ်။

ထိုအန္တရာယ်တွေက လွတ်မြောက်ဖို့အားထုတ်ကြတဲ့အခါ ကိုယ် စွမ်းအားနဲ့ပြုလုပ်ရသလို စိတ်စွမ်းအားနဲ့လည်း ပြုလုပ်ရတယ်။ သူတော် ကောင်းတွေ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ စိတ်စွမ်းအားနဲ့ပြည့်စုံနေကြလို့ ထို အန္တရာယ်တွေကို စိတ်စွမ်းအားနဲ့ရင်ဆိုင်ကြတယ်။ ထိုစိတ်စွမ်းအားဆိုတာ ကလည်း မေတ္တာစွမ်းအားကို ဆိုလိုတာပါ။ ထိုမေတ္တာစွမ်းအားတွေကို သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ နေ့ညမပြတ်ပြုလုပ်နေကြလို့ အဲဒီ အန္တရာယ် ဆိုးတွေက လွတ်ကင်းသွားကြတယ်။

သာမန်ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ မေတ္တာကိုနေ့ညမပြတ်မပို့နိုင်လို့ မေတ္တာစွမ်းအား မထက်မြက်နိုင်ပါ။ ဒါ့ကြောင့် ထိုမေတ္တာဆိုတဲ့ စိတ်စွမ်းအား



တစ်ခုတည်းဖြင့်သာ ဘေးအန္တရာယ်တွေကို မရင်ဆိုင်သင့်ပါ။ ကိုယ်စွမ်းအား စိတ်စွမ်းအားနှစ်မျိုးစလုံး အားကိုးရင်ဆိုင်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုရင်ဆိုင်ရာတွင် အမြဲတမ်းသတိရှိနေရမယ်။ ကြိုးစားမှု၊ လုံ့လဝီရိယလည်း ထက်သန် နေရမယ်။ ပြီးတော့ အသိဉာဏ်လည်းပါရမယ်။ ထိုအကြောင်းတွေလည်းစုံမှ ဘေးအန္တရာယ်တွေက လွတ်မြောက်နိုင်တယ်။

### မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ပြောင်းကြည့်ပါ

“မေတ္တာပွားနေရင် သမာဓိမြန်မြန်ရလွယ်တယ်” ဆိုတဲ့ ဒီအကျိုး ဟာကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိအားထုတ်နေကြတဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတွင် စိတ်ကကပ်မနေဘူး၊ စိတ်တွေပျံ့လွင့်နေတယ်ဆိုရင် ထိုအဓိက ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ခဏထားပြီး မေတ္တာပြောင်းပွားပါ။

မေတ္တာပို့ရတာဟာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါတင်းကြပ်မနေဘူး။ လွတ်လပ်ပြီး ပေါ့ပါးနေတယ်။ နောက်ပြီး နှလုံးသွင်းရတာလည်း လွယ်ကူတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်ဟာတည်ကြည်ငြိမ်သက်ပြီး မြန်မြန်သမာဓိ ဖြစ်လွယ်တယ်။ မေတ္တာပြောင်းပွားလို့ စိတ်တွေတည်ငြိမ်မှုရလာရင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်သွားပါ။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက ဘယ်လိုပြဿနာကြုံကြုံ ကိုယ်အားထုတ်နေကြကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ပွားမြဲပွားနေကြတယ်။ အဲဒီလိုပွားနေကြပေမယ့် စိတ်တွေကပျံ့လွင့်နေရင် အားထုတ်ရတာအဆင်ပြေဖို့ မလွယ်ကူပါ။ စိတ်တွေပျံ့လွင့်နေပြီး သမာဓိမရဖြစ်နေရင် အမှန်အတိုင်းသိဖို့ မြင်ဖို့ခက်ခဲပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိရမယ်ဆိုရင် မေတ္တာစတဲ့ တခြားကမ္မဋ္ဌာန်း တွေကိုလည်း ပြောင်းမှတ်သင့်ပါတယ်။

### ကြည်လင်ငြိမ်းချမ်းစွာ နေတတ်၊ သေတတ်အောင်

မေတ္တာတရားမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့မျက်နှာအဆင်းဟာ ဘယ်မျှပင် ပစ္စည်း ဥစ္စာချမ်းသာပါစေ၊ ပညာတတ် ရာထူးဂုဏ်ထူးရှိပါစေ သူနဲ့မှုန့်တင်းမာခက်ထန် နေတတ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း အေးချမ်းမှုမရှိနိုင်လို့ အများနဲ့ဆက်ဆံတဲ့ အခါ အဆင်မပြေနိုင်ပါဘူး။ လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းနေရတာမဟုတ်ပါ။ အများနဲ့နေရတာ များပါတယ်။ အများနဲ့နေရင် အများနဲ့အဆင်ပြေအောင် နေတတ်ဖို့ မေတ္တာနဲ့နေရမယ်။ မေတ္တာနဲ့နေတတ်မှ ကြည်လင်ငြိမ်းချမ်းနေမယ်။

မေတ္တာတရားနဲ့နေတတ်သူဟာ သေတဲ့အခါ စိတ်ကြည်ကြည်လင် လင်နဲ့ သေရတယ်ဆိုတဲ့အကျိုးဟာ မကောင်းစိတ်တွေ အဖြစ်များတဲ့ပုထုဇဉ် လူသားတွေအဖို့ ဘဝတစ်ခုအဆုံးသတ်ချိန်မှာ သိပ်ကိုတန်ဖိုးရှိပါတယ်။ သေခါနီးအချိန်လေးတွင် ရောဂါဆိုးကြီးတွေ နှိပ်စက်လို့ မခံသာအောင် နာကျင်တဲ့အတွက် မောပန်းပန်းမူးမူးပြီးဖြစ်ဖြစ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဒါမှမဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုကို စွဲလန်းငြိတွယ်စိတ်၊ မကျေနပ်စိတ်၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးစိတ် စတဲ့စိတ်တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ မိန်းမောပြီးဖြစ်ဖြစ်၊ အယူအဆမှား အတွေးအကြံ မှားကြီးကို ဆုပ်ကိုင်ထားရင်း တွေဝေပြီးဖြစ်ဖြစ် သေခဲ့မယ်ဆိုရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ် အတွက် မကောင်းတဲ့ဘုံဘဝရောက်ဖို့ သေချာသလောက်ပါ။

ယခုခေတ်တွင် နည်းပညာတွေသိပ်ပြီး တိုးတက်နေသဖြင့် ရောဂါ ဆိုးကြီးတွေဖြစ်လာတဲ့အခါ လူမမာအနေနဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ရောဂါ ဝေဒနာဆိုး

တွေကို မခံစားရအောင်ဆိုပြီး ဆရာဝန်က ဆေးထိုးပေးတယ်။ အဲဒီလို ဆေးထိုးပေးတော့ မှိန်းနေရင်း သက်တောင့်သက်သာ သေသွားတယ်။

ယင်းသို့သေသွားတဲ့အခါ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ဝေဒနာဆိုးကို မခံစားရပေမယ့် စိတ်ထဲက ခံစားမှုတစ်ခုခုတော့ရှိနေမှာပါ။ ဒီစိတ်ခံစားမှုကလည်း ကောင်းတာရှိနိုင်သလို မကောင်းတာလည်း ရှိနေမှာပါ။ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်မှန်ရင် မကောင်းတာတွေက အလေ့အကျင့်များနေတဲ့အတွက် မကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားမှုသာဖြစ်ဖို့များမှာပါ။ ကုသိုလ်တစ်ခုခုကို အမြဲမပြတ်ဆင်ခြင်ပြုလုပ်လေ့ရှိနေရင်တော့ ထိုကုသိုလ်စိတ်နဲ့သေနိုင်တယ်။ မေတ္တာကိုအမြဲတမ်းပို့နေရင် မေတ္တာပို့ရင်းလည်းသေနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုသေရင် စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ သေရတယ်။

### မေတ္တာတရားရဲ့ပန်းတိုင်

မေတ္တာတရားနဲ့အမြဲနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို တိုက်ရိုက်မရနိုင်ပေမယ့် စတုတ္ထဈာန်အထိရနိုင်တယ်။ ဒီလို ရနိုင်တဲ့အတွက် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့ပင် ဗြဟ္မာ့ဘုံရောက်နိုင်တယ်။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့လည်း ဗြဟ္မာ့ဘုံ၌ ရောက်ကြတယ်။ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် သဒ္ဓါစတဲ့ဣန္ဒြေငါးပါး ထက်မြက်မှုအစဉ်အတိုင်း သုဒ္ဓါဝါသငါးဘုံမှာ ရောက်ရတယ်။ မေတ္တာပွားနေလို့ ဈာန်မရခဲ့ရင်တောင် ဥပစာရသမာဓိ (ဈာန်အနီးအနားမှာဖြစ်တဲ့သမာဓိ)လောက်တော့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီသမာဓိနဲ့သေရင် လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံတွေမှာ ရောက်နိုင်တယ်။

မေတ္တာကို ပွားများအားထုတ်နေရင် စတုတ္ထဈာန်တိုင်အောင် ရနိုင်တယ်။ ဘုရားရှင်လက်ထက်က ဒီဈာန်တရားတွေကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာဆက်လက်အားထုတ်ကြလို့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ရရှိသွားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အများကြီးရှိတယ်။ အပြစ်မရှိတဲ့နေခြင်းဖြင့် ဓမ္မအဓိဋ္ဌာန် ကျကျဟောပြောနိုင်တာနဲ့ မေတ္တာဈာန်ဝင်စားပြီး ပေးလှူသူတို့အကျိုးများအောင် အလှူခံတာဆိုတဲ့ တေဒဂ်နှစ်မျိုးရတော်မူသော အရှင်သုဘူတိမထေရ်၊ မေတ္တာသုတ်တော်ကို အစဦးဆုံးနာယူကျင့်သုံးကြတဲ့ တောနေရဟန်းတော် ငါးရာစတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မေတ္တာကိုအခြေခံပြီး ဝိပဿနာအားထုတ်ကြလို့ အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ရသွားကြသော ထင်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ။ သို့အတွက်ကြောင့် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို သမထဘာဝနာဆိုပြီး အထင်အမြင် သေးမှု မပြုသင့်ပါ။ အရိယာသူတော်ကောင်းတွေ သွားတဲ့လမ်းစဉ်ဖြစ်တာမို့ ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစားနဲ့ မေတ္တာပွားနေရင် ရဟန္တာဖြစ်သည့်တိုင်အောင် အကျိုးများစွာ ရနိုင်ပါတယ်။

### မေတ္တာတရားနဲ့နေစေချင်

ယနေ့ကမ္ဘာကြီးမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို လေ့လာ သုံးသပ်ကြည့်လိုက်ရင် လူသားတွေအချင်းချင်း မေတ္တာတရားတွေ ခေါင်းပါး နေကြတာကို တွေ့ရမှာပါ။ ဘာပြုလို့ ဒီလိုပြောနိုင်သလဲဆိုရင် ကမ္ဘာ့သတင်း တွေကို နားထောင်လိုက်ရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြည့်လိုက်ရင်ဖြစ်ဖြစ် တွေ့မြင်နေရတာက ကောင်းသတင်းတွေထက် မေတ္တာတရားတွေ လုံးဝပျောက်နေပြီး အမျက် ဒေါသတွေ၊ အငြိုးအတေးတွေ အားကြီးလို့ဖြစ်တဲ့ သတင်းဆိုးတွေက အဖြစ် များနေလို့ပါ။

အကြမ်းဖက်သမားတွေက လက်နက်မျိုးစုံနဲ့ သနားကြင်နာမဲ့စွာ လူသားတွေကို သတ်ဖြတ်ညှင်းဆဲနေကြတယ်။ ဘာသာရေး အစွန်းရောက် ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း ကိုယ်ချင်းစာတရားခေါင်းပါးစွာ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို ဒုက္ခပေးနေတယ်။

ကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးမှ အာဏာရှင်တွေကလည်း မိမိအာဏာတည်မြဲရေးအတွက် မမှန်မကန် လုပ်ဇာတ်သတင်းအမျိုးမျိုးတွေကိုဖြန့်ပြီး ကိုယ့်နိုင်ငံကိုယ့်လူမျိုးဆိုတဲ့ ညွှာတာစိတ်မရှိဘဲ လူသားမဆန်စွာ နှိပ်ကွပ်ရက်စက်နေကြတယ်။ ကမ္ဘာကိုယ်ကျိုးကြည့်စီးပွားရေးသမားတွေ၊ ကမ္ဘာနိုင်ငံရေးသမားတွေကလည်း ကမ္ဘာကြီးကို သူတို့ဖြစ်စေချင်သလိုဖြစ်လာစေဖို့ အမြဲတမ်း လှည့်ပတ် လိမ်ညှာပြောဆိုနေကြတယ်။ လူသားစိတ်ကင်းမဲ့စွာ လူသားအချင်းချင်းအပေါ်မှာ ကိုယ်ကျိုးအတွက် ရနိုင်သမျှ အမြတ်ထုတ်နေကြတယ်။ ဒီလိုမကောင်းတဲ့သတင်းတွေပဲ နေ့စဉ်လိုလိုမကြာခဏ တွေ့နေရတယ်။

အဲဒီလိုကိုယ်ချင်းစာတရားတွေကင်းပြီး မတရားမှုတွေ ကြီးစိုးလာတော့ လူသားတွေမှာ အမျက်ဒေါသတွေ၊ အငြိုးအတေးတွေ၊ ကိုယ်ကျိုးကြည့်အတ္တမာန်တွေ၊ အသိဉာဏ်မဲ့တဲ့လုပ်ရပ်တွေဟာ တစ်နေ့တခြား အားကောင်းလာတယ်။

ထိုအားကောင်းလာတဲ့ စိတ်မှိုက်စိတ်ရိုင်းတွေရဲ့ အပူလှိုင်းများကြောင့် ကမ္ဘာကြီးမှာ ရာသီဥတုတွေ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲလာတယ်။ ဒီလို ပြောင်းလဲလာတဲ့အတွက် လေဘေး၊ ရေဘေး၊ ငလျင်ဘေး၊ မီးဘေးစတဲ့ သဘာဝဘေးဆိုးကြီးတွေဟာလည်း ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြား တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆိုသလို ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။

၉၂ ❁ ဦးယောသိတာသီဝံသ (ကာလိပိုးနီးယား)

ထိုသဘာဝဘေးဆိုးကြီးတွေကြောင့်ပဲ အစာရေစာရှားပါးပြီး ငတ်မွတ် ခေါင်းပါးတဲ့ဘေးတွေ၊ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး၊ ဝက်တုပ်ကွေး၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် စတဲ့ကူးစက်ရောဂါဆိုးကြီးတွေကလည်း နိုင်ငံအများအပြားမှာ ကျရောက် နှိပ်စက်နေကြတယ်။ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အခြေအနေအားလုံးကိုခြုံပြီးပြောရရင် ကမ္ဘာကြီးဟာ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုးကြီးထဲကို တစ်နေ့တခြား ရောက်လာ နေတယ်။

ဒီလိုအခြေအနေအရပ်ရပ်ကို နားလည်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့လူနည်းစု သည် ကမ္ဘာကြီးကို ဘေးအန္တရာယ်ဆိုးတွေက လွတ်မြောက်အောင် ကိုယ်အား၊ ဉာဏ်အား၊ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းအား စတဲ့စွမ်းအားတွေနဲ့ ကြိုးစားနေကြတယ်။ သို့ပေမဲ့ အသိဉာဏ်မဲ့တဲ့ သူ့အများစုကတော့ မျက်ကန်းတစ္ဆေမကြောက်သလို ဒီကိစ္စတွေ မိမိတို့နဲ့မဆိုင်တဲ့သဘောနဲ့ မမှုသလို ခပ်အေးအေးနေကြတယ်။ ထိုဘေးအန္တရာယ်ဆိုးတွေက ရုတ်တရက်ကျရောက်လာတဲ့အခါ အဲဒီလို အသိဉာဏ်မဲ့စွာနေကြတဲ့အတွက် ဘယ်လိုမှ မကာကွယ်နိုင်ဘဲ ခါးစည်ခံရင်း အရှုံးပေးလိုက်ရတယ်။

အဲဒီလိုအဆင်အခြင်ကင်းမဲ့စွာ မနေထိုင်ကြဘဲ လူသားအားလုံး စုပေါင်းပြီး တာဝန်ကိုယ်စီယူကာ ကာကွယ်ရေးတွေ လုပ်ဆောင်ကြမှသာ ထိုဘေးအန္တရာယ်ဆိုးတွေက လွတ်မြောက်နိုင်မှာပါ။ ဒီလိုစုပေါင်း ကာကွယ် ရေးကို လုပ်ဆောင်ကြရမယ့်တာဝန်တွေ ပျက်ကွက်နေကြရင်တော့ တစ်နေ့ နေ့တစ်ချိန်ချိန်တွင် ကမ္ဘာကြီးမှာ ဆိုးရွားစွာ ရာသီဥတုတွေ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲလာပြီး လူသားအားလုံးဟာ ဆုံးရှုံးပျက်စီးမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံ နိုင်ရမှာပါ။

ကမ္ဘာကြီးကို ထိုဘေးအန္တရာယ်ဆိုးတွေက လွတ်မြောက်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရေးတွေ လုပ်ကြရင်ကောင်းမလဲ။ နောက်ပြီး ယနေ့ကမ္ဘာ ခေါင်းဆောင်တွေ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေကြတဲ့ နည်းလမ်းတွေဖြစ်တဲ့အကြမ်း ဖက်သမားတွေကို တိုက်ခိုက်ချေမှုန်းရုံ၊ ချူးကလီးယားလက်နက်တွေ မပြန့် ပွားရအောင်၊ စစ်တွေမဖြစ်ရအောင် ဟန့်ထားနေကြရုံနဲ့ ထိုဘေးအန္တရာယ် ဆိုးတွေက တကယ်လွတ်မြောက်သွားပြီလား။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်များကို ပြန်လည် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နေကြရုံနဲ့ရော လုံလောက်မှုရှိရဲ့လားဆိုတာ ကို စဉ်းစားဖို့သင့်တဲ့ အချိန်အခါကို ရောက်နေကြပါပြီ။

အဆိုပါလုပ်ဆောင်မှုတွေကိုလည်း ကမ္ဘာခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် သူတို့တာဝန်ရှိတာကို သူတို့သိနေကြလို့ မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်နေကြတယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ ဒီဆောင်ရွက်မှုတွေဟာ အဓိက အခြေခံကျတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေမဟုတ်လို့ ကမ္ဘာကြီးကို ဒီဘေးအန္တရာယ်ဆိုးတွေက လွတ်မြောက်အောင် အကာအကွယ်တွေ ပြုလုပ်မပေးနိုင်ပါ။ အဓိကအခြေခံ အကြောင်းအရင်းတွေဖြစ်တဲ့ လူသားတွေရဲ့ အမျက်ဒေါသစတဲ့ စိတ်မိုက် စိတ်ရိုင်းတွေ၊ ပူလောင်နေတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေကို ယဉ်ကျေးလာအောင်၊ ငြိမ်းချမ်း လာအောင် လုပ်နိုင်ရမယ်။ ဒီလိုလုပ်နိုင်ကြမှသာ ဒီဘေးအန္တရာယ်ဆိုးတွေက လွတ်မြောက်နိုင်မှာပါ။

လူသားတွေရဲ့ လူသားမဆန်တဲ့အတ္တစိတ်တွေပျောက်ပြီး လူသား ဆန်ဆန်ဖြစ်လာစေဖို့ ပူလောင်နေတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ အေးချမ်းလာဖို့ဆိုတာ မေတ္တာတရားနဲ့သာ ပြုလုပ်စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့မေတ္တာတရားနဲ့လည်း မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါ။

၉၄  ဦးယောသိတာသိဝံသ (ကာလိဖိုးနီးယား)

လူသားအားလုံး အေးချမ်းတဲ့မေတ္တာတရားတွေ ကိုယ်စီရှိနေကြမှသာ ကမ္ဘာကြီးဟာ လုံခြုံမှုရှိပြီး ငြိမ်းချမ်းသာယာပါမယ်။ ထိုဘေးအန္တရာယ် ဆိုးတွေကလည်း လွတ်မြောက်စေပါမယ်။ အဲဒီလို လုံခြုံမှုရှိတဲ့ ငြိမ်းချမ်း သာယာလှပတဲ့ကမ္ဘာကြီးပေါ်မှာ အတူတူနေထိုင်ကြဖို့အတွက် လူသားအားလုံး ထာဝရငြိမ်းချမ်းတဲ့ မေတ္တာလမ်းစဉ် စနစ်တကျကျင့်သုံးနေကြည့်ကြဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။

**ကရုဏာ**

ကရုဏာဆိုတာ သနားကြင်နာခြင်းပါ။ သနားကြင်နာခြင်း ဆိုသည်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ဖြစ်စေ၊ အများဖြစ်စေ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေမှုကို မြင်ရ ကြားရတဲ့အခါမှာ အဲဒီဆင်းရဲတွေက ကင်းလွတ်စေချင်တဲ့သဘောပါ။ ကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မဆက်စပ်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေသူကို မြင်ရကြားရရင် ထိုဆင်းရဲဒုက္ခကို ပယ်ဖျောက်စေလိုတဲ့ သဘောဟာလည်း ကရုဏာပါပဲ။

ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ပယ်ဖျောက်စေလိုမှုဆိုတာ သနားကြင်နာလို့ အဲဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်အောင် ကူညီပေးမှု၊ ကယ်တင်ပေးမှုကို ဆိုလိုခြင်းပါ။ ထိုသို့ကူညီပေးခြင်း၊ ကယ်တင်ပေးခြင်းဖြင့် ထိုဆင်းရဲဒုက္ခ တွေကလွတ်ပြီး ပျောက်သွားတာလည်း ရှိမှာပါ။ မပျောက်တာလည်းရှိမှာပါ။ ပျောက်မသွားပေမယ့်လည်း သနားကရုဏာရှိသူမှာတော့ ထိုဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဖယ်ရှားလိုစိတ်က ရှိနေမှာပါ။



### ကရုဏာ၏ အနီးကပ်ရန်သူ

ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေသူကို မြင်ရလို့ ကြားရလို့ သနားကရုဏာ ဖြစ်ရာမှာ အနီးကပ်ရန်သူနဲ့ အဝေးရန်သူနှစ်မျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုးဟာ ကိုယ့်စိတ် ထဲမှာ ဝင်လာတတ်တယ်။

ကိုယ်နဲ့နီးစပ်သူတွေ၊ နိုင်ငံလူမျိုးတူသူတွေ၊ ဘုံဘဝတူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ့ကြုံနေရမှုကို မြင်ရကြားရရင် သူတို့အပူတွေဟာ ကိုယ့်မှာ ကူးစက်ပြီး အလွန်သနားတဲ့စိတ်၊ နှလုံးသားထဲမှာ မခံစားနိုင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတတ်ခြင်းပါ။

ဒီလိုဖြစ်နေမှုဟာ သနားသလိုလိုနဲ့ ကိုယ့်မှာပူလောင်နေတဲ့ သောက ဖြစ်နေခြင်းပါ။ သောကသည် ကရုဏာဟန်ဆောင်တတ်လို့ ကရုဏာရဲ့ အနီးကပ်ရန်သူပါပဲ။

### ကရုဏာ၏ အဝေးရန်သူ

သေလောက်တဲ့ရောဂါဝေဒနာဆိုးကြီး ခံစားနေရသူကို မြင်ရကြားရရင် ဒီလိုခံစားနေရမယ့်အစား သေသွားတာမှ ကောင်းသေးတယ်လို့ စိတ်ထဲက ဖြစ်မိတတ်တယ်။ အဲဒီစိတ်ဟာ ကရုဏာအယောင်ဆောင်ထားတဲ့ ဒေါသ စိတ်ပါ။

နည်းပညာတွေတိုးတက်လာတဲ့ခေတ်မှာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းမပြည့်စုံတဲ့၊ အသိဉာဏ်မပြည့်ဝတဲ့သန္ဓေသားလေးကို အသက်ရှင်ခွင့် မပေးတော့ဘဲ ဆေးထိုးသတ်ခိုင်းမှု၊ သတ်မှုဟာ သူ့အကျိုးလိုလားသယောင်နဲ့ ကိုယ်အကျိုးကို ကာကွယ်နေတဲ့ ကရုဏာဟန်ဆောင်ထားတဲ့ ဒေါသစိတ်ပါပဲ။

တစ်ဦးတစ်ယောက်ကနိပ်စက်ညှင်းဆဲလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေသူများကို မြင်ကြားရတော့ ကိုယ့်မှာမခံချင်စိတ်၊ ထိုဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေသူများကိုယ်စား ပြန်လည်လက်စားချေလိုစိတ်တွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒီစိတ်တွေဟာ သနားကရုဏာယောင်ဆောင်ထားတဲ့ ဝိဟိံသာဆိုတဲ့ ဒေါသစိတ်ပါပဲ။

အဲဒီစိတ်ကိုပင် အရပ်ထဲမှာတော့ ကရုဏာဒေါသနာမည်ကောင်းသဘောမျိုးတပ်ပြီး အပြစ်မရှိတဲ့ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ဟန် ထင်မှတ်ပြောဆိုနေကြခြင်းပါ။

ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ဒေါသစိတ်အားလုံးဟာ ကရုဏာရဲ့အဝေးရန်သူတွေပါပဲ။ ကရုဏာပွားလိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုကရုဏာရဲ့အနီးကပ်ရန်သူနဲ့ အဝေးရန်သူများကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဝင်မလာရအောင် မဖြစ်ရအောင် ဖယ်ထုတ်ပစ်ပြီး ပွားရပါမယ်။

ကရုဏာတရားလက်ကိုင်ထားသူသည် စိတ်ဖြင့်သာ ကရုဏာထားရမှာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ရောနှုတ်ပါ ကရုဏာတရားရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေသူကို ထိုဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်အောင် သက်သာခွင့်ရအောင် ကိုယ်ဖြင့်တတ်နိုင်သမျှ ကူညီစောင့်ရှောက်ရမှာပါ။ ဒီလို ကိုယ်စွမ်းအားဖြင့် ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနေရင် ကာယကံကရုဏာဖြစ်ပါတယ်။

ချိုသာယဉ်ကျေးစွာ နှုတ်ဖြင့်ကူညီစောင့်ရှောက်နေရင် ဝစီကံ ကရုဏာပါ။ ဒီလိုကိုယ်နှုတ်ဖြင့် မကူညီမစောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲက သနားရုံသာ သနားနေရင် မနောကံကရုဏာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲက သက်သက်ဖြင့် “ဆင်းရဲဒုက္ခမှလွတ်ကြပါစေ” လို့ နှလုံးသွင်းနေရင်လည်း မနောကံကရုဏာပါပဲ။ ထိုကရုဏာကို စနစ်တကျပွားများနေရင် စတုတ္ထဈာန်အထိ ရနိုင်ပါတယ်။

### ကရုဏာပွားနည်း \*

ရောဂါဝေဒနာတွေ မပြတ်ခံစားနေရလို့ဖြစ်စေ၊ အသက်အရွယ်ကြီးလာလို့ အိုခြင်းသဘော သေခြင်းသဘောတွေက နှိပ်စက်လို့ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးကနှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲလို့ဖြစ်စေ၊ စားဝတ်နေရေး မပြည့်စုံလို့ဖြစ်စေ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ပျက်စီးလို့ဖြစ်စေ၊ စိတ်နှလုံး ပူလောင်လို့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်အလိုဆန္ဒ မပြည့်ဝလို့ဖြစ်စေ၊ အချင်းချင်း မညီညွတ်လို့ဖြစ်စေ၊ ချစ်ခင်သူနဲ့ ကွဲကွာရလို့ဖြစ်စေ၊ မချစ်ခင်သူနဲ့ အတူနေရလို့ဖြစ်စေ၊ ရာသီဥတုပြင်းထန်လို့ဖြစ်စေ၊ ရေဘေး၊ လေဘေး၊ မီးဘေး၊ ငလျင်ဘေးစတဲ့သဘာဝဘေးတွေ သင့်လို့ဖြစ်စေ၊ ကူးစက်ရောဂါဘေးဆိုးတွေ ကျရောက်လို့ဖြစ်စေ ဆင်းရဲဒုက္ခ တွေကြုံနေရသူများကို အဲဒီဆင်းရဲတွေမှ လွတ်ကြပါစေလို့ နှလုံးသွင်းပြီး ပွားနေရမယ်။

ထိုဆင်းရဲဒုက္ခမကြုံရတဲ့ သုခိတသတ္တဝါများမှာ သံသရာက မလွတ်ကြသေးတော့ ဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက ရှိနေပါသေးတယ်။ ထိုဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်ဖို့ရည်ရွယ်ပြီး ထိုသတ္တဝါများကို အာရုံပြုကာ ကရုဏာပွားနိုင်ပါတယ်။

### မုဒိတာ \*

မုဒိတာဆိုတာ ဝမ်းမြောက်ကြည်ဖြူနေတဲ့သဘောပါ။ ဝမ်းမြောက်ကြည်ဖြူနေမှုဆိုသည်မှာ သူတစ်ပါးကြီးပွားချမ်းသာတာ တိုးတက်အောင်မြင်တာကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပြီး ကြည်ဖြူနှစ်သက်တဲ့သဘောပါ။ သူတစ်ပါးကြီးပွားချမ်းသာတာကို မလိုလားတဲ့သဘော၊ မနာလိုတဲ့သဘောက ဣဿာဖြစ်တယ်။

---

\* ကရုဏာပွားနည်းကို သီးသန့်ဖော်ပြထားသည်။  
\* မုဒိတာပွားနည်းကို သီးသန့်ဖော်ပြထားသည်။

သူများအပေါင်းအသင်းသူငယ်ချင်းများတာ၊ ရုပ်အဆင်းလှတာ၊ ပညာတတ်တာ၊ ရာထူးတိုးတက်တာတွေကို မြင်ကြားရရင် သဘောမကျ မှုဟာလည်း ကုသသာပါပဲ။

မုဒိတာသဘောက ကုသသာသဘောနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်လို့ သူများ ကောင်းစားချမ်းသာနေတာတွေကို မြင်ကြားရတဲ့အခါ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်တယ်၊ ကြည်ဖြူလက်ခံတယ်။

“ကြီးပွားမြဲ ကြီးပွားကြပါစေ၊ ချမ်းသာမြဲ ချမ်းသာကြပါစေ” လို့ မုဒိတာထားနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုနှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်းဟာ အင်မတန် စိတ်ထား သန့်ရှင်းမွန်မြတ်တဲ့သူတော်ကောင်းတရား တစ်ခုဖြစ်တယ်။

သူတစ်ပါးတို့ပြည့်စုံမှု၊ ချမ်းသာမှုတို့ကို မြင်ကြားရတဲ့အခါ စိတ်ကောင်းထားတတ်လို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မုဒိတာထားနိုင်ရင် ငွေကြေးမကုန်ဘဲ လွယ်လွယ်နဲ့ကုသိုလ်ရနေခြင်းပါ။

အဲဒီလို မုဒိတာမပွားနိုင်ရင်တော့ မနာလိုတဲ့ကုသသာတွေ အဖြစ်များပြီး ကိုယ့်မှာ ဘာအကျိုးမှ မရဘဲ အလကားနေရင်း အကုသိုလ်တွေ ဆက်တိုက် တိုးပွားကာ အပြစ်တွေချည်း ဖြစ်နေတတ်ခြင်းပါ။

### မုဒိတာ၏အနီးရန်သူ

မိမိခံစားရဖူးတဲ့ အပျော်အာရုံများကို ပြန်လည်အောက်မေ့ သတိရပြီး သဘောကျဝမ်းသာနေခြင်း၊ ယခုရရှိခံစားနေတဲ့ အပျော်အာရုံများကို နှစ်သက် ဝမ်းသာနေခြင်းတို့သည် လောဘမူသောမနဿဖြစ်လို့ အကုသိုလ်သဘော တရားသာဖြစ်တယ်။ မုဒိတာကား ကုသိုလ်သဘောတရားသာဖြစ်တယ်။

ထိုအပျော်အာရုံများကို ခံစားနေရလို့ ဝမ်းသာမှုသည် မုဒိတာ ဟန်ဆောင်ကာ လှည့်စားတတ်လို့ မုဒိတာရဲ့အနီးရန်သူပါ။

### မုဒိတာ၏အဝေးရန်သူ

သူတစ်ပါးကောင်းစားမှု၊ ချမ်းသာမှုကိုမမြင်လိုခြင်း၊ မကြားလိုခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်း၊ သူတော်ကောင်းတရား၊ သူတော်ကောင်းအလုပ်များ၌ သဘောမကျခြင်း၊ မကျင့်သုံးလိုခြင်းများသည် အရတိပါ။ ထိုအရတိမျိုး ဖြစ်နေရင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာမဖြစ်နိုင်လို့ မုဒိတာရဲ့ အဝေးရန်သူလို့ ဆိုခြင်းပါ။

မုဒိတာပွားလိုတဲ့သူသည် ထိုမုဒိတာရဲ့ အနီးရန်သူ အဝေးရန်သူ များကို မိမိရဲ့အတွေးထဲမှာ ဝင်ခွင့်မရအောင်ပြုလုပ်ရမယ်။ ဝင်လာရင်လည်း လက်ခံမထားဘဲ ဖယ်ထုတ်ပစ်ပြီး မုဒိတာပွားရမှာပါ။

### မုဒိတာပွားနည်း

နှစ်လိုဖွယ်ရာအပြုံးနဲ့ စကားပြောတတ်တဲ့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းကို အစဦးဆုံး အာရုံပြုပြီး “ရရှိပြီး စည်းစိမ်ချမ်းသာမှ မဆုတ်ယုတ် မဆုံးရှုံးကြပါစေနဲ့၊ ရရှိပြီးစည်းစိမ် ချမ်းသာမှ ပြည့်စုံမြဲပြည့်စုံပါစေ၊ ချမ်းသာမြဲချမ်းသာပါစေ” လို့ မုဒိတာ ပွားရမယ်။ ပြီးတော့ သတ္တဝါများကို အာရုံပြုကာ ဆက်လက်မုဒိတာ ပွားနေရပါမယ်။ မုဒိတာကို စနစ်တကျ ပွားတတ်ရင် စတုတ္ထဈာန်အထိ ရနိုင်ပါတယ်။

**ဥပေက္ခာ \***

ဥပေက္ခာသည် သနားကြင်နာခြင်း၊ ချစ်ခင်ခြင်း၊ ဝမ်းသာခြင်းမရှိဘဲ စိတ်ကို အညီအမျှထားတဲ့သဘောပါ။

စိတ်ကိုအညီအမျှထားတဲ့သဘောဆိုတာ မေတ္တာသဘောတရားလို သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်ပေးလိုခြင်းလည်း မရှိ၊ ကရုဏာ သဘောတရားလို သူများရဲ့ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပယ်ရှားလိုခြင်းလည်းမရှိ၊ မုဒိတာ သဘောတရားလို သူတစ်ပါးကြီးပွားချမ်းသာနေမှုကို ဝမ်းမြောက်ခြင်းလည်း မရှိဘဲ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ “သတ္တဝါတိုင်းဟာ ကံသာကိုယ်ပိုင် ဥစ္စာရှိကြတယ်” လို့ ကံသဘောကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း လျစ်လျူရှုခြင်း သဘောပါပဲ။

ဥပေက္ခာကျင့်သုံးမှုဟာ အများအကျိုးကို မဆောင်ရွက်ဘဲ နေခြင်းမို့ မကောင်းပါဘူးလို့ ပြောဆိုစရာဖြစ်လာပါတယ်။ သာမန်တွေးကြည့်ရင် ဒီလိုပဲ ထင်စရာပါ။ ဒါပေမယ့် လူတွေဟာ အစုနဲ့နေကြတာဖြစ်လေတော့ တစ်ဦး အကျိုးကို တစ်ဦးက မေတ္တာနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ကရုဏာနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ဆောင်ရွက် ပေးကြရမှာပါ။

အဲဒီလို သူ့အကျိုးကို ဆောင်ရွက်လို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့အခါမှာ ဥပေက္ခာ သဘောဖြင့် “လူတိုင်းဟာ သူ့ကံနဲ့သူ့လာကြတယ်လို့” လို့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကံသဘောကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပြီး စိတ်ဖြေလိုက်ရင် ကိုယ့်မှာ ကိုယ့်စိတ်ပူပန် ဆင်းရဲမှုတွေ မဖြစ်တော့လို့ အများနဲ့ အဆင်ပြေအောင် နေတတ်တဲ့အတွက် အကောင်းဆုံး ကျင့်သုံးမှုလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

\* ဥပေက္ခာပွားရည်းကို သီးသန့်ဖော်ပြထားသည်။

### ဥပေက္ခာ၏ အနီးရန်သူ

ဥပေက္ခာ၏ အနီးရန်သူဆိုတာ မောဟပါ။ ထိုမောဟကိုပင် အရေးမစိုက်၊ ဂရုမပြု နမော်နမဲ့နေတဲ့ အသိဉာဏ်မရှိတဲ့ လျစ်လျူရှုမှု (အညာဏုပေက္ခာ)လို့ ခေါ်ရခြင်းပါ။

သားသမီးဆိုးများ၊ တပည့်ဆိုးများကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ပစ်ထားခြင်းမျိုးကို “ဥပေက္ခာပြုလိုက်ပြီ” လို့ လောကသားများအနေဖြင့် ပြောဆိုနေကြမှုမှာ အသိဉာဏ်ကင်းတဲ့ မိုက်မဲတဲ့ လျစ်လျူရှုတဲ့ အကုသိုလ်ဥပေက္ခာ (အညာဏုပေက္ခာ)ဖြစ်တယ်။ ဗြဟ္မဝိဟာရ၌ ပါဝင်တဲ့ကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ ဥပေက္ခာမဟုတ်ပါ။

အဲဒီလို ဆင်တူရိုးမှားဖြစ်နေလို့ မောဟကို ဥပေက္ခာရဲ့အနီးကပ်ရန်သူလို့ ဆိုရခြင်းပါ။ တရားရှုမှတ်ရာ၌ တိုက်ဆိုင်လာသောအာရုံများကို မသိလိုက်မှု၊ ထိုအာရုံရဲ့အပြစ်ကို မသိမြင်မှုများလည်း မောဟပါပဲ။ ဒီမောဟလည်း ဥပေက္ခာရဲ့ အနီးရန်သူဖြစ်တယ်။

### ဥပေက္ခာ၏ အဝေးရန်သူ

သူတော်ကောင်းတရားများကို အားထုတ်ရာတွင် ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်ရာ၌ ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ရှုနေရင် ရာဂဖြစ်နေခြင်းပါ။ အဲဒီလိုရှုလို့ ဒုက္ခဝေဒနာကမပျောက်တော့ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ဒေါသဖြစ်တတ်ပြန်ခြင်းပါ။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် စိတ်ပျက်လျော့ချပြီး ရှုပွားလိုသောဆန္ဒမရှိခြင်းသည် ဥပေက္ခာသဘောတရား ဖြစ်နေလေဟန် ဆောင်တတ်တယ်။ ထိုကြောင့် ရာဂဒေါသတို့သည် ဥပေက္ခာရဲ့အဝေးရန်သူတွေ ဖြစ်ကြတယ်။

ဥပေက္ခာပွားလိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဥပေက္ခာရဲ့ ထိုအနီးရန်သူနဲ့ အဝေးရန်သူတွေကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဝင်ခွင့်မရအောင်ပြုလုပ်ပြီး “အားလုံးသော သတ္တဝါတွေမှာ ကံသာကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိကြ၏” လို့ ဥပေက္ခာပွားရမှာပါ။

ဥပေက္ခာသဘောကိုအကျဉ်းချုပ်ပြောရရင် တွေ့ကြုံရတဲ့သတ္တဝါအာရုံပေါ်၌ ချစ်ခင်မှု မုန်းမှုမရှိစေဘဲ ကံတရားကိုသာ ဆင်ခြင်ပြီး ချစ်ခင်ခြင်း မုန်းခြင်း နှစ်ခုလုံးကို ဘက်မလိုက်ဘဲ စိတ်ကိုမျှတစွာ နှလုံးသွင်းနေခြင်းပါ။

ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးတို့တွင် ဥပေက္ခာသည် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်သလို ကျင့်မှုတွင်လည်း ဥပေက္ခာဟာ အခက်ခဲဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း နှစ်ခုကြားမှာ သံသရာလည်နေကြတဲ့ လူသားများအဖို့ ဥပေက္ခာ ဗြဟ္မစိုရ်တရားကို ကျင့်သုံးဖို့ မလွယ်ကူနိုင်ပါ။

ပဉ္စကနည်းအရ ရူပါဝစရ ပဉ္စမဈာန်ကို မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာပွားလို့ မရနိုင်ပါ။ ဥပေက္ခာပွားမှသာ ရနိုင်ခြင်းပါ။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာပွားလို့ စတုတ္ထဈာန်အထိရပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပဉ္စမဈာန်ကို ရချင်ရင် ဥပေက္ခာကိုသာ ဆက်ပွားရမှာပါ။ ဒီနည်းလမ်းကလွဲပြီး အခြားနည်းလမ်းမရှိပါ။

### ဥပေက္ခာနှစ်မျိုး ထူးခြားမှု

ပါရမီဆယ်ပါးတွင်ပါဝင်သော ဥပေက္ခာပါရမီသည် မိမိအပေါ်၌ ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံမှု၊ မတော်တရော်ဆက်ဆံမှုများကို အာရုံပြုပြီး စိတ်မဆိုးဝမ်းမသာဘဲ စိတ်ကိုအညီအမျှထားပြီး နေနိုင်တဲ့သဘောပါ။

ဗြဟ္မဝိဟာရလေးပါး၌ပါဝင်သော ဗြဟ္မစိုရ်ဥပေက္ခာကား ထိုအပြုအမူဆက်ဆံမှုနဲ့ မသက်ဆိုင်ဘဲ သက်သက်သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာ၊



ကရုဏာ၊ မုဒိတာမဖြစ်ရအောင် စိတ်ကိုမျှတစွာထားပြီး နေနိုင်ခြင်းသဘောပါ။  
ဒီလိုထူးခြားပါတယ်။

### ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး ကျင့်သုံးနည်း

ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးလုံးကို အများအားဖြင့် တစ်ဦးတစ်ယောက် အပေါ်၌ တစ်ချိန်တည်းမှာ အတူတူကျင့်သုံးလို့ ရနိုင်တယ်လို့ ထင်မှတ်နေကြ ခြင်းပါ။ ထိုကြောင့်ပင် ဘုရားရှိခိုးပြီးတဲ့အခါ မေတ္တာပို့ရင်းကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာတို့ကိုလည်း ဆက်လက်ပွားတတ်ကြတယ်။

တကယ်ကျင့်သုံးတဲ့အခါမှာတော့ မေတ္တာထားရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကရုဏာစသည် ထားလို့မရပါ။ ကရုဏာထားရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို မုဒိတာစသည် ပွားလို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ မုဒိတာထားရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဥပေက္ခာစသည် ထားလို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဥပမာ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေသူများကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မုဒိတာထားလို့ မဖြစ်နိုင်ဘဲ သနားကြင်နာတဲ့ ကရုဏာကသာ ထားလို့ ရနိုင်မှာပါ။

ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်များကို ဘယ်လိုဗြဟ္မစိုရ်တရားကျင့်သုံးသင့်သလဲဆိုရင် ကိုယ်နဲ့အသက်အရွယ်၊ ဂုဏ်ဒြပ်၊ ပညာ၊ ရာထူးစသည်တို့ တန်းတူရည်တူ ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို တွေ့လာရင် မေတ္တာကျင့်သုံး ရမှာပါ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို မေတ္တာမထားတတ်ရင် “မင်းမှ ဘွဲ့ရပညာတတ်တာမဟုတ်ဘူး၊ ငါလည်း ဘွဲ့ရပညာတတ်တာပဲ” လို့ ယှဉ်ပြိုင်မှုတွေ ဖြစ်လာတတ်တော့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေမှု မဖြစ်နိုင်ပါ။

ထိုတန်းတူရည်တူဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို မြင်ရ၊ ကြားရရင် ယှဉ်ပြိုင်  
နေကြမယ့်အစား မေတ္တာတရားနဲ့ ကူညီပေးမယ်၊ မေတ္တာတရားဖြင့် ပြောဆို  
ဆက်ဆံမယ်၊ မေတ္တာစိတ်ထားတတ်မယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ယောက်နဲ့  
တစ်ယောက် ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်နေကြလို့ အဲဒီလောက အဲဒီပတ်ဝန်း  
ကျင်ဟာ အလွန်နေချင်စဖွယ် ဖြစ်တဲ့နေရာကောင်းလေး တစ်ခုရယ်လို့ ထင်ရှား  
နေမှာပါ။

ကိုယ့်အောက်အသက်အရွယ်၊ ဂုဏ်ဒြပ်၊ ပညာ၊ ရာထူး၊ စိတ်ဓာတ်  
စသည့် နိမ့်ကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို တွေ့လာရင် ကရုဏာကျင့်သုံးရမယ်။ ထို  
ပုဂ္ဂိုလ်များကို ကရုဏာမထားတတ်ရင် ပညာစသည်နဲ့ အနိုင်ကျင့်ဖိနှိပ်  
တတ်တယ်။

အဲဒီလိုပြုလုပ်မိရင် နိမ့်ကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များက မတတ်သာလို့ ခံနေရ  
ပေမယ့် တစ်နေ့အခွင့်သာရင် ပြန်တုံ့ပြန်ကြမှာ မေ့တာပါ။ ကိုယ်ကသာတဲ့  
အခါ သူ့ကိုဖိနှိပ်အနိုင်ကျင့်၊ သူကအခွင့်သာ ပြန်တော့လည်း ကိုယ့်ကိုပြန်ပြီး  
ဖိနှိပ်အနိုင်ကျင့်နေကြရင် ဘယ်သူမှ ငြိမ်းချမ်းစွာ မနေနိုင်ပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်အောက်နိမ့်ကျတဲ့သူတွေ တွေ့လာရင် အနိုင်ကျင့်  
ဖိနှိပ်မယ့်အစား ကရုဏာထားနိုင်ရမယ်။ ကရုဏာထားနိုင်မှသာ အချင်းချင်း  
အေးချမ်းစွာ နေနိုင်ကြမှာပါ။

ကိုယ့်ထက်ဂုဏ်ဒြပ် စသည့်သာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို တွေ့လာခဲ့ရင် မုဒိတာ  
ထားရမှာပါ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို မုဒိတာမပွားတတ်ရင်တော့ ကိုယ့်ထက်သာ  
မနာလိုတဲ့ ဣဿာအကုသိုလ်တရားတွေ ဝင်နေလို့ မစားရ မသောက်ရဘဲ  
အလကားနေရင်း အပြစ်တွေချည်း ဖြစ်နေတတ်ခြင်းပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ထက်သာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို တွေ့လာတဲ့အခါ မနာလိုတဲ့ ကုသုတ္တရဖြစ်မယ့်အစား မုဒိတာပွားနေရင် ကုသိုလ်တွေ လွယ်လွယ်ကူကူ ရနေခြင်းပါ။

မုန်းတဲ့သူ မိုက်တဲ့သူတွေ တွေ့လာရင် မုန်းမှုချစ်ခင်မှုမရှိဘဲ စိတ်ကို ညီမျှစွာထားတဲ့ဥပေက္ခာထားနိုင်ရမယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို ဥပေက္ခာမထား နိုင်ရင်တော့ မကျေနပ်တဲ့ဒေါသ၊ ပြန်လည်တုံ့ပြန် ကလဲ့စားချေလိုတဲ့ ဒေါသ တွေ ဖြစ်လာတတ်ခြင်းပါ။

ဒါကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို တွေ့မြင်လာတဲ့အခါ ဒေါသဖြစ်မယ့်အစား ဥပေက္ခာတရားဖြင့် နေနိုင်ရမယ်။ လူတိုင်းဟာ လောကထဲမှာ အခြားသူများနဲ့ အတူတူနေထိုင်နေကြရတာ ဖြစ်လေတော့ ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးနဲ့ တွေ့ကြုံ ကြရမှာပါ။ အဲဒီလိုတွေ့ကြုံရတဲ့အခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့အနေအထားကို ဉာဏ်ဖြင့် ချင့်ချိန် သုံးသပ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် ဗြဟ္မစိုရတရားနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ကျင့်သုံးတတ်ဖို့ လိုမှာပါ။

ရုပ်ရည်အဆင်းကို သန့်ရှင်းလှပအောင် ပြုပြင်ရသလို ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း ပြုပြင်တတ်ရင် ပြုပြင်တတ်တဲ့အတိုင်းဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာတိုင်အောင် အကျိုးရနိုင်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလိုချင်ရင်တော့ ဝိပဿနာရှုတတ်မှ ရပါမယ်။ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာတို့ရဲ့ ဝိပဿနာ ရှုနည်းများကို မေတ္တာဝိပဿနာရှုနည်းအတိုင်း နည်းယူပြီးရှုရပါမယ်။

အဲဒီလို စနစ်တကျ ဝိပဿနာရှုနိုင်ရင် ငြိမ်းချမ်းစွာနေနိုင်တဲ့နိဗ္ဗာန်ကို သေချာရောက်နိုင်ပါတယ်။

စတုတ္ထမြောက် မစိုးရိမ်ဆရာတော်ဖြစ်တဲ့ **ပဋ္ဌာန်းဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝိသုဒ္ဓါဘိဝံသ** ရဲ့အဆုံးအမများကို မှတ်မိအောင်ပြုလုပ်ပြီး ဆောင်ထားရပါမယ်။

- \* တန်းတူတွေ့ရင် မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်။  
ပြိုင်မည့်အစား မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပျံ့မယ်။
- \* ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင် ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။  
နိုင်မည့်အစား ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပျံ့မယ်။
- \* ကိုယ့်ထက်သာလျှင် မုဒိတာဝင်၊ မဝင်ကုသသာ ယိုင်တတ်တယ်။  
ယိုင်မည့်အစား မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပျံ့မယ်။
- \* မုန်းသူတွေ့လျှင် ဥပေက္ခာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ဒေါသဖြစ်တတ်တယ်။  
ဒေါသအစား၊ ဥပေက္ခာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပျံ့မယ်။
- \* ရုပ်ကိုလည်းပြင်၊ စိတ်လည်းပြင်၊ ဆင်ခြင်တိုင်းရ၊ ပြုတိုင်းရ၊ သုခနိဗ္ဗာန်  
တိုင်လိမ့်မယ်။

ဆောင်ထားတဲ့ဆောင်ပုဒ်အလင်္ကာအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြသဖြင့် ယခုဘဝမှာ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေနိုင်ကြပါစေ။

**နိဗ္ဗာန်ရသည့်ဘဝတိုင်အောင်လည်း ငြိမ်းချမ်းစွာနေနိုင်ကြပါစေ။**

ဆရာတော်ဦးဖောသိတာဘိဝံသ

## ငါးရာနှစ်ဆယ် ရှစ်သွယ်ပေတ္တာ

### အနောဓိသပုဂ္ဂိုလ်ငါးယောက်

- ၁။ သဗ္ဗေ သတ္တာ = အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ဝ...ဝ
- ၂။ သဗ္ဗေ ပါဏာ = အားလုံးသောအသက်ရှိသူတွေ ဝ...ဝ
- ၃။ သဗ္ဗေ ဘူတာ = အားလုံးသောထင်ရှားရှိသူတွေ ဝ...ဝ
- ၄။ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ = အားလုံးသောပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဝ...ဝ
- ၅။ သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ = အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘော  
ရှိသူတွေ ဝ...ဝ

ဤပုဂ္ဂိုလ်ငါးယောက်တို့သည် “မည်သူ၊ မည်ဝါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ” စသည်ဖြင့် အပိုင်းအခြား အကန့်အသတ်မရှိတဲ့အတွက် အနောဓိသပုဂ္ဂိုလ် တို့ဖြစ်ကြတယ်။

### ဩဓိသပုဂ္ဂိုလ်ခုနစ်ယောက်

- ၁။ သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော = အားလုံးသော အမျိုးသမီးတွေ ဝ...ဝ
- ၂။ သဗ္ဗေ ပုရိသာ = အားလုံးသော အမျိုးသားတွေ ဝ...ဝ
- ၃။ သဗ္ဗေ အရိယာ = အားလုံးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဝ...ဝ
- ၄။ သဗ္ဗေ အနရိယာ = အားလုံးသော ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဝ...ဝ
- ၅။ သဗ္ဗေ ဒေဝါ = အားလုံးသော နတ်ဗြဟ္မာတွေ ဝ...ဝ
- ၆။ သဗ္ဗေ မနုဿာ = အားလုံးသော လူသားတွေ ဝ...ဝ
- ၇။ သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ = အားလုံးသော အပါယ်ဘုံသားတွေ ဝ...ဝ

ဤပုဂ္ဂိုလ်ခုနှစ်ယောက်တို့သည် “အမျိုးသမီးနဲ့ အမျိုးသား” တစ်ကန့်၊ “အရိယာပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်” တစ်ကန့်စသည်ဖြင့် ပိုင်းခြားကန့်သတ် ထားတဲ့အတွက် ဩဓိသ-ပုဂ္ဂိုလ်တို့ဖြစ်ကြတယ်။

**ပေတ္တာပွားနည်း**

- ၁။ အဝေရာ ဟောန္တူ = ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ၂။ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တူ = ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ၃။ အနိဃာ ဟောန္တူ = ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ၄။ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တူ = နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တူ၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တူ၊

အနိဃာ ဟောန္တူ၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တူ လို့ပါဠိလိုဖြစ်စေ၊

အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ လို့ မြန်မာလိုဖြစ်စေ၊

အနောဓိသ၊ ဩဓိသပုဂ္ဂိုလ် (၁၂) ယောက်လုံးကို မေတ္တာပို့ရမယ်။ ပြီးရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်(၁၂)ယောက်ကို အရပ်(၁၀)မျက်နှာနဲ့တွဲပြီး ဆက်လက် မေတ္တာ ပွားရမယ်။

### အရပ်ဆယ်ပျက်နာ ပေတ္တာပွားနည်း

၁။ အရှေ့အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

ပုဂ္ဂိုလ်(၁၂)ယောက်လုံးကို ဆက်ပြီးမေတ္တာပို့ရမယ်။

၂။ အရှေ့တောင်ဒေသအရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၃။ တောင်အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၄။ အနောက်တောင်ဒေသအရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၅။ အနောက်အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၆။ အနောက်မြောက်ဒေသအရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၇။ မြောက်အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၈။ အရှေ့မြောက်ဒေသအရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၉။ အောက်အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၁၀။ အထက်အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

ပုဂ္ဂိုလ်(၁၂)ယောက်လုံးကို ဆက်ပြီးမေတ္တာပို့ရမယ်။

**အရပ်ဆယ်ပျက်နာ ပေတ္တာပွားနည်း (တစ်နည်း)**

၁။ အရှေ့အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၂။ အနောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၃။ တောင်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၄။ မြောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။



၅။ အရှေ့တောင်ဒေသဒေသဒေသဒေသ အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့...။

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၆။ အနောက်တောင်ဒေသဒေသဒေသ အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တ  
သတ္တဝါတို့...။

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၇။ အနောက်မြောက်ဒေသဒေသဒေသ အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တ  
သတ္တဝါတို့...။

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၈။ အရှေ့မြောက်ဒေသဒေသဒေသ အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့...။

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၁၂  ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိပိုးနီးယား)

၉။ အောက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အပါယ်ဘုံသား အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ...

- ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၁၀။ အထက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တ နတ်ဗြဟ္မာတို့ ...

- ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ် (၁၂)ယောက်တို့ကို “န္ဒ” လေးခု၊ ဒါမှမဟုတ် “စေ” လေးချက်တို့ဖြင့်မြှောက်ရင် (၄၈) ဖြစ်တယ်။ ယင်း (၄၈)ကိုပင် အရပ် (၁၀) မျက်နှာတို့ဖြင့်မြှောက်ရင် (၄၈၀) ဖြစ်တယ်။

၎င်းကို အရပ်မျက်နှာများနဲ့ မတွဲဖက်ဘဲ သက်သက် ပွားများရတဲ့ မူလ (၄၈)နဲ့ ပေါင်းရင် ငါးရာနှစ်ဆယ်ရှစ်သွယ်မေတ္တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဤမေတ္တာပွားနည်းသည် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂပါဠိတော်မှ လာပါတယ်။ ယင်း ပါဠိတော်ကို မင်းကွန်းတိပိဋကဓရဆရာတော်က မြန်မာမှု ပြုထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ပေတ္တာသုတ် ပေတ္တာပွားနည်း (၁၁)ပျိုး

- ၁။ လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၂။ ကြောက်တတ် မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၃။ မြင်အပ်, မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၄။ ဝေးနေနီးနေ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး မဆုံးများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၆။ ရှည်, တို, အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၇။ ကြီး, ငယ်, အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၈။ ဆူ, ကြုံ, အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၉။ လူအချင်းချင်း (သတ္တဝါအချင်းချင်း) လှည့်ပတ်ခြင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။
- ၁၀။ အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။
- ၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

\* ပေတ္တာသုတ်ပါဠိတော်ကို မင်းကုန်တိပိဋကဆရာတော် မြန်မာ့ပြုစုထားတာဖြစ်ပါတယ်။

**ခန္ဓသုတ်ပါဠိတော်နည်းကိုအတိုပြုပြီး မေတ္တာပွားနည်း**

- ၁။ ခြေမရှိပါ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၂။ ခြေနှစ်ချောင်းရှိပါ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၃။ ခြေလေးချောင်းရှိပါ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၄။ ခြေအများကြီးရှိပါ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။  
လို့ မေတ္တာပို့နိုင်သလို-ခြေမရှိတဲ့သတ္တဝါတွေ  
ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာလိုချမ်းသာကြပါစေ လို့ဖြစ်ဖြစ်  
ခြေမရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ  
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။  
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။  
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။  
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ လို့ဖြစ်ဖြစ်  
မိမိနှစ်သက်သဘောကျသလိုလည်း မေတ္တာပွားနိုင်ပါတယ်။ ပြီးရင်  
ခြေနှစ်ချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါတွေ၊ ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ၊  
ခြေအများကြီးရှိတဲ့သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီး ဆက်လက်မေတ္တာပို့ရမယ်။

### ကရုဏာပွားပုံ

#### အနှောမိသပုဂ္ဂိုလ်ငါးယောက်

- ၁။ သဗ္ဗေ သတ္တာ ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု = အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ  
ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။
- ၂။ သဗ္ဗေ ပါဏာ ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု = အားလုံးသောအသက်ရှိသူတွေ  
ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။
- ၃။ သဗ္ဗေ ဘူတာ ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု = အားလုံးသောထင်ရှားရှိသူတွေ  
ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။
- ၄။ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု = အားလုံးသောပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။
- ၅။ သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု = အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်  
အတ္တဘောရှိသူတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

#### ဩဝါသပုဂ္ဂိုလ် ခုနစ်ယောက်

- ၁။ သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု = အားလုံးသောအမျိုးသမီးတွေ  
ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။
- ၂။ သဗ္ဗေ ပုရိသာ ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု = အားလုံးသောအမျိုးသားတွေ  
ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။
- ၃။ သဗ္ဗေ အရိယာ ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု = အားလုံးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။
- ၄။ သဗ္ဗေ အနရိယာ ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု = အားလုံးသော ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

**၁၆**  **ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလဗိုးနီးယား)**

၅။ သဗ္ဗေ ဒေဝါ ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု = အားလုံးသော နတ်ဗြဟ္မာတွေ  
ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

၆။ သဗ္ဗေ မနုဿာ ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု = အားလုံးသော လူသားတွေ  
ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

၇။ သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု = အားလုံးသော အပါယ်ဘုံသားတွေ  
ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ် (၁၂) ယောက်တို့ကို အရပ် (၁၀) မျက်နှာနဲ့တွဲကာ ဆက်ပြီး ကရုဏာပွားရမယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် (၁၂) ယောက်ကို အရပ်(၁၀) မျက်နှာဖြင့် မြှောက်ရင် (၁၂၀) ဖြစ်တယ်။ ယင်းကို အရပ်မျက်နှာနဲ့ မတွဲဖက်ဘဲ သက်သက်ပွားများ ရတဲ့ မူလပုဂ္ဂိုလ် (၁၂) ယောက်နဲ့ ပေါင်းလိုက်ရင် ကရုဏာ (၁၃၂) ဖြစ်ပါတယ်။

**ပုဒိတာပွားပုံ**

**အနောမိသပုဂ္ဂိုလ်ငါးယောက်**

၁။ သဗ္ဗေ သတ္တာ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂ္ဂစ္ဆန္တု =  
အားလုံးသော သတ္တဝါတွေ

**ရရှိပြီးစဉ်းစိမ်ချမ်းသာမှ မဆုတ်ယုတ်ကြပါစေနဲ့။**

**ရရှိပြီးစဉ်းစိမ်ချမ်းသာမှ မဆုတ်ယုတ်ဘဲ ပြည့်စုံမြဲ ပြည့်စုံကြပါစေ၊  
ချမ်းသာမြဲ ချမ်းသာကြပါစေ။**

၂။ သဗ္ဗေ ပါဏာ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂ္ဂစ္ဆန္တု =  
အားလုံးသော အသက်ရှိသူတွေ •••••

၃။ သဗ္ဗေ ဘူတာ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တိ =  
အားလုံးသော ထင်ရှားရှိသူတွေ .....

၄။ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တိ =  
အားလုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေ .....

၅။ သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တိ =  
အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိသူတွေ .....

### ဩပိသပုဂ္ဂိုလ် ခုနစ်ယောက်

၁။ သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တိ =  
အားလုံးသောအမျိုးသမီးတွေ

**ရရှိပြီးစဉ်းစိမ်ချမ်းသာမှ မဆုတ်ယုတ်ကြပါစေနဲ့။**

**ရရှိပြီးစဉ်းစိမ်ချမ်းသာမှ မဆုတ်ယုတ်ဘဲ ပြည့်စုံမြဲ ပြည့်စုံကြပါစေ။**

**ချမ်းသာမြဲ ချမ်းသာကြပါစေ။**

၂။ သဗ္ဗေ ပုရိသာ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တိ =  
အားလုံးသော အမျိုးသားတွေ .....

၃။ သဗ္ဗေ အရိယာ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တိ =  
အားလုံးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ .....

၄။ သဗ္ဗေ အနရိယာ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တိ =  
အားလုံးသော ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ .....

၅။ သဗ္ဗေ ဒေဝါ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တိ =  
အားလုံးသော နတ်ဗြဟ္မာတွေ .....

၁၁၈  ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိဗိုးနီးယား)

၆။ သဗ္ဗေ မနုဿာ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂ္ဂစ္ဆန္တု =  
အားလုံးသော လူသားတွေ .....

၇။ သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂ္ဂစ္ဆန္တု =  
အားလုံးသော အပါယ်ဘုံသားတွေ .....

ထိုပုဂ္ဂိုလ် (၁၂) ယောက်တို့ကို အရပ် (၁၀) မျက်နှာနဲ့တွဲကာ ဆက်ပြီး မုဒိတာပွားရမယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် (၁၂)ယောက်ကို အရပ် (၁၀) မျက်နှာဖြင့် မြှောက်ရင် (၁၂၀)ဖြစ်တယ်။ ယင်းကိုအရပ်မျက်နှာနဲ့ မတွဲဖက်ဘဲ သက်သက်ပွားများရတဲ့ မူလပုဂ္ဂိုလ် (၁၂)ယောက်နဲ့ ပေါင်းလိုက်ရင် မုဒိတာ(၁၃၂) ဖြစ်ပါတယ်။

**ဥပေက္ခာပွားပုံ**

**အနှောမိသပုဂ္ဂိုလ်ငါးယောက်**

၁။ သဗ္ဗေ သတ္တာ ကမ္မဿကာ =  
အားလုံးသော သတ္တဝါတွေ

**ကံစီမံအတိုင်းသာ ဖြစ်ကြလေသည်။**

**ကံသာ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိကြလေသည်။**

**ကံအားလျော်စွာ ဖြစ်နေကြရသည်။**

၂။ သဗ္ဗေ ပါဏာ ကမ္မဿကာ = အားလုံးသောအသက်ရှိသူတွေ .....

၃။ သဗ္ဗေ ဘူတာ ကမ္မဿကာ = အားလုံးသောထင်ရှားရှိသူတွေ .....

၄။ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ ကမ္မဿကာ = အားလုံးသောပုဂ္ဂိုလ်တွေ .....

၅။ သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ ကမ္မဿကာ =  
အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောရှိသူတွေ .....



### ဩဝါသပုဂ္ဂိုလ် ခုနစ်ယောက်

၁။ သဗ္ဗာ ကုက္ကတ္တိယော ကမ္မဿကာ = အားလုံးသောအမျိုးသမီးတွေ .....

**ကံစီမံအတိုင်းသာ ဖြစ်ကြလေသည်။**

**ကံသာ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိကြလေသည်။**

**ကံအားလျော်စွာ ဖြစ်နေကြရသည်။**

၂။ သဗ္ဗေ ပုရိသာ ကမ္မဿကာ = အားလုံးသော အမျိုးသားတွေ

၃။ သဗ္ဗေ အရိယာ ကမ္မဿကာ = အားလုံးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ

၄။ သဗ္ဗေ အနရိယာ ကမ္မဿကာ = အားလုံးသော ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ

၅။ သဗ္ဗေ ဒေဝါ ကမ္မဿကာ = အားလုံးသော နတ်ဗြဟ္မာတွေ

၆။ သဗ္ဗေ မနုဿာ ကမ္မဿကာ = အားလုံးသော လူသားတွေ

၇။ သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ ကမ္မဿကာ = အားလုံးသော အပါယ်ဘုံသားတွေ

ထိုပုဂ္ဂိုလ်(၁၂)ယောက်တို့ကို အရပ်(၁၀)မျက်နှာတွဲကာ ဆက်ပြီး ဥပေက္ခာပွားရပါမယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် (၁၂) ယောက်ကို အရပ် (၁၀) မျက်နှာဖြင့် မြှောက်ရင် (၁၂၀)ဖြစ်တယ်။ ယင်းကို အရပ်မျက်နှာနဲ့ မတွဲဖက်ဘဲ သက်သက် ပွားများနေရတဲ့ မူလပုဂ္ဂိုလ် (၁၂)ယောက်နဲ့ ပေါင်းလိုက်ရင် ဥပေက္ခာ (၁၃၂) ဖြစ်ပါတယ်။

ကျမ်းကိုးများ

- ၁။ ပဋ္ဌာနပါဠိတော် (ပ-တွဲ)၊ သိန်းထွန်းအောင်ဆက်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၃။
- ၂။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂပါဠိတော်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၇။
- ၃။ အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော် (ပ-တွဲ)၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၄။
- ၄။ အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော် (တ-တွဲ)၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၃၃။
- ၅။ ဇာတကပါဠိတော် (ပ-တွဲ)၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၉။
- ၆။ သင်္ဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိတော် (ပ-တွဲ)၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၇၊ တတိယအကြိမ်။
- ၇။ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိတော် (တ-တွဲ)၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၇၊ တတိယအကြိမ်။
- ၈။ မဟာဝဂ္ဂပါဠိတော်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၇။
- ၉။ သုတ္တနိပါတပါဠိတော်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၇။
- ၁၀။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂပါဠိတော် မြန်မာပြန်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၃။

၁၁။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာ (ဒု-တွဲ)၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊  
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၇၊ တတိယအကြိမ်။

၁၂။ ဇာတက အဋ္ဌကထာ(တ-တွဲ) သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊  
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၇၊ တတိယအကြိမ်။

၁၃။ အင်္ဂုတ္တရ အဋ္ဌကထာ (ဒု-တွဲ)၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊  
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၅၈၊ တတိယအကြိမ်။

၁၄။ သင်္ဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ္တအဋ္ဌကထာ၊ ကမ္ဘာအေးစာတိုက်၊ ပြည်ထောင်စု  
မြန်မာနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုအဖွဲ့ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ပထမအကြိမ်  
ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ ၁၉၇၀။

၁၅။ ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာ (ဒု-တွဲ)၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊  
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၂၊ ဒုတိယအကြိမ်။

၁၆။ ခုဒ္ဒကပါဌ အဋ္ဌကထာ၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊  
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၅၈။

၁၇။ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်  
(ဒု-တွဲ)၊ စာပေပေါင်းကူးပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၂။

၁၈။ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ  
တရားတော်၊ စာပေပေါင်းကူးပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၀၊  
စတုတ္ထအကြိမ်။

၁၉။ တိပိဋကဓရ အရှင်ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ၊ ဟောစဉ်တရားတော်များ  
(ပ-တွဲ)၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၈၇။

၁၂၂ ❁ ဦးယောသိတာဘိဝံသ (ကာလိပိုးနီးယား)

၂၀။ ဆရာတော် အရှင်ဝါသေဋ္ဌဘိဝံသ၊ ပရိတ်ကြီးနိဿယသစ်၊ မိခင် ရောဝတီ ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၉၊ အဋ္ဌမအကြိမ်။

၂၁။ အရှင်နေကာဘိဝံသ၊ သဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ၊ နယူဘားမား အော့ဖ်ဆက် ပိဋကပုံနှိပ်တိုက်၊ အမရပူရမြို့၊ ကောဒသမအကြိမ်၊ ၂၀၀၂။

၂၂။ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်၊ သိကောင်းစရာဓမ္မပဒေသာ၊ (စတုတ္ထ-တွဲ) သီရိနန္ဒာစာပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၃။

၂၃။ ညောင်ကန်အေးဆရာတော်၊ ဘဒ္ဒန္တသီလာနန္ဒာဘိဝံသ မဟာထေရ်၏ ပြည်ပသာသနာပြုအတွေ့အကြုံမှတ်တမ်းများနှင့် ဆရာတော် မထေရ်မြတ်အား ပူဇော်အပ်သော အဂ္ဂနစ်ဖြာ ဂုဏ်ဝိသိဋ္ဌပူဇာ မှတ်တမ်း များ၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ (ပထမအကြိမ်)။

၂၄။ ဓမ္မာစရိယ ဦးဌေးလှိုင်၊ မေတ္တာဝါဒ (ဗြဟ္မဝိဟာရအဖွင့်)၊ သတင်းဂျာနယ် ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၈၇၊ တတိယအကြိမ်။

၂၅။ Venerable U Silananda, Meditation Instructions, Subsequent reprint undertaken by SBVMS, August 2016

### ဝပွဒါနအလှူရှင်များစာရင်း

- ၁။ ဒေါ်အေးအေးဝင်း၊ ဒေါ်ညိုညိုဝင်း  
အမှတ် ၃၆၊ (၇)လမ်း၊ လှည်းတန်း၊  
ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ နှစ်ဖက်မိဘများကို အမှူးထား၍  
ဦးဝေဖြိုး + ဒေါ်နုနုအောင်၊ သမီးခိုင်ဇင်သန့်၊  
သား မောင်ဇေယျာထက်မိသားစု  
၁၁၆(ခ)၊ သုဒဿန(၂)လမ်း၊ ၁၆/၂ရပ်ကွက်၊ သင်္ဃန်းကျွန်း  
မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ ဒေါက်တာချစ် + ဒေါ်ကြည်ကြည်ညွန့်မိသားစု  
သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄။ ဦးကျော်မြင့်လှိုင် + ဒေါ်စန္ဒာခင်၊  
သား၊ မောင်ကျော်သက်မိသားစု  
ကုန်းမြင့်သာ၊ (၇)မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅။ ဦးအောင်မြင့်ဦး + ဒေါ်သီတာခင်၊  
သမီး၊ မနှင်းဦးခင်မိသားစု  
ရန်ကုန်မြို့။
- ၆။ ဦးနေလင်း + ဒေါ်ချောကလျာ  
ရန်ကုန်မြို့။

- ၇။ ဦးလှသိန်းမောင် + ဒေါ်အေးသန္တာထွန်း  
ရန်ကုန်မြို့။
- ၈။ ဒေါ်တင်တင်လှနှင့် မိသားစု  
ဦးဝိစာရအိမ်ရာ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၉။ ဒေါ်ဝင်းမြင့် + ဒေါ်မေသူလွင်၊  
ဒေါက်တာသန့်ဇော်လွင်၊ ဒေါက်တာအလိမ္မာထူး၊  
ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၀။ ဦးလှသက်မောင် + ဒေါက်တာဌေးဌေးတင်၊  
သား၊ မောင်ကောင်းဆက်၊  
မောင်ပိုင်သက် (အထက-၁)ဒဂုံ၊  
ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၁။ ဦးသာဌေး + ဒေါ်မေကြည်  
သမီး-မိမိဌေး၊ ဒေါက်တာကျော်မိုးနိုင် + မမာမာဌေး  
အခန်း(၄)၊ တိုက်(၉)၊ မြကန်သာအိမ်ယာ၊ အင်းစိန်လမ်းမကြီး။
- ၁၂။ မန္တလေးမြို့၊ ရွှေယဉ်မွန်ရပ်  
ဦးမောင်မောင် + ဒေါ်သန်းဝင်းဆွေ  
သား မောင်ဘုန်းမြင့်သူ  
သမီး မမျိုးမြတ်သွေး၊ မမြင့်မြတ်သွေး မိသားစုကောင်းမှု

၁၃။ ဖခင်ဦးကျော်သန်း + မိခင်ဒေါ်နီလာတို့အား ဦးထိပ်ထား၍  
ကိုစိုးသူရကျော် + မမြမြခိုင်  
သား မောင်ရဲမွန်အောင်၊ မောင်ကောင်းစစ်သစ်၊ မောင်သွင်ဦးစစ်  
သမီး မစောယုဝတီ၊ မနာအိုမိကျော်

**Daly City, California, USA**

၁၄။ ခမည်းတော်ကြီး ဦးထွန်းမြအား အမှူးထား၍  
ဦးမောင်မောင် + (ဒေါ်တင်တင်) သား ကိုမျိုးနိုင် + မဆွေဆွေဝင်း  
မြေး မခိုင်ပွင့်ဝေထွန်း၊ ကျွန်းလှမြို့သစ်။