



J

ဆရာဦးမြင့်လွင် (သန့်-တည်-ပွား) ဟောကြားသော

ဝိပဿနာ ဘာဝနာ အဓိပ္ပါယ်



ဘာကြောင့် အားထုတ်သင့်သလဲ ?

ကျေးဇူးကြီးမားလှသော ဖခင် ဦးဆာလင် + မိခင် ဒေါ်ခင်နွဲ့တို့အား
ဓမ္မဖြန့်တော်မူပါသည်။

ဓမ္မစာအုပ်

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော် သန့်ရှင်း-တည်တံ့-ပြန့်ပွားရေး အဖွဲ့
တိပိဋကဓမ္မရက္ခိတမိမာန်တော်
အမှတ်(၁၅)၊ ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၂၁၁၁၊ ၀၉-၅၀၃၁၉၄၉
Web site: www.theravada-3p.org

(နုမော တဿဘဝတော အရဟတော သမ္ဘာသမ္ပန္နဿ)ၾ

ယနေ့ကြွရောက်လာကြသော ဓမ္မချစ်ခင်ယောဂီသူတော်စင်အားလုံး
မဂ်လာပါခင်ဗျာ။

ဒီခေါင်းစဉ်ကိုဆွေးနွေးမတင်ပြခင် ကျွန်တော်ဝန်ခံပါတယ်။ ကျွန်တော်
ဆရာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်ဟာ ဒုတိယအကြိမ်မြင့်မြတ်ပုဂ္ဂိုလ်သင်တန်းမှ
သင်တန်းသားတစ်ယောက်ပါ။ ဘာသာရေးကိုလေ့လာဆဲ၊ ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။
မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ အခုလိုရှေ့ထွက်ပြီး ဆွေးနွေးနေတာဟာလည်း ဆရာဦးမြင့်လွင်
ကိုကျေးဇူးဆပ်ချင်လွန်းလို့၊ သာသနာပြု မြင့်မြတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရန် လေ့ကျင့်နေသူ
တစ်ယောက်လိုမှတ်ယူစေချင်ပါတယ်။ အားနည်းချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များရှိခဲ့ပါလျှင်
မည့်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို၊ မည်သည့်နေရာ၊ မည်သည့်အချိန်မဆို ကျွန်တော့်အား
ပြုပြင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝေဖန်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆုံးမသွန်သင်ပေးနိုင်ပါတယ်လို့
အားလုံးကိုလေးစားစွာဖြင့်အပ်နှံအပ်ပါတယ် ခင်ဗျား။

ယောဂီအပေါင်းတို့- ဝိပဿနာဘဝနာဂါယျာ၊ များကြရန် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက
အထူးထိုက်ထွန်းခဲ့ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားပွင့်တော် မူလာခြင်းဟာလည်း လူသားအားလုံး
အတွက်သာမက သတ္တဝါအားလုံး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပြီး
ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ ပွင့်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ပန်းတိုင်နှင့်နိဗ္ဗာန်ကို ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။ ပန်းတိုင်ဆိုတာကတော့
လူသားတိုင်းဘာပဲလုပ်လုပ် ပန်းတိုင်ဟာရှိပြီးသားပါ။ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့အတွက်
နည်းလမ်းတွေနည်းစနစ်တွေရှိပါတယ်။ လူတွေဟာ ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

ဥပမာ-စီးပွားရေးသမားများရဲ့ပန်းတိုင်ဟာ တစ်နေ့တစ်ချိန်ကြလျှင် ဥစ္စာစည်းစိမ်
ပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့နေချင်ကြတယ်။ ဒီတော့နေ့စဉ်ဝင်ငွေကောင်းပြီး အမြတ်အစွန်းများများရရှိဖို့
နည်းလမ်းတွေ၊ နည်းစနစ်တွေနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ် နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပညာရေးရဲ့ပန်းတိုင်ဟာလည်းဘွဲ့ရရှိဖို့ဖြစ်ပြီး၊ ဒီဘွဲ့ရရှိဖို့အတွက် တစ်နှစ်
တစ်တန်းမှန်မှန်အောင်အောင် ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နှစ်တစ်တန်းမှန်မှန်အောင်ဖို့
အတွက် နေ့စဉ်နေ့တိုင်းစာကြိုးစားဖို့လိုပါတယ်။

အားကစားသမားရဲ့ပန်းတိုင်ကတော့ အောင်နိုင်ရရှိရေး၊ ဆုတံဆိပ်ရရှိရေး အတွက်အစွမ်းကုန်ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ဖလားဘောလုံးပြိုင်ပွဲကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘောလုံးအားကစားသမားတွေဟာ ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ ကမ္ဘာ့ဖလားကြီးကိုရရှိဖို့အတွက် လိုချင်စိတ်ဆိုတဲ့ ဂေဟနဲ့ကြိုးစားကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲမရောက်မချင်း ကမ္ဘာ့ ဖလားကြီးကို စိတ်ကူးယဉ်တွေးတောနေပြီး မောပါဖြစ်နေပြန်တယ်။ ပြိုင်ပွဲဝင်ပြိုင်တော့ ဒေါသတွေပါလာပြီး အပြစ်(FOUL)တွေများများပါလာတော့ ဒိုင်လူကြီးမှအဝါကဒ်ပြ၊ အနီကဒ်ပြကာ ကွင်းအတွင်းမှထုတ်ပစ်ခံရတော့ ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ကမ္ဘာ့ဖလားနဲ့ဝေးခဲ့ရတယ်။

ဒီတော့ ဗုဒ္ဓသာသနာရဲ့ပန်းတိုင်ဟာ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့အတွက် လမ်းကြောင်းတွေ၊ နည်းစနစ်တွေ ရှိပြီးသားပါ။ မိမိဘက်က လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေချုပ်ငြိမ်းပြီး နည်းစနစ် ကျနစွာ ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုမှာဖြစ်ပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ မချုပ်ငြိမ်းလို့ကတော့ အပါယ်ကိုမောင်းထုတ်ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကျွန်တော်တို့နားမလည်စဉ်က ဟိုအပေါ်မှာရှိတယ်လို့ ထင်ခဲ့ကြ တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ကျွန်တော်တို့ငယ်စဉ်ကတည်းက ဘုရားရှိခိုး၊ ကောင်းတာ လေးများလုပ်လိုက်ရင်မိဘ၊ လူကြီးသူကြီးများကမိုးပေါ်ကို လက်ညှိုးထိုးပြပြီး နတ်ပြည် ရောက်မယ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ်၊ ဆဲဆိုလိုက်လို့ မကောင်းတာများလုပ်လိုက်မိရင် မြေကြီးကိုလက်ညှိုးထိုးပြပြီး အဝီစိရောက်မယ်၊ ငရဲပြည်ရောက်မယ်ဆိုပြီး နေရာညွှန်ပြ ထားတာ ကြီးတဲ့အထိစွဲသွားတယ်။ မိဘနှစ်ပါးလည်းဆုံးရော မီးသဂြိုဟ်လိုက်တော့ မီးခိုးလုံးကြီးမိုးပေါ်တက်သွားတာကြည့်ပြီး ကျွန်တော်တို့မောင်နှမတွေဟာလက်အုပ်ချီပြီး အဖေ၊ အမေ နိဗ္ဗာန်ရောက်ပါစေ၊ နိဗ္ဗာန်တက်သွားပြီဆိုပြီးဆန္ဒတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

နားလည်းလည်ရော နိဗ္ဗာန် ဆိုတာ မိုးပေါ်မှာလည်းမရှိ၊ နေရာညွှန်ပြ၍လည်းမရ၊ ကိုင်တွယ်ပြလိုလည်းမရ၊ ဆုတောင်းပေးလို့လည်းမရ၊ မိဘနှစ်ပါးမဆုံးခင်ကတည်းက ကိုယ်တိုင်ဆုတောင်းသွားလို့လည်းမရဘဲ၊ ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်မှသာ နိဗ္ဗာန် ကိုမျက်မှောက်ပြု မှာဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးမြင်သာအောင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရမယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ကိလေသာနှင့်ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းအပေါင်း ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် မိမိ၏သဏ္ဍာန်ထွင် ဖြစ်ပေါ်လာသောအငြိမ်းစာတ် ဆိုတော့ ကိုယ်တိုင် ကျင့် မှ ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြုရမယ့်သဘောပါဘဲ။

ဗုဒ္ဓသာသနာရဲ့ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက်လမ်းကြောင်းတွေ၊ နည်းစနစ်တွေကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ချမှတ်ပြီးသားပါ။ မိမိဘက်က

ကြီးစားအားထုတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းကြောင်းကတော့ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း
ဒကာယဇန ဆိုတဲ့မဟာသဏီပဋ္ဌာန် လမ်းမကြီးပဲဖြစ်ပါတယ်။ 'မဟာ' ဆိုတာ
ကြီးမားမြင့်မြတ်လှစွာသော၊ 'သတိ' ဆိုတာ ပုစ္ဆုပွန်တည့်တည့် ဖြစ်စဉ်တိုင်းပေါ်မှာ
သိသိနေတယ်၊ အမှတ်ထားတယ်၊ အောက်မေ့တယ်။ 'ပဋ္ဌာန်' ဆိုတာ-ပဋ္ဌာန
ကလာတာဖြစ်ပါတယ်။ မြဲမြံစွာတည်ထားခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဒီတော့
မဟာသဏီပဋ္ဌာန် ဆိုတာ ကြီးမားမြင့်မြတ်လှစွာသောသတိဓာတ်ဖြင့်တည်ထားခြင်း၊ လိုအပ်ပွယ်
ရပါတယ်။ အဲဒီမဟာသတိပဋ္ဌာန်လမ်းမကြီးကို (၄)လမ်းအပြိုင်ထပ်ခွဲလိုက်မယ်ဆိုရင်-
(၁)ကာယာနုပဿနာ၊ (၂)ဓမ္မနာနုပဿနာ၊ (၃)စိတ္တာနုပဿနာ၊ (၄)ဓမ္မာနုပဿနာ ဆိုပြီး
(၄)ပါးရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုက်တာနဲ့ပွားများကြပါ။ နောက်ဆုံးနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု
မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ-ရန်ကုန်-မန္တလေးလမ်းမကြီးကို မျဉ်းဖြူနဲ့(၃)လှိုင်းအပြိုင်ဆွဲလိုက်
ရင် လမ်း(၄)လမ်းရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုက်တဲ့လမ်းကသွား၊ မန္တလေးကိုရောက်သွားမှာပါ။
ဘာကြောင့်အဲဒီလိုခွဲထုတ်ပေးရလဲဆိုရင် လူတွေသံသရာလည်တာကိုကြည့်ရင် ခြေခုံနဲ့
ဓာတ်ကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီးလူဖြစ်လာရင်လည်း စရိုက်လေးတွေက
အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံဆိုတော့ မိမိစရိုက်နဲ့ကိုက်ညီမယ့်လမ်းကို ရွေးချယ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဓာတ်(လောဘ)များပြီး ဉာဏ်ထိုင်တဲ့သူတွေက ကာယာနုပဿနာနဲ့ပွားများရမှာ
ဖြစ်ပြီး၊ ဓာတ်(လောဘ)များပြီး ဉာဏ်ထက်တဲ့သူတွေက ဓမ္မနာနုပဿနာနဲ့ ပွားများရမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဦးများပြီး ဉာဏ်ထိုင်တဲ့သူကျတော့ စိတ္တာနုပဿနာနဲ့ ပွားများရမှာဖြစ်ပြီး၊
ဒီဦးများပြီး ဉာဏ်ထက်တဲ့သူကျတော့ ဓမ္မာနုပဿနာနဲ့ ပွားများရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နုပဿနာ ဆိုတာ အဖန်တလဲလဲပွားများခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို
ပွားများကြတဲ့အခါမှာ သာဏ ဆိုတဲ့ မူပိုင်လက္ခဏာတွေဟာ ကွဲလွဲနေကြပေမယ့်
သာမညဆိုတဲ့ ပုံမှန်လက္ခဏာမှာ သွားတူနေကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ သာဏ ဆိုတဲ့ မူပိုင်လက္ခဏာနဲ့
သာမည ဆိုတဲ့ပုံမှန်လက္ခဏာကို ရှင်းပြရမယ်ဆိုရင်- ဥပမာ။ ။ မဖြူနဲ့မညိုတို့
အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်တွင် မဖြူသည်ဖြူဖြူဝဝ၊ မညိုသည် ညိုညိုပိန်ပိန်လို့ဆိုရင်
ဒါဟာသူတို့ရဲ့သာဏ/မူပိုင်လက္ခဏာတွေဟာ ကွဲလွဲနေကြပေမယ့်၊ ၎င်းတို့နှစ်ဦးစလုံးသည်
အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြသည်ဆိုတဲ့ သာမည / ပုံမှန်လက္ခဏာတွေဟာ သွားတူနေပါတယ်။

နောက်တစ်ခု ဥပမာပေးရမယ်ဆိုရင်-ရွှေတိဂုံဘုရားကို ဘယ်ဘက်မှန်ကပဲ
တက်တက် 'သာဏ' ဆိုတဲ့ "မူပိုင်လက္ခဏာ" တွေဟာ ကွဲလွဲနေကြမှာပါ။ အရှေ့ဘက်မှန်က
တက်တဲ့သူက ဗဟန်းဈေးကြီးကိုမြင်လာမယ်၊ အနောက်ဘက်မှန်ကတက်တဲ့သူက
စက်လှေခါးကြီး၊ တောင်ဘက်မှန်ကတက်တဲ့သူက ဓာတ်လှေခါးကြီး၊ မြောက်ဘက်မှန်က

တက်တဲ့သူက အာဇာနည်ဗိမာန်ကြီးတွေ့ခဲ့မယ်။ ၎င်းတို့လေးဦးစလုံးရဲ့ လက္ခဏာ (အမှတ်အသား)တွေဟာကွဲလွဲနေကြပေမယ့် နောက်ဆုံး ရင်ပြင်ပေါ်ကိုရောက်သွားကြတယ်ဆိုတဲ့ **ဘဏ္ဍ/ပုံမှန်လက္ခဏာ**တွေဟာ သွားတူနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါးထဲမှာကြိုက်တာနဲ့ပွားများပါ။ နောက်ဆုံးသာမညဆိုတဲ့ ပုံမှန်လက္ခဏာရောက်သွားရင် ဝိပဿနာဉာဏ် ရောက်ပါပြီ။



ဝိပဿနာဘာဝနာ အဓိပ္ပာယ်



ဝိပဿနာဘာဝနာအဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းလင်းတင်ပြပါမယ်။ ဝိ-ဆိုသည်မှာ များပြားလှစွာသော သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးတို့ဖြင့်၊ ပဿနာ-ဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်နာမ်တို့အားရှုမှတ်ခြင်း၊ ဘာဝနာ- ပွားများတိုးပွားခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ အဲဒီဘာဝနာဆိုတဲ့ 'ဘ' မှာရေးချမပါရင်တော့ 'ဘဝနာ' တဲ့သူဖြစ်သွားမှာပါ။ ဘာဝနာတယ်ဆိုတာ လူဖြစ်ပေမယ့် ဘာဝနာမပွားများနိုင်ရင် လူဖြစ်ရကျိုး မနပ်ဘဲဘာဝနာသွားပါတယ်။ ဒီတော့ဘဝမနာချင်ရင် တရားဘာဝနာကိုရှုမှတ်အားထုတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလို တရားဘာဝနာကို ယှဉ်တွဲသူ ရှုမှတ်သူ အားထုတ်တဲ့သူကို 'ယောဂီ' လို့ခေါ်ပါတယ်။

တရားဘာဝနာကို ယှဉ်တွဲအားထုတ်မရှုမှတ်နိုင်တဲ့သူတွေကိုတော့ 'ယ' နဲ့ ယောတဲ့နေရာမှာ 'ရ' နဲ့ရောလိုက်တဲ့အတွက် 'ရောဂီ' ဖြစ်သွားမှာပါ။ ရောဂီဆိုတာကတော့ အနာရောဂါ ထူထပ်ပေါများသူ၊ ကိလေသာအညစ်အကြေးများနဲ့ ထူထပ်ပေါများသူ၊ ရုပ်ကွက်ထဲမှာဆို သားနဲ့ရူး၊ မယားနဲ့ရူး၊ ဥစ္စာနဲ့ရူးနေတဲ့ ရောဂါသည်တွေကို ရောဂီ လို့ခေါ်ပါတယ်။ ရောဂီမဖြစ်ချင်ရင်တော့တရားအားထုတ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဇာတိ၊ ဇာတိတယ်ဆိုတာကလည်း ဘုရားစင်ရှေ့မှာထိုင်ပြီး၊ မလှုပ်မယှက် မျက်စိမှိတ်ထိုင်နေရင် ဂူထိုင်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ တရားထိုင်တယ်လို့မခေါ်ပါဘူး။ ဝင်လေ၊ ထွက်လေကိုစမှတ်ပြီးရှုနေရင်လည်း သမာဓိထူထောင်တာဘဲရှိပါသေးတယ်။

ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို မဂ္ဂင်ငါးပါးဖြစ်တဲ့ သမာဓိမဂ္ဂင်နဲ့ ပညာမဂ္ဂင်နဲ့ ရှုမှတ်ပြီး ဝိပဿနာသတိ ကပ်လိုက်မှသာ ဝိပဿနာတရားထိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုတာသည် သမာဓိ၊ ရှုတာက ဉာဏ်/ ရှုတာသည်သမထ၊ ရှုတာက ဝိပဿနာ စသည်ဖြင့်နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလို နေ့စဉ်အချိန်နာရီတွေ သတ်မှတ်ပြီး တရားထိုင်ဖို့အချိန်နေရာမပေးနိုင်တဲ့ သူတွေကလည်း 'နေ့စဉ်' ဆိုတဲ့ 'နေ့' အောက်က၊ အောက်ကဖြစ်ကိုဖြုတ်လိုက်ရင် 'နေ့စဉ်' ဆိုတဲ့အချိန် (သွား၊ရပ်၊ထိုင်၊လျောင်း၊ မြင်၊စား၊ရေချိုး.....)စသည်ဖြင့်လုပ်ဆောင်မှုတိုင်း ဝိပဿနာသတိဖြင့်ရှုမှတ်နေရင် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နေတဲ့သူထက် ပိုပြီးတရားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာသတိ ကပ်ဖို့ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်တော့မယ် ဆိုရင် နယ်ကြီးနှစ်နယ်ကို ခွဲခြားနားလည်ရပါမယ်။ 'ပညတ်-ပရမတ်နှစ်ခုရပ် ဘိတက်သုမ္ဘုရား' ဆိုသလို ပညတ်- ပရမတ်နှစ်ခုစလုံးကို နားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။ ဒီဘက်က ပညတ်နယ်နဲ့ ဟိုဘက်ကပရမတ်နယ်ရှိပါတယ်။ ပညတ်ဆိုတာ-လောကကြီး(၃)ပါးကို ခေါ်ဝေါ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ မရှိတရား၊ မမှန်တရားတွေပါဘဲ။ ပရမတ်ဆိုတာကတော့ သဘောတရား၊ အမှီတရား၊ အမှန်တရားတွေပါဘဲ။ ပညတ်က ကိုင်တွယ်၍ရတယ်၊ ပရမတ်က ကိုင်တွယ်၍မရ။ ပညတ်က ပုံသဏ္ဍာန်၊အရောင်အဆင်း၊ဇီဝသတ္တဝါရှိပြီး နေရာညွှန်ပြနိုင်တယ်။ ပရမတ်က ပုံသဏ္ဍာန်၊အရောင်အဆင်း၊ဇီဝသတ္တဝါမရှိ၊ နေရာညွှန်ပြလို့မရ။ ပညတ်ကသာမန်သိ၊ ပရမတ်က ဉာဏ်ဖြင့်သိ။ ပညတ်ကပုံ၊ ပရမတ်ကဂုဏ်။ ပညတ်ကသဏ္ဍာန်၊ ပရမတ်က အမှန်။ ပညတ်က အကာ၊ ပရမတ်က အနှစ်။ ပညတ်က အတု၊ ပရမတ်က အစစ်။ ပညတ်ကအပူ၊ ပရမတ်က အငြိမ်း စသည်ဖြင့် သိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ပညတ်နယ်ထဲက လောကကြီး (၃)ပါးကတော့- (၁) သတ္တလောက၊ (၂) ဩကာသလောက၊ (၃) သင်္ခါရလောက တို့ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တလောက ဆိုတာ သတ္တဝါအားလုံးကို သတ္တလောက လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဩကာသလောက ဆိုသည်မှာသတ္တဝါအားလုံး မှီတင်းနေထိုင်ရာ ရေ၊ မြေ၊ တော၊ တောင်၊ သမုဒ္ဒရာ၊ ပင်လယ်၊ အိမ်၊ ကား စသည့် ဒြပ်ဝတ္ထုများပါဝင်ပြီး သင်္ခါရလောက ကတော့ သတ္တလောကနဲ့ဩကာသလောက နှစ်မျိုးကိုပြုပြင်စီရင် ပေးနေသော ဖြစ်ပျက်မှုအစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေဟာလောကကြီး (၃)ပါးထဲမှာ နေထိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတွေဟာသတ္တဝါ ဖြစ်တဲ့အတွက် သတ္တလောက၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာပိုးမျိုး(၈၀)၊ အကောင်အရေအတွက်ကတော့ အများကြီးရှိပါတယ်။အဲဒီပိုးတွေကလည်း သူတို့နေထိုင်တဲ့အဆောက်အအုံကြီး၊ သူတို့မွေးဖွားပေါက်ဖွားရာ သားဖွားဆေးရုံကြီး၊ သူတို့သေဆုံးရာ သင်္ချိုင်းကြီးဆိုတော့

ဩကာသလောက၊ နောက်ပြီးကျွန်တော်တို့က ပြုပြင်စီရင်မှုခံနေရတဲ့ဖြစ်ပျက်မှုအစဉ်ကြီး ဆိုတော့ သင်္ခါရလောကထဲမှာနေပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆို ကျွန်တော်တို့ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်ကို ပြန်မရနိုင်တော့ဘူး။ ငယ်စဉ်တုန်းက ကျွန်တော့်ကို မောင်ထင်အောင်ကျော် လို့ခေါ်တယ်။ နောက်တော့ကိုထင်အောင်ကျော်၊ အခုဆို ဦးထင်အောင်ကျော်၊ ဦးလေး၊ အန်ကယ်လို့ ခေါ်ကုန်ကြပြီ။

ကျွန်တော်ခေါ်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကျွန်တော်ဖြစ်ချင်တာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့သင်္ခါရသဘောအရ ပြုပြင်စီရင်မှုကိုခံရလိုဖြစ်ပါတယ်။ နောင်အနှစ်(၃၀)လောက် ဆိုရင် ဆံဖြူသွားကျိုး၊ ခါးလည်းကုန်းရော ဘာဘကြီး၊ ဘိုးဘိုးကြီးလို့ ခေါ်လာကြဦးမယ်။ ဒီလိုပြုပြင်စီရင်မှုကိုခံလာရတဲ့အတွက် သင်္ခါရလောကထဲမှာ ပါဝင်နေပြန်တယ်။ အဲဒီ လောကကြီး(၃)ပါးဖြစ်တဲ့ ပညတ်နယ်ကိုခင်မင်တွယ်နေမယ်ဆိုရင်တော့ သံသရာမှာ မျောနေဦးမှာဘဲ။ ပညတ်နယ်ပယ်ခင်မင်တွယ် အကန်းမျက်စိလည် သလို ဖြစ်နေပါဦးမယ်။ ဒါကြောင့် ပရမတ်ကို နားလည်သင့်ပါတယ်။

ပရမတ်နယ်မှာ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန် တို့ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်သည် အရှင် ဖြစ်ပြီး၊ နိဗ္ဗာန် က မျက်မှောက်ပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပညတ်နှင့်ပရမတ်နယ်ကိုစပ်ပြီး ရှုမှတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်တဲ့အခါ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့အား ခန္ဓာငါးပါးအဖြစ် ခွဲခြားပြလိုရပါတယ်။ စိတ်သည် သိမှုသဘော၊ စေတသိက်သည် စိတ်ကိုမှီတွယ် ခြယ်လှယ်နေသည်။ စိတ်နှင့်စေတသိက်ပေါင်းလျှင် 'နာမ်'၊ ဒါကြောင့် အရှင်က ရုပ်နဲ့နာမ်၊ ရှုမှတ်ရမည့်နည်းမှာ သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး၊ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ မည်သည့်လမ်းနဲ့ပဲ ကျင့်ကျင့် လမ်းဆုံးရင် နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုမှာဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတည်းနဲ့တော့ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုမှာမဟုတ်ဘူးနော်။ ဘယ်အချိန်မှာ မျက်မှောက်ပြုသလဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်ဘက်ကပြည့်စုံအောင် လုပ်ထားရမှာ(၄)မျိုးရှိပါတယ်။ **အရှင်မုနိရမယ်၊ ရှုဏ္ဍာန်မုနိရမယ်၊ သင်္ဂါမုနိရမယ်၊ နှလုံးညှင်းမှုန်တာတောင်** အချိန်ရောက်ပြီး ပါရမီပြည့်မှ မဂ်ကျပြီးဖိုလ်ဝင်စား၊ ဖိုလ်ဝင်စားပြီး နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ-စာမေးပွဲဖြေသလိုပါဘဲ၊ ကိုယ့်ဘက်ကပြည့်စုံအောင်ဖြေပေးရမှာက ကိုယ့်တာဝန်၊ ဆရာဆရာမတွေ စိစစ်ဖို့အချိန်စောင့်ပေးရမယ်။ အချိန်ရောက်ရင် အောင်စာရင်းထွက်မှ အောင်မှာဖြစ်ပါတယ်။



ဝိပဿနာဘာဝနာ



ဘာကြောင့်အားထုတ်သင့်သလဲ

ဝိပဿနာဘာဝနာ ဘာကြောင့်အားထုတ်သင့်သလဲဆိုရင်- (၁)ဘုရားအကြိုက် (၂)ကိုယ်အကြိုက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဘုရားအကြိုက်လဲလို့ဆိုရရင် မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်က ဝဏ္ဏလီ ဆိုတဲ့ရဟန်းတစ်ပါး ရှိတယ်။ အဲဒီ ရဟန်းဟာ မြတ်စွာဘုရားကို တစ်နေ့ကုန် မျက်တောင်မခတ်ဘဲ ရှိခိုးပူဇော် နေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက ငါ၏အသုဘခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရှိခိုးနေ၍အကျိုးမရှိ၊ ငါခိုင်းတဲ့တရားများကိုသာ လေ့ကျင့်ရမှတ်ပါ။ ငါခိုင်းတဲ့တရားများကိုမလေ့ကျင့်ဘဲ ငါ့အနီးနားမှာတစ်နေ့ကုန် ရှိခိုးနေရင် ငါနဲ့နီးနေပေမယ့်၊ အနန္တစကြဝဠာအပြင်ဘက်ရောက်နေသလိုပါဘဲ။ ငါခိုင်းတဲ့တရားများကိုလေ့ကျင့်ရမှတ်နေရင်တော့ အနန္တစကြဝဠာဝေးနေပါစေ၊ ငါ့အနီးနားမှာပူဇော်ရာရောက်ပေတယ်လို့ မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့အဲဒီရဟန်းက မလေ့ကျင့်တဲ့အတွက် ဘုရားရှင်ကကျောင်းတိုက်ကနေ နှင်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဘုရားရှင်၏အလိုတော်ကျသည့် ရှိခိုးနေမှုမှနှစ်သက်ဘဲ တရားတော်များအား လေ့ကျင့်မှုမှတ်ခြင်းကိုသာစေခိုင်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယဥပမာကိုပြောရမယ်ဆိုရင် ဘုရားရှင်သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်က ပေါဠိလ ဆိုတဲ့ မထေရ်ကြီးတစ်ပါးဟာလည်း လွန်ခဲ့သောဘုရား(၇)ဆူ လက်ထက်ကတည်းက ပိဋကတ်သုံးပုံအာဂုံဆောင်ပြီး တပည့်ရဟန်း (၅၀၀)စီရှိသော ဝိဇ္ဇာကြီး(၁၈)ဝိဇ္ဇာကို စာပေပို့ချသင်ကြားပေးနေပြီး ကိုယ်တိုင်မကျင့်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မမြင်မသိတဲ့အတွက် ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားက “တုစ္ဆိပေါဠိလ” ဟုကဲ့ရဲ့တော်မူ ခဲ့ပါတယ်။ ‘တုစ္ဆ’ဆိုတာအချည်းနှီး၊ သိမ်ဗျင်း၊ ညှဉ်းတယ်ဆိုတော့ ပေါဠိလကြီးဟာ အလွန်ရှက်သွားပြီး တောကျောင်းတစ်ခု၌ (၇)နှစ်အရွယ်ရဟန္တာသာမဏေငယ်ထံမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများကို သူ့ရဲ့စာမာန်(မာန)တွေချပြီး သင်ယူအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ရဟန္တာကြီးဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။

ဒါကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့်လည်း ဘုရားရှင်၏အလိုတော်ကျသည့် စာတတ်နေမှုဖြင့် လမ်းမဆုံးဘဲ ကိုယ်တိုင်ခန္ဓာမာတရားကျင့်ပြီး သိမြင်ရန်ကိုသာနှစ်သက်တော်မူပေသည်။ ဒါဟာ ဘုရားအကြိုက် ဥပမာနှစ်ခုဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုခေတ်မှာ ပန်း၊ ဆွမ်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီး၊ အမွှေးတိုင်တွေနဲ့ ပူဇော် နေကြတာဟာ သဒ္ဓါတရားထက်သန်လို့ပူဇော်တာ ကုသိုလ်ရစေပါတယ်။ ဘုရားကြိုက်တယ်လို့ ဘယ်သူတွန့်ကမှလဲ မဟောထားပါဘူး။ ဘုရားအကြိုက် တကယ်ပူဇော်ချင်ရင် ဝိပဿနာနဲ့ပူဇော်ခြင်း သည်သာ ဘုရားရှင်အနှစ်သက်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အကြိုက်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ဒါန၊ သီလ၊ သမထဘာဝနာတွေဟာ တခြား ဘာသာတွေမှာလည်းရှိတယ်။ သာသနာပမှာလည်းရှိပြီး ဝိပဿနာဘာဝနာ ကတော့ ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓသာသနာမှာပဲရှိတဲ့ အတွက် ကတစ်ကြောင်း၊ ဝိပဿနာဟာ သံသရာပြတ်စေတဲ့ ဉာဏ်လမ်းကြောင်းဖြစ်ပြီး ဒါန၊ သီလ၊ သမထဘာဝနာကျတော့ ကံလမ်းကြောင်းဖြစ်တဲ့အတွက် အကျိုးပေးရုံလျှင်ရှိသလောက် အကျိုးပေးနိုင်ပြီး၊ အကျိုးပေးပြီးလျှင် ကုန်ကုန်သွား၍ မိမိအိတ်ကပ်ထဲကပိုက်ဆံလိုပါဘဲ၊ သုံးလေကုန်လေ၊ အောက်သို့ပြန်ဆင်းကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဥပမာ။ ။ဒီလက်ညှိုးထောင်ထားတာကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် လက်သန်းသည် ဒါန (မူလတန်းအဆင့်)၊ လက်သူကြွယ်သည် သီလ (အလယ်တန်းအဆင့်)၊ လက်ခလယ်သည် သမထ(အထက်တန်းအဆင့်)လို့ ဆိုကြပါစို့။ ၎င်းတို့သုံးခုစလုံးသည် ကံလမ်းကြောင်းဖြစ် တဲ့အတွက် အကျိုးပေးရုံလျှင်ရှိသလောက် အကျိုးပေးကြပြီး၊ အကျိုးပေးကုန်လျှင် အောက်သို့ ပြန်ဆင်းကြမှာဖြစ်တဲ့အတွက် အောက်သို့စိုက်ထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ယနေ့ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် အများစုဟာ ဒါန၊ သီလ၊ သမထ ဘာဝနာကို လုပ်ကြပါတယ်။ ဒါန-လှူဒါန်းခြင်းကို မြေကြီးကနေ တာဝတိံသာထိ ပျံပြီးလှူ။ သီလ-ကိုယ်ကျင့်တရားကို ကြိုက်သလောက်ထိန်း၊ သမထကိုလည်း မြေလျှိုးမိုးပျံကြိုက်သလောက်ကျင့် ဒါဠေလုပ်လို့ အပါယ်က မလွတ်နိုင်တဲ့အထွက် နိဗ္ဗာန်နဲ့အင်မတန်ဝေးပါတယ်။ ပညာရေးနဲ့ ကြည့်လျှင်(၁၀)တန်း မအောင်သေးတဲ့အတွက် ပညာရေးပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ ဘွဲ့ရဖို့ ဝေးပါသေးတယ်။ ဒီထောင်ထားတဲ့ လက်ညှိုးကတော့ ဝိပဿနာဘာဝနာ (တက္ကသိုလ်အဆင့်) ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘွဲ့ရဖို့မဝေးတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဉာဏ်အကျိုးပေး ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာ လက်ညှိုးကို အပေါ်ထောင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးပေးရုံလျှင်ရှိသလောက် သုံးလေ၊ တိုးလေ အပေါ်သို့တက်၍ နောက်ဆုံးတွင် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်အကြိုက်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ယောဂီသူတော်စင် အပေါင်းတို့ ဗုဒ္ဓသာသနာမှာ လူဖြစ်လာ ရတဲ့အတွက် (1)လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ဖို့ ဝိပဿနာအလုပ်ကိုလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာမလုပ်သေးရင်တော့ (2) သာသနာနဲ့စွဲတယ်လို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ လူဖြစ်ရကျိုးလည်းမနပ်ပါဘူး။ ဒီတော့ဝိပဿနာအားထုတ်ဖို့ အထူးတိုက်တွန်း လိုပါတယ်။

ဆက်လက်ပြီးတော့ ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်း၏ အကျိုးတရားများ ကိုလည်းဆွေးနွေးတင်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်းဖြင့် -
၁ ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်၊ **၂** အနေတတ်တယ်၊ **၃** အသေတတ်တယ်၊
၄ မဂ်ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးကောင်း

တာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတင်ပြရမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေး ဆိုတာ လူသားအားလုံးအတွက်သာမက သတ္တဝါအားလုံးမှာလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ တိရိစ္ဆာန်မွေးမြူရေးလုပ်တဲ့သူဆို ပိုသိပါတယ်။ မိမိမွေးထားတဲ့ ကြက်၊ ဝက် တိရိစ္ဆာန်တွေ နေမကောင်းဘူးဆိုရင် စီးပွားရေးထိခိုက်စေပါတယ်။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးများဖြစ်လျှင် စီးပွားရေးချွတ်ခြုံကျသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဘဲ မိမိအိမ်သားတစ်ယောက် ကျန်းမာရေး မကောင်းဘူးဆိုရင် ဆေးခန်းတွေ၊ ဆေးရုံတွေ သွားပြရပါတယ်။ ပိုက်ဆံကြိုက်သလောက် ကုန်၊ အကုန်ခံကြပါတယ်။ ပိုက်ဆံမရှိလျှင် ငွေချေးပြီးဆေးကုသကြပါသေးတယ်။ ငွေကုန်၊ အချိန်ကုန်၊ လူကုန်ပင်ပန်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခံပြီးကုကြပါတယ်။ ဒီတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် အချိန်မကုန်၊ ငွေမကုန်၊ လူမပင်ပန်းဘဲ ကျန်းမာရေးဒေါင်ဒေါင်မြည် ချင်ရင်တော့ ဝိပဿနာအားထုတ်ကြပါ။ အလကားရတဲ့လေကို ထွက်သတိ ဝင်သတိ ကပ်နေပါ။ ချက်ချင်းသိသာလာပါလိမ့်မယ်။ သာဓကတွေအများကြီးရှိပါတယ်။

သိပ္ပံနည်းနဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း ဝိပဿနာဆိုတာ အာနာပါနဲ့ဆိုတဲ့ ထွက်လေ၊ ဝင်လေကိုရှုမှတ်နေတဲ့အတွက် လေထဲကအောက်ဆီဂျင်ကိုရှုသွင်းလိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် တွင်းမှာကာဗွန်တွေအများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီကာဗွန်တွေနဲ့ဓာတ်ပြုလိုက်တဲ့အခါ ကာဗွန်ဒိုင် အောက်ဆိုဒ် အဖြစ်ဓာတ်ပြောင်းပြီးထွက်လာပါတယ်။ လေကောင်းဝင်ပြီး၊ လေပုပ် ထွက်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဝင်လာတဲ့အောက်ဆီဂျင်ကို Lungs လို့ခေါ်တဲ့ အဆုတ်မှာရှိတဲ့ သွေးကြောမျှင်လေးတွေက စုပ်ယူလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဦးနှောက်အောက်မှာရှိတဲ့ Pituitary

gland ကိုပိုပေးလိုက်တယ်။ Pituitary glandကစေခိုင်းချက်ကြောင့် အာရုံကြော အဖွဲ့အစည်းက အာရုံကြောတွေ အကုန်လုံးဟာ သွက်လက်၊ သန်မာလှုပ်ရှားလာပါတယ်။ ဦးနှောက်ကို လန်းဆန်းစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ကျန်းမာလာပါတယ်။

လက်တွေ့ကျန်းမာရေးကောင်းတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး တင်ပြရမယ်ဆိုရင်- ဆရာ ဦးမြင့်လွင်ရဲ့လက်ဦးဆရာဖြစ်တဲ့ မြတ်မြို့က ဆရာတော်ဦးဝါယာမ၊ လူဘဝတုန်းက ဦးရွှေဆိုင်ဟာ သွေးတွေဒလဟောထွက်နေပြီး ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးမှာ ဆေးကုသမှုခံယူပါတယ်။ နောက်ဆုံး ဆရာဝန်ကလက်လျှော့လိုက်ရာ မိသားစုတွေကနေအိမ်ကို ပြန်ခေါ်သွား ပါတယ်။ ဦးရွှေဆိုင်ကလည်း ငါသေမယ့်အတူတူ ဝိပဿနာအားထုတ်မယ်ဆိုပြီး ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လိုက်တာ သွေးတွေကလည်း တဖြည်းဖြည်းတိတ်သွားပါတယ်။ ကျန်းမာရေးပြန်ကောင်းလာပြီး၊ ဘုန်းကြီးဝတ်၍ သာသနာပြုလိုက်တာ (၁)နှစ်လည်းမသေ၊ (၂)နှစ်လည်းမသေ၊ (၁၀)နှစ်လည်းမသေဘဲ နှစ်(၃၀)ခံသွားပါတယ်။ ယောဂီတို့ကတော့ သေခါနီးမှ အားမထုတ်ပါနဲ့၊ ဦးရွှေဆိုင်ဟာ ပါရမီရှင်ဖြစ်လို့ဆိုပြီး၊ ဆရာဦးမြင့်လွင်က သတိပေးထားပါတယ်။

နောက်တစ်ပါးကတော့ သဲအင်းဂူဆရာတော်ကြီးရဲ့တပည့်၊ သုံးခွမြို့ သုဿာန်ကျောင်း ဆရာတော်ကြီးဟာလည်း (၁၃)နှစ်လုံးလုံး ကိုယ်တစ်ခြမ်းထုံနာကျင်နာဖြစ်နေတာ ဘယ်လောက်ဆိုးရွားသလဲဆိုရင် ထုံကျင်နေတဲ့ဘယ်နေရာမဆို အပ်နဲ့လိုက်ထိုး သွေးတွေသာ ထွက်လာတယ်။ ခံစားမှုလုံးဝမရှိတော့ပါဘူး။ ဆရာတော်ကြီးဟာ သဲအင်းဂူ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရာကနေ ပြန်ကောင်းလာတာနောက်ဆုံး သက်တော်(၉၀)ကျော်မှပဲ ပျံလွန်တော်မူသွားခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်တင်ပြတဲ့နှစ်ပါးစလုံးဟာ သက်ရှိထင်ရှားမရှိတော့တဲ့အတွက် သက်ရှိထင်ရှားတာကိုတင်ပြပါမယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဆရာ ဦးမြင့်လွင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာက ကျွန်တော်တို့ကိုပြိုင်ပြေးမလား၊ တစ်ညလုံးမအိပ်ဘဲ တရားဟောရမလား၊ (၂၄)နာရီပတ်လုံး ဓမ္မသာကစ္ဆာဝိုင်းဖွင့်ထားတယ်။ ညစာမစားဘဲ ဥပုသ်သီလစောင့်တာလည်း နှစ်ပေါင်းများစွာကြာလှပါပြီ။ ကျန်းမာရေး ဒေါင်ဒေါင်မြည် ပါတယ်တဲ့၊ ဆိုးတာတစ်ခုဘဲရှိတယ်။ လည်ချောင်းနာတယ်ဆိုတာပဲ၊ ဒါကလည်း လည်ချောင်းကို မတရားခိုင်းထားလို့ မနက်အိပ်ရာထလို့ မျက်စိဖွင့်ပြီဆိုကတည်းက

ခိုင်းထားတာ ညအိပ်တဲ့အထိခိုင်းတယ်။ အိပ်မက်ထဲမှာတောင်ခိုင်းသေးတယ်။ ဟောတိုင်း ပြောတိုင်း အားရှိပါးရှိပြောတယ်။ ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင်(For Show)လေး မပြောပါဘူး။ နှလုံးသားထဲကနေ သံသရာအဆက်ဆက်က ငါ့ဆွေမျိုးတွေ၊ တို့ယောဂီတွေ တရားရကြပါစေဆိုပြီး၊ စေတနာနဲ့ပြောလိုလည်းပင်းနာတာတစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်တဲ့။ ယောဂီတို့လည်း ဆရာနဲ့(၂၄)နာရီ ဓမ္မသာသနာဆွေးနွေးလိုရပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးကောင်းကြောင်း ထင်ရှားလှပေတယ်။

အနေတတ်တယ်

ဆိုတာကတော့ ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့သူဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာနတွေကို လျော့နည်းအောင်၊ ဒါမှမဟုတ် ချုပ်ငြိမ်းအောင်ကျင့်ကြံ အားထုတ်ထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် မိမိရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိတ်ဆွေအသိုင်းအဝိုင်း၊ မိသားစုတွေကြားမှာ နားလည်မှုအပြည့်အဝနဲ့ နေတတ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လောကမှာ တစ်ယောက်တည်းနေလို့မရပါဘူး။ အပျိုကြီး၊ လူပျိုကြီးလို့ ဆိုလိုက်ရင် လူတော်တော်များများက အေးချမ်းတယ်၊ ငြိမ်းချမ်းတယ်လို့ထင်ကြတယ်။ သူတို့ဟာလည်း မိဘ၊ မောင်နှမ၊ အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ဆက်ဆံနေရတယ်။ ဒီတော့ ဝိပဿနာမလုပ်သေးရင် သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက မီး(၁၁)မီးကိုမငြိမ်းသတ်သ၍ ပူနေမှာပါ။ လူတွေဟာပြင်ပမှာလောင်နေတဲ့ မီးကိုမြင်တာနဲ့၊ ကြားတာနဲ့ငြိမ်းသတ်ချင်ကြတယ်။ လူသားတိုင်းရဲ့ ပင်ကိုယ် စိတ်ဓာတ်ပါ။ ဒါပေမယ့် မီးငြိမ်းသတ်ဖို့ အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းတွေ (ရေ၊ သဲ၊ မီးချိတ်၊ မီးသတ်ဆေးဘူး) အဆင်သင့် ရှိဖို့လိုပါတယ်။ မီးလောင်လာမှ ရေရှာရ၊ သဲရှာရ၊ မီးချိတ်လုပ်ရ၊ မီးသတ်ဆေးဘူးလှမ်းမှာရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အိမ်နဲ့ ကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်က ပြာကျသွားမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင် ထားဖို့လိုပါတယ်။

ပြင်ပမှာလောင်နေတဲ့မီးကို မိသမိကျွန်ုပ် မျက်စိဖြင့်မြင်နိုင်သလို၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ လောင်နေတဲ့မီး(၁၁)မီးကျတော့ မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်ဘူး။ ဉာဏစက္ခု လို့ခေါ်တဲ့ ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့မှ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီမီးတွေဟာဘာမီးတွေလဲ? လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟမီး..... အတိုမှတ်ထားမယ်ဆိုရင် ဝေသာ၊ ခေါ၊ မော၊ ဇာ၊ ဇ၊ မ၊ သော၊ ပ၊ ချ၊ ခေါ၊ ဉ... ပြီးပြီ။ လော-လောဘမီး၊ ဒေါ-ဒေါသမီး၊ မော-မောဟမီး၊ ဇာ-ဇာတိမီး၊ ဇ-ဇရာ၊ မ-မရဏ၊ သော-သောက၊ ပ-ပရိဒေဝ၊ ဒု-ဒုက္ခ၊ ဒေါ-ဒေါမနဿ၊ ဥ-ဥပါယာသ။ ဒီမီးတွေဘယ်အချိန်ကလောင်သလဲ? မနေ့ကလောင်တယ်၊ တစ်နေ့က လောင်တယ်၊ မွေးကတည်းကလောင်တယ်၊ ရှေးဘဝတုန်းက လည်းလောင်တယ်၊ ဘဝဘဝပေါင်း များစွာကလဲလောင်တယ်။ သံသရာအစကတည်းကနေ လောင်နေတာ ဘယ်တော့ ငြိမ်းမလဲ? လုံးဝမငြိမ်းဘူး။ မနက်ဖြန်လည်းလောင်အုံးမယ်၊ နောက်နှစ်တွေလည်း

လောင်အုံးမယ်၊ သေတဲ့အထိလောင်အုံးမယ်၊ နောင်ဘဝလည်း လောင်အုံးမယ်၊ နိဗ္ဗာန်မရောက်မချင်း လောင်နေအုံးမှာပါ။ ဒီတော့ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဆုံးမခဲ့သော မီးသုတ္တန် ဥပမာလေးတင်ပြပါမယ်။

အရူးလေး၊ အရူးလေး ထင်းတွေထမ်းလာတယ်၊ အရူးလေးဘာလုပ်တယ် ထင်းတွေထမ်းလာတယ်၊ ပြီးတော့ပုံတယ်၊ နောက်တစ်ခေါက်ထမ်းပြီးလာပုံတယ်၊ အရူးလေးကိုယ့်ဒုက္ခကိုယ်ရှာတယ်။ အခေါက်ပေါင်းများစွာထမ်းလိုက်ပုံလိုက်နဲ့ ထင်းပုံ အကြီးကြီးဖြစ်လာပြီ။ ထင်းပုံကြီးလာတော့ အရူးလေးဓာတ်ဆီပုံးလေးကို ဆွဲပြီးထင်းပုံပေါ်မှာ လောင်းချလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ထင်းပုံပေါ်မှာတက်ထိုင်ပြီး မီးခြစ်လေးကိုခြစ်လိုက်တယ်။ ရှဲကနဲဆို ဝုန်းကနဲမီးတောက်သွားတော့ အရူးလေးက ထအော်တယ်၊ ပူလိုက်တာပူလိုက်တာ မီး-မီး-မီး-တဲ့၊ အရူးလေးကိုသနားလား၊ အဲဒီအရူးလေးကဘယ်သူလဲ၊ (ကိုယ်)၊ အဲဒီပူတာကိုလျှော့ချင်ရင် ထင်းတွေကို တစ်ချောင်းပြီးတစ်ချောင်း ဆွဲထုတ်ရမယ်။

ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ အခုတော့ လူပျိုကြီး၊ အပျိုကြီးတွေ အိမ်ထောင်ကျပြီဆိုလျှင် ထိုးထည့်လိုက်ပြီ-ထင်းမီးတစ်ချောင်း၊ နောက်သားလေးမွေးတယ်-တစ်ချောင်း၊ သမီးလေးထပ်မွေးတော့ နောက်တစ်ချောင်း၊ နောက် မြေးလေး၊ နောက် တီ၊ တွတ်... တစ်ချောင်းပြီးတစ်ချောင်းထိုးထည့်နေတော့ ဒီမီးတွေဘယ်တော့ငြိမ်းမလဲ၊ ငြိမ်းချင်ရင် တစ်ချောင်းပြီးတစ်ချောင်း ဆွဲထုတ်ရမယ်။ သွားစမ်း တွတ်လေးတီလေး၊ သွားစမ်း ငါ့မြေး၊ ငါ့သား၊ ငါ့သမီး၊ နောက်ဆုံး သွားစမ်း ငါ့ယောက်ျား၊ ငါ့မိန်းမဆိုပြီး ထင်းတွေတစ်ချောင်းပြီးတစ်ချောင်း ဆွဲထုတ်မှမီးငြိမ်းမှာပေါ့။ သားမယားတွေကို ကွာရှင်းခိုင်းတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း သားမယားကိုမကွာသေး ပါဘူး။ ကိုယ်ပေါင်းစိတ်ရွာ ပီပီယုဒါဆိုသလိုပါဘဲ။ တကယ်လို့များ အငြိမ်းဓာတ်ကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပေါင်းစိတ်ခွာဖို့ ပြောတာပါ။ ကိုယ်လည်းပေါင်း၊ စိတ်လည်းပေါင်းတဲ့လူတွေက များပါတယ်။ တချို့ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ယောက်ျားကအလုပ်ကိစ္စနဲ့များ ခရီးထွက်သွားလျှင် မိန်းမဖြစ်သူက ငါ့ယောက်ျား နေမှကောင်းရဲ့လား? အလုပ်ရောအဆင်ပြေပါ့မလား? ယောက်ျားကလည်း မိန်းမကိုစဉ်းစားပြီး ငါ့မိန်းမ နေမှကောင်းရဲ့လား? ကလေးကျောင်းပို့ကျောင်းကြို အဆင်ပြေပါ့မလား? ယောက္ခမကြီး အိမ်လာစောင့်ပေးမယ်ဆိုပြီး လာစောင့်ပေးပါ့မလား? စသည်ဖြင့် အပြန်အလှန်စဉ်းစားတွေးတောနေကြတယ်။ ကိုယ်ကမပေါင်းရဘူး၊ စိတ်ကပေါင်းနေတော့ အပူခံနေရတယ်။ မနေတတ်တော့မိအေး(၂)ခါနာသလို ဖြစ်နေတယ်။

အနေတတ်ဖို့ကတော့ ရှေ့မှာပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း (၁၁)မီးငြိမ်းဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီမီးတွေပူမှန်းသိရင် မီးညှပ်လေးနဲ့မကိုင်သင့်ဘူးလား? မီးခဲတုံးတစ်တုံးကို ကလေးတစ်ယောက်က မသိတော့ အတင်းဆုပ်ကိုင်တယ်။ မသိတော့ ပိုပူခဲရတယ်။ သိတဲ့သူကျတော့ မီးညှပ်လေးနဲ့ကိုင်တော့ တိုက်ရိုက်အပူမခံရတော့ဘူး။ အပူရှိန်လောက်ပဲခံရတယ်။ ဆိုလိုတာက မိမိခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ (၁၁)မီးရှို့တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့သိကြပါစေ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေရှိမှာပါပဲ။ မီးညှပ်လေးဆောင်ထားကြပါ။ လုံးဝငြိမ်းသတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာတံဆိပ် မီးသတ်ဆေးဘူးလေးဆောင်ထားကြပါ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟမီးတွေလောင်လာမှ ငါရိပ်သာတရားသွားအားထုတ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် မိမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ ရန်ကဖြစ်ကြပြီ၊ ချကြပြီ၊ သတ်ကြပြီ ဆိုတာနဲ့ ရုံးရောက်၊ ဂတ်ရောက်နဲ့ အပူမီးတွေ တောက်လျှောက် လောင်ပြီ။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရား ကြိုတင်အားထုတ်ကြပါ။ မီးလောင်ပြီဆိုတာနဲ့ ဝိပဿနာတံဆိပ် မီးသတ်ဆေးဘူးနဲ့ ရွီးရွီးဆိုဖြန်းလိုက်တာနဲ့ မိမိရဲ့အပူတွေ ငြိမ်းသွားမှာပါ။

ကဲ နောက်တစ်ခုတင်ပြပါမယ်။ ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်ကသီချင်းလေး- ကားတစ်စီးလောက် ဝယ်ရင် ဘရိတ်ပါပါစေ ဆိုတဲ့သီချင်းလေးလို ကားတစ်စီးဝယ်ရင် ဘရိတ်ပါဖို့မလိုဘူးလား။ မပါရင်အဲဒီကားဟာ အရှိန်သတ်လို့မရဘူး။ ဟိုတိုက်ဒီတိုက်နဲ့ အန္တရာယ်တစ်အားများတယ်။ ဒါကြောင့် ဆာမိုဘရိတ် အကောင်းစားကို WORK SHOP မှာပိုက်ဆံကုန်ခံကြပြီး သွားတပ်ကြတယ်။ ဒီလိုပဲကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်မှာ စိတ်ကအရမ်းမြန်တယ်။ ကားလိုပဲ စိတ်ဘရိတ်မရှိလျှင် လောဘ၊ ဒေါသတွေနဲ့ ဟိုချီချီလျှောက်ချကြတယ်။ အန္တရာယ်တစ်အားများတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတံဆိပ် ဆာမို စိတ်ဘရိတ်လေး မတပ်ထားသင့်ဘူးလား? တပ်ထားကြပါ။ ဝိပဿနာတရားကို ပြပေးတဲ့ရိပ်သာတွေမှာ အခမဲ့တပ်ပေးပါတယ်။ တချို့ရိပ်သာတွေဆို ထမင်းတောင် ကျွေးသေးတယ်။ အိပ်ဖို့လည်းမပူရဘူး။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာစိတ်ဘရိတ်လေး တပ်ထားမယ်။ ဝိပဿနာတံဆိပ် မီးသတ်ဆေးဘူး ဆောင်ထားမယ်။ မီးညှပ်ကလေး ကိုင်တတ်ပြီဆိုရင် ယောဂီတို့ကိုမီးလောင်ဦးမလား? ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့သူဟာ အနေတတ်တယ်လို့ခေါ်တယ်။

မေသေတာကတော့

ဆိုတာကတော့ ဘယ်လူမျိုး၊ ဘယ်ဘာသာဝင် မဆို၊ ဘယ်ဘာသာပဲ ကိုးကွယ်ကိုးကွယ်၊ ဘယ်ဘုရားပဲရှိခိုးရှိခိုး၊ မရှိခိုးလဲနေ ဘယ်သူမဆို တစ်နေ့သေမှာသေချာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ဘင်သည်၊ မုချသေရမည်၊ အချိန်ပိုင်းသာဂိုဏ်းသည် ဟုဆုံးမခဲ့ပါသည်။ မသေချာတာကတော့ ဘယ်နေ့သေမယ်။

ဘယ်နေရာမှာသေမယ်၊ ဘယ်ရောဂါနဲ့သေမယ်၊ ဘယ်ဘဝကိုရောက်မယ် ဆိုတာကတော့ မသေချာပါဘူး။ ဒါကြောင့် အသေတတ်ဖို့အတွက် တိပိဋကဓရ “ယောဆရာတော်” ဆုံးမခဲ့တဲ့ ပုံပြင်လေးနဲ့ ပြောပြပါမယ်။

မောင်ဝနဲ့မောင်လှဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်း(၂)ယောက်ရှိတယ်။ မောင်ဝဆိုတာက-
ဝဝခန့်ခန့်ကြီး၊ သူဌေးကြီး၊ မောင်လှဆိုတာက ဆင်းရဲသား လှလှပပကြိုက်တယ်။
တစ်နေ့ မောင်ဝဆီကိုမောင်လှရောက်လာတယ်။ “ဟေ့သူငယ်ချင်းမောင်ဝ ငါ့ကို
နွားတစ်ကောင်လောက် ငှားပါကွာ၊ ငါအလုပ်လုပ်ချင်လို့ပါ။ လယ်ထွန်ချင်လို့ပါကွာ။
တစ်နှစ်ကြာရင် ငါအတိုးရော၊ အရင်းပါပြန်ပေးပါမယ်” ဆိုပြီး ငှားပါတယ်။
မောင်ဝကလည်း သဘောတူပြီး ငှားလိုက်ပါတယ်။ ဒီတော့ မောင်လှက နွားလေးကိုဆွဲပြီး
အိမ်ကိုခေါ် လာပါတယ်။ ငှားခွင့်ရပြီးဆွဲလာကတည်းက မောင်လှက သူပိုင်နွားလို့ထင်ပြီး
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဝင်ကာ အယူမှားအမှတ်မှားခဲ့ပါတယ်။ မောင်လှပိုင်သောနွားမဟုတ်ဘဲ
ငှားလာသောနွားကို သူပိုင်နွားထင်ပြီးအိမ်လည်းရောက်ရော သန့်ရှင်းရေးတွေလုပ်၊
ကျွေးမွေးသုတ်သင် ယုယနေလိုက်တာ။ နောက်တစ်နေ့လည်း ကျွေးလိုက်၊ သန့်ရှင်းရေး
လုပ်လိုက်၊ ဒီလိုနဲ့တစ်လ၊ နှစ်လ၊ သုံးလေးလလောက်ကြာတော့ နွားကြီးက ဝလို့လှလို့
ဖြစ်လာပြီး၊ သံယောဇဉ်ငြိတွယ်လာခဲ့တာ ဒီလိုနဲ့တစ်နှစ်လည်းပြည့်ရော မောင်ဝ
အိမ်ရှေ့ရောက်လာပြီး ဟေ့သူငယ်ချင်းမောင်လှ ငါ့နွားပြန်ပေးလည်းဆိုရော မောင်လှမဟာ
“ဟာသူငယ်ချင်း၊ တစ်နှစ်ပြည့်သွားပြီလား? ငါ့မေ့နေလိုက်တာကွာ၊ အခုတော့
ပြန်ပေးရမယ်၊ နေဦး သူငယ်ချင်းရာ ငါလယ်ထဲဆင်းပြီး လယ်ထွန်ရဦးမယ်” ဆိုလို့
မိပါသေးသလား? မမိပါဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ မောင်လှတောင်းပန်လို့လည်းမရဘဲ
မောင်ဝကသူနွားသူပြန်ယူ သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မောင်လှနောင်တအကြီးအကျယ်
ရသွားပြီ။ ဒါကြောင့် မောင်လှဘာတွေဆုံးရှုံးသွားလဲ ဆိုတော့ (၁)အချိန်ကုန်၊ (၂)ငွေကုန်၊
(၃)လူပင်ပန်းပြီး အကျိုးအမြတ်တစ်ခုမှမရှိဘဲ စိတ်ဆင်းရဲမှုနဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ရင်ဝယ်ပိုက်ပြီး၊
အတိုးရောအရင်းပါ မောင်ဝကိုပေးဆပ်လိုက်ရတယ်။

ဒီပုံပြင်လေးလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ဒီခန္ဓာကြီးကိုလည်း “ဦးဃမင်း” ဆီက
ငှားလာတာပါ။ ဘယ်လိုပြောပြီး ငှားလာတာလဲဆိုကြည့် - ဦးသေမင်းကြီး
ကျွန်တော်လူ့ပြည်မှာ တရားအားထုတ်ချင်လို့ ကျွန်တော့်ကို နှစ်၅၀၊ နှစ်၆၀၊ နှစ်၈၀
စသဖြင့်ခဏငှားပါလို့ စာချုပ်ချုပ်ပြီး လူ့ဘဝကိုရောက်လာတာပါ။ လူ့ဘဝကို
အမိဝမ်းထဲကကျွတ်ပြီး လူ့ပြည်ရောက်တာနဲ့အူဝဲ အူဝဲဆိုပြီး မွေးလာတာ၊ ငါ့ကိုနို့တိုက်စမ်း၊
ငါ့ကိုနို့တိုက်စမ်းနဲ့ ဒေါသကြီးနဲ့ငိုနေတာ၊ ဒါကိုအမေက နို့တိုက်လိုက်တော့မှ
ပြတ်ပြတ်ပြတ်နဲ့ တစ်ခါတည်း လောဘကြီးနဲ့စို့လိုက်တာ၊ နည်းနည်းကြီးလာရော

အတွေးပေါင်းစုံနဲ့ စဉ်းစားကြီးပြင်းလာတာ မောဟော၊ နောက်ပြီး အရွယ်လည်းရောက်ရော အမျိုးသမီးတွေကလည်း ငါအချောဆုံး၊ ငါ့လောက်ချောတဲ့သူမရှိဘူးဆိုပြီး အထင်မှားပြီး မာနိမာနတွေတက်လာတယ်။ အမျိုးသားတွေကလည်း ပိုက်ဆံလည်း ရှာနိုင်ရော ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဟုတ်လှပြီထင်ပြီး တစ်နေ့တစ်နေ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟော၊ မာနိမာနတွေနဲ့ပဲ နှုတ်လုံးပြီးအချိန်ကုန်ခဲ့တယ်။ မောင်လှနွားလိုဘဲ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဦးသေမင်းဆီက ငှားလာတာကို မေ့လျော့နေကြတယ်။ ငါပိုင်တယ်ထင်ပြီး လိုချင်တာချည်း လုပ်နေကြတယ်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူမှားအမှတ်မှားနဲ့ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အလှပြင်လိုက် အကောင်းတကု အကောင်းတွေစားလိုက်၊ အိပ်လိုက်နဲ့လုပ်နေကြတယ်။ သံသရာလွတ်ကြောင်းတစ်ခုမှ မလုပ်ဘူး။

မောင်လှနွားလိုဘဲ ဝပြီးလှနေလိုက်တာ တစ်နေ့ကျတော့ ဦးသေမင်းကြီးက စာချုပ်ကိုင်ပြီး အိမ်ရှေ့ရောက်လာပြီး၊

☠ “ဟေ့မင်းဒီနေ့သေနေ့စေ့ပြီကွလို့ကိုင်ခဲ့” ဆိုမှ -
 “ဟာ ဦးသေမင်းကြီး ကျွန်တော်သေနေ့စေ့ပြီ ! ဟုတ်လား ခဏနေပါဦးဗျား၊ လာ ထိုင်ပါ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်ပါဦးဗျား၊ ကျွန်တော်ကလုပ်တွေ့မှားနေလို့ Extension လေးပေးပါဗျား”

☠ “Extension လည်းမရဘူး။ သေနေ့စေ့ရင်စေ့တဲ့နေ့တစ်ခါတည်းလို့ကိုင်ခဲ့ရမှာကွ။ မင်းနဲ့စာချုပ်ချုပ်ပြီးသားကွ”
 “ ဦးသေမင်းကြီးဗျား၊ ကျွန်တော်ကုသတာတဲ့ ပိုက်ဆံတွေ စာမူကြပါ။ ဦးသေမင်း ယူပါနော်”

☠ “မယူဘူး”
 “ကျွန်တော် ဆွစ်ဇာလန်ဘက်မှာ ခုသားတဲ့ဒေါ်လကတွေလုပ်ပါ့မိသေးတယ်၊ ပေးမယ်နော်”

☠ “မယူဘူး။ ငါ့ကိုလက်ဖက်ရည်နဲ့”
 “ဒါဆို ကျွန်တော်တစ်ခုတော်မန်ပါတယ်ဗျား၊ ကျွန်တော် တကုစာမူထုတ်ရသေးလို့ ဂျပန်ဘဏ္ဍာပြီး၊ တကုစာမူထုတ်လိုက်တဲ့မယ်နော်၊ ခဏစောင့်ပေးပါဗျား”

☠ “ဒါလည်းမစောင့် ပေးနိုင်ဘူး။ အခုချက်ချင်းလို့ကိုင်ခဲ့၊ ငါ့ကိုဆင်ခြေမပေးနဲ့” ဆို တော့ -
 “ဒီလောက်တောင် ပြောရခက်၊ ညိုရခက်နေရင် ဦးသေမင်း ကျွန်တော်မှာ သေနတ်ရှိတယ်။ ပစ်ထည့်လိုက်ရမလား”

☠ “မင်းကငါ့ကိုခြိမ်းခြောက်တာလားလားစမ်း” ဆိုပြီး ဂုတ်ဆွဲပြီးအတင်းခေါ်သွားတော့လည်း ဘယ်သူမှလွန်ဆန်လို့မရပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဦးသေမင်းလာခေါ်တဲ့အချိန်မှာ ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ သေမင်းကို-

“*ဒီးသေမင်းဂယ် ဣန်တော်ခင်ဗျားကိုခေါင်နေတက ဣဂျပါဖီဗျာ*” ဆိုပြီး ပြုံးပြုံးလေးနဲ့လိုက်နိုင်အောင် ဝိပဿနာကိုကြိုတင်ကျင့်ထားမယ်ဆိုရင် အသေတတ်ကြ မှာပါ။

ယနေ- “သေခြင်း” ဆိုတာနှစ်မျိုး ပိုင်းခြားသိဖို့လိုပါတယ်။ လူတွေကသေပြီး သင်္ချိုင်းမှာမီးသင်္ဂြိုဟ်၊ မြေမြုပ်တာကို ‘သေတယ်’ လို့ခေါ်ကြတယ်။ ဒါကို **သမုတီမရဏ**- ဘဝကူးပြောင်းခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သေခြင်းအစစ်မဟုတ်၊ သေခြင်းအတုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ စက္ကန့်မလပ်ပြီပျက် ပျက်စီးနေတဲ့ **ဖြစ်ပျက်** တကယ်တွေ့မှသာ **သေခြင်းအစစ်** ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး သိတော်မူခဲ့တဲ့ဉာဏ်က မျက်စိတမိတ်၊ လျှပ်တပြက်၊ လက်ဖျစ်တစ်တွတ်ကလေးမှာ ရုပ်ကုဋေငါးထောင်မက၊ နှာမိကုဋေပေါင်းတစ်သိန်းမက ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ အဲဒါဘယ်အချိန်မှာတွေ့လဲဆိုတော့ စာဖတ်နေရုံနဲ့မတွေ့ပါဘူး။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ် မှသာတွေ့မှာပါ။ အဲဒီလို ခန္ဓာထဲကစက္ကန့်မလပ်ပြီပျက်ပျက်စီးနေတဲ့ဖြစ်ပျက် တကယ်တွေ့ပြီဆိုရင် **မရမတ္တမရဏ**၊ သေခြင်းအစစ် လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ထားသူ၊ သေခြင်းအစစ်ကိုတွေ့ထားသူသည် သေခြင်းအတုကိုမကြောက်တော့ ပါဘူး။

ဥပမာ-အင်မတန်ကျွမ်းကျင်တဲ့စိန်ပွဲစားကြီးတစ်ယောက်- စိန်အစစ်တွေကို သူကနေတိုင်းတွေ့နေရတာ၊ အမြဲတမ်းကြည့်နေရတာ၊ စိန်အစစ်ကို ကြည့်လိုက်တာနဲ့ သိနေတယ်။ ဘယ်လောက်အရည်အသွေးရှိတယ်၊ ဘယ်လောက်တန်တယ် အကုန်သိတယ်။ အဲဒီ စိန်ပွဲစားကြီးကို စိန်အတုလာပြရင် မကြည့်ဘူး၊ ပျင်းတောင်ပျင်းသေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ အစစ်ကိုကောင်းကောင်းကျွမ်းနေတော့ အတုကို ကြည့်ကိုမကြည့်ချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာအားထုတ်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ပရမတ္ထမရဏကောင်းကောင်းတွေ့ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘဝကူးပြောင်းမယ့်သေခြင်းအတုကို မကြောက်ဘူး၊ ပျင်းတောင်ပျင်းသေး တယ်။ ဒါကြောင့် အသေတတ်တယ်လို့ခေါ်တာ။ တရားအားမထုတ်သေးတဲ့ ပုထုဇဉ်တွေ ကသာ အသေမတတ်လို့ သေမှာကြောက်တာ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ “**သေမှာကြောက်တာပုထုဇဉ် သေမှာမကြောက်တာအရိယာ**”

အသေတတ်ဖို့ဆိုရာမှာ တစ်တွဲထဲပြောရရင် အပါယ်ပိတ်ကြောင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အသေလည်းတတ်သလို အပါယ်တံခါးလည်းပိတ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ ဝိပဿနာဉာဏ် ‘**ဖြစ်ပျက်**’ တစ်ကြိမ်လောက်သိ၊ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် ခဏထားအုံး။ ဒီဝိပဿနာဉာဏ်လေးရရုံနဲ့ ယခုမျက်မှောက်ဘဝမှာ အပါယ်တံခါးပိတ်

ပါတယ်။ ယခုမျက်မှောက်ဘဝ အပါယ်တံခါးပိတ်တာဟာ အင်မတန် မြင့်မြတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ဝိပဿနာအားထုတ်လိုက်တာနဲ့ ယခုဘဝမှာလည်း အပါယ်တံခါးပိတ်၊ ဒီထက်ပိုပြီးကျင့်လိုက်ရင် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဖြစ်သွားမယ်ဆိုရင် လုံးဝအပါယ်တံခါးကို ချိတ်ပိတ်လိုက်တော့တာပါဘဲ။ ဘယ်တော့မှ အောက်မဆင်းတော့ ပါဘူး။ ကဲ...ဒီလိုဆိုရင် အသေလည်းတတ်ပြီး အပါယ်တံခါးလည်းပိတ်တဲ့ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်သင့်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးအကျိုးကျေးဇူးကတော့ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြု

ချင်ဏယ်ဆိုပြီး ငယ်ငယ်ကတည်းကဩကာသဩကာသဆိုပြီး ဆုတောင်းခဲ့ကြတယ်။ မဂ်၊ဖိုလ်၊နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုချင်တယ်ဆိုရင် ဆုတောင်းနေလို့မရပါဘူး။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်မှ သာ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်မြင့်တက်လာပြီး တစ်မဂ်ပြီးတစ်မဂ်တက်ကာ ဖိုလ်ဝင်စားပြီးဆိုင်ရာဆိုင်ရာ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုမှာဖြစ်ပါတယ်။ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ချမ်းသာလို့ခေါ်ပါတယ်။ ချမ်းသာဆိုတာ ချမ်းသာအတုနဲ့ ချမ်းသာအစစ်ဆိုတာရှိပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့အရင်းအမြစ်နဲ့ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ ဗြဟ္မာချမ်းသာ ဘယ်လိုမှနိုင်ယှဉ်လို့မရပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာအစစ်နဲ့ချမ်းသာအတုတွေဘယ်လိုကွာခြားလဲ ဆိုတော့- ရုပ်ကွက်ထဲမှာ ကနေ့ ကျုပ်ဘယ်လောက်ချမ်းသာတယ်၊ ကျုပ်မှာ ဘယ်နှစ်သန်းရှိတယ်၊ ကျုပ်ကတော့ဘယ်လောက်ဘီလီယံချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ ပိုက်ဆံချမ်းသာတွေဟာ ချမ်းသာအတုပါ။

ဥပမာပြောရရင်-တောရွာမှာချမ်းသာတဲ့ တောသူဌေးတစ်ယောက်- လယ်ဆယ်ကွက်လောက်ပိုင်ပြီး နွားလေးအကောင် နှစ်ဆယ်လောက်ပိုင်နေရင် သူ့ကိုယ်သူဘာပြောလဲ “ချမ်းသာတယ်၊တောသူဌေး”တဲ့ မြို့လည်းရောက်ရော အဲဒီတောသူဌေးကို မြို့ကသူဌေးတွေက ရွံနဲ့နဲ့လိုက်တာဆိုပြီး အဖက်တောင် မလုပ်ဘူး။ မြို့ကသူဌေးတွေကို တစ်ခါမြန်မာနိုင်ငံမှာအချမ်းသာဆုံး နိုင်ငံကျော် သူဌေးကြီးက စကားထဲတောင်ထည့်မပြောပါဘူး။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အချမ်းသာဆုံး သူဌေးကြီးဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံကိုရောက်သွားတဲ့အခါ ကမ္ဘာကျော်သူဌေးကြီးနဲ့ သွားနှိုင်းယှဉ်လိုက်တော့ ဘာဖြစ်သွားလဲ၊ အပြင်မှာစောင့်နေတဲ့ပြာတာနဲ့အတူတူပါပဲ။စကားထဲတောင် ထည့်မပြောဘူး။ ကွာသွားပြီ၊ ဘာကြောင့်လဲဆို သူတို့ကဒေါ်လာတွေနဲ့စကားပြောတာ။ ချမ်းသာဆိုတာကြည့်နော်၊ ချမ်းသာတွေက အတုတွေအတုတွေ ကွာလာပြီ။

ကမ္ဘာကျော်သူဌေးကြီးတွေထဲမှာ အချမ်းသာဆုံးကတော့ မစ္စတာဘီလ်ဂိတ်လို့ အားလုံးပြောနေကြတယ်။ သူချမ်းသာတယ်ဆိုတာ လူသားလောကမှာလူချမ်းသာပေါ့။

နေလုံးကြီးဆိုတာ သင်္ခါရ ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဒုက္ခသန္တာနယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီသင်္ခါရနယ်(၃၁)ဘုံအားလုံးတို့သည် ဒုက္ခသန္တာနယ်ထဲမှာ အကုန်လုံးအပူချဉ်းဘဲ။ လူ၊နတ်၊ဗြဟ္မာ ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာချမ်းသာခံစားပြီးရင် ဆက်လက်မခံစား နိုင်တော့ဘူး။ ဒါဟာချမ်းသာအတု ဖြစ်လို့ပါဘဲ။ ချမ်းသာအစစ်ဆိုရင် ခံစားလို့မဝပါဘူး။

ချမ်းသာအစစ်ကို မရွေ့လိပ်နဲ့ ကျိရွေ့ငါးတို့နဲ့ ဥပမာထပ်ပြောရရင်- တစ်နေ့မှာ မရွေ့လိပ်ကလေးဟာ ကုန်းပေါ်တက် 'ဥ'ဥပြီး၊ ရေထဲဆင်းတယ်။ အဲဒီမှာ ကိုရွှေငါးနဲ့ တွေ့ပါတယ်။ ကိုရွှေငါးကမရွေ့လိပ်ကိုဘယ်ကလာတာတုန်းလို့မေးတယ်။

ဒီတော့ မရွေ့လိပ်က "ကုန်းပေါ်မှာဥ ဥပြီးပြန်လာတာပါ" လို့ဖြေတယ်။ ကိုရွှေငါးက ကုန်းပေါ်ဆိုတာဘယ်လိုမျိုးလဲ? ကျုပ်ကတော့မယုံပါဘူးဗျာလို့ ပြန်ပြောတယ်။ မရွေ့လိပ်ကလည်း "သိချင်ရင် တက်ကြည့်ပေါ့" လို့ ပြောတော့ ကိုရွှေငါးက ငါးကလေးဖြစ်နေလို့ ကုန်းပေါ်ကိုမတက်နိုင်တဲ့အတွက် ကုန်းအကြောင်း မသိနိုင်ပါဘူး။ မရွေ့လိပ်ကတော့ ကုန်းပေါ်ကိုလည်းသိတယ်၊ ရေထဲလည်းသိပါ တယ်။ ဒီသဘောပါဘဲ။ ဝိပဿနာတရားအားမထုတ်တဲ့သူကတော့ ငြင်းမှာပါဘဲ။ သူမှမလုပ်သေးတာ၊ သူလုပ်ရင်တော့ သိမှာပေါ့။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့ သူကတော့ မရွေ့လိပ်လိုပါဘဲ။ လောကီလည်းအာရုံပြုလို့ရသလို လောကုတ္တရာ ထဲလည်း မျက်မှောက်ပြုလို့ရပါတယ်။ ဝိပဿနာကိုတကယ်လုပ်ပြီး တကယ်ကျင့်မှသာ မဂ်၊ဖိုလ်၊နိဗ္ဗာန်သို့မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှသာ ချမ်းသာအစစ်ကိုခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာအစစ်ဟာ ဘယ်လောက်များငြိမ်းအေးသလဲဆိုရင် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးပင်လျှင် ပရိသတ်အားလုံးကသာဓုလို့ခေါ်နေတဲ့တိုတောင်းလှတဲ့ အချိန် ကြားကာလလေးမှာပင်လျှင် ဖိုလ်ဝင်စားပြီး၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားနေပါတယ်။

အဲဒီလိုဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်းဖြင့် 'ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်'၊ 'အနေတတ်တယ်'၊ 'အသေတတ်တယ်'၊ 'မဂ်၊ဖိုလ်၊နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်' ဆိုတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိမယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြတာတောင် တစ်ချို့ကလက်မခံချင်ဘူး။ လူ့စွစာတွေရှိပါတယ်။ သူတို့ကဘယ်လိုပြောလဲဆိုရင် ကျန်းမာရေးကောင်းတာ ဝိပဿနာလုပ်မှမဟုတ်ဘူး၊ ငါအားကစားလုပ်နေတယ်၊ ကျန်းမာရေးကဒေါင်ဒေါင်မြည်တယ်။ အနေတတ်ဖို့ ကျတော့လည်း ငါ့မှာပိုက်ဆံရှိတယ်၊ လူတကာနဲ့ ပေါင်းသင်းနေထိုင်တတ်တယ်။ အသေတတ်ဖို့ပြောပြန်တော့လည်း ငါငယ်ပါသေးတယ်၊ အသေတတ်ဖို့ မလိုသေးဘူး။

မသေနိုင်သေးဘူး။ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက် ပြုနိုင်တယ်ဆိုတော့လည်း မဂ် ဖိုလ် မပြောနဲ့၊ နိဗ္ဗာန်တောင် မလိုချင်ဘူး ဆိုပြီး တကယ့်လူ့စွာတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုးတွေကိုကျတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ပါစေ လို့တစ်လုံးတည်းပြောလိုက်ပါ။

ဆုံးဖြတ်ချက်ဆိုတာ သူတောင်းစားလည်း ဆုံးဖြတ်ရတယ်၊ ဒီနေ့ ဘယ်မှာ သွားတောင်းစားမလဲလို့။ ကုန်သည်၊ ပွဲစား၊ လုပ်ငန်းရှင်၊ ဘုရင်ကြီးတွေကလည်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချရပါတယ်။ ဒါမှလည်း မိမိတို့ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ အောင်မြင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ မှန်ဖို့၊ မြန်ဖို့၊ ပြတ်သားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီ မှန်ဖို့၊ မြန်ဖို့၊ ပြတ်သားဖို့ဆိုတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သမာဓိရှိရင် သာမန်ထက်ပိုပြီး မှန်၊ မြန်၊ ပြတ်သားစွာ အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ် နိုင်ပါတယ်။ သမာဓိဆို တာအာရုံတို့သည် တစ်ခုတည်း၊ တစ်နေရာတည်းပေါ်မှာ စူးစိုက်စုစည်းလိုက်တဲ့အတွက် တည်ငြိမ်ပြီး၊ ကြည်လင်လာတာက သမာဓိ လို့ခေါ်တယ်။ သမာဓိ ကတောင် မှန် မြန် ပြတ်သားတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်တယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာကျင့်နေတဲ့သူတွေအတွက်က ပိုပြီး လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဝိပဿနာကိုကြိုးစားအားထုတ်ပါလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

ယောဂီအပေါင်းတို့-ကျွန်တော်ဆွေးနွေးတဲ့အထဲမှာ ဥပမာတင်စား ထားတာတွေများနေလို့ ပြန်ပြီးတော့အနှစ်ချုပ်ပေးလိုက်မယ်နော်...

မြတ်စွာဘုရားပွင့်လာခြင်းဟာ ဘာလုပ်ဖို့လဲ? နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုဖို့၊ “နိဗ္ဗာန်” ဆိုတာဘာလဲ? အတိုပြောရရင် “အငြိမ်းစာတ်”/အရှည်ပြောရင်

ကိလေသာနှင့်ဒုက္ခအပေါင်းချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့်
မိမိ၏သဏ္ဍာန်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသောအငြိမ်းစာတ်

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက် **ကောယန**-တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းက မဟာသတိပဋ္ဌာန် လမ်းကြီးဖြစ်ပါတယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကို လေးလမ်းခွဲလိုက်ရင် (၁)ကောယနပဿနာ၊ (၂)ဝေဒနာနုပဿနာ၊ (၃)စိတ္တနုပဿနာ၊ (၄)ဓမ္မာနုပဿနာဆိုပြီး၊ (၄)ပါးရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုက်တာနဲ့ပွားများပါ၊ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘက်ကပြည့်စုံအောင်ဖြည့်ထားရမှာ(၄)မျိုးရှိပါတယ်။

၁) အရှင်မှန်ရမယ်၊ ၂) ဂူဉာဏ်မှန်ရမယ်၊ ၃) သတိက ပိုလုံခြုံရမယ်၊ ၄) နှလုံးသွင်းမှန်
တာတောင် အချိန်စောင့်ပြီးပါရမီပြည့်မှ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျင့်စဉ်က-
ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာဘာဝနာ အဓိပ္ပာယ်ကိုပူဇော်ကြရအောင်။ ဝိ-များပြားလှစွာသော
သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ဖြင့်၊ ဝိပဿနာ-ဉာဏ်ဖြင့်ရုပ်နာမ်တို့အား ရှုမှတ်ခြင်း၊
ဘာဝနာ-ပွားများတိုးပွားခြင်း။

ဝိပဿနာကလဲ့လို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တစ်ခုမှမရှိပါ။
ဒါကြောင့် ဝိပဿနာက ဘာကြောင့်အားထုတ်သင့်သလဲ? ဆိုရင်-

(1) ဘုရားအကြိုက်၊ (2) ကိုယ့်အကြိုက်

ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်း၏ အကျိုးတရားများကတော့-

- (၁) ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်၊ (၂) အနေတတ်တယ်၊
- (၃) အသေတတ်တယ်၊ (၄) မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်။

အဲဒီလိုအကျိုးကျေးဇူးတွေကို လက်မခံနိုင်တဲ့ လူ့ခန္ဓာတွေကိုဘယ်လိုပြောမလဲ၊
ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်ပါစေ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သမာဓိရှိတဲ့သူကသာမန်ထက်ပိုပြီး
မှန် မြန် ဖြစ် သားအောင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် ဝိပဿနာကျင့်တဲ့သူက ပျင်းတောင်
ပျင်းသေးတယ်။ ကဲ ယောဂီတို့ အိမ်ပြန်ရင်ပြောတတ်ပြီနော်။

ဒီတော့ အချိန်လည်းစေ့ပြီမို့ မြတ်စွာဘုရားအမြဲဆုံးမနေကျ၊ မှာကြားသွားတာ
လေးကို လက်ဆင့်ကမ်းပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ်လိုက်ရအောင်-

“သ နာထာ ဘိက္ခဝေ- ဝိဟာရထ မာ အနာထ”

အားကိုးစရာ ဝိပဿနာတရားလက်ကိုင်ထားပြီး သွားကြ လာကြ နေထိုင်ကြ၊ ကိုယ်စီ ကိုယ်ငှ မပေါ့လိုက်ကြပါနဲ့၊

(အားကိုးစရာဆိုတာ မိမိရဲ့စည်းစိမ် ရာထူး၊ သားမယား လုံးဝမဟုတ်ပါ)
လို့ပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ် ခင်ဗျား။

(((((သာဓု ... သာဓု ... သာဓု ...)))))

ယောဂီများအားလုံးကို မေတ္တာပို့ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။ ဆုတောင်းပေးခြင်းဆိုသည်မှာ- တိုက်တွန်းပေးခြင်း၊ သတိပေးခြင်းမျှသာဖြစ်ပါတယ်။ ကြီးစားရမှာက ယောဂီတို့ရဲ့တာဝန်သာဖြစ်ပေတယ်။

ယခုလို ဝိပဿနာတရားကို ကနေ့ စာအသိနဲ့ ဆွေးနွေးပြီးသကာလ မကြာမီအချိန်တွင်းမှာ ကိုယ်တိုင်ခန္ဓာအသိဖြင့် ကျင့်မှတ်၊ ရှုမှတ် ပွားများကြမယ့် ဓမ္မချစ်ခင်ယောဂီသူတော်စင်အားလုံးတို့သည် လွယ်ကူသောအကျင့်၊ လျင်မြန်သော အသိတို့ဖြင့် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့မျှော်မှောက်ပြုလွယ်နိုင်ပြီး၊ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော် အကျိုး၊ အမျိုး ဘာသာ သာသနာအကျိုးကို စွမ်းစွမ်းတမံဆောင်ရွက်နိုင်ကြသည့် သာသနာ့အာဇာနည်သူ ရဲ့ကောင်း၊ မြင့်မြတ်ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ၊ ရဟန္တာမြတ်ကြီးများ အမြန်ဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ ခင်ဗျာ...

((((ပေးတဲ့ဆုပြုသည့်အောင် အမြန်ဆုံးကြိုးစားနိုင်သောသူ ဖြစ်ရပါလိုသည်..))))

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အစူးအဖတ်တို့သည်-

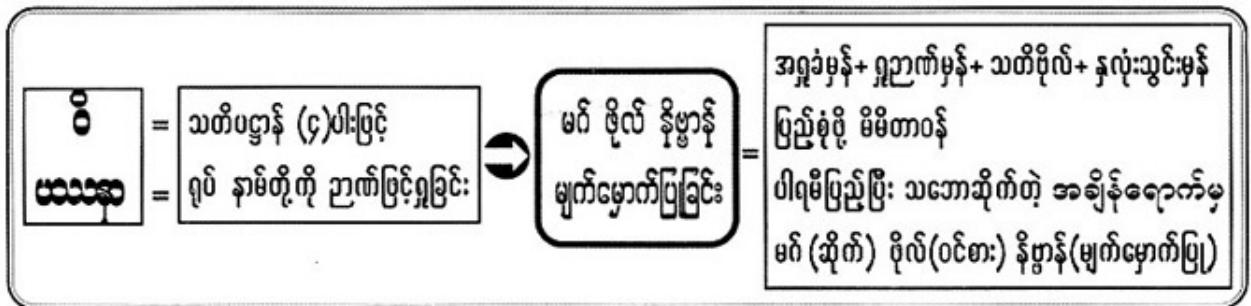
အနန္တစကြဝဠာ အထွန်းလင်းဆုံးဖြစ်သော နေမင်းမက ထွန်းလင်းတောက်ပနိုင်ရန်လည်းကောင်း၊
 ယောဂီတစ်ဦးချင်းစီ၏ ခန္ဓာတွင်းမှာ တရားတွေ့နိုင်ရေး ကိုယ်စီကျင့်ကြံရန်လည်းကောင်း၊
 မိမိခန္ဓာမှာ တရားတွေ့ပြီးနောက် သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ခန္ဓာတိုင်းမှာ တရားတွေ့နိုင်ရေး
 ကူညီ ပံ့ပိုး စောင့်ရှောက် သာသနာပြုနိုင်ရန်လည်းကောင်း စုပေါင်းအဓိဋ္ဌာန်ပြုကြပါစို့-

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ	ရောင်ဝါနေ	မကလင်းစေသော်
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ	ခန္ဓာတွင်း	မှာလင်းစေသော်
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ	ခန္ဓာတိုင်း	မှာလင်းစေသော်



ဤစာအုပ်ကိုပတ်ရှုပြီးပါက တရားရှင်အလိုတော်ကျဖြစ်သော ဝိပဿနာတရားကိုပွားများနိုင်ကြပြီး
 ဗုဒ္ဓသာသနာ၏ပန်းတိုင်ဖြစ်သောနိဗ္ဗာန်သို့ မျှော်မှောက်ပြုနိုင်ကြရန်ရည်ရွယ်၍
 မိမိ၏ဓမ္မမိတ်ဆွေများကိုလည်း လက်ဆင့်ကမ်းသာသနာပြုခြင်းအားဖြင့် ကုသိုလ်ယူကြပါစို့။

ပညတ်	ပရမတ်	
<p>လောက(၃)ပါး (သတ္တ ဩကာသ သင်္ခါရ)</p> <p style="text-align: center;">နေ</p>	<p> ၀ စိတ် + } နာမ် ၂ စေတသိက် } ၃ ရုပ် } </p> <p style="text-align: center;">၅</p> <p>သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး ➔</p>	<p> ၄ နိဗ္ဗာန် </p> <p style="text-align: center;">ဆိုက်</p>



အနုသယကိလေသာ (ကိန်းဝပ်နေသောကိလေသာ)ကို
 ပယ်သတ်နေသော ယောဂီများဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့်
 ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ (မနောကံ- အလတ်စားထကြွခြင်း)နှင့်
 ပီတိက္ကမကိလေသာ (ကာယကံနှင့်ဝစီကံ- အကြမ်းစားကျူးလွန်ခြင်း)တို့ကို
လုံးဝမပြုလုပ်တော့ပါ။