DHAMMAVIJJĀLAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၇၇)

ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရခြင်း

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း

ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရခြင်း

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တန်ခူးလဆန်း(၆)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း ရွှေပြည်သာမြို့နယ် အမှတ်(၈)ရပ်ကွက်လုံးဆိုင်ရာ မလွန်ဆန်လှူအသင်း အမှတ်(၃)၊ မလွန်ဆွမ်းဆန်တော်နှင့် ရွှေပြည်သာ ဆွမ်းဆန်တော် ရေစက်ချလှူဒါန်းသည့် ဓမ္မပူဇာ သဘင် အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော **"ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရခြင်း"** တရားဒေသနာတော်။

"ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရခြင်း" တဲ့။ လူတွေပြောနေကြတဲ့ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရခြင်း ဆိုတာနဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရခြင်း ဒီ (၂)မျိုးမှာ ခြားနားသော ရှုထောင့်အမြင်များ ရှိကြတယ်။ ခြားနားသော ရည်ရွယ်ချက်များ ရှိကြတယ်။ လောက

လူတွေ ပြောနေတဲ့ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရခြင်း ဟာ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဆိုလိုတဲ့ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရခြင်းဆိုတာ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ် ဆိုတာ ဒီကနေ့ည ရှင်းလင်းပြီးတော့ ဟောပြောကြရအောင်။

လောကလူတွေဟာ နေရေးထိုင်ရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ချမ်းသာသုခကို လိုလားကြတယ်။ စားရေးသောက်တာနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ချမ်းသာသုခကို လိုလားကြတယ်။ အလိုလားဆုံးကတော့ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရမှုဖြစ်တယ်။ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနဲ့ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရမှုဟာ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ခြင်းရဲ အဓိပ္ပာယ်က အလွန်လေးနက်မှုရှိတယ်ဆိုတာကို ဟတ္ထကသုတ္တန်ကို လေ့လာကြည့်ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ကြပါတယ်။ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို **ဟတ္ထကသုတ္တန်** မှာ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းလင်းဟောကြားထား

တာ ဖြစ်ပါတယ်။ **အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်** မှာ **ဟတ္ထကသုတ်** ပါရှိတယ်။

တစ်ခုတုန်းက မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ် အာဠဝီပြည် အနီးနားက နွားအုပ်ကြီး ဖြတ်သန်းသွားလာတဲ့ တောတန်းတစ်နေရာ **သီသပါဝန** လို့ခေါ်တဲ့ ရင်းတိုက်တောထဲမှာ အရွက်ကျဲကျဲရှိတဲ့ ရင်းတိုက်ပင်ကြီး တစ်ပင်ရဲ့အောက်မှာ နားနေခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က ရာသီဥတုကလည်း အင်မတန်အေးမြတဲ့ ဆောင်းရာသီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းရာသီဖြစ်တော့ ရင်းတိုက်ပင်က အရွက်တွေကလည်း ကြွေတဲ့အရွက်က ကြွေလာတော့ အပေါ်မှာကြည့်လိုက်ရင် ကျိုးတိုးကျဲတဲ အနေအထားမျိုးရှိတယ်။

မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးတဲ့ သစ်ပင်ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း ဖြတ်သန်းသွားလာထားတဲ့ နွားအုပ်ခြေရာတွေဟာ ဆူးသဖွယ်မာကြောပြီး မို့မို့ချွန်ချွန်တွေဖြစ်နေတယ်။ ရင်းတိုက်ပင်အောက် လမ်းလျှောက်ဖို့ဆိုတာ ခဲယဉ်းတဲ့အနေအထားမှာ ရှိတယ်ပေါ့။ နွားခွာရာကြား

က ထွက်တဲ့ မာနေတဲ့မြေကို "နွားခွာရာဆူး" လို့ ခေါ်တယ်။ ဆူးကဲ့သို့ ချွန်ပြီးတော့နေတယ်၊ အဲဒီပေါ်မှာ ဖိနပ်မပါဘဲ လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင် အင်မတန်လျှောက်ရခက်မယ့် အနေအထားပေ့ါ။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကလည်း အရွက်ကျိုးတို့ကျဲတဲရှိတဲ့ ရင်းတိုက်ပင်ကြီးအောက်မှာ မြက်တွေခင်းပြီးတော့ ထိုင်နေတယ်။ တစ်ပါးတည်း အာဠဝီပြည်နားမှာ အဲဒီလို သီတင်းသုံးနေတဲ့အချိန် နံနက်စောစော အာဠဝီမြို့ထဲကထွက်ပြီးတော့ ရင်းတိုက်တောဘက်ကို ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ကြတယ်။ တောတန်းကိုဖြတ်ပြီးတော့ လမ်းလျှောက်လာတဲ့ အထဲမယ် ဟတ္ထက အာဠာဝက ဆိုတဲ့ မင်းသားလဲ ပါလာတယ်။ အေး၊ ဟတ္ထက အာဠာဝက မင်းသား ဆိုတာ ဘယ်သူလဲလို့ဆိုရင် အားလုံးကြားဖူးကြတဲ့ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကိုပါ ပြောကြရအောင်။

အာဠဝီပြည်ကြီးရဲ့ အနီးအနားမှာ တောတန်း တစ်နေရာက ညောင်ပင်ကြီးတစ်ပင် အုပ်အုပ်

ဆိုင်းဆိုင်း ရှိတယ်၊ အဲဒီညောင်ပင်ကြီး အနီးအပါးမှာ အာဋာဝကဘီလူးကြီးရဲ့ ဗိမာန်ရှိတယ်လို့ပြောတယ်။ သို့သော် လူတွေမြင်ရတာကတော့ ညောင်ပင်ကြီးပဲ မြင်ရတယ်။ အာဋာဝကဘီလူးကြီးရဲ့ ဗိမာန်ကို မမြင်ရဘူး။ အာဋာဝကဘီလူးကြီးက ညောင်ပင်အောက် ဝင်ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို သူက အပိုင်စားရထားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ညောင်ပင်အောက် ဝင်လာရင်တော့ သူ့အစာဖြစ်ကြရတာ များတယ်ပေါ့။

ဖြစ်ပုံကတော့ တစ်နေ့မှာ အာဋဝီဘုရင်ကြီးက အခြံအရံတွေနဲ့ တောကစားထွက်တာ၊ တောကစားထွက်တဲ့အခါမှာ သမင်တစ်ကောင်တွေ့တော့ ကိုယ်စီကိုယ့်စည်းနဲ့ကိုယ် တာဝန်ပေးထားပြီး ထိုသမင်ကို အမိဖမ်းဖို့အတွက် ဝိုင်းရံထားကြတယ်။ အဲဒီလို ဝိုင်းရံထားပြီး သမင်ကိုခြောက်တဲ့အခါမှာ အင်မတန်အကင်းပါးတဲ့ သမင်က ဘယ်ဘက်ကထွက်ရမယ်ဆိုတာ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဘုရင်ကြီးဘက်က လူအုပ်နည်းနေတာ မြင်တော့ ဘုရင်ကြီးဘက်ကထွက်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။

အဲဒီလို ကြိုးစားပြီးတော့ သမင်က ထွက်ပြေးတယ်ပေါ့။ ဘုရင်ကြီးတာဝန်ကျတဲ့အပိုင်းကနေပြီး သမင်က လွတ်သွားတယ်။ ဒါပဲ မြန်မာတွေပြောနေကြတာ "ရွှေသမင် ဘယ်ကထွက်၊ မင်းကြီးတာကထွက်" တဲ့။

အဲဒီလိုလွတ်သွားတဲ့အခါ ဘုရင်ကြီးက မာနတွေ တက်လာပြီး မခံနိုင်ဘူးပေါ့။ အများက သရော်မှာကို မခံနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့်၊ ကြိတ်ပြုံးပြုံးကြမှာကို မခံနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် သူ့ရဲ့ ရဲစွမ်းသတ္တိဗလအစွမ်းပြပြီးတော့ သမင်ပြေးတဲ့နောက်က လိုက်တယ်။ နောက်ဆုံးတော့ သမင်ဟာ ပြေးနိုင်သမျှပြေးပြီး မပြေးနိုင်တဲ့အချိန်ကျတော့ လည်စင်းပြီးခံတာပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘုရင်ကြီးက သမင်ကို အရဖမ်း သတ်ဖြတ်ယူခဲ့တယ်။ တစ်ကယ်တော့ သမင်သားစားချင်လို့ မဟုတ်ဘူး၊ အပျော်အပါး လုပ်ကြတာ။ အဲဒီ သမင်ကောင်ကို ပိုင်းပြီးတော့ ထမ်းလာခဲ့တယ်။

ဒီသမင် သူရဲအောင် ဖမ်းနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို ပြချင်လို့ သမင်ကို ထမ်းယူခဲ့ပြီး မောမော

ပမ်းပမ်းနဲ့ ခုနက ညောင်ပင်ကြီးအောက်မှာချပြီး ခဏ နားနေတာ။ ဒီအခါမှာ ဘုရင်ကြီး အနားရောက်လာ တယ်ပေါ့။ အာဠဝကဘီလူးကြီးရဲ့ ပိုင်နက်ထဲ ရောက် သွားတော့ အာဠဝကဘီလူးကြီးက ဘုရင်ကြီးကို ဖမ်း လိုက်တယ်ပေါ့။ ဖမ်းလိုက်တော့ ဘုရင်ကြီးက ကြောက် လန့်ပြီး "သူ့ကိုမစားပါနဲ့၊ သမင်သားပဲစားပါ" လို့ပြော တော့ အာဠဝကဘီလူးကြီးက ရယ်တယ်တဲ့။ "ဘုရင် ကြီး ကိုယ်တိုင်ကလည်း သူ့ပစ္စည်းပဲတဲ့၊ သမင်ကြီး လည်း သူ့ပစ္စည်းပဲ၊ ငါ့ပစ္စည်းနဲ့ငါ့ကို အရောင်းအဝယ် မလုပ်နဲ့" တဲ့။

သမင်လည်း ငါပိုင်တာပဲ၊ မင်းလည်း ငါပိုင်တာပဲ ဆိုတော့ ဘုရင်ကြီးက အခက်ကြုံတယ်။ သူကပြော တယ် "ငါက သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘူး၊ ဟောဒီ အာဠဝီ ပြည်ကြီးကိုပိုင်တဲ့ ဘုရင်၊ ငါ့ကိုစားရင် မင်း ဒီတစ်နေ့ ပဲ စားရမယ်၊ ငါ့ကို လွှတ်လိုက်မယ် ဆိုရင်တော့ ငါ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ တစ်နေ့ကို လူတစ်ယောက် လူ တစ်ယောက် ထမင်းအုပ်နဲ့ပို့ပေးမယ်" လို့ဆိုတော့

အာဠာဝကဘီလူးကြီးက စဉ်းစားပြီး လက်ခံတယ်။ အင်း၊ သူပြောတာဟုတ်တယ်၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပင်ပင် ပမ်းပမ်း မခံရဘဲနဲ့ လူသားစားနေရမယ်ဆိုရင် ပိုအဆင် ပြေတယ်။

သို့သော် သစ္စာတည်ရမယ်၊ သစ္စာဆိုခိုင်းတယ်။ "မင်းမှာသစ္စာ၊ လူမှာကတိ" မင်း ဆိုတာ သစ္စာရှိရတယ်၊ ပြောရင် ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်ရတယ်ပေါ့။ ဘုရင်ကြီး က သစ္စာဆိုတယ်၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သူ့နန်းတော်ကနေ ပြီးတော့ သူ စီမံခန့်ခွဲပေးတဲ့ ထမင်းအုပ်ရွက်လာတဲ့ သူကို စားပိုင်ခွင့်ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီလို စားပိုင်ခွင့် တစ်နေ့ကိုတစ်ယောက် တစ်ယောက် မှန်မှန်ပို့ဆက်ပြီး ပေးမယ်လို့ သူက အာမခံလိုက်တယ်။ အကယ်၍ မပေး နိုင်တဲ့နေ့ ဆိုလို့ရှိရင် သူကိုယ်တိုင် ဘီလူးရဲ့အစာ ဖြစ်ရ မယ်။ အဲဒီလို သစ္စာပြုတော့ အာဠာဝကဘီလူးကြီးက လွှတ်လိုက်တယ်။

အာဠာဝကဘီလူးဆိုတာ အဲဒီအချိန်တုန်းက ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို မကြည်ညိုသေးတဲ့ မိစ္ဆာ

ဘီလူးကြီးပေါ့။ အင်မတန်မှ ကြမ်းကြုတ်တယ်။ အဲဒီလို ဘုရင်ကြီးဆီက အခွင့်အရေးရလိုက်တဲ့အခါ ဘုရင်ကြီးကို လွှတ်လိုက်တယ်။ နန်းတော်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ အမတ်ကြီးတွေနဲ့ အစည်းအဝေးခေါ်ပြီး ဘုရင်ကြီးက သူလုပ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကို ပြောပြတယ်။ ပညာရှိ အမတ်ကြီးတွေက စဉ်းစားကြတယ်။ "အရှင်မင်းကြီး၊ တစ်နေ့တစ်ယောက်ပို့မယ်ဆိုတာ ရက်အကန့်အသတ် ရှိရဲ့လား" ဘုရင်ကြီးကပြောတယ် "ငါ ရက်အကန့် အသတ် မပြောမိခဲ့ဘူး" ဒါ ဘုရင်ကြီးရဲ့ မေ့လျော့ ချွတ်ချော်မှုတစ်ခုပဲ။ ရက်ကန့်သတ်ချက် မပေးသည့် အတွက်ကြောင့် သူက တစ်သက်လုံး ပေးနေရမယ့် အမိပ္ပာယ်ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒါနဲ့ ထောင်ထဲကလူတွေ ထုတ်ထုတ်ပြီးတော့ တစ်နေ့တစ်ယောက် အာဋ္ဌာဝကဘီလူးကြီးဆီ ပို့ပေးနေတယ်။ ထောင်ထဲကလူတွေလည်းကုန်ရော ကုန်တဲ့ အခါ တိုင်းပြည်မှာရှိတဲ့လူတွေ တိတ်တဆိတ် လမ်းမှာ ညထွက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖမ်း၊ ဘီလူးကြီးဆီသွားခိုင်း၊ အဲဒီ

လိုနဲ့ လုပ်လာလိုက်တာ နောက်ဆုံး ဘုရင်ကြီးက ဖမ်းပြီးတော့ ဘီလူးစာကျွေးတယ်ဆိုတဲ့သတင်း ထွက်လာတယ်။ လူတွေဟာ အိမ်ပြင် မထွက်ရဲအောင် ကြောက်လန့်နေကြတယ်။

နောက်ဆုံး လူရှာမရတဲ့အခါ ဘယ်လိုလုပ်ရတုန်း ဆိုတော့ ဘုရင့်နန်းတော်မှာ အဲဒီနေ့မှာ မွေးဖွားလာတဲ့ ဘုရင့်သားတော်လေးကိုပဲ ပေးရတော့မယ်။ လောကလူတွေဟာ ကိုယ်ကိုယ်ကို အချစ်ဆုံးပဲ။ သားတွေ သမီးတွေကို မိဘတွေကချစ်တယ်ဆိုတာ သားသမီးလေးကို မြင်နေရရင် ကြည်နူးနေလို့ချစ်တာ။ တကယ်တော့ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချစ်ဆုံးပဲ။ အဲဒါကြောင့် မို့လို့ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ သားတော်လေးကိုပဲ ဘီလူးစာအဖြစ်ကျွေးဖို့ ပို့ခိုင်းလိုက်တယ်။

ဒီ အာဠဝီဘုရင်ကြီးရဲ့ သားတော်လေးဟာ တကယ့်ပါရမီရှင်ကလေးပဲ၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘူး၊ ပါရမီကုသိုလ်တွေ ဆည်းပူးခဲ့လို့ ထူးခြားတဲ့ မင်းသားလေးဖြစ်တော့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်

က အဲဒီနေ့ တစ်ရက်ကြိုပြီးတော့ အာဠာဝကဘီလူးကြီး ရဲ့ ဘုံဗိမာန်ကို ရောက်ရှိနေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အာဠာဝကဘီလူးကြီးက သူ့ရဲ့ဘုံဗိမာန်မှာ မရှိဘူး၊ အစည်းအဝေးသွားနေတယ်။ ပြန်လာတဲ့အခါ မြတ်စွာ ဘုရား သူ့ဘုံဗိမာန်ထဲရောက်နေတာဖြစ်လို့ စိတ်တွေ တအားဆိုးတယ်။

တစ်ညလုံး ဘုရားကို လက်နက်အမျိုးမျိုးနဲ့ ထွက် သွားအောင်၊ ဒုက္ခရောက်အောင် တိုက်ခိုက်မောင်းထုတ် ပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားကို လုံးဝအန္တရာယ်မပြုနိုင်ဘူး၊ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားကိုတောင် မောင်းထုတ်ရ လောက်အောင် သူ့စိတ်က အင်မတန်မှ ကြမ်းတမ်း တယ်။ အဲဒီလောက် ကြမ်းတမ်းတဲ့ အာဠာဝကဘီလူး ကြီးကို မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က လိမ္မာ ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတော်မူခဲ့တယ်။

နောက်ဆုံးမှာ အာဠာဝကဘီလူးကြီးက သူ့ရှိသမျှ လက်နက်တွေ အသုံးချလို့မရတဲ့အခါ ဘာလုပ်သလဲ ဆိုရင် "အရှင်ဂေါတမ၊ သူများခွင့်မပြုတဲ့အိမ်ထဲ

ကျူးကျူးကျော်ကျော် ဝင်ရောက်နေတာ အခုပဲ ထွက်သွားလိုက်ပါ" ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ကြမ်းတမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် စိတ်ဓာတ်နူးညံ့သွား အောင် နည်းစနစ်ကို အသုံးပြုတဲ့အနေနဲ့ သူ့စကားကို နားထောင်တယ်။ သူ့ကို ဆန့်ကျင်ဘက် မလုပ်ဘူး။ "အေး၊ မင်းက မနေစေချင်ဘူးဆိုရင် သွားတာပေါ့" ဆိုပြီး ဘုရားက ထသွားတယ်။ "ဩော်၊ တစ်ညလုံး ငါ ထွက်သွားအောင် ကြိုးစားလိုက်ရတာ အမျိုးမျိုးကြိုးစား တာ မရဘူး၊ အခုကျတော့လည်း ပြောလို့ဆိုလို့ လွယ် သားပဲ၊ မနေနဲ့သွား ဆို ထသွားတာပဲ၊ အဲဒီတော့ ငါ ပြောတဲ့အတိုင်းလုပ်တာ ဟုတ်မဟုတ် သိရအောင်လို့ အရှင်ဂေါတမ၊ ပြန်ဝင်ခဲ့ပါဦး" ဆိုတော့ "မင်းက ဝင်စေ ချင်ရင် ဝင်ခဲ့တာပေါ့" ဆို မြတ်စွာဘုရားက ပြန်ဝင် လာတယ်။

နောက်တစ်ခါ "ထွက်သွားပါဦး" ဆို ထွက်သွား လိုက်တယ်၊ "ဝင်လာခဲ့ပါဦး" ဆို ဝင်လာတယ်။ ဘာဖြစ် လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဘီလူးခိုင်းတာတွေ လုပ်နေရ

သလဲလို့ဆိုတော့ အင်မတန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဘီလူးကြီးဟာ စိတ်ဓာတ်ကလေး နူးညံ့သွားအောင် လိုက်လျောတာဖြစ်တယ်။ ဒီနည်းစနစ်လေးတွေက တကယ်မှန်ကန်တဲ့ နည်းစနစ်လေးတွေပဲ။ သိပ်ကြမ်းတမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ စိတ်ဓာတ်နူးညံ့သွားအောင် လုပ်တဲ့နေရာမှာ သူတို့နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်မလုပ်ဘဲ လိုက်လျောညီထွေနေတာထိုင်တာဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို နူးညံ့သွားစေတယ်တဲ့။

အေး၊ နောက်ကျတော့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ကြမ်းတမ်းတဲ့စိတ်ကို သိပ်ပြီးတော့ မစွန့်နိုင်ဘူး၊ အတော်အသင့် နူးညံ့သွားတဲ့အခါ နောက်တစ်ကြိမ်ကျတော့ သူ့အတွေးက ဘယ်လိုတွေးတုန်း၊ "ဒီတစ်ခါရဟန်းဂေါတမ ထွက်သွားရင် ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကိုကိုင်ပြီး ဂင်္ဂါမြစ်ဟိုဘက်ကမ်းရောက်အောင် ပစ်လိုက်မယ်" လို့ စိတ်ကူးတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကူးပြီးတော့ "ရဟန်းဂေါတမ၊ ငါ့ဗိမာန်ထဲက ထွက်သွားလိုက်ပါ" လို့ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရား "ငါမထွက်နိုင်ဘူး၊ ဘာဖြစ်

လို့တုန်းဆိုတော့ မင်းက ငါ့ကို ထွက်သွားလို့ရှိရင် ခြေနှစ်ချောင်းကို ကိုင်ပြီးတော့ ဟိုဘက်ပစ်မယ်လို့ မင်းစိတ်ကူးနေတယ်" ဆိုတော့ သူအံ့ဩသွားတယ်။

"ဪ၊ ငါတွေးတာတောင် သိပါလား၊ အင်မတန်တန်ခိုးကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါလား" လို့ စိတ်ဝင်စားလာတာပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက "ငါ့ကို ခြေနှစ်ချောင်း ကိုင်ပြီးတော့ ဟိုဘက်ပစ်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ လောကမှာမရှိဘူး" လို့ပြောတယ်။

ဒါဖြင့်ရင် "အရှင်ဂေါတမကို ပုစ္ဆာမေးမယ်၊ ပုစ္ဆာမဖြေနိုင်လို့ရှိရင် အရှင်ဂေါတမ နှလုံးသားကို ခွဲပစ်မယ်" လို့ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကား ဆိုပြန်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "ငါ့ရဲ့နှလုံးသားကို ခွဲနိုင်လောက်အောင် မင်းမှာ အစွမ်းသတ္တိမရှိဘူး၊ အေး မင်းမေးချင်တယ်ဆိုရင်မေး၊ မင်းမေးတာတွေ ငါအကုန်ဖြေမယ်" လို့ အဲဒီလို ခွင့်ပြုတဲ့အခါမှာ မေးခွန်းတွေမေးတာ။

သူမေးတဲ့ မေးခွန်းတွေဟာ ကဿပဘုရား လက်ထက်တုန်းက မေးခွန်းတွေဖြစ်တယ်။ ကဿပ

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တုန်းက အမေးနဲ့အဖြေ အပြည့်အစုံရှိခဲ့တာ။ အဲဒီအထဲမယ် မေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေက ပျောက်သွားတယ်။ မေးခွန်းတွေပဲကျန်တယ်၊ သူက မေးခွန်းတွေရဲ့အဖြေက ဘာတွေလဲဆိုတာ သိပ်သိချင်နေတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ အဲဒီမှာမေးလိုက်တာ၊ မေးခွန်းနဲ့အဖြေကိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ မပြောတော့ပါဘူးနော်၊ **“ဘ၀အရေး စိတ်အေးရလေအောင်”** ဆိုတဲ့ တရားထဲမှာ ဘုန်းကြီးတို့ဟောထားတာ ရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ပြောချင်တာကတော့ ဘုရားဆုံးမလို့ ယဉ်ကျေးပြီး အာဠာဝကကြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်သွားတယ်လို့ ပြောရမယ်။ ဘယ်နေရာသွားသွား ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ဦးထိပ်ထား ရှိခိုးလျက် သွားပါမယ်ဆိုတဲ့ ပဋိညာဉ်ပေးတယ်။

နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်တာနဲ့ အာဠဝီဘုရင်ကြီးက သားတော်လေးနဲ့ ထမင်းအုပ်ကိုပို့လိုက်တယ်။ ဘုရားရောက်ရှိနေတဲ့အချိန်ဖြစ်လို့ အင်မတန်မှ ကံကောင်းတယ်။ အကယ်၍သာ မြတ်စွာဘုရား

ရောက်ရှိမနေဘူးဆိုရင် ဘီလူးစားခံရမယ့်အချိန် ဖြစ်တယ်ပေါ့။ အေး၊ ဒီ မင်းသားလေး ပို့လိုက်တဲ့အခါ ဘီလူးကြီးက သောတာပန်ဖြစ်သွားပြီ၊ စိတ်ဓာတ်တွေက မကြမ်းတော့ဘူး၊ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ကြင်နာတတ်တဲ့စိတ်တွေ။ သနားတဲ့စိတ်တွေ၊ မေတ္တာထားနိုင်တဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာတယ်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို ရိုသေလေးစားမှုကလည်း ရှိလာပြီ၊ မိမိအသက်ပင်သေပါစေ သူတစ်ပါးရဲ့အသက်ကို သတ်ဖြတ်မှု လုံးဝမပြုတော့ဘူးဆိုတဲ့ အနေအထားရောက်နေတယ်။

အဲဒီတော့ သူ့အတွက် အစာအဖြစ် လာပို့တဲ့ မင်းသားလေးကို သတ်ဖို့နေနေသာသာ ရှေ့ကလူတွေရဲ့အသက်ကို သတ်ဖြတ်ပြီးတော့ စားသောက်နေတယ်ဆိုတာကို သိသွားမှာတောင် အလွန်ရှက်နေတယ်။ ဒါသိမှာ သိပ်စိုးတယ်။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားနဲ့ အတူတူ ထိုင်နေစဉ် လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့အချိန်မှာ မင်းသားလေးနဲ့ ထမင်းအုပ် ဆက်သတဲ့အခါမှာ ဘီလူးကြီးက

မင်းသားလေးကို လှမ်းယူပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားကို လှူဒါန်းလိုက်တယ်တဲ့။

မင်းသားလေးဟာ မင်းချင်းယောကျ်ားတွေလက်က ဘီလူးကြီးလက်ထဲ ရောက်သွားတယ်။ ဘီလူးကြီးလက်ကနေပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားလက်ထဲ ရောက်သွားတယ်။ ဘုရားကိုလှူလိုက်တာ၊ ဘုရားကိုလှူထားတဲ့ မင်းသားလေး ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ " လက်ဆင့်ပြောင်း မင်းသားလေး" ဆိုတဲ့ အမိဗ္ဗာယ်နဲ့ **"ဟတ္ထက"** လို့ ဒီလိုခေါ်တာ။ **ဟတ္ထ** ဆိုတာက လက်၊ **က** ဆိုတာ ဂယ်ကနေ ပြောင်းလာတာ၊ တစ်လက်မှ တစ်လက် ပြောင်းရွှေ့ပြီး အသက်ရှင်လာတဲ့ မင်းသားလေးလို့ ဒီလိုအမိဗ္ဗာယ်ရတယ်။

မင်းချင်းတွေရဲ့လက်က ဘီလူးကြီးလက်၊ ဘီလူးကြီးလက်က ဘုရားလက်ထဲ ရောက်လာတယ်။ ဘုရားလက်ကမှ တစ်ခါ မင်းချင်းယောကျ်ားတွေလက်ကို ပြန်ပြီးတော့ အပ်နှံပေးလိုက်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီမင်းသားလေး နန်းတော်ထဲ ပြန်ရောက်သွားတယ်ပေါ့။

သို့သော်လည်း ဘုရားကိုလျှုထားတာ ဖြစ်သောကြောင့် ခုခေတ်စကားနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် "မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မွေးစားသား" ဖြစ်သွားပြီပေါ့။ အဲဒီလို ဘုရားရဲ့ မွေးစားသားဖြစ်တဲ့ "ဟတ္ထက" ဆိုတဲ့ ဒီမင်းသားလေးဟာ သာသနာတော်မှာ အလွန်ထင်ရှားလာတဲ့ မင်းသား တစ်ဦး ဖြစ်လာတယ်။

အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါမှာ သူ့ရဲ့နောက်က ဥပါသကာတွေ (၅၀၀)ရှိတယ်။ အင်မတန်မှ စည်းစည်း လုံးလုံးရှိတယ်။ "ဟတ္ထက" ဟာ သူ့နောက်လိုက် နောက်ပါ ဥပါသကာတွေ(၅၀၀)ကို သူက စည်းရုံးတဲ့ နေရာမှာ အလွန်ထက်မြက်တယ်။ အခြား ပရိသတ် တွေထက် သူက စည်းလုံးညီညာမှုရှိတယ်။ ဒါကြောင့် မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဥပါသကာ ဒါယကာတွေကို သာသနိကဘွဲ့ထူးတွေ ပေးတဲ့အခါမှာ "ဟတ္ထက အာဠာဝက" ကိုလည်း ဘွဲ့ထူးတစ်ခုပေးတယ်။ အဲဒီ ဘွဲ့ထူးကတော့ ဘာလဲဆိုရင် "သင်္ဂဟဝတ္ထုလေးပါးဖြင့်

နောက်လိုက်နောက်ပါတို့ကို စည်းရုံးတဲ့နေရာမှာ အထူးချွန်ဆုံး" ဆိုတဲ့ ဘွဲ့ကိုပေးတယ်။

စည်းရုံးမှု ထူးချွန်သူပေါ့။ စည်းရုံးတဲ့နေရာမှာ အလွန်ထူးချွန်တယ်လို့ "**ဟတ္ထကအာဠာဝက**" ကို ဒီလို ဘွဲ့ပေးထားတယ်။ သူဟာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်ဘူး၊ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ နောက်ဆုံး အနာဂါမ်အဆင့် ထိအောင် ရောက်သွားပြီးတော့ သာသနာတော်မှာ ထင်ရှားတဲ့ မင်းသားလေးတစ်ပါး ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။

အံ့ဖွယ်ဂုဏ်ရည်များ

သူ့မှာ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ အရည်အသွေးတွေက ဘာတွေတုန်းဆိုရင် သူက သဒ္ဓါတရားသိပ်ကောင်းတယ်တဲ့။ သဒ္ဓါတရားကောင်းတဲ့နေရာမှာ အလွန်ထင်ရှားတယ်။ နောက် ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံတယ်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့နေရာမှာ အလွန်ထင်ရှားတယ်။ နောက်တစ်ခုက မကောင်းတာ လုပ်ရမှာ၊ မဟုတ်တာပြောရမှာ၊ မဟုတ်တာကြံစည်ရမှာ အလွန်

ရှက်တတ်တယ်။ အလွန်စက်ဆုပ်တတ်တယ်တဲ့။ မကောင်းတာ လုပ်ရမှာ၊ မကောင်းတာ ပြောရမှာ၊ မကောင်းတာ ကြံစည်ရမှာကို အလွန်ကြောက်တတ်တယ်၊ ဟိရီဩတ္တပ္ပနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။

အေး၊ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ ဟတ္ထက မင်းသားလေးဟာ မြတ်စွာဘုရားထံက တရားဓမ္မတွေနာယူပြီး ရဟန်းတော်အရှင်မြတ်တွေဆီက၊ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေဆီက တရားဓမ္မကို နာယူထားလို့ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ဗဟုသုတတွေအများကြီးရှိတယ်တဲ့။ နောက်တစ်ခုကတော့ သဒ္ဓါတရားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ အမြဲတမ်း စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းမှု၊ ရက်ရောမှုဆိုတဲ့ စာဂဂုဏ်နဲ့လည်း ပြည့်စုံတယ်၊ နှမြောတွန့်တိုခြင်း မရှိဘူး၊ ဟတ္ထက မင်းသားလေးဟာ စွန့်ကြဲပေးကမ်းတဲ့ နေရာမှာလည်းပဲ အင်မတန်မှ ရက်ရောတယ်၊ နောက်ဂုဏ်တစ်ခုကတော့ သူဟာ ပညာထက်မြက်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

ထက်မြက်တဲ့ပညာဆိုတာ သာမန်အခြေခံပညာမျှသာ မကဘူး၊ သင်္ခါရတရားတွေကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေကို ရှုမြင်တဲ့နေရာမှာလည်းပဲ သူ့ပညာဟာ အလွန် အဆင့်အတန်းမြင့်တယ်၊ သောတာပန်ကနေ သကဒါဂါမ်၊ သကဒါဂါမ်ကနေ အနာဂါမ်ဆိုတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ အလွန်ရင့်သန်တယ်ပေါ့။ ရဟန္တာအဆင့်ဖြစ်ဖို့ရာ ဝိပဿနာဉာဏ်မျိုးသာ သူ့မှာလိုနေသေးတာကိုး။ အဲတော့ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ဝိပဿနာကျတော့ အနာဂါမ်ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာထက်ပိုတယ်၊ အဆင့်မြင့်တယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့။ အေး၊ အဲဒီလို ထူးချွန်တဲ့ **ဟတ္ထက** မင်းသားလေး အံ့ဩဖွယ် သူ့ရဲ့ ဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးတွေ အမျိုးမျိုးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့နေရာမှာ သူဟာ ဒီလိုထူးခြားပေမယ့်လို့ ထူးခြားမှုကိုထုတ်ဖော်ပြောဆိုဖို့ အလွန်ဝန်လေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတဲ့။ အဲဒါကို **အပ္ပိစ္ဆ** လို့ခေါ်တယ်။

လောကမှာ လူတွေက ကိုယ့်ရှိလို့ရှိရင် ရှိတာထက်ပိုပြီးတော့ ကြွားချင်ကြတယ်ပေါ့။ အေး၊ ဟောဒီက

ဟတ္ထက မင်းသားလေးကတော့ ဘယ်တော့မှ သူ့ရဲ့ ဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးကို ထုတ်ဖော်မပြောဆိုဘူး။ သူ့ရဲ့ ဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးကို သူများသိမှာစိုးတယ်။ ခပ်ကုပ်ကုပ် ရိုးရိုးလေးပဲနေတယ်။ သူ့ရဲ့ ဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးကို ဘယ်တော့မှ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလေ့ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ **အပ္ပိစ္ဆ** လို့ဆိုတဲ့၊ အလိုနည်းခြင်းလို့ဆိုတဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါနဲ့လည်း ပြည့်စုံတယ်လို့။ ဒါက ဒီပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အရည်အသွေးတွေ။ ဟောဒီ **ဟတ္ထက** မင်းသားလေးဟာ သင်္ဂဟဝတ္ထုတရား လေးပါးနဲ့ ပရိသတ်ကို စည်းရုံးတဲ့နေရာမှာ အင်မတန်မှထူးချွန်တယ်။

တစ်ခါတုန်းက သူ့နောက်လိုက်နောပါ ပရိသတ်တွေဟာ စည်းစည်းလုံးလုံး ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ မြတ်စွာဘုရားဆီလာတော့ မြတ်စွာဘုရားက အင်မတန်ညီညွတ်တဲ့ သူ့ရဲ့နောက်လိုက်နောက်ပါတွေကိုကြည့်ပြီး ဘုရားက “**ဟတ္ထက** တဲ့၊ ဒီပရိသတ်တွေကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ စည်းရုံးထားတာတုန်း” လို့ မြတ်စွာဘုရား

က မေးတယ်။ မေးတဲ့အခါကျတော့ "အရှင်ဘုရားတဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ သင်္ဂဟဝတ္ထုတရားလေးပါး ရဲ့ နည်းစနစ်အတိုင်း တပည့်တော် စည်းရုံးထားတာ ပါ" တဲ့။

အသင်းအဖွဲ့လုပ်ပြီးတော့ ဆောင်ရွက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း သင်္ဂဟဝတ္ထုတရားလေးပါး ဆိုတာ မှတ်သားပြီးတော့ စည်းရုံးတဲ့နေရာမှာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်နော်။ အေး၊ အစည်းအရုံးလုပ်ရုံတင် မကဘူး၊ မိသားစုထဲမှာလည်းပဲ စည်းရုံးဖို့ အင်မတန် မှ အရေးကြီးတယ်ပေါ့။ မိသားစုဟာ အသေးငယ်ဆုံး သော society လို့ ပြောရမှာပါ။

လူတွေရဲ့ society ထဲမှာ မိသားစုတစ်စုဟာ society လေးတစ်ခုပဲ။ ကိုယ့်မိသားစုအတွင်းတောင် တချို့ဟာ မစည်းရုံးနိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် တစ် ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတည့်ကြဘူးလေ။ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတည့်ဘူး တဲ့နော်။ အမေနဲ့သားသမီးတွေနဲ့ မတည့်ဘူးတဲ့၊ အဖေ

နဲ့ သားသမီးတွေနဲ့ မတည့်ဘူးတဲ့၊ မစည်းရုံးနိုင်ကြဘူး ပေါ့။ အဲဒီ မစည်းရုံးနိုင်တာ ဘာကြောင့်လဲလို့ ဆိုလို့ ရှိရင် သင်္ဂဟဝတ္ထုတရားလေးပါး အသုံးမချလို့သာ ဖြစ်တယ်။

သင်္ဂဟဝတ္ထု (four conditions of unity) unity ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ဒီအကြောင်းလေးမျိုးဟာ အင်မတန် မှ အရေးကြီးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အသင်းအဖွဲ့ပဲဖြစ်စေ၊ မိသားစုပဲဖြစ်စေ တစ်စုတစ်ဝေးတည်းနေတဲ့ အချိန် ကာလမှာ ဟောဒီ စည်းရုံးရေးတရားလေးမျိုး (သင်္ဂဟ ဝတ္ထုတရားလေးမျိုး)ဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်၊ သင်္ဂဟဆိုတာ စုစည်းပေးတာတဲ့၊ လူတွေ စည်းလုံး ညီညွတ်နေအောင် စုစည်းပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတယ်။

အဲဒီလေးမျိုးက ဘာလဲလို့ဆိုရင် ဒါန–ပေးတာ ကမ်းတာ ရှိရမယ်၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှုအတွက် ပေးမှု ကမ်းမှုဟာ အင်မတန်မှအကောင်းဆုံးသော စည်းလုံးမှု၊ ဒါကြောင့်မို့ ပေးကမ်းခြင်းသည် အောင်မြင်ရာ၏လို့ ပြောတာနော်။ အခုခေတ်လူတွေ ပိုပြီးတော့ သဘော

ပေါက်တာပေါ့။ ဘာဖြစ်ဖြစ် ပေးလိုက်လို့ရှိရင် အဆင်ချောတယ်ပေါ့။ မပေးရင် မချောဘူး မဟုတ်လား။ အရာရာဟာ ပေးလိုက်လို့ရှိရင် လုပ်ငန်းကိုင်တာချောမွေ့ အောင်မြင်သွားနိုင်တယ်ပေါ့။ ဒါလည်းစည်းရုံးရေးတစ်ခုပဲ။ ဒါနဆိုတာ ပေးကမ်းရတယ်၊ မိသားစုအတွင်းမှာပဲဖြစ်စေ ပေးရ ကမ်းရတယ်နော်။ အမေ အဖေလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ခရီးသွားတယ်၊ ပြန်လာတဲ့အခါ သားလေးအတွက်၊ သမီးလေးအတွက် ဝယ်လာတယ်၊ ပေးတယ်။ မွေးနေ့ဆိုရင် မွေးနေ့လက်ဆောင် ပေးတယ်။

သားသမီးတွေ မွေးနေ့ဆိုရင် မွေးနေ့လက်ဆောင်ပေးတယ်၊ လိုချင်တာလေးတွေဝယ်ပေးတယ်၊ ဝယ်ပေးရင် ကြော်၊ သားသမီးတွေကလည်း အမေကို ပိုချစ်လာတယ်၊ အဖေကို ပိုချစ်လာတယ်၊ သားသမီးဘက်ကကြည့်လို့ရှိရင်လည်း အမေ အဖေကို ဘယ်တော့မှပစ်မထားဘူး၊ ဟင်းကောင်းလေးတစ်ခွက်ချက်ရင် အမေအိမ် ပို့ပေးတယ်၊ အဖေအိမ်ပို့ပေးတယ်၊ ဟော

အမေကြိုက်တတ်တဲ့ အစာလေး၊ အဖေကြိုက်တတ်တဲ့ အစာလေး ဟော ဒီလိုပေးတယ်။ ဪ ဒီအဝတ်လေး ကတော့ အမေနဲ့တော်တယ်၊ ဒီအဝတ်ကလေးကတော့ အဖေနဲ့တော်တယ်၊ မိဘဆိုတာ သားသမီးကပေးပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဂုဏ်ယူပြီးတော့ တပြုပြု၊ ဒါ သားလေးက ပို့လိုက်တာ၊ ဒါက သမီးလေးက ပို့လိုက်တာနဲ့ ဆိုပြီး တော့၊ ပေးလိုက်တာနဲ့ ဆိုပြီးတော့ ဂုဏ်ယူလို့ မဆုံး ဘူး။ အေး၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒါဟာ စည်းရုံးရေးတစ်ခုပဲ။

စည်းရုံးတယ်ဆိုတာ မေတ္တာနှောင်ကြိုးတည်းပေး တာပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မေတ္တာချင်း စည်းရုံး မိသွားတာ၊ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကိုပြောတာ။ လူတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာနှောင်ကြိုးဖြင့် ထိန်းထားနိုင်မှ သာလျှင် စည်းရုံးမှုဆိုတာ မပြိုကွဲနိုင်ဘူးတဲ့။ မိသားစု အတွင်းမှာလည်းပဲ ဒီမေတ္တာနှောင်ကြိုး မေတ္တာ ကြီးထွားလာအောင်လုပ်တဲ့ နည်းစနစ်ဟာ အခုလို တန်ဖိုးတွေ မကြီးလှပေမယ့်လို့ ပေးမှုကမ်းမှုတွေကို မပြတ်လုပ်ပေးရတယ်တဲ့။

ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး ဆိုရင်လည်းနော်၊ အေး၊ ယောကျ်ား လုပ်တဲ့လူက ဇနီးကို လက်ဆောင် ပဏ္ဏာ လေးပေးတာ၊ သူကြိုက်တတ်တဲ့အစာလေး ပေးတာ၊ ဝယ်လာတာ၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာနှောင်ကြိုးဟာ ပိုပြီးတော့မြဲလာတယ်။ အဲဒီလို တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကြင်နာမှုတွေနဲ့ ပေးကမ်းကြပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဟောဒီ ဒါနဟာ "ပေးကမ်းခြင်းသည် အောင်မြင်ရာ၏" ဆိုတဲ့အတိုင်း အရေးအကြီးဆုံးသော စည်းရုံးရေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်၊ အပေါင်းအသင်းထဲမှာ၊ အသင်းအဖွဲ့ထဲမှာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးဟာ ပေးရတယ်၊ ကမ်းရတယ်။ အဖွဲ့တစ်ခု လုပ်ထားလို့ရှိရင် ကိုယ့်အိမ်မှာစားစရာရှိရင် "ဟော့၊ လာကြဟေ့"အဖွဲ့ဝင်တွေခေါ်ပြီးကျွေးတယ်။ မျှမျှတတ Share လုပ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပိုပြီးစည်းလုံးမှုတွေ ရလာနိုင်တယ်ပေါ့။

ပေယျဝဇ္ဇ

အေး၊ ဒါနဆိုတာရှိတယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဒါနလေးနဲ့ လုံလောက်ပြီလားဆိုတော့ မလုံလောက်သေးဘူး၊ ပေးရုံကမ်းရုံလေးနဲ့ မလုံလောက်သေးဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဒုတိယတစ်ခု မြတ်စွာဘုရားက ထပ်ဖြည့်ဟောတယ်။ ဒါက ဘာလဲလို့ဆို ပေယျဝဇ္ဇ-ကြင်နာတဲ့စကားပြောဖို့၊ ယဉ်ကျေးတဲ့စကားပြောဖို့၊ ချစ်ခင်ဖွယ်ရာစကားပြောဖို့ လိုအပ်သေးတယ်။ အေး၊ တချို့က ပေးတာထက် ကြင်ကြင်နာနာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောတာကို ပို သဘောကျတယ်။ အဲဒီလို ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောတာ သဘောကျသည့်အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ပေးမှုကမ်းမှုအပြင် ပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့အခါ အစ်ကိုအရွယ်ဆိုရင် "အစ်ကို"လို့ခေါ်ရမယ်၊ ညီလေးအရွယ်ဆိုရင် "ညီလေး" လို့ခေါ်ရမယ်၊ အစ်မအရွယ်ဆိုရင် "အစ်မ"။

တချို့ကျတော့ မတန်တဲ့အရွယ်ကြီးခေါ်တာ ရှိသေးတယ်။ ကိုယ့်ထက်ငယ်လျက်သားနဲ့ "အန်တီ"လို့

သွားခေါ်ရင် ရန်ဖြစ်ခံရမှာပဲ။ ကိုယ်နဲ့ရွယ်တူကို သွားပြီး "ဦးလေး" လို့ ခေါ်လို့ရှိရင်လဲ ဒုက္ခပေးမှာပဲ။ အဲဒါမျိုး ကြော်၊ သူ့တန်ရာတန်ရာလေး ခေါ်ပြီးတော့ ယဉ်ယဉ် ကျေးကျေး ပြောဆိုဆက်ဆံမယ် ဆိုလို့ရှိရင် စည်းလုံးမှု ဟာ ပိုပြီးအောင်မြင်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာ ဘုရားက ဒုတိယလုပ်ရမှာက ပေယျဝဇ္ဇ-စည်းရုံးရေး အတွက်နော်။ ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ ယဉ်ကျေးတဲ့စကားမျိုးနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံရမယ်။

အတ္ထစရိယာ

ကြော်၊ နောက်တစ်ခု အသုံးပြုရမည့် စည်းရုံးရေး တစ်ခုက ဘာတုန်းဆို **အတ္ထစရိယာ**။ **အတ္ထ** ဆိုတာ အကျိုး(သို့မဟုတ်) ကိစ္စ။ **စရိယာ** ဆိုတာ ပြုလုပ်ပေး တာ။ တစ်ဖက်သားမှာ ကိစ္စရှိရင် ကြည့်မနေဘူး။ "အေး တို့တော့ မအားသေးဘူး၊ မသွားနိုင်ဘူး" ဆိုတာ မလုပ် ဘူး။ ကိုယ့်အလုပ်ကို အသာဖယ်ထားပြီးတော့ သူ့ တာဝန် သူ့အလုပ်၊ သူ့မှာ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စရှိရင်

ဝိုင်းဝန်းကူညီဆောင်ရွက်ပေးကြတယ်။ အေး၊ တစ်ဖက်သားရဲ့ ကိစ္စကို မနေတတ်ဘူး၊ ဝိုင်းပြီးဆောင်ရွက်ပေးတယ်ဆိုရင် ဟိုလူက ကျေးဇူးတွေတင်လို့ မေတ္တာတွေသက်ဝင်လာတယ်ပေါ့။ **အတ္တစရိယာ** ဆိုတာလည်း အင်မတန်အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

တချို့က ချိုသာတဲ့စကားကို ပြောပေမယ့်လို့ လက်မပါတာ ရှိသေးတယ်လေ။ အလုပ်လုပ်စရာရှိတဲ့အခါကျတော့ ရှောင်ဖယ်ရှောင်ဖယ်နေလို့ရှိရင် "အေး၊ ဒီလူက သူ့ကိစ္စရှိရင်သာ၊ သူများကိစ္စရှိရင် ဘယ်တော့မဆို မလုပ်ဘူး၊ ခေါင်းတိမ်းနေတတ်တယ်" ဆိုပြီး စည်းရုံးရေးဟာ ပျက်ပြားသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သူများကိစ္စရှိရင် ဝိုင်းဝန်းကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးမှု အတ္တစရိယာဆိုတာလည်းပဲ စည်းရုံးရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့အရာတစ်ခု ဖြစ်တယ်ပေါ့။

သမာနတ္တတာ

နောက်ဆုံးတစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် သမာနတ္တတာ၊ လူတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ တန်းတူ ဆက်ဆံဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။ တချို့ကျတော့ မတူမတန် လုပ်တတ်တယ်။ မတူမတန်လုပ်ပြီး အထင်သေးပြီ ဆိုလို့ရှိရင် မေတ္တာတွေ ခန်းသွားနိုင်တယ်ပေါ့။ ကိုယ့် ထက် ဘယ်လောက်ပဲငယ်ငယ် မတူမတန် သဘော မထားရဘူး၊ အလေးထားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်။ တန်ဖိုးထားပြီးတော့ ဆက်ဆံတယ်။ မိမိနဲ့ကိုယ်တူ ထားတယ်။ ဩော်၊ အဲဒီလို မိမိနဲ့ကိုယ်တူထားပြီးတော့ ဆက်ဆံတတ်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် စည်းရုံးမှုဟာ အောင်မြင် တယ်တဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက **ဒါန၊ ပေယျဝဇ္ဇ၊ အတ္ထစရိယာ၊ သမာနတ္တတာ** တဲ့။ အဲဒီလေးမျိုးဟာ တကယ့်စည်းရုံးရေးကောင်းတဲ့ လေးမျိုးဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဟောဒီစည်းရုံးရေး လေးမျိုးကို အသုံးမပြုဘူးဆိုလို့ ရှိရင်တဲ့၊ မိသားစုအတွင်းတောင်မှ မိဘဟာ သားသမီး

ရဲ့အကျိုး မခံစားရတတ်ဘူး။ မိဘပင်ဖြစ်လင့်ကစား သားသမီးက မိဘကို ပစ်ထားတတ်တယ်။ သားသမီးက မိဘကို ပစ်ထားသလို မိဘကလည်း သားသမီးကို ပစ်ထားတယ်။ အချင်းချင်း အစီးမကူးကြဘူးနော်။ ဒီလို ဖြစ်တတ်တယ်တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ စည်းရုံးရေး လေးမျိုးဟာ ဘယ်လောက်အထိ အရေးပါသလဲ ဆိုလို့ ရှိရင် မြင်းလှည်းတို့၊ လှည်းဘီးတို့ ဘီးကျွတ်မသွား အောင် ဘေးကနေပြီးတော့ ကလန့်ကလေး တပ်ထား တာ "နားပန်စောင့်" လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ နားပန်စောင့် လိုပဲ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်တဲ့။ အခုခေတ် ကား ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ "နတ်" ပေါ့နော်။ ဘီးကျွတ်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒီကားဟာ ဆက်သွားလို့မရတော့ဘူးပေါ့။ လောကကြီးမှာ စဉ်ဆက်မပြတ် စည်းရုံးရေး အောင်မြင် နိုင်ဖို့ရာအတွက် ဟောဒီလေးမျိုးဟာ အင်မတန်မှ အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ ရှိတယ်လို့ ဒီလိုဟောလို တာ။

ဟတ္ထက မင်းသားလေးကို မြတ်စွာဘုရားက "ဒီလောက်များတဲ့ ပရိသတ်ကို ဘယ်လိုစုစည်းထားတာတုန်း၊ ဘယ်လိုစည်းရုံးထားတာတုန်း" မေးတော့ "အရှင်ဘုရားဟောထားတဲ့ ဒီ သင်္ဂဟဝတ္ထုတရား လေးပါးအတိုင်း တပည့်တော် စည်းရုံးပါတယ်ဘုရား" တဲ့။

သူစည်းရုံးပုံလေးက တစ်မျိုး။ လူတွေကို လေးမျိုး ခွဲလိုက်တယ်။ တချို့က ပေးတာကမ်းတာ ကြိုက်တဲ့လူ ရှိတယ်၊ အဲဒီလို ပေးတာကမ်းတာ ကြိုက်တဲ့လူကို ဦးစား ပေးပြီး ပေးကမ်းတယ်ပေါ့။ အဲဒီနည်းနဲ့ စည်းရုံးတယ်။ တချို့လူတွေက ပေးတာကမ်းတာကို သိပ်ပြီးတော့ တန်ဖိုးမထားဘူး၊ စကားပြောရင် မာမာပြောရင် မကြိုက်ဘူး၊ ချိုချိုသာသာပြောမှ ကြိုက်တဲ့လူမျိုး ကျတော့ ချိုချိုသာသာပြောပြီးတော့ စည်းရုံးတယ်ပေါ့။ အေး၊ တချို့က ပေးတာကမ်းတာလည်း အမိကမထား ဘူး၊ ချိုချိုသာသာပြောတာလည်း အမိကမထားဘူး၊ ကိစ္စဝိစ္စရှိလို့ရှိရင် ဝိုင်းကူလုပ်လို့ရှိရင် ကျေးဇူးတင်တတ်

တယ်။ အဲဒါကို တန်ဖိုးထားတဲ့လူ ဆိုလို့ရှိရင်လည်း သူ့ ကိစ္စကို ဂရုတစိုက် ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ အဲဒီ နည်းဖြင့် စည်းရုံးတယ်။ အေး၊ တချို့ကျတော့ ပေးတာ ကမ်းတာလည်း အမိကမထားဘူး၊ ချိုချိုသာသာ ပြောတာလည်း အမိကမထားဘူး၊ ကိစ္စဝိစ္စဆောင်ရွက် ပေးတာလည်း အမိကမထားဘူး။ သူအမိကထားတာ ဘာတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်ကို အထင်သေး၊ အမြင်သေးနဲ့ ဆက်ဆံလာလို့ရှိရင် မခံနိုင်ဘူးတဲ့။ တန်းတူထားပြီး ဆက်ဆံတာကို သဘောကျတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို တန်းတူထားပြီးတော့ ဆက်ဆံပါတယ်တဲ့။

ဟောဒါ ဟတ္ထက အာဠဝက မင်းသားလေးက ပရိသတ်ကို စုစည်းနည်း၊ စည်းရုံးနည်းပဲ။ သူကအဲဒီလို လေးမျိုးခွဲပြီးတော့ လူတွေရဲ့အကြိုက်အတိုင်း စုစည်း လိုက်တာ၊ နောက်တစ်ခု သူဖြည့်စွက်ပြီးတော့ လျှောက် ထားတာလေးတစ်ခုရှိတယ်။ "အရှင်ဘုရားတဲ့၊ လောက လူတွေဟာ ဒီလိုစည်းရုံးရေးမျိုးတင်မကဘူးတဲ့၊ လူတွေ ဟာ တပည့်တော်စကား နားထောင်ဖို့ရန် နောက်တစ်ခု

အကြောင်းကတော့ တပည့်တော်ဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာတဲ့ မင်းသားတစ်ပါး” တဲ့။

ဟုတ်တယ်၊ လောကလူတွေဟာ “ရွှေရှိမှ အမျိုးတော်တာ”လေ။ ဆင်းရဲတဲ့လူရဲ့စကားဆိုရင် နားထောင်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ တပည့်တော်က ချမ်းသာတဲ့ မင်းသား၊ ဂုဏ်ရှိတဲ့မင်းသားဆိုတော့ တပည့်တော် ဘာပြောပြောရတယ်။ ဆင်းရဲပြီး ဘာမှစားစရာမရှိဘူး၊ ဆင်းရဲမွဲတေတဲ့လူတစ်ယောက်က ဦးဆောင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်သူမှလိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ချမ်းသာဖို့ ဆိုတာလည်းပဲ လိုအပ်သေးတယ်တဲ့။ ဆိုလိုတာက ဓနဂုဏ်လေးကလည်းပဲ ရှိရဦးမယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ချမ်းသာအောင်လို့ ကြိုးစားကြရမယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ပြည့်စုံအောင်လို့ ကြိုးစားကြရမယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ပြည့်စုံပြီဆိုလို့ရှိရင် လူရာဝင်လာတယ်။ လူရာဝင်တယ်။ လူ့လောကကိုက ရွှေရှိမှအမျိုးတော်တယ်၊ “ဘူးသီးသီးမှ အမျိုးတော်တယ်” ဆိုတာ ဒါတကယ်ပဲ။ စားစရာမရှိ

ဘူးဆိုရင် အမျိုးတောင်မှမတော်ပါဘူး လုပ်ချင်တယ် နော်။ အေး၊ စားစရာရှိပြီ၊ သိပ်ပြီးတော့အောင်မြင်လာပြီ၊ ကြီးပွားလာပြီ၊ ရာထူးကြီးလာပြီဆိုရင် ကြံဖန်ပြီးတော့ အမျိုးစပ်တယ်။ အဲဒီလို ရာထူးလည်းမရှိဘူး၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာလည်း မရှိဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ကြံဖန်ပြီးတော့ အမျိုးထဲကနေ ပယ်ထုတ်တယ်။ ဒါလူတွေရဲ့ သဘာဝကို ပြောပြတာနော်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဟတ္ထက မင်းသားက လျှောက်တယ်၊ "အရှင်ဘုရားတဲ့၊ တပည့်တော်စကား လူတွေက နားထောင်မှာပေါ့တဲ့၊ တပည့်တော်က ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ပါ၊ ပေးနိုင်ကမ်းနိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ပါ" တဲ့။ အဲဒါလည်းပဲ သူစည်းရုံးဖို့ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ခုပဲ။

ဒီတော့ အဲဒီမင်းသားဟာ တစ်ရက်ကျတော့ မြတ်စွာဘုရား ခုနက သီတင်းသုံးတဲ့နေရာ မနက်စောစော သူက အညောင်းပြေ အညာပြေ လမ်းလျှောက်နေရင်းကနေ ဘုရားသီတင်းသုံးတဲ့ သစ်ပင်အနီးကနေ

ဖြတ်သွားရင်း ဘုရားကိုမြင်တာပေါ့။ မြင်တဲ့အခါ "အရှင်ဘုရားတဲ့၊ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရပါရဲ့လား" လို့ မေးတာ။ အဲဒီနေ့ညက မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ သစ်ပင်အောက်မှာပဲ သီတင်းသုံးတဲ့ အနေအထားရှိတယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ မနက်စောစော သူရောက်လာတဲ့အခါ တရားထိုင်နေတာတွေ့တော့ "အရှင်ဘုရား၊ ညက ချမ်းချမ်းသာသာ ကျိန်းရပါရဲ့လား" လို့ မေးလိုက်တာနော်။

ကျိန်းတယ်၊ ကိန်းစက်တယ်ဆိုတဲ့ ဗမာစကားဟာ ကိန်းအောင်းတယ်ဆိုတာက လာတာ။ ကိန်းအောင်းတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ် "ကျိန်းတယ်" ကို ပြောင်းသွားသလဲ မသိဘူးနော်။ ကိန်းအောင်းမွေ့လျော်ဆိုတာက အာရုံအမျိုးမျိုးနောက် စိတ်တွေမလွင့်ပါးစေဘဲနဲ့ တစ်ဦးတည်းထိုင်နေတာကို ကိန်းအောင်းတယ်လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ အဲဒီကနေဆက်ပြီးတော့ ဒီ ကိန်းတယ်၊ ကျိန်းတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ကြည့်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတွေလည်း ဘယ်အချိန်ဖြစ်ဖြစ် ဒကာ

တွေက လာလို့ရှိရင် အရှင်ဘုရား၊ ကျိန်းနေသလား ချည်းမေးတာ။ ဒါပေမယ့် အဓိပ္ပာယ်က ကျိန်းနေသလားဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတွေ တစ်နေကုန် အိပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရောက်နေတယ်။

ဘယ်အချိန်လာလာ အဲဒါ တစ်ပါးတည်းနေရင်တော့ အရှင်ဘုရား၊ ကျိန်းနေသလားနဲ့ မေးကြတယ်နော်။ အဲဒီ ကျိန်းနေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က အိပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မဟုတ်ဘူး။ တစ်ပါးတည်း ကိန်းအောင်းနေတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ **ပဋိသလ္လာန** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကလာတာ။ တစ်ပါးတည်း ကိန်းအောင်းတယ်ဆိုတာ အာရုံတစ်ပါး စိတ်တွေ မလွင့်ပါးရအောင် ထိန်းသိမ်းပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာနဲ့ နေမယ်၊ စိတ်ကို အာရုံတွေထဲမှာ ထွေပြားပြီးတော့ မသွားအောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ တစ်ခုတည်းနဲ့ သမာဓိလုပ်ငန်းတစ်ခု လုပ်ပြီးတော့ နေတာမျိုးကို ကိန်းအောင်းတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ အဲ အခုလူတွေက ဒီအဓိပ္ပာယ်မဟုတ်တော့ဘူး၊ ဘုန်းကြီးတွေ ကျိန်းနေ

တယ်ဆိုတာ အိပ်နေတာလို့ အဓိပ္ပာယ်ယူတယ်၊ အဲဒီ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ မမှန်ဘူးနော်။

အေး၊ ကောင်းပြီ၊ ဒီမင်းသားလေးက မေးတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကို တွေ့တဲ့အခါ ရှိခိုးဦးချပြီး "အရှင်ဘုရား၊ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရပါရဲ့လား" မြတ်စွာဘုရားကဖြေတယ် "အေး၊ ငါ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရပါတယ်" တဲ့။ "လောကမှာ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရတဲ့ အထဲမှာ ငါဟာ တစ်ယောက်အပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်" အဲဒီတော့ သူက ဖြေစေချင်တာဟာ အိပ်လို့မရဘူး၊ ညက အေးလိုက်တာ၊ နေရာကလည်း မကောင်းဘူး၊ လေလေးကလည်း တဟူးဟူးတိုက်တဲ့ ဆောင်းရာသီကြီးလည်း ဖြစ်တယ်။ သူ ဖြေစေချင်တာကတော့ ချမ်းချမ်းသာသာ မအိပ်ရဘူးလို့ထင်ပြီး မေးတဲ့အမေးကို၊ ဘုရားကဖြေလိုက်တာက "အေး၊ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရတယ်" တဲ့။ "ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရတဲ့အထဲမယ် ငါလည်းတစ်ယောက်အပါအဝင် ဖြစ်တယ်" တဲ့။

ဒီလိုဖြေလိုက်တော့ မင်းသားလေးက ဒီအဖြေကို မကျေနပ်လို့ ဆက်ပြီးတော့မေးတယ်။ "အရှင်ဘုရားတဲ့၊ ရာသီဥတုကြီးကလည်း ဆောင်းရာသီကြီး" တဲ့။ ဆောင်းရာသီမှာ အအေးဆုံးရက်ဟာ (၈)ရက်ရှိတယ်လို့ ဆိုတယ်ပေါ့။ အဲဒီခေတ်ကပေါ့။ ဒီခေတ်တော့ ဒါတွေက မှန်ချင်မှမှန်တော့မှာပေါ့။ **အန္တရဋ္ဌက** လို့ခေါ်တယ်။ **အန္တရဋ္ဌကက** ကြား(၈)ရက်တဲ့။ ကြား(၈)ရက်ဆိုတာ တပို့တွဲ၊ တပေါင်း နှစ်လအကြား (၈)ရက်ဟာ အအေးဆုံးပဲလို့ဆိုတာ။ ဒီနေရာမှာ တပို့တွဲ၊ တပေါင်းဆိုတဲ့နေရာမှာ ဒီ ဗမာတွေရဲ့ 'လ' ရေတွက်ပုံနဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်က 'လ' ရေတွက်ပုံဟာ မတူဘူးဆိုတာကို သတိထားဖို့လိုတယ်ပေါ့။ အအေးဆုံး(၈)ရက်ဟာ ဘယ်ဟာလဲလို့ဆိုရင် တပို့တွဲလမပြည့်မီ(၄)ရက်နေ့နဲ့ တပို့တွဲလပြည့် အပါအဝင် နောက်က(၄)ရက်၊ အဲဒီ(၈)ရက်ဟာ အအေးဆုံးလို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

တပို့တွဲလပြည့်နေ့ဆိုရင် မီးပုံပွဲကျင်းပပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားကို လှူကြတယ်၊ ပူဇော်ကြတယ်။ ဒီအချိန်

မှာ ကျွဲချိုဖျားတောင်အေးလို့ ဘုရားလည်းအေးမှာပဲလို့ ဆိုပြီးတော့နော် နံ့သာထင်းတွေနဲ့ မီးကင်ဖို့ရာအတွက် ရည်မှန်းပြီးတော့ လှူဒါန်းလေ့ရှိကြတယ်ပေါ့။ မြန်မာ ပြည်မှာတော့ အခု ပွဲတစ်ခုတိုးတာကတော့ ထမနဲပွဲ ပေါ့။ အဲဒီတော့ မီးပုံပွဲဆိုတာ ဒီနံ့သာထင်းတွေနဲ့ ဘုရား ကို မီးပူဇော်တဲ့ဟာ၊ အင်မတန်မှအေးတဲ့ရက်ကို အသိ အမှတ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို မီးအိုးကင်းတွေ နဲ့ မီးဖိုပြီးတော့ လှူတဲ့သဘောပေါ့။

တပို့တွဲလပြည့်ဆိုတာ မြန်မာပြည်က တပို့တွဲ လပြည့်လို့သုံးတာဟာ ကောင်းကင်က'လ'ကြီးကတော့ ပြည့်တယ်၊ ဒါပေမယ့်လို့ ရက်(၃၀)ဖြစ်တဲ့ 'လ'က မပြည့် သေးဘူး။ လပြည့်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ ကောင်းကင်က 'လ'ပြည့်တာကို ပြောတာ။ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက် တုန်းက 'လ'ပြည့်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကောင်းကင်က 'လ' လည်း ပြည့်တယ်၊ ရက်(၃၀)'လ'လည်းပြည့်တယ်၊ ဒီလို ယူရမယ်။ ကောင်းကင်က'လ' ပြည့်သလို ရက်(၃၀) လလည်း ပြည့်တယ်လို့ဆိုတော့ ဒီ တပို့တွဲ၊ တပေါင်း

နှစ်လအကြား (၈)ရက်ကို ပြောတာ။ အဲဒီ(၈)ရက်ဟာ စံချိန်တင်လောက်အောင် အေးတဲ့ရာသီလို့ 'အန္တရဋ္ဌက' ဆောင်းရာသီမှာ အအေးဆုံးအချိန်လို့ ဒီလိုသတ်မှတ်တယ်။

သို့သော် ရာသီဥတုတွေဟာ ခေတ်ပြောင်းလာသည့်အတွက်ကြောင့် (ပြောင်းလာတာကိုတော့ သတိထားရမှာပေါ့) အဲဒီအချိန်တုန်းက အေးပေမယ့်လို့ အခုအချိန်ကျတော့ အေးချင်မှအေးမှာပေါ့။ အဲဒါတော့ ထည့်စဉ်းစားရမှာ။ ဟိုအချိန်တုန်းက ဒီရာသီဟာ အအေးဆုံးပဲလို့ဆိုတယ်။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးနေတဲ့ အချိန်ကလည်းပဲ အဲဒီ(၈)ရက်ထဲက တစ်ရက်ရက်မှာသီတင်းသုံးနေတဲ့အချိန်ဖြစ်လို့ ဟတ္ထကမင်းသားကလျှောက်တယ်။

"အရှင်ဘုရားတဲ့၊ ရာသီကလည်း ဆောင်းရာသီကြီးတဲ့၊ အအေးဆုံးဖြစ်တဲ့ (၈)ရက်ထဲမှာလည်း ရောက်နေတယ်တဲ့။ ပြီးတော့ လေလေးကလည်း တဟူးဟူးတိုက်နေတယ်တဲ့၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်းပဲ နွားတွေက

ဖြတ်သန်းသွားလာထားလို့ မြေတွေကလည်း မညီမညာ နွားခွာဆူးတွေနဲ့ ချွန်တက်ပြီးတော့နေတယ်၊ အရှင်ဘုရား သီတင်းသုံးတဲ့ ရင်းတိုက်ပင်ရဲ့ အရွက်တွေကလည်း အင်မတန် ကျိုးတိုးကျဲတဲနဲ့ အုပ်အုပ်ဆိုင်းဆိုင်း မရှိဘူးတဲ့။ အောက်ကခင်းထားတဲ့ မြက်ခင်းလေးကလည်း ပါးပါးလေးရယ်၊ ဒီလိုနေရာမျိုးမှာ နေထိုင်တာ ဖြစ်ပါလျက်သားနဲ့ 'ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရရဲ့လား' ဆိုတော့ 'အေး၊ ငါ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရတယ်' လို့ဆိုတာ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ပါလဲဘုရား"

ဩော်၊ သူ့အနေနဲ့ကတော့ မြတ်စွာဘုရားဟာ ချမ်းချမ်းသာသာအိပ်ရတယ်လို့ သူမထင်ဘူး၊ ဟုတ်တာပေါ့။ ဆောင်းရာသီကြီးမှာ လေတဟူးဟူးတိုက်နေတဲ့ ဒေသ၊ အင်မတန်အေးတဲ့နေရာ၊ သကာန်းကပါးတယ်၊ သကာန်းက အင်မတန်အေးတယ်၊ မြောက်လေလေးကလည်း တိုက်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘယ်လိုလုပ် ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်မလဲ။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ စဉ်းစားသာကြည့်တော့၊ ဆောင်းရာသီမှာ အိမ်အပြင်

ထွက်ပြီးတော့ အဝတ်ပါးလေးနဲ့ နေကြည့်ပါလား၊ ဘယ်လိုလုပ် ချမ်းသာမှာတုန်းနော်၊ ချမ်းလွန်းလို့ အိပ်လို့တောင်ရမှာမဟုတ်ဘူး။

သို့သော် မြတ်စွာဘုရားက "အေး၊ ငါ ချမ်းချမ်း သာသာ အိပ်ရတယ်၊ လောကမှာ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ ငါ တစ်ယောက်အပါအဝင် ပဲ" လို့ပြောလိုက်တာ အံ့ဩဖွယ်ရာဖြစ်လို့ ဒီမင်းသား လေးကမေးတယ်၊ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက "အေး၊ မင်းကမေးတော့ ငါ ဖြေရမယ်တဲ့၊ ငါပြောမယ်"တဲ့။

"အင်မတန် ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ သူဌေးသား (သို့မဟုတ်) သူဌေးတစ်ဦးဟာ လှပဆန်းကြယ်တဲ့ တိုက်ကြီးတစ်တိုက်ကို တည်ထားတယ်၊ တံခါးတွေ လည်း တပ်ဆင်ထားတယ်။ လေသာပြတင်းတွေလည်း တပ်ဆင်ထားတယ်။ အဲဒီတိုက်အိမ်ထဲမှာ မွေးရှည် ကော်ဇောကြီးတွေ ခင်းထားပြီးတော့ အိပ်စက်ရာ သလွန်ညောင်စောင်းကလည်း အင်မတန်မှ ခမ်းနား တယ်။ ခုခေတ်လို ဆိုဖာကြီးတွေနဲ့ အင်မတန်မှ အိစက်

ညက်ညောတဲ့ အိပ်ရာပေါ်မှာ အခန်းက လေလုံမိုးလုံ၊ အိစက်ညက်ညောတဲ့ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ အိပ်ရာကြီးပေါ်မှာအိပ်၊ ဘေးကလည်း ဇနီးလေးယောက်က ခြံရံပြီးတော့ ပြုစုနေတယ်၊ တစ်ညလုံးလဲ ဆီမီးကလေး ထွန်းထားတယ်၊

အဲဒီလို အိပ်ယာမျိုးမှာ အိပ်စက်နေရတဲ့ သူဌေးသားကို မင်း ဘယ်လိုထင်လဲတဲ့၊ အဲဒီလူဟာ သိပ်ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရမယ်လို့ မင်းထင်သလား" လို့ဆိုတော့ "အရှင်ဘုရားတဲ့၊ အဲဒီလို စည်းစိမ်မျိုးနဲ့ သူဌေးဟာ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ အိပ်ရမယ်ဆိုရင်တော့ အလွန်ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်" လို့ မင်းသားက လျှောက်တာပေါ့။ လောကလူတွေဟာ ဒါဟာ ဇိမ်ကျတယ်လို့ ယူဆမှာပေါ့။ အဲဒီလို အိပ်ယာမျိုးမှာ အိပ်လိုက်ရလို့ရှိရင်တော့ ဇိမ်ကျတယ်လို့ပဲ ပြောကြမယ်။ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရတယ်လို့ပဲ ပြောကြမှာပဲ။ သူလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲပြောလိုက်တယ်။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက "ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်" ကို မင်းသားနားလည် အောင် ထပ်ပြီးတော့ ရှင်းပြတယ်။ ကျိုးတို့ကျဲတဲ သစ်ပင်အောက်မှာ ကျိန်းစက်ရတာနဲ့ ခုနက လေလုံ မိုးလုံ တိုက်ကြီးထဲမှာ ခမ်းခမ်းနားနား အိပ်ယာကြီးတွေ နဲ့ အိပ်စက်ရတာ ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် သစ်ပင်အောက် အိပ်စက်ရတာ ဆင်းရဲတယ်၊ ခုနက သူဌေးသား အိပ်စက်ရတဲ့ နေရာက အင်မတန်မှ ချမ်းသာတယ်၊ ဒါ လောကလူတွေရဲ့အမြင်။

မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။ "ကြည့်တဲ့၊ အဲဒီ သူဌေးသားမှာတဲ့ ရာဂစိတ်တွေ ဖြစ်ပွားလာလို့ရှိရင် စိတ်နှလုံးဟာ ပူပန်လာလိမ့်မယ်၊ ရာဂဆိုတာ ဘယ် တော့မှ အလိုမကျဘူး၊ တဏှာရာဂဆိုတာ အလိုမကျ ဘူး၊ စိတ်နှလုံးကို ပူပန်စေတတ်တယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေတတ် တယ်။ အဲဒီ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံးကို ပူပန်စေတတ်တဲ့ ရာဂကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အပူတွေ၊ အဲဒီ အပူတွေ

ရှိနေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ အိပ်ယာပေါ် အိပ်အိပ် ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား" တဲ့။

"အဲဒီလို ရာဂဆိုတဲ့ အတွင်းအပူတွေ၊ စိတ်နှလုံးထဲမှာ ပူလောင်နေတဲ့ အပူတွေနဲ့ အိပ်စက်လို့ရှိရင် သူဟာ ဆင်းဆင်းရဲရဲ အိပ်စက်ရတာပဲ။ အဲဒီလို ဆင်းဆင်းရဲရဲ အိပ်စက်ရခြင်းအကြောင်းဖြစ်တဲ့ ရာဂဆိုတဲ့တရားကို ငါဟာ အလျှဉ်းပယ်ထားပြီးသား ဖြစ်တယ်။ ငါ့မှာ စိတ်နှလုံးကို ပူပန်စေတတ်တဲ့ရာဂဆိုတာ မရှိဘူး" တဲ့။

ဆိုလိုတာက မြတ်စွာဘုရားမှာ အတွင်းအပူ မရှိဘူးပေါ့။ ခုနက အပြင်က ဘယ်လောက်ဇိမ်ကျကျ အတွင်းက အပူနဲ့ဆိုရင် ဘယ်တော့မှ ချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှုဆိုတာ အပြင်နဲ့ သိပ်ပြီးမဆိုင်ဘူး။ အတွင်းနဲ့ပိုပြီးတော့ ဆိုင်တယ်ပေါ့၊ အပြင်အနေအထားက ဘယ်လောက်ကောင်းနေနေ အတွင်းသားက ပူပန်မှုတွေရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်

ဟာ ဘယ်တော့မှ ချမ်းသာဖို့ရာဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူးပေါ့။ အပေါ်ယံရွှေမှုန်ကြဲ အထဲက နွားချေးခဲဆိုတာ အတွင်းထဲက အပူတွေစုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့ နှလုံးသားဟာ ဘယ်တော့မှအေးချမ်းမှာမဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက "ငါ့ရဲ့နှလုံးသားဟာ ရာဂဆိုတဲ့ ပူပန်စေတတ်တဲ့တရားတွေ လုံးဝကင်းရှင်းပြီးပြီ၊ လုံးဝအကြွင်းအကျန်မရှိအောင် ပယ်ထားပြီးဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ငါဟာ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရတာဖြစ်တယ်"

ရာဂဆိုတဲ့အပူမရှိလို့ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရတယ်။ ထို့အတူပဲ ဒေါသကြောင့်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပူပန်ဆင်းရဲမှုတွေဆိုတာ ရှိတယ်၊ ကြည့်လေ၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတည့်လို့ စိတ်ကောက်နေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် အိပ်ပျော်မှာမဟုတ်ဘူးလေ။ အဲဒီနေ့ဟာ အိပ်မပျော်ဘူး၊ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျဖြစ်နေပြီ။ ဒေါသထွက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ အိပ်လို့မရဘူး။ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ အိပ်ရာကြီးပေါ် တင်ပေး

တင်ပေး ဒီပုဂ္ဂိုလ် တအုံ့နွေးနွေးနဲ့ စိတ်ဆိုးပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်တော့မှ ချမ်းသာမှာမဟုတ်ဘူး။

အေး၊ မြတ်စွာဘုရားက "ငါ့မှာ ဒီလို တအုံ့နွေးနွေး ရင်ကို ပူနွေးစေတတ်တဲ့၊ ပူလောင်စေတတ်တဲ့ ဒေါသ ဆိုတာ ငါ့မှာမရှိတော့ဘူး တဲ့။ လုံးဝဖယ်ရှားထားပြီး သားဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ငါ့ရဲ့ရင်ဟာ အေးနေ တယ်ပေါ့။ အေးနေသည့်အတွက်ကြောင့် ငါဟာ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရတယ်" တဲ့။

ထို့အတူပဲ မောဟ၊ အမှန်မသိတဲ့ မောဟကလည်း ပဲ ပြဿနာတွေကို တက်စေတတ်တယ်။ ပြဿနာကို တက်စေတတ်သည့်အတွက်ကြောင့် မောဟ ကလည်း ပူလောင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ သဘာဝတရား တစ်ခုပဲ။ အဲဒီ ပူလောင်မှုကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ မောဟ ရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်တော့မှ ချမ်းချမ်း သာသာ အိပ်စက်ရတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။ အဲဒီ မောဟဆိုတဲ့ တရားကို ငါ့သန္တာန်မှာ အကြွင်းအကျန် မရှိအောင် ငါ ဖယ်ရှားထားပြီးသားဖြစ်တယ်။ ငါ့ရဲ့

သန္တာန်မှာ နှလုံးသားကို ပူလောင်စေတတ်တဲ့ ရာဂဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ ဒေါသဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ မောဟဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ တခြား အကုသိုလ်တွေလည်း မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နှလုံးသားဟာ ကြည်လင်အေးမြပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းနေတာ။

"ငါ့ရဲ့ အိပ်စက်နားနေမှုဟာ ဘယ်နေရာဖြစ်ဖြစ် အတွင်းက နှလုံးသား အေးချမ်းနေသည့် အတွက်ကြောင့် ဘယ်တော့ပဲဖြစ်ဖြစ် ချမ်းသာနေတာပဲ" လို့ ဒီလိုဟောတာ။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေက အပြင်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ချမ်းသာတယ်လို့ ပြောနေကြတာ။ အတွင်းက ပူလောင်နေတာကို လူတွေက မသိကြဘူး၊ အတွင်းပူနဲ့ အပြင်ပူဆိုတဲ့နေရာမှာ အပြင်ပူကို ခံနိုင်တယ်။ အတွင်းပူက မခံနိုင်ဘူး။ လောကလူတွေ ဒုက္ခရောက်နေတာဟာ အတွင်းအပူကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေတာ၊ အတွင်းပူ ရှိလာလို့ရှိရင် အပြင်ပူထက် ဆိုးတယ်ပေါ့။ အပြင်ပူ ပူတာက တစ်ခဏမျှသာပူတာ၊

အတွင်းပူ ပူပြီဆိုလို့ရှိရင် တစ်သံသရာလုံး ဒုက္ခ ရောက်သွားနိုင်တယ်ပေါ့။

အေး၊ အဲဒီအခြေအနေကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က လောကမှာတဲ့၊ တွယ်တာမှုတွေ မရှိဘူး၊ မုန်းတီးမှုတွေ မရှိဘူး၊ တွေဝေမှုကြောင့် မှားမှားယွင်းယွင်း ချွတ်ချော်မှုတွေ မရှိဘူး ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ အမြဲတမ်း ချမ်းချမ်း သာသာ အိပ်စက်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်တယ်တဲ့။ နှလုံးသား ကို ပူလောင်စေတတ်တဲ့၊ ကိလေသာတွေ မကင်းသေး တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိလေသာတွေ နှလုံးသားထဲမှာ မငြိမ်း သေးဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်တော့မှ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင် ဘူးလို့ ဟတ္ထကမင်းသားကို ရှင်းလင်းပြီး မြတ်စွာဘုရား ကဟောတာ။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရခြင်းဆိုသည်မှာ နှလုံးသား အပူငြိမ်းပြီးတော့ ကိလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

ရဲ့ အိပ်စက်မှုသာလျှင် ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရခြင်းလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ကိလေသာအပူတွေရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ အိပ်ရာကြီးတွေပေါ်မှာ အိပ်ခြင်းဟာ အပြင်ပန်းအားဖြင့် ဇိမ်ကျတယ်၊ ချမ်းသာတယ်လို့ ဒီလို ထင်ရသော်လည်း အတွင်းအပူတွေ နှိပ်စက်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ပူလောင်မှုတွေနဲ့ လုံးပမ်းနေရလို့ သူ့ရဲ့စိတ်နှလုံးဟာ အေးချမ်းမှုမရှိဘူး၊ စိတ်နှလုံး အေးချမ်းမှု မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ် မရပါဘူးတဲ့၊ ဆင်းဆင်းရဲရဲပဲ အိပ်စက်ရပါတယ်။

တကယ်လည်းပဲ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတာတွေရဲ့ အနှောင့်အယှက်ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်တော့မှ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျမှုတွေနဲ့ လုံးထွေးပြီးတော့ စိတ်နှလုံးဟာ ပူပန်နေသည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ဆိုတာ လုံးဝမရနိုင်ဘူးတဲ့။

အေး၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရတယ်ဆိုတဲ့ တကယ့်အဓိပ္ပာယ်ဟာ နှလုံးသား အေးချမ်းမှုရှိမှ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရတယ်။ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာတွေ ချုပ်ငြိမ်းမှသာလျှင် တကယ့်ကို အေးချမ်းတယ်ဆိုတာကို ပြောလို့ရမယ်။ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တကယ့်ကို ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှသာ ဖြစ်နိုင်တယ် ပေါ့။

အေး၊ လောကမှာ အိပ်မရလို့ အိပ်ဆေးသောက် အိပ်ရတဲ့ လူတွေကော မရှိဘူးလား။ အေး၊ သောက တွေ ဖြစ်နေလို့ တစ်ညလုံးအိပ်မပျော်ဘူးတဲ့။ အဲဒီအပူ တွေကြောင့် အိပ်မရလို့ အိပ်ဆေးသောက်ပြီးတော့ အိပ်နေကြရတယ်။ အိပ်ဆေးဟာ တကယ့်အဖြေ မဟုတ်ဘူး၊ တကယ့်အိပ်ဆေးကတော့ မြတ်စွာဘုရား ရဲ့ တရားတော်သာဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီတရားကို လိုက်နာကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်မယ်

ဆိုလို့ရှိရင် လောဘတွေ လျော့ချနိုင်မယ်၊ ဒေါသတွေ လျော့ချနိုင်မယ်၊ မောဟတွေ လျော့ချနိုင်မယ်။ နောက်ဆုံး လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေကင်းပြီးတော့ နှလုံးသားရဲ့ ပူလောင်မှုတွေ အကုန်ကင်းသွားရင် ဘယ်နေရာနေနေ စိတ်နှလုံးဟာ အေးချမ်းနေမှာပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ် အပေါင်းတို့၊ တို့တစ်တွေဟာ စိတ်နှလုံး အေးချမ်းသာယာမှု ရှိမှသာလျှင် ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရတယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အပြည့်အဝ ရကြရမှာဖြစ်တယ်။ သာမန်အားဖြင့် ကြည့်ပြီးတော့ တို့တစ်တွေဟာ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရတယ်လို့ ဖြေလို့ရှိရင် မပြည့်စုံတဲ့ စကားမျိုးသာဖြစ်တယ်ပေါ့။ အေး၊ အဲဒီလို သဘောကျပြီးတော့ တို့တစ်တွေ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်စုံအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ နှလုံးသားကို ပူလောင်စေတတ်တဲ့ ရာဂတွေ ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစား

ရမယ်၊ ဒေါသတွေဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားရမယ်၊ မောဟတွေ ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားရမယ်။

ကဲ၊ ကြိုးစားပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ရာဂကို ဘာနဲ့ဖယ်ရှားမလဲ၊ ရာဂကို ဖယ်ရှားဖို့ရာအတွက် နံပါတ်(၁)က ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ရာဂဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်နေသလဲ လို့ဆိုရင် တင့်တယ်မှုလို့ စိတ်က အာရုံပြုနေသည့် အတွက်ကြောင့် "သုဘနိမိတ်" ကို အာရုံပြုထားသည့် အတွက်ကြောင့် ရာဂဟာ တိုးသည်ထက် တိုးလာတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မတင့်တယ်ဘူးလို့ဆိုတဲ့ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း (အေး၊ ဗမာစကားထဲမှာ အသုဘ ဆိုလို့ရှိရင် မသာသွားသွားပြီး သတိရနေတာမျိုး ဖြစ် တတ်တယ်နော်။ အဲဒါကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး) ကို မိမိတို့ အသက်ရှင်လျက်ဖြစ်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်မှာ တင့်တယ်မှုမရှိတာတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်တဲ့။

ရွံရှာဖွယ်သဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်ရ မယ်။ ဘယ်လိုဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်ရမလဲဆိုရင် ကြည့် လေ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မတင့်တယ်ဘူး၊ ရွံစဖွယ်

ဆိုတာဟာ အလွယ်လေးနဲ့ စဉ်းစားလို့ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တစ်လ နှစ်လ ရေမချိုး မျက်နှာမသစ်ဘဲနဲ့ နေကြည့်ပေါ့။ မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့ ထွက်မလား၊ နံစော်တဲ့အနံ့ထွက်လာမလား စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝဟာ တကယ်တော့ လှပတင့်တယ်တာမဟုတ်ဘူး၊ အပြင်က ဝတ်စားဆင်ယင်တာတို့၊ ဖီးလိမ်းတာတို့ ဒါတွေကြောင့်မို့လို့ လူတွေဟာ လူကြားထဲမှာ ဝင်လို့ရတာနော်။

အေး၊ အဲဒီလို မတင့်မတယ် ရွံစဖွယ်သဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရင်းဖြင့်၊ အသုဘသညာကို နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် ရာဂကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်တဲ့။ ရာဂကို လျှော့ချနိုင်တယ်။ ရာဂ လျော့ကျသွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် နှလုံးသားရဲ့ပူလောင်မှုတွေဟာ လျော့ကျသွားမယ်။ လျော့ကျသွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရဖို့ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

ထို့အတူပဲ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ မုန်းတီးမှုတွေကို သိမ်းထားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် နှလုံးသား

ဟာ အမုန်းတရားတွေ လွှမ်းမိုးနေသည့်အတွက်ကြောင့် ဘယ်တော့မှချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဲဒီ အမုန်းတရားတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့အတွက် မေတ္တာသက်ဝင်ချစ်ခင်စေတတ်တဲ့ မေတ္တာတရားကို ပွားများအားထုတ်ကြရမယ်။ မေတ္တာနှလုံးသားနဲ့ အစားထိုးပြီး နေနိုင်မှသာလျှင် အမုန်းတရားတွေ ကင်းစင်သွားလိမ့်မယ်။ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်တဲ့၊ ကြည်လင်အေးမြတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ရရှိလာတဲ့အခါမှာ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရမှုဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာမှာပါ။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ အမုန်းတရားတွေ နှလုံးသားထဲမှာထားမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရမှုဆိုတာ ဘယ်တော့မှရမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

ထို့အတူပဲ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့နေကြမယ် ဆိုလို့ရှိရင် လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ ခွဲခြားမသိဘူး။ မသိသည့်အတွက်ကြောင့် မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်လိမ့်မယ်။ လုပ်သင့်တာတွေကို မလုပ်ဘူးလို့ဆိုလို့ရှိရင် ပြဿနာတွေတက်မယ်။ ပြဿနာတွေတက်ရင် ထို

ပြဿနာကြောင့် စိတ်တွေက တည်ငြိမ်မှုမရဘူးတဲ့။ မောဟကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရင်ထဲမှာ ပူနွေးစေတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေ ရောက်လာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီမောဟကို ပယ်ဖျောက်ဖို့ရာအတွက် အသိပညာ ရအောင် ကြိုးစားကြရမယ်။ အသိပညာရဖို့ရာအတွက် တရားနာရမယ်၊ တရားစာအုပ်တွေ ဖတ်ရမယ်။ သုတမယဉာဏ်ရမယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ရမယ်၊ အားထုတ်လို့ရှိရင် ဘာဝနမယဉာဏ်တွေ ရလာမယ်။ **သုတမယပညာ၊ ဘာဝနာမယပညာ** ဒီပညာနှစ်ခုနဲ့ မောဟကို လျှော့ချနိုင်တာပေါ့။

နောက်ဆုံးမှာ သဘာဝတရားတွေရဲ့ အစစ်အမှန်ကို သိမြင်ခြင်းဖြင့် မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရရှိခြင်းဖြင့်၊ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ မမြဲတဲ့ သဘောတွေကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်းဖြင့် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ ပူလောင်မှုတွေရော၊ တပ်မက်မှုတွေရော အားလုံးကို လျှော့ချသွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်တဲ့။ အဲဒီလို ပူလောင်မှုတွေ၊ တပ်မက်မှုတွေ လျှော့ချသွား

နိုင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရမှုဆိုတာ ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အခြေခံ အကုသိုလ်တရား (၃)ပါးကို ဖယ်ရှားပစ်ခြင်းဖြင့် အခြားအကုသိုလ်သဘာဝတရားတွေကိုလည်း ဖယ်ရှားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့၊ တို့တစ်တွေ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ရာ အဓိကဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်စီကိုယ်ငှသဘောကျပြီးတော့ ဟောဒီ ဟတ္ထကသုတ်မှာလာတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဖြေအတိုင်း **ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း** ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အလေးအနက် စဉ်းစားပြီး လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့ ကိလေသာအပူတရားတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

မွေမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက အောက်ပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ အောင်ဝမ္မ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ ဦးဘမိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

၅။ ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- နိယျာနိကသာသနာနှင့် မြတ်ဒေသနာများ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

၂၀။ မေ့အသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ မေ့လက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသ တဏှာ
၂၇။ မေ့ဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ပေါသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)

၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်

၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်

၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်

၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်

၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား

၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ

၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား

၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး

၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ

၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

၅၇။ အားပေးစကား

၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်

၅၉။ ဘောသဋ္ဌဂုရ

၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ

၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ

၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နလုံးသွင်းတရား

၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ

၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ

၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း