ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၃၀)

# စိတ်ရောဂါထွက်ပေါက်များ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

**အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း**
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၃၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

# စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်
စာအမှတ် ၁၁၉/၀၁/(ပုံနှိပ်) သသန-၁၀ အရ
၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀

ထုတ်ဝေသူ
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင်
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၃၈၄၃/၀၂၄၀၅) က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း၊ အတွင်းဖလင်နှင့်ပုံနှိပ်
အောင်ဇမ္ဗူပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၅၂ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

# မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်နေ့၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ကိုင်းတန်းလမ်း၊ ဗုဒ္ဓဝါဒီဇူကာ စေတီတော်အား ဦးထိပ်ပန်ဆင်လျက် ဒုတိယအကြိမ်မြောက် ကိုင်းတန်းလမ်း မိသားစု သံဃာ့ဒါန ဆွမ်းလောင်းအဖွဲ့၏ အန္တိုင်းမဲ့အလှူ ဓမ္မပူဇာတရားပွဲ၌ ဟောကြားတော်မူအပ်သော **"စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ"** တရားဒေသနာတော်။

# စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ

ထွက်ပေါက်ဆိုတာကို ပါဠိဘာသာနဲ့ ဖော်ပြတဲ့ အခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက **'နိဿရဏ'** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အသုံးပြုထားတယ်။ **'နိဿရဏ'** ဆိုတာ ထွက်ပေါက်ပဲ၊ တစ်စုံတစ်ခု အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ ထွက်ပေါက်ရှာလေ့ ရှိကြတယ်။ လျှောင်ပိတ်မိနေပြီဆိုရင် ပိုပိုဆိုးလာပြီး ပေါက်ကွဲသွားတတ်တယ်။ လေတောင်မှပဲ လျှောင်ပိတ်ထားမယ်ဆိုရင် ပေါက်ထွက်သွားနိုင်တယ်။ ထို့အတူပဲ လူတွေရဲ့စိတ်ကို ထွက်ပေါက်မပေးဘဲနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ချုပ်တည်းထားမယ်ဆိုရင် ပေါက်ကွဲသွားနိုင်

တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ နှလုံးကွဲတာတို့၊ အသဲကွဲတာတို့ ဖြစ်တာ။

မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက်တစ်ခုရဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "စိတ်၏ ထွက်ပေါက်များ" ဆိုတာကို ညွှန်ပြတော်မူထားတယ်။ အင်မတန်မှ မှတ်သားစရာ ကောင်းတယ်၊ လက်တွေ့လည်းကျတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကြပ်အတည်း တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့လာမယ်ဆိုရင် ဟောဒီ ထွက်ပေါက်များကို အသုံးချပြီး ဖြေလျှော့လို့ ရနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ စိတ်ဟာ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်ရှိသွားနိုင်တယ်။ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတဲ့ စိတ်ခတ်လေးဟာ ဘယ်အခါကာလမှ ပြန်လည်ပြီး အကျဉ်းအကြပ် တွေ့တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ဘယ်အခါကာလမှ ပြန်လည်ပြီး ပိတ်မိတာ၊ ဖိစီးတာ မရှိတော့ဘူး။

စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုများကို emotion လို့ ခေါ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို stress လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ

လူတွေဟာ ကြီးပွားတိုးတက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြတယ်။ စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်လာအောင်၊ နိုင်ငံတကာအဆင့်မီအောင်၊ ဟိုလူ ဒီလူရဲ့အဆင့်တွေမီအောင် ကြိုးစားအားထုတ်လာကြတဲ့အခါမှာ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်လာတတ်တယ်။

လူတွေ ချမ်းသာလွယ်ကူမှုအတွက် အသုံးပြုစရာတွေ အင်မတန်မှ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတယ်ပေါ့။ ဟိုနိုင်ငံက ဒီနိုင်ငံ ခရီးသွားဖို့ဆိုလည်း သက်တောင့်သက်သာ အချိန်တိုတိုနဲ့ ရောက်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်နိုင်ငံအတွင်းမှာလည်း တစ်နေရာကနေတစ်နေရာသွားမယ်ဆိုရင် သက်သက်သာသာ အချိန်တိုလေးအတွင်းမှာ ရောက်ရှိသွားနိုင်တယ်။ ဒီလို စီးပွားရေးဘက်၊ လူတွေရဲ့ အသုံးအဆောင်တွေဘက်က တိုးတက်လာပေမယ့် စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုတွေကတော့ များများလာတယ်။

ဒီလောက် တိုးတက်နေတဲ့ ခေတ်ကြီးထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ပိုတိုးလာသလား ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ချမ်းသာမှုက ပိုမတိုးဘူး၊ စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကသာ

ပိုတိုးလာတယ်။ အဲဒါ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတာ အလေး အနက်ထားပြီး လေ့လာကြည့်သင့်တယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက နည်းလမ်းတွေ ပေးထားတယ်၊ လူတွေရဲ့ "လိုဘ" ဟာ ဘယ်တော့မှ ပြည့်တယ်လို့ မရှိဘူး။ မပြည့်နိုင်တာကြီးကို ဖြည့်နေမယ်ဆိုရင် မဆုံး နိုင်တဲ့ ခရီးလမ်းကြီးကို လျှောက်နေတာဖြစ်လို့ လူတွေ ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ လိုမြဲ လိုနေမှာပဲ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက **"အတိတ္တော လောကော"** တဲ့။ လောကသားတွေဟာ ဘယ်တော့မှ တင်းတိမ်သွားတာ မရှိဘူးတဲ့၊ ဘယ် လောက်ပဲ ဖြည့်ဆည်းပေး ဖြည့်ဆည်းပေး မတင်းတိမ် ဘူး။ ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင်၊ တိုးတက် သည်ထက် တိုးတက်အောင် ဒီလိုပဲ ကြိုးစားနေကြမှာပဲ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားကြိုးစား ထိုကဲ့သို့ ကြိုးစား လာသည်နှင့်အမျှ လူ့အသုံးအဆောင်တွေဘက်က တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ လည်းပဲ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတဲ့ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေက လည်း တိုးသည်ထက် တိုးလာမယ်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးနဲ့ ခြုံကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီအတိုင်းပဲ မြင်ရမယ်။ အေး- ကံကောင်းထောက်မလို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို နာယူခွင့်ရကြမယ်၊ တရားကို နှလုံးသွင်းခွင့် ရကြမယ်ဆိုရင် လက်တွေ့ ကျင့်သုံးခွင့်ရကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ထို စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်တွေကို အတော်အသင့် လျှော့ချနိုင်ကြလိမ့်မယ်။ လျှော့ချတဲ့နေရာမှာလည်းပဲ အင်မတန်မှ မှန်ကန်တဲ့ နည်းနဲ့ လျှော့ချနိုင်လိမ့်မယ်။

ဒီကနေ့ခေတ် စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်တယ် လို့ဆိုတဲ့ နိုင်ငံအချို့မှာ ဘာတွေများ တိုးတက်နေသလဲ ဆိုလို့ရှိရင် stress လို့ဆိုတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ တိုးတက် နေတယ်။ stress ဆိုတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ တိုးတက် လာသည့်အတွက်ကြောင့် ထွက်ပေါက်ရှာတဲ့အနေနဲ့ နည်းလမ်းမျိုးစုံ အသုံးချကြတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့နည်းလမ်းကို မတွေ့ရှိသဖြင့် သက်သာ လို့ သက်သာငြားဆိုပြီးတော့ လောကပညာရှင်တွေက

stress ကို လျှော့ချဖို့ရာ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြိုးပမ်းလာကြတယ်။

Psychotherapy တို့, Psychiatrist တို့, Psychotherapist တို့နဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဖြေဖျောက်ဖို့ ကြိုးစားလာကြတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာထက် အနောက်နိုင်ငံတွေ, ဥရောပနိုင်ငံတွေမှာ Psychotherapy နဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချဖို့ ကြိုးပမ်းတာတွေ ပိုများတယ်။ အေး-မြန်မာနိုင်ငံမှာကတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေကို ဖြန့်ဖြူးနေကြလို့ ထိုထိုကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတွေသွားပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူကြတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာပေးထားတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးတွေက စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ကျသွားစေတယ်။

ကြည့်လေ- မြန်မာလူမျိုးတွေက စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘယ်လိုလျှော့ချကြသလဲ။ လူတိုင်းလူတိုင်းလောက်နီးနီးစဉ်းစားကြတယ်။ "သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ - သင်္ခါရတရားဆိုတာ မြဲတာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ လူ့ဆန္ဒဆိုတာ ဘယ်ပြည့်နိုင်ပါ့မလဲနော်" စတဲ့ ဒီအတွေးတွေဟာ ဗုဒ္ဓ

မြတ်စွာက ဟောထားလို့ မိမိတို့ရဲ့ ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ရှိနေပြီးဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတွေဟာ ပုဂံခေတ်ကစပြီး မြန်မာနိုင်ငံကို ရောက်ရှိထွန်းကားလာပြီး မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့သွေးသားထဲမှာ စိမ့်ဝင်နေတဲ့ အဆုံးအမတွေပဲ။ အဲဒီ ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမတွေကို မိဘဆွေမျိုးအစဉ်အဆက် ကြားဖူးနားဝ ရှိလာကြတယ်။ "သင်္ခါရဆိုတာ မမြဲဘူး၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်ဘူး၊ ဒါတွေက အနတ္တ သဘောတရားတွေပဲ" ဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချနေကြတယ်။

အဲဒီလို စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျှော့ချနိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် အထိုက်အလျောက် စိတ်ရဲ့ ထွက်ပေါက်တွေကို မြန်မာလူမျိုးတွေ တွေ့ရှိနေကြတယ်။ ဒါ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အခွင့်ကောင်းကြီးတစ်ခုလို့ လူတိုင်းက သတိပြုမိချင်မှ ပြုမိမှာ။

တချို့နိုင်ငံခြားသားတွေ မြန်မာပြည်ကို လာကြတယ်။ မြန်မာတွေကို အကဲခတ်ကြတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ

နေစဉ်တုန်းက အငယ်ကနေပြီးတော့ မြန်မာလူမျိုးတွေ အကြောင်းကို တစ်မျိုးမြင်ထားကြတယ်၊ မြန်မာလူမျိုး တွေရဲ့အကြောင်းကို အငယ်သတင်းအရ တစ်မျိုး သိထားကြတယ်။ ဒီရောက်လာတဲ့အခါ မြန်မာလူမျိုး တွေဟာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် မျက်နှာကြည်ကြည်လင်လင် နဲ့ နေထိုင်ကြတယ်၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနေထိုင်ကြ၊ သွားလာ စားသောက်ကြတာမြင်တော့ သူတို့စိတ်ထဲမှာ မဝေခွဲ နိုင်ဘူး။

ဘာ့ကြောင့် မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ မျက်နှာတွေဟာ ရွှင်လန်းနေရသလဲ, ဘာ့ကြောင့် မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေဟာ ကြည်လင်အေးမြနေရသလဲဆိုတာ အကြောင်းရင်းကို မသိရင် ပြောနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး၊ တကယ်ကတော့ "ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မ အရိပ် အောက်မှာ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ စိတ်ရဲ့ထွက်ပေါက်ကို အထိုက်အလျောက် ရရှိနေကြလို့ပဲ"။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

တချို့နိုင်ငံတွေမှာဆိုရင် စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို လျှော့ချမှုဆိုတာ တက္ကသိုလ်ပညာရပ်တစ်ခု အနေနဲ့ တောင်မှပဲ သင်နေကြရတယ်။ အဲဒါကို အင်္ဂလိပ်လို အတိုကောက် MBSR လို့ ခေါ်တယ်။ တက္ကသိုလ်မှာ Psychology နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်ကြားတဲ့အခါ Modern education မှာ ဒါပါတယ်။ တက္ကသိုလ် ပညာရပ်တစ်ခုအနေနဲ့ ပို့ချတယ်၊ MBSR ဆိုတာ M ဆိုတာ Mindfulness, B ဆိုတာက Based, S ဆိုတာ Stress, R ဆိုတာက Reduction, Mindfulness based stress reduction ဆိုတဲ့ ပညာရပ်ဖြစ်တယ်။

"သတိတရားကို အခြေခံပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချခြင်း" ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ဟာ mindfulness based ပေါ့။ သတိတရားကို အခြေခံပြီး စိတ်ရဲ့ ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို လျှော့ချတာဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုဒဏ်ကို ကြာရှည် မခံကြရဘူး၊ ထွက်ပေါက်ကလေးတွေ ရှိတယ်ပေါ့။

ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက်ကလေးတွေကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိတယ်။

အင်မတန်ကြီးမားတဲ့, လူတွေအများအပြား စုရုံးရောက်ရှိနိုင်တဲ့ အဆောက်အဦးကြီးတစ်ခု၊ ဥပမာ - Super market တို့လို, လေဆိပ် အဆောက်အဦးကြီးတို့လို၊ ဒီလို ကြီးမားတဲ့ အဆောက်အဦးကြီးတွေမှာ exit ဆိုတာတွေရှိတယ်၊ လေယာဉ်ပျံနဲ့ ခရီးသွားဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ မတော်တဆ အန္တရာယ်ကြုံလာလို့ရှိရင် ထွက်ပေါက် exit ဆိုတာတွေ ပြထားတာ ရှိကြတယ်။

စိတ်ခတ်ရေးရာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေမှာ "ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု ဖြေဖျောက်နိုင်မှုဆိုတဲ့ ထွက်ပေါက်မရဘူး" ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များလာတတ်တယ်။ အဲဒီလို များတဲ့အခါမှာ မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက်ကလေးတွေ လိုအပ်တယ်တဲ့။

အဲဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ "စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ" လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ စိတ်၏ထွက်ပေါက်ကို ဘယ်မှာ

ရှာရမှာလဲဆို စိတ်ထဲမှာပဲ ပြန်ရှာရမယ်။ အဆောက် အဦးကြီးတစ်ခုမှာ ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထို အဆောက်အဦးထဲက ထွက်ချင်ရင် exit ဆိုတာကို အဲဒီ အဆောက်အဦးမှာပဲ ပြန်ရှာရမယ်၊ အဲဒီ ထွက်ပေါက်ကနေ ထွက်ရမယ်။

အဲဒီလိုပဲ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် စိတ်ထဲမှာ အကျဉ်း အကြပ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေလို့ရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒီ အကြပ်အတည်းက ရုန်းထွက်မလဲဆိုတာ စိတ်ထဲမှာပဲ ပြန်ရှာရတယ်ပေါ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ က ထွက်နိုင်ဖို့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ လေ့ကျင့်ထားကြ ရမှာ ဖြစ်တယ်။

## နိသ္သရဏသုတ်

အဲဒီလို လေ့ကျင့်ထားဖို့ စိတ်၏ထွက်ပေါက် တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက "နိဿရဏ သုတ်" မှာ ၆-မျိုး ဟောထားတာရှိတယ်။ စိတ်ဖိစီး လာလို့ရှိရင် မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ထွက်ပေါက်ရဖို့ မြတ်စွာ

ဘုရားက လမ်းညွှန်ပေးထားတာ။ အဲဒီ လမ်းညွှန်ချက် အတိုင်း လိုက်နာအားထုတ်မယ်ဆိုရင် မည်သူမျှ စိတ်ပေါက်ကွဲမှုဒဏ်တွေကို ခံရမှာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်လာရင်လည်း ထွက်ပေါက်ရသွားမှာပါ။ အေး- မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားဓမ္မတွေကို မနာရလို့ ဒီနည်းစနစ်တွေကို မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ, ဘုရား တရား တော်တွေကို မျက်ကွယ်ပြုနေလို့ ဒီနည်းစနစ်ကို မသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ စိတ်၏ထွက်ပေါက် ဆိုပြီးတော့ မိမိတို့ တွေးမိရာရာ ကြံစည်မိရာရာ ထွက်ပေါက် အမျိုးမျိုးကို မှားယွင်းစွာ ပြုလုပ်မိတတ်ကြတယ်။

ဆိုပါစို့-လောကလူတွေမှာ၊ လူငယ်လူရွယ်အသိုင်း အဝိုင်းထဲမှာ ရံခါရံခါ စိတ်ညစ်စရာဆိုတာ တွေ့လာ တတ်တယ်၊ ရံခါရံခါ စိတ်ထဲမှာအလိုမကျတာ တွေ့လာ လာတယ်၊ ရံဖန်ရံခါ မထိန်းသိမ်းနိုင်လောက်အောင် ပေါက်ကွဲမှုမျိုး ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်အကျဉ်း အကြပ်တွေ များလာလို့ရှိရင် ထွက်ပေါက်ရှာမရတော့ ဘာလုပ်ကြလဲ? ဒီကနေ့ခေတ် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက

စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ထွက်ပေါက်ရှာကြတဲ့အနေနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ အသုံးပြုကြတယ်, အရက်သေစာတွေ သောက်စားကြတယ်၊ အဲဒီနည်းနဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာကြတယ်။

ဆိုလိုတာက ပြဿနာဖြစ်လာတယ်၊ ထိုပြဿနာကို မေ့ပစ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်၊ မေ့ပစ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ လွှဲဖယ်အစားထိုးပြီး တကယ်ဖိစီးနေတာကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့မကြိုးစားဘဲနဲ့ ခေတ္တခဏ မေ့သွားအောင် တခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာကြတယ်။ အဲဒီထွက်ပေါက်က တကယ့်အစစ်အမှန် ထွက်ပေါက် မဟုတ်သည့်အတွက် ပြဿနာထဲမှာပဲ ပြန်လည်ဝဲလည်လာတယ်။ တကယ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အပြင်ဘက်ကို ရောက်မသွားဘဲ အတွင်းထဲမှာ တဝဲလည်လည်နဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာရင်းနဲ့ပဲ ဒုက္ခရောက်သွားကြတယ်။ အကျဉ်းအကြပ်တွေက ပိုများလာတယ်၊ ပြဿနာတစ်ခုကနေ နှစ်ခုသုံးခု ဖြစ်လာတယ်၊ ဒီကနေ့

ထွက်ပေါက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် မရှာနိုင်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဒီလိုပဲ ပြဿနာတက်နေကြမှာပဲ။

လူတစ်ယောက် ကွမ်းစားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်လို့ ကွမ်းစွဲသွားတယ်၊ ကွမ်းစွဲသွားတာကို ဘာနဲ့ ဖြတ်ရမလဲလို့ စဉ်းစားတယ်။ ဒါက ထွက်ပေါက်ရှာတာပဲ၊ သူကကွမ်းကို အလွယ်တကူမဖြတ်နိုင်ဘူး၊ မဖြတ်နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဘာနဲ့ အစားထိုးတုန်းဆိုရင် ဆေးလိပ်နဲ့အစားထိုးတယ်၊ ကွမ်းဖြတ်ချင်လို့ ဆေးလိပ်နဲ့ အစားထိုးတဲ့အခါ ကွမ်းဖြတ်လို့ မရတဲ့အပြင် နောက်ထပ် ဆေးလိပ်ပါစွဲသွားတယ်၊ ဟော ကွမ်းရော ဆေးလိပ်ရော နှစ်ခုစလုံး စွဲသွားတယ်။

အဲဒါမျိုးလိုပဲ စိတ်၏ထွက်ပေါက်ကို အရက် သေစာတို့၊ မူးယစ်ဆေးဝါးတို့နဲ့ အစားထိုးပြီး ထွက်ပေါက်ရှာမယ်ဆိုရင် ပြဿနာတွေက ပိုပြီးတော့ တက်လာမယ်တဲ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ အဲဒီဖြေရှင်းနည်း တွေက မှန်ကန်တဲ့ ဖြေရှင်းနည်းတွေ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ထွက်ပေါက်ဟာ မှန်ကန်တဲ့ထွက်ပေါက် မဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ ထွက်ပေါက်က အလွန် သိမ်မွေ့ပြီး အလွန်ထိရောက်တဲ့ ထွက်ပေါက်ပဲ။

## အမုန်းစိတ်၏ထွက်ပေါက်

အေး-ကောင်းပြီ၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ ရံဖန်ရံခါ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျမှုဆိုတာဖြစ်တယ်။ ထိုအလိုမကျမှု ဟာ ကြီးထွားလာလို့ရှိရင် ပေါက်ကွဲလာတယ်၊ ဒေါသ ဗျာပါဒလို့ခေါ်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ကလေး ပျက်စီး လာတယ်။ ဒေါသဖြစ်လာပြီဆိုရင် လူ့ရဲ့မျက်နှာက လည်း ကြည်လင်ခြင်း မရှိတော့ဘူး, ပြုံးချိုခြင်း မရှိတော့ ဘူး၊ မျက်နှာအနေအထားပါ ပြောင်းလာတယ်။

အဲဒီလို စိတ်ရဲ့အလိုမကျတဲ့ ဗျာပါဒတို့ ဒေါသ တို့ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ထိုဒေါသရဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာတာ တချို့က ကိုယ်မကျေနပ်တဲ့ဟာကို တခြားဟာနဲ့ အစား ထိုးတယ်၊ သို့မဟုတ် မကျေနပ်တဲ့လူကို တစ်ခုခုနဲ့ အနိုင်ယူလိုက်တယ်၊ အဲဒီ အနိုင်ယူလိုက်တာ ထွက်ပေါက် မဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် လူတွေက အဲဒါကိုပဲ

ထွက်ပေါက်ထင်ပြီး အဲဒီကနေ ထွက်ကြတယ်။ ထိုအခါ ပြဿနာပဲ ထပ်တက်လာတယ်ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျတဲ့ ဗျာပါဒရဲ့ ထွက်ပေါက်အစစ်က ဘာလဲဆိုတော့ မေတ္တာပါတဲ့။ မေတ္တာပွားရမယ်တဲ့၊ မေတ္တာပွားခြင်းဖြင့် ဗျာပါဒရဲ့ ထွက်ပေါက်ကို ရရှိနိုင်တယ်တဲ့၊ ဒါ မှန်ကန်တဲ့ နည်းစနစ်ပဲ။

လောကကြီးမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်- "ရန်ကိုရန်ချင်း မတုန့်နှင်းနဲ့၊ ရန်ကိုရန်နဲ့ တုန့်ပြန်ရင် ဘယ်တော့မှ မငြိမ်းဘူး"တဲ့ ဥပမာပေးထားတယ်။ မစင်အညစ်အကြေးတွေ ပေနေတဲ့နေရာကို ရေနဲ့သာ ဆေးလို့ရတယ်၊ ထို မစင်အညစ်အကြေးနဲ့ ဆေးကြောလို့ မရဘူးတဲ့၊ ပိုပိုပြီးတော့သာ ညစ်ထေးသွားမယ်။ ရေစင်ရေသန့်နဲ့ ဆေးကြောမှသာလျှင် စင်ကြယ်နိုင်တယ်။ ထို့အတူပဲ စိတ်အလိုမကျတဲ့, စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်လာတဲ့, စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒေါသဗျာပါဒဆိုတဲ့ emotion ကို ဖြေဖျောက်ချင်ရင်တော့ မေတ္တာဆိုတဲ့ ထွက်ပေါက်က သွားရမယ်တဲ့။

မေတ္တာဟာ အလိုမကျဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက်တစ်ခုပါတဲ့။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ စကားလုံးအတိုင်း ပြောရရင် **"နိဿရဏံ ဇော် ဗျာပါဒဿ ယဒိဒံ မေတ္တာ စေတောဝိမုတ္တိ"** - စိတ်ရဲ့ လွတ်မြောက်မှုလို့ ဆိုတဲ့ မေတ္တာဟာ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ စိတ်အလိုမကျမှုရဲ့ ထွက်ပေါက် ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ ဒေါသ ဆိုတဲ့ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျမှု, တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို မုန်းတီးမှုဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်နေလို့ရှိရင် စိတ်နှလုံးဟာ ပူလောင်နေရတယ်၊ အဲဒီပူလောင်မှုတွေကို မလိုချင်ဘူး, ထာဝရ အေးချမ်းနေတာကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် မေတ္တာနဲ့ အစားထိုးလိုက်ပါတဲ့။ မေတ္တာဟာ တကယ့်ထွက်ပေါက်ပါတဲ့။ မေတ္တာနဲ့ အစားထိုးလိုက်လို့ရှိရင် ဗျာပါဒက နှလုံးသားထဲမှာ လုံးဝရပ်တည်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် မို့ ဒီနည်းစနစ်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-ကျော်က

မြတ်စွာဘုရား ဟောထားခဲ့တဲ့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမယ့် နည်းစနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာဆိုတဲ့နေရာမှာ မေတ္တာရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေဟာ အဆင့်ဆင့်ရှိတယ်ဆိုတာကို သတိထားဖို့ လိုတယ်။ အရပ်ထဲမှာပြောနေတဲ့ သာမန်မေတ္တာ-တစ်ဦးမေတ္တာတစ်ဦးမှာ ဆိုတာက အခြေခံမေတ္တာလေး အဆင့်ပဲ။ ထိုအခြေခံမေတ္တာလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ထိုအခြေခံမေတ္တာထက် ပိုပြီးတော့ စွမ်းအားထက်တဲ့ မေတ္တာဆိုတာက လေ့ကျင့်ယူမှရတယ်၊ မလေ့ကျင့်လို့ရှိရင် အားမကောင်းနိုင်ဘူး။

လူ့ခန္ဓာကိုယ် သန်စွမ်းဖို့အတွက်က physical exercise လုပ်ရတယ်၊ အပြေးသမားတွေ ပြေးရတယ်၊ ဘောလုံးသမားတွေ လေ့ကျင့်ရတယ်၊ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် လေ့ကျင့်ခန်းယူရတယ်။ ထို့အတူပဲ မေတ္တာတွေ စွမ်းအားထက်လာအောင် လေ့ကျင့်ခန်းယူဖို့ လိုတယ်တဲ့။ မေတ္တာကို ပျိုးပြီးတဲ့အခါမှာ ထိုမေတ္တာကို ပိုပြီးတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ခိုင်မာသည်ထက် ခိုင်မာ

လာအောင်၊ စွမ်းရည်တွေ ထက်သည်ထက် ထက်လာအောင် လေ့ကျင့်ပြီးယူဖို့လိုတယ်။

ဒီနေရာမှာ မေတ္တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့ကျင့်နည်းအကျဉ်းလေးကို ပြောရမယ်ဆိုရင် - မေတ္တာ ဆိုတဲ့သဘောတရားကို လေ့ကျင့်ချင်ပြီဆိုရင် ပထမ လုပ်ရမှာက ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မေတ္တာ ဆိုတဲ့အရာကိုတွေ့အောင်ရှာဖို့လိုတယ်။ တဏှာရာဂနဲ့ချစ်တဲ့ အချစ်ကို မေတ္တာလို့ အရပ်ထဲမှာ ခေါ်နေကြပေမယ့် အဲဒါနဲ့လုံးဝမတူဘူး၊ အဲဒါနဲ့ ရောထွေးသွားတတ်တယ်။

ဆိုလိုတာက "ရာဂနဲ့ မေတ္တာ" ဟာ ဆင်ဆင်တူတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ချစ်ခင်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် favour ပေးချင်လာတယ်၊ မေတ္တာကလည်း သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ favour ပေးတဲ့ သဘောရှိတယ်။ အားလုံးအပေါ်မှာ အကျိုးလိုလားတဲ့သဘောရှိတော့ သဘောချင်းက နီးနေတယ်။ နီးနေသည့်အတွက်ကြောင့် မေတ္တာစစ်စစ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်ပေါ့။

ဘာကဝင်ပြီး မေတ္တာအယောင်ဆောင်တတ် သလဲဆိုရင် ရာဂက ဝင်ပြီးတော့ မေတ္တာ အယောင် ဆောင်တတ်တယ်။ လှည့်စားမှု လို့ခေါ်တယ်။ ဒါ ကြောင့်မို့ နေတ္တိအဋ္ဌကထာကျမ်းမှာ လှည့်စားမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရေးထားတာတွေရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို စုစည်းပြီးထားတာရှိတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ မင်းတုန်းမင်း လက်ထက် မန္တလေးမြောက်ဘက်မှာ ရွှေကျင်တိုက် ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီ ရွှေကျင်တိုက်က ရွှေကျင်ဆရာ တော်ကြီးရေးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ရှိတယ်။ "**ဝဥ္စနာ ဒီပနီ**" "လှည့်စားမှုတွေကို ထင်ရှားပြတဲ့ကျမ်း"။ အဲဒီ "**ဝဥ္စနာ ဒီပနီ**"မှာ လှည့်စားမှုတွေကို သရုပ်ဖော်ထားတာ။

အစဆုံး ဘာနဲ့သရုပ်ဖော်ထားတုန်းဆိုရင် "**ရာဂေါ မေတ္တာယ ဝဥ္စေတိ**" အဲဒီစကားလုံးလေးပါတယ်၊ "**ရာဂေါ မေတ္တာယ ဝဥ္စေတိ**"-တဏှာရာဂသည် မေတ္တာ အယောင်ဆောင်ပြီးတော့ လှည့်စားသွားတတ်တယ်" တဲ့။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ တဏှာနဲ့မေတ္တာ ကွဲအောင် အရင်ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

မေတ္တာဆိုတာက သူ့အကျိုးကို လိုလားတဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ တဏှာဆိုတာက ကိုယ့်အကျိုးကို ဦးစားပေးတာ၊ မေတ္တာဆိုတာ စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်, တွယ်တာမနေဘူး၊ တဏှာဆိုတာက မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘူး၊ အင်မတန်မှ ကွဲပြားခြားနားမှုတွေ ရှိတယ်။

တဏှာချစ်နဲ့ မေတ္တာချစ်- တဏှာချစ်က ပူလောင်တယ်၊ မေတ္တာချစ်က အေးမြတယ်၊ မေတ္တာဆိုတာ အတွယ်အတာကင်းတယ်၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားတဲ့ စိတ်သဘောပဲ။ မေတ္တာဆိုတာ သူ့အတွက်၊ တဏှာဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်။

စဉ်းစားကြည့်လေ၊ လူတွေက ဘယ်သူ့ကို ခင်ပါတယ် ချစ်ပါတယ်နဲ့ ပြောနေကြတာပဲ၊ တကယ်ချစ်တာ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ဆိုပြီး ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ သူ့ကိုချစ်တာမဟုတ်ဘူး၊ သူ့မြင်နေရလို့ရှိရင် ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ထိုစိတ်ချမ်းသာမှုလေးကို ချစ်တာနော်၊ ဒါကို လူတွေမျက်စိလည်သွားကြတယ်။

စဉ်းစားကြည့်- အမေက သားသမီးကိုချစ်တယ်, အဖေက သားသမီးကို ချစ်တယ်၊ ဒီလိုပြောကြတယ်။ ကဲ အမေချစ်တဲ့သားသမီး၊ အဖေချစ်တဲ့ သားသမီးတွေက အမေ့စကား နားမထောင်ဘူး, အဖေ့စကား နားမထောင်ဘူး။ နောက်ဆုံးကျတော့ အမေ အဖေက ချစ်နိုင်ပါဦးမလား။ အမေ အဖေက ဒီသားလေး ဒီသမီးလေးကို ကြည့်ပြီးတော့ သူ့ရဲ့စိတ်ကျေနပ်မှုလေး ရနေတာ၊ အဲဒါကိုချစ်နေတာ။ သူ့ရဲ့စိတ်ကျေနပ်မှုလေးကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်လာပြီဆိုရင် သတင်းစာထဲ ထည့်ပြီး သားသမီးတွေကို အမွေပြတ်ကြော်ငြာတာတွေ မရှိဘူးလား၊ ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ အမွေပြတ်ကြော်ငြာရတာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် သူ့ရဲ့ ပီတိသောမနဿဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကလေးကို ဖျက်ဆီးပစ်လို့တဲ့၊ အဓိပ္ပါယ်က ဒါပဲ။ ဒီသား ဒီသမီးကို အာရုံပြုပြီးတော့ ပီတိသောမနဿလေးတွေ မရတော့ဘူး၊ မရသည့်အတွက်ကြောင့် မင်းမနေနဲ့တော့တဲ့ - ဒါပဲ။

အဲဒီတော့ တဏှာချစ်နဲ့ မေတ္တာချစ်က အလွန် ကွာတယ်။ မေတ္တာချစ်ဆိုတာ ဒါမျိုးမဟုတ်ဘူး၊ အကျိုး စီးပွားကို လိုလားတယ်၊ ကောင်းစားစေချင်တယ်၊ ကြီးပွားစေချင်တယ်၊ သို့သော် တွယ်တာမနေဘူး၊ကိုယ့် အတွက် မစဉ်းစားဘူး၊ သူ့အတွက်ပဲ စဉ်းစားတယ်။

ဒီ့ထက်ရှင်းအောင် ပြောရမယ်ဆိုရင် မေတ္တာ ဆိုတာ "မိတ်ဆွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်" ကို ခေါ်တာပါ။ ဒီ စကားလုံးလေး ဖြစ်လာတာကိုကြည့် - "**မိတ္တဿ သော မေတ္တာ**"– "**မိတ္တဿ**– မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းရဲ့၊ **သော**– ဥစ္စာဖြစ်တဲ့ စိတ်သဘောထားပဲ၊ **မေတ္တာ**– မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းရဲ့ စိတ်သဘောထား စိတ်နေ စိတ်ထား" အဲဒါဟာ မေတ္တာပဲ။

အေး- စဉ်းစားကြည့်လို့ရှိရင် လူတိုင်း လူတိုင်း မှာ မိတ်ဆွေတွေရှိကြတယ်ပေါ့။ အပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်းတွေ ရှိကြတယ်၊ သူငယ်ချင်းနဲ့ စကားပြော ရရင် ပျော်တယ်၊ သူငယ်ချင်းနဲ့တွေ့ရ ရင် ပျော်တယ်၊ သူငယ်ချင်းနဲ့နေချင်တယ်၊ သူငယ်ချင်းရဲ့ အကျိုးစီးပွား

ကို လိုလားတယ်။ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်မျိုးလေးတွေကို မေတ္တာလို့ ခေါ်တာပဲ။ အဲဒီမေတ္တာသည် ခုနက တဏှာ ရာဂဆိုတဲ့ အချစ်နဲ့ မတူဘူးတဲ့။ မေတ္တာဆိုတဲ့ သဘော တရားဟာ အဒေါသ၊ အမုန်းကင်းစင်တဲ့ သဘော တရား၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားတဲ့ ကြီးပွား စေချင်တဲ့ သဘောတရား။ မေတ္တာဟာ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ပင်ကိုယ်က ရှိနေပေမယ့်လို့ လေ့ကျင့်ပေးမှ အစွမ်း ထက်မယ်၊ မလေ့ကျင့်ရင် အစွမ်းမထက်ဘူး။

အဲဒီတော့ မေတ္တာဆိုတဲ့ သဘောတရားကို ဘာနဲ့ လေ့ကျင့်ရမလဲ၊ အာရုံနဲ့ပဲ လေ့ကျင့်ရမယ်။ စိတ်တစ်ခု ကို ထက်မြက်လာအောင် လေ့ကျင့်ချင်ရင် အာရုံနဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ်။ ဓားထက်အောင် ဘာနဲ့လုပ်ရလဲ၊ ကျောက်နဲ့ သွေးရတယ်၊ ကျောက်ပေါ်တင်ပြီးသွေးမှ ဓားထက်တယ်။ ထို့အတူပဲ ဒီ မေတ္တာစိတ်ဓာတ်လေး ဟာ ခိုင်မာကြီးထွားလာအောင် ဘာနဲ့လုပ်ရမလဲ၊ အာရုံပေါ်တင်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ရမယ်။

မေတ္တာလေ့ကျင့်ခန်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ကျမ်းကြီးမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရေးထားတာရှိတယ်။ မေတ္တာကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ နည်းတစ်ခု။ သာမန်ကုသိုလ်ရရုံ ပို့တဲ့မေတ္တာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ သာမန်ကုသိုလ်ရရုံ ပို့တဲ့ မေတ္တာကတော့ "**သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု**" ဆိုတာပေါ့။ ဘုရားရှိခိုးရင်းလည်း မေတ္တာပို့တာပဲလေ၊ သတ္တဝါတွေချမ်းသာကြပါစေ၊ အဲဒီဟာမျိုးကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။

မေတ္တာလေ့ကျင့်ခန်းဝင်ပြီဆိုတာ meditation အလုပ်ကို လုပ်ရမှာကိုပြောတာ။ meditation ပုံစံနဲ့ မေတ္တာကို အာရုံနဲ့လေ့ကျင့်ရမယ်။ အာရုံဆိုတာဘာလဲ၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းစတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါနဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ်။ သေသွားတဲ့သူနဲ့ လေ့ကျင့်လို့ မရဘူး။ ဒီဘဝမှာ ရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ်။

ကောင်းပြီ၊ လေ့ကျင့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးချယ်ရလိမ့်မယ်၊ နံပါတ်(၁) အသက်ရှင်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်၊ သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုပြီး နှစ်ဦးရှိတဲ့အထဲမှာ သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

ကို မရွေးနဲ့၊ ဘယ်တော့မှ မအောင်မြင်ဘူးတဲ့၊ သေသွားပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ မေတ္တာမပို့နဲ့။ မေတ္တာကို လေ့ကျင့်ပြီးတော့ ယှဉ်ချင်တယ်ဆိုရင် သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဖယ်ထားလိုက်၊ "အသက်ထင်ရှားရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်" ကို ရွေးပါတဲ့။

အဲဒီလို ရွေးတဲ့အခါမှာလည်းပဲ လူကို ၃-မျိုး လောက် ခွဲလိုက်။ တစ်ဦးက ကိုယ်နဲ့ အင်မတန် ခင်မင် ရင်းနှီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဒါက တစ်ဦး၊ နောက်တစ်ဦးက ခင်လည်းမခင်ဘူး, မုန်းလည်းမမုန်းတဲ့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်၊ နောက်တစ်ဦးက မုန်းတဲ့ ကိုယ့်ရန်သူလို့ ၃-မျိုးခွဲလိုက်၊ ပုဂ္ဂိုလ် ၃-စား ရှိတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ အများ အားဖြင့် ဒီလို ၃-စား ရှိနေမှာပဲ။ ဒါက ယေဘူယျ အားဖြင့်ပြောတဲ့ စကားပေါ့။

အဲဒီထဲမယ် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးရမလဲ၊ မေတ္တာ စပြီးတော့ ပျိုးတော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်နဲ့ ခင်လည်း မခင်၊ မုန်းလည်းမမုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သွားရွေးမယ် ဆိုလို့ ရှိရင် မေတ္တာပျိုးဖို့ ခက်လိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း

ဆိုတော့ သူ့အပေါ်မှာ ခင်မှုမခင်တာကိုး၊ သူ့ကို ပထမ အနေနဲ့ ရွေးလို့မဖြစ်ဘူး။ ရန်သူကိုရွေးမလားဆိုတော့ ရန်သူကိုသွားရွေးရင် ဒေါသ ဖြစ်မှာပဲ။ မေတ္တာပွါးလို့ မရဘူး၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ ရန်သူကိုလည်း မရွေးနဲ့။ အဲဒီတော့ **"ပိယပုဂ္ဂလ"** ဆိုတာ ကိုယ်ခင်မင် ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးလိုက်ပါတဲ့။

မေတ္တာပွါးတော့မယ်ဆိုရင် အဲဒါကစမယ်၊ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရွေး၊ ဒီလို ရွေးတဲ့နေရာမှာလည်းပဲ နောက် တစ်ခု သတိထားစရာက လိင်တူကိုပဲ ရွေးရမယ်တဲ့၊ လိင်ကွဲကို သွားမရွေးရဘူး။ ဆိုလိုတာက မေတ္တာပွါးမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် အမျိုးသားဆိုရင် အမျိုးသားသူငယ်ချင်း ထဲကရွေး၊ အမျိုးသမီးဆိုရင် အမျိုးသမီးထဲကရွေး။ အမျိုးသားက အမျိုးသမီးကို သွားရွေးမယ်၊ အမျိုး သမီးက အမျိုးသားကို သွားရွေးမယ်၊ လိင်မတူတာကို ရွေးလို့ရှိရင် မေတ္တာဖြစ်မယ့်အစား တဏှာရာဂတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီလို မရွေးရဘူး။

အမျိုးသားဆိုရင် အမျိုးသားထဲက ချစ်ခင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရွေး၊ အမျိုးသမီးဆိုရင် အမျိုးသမီးထဲက ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရွေးတဲ့။ အဲဒီလို ရွေးပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်၊ မေတ္တာစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်တော့မယ်ဆိုရင် အစပထမ ဘာလုပ်ဖို့လိုလဲ၊ နှိုင်းယှဉ်မှုဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ မြန်မာလိုပြောရင် ကိုယ်ချင်းစာတရားဆိုတာရှိတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားတတ်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ဆုံးစဉ်းစားပြီး မေတ္တာပို့လိုက်ဦး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေတ္တာပို့တာကတော့ ဘာဝနာအတွက် မဟုတ်ဘူး၊ လွယ်အောင်လို့ ပြင်ဆင်လိုက်တဲ့သဘောပဲ။

ဆိုပါစို့- မေတ္တာပို့တဲ့အခါမှာ "ချမ်းသာပါစေ" လို့ ပြောချင်တာလား သို့မဟုတ် "ကျန်းမာပါစေ" လို့ ပြောချင်တာလား သို့မဟုတ် "အဆင်ပြေပါစေ" လို့ ပြောချင်တာလား တစ်ခုခုကို ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ဟာနဲ့ ပြောလို့ရတယ်။ ကျန်းမာပါစေလို့ပြောပြော၊ ချမ်းသာ

ပါစေလို့ ပြောပြော၊ အရာခပ်သိမ်း အဆင်ပြေပါစေလို့ ပြောပြော၊ အောင်မြင်ကြီးပွားပါစေလို့ ပြောပြော ဘာပဲ ပြောပြောပေ့ါ၊ အဲဒီအတွေးလေးကို ထိုပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် မှာ ပျိုးရမယ်တဲ့။

ဆိုပါစို့- ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ယောကျ်ားဆိုရင် ယောကျ်ားကလေး သူငယ်ချင်း၊ မိန်းကလေးဆိုရင် မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းပေ့ါ။ ခုခေတ်တွေက friend တွေက များတယ်ပေ့ါ၊ girl friend တို့ boy friend တို့၊ ဒါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယောကျ်ားလေးဆို ယောကျ်ား လေးသူငယ်ချင်းကိုရွေး၊ မိန်းကလေးဆို မိန်းကလေး သူငယ်ချင်းကိုရွေး၊ ရွေးပြီးတဲ့အခါ ကိုယ်တစ်ယောက် တည်းနေတဲ့ အချိန်လေးမှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့မျက်နှာ စိတ် ထဲမှာပေါ် လာအောင် ပုံဖော်လိုက်၊ ပုံဖော်လို့ မရဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဓာတ်ပုံလေးတစ်ခု ကိုယ့်ရှေ့မှာထားပြီးတော့ ပုံဖော်၊ စိတ်ထဲမှာ ပုံဖော်လို့ရရင် စိတ်ထဲမှာ ပုံဖော် လိုက်၊ သူ့ရဲ့ ပြုံးရွှင်နေတဲ့မျက်နှာ, ကြည်နူးနေတဲ့ မျက်နှာလေးကို ကြည့်ပြီးတော့ "အစဉ်ထာဝရ ပြုံးနိုင်

ပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ ကျန်းမာပါစေ၊ ရွှင်လန်းပါစေ” ဆိုပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ စကားလုံးလေးတစ်ခုနဲ့ အသုံးချပြီးတော့ အဲဒီစိတ်ကလေး ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်နေအောင် repeatation လုပ်နေတာလို့ ခေါ်တယ်။ ထပ်ထပ်ထပ်ထပ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ၊ တစ်ခါတည်း မဟုတ်ဘူး။

ခုခေတ် သီချင်းဆိုတဲ့အခါ repeatation တွေပါတယ် မဟုတ်လား။ ထပ်ကျော့ပြီးတော့ ဆိုနေတာလေ။ အဲဒီတော့ မေတ္တာထပ်ကျော့နေရတယ်၊ ဘယ်နှစ်ပြန်ထပ်ကျော့ရမတုန်းဆိုရင် တစ်နာရီလုပ်ရင် တစ်နာရီလုံး ထပ်ကျော့နေရမယ်။ အဲဒီလို ဖားများသွေးတဲ့အခါမှာ ကျောက်နဲ့ပွတ်နေသလိုပဲ၊ ဒီချမ်းသာပါစေဆိုတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ ခုနက ပိယပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပွတ်ပေးနေရမယ်၊ အဲဒါ လေ့ကျင့်နေတာလို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို ပွတ်ပေးနေလိုက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုအနေအထားထိအောင် ရောက်လာသလဲလို့ဆိုရင် ဘယ်နေရာသွားသွား ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့မျက်နှာပဲမြင်နေမယ်၊ မျက်စိထဲက ဒီပုဂ္ဂိုလ်မျက်နှာ မထွက်ဘူး၊ အိပ်မယ်-

အိပ်မပျော်သေးခင်လည်း သူ့မျက်နှာပဲ မြင်နေတယ်၊ တခြားဟာ သိပ်မမြင်ဘူး။ စိတ်က အဲဒီပေါ်မှာပဲ ငြိမ်ကျလာတယ်ပေ့ါ။ အဲဒီလို ငြိမ်ကျလာတဲ့အပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ်ကလေးနဲ့ ထပ်ထပ်ပြီးတော့ ပွတ်ပေးနေလို့ ရှိရင် နောက်ဆုံးမှာ သမာဓိစွမ်းအားတွေ ကောင်းလာ လို့ရှိရင် ဈာန်တောင် ရနိုင်တယ်။

မြန်မာတွေက ဈာန်ဆိုရင် ကောင်းကင်ပျံတာ ချည်းပဲ အောက်မေ့နေတယ်။ ဒါ ကောင်းကင်ပျံတာကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဈာန်ရတယ်ဆိုတာ အဲဒီ အာရုံ ပေါ်ကို စူးစိုက်ပြီးတော့နေတဲ့ စွမ်းအားသတ္တိလေး ရလာတာကိုပြောတာ။ ပထမ ဈာန်ဆိုတဲ့စွမ်းရည်သတ္တိ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရှိန်လေး ရလာမယ်၊ ဈာန်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ခုနက သူငယ်ချင်းရဲ့ မျက်နှာပေါ်မှာ စိတ်ကလေး အမြဲရောက်နေအောင် ပို့ပေးနေတဲ့ ဝိတက်လို့ခေါ်တဲ့ သဘောတရား၊ Initial application တဲ့။ စိတ်က ထိုမျက်နှာလေးပေါ်မှာ ရစ်ဝဲ နေတယ်၊ စိတ်က ခွာလို့မရလောက်တဲ့ အနေအထား မျိုး ဖြစ်နေတယ်။ Sustained application ခေါ်တဲ့

ဝိစာရ (ခုခေတ်ဆိုရင်တော့ fertilizer ကိုလည်း ဝိစာရ လို့ ခေါ်တာရှိသေးတယ်၊ အဲဒါနဲ့ သွားမရောနဲ့နော်။)

## မေတ္တာစျာန်

**ဝိတက်** ဆိုတာ အာရုံပေါ် စိတ်ကလေးကို ပို့တင်ပေးနေတာ။ **ဝိစာရ** ဆိုတာ အာရုံနဲ့ စိတ်ကလေး ကွာမသွားအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနေတဲ့သဘော၊ အဲဒီ အာရုံလေးနဲ့ စိတ်ကျေနပ်နေတာက **ပီတိ**၊ စိတ်ကျေနပ် နေသလို စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းနေတာက **သုခ**၊ အဲဒီ အာရုံလေးကို စိတ်က ခွာလို့မရတာက **ဧကဂ္ဂတာ**၊ အဲဒီ ၅-ခုဟာ ဟန်ချက်ညီညီ အလုပ်လုပ်နေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ပထမစျာန်လို့ ခေါ်တယ်။ ပထမစျာန် ရပြီပေါ့။ သူငယ်ချင်းရဲ့ မျက်နှာလေးပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး အလုပ်လုပ်နေပြီ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ ရွှင်လန်းပါစေ ကျန်းမာပါစေဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကလေး ပွားပြီးတော့ အလုပ်လုပ်နေပြီ၊ အဲဒီလို အလုပ်လုပ်နေလို့ရှိရင် ခုနက အင်္ဂါရပ်တွေ ပြည့်စုံလာရင် **ပထမစျာန်**ပဲ။

ဒီထက် စွမ်းအား မြှင့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ တွေးနေစရာ မလိုတော့ဘူး၊ ဝိတက်ဆိုတာ မလိုတော့ဘဲနဲ့ အာရုံလေးက ခွာလို့မရတာရယ်၊ စိတ်ထဲက ကျေနပ်တာရယ်၊ ချမ်းမြေ့နေတာရယ်၊ တည် ငြိမ်နေတာရယ်- ဒီသဘောလေး ၄-မျိုးနဲ့ ဖွဲ့စည်းလိုက်တာကျတော့ **ဒုတိယဈာန်**အဆင့်လို့ ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခါ ဒီထက် သမာဓိစွမ်းအားတွေ မြှင့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ အာရုံနဲ့စိတ် တွယ်ကပ်အောင် လုပ်ပေးစရာမလိုတော့ဘဲ ထိုအာရုံလေးပေါ်မှာ ကျေနပ်နေတာရယ်၊ နှစ်သက်နေတာရယ်၊ တည်ငြိမ်နေတာရယ် ဒီအခြေအနေ ၃ ရပ်ကလေးနဲ့ ထိုအာရုံပေါ်မှာ ရပ်တည်နေလို့ရှိရင် **တတိယဈာန်** လို့ ခေါ်တယ်။

မေတ္တာပွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီလို ဈာန် ၃-ဆင့်ထိအောင် ရနိုင်တယ်။ အဲဒီ ဈာန် ၃-ဆင့် ရသွားမှ **"စေတောဝိမုတ္တိ"**လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်လေးဟာ ဗျာပါဒက လွတ်သွားပြီ၊ အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်က ဒေါသက လုံးဝလွတ်နေတဲ့စိတ်တဲ့၊ **"စေတောဝိမုတ္တိ"** ဆိုတာ

ဒီလုံးဝလွတ်မြောက်လာတဲ့ အနေအထားတစ်ခု ရောက်လောက်အောင် လေ့ကျင့်ယူထားတဲ့ မေတ္တာကို ပြောတာ။

သာမန် မေတ္တာကို မေတ္တာလို့ပဲ သုံးတယ်၊ "**စေတောဝိမုတ္တိ**"ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေး ထည့်သုံးလိုက်လို့ရှိရင် ထိုမေတ္တာသည် စျာန်အခြေအနေထိအောင် ရောက်နေတဲ့ မေတ္တာမျိုးလို့ ဒီလို ပြောတာ။

ကဲ-ကောင်းပြီ၊ **ပိယပုဂ္ဂလ** လို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့ ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ လေ့ကျင့်လိုက်လို့ အောင်မြင်သွားတဲ့ မေတ္တာလေးကို ဒီအတိုင်းမထားနဲ့ဦး၊ မေတ္တာကို ဖြန့်ကျက်ကြည့်ဦး၊ ထိုမေတ္တာလေးကို transfer လုပ်ရမယ်၊ ဘယ်သူ့အပေါ် transfer လုပ်မလဲဆိုရင် ချစ်လည်းမချစ် မုန်းလည်းမမုန်းတဲ့ ကိုယ်မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ ပြောင်းကြည့်လိုက်တဲ့။ ပြောင်းကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဒီမေတ္တာသဘောတရားလေးဟာ လျော့ကျမသွားဘူး၊ ကိုယ်ချစ်ခင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မှာထားတဲ့ စိတ်အခြေအနေဟာ မုန်းလည်းမမုန်း ချစ်လည်းမချစ်တဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ သွားထားလိုက်လို့ အခြေအနေ ပြောင်းလဲသွားတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီမှာ ပြန်လေ့ကျင့်ရမယ်၊ ပြောင်းလဲမသွားဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဒါ ဒုတိယအဆင့် အနေနဲ့ အဆင်ပြေသွားပြီ။

ကဲ- ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ယောက် ပြောင်းလိုက်ပြီးပြီနော်၊ ပထမ- **ပိယပုဂ္ဂလ**၊ ဒုတိယ- **မဇ္ဈတ္တ** အလယ်အလတ် ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မှာ ပြောင်းကြည့်လို့ အခြေအနေ မပြောင်းဘူးဆိုရင် နောက်တစ်ယောက်ပေါ်မှာ ပြောင်းကြည့်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့ မုန်းတီးတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ရန်သူ၊ ရန်သူဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်ကို ပြောင်းကြည့်လိုက်၊ ပြောင်းကြည့်လိုက်လို့ ဒေါသဖြစ်လာလို့ရှိရင် မေတ္တာ ဟာ မကြံ့ခိုင်သေးဘူး၊ ပြန်ပြီးတော့ မေတ္တာကိုလေ့ကျင့် ဦး။ ပြန်လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့အခါ တစ်ခါပြန် စမ်းသပ်ကြည့် လိုက်၊ အာရုံပြောင်းပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့လူ အပေါ်မှာ မေတ္တာထားကြည့်၊ ထားလို့ရသွားပြီ ဆိုလို့ ရှိရင်တော့ ဒီမေတ္တာဟာ တော်တော်ခိုင်မာသွားပြီလို့ ပြောရမယ်၊ ဒါက စမ်းသပ်တဲ့နည်း။

အဲဒီလိုလုပ်ပြီးတော့ တစ်လောကလုံးမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်အောင် ကြိုးစား။ နောက်ဆုံးမှာ လူ ၄-ယောက် - နံပါတ်တစ်က မိမိကိုယ်တိုင်၊ နံပါတ်နှစ်က ကိုယ်ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ နံပါတ်သုံးက ချစ်လည်းမချစ် မုန်းလည်းမမုန်းတဲ့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်၊ နံပါတ်လေးက ရန်သူ၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ် ၄-ယောက်သည် အပိုင်းအခြားတွေ။ လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပိုချစ်တတ်တယ်၊ အဲဒီ ၄-ယောက်ကို ရန်သူလို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်လို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေလို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ ကိုယ်နဲ့မသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်ရန်သူလို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ အားလုံး ဒီ ၄-ယောက်စလုံးဟာ တစ်မျိုးတည်း တစ်ခုတည်းလို့ မြင်သွားပြီဆိုရင် ဒီလူရဲ့ မေတ္တာဟာ အစွမ်းအထက်ဆုံးအဆင့် ရောက်သွားပြီ။

အဲဒါကို ဥပမာလေးတစ်ခု ပေးထားတယ်၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ် ၄-ယောက်ကို - ဆိုပါစို့- ရှေးတုန်းက လူကို သတ်ပြီးတော့ ယဇ်ပူဇော်တဲ့ အလေ့အထရှိတယ်၊

တောထဲမှာနေတဲ့ရဟန်းတွေ ဒီလိုပဲ ယဇ်ပူဇော်တာ ခံလိုက်ရတာမျိုးတွေရှိတယ်။ အဲဒီမှာ လာပြီးတော့ တောင်းမယ်၊ ယဇ်ပူဇော်ဖို့အတွက် တစ်ယောက်လိုက်ခဲ့ ပါပေ့။ တစ်ယောက်လိုက်ခဲ့ပါ ဆိုလို့ရှိရင် အတူနေတာ က မိမိကိုယ်တိုင်ရယ်, ကိုယ့်မိတ်ဆွေရယ်, သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရယ်, ကိုယ့်ရဲ့ရန်သူရယ် ၄-ယောက် ရှိတယ်။ အဲဒီ ၄-ယောက်ထဲက ဘယ်သူ့ပေးမလဲ? ဘုန်းကြီးတို့ စဉ်းစားကြည့်ကြ၊ တစ်ယောက်ယောက် တော့ လိုက်ရမယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲက ဘယ်သူ့ပေးမလဲ၊ သြော် သူတို့ ၃-ယောက်တော့ နေရစ်ပါစေ၊ ငါပဲ အနစ်နာခံလိုက်ပါ့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအပေါ်မှာ မေတ္တာပျက်ရာရောက်တယ်၊ သူ့မေတ္တာက မဟုတ် သေးဘူး, မမျှတဘူးလို့ ပြောရမယ်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ "ငါနဲ့ မတည့်တဲ့ကောင် လိုက်သွား" ဆိုလို့ရှိရင် ရန်သူပေါ်မှာ အမုန်းစိတ် မပျောက်သေးတာပဲ။ အဲဒီ ၄-ယောက်စလုံးကို "တစ်ယောက်မှမပေးနိုင်ဘူး၊ အားလုံးဟာ အတူတူပဲ

ဖြစ်နေတယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ ရွေးလို့မရတော့ဘူး" ဆိုရင် အဲဒီမေတ္တာဟာ ကန့်သတ်ချက်တွေကို ကျော်ဖြတ်သွားတဲ့ အင်မတန်ခိုင်မာတဲ့ မေတ္တာတရား ဖြစ်သွားပြီတဲ့- ဒီလိုဆိုတာ။

အဲဒီလို လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့အခါမှာ တစ်လောကလုံးမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာတရားကို ဖြန့်ကျက်ပြီး နေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒေါသဆိုတာ လုံးဝလာလို့ မရတော့ဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ ထိုမေတ္တာကို အခြေခံပြီးတဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ထိုမေတ္တာစိတ်ဓာတ်မှာပါတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို ရှုမှတ်ဆင်ခြင်ပြီး ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ရတယ်။ မေတ္တာနဲ့ယှဉ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေက နာမ်တရား၊ ထိုမေတ္တာရဲ့တည်ရာ နှလုံးသားက ရုပ်တရား၊ ဟော ရုပ်နဲ့ နာမ်နဲ့ ဒီနှစ်မျိုးရှိတယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာလို့ရှိရင် ဒါ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းထဲ စ,ဝင်လာတာပဲ။ ဒါ သမထကနေ ဝိပဿနာပြောင်းတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ကို ရှုတာဟာ နာမ်တရားကို ရှုတာ၊ ထိုမေတ္တာစိတ်ဓာတ်ရဲ့ တည်ရာမှီရာ နှလုံးသား ရုပ်တရားကို ရှုတာဟာ ရုပ်ကိုရှုတာ၊ ဒီလို ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ ကွဲသွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**။

အဲဒီရုပ်နာမ်နှစ်ခု ခွဲခြားသိပြီးတဲ့အခါမှာ ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေဟာ ဘာ့ကြောင့်ဖြစ်တာတုန်းလို့ အကြောင်း တရားကို လေ့လာသုံးသပ်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်တစ်မျိုး ထပ်ဆင့်ရလာပြီဆိုလို့ရှိရင် **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**။

အဲဒီဉာဏ်နှစ်မျိုးကို အခြေခံပြီး ဒီ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတွေနဲ့ ဆက်ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ မမြဲတဲ့သဘောတွေ တွေ့လာတယ်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတဲ့ သဘောတွေ တွေ့တယ်၊ ဖြစ်ပျက်မှုတွေက အမြဲတမ်း နှိပ်စက်နေတဲ့ ဒုက္ခသဘောတွေ တွေ့လာတယ်၊ မဖြစ် ရအောင်၊ မပျက်ရအောင် ကိုယ့်မှာစွမ်းအင်သတ္တိတွေ မရှိဘူးဆိုတာ သိလာတယ်၊ ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်းမဖြစ်ဘူး ဆိုတာ သိလာတယ်၊ အနတ္တသဘောတွေ ပေါ်လာ တယ်။

ဒီလို မေတ္တာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေအပေါ် မှာ အနိစ္စလို့လည်း ရှုနိုင်လာတယ်၊ ဒုက္ခလို့လည်း ရှုနိုင်လာတယ်၊ အနတ္တလို့လည်း ရှုနိုင်လာတယ်၊ ဒီလို ရှုလာနိုင်တာက **သမ္မသနဉာဏ်** လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီကနေ ဆက်လက်ပြီး ဖြစ်တာပျက်တာလေးတွေကိုပဲ အာရုံစိုက်မိလာတဲ့အခါ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ထို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့အခါ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အာရုံမပြုတော့ဘူး၊ ပျက်နေတာတွေက မြန်လွန်းအားကြီးသည့် အတွက်ကြောင့် အပျက်အပျက် အပျက်ပဲ မြင်နေတာကို **ဘင်္ဂဉာဏ်** လို့ ခေါ်တယ်တဲ့။

အဲဒီလို ပျက်တာတွေချည်းပဲ မြင်နေသည့် အတွက်ကြောင့် ဉာဏ်ထဲမှာ ဘာပေါ် လာလဲဆိုတော့ ပျက်နေတာဟာ ကြောက်စရာကြီးပါလားလို့ တွေးလာတယ်၊ အဲဒါ **ဘယဉာဏ်**လို့ ခေါ်တယ်။

ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတဲ့အခါ ဖြစ်ပျက်မှုတွေက နှိပ်စက်လို့ စိတ်ပျက်စရာ၊ ငြီးငွေ့စရာချည်းပါလားဆိုပြီး အပြစ်တွေကို မြင်လာတယ်၊ ပျက်နေတဲ့ အရာကြီးဟာ တွယ်တာစရာ မကောင်းဘူးလို့ အပြစ်တွေကို မြင်လာတယ်၊ ဒါက **အာဒီနဝဉာဏ်**။

အပြစ်တွေ မြင်လာတဲ့အခါ မလိုချင်တော့ဘူး၊ ငြီးငွေ့လာတယ်၊ စွန့်လွှတ်ချင်လာတယ်- **နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်**၊ ငြီးငွေ့လာတဲ့အခါ လွတ်ချင်လာတယ်၊ ဒါတွေက လွတ်ချင်လာတယ်၊ **မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်**၊ လွတ်ဖို့ရာအတွက် လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းကို ပြန်ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ **ပဋိသင်္ခါဉာဏ်**၊ ပြန်လည်စဉ်းစားရင်းက သင်္ခါရတရားတွေရဲ့သဘာဝပေါ်မှာ နေသားတကျဖြစ်သွားပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ နည်းသွားပြီး တည်ငြိမ်မှုတွေ ရလာပြီး အသိဉာဏ်တွေ လွှမ်းမိုးလာပြီဆိုရင် **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်**လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်** ရင့်သန်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဗျာပါဒ ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားကို အဆင့်ဆင့်

ပယ်ရှားသွားနိုင်တဲ့ **သောတာပတ္တိမဂ်၊ သောတာပတ္တိဖိုလ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်၊ သကဒါဂါမိဖိုလ်၊ အနာဂါမိမဂ်** ဆိုတာလည်းပေါ် လိုက်ရော ဒေါသ ဗျာပါဒ ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာတဲ့လမ်း ရောက်သွားတယ်။ အမုန်းတရားဆိုတာ နှလုံးသားထဲမှာ လက်ကျန်မရှိတော့ဘူး၊ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် အမုန်းတရား လက်ကျန်မရှိတော့ဘူးတဲ့။

မေတ္တာပွားလို့ရှိရင် အမုန်းတရားဟာ ပြန်ထလာနိုင်သေးတယ်။ အခုခေတ် ရောဂါစစ်သလို စစ်ကြည့်လို့ရှိရင် Positive ဖြစ်နေဦးမယ်။ နှလုံးသားထဲမှာ အမုန်းရှိသေးသလားလို့ ဆေးစစ်သလို စစ်ကြည့်ရင် Positive တွေ့လိမ့်မယ်။ အနာဂါမိမဂ် ရသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် Negative ဖြစ်သွားပြီ၊ လုံးဝမရှိတော့ဘူး၊ အဲဒါကျတော့ ဒေါသဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ရဲ့ ပူပန်စေတတ်တဲ့ သဘာဝတရားရဲ့ လုံးဝထွက်ပေါက်ပဲ။ မေတ္တာတရားကို အခြေခံတဲ့ **အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်၊ အနာဂါမိဖိုလ်ဉာဏ်** ဟာ ဒေါသရဲ့ လုံးဝထွက်ပေါက်

ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသဆိုတာ လာချင်လို့တောင် မလာတော့ဘူး။ ဒေါသဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာ မိမိသန္တာန်မှာ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အစဉ်ထာဝရ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရရှိသွားနိုင်တယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတယ်၊ **"ယဒိဒံ မေတ္တာ စေတောဝိမုတ္တိ**– စိတ်ရဲ့လွတ်မြောက်မှုလို့ဆိုတဲ့ ဒီမေတ္တာတရားဟာ၊ **ဗျာပါဒဿ**- စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျနေတဲ့ ဒေါသရဲ့၊ **နိဿရဏံ**– ထွက်ပေါက်ပါပဲ"တဲ့၊ ဒီနည်းနဲ့သာလျှင် စစ်မှန်တဲ့ ထွက်ပေါက်ကို ရနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုပဲ စိတ်ဆိုးအောင်လုပ်လုပ် ဘယ်တော့မှ စိတ်ဆိုးတာ မရှိတော့ဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေ စဉ်းစားကြည့်- ဗျာပါဒ ဆိုတဲ့ ဒေါသဟာ လူတိုင်းဖြစ်ဖူးကြတယ်။ ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ၊ စိတ်တည်ငြိမ်နေမှုတွေ လုံးဝပျက်စီးသွားတယ်၊ နှလုံးခုန်မှုတွေ ပြင်းထန်လာတယ်, မျက်နှာတွေ နီရဲလာတယ်, သွေးခုန်မှုတွေ ပြောင်းလဲ

လာတယ်၊ နှလုံးကနေ လှုံ့ဆော်လာသည့်အတွက်ကြောင့် နှုတ်က မဟုတ်တဲ့အသံတွေ၊ မဟုတ်တဲ့စကားတွေ ပြောလာတယ်၊ လက်ကလည်းပဲ အန္တရာယ်ပြုမယ့် အပြုအမူမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါ ဒေါသရဲ့ စွမ်းဆောင်မှု တွေပဲ။

အဲဒီလို ဒေါသဆိုတဲ့ အမုန်းတရားဟာ နှလုံးသားထဲမှာ လုံးဝမကျန်အောင် ဖြေရှင်းပစ်လိုက်နိုင်တာ ဒါဟာ ထွက်ပေါက်အစစ်ပေါ့။ ဒါကို ဆိုလိုတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့တာ။

## ရက်စက်လိုစိတ်၏ ထွက်ပေါက်

ထို့အတူပဲ နောက်ထပ်ထွက်ပေါက်တစ်ခု ရှာရဦးမယ်။ လူတွေမှာ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ဒေါသတင်မကဘူး၊ ဆိုပါစို့- စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုတာ ရိုးရိုး စိတ်ဆိုးကြတာပဲ၊ ကိုယ်အလိုမကျရင် မိဘက သားသမီးကို စိတ်ဆိုးတယ်၊ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း စိတ်ဆိုးကြ

တယ်၊ အဲဒီလို စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုတဲ့ အထဲမယ် သတ်ချင်ဖြတ်ချင်စိတ်ဆိုတာ ပါရဲ့လား၊ မပါဘူးနော်။

မိဘက သားသမီးကို စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ "ဒီကောင်ကို သေအောင်လုပ်မယ်" ဆိုတဲ့စိတ် မပါဘူးနော်၊ အေး အဲဒီစိတ်ဓာတ်မျိုး ပါလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သူ့ကို ဘာခေါ်လဲဆိုတော့ "ဝိဟိံသာ" လို့ခေါ်တယ်။ ဝိဟိံသာ ဆိုတဲ့ ရက်စက်မှု၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု ဆိုတဲ့သဘောတရား စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်တဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ဒေါသကို မထိန်းတဲ့အခါမှာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်လိုမှုဆိုတဲ့ ဝိဟိံသာတရား စိတ်ဓာတ်ထဲမှာ ပေါ်လာပြီ၊ အဲဒီလိုပေါ်လာလို့ရှိရင် စိတ်ရဲ့ထွက်ပေါက်က ဘာနဲ့လုပ်ရမလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ကရုဏာတရားကို ပွားလိုက်ရမယ်တဲ့။

ကရုဏာဆိုတာ သူများကို ညှဉ်းဆဲလိုမှု၊ ရက်စက်လိုမှုဆိုတဲ့ cruelty ဆိုတာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကရုဏာတရားကိုပွားပြီဆိုရင် လောကမှာ အဆင်မပြေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သနားစရာကောင်းတဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်တွေ- ဆိုပါစို့- ရောဂါဖြစ်လို့ ဒုက္ခ ဝေဒနာ ခံစားနေရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ စီးပွားရေးအဆင်မပြေလို့ စိတ်ညစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ စားစရာသောက်စရာ မရှိလို့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ နေစရာမရှိလို့ အတိဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ လောကမှာ အဆင်မပြေလို့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သနားစရာပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။

အဲဒီလို သနားစရာပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးချယ်ပြီး "ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု" - "အခြေအနေဆိုးတွေက လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ မကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်မြောက်ကြပါစေ"- ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကလေးနဲ့ အဲဒီလို ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံပြုပြီး လေ့ကျင့်ယူရမယ်တဲ့။ အဲဒီလိုလေ့ကျင့်လို့ရှိရင် ခုနက မေတ္တာလေ့ကျင့်သလို လေ့ကျင့်၊ လေ့ကျင့်လို့ အောင်မြင်လာပြီဆိုရင် ခုနက ဝိဟိံသာဆိုတဲ့ ညှဉ်းဆဲလိုမှု ရက်စက်တဲ့ သဘောတရားဟာ သူ့သန္တာန်မှာ လုံးဝမရှိတော့လောက်အောင် လွတ်မြောက်သွားနိုင်ပါတယ်၊ ဒါလည်း ထွက်ပေါက်တစ်ခုပဲ။

## မနာလိုစိတ်၏ ထွက်ပေါက်

နောက်တစ်ခုက လောကလူတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ ပြိုင်ဘက်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်အိမ်နီးနားချင်းဖြစ်စေ၊ ကိုယ့် အသိထဲကဖြစ်စေ၊ မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်စေ ကြီးပွား တိုးတက်ပြီး ကိုယ့်ထက်သာသွားလို့ရှိရင် ဝမ်းသာ နိုင်ခဲတယ်၊ ဝမ်းမသာကြဘူး။ ဘာ့ကြောင့် ဝမ်းမသာ တာတုန်းဆိုရင် ဣဿာလို့ခေါ်တဲ့ jealousy ကြောင့်ပဲ။ အဲဒီ jealousy ဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ သူတစ်ပါး အောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ထဲမှာ ပျော်မွေ့မှု မရှိဘူး၊ အဲဒါလည်း စိတ်ရဲ့ emotion တစ်ခုပဲ။ အဲဒီ အရာတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် jealousy တွေ ဖြစ်တယ်။ ထို jealousy တွေ လွှမ်းမိုးလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဟာ သူများကိုတောင် အန္တရာယ်ပြုတတ်တယ်။

တစ်ခါတုန်းကကြားဖူးကြပါလိမ့်မယ်၊ အမေရိကန် နိုင်ငံမှာ စကိတ်စီးတဲ့အမျိုးသမီးချန်ပီယံတစ်ယောက်၊ ဒီအားကစားမှာ သူကထူးချွန်လို့ သရဖူဆောင်းထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ နောက်ထပ် အမျိုးသမီး အားကစားသမား

တစ်ယောက် ပေါ်လာတယ်၊ စကိတ်စီးပြိုင်ပွဲမှာ သူနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်လိမ့်မယ်, သူ့ရဲ့သရဖူကို လုတော့မယ်, သူ့ နေရာကို ယူတော့မယ်ဆိုတာကို မခံနိုင်ဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် လူဆိုးကိုပိုက်ဆံပေးငှားပြီး အဲဒီအမျိုးသမီး ခြေထောက် ကို ရိုက်ချိုးခိုင်းတယ်။ ဒါ လောကမှာ တကယ်ဖြစ်ခဲ့ တာ။ True story တကယ့်အစစ်အမှန်ဖြစ်တယ်။

အဲဒါမျိုးဟာ ဘာ့ကြောင့်ဖြစ်တာတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် jealousy ကြောင့်ပေါ့။ အေး အဲဒီလို jealousy ဖြစ်လာ တာဟာ ကောင်းသလားဆိုတော့ မကောင်းဘူး၊ တော်တော်ဆိုးတဲ့ဟာ၊ သူများရဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မခံနိုင်တဲ့သဘော။ အဲဒီ မခံနိုင်တဲ့ emotion လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှု ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဘာနဲ့ထွက်ပေါက်ရှာမလဲဆိုရင် မုဒိတာတရား ပွားများ ခြင်းဖြင့် ထွက်ပေါက်ရှာရမယ်တဲ့။

မုဒိတာတရား ပွားများချင်လို့ရှိရင် အောင်မြင် ကြီးပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုကြည့်ပြီး "ယထာလဒ္ဓ သမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု" ရ,ထားတဲ့ စည်းစိမ် အခြေ

အနေတွေက၊ အောင်မြင်မှုတွေက ဘယ်တော့မှ ဆုတ်ယုတ် မသွားကြပါစေနဲ့၊ ထာဝရပျော်နိုင်ကြပါစေ၊ ထာဝရရွှင်လန်းနိုင်ကြပါစေ၊ ရရှိထားတဲ့ အခြေအနေကောင်းတွေက ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီး မသွားကြပါစေနဲ့"၊ အဲဒီစိတ်ဓာတ်လေးကိုလေ့ကျင့်ပေးရမယ်တဲ့၊ လေ့ကျင့်ပေးလို့ရှိရင် ခုနပြောတဲ့ သူများစည်းစိမ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အကောင်းမပြောနိုင်တဲ့ "**အရတိ**" ဆိုတဲ့ မပျော်မွေ့နိုင်တဲ့ မနာလိုစိတ်ရဲ့ ထွက်ပေါက်ကို ရသွားမှာဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါ မုဒိတာ ဆိုတဲ့ ထွက်ပေါက်။

## ချစ်စိတ် မုန်းစိတ်၏ ထွက်ပေါက်

နောက်တစ်ခုက ဘာလဲလို့ဆိုရင် လူတွေမှာ ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်း ဆိုတာ ရှိတယ်။ ချစ်ရင် ချစ်မယ်, မချစ်ရင် မုန်းမယ်။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ဆိုတာ အစွန်းနှစ်ခုပဲ၊ စိတ်ဓာတ်မှာ balance မဖြစ်လို့ အစွန်းနှစ်ဖက်ထွက်နေတဲ့ စိတ်ဓာတ်။ အဲဒီ အစွန်းထွက်နေတဲ့

စိတ်ဓာတ်က လွတ်မြောက်ချင်လို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ ဥပေက္ခာ ပွားရမယ်တဲ့။

ဥပေက္ခာဆိုတာ ဘယ်လိုပွားရသလဲဆိုရင် "**သဗ္ဗေ သတ္တာ ကမ္မဿကာ**" - သတ္တဝါဆိုတာ သူ့ကံနဲ့သူ လာတာလို့ ပွားရတယ်။ ချစ်ခြင်းကိုလည်း ရှောင်မယ်, မုန်းခြင်းကိုလည်း ရှောင်မယ်၊ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ထို နှစ်မျိုးလုံးမပါဘဲနဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့သဘာဝတရားတစ်ခုကို ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီကနေ့ အရပ်ထဲမှာတော့ "ဥပေက္ခာ" ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့မတည့်လို့ မခေါ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို "ဥပေက္ခာပြုတယ်" လို့ ပြောနေကြတယ်။ အဲဒီလို အဓိပ္ပါယ် မဟုတ်ဘူး၊ ဥပေက္ခာက အလွန်မွန်မြတ်တယ်၊ ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်း ဆိုတဲ့ အစွန်းနှစ်ဖက် မရှိစေဘဲ တည့်မတ်တည်ငြိမ်တဲ့ သဘောထား၊ ဒါကြောင့်မို့ equanimity လို့ အင်္ဂလိပ်လို ပြန်တယ်။ equanimity ဆိုတာ စိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်မှုပဲ။ အဲဒီတည်ငြိမ်မှုဟာ စိတ်မတည်ငြိမ်တဲ့ emotion ဆိုတဲ့ ရာဂတို့၊ ဒေါသတို့ရဲ့ ထွက်ပေါက်ပဲ။ ဒါကြောင့်မို့

မြတ်စွာဘုရားက ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ စေတောဝိမုတ္တိဟာ ရာဂရဲ့ ထွက်ပေါက်ပါလို့ ဟောထားတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ အဲဒါကိုလည်းပဲ လေ့ကျင့်ပွားများခြင်းဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ထွက်ပေါက်တစ်ခုကို ရရှိနိုင်မယ်။

## မြဲတယ်လို့ထင်မြင်စိတ်၏ ထွက်ပေါက်

နောက်တစ်ခုကတော့ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်နဲ့ ပတ်သက်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေမှာ အရာခပ်သိမ်းကို ကြည့်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲဖြစ်စေ, ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပဲဖြစ်စေ နိစ္စထာဝရလို့ ထင်နေကြတယ်။ မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေရှိနေကြတယ်။ ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်လိုက်ပြီဆိုရင် စက္ကန့်မလပ် ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောတွေ, ပြောင်းလဲပျက်စီးနေတဲ့ အရာတွေကို တွေ့မြင်လာနိုင်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေကို လျှော့ချသွားနိုင်တယ်ပေါ့။ အဲဒီ

မြဲတယ်ဆိုတဲ့ နိစ္စနိမိတ်၊ မြဲတယ်လို့ ယူဆနိုင်တဲ့ အရိပ်အယောင်ဟာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။

ရင့်သန် အားကောင်းလာတဲ့ ဝိပဿနာတရား (ဗလဝဝိပဿနာ) ဟာ မြဲတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆနေတဲ့ အတွေးစိတ်ရဲ့ ထွက်ပေါက်တစ်ခုပဲတဲ့။ ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အရိပ်အယောင်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပြီး မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အမှန်အကန်ကို မြင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါက အလွန်အဆင့်မြင့်တဲ့ ထွက်ပေါက်တစ်ခုပါတဲ့။ အဲဒီထွက်ပေါက် ရထားပြီဆိုရင် သောကဆိုတာ နည်းသွားမယ်၊ တွယ်တာမှုတွေဆိုတာကို လျှော့ချလာနိုင်မယ်။

## မာန၏ ထွက်ပေါက်

နောက်ဆုံး ထွက်ပေါက်တစ်ခုက ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် ငါဆိုတဲ့ မာနရဲ့ ထွက်ပေါက်ပဲ။ လောကမှာ ဒီမာနဆိုတာက ကျန်နေတတ်တယ်။ မာနဆိုတာ

ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေး အရည်အချင်းပေါ်မှာ အခြေ စိုက်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတရားတစ်ခုပဲ။ ဒါကို စာပေက "**အသ္မိမာန**" လို့ ပြောတယ်။

မာနဆိုတာဟာ သူများထက်သာတယ်လို့ပြောမှ မာန မဟုတ်ဘူး။ လူတွေမှာ ဖြစ်တတ်တယ်လေ၊ ဆိုပါ စို့- အဘိဓမ္မာတရားဟောလို့ရှိရင် ငါ နားမလည်ပါဘူး ကွာ, နားလည်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး, တို့ ဉာဏ်မမီပါဘူး လို့ အဲဒီလိုတွေးတာကလည်း နိမ့်ကျတဲ့မာနပဲတဲ့။ ဒါကတော့ ငါ့အတွက် လွယ်လွယ်လေးပဲလို့ သွားတွေး လို့ ရှိရင်လည်း သူ့အရည်အချင်းပေါ်မှာ တွေးတာ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် မာနပဲ။ အဲဒီလို မာနမျိုး တွေဟာ တရားထူး တရားမြတ်ရဖို့ရာအတွက် အဟန့် အတားတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် အဲဒီ အဟန့်အတားဆိုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းပေါ်မှာ အားကိုးပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မာန အထင်တွေ ပျောက်သွားအောင် ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ကျင့်ရတယ်။ နောက်ဆုံးရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဘဝ ရောက်သွား

လို့ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ် ရသွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် တော့ ခုနကပြောတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေးပေါ်မှာ အထင်ရောက်တဲ့ မာနတရားဟာ လုံးဝ ရှင်းသွားပါ လိမ့်မယ်၊ အဲဒါက မာနတရားရဲ့ ထွက်ပေါက်ပါ။

အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က **"နိဿရဏဓာတုသုတ်"** မှာ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ ဆိုပြီး ဟောထားတာရှိတယ်။ ဒီ ထွက်ပေါက်များသည် သာလျှင် တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ထွက်ပေါက်များ ဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် ထိုတရားများဟာ လက်တွေ့ကျင့်သုံး နိုင်မယ်ဆိုရင် ဒီထွက်ပေါက်တွေဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိရှိနိုင်မယ့် ထွက်ပေါက်မျိုးတွေ ဖြစ်တယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ ကို လက်တွေ့ကျကျ အသုံးချပြီးတော့ မိမိတို့စိတ်ရဲ့ အကျဉ်းအကြပ်မှ လွတ်နိုင်ကြတယ်။ ဒေါသဆိုတဲ့ emotion တွေ, **ဝိဟိံသာ**ဆိုတဲ့ emotion တွေ, **အရတိ** ဆိုတဲ့ မပျော်မွေ့နိုင်မှု emotion တွေ, ရာဂ ဆိုတဲ့

တပ်မက်မှု emotion တွေ, သခ်ိါရ တရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတယ်ဆိုတဲ့ အထင်နိမိတ်တွေ, ကိုယ့်ကိုယ်ကိုထင်နေတဲ့ ကိုယ့်အရည်အသွေးပေါ်မှာ အခြေပြုပြီးတော့ထားတဲ့ မာနတွေ၊ အဲဒီ emotion တရားတွေရဲ့ ထွက်ပေါက်တွေဟာ မေတ္တာတို့ ကရုဏာတို့, မုဒိတာတို့, ဥပေက္ခာတို့, ဝိပဿနာနဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်များသာဖြစ်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားတော်မူခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် မိမိတို့သန္တာန်မှာ အဆင့်ဆင့် လေ့ကျင့်ယူခြင်းဖြင့် ရနိုင်တဲ့တရားတွေ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း ကိုယ်တိုင်သိရှိနားလည်ပြီး မိမိတို့မှာ စိတ်၏ထွက်ပေါက်ကို မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ရအောင်ရှာပြီး ထာဝရငြိမ်းတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်ကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေသတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

## မေတ္တာမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များက ရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး ကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်း လိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

# ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

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

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

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

# အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

၏

## ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ


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။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသ တဏှာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာအသင်းသူ/သားများ၏ အမေးကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ

# မွေစာပေပြန့်ပွားရေး
# ထာဝရပဒေသာပင် အလှူရှင်များ

| | | |
|---|---|---|
| ၁။ | အနန္တငါးပါးနှင့် ကျေးဇူးရှင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တနန္ဒမာလာဘိဝံသ(Ph.D)တို့ကို ဦးထိပ်ထားလျက် ဘိုးဘွားမိဘဆွေမျိုးများနှင့် ဦးတင်စိုးတို့ကို ရည်စူး၍ ဒေါ်လှခင်မိသားစု။ (ကိုကျော်သင်းဆေးဆိုင်)မင်္ဂလာဈေး။ | ၁၀၀,၀၀,၀၀၀ |
| ၂။ | ဦးအုန်းကျော်+ဒေါ်ခင်မမ<br>သား မောင်မြတ်မင်းထင်ကျော်၊<br>မောင်ရဲမင်းသွင်ကျော်<br>သမီး မကြည်လဲ့ရွှန်းကျော် မိသားစု။ | ၅၀,၀၀,၀၀၀ |
| ၃။ | ဒေါက်တာမြမြဝင်း၊ ဒေါက်တာဆန်းဆန်းဝေ<br>အမှတ် ၁၁၃(ဘီ)၊ မြေညီ၊ လမ်း(၂၀)၊ လသာ။ | ၇,၀၀,၀၀၀ |
| ၄။ | ဦးမြင့်သန်း+ဒေါ်ခင်မမ<br>ရှမ်းဝမာပွဲရုံ၊ မန္တလေးမြို့။ | ၅,၀၀,၀၀၀ |
| ၅။ | ဦးခင်ရွှေ+ဒေါ်မလှိုင် မိသားစု။ | ၃,၀၀,၀၀၀ |
| ၆။ | Singapore မှ အလှူရှင်များ | ၃,၀၀,၀၀၀ |
| ၇။ | ဦးချစ်မွေး+ဒေါ်မြင့်မြင့်ရီ<br>သား မောင်ဝေလွင်ဦး<br>သမီး မမေမြတ်သူခိုင် မိသားစု | ၃,၀၀,၀၀၀ |

| | | |
|---|---|---|
| ၈။ | ဦးသောင်းဌွေး+ဒေါ်ခင်စောဝင်း မိသားစု<br>သား-မင်းသောင်းခန့်၊ ကျော်ညီညီခန့်၊ (၇)မိုင်ခွဲ | ၃,၀၀,၀၀၀ |
| ၉။ | ဦးညီညီ+ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင် မိသားစု၊ အလုံ | ၂,၀၀,၀၀၀ |
| ၁၀။ | မိဘများအား ရည်စူး၍<br>ဦးမြင့်အောင်+ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း၊<br>သား ကိုသူရိန်အောင်၊ သမီး ဆုမွန်ချမ်းအောင်<br>မိသားစု၊ ဒိုက်ဦး | ၂,၀၀,၀၀၀ |
| ၁၁။ | ဘိုးဘွားမိဘများနှင့် ဦးကြည်လွင်အား ရည်စူး၍<br>ဒေါ်စောတင်အေး မိသားစုကောင်းမှု၊<br>တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၄၀၁၊ အောင်သပြေလမ်း၊<br>ယုဇနပလာဇာအနောက်၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်။ | ၂,၀၀,၀၀၀ |
| ၁၂။ | ဦးစံသာ+ဒေါ်မေဦးခင်၊ သမီး - စံသာရတနာ<br>သား - မောင်စံသာသုခ မိသားစု။ | ၁,၅၀,၀၀၀ |
| ၁၃။ | ဒေါ်စန်းကြည်၊ တူမ မနန္ဒယဉ်၊ တူ မောင်အောင်ဖုန်း | ၁,၁၁,၀၀၀ |
| ၁၄။ | ရွှေပြည်ဟိန်းဆရာတော်၏မယ်တော်ကြီး ဒေါ်အမာ။ | ၁,၀၀,၀၀၀ |
| ၁၅။ | ဦးမြဟန်+ဒေါ်သီတာစိ မိသားစု။ | ၁,၀၀,၀၀၀ |
| ၁၆။ | ကိုကျော်ဆန်းလွင်+ဒေါ်မြင့်မြင့်<br>သမီး မမြပန်းအေး၊ မပွားပွင့်ဟန် | ၁,၀၀,၀၀၀ |
| ၁၇။ | ဦးအောင်+ဒေါ်လှစိန်<br>အောင်သပြေ ငါးခြောက်ရောင်းဝယ်ရေး၊ မုံရွာမြို့။ | ၁,၀၀,၀၀၀ |

၁၈။ ဦးဝင်းမြင့်+ဒေါ်ခင်မေဝင်း ၁,၀၀,၀၀၀

နေ-လ ဆေးဆိုင်၊ အလယ်ရပ်၊ မုံရွာမြို့။

၁၉။ ဖခင်ကြီးဦးသိန်းကြည်အား ရည်စူး၍ မိခင်ကြီး
ဒေါ်သန်းကြည်အား အမှူးထားလျက်
ဒေါ်မြသိန်းနှင့် မောင်နှမတစ်စု(ရန်ကုန်) ၁,၀၀,၀၀၀

၂၀။ ဦးရဲမြင့်+ဒေါ်သန်းသန်းနွယ် မိသားစု ၁,၀၀,၀၀၀
ကမာရွတ်မြို့နယ်။

၂၁။ ရွှေတောင်ဦးမော့်-ဆရာတော်(စစ်ကိုင်း) ၁,၀၀,၀၀၀

၂၂။ ဦးကျော်မြင့်အား ရည်စူး၍ ၁,၀၀,၀၀၀
ဒေါ်သိန်းသိန်းမြင့် မိသားစု၊ ကျောက်မြောင်း။

၂၃။ ဦးခင်မောင်လွင်+ဒေါ်ခင်ပြုံး မိသားစု ၁,၀၀,၀၀၀

၂၄။ မိဘများနှင့် ဦးငွေသိန်းတို့ကို ရည်စူး၍ ၁,၀၀,၀၀၀
ဒေါ်ရှယ်လီ၊ သား ကိုရန်နိုင်ဗိုလ်+မနိုင်ရီမွန်
မိသားစု။ ဒိုက်ဦး

၂၅။ ဦးဝင်းထွန်းသိန်း+ဒေါ်ကြူကြူသင်း ၁,၀၀,၀၀၀
သမီး မေပူးခင်၊ စုရတီ မိသားစု၊ ဝါးတန်းလမ်း။

၂၆။ ဒေါ်ညိုညိုလွင်၊ ဒေါ်ခင်လှတင် ၁,၀၀,၀၀၀

၂၇။ ဦးသင်းအောင်+ဒေါ်စန္ဒာဝင်းအောင် ၁,၀၀,၀၀၀
သမီး-မဝိုင်းဝိုင်းပြည့်၊ သား-မောင်ထိန်လင်း

| | | |
|---|---|---|
| ၂၈။ | ဦးဝင်းလွင်+ဒေါ်ဖြူဖြူဝင်း<br>သား-မောင်အောင်ထွန်းကျော်၊ မောင်ပြည့်ဖြိုးမင်း၊<br>သမီး-မခင်ငြိမ်းချမ်းဝင်း | ၁,၀၀,၀၀၀ |
| ၂၉။ | မိဘနှစ်ပါးအား ရည်စူး၍ သမီး ဒေါ်ညိုညို<br>၇၄၊ လိပ်ကန်လမ်း။ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။ | ၅၀,၀၀၀ |
| ၃၀။ | မသန်းသန်းဝင်း၊ မမေသက်ဝေ၊ ရန်ကုန်။ | ၅၀,၀၀၀ |
| ၃၁။ | မိခင် ဒေါ်ခင်နှင်းရီအား ရည်စူး၍<br>ဦးသန်းလွင်နှင့်သမီး မခင်ခင်စု၊<br>နှင်းစာပေရတနာ မွေ့စာပေပြန့်ပွားရေး | ၅၀,၀၀၀ |
| ၃၂။ | ဦးတင်ထွန်း+ဒေါ်ခင်ခင်ဦး၊ သမီး မခင်ဖြူထွန်း၊<br>သား မောင်သိန်းထွန်းအောင် မိသားစု။ | ၅၀,၀၀၀ |
| ၃၃။ | ဒေါက်တာနွဲ့တင်ထွဋ် နှင့် အဖွဲ့ | ၅၀,၀၀၀ |
| ၃၄။ | ဒေါက်တာဦးစိုးလွင်+ဒေါ်လှလှချော မိသားစု | ၅၀,၀၀၀ |
| ၃၅။ | ဦးမောင်မောင်လေး+ဒေါ်မြသန်းအား ရည်စူး၍<br>သားသမီးမြေးတစ်စုကောင်းမှု။ ၄၄-စမ်းချောင်းလမ်း | ၅၀,၀၀၀ |
| ၃၆။ | နှစ်ဖက်မိဘများအား အမှူးထား၍<br>(ဦးခင်ဝင်း)+ဒေါ်သီတာတင်၊ သမီး မချောနန္ဒာ၊<br>မမေဟိန်းထက်၊ သား-မောင်ကောင်းဆက်၊ စမ်းချောင်း။ | ၅၀,၀၀၀ |
| ၃၇။ | ဒေါ်ကြူကြူ(ဓမ္မပျူဟာ)မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်အလှူ။ | ၅၀,၀၀၀ |

| | | |
|---|---|---|
| ၃၈။ | ခင်ပွန်း ဦးတင်အောင်နှင့် သမီးငယ် ဗိမိအောင်တို့အား ရည်စူး၍ ဒေါ်တင်တင်ဝင်းမိသားစု။ | ၃၀,၀၀၀ |
| ၃၉။ | ဦးမြင့်သိန်း+ဒေါ်ဆွေဆွေ၊ သမီး ဒေါက်တာသီရိရွှေစင်၊ သား-မောင်ပုန်းပြည့်အောင် မိသားစု။ | ၃၀,၀၀၀ |
| ၄၀။ | မသူသူဇင်ဦး၊ ဒေါ်သက်ထား၊ မချိုချိုသိ | ၃၀,၀၀၀ |
| ၄၁။ | ဦးလှကြည်+ဒေါ်စောခိုင် မိသားစု | ၃၀,၀၀၀ |
| ၄၂။ | ဒေါ်ရွှေသန်း မိသားစု၊ လမ်းမတော်။ | ၃၀,၀၀၀ |
| ၄၃။ | ဦးမောင်လေး+ဒေါ်မြသန်းအား ရည်စူး၍ သားသမီးမြေးတစ်စုကောင်းမှု။ ၄၄၊ စမ်းချောင်းလမ်း။ | ၃၀,၀၀၀ |
| ၄၄။ | ဒေါ်သစ္စဝတီ၊ စစ်ကိုင်း | ၂၀,၀၀၀ |
| ၄၅။ | မောင်ရဲမင်းဦး၊ မောင်ကျော်မြတ်နိုင်၊ မောင်သီဟ သူငယ်ချင်းတစ်စု။ | ၁၅,၀၀၀ |
| ၄၆။ | ကြီးဒေါ် ဒေါ်တင်အေး (၁၀ နှစ်ပြည့်)၊ မောင်လေး မောင်ဝင်းအောင်(ခ)မောင်သန်းဝင်း(၁ နှစ်ပြည့်)အား ရည်စူး၍။ ၁၉၊ ပုသိမ်လမ်း၊ စမ်းချောင်း။ | ၁၅,၀၀၀ |
| ၄၇။ | ဖခင်ကြီး ဦးအောင်ပေ (၂၃ နှစ်ပြည့်)၊ မိခင်ကြီး ဒေါ်ခင်ထွေး(၈ နှစ်ပြည့်)အား ရည်စူး၍။ ၁၉၊ ပုသိမ်လမ်း၊ စမ်းချောင်း။ | ၁၅,၀၀၀ |
| ၄၈။ | ဒေါ်သန်းစိန်၊ ဒေါ်အေးအေးသန်း၊ ပြည်တော်သာလမ်း | ၁၁,၀၀၀ |
| ၄၉။ | ဒေါ်ရှုဟုန်၊ ဒေါ်နေဇင်ဦး၊ ဒေါ်ကေသီဦး၊ ဒေါ်နန်းကြည်ထွေး မိသားစု။ | ၁၀,၅၀၀ |

| | | |
|---|---|---|
| ၅၀။ | ဒေါ်ဓမ္မဒိန္နာ B.A.Student | ၁၀,၀၀၀ |
| ၅၁။ | ဦးကံညွန့်+ဒေါ်ဝင်းကြည် မိသားစု(ရန်ကင်း) | ၁၀,၀၀၀ |
| ၅၂။ | မောင်မင်းမင်းသိုက်+မနှင်းခက်မော် မိသားစု | ၁၀,၀၀၀ |
| ၅၃။ | ဦးဝင်းဖေသန်း+ဒေါ်ခင်မြတ်နွယ်၊ သား-မောင်ဝေဖြိုးသန့် မိသားစု | ၁၀,၀၀၀ |
| ၅၄။ | မပို့ပို့ မိသားစု | ၁၀,၀၀၀ |
| ၅၅။ | ဒေါ်ညွန့်ညွန့်ရီ(တောင်သာ)(Level-III သင်တန်းသူ) အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်၊ ကမ္ဘာအေး | ၁၀,၀၀၀ |
| ၅၆။ | ကျေးဇူးရှင်များအား အမှူးထား၍ ဒေါ်သန္တာဝင်းအောင် | ၁၀,၀၀၀ |
| ၅၇။ | ဦးကျော်ကျော်+ဒေါ်ရွှေရီ၊ သမီး-ပဒ္မာမြအင်ကြင်း မြောက်ဥက္ကလာ။ | ၁၀,၀၀၀ |
| ၅၈။ | တူမ ရွှေရည်လင်း အား ရည်စူး၍ ဦးသန်းဇော် ကောင်းမှု၊ မန္တလေး။ | ၁၀,၀၀၀ |
| ၅၉။ | မကြေးမုံမင်းထွဋ်၊ မောင်ရဲမာန်မင်းထွဋ်၊ မောင်နမ | ၅,၀၀၀ |
| ၆၀။ | ကိုကျော်မြင့်+ဒေါ်ခင်အေးခိုင် မိသားစု။ | ၅,၀၀၀ |
| ၆၁။ | မိဘများဖြစ်သော ဦးလှလှ+ဒေါ်ခင်သိန်းတို့ကိုရည်စူး၍ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးကိုကိုကြီး+ဒေါ်စပယ်လှ မိသားစု။ | ၁,၀၀,၀၀၀ |
| ၆၂။ | ဦးအောင်မြင့်+ဒေါ်မြမြသိန်း မိသားစု။ ရတနာသိဒ္ဓရွှေဆိုင်၊ မြောင်းမြမြို့။ | ၅၀,၀၀၀ |