



ဓမ္မဒူတ အရှင်ကောသလ္လ(မုဒုံ)  
တစ်ဘဝခဏပါ



graphic maung thein win. ph:283857



**ဓမ္မညီတ ဘဒ္ဒိန္တံ ကောသလ္လ**

(ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ/ဝိပဿနာဆရာ)

ပဓာနနာယကဆရာတော်၊ မုတ္တီ၊ မန္တလေး

ဓမ္မဒူတ အရှင်ကောသလ္လ (မုဒုံ)

ဓမ္မဒူတ-ရွှေပုဆိန်စာစဉ်

- အမှတ်-၂

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်-

၃၄၉/၂၀၀၄ ( ၆ )

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်-

၃၁၈/၂၀၀၄ ( ၆ )

၂၀၀၄-ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ -ပထမအကြိမ်-အုပ်ရေ ၁၀၀၀

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ-

မောင်သိန်းဝင်း ( ယဉ်ကျေးမှု )

ကွန်ပျူတာစာစီ-

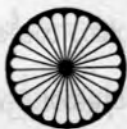
ဓမ္မရောင်ခြည်-ပေါက်စေတီ

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်-ရောင်စဉ်

အတွင်းပုံနှိပ်-ဖူဂျီ

ထုတ်ဝေသူ-ဦးကျော်ဟင်း( ယုံကြည်ချက်စာပေ )





**စာရေးသူ၏အမှာစာ**

တစ်ဘဝဆိုတာ ခဏလေးပါဆိုတဲ့စကားဟာ အလွန်ပင် မှန်ကန်လှပါတယ်။ လူတွေဟာ မိမိတို့ဖြတ်သန်းလာခဲ့ကြတဲ့ ဘဝလမ်းတစ်လျှောက် ကုန်ဆုံးခဲ့ကြတဲ့အချိန်ကာလလေးတွေကို ပြန်ကြည့်ကြမယ်ဆိုရင် ခဏလေးလိုပါပဲ။ ကလေးဘဝကစပြီး ယခုအရွယ်အထိ ဖြတ်သန်းကုန်ဆုံးခဲ့ရတဲ့အချိန်တွေ ကိန်းဂဏန်းတွေသာ များချင်များနေမယ်။

ဘာမှ မကြာလိုက်သလိုပါပဲလေ . . . ။

ဟို . . . လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ်သုံးလေးဆယ် ဆိုတာကလဲ မနေ့က တစ်နေ့ကလိုပါပဲ။ တွေးမိတိုင်း ထွေးနွေးစွာ ခံစားမိစမြဲပါ။ အဲဒါဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝ ခံစားချက်ဟာ ရင်ထဲ အသည်း



ထဲမှာ စူးဝင်နှစ်မြုပ်လောက်အောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားတတ်ကြလို့ပါ။

တကယ်တော့ အတိတ်ဆိုတာ ကုန်ဆုံးချုပ်ပျောက် သွားကုန် ကြပြီလေ။ အတိတ်ဖြစ်ရပ်လေးတွေ ဘယ်လောက်လှလှ မြတ်နိုးတွယ်တာ ဖက်တွယ်ယူခဲ့လို့ကော ရနိုင်ပါ့မလား . . .။

လူတိုင်းလူတိုင်း မမေ့ရက်စရာ သာယာတဲ့ အတိတ်အချိန် ကာလလေးတွေ ဘယ်လိုပဲ ရှိခဲ့ရှိခဲ့ လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ထိ ဆွဲယူ သိမ်းပိုက်ထားလို့ မရပါဘူး။ မပိုင်ဆိုင်တဲ့အတိတ်ကို အတိတ်မှာပဲ ထားခဲ့ ကြရတယ် မဟုတ်လား . . .။ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ တစ်လပြီးတစ်လ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် သည်လိုနဲ့ အချိန်တွေ တဖြည်းဖြည်း ချုပ်ပျောက် ကုန်လွန်ခဲ့ပြီ။

သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံး ပစ္စုပ္ပန်ကာလလေးနဲ့ အသက်ရှင်နေ ကြတာပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ အတိတ်ကာလဆိုတာလဲ မရှိတော့ဘူး။ မပိုင် တော့ဘူး။ ပျောက်ပြယ်သွားပြီ။ အနာဂတ်ကာလဆိုတာကလဲ ရောက် မလာသေး၊ မရှိသေးလို့ စိတ်မချရသေးပါ။ ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ လေးတစ်ခုထဲနဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါတွေ ရှင်သန်လှုပ်ရှားသွားလာနေကြတယ်။

အတိတ်ဆိုတာလဲ မရှိတော့ဘူး။ အနာဂတ်ဆိုတာလဲ ခန့်မှန်းလို့ မရ  
 သေးဘူး။ လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်ကာလလေးကိုပဲ ပိုင်ဆိုင်အသုံးချ နေကြရ  
 တယ်။ လှည်း စက်ဘီး မော်တော်ကား စတဲ့ ဘီးနဲ့သွားလာတဲ့ ယာဉ်  
 တွေကို ကြည့်ပါ။ ဘီးလည်ပတ်သွားတဲ့အခါ ဘီးနဲ့မြေကြီးထိနေတဲ့  
 နေရာကလေးဟာ အနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘီးနဲ့ မြေကြီး မထိဘဲ  
 လွတ်နေတဲ့ နေရာက အများကြီးပါ။ ဘီးလိမ့်သွားတိုင်း ပထမ ရောက်တဲ့  
 နေရာက မြေကြီးနဲ့လွတ်သွားပြီး နောက်ထပ် ဘီးနဲ့ မြေကြီး ထိတဲ့နေရာက  
 နည်းနည်းလေးပါ။

ဒီလိုနဲ့ပဲ ဘီးနဲ့မြေကြီး လွတ်နေတဲ့နေရာက များပြီး ထိနေတဲ့  
 နေရာက နည်းနေတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ သတ္တဝါတွေ ဘဝသံသရာမှာ  
 ကျင်လည်ကျက်စား ရုန်းကန်လှုပ်ရှားကြရာမှာလည်း ကုန်ကုန်သွားတဲ့  
 အချိန်တွေ၊ အစားထိုးစရာ အချိန်ကလည်း ပြန်မရနိုင်။ လက်ရှိတွေ့ကြုံ  
 ခံစားနေရတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ဆိုတာကလည်း စုစည်းချုပ်ကိုင်လို့ မရ။  
 အဟောင်းအဟောင်းတွေ ချုပ်ပျောက်ပြီး အသစ်သစ်တွေ အစားထိုးဝင်  
 လာတယ်။

ဟော . . . အသစ် အသစ်တွေကကော ဒီအတိုင်းမနေ  
တစ်ခါပြန်ပြီး ဟောင်းနွမ်းချုပ်ပျက်ခြင်းကို ရောက်ပြန်တာပဲ။

ဘယ်လောက်ကြောက်စရာ ကောင်းလိုက်သလဲနော်။ ဘုန်းကြီး  
အမြင်မှာတော့ သတ္တဝါတွေ သံသရာစက်ဝန်းထဲ ကိုယ်ပြုတဲ့ ကုသိုလ်ကံ  
အကုသိုလ်ကံ အထုပ်တွေ တနင့်တပိုးထမ်းပြီး ပြေးနေတယ်လို့ မြင်နေ  
မိတယ်။ တကယ်တော့ ဘဝဆိုတာ မွေးဖွားခြင်းမှတ်တိုင်က သေခြင်း  
မှတ်တိုင်ဆီကို မနေမနား ပြေးလွှားနေခြင်းပဲ မဟုတ်လား။

**ပညတ်သက်နှင့် ပရမတ်သက်**

အသက်ရှင်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာလည်း အသက်ဆိုတာ နှစ်မျိုး  
ရှိပါတယ်။ ပညတ်သက်နဲ့ ပရမတ်သက်ပါ။ လူတစ်ယောက် အသက်  
ငါးဆယ် ရှိပြီဆိုတာ ပညတ်သက်ကို ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့ဘုံ  
လောကမှာ လူတွေ သတ်မှတ်တဲ့ သဘောတရားပေါ့။ ဘဝမှာ မွေး  
သည်ကစ အချိန်ကာလတွေ ပြောင်းလဲကုန်ဆုံးသွားလိုက်တာ နှစ်ပေါင်း  
ငါးဆယ် ရှိခဲ့ပြီလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။ အသက် ငါးဆယ်လုံးလုံး ယခု ပိုင်



ဆိုင်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အနှစ်ငါးဆယ်ကုန်ဆုံးသွားတာကို ပြောတာ  
ပါ။ ကုန်ဆုံးသွားပြီ ဖြစ်တဲ့ အနှစ်ငါးဆယ်ဟာ ယခု မပိုင်တော့ပါဘူး။  
ယခု လက်ရှိရောက်နေဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ မျက်စိတစ်မှိတ် လျှပ်တစ်ပြက်  
လေးကိုသာ ထိုသူ ပိုင်ဆိုင်တယ်ဆိုတာ နားလည်ပါ။

ဆိုလိုတာက ဒီလက်ဖျစ်တတွတ် မျက်တောင်တစ်ခါခတ် အလွန်  
တိုတောင်းလှတဲ့ အချိန်ကလေးသည်သာ ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာဒကာမတို့  
အသုံးချခွင့် ရှိတယ်လို့ ပြောချင်တာပါ။

ကုသိုလ်ထုပ်တွေ ထုပ်ပြီး ကောင်းရာဘဝကို သွားမလား။

အကုသိုလ်ထုပ်တွေ ထုပ်ပြီး အပါယ်လေးဘုံကိုပဲ အစုန်အဆန်  
မျောမလား။ လူတွေရဲ့ ဝေါဟာရအရ သတ်မှတ်တဲ့အသက်ဆိုတာ ကုန်လွန်  
သွားတဲ့ အချိန်ကာလကို ပြောတာပါပဲ။ အဲဒီ အသက်ကို ပညတ်သက်  
လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပရမတ်သက်ဆိုတာ စိတ္တက္ခဏလေးကို ပြောတာပါ။

စိတ်ဆိုတာ ဖြစ်-တည်-ပျက် ဥပါဒ်-ဋီ-ဘင် အနေနဲ့ ဖြစ်  
ပျက်ပြောင်းလဲနေတာပါ။ ပထမစိတ် ဖြစ်-တည်-ပျက် ပြီးတိုင်း နောက်

ထပ် စိတ်အသစ်က ဖြစ်-တည်-ပျက် နဲ့ တစ်စိတ်ပြီး တစ်စိတ် ပြောင်း  
လဲဖြစ်ပျက်နေကြတာပါပဲ။

အမှန်တော့ သတ္တဝါတွေဟာ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံမှာ တဖြစ်တည်း  
ဖြစ် တပျက်တည်းပျက်နဲ့ မနေမနား ဘီးများလိမ့်သလိုပါပဲ။ ရှေ့စိတ်  
တွေက ချုပ်ပျက်ပျောက်သွားပြီး ပစ္စုပ္ပန်စိတ် တစ်ခဏနဲ့ အသက်ရှင်  
ရပ်တည်နေရတာပါ။

အနာဂတ်ဖြစ်လတ္တံ့ စိတ်တွေက မရောက်လာသေး ဖြစ်မလာ  
သေးလို့ အထင်အရှားမရှိဘူးလေ . . .။ ဒီလိုနည်းနဲ့ပဲ နတ် ဗြဟ္မာ  
တွေဟာ နှစ်ပေါင်းကုဋေချီပြီး ကမ္ဘာပေါင်းများစွာ အသက်ရှင်နေကြတာ  
ပါ။ ကမ္ဘာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင် အသက်ရှင်တဲ့ ဗြဟ္မာကြီးတွေ  
ဟာလဲ ပစ္စုပ္ပန်စိတ် တစ်ခဏနဲ့ပဲ အသက်ရှင်တာပါ။

မိုင်ပေါင်းများစွာ သွားနေတဲ့ မော်တော်ကားများဟာလဲ ဘီးနဲ့  
မြေကြီး ထိနေတဲ့နေရာ အနည်းငယ်လေးနဲ့ပဲ သွားနေကြတယ်လို့ နား  
လည်ထားပါ။ ဒီလို နားလည်သဘောပေါက်ရင် တစ်ဘဝ ခဏလေး ပါ  
ဆိုတာ သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။ အလွန်တိုတောင်းတဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ဘဝ မှာ

အလွန်တရာတိုတောင်းတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်လေးကိုသာ ပိုင်ဆိုင်ထားကြ  
ရတယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ သင် ကိုယ်တိုင် အသိဉာဏ်  
ယှဉ်ပြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်မိပါသည်။

ဓမ္မဒူတ ဦးကောသလ္လ

ပဓာန နာယက ကမ္မဋ္ဌာနစရိယ ဓမ္မကထိက

ဓမ္မဒူတကျောင်းတိုက်၊ ကန်သာယာရပ်၊

မုဒုံမြို့နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်



နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဘုန်းတော်အလွန်တရာ ကြီးမားတော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားသခင်  
သာဝတ္ထိမြို့အနီး ဇေတဝန်ရွှေကျောင်းမှာ နှစ်ခြိုက်မွေ့လျော် သီတင်းသုံး  
နေတော်မူစဉ်ကာလ တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ “မာလာဘာရီ” ဆိုတဲ့  
နတ်သား တစ်ပါးရှိပါတယ်။ အဲဒီနတ်သားမှာ နတ်သမီး အခြွေအရံ  
ပေါင်း တစ်ထောင်ကျော် ရှိပါတယ်။

တစ်နေ့တော့ မာလာဘာရီနတ်သားဟာ နတ်သမီးတွေ ခြံရံပြီး  
နတ်တို့ ပျော်စံရာ နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်ကို သွားပါတယ်။ လှပမွှေးကြိုင်တဲ့  
နတ်ပန်းတွေ ရေကန်တွေ နတ်တို့ အဆောင်အယောင်တွေ ပြည့်စုံလှတဲ့

နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်တော်ကြီးရောက်တော့ နတ်သမီးငါးရာဟာ မဉ္ဇူသကနတ်  
 ပန်းပင်ပေါ်တက်ပြီး ပန်းခူးသူခူး ကြွေကျလာတဲ့ နတ်ပန်းလှလှမွှေးမွှေး  
 လေးတွေကို ပန်းပင်အောက်ကနေပြီး ကောက်ယူသီကုံးသူက သီကုံး  
 နတ်သားဘေးမှာ ဝိုင်းဝန်းဆင်မြန်းပေးသူက ဆင်မြန်းပေးလို့ အပျော်  
 ကြီး ပျော်နေကြတယ်ပေါ့။

ဒီအချိန်မှာပဲ အဲဒီ နတ်သမီးတွေထဲက နတ်သမီးတစ်ယောက်  
 ဟာ ပန်းခူးရင်း သစ်ပင်သစ်ကိုင်းထက်မှာပဲ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။ နတ်  
 များ ကွယ်လွန်တယ်ဆိုတာ တစ်နည်းအားဖြင့် နတ်တွေ စုတိစိတ်ကျ  
 တယ်ဆိုတာ မိများ ငြိမ်းသွားသလိုပါပဲ။ ဖြတ်ကနဲ ပျောက်သွားတာ  
 ကိုး လူတွေလို ရုပ်ကြွင်းမရှိ ဖြတ်ခနဲ ပျောက်သွားတော့ ကျန်တဲ့နတ်  
 သမီးတွေ တစ်ယောက်မှ မသိလိုက်ကြပါဘူး။

အဲဒီ နတ်သမီးဟာ လူ့ပြည် သာဝတ္ထိမြို့က အိမ်တစ်အိမ်မှာ  
 အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အဖြစ် ပဋိသန္ဓေနေပြီး အချိန်တန်တော့ မိခင်  
 ဝမ်းထဲက မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်လာ၊ တဖြည်းဖြည်း ကြီးပြင်းလို့  
 အရွယ်ရောက်၊ ဒါပေမယ့်လဲ အတိတ်ဘဝက စွဲလန်းတဲ့ သမုဒယက  
 နှိပ်စက်တော့ တစ်နေ့မှ အရင်နတ်သမီးဘဝက ခင်ပွန်းဟောင်းဖြစ်တဲ့

မာလာဘာရီနတ်သားကို မမေ့၊ သတိရအောက်မေ့တသရင်း နတ်ပြည်က ဖြစ်ရပ်ဘဝဟောင်းကို ပြန်ပြောင်း မြင်ယောင်နေမိတယ်။

ဒီလိုနဲ့ပဲ ၁၆ နှစ်အရွယ်မှာ မိဘတွေ လက်ထပ်ပေးတဲ့ သတို့သားနဲ့ အိမ်ထောင်ကျ။ လင်ယောက်ျားအိမ်လိုက်ပါသွား။ ဒီတုန်းက သာဝတ္ထိမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုထုံးစံတစ်ခု ရှိတယ်။ မြို့ထဲရပ်ကွက်တွေမှာ ဆွမ်းစားကျောင်းငယ်လေးတွေ ဆောက်ထားလေ့ရှိပါတယ်။

သံဃာတော် အရှင်မြတ်တွေဟာ တောကျောင်းတောင်ကျောင်းတွေကနေ သာဝတ္ထိမြို့ထဲကို ဆွမ်းခံကြွပြီး ရလာတဲ့ဆွမ်းတွေကို နီးစပ်ရာ ဆွမ်းကျောင်းပေါ်သို့ ကြွရောက်ပြီး ဘုဉ်းပေးလေ့ ရှိကြတယ်။ ပြီးမှ မိမိတို့အလိုရှိရာ ကြွမြန်းလိုရာ တောတောင်တွေဆီကြွပြီး တရား ဘဝနာပွားများလေ့ ရှိကြတယ်။

ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးလေးဟာ အိမ်နဲ့မနီးမဝေးမှာရှိတဲ့ ဆွမ်းစားဇရပ်ကိုသွားပြီး သံဃာတော်များအတွက် သောက်သုံးရေတွေကို ခပ်ထည့်ခြင်း၊ နေရာထိုင်ခင်းများ ခင်းကျင်း ပြင်ဆင်ခြင်း၊ တံမျက်စည်းလှည်းခြင်းများ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါတယ်။

ပြီးလျှင် . . .



“အရှင်ဘုရားတို့ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရသော လှူဒါန်းရသော ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံစေတနာတို့ကြောင့် တပည့်တော်၏အရှင်သခင်ထံ၌ ပြန်လည်ဖြစ်ဖို့ရန် အကြောင်းအထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေ”

လို့ အမြဲဆုတောင်းလေ့ ရှိပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဤကောင်းမှုကြောင့် အတိတ်ဘဝက တပည့်တော်မရှဲ့ ခင်ပွန်းဟောင်းထံ ပြန်ရောက်ပါရစေလို့ ဆုတောင်းတာ ဖြစ်တယ်။ သည်ဆုကိုသာ အမြဲတောင့်တတတ်တာကြောင့် သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေက သည်အမျိုးသမီးလေးကို ပတိပူဇိကာ လို့ မှည့်ခေါ်ကြပါတယ်။ ပတိပူဇိကာ ဆိုတာ လင်ယောက်ျားကို တောင့်တပြီး ကုသိုလ်ပြုလုပ်တဲ့မိန်းမ (သို့မဟုတ်) လင်ယောက်ျားကို ပူဇော်တဲ့ မိန်းမလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်ပြုရင်း သားဦး တစ်ယောက်မွေးဖွားလာတယ်။ သားဦးလေးဟာ သူ့ခြေထောက်ပေါ် သူရပ်နိုင်တဲ့အခါ နောက်ထပ် ဒုတိယသားတစ်ယောက် ရပြန်တယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ သားလေးယောက် ရလာပါတယ်။ သားလေးတွေဟာ သူ့ခြေထောက်ပေါ်သူ ရပ်တည်နိုင်တဲ့အခါ (နှစ်နှစ်ခြားစီခန့်) အိမ်ထောင်သက် ရှစ်နှစ်လောက် အရောက် ပတိပူဇိကာ၏ အသက် ၂၄ နှစ်ခန့် ရှိတဲ့အချိန် . . .။

**ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်**

တစ်နေ့မှာ မနက်ပိုင်း ဆွမ်းစားချိန် ဆွမ်းစားကျောင်းလေး  
 မှာ သံဃာတော်များအတွက် သံဃာ့ဝေယျာဝစ္စ ဆောင်ရွက်ပြီး ပတိပူဇိကာ  
 တစ်ယောက် အိမ်ပြန်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ခန္ဓငါးပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့  
 ပတိပူဇိကာဟာ ရုတ်တရက် ခဏခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုး  
 ကြောင့် ဖြတ်ခနဲ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ရပါတယ်။ ပတိပူဇိကာ သူသေ  
 ရမယ့် အချိန်၊ နာရီ၊ နေ့၊ ရက်ကို ကြိုတင် မသိနိုင်ခဲ့ပါဘူး။

ဟုတ်ပါတယ်။

လောကမှာ လူတွေဟာ မိမိတို့ ဘယ်အချိန် သေရမယ်ဆိုတာ  
 ကို ကြိုပြီး မသိနိုင်ကြပါဘူး။ ဘယ်မှာ သေရမယ်ဆိုတာလဲ ကြိုတင်  
 တွက်ဆလို့ မရပါဘူး။ အမှန်စင်စစ် လောကမှာ လူတွေ ကြိုတင်မသိနိုင်  
 တဲ့ တရားငါးပါး ရှိပါတယ်။

“ဇိဝိတံ ဗျာဓိကာလောစ၊ ဒေဟိနက္ခေပနံ ဂတိ။

ပဉ္စ တေ ဇိဝလောကသ္မိံ၊ အနိမိတ္တာနနာယရေ။”

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်-၁/၂၂၈-သံ-၄-၁/၃၉)

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ၊ သံယုတ်အဋ္ဌကထာ

တို့မှာ ပြဆိုရေးသားထားပါတယ်။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

၁။ ဇိဝိတံသက်တမ်းအရွယ်

လောကကြီးမှာ သူရောကိုယ်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ  
 ဟာ အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့ နေရေးတစ်ခုထဲကိုသာ ရှေ့တန်းတင်ပြီး ကြံ  
 စည်ပြောဆို လုပ်ကိုင်နေကြတယ်။ သေခြင်းတရားကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါ  
 မှ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြစည်မိပုံ မပေါ်ဘူး။ ဘယ်သောအခါ  
 မှ မသေနိုင်တော့ဘူးဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ သွားလာလှုပ်ရှားနေကြပြီး သေခြင်း  
 တရားကို အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ နေလေ့ရှိကြတယ်။

လစ်လျူရှုမေ့လျော့နေ လေ့ရှိကြတယ်။ အမှန်စင်စစ် သေခြင်း  
 တရားကိုလဲ အလေးအနက်ထားပြီး စဉ်းစားဝေဖန်ကြည့်ကြရမှာ ဖြစ်ပါ  
 တယ်။ သေခြင်းတရားဆိုတာ ကိုယ်က မခေါ်သော်လည်း အချိန်တန်ရင်  
 ရှောင်ပြေးပုန်းအောင်းလို့ မရ။ မုချမိမိထံသို့ မလွဲမသွေ ရောက်ရှိလာမယ့်  
 တရားပါ။ မိမိက မသွားချင် သော်လည်း တစ်နေ့အမှန်သေခြင်းဆီသို့  
 မလွဲမသွေ အရောက်သွားကြ ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရှေ့ဘက်အရပ်ဆီမှ  
 ပေါ်ထွက်လာတဲ့ နေမင်းကြီးဟာ အနောက်ဖက်ဆီသို့သာ ဦးတည်သွားနေပြီး  
 အရှေ့ဖက်ကို ပြန်လာ ရိုး ထုံးစံမရှိသလို သူသူငါငါ သတ္တဝါတွေဟာလဲ  
 မွေးဖွားလာတဲ့အချိန်ကစပြီး တစ်နာရီပြီးတစ်နာရီ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

တစ်လပြီးတစ်လ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ဆိုသလို သေခြင်းတရားဆီသို့ ဦးတည်သွားနေပါ တယ်။ ပြန်လည်ပြီး နုပျိုလန်း ဆန်းလာတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

မိမိကိုယ်တိုင်က သေခြင်းဆီသို့ မသွားချင်သော်လည်း ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးကတော့ အချိန်နာရီနှင့်အမျှ မရပ်မနား သေခြင်းဆီသို့ ဦးတည် သွားနေပါတယ်။ မနားတမ်း ခုတ်မောင်းနေတဲ့ မီးရထားကြီးနဲ့ ခရီးသွား ရတဲ့အခါ စက္ကန့်တိုင်း မိနစ်တိုင်းဟာ မိမိသွားလိုရာ မိမိရောက်လိုရာ မီးရထားဘူတာရုံနဲ့ နီးသည်ထက် နီးကပ်လာပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ . . . စက္ကန့်တိုင်း မိနစ်တိုင်းဟာ သေခြင်းတရားနဲ့ နီးသည်ထက် နီးကပ်လာ ပါတယ်။

ရှေ့တစ်စက္ကန့်ထက် နောက်တစ်စက္ကန့်က သေခြင်းဆီသို့ ပိုပြီး နီးကပ်လာပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ သက်တမ်းဘယ်လောက်အထိ ရှည် ကြာစွာနေရမယ်လို့ ကြိုတင်မသိမြင်နိုင်ကြဘူး။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပြန် လည် ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ဝေဖန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ အသက်ဘယ်လောက် ရှည်ကြာစွာ နေရမယ်ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ ကြို တင် မသိနိုင်ပါဘူး။ အသက်ဘယ်လောက် ရှည်ကြာစွာ နေရမယ်ဆိုတာ

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

ကို ဘယ်သူမှ ကြိုတင်မသိနိုင်ပါဘူး။ အသက် ၃၀ လား၊ ၄၀ လား၊ ၅၀ လား၊ ၆၀ လား ဘယ်လောက်နေရမလဲ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်အိမ်ထောင် စုမှာ ကိုယ်အရင်သေမလား၊ သူအရင်သေမလား။ မောင်နဲ့နှမ ညီနဲ့အစ်ကို ဘိုးဘွားနဲ့မြေး ဘယ်သူ အရင်သေမှာလဲ။ ကြီးစဉ်ငယ်လိုက်သေရမယ်လို့ သေမင်းက ချိန်းချက်မထား။ အမေအိုကြီး မသေဘဲ မြေးငယ်လေးတွေ သေနေတာ တဖုတ်ဖုတ်။ စည်းစိမ်ဥစ္စာအပြည့်အစုံနဲ့မို့ ပျော်ပျော်ကြီးနေရအောင် မသေပါရစေနဲ့ဦးလို့ တောင်းပန်မရ။ ဘယ်လောက်ကြောက်စရာကောင်းသလဲနော်။ ဒါကြောင့် ဒီလင်္ကာလေး မပြတ်ရွတ်ဖတ်ရင်း မရဏနုဿတိ ထာဝရပ္ပာားများသင့်တယ်။

“အသက်မည်မျှ ရှည်မည်ပ၊ မုချမသိပါ”တဲ့။

၂။ ဗျာဓိရောဂါ

သေကြရတဲ့အခါကျရင်လည်း ဘယ်လိုရောဂါမျိုးနဲ့ သေကြရမယ်ဆိုတာ ကြိုတင်တပ်အပ် မသိမြင်နိုင်ကြပါဘူး။ ယခုလို ကျန်းမာစဉ်ကာလ ဘယ်လိုရောဂါမျိုးနဲ့ သေရမယ်ဆိုတာကို ကြိုတင်ပြီး မသိနိုင်ပါဘူး။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

တကယ်တော့ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ရောဂါမျိုးစုံတို့ရဲ့ တည်နေရာ ခိုအောင်းပေါက်ပွား ရှင်သန်ရာဌာနကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

“သဗ္ဗရောဂါနံ အာလယော”

(ဇာတကဋ-၁/ ၁၆၃)

အယံကာယော၊ ဤကိုယ်ကောင်ကြီးသည်၊ သဗ္ဗရောဂါနံ၊ အလုံးစုံသောရောဂါတို့၏။ အာလယော၊ တည်ရာဖြစ်၏ လို့ ဆိုထား တယ် မဟုတ်လား။ ယောဂီတို့ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရောဂါမျိုး စုံနဲ့ပြည့်နေတဲ့ ကိုယ်ကောင်ကြီးပါ။

ရောဂါမျိုးစုံတို့ရဲ့ တည်ရာမီရာ သိုလှောင်ထားရာ ကုန်လှောင် ရုံ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် နှစ်သက်ဖွယ်မရှိ စက်ဆုပ်စရာတွေချည်း ပြည့်နေတဲ့ အမှိုက်ပုံကြီးပါပဲ။ ရောဂါမျိုးစုံ ပြည့်နေတဲ့ ဒီကိုယ်ကောင် ကြီးကို ဘယ်လောက်ပဲပြုစု ဘယ်လောက်ပဲ စောင့်ရှောက်၊ ဘယ်လောက် ပဲ သူ့အလိုလိုက်ပြီး လုပ်ကျွေးပေးမယ့် မရနိုင်ပါဘူး။

တစ်နေ့ကျရင် ရောဂါမျိုးစုံထဲက ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးဖြစ်စေ နှစ်မျိုး သုံးမျိုးဖြစ်စေ မိမိကို သေအောင် သတ်မှာပါပဲ။ ဒါကြောင့်လဲ “မည်သည့် ရောဂါ၊ နှိပ်စက်ခါသေမှာမသိပါ” ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘယ်ရောဂါနဲ့ သေမယ်

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

ဆိုတာ ကြိုတင်မသိနိုင်ကြပေမယ့် ရောဂါသတ်လို့ သေရမယ်ဆိုတာကို တော့ မလွဲတမ်း ခံယူထားကြစမ်းပါ။

၃။ ကာလော

မည်သည့်ချိန်ခါ သေရမှာ သေချာမသိပါတဲ့။ သတ္တဝါတွေ မွေးပြီးတဲ့နောက် သေမယ်ဆိုတာသာ သိကြပေမယ့် ဘယ်အချိန်အခါ ဘယ်ကာလမှာ သေကြရမယ်လို့တော့ သေချာဃန မပြောနိုင်ကြဘူး။ ကိုယ်သေရမယ့်အချိန်ဟာ နံနက်ပိုင်းလား ညနေပိုင်းလား နေ့လည်လား ညနေလား တိကျရေရာ မပြောနိုင်ကြပါဘူး။ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း ဟာ သေနိုင်တဲ့အချိန်တွေချည်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် လူတွေဟာ မမျှော်လင့် တဲ့အချိန် မထင်မှတ်တဲ့အချိန်မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ရုတ်တရက် သေနေကြတယ် မဟုတ်လား။

အချိန်မရွေးသေနိုင်တာကြောင့် အချိန်တိုင်း သတိရှိဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။ နံနက်အိပ်ရာထ သတိဝင်လာတဲ့ အချိန်ကစပြီး ညအချိန် အိပ်ရာထဲ အိပ်ပျော်သွားတဲ့အချိန်အထိ သွားရင်း လာရင်း လုပ်ကိုင်ရင်း မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ သတိကပ်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သတိ

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်



ကပ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကောင်ရဲ့ အတွင်းသဘော (ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက မရပ်မနား ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ဓာတ်သဘောတွေကို ဉာဏ်သွင်းပြီး ရှုရမှာ ပါ။

တရားရှုမှတ်တယ်ဆိုရာမှာ နှစ်နာရီ သုံးနာရီ ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်ရှုမှ တရားရှုမှတ်တယ် မခေါ်ပါဘူး။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့ လျောင်းထိုင် ရပ် သွား ဣရိယာလေးပါးလုံးမလွတ်မှ စဉ်ဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ပွားများခြင်း မည်မှာပါ။

ထိုင်ခိုက်အားထုတ်ပုံ

ထိုင်ပြီး အားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် တင်ပျဉ်ခွေထိုင်မယ့်သူများ ဘယ်ခြေက အောက်မှာထားပြီး ညာခြေက အပေါ်ဖက်မှာထားပါ။ ဘယ်ခြေပေါ်မှာ ညာခြေကို ထပ်တင်ထားပါ။ (သို့မဟုတ်) ဘယ်ခြေနဲ့ ညာခြေ နှစ်ဖက်စလုံးကို မထပ်ဘဲ ကြမ်းခင်းပေါ်ချ၍ ထိုင်ပါ။ ပြီးနောက် ဘယ်လက်ဖဝါးကို အောက်ထား ညာလက်ဖဝါးအပေါ် လက်ဖဝါးချင်း ထပ်၍ တင်ပျဉ်ခွေထားသော ခြေပေါ်တင်ပါ။ (သို့မဟုတ်) လက်နှစ်ဖက်ကို မှောက်လျက် တင်ပျဉ်ခွေပေါ်ချ၍ လည်းကောင်း ထိုင်နိုင်ပါသည်။

ခါးကို ဖြောင့်မတ်စွာထားပြီး အဝတ်အစားများ (ပုဆိုး ထဘီ) ကို မတင်းကြပ်အောင် ပြင်ပြင်ပေးပါ။

နေရာထိုင်ခင်းများ ညီညာစွာ ပြုပြင်ပေးပါ။ ကြာရှည်စွာ ထိုင်နိုင်မယ့် အနေအထားမျိုးဖြင့် ထိုင်ရမယ်လို့ ပြောလိုတာပါ။ အမျိုးသမီးများ ပုဆစ်တုပ်၍ လည်းကောင်း၊ တင်ပျဉ်ခွေ၍ လည်းကောင်း၊ သင့်တော်သလို ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးလျှင် ပါးစပ်ကိုပိတ် မျက်လုံးမှိတ်၍ နှာသီးဝတွင် လေရှူခိုက် (အသက်ရှူခိုက်) ဝင်လေ ထွက်လေတို့၏ တိုးမှု လုပ်မှု ထိမှု တစ်ခုခုကို သတိထား စောင့်ကြည့်နေပါ။ အသက်ရှူပါ။ ရှူမှုက ပဓာန မဟုတ်ပါဘူး။ ရှူခိုက်မှာ တိုးမှုစတဲ့ သဘောတွေ သိအောင် မလွတ်တမ်း စောင့်ကြည့်နေမှုကသာလျှင် ပဓာန ဖြစ်ပါတယ်။

နှာသီးဝတွင် မရှုတတ်ပါက ရင်တွင်း၌ နှလုံးခုန်ခြင်းဆိုတဲ့ ခုန်ခြင်းလှုပ်ခြင်းသဘောကို သတိထားစောင့်ကြည့်နေပါ။ ရင်တွင်း၌ သတိကပ်ပြီး မရှုတတ်ပါက ထိုင်နေခိုက်တွင် တင်ပါးနှင့် (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းတစ်နေရာနှင့် ကြမ်းတို့၏ထိနေမှုကို သတိထား စောင့်ကြည့်နေပါ။ အေးခြင်း ပူခြင်း နာခြင်းစတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုတွေကို အကဲခတ်စောင့်ကြည့်နေရုံမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မကြာခင်ခဏမှာပဲ တင်ပါး

**ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်**

ကြမ်းခင်းတို့၏ ထိနေသောနေရာတွင် ပူခြင်းနာခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပေါ် ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပူခြင်း နာခြင်းတွေကို သတိထား စောင့်ကြည့်နေပါ။ ရုပ် ရုပ် ဟု ပါးစပ်က လိုက်ဆိုနေရမှာ မဟုတ်ပါ။ စိတ်ဖြင့်လဲ (အသံတိတ်) လိုက်ဆိုနေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန် စင်စစ် သူ့သဘောကို (ပူခြင်းစတဲ့ ဖောက်ပြန်မှု ရုပ်သဘောကို) စိတ်ဖြင့် ကြည့် အကဲခတ်နေရုံမျှ ဖြစ်ပါတယ်။

နာသီးဝ ထိုင်ထိ နေရာတို့၌ တိုးမှု တုန်မှု လှုပ်မှု ထိမှု နာမှု သည်တို့ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖောက်ပြန်နေကြတာကို ယောဂီတို့နေနဲ့ သတိကပ်ရှုမှတ်ပွားရင် ဉာဏ်အလင်းဝင်လာမှာပါပဲ။ နာ သီးဝ ရင် ထိုင်ထိ ရယ်လို့ သုံးနေရာ သုံးဌာနမှာ မိမိတို့ နှစ်သက်ရာ မှာ သတိထားစောင့်ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကြာလာတဲ့အခါ သမာဓိတရား ရလာနိုင်တယ်။

မိမိတစ်ကိုယ်လုံး ပူ အေး နာ တောင့် တင်းခြင်း စတဲ့ ဖောက်ပြန်အမျိုးမျိုးတို့ ဟိုက ဒီက နေရာအနှံ့ ပေါ်လာကြလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ မူလရှုနေကျ နာသီးဝတို့မှာ ရှုကွက်ပြောင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲ

မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ရုပ်ဝေဒနာ ဖောက်ပြန်မှုတို့ကို တစ်လှည့်စောင့်ကြည့် သတိကပ်ပေးလိုက်ပါ။

အဲဒီလိုရှုလာရင်းရှုလာရင်းနဲ့ အထိုင်ကြာလို့ ညောင်းလွန်းကိုက်လွန်းရင် မခံသာအောင်ဖြစ်နေရင် အထိုင်ပြင်နိုင်ပါတယ်။ ပြောင်းပြင်လို့ ရပါတယ်။ ပြောင်းပြင်ပြီးပြန်တော့ ဆက်လက်ရှုမှတ်ပွားနေရုံပါပဲ။ (သီလက္ခန္ဓ်အဋ္ဌကထာ ၈-၁၇၆၊ မူလပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ-၁/၂၀၈) ကျမ်းဂန်တို့မှာ မိန့်ဆိုထားပါတယ်။ ပြောင်းပြင်ခိုက် မိမိခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောမှာ တင်းမှုနာမှု ကိုက်မှု လျော့ပါးပြောင်းလဲလာမှုတို့ကို အကခတ်ရင်း တဖြည်းဖြည်းပြင်ပါ။

ပြောင်းပြင်ပြီးရင် မူလရှုနေကျဖြစ်တဲ့ နှာသီးဝ ရင် ထိုင်ထိစတဲ့ သတိကပ်မှုတစ်ခုခုကို ပြန်ယူပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လဲခန္ဓာကိုယ်ထဲကထင်ရှားရာ ဖောက်ပြန်မှုတို့ကို ပြန်၍ အသိကပ်အကခတ်နေပါ။ နောက်ပိုင်း တရားအားထုတ်ဖန်များတော့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံပြုလိုက်ရင် ချက်ခြင်းအတွင်းရုပ်သဘောကို ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတာ တလှုပ်လှုပ်တရွရွ မနေမနား တသဲသဲဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတာ ယောဂီတို့ဉာဏ်အလင်းမှာ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ပကတိမျက်လုံးကို မှိတ်ပြီး ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့ အတွင်းကို လှည့်ကြည့်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုတွေ တသဲသဲတဖွဲဖွဲ မြင်နေရတော့တယ်။

အဲဒီလိုဉာဏ်နဲ့မြင်နေရတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုသဘောတရားတွေဟာ ရုပ်တရားဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဖောက်ပြန်နေမှု ရုပ်တရားကို သူ ငါ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်။ ဖောက်ပြန်မှုသက်သက်ပါလားလို့ ဉာဏ်နဲ့သိမြင်နေရမယ်။ အဲဒီဖောက်ပြန်မှုတရားကို ဉာဏ်သွင်းကြည့်လိုက်တာကိုပဲ ရုပ်ရုပ်လို့ ရှုမှတ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဘာမှ အမှတ်တရားမပါဘဲ ရုပ် ရုပ် နဲ့ ဆိုနေရုံ သက်သက်ကတော့ တရားရှုမှတ်တယ် မခေါ်ပေဘူး။ ဖောက်ပြန်မှုသဘော ရုပ်တရားတွေကို သတိနဲ့ စောင့်ပြီး အကဲခတ်နေမှ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တရားရှာနေသူလို့ ခေါ်ဆိုရမှာပါ။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို ဘေးကနေပြီး အကဲခတ်ကြည့်နေသလို ဖောက်ပြန်မှုဓာတ်သဘော ရုပ်တရားတို့ကိုလည်း သတိနဲ့စောင့်ပြီး အကဲခတ်ကြည့်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ . . . ဆက်လက်အားထုတ်သွားရင် ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုက တစ်ခြား၊ စောင့်ကြည့်အကဲခတ်နေတဲ့စိတ် (နာမ်)

က တစ်ခြားလို့ ပိုင်းခြားသိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ရှုကွက်ထဲက ဖောက်ပြန်နေတာက သီးသန့်တခြားပါ။

ဟုတ်ပါတယ်။ ဖောက်ပြန်ပြနေတဲ့ ရုပ်တရားထဲမှာ စောင့်ကြည့်သိနေတဲ့စိတ်က ဝင်ရောက်နေတာ မဟုတ်။ နှိုးနှောရောယှက်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖောက်ပြန်နေတဲ့စိတ်သဘောက သီးသန့်တခြား စောင့်ကြည့်သိနေတဲ့ စိတ်(နာမ်) တရားက သီးသန့်တခြားပါ။ ဒါကို ယောဂီတို့ ခွဲခြားသိမြင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒါကိုပဲ ရုပ်နာမ်ကွဲတယ်။ (ရုပ်နာမ်ကို ခွဲခြားသိမြင်တယ်လို့) ဆိုလိုပါတယ်။ ရှုကွက်ထဲမှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမရှိဘဲ တရိပ်ရိပ်ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတဲ့ရုပ်နဲ့ စောင့်ကြည့်သိနေတဲ့ နာမ်ဒီနှစ်မျိုးပဲ ရှိပါလားလို့ ပိုင်းခြားသိသွားတော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာသွားတာပါပဲ။ အဲဒီလို ပိုင်းခြားသိဖို့လဲ ယောဂီတို့အနေနဲ့ မပြတ်သတိကပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မီးပွတ်တဲ့ ယောက်ျားများလို ဝီရိယသန်မှ ဧကန်အမှန် တရားရနိုင်မှာပါ။ ပေါ့ပေါ့ဆဆ နေထိုင်သွားလာနေလို့ကတော့ တရားစစ်မှန် ရစေဖို့ အတော်လေးကို အလှမ်းဝေးသေးတယ်လို့ သတိပြုဆင်ခြင်ပါ။ တရားဆိုတာ လွယ်လွယ်နဲ့တော့ မရနိုင်။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

ရပ်ခိုက်အားထုတ်ပုံ

ရပ်နေတဲ့အချိန်ကာလ အတောအတွင်း အားထုတ်ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ကြမ်းခင်းပေါ်ခြေစုံရပ် လက်ကိုဘေးကပ်ပြီး ရပ်နေခိုက်ရပ်နေဆဲ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းခင်းတို့ရဲ့ ထိမှုနေရာမှာ ပူခြင်း နာခြင်း တင်းခြင်း မာခြင်း စတဲ့ဖောက်ပြန်မှုတွေကို အကဲခတ် စောင့်ကြည့်နေရမယ်။ ရပ်ပြီး ကြာကြာရှုဖန်များလာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးလေးလံ ပင်ပန်းလာတတ်တယ်။ ခြေတွေ လက်တွေ တုန်ပြီး မရပ်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်လာတယ်။

ဒီအခါမှာ ညာဘက်ခြေထောက်ကို အနည်းငယ်ကြွပေးလိုက်ရင် အပူတွေ တရှိန်းရှိန်းနဲ့ ထွက်ပြီး (ပေါ်ထွက်လာပြီး) တုန်မှု ညောင်းမှုတွေ တဖြည်းဖြည်း သက်သာလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီနောက် ညာဘက်ခြေကို အသာအယာ ပြန်ချပြီး ဘယ်ဘက်ခြေကို အနည်းငယ်ကြွပေးထားလိုက်ပါ။ အပူတွေ တရှိန်ရှိန်ပေါ်ထွက်လာပြီး တုန်လှုပ်မှု ညောင်းညာမှုတွေ တဖြည်းဖြည်း သက်သာလာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီနောက် ဘယ်ခြေကိုပြန်ချထားပြီး ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းခင်းတို့ရဲ့ ထိမှု ပူမှု စသည်တို့ကို ပြန်ပြီး ရှုမှတ်အကဲခတ်နေရပါမယ်။



အဲဒီလို ရှုမှတ်ဖန်များလာတော့ ရုပ်ရင်ရုပ်ဆဲခဏ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းခင်းထိ  
 နေတာကို သိနေမယ်။ ထိနေတဲ့ အခိုက်အတန့်ကလေးမှာ ပူခြင်း၊ နာ  
 ခြင်း၊ တင်းခြင်း၊ မာခြင်း စတဲ့ ဓာတ်သဘောတွေက တခြား၊ စောင့်  
 ကြည့်အကဲခတ်နေတဲ့ နာမ်က တခြားပါလားလို့ သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။  
 ဆိုလိုတာက ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ရုပ်တရားကတခြား စောင့်ကြည့်အကဲခတ်  
 နေတဲ့ နာမ်တရားက တခြားပဲလို့ ပိုင်းခြားသိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို  
 ရှုရင်းနဲ့ ပင်ပန်းလာပြန်တော့ ပြန်ထိုင်ပြီး ဆက်လက်ရှုမှတ်ပွားများနိုင်ပါ  
 တယ်။

သွားခိုက်အားထုတ်ပုံ

သွားလာလျှောက်လှမ်းနေခိုက် မနေ့မမြန် ခြေလှမ်းမှန်မှန်  
 လျှောက်လှမ်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ခြေတစ်လှမ်း လှမ်းလိုက်တိုင်း ခြေဖဝါး  
 နဲ့ကြမ်း (သို့မဟုတ်) ခြေဖဝါးနဲ့ မြေကြီးတို့ ထိတိုင်းထိတိုင်း အသိကပ်၍  
 လျှောက်ပါ။ လှမ်းထိခိုက်မှာ တင်းသဘော (တင်းခြင်း) မာသဘော  
 ပူသဘော အေးသဘော စတဲ့ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု ဝေဒနာခံစားမှုလေးတွေ  
 ကို အသေးစိတ်ရှုမှတ်နေရမယ်။ ဒီလိုသိနေရင်းနဲ့ စောင့်ကြည့်ရင်းနဲ့

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

တရွေ့ရွေ့ လှမ်းလျှောက်ရပါမယ်။ မျက်စိနဲ့ ကြည့်ရှုအကဲခတ်ရတာ မဟုတ်ဘဲ လှမ်းထိခိုက်ကဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တင်းသဘော မာသဘော ပျော့သဘော စတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဉာဏ်နဲ့ အကဲခတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သွားခိုက်မှာ အမြဲသတိကပ်ပြီး သွားလာနေရင် ခြေစက္ကူ လိုက်တဲ့အချိန်ကစပြီး ခြေဖဝါးရှေ့ကို လှမ်းနေဆဲအချိန် အတောအတွင်း မှာရော အဲဒီခြေဖဝါး အောက်ချဖို့ နှိမ့်လိုက်တာ။ တဖြည်းဖြည်းချင်း ခြေဖဝါးတစ်ခုလုံး မြေကြီးနဲ့ ထိလာတာတွေပါ အသေးစိတ်သိမြင်နေ တော့တယ်။

ထိုသဘော နာသဘော တင်းသဘော တောင့်သဘော ပျော့ သဘော ပူသဘော အေးသဘောတို့ ဖောက်ပြန်နေပုံကို အသေးစိတ် မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို မြင်လာရင်းက ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့ မမြဲပုံ တဖြစ်ထဲဖြစ် တပျက်ထဲပျက်နဲ့ တသဲသဲ တဖွဲဖွဲ ကြောက်မက်ဖွယ် ပြောင်းလဲနေပုံ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရား အတူတွဲနေသလိုရှိပေမယ့် ရုပ် ကလည်း သူ့သဘောသူ့ဆောင် နာမ်ကလဲသူ့သဘောသူ့ဆောင် ငါ သူ တစ်ပါး ယောက်ျားမိန်းမမရှိ။ ဒါတွေ တသိထဲ သိလာတာနဲ့ ဘဝဆိုတာ ပျော်ဖွယ်မရှိ။ စိတ်ပျက်ဖွယ်အတိဆိုတာ သိလာရတယ်။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

လျောင်းခိုက်အားထုတ်ပုံ

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ထိုင်နေရင်းအားထုတ်နိုင်သလို ရပ်နေခိုက်လည်း ရှုမှတ်အားထုတ်နိုင်တယ်။ သွားနေခိုက် သတိကပ် ရှုမှတ်နိုင်တယ်။ လျောင်းနေရင်လည်း မပြတ်အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ ရပ် သွား ထိုင် ဆိုတဲ့ ဣရိယာပထတွေ မမျှတတော့ဘူးဆိုရင် လျောင်းခြင်း ဣရိယာပထနဲ့လဲ ဆက်လက်ရှုပွားအားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ ရှုမှတ်ပုံက ဒီလိုပါ။

ယောဂီတို့ လျောင်းအိပ်နေတုန်း ခေါင်းအုံးနဲ့ ဦးခေါင်းတို့ရဲ့ ထိမှု (သို့မဟုတ်) ကျောရဲ့ကြမ်းပြင် နံပါးနဲ့ကြမ်းပြင် (နံပါးနဲ့အိပ်ယာ) တို့ရဲ့ ထိမှု နာမှု ပူမှု စတဲ့ ဓာတ်သဘောတစ်ခုခုကို အသိကပ် စောင့်ကြည့်နေပါ။ စောင့်ကြည့်နေရင်း မခံသာအောင် ဖြစ်လာရင် အသိကပ် ပြီး ပြောင်းပြင်ပါ။ ပြီးတော့ ဆက်ပြီး ထိမှု နာမှု တစ်ခုခုကို ပြန်လည် အသိကပ်ရှုနေရပါမယ်။

အဲဒီလို ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုမှတ်လာတဲ့အခါ ယောဂီတို့အဖို့ “လျောင်းအိပ်နေခိုက်မှာလဲ အမှတ်တရားက မလွတ်။ အိပ်နေတဲ့ အခိုက် အတန်လေးမှာတောင် သည်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတတ်တဲ့ ရုပ်ဝေဒနာ

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

ဖောက်ပြန်မှုတွေကို အသေးစိတ်သိမြင်လို့ ဖြစ်ပျက်နေတာရုပ်၊ ဖြစ်ပျက်  
 နေပါလားလို့ ခွဲခြားသိတာက နာမ်ဆိုပြီး အမှန်တရားကို မြင်လာပါ  
 တော့တယ်။ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ရုပ်တရားဟာ အသိစိတ်နာမ်ကလေးနဲ့  
 မရောယှက်ဘဲ သူ့သဘော သူ့ဆောင်နေကြတယ်လို့ ကွဲကွဲပြားပြား သိလာ  
 ပေလိမ့်မယ်။

ဖောက်ပြန်မှု ရုပ်တရားတွေကို စောင့်ကြည့်နေတဲ့စိတ်ကလေး  
 ကလည်း ရုပ်တရားတို့နဲ့ မရောယှက်ဘဲ သူ့သဘောနဲ့သူ သိနေရုံသက်  
 သက်ပဲလို့ ပိုင်းခြားသိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနဲ့ အသိကပ်ရင်း လျောင်း  
 ခိုက်မှာလည်း တရားသိမြင်နိုင်ပါတယ်။

**စားခိုက်အားထုတ်ပုံ**

အစာစားနေခိုက် ထမင်းလုတ်ကို (အစာကို) လက်ချောင်း  
 လေးတွေနဲ့ စုပြီး ကိုင်လိုက်တဲ့အခါ ထိသဘော ပူသဘော အေးသဘော  
 ကို အသိကပ်ထားလိုက်ပါ။ ဇွန်းခက်ရင်းတွေ ကိုင်တဲ့အခါမှာလဲ မိမိ  
 လက်နဲ့ဇွန်းခက်ရင်း ထိတုန်း ထိခိုက် မာသဘော အေးသဘောတွေကို  
 သတိရှိရှိ ရှုမှတ်နေရပါမယ်။

ထမင်းလုတ်ကို ပါးစပ်ထဲကိုထည့်တဲ့အခါ လက်ကွေးစဉ်ဆန်၊ စဉ် တဒင်္ဂအချိန်ကလေးအတောအတွင်း လက်မှာ ခံစားရတဲ့ တင်းသဘော လျော့သဘောစတဲ့ ဓာတ်သဘောတစ်ခုခုကို အသိကပ်ပြီး ရှုနေသင့်တယ်။ ထမင်းလုတ်ပါးစပ်ထဲရောက်လို့ ဝါးနေတဲ့အချိန်ကျပြန်တော့ အပေါ်သွားနဲ့ အောက်သွားတို့ ထိတွေ့ကြိတ်ချေနေမှု အပေါ်သွားနဲ့ အောက်သွားထိကြိတ် ချေနေတဲ့ အချိန်အတွင်း ပါးစောင်မှာတင်းနေမှု မေးရိုးတို့ တင်းနေမှု ပြန်လျော့သွားမှုစတဲ့ သဘောတစ်ခုခုကို အသိကပ်၍ စောင့်ကြည့်ပါ။

ဒါမှမဟုတ်ရင်လဲ ချို ချဉ် ငန် ခါး ပူ စပ် ဖန် ဆိမ့် စတဲ့ အရသာတို့ကို စားတိုင်းစားတိုင်း သတိယှဉ်၍ သိနေစေရပါမယ်။ အစာ ကို မျိုချလိုက်တဲ့အခါ လည်ချောင်းမှာ တင်းတာ လျော့တာ တစ်မျိုး တစ်မည် ဖြစ်သွားတာ စတဲ့သဘောတွေကို သတိကပ်ပြီး စောင့်ကြည့် နေရပါမယ်။ စားနေတဲ့အချိန်အတောအတွင်း အစာနဲ့ လည်ချောင်းထိတာ လေးသိ။ ပူတာ အေးတာ လျော့တာ တင်းတာ ချိုချဉ် စပ်ငန် ခါးဆိမ့် စတဲ့ ရသာတွေမှာ ထင်ရှားရာ သတိထားစောင့်ကြည့်နေရုံပါပဲ။

အဲဒီလိုနဲ့ ကြိမ်ဖန်များစွာ စောင့်ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် စားရင်း သောက်ရင်း ရုပ်နာမ်တွေ ပိုင်းခြားသိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။ စားနေတာက

**ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်**

ရုပ် စားနေတုန်း ဝါးရင်းမျိုရင်း ဖောက်ပြန်နေကြတာ ရုပ်၊ သိနေတာက နာမ်ရယ်လို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာမယ်။ သိအောင်လဲ သတိမပြတ် ရှုမှတ် ဆင်ခြင်နေရမယ်။

**အိမ်မှုကိစ္စဟူသမျှ ဆောင်ရွက်ခိုက် အားထုတ်ပုံ**

အိမ်မှုကိစ္စ ဆောင်ရွက်ရာမှာလည်း မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေမှုမှန်သမျှကို ဉာဏ်သွင်းပြီး ရှုပွားသွားရင် ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးထဲမှာ တလှုပ်လှုပ် တရွရွ တမွမွ တရှိန်ရှိန် တဖွဲဖွဲ တသဲသဲ အငြိမ်မနေ ဖောက်ပြန်နေကြတဲ့ ဓာတ်တရားတွေကို တွေ့မြင်လာပါလိမ့် မယ်။

အဲဒီဖောက်ပြန်နေကြတဲ့ တရားတွေက ရုပ်တရားဖြစ်ပြီး ဒီရုပ် တရားဖောက်ပြန်နေမှုကို ဉာဏ်သွင်းပြီး သိသိနေတဲ့ အသိစိတ်က နာမ် တရားဖြစ်တယ်။ ဖောက်ပြန်ပြနေတဲ့ ရုပ်နဲ့သိနေတဲ့နာမ်။ အဲဒီတရားနှစ်ပါး ကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ဆင်ခြင်ရင်း တစ်လောကလုံးကို ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်မိတဲ့အခါ ဪ... သတ္တလောက သင်္ခါရလောက ဩကာသ လောကကြီးမှာ ရုပ်နဲ့နာမ်ကလွဲပြီး တစ်ခြားဘာမှ မရှိပါလားလို့ အမှန်

ကို အမှန်အတိုင်း ထင်ရှား သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ ရုပ်နာမ် ကို ပိုင်းခြားသိမြင် လာပါတော့တယ်။ ဆက်လက်ပြီး မနားမနေ ဉာဏ် သွင်းရှုကြည့်ရင်းနဲ့ ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့ရဲ့ မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘော အခြင်းအရာတွေ မြင်ပြီး အိမ်မှုကိစ္စလုပ်ရင်း ဝိပဿနာ ဘာဝနာကုသိုလ် ထူးကြီးကို နေ့စဉ် ဆည်းပူးပြီး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

အလုပ်မအား လို့ တရားအားမထုတ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ ယောဂီနွယ် ဝင် သူတော်စင်တွေအတွက် အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ရင်း ရှုမှတ်သွားတာဟာ လောကီအိမ်မှုကိစ္စလဲပြီး ဝိပဿနာရှုပြီးသားလဲ ဖြစ်တာမို့ လောကုတ္တရာ တရားထူးကိုလဲ မလွဲမသွေ ဧကန်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ထေရီကာဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ မီးဖိုချောင်၌ ဟင်းချက်နေရင်း တရားထူးရသွားပါတယ်။ သူမ တရားထူး ရသွားတာက ဒီလိုပါ။ ဟင်းချက်တဲ့အခါ ဟင်းရွက်တို့ကို ကြော်ချက် ရာတွင် အပူရှိန်ကြောင့် ဟင်းရွက်တို့ ညှိုးနွမ်းကြေကျက်သားပုံကို မြင် လျှင်မြင်ခြင်း ဖြစ်ပျက်သဘောကို မြင်သွားတယ်။ ဆိုလိုတဲ့အဓိပ္ပာယ် က စိမ်းစိုလတ်ဆတ်နေတဲ့ ဟင်းရွက်တွေဟာ စိမ်းစိုလတ်ဆတ်ရာမှာ ညှိုးနွမ်းကြေကျက်ခြင်းသို့ ပြောင်းလဲသွားခြင်းသဘော မမြဲခြင်းသဘော

**ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်**



ကို မြင်သွားတာပါ။ အိမ်ရှင်မ ကောင်းဖြစ်တဲ့ ထေရီကာလေးဟာ သူ  
ချက်ပြုတ်နေတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ မမြဲတဲ့သဘောနဲ့ တစ်မျိုးပြီး  
တစ်မျိုး ပြောင်းလဲသွားတာကို သေသေချာချာ သတိကပ်ရှုမှတ်ရင်း  
တဆင့်တက်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဉာဏ်သွင်းကြည့်တယ်။

သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကာယထဲမှာလည်း ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတွေ  
ဒီလိုပဲအစဉ်မမြဲ ဒရစပ်ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် အနားမနေ မတည်မြဲတာတွေ  
မြင်လာပြီး အနိစ္စသဘောလက္ခဏာကိုပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆင်ခြင်မိတော့တယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဆက်ပြီးရှုပွားလိုက်တာ သောတာပတ္တိမဂ် သောတာ  
ပတ္တိဖိုလ် ၊ သကဒါဂါမိမဂ် ၊ သကဒါဂါမိဖိုလ် ၊ အနာဂါမိမဂ် ၊ အနာဂါမိ  
ဖိုလ်ဆိုပြီး သုံးမဂ်သုံးဖိုလ် ရသွားပါတယ်။

နောင် ဘိက္ခုနီပြုပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။ ရှေးအတိတ်  
တစ်ဘဝက ကောဏဂုံဘုရားလက်ထပ်တော်အခါမှာ အလှူမဏ္ဍပ်ဆောက်  
လုပ်လှူဒါန်းပြီး အကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခဲ့တဲ့အတွက် ထေရီကာဘိက္ခုနီ  
ဘဝမှာ အဏ္ဍပ ဒါယိကာ ထေရီရယ်လို့ ထင်ရှားကျော်ကြား လူသိများ  
ခဲ့ရပါတယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်လေးကို အတုယူပြီး မအားလပ်တဲ့သူများ၊  
တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်မပေးနိုင်တဲ့ သူများဟာ သွားရင်းလာရင်း လှုပ်

ရှားရင်းနဲ့ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း ရုန်းကန်ရင်းနဲ့ အိမ်မှုကိစ္စတွေ လုပ်ရင်း ရှုမှတ်ကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။

သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်ပါများရင် ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုသဘောတွေကို နက်နက်နဲနဲ မြင်လာပြီး အလျင်အမြန် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုအထွေထွေ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး ရုပ်ခန္ဓာတစ်ပါး သွက်သွက်ပါအောင် လည်ပတ်နေပုံတွေကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဘဝဆိုတာ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှု အစဉ်မျှသာ ဖြစ်ပါကလား လို့ သိမြင်လာတဲ့အခါ သေခြင်းတရားကို သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။

“တကယ်တော့ သေတယ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တရားတွေ ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲသွားတာပါပဲ”

အဲဒီလို သိလာတဲ့အခါ မိမိရဲ့စိတ်က သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင် ရဲလာပါလိမ့်မယ်။ သေခြင်းတရားဆိုတာ မွေးဖွားခြင်းမှတ်တိုင်ကို ဖြတ် ကျော်ပြီးတဲ့ လူသားတိုင်း မလွဲမသွေရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရမယ့် တစ်ခုတည်း သော မုခ်ဦးပါ။ လူတွေဟာ သံသရာတစ်လျှောက် ကုသိုလ် အကုသိုလ် ထုပ်တွေ ထုပ်ပိုးသယ်ယူပြီး တရွေ့ရွေ့ အို နာ သေဆီ သွားနေကြ တယ်။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

သူလဲ အတူတူ ကိုယ်လည်းအတူတူ သေမင်းနိုင်ငံတော်ကို  
 ဦးတည်သွားနေတာချင်း တူပါလျက်နဲ့ ဘာကြောင့်များ တစ်ယောက်နဲ့  
 တစ်ယောက် စိတ်ဆိုး စိတ်ညစ် စိတ်ကောက် ဣဿရိယတွေ များနေ  
 ကြပါလိမ့်။ ငါ သူထက် သာရမယ်။ သူ့ထက်ပိုကဲတဲ့ ဖည်းစိမ်ချမ်းသာ  
 တွေ ခံစားရမယ်။ သူ့ထက် တော်ရမယ်။ ငါကထိပ် သူကဘိတ်။ အို  
 နေရာတကာ ငါသာ သူ့ထက် သာနေစေရမယ် စတဲ့ မနာလိုဝန်တိုတို့  
 ဣဿမစ္ဆရိယတွေ အားကြီးကြရင်ဖြင့် တစ်ဘဝသာမက သံသရာပါ  
 မှောက်မှာ သေချာပြီလို့ ဆိုရမှာပါ။

**တောလမ်းခရီးပမာ**

တောလမ်းခရီးသွားတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာ မိမိနဲ့အတူ  
 တူတကွ လက်နက်ကို ဆောင်ယူမသွားဘူးဆိုရင် တောလမ်းကျဉ်းတစ်  
 နေရာမှာ ကျားဆိုး မြွေဆိုးတွေရဲ့ အန္တရာယ်တွေကို အကွယ်အကာမဲ့  
 ရင်ဆိုင်ရတတ်တယ်။ မိမိမှာ ဘာလက်နက်မှ မပါရင် ရန်သူသားရဲ  
 တောကောင်တွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကြမလဲ။ ခုခံစရာမရှိတဲ့အတွက်  
 ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ပြီး သေပွဲဝင်စရာသာ ဖြစ်မှာပဲ။

**ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်**

ဒီလိုပဲ သံသရာခရီးသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း တရားဆိုတဲ့ လက်နက်ကို သူ့နဲ့အတူတကွ ယူဆောင်မသွားဘူးဆိုရင် သေခြင်းတရား နဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ပြီး သေပွဲဝင်ရလို့ ကောင်းရာ သုဂတိ မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။

လက်နက်ကို ကိုင်ဆွဲသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ တောလမ်းခရီး မှာ ကျားဆိုး မြွေဆိုးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ မကြောက်မရွံ့ လက်နက် နဲ့ ကာကွယ်တွန်းလှန်ပြီး လိုရာခရီးကို သွားနိုင်သလို တရားလက်နက် ကို ဆောင်ယူသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သေခြင်းတရားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ရဲရဲပဲ့ပဲ့ မကြောက်မရွံ့ တရားလက်နက်ကို ကိုင်ဆွဲပြီး သေခြင်းတရား ကို ရင်ဆိုင်နိုင်တယ်။ လိုရာခရီးကို မပင်မပန်း အခက်အခဲမရှိ ဆက် လက် ဖြတ်သန်းသွားနိုင်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးကိုယ့်တရားကပဲ ကိုယ့်ကို နိဗ္ဗာန်အထိ ပို့တော့တာ ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ဟာ တရားလက်နက်ကို ခုကတည်းက မြဲမြံခိုင်ခိုင် ဆွဲကိုင်ထားကြဖို့လိုပီလိုပီ အခုကထဲက တိုက်တွန်းလိုက်ပါရ စေလား . . . ။

၄။ ဒေဟနိက္ခေပနံ (သေရမည့်နေရာ)

ကဲ မနေရလို့ သေကြရပါပြီတဲ့ ဘယ်နေရာ ဘယ်အရပ်ဒေသ  
မှာ သေကြရမယ်လို့ ဘယ်သူကမှ ကြိုတင်မသိနိုင်ကြပါဘူး။ မြို့ထဲက  
လူ မြို့ပြင်မှာ သေနိုင်သလို မြို့ပြင်ပမှာနေတဲ့ လူဟာလည်း မြို့ထဲမှာ  
လာရောက်သေနိုင်ပါတယ်။ ကုန်းမြေပေါ်က လူဟာ ရေထဲမှာ ဆင်းပြီး  
သေနိုင်သလို ရေမှာ သွားလာကျက်စားကျင်လည်နေသူဟာလည်း ကုန်း  
ပေါ်မှာ သေနိုင်ပြန်သေးတယ်။

ကုန်းမြေပေါ်မှာ လှုပ်ရှားသွားလာနေထိုင်ရင်း ကုန်းမြေပေါ်မှာ  
တော့မသေ။ ကောင်းကင်မှာ လေယာဉ်ပျံနဲ့ သွားတော့မှ လေယာဉ်ပျက်  
ပြီး သေကြရတာ အမျိုးမျိုးရှိကြတာပဲ။ အိမ်ထဲတိုက်ခန်းထဲ နေတဲ့လူဟာ  
လည်း အိမ်အပြင်ဘက်မှာ ခရီးသွားရင်းလာရင်း လမ်းခုလတ်မှာ သေနိုင်  
ပါတယ်။ နေရာဒေသတိုင်းဟာ သေနိုင်လောက်တဲ့ နေရာတွေချည်းပါပဲ။  
ဘယ်အရပ်ဒေသမှာ သေကြရမယ်ဆိုတာ ကြိုတင်တိကျ မသိနိုင်ကြပါ  
ဘူး။ အမှတ်မထင် သွားရင်လာရင်း ရုတ်တရက် မထင်မှတ်ဘဲ သေနေ  
ကြတာ အများကြီးပါပဲ။

ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ကို သတိပေးချင်တာကတော့ နေရာတိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ သေနိုင်တာမို့ ထာဝရ သတိတရားလေး လက်ကိုင်ထားဖို့ တော့ လိုအပ်လှပါတယ်။ မိမိရောက်ရာ နေရာတိုင်းမှာ (အိမ် ရုံး ဈေး ကျောင်း စသည်ဖြင့်ပေါ့လေ) နေရာတိုင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ သတိထည့် ထားဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ အမြဲနေဖို့ရန် ထာဝရဖြစ်နေမယ် လို့ ဘယ်ဖန်တီးရှင်ကမှ အာမ မခံနိုင်ပါဘူး။

**“မည်သည့်နေရာ၊ သေရမှာ၊ သေချာဂဏ မသိပါ။”**

**၅။ ဂတိ သေပြီးနောက် ရောက်ရမည့်ဘဝ**

သတ္တဝါတွေ သေရမှာ သေချာပေမယ့် ငါသေပြီးရင် ငါ ဘယ်ဘဝရောက်မယ်ဆိုတာ သေချာ မပြောနိုင်ပြန်ဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ရှိကာလမှာ ပြုထားမိတဲ့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်တွေကို ပြန်လည် စမ်းစစ်ကြည့်ရင်တော့ ကိုယ်ဘယ်ဘဝရောက်ရမယ်ဆိုတာ ခန့်မှန်းကြည့် နိုင်ပါတယ်လေ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး ဟောကြား သွားတဲ့ ဥပမာ တစ်ခုရှိပါတယ်။

ဘယ်စုန်မလဲ ဘယ်သွားမလဲ တဲ့။

**ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်**

ရှေးတုန်းက အထက်အညာဒေသ မြစ်ကမ်းနားတစ်နေရာမှာ ဆိပ်ကမ်းမြို့လေး တစ်မြို့မှာပေါ့။ လှေတစ်စီးဟာ ငြုပ်၊ ပဲ၊ နှမ်း၊ အလူး၊ ကြက်သွန် စတဲ့ အညာထွက်ကုန်တွေကို လှေထဲ တင်ထားပြီး ခရီးထွက်ခါနီးမှာ လူတစ်ယောက် လှေကြိုလိုက်ချင်တာနဲ့ အပြေးအလွှား လှေသူကြီးဆီ သွားပြောရှာတယ်။

“လှေသူကြီးရယ် ကျုပ်လဲ အောက်ပြည်အောက်ရွာကို လှေကြိုလိုက်ခဲ့ပါရစေ”

လို့ ခွင့်တောင်းတယ်။ လှေသူကြီးကလည်း အဲဒီလူကို မလိုက်စေချင်တော့

“အမောင် ငါတို့လှေက မင်းလိုက်ချင်တဲ့ အောက်ပြည်အောက်ရွာကို သွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအရပ်ကနေပြီး အထက်အညာအရပ် အတော်ဝေးဝေးကို ဆန်တက်သွားရဦးမယ်”

လို့ လိမ်ပြောလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ လှေကြိုလိုက်ချင်သူက

“လှေသူကြီးရယ် လိမ်မပြောပါနဲ့။ ကုန်မြင်တာနဲ့ ဘယ်စုန်မယ်ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်”



လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

အညာဒေသက ထွက်တဲ့ ငြုပ်၊ ပဲ၊ အာလူး၊ ကြက်သွန်စတဲ့ ထွက်ကုန်ဟာ အောက်ပြည်အောက်ရွာ စုန်ဆင်းပြီး ရောင်းရမယ့် ကုန်ဖြစ် သလို လောဘ ဒေါသ မောဟကုန်တွေ တင်ထားတဲ့ မိမိခန္ဓာအိမ်လှေ ကြီးဟာလဲပဲ အထက်တော့ဖြင့် မစုန်နိုင်ဘူး။ အောက်ဘုံဖြစ်တဲ့ အပယ် လေးဘုံကိုသာ ကျရောက်ရလိမ့်မယ်လို့ ယောဂီတို့ မလွဲမသွေ သဘော ပေါက်မှတ်ပိုက်လိုက်ကြပါ။ လှေပေါ် တင်ထားတဲ့ ကုန်ကိုမြင်ရင် ဒီလှေ ကြီး ဘယ်ကိုသွားမယ်ဆိုတာ သိနိုင်သလို လူတစ်ယောက် အသက်ရှင် စဉ် ပြုလုပ်ထားခဲ့တဲ့ ကောင်းမှု မကောင်းမှုတွေဟာလဲပဲ သူသေပြီးရင် ဘယ်ရောက်သွားမယ်ဆိုတာ ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်တဲ့ ပေတံပါပဲ။

မိမိလုပ်ဆောင်ခဲ့သမျှ ကောင်းမှုကံ မကောင်းမှုကံတို့ဟာ ထို သူအတွက် ပြေးခွာရှောင်ရှားလို့ မရတဲ့အရိပ်တွေပါ။ လိမ်ညာလှည့်စား လို့ မရပါဘူး။ ဇနီးမယား သမီးသားနဲ့ ခင်ပွန်း လင်သည် စည်းစိမ် အသွယ်သွယ်ကို တွယ်တာတပ်မက်ပြီးသေလို့ကတော့ ပြိတ္တာဖြစ်ဖို့ များ တယ်။ မကျွတ်မလွတ်တဲ့ ဘဝကြီးပါ။ တစ်ချို့က ပရလောက (သို့မဟုတ်) ဝိညာဉ်လောကလို့ ခေါ်ကြတာပေါ့။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

ဒေါသစိတ်နဲ့ သေရင် ငရဲရောက်ပြီ မောဟနဲ့ တွေဝေပြီး သေရင် တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ဖို့ များတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာလုပ်မလဲဆိုရင် ကုန်ပြောင်းတင်ရမယ်။ ကိုယ့်ကို နစ်သထက်နစ်အောင် ဆွဲချနေတဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟကုန် အညစ်အကြေးတွေကို ပစ်ချခဲ့ပြီး ဝိပဿနာကုသိုလ် ကုန်တွေကို ပြောင်းတင်ရပါမယ်။ အချိန်တိုင်းနေရာတိုင်းမှာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ဖြစ်နေနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် အချိန်တိုင်းနေရာတိုင်း မှာ ဝိပဿနာတရားတွေနဲ့ အစားထိုးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်ရင် ကောင်းတာနဲ့ မကောင်း တာ ဘယ်ဟာက များနေသလဲ။ မကောင်းတာတွေချည်းတင်ထားရင် အပါယ်ဆိုတဲ့ အောက်ကို စုန်မယ်ဆိုတာ နတ်မေးနေစရာ မလိုပါဘူး။ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာလှေပေါ်မှာ မကောင်းတဲ့ကုန်တွေ တင်ထားတယ်ဆိုရင် တစ်နည်း ပြောရရင် အပါယ်ဘုံရောက်စေမယ့် အကုသိုလ်တွေချည်းပြု ခဲ့မယ်ဆိုရင် သေတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဒုဂတိဘုံက ကြိုနေမယ်ဆိုတာ ယောဂီတို့ နှလုံးသားမှာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းလေး မှတ်ပိုက်လိုက်ကြစမ်း ပါ။

လူတိုင်း ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိကြတယ်။ ကိုယ်ရဲ့ လုပ်ရပ်

**ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်**

တွေကို ကိုယ့်ဖာသာ ပြန်စဉ်းစား။ ငါ့လှေ ဘယ်ကို ဦးတည်နေသလဲလို့။

လမ်းမှားနေရင် ပြန်ပြင်ပါ။ ပျက်အစဉ်ပြင်ခဏတဲ့ ကောင်းမှု ကုသိုလ်တွေဆိုတာကတော့ ကောင်းရာသုဂတိကို ပို့ပေးဖို့ အစဉ်ဦးတည် နေမှာပါ။ မကောင်းမှုက ထာဝရ အပါယ်လေးပါးကို တွန်းပို့နေသလို ကောင်းမှုတွေကလဲ ပြုသူတွေအတွက် သုဂတိဘုံအရောက် ဆွဲတင်နေကြ တယ်။ ဘယ်တန်ခိုးရှင်ကမှ သတ္တဝါတွေကို ဘုံဘဝဖြစ်တည်ရေးအတွက် မပို့နိုင်ကြပါဘူး။ မဖန်ဆင်းနိုင်ကြပါဘူး။ မိမိတို့ပြုလုပ်ခဲ့ကြတဲ့ ကောင်းမှု မကောင်းမှုကသာ ထိုသူရဲ့ အနာဂတ်ဘဝသံသရာကို ဖန်တီးမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ကဲ . . . ပတိပူဇာကာ အကြောင်း ဆက်ကြရအောင်။ နတ် ပြည်မှာ မာလာဘာရီ နတ်သားနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာ ပန်းခူးခဲ့တဲ့ နတ်သမီး လေး လူ့ဘဝရောက်လာပြီး လူဖြစ်ခဲ့ရတာမို့ ပတိပူဇိကာရင်ထဲမှာ တစ်နေ့ မှ အတိတ်ဘဝဟောင်းက ချစ်ခင်ပွန်းနတ်သားကို မေ့မရ။

ကုသိုလ်ပြုပြီးတိုင်း နောင်ဘဝမှာ ဒီနတ်သားဆီကိုပဲ ပြန်ရောက် ချင် စိတ်စောခဲ့တယ်။ လူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးလည်း သံဃာ့ဝေယျာဝစ္စ နဲ့ပဲ အချိန်ကုန်ခဲ့တော့ သူ့ခန္ဓာအိမ်ဆိုတဲ့ လှေပေါ်မှာ ကုသိုလ်တွေချည်း

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

တင်ခဲ့တာပေါ့။ ဒီတော့လည်း သူဘယ်သွားမလဲ။ ညနေချမ်းအချိန်မှာ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါတစ်ခုနဲ့ ကွယ်လွန်သွားပြီး တာဝတိံသာနတ်ပြည် မာလာဘာရီနတ်သားအပါး ခစားမပျက် ချက်ခြင်းရောက် ရှိသွားရပါတယ်။ တိုတောင်းလှတဲ့ လူ့ဘဝကလေးမှာ ပတိပူဇိကာ ကောင်း တာတွေချည်းလုပ်လို့ သူရောက်ချင်တဲ့ ကောင်းရာဘုံကို ရောက်ရတာ ပါ။ သူ့ခန္ဓာအိမ်မှာ ကုသိုလ်တွေချည်း စုတင်ခဲ့လို့ ကောင်းကျိုးလိုရာ ဆန္ဒပြည့်ဝခဲ့တာပါ။

**ပန်းသီနေတုန်း**

အဲဒီလို ပတိပူဇိကာ နတ်ပြည်ရောက်သွားတဲ့အချိန်မှာ မာလာဘာရီ နတ်သားကို နတ်သမီးတွေကို နတ်ပန်းကုံးတွေ ဆင်မြန်းပေးနေ တုန်းပဲ ရှိပါသေးတယ်။ မာလာဘာရီနတ်သားလည်း ပတိပူဇိကာကို မြင်တော့

“အို . . . နတ်သမီး၊ သင့်ကို စောစောက မတွေ့မိပါဘူး။ ဘယ်သွားနေသလဲ”

လို့မေးပါတယ်။ စဉ်းစားစရာပဲနော်။ တစ်ယောက်သော သူမှာ

ဖြင့် ဒီဘဝက စုတိစိတ်ကျ၊ လူ့ဘဝကူး။ လူ့ဘဝမှာ အိမ်ထောင်ရက်  
သားကျ၊ သားသမီးတွေရ၊ တစ်ခါ ရောဂါဝဒေနာနှိပ်စက်လို့သေ။ နတ်  
ပြည်ပြန်ရောက်၊ သည်မှာဖြင့် နတ်သားက နတ်သမီးတွေ ဝန်းရံပြီး  
ပန်းပန်လို့မှ မပြီးသေး။

“အရှင်နတ်သား . . . ကျွန်မ ဒီကနေ စုတိပြတ်ကြွေသေ  
လွန်ပြီးတော့ လူ့ဘဝကိုရောက်ပါတယ်။ အဲဒီ လူ့ထံဌာန လူ့လောက  
တစ်နေရာ သာတ္တိမြို့မှာ အမျိုးကောင်းသမီးတစ်ယောက် ဖြစ်ပြီး အရွယ်  
ရောက်ပြန်တော့ အိမ်ထောင်ကျပြန်တယ်။ သားလေးယောက်ရပြီး ကုသိုလ်  
ကောင်းမှုတွေလည်း ပြုခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလူ့ဘဝက သေလွန်ပြီး အရှင်  
နတ်သားထံကို နတ်သမီးအဖြစ် ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်းပါဘုရား။”

လို့ နတ်သမီးက ပြန်ပြောတယ်။ မာလာဘာရီနတ်သားလည်း  
အတော်အံ့အားသင့်သွားတယ်။

“အို . . . လူ့ဘဝဆိုတာ တစ်ခဏလေးပါလား။ ဘာမှမကြာ  
လိုက်ဖူးနော်။ နတ်သမီးရယ် လူတွေရဲ့ သက်တမ်းက ဘယ်လောက်များ  
ရှည်ကြာပါလိမ့်”

လို့ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ညည်းတွားရင်း မေးရှာပါတယ်။

နတ်သမီးကလည်း

“အရှင့်သား . . . လူတွေ့ရဲ့သက်တမ်းဟာ နှစ်တစ်ရာလောက် ပဲ ရှည်ကြာပါတယ်”

လို့ အမှန်အတိုင်း ဖြေပါတယ်။ တိုတောင်းလှတဲ့ လူ့ဘဝကို နားလည် စာနာမိတဲ့ နတ်သားဟာ မိမိတို့ရဲ့နတ်သက်တမ်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ် ကြည့်မိရင်း လူတို့အတွက် ရင်မောမိတယ်။

“အို . . . နတ်သမီး လူတွေ့ရဲ့သက်တမ်းတိုတောင်းလှတယ်။ ဒီလောက် တိုတောင်းလှတဲ့ သက်တမ်းအတွင်း ဒါန သီလ အစရှိတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေပြုလုပ်ဖို့ မေ့နေကြရင်တော့ လူတွေ့ရဲ့ နောင်သံသရာ ဘဝများစွာအတွက်က မတွေ့ရဲလောက်အောင်ပါပဲ”

မှန်ပါတယ်။ နတ်သားစိတ်ထဲမှာ လူ့ပြည်က လူသားတွေ့ရဲ့ တိုတောင်းလှတဲ့ သက်တမ်းကို တွက်စစ်ရင်း နောင်သံသရာ ဘဝများ စွာအတွက် ပုန်မိတာအမှန်ပါပဲ။ လူ့ပြည်မှာ အနှစ်တစ်ရာဆိုတာ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်မှာ တစ်နေ့နဲ့တစ်ည (တစ်နည်းပြောရရင်) တစ်ရက်ပဲ ကြာပါတယ်။ ဒါကြောင့် နတ်သမီးဟာ တာဝတိံသာကနေပြီး စုတိပြတ်

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

ကြွေသေလွန်လို့ လူ့ပြည်မှာ အမျိုးသမီးလေးလာဖြစ်၊ အိမ်ထောင်ကျ၊ သားလေးယောက်ရ၊ ဟော . . . အချိန်မတိုင်မီ အရွယ်ကောင်းတုန်း ဗြုန်းဆို အမှတ်မထင်ရုတ်တရက်သေ။ နတ်ပြည်ပြန်ရောက်၊ ဘယ်လောက် များ မြန်လိုက်သလဲနော်။

သံသရာ အဆက်ဆက် ကျင်လည်လှည့်ပတ်နေကြရတာ ဘယ် လောက်များ မြန်ပြီး ကြောက်စရာကောင်းလိုက်သလဲ။ တစ်ခဏမျှအချိန် လေးပါပဲလေ။ တာဝတိံသာမှာ တစ်ရက်ဆိုတာ လူ့ပြည်မှာ နှစ်တစ်ရာ ကြာတယ်ဆိုတော့ လူ့ပြည်က (၂၄ ) နှစ်လောက်ဆိုတာ တာဝတိံသာ မှာ တစ်ခဏလောက်ပဲ ကြာပါတယ်။

ပတိပူဇိကာ နတ်သမီး လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ ဘဝနှစ်ရပ်ကိုပဲ ချင့်ချိန်ကြည့်ပေတော့။ တာဝတိံသာမှာ နတ်ပန်းဆင်လို့မှ မပြီးခင် လူ့ပြည် မှာ ဇာတ်လမ်းတစ်ခု ကခဲ့ပြီလေပြီ။

“ဒီလောက်တိုတောင်းတဲ့ သက်တမ်းရှိနေကြတဲ့ လူသားတွေဟာ မိမိတို့ ဘဝတန်ဖိုးကို နားလည်ကြရဲ့လားနတ်သမီးရယ်။ သံသရာအတွက် က မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ဒါန သီလ ဘာဝနာတွေကို မှတ်မှတ်ထင်ထင် ဆင်ခြင်ပွားများကြပါရဲ့လား။ မေ့မေ့လျော့လျော့ ပျော်ပျော်ပါးပါးနဲ့ပဲ ဘဝ

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

ကို အကျိုးမဲ့အချိန်တွေ ဖြုန်းနေရောသလား”

“အရှင်သား ဘယ်လိုမေးလိုက်တာလဲ နှစ်ပေါင်းတစ်ရာလောက် သက်တမ်းရှိကြတဲ့လူတွေဟာ နှစ်အသင်္ချေအသက်ရှင်နေကြရသလို ဘယ် တော့မှ မအိုမနာမသေရတော့သလို ထင်မှတ်ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ဖြည့်ဆည်းဖို့ မေ့လျော့နေတတ်ကြတယ်။ သူတော်စင် သူတော်မြတ်တွေ က လွဲရင် ပုထုဇဉ်လူသားအတော်များများဟာ လောဘ ဒေါသ မောဟ မာနတွေ ပြည့်သိပ်ညပ်နေပြီး အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဝဲဂယက်မှာ မျောပါနေ ကြတယ်”

လို့ နတ်သမီးက ပြောပြပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ ပုထုဇဉ်လူသားတွေဟာ တစ်ခဏလေးသာဖြစ် ရတဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ရေပွက်ပမာ ဘဝလေးကို အကြာကြီးထင်မှတ်မှားနေကြ တယ်။ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်က လှမ်းကြည့်မယ်ဆိုရင် လူ့ဘဝဟာ သိပ်ကို တိုတောင်းလွန်းလှပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် ကြက်ကလေးတွေလိုပါပဲ။ ကြက်ကလေး ဘဲကလေးတွေဟာ သူတို့ဘဝ နဲ့ သူတို့ အကြာကြီးလို့ ထင်စရာရှိပေမယ့် လူ့ပြည်လူ့လောကက လူသားတစ်ယောက်အဖို့တော့ သူတို့ဘဝဟာ တစ်ခဏတာပါ။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်



ဘာမှ မကြာလိုက်ဘူး။ ဥကနေ အကောင်ကလေးပေါက်။  
 ဟိုသွား သည်သွား အစာရှာစား။ အတောင်အလက်စုံလင်ပြီး လှလှပပ  
 ဖြစ်လာပြန်တော့ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ဆိတ်ကြ ပေါက်ကြ လုပ်ကြ  
 ပြန်တယ်။ အချို့ကြက်တွေကလည်း တောင်ပံတဖျတ်ဖျတ်ခတ်ပြီး တွန်သံ  
 ပေး မာန်ဝင့်နေကြပြန်သေးတယ်။ သတ္တဝါဆိုတာ သူ့ဘဝနဲ့သူပျော်နေ  
 ကြတာပါပဲလေ။ အကောင်ကလေးထွား အသားတွေတိုးလာတာနဲ့ ငါတော့  
 ဟင်းအိုးထဲ ရောက်တော့မယ်။ ဘယ်နေ့ သေရမယ် မသိဘူးလို့ မတွေး  
 တတ်ဘူး။ မသိပျော် ပျော်ပြီး အချိန်တန်တော့လည်း သေသွားကြပြန်  
 တယ်။

လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကြက်ခြံထဲမှာ သတ်ဖို့ထည့်ထား  
 တဲ့ ကြက်ကလေးတွေကို ကြည့်မိရင် သံဝေဂရလောက်တယ်။

“ဪ . . . သည်ကြက်ကလေးတွေ ဘဲကလေးတွေဟာ  
 နာရီပိုင်းအတွင်း သေကြရတော့မှာပါလား။ တချို့အလွန်ဆုံးနေကြရမှ  
 ရက်ပိုင်းလပိုင်းကလေးရယ်။ သနားစရာကောင်းလိုက်တာ”

လို့ တွေးမိပေမယ့် ကြက်ခြင်းထဲက ကြက်တွေ ဘဲတွေကတော့  
 အဲဒီလို မတွေးမိပါဘူး။ သူတို့ဘဝဟာ အကြာကြီးဖြစ်တယ်။ ဘယ်တော့

**ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်**

မှ မသေရတော့ဘူးလို့ ထင်နေကြမှာပါပဲ။ လူ့ပြည်က လူသားတွေလည်း မိမိတို့ဘဝမှာ မသိပျော် ပျော်ပြီး ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနောက်ကို တကောက် ကောက်လိုက်ရင်း ဒုက္ခနွံထဲက ရုန်းမထွက်သာ ဖြစ်ကြရတယ်။ ဘယ်တော့မှ မသေတော့တဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ နေထိုင်ကြတယ်။

ကြက်ခြံထဲက ကြက်တွေ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ဆိတ်လိုက် ပေါက်လိုက် လုပ်ရင်း အချင်းချင်း မသင့်မတင့် ရန်ဖြစ်ကြသလို ပုထု ဧဉ်လူသားတွေဟာလည်း လောဘ ဒေါသ မောဟ အမှောင်တွေဖုံးပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဝန်တိုက္ကသာမစ္ဆရိယတွေကြားမှာ ယောက်ယက် ခတ်နေတတ်ကြတယ်။ မိမိတို့ မိသားစုထဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားများ ရန်ဖြစ်ကြတာဟာ ကြက် တွေ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ဆိတ်ကြပေါက်ကြတာလို ဆင်ခြင်ပြီး ရန်ဖြစ်တာတွေ ရှောင်ကြပါ။ မလိုမုန်းတားတဲ့စိတ်တွေ မမွေးကြပါနဲ့။

စဉ်းစားကြည့်ရင် ကြက်ကလေးတွေကိုတောင် ရှက်ဖို့ကောင်း နေပါပြီ။ ဟုတ်တယ်လေ။ ကြက်ကလေးတွေ စကားပြောတတ်ကြရင် ပြန်ပြောကြမှာ သေချာပါတယ်။

လူတွေရန်ဖြစ်နေတာကို ကြည့်ပြီး

“ဟဲ့ တို့က တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေလို့ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ဆိတ်ကြ

ပေါက်ကြတာ၊ နင်တို့က လူဖြစ်ပြီး အသိဉာဏ်မရှိသလို မကြီးမငယ်နဲ့ ရန်ဖြစ်နေကြတာ မရှက်ဘူးလား”

လို့ ပြောလိမ့်မယ်။ တကယ်စဉ်းစားကြည့်တော့လည်း ပြောစရာ ပဲလေ။ လူတွေဟာ လူဆိုတဲ့ နာမည်ချက်တစ်ရပ်သာ ခံယူထား ကြပေမယ့် လူစိတ်ခေါင်းပါးကြတာ အများကြီးပါပဲ။ ငါ့ ငါ့ဥစ္စာရယ်လို့ အယူမှား အမြင်မှား အကုသိုလ်တွေများနေကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စာနာစိတ် ညှာတာစိတ် ထောက်ထားကူညီလိုစိတ် တွေ ကင်းမဲ့ကြတယ်။

ရမယ်သာဆိုရင် ဘနဖူးသိုက်တူးချင်ကြတဲ့ လူတွေပဲ များတယ် လေ။ ကျေးဇူးတရား သိဖို့ဆို ဝေးလား ဝေး။ သူတစ်တစ်ထူး အကျိုး ပျက်ရာပျက်ကြောင်း အမျိုးမျိုးကြံတတ်တဲ့ ဣဿာမစ္ဆိရိယသမားတွေချည်း များနေတတ်ကြတော့ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့မခြား အတွေးအခေါ်တွေ နဲ့နဲ့ပြီး တဖြည်းဖြည်း မေတ္တာ၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရား ကိုယ်ချင်းစာနာမှုတွေလည်း ဆိတ်သုဉ်း ခန်းခြောက်သွားပြီး တစ်လောကလုံး ကပ်သုံးပါး ဆိုက်တတ် တယ်လေ။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

စိတ်ကြမ်း ကိုယ်ကြမ်း ဖြစ်လာကြတာနဲ့အမျှ လောကီအာရုံ  
 ကာမဂုဏ်တရားတွေကို တအား မက်မောလာတယ်။ မကောင်းမှုမှာ  
 ပျော်မွေ့ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုဖို့ မေ့လျော့နေတတ်ကြတယ်။ ဒါန သီလ  
 ဘာဝနာလုပ်ငန်းတွေလုပ်ဖို့ ဝန်လေးလာကြတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ လူတွေကို ကြည့်ရင် ကောင်းတာလုပ်ရမှာ  
 မှန်တာကို ပြောရမှာ သိပ်ကို ဝန်လေးနေကြတယ်။ ဒါနပြုဖို့ သီလ  
 ဆောက်တည်ဖို့ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ဖို့ အလွန်အလွန် ဝန်လေးနေ  
 ကြတယ်။ မကောင်းမှုအကုသိုလ်များ လုပ်ကြရတော့မယ်ဆို ဝန်မလေး  
 ကြဘူးလေ။ ပျော်လို့ ရှင်လို့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်  
 လုပ်ဆောင်နေလိုက်ကြတာ။ နောင်ဘဝသံသရာကိုလည်း ကြောက်ကြဟန်  
 မတူပါဘူး။ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ကျူးလွန်နေလိုက်ကြတာ။ အဲဒါကိုက  
 လူတွေ ကုသိုလ်တရားကို မေ့လျော့နေပုံကို ဖော်ပြနေတာပဲ။



သေလျရှင်လူ

အိပ်ပျော်နေတဲ့လူဟာ အိပ်ပျော်နေစဉ်ခဏ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို မပြုလုပ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ဟာ နိုးကြားနေပါလျက် ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို မပြုလုပ်ရင် အိပ်ပျော်နေတဲ့လူလို ခေါ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သတိမေ့မျောနေသူဟာလည်းပဲ သတိလစ်နေစဉ်ကာလအတွင်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မပြုလုပ်နိုင်တဲ့အတွက် အသက်ရှင်နေစဉ်ကာလ ဒါန သီလ ဘာဝနာ ပွားများဖို့ မေ့လျော့နေတတ်ကြတဲ့ သူတွေကို သတိလစ်နေသူ ခေတ္တသေနေသူလို သတ်မှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်လေ။

သေဆုံးသွားသူရဲ့ အလောင်းကောင်ဟာ မျက်စိ နား နှာ ခြေ လက် ထင်ထင်ရှားရှား ရှိနေသေးပေမယ့်၊ ပြတ်တောက် ပျက်စီးခြင်း မရှိသေးပေမယ့် ဘယ်လိုကောင်းမှုမျိုးကိုမှ ကာယကံ ဝစီကံ မနောက်တွေနဲ့ မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ သူ့ကို သူကပ်ပါးတွေက ဘယ်လိုပဲလုပ်လုပ် ခုခံ ငြင်းဆန်နေနိုင်ခြင်းမရှိ ငြိမ်သက်စွာပဲ ရှိနေမှာပါ။ ဘာမှ မသိတော့ဘူးလေ။

ဒီလိုပါပဲ။ အသက်ရှင်ပြီး မျက်စိ နား နှာခေါင်း ပါးစပ် ခြေ  
 လက်အင်္ဂါ ပြည့်စုံပါသော်လည်း ကောင်းမှုကုသိုလ် မပြုလုပ်ခဲ့ရင် အဲဒီ  
 လူဟာ သေလူပါပဲ။ မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ ပြန်လည်စမ်းစစ်တော့  
 အမှန်အတိုင်း သိရှိလာပါလိမ့်မယ်။

လူတိုင်းဟာ သူများကိုသာ လိမ်ညာ လို့ ရကောင်းရမယ်။  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ လိမ်ညာလို့ မရပါဘူးလေ။

**လူဖားဖို**

ပန်းပဲဖိုမှာ ဖားဖိုဆိုတာ ရှိတယ်။ တချို့အရပ်တွေမှာ လေဖို  
 လို့လဲ ခေါ်ကြတယ်။ ကြိုးကလေးဆွဲလိုက်ရင် အဲဒီဖားဖိုဟာ ရှူးရှဲ ရှူးရှဲ  
 မြည်ပြီး လေရှူနေတော့တာပဲ။ သက်ရှိသတ္တဝါတစ်ကောင် အသက်  
 ရှူနေတဲ့အတိုင်းပဲလေ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ ဖားဖိုဟာ ကောင်းမှုကုသိုလ်  
 မပြုလုပ်တတ်ဘူး။ အသိတရားမရှိဘူး။ အဲဒီလိုပါပဲ။ လူတွေဟာ နှာခေါင်း  
 နဲ့ အသက်ရှူနေကြသော်လည်း ကောင်းမှုနဲ့မကောင်းမှုကို ခွဲခြားမသိရင်  
 ကောင်းမှုကုသိုလ်မပြုလုပ်ရင် အကုသိုလ် တောထဲမှာပဲ ထွေးလုံးရစ်ပတ်  
 ကာမဂုဏ်အာရုံတောထဲ အထပ်ထပ် နစ်မွန်းနေရင် လူဖားဖိုပါပဲ။ ဘာမှ

မသုံးမကျတဲ့သူ ဖြစ်သွားမယ်။ အများအကျိုး ကိုယ့်အကျိုးအတွက် ဘာဆို ဘာမှ မလုပ်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် အချည်းနှီး အလကား လူ့အန္တလို့ ဆိုရမှာပါ။

လူဆိုတာ မိမိအကျိုး သူတစ်ပါးအကျိုး ထမ်းဆောင်နိုင်မှ တန်ဖိုးရှိမှာပါ။ မိမိအတွက် မိမိပတ်ဝန်းကျင်အတွက် နိုင်ငံနှင့်လူမျိုး အတွက် ဘာတစ်ခုမှ အကျိုးရှိရာရှိကြောင်း။ ကောင်းမှုမင်္ဂလာ တိုးပွားရာ တိုးပွားကြောင်း မလုပ်ပေးတတ် မစွမ်းဆောင်တတ်ရင်တော့ လောကကြီးမှာ လူပို ဖြစ်နေပါပြီ။ အကျိုးမဲ့ မေ့လျော့ပြီး အချိန်တွေ အလကားဖြုန်းတီး နေမယ့်အစား လောကကြီးရဲ့အလှအပကို ဆထက်တန်ဖိုးရှိအောင် လုပ်သင့်တာပေါ့။

အကုသိုလ်ဆယ်ပါးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မွန်းသတ်နေတဲ့ လူတွေ၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတောမှာ တဏှာ လောဘ ရာဂ မောဟ စရိုက်ဆိုးတွေနဲ့ တူတဲ့ ကျားဆိုး မြွေဆိုး သတ်လို့သေတဲ့လူတွေ၊ သူတို့ကို စဉ်းစားမြင် ယောင်ရင်း မာလာဘာရီနတ်သားက ကြီးစွာ သံဝေဂ ဖြစ်တယ်။

“အနှစ်တစ်ရာလောက်သာ အသက်ရှင်ခွင့်ရနေကြတဲ့ လူတွေ ဟာ သေခြင်းတရားကို အမေ့ကြီးမေ့နေကြပါလား။ ဘယ်အခါကာလ

**ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်**

ရောက်မှ သူတို့ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ အို နာ သေ ဒုက္ခတွေကို အမှန်အတိုင်း တရားသံဝေဂရကြမှာလဲ။ တရားဓမ္မတွေပွားများအားထုတ်ပြီး သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်အောင် ရုန်းနိုင်ကြပါ့မလဲ။ ဒီအတိုင်းသာ မေ့လျော့နေကြရင်ဖြင့် ဘယ်တော့မှ သံသရာ ဝဋ်ဒုက္ခဆင်းရဲက လွတ်ကြ တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။”

လို့ သံဝေဂ ဖြစ်မိပါတယ်။ နတ်တို့ရဲ့ သက်တမ်းနဲ့ တွက်စစ် ကြည့်ရင် အင်မတန် တိုတောင်းလှတဲ့လူတွေရဲ့ဘဝမှာ အို နာ သေ တရားကို မေ့လျော့နေကြတယ်ဆိုတာ အလွန်မသင့်တော်ပါဘူးလို့ နတ်သား က တွက်ဆနေမိတယ်။

တာဝတိံသာ နတ်သားတစ်ပါးအနေနဲ့ ဒီလိုတွက်ဆနေမိတာ ကို မယုံမရှိကြနဲ့နော်။ ကြက်ကလေးတွေ ဘဲကလေးတွေရဲ့ ဘဝကို လူသားတွေ မြင်တဲ့အခါမှာလည်း ရက်ပိုင်း လပိုင်းပဲ ကြာတယ်မဟုတ် လား။ ခဏလေးပဲလေ။ ဒီလိုပါပဲ။ လူ့ဘဝကို တာဝတိံသာက လှမ်း ကြည့်ရင်လည်း ခဏလေးပါပဲ။ တစ်ချို့ပိုးမွှားလေးတွေဆိုရင် အင်မတန် မှ သက်တမ်းတိုတယ်။ သတ္တဝါတွေဟာ သက်တမ်း မတူညီကြပါဘူး။



ဥပမာ နာရီတစ်လုံးကို ကြည့်ရင် တစ်စက္ကန့်ဆိုတဲ့အချိန်ဟာ ဘာမှ မကြာဘူး။ အဲဒီစက္ကန့်ပေါင်း (၆၀) ကြာရင် တစ်မိနစ် ဖြစ်တယ်။ မိနစ်ပေါင်း (၆၀) ကြာပြန်ရင် တစ်နာရီ ဖြစ်တယ်။ စက္ကန့်ဆိုတဲ့ အချိန်ရယ် မိနစ်ဆိုတဲ့အချိန်ရယ် နာရီဆိုတဲ့အချိန်ရယ် အချိန်ကာလ အတိုင်းအတာချင်း မတူညီကြပါဘူး။ ထို့အတူပဲ သတ္တဝါတွေရဲ့ သက် တမ်းဟာလဲ ဘုံဌာနအလိုက် မတူညီကြဘူးလေ။

တစ်နာရီအချိန်ကနေ တစ်စက္ကန့်ကို ပြန်ကြည့်ရင် ဘာမှမကြာ သလို တာဝတိံသာက နေရင်လည်း လူ့ဘဝဆိုတာ တစ်ခဏပဲ။ ဟာဝတိံ သာနတ်တွေရဲ့ သက်တမ်းအရတော့ လူတစ်ယောက် အသက်ရှည်တယ် ဆိုမယ်ဆိုရင် လူ့ပြည်မှာ တစ်မိနစ်လောက်ပဲ အသက်ရှင်မယ်။ နှိုင်း ယှဉ်ကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့ နံနက်မှာ ရဟန်းတော်များ မြို့ထဲဆွမ်းခံကြပြီး ဆွမ်းစားဇရပ်ပေါ်ဆုံမိကြတယ်ဆိုရင်ပဲ ဆွမ်းစားဇရပ်ရဲ့ သပ်ရပ်မှုမရှိတာ ခါတိုင်းနဲ့မတူတာတွေကို သတိထားမိကြတယ်။ ဥပမာ ပြောရရင် ခါတိုင်း ဆို ပတိပူဇိတာက စနစ်တကျလှဲကျင်းထားတော့ ကြမ်းပြင်လေးတွေ သန့်ရှင်းသပ်ရပ် တောက်ပြောင်နေမယ်။ လှေခါးထစ်ကလေးတွေကအစ

**ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်**

ဖုံမှုန့်တစ်စက်မရှိ။ ရဟန်းတော်များအတွက် ဖျာကလေးတွေ စနစ်တကျ  
ခင်း ခြေသုတ်ပဝါ အဆင့်သင့်ခင်း၊ သုံးရေကအစ နေရာတကာ ပြည့်စုံ  
အောင် ဝတ်မပျက်လုပ်ထားတာတွေ မတွေ့ရတော့

“ဒါယိကာမလေး ပတိပူဇိကာ ဘယ်များသွားနေပါလိမ့်”

လို့ အချင်းချင်း မေးမြန်းစုံစမ်းကြသတဲ့။ အမှတ်မထင် ရောက်  
လာကြတဲ့ လူတွေကလည်း

“အရှင်ဘုရားတို့ အရှင်ဘုရားတို့အပေါ် ကြည်ညိုတဲ့သဒ္ဓါစိတ်  
တွေနဲ့ အမြဲပြုစုလုပ်ကျွေးလေ့ရှိတဲ့ ဒါယိကာမလေး ပတိပူဇိကာတော့  
မနေ့ညကပဲ အမှတ်မထင် ပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာဆိုးတစ်ခု ကပ်ငြိ  
ပြီး ကွယ်လွန်သွားပါပြီဘုရား”

လို့ ပြန်လည်လျှောက်ထားကြတယ်။

ဒီစကားကို ကြားရတဲ့အခါ ပုထုဇဉ်ရဟန်းတော်များ ပတိပူဇိကာ  
ကျေးဇူးရှိပုံ၊ လုပ်ကျွေးပြုစုခဲ့ပုံတွေကို သတိရပြီး ကြေကွဲဝမ်းနည်း ငို  
ကြွေးကြတယ်။ ရဟန္တာအရှင်သူမြတ်တွေကတော့ တစ်ဘဝခဏတာရဲ့ဖြစ်  
ခြင်းပျက်ခြင်း မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘောကို စောကြောတွက်ဆ တရားသံဝေဂ  
ဖြစ်ကြတယ်။

ဒီလိုနဲ့ပဲ

ဆွမ်းကိစ္စပြီးလို့ ကျောင်းပြန်ရောက်တဲ့အခါ ရဟန်းတော်တွေ  
လည်း မြတ်စွာဘုရားထံတော်ပါး ချဉ်းကပ်လို့ လျှောက်ထားတော်မူကြ  
တယ်။

“မြတ်စွာဘုရား ပတိပူဇိကာဆိုတဲ့ ဥပသိကာမလေးဟာ  
ကောင်းမှုကုသိုလ် ပြုလုပ်တိုင်း သူ့အတိတ်ဘဝက အရှင်သခင် လင်  
ယောက်ျားကိုသာ အမြဲတောင့်တပါတယ်ဘုရား။ ယခုတော့ ပတိပူဇိကာ  
သေလွန်သွားပါပြီ။ ဘယ်ဘုံ ဘယ်ဌာန ဘယ်ဘဝမှာ ဖြစ်နေပါသလဲ  
ဘုရား။”

လို့ မေးလျှောက်ကြတဲ့ အခါ ဘုန်းတော်ကြီးမြတ်တော်မူတဲ့  
မြတ်စွာဘုရားရှင်က

“ချစ်သားတို့ ပတိပူဇိကာ ဥပသိကာမလေးဟာ အခုဆိုရင်  
သူမပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုစေတနာကြောင့် သူမအလိုရှိတောင့်တ အာရုံ  
ပြုရာ သူ့အရှင်သခင် လင်ယောက်ျားထံ ရောက်ရှိနေပါပြီ။”

လို့ မိန့်တော်မူတယ်။ ပုထုဇဉ်ရဟန်းတွေလဲ ဘုရားရှင်ကို  
ထပ်မံစောဒကတက်လျှောက်ထားကြပြန်ပါတယ်။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

“အရှင်ဘုရား . . . သူမရဲ့အရှင်သခင် လင်ယောက်ျားထံမှာ မရှိပါဘူးဘုရား”

“ချစ်သားတို့ . . . ထိုအမျိုးသမီးဟာ သည်ဘဝမှာ တော်စပ် ခဲ့တဲ့ လင်ယောက်ျားကို တောင့်တတာမဟုတ်။ အတိတ်တစ်ဘဝက အတူ နေထိုင်ခဲ့ဖူးတဲ့ တာဝတိံသာနတ်ပြည်က ခင်ပွန်းဟောင်း မာလာဘာရီ နတ်သားကိုသာ တောင့်တပြီး . . . ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုခဲ့တာဖြစ် တယ် . . . ပတိပူဇိကာနတ်သမီးဘဝမှ ခင်ပွန်းသည် မာလာဘာရီ နတ်သားအတွက် နတ်ပန်းခူးရင်း သေလွန်ခဲ့တာမို့ အဲဒီနတ်သားဆီကိုပဲ စိတ်အာရုံညွတ်ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေပြုလုပ်တယ် . . .။ ဒီကောင်းမှု အကျိုးဆက်တွေနဲ့ . . . ဆုတောင်းစွဲလန်းမှုတွေကပဲ သူ့ကို မာလာ ဘာရီ နတ်သားဆီတွန်းပို့ပေးလိုက်တာ . . . ရဟန်းတို့”

ဘုရားရှင်ရဲ့ရှင်းပြမှုအဆုံးမှာ ရဟန်းတော်များ တရားသံဝေဂ ဖြစ်ကြတယ်။

“အော် . . . မြတ်စွာဘုရား . . . ။ သတ္တဝါတွေရဲ့သက်တမ်း ဟာ တိုတောင်းလှပါကလားဘုရား။ မနက်စောစောက . . . တပည့်တော် တို့ကို လုပ်ကျွေးပြုစုပြီး ညနေချမ်းမှာ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါ

ဆိုးကြောင့် ချက်ခြင်းပဲသေရရှာပြီဘုရား။ အသက်သေဆုံးခြင်း၊ ရှင်သန်ခြင်းဆိုတာ ကြိုတင်တွက်ဆ မရကောင်းသောတရားများသာ ဖြစ်ကြောင်း ဒါယိကာမလေး ပတိပူဇိကာက သက်သေပြလိုက်တာပါပဲဘုရား”

လို့ရဟန်းတော်များ လျှောက်ထားကြတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက

“ချစ်သားတို့ . . . သတ္တဝါတို့ရဲ့အသက်ဟာ တိုတောင်းတယ်။

မျက်စိတစ်မှိတ် လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း ချက်ခြင်းလည်းနာနိုင်တယ်၊ ချက်ခြင်းလည်းသေနိုင်တယ်။ သတ္တဝါတွေဟာ ဝတ္ထုကာမဆိုတဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာအတွေ့အထိ အာရုံငါးပါးအပေါ်မှာ ကိလေသာ တပ်မက်စိတ် တဏှာလောဘနဲ့ခံစားလို့မဝသေးမီ မရောင့်ရဲနိုင်သေးမီ အချိန်ကလေးမှာ ရှင်သေမင်းက မညာမတာအတင်းဆွဲဆောင် ခေါ်ယူသွားလေ့ရှိတယ်။ ငိုကြွေးမြည်တမ်းနေရင်း ဘယ်လိုပဲတောင်းပန် တောင်းပန်လက်မခံဘူး”

လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့

လူသားတွေဟာ . . . လူ့ဘဝသက်တမ်းတိုတိုလေးမှာ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေကို ခံစားပြီးသေခြင်းတရားကို မေ့နေကြတယ်။ အသည်းနှလုံးထဲကရော ဦးဇောက်ထဲကပါ သေခြင်းတရားကို မေ့ဖျောက်ထားကြတယ်။ သေခြင်းတရားဆိုတာကလည်းကိုယ်က မေ့ဖျောက်ထား

**ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်**

ပေမယ့် သူကဒီအတိုင်းမနေဘူး။ ကိုယ်ကိုမမေ့တမ်း တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်  
ချိန် ခေါ်ကိုခေါ်ဖို့ အသင်စောင်မြဲပဲ။ ဒီတော့ သတ္တဝါတိုင်း တစ်နေ့  
သေကြရမှာ မလွဲဧကန်ပါ။

(က) သားသတ်ရုံပမာ

လူ့ဘဝကြီးဟာ တကယ်တော့ သားသတ်ရုံနဲ့တူပါတယ်။ ကာမ  
ရူပ အရူပဆိုတဲ့ ဘဝသုံးစား ဘုံသုံးပါးဟာလည်း သားသတ်ရုံနဲ့ပမာတူ  
ပါတယ်။

တတ္ထ ဝစ္ဆကသာလာဝိယ တယောဘဝါ ဝေဒိတဗ္ဗာ

(အင်္ဂုတ္တရ နိကာယ အင်္ဂုတ္တရအဋ္ဌကထာ ၂/ ၃၆)

ကျမ်းဂန်မှာ ဆိုထားပါတယ်။

ဘဝသုံးပါးဆိုတာ နွားခြံနဲ့ တူပါတယ်။ အမှန်စင်စစ် အသတ်  
ခံရမယ့် နွားခြံ၊ နွားသတ်ရုံကြီးဆိုရင် ပိုပြီး မှန်ပါတယ်။

ကာမဆယ့်တစ်ဘုံ၊ ရူပတစ်ဆယ့်ခြောက်ဘုံ၊ အရူပလေးဘုံ၊  
စုစုပေါင်း ၃၁ ဘုံ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသုံးဆယ့်တစ်ဘုံကို အကျဉ်းချုပ်  
လိုက်ရင် ကာမဘဝ၊ ရူပဘဝ၊ အရူပဘဝ ရယ်လို့ ဘဝသုံးပါးရပါတယ်။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

အဲဒီ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံဟာ သားသတ်ရုံနဲ့ ဘယ်လိုတူသလဲဆို ရင် သားသတ်ရုံကြီးထဲ ရောက်ရှိနေကြတဲ့ ကြက်၊ ဘဲ၊ ဝက်၊ ဆိတ်၊ နွား စတဲ့ သတ္တဝါအားလုံးတို့ဟာ အကုန်အသတ်ခံကြရတယ်။ ရှေ့နဲ့ နောက် ကွာတာပဲ ရှိပါတယ်။ အသတ်ခံကြရမှာတော့ အတူတူပါပဲ။

ထိုအတူပါပဲ။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံထဲ ရောက်ရှိကျင်လည်နေကြရ တဲ့ သတ္တဝါတိုင်းဟာ အကုန်သေနေကြရတယ် မဟုတ်လား။ ကာမ ရူပ အရူပရယ်လို့ သားသတ်ရုံကြီး သုံးရုံရှိတယ်လေ။ ကာမဘုံဆိုတဲ့ သားသတ်ရုံကြီးထဲမှာ အပါယ်လေးဘုံ၊ လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်ခြောက်ထပ် ဆိုပြီး ရုံးခွဲလေးပေါင်း ဆယ့်တစ်ရုံရှိပါတယ်။

အဲဒီ ရုံးခွဲ ဆယ့်တစ်ရုံရှိတဲ့ ကာမဘုံသားသတ်ရုံထဲမှာ လူ့ဘုံ ဆိုတဲ့ သားသတ်ရုံတစ်ရုံလည်း အပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။

သားသတ်ရုံထဲ ရောက်လာကြတဲ့ ကြက်၊ ဘဲ၊ ဆိတ်၊ ဝက် နွားစတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေဟာ အကုန်အသတ်ခံကြရတယ်။ ဘယ်အကောင်ကို တော့ သတ်စေ။ ဘယ်အကောင်ကိုတော့ လွတ်စေဆိုပြီး မျက်နှာလိုက် မခွဲခြားပါ။ သားသတ်ရုံထဲရောက်သမျှ အကုန်လုံးကို သတ်လိုက်ကြတာ ပါပဲ။ အကုန်သေကြရတယ် မဟုတ်လား။

**ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်**

ဒီလိုပါပဲ လူဘုံဆိုတဲ့ သားသတ်ရုံကြီးထဲ ရောက်လာကြတဲ့ လူမှန်ရင် တရုတ်၊ ကုလား၊ ဗမာ မခွဲခြား၊ ဇာတိ ဆိုတာ ဖြစ်လာတာ နဲ့ မရုဏစာရင်း ဝင်တော့တာပဲ။

ဆင်းရဲ ချမ်းသာ မခွဲခြား၊ ဘာသာမရွေး၊ အသားအရောင် မရွေး၊ မွေးလာပြီဟော့ဆိုရင် သေဖို့လက်မှတ်ယူပြီးသားဆိုတာ သိထားကြပါ။

လူမျိုး ဘာသာ အသားအရောင်တွေကို ဖယ်ပြီး ကြည့်ရင် ဖြစ်လာသမျှ လူတွေ ဇာတိ ဖြစ်လာသမျှ သေရမယ့်လူတွေချည်း ဖြစ်တယ် ဆိုတာ စဉ်းစားထားရပါမယ်။

သားသတ်ရုံထဲက အသတ်ခံရမယ့် သားကောင်တွေနဲ့ တူပါတယ်။ ကိုယ့်ရှေ့က သေသွားပြီးကြတဲ့ လူတွေကို ပြန်ကြည့်လိုက်ရင် လူမျိုးမရွေး ဘာသာမရွေး အဆင့်အတန်းမရွေး အချိန်တန်ရင် မရုဏ သေမင်းအောက် ဝပ်ဆင်းခရောက်ကြရတာချည်းပဲလေ။

ဆိုဒ်စုံ အရောင်စုံ ဒီဇိုင်းစုံ ရှေ့ကလည်း အကုန်သေသွားခဲ့ကြပြီ။ ယခုလည်း သေဆဲ။ နောင်လည်း သေရမှာမလွဲ ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မငြင်းနိုင်ပါဘူး။ လူမျိုးပေါင်းစုံ ဘာသာပေါင်းစုံ အလွှာပေါင်းစုံက လူတွေ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် တဖွဲဖွဲနဲ့ အသေမစဲတာ သတိထား ကြည့်ရင်



သိနိုင်ပါတယ်။ နောင်အနာဂတ်မှာလည်း ဒီလိုပဲ။ သေပွဲဝင် နေကြဦးမှာ ဧကန်ပါပဲ။

မွေးလာတယ်ဆိုတဲ့ ဇာတိဟာ သေဖို့ ကြိုတင်တံဆိပ်ရိုက်ထား တဲ့ သဘောပါ။ သားသတ်ရုံမှာရှိတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေလိုပါပဲ။ တစ်ယောက် ပြီးတစ်ယောက် အချိန်တန်ရင် သေမင်းရဲခြေရင်းမှာ ဝပ်ဆင်းရမယ့်သူတွေ ချည်းပဲ။

ဇာတိရှိမှတော့ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏ တို့က ကျိန်းသေကပ်ပြီး လိုက်ပါလာတော့မှ အမှန်ပဲ။ ဒါကြောင့် လူ့ဘုံကြီးဟာ သားသတ်ရုံကြီး နဲ့ တူတာပေါ့။

“အို တရွေ့ရွေ့”

သုံးဆယ့်တစ်ရွာ၊ သတ္တဝါတို့

ခန္ဓာဟုဆို၊ ရှိတိုင်းကိုယ်လည်း

အို . . . တရွေ့ရွေ့

နောက်ဆုံးနေ့၌၊ စုတေ့မမြဲ

ပြိုကွဲအားလုံး၊ သေခြင်းဆုံး၏ . . .။

(မဃဒေဝလင်္ကာ ပိုဒ် ၁၀၆ စာ ၈၃)

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

သုံးဆယ့်တစ်ဘုံမှာ ရှိကြတဲ့ ခန္ဓာရထားသမျှ သတ္တဝါတွေဟာ  
တရွေ့ရွေ့နဲ့ အိုပြီးနာ နာပြီးသေကြရတာပါပဲ။

တချို့လည်း နာတာရှည်ဝေဒနာ မခံစားလိုက်ရဘဲ ဖျတ်ကနဲ  
လတ်ကနဲ ချက်ချင်းကြီး ရုတ်တရက် သေဆုံးသွားတတ်ကြတယ်။ ဒါမျိုး  
လည်း တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။

သေမင်းကို အစိုးမရပါဘူး။ ပြောင်းလဲမှု အစဉ်အရတော့ လူ့  
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပျက်စီးယိုယွင်း အိုမင်းလာတဲ့အခါ  
ဆံဖြူ သွားကျိုး ပါးရေတွန့်ပြီး တဖြည်းဖြည်း ရင့်ရော်အိုမင်း ပြောင်းလဲ  
လာတယ်။ အိုမင်းခြင်းရဲ့ လက္ခဏာသဘောတွေ သိသာထင်ရှားအောင်  
ပြလာတယ်။

ငယ်ရွယ်နုပျိုစဉ်က လှပဝါဝင်းတဲ့ ရုပ်အဆင်းအသွင်သဏ္ဍာန်  
တွေဟာ တဖြည်းဖြည်း မသိမသာရာက သိသိသာသာ ထင်ရှားစွာ  
ပြောင်းလဲလာတယ်။ အသားအရေတွေ ညိုညစ်လာတာ၊ တင်းမာတဲ့  
အသားစိုင့်တို့ လျော့ရဲ့ တွဲအိကျလာတာမျိုး၊ စက္ခုပသာဒ အမြင်ဓာတ်တွေ  
ဟာလည်း ငယ်ရွယ်တုန်းကလို တောက်ပစူးရှခြင်းမရှိ မှုန်မှိုင်းရီဝေ ပျော့

တော့အားနည်းလာတတ်တယ်။ အဲဒါကို ထင်ရှားတဲ့ ဇရာ “ပါကဋ ဇရာ” လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဆံဖြူ သွားကျိုး နားအူ မျက်မဲ့ အရေတွန့်တဲ့အောင် မထင်ရှား သေးခင် ရင်ရော်လာခြင်းဟာလည်း မထင်ရှားသော ဇရာပါပဲ။ အဲဒါကို တော့ “ပဋိစ္ဆန္ဒဇရာ” လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဖုံးကွယ်နေသောဇရာ လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီဇရာကတော့ သိပ် မသိသာဘူး။ မထင်ရှားဘူးလို့ ဆိုရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဖြစ်ပျက်ပြောင်း လဲမှုအစဉ် မပြတ်တမ်း သွားနေပေမယ့် ပျက်မှုနေရာမှာ ဖြစ်မှုလေးတွေ က အစားထိုးနိုင်သေးတဲ့အခါ “ပဋိစ္ဆန္ဒဇရာ” ဖြစ်နေတယ်။

(အဋ္ဌသာလိနီ-၃၆၄/ ၅)

“သေပန်း”

တစ်ရက်တစ်ရက်၊ ရွှေ့ရွှေ့ပျက်လျက်

နေ့ပြက်ကြာနယ်၊ မတင့်တယ်ပဲ

နွမ်းနယ်လျော့ပါး၊ ဇရာအားဖြင့်

ဖောက်ပြားနိပ်စက်၊ သေမင်းလက်၌

သေဘက်သို့နီး၊ သက်တော်ကြီး၍

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

ခရီးလမ်းတို၊ ရွယ်တော်အိုခဲ  
ဤကိုယ်ညှိုးနွမ်း၊ ပျိုမလန်းသည်  
သေပန်းပွင့်လာတော့ပြီတည်း။

(မဃဒေဝလင်္ကာပိုဒ် ၁၆၄/ စာ ၁၂၆)

တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် တစ်လပြီးတစ်လ အချိန်တွေ ကုန်လွန်  
သွားကြတာဟာ နေ့ရက်တွေကုန်ဆုံး ပျောက်ကွယ်သွားကြတာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို နေ့ရက်တွေ ကုန်လွန်ပျောက်ဆုံး ပျက်သုဉ်းဖန်များလာ  
ရင် နေပူရှိန်ကြောင့် ညှိုးနွမ်းသွားကြတဲ့ ကြာပန်းကလေးတွေလို ခန္ဓာ  
ကိုယ်ကြီးဟာလည်း ဇရာရဲ့အပူရှိန်ကြောင့် တဖြည်းဖြည်းရင့်ရော် ချောက်  
သွေ့ပြီး မတင့်တယ်တော့ပါဘူး။

ရုပ်ရည်အဆင်း အိုမင်းနွမ်းနယ်လာမယ်။ အသားအရေ စိုပြည်  
ပြီး တင်းတင်းရင်းရင်း မရှိတော့ဘဲ ညှိုးခြောက်နွမ်းလျော့ ရော့ရဲလာ  
တယ်။ အဲဒါဟာ ဇရာရဲ့နှိပ်စက်ခြင်းကို ခံကြရတာပါပဲ။ ဇရာနှိပ်စက်ခံ  
ရတာများလေ သေဘက်နီးလာလေပါပဲ။

အသက်တွေကြီးပြီး အိုလာတာဟာ နောက်ထပ်နေရမယ့်အချိန်  
တွေ နည်းလာတာကြောင့် ခရီးလမ်းတိုသွားတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဥပမာ

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

မိုင် ၆၀ ၇၀ လောက်ခရီးကို သွားကြတဲ့အခါ အချိန် အတော်ကလေး  
ကြာလို့ ခရီးက မိုင် ၅၀ လောက်ရောက်နေပြီဆိုရင် နောက်ထပ်သွားရ  
မယ့်ခရီးဟာ မိုင် ၂၀ လောက်ပဲ ကျန်တော့တယ်လေ။

နောက်ထပ်သွားရမဲ့ခရီးက တိုသွားပါပြီ။ ရောက်ဖို့နီးလာပါပြီ။  
ထိုအတူပါပဲ အသက် ၆၀ ၇၀ လောက်နေရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်က ဒီဘဝမှာ  
ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့နှစ်ပေါင်း ၅၀ လောက်ရောက်လာပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်  
အတွက် နောက်ထပ် နေ့ရမယ်အချိန်ဟာ အလွန်ဆုံး ၁၀ နှစ်အနှစ် ၂၀  
လောက်ပဲ ကျန်တော့တယ်။

ဒါကြောင့် ဖြတ်သန်းကုန်ဆုံးခဲ့ရတဲ့အချိန်တွေ များလာလေလေ  
နောက်ထပ်နေ့ရမယ့်အချိန်က နည်းလေလေ ခရီးတိုသွားလေလေဖြစ်လို့  
သေဖို့အချိန်နီးလာတာကို ဆိုလိုတာပါ။ ယောဂီတို့အသက်တွေ ကြီးလာ  
တာနဲ့အမျှ ဆံပင်တွေ ဖြူစပြုလာကြပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်အသားအရေတွေ  
ဟာလည်း လျော့ရဲတွန့်ဆုတ်လာကြပြီ မဟုတ်ပါလား။

အဲဒါဟာ သေပန်းပွင့်လာတာပဲပေါ့။ လူတွေဟာ လောဘ၊  
ဒေါသ၊ မောဟတွေ မိုးမွန်ပြီး ဣဿာမစ္ဆရိယတွေနဲ့ နပန်းလုံးနေတော့  
ကိုယ်ကိုယ့်ကို သေပန်းပွင့်လို့ ပွင့်နေမှန်းလည်းမသိ။ မရဏလမ်းကို

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

နေ့စဉ်လျှောက်လှမ်းရင်း သေမင်းနိုင်ငံအဝကို ရောက်လာပြီဆိုတာလည်း မရိပ်မိကြဘူး။ ဧနီးမယား သမီးသား လင်ယောက်ျားတွေနဲ့ အပျော်ကြီး ပျော်နေကြတယ်။ လူ့ဘုံခန်းဝါ၊ အေးရိပ်သာကြီးလို့ အထင်မှား ပျော်ရွှင် နေကြတယ်။

တကယ်တော့ လူ့ဘဝလည်း သားသတ်ရုံကြီးတစ်ခုရဲ့ ရံခွဲပါပဲ။ အသတ်ခံရမယ့် ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ နွားတွေလို အစဉ်အတိုင်း တစ်ကောင် ပြီးတစ်ကောင် အလှည့်ကျရင်မနွဲ့ကြစတမ်း သေမင်းနိုင်ငံကို သွားနေကြ ရပြီ။

မိမိတို့ရဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေ၊ အိမ်နီး နားချင်းတွေ၊ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် သေနေကြတာ မြင်တဲ့အတိုင်း ပဲ။ ခြင်းထဲကကြက်တွေ တစ်ကောင်ပြီးတစ်ကောင် ထွက်သွားသလို လူတွေလည်း တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် သေမင်းနိုင်ငံကို ခြေလှမ်းနေ ကြတယ်။

ခြင်းထဲက ကြက်တွေ အနေနဲ့ တစ်ကောင်ပြီးတစ်ကောင် ထွက် သွားရတဲ့အခါ ဟိုအကောင်ပြီးရင် ငါ့အလှည့်ရောက်လာလိမ့်မယ်လို့ မရိပ်မိသလို လူတွေကလည်း တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် သေနေတာ

မြင်နေပါလျက် သူတို့ပြီးရင် ငါတို့အလှည့် မကြာခင်ရောက်လာတော့  
မယ်ဆိုတာ မရိပ်မိကြဘူး။ ငါတို့ သေဖို့နီးလာပြီဆိုတာ သတိရမိပုံမပေါ်  
ဘူး။ ခြံထဲက နွားတွေ ဝက်တွေ (သို့မဟုတ်) ခြင်းထဲက ကြက်တွေ  
ဘဲတွေလို သေဖို့မသိဘဲ ပျော်နေကြသလို လူတွေလည်း သေဖို့သတိမရ  
ကြပဲ ပျော်နေကြတယ်။

သေသေချာချာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြည့်။ တုန်လှုပ်ခြောက်ခြား  
စရာ သံဝေဂဖြစ်စရာပါပဲ။ အလွန်တရာ ငြီးငွေ့စရာလည်း ကောင်းပါ  
တယ်။

တစ်ချိန်ထဲမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက လူတွေ ဘယ်လောက်များ  
သေနေကြမလဲ ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရင် အလွန်များပြားလှပါတယ်။  
မွေးနေတဲ့လူတွေဟာလည်း တစ်နေ့တစ်နေ့ မရေမတွက်နိုင်အောင် များနေ  
ကြသလို သေတဲ့လူတွေကလည်း မရေမတွက်နိုင်အောင် ရှိတော့တယ်။

သားသတ်ရုံထဲ ရောက်လာတဲ့အကောင်တွေက ကားကြီးကားငယ်  
အသွယ်သွယ်နဲ့ ရောက်လာပြီး၊ သားသတ်ရုံထဲကနေ သေပြီး ဖျက်ပြီး  
အသားတုံးအဖြစ် ပြန်ထွက်သွားကြတာလည်း ဘယ်လောက်များမယ်

မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုပဲ ကမ္ဘာပေါ်မှာ မွေးလာတဲ့လူတွေ များသလို သေဆုံးသွားတဲ့လူတွေလည်း နည်းမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် “သားသတ်ရုံပမာ၊ ဘုံသုံးဖြာ၊ မှန်စွာတူလှသည်” လို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်တယ်။

(ခ) ချည်တိုင်

ခြံကြီးထဲက နွားတွေကို ချည်တိုင်မှာ ချည်နှောင်ထားတဲ့ အခါ ဘယ်နေရာမှ ရှောင်ထွက်ပြေးလွှားလို့ မရနိုင်သလို လူတွေမှာလည်း အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ ချည်တိုင်မှာ ချည်နှောင်ထားရင် ဘယ်ကိုမှ ပြေးလွှားရုန်းထွက်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ၊ သံသရာကြောတစ်လျှောက် တစ်လွင့်လွင့် မျောပါကျင်လည်နေရမှာပါပဲ။

နွားတွေဟာ ချည်တိုင်မှာ အချည်ခံထားရလို့ ခြံထဲကလည်း မထွက်နိုင်၊ နွားသတ်ရုံထဲကလည်း မလွတ်နိုင်တော့ဘူး။ ဇာတိကြောင့် ဇရာ၊ မရဏ၊ ဘေးတွေ ကျိန်းသေ သင့်ပြီး ဒုက္ခန္ဓာထဲမှာ တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ နစ်နေကြရပြီ။



အဝိဇ္ဇာချည်တိုင်က ထပ်ဆင့်ဖွဲ့နှောင်ပြန်တော့ မသေခင်လည်း  
 ဒုက္ခဘုံနဲ့ကြုံရ၊ အချိန်တန်တော့လည်း သေကြရ၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ  
 သုံးဆယ်တစ်ဘုံထဲက မထွက်နိုင်တော့ဘူး။ တဝဲဝဲတလည်လည်နဲ့ မလွတ်  
 မြောက်နိုင် ဖြစ်ရတယ်။ အဝိဇ္ဇာဆိုတာ သစ္စာတရားကို မသိခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။  
 သစ္စာဆိုတာ လေးမျိုးရှိပါတယ်။

- (၁) ဒုက္ခသစ္စာ (ဆင်းရဲခြင်းသည် အမှန်)
- (၂) သမုဒယသစ္စာ (ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းတရား အမှန်)
- (၃) နိရောဓသစ္စာ (ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းအမှန်)
- (၄) မဂ္ဂသစ္စာ (ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာ နိရောဓသစ္စာသို့ ရောက်ကြောင်း  
 လမ်းအမှန်)

လို့ လေးမျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီသစ္စာတရားတွေကို မသိရင် သံသရာ  
 ဝဋ်ဒုက္ခဘေးက လုံးဝမလွတ်မြောက်နိုင်ပါဘူး။

“ချည်တိုင်ဆိုတာ အဝိဇ္ဇာ၊ မှန်စွာတူလှသည်”

ချည်တိုင်မှာ ချည်နှောင်ခံထားရတဲ့ နွား၊ သားသတ်ရုံထဲက  
 မလွတ်မြောက်နိုင်ဘဲ သေပွဲဝင်ကြရတယ်။ သူငါများစွာ သတ္တဝါတွေဟာ

လည်း အဝိဇ္ဇာချည်တိုင်မှာ အချည်အနှောင်ခံရပြီး သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ သား  
သတ်ရုံကြီးထဲမှာပဲ ထပ်ခါတလဲလဲ သေပွဲဝင်နေကြတယ်။ မြင်အောင်  
ကြည့်ရင် မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ ပညာမျက်စိနဲ့ ကြည့်တတ်ရင် လူ့ဘုံအပါအဝင်  
သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ ဆိုတာဟာ အလွန်တရာ ငြီးငွေ့စရာ၊ တုန်လှုပ်စရာ  
ကောင်းတဲ့ သားသတ်ရုံကြီးဆိုတာ ငြင်းလို့မရပါဘူး။

နေ့စဉ်ရက်ဆက် သားသတ်ရုံကြီးထဲမှာ သားကောင်တွေဟာ  
သွေးရဲရဲ သံရဲရဲနဲ့ အော်ဟစ်ညည်းညူပြီး သေပွဲဝင်နေကြရတယ်လေ။  
ဆေးရုံဆေးခန်းနဲ့ သုဿာန်တွေမှာ သွားကြည့်ရင် အထင်အရှားမြင်ရပါ  
လိမ့်မယ်။

တရားသဘောနဲ့ကြည့်ရင် ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ  
ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ မရွေး အားလုံး အသတ်ခံရမယ့် နွားတွေလို မရဏမင်း  
ရဲ့ သားကောင်တွေပါပဲ။

အမှန်အားဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ အသတ်ခံရမယ့် ကျွဲ၊  
နွား၊ ဝက်တွေ၊ ခြံနဲ့လှောင်ပြီး ပိတ်ထားသလို မြင်နေရမယ်။ ဉာဏ်နဲ့  
ကြည့်လေ မြင်လေပါပဲ။

(ဂ) ကြိုး

ချည်တိုင်နဲ့ နွားကိုတွဲပြီး ချည်နှောင်ပေးတာက ကြိုးပါ။ ကြိုးဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ သံယောဇဉ်ကြိုးပါ။ ချည်တိုင်က မလွတ်ရအောင် သားသတ်ရုံထဲက ထွက်မပြေးရအောင် ချည်နှောင်ပေးထားတာဟာ ကြိုးပဲမဟုတ်လား။

အဲဒီ ဥပမာ အတိုင်းပါပဲ။ ၃၁ ဘုံ သားသတ်ရုံကြီးထဲက လွတ်မသွားရအောင် ဖွဲ့နှောင်ရစ်ပတ်ထားတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးတွေက သူ့ငါငါ သတ္တဝါတွေကို တစ်ရစ်ပြီးတစ်ရစ် ချည်နှောင်ထားတယ်လေ။ ငါ့အိမ် ငါ့ယာ ငါ့သား ငါ့သမီး ငါ့ဇနီး ငါ့ယောက်ျား ရယ်လို့ တွယ်တာ မက်မောတဲ့ တဏှာဆိုတဲ့ ကာမရာဂသံယောဇဉ်။ ငါ့မရှိဘဲ ငါလုပ်နေတာက ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်။ အဲဒီ ဇနီးမယားသမီးသား စီးပွားအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေကြောင့် တလွင့်လွင့်ထောင်လွှားနေတဲ့စိတ်က မာနသံယောဇဉ်စတဲ့ သံယောဇဉ်တရားတွေနဲ့ ချည်နှောင်ထားတယ်။

အဲဒီ တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိတွေရဲ့ အချည်အနှောင် အရစ်အပတ် ခံနေကြရတာကြောင့် စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း၊ အလွန်တရာသောကဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဝဋ်ဆင်းရဲက မလွတ်

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

မြောက်နိုင်တာပေါ့။ သံယောဇဉ်ကြီးတွေနဲ့ ချည်နှောင်ခံရထားရပြီ တစ်နေ့  
နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ သံယောဇဉ်ကြီးတန်းလန်းနဲ့ သေပွဲဝင်ကြရမယ်။

စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်းတွေနဲ့အတူတကွ သေကြရတယ်။

“သံယောဇဉ်ဟာ၊ ကြိုးပမာမှန်စွာတူလှသည်”

မိမိတို့ရဲ့ဘဝဟာ ဘာနဲ့တူနေသလဲဆိုရင် သားသတ်ရုံကြီးထဲ  
မှာ အသတ်ခံရခါနီး ကြိုးတန်းလန်းနဲ့ ကျွဲ၊ နွား၊ ဝက်တွေလို ဖြစ်နေ  
တယ်။ ရုန်းလို့လည်း မထွက်နိုင်။ သေရမှာကလည်း ကျိန်းသေ။ ဘယ်  
လောက်ကြောက်စရာ ကောင်းသလဲ။

**“သားသတ်သမား”**

သားသတ်ရုံကြီးထဲမှာ ကျွဲ၊ နွား၊ သိုး၊ ဆိတ်၊ ဝက်တွေကို  
သတ်မယ့် သားသတ်သမားဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ထို့အတူ မိမိတို့ကို  
သေအောင်သတ်မယ့် ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ ရှိတယ်။

မိမိကို သေအောင်သတ်မယ့် လူသတ်သမားဟာ တခြားမှာ  
မရှိဘူး။ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာထဲမှာပဲ ရှိတယ်။

“ခန္ဓာငါးဖြာ၊ သားသတ်ပါ၊ မှန်စွာတူလှသည်”

သူရောကိုယ်ပါ ခန္ဓာငါးပါး လူသတ်သမားကို မိတ်ဆွေထင်  
နေကြတယ်။

မိတ်ဆွေထဲမှာတောင်မှ အချစ်ဆုံးမိတ်ဆွေအဖြစ် အချစ်ဆုံး  
နေရာမှာ ထိပ်တန်းက ထားတယ်။ ဘာမဆိုသူ့အတွက် (ခန္ဓာအတွက်)  
ချည်းပဲလေ။ စားကောင်းသောက်ဖွယ်ဆိုလည်း ခန္ဓာအတွက်၊ ဝတ်  
ကောင်းစားလှဆိုရင် ခန္ဓာအတွက်၊ အဖိုးတန်ရတနာပစ္စည်းတွေဆိုရင်လည်း  
ခန္ဓာအတွက်၊ အရာရာတိုင်းဟာ သူ့အတွက် (ခန္ဓာအတွက်) ချည်းပဲ  
မဟုတ်လား။

အချစ်ဆုံးခန္ဓာကိုယ်ကို အလိုလိုက်အကြိုက်ဆောင်ပြီး၊ ဘယ်  
လောက်ပဲ ရှာဖွေ၊ ပြုစု၊ ကျွေးမွေးပေးမယ့် မိမိတို့ဘက်ကို ခန္ဓာက  
ဘယ်တော့မှ အလိုမလိုက်ခဲ့ဘူး။

အမြဲတမ်း ဒုက္ခပေး နှိပ်စက်နေတယ်။ အခု စာဖတ်နေတဲ့အချိန်  
မှာတောင် အထိုင်ကြာသွားရင် ညောင်းညာကိုက်ခဲ့ပြီး နှိပ်စက်တော့တယ်။  
သူ့အလိုကျ ရွှေ့ပြောင်း ပြုပြင် နေကြရတာ ဒီခန္ဓာပဲ မဟုတ်လား။

ခန္ဓာငါးပါးက ကိုယ့်ကို ဘယ်လောက်နှိပ်စက်နေတယ် ဆိုတာ  
ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့တပ်ပြီး ကြည့်ကြရမယ်။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

ဝိပဿနာ ဉာဏ်အမြင်နဲ့ ကြည့်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ကြည့်  
တတ်ရင် ရုပ်နာမ်မကင်းတဲ့ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံဟာ သားသတ်ရုံကြီးဖြစ်  
တယ်ဆိုတာကို အမှန်အတိုင်းသိလာပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်လို ကြည့်ရမလဲဆိုရင် တစ်လံမျှလောက်ရှိတဲ့ မိမိတို့ရဲ့  
ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝိပဿနာဉာဏ်သွင်းပြီး ကြည့်ပါ။

ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ တွန်းခြင်း၊ တိုးခြင်း၊ လှုပ်ခြင်း၊ မာခြင်း  
ပျော့ခြင်း၊ စတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုသဘောအစုဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရားအစု (ရူပက္ခန္ဓာ)  
ရယ်။ ဝမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဝမ်းသာသည်လည်းမဟုတ် ဝမ်းနည်း  
သည် လည်းမဟုတ်၊ စိတ်ထဲခံစားခြင်းဆိုတဲ့ (ဝေဒနက္ခန္ဓာ)ရယ်။

မှတ်သားခြင်းဆိုတဲ့ (သညက္ခန္ဓာ) ရယ်။ စေ့ဆော်တိုက်တွန်း  
ခြင်းဆိုတဲ့ (သင်္ခါရက္ခန္ဓာ)ရယ်။ သိခြင်းခြင်း၊ ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်း  
ဆိုတဲ့ (ဝိညာဏက္ခန္ဓာ) ရယ်လို့ ငါးပါးရှိပါတယ်။

အဲဒီငါးပါးသော ခန္ဓာဟာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ သူသူငါငါကို သေ  
အောင်သတ်မယ့် လူသတ်သမားဖြစ်တယ်။ သွေးတိုးပြီးသေတယ်။ ကျောက်  
ကပ်တွေမကောင်းလို့ ဖောရောင်ပြီးသေတယ်။ ကင်ဆာရောဂါနဲ့သေတယ်  
ဆိုတာတွေ ရူပက္ခန္ဓာ ရုပ်တရားဖောက်ပြန်လို့ သေရတာဖြစ်တယ်။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

သားရေး သမီးရေး စီးပွားရေး အိမ်ထောင်ရေးတွေကြောင့်  
စိတ်ဆင်းရဲပြီး နှလုံးရောဂါနဲ့ သေတယ်ဆိုတာ ခံစားမှု ဝေဒနာကွနွာက  
သတ်တာဖြစ်တယ်။

မစားသင့်တဲ့အစားစာတွေကို စားမိပြီး သေတယ်ဆိုပြန်တော့  
အမှတ်သညာမှားပြီးသေတာဖြစ်တယ်။ မိမိကိုယ်မှာ ရောဂါတစ်မျိုးရှိနေ  
တယ်၊ အဲဒီရောဂါနဲ့ ဒီအစာ မသင့်တော်ဘူးဆိုပါစို့။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ  
အစာကို မိမိနဲ့သင့်တော်တယ်ထင်ပြီး စားမိလို့သေတာဟာ အမှတ်သညာ  
မှားလို့ သေရတာကြောင့် သညာကွနွာက သတ်လို့သေရတာဖြစ်တယ်။

မလုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ဖို့၊ မသွားသင့်တဲ့လမ်းကို သွားဖို့၊  
စေတနာစေ့ဆော်တိုက်တွန်းပြီး သေရခြင်းဟာ သင်္ခါရကွနွာ သတ်တာ  
ဖြစ်တယ်။

ဥပမာ အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့အလုပ်ဟာ မလုပ်သင့်တဲ့အလုပ်၊  
အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့လမ်းဟာ မသွားသင့်တဲ့လမ်း ဖြစ်တယ်။ ဒီလို  
မလုပ်သင့်တာကို လုပ်ပြီး မသွားသင့်တာကို သွားလို့ သေကြရတာဟာ  
သင်္ခါရကွနွာက သတ်တာဖြစ်တယ်။

တချို့လူတွေကြတွေ့လည်း အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် မိမိ  
ကိုယ်ကိုမိမိ သေကြောင်းကြံပြီး သေကြတယ်။ အဲဒါဟာ မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို  
မနိုင်နင်းလို့ပါပဲ။

ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲပြီး စိတ်ကို မဆုံးမနိုင်၊  
စိတ်ကို မထိန်းနိုင်ဘဲ၊ သေကြောင်းကြံပြီးသေကြရတာဟာ ဝိညာက္ခန္ဓာက  
သတ်တာပါပဲ။

ခန္ဓာငါးပါးထဲက ဘယ်ခန္ဓာက မိမိကိုသေအောင် သတ်မယ်ဆို  
တာ မပြောနိုင်ဘူး။ သတ်မှာကတော့ သေချာပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိ  
ကိုယ်ကို သတ်မယ့်လူသတ်သမားဟာ အူဝဲဆိုတဲ့ ဇာတိစကတည်းက  
မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်နေပါပြီ။

ဟောဒီ တစ်လံမျှလောက်သာ ရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာ လူ  
သတ်သမားကို တွေ့အောင်ရှာရမယ်။ ခန္ဓာရဲ့အကြောင်းကိုသိအောင် (ဝါ)  
ခန္ဓာလူသတ်သမားရဲ့အကြောင်းကို သိအောင်၊ အားထုတ်ကြရမယ်။

ခန္ဓာလူသတ်သမားရဲ့အကြောင်းကိုသိမှ ခန္ဓာရဲ့အပြစ်ကို မြင်မယ်။  
ခန္ဓာရဲ့အပြစ်ကိုမြင်မှ ခန္ဓာဇာတ်သိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်  
ပြုမှာဖြစ်တယ်။



ဉာဏ်က နိဗ္ဗာန်ထဲ ပြေးဝင်သွားမှာ ဖြစ်တယ်။

ဖြစ်ဆဲကိုရှု

“ခန္ဓာအကြောင်းသိအောင်၊ ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်ကို ရှုရပါမယ်

နက္ခတောဒူရေ ဘဝိတဗွံ၊ ဘဝဂုံ ကိံကရိဿတိ၊

ပစ္စုပ္ပန်မှိ ဝေါဟာရေ၊ သကေကာယမှိ ဝိန္ဒထ၊

(မိလိန္ဒပဉ္စာ၊ ၃၇၈)

ဤခန္ဓာကိုယ်မှ အဝေးတစ်နေရာ၌ မဖြစ်။ အထက် ဘဝင်ဆို  
တာ အဘယ်မှာ ပြုဖွယ်ရှိအံ့နည်း။ ဘယ်မှာ လုပ်စရာလိုတော့အံ့နည်း။  
ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ပေါ်ဆဲလို့ ဆိုရတဲ့ မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာသာ ရှာဖွေကြည့်ကြ၊  
ရှုပွားကြလို့ မိလိန္ဒပဉ္စမှာ မိန့်ဆိုထားပါတယ်။

ဥပမာ နှာသီးဖျားမှာ လေရှူသွင်းဆဲခဏ၊ လေတို့ရဲ့တွန်းကန်  
လှုပ်ရှားသွားပုံကို သတိနဲ့စောင့်ကြည့်နေရမယ်။ တွန်းကန်လှုပ်ရှားနေဆဲ  
ထိနေသမျှကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ထားပြီး သတိနဲ့စောင့်ကြည့်ရမယ်။ အတိတ်  
လည်းမတွေ့နဲ့၊ အနာဂတ်ကိုလည်း မမျှော်မှန်းနဲ့။

လေရှူသွင်းပြီးသွားရင်း တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှုတွေ မရှိတော့ဘူး။  
 မရှူရသေးရင်လည်း တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှုတွေ မရှိသေးဘူး။ ဒါကြောင့်  
 ထင်ရှားနေဆဲ တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှုကို သတိနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျစောင့်ကြည့်  
 ပါ။

ရင်ထဲမှာ နှလုံးခုန်ခြင်း၊ လှုပ်ခြင်းတွေကိုလည်း ရှေးနည်းအတိုင်း  
 ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ စောင့်ကြည့်နေလိုက်ပါ။

ထိုင်နေခိုက်မှာလည်း တင်ပါးနဲ့ ကြမ်းခင်းတို့ရဲ့ ထိနေတဲ့နေရာ  
 ကို သတိနဲ့စောင့်ကြည့်ပါ။ ခဏကြာရင် အဲဒီထိနေတဲ့နေရာမှာ ပူခြင်း၊  
 မာခြင်းဆိုတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမယ်။ အချိန်တွေ ကြာလာတာနဲ့အမျှ၊  
 တစ်ကိုယ်လုံးနေရာအနှံ့ ဟိုက သည်က ဓာတ်တရားတွေ၊ ဖောက်ပြန်မှု  
 တွေ၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေါ်လာကြပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုဓာတ်သဘောတွေကို စောင့်  
 ကြည့်နေပါ။ ဝင်လေ ထွက်လေတို့ရဲ့ တွန်းကန်လှုပ်ရှားခြင်းအပေါ် သတိ  
 ကို ခွာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ဟိုနေရာ ဒီနေရာတွေမှာ ဖောက်ပြန်  
 နေသမျှ ဖြစ်ပျက်မှုသဘောတွေအပေါ် သတိကပ်လိုက်ပါ။ အဲဒီဖောက်ပြန်

မူ ဓာတ်တွေကို သေချာစွာ ဂရုစိုက်ပြီး သတိနဲ့စောင့်ကြည့်နေရင် သူ  
 သဘောသူဆောင်ပြီး ဖောက်ပြန်နေကြတာကို ဉာဏ်နဲ့တွေ့မြင်ရမှာ အမှန်  
 ပဲ။ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ရုပ်ဓာတ်တွေက ရှုမှတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို “လာစမ်း  
 ပါ။ ကြည့်စမ်းပါ။ ငါမဟုတ် သူမဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ် သတ္တဝါမဟုတ်  
 ဘဲ ဖောက်ပြန်နေကြတဲ့ မမြဲတဲ့ ဓာတ်သဘောမျှသာ ဖြစ်တယ်” လို့  
 မပြောသော်လည်း ပြောနေသလို၊ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်လာ  
 ပါလိမ့်မယ်။

“အတ္တိ ဣမသ္မိံ ကာယေ၊ ပထဝီဓာတု  
 အာပေါဓာတု တေဇောဓာတု ဝါယောဓာတု”

ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာ ပထဝီဓာတ် အာပေါဓာတ် တေဇော  
 ဓာတ် ဝါယောဓာတ်တို့ ရှိပါတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာန  
 သုတ္တန်မှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ပထဝီဓာတ်ဟာ ကြမ်းတမ်းမာကြောခြင်း လက္ခဏာရှိတယ်။  
 အာပေါဓာတ်ဟာ ယိုစီးခြင်းလက္ခဏာရှိပြီး၊ တေဇောဓာတ်က ပူခြင်း  
 အေးခြင်းလက္ခဏာရှိပါတယ်။ ဝါယောဓာတ်ကတော့ ထောက်ကန်ခြင်း  
 လက္ခဏာ၊ ခိုင်ခံ့ခြင်းလက္ခဏာ၊ တွန်းကန်ခြင်းလက္ခဏာ ရှိတယ်လို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

၁/ ၃၄၆၊ ၃၄၇၊ သီလက္ခန္ဓ်အဋ္ဌကထာ ၆၂ စသည်တို့မှာ ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ မာကြောခြင်း တွေ၊ ထင်ရှားလာတယ်။ ပထဝီဓာတ်တွေပါလားလို့ သိမြင်လာမယ်။ တစ်ခါတရံ ယိုစီးခြင်း၊ စေးကပ်ခြင်းဆိုတဲ့ လက္ခဏာတွေကို မြင်ရင် အာပေါဓာတ်ကို မြင်လာတာ ဖြစ်တယ်။

ပူခြင်း၊ အေးခြင်း အပေါ် သိသိသာသာ သတိထားမိရင် တေဇောဓာတ်ကို မြင်လာတာ ဖြစ်တယ်။ ထောက်ကန်ခြင်း၊ တွန်းထိုးခြင်း၊ လှုပ်ခြင်းတွေ ပေါ်လာရင် ဝါယောဓာတ်ဖြစ်ပေါ်လာတာလို့ မှတ်ရမယ်။

အဲဒီလို ကြိမ်ဖန်များစွာ သတိနဲ့စောင့်ကြည့်လာတဲ့အခါ ဓာတ်တွေကိုသာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေမိတော့တယ်။ ဒီအခါမှာ ဓာတ်တွေမှတစ်ပါး ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ သူတစ်ပါး မဟုတ်၊ ရှိလည်း မရှိဘူးလို့ ရှုနေခိုက်မှာ ခွဲခြားသိမြင်လာမယ်။ ဓာတ်မျှသာ ဖြစ်ပါလားလို့ အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာတဲ့အခါ မိမိတို့သဏ္ဍာန်မှာ ရှိတဲ့ သဒ္ဓါ ဝိရိယ သတိ သမာဓိ ပညာတို့ကို အသုံးချရမှာဖြစ်ပါတယ်။

“သဒ္ဓါ (ယုံကြည်ခြင်း)”

မိမိအားထုတ်နေတဲ့ ဝိပဿနာတရားအပေါ်မှာ ယုံကြည်ခြင်းဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရားရှိရမယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့စိတ်ဟာ ယုံကြည်ခြင်း သဒ္ဓါတရား ရှိမှသာ ဝိပဿနာတရားကို ပေါက်ပေါက်မြောက်မြောက် အားထုတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သဒ္ဓါတရားက ရှေ့ဆောင်သွားမှ ကုသိုလ်တရားကို ပြေးဝင် ခြင်းလက္ခဏာရှိတယ်။ ဥ-ဓာပြောရမယ်ဆိုရင် မိုးကြီးသည်ထန်စွာ ရွာ သွန်းလို့ ချောင်းရေတွေ ကြီးလာတဲ့အခါ ချောင်းကမ်းပါးနှစ်ဘက်မှာ လူတွေ မကူးနိုင် မခတ်နိုင်၊ ရပ်တန့်ကြည့်နေကြရတယ်။

မြစ်ရေတွေက အရှိန်အဟုန်ကြီးစွာ စီးဆင်းနေတော့ လူတွေ ဟာ ဟိုဘက်ကမ်း သည်ဘက်ကမ်းကို မဖြတ်ရဲကြဘူး။ ဒီအခါမှာ ရဲစွမ်း သတ္တိရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်က ရောက်လာပြီး “သင်တို့ဘာကြောင့် ရပ်နေကြတာလဲ” လို့ မေးတယ်။

လူတွေကလည်း “ချောင်းတွေ မကူးရဲလို့ ရပ်နေကြတာပါ” လို့ ပြန်ဖြေကြတယ်။

ရဲစွမ်းသတ္တိရှိတဲ့လူက ဓားကို ကိုင်ပြီး “ကျုပ်နောက်လိုက်ခဲ့ကြ၊ ဘာမှ မကြောက်ပါနဲ့” လို့ ပြောဆိုပြီး ချောင်းကို ဖြတ်ကူးတယ်။ ချောင်းထဲမှာ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ မိချောင်းစတဲ့ ရေသတ္တဝါ၊ အန္တရာယ်ကောင်တွေကို ပါလာတဲ့ဓားနဲ့ ခုခံတားမြစ်ပြီး ရှေ့က ဦးဆောင်သွားတယ်။

ဟိုဘက်ကမ်းကို ကူးသွားတယ်။ ဟိုဘက်ကမ်းက လူတွေကို လည်း ရှေးနည်းအတိုင်း ဦးဆောင်ပြီး ဒီဘက်ကမ်းကို ဘေးရန်အန္တရာယ် မရှိ ခေါ်ဆောင်လာခဲ့တယ်။

ထိုအတူပဲ ဒါနပြုထားတဲ့သူ၊ သီလဆောက်တည်ပြီးသူ၊ ဘာဝနာတရား ပွားများအားထုတ်သူတွေဟာ သဒ္ဓါတရားရှေ့ကနေ ဦးဆောင်သွားတာဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာက ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ဖို့ မဝံ့မရဲဖြစ်နေတဲ့သူကို သဒ္ဓါတရားက ဦးဆောင်ခေါ်သွားပါတယ်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ဖြစ်အောင် သဒ္ဓါတရားက ဦးဆောင်သွားတာပဲ ဖြစ်တယ်။

သဒ္ဓါတရားဟာ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာပဲ ရှိနေပါတယ်။ ထုတ်သုံးတတ်ဖို့သာ လိုပါတယ်။

ဝိရိယ (လုံ့လကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း)

ဝိရိယဆိုတာ ရဲရင့်သူ သတ္တိရှိသူတို့ရဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။ ထောက်ခံခြင်း လက္ခဏာရှိတယ်။ ပြုကျမယ့်အိမ်ကို မပြုကျဖို့ တခြားသော သစ်တွေ သံတွေနဲ့ ထောက်ကန်ထားရသူ၊ ကုသိုလ်တရားတို့ မဆုတ်ယုတ် မပြုပျက်ရန် ဝိရိယနဲ့ထောက်ကန်ထားရပါတယ်။

ဆိုလိုတာက ဒီဝိပဿနာတရားအားထုတ်မှုကို ဝိရိယနဲ့ထောက်ကန်ထားရပါတယ်။ ဝိရိယ လုံ့လမရှိတာနဲ့ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မှု ကုသိုလ်တရားတွေ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးကုန်တာပါပဲ။

အဲဒီတရားတွေ မဆုတ်ယုတ် မပျက်စီးအောင် အားထုတ်မှု လုံ့လဝိရိယတွေ ရှိရပါမယ်။ အဲဒီ ဝိရိယဟာလည်း သူတစ်ပါးတို့ထံမှာ သွားရောက် ချေးငှား ယူနေစရာ မလိုပါဘူး။ မိမိတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ရှိနေပြီးသားပါပဲ။ အခါအခွင့်သင့်သလို ထုတ်နှုတ်သုံးရန်သာ လိုအပ်ပါတယ်။

သတိ (အမှတ်ရခြင်း)

သတိဆိုတာ မပျောက်ပျက်ခြင်းလက္ခဏာရှိပါတယ်။ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိရဲ့ရှုကွက်ထဲက ရုပ်တရား နာမ်တရားကို မပျောက်သွားစေရပါဘူး။

ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ဟာ ရှုကွက်ထဲမှာ ထင်ရှားပေါ်လွင် နေရပါမယ်။ ရုပ်တရားသို့မဟုတ် နာမ်တရားတို့ကို မပြတ်တမ်း သတိနဲ့ အောက်မေ့ အမှတ်ရနေရပါမယ်။

ဥပမာ “စကြာဝတေးမင်းရဲ့ မြင်းတို့သည် ဤမျှရှိကုန်၏။ ရထားတို့သည် ဤမျှရှိကုန်၏။ ခြေလျင်စစ်သည်တို့သည် ဤမျှရှိကုန်၏။ ရွှေငွေရတနာတို့သည် ဤမျှရှိကုန်၏။ ဥစ္စာဘဏ္ဍာအစုတို့သည် ဤမျှရှိကုန် ၏။ ဤစည်းစိမ်တို့ကို အရှင်မင်းကြီးသည် အောက်မေ့တော်မူပါလော့” ဟု မင်းစည်းစိမ်ကို အောက်မေ့စေလျက် မင်းဘဏ္ဍာအစုကို မပျောက်ပျက် စေသကဲ့သို့ သတိသည်သာ ရှုစရာအာရုံဖြစ်၏။

ရှုကွက်ဖြစ်သော နာမ်တရားတို့ကိုလည်း မပျောက်ပျက်စေပါ။ ဒါကြောင့် သတိရှိနေရင် ရှုကွက်အာရုံမှာ ရုပ်နာမ်တစ်ခုခု ထင်ရှားပေါ် လွင်နေမှာပါပဲ။



သတိဟာ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ရှုကွက်ထဲက မပျောက်သွား  
အောင် သိမ်းဆည်းခြင်းလက္ခဏာရှိတယ်။ အဲဒီသတိတရားဟာလည်း  
ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်မှာ ဝယ်ယူလိုရတဲ့ ပစ္စည်းမျိုးမဟုတ်ဘူး။ မိမိသန္တာန်  
မှာ ရှိနေတဲ့တရားပဲ။

အသုံးပြုဖို့ရန်သာ လိုအပ်ပါတယ်။

**သမာဓိ (တည်ကြည်ခြင်း)**

ရှုမှတ်စရာအာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်အပေါ်မှာ စိတ်ဟို ကောင်းစွာ  
ထားခြင်းဟာ သမာဓိဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဟာ ပျံ့လွင့်ခြင်းမရှိဘဲ ရှုမှတ်  
စရာအာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်သို့မဟုတ် နာမ်ပေါ်မှာ တည်နေခြင်းဟာ သမာဓိ  
ပါပဲ။

လေငြိမ်ရာအရပ်၊ လေငြိမ်တဲ့တိုက်ခန်းအတွင်းမှာ ထွန်းညှိထား  
တဲ့ ဖယောင်းတိုင်မီးဟာ မလှုပ်မရှားငြိမ်ပြီးတောက်လောင်နေသလို၊ သမာဓိ  
ဟာလည်း ရှုစရာအာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်သို့မဟုတ်နာမ်အပေါ်မှာ တည်ပြီးငြိမ်  
နေတာပါပဲ။

**ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်**

ပညာ (ထိုးထွင်း၍သိခြင်း)

ရုပ် နာမ် ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့ကို အမှန်အတိုင်း ထိုးထွင်းသိခြင်း ဟာ ပညာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်း ဒုက္ခသစ္စာကို ဒုက္ခသစ္စာပဲလို့ အမှန် အတိုင်း ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းဟာ ပညာမည်ပါတယ်။

ဆိုခဲ့ပြီးတဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ စတဲ့တရား တွေကို ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုပြီး တရားအားထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ သဒ္ဓါစတဲ့တရားတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာတွေပါပဲ။ တစ်ဦး တစ်ယောက်ထံမှာ ချေးငှားယူပြီး အားထုတ်လို့ ရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။

မိမိတို့ သန္တာန်မှာ ရှိနေတဲ့ အဲဒီတရားတွေကို ထုတ်သုံးဖို့သာ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီတရားငါးပါးကို လက်ကိုင်ထား ရှုမှတ်သွားမယ် ဆိုရင် ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ဓာတ်သဘာဝတွေအဖြစ်သာ အမှန်အတိုင်း တဖြည်းဖြည်း သိမြင်လာပါမယ်။

မှန်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားအပေါ်မှာ ယုံကြည်တဲ့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝင်လေရှုခိုက် ထွက်လေရှုခိုက် အချိန်ကလေးအတောအတွင်း ဝါယောဓာတ်တို့ရဲ့ တွန်းကန်ခြင်းလက္ခဏာအပေါ်မှာ သတိကပ်ထားပါ။ တွန်းကန်ခြင်း ရုပ်တရားကို အမှတ်ရအောက်မေ့နေပါ။ ရှုမှတ်နေတဲ့စိတ်

ဟာ အခံအာရုံဖြစ်တဲ့ တွန်းကန်ခြင်းဆိုတဲ့ ရုပ်အပေါ်မှာ ထွက်ခွာမသွား  
အောင် ဝီရိယနဲ့ ထောက်ကန်ပေးထားပါ။

ဒီအခါမှာ ယောဂီရဲ့စိတ်ဟာ အရှင်ရုပ်အပေါ်မှာ ငြိမ်ပြီးတည်  
လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို တည်ငြိမ်တဲ့သမာဓိဖြစ်လာတဲ့အခါ အရှင်ရုပ်  
ကို အမှန်အတိုင်း ပိုင်းခြားသိမြင်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ ပညာပါပဲ။

အဲဒီလို သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာတို့နဲ့ ယှဉ်ပြီး  
ရှုဖန်များလာရင် ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ ငါမဟုတ် သူမဟုတ် ဓာတ်သဘာဝ  
သဘောတွေသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာမှာ ဧကန်ပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ဓာတ်သဘောအမြင်နဲ့ သေသေချာချာ  
ကြည့်ရှုဆင်ခြင်မှုကို ဘယ်လိုသိမြင်လာမလဲဆိုတော့ ဥပမာ ကျွမ်းကျင်တဲ့  
သားသတ်ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာ နွားတွေကို ဆွဲလာပြီး ချည်တိုင်မှာ  
ချည်နှောင်လိုက်တယ် ဆိုပါစို့။

ချည်တိုင်မှာ အချည်ခံရတာ နွားဖြစ်တယ်။ ဒီနွားဆိုတဲ့ အမှတ်  
သညာ မပျက်ပြယ်သေးဘူး မကွယ်သေးဘူး။ သတ်ဖြတ်လိုက်ပြီးနောက်  
အမဲသားဖြစ်သွားတဲ့အခါ နွားဆိုတဲ့အမှတ်သညာ ဘယ်လိုလုပ်ရှိတော့  
မလဲ။

နွားလို့လည်း မခေါ်နိုင်တော့ဘူး။ နွားဆိုတဲ့သည်ာ ကွယ်ပျောက်  
ပြီး အမဲသားဆိုတဲ့ အမှတ်သည်ာသစ်တစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာတယ်။ နွား  
လို့ မမှတ်တော့ဘဲ အမဲသားလို့သာ မှတ်ယူကြတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ  
နွားကို ရောင်းတယ် ဝယ်တယ်လို့ ပြောလို့ မရတော့ပါဘူး။

မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဓာတ်သဘောအားဖြင့် မရှုရသေးခင် ပုဂ္ဂိုလ်  
သတ္တဝါ ငါ သူတစ်ပါး အမှတ်သည်ာ မကွယ်သေးဘူး။ ဓာတ်  
သဘောအနေနဲ့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဆိုတဲ့ အမှတ်  
သည်ာတွေ ကွယ်ပြီး ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ဟာလည်း ဓာတ်သဘောတွေအပေါ်  
မှာ တည်ငြိမ်နေပါတော့တယ်။

မှန်ပါတယ်။ နွားကိုဖျက်ပြီး အမဲသားဖြစ်သွားတဲ့အခါ အမဲ  
သားသည် နွားမဟုတ်။ အမဲသားထဲမှာ နွားလည်း မရှိတော့ပါဘူး။  
ထိုအတူ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဓာတ်သဘောအနေနဲ့ ရှုလိုက်တဲ့  
အခါ ငါ သူတစ်ပါး ယောက်ျား မိန်းမ မဟုတ်ဘဲ ဓာတ်သဘောတွေ  
သာ ဖြစ်သွားပါတယ်။

အဲဒီ ဓာတ်သဘောဟာ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်သလို၊ ဓာတ်  
သဘောထဲမှာ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါလည်း မရှိပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာ မာ ကြမ်း ပျော့ စတဲ့ ပထဝီဓာတ်။  
 စေးကပ် ဖွဲစည်းတဲ့ အာပေါဓာတ်။ ပူ အေး စတဲ့ တေဇောဓာတ်။  
 ထောက်ကန် တွန်းထိုးတဲ့ ဝါယောဓာတ် ဒါတွေနဲ့ပဲ ရှိပါလားလို့ တဖြည်း  
 ဖြည်းသိလာတဲ့အခါ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ငါ သူတစ်ပါး စတဲ့ အမှတ်သညာ  
 တွေ ကွယ်ပြီး၊ ဓာတ်သဘာဝအပေါ်မှာသာ ရှုစိတ်ကလေး ငြိမ်နေတော့  
 တယ်။

ထပ်မံပြီးပြောရမယ်ဆိုရင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဓာတ်သဘောတွေ  
 ကို ဆင်ခြင်ရှုကြည့်နေတဲ့အခိုက် မာသဘော ကြမ်းသဘော၊ ပျော့သဘော  
 တွေ ထင်ရှားနေစဉ်၊ အဲဒီဓာတ်သဘောတွေကို သေချာစွာ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်  
 ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒီဓာတ်သဘောတွေထဲမှာ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မရှိဘူးဆိုတာ  
 အတိအကျ မြင်ရမယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဓာတ်သဘော  
 တွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း မနားတမ်းပြောင်းလဲနေတာကို  
 အသိဉာဏ်နဲ့ မြင်နေရတော့တယ်။

ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်ရင် ဘာလဲဆိုတော့ ထာဝစဉ်ဖြစ်ပျက်  
 ပြောင်းလဲနေတဲ့ ဓာတ်သဘောမျှသက်သက်ဆိုတာ တိတိကျကျ ဉာဏ်

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

ပညာနဲ့ တစ်သိတည်း သိနေတော့တာပဲ။

“ဓာတုသော ပစ္စဝေက္ခတော ပနဿသတ္တသညာ  
အန္တရဓာရတိ၊ ဓာတုဝသေနေဝ စတ္တံသန္တိန္တိ”

လို့ဆိုထားပါတယ်။ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်က “ခန္ဓာကိုယ်ကြီး

ထဲမှာ ဓာတ်လို့ဆင်ခြင်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အသိဉာဏ်ထဲမှာ သတ္တဝါ  
ဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ ကွယ်ပျောက်သွားတယ်။ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ဟာ ဓာတ်  
ပေါ်မှာပဲ တည်နေ ရှုနေပါတော့တယ်” လို့ ဆိုလိုရင်း ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ  
လို ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုသိနေတဲ့အခါ မနာတမ်းတရစပ်ပြောင်းလဲနေတဲ့  
ဓာတ်တရားတွေဟာ ခုတစ်မျိုး တော်ကြာတစ်မျိုးနဲ့ အဖြစ်မတူတာတွေ  
ဆက်ကာ ဆက်ကာ ပြောင်းလဲနေတော့တယ်။

ပထမ ရှေ့ကဖြစ်လာတဲ့ ဓာတ်ကတစ်မျိုး၊ နောက်ထပ် အသစ်  
ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဓာတ်က တစ်ခြား၊ အဲဒီလို အဖြစ်မတူတာကို ဖောက်ပြန်  
တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

“ဝိသဒိ သုပ္ပတ္တိယေဝ” လို့ ဋီကာကျော် ကျမ်းဂန်မှာ ဆိုထားပါ  
တယ်။ ဓာတ်တရားတွေကို ယခုတစ်မျိုး တော်ကြာတစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်နေ  
တာ မြင်တာနဲ့ ရုပ်ကိုမြင်တာဖြစ်တယ်။ “ရုပ္ပတီတိရူပံ” လို့ ကျမ်းဂန်

များမှာ မိန့်ဆိုထားတယ်။ ဖောက်ပြန်မှုရုပ်ကို စောင့်ကြည့်နေတဲ့ အသိ  
စိတ်က နာမ်မည်ပါတယ်။

ဖောက်ပြန်မှုရုပ်နဲ့ သိမြင်နေမှုနာမ်တရားတို့ကို ကွဲကွဲပြားပြား  
ပိုင်းခြားသိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ရုပ်ဓာတ်ကလည်း ဖောက်ပြန်တယ်။ တစ်  
စက်ကလေးမှ မတည်ငြိမ်၊ တဖျတ်ဖျတ်နဲ့ ပြောင်းလဲ ပျက်စီးနေကြတယ်။  
နာမ်ကလည်း ရုပ်ဖောက်ပြန်သမျှ သိမြင်နေတယ်။

ရုပ်က ဖောက်သာ ဖောက်ပြန်တတ်ပြီး၊ မသိတတ်ဘူး။ နာမ်  
ကတော့ ရုပ်ဖောက်ပြန်သမျှ သိနေတယ်။ ရုပ်မမြဲသလို နာမ်လည်း  
မမြဲဘူး တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ဖြစ်ပျက်ကုန်ဆုံး နေကြတယ်။ အဲဒီလို  
ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ မတူပေမယ့် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲခြင်းကတော့ အတူတူပါပဲ။

နာမ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးကလည်း ရုပ်လိုပါပဲ။ ရုပ်ဖောက်ပြန်  
သ၍ လိုက်ပြီးသိနေတယ်။ နာမ်က သိသာသိတတ်ပြီး ရုပ်လိုဓာတ်သဘော  
အားဖြင့် မဖောက်ပြန်ဘူး။ ဆိုလိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က ဖောက်ပြန်နေတာက  
ရုပ်၊ သိနေတာက နာမ်။ ဖောက်ပြန်မှုနဲ့ သိမှု နှစ်ခုတည်းသာ ရှိပါလား  
လို့ ဉာဏ်နဲ့ပိုင်းခြား သိလာတဲ့အခါ ဖောက်ပြန်နေတာက ရူပက္ခန္ဓာ  
ဖြစ်ပြီး စောင့်သိနေတဲ့နာမ်တရားထဲက ရူစရာအာရုံအပေါ်မှာ စိတ်နဲ့ခံစား

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

နေရတာက ဝေဒနက္ခန္ဓာ ဖြစ်တယ်။ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းခြင်း ရှုစရာအာရုံ  
 အပေါ်မှာ အဖန်တလဲလဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုဖို့ စိတ်ထဲအားစိုက်နေရတာက  
 သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ဖြစ်တယ်။ အာရုံပေါ်မှာ သိနေတာက ဝိညာဏက္ခန္ဓာ  
 ဖြစ်တယ်။ ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊  
 ဝိညာဏက္ခန္ဓာဆိုပြီး ခန္ဓာငါးပါးရှိတယ်။ အဲဒီ ခန္ဓာငါးပါးကို ရုပ်နာမ်ခွဲ  
 လိုက်ရင် ရူပက္ခန္ဓာက ရုပ်တရား၊ ကျန်လေးမျိုးက နာမ်တရားဖြစ်တယ်။

ရုပ်က ဖောက်ပြန်တဲ့ လက္ခဏာရှိပြီး နာမ်က အာရုံကို ကိုင်း  
 ညွတ်တတ်တဲ့ လက္ခဏာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုခိုက်မှာ ဖောက်ပြန်နေတာ  
 က ရုပ်၊ သိနေတာက နာမ်ဖြစ်တယ်လို့ ပိုင်းခြား၊ သိပါတော့တယ်။

အဲဒီလို ရုပ်နာမ်တရားနှစ်ပါး ထင်ရှားလာတဲ့အခါ တစ်ခါတစ်ရံ  
 ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုတွေ ထင်ရှားပေါ်လာရင် ရုပ်ကိုစောင့်ရှုပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ နာမ်တရားတွေက ထင်ရှားပေါ်လာရင် နာမ်တရား  
 ကို သတိနဲ့စောင့်ကြည့်နေပါ။ အဲဒီလို သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်နေတာကိုပဲ  
 တရားအားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။



အကြောင်းနဲ့အကျိုး

အလုပ်နေရာ ဣရိယာပုတ် အချိန်ကာလမရွေးဘဲ အမြဲတမ်း အားထုတ်သွားရင် ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ အကြောင်းအကျိုးတွေကိုပါ သိလာ လိမ့်မယ်။ ဥပမာ အထိုင်ကြာလာရင် ပြောင်းချင် ပြင်ချင်စိတ်တွေပေါ်လာ မယ်။ အဲဒီပြောင်းချင် ပြင်ချင်တဲ့စိတ်တွေဟာ ယခင်ကမရှိဘဲ ယခုမှ ဘာကြောင့်ပေါ်လာရသလဲလို့ အကြောင်းကိုကြည့်လိုက်တော့ အထိုင်ကြာ ရင် ညောင်းညာကိုက်ခဲလာတယ်။

ညောင်းညာကိုက်ခဲလာရင် ပြောင်းချင် ပြင်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ် လာမယ်။ ဒီအခါမှာ ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်းလို့ ဆိုအပ်တဲ့ ရုပ်ရဲ့ဖောက် ပြန်မှုကြောင့် ပြောင်းချင်ပြင်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတာ ဖြစ်တယ်။ ပြောင်းချင် ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ အကျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်းကတော့ အကြောင်းပေါ့။ သွားတဲ့အခါ သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် “စိတ္တဇဝါယော” လို့ ခေါ်ဆိုအပ်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ဝါယောဓာတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး စိတ္တဇဝါယောဓာတ်က ရုပ်ကိုယ်ကြီး ကို ရှေးရှုသွားစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ လှည်းသွားတယ်လို့ ဆိုရာမှာ လှည်းမောင်းသမားက သွားချင်တာကြောင့် နွားကို ကြိမ်လုံးနဲ့ရိုက်ပြီး မောင်းနှင်ပါတယ်။ အဲဒီ အခါမှာ နွားကသွားတယ်။ နွားနောက်က နွားနဲ့ တပ်ဆင်ထားတဲ့ လှည်း ဘီးက လိုမ့်ပြီး လှည်းအိမ်ကြီး တရွေ့ရွေ့သွားခြင်းကို လှည်းသွားတယ် လို့ ပြောကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီဥပမာမှာ လှည်းမောင်းသမားရဲ့ သွားချင်စိတ် ဆိုတဲ့အကြောင်း ရင်းကြောင့် ဝါယောဓာတ်လို့ ဆိုအပ်တဲ့ တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ် လာတယ်။ လှည်းမောင်းသမားရဲ့ သွားချင်စိတ်က အကြောင်း၊ တွန်းကန် လှုပ်ရှားမှု ဝါယောဓာတ်က အကျိုးဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းနဲ့အကျိုးဆက်သွယ်ပြီး သွားခြင်း ကြိယာ ဖြစ်လာ တာပါ။ ဒါကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က သွားတယ်လို့ ပြောဆိုရာမှာ သွားချင်စိတ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကြောင့် တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှု ဝါယောဓာတ်က အကျိုးအဖြစ် ဖြစ်လာတယ်။ သွားခြင်း အမှုအရာ၊ သွားခြင်းကိစ္စပြီးစေ ပါတယ်။

အကြောင်းအကျိုးမျှသာပါပဲ။ ရုပ်နာမ်ကြောင်းကျိုးဆက်နေတာ ကို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သွားတယ်လို့ ဆိုကြတာ ဖြစ်တယ်။

**ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်**

အမှန်စင်စစ် ဖြစ်စဉ်တွေ မှန်သမျှ အကြောင်းနဲ့အကျိုးသာဖြစ်  
တယ်ဆိုတာကို အားထုတ်ဖန်များလာတဲ့ ယောဂီက ခွဲခြားသိမြင်လာပါ  
လိမ့်မယ်။

ညောင်းညာတဲ့ရုပ်ကြောင့် ပြောင်းချင် ပြင်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ  
ခိုက် ရုပ်ကအကြောင်း နာမ်က အကျိုးဖြစ်တယ်။ သွားတဲ့အခါမှာလည်း  
နာမ်က သွားချင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဝါယောဓာတ်က တွန်းကန်လှုပ်ရှားပြီး  
သွားတယ်။ ဒီနေရာမှာ နာမ်ကအကြောင်း ရုပ်ကအကျိုးဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။

နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝထဲမှာ သတိကပ်သွားမယ်ဆိုရင် အကြောင်း  
အကျိုးတွေမျှသာဖြစ်တယ်။ ရံဖန်ရံခါရုပ်ကအကြောင်း နာမ်ကအကျိုးဖြစ်  
ပြီး၊ ရံဖန်ရံခါ နာမ်ကအကြောင်း၊ ရုပ်ကအကျိုးဖြစ်နေကြတာကို သိမြင်  
လာပါလိမ့်မယ်။

ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ပြောင်းလဲ  
နေတာ အမြဲမြင်တွေ့နေရပါတယ်။ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတဲ့ ရုပ်တရား  
တွေက ဖြစ်ပြီးပျက်နေတာကို မြင်လာမယ်။

ဥပမာ ဝင်လေရှုသွင်းခိုက်မှာ တစ်ခါရှုပြီးမှသာလျှင် တစ်ခါ  
ဖြစ်ပျက်တာ မဟုတ်ဘဲ။ ဝင်လေတစ်ကြိမ် ရှုသွင်းဆဲ ခဏအတွင်းမှာပဲ

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှုတရားတွေဟာ မြောက်များစွာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို မြင်  
တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

မိုးဖွဲလေးတွေ တဖွဲဖွဲ ရွာသွန်းနေတာကို ကြည့်မြင်နေရသလိုပါ  
ပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဉာဏ်သွင်းရှုလိုက်တဲ့အခါ တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှု  
ဝါယောဓာတ်တွေ မြောက်မြားစွာ ဖြစ်ပျက်နေကြတာကို မြင်တွေ့ရမှာဖြစ်  
ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်လုံးကို ခြုံပြီး သတိတရားနဲ့ ကပ်ပြီး ရှုမှတ်ဆင်ခြင်  
တဲ့အခါ မိုးဖွဲလေးတွေ ရွာသွန်းနေသလို တဖွဲဖွဲနဲ့ မဆဲအောင် ဖြစ်ပျက်  
နေကြတဲ့ ဓာတ်သဘောတွေကို ဉာဏ်နဲ့မြင်လာတော့တာပါပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံ စောင့်သိနေတဲ့စိတ်ကို သတိထားကြည့်လိုက်ရင်  
စိတ်ရဲ့ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်မှုကိုလည်း မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ သတိကပ်လိုက်  
တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စောစောက စဉ်းစားနေတဲ့စိတ်တွေဟာ ဖြစ်ပျက်  
ချုပ်ပျောက်သွားကုန်ပြီဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဝိတ္တုပ္ပါဓာဝ အာကာသ ဥပဇ္ဇိန္ဒြိယန္တိစ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၂/၂၆၀)

ဆိုတဲ့အတိုင်း လျှပ်စစ်များလက်တဲ့အခါ ကောင်းကင်မှာပဲလင်း

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

လက်ပြီး ကောင်းကင်မှာပဲ ချုပ်ပျောက်သွားကြသလို၊ စိတ်တွေဟာလည်း အခု ဖြစ်ပြီး အခုပျက်သွားကြတယ်။

အနှစ်သာရ ဘာမှ မကျန်ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ ခုဖြစ် ခုပျက် မမြဲတဲ့သဘောတွေကို ဉာဏ်နဲ့အထင်အရှား တွေ့မြင်နေရမယ်။

ကောင်းကင်မှာ လျှပ်စီးလက်တာဟာ တစ်နေရာရာက ရောက်လာပြီး ကောင်းကင်မှာ တမင်လာလို့ လျှပ်စီးလက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကောင်းကင်မှာပဲ ဖြစ်ပြီး ကောင်းကင်မှာပဲ ပျက်တာပါ။

ရုပ်နာမ်တရားတွေက တခြားတစ်နေရာက လာပြီး ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်တာ ပျက်တာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာပဲ ဖြစ်ပျက် ချုပ်ပျောက် သွားတာဖြစ်တယ်။ အဲဒါကိုသိရင် အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်တာပါပဲ။

(၁) “အနိစ္စတော” (မမြဲခြင်းအားဖြင့်ရှုခြင်း)

အနိစ္စန္တိံ ကတာယ၊ အာဒိအန္တ ဝန္တတာယစ အနိစ္စတော၊

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၂/ ၂၄၇)

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

အနိစ္စန္တိ ကတာယ၊ ပျက်ခြင်းဟူသော အဆုံးကို မလွန်သော  
 ကြောင့်လည်းကောင်း။ အာဒိအန္တ ဝန္တတာယစ၊ အစနှင့်အဆုံး ရှိသော  
 ကြောင့်လည်းကောင်း။ အနိစ္စတော၊ မမြဲသောအားဖြင့်။ ဝါ မမြဲဟု။  
 သမ္မသတိ-ရှု၏။

အနိစ္စန္တကတာယ၊ ပျက်ခြင်းဟူသော အဆုံးကို မလွန်သော  
 ကြောင့်ဆိုတာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ရှုကွက်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ဟာ ချုပ်ပျက်  
 ပြီးတဲ့နောက် ဟိုမှာဘက်မှာ တန်းလန်းရှိနေသေးတာ မဟုတ်ဘဲ၊ ချုပ်ပျက်  
 ခြင်းမှာပဲ တိကနဲ့ အဆုံးသတ်သွားကြတာကို မြင်လာရတယ်။

အဲဒီလို ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေဟာ ချုပ်ပျက်ခြင်းမှာပဲ ဆုံးသွားတာကို  
 မြင်နေရခြင်းဟာ အနိစ္စန္တကတာယ ပျက်ခြင်းဟူသောအဆုံးကို မလွန်နိုင်  
 တာပဲ ဖြစ်တယ်။

အဲဒါဟာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ရဲ့ အနိစ္စကို မြင်တာပါပဲ။

အာဒိအန္တ ဝန္တတာယစ၊ အစနဲ့အဆုံး ရှိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊  
 ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က ဒီလိုပါ။ ဥပါဒ် ဟု ခေါ်ဆိုအပ်သော ဖြစ်ခြင်းအစ  
 ဝယဟုခေါ်ဆိုအပ်သော ပျက်ခြင်းအဆုံး၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဖြစ်ခြင်းဟူ

သော ရှေ့အစွန်းနှင့် ပျက်ခြင်းဟူသော နောက်အစွန်းရှိတာကို ဆိုလိုတာ ဖြစ်တယ်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ရှုကွက်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်းအစ ပျက်ခြင်းအဆုံးကို မြင်နေရတယ်။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့ ရှေ့ အစွန်း ပျက်ခြင်းဆိုတဲ့ နောက်အစွန်းကို မြင်နေရပါတယ်။

အဲဒီလို ရှေ့အစွန်းနဲ့ နောက်အစွန်းလို့ ခေါ်ဆိုအပ်တဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို တရစပ်မြင်နေရခြင်းဟာ အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်နေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) “ပလောကတော” (ပျက်စီးတတ်သောအားဖြင့် ရှုခြင်း)

ဗျာဓိ ဇရာ မရဏေဟိ၊ ပလုဇ္ဇန တာယ ပလောကတော။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၂/ ၂၄၇)

ဗျာဓိ ဇရာ မရဏေဟိ- နာခြင်း အိုခြင်း သေခြင်းတို့ဖြင့်။

ပလုဇ္ဇနတာယ၊ အကြီးအကျယ်ပျက်စီးတတ်သောကြောင့်။ ပလောကတော၊

အလွန်ပျက်စီးတတ်သောအားဖြင့် (ဝါ) အလွန်ပျက်စီးတတ်သည်ဟု

သမ္မသတ် ရှုလော့။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်

ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ အိုမှု နာမှု သေမှုတို့နဲ့ ပြိုကွဲပျက်စီးတတ်  
တယ်။ ဗျာဓိ ဇရာ မရဏတို့ကြောင့် လွန်စွာ ပျက်စီးခြင်းသဘောရှိပါ  
တယ်။ သမ္မုတိသစ္စာအနေအားဖြင့် ဘဝတစ်ခုတည်းမှာ အိုမှုနာမှုသေမှု  
ဆိုတာ မလွဲမသွေ ဖြစ်ကြရမှာ ဓမ္မတာပါ။

အိုမှု နာမှု သေမှုဆိုတာလည်း ဇာတိက စခဲ့ရတဲ့ ဇရာ ဗျာဓိ  
မရဏတရားတွေပဲပေါ့။ ပရမတ္ထသစ္စာအနေနဲ့ပြောရရင် ရုပ်နာမ်တရားတို့  
ဟာ ဥပါဒ် ဋီ ဘင် လို့ ဆိုအပ်တဲ့ ဖြစ်တည်ပျက် ကာလလေးအတွင်း  
အကျုံးဝင်တဲ့ ခဏ၊ တည်မျှ ဋီကာလသည် ဇရာဖြစ်ပြီး၊ ပျက်မှု ဘင်  
ကာလဟာ မရဏ ဖြစ်တယ်။

ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဓာတ်သဘောတို့ရဲ့ တစ်ခုခု လွန်ကဲဖောက်ပြန်မှု  
ဟာ ဗျာဓိတရားဖြစ်တယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ရှုကွက်ထဲမှာ ဓာတ်သဘာဝ  
တစ်ခုခု လွန်ကဲမှု သဘောတွေ ဗျာဓိ၊ အခိုက်အတန့် တည်နေမှုသဘော  
တွေ ဇရာ၊ ပျက်စီးမှုသဘောသည် မရဏလို့ ရှင်းသန့်စွာ ဉာဏ်မျက်စိ  
နဲ့ မြင်နေရမယ်။

အဲဒီလို ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ မြင်နေရခြင်းဟာ အနိစ္စလက္ခဏာကို  
မြင်နေရတာ ဖြစ်တယ်။

ဓမ္မဒူတ ရွှေပုဆိန် စာစဉ်



(၃) “စလဝေတာ” (တုန်လှုပ်ခြင်း)

ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရ တရားတွေဟာ အိုမင်း နာခြင်း သေခြင်းတို့ နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး တုန်လှုပ်နေတဲ့သဘောကို မြင်တွေ့လာရတယ်။ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် တုန်လှုပ်ခြင်း ဗျာဓိ၊ ဖြစ်တည်ပျက်ခြင်း လို့ ဆိုအပ်သော ဇရာ မရဏတို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ရဲ့ တုန်လှုပ်နေတဲ့ သဘောကို မြင်တွေ့နေရခြင်းဟာလည်း အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်တွေ့နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၄) “ပဘဂုတော” (ဖရိုဖရဲပြိုကွဲပျက်စီးခြင်း)

ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ရဲ့ ဖရိုဖရဲပြိုကွဲပျက်စီးနေပုံ၊ အခြင်းအရာကို မြင်နေရခြင်းဟာ အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်တာပါပဲ။

(၅) “အဒ္ဓါဝတော” (မမြဲကြာ မခိုင်ခံ့ခြင်း)

ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ရဲ့ အခါခပ်သိမ်း အခိုက်အတန့်တို့မှာ လဲပြိုကျတတ်၊ ပျက်စီးတတ်တဲ့သဘော ခိုင်ခံ့ခြင်းမရှိတတ်တဲ့ သဘောတွေကို တွေ့မြင်နေရခြင်းဟာလည်း အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၆) “ဝိပရိဏာမ” (ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း)

ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ ဇရာ လို့ဆိုအပ်သော ဖြစ်ပြီးနောက် ခဏတည်နေခြင်း၊ အခိုက်အတန့်တည်နေခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ မရဏလို့ချုပ်ပျောက်သွားခြင်းကြောင့် ပျက်စီးသည့်နောက်၌ ဆက်လက်ကြီးပွားခြင်း မရှိတော့တဲ့ သဘော၊ ကြီးပွားခြင်းသဘောမှ ကင်းကုန်၏လို့ မြင်ရမယ်။ အဲဒီလို မြင်နေရခြင်းဟာ အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်နေရခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

(၇) “အဿရကတော” (အနှစ်သာရကင်းခြင်း)

ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေဟာ ဖြစ်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိမိသဘောအားဖြင့် အလိုလို ပျက်စီးတတ်၍ အလွန်အားနည်းတဲ့သဘောရှိပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ အကာကဲ့သို့ လွယ်ကူစွာ ပျက်စီးနေတဲ့သဘော၊ အနှစ်သာရကင်းမဲ့တဲ့သဘောတွေကို တွေ့မြင်နေရခြင်းဟာလည်း အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်တွေ့နေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၈) “ဝိဘဝတော” (ဆက်လက်ကြီးပွားခြင်းမရှိ)

ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ဟာ ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ချုပ်ပျောက်ပျက်စီးသွားရ

တာ ခမ္မတာပါပဲ။ အဲဒီလို ချုပ်ပျောက်ပျက်စီးသွားတဲ့အတွက် ဒီပျက်စီး  
တဲ့နောက်မှာ ဆက်လက်ကြီးပွားခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။

ကြီးပွားစည်ပင်ခြင်းသဘောက ကင်းပ ပါတယ်။ အဲဒီလို  
အမှန်အတိုင်း မြင်နေရခြင်းဟာလည်း အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်နေရခြင်းပဲ  
ဖြစ်တယ်။

(၉) “မရဏတော” (သေခြင်းသဘော)

ရုပ်နာမ်တရားတို့ဟာ သေဆုံးခြင်းသဘော ရှိပါလားလို့ မြင်  
လာရမယ်။ အဲဒီလို ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သေဆုံးခြင်း ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကို မြင်ရ  
တဲ့အခါ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်နေရခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၁၀) “သင်္ခါတတော” (အဖန်ဖန်ပြုပြင်ရခြင်း)

ရုပ်နာမ်ခမ္မတွေဟာ အဖန်ဖန်ပြုပြင်နေရခြင်း သဘောရှိပါတယ်။  
ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အဖန်ဖန်ပြုပြင်နေရခြင်းသဘောကို မြင်နေရခြင်းဟာလည်း  
အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်နေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စသဘော လက္ခဏာကို ရှုဖန်များလာ  
ရင် အဖြစ်အပျက်တွေ မြန်ပြီး နောင်အခါ ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ အပျက်  
ချည်းသက်သက်ကိုသာ တွေ့မြင်လာရပါလိမ့်မယ်။

ရုပ်တရားတွေအပေါ် အာရုံပြုလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်၊ အပျက်  
ချည်းသက်သက်ကိုသာ မြင်တွေ့နေရပြီး နာမ်တရားတွေအပေါ် သတိ  
ကပ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်၊ အပျက်ချည်းသက်သက်ကိုသာ မြင်တွေ့  
နေရတော့တယ်။

ခရီးဝေးသွားတဲ့အခါ ကားကလည်းကောင်း၊ လမ်းကလည်း  
ကောင်းနေမယ်ဆိုရင် အမြန်နှုန်းနဲ့မောင်းနေတဲ့ကားပေါ် လိုက်ပါပြီး လမ်း  
ဘေးဝဲယာကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သစ်ပင်တွေ ချုံပုတ်တွေ လယ်ကွင်း  
ပြင်တွေဟာ ရိပ်ကနဲ ရိပ်ကနဲ ဖျတ်ဖျတ်ပြေးပြီး မြင်ကွင်းထဲက ပျောက်  
ကွယ်သွားကြတာ မြင်ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။

ထိုအတူပါပဲ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ရှုကွက်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်တရားတွေ  
ဟာ တရိပ်ရိပ် တပျက်တည်းပျက်နေကြတာကို ပကတိမျက်စိနဲ့မြင်သလို  
ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ရှင်းလင်းစွာ မြင်နေရပါလိမ့်မယ်။

ရေပြည့်နေတဲ့ ရေကန်ကြီးထဲမှာ မိုးတွေရွာသွန်းတဲ့အခါ ကန်  
ရေပြင်မှာ ရေပွက်တွေဟာ လျင်လျင်မြန်မြန် ဖြစ်ပျက် နေကြသလို  
ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေဟာလည်း လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေကြတယ်။

အဲဒီလို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပျက်ချည်းသက်သက် မြင်လာတဲ့  
အခါ အဲဒီ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေကို စက်ဆုပ်စရာဘေးလို့ ရှုမြင်လာလို့ ရုပ်နာမ်  
ဓမ္မတွေဟာ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ အပျက်ဆိုတဲ့ဘေးကြီးဆိုက်နေပါ  
လားလို့ မြင်လာတာပေါ့။

သုဿာန်ကြီးလို့ မြင်လာတော့တာပဲ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်  
ဓမ္မတို့ရဲ့ ခဏမဆိုင်းပျက်နေတာဟာ သေနေတာပါပဲ။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ရဲ့  
အသေကို အမြဲမြင်နေရတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘဝသုံးပါး (၃၁)ဘုံလုံး  
ကို သုဿာန်ကြီးလို့ မြင်လာပါတော့တယ်။

သုဿာန်မှာ အသေတွေချည်းတွေ့နေရသလို (၃၁) ဘုံလုံးရှိရှိ  
သမ္မု သတ္တဝါတွေရဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေဟာလည်း အပျက်အသေတွေချည်း  
ဖြစ်ပါတယ်။ သုဿာန်ကြီးထဲမှာ လူတွေနေစဉ် တဖွဲဖွဲ အမြဲသေနေကြ  
ပြီး မြုပ်နံ့နေကြ မီးသဂြိုဟ်နေကြသလို ဒီခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောကြီးထဲမှာ

ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေဟာ ခဏမစဲ သေနကြ ပျက်နေကြတာကို တွေ့မြင်လာရတယ်။

အဲဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီလိုမြင်ပါများတော့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတရားတွေကို သုဿာန်ကြီးလို မြင်လာပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေမကင်းတဲ့ ဘုံဘဝအားလုံးကိုလည်း သုဿာန်တစပြင်ကြီးလို မြင်လာတယ်။ နှစ်သက်မြတ်နိုးတွယ်တာခြင်း ကင်းလာတယ်။ လွတ်အောင် ပြေးထွက်ချင်စိတ်တွေ တဖွားဖွားပေါ်လာတော့တယ်။

အသေချည်းသက်သက် မြင်နေရတဲ့ သားသတ်ရုံကြီးထဲကနေ သေဖို့ နံပါတ်ရိုက်ထားတဲ့ ကျွဲ၊ နွားတွေ ပြေးလွှားလွန်မြောက်ချင်သလို အပျက်ဘေးကြီးဆိုက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မမကင်းတဲ့ ဘုံဘဝတွေကနေ လွတ်မြောက်ချင်လာတော့တာပါပဲ။

ရူမှတ်ဖန်များလာရင် အမှန်မြင်မယ်။ အမှန်မြင်ရင် မတွယ်တာတော့ဘူး။ လွတ်မြောက်ရာလမ်းကိုပဲ တစ်ချိန်လုံး ကြိုးစားနေချင်တော့တယ်။ တကယ်တော့ (၃၁) ဘုံသားသတ်ရုံထဲက လွတ်မြောက်ရာလမ်းစဟာ မဟာသတိပဋ္ဌာန်လမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေးရှေးက ဘုရားများလည်း ဒီမဟာသတိပဋ္ဌာန်လမ်းကနေပဲ လွတ်မြောက်သွားကြကုန်ပြီ။

နောင်အခါ ပွင့်လာလတ္တံ့ဖြစ်တဲ့ ဘုရားရှင်များဟာလည်း ဒီ မဟာသတိပဋ္ဌာန်လမ်းကနေပြီးပဲ သံသရာလွတ်မြောက်ရာ လမ်းကို ရှာ ကြဦးမှာပါ။

အခုချိန်မှာလည်း ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေဟာ မဟာသတိ ပဋ္ဌာန်လမ်းကတစ်ဆင့် သံသရာလွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်း ရှာကြံကြိုးစားနေကြဆဲပါပဲ။

ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်ကြိုးစားကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

လူတွေဟာ ဒီလို မိမိတို့ရဲ့ဘဝအခြေအနေမှန်ကို မသိမြင်ကြ တော့ ခဏလေးနေရတဲ့ဘဝမှာ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေကိုပဲ နှစ်သက်မက်မော ခံစားသုံးဆောင်နေကြတယ်။ ဒီလို ခံစားသုံးဆောင်ရင်း ကာမဂုဏ်နွဲ့ထဲနစ်လိုမှ မရောင့်ရဲနိုင်သေးခင် အလိုမပြည့်မီ သေလွန်ကုန် ကြပြန်တာပဲ။

ဟုတ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ စားဝတ်နေရေး သားသမီးရေးတွေနဲ့ အချိန်ကုန်မှန်း မသိ ကုန်သွားကြပြီး၊ သံသရာဝဲဩဃမှာ တလည်လည် ဖြစ်နေကြရတယ်။

အချိန်တွေ ကုန်မှန်းမသိ ကုန်ပြီး၊ အသက်တွေသာ ကြီးလာကြတယ်။ တရားက မရ၊ ဒီလိုနဲ့ အချိန်တန်တော့ မရဏမင်းက လာခေါ်ရော။ ဆွဲထားလို့လည်း မရ။ တောင်းပန်လို့လည်း မရ။ အချိန်ကာလတွေဟာ မရပ်မနားကုန်လွန်သွားရင်း မရဏမင်းရဲ့ ခံတွင်းဝကို တစ်မိနစ်ပြီးတစ်မိနစ် တစ်စက္ကန့်ပြီးတစ်စက္ကန့် အနီးကပ်ရောက်သွားတော့တယ်။

ဒီစာကို ဖတ်နေတဲ့အချိန်မှာပဲ စာတစ်လုံး ဖတ်ပြီးတိုင်း ဖတ်ပြီးတိုင်း အချိန်တွေဟာ တစ်စက္ကန့်ပြီး တစ်စက္ကန့်နဲ့ အိုနာသေဘက်ကို တရိပ်ရိပ်သွားနေတယ်။ ရပ်မနေဘူး။

တောင်ထိပ်ရေတံခွန်ကြီးပေါ်က ရေတွေဟာ အရှိန်အဟုန်ပြင်းစွာနဲ့ စီးဆင်းနေသလို အချိန်ကာလတွေဟာလည်း အရှိန်အဟုန်နဲ့ပြောင်းလဲနေတယ်။ ရေတံခွန်က စီးလာတဲ့ ရေကို ကြည့်နေစဉ် ပထမမြင်လိုက်တဲ့ရေဟာ အရှိန်ပြင်းစွာနဲ့ စီးဆင်းပြီး ကျော်လွန်သွားခဲ့ပါပြီ။ အရင်နေရာ



မှာ မရှိတော့ပါဘူး။ မြစ်ထဲ ပင်လယ် သမုဒ္ဒရာထဲကို အရှိန်အဟုန်နဲ့ စီးဆင်း ဝင်ရောက်သွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမ နေရာမှာ နောက်ရောက်တဲ့ရေတွေ အစားဝင်ရောက် နေရာယူပြီး အဆက်မပြတ်စီးဆင်းနေကြတာမို့ တစ်ဆက်တည်းလိုပဲ ထင် ရတာ။

အဲဒီလိုပဲ အချိန်ကာလဆိုတာလည်း ရှေ့က တစ်စက္ကန့်က လွန်သွား ချုပ်သွား နောက်တစ်စက္ကန့်က အသစ်ရောက်လာ။ အဲဒီရောက် လာတဲ့ အချိန်တွေကလည်း ပြန်ပြောင်း။ နောက်ထပ် သူ့နေရာမှာ အစားထိုး အသစ်ဝင် ဒီလိုနဲ့ပဲ အချိန်ကာလတွေ ကြာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာလည်း အရွယ်တွေ ပြောင်းလဲလာပြီ။

အချိန်ကို ကြိုးချည်ထားလို့ မရသလို၊ အရွယ်ကိုလည်း ကြိုး ချည်ထားလို့ မရဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်သုံးဆယ်က လှပပျိုရွယ်တဲ့ မိန်းကလေး ဟာလည်း နောက်ထပ်နှစ်သုံးဆယ် ကြာလာတဲ့အခါ အိုမင်းရင့်လာတယ်။ ပြောင်းလဲလာတယ်။

အရွယ်ကို နှစ်တစ်ရာ ပိုင်းခြားလိုက်ရင် ဆယ်ပိုင်းရပါတယ်။

(၁) မန္တဒသက - အသိဉာဏ် နဲ့ နှေး အားနည်းသေးသောအရွယ်၊  
မွေးသည်ကစ ပထမ ဆယ်နှစ်အရွယ်။

(၂) ခိဒ္ဓာဒသက - အပျော်အပါးများသောအရွယ် သို့မဟုတ် အပျော်  
အရွှင်များသော အရွယ်။ ဒုတိယ ဆယ်နှစ်  
(အသက် ၁၀ မှ ၂၀ အရွယ်)

(၃) ဝဏ္ဏဒသက - ရုပ်အဆင်း ပြည့်ဖြိုးသောအရွယ်၊ (အသက် ၂၀  
မှ ၃၀ အတွင်း)

(၄) ဗလဒသက - ခွန်အား ကြီးခြင်းသို့ရောက်သောရွယ် (၀၁)  
ခွန်အား ပြည့်စုံသောအရွယ် (အသက် ၃၀ မှ  
၄၀ အတွင်း)

(၅) ပညာဒသက - ပညာတိုးတက်သော အရွယ် (၀၁) ပညာဉာဏ်  
နှင့် အပြည့်စုံဆုံးအချိန် (အသက် ၄၀ မှ ၅၀  
အတွင်း)

(၆)ဟာနိဒသက - အဆင်း ခွန်အား ပညာများ အားနည်းဆုတ်ယုတ်  
လာသော အရွယ် (အသက် ၅၀ မှ ၆၀ အတွင်း)

(၇)ပဗ္ဗရဒသက - ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရှေ့သို့ ကိုင်းညွတ်သော အရွယ်  
(အသက် ၆၀ မှ ၇၀ အတွင်း)

(၈)စင်္ဂဒသက - ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကုန်းသော အခါ ခါးကုန်းသော အရွယ်  
(အသက် ၇၀ မှ ၈၀ အတွင်း)

(၉)မောမုဟဒသက - သတိလွတ်ကင်း မေ့လျော့တတ်သော အရွယ်  
(အသက် ၈၀ မှ ၉၀ အတွင်း)

(၁၀)သယနဒသက - ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကောင်းစွာ မထိမ်းနိုင်တော့  
ဘဲ အိပ်ရာထဲ လျောင်းအိပ်နေခြင်းကသာ များ  
သောအရွယ် (အသက် ၉၀ မှ ၁၀၀ အတွင်း)

အဲဒီလို အရွယ်ဆယ်ပါး ရှိကြပါတယ်။ ဒုတိယဆယ်နှစ်အရွယ်  
ခိဒ္ဓာဒသက၊ အသက် ၂၀ အရွယ်ရှိသူဟာ ပထမ ဆယ်နှစ်အရွယ် မန္တ  
ဒသက အရွယ်ကို ပြန်မရတော့ပါဘူး။

အဲဒီလိုပဲ တတိယဆယ်နှစ်အရွယ်ဖြစ်တဲ့ ဝဏ္ဏဒသက အသက်

၃၀ အရွယ်ရှိသူဟာလည်း ဒုတိယဆယ်နှစ်အရွယ်ဖြစ်တဲ့ ခိဒ္ဓာဒသကအဖြစ်ကို ပြန်လည်မရနိုင်တော့ပါဘူး။

အဲဒီလိုနည်းနဲ့ အရွယ်ဆိုတာ ပြောင်းလဲနေမယ်။ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဆီသို့သာ ဦးတည်နေမယ်။ ပြန်လည်နုပျိုငယ်ရွယ်လာမယ်ဆိုတာတော့ လုံးဝမဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အရွယ်ဆိုတာ ကြီးချည်ထားလို့ ရနိုင်ကောင်းတာမှ မဟုတ်ဘဲ။

တောင်ထိပ်ပေါ်က ဆင်းလာတဲ့ရေဟာ မြစ်ထဲ သမုဒ္ဒရာထဲကို ရှေ့ရှုပြီး စီးဆင်းလာသလို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာလည်း အိုနာသေဘက်ကိုပဲ ရှေ့ရှုသွားနေပါပြီ။

သေဘက်ကို တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့နီးလာပါပြီ။

- (၁) နေ့ညကုန်လွန်ပြောင်းလဲနေတာရယ်၊
- (၂) အချိန်ကာလတွေ ကုန်လွန်နေတာရယ်၊
- (၃) အရွယ်တွေ ပြောင်းလဲသလောက် ရုပ်တွေ ဖောက်ပြန်လာတာရယ်။

ဒီသုံးမျိုးကို ဘယ်သူမှ တားလို့ မရပါဘူး။ အဲဒီ သုံးမျိုးကို သူသူငါငါ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဘေးဆိုးကြီးလို့ မှတ်ပါ။

ဒါကြောင့် လူ့ဘဝမှာ တန်ဖိုးရှိလှတဲ့အချိန်တွေကို အလဟဿ အချည်းနှီး မကုန်လွန်စေသင့်ပါဘူး။ လောက်ကောင်းကျိုး လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးတွေအတွက် အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးချပါ။ စိန်နဲ့စက် ရမလောက် တန်ဖိုးကြီးတဲ့အချိန်တွေကို ဒီအတိုင်း မဖြုန်းပစ်လိုက်ပါနဲ့။

မိမိအကျိုး သူတစ်ပါးအကျိုးအတွက် ကောင်းကောင်းအသုံးချ ပါ။ ကုန်သွားပြီးတဲ့ အချိန်တွေကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ပြန်လည်အစားထိုး လို့ မရနိုင်ပါဘူး။

တစ်ချို့လူတွေကတော့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မကောင်းမှု အကုသိုလ်တွေနဲ့ပဲ အချိန်တွေ ကုန်လွန်သွားစေတယ်။ ဒါဟာ အချိန်တွေကို အကျိုးမဲ့ ဖျက်စီးပစ်လိုက်တာပါပဲ။ နေကျိုးလဲမနပ် သေကျိုးလဲ မနပ်ပါ ဘူး။ မိမိ သူတစ်ပါး ဘယ်သူ့အတွက်မှ အကျိုးမရှိတဲ့ဘဝကြီးပါပဲ။

သူတော်ကောင်း ပညာရှိတွေ အနေနဲ့ ရရှိလာတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အချိန် တွေကို အသုံးချတယ်။ မိမိ သူတစ်ပါးအတွက် မွန်မွန်မြတ်မြတ် ကုန်လွန် စေတယ်။ လူမိုက်ဆိုတာကတော့ ရရှိလာတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တွေကို ဘယ်သူ့ အကျိုးမှ မဆောင်ဘဲ အလဟဿ ဖျက်စီးဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ပညာရှိတွေက ပစ္စပွန်ကာလကို နိဗ္ဗာန်ထိ ရအောင် ယူသွားပါလို့ ဆိုလေ့ရှိပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ ပစ္စပွန်ကာလပေါ်မှာ တည်မှီ နေကြရတယ်။ အတိတ်ဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ အနာဂတ်ဆိုတာလည်း ထင်ရှားစွာ လက်ကိုင်မရသေးတော့ ဘာမှ လုပ်လို့ မရသေးဘူး။

ပစ္စပွန်မှာသာ အထင်အရှားရှိတာမို့ ဒီအချိန်ကလေးကိုပဲ ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် အသုံးချရမှာပါ။ ပစ္စပွန်လုပ်ရပ်တွေနဲ့ ကိုယ်လိုချင်တာ ရနိုင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်သွားမလား ငရဲသွားမလား ကြိုက်ရာဘုံရွေး။

ဒီကနေ့ အကျိုးရှိအောင် အသုံးချနေခြင်းဟာ အတိတ်ကိုလည်း ကောင်းစေတယ်။ အနာဂတ်ကိုလည်း အင်အားဖြစ်စေတယ်။

အနာဂတ်အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေတယ်ဆိုတာ လက်ရှိပစ္စပွန်ကာလ ကို မှန်ကန်မွန်မြတ်အောင် အသုံးပြုနေတဲ့နောက် အနာဂတ်အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေပြီပေါ့။ လက်ရှိအချိန်မှာ ဝိပဿနာတရားတွေ အားထုတ် ထားရင် နောင်သေခါနီးကာလမှာ မိမိပြုခဲ့ပြီးတဲ့ ကောင်းမှုတွေ အာရုံပြု ရင်း ဝိပဿနာရှုမှတ်ရင်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ သေနိုင်ပါတယ်။

တစ်ဘဝ တစ်ဇာတ်သိမ်းနိုင်ပါတယ်။ နောင်သံသရာလည်း

ကောင်းမယ်။ ခုလည်းကောင်းမယ်။ တကယ်တော့ ဝိပဿနာတရားတွေ  
ကသာ ယောဂီတို့ရဲ့ အားကိုးရာအမှန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို မဟုတ်ဘဲ လောကီအာရုံတွေကြားမှာ အပျော်ကြီးပျော်ပြီး  
အမေ့ကြီးမေ့နေကြရင် သေခါနီးမှာ အားကိုးရာမဲ့ မှီခိုရာမဲ့ သေကြရမယ်။  
အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေကြားမှာ ပျော်လို့မှ မရောင့်ရဲမီ သေကြ  
ရမယ်ဆိုရင် နောင်သံသရာမှာ မကောင်းနိုင်တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ခုလည်းကောင်း နောင်လည်းကောင်းအောင် အသေ  
လည်းကောင်း အနေလည်းကောင်းအောင် ဝိပဿနာတရားကို နေ့စဉ်  
မပြတ် ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတော်များကို ဒီလိုဟောတော်မူခဲ့ပါ တယ်။

“ပုပ္ဖာနိ ဟေဝ ပစိနန္တံ၊ ဗျာသတ္တ မနသံနရံ၊

အတိတ္တံ ယေဝ ကာမေသု၊ အန္တကော ကုရုတေ ဝသံ”

ပုပ္ဖာနိ- ငါးပါးအာရုံကာမဂုဏ်တည်းဟူသော ပန်းပွင့်တို့ကို၊  
ပစိနန္တံ ဟေဝ- ရွေးချယ်ဆဲသာလျင်ဖြစ်သော၊ ဗျာသတ္တ မနသံ-အထူး  
ထူးအပြားပြားသော အချင်းအရာဖြင့် လွန်စွာကပ်ငြိသော စိတ်ရှိသော၊

ကာမေသု- ဝတ္ထုကာမ(အာရုံငါးပါးဟူသော ဝတ္ထုကာမ) ကိလေသာကာမ  
 (ကိလေသာ တဏှာ (သို့မဟုတ်) အာရုံငါးပါးကို လိုချင်တတ်မက်သော  
 တဏှာ) တို့၌၊ အတိတ္ထံယေဝ- ရှာမှီးခြင်း၊ သုံးဆောင်ခြင်း၊ သိုမှီးခြင်း  
 အားဖြင့် မရောင့်ရဲသည်သာလျှင် ဖြစ်သော၊ နရံ- သတ္တဝါကို၊ အန္တကော-  
 သေမင်းသည်၊ ဝသံ- မိမိအလိုကို၊ ကုရမာ- ပြု၏။

ငါးဖြာ အာရုံ ကာမဂုဏ်ဆိုတဲ့ ပန်းတွေကို ဝါ ပန်းနဲ့တူတဲ့  
 အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေကို သုံးဆောင်ခံစားနေတဲ့သူဟာ ဒီအာရုံ  
 တွေအတွက် ရှာမှီး သုံးဆောင် သိုမှီး သိမ်းဆည်းခြင်းအားဖြင့် မရောင့်  
 ရဲနိုင်သေးမီ သေမင်းက ခေါ်သွားတယ်။ သားရေး သမီးရေး စီးပွားရေး  
 တွေ ကြားထဲက မအားလပ်နိုင်တဲ့လူတွေကို သေမင်းက အားလပ်ချိန်အထိ  
 မစောင့်ဘဲ သူခေါ်ချင်တဲ့အချိန် ခေါ်သွားတတ်တယ်။

အမှုကိစ္စတွေ တန်းလန်းနဲ့ လူတွေဟာ သေမင်းခေါ်ရာနောက်  
 လိုက်ကြရတယ်လို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။

လူတွေဟာ မအားလပ်ဘဲ သေသွားကြရတာပါပဲ။ သားရေး  
 သမီးရေး လူမှုရေး စီးပွားရေးဆိုတဲ့ အရေးကိစ္စတွေ လုပ်ကိုင်လို့ မပြီး



ဆုံးခင် သေသွားကြရလို့ အလုပ်ကိစ္စတွေ တန်းလန်းနဲ့ သေသွားကြရ တယ်။

ဆိုလိုတာက မိမိတို့ရဲ့အလုပ် မပြီးဆုံးသေးခင် ရည်မှန်းချက် မပြည့်ဝသေးခင်လည်း သေချင်သေတတ်တာမျိုး အားလပ်ပြီးမှ သေတဲ့သူ အလုပ်တွေအားလုံးပြီးမှ စိတ်ချလက်ချ သေတဲ့လူဆိုတာ မရှိသလောက် ပါပဲ။

ဒါကြောင့် “သေသော်မြေတွင်း၊ မှုတင်းလင်းနှင့်၊ ဆင်းရသည် သာ လက်မကွာရှင့်” လို့ မဃဒေဝ လင်္ကာမှာ ဆိုတာထားပေါ့။ အားလပ် မှသာ မိမိအတွက် ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ် မယ်ဆိုလည်း မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ သေပြီးတဲ့နောက် အပါယ်လေးဘုံကို ရောက်သွားကြရမှာပါ။

ဇနီး မယား သမီး သား လင်ယောက်ျားတွေအတွက် စားဝတ် နေရေး ပညာရေးအတွက် လုပ်ကိုင်နေတဲ့ကြားထဲမှာပဲ ဝိပဿနာအလုပ်ကို ရှုမှတ်ပွားများကြပြီး မအိုမနာမသေရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ သွားကြရမယ် ဆိုတာ မှတ်ထားကြရပါမယ်။

အနှိုင်းမဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်အဆုံးမှာ တရားနာ  
ပရိသတ်တွေလည်း သောတာပတ္တိမဂ်၊ သောတာပတ္တိဖိုလ် စသည်ဖြင့်  
တည်ခဲ့ကြရပါတယ်။

မုဒုံဓမ္မဒူတဆရာတော်

အရှင် ကောသလ္လ

ပဓာန နာယက

ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ ဓမ္မကထိက  
ကန်သာယာရပ်၊ မုဒုံမြို့၊ မွန်ပြည်နယ်။



**TRANSLATED BY**

**DAW SAN YI (PREACHING)**

**INTERNATIONAL  
THERAVADA BUDDHIST MISSIONARY UNI-  
VERSITY,**

**YANGON, MYANMAR.**

**AND**

**TRANSLATED BY  
DAW HTOO HTOO AUNG (MEDITATION)**

**INTERNATIONAL  
THERAVADA BUDDHIST MISSIONARY UNI-  
VERSITY,**

**YANGON, MYANMAR.**

# ဓမ္မဒူတ နဂြင်ကောသလ(မုဒုံ)

၏

(ကံပန်းချီဆရာ၏စွတ်ချက်များ)

ဓမ္မရသစာအလှ စာဖတ်သူလက်သို့ ရောက်ရှိမည်။

AND

ဓမ္မရောင်ခြည်

ပေါက်စေတီ

# How short the life is!



Just like the length of a snap!

And a drop of water that falls down  
on the ground!

1. Name of the Monastery - Dhamma duta monastery, Kanthayar quarter, Mu-donMyo, Mon state.
2. Date of birth - 4th Waxing day of Tabaung, 1318-Myanmar Era, Monday. (4.3.1957)
3. Age and Vassa - 47 years / 27 Vassa.
4. Parents' Name - U Shwe Nay+ Daw Mya Yin
5. Place of Brith - Mu-done Myo, Mon state.
6. Ordination - In 1339, the 7th Wanning day of Nayum, (7.7.77) Tuesday at 7 am, he was Ordained as a noble bhikkhu at Khandha Sima, Kyaikkasan monastery, Mu done Myo, Mon state, under the patronage of Honourary President (Shwe Kyin gana).

**Dhamma Duta Golden Axe Series**

Bhaddanta Kesara, sponsored by his parents, he become a noble bhikkhu.

**The teachers, he was taught;**

- (1) Bhaddanta Vijaya (admonishing Teacher, Ganavacaka), Bhaddanta Kovida (Kyaikkasan monastery, Mu-done, Mon state)
- (2) Ven. Bhaddanta Candima (Khanaung village Monastery, Kyaikmaraw Township).
- (3) Yangon Myo, Kabha Aye, Vijjotarum Sa Thin Taik Padhana Nayaka Sayadow Aggamaha Pandhita Dhamma Cariya Siromani Bhaddanta, Vijjota.
- (4) Agga Maha Gantha Vacaka Dhamma Cariya Bhaddanta Naginda.
- (5) Ven. Bhaddanta Gunissara (Padhana Nayaka Sayadaw). Mhaw bhi Myo, Sasa-na Wun Saung Monastery, Yangon.  
Agga Maha Pandhita, Dhamma cariya Pali paragu (Myaung Mya Myo Pajjotarum Taik Thit.
- (6) Pathein Myo, Thein Kon Kyaung, Padhana Nayaka Sayadaw, Ganavacaka Mula Dhamma Cariya Bhaddanta Rajinda.

- (7) Mawlamyaing Township, Pa-auk Tawra Padhana Nayaka Sayadow, Aggamaha Kammatthana Cariya, Dhamma Cariya Buddanta Acinna.
- (8) Ven. Sayadaw Baddanta Pannajota (Taung-zun Dhammaduta Tawra, Padhana Nayaka, Visitha Dighabhanaka Siri Pavara Dhamm-acariya, Agga Maha Saddhama Jotikadhaja Gantha Karaka).

He Learned Higher Buddhist Literatures under these Theras Until he had attained Mula Dhamma Cariya. And he also tries in Patipatti according to his teachers' admonishments.

- (9) Performance of the Ven. Sayadaw for Buddha sasana. (a) Adopting the admonishment of the great benefactors the most Ven. Dhamma duta Sayadaw, he established Dhamma duta Monastery on the 7 acres land donated by well-wishers for religious purposes, in Kan-thayar quarter, Mudone township, Mon state.
- (10) Visungama two storey-Sima(Sanctuary Hall), three great two-storey for the sanghas, a building set aside for Partaking meals in the same Monastery, Dhamma duta. And he also established Dhamma Hall,



How Short the Life is !

127

Yogi Chambers, small buildings for each one to practise.

Meditation (Kammatthana Kyaung); a big brick wall. Surrounding , two big facades of the Monastery; water-tower, water-pump, (water-hydrant), electric generator. He serves the duty of Pariyatti Sasana with the help of his assistants, Ganavacaka Dhamma Cariya teachers. He tries to propagate the Buddha sasana teaching Buddhist Literatures over 40 Sanghas in his monastery, Dhammaduta; and teaching Meditation practise during Vassa about 50 yogis; During December about 100 yogis; During Thinggyan festival about 400 yogis; he also sponsors meditation centre at his Dhammduta monastery the whole years. (though out the whole year) With the help of his assistants and well-wishers. Moreover, he used to take (Missionary Trip) to preach and teach the dhamma and to establish meditation centre.

(12) He wrote the Buddhist scripture for yogis who are very religious "Search the Dhamma insight the body". "Lu", "The words said by mother, the Dhamma taught by mother", as Ganthakaraka Sayadaw.

**Dhamma Duta Golden Axe Series**

(13) He serves a member of Sangha Nayaka Association (Mu-don) on behalf of Shwe Kyin sect. Mu-done.

(14) He serves as a member and Nayaka Sayadaw of Multi Sects Pariyatti Sasana Pala Examination board; Mu-done Township.

(15) He is now serving as Dhammaduta Kammattha na and as a member of Nayaka sayadaw (Presidential Meditation Teachers Council) dutifully for the development and propagation of Buddha Sasana.

**Preface of the author.**

It is very true indeed that the life is very short or the life is just a moment.

If we look again our way back that we had passed along our whole life in the past, it seemed just a moment.

It seems not to be so long since our childhood up to the present moment. We can feel as if our childhood was not so long from this moment. And suffer the childhood happenings just as it was not far away from present. It seems not to be so late just a moment why? Because of feeling deeply in the heart.

All Previous actions disappeared and ended in the past. All beings live in present moment.

Of course, past is not in hand; Passed and ended. There is no past time here, all have gone forever.

Future does not come along and there is no future at this moment.

Therefore, we all live only with present moment. No past. No future.

We belong to the present moment; not past, not future.

**Dhamma Duta Golden Axe Series**

We will have to use the present moment beneficially. I'll explain more. Look at the cars, and carts. They can move on wheels.

When the wheel goes round, one part of the wheel, that is touched with the ground is very little. The wider space of the wheel, that is not touched with the ground is so many.

Whenever the wheel rolls itself on the surface, there is a wide space of the ground that is not touched with the wheel and there is a little space that is touched with the wheel. The time, that wastefully passed is more than the present moment we can use well.

The future that is not coming really is also uncertain for us.

All beings can be also alive within a very short moment in the present; just like the second that touch the ground with one part of the wheel, not the whole one. Living to-day is not sure for tomorrow.

Pannatti life and paramattha life (conceptional life) and (life of ultimate reality)

There are two kinds of living; conceptional and life as ultimate reality.

"A man is fifty years old," means his conceptiona life.

It means that it was fifty years changing a decaying for him since his brith to this moment.

He is not belong to the whole fifty years. It said that the time is over 50 years for him, (or) the time had passed over 50 years for him; with changing and decaying.

The past 50 years is not belong to him at present. But Only this moment is belong to that man.

Therefore fifty years old means fifty years passed away in the past time. It is called conceptional life.

Life of ultimate reality means for one instance or one snap. Mind (consiousness) always changes "arising, existing and dissoluting" only for three moments; Upada thiti and bhanga;

It is always changing with arising, existing and dissolving one after one consciousness. No sooner had one consciousness arisen, existed and dissolved then the next new consciousness changes in the same way.

In fact, all beings are impermanents Changing second by second just like driving as the wheel. The first consciousness disappears and all beings exist at the present moment.

The future consciousness does not distinctly appear as it doesn't arrive.

Therefore, the consciousness that appeared in the past was not making visible or manifestation distinguish. The future consciousness is not clear as it does not appear yet, all beings stand on the momentary consciousness.

In this way, Devas and Brahmas last long for thousands and thousands of billion years (or) for a crore.

The Brahmas, who last long (their lives) for eighty-four thousand Kapas also remains only with the present momentary consciousness.

Like-wise, it is to be known that the cars that can go for so many miles went only with a little space that the wheel touched the ground.

If you understand,(or) discern this you will find that Life is just a moment, very short.

If you are belonging to one instant present moment during your very short life span, what is suitable for you to do at once? I hope that you, yourself, can decide what shall you do?

Ven. Mu-don Dhamma du-ta

Sayadaw

Baddanta U Kosalla

Padhana Nayaka

Kammatthana Cariya,

Dhammakathika,

Dhammaduta Kyaung Taik,

Kanthayar Quarter, Mu-done Myo,

Mon state.

Our Lord Buddha was dwelling at jeta vana Monastery in Savatthi with his disciples suitably and peacefully.

A Deity, named MaLabhari lived in Tavatimsa.

*How short the life is!*

Namotassa Bhagavato Arahato sammambudhassa.

The Buddha accompanied with his disciples peacefully stayed at Jetavana monastery in Savatthi. At that time, there was a deity named Malabhari who had a thousand of servants devis around him in Tavatimsa.

One day they went to the Nandawan Garden, that the deities use to take rest or dwell happily.

When they got there, some of the Devis gathered the Manjusaka flowers, some collected a lot of flowers for Malabhari and some wore the most beautiful garlands of Manjusaka flowers on the body of Malabhari.

Among those devis, one of th devis suddenly died on the branch of the tree while she was gathering the Manjusaka flowers.

**Dhamma Duta Golden Axe Series**



The death of the deities is just like a quench of fire. There is no body remain leaving from them.

That Devi reborned in a new existence as a lady, in a house of Savatthi. That lady, could see clearly the previous life as she was a wife of Malabhari Deity.

At the age of sixteen, she was married and followed her husband as a dutiful wife.

There was a custom of Buddhism in Savatthi.(custom of Buddhist culture)

It was use to build the little buildings set aside for partaking meals in the Quarter of the city.

The bhikkhus who were staying at the monastery in the forest far away from the city, went to have their alms-food after they had got onto the little building.

After that, the bhikkhus used to return into forest.

Therefore, that lady, Paipujika did the duties for sanghas such as drawing the water, putting the clean drinking water, preparing the places for the bhikkhus, sweeping the floor of monastery and its surrounding every day.

She did the duties of sanghas (bhik-khus) after she had donated the alms (rice and curry etc) to the sanghas whenever the bhikkhus arrived.

After that, she used to pray, "O! Reverence sirs, may these merits, I have donated, or I have donated or I have done for the bhikkhus be maintenance to be reborn in The Tavatimsa, with my beloved husband, Malabhari"

It means that she would be reborn and live together with her husband, because of those merits.

She was named Patipujita, because she always pray for the same wish whenever she had done meritorious deeds.

"Patipujika means" The woman who always does meritorious deeds expecting or wishing for her husband or The woman who is paying honour to her husband.

In this way, she bore the first son when the first son would stand on his feet, she received the next second son. Like wise, she had born four sons.

The time that they could take care of themselves is about two years. Therefore after two

How Short the Life is !

137

years but one. or two yearly, she had four sons. As she had married, at the age of sixteen , she was twenty-four years when she had four sons.

One day she returned after she had finished the duties of Sanghas in the Monastery.

In the evening Patipujika died of the serious disease immediately.

Patipujika did not fore know (exactly) that she would die immediately. Yes,(Infect), all beings in this world, do not fore know where and when they will die.

There are five kinds of things that man cannot foreknow in deed.

*"Jivitam-Byadhika Laka Dehanikhepanamgati,*

*Pance tejiva Lokasmin, aninitta-na na yare.*

(VisuddhiMagga 1/ 228. san-/ tha 1/ 39)

It is said in the Visddhi Magga Attha Sanyuttaattha katha- like this.

Jivitam-Life span (Life-age)

In this world, most of the pepole use to speak, act and consider widely in advance for themselves.

**Dhamma Duta Golden Axe Series**

They seem not deeply consider about death even once. They always neglect and forget death in every motion that they should never die. In fact, we will have to consider and criticize about death deeply.

Death will arrive us one day although we don't invite. Oneday, we'll surely go to destination of death although we don't wish to go.

It is impossible for the sun arising from the west and setting in the east. Like wise, it is not a nature for man to be young again on the way from bith to death.

Although One does not go towards the death his body goes towards the death without stopping any second, forever.

When we travel by train, which is driving with non-stop it is nearer and nearer to (reach) station second by second, minute by minute.

In the same way, every second and every minute are nearer and nearer to death, The later second is nearer than the previous second.

(The later second is near death rather than previous second).

However, the Life is so long cannot be seen in advance.

One must examine oneself in return. Let's checkup. Let's criticize. No one can foreknow how shall they live, so longer or short in life?

We cannot exactly know. (It cannot be known exactly how long can one live, such as 30 years, 40 years, 50 years or 60 years, etc.)

It cannot be foreknown who will depart earlier the parents or their children, among the parents and children. Who will depart earlier, the husband or the wife between the couples. No one can know who will earlier, who will die late exactly.

One to each other cannot foreknow how long can live.

" How long can live.

No one can decide."

No one can fore see on which disease, he will suffer for death.

We cannot foreknow which disease will cause our death during the period of good health.

Infact, this body is the location of various diseases and hiding place of different sufferings.

Sabba roganam alayo (Jataka atthakatha 4/103)

Ayamkaya, this body

sabba roganam= of all the diseases.

Alayo= is location

According to the above saying. This body is full of different diseases.

It is the repository or location of various diseases. It is the ware-house for different kinds of diseases indeed.

However it is (this body) treated carefully or take care of kindly, or gratify, it cannot satisfy.

One day , One or two among the various diseases surely must kill beings.

According to the verse,

" By which disease ,  
cruelly oppressed, until to death cannot be known."

we cannot foreknow by which disease we all are put to death, Isn't it?

"The time to be death"

When will we die?

We all don't foreknow exactly.

Moreover we cannot foreknow when will we die exactly. We can't estimate surely that whether we will die in the morning, in the evening or at night.

Every minute, every second, can be the death time for us. Therefore, some are died of different causes immediately on unreguarded time unexpectedly aren't they?

As one can die at anytime,(at all time), we will have full careness for ourselves.

One must be aware of his body from the early morning he arises up since he has presence of mind to the night till he falls asleep.

To be mindful in the body means to take notion insight the body with wisdom. (knowledge)

**Life is Just a Moment!**

Meditator should sit on the mat in a cross-legged position. Place the right foot on the left or place both feet on the mat. One may sit comfortably on a

**Dhamma Duta Golden Axe Series**

chari to rest the legs on the floor. Ladies can sit in the womanish style.

Put the right palm over the left and place them on the lap. Keep the body straight and erect the head. Clothes should be loose-fitting. Keep the mat in neat and tidy. Be seated in a convenient posture to be able to complete a sitting-time.

Close the mouth and eyes gently. Mind your breathing-in and breathing-out. Observe attentively the distinct sensation of pushing or vibration or touching of in-breath and out-breath. Keep your breathing in natural and important thing is taking awareness attentively and precisely of the pushing and touching of your breath at the tip of the nose, without missing a single touch of breathing.

If you cannot develop the constant awareness of breathing at the tip of the nose, you should try to be mindful of thumping of your heart-beat.

If you cannot get any sense of heart-beat, you should strive to observe mindfully the touching of your hip or any one of other lower body parts with the mat or floor. Just take the sharp awareness on the changing natures such as hotness, stiffness and so on.



In no time, you will distinctly experience the hotness, pain etc, arising at the touching point of hip and floor. You should keep on observing energetically . You should not recite either verbally or mentally as "matter, matter" or "rupa rupa". It should be mere seeing the true nature of matter.

You will see penetrative that pushing tingling vibration, touching , aching, etc, come into being one after another and are subject to decay in turn at the tip of nose, at the chest, and at the hip. You should be mindful uninterruptedly on the most obvious point among them. On account of continuous of hot, cold, pain, tough and so on appear in your the whole body.

At that time you should change your principal meditation object and should observe whatever changes arise in the body precisely and attentively.

When you observe continuously for a long time you may become ill at ease with the sensations of tiredness numbness, ache and so on. You should change your sitting position gently and mindfully.

Changing posture is allowed here. You can realize the true nature of mind and matter only when

you are in the comfortable positions. So you are allowed to change your posture occasionally.

(It is described in the treatises entitled Silakkhan atthakatha-, p-176 and Mulapannasa atthakatha, vol-1, p-268.)

Having examining the varying degree of stiffness pain and ache, you can change your posture gently. Then you should take back sharp mindfulness on the primary object of meditation or you should investigate carefully evident sensation that changes in its own accord.

Later on, having had experienced, as soon as you pay attention to your body, you discern clearly the incessant transitoriness of vibration and shaking natures. Close the real eyes and look through the wisdom eyes, you will discern vividly the nature of things in constant flux, never stable, ever vibrating and shaking. These changes discerned by insight are the nature of 'rupa' (matter).

You penetratively perceive that 'rupa' has mere transient nature, not 'he' ,not 'I', no person, no being in it. Observing this transient nature with insight

knowledge is termed as "Observe as rupa". Without reciting as "rupa-rupa ...", just mindfully examine the transitoriness of physical phenomenon. Just like the behaviour of a person is watched by a stranger from a distance, the permanent changing nature of physical phenomena is to be observed comfortably.

When you keep on investigating mindfully, you will discriminate that perpetual changing nature of physical state is one phenomenon and the observing and investigating mine is another. Conscious mind discern the changing nature of physical phenomenon as they really are.

It is the right understanding. Conscious mind neither exists in nor mingles with the perpetual changing matter(physical state). Likewise the constant changing matter is not seated in the conscious mind, not suffused in the conscious mind. You will analytically know that changing nature of matter is a separate process and observing conscious mind is another.

One who knows these two natures discriminately is termed in common as "the knower of mind and matter separation." You will discern that

there is no person no being other than two only: matter, having changing nature, and mind having consciousness, in your meditation object. By understanding thus ego-illusion (sakkayaditthi) is abandoned. Meditator should strive in order to penetrate the superficial perception and know analytically the nature of mind and matter.

### **Standing Meditation**

You should stand with both feet on the floor and place the two hands hanging down at the both sides of your body. Focus your mind on the touching point of the lower foot with the floor and observe precisely the changing nature arises at that point such as hotness, pain, tautness, hardness and so on. Because of continuous contact of your feet and floor, you become tired of bearing your own heavy body. Your feet become quiver and you cannot afford to stand any more. For the sake of some relief, you should lift the right foot slightly. Let the hot air release incessantly, which relieves shaking and cramps gradually. Then drop your right foot and the left slightly.

You will eventually get better as a result of continuous conditioning heat from the foot. Having dropped the left foot on the floor, draw back your attention to the touching point of your foot with floor, and observe and examine attentively the obvious sensations that arise in turn.

By successive investigations in standing posture, you will discriminate the nature of mind and matter. The transitoriness of hotness, pain, tautness, numbness, etc, that arises at the touching point of your feet with the floor, is one phenomenon and the conscious mind is another.

In other words, you will know analytically that perpetual changing nature of matter is separate process and observing mind is another.

When you get tiresome in the standing posture, you should sit again and then take note and examine the nature of mind and matter.

### **Walking Meditation**

You should walk neither slowly nor fastly but steadily. You should keep mindfulness on every touch-

ing of foot with the floor(or the ground) in each pace. During the walking meditation, you should observe attentively the nature of either tenseness, or toughness, hotness, coldness, etc, arising in each pace. You should not watch the pace with open eyes but examine the nature that you encounter in pacing through the wisdom eyes.

During the course of walking meditation, you should bring your sharp awareness to the movement of a pace, from the first step "lifting" to the last step "dropping". On successive investigations, you will discern in detail the transitoriness of stiffness, hardness, hotness, coldness and so on. The conscious mind knows the perpetual change of matter in the sense of stiffness, hardness, hotness, coldness and so on. When you keep on meditation in walking posture, you will penetratively see the different phenomena of mind and matter. The changing nature of tenseness, hardness, etc. appear during walking is one thing and the investigating mind there of is another.

You all may observe and discern the nature of mind and matter distinctly in walking meditation.

**Dhamma Duta Golden Axe Series**

**Meditation in Lying Posture.**

When you sleep, you will be aware of touching of head and pillow, back and bed, right or left side of body and bed. You will experience the sensations such as touching, pain, hotness, toughness, etc. Among them you should watch attentively the prominent one. When the pain becomes unbearable, you should change your position gently and mindfully. Then you should draw back your attention to the evident one such as touching, aching, etc. and observe its nature comfortably and precisely. The important thing is to be aware of the nature of transitoriness of these sensations. As a result of successive observations, you will discriminate the nature of mind and matter during the course of lying meditation. The nature of touching, aching, hotness and so on and physical phenomenon and the conscious mind is mental phenomenon.

You will understand penetratively that the perpetual changing nature of matter in the sense of aching, touching, hotness, etc. is not mingled with the conscious mind. It just keep on changing with its own accord. Likewise, the conscious mind that observe

the constant changing of matter is not mixed with the matter. It is "mere knowing" the object in accord with its own nature.

You all should observe energetically to discern the nature of mind and matter analytically in lying posture.

### **Meditation in Taking Food.**

While savouring the food, when you hold the food with hand, you should take your sharp and awareness on the nature of hot and cold of a lump of alms or food. When you put the food into the mouth, at the moment of bending or stretching your arm, you will experience the sense of tenseness, relaxation and so on in your arm. You should observe the nature of obvious one mindfully. While chewing the food, it is being crunched between the upper teeth and lower teeth. You will experience the nature of crush of teeth, tautness, tenseness, and relaxation along the cheeks and jaw. You should observe attentively such nature and keep your notion firmly to the prominent one.



On the other hand, while you are taking food, you will experience the taste such as sweet, sour, hot, salty, bitter, astringent, savouring and delicious. You should not attach to these flavour but take note on the obvious one.

While you are swallowing the food, you should take sharp awareness on the sensation of tenseness or flexibility or else arising along the throat. You should observe precisely the obvious flavour one or sensation such as hotness, coldness, touching, tenseness, flexibility, sweet, sour, hot, salty and astringent.

On precise and constant examinations, you will discriminate the nature of mind and matter during the course of meditation. How can you perceive them analytically? All the sensation and tastes arising during taking food have nature of transitoriness and are specified as matter which is not mixed with conscious mind. And mind and matter are in the constant flux of separate phenomena. You also distinguish these two as: the mind that investigates the transient nature of matter is one phenomenon and is not mingled with matter which separate phenomenon.

Thus you should observe mindfully to discern the true nature of mind and matter in taking food. You will understand correctly that there is only two, mind and matter, incessant changing is nature of matter and investigate them uninterruptedly is nature of conscious mind.

### **Practising Vipassana in Daily Activites**

When you are engaged in daily activites, you should examine energetically the nature of whatever thing arises in your body throught the wisdom eyes. You will see penetratively the transient nature of shaking, itching, numbness, incessant hotness, uneasiness thumping and so on arising in your body. They are in flux and being destroyed continuously are nature of matter and the conscious mind that discriminate the physical nature is mental. You will analytically know that there is only two real phenomena; phyiscal phenomenon having nature of constant change and mental phenomenon having nature of conscious of the object.

Having discriminate the nature of mind and matter, you will vividly understand that on whatever object that you meditate is nothing other than mind and matter. You should keep on investigating the common characteristic of mind and matter. You can penetrate superficial perception and realize the impermanent nature of mind and matter.

You can accumulate the merit of meditation while you are serving household cares and social duties.

Practising insight meditation (vipassana bhavana) in daily activities has dual efficacy of finishing the household cares and accomplishing the insight meditation to some extent that will lead you to achieve insight knowledge, stage by stage and you are bound to attain the supramundane wisdom, that is, path wisdom and its fruition or transandental wisdom(magga and phala).

During the Lord Buddha's time, a woman named Therika attained sotapatti magga while she was cooking in the kitchen. The way she had attained Magganana is when she cooked vegetables, she saw

arising and dissolution of nature by changing the condition of vegetables in the pot on account of heat. It means that she found the changing of nature or the nature of impermanence.

Then she understood the changes of the four elements in her body and found the nature of the signs of impermanence. Then she attained sotapatti magga sotapattiphala, sakada gami magga, sakadagami phala. Anagami Magga, Anagami phala, (three maggas and three phalas all together) while she kept in mind deeply with continuous mindfulness.

She became arahanta after she had entered Buddha sasana as a bhikkhuni. She was very famous as "Mandhapa dayika Theri during the Buddha's times. It was because of her pandal donation during the kona Buddha's time. So the persons who cannot break a little time for rest (or) who cannot give any time to practise meditation will have to insight while walking or doing their work.

Later, one may realize not only the changing for the worse in an unreliable of rupa (body) but also nama (mind) arising and dissolution by his wisdom eye (or) knowledge.

When one realizes that all five aggregates (nama nd rupa) are only arising and dissolving nature. It is always changing forever, he comprehends about death. Death means the changing of Nama and rupa, arising and dissolution. When one's mind realizes that nature, he dares to face with death bravely. He dares to approach toward death.

### **Like the way in the jungle.**

If a man who travels through the deep jungle does not take weapons with him, he will have to die in fright by facing the evil tigers and snakes on his way as narrow path in the forest. He cannot reach the goal he wants. Like wise, if a person who travel around the samsara, does not take the dhamma with him as a great weapon he cannot be born in celestial abodes when he faces with death, he will face in a great fear and trambled mind.

Just like a man who carries or brings weapon with him can prevent himself without fear and can go where he wants however he faces and fights with evil tigers and snakes on his way in the forest.

In the same way, a person who used to bring the dhamma along his life, can continue the new life as he wish until he attains Nibbana by facing death bravely.

I therefore suggest to hold the dhamma firmly since this moment.

### **The place to die.**

More over, no one can preknow (fore-know) where he will die.

A person who lives in the city can die out of the city like wise a person who lives outside the city can die in the city.

The man on the ground can die in the water. The man living on the ground can die in the sky while he is flying by plane-crashes down immediately.

A person who is living in an apartment can die on the way out side the buliding, while he is travelling can die in the hospital or clinic.

Every place can be died for every one. No one can foreknow where (in which place) he will die.

Therefore we will have a great awareness in everywhere. Every place we arrive, (or) in the house, in the office or at the market etc will be place for death forever. All places are no guaranty to live always . Our life is impermanent.

All beings can't fore known,  
where (in which place)  
they will die also.

### **'Gati' Life after death**

In which existence  
Will we be reborn  
after our death.

Now then, Let's check up ourselves. We can't know where we will be reborn after our death. But if we guess, we can know.

This is the example that our great benefactor, the most Ven-Dhammaduta Sayadaw preached, "Where will you go (or) where will you go down along the river?"

Once upon a time, there was a seaport, near the river bank.

A boat was kept on chilli, beans, potatoes, and onions etc. When the boat was going to leave, a stranger came up and asked the Head man of the boat; "O, sir! I want to travel in this boat with you. May I be allowed to follow in your group on this board?"

The stranger requested him. As the Headman of the boat did not want to follow him, "O youngman, our boat will not leave for the lower towns. We'll go for sale in the upper towns"

He told lies.

The goods that produce from upper Myanmar such as chilli, beans, potatoes and Onions etc. Will have to sell in the Lower Myanmar, going down the Ayeyawaddy river. In the same way, our body which is kept on Labha, dosa nd moha (greed, anger(or)hatred and delusion) can be foreknown where it will go down.

He immediately to be reborn in the four apayas bhumi surely after he has died. It is not be lied.

If a person dies of attaching on his wife, sons, daughters, husband, weath and house, etc, he can be mostly reborn as peta. That life of peta is not to be free from liberation. Some of the people call that life



as paraloka (or) soul world.

If a person die of Dosa (hatred), he will be reborn in Hells. If he die of Moha (delusion), he will be reborn in animal world mostly. Therefore, he must change his load to keep on.

He will have to load down the greed, hatred and delusion and carry up Vipassana kusala (or) Vipassana Wholesome deeds.

Everytime in every place can be arisen Lobha, dosa and moha. Therefore one will have to insight meditation (or) practise Vipassana instead of those greed, hatred and delusion.

If one reflects on oneself, which is more the good or the bad?

If one keeps on only evildeeds, it is not necessary to ask for a question where he will go down after his death.

If one keeps and carry bad goods on his boat (or) if one keeps and carry evil conducts in his body, it can be foreknown where he will go down instantly after death.

One can understand oneself, where he steel for his life. Unwholesome deeds such as Lobha (greed) steel for four apayas. You will have to understand that.

Kusala Dhamma leads to good realms.

Wholesome deeds put the man into celestial abodes and unwholesome deeds put the man into apayas (Hells).

Non creator sent us in each life. The good conducts and evil conducts we had done sent us in different lives. All create their lives themselves.

Now, let's continue about patipujika after we had taught about five unknown things.

The lady Patipujika died of a serious disease that caused immediately in the evening. Then she became as a Devi of Malabhari Deity in Tavatimas again.

Patipujika kept on and carried the good of Kusala Kamma in her body along her life-span and went up to the celestial abode.

While the flowers were being composed to string. When Patipujika got again to the celestial abode, a lot of devis were wearing the flowres for the detiy, Malahari. Some of the devis were plucking the

flowers and some were composing them beautifully for the diety, Malabhari.

The Deity, Malabhari asked the Devi, Patipujika, "O Devi, where were you? I didn't find you for a moment. Where did you go?"

The devi replied. "I was dead"

Then the deity asked, "And then where were you reborned?" The devi replied. " I was reborned as a human in Savatthi, I had married at the age of sixteen and had four sons. After all, I returned back here with you as I have done so many meritorious deeds."

In the society of men, She had married, got four sons, grew older and died of serious disease immediately. However, these duration of human life is equal to the momentary period of plucking flowers and composing flowers for the deities in Tavatimsa.

The deity asked again. "O devi, how long is the life-span of human beings?" The devi answered, "Dear Deva, it lasts for only a hundred years". "How short their life is!" "Yes, indeed." A hundred years in human loka is equal to oneday and one night of Tavatimsa, therefore the devi (the fairy) was glad from

Tavatimsa and was reborned in human loka. She grew up year after year, married with a man and got four sons. She died at youth and returned to Tavatimsa, in a short momentary (or) just a moment.

One day in Tavatimsa lasts a hundred years in human loka. So twenty-four years in human loka, is just a moment in Tavatimsa.

So the time that the fairy "Patipajika" returned back in her place, Tavatimsa was the same time that other fairies could not finish the plucking the flowers and they did not finish wearing the garlands for the deity, Malabhari.

Then, the deity asked that how the human were living, whether they were sleeping or forgetful wasting their time without having any benefit or whether they were doing their meritorious deeds such as dana, sila and bhavana, (Generosity, morality, and insight meditation.)

"O my dear deity, how did you ask? The men who are alive between one hundred years always forget as if they were not to be died or satisfied they will be alive for countless years, without oldaged, sickness and death".

Yes, indeed, men think that they would be alive for a long time in each life. However it is just a moment, if one looks down from Tavatimsa.

For example, it is like the chickens and the ducks. The little chickens and ducks may think that their lives are so long. If we, human beings look attentively, the lives of chickens and ducks are not so long.

Chickens and ducks pinch and pierce to each other, some of them crow and sing as a serpent while they are striking their wings. They are very happy and satisfied in their life.

In this way, they are indeed within some months or some years. If one from human loka, looks them (or) watches them attentively he may consider about the chickens and ducks to be dead within some days or months. But on the side of these animals, they don't think so.

They may think that their life is so long and they shall never die as if they are (immortal). However the view from Tavatimsa will have to be seen the human just a moment. The deities may think that

If we watch the coop, cool cultivating land carefully the chickens and ducks are disappeared one by one as they are carried out and sent to the market. Like wise, men are dead and disappeared one after another.

In our family, our parents, our brothers and sisters were dead one by one. They all had reached the cemetery one after another. The remaining cocks and hens in the coop do not get a hint of their turns after the first ones had disappeared. Men also in the same way, they do not think. "It is my turn" after they have finished although they are seeing one by one disappeared from their family before.

If they think so, they become again just like the chickens on the cultivating land again.

Men forget death. And so they (people) use to forget to cultivate the wholesome deeds; hesitate to do the Kusala dhamma. They are burdensome for Kusala dhamma.

Yes, indeed. If we watch the manner of men they look to be very heavy burdensome to do good conducts and to tell the truths. They are burdensome

If we watch the coop, cool cultivating land carefully the chickens and ducks are disappeared one by one as they are carried out and sent to the market. Like wise, men are dead and disappeared one after another.

In our family, our parents, our brothers and sisters were dead one by one. They all had reached the cemetery one after another. The remaining cocks and hens in the coop do not get ahint of their turns after the first ones had disappeared. Men also in the same way, they do not think. "It is my turn after they have finish although they are seeing one by one disappeared from their family before.

If they think so, they become again just like the chickens on the cultivating land again.

Men forget death. And so they (people) use to forget to cultivate the wholesom deeds; hesitate to do the Kusala dhamma. They are burdensome for Kusala dhamma.

Yes, indeed. If we watch the manner of men they look to be very heavy burdensome to do good conducts and to tell the truths. They are burdensome

for dana(donation) sila (morality) and bhavana (meditation).

Unwholesome deeds are not burdensome. Some of the people use to do or speak easily as it is (unwholesome deeds) the usual work that they do every day. Doing the evil deeds easily and lightly means the cause of forgetting Kusala kamma.

### **Dead-man and the man who alive**

A sleeping man cannot get up and do the wholesome deeds. Therefore a man who does not do the wholesome deeds although he is active in life is called a sleeping man.

As unconscious man cannot get up and do the wholesome deeds, when one does not do Kusala kamma even though he is alive and active, it is called that he is an unconscious man.

A man who does not do Kusala kamma although he is alive, he is a dead man. Why? Because the body of the deadman cannot get up and do the wholesome deeds although he has legs, hands, eyes and ears distinctly.



Therefore a person who does not do Kusala dhamma (wholesome deeds) although he has eyes, ears, legs and hands distinguishly, he is a dead man.

Let's criticise ourselves whether we are dead men or men who is alive. We'll surely realize ourselves.

We are not able to lie ourselves.

### **Man who likes bellow**

There is bellow at craft as black smithing. It is called bellows. If one pulls it down (pulls the rope down that bellow respire, sounding as "Shuu-Shaai ... Shuu-Shaai"

But it cannot do wholesome deeds. In the same way although men breath with nose if he cannot do Kusala dhamma, he is a bellow-man. He will become a useless man.

As he cannot do both self benefits and the welfare of all beings, that person is a spare one.

People forget the valuable without being able to distinguish advantages and disadvantages. They waste the golden time without any benefit. (Most of

How Short the Life is !

169

Don't be doubt that Malabhari deity remorseful looking at the human beings. If we, human beings, watch the life of chicken and ducks, their life-span are very short some last for even days or months, just a moment. The human life is also just a moment to be seen from the devaloka. Some of the insects lives are very short. All beings are different in life-span.

For example, look at a watch (or) clock. It is not so long for a second. One minute becomes after the collecting of sixty seconds. One hour becomes after sixty minutes.

The length of the time is very different from each other such as second, minute and hour. If one looks from the time limit of hour to the time limit as second, it seems not too long. Like wise, the life of human being is very short, to be seemed from Tavatimsa. There are three billion, one hundred and fifty-three million, thirty-six thousand seconds including in one year. Life is equal to one second of the day in Tavatimsa. It will be a minute in Tavatimsa, if a man in human loka is one year old.

**Dhamma Duta Golden Axe Series**

How Short the Life is !

169

Don't be doubt that Malabhari deity remorseful looking at the human beings. If we, human beings, watch the life of chicken and ducks, their life-span are very short some last for even days or months, just a moment. The human life is also just a moment to be seen from the devaloka. Some of the insects lives are very short. All beings are different in life-span.

For example, look at a watch (or) clock. It is not so long for a second. One minute becomes after the collecting of sixty seconds. One hour becomes after sixty minutes.

The length of the time is very different from each other such as second, minute and hour. If one looks from the time limit of hour to the time limit as second, it seems not too long. Like wise, the life of human being is very short, to be seemed from Tavatimsa. There are three billion, one hundred and fifty-three million, thirty-six thousand seconds including in one year. Life is equal to one second of the day in Tavatimsa. It will be a minute in Tavatimsa, if a man in human loka is one year old.

**Dhamma Duta Golden Axe Series**

### As the slaughter-house

Human life is the slaughter house. The three bhumis (The three realms, called kama, rupa and arupa) are just like the slaughter -house. "Tattha viccha kasa laviya tayo bhava veditabba" There can be seen in Inguttara Nikaya Atthakattha. The three realms are like cow- fence.

It is more true that it is named as "The slaughter-House in which all the animals will be killed surely."

Kama bhumi (11)

Rupa bhumi (16)

Aurpa bhumi (4)

Altogether 31 planes.

In brief, there are Kama bhava, Rupa bhava and Arupa bhava; three fold life. These thirty one planes are like slaughter- house. How?

All the chicken, goats, pigs, cows and hens arrive in that fence would have to be killed.

Like wise all beings in the circle of thirty-one planes will have to die one day. There are three slaughter-Houses, named Kama, rupa and arupa. (sensual plane), (material and form less plane).

In the slaughter-house, named Kama bhumi (Kama realm) there are eleven planes. They are (sensual planes).

Four apayas, human realm and six celestial abodes.

In the Kama (sensual plane) slaughter-house which has eleven sub-slaughter-rooms, human realm is included as one. All the animals such as chickens, ducks , pigs, goats and cows which arrive in the slaughter are to be killed.

It dose not differentiate impartially that which animal will have to put in death and which will have to leave remain. All will have to be killed. Aren't they all dead?

In the same way, every body (every one) who was born in human realm will have to die without being differentiated as Chinese, Indian, Myanmar etc.

All will have to die without any differentciate in poverty or wealth. Isn't it? It means that all human beings without differentiating in classes, religions, colour of complexion, will have to die one day .Isn't it?

gregates due to the law of nature, law of kamma, grow older and older day after day, move slowly to death on the last date of his life.

When the five aggregates of human being start to decay and become old-aged, having grey-haired and older and older decrepit with aged. This is the distinguished old-aged (jara) and it is called Pa-katajara. Before the elucidation of toothless, grey-haired, weaker and weaker in eye-sensitivity and wrinkled however one becomes decaying it is called Paticchanna jara.

It is called hidden old-aged. Moreover as getting mature mind is not distinct, it is also called paticchanna jara.

The old-aged of devas and brahmas are not evident. So, it is paticchanna jara.

Attasalini-tha(364/5)

### **Ripen to death.**

Day after day,  
Move slowly,  
more and more decay!

gregates due to the law of nature, law of kamma, grow older and older day after day, move slowly to death on the last date of his life.

When the five aggregates of human being start to decay and become old-aged, having grey-haired and older and older decrepit with aged. This is the distinguished old-aged (jara) and it is called Pa-katajara. Before the elucidation of toothless, grey-haired, weaker and weaker in eye-sensitivity and wrinkled however one becomes decaying it is called Paticchanna jara.

It is called hidden old-aged. Moreover as getting mature mind is not distinct, it is also called paticchanna jara.

The old-aged of devas and brahmas are not evident. So, it is paticchanna jara.

Attasalini-tha(364/5)

### **Ripen to death.**

Day after day,  
Move slowly,  
more and more decay!

does not look elegant!

Seems to be without fragrant,

like the lotus flower withered against water,

fader and fader forever!

O Jara!

you cruelly excruciate

we, all would have to arrive

in the hands of Death

nearer and nearer,

older and older our age

shorter and shorter the time to live.

Our body, these five aggregates

Wither and wither

Without Verdant, it seems to be blossomed the flower  
of death.

(Magha devaa Para: 164/ page 126)

Day after day, the time passes away.

When the day passed by each after another,  
more and more, the body becomes unelegant because  
of the heat as jara- like the lotus that faded under the  
heat of the sun.



The appearance becomes withersness and grows old aged. the complexion becomes fader and fader without being fresh and strong. These are the persecution of jara.

The more persecuting of jara, the nearer the death, old-aged and grow wizened means shorter for the way to go in life as there is less and less time to live alive.

For example, the way to go is sixty or seventy miles. The miles one had travelled over fifty. Then it remains only ten or twenty miles to travel next.

The next journey to continue is very short. It very near to reach the destination. Like a person who will have to live sixty or seventy years age, now had passed fifty years, it will remain only ten or twenty years for him to live on.

Therefore the time to live (farther more) is very short for him. The journey of the life is short. In fact it means to be near to death. Now, we all grow old and old when we are older and older our hair becomes dull and fade. They begin to be grey or silvery.

The complexion or skin of the whole body

begins to wrinkle, doesn't it? This is the blossoming of death. These signs are the fore runner of death.

However men do not realize themselves that they are at the gate of the death. They enjoy with their wife, sons and daughters and also on the other hand, the women enjoy with their husband and children.

Men think that their life (human loka) is like a pleasant and peaceful camp. In fact all beings are in the slaughter-house. They all alike cocks and hens, pigs and ducks, goats and cows that had arrived the slaughter. The animals are killed day and day in the same way, men are killed by king of death one after another, including our relatives, friends and our neighbours.

The rest fowls do not realize that the chickens and ducks in the fence are taken out and killed indeed. And no sooner had they been killed our turns will be arrived, they don't understand like this. They never realize that they are very near to put to death. Cows and pigs in the fence, ducks and chickens in the baskets enjoy with negligent happiness and also human enjoy without realizing the death. It is very

tramble when we think about death. It's a great remorse. It is a very great worried of death.

Consider! how many men are dying during this time. It will be so many people by the measurement of the whole world. The baby who are born day after day cannot be counted.

The animals that would have to be killed arrive by various cars, in different sizes, and they go out again not as alive but as meat or flesh. That happening can not be noticed. There are so many babies who are born and there will be not small amount for the death. Therefore it means "just like the slaughter-house, the threefold realms are dreadful."

### *Hitching post*

Like the cows or Oxen are tied or fastened at the hitching post, men are fastened at the Ovijja post (ignorant -post). The Oxen and cows cannot escape from the fence (Slaughter-house) as they are tied firmly . They are not completely free from death. Like wise men cannot escape from thirty one planes as they are fastened at the hitching post of Avijja (delusion)

firmly . They are not completely free from the danger of death.

Avijja (delusion) means does not know about truth exactly. There are (4) different kinds of Noble Truths,

1. Dukkha sacca (The Noble Truth of suffering).
2. Samudaya sacca (The Noble Truth of the cause of sufferings).
3. Nirodha sacca (The Noble Truth of the cessation of suffering).
4. Magga sacca (The Noble Truth of the way of the cessation of suffering).

We all cannot escape from the sufferings of the cricle as samsara (death andd rebirth) if we do not understand these four Noble Truths.

"The hitching post is Just Like delusion, indeed."

Like the cows (or) that are tied at hitching post cannot escape from the slaughter-house and are put into the mouth of death, we all beings are attached to the post of delusion and put to death again and again

**Dhamma Duta Golden Axe Series**

in thirty-one planes. If we look at carefully, we can see distinctly.

If one looks with wisdom eye, he can see well that thirty-one planes including human being are very tired of and trample in slaughter-house. Like the prey in the slaughter-house, die one by one bloody with the loud cry and moun. In the same way men die one after another due to the various diseases, crying and grambling . That dreadful view can be seen in the clinic or in the hospital or in the cemetery. When you go and look forever.

If we study in dhamma view I, you, we, others included men, woman, persons and beings are like the cows or oxen or prey that would have to be killed. Infact, we will have to consider ourselves just as the prey that would have to be put to death. The more you consider in wisdom, the more you see true nature.

### *String or rope*

It is the string or rope that attached with the hitching post and the cow. The rope or sting is not in

**Dhamma Duta Golden Axe Series**

other meaning, it is Samyojana (attachment). Is it only the rope that attaches or fastens the prey not to escape from the hitching post?

Such as this example, the ropes of attachment (samyojana) tie firmly all beings including you and I and others not to free. Kamaragasamyojana that is attachments and admires such as my house, my farm, my son, my daughter, my husband and my property.

Ditthisamyojana that is thinking wrongly as mine, myself etc even though there is not I, not my or no any proerties, I belong in deed.

Mana-samyojana, that is appeared forced by those wife, husband, sons, daughters and propeties arrogant mind. Human beings mostly are fimly attached by them. Because of being fastened tightly and firmly by Tanha, mana, dittihi (craving, pride and wrong view one cannot completely free from suffering, worries, lamentation:

Therefore 'Men' are attached tightly by the strong rope as samyojana (attachment) and die of clinging with attachment, worries, anxiety and lamentation (attachment) samyojana is like a strong rope,indeed.

Our life looks alike the buffaloes, cows, pigs etc that are firmly tied by the clinging rope in the slaughter-house to be killed.

### ***Animal-killer***

There is an animal-killer who would have to kill cows, buffaloes, sheep, and goats etc, there are five aggregates in our body that would have to kill us. So the murderer who will surely kill us one day does not live in other place, but only in our body. Five aggregates are just alike murderer. We, including others and I, always think our five aggregates (murderer) as our friend the best the beloved friend and place it in the dearest position.

Whatever we need is only for him. Delicious eatable things for him, beautiful and excellent gems and clothes also for him. Everything the best are only for him, isn't it?. However gratify his wish, whatever search the best for him, and however treats him kindly, our body never indulge for us.

Our body always oppress cruelly and gives us sufferings and pain forever. Even the period of this

moment, while reading a little longer, the muscles are stiff and ache. This body treats us badly, doesn't it? We must look in our body with wisdom eye to know(or) to understand

how does the five aggregates oppress us cruelly. In accord, we must look insight Vipassana Nana (meditation Nana or wisdom). If one can see well, he will understand that these thirty-one planes that can not free from nama and rupa as the killer of the slaughter-house.

How to insight? Insight with knowledge deeply in the body that is about four cupits (or) the length of the stretching of both hands.

Rupekkhandha is a group of matter such as hotness, coolness, pushing, blowing, shaking, stiffing, hardness, softness etc.

Vedanekkhanda is a group of mind such as happiness, sadness, neither sadness nor happiness, only feeling in the mind.

Sannakkhandha means remarking or noting down while Sankharakknadha means urging, supporting, forcing and reforming. Vinnakkhandha is a group



of consciousness that is included knowing, considering etc. In this way our body composed of five aggregates. These five aggregates are the murderers for beings who will kill surely one day. Died of high pressure died on account of swollen body due to the missing and destruction of kidney, died of cancer means change for the worse of matter.

(Rupekkandha) or changing the rupa and these reasons caused for death. Died of suffering from the feeling of sons, daughters and other economic affairs and matrimonial affairs means that those persons are killed by suffering or Vedakkandha. Having eaten the unsuitable food and died means died of wrong bear in mind. One has a disease. That disease is not suitable with that food. Death on account of having eaten unsuitable food as thinking suitable one is called Sannakkandha killed him. Death because of doing the wrong work that is not proper to do. Death because of going to a place where there is full of dangers and not suitable for him. These kind of death is called killed by Sankharakkandha. For example, the work full of dangerous event is not proper to do and the trip full of

dangers is not suitable to go. Some of the people killed themselves on account of a reason and they can not control their mind. One suffers oneself due to his miserable condition and he cannot keep himself well, cannot stand his worries, anxiety and so that he killed himself without any consideration. This means that he is killed by Vinnanakkhandha. We cannot tell who will certainly kill us among the five aggregates. However, we all are surely be killed.

Therefore the murderer that will kill us has arrived in our body. We must search for the murderer in our body that is about 4 cubits in height, we must take insight meditation to know about the murder of the body. we will see the false of our body only, if we find the misdeed (or) the guilty of our own body, the murderer. As we do so, our knowledge will perceive the way to the attainment of Nibbana, that is the end or conclusion on denouement of our khandha or the body. Our knowledge will surely perceive the Nibbana.

*Observing the Present Event*

In order to know the intrinsic nature of your own body (aggregates), you should observe your body and mind that arising at the present moment.

According to MiLinda Pahna, the nature of your body and mind can be investigated somewhere that is not as far apart as the highest realm of thirty-one existences, but in your fathom long. So you should look through your body and seek the true nature as it is at the present moment.

For example, while breathing, at the moment of breathing in you should mindfully observe the pushing nature of air that touches at the tip of nose. Before and after breathing in, you cannot observe the pushing nature of air. You should attentively observe it rightly at the arising moment because after breathing-in the pushing nature fades away and before breathing in, it is not get come into being.

Likewise, you should examine precisely the nature of thumping and shaking in your chest at the arising moment. While sitting, you should take your sharp awareness at the touching point between your

hip and the floor. In no time, you will experience the sensations such as hotness, hardness, etc, arise at the touching point. Furthermore, the nature of hotness, numbness, stiffness, tingling and so on gradually arise in your body here and there. You should precisely observe these nature uninterruptedly regardless of the pushing nature of in-breath and out-breath arising at the tip of nose. You will discern the perpetual changing nature of them. You will penetratively understand that these nature change in their own accord. You will discern that these physical nature are in flux and never stable. It seems as if they invite you to do come and see that there is not I, not you, no person, no being, but just the perpetual changing nature of physical elements in your body.

'Atthi, imasamin kaye pathavidhatu apodhattutu Tejodhatu Vayodhatu.'

As described in Mahasatipattana Sutta (The Great discourse On the Foundations of Mindfulness the Fully Enlightened One expounded that the four primary elements, namely, earth element (pathavidhatu), water element (apodhatu), fire element (tejodhatu),

and air element (vayodhatu) are inclusive in this so called body.

According to Visuddhi Magga and Silakkhan atthakatha, earth element has the characteristic of hardness, grossness, and softness, water element has the characteristic of fluidity and cohesion; fire element has the characteristic of hotness, coldness, warmness, air element has the characteristic of supporting, forcing and pushing.

One successive observations with sharp awareness, you will discriminate the nature of primary elements in your body. When you experience the obvious sensation such as grossness, hardness, you should take it as earth element. When the sensation of fluidity or cohesion is apparent, you should take it as water element. When hotness or coldness is prominent, it is taken as fire element. If supporting or pushing or shaking is evident, take it as air element. Whatever physical nature obviously arises in your body, you should take it as the nature of a primary element. Now you correctly understand that your whole body is made up of nothing other than elements which are in flux and never stable.

In order to attain the right understanding and right view, you should develop the five faculties: faith (saddha), effort (viriyā), mindfulness (sati), concentration (samādhi), and wisdom (pañña), to be matured during the course of meditation.

### *Faith or confidence (saddha)*

You should be having faith in the dhamma that you undertaking, that , meditation practise. One's mind will be inclined to insight knowledge if and only when his mind is endowed with faith. Among the five faculties, the powerful faculty of faith plays the leading role since it has the characteristic of inclining to wholesome dhamma (good states) Let us see a simile.

Once, the travellers who were standing at the both sides of the bank of a stream which was flowing roughly under the torrential rain, did not dare to cross over the stream. At the time, a brave man came and asked them the reason of their standing . On knowing their afraid of stormy rain and rough stream, that man encouraged and led them to cross the stream by holding a dagger.

While crossing the stream, he protected his followers for the danger of crocodile, etc. with his dagger and brought them to the shore. The travellers on the other bank to cross the stream led by him and safely landed on the shore.

Likewise, the powerful faculty of faith leads the ones to take delight in charity, to keep the precepts respectfully, and to undertake meditation. Thus the powerful faculty of faith will lead the ones who have not yet experienced the dhamma to be liken to experience in quickly. So, the faculty of faith that exists in every one should be matured enough to motivate him enjoying with meditation practice.

### *Effort (Viriya)*

Effort is the quality of the brave and the courageous. Effort has the characteristic of supporting. Like an old house is supported by woods and irons not to be collapsed, the good deeds should be supported by effort not to be subdued. This means practising meditation should be put forth by uninterrupted diligence. Little effort will reduce the progress

of insight. You need not borrow the effort from other person since it is your own. So you should put it into practice balancing with other faculties.

### *Mindfulness (Sati)*

"Sati" is said to have the function of not losing the object. A meditator should strive for not losing either physical nature or mental nature of meditation object that obviously apparent. You should take deep and thorough awareness on the physical nature and mental nature of the meditation object.

A simile goes:

A treasurer of a monarch of universe reminds him of his treasure every mornig and evening, saying: "Your majesty, you have so many elephants, so many horses, so many chariots, so many infantry, so much silver, so much wrought gold, so much wealth: let your majesty remember it," and does not drift in regard to the king's treasuries.

Likewise, mindfulness takes care the meditation object not be lost or forgotten the physical nature or mental nature. When mindfulness is up rising, ei-



ther physical nature or mental nature appears distinctly.

Taking up is the distinguishing mark of mindfulness by means of losing not or forgetting not the meditation object. Mindfulness cannot be bought from the outside of body because it exists in your own body and hence it should be in used.

### *Concentration (Samadhi)*

Concentration is the ability of mind to be fixed on the physical nature or mental nature of meditation object without flitting or wandering here and there.

The flame of a candle glows steadily without sputting or swaying in an enclosed room which is free from the wind. Like wise, the mind becomes tranquil with the growth of concentration that focuses on the meditation object and temporarily suppress the mental defilements.

### *Wisdom (Panna)*

Wisdom means penetratively know the physical nature and mental nature as they really are. With the powerful faculty of wisdom, you will discern the

Truth of Suffering as it is and the other Noble Truths as they are. While taking meditation, all these five powerful faculties should be used. When they become sharpened you will discern the true nature of elements of which your so called body is made up.

You should have confidence in meditation practice and take up the full awareness on the tip of nose or entrance of nostril at the moment of breathing-in and breathing-out . You should be mindful of pushing or moving nature of meditation object. Here, you should put forth the enough effort to control the flitting mind.

With the help of confidence, mindfulness and effort, the mind becomes unfloated, tranquil and concentrated on the meditation object.

At the reach of high enough degree of concentration, you will correctly see the physical nature of meditation object, that is, insight wisdom is developed in you. When these five faculties are working simultaneously and harmoniously, you will be able to see clearly the nature of your body which is nothing other than composition of elements.

For example, a skillful butcher/ slaughter or his assistant brings a herd of cows and ties at a pillar. These animals are noted as "cows", however, in dhamma language it is a mark or a name of conventional thing.

He kills the cows and cuts into pieces. Now the features of cow is disappeared and is changed into meat. Consumers buy only the meat, not the cow.

Likewise, one holds the concept of person or being before looking through his body by means of element. When he undertakes meditation respectfully he will discern the nature of elements in his body. He will abandon on the perception of person or being while his observing mind rightly concentrates on the nature of elements.

When the cow is killed and changed into meat, it is no longer called as "cow" or it is not found in the meat. cow is the one thing and meat is another.

Similarly when you observe carefully your own body in the sense of elements, there is no person or being other than nature of elements. You will understand correctly that nature of element is not per-

son, not being and there is no trace of person or being in the nature of elements. The so-called body, really, is composed of elements: four primaries and its subsidiaries. Hence, you experience the nature of hardness, softness, coldness, hotness, fluidity, cohesion, pushing, and supporting accordingly. When your mind dwells on the nature of elements, you will no longer hold on the concept of person or being.

Without failing a single observation, you should discriminate the nature of elements such as hardness, roughness, softness, etc. You will explicitly understand person or being.

"Dhatuso paccavekkhato panassa sattasannaantaradhayati dhatuvaseneva cittam santin-tati"

The Awakened One preached that meditator who contemplates his body in the sense of elements will discard the inherent perception of the concept of person or being, and his mind dwells contemplating the element as the element.

As a result of uninterrupted observations, you will discern that these elements are in a state of perpetual change, impermanent, one after another. They look like a flow of elements each of which arises and

**Dhamma Duta Golden Axe Series**

How Short the Life is ! 195  
fades away. The nature of preceding element is quite different from that of succeeding one. Thus rise and fall of elements with different characteristic is termed as "impermanence" or "transitoriness".

Whatever dhamma appears differently and incessantly in your body, you should comprehend it as physical nature. It is described in Pali as "vissati suppatiyeva".

In Pali, "Ruppati ti rupam-" described in treatise means matter (rupa) is so called because of having perpetual changing nature or its transitoriness.

The mind that inclines to observe the changing nature of matter is called mental (nama).

You will know analytically the nature of mind and the nature of matter. Matter is ever changing, never lasting, while the mind follows up consciously the nature of matter. Matter has changing nature, not knowing nature of the sense where as mental (nama) knows the sense of objects. Thus the thing with constant changing nature is matter (rupa) and the thing with knowing nature is mental (nama).

You will clearly understand that there is only

**Dhamma Duta Golden Axe Series**

two things: -perpetual changing nature and knowing nature, no other things to be called person or being.

In terms of aggregate, you can analyse your so called body into five groups. The group of matter having perpetual changing nature is corporeality aggregate.

The conscious mind that observes the nature of 'rupa' (matter) is composed of four mental aggregates:-

- (1) Feeling aggregate:- that feels the spiritual experience arising at the meditation object;
- (2) Perception aggregate:- that takes note the nature of meditation object;
- (3) Mental formations aggregate:-group of mental concomitants that gives driving force to concentrate on and observe the nature of meditation object;
- (4) Consciousness aggregate: -that knows the nature of meditation object.

Though they are numbered in five, in reality just two; rupa and nama (physical nature and mental nature.)

During the course of meditation practise, you

will experience the perpetual changing nature of matter distinctly and sometimes nature of conscious mind evidently. You should mindfully and precisely observe the most obvious one, either the nature of rupa or nama. The process of taking full awareness and observing the nature of meditation object rightly at the present moment is called "taking meditation".

### *Cause and Effect*

Taking meditation in any posture, at any where at any time, on any activities without missing a single note, you will discern the cause and effect of physical and mental phenomena in due course.

While you are sitting such a long time, you will experience the sensation of pain, tiredness and aching in your body and you want to change your sitting position. In this case, the mind that desire to change the position arises because of unbearable changing nature of matter such as pain, tiredness and aching is apparent. Here, the changing nature of matter is the cause whereas desire to change the position is the effect.

While walking, because of the mind that intend to go the air element born of consciousness arises and drives the body to move. Here, the mind that wants to go is the cause, pushing and moving nature of walking or going is in real, cause and effect, neither 'I am going' nor 'I am walking'.

For example, in the case of driving a bullock cart, the desire of the driver of bullock cart to go somewhere, he lash the cows with the cane and drives the cart, then the wheels roll and the cart moves forward. Herein, the mind of the driver that intend to go is the cause, and pushing and moving nature of air element that forces the cows to move the cart is the effect. Thus the action of driving a cart is mere cause and effect process, neither "the cart is going" nor "he is driving the cart."

In real, all the phenomena carry on are cause and effects of mind and matter process. On daily practice, you will discriminate the cause and effect of mind and matter. Sometimes, mind is the cause while matter is the effect as in the case of walking. Sometimes matter is the cause whereas mind is the effect as in



the case of changing posture.

If you take fully awareness on your daily experience rightly at the present moment, you will discern that all the events are flow of cause and effect in the mind-matter stream. The nature of mind and nature of matter are ever changing by means of cause and effect.

You will vividly see the rise and fall of matter without pausing a moment. For example, at the moment of breathing-in you will experience the incessant rise and fall of pushing and moving nature of air element at the tip of nose, as if it were drizzling. You gradually see through your mind eyes that the physical phenomenon arising in the whole body is flux like drizzling.

You can also trace the rise and fall of your mind through powerful concentration. As soon as you mindfully watch your observing mind or noting mind, it perishes immediately. You will discern that your mind also is changeable, that is, the rise and fall of mental process flows swiftly.

In Pali, "Cittuppadova akasa upajinti

**Dhamma Duta Golden Axe Series**

jayantica" described in Visuddhi magga means; a flash of lightening in the sky just arises and perishes, likewise, the mind, very short-lived, just arises and then fades away, leaving behind no essence.

One who undertake meditation practice respectfully will penetratively see the nature of mind and matter, each of which just arises and just passes away rapidly, When a lightening flashes in the sky, it does not come from other place to flash in the sky or does not move to elsewhere to cease. It arises in the sky and ceases in the sky too.

Likewise, the matter or mind does not come from other place to arise or not perish at the another place. The mind or matter arises or perishes at the same place. You will see clearly that mind and matter just arise and fall instantly at the same place, that is, impermanence.

In the Patisambhida magga, the Buddha pointed out forty aspects by means of which one should contemplate the five aggregates to attain the Path Knowledge. Among forty, there are ten kinds of Contemplation of Impermanence on each aggregate,

namely,

- (1) as impermanence (anniccato)
- (2) as disintegrating (palokato)
- (3) as fickle (calato)
- (4) as perishable (pabanguto)
- (5) as unenduring (addhuvato)
- (6) as subject to change (viparinama dhammato)
- (7) as having no core/essence (asarato)
- (8) as due to be annihilated (vibhavato)\
- (9) as formed (sankhatato)
- (10) as subject to death (marana dhammato)

**(1) As impermanent (aniccato)**

"Aniccantikataya adianta vantakaya ca  
aniccato " (visuddhimagga)

Aniccantikataya= because of

non-endlessness

adianta vantakaya=because of possession of

a beginning and an end

annicatto = as impermanent

sammasati = comprehends

Aniccanti kataya = because of

non-endlessness

You should comprehend each aggregates as impermanent because of non-endlessness. When you contemplate the meditation object, for example, the corporeality group, you will see that it is dependently arisen, subject to destroy, subject to fall, subject to fade away, subject to cessation. There is not trace of revival matter after cessation at the dissolution moment, that is, non-endlessness.

Comprehending the cessation of mind and matter at the dissolution moment is discerning the characteristic of impermanent.

Adianta vantaka ya=because of possession of a beginning and an end.

You should comprehend each aggregates as impermanent because of possession of a beginning and an end. When you see the rise and fall of meditation object, you should comprehend that it possesses a beginning and an end (in pali, upada and vaya).

In other words, there are two points:-arising moment and dissolution moment. When you contemplate attentively you will see the beginning of meditation object arises and the end of it passes away.

Comprehending the possession of a beginning and end of mind and matter is discerning the characteristic of impermanent.

## (2) Comprehending as disintegration

### (Palo-kato)

vyadhi jara mareneti palujjanataya palokato  
(visuddhimagga)

vyadhi jara mareneti = through sickness,

ageing and death

palu jjana taya = because of crumbling]

palokato = as disintegration or is

disintegrated

sammasati = comprehends

You should comprehend each aggregate as disintegration because of crumbling through sickness, ageing and death. In terms of conventional truth, everyone is subject to sickness, ageing and death (in pali, vyadhi, jare and marana) through out his life.

In terms of ultimate truth, each physical phenomenon and mental phenomenon consists of three moments, namely, arising moment (upada), existing

moment (thi) and dissolution moment (bhan-ga). These three moments are defined in common languages as birth, ageing and death, and sickness is apparent as a result of unbalancing elements. Comprehending the disintegrating nature of mind and matter in the sense of sickness, ageing and death is discerning the characteristic of impermanence.

### **(3) Comprehends as fickle (calato)**

You should comprehend each aggregate as fickle because of fickle insecurity due to sickness, ageing and death to perpetual change of four primary elements, and to the eight worldly states of gain, loss etc. Comprehending the fickle nature of mind and matter is discerning characteristic of impermanence.

### **(4) Comprehend as perishable (pabhandguto)**

You should comprehend each aggregate as perishable because of having the nature of both by violence and natureally. Comprehending the perishable nature of mind and matter is discerning the characteristic of impermanence.

**(5) Comprehend as unenduring (addhuvato)**

You should comprehend each aggregate as unenduring because of collapsing on every occasion and because of lack of solidity. Comprehending the unenduring nature of mind and matter is discerning the characteristic of impermanence.

**(6) Comprehend as subject to change**

**(vipari nama dhammato)**

You should comprehend as subject to change because of having the nature of change in two ways, that is, through ageing and through death. Comprehending the nature of change of mind and matter is discerning the characteristic of impermanence.

**(7) Comprehend as having no essence (asarakato)**

You should comprehend each aggregate as having no core or essence because of feebleness, and because of decaying soon like sapwood. Comprehending the lack of essence of matter is discerning the characteristic of impermanence.

**(8) Comprehended as due to be annihilated****(vibhavato)**

You should comprehend each aggregate as due to be annihilated because the cease after arising their becoming disappears and their growth never come about. Comprehending the ceasing nature of mind and matter is discerning the characteristic of impermanence.

**(9) Comprehend as subject to death****(marana-dhammato)**

You should comprehend each aggregate as subject to death because of having death as their nature. Comprehending the having demise nature of mind and matter is seeing the characteristic of impermanence.

**(10) Comprehend as formed (sankhatato)**

You should comprehend each aggregate as conditioned because of being formed by causes and conditions. Comprehending the conditional nature of mind and matter is seeing the characteristic of imper-



manence.

As a result of successive contemplation of impermanence on each aggregate, you will encounter the process of rise and fall of mind and matter in flux. The flow of rise and fall is so rapid that you cannot observe the arising moment of matter or mind since it is no more apparent. Through powerful concentration, you will see the dissolution of mind and matter. When you take fully awareness on matter, you will see the dissolution of matter. Likewise, when you observe mindfully the nature of mental states, you will see the dissolution of it.

### **Let's see a simile.**

When you are travelling by a good conditioned car, driving at high speed on the smooth high-way, the rain trees, toddy palm trees, bushes, etc, along the road sides are seen as no fully shapes and forms but as continual shades and then disappears so fast.

Likewise, you will clearly see the dissolution of mind and matter through wisdom eyes as if you see them with open eyes.

**Dhamma Duta Golden Axe Series**

When the incessant rain drops fall into a full-water lake, a lot of water bubbles rise up and fall down on the water surface successively and rapidly. Likewise, you will see the rise and fall of mind and matter in flux, and you will comprehend the dissolution of mind and matter swiftly.

On deep comprehension the dissolution of mind and matter, you will be fear for destruction of your mind and body. You will comprehend that physical phenomenon and mental phenomenon processing in your body and mind are in danger of dissolution every moment. You will feel like that your own body seems to be a cemetery.

It is right view because the dissolution of mind and matter at every moment is called, in common language, "death". One who sees his own death see others'. When you see your own death every moment, you will comprehend the whole universe, constitutes of three worlds or thirty-one existences, as a well-equipped cemetery.

All beings wallowing in sensual pleasures of their respective realms are subject to death every

moment since their mind and matter pass away moment to moment. You will comprehend that thirty-one-existences look like a large cemetery as well as a big slaughter-house.

On comprehending thus you will disgust not only you own body but also others'. By perceiving that there is no single thing of pleasantness and delight in your inner and outer worlds, you will be averse to such things. So, you desire for further existence which looks like a cemetery or a slaughter house.

On successive noting and fully awareness, with the matured five faculties, you will be free from all sufferings. The fully Enlightened One expounded the way to liberate from the thirty-one-existences, and taught how to tread, with four foundation of mindfulness, on this Noble Path, composed of eightfold factor.

The Future Buddhas will escape from samsara by the way of Satipatthana. During this time, the wise noble ones are escaping from samsara by practising Satipatthana. Therefore, we suggest to insight Mahasatipatthana dhamma.

As Men do not thoroughly know the real condition, they died, before they satisfy in five kind of sensation, or sensual pleasure (defilements) a short life. Yes, men used their time in eating, living, wearing and their matter as their children without noticing:-anything. Time cannot be fastened with rope if it cannot be pulled.

Time passed continuously without stopping for a while. It has passed over one second by one second. after having read every word during the period that we are reading this paragraph. Like the water form the water-fall with great force, the time is changing with great force. While looking at the water, flowing down the water fall flows the first water we habd seen was passed and never return here again. It flowed down into the ocean indeed.

The next new water replaces in the first place instead of the first one and flows continuously.

In this way, the water from the water falls flows down forever. In the same way, the time also passes second by second, arising and dissoluting. One second by one second the time passes without stop-

ping for a while. Thus, time isn't to be stopped our body always moved to old aged. It changes (or) grows to be older and older. We can neither be faster the time, nor the age.

There are ten parts in a life-span of human. In Pali, it can be known as dasaka.

It can be divided the human life-span, during the one hundred-year. They are called ten dasaka in pali, (ten parts) along the whole life.

*1. Manda dasaka*

The tender decade; for then he is a tender unsteady child (1-10)years old.

*2. Khiddha dasaka*

The next ten years are called the sport decade; for he is very fond of sport then (10-20)years old.

*3. Vanna dasaka*

The next ten years are called the beauty decade; for his/her beauty reaches its full extent them (20/30)years old.

*4. Bala dasaka*

Then next ten years are called the strength and power reach their full extent then (30/40) years old.

### 5. *Panna dasaka*

The next ten years are called the understanding decade; for his understanding is well established by then. Even in one naturally weak in understanding it seems arises all that time (40/50) years old.

### 6. *Hani dasaka*

The next ten years are called decline decade; for his fondness for sport and his beauty, strength and understanding decline then (50/60) years old.

### 7. *Pabbhara dasaka*

It is called stooping decade. His figure stoops forward then (60/70) years old.

### 8. *Canka dasaka*

It is called bent-decade; for his figure becomes bent like the end of a plough then (70/80) years old.

### 9. *Momuha dasaka*

The next ten years are called dotage decade. Doting and forgets what he does (80/90) years old.

### 10. *Sayana dasaka*

It is called the prone decade. He is very weak and cannot control himself, mostly lies prone (90/100) years old.

In the above way, there are ten parts of growth.

A person, who is on the second stage of life' Khiddha-dasaka cannot get the first stage of his life, Manda dasaka. And also a person who is on the third stage of his life-span , vanna-dasaka cannot return to the second stage of his life, Khiddha dasaka.

In this way, the appearance and age or sizes are always changing. It cannot be turned back youth. It cannot be gone backward to childhood. It is said that the age cannot be tied tightly.

The youths cannot effort not to make still young forever. He or she will be surely grow old. Therefore the youths cannot tie themselves without being old-aged. The water flowing from the top of the mountain is always aiming towards the ocean.

The body is moving forward the death, nearer and nearer day by day.

(1) Passing and changing of day and night, (2) Passing the time,

(3) Changing the appearance and old aged. These three cannot restop.

These three kinds are great dangers that be

faced . If we consider about it, we can find that it is really truth. Don't let the valuable time spend uselessly in vain. Use it for the benefits of worldings (Lokiya) and supramundane (Lokuttara) .Don't waste the time uselessly. No one can get the late time to replace.

Some of the people pass the time in unwholesome deeds, words and thoughts. It is the waste of time. No benefits for living or death. Neither for others nor self benefits can be attained, useless life.

The wise spent the present moment for the welfare of both others and himself. The foolish destroy the valuable present moment without doing for the welfare of others.

Why do the wise spend the present time?

Because all human beings depend on the present moment. The past (or) previous time was passed and as the future is not distinguish, we cannot do for that time only present is clear and distinguish, we can only use the present momentary.

For example, yesterday has passed away. It becomes the past time. As tomorrow does not arrive yet, it is future. Today is present. Then today is present



only can be used.

Spending today to be benefits. time will pass-way. And then today, the present time, it be past time and it becomes, yesterday.

At the time, the future that is called tomorrow will arrive this present. Spending today usefully makes the past good and advantages.

It can make the advantages from the future you will have to realize about this. If we spend this present moment to attain benefits, it will also make the advantages for the future. If one does Kusala dhamma (or ) wholesome deeds and insight meditation, during the valuable present moment, he will be able to face death calmly, while contemplating his body by vipassana the wholesome deeds he had done. He can face his end- of life without trembling.

We will be in good future along the whole samsara. It is only the vipassan-abhavana, that is regard for all beings in deed.

If you not do so, always forget with absent mind, you will die without depending on anything. If you are in great absent minded with attachment of sensual pleasure, you will have to die before you con-

tent them. If cannot be good the next existences along the samsara.

So I suggest you to insight meditation to live well and to die calmly. Lord Buddha preached the dhamma.

Pupphari heva pacinanan Byasatta manasan narram.

Attitanyeva Kamesu, Untako ku tevasan.

The flowers which can be compaired with five sensual pleasures are chosen in vairous forms, prepared in differ wishing or wanting the pleasure, (Tanha)

During the time, the men haven't contented mind in searching , spending, and keeping the sensuous plesasure, death carry them (or) death decorate him according to his wish.

The flowers, that are aliked five kinds of sensuous pleasure and the man who is not contented in searching, spending and keeping these sensuous pleasure is carried to death before he has satisfied with them.

Death takes the men who are busy with the sons, daughters and economic affaris. Lord Buddha

preached that men usually die without finishing their work.

Men died during their busy time. They die before they have finished their work for their children, social-life, Economic affairs etc. They die in unfinished work. It means that, there is no man who die before having finish their work.

Therefore,

It is a hole in the earth,  
that would have to descend  
without being refused.

however one has to continue  
his business!

(Magha Deva Verses)

If one detremines to insight meditation only when he is free from his work, it can not be easy. He will go down into hells or 4 Apayas. (woeful-planes). We all notice that we can enter Nibbana that we won't have, old-aged vipassana meditation during the busy time among the wife, children, husband dealing with social and Economy.

Mudon- Dhamma duta Sayadaw

Ashin Kosalla

Padhana Nayaka

Kammatthana Dhamma KathiKa

Kan Tha Ya Quarter,

Mudon Myo, Mon State.

1. May all beings including you and I be healthy.
2. May all our parents and relatives be free from danger.
3. May all our neighbours be improve their wealth.
4. May all men and women be free from sufferings.
5. May all monks and lay people be free from anxiety.
6. May all the king of deities, Brhamas and Devas be weahthy.
7. May all the deities who always look after the human beings be free from dangers.
8. May all beings be powerful.
9. May all beings free from lamentation, worries and anxiety.

10. May all beings be long life span; without reducing wealth or power.
11. May all dreadful happening be disappeared.
12. May all the thorns be go backward.
13. May all the dangers near and far run awar.
14. May all the considerations be attanined.
15. May all be spread loving-kindness to each other.
16. May all people be respectful to each other without hatred ,or jealuosy.
17. May all people be look after each other easily without seeing false.
18. May all rice, gold and silver be imporoved.
19. May all the words of no , not doesn't have' cannot be heard.
20. May all the villages, towns and cities be as peaceful as water.
21. I alawys spread loving-kindness to all.
22. May all beings in thirty-one planes be wealthy.