http://www.dhammadownload.com

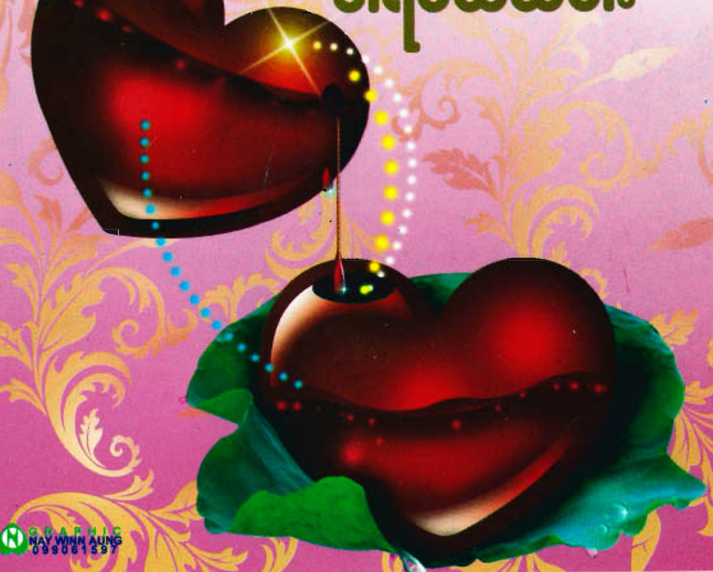
ရွှေပါရမီ

လက်ကမ်းစာစဉ်(၃၂)

အရှင်ဇောတိက

ရွှေပါရမီတောရ

သွေးအလှူနှင့် ပါရမီဆယ်ပါး



GRAPHIC NAY WINN AUNG 098061597

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

http://www.dhammadownload.com

သွေးအလှူ နှင့် ကောင်းမှုစွမ်းရည်

အရှင်ဘုရား ...

ဘုရားတပည့်တော် ကုသိုလ်ဖြစ် သွေးလှူဒါန်းနေတာ ဆယ့်တစ်ကြိမ် ရှိသွားပါပြီဘုရား၊ သွေးလှူဒါန်းရတဲ့ ကုသိုလ်ကြောင့် ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးတရားများကို ဖြေကြားပေးတော်မူပါဘုရား။

မောင်ကျော်ဆွေ၊ ပတ္တမြားမြို့သစ်။

ဒကာကျော်ဆွေ ...

ဒကာကျော်ဆွေရဲ့ မေးခွန်းကို ဖတ်လိုက်ရတယ်ဆိုရင်ပဲ ဘုရားလောင်း သိဝိမင်းကြီးကို ချက်ချင်း သတိရလိုက်မိပါတယ်။ သွေးဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

လို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ရက်ရောစွာ လှူဒါန်းခဲ့ဖူးတဲ့ ဘုရားအလောင်း သိဝိမင်းကြီးကို သတိရမိတာပါ။

ဘုရားလောင်း သိဝိမင်းကြီးဟာ စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းနေရတဲ့အလုပ်မှာ အင်မတန် မွေ့လျော်တဲ့ ဒါနပျော်မင်းကောင်းမင်းမြတ်တစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။ သူမင်းဖြစ်တဲ့နေ့ကစပြီး မြို့တံခါးလေးဖက်ရယ်၊ မြို့လယ်ကောင်ရယ်၊ နန်းတော်တံခါးရယ်၊ ဌာနကြီးခြောက်ခုမှာ အလှူမဏ္ဍပ်ကြီးခြောက်ခု ဆောက်လုပ်ပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အသပြာခြောက်သိန်းတန် အလှူကြီး ပေးနေခဲ့ပါတယ်။

'ပြင်ပအလှူ' နဲ့ ပတ်သက်လို့ကတော့ သိဝိမင်းကြီး မလှူဖူးတဲ့အလှူ တစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။ ပစ္စည်းအမျိုးအစားစုံလင်အောင် လှူဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျေနပ်အားရမှုမရှိသေးတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခု ပေးလှူရတဲ့ 'အတွင်းအလှူ' ပေးလှူချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒ သူ့မှာ ပြင်းပြထက်သန်လာပါတယ်။

အလှူခံတစ်စုံတစ်ယောက် နှလုံးသား လိုချင်ရင် နှလုံးသား ထုတ်လှူမယ်၊ အသားလိုချင်ရင် အသားဖြတ်လှူ

http://www.dhammadownload.com

မယ်၊ သွေးလိုချင်ရင် သွေးဖောက်လှူမယ်၊ မျက်စိလိုချင်ရင် မျက်စိထုတ်လှူမယ်၊ ကျွန်လိုချင်ရင် မင်းစည်းစိမ်စွန့်ပြီး ငါကိုယ်တိုင် ကျွန်လုပ်မယ်လို့ အခိုင်အမာ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ ဘုရားလောင်း သိဝိမင်းကြီးထံမှောက် မျက်မမြင်ပုဏ္ဏားအို အသွင်နဲ့ သိကြားမင်းရောက်လာပြီး မျက်စိတစ်လုံး အလှူခံပါတော့တယ်။

မျက်စိတစ်လုံးပဲ အလှူခံတဲ့ပုဏ္ဏားကို သိဝိမင်းကြီးက မျက်စိနှစ်လုံးလုံး ဖောက်ထုတ်ပေးလှူခဲ့ပါတယ်။ 'အခုလို မျက်စိနှစ်လုံး ထုတ်လှူရတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဟာ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးရဲ့ အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေ' လို့ မျက်စိအလှူရဲ့ အကျိုးတရားအဖြစ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးကိုပဲ သိဝိမင်းကြီး တောင့်တခဲ့ပါတယ်။ တောင့်တခဲ့တဲ့ အတိုင်းလည်း သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးရပြီး ဘုရားအဖြစ်နဲ့ သတ္တဝါအများရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို သူမတူအောင် ရွက်ဆောင်တော်မူနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဘယ် 'ကောင်းမှု' ပဲပြုပြု၊ 'တောင်းဆု' ကသိပ် အရေးကြီးပါတယ်။ လူသားတွေမှာ ကောင်းမှုတစ်ခုပြုပြီး

http://www.dhammadownload.com

တိုင်း တောင်းဆုတစ်ခုတော့ အနည်းဆုံး ရှိတတ်ကြတာမို့ ကိုယ့်ရဲ့ တောင်းဆုကို အမြင့်ဆုံးမှာ ထားတတ်ဖို့၊ ထားနိုင်ဖို့၊ ထားဖြစ်ဖို့ အထူးလိုအပ်လှပါတယ်။ အမြင့်ဆုံးတောင်းဆုကို ပြုထားရင် အမြင့်ဆုံးရဲ့အောက်က ကောင်းကျိုးဆုလာဘ်တွေကိုလည်း မလိုချင်အဆုံး ရရှိသွားမှာပါ။ အထူးတောင့်တနေစရာ မလိုပါဘူး။

ရန်ကုန်ကနေ မန္တလေးအထိ ရထားလက်မှတ်ဖြတ်ထားတဲ့သူဟာ ပဲခူးဘူတာ ရောက်ပါစေ၊ သာစည်ဘူတာ ရောက်ပါစေ၊ ဆုတောင်းနေစရာ မလိုပါဘူး။ သေချာပေါက် ရောက်ပါတယ်။ ပဲခူးအထိ၊ သာစည်အထိပဲ ရထားလက်မှတ်ဖြတ်ထားတယ်ဆိုရင်တော့ ပဲခူးအထိ၊ သာစည်အထိပဲ ရောက်ပါတယ်။ ပဲခူးဘူတာ၊ သာစည်ဘူတာမှာ ဆင်းနေရစ်ခဲ့ပေတော့၊ ပဲခူးဟိုဘက်၊ သာစည်ဟိုဘက် ဆက်လိုက်ဖို့ လုံးဝ စိတ်မကူးနဲ့။ ဆက်လိုက်ချင်ရင် လက်မှတ်ထပ်ဝယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ပိုက်ဆံထပ်ပေး၊ ဒါပါပဲ။

'သဗ္ဗမေတေန လဗ္ဘတိ = ဤကောင်းမှုဖြင့် မိမိအလိုရှိရာ ကောင်းကျိုးအားလုံး ရနိုင်၏' ဆိုတဲ့ ဘုရားစကား

http://www.dhammadownload.com

တော်နဲ့အညီ ဘယ်ကောင်းမှုကမဆို ဘယ်ကောင်းကျိုးကိုမဆို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ မိမိပြုလိုက်တဲ့ကောင်းမှုတစ်ခုကြောင့် လူမင်း၊ နတ်မင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သလို လူသူဌေး၊ နတ်သူဌေး လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူပညာရှိ၊ နတ်ပညာရှိလည်း ဖြစ်နိုင်သလို လူအရိယာ၊ နတ်အရိယာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။ အမြင့်ဆုံးအနေနဲ့ ဘုရားတောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဘုရားဆု၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓဆု၊ အဂ္ဂသာဝကဆု၊ မဟာ သာဝကဆု ဆိုတဲ့ အထူးဆုတွေကို ရည်မှန်းတောင့်တတဲ့သူ တွေအနေနဲ့ ဘယ်ကောင်းမှုပဲပြုပြု 'ဒီကောင်းမှုဟာ မိမိရလို ရာ ဗောဓိဉာဏ်ရဲ့ အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေ' လို့ စိတ်ညွတ် ဆုတောင်းနိုင်ပါတယ်။ အထူးဆုတွေကို မမျှော်မှန်းတော့ဘဲ ရိုးရိုးလေးနဲ့ပဲ နိဗ္ဗာန်စံဝင်ချင်ပါတယ် ဆိုရင်တော့ ကောင်းမှု တစ်ခုခုပြုပြီးတိုင်း 'ဒီကောင်းမှုဟာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရဲ့ အ ထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေ' လို့ စိတ်ညွတ်ဆုတောင်းရပါမယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို ရည်စူးတဲ့ တောင်းဆုဟာ အမြင့်ဆုံး တောင်းဆုပါ။ နိဗ္ဗာန်ဘူတာအထိ ကုသိုလ်လက်မှတ်ဖြတ် ထားပြီးမှတော့ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာဆိုတဲ့ ကြားဘူတာ

http://www.dhammadownload.com

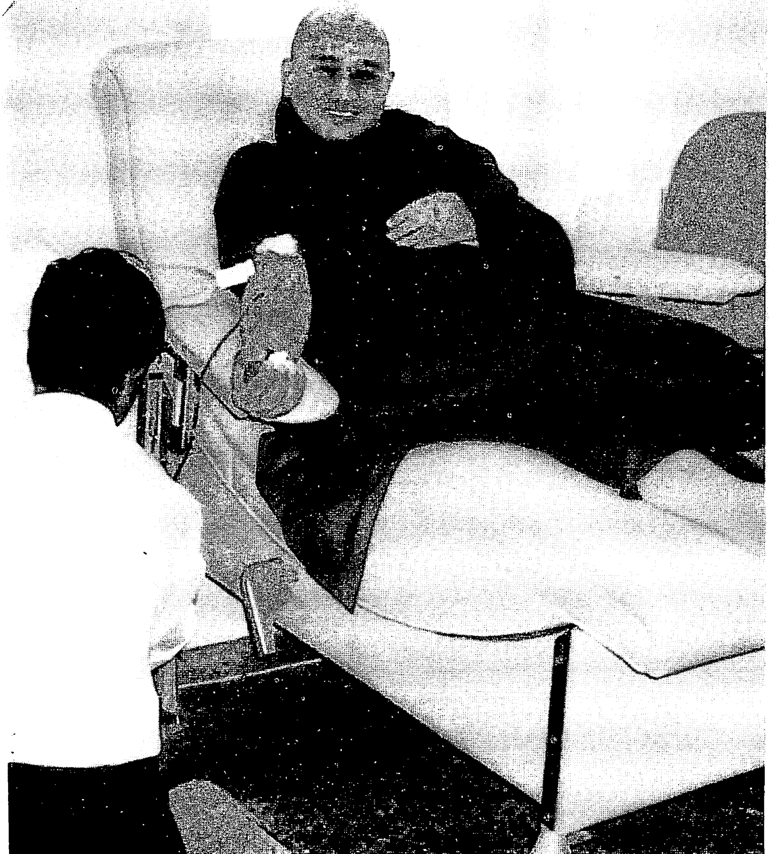
တွေ ဖြတ်သန်းခွင့်မရမှာကို တွေးပူနေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ သေချာပေါက် ဖြတ်သန်းခွင့်ရမှာပါ။ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာကို ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ ခံစားခွင့်ရမလဲဆိုတာကတော့ ကံပြုချိန်မှာ ထားရှိခဲ့တဲ့ ကိုယ်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား စိတ်အင်အားအပေါ်မှာပဲ အပြည့်အဝ မူတည်ပါတယ်။ စိတ်ထားနဲ့ထိုက်တန်တဲ့အကျိုးကို မလွဲမသွေ ခံစားရမှာပါ။

'သွေးသည်အသက်၊ အသက်သည်သွေး' လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း သွေးဆိုတာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အသက်ပါ။ သွေးလှူတဲ့သူဟာ အသက်ကို ပေးလှူရာရောက်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သွေးလှူရှင်ဟာ ဖြစ်လေရာ ဘဝတိုင်း အသက်ရှည်ခြင်း၊ အနာရောဂါကင်းရှင်းခြင်းဆိုတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သွေးအားကောင်းတဲ့ ဒေါင်ဒေါင်မြည်ကျန်းမာရေးပိုင်ရှင် ဖြစ်မှာသေချာပါတယ်။

သွေးရဲ့ အရောင်အဆင်းကို ကြည့်ပြီး ပီတိဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်း ရုပ်အဆင်းချောမောလှပသူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပန်းနုရောင် ပါးပြင်ကလေးရယ်၊ နှင်းဆီဖူး နှုတ်ခမ်းလေးရယ် ... ဘာညာပေါ့။ သွေးကြောင့် အားရှိ

http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော်အရှင်ဆန္ဒာဓိက အကြိမ်(၂၀)မြောက် သွေးလှူဒါန်းနေစဉ်
[၂၁-၁-၂၀၁၀ ၊ သက်တော်(၄၂)ပြည့်]



http://www.dhammadownload.com

F-1 B

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားက၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

. . . . .သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

အရဟံဂုဏ်တော်

အရဟံ - ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသောမြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ - ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ - ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် – ၆၀၀၂၂၈၀၅၁၀

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် – ၆၀၀၂၄၅၀၅၁၀

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ – နေဝင်းအောင်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၀–အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရိုန်ဝင်း (၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၁၉–အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း(CIP)

ဆန္ဒာဓိက၊ အရှင်။ ၂၉၄.၃

သွေးအလှူနှင့်ပါရမီဆယ်ပါး / အရှင်ဆန္ဒာဓိက။ ရန်ကုန်။

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့၊ ၂၀၁၀။

၈၀–စာ၊ ၁၀ X ၁၄ စင်တီ။

(၁) သွေးအလှူနှင့်ပါရမီဆယ်ပါး

ဓမ္မဒါန

http://www.dhammadownload.com

သွားတာကို ကြည်နူးနေမယ်ဆိုရင်တော့ အင်အားကြီးမားတဲ့ လူစွမ်းလူသန် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သွေးအားပြည့်ဝလို့ ဉာဏ်ရှင်လန်းသွားတာကို အာရုံပြုကျေနပ်နေဦးမယ်ဆိုရင်တော့ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်တဲ့ ပညာရှိ ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

သွေးလှူတယ်ဆိုတာ သူတစ်ပါးရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးတာပါ။ 'တူသောအကျိုး ပေးတတ်တဲ့ ကံတရား' ရဲ့ သဘာဝအရ ... သူတစ်ပါးရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရင် ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက် ပြည့်စုံမှာ မလွဲပါဘူး။ ဘာမဆို လိုတရဖြစ်မှာပေါ့။ ဘာလေး လိုချင်လိုချင်၊ ဘာလေး တောင့်တတောင့်တ၊ တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်းနဲ့ အမြန်ဆုံး ရမှာပါပဲ။ (သွေးအလှူဟာ ကာလဒါနပါ။ ကာလဒါနဆိုတာ အချိန်ကိုက်အလှူ၊ လိုအပ်ချက်နဲ့ ကွက်တိဖြစ်တဲ့ အလှူလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။)

'အစားလှူရင် အစားပေါတယ်၊ ရေလှူရင် ရေပေါတယ်' ဆိုတာမျိုးလောက်တွင်မကပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က အာရုံပြုတတ်ရင် ပြုတတ်သလို အလှူရဲ့ အရည်အသွေး ကွဲပြားသွားတဲ့အတွက် အလှူရဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေလည်း

———

http://www.dhammadownload.com

ကွဲပြားသွားပါတယ်။

သတ္တဝါတွေရဲ့ စိတ်ဆိုတာကလည်း ဆန်းကြယ်လှတာမို့ (ဆန်းကြယ်လို့လည်း စိတ်လို့ခေါ်တာပါ) ဆန်းကြယ်တဲ့စိတ်နဲ့ ပြုတဲ့ကံတွေကလည်း ဆန်းကြယ်လှပါတယ်။ ကံဆန်းကြယ်သလောက် အကျိုးပေးတွေကလည်း ဆန်းကြယ်လှတာမို့ ကောင်းမှုကံတစ်ခုပြုမယ်ကြံတိုင်း၊ ပြုနေတိုင်း၊ ပြုပြီးတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို စံချိန်အမြင့်ဆုံးဖြစ်အောင်၊ ဘက်ပေါင်းစုံ အရည်အသွေးကောင်းတွေ ပြည့်စုံအောင် အထပ်ထပ်အခါခါ ပြုပြင်သင့်ပါတယ်။

ကိုယ်က စိတ်စေတနာပြတ်သားထက်သန်စွာ အခမဲ့လှူဒါန်းထားပါလျက် သွေးအလှူခံသူ လူနာဆီက သွေးဖိုးပိုက်ဆံတောင်းတာမျိုး၊ သွေးအစား ပြန်တောင်းတာမျိုးကို ကြားခံလူတစ်စုံတစ်ယောက်၊ သို့မဟုတ် တစ်စုတစ်ဖွဲ့က တကယ်လို့ လုပ်လာခဲ့ရင်လည်း ဒါကို ခေါင်းထဲထည့်ပြီး ခံစားမနေပါနဲ့။ ကြားပေမယ့် မကြားသလို၊ ကြုံပေမယ့် မကြုံသလို သဘောထားပြီး လျစ်လျူရှုလိုက်ပါ။ ကိုယ့်အပိုင်းနဲ့ကိုယ်၊ သူ့အပိုင်းနဲ့သူ၊ ကိုယ့်စေတနာနဲ့ကိုယ်၊ သူ့စေ

http://www.dhammadownload.com

တနာနဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကံက ကိုယ့်ကို အကျိုးပေးမယ်၊ သူ့ကံက သူ့ကို အကျိုးပေးမယ်၊ ကိုယ့်စေတနာကိုတော့ အပျက်မခံပါနဲ့။

ဟိုတလောက သတင်းတစ်ခု ကြားလိုက်ပါတယ်။ ရန်ကုန်မှာ နောက်ဆုံးဖွင့်လိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂလိက အထူးကုဆေးရုံကြီးတစ်ခုမှာ သွေးကို လိုသလောက် ဝယ်ယူလို့ရပါသတဲ့၊ အဲဒီလို အဆင်သင့် ဝယ်ယူနိုင်ဖို့ ဒီဆေးရုံကို သွေးလာရောင်းသူ အများစုက ဆိုက်ကားသမားတွေတဲ့။

နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တချို့မှာလည်း ဆရာဝန်တချို့က လူနာတွေရဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို လူနာမသိအောင် ခိုးယူစုဆောင်း ရောင်းချတယ်ဆိုတဲ့ သတင်းတွေလည်း ကြားဖူးပါတယ်။

အဲဒါတွေကတော့ လောကရေးအရလည်း တရားမဝင်သလို ဓမ္မရေးအရလည်း မလုပ်သင့်မလုပ်ထိုက်တဲ့ အကုသိုလ်အမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ထားပါတော့၊ သွေးအလှူ အကျိုးနဲ့ ဆက်စပ်နေလို့ သိဝိမင်းကြီးအကြောင်း နည်းနည်း ပြန်ကောက်ပါရစေ။

— — —

http://www.dhammadownload.com

သိဝိမင်းကြီးဟာ မျက်စိနှစ်ကွင်း အလင်းမရတော့တဲ့အတွက် မျက်မမြင်ဘဝနဲ့ တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်နေလို့ ဘာအကျိုးထူးမှာလဲဆိုပြီး တိုင်းပြည်အာဏာကို အမတ်ကြီးများလက်ထဲ အပ်နှံလိုက်ပါတယ်။ ရသေ့ရဟန်းပြုပြီး တရားဘာဝနာနဲ့ပဲ နေတော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး မင်းဥယျာဉ်တောအုပ်ထဲက ရေကန်နံဘေးမှာ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ရင်း မျက်စိအလှူအကြောင်း စဉ်းစားပီတိဖြစ်နေတုန်း ဖြုန်းဆို နတ်တို့သနင်းသိကြားမင်းကြီး ရောက်လာပါတယ်။

'အသင်မင်းကြီး လိုရာ ဆုတောင်းတော်မူပါ'

'မျက်မမြင်ဘဝရောက်နေလို့ သေတဲ့ဆုပဲ လိုချင်ပါတယ် သိကြားမင်း'

'အသင်မင်းကြီးက တကယ်ကို သေချင်နေလို့ သေတဲ့ဆု လိုချင်တာလား၊ ဒါမှမဟုတ် မျက်စိမမြင်တော့လို့ သေတဲ့ဆု လိုချင်တာလား'

'မျက်စိမမြင်တော့လို့ သေတဲ့ဆု လိုချင်တာပါ'

'ဒါဆို အသင်မင်းကြီးရဲ့ မျက်စိအလှူကို သစ္စာဆိုကြည့်ပါလား၊ ဒါနကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုတာ တမလွန်ကောင်း

http://www.dhammadownload.com

ကျိုးအတွက် အခိက ရည်စူးပြီးပြုတာ မှန်ပေမယ့် ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းကျိုးအတွက်လည်း အထောက်အကူပြုတယ်လေ’

‘ဝေ့လည်ကြောင်ပတ် လုပ်မနေပါနဲ့ သိကြားမင်းရယ်၊ ကျွန်ုပ်ကို မျက်စိပေးချင်တယ်ဆိုရင် သိကြားမင်းတန်ခိုးနဲ့ပဲ ပေးလိုက်ပါတော့လား’

‘နတ်ပြည်ကို အစိုးရတဲ့ သိကြားမင်းဆိုပေမယ့် သူတစ်ပါးကို မျက်စိပေးနိုင်လောက်အောင်တော့ အစွမ်းမရှိပါဘူး မင်းကြီး၊ ကိုယ့်ဒါနကို အာရုံပြုပြီး သစ္စာဆိုလိုက်ပါ၊ မျက်စိပြန်ရလာပါလိမ့်မယ်’

သိကြားမင်းကြီးရဲ့ အကြံပေးတိုက်တွန်းချက်ကြောင့် သိဝိမင်းကြီးလည်း သစ္စာနှစ်ခု ဆိုလိုက်ပါတယ်။ ပထမသစ္စာရဲ့အဆုံးမှာ မျက်စိတစ်လုံး၊ ဒုတိယသစ္စာရဲ့အဆုံးမှာ မျက်စိတစ်လုံး ပြန်ရတဲ့အတွက် မျက်စိနှစ်လုံးလုံး အကောင်းပကတိအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒါနတန်ခိုး၊ သစ္စာတန်ခိုးကြောင့် မျက်စိအမြင်စွမ်းရည်ဟာ နံရံတစ်ဖက်၊ ကျောက်တောင်တစ်ဖက်၊ မြေတောင်တစ်ဖက်ကိုတောင် ထွင်းဖောက်ရှုမြင်နိုင်စွမ်း ရှိသွားပါတယ်။

— — —

http://www.dhammadownload.com

ပတ်ပတ်လည် ယူနေ့ာတစ်ရာ (မိုင်ပေါင်းရှစ်ရာ)အထိ ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်နိုင်စွမ်းရှိသွားပါတယ်။

သိဝိမင်းကြီးဆိုတဲ့ သစ္စာနှစ်ခုကတော့ ....

'ကျွန်ုပ်ဆီ အလှူလာခံသူတွေဟာ အလွှာပေါင်းစုံ၊ အဆင့်အတန်းပေါင်းစုံက ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အလွှာ၊ ဘယ်အဆင့်အတန်းက အလှူခံကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်ုပ်ဟာ မေတ္တာတရားအပြည့်အဝနဲ့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးစွာ လှူဒါန်းခဲ့ပါတယ်။ ဤစကားသည် မှန်ပါတယ်။ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် ကျွန်ုပ်ရဲ့ မျက်စိ ပကတိအတိုင်း ပြန်ဖြစ်ပါစေသတည်း'

'ကျွန်ုပ်ထံ မျက်စိအလှူလာခံတဲ့ပုဏ္ဏားကို သဒ္ဓါကြည်ဖြူစွာဖြင့် မျက်စိနှစ်လုံးလုံး ပေးလှူခဲ့ပါတယ်၊ အဲဒီလိုပေးလှူရတဲ့အတွက် ကျွန်ုပ်မှာ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိ-သောမနဿတွေ တဖွားဖွားနဲ့ အင်အားကြီးမားစွာ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ဤစကားသည် မှန်ပါတယ်။ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် ကျွန်ုပ်ရဲ့ မျက်စိ ပကတိအတိုင်း ပြန်ဖြစ်ပါစေသတည်း'

http://www.dhammadownload.com

ဘာကောင်းမှုပဲပြုပြု၊ ပြုနေဆဲအခိုက်အတန့်မှာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အမြင့်ဆုံးဆုကိုပဲ တောင့်တပြီး ပြုသင့်ပေမယ့် ပြုပြီးနောက်ပိုင်း ဘ၀အခက်အခဲတွေ၊ ဘ၀လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ကြုံဆုံလာတဲ့အခါမှာတော့ ကိုယ်ပြုထားတဲ့ ကောင်းမှုကို တိုင်တည်ပြီး သစ္စာဆို ဆုတောင်းခွင့် ရှိပါတယ်။ ဘာမဆို ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ မဆိုလိုပေမယ့် ကံအားလျော်စွာ၊ အချိန်အား လျော်စွာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင် ပါတယ်။

'ကျွန်ုပ်သည် ဘယ်နေ့ဘယ်ရက်မှ စပြီး သွေးလှူ ဒါန်းခဲ့ပါတယ်။ သွေးလှူတာ ဘယ်နှကြိမ်ရှိသွားပါပြီ။ ဤ စကားသည် မှန်ပါတယ်။ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကြောင့် .... ဘာဖြစ်ပါစေ' လို့ မိမိလိုရာဆု တောင်းလိုက်မယ်ဆို ရင်တော့ သွေးလှူခြင်းရဲ့ အကျိုးဟာ ဘာပါလို့ ဆောင်ခတ် ကန့်သတ်လို့ ရနိုင်ပါဦးမလား။

ဘုရားအလောင်း သူတော်ကောင်းကြီးတွေ ဆည်း ပူးဖြည့်ကျင့်ကြတဲ့ ဒါနပါရမီကို ဒါနမူလပါရမီ၊ ဒါနဥပ- ပါရမီနဲ့ ဒါနပရမတ္ထပါရမီလို့ သုံးမျိုးခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာ

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ပြင်ပ ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေ စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းတာကို ဒါန ပါရမီ၊ အင်္ဂါခြေလက် အသွေးအသား မျက်စိ စတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းတာကို ဒါန-ဥပပါရမီ၊ အသက်စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းတာကို ဒါနပရမတ္ထပါရမီ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မြန်မာလို ရှင်းရှင်းပြောရရင် ... ပစ္စည်းစွန့်ဒါန-ပါရမီ၊ အင်္ဂါစွန့်ဒါနပါရမီ၊ အသက်စွန့်ဒါနပါရမီ လို့ ဒါန-ပါရမီ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ (သီလပါရမီ စသည်လည်း နည်းတူပါပဲ။ ပါရမီတစ်မျိုးတစ်မျိုးမှာ သုံးပါးစီ ကွဲပြားသွားတဲ့ အတွက် ပါရမီဆယ်မျိုးဆိုတော့ အပါးသုံးဆယ် ကွဲပြားသွား ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ 'ပါရမီဆယ်ပါး၊ အပြားသုံးဆယ်' လို့ ပြောကြတာပါ။ အပြားဆိုတာ ကွဲပြားတယ်လို့ ဆိုလိုပါ တယ်။)

မိမိခန္ဓာကိုယ်ထဲက သွေးကို ဖောက်ထုတ်ပြီး လှူ ဒါန်းတဲ့ သွေးအလှူဟာ ဘုရားအလောင်း သူတော်ကောင်း ကြီးတွေ ဆည်းပူးဖြည့်ကျင့်ကြတဲ့ ဒါနဥပပါရမီ (အင်္ဂါစွန့် ဒါနပါရမီ) ကုသိုလ်ထူးကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

— — — —

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခါတစ်ရံမှာ လူနာရဲ့ အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်ကြောင့် အသက်စွန့်ပြီး သွေးလှူလိုက်ရတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ 'ကိုယ်သေရင် သေသွားပါစေ … လူနာလုံး၀ မသေစေရဘူး' ဆိုတဲ့ အထွတ်အထိပ်မေတ္တာစိတ်နဲ့ သွေးလှူရင်း အသက်အသေခံသွားတဲ့သူတွေကတော့ ဒါနပရမတ္ထပါရမီ (အသက်စွန့်ဒါနပါရမီ) ကုသိုလ်ထူးကြီးကို ဆည်းပူးဖြည့်ကျင့်လိုက်တာပါပဲ။ ။

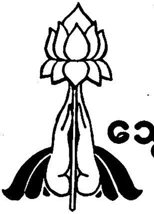
အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

[အင်တာဗျူးဂျာနယ်၊ ပြေ၊ ၄၊ ၂၀၀၁]

♥

http://www.dhammadownload.com



သွေးအလှူ နှင့် ပါရမီဆယ်ပါး

အရှင်ဘုရား .....

သွေးလှူခြင်းဟာ ပါရမီကုသိုလ် ဖြစ်ပါသလား ဘုရား ...၊ ဖြစ်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုပါရမီတွေ ပြည့်သွားသလဲ ဆိုတာ အသေးစိတ် သိပါရစေဘုရား ... ။

ဒေါက်တာဇော်လင်းထွဋ်၊ သထုံမြို့။

[၁]

ဒကာဇော်လင်းထွဋ် ...

သွေးလှူခြင်းဟာ ပါရမီဖြည့်ခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။ ဘာပါရမီကို ဖြည့်ရာရောက်သလဲဆိုရင်တော့ ပါရမီဆယ်ပါးလုံး

http://www.dhammadownload.com

ကို ဖြည့်ရာရောက်ပါတယ်။ သွေးလှူတဲ့အလုပ်ကို ပုံမှန် လုပ်နေတဲ့သူဟာ ပါရမီဆယ်ပါးလုံးကို ဖြည့်နေတဲ့သူပါ။

'သွေးလှူတယ်' ဆိုမှတော့ 'လှူ' ဆိုတဲ့ စကား လုံးပါနေတဲ့အတွက် 'ဒါနကုသိုလ်' ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အထူး ပြောစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒါနကုသိုလ်တိုင်း 'ဒါန ပါရမီ' မဖြစ်ပါဘူး။ ပါရမီမြောက်အောင် ပြုတဲ့ဒါနမှ ဒါန ပါရမီဖြစ်တာပါ။

ပါရမီမြောက်တဲ့ဒါနဆိုတာ … ကိုယ့်အကျိုး လုံးဝ မမျှော်လင့်ဘဲ သူတစ်ပါးအကျိုးသက်သက်ကိုပဲ ရည်ရွယ်တဲ့ ဒါန၊ လောကီကောင်းကျိုး လုံးဝ မတောင့်တဘဲ လောကု-တ္တရာကောင်းကျိုးသက်သက်ကိုပဲ ရည်မှန်းတဲ့ဒါနပါ။

ဘာပဲလှူလှူ လှူနေဆဲအခိုက်အတန့်မှာ ကိုယ်လှူ လိုက်တဲ့ ပစ္စည်းဝတ္ထုကြောင့် အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် စိတ်ချမ်းသာ သွားဖို့၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းသွားဖို့ကိုပဲ ရည် ရွယ်ရပါမယ်။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ဆီကပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားတစ် ယောက်ယောက်၊ တခြားတစ်နေရာရာကပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့် အတွက် ဘာအကျိုးစီးပွားကိုမှ မမျှော်လင့်ရပါဘူး။ နောက်

http://www.dhammadownload.com

ဆုံး ... ကိုယ့်ရဲ့ အလှူဒါနတည်းဟူသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုကနေတောင်မှ ကိုယ့်အတွက် တန်ပြန်အကျိုးကို မမျှော်လင့်ရပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက် ဘာအကျိုးမှ မမျှော်လေ၊ အဲဒီဒါနက အရည်အသွေးမြင့်မားပြီး ပါရမီမြောက်လေပါပဲ။

လှူနေဆဲ အခိုက်အတန့်က စိတ်စေတနာအရှိန်အထင်ရှားဆုံးဖြစ်လို့ 'လှူနေဆဲအခိုက်အတန့်မှာ' လို့ ပြောလိုက်ပေမယ့် မလှူခင်မှာရော၊ လှူပြီးနောက်ပိုင်းမှာရော ကိုယ့်အလှူကို သတိရတိုင်း 'ကိုယ်လှူလိုက်တဲ့ ပစ္စည်းဝတ္ထုလေး အသုံးပြုပြီး အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် စိတ်ချမ်းသာပါစေ၊ ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းပါစေ' လို့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အကျိုးကို ငဲ့တဲ့စိတ်ပဲ ဖြစ်နေရပါမယ်။

ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် 'နောက်ဆုံးပန်းတိုင်' လို့ခေါ်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ဆိုတာ ရှိသင့်တဲ့အတွက် ကိုယ့်အလှူကနေ ကိုယ့်အတွက် တစ်ခုခု ရချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာခဲ့ရင်လည်း လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ ဆိုတဲ့ လောကီကောင်းကျိုးတွေကို လုံးဝ မတောင့်တဘဲ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၊ ဗောဓိဉာဏ် ဆိုတဲ့ လောကုတ္တရာကောင်းကျိုးတွေကိုပဲ ရည်မှန်းတောင့်တရပါ

http://www.dhammadownload.com

မယ်။

ကိုယ့်အတွက် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၊ ဗောဓိဉာဏ်ကို ရည်မှန်းတာဟာ ခံစားဖို့ တောင့်တတာမဟုတ်၊ လွတ်မြောက်ဖို့ တောင့်တတာသာဖြစ်တဲ့အတွက် 'ကိုယ့်အကျိုး မျှော်လင့်ရင် ပါရမီမမြောက်ဘူး' ဆိုတဲ့ အင်္ဂါရပ်နဲ့ မဆန့်ကျင်ပါဘူး။ ကိုယ့်အကျိုး မမျှော်လင့်ရဘူး ဆိုပေမယ့် ဘဝလွတ်မြောက်မှု ဆိုတဲ့အကျိုးကို မျှော်လင့်တာဆိုရင်တော့ အဲဒီမျှော်လင့်မှုမှာ ကိလေသာမပါတဲ့အတွက် ပါရမီမြောက်ပါတယ်။

'မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၊ ဗောဓိဉာဏ်' ဆိုတဲ့နေရာမှာ 'မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်' ကသာ တိုက်ရိုက်အားဖြင့် လောကုတ္တရာပါ။ 'ဗောဓိဉာဏ်' က တိုက်ရိုက်အားဖြင့် လောကုတ္တရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုတဲ့ လောကုတ္တရာကို ရမှသာ ထိုက်တန်ရာဗောဓိဉာဏ်က ရတာဖြစ်တဲ့အတွက် ဗောဓိဉာဏ်ကိုလည်း 'လောကုတ္တရာကောင်းကျိုး' ဆိုတဲ့အထဲမှာ ရောထည့်ပြီး ပြောလိုက်တာပါ။

တကယ်တော့ ဗောဓိဉာဏ်ကလည်း လောကီကောင်းကျိုးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လောကုတ္တရာကောင်းကျိုး ရပြီးမှ

— — —

http://www.dhammadownload.com

ရနိုင်တဲ့ လောကီကောင်းကျိုးဖြစ်လို့ ဗောဓိဉာဏ်ကို တောင့်တတာဟာလည်း လောကက လွန်မြောက်ဖို့ လောကုတ္တရာကို တောင့်တတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ (လောကုတ္တရာ = လောက + ဥတ္တရာ = လောကကို + လွန်မြောက်။)

ဒါ့ကြောင့် ဘာကောင်းမှုပဲပြုပြု 'ဒီကောင်းမှုဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေ' ... ဒါမှမဟုတ် 'ဒီကောင်းမှုဟာ ဗောဓိဉာဏ်ရဲ့ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေ'လို့ ဦးတည်ရည်မှန်းလိုက်ရင် (ဆုတောင်းလိုက်ရင်) အဲဒီကောင်းမှုဟာ ပါရမီမြောက်တဲ့ကောင်းမှု ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါနကောင်းမှုဆိုရင် ဒါနပါရမီ၊ သီလကောင်းမှုဆိုရင် သီလပါရမီပေါ့။

ဗောဓိဉာဏ်က ငါးမျိုးရှိတာဆိုတော့ ဘုရားဆုပန်တဲ့သူက 'ဒီကောင်းမှုဟာ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးရဲ့ အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေ'၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဆုပန်တဲ့သူက 'ဒီကောင်းမှုဟာ ပစ္စေကဗောဓိဉာဏ်ရဲ့ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေ'၊ အဂ္ဂသာဝကဆုပန်တဲ့သူက 'ဒီကောင်းမှုဟာ အဂ္ဂသာဝကဗောဓိဉာဏ်ရဲ့ အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေ'၊ မဟာသာဝ-

http://www.dhammadownload.com

ကဆုပန်တဲ့သူက 'ဒီကောင်းမှုဟာ မဟာသာဝကဗောဓိ-ဉာဏ်ရဲ့ အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေ'၊ ပကတိသာဝကဆုပန်တဲ့သူက 'ဒီကောင်းမှုဟာ ပကတိသာဝကဗောဓိဉာဏ်ရဲ့ အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေ' လို့ ကိုယ်အားသန်ရာ ဗောဓိဉာဏ်ကို ဦးတည်ရည်မှန်းကြ (ဆုတောင်းကြ) ရုံပါပဲ။ ဦးတည်ရည်မှန်းတာကိုပဲ ဆုတောင်းတယ်ဆိုဆို၊ ဆုပန်တယ်ဆိုဆို ပေါ့လေ။

ကိုယ့်အတွက် နိဗ္ဗာန်နဲ့ ဗောဓိဉာဏ်ကို ရည်မှန်းတောင့်တတဲ့စိတ်ဖြစ်တဲ့အချိန်က တကယ်တော့ မဖြစ်စလောက် အချိန်အနည်းငယ်လေးပဲ ရှိတာပါ။ အချိန်အများစုကတော့ 'ကိုယ့်အလှူ ကိုယ့်ကောင်းမှုကြောင့် တစ်ဖက်သားစိတ်ချမ်းသာပါစေ၊ တစ်ဖက်သား ကောင်းကျိုးရပါစေ' ... ဆိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်တွေနဲ့ပဲ ပီတိဖြစ်ပြီး ကျေနပ်နေတာပါပဲ။

ပါရမီဖြည့်သူတိုင်း ဘာကောင်းမှုကိုပဲ ပြုပြု တစ်ဖက်သားကောင်းကျိုးကို လိုလားတဲ့ မေတ္တာစိတ်၊ ပရဟိတစိတ်နဲ့ပဲ ပြုကြပါတယ်။ ပါရမီမြောက်တဲ့ ကောင်းမှုရဲ့ မြင်

http://www.dhammadownload.com

သာထင်သာ လက္ခဏာကတော့ တစ်ဖက်သား ကောင်းကျိုးကိုပဲ ရှေးရှုတဲ့ မေတ္တာစိတ်၊ ပရဟိတစိတ်ပါပဲ။

'သွေးအလှူ' မှာ မေတ္တာစိတ်၊ ပရဟိတစိတ်ရဲ့ သဘောလက္ခဏာ သိသိသာသာကြီးကို ထင်ရှားပေါ်လွင်နေပါတယ်။ သွေးလှူသူတိုင်း 'ငါလှူလိုက်တဲ့သွေးကို အသုံးပြုရတဲ့လူနာ ငါ့သွေးသွင်းလိုက်တဲ့ အချိန်ကစပြီး လက်ရှိ ခံစားနေရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားပါစေ၊ အသက်ချမ်းသာရာရပါစေ၊ ကျန်းကျန်းမာမာ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းနဲ့ လူကောင်းပကတိအတိုင်း ဖြစ်ပါစေ' ဆိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်၊ ပရဟိတစိတ်တွေပဲ ဖြစ်နေတာပါ။

သွေးလှူရှင်တိုင်းရဲ့ စိတ်ထဲမှာ လူနာရောဂါပျောက်စေချင်တဲ့စိတ်၊ လူနာ အသက်ရှင်စေချင်တဲ့စိတ်ပဲ ရှိပါတယ်။ သွေးလှူတဲ့အလုပ်ကနေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်သွေးအသုံးပြုတဲ့ လူနာဆီကနေပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အတွက် အကျိုးအမြတ်တစ်ခုခုကို မျှော်လင့်တဲ့စိတ် လုံးဝ မရှိပါဘူး။

ကိုယ့်အတွက် ဘာအကျိုးအမြတ်မှ မမျှော်လင့်ဘဲ လူနာအသက်ရှင်ရေး၊ လူနာကျန်းမာရေး တစ်ခုတည်းကိုပဲ

http://www.dhammadownload.com

ဦးတည်ရည်မှန်းပြီး မေတ္တာစိတ်သန့်သန့်၊ ပရဟိတစိတ်သန့်သန့်နဲ့ လှူတဲ့ သွေးအလှူဟာ ဒါနပါရမီမြောက်ပါတယ်။ သွေးလိုအပ်နေတဲ့ လူနာရဲ့ အကျိုးတစ်ခုတည်းကိုပဲ ရှေးရှုပြီး သွေးလှူနေတာဟာ ဒါနပါရမီ ဖြည့်နေတာပါ။

'သွေးသည်အသက်' ဆိုတဲ့အတိုင်းလူတစ်ယောက် အသက်ရှင်နေတာဟာ သွေးရှိနေလို့ပါ။ သွေးမရှိတော့ရင် အသက်ဆုံးရှုံးသွားမှာပါပဲ။ သွေးလိုအပ်နေတဲ့ လူနာတစ်ယောက်ဟာ လိုအပ်တဲ့သွေးကို သွင်းခွင့်မရရင် သေချာပေါက် သေသွားမှာပါပဲ။ သွေးသွင်းမှ အသက်ရှင်မယ့်လူနာအတွက် သွေးလှူလိုက်တာဟာ အဲဒီလူနာရဲ့ အသက်ကို ကယ်တင်လိုက်တာဖြစ်လို့ သွေးအလှူဟာ အသက်အလှူ ဇီဝိတဒါန ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်လှူလိုက်တဲ့ သွေးတစ်ပုလင်း (သွေးတစ်အိတ်) ကို အမျိုးအစားသီးခြားမခွဲတော့ဘဲ လူနာတစ်ယောက်တည်းကိုပဲ သွင်းပေးလိုက်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အသက်ကို ကယ်တင်လိုက်ရာ ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ်လှူလိုက်တဲ့ သွေးတစ်ပုလင်းကိုပဲ သွေးနီဥ၊ သွေးရည်

http://www.dhammadownload.com

ကြည်၊ သွေးဥမွှား … လို့ အမျိုးအစားသုံးမျိုးခွဲပြီး အမျိုးအစား တစ်မျိုးစီပဲလိုတဲ့ လူနာသုံးယောက်ကို လိုတဲ့တစ်မျိုးစီပဲ သီးသန့်သွင်းပေးလိုက်တယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဟာ လူသုံးယောက်ရဲ့ အသက်ကို ကယ်တင်လိုက်ရာရောက်ပါတယ်။

သွေးကြောင့် အသက်ရှင်သွားလို့ သွေးလှူတာဟာ အသက်ကို လှူရာရောက်တယ်လို့ အနီးကပ်ဆုံး ထင်ရှားရာကို ပြောလိုက်ပေမယ့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အရာရာဟာ အသက်ရှင်သန်မှုကို မှီတည်ပြီး ဖြစ်နေတာဖြစ်လို့ သွေးလှူတာဟာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အရာရာကို ပေးလှူရာရောက်ပါတယ်။

ဥပမာနည်းနည်းပြောရရင် … သွေးလှူတာဟာ အနာရောဂါ ကင်းရှင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းကိုလည်း ပေးလှူရာရောက်ပါတယ်။ ရုပ်အဆင်းလှပခြင်း၊ ကြည်လင်ခြင်းကိုလည်း ပေးလှူရာရောက်ပါတယ်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာခြင်းကိုလည်း ပေးလှူရာရောက်ပါတယ်။ ခွန်အားဗလကိုလည်း ပေးလှူရာရောက်ပါတယ်။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး၊ ပညာဗဟုသုတကိုလည်း ပေးလှူရာရောက်ပါတယ်။ (ကျန်း

http://www.dhammadownload.com

မာမှ ဉာဏ်ထက်ပြီး ပညာရှာနိုင်မှာမို့ပါ)။ ချစ်ခင်ခြင်း၊ ကြင်နာခြင်းကိုလည်း ပေးလှူရာရောက်ပါတယ်။ (မသေလို့သာ အပြန်အလှန် ချစ်ခင်ခွင့်၊ ကြင်နာခွင့် ရကြတာမို့ပါ)။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ၊ တရားဓမ္မတွေကိုလည်း ပေးလှူရာရောက်ပါတယ်။ (အသက်ရှင်နေသေးလို့သာ ကုသိုလ်ပြုခွင့်၊ တရားအားထုတ်ခွင့် ရကြတာမို့ပါ)။

ကိုယ်လှူလိုက်တဲ့သွေးကြောင့် အသက်ရှင်သွားတဲ့သူ ဘာအလုပ်တွေ လုပ်ဖြစ်သလဲ၊ ဘာကောင်းကျိုးတွေ ရသွားသလဲ ဆိုတာပေါ် မူတည်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ သွေးအလှူဟာ အရည်အသွေးအမျိုးမျိုး ကွဲပြားသွားပါတယ်။

ကိုယ့်သွေးကို ဘယ်သူရသွားမလဲဆိုတာ အတိအကျ မသိတဲ့အတွက် အသက်ရှင်သန်ခွင့် ရနေသူတိုင်း ရသင့်ရထိုက်တဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအားလုံးကို ကိုယ်ဉာဏ်မီသမျှ အာရုံပြုပြီး 'အဲဒီကောင်းကျိုးလည်း ရသွားပါစေ၊ အဲဒီကောင်းကျိုးလည်း ရသွားပါစေ' လို့ မေတ္တာစာတ်ပို့လွှတ်ရင်း သွေးလှူလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ သွေးအလှူဟာ အရည်အသွေးပေါင်းစုံ ပြည့်ဝနေတဲ့ လိုတရသွေးအလှူ ဖြစ်

— — —

http://www.dhammadownload.com

သွားပါလိမ့်မယ်။ (သွေးလှူသူအတွက် 'လိုတရ' လို့ ဆိုလို တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သွေးယူသူအတွက် 'လိုတရ' လို့ဆို လိုတာပါ။)

[၂]

'သွေးအလှူ' ဆိုတဲ့အတိုင်း လှူတဲ့အလုပ်က အဓိကထင်ရှားနေလို့ 'သွေးလှူနေတာဟာ ဒါနပါရမီ ဖြည့် ကျင့်နေတာပါ' လို့ ပြောရပေမယ့် တကယ်တော့ သွေးလှူ ခြင်းဟာ ဒါနပါရမီတစ်ခုတည်းကိုသာ ဖြည့်ကျင့်ရာရောက် တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်တဲ့ ပါရမီ(၉)ပါးကိုလည်း သူ့ အတိုင်းအတာနဲ့သူ ဖြည့်ကျင့်ရာရောက်ပါတယ်။

'သွေးအလှူ' မှာ 'ဒါနပါရမီ' နဲ့အတူ အသိသာ အထင်ရှားဆုံး ပူးတွဲပါဝင်နေတဲ့ ပါရမီကတော့ 'မေတ္တာ ပါရမီ' ပါပဲ။ သွေးသွင်းဖို့ လိုအပ်နေတဲ့ လူနာတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ်ထားနိုင်လို့သာ ကိုယ့်သွေးကို ဖောက်ထုတ်ပြီး လှူဒါန်းဖြစ်သွားတာ မဟုတ်လား။

မေတ္တာဆိုတာ တစ်ဖက်သားရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်း

http://www.dhammadownload.com

သာကို လိုလားတဲ့စိတ်ဓာတ်ပါ။ စိတ်အစဉ်မှာ မေတ္တာဓာတ် အားကောင်းနေမှ သွေးအလှူလှူဖြစ်တာမို့ သွေးလှူတာကိုပဲ 'မေတ္တာသွေး' လှူတယ်လို့ တစ်ခါတစ်ရံ သုံးနှုန်းလေ့ရှိကြပါတယ်။

သွေးလှူနေဆဲ (သွေးဖောက်ထုတ်နေဆဲ) အခိုက်အတန့်မှာ မေတ္တာပို့နေနေ၊ မပို့နေနေ … ကိုယ်လှူလိုက်တဲ့ သွေးထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ မေတ္တာဓာတ်တွေ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။ မေတ္တာပို့နေမယ်ဆိုရင်တော့ အထူးအားကောင်းတဲ့ မေတ္တာဓာတ်တွေ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့သွားတာပေါ့။

သွေးလှူနေဆဲ (သွေးဖောက်ထုတ်နေဆဲ) အခိုက်အတန့်မှာ ဘယ်သူနဲ့မှ စကားမပြောဘဲ ကိုယ့်သွေးနဲ့ ကိုယ့်သွေးယူမယ့် လူနာကို အာရုံပြုပြီး မေတ္တာဓာတ်ပို့လွှတ်နေမယ်၊ မေတ္တာပွားနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ သွေးအလှူဟာ မေတ္တာအရည်အသွေး အထူးပြည့်ဝတဲ့ အဆင့်မြင့်သွေးအလှူ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

'ဒီသွေးသွင်းခွင့်ရတဲ့လူနာ … လက်ရှိခံစားနေရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာ အမြန်ဆုံး ပျောက်ကင်းပါစေ … ၊ ကိုယ်ရော

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ’

ဒါကတော့ သွေးအလှူနဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်တဲ့ လိုရင်းတိုရှင်း မေတ္တာပို့ပါပဲ။

အတိုဆုံးအနှစ်ချုပ်ကတော့ ...

‘ဒီသွေးသွင်းပြီး ရောဂါအမြန်ဆုံး ပျောက်ပါစေ ... ကျန်းမာပါစေ’ ပေါ့။

‘ဒီသွေးသွင်းပြီး ရောဂါအမြန်ဆုံးပျောက်ပါစေ ... ကျန်းမာပါစေ’ လို့ ထပ်တလဲလဲ မေတ္တာပို့သနေတာဟာ သွေးလှူရခြင်းရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ကို လေးနက်သည်ထက် လေးနက်အောင် ပုံဖော်ထုဆစ်နေတာမို့ အဲဒီလို မေတ္တာပို့သရင်း သွေးစက်ကလေးတွေ ထုတ်ချပေးနေတာဟာ ကြည်လင်အေးမြတဲ့ မေတ္တာစမ်းချောင်းလေး စီးဆင်းနေတာပါပဲ။

အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ရမယ်ဆိုရင်တော့ ရောဂါပျောက်ရုံ၊ ကျန်းမာရုံတွင်မက အပိုထပ်ရစေချင်တဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေနဲ့ပါ မေတ္တာပို့သနိုင်ပါတယ်။

‘ဒီသွေးသွင်းခွင့်ရတဲ့လူနာ ... ရောဂါပျောက်ကင်းကျန်းမာခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အပြင် ... အစစအရာရာ အဆင်ပြေ

http://www.dhammadownload.com

ပါစေ … မိမိလုပ်လိုတဲ့ လောကီအလုပ်၊ လောကုတ္တရာ အလုပ်တွေကို ထိထိရောက်ရောက်နဲ့ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါစေ … အများအကျိုး၊ သာသနာ့အကျိုး သယ်ပိုးရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ … ကုသိုလ်အလုပ်တွေ ပိုလုပ်နိုင်ပါစေ … ပါရမီတွေ ပိုဖြည့်နိုင်ပါစေ … တရားတွေ ပိုအားထုတ်နိုင်ပါစေ … တရားထူးတရားမြတ်တွေ အမြန်ဆုံးရပါစေ'

စသည်အားဖြင့် ကိုယ်အားသန်သလို၊ ကိုယ်အာရုံကျသလို အပိုမေတ္တာတွေ ဖြည့်စွက်ပြီး ပို့သနိုင်ပါတယ်။

ဦးဇင်းရဲ့ တပည့်ဒကာလေးတစ်ယောက် (မောင်စည်သူမျိုးဝင်း) သွေးလှူနေရင်း ပို့သတဲ့ မေတ္တာပို့လေးကတော့ တော်တော်လေး ထူးခြားပါတယ်။

'ကျွန်ုပ်ရဲ့ သွေးကို ရရှိတဲ့သူဟာ ယောကျ်ားလေးဖြစ်ခဲ့ရင် ရဲရင့်ပြတ်သားသင့်တဲ့အချိန်မှာ ရဲရင့်ပြတ်သားပြီး နူးညံ့သိမ်မွေ့သင့်တဲ့အချိန်မှာ နူးညံ့သိမ်မွေ့နိုင်ပါစေ …။ မိန်းကလေးဖြစ်ခဲ့ရင် ဓမ္မတာသွေး မှန်ကန်ပြီး ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးအလှတိုးနိုင်ပါစေ'

— — —

http://www.dhammadownload.com

'ကျွန်ုပ်ရဲ့ သွေးကို ရရှိတဲ့သူဟာ ကလေးငယ်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်မြက်လာပြီး ဆုံးမတတ်တဲ့ ဆရာမျိုးနဲ့ တွေ့နိုင်ပါစေ ... ။ လူကြီးဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် လက်အောက်ငယ်သားအပေါ် သနားကြင်နာစွာ ဆက်ဆံတတ်တဲ့အတွက် တုံ့ပြန်မေတ္တာကို ရရှိနိုင်ပါစေ'

'ကျွန်ုပ်ရဲ့ သွေးကို ရရှိတဲ့သူဟာ သံဃာတော်အရှင်မြတ်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် အကျင့်မြတ်များကို ကောင်းစွာကျင့်ဆောင်နိုင်တဲ့အတွက် မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ဝင် နိဗ္ဗာန်မြင်နိုင်ပါစေ ... ။ ဘာသာခြား ဖြစ်မယ်ဆိုရင်လည်း လောကကြီးရဲ့ အမှန်တရားတွေကို တဖြည်းဖြည်း သိရှိလာပြီး အမှန်တရားကို သိမြင်ရခြင်းရဲ့ ချမ်းသာကို ရရှိနိုင်ပါစေ'

သူ့ရဲ့ မေတ္တာပို့လေးက စိတ်ကူးကောင်းတဲ့အတွက် ပီတိရွှန်းစို ပြုံးပန်းပိုစေတဲ့ ချစ်စရာမေတ္တာပို့လေးပါပဲ။

လူသားတွေ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အကျိုးပေး မတူကြတာဟာ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ ကောင်းမှုပြုစဉ်တုန်းက စိတ်ကူးတွေ မတူခဲ့ကြလို့ပါ။ ကောင်းမှုချင်းတူတောင်မှ စိတ်ကူးမတူရင် အကျိုးပေး မတူပါဘူး။ စိတ်ကူးဆန်းကြယ်လေ၊

http://www.dhammadownload.com

အကျိုးပေး ဆန်းကြယ်လေပါပဲ။

သွေးလိုအပ်နေတဲ့ လူနာအပေါ် မေတ္တာစိတ် ထားရှိတာဟာ မေတ္တာပါရမီ ဖြည့်ကျင့်နေတာပါ။ ကိုယ့်သွေးသွင်းခွင့်ရမယ့် လူနာအပေါ် မေတ္တာစိတ်တွေ ပို့လွှတ်နေတာဟာ မေတ္တာပါရမီ ဖြည့်ကျင့်နေတာပါ။ သီးခြားအချိန်ပေးပြီး တကူးတက ဖြည့်ကျင့်နေရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သွေးလှူတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေရင်းနဲ့ပဲ တစ်ပါတည်း ဖြည့်ကျင့်လိုက်ရတာပါ။ စိတ်ကို အလကားမထားဘဲ သတိဉာဏ်နဲ့ ထုံမွမ်းထားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်တော့ လိုအပ်တာပေါ့။

[၃]

ဒါနပါရမီနဲ့ မေတ္တာပါရမီကို ဖြည့်ကျင့်လိုက်ရင် 'နေက္ခမ္မပါရမီ' ကလည်း ဖြည့်ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်သွားတာပါပဲ။ ကိုယ့်အကျိုးကို လုံးဝ မမျှော်လင့်တာ၊ သူတစ်ပါးအကျိုးကိုပဲ အပြည့်အဝ တောင့်တတာဟာ နေက္ခမ္မပါရမီပါ။

'နေက္ခမ္မ' ဆိုတာ ကာမဂုဏ်မှ ထွက်မြောက်ခြင်း၊ ကိလေသာမှ ထွက်မြောက်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

— — —

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်အတွက် ဘာအကျိုးမှ မမျှော်လင့်ဘဲ လူနာအတွက် ရောဂါပျောက်ကင်း ကျန်းမာခြင်းကိုပဲ မျှော်လင့်တာဟာ ကာမဂုဏ်နဲ့လည်း မပတ်သက်၊ ကိလေသာနဲ့လည်း မဆက်ဆံတဲ့အတွက် နေက္ခမ္မပါရမီကို ဖြည့်ကျင့်နေတာပါ။ အတ္တမပါတဲ့ သွေးအလှူဟာ နေက္ခမ္မပါရမီပါပဲ။

သွေးလှူလိုက်ရင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သွေးလျော့နည်းသွားတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးများ ထိခိုက်သွားမလား၊ အားများ နည်းသွားမလားလို့ စိုးရိမ်နေတဲ့သူ၊ သွေးလှူရင် ဝ, လာတတ်တယ် လို့ ကြားဖူးထားလို့ ဝ, မှာ ပူပန်နေတဲ့သူ၊ သွေးဖောက်, သွေးထုတ်တဲ့အခါ အပ်နဲ့အထိုးခံရတာမို့ အရမ်းနာမှာပဲလို့ တွေးပြီး ကိုယ့်အသားနာမှာ ကြောက်ရွံ့နေတဲ့သူဟာ သွေးလှူချင်ပေမယ့် သွေးမလှူဖြစ်တော့ပါဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာ အသွေးအသားနဲ့ အလှအပအပေါ်မှာ တွယ်တာတပ်မက်နေလို့ပါ။

အားနည်းချင် နည်းသွားပါစေ၊ ဝ, လာချင် ဝ, လာပါစေ၊ အသားနာချင် နာပါစေ၊ လှူဖြစ်အောင် လှူမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးရှိတဲ့သူတွေသာ သွေးလှူဖြစ်ကြတာမို့

http://www.dhammadownload.com

သွေးအလှူရှင်တွေဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာ အသွေးအသားနဲ့ အလှအပ အပေါ်မှာ တွယ်တာတပ်မက်နေတဲ့ တဏှာကို စွန့်လွှတ်နိုင် စွမ်း ရှိကြတဲ့အတွက် အဲဒီလို ကိုယ့်ခန္ဓာအပေါ် တွယ်တာ တပ်မက်မှုကို စွန့်လွှတ်နေတာကိုက နေက္ခမ္မပါရမီ ဖြည့်ကျင့် နေတာပါပဲ။ သာယာမှုတွေကနေ ရုန်းထွက်နိုင်တာ နေက္ခမ္မ ပါရမီပါ။

[၄]

ကူးစက်ရောဂါပိုး ကင်းစင်တဲ့ သွေးသန့်ကိုသာ လူနာအတွက် အသုံးပြုလို့ ရတာမို့ အမြဲမပြတ် ပုံမှန်သွေးလှူ မယ့်သူဟာ ကူးစက်ရောဂါရစေမယ့် အပြုအမူတွေကို ရှောင် ကြဉ်ရပါတယ်။ ဥပမာ - လိင်အပျော်အပါးလိုက်စားမှုနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုတွေကို အထူးရှောင်ကြဉ်ရပါတယ်။ သွေးလှူချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ရောဂါပိုးကူးစက်စေမယ့် လုပ်ရပ်တွေ ကို ရှောင်ကြဉ်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားကို ကောင်း အောင် လုပ်နေတာမို့ 'သီလပါရမီ' ဖြည့်ကျင့်နေတာပါပဲ။

သွေးလှူမယ့်နေ့မှာ မနက်အစောပိုင်းကတည်းက

— — —

http://www.dhammadownload.com

ငါးပါးသီလကို အသစ်ထပ်မံ ခံယူဆောက်တည်ထားပြီး တစ်နေ့လုံး လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းနေတာဟာလည်း သီလပါရမီ ဖြည့်ကျင့်နေတာပါပဲ။ သွေးလှူတဲ့နေ့မှာ ညနေပိုင်း အစာစားပြီး အားပြန်ဖြည့်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အတွက် ငါးပါးသီလဆို လုံလောက်ပါပြီ။

သွေးမလှူဖူးသေးတဲ့သူ၊ လှူဖူးပေမယ့် မလှူချင် ဖြစ်နေတဲ့သူကို လှူဖို့ တိုက်တွန်းတာ၊ သွေးမလှူခင်နေ့တွေမှာ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သွေးလှူတဲ့နေ့မှာပဲဖြစ်ဖြစ် သွေးလှူတဲ့ကိစ္စ အောင်မြင်ထမြောက်အောင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးတာ၊ သွေး လှူနေတဲ့သူတွေကို အားပေးစကားလိုက်ပြောတာ၊ သွေး အလှူပွဲမှာ လုပ်အားပေးတာတွေဟာလည်း ဝေယျာဝစ္စ ကုသိုလ်ယူနေတာမို့ သီလပါရမီ ဖြည့်ကျင့်နေတာပါပဲ။ ဝေယျာဝစ္စဆိုတာ သီလကုသိုလ်တစ်မျိုးပါ။

[၅]

သွေးအလှူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိသင့်သိထိုက်တာ တွေကို လေ့လာတာ၊ လေ့လာလို့ သိတာ၊ ကိုယ်သိတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အချက်အလက်တွေကို သူတစ်ပါးကို မျှဝေပေးတာတွေက တော့ 'ပညာပါရမီ' ဖြည့်ကျင့်နေတာပါ။

သွေးလှူခြင်းကြောင့် သွေးအားနည်းပြီး ကျန်းမာရေးထိခိုက်တာမျိုး လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ 'သွေးအား' လို့ခေါ်တဲ့ 'ဟေမိုဂလိုဘင်' ပြည့်မပြည့် အရင်ဆုံး စစ်ဆေးပြီးမှ ပြည့်တဲ့သွေးကိုပဲ လက်ခံတာဖြစ်လို့ သွေးလှူပြီးခါမှ သွေးအားနည်းသွားတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

သွေးလှူလိုက်လို့ သွေးပမာဏ လျော့နည်းသွားတဲ့အပေါ်မှာလည်း တချို့က စိုးရိမ်ပူပန်တတ်ကြပါတယ်။ သွေးတစ်ခါလှူရင် သွေး (၄၅၀)မီလီလီတာပဲ ထုတ်ယူတာပါ။ ပုံမှန်လူတစ်ယောက်မှာ သွေး (၅)လီတာကနေ (၆)လီတာအထိ သွေးပမာဏရှိတဲ့အတွက် ထုတ်ယူလိုက်တဲ့ သွေးပမာဏဟာ ဘာမှမပြောပလောက်ပါဘူး။ (၁၀၀၀) မီလီလီတာကို (၁)လီတာဆိုတော့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့သွေးရဲ့ (၁၁)ပုံ (၁)ပုံကနေ (၁၃)ပုံ (၁)ပုံပဲ ထုတ်ယူလိုက်တာပေါ့။ အဲဒီသွေးပမာဏဟာလည်း ထုတ်ယူပြီး (၇၂)နာရီအတွင်း (၃-ရက်အတွင်း) ပြန်ပြည့်သွားမှာပါ။ ခေတ္တခဏ သွေးပမာဏ

http://www.dhammadownload.com

လျော့နည်းသွားပေမယ့် လူက ခါတိုင်းထက်တောင် ပေါ့ပါး သွက်လက်ပြီး ကြည်လင်ရွှင်လန်းနေတာကို အံ့သြဖွယ်ရာ တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

သွေးလှူရင် လူဝ, လာတတ်တယ် ဆိုတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ သွေးလှူပြီးမှ ဝ,လာတယ်ဆိုတာ 'ငါသွေးလှူထားတယ်၊ များများစားမှ၊ မဟုတ်ရင် အားနည်း သွားလိမ့်မယ်' ဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ ခါတိုင်းထက် ပိုစားလို့ ဝ, လာတာပါ။ သွေးလှူခြင်းသက်သက်ကြောင့်တော့ ခန္ဓာ ကိုယ်အလေးချိန် ပိုတိုးလာစရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး။ သွေး လှည့်ပတ်မှုလည်း ပိုကောင်း၊ သွေးသစ်လည်း လောင်းလိုက် တဲ့အတွက် ရုပ်အဆင်း ကြည်လင်သန့်စင်ပြီး ပိုချော ပိုလှ ပိုသွယ်လျတောင် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

သွေးလှူလိုသူတိုင်း သွေးအားပြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါ တယ်။ သွေးအားပြည့်မပြည့် သိဖို့ သွေးထဲမှာ ရှိတဲ့ 'ဟေမို- ဂလိုဘင်' ကို စစ်ဆေးရပါတယ်။ ဟေမိုဂလိုဘင် ဆိုတာ သွေးနီဥတွေထဲမှာ ရှိတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးပါ။ သံဓာတ်နဲ့ ပရို တင်းဓာတ်တစ်မျိုးတို့ ပေါင်းစပ်ရာကနေ ဖြစ်ပေါ်လာပါ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။

ဟောမိုဂလိုဘင်က ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အသီးသီးက လိုအပ်တဲ့ အောက်စီဂျင်ကို အဆုတ်ကတစ်ဆင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးပါတယ်။ ဟောမိုဂလိုဘင် အားနည်းရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အောက်စီဂျင် အားနည်းပြီး လူပါ အားနည်း သွားတာမို့ ဟောမိုဂလိုဘင်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် သိပ်ကို အရေးကြီးပါတယ်။

သွေးနီဥထဲမှာ ရှိတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်လို့ 'သွေးနီဥ' ကိုပဲ 'ဟောမိုဂလိုဘင်' လို့ အလွယ်တကူ ပြောဆိုသုံးနှုန်းကြ ပါတယ်။ သွေးနီဥ နည်းရင် ဟောမိုဂလိုဘင် နည်းတယ်၊ သွေးနီဥများရင် ဟောမိုဂလိုဘင် များတယ်ပေါ့။

ဟောမိုဂလိုဘင် သတ်မှတ်ချက်စံချိန် မပြည့်ရင် သွေးလှူခွင့် လုံးဝ မရှိတဲ့အတွက် သွေးလှူချင်တဲ့သူဟာ ဟောမိုဂလိုဘင်ပြည့်အောင် သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာ တွေကို နေ့စဉ် ဂရုတစိုက် စားသုံးပေးရပါမယ်။ (သွေးမလှူ တဲ့သူလည်း ဟောမိုဂလိုဘင်ပြည့်အောင် စားသုံးရမှာပါပဲ) ဟောမိုဂလိုဘင် ပြည့်မှ သွေးအားကောင်းမှာပါ။ 'သွေးအား'

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာ ဟောမိုဂလိုဘင်ပါပဲ။

သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကတော့ (၁) အသား၊ ငါး၊ အသည်း၊ ဥနဲ့ သွေးခဲများ၊ (၂) အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်များ (ဟင်းနုနယ်၊ မုန်ညင်း၊ ကန်စွန်း၊ ချဉ်ပေါင်၊ ကင်းပုံ၊ ကညွတ်၊ ဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ပဲသီး၊ မြင်းခွာ၊ ကိုက်လန် … စသည်)၊ (၃) ပဲအမျိုးမျိုးတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အသား၊ ငါး၊ အသည်း၊ သွေးခဲ … စတဲ့ တိရစ္ဆာန်ထွက် အစားအစာတွေမှာ ပါတဲ့သံဓာတ်ကို အစာလမ်းကြောင်း(အူ)က အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်တဲ့အတွက် အဲဒီ အစားအစာတွေကို နေ့စဉ် ပါနိုင်သမျှ ပါအောင် စားသုံးပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းရွက်နဲ့ ပဲအမျိုးမျိုးမှာ ပါတဲ့ သံဓာတ်ကိုတော့ အစာလမ်းကြောင်းက စုပ်ယူနိုင်မှုအားနည်းတဲ့အတွက် အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်ဖို့ အသား၊ ငါး၊ ဥ တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ရောချက်တာမျိုး၊ သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို အားပေးတဲ့ အချဉ်နဲ့ တွဲစားတာမျိုး ပြုလုပ်ရပါမယ်။

ဥပမာ … အသီးအရွက်တွေကို သုပ်စားတဲ့အခါ

http://www.dhammadownload.com

သံပုရာရည် ညှစ်စားတာမျိုး၊ ချဉ်ရည်ဟင်း ချက်စားတာမျိုး၊ အချဉ်တည်စားတာမျိုး၊ ပဲကို အပင်ဖောက်စားတာမျိုး၊ ပဲတီချဉ် လုပ်စားတာမျိုးပေါ့။ သံဓာတ် စုပ်ယူမှုကို အားကောင်းသွားစေပါတယ်။

ထမင်းစားပြီး အချဉ်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အသီးတွေ စားတာဟာလည်း သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို အားပေးတဲ့အတွက် ဂရုတစိုက် စားပေးသင့်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ... ထမင်းစားပြီးပြီးချင်း လက်ဖက်ရည် အချိုနဲ့ ရေနွေးကြမ်းအဖန်သောက်တာမျိုး၊ လက်ဖက်စားတာမျိုးကိုတော့ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လက်ဖက်က အစာလမ်းကြောင်းရဲ့ သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးလို့ပါ။ ကော်ဖီလည်း နည်းတူပါပဲ။ စားထားသမျှ အစားအစာတွေထဲက သံဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံးမသွားဖို့အတွက် အစာစားပြီးပြီးချင်း လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ မသောက်မိအောင် အထူးသတိထားရပါမယ်။ အနည်းဆုံး နာရီဝက်လောက် ခြားပြီးမှ သောက်ပါ။ တစ်နာရီလောက် ခြားနိုင်ရင်တော့ ပိုကောင်းပါတယ်။ သွေးလှူမယ့်နေ့ဆိုရင်

http://www.dhammadownload.com

တော့ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ မသောက်တာ အကောင်းဆုံး ပါပဲ။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေကလည်း သံဓာတ်ကို အများကြီး ဆုံးရှုံးစေတဲ့အတွက် အမှန်တကယ် လိုအပ်မှ သောက်သင့်ပါတယ်။ အခြေအနေအရ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေး စွဲသောက်နေရတဲ့သူတွေအနေနဲ့ သွေးမလှူခင် တစ်ပတ် အလို၊ သို့မဟုတ် သုံးရက်အလိုလောက်က စပြီး ဆေး သောက်တာ လုံးဝ ရပ်ထားရပါမယ်။

အမျိုးသမီးတွေ ဓမ္မတာသွေး ဆင်းတဲ့ရက်တွေမှာ လည်း သံဓာတ်ဆုံးရှုံးမှု များတဲ့အတွက် အဲဒီလိုရက်မျိုးမှာ သွေးသွားလှူရင် ဟေမိုဂလိုဘင် မပြည့်လို့ သွေးလှူခွင့်မရ လိုက်တာမျိုး ကြုံရတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။ သံဓာတ်ပြည့်အောင် ပြန်အားဖြည့်ပြီး လွတ်လွတ်ကင်းကင်း ရက်မှာ ပြန်သွားလှူပါ။ လေးလတစ်ကြိမ် အများနဲ့စုပေါင်း ပြီး အုပ်စုလိုက်လှူနေကျမို့ လှူနေကျရက်မှာပဲ လှူချင်တယ် ဆိုရင်တော့ သံဓာတ်အားကောင်းတဲ့ အစားအစာတွေလည်း စား၊ သံဓာတ်အားဖြည့်ဆေးတွေလည်း စားပြီး ဟေမိုဂလိုဘင်

http://www.dhammadownload.com

ပြည့်အောင် အထူးဂရုစိုက်ရမှာပေါ့။ (ကန်တော့နော် … ကန်တော့။)

ဟောမိုဂလိုဘင်ကလည်း လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပမာဏချင်း မတူသလို လူတစ်ယောက်တည်းမှာလည်း တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန် မတူပါဘူး။ သွေးလှူဖို့ စ, စစ်တုန်းက ဟောမိုဂလိုဘင် မပြည့်ပေမယ့် တစ်နာရီလောက် လမ်းလျှောက်လိုက်၊ ရေသောက်လိုက် လုပ်ပြီး ပြန်စစ်ရင် ပြည့်ချင် ပြည့်နေတတ်တာပါ။

အဲဒီလို … စသည်အားဖြင့် …

သွေးအလှူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် အချက်အလက်တွေ၊ သွေးလှူခြင်းကြောင့် ကိုယ်ရော သူပါ ရရှိသွားမယ့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ၊ သွေးအလှူရဲ့ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ပုံတွေ၊ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ သွေးအလှူသတင်းနဲ့ သွေးအလှူအပေါ် ခံစားချက်တွေကို ကိုယ်တိုင်လည်း သိအောင် လေ့လာ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း သိအောင် မျှဝေပေးတာဟာ သွေးအလှူနဲ့ ပတ်သက်လို့ 'ပညာပါရမီ' ဖြည့်ကျင့်နေတာပါပဲ။

— — —

http://www.dhammadownload.com

[၆]

သွေးလှူရင် သွေးဖောက်တဲ့အခါ အရမ်းနာမှာပဲ ... ဆိုပြီး တချို့က အသားနာမှာ ကြောက်တာနဲ့ သွေးမလှူ ဖြစ်ကြတော့ပါဘူး။ သွေးကြောထဲကိုပဲ အပ်ထိုးသွင်းတာမို့ အရေပြားကို ဖောက်တဲ့အချိန် ခဏလေးပဲ နည်းနည်း အောင့်သွားတာပါ။ ပြီးရင် လုံးဝ မနာတော့ပါဘူး။ ကိုယ်ကြို တွေးထားသလို အသားနာသွားတာမျိုး လုံးဝ မရှိပါဘူး။ 'အပ်နဲ့ထိုးလို့ နာချင်နာပါစေ' ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးမွေးထားတာ၊ တကယ်အပ်နဲ့ ထိုးတဲ့အချိန်မှာလည်း ခဏ နာကျင်သွားတာကို သည်းခံတာဟာ 'ခန္တီပါရမီ' ဖြည့်ကျင့်နေတာပါပဲ။ မကျွမ်းကျင်တဲ့သူ၊ သို့မဟုတ် စိတ်မရှည်တဲ့သူက မသေမချာ သွေးဖောက်လို့ တကယ်ကို အရမ်းနာကျင်သွားတော့လည်း ခန္တီပါရမီ ပိုပြည့်သွားတာပေါ့။

သွေးလှူတဲ့အခါ တစ်ခါတစ်ရံ တချို့သော အကျိုးဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ လုပ်အားပေးပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဝန်ထမ်းပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ မသင့်တော်တဲ့ အပြောအဆို၊ မလျော်ကန်တဲ့ အပြုအမူတွေကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရတာမျိုး ကြုံရတတ်

http://www.dhammadownload.com

ပါတယ်။ တချို့ဆို 'တော်ပြီ၊ နောက်ဘယ်တော့မှ သွေး မလှူတော့ဘူး' လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အထိတောင် ဖြစ်သွား တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်စိတ်နဲ့ အခန့်မသင့်တဲ့ အပြော အဆို၊ အပြုအမူတွေကို သည်းခံတာဟာ ခန္တီပါရမီဖြည့်ကျင့် နေတာပါပဲ။ သွေးလှူပွဲမှာ စိတ်ညစ်စရာတွေ ကြုံတွေ့ရရင် 'ငါတော့ ခန္တီပါရမီ ဖြည့်ခွင့်ရပြီ' လို့ တွေးပြီး ကျေကျေနပ် နပ် ခံယူလိုက်စေချင်ပါတယ်။

သွေးလှူဖို့လာရင်း ကားစီးရ၊ လူတိုးရတာကို သည်းခံရတာတွေ၊ အပူဒဏ်၊ အအေးဒဏ်၊ ဆာလောင်မွတ် သိပ်မှုဒဏ် သည်းခံရတာတွေ၊ တန်းစီစောင့်ဆိုင်းရ၊ အလှည့် ကျော်ခံရတာကို သည်းခံရတာတွေဟာလည်း ခန္တီပါရမီပါပဲ။

[၇]

လေးလတစ်ကြိမ် သွေးလှူမယ်လို့ ပြောထားတဲ့ စကားအတိုင်း လေးလပြည့်တဲ့နေ့မှာ အမှန်တကယ် သွေးလှူ ဖြစ်တာ၊ လေးလကွက်တိမှာ လှူဖို့အကြောင်းမညီညွတ်တဲ့ သူ့အနေနဲ့ အဆင်ပြေတဲ့နေ့မှာ လှူမယ်လို့ ပြောထားတဲ့စကား

— — —

F-5 B

http://www.dhammadownload.com

အတိုင်း အဆင်ပြေတဲ့နေ့မှာ အမှန်တကယ် သွေးလှူဖြစ်တာကတော့ 'သစ္စာပါရမီ' ဖြည့်ကျင့်နေတာပါပဲ။ အပြောနဲ့ အလုပ် တစ်ထပ်တည်းကျတာ သစ္စာပါရမီပါ။

နှုတ်က ထုတ်မပြောပေမယ့် 'ဘယ်နေ့ဘယ်ရက်မှာ သွေးသွားလှူမယ်' လို့ စိတ်ထဲက ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့အတိုင်း တကယ်လက်တွေ့ လှူဖြစ်တယ်ဆိုရင်လည်း သစ္စာပါရမီ ဖြည့်ကျင့်နေတာပါပဲ။ စိတ်ဓာတ်နဲ့လုပ်ရပ် တစ်ထပ်တည်းကျတာဟာလည်း အမှန်တရားကို မြတ်နိုးတာဖြစ်လို့၊ အမှန်တရားနဲ့ တစ်သားတည်းနေတာဖြစ်လို့ သစ္စာပါရမီလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

သွေးမလှူခင် ဖြေဆိုဖြည့်စွက်ရတဲ့ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပုံစံစာရွက်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို မလိမ်မညာဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြေဆိုဖြည့်စွက်တာဟာလည်း သစ္စာပါရမီ ဖြည့်ကျင့်နေတာပါပဲ။

အဲဒီပုံစံစာရွက်မှာပါတဲ့ တချို့အချက်တွေက သွေးယူသူလူနာ အန္တရာယ်မဖြစ်ဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး တချို့အချက်တွေကတော့ သွေးလှူသူ အလှူရှင် အန္တရာယ်မဖြစ်ဖို့ ရည်ရွယ်

http://www.dhammadownload.com

ပါတယ်။ သွေးယူသူအတွက် မထိခိုက်နိုင်ပေမယ့် သွေးလှူသူအတွက် ထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီသွေးလှူသူရဲ့ သွေးကို လုံးဝ ဖောက်မယူတော့ပါဘူး။ သိပ်ကို အရေးကြီးလွန်းတဲ့ မယူမဖြစ်အခြေအနေမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ရမှသာ မလွှဲမရှောင်သာ ဖောက်ယူပါတယ်။

ဥပမာ ... အသည်းရောင် ဘီ၊ စီ၊ ရှိမရှိ၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး သုံးထား မသုံးထား ဆိုတဲ့အချက်တွေက သွေးယူသူအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်လို့ မေးရတာပါ။ ကူးစက်ရောဂါရှိသူရဲ့ သွေးကို သွင်းရင် ရောဂါကူးစက်နိုင်သလို ကိုယ်သုံးနေတဲ့ဆေးနဲ့ သွေးလှူရှင်သုံးထားတဲ့ဆေး မတည့်ရင်လည်း ရောဂါအခြေအနေ ပိုဆိုးသွားနိုင်ပါတယ်။ အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရတဲ့အထိ ဖြစ်သွားရင် သွေးယူသူအတွက်လည်း အကျိုးမရှိ၊ သွေးလှူသူအတွက်လည်း အကျိုးမရှိတော့ပါဘူး။

ဆီးချိုသွေးချို ရှိ မရှိ၊ ညက အိပ်ရေး ဝ၊ မဝ ဆိုတဲ့ အချက်တွေကတော့ သွေးလှူသူအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်လို့ မေးရတာပါ။ ကူးစက်ရောဂါမဟုတ်လို့ ရောဂါ

http://www.dhammadownload.com

မကူးစက်နိုင်ပေမယ့် သွေးလှူတဲ့သူမှာ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း၊ သွေးပေါင်ကျခြင်း၊ မူးမိုက်လဲခြင်း၊ ရောဂါပိုတိုးခြင်း စတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ 'အသက်ရှင်သန် ကျန်းမာရန်' ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်နဲ့ သွေးလှူ သွေးယူနေကြတာဖြစ်လို့ ဦးတည်ချက် မပျက်ပြားစေဖို့အတွက် သွေးလှူရှင်ဘက်ကို ထည့်တွက် စဉ်းစားပြီး ယူသင့်တဲ့သူရဲ့ သွေးကိုပဲ ယူတာဟာ သဘာဝကျပါတယ်။

'မနက်ဖြန် သွေးလှူရတော့မယ်' ဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားပြီး အိပ်မပျော်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားအကြောင်း တစ်ခုခုကြောင့် အိပ်ချိန်နည်းသွားလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ညအိပ်ချိန်(၆) နာရီ မပြည့်ခဲ့ပေမယ့် သွေးလှူချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ပြည့်ပါတယ်လို့ ဖြေဆိုလိုက်ရတာမျိုးလည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရှိတတ်ပါတယ်။ အိပ်ရေးပျက်တဲ့ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိပြီးသား၊ အိပ်ရေးမဝဘဲ သွေးလှူပေမယ့် ဘာမှမဖြစ်ဘူး ဆိုရင်တော့ အဲဒီလို ဖြေဆို ခြင်းကြောင့် သစ္စာပါရမီ ထိတော့ထိခိုက်ပေမယ့် ပျက်ယွင်း မသွားနိုင်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အများအကျိုးကို ရှေးရှု လို့နဲ့ သွေးလှူတဲ့အလုပ်က အဓိကဖြစ်နေလို့ပါ။ မမှန်မဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

မှန်ကို မှန်ရမယ့် တခြားအဓိကအချက်အလက်တွေကို အမှန်အတိုင်း ဖြေဆိုပြီးသားလည်း ဖြစ်နေလို့ပါ။

[၈]

သွေးလှူတဲ့အလုပ်ကို ရပ်တန့်သွားစေမယ့် အနှောင့်အယှက်၊ အဖျက်အဆီးမှန်သမျှကို ပြတ်ပြတ်သားသား တွန်းလှန်နိုင်လောက်အောင် စိတ်ခတ်ခိုင်မာနေတာဟာ 'အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ' ကို ဖြည့်ကျင့်နေတာပါ။ 'လေးလတစ်ကြိမ် သွေးလှူမယ်' လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့အတိုင်း လေးလတစ်ကြိမ် သွေးလှူဖြစ်အောင် လှူလိုက်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို တကယ်လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်လိုက်တာဖြစ်လို့ သွေးလှူတိုင်း သွေးလှူတိုင်း အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီပြည့်ပြည့်သွားပါတယ်။ အဓိဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ချက်ပါ။ ဘာအကြောင်းကြောင့်မှ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်အပျက်မခံတာ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာတာကို အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အကြောင်းမညီညွတ်လို့ လေးလကွက်တိ မဖြစ်ပေမယ့် အကြောင်းညီညွတ်တဲ့နေ့မှာ လှူဖြစ်အောင် လှူလိုက်

http://www.dhammadownload.com

တယ်ဆိုရင်လည်း အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီပြည့်တာပါပဲ။ ဘယ်လိုမှ လျှုခွင့်မရှိတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ မလှူဖြစ်လိုက်ရုံနဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ ပျက်မသွားပါဘူး။ 'လှူခွင့်ရတဲ့နေ့မှာ လှူဖြစ်အောင် လှူမယ်' လို့ ဆုံးဖြတ်ထားလိုက်ရင် ပြီးတာပါပဲ။

'မင်းတို့က သွေးကို အလကား လှူပေမယ့် သူတို့က လူနာကို သွေးအလကားပေးတာ မဟုတ်ဘူး၊ လူနာဆီက ပိုက်ဆံယူတယ်၊ မင်းတို့ အလကားလှူထားတဲ့သွေးကို သူတို့က ပိုက်ဆံနဲ့ ရောင်းစားတာ' ဆိုတဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့ ပြောစကားကြောင့် ...

'ကိုယ်က သွေးကို အလကား လှူထားပေမယ့် သူတို့က လူနာကို သွေးအလကားမပေးဘဲ ပိုက်ဆံယူမှတော့ ကိုယ့်သွေးနဲ့ သူတို့ကို စီးပွားရေးလုပ်ပေးသလို ဖြစ်နေမှာပေါ့၊ ကိုယ်က အလကားလှူလည်း အလကားပဲ၊ တော်ပြီ ...၊ နောက်ကို ဘယ်တော့မှ သွေးမလှူတော့ဘူး'

လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး သွေးမလှူဖြစ်တော့တဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ တချို့လည်း တစ်ခါမှ မလှူဖူးခင်ကတည်းက အဲဒီလိုကြား၊ အဲဒီလိုတွေးပြီး တစ်ခါမှ မလှူဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

တော့ပါဘူး။ အဖြစ်မှန်ကို မသိလို့ ဆုံးဖြတ်ချက် မှားသွားတာပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်မှားသွားတော့ အခွင့်အခါ ရမီလည်း ပျက်သွားတာပေါ့။

တကယ်တော့ သွေးသွင်းခံလူနာဆီက၊ သို့မဟုတ် လူနာရှင်ဆီက ပိုက်ဆံယူတာဟာ သက်ဆိုင်ရာသွေးဝန်ထမ်းရဲ့ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားအတွက် ယူတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သွင်းလိုက်တဲ့ သွေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေအတွက် ယူတာပါ။ လှူတဲ့သူက အလကားလှူထားပေမယ့် အဲဒီအလ -ကားလှူထားတဲ့သွေး လူနာရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်ဖို့ အတွက် ကုန်ကျစရိတ်တွေ အများကြီး ရင်းနှီးခဲ့ရပါတယ်။

အလကားလှူတဲ့ သွေးကို သွေးခံအိတ်နဲ့ ထည့်ယူရတာမို့ သွေးခံအိတ်ဖိုး ကုန်ပါတယ်။ သွေးကြောကို အပ်နဲ့ ဖောက်ပြီး ပိုက်က တစ်ဆင့် သွေးခံအိတ်ထဲ ထည့်ရတာမို့ အပ်ဖိုး၊ ပိုက်ဖိုး ကုန်ပါတယ်။ လှူထားတဲ့ သွေးထဲမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး၊ စီပိုး၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်-ဒီအက်စ်၊ တီဘီ၊ ငှက်ဖျား၊ ကာလသားရောဂါပိုးတွေ ရှိမရှိ စစ်ဆေးရတဲ့အတွက် ရောဂါပိုးစစ်ဆေးခ၊ သွေးစစ်ခ ကုန်ပါ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။

လှျှထားတဲ့သွေးကို အထူးအအေးခန်းထဲမှာ စနစ်တကျ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားရတာမို့ အအေးခန်းခ၊ မီတာခ၊ အအေးခန်းစက်ပစ္စည်းများ ပြုပြင်ခ ကုန်ပါတယ်။ သွေးအိတ်တစ်အိတ်ထဲက သွေးတစ်မျိုးတည်းကိုပဲ လူနာအသီးသီးရဲ့ လိုအပ်ချက်အရ သွေးနီဥ၊ သွေးရည်ကြည်၊ သွေးဥမွှား ဆိုပြီး သီးခြားစီ သုံးမျိုး ခွဲထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီလို ခွဲထုတ်တဲ့စက်ပစ္စည်း သုံးစွဲခ အများကြီးကုန်ပါတယ်။ (လှျှထားတဲ့သွေးတွေထဲက သွေးအိတ်(၃၀)ရာခိုင်နှုန်းကို လှျှပြီး(၆)နာရီအတွင်း အဲဒီလို သုံးမျိုးခွဲထုတ်ပါတယ်။)

သွေးအမျိုးအစား စစ်ဖို့ လက်ထိပ်ဖောက်တဲ့ နေရာမှာလည်း ကုန်ကျစရိတ်တွေ ရှိသလို သွေးအားပြည့်မပြည့် ဟေမိုဂလိုဘင် စစ်တဲ့နေရာမှာလည်း ကုန်ကျစရိတ်တွေ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဟေမိုဂလိုဘင်ကို ရိုးရိုးစစ်ရုံနဲ့ မလုံလောက်လို့ ကွန်ပျူတာနဲ့ စစ်ရင် ပိုကုန်ပါတယ်။

လှျှပြီးသားသွေးကို ရောဂါပိုးစစ်ကြည့်လိုက်လို့

http://www.dhammadownload.com

သွေးမအောင်တဲ့အတွက် အသုံးမပြုဘဲ စွန့်ပစ်လိုက်ရတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေကလည်း မနည်းပါဘူး။ သွေးလှူသင့် မသင့် စစ်ဆေးတဲ့မေးခွန်းလွှာ ကုန်ကျစရိတ်၊ သွေးလှူပြီး အာဟာရပြည့်အောင် ကျွေးမွေးရတဲ့ အစားအသောက်ကုန်ကျစရိတ်၊ နှစ်ပတ်စာ ပေးလိုက်ရတဲ့ သံဓာတ်အားဖြည့်ဆေး ကုန်ကျစရိတ်၊ သွေးယူမယ့်လူနာရဲ့ သွေးကြောထဲ သွေးသွင်းပေးဖို့အတွက် ပိုက်နဲ့အပ် ကုန်ကျစရိတ် ... စသည်အားဖြင့်... သွေးလှူသူနဲ့ သွေးယူသူကြား အသုံးပြုရတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

သွေးလှူရှင်ရဲ့ သွေးကြောနဲ့ လူနာရဲ့ သွေးကြော တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ပြီး လှူတာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သတိပြုရပါမယ်။ အလကားလှူတဲ့ သွေးတစ်အိတ် လူနာရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲ အလကား ရောက်သွားဖို့အတွက် ပျမ်းမျှကုန်ကျစရိတ် ကျပ်တစ်သောင်းခွဲဝန်းကျင်လောက် ရှိပါတယ်။ (၂၀၁၀ ကုန်ဈေးနှုန်း)

သွေးလှူ၊ သွေးယူတဲ့ကိစ္စ အောင်မြင်ထမြောက်ဖို့ အတွက် ကုန်ကျစရိတ် အမျိုးမျိုးရှိတာမို့ အဲဒီကုန်ကျစရိတ်

http://www.dhammadownload.com

တွေအတွက် ကိုယ်စိတ်ဝင်စားရာ လျှဒါန်းကြတဲ့ အလှူရှင်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မလုံလောက်တဲ့အတွက် တစ်ခါတစ်ရံမှာ လူနာရှင်ကို မျှခံခိုင်းရပါတယ်။ အဲဒီလို ကုန်ကျစရိတ် မျှခံခိုင်းတာကိုပဲ သွေးရောင်းစားတယ်၊ သွေးကို ပိုက်ဆံပေးဝယ်ရတယ်လို့ ပြောနေကြတာပါ။ (အရေးပေါ်လူနာအတွက် အရေးပေါ် သွေးလှူလည်း အရေးပေါ်သွေးစစ်ခကတော့ ကုန်ကျတာပါပဲ။ သွေးခံအိတ်တို့၊ အပ်တို့၊ ပိုက်တို့ကလည်း မပါလို့ မဖြစ်တော့ အဲဒါတွေကလည်း အရေးပေါ်ကုန်ကျစရိတ်တွေပဲပေါ့။)

အဲဒီလို အဖြစ်မှန်ကို မသိလို့ အထင်အမြင်မှား၊ စိတ်ထားမတတ်ဖြစ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက် ပျက်သွားတဲ့သူတွေထဲမှာ ဦးဇင်းလည်း တစ်ယောက်အပါအဝင် ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အသက်(၁၈)နှစ်ပြည့်တဲ့နေ့က စပြီး လေးလတစ်ကြိမ် (၅)ကြိမ်ဆက်တိုက် လှူခဲ့ပြီးကာမှ သူတစ်ပါးစကားကြောင့် သဒ္ဓါတရားပျက်ပြီး လုံးဝ ဆက်မလှူဖြစ်တော့တာ (၁၅)နှစ်တောင် ကြာသွားပါတယ်။ (အသက်(၁၈)နှစ်နဲ့ (၅၅)နှစ်ကြားပဲ သွေးလှူခွင့်ရှိပါတယ်။)

———

http://www.dhammadownload.com

ကိုရင်ဘဝမှာ (၅)ကြိမ်လျှုခဲ့ပြီး ရဟန်းစ, ဖြစ်က တည်းက (၁၅)နှစ်ကြာ လုံးဝ မလျှုဖြစ်ဘဲ နေလာခဲ့ရာက … တစ်နေ့ … မဟာသိပ္ပံဘွဲ့အတွက် သွေးလျှုဘဏ် အကြောင်း လေ့လာနေတဲ့ ညီတော်မောင်ဆရာဝန်ကို မေးမြန်း စပ်စုကြည့်လိုက်တော့မှ အဖြစ်မှန်ကို သိပြီး စိတ်ထားတတ် သွားလို့ သွေးပြန်လျှုဖြစ်ပါတော့တယ်။

'တကယ်လို့ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်သွေး ကို သူ့ရဲ့ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားအတွက် အသုံးချတယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီ သူရသွားတဲ့ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အလျှုပါပဲ။ လူနာကို ကိုယ့်သွေး ရောင်းစားလိုက်လို့ သူ ငွေ(၃)သောင်း ရသွားတယ်ဆိုရင် … လူနာကိုလည်း သွေးလျှုပြီးသား ဖြစ်သွားတယ် … သူ့ကိုလည်း ငွေ(၃)သောင်း လျှုပြီးသား ဖြစ်သွားတယ် …၊ ကိုယ့်အတွက်တော့ ကုသိုလ်ပိုရသွား တာပေါ့။ နှစ်ထပ်ကွမ်းကုသိုလ် ဖြစ်သွားတယ်လေ။ သူ့ဘာ သာသူ သွေးရောင်းစားလို့ အကုသိုလ်ဖြစ်သွားတာကတော့ သူ့အပိုင်းနဲ့သူပဲ … ကိုယ်နဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူး။ ကိုယ်သာ သွေးလျှုမထားရင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ လူနာဆီ သွေးမရောက်

— — —

http://www.dhammadownload.com

နိုင်ဘူး။ လူနာလိုနေတဲ့သွေး ရသွားဖို့က အဓိကပဲ။ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ကိုယ်၊ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်'

ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် 'စုန်းပြူး' ဆိုတာက ရှိတတ်စမြဲဖြစ်လို့ မဟုတ်တာ လုပ်တတ်တဲ့ စုန်းပြူးတွေအပေါ်မှာ အဲဒီလို စိတ်ရှင်းအောင်ထားတတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် မပျက်နိုင်တော့ပါဘူး။

သွေးဝန်ထမ်းတွေအပေါ် အထင်အမြင်လွဲမှားခဲ့တာတွေကို ဝန်ချတောင်းပန်တဲ့အနေနဲ့ရော၊ သွေးအလှူတော်လုပ်ငန်းရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးတဲ့အနေနဲ့ပါ လေးလတစ်ကြိမ် သွေးလှူတိုင်း လှူတိုင်း သွေးခံအိတ်အတွက် နဝကမ္မလည်း အမြဲလှူဒါန်းပါတယ်။ အစပိုင်းမှာ တစ်ခါလှူရင် တစ်သိန်း၊ အလယ်ပိုင်းမှာ နှစ်သိန်း၊ အခုနောက်ပိုင်းမှာ တစ်ခါလှူရင် ကျပ်(၃)သိန်း လှူဖြစ်နေပါတယ်။ အမျိုးသားသွေးဌာန အဆောက်အအုံ ပြုပြင်ဖို့အတွက်လည်း ကျပ်သိန်း(၃၀) လှူခဲ့ပြီးပါပြီ။ (အများ စုလှူတာကို ပြောတာ

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်ပါဘူး။ ဦးဇင်းတစ်ဦးတည်းက လှူတာကို ပြောတာပါ။ အများလည်း ဦးဇင်းနဲ့အတူ သီးခြား လိုက်လှူကြပါတယ်။) သွေးအလှူနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အသိအမြင် မှန်အောင် ရှင်းပြပေးခဲ့တဲ့ ညီတော်မောင်(ဒေါက်တာနိုင်ဝင်း)ရဲ့ ကျေးဇူးပါပဲ။

ဪ ... ညီတော်မောင်ဆိုလို့ ... အမေရိကားမှာ ခြေထောက်ခွဲစိတ်ကုသထားတဲ့ ဦးဇင်းကို အနီးကပ်ပြုစုပေးနေတုန်း ရုတ်တရက် အစာအိမ်သွေးယိုလို့ ညီတော်မောင် ဆေးရုံနှစ်ရက်လောက် တက်လိုက်ရပါတယ်။ သွေးနီဥတွေလည်း အရမ်းနည်း၊ သွေးဖိအားတွေလည်း အရမ်းကျသွားတဲ့အတွက် သွေးနီဥအဓိကရွေးထုတ်ထားတဲ့ သွေး(၅) ပုလင်း (သွေး ၅ အိတ်) သွင်းရပါတယ်။

အရေးပေါ်ကုသတာမို့ ငွေချက်ချင်း မရှင်းရပေမယ့် ဆေးရုံက ဆင်းပြီး ရက်သိပ်မကြာခင် အိမ်ကို ငွေတောင်းလွှာပို့တဲ့အခါမှာတော့ သွေးတစ်ပုလင်း (သွေးတစ်အိတ်) ကို ဒေါ်လာ (၃၀၀)ကျတဲ့အကြောင်း ပါလာပါတယ်။ မြန်မာငွေနဲ့ဆို ကျပ်(၃)သိန်းကျော်ပါ။ သွေး(၅)အိတ်အတွက် ကျပ်

http://www.dhammadownload.com

(၁၇)သိန်း၊ (၁၈)သိန်းလောက် ပေးရပါတယ်။ (သူတို့ဆီမှာ အရေးပေါ်လူနာကို ငွေပေးပေး မပေးပေး ချက်ချင်းကုသ ပေးရပါတယ်။ ကုသမပေးရင် အဲဒီဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း ပြစ်မှု ကျူးလွန်ရာရောက်တဲ့အတွက် တရားဥပဒေကပေးတဲ့ အပြစ် ဒဏ်ကို ခံရပါတယ်။)

ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ အမေရိကားလို ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံ မှာတောင်မှ သူများ အလကားလှူထားတဲ့ သွေးတစ်အိတ်ကို လူနာက ကျပ်(၃)သိန်းကျော် ပေးရတယ်ဆိုမှတော့ မချမ်း သာ မကြွယ်ဝသေးတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးဖို့ကြိုးစားဆဲနိုင်ငံတွေအနေနဲ့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ သွေးဖိုးငွေ ပေးနေရတယ်ဆိုတာ ဘာမှ မထူးဆန်းတော့ပါဘူး။

အမေရိကားမှာ ပေးရတဲ့ သွေးဖိုးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက် ရင် မြန်မာပြည်မှာ ပေးရတဲ့ သွေးဖိုးက ပါးပါးလေးပါပဲ။ မတတ်နိုင်တဲ့သူတွေအတွက်တော့လည်း ထူထူကြီးပေါ့လေ။ ထူထူကြီးတွေဆီကတော့ မရရအောင် အတင်းအဓမ္မမတောင်း ဘူးလို့ သိရပါတယ်။ (သွေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်ကိုပဲ သွေးဖိုးလို့ ပြောလိုက်တာပါ။)

http://www.dhammadownload.com

[၉]

ကိုယ်လျှလိုက်တဲ့သွေးကို ဘယ်လိုလူမျိုးပဲ ရပါစေ၊ ဘယ်လိုလူမျိုးတော့ မရပါစေနဲ့ … ဆိုတဲ့ ဘက်လိုက်စိတ် မျိုး လုံးဝ မထားဘဲ သွေးလိုအပ်နေတဲ့သူ ဘယ်သူပဲ ရရ ရသွားပါစေ … ဆိုတဲ့ အကျိုးပြုစိတ် တစ်ခုတည်းပဲ 'တည့်တည့်မတ်မတ်' ထားတာဟာ 'ဥပေက္ခာပါရမီ' ကို ဖြည့်ကျင့်နေတာပါ။

ကိုယ်နဲ့ လူမျိုး တူတူ၊ မတူတူ၊ ကိုယ်နဲ့ ဘာသာ တူတူ မတူတူ၊ ကိုယ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ချင်း၊ လုပ်ရပ်ချင်း တူတူ မတူတူ၊ ကိုယ်နဲ့ ယုံကြည်ချက်ချင်း၊ ဦးတည်ချက်ချင်း တူတူ မတူတူ … ဘယ်သူမဆို ကိုယ်လျှလိုက်တဲ့ သွေးကို အသုံးပြုပြီး ရောဂါပျောက်ကင်းသွားပါစေ … ဆိုတဲ့ စိတ် ဓာတ်ဟာ ဥပက္ခောစိတ်ဓာတ်ပါ။ မေတ္တာနဲ့ယှဉ်တဲ့ ဥပေက္ခာ စိတ်ဓာတ်မျိုး မွေးမြူထားနိုင်တာကိုက ဥပေက္ခာပါရမီဖြည့် ကျင့်နေတာပါပဲ။ (ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် လျစ်လျူရှုထားတဲ့ ဂရု မစိုက်ဥပေက္ခာဟာ ပါရမီဥပေက္ခာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပါရမီ ဥပေက္ခာက အကျိုးဆောင်တဲ့ မေတ္တာနဲ့ ယှဉ်တွဲနေပါတယ်)

— — —

http://www.dhammadownload.com

ဥပေက္ခာစိတ်ဓာတ် အားကောင်းတဲ့သူဟာ အများ အကျိုးသယ်ပိုးရွက်ဆောင်တဲ့နေရာမှာ ချစ်သူ၊ မချစ်သူလည်း မခွဲခြားသလို အကျိုးဆောင်သူ၊ မဆောင်သူလည်း မခွဲခြား ပါဘူး။ ကိုယ်က ချစ်တဲ့သူရဲ့ အကျိုးကိုလည်း ရွက်ဆောင် ပေးသလို … ကိုယ်က မချစ်တဲ့သူရဲ့ အကျိုးကိုလည်း ရွက်ဆောင်ပေးပါတယ်။ ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့သူရဲ့ အကျိုးကို လည်း ရွက်ဆောင်ပေးသလို … ကိုယ့်ကို မချစ်တဲ့သူ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကို မုန်းတဲ့သူရဲ့ အကျိုးကိုလည်း ရွက်ဆောင် ပေးပါတယ်။ ကိုယ့်အကျိုးဆောင်တဲ့သူရဲ့ အကျိုးကိုလည်း ရွက်ဆောင်ပေးသလို … ကိုယ့်အကျိုးမဆောင်တဲ့သူ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်အကျိုး ဖျက်တဲ့သူရဲ့ အကျိုးကိုလည်း ရွက်ဆောင်ပေးပါတယ်။ သွေးလှူရှင်တိုင်းမှာ မေတ္တာနဲ့ယှဉ် တဲ့ အဲဒီလို ဥပေက္ခာစိတ်ဓာတ်မျိုး အပြည့်အဝ ရှိတဲ့အတွက် သွေးလှူတိုင်း လှူတိုင်း ဥပေက္ခာပါရမီ ပြည့်ပြည့်သွားပါ တယ်။

ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း ကင်းတဲ့သဘောဟာ ဥပေက္ခာ ပါ။ ကိုယ်လှူလိုက်တဲ့သွေး လက်ခံမယ့်သူ ဘယ်သူဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

မသိရတဲ့အတွက် ချစ်သူ၊ မုန်းသူ ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက် လုံးဝမရှိ၊ လူကို လူလို့ပဲမြင်၊ လူနာကို လူနာလို့ပဲ သဘော ထားပြီး လျှုရတာဖြစ်လို့ သွေးလှူရှင်ရဲ့ မေတ္တာစိတ်ထားဟာ လူသားအားလုံးအပေါ်မှာ အနိမ့်အမြင့် မကွဲပြား တစ်သား တည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ မေတ္တာစိတ်ထား တစ်သားတည်းရှိ နေတာကိုက ဥပေက္ခာပါရမီပါပဲ။

သာယာခြင်း၊ ရွံရှာခြင်း ကင်းတဲ့သဘောဟာ ဥ-ပေက္ခာပါ။ သွေးလှူခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဂုဏ် သတင်းကျော်စောမှု၊ ချီးကျူးဂုဏ်ပြုမှုနဲ့ ဆုတံဆိပ်တွေအပေါ် မှာ သာယာကျေနပ်မနေဘူးဆိုရင် ...၊ သွေးလှူခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချမှု၊ အပြစ်ပြောခံရမှုနဲ့ ဆိုးကျိုးကြုံ တွေ့ရမှုတွေအပေါ်မှာ ရွံရှာစက်ဆုပ်မနေဘူးဆိုရင် ... သွေး လှူတဲ့ ဒါနပါရမီကို ဖြည့်ကျင့်ရင်း ဥပေက္ခာပါရမီလည်း အလိုအလျောက် တွဲပါသွားပါတယ်။ သွေးလှူခြင်းနဲ့ ပတ် သက်ဆက်စပ်နေတဲ့ အကောင်းလောကဓံ၊ အဆိုးလောကဓံ၊ လောကဓံအားလုံးကို မတုန်မလှုပ် ခံနိုင်ရည်ရှိနေတာဟာ ဥပေက္ခာပါရမီပါပဲ။

— — —

F-3 B

http://www.dhammadownload.com

'ကောင်းမှုပီတိ' ဖြစ်နေရုံနဲ့ ဥပေက္ခာပါရမီ မပျက်ပါဘူး။ 'ဆုလာဘ်ပီတိ' ဖြစ်နေမှ ဥပေက္ခာပါရမီပျက်တာပါ။ တစ်ဖက်သားကောင်းကျိုးရသွားတာ၊ ကိုယ့်မှာ ကောင်းမှုဖြစ်သွားတာကို တွေးပြီး ပီတိဖြစ်ခွင့်ရှိပါတယ်။

ကိုယ်လှူလိုက်တဲ့သွေးကို လူကောင်းပဲ ရပါစေ၊ လူဆိုး မရပါစေနဲ့ ဆိုတဲ့ ခွဲခွဲခြားခြားစိတ်မျိုး သွေးလှူရှင်တွေမှာ လုံးဝ မရှိပါဘူး။ လူကောင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူဆိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သွေးလိုသူတိုင်း သွေးရပါစေ ... ဆိုတဲ့ ညီညီမျှမျှစိတ်မျိုးပဲရှိပါတယ်။ အဲဒီ ညီညီမျှမျှစိတ်ဟာ ဥပေက္ခာပါရမီပါ။

'သူကောင်းတာပဲ လုပ်လုပ်၊ ဆိုးတာပဲ လုပ်လုပ် ကိုယ့်အလုပ် မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်အလုပ်က သူအသက်ရှင်အောင် ကူညီဖို့ပဲ' လို့ စိတ်ရှင်းရှင်းထားပြီး သွေးလှူလိုက်ရင် ဥပေက္ခာပါရမီ ဖြစ်သွားတာပါပဲ။ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်သိပြီး ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်လုပ်နေတာ၊ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်သိပြီး ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ကျေနေတာဟာ ဥပေက္ခာပါရမီပါ။

ချောက်ထဲကနေ ကိုယ်ထမ်းခေါ်ကယ်တင်လာခဲ့ရတဲ့ မုဆိုးက ကိုယ့်ခေါင်းကို ကျောက်တုံးနဲ့ ထုသတ်ပေမယ့်

http://www.dhammadownload.com

ခေါင်းဒဏ်ရာက ကျလာတဲ့သွေးစက်တွေနဲ့ သစ်ပင်ပေါ်က နေ မုဆိုးကို ရွာအရောက် လမ်းပြပေးခဲ့တဲ့ အလောင်းတော် မျောက်မင်းအကြောင်း အားလုံးကြားဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့် အပေါ် သူကောင်းကောင်း၊ မကောင်းကောင်း ကိုယ်ကတော့ သူ့အပေါ် ကောင်းနေရမှာပါပဲ။ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်လုပ်ပြီး ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ကျေနေရမှာပါပဲ။ ကိုယ့်အပေါ် သူ ကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်းကို လျစ်လျူရှုနိုင်တာကို ဥပေ- က္ခာပါရမီ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ (ကိုယ်နဲ့ သိတဲ့သူအတွက် အရေးပေါ် သွေးလှူဖြစ်သွားတဲ့သူတွေအနေနဲ့ အဲဒီဥပေက္ခာ စိတ် မပျက်အောင် အထူးသတိပြုရပါမယ်။)

ကိုယ့်အပေါ် ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်း၊ ကျေးဇူးမသိ တတ်ခြင်းအပေါ် ဘယ်လိုမှ မခံစားရမှ ဥပေက္ခာပါရမီပြည့် ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျေးဇူးမသိတတ်တဲ့သူတွေအပေါ် စိတ်ကွက်သွားတတ်ပါတယ်။ စိတ်ကွက်သွားရင် ဥပေက္ခာ ပါရမီပျက်ပါပြီ။ ဥပေက္ခာပျက်ရင် မေတ္တာလည်း ပျက်ပါ တယ်။ မေတ္တာပျက်ရင် ကူညီမှုအသစ်တွေ ထပ်မဖြစ်တော့ သလို ပေးခဲ့ဖူးတဲ့ ကူညီမှုတွေအပေါ်မှာလည်း အပရစေတနာ

http://www.dhammadownload.com

ချို့တဲ့သွားတတ်ပါတယ်။ ဥပေက္ခာမပါရင် ဘယ်ပါရမီမှ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း မဖြစ်တော့ပါဘူး။

[၁၀]

သွေးလှူတဲ့အလုပ် အောင်မြင်ပြီးဆုံးသွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေတာဟာ 'ဝီရိယပါရမီ' ကို ဖြည့်ကျင့်နေတာပါ။ သွေးလှူတဲ့အလုပ် အရည်အသွေး အကောင်းဆုံး ဖြစ်သွားဖို့အတွက် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာပါရမီတွေ ရုပ်လုံးပေါ်လာအောင် ပံ့ဖော်ပေးနေတဲ့ စိတ်အားစိုက်မှုသဘောလေးဟာ ဝီရိယပါရမီပါပဲ။

သွေးအလှူနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်သွားတဲ့ ပါရမီတိုင်းမှာ အဲဒီပါရမီဖြစ်သွားအောင် စိတ်အားစိုက်ပေးနေတဲ့ ဝီရိယဓာတ်လေး အမြဲပါပါတယ်။ သွေးထုတ်ပေးနေတဲ့အလုပ်မှာလည်း ဝီရိယပါသလို မေတ္တာပို့နေတဲ့အလုပ်မှာလည်း ဝီရိယပါပါတယ်။ သည်းခံနေတဲ့အခိုက်မှာလည်း ဝီရိယပါသလို ဆုံးဖြတ်နေတဲ့အခိုက်မှာလည်း ဝီရိယပါပါတယ်။ လေ့လာနေတဲ့အချိန်မှာလည်း ဝီရိယပါသလို မျှဝေနေတဲ့အချိန်မှာ

http://www.dhammadownload.com

လည်း ဝီရိယပါပါတယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောဆိုနေဆဲမှာ လည်း ဝီရိယပါသလို တည့်တည့်မတ်မတ် စိတ်ထားနေဆဲ မှာလည်း ဝီရိယပါပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလ စောင့်ထိန်းတဲ့ နေရာမှာလည်း ဝီရိယပါသလို ကိုယ်ကျိုးမျှော်လင့်ချက် စွန့်လွှတ်တဲ့နေရာမှာလည်း ဝီရိယပါပါတယ်။

ဘယ်ပါရမီမှ ဝီရိယနဲ့ကင်းပြီး ပြည့်ရိုးထုံးစံ မရှိပါ ဘူး။ ဝီရိယပါမှ ပြည့်တာပါ။ပါရမီတစ်ခုဖြည့်တိုင်းဖြည့်တိုင်း ဝီရိယက ကပ်ပြီးပါနေတဲ့အတွက် ပါရမီတစ်ခု ပြည့်တိုင်း ပြည့်တိုင်း ဝီရိယပါရမီလည်း အတူတွဲပြီး ပြည့်ပြည့်သွားပါ တယ်။ သွေးအလှူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တခြားပါရမီ(၉)ပါးလုံး ထဲမှာ ဝီရိယပါရမီက မခွဲမခွာ တွဲပါနေတာမို့ ဝီရိယပါရမီကို အထူးသီးခြားဖြည့်နေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။

သွေးအားကောင်းအောင် (ဟေမိုဂလိုဘင်ပြည့် အောင်) သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအသောက်တွေ ဂရု တစိုက် စားသောက်နေတာကိုက ဝီရိယပါရမီ ဖြည့်နေတာ ပါ။ လိုအပ်လို့ သံဓာတ်အားဖြည့်ဆေး မှန်မှန် စားပေးနေတာ ဟာလည်း ဝီရိယပါရမီဖြည့်နေတာပါပဲ။ 'သွေးလှူဖို့' ဆိုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စားတာမို့ 'ဒါနပါရမီ' လည်း တွဲပါသွားသလို 'လူနာအတွက်' ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စားတာမို့ 'မေတ္တာပါရမီ' လည်း တွဲပါသွားပါတယ်။

သွေးထဲမှာ သွေးပိုင်ရှင်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ ကိန်းဝပ်ပါသွားတာမို့ သွေးသွင်းခံရတဲ့သူမှာ သွေးလှူရှင်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ ကူးစက်သွားပါတယ်။ ဒေါသကြီးတဲ့သူရဲ့ သွေးကို သွင်းရင် အနည်းဆုံး(၂၄)နာရီအတွင်းတော့ ပင်ကိုဒေါသမကြီးတဲ့သူတောင် ဒေါသကြီးနေတတ်ပါတယ်။ အကြောင်းမသင့်ရင် တစ်သက်လုံးတောင် ဒေါသကြီးသွားနိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာအားကြီးသူရဲ့ သွေးကိုသွင်းရင် မေတ္တာစိတ်တွေ အလိုလို ဖြစ်နေသလို အလှူအတန်း ဝါသနာပါသူရဲ့ သွေးကို သွင်းရင်လည်း လှူချင်တန်းချင်စိတ်တွေ တဖွားဖွား ဖြစ်နေပြန်ပါရော။ တရားအမြဲအားထုတ်နေသူရဲ့ သွေးကို သွင်းရင် နဂိုက တရားလုံးဝအားမထုတ်ဖူးတဲ့သူတောင်မှ တရားအားထုတ်ချင်စိတ်တွေ ထက်ထက်သန်သန် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်သွေးရတဲ့လူနာ 'သံခတ်' တွင်မက 'ကု-

http://www.dhammadownload.com

သိုလ်ခာတ်' ပါ ရသွားပါစေ ဆိုတဲ့ စေတနာနဲ့ ကိုယ့်စိတ်အစဉ်မှာ ကုသိုလ်ခာတ်တွေပဲ အမြဲဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကုသိုလ် ကိုယ်လုပ်နေတာကိုက သွေးအလှူနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဝီရိယပါရမီဖြည့်ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်။ မေတ္တာတို့၊ ပညာတို့လည်း တွဲပါနေတာမို့ ပါရမီတစ်ခုဖြည့်ရင် ပါရမီဆယ်ပါးလုံး ဖြည့်ပြီးသား ဖြစ်နေတာပါပဲ။

'ဒါန, သီလ၊ နေက္ခမ္မ၊ ပည, ဝီရိယာ။ ခန္တီ, သစ္စ၊ ဓိဋ္ဌာန၊ မေတ္တ, ဥပေက္ခာ' ဆိုတဲ့ ပါရမီဆယ်ပါး အစဉ်အတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ...

(၁) သွေး၊ သွေးခံအိတ်၊ ဆေးဝါး၊ အစားအသောက်၊ မော်တော်ယာဉ်၊ ခရီးစရိတ်၊ အမှတ်တရ ဘောလ်ပင်န်၊ သော့ချိတ်၊ လက်ကမ်းစာရွက်၊ လက်ကမ်းစာအုပ် စသည် လှူဒါန်းတာက ... ဒါနပါရမီ၊

(၂) သွေးကောင်းသွေးသန့်ဖြစ်ဖို့ ကိုယ်ကျင့်တရားစောင့်ထိန်းတာ၊ သွေးလှူတဲ့နေ့မှာ ငါးပါးသီလ အသစ်ထပ်မံ ဆောက်တည်

http://www.dhammadownload.com

ကျင့်သုံးတာ၊ သွေးလှူပွဲအောင်မြင်ဖို့ ကူညီ
ဆောင်ရွက်တာ၊ လုပ်အားပေးတာ၊ ဝေယျာ
-ဝစ္စလုပ်တာက ... သီလပါရမီ၊

(၃) ကိုယ့်အကျိုး ဘာမှ မမျှော်လင့်တာ၊ ကိုယ့်
ခန္ဓာ အသွေးအသားနဲ့ အလှအပအပေါ်
တွယ်တာတပ်မက်မှုကို စွန့်လွှတ်နိုင်တာ
က နေက္ခမ္မပါရမီ၊

(၄) သွေးအလှူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိသင့်သိထိုက်
တာတွေကို သိအောင် လေ့လာတာ၊ သိပြီး
သား မျှဝေတာက ... ပညာပါရမီ၊

(၅) သွေးအားပြည့်အောင်နဲ့ သွေးအလှူပြီးစီး
သွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေတာက
ဝီရိယပါရမီ၊

(၆) အသားနာခြင်း၊ အပူဒဏ်, အအေးဒဏ်၊
တန်းစီရမှု၊ ဆာလောင်မှု၊ အခက်အခဲ၊
ပြဿနာ၊ အဆင်မပြေမှု၊ စိတ်တိုင်းမကျမှု
စတာတွေကို သည်းခံတာက ...ခန္တီပါရမီ၊

— — — —

http://www.dhammadownload.com

(၇) လျှမယ်ပြောထားတဲ့အတိုင်း တကယ်လှူ
တာ၊ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပုံစံစာရွက်မှာ
အမှန်အတိုင်းဖြည့်တာက … သစ္စာပါရမီ၊

(၈) ဘာအကြောင်းကြောင့်မှ သွေးလှူတဲ့အလုပ်
ကို အပျက်မခံတာ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာ
တာက … အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ၊

(၉) လူနာရောဂါပျောက်စေချင်တာ၊ အသက်ရှင်
စေချင်တာ၊ လုပ်စရာရှိတဲ့ အလုပ်ကောင်း
တွေ ဆက်လုပ်စေချင်တာ၊ လူနာကို မေ-
တ္တာပို့သနေတာ၊ လူနာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့
အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံး စိတ်ချမ်းသာစေ
ချင်တာက … မေတ္တာပါရမီ၊

(၁၀) ချစ်သူ၊ မုန်းသူ မခွဲခြားတာ၊ အကောင်း၊
အဆိုး တန်ပြန်သက်ရောက်မှုအပေါ် လုံးဝ
မတုန်လှုပ်တာ၊ ကျေးဇူးသိခြင်း၊ မသိခြင်း
ကို လုံးဝ ထည့်မတွက်တာ၊ ကိုယ့်အလုပ်
ကိုယ် ပြီးအောင်လုပ်တာ၊ ကိုယ့်တာဝန်

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ် ကျေအောင် ဆောင်ရွက်တာက …
ဥပေက္ခာပါရမီ။

အဲဒီလိုအားဖြင့် … သွေးအလှူပေးလှူနေတာဟာ ပါရမီဆယ်ပါးလုံးကို ဖြည့်ကျင့်နေတာပါ ဒကာဒေါ်လင်းထွဋ်ရေ … ။ အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့ စံချိန်မီသွေးအလှူ ဖြစ်အောင် စိတ်ထားတတ်တတ်၊ စိတ်ထားမြတ်မြတ်နဲ့ ပေးလှူနေတယ်ဆိုရင်ပေါ့လေ … ။

တချို့က လူနာနဲ့ တိုက်ရိုက်တွေ့ပြီး လှူလိုက်ရမှ ပိုမွန်မြတ်တယ်လို့ ယူဆတတ်ကြပါတယ်။ သွေးအလှူ ကြောင့် ပါရမီဆယ်ပါး ဖြစ်ပွားသွားပုံကို သေချာစဉ်းစားကြည့်ရင် အဲဒီအယူအဆ မမှန်ဘူးဆိုတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်သွေးရသွားတဲ့သူကို လုံးဝ မတွေ့ဖူး မမြင်ဖူးတာက အစွဲပိုကင်းတဲ့အတွက် ပိုပြီး ကျယ်ပြန့်၊ ပိုပြီး သန့်စင်၊ ပိုပြီး မွန်မြတ်ပါတယ်။ ဦးဇင်းကတော့ ကိုယ့်သွေးရသွားတဲ့သူ ဘယ်သူလဲဆိုတာကို လုံးဝ မသိချင်ပါဘူး။ လူနာနဲ့ တိုက်ရိုက်တွေ့မှ လှူမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့သူတွေက မလှူဖြစ်ကြတာပဲ များပါတယ်။

— — — —

http://www.dhammadownload.com

သွေးလှူရှင်က ရုတ်တရက်သွေးလှူရှင်နဲ့ စေတနာ သွေးလှူရှင်ရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ရာ ပတ်သက်ကြောင်း အရေးပေါ်လူနာနဲ့တွေ့မှ၊ သွားရင်းလာရင်း ပက်ပင်းမြင်လိုက်ရတဲ့ အရေးပေါ်လူနာနဲ့ ဆုံမှ၊ ထင်ရှားကျော် ကြားတဲ့ အရေးပေါ်ကိစ္စကြီးတွေနဲ့ ကြုံမှ ရုတ်တရက် ထလှူ တဲ့ သွေးလှူရှင်ကို 'ရုတ်တရက်သွေးလှူရှင်' လို့ ခေါ်ပါ တယ်။ အရေးပေါ်လူနာ တွေ့တွေ့ မတွေ့တွေ့၊ လေးလတစ် ကြိမ်၊ သို့မဟုတ် အဆင်ပြေသလို ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ ရက်မှာ လူနာအားလုံးအပေါ် ထားတဲ့ စေတနာမေတ္တာနဲ့ အမြဲတမ်း ပုံမှန်လှူတဲ့ သွေးလှူရှင်ကို 'စေတနာသွေးလှူရှင်' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သွေးကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့လူနာ၊ မွေးရာပါ သွေး မတိတ်တဲ့လူနာ၊ နှလုံးခွဲစိတ်မယ့်လူနာ၊ ကလေးမီးဖွားမယ့် လူနာ၊ မီးလောင်ခံထားရတဲ့ လူနာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့တဲ့ လူနာတွေက အမြဲတမ်းရှိနေတာမို့ အဲဒီလူနာတွေရဲ့ အသက် ရှင်သန်ရေးအတွက် စေတနာသွေးလှူရှင်တွေကိုပဲ မှီခိုအား ထားနေရပါတယ်။ စေတနာသွေးလှူရှင်တွေ များများရှိမှ

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလူနာတွေ အသက်ရှင်သန်ခွင့်ရမှာပါ။ 'လိုအပ်တဲ့လူနာတွေ့မှ လှူမယ်' လို့ ဆုံးဖြတ်ထားသူတွေအနေနဲ့ သွေးလိုအပ်နေတဲ့လူနာ အမြဲတမ်းရှိနေတယ်ဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။

အုပ်စုလိုက်လှူတာမျိုးအပြင် တစ်ဦးချင်း တစ်ယောက်ချင်း ပုံမှန်လှူနေတာမျိုးလည်း အမြဲတမ်းရှိနေမှ လိုအပ်ချက်နဲ့ ကွက်တိဖြစ်မှာပါ။ အုပ်စုလိုက်သွေးလှူပွဲတွေ ချည်းပဲဆိုရင် သိပ်ဆက်သွားတဲ့အခါ သွေးလေလွင့်မှု ဖြစ်နိုင်သလို သိပ်ပြတ်သွားတဲ့အခါ သွေးလိုအပ်မှု ဖြစ်နိုင်တဲ့ အတွက် တစ်ယောက်ချင်း၊ သို့မဟုတ် သုံးလေးငါးယောက်တွဲပြီး ပုံမှန်လှူနေတာမျိုးတွေ အများကြီး လိုအပ်ပါတယ်။ (လှူထားတဲ့သွေးကို ရက်ပေါင်း(၃၀)ပဲ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားလို့ ရပါတယ်။ ရက်လွန်သွားရင် စွန့်ပစ်ရလို့ လေလွင့်ပါတယ်။)

သွေးဆဲလ်နဲ့တူတဲ့ တခြားပစ္စည်း လုံးဝမရှိတဲ့အတွက် ဒီနေ့ဒီချိန်အထိ သွေးအတုထုတ်လုပ်လို့ မရသေးပါဘူး။ လူသားတစ်ယောက်လိုအပ်တဲ့သွေးကို တခြားလူသားတစ်ယောက်ဆီကပဲ ရယူနိုင်တာမို့ သွေးနေရာမှာ တခြား

http://www.dhammadownload.com

ဘာပစ္စည်းနဲ့မှ အစားထိုးလို့မရတဲ့အတွက် ပုံမှန်ကျန်းမာရေး ကောင်းသူတိုင်း ပုံမှန်သွေးလှူသင့်ပါတယ်။ ပိုက်ဆံလည်း တစ်ပြားမှမကုန်၊ သူတစ်ပါးရဲ့ အသက်ကိုလည်း ကယ်တင်နိုင်တဲ့ သွေးအလှူဟာ ပိုက်ဆံသိန်းရာထောင်ချီ အကုန်ခံပြီး လှူတဲ့ တခြားအလှူတွေထက် အဆပေါင်းများစွာ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော် ပါရမီဖြည့်ရာကာလ တစ်လျှောက်လုံး လှူဒါန်းခဲ့တဲ့ သွေးတွေဟာ သမုဒ္ဒရာလေးစင်းမှာရှိတဲ့ ရေတွေထက် အဆပေါင်းများစွာ မနှိုင်းယှဉ်သာအောင် များတယ်လို့ ဆိုတဲ့အတွက် သွေးလှူတဲ့အလုပ်ဟာ ဘုရားအလောင်းတော်တိုင်းရဲ့ မလုပ်မဖြစ် အလုပ်ကြီးပါလား လို့ တွေးပြီး သွေးလှူရှင်တိုင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာပီတိဖြာသင့်ပါတယ်။ ။

အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

[အလင်းတန်းဂျာနယ်၊ မေ၊ ၁၇၊ ၂၄၊ ၃၁၊ ၂၀၁၀]

♥

---

http://www.dhammadownload.com

ဘာတဲ့ပြန်မှုကိုမှ မမျှော်လင့်တဲ့
နှောင်ကြိုးမဲ့မေတ္တာနဲ့
သွေးလှူဒါန်းရတာလောက်
ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ပြီး
ပျော်စရာကောင်းတာ
ဘာများရှိသေးလို့လဲ ...။
လူမှာအသက်ရှင်ရေး
တစ်ခုတည်းကိုပဲ ရည်မှန်းတဲ့
လွတ်လပ်ပီတိ ဟာ
အနှိုင်းမဲ့အရသာပါ ...။
ကျွန့်ရှိနေသေးသရွေ့
တစ်သက်လုံး သွေးလှူသွားပါမယ် ...။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက (ရွှေပါရမီတောရ)

http://www.dhammadownload.com

အရှင်ဆန္ဒာဓိကာ၏ ထွက်ပြီးစာအုပ်များ

၁။ တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား

၂။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်

၃။ မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

၄။ ရဲရင့်သူတို့၏နေရာ

၅။ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်

၆။ လောက၌အကောင်းဆုံးသောအရာ

၇။ ဘယ်အိမ်မှာနေကြမလဲ

၈။ အိုဘယ့်အလှူရှင်

၉။ အန္တိုင်းမဲ့ချမ်းသာ

၁၀။ ရဟန်းဘာကြောင့်ပြုရတယ်

၁၁။ ဆေးပေါင်းခတဲ့မျက်ရည်

၁၂။ မြင့်မြတ်သူတို့၏စံအိမ်

၁၃။ လမ်းခွဲတာဝမ်းနည်းစရာလား

— — —

http://www.dhammadownload.com

၁၄။ အလင်းစေတမန်

၁၅။ အချစ်ကံခေပေမယ့်အနှစ်ကျန်စေရမယ်

၁၆။ ငါ့ကိုမချစ်ပါနဲ့

၁၇။ ကြာလိုလူ

၁၈။ လိုတရနှလုံးသား

၁၉။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မသံစဉ်

၂၀။ နို့နှစ်လုံးဖိုးလုံးကျေပါတယ်

၂၁။ ဝေးလေကောင်းလေ

၂၂။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မပဒ

၂၃။ မချစ်တတ်မမုန်းတတ်တဲ့သူ

၂၄။ အနေဝေးပေမယ့်အဝေးနေမဟုတ်ပါ

၂၅။ အနှိုင်းမဲ့ရနံ့

၂၆။ အဝေးမှာမနေပါနဲ့

၂၇။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မနှင်းပွင့်

၂၈။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မရွက်နု

၂၉။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မမိုးစက်

၃၀။ အကောင်းကံချစ်မှ အချစ်ကံကောင်းမယ်

— — — —

http://www.dhammadownload.com

၃၁။ ဘယ်လောက်ဝေးဝေးနီးနီးလေး

၃၂။ နို့သာဖြင့်ထုံမွှမ်းအပ်သော

၃၃။ ခိုင်မှခိုင်

၃၄။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မရေတံခွန်

၃၅။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မပန်းပွင့်

၃၆။ ထူးမှထူး

၃၇။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မကြာပွင့်

၃၈။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မနေခြည်

၃၉။ ဘဝအဓိဋ္ဌာန်

၄၀။ အကြွင်နာပေါင်းရှစ်သောင်းလေးထောင်

၄၁။ တို့လည်းလိုက်မယ်ချန်မထားနဲ့

၄၂။ တစ်ပွင့်ပန်လည်းလှပါတယ်

http://www.dhammadownload.com

ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

ဤစာအုပ်နှင့် ဤစာအုပ်ကဲ့သို့သော လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို ဓမ္မဒါန ပြုလုပ်လိုပါက အောက်ပါလိပ်စာများအတိုင်း ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

တက်လမ်းဆောက်လုပ်ရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဥ့်အိုးတန်းလမ်း(အောက်)၊

လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း – ၂၁၀၄၆၂၊ ၂၂၆၅၀၀။

သင်းပျိုမဒီရိုးရာရက်ကန်းထည်အမျိုးမျိုး

အမှတ်(N-၁၀)၊ ၂၇–လမ်း၊

မန်းမြန်မာဈေးချိုပလာဇာ၊ မန္တလေးမြို့။

ဖုန်း – ၀၂–၃၅၉၇၅၊ ၀၉–၅၃၁၃၀၁၆။

[ပြင်ပစာအုပ်ဆိုင်များတွင် လုံးဝ ရောင်းချခွင့် မပြုပါ။

ဓမ္မဒါနသက်သက်အတွက်သာ စီစဉ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။]