



ပြင်ဆင်ရေးဆရာမအေးလှိုင်အေး

# ဘဝဆည်းဆာ လှစေချင်ပါသည်

မေ့မြောနေစေကာမူ အသက်ရှင်နေသရွေ့ မေတ္တာ ပိုသပေးနိုင်သည့် အခွင့်အရေး ရှိနေပါသေးသည်။ တရား နာကြားနိုင်မည့် အခွင့်အရေးလည်း ရှိနေပါသေးသည်။

ဝိပဿနာတရားသမားများမှာမူ မသေခင် ခံစားကြ ရသည့် ရောဂါဝေဒနာကိုလည်းကောင်း၊ မရှောင်မလွှဲ ရင်ဆိုင်ကြရမည့် သေခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ တည်ငြိမ် အေးချမ်းသည့် စိတ်ဖြင့် ရင်ဆိုင်နိုင်ခဲ့ကြသည့် သာဓက လည်း များစွာ ရှိပါသည်။



ရောဂါဘယတစ်ခုခု ကြောင့် COMA ရပြီး မေ့မြောနေသည့် မိခင် များ၏ ဖြစ်စဉ်မှာ ပို၍ သနားစရာ ကောင်းလှ ပါသည်။ အကြောင်းမှာ သူတို့၏အမည် ခေါ်သံကြားရ သည်ထက် သား သမီးများ၏အမည်ကို ကြားရလျှင် ပို၍ ကြားသိလွယ်ကြောင်းနှင့် နို့စို့ ရင်သွေးငယ်များရှိသည့် မိခင်များကမူ ကလေးငိုသံသည် သူတို့၏စိတ်ကို ပို၍ လှုပ်ရှားလွယ်စေကြောင်းကို Robert J. Coman, M.D နှင့် သုတေသီအဖွဲ့က ဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

(ဒဂုန်စာပေ - ဗဟုသုတအဖွဲ့) ဖြစ်စေချင်ပါမည်

ဤစာအုပ်၏ အမှာစကားကို ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးဆန်းလွင်မှ ရေးသားထားပါသည်။



အရှင်မောနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်) ပထမအကြိမ်

# ဘဝဆည်းဆာ လှစေချင်ပါသည်

ဤစာအုပ်၏ အမှာစကားကို  
ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးဆန်းလွင်မှ  
ရေးသားထားပါသည်။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

Website:www.dhammatrainingcenter.com

**ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ် (၃၁)**

အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် = ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊  
ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊

ဗဟန်းမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ = ဦးမောင်မောင်လှ  
(ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)

ဖြန့်ချိရေး = **ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်**  
**နေပြည်တော်**

ဖုန်း-၀၉-၄၃၀ ၇၅၇ ၀၄၊

၀၉-၄၂၀ ၇၁၂ ၇၅၈၊

၀၉-၈၃၀ ၄၄၄၆

**ရန်ကုန်**

ဖုန်း-၀၉-၇၃၀ ၉၃၃၅၅၊

၀၉-၇၃၀ ၈၅၂၅၀၊

၀၁-၆၄၅ ၈၉၄

**သစ္စာမထူရှင်ပိဋကစာပေ**

**(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဖက်မုခ်)**

ဖုန်း -၀၉-၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊

၀၁-၃၈၇၈၄၉

အုပ်ရေ = ၄၀၀၀

တန်ဖိုး = ၅၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် = ပထမအကြိမ်

၂၀၁၄ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ

**“ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း” (CIP)**

၂၉၄၀၃

ခေမာနန္ဒ၊ အရှင်၊ ဘဝဆည်းဆာ လှစေချင်ပါသည်  
အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)။  
-ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ(ပထမအကြိမ်)၊ ၂၀၁၄။  
၁၃၀-စာ၊ ၉ • ၂၇ × ၂၄ • ၁၃ စင်တီ။  
(၁) ဘဝဆည်းဆာ လှစေချင်ပါသည်

စဉ်	မာတိကာ	နာ
*	ကျေးဇူးဥပါကာရမော်ကွန်း	
*	ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးဆန်းလွင်၏ အမှာစကား	က
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	ကံကြမ္မာအလှည့်မရောက်လာသေးပါ	၂
၃။	သေမင်းနိုင်ငံ လိုက်ပါရမည်	၆
၄။	သုသာန်မြေဖြင့် ပြည့်နေသည့် ကမ္ဘာကြီး	၇
၅။	ရောဂါနှင့် သေခြင်းကိုရင်ဆိုင်ရာတွင် ဝိပဿနာတရားသည်သာအားကိုးရာ	၉
၆။	သေဆုံးခါနီး သညာခြွတ်ယွင်းမှုသည် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို မနှောင့်ယှက်နိုင်ပါ	၁၂
၇။	လူမမာကို အနီးကပ် ပြုစုနေသူများ အတွက် စဉ်းစားစရာများ	၁၄
၈။	ဘဝဆည်းဆာဆီမှ နေဝင်ချိန်ဆီသို့	၁၅
၉။	လူမမာနှင့် လူမမာမိသားစုဝင် များ၏ မျှော်လင့်ချက်	၃၀
၁၀။	သေဆုံးခါနီး လန်းဆန်း ကျန်းမာလာတတ်သည်	၃၁
၁၁။	အာရုံနိမိတ်ထင်တတ်သည်	၃၂
၁၂။	ငရဲအာရုံကြောင့် ပင်ပန်းနေရှာသည့် ရဟန်းတစ်ပါး၏ဝတ္ထု	၃၄
၁၃။	မသေခင် ခွင့်လွှတ်သင့်သည်	၃၆
၁၄။	လူသားတိုင်းအသက်ရှင်လိုကြပါသည်	၄၁
၁၅။	နောက်ဆုံးချိန်အထိ လူမမာများ ကြားနိုင်ပါသေးသည်	၄၂
၁၆။	ကြားနေသော်လည်းမပြောပြနိုင်	၄၄

စဉ်	မာတိကာ	နာ
၁၇။	မေ့မော့နေသည့် လူမမာ၏ သိစိတ်နှင့် မသိစိတ်	၄၆
၁၈။	မသိစိတ်ဟုခေါ်သည့် ဘဝင်စိတ်အကြောင်း	၄၈
၁၉။	လူမမာကို မည်သည့်အကြောင်း ကြောင့်မှသေအောင်မပြုလုပ်သင့်ပါ	၅၀
၂၀။	ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် မျှော်လင့်ချက်ရှိပါသည်	၅၂
၂၁။	မေ့မော့နေသည့် လူမမာကို မေတ္တာပို့သင့်သည်	၅၃
၂၂။	လူသေဆုံးပြီး မိနစ်အတန်ကြာသည့် တိုင် သိနေနိုင်သေးသည်ကို မမေ့သင့်	၅၄
၂၃။	အသည်းရောဂါရှင်တစ်ဦး၏ ဘဝဆည်းဆာဝတ္ထု (၁)	၅၆
၂၄။	အသည်းရောဂါရှင်တစ်ဦး၏ ဘဝဆည်းဆာဝတ္ထု (၂)	၅၉
၂၅။	ကင်ဆာရောဂါရှင်တစ်ဦး၏ ဘဝဆည်းဆာဝတ္ထု (၃)	၆၅
၂၆။	မေ့မော့နေသူကိုသေပြီဟုထင်ကာ သင်္ဂြိုဟ်သည့်ဝတ္ထု	၆၆
၂၇။	သေတွင်းသေဝရောက်လေ တရားကို တိုး၍ အားထုတ်လေ	၇၁
၂၈။	တရားရှင်ပုဂ္ဂိုလ်များနေမကောင်း လေ တရားရှုမှတ်ရလေ	၇၂
၂၉။	တပည့်များဒုက္ခပိုမည်ကိုစိုးရိမ်၍ သူသာန်သွားနှင့်သည့်ဆရာတော်	၇၄
၃၀။	ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နောက်ဆုံးအချိန်	၇၅

စဉ်	မာတိကာ	နာ
၃၁။	ဉာဏ်ကပူဆွေးမှုဖက်ပေးမသွားပါ	၇၉
၃၂။	တောက်တဲ့ကိုက်ခံရလျှင် သေတတ်သည်နှင့်ရဟန်း၏သီလ	၈၀
၃၃။	နတ်ပြည်ကို လိုက်လာလိုပါက ဖေဖေ့လို ကုသိုလ်လုပ်ရန်မှာကြား	၈၇
၃၄။	အရှင်သာရိပုတ္တမထေရ်မြတ်ကြီး၏ အဆုံးအမစကား	၉၀
၃၅။	ကင်ဆာရောဂါကို ရဲရင့်စွာ ရင်ဆိုင် သွားခဲ့သည့် ဝိပဿနာယောဂီ	၉၂
၃၆။	သေခြင်းကိုရင်ဆိုင်ရာတွင် ညင်သာလှသည့်တရားသမား	၉၄
၃၇။	ကျန်းမာစဉ်ကပင် ဝိပဿနာတရား ကို လေ့ကျင့်အားထုတ်သင့်ပါသည်	၉၆
၃၈။	ယောမင်းကြီး၏ သေခြင်း	၉၉
၃၉။	တရားပြသွားသူ အမတ်ကြီးဦးပေါ်ဦး	၁၀၁
၄၀။	ပစ္စည်း ရာထူးနှင့် သံသရာခရီး	၁၀၁
၄၁။	စုတိစိတ်နှင့် ပဋိသန္ဓေစိတ်	၁၀၃
၄၂။	ဘဝအသစ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် သဘာဝသဘောတရား	၁၀၄
၄၃။	ဘဝအသစ်တစ်ခု ဖန်တီးပေးစွမ်း နိုင်သည့် သဘာဝနိယာမ	၁၀၇
၄၄။	သေခါနီး၌ စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ	၁၀၈
၄၅။	အသက်အရွယ်၏ပဟေဠိ	၁၁၁
၄၆။	အချိန်မဖြုန်းဘဲ သွားကြပါစို့	၁၁၂
၄၇။	ရည်ညွှန်းကိုးကားသည့် ကျမ်းစာအုပ်များ	၁၁၆

## ရည်ညွှန်းကိုးကားသည့် ကျမ်းများ

- ၁။ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်
- ၂။ ပထမအနာထပိဏ္ဍိကသုတ်  
မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်
- ၃။ ဒသကနိပါတ်၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်
- ၄။ ဥပရိပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ
- ၅။ ဓမ္မိကဥပါသကာဝတ္ထု၊ ယမကဝဂ်၊
- ၆။ သင်္ဃာဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မရဏသတိ  
နိဒ္ဒေသစတုရာရက္ခကျမ်း
- ၇။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဘဝပြဿနာ
- ၈။ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အခြေပြု  
ပဋ္ဌာန်းတရားတော်
- ၉။ ဆရာတော်ဦးဇောတိက (မဟာမြိုင်တောရ)၏  
ပစ္စုပ္ပန်မှာ ထိတိုင်းသိပါစေ
- ၁၀။ ဓမ္မာစရိယဦးဌေးလှိုင်၏ ရဟန္တာနှင့်ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ
- ၁၁။ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ ရှေးဘဝနောက်ဘဝ
- ၁၂။ Buddhist Reflection of Death by V.F  
Gunaratna ပါမောက္ခ ဦးသိန်းနိုင် (ပြန်)
- ၁၃။ Practical things you can do for Someone  
who is Dying. by Donna Belk
- ၁၄။ What to expect and how to respond to the  
natural dying process. by Paula Spencer Scott
- ၁၅။ Physiological changes and Symptom Man  
agement During the Dying Process. by Clergy  
and Faith Communities
- ၁၆။ Can Comatose Patients hear. by Lynn  
Hederman, John Hopkin Hospital
- ၁၇။ Coma Patient can actually think and  
Communicate. Dr.Allan M Roper.
- ၁၈။ Loving and Dying. by Visuddhacara(1998)
- ၁၉။ Life after life . by Dr.Raymond A.Moody,  
Ph.D.,M.D

## ကျေးဇူးဥပါကာရမော်ကွန်း

ဤစာမူကို သာသနာ့တာဝန် များပြား သည့်အကြားမှ အချိန်ပေးပြီး စိစစ် တည်း ဖြတ် ပြင်ဆင်ပေးတော်မူသည့် ကျေးဇူးရှင် မှော်ဘီသာသနာ့ဝန်ဆောင် ပဓာနနာယက ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တစန္ဒသိရီ (ဓမ္မာစရိယ ဝိနိယဝိဒ္ဓ) နှင့် ကျေးဇူးရှင် မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ရွှေကျင်တိုက်သစ် တိုက်အုပ်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တသိရီကဉ္စနာဘိဝံသ (အဂ္ဂမဟာအကျော် ခွိပိဋက၊ ပါဠိပါရဂူ၊ ပိဋကတ္ထယပါရဂူ) ရန်ကုန်တို့အား ကျေးဇူးဥပါကာရ အထူး တင်ရှိပါသည်ဘုရား။

ကျေးဇူးရှင် မကွေးတိုင်းဒေသကြီး သံဃနာယကဥက္ကဋ္ဌ ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ သာသနာရေးဆိုင်ရာ တာဝန်ပေးအပ်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဝန်ကြီးချုပ် ဦးဘုန်းမော်ရွှေ မိသားစုတို့၏ ပင့်လျှောက်ထားမှုကြောင့် လည်းကောင်း ယခုနှစ်နှစ်ရက်များ၌ ရန်ကင်း တောရဆရာတော်သည် မကွေးမြို့ကို ရောက် ရှိခဲ့ပါသည်။ နေ့ခင်းပိုင်းတွင် သာသနာရေး ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို ဆောင်ရွက်ပြီး ညဦး ပိုင်း၌မူ ဒေါက်တာထွန်းအောင်ကြည် + ဒေါက်တာသင်းသင်းတို့၏ နေအိမ်တွင် ယောဂီဟောင်းများနှင့် တွေ့ဆုံကာ ညစဉ် ဓမ္မသာကတ္ထာတရား အမေးအဖြေ ဆွေးနွေး ပွဲများ ပြုလုပ်ပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။

ပူပြင်းလှသည့် နွေ၏ တစ်ခုသော ညဦးပိုင်းတွင်မူ “မေ့မျောပြီး သေခြင်းကို

ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ လူမမာရဲ့စိတ်က ဘဝင်  
စိတ်လား၊ ဝီထိစိတ်ပါလားဘုရား” ဟူသော  
မေးခွန်းမှစတင်ကာ သေခြင်းကို ရင်ဆိုင်  
ရာတွင် ထားရှိရမည့် စိတ်သဘောထားများကို  
ညဉ့်နက်ပိုင်းအထိ ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါသည်။  
တာဝန်ပြီးစီးသဖြင့် နေပြည်တော်ပြန်ကြွ  
ခါနီး၌မူ “သေခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ  
ထားရှိရမယ့် စိတ်သဘောထားကို နားထောင်  
ရတာ မဝသလို ယခုထက် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ  
အကိုးအကားများနှင့် ဖတ်ချင်ပါသေးတယ်  
ဘုရား” ဟု ဒေါက်တာငွေငွေ၏ လျှောက်  
ထားချက်သည်လည်း ဤစာအုပ် ဖြစ်ပေါ်  
လာရန် တွန်းအားတစ်ရပ် ဖြစ်စေခဲ့သဖြင့်  
ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိပါသည်။

ဆက်လက်ပြီး လုပ်ငန်းတာဝန်  
အလွန်ကြီးမား၊ များပြားလှသည့်ပါမောက္ခ  
ဒေါက်တာဦးဆန်းလွင်မှ ဤစာမူကြမ်းကို  
သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် ဖတ်ရှုကာ စိစစ်ပေးရုံ၊  
အကြံပြုပေးရုံသာမက အမှာစာပါ ရေးသား  
ချီးမြှင့်ပေးပါသဖြင့် ကျေးဇူးဥပကာရအထူး  
တင်ရှိပါသည်။

ဆရာတော် ကိုယ်တိုင်ကလည်း  
“သေခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရာဝယ် ထားရမယ့်  
စိတ်သဘောထားကို ရေးသားဖို့ ကြိုးစား  
လာတာ ရှစ်နှစ်ကျော်ပါပြီ၊ အကြောင်းအရာ  
ကလည်း သိပ်လေးနက် ခက်ခဲနေတဲ့အပြင်  
လူတိုင်း လူတိုင်းကလည်း နှစ်သက်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စ  
ဖြစ်နေတာမို့ မရေးဖြစ်ခဲ့ဘူး။ ဒေတ်ပညာ

တတ် လူလတ်ပိုင်း အသိုင်းအဝိုင်းက ခုလို  
နက်နဲတဲ့ သေခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာကို  
ဘုန်းဘုန်းစိတ်ထင်ထားတာထက် အခု  
အခါမှာ အများကြီး ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားနေ  
တာကို တွေ့ရတော့မှ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်မယ့်  
သူတော့ ရှိတန်ကောင်းပါရဲ့လို့ တွေးမိပြီး  
ရေးဖြစ်သွားတာပါ” ဟု မိန့်တော်မူပါသည်။

မပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးကို  
စောင့်ရှောက်ရင်းမှ ဤစာအုပ်ကောင်း တစ်  
အုပ် ထွက်ပေါ်လာပါသဖြင့် ရန်ကင်းတောရ  
ဆရာတော်ဘုရားအား ကျေးဇူးဥပကာရ  
တင်မဆုံးပါဘုရား။ တဖန် ဤစာအုပ် ပေါ်  
ပေါက်လာနိုင်ရန်အတွက် ကြီးမားသော  
တွန်းအားကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်ဟု ဆရာတော်  
မိန့်ကြားတော်မူသည့် လူလတ်ပိုင်း ခေတ်  
ပညာတတ် ဆရာကြီးတို့ကိုလည်း အထူးပင်  
ကျေးဇူးဥပကာရ တင်ရှိပါသည်ဘုရား။

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်မိသားစု  
၂၀၁၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ (၇)ရက်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာဦးဆန်းလွင်၏

အမှာစကား

လူသားတစ်ဦး၏ဘဝ၌ အိုရ၊ နာရ၊  
သေရမည်မှာ သဘာဝဓမ္မတာ ဖြစ်ပေသည်။  
မိမိ လွန်မင်းစွာ မအိုသေးစေကာမူ၊ ပြင်း  
ထန်စွာ မနာသေးစေကာမူ၊ မိမိအလှည့်  
မရောက်သေးစေကာမူ မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်  
၌ ပြင်းထန်သည့် ရောဂါဝေဒနာ ခံစား  
နေရသူများ၊ သေအံ့မှူးမှူး ဒုက္ခဆင်းရဲ ကြုံနေ  
သူများကို ရှောင်လွှဲမရ တွေ့မြင်နေရပါသည်။

ထိုလူသားတို့၏ ဘဝဆည်းဆာ  
အချိန် လှပစေရန် မိမိအနေဖြင့် မည်သို့  
ကူညီပေးနိုင်မည်ကို တွေးတော ကြံဆကာ  
စွမ်းအားရှိသမျှ လုပ်ကိုင် ကူညီပေးခြင်း  
သည် ပါရမီမြောက်သော ကုသိုလ်ဖြစ်ပြီး  
လူသားဘဝ၏ ကြီးမားသည့် စွမ်းဆောင်  
ချက် တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

လူ၏အဇ္ဈတ္တစိတ်အရ မကောင်း  
သည့်၊ မကြိုက်သည့်အရာကို ငြင်းဆန်ခြင်း၊  
လက်မခံနိုင်ခြင်းသည် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်သာ  
ဖြစ်သည်။ ရောဂါ ကြီးမားသည်ဟုဆိုလျှင်  
လက်မခံလိုကြပါ။ ကုသလျှင် ပျောက်နိုင်  
သည်ဟု ယူလိုကြသည်။ ကုသ၍ မပျောက်  
နိုင်သည့် ရောဂါဖြစ်လျှင်ပင် သက်တမ်း  
ကြာကြာ နေရဦးမည် စသည် မျှော်လင့်ချက်  
များသည် လူသားတိုင်း၏ စိတ်တွင် ဖြစ်လေ့  
ရှိတတ်သည်။

သို့သော် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ အနေ ဖြင့် ကံနှင့် ကံ၏ အကျိုးတရားများကို လက်ခံနိုင်ရပါမည်။ လူသားတစ်ဦးချင်းစီ သည် မိမိ၏ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် မိမိလာသည်ကို လက်ခံရပါမည်။

ဤအချိန်၊ ဤအခါ၌ မိမိ အတိတ်က ပြုခဲ့သည့် ကံ၊ ကံ၏ အကျိုးကြောင့် ဤ ရောဂါ ဖြစ်၍ ဤနေရာ ရောက်လာပြီး ဤဆရာဝန် ဆရာမနှင့် တွေ့နေရသည်ဟု နှလုံးသွင်းသင့်ပါသည်။

အခြား ဘာသာဝင်တစ်ဦး ဖြစ်လျှင် လည်း ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်အရသာ ဤအခြေအနေကို ကြုံတွေ့နေရသည်ဟု ယုံကြည်ရပါမည်။

ထို့နောက် စိတ်အေးအေးထားကာ မိမိ၏ မိဘ ဆွေမျိုးသားချင်း မိတ်ဆွေ လူမမာအား မိမိ၏ရင်တွင်းမှ လာသည့် မေတ္တာတရားဖြင့် နှစ်နှစ်ကာကာ မေတ္တာ ပို့ပေးသင့်ပါသည်။ ဤသို့ ငြိမ်းအေးသည့် စိတ်ဖြင့် မေတ္တာပို့သပေးပါက လူမမာ၌ ခံစားနေရသည့် ဝေဒနာများ သိသိသာသာ သက်သာရာရလေ့ရှိသည့် အကြောင်းနှင့် မေတ္တာကို အကြိမ်များများပို့နိုင်လေ လူမမာ အတွက် အကျိုးပိုများလေ ဖြစ်ကြောင်းကို ဤစာအုပ်၌ သာဓကများဖြင့် ဖော်ပြထား ပါသည်။

၎င်းအပြင် မိမိ၏ လူနာအား ပြုစု ပေးနေကြသော ဆရာဝန်၊ ဆရာမများပါဝင် ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနေကြသည့် ဝန်ထမ်း ငယ်များ အပေါ်တွင်လည်း မေတ္တာစိတ်

ထားကာ၊ သိမ်မွေ့စွာ ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် မေတ္တာလွမ်းခြုံသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကလေးကို ဖန်တီးထားသင့်ပါသည်။

ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းဖြစ်နေရှာသည့် လူမမာများသည် အချိန်မရွေး ရုတ်တရက် ဖောက်ပြန်သွားတတ်ပါသည်။ တိုက်တိုက် ဆိုင်ဆိုင် သူနာပြုဆရာမများ ပြုစု လုပ်ဆောင်ပေးနေသည့် အချိန်နှင့် တိုက်ဆိုင် ခဲ့သော်လည်းကောင်း၊ ဆရာဝန်များ ဆေးအသစ်ပေးသည့် ကာလနှင့် ကြုံကြိုက်ခဲ့သော်လည်းကောင်း လူနာရှင်ဘက်မှ အယူအဆ မှားယွင်းသွားတတ်သည့် သာဓကလည်း များစွာရှိပါသည်။

“ဒီဆရာမကြောင့် ငါ့တို့လူမမာ ပိုဆိုးသွားတာ၊ ပိုခံစားသွားရတာ။ ဒီဆရာဝန်ပေးတဲ့ ဆေးတွေကြောင့် ဒို့လူမမာ ဒုက္ခရောက်သွားတာ” စသည့် လွဲမှားသော သံသယများဖြင့် စိတ်ဝယ် မပြေမလည် ဖြစ်နေမည်ဆိုလျှင် စိတ်ညစ်နွမ်းခြင်းကြောင့် မိမိ၏ လူမမာအပေါ်တွင်လည်း သန့်ရှင်းသောမေတ္တာ ပေးစွမ်းနိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။ ဆေးဝါးကုသ စောင့်ရှောက်ပေးနေသည့် ဆရာဝန် ဆရာမများ အပေါ်တွင်လည်း အမြင်တိမ်းစောင်းကာ မိမိ၏ မေတ္တာ ကမ္ဘာငယ်လေး ပျက်စီးရှာပေတော့မည်။

ဆရာဝန်၊ ဆရာမများသည် မိမိလူမမာအတွက် အကောင်းဆုံး၊ အလုံခြုံဆုံး၊ အသက်သာဆုံး ဖြစ်နိုင်ရန် စဉ်းစား လုပ်ဆောင် ပေးနေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချက်ကို လူမမာနှင့် လူမမာရှင်များမှ

အလေးအနက်ထားကာ လက်ခံထားပေးသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ ယခုကဲ့သို့ စိတ်ထဲ၌ မသက်မသာဖြစ်နေသည့် အချိန်၌ မိမိ၏ စိတ်နှလုံး ငြိမ်းချမ်းနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး မိမိလူနာ အတွက်လည်း အကောင်းဆုံး ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာဝန်များဘက်မှလည်း ပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရသော လူမမာများ၊ သေအံ့ဆဲဆဲ လူမမာများကို ကုသနေရသော အချိန်တွင် လိုက်နာသင့်သည့် အချက်များစွာ ရှိပါသည်။ ကျေးဇူးရှင် မဟာမြိုင်ဆရာတော် ဦးဇောတိက၏ အဆိုအမိန့် တစ်ခုကို ကိုးကား ဖော်ပြလိုပါသည်။

“ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားနဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းကို ဖော်ပြနေတာ ဖြစ်ရမယ်” ဟု ဆရာတော်ဘုရားက မိန့်ဖူးပါသည်။

ဆရာဝန်များ အနေဖြင့် လူနာကုသနေရသည်မှာ နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလုပ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါသော်လည်း လူနာနှင့် လူနာရှင်ဘက်မှ ကြည့်လျှင် သူတို့၏ ဘဝဆိုသည်ကို နားလည်ပေးရပါမည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဘဝသည် မိမိကြောင့် ပျက်စီး ဆုံးရှုံးမသွားသင့်ပါ။ မသေသော ဆေးသမား မဖြစ်နိုင်ကောင်းသော်လည်း အမှားအယွင်း အနည်းဆုံး သမားကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ရန်ကိုမူ အစဉ်အမြဲ ကြိုးစားသင့်ပါသည်။

မိမိကုသရသော လူမမာအား အထိရောက်ဆုံး အကောင်းဆုံး ကုသမှု

ပေးနိုင်ရန်အတွက် မိမိ၏ ဆေးပညာအသိ ကြွယ်ဝနေရန်၊ တိုးတက်နေရန် အမြဲလေ့လာ ဆည်းပူးနေသင့်ပါသည်။ မိမိကြုံတွေ့ခဲ့ပြီး သည့် အတွေ့အကြုံများကို အခြေခံ၍ မိမိ လူမမာ၏ လက်ရှိ အခြေအနေအပေါ် မူတည်ကာ လိုအပ်သည်များကို အတတ် နိုင်ဆုံး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ကြိုးစား အားထုတ်သင့်ပါသည်။

ရံခါ အစိုးရိမ်လွန်ကဲသော လူမမာ နှင့် အချို့လူမမာရှင်၏ တုန့်ပြန်မှုသည် ရိုင်းစိုင်းသကဲ့သို့ ဖြစ်နေတတ်ခြင်း၊ သည်းခံ နိုင်ရန် ခက်ခဲခြင်း၊ ရှေ့ဆက်ကုသရေးတွင် အခက်အခဲ အဟန့်အတားများ ဖြစ်ခြင်းကို ဆရာဝန်၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ကြုံတွေ့ ရတတ်ပါသည်။

လူမမာနှင့် လူမမာရှင်များကလည်း ဤနေရာတွင် အလေးထားကာ စဉ်းစား ဆင်ခြင် ပေးသင့်ပါသည်။

ဆရာဝန်၊ ဆရာမများအနေဖြင့် လည်း သူတို့ စိုးရိမ်လွန်ကဲမှုကြောင့် ဤသို့ မချေမငံ ဆက်ဆံ ပြုမှု ပြောဆိုမိရှာပေ သည်ဟု ဖြေသိမ့်ကာ နားလည် ခွင့်လွှတ် နိုင်ရန် ကြိုးစားရမည်ဖြစ်ပြီး မပြေလည် သည့် ပြဿနာကိုမူ မေတ္တာအခြေခံ၍ နွေးထွေးစွာ ဆွေးနွေးအဖြေရှာသင့်ပါသည်။

ဆရာဝန် ဆရာမများသည်လည်း မိမိလူမမာအား အမှန်တကယ် ကောင်းစေ လိုသောစိတ်ဖြင့် ရင်တွင်းမှလာသည့် မေတ္တာ ကို အခြေခံ၍ မကြာခဏ မေတ္တာ ပို့ပေး သင့်ပါသည်။ လူမမာပတ်ဝန်းကျင်တွင်

ရှိသော လူနာရှင်များကိုလည်းကောင်း၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးအား လည်းကောင်း မေတ္တာပို့ပေးခြင်း၊ သိမ်မွေ့စွာ ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း၊ လေးစားသမှုကို ပြုသခြင်း၊ လူမမာ၏ အခြေအနေကို အမှန်အတိုင်း အသိပေးခြင်း၊ ရှေ့ဖြစ်နိုင်ခြေကို မှန်းဆပေးခြင်း၊ လူနာရှင်၏ ဆန္ဒနှင့် ဖြစ်စေလိုသည်ကို လက်ခံဆွေးနွေးပေးခြင်း စသည်တို့ကို အလျဉ်းသင့်လျော် အလျဉ်းသင့်သလို လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ မေတ္တာကမ္ဘာငယ်လေး ဖွံ့ဖြိုးလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

သူနာပြု ဆရာ ဆရာမများ အနေဖြင့်လည်း လူမမာကို ပြုစုပေးရာတွင် မိမိကိုယ်နှင့် နှိုင်းယှဉ် စဉ်းစားလုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါသည်။ ပြည်တည်အနာများမှ အပုပ်နံ့များ၊ မစင်များနှင့် ဆီးများမှ အနံ့ဆိုးများကြားတွင် ပြုပေးစုရ၊ သန့်ရှင်းပေးရသည့် အလုပ်မှာ သက်သာလှသည့် အလုပ်မဟုတ်ပါ။ သို့ပါသော်လည်း “ငါလည်း တစ်နေ့ သူတို့လို ဖြစ်မှာပဲလေ၊ အခုငါ့အလှည့် မရောက်သေးလို့သာ၊ ငါ အခုလို စိတ်ထားကောင်းကောင်းနဲ့ အနစ်နာခံလုပ်မပေးခဲ့လျှင် ငါ့အလှည့်ကျတော့ရော ဘယ်သူက လာလုပ်ပေးမလဲ” စသည်ဖြင့် ကောင်းမွန် မြင့်မြတ်သည့်စိတ်၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်များကို မွေးမြူသင့်ပါသည်။

လူမမာကို ပြုစုရာ၌ လူမမာအဖို့ နာကြင်ခံစားမှု အသက်သာဆုံးဖြစ်စေရန် အနေအထား ပြောင်းပေးခြင်း၊ စောင်

များကို လှန်ပေးခြင်း၊ ခြုံပေးခြင်း၊ အစာ  
ခွံပေးခြင်း၊ အစာသွင်းခြင်း၊ အနာဆေးထည့်  
ခြင်းတို့ကို ညင်သာစွာ လုပ်ဆောင်ပေးသင့်  
ပါသည်။ လူမမာနှင့် လူနာရှင်များဘက်မှ  
ဖြစ်စေလိုသည့် စိတ်ဆန္ဒ အခြေအနေများကို  
သိခွင့်ကြုံလျှင်လည်း သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်  
များထံ တင်ပြကာ အကူအညီ တောင်းခံ  
ပေးသင့်ပါသည်။

လူမမာအား အမှန်တကယ် ကောင်း  
စားစေလိုသည့် စိတ်စေတနာဖြင့် မေတ္တာ  
ပို့ပေးသင့်ပါသည်။ လူမမာရှင်နှင့် ပတ်ဝန်း  
ကျင်ကိုလည်း မွန်မြတ် သန့်ရှင်းသည့်  
စိတ်ထားဖြင့် မေတ္တာပို့ပေးသင့်ပါသည်။

လူမမာရှင်၊ ဆရာဝန်၊ ဆရာမ၊  
ပတ်ဝန်းကျင်အားလုံး တစ်ဦးမေတ္တာ တစ်ဦး  
ပေါ်၌ ထားကာ လူမမာကို အကောင်းဆုံး  
ပြုစုလျှင် မိမိလူမမာ ပြန်လည် ကျန်းမာ  
လာစေရန်အတွက် ကြီးစွာသော အထောက်  
အပံ့ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ်ဘဲ ရောဂါကြီးရင့်၍ ဘဝ  
တစ်ပါးသို့ ကူးပြောင်းသွားသည့်တိုင် မိမိ  
တို့၏ လူမမာ မကွယ်လွန်မီအထိ ပတ်ဝန်း  
ကျင်တစ်ခုလုံးမှ မေတ္တာဓာတ်များ ရရှိနိုင်  
သဖြင့် သေခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရာ၌ လည်း  
ကောင်း၊ ဘဝကူးပြောင်းရာ၌ လည်းကောင်း  
အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်ကို  
ယုံကြည်ပါသည်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာဦးဆန်းလွင်

M.B, B.S, M.Med.Sc [Int.Med]

M.R.C.P [UK], F.R.C.P [Edin]

နိဒါန်း

လူသားတိုင်း မိမိတို့၏ ဘဝဆည်းဆာ အချိန်ကို လှပချင်ကြပါသည်။ မိမိတို့၏ မိသားစု အပါအဝင် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ချစ်ခင် မြတ်နိုးရသူတို့နှင့်လည်း မခွဲမခွာ နေလိုကြ ပါသည်။ အကယ်၍ တစ်နေ့သောအခါ မဖြစ် မနေ ခွဲခွါရမည်ဆိုလျှင်လည်း ဘဝကူး ကောင်းမွန်လိုကြပါသည်။

သို့သော် သုတအသိ မပြည့်စုံလျှင်မူ ဤနေရာတွင် ဆုံးဖြတ်ချက် မှားယွင်းသွားနိုင် ပါသည်။ မှားယွင်းစွာ ဆုံးဖြတ်မိခဲ့ပါလျှင် ထိုအကြောင်းအရာကို တွေးမိတိုင်း မျက်လုံး အိမ်သည် မျက်ရည်ပူများဖြင့် ပြည့်လျှံလာ သည့်အထိ ဘဝတစ်သက်တာလုံး နောင်တ တရား၏ တရားခံ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိတို့၏ မိသားစု ပတ်ဝန်းကျင်၌ မျှော်လင့်မထားသည့် အခြေ အနေတစ်ရပ်ကို ရုတ်တရက် ကြုံဆုံလာမည် ဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ကောင်းတစ်ဦး အနေ ဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်ခြင်းသည် အသင့် တော်ဆုံး ဖြစ်သည်ကို ဤစာအုပ်၌ မြတ်ဗုဒ္ဓ ၏ အဆုံးအမပေါ်တွင် အခြေခံကာ ဆေး သိပ္ပံ သုတေသန အမြင်တို့ဖြင့် ရေးသားပြုစု ထားပါသည်။

သေခြင်းတရားကို မိမိတို့၏ ဘဝ  
ထဲမှ ထုတ်နှုတ်ပစ်၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော်  
အသိဉာဏ်ရှိသော လူသားတိုင်း၌ သေခြင်း  
တရားအပေါ် ထားရှိသည့် မိမိ၏ စိတ်

သဘောထားများကိုမူ ပြောင်းလဲနိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဉာဏ်ပညာ ကြီးမြတ်သူ တိုင်းသည် မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ တစ် နေ့နေ့ ကြုံဆုံကောင်း ကြုံဆုံနိုင်မည့် အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ကို အချိန်ရသခိုက် အနည်းငယ်မျှ ဖြစ်စေ တင်ကြိုကာ လေ့လာ ထားသင့်ပါသည်။

စာရေးသူအနေဖြင့် ဤစာကို ရေး သား ပြုစုနေစဉ်၌ပင် “အသည်းအသန် လူမမာနှင့်ဆိုင်တဲ့ ဗဟုသုတတွေ အခု လောက်သာ ကြိုသိထားခဲ့မယ်ဆိုရင် မိမိ ဘဝတာမှာ ကြုံဆုံခဲ့ဖူးတဲ့ လူမမာနှင့် လူမမာရဲ့ မိသားစုဝင်တို့ကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ထိထိရောက်ရောက် အားပေး ကူညီပေးနိုင်ခဲ့မှာ သေချာတယ်” ဟု မိမိ စိတ်ဝယ် ခံစားရပါသည်။

စာဖတ်သူများ အနေဖြင့်လည်း ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီးသောအခါ စာရေးသူ ခံစားမိသကဲ့သို့ ခံစားမိကောင်း ခံစားမိလိမ့် မည်ဟု ထင်မိပါသည်။

**ကံကြမ္မာအလှည့် မရောက်လာသေးပါ**

သေခြင်းသည် မြဲ၏။ ရှင်ခြင်းသည် မမြဲဟု ဒေသနာတော်လာ စကားရပ်သည် ယနေ့ခေတ်အတွက် ပို၍ ထင်ရှားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုနေသည့် ကာလအတွင်း တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံ၌

အထက်တန်းကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ တင်ဆောင်လာသည့် သင်္ဘောတစ်စီး ပင်လယ်ရေအောက် (၈၆)ပေ အနက်၌ နစ်မြုပ်သွားသဖြင့် သနားစဖွယ် အပြစ်မဲ့ ကျောင်းသူ ကျောင်းသား သုံးရာကျော် သေဆုံးခဲ့ရှာပါသည်။

မရှေးမနှောင်း၌ပင် မလေးရှား လေယာဉ် ဘိုးရင်း 777 သည် လေယာဉ် ဝန်ထမ်းနှင့် ခရီးသည် စုစုပေါင်း (၂၃၉)ဦး တင်ဆောင်ကာ ကွာလာလမ်ပူမှ ပီကင်းသို့ ပျံသန်းသွားသည်မှာ ယနေ့ ရက်ပေါင်း တစ်ရာ ကျော်သွားသည့်တိုင် တစ်စုံတစ်ရာ သတင်းမရတော့ဘဲ ဤကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ်က ပျောက်ခြင်းမလှ ပျောက်ဆုံးသွားပါသည်။ လေယာဉ်ပျံပေါ် ပါသည့် လူပေါင်း (၂၃၉)ဦး ၏ သက်ဆိုင်ရာ မိသားစုဝင်များအား စိတ် ဖြေသာနိုင်လောက်သည့် သက်သေ အထောက်အထားမျှပင် မပြနိုင်တော့ဘဲ “သေဆုံးကြလေပြီဟု မှတ်ယူကြပါတော့” ဟု သက်ဆိုင်ရာမှ ယမန်နေ့က ထုတ်ပြန် ကြေငြာပါသည်။

တဖန် ဗြိတိသျှ စာရေးဆရာ သောမတ်မေသည် အလွန်အမင်း ဆင်းရဲ သွားသဖြင့် ရက်များစွာ အစာမစားရရှာပါ။ တစ်နေ့ လက်ဖြန့်ခံတောင်းရာ ငွေအနည်း ငယ်ရသဖြင့် ပေါင်မုန့်တစ်လုံးဝယ်၍ စားရာ ပထမ တစ်လုပ်တည်းဖြင့် အစာနင်၍ သေဆုံးသွားရှာပါသည်။

စကော့တလန် မြို့စားကြီး ဂျိမ်း

ဒေါက်ကလပ်သည် သေဒဏ် ကျသည့် တရားခံများအား ခေါင်းဖြတ်သတ်နိုင်ရန် ပထမဦးဆုံး ခေါင်းဖြတ်စက် တစ်လုံးကို နိုင်ငံတွင်းသို့ မှာယူတင်သွင်းပါသည်။ သူ တင်သွင်းလာသည့် ခေါင်းဖြတ်စက်ဖြင့်ပင် ထိုမြို့စားကြီး၏ ဦးခေါင်းကို ဖြတ်ခံခဲ့ရ ပါသည်။

ဂရိပန်းချီအကျော် ကျော်ဇူးဆစ် သည် သူ၏ပုံတူကားချပ်ကို ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲ ပါသည်။ ရုပ်တူကားသည် သဘာဝကျလွန်း သောကြောင့် တဟားဟားဖြင့် ရယ်မဆုံး၊ မောမဆုံး ဖြစ်နေစဉ်၌ပင် ဦးကျောက် သွေးကြောပြတ်ကာ လဲကျ သေဆုံးသွားရှာ ပါသည်။

တဖန် ကျုံပျော်မြို့နယ်၊ ညောင်ပင် ကွင်း ကျေးရွာတွင် ကွယ်လွန်သူ ဦးထွန်းဦး (၇၃)နှစ်ကို သဂြိုဟ်ရန် ရွာမှကာလသား များက မြေကျင်းတူးနေကြပါသည်။ ထိုစဉ် မိုးများထစ်ချုန်းကာ ရွာချလာသဖြင့် အနီးရှိ သရက်ပင်အောက် ဝင်၍ မိုးခိုကြပါသည်။ ထိုအခိုက် ရုတ်တရက် လျှပ်စီးကြောင်း ကြီးကို တွေ့လိုက်ရပြီး မြေကြီးတုန်ဟီးကာ ပြင်းထန်သည့် မိုးခြိမ်းသံကို နားကွဲလုမတတ် ကြားလိုက်ရပါသည်။ အသံနှင့်အတူ သရက် ပင်အောက်မှ လူသုံးဦး ဘေးသို့ လွင့်စင်သွား ပါသည်။

အလျင်အမြန် ဆေးရုံ ပို့ကြရာ နှစ်ဦးမှာ ဆေးရုံမရောက်မီ သုသာန်အထွက် တွင်ပင် သေဆုံးသွားရှာပါသည်။ ရွာဓလေ့

ထုံးစံအရ နောက်မှသေသူကို အရင်အသူဘ  
ချရမည်ဖြစ်ရာ လွန်ခဲ့သည့် သုံးရက်က  
ကွယ်လွန်ခဲ့သည့် ဦးထွန်းဦးအလောင်းကို  
နောက်မှ သင်္ဂြိုဟ်ကာ ဦးသန်းစိုးနှင့်  
ဦးတင်ထွန်းတို့၏ အလောင်းကို သူတို့  
မြေကျင်းတူးခဲ့သည့် သုသာန်၌ အရင်  
သင်္ဂြိုဟ်ခဲ့ရပါသည်။

မရှေးမနှောင်း ထိုရက်ပိုင်း၌ပင်  
ရန်ကုန် နေပြည်တော် အမြန်လမ်းပေါ်တွင်  
ခရီးသည်တင်ယာဉ်နှင့် အိမ်စီးယာဉ်ငယ်တို့  
ယာဉ်မတော်တဆမှုဖြစ်ကာ လူ (၁၂)ဦး  
သေဆုံးခဲ့ကြပါသည်။ တဖန် ယမန်နေ့က  
နေပြည်တော်အထွက် တိုးဂိတ်အနီး၌  
ရာဇာမင်းခရီးသည်တင် ဘတ်စ်ကားတစ်စီး  
တိမ်းမှောက်ကာ ခရီးသည် (၁၅)ဦး သေ  
ဆုံးပြီး (၂၉)ဦး ဒဏ်ရာရကြပါသည်။ အချို့  
လူမမာများ ဤစာရေးနေသည့် နေ့တိုင်  
သတိမရသေးဘဲ ဆေးရုံ၌ မေ့မျောနေကြ  
ပါသည်။

သင်္ဘောဖြင့် ခရီးသွားသူများသည်  
လည်းကောင်း၊ လေယာဉ်ပျံဖြင့် ခရီးသွားသူ  
များသည်လည်းကောင်း၊ ဘတ်စ်ကားဖြင့်  
ခရီးသွားသူများသည်လည်းကောင်း၊ အိမ်  
စီး ကားငယ်ဖြင့် ခရီးသွားသူသည် လည်း  
ကောင်း မိမိတို့ ရည်မှန်းထားသည့် လိုရာ  
ခရီးကို ကိုယ်စီသွားနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

‘မရဏ သေမင်း၏ ခံတွင်းဝသို့  
ဝင်ရန် မပြန်လမ်းသို့ ငါသွားတော့မည်’ ဟု  
နှုတ်ဆက်ကာ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မိမိ  
အိမ်က ထွက်လာခဲ့ကြခြင်း မဟုတ်ပါ။

သို့သော် ကွေးသောလက် မဆန့်မီ၊ ဆန့်  
သောလက် မကွေးမီပင် သေခြင်းက လက်  
ဦးမှု ယူသွားလေပြီ။

ကံကြမ္မာသည် စာရေးနေသူ မိမိကို  
လည်းကောင်း၊ စာဖတ်နေသူကို လည်း  
ကောင်း ချမ်းသာပေးကာ ကင်းလွတ်ခွင့်  
ပြုထားသည်ကား မဟုတ်ပါ။ အလှည့်  
မရောက်လာသေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

အလှည့်ရောက်မည့်နေ့၊ နေရာနှင့်  
ပုံသဏ္ဍာန်တို့ကို လုံးဝ ကြိုတင်အသိပေး  
လေ့ မရှိဘဲ အလစ်အငိုက် စီရင်ချက်ချလေ့  
ရှိသည်ကိုမူ မိမိပတ်ဝန်းကျင်၌ပင် သင်  
ခန်းစာ ယူလိုသူများအဖို့ တစ်ပွေ့တစ်ပိုက်  
ကြီး သင်ခန်းစာများ ရှိနေပေ၏။

### သေမင်းနိုင်ငံ လိုက်ပါရမည်

ငယ်သောသူတို့သည်လည်းကောင်း၊  
ကြီးသောသူတို့သည်လည်းကောင်း၊ မိုက်  
သော သူတို့သည်လည်းကောင်း၊ ပညာရှိ  
သော သူတို့သည်လည်းကောင်း ခပ်သိမ်း  
သော သူတို့သည် သေမင်း၏နိုင်ငံသို့ မငြင်း  
ဆန်သာ လိုက်ပါရကုန်၏။ ခပ်သိမ်းသော  
သူတို့သည် သေမင်းနောက်သို့ ကောက်  
ကောက်ပါအောင် လိုက်ရရှာကုန်၏။

အမြော်အမြင် ပညာရှိသူသည်  
မချွတ်ဧကန် အမှန်ရောက်လာမည့် သေခြင်း  
သဘောကို စောစောစီးစီး ရှေးမဆွကပင်  
ကြိုတင်ကြံစည်ရာ၏။ ဧကန်ပြုထိုက်သည့်  
ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ စသော ကုသိုလ်ကိစ္စ  
များကို ရက်မရွေ့ဘဲ ယနေ့ပင် ပြုရာ၏။

ဤသို့ သတိရခိုက် ပြုလုပ်သူသည် နောင် အခါ၌ မိုက်ခွဲလေခြင်း၊ မှားခွဲလေခြင်းဟု ပပန် စိုးရိမ်မှု မဖြစ်ချေ။

**သုသာန်မြေဖြင့်ပြည့်နေသည့်ကမ္ဘာကြီး**

ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော် ရာဇဂြိုဟ်မြို့ မှာ ဥပသာလကအမည်ရှိသည့် ပုဏ္ဏားကြီး တစ်ယောက် ရှိခဲ့ဖူးပါသည်။ သူ့အသက် ကြီးရင့်လာသည့်အခါ သားဖြစ်သူကို ဤသို့ မှာကြားလေသည်။

“ငါ့သား အဖေသေရင် လူသေ ကောင်ပုပ် တစ်ယောက်မှ မသင်္ဂြိုဟ်ရသေး တဲ့ နေရာသန့်သန့်ကို ရှာဖွေပြီး ငါ့ကို သင်္ဂြိုဟ်ပါကွယ်။”

“အဖေ လူသေမသင်္ဂြိုဟ်ရသေးတဲ့ နေရာဌာနဆိုတာ ရှာရတာ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းလှပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဖေ မသေ ခင်မှာပဲ သင်္ဂြိုဟ်ရမယ့်နေရာကို ပြထား ခဲ့ပါ” ဟု ပြောသဖြင့် သားအဖနှစ်ယောက် ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်ပေါ်တက်ကာ ရှာပုံတော်ဖွင့် ပါသည်။ တောင်စောင်းတစ်ခုပေါ်မှ မြေ ကွက်လပ်ကလေးကို ပုဏ္ဏားကြီး လက်ညှိုး ညွှန်ကာ-

“ငါ့သားရေ ဒီနေရာလေးကတော့ ဘယ်လူသေကောင်ပုပ်မှ မသင်္ဂြိုဟ်ရ သေး ဘူး။ အဖေသေရင် ဒီနေရာပဲ သင်္ဂြိုဟ်ပေး ပါကွယ်” ဟု သားကို သေချာမှာကြားပြီး တောင်အောက်ကို ဆင်းလာကြပါသည်။

---

၁။ သင်္ဂဇာဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မရဏသတိ နိဒ္ဒေသ စတုရာရက္ခကျမ်းမှ ကောက်နုတ်ချက်

တောင်ခြေ၌ မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့် တွေ့ဆုံကြပါသည်။ ပုဏ္ဏားကြီး အရိယာဖြစ်မည်ကို မြင်တော်မူသဖြင့် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် တောင်ခြေကို ကြွကာ စောင့်ဆိုင်းနေတော်မူနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“ဥပသာလက ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်ပေါ်ကို အဘယ်အကြောင်းကြောင့် တက်ရောက်ခဲ့ပါသလဲ”

“မှန်လှပါ။ လူသေ မသင်္ဂြိုဟ်ဘူးတဲ့ နေရာရှာဖို့အတွက် တက်ရောက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား”

“လူသေ မသင်္ဂြိုဟ်ရသေးတဲ့ နေရာကို တွေ့ခဲ့ရဲ့လား”

“မှန်လှပါ တွေ့ခဲ့ကြောင်းပါဘုရား”

“ဒါဆိုရင် အဲဒီနေရာကို ငါဘုရားအား လိုက်ပြပါလား” ဟု မိန့်တော်မူသဖြင့် ပုဏ္ဏားကြီး သားအဖသည် မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့်အတူ ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်ပေါ်တက်၍ တောင်စောင်း၌ သူ့ရွေးထားခဲ့သည့် နေရာကို ပြသပါသည်။

“ပုဏ္ဏားကြီး ဒီတောင်စောင်း မြေနေရာလေးကို သင်က ဘယ်သူ့အလောင်းမှ မသင်္ဂြိုဟ် ရသေးဘူးလို့ ထင်ခဲ့တယ်။ တကယ်တော့ ဒီနေရာလေးမှာ သင့်ရဲ့ ဥပသာလကဆိုတဲ့ အမည်နဲ့ အလောင်းကောင်ပေါင်း တစ်သောင်းလေးထောင် မြှုပ်နှံခဲ့ပြီးပြီ။ ဒီကမ္ဘာမြေကြီးရဲ့ နေရာအနှံ့မှာ လူသေကောင်ပုပ် မသင်္ဂြိုဟ်ရဖူး

သေးတဲ့နေရာ တစ်နေရာမှ မရှိဘူး” ဟု ဟောတော်မူရာ ထိုနေရာ၌ပင် ပုဏ္ဏားကြီး ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာ ကွာကာ သောတာပန် တည် ပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဤဒေသနာကို ထောက် ရှုကာ ဤကမ္ဘာမြေကြီးသည် လူသေပုပ် အလောင်းကောင်များဖြင့် ပြည့်နှက်နေပါ ကလားဟူသော အသိတစ်ခုကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အလောင်းကောင်များသည် သဘာဝတရားအရ ပုပ်ပွပျက်စီးကာ ဤ မြေပြင်ပေါ်မှ ပျောက်ကွယ်သွား၍သာ တော်တော့သည်။ သို့မဟုတ်ပါက လူသေ အလောင်းကောင်များဖြင့် ပြည့်နှက်ကာ ခြေချရန်နေရာပင် ရှိမည်မထင်ပါ။

**ရောဂါနှင့် သေခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် ဝိပဿနာတရားသည်သာ အားကိုးရာ**

အချို့သောလူများသည် သေခြင်း နှင့် ပတ်သက်သည့် စကားကိုပင် မကြားလို ကြပေ။ မပြောလိုကြပေ။ စာကိုလည်း မဖတ်လိုကြပေ။ စိတ်ကူးကြံစည် အတွေး မျှပင် အဝင်မခံလိုကြပေ။

ဤသို့ တွေးတောမိလျှင်ပင် ဘဝ ၏ ပျော်ရွှင်မှုများ အလုံးစုံ ပျက်သုဉ်းသွား တော့မည်ပမာ ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်ကြပါ သည်။ မိမိ၏ မိသားစုနှင့် တစ်သက်တာ လုံးဝ မပတ်သက်နိုင်သည့် အမင်္ဂလာကိစ္စ တစ်ရပ်ပမာ ယူဆထားကြဟန် တူပါသည်။

အကယ်စင်စစ် သေခြင်းဟူသည် အချို့လူများ ထင်ထားသကဲ့သို့ ကြောက်စရာ၊ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်စရာကြီး မဟုတ်ပါ။

ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ အဆုံး၌ ပျက်သုဉ်းခြင်း ရှိစမြဲဖြစ်ပါသည်။ ချစ်ခင် ပေါင်းဆုံရခြင်း၏ အဆုံး၌လည်း ကွေကွင်းရခြင်းသည် ရှိစမြဲ ဓမ္မတာဖြစ်သကဲ့သို့ မွေးဖွားရခြင်း၏ အဆုံး၌လည်း သေခြင်းတရားသည် ဓမ္မတာဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သဘာဝနိယာမ ဓမ္မတာသဘောတရားကို စေ့ငုသေချာအောင် လေ့လာပြီး ကြိုတင်၍ လက်ခံထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကြိုတင် ပြင်ဆင်မထားသည့် လူသားများ တစ်နေ့ သေမင်းကို ရင်ဆိုင်ရချိန်၌ မချိမဆံ့ ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့် အားငယ်သည့်စိတ်နဲ့ အရှုံးပေးရပေတော့မည်။

သေခြင်းကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ပညာရှင်များက အကြံဉာဏ်များ ပေးထားကြပါသည်။ အကြံပြုချက် များပြားပါသော်လည်း အမှန်တကယ် လက်တွေ့ အသုံးဝင်သည့် နည်းလမ်းမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဝိပဿနာတရား နည်းလမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဝိပဿနာတရားသည် သေခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရာ၌ အားအကိုးရဆုံး လက်နက်ကောင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝိပဿနာတရားသမားများ မသေခင် ခံစားနေရသည့် ရောဂါ ဝေဒနာကို လည်းကောင်း၊ မရှောင်မလွှဲ ရင်ဆိုင်ကြရမည့် သေခြင်းကိုလည်းကောင်း

တည်ငြိမ် အေးချမ်းသည့် စိတ်ဖြင့်  
ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြသည့် သာကေလည်း များစွာ  
ရှိပါသည်။

ဘာသာမရွေး၊ လူမျိုးမရွေး၊ အာရှ  
သား၊ ဥရောပသား အားလုံးသော လူသား  
များသည် သေခြင်းကို ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ  
တည်တည်ကြည်ကြည် အေးချမ်းသော  
စိတ်ဖြင့် ရင်ဆိုင်လိုကြပါသည်။ သို့သော်  
ဤသို့ ရင်ဆိုင်နည်းကို လေ့လာဆည်းပူး  
ထားသူက ရှားပါသည်။ လေ့ကျင့်ထားသူက  
ပို၍ပင် ရှားပါးပါသည်။

“သေခါနီး သတိကောင်းနေဖို့ဆိုတာ  
မသေခင် နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက  
ကြိုတင် လေ့ကျင့်ထားမှ ဖြစ်နိုင်မယ်။  
ဒါကြောင့် အမြဲတမ်း အတတ်နိုင်ဆုံး သတိ  
ကောင်းကောင်းနှင့် ကြည်ကြည်လင်လင်  
သိနေနိုင်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကို သိနေတဲ့  
အကျင့်ကို လုပ်ထားရမယ်။ ဒါဟာ မသေခင်  
အကောင်းဆုံး နေနည်းဖြစ်ပြီး သေခါနီးမှာ  
အကောင်းဆုံးသေနည်း ဖြစ်ပါတယ်” ဟု  
ကျေးဇူးရှင် ပျဉ်းမနား မဟာမြိုင်ဆရာတော်  
ဦးဇောတိက မိန့်တော်မူဖူးပါသည်။

သေခြင်းတရားကို ကျွမ်းကျင်နိုင်  
နင်းစွာ ရင်ဆိုင်သူမှာမူ ဗုဒ္ဓဘာသာ အသိုင်း  
အဝိုင်းမှ ဆရာတော်၊ သံဃာတော်များနဲ့  
ဥပါသကာကောင်း၊ ဥပါသိကာမကောင်း  
လူနည်းစုလောက်သာ ရှိမည်ဟု ထင်ပါ  
သည်။

သေဆုံးခါနီး သညာခြွတ်ယွင်းမှုသည်  
ဝိပဿနာဉာဏ်ကို မနှောင့်ယှက်နိုင်ပါ

သေခါနီးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာ  
ရေးကြောင့် ဖြစ်စေ၊ မိမိမှတ်သားထား  
ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများ စဉ်းစား၍  
မပေါ်သည်ကို (ဝါ) မမှတ်မိတော့သည်ကို  
သတိမေ့သည်ဟု ခေါ်ကြပါသည်။ Coma  
ကြောင့် မေ့မောသည်ကိုလည်း သတိ  
မေ့နေသည်ဟု သုံးနှုံးကြပါသည်။ ဝိပဿနာ  
တရား အားထုတ်ထားသူများ ဤသို့ သတိ  
မေ့သွားခဲ့လျှင် မိမိတို့ အားထုတ်ထားသည့်  
တရားက အားကိုး၍ ရနိုင်ပါမည်လောဟူ၍  
တွေးမိကာ သံသယဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ဖူး  
ပါသည်။ မိမိကို မေးခွန်းများလည်း  
မေးလျှောက်ကြဖူးသည်။

နည်းမှန် လမ်းမှန် ဝိပဿနာတရား  
အားထုတ်ထားသူများအတွက် သံသယ  
ဖြစ်ရန်၊ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ရန်  
အကြောင်းမရှိပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်  
သေတွင်းသေဝ ရောက်နေသူအဖို့ ရံခါ  
သညာကို အားကိုး၍မရတတ်ပါ။ ဉာဏ်ကို  
အားကိုးရပါသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို  
ကောင်းမွန်ပိုင်နိုင်စွာ လေ့ကျင့်ထားသည့်  
ယောဂီ၏ အတွေ့အကြုံကို သာဓကပြု  
ဖော်ပြပေးပါမည်။

“သတိက မရတစ်ချက်၊ ရတစ်ချက်  
ဖြစ်နေပါတယ်။ ပရိတ်ရွတ်တာတောင်  
ရှေ့ရောက် နောက်မေ့၊ နောက်ရောက် ရှေ့မေ့  
ဖြစ်နေတယ်ဘုရား။ ကြိုးစားလေ စိတ်

ပင်ပန်းပြီး ရှုပ်ထွေးလေ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ထူးခြားတာက ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းက အလိုလို အားထုတ်မိလျက်သား ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား။ နှုတ်ထက်ရွရွ ရွတ်နေတဲ့ ပရိတ်ကို မေ့လို့ မနှစ်သက်နေတာက တစ်စိတ် ဒါကို ထပ်ချပ်မကွာ သိနေတာက နောက်တစ်စိတ်၊ သည်ရောဂါနှင့်ပဲ ပျံလွန်မယ်ထင်တယ်လို့ တွေးမိပြီး ကြောက်စိတ် ဖြစ်တာက တစ်စိတ်၊ ဒါကို ထပ်ချပ်မကွာ အကြားအလပ်မရှိ သိနေတာက နောက်တစ်စိတ်ပါဘုရား။ အံ့ဩစရာက ဝိပဿနာကို တပည့်တော် မမေ့ဘူးဘုရား။ တပည့်တော် မမေ့အောင်လည်း တမင်ကြိုးစားနေတာ မဟုတ်ပါဘုရား။ ကြည်လင်နေတဲ့စိတ်၊ ငြိမ်းအေးနေတဲ့ စိတ်ကိုတော့ ကိလေသာ ကလည်း မနှောင့်ယှက်နိုင် ရောဂါကလည်း မနှောင့်ယှက်နိုင်ပါလားဆိုတာ သေခါနီးမှ လက်တွေ့ သိခဲ့ရပါတယ်ဘုရား။ ဒါကြောင့် တပည့်တော် နားလည်သလို လျှောက်ထားရရင်တော့ မှတ်သားမှု သညာက ပျက်သွားနိုင်သော်လည်း ဝိပဿနာတရားရဲ့ သတ္တိကြောင့် စိတ်သဏ္ဍာန်မှာ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ငြိမ်းအေးမှုက သေခါနီးလည်း မပျောက်နိုင်ပါဘုရား။ ငြိမ်းအေးကြည်လင်တဲ့စိတ်ကိုပဲ အရှုခံ အာရုံအဖြစ် သိသိပြီးတော့ သေခြင်းကို ရင်ဆိုင်တော့ မယ်လို့ အဲသည်တစ်ခဏမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါတယ်ဘုရား။ ဘုရားတပည့်တော် သေရွာပြန်ယောဂီပါဘုရား။ မသေခဲ့လို့သာ

အခုအတွေ့အကြုံကို လျှောက်ထားနိုင်တာ ဘုရား”

**လူမမာကို အနီးကပ်**

**ပြုစုနေသူများအတွက် ခဉ်းစားခရာများ**

အသည်းအသန်လူမမာကို ပြုစုနေကြသည့် မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် လူမမာ၏ အနီးတွင် ဝိုင်း၍ ဝမ်းနည်း ပူဆွေး ငိုကြွေးနေကြမည် ဆိုလျှင် လူမမာ ပို၍ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤအခြေအနေမျိုး မိမိတို့မိသားစု တစ်နေ့ ကြုံတွေ့ကောင်း ကြုံတွေ့နိုင်မည်ကို တင်ကြို၍ ကိုယ်စီ စဉ်းစားထားပြီး ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ထိုမှ တစ်ဆင့် မိမိတို့၏ ရင်ထဲ ခံစားနေရသည်ကို နှုတ်ဖြင့်လည်း အချင်းချင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးထားပြီး ဖြစ်သင့်ပါသည်။

သို့ဆိုပါလျှင် မိမိတို့မိသားစုဝင်များ ကြိုတင် မျှော်လင့်ထားသည့် အကြောင်းအရာကို ယနေ့ ကြုံကြိုက်လာပြီ ဖြစ်သဖြင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုအလွှာ အနည်းငယ်မျှ ဖြစ်စေ ပါးလွှာမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အသည်းအသန် နာမကျန်း ဖြစ်နေသည့် မိဘ မောင်နှမ သားသမီး ဆွေမျိုးတို့ကို ပြုစုနေရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ အနေဖြင့် ဖြစ်လာလတ္တံ့သော အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ကြိုတင်ကာ သိရှိထားရန် အထူးပင် လိုအပ်ပါသည်။

အနည်းငယ်မျှပင် ဗဟုသုတ မရှိ  
ပါက ဘဝ၏ နောက်ဆုံးအချိန်ကို ရင်ဆိုင်  
နေရရှာသည့် မိမိတို့၏ လူမမာကို ပြုစု  
စောင့်ရှောက်ရာ မရောက်ဘဲ ကိုယ်စိတ်  
ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်သည့်နှယ် ဖြစ်သွားတတ်  
ပါသည်။

လူမမာသည် တဖြည်းဖြည်း နှုတ်ဖြင့်  
လည်း မပြောပြနိုင် ကိုယ်အမူအရာမျှဖြင့်ပင်  
ပြန်လည်တုန့်ပြန်နိုင်ခြင်း မရှိရှာတော့ပေ။  
ဤအခြေအနေတွင် လူမမာ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ  
တုန့်ပြန်တတ်သည့် Body Language ကို  
ကြည့်ရှု နားထောင်ကာ ပြုစုပေးရပါသည်။  
Body Language ကိုနားလည်ရန် လူမမာ၏  
လက်ရှိအခြေအနေနှင့် ဖြစ်လာလတ္တံ့သော  
အောက်ပါ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို အလုံးစုံ  
မဟုတ်စေကာမူ တစိတ်တဒေသမျှ ဖြစ်စေ  
ကြိုတင်လေ့လာထားရန် လိုအပ်ပါသည်။<sup>၁</sup>

**ဘဝဆည်းစာဆီမှ နေဝင်ချိန်ဆီသို့**

အခြေအနေ လူမမာသည် ခံတွင်း  
ပျက်လာမည်။ အစားအစာ မဆိုထားဘိ  
အရည်ကိုပင် ငြင်းဆန်လာတော့မည်။ တိုက်  
တိုက် တွန်းတွန်း ပြုပါမူကား ဆန်ပြုတ်  
အရည်ကျဲ၊ ကွေကာအုတ် အရည်မျှကိုမူ  
အနည်းငယ်မျှ လက်ခံပေလိမ့်မည်။

နေကောင်းစဉ် နှစ်သက်ခဲ့သည့်  
အစားအစာများကိုမူ ချော့ချော့မော့မော့

---

၁။ Practical things you can do for Someone  
who is Dying by Donna Belk

တိုက်ကျွေးမည် ဆိုလျှင် အနည်းငယ်  
လက်ခံကောင်း လက်ခံပေမည်။ တစ်စ  
တစ်စ ခွန်အားနည်းပါးလာသဖြင့် အစား  
အစာကို လည်ချောင်းဝမှ မြို့ချရန်ပင်  
အခက်အခဲ ရှိနိုင်ပါသည်။ အစာ၊ ရေ  
စသည် တိုက်ကျွေးရာတွင် သီးသွားတတ်  
ကြောင်းကိုလည်း ပြုစုသူများ မေ့မထား  
သင့်ပါ။

**ပြုစုရမည့်နည်းလမ်းမှာ**

အစာမဝင်ခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မလို  
အပ်တော့သောကြောင့် ခန္ဓာသဘာဝကပင်  
ငြင်းဆန်လာခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဦးစွာ နားလည်  
ပေးရပါမည်။ စိတ်မကောင်းမဖြစ်သင့်ပါ။  
လူမမာ အစားအစာမဝင်သည်ကို မိသားစု  
ဝင်များက လက်ခံရန် အခက်အခဲ ရှိကောင်း  
ရှိတတ်ကြသည်။ အကြောင်းမှာ လူမမာ  
အစားဝင်မှသာ နေကောင်းလာမည်ဟု  
မိမိတို့ သိရှိ မှတ်သားထားခဲ့ကြပါသည်။  
ထို့ကြောင့် ဇွတ်ကြိုးစားနေခြင်း ဖြစ်ပါ  
သည်။ ချစ်၍ သနား၍ ကျွေးလိုသည်  
မှန်သော်လည်း လူမမာအတွက် စိတ်  
အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေရုံမက အန္တရာယ်ပင်  
ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤအခြေအနေတွင်  
အသင့်တော်ဆုံး ပြုစုပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်း  
မှာ အဝတ်စကလေးကိုဖြစ်စေ၊ ဝှမ်းစလေး  
ကိုဖြစ်စေ ရေအနည်းငယ်ဆွတ်ကာ နှုတ်ခမ်း  
ကို သုတ်ပေးပါက လူမမာအဖို့ များစွာ  
သက်သာရာရစေပါသည်။

လူမမာ ဆန္ဒ ရှိလျှင် ရေအေးအေး

အနည်းငယ်ကို ဇွန်းသေးသေးဖြင့် ပါးစပ်  
ထဲသို့ အသာအယာ တိုက်ပေးသင့်ပါသည်။

ဤအခြေအနေတွင် မိသားစုဝင်  
များက လူမမာ ပြန်ကောင်းလာနိုင်သေး  
သည်ဟု အကောင်းဘက်ကို မျှော်လင့်လွန်း  
နေတတ်သည်။ လူမမာကိုယ်တိုင်ကလည်း  
ဖြစ်စဉ်အမှန်ထက် အပိုအမိုတွက်ကာ ပြန်  
ကောင်းနိုင်မည် ဟူ၍သာ မျှော်လင့်နေတတ်  
ပါသည်။ အခြေအနေမှန်ကို သိနိုင်သူများမှာ  
ဆရာဝန်၊ သူနာပြုဆရာမများသာ ဖြစ်ပါသည်။  
သို့သော် မိသားစုဝင်နှင့် လူနာသည် ထို  
အခြေအနေမှန် သတင်းအမှန်ကို သိရန် လိုလို  
လားလား ဆန္ဒမရှိကြပါ။ အကြောင်းမှာ  
သတင်းအမှန်သည် Bad news ဖြစ်နေသော  
ကြောင့်ပင်တည်း။

ဖြစ်သင့်သည်မှာ အဖြစ်မှန်ကို သိရှိ  
နိုင်ရန် ကြိုးစားထားသင့်ပါသည်။ အခြေ  
အနေမှန်ကို မသိလျှင် ဆုံးဖြတ်ချက် မှားယွင်း  
နိုင်သည်ကို မေ့မထားသင့်ပါ။ ဤနေရာတွင်  
အခြေအနေအမှန် ဆိုသည်မှာ “ကုသမရနိုင်  
သည့်ရောဂါဖြစ်နေပြီ (သို့မဟုတ်) နာရီပိုင်း  
ရက်ပိုင်းထက် မပိုတော့သည့် အသက်ရှင်  
ခွင့်သာ ရှိတော့မည်”။

မည်ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်စေ လက်ခံနိုင်ရ  
ပေတော့မည်။ အဆိုးဆုံး အခြေအနေ  
အရပ်ရပ်ကို လက်ခံနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပြီး  
သူများ လူမမာ၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ရှိနေမည်  
ဆိုလျှင် လူမမာကို အားပေးရာတွင်ဖြစ်စေ၊  
ပြုစုရာတွင်ဖြစ်စေ ပူပင်သောက လှိုင်းဂယက်

နည်းပါးစွာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

**အခြေအနေ** လူမမာသည် အလွန်အမင်း မောပန်းလာပြီး နေ့ည တစ်ဆက်တည်း အိပ်ပျော်နေတတ်ပါသည်။ ရံခါ၌ အိပ်မပျော်သော်လည်း မျက်လုံးမဖွင့်ဘဲ နာရီများစွာ နေတတ်ပါသည်။

သူ၏အမည်ခေါ်သံ ကြားနေသည်ကိုပင် မျက်လုံးဖွင့်ပြီး ကြည့်နိုင်လောက်ရုံမျှပင် ခွန်အား မလုံလောက်ဘဲ ဖြစ်နေရှာသဖြင့် မတုန့်ပြန်နိုင်ကြောင်းကို နားလည်ပေးရပါမည်။ ဤနေရာတွင် လူမမာစောင့်ရှောက်သူတို့အနေဖြင့် အထူးသတိပြုရန်မှာ လူမမာ၏ နားက ပြင်ပမှ အသံအားလုံးကို ကြားနေနိုင်ကြောင်း မေ့မထားသင့်ပါ။

**ပြုစုရမည့်နည်းလမ်းမှာ** လူမမာချမ်းချမ်းသာသာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်ပါစေ။ ခုတင်ကိုဖြစ်စေ၊ လူမမာ၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖြစ်စေ လှုပ်ခါကာ မနှိုးမိရန် သတိပြုသင့်ပါသည်။ ရံခါ၌ လူမမာ နိုးနေပါသော်လည်း မျက်လုံးကို မှိတ်ထားတတ်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်သို့မှ တုန့်ပြန်ခြင်းမရှိသဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဘေးမှ မြင်ရသူများအဖို့ နေ့ညတစ်ဆက်တည်း အိပ်ပျော်နေသည်ဟူ၍ ထင်စရာ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

လူမမာ ကြားနိုင်သဖြင့် စိတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်မည့် သတင်းစကားများ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာ အ

ကြောင်း အရာများကို အနီးအနားတွင် မပြောမိရန်၊ မပြုလုပ်မိရန် အထူး သတိ ပြုရပါမည်။

ချိုချိုသာသာ အသံတိုးတိုးဖြင့် နာမည်ကို ခေါ်၍ဖြစ်စေ၊ လက်ကို အသာ အယာ ကိုင်တွယ်၍ဖြစ်စေ၊ လူမမာ စိတ် ချမ်းသာစေနိုင်မည့် စကားများ၊ စိတ်ဓါတ် ခွန်အားဖြစ်စေနိုင်မည့် စကားများကိုသာ ပြောပြသင့်သည်။

ခုတင် ညောင်စောင်းပေါ်တွင် လဲလျောင်းနေရှာသည့် လူမမာအပေါ် ကျန်းမာစဉ်ကာလက မကျေနပ်မှုအညှိုး အာယာတ တစ်စုံတရာ ရှိခဲ့ဖူးလျှင် လူမမာ ခမျာ ထိုသူ့အကြောင်းကို တွေးမိတိုင်း၊ ထိုသူ၏အသံကို ကြားရတိုင်း ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုကို ခံစားရရှာပေလိမ့်မည်။ ထို့ ကြောင့် မိမိတို့အနေဖြင့် လူမမာအား ခွင့်လွှတ်ကြောင်း၊ ကျေအေးခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် အကြောင်းကို လေးလေးနက်နက်၊ သေသေ ချာချာ ပြောပြခြင်းဖြင့် ကူညီပေးသင့် ပါသည်။

လူမမာအနေဖြင့် အကြွေးများ ပေးဆပ်ရန် ရှိလျှင်လည်း စိတ်မပူရန်နှင့် မိမိတို့ တာဝန်ယူထားပြီး ဖြစ်ကြောင်းကို ဂရုတစိုက် နားနားတိုးကပ်ခါ အသိပေးသင့် ပါသည်။ ဤအခြေအနေ၌ မိမိတို့အနေဖြင့် ဤသို့ ဆောင်ရွက်ပေးနေခြင်းသည်ပင် မိမိတို့ လူမမာအတွက် ဘဝကူးကောင်းရန် အကောင်းဆုံး စောင့်ရှောက်ပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**အခြေအနေ** အစာအာဟာရများ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်ရောက်မှု နည်းပါးလာ သဖြင့် တဖြည်းဖြည်း အားအင် ကုန်ခန်း လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်ရာ ခုတင် ညောင်စောင်းပေါ်တွင် ဘယ်ညာ လှည့် လည်ရန်ပင် တဖြည်းဖြည်း မစွမ်းနိုင်တော့ သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိလာပါ တော့မည်။

**ပြုစုရမည့်နည်းလမ်းမှာ** လူမမာ သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်နိုင်မည့် အခြေ အနေကိုသာ အတတ်နိုင်ဆုံး ကူညီ စောင့် ရှောက်ပေးသင့်ပါသည်။ ကျောပူနာများ မပေါက်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကို ညင်ညင် သာသာဖြင့် အခါအားလျော်စွာ လှည့်လည် ပေးရပါမည်။ လူမမာ၏ မျက်ခွံလှုပ်ရှားမှုကို လည်းကောင်း၊ အသက်ရှူသံ ပြောင်းလဲ လာ နေမှုကိုလည်းကောင်း၊ ခြေလက် လှုပ် ရှားနေမှုကိုလည်းကောင်း စောင့်ကြည့်ကာ လူမမာ ဘယ်ကဲ့သို့ ခံစားနေရကြောင်းကို ခန့်မှန်း သိရှိနိုင်ပါသည်။ သေဆုံးချိန် နီးလာသည့် လူမမာ၏ ခြေလက်များ အထူး အားဖြင့် သိသိသာသာ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်လာ တတ်သည်။ ဤအခြေအနေကို မိမိတို့ မြင်နေရသည်မှာ စိတ်မသက်သာ ခံစားရ တတ်ပါသည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲ၍ ဤသို့ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေခြင်း မဟုတ်ကြောင်းမူ သတိပြုသင့်ပါသည်။

**အခြေအနေ** ဘဝ၏ နောက်ဆုံး အချိန်ကို ပင်ပန်းကြီးစွာ ရင်ဆိုင်နေရ ရှာသည့် လူမမာများသည် တစ်စတစ်စ

ခန္ဓာကိုယ် ခွန်အားနည်းပါးလာသကဲ့သို့ စိတ်ဓာတ် ခွန်အားလည်း ကျဆင်းလာပါသည်။ ရက်အတန်ကြာက လဲလျောင်းနေခဲ့သည့် အိပ်ရာနေရာကိုပင် မမှတ်မိနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ခြင်း၊ ဤခုတင်ပေါ်သို့ အဘယ်သို့သော အကြောင်းကြောင့် အဘယ်အချိန်ကာလက သူ့ရောက်ရှိနေသည်ကိုပင် ရံခါမသိဘဲ ဇဝေဇဝါဖြစ်နေတတ်ခြင်း၊ နေ့မှန်းညှုမှန်း မသိတတ်ခြင်း၊ သူ့အနီးမှ ကာလရှည်ကြာ ပြုစုပေးနေသူကိုပင် မည်သူမည်ဝါမှန်း မသိတော့ခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ရပါတော့မည်။ လူမမာသည် ရံခါ ကယောင်ကတမ်း ပြောဆိုလာတတ်ပြီး ရံခါတွင်လည်း သူ၏ အသွင်အပြင်သည် မရေမရာ ဇဝေဇဝါဖြစ်နေပုံ ပေါ်နေတတ်ပါသည်။ ဤအခြေအနေမျိုး၌ လူမမာအများစုသည် ‘ငါဘယ်အချိန် သေတော့မလဲမသိဘူး’ ဆိုသည့် အတွေးမျိုးကိုမူ ထပ်ပြန်တလဲလဲတွေးမိနေတတ်ကြောင်းကို သုတေသနပညာရှင်များက ဖော်ပြကြပါသည်။<sup>၁</sup>

အချို့သော လူမမာများသည် သေဆုံးခဲ့ပြီးသည့် ဆွေမျိုးသားချင်းများ၊ မိတ်ဆွေများကို တွေ့ရှိနေရကြောင်း၊ သူ့ကို လိုက်ပါရန် ခေါ်နေကြကြောင်း စသည်တို့ကိုလည်း ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်စွာ ပြောပြတတ်ပါသည်။

အမှန်တကယ်ပင် ထိုသူတို့ကို သူမြင်ခဲ့သည်မှာ မှန်ကန်ကြောင်းကို ပတ်ဝန်း

---

၁။ Dying Well by Palliative-care Physician Ira Byock.

ကျင်ကလည်း ယုံကြည်ကြပါသည်။ ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးပေးကို ယုံကြည်ကြသည့် ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးတို့ အဖို့မှာမူ ယခုကဲ့သို့သော အတွေ့အကြုံများကို နားလည်လက်ခံရန် အခက်အခဲမရှိကြပေ။

ကံကမ္မနိမိတ်များကို လက်မခံကြ သည့် အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင်များကပင် သေခါနီး လူမမာများ၌ Visual or Auditory Hallucinations အမြင်အကြား အာရုံများ ပေါ်တတ်ကြောင်း ဝန်ခံကြပါသည်။

ဤနိမိတ် အာရုံများကို အနားမှ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ မြင်နိုင် ကြားနိုင်စွမ်း မရှိပါ သော်လည်း ကာယကံရှင်လူမမာကို ဤ ဘဝမှတစ်ဆင့် သွားရမည့် ရှေ့ဘဝ Another World ကို ပြနေသည်ဟု ဘာသာရေးဘက် မလိုက်သည့် သိပ္ပံပညာရှင်များက ပြောကြ ပါသည်။

ကောင်းသော အာရုံနိမိတ်များသည်  
သေခါနီး လူမမာအတွက် ညင်သာစွာဖြင့်  
စိတ်ချလက်ချ ဘဝကူးပြောင်းရေး၌ များစွာ  
ထောက်ကူပြုကြောင်းနှင့် ဆိုးသောအာရုံ  
နိမိတ်များကို ကြုံလာသော လူမမာအတွက်မူ  
ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ စောင့်ရှောက်နေရသူ  
များပင် မမြင်ရက် မကြားရက်သည်ထိ စိတ်  
မချမ်းမမြေ့ ဖြစ်ရပါကြောင်း ဆေးသုတေသီ  
ပညာရှင်များက စာတမ်းများ၌ ဖော်ပြကြ ပါသည်။

ဘဝတစ်ခု၏ နောက်ဆုံးအချိန်ကို မချီမဆုံ ရင်ဆိုင်နေရသည့် လူမမာ၏ ခန္ဓာ ကိုယ်၌ နာကျင်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ စိတ်

ဖြစ်စဉ်၌မူ သေခြင်းဟူသော စုတိစိတ်သည် ဘဝကို ဆက်ပေးထားသည့် ဘဝင်စိတ်နှင့် တူညီသဖြင့် သေဆုံးခြင်းဖြစ်စဉ်၌ စိတ်ထဲ နာကျင်ခံခက်စရာ အခြေအနေမရှိပါ။

သို့သော် ဝိပဿနာတရားကို အား ထုတ်မထားသူ၊ သေခြင်း သဘောတရား ကိုလည်း ကြိုတင်မလေ့လာထားသူ အနေ ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဖောက်ပြန်လာနေသည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို လက်မခံနိုင်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အားနည်း လျှင် လားရောက်ရမည့်ဘဝ စိတ်မချရသဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဂတိနိမိတ်ဆိုးများ တွေ့ကြုံ လာရသဖြင့်လည်းကောင်း စိုးရိမ် ပူဆွေး ငိုကြွေးနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပြုစုရမည့် နည်းလမ်းမှာ

လူမမာ သည် တစ်ဘဝတာ၏ နောက်ဆုံးခရီးကို နဖူးတွေ့ ဒူးတွေ့ ကြုံတွေ့လာရပြီ ဖြစ်ပါ သဖြင့် သူ၏ တမလွန်ဘဝ လားရာဂတိ ကောင်းမွန်စေရန် အခြေအနေပေးသည့် အတိုင်းအတာအတွင်းမှ အတတ်နိုင်ဆုံး အကောင်းဆုံး ကူညီပေးသင့်ပါသည်။  
လူမမာကို စောင့်ရှောက်ကြသူ မိမိတို့ အနေဖြင့် ဗဟုသုတရှိလျှင် ရှိသည့် အလျောက် လူမမာ၏ နောက်ဆုံးခရီး အတွက် များစွာထိရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။  
ဤအခြေအနေတွင် စူးရှသည့် အလင်း ရောင်နှင့် စူးရှသည့်အသံတို့သည် လူမမာ အတွက် များစွာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေ နိုင်သည်ကို မမေ့သင့်ပါ။

လူမမာတစ်ဦး၏ အတွေ့အကြုံမှာ

သူခေါင်းရင်းမှ စားပွဲပေါ်သို့ ပစ္စည်း တစ်စုံ တစ်ရာ ထုပ်ပိုး သယ်ဆောင်လာသည့် ကျွတ်ကျွတ်အိတ် ဖြည်နေသည့် အသံ ကိုပင် လုံးဝ သည်းမခံနိုင်တော့ကြောင်း၊ ပြောပြရန် မစွမ်းနိုင်သော်လည်း စိတ်ထဲ ဒေါသ ပေါက်ကွဲနေခဲ့ကြောင်းတို့ကို နေကောင်းလာသောအခါ ပြောပြဖူးသည်။

ထို့ကြောင့် လူတိုင်းလက်ဝယ်၌ ကိုင်ဆောင်ထားကြသည့် တယ်လီဖုန်း မြည်သံသည်လည်း လူမမာအတွက် များစွာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ လူမမာ၏ အခန်းထဲ မဝင်ခင်ကပင် တယ်လီဖုန်းကို Silent လုပ်ထားသင့်ပါသည်။ မဖြစ်မနေဖုန်းပြောရန် ကြုံလာပါလျှင်လည်း လူမမာ စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရန် စကားလုံးတိုင်းကို အထူး သတိပြုကာ အသံတိုးတိုးဖြင့်သာ ပြောသင့်ပါသည်။

**အခြေအနေ** လူမမာအသက်ရှူသွင်း၊

ရှူထုတ်ရာတွင် အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့လာပါတော့မည်။ အသက်ရှူ ပြင်းထန်လာတတ်သည်။ ကြမ်းတမ်းလာတတ်သည်။ မူမမှန်ဘဲလည်း ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ရံခါ အသံမွှေးမှိန်ပြီး ရံခါ အသံကျယ်လောင်တတ်ပါသည်။ အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်ရာ ကာလသည်လည်း ရံခါ ငါးစက္ကန့်ခန့် ခြားရာမှ ရံခါတွင်မူ တစ်မိနစ်ခန့် ကြာသည့်တိုင် ခြားလာတတ်ပါသည်။ အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်လိုက်တိုင်း ချွဲသလိပ် အသံတို့ကသာ လွှမ်းမိုးနေတတ်သည်။ ခိုကိုးရာမဲ့ သနား

စဖွယ် လူမမာထံပါးမှ ပြင်းထန်သော အသက် ရှူသံနှင့်အတူ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ ညည်းညူ သံကို ကြားလာရသည်ကိုပင် အရပ်ထဲ၌ အသက်ငင်နေပြီဟု ပြောဆိုလေ့ရှိကြပါသည်။

**ပြုစုရန်နည်းလမ်းမှာ** လူမမာ၏

ဦးခေါင်းကို အဖြစ်နိုင်ဆုံး သက်သာသည့် အနေအထားဖြစ်ရန် ပြုပြင်ပေးရပါမည်။ နှုတ်ခမ်းကို ရေဆွတ်ထားသည့် ဝှမ်းစလေး ဖြင့် ယုယုယယ သုတ်ပေးသင့်ပါသည်။ အသက်ရှူသံ ထူးထူးခြားခြား ပြောင်းလဲသွား  
နေသည်ကို လူမမာပြုစုနေသူ မိမိတို့က  
ထင်ထင်ရှားရှား သိနေပါသော်လည်း လူမမာ  
အများစုကမူ မသိတတ်ကြပါ။

ရင်ခေါင်းထဲတွင် ချွဲသလိပ် အလွန် များပြားလာပါက ချွဲစုပ်စက် အသုံးပြုသင့် ပါသည်။ အသုံးပြုရန် အဆင်မပြေသဖြင့် ချွဲသလိပ်များ ပြင်ပသို့ အလိုအလျောက် စီးဆင်း ထွက်ကျနေပါမှုလည်း လက်ကိုင် ပုဝါ၊ တဘက်ပါး စသည်ကို ပါးစပ် အောက် နား၌ အလိုက်သင့် ထားပေးသင့်ပါသည်။

လက်မောင်းကို ပွတ်သပ်ပေးခြင်း၊ ကြားနိုင်လောက်သည့် အသံတိုးတိုးဖြင့် တရားတိတ်ခွေများ ဖွင့်ပေးခြင်း၊ ပြုခွဲဖူးသည့် ကောင်းမှုကုသိုလ်တို့ကို အမှတ်ရစေရန် ပြောကြားပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ကာ ကူညီ ပေးနိုင်ပါသေးသည်။

လူမမာနှင့်အတူ သရဏဂုံသုံးပါးကို  
ဆောက်တည်သင့်သည်။ ပရိတ်တရား၊ ပဋ္ဌာန်း  
တရားတော်များကို အတူတကွ ရွတ်ဖတ်  
ပူဇော်သင့်သည်။ ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရား

ဂုဏ်တော် သံဃာဂုဏ်တော်များကို စုပေါင်း  
ကာ အတူတကွ ရွတ်ဖတ် ပူဇော်သင့်သည်။  
လူမမာပါဝင်ကာ မပူဇော်နိုင်လျှင်လည်း  
“အတူတူ ပူဇော်ကြစို့နော်” ဟု သူကို ပါဝင်  
စေရန် ဖိတ်ကြားသင့်သည်။ စုပေါင်း၍လည်း  
တရားအားထုတ်သင့်သည်။ “ခုအချိန်ကစပြီး  
တရားထိုင်ကြမယ်နော်” “တရားအားထုတ်စို့  
နော်” ဟု ဖိတ်ခေါ်ကာ (၁၀)မိနစ် (၁၅)မိနစ်  
စုပေါင်း တရားအားထုတ်သင့်သည်။ ဤ  
 အချိန်တွင် လူမမာကို သောက ပြေပျောက်  
 စေမည့်၊ စိတ်ဓါတ်ခွန်အားကို တိုးပွားစေနိုင်  
 မည့် စကားများ၊ အပြုအမူများကို ဆောင်  
 ရွက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် လူမမာကို အကောင်း  
 ဆုံး ပြုစုပေးနေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

**အခြေအနေ**

စကား မတုန့်ပြန်နိုင်  
 တော့သော်လည်း အချို့လူမမာများသည်  
 သူတို့ ချစ်ခင် မြတ်နိုးသူတစ်ဦးဦး အနားတွင်  
 မရောက်သေးသဖြင့် စောင့်စား မျှော်လင့်  
 နေကြောင်း တစ်နည်းနည်းဖြင့် အသိပေး  
 လေ့ရှိပါသည်။ ထိုသူ မရောက်လာမခြင်း  
 ဤအခြေအနေနှင့်ပင် နာရီမူသည် ရက်များ  
 တိုင်လည်း ကြာမြင့်တတ်ပါသည်။

**ပြုစုရမည့်နည်းလမ်းမှာ**

ဘဝ၏  
 နောက်ဆုံးအချိန်ကို ရင်ဆိုင်နေရရှာသည့်  
 လူမမာ၏ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဓမ္မတာသာ ဖြစ်  
 ကြောင်းကို စိတ်အေးအေးဖြင့် ဦးစွာ လက်ခံ  
 ထားရပါမည်။ လူမမာ ဖြစ်ချင်နေသည့်  
ဆန္ဒကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဖြည့်ဆည်းပေး  
နိုင်ရန် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။ ဤအခြေ  
 အနေတွင် လူမမာကို စိတ်ညစ်ညူးစေနိုင်မည့်

မည်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်မျိုးကို ဖြစ်စေ မလုပ်ဆောင်မိစေရန် အထူးပင် သတိပြုသင့် ပါသည်။

လူမမာ အနေဖြင့် သူချစ်ခင် နှစ်သက်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးဦးကို ဖြစ်စေ၊ အနီးကပ် ကာလရှည်ကြာ ပြုစုလာသူကို ဖြစ်စေ ယခုချိန်၌ သူ၏အနား၌ ရှိနေ စေချင်ကြပါသည်။ ထိုသူတို့နှင့် ရင်ထဲမှ စကားကိုလည်း ပြောပြနေချင်ကြပါသည်။ သူတို့၏ အသံကိုလည်း နားစွင့်လျက် နေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အခန်းပြင်ပ ကို ခေတ္တခဏထွက်ရန် ရှိလျှင်ပင် လူမမာ ကို အသိပေးပြီးမှ ထွက်သွားသင့်သည်။ လူမမာ မတုန်ပြန်နိုင်သည်ကိုမူ နားလည် ပေးရပါမည်။

“ခဏလေးနော်၊ သမီးအပြင်ဖက်မှာ ရှိနေတယ်နော်”

“သားပြန်လာမယ်နော်၊ ထမင်းစား ပြီးပြီးချင်း ရောက်မယ်နော်” ဟု ကြင်နာ သော အသံဖြင့် လက်မောင်းကို ပွတ်သပ် ကာ တိုးတိုးပြောသင့်ပါသည်။ ပြန်ရောက် လျှင်လည်း ရောက်ရှိပါပြီဟု လက်ကို အသာအယာကိုင်ကာ ပြောပြသင့်ပါသည်။

ယခုအချိန်၌ သူတို့ကို ဂရုစိုက် ပေးနေသူသည် သူတို့၏ အနီးအနား၌ပင် အချိန်ပြည့် အမြဲရှိနေသည်ဟု စိတ်ချ ယုံကြည်ရန် အထူးလိုအပ်နေပါသည်။ အကြောင်းမှာ ဘဝတစ်ခုကို နောက်ဆုံး ခွဲခွါ သွားရတော့မည့်သူ အနေဖြင့် သူချစ်ခင် မြတ်နိုးသူတို့ကို မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်

စေကာမူ သူတို့၏ ချိုသာသော စကားသံကို ကြားလိုနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိသားစုဝင် များ၏ စကားပြောဆိုသံများသည် လူမမာ စိတ်ထဲ ခွန်အား များစွာဖြစ်စေသည်ဟု ဆေးပညာရှင်များက အကြံပြုကြပါသည်။

အခြေအနေမှာ အစာနှင့်ရေ အဝင် နည်းပါးလာသဖြင့် သွေးပေါင်ကျလာပါ မည်။ ကျောက်ကပ် ပျက်စီးလာပြီ ဖြစ် သဖြင့် အရောင်ရင့်သည့် ဆီးအနည်းငယ်စီ အလိုလို စီးကျလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ ခန္ဓာ ကိုယ်အတွင်း ကလီစာများ တစ်စတစ်စ ယိုယွင်း ပျက်စီးလာသည့် လက္ခဏာများ ပြသလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပြုစုရမည့်နည်းလမ်းမှာ အိပ်ရာ အခင်းများ ဆီးကြောင့် ပေကျံပါက အသစ် လဲလှယ်ပေးသင့်ပါသည်။ ဤအခြေအနေ တွင် လူမမာသည် လုံးဝ သတိလစ်သွားကာ သေဆုံးသည့် အချိန်တိုင် သတိမလည် လာဘဲ မေ့မောသွားတတ်သည်လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့ မိသားစုဝင်များ အနေဖြင့် အခြေအနေ အဆိုးဆုံးကို လက်ခံနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပြီး ဖြစ်သင့် ပါသည်။

ကျောက်ကပ်၏ လုပ်ငန်းဆောင် တာများ ပျက်ယွင်းလာပြီ ဖြစ်ပါသဖြင့် ခြေ ဖမိုး၊ ခြေချင်းဝတ် အပါအဝင် မျက်နှာမှာ မှိုမှိုပွပွ ယောင်အမ်းအမ်း ဖြစ်လာတတ်ပါ သည်။

ပြုစုရမည့်နည်းလမ်း အခြားမရှိပါ။

သေခြင်း၏ သဘာဝဖြစ်စဉ် (Natural dying process) တစ်ခုသာဖြစ်ကြောင်း မိမိတို့ လက်ခံနိုင်ထားရမည်။ သေခြင်းဟူသည် ဤဘဝအတွက်သာ နိဂုံးအဆုံးသတ် ဖြစ်ပါသည်။ သွားရောက်ရမည့် ရှေ့ဘဝအတွက် မှာမူ နိဒါန်းအစ ဖြစ်ပါသည်။ လက်ရှိမိမိတို့ ဘဝထဲသို့လည်း ၎င်းနည်းအတိုင်းပင် ယခင်ဘဝက ရောက်ရှိလာခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ကြောင်း လူမမာရှင်များအနေဖြင့် မေ့မထားသင့်ပါ။

**အခြေအနေ** ခြေဖျား လက်ဖျားများ အေးစက်လာမည်။ လက်သည်း အဖျားပိုင်း အပြာရင့်ရောင် သန်းလာမည်။ ဤသည် တို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်၌ သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ် ချို့ယွင်းလာခြင်း၏ လက္ခဏာများ ပြသခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**ပြုစုရမည့်နည်းလမ်းမှာ** အေးစက်လာသည့် ခြေဖျား လက်ဖျားတို့ကို စောင်ဖြင့် ထွေးပေးသင့်ပါသည်။ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို လက်ခံရန်မှအပ အခြား အထူးမရှိတော့ပါ။ အသားအရေ ဖြူဖပ်ဖြူရော် ဖြစ်လာပါမည်။ ခန္ဓာကိုယ် အချို့အစိတ်အပိုင်းများ၌မူ အသားအရောင် ကွက်လာသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ပျက်ပြားနေပြီ ဖြစ်ကြောင်းကို ပြသနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤသည်တို့မှာ အသည်းအသန် လူမမာတို့၏ နောက်ဆုံးခရီး၌ အများအားဖြင့် ကြုံတွေ့တတ်၊ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတတ်ပြီး တူရာသဘောများကို ခြုံငုံကာ စုစည်းဖော်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးရုံများ၌ အသက်ကို ဆွဲဆန့် နိုင်သည့် ခေတ်မီစက်ကိရိယာများ တပ်ဆင် အသုံးပြုထားလျှင်မူ ဤဖေါ်ပြချက်များနှင့် အနည်းငယ် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

သဘာဝအတိုင်း သေဆုံးသည့် ဖြစ်စဉ်များ၌မူ ယေဘုယျအားဖြင့် ဤအစဉ် အတိုင်းပင် သေခြင်းဆီသို့ နောက်မဆုတ် သော ခြေလှမ်းဖြင့် တရွေ့ရွေ့ တိုးဝင်သွား တတ်ကြောင်းကို ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များက ဖေါ်ပြကြပါသည်။<sup>၁၂</sup>

**လူမမာနှင့်လူမမာမိသားစုဝင်များ၏  
မျှော်လင့်ချက်**

ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံ ဖြစ်နေရှာ သည့် လူမမာနှင့် လူမမာ၏မိသားစုတို့ အနေဖြင့် မျှော်လင့်လေ့ရှိသမျှကို သုတေ သန ပြုကာ မှတ်တမ်းတင်ထားသည်မှာ- (၁) ရောဂါပျောက်ကင်းလိုသည်မှာ လူမမာ နှင့် လူမမာမိသားစုတိုင်း၏ ပထမဦးစားပေး ဆန္ဒ ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ထို့ကြောင့် ရောဂါနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဆရာဝန်နှင့် ဆေးဝန်ထမ်းများထံပါးမှ သိလိုကြသည်။ ပမာအားဖြင့် တိကျသည့် ရောဂါအမည်၊ ရောဂါ၏ လက်ရှိအခြေအနေနှင့် အလား

---

၁။ What to expect and how to respond to the natural dying process by Paula Spencer Scott  
၂။ Physiological changes and Symptom Management During the Dying Process by Clergy and Faith Communities

အလာ၊ ရောဂါပျောက်နိုင်၊ မပျောက်နိုင်၊ မည်သို့ကုရမည်၊ မည်မျှကုန်ကျမည်၊ ကာလ မည်မျှကြာမည် စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

(၃) ထိုမှတစ်ဆင့် ရောဂါနှင့်လည်း သင့်လျော် မိမိတို့ အနေဖြင့်လည်း တတ်နိုင်သည့် ဆေးဝါးခါတ်စာများကို ရရှိလိုကြပါသည်။

(၄) တဖန် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ မိမိတို့ ရောက်လာခြင်းမှာ မဖြစ်သာ၍ သူစိမ်းအိမ် သို့ လာနေရသည့်နယ် ခံစားကြရသဖြင့် အိမ်ရှင်ဖြစ်သည့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြုဆရာမ များနှင့် ဆေးဝန်ထမ်းများ၏ မေတ္တာ ပြည့်ဝပြီး ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးကို အထူးမျှော်လင့်လေ့ ရှိကြပါသည်။

**သေဆုံးခါနီး**

**လန်းဆန်းကျန်းမာလာတတ်သည်**

ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြုဆရာမတို့၏ အဆိုအားဖြင့် သေဆုံးခါနီးလာသည့် လူမမာအချို့သည် ရောဂါဝေဒနာကြောင့် စိတ်ပူပန် ညှိုးနွမ်းနေရာမှ ရုတ်တရက် လန်းဆန်းလာတတ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အဆိုပါလူနာသည် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားသာ မက ကိုယ်ခန္ဓာ၌လည်း ခွန်အားများ ပြည့် လာသကဲ့သို့ ခံစားရကြောင်း ပြောပြကြ ပါသည်။

ကြာရှည်စွာ အစာ မစားသည့် လူမမာများ အစားအစာ တောင်းလာကြ ပါသည်။ မိသားစုများနှင့် သူနာပြုများအား ခင်မင်ဖော်ရွေစွာ စကားပြောလာကြသည်။

မိသားစုဝင်များ၏ တိုက်တွန်းမှု မပါဘဲ  
စိပ်ပုတီးများ စိပ်ခြင်း၊ ပရိတ်တရား၊ ပဋ္ဌာန်း  
တရားများ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်လေ့ ရှိကြသည်။

သုတေသီတို့၏ တွေ့ရှိချက်မှာ  
ဤသို့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လန်းဆန်းကာ  
ထူးထူးခြားခြား တမုဟုတ် ပြောင်းလဲလာ  
သည့် လူမမာ၏ ၄၁%သည် လန်းဆန်း  
လာပြီးနောက် (၁၀)မိနစ်အတွင်း သေဆုံး  
ကြပြီး ၅၀% ကျော်မှာမူ တစ်နာရီအတွင်း  
သေဆုံးသွားတတ်ကြောင်း မှတ်တမ်းပြု  
ထားပါသည်။

### အာရုံနိမိတ်ထင်တတ်သည်

သေခါနီးလူမမာတို့၌ အာရုံနိမိတ်  
ထင်တတ်ကြောင်းနှင့် အချို့အာရုံနိမိတ်မှာ  
ကောင်းမွန်ပြီး အချို့လူမမာတို့၌ ထင်သည့်  
အာရုံနိမိတ်မှာ မကောင်းတတ်ကြောင်း  
ကောင်းသည့် အာရုံနိမိတ်ကို တွေ့ကြုံရဖူး  
သည့် လူမမာသည် သေရမည်ကို လုံးဝ  
မကြောက်တော့ဘဲ ပို၍ပင် စိတ်ငြိမ်းချမ်း  
လာကြောင်းကို သုတေသီတို့က ယနေ့  
သေသေချာချာ သိရှိလာပါသည်။

အာရုံနိမိတ်ထင်ရာတွင် အများစု  
တူညီနေသည်မှာ ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီးသည့်  
သူတို့၏ဆွေမျိုးများ အပါအဝင် ရံခါရင်းနှီး  
ကျွမ်းဝင်သည့် မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟများက  
လာရောက်စောင့်ဆိုင်းကာ ခေါ်နေတတ်  
ကြောင်း၊ လူမမာကိုယ်တိုင်လည်း ဝမ်းမြောက်  
ပျော်ရွှင်စွာ လိုက်ပါလိုတတ်ကြောင်းကို  
လေ့လာတွေ့ရှိရသည်ဟု ဖော်ပြပါသည်။

အချို့ လူမမာများကမူ သာယာ လှပသည့် ဥယျာဉ်ပန်းမန်များ ပြုံးပြုံး ပျက်ပျက် အရောင်တောက်ပသည့် လှပ ကြည်နူးဖွယ်ရာရှုခင်းများ၊ အဆောက်အဦ ဗိမာန်များ တွေ့ရကြောင်းကို ပြောကြား ကြပါသည်။

လူမမာအများစုက သူတို့တွေ့မြင် ခဲ့ရသည့် စိတ်ချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ အကြောင်း အရာတို့ကို အလွန်ပင် အားရဝမ်းသာ ဖြစ်ကာ တစ်သက်တာလုံး သူတို့ဘဝ၌ ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးသည့် အခြားသောမည်သည့် အရာနှင့်မျှ နှိုင်းယှဉ်၍ မရနိုင်ကြောင်းကို အလေးအနက် ပြောကြားကြပါသည်။

အချို့ လူမမာများမှာမူ သူတို့ ရောက်ရှိခဲ့သည့် နေရာ၌ပင် အမြဲ နေခဲ့လိုကြောင်းနှင့် ယခု ကဲ့သို့ နေကောင်း ကျန်းမာလာသည်ကိုပင် မကျေမနပ် ဖြစ်သူများပင် ရှိကြောင်း သုတေသီတို့က မှတ်တမ်းပြုထားပါသည်။

ဤသို့ အာရုံထင်သည့် အချိန် ကာလမှာ တိုတောင်းကြောင်း၊ အချို့မှာ (၃) စက္ကန့်ခန့်သာ ကြာတတ်ပြီး အချို့မှာ အနည်းငယ် ပိုကြာတတ်ကြောင်းနှင့် ဤ အချိန်တို ကာလအတွင်း၌ ရုပ်ရှင်ကား ကြည့်ရသည့်နှယ် ဖြစ်စဉ်အားလုံးကို ပြည့် ပြည့်စုံစုံ တွေ့မြင် သိရှိနိုင်ကြောင်းကို သုတေသီတို့က မှတ်တမ်းတင်ထားကြပါ သည်။

အိန္ဒိယနှင့် အမေရိက ဆေးရုံတို့မှ ထောင်သောင်းမကသည့် ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြုများထံမှ အချက်အလက်များကို

ရရှိသဖြင့် ခိုင်မာနေပါသည်။ သိရှိလာရသည့် သုတေသန အချက်အလက်များကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအဖို့ အလွန်ပင် ကျေနပ်အားရစရာ ကောင်းပါသော်လည်း သိပ္ပံပညာ၏ ရှုဒေါင့်နှင့်မူ ရှင်းပြရန် များစွာ အခက်အခဲ ရှိနေသေးကြောင်း ပညာရှင်များက ငြီးငြူကြပါသည်။

**ခရဲအာရုံကြောင့်**

**ပင်ပန်းနေရှာသည့်ရဟန်းတစ်ပါး၏ဝတ္ထု**

လူမမာ၏စိတ်၌ အာရုံနိမိတ်ထင်လာမှုကို အောက်ပါသာဓကဝတ္ထုဖြင့် ပမာပြုပါမည်။ အရှင်မြတ် သောဏထေရ်၏ ခမည်းတော်မှာ နှစ်ပေါင်း(၆၀)တိုင် မုဆိုးအလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးခဲ့သူဖြစ်ပါသည်။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာသောအခါ သားရဟန်း၏ အကြိမ်ကြိမ်တိုက်တွန်းမှုကြောင့် ရဟန်းပြုလေသည်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ကာ ရောဂါဖိစီးလာသဖြင့် သေရာညောင်စောင်းလဲလျောင်းသောအခါ မစင်ကြယ်ခဲ့သည့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းကြောင့် ခရဲနိမိတ်များ ထင်လာပါသည်။ “ဟဲ့-ခွေးကြီးတွေ၊ ခွေးကြီးတွေလာနေပြီ၊ မောင်းကြပါဦး၊ မောင်းကြပါဦး၊ ဟဲ့-ဟဲ့”

“ဦးဇင်းကြီး ခွေးတွေက ဘယ်မှာ ပါလဲဘုရား”

“ခွေးကြီးတွေ တောင်ပေါ်တက်လာနေတယ် ခွေးမဲကြီးတွေ မောင်းကြပါဦး”

ဟဲ့-ခွေး၊ ဟဲ့-ခွေး”

ဂိလာနရဟန်းကို စောင့်ရှောက်နေသူ တို့က ခွေးကို မမြင်ကြပါ။ ကာယကံရှင် တစ်ပါးတည်းကသာ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ခွေးကြီးများကို မြင်ပြီး ထိတ်လန့်တုန်လှုပ် ကာ ကုန္ဒြေမရ အော်ဟစ်နေရှာခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ ဤပြုယုဂ်ကြောင့် ခမည်းတော် ဦးဇင်းကြီး၌ ငရဲနိမိတ်ထင်လာပြီ ဖြစ် ကြောင်းကို အရှင်မြတ်ကြီးက သိတော်မူ လေပြီ။ မြင့်မြတ်သည့် ရဟန်းဘဝမှ စုတိ စိတ် ကျပြီးသည်နှင့် ငရဲနိုင်ငံသို့ တမုဟုတ် ချင်း ကျရောက်ပေတော့မည်။ စိတ်မချမ်းမြေ့ စရာ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ကြုံတွေ့နေရ လေပြီ။

ထို့ကြောင့် မထေရ်မြတ်ကြီးက ရှင်သာမဏေများအား တောပန်း တောင် ပန်းများကို အလျင်အမြန် စုဆောင်းစေကာ စေတီရင်ပြင်အပြည့် ဖြန့်ခင်းထားစေ၏။ ထို့နောက် ဂိလာနခမည်းတော်ရဟန်းကို ညောင်းစောင်းနှင့်တကွ စေတီရင်ပြင်သို့ ပင့်ဆောင်စေပါသည်။ ခွေးတွေ ခွေးတွေဟု အော်ဟစ်လျက်ပင် စေတီရင်ပြင်သို့ ရောက် ရှိလာပါသည်။

“ဦးပဇင်း ဘုရားစေတီကို ပန်းတွေ နှင့် ပူဇော်ရအောင်ပါဘုရား၊ ပန်းတွေက သပ္ပာယ်လိုက်တာဘုရား၊ ဖူးပါဦးဘုရား၊ နှလုံးသွင်း ကြည်ညိုတော်မူပါဦးဘုရား”

ပန်း၊ စေတီ၊ ဘုရား၊ သပ္ပာယ်သည် ကြည်ညိုသည်၊ ပူဇော်သည် စသည် ကုသိုလ် တိုးပွားစရာ ကောင်းမြတ်သည့် အသံကို

ကြားရသည့်ခဏ၌ ဦးပင်းကြီး၏ စိတ်သည်  
ခွေးကို အာရုံမယူဖြစ်တော့ပါ။ မူလ ယူထား  
သည့် အာရုံမှ စိတ်ကြည်လင်ဖွယ်ရာ အာရုံ  
ပြောင်းလွဲသွားလေပြီ။

တစ်ခဏမျှကြာသော် နတ်သမီးများ  
လာခေါ်နေသည့် ဂတိနိမိတ် ထင်လာပါ  
သည်။ ဦးပင်းကြီး၏နှုတ်မှ “သားရဲ့မိထွေး  
တွေ လာနေကြပြီ၊ သိပ်လှတဲ့ သားရဲ့မိထွေး  
တွေက လာခေါ်နေကြပြီ” ဟု ဝမ်းမြောက်  
ဝမ်းသာ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းဖြင့် ပြောကြားလာ  
ပါသည်။ ဦးပင်းကြီးလည်း မကြာမီ ပျံလွန်  
ကာ နတ်ပြည်၌ ဖြစ်လေသည်။

အသည်းအသန် လူမမာကိုအနီးမှ  
စောင့်ရှောက်သူများ အနေဖြင့် ဗဟုသုတ  
ရှိလျှင် ရှိခဲ့သည်နှင့်အမျှ ယခုကဲ့သို့ သေခါနီး  
လူမမာ၏ အာရုံနိမိတ်ကို ကူညီပြုပြင်ကာ  
တမလွန်ဘဝ၌ ဖြစ်ရမည့် ဂတိကိုပါ ပြောင်း  
လဲပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဝတ္ထုကို  
သာဓကပြုလျှင် ငရဲ၌ ကျရောက်မည့်  
ဘေးဆိုးကြီးမှ ကယ်တင်ကာ နတ်ပြည်  
တိုင်အောင် စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်သည်ကို  
နည်းယူနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။<sup>၁</sup>

### မသေခင်ခွင့်လွတ်သင့်သည်

ဒုတပ်ကြပ် ကိုစံရွှေအဖို့ ထိတ်လန့်  
တုန်လှုပ်ဖွယ် သံဝေဂဖြစ်စရာ အခြေအနေ  
ဆိုးတစ်ရပ်ကို ကံကြမ္မာက ဖန်တီးလာပါ  
သည်။

---

၁။ ဥပရိပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ (နှာ-၈၇)

မိသားစု လေးဦးရှိသည့် အနက် (၈)နှစ်အရွယ် သမီးနှင့် ဇနီးမခင်သက် တို့သည် ရက်(၂၀)သာ ခြားပြီး ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့်ပင် ကိုစံရွှေကို မျက်ကွယ်ပြုသွား ကြပါသည်။

သေဆုံးခြင်းမှာလည်း ဆေးရုံ၏ ဆေးစာအပြင် အရပ်ထဲတွင် လူပြောသူပြော ကို ပေါင်းစပ်ပါက ကုမရသည့် ကူးစက် ရောဂါကြောင့်နှယ် ဖြစ်နေပါသည်။

ဖြစ်စဉ် အားလုံး၏ တရားခံမှာ အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်သူ ကိုစံရွှေ၏ တာဝန် သာ ဖြစ်ကြောင်း အတွင်းသိတို့က ပြောလာ ကြပါသည်။ တာဝန်ရှိသူ လူကြီးများက ကိုစံရွှေအိမ်၌ ရက်လည်ပြီး နောက်တစ်ရက် ဆေးစစ်စေရာတွင်မူ အများထင်ထားသကဲ့ သို့ပင် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဖြစ်နေ တော့သည်။ ထို့ကြောင့် သူ့ကို ပင်စင်ပေးပြီး အနားယူစေပါသည်။ ထိုနေ့ကိုမူ ကိုစံရွှေ တစ်ယောက် တစ်သက်မေ့မရအောင် ခံစားရ ရှာပါသည်။ မွန်းကြပ်လှသည့် စိတ်ဒဏ်ရာ များစွာဖြင့် လူမမယ်သားကလေးကို လက်စွဲ ကာ တပ်မတော်မှ အပြီး ထွက်ခွာလာခဲ့ ပါသည်။ သမီးနှင့်ဇနီးပြီးလျှင် သူ့အလှည့် သို့မဟုတ်ပါက လူမမယ် သားကလေး၏ အလှည့် ရောက်တော့မည်ကို တွေးမိတိုင်း သားငယ်၏ကွယ်ရာ၌ ရှိုက်ကြီးတင် ငိုခဲ့ ရသည့် အကြိမ်ပင် မနည်းတော့ပြီ။

ဘဝလမ်းပျောက်ကာ ငိုပွဲဝင်နေရှာ သည့် စစ်သားကြီးသည် ဇွဲမာန်တင်းကာ ရရှိထားသည့် ဘဝကို အချည်းနှီး အသေ

မခံတော့ဘဲ သာသနာ့ဘောင်၌ သင်္ကန်း  
ဝတ်ဖြင့် သေရန် တမုဟုတ်ချင်း ဆုံးဖြတ်  
လိုက်ပါသည်။

ဦးဇင်းဦးစံရွှေ အတိတ်ကံ၏ သတ္တိ  
ကြောင့်ထင့် ရဟန်းပြုပြီးနောက် ဝိနည်း  
အရာ ထိပ်တန်းကျသည့် ဖားအောက်  
တောရ၊ နဘူးကျင်းတောရ၊ ထန်းတပင်  
တောရ၊ ရန်ကင်းတောရတို့၌ ဆရာထံပါး  
နည်းခံကာ ရဟန်းကောင်းအဖြစ် သီတင်း  
သုံးတော်မူပါသည်။

ငါးဝါရသော် တစ်ပါးတည်းတောထဲ  
ဧကစာနေမည်ဟုဆိုကာ တောထဲဝင်သွား  
ပါသည်။ ဝိနည်းအရာ၌ အလွန်စေ့စပ်  
သေချာပြီး သံသယကြီးတော်မူပါသည်။ ရံခါ  
တစ်နေ့တည်း သုံးကြိမ်ခန့် ဒေသနာကြား  
သည်ကို သီတင်းသုံးဖော်များက ကြုံဖူးကြ  
ပါသည်။

တစ်ခုသောဝါဆိုဦးကာလ ဆွမ်းခံ  
အပြန်လမ်း၌ ချော်လဲသဖြင့် ခါးရိုး ကျိုး  
သွားကြောင်း သိရပါသည်။ ဆေးရုံ ပို့ဆောင်  
ကာ ဆေးစစ်ရာတွင် အသဲကင်ဆာနှင့်  
အေအိုင်ဒီအက်စ်ဟုသိရပြီး ရက်ပိုင်းသာ  
နေရတော့မည်ဟု သိရပါသည်။ ဝမ်းဗိုက်မှာ  
ရေဖျင်းကြောင့် ဖောင်းကားနေပါသည်။ ခြေ  
ဖမိုးမှသည် မျက်နှာတိုင် အမ်း၍ မို့တင်း  
နေပါသည်။ အသားအရောင်မှာ ညိုကွက်ပြီး  
မွဲညစ်နေပါသည်။ စကားကို အနည်းငယ်မျှ  
ပြောနိုင်ပါသေးသည်။

သူ့အနားသို့ ရောက်လာသူတိုင်း၏  
လက်မောင်းကို ကိုင်ကာ စစ်သားလူထွက်

ရဟန်းသည် ဇွဲမာန်လျော့ကာ ရှိုက်ကြီး တင် ငိုကြွေးနေရှာပါသည်။ သေမှာကို ကြောက်၍ မဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း မိန့် ပါသည်။ ကူးစက်တတ်သည့် အေအိုင်ဒီ အက်စ်ရောဂါ ရှိနေခဲ့သည်ကို ဝိနည်း လေးစားသည့် သီတင်းသုံးဖော် များအကြား ဖုံးကွယ်ထားမိခြင်း အတွက်လည်း မွန်းကြပ် ကာ မိမိကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်ရန် ခက်နေရှာဟန် တူပါသည်။

နာရီပိုင်းအလိုတွင်မူ စကားကို ပီပီ သသ မပြောနိုင်ရှာတော့ဘဲ ဗလုံးဗထွေးဖြင့် မိမိအပြစ်ရှိကြောင်းကိုသာ ထပ်ပြန်တလဲလဲ ပြောနေတော့သည်။

ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ကိုက်ခဲသက်သာ စေရန် ဆရာဝန် ပါရဂူကြီးများက ဆေးဝါး ဖြင့် ဖေးမကာ စောင့်ရှောက်ပေးထားပါ သည်။ သို့သော် စိတ်မှာ ခံစားနေရသော နာကျင်ခံခက်သည့် စိတ်ဝေဒနာအတွက် မှာမူ မိမိသည်သာ တာဝန်အရှိဆုံး ဖြစ်ပေ သည်။

သေရာညောင်စောင်း မရောက်ခင် ကပင် ခွင့်လွှတ်သင့်သူများကို ခွင့်လွှတ်ပြီး ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် သူတစ်ပါးကို ခွင့်လွှတ်ခြင်းထက် မိမိကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ် နိုင်ရန်မှာမူ အလွန်အလွန်ပင် အရေးကြီး ကြောင်းကို ဤဖြစ်စဉ်၌ တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သီတင်းသုံးဖော် ရဟန်းတော်များ

အနေဖြင့် တရားရှုမှတ်နိုင်ရန် သတိပေး  
နိုင်ခဲ့ပါသည်။ မေတ္တာပို့သကာ စောင့်ရှောက်  
ပေးခဲ့ကြပါသည်။ ရဟန်း(၇)ဝါရပြီး၊ ၂၀၀၈  
ခုနှစ် ဇွန်လ (၂၇) ရက်နေ့ ညဦး ၉ နာရီ  
အချိန်တွင်မေ့မျောသွားကာ ငြိမ်သက်စွာဖြင့်  
ပျံလွန်တော်မူရှာပါသည်။

လူသားသည် မနက်  
မိုးလင်းလျှင် သွားရမည့် ခရီး  
တိုကလေး အတွက်ကို ညဦး  
ကပင် သတိတရ မှတ်မှတ်ရရ  
အစစ အရာရာ လိုလေသေး  
မရှိ ကြိုကြိုတင်တင် ပြင်ဆင်  
လေ့ ရှိကြပါသည်။ သို့သော်  
တစ်ဘဝတာကို အပြီးတိုင် စွန့်  
ခွာကာ မပြန်လမ်းသို့ ဧကန်  
သွားရမည့် မရဏလမ်းခရီး  
အတွက်ကိုမူ လူသားတို့၌  
အသိဉာဏ် ရှိကြပါသော်လည်း  
အဘယ်ကြောင့် မိမိ၏ ဘဝကို  
သေမင်းလက်ထဲသို့ နမောနမဲ့  
ဖြင့် ဝကွက် အပ်နှံနေကြပါ  
သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်  
ကြိုတင်မပြင်ဆင်ဘဲ နေကြပါ  
သနည်း။

အရှင်ခေမာနန္ဒ  
ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်

### လူသားတိုင်း အသက်ရှင်လိုကြပါသည်

လူတစ်ယောက်သည် မြေအိုးငယ် တစ်လုံးထဲ သဲအပြည့် ဖြည့်ထားပါသည်။ အိုး၏လည်ပင်းကိုလည်း ကြိုးခပ်ရှည်ရှည် ဖြင့် ချည်နှောင်ထားသည်။ ထိုအိုးကို ညာဘက် လက်ဖြင့်ကိုင်ကာ မြစ်ကမ်းပါး၌ ထိုင်၍ ရေပြင်ကို မမှိတ်မသုန် အကဲခတ် ကြည့်နေပါသည်။ ထိုသူ၏အနီးသို့ ခွေးတစ်ကောင်နှင့် ငါးများတံကိုင်ထားသည့် တံငါသည်တို့ ရောက်လာသည်ကိုပင် မသိလိုက်ပါ။ ထိုစဉ် တံငါသည်က-

“ရေပြင်ကို ငုံ့ကြည့်ပြီး ဘာကို ရှာနေတာလဲဗျာ” ဟု မေးရာ ထိုသူစိမ်းက အသံလာရာသို့ မကြည့်ဘဲ-

“မိကျောင်းရှိတယ် ကြားလို့ပါဗျာ”

“ရှိတာပေါ့ဗျာ၊ မိကျောင်းအကြီးကြီးတွေ၊ လူမပြောနှင့် ကျွဲနွားတွေတောင် ကိုက်စားတာ” ဟုတံငါသည်က ဖြေရာ၊ သူစိမ်းက မျက်လုံးပြူးကာ ကြောက်ရွံ့စွာဖြင့် မော့ကြည့်ပါသည်။

“ကျွန်တော်က ငါးဖမ်းတဲ့ တံငါသည်ပါ။ ခင်ဗျားက မိကျောင်းဖမ်းတဲ့ မုဆိုးလား” ဟု မေးရာ-

“မဟုတ်ပါဘူးခင်ဗျား”

“ဒါဆိုရင် ရေပြင်ကို ဒီလောက် စိတ်ဝင်စားပုံထောက်ရင် ခင်ဗျား အဏ္ဏဝါဗေဒ ပညာရှင်ထင်တယ်”

“မဟုတ်ရပါဘူးဗျာ”

“ဒါဆိုရင် ခင်ဗျားလက်ထဲက ကြိုး

ချည်ထားတဲ့ အိုးနှင့်သဲက ဘာလုပ်ဖို့လဲ”  
ဟု ကိုတံငါကမေးရာ-

“ကျွန်တော့်မိန်းမက သိပ်ဆိုးတာ  
ဗျာ၊ နေ့လည်းဆူ၊ ညလည်းဆူနေတာ၊  
ဒါကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲတာနှင့် ဒီသဲအိုး  
ကျွန်တော့်လည်ပင်းချည်ပြီး ရေထဲဆင်း  
သတ်သေမလို့ပါ အဲဒါ. . . .”

“ခုဘာလို့ရေထဲမဆင်းသေးတာလဲ”  
ဟု ကိုတံငါက မေးရာတွင်-

“ရေထဲ မိကျောင်းကြီးတွေရှိတာကို  
ခင်ဗျားလည်းသိရဲ့သားနှင့် . . . .”

လူသားတိုင်း အသက်ရှင်လိုကြ  
သည်။ သေရမည်ကို အလျဉ်းမလိုလား  
ကြောင်းကို ဖော်ကြူးထားသည့် ပုံဝတ္ထု  
ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လူသား၏ စိတ်ဆန္ဒ  
မပါဘဲ တစ်နေ့ ဧကန်မုချ သေကြရမည်  
ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မလွဲဧကန် တွေ့ကြုံ  
ရမည့် အကြောင်းအရာအတွက် ကြိုတင်  
ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။

**နောက်ဆုံးချိန်အထိ လူမမာများ  
ကြားနိုင်ပါသေးသည်**

ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး၏ ကုသဆောင်၌  
အသည်းအသန် လူမမာတစ်ဦး မေ့မော  
နေသဖြင့် ဘဝ၏ နောက်ဆုံးအချိန်ကို မိမိ  
တို့၏ နေအိမ်၌ပင် ရင်ဆိုင်စေလိုသော  
စေတနာဖြင့် သားသမီးများက အိမ်သို့  
ခေါ်ဆောင်သွားချင်ကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် တာဝန်ကျ ဆရာဝန်ကြီးအား အခြေအနေကို ပြောပြရာ ဆရာဝန်ကြီးက “ကျွန်တော်လာကြည့်မယ်” ဟု ပြောကာ လူနာဆောင်သို့ လာကြည့်ပါသည်။ ထို့နောက် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချနိုင်ရန် လူနာရှင်များအား မေးခွန်းမေးပါသည်။

“အိမ်က ဘယ်မြို့မှာလဲ” ဟု မေးရာ လူမမာရှင်ကလည်း ဆရာဝန်ကြီး၏ မေးခွန်းကို ဖြေကြားပါသည်။ ထိုအခါ ဆရာဝန်က-

“ကျွန်တော် ဆေးတစ်လုံး ထိုးပေးမယ်။ အိမ်အထိတော့ ရောက်တန်ကောင်းပါရဲ့” ဟု ပြောအပြီး-

“ဟာ ကျွန်တော်ပြောတာ လူမမာများ ကြားသွားသလားမသိဘူး” ဟု ပြောလိုက်ရာ အိပ်ရာထက် လဲလျောင်းနေသည့် လူမမာထံပါးမှ ပင်ပန်းကြီးစွာ ရင်ခေါင်းသံဖြင့် ဖြေကြားလိုက်သည်မှာ-

“ကျွန်တော် ကြားပါတယ်ဆရာကြီး”  
အိမ်အထိတော့ ရောက်တန်ကောင်း

ပါရဲ့ ဟူသော စကားသံသည် လူမမာအတွက်  
“ခင်ဗျားသိထားဖို့က လူပြည်မှာ ခင်ဗျား  
နေရတော့မယ့် အချိန်က ဆေးတစ်လုံးစာပဲ  
ရှိတော့တယ်နော်” ဟု အဓိပ္ပာယ် ရလေသည်။ လူမမာ၏နေရာ၌ ဝင်၍ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်နိုင်မည်ဟု ထင်ပါသည်။

ဤဖြစ်ရပ်ကို သာဓကပြုကာ ဘဝ၏  
နောက်ဆုံးအချိန်ကို ရင်ဆိုင်နေရသည့်  
လူမမာများ၏ အနီး၌ စောင့်ရှောက်နေရ  
သူများသာမက ဆေးဝန်ထမ်းများပါ အထူး  
သတိပြုသင့်သည့် သင်ခန်းစာ ဖြစ်ပေသည်။

### ကြားနေသော်လည်း မပြောပြနိုင်

တို့တောင်းလှသော လူ့ဘဝတစ်ခဏ၊  
 ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ကံမကောင်း  
 အကြောင်းမလှရှာသည့် အချို့သောသူများ  
 မှာ နာတာရှည်ရောဂါကြောင့် ဖြစ်စေ၊  
 ရုတ်တရက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ၍ ဖြစ်စေ၊  
 လေဖြတ်၍ဖြစ်စေ၊ ပြင်ပ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ  
 တစ်စုံတစ်ရာ မရှိဘဲလည်း တမုဟုတ်ချင်း  
 မူးဝေကာ သတိမေ့သွားပြီး ခေါ်၍လည်း  
 မထူး၊ လှုပ်၍လည်း မနိုးလာဘဲ အသက်  
 ကိုသာ မှန်မှန်ကြီး ရှူသွင်း ရှူထုတ်ကာ  
 မလှုပ်မယှက် မေ့မောနေသူများကို မိမိတို့၏  
 ပတ်ဝန်းကျင်၌ မြင်ဖူး ကြားဖူးပေလိမ့်မည်။

ဤလူမမာတို့သည် ပြင်ပပတ်ဝန်း  
ကျင်ရှိ မိမိတို့ကို မည်သို့မှ မတုန့်ပြန်တော့  
သဖြင့် ငှက်ပျောတုံး၊ လက်ပံတုန်း ခုတင်ပေါ်  
လှဲထားသည့်နွယ် အသိစိတ်မရှိဟူ၍  
ပတ်ဝန်းကျင်က ထင်မှတ်ကောင်း ထင်မှတ်  
ကြပေလိမ့်မည်။ အခြေအနေ အရပ်ရပ်  
ကလည်း ထင်မှတ်စရာ ဖြစ်နေပါသည်။

သို့သော် ဤလူမမာများသည် ကြား  
 နေသော်လည်း ပြင်ပနှင့် မဆက်သွယ်နိုင်  
 သဖြင့် ဝမ်းနည်းကြပါသည်။ ကံအားလျော်  
 စွာ မေ့မောနေရာမှ နေကောင်း ကျန်းမာ  
 လာသည့် လူမမာတစ်ဦး ပြောပြသည်မှာ  
 ဇနီးက သူ့လက်ချောင်းများ ချိုးပေးနေ  
 သည်ကို သိနေခဲ့ကြောင်း၊ သားသမီးများ  
 ကျောင်းသွားပြီး ကြိုးစား သင်ကြားနေကြ

သည်ကို ဇနီးက ပြောပြနေသည်ကိုလည်း စိတ်ထဲ များစွာ အားတက်ခဲ့ပြီး သိသိသာသာ စိတ်ချမ်းသာခဲ့ကြောင်း ထိုလူမမာက ပြောပြပါသည်။ သူ့ဇနီး ပြောပြသည်ကို ကြားသိနေရသော်လည်း တုန့်ပြန်ကာ ဆက်သွယ်ရမည့်နည်းလမ်း သူ့၌ မရှိသဖြင့် ဝမ်းနည်းမိကြောင်း၊ ဆေးဝါး ကုသပေးနေသည့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြုများကိုလည်း Thank you ဟု နှုတ်ဖြင့် မပြောနိုင်သည့်တိုင် ကိုယ်အမူအရာမျှနှင့်ပင် ပြောမပြနိုင်ခဲ့သည်ကိုလည်း အထူးဝမ်းနည်းကြောင်း အထပ်ထပ် ပြောကြားပါသည်။<sup>၁</sup>

မေ့မော့နေသည့် လူမမာများသည် အထူးအားဖြင့် သူတို့၏ အမည်ကိုခေါ်လျှင် ပို၍ မှတ်မိလွယ်၊ သိလွယ်ပြီး စွမ်းအားရှိသလောက် တုန့်ပြန်တတ်ကြောင်း၊ ပို၍ သနားစရာကောင်းသည်မှာ မေ့မော့နေသည့် မိခင်များအဖို့မှာမူ သူတို့၏ အမည်ကို ခေါ်သည်ထက် သားသမီးများ၏ အမည်ကို ခေါ်သံကြားရလျှင် ပို၍ ခံစားရကြောင်း၊ နို့စို့ရင်သွေးငယ်များရှိသည့် မိခင်များကမူ ကလေးငိုသံသည် သူတို့စိတ်ကို အထူး လှုပ်ရှားစေတတ်သည်ကို Robert J. Coman, M.D နှင့် ပညာရှင်အဖွဲ့က ဖော်ပြနိုင်ခဲ့ကြပါသည်။<sup>၂</sup>

---

၁။ Can Comatose Patients hear by Lynn Hederman, John Hopkin Hospital  
 ၂။ Yahoo Science and Mathematic Answers

မေ့မော့နေသည့် လူမမာသည် သူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို များစွာ သတိမူမိနေတတ်ကြောင်း Coma patients are most aware of their enviroment.ဟု ပညာရှင်များက Coma Clinical Trials များတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။<sup>၁</sup>

ထို့ကြောင့် မေ့မော့နေသည့် လူမမာသည် ရေဆာလောင် မွတ်သိပ်နေမှုကိုလည်း ခံစားနိုင်ပါသည်။ အစားအစာ ဆာလောင်မှုကိုလည်း သိရှိနိုင်ပါသည်။ အပူအအေး မမျှတမှုကိုလည်း ခံစားနိုင်ကြောင်းတို့ကို လူမမာပြုစုသူများအနေဖြင့် သိရှိထားမှသာ မိမိတို့၏ လူမမာကို လိုအပ်လာသည့် အချိန်၌ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

**မေ့မော့နေသည့်လူမမာ၏  
သိစိတ်နှင့်မသိစိတ်**

ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာတွင် စိတ်ကို အခြေခံအားဖြင့် ဘဝင်စိတ်နှင့် ဝီထိစိတ်ဟူ၍ ခွဲခြားထားပါသည်။ အနောက်တိုင်း စိတ်ပညာရှင်များကမူ စိတ်ကို မသိစိတ် Unconscious mind နှင့် သိစိတ် Conscious mind ဟူ၍ ခွဲခြားပါသည်။ ထို့ကြောင့် မသိစိတ်သည် ဘဝင်စိတ်၊ သိစိတ်သည် ဝီထိစိတ်မည်ပေသည်။

ပဋိသန္ဓေစိတ်နှင့် စုတိစိတ်တို့အကြား ဘဝင်စိတ်မှာ အဆက်မပြတ်

---

၂။ Coma Patient can actually think and Communicately Dr.Allan M Roper.

ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။ ဘဝင်စိတ်၏ အာရုံမှာ သိမ်မွေ့သဖြင့် သိရန် ခက်ခဲပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ၎င်းကို မသိစိတ်ဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မေ့မောနေခြင်း၊ အိပ်ပျော်နေခြင်း မဟုတ်ဘဲ နိုးကြားနေသည့်အခါ မျက်စိ နား စသည် တံခါးများမှာ ပြင်ပအာရုံများနှင့် တိုက်ဆုံမြဲ တိုက်ဆုံကာ သိသိနေပါသည်။ ဤသို့တိုက်ဆုံကာ သိနေသည့် စိတ်ကိုပင် သိစိတ်ဟု ခေါ်ပါသည်။

သတိလစ်ကာ မေ့မောနေကြသည့် လူမမာများ ဘဝင်စိတ်ဖြင့် နေ့နေ့ညည နေနေခြင်း မဟုတ်ပါ။ တနည်း မေ့မေ့ မော့မော့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်ကြီး အမြဲတန်း အိပ်ပျော်နေခြင်း မဟုတ်ပါ။ Sometime deepsleep ရံခါ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော် ကာ Sometime aware ရံခါ နိုးနေသည်ဟု ဆေးပညာရှင်များက ပြောကြားကြပါသည်။

သို့သော်လူမမာခမျာ မေ့မောနေ သဖြင့် နာကျင်မှုကို နှုတ်အားဖြင့်၊ ကိုယ် အမှုအရာအားဖြင့် မဖော်ပြနိုင်သော်လည်း နှလုံးခုန်နှုန်း ပြောင်းလဲသွားခြင်း Heart rate change အသက်ရှူနှုန်း ပြောင်းလဲသွားခြင်း Breath change သွေးပေါင်ချိန် ပြောင်းလဲ သွားခြင်း Blood pressure change တို့ဖြင့် သူတို့၏ စိတ်ခံစားမှုကို ခန့်မှန်းနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိလာရပါသည်။

ပကတိလူကောင်းတို့၏ စိတ်ခံစားမှု အတိုင်း မေ့မောနေသည့် လူမမာ၏ ခန္ဓာ ကိုယ်ကလည်း သူ့စိတ်၌ ခံစားနေရသည်ကို

တုန့်ပြန်နေကြောင်း ဘာမင်ဂန်တက္ကသိုလ် မှ Nervous Activity အဖွဲ့က ထုတ်ပြန် ကြေငြာခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မေ့မော့ နေသည့် လူမမာကို လိုအပ်သည့် အကိုက် အခဲပျောက်ဆေး Pain Killer ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်းကိုပါ ထောက်ပြကြပါသည်။

**မသိစိတ်ဟုခေါ်သည့်ဘဝင်စိတ်အကြောင်း**

ကာလအတန်ကြာ သတိမေ့မော့ကာ နေကောင်းလာသည့် လူမမာအချို့မှာ မိမိ အတိတ်ကို မေ့သူရှိသကဲ့သို့ အချို့မှာ အံ့ဩ ဘွယ် အတိတ်အကြောင်းအရာများစွာကို ပြောပြနိုင်သူလည်း ရှိကြပါသည်။ အချို့ မှာမူ ဘာသာစကား အသစ်များကိုပင် မသင်ဘဲ တတ်နေလေ့ရှိကြောင်း သူတေသန စာတမ်းများ၌ ဖော်ပြကြပါသည်။

လူသားတိုင်း၏ ဘဝ၌ ဤဘဝ တစ်သက်တာ မှတ်သားမိသည့် အတွေ့ အကြုံ အမျိုးမျိုးရှိသကဲ့သို့ ဘဝအဆက် ဆက်က တွေ့ကြုံ မှတ်သားခဲ့သည့် အ ကြောင်း အရာများလည်း အမြောက်အများ ရှိပါသည်။ ရှေးရှေးဘဝများစွာက အတွေ့ အကြုံတို့သည် ယခုဘဝ အတွေ့အကြုံ များနှင့်အတူ ဘဝင်စိတ်အစဉ်တွင် နစ်မော့ ကာ တစ်ပေါင်းတစ်စီးတည်း စီးဆင်း နေသည့်နှယ် ပမာပြုနိုင်မည်ထင်ပါသည်။

အမှတ်သညာ Memory အသစ် အသစ်တို့သည် အမှတ်သညာ အဟောင်း အဟောင်းတို့ ဖုံးလွှမ်း သွားကြသည်။

ထို့ကြောင့် ကာလကြာညောင်းသည့် အခါ မိမိမှတ်သားထားခဲ့သည့် အကြောင်းကိစ္စ များကို ရံခါ စဉ်းစားမရတော့သည့်အထိ တိမ်မြုပ်နေတတ်သည်။

သို့သော် ထိုထိုအမှတ်သညာ၏ အာနိသင်တို့မှာမူကား ဘဝင်စိတ်အစဉ် Unconscious Mind တွင် ပါရှိနေပါသည်။ အကြောင်းတိုက်ဆုံပါက ပြန်လည်၍ ထင်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ဤအတွေ့အကြုံသည် လူတိုင်း၌ နည်းများမဆို ရှိကြပါသည်။

ဘဝင်စိတ် အစဉ်၌ တိမ်မြုပ်နေသည့် အမှတ်သညာ အဟောင်းတို့ကို အိပ်မေ့ချသည့်နည်းဖြင့် ပြန်လည် ဖော်ထုတ်နိုင်ကြောင်းကို သိပ္ပံပညာရှင်များက တွေ့ရှိလာကြပါသည်။ သို့သော် အိပ်မေ့ချခံထားရသူသည် အတိတ်ဘဝများစွာက အကြောင်းအရာများစွာတို့ကိုပင် ပြောကြားနိုင်ပြီး အချို့သော အကြောင်းအရာတို့မှာ အဆက်အစပ်ပျောက်နေသည့် သမိုင်း မှတ်တမ်းကိုပင် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။<sup>၁</sup>

သို့သော် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝင်စိတ်အစဉ်မှ အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်းကိုမူ သိပ္ပံပညာရှင်များ အနေဖြင့် ယနေ့တိုင် အဖြေရှာမရဘဲ ဖြစ်နေပါသည်။ နောင်ကာလများစွာ ကြာသည့်တိုင် အောင်လည်း အဖြေပေးနေဦးမည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဤစိတ္တနိယာမကို ဖော်ထုတ် ပြသကာ သက်သေထူနိုင်ရန်မှာ သဗ္ဗညုတဉာဏ်

၁။ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ ရှေးဘဝနောက်ဘဝ

တော်ရှင် မြတ်ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ အရာသာ ဖြစ်ပေတော့သည်။

**လူမမာကို မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မှ  
သေအောင် မပြုလုပ်သင့်ပါ**

ကာလရှည်ကြာ အိပ်ရာပေါ် မေ့  
မျောကာ လဲလျောင်းနေရရှာသည့် လူမမာ  
များအနက် အများစုမှာ လူကောင်းပကတိ  
ဖြစ်လာရန် မျှော်လင့်ချက် နည်းပါးသည်က  
များပါသည်။

လူမမာကို မေးမရ ခေါ်မရ ဖြစ်နေ  
ပါသော်လည်း သေဆုံးသွားပြီဟု ဆေးပညာ  
အရလည်းကောင်း ဗုဒ္ဓစာပေအရ လည်း  
ကောင်း ဆုံးဖြတ်၍ မရနိုင်ပေ။ သေပြီဟု  
ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၌  
အကြောင်းအင်္ဂါသုံးပါးကို ဖော်ပြထားပါသည်။

(၁) အသက်ဟုဆိုအပ်သော ဇီဝိတိန္ဒြေ  
သည် လည်းကောင်း (၂) ကိုယ်ငွေ့ဟု  
ဆိုအပ်သော ကမ္မဇတေဇောဓာတ်သည်  
လည်းကောင်း (၃) သိတတ်သည့် ဝိညာဏ  
တရားသည် လည်းကောင်း ခန္ဓာကိုယ်၌  
မရှိတော့မှသာ သေပြီဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်  
ပါသည်။<sup>၁</sup> အသက်ရှူနေသည်၊ နှလုံး  
ခုန်နေသည်၊ မျက်လုံးထဲက သူငယ်အိမ်  
အလုပ်လုပ်နေသေးသဖြင့် ဆေးပညာ  
အရလည်း Clinical Death သေပြီဟူ၍  
မသတ်မှတ်နိုင်ပါ။

---

၁။ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော် (နှာ-၃၇၀)

သို့ဆိုလျှင် ဒုက္ခရောက်နေရှာသည့် လူမမာကို ဤအခြေအနေအတိုင်း ရက်ကာလများစွာတိုင် စောင့်ရှောက်ထားနိုင်ရန် မှာလည်း မိသားစုအနေဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျမည်မျှအထိ ကုန်ကျခံနိုင်မည်နည်းဟူသော အကြောင်းအရာသည်လည်း ဤနေရာ၌ အရေးတကြီး ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။

တဖန် မသေသေးသည်ကို သေပြီဟု သဘာဝကို ဆန့်ကျင်ကာ ဆုံးဖြတ်မရသကဲ့သို့ မသေသေးသည်ကို သေအောင်လည်း မိမိ၏ ပယောဂဖြင့် မဆောင်ရွက်သင့်ပါ။

အကယ်၍ မသိမလိမ္မာ၍ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်မိလျှင် လူကို သတ်သောကြောင့် ပါဏာတိပါတကံ ထိုက်မည်၊ မိဘဖြစ်လျှင် ပဉ္စနန္ဒရိယကံ ထိုက်မည်၊ ရဟန်းတစ်ပါးပါးက ပါဝင်ပတ်သက်လာမည်ဆိုလျှင် ပါရာဇိကကျမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အသက်မသေသေးသည့် လူသားကို သေစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လုံ့လပယောဂ စိုက်ထုတ်ကာ သေအောင် ပြုလုပ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ရဟန်းတော်များ ပရိတ်တရား ရွတ်ဖတ်ရာတွင်လည်းကောင်း တရားဟောကြားပေးရာတွင်လည်းကောင်း သေခြင်းကို အားမပေးရပါ။ သေခြင်းကို မချီးမွမ်းကောင်းပါ။

သို့သော် ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အချို့ကျေးလက်များတွင် ရက်ရှည် မေ့မျောကာနေသည့် လူမမာနှင့် ညည်းညူကာ ပင်ပင်ပန်းပန်း သေခြင်းနှင့် စစ်ခင်းနေရ

ရှာသည့် လူမမာကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် သေဆုံး  
သွားစေရန်ဟု ရည်ရွယ်ကာ မူးယစ်ထုံထိုင်း  
စေနိုင်သည့် ဆေးကို လိုအပ်သည့် ပမာဏ  
ထက် အလွန်အကျွံ ထိုးသွင်းကာ သတ်ပစ်  
ပေးလေ့ရှိကြောင်း ကြားသိရဖူးပါသည်။

လူမမာ၏ ဆန္ဒကြောင့်လော၊ လူမမာ  
ရှင်၏ ဆန္ဒကြောင့်ပေလော မသိရပါ။ ဤ  
လုပ်ရပ်၌ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအနေဖြင့် လုံးဝ  
ပါဝင်ပတ်သက်ရန် မသင့်သောကိစ္စ ဖြစ်ပါ  
သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာမဟုတ်သည့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ  
များကပင် ဤဒုက္ခိတလူမမာကို သတ်ရသည့်  
ကိစ္စ၌ တပြေးညီ ဆောင်ရွက်ရန် ဆန္ဒ  
မရှိကြပေ။

ခရစ်ယာန်ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်  
များကမူ ဤလုပ်ရပ်ကို သဘောမတူကြပေ။  
အကြောင်းမှာ ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်းပေး  
ထားသည့် လူသားကို မူလဖန်ဆင်းရှင်  
ဘုရားသခင်၏ အလိုဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်ကာ  
လူသားက မသတ်သင့်ပါဟု ကန့်ကွက်ကြခြင်း  
ဖြစ်ပါသည်။

**ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက်  
မျှော်လင့်ချက်ရှိပါသည်**

သို့ဖြစ်ပါလျှင် ဤကဲ့သို့ အသဲအသန်  
ဖြစ်ပြီး ဒုက္ခရောက်နေရှာသည့် လူမမာကို  
မိမိတို့အနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်  
ပေးခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်မည်နည်း။  
မည်ကဲ့သို့ ကူညီပေးခြင်းသည် သူ့အတွက်  
အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်မည်နည်းဆိုသော  
ရှုထောင့်ကို လေ့လာချဉ်းကပ်လျှင် အခြား

ဘာသာဝင်များနှင့် ရုပ်ဝါဒ ဆန်သူများ  
ဘာသာတရားကိုးကွယ်ရာမရှိဘဲ ဘာသာမဲ့  
နေသူများအဖို့မူ ဘဝရည်မှန်းချက် ကုန်  
ဆုံးသည့်နှယ် ခံစားရဖွယ် ရှိကောင်းရှိမည်  
ထင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓတရားတော်အရမှာမူ ဆောင်  
ရွက်စရာ နည်းလမ်းများစွာပင် ရှိပါသေး  
သည်။ မျှော်လင့်ချက် အမြောက်အများ  
ကျန်ပါသေးသည်။

လူမမာ၏ နောင်တမလွန် ဘဝခရီး  
ကောင်းမွန်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်ကို ဤဆည်းဆာ  
အချိန်မှ စတင်၍လည်း ရနိုင်ပါသေးသည်။  
နောက်မကျသေးပါ။

**မေ့မြောနေသည့် လူမမာကို  
မေတ္တာပို့သင့်သည်**

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသာမက ဘာသာ  
ဝင်တိုင်းက မိမိတို့၏ လူမမာကို မေတ္တာပို့သ  
ခြင်းဖြင့် ကူညီပေးနိုင်ပါသေးသည်။ ဆောင်  
ရွက်ရန် နည်းလမ်းမှာ လူမမာကို စူးစူး  
စိုက်စိုက် အာရုံစိုက်ကာ အမှန်တကယ်  
ကောင်းစားစေချင်၊ ကျန်းမာစေချင်၊ ချမ်းသာ  
စေချင်သည့် စိတ်ထားဖြင့် မေတ္တာပို့ရပါမည်။  
နားလည်လွယ်ပြီး ရိုးရှင်းသည့် စကားလုံးဖြင့်  
မေတ္တာပို့သသင့်ပါသည်။ ကျန်းမာပါစေ၊  
ချမ်းသာပါစေ ဆိုလျှင်လည်း လုံလောက်  
ပါသည်။ ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းအေးပါစေဟု  
မေတ္တာပို့သလျှင်လည်း ပြည့်စုံပါသည်။  
စကားလုံးထက် ချမ်းသာ ကောင်းစား  
စေချင်သည့်စိတ်က ပို၍ ပဓာနကျပါသည်။

မေတ္တာပို့သရာ၌ ဘာသာတရား ကိုးကွယ်  
မူက ဟန့်တား နှောင့်ယှက် မရှိပါ။ မည်သည့်  
ဘာသာဝင်ဖြစ်စေ May you be happy and  
healthy ဟူ၍ ပို့သလျှင်လည်း ရပါသည်။  
လူသားတိုင်း၊ ဘာသာဝင်တိုင်း မေတ္တာကို  
ခံယူနိုင်သည့် သာဓက များစွာရှိပါသည်။

မေ့မော့နေစေကာမူ အသက်ရှင်နေ  
သရွေ့ မေတ္တာပို့သနိုင်သည့် အခွင့်အရေး  
ရှိနေပါသေးသည်။ တရား နာကြားနိုင်မည့်  
အခွင့်အရေးလည်း ရှိနေပါသေးသည်။

တရားစကားများ ပြောကြားပေး  
ရာတွင်လည်း အတတ်နိုင်ဆုံး မနည်းလွန်း၊  
မများလွန်း ဖြစ်သင့်ပါသည်။ လူမမာ  
အားလည်း လက်ခံနိုင်မည့် တရားစကားများ  
ဖြစ်သင့်ပါသည်။

ကွယ်လွန်သွားပြီးသူ အတွက်မှာမူ  
မေတ္တာပို့သ၍ မဖြစ်ကောင်းတော့ပေ။  
ကုသိုလ်ကောင်းမှုအဖို့အစကို အမျှပေးဝေ  
ရန်သာ ရှိပေတော့သည်။ အကြောင်း တိုက်  
ဆိုင်ပါက သာဓုခေါ်နိုင်သဖြင့် ကွယ်လွန်  
သူအတွက် ကျေးဇူးများနိုင်ပါသည်။<sup>၁</sup>

**လူသေဆုံးပြီး မိနစ်အတန်ကြာသည့်တိုင်  
သိနေနိုင်သေးသည်ကို မမေ့သင့်ပါ**

နှလုံးနှင့်ဦးဇောက်၏အလုပ် ရပ်တန့်  
သွားခြင်းကိုပင် သေဆုံးသည်ဟုဆိုပါသည်။  
သို့သော် သေဆုံးပြီး မိနစ်အတန် ကြာသည့်

၁။ ဇာဏုသောဏိသုတ်၊ ဒသကနိပါတ်၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်  
(နှာ-၄၇၈)

အထိ အာရုံခံစားနိုင်သေးသည်။ သိနေနိုင်သေးသည်ဟု သုတေသနတွေ့ရှိချက်အရ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များက ထုတ်ပြန်ကြေငြာပါသည်။

ဤသုတေသနကို *SOUTHAMPTON* တက္ကသိုလ်မှ သိပ္ပံပညာရှင်များက ဗြိတိန်၊ အမေရိကန်နှင့် ဩစတြေးလျနိုင်ငံများမှ ဆေးရုံ (၁၅) ခုတွင် နှလုံးဖောက်ပြန်ကာ အသဲအသန်ဖြစ်ပြီး သေဆုံးခါနီးလူမမာ (၂၀၆၀)ဦးဖြင့် သုတေသန ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ “နှလုံးခုန်တာ ရပ်တန့်သွားပြီး မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ဦးကျောက်အလုပ်ပါ ရပ်သွားတယ်လို့ ကျနော်တို့ အစဉ်အလာက သိထားတာပါ။ ဒါပေမဲ့ နှလုံးရပ်တန့်သွားပြီး မိနစ်အတန်ကြာတဲ့ အထိ အသိစိတ်ရှိနေသေးတယ်ဆိုတာ ခုမှ သိလာရတယ်” ဟု *Dr. PARNIA* က ပြောပါသည်။

ထို့ကြောင့် လူမမာကို မေတ္တာပို့သခြင်း၊ တရားနာကြားစေခြင်း စသည့် ဆောင်ရွက်ချက်များကို သေဆုံးသွားပြီဟု ဆိုကာ ချက်ချင်းမရပ်တန့်သင့်ပါ။ နာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကိုလည်း အလျင်စလို မပြုလုပ်သေးဘဲ (၁၅)မိနစ်ခန့် အသက်ရှင်နေသည့် လူမမာကို ပြုစုဆက်ဆံနေသကဲ့သို့ပင် ဆက်လက်၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသင့်ပါသည်။

**အသည်းရောဂါရှင်တစ်ဦး၏  
ဘဝဆည်းဆာဝတ္ထု(၁)**

Hepatitis B, အသည်းရောဂါ ဘီပိုးကြောင့် Cirrhosis, အသည်းခြောက်သည့် အဆင့်ထိ ရောဂါကျွမ်းနေပြီး အစာအိမ်သွေးကြော တစ်ကြိမ်ပေါက်ကာ ရန်ကုန်ဆေးရုံ၌ သွေးသွင်းကုသမှုကို ခံယူခဲ့ဖူးသူလူမမာ ဦးတင်ထွန်းသည် ရဟန်းခမည်းတော်၊ သိမ်ကျောင်းဒါယကာ ဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အနီးနေ ကပိယလည်းဖြစ်ပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံပါးမှ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား အမွေကိုလည်း အတော်အတန် ရထားသူ ဖြစ်ပါသည်။ ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ (၂၀)ရက်နေ့တွင် လွန်တော်မူပြီး နောက်ပိုင်းကာလ၌ သားရဟန်းရှိရာ နေပြည်တော် လယ်ဝေးမြို့ ရန်ကင်းတောရ၌ အနေများလာပါသည်။ အသည်းရောဂါကလည်း ဦးတင်ထွန်းကို ပို၍ ပို၍ ဖိစီးလာပါသည်။ တစ်နေ့နေ့ အစာအိမ် သွေးကြောပေါက်မည့် အန္တရာယ်ကလည်း နီးကပ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ဆရာဝန်များက တီဗွီဓါတ်မှန်၏ အဖြေအရ သတိပေးလာကြပါသည်။

ဆရာဝန်တို့၏ ကြိုတင် ကောက်နုတ်ချက်သည် (၁၈. ၇. ၂၀၁၁) ရက်နေ့ည ၁၁:၀၀ နာရီကျော်၌ ကြံကြရလေပြီ။ Chronic Hepatitis နာတာရှည် အသည်း

ရောဂါသမားတို့၏ နောက်ဆုံးအချိန်သည် လှပခဲ့ပါသည်။ သွေးကို ထွေးခံနှစ်လုံးခန့် အန်ပြီးနောက် အိပ်ရာပေါ်လဲလျောင်းကာ တရားစကားများ နာကြားရင်း ဆွေးနွေး ရင်းဖြင့် နာရီအတန်ကြာသော် တဖြည်း ဖြည်း အားအင်ကုန်ခန်းကာ လူမမာမှာ မေ့မောသွားပါသည်။

ရဟန်းတော်များမှ မေ့မောနေသည့် လူမမာ နာကြားနိုင်ရန် မေတ္တာသုတ်၊ ဗောဇ္ဈင်သုတ် တရားတော်များကို ရွတ်ဖတ် ပူဇော်ပေးတော်မူနေကြပါသည်။ အစောပိုင်း ၌ ငြိမ်သက်အေးချမ်းစွာ နာကြားနိုင်ပါ သော်လည်း အချိန်အတန်ကြာသည့် အခါ ၌မူ ရောဂါဝေဒနာ ပြင်းထန်၍ထင့် ကိုယ် လက် လူးလွန့်ကာ မငြိမ်မသက်ဖြစ်လာ ပါသည်။ ရဟန်းတော်များ၏ နှုတ်တော်မှ မေတ္တာသုတ် တစ်ကြိမ် ရွတ်ဆိုသည့် အချိန်တိုအတွင်းသာ ငြိမ်သက်ပြီး ဒုတိယ အကျော့ ရွတ်ဆိုသောအခါ၌မူ မေ့မော နေသည့် လူမမာမှာ သိသိသာသာ လူးလွန့် လာပါသည်။ မငြိမ်သက်တော့ပါ။ ထို့ နောက်ပိုင်း၌မူ မေတ္တာသုတ်တစ်ပုဒ် ဆုံး သည်အထိပင် ခန္ဓာကိုယ် ငြိမ်သက်မှု မရှိ သကဲ့သို့ အသက်ရှူတိုင်း နှုတ်မှလည်း ညည်းညူသံများ ထွက်ပေါ်၍လာပါသည်။

ထိုအခါမှစ၍ လူမမာနာကြားနိုင် ရန် မေတ္တာသုတ်ကို မရွတ်ဆိုတော့ဘဲ၊ လူ မမာကို စူးစူးစိုက်စိုက် အာရုံပြုကာ မိမိတို့ စွမ်းအားရှိသမျှ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း ကြရန် စတင်ရပါတော့သည်။ လူမမာကို

ချမ်းသာကောင်းစားစေလိုသော ဖြူစင်  
သန့်စင်သည့် စိတ်ဓာတ်ဖြင့် မေတ္တာ  
ကမ္မဋ္ဌာန်း စတင် စီးဖြန်းကြပါသည်။ မိနစ်  
အနည်းငယ်ကြာလာသောအခါ မေ့မျော  
ကာ ညည်းညူနေသည့် လူမမာသည်  
အနည်းငယ် ငြိမ်သက်အေးချမ်းလာသည်ကို  
တွေ့ရသဖြင့် များစွာအားတက်ကာ တိုး၍  
တိုး၍ စီးဖြန်းကြပါသည်။

သို့သော် ညဉ့်နက်ပိုင်း ရောက်၍  
ရဟန်းတော်များအား ထိနမိဒ္ဓ နှိပ်စက်  
သဖြင့် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းရာ၌  
အနည်းငယ် လစ်ဟင်းသွားတတ်ပါသည်။  
ထိုအခါ မေ့မျောနေသည့် လူမမာထံပါးမှ  
ညည်းညူသံ စတင်ကြားရပြီး အတန်ကြာ  
သော် လူးလွန်လာပါတော့သည်။ မေတ္တာ  
မခံယူရ၍ ထင်ပါသည်။ ရဟန်းတော်များမှ  
တဖန် ကြောင့်ကြုစိုက်ကာ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း  
ကို စီးဖြန်းသည်နှင့် စက္ကန့်အနည်းငယ်  
ကြာလျှင်ပင် ညည်းညူသံ တဖြည်းဖြည်း  
တိုးတိတ်ညင်သာလာပါသည်။ တစ်ခဏ  
ကြာသော် လူးလွန်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ  
ငြိမ်သက်သွားသဖြင့် ပို့သသည့် မေတ္တာကို  
ခံယူနေသည်ဟု ယူဆနိုင်မည်ထင်ပါသည်။

မေ့မျောနေသည့် လူမမာသည်  
မေတ္တာပို့သခြင်းကို ခံယူလျက်ပင် နံနက်  
(၄)နာရီ (၁၀)မိနစ် အချိန်တွင် သွေးပေါင်  
ချိန် တစ်စတစ်စကျလာပါသည်။ ထို့နောက်  
နှလုံးခုန် တဖြည်းတဖြည်း မှေးမှိန်ပြီး  
ငြိမ်သက်အေးချမ်းစွာဖြင့် ဘဝတစ်ပါးသို့  
ကူးပြောင်းသွားရှာပါသည်။

ကြောက်စရာကောင်းသည့် အသည်းရောဂါက ဦးတင်ထွန်း၏ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို အကြမ်းတမ်း အရက်စက်ဆုံး နှိပ်စက်သွားနိုင်ခဲ့ပါသော်လည်း ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အားကျစရာ ကောင်းလောက်အောင် တည်ကြည် ငြိမ်သက်စွာဖြင့် ဘဝတစ်ခု၏ နိဂုံးကို ရင်ဆိုင်သွားနိုင်ခဲ့ပါသည်။

**အသည်းရောဂါရှင်တစ်ဦး၏  
ဘဝဆည်းစာ (၂)**

ရန်ကုန်မြို့ ပုဇွန်တောင်မှ ဒေါ်ယဉ်ထွေးသည် အသည်းစီပိုး Hepatitis C ရောဂါကြောင့် နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်နေသည်မှာ ငါးနှစ်ကျော်ခန့် ရှိနေပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဆေးမြန်မာဆေးသာမက အမျိုးမျိုးသော ဆေးမီးတို များဖြင့်လည်း ကုသနေပါသည်။ သို့သော် သိသိသာသာ တိုးတက်မလာဘဲ အသားအရောင် ညိုညစ် ခြောက်သွေ့လာပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အပြား တစ်လက်မပြားခန့် အဝိုင်းရှိသည့် အနီရောင်အကွက် Spider များ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာပါသည်။ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ အိပ်စက်မပျော်ခြင်းနှင့် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းအပါအဝင် အစာမကြေ ရင်ပြည့်ရင်ကယ် ဖြစ်ခြင်းတို့သည်လည်း ရောဂါလက္ခဏာအဖြစ် ထပ်ချပ်မကွာ လိုက်ပါလာကြပါသည်။

မတ်လ ဒုတိယပတ် ၁၂ ရက်နေ့တွင် ရုတ်တရက် ဗိုက်ထဲလေနာသလို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားလာရသဖြင့် ရန်ကုန်ဆေးရုံ

ကြီးသို့ ပို့ဆောင်ကာ အထူးခန်းတွင် ကုသမှု စတင်ပါသည်။ သို့သော် ဆေးရုံရောက်ပြီး နာရီပိုင်းအတွင်း၌ပင် သတိမေ့မျောသွား ရှာပါသည်။ မိမိကြားသိလာရသည့် တယ် လီဖုန်း သတင်းမှာ ဤမျှသာဖြစ်ပါသည်။

ဉာတိပဝါရီတအဖြစ် မိမိအတွက် ဆွမ်း သင်္ကန်း ကျောင်း ဆေး အစစလှူဒါန်း နေသည့် ဒါယိကာမကြီးနှင့် သေမင်းတမန် အသည်းရောဂါ၏ နောက်ဆုံးချိန်၌ ရင်ဆိုင် ရလတ္တံ့သော အဆိုးဆုံးအခြေအနေကို ယခင်ယခင်ကလည်း အကြိမ်ကြိမ် ဆွေး နွေးခဲ့ဖူးပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယခု လည်း ဆေးရုံသို့ သွားရောက်ကာ တရား စကားများ ပြောကြားပေးရပါမူ ကောင်းပေစွ ဟု တွေးမိကာ ဆေးရုံသို့သွားရန် ပြင်ဆင် ပါသည်။

စာဖတ်သူအနေဖြင့် အသည်းရောဂါ ခံစားရကာ ခုတင်ပေါ်တွင် မေ့မျောနေသည့် လူမမာဒါယိကာမကြီး၏ ပုံရိပ်ကို စာဖတ် နေရင်းမှပင် မျက်စိထဲ ပုံပေါ်နေလောက်ပြီ ဟု ထင်ပါသည်။ မိမိ၏စိတ်အာရုံ၌လည်း တယ်လီဖုန်းသတင်း ကြားရစဉ်ကပင် ပုံပေါ် နေပါသည်။ စာဖတ်သူ၏ ပုံရိပ်နှင့် မိမိ ပုံရိပ်သည် အမှန်တကယ် ဆေးရုံခုတင်ပေါ် က အခြေအနေနှင့် တူညီကောင်းမှ တူညီ မည် ထင်ပါသည်။

အကြောင်းမှာ မိမိဆေးရုံကြီးသို့ ရောက်ရှိချိန်တွင် လူမမာ၏ ညည်းညူသံကို လူမမာမမြင်ရခင် ဓါတ်လှေကားအတက်

ပြင်ပ ဝရန်တာစကြိုလမ်းက စတင် ကြားနေရပါသည်။ အခန်းထဲ ရောက်သောအခါ၌ အလွန်အမင်းပင် အံ့ဩ တုန်လှုပ်မိပါသည်။ ကိုယ်တစောင်းလဲ့ကာ နှာခေါင်း၌လည်း ပိုက်တန်းလန်း၊ လက်မောင်း၌လည်း ပိုက်တန်းလန်း၊ ဆီးပိုက်လည်း တန်းလန်းဖြစ်နေပါသည်။ အောက်ဆီဂျင်ဗူးကို ခေါင်းရင်းထားကာ အသက်ရှူနိုင်ရန် ကူညီပေးနေသည့်တိုင် နှာခေါင်းဖြင့် အသက်ရှူရသည်မှာ အားမရဖြစ်ကာ ပါးစပ်ဟ၍ အငမ်းမရ အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်နေရှာပါသည်။

ပါးစပ်ထဲတွင် ကွမ်းယာ ဝါးထားသည့်ပမာ ရဲနေသဖြင့် ရုတ်တရက် နားမလည်ဘဲဖြစ်သွားရပါသည်။ အကြောင်းမှာ မေ့မျောနေသည့် လူမမာသည် ကွမ်းယာကို အဘယ်သို့ ဝါးနိုင်မည်နည်း။ သို့ဖြစ်ပါ၍ လူနာစောင့် သမီးကြီးအားမေးရာ-

“အသည်းရောဂါကြောင့် သွေးတွေ ကျဲနေပါတယ်ဘုရား၊ ဒါကြောင့် သွားဖုံးအပါအဝင် ဒွါရအားလုံးကနေ သွေးတွေ ယိုနေပါတယ်ဘုရား၊ ခုလို အခြေအနေ ဆိုးသွားတာ ကိုးရက်ရှိသွားပါပြီဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ မေမေ့ကို ပြုစုရင်လည်း လက်အိတ်စွပ်ပြီး ပြုစုဖို့ ဆေးရုံက ညွှန်ကြားထားပါတယ်ဘုရား၊ ဗိုက်ကလည်း တဖြည်းဖြည်းနှင့် ဖောင်းလာပါတယ်။ မျက်နှာနှင့် ခေါင်းကလည်း ရောင်ရမ်းလာပြီး အကြီးကြီးဖြစ်လာပါတယ်။ တကိုယ်လုံး အသားအရောင်လည်း မည်းညစ် သွား

ပါတယ်ဘုရား။ ဒီရက်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ  
 မေမေ့ရဲ့ရုပ်ရည်က ပြောင်းသွားလိုက်တာ  
 မကြည့်ရက်စရာပါဘုရား” ဟု နွမ်းလျ  
 သည့် မျက်နှာ၊ မျက်ရည်များဖြင့် ပြည့်နေ  
 သည့် မျက်လုံး၊ တုန်ခါပြီး ယူကြုံးမရ ဖြစ်  
 နေသည့်အသံဖြင့် ရှည်လျားစွာ လျှောက်  
 ထားအပြီး မေ့မောနေသည့် မေမေ၏  
 ပါးစပ်ထဲမှ စီးကျလာသည့် သွေးကျဲကျဲကို  
 တစ်ရှူးဖြင့် အသာအယာ သုတ်ပေးပြီး  
 သူ၏မျက်နှာပေါ်မှ မျက်ရည်ကို လက်ကိုင်  
 ပုဝါဖြင့် သုတ်ပါသည်။ ပြီးမှ လက်အိတ်  
 စွပ်ရမည်ဟု ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်ကို  
 သတိရဟန်တူပါသည်။ မိခင်ကို ချစ်ခင်  
 သနားသည့်ဇောကြောင့် ညွှန်ကြားချက်ကို  
 သတိမရဘဲ ဖြစ်သွားဟန်တူပါသည်။

စကားပြောနေစဉ် ကာလ တစ်  
 လျှောက်လုံး လူမမာ၏ ကျယ်လောင်သည့်  
 ညည်းညူသံကို လွှမ်းနိုင်ရန် အသံကို  
 အနည်းငယ်မြှင့်၍ ပြောနေရပါသည်။ မေ  
 မော့ကာ ကျယ်လောင်စွာ ညည်းညူ  
 နေသည့် မေမေ၏ နားနားသို့ ကပ်ကာ-

“မေမေ ဘုန်းဘုန်း ကြွလာတယ်  
 မေမေ” ဟု လေးငါးကြိမ်ခန့် အော်ပြော  
 သော်လည်း အနည်းငယ်မျှပင် တုန်ပြန်  
 လာခြင်း မရှိပါ။ ပကတိ ဟောင်းနွမ်း ညစ်  
 ပတ်ပေရေကာ ရေဖြင့် စိုစွတ်နေပြီး မလှ  
 မပ၊ မထိချင် မကိုင်ချင်လောက်သည်ထိ  
 ပေပွနေသော ဖွဲပြာအိတ်ကြီးကြီး ဆေးရုံ  
 ခုတင်ပေါ် တင်ထားသည့်နှယ် ဆင်ဆင်  
 တူနေပါတော့သည်။

မိမိအပေါ် ကျေးဇူးများခဲ့သည့် ဒါယိကာမကြီးအား အခါတိုင်းကဲ့သို့ တရားစကား တစ်ခွန်းတစ်ပါဒမျှပင် မပြောပြနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေပါပကောဟု တွေးနေရာမှ ရုတ်တရက် သတိရလိုက်သည်မှာ “အသက်လည်း ရှူနေသေးတယ်၊ နှလုံးလည်း ခုန်နေသေးတယ်၊ ကိုယ်ငွေ့လည်း ရှိနေသေးတယ်၊ စကား ပြန်မပြောနိုင်ပေမယ့် သူ သိကောင်းသိနိုင်ဦးမှာပါ။ ဒါဆိုရင်တော့ မေတ္တာပို့ရင် ရနိုင်သေးတယ်၊ ငါ ကျေးဇူးပြုနိုင်တာ ဒီတစ်ခုတော့ ရှိသေးတာပဲ” ဟု တွေးမိကာ မေ့မျောနေသည့် လူမမာနှင့် တစ်တောင်ခန့် အကွာတွင် ကုလားထိုင်ပေါ်ထိုင်ကာ မေတ္တာပို့သပေးနေပါသည်။ မိမိ၏မေတ္တာသည် မေ့မျောနေသည့် လူမမာထံသို့ ရောက်မရောက် မသိပါ။ ထိရောက်၏ မထိရောက်၏ ဟူ၍လည်း မသိပါ။ ဝိနည်းစည်းကမ်းဘောင်အတွင်းမှ လုပ်ပေးနိုင်သည်မှာ ဤမျှသာ ရှိသဖြင့် ဤအတိုင်း ဆောင်ရွက်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ငါးမိနစ်ခန့် ကြာမည်ဟု ထင်ပါသည်။ ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး၏ အခန်းကျဉ်းထဲ၌ ကျယ်လောင် ပြင်းထန်လှသည့် ညည်းညူသံကြီး အနည်းငယ် ညင်သာလာပါသည်။ ထပ်မံ၍ ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့်သာသာတွင်မူ ညည်းသံ ပို၍ ပို၍ တိုးတိတ်ညင်သာလာပါသည်။ ရောက်စအချိန်ထက် ညည်းသံ ကြားနေရသည်မှာ ထက်ဝက်မက သက်သာရာ ရနေတော့သည်။ ထူးထူးခြားခြား

မဟုတ်ပါ။ အမှတ်မထင်ပင် ဖြစ်ပါသည်။  
ဆွမ်းချိန်လည်း နီးပြီဖြစ်သဖြင့် ကပွိယနှင့်  
အတူ ထွက်လာခဲ့ရာ ဓါတ်လှေကား ရောက်  
သည်အထိ မိသားစုတို့က လိုက်ပို့ကြပါသည်။  
မျက်နှာ ညှိုးလျနေသည့် မိသားစုတို့ကို  
သင့်တော်ရာ တရားစကားဖြင့် နှုတ်ခွန်း  
ဆက်ကာ ပြန်လာခဲ့ပါသည်။

အခါအခွင့် သင့်ဦးမည် ဆိုလျှင်မူ  
သံဝေဂဖြစ်စရာ မေ့မော့နေသည့် လူမမာ  
ကို နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် တွေ့ချင်ပါသေး  
သည်။ သို့သော် ထိုအခွင့်အရေးကို မိမိအား  
သေမင်းက မပေးတော့ပါ။ အကြောင်းမှာ  
ဒါယိကာမကြီးသည် ထိုညသန်းခေါင်ကျော်  
အချိန်တွင် သေဆုံးသွားရှာလေပြီ။

မိသားစုဝင်များစိတ်ဝယ် အနည်းငယ်  
ဖြေသာခဲ့သည်မှာ ဆေးရုံ၏ လူနာဆောင်  
အထိသာမက ဓါတ်လှေကားအထိ ကိုးရက်  
လုံးလုံး နေ့ရောညပါ မနားတမ်း ကြားနေ  
ခဲ့ရသည့် ညည်းညူသံကြီးမှာ ထိုနေ့  
နံနက်ပိုင်းမှ စတင်ပြီး ကွယ်လွန်သွားသည့်  
သန်းခေါင်ကျော်အထိပင် မကြားရတော့ဘဲ  
ညင်ညင်သာသာဖြင့် တစ်ဘဝ ဇာတ်သိမ်း  
သွားကြောင်း မျက်ရည်များဖြင့် ဝမ်းနည်း  
ဝမ်းသာ လျှောက်ကြပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါရှင်တစ်ဦး၏  
ဘဝဆည်းစာဝတ္ထု (၃)

မလေးရှားယောဂီချန်သည် ရင်သား  
ကင်ဆာဖြစ်သဖြင့် ၁၉၈၉ခုနှစ် ဧပြီလ  
(၂၂)ရက်နေ့တွင် ခွဲစိတ်ကုသမှုကို ခံယူခဲ့  
ပါသည်။ သူမကို ကင်ဆာရောဂါ မနှိပ်စက်  
ခင် တစ်နှစ်အလိုခန့်က ဝိပဿနာတရား  
စတင် အားထုတ်ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ခွဲစိတ်ပြီးသုံးနှစ်ကျော် ၁၉၉၂ ခုနှစ်၊  
ဇူလိုင်လတွင်မူ ချောင်းအလွန်မင်းဆိုးလာ  
ပါသည်။ ဆေးစစ်ရာတွင် အဆုပ်ကင်ဆာ  
ဖြစ်နေပြီး ကုသရန် ခက်ခဲသည့်အဆင့်ကို  
ရောက်နေကြောင်း၊ အသက်ရှင်နေရဦးမည့်  
ကာလမှာ လပိုင်းသာကျန်တော့ကြောင်းကို  
ဆရာဝန်က ချန်၏အမျိုးသားကို ပြောကြား  
ပါသည်။ ထိုအချိန်၌ ချန်သည်ဆေးရုံဝရန်  
တာ၌ စကြိုလျှောက်နေပါသည်။

“အဆုပ်ကင်ဆာ ဖြစ်နေပြီလို့သွား  
ပြောပြတော့ ခေါင်းတစ်ချက်ငြိမ့်တယ်၊ ပြီး  
တော့ ‘ကံတရားအတိုင်းပဲလေ’ လို့အေးအေး  
ဆေးဆေးပြောပြီး စကြိုဆက်လျှောက်နေ  
တယ်”

ရက်အတန်ကြာသော် နာကျင်  
ကိုက်ခဲမှု ပြင်းထန်လာပါသည်။ ဆရာဝန်  
များက မော်ဖိန်းကဲ့သို့သောဆေးကို ပေးပါ  
သည်။ သို့သော် ယောဂီချန်သည် ဆေးဝါး  
ကို ငြင်းပယ်ကာ ပြင်ပ လိမ်းဆေးမျှကိုသာ  
လိမ်းပါသည်။ “စိတ်ကြည်ကြည် လင်လင်  
မရှိမှာ စိုးရိမ်လို့ အနောက်တိုင်းဆေးတွေ

မသုံးချင်ဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ ရောဂါရင့်  
လာတော့ နေ့ည မအိပ်နိုင်ရှာဘူး။ ဘယ်  
အချိန်ကြည့်ကြည့် တရားအားထုတ် နေပါ  
တယ်။ နောက်ဆုံးနာရီအထိ သတိကောင်း  
တယ်။ ဆုံးဖို့တစ်နာရီအလိုမှာ သားအငယ်  
က ‘မေမေ သား ကျောင်းကပြန်ရောက်ပြီ’  
လို့ ပြောတာကို ခေါင်းငြိမ်ပြနိုင်သေးတယ်”

ဤမလေးရှား ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိ  
သားစုသည် နေကောင်း ကျန်းမာစဉ်ကပင်  
တရားအားထုတ်လေ့ရှိသည့် မိသားစုဖြစ်ပါ  
သည်။ “ကျွန်တော်တို့ မိသားစုတွေက  
‘တစ်နေ့နေ့ ဒို့တတွေ ခွဲခွာရမယ်နော်’  
ဆိုတာကို မကြာခဏ သတိပေးပြောဆိုလေ့  
ရှိခဲ့ပါတယ်” ဟု ချန်၏အမျိုးသား မစ္စတာ  
ဘီလီက ပြောပါသည်။

ယောဂီချန်သည် ဒီဇင်ဘာလ (၁၈)  
ရက်နေ့ ညနေ ၄ နာရီ၊ ၁၅ မိနစ်တွင်  
ကင်ဆာရောဂါ၏ ဝါးမျိုမှုကို၊ ဝိပဿနာ  
တရားအသိ မလွတ်ဘဲ ငြိမ်းချမ်းသည့်  
စိတ်ဖြင့် မတုန်မလှုပ် တည်ငြိမ်အေးချမ်း  
သည့် မျက်နှာဖြင့် ရင်ဆိုင်သွားခဲ့ပါသည်။<sup>၁</sup>

**မေ့မော့နေသူကို သေပြီဟုထင်ကာ  
သင်္ဂြိုဟ်သည့်ဝတ္ထု**

ညောင်ဦးမြို့ ဂန့်ဂါရွာသား မောင်  
ပြားသည် တစ်ရွာတည်းနေ မကြည်အောင်  
နှင့် အိမ်ထောင်ရက်သားကျကာ မိရိုးဖလာ  
တောင်သူလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်နေပါသည်။

၁။ Loving and Dying by Visuddhacara(1998)

တစ်နေ့ သူ၏ယာခင်းမှ ရွာအပြန် မှောင်ရီ ပျိုးအချိန်၌ မြွေဆိုးတစ်ကောင်၏ အကိုက် ခံရရှာပါသည်။ ရွာရောက်သော် မြွေဆိပ် တက်ကာ မောင်ပြားခမျာ မေ့မျောသွားရှာ ပါသည်။ တစ်ရက်မှသည် နှစ်ရက်တိုင် မေးမရ ခေါ်မထူး လှုပ်လည်း မနိုးတော့ သဖြင့် တစ်ရွာလုံးက မောင်ပြားသေပြီဟု ဆိုကာ အသုဘ အခမ်းအနားအတွက် မဏ္ဍပ်ထိုး၊ ဧည့်သည် ဧည့်ခံနိုင်ရန် ချက် ပြုတ်ပြီး ညပိုင်း အသုဘအိမ်၌ ဖဲရိုက်ကြ ပါသည်။

သုံးရက်ထားပြီး ဂန့်ဂါရွာ သူသာန် ပို့ကာ မြေမြှုပ် သင်္ဂြိုဟ်ကြပါသည်။ အခေါင်း မြေကျင်းထဲချကာ မြေစိုင်းခဲများ အခေါင်း ဖုံးပေါ် စတင်၍ ကျလာချိန်၌ သေဆုံးသူ မောင်ပြား၏ ဦးလေး ဦးကံကောင်းက-

“မောင်ပြားရေ ငဲ့တူရေ ရက်လည်တဲ့ နေ့ သာဓုခေါ်ရအောင် ငါတို့နဲ့ ရွာကို လိုက်ခဲ့ဟေ့” ဟုခေါ်လေသည်။ ဤသည် မှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဟု စာဖတ်သူမှ ထင်မှတ် ပေလိမ့်မည်။ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ထက် သဘာဝကို ကျော်လွန်သည့် ဖြစ်ရပ်အဖြစ် ဆယ်စုနှစ် ပေါင်းများစွာကြာမှ ပေါ်ပေါက်၍ လာပါ သည်။

ဂန့်ဂါရွာသား ကိုပြားသည် ၁၉၄၈ ခုနှစ်၊ မေလ(၇)ရက်နေ့တွင် မြွေကိုက်ခံရ၍ သေဆုံးခဲ့ပါသည်။ သေဆုံးပြီးနောက် တစ်နှစ်ကျော်ခန့်အကြာတွင် ဦးယွန် + ဒေါ်သန်းမေမှ သားလှရတနာ ဖွားမြင်ပါ

သည်။ အမည်ကို မောင်သန်းဝင်းဟု မှည့်  
ခေါ်ပါသည်။ မောင်သန်းဝင်း တီတီတာတာ  
ပြောနိုင်သည့် အရွယ်တွင် သူ၏ အတိတ်  
ဘဝဖြစ်စဉ်ကို အသေးစိတ် ပြောကြား  
လာပါသည်။

သေဆုံးပြီး (၆)လခန့် ရွာပြင်၌  
တစ္ဆေဘဝဖြင့် နေခဲ့ရကြောင်းနှင့် အမေ  
ဗိုက်ထဲ (၁၀)လ စုစုပေါင်း တစ်နှစ်ခွဲခန့်  
ကြာခဲ့သည်ကို ဦးသန်းဝင်းမှ တွက်ပြပါ  
သည်။ သူ့အိမ်ရှေ့၌ မဏ္ဍပ်ထိုးသည်ကို  
လည်းကောင်း၊ ရွာထဲမှ လူအများ သူတို့အိမ်  
မသာစောင့်လာကာ ည ဖဲရိုက်သည်ကို  
လည်းကောင်း၊ ဧည့်သည်များသဖြင့် အိမ်  
ကြမ်း ကျိုးကျသည်ကိုလည်းကောင်း၊ သူ၏  
အလောင်းကို အခေါင်းထဲ ထည့်သည်ကို  
လည်းကောင်း၊ အခေါင်းထမ်းပြီး ဆော့ကစား  
သည်ကိုလည်းကောင်း၊ သရဏဂုံ တင်နေ  
သည့် အသံကိုလည်းကောင်း၊ မြေကျင်းထဲ  
အခေါင်း ထည့်သည်ကို လည်းကောင်း၊  
ဦးလေးက “မောင်ပြားရေ ငါ့တူရေ ရက်လည်  
တဲ့နေ့ သာဓုခေါ်ရအောင် ငါတို့နဲ့ လိုက်ခဲ့  
ဟေ့” ဟု ခေါ်သံကိုလည်းကောင်း ကြားနေ  
မြင်နေ သိနေကြောင်း ပြောကြားပါသည်။

ဦးလေးကခေါ်သဖြင့် လိုက်ပါသွား  
ခဲ့ရာ ရွာအဝင် သစ်ပင်ကြီးကို ကျော်ပြီး  
လိုက်၍ မရတော့ကြောင်း ပြောကြားသဖြင့်  
“ဘာကြောင့် ရွာထဲကို ဝင်မရတာလဲ” ဟု  
မေးရာ သူ့ထက် တန်ခိုးဩဇာကြီးမားသည့်  
တစ္ဆေက သူ့ကို တားမြစ်ဟန့်တားနေသဖြင့်

ရွာထဲ မဝင်နိုင်ခဲ့ကြောင်းနှင့် ရွာအပြင် သစ်ပင်ငယ်ငယ်လေး၌သာ နေခဲ့ရကြောင်း၊ နေစရာ သစ်ပင်ကြီးကြီးပင် မရနိုင်ခဲ့သည်ထိ တစ္ဆေဘဝ၌ ဆင်းရဲခဲ့ကြောင်းကို အသေးစိတ် လျှောက်ထားပါသည်။

ဤနေရာတွင် ယူဆချက် သုံးခု ရှိလာပါသည်။ ပထမယူဆချက်မှာ မေ့မော့ နေသဖြင့် သူ၏နား၌ ကြားခဲ့သည်ကိုပင် ယနေ့ ပြန်လည်၍ ပြောကြားသောအခါ မြင်နေတယ်၊ သိနေတယ်ဟု ပြောခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဒုတိယ ယူဆချက်မှာ မြွေကိုက် သေဆုံးကာ ပြိတ္တာဘဝဖြင့် ထိုဖြစ်စဉ်များကို မြင်တွေ့ခဲ့သည်ကို ယနေ့ ပြန်လည်၍ ပြောကြားနေခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

နောက်ဆုံး တတိယယူဆချက်မှာ ဝိညာဉ် ထွက်သွားပြီး ရက်မလည်သေး သောကြောင့် အိမ်အနီးအပါး၌ နေခဲ့ရ သဖြင့် ထိုဖြစ်စဉ်ကို မြင်တွေ့ခဲ့သည်ကို ပြန်လည် ပြောကြားနေခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင် ကြောင်း ယူဆနိုင်ပါသည်။

ဤအဆိုသုံးရပ်အနက် နောက်ဆုံး တတိယအဆိုသည် ဘုရားဟော ထေရဝါဒ ပိဋကတ်တော်နှင့် မညီညွတ်သဖြင့် ပယ်ရ ပါမည်။ ဒုတိယအဆိုသည် မြွေကိုက်၍ သေသည်နှင့် ပြိတ္တာဘဝ ကူးပြောင်းကာ လူတွေလုပ်သမျှ ကြည့်နေ မြင်နေသည်ဟု ယူဆလိုပါက သုသာန်မှအပြန် ရွာထဲဝင်ခွင့် မရခဲ့သည့် ပြိတ္တာဘဝကို သာဓက ပြုရပါ

မည်။ ထို့ကြောင့် အလောင်းသယ်သွားစဉ် ကပင် ပြိတ္တာဘဝဖြင့် လိုက်ပါခွင့် ရတော့ မည် မဟုတ်ပေ။ သို့ဆိုပါလျှင် မြွေဆိပ် တက်ကာ မေ့မျောနေသဖြင့် နားဖြင့် ကြားခဲ့ ကြောင်း အဆိုကိုမူ ဆေးပညာ၏ တွေ့ရှိ ချက်နှင့်လည်းကောင်း မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာ တော်နှင့်လည်းကောင်း ကိုက်ညီပေသည်။

သို့သော် ဖြစ်စဉ်တစ်ခု စဉ်းစားရန် ကျန်ရှိနေပါသေးသည်။ မေ့မျောနေသည့် မောင်ပြားသည် သုသာန်ရောက်ပြီး “လိုက်ခဲ့ ဟေ့” ဟု ခေါ်သံကြားကာ လိုက်လာသည်ဟု ပြောပြသဖြင့် လိုက်လာသူမှာ ပြိတ္တာပင် မဟုတ်ပါလောဟူသည့် မေးခွန်းဖြစ်ပါသည်။

ဟုတ်ပါသည်။ သူသည် မေ့မျော နေသဖြင့် နားနှင့် ကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မြေစတင် ဖို့နေချိန်၌ မေ့မျောကာ ထမင်း မစား ရေမသောက်ရသည်မှာ နာရီမှသည် ရက်သို့ပင်ကူးလေပြီ။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ခွန်အား ကုန်ခန်းနေပြီး၊ မျှော်လင့်ချက် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားလည်း ကုန်ခန်းသွားလေပြီ။

“မောင်ပြားရေ ငါ့တူရေ ရက်လည် တဲ့နေ့ သာဓုခေါ်ရအောင် ငါတို့နဲ့လိုက်ခဲ့ ဟေ့” ဟူသည့် ဦးလေး၏အသံသည် သူ့ အတွက် ဤအချိန်၌ တစ်ခုတည်းသော အားထားရာ ကောက်ရိုးတမျှင်ဖြစ်လေပြီ။ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါဟူသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာတော်အရ လူ့ဘဝ စုတိစိတ်မှသည် ပြိတ္တာဘဝ ဥပပတ္တိပဋိသန္ဓေယူကာ လူ့ဘဝ သေ ပြိတ္တာတစ္ဆေဘဝဖြင့် အသုဘပို့သည့်

ဦးလေး၏ နောက်သို့ တစ္ဆေမောင်ပြား  
လိုက်ပါလာခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်  
ရွာအဝင်၌ တစ္ဆေကြီးများက သူ့ကို တားမြစ်  
ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

**သေတွင်းသေဝရောက်လေ  
တရားကို တိုး၍ အားထုတ်လေ**

ဘကြီးတော်မင်းတရားကြီး လက်  
ထက် ပဘာချောင်ဈာနလာဘီအရှင်မြတ်၏  
ခြေတော်ရင်းသို့ အရှင်သဒ္ဓမ္မာလင်္ကာရသည်  
ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ နည်းခံကာ တရား  
အားထုတ်တော်မူခဲ့ပါသည်။

အရှင်မြတ်သည် ထိနမိဒ္ဓကို တွန်း  
ထုတ်နိုင်စွမ်းရှိသည့် နိသဇ်ဓုတင်ကို အမြဲ  
ဆောင်တော်မူသည်။ သက်တော်ကြီးရင့်ကာ  
ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့လာသဖြင့် အနီးနေ  
တပည့်ကြီးများက ‘ဆရာတော်ဘုရား ပင်ပန်း  
လှပါပြီဘုရား၊ ရောဂါလည်း သက်သာလာ  
ပါတော့မည်။ နိသဇ်ဓုတင်ကို ခဏချထား  
ကာ ကျန်းမာလာသောအခါမှ ဆက်လက်  
အားထုတ်ရန် သင့်ပါမည်ဘုရား’ ဟု  
တောင်းပန် လျှောက်ထားကြပါသည်။  
ဆရာတော်ထံပါးမှ လေသံသဲ့သဲ့မျှဖြင့်-

‘တပည့်တို့ နိသဇ်ဓုတင်ကို အဓိဋ္ဌာန်  
ကြောင့်သာ ဆောင်သည်မဟုတ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း  
ဟူသည် သေခါနီးလေ ဖိ၍ ကြိုးစားရလေ  
လုပ်ရသည်။ ရောဂါမရှိသူပင် ပေါင်ကို  
ကျောက်တုံးနှင့်ထုကာ ဝေဒနာ လုပ်ယူကြရ  
ဖူးသည်။ ရောဂါကို ခုခံနိုင်သည်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း

တရားတစ်ခုသာရှိသည် တပည့်တို့၊ သေခြင်း  
တရားကား အဆန်းမဟုတ်။ ဘုရားရဟန္တာ  
များသော်မှ လွန်ဆန်နိုင်ရိုး မရှိပြီ’ ဟု  
မိန့်တော်မူပြီးနောက် အတန်ကြာ အမော  
ဖြေကာ ‘တပည့်တို့၊ ငါတို့ကို မြတ်နိုးလျှင်  
အခုလို သေအံ့ဆဲဆဲ ဖြစ်နေချိန်မှာ အား  
မထုတ်ရဖူးသေးသော တရားများ ဖြစ်ပေါ်  
စေရန်သာ တိုက်တွန်းကြ၊ အားထုတ်ဆဲ  
တရားများကိုကား လျော့ပါး ဆုတ်ယုတ်  
အောင် မတားမြစ်ချင်ကြပါနှင့်’ ဟုနောက်ဆုံး  
စကားကို မိန့်ကြားတော်မူကာ မကြာမြင့်မီ  
မှာပင် စုတိကမ္မဇရုပ် ချုပ်ငြိမ်းကာ ခန္ဓာဝန်  
သိမ်းတော်မူပါသည်။<sup>၁</sup>

**တရားရှင်ပုဂ္ဂိုလ်များ**

**နေမကောင်းလေ တရားရှုမှတ်ရလေ**

ပခုက္ကူနယ်တစ်ခွင်၌ ရဟန္တာဟု  
 ကျော်ကြားခဲ့သည့် ပခုက္ကူသံပုံစေတီတောရ  
 ဦးကိတ္တိ (အေဒီ ၁၈၄၂-၁၉၂၆) အရှင်  
 သူမြတ်အား ဆရာတော် ဦးကြည်ဟူ၍  
 အသိများလေသည်။ ဆရာတော်ကြီးသည်  
 သက်တော် (၇၈)နှစ်တိုင် တောထဲ တစ်ပါး  
 တည်း တောရဆောက်တည်ကာ နေပူမိုးရွာ  
 မရွှောင် ဆွမ်းခံတော်မူလေသည်။ ဓုတင်  
 အကျင့်ကိုလည်း မြတ်မြတ်နိုးနိုး ကျင့်တော်  
 မူခဲ့ပါသော်လည်း သူတော်ကောင်းများ၏  
 အကျင့်မြတ်ကို အတူနေ တပည့်ကပင်

---

၁။ ဓမ္မာစရိယဦးဌေးလှိုင်၏ ရဟန္တာနှင့်  
 ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ (နဝမအကြိမ်-၁၉၉၃)

သိရန် ခက်ခဲလှသဖြင့် မှတ်တမ်းမှတ်ရာ ထင်ထင်ရှားရှား မကျန်ရစ်ခဲ့ပေ။

သက်တော် (၈၄) နှစ် ရောက်သော် ဇရာဗျာဓိ ဖိစီးလာသဖြင့် အရိုးပေါ်အရေ တင်ကာ အကြောပြိုင်းပြိုင်းထလျက် ရှိပေ သည်။ ဆေးဝါး အမျိုးစုံသော်လည်း ရောဂါ အခြေအနေမှာမူ ထူး၍ သက်သာလာခြင်း မရှိပေ။

ရောဂါမည်မျှ ပြင်းထန်စေကာမူ ခုတင်ပေါ်ကျောခင်း၍ ကျိန်းစက်တော်မူ သည်ကို မတွေ့ရဘဲ ငုတ်တုတ်ထိုင်လျက်သာ နေတော်မူပါသည်။ လျောင်းစက်တော်မူ ပါရန် လျှောက်ကြားပါသော်လည်း ဆရာတော် ကြီးမှ ခေါင်းခါကာ ပယ်မြစ်တော်မူပါသည်။

ငါးရက်တာ ကာလတိုင် အစာ အာဟာရ မဝင်တော့သဖြင့် သီတင်းသုံး နေတော်မူသည့် ခုတင် ညောင်စောင်းကို ကျောင်းရိပ်လွတ်ရာသို့ ရွှေ့စေတော်မူပါသည်။ တပည့်၏ကျောင်း ဖြစ်သဖြင့် ဝိနည်း လမ်း ကြောင်းအရ သံသယ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိ၍ လည်း ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ လွင်တီးခေါင်၌ နေခြင်းဟူသော အဗျောကာသိကမူတင် အတွက်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုခုတင် ပေါ်၌ ထိုင်လျက်သား ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပြုကာ နေတော်မူပါသည်။ စကားပြောဆိုခြင်းလည်း မရှိတော့ပေ။

ပကတိ သာမန်လူတို့ကား ပြင်းထန်  
သော ရောဂါဝေဒနာ တစ်စုံတစ်ရာ ခံစား  
ရသော် အနားတွင် အဖော် များများရှိနေမှ

ဂရုစိုက်ဖော် ရသည်၊ ညည်းတွားနေမှ သက်  
သာသည်၊ လဲလျောင်းပြီး အနားယူမှ အားရှိ  
သည်၊ အစာများများဝင်မှ ကျန်းမာသည်  
ဟု နားလည် ယူဆကြပါသည်။

ဘုရားရှင်၏ တရားတော် အလိုနှင့်  
ကား ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်နေပါတော့  
သည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အလိုတော်ကား  
နေမကောင်းလေ တရားရှုမှတ်ရလေ ဖြစ်  
ပါသည်။ တစ်သက်တာလုံး လဲလျောင်းကာ  
မကျိန်းစက်ဘဲ အသက်တစ်ရာကျော်ခဲ့သည့်  
မထေရ်သူမြတ်များ၊ ဆွမ်းကို တစ်နေ့လုံး  
နေမှ တစ်ထပ်တည်းသာ ဘုဉ်းပေးတော်မူ  
ကာ အသက်တမ်းထက်ပင် ကျော်လွန်ကာ  
အသက်ရှည်ခဲ့သည့် ထေရ်ရှင်များ သာသနာ  
တော်၌ များစွာရှိပါသည်။

ဆရာတော်ကြီးသည်လည်း အရှင်  
မဟာကဿပ၊ အရှင်ဗာကုလထေရ်မြတ်ကြီး  
တို့ ကဲ့သို့ပင် ညောင်စောင်းပေါ်၌ ထိုင်လျက်  
ငုတ်တုတ် ၁၉၂၆ ခု ဇွန်လ(၃၀) ရက်နေ့  
ည၌ (၂)နာရီအချိန်တွင် ကမ္မဇရုပ် ချုပ်ငြိမ်း  
တော်မူလေသည်။<sup>၁</sup>

**တပည့်များ ဒုက္ခပိုမည်ကို စိုးရိမ်၍  
သုသာန်သွားနှင့်သည့်ဆရာတော်**

လှေသင်းမင်းကျောင်းဆရာတော်  
ကြီး(၁၈၅၃-၁၉၂၆)သည် လှေသင်းအတွင်း  
ဝန်မင်း ဆောက်လှူသည့် ပိမာန်ဘုံသာ  
ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးတော်မူလေသည်။

၁။ ဓမ္မာစရိယဦးဌေးလှိုင်၏ ရဟန္တာနှင့်  
ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ (နဝမအကြိမ်-၁၉၉၃)

ဆရာတော်ကြီးသည် တစ်ပါးသူ တာဝန် တက်မည်ကို အထူးပင် လိုလားတော်မမူပေ။

တစ်ရံရောအခါကာလ ဝမ်းသက် ရောဂါ ကပ်ရောက်သဖြင့် အားအင်ကုန်ခန်း နေတော်မူပါသည်။ ညသန်းခေါင်ကျော် အချိန်တွင် တပည့်တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ အသိပေးခြင်းမရှိဘဲ သုသာန်သို့ တစ်ရွေ့ တစ်ရွေ့ ကြွသွားတော်မူသည်။

နံနက် နေမြင့်သည့်တိုင် ဆရာတော် ကြွမလာမှ အပူတပြင်း ရှာဖွေကြရာ ဝတ် ချက်ရွာ၏ သုသာန်မြေပုံတစ်ခုကို ခေါင်း စိုက်ကာ ခွေလျောင်းနွမ်းရိနေသည်ကို ဖူးတွေ့ကြရပါသည်။ အကျိုးအကြောင်းကို လျှောက်သောအခါ-

“အင်း-ငါ့တပည့်များ ငါ့အတွက် လူနာပြုစုရာ သေလျှင်သုသာန်ပို့ရာ ဒုက္ခ အပိုတွေ ဖြစ်ကြရမှာ စိုးသကွယ့်” ဟု မိန့် တော်မူပါသည်။

**ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နောက်ဆုံးအချိန်**

ကျေးဇူးရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော် ဘုရားကြီးသည် ၂၀၀၂ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ (၂၀)ရက်နေ့တွင် ဘဝဇာတ် သိမ်းတော်မူခဲ့ ပါသည်။ ထိုနေ့မတိုင်ခင် တစ်ရက်အလို နိုဝင်ဘာလ(၁၈)ရက်နေ့ ညဦးပိုင်းတွင် မိမိ သီတင်းသုံး နေထိုင်ရာ တောရကျောင်းသို့

---

၁။ ဓမ္မာစရိယဦးဌေးလှိုင်၏ ရဟန္တာနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ (နဝမအကြိမ်-၁၉၉၃)

ပြန်မည့်အကြောင်း လျှောက်ထားရန် ဆရာ  
တော်ဘုရားကြီးထံတော်ပါး ရောက်ရှိစဉ်  
ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ မိမိကို အခါတိုင်း  
ဖူးရစဉ်ကကဲ့သို့ပင် နွေးထွေးစွာ ကြင်နာစွာ  
ဖြင့် သြဝါဒစကားများစွာ မိန့်တော်မူပါသည်။

“ဆေးရုံမှာ သွေးသွင်းတာ အကြာ  
ကြီးပဲ၊ ခုတင်ပေါ်မှာ လှဲနေပြီး ဆရာတော်  
ဦးဇောတိကရဲ့ ငြိမ်းချမ်းခြင်း တရားကို  
ငါးနာရီကြာတဲ့အထိနာခဲ့တယ်” ဟု မိန့်တော်  
မူပါသည်။ ထိုအခါ မိမိက “ဆရာတော်ကြီး  
ဘုရား တရားခွေက (၄၅) မိနစ်စာပဲ ရှိမယ်  
ထင်တယ်ဘုရား” ဟု လျှောက်ထားရာ  
ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ-

“ဟုတ်တယ် တိတ်ခွေကို ဟိုလှည့်  
နာလိုက်၊ ဒီလှည့်နာလိုက်နှင့်ပဲ ငါးနာရီ  
ပြည့်သွားတယ်” ဟု ညာဘက်လက်ဖြင့်  
လှည့်လည်ဟန်ပြတော်မူကာ မိန့်ကြားတော်  
မူပါသည်။ မိမိအလွန်သိချင်သည့် မေးခွန်း  
ကို မေးရန် ကြံကြိုက်လာသဖြင့် မျက်နှာ  
တော်ကို မော့ကာဖူးကြည့်ရာတွင် မကျန်းမာ  
သော်လည်း အလွန် ရွှင်လန်းနေသည်ကို  
ဖူးတွေ့နေရပါသည်။

“ဆရာတော်ကြီးဘုရား မဟာမြိုင်  
ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ ငြိမ်းချမ်းခြင်းတရားကို  
နာရင် ဘုရားတပည့်တော် အိပ်ပျော်တဲ့  
အကျိုးကိုပဲ ရပါတယ်ဘုရား၊ အခြား အကျိုး  
တရားများရှိရင်လည်း သိပါရစေဘုရား” ဟု  
လျှောက်ထားရာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ

“စိတ်ကခန္ဓာမှာပဲနေတယ်၊ ခန္ဓာကနေ မက္ခာ ဘူးလေ” မထင်မှတ်ထားသည့် အံ့ဩဖွယ် ရိုးရှင်းသည့် အဖြေကို နာကြားခဲ့ပါသည်။

ဤကျောင်း ဤအခန်း ဤနေရာ လေးတွင် ဝိနည်းဆိုင်ရာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုင်ရာ ရင်ထဲမရှင်းမလင်းသည်တို့ကို ထံတော်ပါးသို့ အကြိမ်များစွာ လျှောက်ထားခွင့် ရခဲ့ဖူး သည်ကို ပြန်လည်၍ အမှတ်ရပါသော်လည်း ထိုနေ့ ညဦးကမူ မိမိဘဝအတွက် ဆရာတော် ဘုရားကြီးထံပါး နောက်ဆုံး ဖူးတွေ့ခွင့်၊ နောက်ဆုံး လျှောက်ထားမေးမြန်းခွင့်ပါတကား ဟု ထိုစဉ်အချိန်ကာလ၌ မတွေ့မိခဲ့ပါ။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ-

“နေမကောင်းတော့မှ တရား အား ထုတ်မယ်ဆိုရင် မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ နေကောင်း တုန်းက အားထုတ်ထားတဲ့ အခံရှိနေမှ နေမကောင်းလည်း ဆက်ပြီး တရားအားထုတ် နိုင်တယ်” ဟူ၍လည်းကောင်း “သေခါနီး အထိ သိနေတဲ့ စိတ်လေးနှင့် နေလို့ရှိရင် ရပါတယ် ဦးခေမာ ငြိမ်းအေးမှုကိုတော့ ကိလေသာက ဘာမှ မလုပ်နိုင်ဘူးလေ”

တစ်သက်တာ မေ့မရနိုင်သည့် အဆုံးအမကို တပည့်အား ချီးမြှင့်ပေးသနားတော်မူပါသည်။

ဤသို့ အနှစ်သာရပြည့်ဝပြီး နက်နဲ သည့် တရားတော်များကို မိမိအား ဆိုဆုံးမ တော်မူလေ့ရှိသည့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး သည် ဘဝ၏ နောက်ဆုံးအချိန်ကိုလည်း မိမိ နားလည်နိုင်စွမ်း မရှိနိုင်လောက်သည့်

တရားအသိဖြင့်ပင် ဘဝဇာတ်သိမ်းတော် မူခြင်း ဖြစ်မည်ဟု ထင်မိပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား အနီး ကပ် ပြုစုနေကြသည့် ဆေးပညာရှင်များက နှလုံးခုန် ရပ်တန့်သွားသည့် ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ နှလုံးပြန်လည်ကာ နိုးလာစေရန် အထူး ကြောင့်ကြစိုက်၍ ဝိုင်းဝန်းပြုစုကြပါသည်။ အတန်ကြာသော် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ရပ်တန့်သွားသည့် နှလုံး ပြန်၍ အလုပ်လုပ်လာသည်ဟု သိရ ပါသည်။

ထိုအခါ ဆရာလေး ဒေါ်ခယက ဖျော်ရည်ဆက်ကပ်လျှူဒါန်းခွင့် ရလေသည်။ ဇွန်းသေးဖြင့် နှစ်ဇွန်းခန့် ဘုဉ်းပေးတော် မူပါသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဖူးမြင် ရသည်မှာ အနည်းငယ် ပင်ပန်းတော်မူနေ သည့်နှယ် ထင်ရပါသည်။ ထိုစဉ် ဆရာတော် ဘုရားကြီး နှုတ်တော်မှ-

“ဒီလောက်ပြုစုကြရပြီ၊ တော်ရော ပေါ့နော်” ဟု မိန့်တော်မူပါသည်။ ညနေ (၃)နာရီ(၃၀) မိနစ်တွင် ဆရာတော် ဘုရား ကြီးသည် တပည့်များအပါအဝင် လောက ကြီးကို အပြီးတိုင် မျက်ကွယ်ပြုတော်မူပါ သည်။ ထိုအချိန်တိုင် မဟာမြိုင်တောရ ဆရာတော် ဦးဇောတိက၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်း တရားခွေမှ အသံမှာမူ ခန်းလုံးပြည့် နာကြား နေရဆဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဉာဏ်က ပူဆွေးမှုဖက် ပေးမသွားပါ

ကျေးဇူးရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော် ဘုရားကြီး လွန်တော်မူပြီး နောက်တစ်ရက် တွင် ကပ္ပိယဦးတင်ထွန်းမှ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်ဦးတေဇနိယထံပါး ချဉ်းကပ်ခါ အောက်ပါမေးခွန်းကို မဝံ့မရဲ မေးလျှောက် ခဲ့ပါသည်။ “ဆရာတော်ဘုရားကြီး ခုလို ရုတ်တရက် လွန်တော်မူသွားတော့ တပည့် တော် စိတ်ထိန်းလို့ မရလောက်အောင် ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုကို ခံစားနေရပါတယ် ဘုရား။ အရှင်ဘုရားကော သောကမဖြစ် ဘူးလားဘုရား? မနုမြောဘူးလား? ဝမ်း မနည်းဘူးလား? ဤမေးခွန်းအတွက် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဆရာတော်၏ အဖြေမှာ

“ကပ္ပိယဒကာကြီး ဦးဇင်းလည်း ပူဆွေးသောက ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးပြီး သောကဖြစ်နေတဲ့ စိတ်က တစ်ဖက်မှာ၊ ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ်က တစ်ဖက် မှာ၊ ကိလေသာက ပူတဲ့ဖက်ကို တစ်ခါတစ်ခါ ဆွဲချတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်က ပေးမသွားဘူး၊ ငြိမ်းအေးတဲ့ဖက်မှာပဲ နေစေပါတယ် ဒကာကြီး”

ကပ္ပိယဒကာကြီးသည် မိမိ သီတင်း သုံးရာ ရွှေဥမင်ဓမ္မသုခတောရကျောင်း၏ ရုံးခန်းဘေးရှိ (ဘီ)ဆောင် အောက်ထပ်သို့ အပြေးရောက်ရှိလာကာ အထက်ပါအကြောင်း အရာကို လျှောက်ထားပါသည်။

ပူဆွေး ငိုကြွေးမှု သောကပရိဒေဝ မီးများ မိမိစိတ်ဝယ် ကူးစက်မလာနိုင်ရန်

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စနစ်တကျ ရှုပွားထား  
သူ တစ်ယောက်၏ ဉာဏ်က ဤမျှ အတိုင်း  
အတာအထိ တားဆီးပေးနိုင်ကြောင်း  
ကြားသိရသောအခါ ဖော်မပြနိုင်သည့်အထိ  
အလွန်အမင်းပင် ကြည်နူး၊ အံ့ဩမိပါသည်။

ကြည်နူးရခြင်းမှာ မြတ်စွာဘုရား  
ရှင်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဒါန်းပါ  
ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လျှင် ရနိုင်မည့်  
အကျိုးတရားငါးပါးထဲတွင် တစ်ပါး ပါဝင်  
သည့် သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ  
ပူဆွေးငိုကြွေးမှုကို လွန်မြောက်နိုင်မည်  
ဟူသော အကျိုးတရားသည် သာသနာ  
တော် နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင့်ငါးရာကျော်  
ကြာခဲ့ပါသော်လည်း လက်တွေ့ အကျိုး  
ကျေးဇူး သက်ရောက်လျက်ရှိကြောင်းကို  
သိရသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အံ့ဩရခြင်းမှာ ရွှေ့မင်ဆရာတော်  
ဘုရားကြီး သွန်သင်ပေးတော်မူခဲ့သည့်  
သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး တရားတော်မြတ်သည်  
ဤမျှ အားကိုးနိုင်လောက်ကြောင်း လက်  
တွေ့ ကြားသိမြင်တွေ့ရသောကြောင့်ပင်  
ဖြစ်ပါသည်။

**တောက်တဲ့ကိုက်ခံရလျှင်  
သေတတ်သည့်နှင့် ရဟန်း၏သီလ**

ရဟန်းတော်များ လိုက်နာကြရသည့်  
ဝိနည်း၌ အသိသက်သေ ယောက်ျားသား  
မပါဘဲ မာတုဂါမနှင့် တစ်ခန်းထဲ အတူတကွ

မနေကောင်းကြောင်းကို လူသိများပါသည်။ သို့သော် ခြေလေးချောင်း သတ္တဝါတွင် အငယ်ဆုံးကြောင်မ၊ ခြေနှစ်ချောင်း သတ္တဝါတွင် ကြက်မ၊ ခြေမရှိသည့်သတ္တဝါတွင်မူ မြွေမနှင့် တစ်ခန်းထဲ မနေသင့်ကြောင်း အဋ္ဌကထာ၌ လာရှိပါသည်။ တောရနေသံဃာများက တောက်တဲ့မနှင့်လည်း နေရန်မသင့်ဟု ဝိနည်းအရာ ဂရုထားတော်မူသည့် ဆရာထေရ်မြတ်များ၏ အာစရိယသြဝါဒရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် တောက်တဲ့ဖြစ်စေ၊ မြွေကိုဖြစ်စေ ကျောင်းထဲတွင် တွေ့လျှင် အထီးဖြစ်က အာပတ်သင့်ရန် အကြောင်းမရှိသော်လည်း အမဖြစ်က အာပတ်သင့်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် မိမိသီတင်းသုံးရာ အခန်းထဲ ရောက်နေသည့် အန္တရာယ်ပြုနိုင်လောက်သော ထိုသတ္တဝါကို အထီးအမ အသို့ ခွဲခြားနိုင်တော့အံ့နည်း။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အထီးအမဟူသည့် သညာကို နှလုံးမသွင်းတော့ဘဲ ကြိုစားဖမ်းယူကာ ဘေးလွတ်ရာသို့ ပို့ဆောင်ကြရပါသည်။

တစ်ခုသော မိုးဦးကာလ မိုးဖွဲဖွဲကျနေသည့် ညဦးပိုင်း တရားနာအပြီး ကျောင်းသို့အပြန် ကျောင်း၏တံခါးအရောက် ထိုရဟန်းတော်အရှင် သီတင်းသုံးရာကျောင်းထဲမှ တောက်တဲ့အော်မြည်သံ ကြားရလေသည်။ တံခါးကို အသာအယာ ဖွင့်ကာ ဓါတ်မီးဖြင့် အသံလာရာသို့ ကြည့်ရာ ကလေးငယ်၏ လက်ဝါးပမာဏမျှ အရွယ်ကြီးသည့် တောက်တဲ့တစ်ကောင် ကျောင်း

အထဲရောက်ကာ ‘တောက်တဲ့အပေါင်းတို့ ငါတော့ နေရာကောင်းတွေ့ပြီဟေး၊ သင်တို့ လာကြပေတော့’ ဟူ၍ အသံပြုလေသလော မသိ၊ တံခါးအပြင်ဖက် မျက်နှာကျက်ပေါ်၌ သူထက်ငယ်သည့် တောက်တဲ့နှစ်ကောင်ကို တွေ့ရပြန်ပါသည်။ ပြင်ပမှ နှစ်ကောင် အရေးမကြီးသော်လည်း အတွင်းရောက် နေသည့် အကောင်ကြီးကိုမူ ယခုချက်ချင်း ပင် ဖမ်း၍ အပြင်ရောက်အောင် ပို့ရပေလိမ့် မည်။ ထို့ကြောင့် တောက်တဲ့ဖမ်းရေး စီမံ ကိန်းကို ချက်ချင်း စတင်လိုက်ရပါတော့ သည်။ တော၌နေသည့် သတ္တဝါတို့သည် သူတို့ မထင်မှတ်ထားသည့် အခြေအနေ အပြောင်းအလဲကို ကြုံရလျှင် မြေပွေးမှအပ ချက်ချင်း တုန့်ပြန်လေ့မရှိကြပေ။ စက္ကန့် ပိုင်းမှသည် မိနစ်ပိုင်းအထိ ကြောင်၍ ကြည့် နေတတ်ပါသည်။ သူတို့သည် ချက်ချင်း ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်ဟန်မတူပါ။

သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်မှာ ထွက် ပြေးရန် သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်ရန် ဖြစ်ပေ လိမ့်မည်။ တော၌ သီတင်းသုံးတော်မူသည့် အရှင်မြတ်များအနေဖြင့် ဤအချက်ကို ကောင်းမွန်စွာ သိတော်မူလေသည်။ ထို့ ကြောင့် မိမိတို့အတွက် ပြင်ဆင်ချိန်သည် စက္ကန့်ပိုင်းမျှသာ ရှိပေသည်။ ဤအချိန်တို အတွင်း၌ အလျင်အမြန် ဆောင်ရွက်ရပေ တော့မည်။

ယနေ့ည ဤသတ္တဝါ တစ်ကောင် ဖမ်းမိဘဲ သီတင်းသုံးရာကျောင်းထဲ တစ်မိုး

တစ်ကာအောက်၌ ပျောက်သွားပါသော်  
ကျောချကာ ကျိန်းစက်ရန် မဖြစ်တော့ပါ။  
တစ်ညလုံး မိုးအလင်း ငုတ်တုတ်ထိုင်ရ  
ပေတော့မည်။

ထိုအရှင်မြတ် အတွေ့အကြုံရှိပြီး  
ဖြစ်သဖြင့် လက်တစ်ဝါးခန့်ရှိသည့် သင်္ကန်း  
စဖြင့် တောက်တဲ့ကို အလွယ်တကူပင်  
လက်ထဲ ဖမ်းမိလိုက်ပါသည်။ မိုးရွာနေသော  
ကြောင့် မိုးစဲမှ ပြင်ပသို့ သွားလွှတ်မည်ဟု  
ကြံစည်ကာ တောက်တဲ့၏ဂုတ်ကို လက်ညှိုး  
နှင့် လက်မအကြား ကိုင်ကာ ကျွတ်ကျွတ်  
အိတ်ထဲ ထည့်လိုက်ပါသည်။ ထို့နောက်  
မိုးလွတ်ရာ တံစက်မြိတ်အောက်၌ ခေတ္တ  
ချိတ်ထားရန် တံခါးဖွင့်မည် အပြုတွင်  
ခွန်အားကြီးသည့် အကောင်ဖြစ်၍ မထင်  
မှတ်ဘဲ အိတ်ကို သူ့အမြီးဖြင့် ထိုးဖောက်  
လိုက်ပါသည်။

ကြောက်အားပိုနေရှာသည့် ထို  
တောက်တဲ့သည် အရှင်မြတ်၏ သင်္ကန်းမှ  
တဆင့် ကိုယ်ပေါ်သို့ အပြေးရောက်လာ  
ပါသည်။ သင်္ကန်းကို ခါချလိုက်သောအခါ  
ကျောင်းအတွင်း ကြမ်းပေါ်သို့ ကျလာပါ  
သည်။ တောက်တဲ့သည် ကျောင်းပြင်ပသို့  
မရောက်ရှိသေးသဖြင့် အရှင်မြတ်ပင်ပန်း  
သမျှ အရာမထင်လာသေးပါ။

အလင်းရောင်ဟူ၍ လက်ထဲမှခါတ်မီး  
အသေးလေး၏ အရောင်မျှသာရှိပြီး သီတင်း  
သုံးဖော် ရဟန်းတော်များလည်း မိုးရွာနေ  
သဖြင့် ကျောင်းထဲ၌ပင် ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ရှုပွားနေကြပေလိမ့်မည်။  
ယခုဖြစ်နေသည့် အခြေအနေ အရပ်ရပ်  
သည် တစ်စုံတစ်ဦးဦးကို မျှော်လင့် စောင့်  
စားရန် အချိန်မလုံလောက်တော့ပါ။

ထို့ကြောင့်ဒုတိယမိတ္တိ ထပ်မံကြိုးစား  
ရပေဦးတော့မည်။ လက်ဝယ်၌ သင်္ကန်းစ  
မရှိတော့ဘဲ တောက်တဲ့ ဖောက်ထွက်သွား  
သဖြင့် ပေါက်ပြဲနေသည့် ကျွတ်ကျွတ်အိတ်  
သာရှိပါသည်။ ပြင်ဆင်ချိန် အလွန်နည်း  
သောကြောင့်ထင့် မထေရ်သည် ထိုလက်  
ဝယ်ရှိ ပစ္စည်းဖြင့်ပင် တောက်တဲ့ဖမ်းရန်  
ကြိုးစားတော်မူပါသည်။

တွေတွေကြီး မျက်လုံးပြူးဖြင့် ကြောင်  
ကြည့်နေသည့် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ အကောင်  
ကို အလျင်အမြန် ဖမ်းရာတွင်မူ ဟန်ချက်  
တစ်ခု ပျက်သွားပါသည်။ လည်ကုပ်ကို  
မဖမ်းမိဘဲ ဝမ်းဗိုက်နှင့် လည်ကုပ်အကြား  
လည်ပင်းအောက်ပိုင်းနေရာ၌ ဖမ်းမိပါ  
သည်။ တောက်တဲ့သည် လက်ညှိုးနှင့်  
လက်မကြားရောက်ပြီး စက္ကန့်ပိုင်း အလွန်  
တွင် လက်ညှိုးထိပ်၌ ဆစ်ခနဲ နာကျင်မှုကို  
ခံစားလိုက်ရပါသည်။ သွေးများ စီးကျ  
လာသဖြင့် ဓါတ်မီးထိုးကြည့်ရာ ဝိနည်း  
သီလအရာ ဆောင်ရွက်စရာကိစ္စ ဆောင်  
ရွက်နေရင်း၌ တောက်တဲ့၏ အကိုက်ခံ  
လိုက်ရသည်ကို အရှင်မြတ် သိလိုက်  
ရကြောင်း မိန့်တော်မူပါသည်။

ထိုတောက်တဲ့ ဘေးကင်းနိုင်ရေး  
အတွက် ကျောင်းတံခါးကိုဖွင့်ခါ တံစက်မြိတ်

အပြင်ဘက်သို့ ကြွ၍ စွန့်တော်မူပါသည်။ ဓါတ်မီးတစ်ဖက် ထီးတစ်လက်ဖြင့် ပြန်လာရာလမ်းတစ်လျှောက် သွေးများ မြင်မကောင်းတော့ကြောင်းနှင့် ကျောင်းခန်းထဲ ရောက်ကာ လက်ကိုရေဆေးအပြီး အနာကို စစ်ဆေးကြည့်ရာတွင် ဒဏ်ရာကြီးပြီး နက်သောကြောင့် သွေးအထွက်များနေကြောင်းကို ဆင်ခြင်တော်မူလေသည်။

“ဘာဆေးလိမ်းပါသလဲဘုရား”

“အနာလိမ်းစရာ ထူးထူးထွေထွေ ဘာဆေးမှလည်း ကျောင်းမှာမရှိဘူး၊ ဒါကြောင့် ရေဆေးပြီး သွေးထွက်မလွန်အောင်လို့ လက်မထိပ်နှင့် ဖိထားလိုက်ပါတယ်”

“တောက်တဲ့မှာက အာစင်နစ်အဆိပ် ရှိတယ်လို့ ကြားဖူးတယ်ဘုရား၊ ဒါကြောင့် တောက်တဲ့ကိုက်ရင် သေတတ်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်၊ ဘယ်လိုများ ခံစားခဲ့ရပါသလဲဘုရား”

“လက်ကသွေးထွက်တာ တိတ်သွားတော့ ပထဦးဆုံး သတိရမိတာက ကျောင်းတွင်း ကျောင်းပြင်မက ရေအိုးစင်နားမှာ ကော၊ လမ်းမှာကော သွေးကွက်တွေ မြင်မကောင်းအောင်ကို ပွနေတယ်၊ အကယ်၍ အကောင်ကိုက်တာ အဆိပ်တက်ပြီး မေ့မျောပြီး ပျံလွန်သွားခဲ့သော် သွေးကွက်တွေကို မြင်ရသူတွေမှာ စိတ်မကောင်း ဖြစ်ကြပေလိမ့်မယ်၊ ပြီးတော့ မြင်ရသူတို့က ဒီဖြစ်စဉ်ကို ကောက်ချက် ချရာမှာလည်း လွဲမှားသွားပေလိမ့်မယ်၊ ဒါကြောင့် သွေးတွေ

ရေဆေးမှပဲလို့ တွေးမိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေဖလားနှင့် ရေယူပြီး ကျောင်းတွင်းနှင့် ကျောင်းအပြင် စင်္ကြံလမ်းပေါ်က သွေးကွက် တွေကို ဦးဆုံး ရေဆေးပါတယ်”

“ဒဏ်ရာက မနာဘူးလားဘုရား၊ ခေါင်းမမူးဘူးလားဘုရား”

“နာနေပါတယ်။ မခံမရပ်နိုင်တော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဒါကြောင့် ပုံမှန်အတိုင်း စာနည်းနည်းကြည့်တယ်၊ ဘုရားဝတ်တက်တဲ့ အထိ ကောင်းနေသေးတယ်၊ တရားထိုင် တော့မှ အဆိပ်က စတက်တယ်နှင့် တူပါတယ်၊ နေလို့သိပ်မကောင်းတော့ဘူး၊ နာတာလည်း ပြင်းထန်လာတယ်၊ တရားရှုတော့ ရှုနေပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်က နည်းနည်း မနိုင်မနင်း ဖြစ်ချင်လာတယ်၊ ညဉ့်လည်း အတော်နက်ပြီ၊ မေ့မလိုလို ဖြစ်ချင်တာနှင့် တူပါတယ်”

“ကျောင်းမှာရှိတဲ့ သံဃာတော် များထံ အကူအညီ မတောင်းဖြစ်ဘူးလား ဘုရား”

“တစ်ချက်တော့ သတိရလိုက်တယ် အကူအညီ တစ်ခုခုတောင်းရင် ကောင်း မလားလို့ပေါ့လေ၊ ဒါပေမဲ့ အားနာစရာကြီး၊ ညဉ့်နက်နေပြီ၊ မိုးကလည်းရွာနေသေးတယ်၊ မိမိပြဿနာကလည်း ကိုယ့်သီလကိစ္စ စင်ကြယ်ချင်လို့ လုပ်ဆောင်ရင်းက ဖြစ်တာ ဆိုတော့ သူများတွေသိရင် အလုပ်ရှုပ်ကြမယ်လေ၊ ဆေးရှာကြလိမ့်မယ်၊ ညတွင်းချင်း ဆေးရုံကို ပို့ချင် ပို့ကြလိမ့်မယ်၊ ဆေးရုံကို

ညသွားအိပ်ရမယ်ဆိုရင် အာပတ်သင့်ဖို့က များပါတယ်။ အာပတ်တန်းလန်းနှင့်တော့ မသေရဲပါဘူး။ အခုအချိန်အထိ မိမိရဲ့ ရဟန်းသီလကိုတော့ သံသယမရှိဘူးလေ စိတ်ရှင်းနေပါတယ်။ အနာကလည်း သေး သေးလေး၊ သွေးလည်း တိတ်သွားပြီ ခံနိုင် ပါသေးတယ်။”

“မခံမရပ်နိုင် ဖြစ်လာရင်ကောဘုရား”  
“အဲသလိုကြီး ဖြစ်လာတော့လည်း သည်းခံ ရမှာပါ။ နောက်တော့လည်း ကောင်းသွား တာပဲလေ”

“ကောင်းသွားလို့သာပေါ့ဘုရား၊ အဆိပ်ပြင်းတဲ့အကောင် ကိုက်မိတာဆို တော့ မကောင်းခဲ့ရင်ကောဘုရား၊ ပျံလွန် တော်မူမည်ဆိုရင်ကောဘုရား”

“ညခြင်း ပျံလွန်ရင်လည်း ဘာမှ မတတ်နိုင်ပါဘူး၊ လက်ခံရမှာပါ။ သွေးကွက် တွေကို ညကတည်းက ရေဆေးထားပြီးပြီ၊ သီလကိုလည်း သံသယမရှိဘူး၊ တရားလည်း အားထုတ်တတ်သလောက်၊ အားထုတ်နိုင် သလောက် အားထုတ်နေပါတယ်။ တရား အားထုတ်ရင်းနှင့်သေဖို့က အရေးကြီးတယ်”

**နတ်ပြည်ကိုလိုက်လာလိုပါက ဖေဖေလို ကုသိုလ်လုပ်ရန်မှာကြား**

သာသနာတော်၌ ဓမ္မကဥပါသကာ ကြီး၏ စုတေခါနီး မှတ်တမ်းမှာလည်း နောင်လာနောက်သားများအနေနှင့် မှတ် သားဖွယ်ရာ ဖြစ်ပါသည်။ ဥပါသကာကြီး

မမာမကျန်းဖြစ်ကာ အင်အားချိနဲ့လာသဖြင့် သံဃာတော်များ ထံတော်ပါးမှ တရားတော် နာကြားရန် ဆန္ဒ ပြင်းပြလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြတ်ဘုရားထံပါး လျှောက်ကြားကာ ရဟန်းများပင့်ပြီး မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်ကို နာကြားလေသည်။

သံဃာတော်တို့၏နှုတ်မှ ဟောကြားတော်မူသည့် တရားတော်ကို နာကြားနေစဉ် ဤပင် ဥပါသကာ၏ နှုတ်မှ ရုတ်တရက်-

“အာဂမေထ အာဂမေထ” “ဆိုင်းငံ့ကြပါကုန်လော့ ဆိုင်းငံ့ကြပါကုန်လော့” ဟု ပြောကြားလာပါသည်။ ဤစကားကို ထောက်ချင့်ကာ ဥပါသကာကြီးသည် တရားတော်နာရန် ဆန္ဒမရှိတော့သဖြင့် ဆိုင်းငံ့စေခြင်း ဖြစ်ပေမည်ဟု သံဃာတော်များနှင့် မိသားစုဝင်များက နားလည်ကြပေသည်။

ထို့ကြောင့် တရားဟောကြားနေသည့် သံဃာတော်များလည်း တရား ဟောကြားခြင်းကို ရပ်တန့်ကာ ဇေတဝန်ကျောင်းသို့ ပြန်ကြွ သွားကြပါသည်။ သားသမီး မိသားစုတို့လည်း ဝမ်းနည်း ပူဆွေး ငိုပွဲဝင်ကြလေသည်။ အတန်ကြာ မေ့မျောနေရှာသည့် ဥပါသကာကြီး သတိပြန်လည်လာပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် တရားဟောသံ မကြားရတော့ဘဲ သားငယ် သမီးငယ်များ၏ ငိုကြွေးသံကို ကြားရသဖြင့်-

“သင်တို့ ဘာကြောင့် ငိုနေကြတာလဲ၊ သံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့ထံပါးက တရားသံလည်း မကြားရပါလား” ဟု မေးမြန်း

ပါသည်။ ထိုအခါ သားသမီးများက-

“ဆိုင်းငံ့ကြပါဦး ဆိုင်းငံ့ပါဦးလို့ ဖေဖေ ပြောတာနှင့် သံဃာတော်များ ကျောင်းကို ပြန်ကြွသွားပါပြီ”

“ဖေဖေက နတ်ရထားတွေနှင့် ရောက်လာတဲ့ နတ်တွေကို စကားပြောနေမိ တာပါ။ သံဃာတော်များကို လျှောက်ထား တာ မဟုတ်ပါဘူး” ဟု ပြောကြားသဖြင့် သား သမီးများက-

“ဒါဆိုရင် ဖေဖေပြောတဲ့ နတ်ရထား နှင့် နတ်တွေက ဘယ်မှာလဲ” ဟု ဝိုင်း၍ မေးကြပါသည်။

“နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်က နတ်ရထား ခြောက်စီး ဖေဖေ့ကို အလှအယက် ခေါ်နေ ကြလို့ တရားနာရတာမှာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာတာနှင့် သူတို့ကို တားမြစ်တာပါ။ နတ်ရထားတွေ ကောင်းကင်ပြင်မှာ ရှိနေ တယ်။ သားတို့ သမီးတို့ မမြင်ကြဘူးလား”

“မမြင်ကြပါဘူး ဖေဖေ” ဟုပြောကြ သဖြင့် ဥပါသကာကြီးက-

“နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်ရှိတဲ့အနက် ဘယ်နတ်ပြည်က မွေ့လျော်ဖွယ် အကောင်း ဆုံးလဲ” ဟု မေးရာ သားသမီးများက-

“ဘုရားအလောင်းတော်များ မွေ့ လျော်ရာ တုသိတာနတ်ပြည်သာ အကောင်း ဆုံးပါ ဖေဖေ” ဟု ပြောကြသဖြင့်-

“အိမ်ထဲက ပန်းကုံးတစ်ကုံးယူပါ ပြီးရင် တုသိတာနတ်ပြည်က ရထားဦးမှာ ချိတ်ပါစေလို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြီး ကောင်းကင်ပေါ် ကို ပစ်ပါ” ဟု ဥပါသကာကြီးကပြောသဖြင့်

သားသမီးများက ပြောသည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ နတ်ရထားကို ဥပါသကာကြီးသာမြင်ပြီး သားသမီးတို့ကမူ ပန်းကုံးကိုသာ မြင်ကြလေသည်။ ထိုအခါ ဥပါသကာကြီးသည်-

“တုသိတာနတ်ပြည်ကို ဖေဖေသွားမယ် သားတို့ သမီးတို့ ဖေဖေအတွက် မစိုးရိမ်ကြပါနှင့် ဖေဖေထံပါး ရောက်လာချင်ရင်တော့ ဖေဖေလှပဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုကြပါကုန်လော့” ဟု မှာကြားကာ ဥပါသကာကြီးသည် လှူပြည်မှ နတ်ပြည်သို့ ပြောင်းရွှေ့ စံမြန်းလေသည်။<sup>၁</sup>

ဤပုံဝတ္ထုကို သာဓကပြုလျှင် လက်ရှိဘဝတွင် သူ့အသက်မသတ်၊ တစ်ပါးသူ ဥစ္စာမခိုး၊ သူ့အိမ်ရာမမှောက်မှား၊ လိမ်ညာမပြော၊ မူးယစ်ဆေးများမသုံးဘဲ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း စင်ကြယ်စွာဖြင့် နေသူများအဖို့ သေဆုံးခြင်းဟူသည် လက်ရှိဘဝထက် သာလွန်မြင့်မြတ်သည့် ဘဝကို ရရှိနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း သိသာပေသည်။

**အရှင်သာရိပုတ္တမထေရ်မြတ်ကြီး၏**

**အဆုံးအမစကား**

ပြင်းထန်လှသည့် အနာရောဂါတို့၏ နှိပ်စက်မှုကို ခံနေရရှာသည့် အနာထပိဏ်သူဌေး ဒါယကာကြီးအား အရှင်သာရိပုတ္တ

---

၁။ ယမကဝဂ်၊ ဓမ္မိကဥပါသကာဝတ္ထု၊ ဓမ္မပဒ (ပထမ)

မထေရ်မြတ်ကြီး ဆိုဆုံးမတော်မူခဲ့သော စကားသည် ရောဂါဘယကြောင့် စိတ်ညှိုးငယ်သူများအတွက် အားတက်စရာ ဖြစ်နိုင်သဖြင့် မှတ်သားစရာ ကောင်းလှပေသည်။ မေ့မျောနေသည့် လူမမာကိုလည်း အနား၌ ထိုင်ကာ ပြောပြသင့်သည့် တရားစကား ဖြစ်ပေသည်။ သူတို့ပြုခဲ့ဖူးသည့် ကောင်းမှုတို့ကို ဤအချိန်၌ ပြန်လည်၍ ပြောပြကာ သတိပေးနိုင်လျှင်လည်း စိတ် ကြည်လင်မှု ရနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အနာထပိဏ်သူဌေးအား “ဒါယကာ သူဌေး သင်ဟာ ဘုရား တရား သံဃာတော် အပေါ် မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်မှု ရှိနေတယ်။ ခုလို ကြည်ညိုတဲ့သူဟာ တွေးမိတိုင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရပါတယ်။ သေလွန်ရင်လည်း အပါယ်ငရဲ မရောက်ပါဘူး”

“ပြီးတော့ အသိမှန်၊ အတွေးမှန်၊ အပြောမှန်၊ အလုပ်မှန်ပြီး အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမူပါ မှန်ကန်တဲ့ ဒါယကာကြီး အနေနှင့် အပါယ်ငရဲရောက်ဖို့ မရှိပါဘူး။ ဒါကို တွေးမိတိုင်းလည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။ ဝမ်းမြောက်တဲ့စိတ်ကြောင့် ခံစားနေရတဲ့ အနာရောဂါတွေ တစ်ခဏချင်း ငြိမ်းအေးစေနိုင်ပါတယ်။”

“သဒ္ဓါသီလနှင့် ပြည့်စုံတဲ့သူရဲ့ အသက်ရှင်နေတာဟာ အချည်းအနီး မဖြစ်ပါဘူး” လို့

မထေရ်မြတ်ကြီးက ဟောကြားတော်မူလိုက်သည်နှင့်ပင် အနာထပိဏ် သူဌေး၏ ခန္ဓာ၌ ခံစားနေရသည့် ရောဂါဝေဒနာများ

နောက်ဆုတ်ကာ သက်သာရာ ချမ်းသာရာကို ရရှိပါသည်။<sup>၁</sup>

**ကင်ဆာရောဂါကို ရဲရင့်စွာ  
ရင်ဆိုင်သွားခဲ့သည့် ဝိပဿနာယောဂီ**

နေပြည်တော် ရန်ကင်းတောရမှ ကပ္ပိယဒကာကြီး ဦးခန့်ဖြူသည် ကျောင်း၏ ဝေယျာဝစ္စလည်း လုပ်ပြီး ဝိပဿနာတရားကိုလည်း ကြိုးစားအားထုတ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓစာပေဆိုင်ရာ ဗဟုသုတလည်း အတော်အတန် ရှိသူဖြစ်သဖြင့် သူ့အားထုတ်၍ သိလာသည့် တရားအတွေ့အကြုံများကို လူနားလည်လွယ်သည့် စကားလုံးဖြင့် တိတိကျကျ ပြောပြတတ်လေသည်။

သူသည် အသက်(၇၁)နှစ် ကျော်ပြီး (၃) လ စွန်းသောကာလတွင် လည်ပင်း၏ ညာဘက်ခြမ်းတွင် အကြိတ် ရှည်ရှည် သေးသေးတစ်ခု ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာပါသည်။ နာကျင်မှု အထူး မသိသာဘဲ ဖိကြည့်ရာတွင်မူ မာတောင့်တောင့် ဖြစ်နေသဖြင့် ဆေးရုံသွားဆေးစစ်ရာ ကင်ဆာအကြိတ်ဖြစ်ကြောင်း သိလာရပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါဟူသည် ခြောက်လထက် ပို၍ အသက်ရှင်ရန်အကြောင်း မရှိတော့ကြောင်းကို အားလုံး အသိပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် တစ်ဖက်က ဆေးကုသရင်း တစ်ဖက်ကလည်း သေခြင်းကို ရင်

---

၁။ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်  
ပထမအနာထပိဏ္ဍိကသုတ် (နှာ-၃၃၄)

ဆိုင်တတ်ရန် တရားကိုသာ ကြိုးစား အား ထုတ်နေပါသည်။

“အားထုတ်ထားတဲ့တရားက အသေ စိတ်ချရပါမလား ဒကာကြီး” “အစပိုင်း နာတဲ့ အခါမှာ အနာက ပြင်းထန်လွန်းတော့ တရား နည်းနည်း လွတ်ပါတယ်ဘုရား” “ဘယ်လို လွတ်တာလဲ”

“နာလွန်းလို့ပါဘုရား ငါ့မှာမှဖြစ်ရ လေခြင်း၊ ငါ့မှာမှ ကံဆိုးမိုးမှောင် ကျလေခြင်း၊ ပျောက်တော့မယ် မထင်တော့ဘူး စတဲ့ အတွေးထဲမျောသွားရင် နာတာက ပိုဆိုး သွားတယ်ဘုရား၊ အခုနောက်ပိုင်းတော့ မှဆိုး စိုက်သင် ဆိုသလိုပဲ ခံစားနေရတဲ့ ဒီရောဂါ ဆိုးကြီး အကြောင်းကို နည်းနည်း ပိုသိလာ သလိုပါပဲဘုရား၊ စိတ်လည်း ထားတတ် လာတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာတာ ကတော့ အရင်အတိုင်း ဖြစ်ပေမယ့် စိတ်က အရင်လိုနာတဲ့နောက် ပြာယာခတ်ပြီး လိုက် မသွားတော့ပါဘူးဘုရား”

“အာတုရကာယဿ မေ သတော စိတ္တံ အနာတုရံ ဘဝိဿတိ ကိုယ်မှာ နာသော်လည်း စိတ်မှာ မနာစေပါစေနှင့်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ ဒေသနာ တော်အတိုင်း ညီညွတ်သွားတာပေါ့”<sup>၁</sup> ဦးခန့်ဖြူ၏ နောက်ဆုံးနေ့ နံနက်ပိုင်းတွင် တပည့်တစ်ပါးကို စေလွှတ်ကာ “ကပ္ပိယ ဒကာကြီးကို တရားဟောပေးလိုက်ပါ” ဟု

---

၁။ ဆရာတော်ဦးဇောတိက(မဟာမြိုင်တောရ)၏ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ထိတိုင်းသိပါစေ

မှာကြားပါသည်။ ဆောင်ရွက်ရန်တာဝန်ကို ဆောင်ရွက်ပြီး တပည့်က ကျောင်းကိုပြန်လာ ခဲ့ရာ ကျောင်းမုခ်ဦးရောက်ရန် (၁၀) မိနစ်ခန့် အလိုတွင် ကပွိယဒကာကြီး ဆုံးသွားရှာပါ သည်။

“တပည့်တော် ဟောပြောနေတဲ့ တရားကို ဒကာကြီးနားလည်ကြောင်း မျက်လုံး က တစ်ဆင့် ပြောပြခဲ့ပါတယ်တုရား၊ လည်ပင်း အနာကြောင့် အစာနှင့်ရေ မဝင်တော့တဲ့ အတွက် အားအင်ချိနဲ့ပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရိုး ပေါ် အရေတင် ဖြစ်နေကြောင်း၊ သေရန် အသင့်ဖြစ်နေပြီ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဟောကြား ပေးသည့် တရားကို နားလည် လက်ခံကြောင်း၊ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း” တို့ကို လက်အုပ် မချီနိုင်ချီနိုင်ဖြင့် ချီကာ မျက်လုံးမှတစ်ဆင့် ပြန်ကြားကြောင်း အသေးစိတ် လျှောက်ထား ပါသည်။ ရောဂါရပြီး (၆)လကျော်ကာလ ၂၀၁၀ ခုနှစ် ဇွန်လ (၂၅)ရက်နေ့တွင် ကပွိယကြီးသည် ငြိမ်းချမ်းစွာဖြင့် ဘဝ တစ်ပါးသို့ ကူးပြောင်းသွားပါသည်။

**သေခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရာတွင်  
ညင်သာလှသည့် တရားသမား**

ကျောင်းအမကြီးသည် “သေခါနီးရင် တရားဘယ်လို အားထုတ်ရမလဲ” ဟု မကြာ ခဏ မေးလေ့ရှိပါသည်။ သေခြင်းကို ဂုဏ် သိက္ခာရှိရှိ ရင်ဆိုင်လိုသည့် ကျောင်းအမကြီး သည် အသက် (၃၀)ကျော်က စတင်ကာ တရားအားထုတ်လာခဲ့ရာ ယခုအသက် (၆၀) ရှိနေပါသည်။ ဝိပဿနာ တရား

အားထုတ်ရန် မွေ့လျော်သူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။

“နွေစဉ်ဘဝမှာ ဝိပဿနာတရားနှင့် နေတာကပင် အသေပြင်ဆင်နေတာ ဖြစ်ကြောင်း၊ သေခါနီးမှာလည်း အခုလိုပဲ ခန္ဓာမှာ ပေါ်လာတာကို သိသိရင်းနှင့်ပဲ သေခြင်းကို ရင်ဆိုင်သွားရမှာဖြစ်ကြောင်း”

မဟာမြိုင်ဆရာတော် ဦးဇောတိက မှ ထိုစဉ် ဆရာတော်သီတင်းသုံးနေထိုင်လျက်ရှိသည့်ကျောင်း၏ ကျောင်းဒါယိကာ မကြီးအား ဆိုဆုံးမပေးတော်မူပါသည်။ အားထုတ်နေသည့် တရားလမ်းစဉ်၌ တွေ့ကြုံရတတ်သည့် အခက်အခဲများကိုလည်း လမ်းညွှန်ဖြေရှင်းပေးတော် မူလေ့ရှိပါသည်။

ထိုနေ့နံနက်ပိုင်းတွင် ဘုရားသောက်တော်ရေချမ်းကပ်ခါ ဘုရားစင်ရှေ့တရားထိုင်နေရာမှ ဇက်ထိုးသဖြင့် ကလေးတစ်ယောက်ခေါ်ကာ ဇက်ကြောနှိပ်ခိုင်းပါသည်။ အရွယ်ရလာသဖြင့် ဤကဲ့သို့ပင် ရံဖန်ရံခါ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါသည်။ သမီးကြီး အိမ်ပေါ်တက်လာကာ “အမေ နေကောင်းလား” ဟုမေးရာ တရားထိုင်ရင်းမှ လက်ကာပြပါသည်။

“အမေနေရတာ မကောင်းရင်လည်း တုံးလုံးလဲ့နေပါလား” ဟုပြောပြီး သင်ဖြူးဖျာနှင့် ခေါင်းအုံး အနားချကာ လှဲအိပ်နေစေပါသည်။ ထို့နောက် “အမေ့ ကြည့်ရတာ နေသိပ်ကောင်းဟန် မတူဘူး၊ ဆရာဝန်ခေါ်မှပဲ” ဟုတွေးမိပြီး အိမ်နှင့် တစ်ခေါ်သာသာဝေးသည့် ဆေးခန်းမှ

ဆရာဝန်ကို ပင့်လာပါသည်။ ဆရာဝန် အိမ်ပေါ်ရောက်ပြီး စမ်းသပ်ရာတွင် သေဆုံး နေသည်မှာ မိနစ်အတန်ပင် ကြာခဲ့ပြီ ဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။

ဝိပဿနာတရားဖြင့် ထုံမွမ်းကာ  
အသေပြင်ဆင်ထားသူများ အဖို့မှာမူ  
အနားမလှူကပင် သေဆုံးသွားသည်ကို  
မသိနိုင်လောက်အောင်ပင် သိမ်မွေ့လှပါ  
တကား။

**ကျန်းမာစဉ်ကပင် ဝိပဿနာတရားကို  
လေ့ကျင့် အားထုတ်ထားသင့်ပါသည်**

သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်မြတ်ကို စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပွားများ အားထုတ် ထားသည့် ယောဂီဖြစ်စေ၊ အားမထုတ် ထားသူဖြစ်စေ ဘဝါ ဘဝ၏ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးကြောင့် ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာရ၍ နာတာရှည် လူမမာဘဝဖြင့် မေ့မျောကာ အိပ်ရာထက် လဲလျောင်းနေစေကာမူ ထို လူမမာသည် ကြားနိုင်သည်၊ တွေးတော ကြံစည်နိုင်ပါသည်။

သို့ဆိုလျှင် ထိုထိုအတွေးပေါ် မှ တည်ပြီး ခံစားမှုများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ခံစားမှုရှိနိုင်မည်ဆိုလျှင် နှစ်သက်သဘောကျ သည့် ကောင်းသည့် ခံစားမှု (သောမနဿ) ဖြစ်စေ၊ မနှစ်သက် သဘောမကျသည့် မကောင်းသည့်ခံစားမှု (ဒေါမနဿ)ဖြစ်စေ၊ အလယ်အလတ်ခံစားမှု (ဥပေက္ခာ)ဖြစ်စေ ဖြစ်ခွင့် ရှိနေပါသည်။

ကာယကံရှင်၏ အလေ့အကျင့်ပေါ် မူတည်ပေသည်။ နေကောင်း ကျန်းမာနေ သည့် ကာလကပင် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ရန် လည်း လေ့ကျင့်ခွင့် ရှိပါသည်။ လောဘ ဒေါသ စသည့် စိတ်ကို ညစ်ညူး ပူလောင် စေသည့် ကိလေသာဖြစ်ရန်လည်း လေ့ကျင့် ခွင့် ရှိပါသည်။

သို့သော် ပုထုဇဉ်အဖို့ လောဘ ဒေါသဖြစ်ရန် အထူး လေ့ကျင့်နေရသည် မဟုတ်ပါ။ ဉာဏ်ဖြစ်ရေး အတွက်သာ ကြောင့်ကြစိုက်ကာ လေ့ကျင့်ပေးရပါသည်။ ကြုံတွေ့လာသည့် အာရုံများပေါ်၌ နား လည် သဘောပေါက်ရန်နှင့် လက်ခံနိုင်ရန် များစွာ လေ့ကျင့်ရပါမည်။

“ဤအဖြစ်ဆိုးမျိုး ငါ့မှာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်” “ငါ့မှာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်” ဆိုသည်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်သင့်ပါသည်။

လေ့ကျင့်မထားသည့်သူအဖို့ ကြုံ ကြိုက်လာသော လောကဓံဆိုးကို မည်သို့ တုန့်ပြန်မည်နည်း။ သတိမေ့မျောနေသူ ဖြစ်စေ၊ သတိရှိနေသူဖြစ်စေ “ငါ့မှာမှ ဖြစ်ရလေခြင်း” “ငါ့မှာမှ ဖြစ်ရပေလေ” ဟု ဝမ်းနည်းပူဆွေး ငိုကြွေးကာ မျက်ရည် စိုစွတ်နေသည့် မျက်လုံးဖြင့် ရင်ဆိုင်ရပေ တော့မည်။

ဖန်ခွက်တစ်လုံး ပိုင်ဆိုင်ထားသူအဖို့ ဖန်ခွက်မကွဲခင်ကပင် ဤဖန်ခွက်၌ ကွဲတတ် သည့်သတ္တိ အပြည့်ရှိသည်ဟု တင်ကြိုကာ လက်ခံထားရပါမည်။ ယနေ့ မကွဲသေးခြင်း

မှာ ကွဲရန် အကြောင်းမပြည့်စုံသေးသော  
ကြောင့် ဖြစ်သည်ကိုလည်း ထဲထဲဝင်ဝင်  
နားလည် သဘောကျ လက်ခံထားရပါမည်။

ထိုနည်းအတူ ဤခြေ၊ ဤလက်၊  
ဤမျက်လုံး၊ ဤခန္ဓာကိုယ်ကောင်ကြီးသည်  
နာတတ်သည်၊ ကျိုးပဲ့တတ်သည်၊ အနာ  
ရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်တတ်သည်၊ လေဖြတ်  
တတ်သည်၊ မေ့မော၍လည်းသွားတတ်သည်။  
တစ်နေ့ အသည်းအသန် လူမမာဘဝကိုလည်း  
ရောက်နိုင်သည်ကို ကြိုတင် လက်ခံထားရ  
ပါမည်။ ယနေ့ မနာ မကျိုး မပဲ့ မမေ့မောဘဲ  
ကောင်းနေသည်မှာ ထိုထို အခြေအနေ  
ဆိုးသို့ ရောက်ရန် အကြောင်းမပြည့်စုံသေး  
သောကြောင့် ဖြစ်သည်ကို ထဲထဲဝင်ဝင်  
သဘောကျ လက်ခံထားနိုင်ရပါမည်။

တစ်နည်းဆိုရလျှင် ယနေ့ မိမိခန္ဓာ  
ကိုယ် အပါအဝင် အခြေအနေအရပ်ရပ်  
တည်တံ့ကောင်းမွန်လျက် ရှိနေသည်မှာ  
ပျက်ရန်အကြောင်း မပြည့်မစုံသေးသော  
ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော်  
ကောင်းမွန်နေရန်အကြောင်း ပြည့်စုံနေသေး  
သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ထပ်မံ၍ တစ်နည်းပြရသော် ယနေ့  
မိမိတို့ အသက်ရှင်နေခြင်းမှာ သေဆုံးရန်  
အကြောင်း မပြည့်စုံသေးသောကြောင့်  
ဖြစ်ပါသည်။ သေဆုံးရတော့မည် ဆိုလျှင်  
လည်း အသက်ရှင်သန်နေရန် အကြောင်း  
ကုန်ဆုံးသွားပြီဖြစ်၍ သေဆုံးခြင်း ဖြစ်ပါ  
သည်။

ကျန်းမာစဉ်ကပင် ဤကဲ့သို့ ထဲထဲ  
ဝင်ဝင် လေ့လာကာ နှစ်သက် သဘောကျ  
လက်ခံထားနိုင်သူအဖို့ ဘဝ၏ အဆိုးဆုံး  
သော အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် မေ့  
မော့နေသည်ဖြစ်စေ၊ သတိရှိလျက်ပင်  
ဖြစ်စေ ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် စိတ်ဓာတ်ခွန်အား  
အပြည့် ရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

**ယောမင်းကြီး၏ သေခြင်း**

မန္တလေးမြို့တည် နန်းတည် ပဉ္စမ  
သင်္ဂါယနာတင် ဘဝရှင် မင်းတုန်းမင်း  
တရားကြီးနှင့် သားတော် သီပေါမင်း  
အရှင်တို့ထံ ခစားခဲ့သည့် မြန်မာပညာရှိ  
ယောမင်းကြီး ဦးဘိုးလှိုင်ဆိုလျှင် မကြား  
ဖူးသူရှားပေသည်။ ယောမင်းကြီး၏ သေဖို့  
ပြင်ခြင်းကား ဤသို့တည်း။ ဦးဘိုးလှိုင်၏  
သူငယ်ချင်း ဦးတူဆိုသူသည် စစ်ကိုင်းမြို့  
တွင် နေပါသည်။ ဦးဘိုးလှိုင်သည် ဦးတူကို  
အိမ်သို့ခေါ်၍ ဤသို့ တိုင်ပင်ပြောကြား  
လေသည်။

“မောင်တူရေ-မင်းနဲ့ငါဟာ သူငယ်  
ချင်း၊ များစွာချစ်ကျွမ်းဝင်သူများ ဖြစ်ကြ  
တယ်။ ငါ့ကို မင်းကြီးလို့ စိတ်ကစွဲပြီး  
ရိုသေခြင်း၊ ဘုရားထူးခြင်းမပြုနှင့်၊ ကျောင်း  
မှာ နေတုန်းကလို ဘိုးလှိုင်လို့ပဲခေါ်ပါ။  
မင်းကိုလည်း မောင်တူလို့ပဲခေါ်မယ် သူငယ်  
ချင်း၊ ကျောင်းသားစိတ်မျိုးနဲ့ စကားပြောပြီး  
ငါ့အနားမှာ တစ်လလောက် နေပါကွာ၊  
မင်းသားမယားစားသုံးဖို့ ငွေဒင်္ဂါး (၂၀၀)

ကျပ်ကို လူကြုံနဲ့ ပို့ပေးလိုက်၊ ငါ့ကို မင်း  
ကျွေးချင်တာကျွေး ငါစားမယ်၊ မင်းပြောတာ  
ငါနားထောင်မယ်၊ ဒီအခန်းထဲကို ဝန်ကတော်  
မှအစ ဘယ်သူမှ မဝင်စေနှင့်”

ဦးဘိုးလှိုင်နှင့် ဦးတူ သူငယ်ချင်း  
နှစ်ယောက်သည် ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ  
နေစဉ်ကကဲ့သို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းစာများကို  
တစ်ယောက်တစ်လှည့် ရွတ်အံကြသည်။  
ရံခါ ရယ်စရာများ ပြောကြသည်။ နေ့စဉ်  
ညအိပ်ခါနီး၌ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ နေစဉ်  
ကကဲ့သို့ ပြိုင်ဆို၍ ဘုရားဝတ်တက်ကြသည်။  
ဦးတူအား မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကို ရွတ်  
ဆိုခိုင်းပြီး နာယူသည်။ ပြီးလျှင် သာဓုခေါ်၍  
အိပ်သည်။ ယင်းသို့ နေလာခဲ့ရာ တစ်လ  
ပြည့်မြောက်သည့်ည ကျရောက်လာသော  
အခါ-

“မောင်တူရေ ကနေ့ ငါ စောစော  
အိပ်မယ်ကွယ်၊ မင်းငါ့ကို သတိပဋ္ဌာန်  
တရားတော်နှင့် ရွတ်ဆိုသိပ်ပါကွယ်။ ငါ  
တရားနာရင်း အိပ်ပါရစေ၊ မနက်သုံးချက်တီး  
ကျော်တဲ့အခါ ငါ့ကို နှိုးပါကွယ်”

ဟု မှာထား  
ပြောကြား၍ အိပ်လေသည်။ ဦးတူကလည်း  
ပြောသည့်အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်  
ကို ရွတ်ဖတ်နေသည်။ သုံးချက်တီးကျော်၍  
နှိုးသောအခါ ဦးဘိုးလှိုင်မှာ မနှိုးတော့ပြီ၊  
လက်နှင့် ကိုင်ကြည့်ရာ ကိုယ်မှာ တောင့်တင်း  
အေးစက်လျက် သေဆုံးနေလေသည်။

ဤကား ရှေးမြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာ  
ဥပါသကာကြီးများ၏ ဘဝကူးကောင်းရန်

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပုံနှင့် သေမင်းကို ရင်ဆိုင် ခဲ့ပုံကို ယနေ့ခေတ် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဥပါ သကာများ အတုယူတတ်စေရန် ဖော်ပြ အပ်ပါသည်။

**တရားပြသွားသူ အမတ်ကြီးဦးပေါ်ဦး**

ကုန်းဘောင်ခေတ် မြန်မာရာဇဝင်၌ ဘိုးတော်ပဒုံမင်းတရားကြီး၏ ငယ်ကျွန်တော် အမတ်ကြီး ဦးပေါ်ဦးသည် ၎င်းသေသည့် အခါ “လက်ဝါးကို ခေါင်းအပြင်ဘက်သို့ ဖြန့်ထုတ်ကာ အလောင်းကို ပြင်ဆင်ကြရန်” မှာကြားခဲ့သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အသက်ရှင်စဉ်က ဘုရင့်အပါးတော်မြဲ ပညာရှိ အမတ်ကြီးတစ်ဦးအဖြစ် ရာထူးဂုဏ်သိရ် စည်းစိမ်ချမ်းသာ ပြည့်ဝစွာဖြင့် နေခဲ့လင့်ကစား သေသည့်အခါ ဘာမှမပါ လက်ဖဝါးချည်းသာ သွားရသည့် အကြောင်း အသုဘရှုသူအပေါင်းအား တရားသံဝေဂ ရစေလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သေသည်ကိုပင် အချည်းနှီးမသေဘဲ တရားပြ၍ သေသွားသည့် အံ့ဖွယ် ပညာရှိကြီး ဖြစ်ပါပေသည်။

**ပစ္စည်း ရာထူးနှင့် သံသရာခရီး**

ဤဘဝ၏ နောက်ဆုံးအချိန်ကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ခုတင်ညောင်စောင်းပေါ် လဲလျောင်းနေရသူအဖို့ သူပိုင်ဆိုင်ထားသည့် စည်းစိမ်ဥစ္စာ ကျောက်သံပတ္တမြားတို့သည် အဘယ်မျှသူ၏ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ သူ၏ ဘဝလုံခြုံမှုကို ပေးနိုင်

ပါတော့အံ့နည်း။ ရာထူးဌာနန္တ ဂုဏ်ထူး  
ဝိသေသနကလည်း သူ၏ စိတ်ဓါတ်  
ခွန်အား တက်ကြွလာနိုင်ရန် အဘယ်သို့  
စွမ်းဆောင်နိုင်တော့အံ့နည်း။

သို့ဆိုပါလျှင် အသက်ရှင် ကျန်းမာ  
နေစဉ်ကလည်း ထိုစည်းစိမ်ဥစ္စာ ကျောက်သံ  
ပတ္တမြားနှင့် ထိုရာထူး ဌာနန္တရတို့ကြောင့်  
ဇမ္ဗူတလူ ငါလိုလူလုပ်ကာ မော်မော် ကြွား  
ကြွားဖြင့် မာန်မာနထောင်လွှားဖူးလှပြီ။  
မိမိပြုခဲ့ဖူးသည့် ထိုထိုကံတို့က ယခုအချိန်  
တွင် အာရုံနိမိတ်အဖြစ် တရစ်ဝဲဝဲ ပေါ်လာ  
လေပြီ။

ပစ္စည်းနှင့်ရာထူးသည် အသုံးချတတ်  
သူအဖို့ သံသရာလွတ်ကြောင်း အထောက်  
အပံ့ကောင်း ဖြစ်ခွင့်ရှိပါသော်လည်း အသုံး  
မချတတ်သူအဖို့မှာမူ သံသရာခရီးအတွက်  
ဆူးငြောင့်ခလုတ် ဖြစ်ပေတော့မည်။

“ငါပေးတဲ့ပစ္စည်းတွေယု၊ ငါကျွေး  
တာစားပြီး အခုတော့ ငါ့ကို ဘယ်သူမှ  
လာကြည့်ဖော် မရဘူး. . ၊ ခုမှသတိ  
ရတယ်. . ငါ့ဘဏ်စာအုပ် ဘယ်သူယူသွား  
ပါလိမ့်. . ၊ ငါ့ခေါင်းအုံးအောက်က ရွှေဆွဲ  
ကြိုးနှင့် လက်ကောက်လေးကွင်း မနက်က  
ရှိတယ် ခုမရှိတော့ဘူး ဘယ်ရောက်သွား  
သလဲ. . ” ဟူသည့် သောကပွားစရာ  
အတွေးမျိုးသာ ချာချာလည် တွေးမိကာ  
တရားအသိမရှိ ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေမည်  
ဆိုလျှင် ခေါင်းအုံးပေါ် မျက်ရည်စက်  
ကျလျက် ဒုဂ္ဂတိဘဝသို့ ကူးပြောင်းရှာ  
ပေမည်။

ဝိပဿနာတရားကို နည်းမှန်လမ်းမှန် အားထုတ်ထားသည့် ယောဂီအဖို့မှာမူ ယခုအချိန်တွင်လည်း မိမိ၏ လုပ်လက်စ တရားအလုပ်ကိုပင် စိုက်လိုက်မတ်တတ် ဆက်လုပ်နေရုံသာဖြစ်၏။ “တကယ့်အရေး တကယ့်ဘေးကို ကြုံနေရပြီး သေမင်းနှင့် စစ်ခင်းနေရတဲ့ ဒီအချိန်မှာ ဘယ်ပစ္စည်း၊ ဘယ်ရာထူး၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကမူ ငါ့ကို ဒီဒုက္ခ က လွတ်ငြိမ်းအောင် မကယ်နိုင်ပါလား၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မတရားတော်သည်သာ အားကိုးရာအစစ်ပါကလား” စသည့် ဘဝနှင့် စပ်လျဉ်း၍ နက်နက်နဲနဲအမြင်ကိုလည်း တရားသမားအဖို့ သိခွင့် ကြုံနိုင်ပါသေး သည်။ အကယ်၍ ရောဂါဝေဒနာ ပြင်းထန် ကာ တရားအသိ လွတ်နေလျှင်လည်း လူမမာ ပြုစုသူတို့အနေဖြင့် နေကောင်းစဉ် အားထုတ်လက်စ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ် နိုင်ရန် သတိပေးပါက အခက်အခဲမရှိ တရားသတိ ရှိလာနိုင်၏။

**စုတိစိတ်နှင့်ပဋိသန္ဓေစိတ်**

ဘဝတစ်ခုမှသေဆုံးပြီး အခြားဘဝ တစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းသည့်ဖြစ်စဉ်၌ ဤဘဝ ၏ နောက်ဆုံးစိတ်ကို စုတိစိတ်ဟု ခေါ်ပြီး၊ နောက်ဘဝ၏ ပထမဦးဆုံးစိတ်ကိုမူ ပဋိသန္ဓေ စိတ်ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဤစိတ်နှစ်ခုသည် စကားတင်စားရန်ပင် ခက်ခဲလှပြီး အလွန် အလွန် လျှင်မြန်သည့် စိတ်အစဉ်တန်းကြီး၌ ပါဝင်သော စိတ်၏ဖြစ်စဉ် Process တစ်ခု မျှသာ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဘဝတစ်ခုမှ အခြား ဘဝတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းခြင်း ဟူသည်မှာ စိတ်အစဉ်အတန်းကြီးထဲမှ စိတ်တစ်လုံး ဖြစ်ပြီး ပျက်ကာ နောက်စိတ်တစ်လုံး ဖြစ်ပေါ် လာသည့် သဘောမျှသာ ဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်ပါသောကြောင့် အချို့လူများ မှာ သေဆုံးသွားပြီး တစ္ဆေဘဝသို့ ကူးပြောင်း သွားသည်ကို မသိလိုက်ဘဲ တစ္ဆေ မိတ်ဆွေ များနှင့်တွေ့ဆုံကာ ဘုရားဖူးလိုက်သွားကြောင်း ရက်လည်ဆွမ်းသွတ်သည့် နေ့၌ သာဓု မခေါ်လိုက်ရကြောင်း သေသည်ကိုလည်း မသိလိုက်ကြောင်းနှင့် သူ့ကို အမျှဝေပေး ပါရန် လူတစ်ယောက်မှတစ်ဆင့် တောင်းပန် သည့် သာဓကများရှိပါသည်။<sup>၁</sup>

### ဘဝအသစ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့်

#### သဘာဝသဘောတရား

သေခါနီး အခြေအနေကို ရင်ဆိုင် နေရသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အလွန်ပင် ခွန်အားနည်းနေပါသည်။ စိတ်သည် ရုပ်ကို မှီရသောကြောင့် လူမမာသည် အလိုရှိရာကို စဉ်းစားနိုင်စွမ်းလည်း မရှိနိုင်တော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ဘဝတစ်သက်တာ ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာ များစွာအနက်မှ စွမ်းအား အကောင်းဆုံး အကြောင်းအရာက စဉ်းစား၍ မဟုတ်ဘဲ မထင်မှတ်ထားသည့် အိပ်မက် တစ်ခု ရုတ်တရက် မက်လိုက်သည့်နွယ်

---

၁။ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အခြေပြုပဋ္ဌာန်းတရားတော်

စိတ်တံခါးဝသို့ အင်အားကြီးစွာဖြင့် အလိုအလျောက် ဝင်ရောက်လာတတ်သည်။ လူမမာက ရွေးချယ်သော်ကြောင့် ပေါ်လာခြင်းလည်း မဟုတ်ပါ။ တွန်းဖယ်၍လည်း မရတော့ပါ။ ဤသဘောတရားကပင် ဘဝအသစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးပေတော့မည်။

သို့မဟုတ် ဘဝတစ်သက်တာ မိမိပြုလုပ်ခဲ့သည့် အလုပ်၏ နိမိတ်သင်္ကေတများက အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကြမ်းပိုးသတ်ခဲ့ဖူးလျှင် သတ်သည့်လုပ်ရပ်ကိုဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ကြမ်းပိုးများ ရွစ်ရွစ်ဖြင့် မြင်မကောင်းအောင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ တက်လာနေသည့်နှယ် ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ပါက လားရောက်ရမည့် ဘဝနှင့် ဆိုင်ရာအာရုံတို့က စိတ်တံခါးဝသို့ အင်အားကြီးစွာဖြင့် ဝင်ရောက်ကာ နေရာယူထားလေတော့သည်။ လူမမာက ဤအာရုံတို့ကို ရှောင်လွှဲမရဘဲ မတွေ့မြင်လိုသော်လည်း မြင်တွေ့နေရခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ဤအခြေအနေတွင် ခုတင်ပေါ် လဲလျောင်းနေရှာသည့် လူမမာအဖို့ သူ၏ ဆန္ဒအလျောက် စိတ်အာရုံ ထင်လာမှုကို ရွေးချယ်ခွင့် မရှိရှာတော့ပေ။ ဤအကြောင်းတရားတို့ကပင် ဘဝအသစ်တစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် သဘာဝက ဖန်တီးပေးထားသည့် ကံနှင့် ကံ၏ အကျိုးဆက်များပေတည်း။

မကောင်းသည့် ငရဲနိမိတ်ကဲ့သို့ သော အာရုံထင်လာသည့် လူမမာများကမူ ရုတ်တရက် ကြောက်လန့်တကြား အထိန်း

အကွပ်မဲ့ အော်ဟစ်လာတတ်သဖြင့် သူ့နာပြု  
များက နှစ်သိမ့် အားပေးရတတ်ကြောင်းနှင့်  
အချို့ လူမမာများကမူ အလွန်အမင်း  
ကြောက်လန့်ကာ ရုန်းကန်နေတတ်ကြောင်း  
ကိုလည်း သူတေသနစာတမ်းများ၌ ဖော်ပြ  
ထားပါသည်။

ဤသို့ ကြောက်လန့်တကြား သေခြင်း  
ကို ရင်ဆိုင်နေရသည့် လူမမာကို စောင့်  
ရှောက်နေသူ မိသားစုဝင်များ အနေဖြင့်  
စိတ်မချမ်းမမြေ့ ဖြစ်ရုံသာမက ကိုယ်ကိုယ်  
တိုင် သေခါနီးကာလ၌ အလားတူအဖြစ်ဆိုး  
မျိုး ကြုံမည်ကိုလည်း အထူးပင် စိုးရိမ်ကာ  
ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်နေတတ်ကြပါသည်။

မိမိ မိသားစုဝင် လူမမာ၌ ဤအဖြစ်  
ဆိုးမျိုး ကြုံလာသောအခါ နားလည် လက်ခံ  
ရန် ခက်ခဲနေတတ်ပါသည်။ အထူးအားဖြင့်  
တရားအားထုတ်သူ တစ်ယောက်ယောက်က  
ဤအဖြစ်မျိုး ကြုံလာလျှင်မူ သက်ဆိုင်ရာ  
မိသားစုဝင်များအဖို့ ပဟေဠိတစ်ရပ် ဖြစ်  
သွားပါတော့သည်။

ဤကဲ့သို့ အာရုံနိမိတ်များထင်ပြီး  
မသေဆုံးသည့် လူမမာမှာ ၂၀%အောက်၌  
ရှိပါသည်။ ထိုသူတို့ တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့်  
တမလွန်ဆိုင်ရာ အာရုံနိမိတ်များကြောင့်  
သတိသံဝေဂရကာ ဘဝနေထိုင်ပုံစနစ် ထူးထူး  
ခြားခြား ပြောင်းလဲသွားလေ့ရှိပါသည်။  
ဘာသာတရားကြည်ညိုမှု အားကောင်း  
လာကာ စိတ်နှလုံးနူးညံ့ပြီး တမလွန်ဘဝ  
အတွက်လည်း ပြင်ဆင်လာသည်ကို တွေ့ရ  
တတ်ပါသည်။

**ဘဝအသစ်တစ်ခု**

**ဖန်တီးပေးစွမ်းနိုင်သည့် သဘာဝနိယာမ**

သေဆုံးခါနီး ဤဘဝ၏ နောက်ဆုံး စိတ်ကို ဖန်တီးပေးသူမှာ တန်ခိုးရှင်၊ ဖန်ဆင်းရှင် Creator, God မဟုတ်ဘဲ မိမိပြုလုပ်ခဲ့သည့် အလုပ် (ကမ္မ=ကံ)ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတစ်ခုကို ဖန်ဆင်းပေးနိုင်စွမ်းသည့် ကံလေးမျိုးရှိ၏။

- (၁) ကြီးလေးသော(ဂရုကံ) ပမာအားဖြင့် မိဘကိုသတ်သည့်ပဉ္စာနန္ဒရိယကံ။
- (၂) အလေ့အလာအဖြစ် လိုလိုလားလား ပြုလုပ်ခဲ့သည့် (အာစိဏ္ဏကံ)။

ဘဝတလျှောက်လုံး ကြိမ်ဖန်များစွာ အလေ့အကျင့်များခဲ့သည့် ကံ (ဝါ)တစ်ကြိမ်တစ်ခါ မျှပင် ပြုခဲ့သော်လည်း စိတ်ဝယ် ထပ်တလဲလဲ အောက်မေ့နေသည့် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံ။

- (၃) သေခါနီးကာလ၌ကပ်၍ ပြုလုပ်သည့် (အာသန္နကံ)။ ပမာအားဖြင့် သေခါနီးကာလ သံဃာတော်များထံပါးမှ ပရိတ်တရားတော်များကို နာကြားခြင်း၊ သပိတ်၊ သင်္ကန်း စသည် လှူဒါန်းသည့်ကံ။

- (၄) ဤကံသုံးမျိုး ထင်ဟပ်မလာနိုင်ပါက (ကဋ္ဌတ္တာကံ)။ ဘဝါဘဝများစွာက ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်များ အနက် တစ်ခုခု ထင်ဟပ်လာပါမည်။

သေခါနီးကာလတွင် ဤကံလေးမျိုး အနက် ကံတစ်ပါးပါးက စိတ်ကို အား

ကောင်းစွာ လွှမ်းမိုးထားမည် ဖြစ်ပါသဖြင့် ကာယကံရှင်သည် ထိုအချိန်၌ ထိုအတွေးကို ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်း မရှိရှာတော့ပါ။

လူမမာ၏အနီး၌ ရဟန်းတော်များ၏ တရားအသံကို နာကြားနေရပါသော်လည်း စိတ်၌ ထင်ဟပ်နေသည့် ထိုအတွေး အာရုံကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန် အခက်ခဲ ရှိကောင်းရှိနိုင် ပါသည်။

ဤဘဝ၏ နောက်ဆုံး အချိန်တွင် ၎င်းအာရုံကပင် မရဏာသန္ဓေဇာတိဖြစ်ကာ ဘဝအသစ် တစ်ခုကို ဖော်ဆောင်ပေးပါ တော့မည်။ ဤသည်မှာ ဘာသာလူမျိုးနှင့် မသက်ဆိုင်သည့် သဘာဝနိယာမတရား Natural Law ဖြစ်ပေသည်။

**သေခါနီး၌ စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ**

ဘဝကူးပြောင်းရာတွင် အာရုံနိမိတ် ထင်ပုံကို တစ်နည်း ဖော်ပြပါဦးမည်။ သေဆုံး ခါနီးသူသည် မိမိပြုထားဖူးသော ကောင်းမှု ကံ မကောင်းမှုကံ တစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ၊ ထိုကံ ကို ပြုစဉ်က တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အာရုံကို ဖြစ်စေ၊ ဖြစ်ရမည့် လာလတ္တံ့သော ဘဝက အခြေအနေကိုဖြစ်စေ စိတ်အာရုံ၌ ထင်မြင် စွဲလမ်းလျက် ရှိတတ်၏။

အကယ်၍ ထိုအာရုံကို ထိုလူမမာက အလိုမရှိသော်လည်း ပယ်ဖျောက်၍ မရ နိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် သေဆုံးခါနီး၌ မိန်းမော တွေဝေမေ့မောနေသော လူမမာတို့တွင် တချို့မှာ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်နေသကဲ့သို့

လည်းကောင်း၊ တချို့မှာ ဝမ်းသာစရာ  
ပျော်ရွှင်စရာများနှင့် တွေ့နေသကဲ့သို့  
လည်းကောင်း၊ တချို့မှာ ကြောက်လန့်စရာ  
ဘေးရန်များနှင့် တွေ့နေသကဲ့သို့ လည်း  
ကောင်း၊ လူမမာ၏ဟန်ပန် ထူးထူးခြားခြား  
ဖြစ်နေသည်ကို အနီးအပါးရှိ လူများကပင်  
ထင်ရှား တွေ့နိုင်လေသည်။

တချို့မှာ မေ့မောရာက ပြန်လည်  
သတိရလာသောအခါ “ဘယ်လိုလူက  
ခေါ်သွားသည်၊ ဘယ်နေရာကို ရောက်  
သွားသည်၊ ဘယ်လိုဟာကို တွေ့ခဲ့ရသည်”  
စသည်ဖြင့်လည်း ပြန်လည်၍ ပြောပြတတ်  
ကြ၏။

ဤသို့သော အာရုံနိမိတ်တစ်ခုခုကို  
စွဲလမ်းရင်းပင် နောက်ဆုံး စုတိစိတ်ကလေး  
ချုပ်ပျက်လျက် သေဆုံးသွား၏။ သေဆို  
သည်မှာလည်း ယခုကြံသိလိုက်သည့် စိတ်  
ကလေးတစ်ခု ကုန်ဆုံးသွားခြင်းကဲ့သို့ပင်  
ပမာပြုနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ယခုကြံသိနေသော  
ရှေးရှေးစိတ်များ ကုန်ဆုံးသွားတိုင်း ကုန်ဆုံး  
သွားတိုင်း ထိုထိုစိတ်များ၏ အဟုန်ကြောင့်  
နောက်နောက်စိတ်များ မပြတ်ဆက်စပ်ကာ  
ဖြစ်နေသကဲ့သို့ စုတိစိတ်ကလေး ပြတ်စဲ  
သွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သေခါနီးက  
စွဲလမ်းခဲ့သည့် အာရုံကိုပင် ဆက်လက် ထင်  
မြင်လျက် ဘဝသစ်ဌာန၌ စိတ်အသစ် စ၍  
ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ၎င်းကို ရှေးဘဝနှင့် ဆက်စပ်  
၍ ဖြစ်သောကြောင့် ပဋိသန္ဓေစိတ်ဟု  
ခေါ်သည်။

ဤအရာ၌ ရှေးဘဝက စွဲလမ်းခဲ့ရာ ကို ဆက်လက်၍ ထင်မြင်ပုံမှာ အိပ်မက် အထူးအဆန်းကို မြင်မက်ရာက နိုးလာသော သူသည် ထိုအိပ်မက်ကိုပင် ဆက်လက် စဉ်းစားနေသည်နှင့်လည်းတူ၏။<sup>၁</sup>

သေခါနီးကာလကို ရင်ဆိုင်နေရသူ များကို သုတေသနပြုထားသည့် မှတ်တမ်း များအရ သူတို့သည် ကလေးအရွယ်က စပြီး ကြီးရင့်သည့်ကာလတိုင် ဘဝတစ်လျှောက် လုံး ကြံတွေး ပြောဆိုခဲ့ဖူးသမျှတို့ကို မကြည့် လိုသော်လည်း မြင်နေရပြီး မကြားလိုသော် လည်း ကြားနေရတတ်ကြောင်းကို သိပွဲ သုတေသန ပညာရှင်များကလည်း အောက် ပါအတိုင်း ဖော်ပြကြပါသည်။

“တစ်သက်တာ မှတ်သားထားတာတွေ အားလုံး တမလွန်ဘဝကို ပါသွားတယ်၊ သေပြီးတဲ့နောက်မှာ သူတို့ ဆက်ဆံပြောဆို ရမည့် အခြေအနေ တစ်ရပ်ကိုလည်း ကြုံ တတ်ပါတယ်၊ အဲဒီအခါမှာ သူတို့က စကြဝဠာ ဆိုင်ရာ ဘာသာစကားကို အလိုလို တတ် ကျွမ်း နားလည်ကြပြီး အခက်ခဲမရှိ ဆက်ဆံ နိုင်တယ်၊ အဲသည်အခြေအနေမှာ ဘာမှ ထိန်ချန်ထားလို့တော့ မရဘူး၊ လိမ်ညာ လို့လည်း မရဘူး”။<sup>၂</sup>

---

၁။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
ဘဝပြဿနာ (နာ-၂၇)  
၂။ Life after life by Dr.Raymond A.Moody,  
Ph.D.,M.D

**အသက်အရွယ်၏ပဟေဠိ**

၁။ ကိုယ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာရန် အရေးတကြီး လိုအပ်ကြောင်းကို မကြာခဏ ပြောကြားလာပါသည်။

၂။ သက်တူရွယ်တူ သူငယ်ချင်းများအား ဆေးလိပ်မသောက်ရန်၊ အရက်မသောက်ရန်၊ ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ရန် သတိပေးပြောကြားလာပါသည်။

၃။ မိမိကျန်းမာရေးကို ယခင်ထက်ပို၍ ဂရုစိုက်တတ်လာသကဲ့သို့ အသေးစားကုသမှုများကိုပါ တတ်သိနေပြီး၊ ဆေးဝါးအကြောင်း ရောဂါအကြောင်းများကိုပါ အတန်အသင့် ကျွမ်းကျင်လာပါသည်။

၄။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်ကာ သုံးဆောင်တတ်လာသည်။

၅။ ရင်းနှီးခင်မင်သူ၊ ဝါသနာတူသူများနှင့် ပြောစရာမကုန်၊ နေကုန်ပြောတတ်ပါ သော်လည်း သူတစ်ပါးနှင့်မူ အပြောအဆို သိသိသာသာ နည်းပါးလာသည်။

၆။ ယခင်ကာလက နှမြော၍ မဝယ်ရက်၊ မသုံးရက်သည့် ပစ္စည်းများကို သုံးပြုလာလည်း ဝယ်ဝယ်လာတတ်သည်။

၇။ ယခင်ယခင်ကာလကထက် စိတ်ထား ပို၍ နူးညံ့လာသကဲ့သို့ စကားထိပ်တိုက် ဖြစ်မှုမျိုးကိုလည်း ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းဖြင့် ရှောင်ရှားတတ်လာသည်။

၈။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းကို ယခင်က ကဲ့သို့ များစွာ မထားတော့ဘဲ မိတ်ဆွေ ကောင်း အနည်းငယ်ကိုသာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံလာပါသည်။

၉။ ဆူညံ ပွက်လောညံနေတတ်သည့် ပွဲလမ်းသဘင်အပါအဝင်၊ အတီးအမှုတ် များကို တစတစ အကြိုက်နည်းပါးလာ ပါသည်။

၁၀။ အနှစ် (၂၀)တေးကဲ့သို့ ခေတ်ဟောင်း တေးသီချင်းများကို အထူးနှစ်သက် လာ သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာ (၁၁)ချက်အနက် အကြောင်းအရာမည်မျှကို မိမိ၏ နေ့စဉ်ဘဝ၌ ထပ်တလဲလဲ များစွာ ပြောဆို မိနေသည်ကို တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေး သင့်ကြောင်းနှင့် အကယ်၍ (၈၀%) ခန့် တိုက်ဆိုင်နေလျှင်မူ “ငါလူအိုစာရင်းဝင် သွားပြီ” ဟုလက်ခံရန် ဝန်မလေးသင့်တော့ ကြောင်းကို လူအိုများသုတေသနစာတမ်း တစ်စောင်က အကြံပြုထားပါသည်။

### အချိန်မဖြုန်းဘဲ သွားကြပါစို့

ထို့ကြောင့် မအိုမီ၊ မနာမီ ကျန်းမာ နေစဉ် အချိန်ကပင် သေခြင်းဆိုင်ရာ ဘာသာ ရပ်ကို ကြိုတင်လေ့လာ ဆည်းပူးထားပြီး မကြာခဏ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ပေးသင့်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ဤအခြေအနေကို တစ်နေ့ မလွဲမသွေ ကြုံရမည် ဖြစ်သောကြောင့် ပင်တည်း။ ဤသို့ ပြင်ဆင်ထားသူအဖို့ အမှန်တကယ်ပင် သေအံ့ဆဲဆဲ အခြေအနေ ကြုံကြိုက်လာပါက သေမင်းကို မတုန်မလှုပ် ရင်ဆိုင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ကြိုတင် မျှော် လင့်ထားသည့်ကိစ္စ ကြုံလာပြီဖြစ်သဖြင့် ရဲရဲရင့်ရင့် တည်တည် ကြည်ကြည် ရင်ဆိုင် ရုံသာ။

“ဟယ်လိုသေခြင်း၊ နေကောင်းရဲ့  
နော်။ ခင်ဗျားကိုတွေ့ရမယ်ဆိုတာ တော်  
တော်ကြာကြာကတည်းကပဲ ကျွန်တော်  
ကြိုတင် တွက်ထားပြီးသားပါဗျာ။ ခုတော့  
ခင်ဗျားက အတော်ကြီးကို နောက်ကျမှ  
ကျွန်တော့်ဆီကို ရောက်လာသကဲ့။ ကျွန်  
တော် ခင်ဗျားရဲ့နောက်ကို လိုက်ရတော့မယ့်  
အချိန် ရောက်ပါပေါ့ဗျာ။ ကောင်းပြီ၊  
ကောင်းပြီ ကျွန်တော်လာပါပြီဗျာ။ ကျွန်  
တော် အရန်သင့်ပါပဲ။ ခင်ဗျားကို အပြုံးနဲ့  
ကြိုဆိုဖို့ ဟိုအရင့် အရင်ကတည်းက  
ကျွန်တော် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားပြီးသားလေ။

ကျွန်တော်ပြုံးနေတာ ခင်ဗျားမမြင်ရဘူးလား။  
 ကျွန်တော် နားလည်ပါတယ်။ ခင်ဗျားက  
 ကျွန်တော့်ကို တောင်းပန်စရာ မလိုပါဘူး  
 ခင်ဗျာ။ ဒါ ခင်ဗျားလုပ်ရမယ့်အလုပ်ဆိုတာကို  
 ကျွန်တော် သိပြီးသားပါ။ ခင်ဗျားအကြောင်း  
 တွေကိုလည်း ကျွန်တော် သူများတွေဆီက  
 တစ်ဆင့် လေ့လာထားပါတယ်ဗျာ။ ခင်ဗျားက  
 ဘယ်သူ့ကိုမှ စောင့်ဆိုင်းမနေဘူးဆိုတာ  
 တွေ၊ ညမှာ သူ့ခိုးတစ်ယောက်လို ခင်ဗျား  
 ရောက်ချင်ရင် ရောက်လာတတ်တယ် ဆိုတာ  
 တွေ ကျွန်တော် ကြိုတင် ကြားဖူးထား  
 ပါတယ်ဗျာ၊ ကောင်းပြီ သေခြင်း ဝမ်းပန်း  
 တသာနဲ့ပဲ ခင်ဗျားနဲ့အတူ ကျွန်တော်လိုက်ပွဲ  
 မယ်ဗျာ။ ကျွန်တော် ပင်ပန်းနေပြီဗျာ။  
 ကျွန်တော့်ဘဝမှာ နေသင့်တဲ့ အချိန်ထက်  
 ပိုနေခဲ့ရပြီ။ ကျွန်တော့်ကို လာကြည့်တဲ့  
 ဧည့်သည်တွေ အားလုံးကို ကြိုးစားပြုံးပြ  
 ရင်းနှင့် သည်ဒုက္ခတွေအားလုံးကို ကျွန်တော်  
 ခါးစည်းခံခဲ့ရတာ ကြာပါပြီဗျာ။ သေခြင်းရေ  
 မှန်တာပြောရရင် ခင်ဗျား စောစောကတည်းက  
 ကျွန်တော့်ဆီကို လာဖို့ကောင်းတယ်ဗျာ။  
 စကားပြောရတာ တော်လောက်ပါပြီနော်။  
 အချိန်မဖြုန်းဘဲ သွားကြပါစို့။ လာပါဗျာ  
 ကျွန်တော့်လက်ကို မြဲမြဲ ကိုင်ပေးစမ်းပါ။<sup>၁</sup>

၁။ Buddhist Reflection of Death by V.F Gunaratna

လူ့ပြည်၌ သင်နေရဦးမည့် လက်ကျန်အချိန်

သင်၏ အသက်	လူ့ပြည်၌သင် နေခဲ့ပြီးသည့် အချိန်	လူ့ပြည်၌ သင် နေရဦးမည့် လက်ကျန်အချိန်
၂၀ နှစ်	၇၃၀၀ ရက်	၁၈၂၅၀ ရက်
၂၅ နှစ်	၉၁၂၅ ရက်	၁၆၄၂၅ ရက်
၃၀ နှစ်	၁၀၉၅၀ ရက်	၁၄၆၀၀ ရက်
၃၅ နှစ်	၁၂၇၇၅ ရက်	၁၂၇၇၅ ရက်
၄၀ နှစ်	၁၄၆၀၀ ရက်	၁၀၉၅၀ ရက်
၄၅ နှစ်	၁၆၄၂၅ ရက်	၉၁၂၅ ရက်
၅၀ နှစ်	၁၈၂၅၀ ရက်	၇၃၀၀ ရက်
၅၅ နှစ်	၂၀၀၇၅ ရက်	၅၄၇၅ ရက်
၆၀ နှစ်	၂၁၉၀၀ ရက်	၃၆၅၀ ရက်
၆၅ နှစ်	၂၃၇၂၅ ရက်	၁၈၂၅ ရက်
၇၀ နှစ်	၂၅၅၅၀ ရက်	ရက်စေ့သွားပါပြီ

အထူးမှတ်စားချက်...

unhukvor\*<sup>3</sup> Population Estimates and Projections Section \ (2014)ck pm&i f,t & jrefrmEh fi h\ yrsrf,r0 vlbouwrfrn tr nom; (64. 5) Epi? tr orDrn (69)Epijzpygon/ b0\ vufusef tcefuwv&vG luap&ef tyhaqmit um (70)Epxm;i wufxm;ygong/

သတိပြုရမည်မှာ...

(u) uulef aooqjci f (c) ouf wrf,ulef aooqjci f (\*) uES bouwrfr, Epyg;ulef aooqjci fES h(C) Oyapa uuh jzi haooqjci fvnf, &Eh fyga;on/ x aMumi h vlyynü oi faechy onh tcef umvrn { uefrics rsefuefygaomvnf; aemi fae&0Drnh oi Nvufuse&ufu h p wfcsv ufc r [ kwfbJaw&aw&qq? csi fcsi fcefejzi hom , Munapcsi ygong/

ဤကောင်းမှုကုသိုလ်ကြောင့်

ကမ္ဘာပေါ်တွင်

မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာတော်

အစွန့်ရှည်ကြာ တည်တံ့၍

ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ

ဝိမုတ္တိသုခကို

ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေသော်(င်)

အရှင်ခေမာနန္ဒ

ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်