



နှလုံးသားမိတ္တူ
အရှင်ဆန္ဒာဓိက
ဒုက္ခပါရမီတော်

ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

.....သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

သိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို

ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၆၀၈/၂၀၀၄ (၉)

မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက် - ၅၃၆/၂၀၀၄ (၉)

မျက်နှာပုံးပန်းချီ - နေဝင်းအောင်

မျက်နှာပုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

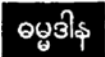
ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း (၇၃၅)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

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





နလုံးသားမိတ္တူ။

အရှင်ဘုရား . . .

ဂုဏ်တော်ပွားခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုး
တရားများကို လက်တွေ့ကျကျ ရှင်းပြပေးပါရန် ရှိသေ
လေးစားစွာ လျှောက်ထားအပ်ပါတယ် ဘုရား။

မောင်မင်းသီဟသော်၊ လှိုင်မြင့်မိုင်အိမ်ရာ။

ဒကာမင်းသီဟသော်ရေ . . .

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ လို့ ရတနာသုံးပါးရှိတဲ့အတွက်
ဂုဏ်တော်ကလည်း ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရားဂုဏ်တော်၊
သံဃာ့ဂုဏ်တော် လို့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ဝင်အများစုက ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုပဲ ပုတီးစိပ်ကြ၊ ပွားများ
ကြတဲ့အတွက် ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်လယ်၊ ဂုဏ်တော်ပွားများ
တယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် ဘာဂုဏ်တော်လဲလို့ မေးနေစရာ
မလိုဘဲ ဘုရားဂုဏ်တော် ဆိုတာ ချက်ချင်းသိကြပါတယ်။

အခု ဒကာ မင်းသီဟသော် သိချင်တဲ့ ဂုဏ်တော်ပွား
ခြင်းအကျိုးဆိုတာလည်း ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားခြင်း အကျိုး
ပဲလို့ ယူဆပါတယ်။

ဂုဏ်တော်ပွားတယ် ဆိုတာ တကယ်တော့ မိတ္တူကူး
တာပါ။ မြတ်စွာဘုရားရှင်မှာရှိတဲ့ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်
တွေ၊ ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေကို ကိုယ့်စိတ်ထဲ၊ ကိုယ့်
နှလုံးသားထဲမှာ စိမ့်ဝင် ပျံ့နှံ့လာအောင် မိတ္တူကူးယူတာပါ။
မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ စိတ်ဓာတ် အရည်အသွေးတွေ၊ လုပ်
ရပ် အရည်အသွေးတွေ ကိုယ့်ဘဝထဲ ရောက်လာအောင်
မိတ္တူကူးယူတာပါ။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တစ်ခုကို ပွားရင်
အဲဒီ ဂုဏ်တော်တစ်ခုရဲ့ အရည်အသွေးမျိုး ကိုယ့်စိတ်မှာ
ကူးစက်လာပါတယ်။ ဥပမာ၊ ‘လိုချင်မှုကင်းစင်တော်မူသော

နှလုံးသားမိတ္တူ

မြတ်စွာဘုရား' လို့ ပွားလိုက်ရင် ကိုယ့်စိတ်မှာလည်း လိုချင်မှု ကင်းစင်တဲ့ဓာတ်တွေ ကူးစက်လာပါတယ်။ 'သံယောဇဉ် ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား' လို့ ပွားလိုက်ရင် ကိုယ့်စိတ်မှာလည်း သံယောဇဉ် ကင်းစင်တဲ့ဓာတ်တွေ စိမ့်ဝင်လာပါတယ်။

တစ်ခါပွားရင် တစ်ခါကူးစက်၊ တစ်ခါပွားရင် တစ်ခါစိမ့်ဝင်နဲ့ ပွားဖန်များလာတဲ့အခါ ကူးစက်စိမ့်ဝင်မှု အားကောင်းပြီး မြတ်စွာဘုရားရှင်မှာရှိတဲ့ အရည်အသွေးမျိုး ကိုယ့်မှာလည်း ကိုယ့်အတိုင်းအတာနဲ့ကိုယ် ပြည့်စုံလာပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ထပ်တူထပ်မျှကြီးတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။

ဂုဏ်တော်ပွားခြင်းကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ၊ ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေ ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ ကူးစက်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်နှလုံးသားဟာလည်း နှလုံးသားကောင်း နှလုံးသားမြတ် ဖြစ်သွားပါတယ်။

ကောင်းမြတ်တဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်ဟာ ဘာပဲလိုလို ရပါပြီ၊ ဘာပဲ တတ ရပါပြီ။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေဆို

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

တာ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ရဲ့ ရလဒ်၊ ဓာတ်ကောင်းဓာတ်
မြတ်ရဲ့ အကျိုးဆက်တွေပဲ မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့်လည်း မြတ်စွာဘုရားရှင်က ‘ဂုဏ်တော်
ပွားရင် လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝတယ်’ လို့ မိန့်ကြားတော်မူထား
ပါတယ်။ ဂုဏ်တော်ပွားသူရဲ့ နှလုံးသားမှာ လိုတရဓာတ်
တွေ ကိန်းဝပ်နေတာမို့ ‘ဂုဏ်တော်နှလုံးသား’ ဟာ လိုအင်
ဆန္ဒကိုလည်း ပြည့်ဝစေနိုင်၊ လိုအပ်ချက်ကိုလည်း ပြည့်စုံစေ
နိုင်တဲ့ ‘လိုတရနှလုံးသား’ ပါပဲ။

ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်နှလုံးသားကိုတော့ ကောင်းမြတ်
အောင် မလုပ်ဘူး၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကျတော့ လိုတ
ရချင်တယ်ဆိုရင် သဘာဝမကျပါဘူး။ ‘စိတ်ကောင်းမှ ကံ
ကောင်းတယ်၊ ကံကောင်းမှ အကျိုးပေးကောင်းတယ်’ ဆို
တာကို လုံးဝ မမေ့လိုက်ပါနဲ့။ ဂုဏ်တော်ပွားတယ်ဆိုတာ
ကိုယ့်စိတ်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်နေတာပါ။

စံပယ်ပန်း ထုပ်တဲ့ဖက်ရွက် စံပယ်ပန်းရနံ့ သင်း
သလို ဂုဏ်တော်ပန်းထုပ်တဲ့ နှလုံးသားဖက်ရွက်ဟာလည်း
ဂုဏ်တော်ရနံ့ သင်းပျံ့လာပါတယ်။ ကိုယ်ပွားနေတဲ့ ဂုဏ်

နှလုံးသားမိတ္တူ

တော်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ သဘောသဘာဝတွေ၊ ဓာတ်သတ္တိတွေ အရှိန်ဟပ် ကူးစက်လာပါတယ်။ စိတ်အေးတဲ့ဂုဏ်ကို ပွားနေရင် ကိုယ့်စိတ်လည်း အေးလာပြီး ဉာဏ်ကြီးတဲ့ဂုဏ်ကို ပွားနေရင် ကိုယ့်ဉာဏ်လည်း ကြီးလာပါတယ်။

မိတ္တူစာရွက်မှာ မူရင်းစာသား၊ မူရင်းပုံရိပ်တွေ ကောင်းကောင်းထင်ဖို့အတွက် မိတ္တူကူးစက်အရည်အသွေး ကောင်းဖို့ လိုအပ်သလို နှလုံးသားစာရွက်မှာ ဂုဏ်တော်သတ္တိ၊ ဂုဏ်တော်ပုံရိပ်တွေ ပီပီပြင်ပြင် ထင်ထင်ရှားရှား ကူးစက်ဖို့အတွက်လည်း ‘ဂုဏ်တော်အသိ’ ဆိုတဲ့ မိတ္တူကူးစက် အရည်အသွေးကောင်းဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

ဂုဏ်တော်တွေကို ပါဠိသက်သက် သိထားရုံနဲ့ မိတ္တူကူးစက် အရည်အသွေး မကောင်းသေးပါဘူး။ ကိုယ်နေ့စဉ်အမြဲသုံးနှုန်းနေတဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အဓိပ္ပာယ်သိမှ မိတ္တူကူးစက် အရည်အသွေး ကောင်းပါတယ်။ မြန်မာစကား အမြဲသုံးနှုန်းရင် မြန်မာလို၊ မွန်စကား အမြဲသုံးနှုန်းရင် မွန်လိုပေါ့။ အင်္ဂလိပ်စကား အမြဲသုံးနှုန်းရင် အင်္ဂလိပ်လို၊ ဂျပန်စကား အမြဲသုံးနှုန်းရင် ဂျပန်လိုပေါ့။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

မြန်မာနိုင်ငံသားတွေအနေနဲ့ မြန်မာစကားကိုပဲ အဓိက သုံးနှုန်းကြတာဖြစ်လို့ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကို မြန်မာလို အဓိပ္ပာယ် ကျေကျေညက်ညက်သိအောင် လေ့လာထားဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ဂုဏ်တော်မပွားခင်မှာသာ မြန်မာလို သိထားရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ် ဂုဏ်တော်ပွားနေတဲ့ အချိန်မှာလည်း မြန်မာလို ပွားရမှာပါ။ မြန်မာလူမျိုးတွေအတွက် ဘုရားဂုဏ်တော်ကို မြန်မာလို ပွားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ပါဠိပါမ့် အားရတယ်ဆိုရင်လည်း ပါဠိ-မြန်မာ တွဲဖက်ပြီး ပွားနိုင်ပါတယ်။ ပါဠိသက်သက် ရွတ်ပွားနေတာထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုထိရောက်ပါတယ်။ လူကြိုက်များစကားနဲ့ ပြောရရင် အဆပေါင်းများစွာ ပိုအစွမ်းထက်ပါတယ်။ အဆပေါင်းများစွာ ပိုတန်ခိုးကြီးပါတယ်။

ပါဠိသက်သက် ရွတ်နေတာထက် ပါဠိ-မြန်မာ တွဲပွားတာ၊ သို့မဟုတ် မြန်မာလိုသက်သက် ပွားတာက အခေါက်ရေ၊ အပတ်ရေတော့ နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ကျပ်တန် အရွက်တစ်ရာထက် တစ်ထောင်တန် တစ်

နှလုံးသားမိတ္တူ

ရွက်က ပိုတန်ဖိုးကြီးတာမို့ အခေါက်ရေ၊ အပတ်ရေ ဆိုတဲ့ အရေအတွက်ကို အဓိကထားဘဲ တစ်ခေါက်ဆို တစ်ခေါက် အရည်အသွေး ပြည့်ဝဖို့ကိုပဲ ဦးစားပေးစေချင်ပါတယ်။

မြန်မာလို ဆက်တိုက်ပွားနေမှ အဓိပ္ပာယ် ဆက်တိုက်သိပြီး ဘုရားကို ကြည်ညိုတဲ့စိတ်တွေလည်း ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဂုဏ်တော်ရဲ့ ဓာတ်သတ္တိတွေလည်း နှလုံးသားမှာ ဆက်တိုက် ကူးစက်လာပါတယ်။

မြန်မာလို အဓိပ္ပာယ် သိမနေဘဲနဲ့ မြန်မာတစ်ယောက်ရဲ့ နှလုံးသားမှာ ဂုဏ်တော်ရဲ့ ဓာတ်သတ္တိတွေ ကူးစက်လာဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်ခဲ့ရင်တောင်မှ နည်းနည်းပါးပါး လျားလျားလှုပ်လှုပ် မဆိုစလောက်လေးပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ပါဠိသက်သက် ရွတ်ပွားနေတဲ့အတွက် ကုသိုလ်တော့ ရချင်ရမှာပေါ့။ ဓာတ်ကူးစက်ဖို့တော့ သိပ်မလွယ်ပါဘူး။

မီးအားပြည့်မှ မိတ္တူအရည်အသွေးကောင်းသလို သတိဝီရိယ အားကောင်းမှလည်း ဓာတ်ကူးစက်မှု အရည်

အရှင်သန္တာဓိက

အသွေး ပြည့်ဝနိုင်ပါတယ်။ ဘုရားရှေ့ရောက်မှ ဂုဏ်တော်
ပွားဟာမျိုး မဟုတ်ဘဲ သွားရင်းလာရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း၊
စားရင်းသောက်ရင်း၊ လျှော်ရင်းဖွပ်ရင်းနဲ့ အမြဲမပြတ် မကြာ
မကြာ ပွားများသွားမယ်ဆိုရင် သတိဝီရိယမီးအား ကောင်း
ဘဲအတွက် ဘုရားမှာရှိတဲ့ ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေ ကူး
စက်ချင်တိုင်း ကူးစက်ပြီး ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်နှလုံးသားဟာ
လည်း အကောင်းဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်နေတော့မှာပါပဲ။

မိတ္တူစာရွက် အရည်အသွေးကောင်းမှ မိတ္တူပုံရိပ်
ပိုထင်ရှားသလို စိတ်အခံ ဖြူဖွေးသန့်စင်မှ ဓာတ်ကူးစက်မှု
ပိုထင်ရှားနိုင်ပါတယ်။ စိတ်အခံ ဖြူဖွေးသန့်စင်ဖို့အတွက်
စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းလည်း မွေး၊ လေဝင်တိုင်း၊ လေ
ထွက်တိုင်း နှာသီးဝမှာ လေထိသွားတဲ့ သဘောတို့လည်း
မကြာခဏ သတိကပ် ရှုမှတ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ဖွပ်လျှော်
ပေးသင့်ပါတယ်။

စနစ်တကျ ဂုဏ်တော်ပွားခြင်းကြောင့် ဘုရားမှာရှိ
တဲ့ ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေ ကူးစက်ပြီး စိတ်ကောင်း
စိတ်မြတ်ပိုင်ဆိုင်သူ လူကောင်းလူမြတ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နှလုံးသားမိတ္တူ

မကောင်းမှုအကုသိုလ်တွေ ရှောင်ကြဉ်ဖြစ်ပြီး ကောင်းမှု
ကုသိုလ်တွေ တစ်နေ့တခြား တိုးပွားလာနိုင်ပါတယ်။ စိတ်
ဓာတ်ခိုင်မာရင့်ကျက်ပြီး အသိဉာဏ် တိုးတက်မြင့်မားလာ
နိုင်ပါတယ်။ ကောင်းမြတ်တဲ့ ကံဟောင်း၊ ကံသစ်တွေ လမ်း
ပွင့်ပြီး စည်းစိမ်အထွေထွေ၊ ကျက်သရေအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြည်စုံ
နိုင်ပါတယ်။ ကံအရှိနဲ့ ထိုက်တန်စွာ လိုတိုင်းရ၊ တတိုင်းပြီး
နိုင်ပါတယ်။ အနာဂတ် သံသရာမှာလည်း ထူးခြားဆန်း
ကြယ် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ အကျိုးတရားတွေ အလျှံပယ်
ရရှိနိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ဝင် နိဗ္ဗာန်မြင်
ပြီး သံသရာဇာတ်သိမ်း ဒုက္ခငြိမ်းနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်မှာ သောကတစ်ခုခု ဖြစ်နေတဲ့အချိန်
ဘုရားဂုဏ်တော် ဘယ်လိုပွားရမလဲ စဉ်းစားမနေပါနဲ့။
'သောကခပ်သိမ်း ငြိမ်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား' လို့သာ
ထပ်တလဲလဲ ပွားလိုက်ပါ။ နှလုံးသားထဲက သောက မီး
တောက်တွေ ချက်ချင်း၊ သို့မဟုတ် တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်းသွား
ပါလိမ့်မယ်။

‘ကိုယ်တော်တိုင်သာ သောကငြိမ်းတာ မဟုတ်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ဘူး၊ သတ္တဝါတွေရဲ့ သောကကိုလည်း ငြိမ်းအောင် လုပ်ပေး
တယ်၊ သတ္တဝါ ဝေနေယျတွေရဲ့ သောကဆူးပြောင့်ကို ပယ်
နှုတ်ပေးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ သောကငြိမ်းကြောင်း
တရားကောင်းများကို ဟောကြားတော်မူသော မြတ်စွာ
ဘုရား' လို့ပါ ဆက်ပွားနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ထဲက
သောကမီးတွေ ငြိမ်းအေးသွားတဲ့အပြင် ဘုရားရှင်ကို ကြည်
ညိုမြတ်နိုးတဲ့ စိတ်တွေလည်း အလေးအနက် ပေါ်ပေါက်
လာပါတယ်။ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ သောကကို ပယ်ဖျောက်ပေး
ချင်တဲ့ မေတ္တာကရုဏာတရားတွေလည်း တိုးပွားလာပါ
တယ်။

ဒီလိုဆိုရင် ဂုဏ်တော်ပွားတာဟာ အန္တရာယ်
ကင်း၊ လာဘ်ရွှင်ဖို့၊ စီးပွားတက်၊ ရာထူးတိုးဖို့၊ အကြံအောင်
မြင်၊ လိုအင်ပြည့်ဝဖို့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်
လောက်ပါပြီ။ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်နဲ့ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကို အကောင်း
ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးဖြစ်အောင် ပြုပြင်ဖန်တီး တည်ဆောက်ဖို့
ဂုဏ်တော်ပွားတာပါ။

စိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်ရပ် ကောင်းမြတ်ခြင်းဆိုတဲ့ ပင်မ

နလုံးသားမိတ္တူ

အကျိုး ရနေမှတော့ အန္တရာယ်ကင်း၊ လာဘ်ရွှင် စတဲ့ ဘေးထွက်အကျိုးတွေကို တမင် တောင့်တနေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ မလိုချင်အဆုံး ရမှာပါ။ တကယ်တော့ အဲဒီ ဘေးထွက်အကျိုးတွေက ဂုဏ်တော်ပွားခြင်းရဲ့ ဘာမှ မပြောပလောက်တဲ့ မလွမ်းလောက်စရာ ပါမွားအကျိုးတွေပါပဲ။

ဂုဏ်တော်ပွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှု၊ ငြိမ်းအေးကြည်လင်မှုတွေကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းအတိုင်း ‘ဝမ်းမြောက်တယ်’၊ ‘ငြိမ်းအေးတယ်’ . . . စသည်အားဖြင့် ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့အထိ ဝိပဿနာဆက်ရှုနိုင်မယ်ဆိုရင် ဖြစ်ပျက်ဉာဏ် အထွတ်အထိပ်ရောက်သွားတဲ့အခါ မဖြစ်မပျက်ဉာဏ် ဘွားခနဲ ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ မဖြစ်မပျက်က နိဗ္ဗာန်၊ မဖြစ်မပျက်ဉာဏ် (မဖြစ်မပျက် မြင်တဲ့ဉာဏ်)က မဂ်ဉာဏ်ပါ။ ဂုဏ်တော်ကို ပင်တိုင်ထားပြီး ပွားရင်လည်း နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တယ် လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက ခုနစ်နှစ်သား ကလေးငယ်တစ်ဦး ဂုဏ်တော်ပွားရင်းနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်ခဲ့

အရှင်သန္ဓာဓိက

ဖူးပါတယ်။ ဂုဏ်တော်ပွားလိုက်၊ ဖြစ်လာတဲ့ ပီတိနဲ့တကွ ရုပ်နာမ်တွေကို ဝိပဿနာရှုလိုက်၊ ဂုဏ်တော်တစ်လှည့်၊ ဝိပဿနာတစ်လှည့် ပွားရှုလိုက်တာ တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။ လူဝတ်နဲ့ ခုနစ်နှစ်အရွယ်မှာ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးမှ ရဟန်းဘဝ ကူးပြောင်းလိုက်တာပါ။

ပါဠိလို ဂုဏ်တော်ပွားတာထက် မြန်မာလို ဂုဏ်တော်ပွားတာက ဂုဏ်တော်ရဲ့ ဓာတ်သတ္တိတွေ နှလုံးသားထဲ ပိုပြီး စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့ ကူးစက် စွဲထင်တယ် ဆိုတာကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်ဖို့အတွက် ဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တချို့ကို မြန်မာလို လက်ဆင့်ကမ်းလိုက်ပါတယ်။

‘စွဲလမ်းခြင်း ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား’

‘စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား’

‘ဒေါသအမျက် ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာ

ဘုရား’

‘မေတ္တာတရား ကြီးမားတော်မူသော မြတ်စွာ

ဘုရား’

နလုံးသားမိတ္တူ

‘သိစရာအားလုံး သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား’

‘မှန်ကန်၍ အကျိုးရှိသော စကားကိုသာ ဆိုတော်
မူသော မြတ်စွာဘုရား’

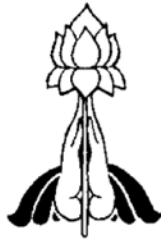
‘အမြဲတမ်း စိတ်အေးချမ်းတော်မူသော မြတ်စွာ
ဘုရား’

‘အနှောင်အဖွဲ့အားလုံးမှ လွတ်မြောက်တော်မူ
သော မြတ်စွာဘုရား’

ဘုရားဂုဏ်တော် ပွားတယ် ဆိုတာ . . . ဘုရား
အကြောင်း စဉ်းစားတာပါပဲ။ ကိုယ်သိထားသလို ရိုးရိုး
ရှင်းရှင်း စဉ်းစားရင် ဘုရားကိုလည်း ပိုကြည်ညို၊ ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ်လည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်
ဒကာ မင်းသီဟသော်ရေ . . . ။ ။

မိတ္တူအားလုံးလှပါစေ။

[အလင်းတန်းဂျာနယ်၊ ဇူလိုင်(၁၄)၊ ၂၀၀၃။]



ပရဟိတစိတ်ဓာတ်

‘အလင်းတန်းဂျာနယ်ကို ... ပရဟိတဂျာနယ်လို့ နာမည်ပြောင်းလိုက်ဖို့ ကောင်းတယ်’

သာသနာ့ညီတော်မောင် ရဝေန္တယ်(အင်းမ) အဲဒီလို ပြောတုန်းက ‘သိပ်ဟုတ်တာပေါ့’လို့ စာရေးသူ အပြည့်အဝ ထောက်ခံခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဟုတ်လည်းဟုတ်တယ်လေ၊ အလင်းတန်းမို့ မဖတ် လိုက်နဲ့၊ လူမှုပရဟိတသတင်း၊ သာသနာ့ပရဟိတသတင်း၊ အများကောင်းကျိုးပြု ပရဟိတသတင်း တစ်ပုဒ်ပုဒ်ကတော့ ပါလာတာချည်းပဲ မဟုတ်လား၊ အလင်းတန်းနဲ့ ပရဟိတ၊ ပရဟိတနဲ့ အလင်းတန်း ခွဲခြားလို့တောင် မရတော့ပါဘူး။

‘ကပ္ပလီကို ကူညီကြပါ’ လို့မျိုး ... တစ်ဦးတစ်

ပရဟိတစိတ်ဓာတ်

ယောက်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ပရဟိတသတင်းတွေလည်း ပါလာ တတ်သလို၊ ‘ဝိသာခါ အမျိုးသမီးသီလရှင်ကျောင်း’ လိုမျိုး အများစုနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ပရဟိတသတင်းတွေလည်း ပါလာ တတ်ပါတယ်။ ‘အလင်းတန်း’ ရဲ့ ‘သတင်းကမ်း’ မှုကြောင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်ဆိုတဲ့ ‘ပရ = သူတစ်ပါး’ ရော၊ အများစု ဆိုတဲ့ ‘ပရ = သူတစ်ပါး’ ရော ‘ဟိတ = ကောင်းကျိုးစီး ပွား’ ဖြစ်ထွန်းသွားကြတာချည်းပါပဲ။

ပရဟိတကုသိုလ် ဆည်းပူးခွင့်ရကြတဲ့ ပရဟိတ စိတ်ဓာတ်ပိုင်ရှင်တွေကလည်း သတင်းကမ်းတဲ့ အလင်းတန်း ကို ကျေးဇူးတင်မဆုံး ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ပရဟိတစိတ်ဓာတ် ဘယ်လောက်ရှိရှိ၊ ဘယ်နေရာမှာ ဘာလိုအပ်နေတယ်ဆိုတာ သိခွင့်မရရင် သူတစ်ပါးရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ဘယ်လိုမှ ဖြည့် ဆည်းပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

ပရဟိတသတင်းတွေ တခုတ်တရ ထည့်ပေးနေ တာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အလင်းတန်းဖန်တီးရှင်တွေရဲ့ နှလုံးသားမှာ ပရဟိတစိတ်ဓာတ် အပြည့်အဝရှိတယ်ဆိုတာ သိသာထင်ရှားပါတယ်။ စာဖတ်ပရိသတ်ကို စာပေအသိ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ဖြန့်ဝေပေးရုံမက ကုသိုလ်ပီတိတွေပါ မျှဝေပေးနေတာမို့
စာနယ်ဇင်းအလုပ်လုပ်ရင်း ပါရမီဖြည့်ပြီးသား ဖြစ်သွားတာ
ပေါ့။

ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ဆိုတာ ဘုရားလောင်းစိတ်ဓာတ်
ပါ။ ခုယူရင် ခုရနိုင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုစွန့်ပြီး လေးအသင်္ချေ
နဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလပတ်လုံး ပါရမီတော်တွေကို အပင်
ပန်း အဆင်းရဲခံပြီး ဖြည့်ကျင့်ခဲ့တာဟာ သတ္တဝါတွေရဲ့
အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့ ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ကြောင့်ပါ။

ဘုရားဖြစ်ခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းတရားကို ပြော
ပါဆိုရင် ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ကိုပဲ ပြောရပါလိမ့်မယ်။ ပရ-
ဟိတစိတ်ဓာတ်သာ မရှိရင် ပါရမီတော်တွေ မဖြည့်ကျင့်ဖြစ်
ပါဘူး။ ပါရမီတော်တွေမှ မဖြည့်ကျင့်ရင်လည်း ဘုရားမဖြစ်
နိုင်ပါဘူး။ ပါရမီတော်တွေ ဖြည့်ကျင့်တယ် ဆိုတာကလည်း
အဓိကအားဖြင့် ပရဟိတအလုပ်တွေ ယုပ်တာပါပဲ။ လူမှုရေး
ပရဟိတတွေလည်း ပါသလို သာသနာရေး ပရဟိတတွေ
လည်း ပါပါတယ်။ လောကီကောင်းကျိုး ပရဟိတတွေ
လည်း ပါသလို လောကုတ္တရာကောင်းကျိုး ပရဟိတတွေ

ပရဟိတစိတ်ဓာတ်

လည်း ပါပါတယ်။

ဘုရားရှင်တိုင်းဟာ ဘုရားမဖြစ်ခင်မှာလည်း ပရဟိတစိတ်ဓာတ်နဲ့ပဲ ပါရမီဖြည့်ခဲ့ကြသလို ဘုရားဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာလည်း ပရဟိတစိတ်ဓာတ်နဲ့ပဲ လောကကို ကောင်းကျိုးပြုသွားခဲ့ကြပါတယ်။ ဘုရားဆိုတာ ပရဟိတရဲ့ အမှတ်သင်္ကေတပါ။ တစ်လောကလုံးမှာ ပရဟိတစိတ်ဓာတ် အရှိဆုံးနဲ့ ပရဟိတအလုပ် အလုပ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဘုရားပါပဲ။

ဘုရားလောင်းတွေ၊ ဘုရားရှင်တွေမှာသာ ပရဟိတစိတ်ဓာတ် ရှိတာလားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်နေစိတ်ထား မြင့်မားကြီးမြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ ပရဟိတစိတ်ဓာတ် ရှိပါတယ်။

ပါရမီဆိုတာ ‘မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့ အလုပ်’၊ ‘မြင့်မြတ်သူဖြစ်ကြောင်းအရာ’ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်အတိုင်း ပြောမယ်ဆိုရင် ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ဆိုတာ ‘မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ မြင့်မြတ်သူဖြစ်ကြောင်း စိတ်ဓာတ်’ ပါပဲ။

မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာသာ ပရဟိတစိတ်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ဓာတ် ရှိနိုင်သလို ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ရှိမှလည်း လူတစ်ယောက်ဟာ မြင့်မြတ်သူ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ပြောရစေတမ်း ဆိုရင် ပရဟိတစိတ်ဓာတ် မရှိတဲ့သူဟာ စိတ်နေစိတ်ထား နိမ့်ကျတဲ့သူ၊ စိတ်ဓာတ်သေးသိမ်တဲ့သူပါပဲ။

ပရဟိတက အလိုအလျောက်ပရဟိတနဲ့ တကူးတက ပရဟိတလို နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကျိုးကိုယ့်စီးပွားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အလုပ်ကို စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းထားပြီး အရည်အသွေး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်တာကို 'အလိုအလျောက်ပရဟိတ' လို့ ခေါ်ပြီး ကိုယ်ကျိုးကိုယ့်စီးပွားနဲ့ လုံးဝ မပတ်သက်တဲ့ သူတစ်ပါးကိစ္စ၊ သူတစ်ပါးအလုပ်ကို သူတစ်ပါးအကျိုးသက်သက်အတွက် ရည်စူးပြီး မေတ္တာကရုဏာ အပြည့်အဝနဲ့ တကူးတက ကြောင့်ကြစိုက်လုပ်ပေးတာကိုတော့ 'တကူးတကပရဟိတ' လို့ခေါ်ပါတယ်။

လူတိုင်းမှာ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ် ကိုယ်စီ ရှိကြပါတယ်။ ဘယ်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်မဆို သူတစ်ပါးနဲ့ ဆက်စပ်နေတာချည်းပါပဲ။ 'ကိုယ့်အလုပ်

ပရဟိတစိတ်ဓာတ်

ကြောင့် ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ သူတစ်ပါးတွေ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ' ဆိုတဲ့ စေတနာနဲ့ ကိုယ့်အလုပ်ကို အရည်အသွေး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ် ကိုယ်လုပ်နေရင်းနဲ့ အများအကျိုးကို သယ်ပိုးရွက်ဆောင်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။

စားသုံးကုန်ရောင်းချတဲ့သူကလည်း ကိုယ့်ကုန်ပစ္စည်း စားသုံးသူတိုင်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဖြစ်ဖို့ ဂရုစိုက်မယ်ဆိုရင်၊ အဆောက်အအုံ ဆောက်လုပ်တဲ့ သူကလည်း ကိုယ့်အဆောက်အအုံမှာ နေထိုင်သူတိုင်း အစစအရာရာ အဆင်ပြေအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် လှလှပပ ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့ဖြစ်ဖို့ ဂရုစိုက်မယ်ဆိုရင် ... ကိုယ့်စီးပွားရေးကိုယ်လုပ်နေရင်းနဲ့ အများအကျိုး ပရဟိတကိုလည်း အလိုအလျောက် လုပ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။

ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို အရည်အသွေးကောင်းအောင် မလုပ်ဘဲ ခိုမယ်၊ ခိုးမယ်၊ အကြံအဖန်လုပ်မယ်၊

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ခွင်ရိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အတ္တဟိတအလုပ်ကြောင့် ပရ-
ဟိတ မဖြစ်တဲ့အပြင် အကုသိုလ်တရားတွေပါ တိုးပွားသွား
ပါတယ်။ မခို၊ မခိုး၊ အကြံအဖန်မလုပ်၊ ခွင်မရိုက်ဘဲ
အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ရဲ့
အတ္တဟိတအလုပ်ကြောင့် ပရဟိတလည်း ဖြစ်၊ ကုသိုလ်
တရားလည်း တိုးပွားသွားပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန် လောလောဆယ်
မှာလည်း ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ် ပိုပြီး အောင်မြင်တိုးတက် ကြီးပွား
ချမ်းသာနိုင်ပါတယ်။

နာမည်ကြီးအမှတ်တံဆိပ်တစ်ခု ကိတ်မုန့်တွေဟာ
မှိုတက်နေတာတွေပဲများလို့ အဲဒီအမှတ်တံဆိပ်မုန့်ဆိုရင်
ဘာမုန့်မှ စားချင်စိတ်မရှိတော့ပါဘူး။ စာရေးသူရဲ့ တူလေး
နှစ်နှစ်ခွဲ၊ သုံးနှစ်အရွယ်တုန်းက အဲဒီ အမှတ်တံဆိပ် ကိတ်
မုန့်ဗူး သူ့ကိုပေးတိုင်း ဗူးခွဲပေါ်က အမှတ်တံဆိပ်ကိုကြည့်ပြီး
'ဟင် ကြီး' ဆိုပြီး ခေါင်းရမ်း၊ မျက်နှာလွဲခဲ့ဖူးပါတယ်။
စာမဖတ်တတ်သေးတဲ့ ကလေးကတောင် ဒီအမှတ်တံဆိပ်
ဆိုရင် မှိုတက်တွေမှန်း သိလို့ လက်မခံပါဘူး။

‘ရွှေ’ နဲ့ စ, တဲ့နာမည်ကြီး အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခု

ပရဟိတစိတ်ဓာတ်

ကိတ်မုန့်တွေကတော့ ထောပတ်နဲ့လေး တသင်းသင်းနဲ့ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်လွန်းလို့ သူ့မုန့်စားတိုင်း၊ သူ့လုပ်ငန်း မိသားစုတွေကို အလိုလို မေတ္တာပို့သနေမိရက်သား ဖြစ်သွား ပါတယ်။ ကိတ်မုန့်တစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့လုပ်ငန်း က ထုတ်တဲ့ မုန့်မှန်သမျှ ထောပတ်နဲ့လေး တမွှေးမွှေးနဲ့ အရည်အသွေးအကောင်းဆုံး ဖြစ်နေတာချည်းပါပဲ။ ‘ရွှေ...’ အမှတ်တံဆိပ်ဆိုရင် ယုံကြည်စိတ်ချပြီးသား ဆိုပါတော့။

ဘယ်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ ‘အရည်အသွေးကောင်းဖို့ အဓိက’ ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကိုယ့် အမြတ်အစွန်းကို အဓိကထားဘဲ အားပေးသူရဲ့ စိတ်ကျေနပ် မှုကို အဓိကထားမယ်ဆိုရင် လုပ်ငန်းသဘောအရ မလွဲသာ မရှောင်သာ တန်ရာတန်ကြေး ယူရပေမယ့် မေတ္တာစေတနာ တွေ အခမဲ့ပေးနေတာဖြစ်လို့ ပရဟိတအလုပ် လုပ်နေတာ ပါပဲ။

ကိုယ်ရဲ့ အတ္တဟိတအလုပ်ကို လုပ်ရင်း မေတ္တာ စေတနာကြောင့် အလိုအလျောက် ပရဟိတဖြစ်သွားတာမို့ အဲဒီလိုမျိုး ပရဟိတကို ‘အလိုအလျောက်ပရဟိတ’ လို့ခေါ်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ပါတယ်။ ကိုယ်ကျိုးကိုယ့်စီးပွား လုံးဝမပါတဲ့ တကူးတက ပရဟိတမျိုး မလုပ်နိုင်တောင် ကိုယ်ကျိုး ကိုယ့်စီးပွားနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အလိုအလျောက်ပရဟိတမျိုးတော့ လူတိုင်း လုပ်သင့်ပါတယ်။ “စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်း” ဆိုတဲ့ အရင်း အနှီးလေးသာရှိရင် မလုပ်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ကံ-ကံရဲ့အကျိုးနဲ့ ရှေး ဘဝ၊ နောက်ဘဝတွေကို လေးလေးနက်နက် ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားကို သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အကောင်းဆုံး အဖော် မွန်လို့ ‘အနှိုင်းမဲ့အဖော်’ ဆောင်းပါးမှာ ရေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ပရဟိတကိစ္စမှာ ‘ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးရမယ်၊ ဆိုးတာလုပ်ရင် ဆိုးကျိုးရမယ်’ လို့ ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရား လောက် အခိုင်အမာရှိရင်ကိုပဲ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လုံလောက်ပါတယ်။

သဒ္ဓါအဖော် လုံးဝမရှိရင် ပရဟိတနှစ်မျိုးလုံး မလုပ်ဖြစ်ပါဘူး။ သဒ္ဓါအဖော် နည်းနည်းရှိရင်တော့ အလို အလျောက်ပရဟိတတစ်မျိုး လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သဒ္ဓါအဖော် အများကြီးရှိရင်တော့ အလိုအလျောက် ပရဟိတရော၊ တကူး

ပရဟိတစိတ်ဓာတ်

တကပရဟိတပါ နှစ်မျိုးလုံး လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

သဒ္ဓါအဖော်မှာ သူ့မိတ်ဆွေမေတ္တာလည်း အဖော်ပါတာမို့ 'တကူးတကပရဟိတ' မှာ သဒ္ဓါအဖော်နဲ့အတူ မေတ္တာအဖော်လည်း အရေးတကြီး လိုအပ်ပါတယ်။ သဒ္ဓါအဖော် အားကောင်းပေမယ့် မေတ္တာအဖော် အားနည်းနေရင် တကူးတကပရဟိတကို နည်းနည်းပဲ လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သဒ္ဓါအဖော်လည်း အားကောင်း၊ မေတ္တာအဖော်လည်း အားကောင်းမှ တကူးတကပရဟိတကို အများကြီး လုပ်ဖြစ်တာပါ။

လောကမှာ ကိုယ့်လောက် အဆင်မပြေတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်လောက် မပြည့်စုံတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ်တတ်စွမ်းနိုင်သလောက် ကရုဏာမေတ္တာစိတ်နဲ့ ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် သူတို့ဘယ်လောက်များ ဝမ်းသာလိုက်ကြမလဲ၊ ကိုယ်အဆင်မပြေခိုက် သူတစ်ပါးကူညီလိုက်လို့ ကိုယ်ဝမ်းသာခဲ့ဖူးတာနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်တတ်မယ် ဆိုရင် မပြည့်စုံသူတွေအပေါ် ကရုဏာရှေ့ထား မေတ္တာပွားဖို့ အခက်အခဲ မရှိလောက်ပါဘူး။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

လောကမှာ ကိုယ့်ထက် အဆင်ပြေတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ထက် ပြည့်စုံတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ပြည့်စုံပြည့်စုံ၊ အခြေအနေအားလျော်စွာ၊ လုပ်ငန်းသဘောအားလျော်စွာ လိုအပ်ချက်ဆိုတာ ရှိစမြဲမို့ သူတို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ်တတ်စွမ်းနိုင်သလောက် မုဒိတာမေတ္တာစိတ်နဲ့ ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် သူတို့ဘယ်လောက်များ ဝမ်းမြောက်လိုက်ကြမလဲ။ ကိုယ့်ကို ပြည့်စုံသထက် ပြည့်စုံအောင် သူတစ်ပါးချီးမြှောက်လိုက်လို့ ကိုယ်ဝမ်းမြောက်ဖူးတာနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်တတ်မယ်ဆိုရင် ပြည့်စုံသူတွေအပေါ် မုဒိတာရှေ့ထား မေတ္တာပွားဖို့ လွယ်ကူသွားမှာ သေချာပါတယ်။

နောက်ဆုံးတော့ ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ဆိုတာ *ကိုယ်ချင်းစာစိတ်* ပါပဲ။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိမှ ပရဟိတစိတ်ဓာတ် ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်မရှိရင် ပရဟိတစိတ်ဓာတ် မရှိနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာ သိချင်ရင် ကိုယ့်မှာ ပရဟိတလုပ်ချင်စိတ် ဘယ်လောက်ရှိသလဲ၊ ပရဟိတအလုပ်တွေကို ကိုယ် ဘယ်

ပရဟိတစိတ်ဓာတ်

လောက် လုပ်နေသလဲ ဆိုတာနဲ့ တိုင်းတာကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ဆိုတာ ဘုရားချီးမွမ်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပါ။ ပရဟိတအလုပ်ဆိုတာ ဘုရားအားပေးတဲ့ အလုပ်ပါ။ ပရဟိတလူသား ဆိုတာ ဘုရားလိုလားတဲ့ လူသားပါ။

မြတ်စွာဘုရား စာတုမာရွာ၊ သျှစ်သျှားတောမှာ သီတင်းသုံးတော်မူခဲ့စဉ်တုန်းက ရပ်ဝေးက ရောက်လာတဲ့ ဘုရားဖူးရဟန်းတော်ငါးရာကို အသံဗလံဆူညံမှုကြောင့် ခရီးရောက်မဆိုက် ကျောင်းတိုက်ကနေ နှင်ထုတ်တော်မူခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဘုရားဖူးအဖွဲ့ခေါင်းဆောင်က အရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်ပါ။ ဒေသအကြီးအကဲတွေနဲ့ သဟမ္ပတိဗြဟ္မာတို့ရဲ့ ကြားဝင်လျှောက်ထားပေးမှုကြောင့် ပြန်လည် လက်ခံပြီးတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်ကို 'အခုလို နှင်ထုတ်လိုက်ချိန်မှာ ဘယ်လိုစိတ်ဖြစ်ကြသလဲ' လို့ မေးမြန်းတော်မူပါတယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာက ...
'ခုချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရား တခြားကိစ္စတွေ အကုန်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

လုံး လျစ်လျူရှုပြီး ဖလသမာပတ်ချမ်းသာနဲ့ပဲ အေးချမ်းစွာ
နေတော်မူတော့မယ်၊ ငါလည်း တခြားကိစ္စတွေမှာ ဘာမှ
ကြောင့်ကြမစိုက်တော့ဘဲ ဖလသမာပတ်ချမ်းသာနဲ့ပဲ အေး
အေးဆေးဆေးနေတော့မယ်’

လို့ စိတ်ဖြစ်ကြောင်း လျှောက်တော့ မြတ်စွာဘုရား
ရှင်က...

‘ခဏလောက်နေပါဦး သာရိပုတ္တရာ ...၊ ခဏ
လောက် နေပါဦး၊ ဖလသမာပတ်ချမ်းသာနဲ့ ကိုယ်တစ်
ယောက်တည်း အေးအေးဆေးဆေးနေဖို့ ခဏလောက်ဆိုင်းငံ့
ပါဦး’

လို့ ‘အေးချမ်းစွာတစ်ကိုယ်တော်နေလိုစိတ်’ ကို
တားမြစ်တော်မူပါတယ်။

အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်က

‘ရဟန်းတွေကို မြတ်စွာဘုရား နှင်ထုတ်လိုက်ပြီ၊
ခုချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရား တခြားကိစ္စတွေ အကုန်လုံး လျစ်လျူ
ရှုပြီး ဖလသမာပတ်ချမ်းသာနဲ့ပဲ အေးချမ်းစွာ နေတော်မူတော့
မယ်၊ ဒီတော့ ဒီလိုအချိန်မှာ ရဟန်းတော်တွေကို ငါနဲ့ အရှင်

ပရဟိတစိတ်ဓာတ်

သာရိပုတ္တရာ နှစ်ပါးအတူ တွဲပြီး ဦးဆောင်ရတော့မယ်၊ ရဟန်းတော်တွေရဲ့ကိစ္စအဝဝကို ငါနဲ့ အရှင်သာရိပုတ္တရာပဲ ကြောင့်ကြစိုက်ရတော့မယ်”

လို့ စိတ်ဖြစ်ကြောင်း လျှောက်တော့ မြတ်စွာဘုရား ရင်က.....

“ကောင်းလိုက်လေစွ မောဂ္ဂလ္လာန်..၊ ကောင်းလိုက် လေစွ၊ ရဟန်းတော်တွေကို ငါဘုရားကဖြစ်စေ၊ သာရိပုတ္တရာနဲ့ မောဂ္ဂလ္လာန်တို့ကဖြစ်စေ ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး ဦးဆောင်ရ မှာပေါ့”

လို့ ‘အများအပေါ်တာဝန်ယူလိုစိတ်’ ကို ချီးကျူးတော် မူပါတယ်။

ပရဟိတစိတ်ဓာတ်နဲ့ ပရဟိတလုပ်ရပ်ကို မြတ်စွာ ဘုရား ဘယ်လောက် တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ ဒီအဖြစ် အပျက်က သက်သေပြနေပါတယ်။ တခြားအဖြစ်အပျက်တွေ လည်း အများကြီးရှိပါသေးတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်တွေ ဖြည့်ဆည်းပေးတဲ့ ပရဟိတအလုပ်တွေ လုပ်သလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

တွေ ဖြည့်ဆည်းပေးတဲ့ ပရဟိတအလုပ်တွေလည်း လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အခုခေတ် တရားပွဲအများစုကို လူငယ်တွေ ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုပြီး ကျင်းပနေတာဟာ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိဉာဏ်တိုးစေမယ့် ပရဟိတအလုပ် လုပ်နေတာပါပဲ။ စာကြည့်တိုက် ထူထောင်တာတို့၊ တရားစာအုပ်၊ တရားတိပ် ခွေတွေ အခမဲ့ငှားရမ်းတာတို့လည်း နည်းတူပဲပေါ့။

တစ်ဖက်သားကို အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ မှန်ကန်စေမယ့်၊ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မြင့်မြတ်စေမယ့် စာပေတွေ ရေးသားတာ၊ ဟောပြောချက်တွေ ပို့ချတာ၊ စကားတွေ ပြောဆိုတာဟာလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပရဟိတ အလုပ် လုပ်တာပါပဲ။

ရုပ်အားဖြည့်ပရဟိတရော၊ စိတ်အားဖြည့်ပရဟိတရော၊ လုပ်စရာ ပရဟိတအလုပ်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှမ်းမီသလောက်၊ ကိုယ်တတ်စွမ်းနိုင်သလောက် မေတ္တာအပြည့်နဲ့ လုပ်သွားဖို့ပါပဲ။

‘မေတ္တာအပြည့်နဲ့’ လို့ထည့်ပြောရတာက ပရဟိတကို ဗန်းပြပြီး ကိုယ်ကျိုးရှာ အမြတ်ထုတ်တဲ့သူတွေ

ပရဟိတစိတ်ဓာတ်

ရှိနေလို့ပါ။ ပရဟိတအလုပ် လုပ်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ်နေရာ ရဖို့၊ ကိုယ့်နာမည်ထင်ပေါ်ဖို့၊ ကိုယ့်အတွက် တစ်နည်းနည်းနဲ့ အကျိုးအမြတ်ရဖို့ဆိုတဲ့ အတ္တမျှော်လင့်ချက်တွေ ကင်းရှင်းရပါမယ်။

ဪ... စကားမစပ် တစ်ခုပြောပါရစေဦး၊ ကြားတယ်လို့တော့ မထင်လိုက်ပါနဲ့နော်၊ ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ရဲ့ ကြီးကျယ်တဲ့ရလဒ်၊ ဆန်းကြယ်တဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုကို လက်တွေ့သိစေချင်လို့ပါ။

စာရေးသူရဲ့ ‘အနှိုင်းမဲ့အဖော်’ ဆောင်းပါးပါတဲ့ အလင်းတန်းဂျာနယ် (၁၅-၃-၂၀၀၄) ထဲမှာ မူလတန်းပညာကို ခက်ခက်ခဲခဲ သည်းထိတ်ရင်ဖို သင်ကြားနေကြရတဲ့ ကလေးငယ်တွေအကြောင်း ရေးသားထားတဲ့ ‘သန်းမြင့်အောင်’ ရဲ့ ‘သောကထဲကပီတိ၊ ပီတိထဲကသောက’ ပရဟိတ သတင်းဆောင်းပါးကို ဖတ်ရှုလိုက်ရပါတယ်။

ပညာကို တန်ဖိုးထားသူပီပီ သနားကရုဏာဖြစ်မိလို့ သင်္ကြန်ပြီးရင်တော့ နှစ်ဦးအလှူအဖြစ် အဲဒီဆောင်းပါးပါပဲခူး၊ ငါးကြီးအင်းကျေးရွာ၊ ဘုန်းတော်ကြီးသင်ပညာရေး

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ကျောင်းအတွက် အလှူငွေ ကျပ်သုံးသိန်း လှူဦးမှပဲလို့ စိတ်ကူးထားလိုက်ပါတယ်။ စိတ်ကူးပြီးလို့ နှစ်ရက်အကြာမှာ ပဲ စာရေးသူနဲ့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ မတွေ့ဆုံဖူး၊ မရင်းနှီးဖူးတဲ့ မြတ်ကဒကာတစ်ဦး (ဦးနေဝင်း)က ‘အရှင်ဘုရား သုံးလိုရာ သုံးဖို့’ ဆိုပြီး နဝကမ္မ ကျပ်သုံးသိန်း လာလှူပါတယ်။ (ဓမ္မစာပေအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။)

မြတ်က ဒကာ သထုံက တောင်ပေါ်အထိ ဆိုက် ဆိုက်မြိုက်မြိုက်ရောက်လာပြီး အခုလို လှူဒါန်းလိုက်တာဟာ ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ရဲ့ အကျိုးပေးပဲလို့ စာရေးသူကတော့ အခိုင်အမာယုံကြည်ပါတယ်။ ဒီလို လက်တွေ့မျိုးတွေ အကြိမ်ပေါင်းများလွန်းလှပြီမို့ တိုက်ဆိုင်မှုလို့ ပြောရင် မှားပါ လိမ့်မယ်။ (ဓမ္မစာပေအတွက် လှူတာမဟုတ်ပေမယ့် သူ့ရဲ့ သဒ္ဒါတရားကို ချီးမြှောက်တဲ့အနေနဲ့ ကျပ်တစ်သိန်းကို ဓမ္မ စာပေ ပဒေသာပင်မှာ သူ့နာမည်နဲ့ပဲ အသုံးပြုပေးလိုက်ပါ တယ်။)

ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ သာသနာပြုလုပ်ငန်းတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ၊ အောင်အောင်မြင်မြင် ဆောင်ရွက်နေတဲ့

ပရဟိတစိတ်ဓာတ်

ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို သိလိုသူတချို့က ‘အခုလို ဘုန်းကံကြီးမားပြီး ပြည့်စုံအောင် မြင်နေတာ ဘာကြောင့်ပါလဲ’ လို့မေးတော့ ဆရာတော် ဘုရားကြီးက ‘အများအကျိုးအတွက် လုပ်နေတာမို့ပါ’ လို့ ဖြေကြားတော်မူခဲ့ဖူးပါတယ်။

သာသနာမှာ နေလိုလလို ထင်ရှားကျော်ကြားပြီး ပြည့်စုံအောင်မြင်နေကြတဲ့ ဆရာတော်သံဃာတော်တွေရဲ့ ဘုန်းကံကြီးမားမှု အစုစုဟာ ‘ပရဟိတစိတ်ဓာတ်’ ရဲ့ အသီး အပွင့်တွေချည်းပါပဲ။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနဲ့ ဒါနကောင်းမှု တွေရဲ့ တန်ခိုးသတ္တိလည်း ပါတာပေါ့လေ။

‘သတင်းချင်းတူရင်တောင် တင်ပြပုံမတူစေရဘူး’ ဆိုတဲ့ ခံယူချက်နဲ့ အနုပညာသတင်းတွေအပါအဝင် လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ နိုင်ငံတကာရေးစတဲ့ သတင်းအချက်အလက် မျိုးစုံကို အခြေအနေအချိန်အခါနဲ့ တစ်ပြေးညီ စိတ်ဝင်စား ဖွယ် ရသမြောက်အောင် ရေးသားတင်ပြပေးနေတာ၊ အတွေး အခေါ်၊ အယူအသိ မှန်ကန်စေမယ့် ထေရဝါဒသန့်သန့် ဓမ္မ ဆောင်းပါးတွေ ထည့်သွင်းပေးနေတာဟာ အလင်းတန်း

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ဂျာနယ်ရဲ့ ‘အလိုအလျောက်ပရဟိတ’ ပါ။

အကူအညီလိုအပ်နေသူတွေ အကူအညီရအောင် မေတ္တာစေတနာ အပြည့်နဲ့ လူမှုပရဟိတသတင်းတွေ၊ သာသနာ့ပရဟိတသတင်းတွေ အရေးတယူ ထည့်သွင်းပေးနေတာ၊ ကြားထဲကနေ အချိန်ကုန်ခံ၊ အပင်ပန်းခံပြီး ပရဟိတဌာနတွေ၊ လိုအပ်ရာပုဂ္ဂိုလ်တွေဆီ အလှူငွေ သွားရောက်ပေးအပ် လှူဒါန်းပေးတာကတော့ ... အလင်းတန်းဂျာနယ်ရဲ့ ‘တကူးတကပရဟိတ’ ပါ။

အလိုအလျောက်ပရဟိတရော၊ တကူးတက ပရဟိတပါ ပျော်ပျော်ကြီး လုပ်ဆောင်နေတဲ့ အလင်းတန်းဂျာနယ် ... အမှတ်စဉ်သုံးရာပြည့်မှသည် နောင်အမှတ်စဉ်ပေါင်း သုံးထောင်၊ အမှတ်စဉ်ပေါင်း သုံးသောင်းမက အမှတ်စဉ်ပေါင်း ကုဋေကုဋာတိုင်အောင် စာဖတ်ပရိသတ်အကျိုး၊ အများလူထုအကျိုးကို သယ်ပိုးရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ။

အများကောင်းကျိုးသယ်ပိုးနိုင်ကြပါစေ။
အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

ပရဟိတစိတ်ဓာတ်

မေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

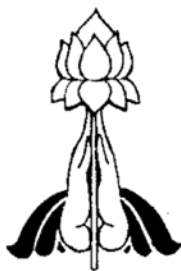
ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။



ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

ဤစာအုပ်နှင့် ဤစာအုပ်ကဲ့သို့သော
လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို
ဓမ္မဒါန ပြုလုပ်လိုပါက
အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း
ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

တက်လမ်းဆောက်လုပ်ရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း(အောက်)၊

လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၂၁၀၄၆၂၊ ၂၂၆၅၀၀။

[ပြင်ပစာအုပ်ဆိုင်များတွင် လုံးဝ ရောင်းချခြင်း မရှိပါ။]



အရှင်ဆန္ဒာမိတာ

ရွှေပါရမီတော်ရ

လူပျိုဘုရားလုံးဝမရှိ



ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားပွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

.....သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

အရဟံဂုဏ်တော်

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၀၇၇၀၅၀၂

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၀၇၂၀၅၀၂

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ - နေဝင်းအောင်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း(၇၃၅)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

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



လူပျိုဘုရားလုံးဝမရှိ

အရှင်ဘုရား . . .

ပွင့်တော်မူခဲ့ပြီးသမျှ ဘုရားရှင်တွေထဲမှာ လူပျို
ဘုရား ဘယ်နှဆူလောက် ပါပါသလဲဘုရား။ လုံးဝမပါဘူး
ဆိုရင်လည်း ဘာကြောင့်ဆိုတာ သိပါရစေ။ တောထွက်
ဘုန်းကြီးထက် ငယ်ဖြူဘုန်းကြီးက ပိုပြီး ကြည်ညိုစရာ
ကောင်းသလို တောထွက်ဘုရားထက် ငယ်ဖြူဘုရားက
ပိုပြီး ကြည်ညိုစရာကောင်းမယ် ထင်လို့ပါ . . . ။ မေးတာ
မှားရင် ခွင့်လွှတ်တော်မူပါဘုရား . . . ။

မာဂျေ၊ အင်တာဗျူးဂျာနယ်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ဒကာမာဂျေရေ . . .

သမ္မုဒ္ဒေ ဘုရားရှိခိုးဂါထာမှာ ‘အပ္ပကာ ဝါဠုကာ ဂင်္ဂါ၊ အနန္တာ နိဗ္ဗူတာ ဇိနာ’ လို့ပါတယ် မဟုတ်လား။ ‘ဂင်္ဂါမြစ်ကမ်း သဲသောင်ပြင်ပေါ်က သဲမှုန်သဲလုံးလေးတွေ ကမှ နည်းပါသေးတယ်၊ နိဗ္ဗာန်နန်းကို စံမြန်းတော်မူသွား ကြတဲ့ ငါးမာရ်အောင်မြင် ဘုရားရှင်တွေက မရေမတွက် နိုင်လောက်အောင် အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ အသင်္ချေ အနန္တ များပြားလှပါတယ်’ . . . တဲ့။

လောကမှာ သမ္မာသမ္မုဒ္ဒဘုရားရှင်တွေ မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် အသင်္ချေအနန္တ ပွင့်တော်မူခဲ့ကြ ပြီးပါပြီ။ နောင်လည်း မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် အသင်္ချေအနန္တ ပွင့်တော်မူကြဦးမှာပါ။ ပွင့်ပြီး၊ ပွင့်ဆဲ၊ ပွင့်လတ္တံ့ သမ္မာသမ္မုဒ္ဒ ဘုရားရှင်တွေထဲမှာ လူပျိုဘုရား တစ်ဆူမှ မပါပါဘူး။ ဘုရားအားလုံး အိမ်ထောင်ရှင်ဘုရားတွေ ချည်းပါပဲ။

ဒကာမာဂျေ မေးခွန်းမှာပါတဲ့ အသုံးအနှုန်း၊ သို့မဟုတ် ခုခေတ် ရဟန်းလောကရဲ့ အသုံးအနှုန်းနဲ့ ပြောရ

လူပျိုဘုရား လုံးဝမရှိ

ရင် ငယ်ဖြူဘုရား တစ်ဆူမှ မရှိပါဘူး။ ဘုရားအားလုံး တောထွက်ဘုရားတွေချည်းပါပဲ။

‘ဗောဓိကုက္ကို၊ ညောင်ထိုထို၊ လူပျိုဘုရား၊ မရှိငြား’ ဆိုတဲ့ စကားရပ်ထဲမှာပါတဲ့ ‘ဘုရား’ ဆိုတာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဘုရားကို ပြောတာပါ။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓဘုရား မပါပါဘူး။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓဘုရားကတော့ လူပျိုဘုရားလည်း ရှိပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရှင်ဘုရားလည်း ရှိပါတယ်။ ငယ်ဖြူဘုရားလည်း ရှိပါတယ်။ တောထွက်ဘုရားလည်း ရှိပါတယ်။

လူပျိုဘုရား ဘာကြောင့်မရှိသလဲဆိုတာကို ကျမ်းဂန်မှာ တိုက်ရိုက်ပြမထားပေမယ့် ကျမ်းဂန်လာ ဒေသနာ အမျိုးမျိုးနဲ့ ချိန်ထိုး ဆက်စပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျေနပ်လောက်တဲ့အဖြေ ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။

အားလုံးသိကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဝင် ဒေသနာတော်မှာ ဘုရားရဲ့ မွေးဖွားရာ ဇာတိမြို့၊ ခမည်းတော် မယ်တော် အမည်၊ လူ့ဘဝ အမည်၊ ကြင်ယာတော်၊ သားတော်၊ နန်းစံသက်၊ တောထွက်ချိန် . . . စတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ ကိုယ်ရေးရာဇဝင် အချက်အလက်တွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖော်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ပြထားပါတယ်။

အဲဒီလို ဖော်ပြခြင်းရဲ့ အကြောင်းပြချက်က ဘာလဲဆိုတော့ 'မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ လူသားစင်စစ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ထင်ရှားစေချင်လို့ပါ' . . . တဲ့။

မွေးဖွားရာဇာတိမြို့က သက္ကတိုင်း၊ ကပိလဝတ်မြို့၊ ခမည်းတော်က သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီး၊ မယ်တော်က မဟာမာယာဒေဝီ၊ လူ့ဘဝ အမည်က သိဒ္ဓတ္ထ၊ ကြင်ရာတော်က ယသော်ဓရာ၊ သားတော်က ရာဟုလာ၊ နန်းစံသက်က ၁၃ နှစ်၊ တောထွက်ချိန်က အသက် ၂၉နှစ် . . . စသည်အားဖြင့် လူသားတစ်ဦးမှာ ရှိထိုက်တဲ့ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်အချက်အလက်တွေကို ဖော်ပြလိုက်ခြင်းအားဖြင့် 'ဗုဒ္ဓ'ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နတ်ဒေဝါလည်း မဟုတ်ဘူး၊ သိကြားဗြဟ္မာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ အနန္တတန်ခိုးရှင်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ထာဝရဖန်ဆင်းရှင်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ လူသားအစစ်၊ လူသားဆိုမှ တကယ့်လူသား အစစ်ဆိုတာကို အထင်အရှားသက်သေပြပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။

အဲဒီလိုမှမဟုတ်ရင် ဗုဒ္ဓမပွင့်ခင်က လူတွေ ကိုး

လူပျိုဘုရား လုံးဝမရှိ

ကွယ်နေကြတဲ့ နတ်ဒေဝတာတွေ၊ သိကြားဗြဟ္မာတွေနဲ့ ရောထွေးသွားပြီး ‘ဗုဒ္ဓဆိုတာ နတ်ဒေဝါ တစ်ဦးဦးပဲ၊ မဟာ ဗြဟ္မာတစ်ဦးဦးပဲ’ လို့ လူတွေ ထင်မှတ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ‘ဗုဒ္ဓက နတ်ဗြဟ္မာပဲ၊ တန်ခိုးကြီးမှာပေါ့’ ဆိုပြီး မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေကို အထင်အမြင်သေးသွားနိုင်သလို ‘ဗုဒ္ဓက နတ်ဗြဟ္မာပဲ၊ ဟောနိုင်မှာပေါ့၊ ဟောအားရှိမှာပေါ့’ ဆိုပြီး မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားစကားတော်တွေကို မလေးမစားနဲ့ ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့သွားနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလိုဆိုရင် ဗုဒ္ဓပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာခြင်း ရဲ့ အကျိုးတရားကို လူသားတွေ ခံစားခွင့်ရမှာ မဟုတ် တော့ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓ ပွင့်ပေါ်လာတာဟာ လူသားတွေအတွက် ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိသလို ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ရဟန်းမပြုခင် အိမ်ထောင်ပြုတယ်ဆိုတာလည်း လူသားတစ်ဦးရဲ့ လူသားပီသမှု သဘာဝကို ထုတ်ဖော်ပြသ ရာရောက်ပါတယ်။ နို့မဟုတ်ရင် ‘နတ်ဗြဟ္မာမို့ အိမ်ထောင် မပြုတာ၊ ဘီလူးသဘက်မို့ မိန်းမ မယူတာ’ လို့ အထင်လွဲ စရာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

‘ဗုဒ္ဓက လူသားအစစ်မို့ အိမ်ထောင်ပြုတာပေါ့။ ကလေးတစ်ယောက်တောင် ရလိုက်သေးတယ်’ လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ လူသားစစ်မှုအပေါ် သံသယကင်းသွားပြီဆိုရင် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ၊ တန်ခိုးတွေကိုလည်း အထင်ကြီးလေးစားသွားသလို မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့ တရားဒေသနာတွေကိုလည်း ယုံကြည်လက်ခံသွားပါတယ်။

‘လူသားစစ်စစ်ဖြစ်ကြောင်း ပြသနိုင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့ အချက်က လူပျိုဘုရား မရှိရခြင်းရဲ့ ပထမအကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုရားဖြစ်လိုသူတိုင်း ဖြည့်ကျင့်ရမယ့် ပါရမီဆယ်ပါးထဲမှာ နေက္ခမ္မပါရမီ ဆိုတာ တစ်ခုအပါအဝင်ပါ။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကနေ ရုန်းထွက်ပြီး တရားအာရုံနဲ့ မွေ့လျော်ခြင်း၊ ကံလေသာဌာနကို စွန့်ခွာပြီး ဘာဝနာဌာနမှာ ပျော်ပိုက်ခြင်း၊ လူ့ရုပ်မြို့ရွာကို ကျောခိုင်းပြီး တောရပ်တောင်မြိုင်မှာ ကိန်းအောင်းခြင်းကို နေက္ခမ္မပါရမီလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လိုရင်းကတော့ နေက္ခမ္မပါရမီဆိုတာ ‘အနှောင်အဖွဲ့တွေကို စွန့်ခွာပြီး တောထွက်ခြင်း’ ပါပဲ။

လူပျိုဘုရား လုံးဝမရှိ

‘ပါရမီဆယ်ပါး အပြားသုံးဆယ်’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ပါရမီ တစ်ခုတစ်ခုမှာ မူလပါရမီ၊ ဥပပါရမီ၊ ပရမတ္ထပါရမီ လို့ သုံးမျိုးစီ ကွဲပြားပါတယ်။ မြန်မာလို ပြောရရင်တော့ မူလပါရမီဆိုတာ ‘ရိုးရိုးပါရမီ’၊ ဥပပါရမီ ဆိုတာ ‘အင်္ဂါစွန့် ပါရမီ’၊ ပရမတ္ထပါရမီဆိုတာ ‘အသက်စွန့်ပါရမီ’ ပါ။

နေက္ခမ္မပါရမီ ဖြည့်ကျင့်တဲ့နေရာမှာလည်း ရိုးရိုး နေက္ခမ္မပါရမီ၊ အင်္ဂါစွန့် နေက္ခမ္မပါရမီ၊ အသက်စွန့် နေက္ခမ္မ ပါရမီ လို့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ တွယ်တာစွဲမက်စရာ ကာမဂုဏ် အနှောင်အဖွဲ့ အထူးအထွေ မရှိဘဲ စွန့်လွှတ်တောထွက် တာကို ‘ရိုးရိုးနေက္ခမ္မပါရမီ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ စွန့်လွှတ်နိုင်လို့ပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့ အလား သဏ္ဍာန်တူတဲ့ မိဘဆွေမျိုး၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ၊ အိုးအိမ် တိုက်တာ၊ ရတနာရွှေငွေ၊ တိုင်းပြည်ထီးနန်း . . . စတဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုအရပ်ရပ်ကို မစွဲမတွယ် မငြိမကပ်ဘဲ စွန့်လွှတ် တောထွက်တာကိုတော့ ‘အင်္ဂါစွန့် နေက္ခမ္မပါရမီ’ လို့ခေါ်ပါ တယ်။ ခက်ခက်ခဲခဲ စွန့်လွှတ်ရလို့ပါ။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ကိုယ့်အသက်နဲ့ ဥပမာတူတဲ့၊ ကိုယ့်အသက်နဲ့ထပ်
တူထပ်မျှ မြတ်နိုးစုံမက် နှစ်သက်ချစ်ခင်ရတဲ့ ဇနီးမယား၊
သမီးသားကို သံယောဇဉ်ကြီး ရိုက်ဖြတ်ချိုးပြီး ငဲ့ကွက်ကင်း
စွာ စွန့်လွှတ်တောထွက်တာကိုတော့ ‘အသက်စွန့် နေက္ခမ္မ
ပါရမီ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အသက်စွန့်ရသလိုမျိုး အလွန်
အလွန်ကို ခက်ခက်ခဲခဲကြီး စွန့်လွှတ်ရလို့ပါ။

ဘုရားအလောင်းတော်တိုင်း ‘အသက်စွန့်နေက္ခမ္မ
ပါရမီ’ လို့ ခေါ်တဲ့ ‘ပရမတ္ထနေက္ခမ္မပါရမီ’ ကို မဖြစ်မနေ
ဖြည့်ကျင့်ရပါတယ်။ အသက်နဲ့တူတဲ့ ဇနီးမယား၊ သမီးသား
ကို စွန့်နိုင်ဖို့အတွက် စွန့်စရာ မယား၊ စွန့်စရာသား ရှိကို
ရှိရပါမယ်။ စွန့်စရာသား၊ စွန့်စရာမယား မရှိဘဲနဲ့ သား၊
မယားကို စွန့်ပြီး တောထွက်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်
ဖြစ်နိုင်ပါတော့မလဲ။

‘ထီးနန်းစည်းစိမ်နဲ့တကွ သား၊ မယားကိုတောင်
စွန့်လွှတ်ပြီး တောထွက်နိုင်တယ်’ ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်ဟာ တစ်
လောကလုံးရဲ့ ညွတ်ရုံးအားထားရာ ဆရာတစ်ဆူမှာ ရှိ
သင့်ရှိထိုက်တဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်တစ်ခုပါ။ အဲဒီဂုဏ်ပုဒ် ပြည့်စုံဖို့အ

လူပျိုဘုရား လုံးဝမရှိ

တွက် အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ သားတစ်ဦး မွေးခြင်းဟာ ဘုရား ဖြစ်မယ့်ဘဝ ဘုရားအလောင်းတော်တိုင်းရဲ့ ဓမ္မတာ သဘာဝ အလိုလို ဖြစ်နေရပါတယ်။

‘ပရမတ္ထ နေက္ခမ္မပါရမီ ဖြည့်ကျင့်ကြောင်း ပြသနိုင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့အချက်က လူပျိုဘုရား မရှိရခြင်းရဲ့ ဒုတိယ အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဘုရားဖြစ်ပြီးနောက် လူသားတွေကို ပထမဦးဆုံး ဟောကြားတဲ့ ဓမ္မစကြာတရားတော်မှာ အစွန်းလမ်းနှစ်ဖက်ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး အလယ်လမ်းကနေ လျှောက်လှမ်းရမယ်လို့ ညွှန်ကြားထားပါတယ်။ အစွန်းလမ်းနှစ်ခုကတော့ ‘ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ငြိကပ်စွာ ခံစားတဲ့လမ်း’ နဲ့ ‘ခန္ဓာကိုယ် ဆင်းရဲအောင် ညှဉ်းဆဲစွာ ကျင့်ကြံတဲ့လမ်း’ တို့ပါပဲ။

ပထမအစွန်းလမ်းဖြစ်တဲ့ ‘ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ငြိကပ်စွာ ခံစားတဲ့လမ်း’ ကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က ‘ယုတ်ညံ့တယ်၊ သာမန်လူတွေရဲ့ အကျင့်၊ ကိလေသာထူပြောသူတွေရဲ့ အလုပ်၊ သန့်စင်မြင့်မြတ်ခြင်းနဲ့ မထိုက်တန်၊ စစ်မှန်

တဲ့ အကျိုးစီးပွားအနှစ်ကို မဖြစ်ထွန်းစေနိုင်' လို့ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်
ချထားပါတယ်။

တကယ်လို့သာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က လူပျိုကြီး
ဘဝနဲ့ တောထွက်၊ ရဟန်းပြုပြီး ဘုရားဖြစ်ခဲ့တာဆိုရင်
'သူ မခံစားဖူးတိုင်း ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို အပြစ်လျှောက်
ပြောနေတာပဲ။ သူ မခံစားရတိုင်း ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ကို
ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချနေတာပဲ။ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာရဲ့ အပြစ်ကို သူ
ဘယ်လောက် နားလည်လို့လဲ၊ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ရဲ့ ဆိုး
ကျိုးကို သူဘယ်လောက် သဘောပေါက်လို့လဲ' လို့ ဉာဏ်နွဲ့
သူတွေ၊ ဓာတ်ခံညံ့သူတွေရဲ့ အပြစ်ထောက်ပြစရာ ဖြစ်နေ
ပါလိမ့်မယ်။ အပြစ်ထောက်ပြပြီး မယုံမကြည်ဖြစ်နေတဲ့
အတွက် သူတို့ရသင့်ရထိုက်တဲ့ တရားထူးတရားမြတ်တွေ
လည်း လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားမှာပါ။

ကြင်ရာတော်မိဖုရားနဲ့ ထီးနန်းစည်းစိမ် ခံစားပြီး
မှ တောထွက်လာခဲ့တာဆိုတော့ 'ဪ... ကာမဂုဏ်
စည်းစိမ်ကို အထွတ်အထိပ်ရောက်အောင် သူခံစားခဲ့ပြီးပြီ
ပဲ။ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ရဲ့ အပြစ်ကို သူတကယ်မြင်လို့သာ

လူပျိုဘုရား လုံးဝမရှိ

တောထွက်ခဲ့တာပေါ့။ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ ခံစားတဲ့အလုပ်နဲ့ သံသရာက မလွတ်နိုင်ဘူးဆိုတာ သူတကယ်သိလို့သာ အဲဒါတွေ အကုန်လုံးကို စွန့်လွှတ်ခဲ့တာပေါ့' လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ စကားတော်ကို လက်တွေ့က ပေါက်ဖွားလာတဲ့ စကားမှန်း ယုံကြည်သက်ဝင်သွားကြပါတယ်။

ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်တွေ စွန့်လွှတ်လာခဲ့သူက ကာမဂုဏ်စည်းစိမ် စွန့်လွှတ်သင့်ကြောင်း ဟောပြောတာဟာ သဘောတရားနဲ့ လက်တွေ့တစ်ထပ်တည်းကျတဲ့အတွက် နာကြားရသူအဖို့ လက်ခံကျေနပ်နိုင်တဲ့အပြင် လိုက်နာကျင့်သုံးဖြစ်ဖို့လည်း မခက်ခဲတော့ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် လက်ခံလိုက်နာသူအနေနဲ့ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက် အဆပေါင်းများစွာ မနှိုင်းယှဉ်သာအောင် သာလွန်ကောင်းမြတ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အလွယ်တကူနဲ့ ခံစားခွင့် ရရှိသွားပြီပေါ့။

‘ကာမဂုဏ်ခံစားတဲ့လမ်းဟာ နိဗ္ဗာန်မရောက်စေနိုင်တဲ့ အစွန်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း လက်တွေ့ပြသနိုင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့အချက်က လူပျိုဘုရား မရှိခြင်းရဲ့ တတိယ အ

အရှင်ဆန္ဒစိက

ကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကာမဂုဏ်ချမ်းသာဆိုတာ အရိယသစ္စာရှုထောင့် က ကြည့်ရင်သာ ‘မကောင်းဘူး၊ ယုတ်ညံ့တယ်’ လို့ဆိုရပေမယ့် ကမ္မသစ္စာရှုထောင့်က ကြည့်ရင်တော့ ကုသိုလ်ဘုန်းကံရှိမှ ခံစားခွင့်ရတာပါ။ ကုသိုလ်ဘုန်းကံ အားနည်းရင် အဆင့်နိမ့်တဲ့ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာတွေလောက်ပဲ ခံစားခွင့်ရပါတယ်။ ကုသိုလ်ဘုန်းကံ အားကြီးမှ အဆင့်မြင့်တဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာတွေ ခံစားခွင့်ရတာပါ။

ဒါယိကာမတစ်ဦးက သူ ရေထဲကနေ ဆယ်ယူမွေးမြူထားတဲ့ ဇင်္ဂါလကလေးငယ်ကို အရှင်မဟာကစ္စာနထံ အပ်နှံလှူဒါန်းတော့ အရှင်မဟာကစ္စာနက ‘ဒီကလေးငယ်မှာ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ ခံစားထိုက်တဲ့ ကုသိုလ်ဘုန်းကံ ပါသလား၊ မပါဘူးလား’ ဆိုတာ အဘိညာဉ်တန်ခိုးနဲ့ ကြည့်ရှုပြီး ပါမှန်းလည်းသိရော တက္ကသိုလ်ပြည်က တပည့်ရင်း သူဌေးတစ်ဦးထံ သားအဖြစ် မွေးစားဖို့ ပို့ပေးတော်မူခဲ့ဖူးပါတယ်။

လူပျိုဘုရား လုံးဝမရှိ

မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော်ဟာ သတ္တဝါအား လုံး ပြုထားတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အားလုံးပေါင်းထက် တောင် အဆပေါင်းများစွာ သာလွန်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု တွေ ပြုထားတာမို့ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို အဆင့်အတန်း အမြင့်ဆုံး၊ အထက်တန်းအကျဆုံး ခံစားလိုက်ခြင်းအား ဖြင့် လူသားတစ်ဦးရဲ့ လူရည်လူသွေး ပြည့်စုံခြင်း၊ လူဂုဏ် ပုဒ် ပြည့်ဝခြင်းကို သက်သေထူပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။

‘ကုသိုလ်ဘုန်းကံ ဟာကွက်မရှိအောင် ပြည့်စုံ ကြောင်း ပြသနိုင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့ အချက်က လူပျိုဘုရားမရှိရ ခြင်းရဲ့ စတုတ္ထအကြောင်း တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ အချက်(၄)ချက်က နမူနာအနေနဲ့ အဓိကကျတာတွေကို ရွေးထုတ်ပြောပြခဲ့တာပါ။ ဒေသနာ တော်ပေါင်းစုံနဲ့ နှိုင်းချိန် ဆက်စပ်ပြီး ဉာဏ်ရှိရင်ရှိသလို အကြောင်းပြချက်အမျိုးမျိုး ထုတ်ဖော် ကြည်ညိုနိုင်ပါသေး တယ်။

အဲဒီတော့ ဒကာမာဂျေရယ် . . မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော်အပေါ် မနာလို မရှိလိုက်ပါနဲ့ . . . ။ လေး

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

အသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလပတ်လုံး ဘဝပေါင်းများ
စွာ အပင်ပန်းခံ၊ အဆင်းရဲခံပြီး စွန့်လွှတ်ခြင်းကြီးပေါင်း
များစွာနဲ့ သတ္တဝါအများအတွက် ပါရမီတော်တွေ မနေ
မနား ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့ရတဲ့ မြတ်စွာဘုရား အလောင်း
တော်ကို နောက်ဆုံးဘဝ တောမထွက်ခင် ခေတ္တခဏလေး
တော့ နားနားနေနေ အပန်းတော်ဖြေခွင့် ပြုလိုက်ပါနော်
. . . ။ ကြည်ကြည်ဖြူဖြူ ခွင့်ပြုလိုက်ပါ . . . ။

ဘုန်းကြီးလောကမှာ တောထွက်ဘုန်းကြီးထက်
ငယ်ဖြူဘုန်းကြီးက ပိုပြီး ကြည်ညိုစရာကောင်းတယ် ဆို
ပေမယ့် ဘုရားလောကမှာတော့ တကယ်လို့ ငယ်ဖြူဘုရား
ရှိခဲ့ရင်တောင်မှ ကြည်ညိုရတာ ဟာတာတာ၊ ပေါ့ရွတ်ရွတ်
နဲ့ တစ်ခုခုလိုသလို ဖြစ်နေမှာ သေချာပါတယ်။ တစ်လော
ကလုံးရဲ့ နံပါတ်တစ်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဟာကွက်၊ လိုကွက်လုံးဝ
မရှိသင့်ဘူးလေ။

ကမ္ဘာ့တချို့နိုင်ငံတွေမှာ လူပျိုသမ္မတတွေ၊ လူပျို
ဝန်ကြီးချုပ်တွေ ရှိပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ အရည်အချင်း
ရှိရှိ ပြည်သူတွေအနေနဲ့ အားကိုးရတာ အားတစ်မျိုး လိုနေ

လူပျိုဘုရား လုံးဝမရှိ

သလိုပါပဲ။ အိမ်ထောင်ရှင် အကြီးအကဲလောက် လေးနက် သိပ်သည်းမှု မရှိတာ အမှန်ပါ။

ငယ်ဖြူဘုရား တစ်ဆူမှ မရှိပေမယ့် ဘုရားတိုင်း ကတော့ သူတို့ရဲ့ သာသနာတော်မှာ ငယ်ဖြူရဟန်းကိုပဲ ပိုပြီး လိုလားတော်မူပါတယ်။ အိမ်ထောင်နွဲ့တွင်း မသက် ဆင်းမီ လူပျိုဘဝနဲ့ ရဟန်းပြုစေချင်တာကို ကြည့်ပြီး ဘုရားရှင်တွေအပေါ် ‘ငါပြောသလိုလုပ်၊ ငါလုပ်သလို မလုပ်နဲ့’ ဆိုတဲ့ ဝါဒကျင့်သုံးတယ်လို့ ကဲ့ရဲ့ရင်တော့ အမှား ကြီး မှားပါလိမ့်မယ်။ တပည့်သာဝကတွေအနေနဲ့ကတော့ သားကျွန်၊ မယားကျွန် ဆိုတဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝမျိုးကနေ ဝေးလေကောင်းလေပါပဲ။

တချို့ ကိုယ်အိမ်ထောင်ပြုချင်တာနဲ့ပဲ၊ ကိုယ်အိမ် ထောင်မပြုရ မနေနိုင်တာနဲ့ပဲ ‘ဘုရားတောင်မှ လူပျို ဘုရား မရှိဘူး၊ တောမထွက်ခင် အိမ်ထောင်ပြုရသေး တယ်’ လို့ ဘုရားကို ခုတုံးလုပ်ပြီး အကြောင်းပြတာက တော့ ဘုရားကို နှိမ့်ချစော်ကားရာ ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ် က ဒီဘဝ ဘုရားဖြစ်မယ့်သူမှ မဟုတ်တာ၊ ဘုရားနဲ့ လုံးဝ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

မနှိုင်းသင့်ပါဘူး။

‘ဘုရားဆုပန်’ လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ရောက်ပြီး ဘုရားကို တုချင်သပဆိုရင်လည်း အခုလို ဘုရားသာသနာ တော်ကြီးနဲ့ ပက်ပင်းကြိုနေတဲ့အခိုက်မှာ တကယ့်ဘုရား အလောင်းတွေ၊ ဘုရားလောင်းအစစ်တွေဟာ လူပျိုဘဝနဲ့ ပဲ ရဟန်းပြုမလား၊ အိမ်ထောင်ပြုပြီးတော့ပဲ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာ ခံစားမလားဆိုတာ ဘုရားသာသနာတွေနဲ့ ပက် ပင်းကြိုခဲ့ဖူးတဲ့ ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ ဘဝဖြစ်တည်မှု တွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားကြည့်သင့်ပါကြောင်း . . . ။

ကြည်လင်စွာ ကြည်ညိုတတ်ကြပါစေ။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

၁၁-၂-၂၀၀၄။



မေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။



ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

ဤစာအုပ်နှင့် ဤစာအုပ်ကဲ့သို့သော
လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို
ဓမ္မဒါန ပြုလုပ်လိုပါက
အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း
ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

တက်လမ်းဆောက်လုပ်ရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း(အောက်)၊

လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၂၁၀၄၆၂၊ ၂၂၆၅၀၀။

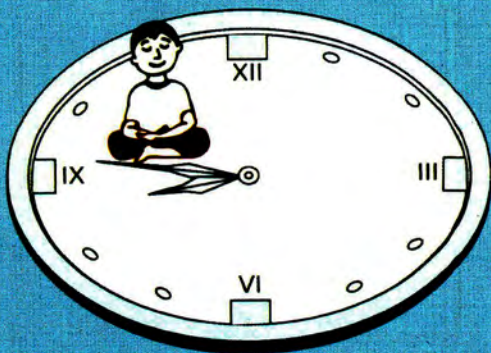
[[ပြင်ပစာအုပ်ဆိုင်များတွင် လုံးဝ ရောင်းချခြင်း မရှိပါ။]]

တရားအားထုတ်သူအဆင့်

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပတ်စာ

(ပထမပိုင်း)

Art of Living (Part One)

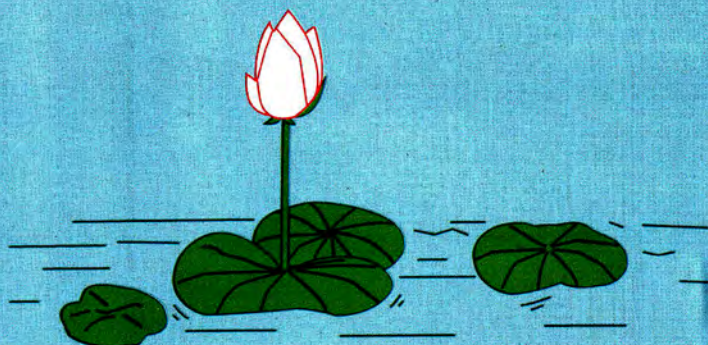


အရှင်ဇောနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ) ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်

တတိယအကြိမ်

သံသရာခရီးရှည် သွားလိုသူတွေအတွက်ကတော့
တဏှာလောဘက အဖော်ပါ။ မိတ်ဆွေပါ။

သံသရာခရီး ဖြတ်လိုသူအတွက်ကတော့
တဏှာလောဘက အဖော်မဟုတ်ပါ။ ရန်သူပါ။



အသိသတိရှိတဲ့ တဒင်္ဂများ တိုးပွားနိုင်ပါစေ . . .။

"May you improve your mindful moments"

ဒုတိယမြောက် (သတိပဋ္ဌာန်) စာအုပ်များ (သတိပဋ္ဌာန်) စာအုပ်များ

တရားအားထုတ်သူအသင့်
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ

(ပထမပိုင်း)

Art of Living

Part One

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြဟ္မဇ္ဇာ) ရန်ကင်းတောရ သပြေပင်

Email : ven.kema@gmail.com

တတိယအကြိမ်

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ် (၁၁)

ထုတ်ဝေသူ

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန(ပုံနှိပ်တိုက်)၊
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင်မှ
(မှတ်ပုံတင်အမှတ်-၀၃၈၄၃/၀၂၄၀၅) ဖြင့်
တတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခွင့်ပြုသည်။

မုက်နှာပုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်

ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅)

အမှတ်(၉၀)စီ၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။

ပြန်ချိရေး

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်

၁၇/၄ သင်္ဃာတင်လမ်း၊ လေးထောင့်ကန်ရပ်၊
မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်။ ဖုန်း - ၀၁ - ၇၀၆၄၂၊
၀၉၄၃၀၇၅၇၀၄၊ ၀၉၅၀၈၆၈၁၉

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်

- ပထမအကြိမ် = ၂၀၀၈ ခုနှစ် (ဒီဇင်ဘာလ) အုပ်ရေ ၁၀၀၀
- ဒုတိယအကြိမ် = ၂၀၀၉ ခုနှစ် (ဒီဇင်ဘာလ) အုပ်ရေ ၁၀၀၀
- တတိယအကြိမ် = ၂၀၁၁ ခုနှစ် (ဩဂုတ်လ) အုပ်ရေ ၁၀၀၀

၈၀၀၉ ကျပ် *

အပ္ပမာဒေတဝိသညံ မဖြစ်သေးသော
ကုသိုလ်ကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ဖြစ်ပြီး
သော အကုသိုလ်ကို ဆုတ်ယူတိစေ
တတ်သည်။ မမေ့မလျော့သောပုဂ္ဂိုလ်
မှာ မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တို့လည်း
ဖြစ်ကြသည်။ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်
တို့လည်း ဆုတ်ယူတိကြသည်။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊
ကေကနိပါတ်၊ အစ္စရာသယံတဝဂ်။

ဤထောင်းရှုထုထိုင်ကြောင့်
ကမ္ဘာဝေါ်တွင် ဖြတ်စုဒ္ဓ
သာယာနာတော်
စာခွန်ရှည်ကြာ တည်တံ့၍
ကမ္ဘာထူ ကမ္ဘာထားများ
ပိမုတ္တိထုခထို
ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေထော်(င်)

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ဗြာဟ္မဏာ)
ရန်ကင်းတောရ(သပြေပင်)

ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်
ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ



ထပ်ထောင်းလျှင် ထျှန်စဆိုးဝါဆို
တော့ ထပ်ထောင်းလျှင် ထျှန် ဆိုး
ဇယ် ဆိုတဲ့ ထထောဝေါ့နော်။ ဒါဆို
အတော်ထို ခြေထောက်ရောက်ထားတာ
ပဲ။ ထူတော်ထောင်းဆိုတာ ထပ်ထောင်း
ထောင်း။ ထောင်းထောင်း ထျှန်ထ
တော့ အခြေထောင်းနေရပါမယ်။

ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်

သတ္တဝါတို့သည် မိမိတို့၏အသိဉာဏ်အားလျော်စွာ ရှာမှီးခြင်းသုံးပါးကို အထူးထူးအပြားပြားသောနည်းဖြင့် ရှာမှီးနေကြပါသည်။

မျက်စိဖြင့် အမျိုးမျိုးသော ဖြူနီကြောင်ကျား ယောက်ျား၊ မိန်းမအဆင်းတို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ နားဖြင့် အထူးထူးသော သံစဉ်ရှိသည့်အသံများကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ နှာခေါင်းဖြင့် အပြားပြားသော အနံ့တို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ လျှာဖြင့် ချိုချဉ်ခါးစပ်အဖန်စသည့် အရသာတို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ ကိုယ်ဖြင့် ပူ နွေး၊ အိစက် ညက်ညော စသည့်စသည့် ထိတွေ့မှုတို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။

ဤသို့ ရှာမှီးမှုကို ပါဠိစာပေ၌ (ကာမေသနာ) အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားကို ရှာမှီးခြင်းဟု ပြဆိုပါသည်။ မြတ်ဘုရား အလိုတော်ကျ ရှာမှီးမှု (ဗြဟ္မစရိယေသနာ)မဟုတ်ပေ။

အသိဉာဏ်ပညာ အသင့်အတင့်ရှိသူတို့ကား ဒါနမှု၊ သီလမှု၊ သမထဘာဝနာမှုကိုပြုကာ အနာဂတ်ဘဝကောင်းစားရေးကို ရှာမှီးကြပါသည်။

ဤသို့ရှာမှီးမှုကို ပါဠိစာပေ၌(ဘဝေသနာ) တမလွန်ဘဝကောင်းစားရေးကို ရှာမှီးခြင်းဟု ပြဆိုပါသည်။ မြတ်ဘုရား အလိုတော်ကျ ရှာမှီးမှုကား မဟုတ်သေးပေ။

ဘဝရရှိသေးလျှင် ဤဘဝမှသည်ထိုထိုဘဝသို့ ပြေးလွှားပြောင်းရွှေ့ကာ နေရဦးမည်။ ပြေးလွှားသမျှ ဆင်းရဲမည်သာ။ လောက၌ ကာမဂုဏ်ကို ရှာမှီးခြင်း၊ ဘဝကို ရှာမှီးခြင်းတို့သည် ချမ်းသာအစစ် မဟုတ်ပေ။ ချမ်းသာယောင် ဆောင်ထားသော ဆင်းရဲဒုက္ခသာ ဖြစ်ပေသည်။

အသိဉာဏ် ပါရမီရင့်သန်တော်မူကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့သည်ကား ဘဝခန္ဓာဇာတ်သိမ်းရန် ရှာမှီးတော်မူကြပါသည်။ ဤရှာမှီးမှုကို ပါဠိစာပေ၌ (ဗြဟ္မစရိယေသနာ)ဘဝဇာတ်သိမ်း

ငြိမ်းအေးမှုအတွက် မြတ်ဘုရားအလိုကျမြတ်သောအကျင့်ကို ရှာမှီးခြင်းအစစ်အမှန် ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် သတ္တဝါတို့သည်ကား ကာမဂုဏ်ငါးဖြာကို ရှာမှီး နေကြပါသည်။ သတ္တဝါတို့သည်ကား အနာဂတ်ဘဝကောင်းစား ရေးကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ ထိုသို့ရှာမှီးရာတွင် မြတ်သောရှာမှီးမှု (ဗြဟ္မစရိယေသနာ)ကို အခြေခံ၍ ရှာမှီးနိုင်ရန် ဝိပဿနာသင်ပုန်း ကြီးဖတ်စာ(တရားအားထုတ်သူအဆင့်)က ရည်ရွယ်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ တရားအားထုတ် သူ အဆင့်သည် (ဗြဟ္မစရိယ)အကျင့်၏ အခြေခံပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤရုပ်နာမ်ခန္ဓာသည် အနှစ်သာရမရှိပေ။ ဤအနှစ်သာရ မဲ့သောခန္ဓာဖြင့် ထပ်မံ၍ အနှစ်သာရမဲ့သော အချည်းနှီးသော ရှာ မှီးမှုကို မရှာမှီးတော့ဘဲ အနှစ်သာရကင်းမဲ့သော ခန္ဓာဖြင့် အနှစ် သာရ ပြည့်ဝသည့် မြင့်မြတ်သော ရှာမှီးခြင်းသည်သာ လူ့ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ် (Meaning of Life)ဖြစ်ကြောင်း (တရားအားထုတ်သူ အဆင့်) ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာက ဖော်ပြရန်ကြိုးစား ထားခြင်းသည်ပင် ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပေသည်။

**အရှင်ခေမာနန္ဒ(ဗြာဟ္မဏ)
ရန်ကင်းတောရ၊ ထပြေဝပ်။**

မှတ်ချက်။ ။မြတ်သောအကျင့်ဟူသည်ကား အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော အကျင့်ကောင်း လမ်းမှန်ပေတည်း။

- ကျမ်းညွှန်း- (၁) သံယုတ္တပါဠိ၊ တတိယတွဲ၊ မဂ္ဂသံယုတ်၊ အဝိဇ္ဇာဝဂ်။
- (၂) သံယုတ္တပါဠိ၊ တတိယတွဲ၊ မဂ္ဂသံယုတ်၊ ဗလကရဏီယဝဂ်။
- (၃) ခုဒ္ဒကနိကာယ၊ ဣတိဝုတ္တကပါဠိ၊ တိကနိပါတ်၊ ပထမဝဂ်။
- (၄) ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ယမကဝဂ်။
- (၅) မဟာသတိပဋ္ဌာန်အဖွင့်ကျမ်း၊ ဓမ္မာနုပဿနာ၊ သစ္စာဒီပက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဆရာဦးကြည်။

နိဂါန်း

ဝါဆိုဦးကာလ မိုးများဖွဲနေသည့် ဥပုသ်နေ့၏ နံနက်ပိုင်းတွင် ကျောင်းနှင့် အလှမ်းဝေးကွာသော မြို့ပြနေယောဂီတစ်ဦး တရားလျှောက်ရန် ခွင့်တောင်းလာပါသည်။

ဦးဇင်း ။ ။ ဦးဇင်း နားလည်တာ သဘောပေါက်တာဆိုရင်တော့ ပြောပြပေးပါ့မယ်။ ဒါပေမယ့် ဦးဇင်းလည်း အားလုံးကိုတော့ နားမလည်သေးပါဘူးဒကာကြီး။

ယောဂီ ။ ။ တပည့်တော် ဖြစ်ပျက်တွေ ထင်နေတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဘာကိုဘယ်လို ဖြစ်ပျက်တွေ ထင်နေတာလဲ ဒကာကြီး။

ယောဂီ ။ ။ အားလုံး ဖြစ်ပြီးပျက်တာချည်းပဲပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အင်း . . . ပညတ်အာရုံမှာတော့ ဖြစ်ပျက်မထင်

ကောင်းဘူး။ ပရမတ်အာရုံမှာသာ ဖြစ်ပျက်ထင်

ကောင်းတယ်ဒကာကြီး။ သင်္ခတပရမတ္ထ ဓမ္မဖြစ်တဲ့ စိတ်၊

စေတသိက်၊ ရုပ်တရား တွေမှာသာ ဖြစ်ပျက်ထင်ကောင်းပါတယ်။

တစ်နည်းပြောရင် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသည်သာလျှင်

ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဖြစ်ပြီး အဲဒီမှာသာလျှင် ခယဓမ္မ ဝယဓမ္မ

ဖြစ်ပြီး ပျက် ပေါ်ပြီးပျောက်တဲ့သဘောကို သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါလဲပဲ

ဉာဏ်နှင့်မှ သိနိုင်တာနော်။

ယောဂီ ။ ။ တပည့်တော် အဲဒီပရမတ်တို့ ပညတ်တို့တော့

မသိဘူးဘုရား။ ဖြစ်ပျက်ပဲ သိတယ်။

ဦးဇင်း ။ ။ ဒကာကြီး တရားအားထုတ်တာ ဘယ်လောက်ကြာ

ခဲ့ပြီလဲ။

ယောဂီ ။ ။ အနှစ်နှစ်ဆယ်ပြည့်တော့မယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းမှန်လို့ရှိရင်တော့

‘ဧကာ ယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ၊ ဉာယဿ အဓိဂမာယ၊ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကရိယာယ’ လို့ ပြတဲ့ သုတ်မဟာဝါ။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ပါဠိတော်နှင့်အညီ သတိပဋ္ဌာန် အကျိုး ခုနစ်ပါးကို ရနိုင်ပါတယ်ဆိုတာ မြတ်ဘုရား မိန့်တော်မူထားပါတယ်။

ယောဂီ ။ ။ တပည့်တော် ပါဠိတွေ နားမလည်ဘူးဘုရား။
 ဦးဇင်း။ ။ ဒကာကြီး ပါဠိလိုနားမလည်ရင်လည်း မြန်မာလို
 ပြောပြမှာပေါ့ဒကာကြီး။ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းမှန်ရင်ရမယ့် အကျိုး
 တွေကတော့ သတ္တဝါတို့ရဲ့ စိတ်စင်ကြယ်တယ်၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
 သောကမီးကို လွန်မြောက်တယ်၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေး ငိုကြွေးမြည်
 တမ်းခြင်း ပရိဒေဝကို လွန်မြောက်တယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခမီးတို့
 ချုပ်ငြိမ်းတယ်၊ စိတ်နှလုံးမသာယာခြင်း၊ ထိန့်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း
 ဒေါမနဿမီး ချုပ်ငြိမ်းတယ်၊ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရတယ်ပြီးတော့
 အသင်္ခတဓာတ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရတယ်။

ယောဂီ။ ။ အဲဒီပါဠိလည်း ဖြစ်ပျက်ပဲမဟုတ်ဘူးလားဘုရား။
 တပည့်တော်ကတော့ အားလုံးကို ဖြစ်ပျက်လို့ပဲ မြင်နေ
 တယ်ဘုရား။ သစ်ပင်လည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ ဒီဓမ္မာရုံလည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊
 ဒီတောတောင်လည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ အရှင်ဘုရားလည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊
 တပည့်တော်လည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ။

ဝိပဿနာတရားကို နှစ်များစွာ အားထုတ်ပြီး လိုရင်း
 မရောက်ဘဲ ဖြစ်နေကြပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူထား
 သော ဓမ္မတရားတော်များသည် နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ကျော်ကြာခဲ့ပြီး
 ဖြစ်သော်လည်းပဲ ဤတရားကို ဤသို့အားထုတ်လျှင် ဤအကျိုး
 ရမည်ဟု အာမခံထားသည့်အတိုင်း ထိုအကျိုးတို့သည် ထို
 အားထုတ်သူအား လက်ငင်းအမှန်တကယ်ပင် ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။
 ဤကား မြတ်ဘုရား၏နှုတ်ထွက်စကားတော်ဓမ္မနိယာမပေတည်း။



ဌာနတစ်ခု၏ အရာရှိကြီးတစ်ဦးသည် တပည့်တစ်ဦးနှင့်
 အတူနေလေသည်။ ထိုတပည့်သည် ထမင်းချက်ချိန်၌ ထမင်းချက်
 သည်။ ချိုးရေထည့်ချိန်၌ ချိုးရေထည့်သည်။ ကော်ဖီဖျော်ချိန်၌
 ကော်ဖီဖျော်ပေးသည်။ ရုံးသွားခါနီးတွင် ရှူးဖိနပ်ကို ပေါလစ်တိုက်
 ပေးသည်။ ဘောင်းဘီအင်္ကျီများကို လျှော်ဖွပ်ပြီးလျှင်
 မီးပူတိုက်ပေး သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအရာရှိကြီးသည် လိမ္မာသော
 တပည့်တစ်ဦး ကို ရထားသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

အရာရှိကြီးသည် တရားဓမ္မများကို ဝါသနာပါသောသူဖြစ်
 ၍ ရံခါ “ငါ့တပည့် သင်္ခါရတရားတွေဟာ မတည်တဲ့ဘူး။
 မခိုင်ခံ့ဘူး။ အစိုးမရကြဘူး”ဟု ပြောပြသည်။

ရုံခါလည်း ထမင်းစားပွဲ၌လည်းကောင်း အိပ်ယာဝင်ခါနီး တွင်လည်းကောင်း တစ်စုံတစ်ခုသော သတိသံဝေဂဖြစ်စရာ အကြောင်းအရာများကို ရှုပ်မြင်သံကြားဖန်သားပြင်ပေါ်တွင် မြင်ရသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ သင်္ခါရသဘောတရားကို တပည့်အား ပြောပြလေ့ရှိပါသည်။

ကာလအတန်ကြာသွားသောအခါ၌မူ ထိုတပည့်လိမ္မာသည် အိမ်ရှေ့တွင်ပေါက်နေသော သစ်ပင်မြက်ပင်ငယ်များကိုလည်း သုတ်သင်ရှင်းလင်းခြင်း မပြုတော့ပေ။ အမှိုက်ရှုပ်ပွနေသော်လည်း တံမြက်စည်း မလှဲတော့ပေ။ အရာရှိကြီးက ဒါတွေ သန့်ရှင်းသင့်ပြီဟု ပြောသောအခါတွင်မူ “မြက်နှုတ်လည်းပဲ ပြန်ပေါက်မှာပဲဆရာ။ အမှိုက် ရှင်းရင်လည်းပဲ ပြန်ညစ်ပတ်မှာပါပဲ”ဟု ဖြေလေသည်။

နောင်သုံးရက်ခန့်ကြာသောအခါတွင် ရှူးဖိနပ်ကို ဖုန်လည်း မခါတော့ပေ။ ပေါလစ်လည်း မတင်တော့ပေ။ ဘောင်းဘီလည်း မလျော်တော့ပေ။ တိုက်ပုံအင်္ကျီလည်း မီးပူမတိုက်တော့ပေ။ ထိုအခါ အရာရှိကြီးက “ဟာ ငါ့တပည့် ဒီနေ့အစည်းအဝေးရှိလို့ ငါဝတ်မယ့် တိုက်ပုံအင်္ကျီလည်း မီးပူတိုက်မထားပါလား။ ဘောင်းဘီဝတ်မယ်ဆိုပြန်တော့ မလျော်ရသေးပါလား။ ရှူးဖိနပ်ကလည်း အဆင်သင့် မဖြစ်ထားဘူး။ ဖုန်တွေချည်းပဲ”ဟု ငြီးငြူလေရာ ထိုတပည့်လိမ္မာက “အဲဒါလည်းပဲ သင်္ခါရတရားတွေပဲ မဟုတ်ဘူးလား။ ဖုန်ခါထားလည်း ညနေကျတော့ ပေမှာပါပဲ။ တိုက်ပုံအင်္ကျီကို မီးပူတိုက်လည်း တော်နေကျတော့ တွန့်ကျေသွားတာပါပဲ။ အားလုံးဟာ ဆရာကပဲ သင်္ခါရတရားတွေပဲ ပျက်တတ်တယ်လို့ဆိုတော့ ပျက်မယ့်အတူတူ ဘာလို့ လုပ်နေတော့မလဲ ဆရာရယ်”ဟု ဖြေလေသည်။

ဤရုံးလုလင်အိမ်ဖော်တပည့်ငယ်ကလေး၏ သင်္ခါရဖြစ်ပျက် အမြင်နဲ့ အနှစ်(၂၀)ကြာခန့် တရားအားထုတ်ခဲ့သော ယောဂီ၏ သင်္ခါရဖြစ်ပျက်အမြင်တို့သည် များစွာကွာဟမှု မရှိလှပေဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားဟူသည် ရှုပ်ခမ္မ၊ နာမ်ခမ္မသင်္ခါရတရားတို့၏ ပေါ်ပြီးပျောက် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးချုပ် ပြောင်းလဲနေသည့် ဓမ္မသဘာဝကို သတိဉာဏ်ဝီရိယတို့ဖြင့် ရှုပွားရသော တရားဖြစ်ပေသည်။



ထိုးထားခွီငြမ်းပြုချမ်းများ

- ၁။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော် - မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊
တထာဂတသုတ်၊ မဟာပဒါနသုတ်
- ၂။ သံယုတ္တနိကာယ် - သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်
မဂ္ဂသံယုတ်
- ၃။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် - ဧကကနိပါတ်၊ စတုတ္ထနိပါတ်၊
ဒသကနိပါတ်
- ၄။ ဣတိဝုတ္တကပါဠိတော် - တိကနိပါတ် - ပထမဝဂ်
- ၅။ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ
- ၆။ ဇာတကအဋ္ဌကထာ
- ၇။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂဋ္ဌကထာ
- ၈။ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း
- ၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးဗုဓ်၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဿယ(နန်းတွင်းမှု)
- ၁၀။ ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဒီပနီပေါင်းချုပ်
- ၁၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မုံနဲဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဓိပ္ပာယ်ကောက်
- ၁၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် - ပါဠိနိဿယ
- ၁၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဖွင့်ကျမ်း
- ၁၄။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ+ဒု)
- ၁၅။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏တရားတိပ်ခွေ
- ၁၆။ ကျေးဇူးတော်ရှင် အရှင်ဓမ္မသာမိဘိဝံသ၏ ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီး
- ၁၇။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒများ
- ၁၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဇောတိက(မဟာမြိုင်တောရ)၏
တရားတိပ်ခွေများ
- ၁၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏
တရားတိပ်ခွေများ

- ၂၀။ သစ္စာဒီပက ဆရာဦးကြည်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာန်အဖွင့်ကျမ်း
- ၂၁။ ဆရာကြီးဦးသုခ၏ သုခမှတ်စု
- ၂၂။ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ တက္ကသိုလ်အဘိဓမ္မာပေါင်းချုပ်
- ၂၃။ A Still Forest Pool - The Insight Meditation by Ven. Achaah Chah
- ၂၄။ Snow in the Summer by Sayadaw U Jotika
- ၂၅။ A Map of the Journey by Sayadaw U Jotika
- ၂၆။ Intuitive Awareness by Ajahn Sumedho
- ၂၇။ Seeking the Heart of Wisdom, the Path of Insight Meditation by Joseph Goldstein and Jack Kornfield
- ၂၈။ Mahasatipatthana Sutta: Insight meditation online ([http://www. buddhanet/ind](http://www.buddhanet/ind)) mahasati



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တာ စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ဒီဘဝ
တရားအားထုတ်ရမယ်ဆိုတာလည်း သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
ဘယ်ကစပြီး အားထုတ်ရမလဲဆိုတာ မသိဘူးဖြစ်နေပါတယ်?



ဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာထွင်းကာလမှာ
ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်မယ်လို့
ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားတာကနေ စရပါမယ်။

Just do it now!

ဘယ်နေ့ စရမလဲ? ဒီကနေ့ပဲ စလို့ရပါပြီ။

တရားအားထုတ်တာ ဘယ်တော့ပြီးမလဲ?
ကိလေသာအလုံးစုံ ကင်းငြိမ်းမှပဲ ပြီးပါမယ်။

နည်းနည်းလေးကပဲ ခရမလား? နည်းတာများတာကို မစဉ်းစားဘဲနဲ့ စရုံပဲ စသာစထားလိုက်ပါ။ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းနဲ့ပဲ တိုးတိုးပြီးတော့မှ လုပ်ဖြစ် သွားမှာပါ။

စလုပ်ဖြစ်သွားဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။

ဘဝမှာအလွန်အရေးကြီးတဲ့၊ တန်ဖိုးအလွန်ထားတဲ့၊ အလွန်မြတ်နိုးတဲ့ အလုပ် တစ်ခုဟာ အကယ်၍ ဒီဘဝမပြီးခဲ့ရင် နောင်ဘဝအထိ ဆက်ပြီးလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ရည်မှန်းချက် ကြီးကြီးထားပြီးတော့မှ လုပ်ရပါမယ်။



Non-doing is not easy.

လူတွေမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ရရှိဖို့ ခက်နေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်?



- ❌ မလုပ်ရမယ့်အရာတွေကို လုပ်နေကြတယ်။
- ❌ မပြောရမယ့် စကားတွေကို ပြောနေကြတယ်။
- ❌ မတွေးရမယ့်အတွေးတွေကို ကြံတွေးနေကြပါတယ်။

MORAL PRACTICE အားနည်းနေတယ်။
 GOOD CHARACTER ပျောက်နေပါတယ်။

သူ့အသက် သတ်တာ၊ သူ့ဥစ္စာ ခိုးတာ၊
 သူ့အိမ်ယာ ပြစ်မှားတာတွေဟာ
 စောင့်ထိန်းရမယ့် တရားတွေပါ။

ခုနားလသမယမှာ မှူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲနေတာတွေ၊
အရက်သေစာသောက်စားတာတွေဟာ စောင့်ထိန်းရမယ့်
တရားတစ်ခုလို့ကို မပေါ်လွင်တော့ပါဘူး။



လိမ်ပြောတဲ့ စကားတွေ၊ ညှာပြောတဲ့စကားတွေ၊
ကုန်းချောတဲ့စကားတွေ၊ အတင်းအဖျင်းစကားတွေ၊ အကျိုးမဲ့တဲ့
စကားတွေ၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေကိုလည်း တရားဝင်သလို
ပြောဆိုနေကြပါတယ်။

မတွေးရ မကြံစည်ရမယ့်အရာတွေကို တွေးကြံနေကြပါတယ်။
အဘိဇ္ဈာ၊ ဗျာပါဒ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ သူတစ်ပါးရဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ရှေးရှု
ကြံစည်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးစေလိုတယ်။ မှားယွင်းတဲ့
အယူကို မပယ်ကြဘူး။

ဒါကြောင့်ရဲခဲတဲ့ခုဘာဝမှာလည်း ဆင်းရဲနေကြရရှာတယ်။

ဒါကြောင့်
တရားအသိဉာဏ်တွေ ရဖို့အတွက်လည်း
အခက်အခဲတွေ ရှိနေကြတာပါ။

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ဒသကနိပါတ်။

ဝိပဿနာတရားကို တစ်ယောက်တည်း နေပြီး အာရုံ
ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့်အားထုတ်တာ ပိုပြီး တိုးတက်
လွယ်မယ်လို့ထင်ပါတယ်?

✓ မှန်ပါတယ်။

ခါပေမဲ့ ဧရီယိုတွေ၊ ကက်ဆက်တွေ၊ TVတွေ၊ ဗွီဒီယိုတွေ၊ ဂျာနယ်တွေ၊
မဂ္ဂဇင်းတွေနှင့် နေတာကိုတော့ တစ်ယောက်တည်းနေတယ်လို့ မခေါ်ပါဘူး။



ကာမဂုဏ်အကြောင်း တွေးနေ၊ ကြံနေရင် တစ်ပါးတည်း
တောထဲမှာနေပါသော်လည်း တစ်ပါးတည်းနေတယ်မခေါ်ပါဘူး။
ကာမဂုဏ် အဖော်နဲ့နေတယ်လို့ သံယုတ္တနိကာယ်မှာ မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားတော် မူပါတယ်။

ကာမဂုဏ်စိတ်နှင့်မနေမှဘဲ ရပ်ထဲရွာထဲမှာနေတာဖြစ်သော်
လည်း တစ်ယောက်တည်းနေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဧကဝိဟာရိပုဂ္ဂိုလ်လို့
ခေါ်နိုင်ပါတယ်။
သဠာယတနသံယုတ်၊ မိဂဇာလဝင်၊ ပထမမိဂဇာလသုတ်။

Don't want to be busy.

ဧကဝိဟာရိပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖို့အတွက် ဝိပဿနာသတိဆိုတဲ့ အဖော်နှင့်နေနိုင်ပါစေ။

(BE MINDFULL) ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရပါမလဲ?

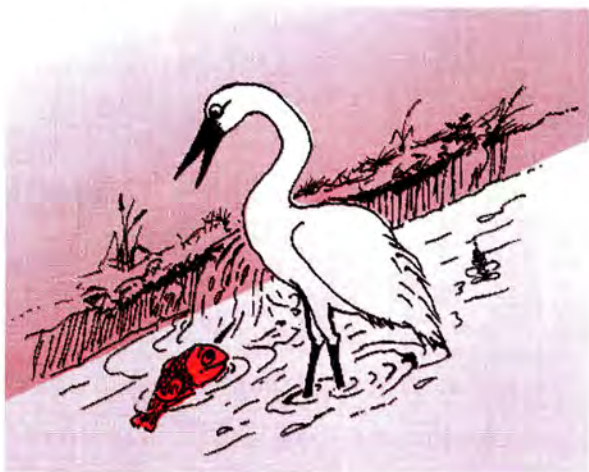
စိတ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊

ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊

ထင်ရှားနေတာ

တစ်ခုခုကို သတိကပ်ပြီး သိပေးနေရုံပါပဲ။

အစမှာ ဒီလိုပဲ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။



အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင်တော့
ပေါ်ရောပေါ်ရောကို အလို့က်သင့်
သိသိသိ နေလို့ ရပါပြီ။

PAY ATTENTION NOTHING MORE.

တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်အပါအဝင် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း စိတ်ထဲမှာ စကားတွေ(internal dialogue)အများကြီး ပြောနေတာကို သတိပြုမိလာပါတယ်?

ခုတော့ မိလ္လာဝါပြီ၊ နောက်နေ့ ဝိပဿနာ ဘာများ ရေးဖွဲ့ မလဲမသိဘူး ? ဟိုနေ့က အရက်ဆွမ်းမှာ မုန့်ဟင်းခါးက တော်တော်ကို ကောင်းတာပဲ... ဘယ်အလှူရှင်က လှူတာလဲ မသိဘူး။ ခါတိုင်း စားနေကျ နှစ်ခုမတူဘူး။ မိလ္လာ နည်းနည်းလေးတင်းပြီး တရားအားထုတ်လို့ မရရင် တစ်ရေးလောက်တော့ ခိုးအိပ်ရမယ်ထင်တယ်။ အင်း... နောက်နေ့တော့ လျော့စားမှ ဖြစ်တော့မယ်.....



အတွေးကို နှုတ်ကနေ ထုတ်ဖော်ပြောရင် စကားဖြစ်သွားတယ်။ အတွေးကို စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးရင် စာဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ထဲပြောနေတဲ့ စကားကို ပဲနားထောင်ပေးလိုက်ပါ။ သေသေချာချာ နားထောင်ပေးလိုက်ရင် စကားသံတိတ်သွားမှာပါ။

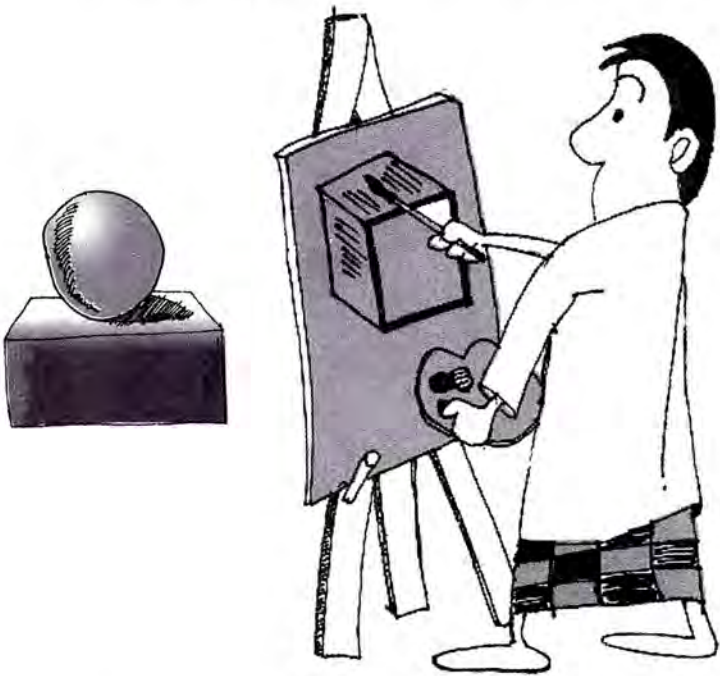
ဒါဆိုရင် အတွေးသံသရာ မရှည်တော့ပါဘူး။

The most important thing is to be aware of your own mind.

"When you can see them clearly, they will stop."

**ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်နေပါသော်လည်း
ပြင်ပလောက အာရုံထွေက ရှုပ်ထွေးလျှန်းပါတယ်။**

- မိမိစိတ်ရှုပ်လို့ အာရုံရှုပ်တာပါ။ မိမိစိတ်ရှင်းရင် အာရုံရှင်းပါတယ်။
- မိမိစိတ်ပူလို့ ပြင်ပက ပူနေတာပါ။
- မိမိစိတ်မငြိမ်းချမ်းလို့ ပြင်ပက မငြိမ်းချမ်းဘူးလို့ ထင်တာပါ။



**စိတ်ငြိမ်းအေးရင်
ပြင်ပအာရုံတွေ ငြိမ်းအေးပါတယ်။**

May you improve your mind tranquil.

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ဒဿကနိပါတ်။

တရားစားထုတ်ရင်း စိတ်ပျံ့လွင်သွားပြီးတော့မှ သောကဖြစ်စရာ
တွေ့ကိုပဲ ထပ်ဒါထပ်ဒါ တွေးမိနေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်?

မှန်ပါတယ်၊ အဆင်ပြေတာ၊ အောင်မြင်-
တာ တွေကို ဂုဏ်ထူးက ခဏလေးပါပဲ။



အဆင်မပြေတာ၊ မအောင်မြင်တာ၊ သောကဖြစ်စရာ တွေကျတော့ ခဏခဏ
တွေးမိတယ်၊ ဒါကြာကြီးလည်း ဂုဏ်ပါတယ်၊ တစ်ခါတစ်လေ တစ်ထိုင်နှစ် ထိုင်လည်း ဂုဏ်တတ်တယ်၊
ရက်ပိုင်းကြာတဲ့အထိ ဂုဏ်တာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်၊ လပိုင်းကြာတဲ့အထိ ဂုဏ်တာလည်း
ရှိနိုင်တာပါပဲ။

Don't worry, mindfulness will stop your Thinking.

သွားရင်း၊ လာရင်း၊ လုပ်ရင်း၊ ကိုင်ရင်း တရားအားထုတ်လို့ တရားတိုးတက်မှု ရှိကောင်း ပါရဲ့နော်?

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်မှာ သာဝတ္ထိပြည်မှာ လူဦးရေ ခုနှစ်ကုဋေရှိပါတယ်။ သုံးပုံနှစ်ပုံက အရိယာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားနာချိန်မှာ တရားနာတယ်။ တရားအားထုတ်ချိန်မှာ တရားအားထုတ်တယ်။ စကြိုလျှောက်ချိန် စကြိုလျှောက်တယ်။ သူတို့လည်း ဘဝထဲသွားရင်း၊ လာရင်း၊ လုပ်ရင်း၊ ကိုင်ရင်း တရားအားထုတ်နေကြတာပါ။

Mindfulness is the best thing I can do for myself.



တရား ထိုင်တဲ့အခါ အတွေး မရှိရင်ကောင်းမယ်လို့
မျှော်လင့်မိတယ်?



မျှော်လင့်တာက ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မျှော်လင့်တဲ့
အတိုင်း ဖြစ်မလာရင်တော့ စိတ်ပျက်တတ်တယ်။

မျှော်လင့်တာက လောဘ၊ စိတ်ပျက်တာက ဒေါသ။ ဒါကြောင့်
တာမှမမျှော်လင့်ဘဲ ပေါ်ရာကို သိသိနေတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အတွေး
တွေ့နေတာကိုပဲ လက်ခံပြီးတော့ သိပေးနေပါ။

သိအားကောင်းလာရင် အတွေးတွေ နည်း သွားပါတယ်။ ကြံ
သွားပါတယ်။ ပါးပါး သွားပါတယ်။ ပမာအားဖြင့် အရင်က အတွေး
ရှည်တယ်။ အခု အတွေး တိုသွားတယ်။

အတွေးမရှိတာကိုတော့
မမျှော်လင့်ပါနှင့်အုံး။
အကြောင်းဆုံရင် ပေါ်ဦးမှာပါ။

Do not reject thinking.



ဝိပဿနာတရား နားထုတ်နေရပါတယ်။ မြင်ရုံမျှ၊ ကြားရုံမျှ
ရှုမှတ်နိုင်ရင်တော့ ဘောတတို့၊ ဒေါသတို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့
ထင်ပါတယ်?

မြင်လည်း မမြင်ဖူးဘူး၊ မြင်ဆဲလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မြင်ရ
လိမ့်မယ်လို့ စိတ်ထဲလည်း မပေါ်ဖူးသေးတဲ့ ယောက်ျားမိန်းမ
စတဲ့ အဆင်းပေါ် မူတည်ပြီးတော့မှ လိုချင်မှု၊ တပ်မက်မှု၊
ပြစ်မှားမှု၊ မလိုချင်မှုတွေ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ကြားလည်းမကြားဖူးဘူး၊ ကြားဆဲလည်းမဟုတ်ဘူး၊
ကြားရလိမ့်မယ်လို့ စိတ်ထဲလည်း မပေါ်ဘူးသေးတဲ့ ယောက်ျား
မိန်းမ စတဲ့ အသံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့မှလည်း လိုချင်မှု၊
မလိုချင်မှု၊ ပြစ်မှားမှုတွေ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

Real life is in the present.

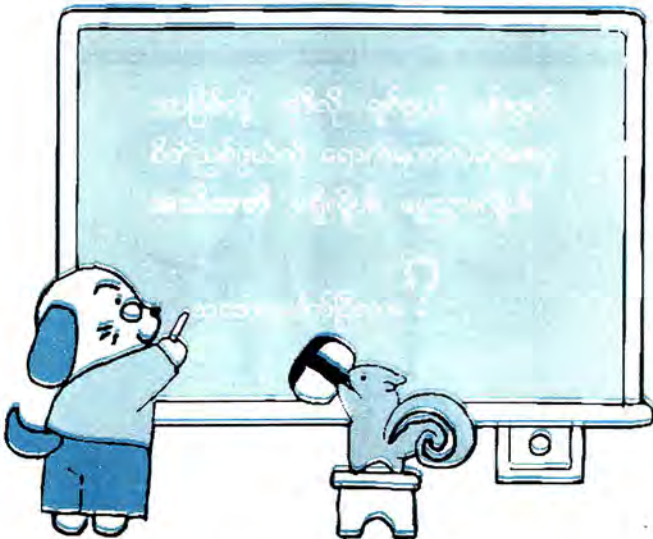
မမြင်ရရင်တော့ ရတယ်၊
ဒါကို မြင်ရရင်တော့
နေ့ကို မနေနိုင်ဘူး။



ဒါကြောင့် မသိရ မမြင်ရ မကြားရ မကြုံရ
သေးတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ဝေသာ၊ ဒေါသ
မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အဲ့ဒီလိုအာရုံမျိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့မှ ကိလေသာမဖြစ်အောင်
 လုံးလုံးကို ကြောင့်ကြစိုက်စရာမလိုဘူး။
 ကိလေသာ ငြိမ်းနေပါတယ်။
 လောဘဒေါသ ငြိမ်းနေပါတယ်။
 အသိသတိဆက်နေတဲ့ အာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း
 ကိလေသာဖြစ်ခွင့် မရှိပါဘူး။
 တဒဂံချင်း တဒဂံချင်း ရှုမှတ်မှုနှင့် ပယ်သတ်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြင်သခိုက် မြင်သခိုက်
 ကြားသခိုက်ကြားသခိုက် မြင်ကာမထွ
 ကြားကာမထွဖြစ်အောင် ရှုမှတ်နိုင်မယ်
 ဆိုရင် အဲ့ဒီအဆင်းအဲဒီအသံနဲ့ ပတ်
 သက်ပြီးတော့မှ ချစ်ဖွယ် မုန်းဖွယ်
 စိတ်ညစ်ဖွယ်တွေကို မရောက်တော့
 ပါဘူး။



Thinking creates so many problems.

၉၅ မာလုကျပုတ္တံ၊ သဠာဝဂ္ဂ၊ သဠာယတနာသံယုတ်။

စိတ်ထဲမှာ အပ္ပမာဒသတိမရှိတော့ရင် စိတ်တင်မက ကိုယ်ပါ ညှိုးနွမ်းတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်?

အပ္ပမာဒ သတိမရှိရင် စိတ်လည်း ညှိုးနွမ်းပါတယ်။
ကိုယ်လည်း ညှိုးနွမ်းပါတယ်။
ဒါကြောင့် အသွင်အပြင်ပါ နွမ်းသွား တော့တယ်။



အပ္ပမာဒသတိရှိရင် ကိုယ်လည်း လန်းတယ်။ စိတ်လည်း လန်းတယ်။ မျက်နှာအသွင်အပြင်ပါ ကြည်လင်ပြီးတော့နေတယ်။

အပ္ပမာဒ သတိရှိမှပဲ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်လေးစားကြည်ညိုနိုင်ပါတယ်

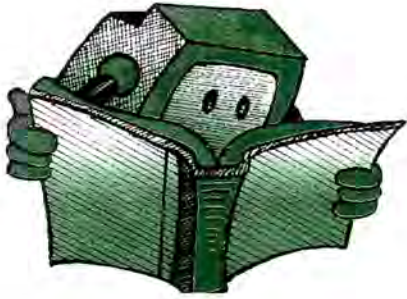


အင်္ဂုတ္တိုတြိပါဠိတော်၊ ဒဿကနိပါတ်။

Mindfulness is cultivating the quality of mind.

ဗုဒ္ဓဗျာဒသဟိတရားတစ်လုံးရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို သေသေချာချာ သိချင်ပါတယ်?

- သတိတရားက သီလဖြည့်ကျင့်ရာမှာ ကျေးဇူးပြုတယ်။
- ဣန္ဒြေတို့ကို စောင့်ရှောက်ရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။
- အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အတိုင်းအရှည်ကိုနားလည်ဖို့ ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။
- နိုးကြားထကြွစွာ ကြိုးစားအားထုတ်ရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်။
- သူတော်ကောင်းတရား(၇)ပါးကို ဖြည့်ကျင့်ရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။



- မင်္ဂလာရှေ့အဖို့မှာ မြစ်တဲ ပုဗ္ဗဘာဂဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖွားစီးရာမှာလည်း အကျိုးကျေးဇူးပြုပါသေးတယ်။
- အတ္ထပဋိသမ္ဘိဒါစသည်တို့ကို ရောက်ရှိဖို့ရာမှာ ကျေးဇူးပြုတယ်။ သီလကွန့်၊ သီလအစုစတဲ ငါးပါးသောတရားတို့ကိုတိုးပွားဖို့လည်း ကျေးဇူးပြုပါသေးတယ်။
- အကြောင်းအလုံးစုံကို သိဖို့လည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။
- မြင်မြတ်တဲ့ ဈာန်သမာပတ်ကို ဝင်စားရာမှာလည်း အကျိုးကျေးဇူးပြုပါတယ်။

- အရိယသစ္စာကို ပွားများရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။
- ဝေဒဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါးကို ဖြစ်ပွားစေရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါသေးတယ်။
- ဝိပဿနာဉာဏ်စသည်တို့မှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။
- အပ္ပမာဒသတိတရားဟာ အပြစ်ကင်းတဲ့ ကုသိုလ်တရားအကုန်လုံးကို ကျေးဇူးပြုတယ်။

ပါထိက ၁၂၉ကထာ ၂၃၉၊ ပါထိက ၂၇၈ ၂၃၄ အဂ္ဂိသုတ္တံ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်။

- သတိဟာ အလုံးစုံသော စိတ်အမှုတို့မှာ ပါဝင်နိုင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်နှင့်လည်း နီးတယ်။
- သတိအစောင့်မရှိတဲ့သူဟာ နိဗ္ဗာန်နှင့်လည်းဝေးတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူပါတယ်။

“သေ ကေမီ ကုသလာ ဓမ္မာ သမ္ဗေ တေ အပ္ပမေဒမူလကာ”



ခပ်သိမ်းကုန်သော ကုသိုလ်တရားတို့ဟာ မမေ့မလျော့ခြင်းသတိသည်သာလျှင် မူလရှိပေတယ်။

*Mindfulness is part of our life.
Mindfulness is part of our EDUCATION.*

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တာနှင့်
ကုသိုလ်တွေပဲဖြစ်တယ်ဆိုတာ

ဘယ်လိုပါလဲ?

လက်ပျစ်တစ်ချက်တီးတဲ့ အချိန်တိုကလေးမှာပဲ စိတ်က ကုဇေတစ်သိန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရင် လက်ပျစ်တစ်ချက်တီးအချိန်တိုင်း လက်ပျစ်တစ်ချက်တီးအချိန်တိုင်းမှာ တနည်းပြောရရင် ကုသိုလ်တွေ ကုဇေတစ်သိန်း ကုဇေတစ်သိန်း ကုဇေတစ်သိန်း ဖြစ်နေပါတယ်။



PRECIOUS MOMENT!

တရားအားမထုတ်ရင်တော့ လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီး အချိန်တိုင်း၊ လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီး အချိန်တိုင်းမှာ အကုသိုလ်တွေ ကုဇေတစ် သိန်း၊ ကုဇေတစ်သိန်း ကုဇေတစ်သိန်း ဖြစ်နေပါတော့မယ်နော်။

ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းဝတ်ရရင် ချမ်းသာတယ်။
 ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းစားရရင် ချမ်းသာတယ်။
 ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းနေရရင် ချမ်းသာတယ်လို့
 အရင်က ထင်ခဲ့ဖူးတယ်။



ခုဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်လာတော့ ဒီအသိဟာ မလုံ
 လောက်တော့ဘူးလို့ တွေးထင်မိနေပါတယ်?

Am I Real Happy ???



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကာ အသိဉာဏ်ရှိပြီးတော့ တရားသဘောကို နှိုင်းချိန်
 နိုင်တဲ့ အကြားအမြင်များတဲ့ အရိယာရဲ့သဘာဝတပည့်ဟာ လောကက ချမ်းသာ
 တယ်လို့ထင်ကြတဲ့ သုခဝေဒနာကိုလည်း ကိလေသာနှင့်ယှဉ်ပြီးမခံစားဘူး။

လောကက ဆင်းရဲတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့
ဒုက္ခဝေဒနာကိုလည်း ကိလေသာနှင့်ယှဉ်ပြီး
မခံစားတော့ဘူး။



အပ္ပမာဒသတိတရားမရှိတဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုလည်း
ကိလေသာနှင့်ယှဉ်ပြီး မခံစားတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် အရိယာသာဝကရဲ့စိတ်ကို
ဣဋ္ဌာရုံတို့ကလည်း မနှိပ်စက်နိုင်ဘူး
အဇိဋ္ဌာရုံတို့ကလည်း မနှိပ်စက်နိုင်ဘူး
ဒါကြောင့် သူဟာ ဘဝမှာ
ကောင်းကောင်းဝတ်ရ၊ စားရ၊ နေရတာကို
ချမ်းသာတယ်လို့ အတွေးတိမ်တိမ်နှင့်
မယူဆတော့ဘူး။



ကောင်းကောင်းဝတ်ရ၊ စားရ၊ နေရတာကိုပဲ
ဘဝရဲ့အန္တိမပန်းတိုင်လို့ မယူတော့ပါဘူး။

That is mind changing.

ဒါကြောင့် အရိယာတရား(ဝိပဿနာတရား)ကို အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ
လည်း ဓမ္မတရားတော်ကြောင့် သဘာဝကိုသဘာဝအတိုင်း သိလာတာ
နှင့်အမျှ (mind changing)အသိအမြင်ပြောင်းလဲလာပါတော့တယ်။

တရားအားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ လူ့လောက ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အမြင်ကွာဟမှုရှိလာတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်?

ပတ်ဝန်းကျင်လောက ဓူသားအားလုံးကတော့ ခိုင်တယ်၊
မြဲတယ်၊ တည်တံ့တယ်၊ မပျောက်ပျက်ဘူးလို့ ယူပါတယ်။ အနှစ်
သာရရှိတယ်လို့ပဲ ယူပါတယ်။

ဒါပေမဲ့

သဘာဝတရားကြီးကတော့

ဓတ္တုန်တိုင်း၊ ဓတ္တုန်တိုင်းမှာ ပေါ်ဦးပျောက်နေတယ်။

မတည်တံ့ဘူး၊ မခိုင်ခံ့ဘူး၊ မသေချာဘူး၊ အနှစ်သာရမရှိဘူး။

ဒါကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကတော့

အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်း

သင်တာ ကျွန်ုပ်ရဲ့ မိုင်းရှင်မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်ုပ်ကို သင်မပိုင်ဘူးလို့

ဓမ္မLanguageနဲ့ ပြောပြနေပါတယ်။

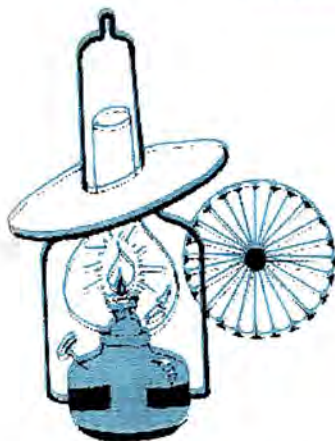
That is
Dhamma LANGUAGE..



ဒီတော့ သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း သဘောပေါက်လာတဲ့လူနှင့်
သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း သဘောမပေါက်တဲ့ လူနှစ်ဦးရဲ့အပြင်ကတော့
လောကအပေါ်မှာ ကွာဟမှုရှိလာတော့မှာ အမှန်ပါပဲ။

The more I meditate and have (Sati)
mindfulness the more I want to run away
from this mad mad world.

Snow in the Summer by
SAYADAW U JOTIKA.



Do not look for good or bad or for anything at
all. Do not be anything. There's nothing more;
Just this.

A Still Forest Pool
by ACHAAN CHAH

သဘာဝတရားကို
သဘာဝတရားအတိုင်း
လက်ခံလာနိုင်တာကို
သူတော်ကောင်းကြီးများ
ချီးမွမ်းတော်မူပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေပါတယ် ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ချုပ်တာကို သိသိနေရတော့ အားကိုးရာမဲ့သလိုလို၊ အားငယ်မိသလိုလို ခံစားရပါတယ်?

ခိုင်တယ်၊ မြဲတယ်၊ တည်တံ့တယ်၊ မပြောင်းလဲဘူး၊ အစိုးရတယ် ဆိုပြီးတော့ အရင်ကအထင်နှင့် အားကိုးခဲ့တာပါ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လာတော့ သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ဖြစ်စဉ် သဘာဝအမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မခိုင်မာဘူး၊ မမြဲဘူး၊ မတည်တံ့ဘူး၊ ပြောင်းလဲနေတယ်၊ အစိုးမရဘူးဆိုတာ သိလာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လည်း အားကိုးရာ၊ ခိုကိုးရာ အစစ်က ဒီရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆွေမျိုး၊ သားသမီး၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ၊ ရွှေတွေ၊ ငွေတွေ၊ ရာထူး၊ ဌာနန္တရတွေလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

အားကိုးရာ အစစ်အမှန်ကို မြတ်ဘုရားရဲ့ သာသနာတော် တွင်းမှာမှ သိအောင်မရှာမှီးခဲ့ရင် နောင်သာသနာပကာလမှာ သိဖို့ ဆိုတာ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အသက်ရှင်သခိုက် အားကိုးရာ အစစ်ကို ရှာရမှာပါ။

If you had only one month to live, what would you do in that period?



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေပါတယ်။ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် သဘောကိလုဉ္ဇန၊ ပြီးတော့ နားလည်လာတယ်လို့ထင်တယ်?

တရားကို ရှုပွားတတ်လာရင် အကုသိုလ်က ပင်ပန်းတယ်၊ ပူလောင်တယ်၊ ဆင်းရဲတယ်။ မလွတ်လပ်ဘူး၊ ရွံ့မုန်းစရာ ကောင်းတယ်ဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင် သိလာပါတယ်။

ကုသိုလ်စိတ်ကချမ်းသာတယ်၊ သန့်ရှင်းတယ်၊ ဖြူစင်တယ်၊ လွတ်လပ်တယ်။



ဒါကြောင့် အကုသိုလ်ကို မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ?

ဆင်းရဲလို့၊ ပင်ပန်းလို့ ၊ ပူလောင်လို့

ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကို ခွဲပြီး
သေသေချာချာ သိလာတဲ့ သူဟာ
ထင်ရာစေ့ရင်တော့ပါဘူး။

အာဇီဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း။



To know and not to do is not yet to know.

Sayadaw U Jotika

ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့်ပြည့်စုံရင် သံသရာမှလွတ်ဖို့ရာ
သေချာပြီ ထင်ပါတယ်?

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိနှင့်ထွင်ရင်
 ထဗ္ဗဿကတာထမ္မာဒိဋ္ဌိက
 လမ်းမှန် လမ်းထောင်း လမ်းတည့်ဝါဝဲ။
 ဒါဝေဓေယံ ဝိပဿနာထမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့်
 နှိုင်းထွင်ရင်တော့
 ထဗ္ဗဿကတာထမ္မာဒိဋ္ဌိက
 လမ်းလွဲဝါထေးတယ်။
 ထာဇဏ္ဍာန်လဲဆိုရင်
 ထဗ္ဗဿကတာထမ္မာဒိဋ္ဌိက
 လူ့ထဝ၊ နတ်ထဝ၊ ဗြဟ္မာထဝ
 ဇာလီးထီးထော ထဝတွေရစဉ်းမယ်။
 ဝိပဿနာထမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့်သာလျှင်
 ထဝထံထရာမှ လွတ်ငြိမ်းရှာဖြစ်ပါတယ်။

လယ်တီဒီပနီ

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန်မာနနဲ့ကုဿာ
တွေကို စာထဲမှာတော့ သေသေချာချာ
ကို သိပါတယ်။ သူများကိုလည်း
ပြောပြတတ်ပါတယ်။



ခန္ဓာမှာတော့ ဘယ်လိုသိရမလဲ?



ပွင့်အံ့နေတဲ့ဒေါသကို လူတိုင်း သိနိုင်ကြပါတယ်။ အငမ်းမရဖြစ်နေတဲ့ လောဘ
ကိုလည်း သိဖို့ မခက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထဲ ကြံတွေးနေတာတွေကို လူကြားထဲပြောလို့
ဖြစ်ပါ့မလား? **မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။**

ဘာဖြစ်လို့လဲ? **ပြောလို့ကို မဖြစ်လို့ပါပဲ။**

စိတ္တာနုပဿနာကို ဂုဗ္ဗားတတ်လာရင် ဒါကို သိလာပါတယ်။ လူကြားထဲပြောလို့
ကို မရနိုင်လောက်အောင် စိတ်မှာ အမြဲဖြစ်ပြီးရင်း ဖြစ်နေတာတွေဟာ ဣဿာတွေ၊ မစ္ဆဂိုယ
တွေ၊ မာန်မာနတွေ လောဘတွေ ဒေါသတွေပါပဲ။ ဒါကို ရိုးရိုးသားသားသိအောင် ကြိုးစား
လာရမှာပါ။ ဒါလည်း ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ဖြစ်ပြီးချုပ်ပျောက်နေတဲ့သဘာဝဓမ္မဖြစ်စဉ်မျှပါပဲ။

ခိတ္တကနုပဿနာ အားထုတ်လာလို့ ခိတ်ကို သိလာတော့ ခိတ်ကို ခြယ်လှယ်တဲ့ စေတသိက်တွေကို သေသေချာချာ သိချင်လာပါတယ်?

စိတ်ဟာ ပြောင်းလဲမြန်လွန်းလှပါတယ်။ အပြောင်းအလဲ နှေးတဲ့ ရုပ်ကို ပြောင်းလို့၊ ပြင်လို့ရနိုင်ရင် စိတ်ကိုလည်း ပြင်လို့ မရဘဲ မရှိပါဘူး။

ယခုဘဝ စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်ရှိသူဟာ ဖြစ်လေရာ ဘဝ တိုင်းမှာ အကုသိုလ်စိတ်ဆိုးတွေ ထုံမွမ်းပြီး ကံမကောင်းဖို့ဘဲ ရှိပါတယ်။

ခုကတည်းက ယဉ်ကျေးလိမ္မာလာအောင် ပြုပြင်ပေးမယ် ဆိုရင် ခုဘဝတင်မက နောင်ဘဝပါ တစ်စတစ်စ စိတ်ထားမြင့်မြတ် သူတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် စိတ်ကို မကောင်းအောင်ခြယ်လှယ်လွှမ်းမိုး တတ်တဲ့ စေတသိက်တွေကို သိထားရင် ကောင်းတာပေါ့။



ဇောတ

မသိတဲ့သဘောက ဇောဟပါ။
ဒါပေမယ့် မသင်ဖူးသေးတဲ့ အတတ်၊
မမှတ်ဖူးသေးတဲ့ နာမည်တွေကို
မသိတာဟာ ဇောဟမဟုတ်ပါဘူး။
အဲဒီမသိမှုမျိုးဟာ ပုထုဇဉ်မဆိုထားဘိ
ရဟန္တာများမှာလည်း ရှိနိုင်ပါသေးတယ်။

အဟိရိက



မရှုက်တဲ့သဘောက အဟိရိကဖြစ်ပါတယ်။ အဟိရိကသမားတွေ ကတော့ ဒုစရိုက်တွေလုပ်နိုင်တာကိုပဲ ကြီးကျယ်တဲ့ ဂုဏ်တစ်မျိုး လို့ မှတ်ထင်ကြပါတယ်။

အနောတ္တပ္ပ



မကြောက်လန့်တဲ့ သဘောက အနောတ္တပ္ပပါ။ ဒုစရိုက်ကို မကြောက်ရွံ့သူဟာ မယဉ်ကျေးသူဖြစ်ပါတယ်။

ဥဒ္ဓစ္စ



စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ မငြိမ်သက်ခြင်းသဘောက ဥဒ္ဓစ္စပါ။ တရား ထိုင်ရင် ဘယ်အာရုံကိုမှ မတည်တံ့ဘဲ ဟိုအာရုံရောက် ဒီအာရုံ ရောက်နှင့် ပျံ့လွင့်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောဘ

လိုချင်တဲ့သဘောက လောဘတဲ့။

လောဘမှာ တခြား နာမည်တွေလည်း ရှိ ပါသေးတယ်။ တဏှာ၊ ပေမ၊ ရာဂ၊ ဥပါဒါန်၊ သမုဒယ၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ကာမ၊ နိကန္တိ စသည် တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိ

မှားမှားယွင်းယွင်းသိမြင်တဲ့ သဘောက ဒိဋ္ဌိပါ။ မရှိတာ ကို အရှိ၊ ရှိတာကို မရှိ၊ မဟုတ်တာကို အဟုတ်၊ ဟုတ်တာကို မဟုတ်လို့ ယူ တာမျိုးက ဒိဋ္ဌိပါ။

မာန

ထောင်လွှားတဲ့ ကြွားတဲ့သဘောကတော့ မာနဖြစ်ပါတယ်။

ဝေါထ

ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ သဘောဟာ ဒေါသပါ။ ရူးရူးရှဲရှဲဖြစ်တာ ကိုပဲ လူတွေက ဒေါသလို့ ဆိုနေကြပါတယ်။
စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်မချမ်းသာတာ၊ ကြောက်ရွံ့တာ၊ စိတ် ပျက်တာ၊ စိတ်ကောက်တာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ ရန်ပြူးဖွံ့တာ၊ ဆံဆို ငေါက်ငန်းတာ၊ သေကြေပျက်စီးစေတာတွေဟာလည်း ဒေါသပါပဲ။

တ္တဿာ

မစ္ဆရိယ

ငြူစူတာ၊ မနာလိုတာဆိုတဲ့ သဘောက က္ကဿာပါ။
ကိုယ့်ထက်သာမနာလို၊ အကြံတူ ရန်သူ၊ အလုပ်တူ ငြူစူတာတွေဟာ မနာလိုခြင်း ရဲ့ သဘောပဲ။

ဝန်တိုတဲ့သဘောကို မစ္ဆရိယလို့ ခေါ်တယ်။
ကိုယ်ရှိသလို၊ ရသလို သူများကို မရစေချင်တာ၊ မရှိစေချင်တာတွေပါ။

ကုက္ကုစ္စ

နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်တဲ့ သဘောကို ကုက္ကုစ္စလို့ ခေါ်ပါတယ်။
ငါ အဲဒီလိုလုပ်မိတာ မှားလေခြင်း၊ ငါ အဲဒီလိုမလုပ်မိတာ မှားလေခြင်းလို့ ဘဝမှာ ပူပန်ရတာကို ကုက္ကုစ္စဖြစ်တာလို့ ခေါ်ရပါတယ်။

ထိနမိဒ္ဓ

⇒ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထိုင်း ထိုင်းတိုင်းဖြစ်တာကို ထိနမိဒ္ဓလို့ခေါ်ပြီးတော့၊ မှိုင်း ထိုင်းတိုင်းဖြစ်တာကိုတော့ မိဒ္ဓလို့ခေါ်ပါတယ်။ အိပ်ချင်တိုင်း ထိနမိဒ္ဓလို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်း ညှိုးနွမ်းရင်တော့ အနားပေးရပါတယ်။

ဝိစိထိစ္စ

⇒ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာမှာ ယုံမှားသံသယရှိတဲ့ သဘောက ဝိစိကိစ္စပါ။

**နေယျပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်မယ်။
ကြိုးကြိုးစားစားလည်း အားထုတ်မယ်။
ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ကို ရပါမလား?**

**ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ကို အန္တရာယ်ပြုတဲ့ အကြောင်း
တရားငါးပါးကို သိထားရင် ဖိုကောင်းပါတယ်။**

၁။ ကမ္မန္တရာယ် = တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်တယ်။
ပဋ္ဌာနန္တရိယကံ ကျူးလွန်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ
ဈာန်မဂ်ဖိုလ် မရပါဘူး။

၂။ ကိလေသန္တရာယ် = တိဟိတ်ဖြစ်သော်လည်း
ဒိဋ္ဌိအယူကို ယူမိရင် ဈာန်မဂ်ဖိုလ်မရပါဘူး။

၃။ ဝိပါကန္တရာယ် = အဟိတ်၊ ဒွိဟိတ် ပဋိသန္ဓေ
ဖြစ်ရင် ဈာန်မဂ်ဖိုလ်မရပါဘူး။

၄။ ဥပဝါဒန္တရာယ် = သူတော်ကောင်းကို ပြစ်မှားရင်
ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ကို မရပါဘူး။ (ကန်တော့တောင်းပန်
ရင်တော့ လွတ်နိုင်ပါတယ်)

၅။ အာဏာဝိတိက္ကမန္တရာယ် = ရဟန်းတော်များ
မြတ်စွာဘုရား ပညတ်တော်မူတာကို ကျူးလွန်မိ
တယ်။ အာပတ်သင့်နေတယ်ဆိုရင်လည်း ဈာန်
မဂ်ဖိုလ်မရပါဘူး။ (အာပတ်ကို ကုစားရင်တော့
ရပါတယ်)

ပိသုန္ဒီဝေဒိ(ဝထဝေဒိ)

အရှင်က ဒီအာ ရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက်သဘောကျ စွဲလမ်း
ခဲ့သော်လည်း ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လာတဲ့အခါမှာ
တော့ အဲဒီအာ ရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက်မှု၊ သာယာမှု လျော့
လာတယ်လို့ ခံစား ရပါတယ်?

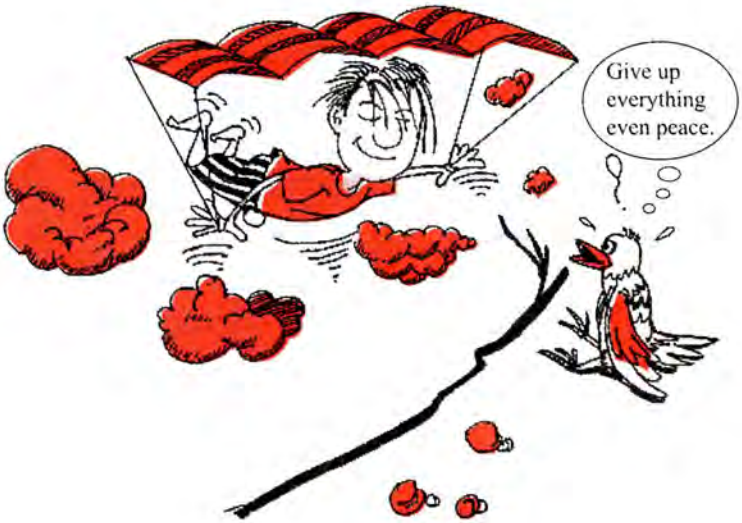
မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်မှာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊
အရသာ၊ အထိအတွေ့တွေ၊ အတွေးအကြံတွေ
တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ သဘောအမှန်ကို
ဝိပဿနာတရား အားမထုတ်ထားတဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနှင့်
မသိနိုင်ပါဘူး။



အဲဒီလိုခဉ်ဆက်မပြတ် တစ်ခုပြီးမှတစ်ခုဖြစ်နေတဲ့သဘာဝ သဘော အမှန်ကို တစ်ဆက်ထဲလို့ပဲ ထင်ပြီးတော့မှ နှစ်သက်သာယာ သဘောကျနေတာပါ။

တရားအားထုတ်လာရင် သဘာဝကိုသဘာဝအတိုင်းပကတိ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိနိုင်လာတဲ့အခါမှာတော့၊ ခွဲလမ်းနှစ်သက် သာယာမှုတွေ ပျော့ပါးနိုင်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပြောင်း လဲပြီးနေတဲ့ ဖြစ်ခဉ်မျှသာပါကလားလို့ ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားသိလာသူ အဖို့မှာတော့ သာယာမှု၊ နှစ်သက်ခွဲလမ်းမှုတွေ ပျော့ပါးလာတာပါပဲ။



ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သဘာဝကို
 သဘာဝအတိုင်း သိမြင်လာလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်
Natural Unfolding

ရုပ်ကို နာမျိုးမျိုးပြုပြင်ပေးရတာကိုတော့၊ သေသေချာချာနားလည်
လာပါပြီ။ စိတ်ကိုလည်း ဆေးကု၊ဆေးစားပြီးပြင်လို့ရနိုင်ပါ့မလား?

ခန္ဓာကိုယ်ကောင်ကတော့ မကျန်းမာတတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဆေးကုပေးရတယ်၊
ဆေးသောက်ပေးရတယ်၊ ဆေးလိမ်းပေးရတယ်၊ အစာစားပေးရတယ်၊ ရေချိုးပြုပြင်ပေးရတယ်၊
ရုပ် ထိုင် လျောင်း သွား ဣရိယာပုထ်တွေ ပြုပြင်ပေးရတယ်။

ဒါပေမယ့် ရုပ်ကိုယ်ကောင်က ဘယ်လောက်ပဲ ပြုပြင်ပြုပြင် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ
ပျက်စီးရင်ရော်ပြီး နေတော့တယ်။ နောက်ဆုံးတော့ သေဆုံးခြင်းနိဂုံးမို့တော့တယ်။

The Buddha said.

*I can see that some people are healthy
in body for one day.. Two days.. one year, two
years. But anybody says that he is healthy in
mind, Even for a short while what can he be
except being a fool. (Defilements are diseases.)*



စိတ်ကိုဟော့အပ္ပမာဒဆေးနှင့်ပြုပြင်ရ၊တုသရပါတယ်။
အဲဒီလိုတုသရင်အမြုတေပြစ်တဲ့အထိပြုပြင်လို့ရနိုင်ပါတယ်။

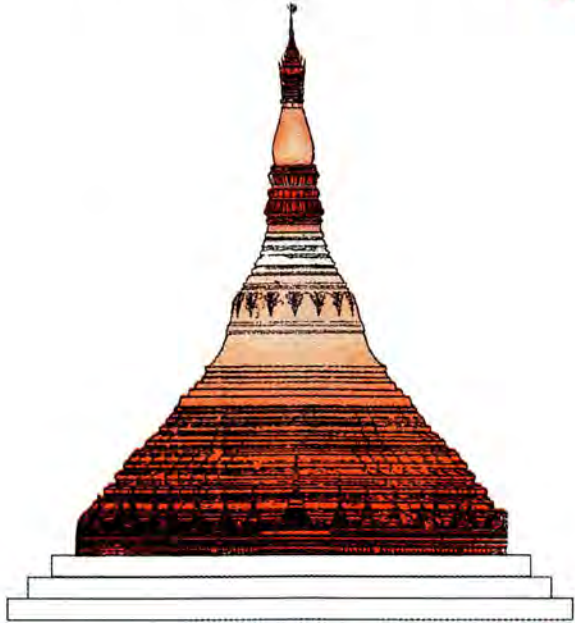


မြတ်စွာဘုရားရှင်ထံတော်ပါးမှာ တရားတစ်ပုဒ်နာရုံနှင့် တရားရတက ဘယ်လိုကြောင့်ပါလဲ? အခုတော့ တရားအားထုတ်မှပဲ တရားရတယ် ဆိုတာ မရှင်းလင်းပါဘူး?

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင် တရားဟောတော်မူတာက တစ်ကြောင်း၊ တရားနာပုဂ္ဂိုလ်တွေနှင့်လျော်ညီမယ့် စရိုက်အားလျော်စွာ တရားကို မြတ်စွာ ဘုရားရှင်၏ အာသယာနသယဉာဏ်တော်၊ ဣန္ဒြိယပရောပရိယဉာဏ် တော်တို့နှင့် ဝေဖန်ပြီးတော့မှ ဟောတော်မူတာကတစ်ကြောင်း၊ တရားနာ ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်းပဲ ပါရမီထူးတာကတစ်ကြောင်းတို့ကြောင့်ပါ။

ယခုကာလမှာတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင် မရှိတော့တဲ့အတွက် တရား ဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက ခန့်မှန်းပြီးမှဟောရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အဇ္ဈတ္တိကကိုသိဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ တရားနာပုဂ္ဂိုလ်နှင့် လျော်ညီတဲ့ တရား၊ စရိုက်နှင့်ညီတဲ့ တရားလည်းပဲ ဖြစ်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

လင်္ကာဒီပနီ



*Your meditation depends on your Pārimi,
your background, perfection.*

တရားနာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပါရမီထူးထူးခြားခြားကို ရှိနေတယ်လို့ ဆိုရအောင်လည်းပဲ ဘုရားရှင်အဆူဆူနှင့်လွဲခဲ့ပြီးတော့မှ ဤရွှေ့ ဤမျှဆိုပြီး မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ဘဝဒုက္ခသံသရာက မထွက်နိုင် ခဲ့တာ စဉ်းစားစရာပါ။

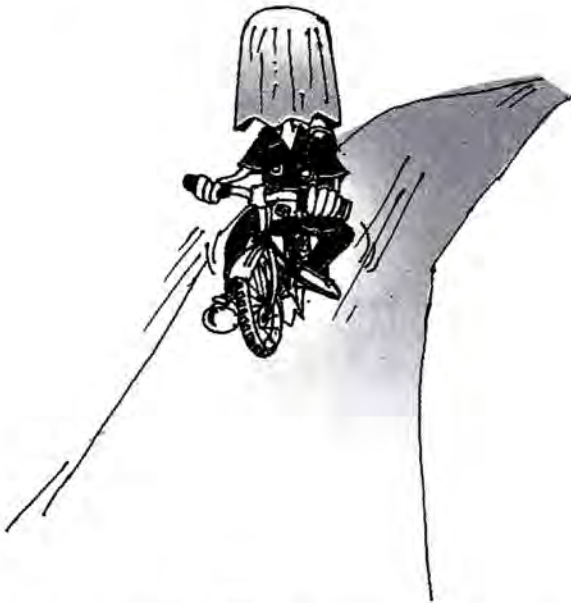
အကယ်၍ ပါရမီထူးထူးခြားခြားသာလျှင် ပြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် များဆိုရင် ဘုရားပွင့်တော်မူတဲ့ (BC၅ရာစုကျော်ကာလ)မဇ္ဈိမ ဒေသမှာဖွားမြင်ကာ ဘုရားကို ဖူးတွေ့ပြီးတော့မှ အရိယာ ဖြစ်ဖို့ကောင်းပါတယ်။

တကယ်ပါရမီထူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘုရားပွင့်တော်မူတဲ့ BC၅ရာစုကျော်ကာလ မဇ္ဈိမဒေသမှာ ဖွားမြင်ပြီး ဘုရားရှင်ကို ဖူးတွေ့ပြီး တရားနာကြပြီး မိမိတို့၏ ကိစ္စတွေမှာ အသီးသီး အပြီးတိုင်ကြခဲ့ပါပြီ။



ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာရှိသေးတဲ့အထွက်ကြောင့် ဆင်ခြင်စူးစောကြံဆဝေဖန် နှိုင်းချိန်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး အချိန်မဆွဲတော့ဘဲ ယနေ့ကစပြီး တရားအားထုတ်ရပါမယ်။

လောကလူ့ဘောင် ဘဝထဲမှာတော့ တဏှာလောဘဟာ
မိတ်ဆွေလိုပဲ ထင်ပါတယ်?



သံသရာခရီးရှည်သွားသူအတွက်ကတော့ တဏှာ
လောဘက အဖော်ပါ။ မိတ်ဆွေပါ။

သံသရာခရီးဖြတ်လိုသူအတွက်ကတော့ တဏှာ
လောဘက ရန်သူပါ။

သစ္စာဒီပကာ ဆရာဦးကြည်၏ ဓမ္မာသတိဝဋ္ဌာနသုတ္တန်အခွင့်။

ကိလေသာသတ်တဲ့ အလုပ်ကိုတော့ မိတ်ဝင်စားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိလေသာမသေစင် လူကအရင်သေသွားရင်တော့

ဘယ်လိုဆက်လုပ်ရပါမလဲ ?

ဝိပဿနာအသိသတိ ဆက်နေမှ.....



လူက တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ သေသေနေကြတာပါ။ ဒီနေ့ သာသနာနှင့်ကြုံလာတဲ့အခါသမယမှာလည်းပဲ လူ့သက်တမ်းကုန် လို့ ဖြစ်စေ၊ ကံကုန်လို့ဖြစ်စေ၊ သက်တမ်းရော ကံပါကုန်လို့ဖြစ်စေ၊ ဥပစ္စေဒကံကြောင့်ဖြစ်စေ သေရမှာပါပဲ။ လူသေသော်လည်း ကိလေသာသတ်တဲ့ အလုပ်ကိုတော့ မရပ်ရပါဘူး။

ဒီဘဝမှာမရရင် ရှေ့ဘဝမှာ ကိလေသာကို သတ်တဲ့ အလုပ်ကို ဆက်ပြီးလုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရပါမယ်။ ဒါကို မျက်ခြေ ပြတ်ပြီး သေသွားရင်တော့ များစွာနစ်နာဆုံးရှုံးပါပြီ။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်တကျမ်း။

ဝိပဿနာရှုပွားလာတဲ့အခါမှာ သိတာကို ပြန်ပြန်ပြီး
ထင်ထင်ရှားရှားပဲ သိသိနေတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်?

မှန်ပါတယ်။ အာ ရုံနှင့် အာ ရမ္မဏိ
 က နှစ်မျိုးလုံးရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို
 မြင်လာတာပါ။ မြင်မှုကြားမှာ
 ကြာတွေ့မှုစတဲ့ဖြစ်ခိုက်ရပ်နာမ်အာ ရုံ
 တစ်ခုခုကိုသိသိနေ ခိုက်ကုန်သွားတာ၊
 ပျောက်သွားတာကိုသိတယ်။

အဲဒီသိနေတာကိုလည်း မြန်
 ပြီးတော့မှကုန်သွားပျောက်သွားတယ်
 လို့ထပ်ဆင့်သိသိပြီးတော့နေတာ မှန်
 ပါတယ်။

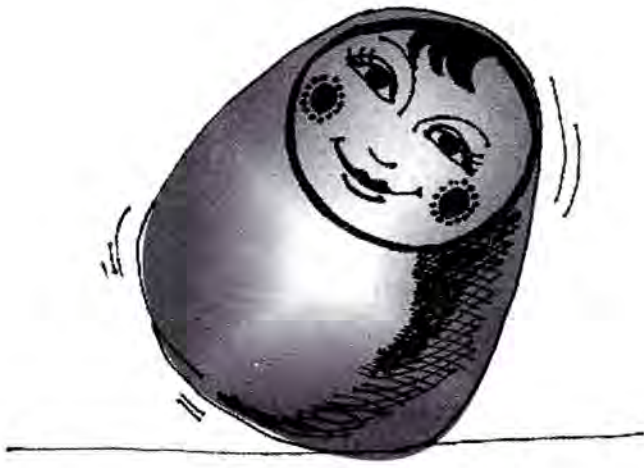
အဲသည်လိုဝိပဿနာကိုထပ်
 ဆင့်ပြီး ဝိပဿနာရှုနေတာ ဖြစ်တဲ့
 အတွက် အဲဒါကို ပဋိဝိပဿနာလို့
 စာပေမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှိင်္ဂိ ဗဟာဇညိဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဝိဿနာရှုစွယ်ကျမ်း ဒုတိယတွဲ စာမျက်နှာ - ၁၈၄။

သီလကိလည်း လေးစားစွာ ဆောက်တည်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားကိလည်း အားထုတ်နေပါတယ်။
ယခုမှပဲ ကိုယ်ကျော စိတ်ကျော မပင်ပန်းဘဲ နေတတ်လာပါတော့တယ်?

သီလနှင့်ပြည့်စုံရင် စိတ်ရွှင်လန်းတယ်၊ ဝမ်းမြောက်တယ်၊
နှစ်သက်မှု ပီတိတွေ ပြစ်တယ်၊ ချမ်းသာမှု သုခတွေ ပြစ်တယ်။
အဲဒါတွေဟာ သီလရဲ့သတ္တိတွေပါပဲ။


အင်္ဂုတ္တိုရ်နိပါတ်၊ စေတနာတရလင်္ခယသုတ်။



ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ပြီးတော့မှ တဒင်္ဂ ကိလေသာတွေ
ပယ်သတ်နိုင်တဲ့အခါမှလည်းပဲ။ တဒင်္ဂချင်း တဒင်္ဂချင်း
ငြိမ်းအေးမှု ရှိလာပါတယ်။ အဲဒီလို နားလည်လာမှပဲ သောက
ဖြစ်စရာ၊ ဒေါသ ဖြစ်စရာ၊ ပူပင်စရာတွေ မတွေးချင်တော့ဘူး။
မပတ်သက်ချင်တော့ပါဘူး။ နားလည်း မထောင်ချင်တော့ဘူး၊
ပြောလည်း မပြောချင်တော့ဘူး။

လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ ကုက္ကုစ္ဆတွေက စိတ်ကို ပူလောင်ပင်ပန်းစေတယ် ဆိုတာကိုလည်းပဲ ခွဲခွဲခြားခြားနားလည်နိုင်လာပါတယ်။

ခုလို နားလည်လာတဲ့ယောဂီဟာ စိတ်ကို ပူလောင်ပင်ပန်းစေမယ့် အလုပ်ကို ဘယ်လုပ်ပါတော့မလဲ။


 ဒါမှပဲ ကိုယ်ရောစိတ်ပါချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ သဘောကို နားလည်နိုင်တော့မှာပါ။။ ဒါမှပဲ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာဟာ အတုချမ်းသာပါကလားလို့ ဆက်လက်ပြီး သဘောပေါက်လာဖို့ မခဲယဉ်းတော့ပါဘူး။။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုရင် တဒန်ချင်း တဒန်ချင်းချမ်းသာ အစစ်ကို ရိပ်မိထားလို့ပါပဲ။။



The more you understand, the more you freedom.

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ အလှူဒါနတွေကို မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့အလိုတော်ကျ လှူဒါန်းချင်စိတ် ရှိလာပါတယ်။

ဘယ်ကဲ့သို့ လှူဒါန်းရမလဲ?

မပေးလှူခင်လည်း ဝမ်းမြောက်နေရမယ်။ ပေးလှူတဲ့အခိုက်မှာလည်း စိတ်ကြည်လင် နေရမယ်။ ပေးလှူပြီးတဲ့နောက်လည်း နှစ်သက်ကျေနပ်မှုရှိနေရမယ်။

ဒါက ဒါယကာ အလှူရှင်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အင်္ဂါသုံးပါးဖြစ်ပါတယ်။



အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း တပ်မက်မှုရာဂကင်းရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရာဂကင်းအောင် ပွားများ အားထုတ်နေတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

အမျက်မထွက်သူဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသကင်းအောင် ပွားများအားထုတ်သူ ဖြစ်ရမယ်။

ဇွေဝေမှုမောဟကင်းသူ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် မောဟကင်းအောင် ပွားများ အားထုတ်သူ ဖြစ်ရမယ်။

ဒါတွေက အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အင်္ဂါသုံးပါးဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လာတဲ့ကာလကြာတာနှင့်အမျှ မြတ်စွာဘုရားကို ပို၍ ချစ်ခင်ကြည်ညိုလေးစားလာပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကို လမ်းညွှန်ဆုံးမပေးတော် မူတဲ့ Teacher တစ်ပါးလို့ စိတ်ထဲမှာ ခံစားလာမိပါတယ်?

မှန်ပါတယ်

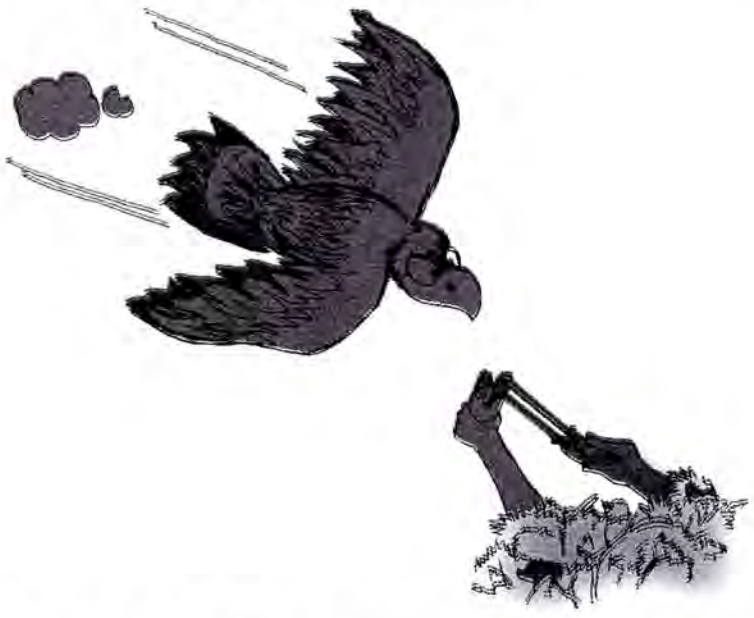


ဒါတာစနစ်တကျ ဖွားများအားထုတ်လာတဲ့ ဓမ္မရဲ့
သတ္တိတွေကြောင့်ပါပဲ။

Mindfulness gives depth and meaning of life.

တရားအားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေက
နုကွဲဆင်းရဲတယ်၊ အနိစ္စမမြဲဘူး၊ အနတ္တအစိုးမရဘူးဆိုတာကို
အရင်ထက် အခုနက်နက်နဲနဲပိုပြီး နားလည်လာပါတယ်?

ပရမတ္ထဓမ္မဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပေါ်ပြီး
ပျောက်၊ မတည်တံ့ဘဲ ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောတရားမှာ အသိ
မြဲလာရင် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားကြီးဟာ ဆင်းရဲတာပါတကား၊
မခိုင်မြဲတာပါတကား၊ ဟိုတုန်းက ခိုင်တယ်မြဲတယ်လို့ ယူဆမိတာ
မသိလို့ပါတကားဆိုတာ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း သဘာဝကို
သဘာဝအတိုင်း ပို၍ပို၍ နားလည်လာတာပါ။



*You'll reach a point where the heart tells itself
what to do.....* A Still Forest Pool

မသိခြင်းက အဝိဇ္ဇာမောဟ၊ပမာဒ အကုသိုလ်တရား၊
သိခြင်းဟာ ဝိဇ္ဇာအမောဟ၊အပ္ပမာဒ ကုသိုလ်တရားဆိုတာ
ယောဂီကိုယ်တိုင် ဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းလာနိုင်ပါတယ်။

**ဝိပဿနာတရားနှင့် ကိလေသာကို
ပယ်တယ်ဆိုတာက ဘယ်လိုပါလဲ?**

ရှုမိတဲ့အာရုံမှာ ဖြစ်ခွင့်ရှိတဲ့ အာရမ္မဏာနုသယ ကိလေသာကို ဝိပဿနာမဂ္ဂင်နဲ့ တင်္ဂေအားဖြင့် ပယ်ပြီးတဲ့နောက် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ သဏ္ဍာနာနုသယ ကိုတော့ အရိယာမဂ်က ပယ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အရိယာဖြစ်ရင် ကိလေသာ ဖြစ်ကိုမဖြစ်တော့ပါဘူး။ ပုထုဇဉ်မှာတော့ ကိလေသာ ဖြစ်ချည်းပဲ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

ဝိသုဒ္ဓိဒီကာ

ပုထုဇဉ်နှင့်အရိယာတို့၏ခြားနားချက်ကိုလည်း သိချင်ပါတယ်?

ပုထုဇဉ်နှင့် အကြားအမြင်ရှိတဲ့အရိယာတပည့်တို့က သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ တွေကို ခံစားကြရာမှာ ပုထုဇဉ်ဟာ ကိုယ်တွေ့စိတ်ပါ ပင်ပင်ပန်းပန်း ခံစားတတ်ပြီး အရိယာ ကတော့ ကိုယ်မှာပင်ပန်းသော်လည်း စိတ်မှာပင်ပန်းမှုမရှိနိုင်ပါဘူး။

ပမာအားဖြင့် ဖဲမွေ့ယာပေါ်အိပ်လို့ရှိရင် နှစ်ဦးစလုံး ချမ်းသာပြီး၊ ကောက်ရိုး ပုံပေါ်မှာ အိပ်ရင်တော့ နှစ်ဦးစလုံး ပင်ပန်းကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ပုထုဇဉ်က ကိုယ်ပင်ပန်းရုံမျှမက ဝမ်းနည်းကြေကွဲတာ စိတ်ပါ ပင်ပန်းတော့မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် သူဟာ ဖဲမွေ့ယာပေါ်မှာ အိပ်ခဲ့တာကို အောက်မေ့တမ်းတသတိရပြီးတော့ သူ့ဘဝကို ယူကြုံးမဂုဏ်ဖြစ်တော့မယ်။

အရိယာတပည့်သာဝကကတော့ ကောက်ရိုးပုံပေါ်မှာ နေရပါသော်လည်း ဒီတစ်ညတာကို စိတ်ငြိညင်ပင်ပန်းမှုမဖြစ်စေဘဲ ကုန်လွန်စေမှာပါ။

နူးညံ့တဲ့ ထမင်းဟင်းကို စားရတဲ့အခါမှာလည်း ပုထုဇဉ်တွေ အရိယာပါ နူးညံ့ကောင်းမွန်တဲ့အရသာ ပေါ်မှာပါပဲ။

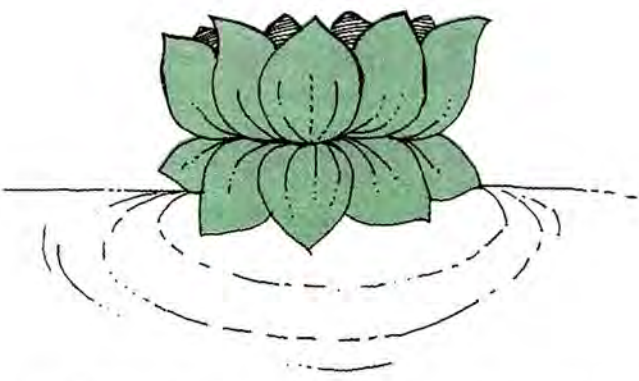
အကယ်၍ ဗာလပုထုဇဉ်က ဆန်ကြမ်း ဟင်းကြမ်းကို စားရတယ်ဆိုရင်တော့ ဝိုကြွေးမြည်တမ်းပြီးတော့မှ ပင်ပန်းဆင်းရဲပါတော့တယ်။ အရိယာ တပည့်သာဝက ကတော့ တစ်ခုပဲစားအတွက် ဒီအစားအစာနှင့်ပဲ ရောင့်ရဲသွားမှာပါ။ စိတ်ပင်ပန်းခံမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အရိယာတပည့်သာဝကဟာ ဝေဒနာတို့ရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ချုပ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ သာယာဖွယ်၏ အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ထွက်မြောက်ရာကို လည်းကောင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတယ်။ အန္ဓဗာလကတော့ ဘာကိုမှ လေးလေးနက်နက် မသိဘူး။ သူမသိတာကိုလည်း ‘ငါဘာမှ မသိပါလား’ လို့ မသိရှာပါဘူး။

ဒီဘဝ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ရတာ ကံကောင်းလှပါတယ်၊
နောင်ဘဝတွေလည်း ဘာသာကိုးကွယ်ရာ
မပျောင်းရဘဲ ကောင်းမယ်?

တစ်ကြိမ်ခင်ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်း၍ ထိမြင်
ပြီးသော သောတာပန်သည် တစ်ပါးသူတို့
တောသောတရားတို့ကိုလည်း ဓယုံကြည်
တော့ပါ။ ယူလည်း ဓယူတော့ပါ။ အထယ်
ကြောင့်ဆိုသော် မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့
ထိမြင်ပြီး ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

ခါကြောင့် သောတာပန်ဟာ ဒီဘဝလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ။
နောင်ဘဝတွေလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ။ ဘာသာမကူးပြောင်းတော့ဘူး။
ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ခိုင်မြဲသွားပြီ။



မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ကိလေသာကို အပြီး ပယ်သတ်နိုင်ပါစေ။

ဝဋ်ထမ္ဘီခါခင်ဝါဠိတော်

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်မှ ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

- ၁။ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊ အခြေခံအဆင့် ပဉ္စမအကြိမ်
(ပထမပိုင်း)
- ၂။ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊ အခြေခံအဆင့် တတိယအကြိမ်
(ဒုတိယပိုင်း)
- ၃။ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာအခြေခံအဆင့် တတိယအကြိမ်
(တတိယပိုင်း)
- ၄။ ကောင်းကင်ကြယ်နက္ခတ်ကြည့်နည်းပညာနှင့် ဆဋ္ဌမအကြိမ်
လူတိုင်းအတွက် နေထွက်၊ နေဝင်နှင့်
အရုဏ်တက်ချိန်ပြဇယား
- ၅။ ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း) စတုတ္ထအကြိမ်
- ၆။ ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ဒုတိယပိုင်း) စတုတ္ထအကြိမ်
- ၇။ ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(တတိယပိုင်း) တတိယအကြိမ်
- ၈။ ဥရောပယောဂီ၏ဘဝနိဂုံး အပိုင်း (၁)
- ၉။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းသိသင့်သည့် စတုတ္ထအကြိမ်
လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ရဟန်းဝိနည်း(အပိုင်း-၁)
- ၁၀။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းသိသင့်သည့် ပထမအကြိမ်
လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ရဟန်းဝိနည်း(အပိုင်း-၂)
- ၁၁။ ဗွဲ့ ပြုံးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဒုတိယအကြိမ်
ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ
- ၁၂။ ဝိပဿနာလူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၁) တတိယအကြိမ်
- ၁၃။ ဝိပဿနာလူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၂) ပထမအကြိမ်
- ၁၄။ တရားအားထုတ်သူအဆင့် ဒုတိယအကြိမ်
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (ဒုတိယပိုင်း)
- ၁၅။ တရားအားထုတ်သူအဆင့် ဒုတိယအကြိမ်
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယပိုင်း)
- ၁၆။ ဤခရီးနီးလာပါသည် တတိယအကြိမ်
- ၁၇။ ပဉ္စာနန္ဒရိယကံနှင့် ပါဏာတိပါတကံတို့အကြောင်း တတိယအကြိမ်
- ၁၈။ အခွန်လွတ်သာသနာ့မြေကရန်နှင့် ဝိသုဒ္ဓါဗဒ္ဓသိမ် ပထမအကြိမ်
မြေကရန် မင်းအစိုးရထံ လျှောက်ထားခြင်းဆိုင်ရာ
သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

၁၉။ **Vipassanā Primary Text Book**
Elementary Level Part (I)

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်မှ ဆက်လက်ထုတ်ဝေမည့်စာအုပ်

- ၁။ ဥရောပယောဂီ၏ဘဝနိဂုံး အပိုင်း (၂)

နေ့စဉ်လှုပ်ရှားနေရတဲ့ *Busy Life* ထဲမှာ ဝိပဿနာတရားကို ဘယ်လို လေ့ကျင့်ရမလဲဆိုတာ လူတိုင်းသိအောင် ဖော်ပြထားတဲ့.....

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

Daily Life Vipassanā



ရေးသားပြုစုသူ

အရှင်ဧဟနန္ဒ

(ရန်ကင်းတောရ)

သပြေပင်

ယနေ့ခေတ်လူ့ဘောင်အတွက်
Daily Life ထဲမှာ ဝိပဿနာကို
ဘယ်လို Apply လုပ်ရမယ်ဆိုတာ

ဒီစာအုပ်မှာ

အတိုဆုံးနည်းနဲ့ ဖော်ပြထားတယ်။



စိတ်ဝင်စားစရာ ခေါင်းစဉ်များ၊ ရုပ်ပုံများနှင့်အတူ ဝိပဿနာ နှင့် နေ့စဉ်ဘဝကို ခုံ့ဆင်ခွာ ဖော်ပြထားသည့်အပြင် တင်ပြပုံ တိုတိုလေးတွေနဲ့ ရေးထားတာကြောင့် စက္ကန့်ပိုင်းလေးမှာတင် ဝိပဿနာအလုပ်သဘောကို လက်တွေ့ရုပ်ပြနိုင်အောင် ဆွဲခေါ် သွားနိုင်မယ့် စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်...

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com