

အကျွန်ုပ်တို့၏

နာကြားမှတ်သား ဆောင်ယူခဲ့သော

ဓမ္မသုတာ၊ ဓမ္မရသများ



နှိုးမြင့်စိုးအောင်

မွေးနေ့အထွက်

ဓမ္မဒါန

(၂၀၂၂-ခုနှစ်)

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ပကတိချုပ်စီမံပုဂ္ဂိုလ်မြတ်နိဗ္ဗာန်	၁
၂။	ကိလေသာ	၂
၃။	အစလေက ကပဿ ၄	
၄။	ဗုဒ္ဓအရိပ်	၅
၅။	သိသောမြင်သာပုဂ္ဂိုလ် ၆	
၆။	အပေါင်သည်ပင်(အရိပ်)ပါ	၈
၇။	စိတ်ကို စိတ်မှန်းမသိသူတွေ	၉
၈။	သမ္မတ္တနိယာမဉာဏ် ၁၀	
၉။	ဘဝတန်ဖိုး	၁၂
၁၀။	ကတဉာဏ်	၁၃
၁၁။	စုတိပဋိသန္ဓေခြားသောလမ်းနှင့် စုတိပဋိသန္ဓေမခြားသောလမ်း (ကျွတ်တန်းဝင်သောလမ်း)	၁၄
၁၂။	အကျိုးတရားကို ခံစာခြင်း	၁၅
၁၃။	ဘဝတန်ဖိုး	၁၆
၁၄။	ရှိပြီးသားသတိ၊ ရှိပြီးသားသမာဓိ	၁၇

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၅။	ဝိဇ္ဇာစရဏ	၁၈
၁၆။	စိတ်နှစ်စိတ်ပြိုင်မဖြစ်	၂၀
၁၇။	အလိုသိမ်းမှ ငြိမ်းအေးနိဗ္ဗာန်	၂၁
၁၈။	အရှင်ရုပ်နာမ်	၂၄
၁၉။	နိဗ္ဗာန်	၂၅
၂၀။	ဒုက္ခသစ္စာ	၂၆
၂၁။	ရှုမှတ်ပွားများစိတ်ကလည်းအနတ္တ	၂၈
၂၂။	ဒုက္ခအရိယသစ္စ	၂၉
၂၃။	ရောဂါ	၃၂
၂၄။	သံသရာ	၃၅
၂၅။	ရထား(၇)စင်း ဥပမာပြ ရှင်သာရိပုတ္တရာနှင့် ရှင်ပုဏ္ဏအမေးအဖြေ	၃၇
၂၆။	သမ္မာအာဇီဝ	၃၈
၂၇။	မိမိနှင့်ကိလေသာ	၄၀
၂၈။	အလင်းနှင့်အမှောင်	၄၁
၂၉။	ကိလေသာကို အစိုးရသောအသိဉာဏ်	၄၂

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၃၀။	ကြောင်ပန်းဆရာတော်	၄၃
၃၁။	အစွဲ	၄၄
၃၂။	အပူငြိမ်းဖို့ ယောနိသော မနသိကာရ	၄၅
၃၃။	ဘုရားရှိခိုးချင်စိတ်ပျောက်နေလျှင်	၅၀
၃၄။	နားလည်ပေးပါရန်	၅၃
၃၅။	သင့်ကိုယ်သင်ပြန်ကြည့်ပါ	၅၄
၃၆။	အစွဲမရှိသောစိတ်သည် ချမ်းသာတယ်	၅၇
၃၇။	သင်္ခါရကို ရှုခြင်းသည်	၅၈
၃၈။	အကယ်တော့အရှုံးပေးတာက အနိုင်ရလိုက် တာနော်	၆၁
၃၉။	သစ်တပင်ကောင်းတော့ ငှက်တသောင်း နားခိုရသလို	၆၃
၄၀။	စွဲလမ်းတပ်မက်စိတ်က နှစ်ဖက်ရှုံး၊ ရှုံးစေတယ်	၆၅
၄၁။	သူ့အကြောင်း၊ ကိုယ့်အကြောင်း	၆၇
၄၂။	နိဝရဏ ငါးပါးတို့ကို ပယ်ရှားခြင်း	၆၉
၄၃။	ရုပ်နာမ်လို့မှတ်နေလို့တော့ ဘယ်တော့မှ ဝိပဿနာမဖြစ်ဘူး	၇၃

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၄။	ငါ သုံး ငါ	၈၃
၄၅။	ကုသိုလ်အပြည့်နဲ့ ပြန်နိုင်အောင်ကြိုးစား	၈၄
၄၆။	ယိုပေါက်ကြီးခြောက်ခု	၈၅
၄၇။	ကျေးဇူးတော်အရှင် ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ကြီး၏ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၃)ရက်နေ့ အဆုံးအမ သြဝါဒတော်	၈၈
၄၈။	ကွယ် သုံးကွယ်	၈၉
၄၉။	မဒုပိဏ္ဍိကသုတ်	၉၆
၅၀။	ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀	၉၇
၅၁။	သေနည်းကောင်း	၁၀၅
၅၂။	ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဆုံးမသြဝါဒ	၁၀၉
၅၃။	ကောင်းမကောင်း	၁၁၄
၅၄။	မဂ္ဂင် ဝမ်း မြတ်တရား	၁၁၇
၅၅။	လမ်းခွဲခြင်းမှာ ဝမ်းမနည်းပါနဲ့	၁၂၀
၅၆။	အစွဲကြီးသူများအတွက်သာ	၁၂၁
၅၇။	သီလမလုံတဲ့ဘုန်းကြီး မလှူချင်ဆိုသူများအတွက်	၁၂၅
၅၈။	ခန္ဓာနဲ့ ဥပဒါနက္ခန္ဓာ ဘယ်လိုကွာခြားလည်း	၁၂၉

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၅၉။	မိသားစုဆိုတာ ဝါးရုံလိုပါဘဲ	၁၃၅
၆၀။	အသိဉာဏ်ဆိုတာ	၁၃၇
၆၁။	ဝေဒနာ	၁၄၀
၆၂။	ဇော ၇ကြိမ် အကျိုးပေးပုံ	၁၄၁
၆၃။	ဓမ္မနယ်ပယ်က ကြည့်ရင်လူဆိုတာမရှိဘူး	၁၄၇
၆၄။	သူခိုးအစစ်ကို မဖမ်းမိဘူး	၁၄၉
၆၅။	အဆိပ်သီး	၁၅၂
၆၆။	ပဋ္ဌာန်းကိုနားမလည်ဘဲရွတ်ရင် အစွမ်းထက်မထက် နေရာရွေးပြီး ရွတ်သင့်မသင့်	၁၅၃
၆၇။	အတိတ်၊ အနာဂတ်	၁၅၇
၆၈။	ဘုရားစာရွတ်ချိန်၊ ပုတီးစိတ်ချိန်မှာ ကုသိုလ်အကျိုး များစေဘို့ စိတ်ကိုထားနည်း	၁၆၁
၆၉။	ဘယ်စိတ်မှမမြဲဘူး	၁၆၃
၇၀။	သံယောဇဉ်	၁၆၄
၇၁။	သစ္စာ(၆)မျိုး	၁၆၅
၇၂။	မနောပညတ်၊ စိတ်ဓာတ် ဝိညာဉ် သံယောဇဉ် မနောပရမတ်၊ စိတ်ဓာတ်မဂ္ဂင် နိဗ္ဗာန်ဝင်	၁၆၇

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၇၃။	အားသည်ဖြစ်စေ၊ မအားသည်ဖြစ်စေ၊ ကုသိုလ်လေးနဲ့နေ	၁၆၉
၇၄။	အို နာ သေ လွတ်ကြောင်း	၁၇၁
၇၅။	ဒိဋ္ဌိပြုတ်အောင် ဘယ်လိုရှုမလဲ	၁၇၃
၇၆။	အခက်ကြီး ၁၀ ချက်	၁၇၆
၇၈။	အမှန်သိချင်ရင်	၁၈၀
၇၉။	၃၂ ကောဋ္ဌာသ	၁၈၁
၈၀။	ကာလသမ္ပတ္တိ	၁၉၁
၈၁။	အဓိမာန (တရားရပြီဟု မှတ်ထင်တတ်ခြင်း)	၁၉၃
၈၂။	နယ်မကျံစေရ	၁၉၇
၈၃။	ရုပ်နဲ့နာမ်	၂၀၁
၈၄။	စိတ်ကောင်းရှိဖို့ ပထမ	၂၀၃
၈၅။	ရှင်သုဒိန်	၂၀၅
၈၆။	ခန္ဓာ ၂မျိုး	၂၁၁
၈၇။	နေမင်းကြီးက ပြောတယ်	၂၁၃
၈၈။	သံသရာခရီးသည်	၂၁၆
၈၉။	ဘာလိုဆင်းရဲတာလည်း	၂၁၇
၉၀။	ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်းလျှောက်	၂၁၉

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၉၁။	ငါ မရှိပါဘူးဆို၊ ငါနာတယ်လို့ ဝင်လာခဲ့တာကွဲ	၂၂၁
၉၂။	လူ့ခန္ဓာတစ်ခုလုံးက အဖိုးတန်ဆုံးအရာ	၂၂၄
၉၃။	အလှတရားမှ အမှန်တရားသို့	၂၂၅
၉၄။	အစွန်းရောက်သွားပြီ	၂၂၈
၉၅။	နှုတ်မဆက်ခဲ့သောညတစ်ည	၂၂၉
၉၆။	စီးပွားမျက်လုံး	၂၃၁
၉၇။	စဉ်းစားကြည့်	၂၃၃
၉၈။	ဘုရားအလောင်းတော်၏ အတိတ်ဘဝ (၅၄၇၁၀)	၂၃၇
၉၉။	မိဘကျေးဇူးဆပ်နည်း (၆)နည်း	၂၄၁
၁၀၀။	လွတ်မြောက်မှု	၂၄၃
၁၀၁။	ကြိုတုန်းကြိုက် ကြိုက်တုန်းအရယူ	၂၄၅
၁၀၂။	အာရုံ	၂၄၈
၁၀၃။	လွတ်မြောက်မှုနိဗ္ဗာန်သို့	၂၄၉
၁၀၄။	အာနာပါန ပါဠိတော်ကျင့်စဉ်	၂၅၆
၁၀၅။	ဦးနှောက်ထဲမှာ တိုက်ခိုက်ရမဲ့ မုန်တိုင်း	၂၅၇
၁၀၆။	ပယ်သော ကိလေသာ၊ ကျန်သောကိလေသာနှင့်နိဗ္ဗာန်	၂၆၁
၁၀၇။	မဂ္ဂင်-၁၂ ပါး	၂၆၅

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၀၈။	အမှန်သိလို့ အမှားပျောက်ဖို့	၂၇၁
၁၀၉။	သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်	၂၇၃
၁၁၀။	လူလိမ်ကိုအနိုင်ယူနည်း	၂၇၆
၁၁၁။	အစွဲကင်းရာ	၂၈၀
၁၁၂။	မြန်မြန်တရားထူးရစေဖို့၊ အထောက်အကူပေးတဲ့ အချက် ၆ ချက်	၂၈၆
၁၁၃။	ကိုယ်တိုင်သိတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အသိ	၂၉၃
၁၁၄။	သစ္စာတရား၏ အစွမ်း	၂၉၆
၁၁၅။	ဒါနရဲ့ အကျိုးတရား	၂၉၉

“ ပန်ကြားလွှာ ”

ယခုလျှင်ဒါနိုးသော ဓမ္မသုတ၊ ဓမ္မရသစာစုများသည် ပိဋကတ်တော်များကို လူတို့နားလည်ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ရန် ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော် သံဃာတော် များ တရားတော်အပေါ် ဉာဏ်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်များ စေတနာဖြင့် ဟောကြား သည့် တရားများမှ မှတ်သားထုတ်နုတ်ယူဆောင်ထားသည့် မှတ်စုများ ဖြစ်ပါ သည်။ ဗဟုသုအလိုငှာ အပင်ပန်းခံထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ အမှန်တကယ် ကျင့်ကြံ အားထုတ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်လျက် စေတနာထက်သန် စွာဖြင့် အပင်ပန်းခံထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အခုဓမ္မသုတ၊ ဓမ္မရသများကို ယုံယုံကြည်ကြည် ထက်ထက်သန်သန်ဖြင့် လိုက်နာမှတ်သားဆောင်ယူ၍ လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြရန် နှင့် အားထုတ်လျှင် အားထုတ်သလောက် ခရီးရောက် အကျိုးများမည်ကို ရဲဝံ့စွာ အာမခံပါသည်။

တစ်ဖန် ဤဓမ္မသုတ၊ ဓမ္မရသမှတ်စုများသည် စာစီစာကုံး၊ စာပန်းချီမှုန်း သည့် စာလက်စွမ်းပြချက်များမဟုတ်ပါ။ ဖတ်ရှုသူများ ပြေပြစ်လွယ်ကူစွာရှိရန် နှင့် နားလည်သဘောပေါက်ရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ မလိုအပ်သည်ကို အကျယ်မချဲ့၊ လိုရင်းတိုရှင်းပုံစံဖြင့် တင်ပြထားပါသည်။ အရင်စလို အမြန် မဖတ်ရှု ရန်နှင့် သဘောတစ်ခု၊ စာတစ်စုတင်ပြချက်ဖတ်ပြီးတိုင်း တရားသဘောကို ဆင်ခြင်ကြည့်စေချင်ပါသည်။ သဘောမပေါက်လျှင် နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ဖတ် ကြည့်ရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။ ဤနည်းကို သည်းခံလိုက်နာစေရန် မေတ္တာရပ်ခံ ပန်ကြားလိုပါသည်။

တင်ပြစုဆောင်းပေးထားသော ဓမ္မသုတ၊ ဓမ္မရသစာစုများသည် တွေ့ဖူး ပြီး၊ သိပြီး အကြောင်းအရာများဖြစ်စေကာမူ အလေးဂရု မလျော့လိုက်ပါနှင့် အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန်တွေ့သိ၊ အားထုတ်ရသည့် ရတနာမျိုးဖြစ်ပါသည်။ တရား ကျေညက်ကျေးဇူးထွက်ပါသည်။ နောက်ထပ်မေတ္တာရပ်ခံ ပန်ကြားလိုသည်မှာ ဖတ်ရှုရုံမျှဖြင့် အားမရလိုက်ပါနှင့် လက်တွေ့ကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြည့်ပါ။ စမ်းသပ် ကြည့်ပါ။ မုချိုင်မီးချမ်းမည်၊ နှလုံးအေးမည်၊ အပါယ်တံခါးပိတ်မည်။ အို-နာ-သေ လွတ်ရေးကျင့်စဉ်အတွက် စိတ်ချရမည်။ စိတ်ခိုးခိုးချ၊ ယုံကြည်လိုက်ပါ။

ဦးမြင့်စိုးအောင်

“ ကန်တော့ပန်း ”

မိဘနှစ်ပါးကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်၍ အကျွန်ုပ် နာကြားမှတ်သားဆောင်ယူခဲ့သော
ဓမ္မသုတာ၊ ဓမ္မရသ စာစုများကို ဓမ္မဒါန ပြုရသည့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့သည်
ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီးသော မိခင်ကြီး ဒေါ်လှတင် နှင့် ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီးသော ဖခင်ကြီး
ဦးထွန်းမြိုင် ကျွေးမေမေ ဒေါ်တင်မေအေး တို့အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ထံ
ရရှိ ရောက်ရှိပါစေ။ . . . ဤကုသိုလ်အဖို့ကြောင့် အကျွန်ုပ်သည် မဂ်ဉာဏ်၊
ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏။ . . .

ဦးမြင့်စိုးအောင်

“ မေတ္တာသည် ရန်ကင်းငြိမ်း၏ ”

အကြင်သူသည် သတ္တဝါအားလုံးတို့အပေါ်၌ မေတ္တာစိတ်အဖို့အစု ရှိသည် ဖြစ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုမျှ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မညှဉ်းဆဲ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း မသတ်ဖြတ်စေ၊ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အနိုင်မယူ၊ သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း အနိုင် မကျင့်စေ၊ ထိုမေတ္တာပွားသူအား တစ်စုံတစ်ခုသော အတွင်းရန်၊ အပြင်ရန်ဟူ၍ မရှိနိုင်။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော ပတွဲ၊ မေတ္တာသုတ်-၄၄၃)

“ ဤသို့ဟုတ်မှတ်၊ ထုတ်ပြန်မြွက်ဟ ”

အရဟံတစ်ဆူ သယမ္ဘာဂိုဏ်၊ တုနိုင်းမမြင်၊ အနန္တဂုဏ်အင်နှင့် ပြည့်စုံ
တော်မူသော သစ္စာသိမြင်ဘုရားရှင်သည် ခပ်သိမ်းများစွာ သတ္တဝါတို့၏ လောကီ
လောကုတ်နှစ်ဖြာသော အကျိုးစီးပွားအလိုငှာ၊ လူ့ပြည်နတ်ရပ် လောကဓာတ်
အတွင်း၌ ကောင်းစွာမသွေ ပွင့်ထွန်းတော်မူခဲ့ပါ၏။ ဤသို့ ဟုတ်မှန်ထုတ်ပြန်
မြွက်ဟပြောဆိုရသော သစ္စာစကားကြောင့် တရားကိုချစ်ခင်၊ သူတော်စင်ဓာတ်
ကိုနိုးဝပ်ခြား၊ အများသူငှာ သတ္တဝါတို့သည် ကပ်ကြီးသုံးပါး ဘေးအပေါင်းမှ
ကင်းစင်လွင့်ပျောက်၊ မထိမရောက် မကပ်မငြိ ကြကုန်လျက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ
ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ

သပိတ်အိုင်တောရဆရာတော်ဦးကိတ္တိ
(ကပ်သုံးပါးတရားတော်သစ္စာဆိုဆုတောင်းစာမှ)

“ သစ္စာ ”

လူပြည်၊ နဂါး၊ ဂဠုန် စသော ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ ရှိသမျှ
ကောင်းမြတ်သော ရတနာတို့ရှိပေ၏။ ထိုရတနာတို့တွင် မြတ်စွာဘုရားနှင့်
တူညီသော ရတနာကား မရှိသည်သာတည်း။

တရားနှင့်တူညီသော ရတနာကား၊ မရှိသည်သာတည်း။

သံဃာနှင့်တူညီသော ရတနာကား၊ မရှိသည်သာတည်း။

မြတ်စွာဘုရား၌လည်းကောင်း၊ တရား၌လည်းကောင်း၊ သံဃာ၌
လည်းကောင်း၊ ဤရတနာ၏ နှစ်သက်ဖွယ်ဂုဏ်ရည်ရှိသော “သီလ၊ သမာဓိ၊
ပညာ” ဆိုတဲ့ ထူးခြားတန်ဖိုးရှိလှတဲ့ တရားတွေ မြတ်စွာဘုရား၏ သန္တာန်မှာ
ရှိတယ်။ တရားမှာ ရှိတယ်။ သံဃာ၏ သန္တာန်မှာ ရှိတယ်။ ဤသစ္စာစကားကြောင့်
သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ

(ပုဗ္ဗဏှသုတ်)

အာရုံကို တကယ်နားလည်မယ်ဆိုရင် အာရုံဟာ အာရုံပဲလို့ နားလည်တဲ့ ဉာဏ် ... စိတ်ဘက်မှ စွဲမြဲနေတယ်ဆိုရင် ကြိုက်သလောက်လောက်နာ၊ ဥပေက္ခာပဲဖြစ်မှာ။

ဥပေက္ခာက အလယ်အလတ်ပဲ။ အလယ်လမ်း လျှောက်တယ်ဆိုတာ ဒါကို ပြောတာ၊ ဒါကိုပြောတာ။ နားလည်ပေးရုံပါပဲ။ ကြိုက်တာလည်း မလာဘူး။ မကြိုက် တာလည်း မလာဘူး။

အာရုံဟာ အာရုံပါပဲ။

နာတာလည်း အာရုံပါပဲ။ မနာတာလည်း အာရုံပါပဲ။ သိစရာပဲလို့ နားလည် တာ၊ နက်နက်နဲနဲ နားလည်သွားပြီဆိုရင် အာရုံတွေအပေါ်မှာ တုန်ပြန်တာတွေ မလာတော့ဘူး။

(ရွှေဥမင်ဆရာတော်)

“ သာသနာဘယ်မှာတည်တုန်း ”

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမဟာ
ဘယ်မှာတည်သလဲဆိုရင်
ကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာတည်တာလေ။
မကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မတည်ဘူး။

အဲဒီတော့ သာသနာဆိုတာ
မြေကြီးပေါ်တည်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။
ကျောင်းပေါ်တည်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။
စေတီပေါ်တည်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။

ဘယ်မှာတုန်း
ကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သာသနာ တည်တယ်။
(ပါချုပ်ဆရာတော်)

“ ဗုဒ္ဓအလိုကျ အဆုံးအမတော် ”

- သဗ္ဗပါပဿ အကရံဏံ - မကောင်းတာ (အကုသိုလ်) ဟူသမျှ ဘာမျှမလုပ်ပါနှင့်။
- ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ - ကောင်းတာ (ကုသိုလ်) မှန်သမျှ အားလုံးပြုလုပ်ပါ။
- သစိတ္တံ ပရိယောဒပနံ - မိမိစိတ်ကို မိမိနိုင်အောင်ထိန်းပါ။
(မကောင်းတာမလုပ်ဖြစ်အောင် စိတ်ကိုထိန်းပါ။)
- တေံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ - ဤသုံးမျိုးသည် ဗုဒ္ဓ၏အလိုတော်ကျ အဆုံးအမတည်း။

(ဓမ္မပဒ)

“ သေခြင်းတရား ”

သေခြင်းကို အဝေးမှာထားနှင့်။ နီးနီးမှာထား။ ခဏ ခဏ ကြည့်ကြည့်ပေး။ ကြာတော့ ရိုးသွားမည်။ ငါမသေသေးပါဘူးဆိုတဲ့ စိတ်သည်ကောင်းမှုပြုရန် လက်နှေးစေသည်။ ငါသေတော့မှာပါလားဆိုတော့ အချိန်မှမရှိတော့ဘဲ။ လုပ်စရာ ရှိတာတွေ မြန်မြန်လုပ်မှဆိုပြီး၊ အချိန်မဆိုင်းတော့။ ချက်ခြင်းလုပ်သည်။

လုပ်စရာဆိုလျှင် ချက်ခြင်းလုပ်။ အချိန်မရွေ့နှင့် မဆိုင်းနှင့်၊ အဲ့ဒါ စိတ်အချ ရဆုံး။ နောက်နေ့၊ နောက်လ၊ နောင်နှစ်ဆိုတာတွေသည် ဘာတစ်ခုမှမသေချာ၊ ကိုယ်မပိုင်။ ယခုလေးတောင်ပိုင်တာ ဘယ်လောက်ကြာကြာများပိုင်သလဲ။ စဉ်းစား လိုက်လျှင် ခဏမှ တကယ့်ခဏလေး။ ပိုင်ဆိုင်တာအစစ်၊ အနှစ်သာရမရှိ၊ ရသည့် အချိန်ကို ပိုင်အောင်ဆိုတာ၊ လုပ်စရာလေးလုပ်လိုက်မှ ပြီးသွားမှ ပိုင်သည်ဟုဆိုနိုင်။

ကိုယ်ပိုင်ဆိုတာ နည်းနည်းလေးဘဲဟု ခံယူလိုက်လျှင်၊ အရေးအကြီးဆုံး၊ မိမိမသေမီ လုပ်ရမည့်အလုပ် လုပ်ကိုလုပ်မှ ဖြစ်မည့်အလုပ်။ အဲ့ဒါသည် မိမိ သေပြီးနောက် ဆိုးသည့် အဖြစ်မရောက်အောင် ကောင်းရာသူဂုဏ်ထူး ရောက်အောင်။ အဲ့ဒါအရေးအကြီးဆုံး။ မလွဲမသွေ မဆုံးမဆိုင်း ချက်ခြင်းလက်ငင်း ခုထုလုပ်ရမည့်အလုပ်။

မသေမီ အချိန်မဆွဲနှင့်။ ဘာအလုပ်မဆို အချိန်မရွေ့နှင့်။ ဆိုင်း၍ များ၍ ဆိုင်းလိုသည် ဆိုပါက သေခြင်းကိုသာ ရွေ့ဆိုင်း။

မသေမီချစ်ကြ၊ သေမှလွမ်းမနေနှင့်။ မိဘနှင့်သားသမီး၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမ၊ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ ချစ်သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ခင်မင်ကြလျှင်၊ မသေခင်ချစ်ကြ၊ အလိုမကျ၊ စိတ်ဝမ်းကွဲ၊ သဘောချင်းမတိုက်ဆိုင်၊ အထင်လွဲ အမြင်လွဲနှင့်။ မညီမညွတ် မတည့်မရှု၊ စိတ်ခု၊ မာန်ပြုပြီး အသက်ကလေးရှင်ခိုက် ဘာကြောင့်များ အမုန်းတရားတွေ အဖြစ်ခံ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုဒဏ်တွေ၊ အနှိပ်စက် အဖိစီးခံကြရမည်နည်း။

မသေမီ အသက်ရှင်ခိုက်၊ ချစ်လိုက်ခင်လိုက်၊ အလိုလိုက်၊ အကြိုက်ဆောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေ၊ တတ်ကြရန် အရေးအကြီးဆုံး။ တရားနှင့်နေတတ်သူများ အတွက်၊ အလွန်လွယ်ကူသည်။ အာဃာတ အမုန်းစိတ်ရင်ဝယ် လုံးဝလက်မခံ၊ ခွင့်လွှတ်မည်။ သီးခံမည်၊ ကြင်နာမည်။ ညွှာတာမည်။ သူများကောင်းစားတာ ချမ်းသာတာကို ဝမ်းသာမည်။ ကျေနပ်မည်။ မနာလိုရှုစိမ့် လုံးဝမဖြစ်။ စိတ်ညစ်စရာ ဘာမှမလုပ်။ တွေးလည်းမတွေး ထာဝရ ရင်အေးစရာတွေသာကြံစည်၊ အလိုလို စိတ်ကြည်ပြီး၊ နှလုံးသွင်းမှန်နေမည်။

ခုချစ်လိုက်ပါ

ချစ်လား၊ ချစ်ရင်ခုချစ်
ကိုယ်သိနိုင်တုံး သိပ်မများပေမယ့်
ချစ်လိုက်။

ချိုမြိန်စကား၊ ပြောလိုသလား
ကြားနိုင်တုံးလေး သိပ်မကျယ်ပေမယ့်
ပြောလိုက်။

သေမှ၊ မရှိမှ၊ လွမ်းမပြုနှင့်။
အလောင်းကောင်ဖြစ်မှ ငိုမပြုနှင့်။
ချစ်တာ နည်းနည်းလေးဖြစ်ဖြစ်
ရှိနေတုံးလေး ချစ်ဖြစ်အောင်ချစ်။
ဪ... သူချစ်ပါလားလို့၊
ဘဝတစ်ပါး ပြောင်းမသွားမီ
သိသွားချင်လိုက်ပါတီသည်။

ဦးမြင့်စိုးအောင်

နောက်မကျပါစေနှင့်

ချစ်သည်ဆိုလျှင် ယခုပင်လည်း
ကြည်ရွှင်မေတ္တာ ဖြိုးစေရွာပြီး
ငါ့မှာအသက် ရှင်နေလျက်တွင်
ပြက်ပြက်ခိုင်ခိုင် ယုံကြည်နိုင်အောင်
ပိုင်ပိုင်ချစ်ချစ် - ချစ်ပြစမ်းပါ။

ချစ်သည်မှန်က ဤဘဝလေး
မဆုံးသေးမီ ချိုမြိန်ကြည်အေး
အသံလေးဖြင့် နွေးထွေးပျူငှာ
ကြည်ဖြူစွာလျှင် စိတ်မှာထင်လင်း
သင်္ကာကင်းအောင် ရှင်းရှင်းစကား
ဆိုစမ်းပါ။

ရွန်းရွန်းမြမြ ပြုံးအလှကို
တသင်ငင် တွေ့မြင်ချင်ခိုက်
ပြုံးပြလိုက်ပါ။
တရွိုက်ဖိုဖို အဆွေးပိုလျက်
မွှေးချိုသင်းပျံ့ ဖြိုးရနံ့အား
မယုံမကြိုင် မမွှေးနိုင်မှ
လွမ်းမပြနှင့်။

သေခါကျမှ ငိုမပြနှင့်
နောက်ကျချေပြီ။
လင်းရောင်ခြည်ပျောက်
အမှောင်ရောက်မှ
ရွန်းတောက်ထိန်ဝင်း ရောင်အလင်း၏
အချင်းတန်ဘိုး သူ့အကျိုးသည်
ပြုံးပြုံးပြက်ပြက် ရောင်စုံထွက်ကာ
ထွန်းပတာကို နောက်ကျကာမှ
သိပါရလည်း အချည်းနှီးတည်း
ဪ... နောက်ကျခဲ့ချေပြီတကား။
ချစ်ကြစမ်းပါ။ မသေမီ
ချစ်ကြစမ်းပါ
သေခြင်းသည် အနီးလေးမှာ
ရှိနေပါသည်။

ဦးမြင့်စိုးအောင်

အသင့်နှလုံးသွင်း

နိဗ္ဗာန်ရမှာ မသေချာ
အပါယ်ကျမှာ လွန်သေချာ။
အပါယ်လွတ်နည်း မြန်ရှာမှီး။
ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ဖို့ အရေးကြီး။
ဒိဋ္ဌိဖြုတ်လို ပထမကို
သိဖို့လိုတာ သေချာမှတ်
ပဋိစ္စ သမုဒ္ဓါဒိ။
အကြောင်းရှိလို့ အကျိုးဖြစ်။
သူ့အလိုလို ဘာမှမဖြစ်။

သူဘဲ ... ငါဘဲ ... ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊
မိမိစိတ်ထဲ မလာစေဘဲ
အကြောင်းတည်းမှ အကျိုးသာ
အမှန်အတိုင်း မြင်လိုက်ပါ။

လက္ခဏာ ၃ ပါး နှလုံးပွား၊
မမြဲ - ဆင်းရဲ - သူ့အတိုင်းသား။
မပြတ်ဆင်ခြင်နေတတ်လျှင်
သေလျှင် ... အပါယ်ငရဲမှချလွှဲ
ခုဘဝ အောင်ပွဲ။

ဦးမြင့်စိုးအောင်

ပကတိချုပ် ဝိမုတ္တိ မြတ်နိဗ္ဗာန်

(ဘုရားပွင့်သည်ဖြစ်စေ မပွင့်သည်ဖြစ်စေ ပကတိကိလေသာမရှိတဲ့ နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်က သစ္စာတစ်ရပ်အနေနဲ့ ထာဝရရှိပါတယ်)

အရှင်တရားလေးခုရှိပါတယ်။ စိတ် စေတသိတ် ရုပ် နိဗ္ဗာန် စိတ် စေတသိတ် ရုပ်ရှိတယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်မမြင်ပါဘူး။ စိတ်စေတသိတ် သုည မြင်ရင် နိဗ္ဗာန်မြင်မယ်။

(မရှိကို အရှိမလုပ်လို့ ဒုက္ခနှင့်ကင်းကွာ သိသူတွေ အစဉ်ပြုပါလို့)

(ဘာမှမပြုလုပ်ရပါသဖြင့် ပြုဒုက္ခငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို)

ဦးဇောတိက Doing ဆိုတာ ပညတ်နယ်၊ ပရမတ်နယ်မှာ လုပ် လို့ရတဲ့ တရားမရှိသူပါသူဖြစ်နေတဲ့ being တွေသာ ရှိပါတယ်။

(သိသလိုအသာနေ)

ကိလေသာတွေကုန်နေတာ၊ ချုပ်နေတာ၊ ငြိမ်းနေတာ၊ လွတ်နေတာ သည် ထာဝရမှန်နေသော သစ္စာတရား။

လောကသုညမြင်လျှင် သုညဖြစ်အောင် အားထုတ်မည်လား။ ဒုက္ခ သုညနှင့်နေမည်လား။

သန္တိသက္ခဏာဆိုတာ ဝေဒနာမဟုတ် ဉာဏ်ဖြင့်သာလျှင် သိအပ် သည်။ သစ္စာလေးပါးပေါ်တွင် ပြုဖွယ်ကိစ္စကုန်ဆုံးရာသည် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိခြင်းကိုဖယ်ထား၍ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှ သံသရာမှ နောက်ဆုံးဇာတိဖြင့် မလွတ်မြောက်နိုင်ပေ။

ကိလေသာ

စားချင်တာ ကိလေသာဆိုလျှင် မစားချင်လျှင် ကိလေသာ သေ
 သင့်သည်။ မသေပါ ထို့ကြောင့် စားချင်တာသည် ကိလေသာမဟုတ်ပါ။
 စားချင်စိတ်ကို အရှိယူမှ ကိလေသာ သူငါလိုယူမှ ကိလေသာပါ။ ပါယ်မှ၊
 တွယ်မှ ကိလေသာပါ။ တဏှာရဲ့တရားကိုယ်သည် ဒိဋ္ဌိနှင့်မာနပါ။
 စားချင်စိတ်(အာရုံ)တရားကို (သသတဒိဋ္ဌိ) နှင့် အရှိယူမှ ကိလေသာပါ။
 အရှိထင်မှ မာနပါ။ မရှိဘူးလို့သိလျှင် ကိလေသာ သေပါသည်။ ရှေ့စိတ်က
 အသေ၊ နောက်စိတ်ကအရှင်။ ကြည့်လို့သေသည်မဟုတ်။ သဘာဝ အသေ
 ပါ။ စားချင်စိတ်သည် အာရုံအရှိပုံဟု နားလည်မည်ဆိုလျှင် ယခင်ကလည်း
 အသေ၊ ယခုလည်းအသေ၊ နောင်လည်းအသေဖြစ်မည်။ စားချင်စိတ်ကို
 သုညမြင်လျှင် စားချင်စိတ်သည်သဘာဝပါ။ ဓာတုဌာနာမသဘာဝံတံ
 သဘာဝဌာနာမသုညတ သုညဌာနမနိသတ္တနိဇီဝနပုဂ္ဂလ။ ဓာတ်(၁၈)ပါး
 လုံးကို သုညမြင်လျှင်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်ဟု သိမြင်လျှင် သဘာဝဉာဏ်
 ပေါက်သူ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာကို ငါလိုမြင် အန္တပုထုဇဉ် အပါယ်ခွင် လွတ်ရာလမ်းမမြင်၊
 ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့မြင် ကလျာနပုဂ္ဂိုလ်ပင် အပါယ်ခွင် ဝေးကာမျှလောက်
 ပင်၊ ဝေဒနာကို သဘာဝလို့မြင် အနိယာပုဂ္ဂိုလ်ပင် လုံးဝလွတ်လျှင်နိဗ္ဗာန်မြင်၊

အဝိဇ္ဇာမကင်းလျှင်

စိတ်ကိုပူလောင်စေသောသဘောသည် ကိလေသာပါ။ စိတ်ကို
အေးချမ်းစေသောသဘောသည်လည်း ကိလေသာပါ။

အဝိဇ္ဇာကင်းလျှင်

စိတ်ကို ပူလောင်ခြင်း၊ အေးစေခြင်းတရားတို့သည် သဘာဝပါ။
လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ပူလောင်စေသောတရားတို့သည် ဝိဇ္ဇာဉာဏ်နှင့်
ပေါင်းလျှင် ပူလောင်သောတရားတို့သည်ပင် မိတ်ဆွေပါ။ နိဗ္ဗာန်ပို့သော
တရားများဖြစ်သည်။ သဘာဝတရားတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ သဘာဝမြင်လျှင်
အာသဝလက်မှ လွတ်ကြမည်။

အချစ်မပါ၊ အပြစ်ရှု၊ မှားတာတွေပဲ တွေ့တတ်သည်။
အချစ်လွန်ကဲ၊ အပြစ်တွဲ၊ အလွဲတွေလည်း တွေ့တတ်သည်။
အမုန်းများလျှင် ထိုနည်းပင်၊ မပြီးချင်ဘဲ မဲ့တတ်သည်။
အမုန်းရှိတာ၊ ပြီးမရ၊ ရှုံးရတာလည်း များတတ်သည်။
အချစ်မပို၊ မုန်းမပို၊ အစွဲမပိုမှ သက်သာမည်။
အချစ်မရှိ၊ မုန်းမရှိ၊ မစွဲမိမှ ချမ်းသာမည်။

(မနာပ ဒါယီ)

အစေလက ကပသ

ဒုက္ခ (ဥပါဒါနိနက္ခန္ဓာ ကိလေသာ)တို့သည် မိမိကြောင့် ဖြစ်တာလား
(မဟုတ်ပါ)။

သူတစ်ပါးကြောင့် ဖြစ်တာလား။

(မဟုတ်ပါ)

နှစ်ဦးလုံးကြောင့် ဖြစ်တာလား။

(မဟုတ်ပါ)

အလိုလိုဖြစ်သလား။

(မဟုတ်ပါ)

ရှင်ကြီးဂေါတမ ဒုက္ခမရှိဘူးလား။

(ရှိပါတယ်)

ဒုက္ခကို မသိဘူးလား။

(သိပါတယ်)

ဒါဖြင့် ပြောပြပါအရှင်ဘုရား။

အဝိဇ္ဇာရှိရင် ဒုက္ခရှိတယ်။ အဝိဇ္ဇာမရှိရင် ဒုက္ခမရှိပါ။

အဝိဇ္ဇာရှိရင် ကိလေသာရှိတယ်။ အဝိဇ္ဇာမရှိရင် ကိလေသာမရှိပါ။

အဝိဇ္ဇာရှိရင် ဘဝရှိတယ်။ အဝိဇ္ဇာမရှိရင် ဘဝမရှိပါ။

နိဗ္ဗာန်ခရီးကို အဝိဇ္ဇာနှင့်သွားမည်လား။

ဝိဇ္ဇာနှင့်သွားမည်လား။

ဗုဒ္ဓအရိပ်

ရဟန်းတို့ ငါသည် ယခင်ကရော၊ ယခုပါ တစ်ခုတည်းအကြောင်း ကိုသာ ဟောကြားသည်။ ၎င်းမှာ ဒုက္ခနှင့် ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြောင်း သာတည်း။

(၂၉-၁-၅၅)နေ့ (ဓမ္မဒိန္နနှင့် ဝိသာခါ)ဥပါဒိန်လေးပါးက အာရမ္မဏီ က ဥပါဒိန်နက္ခန္ဓာငါးပါးက အာရုံ (မိုးကုတ်ဆရာတော်)

၎င်းအာရုံဥပါဒိန်နက္ခန္ဓာငါးပါးက ဘုရား အရိယာတို့ဆိုလိုတဲ့ (အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ)တရားတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၎င်းဥပါဒိန်နက္ခန္ဓာ (သက္ကာယ)ကို သိစေချင်သော စေတနာသည် ဘုရားရှင်တိုင်းရဲ့ အကြီးမားဆုံးဂရုနဏာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ (သက္ကာယ)သိရင် ဒိဋ္ဌိပြုတ်ပြီး အပါယ် လွတ်ခွင့်ရလို့ပါပဲ။

သက္ကာယ ဒုက္ခ ဥပါဒိန်နက္ခန္ဓာ လောကဆိုသော စကားလုံးတို့ သည် အဓိပ္ပာယ်အတူတူ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုက္ခတရားတို့ကို သုညမြင်နိုင်ခဲ့လျှင် ဒုက္ခ၊ လောကကို အစဉ် သုညဟုသိမြင်နိုင်ခဲ့လျှင် ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်ခွင့် ရကြပါလိမ့်မည်။ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ခြင်းသည် သာသနာသုံးရပ်စလုံးတွင် အမြင့်မားဆုံး အနှစ် သာရဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓသာသနာ ရောင်ဝါနေသို့ လင်းပါစေ။

သိသော မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်

ဇာနတော ပသတော သိသော၊ မြင်သောသူသည် အာသဝနံခယံ ဝဒါမိအာသဝေါတရား ကုန်ပါတယ်ဟု ငါဘုရားဟောတော်မူပါသည်။

ရုပ်ကိုသိသည်။ (တကယ်ဖြစ်ပျက်သော ရုပ်လား၊ အရှုခံအာရုံ ဥပါဒါန်ရုပ်လား)

ရုပ်ဖြစ်ကြောင်းကိုသိသည်။ (တကယ်ဖြစ်ပျက်သောရုပ်ရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းလား၊ စိတ်ကစွဲ၍ဖြစ်သော ဥပါဒါန်ရုပ်ရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းလား)

ရုပ်ချုပ်ရာကိုသိသည်။ (တကယ်ဖြစ်ပျက်သော ရုပ်ချုပ်ရာလား၊ ဥပါဒါန်ရုပ်ချုပ်ရာလား)

တကယ်ဖြစ်ပျက်သော ရုပ်ချုပ်ရာဆိုလျှင် မချုပ်သမျှ နိဗ္ဗာန်မြင်မည် မဟုတ်။ ဥပါဒါန်ရုပ်ချုပ်ရာဆိုလျှင်

ဥပါဒါန်နက္ခန္ဓာ အစဉ်သုညမြင်လျှင် သိလျှင် ရုပ်ချုပ်ရာကိုသိမည်။ သုညမြင်လျှင် ရုပ်ချုပ်ရာချုပ်ကြောင်း အသိကိုသိမည်။ ထိုသို့သိလျှင် အာသဝါတရားကုန်ပါသည်ဟု ဝဒါမိ ဟောတော်မူသည်။

ကာမသာဝ ဘဝါသဝ ဒိဋ္ဌာသဝ အဝိဇ္ဇာသဝတို့သည် အာရုံဥပါဒါန် နက္ခန္ဓာဟု နားလည်မည်ဆိုလျှင် အာသဝေါကုန်ရာ၊ ကိလေသာကုန်ရာ၊ ရာဂကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို သုညသိသော ဉာဏ်ဖြင့်တွေ့မြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

တကယ်ဖြစ်ပျက်သော ရုပ်နာမ်ချုပ်ဆုံးရာသည် နိဗ္ဗာန်ဖြစ်မည်ဆိုလျှင် နိဗ္ဗာန်၌ ဘာမျှမရှိ၍ (ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိ)ဖြစ်မည်။

ဥပါဒါန်ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ချုပ်ရာသာ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပါသည်။ ကိလေသာကပ်ဖြစ်သော နေရာသည် မနောဝိညာဏ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် မနောဝိညာဏ်။ မဂ်ဉာဏ်သည် မနောဝိညာဏ်။ ဖိုလ်ဉာဏ်သည် မနောဝိညာဏ် နိဗ္ဗာန်ဝင်သောသူသည် မနောဝိညာဏ် (အကြင်သာသနာတော်၌ မပျက်စီးသာစိတ်သည်အတ္ထိရှိသည်။ မပျက်စီးသော စိတ်ရဲ့လွတ်မြောက်ရာသည် သာသနာတော်ရဲ့ အဆုံးအမဖြစ်သည်။ မပျက်စီးသောစိတ်ရဲ့ လွတ်မြောက်ရာသည် သာသနာတော်ရဲ့ အဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။)

(နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ် ဩပမာဝဂ် မဟာသာရောပမာသုတ်)

စောစောအိပ် စောစောထပါ။
 စကားနည်းနည်းပြောပြီး များများနားထောင်ပါ။
 နည်းနည်းချစ်ပြီး မေတ္တာများများပေးပါ။
 ဖြေးဖြေးလျှောက်ပြီး မှန်မှန်သွားပါ။
 ငွေများများရှာပြီး ချွေတာသုံးပါ။
 စိတ်ကောင်းမွေးပြီး ဘဝကိုရှင်သန်ပါ။



အကောင်သည်ပင် (အရိပ်)ပါ

တကယ်ဖြစ်ပျက်သောခန္ဓာသည် ဓာတ် (၆)ပါး ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာသော၊ ဝါယော၊ အာကာသ၊ ဝိညာဏ်ဏာ၊ စေတနာ ၎င်း (၇)ခုတို့ကို သတ္တဟုခေါ်ပါသည်။ ရုပ်စောင့်သက်၊ နာမ်စောင့်သက် (ဇီဝ)ပါရှိပါသည်။ ၎င်းအစုအဝေးကြောင့် သဏ္ဍာန်နုပညတ် ပေါ်လာပါသည်။ ၎င်းသဏ္ဍာန်ကိုပင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟု ခေါ်ဆိုကြပါသည်။

အာရုံတွင်တွေ့ရသော ရုပ်နာမ်တို့သည် အရိပ်၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်ပြီး ရုပ်နာမ်များဖြစ်ကြသဖြင့် ဓာတ် (၄)ပါးမပါ အသက်မပါ နိသတ္တ နိဇီဝ နုပုဂ္ဂလတရားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသေတွင် အပါယ်ပိုရန်အတွက်လာသော ရုပ်နာမ်သည် တကယ်ဖြစ်ပျက်သော ရုပ်နာမ်မလာပါ။ ဖြစ်ပြီး ပျက်ပြီး ရုပ်နာမ်အာရုံအရိပ်တို့သာလာမည်။ ထိုအရိပ်တို့ အကောင်ဖြစ်ပါက အပါယ်သွားရာခရီးကို ဘုရားပင်တားဆီးရနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ထိုအာရုံအရိပ်တို့သည် အစဉ်ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ပါဟု နားလည်မည်ဆိုလျှင် အပါယ်မှ အစဉ်ထာဝရ လွတ်မြောက်ပါလိမ့်မည်။ ဥပါဒါန်ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို အပသံ မသိမမြင်ရပါဘဲ အသက်တစ်ရာနေရသော်လည်း မမြတ်။

ဥပါဒါန် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို ပသတော ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်ပြီး ကောဟံ (တစ်ကြိမ်)တည်းပင် ဖြစ်သော်လည်း သေသော မြတ်သည်။

စိတ်ကိုစိတ်မှန်း မသိသူတွေ

စိတ်မိုက်၊ စိတ်ရှူး၊ စိတ်ဘီလူးတွေ စိတ်ကိုဝင်ပူး စိတ်ရှူးမပြေ။
အဲဒါဘဲ စိတ်ကူးစိတ်တစ္ဆေ။

စိတ်ကြောင့် စိတ်ပန်းစိတ်ခွမ်း မပြေစိတ်ကို နားမှစိတ်အားသလေ။
အဲဒါမှ ပညာရှိကဝိခေါ်နိုင်ပေ။

စိတ်မိုက်ဆိုတာ မောဟကိုပြောတာပါ။

စိတ်ရှူးဆိုတာ လောဘကိုပြောတာပါ။

စိတ်ဘီလူးဆိုတာ ဒေါသကိုပြောတာပါ။

ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီးတဲ့ လောဘဒေါသမောဟတရားတို့ကို (အာရုံ)လို့
မသိတဲ့သူတွေရဲ့စိတ်ကို ထိုတရားဆိုးသုံးပါးတို့ ဝင်ပူးခံရတော့တာပါပဲ။

ထိုတရားဆိုးသုံးပါးတို့ ဝင်ပူးတဲ့အခါမှာလဲ မိမိနှင့် မိမိဝန်းကျင်
ဆင်းရဲတော့တာပါပဲ။ ထိုတရားတွေ မိမိစိတ်ကထွက်သွားတဲ့အခါမှာလဲ
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး ကျန်နေခဲ့တာပါပဲ။ ထိုစိတ်တွေကို အာရုံလို့သိမယ်။
သတိနဲ့မနေနိုင်လို့ မနောအိမ်ပူလောင်လာတဲ့အခါမှာ ခယဝယဝိရာဂနိ
ရောတရားတွေရဲ့ ပြောင်းပြန်မကုန်တာ၊ မချုပ်တာ၊ မကင်းတာ၊ မငြိမ်းတာ
တွေ ဆုံတွေ့ရမှာပါပဲ။ ထိုတရားတွေကို မကုန်တာ၊ မငြိမ်းတာ၊ မချုပ်တာ၊
မလွတ်တာတွေကို ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တဲ့အခါ ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး အာရုံလို့သိမယ်
ဆိုရင် မကုန်တဲ့တရားကို ကုန်ရာ မချုပ်တဲ့တရားကို ချုပ်ရာ မငြိမ်းတဲ့တရား
ကို ငြိမ်းရာအဖြစ် မလွတ်တဲ့တရားကို လွတ်ရာအဖြစ် မြင်တွေ့ပါလိမ့်မယ်။
ထိုကုန်ရာခယ ချုပ်ရာနိရောဓ လွတ်ရာဝိရာဂ ငြိမ်းရာဝယ တရားတို့ကို
မမွေ့မလျော့ မပေါ့ဆသောသတိဖြင့် နေရစ်ကြပါ။

သမ္မတ္တနိယာမဉာဏ်

နိဗ္ဗာန်သို့ ဘဝခြားဘဲ ကိန်းသေသွားသောဉာဏ်သည် သမ္မတ္တ
 နိယာမဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံပါဒါနက္ခန္ဓာကို အစဉ်သည်ဟု သိမည်ဆို
 လျှင် နိဗ္ဗာန်သို့ ကိန်းသေရောက်သောဉာဏ် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းခန္ဓာသည်
 ဖြစ်သည်မှာ ဘုရားပွင့်သည်ဖြစ်စေ၊ မပွင့်သည်ဖြစ်စေ၊ အားထုတ်သည်ဖြစ်
 စေ၊ အားမထုတ်သည်ဖြစ်စေ အစဉ်သည်ဖြစ်သည်မှာ ထာဝရမှန်နေတဲ့
 နိရောဓသစ္စာတရား ဖြစ်လို့ပါပဲ။ အာရုံခန္ဓာ အစဉ်သည်ကိုနားလည်လျှင်
 သစ္စာဉာဏ်ကိုယ်တိုင် ဆန်းစစ်၍သိလျှင် ကိစ္စဉာဏ်။ အစဉ်သည်ကို
 ဆန်းစစ်၍ သည်ဖြစ်အောင် အားထုတ်စရာကိစ္စ ပြီးဆုံးပြီဟုသိလျှင်
 ကတဉာဏ်ပါ။ ကတဉာဏ်ရောက်လျှင် နောက်ဆုံးဇာတိပါ။

သုညတော လောကေအဝိက္ခတိ မောယရာဇသဒါသတော။

အတ္တဒိဋ္ဌိကို နတ်ပယ်ပြီးဖြစ်ရမည်။

မဇ္ဈရာဇာနပသတိ

မဇ္ဈတရောသိယာ

ဒုက္ခအန္တကရိတရိ။

လောကကို သုညမြင်လျှင် သေမင်းမမြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။

သေမင်းနိုင်ငံမှ လွတ်မြောက်သောသူဖြစ်တယ်။

ဒုက္ခအဆုံးကို ရောက်ပါလိမ့်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်မလား။

ဒုက္ခအဆုံးကို ရောက်ပြီလို့ ဆုံးဖြတ်မည်လား။

ဒုက္ခဆုံးအောင် အားထုတ်မည်လား။

ဒုက္ခဆုံးရာနှင့်နေမည်လား။ ဒုက္ခဆုံးအောင် အားထုတ်လျှင်

သတိပဋ္ဌာန် (အာဇာနည်ဂါမိနောဓမ္မာလမ်း)

ဒုက္ခ(လောက)အစဉ် သုညဖြစ်လျှင် ဒုက္ခကုန်အောင်အားထုတ်စရာ

ကုန်ဆုံးသည်ဟုသိသောဉာဏ်သည် ကတဉာဏ် နောက်ဆုံးဇာတိပါ။

ဒုက္ခကို ပယ်စရာကိစ္စကုန်ရာသည် ကတံကာရနိယံ ဝေဒနာမဟုတ်

သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာပါ။

သာသနာသုံးရပ်တွင် အမြတ်ဆုံး ဝိမုတ္တိရာသပါ။

ဒုက္ခကုန်ရာ၊ ချုပ်ရာ၊ လွတ်ရာ၊ ငြိမ်းရာ ခယဓမ္မာ၊ ဝယဓမ္မာ၊

ဝိယဓမ္မာ၊ ဝိရာဂဓမ္မာ၊ နိရောဓဓမ္မာတို့အပေါ်တွင် မမေ့မလျော့ မပေါ့ဆသော

သတိဖြင့်နေရစ်ကြပါ။

ဘဝတန်ဖိုး

အမတ် မအို၊ မနာ၊ မသေတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အပသံ မသိမမြင်ရပါဘဲ အဿသတံဇီဝေ အသက်တစ်ရာရှည်ငြားသော်လည်းမမြတ်။

အမတ် မအို၊ မနာ၊ မသေတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို ပသတော ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်သိမြင်၍ ကောဟံ တစ်ကြိမ်တည်းပင်ဖြစ်သော်ငြားလည်း သေသော မြတ်သည်သာတည်း။

(လောက ဥပါဒါန်နက္ခန္ဓာကို သုညမြင်လျှင် မျက်ရည်ခြောက်မည်။ အပါယ်လွတ်မည်။ နိဗ္ဗာန်ရမည်။)

ရုပ်နာမ်ရှိလျှင် ဖြစ်ပျက်ရှိမည်။ ဒုက္ခရှိမည်။ ရုပ်နာမ်လောက သုညမြင်လျှင် ဉာဏ်မှာ ဖြစ်ပျက်ချုပ်မည်။ ဒုက္ခချုပ်မည်။ နိဗ္ဗာန်မြင်မည်။

၎င်းဒုက္ခအစဉ်ချုပ်ရာ ဉာဏ်ဖြင့်တစ်ကြိမ်မြင်ခြင်းသည် ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရဟု တို့ဘုရားရှင် သတ်မှတ်ခဲ့ပါသည်။

မိမိရဲ့စိတ်ကို အတ္တမှလွတ်မြောက်၍ မိမိရဲ့စိတ်ကို ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်၍ စင်ကြယ်စေခြင်းသည် ဘုရားအဆူဆူတို့ရဲ့ သာသနာဖြစ်ပါတယ်။

ကတဉာဏ်

ငါသည် သစ္စာ ၄ ပါးပေါ်၌ သစ္စာဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်၊ ကတဉာဏ် ဉာဏ် ၃ ပါးဖြင့် မသိသေး။ ထိုအခါ၌ လောကသုံးပါးကို ဘုရားဖြစ်ပြီဟု မကြေညာနိုင်သေး။

အကြင်ခါ၌ သစ္စာ ၄ ပါးကို သစ္စာဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်၊ ကတဉာဏ် ဉာဏ်သုံးပါးဖြင့် သိခဲ့ပြီ။ ထိုအခါ၌ လောကသုံးပါးကို ဘုရားဖြစ်ပြီဟု ကြေညာနိုင်ခဲ့သည်။

ဓမ္မစကြာအဆုံးတွင် ဗြဟ္မာ(၁၈ ကုဋေ)၊ နတ်ကအသင်္ချေ၊ လူသား ငါးဦး ကျွတ်တန်းဝင်ကြပါတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ကြတာမဟုတ်ပါ။

ရဟန္တာဖြစ်ခဲ့ကြသည်မဟုတ်ပါ။ ဖြစ်ခဲ့သည်ဟုဆိုလျှင် ဓမ္မစကြာ အပြီး၌ နတ်ဗြဟ္မာတွေအကုန် နတ်သက်၊ ဗြဟ္မာသက်ကြွေပြီး သေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာဌာနပြန်ကြပြီး သက်တမ်းကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ဝင်ကြမှာ ပါ။ ကျွတ်တန်းဝင်တယ်ဆိုတာ လောက(ဥပါဒါန်နက္ခန္ဓာ)ကို သုညမြင်လျှင် ကျွတ်တန်းဝင်တာပါ။ (ကိလေသာ အစဉ်မရှိဘူးလို့သိရင် ကိလေသာဝိမှတ် ပါ။ အဝိဇ္ဇာ အစဉ်မရှိလို့သိရင် အဝိဇ္ဇာဝိမှတ်ပါ။ ဆရာတော်ဦးဇောတိက လွတ်လပ်သောစိတ်) အာရုံဥပါဒါန်နက္ခန္ဓာ အစဉ်သုညဆိုလျှင် အဝိဇ္ဇာ အစဉ်မရှိ။ မရှိလျှင် ကိလေသာဝင် အစဉ်မရှိ။ အကျိုးတရားကမ္မဝင် အစဉ်မရှိ။ အကြောင်းကမ္မဝင်မရှိလျှင် ဝိပါကဝင်လည်း ချုပ်ပါသည်။

ဝင်ကျွတ်ရာကိုပြောလို့ နားလည်ရင် သစ္စာဉာဏ် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် ဖြင့် ဆန်းစစ်သိလျှင် ကိစ္စဉာဏ် အဝိဇ္ဇာ(အာရုံခန္ဓာ) သုညဖြစ်အောင် လုပ်စရာကိစ္စပြီးဆုံးပြီဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်လျှင် ကတဉာဏ်ပါ။ ဝင်ကျွတ်တာကို ကတဉာဏ်ဖြစ်လျှင် သောတာပန်၊ သဒါဂမ်၊ အနာဂမ် မဖြစ်လည်းဘဲ သေရင် နိဗ္ဗာန်ဝင်တာပါ။

စုတိပဋိသန္ဓေခြားသောလမ်းနှင့်
စုတိပဋိသန္ဓေမခြားသောလမ်း(ကျွတ်တန်းဝင်သောလမ်း)

ပဉ္စခန္ဓေဒုက္ခတော ပဿန္တောအနုလောမိက ခန္တိ ပဋိလာဘတိ။
ပဉ္စန္ဒခန္ဓာနံ နိရောဓောသုခံနိဗ္ဗာနန္တိ ပဿန္တော သမ္မတ္တနိယာမံဩက္ကပတိ။

အာရုံဥပါဒါနိနက္ခန္ဓာကို ဒုက္ခလို့သိလျှင် သစ္စာနှင့် လျော်သောဉာဏ်
(ဝိပဿနာဉာဏ် သစ္စာသိတဲ့ဉာဏ်မဟုတ်။ သိဘို့အကြောင်းဉာဏ်)ဖြင့်
နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ (စုတိပဋိသန္ဓေခြားသောလမ်း)

အာရုံဥပါဒါနိနက္ခန္ဓာကို အစဉ်သုညမြင်လျှင် ဒုက္ခကင်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို
(သမ္မတ္တနိယာမမဂ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်သို့ ကိန်းသေရောက်သောအသိဉာဏ်ဖြင့်)
မျက်မှောက်ပြုမြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ပဉ္စာနံခန္ဓာနံကို တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ခန္ဓာလို့ယူလျှင်၊ ၎င်းခန္ဓာနိရောဓ
(မရှိရာသည်) နိဗ္ဗာန်မဟုတ်ပါ (ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ)သာဖြစ်မည်။

ထို့ကြောင့် အာရုံဥပါဒါနိနက္ခန္ဓာနိရောဓ အစဉ်ချုပ်ရာသည်
(တကယ်ဖြစ်ပျက်သော ခန္ဓာမချုပ်လဲဘဲ) ထာဝရရှိနေသော နိရောဓသစ္စာ
ဖြစ်ပါတယ်။ နိရောဓသစ္စာကိုမြင်လျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပြည့်စုံပြီးသွားသောလမ်း
ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းအာရုံခန္ဓာငါးပါးကို အစဉ်သုညမြင်လျှင် ပိုင်းခြားစရာ၊
ပယ်စရာကုန်ဆုံးပြီးဟု သိသောဉာဏ်သည် ကတဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်း
အာရုံခန္ဓာတို့ ကုန်ရာ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာ လွတ်ရာကို မမေ့မလျော့ မပေါ့ဆ
သောသတိဖြင့် နေရစ်ကြပါဆိုတာ ဘုရားရှင်ရဲ့ နောက်ဆုံးဩပါဒ (ဒိန္နာသေ
မခြားသောလမ်းဖြစ်ပါတယ်)

အကျိုးတရားကိုခံစားခြင်း

ကိလေသာကို အရှိထားအားထုတ်လျှင် စရဏ(လောကီမဂ်)
(အာစရဂါမိနောဓမ္မာ)လမ်း (အိုနာသေခြားပြီးမှ ရောက်မည်)။

ကိလေသာသည် အရှိတရားမဟုတ်။ အဖြစ်သာဟုတ်ပါသည်။
ရှိပျက်မဟုတ်။ ဖြစ်ပျက်ပါ။

အဝိဇ္ဇာရှိလျှင် ကိလေသာရှိတယ်။ အဝိဇ္ဇာမရှိလျှင် ကိလေသာမရှိပါ။
ကိလေသာမဖြစ်ဟုမပြောပါ။

အဖြစ်ကိလေသာက သံသရာမလည်ပါ။ ကိလေသာကို အရှိယူတဲ့
သဿတဒိဋ္ဌိက သံသရာလည်တာပါ။

ကိလေသာ အစဉ်သည်မြင်လျှင် ကိလေသာဖြစ်ဆဲ ကုန်ရာ ချုပ်ရာ
ငြိမ်းရာ လွတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အပမာဒေဌသမ္မာဒေဌ မမေ့မလျော့
မပေါ့ဆသောသတိဖြင့် နေရစ်ကြပါတော့။

ကုန်အောင် ချုပ်အောင် အားထုတ်လျှင် စရဏ(အာစာရဂါမိဏော
ဓမ္မာလမ်း) (စုတိပဋိသန္ဓေခြားသောလမ်း)

ကုန်ရာ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာ လွတ်ရာနှင့် အပမာဒေဌနေလျှင် (အပစရ
ဂါမိနောဓမ္မာလမ်း) စရဏမဟုတ်ပါ။ (အိုနာသေခြားသောလမ်းဖြစ်ပါတယ်)

ကိလေသာဖြစ်ဆဲ အစဉ်ငြိမ်းရာကို သိမြင်ပြီး ချမ်းသာသောသတိ
ဖြင့်ခံစားပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ ဘဝခြားဘဲသွားသောလမ်းဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝတန်ဖိုး

ဥပါဒါန်ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းကို အပသသံ မသိမမြင်ရပါဘဲ အသသတံဇီဝေ အသက်တစ်ရာနေရသော်လည်း မမြတ်။ ဥပါဒါန် ရုပ်နာမ် တို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းကို ပသတော ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်ဖြင့်သိမြင်၍ ကောဟံ တစ်ကြိမ်တည်းဖြစ်စေကာမူ သေသော မြတ်သည်သာတည်း။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိလို့ ပြောနေကြပါတယ်။ ချစ်နှစ်မ ဓမ္မဒိဋ္ဌာ သက္ကာယဆိုတာ ဘယ်အရာကိုခေါ်ပါသလဲ။ ဒိဋ္ဌိက ဘယ်အရာကို ခေါ်ပါသလဲ။ ရူပကာယဆိုတာ တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ ရုပ်အပေါင်းစုပါ။ နာမ ကာယဆိုတာ တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ နာမ်အပေါင်းအစုပါ။ သက္ကာယဆိုတာ စွဲ၍ဖြစ်တဲ့ ရုပ်အပေါင်းစု၊ နာမ်အပေါင်းအစုပါ။ အာရုံရုပ်နာမ်ကို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါလို့ယူရင် ဒိဋ္ဌိပါ။ (ဥပါဒါန် ၄ ပါးက အာရမ္မဏိက အာရုံက ဥပါဒါန်နက္ခန္ဓာ ၂၉ ၁ ၅၅ ဓမ္မဒိဋ္ဌာနှင့် ဝိသာခါ) အာရုံဥပါဒါန်နက္ခန္ဓာ သက္ကာယကိုသိရင် ဒိဋ္ဌိက အစဉ်ပြတ်ပါတယ်။ ဝိသာခါဓမ္မဒိဋ္ဌာကို မမေးဘဲ ငါ့ကို လာမေးလည်း ငါ ဒီအတိုင်းပဲဖြေမှာပါပဲ။

ဘုရားကို ယုံကြည်သည်။
တရားကို ယုံကြည်သည်။
သံဃာကို ယုံကြည်သည်။
ကံကို ယုံကြည်သည်။ ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်သည်။
ဤ၅မျိုးကို ယုံကြည်ခြင်းကို 'သဒ္ဓါ'ဟုခေါ်သည်။
အရှင်ဇေန(လယ်ဝေး)!

ရှိပြီးသား သတိ၊ ရှိပြီးသား သမာဓိ

အာရုံရပ်နာမ် အရှင်တရားတွေဟာ ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး အစဉ်သုည မြင်နိုင်ခဲ့လျှင် ရှေ့စိတ်ကအသေ နောက်စိတ်ကအရှင် ရှုလည်းအသေ မရှုလည်းအသေ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အာရုံအရိပ်တွေဖြစ်နေလို့ပါ။ ၎င်းအာရုံ ရပ်နာမ်လောကကို အစဉ်သုညမြင်နိုင်ခဲ့လျှင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု မြင်နိုင်ပါပြီ။ ဇာတိသုံးမျိုး ၉ လလွယ် ၁၀ လဖွား ဇာတိသံဝေဂသာ။ တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ ရပ်နာမ်ကို ဇာတိဆိုလျှင် အဇာတိသည် နိဗ္ဗာန်ဖြစ်တဲ့အတွက် နိဗ္ဗာန်တွင် ဘာမှမရှိ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိသာဖြစ်မည်။

ထို့ကြောင့် အာရုံဥပါဒါန် ရပ်နာမ်သည်သာ ဇာတိဖြစ်သည်။ ၎င်းဇာတိသည် အစဉ် သုညဖြစ်သောကြောင့် နိဗ္ဗာန်ဖြစ်သည်။

အဇာတ ၎င်းဥပါဒါန် ရပ်နာမ်ဇာတိ အစဉ်မရှိ။ မရှိဟုသိနိုင်လျှင် ဘုရားမြင်သော နိဗ္ဗာန်နှင့် ယနေ့မှမြင်ရသော ကျွန်တော် ကျွန်တော်မတို့ မြင်ရသော နိဗ္ဗာန်နှင့် ထပ်တူထပ်မျှတူပါတယ်။ အစဉ်ရှိသော နိဗ္ဗာန်ကို သိသောဉာဏ်၊ သိသော သတိ၊ သိသောသမာဓိသည် ရှိပြီးသားသတိ၊ ရှိပြီးသားသမာဓိဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မတွေ့သေးလို့ ရှာရတဲ့ သတိသမာဓိများမဟုတ်ကြပါ။ ရှာရတဲ့ သတိသမာဓိနဲ့သွားလျှင် မဂ္ဂင်ငါးပါးလမ်း (အိုနာသေခြားသောလမ်း အာစာရဂါမိနောဓမ္မာလမ်း) ရှိပြီးသား သတိသမာဓိနဲ့သွားလျှင် အိုနာသေ မခြားသောလမ်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းဖြစ်တယ်။ မဂ္ဂသစ္စာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေနဲ့ တည်ဆောက်၍ရသော တရားမဟုတ်ပါ။

နိဗ္ဗာန်မြင် သိခြင်းမှတစ်ပါး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပြည့်စရာမရှိပါ။

ဝိဇ္ဇာစရဏ

သပ္ပရိသကောင်းနှင့်ဆုံတွေ့၍ သစ္စာတရားကို နားလည်ခွင့်ရမည် ဆိုလျှင် ကိစ္စအားလုံးပြီးပါသည်ဟု ဘုရားရှင် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဝိဇ္ဇာစရဏနှစ်ခုစလုံး ပြီးမြောက်နိုင်ပါသည်။

ဓမ္မစကြာ၌ သစ္စာဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်၊ ကတဉာဏ်၊ ထိုသစ္စာလေး ပါးကို သပ္ပရိသနှင့်ဆုံတွေ့၍ နားလည်သဘောပေါက်ခွင့်ရမည်ဆိုလျှင် ဝိဇ္ဇာ ကိစ္စ၊ စရဏကိစ္စ ပြီးဆုံးနိုင်ပါသည်။

အာရုံဥပါဒါနိနက္ခန္ဓာကို အစဉ်သည်ဟု နားလည်ခွင့်ရမည်ဆိုလျှင် ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားစရာ စရဏကိစ္စ ပြီးဆုံးပြီဟု သိသောဉာဏ်သည် ကတဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ (သမုဒယသစ္စာ)ထိုက်သောစိတ်တို့ သည် ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး အရှခံအာရုံတရားဟု သဘောပေါက်မည်။ အရှင်က ရှုလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး၊ ယခုရှုလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး၊ နောင်ရှုလည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်ပြီး အစဉ်သည်ဟုသိနိုင်လျှင်၊ ဖြစ်ဆဲမရှိဟု သိနိုင်လျှင် သမုဒယသစ္စာ ကို ပယ်စရာ စရဏကိစ္စပြီးဆုံးတဲ့ ကတဉာဏ်ကိုရရှိပါလိမ့်မည်။

ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ ပယ်စရာကိစ္စပြီးဆုံးလျှင် မဂ္ဂင်ဖောင် သည် နိဗ္ဗာန်သောင်ကမ်းကို ကပ်သဖြင့် မဂ်ဖောင်ကိုလှော်စရာ စရဏကိစ္စ ပြီးဆုံးပါမည်။

မဂ်ကိုပွားရမည့် ကိစ္စဉာဏ်နှင့် (စရဏ)သည် ခရီးသွားတို့ အတွေး ခရီးမဆုံးသေးပါ။ ပွားစရာကိစ္စ ကုန်ဆုံးပြီဟု တွေးနိုင်လျှင် ခရီးနားတို့ရဲ့ အတွေးဖြစ်ပါသည်။ ဓမ္မစကြာ၌ ပွားစရာကိစ္စ ကုန်ဆုံးရာသည် ကတံကရိဏီ

ယံ ဝေဒနာမဟုတ်။ ဉာဏ်ဖြင့်သာလျှင် သိနိုင်သော သန္တိလက္ခဏာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဖြစ်ပါတယ်။ ထိုနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်ခြင်းကို ဖယ်လိုက်လျှင် မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှ သံသရာထဲက နောက်ဆုံးဇာတိဖြင့် ထွက်ခွင့်မရနိုင်ပါ။ သောတာပန်၊ သဒါဂမ်၊ အနာဂမ် ဘာကြောင့် ဘဝကျန်နေသေးသလဲ။ သစ္စာလေးပါးပေါ်တွင် ပိုင်းခြားစရာ၊ ပယ်စရာ၊ ပွားစရာ (စရဏ)ကိစ္စ မပြီးဆုံးသေးလို့ပါ။ ဖောင်စီးသူတွေဟာ ကမ်းမကပ်ခင် ကမ်းကို မျှော်ကြပါတယ်။ ကမ်းကပ်ရင်တော့ မျှော်စရာကိစ္စ မလိုတော့ပါ။ ပွားစရာကိစ္စပြီးဆုံးလျှင် နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့သောင်ကမ်းပေါ်ရောက်လို့ မျက်မှောက်ပြုစရာကိစ္စ ပြီးဆုံးပါတယ်။

ပွားစရာ၊ ပယ်စရာ၊ ပိုင်းခြားစရာ၊ မျက်မှောက်ပြုစရာကိစ္စ ကုန်ဆုံးပြီဟုသိလျှင် နောက်ဆုံးဇာတိဆိုတာ ဘုရားရှင်တိုင်း အာမခံတဲ့ ဓမ္မစကြာတရားဖြစ်ပါတယ်။

ကတဉာဏ် ရဟန္တာမှရတယ် မပြောပါနဲ့။ ဘုရားပွင့်သည်ဖြစ်စေ၊ မပွင့်သည်ဖြစ်စေ လောက(ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ)သည် အစဉ်သည်ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

ဘုရားရှင်က ကုသိုလ်ကို အရင်လုပ်ပါလို့ မဟောဘူး။
အကုသိုလ်ကို အရင်ရှောင်ပါလို့ ဟောတာပါ။
ဒါကြောင့် . . .
အကုသိုလ်ကိုရှောင်လိုက်တာနဲ့ ကုသိုလ်တွေအလိုလိုပြီးသားပါ။
ပါချုပ်ဆရာတော်ကြီး။

စိတ်နှစ်စိတ်ပြိုင်မဖြစ်

တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ စိတ်နှစ်ခုပြိုင်မဖြစ်တာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိနိုင်လားမေးရင်တော့ လောကီအသိဉာဏ်တွေမရလို့ မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆန်းစစ်ကြည့်ရင်တော့ သိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်နှစ်စိတ် ပြိုင်ဖြစ်တယ်ဆို ကြပါစို့။ အာရမ္မဏိကမှာလည်း တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့စိတ် အာရုံမှာလည်း တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့စိတ်တွေ ပြိုင်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် အာရမ္မဏိကမှာလည်း တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စိတ်အာရုံမှာလည်း တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစိတ်တွေ ပြိုင်ဖြစ်ခွင့်ရှိတယ်ဆိုရင် အာရုံထဲမှာ လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီးတွေ လောင်တော့မှာပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် အာရုံမှာ မီးအစဉ်ငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်သည် မရှိနိုင်တော့ပါ။ ဒါကြောင့် အာရုံမှာ တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့စိတ်တွေမဟုတ်ကြဘဲ ဖြစ်ပြီး ပျက်ပြီးတဲ့ အရိပ်စိတ်တို့သာဖြစ်တယ်ဆိုတာ နားလည်နိုင်လောက်ပါလိမ့်မယ်။

(လာပါ ရူပါလို့ ရုပ်နာမ်ကလည်းခေါ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကလည်း ခေါ်တယ်။ ရုပ်နာမ်နဲ့နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံလို့သိမယ်ဆိုရင် အာရမ္မဏိကသည် မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ ရထားပေါ်ရောက်ပါတယ်။ အဖုံးနှစ်ချက်ဖွင့်မှ နိဗ္ဗာန်မြင်ပုံ၊ မိုးကုတ်ဆရာတော်)

အလိုသိမ်းမှ ငြိမ်းအေးနိဗ္ဗာန်

စားခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ ဝတ်ခြင်း၊ နေခြင်းဆိုသော လောကအလို သိမ်းခြင်းသည် အနှစ်သာရမဟုတ်ပါ။

၁။ အပါယ်လွတ်ချင်သော အလိုသိမ်းရမည်။

အပါယ်လွတ်ဖို့ အားထုတ်လျှင် မှားတယ်မပြော။ အားထုတ်နေသမျှ မလွတ်သေးပါ။ အာရုံရုပ်နာမ်သည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်။ ဖြစ်ပြီးသော ပျက်ပြီးသောတရားအစဉ် အရိပ်ဟု သိနိုင်လျှင် ၎င်းအာရုံရုပ်နာမ်ကို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမဟုတ်ဟု တိဏ္ဍဝိစိကိစော သံသယမှ လွတ်မြောက်လျှင် ဝိကတကတံကတော။ သိရုံနဲ့မရ အားထုတ်မှရမည်ဟုထင်၍ အားထုတ် လျှင် အားထုတ်သည့်အခါ အရိပ်ကို အကောင်လုပ်ပြီးမှ အားထုတ်၍ရမည်။ ထိုအခါ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပြန်ကပ်နေမည်။ ထို့ကြောင့် အရိပ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်စရာကိစ္စ ကုန်ဆုံးပြီဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်လျှင် မိမိဉာဏ်သည် အပရ ပစ္စယော သူတစ်ပါးပြောမဟုတ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ရဲရင့်စွာဆုံးဖြတ်နိုင် သော ဝေသာရဇ္ဇပတ္တော။ ထို့ကြောင့် အရှုခံရုပ်နာမ်တို့သည် အာရုံအရိပ် တို့သည် အစဉ်တာဝရဖြစ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်လျှင် အပါယ်လွတ်ချင်တဲ့ အလိုအာသာ သိမ်းပါသည်။ (အပါယ်လွတ်ချင်သော အလိုသိမ်းခြင်းသည် ဘုရားရှင်ပွင့်ပေါ် ခြင်းရဲ့ ပထမဦးဆုံး အနှစ်သာရဖြစ်တယ်။ သာသနာတော်ရဲ့ အစကောင်းခြင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။)

၂။ သံသရာရပ်ချင်သော အလိုသိမ်းခြင်း။

သံသရာ လူဖြစ်လိုက်၊ နတ်ဖြစ်လိုက်၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်လိုက်၊ ခေါင်း
ပြောင်းသော သံသရာက ပညတ်နယ်က အများသိသံသရာပါ။ ထိုသံသရာ
ကို ရပ်ချင်လျှင် အာရုံဥပါဒါန်နက္ခန္ဓာကို သံသရာလိုသိရမည်။ ထိုခန္ဓာကို
သုညမြင်မှ သံသရာရပ်တာကို သိမြင်ခွင့်ရပါမည်။ ပဉ္စာနံခန္ဓာနံ သံသရံ
အနုလောမိကန္တိံ ပဋိလာပတိ။ ပဉ္စာနံခန္ဓာနံ နိရောဓံ အသံသရံ နိဗ္ဗာန်နန္တိ
ပသံတသ သမ္ပနိယာမံဩကံပတိ။ အာရုံခန္ဓာကို အစဉ်သုညမြင်နိုင်လျှင်
နိယာမမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် သံသရာရပ်ခြင်းကို သိမြင်ရပါမည်။ ၎င်းခန္ဓာသုညကို
ပြောပြလိုသိမြင်လျှင် သစ္စာဉာဏ် ဆန်းစစ်၍ အမှန်ဟုဆုံးဖြတ်နိုင်လျှင်
ကိစ္စဉာဏ်။

သုညဖြစ်အောင် လုပ်စရာကိစ္စကုန်ဆုံးပြီဟု သံသယကုန်လျှင်
သုညဖြစ်အောင် အားထုတ်စရာကိစ္စပေါ်တွင် ဝိကတကတံကတော
သို့လောသို့လော မဖြစ်တော့လျှင် သူတစ်ပါးပြောမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်
ဖြင့် သုညဖြစ်အောင် အားထုတ်စရာကိစ္စပြီးဆုံးပြီဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်လျှင်
ကတဉာဏ်ပါ။

(လောကအစဉ် သုညဟု ကတဉာဏ်ထိ သိမြင်ခဲ့လျှင် သံသရာ
ရပ်ချင်တဲ့ အလိုသိမ်းပါမည်) ရပ်အောင် အားထုတ်သူများ မှားတယ်မပြော
ပါ။ အားထုတ်နေသမျှ မရပ်သေးပါ။ လောကအစဉ် သုညမြင်သောအခါ
ရပ်ပါလိမ့်မည်။

၃။ နိဗ္ဗာန်ဝင်ချင်တဲ့ အလိုသိမ်းခြင်း။

ပကတိသာဝကဆိုတာ ပကတိအတိုင်း နိဗ္ဗာန်ဝင်နေတာမသိလို့

ပါတဲ့။ နိဗ္ဗာန်ဝင်တယ်ဆိုတာ ဘုံဌာနတစ်ခုထဲကို လူဝင်တာမျိုးမဟုတ်ပါ။
ဘုရားရှင်သိစေချင်တဲ့ ဒုက္ခဆိုတာ အာရုံဥပါဒါနိနက္ခန္ဓာ (လောက)ကိုပြော
တာပါ။ လောကအစဉ်သူညကို သိမည်ဆိုလျှင် ဒုက္ခအစဉ်မရှိကို ဉာဏ်ဖြင့်
သိပါမည်။ ဒုက္ခအစဉ်ကုန်သော အသိဉာဏ်သည် နိဗ္ဗာန်ဝင်နေသည်ကို
သိသောဉာဏ်ဖြစ်ပါသည်။

(နိဗ္ဗာန်အစဉ်ဝင်နေသည်ကို ဉာဏ်ဖြစ်ပါက နိဗ္ဗာန်ဝင်ချင်သော
အလိုသိမ်းပါမည်။ သာသနာတော်ရဲ့ အဆုံးကောင်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်) အပါယ်
လွတ်ရာ သံသရာရပ်ရာ ဒုက္ခကုန်ရာတို့ကို မမေ့မလျော့ မပေါ့ဆသော
သတိဖြင့် နေရစ်ကြပါဆိုတာ တို့ဘုရားရဲ့ နောက်ဆုံးအမှာစကားဖြစ်ပါတယ်။
အလိုသိမ်း၍ ငြိမ်းအေးရာ ဆင်းရဲကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဖြင့် ထာဝရ
ပျော်ရွှင်နိုင်ကြပါစေ။

ရှင်ကွဲ သေကွဲ
ဘာတစ်ခုမှ မမြဲတဲ့ဘဝမှာ
သူများမိုက်လည်း ကိုယ်မမိုက်နဲ့။
သူများဆဲလည်း ကိုယ်မဆဲနဲ့။
သူပြုတာ သူ့ကံ၊ ကိုယ်ပြုတာ ကိုယ့်ကံ။
သေဖို့အတွက် ထမင်းစားစောင့်နေချိန်မှာ
မလိုအပ်တဲ့ အကုလိုလ်တွေ အဖြစ်မခံပါနဲ့။
အချိန်ရယ် သိပ်မကျန်တော့ပါ။

အရှင်ရုပ်နာမ်

တို့သည် ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး အာရုံရုပ်နာမ်ဟု သိမည်ဆိုလျှင်။

ထိုအရိပ် ရုပ်နာမ်တို့ကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟု သံသယမရှိနိုင်ပါ။ (တိဏာဝိစ္စိကိစ္ဆော) (ဝိကတကတံကတော) အရင်ကမြင်ရလည်း အာရုံရုပ်နာမ်၊ ယခုမြင်ရလည်း အာရုံရုပ်နာမ် နောင်သေခါနီးလာမည့် တရားတို့သည်လည်း အာရုံအရိပ် ရုပ်နာမ်တို့သာဖြစ်သည်။

အာရုံသားသမီးကို အရိပ်ရုပ်နာမ်တို့ ကို တကယ်သားသမီးထင်ပြီး အပါယ်သွားကြသူများ ရေတွက်လို့ပင်မရနိုင်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မနောဝိညာဏ်သည်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပြီးသောဓမ္မာရုံအရိပ်တို့နှင့်သာ ထာဝရဆုံးနေကြသည်သာ ဖြစ်သည်။

သဗ္ဗဓမ္မာ မနောဝိညာဏ်ဏ ဓာတု ရာတံ သမ္ပပယုတ္တကာဏစ္စ ဓမ္မာနံ အာရမ္မဏပစ္စယေန ပစ္စယော။ အာရုံအရိပ်တို့ကို ပဂ္ဂုသတ္တဝါ အစဉ်မဟုတ်ပါဘူးလို့ ရှေ့ဦးနောက်ဆုတ် မဖြစ်လျှင် သူတစ်ပါးပြောမဟုတ်ဘဲ ဝေသာရဇ္ဇပတ္တော ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ရဲရင့်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်လျှင် အပါယ်သံသရာမှ အစဉ်ထာဝရလွတ်မြောက်ကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ အသိဉာဏ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေးမြန်းသူ ညီတော် အာနန္ဒာ၊ ဖြေကြားသူ သမ္မာသံဃုဒ္ဓ၊ တစ်ဆင့် ပြန်ပြောသူ မိုးကုတ်ဆရာတော်။

နိဗ္ဗာန်

စတုသစ္စာဓမ္မောနာမနတ္ထိ (အာရုံမှာ သစ္စာလေးပါးလွတ်တဲ့တရား မရှိ)။ အာရမ္မဏိကတွင် (မဂ်ဂယုတ္တံ ဖလံစေဝါ စတုသစ္စာ ဝိနိသဇာ) မဂ်စိတ်နှင့်ယှဉ်သော ဖိုလ်စေတသိတ် ၂၉ ပါးတို့သည် သစ္စာလေးပါးမှ လွတ်ကြသည်။ စေတသိတ် ၂၉ ပါးတို့သည် နိဗ္ဗာန်ဝင်မည့် နာမ်ဓမ္မတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းစေတသိတ်တွင် အဝိဇ္ဇာမပါ၍ သမုဒယသစ္စာမဟုတ်။ သမုဒယအကြောင်းမခံ၍ ဒုက္ခသစ္စာလည်းမဟုတ်။ မဂ်စေတသိတ်များမပါ၍ မဂ္ဂသစ္စာလည်းမဟုတ်ပေ။ ၎င်းစေတသိတ် ၂၉ ပါးတို့သည် ချုပ်ဆုံးပျောက် ကွယ်ကြမည့် နိရောဓသစ္စာတရားများလည်း မဟုတ်ကြပါ။ ဖိုလ်စိတ်နှင့် စေတသိတ် ၂၉ ပါးသည် မချုပ်ဆုံးဘဲ နိဗ္ဗာန်ဝင်မည့် နာမ်ဓမ္မများဖြစ်ကြ သည်။ နိဗ္ဗာန်သည် အာရုံဥပါဒါန်ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အစဉ်ချုပ်ဆုံးရာ (ဗဟိဒ္ဓ တရား)ထို နိဗ္ဗာန်ကို ဝင်စံတဲ့တရားတွေက ဖိုလ်စိတ်နဲ့စေတသိတ် ၂၉ ပါး နိဗ္ဗာန်ဝင်တဲ့အခါ ရုပ်တရားမပါ ဝေဒနာသညာမပါ။ (မိုးကုတ်ဆရာတော် နိဗ္ဗာန်နာမ်ဓမ္မပျက်စီးတဲ့ နာမ်ဓမ္မပါတဲ့)

အကြင်သာသနာတော်သည် လတ်လာဘအကျိုးငှာမဟုတ် ကိုယ် ကျင့်တည်ကြည်ခြင်းအကျိုးငှာသာ မဟုတ်။ အကြင်သာသနာတော်တွင် မပျက်စီးသောစိတ်သည် အတ္ထိရှိသည်။ မပျက်စီးသောစိတ်ရဲ့ လွတ်မြောက် ရာသည် သာသနာတော်ရဲ့ အဆုံးအမဖြစ်တယ်။ မပျက်စီးသောစိတ်ရဲ့ လွတ်မြောက်ရာသည် သာသနာတော်ရဲ့ အဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ (ဩပမာ ဝဂ် မဟာသာရောပမာသုတ် နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်)

ဒုက္ခသစ္စာအနက်လေးချက်

၁။ ပိဋကဋ္ဌော ညာတာမဖက် အမြဲနှိပ်စက်သောတရား။ အာရမ္မဏိက (မနောဝိညာဏ် မိခင်ကို) အာရုံဥပါဒါနိနက္ခန္ဓာဟူသော သားက ထာဝရ နှိပ်စက်ခြင်း။

၂။ သန္တပဋ္ဌော မီးဆယ့်တစ်မီး ညီးညီးတောက်ပြောင်အမြဲလောင်ခြင်း။ လောင်စာနှင့်မီး၊ လောင်စာသည် သဿတဒိဋ္ဌိ (အာရုံရပ်နာမ်မရှိကို အရှိ ထားခြင်းပါ) အာရုံလောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်ပြီး ပျက်ပြီးမရှိကြသော တရားတို့ ကို အရှိထားသည့် သဿတဒိဋ္ဌိက လောင်စာပါ။ အာရုံလောဘဒေါသ တရားတို့က မီးပါ။ အာရုံရပ်နာမ်လောကကို သုညမမြင်သမျှ မီးဆယ့်တစ်မီး အမြဲလောင်နေတော့မှာပါ။ သုညမြင်လျှင် လောင်စာသိမ်းမည်၊ မီးငြိမ်းမည်။

၃။ ဝိပရိနာမဋ္ဌော ဖောက်ပြန်သောသဘော အာရုံဥပါဒါနိနက္ခန္ဓာကို အရှိထားလျှင်၊ သုညမမြင်လျှင် နောက်ထပ်အန္တမွေးသေ၊ အန္တမျက်ရည်၊ အန္တသွေးမြေကျအောင် ရက်စက်ယုတ်မာဖောက်ပြန်သည့်တရားသည် အာရုံဥပါဒါနိနက္ခန္ဓာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ဖြစ်ပျက်သော ခန္ဓာက အဖောက်ပြန် ခံရသော တရားသာဖြစ်သည်။ ဥပါဒါနိနက္ခန္ဓာ သုညဖြစ်သွားလျှင် တကယ် ဖြစ်ပျက်သောခန္ဓာ အိုနာသေလွတ်၍ နိဗ္ဗာန်ဝင်ကြမှာပါ။

၄။ သင်္ခတဋ္ဌော တဏှာယောက်ျား လက်သမားရဲ့ ဆိုးဝါးယုတ်မာပြုပြင် ရာကို အစဉ်ခံနေရသောကြောင့် သက္ကာယဖြစ်ကြောင်း တဏှာပါပဲ။ တဏှာ

ရဲ့တရားကိုက ဒိဋ္ဌိနဲ့မာနပါ။ ဒိဋ္ဌိမှာ သသတဒိဋ္ဌိက လိုရင်းပါပဲ။ လောက အာရုံရုပ်နာမ်ကို ရှိတယ်ယူရင် မျက်ရည်ပင်လယ်ဒုက္ခအန္တ အပါယ်အမြဲနေ အိမ်။ လောကအာရုံ ရုပ်နာမ်ကို သုညမြင်လျှင် မျက်ရည်ခြောက်မည်၊ အပါယ်လွတ်မည်၊ နိဗ္ဗာန်ရမည်။ တဏှာအစစ်သည် အာရုံအရှုခံ ရုပ်နာမ် မရှိကို အရှိထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဒိဋ္ဌိသေလျှင် မာနလည်းသေသည်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုရင် ဒိဋ္ဌိနိရောဓနိဗ္ဗာန် ဖြစ်လို့ပါပဲ။ သစ္စာအနက်ကို ဝေဖန်ပိုင်းခြား၍ အရိယာသစ္စာကို မြင်တွေ့နိုင်ကြပါစေ။

ဘယ်စိတ်နဲ့နေတာလဲ
 ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အခြေအနေကို
 ကိုယ့်ဟာကို အကဲခတ်ရမယ်။
 ဘယ်စိတ်နဲ့နေတာလဲ...
 မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်နဲ့နေမှ
 မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်မယ်။
 အောက်တန်းကျတဲ့စိတ်နဲ့နေလို့ရှိရင်
 ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာချမ်းသာ
 ဘယ်လောက်ပဲ ရာထူးကြီးကြီး
 အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။
 ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ရူပတ်ပွားများစိတ်ကလည်း အနတ္တ

(ဆရာတော် ဦးဇောတိက မင်္ဂလာအတွေးများ)

ဒုက္ခသစ္စာ ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရားသာရှိ၍ ဆင်းရဲသူမရှိ။ သမုဒယ
သစ္စာ ဆင်းရဲကြောင်းအမှန်တရားသာရှိ၍ ဆင်းရဲအောင်လုပ်သူမရှိ။ နိရော
ဓသစ္စာဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရားသာရှိ၍ ဆင်းရဲချုပ်သူမရှိ။

မဂ္ဂသစ္စာဆင်းရဲချုပ်ရာချုပ်ကြောင်း ပွားခြင်းတရားသာရှိ၍ ပွားသူမရှိ
ပါ။ မဂ္ဂသစ္စာကို ငါပွားနေသေးလျှင် ဤခရီးနီးသလား တွေးကြည့်ပါ။
ငါသည် အားလည်းမထုတ်ဘဲ ရပ်တန့်၍လည်း မနေဘဲဩဿလေးဖြာ
သံသရာမှ ကူးမြောက်ခဲ့ပါသည်။

အာရုံအရှင် ရုပ်နာမ်တွေကို သူငါလိုယူလျှင် အားလည်းမထုတ်ဘဲ
ရပ်တန့်၍လည်း မနေဘဲသေလျှင် အပါယ်သွားပါသည်။ ဘယ်သူက ပိုသလဲ
(အာရုံဓမ္မတွေက) ပိုပါသည်။ အရှင်ရုပ်နာမ်တို့သည် အစဉ်အာရုံ အရိပ်တွေ
ဟုလိလျှင် အားလည်းမထုတ်ဘဲ ရပ်တန့်၍လည်း မနေဘဲသေလျှင် သုဂတိ
သို့သွားပါသည်။ သုဂတိကို ဘယ်သူကပိုသလဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်သော
အာရုံဓမ္မက ပိုပါသည်။ လောကကို သုညမြင်လျှင် အားလည်းမထုတ်ဘဲ
ရပ်တန့်၍လည်းမနေဘဲ သေလျှင်နိဗ္ဗာန်သွားပါမည်။ ဘယ်သူက နိဗ္ဗာန်သွား
သည်လည်း ဓမ္မသွားခြင်း (ဓမ္မပွားခြင်းဖြစ်သည် ပွားသူမရှိ) သစ္စတရား
ပြောပြနိုင်သူများနှင့် ဆုံတွေ့၍ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွယ်ကူသောအကျင့်
လျှင် မြန်သောအသိတို့ဖြင့် လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါစေ။

ဒုက္ခအရိယာသစ္စာ

ဒုက္ခသစ္စာကို ပရိဗ္ဗေယျ (ပိုင်းခြား)သိမှုကို ဖယ်ထား၍ အရိယာ တို့သိအပ်သော ဒုက္ခအရိယာသစ္စာ မသိနိုင်ပါ။ သစ္စာမသိဘဲနှင့် အရိယာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်ဆို မယုံပါနဲ့။ မင်းသောက်ဖို့ ဇီးဖြူရွက်နဲ့ ရေထုပ်လာတယ်ဆိုရင် ယုံချင်ယုံလိုက်ပါတဲ့။ ဒုက္ခသစ္စာ ပိုင်းခြားသိရမယ်လို့ တရားလိုချင်သောသူ များ နားလည်ထားကြပါတယ်။ ပိုင်းခြားနည်းကတော့ ပျောက်နေဆဲပါပဲ။

အနတ္တလက္ခဏာ (၅)ချက်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြစ်လျှင် အရိယာ တို့သိအပ်သော ဒုက္ခသစ္စာကို (ပဋိဝေဓ)ဉာဏ်ဖြင့် သိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အပါယ်သံသရာမှလည်း လွယ်ကူစွာလွတ်မြောက်ပါလိမ့်မည်။

ဝိပဿနာဉာဏ်သည် (အရှုဉာဏ်) အရှုခံတရားတို့သည် ဖြစ်ပြီး ပျက်ပြီးသော အာရုံဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။ ၎င်းအရှုခံ ရုပ်နာမ်တို့သည်

- ၁။ ပရတော (အပြင် အာရုံခန္ဓာ)
- ၂။ ရိတ္တတော (နှိပ်စက်သောတရား)
- ၃။ တုစ္ဆ (အချည်းနှီးတရား)
- ၄။ အသာရကတော (အနှစ်သာရမရှိ)
- ၅။ သုညတော (အစဉ်မရှိ)

မဟော်သဓာ ပတ္တမြားပြဿနာခန်းတွင် ရေကန်ထဲတွင် ပတ္တမြား

အရိပ်သာရှိသည်။ (သတိထားသည်ဖြစ်စေ၊ မထားသည်ဖြစ်စေ) ရေကန်ထဲ၌ တကယ်ပတ္တမြားမရှိ။ သမောဟတို့သည် ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး အာရုံအရိပ်တို့သာ ဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်လျှင် ၎င်းကိလေသာကိုမြင်ရဆဲ မရှိပါဟု ထိုးထွင်းသိမြင်ပါလိမ့်မည်။ (သုည)ကို သိမြင်ပါလိမ့်မည်။

၎င်းအနတ္တလက္ခဏာ (၅)ချက်သည် တကယ်ဖြစ်ပျက်သော ခန္ဓာ တွင် မရှိကြပါ။ တကယ်ဖြစ်ပျက်သော ခန္ဓာသည် အတွင်းအာရုံ အရှုခံ ရုပ်နာမ်တို့သည် အပြင်တရားဖြစ်သည်။ တကယ်ဖြစ်ပျက်သော ခန္ဓာသည် အနှိပ်စက်ခံတရား အာရုံဥပါဒါနက္ခန္ဓာသည် နှိပ်စက်သောတရား။ တကယ် ဖြစ်ပျက်သော ခန္ဓာတွင် ဗောဓိပက္ခိယတရားများရှိနေ၍ အချည်းနှီး အနှစ်သာရမရှိသော တရားများမဟုတ်ကြပါ။

အာရုံခန္ဓာတို့သည် မရှိဘဲဖြစ်ပျက်နေကြသော တရားတို့သာဖြစ် သည်။ သုည အချည်းနှီးအနှစ်သာရ မရှိကြပါ။

တကယ်ဖြစ်ပျက်သော ခန္ဓာကို သုညလုပ်၍ မရပါ။ အကြင် သာသနာတော်၌ မပျက်စီးသောစိတ်သည် အထွိရှိသည်။ မပျက်စီးသော စိတ်ရဲ့ လွတ်မြောက်ရာသည် သာသနာတော်ရဲ့ အဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အနတ္တလက္ခဏာ ငါးချက်ကို နားလည်ပြီး ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်ဖြစ်လျှင် အာရုံခန္ဓာကို အရိယာတို့ သိသောဗုဒ္ဓကမ္မသစ္စာဟု သိနိုင်ပါ သည်။ အနုဗောဓဉာဏ်မဟုတ် ပဋိဝေဒဉာဏ် ဖြစ်သည်။

ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ အနတ္တလက္ခဏာ ငါးချက်ကိုသိလျှင် စက္ခုဥပါဒိ ဒဿနဌ ကိုယ်တိုင်မြင်ပြီ၊ ဉာဏ်ဥပါဒိ ဉာတဌ ကိုယ်တိုင်သိပြီ၊ ပညာဥပါဒိ ပဇာနဌ ပိုင်းခြားနိုင်ပြီ၊ ဝိဇ္ဇာဥပါဒိ ပဋိဝေဒဌ ထိုးထွင်းနိုင်ပြီ၊ အလောက ဥပါဒိ ဩဘာဒဌ ဝင်ဆင်းရဲမှလွတ်ပြီ။ အနတ္တလက္ခဏာ

ငါးချက်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြစ်လျှင် (ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားခြင်း)ဖြစ်သည်။
ပိုင်းခြားသိလျှင် အန္တအာသေကို ဖန်တီးခဲ့သည့် ဝဓကတော လူသတ်သမား
သည် အာရုံဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟု သိနိုင်မည်။ ၎င်းအာရုံခန္ဓာကို သက္ကာယဟု
သိလျှင် အပါယ်သံသရာမှ လွတ်မြောက်ပါလိမ့်မည်။ သက္ကာယဆိုတာ
စွဲပြီးဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးပါ။ ဒိဋ္ဌိဆိုတာ သက္ကာယခန္ဓာကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလို
ယူလျှင် ဒိဋ္ဌိပါ။ သက္ကာယကိုသိလျှင် ဒိဋ္ဌိသည် အစဉ်ပြုတ်ပါတယ်။

လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို
လွတ်လပ်တယ်လို့ထင်တာ
ဒါပေမယ့်
မလွတ်လပ်ဘူး၊
ခိုင်းရာနေ စေရာသွားနေကြရတာ
ဘယ်သူက ခိုင်းတုန်း...
တဏှာက ခိုင်းနေတာ၊
တဏှာစေရာ သွားနေကြရတာ၊
တဏှာရဲ့ အုပ်ချုပ်မှုကို ခံနေကြရတာဖြစ်တယ်၊
ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊

ရောဂါ

ပဉ္စာနံ ခန္ဓာနံရောဂံ အနုလောမိကခန္ဓိ ပဋိလာပတိ။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ
ကို ရောဂါလို့ သိမြင်နိုင်မယ်ဆိုရင် သစ္စာနှင့်လျော်တဲ့ ဉာဏ်ရပြီး နိဗ္ဗာန်ကို
မြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ပဉ္စာနံခန္ဓာနံ နိရောဓံ အရောဂုံနိဗ္ဗာန် နန္တိ ပဿန္တော သမ္မတ္တနိယာမံ
ဩကမ္မတိ။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို အစဉ်သုညလို့မြင်နိုင်လျှင် (ရောဂါကင်း)သည့်
နိဗ္ဗာန်ကို သမ္မတ္တနိယာမမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြု မြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ပဉ္စာနံခန္ဓာနံ အာတာနံ အနုလောမိက ခန္ဓိ ပဋိလာပတိ။
ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ အရှိဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် မိမိဘေးမှာ အစောင့်သိန်းသန်းချီရှိနေ
ပေမဲ့ အစောင့်အရှောက်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။

ပဉ္စာနံခန္ဓာနံ နိရောဓံ တာနံ နိဗ္ဗာန် နန္တိပသံတသ သမ္မတ္တနိယာမံ
ဩကမ္မတိ။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကို အစဉ်သုညဟု သိမြင်နိုင်လျှင် (တာနံ)
မိမိဘေးမှာ အစောင့်အရှောက်တစ်ယောက်မှ မရှိပေမဲ့ အစောင့်အရှောက်နဲ့
ပြည့်စုံလုံခြုံတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဉ္စာနံခန္ဓာနံ အဿရနံ အနုလောမိကခန္ဓိ ပဋိလာပတိ။
ဥပါဒါနက္ခန္ဓာကို ကိုးကွယ်ရာမဟုတ်လို့ သိမြင်နိုင်လျှင် သစ္စာနဲ့လျော်တဲ့
ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရပါလိမ့်မည်။

ပဉ္စာနံခန္ဓာနံ နိရောဓံဿရဏံ နိဗ္ဗာန်နန္တိ ပသံတသ သမ္မတနိယာမံ
ဩကံပတိ အာရုံခန္ဓာငါးပါးကို သုညမြင်လျှင် ဘုရားစစ်၊ တရားစစ်၊ သံဃာ
စစ် (ဿရဏဂုံအစစ်)ရင်မှာကိန်းတဲ့သူဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို သမ္မတ္တနိယာမ
မဂ်ဖြင့် အလိုရှိတိုင်း မျက်မှောက်ပြု မြင်နိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။

အားမထုတ်ဘဲပြော၍ နားလည်ရုံဖြင့် အရိယာတို့မြင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အရိယာတို့ သိမြင်သလို မြင်နိုင်ပါသလား?

(အရိယာတို့မြင်သလို မြင်နိုင်ပါတယ်) စိတ်ကူးနှင့်တည်ဆောက်ထားသော တရားမဟုတ်။ ဘုရားရှင်တိုင်း ဟောကြားခဲ့သည့် ဓမ္မစကြာတရားဖြစ်ပါသည်။

ဓမ္မစကြာတရားတွင် သစ္စာဉာဏ် ကတဉာဏ်တို့ကို ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ သစ္စာဉာဏ်သည် ဟောကြားတဲ့အတိုင်း နားလည်ဖို့ပါ။ ကိစ္စဉာဏ်သည် နားလည်တဲ့အတိုင်း သံသယကုန်သည်အထိ ဆန်းစစ်ဖို့ပါ။

ကတ ဉာဏ်သည် ပြုဖွယ်ကိစ္စကုန်ပြီဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ပါ။ ဤခံဒုက္ခဒုက္ခသမုဒယံ၊ ဤခံဒုက္ခနိရောဓံ၊ ဤခံဒုက္ခနိရောဓဂါမိဏိပဋိပဇာ အရိယာသစ္စံတိ ဧဝေသု စတုသုယထာဘူတဉာဏံ သစ္စာဉာဏံနာမ။ ဤအရာသည် ဒုက္ခသစ္စာဘဲ၊ ဤအရာသည် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း သမုဒယသစ္စာ။ ဤအရာသည် ဒုက္ခချုပ်ရာ နိရောဓသစ္စာ။ ဤအရာသည် ဒုက္ခချုပ်ရာချုပ်ကြောင်း မဂ္ဂသစ္စာဟူ၍ အရိယာတို့ သိထားသော သစ္စာတရားကို အရိယာတို့သိသလို ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာသိသောဉာဏ်သည် သစ္စာဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သစ္စာဉာဏ်သည် အလုပ်မပါ။ ပြောတာနားလည်ဖို့သာ

ဖြစ်တယ်။ ကိစ္စဉာဏ်က နားလည်တဲ့အတိုင်း ကတဉာဏ်ရတဲ့အထိ အားထုတ်ရမည်။

ပရိသေ့ယုံ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားခြင်း၊ ပဟာတဗ္ဗသမုဒယ သစ္စာကို ယယ်ခြင်းသည် မဂ္ဂင် ၈ ပါးဖြင့် ပွားများခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကတဉာဏ်ကတော့ ပွားများစရာ ကိစ္စအပြီးကုန်ဆုံးရာဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်မပါဘဲ သစ္စာတရားကိုပိုင်းခြားပြီး ပြောပြလို့နားလည်ရင် သစ္စာဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

အနတ္တလက္ခဏာငါးချက်ကို နားလည်ခြင်းသည် ပိုင်းခြားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပွင့်သမျှဘုရားတိုင်းဟာ အနတ္တဝါဒလို့ ကြေညာခဲ့လို့ပါ။ အလုပ်မပါဘဲပြောပြလို့ ပိုင်းခြားနားလည်ခွင့်ရလျှင် သစ္စာဉာဏ်ပေါ်တွင် ဉာဏ်ငါးပါး ဥဒါန်းကြူးခဲ့ပါတယ်။

- စက္ခုဥဒပါဒိ မြင်ပြီ
- ဉာဏံဥဒပါဒိ သိပြီ
- ပညာဥဒပါဒိ ပိုင်းခြားနိုင်ပြီ
- ဝိဇ္ဇာဥဒပါဒိ သုညလို့ ထိုးထွင်းသိပြီ
- အလောကောဥဒပါဒိ နိဗ္ဗာန်မြင်ပြီ

အလုပ်မပါသေးတဲ့ သစ္စာဉာဏ်မှာ အလောကောဥဒပါဒိနိဗ္ဗာန် မြင်တယ်ဆိုတာ ပွင့်သမျှဘုရားရှင်တိုင်းရဲ့ ဓမ္မစကြာတရားဖြစ်ပါတယ်။ အနတ္တလက္ခဏာကို တင်ပြပြီးဖြစ်ပါတယ်။

စစ်မှန်သော သဒ္ဓါတရားဖြင့် တင်ပြခြင်းသာဖြစ်တယ်။ အသုံးတည့်ပါက ယူပါ။

သံသရာ

ပဉ္စာနံခန္ဓာနံ သံသာရံ အနုလောမိကခန္ဓိ ပဋိလာပဋိ (ဥပါဒါ နက္ခန္ဓာကို သံသရာလို့ သိမြင်မယ်ဆိုရင် သစ္စာနဲ့လျှော်တဲ့ ဉာဏ်ရပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်ပါသည်။) ပဉ္စာနံခန္ဓာနံ နိရောဓံ အသံသရံနိဗ္ဗာန်နန္တိပသံ တသ သမ္မတ္တနိယာမံ ဩကမ္ပတိ။

သံသရာကို တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ စိတ်စေတသိတ်ရုပ်တွေပါလို့ ယူ မည်ဆိုလျှင် တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ စိတ်စေတသိတ်တွေမရှိရာသည် နိဗ္ဗာန် မဟုတ်။ ၎င်းရုပ်နာမ်တွေမရှိလျှင် နိဗ္ဗာန်တွင် ဘာမျှမရှိ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိသာဖြစ် မည်။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ မရှိခြင်းသည်သာ သံသရာရပ်သော နိဗ္ဗာန်ဖြစ်သည်။ အရှုဉာဏ်က မြင်ရသောအရှုခံ ရုပ်နာမ်တို့သည် ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး ရုပ်နာမ် တို့ဖြစ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်လျှင် သုညမြင်မည်။ ယခင်ကကြည့်လည်း ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး၊ ယခုကြည့်လည်း ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး ကြည့်တိုင်းမရှိတာကို သိမြင်မည်။ (ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ခန္ဓာမရှိတာသိတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အာရုံဥပါဒါ နက္ခန္ဓာကို မရှိဟုသိလျှင် ခန္ဓာစွန့် တဏှာစွန့် နိဗ္ဗာန်မမြင်)

(အစဉ်သုညမြင်လျှင် ခန္ဓာစွန့် တဏှာစွန့် နိဗ္ဗာန်မြင်) ပဉ္စာနံ ခန္ဓာနံ နိရောဓံ အသံသရံ အာရုံရုပ်နာမ်ကို အစဉ်သုညမြင်လျှင် သံသရာ ရပ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သမ္မတ္တနိယာမမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် မြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

မြင်ခန္ဓာငါးပါး

ကြား

နံ

စား

ထိခန္ဓာငါးတို့သည် အရှုခံအဖြစ် တွေ့ရပါက ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး သုည
တရားတို့သာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မြင်ဆဲမရှိ (သံသရာရပ်သည်)

ကြား

နံ

စား

ထိဆဲမရှိ (သံသရာရပ်သည်)

(ရပ်ခြင်းအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ပါတယ်။ မှားတယ်မပြောနဲ့ ဘုရား
ဟော မာလုကျပုတ္တ မိုးကုတ်ဆရာတော်) ရပ်နိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်များ ရပ်ကြ
ပါ။ ဘာလို့ရသလဲဆိုရင် ဣန္ဒြေလုံခြုံပြီး နိဗ္ဗာန်ရသွားတယ်။ သုညမြင်ရင်
မျက်ရည်ခြောက်မည်။ အပါယ်လွတ်မည်။ နိဗ္ဗာန်ရမည်။ ဖိုလ်သမ္မာဒိဋ္ဌိ
အာရုံကိလေသာကိုမြင်လျက် သုညသိခြင်းကြောင့် ကိလေသာမစွန့်ဘဲနေနိုင်
လျှင် ဖိုလ်သမ္မာဒိဋ္ဌိပါ။ အာရုံခန္ဓာကိုမြင်လျက် သုညသိခြင်းကြောင့် မစွန့်
ဘဲနေနိုင်လျှင် ဖိုလ်သမ္မာဒိဋ္ဌိပါ။ ဖိုလ်စိတ်တွင် ခန္ဓာစွန့်တဲ့အလုပ်မရှိ၊ တဏှာ
စွန့်တဲ့အလုပ်မရှိပေ။ စွန့်စရာအလုပ် ကုန်ဆုံးရာသည် ဝေဒနာမဟုတ်သည့်
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဖြစ်သည်။ သာသနာသုံးရပ်တွင် အမြတ်ဆုံး ဝိမုတ္တိရသဖြစ်
သည်။ ပါယ်စရာကိစ္စ ကုန်ဆုံးရာသည် ဝိမုတ္တိရသ သိသောဉာဏ်သည်
တကဉာဏ်၊ ကတဉာဏ်ရသော မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို နောက်ဆုံးဇာတိပါ။
ကတဉာဏ်ရသော မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို နောက်ဆုံးဇာတိဆိုတာ ပွင့်သမျှ
ဘုရားတိုင်း ဟောကြားရသည့် မေ့စကြာတရားဦး ဖြစ်ပါတယ်။ လွယ်ကူစွာ
သိမြင်နိုင်ကြပါစေ။

ရထား(၇)စင်း ဥပမာပြ ရှင်သာရိပုတ္တရာနှင့် ရှင်ပုတ္တအမေးအဖြေ

(မိုးကုတ်ဆရာတော်)

သီလဝိသုဒ္ဓိသည် နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှာကျင့်တာလား (မဟုတ်ပါ။)

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစိတ္တဝိသုဒ္ဓိသည် (ဖြစ်ပျက်ဆုံးတဲ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှာ) ကျင့်တာလား (မဟုတ်ပါ။)

ဝိသုဒ္ဓိ (၇)ပါးလုံးသည် နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှာ ကျင့်တာလား (နဟေဝံ မဟုတ်ပါ။)

အဘယ်အကျိုးငှာ ကျင့်တာလဲ။ ဥပါဒါန်ချုပ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှာ သာ ငါနှင့်တကွ မည်သူမဆို ငါထံမှာ နည်းခံကျင့်ကြပါသည်။ ဥပါဒါန်ချုပ်မှ ကိလေသာချုပ်သည်။ ကိလေသာချုပ်မှ ဖြစ်ပျက်ချုပ်မည်။ အကျိုးလိုချင်လျှင် အကြောင်းပြည့်စုံမှရမည်။ အကြောင်းမပြည့်စုံလျှင် အကျိုးတရားမရနိုင်။ (နောင်လာနောက်သားများ မမှားစေခြင်းအကျိုးငှာ) အသေမှာ နောင်ခန္ဓာ ပေါ် ဥပါဒါန်မစွဲလျှင် နိဗ္ဗာန်ဝင်တာပါပဲ။ (ဥပါဒါန်လေးပါးက အာရမ္မဏိက ဥပါဒါန်နက္ခန္ဓာကအာရုံ ချစ်နှစ်မဓမ္မဒိဏ္ဍာ ဥပါဒါန်လေးပါးက ဘယ်အခါ ချုပ်သလဲ။ အာရုံဥပါဒါန်နက္ခန္ဓာ အစဉ်သည်ကမြင်လျှင် ဥပါဒါန်လေးပါး အစဉ်ချုပ်ပါတယ်။ ဥပါဒါန်ချုပ်ဖို့အတွက် ငါနှင့်တကွ မည်သူမဆို ငါထံမှာ နည်းခံ၍ကျင့်ကြသည်။

သမ္မာအာဇီဝ

အိုနာသေကိုရရှိထားပါလျှက် အိုနာသေတရားတို့ကိုသာ ရှာမှီးနေကြပါတယ်။ အိုနာသေတို့ကို ရှာမှီးလျှင် မိစ္ဆာအာဇီဝဖြစ်ပါတယ်။ (အာရုံရပ်နာမ်တို့ကို အရိုထားမယ်၊ ပါယ်မယ်၊ တွယ်မယ်ဆိုလျှင် အစွန်းနှစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။ အိုနာသေကို ရှာမှီးခြင်းဖြစ်ပါတယ်)

အိုနာသေလွတ်ရာကို ရှာမှီးခြင်းသည် သမာအာဇီဝဖြစ်ပါတယ်။ (လာပါ ရှုပါလို့ ရပ်နာမ်ကလည်းခေါ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကလည်းခေါ်တယ်။ ရပ်နာမ်နှင့်နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံလို့သိမယ်ဆိုရင် အာရမ္မဏိကသည် မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ ရထားပေါ်ရောက်ပါတယ်။ အဖုံးနှစ်ချပ်ဖွင့်မှ နိဗ္ဗာန်မြင်ပုံ မိုးကုတ်ဆရာတော်)

အရှုခံရပ်နာမ်ကို အာရုံသည်လို့သိမြင်ခြင်းသည် အိုနာသေလွတ်ရာ ရှာမှီးခြင်းဖြစ်တယ်။ သမ္မာအာဇီဝဖြစ်ပါတယ်။

- သုညတောလောကေ အဝေက္ခဿု
- မောယရာဇေဒါသတော
- အတ္တဒိဋ္ဌိ ဥဟစ္စ
- မဇ္ဈရာဇာနပဿတိ
- မဇ္ဈတယောသိယာ
- ဒုက္ခအန္တိကရိတရိ

အာရုံညပါဒါန်နက္ခန္ဓာ လောကကို အခါခပ်သိမ်း သုညလို့မြင်နိုင်ခဲ့
 လျှင် အတ္တဒိဋ္ဌိကို နတ်ပယ်ခဲ့ပြီးဖြစ်ခဲ့လျှင် မသေသောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။
 သေမင်းမမြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ အိုနာသေလွတ်ရာ ရှာမှီးခြင်းဖြစ်ပါ
 တယ်။ သမ္မာအာဇီဝဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခအဆုံးကိုရောက်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ပါ။
 ပစ္စက္ခဘဝတွင် ဒုက္ခအဆုံးကိုရောက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။

အရိယာတို့သိအပ်တဲ့ အဓိသီလသမ္မာ အာဇီဝကို သိမြင်ခြင်းဖြစ်
 ပါတယ်။ ဓမ္မမိတ်ဆွေများအားလုံး လွတ်မြောက်မှုပန်းတိုင်းကို ဆုပ်ကိုင်နိုင်
 ကြပါစေ။

* * * * *
 ကောင်းတာလုပ်တဲ့သူက ကောင်းတဲ့လမ်းက
 သူ့အတွက်ရှိပြီးသားပါ။
 မကောင်းတာလုပ်တဲ့သူကလည်း မကောင်းတဲ့လမ်းက
 သူ့အတွက်ရှိပြီးသားပါ။
 ဘာအကြောင်းကြောင့်နဲ့မှ
 သူတစ်ပါးအကူသိုလ်ကို အလကားဝင်မယူမိစေနဲ့။
 မျိုးဆက်သစ်အရှင်(ဖိုလေးလုံး)
 * * * * *

မိမိနှင့်ကိလေသာ

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေ (ပညတ်နယ်)က ကိလေသာကုန်ခြင်း၊ မကုန်ခြင်းက အဓိကမဟုတ်ပါ။ တရားထိုင်တဲ့အခါ (ပရမတ်)နယ်မှာ မြင်ရတဲ့ ကိလေသာတရားတွေကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူးလို့သိဖို့က ဘုရားရှင်တို့ မှာကြားခဲ့တဲ့ အရေးကြီးဆုံးစကားပါ။ မိမိကိုယ်ကို မိမိပြန်မေးကြည့်ပါ။ ကိလေသာဟာ ဘယ်သူပိုင်တဲ့တရားလဲ။ မိမိကိလေသာလို့ သူ့ကိလေသာ လို့ထင်နေသေးရင်တော့ အပါယ်ရထားပေါ်မှာပဲ ရှိနေပါသေးတယ်။ ကိလေသာဟာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်တဲ့အတွက် သူ့ကိလေသာ၊ ငါ့ ကိလေသာလို့ အယူအစွဲပြုတ်သွားရင်တော့ သုဂတိရထားပေါ်ရောက်တဲ့ အတွက် သာဓုပါ။

ကိလေသာကို သူငါမဟုတ်လို့ သိမြင်နိုင်ရင် ဘုရားသာသနာကို ကျူးပြားထမ်းရွက်နိုင်ကြပြီ။ လွယ်ကူစွာဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။

ဝေပန်ခြင်းနှင့် ပုတ်ခတ်ခြင်းမတူဘူး၊
 ဝေပန်ခြင်းက
 သူ့ရော ကိုယ်ပါ ချမ်းသာစေပြီး
 ပုတ်ခတ်ခြင်းက
 သူ့ရော ကိုယ်ပါ ဆင်းရဲစေပါတယ်။

အလင်းနဲ့အမှောင်

အဝိဇ္ဇာရှိရင် ကိလေသာရှိတယ်။ အဝိဇ္ဇာမရှိရင် ကိလေသာမရှိပါ။
 အဝိဇ္ဇာရှိရင် သံသရာရှိတယ်။ အဝိဇ္ဇာမရှိရင် သံသရာမရှိပါ။ အဝိဇ္ဇာရှိရင်
 ဒုက္ခရှိတယ်။ အဝိဇ္ဇာမရှိရင် ဒုက္ခမရှိပါ။ တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ ခန္ဓာဟာ
 အဝိဇ္ဇာကြောင့် ဖြစ်တာမဟုတ်ပါ။ အာရုံဥပါဒါနိနက္ခန္ဓာဟာ အဝိဇ္ဇာကြောင့်
 ဖြစ်တာပါ။ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အခါ အဝိဇ္ဇာအစဉ်ချုပ်ပါတယ်။ သင်္ခါရလည်း
 အစဉ်ချုပ်ပါတယ်။ တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ ခန္ဓာတစ်ခုတည်းသာ ရှိပါတယ်ဆိုရင်
 ရဟန္တာဖြစ်လျှင်ဖြစ်ခြင်း သေပါမည်။ ဘာလိုမသေသလဲမေးလျှင် အာရုံဥပါ
 ဒါနက္ခန္ဓာသာချုပ်၍ တကယ်ဖြစ်ပျက်သောခန္ဓာသည် ကံသက်တမ်းအတိုင်း
 နေရသည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။ ထို့ကြောင့် အရှုဉာဏ်က မြင်ရသော
 အရှုခံရပ်နာမ်တို့သည် ယခုကြည့်လည်း ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး၊ ယခင်ကကြည့်လည်း
 ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး နောင်ကြည့်လည်း ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး သုညတရားတို့သာဖြစ်ကြ
 ပါတယ်။ (ခန္ဓာမရှိတာသိတာ ဝိပဿနာသမာဓိ၌ မိုးကုတ်ဆရာတော်)
 အာရုံဥပါဒါနိနက္ခန္ဓာကို သုညမြင်လျှင် သံသရာရပ်မည်။ ဒုက္ခကုန်မည်။
 ကိလေသာပျောက်မည်။ မျက်ရည်ခြောက်မည်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်မည်။

ဇာနတော ပဿတော သိသော မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အာသဝနံ
 ခယံအာသဝေါတရားကုန်မည်လို့ ဝဒါမိ ဘုရားရှင်ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

ကိလေသာကို အစိုးရသောအသိဉာဏ်

မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ စားစိတ်၊ ထိစိတ်၊ နံစိတ်၊ တွေးစိတ်များကို ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီးသော တရားများဟု သိမည်ဆိုလျှင်။ ယခုကြည့်လည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်ပြီး ယခင်ကကြည့်လည်း ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး နောင်ကြည့်လည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်ပြီး အစဉ်သုညလို မြင်နိုင်လျှင်။

ထိစိတ်သည် အာရုံဖြစ်ပြီး သုညသိသော ဉာဏ်သည် မဂ်ဖြစ်သည်။

စားစိတ်ကို သုညမြင်သောသူသည် စားစိတ်ကို အစိုးရသောသူ ဖြစ်သည်။

နံစိတ်ကို သုညမြင်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် နံစိတ်ကို အစိုးရသူဖြစ်သည်။

တွေးစိတ်ကို သုညမြင်သူသည် တွေးစိတ်ကိုအစိုးရသူဖြစ်သည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကိလေသာတရားတို့ကို သုညမြင်သူသည် ကိလေသာကို အစိုးရသူဖြစ်သည်။

ရှေ့စိတ်က အသေ၊ နောက် စိတ်ကအရှင်။ ယခုကြည့်လည်း သေသည်။ ယခင်ကကြည့်လည်း သေသည်။ နောင်ကြည့်လည်း သေသည်။ မကြည့်လည်းသေသည်။ အစဉ်သေသည်။ သုညမြင်လျှင် မျက်ရည်ခြောက်မည်။ အပါယ်လွတ်မည်။ နိဗ္ဗာန်မြင်မည်။

ကြောင်ပန်းဆရာတော်

ခြောက်ပါးစိဉာဏ် သိထင်မြင်နှင့် သုံးအင်ကာမပြုသမျှကား
သမုဒယနှင့် ဒုက္ခသစ္စာဖြစ်လေရာဆိုသည် အဓိပ္ပာယ်မှာ

အဝိဇ္ဇာမကင်းပါက မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ စားစိတ်၊ ထိသိ
စိတ်၊ တွေးစိတ်၊ ခြောက်ပါးလုံးသည် ဥပါဒါန်နက္ခန္ဓာအဖြစ်သာလျှင် တွေ့ရ
မည်။ ၎င်းခန္ဓာကို အရှိထားပြီး (သဿတဒိဋ္ဌိ)နှင့် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊
မနောကံတို့ကို ပြုလုပ်မည်။ အာရုံလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားတို့ကို
အရှိထားပြီး ပါယ်လျှင် တွယ်လျှင် သူငါလိုယူလျှင် သမုဒယသစ္စာ။

ကံသုံးပါးဖြင့် အာရုံရုပ်နာမ်ကို အရှိထားပြီး ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းတရား
(သင်္ခါရ)တရားတို့ကြောင့်ဖြစ်လာကြသော တရားတို့သည် ဒုက္ခသစ္စာ
ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန် နာမ်ဓမ္မဖြစ်ပျက်တဲ့ နာမ်ဓမ္မတော့ မဟုတ်ဘူး။
မဖြစ်မပျက်တဲ့ နာမ်ဓမ္မ။ နိဗ္ဗာန်ဝင်တဲ့အခါ
ဝေဒနာသညာမပါဘူး။ ဓာတ်လေးပါး မပါဘူး။
မိုးကုတ်ဆရာတော်

အစွဲ

နာမ်စိတ်ရဲ့ အစဉ်သတိကပ် ရှုမှတ်သိအနိစ္စ ဉာဏ်လက်နက် ပရိဉာကို ရှင်းပြသေချာသိတာကို နိစ္စမှတ်လို့ စွဲမှတ်တဲ့အလိုပါ။

(အယူအစွဲလွတ်ရန်အတွက် တရားမှတ်ပါတယ်။ အယူအစွဲနှင့် တွေ့ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဖြစ်ပျက်ရှိရင် ရုပ်နာမ်ရှိတာပေါ့ဆိုလျှင် သသတဒိဋ္ဌိပါ)

နိစ္စဆိုတာ တကယ်မရှိတာမို့ ဒုက္ခဆိုဗလားကင်း လင်းလိမ့်အနတ္တ။ (ရုပ်နာမ်ရှိတယ်ဆိုရင် ဒုက္ခရှိတယ်။ ရုပ်နာမ်မရှိရင် ဒုက္ခမရှိပါ) လေးသစ္စာ တစ်ခိုင်တည်းသာမို့ တစ်ပြိုင်တည်းမြင်တော့သည်သာ။

ရုပ်နာမ်မရှိရင် နိဗ္ဗာန်ပေါ် တယ်သိတဲ့ဉာဏ်ကမဂ်ပါ။ တကယ်ဖြစ် ပျက် ဘုရားလည်းမမြင်၊ စိတ်နှစ်စိတ် ပြိုင်ဖြစ်တဲ့ နိယာမမရှိလို့ပါ။ ဘုရား မသိဘူးဟု မပြောပါ။ (နိယျာနဌော နိရောဓသစ္စာအနက် မိုးကုတ်ဆရာ တော်) အာရုံနှင့်တွဲစိတ်ကိုခွဲ မနည်းကြိုးစားလေ အာရုံနဲ့စိတ်ကွဲအောင် ကြိတ်တိဟိတ်မဂ်ခေါ်ပေ။ အာရုံကိုသိ မကပ်ညှို့ လွတ်သည်သံသရာ (ပခုက္ကူဆရာတော်) ပဋိဝေဒအရိယာတို့ရဲ့စကားများကို ဆန့်ကျင်ပြီး သံသရာမှ မလွန်မြောက်နိုင်ပေ။

နားလည်အောင်အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားပြီး သံသရာမှလွတ်မြောက် နိုင်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။

အပူငြိမ်းဖို့ ယောနိသောမနသိကာရ

စိတ်ကို ဆင်းရဲအောင်၊ ပင်ပန်းအောင် နှိပ်စက်နေတဲ့ အရာတွေဟာ ဘာတွေလဲလို့ မေးရင် ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိတဲ့ သံယောဇဉ် တရားတွေက ချည်နှောင်ထားလို့။ ဟုတ်လား။ အဲဒီတော့ အဲဒါကို ဘုန်း ဘုန်းတို့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း လျော့လာအောင် လုပ်မလဲ။ ဘယ်လို ဖြည့်မလဲ လို့မေးရင် အစွမ်းအထက်ဆုံး နည်းလမ်းကတော့ ယောနိသောမနသိကာရ ပါ။ ယောနိသောမနသိကာရ ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးက လူတိုင်း နားထဲမှာ ယဉ်ပါးပြီးသား အဓိပ္ပာယ်လည်း အထိုက်အလျောက် ရိပ်မိပြီးသားပေါ့ နော်။

ယောနိသောမနသိကာရ ဆိုတာဘာတုန်း။

သင့်တင့်လျောက်ပတ် မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နိုင်တာ။

ပိုပြီးတော့ ရှင်းအောင်ပြောရရင် သဘာဝတရားတွေရဲ့အပေါ်မှာ အမှန်အတိုင်း သိအောင်၊ မြင်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပြီးတော့ သိတဲ့ မြင်တဲ့ သဘော။ အမှန်တွေကို မြင်နိုင်တာ။ ဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတွေ အနေအထားမှန်တွေ၊ အခြေအနေမှန်တွေ၊ ဖြစ်ရပ်မှန်တွေကို စိတ်ထဲက မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်နိုင်တာ၊ သိနိုင်တာ၊ ဆင်ခြင်နိုင်တာ၊ နှလုံးသွင်းနိုင်တာ အဲဒါကို ဘာခေါ်တုန်း။

ယောနိသောမသိကာရ။

အဲဒီတော့ သဘာဝတရားတွေရဲ့ အမှန်သဘော သဘာဝတွေဟာ အများကြီးပဲ။ အဲဒါတွေကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဘုန်းဘုန်းတို့ ဆင်ခြင်နိုင်မယ် ဆိုရင် ယောနိသောမနသိကာရ များစွာဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။

ကျမ်းစာတွေထဲမှာတော့ ယောနိသောမနသိကာရကို အကြမ်းဖျင်း (၅)မျိုး ပြောထားတာရှိတယ်။ ကံ ကံရဲ့အကျိုးကို စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်ခြင်း၊ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းဟာ ကိုယ် လုပ်ထားတဲ့ လုပ်ရပ်အပေါ်မှာပဲ အဓိက မူတည်နေတယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝ လောကကြီးရဲ့ အမှန်တရားကို သိနိုင်၊ မြင်နိုင်၊ နားလည်နိုင်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်နုလုံးသွင်းနိုင်တာ။

အဲ့ဒါ အခြေခံအကျဆုံး ယောနိသောမနသိကာရပဲ။ ချမ်းသာတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆင်းရဲတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဆင်ပြေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မပြေတာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နေတဲ့ အနေအထားတွေ အကုန်လုံးဟာ ကိုယ့်ရဲ့လက်ရာ၊ ခြေရာတွေ ကြီးပဲ။ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ အလုပ်ရဲ့ ကိုယ်ပြောထားတဲ့ အပြောရဲ့ ကိုယ်တွေး ထားတဲ့ အတွေးရဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေကြီးပဲလို့ အဲဒီလို စဉ်းစားဆင်ခြင်တာ။ ဒါ အခြေခံအကျဆုံး ယောနိသောမနသိကာရ။

နောက်ထပ် အဆင့်မြင့် ယောနိသောမနသိကာရ (၄)မျိုး ရှိသေး တယ်။ အဲဒါကဘာလဲဆိုတော့ အလွယ်မှတ်ရအောင် ပြောပြမယ်နော်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ ဆိုတဲ့ ဒီဘဝရဲ့ ဒီခန္ဓာရဲ့ ဒီလောကရဲ့ အမှန်တရားကြီး (၄)မျိုးကို သိမြင်နားလည်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ် ပြီးတော့ ဆင်ခြင်နိုင်တာ၊ နုလုံးသွင်းနိုင်တာ သုံးသပ်နိုင်တာ။ ဟုတ်လား။

ဘာဖြစ်လာလို့မှ မတည်မြဲဘူး။ ကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာပဲဖြစ် ဖြစ် စိတ်တိုင်းကျစရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်တိုင်းမကျစရာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အပေါ်ယံကြည့်

ရင် ကွဲပြားခြားနားနေပေမယ့်လို့ တကယ် လေးလေးနက်နက်ကြည့်ရင် ဖြစ်ရပ်တိုင်းဟာ ဒီလိုပဲ တစ်ခဏလေး တစ်ခဏလေးချင်း ဖြစ်လာပြီးတော့ ပျောက်ကွယ် သွားကြတာကြီးပဲ။ သဘာဝတရားကြီးက ဆိုးတာကိုတော့ ကြာကြာတည်မယ်ကွာ ကောင်းတာကိုတော့ ကြာကြာမတည်ဘူး။ ဒါမှ မဟုတ် ကောင်းတာကိုတော့ ကြာကြာတည်စေမယ်ကွာ၊ ဆိုးတာကိုတော့ မတည်စေဘူးလို့ မျက်နှာလိုက်တာတွေ ဘာတွေမရှိဘူး။ ဖြစ်လာတဲ့ တရား တိုင်းဟာ တစ်ခဏချင်းပဲ တူညီစွာပဲ ပျောက်ကွယ်သွားကြရတယ်။ အနိစ္စ အချက်ပေါ့နော်။ အဲဒါကို ဆင်ခြင်နိုင်တယ်။ နှလုံးသွင်းနိုင်တယ်ဆိုရင်

ဒါ အဆင့်မြင့်တဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ။

ဒါက ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့၊ နှလုံးသွင်းနိုင်ဖို့ ဆိုရင် ထိုက်သလောက် သိအောင် မြင်အောင်လည်း လုပ်ထားမှ ဆင်ခြင်နိုင်တာပေါ့ ဟုတ်လား။

အနိစ္စပြီးတော့ ဘာတုန်း။ ဒုက္ခ။ ဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတွေရဲ့ ကောင်းတဲ့သဘောမဟုတ်ပုံ ဖြစ်ပြီးတော့ မရှိတော့တဲ့ သဘာဝဟာ အကောင်းမဟုတ်ဘူး ဆိုတာကိုနားလည်ဖို့။

ဒါ အနိစ္စကို နားလည်မှ ဒုက္ခကို နားလည်နိုင်တာ။ ဒီနေရာမှာ ဘုန်းဘုန်းတို့ ဒုက္ခဆိုတာက (၃)မျိုးရှိတယ်။ အဓိပ္ပာယ် (၃)မျိုးလောက် နားလည်စေချင်တယ်။ အဲဒါ ဘာတုန်းဆိုတော့ ဒုက္ခ ဝေဒနာရယ်၊ ဒုက္ခ လက္ခဏာရယ်၊ ဒုက္ခသစ္စာရယ်။ ဒါ စိတ်ထဲပေါ်တာလေး ပြောကြည့်တာ။ ဒုက္ခဝေဒနာရယ်၊ ဒုက္ခလက္ခဏာရယ်၊ ဒုက္ခသစ္စာရယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာ ဆိုတာက ထင်ရှားပါတယ်။ အော်ဟစ် ညည်းညူနေရ လောက်အောင်ကို ထင်ရှားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆင်မပြေမှုတစ်ခု ကြောင့် ခံစားရတဲ့သဘော။ ဒုက္ခဝေဒနာ။ ဟုတ်လား။

ဒုက္ခလက္ခဏာ ဆိုတာကြတော့ ဟော အဆင့်မြင့်သွားပြီ။ ဒီ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ဖြစ်စဉ် အနိစ္စသဘောတွေကို သိပါ မြင်ပါများလာတော့ ဟော ဘဝဟာ အကောင်းမဟုတ်ဘူးပဲ။ လောကဟာ အကောင်းမဟုတ်ဘူးပဲလို့ ဘဝရဲ့ မကောင်းတဲ့သဘာဝကို သိတာ၊ မြင်တာ။ အဲဒါဟာ ဘာလဲ။ ဒုက္ခလက္ခဏာ။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာပေါ့နော်။ ဒုက္ခလက္ခဏာ။

နောက် ဒုက္ခသစ္စာ ဆိုတာကြတော့ မဂ်ဉာဏ်ဖြင့်သာလျှင် တကယ်ထွင်းဖောက်ပြီးတော့ သိနိုင်တဲ့ အမှန်တရား။ ဟုတ်လား။ ဒီဟာကြတော့ ဘုန်းဘုန်းတို့လည်း လက်တွေ့မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ပီပီ ပြင်ပြင် မပြောတတ်ဘူးပေါ့နော်။ အဲဒီတော့ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာကြတော့ အရိယာသူတော်စင်တို့မှသာလျှင် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိသွားကြတာ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိရင် အဲဒါ အရိယာဖြစ်သွား တာပဲ။ ဟုတ်လား။ အဲဒီတော့ ဒုက္ခဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ပတ်သတ်ပြီးတော့ နားလည်ကြရမှာ ဘာတုန်း။ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခသစ္စာ။ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတာကလည်း တစ်ခါတစ်လေ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါလို့ပဲ သိနေ ကြတာ ဝေဒနာသက်သက်အနေနဲ့ သိဖို့ဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန်တရား အား ထုတ်ဖို့လိုတယ် ဟုတ်လား။ နောက်ပြီးတော့ ဒုက္ခလက္ခဏာ ဆိုတာကို သိဖို့ကြတော့ ဒါ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်မှ ဒုက္ခလက္ခဏာကို သိနိုင်တာ။ ဒုက္ခသစ္စာကို သိဖို့ကြတော့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရမှ သိနိုင်တာ ဟုတ်လား။ အဲဒီလို လောကရဲ့ မကောင်းမွန်တဲ့သဘာဝ၊ ဘဝရဲ့ မကောင်းမွန်တဲ့ သဘာဝကို အထိုက်အလျောက် သိမြင်၊ အားထုတ်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်နိုင် တယ်။ နှလုံးသွင်းနိုင်တယ်ဆိုရင် ဘာတုန်း။ ယောနိသောမနသိကာရ။

နောက်ပြီးတော့ ဘာတုန်း။ အနတ္တလက္ခဏာ။ ဟုတ်လား။ အနတ္တ

လက္ခဏာကို သိတာ။ တန်ဖိုးမရှိဘူး။ အနှစ်သာရကင်းမဲ့ပုံ ကိုယ်စိုးကိုယ်ပိုင် မဖြစ်ပုံ၊ သူ့က သူ့ဖြစ်စရာအကြောင်းရှိတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေတဲ့သဘာဝ။

ဟုတ်လား။ အဲဒါကို ဆင်ခြင်နိုင်မယ်၊ နှလုံးသွင်းနိုင်မယ်ဆိုရင် သူလည်း ဘာလဲ။ ယောနိသောမနသိကာရ။ ဟုတ်လား။

ပြီးတော့ ဘာလာတုန်း။ အသုဘ။ မတင့်တယ်နေတဲ့ သဘာဝ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ မတင့်တယ်တဲ့ သဘာဝ။ မိမိခန္ဓာ၊ သူတစ်ပါးခန္ဓာ၊ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဒီခန္ဓာတွေဟာ အသွေးအသားတွေနဲ့ ရွံ့ရှာဖွယ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်၊ မသန်ရှင်းဖွယ်၊ မစင်ကြယ်ဖွယ်တွေနဲ့ ထိန်းချုပ်ထားတယ်ဆိုတာ ဒါ အလွန်တရာမှ သိသာထင်ရှားတယ်ဆိုတဲ့ အမှန်တရားကြီးပဲ။ အဲဒါကို စဉ်းစား၊ ဆင်ခြင်၊ နှလုံးသွင်းနိုင်မယ်ဆိုရင် သူလည်းပဲ ဘာတုန်း။ ယောနိသောမနသိကာရ။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်မှာ သံယောဇဉ်ကြီးတွေ တင်းကြပ်နေလို့ သောကတွေ၊ ပရိဒေဝတွေနော် ခံစားနေရတယ်။ မီးတွေ တောက်လောင်နေတယ်။ ဒါကို သက်သာရာရချင်တယ်ဆိုရင် ဒါ အခြေခံအားဖြင့် အခုပြောခဲ့တဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ (၅)မျိုးနဲ့ ဘုန်းဘုန်းတို့ဟာ ဖြည့်ကြရမယ်ပေါ့။ ဟုတ်လား။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ဖြည့်နိုင်မှလည်း ပြေလည်မှာကိုး။

ကိုယ်ဒုက္ခတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ၊ သောကတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ပရိဒေဝ (ငိုကြွေးမှု)တွေဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မပြေလည်လို့ ဟုတ်လား။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ပြေလည်သွားအောင် ဘာလုပ်ဖို့ လိုတုန်း ဖြေ (ဖြည့်)နိုင်ဖို့ လိုတယ်။

သစ္စာရွှေစည်ဆရာတော် အရှင်ဥတ္တမ ဟောကြားတော်မူသော အပူငြိမ်းဖို့ (၂၇-ဂ-၂၀၂)တရား

ဘုရားရှိခိုးချင်စိတ် ပျောက်နေလျှင်

တစ်ခါတလေ ဘုရားရှိခိုးချင်စိတ် ပျောက်နေတာမျိုးတွေ ဖြစ်ဖူးကြ
လာ။ အဲလိုဖြစ်ရခြင်းက အကြောင်းအရင်းတွေရှိပါတယ်။

၁။ အကုသိုလ်စိတ်များရင်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

၂။ ဒေါသများရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

၃။ ဘုရားခန်းရဲ့ အပူအအေးမပျူတရင်လည်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး ဘုရား
ရှိခိုးချင်စိတ် ပျောက်တက်ပါတယ်။

၄။ အလုပ်အရမ်းပင်ပန်းနေတဲ့ အခါမျိုးတွေမှာလည်း ဘုရားမရှိခိုး
ချင်ပါဘူး။

၅။ စိတ်အရမ်းပင်ပန်းနေရတဲ့ အချိန်မျိုးတွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါ
တယ်။

၆။ ပိုက်ဆံငွေကြေး ပေါများတဲ့အချိန်တွေမှာ အပျော်လွန်ပြီး ဘုရားရှိခိုး
ချင်စိတ်တွေ ပျောက်တက်ပါတယ်။

၇။ ဘုရားရှိခိုးမယ့် ပတ်ဝန်းကျင် အသံဆူညံနေရင်လည်း ရှိခိုးချင်စိတ်
ပျောက်ပါတယ်။

၈။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မကောင်းတဲ့အနံ့အသက်တွေ ရှိနေရင်လည်း
စိတ်ကမလန်းပါဘူး။

၉။ အိမ်မှာ ဆူဆူပူပူတွေ ဖြစ်နေရင်လည်း ဘုရားရှိခိုးဖို့ မအေးချမ်းလို့
မရှိခိုးဖြစ်ပါဘူး။

၁၀။ ကိုယ်ထိုင်ရှိခိုးမယ့်နေရာ မသန့်ရှင်းရှုပ်ပွနေရင်လည်း ရှိခိုးချင်စိတ် ပျောက်တတ်ပါတယ်။

၁၁။ ညဉ့်သည်တွေ ရောက်နေတဲ့အခါမျိုးတွေမှာလည်း ဘုရားရှိခိုးဖို့ ပျက်တတ်ပါတယ်။

၁၂။ အိပ်ရေးမဝရင်လည်း စိတ်မပါတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

၁၃။ အသွေးအသားတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်တဲ့ အတွက် နားချိန်သေချာမနားတာရယ်လူမှုရေး စီးပွားရေးတွေ ကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းနေတာတွေ စုံသွားရင်လည်း ဘုရားရှိခိုးချင်စိတ် တွေပျက်ပါတယ်။

၁၄။ ဆီး ဝမ်း သွေး လေ မမှန်ကန်လို့ ငြီးစိစိကြီးဖြစ်နေတာမျိုးတွေ လည်း ဖြစ်တက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မိလို့ အချိန်အခါလေးတွေကို မျှမျှတတလေးအသုံးပြုပြီး မိမိကိုယ်တိုင်က အေးချမ်းအောင် အတတ်နိုင်ဆုံးနေတတ်မှသာ ပတ်ဝန်းကျင်လည်း အေးချမ်းမှာပါ။

ဘုရားမရှိခိုးခင် မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ပါ။ အဝတ်အစားအသစ်ဝတ်ပါ။

ရေမွှေးအနည်းငယ်ဆွတ်ပါ။

ကိုယ်ထိုင်ရှိခိုးမယ့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းနေပါစေ။

တိတ်ဆိတ်တဲ့အချိန်ကို ရွေးချယ်ပါ။

အခန်းအပူချိန်ကို ဘုရားမရှိခိုးခင် အဲယားကွန်း သို့မဟုတ် ပန်ကာ တို့ဖြင့် ဖွင့်ထားပြီး အပူအအေးမျှတနေပါစေ။

ဖုန်းတွေအကုန် ပိတ်ထားပါ။

အပြင်ကအသံတွေ အတတ်နိုင်ဆုံးမဝင်အောင် တံခါးတွေကို အဆင်ပြေသလို ပိတ်ထား ဖွင့်ထားနိုင်ပါတယ်။

ပထမဆုံး ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ပြီး မေတ္တာသုတ် ၉ ခေါက် ကို အလွတ်ရရင် မျက်လွှာလေးချပြီး ဖြေးဖြေးနဲ့မှန်မှန် အရင်ရွတ်ဆိုပါ။

ဂုဏ်တော်တွေမပွားများခင်မှာ စိတ်ကို အကုန်လွှတ်ချပြီး ဝင်လေ ထွက်လေလေးကို အာရုံစိုက်ပြီး တရားအရင်ထိုင်ပါ။

စိတ်တွေအေးချမ်းသွားပြီး ငြိမ်သွားပြီဆိုကာမှ ရွတ်စရာရှိတာတွေ စရွတ်ပါ။

အဲနည်းလေးအတိုင်း စမ်းကြည့်ပါ။ အေးချမ်းလာပါလိမ့်မယ်။

မျှဝေ ပူဇော်ပါသည်

(ပဋ္ဌာန်းပူဇော်ကြသူများ)

မမြဲဘူးဆိုတာ အမြဲန့လုံးသွင်းနေရင်
 ဝမ်းသာစရာလည်း မလိုဘူး။ ဝမ်းနည်းစရာလည်း မရှိဘူး။
 ချစ်စရာလည်း မရှိဘူး။ မုန်းစရာလည်း မရှိဘူး

နားလည်ပေးပါနော်

ချစ်နမ

တစ်သံသရာလုံး သင့်ကိုလုပ်ကြွေးလာတဲ့ လက်တစ်စုံဟာ ခုဘဝ
မှာတော့ သာသနာတော်ကြီးအတွက် လုပ်ကျွေးခွင့်ပြုပါတော့နော်။

ချစ်နမ

သံယောဇဉ် မရှိလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သံယောဇဉ်ဆိုတာ ပူလောင်လွန်း
တာမို့ အေးချမ်းတဲ့အရိပ်ကို ရှာခွင့်ပြုပါတော့နော်။

ချစ်နမ

သင်နှင့်တကွ ဥစ္စာပစ္စည်းတို့ကို လိုချင်တပ်မက်မှုနှင့် စုဆောင်းခဲ့ရ
သည်မှာ ဝန်လေးလှချေပြီ။

သို့မို့ကြောင့် ဤသို့ဝန်လေးလှကုန်သော အရာတို့ကိုစွန့်လွှတ်၍
သင်သည်လည်း လိုရာသွားချေတော့ “ငါသည်လည်း လွတ်လမ်းကိုသွား
တော့မည်။ ခွင့်ပြုပါတော့နော်။

ချစ်နမ

သင်လိုချင်တဲ့ တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာ မေတ္တာတွေ မပေးနိုင်
ပေမဲ့ ကြည်လင်အေးမြတဲ့ ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်သွယ် မေတ္တာတွေ အမြဲပို့သ
နေမှာပါနော်။

ချစ်နမ

နားလည်ပေးပါနော်

သင့်ကိုယ်သင် ပြန်ကြည့်ပါ

- ၁။ ကိုယ့်ဘဝကို သူများတွေနဲ့ မယှဉ်ပါနဲ့။
သူတို့ ဘာလမ်းကြောင်းကို လျှောက်လှမ်းနေတယ်ဆိုတာ သင် မသိနိုင်ဘူးလေ။
- ၂။ ကိုယ်မထိမ်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေပေါ်မှာ မကောင်းမြင်စိတ်တွေ မထားပါနဲ့။ အဲဒါတွေကြောင့်လည်း စိတ်ဆင်းရဲမနေပါနဲ့။ လက်ရှိကိုယ့်မှာ ရှိနေတာလေးကို တန်ဖိုးထားပြီး ဒါတွေကိုပဲ ပိုကောင်းအောင်လုပ်လိုက်ပါ။
- ၃။ အလုပ်တွေကိုလည်း အလွန်အကျွံ မလုပ်ပါနဲ့။
Limit တစ်ခုထိပဲ လုပ်တာကောင်းပါတယ်။
- ၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီး မခိုင်းစေပါနဲ့။
ဘယ်သူမှလဲ ဒါမျိုးမလုပ်ပါဘူး။ သက်သောင့် သက်သာလေးသာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။
- ၅။ ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို အတင်းပြောခြင်းဖြင့် မကုန်ဆုံး ပါစေနဲ့။
- ၆။ အိပ်နေစဉ်မှာထက် နိုးနေချိန်တွေမှာ အိပ်မက်ပိုမက်ပါ။
- ၇။ မနာလို ဝန်တိုဖြစ်နေတာဟာ အချိန်ဖြုန်းခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။
သင့်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တာတွေ အားလုံးရှိနေပါတယ်။
- ၈။ အတိတ်က ပြဿနာတွေကို မေ့လိုက်ပါတော့။
ကိုယ့်ရဲ့လက်တွဲဖော်၊ ကြင်ဖော်တွေမှာ အတိတ်က အရိပ်ဟောင်း

တွေ ရှိနေရင်လည်း ပြန်မဖော်ပါနဲ့တော့။ ဒါတွေက လက်ရှိဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု
တွေကို ဖျက်ဆီးလိမ့်မယ်။

၉။ တစ်ခြားလူတွေကို မမုန်းပါနဲ့။

ဘဝဟာ သိပ်တိုတောင်းပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို မုန်းဖို့ဆိုတဲ့
အချိန်တောင် ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

၁၀။ ပစ္စည်းမှာပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် အတိတ်တွေနဲ့ငြိမ်းချမ်းရေး ရယူလိုက်ပါ။

၁၁။ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေရဲ့ သခင်ဟာ ကိုယ်မှလွဲလို့ နောက်
တစ်ယောက် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

၁၂။ ဘဝဆိုတာ ကျောင်းတော်ကြီးတစ်ခုဖြစ်တယ်။ သင်က အဲဒီ
ကျောင်းတော်ကြီးမှာ ပညာသင်ရမယ့် ကျောင်းသားလေးပေါ့။

ပြဿနာဆိုတာက သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတစ်ခုရဲ့ အစိတ်အပိုင်းမျှသာ
ဖြစ်တယ်။ အကွရာ သင်္ချာတွေကို တွက်ချက်သလို ဖြေရှင်းနိုင်သွားမှာပါ။
အဲ့ဒါတွေရဲ့ သင်ခန်းစာကတော့ သင့်ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးအတွက် အရေး
ပါနေမှာပေါ့။

၁၃။ များများပြုံးပါ။ များများရယ်ပါ။

လူတိုင်းကို အပြုံးနဲ့ ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်တာဟာ ကောင်းသောအရာ
ပါ။ ရယ်မောခြင်းကလည်း ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေပါတယ်။

လောကကြီးမှာ သင်တစ်ယောက်တည်း စိတ်ညစ်နေရတာ
မဟုတ်တဲ့အတွက် အတတ်နိုင်ဆုံး ရယ်(ရီ)လိုက်စမ်းပါ။

၁၄။ အငြင်းအခုံတွေတိုင်းမှာ သင်ပဲ အနိုင်ရနေမှာ မဟုတ်ဘူး။

သင်သဘောမတူတာတွေကို သဘောတူအောင် ကြိုးစားကြည့်
လိုက်ပါလား။

ဘုရားရှင် အဆုံးအမဆိုတာ ပိဋကတ်သုံးပုံပဲ။ ပိဋကတ်သုံးပုံဆိုတာ အလွန်ကျယ်ဝန်းတယ်။ ပိဋကတ်သုံးပုံကို အဆီထုတ်လျှင် ဗောဓိပက္ခိယ တရား ၃၇-ပါးရတယ်။ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးကို အဆီထုတ်လျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရတယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို အဆီထုတ်လျှင် သိက္ခာသုံးပါးရတယ်။

သိက္ခာသုံးပါးဆိုတာ အဓိသီလ၊ အဓိစိတ်တ၊ အဓိပညာပါပဲ။

သိက္ခာသုံးပါးကို အဆီထုတ်လျှင်

“ကောဓမ္မော = တရားတစ်ခု” ရတယ်။

ရုပ်ပေါ် နာမ်ပေါ်မှာနေပြီး ယခုလို ဆောင်ထားတော့ (ရှုမှတ်နေ တော့)ကာယကံသောင်းကျန်းမှု၊ ဝစီကံ သောင်းကျန်းမှုတွေ မရှိဘူး။ အဲဒါ အဓိသီလ လို့ခေါ်တယ်။

အဓိသီလအားကောင်းလျှင် စိတ်တွေသောင်းကျန်းမှုမရှိပဲ ငြိမ်ဝပ် ပိပြားပြီး တည်နေတော့တယ်။ အဲဒါ အဓိစိတ္တလို့ခေါ်တယ်။

အဓိစိတ္တ (သမာဓိ)အားကောင်းလို့ အချိန်ကြာလျှင် ဘယ်လူ၊ ဘယ်နတ်၊ ဘယ်ဗြဟ္မာမှ ဖန်တီးလို့ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ လျှပ်တစ်ပြက် အတွင်း ကုဋေတစ်သိန်းဖြစ်ပြီး ပျက်နေတယ်။ ရုပ်ကို နာမ်က သိနေလျှင် ဖြစ်ပျက်ကို သိတော့တာပဲ။ ဖြစ်ပျက်ကိုသိတာ အဓိပညာလို့ခေါ်တယ်။

သီလဆောက်တည်ပြီးလျှင် ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကြ။ ဖြည့်လို့ ပြည့်စုံပြီဆိုလျှင် မိမိစိတ်အလို တောင့်တတဲ့အတိုင်း ပြီးမယ်။ ယခုလဲ ချမ်းသာမယ်။ နောင်လဲ ချမ်းသာမယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ချမ်းသာ၊ သံသရာချမ်းသာ နှစ်ဖြာကိုပေးစွမ်းနိုင်တာဟာ ဘုရားရှင် အဆုံးအမတော်ကလွဲလို့ အခြားမရှိဘူး။

(ကျေးဇူးတော်ရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တရားအနှစ်သာရများ)

အစွဲမရှိသော စိတ်သည် ချမ်းသာတယ်

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း မစွဲနဲ့၊ သူတစ်ပါးခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း မစွဲနဲ့၊
ခန္ဓာနဲ့ နီးစပ်သောအရာဝတ္ထုမှန်သမျှကို မစွဲနဲ့၊ စွဲနေသမျှ ဝင့်ဒုက္ခ မုချတွေ့
မည်မှတ်။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးမှာ စွဲလမ်းစရာတွေ၊ မက်မောစရာ
တွေ၊ တွေဝေစရာတွေ၊ စိတ်ပမ်းကိုယ်နှွမ်းစရာတွေ တပုံတခေါင်းကြီးနော်။

ဒီအာရုံတွေကို မက်မောတွယ်တာနေသူတိုင်း ရဟန်းဖြစ်ဖြစ်၊ လူဖြစ်
ဖြစ် နည်းနည်းစွဲ၊ နည်းနည်းစိတ်ပမ်းမယ်၊ များများစွဲနေသမျှ မပြောနဲ့တော့
ဒါကြောင့်မို့ မည်သည့်အရာမဆို မစွဲမိစေနဲ့။

စွဲလမ်းစရာတွေကြည့် ဝတ္ထုကာမအပေါ်တပ်မက်၊ နှစ်သက်၊ တွယ်
တာ၊ မက်မောမယ်ဆိုရင် ကိလေသာကာမတွေဖြစ်ပြီး၊ သံသရာတလျှောက်
လုံး အို နာ သေမဆုံး တရုန်းရုန်းနဲ့ အိုပွဲ၊ နာပွဲ၊ သေပွဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပြီး
မပြီးဆုံးသောသံသရာမှာ ကျင်လည်ကြရမယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ကြ
ပါစေ။

မည်သည့်အရာဝတ္ထုကိုမှ မစွဲတဲ့နေ့သည် ဒုက္ခအဆုံးကို ရုန်းထွက်
ပြီး အပါယ်တံခါးပိတ်တဲ့နေ့ပါလားဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်၊ မည့်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမှ
မမေးနဲ့။

(မြောက်ဦးဆရာတော်ဘုရားကြီး)

သင်္ခါရကို ရှုခြင်းသည်

- မိမိသန္တာန်မှာ ကာမဆန္ဒတွေဖြစ်လာရင်
 ဤဟာ “ကာမဗ္ဗန္ဓနိဝရဏ” လို့ ဒီလို သိလိုက်ပါ။ ဒီလို သိလိုက်လို့
 ပျက်သွားရင် ပျက်တယ်လို့ သိလိုက်ပါ။
- မိမိသန္တာန်မှာ စိတ်ဆိုးစိတ်သွမ်း ဒေါသဖြစ်မယ်ဆိုရင်
 ဤဟာ “ဗျာပါဒနိဝရဏ” လို့ သိပေးပါ။ သိလိုက်လို့ ပျက်သွားရင်
 ပျက်တယ်လို့ သိပေးပါ။
- မိမိသန္တာန်မှာ မလုပ်ချင် မကိုင်ချင်နဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထိုင်းမှိုင်းနေမှု
 ဖြစ်နေရင်
 ဤဟာ “ထိနမိဒ္ဓနိဝရဏ” လို့ သိလိုက်ပါ။ သိလိုက်လို့ ပျက်သွားရင်
 ပျက်တယ်လို့ သိလိုက်ပါ။
- မိမိသန္တာန်မှာ စိတ်တွေပျံလွင့်ပြီး ပူပန်နေမယ်ဆိုရင်
 ဤဟာ “ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ နိဝရဏ” လို့ သိလိုက်ပါ။ သိလိုက်လို့
 ပျက်သွားရင် ပျက်တယ်လို့ သိလိုက်ပါ။
- မိမိသန္တာန်မှာ သင်္ကာမကင်းယုံမှားခြင်း လက္ခဏာတွေ ဖြစ်နေမယ်
 ဆိုရင်
 ဤဟာ “ဝိစိကိစ္ဆာနိဝရဏ” လို့ သိလိုက်ပါ။ သိလိုက်လို့ ပျက်သွား
 ရင် ပျက်တယ်လို့ သိလိုက်ပါ။

- မသိရင် မောဟဝင်သွားမယ်။ မောဟ မဝင်နိုင်အောင်ဖြစ်ရင် ဖြစ်တာသိ။

- မဖြစ်တော့လို့ ပျက်သွားရင် ပျက်တဲ့အနိစ္စကို သိပေးပေါ့။

- မိမိသန္တာန်မှာ ဓမ္မသဘောတရားတွေဖြစ်တဲ့ “နိဝရဏ” တွေ ဖြစ်ပျက် နေပုံကို ကြည့်ပြီးသိ၊ သိပေးနေပါ။

- သိ၊ သိပေးနေရာမှာ “သမ္မာသင်္ကပ္ပ” ဖြစ်အောင် “နိဝရဏ” တွေ သိအောင် ကြံပေးရတယ်။

မှတ်မိနေအောင် ဝသီဘော်ပါရအောင် အစပထမမှာတော့ ဖြစ်သမျှ ကို စိတ်ထဲက “ဆို” အပိုအလိုမထားဘဲ ကျင့်ယူရတယ်။ အကြံအစည် လုပ်ပေးနေရတယ်။

ဖြစ်သမျှကို စိတ်ထဲက “ဆို” ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ စိတ်ဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်တဲ့စိတ်ကိုပြောတာ “ဉာဏသမ္ပယုတ်” ပေါ့။

ဖြစ်သမျှကို စိတ်ထဲက “ဆို” ရင် ဟိုဟာ ဒီဟာတွေ မရောက်တော့ ဘူ။ အပိုအလိုတွေ မပါတော့ဘူ။ အပိုအလိုတွေမရှိတော့ ငြိမ်းတော့တာ ပေါ့။

- အဲဒီလိုကျင့်ရင် အဘိညာလည်းဖြစ်တယ်။ ပရိညာလည်းဖြစ်တယ်။

- ဒီ “နိဝရဏ” တွေဖြစ်လာရင် စိတ်ထဲမှာဖြစ်တာမို့ စိတ်ထဲက “ဆို” လိုက်ပြီး ပျက်တာကို သိပေးရတယ်။

- “နိဝရဏ” ကို ရှုပုံက စိရိယလေးနဲ့ သတိလေးထားပြီး “နိဝရဏ” ကို ဉာဏ်နဲ့ ပယ်ရတာမျိုးပဲ။

- “နိဝရဏ” ရှုရင် “သင်္ခါရက္ခန္ဓာ” ကိုသာကြည့်။

- တဏှာ လောဘ ဖြစ်တာ၊ ဒေါသဖြစ်တာ စိတ်တိုတာတို့ဆိုတာ သင်္ခါရပဲ။
- တဏှာ ဆိုတာ သင်္ခါရ စေတသိတ်။
- သင်္ခါရ ဖြစ်မှ တဏှာ ဖြစ်တာ။
- သင်္ခါရ မဖြစ်ရင် တဏှာ မဖြစ်ဘူး။
- ဒါ့ကြောင့် သင်္ခါရကို ရှုခြင်းသည်လည်း “ဓမ္မာ နုပဿနာ” ဖြစ်တော့ တယ်။

ပခုက္ကူဆရာတော်ဘုရားကြီး

လူတွေက သောကကင်းဝေး နေနိုင်ရေးဆိုပြီး
 ပိုက်ဆံရှိရင် သောကကင်းမယ်။
 သားသမီးတွေရှိရင် သောကကင်းလိမ့်မယ်။
 အရာရာပြည့်စုံရင် သောကကင်းလိမ့်မယ်လို့ထင်တာ။
 မဟုတ်ဘူး။
 ပိုက်ဆံရှိလေ သောကများလေ၊
 သားသမီးများလေ သောကများလေ၊
 အလုပ်တွေချဲ့လေလေ သောကများလေလေပဲ။
 ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို အတွယ်အတာများလာတာကိုး။
 အတွယ်အတာများလေ သောကများလေလေပဲ။
 အဲဒီလိုသိတာဟာ ပညာလိုခေါ်တယ်။

ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

တကယ်တော့ အရှုံးပေးတာက အနိုင်ရလိုက်တာနော်

သည်းခံခြင်းမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကုသိုလ်အရ နည်းတယ်။ မေတ္တာထားခြင်း၊ သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် မိမိက အရှုံးပေးလိုက်တာဟာ အနိုင်ရခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ သည်းခံပြီး တုန့်ပြန်မှု မပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ သည်းခံခြင်းတရားလက်ကိုင်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကသာလျှင် အနိုင်ရတာပါ။

စိတ်ဆိုးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို တုန့်ပြန်ပြီးတော့ စိတ်ဆိုးလို့ ရှိရင် နဂိုစိတ်ဆိုးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ထက် ပိုမိုက်မဲရာရောက်တယ်။ ဒေါသကို ဒေါသနဲ့ ပြန်တုန့်ပြန်ရင် ပိုမိုက်မဲရာရောက်တယ်။

သူတစ်ပါးက ကိုယ့်အပေါ် ဒေါသဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ သိလို့ရှိရင် သတိနဲ့ မေတ္တာနဲ့ ခန္တီနဲ့ ဒီလိုသည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ပဲ တုန့်ပြန်ပါ။ တစ်ခြားနည်းနဲ့ မတုန့်ပြန်ပါနဲ့။

အဲဒီလို တုန့်ပြန်ခြင်းကို လောကလူသားတွေက အရှုံးလို့ ထင်ကြတယ်။ တကယ်တော့ အောင်နိုင်ခဲ့တဲ့ စစ်ပွဲကြီးတစ်ခုကို အောင်လိုက်ရသလို ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုပဲဖြစ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောတာ။ လူတစ်ယောက်က ဒေါသဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုလာဆဲတယ်။ ဆဲရေးတိုင်းထွာတာဟာ သူ့ရဲ့အရှုံးပဲ။

ဘယ်သူ့ကို ရှုံးတုန်းဆိုရင် ဒေါသကိုရှုံးတယ်။ ကိုယ်က ပြန်ဆဲလိုက်လို့ရှိရင် သူဆဲတာ အသိအမှတ်ပြုလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ သူဆဲသော်

လည်း တုန့်ပြန်မှုမပြုလိုက်လို့ရှိရင် အသိအမှတ် မပြုရာရောက်တယ်။ သူပေးတာကို လက်မခံဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်။ လာပေးတဲ့ ဆဲရေးတိုင်းထွာ မှုကို လက်မခံတာဟာ လာပေးတဲ့လက်ဆောင်ကို လက်မခံသလိုပဲ။

သည်းခံပြီးတော့ ခွင့်လွှတ်ပြီးတော့ စဉ်းစားဆင်ခြင် အသိဉာဏ်နဲ့ နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အနိုင်ရလိုက်တာ။ ဘာကိုအနိုင်ရတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန် မှာ ဒေါသမဖြစ်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းလိုက်နိုင်တာဟာ စိတ်အပေါ်မှာ အနိုင်ယူလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒေါသအပေါ်မှာ အနိုင်ယူလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

အရှုံးပေးသူက အနိုင်ရခြင်းဆိုသည်မှာ မေတ္တာနဲ့၊ ကရုဏာနဲ့၊ မုဒိတာနဲ့ ဥပေက္ခာနဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်တရား နှလုံးသားထဲမှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ ထားပြီး တော့ သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့ တစ်ဖက်သားကို တုန့်ပြန်မှုမပြုဘဲနဲ့ ကျေအေးသည်းခံခြင်း ဟာ အနိုင်ရခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအနိုင်ရခြင်းသည် သူတော်ကောင်းတို့၏ အနိုင်ရခြင်း ဖြစ်တယ်။

ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သစ်တစ်ပင်ကောင်းတော့ ငှက်တစ်သောင်း နားခိုရသလို

အိမ်ထောင်တစ်ခုမှာ အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးက ဘာသာရေး လုပ်ရင်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ဒါနအားတွေများလာရင်

အိမ်ထောက်ဖက် အမျိုးသားက ကုသိုလ်အလိုလို ရလာပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ကုသိုလ်အလုပ် ပိုလုပ်ပါတယ်၊ ပိုလှူပါတယ်။

ကိုယ့်မိသားစုကို ချစ်ရင်ဖတ်ကြည့်နော်။

- ပတ္တန်းဒေသနာတော်လာ ဥပနိဿယပစ္စည်းအရ မိသားစုတစ်ခုမှာ တစ်ယောက်ယောက်က အကုသိုလ်အရမ်းများနေရင်

- သူ့အကုသိုလ်ကံကြောင့် သူနဲ့ပတ်သက်ဆက်နွယ်နေတဲ့ ကျန်တဲ့ မိသားစုဝင်တွေပါ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ရတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ။

- မိသားစုဝင်တွေထဲမှာ ဘာသာရေးလိုက်စားပြီး ဘုရားတရား ကိုင်းရှိုင်းတဲ့သူ တစ်ယောက်ပါလာရင်လည်း

- သူ့ကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြုပြီးကျန်တဲ့ မိသားစုဝင်တွေပါ ကြီးပွား ချမ်းသာ ရတတ်ပါတယ်။

- ကံတွေရဲ့ သဘောတရားအရ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကုသိုလ်ကံက အားကြီး နေရင် ကိုယ့်မိသားစုအပေါ်ကျရောက်မည့် ဘေးဒုက္ခဆိုးကျိုးတွေကို ဥပယာတကကံအဖြစ်နဲ့ ဖျက်တောက်ပြီးကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးကြီးပွား ချမ်းသာ မှုတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

- လောကဥပမာနဲ့ပြောရရင် သစ်တစ်ပင်ကောင်းတော့ ၎က် တစ်သောင်း နားခိုရသလိုပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်မိသားစုကို ချစ်ရင်

ကြီးပွားချမ်းသာချင်ရင်

ဘေးဘယာတွေ ဝေးကွာစေချင်ရင်

- သူတို့ကို ကုသိုလ်ပြုဖို့ တိုက်တွန်းလို့မရခဲ့ရင်တောင် ကိုယ်ကိုယ် တိုင် ကုသိုလ်ကောင်းမှု များများလုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

မမေ့မလျော့သော သတိတရားနဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကို ဆည်းပူး အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

လောကပါလဆရာတော်(နေဖြူ)

လူတစ်ယောက်ကို မုန်းမိနေပြီဆို
 ပထမဆုံး မေတ္တာထားကြည့်ရတယ်။
 မရရင် ကရုဏာထားကြည့်ရတယ်။
 မရသေးရင် သူ့တံနဲ့သူလာတာပဲလို့
 ဥပေက္ခာထားကြည့်ရတယ်။
 မရရင် လောကမှာ ငါ့ဖြစ်ချင်တာ
 ဖြစ်နေတာမှမဟုတ်တာလို့ သဘောထားရတယ်။

ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

စွဲလမ်းတပ်မက်စိတ်က နှစ်ဘက်ရှုံး ရှုံးစေတယ်

ဘဝတစ်ခုမှာ တွေ့ဆုံကြုံကြိုက်ရတဲ့ သားသမီး၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းတွေကို လူတွေက ကိုယ့်အပိုင်လို ထင်နေကြတယ်။

တကယ်က ဘယ်သူကမှ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် တောင် ကိုယ်မပိုင်ပါဘူးနော်။

အကြောင်းသင့်တုန်းလေးမို့ ပေါင်းဆုံနေကြရတာ ဖြစ်တယ်။ အကြောင်းမသင့်တဲ့တစ်နေ့ ခွဲကြရမှာပဲ။ ဒါက ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းပဲ ဖြစ်နေတာလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ၃၁ ဘုံလုံးဖြစ်နေကြတာ။ ကိုယ့် တစ်ယောက်တည်းဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒါက သတ္တဝါတွေအတွက် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်တယ်။

သူများနာရေးသတင်းကို သတင်းစာနောက်ကျောဘက်ကို ဖတ်မိတဲ့ အခါ ဘာခံစားရလဲ။ ဘာမှ မခံစားရဘူး။

ကိုယ်ဆိုင်တယ်၊ ကိုယ်ပိုင်တယ်လို့ သတ်မှတ်ထားလို့နော်။ ကိုယ်ပိုင်တယ်၊ ကိုယ်ဆိုင်တယ်လို့သတ်မှတ်ထားရင် ခံစားကြရတယ်။

ဒီတော့ သားသမီး၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းတွေကို ကိုယ်ပိုင်တယ်၊ ကိုယ်ဆိုင် တယ်ဆိုတဲ့ အထင်အမြင်မှားမှုကို သတိလေးနဲ့ လျော့ချရမယ်။

ကိုယ်မထားခဲ့လည်း သူတို့က ကိုယ့်ကိုထားခဲ့မှာပဲ။ ဒီသဘာဝကို နားလည်လက်ခံနိုင်ရမယ်။

ကိုယ်တကယ်ပိုင်တာ၊ ကိုယ်တကယ်ဆိုင်တာက

ကိုယ်ပြုထားတဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အဖော်မွန်အစစ်ဆိုတာ ကိုယ်ပြုထားတဲ့ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေသာ ဖြစ်တယ်။

သားသမီး၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းဆိုတာက သုဿန် ဟိုဘက်ထိလိုက်လို့ မရဘူး။

ကိုယ်ပြုထားတဲ့ ကံတွေကတော့ ကိုယ်သွားရာကို နိဗ္ဗာန်မရမချင်း အရိပ်လို လိုက်ပါနေကြမှာဖြစ်တယ်။

လူဆိုတာ အကြောင်းဆုံလို့ ပေါင်းဆုံရတဲ့အခါမှာ အကောင်းဆုံး ပေါင်းဆုံခဲ့ကြသလို

အကြောင်းမဆုံတော့လို့ ခွဲကြရတော့မယ်ဆိုရင်လည်း အကောင်းဆုံးခွဲနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ်က သားသမီး၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းကို စွဲလမ်းတပ်မက်စိတ်နဲ့ သေတယ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့ဘုံဘဝကိုလားရောက်ရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ စွဲလမ်းတပ်မက်စိတ်က သူတို့ကိုကောင်းကျိုး တစ်စုံတစ်ရာ ပြုနိုင်သလားဆိုတော့ မပြုနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်အတွက် ကောင်းကျိုးပြုသလားဆိုတော့လည်း မပြုပါဘူး။ နှစ်ဘက်ရှုံး ရှုံးစေတယ်နော်။

ဒါကြောင့် နှစ်ဘက်ရှုံး မရှုံးရအောင် ဒီအချိန်ကစလို့ မိသားစုကို ငါတကယ်မပိုင်၊ ငါတကယ်မဆိုင်ဘူးလို့ နားလည်လက်ခံပါ။

မိသားစုကိုချစ်သလို ငါ့ကို ငါလည်း ချစ်မှတော်မယ်လို့ တွေးပြီး ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာအမှုတို့ကို စွမ်းအားရှိသလောက် ပြုလုပ်

အားထုတ်ကြပါ။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သူ့အကြောင်း ကိုယ့်အကြောင်း

ငါ့ရဲ့ ကုန်ခဲ့တဲ့အချိန်တွေဟာ သူများအကြောင်းစဉ်းစားရင်းနဲ့ ကုန်
ခဲ့တဲ့အချိန်တွေ ဘယ်လောက်များလဲ။

စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲအောင်တွေ့လို့ ဆင်းရဲတာ။ ရှင်းရှင်း
လေးပဲ။ ချမ်းသာအောင်တွေ့ရင် ချမ်းသာပါတယ်။

ကိုယ့်ခေါင်းထဲမှာ သူများအကြောင်းတွေ ရှိချင်ရှိ။ သူများအကြောင်း
မရှိရင် ကိုယ့်ခေါင်းထဲမှာ ကိုယ့်အကြောင်းရှိတယ်။ ဘယ်ဟာက အရှိများ
လဲ။ သူများအကြောင်းတွေက အရှိများတယ်။ ကိုယ်ကလွဲရင် သူများပဲလေ။

များသောအားဖြင့်တော့ သူများအကြောင်း စဉ်းစားရင် ဒေါသတွေ
အင်မတန် ဖြစ်ရတယ်။ မဟုတ်တာတွေ လုပ်နေတာကို စဉ်းစားမိတော့

“ကြည့်စမ်း လူယုတ်မာတွေ မဟုတ်တာတွေ လုပ်နေတာ”

မစဉ်းစားဘူးလား။ အဲဒီလူ ယုတ်မာတာ၊ မယုတ်မာတာ မသေချာ
ပေမယ်လို့ အဲဒီတဒင်္ဂါမှာ အဲသလိုတွေ့နေတော့ ကိုယ်ကတော့ ယုတ်မာ
သွားတာ အမှန်ပဲဗျ။

“လူယုတ်မာတွေ” လို့ စဉ်းစားလိုက်တော့ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသတွေ
ဖြစ်လာတယ်။ ကောင်းတာတွေလုပ်နေတဲ့ လူတွေကို စဉ်းစားမိတဲ့ နေရာမှာ
တောင်မှ

“အလကားပါကွာ၊ ထောင်မြင်လို့ ရာစွန့်နေတာပါ။ အလကား စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းနဲ့လုပ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး” လို့

စိတ်ထဲက ဒေါသတွေ ဖြစ်တာကောရှိတယ်။ သူများအကြောင်း တွေကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ နားထဲ စိတ်ထဲကို ပုံသဏ္ဍာန် အမျိုးမျိုးနဲ့ ဝင်နေတာ ဗျ။ သတင်းစာတွေထဲကလည်း ဝင်တယ်။ တီဗွီတွေထဲကလည်း ဝင်တယ်။ ဗွီဒီယိုထဲကလည်း ဝင်တယ်။ သူများအကြောင်းတွေ ခေါင်းထဲအမြဲတမ်း ရောက်နေတယ်။ အဲဒါတွေကို စဉ်းစားရင်း စဉ်းစားရင်းနဲ့ ကိုယ်တကယ် လုပ်ရမယ့်အလုပ်၊ ကိုယ့်အတွက် အင်မတန် အဖိုးတန်တဲ့ အချိန်တွေဟာ အများကြီး ဆုံးရှုံးသွားတာ မသေချာဘူးလား။ အချိန်ဆုံးရှုံးတာမှ ရိုးရိုး ဆုံးရှုံးတာ မဟုတ်ဘူး။ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ရင်းနဲ့ ဆုံးရှုံးသွားတာ။ အိမ်ကျ တော့ အေးအေးဆေးဆေး၊ ခေါင်းအေးအေးနဲ့စဉ်းစား။

“ငါ့ရဲ့ ကုန်ခဲ့တဲ့အချိန်တွေဟာ သူများအကြောင်း စဉ်းစားရင်းနဲ့ ကုန်ခဲ့တဲ့အချိန်တွေ ဘယ်လောက်များလဲ” လို့ စဉ်းစားကြည့်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက မဟာကရုဏာနဲ့ ဆုံးမတာ။

“သူများ ဘာတွေလုပ်တယ်၊ မလုပ်ဘူးဆိုတာ မင်းအလုပ် မဟုတ် ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် အဲဒါကို ခေါင်းထဲထည့်ပြီးတော့ အလုပ်ကြီးတစ်ခုလို သဘောထားပြီးတော့ စဉ်းစားမနေနဲ့” တဲ့။ အပြတ်တားထားတာနော်။

အရှင်ဥတ္တမ (သစ္စာရွှေစည်)
သူ့အကြောင်း ကိုယ့်အကြောင်းတရားတော်မှ
ကူးယူ ပုဇော်သည်။

နီဝရဏ ငါးပါးတို့ကို ပယ်ရှားခြင်း

(၁) အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ စိတ်ကူး ဟူသော ကာမဂုဏ်တို့၌ ဝင်ရောက်စွက်ဖတ်သည်ရှိသော်၊ ကျင့်လည်နေသည် ရှိသော် ထိုတရားတို့၏ မကောင်းသော သဘာဝကို နှလုံးသွင်းရာ၏။ ထိုတရားတို့၏ စက်ဆုပ်ဖွယ်သဘောကို အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်ရာ၏။ ထိုသို့ ဆင်ခြင်သည်ရှိသော် မဖြစ်သေးသောကာမ၌ လိုချင်မှု ကာမစ္ဆန္ဒသည် မဖြစ်တော့၊ ဖြစ်ပြီးသော ကာမ၌ လိုချင်မှု ကာမစ္ဆန္ဒသည် ဖြစ်ခြင်းငှါ ပြန်ပြောခြင်းငှါ မတတ်နိုင်၏။

(၂) ပူလောင်ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်း၊ ပျက်စီးစေလိုမှု စသည် တို့၌ ဝင်ရောက်စွက်ဖတ်သည်ရှိသော်၊ ကျင့်လည်နေသည်ရှိသော် မေတ္တာ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဟူသော တရားတို့၏ သဘာဝကို နှလုံးသွင်း ရာ၏။ ထိုတရားတို့၏ သဘောကို အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်ရာ၏။ ထိုသို့ ဆင်ခြင်သည်ရှိသော် မဖြစ်သေးသော ပျက်စီးစေလိုမှု ဗျာပါဒသည် မဖြစ် တော့၊ ဖြစ်ပြီးသော ပျက်စီးစေလိုမှု ဗျာပါဒသည် ဖြစ်ခြင်းငှါ ပြန်ပြောခြင်းငှါ မတတ်နိုင်၏။

(၃) အိပ်လိုခြင်း၊ ဝိညာဉ်ခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ မသိတွေဝေနေခြင်း၊ လေးလံထိုင်း မိုင်းခြင်း စသည်တို့၌ ဝင်ရောက်စွက်ဖတ်သည်ရှိသော်၊ ကျင့်လည်နေသည် ရှိသော် အားထုတ်မှု၏အကျိုး၊ ဝီရိယ၏အကျိုး၊ ထကြွခြင်း၏အကျိုး ဟူသော တရားတို့၏ သဘာဝကို နှလုံးသွင်းရာ၏။ ထိုတရားတို့၏ သဘော

ကို အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်ရာ၏။ ထိုတရားတို့၏ သဘောကို အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်ရာ၏။ ထိုသို့ ဆင်ခြင်သည်ရှိသော် မဖြစ်သေးသော လေးလံထိုင်းမှိုင်း မှု ထိနမိဒ္ဓသည် မဖြစ်တော့၊ ဖြစ်ပြီးသော လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှု ထိနမိဒ္ဓသည် ဖြစ်ခြင်းငှါ၊ ပြန်ပြောခြင်းငှါ မတတ်နိုင်၏။

(၄) စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ နောင်တရခြင်း၊ အတိတ် အနာဂတ်ကို ပူပန်နေခြင်း စသည်တို့၌ ဝင်ရောက်စွက်ဖတ်သည်ရှိသော်၊ ကျင်လည်နေသည် ရှိသော် စိတ်၏တည်ကြည်ခြင်းဟူသော တရား၏ သဘာဝကို နှလုံးသွင်း ရာ၏။ ထိုတရား၏ သဘောကို အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်ရာ၏။ ထိုသို့ ဆင်ခြင် သည်ရှိသော် မဖြစ်သေးသော စိတ်ပျံ့လွင့်မှု နောင်တ တစ်ဖန်ပူပန်မှု ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စသည် မဖြစ်တော့၊ ဖြစ်ပြီးသော စိတ်ပျံ့လွင့်မှု နောင်တ တစ်ဖန် ပူပန်မှု ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စသည် ဖြစ်ခြင်းငှါ၊ ပြန်ပြောခြင်းငှါ မတတ်နိုင်၏။

(၅) မဝေခွဲနိုင်ခြင်း၊ မယုံကြည်ခြင်း၊ မရှင်းမလင်းဖြစ်နေခြင်း စသည်တို့၌ ဝင်ရောက်စွက်ဖတ်သည်ရှိသော်၊ ကျင်လည်နေသည်ရှိသော် သင့်လျော် ကောင်းမွန်သော (ကုသိုလ်)၊ မသင့်လျော်မကောင်းမွန်သော (အကုသိုလ်)၊ ကဲ့ရဲ့ရှန့်မထိုက်သော၊ ကဲ့ရဲ့ထိုက်သော၊ ကြမ်းတမ်းသော၊ သိမ်မွေ့သော၊ အမှောင်တရားနှင့် သက်ဆိုင်သော၊ အလင်းတရားနှင့် သက်ဆိုင်သော စိတ်၏ အရည်အသွေးများဟူသော တရားတို့၏ သဘာဝကို နှလုံးသွင်း ရာ၏။ ထိုတရားတို့၏ သဘောကို အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်ရာ၏။ ထိုသို့ ဆင်ခြင်သည်ရှိသော် မဖြစ်သေးသော မဝေခွဲနိုင်မှု ဝိစိကိစ္ဆာသည် မဖြစ် တော့၊ ဖြစ်ပြီးသော မဝေခွဲနိုင်မှု ဝိစိကိစ္ဆာသည် ဖြစ်ခြင်းငှါ၊ ပြန်ပြောခြင်းငှါ မတတ်နိုင်၏။ ထိုသို့ သင့်လျော်သောတရားအစုတို့ကို နှလုံးသွင်းခြင်းကို ယောနိ သောမနသိကာရဟု ခေါ်ပေ၏။

ရိုးသားသောသူကို ငါသည် ချစ်ခင်လှပါ၏။ ငါချစ်သော ငါ ဖြစ်ပါ
ရစေ။

မရိုးသားသောသူကို ငါသည် ရွံ့မုန်းလှပါ၏။ ငါမုန်းသော ငါ မဖြစ်ပါ
ရစေနှင့်။

လောဘကြီးသောသူကို ငါသည် စက်ဆုပ်လှ၏။ ထို့အတူ ငါ
လောဘကြီးခဲ့လျှင်လည်း သူတစ်ပါးတို့က စက်ဆုပ်ကြပေလိမ့်မည်။
ထို့ကြောင့် ငါသည် လောဘမကြီးအောင် ကြိုးစားသင့်သည်။

အလိုနည်းသောသူကို ငါသည် မြတ်နိုးလှ၏။ ထို့အတူ ငါ အလို
နည်းခဲ့လျှင်လည်း သူတစ်ပါးတို့က မြတ်နိုးကြလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ငါသည်
အလိုနည်းဖို့ ကြိုးစားသင့်သည်။

(ဒေါသ၊ မာန၊ အတ္တ၊ မနာလိုမှု၊ ဝန်တိုမှု စသောစကားလုံးတို့ကို
လောဘ၏နေရာတို့၌ အစားထိုး၍ နှလုံးသွင်းတတ်ပါစေ။)

(မေတ္တာကြီးသော၊ နားလည်သော၊ ခွင့်လွှတ်တက်သော၊ သည်းခံ
သော၊ နူးညံ့သော၊ စွန့်လွှတ်နိုင်သော၊ ပညာဉာဏ်ကြီးသော၊ ရိုးသား
ဖြောင့်မတ်သော စသောစကားလုံးတို့ကို အလိုနည်းသောနေရာ၌ နှလုံး
သွင်းတတ်ပါစေ။)

ဘာကိုမှမလိုချင်လျှင် ဘာကိုမှကြောက်စရာမရှိ။ ရဲရင့်မှုဟာ
မလိုချင်ခြင်းမှာ ရှိတယ်။

ဘာကိုမှ မလိုချင်လျှင် ဘယ်လိုမှ ညစ်နွမ်းစရာမရှိ။ စင်ကြယ်ခြင်း
ဟာ မလိုချင်ခြင်းမှာရှိတယ်။

ဘာကိုမှ မလိုချင်လျှင် ဘယ်လိုမှ ဆင်းရဲစရာမရှိ။ ချမ်းသာခြင်းဟာ
မလိုချင်ခြင်းမှာရှိတယ်။

ဘာကိုမှ မလိုချင်လျှင် ဘယ်လိုမှပူစရာရှိ။ အေးချမ်းခြင်းဟာ
မလိုချင်ခြင်းမှာရှိတယ်။

ဘာကိုမှ မလိုချင်လျှင် ဘယ်လိုမှ ပင်ပန်းစရာမရှိ။ သက်သာခြင်း
ဟာ မလိုချင်ခြင်းမှာရှိတယ်။

သစ္စာရွှေစည်ဆရာတော်အရှင်ဥက္ကမ
တဆင့်ကူးယူ၍ မျှဝေပါသည်။

မကျေနပ်စိတ်ဟာ ဒေါသပါပဲ။
ဒေါသက ဖြစ်ရင် ကိုယ့်ကို အရင်ခံစားစေတယ်။
မကျေနပ်တာတွေများရင်
အသေသတ်တာတွေပါ ဖြစ်စေတယ်။

“ရုပ်နာမ်” လို့ မှတ်နေလိုတော့
ဘယ်တော့မှ ဝိပဿနာ မဖြစ်ဘူး

- ဆရာတော် -

ဒီလိုလေ ဒကာကြီး။ ဒီစာအုပ်မှာ “ရုပ်ဟူ၍ မမှတ်ရ။ နာမ်ဟူ၍ မမှတ်ရ” ဆိုပြီးရေးထားတယ်။

ဦးဇင်းတို့ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းဆိုင်ရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စာပေပရိယတ္တိ ဆိုင်ရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် “ရုပ်နာမ်” လို့ပဲ မှတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ပါဠိစာပေတွေ၊ မြန်မာ စာပေတွေဟာ ဟိုးရှေးအစဉ်အလာက လာခဲ့တဲ့စကားတွေပဲ။ အခု ဒီ စာအုပ်ကျခါမှ ရုပ်နာမ် မမှတ်ရဆိုတော့ ဒကာကြီးပဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အစဉ်အလာ ဘယ်လောက် ချွတ်ယွင်းလဲလို့။

- ကြည် -

ဒီအကြောင်းရှင်းထားတာ ဦးဇင်း မဖတ်မိဘူးလား။

- တော် -

ဖတ်ပါတယ်။ ဖတ်တာမှ နှစ်ခေါက်ရှိပြီ။

ဦးဇင်းတို့က ရုပ်နာမ်ပဲမှတ်ပြီး လေ့လာထားတော့ ကိုယ့်အလုပ် ထဲမှာ ဘဝင်မကျဘဲ သံသယတွေ အများကြီးဝင် နေတာပေါ့။

- ကြည် -

ဒါဖြင့် တပည့်တော် သိသလောက်ရှင်းပြပါမယ်။ ဝိပဿနာအား

ထုတ်တဲ့နေရာမှာ အခြေခံဖြစ်တဲ့ ဒီရုပ်နာမ်မှ မပြေလည်ရင် ဘယ်လိုမှ ဆက်ပြီး အားထုတ်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

- ဆရာတော် -

ဟုတ်တာပေါ့။ ဦးစင်းတို့ ပါဠိစာပေ တွေသင်တုန်းကလဲပဲ ရုပ်နာမ်။

မြန်မာစာပေ လေ့လာတော့လည်း ရုပ်နာမ်ပဲ။

ဒီတော့ ဒီရုပ်နာမ်ပဲ ဖြစ်ရမှာပေါ့။

- ကြည် -

နေပါဦး ကိုယ်တော်။ ဦးစင်းတို့ ပါဠိထဲမှာ ရုပ်နာမ်ဆိုတာ ပါသလား။

- တော် -

ပါတာပေါ့ ဒကာကြီးရ။ “ဣတိနာမံ ဣတိရူပံ” တို့။ “နာမဉ္စ ရူပဉ္စ ဣဓတ္ထိ သစ္စတော” တို့။

- ကြည် -

တော်ပြီဘုရား။ တပည့်တော်နားထောင်နေတာ “ရုပ်နာမ်” လို့ မကြား ရဘူး။

“နာမံ ရူပံ” ဆိုတဲ့ စကားတွေပဲ ကြားရတယ်။ ဘယ်မှာလဲ ရုပ်နာမ်။

- ဆရာတော် -

ဒါကတော့ ပါဠိကိုးဗျ။ ဒါကို မြန်မာလိုပြန်တော့ ရုပ်နာမ်ပေါ့။

- ကြည် -

ရူပံ - ကို မြန်မာပြန်တော့ ရုပ်။

နာမံ - ကို မြန်မာပြန်တော့ နာမ်လို့ အနက်ပြန်ရတာလို့ ဘယ် ကျမ်းကများ ဆိုပါသလဲ။ ဒီရုပ်နာမ်ဆိုတာ မြန်မာပြန်အမှန်ပဲလား (ကိုယ်တော်မှာ တွေဝေငေးစိုက်ကာ စဉ်းစားနေစဉ်)

ဦးဇင်း ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော် ခဇ္ဇနိယသုတ်မှာ ကြည့်ပါ။

“ကိစ္ဆ ဘိက္ခဝေ ရူပံ ဝဒေထ”

“ချစ်သားတို့ - အဘယ်ကို ဘယ်ဟာကို ရူပံဟု ဆိုသနည်း” တဲ့။

ဒါဟာ တပည့်တော်တို့က “ရူပံ” ကိုအနက် မပေးတတ်သေးခင်

ဘုရားအလိုအတိုင်း ရူပံလို့ပဲထားပြီး ကြည့်တာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက

“ချစ်သားတို့ - ဘယ်ဟာကို ဘယ်သဘောကို ရူပံလို့ ဆိုမလဲ” လို့

မေးပြီးတော့

“ရုပ္ပတီတိ ခေါ ဘိက္ခဝေ တသ္မာရူပန္တိ ဝုစ္စတိ” လို့ ကိုယ်တော်တိုင်

အဖြေဟောတယ်။

“ချစ်သားတို့ စင်စစ်အားဖြင့် အကြင် သဘောတရားသည် ဖောက်

ပြန်တတ်၏။ ထိုဖောက်ပြန်တတ်သောသဘောတရားကို ရူပံဟူ၍ ဆိုအပ်

၏” လို့ ဟောတယ်။

အကြင်သဘောတရားသည် ဖောက်ပြန်တတ်၏။ ပြောင်းလဲတတ်

၏။ ထိုသဘောတရားသည် ရူပံ မည်၏။ မြန်မာလို “ဖောက်ပြန်မှုမည်၏” လို့

မြန်မာပြန်ရမှာပေါ့။

အဲဒါကို အရှင်ဘုရားတို့ အနက်ပေးတော့ ဘယ်လိုပေးမလဲ။

- ဆရာတော် -

ရူပံကို ဘယ်လိုအနက်ပေးရမလဲဆိုရင်

“ခန္ဓေဘဝေ နိမိတ္တမ္ပိ၊ ရူပံ ဝဏ္ဏေစပစ္စယေ။ သဘာဝ သဒ္ဓ-

သဏ္ဍာန၊ ရူပဇ္ဈာနဝပူသုစ”

အဘိဓာန် အနေကတ္တဝင်အရ ရူပက္ခန္ဓာကိုလည်း ဟောတယ်။

ရူပဘဝကိုလည်း ဟောတယ်။ အကြောင်းကိုလည်း ဟောတယ်။ အဆင်းကိုလည်း ဟောတယ်။ ဝိဘတ်ပစ္စည်းကိုလဲဟောတယ်။ သဘောဆိုတဲ့ အနက် သဒ္ဓါဆိုတဲ့ အနက် ရူပဈာန်ဆိုတဲ့ အနက် ကိုယ်ဆိုတဲ့ အနက်တို့ကိုလည်း ဟောနိုင်တာကိုး။

- ကြည် -

ဒီလို အနက်အများကြီး ဟောနိုင်ပေမယ့် ဆိုင်ရာအကြောင်းနဲ့ တွဲစပ်တဲ့အခါ အနက်တစ်မျိုးတည်းသာ ဖြစ်ရမှာပေါ့။

ဥပမာ-

- (၁) “ရူပပတ္တိယာ မဂ္ဂဘာဝေတိ” ဆိုတဲ့ ပါဠိပုဒ်ကျတော့ ရူပဘဝ အနက်ပဲ။
- (၂) “အဇ္ဈတ္တတံ အရူပသညီ ဗဟိဒ္ဓါရူပနိပဿတိ” ဆိုတဲ့ပုဒ်ကျတော့ ကသိုင်းနိမိတ်ပဲ။
- (၃) “သရူပါဘိက္ခဝေ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိပါပကော” စတဲ့ပုဒ်ကျတော့ အကြောင်းပညတ်ဟောပဲ။
- (၄) “အာကာသော ပရိဝါရောရူပန္ဓေဝ” စတဲ့ပုဒ်ကျတော့ ကိုယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပညတ်ဟောပဲ။
- (၅) “စက္ခုစ ပဋိစ္စ ရူပစေ- ဥပ္ပဇ္ဇတိ” စတဲ့ပုဒ်ကျတော့ အဆင်းပရမတ်အနက်ပေါ့။
- (၆) “ရူပပ္ပမာဏော ရူပပ္ပသန္ဓော” ဆိုတဲ့ ပါဠိမျိုးကျတော့ သဏ္ဌာန်ပညတ်အနက်ပဲ။
- (၇) “ယံကိစ္ဆိရူပံ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန္တံ” ဒီပါဠိက ခန္ဓပရမတ်အနက်ကို ဟောတာပေါ့။

“ကနေရုပ်ပတိ သီတနေပိရုပ်ပတိ- ဥဏှနေပိ ရုပ်ပတိ” တဲ့။

အဘယ်အကြောင်းကြောင့် ဖောက်ပြန်သနည်း။ “အေးသော သဘောလည်း ဖောက်ပြန်၏။ ပူသောသဘောလည်းဖောက်ပြန်၏” တဲ့။

- တော် -

ဒါထက် နေပါဦး။ ဒကာကြီး စာပေသင်ဖူးသလား။

- ကြည် -

နည်းနည်းပါးပါးတော့ သင်ဖူးပါတယ်။ ဒါ ထားပါလေ။ ဦးဇင်းက ရှုပ်- ရုပ်လည်းကောင်းလို့ အနက်ပေးတာ။ မြန်မာအနက်ဆိုရင် “သီတေန ပိရပ္ပတိ” ကို ဘယ်လိုအနက်ပေးမလဲ။

- တော် -

သီတေနပိ- အအေးကြောင့်လည်း ရပ္ပတိ- ဖောက်ပြန်၏လို့ ပေးမှာ ပေါ့။

- ကြည် -

သီတေနပိ- သီတကြောင့်လည်း၊ ရပ္ပတိ- ရုပ်မည်၏လို့ ဘာလို့ အနက်မပေးသလဲ။ ဒီဟာကို တပည့်တော်တို့ စဉ်းစားဖို့ကောင်းတယ်။

ဒီရှုပ်ဆိုတာကို ရုပ်လို့သာ ပြီးစလွယ် အနက်ပြန်တမ်းဆိုရင် တရား အားထုတ်တဲ့လူလည်း ရုပ်လို့သာ မှတ်လို့ရမယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက ပါဠိတော်မှာ

“သီတေနပိ ဥဏှနေပိ ဇိဃစခုယပိ ပိပါသာယပိ”

စတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုမျိုးစုံအောင် ပရိယာယ်ပုဒ်တွေနဲ့ အကျယ်တဝင့် ဟောစရာမလိုဘူး။ နောက်ပြီး ဒီသုတ်အဖွင့် အဋ္ဌကထာမှာလည်း

“ရပ္ပတိ ကပ္ပတိ ယဋ်ဋတိ ပိဋ္ဌတိ ဘိဇ္ဇတိ” စတဲ့ပုဒ်တွေနဲ့

အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဖို့မလိုဘူးပေါ့။ ဒါ အရှင်ဘုရားစဉ်းစားကြည့်လေ။

- တော် -

ဟုတ်တော့လဲ ဟုတ်တာပေါ့။

ဒါပေမယ့် ဦးဇင်းတို့က အစဉ်အလာအတိုင်း ရုပ်လို့ နာမ်လို့ ရှုရမယ်ဆိုတဲ့ ရှေးဆရာကြီးတွေရဲ့စကားအတိုင်း မကျလို့ပြောရတာပေါ့။

- ကြည် -

ကဲ ဒါဖြင့် ဦးဇင်းနဲ့ တပည့်တော်နဲ့ သာသနာရေးကို ဆွေးနွေးတာ နော်။

တပည့်တော် အထူးသဖြင့် အရှင်ဘုရားကို ရင်းရင်းနှီးနှီး တိတိ ကျကျဆွေးနွေးဖို့ အထူးပဲ တောင်းပန်လျှောက်ထားချင်ပါတယ်။ -

- တော် -

ကောင်းတယ် ဒကာကြီး။ ဦးဇင်းကလည်း တိတိကျကျ လိုချင်လို့ ဆွေးနွေးတာပဲ။ ရင်းရင်းနှီးနှီးသာပြောပါ။ ဦးဇင်းက ဝေဖန်မှာပေါ့။

- ကြည် -

အဲဒါ တပည့်တော် အကြိုက်ဆုံးပဲ။ ဘုရားမျက်နှာ သာသနာ မျက်နှာသာ ကြည့်တမ်းနော်။

- တော် -

ကောင်းလိုက်တာ။ ဦးဇင်းကလည်း ဒါမျိုးမှ သဘောကျတာ။ ဒကာကြီးကလည်း စကားနဲ့ချည်နေတယ်ထင်ပါရဲ့။

- ကြည် -

ဒီလိုတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ခိုင်ခံ့အောင်တော့ စကားပလ္လင် ခံရတာပေါ့ဘုရား။

အရှင်ဘုရားပြောတဲ့ “အစဉ်အလာ မှတ်လာတာမို့” ဆိုတဲ့စကားကို စဉ်းစားရမှာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘုရားကလည်း “မာပရမ္မရာယ” လို့ ဟောတယ်မဟုတ်လား။

- တော် -

ဟုတ်ပါတယ်။ အင်္ဂုတ္တိုရ် ကေသမုတ္တိ သုတ်မှာ။

အစဉ်အလာက မှတ်ခဲ့လို့ဆိုပြီးတော့လည်း အမှန်ပဲလို့ မယူလိုက်နဲ့ဦးတဲ့။

- ကြည် -

ဘုရားရဲ့အလိုတော်ဟာ ဘယ်လောက် လက်တွေ့ကျတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတာပေါ့။ ဘာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သိအောင်လုပ်။ ကိုယ်သိရင် ကိုယ်ဟုတ်တာပဲဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

ဒီတော့ အရှင်ဘုရားက ရုပ်လို့မှတ်မယ်။ တပည့်တော်က ဖောက်ပြန်မှုလို့ မှတ်မယ်ဆိုပါတော့။ ဘယ်သူက ဘုရားအလိုတော်ကျ လက်တွေ့လို့ဆိုမလဲ။

အရှင်ဘုရား အားမနာနဲ့နော်။ ဘုရားမျက်နှာကိုကြည့်ပြီး ပြောသာပြော။

- တော် -

ဦးဇင်းတို့ ဒီခန္ဓာမှာ (အဋ္ဌဝိသတိရူပါနိ) ရုပ် ၂၈ ခုရှိတယ် မဟုတ်လား။ ဒီတော့ ဒီခန္ဓာမှာ တွေ့ရသမျှဟာ ရုပ် ၂၈ ခုထဲက တစ်ခုခုပဲပေါ့။

- ကြည် -

ဒီခန္ဓာမှာ တွေ့ရသမျှ တစ်ခုခုဟာ အားမနာတမ်းပြောရရင် ရုပ်လို့ ဘယ်သူပြောသလဲ။

- တော် -
ဘုရားပြောတယ်လေ။

- ကြည် -
ကိုယ်တော် စဉ်းစားပြောပါ။ ဘုရားပြောတာက ရှုပ်။ ကိုယ်တော်က ရုပ်လို့ဘယ်လိုသိလဲ။ ဘယ်လက္ခဏာမြင်လို့ သိသလဲ။

ပဋိသန္ဓေစိတ်ဖြစ်ပုံ

စုတေစိတ် ဖြစ်ပြီးနောက် ဘဝအသစ်၌ ပဋိသန္ဓေစိတ်ဖြစ်၏။ စုတေစိတ်နှင့် ပဋိသန္ဓေစိတ်တို့သည် ချက်ချင်းဆက်၏။ စုတေစိတ်နှင့် ပဋိသန္ဓေစိတ်တို့ အလယ်မှာ အချိန်ကာလ အကြားကလေးမျှ မခြားတော့ချေ။ ဘဝအသစ်ရောက်ဖို့ရာ ထိုမျှလောက်ပင် မြန်လှ၏။

လူပြည်မှာ စုတေ၍ နတ်ပြည်ရောက်သူဖြစ်ဖြစ်၊ ငရဲရောက်သူဖြစ်ဖြစ် စုတေပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပဋိသန္ဓေစိတ် ဆက်ကာ ဆိုင်ရာဘဝအသစ် ခန္ဓာအသစ် ထူထောင်မိလေသည်။

“အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ” စာအုပ်မှ ကူးယူတင်ပြထားပါသည်။

ရုပ်နာမ်ကတော့ သူဟာနဲ့သူ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာပါပဲ။

ရုပ်နာမ်မှာ လိုချင် ဖြစ်ချင်နေတဲ့- လောဘ၊ ကိုယ့်ဖြစ်ချင်တာတွေ မဖြစ်မှာ စိုးရိမ်ပူပန်မှု- သောကာ၊ ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်ရတာကို မကျေနပ်တဲ့- ဒေါသ၊ ဒီလို ဖြစ်တာ မဖြစ်တာတွေကို ငါပဲ သူပဲ တစ်ယောက်ယောက်ပဲလို့ အထင်မှားနေတဲ့- မောဟ၊ ကိလေသာရောဂါတွေ ကူးစက်ခံနေရပါတယ်။ ဒါကတော့ သေချာတဲ့ ရောဂါပါပဲ။

ကိလေသာ ရောဂါအနာကတော့ ဘုရား၊ ရဟန္တာကလွဲရင် ဘယ်သူ
မှ မကင်းကြပါဘူး။

ဒီရောဂါက တစ်သံသရာလုံး ဖြစ်နေတဲ့ ရောဂါပါပဲ။ သံသရာ
အနာပါပဲ။ သံသရာ ရောဂါပါပဲ။

သေချာတဲ့ သေချာတာကို သေချာခြင်းအားဖြင့်၊ မသေချာတာကို
မသေချာဘူးလို့ နားလည် လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

ထင်မြင်ယူဆချက်တွေမှာ လမ်းမဆုံးပါနဲ့။ အထင်စွဲကို ဖြုတ်ပါ။

သေချာတာကို သေချာပါ။ မသေချာတွေကို မသေချာနေပါနဲ့။

စိတ်ကို အဓိကထားပါ။ ရုပ်မှာ လမ်းဆုံးမနေပါနဲ့။

နားမလည်တဲ့စိတ်တွေ၊ သံသယစိတ်တွေ၊ မာန်၊မာနစိတ်တွေ
ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်မှန်းသိအောင်လို့ သတိထားပါ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုလည်း အရှုခံထက် အရှုဉာဏ်ကို အဓိက
ထားရမှာပါ။

ဘာရှုတယ်၊ ညာရှုတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ လမ်းဆုံးမနေဘဲ ဘာတွေ၊
ညာတွေကို ရှုတဲ့အတွက် ဘာတွေ၊ ညာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့
ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို အဓိကထားရမှာပါ။

မိမိရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ဒီကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရောဂါထက် ကိုယ့်စိတ်နဲ့
ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ အစွဲရောဂါကို ဖြစ်မှန်းသိအောင် သတိထားပါ။

အစွဲဖြစ်နေပြီ ဆိုကတည်းကိုက စွဲနေမှန်း သိဖို့လိုပါတယ်။

မသိသေးရင်လည်း အစွဲဖြစ်မလာအောင်လို့ ကိုယ့်စိတ်ကို အမြဲ
မပျက် အကဲခတ်နေဖို့လိုပါတယ်။

တရားအလုပ်ကျတော့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်ကို အဓိကထားရမှာပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကို အကဲခတ်နေပါ။ အာရုံတွေ့နောက်ကို မလိုက်ပါနဲ့။
အာရုံတွေ့မှာ လမ်းဆုံးမနေပါနဲ့။

ကျေးဇူးတော်ရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
အရှင်ဥတ္တမသာရ

နာမ်စိတ်ရဲ့ အစဉ်သတိတပ် ရှုမှတ်သည့်
 အနိစ္စဉာဏ်လက်နက် ပရိညာကို ရှင်းပြသေချာ၊
 သိတာကို နိစ္စမှတ်လို့ ခွဲမှတ်တဲ့အလိုပါ။
 ရှိတာကိုတကယ်ကြည့် သိလိမ့် အနိစ္စ
 (နိစ္စကရှိတာ အနိစ္စက မရှိတာ)
 နိစ္စဆိုတကယ်မရှိတာမို့ ဒုက္ခဆိုပလာကင်း
 လင်းလိမ့်အနတ္တ၊
 (ရုပ် နာမ်ရှိတယ်ဆိုရင် ဒုက္ခရှိတယ်၊
 ရုပ်နာမ်မရှိဘူးဆိုရင် ဒုက္ခမရှိပါ။)
 လေးသစ္စာတစ်ခိုင်တည်းသာမို့
 တစ်ပြိုင်တည်း မြင်တော့သည်သာ။

ငါ သုံးငါ

ဒိဋ္ဌိငါ၊ တဏှာငါ၊ မာနငါလို့ ငါသုံးပါးရှိတယ်။

ဒိဋ္ဌိငါက “ငါလို့ယူလိုက်တော့ တဏှာငါက” ငါလို့စွဲလမ်းတယ်။

အဲသလိုစွဲလမ်းတော့ မာနငါက “ငါလို့သိမ်းပိုက်လိုက်ပါရော”

ဒီလို “ငါသုံးငါလည်းဖြစ်တော့ သံသရာကြီးလည်ရတာပေါ့”

တောင့်တမက်မောမှုတဏှာနဲ့ ခြံရံခံရတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ အမြဲ
တမ်းစိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုတွေ ဖြစ်ရတယ်။ တရားနာတဲ့အခါ-

- သုတမယဉာဏ်ဖြစ်အောင် ဉာဏ်နားနဲ့နာယူရမယ်
- မာရဏာဉာဏ်ဖြစ်အောင် နာထားတဲ့အထဲက တရားကို နှုတ်တိုက်
ရအောင်ဆောင်ရမှာ
- စိန္တုမယဉာဏ်ဖြစ်အောင် ဆောင်ပြီးထားတဲ့တရားကို ဉာဏ်နဲ့
ဆင်ခြင်ရမယ်
- ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြစ်အောင် သဘောပေါက်ထားတဲ့ တရား
တော်တွေကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့် ပွားများ
အားထုတ်ရပါမယ်။
- သတ္တဝါ မှန်လျှင်တော့ လာရာလမ်းကို ပြန်ကြရမှာပါ။
ဘာနဲ့ပြန်ကြမလဲဆိုတော့ ကိုယ့်အထုပ်ကို ထမ်းပြီးတော့ ပြန်ကြ
ရမှာပါ။

ခင်မွန်ဆရာတော် အရှင်ဝိသုတ

ကုသိုလ်အပြည့်နဲ့ ပြန်နိုင်အောင်ကြိုးစား

လာတုန်းကလည်း ကောင်းမှုကုသိုလ်တရားနဲ့ ဒီလိုလူ့ဘဝကို ရောက်လာကြတာ။

နေတုန်းကလည်း ကောင်းမှုကုသိုလ်တရားနဲ့ နေနိုင်အောင်၊ ကန်သတ်ချိန်စေ့လို့ ပြန်သွားတော့လည်း ကောင်းမှုကုသိုလ်တရား အပြည့်အဝနဲ့ ပြန်သွားနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြဗျ။

လူ့ဘဝမှာ အရေးကြီးတာက နေတတ်ဖို့၊ —တတ်ဖို့၊ သေတတ်ဖို့ ဒါဟာ အရေးကြီးတယ်။

ယခုရောက်နေဆဲ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်မှာ ဘယ်သူနဲ့ပဲတွေ့တွေ့၊ ဘယ်အာရုံနဲ့ပဲတွေ့တွေ့ တွေ့သမျှအာရုံနှင့် အဆင်ပြေအောင် တရားစွမ်းအားနဲ့ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက် အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်ရမယ်။

မလွဲသာမရှောင်သာ အဆိုးလောကဓံများနဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံလာရတဲ့အခါ တရားစွမ်းအားနဲ့တည်ငြိမ်စွာ ဖြေရှင်းတတ်ရမယ်။

ကန်သတ်ချိန်စေ့လို့ ဘဝတစ်ပါးကူးပြောင်းချိန်မှာ အတိတ်ကိုလည်း အမျှင်မတန်း၊ အနာဂတ်ကိုလည်း မကြောက်မရွံ့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့သတ္တိရှိရှိ စွမ်းအားပြည့်ပြည့်နဲ့ ဘဝကူးပြောင်းနိုင်အောင် စိတ်ကိုတရားစွမ်းအားနဲ့ မွမ်းထုံထားဖို့လိုမယ်။

ဒါဟာ လူ့ဘဝအတွက် အရေးအကြီးဆုံးပေါ့။

တိပိဋယောဆရာတော်ဘုရားကြီး

ယိုပေါက်ကြီး (၆)ခု

“အိမ်တစ်အိမ်ရဲ့စီးပွားရေးကို လုံးဝပျက်စီးသွားနိုင်တဲ့ ယိုပေါက်ကြီး (၆)ခု”

မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာကတော့ လောကမှာ စီးပွားရေးပျက် ရာ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေရဲ့ ယိုပေါက်ကြီး (၆)ခုဆိုတာ ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ ဘယ်တော့မှ မတည်ဘူးတဲ့။ မြန်မာတွေကတော့ ပြောကြတယ်။

“လူမိုက်နဲ့ငွေ အတူမနေဘူး” တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ ပျောက်သွား တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဘာကိုဟောသလဲဆိုရင် နံပါတ် (၁)က (အာလသျှ)

လူပျင်းနဲ့ဆိုရင် ငွေဟာအတူမနေဘူးတဲ့။ ပျင်းရိလို့ရှိရင်၊ ပျင်းတယ် ဆိုတာ

ပူလွန်းတယ်၊

အေးလွန်းတယ်၊

မိုးချုပ်လွန်းတယ်၊

ဆာနေသေးတယ်၊

မစားရသေးဘူး။

စားပြီးပြီ၊ ဗိုက်လေးတယ်ဆိုတဲ့ အချက်တွေကို အကြောင်းပြပြီး အလုပ်မလုပ်ဘဲနဲ့ နေတာကိုပျင်းတယ်လို့ ပြောတာနော်။

အဲဒီလို ပျင်းရိမှုဟာလည်း ပစ္စည်းဥစ္စာရဲ့ ယိုဖိုရာ အပေါက် တစ်ခုပဲတဲ့။

နောက်နံပါတ် (၂)ကတော့ (ပမာဒ)တဲ့။

အပျော်အပါးတွေဘက်ပဲ စိတ်ဝင်စားတယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး။ လုပ်ငန်းကိုလည်း စိတ်မဝင်စားဘူး။ အပျော်အပါးတွေကို အမြဲတမ်းစိတ်ဝင်စားနေရင်လည်း ပျက်စီးနိုင်တယ်။

နံပါတ် (၃)က (တန္တိ)

လုပ်ငန်းတစ်ခုကို လုပ်တဲ့အခါမှာ တက်တက်ကြွကြွ မရှိဘူး။ ဝတ်ကျေတမ်းကျေပဲလုပ်တယ်။ ပြေးပြေးဆေးဆေးပဲ။

သွက်သွက်လက်လက် လုပ်ရမယ့်ဟာကို သွက်သွက်လက်လက် မလုပ်ဘူး။ ပျင်းပျင်းရိရိ လုပ်တယ်။ အဲဒီလိုဟာမျိုး မဖြစ်ရဘူးတဲ့။ ကြီးကြီးစားစား လုပ်ရမယ်။

အဲဒီတော့ ပျင်းရိခြင်းဟာလည်း ဥစ္စာရဲ့ ယိုပေါက်တစ်ခု။

နံပါတ်(၄)က

ကာမဂုဏ်အာရုံတွေထဲမှာ စိတ်ကို လွှတ်ထားပြီးတော့ ပျော်ပါးခြင်းဟာလည်း ပစ္စည်းဥစ္စာရဲ့ ယိုကျတဲ့အပေါက်တစ်ခုတဲ့။

နံပါတ် (၅)က (မစောင့်စည်းခြင်း)

ကိုယ့်စိတ်ကိုလည်း မစောင့်စည်းဘူး။ ကာယကံ၊ ဝစီကံကိုလည်း မထိန်းသိမ်း မစောင့်ရှောက်ဘူး။

ကိုယ်ကျင့်တရားကိုလည်း မထိန်းသိမ်းမစောင့်ရှောက်ဘူး။ အဲဒါဟာ

စီးပွားရေး ယိုပေါက်တစ်ခုပဲ။

နံပါတ် (၆)က (အအိပ်ကြူးခြင်း)

ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် အိပ်တာပဲ၊ အအိပ်များနေတယ်။ အဲဒီဟာ
လည်းပဲ ပျက်စီးခြင်း အကြောင်းတစ်ခုပဲ။

ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ အာလသျှနဲ့တန္တီမှာ အာလသျှ ပျင်းရိတယ်ဆိုတဲ့
နေရာမှာ ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ဘဲနေတာမျိုး။

တန္တီကျတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အချိန်ကို ရွှေတာ၊ အမြဲတမ်း အချိန်ကို
ရွှေချင်တယ်။ စောသေးတယ်၊ အချိန်ရွှေလိုက်တယ်။

၈ နာရီလောက် အလုပ်လုပ်ရမှာကို မလုပ်သေးပါဘူး။ ၉ နာရီမှ
လုပ်မယ်။ ၉ နာရီကျတော့လည်း ၁၀ နာရီကျမှ သွားတော့မယ်။ ဒီလို
အချိန်တွေကို ရွှေရွှေသွားတာမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီအပေါက် (၆)ပေါက်ကို ပိတ်နိုင်မှတဲ့။

မပိတ်နိုင်လို့ရှိရင် ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ လူတွေနဲ့အတူ မရှိနိုင်ဘူးလို့
မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

အဲဒီလို ဟောတာတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ ကောင်း
ကျိုးရနိုင်သလို သံသရာအတွက်လည်း ကောင်းကျိုးရနိုင်တယ်။

မကောင်းတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ရှောင်ပြီးတော့ ကောင်းတဲ့
အချက်အလက်တွေကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကျင့်ဆောင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ယိုပေါက်ကြီးတွေ ပိတ်ပြီး စီးပွားလာဘ်လာဘ တိုးတက်ကြပါစေ။

ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံ

ကျေးဇူးတော်ရှင် ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး၏
၂၀၂၁ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၃ ရက်နေ့
အဆုံးအမဩဝါဒတော်

ဘဝအရေး စစ်ဆေးပါ။

- (၁) မိမိရဲ့ တစ်နေ့တာအချိန်ကာလကို နေ့စဉ် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။
 - ဘယ်လိုစိတ်နဲ့
 - ဘာတွေပြောပြီး
 - ဘာတွေလုပ်သလဲ
- (၂) စိတ်သဘော၊ အပြော၊ အလုပ်တွေဟာ အပြစ်ရှိတယ်ဆိုလျှင် ပြုပြင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။
- (၃) အပြစ်ကင်း၍ ကောင်းကျိုးရသည်ဆိုပါက ဆက်လက်ကြိုးစားပါ။
- (၄) ဤနည်းဖြင့် မိမိဘဝ တန်ဖိုးရှိအောင် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ပါ။
- (၅) ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိအောင်နေမည်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ
အမှတ်တရ ဓမ္မဒါန

ကျေးဇူးတော်ရှင် ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး၏ ၂၀၂၁ ခုနှစ်
ဒီဇင်ဘာလ ၃ ရက်နေ့ အဆုံးအမဩဝါဒတော်ကို ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ကွယ်သုံးကွယ်

“ကွယ်သုံးကွယ်တဲ့”

အင်မတန်မှ ကြောက်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ တကယ် ဒီသုံးခုသာ ကွယ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် အနာဂတ်သာသနာရဲ့ အခြေအနေဟာ မတွေးရဲစရာပါ။ ခုလည်း ဒီကွယ်သုံးကွယ်ဟာ အများဆုံး ဖြစ်နေကြတာပါ။ ကွယ်သုံးကွယ် တွေဟာ ဘာတွေလဲ။ ကွယ်သုံးကွယ် ဆိုတာကတော့ -

- (၁) ဘုရားကို စေတီ ကွယ်တယ်။
- (၂) တရားကို စာပေ(ဓမ္မကထိက) ကွယ်တယ်။
- (၃) သံဃာကို ဘုန်းကြီး ကွယ်တယ်တဲ့။

ဘုရားကို စေတီကွယ်တယ်တဲ့။

စေတီတွေက ဘုရားကို ကွယ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေကသာ ဘုရားကို စေတီတွေနဲ့ ကွယ်ပစ်ကြတာပါ။ တကယ်တမ်းက ဘုရားရှင် ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော်မူပြီးတဲ့နောက် ကြွင်းကျန်သော ဓါတ်တော်တွေကို

ဓာတုစေတီ

ဓမ္မစေတီ

ဥဒိဿစေတီ

ပရိဘောဂစေတီ ဆိုပြီး ကိုယ်စားတော်အဖြစ် ကိုးကွယ်ဖို့ထားခဲ့

ပါတယ်။

ဘုရားရှင် သက်တော်ထင်ရှား မရှိတဲ့နောက် ဒီစေတီတော်တွေဟာ
ဘုရားရှင်ကိုယ်စားတော်တွေပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သက်တော်ထင်ရှားဘုရားနဲ့
စေတီတော်တွေဟာ တကယ်တော့ စိတ်ထားတတ်မယ်ဆို အတူတူပါပဲ။

ဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာတော်ကို ထိန်းတဲ့ စေတီတွေမရှိဘူးဆိုရင်
သာသနာတော် ကွယ်တာပါပဲ။

သာသနာငါးမျိုးဖြစ်တဲ့

ပရိယတ္တိ သာသနာ၊

ပဋိပတ္တိ သာသနာ၊

အဓိဂမ သာသနာ၊

လိင်္ဂံ သာသနာ၊

ဓာတု သာသနာဆိုတဲ့ သာသနာတော် ငါးပါးမှာ ဓာတု သာသနာ
တော်ဟာ နောက်ဆုံးကွယ်တဲ့ သာသနာတော် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုရားရှင်ရဲ့ ဓာတ်တော်၊ မွေတော်ဟာ သာသနာတော်ကွယ်သည့်
တိုင်အောင် လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာတို့ရဲ့ ကောင်းကျိုးအတွက် တည်နေကြပါသေး
တယ်။

နောက်ဆုံး လုံးဝပူဇော်သူ မရှိတော့ဘူးဆိုမှ ကွယ်ပျောက်တော်
မူကြပါတယ်။

ဒါဆို စေတီတော်တွေဟာ ဘုရားရှင်နဲ့ အတူတူလို့လည်း ပြော
သေးတယ်။ ဘာလို့ဘုရားကို စေတီကွယ်တယ်လို့ ဆိုရတာလည်း လူအများ
စု ဘုရားဖူးသွားတဲ့ပုံစံလေး မျက်စိထဲမှာမြင်ကြည့်ရင် ဒီအချက်က သိသာ
ပါတယ်။

လူအများစုဟာ ဘုရားသွားရင် ဘာတွေမြင်လည်းဆိုတော့ ဘယ်

ဘုရားက တန်ခိုးကြီးတယ်။ ဘယ်ဘုရားက နာမည်လေးက လာဘ်ဝင်တဲ့ နာမည်လေး။ ဘယ်ဘုရားကတော့ အဓိဋ္ဌာန်အောင်တယ် ဆိုပြီးတော့ သွားကြပါတယ်။

ဒါဟာ တကယ်တော့ ဘုရားကို စေတီကွယ်တာပါ။ ဘုရားကို သွားတယ် စေတီကို ဖူးတယ်ဆိုတာ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို ရည်မှန်းပြီးတော့ ဘုရားရှင်ရဲ့ မေတ္တာတော် ကျေးဇူးတော်အနန္တကို ရှိခိုး ဦးညွှတ် ကန်တော့တာပါ။

ဒါပေမယ့် ခုခေတ်မှာတော့ အယူတွေ လွဲနေကြတယ်။ ဘုရားဖူး သွားရင် နာမည်ကြီးတဲ့ ဘုရားမှ သွားချင်တယ်။ တန်ခိုးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ ဘုရားမှ သွားချင်တယ်။ ရောင်ခြည်တော် ကွန့်မြူးတာ ပြတယ်ဆိုတဲ့ ဘုရားမှ သွားချင်ကြပါတယ်။ သွားတဲ့လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်တော်ကိုပွားပြီး ဘုရားမေတ္တာတော် ကရုဏာတော်အနန္တကို မြင်တဲ့သူ ဘယ်နှစ်ဦးရှိပါသလဲ။ ဒီအချက်က ဘုရားကို စေတီကွယ်တယ်ဆိုတာ မီးမောင်းထိုးပြနေသလိုပါပဲ။

နောက် ဘယ်ဘုရားက တန်ခိုးကြီးတယ်ဆိုပြီး သွားလိုက်ရ။ ဘယ် ဘုရားက ရောင်ခြည်တော်ကွန့်မြူးတယ်ဆိုပြီး သွားလိုက်ရနဲ့ အင်မတန်မှ ဝမ်းနည်းဖို့ ကောင်းပါတယ်။

အိမ်မှာရှိတဲ့ ဘုရားကို တကယ့်ဘုရားလို့ ထင်မှတ်ပြီး ရှိခိုးလိုက်ရင် ဘုရားပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လူတွေက အိမ်မှာရှိတဲ့ ဘုရားကျတော့ ပုံမှန်ဆွမ်းကပ် ရမှန်း ရေချမ်းကပ်ရမှန်း မသိဘူး။

ဟိုး အဝေးမှာရှိတဲ့ ဘုရားကို အပင်ပန်းခံသွား၊ မရောက်ဖူးလို့ သွား အမျိုးမျိုး အကြောင်းပြပြီးတော့ ဘုရားလည် ထွက်ကြပါတယ်။

အင်မတန်မှ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းပါဘိ။

ဒါဟာ တကယ်တော့ ဘုရားကို စေတီတွေက ကွယ်မှန်းမသိ ကွယ်နေကြတာပါ။ စေတီက ကွယ်တာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ လူတွေကသာ စေတီတွေနဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်တော် မေတ္တာတော် ကျေးဇူးတော်တွေကို ကွယ်လိုက်ကြတာပါ။

နောက် ကွယ်တာ တစ်ခုကတော့ တရားကို စာပေ(ဓမ္မကထိက) ကွယ်တာပါ။

တရားဆိုတာ ဘုရားရှင် (၄၅)ပါ ကာလပတ်လုံး ဟော ကြားတော် မူခဲ့တဲ့ ပိဋိကတ်တော်တွေပါပဲ။ ပိဋိကတ်တော်ကို ဟောကြားတာက ဓမ္မ ကထိက ဆရာတော်၊ နောက် ပိဋိကတ်တော် ရေးမှတ်ထားတာက စာပေ ပါ။

သာသနာတော်ရဲ့ဒုသက်ဟာ နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)ကျော်လွန် လာ သည့်တိုင်အောင် ဘယ်သူတွေ သယ်ဆောင်လာခဲ့သလဲဆိုရင် စာသင်စာချ ဆရာတော်တွေနဲ့ ဘဏ္ဍကဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ စာသင်စာချပုဂ္ဂိုလ်တွေ က သယ်ဆောင်လာခဲ့တာပါ။

ဒါဆိုရင် တရားကို စာပေ(ဓမ္မကထိက)တွေ ကွယ်တယ်လို့ ဘာလို့ ပြောရတာလဲ။

တရားတော်ကို တကယ်တမ်းတော့ စာပေကလည်း မကွယ်ပါဘူး။ စာချဆရာတော်တွေကလည်း မကွယ်ပါဘူး။ တရားဟော ဓမ္မကထိက ဆရာတော်တွေကလည်း မကွယ်ပါဘူး။

တရားကို စာပေကွယ်တယ်ဆိုတဲ့ ဆိုလိုရင်းကတော့ ဘုရားစာပေ တွေဟာ အလှကြည့်နေဖို့၊ အပျော်နားထောင်ဖို့ စာပေကို ဒီအတိုင်း

ထားခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျင့်သင့်တာကျင့်ဖို့ ရှောင်သင့်တာ ရှောင်ဖို့ ဟောထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် လူတွေက တရားကို ဘာတွေနဲ့ ကွယ်လည်း ဆိုတော့ တရားတော်ကို စာပေဆောင်ထားတာနဲ့တင် လမ်းဆုံးကြတယ်။ လိုက်ပြီး ကျင့်ကြံဖို့ကျတော့ ပါမလာကြပါဘူး။

ဓမ္မကထိက ဆရာတော်တွေ ဟောကြားတဲ့ တရားကို လိုက်ကျင့် မယ်လို့ မခံယူကြဘဲနဲ့ အသံမှာပဲ (နားထောင်တာလောက်) လမ်းဆုံးသွား ကြပါတယ်။

တရားကို သိစရာ မှတ်စရာလောက်ပဲမြင်ပြီး ကျင့်စရာ ဆောင်စရာ အထိ မမြင်တတ်ကြပါဘူး။

ဒါဟာ တကယ်တော့ တရားကို စာပေ(ဓမ္မကထိက)တွေ ကွယ် မှန်းမသိ ကွယ်နေတာပါ။

နောက်ဆုံး တစ်ချက်ကတော့ သံဃာကို ဘုန်းကြီး ကွယ်တယ်ဆို တာပါ။

လူအများစုဟာ သံဃာကို သံဃာလို့ မမြင်ကြပါဘူး။ သူတော် ကောင်းဟာ သံဃာကိုမြင်ရင် သံဃာဂုဏ်ကို ရည်စူးပြီး ကြည်ညိုပါတယ်။

သူယုတ်မာကတော့ သံဃာဂုဏ်ကို မမြင်ဘဲနဲ့ သူတို့ ကိုးကွယ်တဲ့ ဘုန်းကြီးမှ သံဃာလို့ ထင်ပါတယ်။ တခြားဘုန်းကြီးဆိုရင် သံဃာလို့ မထင်ကြပါဘူး။

အတွင်းက ဂုဏ်တော်ကိုမမြင်ဘဲ အပြင်ပန်း အသွင်အပြင် ပုံစံကို သာမြင်နေရင် ဂုဏ်တော်ကို ပုဂ္ဂိုလ်ကဖိုးနေလို့ သံဃာကို ဘုန်းကြီးကွယ်

တယ်လို့ ဆိုကြတာပါ။

ကြည်ညိုရာမှာ များသံဃာ ဆိုတဲ့ စကားလေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။
သံဃာကိုမြင်တာနဲ့ သံဃာ့ဂုဏ်ကိုရည်မှန်းပြီး ကြည်ညိုဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

နာမည်ကြီးတဲ့တန်းကြီး ကိုယ်ကိုးကွယ်တဲ့ ဘုန်းကြီးမှ ဘုန်းကြီးထင်
တာဟာ တကယ်တော့ သံဃာကို ဘုန်းကြီးကွယ်မှန်းမသိ ကွယ်နေတာပါ။

ကွယ်သုံးကွယ် အကြောင်းကိုတော့ နားလည်သဘောပေါက်
လောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။ ဒီသုံးခု ကွယ်သွားမယ်ဆိုရင် သာသနာတော်
ကွယ်သွားတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ဒါကြောင့် လူတိုင်းရဲရင်ထဲမှာ ဒီသုံးခု မကွယ်ဖို့ အင်မတန်မှ
အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီသုံးခု မကွယ်ဖို့အတွက် လူတိုင်းရဲရင်ထဲမှာ ဘုရား၊ တရား၊
သံဃာရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေ ကိန်းနေဖို့ လိုပါတယ်။

ဂုဏ်တော်တွေ ကိန်းနေဖို့တင် မဟုတ်ပါဘူး။ ကျေးဇူးတော်တွေ
မေတ္တာတော်တွေကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။

အပြင်မှာ စေတီတွေ တည်နေတာထက်စာရင် ကိုယ့်ရဲ့ ရင်ထဲမှာ
ဘုရားအဆုံးအမတွေ တည်နေဖို့ ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။

ဒါဆို ကိုယ့်ရဲရင်ထဲမှာ ဘုရားတည်ထားတာပါပဲ။ ဒါဆိုရင်
(ဘုရားကို စေတီ ကွယ်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။)

တရားတော်တွေဆိုလည်း ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ကိန်းပြီး လိုက်နာကျင့်ကြံ
နေမယ်ဆိုရင် (တရားကိုလည်း စာပေ မကွယ်တော့ပါဘူး။)

သံဃာကိုလည်း သံဃာ့ဂုဏ်ကို ရည်မှန်းပြီး ကိုးကွယ်တတ်မယ်
ဆိုရင် (သံဃာကိုလည်း ဘုန်းကြီး မကွယ်တော့ပါဘူး။)

ဒါကြောင့် ဘာတွေပဲ ကွယ်နေပါစေ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ဘုရား၊
တရား၊ သံဃာ သုံးပါးမကွယ်ဖို့ အရေးကြီးပါကြောင်း။

“မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး” မေ့ဒါန

ညောင်နှင့်ဘုရား တွေ့ကြုံငြား
 ဘုရား ညောင်ကြောင့် ပျက်တတ်သည်။
 ငွေနှင့် ဘုန်းကြီး အတူနီး
 ဘုန်းကြီး ငွေကြောင့်ပျက်တတ်သည်။
 မတ်နှင့် မရိုး အတူနီး
 မရိုး မတ်ကြောင့် ပျက်တတ်သည်။
 ဆားနှင့် ချဉ်သီး အတူနီး
 ချဉ်သီး ဆားကြောင့်ပျက်တတ်သည်။
 ငယ်ရွယ်သမီး ကျွန်နှင့်နီး
 သမီး ကျွန်ကြောင့်ပျက်တတ်သည်။
 ခဲအို ခယ်မ နီးစပ်က
 ခယ်မ ခဲအိုကြောင့်ပျက်တတ်သည်။
 ‘မ’နှင့်ဘုန်းကြီး အတူနီး
 ဘုန်းကြီး ‘မ’ကြောင့် ပျက်တတ်သည်။
 မိန်းမ ဘိက္ခုတွေ့ခဲ့ကြုံ
 ဘိက္ခု မကြောင့် ပျက်တတ်သည်။

(မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး)

မဒုပိဏ္ဍိကသုတ်

ရုပ်နာမ်အရှိထားပြီး ဖြစ်ပျက်ရှုရတာ အောက်ခြေဉာဏ်တွေမှာ မှန်ပါတယ်။ အထက်ဉာဏ်တွေ ရောက်တဲ့အခါ ရုပ်ရှုလို့ ရုပ်တွေရင် အရူး၊ နာမ်ရှုလို့ နာမ်တွေ အရူးပါတဲ့။ ဝေဒနာရှုလို့ ဝေဒနာတွေရင် အရူးပါတဲ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဝေဒနာဖြစ်ရင်ရှိပြီး ပျက်မှမရှိဘူးလို့ သိကြတာ။ ဖြစ်တာကို မသိချင်ယောင်ဆောင်ပြီး ပျက်မှမရှိတာလို့ သိတဲ့ဉာဏ်နဲ့ သုညမြင်ခွင့်မရနိုင်ပါ။ သုညမမြင်လျှင် အပါယ်လွတ်ခွင့်၊ နိဗ္ဗာန်မြင်ခွင့် မရတော့ပါ။ ဝေဒနာဖြစ်ဆဲ ရှိတယ်ဆိုလျှင် တဏှာလိုက်မည်၊ သံသရာလည်မည်။

တကယ်ဖြစ်ပျက်သော ဝေဒနာ ဘုရားလည်း မမြင်ပါ။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ တကယ်ဖြစ်ပျက်သော ဝေဒနာနှစ်ခု ပြိုင်မဖြစ်လို့ပါ။ သိခွင့်ရသောအခါတွင် ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီးသော ဝေဒနာတို့သာ တွေ့ရမည်။ ဝေဒနာကို သုညမြင်လျှင် သံသရာရပ်မည်။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ရဲ့ သမာဓိဋ္ဌိ (၅)မျိုး။

ခန္ဓာမရှိတာသိတာ ဝိပဿနာသမာဓိဋ္ဌိ။

တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ ခန္ဓာမရှိတာဆိုလျှင် နိဗ္ဗာန်မှာ ဘာမှမရှိတဲ့ အတွက် ဥစ္ဆေဒဓိဋ္ဌိပါ။ ဒါကြောင့် အာရုံဥပါဒါန်နက္ခန္ဓာ မရှိတာသိတာ ဝိပဿနာသမာဓိဋ္ဌိပါ။

မိုးကုတ်ဆရာတော်

ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀

က။ ကသိုဏ်း ၁၀ပါး

- ၁။ ပထဝီကသိုဏ်း - မြေကသိုဏ်း
- ၂။ အာပေါကသိုဏ်း - ရေကသိုဏ်း
- ၃။ တေဇောကသိုဏ်း - မီးကသိုဏ်း
- ၄။ ဝါယောကသိုဏ်း - လေကသိုဏ်း
- ၅။ နီလကသိုဏ်း - အညိုရောင်ကသိုဏ်း
- ၆။ ပီတကသိုဏ်း - အဝါရောင်ကသိုဏ်း
- ၇။ လောဟိတကသိုဏ်း - အနီရောင်ကသိုဏ်း
- ၈။ ဩဒါတကသိုဏ်း - အဖြူရောင်ကသိုဏ်း
- ၉။ အာကာသကသိုဏ်း - ကောင်းကင်ကသိုဏ်း
- ၁၀။ အာလောကကသိုဏ်း - အလင်းရောင်ကသိုဏ်း

ခ။ အသုဘ ၁၀ ပါး

- ၁။ ဥဒ္ဓါမာတက - ဖူးရောင်နေသောလူသေ
- ၂။ ဝိနီလက - အရောင်အဆင်းပျက်နေသော
လူသေကောင်
- ၃။ ဝိပုဗ္ဗက - ပုပ်ရိနေသောလူသေကောင်

- ၄။ ဝိစ္ဆိဒ္ဓက - အရေပြားကွဲအက်နေသော လူသေကောင်
- ၅။ ဝိက္ခာယိတက - သားရဲတို့ကိုက်ခဲ၍ မွကြေနေသော လူသေကောင်
- ၆။ ဝိက္ခတ္တက - ခွတေခွားလက်တခွား ဖြစ်မနေသောလူသေကောင်
- ၇။ ဟတဝိက္ခတ္တက - ဓားရာခြင်းမွန်း၍ တကွဲတပြားဖြစ် နေသောလူသေကောင်
- ၈။ လောဟိတက - သွေးများလိမ်းကြံပေနေသော လူသေကောင်
- ၉။ ပုဋ္ဌဝက - ပိုးလောက်များတက်နေသော လူသေကောင်
- ၁၀။ အဋ္ဌိက - အရိုးသာကြွင်းကျန်သော လူသေကောင်

၈။ အနုဿတိ ၁၀ ပါး

- ၁။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ - ဘုရားဂုဏ်တော်ကို ကိုးပါးအာရုံပြုအောက်မေ့
- ၂။ ဓမ္မာနုဿတိ - တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါးကို အာရုံပြု အောက်မေ့
- ၃။ သံဃာနုဿတိ - သံဃာ့ဂုဏ်ကိုးပါး အာရုံပြုအောက်မေ့
- ၄။ သီလာနုဿတိ - မိမိဆောက်တည်ခဲ့သော သီလကို အောက်မေ့

- ၅။ စာဂါနုဿတိ - မိမိပြုဖူးသောဒါနကို အောက်မေ့
- ၆။ ဒေဝတါနုဿတိ - နတ်တို့ကို သက်သေထား အောက်မေ့
- ၇။ ဥပသမာနုဿတိ - နိဗ္ဗာန်ကိုရည်စူး၍ အောက်မေ့
- ၈။ မရဏာနုဿတိ - သေခြင်းကိုအာရုံပြု အောက်မေ့
- ၉။ ကာယဂတာသတိ - ကာယဂတာသတိ ၃၂ ကောဋ္ဌာသကို အာရုံပြုအောက်မေ့
- ၁၀။ အာနာပါနာနုဿတိ - ဝင်သက်၊ ထွက်သက် အာရုံပြုအောက်မေ့

ဃ။ ဗွတ်မာဝိဟာရ(ဗြဟ္မစိုရ်) ၄ ပါး

- ၁။ မတ္တော
- ၂။ ကရုဏာ
- ၃။ မုဒိတာ
- ၄။ ဥပေက္ခာ

င။ သညာ ၁ ပါး

အာဟာရေပဋိက္ကလသညာ- အစာအာဟာရကို စက်ဆုပ်ဖွယ်မြင်အောင်ရှု

စ။ စတုဓာတုဝေတ္တာန် ၁ ပါး

ဓာတ်လေးပါးကိုရှု

၁၀။ အာရပ္ပ(အပ္ပမညာ) ၄ ပါး

- ၁။ အာကာသာနတ္ထယတန - ကောင်းကင်ပညတ်ကိုရှု
- ၂။ ဝိညာဏတ္ထယတန - ဝိညာဏ်ကိုရှု
- ၃။ အာကိဉ္ဇညာယတန - နတ္ထိပညတ်ကိုရှု
- ၄။ နဝေသညာနာသညာယတန - သညာရှိသည် မဟုတ် မရှိသည်
လည်းမဟုတ် တတိယာ ရပ္ပ
ဝိညာဏ်ကိုရှု

စုစုပေါင်း ၄၀ ။

သိတယ်ဆိုတဲ့ သဘောလေးကိုပြန်သိပါ။

အားထုတ်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပုံကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါနော်။ တစ်ခါတလေ စိတ်ထဲမှာ အေးနေတယ်။ အေးတာမှ စိတ်တင်မကဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါ အေးနေတယ်လို့ခံစားရတယ်။ ကိုယ်အပူချိန် တကယ်ပဲ ကျသွားနိုင်တယ်။ တရားအားထုတ်လို့ ပဿဒ္ဓိဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်အပူချိန်ကျသွားတယ်ဆိုတာ သေသေချာချာ စမ်းသပ်ကြည့်လို့ရတယ်။ အဲဒီအေးနေတာလေးကို ပြန်ကြည့်ရင် သိလို့ရတယ်။ စိတ်ရဲ့ အေးငြိမ်းခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်တစ်ခုဖြစ်နေတယ်။ အေးငြိမ်းခြင်းရဲ့ သဘောလေးကို ပြန်ကြည့်လို့ရတယ်။ ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်ပြန်တယ်။ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများပြီးသားဖြစ်နေတယ်။ တစ်ခါတလေလည်း စိတ်က ထားတဲ့အာရုံမှာ ကပ်ပြီး တည်ငြိမ်နေတယ်။ ဥပမာ- လူအများ စားကြတဲ့ Chewing-gum (ပီကေ) ဆိုပါတော့။ ပီကေကို ပစ်လိုက်ရင် ထိလိုက်တဲ့နေရာမှာ ကပ်နေတယ်။ ပြန်မကွာဘူး။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်က အာရုံတစ်ခုကို ရှုမှတ်လိုက်ရင် အာရုံမှာ ကပ်သွားတယ်။ အာရုံကနေ ပြန်ကွာမထွက်ဘူး။ သာမန်

သတိ၊ သမာဓိ နည်းတဲ့ အခြေအနေမှာတော့ အာရုံတစ်ခုကို ရှုမှတ်ဖို့ ကြိုးစားရင်း သိသလိုလိုဖြစ်ပြီးတော့ ပြန်ကွာသွားတယ်။ တခြားအာရုံကို ရောက်ရောက်သွားတယ်။ ထားတဲ့အာရုံမှာ မနေဘူး။ အဲဒီလိုစိတ်ကို သေသေချာချာကြည့်နိုင်ပြီးတော့ စိတ်ကရှင်းသွားရင် သတိ၊ သမာဓိက လည်း ကောင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ ဦးတည် လိုက်ရင် အဲဒီမှာပဲ ကပ်နေတယ်။ ဆက်ခါဆက်ခါ အဲဒီအာရုံမှာပဲထား။ ဘယ်လောက်ကြာကြာဖြစ်ဖြစ် ထားလို့ရတယ်။ တခြားအာရုံဆီမှာ ကြာရှည် မနေဘူး။ ကျယ်လောက်တဲ့အသံတစ်ခု ကြားရင်တောင်မှ တစ်ချက်ကြား ပြီးတော့ ပြီးသွားတယ်။ အဲဒါ ဘာသံလဲဆိုတာကို လုံးဝ မစုံစမ်းဘူး။ ကြားလိုက်ပြီးတော့ ဘာသံမှန်းမသိလိုက်ဘူး။ ကြား သိ၊ ပျောက်ပဲ။ ကြားခါ မျှ ဖြစ်သွားတယ်။

အတွေးတစ်ခုပေါ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ ပေါ်တော့မလို ဖြစ်သွားတာနဲ့ ပျောက်သွားတယ်။ ပေါ်လာရင်လည်း ပေါ်လာတာကို သိတာနဲ့ ပျောက်သွား တာပဲ။ ဘာဆိုတာကို ပညတ်တဲ့အဆင့်၊ နာမည်တပ်တဲ့အဆင့်ထိ မရောက် တော့ဘူး။ တစ်ခုခုဖြစ်လာတယ်။ သိတယ်။ ချက်ချင်း မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို သတိ သမာဓိ ကောင်းနေရင် စိတ်က တခြားအာရုံတွေကို ပြောင်းဖို့မလွယ် တော့ဘူး။ အဲဒီလို မလွယ်တဲ့အတွက် စိတ်ကို ဒီအတိုင်းလွှတ်ထားလို့ ရတယ်။ လွှတ်ထားရင်လည်း နဂိုထားနေကျ အာရုံမှာပဲ ဆက်ပြီးနေတယ်။ အလိုလိုသိနေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘယ်လိုတွေးမိလဲဆိုတော့ တရားက သူ့ဟာသူ အားထုတ်နေတာပါလို့ တွေးမိတယ်။ ငါ တရားအားထုတ်တာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ အလိုလိုသိလာတယ်။ ပြင်ပ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို တွေးတောကြံစည်နေတဲ့ စိတ်ကလည်း မရှိတော့ဘူး။ စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့

ပစ္စုပ္ပန် အခြေအနေတွေကို တိုက်ရိုက်သိနေတဲ့ အခါမှာ ငြိမ်သက်နေရင် ငြိမ်သက်နေမှန်း သိတယ်။ သိနေတဲ့ စိတ်ကလေး ကို ကြည့်ရင်သိတယ်။ သိတယ်ဆိုတဲ့ သဘောလေးတွေကို ပြန်သိတယ်။ အဲဒီ သိနေတဲ့ စိတ်ကလေးကို ရှုမှတ်နေတာကိုက ပိုကောင်းနေပြန်တယ်။

ငြိမ်သက်နေတာ သက်သက်ကိုပဲ ရှုနေရင် ငြိမ်နေတာက အားကောင်းလာပြီးတော့ သိနေတာက အားနည်းနေပြန်ရင် အနိစ္စကို မမြင်နိုင်တော့ဘူး။ သိတဲ့သဘောမှာလည်း အနိစ္စသဘောပါတယ်။ သိတာကလည်း တစ်ချက်ချင်း တစ်ချက်ချင်း သိတယ်ဆိုတာကို သိတယ်။ တစ်သိပြီးရင် နောက်တစ်သိ။ သိတဲ့သဘောလေးဟာ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ ပြန်မြင်လာတယ်။ ကြာရင် အဲဒီ သိတဲ့သဘောလေးက တဖြည်းဖြည်း မြန်လာတယ်။ မြန်မြန်သိလာတယ်။ သတိ၊ သမာဓိ သိပ်ကောင်းတုန်းမှာ အခြေအနေအမျိုးမျိုး စိတ်မှာဖြစ်ပေါ်လာတာကို သေသေချာချာ ဆက်တိုက်ကြည့်တတ်ရင် အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ စိတ်တွေဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သိစရာ မရှိတော့သလို ဖြစ်သွားတယ်။ တစ်ချက်မှတ်လိုက်ရင် ပျောက်သွားပြီးတော့ နောက်ထပ် ဘာမှ မပေါ်လာတော့ဘူးလို့ ထင်ရတယ်။ ဘာမှမရှိတာကြီးကို သိနေတယ်။ အဲဒီအခြေအနေ သဘောသဘာဝ လက္ခဏာဟာ အာကိစ္ဆညာယတန ဆိုတဲ့ အရူပဈာန်နဲ့ အတော်လေး သွားတူနေတယ်။ တစ်ခါတလေ သိနေတာလေးက သိမ်မွေ့လွန်းလို့ သိသလိုလို မသိသလိုလိုတောင် ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါတွေကို တတ်နိုင်သလောက် သိအောင်ကြိုးစားမှ။ မသိလို့ရှိရင် ဘာမှ ရှုမှတ်စရာမရှိ ဖြစ်ပြီးတော့ ဒီအတိုင်းပဲ ငြိမ်နေပြီး ဘာမှ မသိတော့သလို ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ခါတလေ အဲဒါကိုပဲ တရားထူးလို့ ထင်တတ်တယ်။ ဘာမှ မရှိတော့ဘဲ

အကုန်ချုပ်နေတယ်။ ဘာမှမသိသလိုဖြစ်နေရင် သိတဲ့စိတ် ရှိသေးသလား ဆိုတာ ပြန်ကြည့်ပါ။ သိတဲ့စိတ်ကို ပြန်သိလို့ရသေးရင် ဒါ လောကီစိတ်ပဲ။ လောကီအဆင့်မှာပဲ ရှိသေးတယ်။ လောကုတ္တရာစိတ်က သိတာကို ပြန် သိလို့မရတော့ဘူး။ ဒီလိုအားထုတ်လို့ အဆင်ပြေလာတဲ့အခါမျိုးမှာ ကိုယ့် ရဲ့အားထုတ်မှုကို ရပ်တန့်မပစ်ဘဲ ဆက်ပြီး အားထုတ်ဖို့ အကြော်တယ်။ တချို့တပည့်တွေ ဒကာ၊ ဒကာမတွေဟာ သူတို့အားထုတ်တာ အတော်ကို ကောင်းနေပြီ။ ဆက်ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် အများကြီး တိုးတက်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒီအခါ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ပြီး ဆက်အားထုတ်မယ်ဆိုရင် တကယ် တိုးတက်မှာပါ။

ဒကာကြီးတစ်ယောက်က လျှောက်တယ်။ တပည့်တော် ဆက်အား ထုတ်ရင် ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာကို သိတယ်။ အဲဒီတော့ တပည့်တော် ဆက် မလုပ်ဘူး။ ဒီလောက်နဲ့ တော်ထားဦးမယ်တဲ့။ သူက ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲ ဆိုတော့ ချောက်ကြီးတစ်ခုကို ဟိုဘက် ဒီဘက် ကူးဖို့အတွက် အလယ် ခေါင်မှာ ကြိုးတစ်ချောင်းရှိတယ်။ အဲဒီကြိုးကိုကိုင်ပြီး လွှဲလိုက်ပြီး ကြိုးကို လွှတ်လိုက်ရင် ဟိုဘက်ကမ်းကို ရောက်သွားမှာနော်။ ဒီဘက်ကို ပြန်လာ လို့မရတော့ဘူး။ ဟိုဘက်ကို ရောက်ခါနီးမှ မလွှတ်ရဲဘူး။ ကြိုးကို ဒီအတိုင်းပဲ ကိုင်ထားတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဘက်ကို ပြန်လာတယ်။ စိတ်ရဲ့သဘာဝက ဘယ်လောက် ဆန့်ကျယ်သလဲနော်။ လိုချင်လွန်းလို့ ကြိုးစားတယ်။ တကယ် ရတော့မယ်ဆိုတော့ နေဦး။ စဉ်းစားဦးမယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီစိတ် ကိုလည်း ပြန်ကြည့်တတ်ဖို့လိုတယ်။ ဒီစိတ်မျိုးက ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီလို အကြိမ်များများ လွှဲနေတတ်တယ်။ လောကီစိတ်ဘက်ကို ပြန်ပြန်လာတယ်။ အကယ်၍ ဆက်အားထုတ်ပြီး တကယ်ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီ

ဆိုရင်တော့ လွှတ်လိုက်ရုံပဲရှိတယ်။ ဒါကို မှတ်ထားသင့်တယ်။ အကယ်၍ ကိုယ်ကိုယ် တိုင် ဖြစ်လာခဲ့ရင် ဒီစိတ်ကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။ အပြစ်မတင်သင့်ဘူး။ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့သဘာဝပဲ။ နေနေကျ နေရာမှာ ဆက်နေချင်တယ်။ ဒီနေရာကိုပဲ ပိုကောင်းအောင် ပြုပြင်ပြီး ဆက်နေသွားချင်တယ်။ တစ်ခါမှ မရောက်ဖူး တဲ့ နေရာသစ်ကို သွားရမှာ နည်းနည်းကြောက်တတ်တယ်။

ဒကာ၊ ဒကာမတွေအားလုံး တရားကို တကယ် စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ် ကြပါ။ စွဲမြဲရင် တိုးတက်ပါတယ်။ မတိုးတက်ဘူးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အဲဒါကို ယုံကြည်စိတ်ချဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးက နေ့စဉ် နေ့စဉ် ကောင်းသည်ထက် ကောင်းတာတွေ လုပ်သွားဖို့၊ မြင့်သည် ထက် မြင့်တဲ့ဘက်ကို သွားဖို့နဲ့ နောက်ဆုံးမှာ အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ အရဟတ္တ မဂ်ရဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒကာ၊ ဒကာမတွေအားလုံး တစ်နေ့တခြား စိတ်ထား သဘော ထားပိုကောင်းလာပြီး မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခင်လေးစား တန်ဖိုးထားနိုင်ကြပါစေ။ အမြင့်ဆုံးအသိဉာဏ်ကို ရအောင်ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက
(မဟာမြိုင်တောရ)

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်စာအုပ်မှ
ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါသည်။

သေနည်းကောင်း

အခု ဘုန်းကြီးဆုံးမတာ ခင်ဗျားတို့မှတ်ထားပါ။ အကုသိုလ်ဟူသရွေ့
နောက်ကာဘယ်လို မိုက်ခဲ့မိုက်ခဲ့ ပြန်မတွေးနဲ့။ (မှန်ပါဘုရား)

တွေးရင်မိုက်တာပဲ ကုက္ကုတ္တဖြစ်မယ်။

မပြုရသေးတဲ့ ကုသိုလ်ဟူသရွေ့ကိုလဲ ပြန်ပြီးသကာလ ခင်ဗျားတို့
လွမ်းဆွတ်သောကဗျာပါရဖြစ်မနေနဲ့။ (မှန်ပါ)

ငါကွာ သူများလို တို့ဆရာဘုန်းကြီး ရွှေပြားမကပ်ခဲ့ရတာ မကျေနပ်
ဘူးကွလို့ မလုပ်နဲ့။ (မှန်ပါ)

ဘာမှမတွေးနဲ့။ (မှန်ပါ)

သေရင် ဖြစ်ပျက်ရှုပြီး သေရုံပဲ

အခုလုပ်နေတဲ့ ဆရာဘုန်းကြီးပေးတဲ့ ဖြစ်ပျက်ကိုသာ ခင်ဗျားတို့
က သေတဲ့အခါ နှလုံးသွင်း၊ ရှင်းပလား။ (ရှင်းပါပြီ)

သေလဲ ဒီဖြစ်ပျက်ကို ရှုပြီး သေရုံပဲ။ (မှန်ပါ)

ဖြစ်ပျက်ရှုပြီး သေလိုက်လို့ရှိရင် သေတဲ့အချိန်မှာပဲ သောတာပန်၊
သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် ဖြစ်နိုင်သေးတယ်။

သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီးမှ ရှုပြီးသေလိုက်ဦးမယ်
ဆိုရင် သေခါနီးမှာ ရဟန္တာဖြစ်သေးတယ်။

ဒီတော့ ဦးသံခိုင် ဆရာသမားက အရေးကြီးတာ ဆုံးမပြီဆိုတာ
မှတ်ရလိမ့်မယ် (မှန်ပါဘုရား)။ အရေးကြီးတာတွေကို (ဆုံးမပါပြီဘုရား)။

ပြပြီးအကုသိုလ်တွေကို တွေးရမှာလား၊ မတွေးရဘူးလား (မတွေးရပါဘုရား)။

တွေးရင် ကုက္ကုစ္စဖြစ်တာပဲ။ (မှန်ပါ)

မပြုရသေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေကို တွေးရင်လဲ (ကုက္ကုစ္စပါဘုရား)။

ဒါဖြင့်အားလုံး ဒကာ၊ ဒကာမတွေက ပြပြီးသား အကုသိုလ်တွေကိုလည်းတွေးလုံး ဘယ်အခါမှ မထုတ်ပါနဲ့ဆိုတာ တားမြစ်တယ် (မှန်ပါ)။

မပြုရသေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေကိုလည်း မပြုရသေးဘူးဆိုတဲ့ ကုက္ကုစ္စသောက မလာပါစေနဲ့ (မှန်လှပါ)။

ကိုယ်လုပ်မြဲအလုပ်သာ ပဓာနထားပါ။ ရှင်းပလား (ရှင်းပါပြီ)။ ဘာကိုပဓာနထားရမလဲ (ကိုယ်လုပ်မြဲအလုပ်ကို ပဓာနထား ရပါမယ်)။

လုပ်မြဲ အလုပ်ဆိုတာကလဲ သာမည ဆရာသမားတွေကတော့ ဦးသံဒိုင်တို့ကို ဟောလိမ့်မယ်။ သာမညအသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဦးသန်းမောင်တို့ကို ဟောမှာပဲ။ မင်းကွာ ရွှေဆံတော်ဘုရားမှာ တန်ဆောင်းသုံးခုလုပ်ထားတယ်။ အဲဒါ သေခါနီးမှာ မရရအောင်ဖတ်ကွ။ သူပြောချင်ပြောလိုက်လိမ့်မယ်။ ဒါတွေပေါ်အောင် တွေးကွ။ စာဂါနုဿတိကို သူဟောမယ် (မှန်ပါ)။

အဲဒါဘာဟောတာလဲ (စာဂါနုဿတိပါဘုရား)။ သမထကို ရွေးဟောတယ်။ အနုဿတိဆယ်ပါးဆိုတာ သမထပဲ (မှန်ပါ)။

ဟာ ဒဒ္ဓိမှာ သိမ်ကြီးတစ်ခု ဆောက်ထားတယ်။ မင်းကုသိုလ်မလွတ်စေနဲ့နော်ဆိုတာ ဦးသန်းမောင် ကြားဖူးချင်လဲ ကြားဖူးလိမ့်မယ် (ကြားဖူးပါတယ်ဘုရား)။

ကြားဖူးပါတယ်။ သာမညဆရာနဲ့တွေ့ရင် ဒါဟောလိမ့်မယ်ဆိုတာ

သိပြီးသားနော် (မှန်ပါ)။

ဒါဘာတုန်းဆိုတော့ ကိုယ်စွန့်ထားတာ အောက်မေ့တာ စာဂါနုဿတိ ခေါ်တယ်။ အဖိုးမတန်လှသေးပါဘူး။ ရှင်းပလား (ရှင်းပါပြီ)။

ကောင်းပါပြီ။ ဒါဖြင့် ကာမမှာ အဆောက်အဦးတစ်ခု လှူဒါန်းထားတယ်။ တန်ဆောင်းတစ်ခု လှူဒါန်းထားတယ်။ ပုပ္ဖိုးတောင်မှာ တန်ဆောင်းတစ်ခု လှူဒါန်းထားပြန်တယ်။ ဒါတွေ မပျောက်စေခဲ့နော် သေခါနီး ဒါကိုစွဲကွ။ ဒီလိုပဲ ဟောကြမှာပဲ (မှန်ပါ)။

ဘာဟောတာတုန်းဆိုတော့ ဦးသံခိုင်က ဆုံးဖြတ်ချက်ချ (စာဂါနုဿတိ ဟောတာပါဘုရား)။ သမထလား၊ ဝိပဿနာလား (သမထပါဘုရား)။

သေခါနီးမှာ တရားနလုံးသွင်းပါ

ဘာမှမအောက်မေ့နဲ့တဲ့။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဖြစ်ပျက်ဒုက္ခသစ္စာ အောက်မေ့လို့ရှိရင် သေခါနီးမှာ တရားနာပြီး ခန္ဓာနလုံးသွင်းလိုက်လို့ရှိရင် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်ကျအောင် တည်တတ်တယ်။ (မှန်ပါဘုရား)

ဘယ်နှယ်ကြောင့် တည်ပါလိမ့်မလဲလို့ ခင်ဗျားတို့မေးဖို့ မလိုဘူးလား။ (လိုပါတယ်ဘုရား)

ရေနစ်နေတဲ့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ ကမ်းနားလဲ မြင်နေပြီဆို လို့ရှိရင် အားကုန်ကူးမလား၊ မကူးဖူးလား (ကူးပါတယ်ဘုရား)။

ဘာပြုလို့ တုန်း။ ကမ်းနားမြင်လို့ ရှင်းပလား။ (ရှင်းပါပြီ)

ထိုအတူပဲတဲ့။ ဒီမရဏာရေထဲမှာ သူနစ်နေတယ်။ ငါတော့ မုချသေရတော့မှာပဲ ဆိုတာသိတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သိပ်တည်ကြည်တယ်။ ဒီဖြစ်ပျက်

မှတစ်ပါး ငါ့မှာ ကိုးစားစရာမရှိဘူး။ ဒီလိုကို သူ့ဆုံးဖြတ်ချက်ချတယ် (မှန်ပါ့ဘုရား)။

အရင် ဝီရိယနဲ့တူပါဦးမလား။ (မတူပါဘုရား)

ခင်ဗျားတို့က အခုတော့ ညောင်းတယ်ဆို ထချင်ထသွားမှာ မဟုတ်ဘူးလား (မှန်ပါ့)။

အင်း ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် စွန့်ချင်တယ်ဆိုရင်ကော (ထပါတယ်ဘုရား)။ ညဉ့်ထူးလာတယ်ဆိုရင်ကော (ထပါတယ်ဘုရား)။

ပြင်းပြသောဝီရိယနှင့် ကြိုးစားပါ

အခုတော့ ဝီရိယကပျော့တယ်။ (မှန်ပါ့)

ဟိုမှာတော့ ငါ့မချ ဒီတောင်က မလွတ်တော့ဘူးဆိုတာသိတော့ အားထုတ်ရာကျတော့ ဒါမှတစ်ပါး မရှိဘူးဆိုပြီသကာလ ဝီရိယမှာ ပြင်းပြစွာ သော ဝီရိယဖြင့်ကြိုးစားလိုက်ရင် သေခါနီးမှာ ရဟန္တာဖြစ်တယ်။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်ဖြစ်တယ် (မှန်ပါ့ဘုရား)။

ကဲ မက္ခာဘူးလား။ (က္ကာပါတယ်ဘုရား)

အဲဒီတော့ သေခါနီးမှာ အာသန္နကံ ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ (မှန်ပါ့)

ရှင်းပလား။ (ရှင်းပါပြီ)။

ခုတင်က မလ္လိကာမိဖုရားကြီး အာသန္နကံဖြစ်တာက အကုသိုလ် အာသန္နကံဝင်လာတာ (မှန်ပါ့)။

ဘုန်းကြီး အခုဆုံးမတာက ဝိပဿနာကုသိုလ် အာသန္နကံဆိုပါတယ်။ (မှန်ပါ့ဘုရား)

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
(သေနည်းကောင်းတရားတော်)

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဆုံးမသြဝါဒ

ဒီ ဘဝ ပြီးသွားရင်
 ဘယ် ဘဝ တွေကို
 ရောက်မယ် ဆိုတာဟာ
 သာမန် ပုထုဇဉ်တွေ မသိနိုင်ဘူး။
 မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေ
 တို့“တတွေ နာခွင့်ရကြ”တယ်
 တရားတော်တွေ ဆိုတာ
 ဆေးနဲ့အလားတူပါတယ်။
 ဆေး ဆိုတာ
 မသောက်ဘဲ နေလိုရှိရင်တော့
 ရောဂါ မပျောက်နိုင်ဘူးပေါ့။
 ရောဂါ ပျောက်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့
 ဆေးကို မှန်မှန်သောက်ကြရပါမယ်။
 တရား ဆိုတာလည်း
 ဘဝမှ လွတ်မြောက်အောင်
 မှန်မှန် နှလုံးသွင်းရပါတယ်။
 ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်တွေ
စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေဟာ
တဖြည်းဖြည်း သန့်စင်ပြီးတော့
နောက်ဆုံးမှာတော့ ကိုယ့်စိတ်ဟာ
ကြံ့ခိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးကို
ရလာပါ့မယ်။

- ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို ကြံ့ခိုင်လာအောင်
ကိုယ်ပဲ လုပ်ရပါတယ်။

- အဲဒါကြောင့်
မြတ်စွာဘုရားက
“အတ္တဟိ အတ္တနော နာထော”လို့
ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရတယ်ဆိုတာ
အင်မတန်မှ လက်တွေ့လည်း
ကျပါတယ်။

- တရားဟာ
မိမိရဲ့ ဘဝပဲ ကိုယ့် ဘဝပဲ။

- တရားလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့
စီးပွား၊ ရာထူး၊ သားသမီး၊
ဇနီးမယားကို စွန့်ပြီး
အမျိုးသမီးတွေက
မယ်သီလရှင်ဝတ်ဖို့
အမျိုးသားတွေက

ဘုန်းကြီးဝတ်ဖို့ မလိုဘူးနော်။
 မိသားစုနဲ့ နေရင်းလည်း
 တရားဆိုတာက ရနိုင်ပါတယ်
 ကျင့်ဖို့ရာ အဓိက ဖြစ်ပါတယ်။
 “နလုံးသွင်း တရား” ဟာ
 အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။
 မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တုန်းက
 မိသားစုနဲ့ နေရင်းကပဲ
 သောတာပန်
 သကဒါဂါမ်
 အနာဂါမ်တွေ ဖြစ်တာရှိပါတယ်။
 အနာဂါမ်ဖြစ်သည် အထိတောင်မှ
 မိသားစု အသိုင်းအဝန်းထဲမှာ
 ရှိနေသေးပါတယ်။
 နောက်ဆုံး ရဟန္တာဖြစ်သွားရင်တော့
 သူက မိသားစုနဲ့ မနေတော့ဘူးပေါ့။
 အဲဒီလို တရားဆိုတာ
 ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်ဘဲဖြစ်ဖြစ်
 ကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရနိုင်ပါတယ်။
 ပစ္စည်း သံယောဇဉ်
 သား သံယောဇဉ်
 သမီး သံယောဇဉ် ဆိုတော့

- ပစ္စည်းကို စွန့်ရမှာလား
ရာထူးကို စွန့်ရမှာလား
သားကို စွန့်ရမှာလား
သမီးကို စွန့်ရမှာ လားလို့
လူတွေက ထင်နေကြတယ်။
- ဘယ်ဟာမှ စွန့်စရာ မလိုပါဘူး
စွန့်ရမှာက ကိုယ့် စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့
တွယ်တာမှုကို စွန့်ရမှာပါ။
- အတွယ်အတာ မရှိဘဲနဲ့ နေတာဟာ
မေတ္တာနဲ့ နေတာပါ။
- အဲဒီတော့
“သား” စွန့်ဖို့လည်း မလိုပါ
“သမီး” စွန့်ဖို့လည်း မလိုပါ
“ရာထူး” စွန့်ဖို့လည်း မလိုပါ
“တွယ်တာမှု” စွန့်ဖို့သာပဲ လိုပါတယ်။
- အဲဒါကြောင့်
မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့
တရားတော်တွေဟာ
သတိသမ္ပဇညတရား ကိုယ့်သန္တာန်မှာ
ဖြစ်ပွားအောင် ကြိုးစားပြီးတော့
အမှန်အကန် သိမယ်ဆိုရင်
“ဘဝ” မှာ နေပျော်ပြီး နောက်ဆုံးမှာ

“ဘဝ”က လွတ်မြောက်တဲ့
နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို
မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်လို့
ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ သဘောကျကာ
ကျင့်ကြံအားထုတ် နိုင်ကြပါစေ
ကုန်သတည်း။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ။

ဝိဇ္ဇာညဏ်

လာပါ ရှုပါလို့ ရုပ်နာမ်တလည်းခေါ်တယ်၊
နိဗ္ဗာန်တလည်းခေါ်တယ်၊ (ဖော်ပသိတ) အရှုခံရုပ်နာမ်နဲ့
နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံလို့သိမယ်ဆိုရင်
(အာရမ္မဏိတ)သိသောညဏ်သည် မင်္ဂညဏ်ဖြစ်ပါတယ်၊
မင်္ဂညဏ်သည် ဝိဇ္ဇာညဏ်ဖြစ်ပါတယ်၊
နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ ရထားပေါ်ရောက်ပါတယ်၊
(မိုးကုတ်ဆရာတော်)

ကောင်မလေးတစ်ယောက်ဟာ သူ့အမေကို အကြီးအကျယ်
စိတ်ဆိုးပြီး အိမ်ပေါ်ကနေ ပြေးဆင်းသွားခဲ့တယ်။

သူဟာ အိမ်ကထွက်လာတော့ ဘာမှလည်း မစားရသေးဘူး။
ဗိုက်ကလည်း အရမ်းဆာနေတယ်။

သူ့အပြင်မှာ လျှောက်သွားနေတုန်း သူနဲ့အရမ်းခင်ရတဲ့ သူငယ်ချင်း
တစ်ယောက်နဲ့ တွေ့တယ်။ ရုတ်တရက် သူ့သူငယ်ချင်းက

“ဗိုက်ဆာနေလား။ ခေါက်ဆွဲစားမလား”

လို့မေးတော့ သူကလည်း ရှက်ရှက်နဲ့

“အင်း ဒါပေမဲ့ ငါ့မှာ ပိုက်ဆံမပါလာဘူးဟ”

လို့ ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။

သူ့သူငယ်ချင်းကလည်း

“ရပါတယ်။ ဒီနေ့ ငါကျွေးတာလို့ပဲ ထားလိုက်ပါတော့”

လို့ ပြောလိုက်တယ်။

မိန်းကလေးကလည်း ဝမ်းသာသွားပြီး ဆိုင်ထဲဝင်ထိုင်လိုက်တယ်။
မကြာခင်မှာဘဲ ခေါက်ဆွဲရောက်လာတော့ သူ့မြိန်ရည်ယုက်ရည်စားပြီး

“သူငယ်ချင်း နင်က အရမ်းသဘောကောင်းတာပဲ”

လို့ ပြောလိုက်တယ်။

သူ့သူငယ်ချင်းက

“အဲ ဘာလို့လဲ”

“ဟုတ်တယ်လေ၊ ငါ အရမ်းဗိုက်ဆာနေတာကို နင်က ခေါက်ဆွဲကြော် ဝယ်ကျွေးတယ်လေ။ အဲဒါ ငါ့အပေါ် ကောင်းတာပေါ့ဟ”

ဒီတော့မှ သူ့သူငယ်ချင်းက ရယ်ပြီးပြန်ပြောတယ်။

“သူငယ်ချင်း၊ ငါက နင့်ကို ခေါက်ဆွဲလေး တစ်ပွဲကျွေးရုံနဲ့ နင်ငါ့ကို အဲလောက်ကျေးဇူးတင်နေတာ။ နင့်အမေက နင့်ကို အနှစ် ၂၀ ကျော် ထမ်းချက်ကျွေးရုံမက ပြုစုစောင့်ရှောက်လာတာ နှင့် သူ့ကိုပိုပြီး ကျေးဇူးမတင်သင့်ဘူးလား။”

သူ့သူငယ်ချင်း ဒီလိုပြောပြီးနောက်မှာ ကောင်မလေးဟာ အိမ်မက်ထဲကနိုးလာသလို သဘောပေါက်ပြီး မျက်ရည်တွေစီးကျလာတယ်။ ကျန်နေသေးတဲ့ ခေါက်ဆွဲကို ဆက်မစားနိုင်တော့ဘဲ အိမ်ကိုပြန်ပြေးခဲ့တယ်။

အိမ်ရှေ့လမ်းထိပ်ရောက်တော့ သူ့အမေဟာ ပူပန်သောကများစွာနဲ့ ဟိုဟိုဒီဒီမျှော်နေတာကို အဝေးကနေ လှမ်းမြင်လိုက်ရတယ်။

သူ့စိတ်ထဲမှာတော့ ထောင်သောင်းမကသော တောင်းပန်စကားတွေနဲ့ လှိုက်ဖိုနေပါတော့တယ်။

အဲဒီကောင်မလေးဟာ ပြေးပြီး သူ့အမေကို ဖက်ကာ

“အမေ သမီး မှားသွားပါတယ်။ သမီးကို ခွင့်လွှတ်ပါအမေ။ အမေ့ကို သမီးကန်တော့ပါရစေအမေရယ်”

ငိုသံတစ်ဝက်နဲ့ ကန်တော့ရှာပါတော့တယ်။ အမေက သမီးကို ကြင်နာစွာ ပြန်ဖက်လျက်။

“အမေက အမေ့သမီးကိုပဲ စိတ်ပူနေတာပါကွယ်” တဲ့။

ဒီလိုပါပဲ။

အမြဲတမ်း သင့်ကို စောင့်ရှောက်ဂရုစိုက်နေတဲ့ မိဘတွေကို သင်

ကတော့ ဘာမှမဟုတ်သလိုပဲ။

သူစိမ်းတစ်ယောက်ယောက်ကများ ကိုယ့်ပေါ်ကောင်းပြလိုက်ရင်
ဒီလူဟာ အရမ်းကိုကောင်းတဲ့လူလို့ ထင်မိလိမ့်မယ်။

အမှန်တကယ်တော့ မိဘတွေက သင့်စိတ် အလိုကျဖြည့်ဆည်း
မပေးနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ဆန္ဒ၊ သင့်ရဲ့တောင်းဆိုမှုတွေဟာ တဖြည်း
ဖြည်းနဲ့ ပိုများလာလို့ပါ။

မိဘတွေထံက ရယူမှုကို အကျင့်ပါသွားကြလို့ ကျေးဇူးသိတတ်မှု
တွေကို မေ့လျော့နေကြတာပါ။

ဘုရားရဲ့အဆုံးအမ သုဂတဝိနယ

မိဘဆိုတာရှိတယ်။ မိဘရဲ့ကျေးဇူးတရားဆိုတာရှိတယ်။

မိဘကိုပြုစုရင်ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေရတယ်။

မိဘကိုစော်ကားရင် မကောင်းတဲ့အကျိုးတွေရတယ်ဆိုတဲ့ ဒီအတွေးအခေါ်

အမြင်တွေ လူငယ် လူရွယ်တွေရဲ့ကြားမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲကြီးရှိနေဖို့၊

လူယဉ်ကျေးတွေရဲ့ကြားမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲရှိနေဖို့

ဝိုင်းဝန်းပြီး ဆောင်ရွက်ကြရမှာဖြစ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ဒါဟာ

ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ သုဂတဝိနယလို့ခေါ်တယ်။

(ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမြတ်တရား

A. တရားနာသာနာဆိုလို့ နာပါတယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ မှတ်ထားတယ်။ ကျွန်မ ဘာမှမသိဘူးဆရာလေး။

B. တရားမလုပ်ဘူးတဲ့ သူတစ်ယောက်ကို အစကနေ နားလည်အောင် ပြောဖို့ တော်တော်လေးတော့ ခက်ပါတယ်။ စိတ်ကူးပေါက်သလို ပြောကြည့်ပါဦးမယ်။

- သမ္မာဒိဋ္ဌိ = အစွန်းနှစ်ပါးလွတ်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့အယူ
- သမ္မာသင်္ကပ္ပ = အစွန်းနှစ်ပါးလွတ်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့အတွေး
အဲဒီနှစ်ခုက ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါး။

သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါးက

- သမ္မဝါယမ = အစွန်းနှစ်ပါးလွတ်တဲ့ မှန်ကန်သော လုံ့လစိုက်မှု
- သမ္မာသတိ = အစွန်းနှစ်ပါးလွတ်တဲ့ မှန်ကန်သောသတိ
- သမ္မာသမာဓိ = အစွန်းနှစ်ပါးမှလွတ်မြောက်တဲ့ သမာဓိ

သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး

- သမ္မာဝါစာ = အိုနာသေလွတ်တဲ့ စကားကိုပြောဆိုခြင်း
- သမ္မာကမ္မန္တ = အိုနာသေလွတ်ရန် မှန်ကန်သောအလုပ်ကို လုပ်ခြင်း

သမ္မာအာဇီဝ = အိုနာသေလွတ်ရာကို ရှာမှီးခြင်း

သိသ၍ လေးခြစ်ကုတ်ရေးရတော့ လိုရာတွေဖြည့်ပေးပါ အမျိုးတို့
ရေ။ တကယ်တော့ မိရိုးဖလာမှာက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပြည့်အောင် ကျင့်ရတာ။
ဒီမှာက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပြည့်တဲ့အသိကို နားလည်အောင် အရင်ရှင်းပြတယ်။
ဒီလိုသိရင် အစွန်းနှစ်ပါးလွတ်တယ်ပေါ့။

ဥပမာ- ဒေါသဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာနှစ်စုံ နားလည်ထားတော့ အာရုံ
ဒေါသနှင့် တကယ့်ဒေါသ ပိုင်းခြားသိထားသူဟာ ဒေါသဖြစ်တာကို အရှိ
ယူရင် ကာမအစွန်း၊ မရှိဘူးယူရင် အတ္တအစွန်း၊ အစဉ်သည်လိုသိရင်
အစွန်းနှစ်ပါးလွတ်တဲ့ အလယ်လမ်းဓမ္မစကြာမှာ အကျဉ်းချုပ်၍ ဆိုရသော်
စွဲလန်း၍ဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါးတို့သည်

- အနိစ္စ = အမြဲမရှိ
- ဒုက္ခ = အမြဲမရှိ
- အနတ္တ = အမြဲမရှိ

ခန္ဓာနှစ်စုံကို နားမလည်ရင် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာကို မသိ။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာကို
မသိရင် ဒိဋ္ဌိ ဘယ်လိုပြုတ်မလဲ။ စာလိုပေလိုရှင်းနေရင်တော့ ဒီလင်ညီအစ်မ
နားလည်မယ်မထင်။ ဒုတ်ထိုးအိုးပေါက် ရှင်းကြည့်လိုက်ဦးမယ်။ လောဘ၊
ဒေါသ ဘာလာလာဟယ်။ အဖြစ်တရားတွေ အရှိတရားမဟုတ်ဘူး။ အမြဲ
အစဉ်ရှိတာက နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ၊ အဖြစ်တရားကို အရှိတရားလို့လုပ်
ရင် ကာမအစွန်း၊ မရှိဘူးလုပ်ရင်လည်း အတ္တအစွန်း၊ အဖြစ်တရားဖြစ်တဲ့
ဒေါသကို အရှိမယူတော့ မနောမှာ သံသရာမလည် သာသတဒိဋ္ဌိပြုတ်။
စိတ်နှစ်စိတ် ပြိုင်မဖြစ်တော့။ ဖြစ်ဆဲကိုသိခွင့်မရ၊ ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီးသားကိုပဲ
သိခွင့်ရတယ်။

အသက်မရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမဟုတ် အသေလို့လိတော့ သက္ကာယ
ဒိဋ္ဌိပြုတ်တယ်။ ခြောက်အာရုံ ခြောက်ဒွါရတိုက်တိုင်း အသေတွေ လို့သိရင်
ကြိုက်လို့ပယ်တာ မကြိုက်လို့ပယ်စရာမရှိလို့ သိရင် ဥစ္စေဒဒိဋ္ဌိပြုတ်တယ်။
ဒါဆိုမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၆၂ ပါးပြုတ်တယ်။

အဲဒီလိုသိရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပြည့်တဲ့ အသိပဲ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျပြော
ရရင် အရင်ဥပမာအတိုင်း အာရုံသမီးနဲ့ တကယ့်သမီး ဥပမာလောက်ရှင်း
ရင် သူတို့အတွက် လုံလောက်မှာပါလို့ တွေးမိတယ်။ အရေးကြီးတာ
အပါယ်ပိတ်ဖို့လေ အသက်တွေကကြီး၊ ဉာဏ်တွေကထိုင်း၊ ကပ်တွေက
ဆိုက်၊ အတွေးမှာပေါ်တဲ့ သမီးက ကိုင်ကြည့်လို့မရဘူး။ အသက်မရှိဘူး။
အကောင်လို့လိမ်တာ။ အပြင်ကသမီးက ကိုင်လို့ရတယ် အသက်ရှိတယ်။
သေခါနီးမှာ အသက်မရှိ ကိုင်လို့မရ စွဲလို့မရတဲ့ သမီးက အရိပ်ကို
အကောင်လုပ်ပြီးလာမှာ။ မသေခင်ထဲက အသက်မရှိ ကိုင်လို့မရတဲ့ သမီး
အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိအောင် စဉ်းစားကြည့်။ တကယ်ကို အကောင်
မဟုတ် အရိပ်ကြီးပါလို့ သိထားရင် အသိမြဲပါပြီ။ ရဲရဲရင့်ရင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့
ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနော်။

လူခြင်းတွေလို့အဆင်ပြေမဲ့ လောကကြီး နေကောင်းချိန်မှာ ကျေနပ်
အောင်ရှင်းပြမယ်။ တရားက ၇၀ လောက်မှစလုပ်တော့ ရှင်းပြရမှာ အား
မရှိတာတော့ အမှန်ပဲငါ့ညီမရေ။

မေတ္တာများစွာဖြင့်

လမ်းခွဲခြင်းမှာ ဝမ်းမနည်းပါနဲ့

တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ လူတိုင်းဟာ ပြန်မဆုံနိုင်တဲ့ လမ်းခွဲခြင်းမျိုး နဲ့ အပြီးပိုင် လမ်းခွဲကြရမှာပါ။

ထားသွားသူနဲ့ ကျန်ရစ်သူ သံယောဇဉ်ကြီးတဲ့သူဟာ ပိုခံစားရတတ် ပါတယ်။ ကိုယ်က မထားခဲ့ရင်တောင် သူက ထားသွားမှာပါ။ သူက မထားခဲ့ရင်တောင် ကိုယ်က ထားသွားရမှာပါ။

ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပါပဲ မျှော်လင့်မထားတဲ့ ကံကြမ္မာတွေက ဆိုင်း မဆင့်ဗုံမဆင့် ကိုယ့်ထံကို ရောက်လာတတ်တယ်။

ဝမ်းသာခြင်းတွေ ရောက်လာတတ်သလို ဝမ်းနည်းခြင်းတွေလဲ ရောက်လာတတ်တာမို့ လောကဓံကို ကြံကြံခိုင်ပြီး တွန်းလှန်နိုင်ဖို့ ခွန်အား တွေ မွေးဖွားထားပါ။

ချစ်တဲ့သူနဲ့လည်း ခွဲရမယ်၊ မုန်းတဲ့သူနဲ့လည်း ခွဲရမယ်။ ခွဲခွဲခြင်း ဟာ ဘယ်လိုမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ပူလောင်ကြရမှာပါ။

ထင်မှတ်မထားတဲ့ ကံကြမ္မာက မျှော်လင့်မထားတဲ့အချိန်မှာ ဝင် ရောက်လာရင် ပိုပြီးဝမ်းနည်းရတတ်တာမို့ လောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကြိုးစားပြီးနေပါ။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက
(ရွှေပါရမီတောရ)

အစွဲကြီးသူများအတွက်သာ

“တပည့်တော်တို့ ရန်ကုန်ကတောင် လာဖူးရတာပါဘုရား”

ဟု အစချီလျက်

ဟောဒါက ဘာလေးပါဘုရား။ ညာလေးပါဘုရား။ နိုင်ငံခြားက တပည့်တော် သား။ သမီးပို့လိုက်တဲ့ ရှားရှားပါးပါး အသုံးအဆောင်လေးပါ ဘုရား။

မေတ္တာပို့ပေးပါဦးဘုရား စသည်ဖြင့် ဖွဲ့ဖွဲ့နွဲ့နွဲ့ လျှောက်ထားလာ သူများအား

“ဟောဗျာ ရန်ကုန်မှာ သံဃာမရှိတာကျလို့ဗျာ။ ကိုယ့်အိမ်ရှေ့ ဆွမ်းလာရပ်တဲ့ သံဃာလှူလိုက်တော့ကော ကုသိုလ်မရလို့လားဗျ”

အင်း ခင်ဗျားတို့ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်စွဲနဲ့သာ လှူနေရင် ငါစွဲ ငါ့ပစ္စည်းစွဲ ဆိုတဲ့ တဏှာမာန ဒီငိုတွေက ဘယ်တော့လွတ်မတုန်းဗျ။

ငါတော့ ဘယ်ဆရာတော်ကြီးကို ဘာလှူလိုက်ရတာဆိုတဲ့ စွဲစိတ် တွေ ပျော်စိတ်တွေ။

ဒီလိုလှူလိုက်ရလို့ နောင်ဘဝကျ၊ ငါဘာဖြစ်မှာဆိုတဲ့ အမျှော် စိတ်တွေနဲ့ လှူနေသမျှ ခင်ဗျားတို့ ဒါနအကျိုးပေး မစင်ကြယ်သေးဘူး လို့မှတ်ဗျာ။

အကျိုးပေးမှ မစင်ကြယ်သေးရင် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဝေးသေးဗျ။

ပြီးတော့ တို့ကို တစ်ကျပ်ဖိုး အထင်ကြီးရင် တခြားသံဃာကို တစ်ကျပ်ဖိုး အထင်သေးသလို ဖြစ်နေတတ်တဲ့သဘောကိုရော ဆင်ခြင်မိ ကြရဲ့လားဗျာ။ ဟုတ်ဗျာ။

သံဃာဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ အမြင်တူ အကျင့်တူလို့ သံဃာ ခေါ်တာဗျာ။

ဟာ ဘယ်သံဃာတော့ဖြင့် ကြည်ညိုစရာမကောင်းလို့ မလှူဘူး မလုပ်ပါနဲ့။

မကောင်းတာ သူ့အပိုင်း သူ့အပြစ်သူခံလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားတို့ ကောင်းတာလုပ် ကောင်းတာဖြစ်မှပေါ့။

ဟုတ်ဗျား လှူတတ်မယ်ဆိုရင် ဆွမ်းကလေး တစ်စွန်းနဲ့လည်း တစ်ပြည်လုံး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးက သံဃာတွေကို လှူလို့ရပါတယ်ဗျာ။

သံဃာလို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ ဒီနေ့မှ ရှင်ဖြစ်တဲ့ သံဃာကနေ ဘုရား ရဟန္တာတွေအထိ အကုန်ပါတယ်ဗျာ။

တို့ ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ ဒီနေ့မှ စစ်ထဲဝင်တဲ့ ရဲဘော်အသစ်ကနေ ဟိုမိုလ်ချုပ်ကြီးအထိကို စစ်တပ်လို့ ခေါ်သလိုပေါ့။

သံဃာလည်း ဒီနေ့မှ သင်္ကန်းစဝတ်သူကနေ ဘုရား ရဟန္တာတွေ အထိဆိုတော့ နည်းသလားဗျာ။ သက်တော်ထင်ရှားတွေရော ပရိနိဗ္ဗာန်ပြု သွားတဲ့ ဘုရား ရဟန္တာတွေရော အားလုံးအကျုံးဝင်တယ်။

ဒါကြောင့် လှူတတ်မယ်ဆိုရင် ပုဂ္ဂိုလ်စွဲကင်းကင်းနဲ့သာ လှူ။ ဒီမိမိ ရှေ့ဆွမ်းရပ်တဲ့ ကိုယ်တော်သပိတ်ထဲ ဆွမ်းလေးတစ်စွန်းလောင်းပြီး သံဃာ့ ဂုဏ်များ အာရုံပြုနေရင်ဗျာ နိဗ္ဗာန်မှာ စံတော်မူနေတဲ့ ဘုရား ရဟန္တာပေါင်း မရေမတွက်နိုင်အောင်ထိ လှူပြီးဖြစ်ပါတယ်ဗျာ။

ဒါနပြုတယ်ဆိုတာ ငါ့စွဲဖြုတ်နေတာ။ ငါပိုင်တယ်ဆိုတာတွေကို စွန့်လွှတ်ပေးလျှာပစ်တာ။

လိုချင်မှု သိမ်းပိုက်မှုဆိုတဲ့ တဏှာလောဘတွေကို ဒါနနဲ့ ခွာချနေတာ ရင်ဝမှာစူးနေတဲ့ လှံကို ဆွဲနှုတ်ပစ်လိုက်တာ။

ငါ ဒီလိုအလှူကြီး လှူလိုက်လို့ နောင်ဘဝ ဘယ်လိုကောင်းစားဦးမှာဆိုတဲ့ အမျှော်စိတ်နဲ့လှူနေရင် နောက်ထပ် စိုက်ဝင် စူးဝင်လာမယ့် လှံတွေကို ရင်ကော့ပြီး ခံနေသလိုဖြစ်မှာပေါ့။

ငါးကြီးကြီးလိုချင်လို့ ငါးသေးသေးကို ငါးစာလုပ် များချိတ်မှာ တပ်မျှားသလို ဖြစ်မှာပေါ့။

ဒီလို အလှူမျိုးလှူတိုင်း မကောင်းဘူး။ ကုသိုလ်လိုချင်လို့ လုပ်တာ အကုသိုလ်ပဲ များမယ်။

ကျောင်းကြီးဆောက်လှူပါရဲ့ ငါ့ကျောင်းလို့စွဲနေရင် ကိုယ့်ကျောင်းကိုယ်ပြန်စောင့်ရလိမ့်မယ်။

ဘုရားတည်ပြီး ဘုရားဒကာဘွဲ့ထူးကြီးတော့ ခံယူပါရဲ့ ငါ့ဘုရားလို့ စွဲနေရင် အဲဒီဘုရား ပြန်စောင့်နေရလိမ့်မယ်။

ငါ့ဆရာတော်လို့စွဲနေရင် ဆရာတော်ကျောင်းနား ပြိတ္တာကြီး လာဖြစ်လိမ့်မယ်ဗျ။

တို့ကျောင်းနား လာကပ်လို့ကတော့ ကျောက်ခဲ ပရိတ်မန်းပြီး ထုလွှတ်မှာဗျာနော်။ ဟုတ်လား။

လဲတယ်ဆိုတာ သူတကာခြေထိုးလို့ လဲတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ပုဆိုးစ ကိုယ်တက်နင်းမိလို့ လဲကြတာဗျ။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှ လှူသလားဗျာ။ လှူဖြစ်မှ လှူကြသလားဗျာ။ တိရစ္ဆာန်

တွေရော၊ ဘာသာခြားတွေရော ဒါနပြုနေကြတာပါပဲ။

ဟော ခွေးအိုမကြီးဗျာ၊ သူ့သားသမီးတွေ နို့တိုက်ကျွေးမွေးလို့ ဒါနမပြုဘူးလားဗျာ။

ဒီခွေးမကြီးအလှူမှာ ဘာမျှော်စိတ်မှမရှိလို့ မေတ္တာစစ်နဲ့ယှဉ်ပြီး ပေးကျွေးတဲ့ ဒါနဖြစ်လို့ မြတ်သေးဗျာ။

တို့လူတွေများ အလှူလေးလုပ်ပြီးတာနဲ့ တောင်းလိုက်တဲ့အု၊ ဒီဘဝ ဘာဖြစ်ရပါစေ၊ နောက်ဘဝ ဘာဖြစ်ရပါစေနဲ့ နိဗ္ဗာန်က နောက်ဆုံးမှပါဗျာ။

ဟော ဒီပြင်ဘာသာဝင်တွေလည်း လှူတာကောင်းမှန်းသိလို့ လှူ နေကြတာပါပဲ။ ဒါနခင်း ချဉ်းကပ်မိတာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ငါ၊ ငါ့စွဲအတ္တ၊ ပစ္စည်းမာန၊ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲတွေ ရှိနေသမျှ ပါရမီမြောက်တဲ့ဒါန မဖြစ်ဘူး။

စွန့်လွှတ်ခြင်းအစား တစ်ဖန် ပြန်လည်ရယူရေးကို ဦးတည်နေလို့ ပါရမီဆိုတဲ့စကားနဲ့တော့ ဖီလာကန့်လန့်ချည်းပဲ။

ပါရမီဒါနဆိုတာ လှူဆဲကာလ ဉာဏ်ယှဉ်ပါမှဗျာ။
အဲဒီတော့

ငါ့စွဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ ပစ္စည်းစွဲတွေအစား ငါလည်းမမြဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်လည်းမမြဲ လို့ ဆင်ခြင်ပြီး လှူနိုင်ပါမှ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အကြောင်းအထောက်အပံ့ ဖြစ်တယ်ဗျာ။

“ကြည့်သောသူသည် မြင်၍ မြင်သောသူသည် ဆင်ခြင်၏”

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

သီလမလုံတဲ့ဘုန်းကြီး မလှူချင်ဆိုသူများအတွက်

မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော် ဝေဿန္တရာမင်းလက်ထက်တုန်းက ဇူဇကာပုဏ္ဏားကြီးကို သားတော်နဲ့ သမီးတော်တွေ လှူလိုက်တုန်းက ဇူဇကာပုဏ္ဏားဟာ ဘယ်သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဟုတ်မှာလဲ။

မိန်းမကြောက်လို့ ကလေးတွေကို အဝေးကြီးက လာပြီးတော့ တောင်းတာ။ သီလလုံးဝမရှိဘူး။

အဲဒီ သီလမရှိတဲ့ ပုဏ္ဏားကို မြတ်စွာဘုရားလောင်းက သားတော် သမီးတော်တွေကို ရက်ရက်ရောရော လှူလိုက်တယ်။

အဲဒီအလှူဒါနဟာ ဇူဇကာဆိုတဲ့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကြောင့် အကျိုးကြီးတာ မဟုတ်ဘူး။ ဝေဿန္တရာမင်းဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့ ဘုရားလောင်းဘက်က အကျိုးကျေးဇူးဟာ အများကြီးရတာ။

အများကြီးရုံတင် မဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့ စေတနာစွမ်းအားကြောင့် သားသမီးတွေကို လှူလိုက်တဲ့အခါ မြေလျှင်တောင် တုန်ဟီးသွားတယ်လို့ ပြောတယ်။

လှူတဲ့အခါမှာ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်က ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးသလား၊ အလှူဒါယကာက ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးသလားဆိုတော့ နှစ်ဖက်စလုံး အရေးကြီးတယ်လို့တော့ ပြောရမယ်။

သို့သော် တကယ်ပြင်ရဆင်ရမှာက လှူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပိုပြီးတော့ ပြင်ရဆင်ရမယ်။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ကိုယ်သိနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်

ကျင့်သီလရှိသလား၊ မရှိဘူးလား မသိနိုင်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာက လောကမှာ

“အပေါ်ယံ ရွှေနှုန်ကြဲ အထဲက နောက်ချေးခံ” ဆိုတာလို ကိုယ်ကျင့်
တရားမရှိပေမယ့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိတဲ့ အသွင်သဏ္ဍာန်ပေါ်အောင်နေတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီးရှိတယ်။

ဒါကြောင့် အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် သီလရှိမရှိ အတိအကျ မသိနိုင်ဘူးပေါ့။

ဒါယကာတစ်ယောက်က မြတ်စွာဘုရားကို လာပြီးတော့ ပူးစဉ်
မြတ်စွာဘုရားက မေးတယ်။ ဒါနကောင်းမှုတွေ ပြုသလားဆိုတော့

“ပြုပါတယ်။ တပည့်တော်ရဲ့ အလှူကိုကြုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
အကုန်လုံး ရဟန္တာတွေချည်းပဲဘုရား၊ တပည့်တော်က ရဟန္တာတွေမှ ရွေး
လှူတာ” လို့ ပြောတယ်။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက သတိပေးတယ်။

“ဒါယကာ၊ သင်လို လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန္တာ
လား၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာရဟန္တာ မဟုတ်ဘူးလားဆိုတာ မသိနိုင်ဘူးတဲ့။ သံဃာ
ကိုသာ ရည်စူးပြီးတော့ လှူပါ” လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဆုံးမပူးတယ်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုပြီးတော့ ရွေးလှူတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့တဲ့။ သံဃာ
ကိုသာ ရည်စူးပြီးတော့ လှူပါတဲ့။

ဒီစာလေးကို ဖတ်ပြီး

သံဃာကိုလှူတဲ့အခါမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မရည်ညွှန်းဘဲ သံဃာတော်
အများကို ရည်ညွှန်းပြီး လှူနိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကျေးဇူးရှင်ဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်လှတင်(Khin Hla Tin)၏ တန်ဖိုး ရှိလှတဲ့ စကားလေးကို မျှဝေလိုက်ပါတယ်။

တစ်လုတ်စားဖူး၊ တစ်ရိပ်ခိုဖူး၊ တစ်ခွန်းပြောဖူး ကျေးဇူးလေးများ ကအစ မိမိဘဝမှာ ထောက်တည်ရာ ဖြစ်စေခွင့်ရခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးတရားများ ကို မေ့ပစ်လို့ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

လောကကြီးမှာ အလွန်ရခဲလှတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦး ရှိတယ်တဲ့။

(၁) ကတညုတ ပုဂ္ဂိုလ်

မိမိအပေါ် ဘာအကျိုးကျေးဇူးမှ မျှော်လင့်မထားဘဲ၊ ရှေးဦးမဆွ ကူညီထောက်ပံ့ ကျေးဇူးပြုပေးသူတဲ့။

[မိဘ၊ ဆရာကအစထားလို့ တစ်လုတ်ကျွေးဖူး၊ တစ်ရိပ်ခိုခွင့်၊ တစ်ခွန်းပြောဖူး အစရှိတဲ့ ကျေးဇူးတရားများစွာကိုပြုပေး စောင့်ရှောက် ကူညီပေးတဲ့ သူပေါင်းများစွာ အထိပါဝင်ပါတယ်။]

(၂) ကတဝေဒီ ပုဂ္ဂိုလ်

ကိုယ့်ပေါ် ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူးကို အထူးသိတတ်၊ မြင်တတ်တဲ့အပြင် ပြုပေးထားတဲ့ သူ့ကျေးဇူးကို အသေးအဖွဲ့လေးကအစ မေ့မထားဘဲ ရင်ထဲ စွဲမှတ်ထားရုံမက ထုတ်ဖော်ပြောတတ်၊ ကျေးဇူးရှင်အဖြစ် အသိအမှတ် ပြုရဲရုံသာမက၊ စွမ်းနိုင်သမျှ ပြန်လည်တုန့်ဆပ် ကျေးဇူးပြုတတ်သူ။

ဒီပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးအဖြစ်ကို ရခဲတွေ့ခဲ့လွန်းလို့၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဒုလဘ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးအဖြစ် ထုတ်ဖော်ဟောကြားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးပြုတယ်ဆိုတာ

မဖြစ်သေးတာဖြစ်စေတာ၊ ဖြစ်ပြီးသားတွေကို ဆက်လက်ခိုင်မြဲ တည်တံ့စေတာပါ။

[ဖြစ်စေ၊ တည်စေ၊ ဒီနှစ်ထွေ၊ ခေါ်လေ ကျေးဇူးပြု။]

ကျေးဇူးမသိ မမြင်ကြဘူးဆိုတာ

မျက်စိမမြင်သူများကို မျက်စိကန်းသူလို လောကထုံးအနေနဲ့ ဆိုကြသလို ကိုယ့်ပေါ်ပြပေးထားတဲ့ ကျေးဇူးတရားများကိုလည်း မသိမမြင် ကြသူများကို၊ ဓမ္မထုံးအရ ကျေးဇူးကန်းသူလိုသာ ဆိုကြရပါတယ်။

ကျေးဇူးတရားကို မသိမမြင်ကြရုံမက၊ ကျေးဇူးတရားများနဲ့ ကျေးဇူး ရှင်ပုဂ္ဂိုလ်များကိုပါ စော်ကားပုတ်ခတ် ဆိုးကျိုးပြုခဲ့မိရင်တော့

ကျေးဇူးတရားကို ချေဖျက်တတ်တဲ့ အဆိုးဝါးဆုံးသော မက္ခအမှုကို ပြုတဲ့ မက္ခပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ဆိုးသွမ်း ဟော့ရမ်း အကုသိုလ်တရားများစွာနဲ့ သံသရာကြွေးယူ၊ သမိုင်းတွင်ခဲ့ကြမှာ အမှန်ပါ။ ကြိုက်ရာရွေးကြဖို့ပါပဲ။

ရခဲ တွေ့ခဲ့လှတဲ့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော၊ ရတနာအစစ် ဒုလ္လတာပုဂ္ဂိုလ် နှစ်ဦးထဲပါဝင်အောင် ကြိုးစားကြမလား။

ကျေးဇူးမသိ၊ မမြင်ကြတဲ့ ကျေးဇူးကန်းသူ။

ကျေးဇူးကန်းခဲ့ရုံမက၊ ကျေးဇူးတရား ချေဖျက်တတ်တဲ့ အဆိုးဝါးဆုံး မက္ခပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ရက်စက်မှုအပေါင်း သရဖူဆောင်းကြမလား။

ဆိုတာကတော့ -

သာသနာတွင်းရောက်နေသူများနဲ့ သာသနာပြင်ပ သာသနာပနေသူ များတို့ရဲ့ ကွာခြားချက်အစစ်ပါပဲ။

လိမ္မာတတ် ယဉ်ကျေးတတ်ကြပြီး၊ ဒုလ္လဘအစစ်လို ရခဲလူသား များဖြစ်ကြစေချင်လှပါတယ်ရှင်။

ခန္ဓာနဲ့ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဘယ်လိုကွာခြားလဲ

ခန္ဓာနဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဘယ်လိုကွာခြားသလဲ။ ဒါ အလွန်ကောင်းတဲ့ မေးခွန်းဖြစ်တယ်။

- ခန္ဓာ - အစုလို အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးရှိတယ်။
- ရူပက္ခန္ဓာ - ရုပ်အစု၊
- ဝေဒက္ခန္ဓာ - ဝေဒနာအစု
- သညာက္ခန္ဓာ - သညာအစု၊
- သင်္ခါရက္ခန္ဓာ - သင်္ခါရအစု၊
- ဝိညာဏက္ခန္ဓာ - စိတ်အစု။

အစုဆိုတာက ပစ္စည်းတွေ စုပုံထားသလိုမျိုး အစုအပုံကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဥပမာ ရုပ်ဆိုပါတော့။ အတိတ်ရုပ် ပစ္စုပ္ပန်ရုပ် အနာဂတ်ရုပ်လို့ ရုပ်သုံးမျိုးကို ဉာဏ်နဲ့ စုပေါင်းရေတွက်ထားလို့ အစုလို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။ ကျန်ခန္ဓာလေးပါးလည်း ဒီအတိုင်းပဲဖြစ်တယ်။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ - ဥပါဒါနတရားလေးပါးတို့၏ အာရုံဖြစ်သော ခန္ဓာများ လို့ အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးမျိုးရှိတယ်။ ရူပုပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ သညုပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရုပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ဝိညုပါဒါနက္ခန္ဓာ။

ဒီတော့ ဥပါဒါန်တရားလေးပါးတို့ရဲ့ အာရုံဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာက ခန္ဓာငါးပါးပဲ ဖြစ်နေတယ်။

ဘာထူးခြားချက်ရှိနေလို့ ခန္ဓာ - ဥပါဒါန်ကုဋ္ဌာလို့ ဘုရားရှင်က ခွဲခြားထားရတာလဲလို့ မေးစရာရှိတယ်။

ခန္ဓာငါးပါးက လောကီ လောကုတ္တရာ ခန္ဓာနှစ်ရပ်ပေါင်းကို ရေတွက် ဖွဲ့စည်းပြထားတာ ဖြစ်တယ်။

ဥပါဒါန်ကုဋ္ဌာက လောကီရုပ်နာမ်သက်သက်ကိုသာ ရေတွက်ပြထား တာဖြစ်တယ်။

ဥပါဒါန်ရဲ့အာရုံဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာဆိုမှတော့ လောကီပဲ ဖြစ်တော့မပေါ့။ လောကုတ္တရာက ဥပါဒါန်ရဲ့အာရုံ မဟုတ်တော့ဘူးလေ။ ဒီလိုကွဲပြားတယ်။

နောက်ရည်ရွက်ချက်တမျိုးက ဝိပဿနာရှုတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ ရုပ်သည်အနိစ္စ၊ ဝေဒနာသည်အနိစ္စ စသဖြင့် ဝိပဿနာ ရှုတဲ့အခါမှာ လောကီခန္ဓာကိုပဲ အာရုံပြုပြီး ရှုရတယ်။ လောကုတ္တရာခန္ဓာကို အာရုံပြုပြီး ရှုလို့ မရဘူး။

လောကုတ္တရာခန္ဓာအစုကလည်း အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတွေပါပဲ။ ဘာလို့ ရှုမရတာလဲ။ ဒီလိုမေးစရာရှိတယ်။

ဝဋ်ဒုက္ခတရားတွေဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာအစုကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလို့ ရှုမှ ငြီးငွေ့မှု နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ဖြစ်မယ်။

လောကုတ္တရာ ခန္ဓာအစုက ဝဋ်ဒုက္ခတရား မဟုတ်ဘူး။ ဝဋ်ဒုက္ခ ကနေ လွတ်မြောက်ပြီးတဲ့ တရားတွေဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် လောကုတ္တရာ ခန္ဓာအစုကို ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ ငြီးငွေ့မှု နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုဖို့အတွက် ဝိပဿနာရှုလို့ရတဲ့ ခန္ဓာ၊ ဝိပဿနာရှုလို့ မရတဲ့ခန္ဓာကို ခွဲခြားပြတဲ့အနေနဲ့ ခန္ဓာနဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ နှစ်မျိုးခွဲပြီးတော့ ဟောကြားထားတာဖြစ်တယ်။

အချုပ်ပြောရမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာဆိုရင် လောကီလောကုတ္တရာခန္ဓာ နှစ်ရပ်ပေါင်း ဖြစ်တယ်။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဆိုရင် လောကီခန္ဓာ သက်သက်ပဲ ဖြစ်တယ်။

ဥပါဒါန်ဆိုတာ ဘာလဲ။

စွဲလမ်းတပ်မက်မှုကို တဏှာလို့ ခေါ်တယ်။

မြွေက ဖားကို ဖမ်းထားသလို ပြင်းပြင်းထန်ထန် စွဲလမ်းတပ်မက်မှု ကို ဥပါဒါန်- ဥပါဒါန်လို့ခေါ်တယ်။

စွဲလမ်းတပ်မက်မှု အခိုင်အမာ ရင့်သန်သွားတာကို တဏှာကြီးရင် သွားတာကို ဥပါဒါန်လို့ ခေါ်တယ်။

ဘုရားရှင်က ဥပါဒါန် အားကောင်းတဲ့သူတွေကို တရားပြတဲ့အခါ မှာ တဏှာအသစ်တစ်ခုနဲ့ အစားထိုးပေးပြီးတော့ ဥပါဒါန်ကို လျော့ချတတ် တယ်။

နန္ဒမင်းသားက ဇနပဒကလျာဏီကို ဥပါဒါန်အဆင့်နဲ့ စွဲလမ်း တပ်မက် နှစ်သက်နေလို့ တရားလုံးဝမှတ်လို့မရဘူး။

ဒီတော့ ဘုရားရှင်က နန္ဒကို တာဝတိံသာနတ်ပြည်ခေါ်သွားပြီး တော့ နတ်သမီးတွေကို ပြလိုက်တယ်။

ဇနပဒကလျာဏီထက် ပိုလှတဲ့ နတ်သမီးတွေကို မြင်တွေ့ရတဲ့ အခါမှာ နန္ဒက ဇနပဒကလျာဏီအပေါ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ဥပါဒါန်က ပျောက် သွားပြီးတော့ နတ်သမီးကိုရချင်တဲ့ တဏှာအသစ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

အဲဒီအခါမှာ ဘုရားရှင်က တဏှာသစ်ကို ဥပါဒါန်အဆင့် မရောက်
ခင် နတ်သမီးလိုချင်ရင် ဒါကျင့်ဆိုပြီးတော့ ဝိပဿနာရှုနည်း ပေးလိုက်
တယ်။

နန္ဒဟာ ဝိပဿနာရှုပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

ဆေးခါးကြီး သကြားအုပ် တိုက်လိုက်တဲ့ သဘောပါပဲ။ ဒါကြောင့်
တချို့က ပြောကြတယ်။ ဥပါဒါန်ကို တဏှာနဲ့ လျော့ရတယ်တဲ့။

ဥပါဒါန်က လေးမျိုးရှိတယ်။

၁။ ကာမုပါဒါန် - အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့အထိ
ဆိုတဲ့ ငါးဖြာအာရုံ ကာမဂုဏ် တရားတွေအပေါ်မှာ ပြင်းထန်စွာ တပ်မက်
နှစ်သက်မှု။

၂။ ဒိဋ္ဌုပါဒါန် - သီလဗ္ဗတပရာမာသ အတ္တဝါဒမှ တစ်ပါးသော အခြား
သော မှားယွင်းနေသော ဒိဋ္ဌိအမြင်အမျိုးမျိုးအပေါ်၌ ပြင်းထန်စွာ တပ်မက်
နှစ်သက်မှု။ ဥပမာ အဖေမရှိ၊ အမေမရှိ၊ မိဘကျေးဇူးမရှိ၊ ကုသိုလ်
အကုသိုလ်မရှိ၊ ကုသိုလ်အကုသိုလ်တို့၏ အကျိုးဆက်မရှိဟူသော ဒိဋ္ဌိအမျိုး
မျိုးအပေါ်၌ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တပ်မက်နှစ်သက်နေမှု။

၃။ သီလဗ္ဗတုပါဒါန် - ခွေးကဲ့သို့ နေထိုင်စားသောက်ပြုမှုရင် ကိလေသာ
များ မြန်မြန်ကုန်ခန်းလိမ့်မည်ဟု ယူဆ၍ ခွေးကဲ့သို့ ကျင့်သုံးနေထိုင်
စားသောက်ပြုမှုကာ ထိုအကျင့်အပေါ်၌ ပြင်းထန်စွာ တပ်မက်နှစ်သက်မှု။

၄။ အတ္တဝါဒုပါဒါန် - အတ္တဟူသော အယူအဆအပေါ်၌ ပြင်းထန်စွာ
တပ်မက်နှစ်သက်မှု။

ဥပမာ ဖန်ဆင်းရှင်သည် ဘယ်တော့မှ မသေ၊ ထာဝရရှင်သန်နေ
သည်ဟူသော အယူအဆအပေါ်၌ ပြင်းထန်စွာ တပ်မက်နှစ်သက်မှု။

အတ္တဝါဒပါဒါန်က အတော်ကျယ်ပြန့်တယ်။ မြင်လွယ်နားလည်လွယ်တာကို ပြောပြပေးထားတယ်။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိချင်ရင်တော့ သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာ ဒီကာကျမ်း စာမျက်နှာ ၅၅၅ မှာ ရှုပါ။

ဥပါဒါန်လေးမျိုးမှာ ကာမုပါဒါန်က လောဘစေတသိက် ဖြစ်တယ်။ ကျန်သုံးမျိုးက ဒိဋ္ဌိစေတသိက် ဖြစ်တယ်။ ဒိဋ္ဌိစေတသိက် တစ်ခုထဲကို စွဲလမ်းပုံ ကွဲပြားနေလို့ သုံးမျိုးခွဲပြီး ဘုရားရှင်က ဟောထားခြင်း ဖြစ်တယ်။

“နိရောဓသစ္စာ ရှင်းလင်းချက်”

သမုဒယတဏှာသည် ဒုက္ခဖြစ်ဖို့ရန် “အကြောင်းသစ္စာ” ပင်တည်း။

ဒုက္ခဟူသမျှကား တဏှာအရင်းခံ၍ ဖြစ်ရသော “အကျိုးသစ္စာ”

ပင်တည်း။

အကြောင်းတဏှာသမုဒယ ချုပ်ဆုံးလျှင် အကျိုးဒုက္ခအားလုံးလည်း ချုပ်ဆုံးရမည်သာဖြစ်၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုအားထုတ်နေသူတို့သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ်ဖြင့် တက်သွားသောအခါ ဤ နိရောဓမည်သော နိဗ္ဗာန်ကို အထင်အရှား မြင်ကြ၏။

ပထမအကြိမ်မြင်လိုက်လျှင်ပင် (သောတာပန်ဖြစ်၍) သဿတ ဒိဋ္ဌိ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ နှစ်မျိုးနှင့် တွဲဖက်ဖြစ်သော ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာ နှစ်မျိုးလုံး ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်မှ ကင်းသွားတော့၏။

ဆက်လက်အားထုတ်၍ ထိုနိဗ္ဗာန်တရားကို ဒုတိယအကြိမ် မြင်လာသောအခါ (သကဒါဂါမ်ဖြစ်၍) ကာမတဏှာသည် အတော်နည်းသွား၏။

တတိယအကြိမ်မြင်ပြန်သောအခါ (အနာဂါမ်ဖြစ်၍) ကာမတဏှာအားလုံး ကုန်လေပြီ။

မိသားစုဆိုတာ ဝါးရုံလိုပါပဲ

ဘယ်နေ့ ဘယ်သူက ဘယ်အလုံးခွဲထွက်ရမယ်ဆိုတာ အချိန်
အကန့်သတ်မရှိပါဘူး။

အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့အထိ အတူတူဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အချိန်တန်တော့ ဝါးတွေလည်း သူ့မိသားစုကို ခွဲခွာကြရတယ်။

အချို့အလုံးက ခေါင်မိုးမှာရောက်ချင်ရောက်မယ်။

အချို့အလုံးကလည်း အဝတ်ကြီးတန်း။

အချို့အလုံးကလည်း စည်းရိုး။

အချို့အလုံးကလည်း ဖြာ။

အချို့အလုံးကလည်း နီး။

အချို့အလုံးကလည်း တံတား။

အလိုလိုနဲ့ သူ့နေရာနဲ့သူ ရောက်ကုန်ကြရသလိုပေါ့။

မိသားစုတွေလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အချိန်တန် အရွယ်ရောက်လာတော့
တစ်နေရာဆီ ရောက်ကြရမှာ သဘာဝပါ။

အဲ့တာကြောင့် အတူရှိနေတုန်းက မမုန်းကြနဲ့၊ မဆဲကြနဲ့ မရှိတော့မှ
ဝေးသွားကြမှချစ်တော့ ဘာထူးလဲ။

တစ်နေရာဆီ မရောက်ခင်ချစ်ကြပါ။

မေတ္တာထားပါ။ မမုန်းကြပါနဲ့။

မိသားစုဆိုတာ ကံကောင်းလွန်းလို့ မိသားစုဖြစ်ရတာပါ။

အချို့တွေက ဝေးသွားမှ တမ်းတ၊ မရှိတော့မှ တန်ဖိုးနားလည်တတ်

လို့ပါ။

အချိန်တန်ရင် မခွဲချင်လည်း ခွဲကြရတာမို့ တန်ဖိုးထားပါနော်။

ပျော်ရွှင်သောမိသားစုတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

ကိုယ့်ဘဝရဲ့အဖော်မွန်စစ်ဆိုတာ
 ကိုယ်ပြုထားတဲ့ “ကုသိုလ်”၊
 “အကုသိုလ်” ကံတွေသာဖြစ်တယ်။
 မိသားစုကို ချစ်သလို
 ငါ့ကိုငါလည်း ချစ်မှတော်မယ်လို့တွေးပြီး
 ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာအမှုတို့ကို
 စွမ်းအားရှိသလောက် ပြုလုပ်အားထုတ်ကြပါ။
 ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

အသိဉာဏ်ဆိုတာ

အဆုံးအမ ပေးသူကပေးပြီး ခံယူသူက မခံယူဘူးဆိုရင် ခံယူသူက ခံယူချင်ပြီး အဆုံးအမပေးသူက မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ညီမျှမှု မရှိလို့ အကုန်မရှိနိုင်ဘူး။ အဆုံးအမဆိုတာ ပေးယူသူနဲ့ ခံယူသူ ညီမျှမှသာ တန်ဖိုးရှိတာပါ။

အသိဉာဏ်တစ်ခု ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ စကားတစ်လုံးတစ်လုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ် စာတစ်ကြောင်း တစ်ကြောင်းရဲ့အဓိပ္ပာယ် အခြေအနေရပ် တစ်ခုတစ်ခုရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကို ဝိုင်းခြားနားလည်ပြီး သိတာကိုပဲခေါ်တာဖြစ်တယ်။

- ၁။ အချို့သောသူတွေက ကိုယ့်ကောင်းကြောင်းပဲ ပြောတတ်ကြတယ်။
- ၂။ အချို့သောသူကျတော့ သူများမကောင်းကြောင်းပဲ ပြောတတ်ကြတယ်။
- ၃။ အချို့သောသူတွေကျပြန်တော့ သူများရဲ့ကောင်းကွက်တွေကိုရှာပြီး ပြောတတ်ကြတယ်။
- ၄။ အချို့သောသူတွေမှာတော့ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းကြောင်း ရှိနေပါလျက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းကြောင်းကိုလည်း မပြောဘူး။ သူများမှာရှိတဲ့ ကောင်းကြောင်းကိုလည်း မပြောဘူး။
- ၅။ အချို့က ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းကြောင်းကိုသာပြောပြီး သူများမကောင်းကြောင်း ပြောတတ်တဲ့သူလည်း ရှိပြန်တယ်။
- ၆။ အချို့က ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းကြောင်းကိုလည်း ပြောတတ်ကြပြီး သူများမှာရှိတဲ့ ကောင်းကွက်တွေကိုလည်း ရှာပြီးပြောတတ်ကြတယ်။

- ၇။ အချို့က ကောင်းကွက်ချည်းသာရွေးပြီး ပြောတတ်ကြသူတွေလည်း ရှိသလို၊ မကောင်းကွက်ချည်းသာရွေးပြီး ပြောတတ်ကြတဲ့သူတွေလည်း ရှိပြန်တယ်။
- ဒါဖြင့်ရင် ကိုယ်ကဘယ်ဘက်ထဲ ပါဝင်နေသလဲဆိုတာ ဒါကိုကြည့်ရမယ်။
- ကိုယ့်ကောင်းကြောင်းပဲရွေးပြီး ပြောတဲ့ထဲ ပါနေသလား။
- သူများမကောင်းကြောင်းပဲ ပြောတတ်တဲ့ထဲ ပါနေသလား။
- ကောင်းကွက်ကိုသာရှာပြီး သူများကောင်းကြောင်းပြောတဲ့ထဲ ကိုယ်ပါနေသလား။
- မကောင်းကွက်ကိုသာရှာပြီး သူများမကောင်းကြောင်း ပြောနေတဲ့ထဲမှာ ကိုယ်ပါနေသလား။
- ကောင်းကွက်ကိုတော့မြင်တယ် ကောင်းကြောင်းမပြောနိုင်ဘူးလား။
- မကောင်းကွက်ကိုမြင်နေပါလျက် အားနာပါးနာနဲ့ မကောင်းကွက်တွေကို ဖုံးလွှမ်းပြီး ပြောနေတဲ့ထဲ ကိုယ်ပါနေသလား။
- ကိုယ်ဘယ်ဘက်ထဲ ပါနေသလဲဆိုတာရဲ့အပြင် ကိုယ်တာတွေပြောတာ အကျင့်ပါနေသလဲ။
- ကိုယ်ဘာတွေပြောနေရမှ ကိုယ့်ဘဝကြီးဟာ ကျေနပ်တယ်လို့ ထင်နေသလဲ။
- စကားဆိုတာ မပြောပဲလည်းမနေနိုင် ပြောပြောနေကြတာဆိုတော့
- ကိုယ်ဘာတွေပြောနေရမှ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကျေနပ်တယ်လို့ထင်နေသလဲ။

- ဒါလေးတွေကို ဒီနေရာလေးမှာထည့်ထည့်ပြီး သုံးသပ်ကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ်သိစေချင်ပါတယ် နားလည်စေချင်ပါတယ်။

အသိဉာဏ်ဆိုတာ ဒါကိုခေါ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ အသိဉာဏ် လို့ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်ကောင်းရှိရင် မိတ်ကောင်းလည်းရသလို
 ကုသိုလ်လည်းရပါတယ်။
 ပရိတ်ပဲရွတ်ရွတ် ပဋ္ဌာန်းပဲရွတ်ရွတ်
 ဒါနပဲပြုပြု သီလပဲစောင့်စောင့်
 ကုသိုလ်အလုပ်မှန်သမျှလုပ်ဖြစ်တယ်။
 ကုသိုလ်က ကျန်တာ မတောင်းပါဘူး
 စိတ်ကောင်းလေးတစ်ခုပဲ တောင်းတာပါ။
 စိတ်ကောင်းရှိရင် ကုသိုလ်အားလုံးဖြစ်ပါတယ်။
 ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး။

ဝေဒနာ

ဒီကရထဲမှာ ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်ပြီးမေးထားတာ အများဆုံး တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်အသက် (၃၂)ပါ။ လက်တွေ့ဘဝမှာရော၊ လိုင်းပေါ်မှာရော အသက်ငယ်တဲ့အတွက် အပြုသဘောနဲ့ မျှဝေတဲ့အခါ ဘယ်သူမှမလေးစားကြလို့ မပြောဖြစ်ပါ။ သို့သော် သိသလောက်လေး မျှဝေလိုက်ပါတယ်။

ဝေဒနာ ရှုတဲ့အခါမှာ ခေါင်းပဲ၊ ကိုယ်ပဲ၊ ခြေပဲ၊ လက်ပဲ ဆိုတဲ့ သဏ္ဍာန်ပညတ်ကို ကျော်ကြည့်တတ်ရပါမယ်။ ရုပ်ပဲ၊ နာမ်ပဲဆိုတဲ့အသိလည်း ကွဲပြားရပါမယ်။ ထုံတယ်ကျဉ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်ရဲ့သဘော ခံနိုင်တယ်၊ မခံဘူးက နာမ်ရဲ့သဘောထုံတယ်။ ကျဉ်တယ်ဆိုတာကို တစ်လုံးထဲသိနေတာကနေ ဉာဏ်နဲ့စိုက်ကြည့်ရင် တစ်လုံးထဲမဟုတ်ပဲ ဆစ်ကနဲ ဆစ်ကနဲ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့သဘောလေးတွေ မြင်လာရပါမယ်။ ဒါကို စာလို ဂဏပြုအောင်ကြည့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ရုပ်ဟာ ဘယ်အချိန်စိုက်ကြည့်ကြည့် ဖောက်ပြန်နေတဲ့သဘောပဲ တွေ့ရမှာပါ။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ရုပ်လည်း ဖောက်ပြန်နေတာပါပဲ။ ခံနိုင်၏၊ မခံနိုင်၏ဆိုတာ နာမ်ရဲ့သဘာဝမို့ ရုပ်တွေတစ်လုံးထဲမဟုတ်ပဲ (ထုံတာကျဉ်တာ)တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတာကိုသိသွားရင် ခံနိုင်ခြင်း၊ မခံနိုင်ခြင်း ဆိုတဲ့ ဝေဒနာကွဲပြားရဲ့သဘော ဝါဝေဒနာကိုကျော်သွားမှာပါလို့ အကြံပြု မျှဝေလိုက်ပါတယ်။

ကာယ စိတ္တ နှစ်ဖြာသော သုခနဲ့ ပြည့်စုံနိုင်ကြပါစေ။

ဇော(၇)ကြိမ်အကျိုးပေးပုံ
(ဖတ်ဖြစ်အောင် ဖတ်စေချင်ပါတယ်)

အားလုံးသောယောဂီ သူတော်စင်အပေါင်းနှင့် သံသရာဆွေတော် မျိုးတော် ညီအကိုမောင်နှမအပေါင်းတို့ မိမိတို့ အကုသိုလ်စိတ် တစ်စိတ် ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း ဇော (၇)ကြိမ်ပေါ်ရတယ်ဆိုတာ မှတ်ထားပါ။

ဒီ အကုသိုလ်စိတ်တွေဟာ မိမိရဲ့ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ သံသရာနှစ်ဖြာအကျိုးကို များစွာသော ဝဋ်ဒုက္ခဘေးများအဖြစ် ချက်ချင်းလက်ငင်း အကျိုးပေးပါတယ်။ ခုလို ဆုတ်ခေတ်ကာလမှာဆို ဒိဋ္ဌဓမ္မဝေဒနိယကံအဖြစ်နဲ့ ချက်ချင်းဘဝ မကူး။ နောက်ဘဝမှမဟုတ်ပဲ ဒီဘက်ဘဝမှာတင် အကျိုးပေးပါတယ်။

ဇော (၇)ကြိမ် ဘယ်လိုပေါ်ပါလိမ့်မတုန်း ဆိုတော့

လောဘစိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်

ဒေါသစိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်

မောဟစိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်

ဝိစိကိစ္စာစိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်

ပျံ့လွင့်စိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်

သူတစ်ပါးအသက် သတ်ချင်တဲ့စိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်

သူတစ်ပါး လည်လှီးသတ်တဲ့စိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်

သူတစ်ပါးဥစ္စာ ငါ့ဟာဖြစ်စေလိုတဲ့စိတ် ဖြစ်ဖြစ်

သူတစ်ပါး သားမယား လင် သမီးပျိုစော်ကားစိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်

စသည်အားဖြင့်ပေါ့။

(မိမိတို့ရင်ထဲက အကုသိုလ်စိတ် တစ်စိတ်ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း
ဇောခုနစ်ကြိမ် ဖြစ်ပါတယ်။)

မကောင်းတဲ့စိတ်ပေါ်ပေါ် ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်စိတ်ပေါ်ပေါ် ဝိပဿနာ
ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ မဂ်ပဲပေါ်ပေါ်ပါ။ စိတ်တစ်ချက်ပေါ်တိုင်းမှာ ဇောခုနစ်ကြိမ်
ပါပြီးသားလို့ မှတ်ပါ။

မိမိတို့ အကုသိုလ်တစ်ခါပြုရင် ဇောခုနစ်ကြိမ်တောင်ဖြစ်ပါပေါ့
လားလို့ သိကြပါ။ ဒါဆို သဘောပေါက်လောက်ရောပေါ့။

အကျိုးပေးကို ရှင်းပြပေးမယ်။

ပထမ အကုသိုလ်စိတ်ကလေးထဲမှာ စေတနာလဲပါတယ်။ လုပ်ချင်
တဲ့ စိတ်ကလေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်တယ်။ ဒီထဲမှာပါတဲ့
စေတနာက ဒီဘဝအကျိုးပေးရမယ်လို့ မှတ်ထားပါ။

ဒီဘဝဘယ်အချိန်ကစလို့ အကျိုးပေးမလဲလို့မေးလာရင်ဖြင့် မိမိ
အကုသိုလ်စိတ် ပေါ်တဲ့အချိန်ကစပြီး ခုပေါ်ရင် ခုချိန်ကစပြီး ခုနစ်ရက်
အတွင်း ခုနစ်လအတွင်း ခုနစ်နှစ်အတွင်း အကျိုးပေးနိုင်စွမ်းတဲ့ သူ့စွမ်းရည်
သတ္တိ အကျိုးပေးပုံကို ကန့်သတ်တဲ့ရက်လို့ သဘောကျနားလည်ကြပါ။

ဒါကြောင့် ဘုရား၊ ရဟန္တာ၊ အရိယာ သူတော်ကောင်းကြီးတွေက
မွေးကတည်းက စိတ်နဲ့နေ ပုထုဇဉ်အန္ဓ၊ ပုထုဇဉ်ဗာလတွေကို အလွန်
သနားတော်မူကြတာပေါ့။

အမေမွေး၊ အဖေမွေး၊ သာမန်သာမည စိတ်ကလေးနဲ့နေ၊ ဒီစိတ်နဲ့
သာသေ။ ဒီဘက်ခေတ်မှာဆို သဲအင်းဆရာတော်ကြီးက နတ်ဂတိ၊
လူဂတိမှာ ဆယ်သိန်းသေလို့ တစ်ယောက်သုဂတိဘုံပြန်တယ်လို့ မမြင်
ဘူးဆိုပြီး ရဲရဲကြီးမိန့်ထားတာပေါ့။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဇော (၇)ကြိမ်ထဲက ပထမဇောက ဦးဆုံးပထမ
ဒီဘဝ ချက်ချင်းအကျိုးပေးရတာဆိုတော့ သူတော်ကောင်းကြီးတွေ အကုန်
အစင်သိမြင်တော်မူတဲ့ ဘုရားရှင်တို့က ဟောနိုင်ပြောနိုင်တာပေါ့။

မိမိတို့ ကုသိုလ်ဇောပြုတဲ့အချိန် (ဝိပဿနာ ဖြစ်ပျက်မြင်အောင်
အားထုတ်နိုင်ကြတဲ့ ဇောအကြိမ်)နဲ့ အကုသိုလ်စိတ်နဲ့နေကြတဲ့ ဇောအကြိမ်
အဘယ်ကများလဲ ဖြေကြည့်ပါလား။ တစ်ဇော တစ်အောင်လောက် စဉ်းစား
ပြီးတော့ပေါ့။

အဖြေက ရှင်းပါတယ်။ တစ်နေ့ကုန်အောင် ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ မနေနိုင်
ပါဘူးပေါ့။ တစ်နေ့ကုန်အောင် ဖြစ်ပျက်မဂ်ကိုက်အောင် မပေါ်ဘူးပါဘူးဆိုတဲ့
အဖြေပဲ ထွက်လာကြပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် ဖြစ်ပျက်မဂ်ကိုက်နေအောင်ပေါ်တဲ့ ဇောများများ ပေါ်လေ
လေ ထိုသူအတွက်တော့ စိတ်အေးရပြီမှတ်ကြပါ။

လူအတော်များများကို ပြန်ကြည့်ကြပါ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးပေါ့။ ဝိပဿနာ
ဖြစ်ပျက်မြင်စိတ်နဲ့ နေတဲ့သူနဲ့ အကုသိုလ်စိတ်နဲ့နေတဲ့သူ အဘယ်သူက
များသလဲပေါ့။

ဘုရားလက်မ လက်သည်းပေါ်ကမြေမှုန့်နဲ့ ဟောဒီ ကမ္ဘာမြေထု
လောက် ကွာဟနေမှာအမှန်ပါ။ ဒါလောက်သဘောပေါက်ကြရင်ဖြင့်
တို့ဘုရားရှင်ရဲ့ ဉာဏ်တော်ကို အလွန်အတိုင်းထက် အလွန်ကြည်ညိုစိတ်
ဖြစ်နေမှာ တကယ်ပါ။

နီပေါလိုနိုင်ငံကြီး မကြာသေးသောကာလမှာ ယစ်နတ်ပူဇော်ကြတာ
ကို ပမာပုံပြုလို့ပဲ ဥပမာပေးပါရစေ။ ဒါ မဝေးသေးသော ကာလတစ်ခုရဲ့
သက်သေတစ်ခုပါ။

ဒီအပြုတွေ အမူအကျင့်တွေလုပ်ကြတဲ့ မြို့ရွာဒေသတိုင်းပြည်များ
မှာ အမြဲကပ်ဘေး၊ သေခြင်းဆိုးဘေး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါးဘေး၊ သဘာဝဘေး၊
စစ်ဘေး၊ လူ့အချင်းချင်း အသေခံသတ်ဖြတ်တဲ့ဘေး၊ လူကို လူလို မမြင်ကြ
တော့ပဲ သားကောင်လိုမြင်လာကြတဲ့ဘေး၊ အနာရောဂါဆန်းကြီးနဲ့ ကြံကြ
ရတဲ့ဘေး စသည်စသည့် ဘေးဆိုးကြီး အကုသိုလ်စိတ် အကျိုးပေးကြီးတွေ
ကို မျက်ဝါးထင်ထင် မမြင်ချင် မကြားချင်မှအဆုံး နေ့စဉ်လိုလို၊ လစဉ်လိုလို၊
နှစ်စဉ်လိုလို ကြားနေကြရတာတွေဟာ ဒါဘယ်သူ့လက်ချက်လဲလို့ မမေးကြ
ပါနဲ့။

မေးလာရင်လဲ အဖြေကရှိနဲ့ပြီသားပါ။ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာရှိသမျှ လူသား
အားလုံးတို့ရဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တို့ရဲ့ ပထမဇောတွေပါပဲ။

ဒီအကုသိုလ် ပထမဇောဟာ ယခုလက်ရှိလက်တွေ့ဘဝမှာ
လက်ငင်းအကျိုးပေးတာ ခံကြရတယ်နော်။ လူကပ်တွေပြောချင်စရာတွေ
တော့ရှိတယ်။ တို့ဒီဘဝကောင်းအောင် ဒီလောက်နေနေတာ ဘာလို့
အသေဆိုးနဲ့ သေကြရတာလဲ မေးဖို့မကောင်းလား။

ဒီဇော (၇)ကြိမ်တရားသာ သဘောတွေနားလည်နေရင် ဒီမေးခွန်း
တွေ ရပ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ပထမဇောက ခုဘဝချက်ချင်း ခုနစ်ရက်အတွင်း၊ ခုနစ်လအတွင်း၊
ခုနစ်နှစ်အတွင်းမှာ အကျိုးပေးမယ်လို့ မှတ်ထားပါ။

သတ္တမဇောက ခုဘဝပြီး ဒုတိယဘဝကနေစပြီး အကျိုးပေးခံစား
ရမယ်လို့ နားလည်ထားကြပါ။

အလယ်ဇောငါးချက်ကတော့ တတိယဘဝကနေစပြီး ဘုရား၊
ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ နောက်ဆုံးဘဝအထိ အရိပ်ပမာထပ်ကြပ်မခွာ (ဝင့်ကြွေး

ကံလို့သာ မှတ်ပါ။ နောက်ဆုံးဘဝထိအောင်ဆပ်ပြီးမှ သေပေးရတဲ့ကံပါ။

ဒါ လူတိုင်း မလွတ်နိုင်တဲ့ကံ ရှောင်ပုန်းမရတဲ့ကံတွေပါ။ ဒါဆို ခုဒိဘဝမှာ ကောင်းအောင်နေပြီး အသေဆိုးနဲ့သေ။ လည်လှီးခံရပြီး သေနေကြတာတွေ၊ မီးလောင်ခံပြီးသေနေကြတာတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံပြီး သေနေကြတာတွေ၊ အစုလိုက်အပြုံလိုက် သေနေကြတာတွေ စတဲ့အသေဆိုးနဲ့ သေနေကြတာတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ အတိတ်အတိတ်က အကုသိုလ်ဇောတွေဖြစ်တဲ့ သတ္တမဇောနဲ့ အလယ်ဇောငါးချက်လို့သာ မှတ်ကြပါတော့။

ဒါဖြင့် ယခုဘဝမှာ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံသော ရောဂါတွေကြောက်ကြရ၊ ကပ်ဘေးတွေ အမျိုးမျိုးကြောက်ကြရ၊ စစ်ဘေးတွေ၊ သူခိုးဘေးတွေ၊ မီးပြဘေးတွေ၊ သူပုန်ဘေးတွေ၊ မင်းအမှုထမ်းယုတ်ဘေးတွေ၊ လူမျိုးယုတ်ဘေးတွေ အဖုံဖုံကြောက်မနေကြရဘူးလား။

အေး ဒါတစ်ခြားမတွေ့နဲ့။ ဒါမိမိတို့ရဲ့ ဘဝဘဝတွေများစွာက ပြုခဲ့တဲ့၊ လုပ်ခဲ့ကြတဲ့ အကုသိုလ်ဇောတွေ အကျိုးပေးဖို့ ကိုယ်နောက်က ကိုယ့်နားကို ကပ်ပါလာတယ်။

အကျိုးပေးတော့မယ်ဆိုတာ ကြပ်ကြပ်သတိထားကြပါ။ ဒီဘေးဆိုတာမျိုးဟာ မိမိတို့ နောက်ဆုံးဘဝထိအကျိုးပေးဖို့ စောင့်နေဦးမယ်ဆိုတာ မှတ်ထားကြပါ။

ဒီဘေးကလွတ်ချင်တယ်ဆို ဝိပဿနာအလုပ် သန်သန်၊ ထွားထွားကြီး လုပ်ကြပါ။ ဖြစ်ပျက် ရှုပါရှုပါမှာနေတာ။ ဒါကသာ မိမိတို့ကို ဒီသံသရာဘေး၊ ကပ်ဘေး၊ ခန္ဓဝဋ် ဒုက္ခဘေးကြီးမှ လွတ်ကင်းကြပြီးသကာလ မသေရာမြဲနေ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ကြမှာ ကေနမလွဲပါ။

ဒါကြောင့် မိမိတို့အားကိုးရာအစစ်သည် ဝိပဿနာမဂ် ဖြစ်ပျက်မြင်
တဲ့ မဂ်သာ အားကိုးရာဟု တိုက်တွန်းပါရစေ။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး
ဓမ္မမိတ်ဆွေများ အသိဉာဏ် ဗဟုသုတနှင့်
ကုသိုလ်တရားများ စဉ်ဆက်မပြတ်ပွားများ နိုင်ကြပါစေရှင်

မတောင်းဘဲနဲ့ ပေးတတ်တဲ့အကျင့်ကို ရှောင်ပါ။
 အလိုက်သိလေ တန်ဖိုးကျလေပါ။
 သင့်ဘက်က အရာရာကိုအလိုက်တသိနဲ့
 လုပ်ဆောင်ပေးတတ်ခြင်းသည်
 တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင့်တန်ဖိုးကို ကျဆင်းစေပါသည်။
 အလကားရရင် တန်ဖိုးမရှိဘူးလို့ထင်တဲ့သူတွေ၊ အလကားရနေလို့
 တန်ဖိုးမထားတတ်တဲ့သူတွေအတွက်
 ဘာမှထပ်ပြီးမပေးမိအောင်ကြိုးစားပါ။
 ဖြူစင်သောစေတနာနဲ့ စစ်မှန်သောချစ်ခြင်းမေတ္တာတရားကို
 စော်ကားခံရခြင်းသည် ပါးကိုအရှိန်ခံရခြင်းထက် နာပါသည်။
 စေတနာမေတ္တာဟူသည် လူတိုင်းနှင့်ထိုက်တန်သော်လည်း
 လူတိုင်းက စေတနာမေတ္တာနဲ့ မထိုက်တန်ပါ။
 ဒါကို သင်အမြဲသတိရပါ။

ဓမ္မနယ်ပယ်ကကြည့်ရင် လူဆိုတာမရှိဘူး

- သူတွေ

ငါတွေ

မရှိဘူး

ယောက်ျား မိန်းမ မရှိဘူး

ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါလည်း

မရှိတော့ဘူး ဆိုတဲ့

စိတ်မျိုး ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်

လူ ဆိုတာလည်း မရှိတော့ပါဘူးတဲ့

အဲဒါကြောင့်

- လူမရှိသော စိတ်

အဲဒီလိုစိတ်မျိုးတွေ ဖြစ်သွားရတဲ့အခါမှာ

ရုပ်ခန္ဓာကြီး အပါအဝင်

ခံစားတတ်တဲ့ စိတ်

ပြုပြင်တတ်တဲ့ စိတ်

မှတ်သားနေတဲ့ စိတ်

သိနေတဲ့ စိတ်

အားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားကြရလို့

စိတ် မရှိသော လူ
ဒါကြောင့်မို့
ဆရာတော်ကြီးက
လူ မရှိသော စိတ်
စိတ် မရှိသောလူ ဖြစ်အောင်
ကြိုးစားကြပါတဲ့
ဓမ္မာနုပဿနာတရားတွေပါ။

အနိစ္စဆရာတော်ကြီးတရားတော်

တရားထိုင်နေမှ
တရားကျင့်တာမဟုတ်၊
စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတဲ့
ကိလေသာ
အညစ်အကြေးတွေကို
သတိနှင့်ဖယ်ပစ်နေတာလည်း
တရားကျင့်နေတာပါ။
ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

သူခိုးအစစ်ကို မဖမ်းမိဘူး

ဝင့် အနေနဲ့ ကိလေသဝင့်၊ ကမ္မဝင့်၊ ဝိပါကဝင့်။ ဟုတ်ကဲ့လား
ဟေ့။ စဉ်းစားနော်။ အဲဒါ ကိလေသဝင့်၊ ကမ္မဝင့်၊ ဝိပါကဝင့် လို့ မဟောဘူး
လား။ စဉ်းစား။ စဉ်းစား။

ဒါကြောင့် ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ။ ကံကို ယုံကြည်ပြီးတော့မှ
အဲဒါ သစ္စာအနေနဲ့ အကြောင်း အကျိုး သိဖို့ လိုသေးတယ်ကွဲ့နော်။

ဒါတော့ တဏှာ ဥပါဒါန် ကံ။ ၃ အကွက်မှာလေ။ သစ္စာဖွဲ့တော့
ဘာသစ္စာလဲ။ တဏှာ ဥပါဒါန် ကံ သစ္စာဖွဲ့တော့ ဘာသစ္စာလဲ။ သမုဒယ
သစ္စာနော်။ ကဲ အဲတော့ သမုဒယသစ္စာဆိုတော့ကာ ကိလေသဝင့်၊ ကမ္မဝင့်၊
ဝိပါကဝင့် လို့ ဝင့်ကျတော့ သုံးမျိုးမရဘူးလား။

ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံနော်။ ကာယကံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့
အကုသိုလ်၊ ဝစီကံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကုသိုလ်၊ မနောကံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့
အကုသိုလ် လို့ မပြောဘူးလား။ အဲဒီကံကြောင့် အကုသိုလ် ဖြစ်တယ်လို့
မယူဘူးလား။ ဒါ ပြန်ပြီးတော့ ကံကြောင့် အကုသိုလ်ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ကိစ္စ
ပြန်ဆန်းစစ်။ အရင်းစစ်တော့ အမြစ်မြေကလို့ မဟောဘူးလား။ အဲဒီကံတွေ
ဘာမှ ကြောက်စရာမရှိဘူးကွဲ့။ သူက အကျိုးတရား။ အကျိုးတရား သူကို
ဘယ်နှယ့်ကြောင့် သစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာထဲကို ထည့်သလဲလို့မေးရင်
ဘယ်လို အဖြေပေးမလဲ။ အကျိုးတရားကို ဘယ်နှယ့်ကြောင့် သမုဒယထဲ
ထည့်ရတာလဲ။ ဘယ်လို အဖြေပေးမလဲ။

စဉ်းစားကွဲနှော်။ ဒါတော့ တဏှာကအကြောင်းကွဲ။ တဏှာဥပါဒါန်
က အကြောင်းမရဘူးလား။ ကဲ ကံကအကျိုးတရား။ အကျိုးတရား ဒုက္ခ
သစ္စာ။ သမုဒယသစ္စာထဲ ဘယ်လိုထည့်တာလဲ ပြန်စဉ်းစားဖို့မကောင်းလား။

ဒါတော့ သူ့ကို သမုဒယထဲထည့်တော့ အကျိုးမရဘူးလား။
အကျိုးရာ ဇာတိဆိုတဲ့ ခန္ဓာမရလား။ အဲဒီ ခန္ဓာကို သစ္စာဖွဲ့တော့ ဘာသစ္စာ
လဲ။ ဪ ဒုက္ခသစ္စာ။ ဒုက္ခသစ္စာ ဒီကံကြောင့်ဖြစ်တာကိုး။ ဇာတိဆိုတဲ့
အကျိုးတရားထောက်တော့ ကံက အကြောင်းတရား။ သမုဒယသစ္စာ
မရလား။

တဏှာ ဥပါဒါန် ထောက်ကြည့်တော့ ကံက အကျိုးတရား မရ
လား။ ဒုက္ခသစ္စာ။ စိစစ်ဖို့ မကောင်းလား။ ဒါကြောင့် စေ့စေ့စပ်စပ် ခန္ဓာသိဖို့
လိုတာကွဲ။ ကိလေသဝင်္ဂ သိဖို့လိုတယ်။ ကမ္မဝင်္ဂ သိဖို့လိုတယ်။ ဝိပါကဝင်္ဂ
သိဖို့လိုတယ်။ ကြားလား။

ဒါမို့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မိမိကနေပြီးတော့မှ သူခိုးအစစ်ကို
မဖမ်းမိဘူးတဲ့။ ကြားလား။ သူဖမ်းတာ ပန်းတိမ်မှာပဲ သွား သွား ဖမ်းတယ်
တဲ့။ ရွှေတွေ ဘာတွေ ပျောက်တဲ့အခါလေ။

ပန်းတိမ်သမားက ကံနဲ့ မတူလား ကွဲ။ လက်သည် ရှာကြည့်တော့
တဏှာ ဥပါဒါန်လို့ မဟောဘူးလား။ ဥပါဒါန်ပစ္စယာ၊ (ကမ္မ)ဘဝေါ။

ကဲ ဥပါဒါန်သာ ချုပ်ရင် ဒီကံ လာဦးမလား။ ဒါတော့ တရား
အားထုတ်တာ ဥပါဒါန် ချုပ်ဖို့လိုတာ။ ဒီလို စိစစ်ဖို့ မကောင်းလား။ ဥပါဒါန်
ဆိုတာ လိုရင်းကတော့ ဥပါဒါန်ဟာ တဏှာကြောင့် ဖြစ်တာ။ ဒါကြောင့်
တစ္ဆေကြီးတော့ သရဲလို့ မဟောဘူးလား။ တဏှာကြောင့် ဥပါဒါန်ဖြစ်

တာဗျား။ အဲလို စိစစ်ဖို့လိုတယ်နော်။

ဒီလိုဆိုတော့ကာ တဏှာ ဥပါဒါန်က ဝင့်အနေနဲ့ ဘာဝင့်လဲ။ ကိလေသဝင့်။ ဟိုက ကမ္မဘဝက ကမ္မဝင့်။ ကာယကံ ဝစီကံက ကမ္မဝင့် မနေဘူးလား။ ဇာတိ ဇရာ မရဏက အကျိုးတရား ပီပါကဝင့်။

ဇာတိ ဇရာ မရဏကို ထောက်ပြီးတော့ တဏှာ ဥပါဒါန် ကံကို အဲဒါ သမုဒယလို့ သစ္စာ ဖွဲ့ရတယ်ကွဲ့နော်။

ဝင့် အနေကျတော့ တဏှာ ဥပါဒါန်က ကိလေသဝင့်။ ကမ္မဘဝက ကမ္မဝင့် မဟောဘူးလား။

အဲဒါကြောင့် တဏှာ ဥပါဒါန်ကို ပြန်ကြည့်တဲ့အခါ ကမ္မဝင့်က အကျိုးတရား ဒုက္ခသစ္စာ။ တဏှာ ဥပါဒါန်က အကြောင်း သမုဒယသစ္စာ။ ဒီလို မနေဘူးလား။

ဇာတိ ဇရာ မရဏ အကျိုးတရားကို ထောက်တော့ ကမ္မဝင့်က သမုဒယသစ္စာ ဒီလို မယူဘူးလား။

သူ့ကို ထောက်ကြည့်တော့ သမုဒယ။ ဤနှစ်ခုကို ကြည့်တော့ သူက အကျိုး ဒုက္ခပေါ့။ အဲလို ယူလို့မရဘူးလား။ သူ့နေရာနဲ့သူ နားလည် ဖို့လိုတယ်နော်။ သိမှ ပယ်နိုင်တာ။ ပင့်စွသမုပ္ပါဒ် ဟောတာလေ။ အဲလို စိစစ်ဖို့မကောင်းလား။ ထိထိမိမိ အဲဒါ သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်ကွဲ့။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မုံလယ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဘဒ္ဒန္တသံဝရ
မိုးကုတ်ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
မွေ့လယ် ၁၀ ရက် တရားစခန်း

အဆိပ်သီး

မြွေဆိုးကိုက်ခဲ အဆိပ်စွဲ၍
မေ့လဲပြင်းစွာ ဝေဒနာကို
ပေးကာ ဖြေဆေး ကုနိုင်သေး၏။

စားသည့်ဟင်းလျာ အဆိပ်ပါ၍
ပြင်းစွာအော့အန် ရသည့်ဒဏ်ကို
ကုရန်ဖြေဆေး ရှိပါသေး၏။

သို့ပါသော်ငြား

ဘုရားပစ္စည်း “အဆိပ်သီး”ကို
လိုကြီးလောဘ တားမရ၍
စားကပြင်းထန် အဆိပ်ဒဏ်မှာ
တစ်သံသရာလုံး ခံပေဦးတော့
ကုထုံးဖြေဆေး မရှိသေး၍
ပါယ်လေးဘုံရွာ ဆိုက်ရောက်ပါမည်
ရှောင်ကာအပြီး
“အဆိပ်သီး”။

သာတီစစ်(စလင်း)

ပဋ္ဌာန်းကို နားမလည်ပဲရွတ်ရင်
အစွမ်းထက်/မထက်၊
နေရာရွေးပြီး ရွတ်သင့်/မသင့်

(ပါချုပ်ဆရာတော်ကြီး၏အဖြေ)

မေး။ ပဋ္ဌာန်းဂါထာများရွတ်ဆိုရင် အနက်အဓိပ္ပာယ် နားလည်မှုမရှိဘဲ ရွတ်ဆိုရင် အစွမ်းထက်ပါသလား။

မေး။ ပဋ္ဌာန်းကို နေရာရွေးပြီး ရွတ်သင့်တယ်၊ နေရာမရွေးဘဲရွတ်ရင် အနှောင့်အယှက် အပေးခံရတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။ ရှင်းပြပေးတော်မူပါဘုရား။

ဖြေ။ ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်များလို့ သုံးသင့်တယ်ပေါ့နော်။ ဂါထာဆိုတာက သံစဉ်နဲ့ဖွဲ့ထားတဲ့ မင်္ဂလသုတ်တို့၊ မေတ္တာသုတ်တို့လို ရေးထားတဲ့အရာ တွေဖြစ်တယ်။

ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်ကျတော့ စုနွယ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။ ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော် ရွတ်ဆိုတာ အနက်အဓိပ္ပာယ် နားလည်မှုမရှိဘဲရွတ်ဆိုရင်ရော အစွမ်းထက် ပါသလားဆိုရင် အစွမ်းထက်တယ်ဆိုတာ အစွမ်းထက်ချင်လို့ ရွတ်တာမျိုး။

တရားတော်တွေကတော့ လူတွေအတွက် တရားစွမ်းထက်ဖို့ ရွတ် တာတော့မဟုတ်ဘူး။ ဒါရွတ်ရင် အစွမ်းထက်တယ်ဆိုတာ တန်ခိုးရှိတယ်

လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

အနက်အဓိပ္ပာယ်နားမလည်တဲ့ရွတ်ဆိုရင်ရော ကုသိုလ်ရပါသလား။
ဒီလိုပဲ မေးသင့်တာပေါ့နော်။

ဘုရားရဲ့တရားတော်က အစွမ်းရှိတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုအစွမ်းရှိ
တုန်းဆို မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေကို ကြားနာပြီးတော့ မြတ်မြတ်နိုးနိုး
နေကြတဲ့အထဲမှာ လူတွေသာမကဘူး။ နတ်ဗြဟ္မာတွေလည်း ပါတယ်ပေါ့။

အဲတော့ ဘုရားဟောတဲ့တရားတော်ကို ရွတ်ဆိုပြီးဆိုရင် နတ်ဗြဟ္မာ
တွေက စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ သူတို့လာတဲ့အခါမှာ တခြားမကောင်းဆိုးရွား
တွေက ဖယ်ရှားသွားကြတယ်။

တန်ခိုးရှိတဲ့နတ်တွေကလာရင် တန်ခိုးမရှိတဲ့နတ်တွေက ဖယ်ရှား
ရလို့ ဒုက္ခပေးမယ့်ဟာတွေ မရှိတော့ဘူးပေါ့နော်။ အဲလိုတော့ ဖြစ်နိုင်
တယ်။

မြတ်စွာဘုရားပစ္စန်းကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး နာယူဖူးကြတဲ့ နတ်တွေ
ဟာ နတ်တို့ နာချင်စိတ်ရှိတဲ့အခါမှာ သူတို့ရဲ့အရှိန်အဝါတွေပေါ့။

ဥပမာမယ် ရာထူးကြီးတဲ့လူတစ်ယောက် လာတဲ့အခါ အလို
အလျောက် သူ့ရဲ့အရှိန်အဝါဆိုတာ ရှိတယ်ပေါ့နော်။ အဲသလို အရှိန်အဝါ
မျိုး ဖြစ်တယ်လို့လဲ ဆိုနိုင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီ
ကုသိုလ်ကောင်းမှုရဲ့အစွမ်းလည်း ရှိတယ်ပေါ့။

ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ပီတိဖြစ်ပြီးတော့ ရွတ်ဆိုမယ်ဆိုရင် ဘုရားကို
ပူဇော်မယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေရဲ့ လေးနက်
မှန်ကန်မှုကြောင့် နားမလည်သော်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုတော့ရှိ

တယ်လို့ ဒီလိုပြောရမှာပေါ့နော်။

ဘာကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်တာတုန်းဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရား
ဟောတဲ့ တရားတော်တွေဟာ ကြောင်းကျိုးဆီလျော်ပြီး စစ်မှန်တဲ့ တရား
တော်တွေ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့်။

ထိုစစ်မှန်တဲ့တရားတော်တွေကို နတ်ဗြဟ္မာတွေက လိုလိုလားလား
နှစ်သက်ကြတာဖြစ်သောကြောင့် ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ပီတိဖြစ်နိုင်တာ ဖြစ်
သောကြောင့်။

ကုသိုလ်တရားဖြစ်နိုင်တာ ဖြစ်သောကြောင့် ကုသိုလ်ရဲ့ ကောင်းကျိုး
ချမ်းသာပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိတော့ ရှိတယ်လို့ ဒီလိုပဲ မှတ်သင့်တယ်ပေါ့။

မေး။ နေရာရွေးပြီး ရွတ်သင့်/မသင့်။

ဖြေ။ ပဋ္ဌာန်းကို နေရာရွေးပြီး ရွတ်သင့်တယ်။ နေရာမရွေးပဲ ရွတ်ပါက
အနှောင့်အယှက်ပေးခံရတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား ဆိုတာ တချို့ ပြော
ဆိုကြတာတွေကို ဘုန်းဘုန်းလည်း ကြားဖူးပါတယ်။

ဒါက ဖြစ်နိုင်တာတစ်ခုကတော့ ဒီလိုပေါ့။ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်တွေ
ကို ဘုရားတရားတော်တွေကို မကြည်ညိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနားမှာ ရွတ်တယ်
ဆိုပါစို့။ ရွတ်မိဆိုရင် ဆန့်ကျင်ဘက်တော့ ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။

အနှောင့်အယှက်ပေးတယ်ဆိုတာ အဲဒါမျိုးပေါ့။ ဥပမာမယ် ပဋ္ဌာန်း
တွေရွတ်နေတယ်။ အသံချဲ့စက်ကြီးနဲ့ရွတ်လို့ နားမခံနိုင်လို့ ဆန့်ကျင်တဲ့
လူတွေလည်း ရှိတာပဲ လူထဲမှာတောင်မှ။

အဲဒါကတော့ အသံကျယ်လို့ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ

အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးပေါ့နော်။ အဲသလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို မကြည်ညိုလို့ ဘာသာချင်းမတူလို့ မုန်းတီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက လူသားက အနှောင့်အယှက်ပေးက တစ်မျိုး။

လူတွေမမြင်ရတဲ့ သတ္တဝါတွေထဲမှာလည်း ဒီလိုမကြိုက်တဲ့ သတ္တဝါ တွေ ရှိနိုင်တယ်။ နတ်တွေမကြိုက်တဲ့ သတ္တဝါတွေက သူတို့ ဒါရွတ်ရင် အနေအထိုင်ခက်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုရင် အနှောင့်အယှက် ပေးနိုင် တယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် ပဋ္ဌာန်းရွတ်တော့မယ်ဆိုရင် မေတ္တာပို့ပြီးတော့ အားလုံး လက်ခံနိုင်လောက်အောင် မေတ္တာစိတ်နဲ့ရွတ်နိုင်ရင် ပိုကောင်းတယ်ပေါ့နော်။

မေး။ အဲဒါဆိုလို့ရှိရင် ပဋ္ဌာန်းတွေ ဂါထာတွေ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေ ရွတ်ဆိုတာ အနက်အဓိပ္ပာယ်နားလည်မှုမရှိဘဲနဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်သိပြီး ရွတ်တာနဲ့ ကုသိုလ်ရတာချင်းက အတူတူပဲလားဘုရား။

ဖြေ။ ကွာခြားတယ်။ အဓိပ္ပာယ်နားမလည်ပဲ ရွတ်ဆိုတာကတော့ မြတ်စွာ ဘုရားကို ကြည်ညိုတဲ့စိတ်နဲ့ ရွတ်ဆိုမယ်ဆိုရင် သဒ္ဓါပဲဖြစ်မှာပေါ့နော်။

အနက်အဓိပ္ပာယ်နားလည်ပြီး ရွတ်ဆိုရင် ပညာလည်း ဖြစ်တာ ပေါ့။ ပိုပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ် နားလည်လိုက်လို့ရှိရင် အသိပညာပါသွားတယ်။

“အော် ဘုရား ဘာတွေရှင်းပြနေတယ်ဆိုတာ နားလည်သည့် အတွက်ကြောင့် သဒ္ဓါရော ပညာရော နှစ်ခုစုံသွားတယ်။ အဲတော့ သိပြီး တော့ရွတ်တာ ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးကြီးတယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့။

အတိတ် အနာဂတ်ရှုဖို့ လိုအပ်တယ်။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ သင်္ခါရ ကံလို့ ရှိတဲ့ထဲက ဘုန်းကြီး ကံလေးတစ်ခုကို ပြောကြည့်ရအောင်။ ကံကြောင့်ဖြစ်တယ်တဲ့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဘယ်ကံကြောင့်ဖြစ်လဲ။ ဘယ်တုန်းက ကံလဲ။ ဒီဘဝ ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့တဲ့ကံလား။ အတိတ်ဘဝက ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့တဲ့ကံလား။ အဲဒါ နည်းနည်းစဉ်းစားနော်။

ဘုန်းကြီးတို့ ဒီဘဝကံကြောင့် လူသားဖြစ်နေတာလား။ အတိတ်ဘဝက ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့တဲ့ ကံကြောင့် လူသားဖြစ်နေတာလား။ အဲဒါ ဆန်းစစ်ရတော့မယ်။ ဒီဘဝကံကြောင့် ဒီဘဝလူသားဖြစ်ရပါလို့၏ ဆိုရင်ပေါ့။

ဒကာကြီး အသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ။ (၆၂)နှစ်၊ ခုနေ့များ (၁၆)နှစ် မဖြစ်ချင်ဘူးလား။ ဒီဘဝကံကြောင့် ဒီဘဝလူသားဖြစ်တာကို လက်ခံမယ်ဆိုရင်ပေါ့။ ချက်ခြင်း ဘုန်းကြီးတွေ ဆွမ်းတစ်ပန်းကန်လောက်ကပ်လှူပြီး

“တပည့်တော် (၁၆)နှစ် ဖြစ်ပါရစေဘုရား” လို့ ဆုတောင်းကြည့်ပါလား။

ယခု ပစ္စုပ္ပန်ကံကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်လူသားဖြစ်ရင် ချက်ခြင်း (၁၆)နှစ် ဖြစ်မသွားဘူးလား။ ဖြစ်သွားမှာပေါ့။ အခုဖြစ်လား။ လူ့လောကကြီး သွားချိန်တွေထူပါပေမဲ့၊ ဒီပါးစပ်ကြီး ပုပ်ပါပေမဲ့၊ နတ်သားပဲ ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်၊ သင်္ကန်းလေးတစ်စုံလောက်လှူပြီး

“တပည့်တော် ခု နတ်သားဖြစ်ပါရစေ” လို့ ချက်ခြင်းနတ်သားဖြစ်
လား။ မဖြစ်ဘူး။

ဒီလိုဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်ကံကြောင့် ပစ္စုပ္ပန် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတွေ
ထင်ရှားဖြစ်နေတာ ဟုတ်သလား။ မဟုတ်ဘူး။ အတိတ်က ကံကြောင့်သာ
ဒီမှာ ရုပ်နာမ်ထင်ရှားဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်လည်း ဒီမှာက ဘုရားရှင်က အဝိဇ္ဇာ၊
တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ သင်္ခါရ ကံတွေ ထင်ရှားရှိနေခြင်းကြောင့် ဒီရုပ်နာမ်တွေ
ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်တာကို ယောဂီသူတော်ကောင်းတွေ မြင် တယ်လို့ပြောတော့
မြင်အောင်လှမ်းပြီး ရှုရမလား မရှုရဘူးလား။ ရှုရမယ်။

ရှုရမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာသည် အတိတ်နဲ့ ဆိုင်သလား မဆိုင်ဘူး
လား။ ဆိုင်နေပြီ။ ခေတ်ကတော့ ဝိပဿနာဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်ရာကိုသာ
ရှုနေတာ အတိတ် အနာဂါတ်ရှုဖို့ မလိုဘူးလို့ပြောတယ်။

ဘုရားဟော ဒေသနာတော်နှင့် အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာတွေကတော့
ရှုဖို့ကို အတိအကျညွှန်ကြားနေတယ်။ ညွှန်ကြားတဲ့အထဲမှာ အထင်ရှား
ဆုံးအပိုင်းကတော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အပိုင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ- လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အယူအဆရှိပါတယ်။
၁။ သာဝကတစ်ဦးသည် - ရုပ်နာမ်တို့ကို ပရမတ်သို့ ဉာဏ်အမြင်
ဆိုက်အောင် သိမ်းဆည်းခဲ့ဖူးလျှင် တတိယတန်း အကောင်းစား ဝိဇ္ဇာမျိုးစေ့
ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း။

၂။ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန် ကာလသုံးပါးတို့၌ အကြောင်းတရား
အကျိုးတရားတို့ကို သိမ်းဆည်းခဲ့ဖူးသဖြင့် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်တိုင်အောင်
ရရှိခဲ့ဖူးလျှင် ဒုတိယတန်း အကောင်းစား ဝိဇ္ဇာမျိုးစေ့ဖြစ်ကြောင်းကို
လည်းကောင်း။

၃။ ယင်း ရှုပ်-နာမ်-ကြောင်း-ကိုး = သင်္ခါရတရားတို့ကို လက္ခဏာရေး သုံးတန်တင်ကာ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ကြိတ်ချေခဲ့ဖူးလျှင် ဝိပဿနာဉာဏ် များကို ရရှိခဲ့ဖူးလျှင် ပထမတန်း အကောင်းစား ဝိဇ္ဇာမျိုးစေ့ဖြစ်ကြောင်းကို လည်းကောင်း၊

၄။ ထိုမျှ မရခဲ့ဖူးလျှင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးလောက်မျှကို ရှုခဲ့ဖူး လျှင်လည်း သာဝကပါရမီဉာဏ်အရာ၌ လုံလောက်သော ဝိဇ္ဇာမျိုးစေ့ ဖြစ်ကြောင်း၊ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း ဆုံးဖြတ် ထားတော်မူ၏။ ဗောဓိပက္ခိယဒီပနီ စသည်တွင်ကြည့်ပါ။

စရဏမျိုးစေ့ကား လက်ခြေနှင့်တူ၏။

ဝိဇ္ဇာမျိုးစေ့ကား မျက်စိနှင့်တူ၏။

လက်ခြေသည် လိုရာအရပ်သို့ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးသကဲ့သို့ လက်ဖြင့် ပြုလုပ်ရမည့် လိုရာလုပ်ငန်းရပ်ကို ပြီးစီးအောင် ရွက်ဆောင်ပေးနိုင် သကဲ့သို့ အလားတူပင် စရဏမျိုးစေ့သည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း သူတော် ကောင်းတရားတို့ကို ဟောကြားပြသဆိုဆုံးမပေးမည့် ဘုရားအစရှိသော အရိယာသူတော်ကောင်းတို့နှင့် တွေ့အောင် ကြုံအောင်၊ မိကောင်း ဖကောင်း ဆရာကောင်း သမားကောင်း မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းတို့နှင့် တွေ့အောင် ကြုံအောင် ပို့ဆောင်ပေး၏။

မျက်စိသည် ရူပါရုံအမျိုးမျိုးကို မြင်နိုင်သကဲ့သို့ အလားတူပင် ဝိဇ္ဇာမျိုးစေ့သည် ဘုရားအစရှိသော သူတော်ကောင်းတို့ထံမှ သစ္စာလေးပါး နှင့်စပ်သော တရားစကားကို နာကြားခွင့် ရရှိလာသောအခါ တရားတော်ကို ခံယူနိုင်သောစွမ်းအားကို ဖြစ်စေ၏။ သစ္စာလေးပါးကို ထွင်းဖောက်သိအောင် မြင်အောင် ကျေးဇူးပြုပေး၏။ သို့အတွက် သာဝကတစ်ဦး နိဗ္ဗာန်ရရှိရေးမှာ

စရဏမျိုးစေ့ကောင်း ဝိဇ္ဇာမျိုးစေ့ကောင်း နှစ်မျိုးလုံး လိုအပ်သည်သာဖြစ်
၏။

သစ္စကပရိဗိုဇ်ကြီးမှာ ဝိဇ္ဇာမျိုးစေ့ ချို့တဲ့၍ မဟာဓနသူဌေးသား
ဇနီးမောင်နှံတို့မှာ စရဏမျိုးစေ့ ချို့တဲ့၍ နိဗ္ဗာန်မရရှိကြောင်းကိုလည်း မိမိ
၏ ဒီပနီများတွင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားက ဆုံးဖြတ်ထားတော်မူ၏။
ဖားအောက်တောရဆရာတော်

ကိုယ်ကျင့်သီလ စာရိတ္တမကောင်းရင်တော့
စိတ်ကူးနဲ့သေကြည့်ကြစမ်းပါ
ကိုယ့်မှာ မြင့်မြတ်တဲ့တရားမပါဘဲနဲ့
သေရဲပါ့မလား ?
ဂုဏ် ပကာသနတွေ၊ ဘွဲ့တံဆိပ်တွေ၊ ကျော်စောမှုတွေဟာ
သေရဲတဲ့လက်နက်ဟုတ်ရဲ့လား ?
ဂုဏ်မရှိလို့၊ ဘွဲ့မရလို့၊ နာမည်မကျော်လို့
ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး
ကိုယ်ကျင့်သီလ၊ စာရိတ္တ မကောင်းရင်တော့
အပါယ်ကျမှာ သေချာပြီ။
အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

ဘုရားစာရွတ်ချိန် ပုတီးစိပ်ချိန်မှာ ကုသိုလ်အကျိုးများစေဖို့ စိတ်ကိုထားနည်း

ဘုရားစာရွတ်နေပြီ ဆိုလို့ရှိရင်ကတော့ ဘုရားစာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ပြီးတော့ ရွတ်မယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးရှိတယ်ပေါ့။

အဲသလိုမသိဘူး ဘုရားစာအနေနဲ့ ပူဇော်တဲ့အနေနဲ့ ရွတ်တယ် ဆိုရင်လဲ အကျိုးမရှိဘူးတော့မဟုတ်ဘူး အကျိုးရှိတယ်။ ဆိုလိုတာက အဓိပ္ပာယ်ကိုနားလည်ပြီးတော့ ရွတ်တယ်ဆိုရင်တော့ ပိုပြီးတော့ အကျိုး ရှိတယ်။

ဥပမာမယ် ပရိတ်တရားတော်ထဲမှာ မေတ္တာသုတ်မှာ ပါတဲ့ဟာ မာတာယထာ နိယာပုတ္တ ကောပုတ္တ မနရက်ခေ။ မိခင်ဟာ တစ်ဦးတည်း သော မိမိရဲ့ရှင်သွေးသားအတွက် အသက်ပေးပြီးတော့ စောင့်ရှောက်သလို သတ္တဝါတွေအားလုံးအပေါ်မှာ မိခင်မေတ္တာမျိုးထားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါလို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

အဲဒီအဓိပ္ပာယ်လေးကို နားလည်ပြီးတော့ ရွတ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ အဲဒီအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးတာ သဘောပေါက်ပြီးတော့ လိုက်နာကျင့် သုံးနိုင်တာဖြစ်လို့ အဲဒီအတိုင်းရွတ်မယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ကို မိမိအဓိပ္ပာယ် အပေါ်ထားပြီး ရွတ်ရင်တော့ပိုကောင်းတယ်။

ပုတီးစိပ်ချိန်မှာ စိတ်ကိုဘယ်လိုထားရမလဲဆိုတာကို ဘုရားဂုဏ်

တော်နဲ့ ပုတီးစိပ်တယ်ဆိုရင် ဘုရားဂုဏ်တော်အပေါ်မှာ ကိုယ်စိတ်တဲ့ ဂုဏ်တော်အပေါ်မှာ စိတ်ရောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ပုတီးလုံးပေါ်မှာ စိတ်ရောက်တာကတော့ သိပ်ပြီးတော့ တန်ဖိုးမရှိဘူး။ ပုတီးဆိုတာ ကိုယ် ဂုဏ်တော်အပေါ်မှာ စိတ်ရောက်တဲ့အကြိမ်ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာ မှတ်တမ်းတင်ဖို့သာ ပုတီးကိုအသုံးပြုတာဖြစ်တယ်။

ပုတီးလုံးပေါ်နဲ့ အရေအတွက်ပေါ်မှာ စိတ်ရောက်တာကတော့ သိပ်တန်ဖိုးမရှိဘူး။ ဘုရားဂုဏ်တော်အပေါ်မှာ စိတ်ရောက်အောင်လုပ်ပြီးတော့ ပုတီးစိတ်သင့်တယ်ပေါ့။

Focus (အာရုံစုစည်းမှု)ကို စာမှာထားရမှာလား။ စိတ်ထဲထားရမှာလားဆိုတော့ စာကိုရွတ်တယ်ဆိုရင်တော့စာထဲမှာပဲ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ ရွတ်တာတော့ ပိုကောင်းတယ်ပေါ့။ အဲ့အတိုင်းပဲ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ပြီးတော့ ရွတ်ရမှာပဲဖြစ်တယ်။

ဘုရားကို စိတ်ထဲထားဆိုတဲ့နေရာမှာ အရဟံလို့ ပုတီးစိတ်ရင် အရဟံရဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အရည်အချင်းကြည်ညိုဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ ဂုဏ်အရည်အချင်းကို အာရုံပြုပြီးတော့ ဒီလိုပုတီးစိတ်မှ ပိုပြီးတန်ဖိုးရှိတယ်။

ဒါကြောင့် Focus ထားတဲ့နေရာမှာ စာရဲ့အဓိပ္ပာယ် စာကြောင်းအပေါ်မှာ Focus ထားသင့်တယ်။ ပုတီးစိပ်တဲ့အခါမှာ ဘုရားရဲ့ ဂုဏ်အပေါ်မှာ အာရုံထားသင့်တယ်လို့ ဒီလိုပဲမှတ်ရမှာဖြစ်တယ်။

ပါချုပ်ဆရာတော်ကြီး

ဘယ်စိတ်မှ မမြဲဘူး

မသိလို့ မိုက်မိုက်ကန်းကန်း ပြုမိခဲ့မယ်ဆိုရင် ချက်ခြင်းပြင်လိုက်ပါ။

ငါ ဒီအချိန်မှာ ကုသိုလ်စိတ်လား၊ အကုသိုလ်စိတ်လား။

အတိတ်ကို မတွေးနဲ့၊ အနာဂတ်ကို မမျှော်နဲ့၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်

ကြည့်လိုက်။

ဪ ငါဒီအချိန် ကျန်းမာပြီး တရားအသိနဲ့ နေရမည့်အချိန်ပါ

လား။

နောက်ထပ် ဘဝလက်ကျန်အချိန်ကို ကုသိုလ်အာရုံတွေနဲ့ အချိန်ကို ကုန်လွန်စေရမည်ဟု စိတ်ကို ဆုံးမလိုက်။

ရုပ်၊ နာမ် ဓမ္မတွေဟာ တစ်စက္ကန့်မှ တည်ငြိမ်မှုမရှိ အမြဲဖြစ်ပြီး အမြဲပျက်ပျက်နေပါလား။

ပထမ စိတ်ချုပ်ပျောက်၊ ဒုတိယ စိတ်အစားထိုးရောက်နဲ့ ဘယ် အချိန်မှ တည်တံ့ခိုင်ခံ့ခြင်းမှ မရှိပါလား ဆိုတာ

ရှေးစိတ်ပျောက်၊ နောက်စိတ်ရောက်သွားနေတာကို သတိအသိကပ် ပြီး ကြည့်နေလိုက်ပါ။

ဘယ်စိတ်မှ မမြဲဘူးနော်။

ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာကို စောင့်ကြည့်လိုက်။

မြောက်ဦးဆရာတော်ဘုရား

သံယောဇဉ်

လောကမှာ မုန်းတဲ့အခါ သံယောဇဉ် မရှိဘူးလို့ ထင်နေကြတယ်။
ချစ်တာလည်း သံယောဇဉ်၊ မုန်းတာလဲ သံယောဇဉ်၊ မနာလိုတာလဲ
သံယောဇဉ်။ အစရှိသော သံယောဇဉ် ၁၀ ပါး ရှိပါတယ်။

သံယောဇဉ်(၁၀)ပါး

- (၁) အာရုံငါးဝ၊ တပ်စွဲက၊ ကာမသံယောဇဉ်။
- (၂) သုံးပါးဘဝ၊ တပ်စွဲက၊ ဘဝသံယောဇဉ်။
- (၃) အမျက် ဒေါသ၊ စိတ်ဆိုးက၊ ပဋိဃသံယောဇဉ်။
- (၄) ကိုယ်သာတော်လှ၊ ထင်မှတ်က၊ မာနသံယောဇဉ်။
- (၅) ရုပ်နာမ်ကိုပဲ ငါကောင်စွဲ ယူလွဲ ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်။
- (၆) တရားမှန်တွင် မယုံချင်၊ ဆင်ခြင်နှိုင်းညှိ၊
ဝေဖန်ကြည့်၊ ဝိစိကိစ္ဆာ သံယောဇဉ်။
- (၇) သစ္စာမမြင်၊ မဂ္ဂင်မပါ၊ လေ့ကျင့်ကာဖြင့် ချမ်းသာမြဲမည်
ယုံကြည်သည် သီလဗ္ဗတသံယောဇဉ်။
- (၈) ကိုယ့်ထက်သာလို မနာလို၊ ဣသာသံယောဇဉ်။
- (၉) ကိုယ့်လိုသူများ ကောင်းစားမည်မှ ဝန်တိုက၊ မစ္ဆရိယသံယောဇဉ်။
- (၁၀) သစ္စာလေးတန်၊ ပြောင်းပြန် ထင်ကာ၊ မသိက အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်။

သစ္စာ ၆ မျိုး

“သစ္စာ” လို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘုန်းကြီးတို့ စာပေကျမ်းဂန်မှာ သစ္စာကို ခွဲပြထားတာရှိတယ်။

တစ်မျိုးက ဘာလဲဆိုရင် “ဝစီသစ္စာ” စာထဲမှာတစ်ခါတရံ “ဝါစာ သစ္စာ” လို့လည်းခေါ်တယ်။ “ဝစီသစ္စာ” ဆိုတာ နှုတ်ကပြောလို့ရှိရင် လိမ် မပြောဘူး။ အမှန်အတိုင်းပြောတယ်။ အဲဒါကို “ဝစီသစ္စာ” လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီဝစီသစ္စာဟာ အင်မတန်မှ စွမ်းရည်သတ္တိထက်တယ်လို့ပြော တယ်။ လောကလူတွေကတော့ “မုသားမပါလင်္ကာမချော” ဆိုပြီးတော့ နည်းနည်းလေးတော့ အပိုအမိုလေးနဲ့ မမှန်မကန်တာတွေ ထည့်ပြောလေ့ ရှိကြတယ်။ မုသားပါမှ ချောတယ်ပြောတယ်လို့ ဒီလိုထင်ကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောရမယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောတာ တန်ခိုးအာဏာရှိတယ်။ မှန်ကန်တဲ့စကားဟာ တန်ခိုးရှိတယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ရှေးတုန်းက ဒီလိုသစ္စာဆိုပြီး ရေကိုဖြတ်ကူး တာတွေရှိခဲ့ဖူးတယ်။ သစ္စာဆိုပြီးတော့ သင့်ရောက်နေတဲ့အဆိပ်တွေ ပြေ ပျောက်သွားအောင် လုပ်ခဲ့ဖူးတာရှိတယ်။ အမျိုးမျိုးပဲ။

လောကမှာ သစ္စာတရားရှိနေတဲ့အခါမှာ သစ်ပင်တွေကတောင်မှ အလိုလို ဆေးဘက်ဝင်တယ်လို့ အဆိုတွေရှိကြတယ်။ သစ္စာရဲ့ တန်ခိုးဟာ အင်မတန်မှ ကြီးမားတယ်လို့ ပြောတာ။ အဲဒီသစ္စာကိုအသုံးပြုပြီးတော့

မြတ်စွာဘုရားက ဟောပေးတာနော်။ အဲဒီ "ဝစီသစ္စာ" က သစ္စာတစ်ခု။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် "ဝိရတီသစ္စာ" ၊ ဝိရတီသစ္စာဆိုတာ လိမ်ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှုပဲ။ တစ်ခါတရံ ဝိရတီရှောင်ကြဉ်မှုကို ကောက်တာရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့် "ဝိရတီသစ္စာ" ။

နောက်တစ်ခုက "ဒိဋ္ဌိသစ္စာ" အမြင်နဲ့ပတ်သက်လာပြီး ကိုယ့်အမြင်ကသာ မှန်တယ်။ တခြားအမြင်က မမှန်ဘူးလို့ပြောတာ။ "ဣဓမေဝသစ္စံ မောဃမညံ" ဒီအယူအဆသာမှန်တယ်။ တခြားအယူအဆ မမှန်ဘူးလို့ပြောတာ။ အဲဒီနေရာမျိုးမှာ "ဒိဋ္ဌိသစ္စာ" လို့ဆိုတယ်။

နောက်တစ်ခုကကျတော့ ဗြာဟ္မဏတွေက သူတို့ရဲ့အယူအဆကို အမှန်တရားလို့ သူတို့က ထုတ်ဖော်ပြောတဲ့အချက်တွေရှိတယ်။ အဲဒါကိုတော့ "ဗြာဟ္မဏသစ္စာ" လို့ ဒီလိုနာမည်ပေးထားတာရှိတယ်။

နောက်တစ်ခု လုံးဝအမှားအယွင်းမရှိတဲ့ အမှန်တရားကိုတော့ "ပရမတ္ထသစ္စာ" ၊ နိဗ္ဗာန်ကို "ပရမတ္ထသစ္စာ" လို့ခေါ်တယ်။

တစ်ခါ အရိယာသူတော်စင်တွေသိကြတဲ့ ဒုက္ခ သမုဒယ နိရောဓ မဂ္ဂ ဆိုတဲ့ သစ္စာကိုတော့ "အရိယသစ္စာ" လို့ ဒီလိုခေါ်တယ်။

အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ သစ္စာ ၆ မျိုးတဲ့။ သစ္စာဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးအောက်မှာ ဒီလို ၆ မျိုးခွဲခြားပြီးတော့ သိရမယ်။

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ
(ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်တရားတော်မှ
ကောက်နုတ်ပူဇော် ဓမ္မဒါနပြုပါ၏)

မနောပညတ် စိတ်ဓာတ်ဝိညာဏ် သံယောဇဉ်။ မနောပရမတ် စိတ်ဓာတ်မဂ္ဂင် နိဗ္ဗာန်ဝင်။

လောကပြောဆိုနေတာတွေက- ပညတ်၊ မနောက- ပရမတ်စိတ်၊ ဟဒယဝတ္ထုက- ရုပ်၊ အဲဒီအပေါ်မှာ “သွေး” ပုန်းညက်စေ့လောက်ရှိတယ်။ အဲဒီသွေးထဲမှာ မနောတည်တယ်၊ မနောရှိတယ် အဲဒီမနောနဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခနဲ့ သွားတိုက်ရင် ဝင်းဝင်းလက်လက် အရောင်ထွက်တယ်။

ပညတ်မဖက် ရာဂမပါလို့ရှိရင် အဲဒီသွေးက ပဘာဿရမိဒံ ဘိက္ခဝေ စိတ္တံ။ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဣဒံ စိတ္တ- ဤစိတ်သည်၊ ပဘာဿရ- ပြီးပြီးပျက်ပျက် အရောင်ထွက်၏။

အဲဒီသွေးထဲမှာ မနောက ပညတ်နဲ့တိုက်ပြီး မှန်လေးလိုပဲ ပေါ်လာ တယ်။ စက္ခုနာပသာဒသေဝတဲ့ မနောဒွါရဿ အာပါထမာဂတံ၊ မျက်စိနဲ့ မြင်သလိုမြင်တယ်။ မနော- မျက်စိကမြင်သလို ခေါင်းထဲမှာ မြင်လာတယ်။ အဲဒါ မနောကထင်တဲ့ ပညတ်။

“မနော ပညတ် စိတ်ဓာတ်ဝိညာဏ် ဆုံလျှင် ဖဿဖြစ်သတည်း။ မဆုံလျှင် နိဗ္ဗာန်ရောက်သတည်း။”

မနော ပညတ် စိတ်ဓာတ်ဝိညာဏ်။ အဲဒါသိလို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်ရောက် တယ်။ ဒါကြောင့် မနဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ဓမ္မေစ ပဇာနာတိ၊ ယဉ္စ တဒုဘယံ- ထိုနှစ်ပါးစုံကို၊ ပဋိစ္စ စွဲ၍ သံယောဇန သံယောဇဉ်သည် ဖြစ်၏။

အဲဒါသံယောဇဉ်ဖြစ်တာ။ အဲဒီနေရာ သံယောဇဉ်မဖြစ်ရင် နိဗ္ဗာန်
ရောက်တယ် အဲလိုဟာမျိုး။

မနဉ္စ- မနောဆိုတာ ဆင်ခြင်တာ။ ငါကဆင်ခြင်တယ်ဆို- ဒိဋ္ဌိ
မနောက ဆင်ခြင်တယ်လို့ သိတော့ ငါမရှိတော့ဘူး။ ငါမရှိတော့ သောတာ
ပန်ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် မနဉ္စ ပဇာနာတိ မနော သိပြီလား။ (သိပါပြီ
ဘုရား)။

ဆင်ခြင်တာ ဘယ်သူတုန်း- အာဝဇ္ဇန်း၊ အာဝဇ္ဇန်းမှာ သာဝဇ္ဇန
ဘဝင်္ဂဉ္စ- အာဝဇ္ဇန်းနဲ့ တကွဖြစ်သော ဘဝင်သည်၊ မနော- မနောမည်၏တဲ့။
ဆင်ခြင်ဘဝင် ထိုနှစ်မျှင် အစဉ်မနောမှတ်။

ကျေးဇူးရှင် ဓမ္မာနုပဿနာဆရာတော်ဘုရားကြီး

လူတစ်ယောက်ကို မုန်းမိနေပြီဆို
ပထမဆုံး မေတ္တာထားကြည့်ရတယ်။
မရရင် ကရုဏာထားကြည့်ရတယ်။
မရသေးရင် သူ့ကံနဲ့သူလာတာပဲလို့
ဥပေက္ခာထားကြည့်ရတယ်။
မရရင် “လောကမှာ ငါဖြစ်ချင်တိုင်း
ဖြစ်နေတာမှမဟုတ်တာ” လို့ သဘောထားရတယ်။
ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်

အားသည်ဖြစ်စေ မအားသည်ဖြစ်စေ ကုသိုလ်လေးနဲ့နေ

ကိုယ်လည်း သေမှာ၊ သူလည်းသေမှာ မသေခင် ဘယ်လိုလေးနေကြမလဲ။

တချို့သူတွေက အားရင် ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်နေတယ်။ တချို့သူတွေကြတော့ အားရင် အကုသိုလ်လေးနှင့်နေတယ်။ ကုသိုလ်နဲ့နေတတ်သူရဲ့ဘဝက ကြည်လင်တယ် အေးချမ်းတည်ငြိမ်တယ်။

အကုသိုလ်နဲ့ နေတတ်သူရဲ့ဘဝက ပူလောင်တယ် ကြမ်းတမ်းပြီး ဆင်းရဲတယ်။

များသောအားဖြင့် အကုသိုလ်နဲ့ ပျော်တတ်သူကများပါတယ်။

များတဲ့အထဲ ကိုယ်မပါမိအောင် နေနိုင်ဖို့အားထုပ်ရမယ်။ စိတ်ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ဘက်မှာ ပျော်မွေ့လေ့ရှိတယ်။ စိတ်ကို ထိန်းနိုင်သူဟာ အောင်မြင်ပြီး စိတ်ခိုင်းတိုင်း လုပ်နေသူဟာ နိမ့်ကျသူဖြစ်ရပါတယ်။ တကယ်တော့ ဘဝဆိုတာ ခဏလေးပါ။ ဘာမှကြာတာမဟုတ်။ သံသရာဆိုတဲ့ ပေတံလေးနဲ့ထောက်ကြည့်ရင် မိမိတို့ ခေါင်းပေါ်က ဆံချည်တစ်လုံးစာ လောက်ပဲ ရှည်ကြာတာပါ။ ဒါပေမဲ့ မလိမ်မာသူတွေက အကြာကြီးထင်ပြီး နေချင်သလိုနေ၊ သွားချင်သလိုသွား၊ စားချင်သလိုစား ဆင်ခြင်ဉာဏ် စွမ်းအားကနည်း လွန်းပါတယ်။ ဖြစ်သလိုနေရင် ဖြစ်သလို လမ်းဆုံးရမယ် ဆိုတဲ့ အတွေးကမရှိ။

ဒါနတော့ ပြုပါရဲ့။ ကိုယ်ကျင့်ဆိုတဲ့ သီလ မရှိဘူးဆိုရင် တန်ဖိုးမဲ့ သူပဲ။ နိဗ္ဗာန်စခန်းသွားလိုလျှင် အခြေခံ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိမှ သွားနိုင်ရောက် နိုင်တာပါ။

လောကလူသားတွေ ကြည့်ရ မြင်ရတာ စိတ်ပျက်စရာကောင်း တယ်။ တစ်ဘဝစာပဲ များသောအားဖြင့် မြင်ကြတယ်။

ငါ့သား ငါ့သမီး ငါ့ဇနီး ငါ့လင်အတွက်ဆိုပြီး တရားတာ မတရား တာသားချိုတ်။ အမြတ်များများရဖို့ စိတ်ကူး။ ရူးလိုက်ကြတာ တကယ်ကို သနားစရာပါ။ စာများများဖတ် တရားများများနာ မယဉ်ကျေးတဲ့စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမသူကနည်း။

ဘဝနောင်ချိန်ရောက်ပါမှ ဟိုကမကြည်ဖြူ။ ဒီက မကြည်ဖြူ။ လူဒီရိုရောက်။ တကယ်တော့ ကိုယ်သက်လုံကောင်းအောင် အားမထုတ် တတ်တာက အဓိက တရားခံ ဆိုတာမသိဖြစ်နေပါရဲ့။

ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် အားသည်ဖြစ်စေ မအားသည်ဖြစ်စေ ကုသိုလ်လေး နဲ့နေတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

မြင်ရ တွေ့ရတဲ့ ဘဝများစွာဟာ စိတ်ဘဝင်မှာ ချမ်းမြေ့စရာ မရှိ ကြပါဘူး။

ပူတယ်လို့ ငြီးတွားကြတယ်။ ပူအောင် ဘယ်သူ လုပ်နေလဲ။ မိမိကိုယ်တိုင် လုပ်နေတာပါလားဆိုတဲ့ အသိလေးရအောင် အားထုတ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းရပါရဲ့။

ဘဒ္ဒန္တပညာသီရိ
(လောကသရဇ္ဇ)

တချို့က အိန္ဒိယ လွတ်ကြောင်းကိုပဲ အနှစ်သာရ လို့ တန်ဖိုးထားကြတယ်။

သာဓု ခေါ်ပါတယ်။

ကျွန်တို့အရာတွေကို အပြိန်အဖျင်း အကာအပေး၊ အနှစ်သာရမဲ့ အမှိုက် အနေနဲ့ တွေးခေါ် ဟောပြောတာမျိုးလည်း မလုပ်အပ်ဘူး။

ဗုဒ္ဓဘာသာအမိန့်အမှာအရ ပန်းတိုင်ဟာ (၂)ခု ရှိတယ်။

- နိဗ္ဗာန်
- သုဂတိ

နိဗ္ဗာန်ကို တစ်ထိုင်တည်း၊ တစ်ဘဝတည်းနဲ့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ဒီဘဝ မရနိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလည်း ရှိတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို ဒီဘဝ မရနိုင်ဘူးဆိုရင် သုဂတိရောက်ကြောင်း ကောင်းမှုလည်း လိုအပ်တာပဲ။

နိဗ္ဗာန်ကို ဒုဂ္ဂတိဘဝ ခွေးတိုးပေါက်တွေအတိုင်း သွားတာထက် အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ သုဂတိဘဝတွေမှာ ကျင်လည်ရင်း သွားရတာက ပိုပြီးကောင်းတယ် မဟုတ်လား။

ပြီးတော့ ဒုက္ခတရားများ ပြည့်လျှမ်းနေတဲ့ လက်ရှိဂတိဘုံ။

တရားသမားကိုယ်တိုင် နာဘေးဒုက္ခ၊ သေဘေးဒုက္ခနဲ့ ကြုံရတဲ့ အခါ ဆေးရုံမတက်ဘဲနေပါသလား။ ဘန်ကောက်တို့ ဘာတို့ကို ဆေးကုမသွားဘဲရှိပါရဲ့လား။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်တစ်ခုလုံးဟာ အပြိုင်အဖျင်း အနှစ်မဲ့ အကာသဘောတရားလို့ ပြောရခက်တယ်။ လူမှုကူညီရေးအသင်းအဖွဲ့တွေ အနေနဲ့လည်း အကျိုးမဲ့အလဟဿ အချည်းနှီးလုပ်နေမိကြသလိုဖြစ်မယ်။

နိုင်ငံရေးသမားတွေအနေနဲ့လည်း အလကား အလုပ်တွေ လုပ်နေ ကြသလို သက်ရောက်မယ်။

ဒီဘဝ နိဗ္ဗာန၊ နောင်ဘဝ သုဂတိကို အသာထား။ ဒီဘဝ ကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခအဆက်ဆက်ကို အရိယာ၊ ပုထုဇဉ် မခွဲစတမ်း မသေခင်အထိ ခံရပါမယ်ဆိုရင် ပုထုဇဉ်တို့အနေနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှု အသင်္ချေ ကျိန်ဆဲစိတ် ကုဋေ အနန္တ အကုသလထုထည်နဲ့တင် တမလွန်မှာလည်း သုဂတိရောက်ဖို့ ခက်ပါလိမ့်မယ်။

တရားသမားတွေတောင်မှ နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရာလမ်းကြောင်းအတွက် မဂ္ဂတရား- မှား/မှန်ကို စိတ်မာန်ကြီးစွာ ငြင်းခုန်နေကြတုန်းပဲရှိသေးတယ်။

ဒီအချိန်မှာ သေချာတာက တမလွန် သုဂတိထက် လူ့ပြည်သုဂတိ ဖြစ်ဖို့က ပုထုဇဉ်တို့အတွက်ရော၊ အရိယာတို့အတွက်ပါ အရေးကြီးလိုအပ် ချက် ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာပါပဲ။

ကမ္ဘာ့သာသနာပြုကြတယ်ဆိုပါစို့ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ဘာကြောင့် ကိုးကွယ်သင့်သလဲ။

အေးချမ်းလို့၊ ကိလေသာနည်းလို့၊ နိုင်ငံကြွယ်ဝလို့ စိတ်ဓာတ် ကောင်းမွန်အောင် သွန်သင်ပေးနိုင်လို့ အဓမ္မတွေကို လက်မခံလို့၊ ဓမ္မတွေကို ကျင့်သုံးလို့။

ပြောစရာစကား ရှိရပါလိမ့်မယ်။

အခု ပြောစရာကြားစရာရှိသလား မေး။ ဖြေကြည့်ပေါ့။

ဒိဋ္ဌိပြုတ်အောင် ဘယ်လိုရှုမလဲ

- (၁) ထွက်လေဝင်လေလေးကို ရှုနေတာက ကာယာနုပဿနာ။
- (၂) ဝမ်းနည်းတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်၊ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်လေးကို ရှုနေတာက ဝေဒနာနုပဿနာ။
- (၃) ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ လောဘနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့စိတ်၊ ဒေါသနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့စိတ်၊ မောဟနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့စိတ်။ ဒီစိတ်ကလေးကို ရှုနေတာက စိတ္တာနုပဿနာ။
- (၄) ကြံတွေးမှု၊ ကြံစည်မှုတွေ၊ ရုပ်ခန္ဓာဓာတ်သဘောတွေကို ရှုနေတာက ဓမ္မာနုပဿနာ။

အဲဒီလို မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို အမှန်မြင်အောင် ကြည့်တတ်ဖို့လိုအပ်တယ်။

- ၁။ အဲဒီ အမှန်မြင်အောင် ကြည့်တာကိုပဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အမှန်မြင်နိုင်ဖို့အတွက်
- ၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတတ်ဖို့လိုတယ်။
- ၃။ အဲဒီလို မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတတ်ဖို့အတွက် သမ္မာဝါယာမဆိုတဲ့ ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်တယ်။
- ၄။ အဲဒီလို ကြိုးစားဖို့အတွက် သမ္မာသတိဆိုတဲ့ စိတ်စိုက်ဖို့လိုတယ်။
- ၅။ အဲဒီ သမ္မာသတိခေါ်တဲ့ အာရုံတစ်ခုထဲမှာ စိတ်ကိုငြိမ်အောင်ထားတာက သမ္မာသမာဓိပါ။

ဒီလိုပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့ မဂ္ဂင်(၅)ပါးကို “ကာရာပကမဂ္ဂင်(သို့) ကာရကမဂ္ဂင်” လို့ ခေါ်တယ်။ တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တဲ့အခါ ဒီမဂ္ဂင်ငါးခုဟာ ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ အလုပ်လုပ်သွားပြီးဆိုရင်ဖြင့် သဘာဝ တွေကို အမှန်အတိုင်းသိနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ဆိုကြပါစို့။ ထွက်လေ ဝင်လေလေးကို ရှုမှတ်နေတယ်ဆိုရင် ထွက် လေ ဝင်လေလေးကို သူ့သဘာဝလေးအတိုင်း မသိသိအောင် ကြိုးစား တာဟာ သမ္မာဝါယာမ။

အဲဒီ ထွက်လေ ဝင်လေလေးကို အမြဲတမ်း သတိကပ်ထားတာက သမ္မာသတိ။

ထိုထွက်လေ ဝင်လေ အာရုံတစ်ခုထဲပေါ်မှာ စိတ်ကိုငြိမ်အောင်ထား တာက သမ္မာသမာဓိ။

ထွက်လေ ဝင်လေလေးရဲ့သဘာဝကို စဉ်းစားတွေးခေါ်နေတာက သမ္မာသင်္ကပ္ပ။

ဟော အဲဒီလို လေးခုပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ ဘာပေါ်လာတုန်းဆိုရင် ထွက်လေ ဝင်လေလေးရဲ့ သဘာဝတရားကို အမှန်မြင်လိုက်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ ပေါ်လာတော့တာပါပဲ။

ဘာကို အမှန်မြင်သလဲဆိုတော့ ထွက်လေ ဝင်လေလေးဟာ သူ့သဘာဝ ထွက်လေ ဝင်လေပဲ။ “ငါမဟုတ်ပါလား” ဆိုတဲ့ အယူမှန်သွား တာကို သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမှန်မြင်ခြင်းလို့ခေါ်တယ်။ ငါမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အမြင်ဟာ အမှန်မြင်ပေါ့။ အဲဒီ အမှန်မြင်လိုက်တဲ့အခါ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး “ငြီးငွေ့မှု” ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ ငြီးငွေ့လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်

တည်း “ တွယ်တာမှု ” ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ တွယ်တာမှုမရှိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် “ လွတ်မြောက် ” သွားတာပဲ။

အဲဒီလို အဆင့်ဆင့်အကျိုးရှိသွားအောင် မြတ်စွာဘုရားက ကာယ၊ စိတ္တ၊ ဝေဒနာ၊ ဓမ္မလို့ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အာရုံလေးပါးပေါ်မှာ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိတို့အားလပ်တဲ့အချိန်လေးမှာ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ကြည့်မယ်ဆိုရင် ခုနကပြောတဲ့ အသိဉာဏ်တွေအားလုံး ပေါ်လာကြမှာပါတဲ့။

အဲဒီလို ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဝိမုတ္တ “ လွတ်မြောက်မှု ” ဆိုတာကို ရလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ချီးမွမ်းခံရလို့ ကျေနပ်နေရင်
 လောဘဖြစ်သွားတယ်။
 ကဲ့ရဲ့ခံရလို့ စိတ်ဆိုးနေရင်
 ဒေါသဖြစ်သွားတယ်။
 ဒီနှစ်ခုမပယ်ရှားနိုင်သေးသမျှ
 စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

အခက်ကြီး ၁၀ ချက်

- ၁။ လောကကြီးမှာ နေရတာ
မိုက်တာ လွယ်လျက် လိမ္မာခက်။
- ၂။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ငွေကြေးမှာ
ဖြန့်တာ လွယ်လျက် အရှာခက်။
- ၃။ ရောင်းတာ ဝယ်တာ အရာရာ
ဝယ်တာ လွယ်လျက် အရောင်းခက်။
- ၄။ ဒါန သီလ ဘာဝနာ
ဟောတာ လွယ်လျက် အကျင့်ခက်။
- ၅။ ဘာသာတရား လွန်ပေါများ
မှားတာ လွယ်လျက် အမှန်ခက်။
- ၆။ အချင်းချင်းဟာ မုန်းဖို့ရာ
မုန်းတာ လွယ်လျက် ချစ်ဖို့ခက်။
- ၇။ အမြို့မြို့ အရွာရွာ နိုင်ငံတကာ
လူကြီးလုပ်တာ လွယ်လျက် အစီမံခက်။
- ၈။ (၉၆)ဖြာ ဘေးရောဂါ
ရတာလွယ်လျက် ကုဖို့ခက်။
- ၉။ မြင့်မိုရ်တောင်ဦး မကကြူး
ကျေးဇူးရှိလျက် ဆပ်ဖို့ခက်။
- ၁၀။ ငယ်ကပညာ မသင်ရာ
ကြီးလာ ငါ့အတွက် သက်မွေးခက်။

ကံကြောင့်ပဲဆုံဆုံ
ဝင့်ကြွေးကြောင့်ပဲ ကြံကြံ

ဆုံခြင်းနဲ့ ကြံခြင်းကာလမှာ
ခဏလေး ရင်းနှီးခွင့်ရတာ ကျေနပ်တယ်

လိုလိုပဲ သုံးသုံး
မလိုလိုပဲ မုန်းမုန်း
အသုံးနဲ့ အမုန်း ကြားကာလမှာ
ခဏလေး ပြုံးခွင့်ရတာ ကျေနပ်တယ်

ချစ်လိုပဲ ခေါ်ခေါ်
မုန်းကြလိုပဲ မခေါ်ခေါ်
ခေါ်ခြင်းနဲ့ မခေါ်ခြင်း ကြားကာလမှာ
ခဏလေး ပျော်ဝင်ခွင့်ရတာ ကျေနပ်တယ်

စိတ်ရင်းရှိလိုပဲ တွေ့တွေ့
စိတ်ရင်းမရှိတော့လိုပဲ မေ့မေ့
တွေ့ခြင်းနဲ့ မေ့ခြင်း ကြားကာလမှာ
ခဏလေး တွေ့ခွင့်ရတာ ကျေနပ်တယ်

တကယ်တော့
 လောကကြီးထဲမှာ
 အရာအားလုံးက
 ကံကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်
 ဝင်ကြွေးကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်
 ခဏလေးတွေချည်း
 ဖွဲ့စည်း ဖြစ်တည်နေကြတာပါ

လိုရင် သုံးပါ ရပါတယ်
 မလိုရင် မုန်းပါ ရပါတယ်

ကံကြောင့် ဆုံလည်း ရတယ်
 ဝင်ကြွေးကြောင့် ကြုံလည်း ရပါတယ်

ချစ်လို့ ခေါ်လည်း ရတယ်
 မုန်းလို့ မခေါ်လည်း ရတယ်

စိတ်ရင်းရှိလို့ တွေ့လည်း ရတယ်
 စိတ်ရင်း မရှိလို့မေ့လည်း ရပါတယ်
 ခဏဆိုတဲ့ အချိန်လေးဟာ
 တန်ဖိုး ရှိပါတယ်

ခဏလေးဆိုတဲ့ အချိန်လေးကို
 သတိထား မဆင်ခြင်မိလို့
 ပုထုဇဉ်ပီပီ ရူးမိုက်တဲ့လမ်းတွေ
 ထွင်ဖောက်ခဲ့ကြတာပါ
 တစ်နေ့ထွက် တစ်နေ့ဝင်
 တစ်ယောက်လာ တစ်ယောက်သွား
 အပြောင်းအလဲ နိယာမတရားကို
 မေ့ထားမိခဲ့တာကိုက
 အမှားကြီး မှားသွားရတော့တာပါ။

ဒါကြောင့်လည်း
 ကိုယ့်ကို လိုသူအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်
 မလိုသူအတွက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်
 ခဏလေး ကံရဲ့ ကြံ့ဆုံခွင့်ရတုန်းမှာ
 အမုန်း အာယာတစိတ်တွေနဲ့ မဆက်ဆံပဲ
 မေတ္တာစိတ် ထားတတ်ဖို့ ကြိုးစားရမှာပါ။

ကံကြောင့် ဆုံ
 ကံကုန်လို့ သေရင်
 ခွဲကြရမယ့် အတူတူ
 ကြည်ဖြူစွာ ပြုံးပြလိုက်ပါ။

အမှန်သိချင်ရင်

“အမှန်သိချင်ရင်” ကြည့်ကတည်းက တည့်တည့်ကြည့်။
ဘယ်ကိစ္စမဆို ကိုယ်မကြိုက်တိုင်း မကောင်းမပြောသင့်။

ကြိုက်မကြိုက်က “ကိလေသာရဲ့လှည့်ကွက်”၊ ကောင်းမကောင်းက
“သဘာဝရဲ့အရှိတရား”၊ သိမသိကတော့ “ပညာနဲ့သညာတို့ရဲ့ နယ်လှပွဲ”
မှန်မမှန်က “သဘာဝအရှိတရား” ။

ကွဲနေတာကို မလုံးထွေးစေနဲ့ ခွဲမရဖြစ်တတ်တယ်။

ကိလေသာနဲ့ အရှိတရားက အကွဲပြားကြီးပဲ။ အမှန်သိချင်ရင်
ကြည့်ကတည်းက တည့်တည့်ကြည့်။ ကိုယ့်ဘက်က တည့်တည့်ကြည့်ရင်
စောင်းနေတာတောင် တည့်နေတတ်တယ်။ ကြည့်ကတည်းက စောင်း
ကြည့်ရင် တည့်နေတာတောင် စောင်းသွားတတ်တယ်။ စောင်းရင် လဲဖို့ပဲ
ကျန်တော့တယ်။

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

.....

“ ငွေကိုဖြုန်းလျှင် ဥစ္စာကိုဆုံးရှုံးတတ်သည်။
 စကားကိုဖြုန်းလျှင် သိက္ခာကိုဆုံးရှုံးတတ်သည်။
 အချိန်ကိုဖြုန်းလျှင် ဘဝကိုပါဆုံးရှုံးတတ်သည်။ ”

.....

၃၂ ကောဇ္ဈသ

၁။	ကေသာ	=	ဆံပင်
၂။	လောမာ	=	မွေးညင်း
၃။	နခါ	=	ခြေသည်း
၄။	ဒန္တ	=	သွား
၅။	တေစာ	=	အရေ
၆။	မံသံ	=	အသား
၇။	နာရူ	=	အကြော
၈။	အင်္ဂိ	=	အရိုး
၉။	အင်္ဂိမိဉ္ဇ	=	ရိုးတွင်းခြင်ဆီ
၁၀။	ဝတ္တံ	=	အညှို့
၁၁။	ဟဒယံ	=	နှလုံး
၁၂။	ယကနံ	=	အသည်း
၁၃။	ကိလောမတံ	=	အမြှေး
၁၄။	ပိဟကံ	=	အပျဉ်း(အဖျဉ်း)
၁၅။	ပပ္ဖိသံ	=	အဆုတ်
၁၆။	အန္တံ	=	အူမ

- ၁၇။ အန္တဂုဏ် = အူသိမ်
- ၁၈။ ဥဒရိယံ = အစာသစ်
- ၁၉။ ကရိယံ = အစာဟောင်း
- ၂၀။ မတ္ထလုဂ် = ဦးနှောက်
- ၂၁။ ပိတ္တံ = သည်းခြေ
- ၂၂။ သေမုံ = သလိပ်
- ၂၃။ ပုဗ္ဗော = ပြည်
- ၂၄။ လောဟိတံ = သွေး
- ၂၅။ သေဒေါ = ချွေး
- ၂၆။ မေဒေါ = အဆီခဲ
- ၂၇။ အဿု = မျက်ရည်
- ၂၈။ ဝဿ = ဆီကြည်
- ၂၉။ ခေဋ္ဌော = တံတွေး
- ၃၀။ သိပင်္ဂာဏိကာ = နှပ်
- ၃၁။ လသိကာ = အစေး
- ၃၂။ မုတ္တံ = ကျင်ငယ်

ဤတစ်လံမျှလောက်သော ရူပကာယ ခန္ဓာကိုယ်၌

- ၁။ ကေသာ = နှစ်ကုဋေငါးသန်းသော ဆံတို့လည်းကောင်း။
- ၂။ လောမာ = ကိုးသိန်းကိုးသောင်းသော အမွှေးတို့လည်းကောင်း။
- ၃။ နခါ = ငါးကြင်းကြေးသဖွယ် နှစ်ဆယ်သောလက်သည်း

ခြေသည်းတို့လည်းကောင်း။

၄။ ဒန္တ = သုံးဆယ့်နှစ်ချောင်းသော သွားတို့လည်းကောင်း။

၅။ တစော = တစ်ကိုယ်လုံးကို ခွာ၍ လုံးသည်ရှိသော် ဆီးစေ့ ခန့်မျှရှိသော အထူးထူးသော အဆင်းရှိသော ပါးသောအပေါ်ရေ၊ အဆင်းဖြူသော ထူသော အတွင်းရေလည်းကောင်း။

၆။ မံသံ = တိုက်နံရံကို လိမ်းကျံသော မြေစိုက်ကဲ့သို့ အရိုးကို လိမ်းကျံသော ကိုးရာသော အသားလည်းကောင်း။

၇။ နှာရ = နံရံကို ဖွဲ့သော ကြိမ်နွယ်ကဲ့သို့ အရိုးကိုဖွဲ့သော ကိုးရာသော အကြော၊ အရသာကိုဆောင်သော ခုနစ်ထောင်သော အကြောလည်းကောင်း။

၈။ အင်္ဂိ = သုံးရာသော အရိုးလည်းကောင်း။

၉။ အင်္ဂိမိဉ္စ = ကျက်စွာပေါင်း၍ ဝါးကျည်၌ ထည့်အပ်သော ကြိမ်ညွန့်နှင့်သဏ္ဍာန်တူသော ဖြူသောအဆင်းရှိသော ရိုးတွင်းခြင်ဆီလည်းကောင်း။

၁၀။ ဝက္ကံ = ရေမျိုမှဆက်သော အကြော၏အဆုံး နှလုံးသားကို ခြံရံ၍ တည်လျက် သရက်သီးပွတ်နှင့် သဏ္ဍာန်တူသော စဉ်းငယ်နီသော အဆင်းရှိသော အသားစိုင်နှစ်ခုဟု ဆိုအပ်သော အညှို့လည်းကောင်း။

၁၁။ ဟဒယံ = သားမြတ်နှစ်ခုအလယ်၊ ကိုယ်အတွင်း ရင်အချိုင့် အညှို့နှစ်ခုအကြား၌ တွဲလျား ဦးစောက်တည်သော ပညာရှိအား စဉ်းငယ်ပွင့်သော၊ ပညာမဲ့အား ငုံ့သော၊ အပေါ်ဖတ်ကို ခွာ၍ ပစ်အပ်သော ပဒုမ္မာကြာငုံတမျှ အပကား ပြေပြစ်သန့်ရှင်း၊ အတွင်းကား သပွတ်ခါးအူသဖွယ် အလယ်၌ ပုန်းညက်စေ့ဆန်လောက်သောတွင်း၌။ စရိုက်နှင့်အညီ၊ နီမြန်း-ရာဂ၊ ဒေါသ-မည်းဖြား၊ သားဆေးရည်-မောဟ၊ တက္က-ပဲပြုတ်ရည်၊ ဝါသည်-သဒ္ဓါ၊ ပညာ-ပြီးပြက်၊ ဇောတမျက်သွင်၊ အရောင်ထင်သော မနောဓာတ်၊ မနောဝိညာဏဓာတ်၊ စိတ်၊ စေတသိက်တို့၏ မိုရာဟဒယဝတ္ထု ရုပ်တည်းဟူသော တလက်ဖက်မျှ လောက်သော နှလုံးသွေးရှိသော နှလုံးသားလည်းကောင်း။

၁၂။ ယကနံ = သားမြတ်နှစ်ခုတို့၏ အလယ်၌ လက်ယာနံပါးကို မိုလျက် ကသစ်ရွက်နှင့် သဏ္ဍာန်တူသော ဖျော့တော့တော့နီသော အဆင်းရှိသော ပညာရှိအား ငယ်သည်ဖြစ်၍ နှစ်ခု သုံးခု၊ ပညာမဲ့အား ကြီးသည်ဖြစ်၍ တစ်ခုတည်းသော အသည်းလည်းကောင်း။

၁၃။ ကိလောမကံ = ဖြူသောအဆင်းရှိသော အသားတရစ်ကို ရစ်သော အဝတ်ကဲ့သို့ အညှို့၊ နှလုံးကို ဖုံး၍ တည်သော အမြေး၊ ကိုယ်အလုံး၌ အရေ၏ အောက်မှ တည်သော အမြေးအားဖြင့် နှစ်ပါး သော အမြေးလည်းကောင်း။

၁၄။ ပိဟကံ = နှလုံးသား၏ လက်ဝဲနံပါး၌ မှီလျက် လက်ခုနစ် သစ်ခန့်မျှ နွားလျာဖျားသဏ္ဍာန် ညှိသော အဆင်းရှိသော ဝမ်းလျှော သရက်ရွက်ဟု ဆို အပ်သော အသားဖျဉ်းလည်းကောင်း။

၁၅။ ပပ္ဖိသံ = အညှို့၊ နှလုံးကို ဖုံး၍ တည်လျက် မုန့်ယုက်ပြတ် သဏ္ဍာန် နီသောအဆင်းရှိသော သုံးဆယ့်နှစ်ခု သော အသားလွှာတည်း ဟူသော ကလအုန်း ဆောင်းထပ်ဟု ဆိုအပ်သော အဆုတ်လည်း ကောင်း။

၁၆။ အန္တိ = သွေးပြည့်သော ကျင်း၌ အရေကို ဆုတ်၍ ထည့်အပ်သော မြွေခွေကဲ့သို့ လည်ချောင်းမှ ဝဗ္ဗမဂ်တိုင်အောင် ကိုယ်တွင်း၌ တည်သော ယောကျ်ားအား သုံးဆယ့်နှစ်တောင်၊ မိန်းမအား နှစ်ဆယ့်ရှစ်တောင်ရှိသော နှစ်ဆယ့်တစ်ပတ် ခွေ၍နေသော ဖြူသောအဆင်းရှိသော ဒူမ လည်းကောင်း။

၁၇။ အန္တဂုဏံ = ခြေသုတ်ကြိုးဝန်းကို ဖွဲ့သော ကြိုးသေးကဲ့သို့

- နှစ်ဆယ့်တစ်ပတ်ခွေရာ၌ အူမကို ဖွဲ့သော မှော်
မြစ်အတူ ဖြူသော အူသိမ်လည်းကောင်း။
- ၁၈။ ဥဒရိယံ = အစွန်းနှစ်ဘက်၌ ကိုင်၍ ညှစ်အပ်သော
စိုသော ပုဆိုး၏ အလယ်အဖုကဲ့သို့ နှစ်ဆယ့်
တစ်ပတ်ခွေသော အူမ၏ အလယ်အဖုဟု
ဆိုအပ်သော သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော ပိုးမျိုးတို့၏
နေရာ အစာသစ်အိမ်၌ တည်သော ခွေးစား
ကျင်း၌ ခွေးအန်ဖတ်ကဲ့သို့ မျိုအပ်သော အစာ
သစ်လည်းကောင်း။
- ၁၉။ ကရီသံ = ကျည်ထောက်၌ ထည့်အပ်သော မြေညက်
ကဲ့သို့ အူမ၏အဆုံး အစောက်ရှစ်သစ်ခန့်မျှ
ရှိသော အစာဟောင်းအိမ်၌ တည်သော
အစာသစ်မှ ကျက်၍ ကျသော အစာဟောင်း
တည်းဟူသော ကျင်ကြီးလည်းကောင်း။
- ၂၀။ မတ္တလဂီ = ဗူးအုံ၌ ထည့်အပ်သော မုန့်ညက်စိုင် သဏ္ဍာန်
ခေါင်းခွံတွင်း၌ ချပ်ကြောင်းလေးခုကို မှီ၍ တည်
သော မုန့်ညက်စိုင်အတူ ဖြူသော ဦးနှောက်
လည်းကောင်း။
- ၂၁။ ပိတ္တံ = ရေပြည့်သော သပွတ်ခါးသီးသဏ္ဍာန် နှလုံး
အဆုတ်တို့၏ အလယ် အသည်းကို မှီ၍
တည်သော နောက်ကျသော သစ်မည်စည်ဆီ
နှင့်တူသော အအိမ်ဖြင့် ဖွဲ့အပ်သော ဗဒ္ဒသည်း

ခြေ ဆံ၊ အမွေး၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား
တို့၏ အသားမှ လွတ်ရာ အရပ်ခြောက်ထပ်
ကြမ်းတမ်းသော အရာကို ထားလျက် မုန့်ယုက်
၌ ဆီကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်လုံး နံ့၍ တည်သော
ညှိုးနွမ်းသော ပန်းအဆင်းရှိသော အအိမ်ဖြင့်
မဖွဲ့အပ်သော အဗဒ္ဒသည်းခြေအားဖြင့် နှစ်ပါး
သော သည်းခြေလည်းကောင်း။

၂၂။ သေမုံ = မစင်တွင်းကို ပိတ်သော ပျဉ်ကြီး တန်စီးတွင်း
အထက် မြေးယုက်သော အမြှုပ်လွှာအသွင်
ရေအပြင်ကို လွှမ်းသော ရေညှိပမာ အစာသစ်
ကို ပိတ်လျက် အူမ၌တည်သော ဖြူသော
အဆင်းရှိသော တကွမ်းစားမျှလောက်သော
သလိပ်လည်းကောင်း။

၂၃။ ပုဗ္ဗော = အစေးရှိသော သစ်ပင်၏ ဓားခုတ်ရာ စသည်၌
စုဝေးသော အစေးကဲ့သို့ အမာပေါက်ရာ၊
ခလုတ်ထိရာ၊ ဆူးငြိရာ၊ မီးလျှံသင့်ရာ စသည်
တို့၌ သွေးပုပ် စုဝေး၍ဖြစ်သော ဖျော့တော့
သော အဆင်းရှိသော ပြည်လည်းကောင်း။

၂၄။ လောဟိတံ = ကြည်လင်သော ချိပ်ရည်အဆင်းကဲ့သို့ ကိုယ်
လုံးအနှံ့ အကြောကို လျှောက်၍ ရွှေ့လျားသော
တစ်ပြည်သားမျှ လောက်သော ရွှေ့လျားသော
သွေး၊ ပျစ်ချဲ့သော ချိတ်ရည်အဆင်းကဲ့သို့

အသည်းတည်ရာ၏ အောက်အဖို့ကို ပြည့်စေ၍
နှလုံး၊ အညှို့၊ အဆုတ် အထက် တစက်စက်
ယိုစီးလျက် နှလုံး၊ အညှို့၊ အဆုတ်တို့ကို စွတ်စေ
၍ တည်သော တကွမ်းစားမျှလောက်သော
မရွေ့လျားသော သွေးအားဖြင့် နှစ်ပါးသော
သွေးလည်းကောင်း။

၂၅။ သေဒေါ = ရေမှ နုတ်အပ်သော ကြာရိုးမှ ယိုစီးသောရေ
ကဲ့သို့ ကိုယ်စိတ်ပူပန်သောအခါ အမွေးတွင်း
တို့မှယိုစီးသော ဆီကြည်အဆင်းရှိသော အာပေါ
ဓာတ်တည်းဟူသော ခွေးလည်းကောင်း။

၂၆။ မေဒေါ = ဆူသသူအား တစ်ကိုယ်လုံး၊ ကြုံသသူအား
မြင်းခေါင်းသားစသည်၌ တည်သော နန္ဒင်းဆိုး
သော ပုဆိုးကဲ့သို့ ဝါသော အဆင်းရှိသော
အဆီခဲလည်းကောင်း။

၂၇။ အဿု = ငိုကြွေးမြည်တမ်း ရယ်ပန်းကြီးသောအခါ
မလျှောက်ပတ်သော ဥတုအာဟာရမျိုး၊ မီးခိုး
မြေမှုန့်ထိပါးသောအခါ စသည်တို့၌ မျက်စိမှ
ယိုစီးသော ဆီကြည်အဆင်းရှိသော အာပေါ
ဓာတ် တည်းဟူသော မျက်ရည်လည်းကောင်း။

၂၈။ ဝသာ = ထမင်းချိုး၌ သွန်းလောင်းသော ဆီကဲ့သို့ မီးပူ
သောအခါ စသည်တို့၌ များသောအားဖြင့်
လက်ဖမိုး၊ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖမိုး၊ ခြေဖဝါး၊

နှုတ်သီးဖျား၊ နဖူးပြင်၊ ပခုံးစွန်း၌ တည်သော အုန်းဆီအဆင်းနှင့် တူသော ဆီကြည်လည်းကောင်း။

၂၉။ ခေတ္တော = ချဉ်သီးစသည်ကို မြင်သောအခါ လက်ယက်တွင်းမှ ထွက်သော လက်ယက်ရေကဲ့သို့ ပါးစောင်နှစ်ဘက်မှ သက်၍ လျှာ၌ တည်သော လျှာဖျား၌ ကျဲသော၊ လျှာရင်း၌ ခွဲသော၊ အမြှုပ်နှင့်ရောသော အာပေါဓာတ်တည်းဟူသော တံတွေးလည်းကောင်း။

၃၀။ သိယံာဏိကာ = ဝိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်း၊ မလျှောက်ပတ်သော ဥတု အာဟာရ၏ အစွမ်းဖြင့် ဓာတ်ချောက်ချားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော နုသောထန်းသီးဆန်နှင့်တူသော ဦးနှောက်မှ ယိုစီးသော အာပေါဓာတ်တည်းဟူသော နှပ်လည်းကောင်း။

၃၁။ လသိကာ = ဝင်ရိုးကို နယ်ဆီသုတ်သကဲ့သို့ တစ်ရှုရှစ်ဆယ်သော အရိုးဆက်တို့၏ အကြားဝယ် နယ်ဆီကိစ္စကို ပြီးစေ၍ တည်သော မဟာလှေကားစေးနှင့်တူသော ပျစ်ခွဲသော အစေးလည်းကောင်း။

၃၂။ မုတ္တံ = တန်းတွင်း၌ မှောက်ခုံပစ်အပ်သော အဝကျဉ်းသော အိုးတွင်း၌ ဝင်သော တန်စီးရေကဲ့သို့ စည်ပေါင်းတွင်း၌တည်သော ပဲကြီးပြာရည်အဆင်းရှိသော ကျင်ငယ်လည်းကောင်း။

ဤသုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော အခြင်းအရာအစုံတို့သည်

- (က) ဝဏ္ဏတောပီ = အဆင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း။
- (ခ) သဏ္ဍာနတောပီ = လုံးလုံးလျောင်းလျောင်း ပေါင်း၍ တည်ဟန် သဏ္ဍာန်အားဖြင့်လည်းကောင်း။
- (ဂ) ဂန္ဓတောပီ = ညှိနံ့ညော်လောင်း မကောင်းသော ရနံ့အားဖြင့် လည်းကောင်း။
- (ဃ) အာသယတောပီ = ဖြစ်ရာအကြောင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း။
- (င) ဩကာသတောပီ = တည်ရာအရပ်အားဖြင့်လည်းကောင်း။
- (စ) အသုစိဘာဝေန = မစင်ကြယ်သည်၏အဖြစ်ဖြင့်။
- (ဆ) ဇေဂုစ္ဆိဘာဝေန = စက်ဆုတ်ဖွယ်၏အဖြစ်ဖြင့်။
- (ဇ) ပဋိကူလဘာဝေန = ရွံ့ရှာဖွယ်၏အဖြစ်ဖြင့်။
- (ဈ) ဒုဂ္ဂန္ဓဘာဝေန = ညှိနံ့ညော်လောင်း မကောင်းသော ရနံ့၏အဖြစ်ဖြင့်။
- (ည) အသုဘာဘာဝေန = မတင့်တယ်သည်၏အဖြစ်ဖြင့် ထင်ကုန်လျက်ရှိကုန်၏။
ဤသို့ ဆင်ခြင်၏။
- (ဋ) ဣတိ = ဤသို့ မိမိသန္တာန်၌လည်း ဆံ၊ အမွေးစသော အပေါင်းအစုစ၌ ဆံ၊ အမွေးစသော အပေါင်းအစုကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍နေ၏။

ကာလသမ္မတ္တိ

မင်းကောင်း လူကောင်းတို့ အုပ်စိုးနေရာအခါကို “ကာလသမ္မတ္တိ” ဟု ခေါ်၏။ တိုင်းသူပြည်သားတို့ကို သာယာဝပြောအောင် ပညာတတ်အောင် ကျန်းမာအောင် အစရှိသည်ဖြင့် စီမံတတ်သော မင်းကောင်း ခေါင်းဆောင် ကောင်းတို့ လက်ထက်၌ ကုသိုလ်ကံများ အခွင့်သာ၏။ ထိုကုသိုလ်ကံ အခွင့်သာသဖြင့် ကောင်းသောအာရုံတို့ကို တွေ့ကြုံကြရ၏။

ပူပန်သောကကင်း၍ ဆွေမျိုးညာတိ ရပ်ရှိရွာကုန် အလုံးစုံတို့ပင် ချမ်းသာကြ၏။ တက်ကပ်အခါလည်း ကာလသမ္မတ္တိပင်တည်း။ ထိုကဲ့သို့ ကာလသမ္မတ္တိ ကြုံကြိုက်သောအခါ ပြတ်သတ် ငတ်နေအောင် အကျိုး ပေးမည့် အကုသိုလ်ကံ ပါရှိသော်လည်း အခွင့်မရသဖြင့် အကျိုးမပေးနိုင်။

ကာလဝိပတ္တိ

မင်းဆိုး မင်းယုတ် ခေါင်းဆောင် အညံ့စားတို့ ရှေ့သွားဦးဆောင် လုပ်လျက် စိုးအုပ်နေရာ အခါကို “ကာလဝိပတ္တိ” ဟု ခေါ်၏။ တိုင်းပြည် ပျက်သောအခါ မိမိတို့တိုင်းပြည်ဝယ် စစ်ဖြစ်နေကြသောအခါများလည်း ကာလဝိပတ္တိ ပင်တည်း။ ထိုကဲ့သို့ ကာလဝိပတ္တိ ကြုံရသောအခါ၌ ရှေးက ပါလာခဲ့သော အကုသိုလ်ကံတို့ အခွင့်သာကြသည်။

လူအများပင် ဆင်းရဲ ပြတ်သတ် ငတ်မွတ်ကြရ၏။ ကုသိုလ်ကံ ကြီးမားသူတို့ပင် ထိုကုသိုလ်ကံ အခွင့်မရဘဲ ရှိသမျှ အကုသိုလ်ကံတို့၏ ဒဏ်ကိုခံကြရသောကြောင့် ပြေးရ လွှားရ၊ ပုန်းရ လျှိုးရ၊ စားချင်တာ မစားရ၊ ချစ်သူနှင့် ကွဲရ၊ တချို့ မသေလောက်သော ရောဂါကလေး အတွက် သင့်တော်သောဆေး ကုပေးမည့်ဆရာ မရသောကြောင့် သေရ သည့်တိုင်အောင် ဒုက္ခရောက်ရလေသည်။

မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်နေကာဘိဝံသ
“ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ”

ဒီဘဝ ခန္ဓာကြီးဟာ အရွယ်ရလာပြီဆိုရင်
 ဘာမှ ကောင်းတော့တာမဟုတ်ဘူး။
 မျက်စိမကောင်းချင်နေ၊
 နားမကောင်းချင်နေ၊
 ကျောက်ကပ်မကောင်းချင်နေ၊
 နှလုံးမကောင်းချင်နေ၊
 အသဲမကောင်းချင်နေ၊
 ဘာကောင်းရမလဲ
 စိတ်ကလေး ကောင်းနေဖို့လိုတယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး

အဓိမာန (တရားရပြီဟု မှတ်ထင်တတ်ခြင်း)

အရိယာများ မိမိကိုယ်ကိုယ်ကို အရိယာဖြစ် မဖြစ် သိပါသလား။
အဓိမာနဆိုတာ...

မိမိမှာရှိတဲ့ သီလ သမာဓိ ပညာထက်ပိုပြီး ဈာန် မဂ် ဖိုလ် ရနေပြီလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထင်နေတာကို အဓိမာနဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။
အဓိမာန ဘယ်သူတွေ ဖြစ်သလဲ။

သီလမရှိသော ဒုဿီလများ မဖြစ်။ သီလပင်ရှိသော်လည်း ဝိပဿနာ အားမထုတ်သူ၊ အပျင်းကြီးနေသူ၊ စကားများနေသူများ စသော သူများအား မဖြစ်။

သီလလည်း စင်ကြယ်မယ်။ ဝိပဿနာကိုလည်း ကြိုးစားအားထုတ် နေလို့ နာမ်၊ ရုပ် တွေကို ပိုင်းခြားနိုင်တယ်။ ရုပ်၊ နာမ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိပြီးတဲ့နောက် လက္ခဏာရေး ၃ ပါးနဲ့ သုံးသပ်နိုင် ဖြစ်ပျက် မြင်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သာ အဓိမာန ဖြစ်တတ်တယ်။

ဈာန် မဂ် ဖိုလ် မရဘဲ ရတယ်လို့ မှတ်ထင်နေတဲ့သူတောင် အရည်အချင်းက မသေးလှဘူးရယ်။ သီလလည်း စင်ကြယ်ပြီး ဝိပဿနာ လည်း အားထုတ်နေရသေးတယ်။ ဒါက စကားတစ်ရပ်။

သောတာပန် စတဲ့ အရိယာ သာဝကတွေမှာ မဂ်၊ ဖိုလ်တွေကို ဆင်ခြင်ထားပြီးတဲ့အတွက် မိမိတရားရတာကို ယုံမှားခြင်း မရှိဘူးတဲ့။

ဆိုလိုတာက အရိယာဖြစ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်တိုင် အရိယာ ဖြစ်၊ မဖြစ် သိ
တယ်တဲ့။ သူများဆီမှာ အစစ်ခံနေစရာ မလိုတော့ဘူး။ သောတာပန်ဖြစ်ပြီး
ကိုယ်တိုင် သောတာပန် ဖြစ်၊ မဖြစ် မသိသေးဘဲ ဆရာက သောတာပန်
ဖြစ်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပေးရခြင်းမျိုးလည်း မရှိ။

ဆရာ့ကိုလည်း မေးစရာ မလိုလောက်အောင် မိမိကိုယ်ကို တရား
ရမှန်းသိပါတယ်။ သောတာပန် စသော အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း
မိမိကိုယ်ကို သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် စသည်ဖြင့် ထင်ခြင်းမျိုး မရှိပါဘူး။

ကဿ ပနာယံ အဓိမာနော ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊
ကဿ နုပ္ပဇ္ဇတိတိ၊ အရိယ
သာဝကဿ တာဝ နုပ္ပဇ္ဇတိ သော ဟိ
မဂ္ဂဗလ နိဗ္ဗာန ပဟီန ကိလေသ
အဝသိဋ္ဌ ကိလေသ ပစ္စဝေက္ခဏေန
သဗ္ဗာတ သောမနေဿာ အရိယ ဂုဏ
ပဋိဝေဓေ နိက္ကခေါ။
တဿှာ သောတာပန္နာဒီနံ
အဟံ သကဒါဂါမိ တိအာဒိဝသနေ
အဓိမာနော နုပ္ပဇ္ဇတိ။

(ပါရာဇိက အဋ္ဌကထာ-၂၊ ၈၀။)

စောဒနာဦးအံ့၊ အဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်၌ ဤ အဓိမာနသည်
ဖြစ်သနည်း။ အဘယ် ပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်၌ မဖြစ်သနည်း။ ဒုဿီလ ပုဂ္ဂိုလ်မှ
ရှေးဦးစွာ အရိယာသာဝက၏ သန္တာန်၌ အဓိမာန (မရသေးသော တရား
များကိုရပြီဟု မှတ်ထင်ခြင်းသည်)မဖြစ်။

ချဲ့ဦးအံ့၊ ထိုအရိယာ သာဝကသည် မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ပယ်အပ်ပြီး
သော ကိလေသာ မပယ်အပ်သေးသော ကိလေသာတို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်းအား
ဖြင့် လွန်စွာဖြစ်သော ဝမ်းမြောက်ခြင်း ရှိသည်ဖြစ်၍ အရိယာတို့၏
ဂုဏ်ဖြစ်သော မဂ်၊ ဖိုလ်ကို ထိုးထွင်းသိခြင်း၌ ယုံမှားခြင်း မရှိ။ ထို့ကြောင့်
သောတာပန် အစရှိကုန်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ “ငါသည် သကဒါဂါမ်
တည်း” အစရှိသည်တို့၏ အစွမ်းဖြင့် အဓိမာနသည် မဖြစ်။

အပ္ပါယ်တံခါးပိတ် ဒုက္ခချုပ်ရာ မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်သသူ
သူတော်ကောင်းများအဖြစ်သို့ ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် ပွားများအားထုတ်နိုင်
ကြပါစေ။

မဟာဗောဓိ နိဗ္ဗာနပစ္စယော ဟောတု . . .
သေစွာလေးပါး

လူဆိုတာ
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း
အကုသိုလ်မဖြစ်အောင်နေရမယ်
သူတစ်ပါးကိုလည်း
အကုသိုလ်မပေးမိအောင်နေရမယ်။
မျိုးဆက်သစ်အရှင်(ဖိုလေးလုံး)

အသစ်ကိုသာခံစား စံစားပါ

ရှင်မဟာကဿပမှ ညီတော်အာနန္ဒာအား ဆုံးမသော စာတိုလေးတွေ့၍ သဘောကျပြီး ရေးတင်မိပါသည်။

ငါ့ရှင်အာနန္ဒာ ငါဟာ အလွန်ချမ်းသာသလောက် ငါ့ရှင်ဟာ အလွန်ဆင်းရဲလှတယ် ငါ့ရှင်အာနန္ဒာနန္ဒာ။

ငါ့ရှင်အာနန္ဒာ ငါဟာ အသစ်တွေ အသစ်တွေကိုပဲ သုံးဆောင်နေသူဖြစ်တယ် ငါ့ရှင်အာနန္ဒာ။ ငါ့ရှင်အာနန္ဒာ သင့်အား ငါမြင်ပြီးတိုင်း မြင်ပြီးတိုင်း မမှတ်မိပါပဲ ယခုမြင်နေသော ငါ့ရှင်အာနန္ဒာကိုသာ အသစ်အနေဖြင့် ငါမြင်နေရတယ် ငါ့ရှင်အာနန္ဒာ။

ငါ့ရှင်အာနန္ဒာ ငါဟာ အရာတစ်ခုကို မြင်ပြီးသည့်နောက် မျက်စေ့ပေါ်ကတင်မက စိတ်ထဲကပါပင် လွင့်စင်ပပျောက်၍ နောက်တစ်ဖန် ထိုအရာကို ပြန်မြင်သော် အခုမှသာမြင်ဖူးသော အသစ်သာလျှင် ဖြစ်နေတယ် ငါ့ရှင် အာနန္ဒာ။

ငါ့ရှင်အာနန္ဒာ သင်ဟာ အရာတစ်ခုကို မြင်ပြီးသည့်နောက်တိုင် ငါ့ရှင် ဘယ်အတွက်ကြောင့် စိတ်ထဲမှာ သိမ်းဆည်းထားနေသနည်း။ ငါ့ရှင်အာနန္ဒာ။ သင်ဟာ သိမ်းဆည်းခြင်းဆင်းရဲကို သိပါလျက်က ဆက်၍ သိမ်းဆည်းနေခြင်းသည် အလွန်ဆင်းရဲလှပြီ ငါ့ရှင်အာနန္ဒာ။

ငါ့ရှင်အာနန္ဒာ ဒါကြောင့် ယနေ့ကစ၍ အဟောင်းကိုစွန့်ပြီး အသစ်ကိုသာ သုံးဆောင်လေလော့ ငါ့ရှင်။

ထိ-သိ-သတိ
ဦးသုမန

နယ်မကျွဲစေရ

ဒီနေရာမှာ နယ်မကျွဲဖို့ကလဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ပညာနယ်က သီလနယ်ကို မကျူးကျော်စေရဘူး။ တချို့က အာယတနဓာတ်သဘောတွေကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တကယ်မသိပါဘဲနဲ့ ကြားနာပြီးသိတဲ့ သူတသိမှုဖြင့် အထင်ကြီး အပြောကြီးနေကြတယ်။ ဘယ်လိုလည်းဆိုရင် အာယတနအချင်းချင်း ဓာတ်အချင်းချင်းမျှပဲ ဗူးသီးလဲ ဓာတ်ပဲ၊ ကြက်လည်း ဓာတ်ပဲ။ ဗူးသီးကို ဓားနဲ့လှီးရင် အပြစ်မရှိသလို ကြက်ကို လည်လှီးရင်လည်း အပြစ်မရှိဘူးတဲ့။

ဖျော်ရည်လည်း အာပေါဓာတ်ပဲ။ အရက်လည်း အာပေါဓာတ်ပဲ။ ဖျော်ရည်သောက်ရင် အပြစ်မရှိသလို၊ အရက်သောက်ရင်လည်း အပြစ်မရှိဘူးတဲ့။ ယောက်ျား၏ ကိုယ်အတွေ့လည်း ဖောဠဗ္ဗပဲ။ မိန်းမ၏ ကိုယ်အတွေ့လည်း ဖောဠဗ္ဗပဲ။ ယောက်ျားအချင်းချင်းတွေထိရင် အပြစ်မရှိသလို မိန်းမကိုယ်နဲ့တွေ့ထိတာလည်း အပြစ်မရှိဘူးတဲ့။ အိပ်ယာခေါင်းအုံးတို့ကို တွေ့ထိပြီး သုံးဆောင်တာလည်း အပြစ်မရှိဘူး။ ဒီလို အလွန်အကျွံ မိုက်မိုက်ကန်းကန်းပြောနေတာတွေကို ကြားရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်ကာလတုန်းက အရိဋ္ဌဆိုတဲ့ ရဟန်း၏ မိစ္ဆာအယူမျိုးပါပဲ။

အရိဋ္ဌရဟန်း၏ မိစ္ဆာအယူ

အရိဋ္ဌ ဆိုတဲ့ ရဟန်းက လူဝတ်ကြောင်တွေဟာ ကာမဂုဏ်အာရုံ
တွေ ခံစားနေလျက်ပင် သောတာပန် သကဒါဂါမ် ဖြစ်ကြတယ်။ ရဟန်းများ
တော့ ကာမဂုဏ်အာရုံကို ဘာကြောင့် မခံစားရသလဲ။ ရဟန်းများမှာ
နူးညံ့တဲ့အိပ်ယာကို သုံးဆောင်ကောင်းပါလျက် မာတုဂါမအတွေ့ကို ဘာ
ကြောင့် မသုံးဆောင်ရပါသလဲ။ အတွေ့အာယတနချင်းအတူတူပဲ။ သုံး
ဆောင်ကောင်းတယ် အပြစ်မရှိဘူး စသည်ဖြင့် ဒီလိုယူဆပြောဆိုနေ
ပါသတဲ့။

အခြားသူတော်ကောင်း ပညာရှိရဟန်းတော်များက သူ့ကိုအမျိုးမျိုး
ဟောပြောသော်လည်း သူက သူ့အယူဟာ ဘုရားဟောပဲ။ ဘုရားဟော
တော်မူတဲ့အတိုင်း သူသိပြီး သဘောကျနေပါတယ်လို့ သူက ဇွတ်အတင်း
ငြင်းပယ်နေတဲ့အတွက် သူ့ကို မြတ်စွာဘုရားထံ ခေါ်သွားကြတယ်။ မြတ်စွာ
ဘုရားက မေးတဲ့အခါလည်း သူက ဒီအတိုင်းပဲပြောနေတယ်။ မြတ်စွာ
ဘုရား ဟောတဲ့အတိုင်း သူယူဆပါတယ်လို့ပဲ အခိုင်အမြဲ ပြောဆိုနေတယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီတရားမျိုး ငါမဟောဖူးဘူး။ မောဃ
ပုရိသ- မဂ်ဖိုလ်မမှီး အချည်းနီးယောက်ျား၊ ဒီတရားမျိုး ဘယ်သူအား
ငါဟောတာ သင်ကြားဖူးသလဲ။ ငါဟောတဲ့တရားကို မှားယွင်းစွာယူပြီး
တော့ ငါဘုရားကို သင် စွပ်စွဲတာပဲ စသည်ဖြင့် ဆိုဆုံးမတော်မူပါတယ်။
ဒါပေမယ့် အရိဋ္ဌ ရဟန်းက သူ့အယူကို မစွန့်ဘူးတဲ့။ ခုတွင်က ပြောခဲ့တဲ့
အတိုင်း ယခုခေတ်မှာ နယ်လွန်ပယ်လွန် ပြောနေတဲ့ လူတွေဟာလည်း
အဲဒီ အရိဋ္ဌ ရဟန်း၏ ညီတော် သားတော် မြေးတော်တွေလို့ ဆိုဖွယ်ရာပဲ
ရှိပါတယ်။

အဲဒီလူတွေကလည်း သူတို့အယူတွေဟာ ဘုရားဟောနဲ့ အညီပဲ
လို့ ပြောကြတာပဲ။ ဘုရားကို စွပ်စွဲတာပါပဲ။

သူတို့အား စဉ်းစားဖို့ သတိပေး စရာစကားကတော့ ဖျော်ရည်နဲ့
အရက်နဲ့ အတူတူဆိုရင် အရက်နဲ့ သေးနဲ့လည်း အတူတူပါပဲ သောက်နိုင်
ပါ့မလား။ ဗူးသီးနဲ့ကြက် အတူတူဆိုရင် ကြက်နဲ့သူ့သားသမီးလည်း အတူ
တူပါပဲ။ သားသမီး၏လည်ကို လှီးနိုင်ပါ့မလား။ ကိုယ့်လည်ကို သူများက
လှီးမယ်ဆိုရင်ကော ခံနိုင်ပါ့မလား။

အိပ်ရာခေါင်းအုံး အတွေ့များနှင့် မာတုဂါမအတွေ့ အတူတူဆိုရင်
အိမ်ထောင်ရှိတဲ့ အဲဒီလူဟာ ကိုယ့်အိမ်သူနဲ့ အတူတူမနေဘဲ အိပ်ရာ
ခေါင်းအုံးနဲ့ချည်း တစ်သက်လုံး နေသွားနိုင်ပါ့မလား။ စသည်ဖြင့် မေးကြည့်
နိုင်ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့အဖြေ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ အာယတနဓာတ်
သဘောကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်သိနေကြတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် အရှင်
မြတ်များကတော့ သီလနယ်ပယ်ကို ကျူးကျော်ခြင်းမရှိဘဲ ရိရိသေသေ
ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တော်မူကြပါတယ်။

သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်များတောင်မှ သီလနယ်ကို မကျူးလွန်ဘူး။
ရိရိသေသေ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းကြတာပဲ။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် မသိဘဲ
သုတအသိဖြင့် အထင်ကြီးနေတဲ့သူတွေကသာ ပညာနယ်က သီလနယ်
ကို ကျူးကျော်ပြီး ပြောဆိုနေကြတယ်။ ပြောရုံတွင်မဟုတ်ဘဲ သူတို့၏
ယုံကြည်ချက်အတိုင်း ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မှုတွေလည်းရှိကြ
မှာပါပဲ။

အဲဒီလိုကျူးကျော်ရင်တော့ မီးခဲကိုမပူဘူးထင်လို့ ကိုင်မိရင်လဲ
မီးခဲက ပူလောင်တာလို အကုသိုလ်အပြစ်တွေကတော့ ချမ်းသာခွင့် ပေး

မှာမဟုတ်ဘူး။ သူ့အစွမ်းရှိသမျှ မကောင်းကျိုးတွေ ပေးသွားမှာပဲ။ မပူပေ
ဘူ ထင်လို့ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဆုပ်ကိုင်မိတဲ့ မီးခဲက ပိုပြီးပူလောင်တာလို
ရှိမှာပါပဲ။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
(ဟေမဝတသုတ္တန်)

လောဘနဲ့ထိပ်တိုက်တွေ့တိုင်း လောဘက အနိုင်ယူသွားတယ်။
ဒေါသနဲ့ပြဿနာတက်တိုင်း ဒေါသကပဲ အနိုင်ယူသွားတယ်။
မောဟနဲ့ကြံ့ရတိုင်း မောဟကပဲ အနိုင်ယူသွားတယ်။
အတ္တ၊ မာနနဲ့ယှဉ်လာတိုင်း အတ္တ၊ မာနကပဲ အနိုင်ယူသွားတယ်။
တကယ်တော့ သူများနဲ့ပြိုင်ဖို့ထက်
ကိုယ့်ကိုယ်တွင်း ကိလေသာတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်နေရတာက
ပိုပင်ပန်းပြီး ပိုပူလောင်ရတယ်။
အရှိနဲ့ အသိကို သတိက ထိန်းညှိပေးနိုင်မှ
ကိလေသာတွေနဲ့ပြိုင်နေတာကို လျှော့ချနိုင်မယ်။
သတိပေါ်ရင်တော့ အထိနာတာပဲများနေတတ်တယ်ပေါ့။

ရုပ်နဲ့နာမ်

ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပိုင်းခြား၊ ကွဲပြားမမြင်သေးရင် ပစ္စုပ္ပန်စိတ်ကို တရစပ်
စောင့်ကြည့်ဖို့ရာ ခက်ခဲနေလိမ့်မယ်။

ရုပ်ဆိုတာက လုံးဝမသိတတ်ပဲ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်တဲ့
သဘော။

နာမ်ဆိုတာ အာရုံကို သိတတ်ပြီး အစားထိုး ချုပ်ပျောက်နေတဲ့
သဘော။

ရုပ်နဲ့နာမ် သဘာဝသဘောအပြင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေနဲ့ သီးသန့်
ရပ်တည်နေတဲ့အရာ လုံးဝမရှိပါဘူး။

ရုပ်ကိုတနည်းအားဖြင့်ပြောရင် ပူ၊ အေး၊ လှုပ်၊ ငြိမ်၊ မာ၊ ပျော့၊
ယိုစီး၊ ဖွဲ့စည်းတတ်တဲ့ သဘောသက်သက်အနေနဲ့သာ ပေါင်းစည်းပြီး
ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတာပါ။

ရုပ်သဘောက ပူ/အေး၊ လှုပ်/ငြိမ်၊ မာ/ပျော့၊ ယိုစီး/ဖွဲ့စည်း
တတ်တယ်ဆိုပေမယ့် သူ့ကိုယ်တိုင် ပူ/အေး၊ လှုပ်/ငြိမ်၊ မာ/ပျော့၊
ယိုစီး/ဖွဲ့စည်းနေမှန်း လုံးဝမသိပါဘူး။

ပူ/အေး၊ လှုပ်/ငြိမ်၊ မာ/ပျော့၊ ယိုစီး/ဖွဲ့စည်းနေမှန်းကိုသိတာက
စိတ်ပါ။

စိတ်/နာမ်က အာရုံကိုသိတတ်တဲ့ သဘောပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် ခန္ဓာကို

သတိကပ်တဲ့အခါမှာ ပူမှု အေးမှုလေးတွေရင် ရုပ်လို့ပဲထင်တတ်ပြီး စိတ် ကိုမကြည့်တတ်ပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

တကယ်တမ်းက ရုပ်ချည်းသက်သက်သာသာဆိုရင် ပူနေ အေးနေမှန်း တောင် မသိပါဘူး။ ပူနေ အေးနေမှန်း သိနေတာက သိတတ်တဲ့ စိတ် သဘောပါ။

ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်တဲ့ ကိုယ်အကြည်နဲ့ အထိအတွေ့ ဓာတ် ရုပ် နှစ်ခုတွေ့ဆုံကာ ပေါ်လာတဲ့ ထိစိတ်ရဲ့ သိမှုကို မနောက ဘယ်လိုပူတယ်၊ ဘယ်လိုအေးတယ်ဆိုတာ ဘာသာပြန်ပြီးသိလိုက်တာပါပဲ။

ပူတတ်အေးတတ်တဲ့ ရုပ်က ပူနေအေးနေမှန်း မသိနိုင်သလို ပူ နေ အေးနေမှန်း သိတဲ့စိတ်သဘောမှာ သိနေရတဲ့ ပူမှုအေးမှုတွေမပါပါ ဘူး။

လုံးဝမသိတတ်ပဲ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတာ ရုပ်သဘောမှန်း ဆုံး ဖြတ်ချက်ချနိုင်လိုက်ရင် သိ သမျှတိုင်းက စိတ်ပဲဆိုတာ ပေါ်လွင်လာပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ စိတ်တိုင်းပေါ်မှာ သတိကပ်ထားလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဘာကြောင့်လည်းဆိုရင် ရုပ်ချည်းသက်သက်သာသာဆိုရင် ရုပ်ဖြစ်နေ မှန်းတောင် မသိနိုင်လို့ပါပဲ။ ရုပ်လို့သိနေတာက စိတ်က သိနေတာပါ။

ပူနေအေးနေတာကို ရုပ်က မသိနိုင်သလို၊ ပူနေ အေးနေတာသိတဲ့ စိတ်သဘောမှာ ပူမှုအေးမှုမပါပါဘူး။

ရုပ်လို့သိနေတာ စိတ်ကသိနေတာပါ။

ဆရာလေးခေမာရုံသီဇီ
တရားတော်မှ

စိတ်ကောင်းရှိဖို့ ပထမ

- ၁။ အလှူအတန်းတွေ
ဘယ်လောက်လုပ်လုပ်
- ၂။ တရားစခန်းတွေ
ဘယ်လောက် သွားသွား
- ၃။ ပဋ္ဌာန်း ပရိတ်တွေ
ဘယ်လောက်ပဲ ရွတ်ရွတ်
- ၄။ ဓမ္မစကြာတွေ
ဘယ်လောက်ရွတ်ရွတ်
- ၅။ မဟာသမယသုတ္တံ
ဘယ်နှစ်ကြိမ် ရွတ်ပြီးသည်ဟု ဆိုဆို
- ၆။ ပဋ္ဌာန်း ၅ ကျမ်းလုံးကို ဘယ်နှစ်ကြိမ်မြောက်
ပူဇော်ပြီးသည် ဖြစ်ဖြစ်
- (က) တစ်ဖက်လူ အကျိုးယုတ်အောင်
မြှောက်ပင့်ပေးတတ်သူ ဆိုပါက
- (ခ) မကောင်းသည့်ကိစ္စကို လုပ်ဖို့
တိုက်တွန်းပေးတတ်သူ ဆိုပါက
- (ဂ) သင့်မြတ်နေသူတို့ကို မသိမသာရန်တိုက်ပေးတတ်သူဆိုပါက၊ ရန်
ထောင်ပေးတတ်သူဆိုပါက၊ စိတ်ဝမ်းကွဲအောင် လုပ်တတ်သူဆိုပါက။

အယုံအကြည်မဲ့အောင် လျှောက်ပြောတတ်သူဆိုပါက သူယုတ်မာအဆင့်
မျိုးသာရှိသေးကြောင်း သိထားပါ။

ထို့ကြောင့် စိတ်ကောင်းရှိဖို့ ပထမဟု သူတော်ကောင်းတို့ ဆုံးမခဲ့ပါ
သည်။

စိတ်ပုပ်စိတ်ယုတ်ရှိနေသမျှ လုပ်နေသမျှ ကုသိုလ်အလုပ်တွေ
အကျိုးပေးမကြီးမားကြောင်း သိထားပါ။

- ထို့ကြောင့်
- စိတ်ကောင်း ထားပါ။
- စိတ်ထား ကောင်းပါ။
- မြင့်မြတ်သောစိတ်
- မွေးမြူကျင့်ကြံပါ။

**စေတနာမေတ္တာဖြင့်
ဓမ္မဒါန ပြန်လည်မျှဝေပါသည်။**

သား သမီး ဇနီး ခင်ပွန်း
ချစ်သူ ခင်သူ ဆိုတာက
သုဿာန် ဟိုဘက်ထိ
လိုက်လို့ မပို့နိုင်ကြဘူး
ကိုယ်ပြုထားတဲ့ ကံတွေကတော့
ကိုယ်သွားရာကို အရိပ်လို
လိုက်ပါနေကြမှာဖြစ်တယ်။

(ပါချုပ်ဆရာတော်)

ရှင်သုဒိန်

မြတ်စွာဘုရား ပထမဆုံး ပညတ်တဲ့သိက္ခာပုဒ်ဟာ ပါရာဇိက သိက္ခာပုဒ်လို့ ဆိုတယ်။ အိမ်ထောင်မှုကာမဂုဏ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြစ်မှု။ ရဟန်းသည် မာတုဂါမနှင့် အိမ်ထောင်မှုသုခ မမှီဝဲရ။

ဒီသိက္ခာပုဒ်ကို ရှင်သုဒိန်ကြောင့် ပညတ်ခဲ့တယ်။

ဖြစ်စဉ်အကျဉ်း။

ရှင်သုဒိန်က တောသူဌေးသား၊ မယားလေးရှိတယ်။ ကလေးမရ သေးဘူး။ ဝေသာလီမြို့ပေါ်တက်။ တရားပွဲနဲ့တွေ့။ ရဟန်းဝတ်ချင်။

မိဘကို ခွင့်တောင်း၊ မရတော့ အစာငတ်ခံ ဆန္ဒပြ။ မိဘကအလျှော့ ပေးရ။ ဆန္ဒပြခန်းနဲ့ ညှိနှိုင်းခန်းတွေဟာ သိပ်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်။

ရဟန်းဝတ်ပြီးတော့ ဝေသာလီမြို့ပေါ်မှာ မနေဘူး။ တောရွာတစ်ခု ကို သွားတယ်။

- တောရခုတင်
- ဆွမ်းခံခုတင်
- ပံသုကူခုတင်
- သပဒါနစာရိကခုတင် ဆိုပြီး ခုတင်လေးမျိုး ဆောက်တည်တယ်။ ဆိုလိုတာက ရှင်သုဒိန်ဟာ ရဟန်းဝတ်ပြီးတဲ့နောက် တကယ်ကျင့်ခဲ့ တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲလို့။

မဂ္ဂင် (ဂ)ပါးထဲမှာပါတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို

ဒုက္ခေ ဉာဏံ၊ ဒုက္ခသမုဒယေ ဉာဏံ၊ ဒုက္ခနိရောဓေ ဉာဏံ၊
ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိယာ ပဋိပဒါယ ဉာဏံလို့ (၄)မျိုးဖွင့်တယ်။

သစ္စာလေးပါးကို သိသော ဉာဏ်ပေါ့။

လူ့လောကမှာ အသိများ တွင်ကျယ်နေတာက သစ္စာလေးပါးထဲမှာ
ပါတဲ့ သမုဒယကို တဏှာ လို့ သတ်မှတ်ထားတာ။

သမုဒယရဲ့ တိုက်ရိုက်ထွက်တဲ့အနက်က အကြောင်း လို့ပဲထွက်
တယ်။ ဒုက္ခနဲ့ တွဲတော့ ဒုက္ခသမုဒယ- ဒုက္ခရဲ့အကြောင်း။ တဏှာလို့
ဖွင့်တာက အဘိဓမ္မာအနှစ်ချုပ်ကျမ်း (အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း)

ဒီနေရာမှာ သမုဒယဟာ တဏှာသက်သက်ချည်းပဲ ဖြစ်နိုင်ပါ
မလား။ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတွေထဲမှာ တဏှာတစ်ခုတည်းမှ ဟုတ်ရဲ့
လားလို့ မေးခွန်းထုတ်ချင်တယ်။

သမုဒယ သည် တဏှာ လို့ ယူဆရင် အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးထွက်
မယ်။ သမုဒယ သည် အကြောင်းလို့ ယူဆရင် အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုး ထွက်
မယ်။ ဆက်ကြည့်ကြစို့။

ရှင်သုဒ္ဓိန်ဟာ မိဘရပ်ထံ ပြန်လာ၊ ဆွမ်းရပ်ပြီး ကျွန်မတစ်ဦး
စွန့်ပစ်တဲ့ မုန့်အသီးတွေကို အလှူခံ၊ နံရံမှာ မှီပြီး ဆွမ်းစားတယ်။ မိဘ
တွေက အပြေးအလွှားလိုက်လာ၊ အိမ်ပေါ်ကို ပင့်၊ စားကောင်းသောက်ဖွယ်
တွေ တည်ခင်း။ ဆွမ်းကိစ္စပြီးပြီ ငြင်းတယ်။

နောက်တော့ ဆွမ်းစားတွေပင့်တယ်။ ပင့်ရင်း ရွှေပုံကြီးတွေခင်းပြီး
လူထွက်ခိုင်းတယ်။ သူငယ်ချစ် ဇနီးချောလေးကိုပြုပြီး လူထွက်ခိုင်းတယ်။

မရတဲ့အခါကျတော့ မျိုးဆက်မပြတ်အောင် သန္ဓေပေးပါ တောင်းဆို
တယ်။

သိက္ခာပုဒ် မရှိသေးတဲ့ကာလမှာ ကောင်းပြီလို့ လိုက်လျော့။
ဇနီးဟောင်း ပန်းပွင့်ချိန်မှာ သန္ဓေအတွက် အိမ်ထောင်ကိစ္စပြုတယ်။

အဲဒီနောက် ဒုက္ခကြီး ကြုံရတော့တာပဲ။ စေတသိက ဒုက္ခ။

ငါ ဘာလုပ်မိပါလိမ့်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စွပ်စွဲတယ်၊ အထင်သေး
တယ်၊ နောင်တရတယ်။ စားမဝင်ဘူး၊ အိပ်မပျော်ဘူး။

ဝိန်ခြူးခြောက်သွေ့လာတော့ ဘေးရဟန်းတွေက မေးကြ။
ဘာဖြစ်တာလဲ။ မေထုန်မှုပြုမိပြီ။

ဘုရားထံပို့ပြီး တိုင်ချက်ဖွင့်ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဝေါက်လိုက်
တာ။

ရှင်သုဒိန်ရဲ့ စေတသိကဒုက္ခကို ဘာကြောင့် ရခဲ့တယ်လို့ သတ်မှတ်
ချင်ပါသလဲ။ သမုဒယကို ရှာပြပါဆိုရင် တဏှာ လို့ လွယ်လွယ် မပြောနဲ့။
မိဘတွေရဲ့ ဖိအားကြောင့်ပဲ။ တဏှာဖြစ်ရင်တောင်မှ မေထုန်မှုတဏှာ
ထက် မိဘသံယောဇဉ် တဏှာပဲ။

နောက်တစ်မျိုး ကြည့်ဦး။

မြတ်စွာဘုရားက သိက္ခာပုဒ်ကို ပညတ်လိုက်ရတယ်။ ဘာကြောင့်
လဲ။ တဏှာကြောင့်မဟုတ်ဘူး။ ရှင်သုဒိန်ကြောင့်။

မြတ်စွာဘုရားအတွက် ဒုက္ခရဲ့ သမုဒယဟာ တဏှာမဟုတ်ဘူး။
ရဟန်းတွေကြားထဲမှာ အုံးခနဲ ဖြစ်သွားတဲ့ ပြဿနာသည် သစ္စာလေးပါးထဲ
က ဒုက္ခ ပဲ။

အကြောင်းရင်းကို တဏှာမှု လို့ ဆိုချင်ရင်တောင် ရှင်သုဒိန်ဟာ
တရားခံ ဖြစ်လို့သာ ဖြစ်တယ်။ သနားစရာတရားခံပဲ။ မိဘတွေရဲ့ တောင်းဆို
မှုကို လိုက်လျော့မိလို့ ဒီဒုက္ခကြုံရတယ်။

မြတ်စွာဘုရား။ ရှင်သုဒ္ဓိန်ရဲ့ ဒုက္ခဟာ (တဏှာ ပါပါ/ မပါပါ) မေထုန်မှုကို အကြောင်းခံတယ်လို့ သတ်မှတ်တယ်။ ရှင်သုဒ္ဓိန်ကို ငေါက်ငမ်းကြိမ်းမောင်းတော်မူတယ်။

ရှင်သုဒ္ဓိန်အတွက် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အငေါက်အငမ်းကို ခံခြင်းဟာ အရာသာပဲ။ အဲဒီငေါက်ငမ်းမှုကိုသာ မခံရရင် သူ့အတွက် အချိန်အတန်ကြာ စားဝင်, အိပ်ပျော်နိုင်ဦးမှာ မဟုတ်ဘူး။

ပထမ ပါရာဇိကကို ပညတ်ပြီ။ ပထမဆုံးပြစ်မှုအတွက် ပထမဆုံး ကျူးလွန်သူ လွတ်စေ ဥပဒေသတ်မှတ်။

ကြားလား သုဒ္ဓိန်, နောက်တစ်ကြိမ် ကျူးလွန်ရင် ပါရာဇိကနော်။ ငေါက်ငမ်းသံကို ချိုမြိန်စွာ နှာခံရင်း ကျေကျေနပ်နပ်ကြီးနဲ့ မှန်ပါ့ဘုရား။ မှန်ပါ့ဘုရား ပြန်လျှောက်။

လိပ်ပြာလုံစွာ တရားကို ပြန်ကျင့်။

အငေါက်ခံရင်း သူ့ဒုက္ခ ငြိမ်းခဲ့တယ်။

ဒုက္ခနိရောဓ။ ရှင်သုဒ္ဓိန် ဒုက္ခငြိမ်းသွားတယ်။ ဘာလို့လဲ။ ဘုရားရှင်က ငေါက်ငမ်းလိုက်လို့။ ငေါက်ငမ်းခြင်းသည်ပင် သောကဖြေ နည်းလမ်း။ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါ။ သို့မဟုတ် မဂ္ဂ။

သမုဒယသည် တဏှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အဘိဓမ္မာအဆိုကို မငြင်းပါဘူး။ သို့သော် တဏှာထက် ပိုပြီး ကျယ်ပြန့်တဲ့ ဒုက္ခသမုဒယတွေ ရှိလိမ့်ဦးမယ်လို့ ထင်မိတယ်။

ဘိက္ခုနီထဲက လက်ဝဲရံ အဂ္ဂသာဝိကာထေရီမဟာ ဥပ္ပလဝဏ်ပဲ ဥပ္ပလဝဏ်ဟာ တောရဆောက်တည်ရင်း အဓမ္မပြုကျင့်ခံရတယ်။ အရှင်မ ကြံရတဲ့ဒုက္ခရဲ့ သမုဒယဟာ တဏှာလား။ ရဟန္တာမကြီးလေ။

မုဒိမ်းကောင်ရဲ့ တဏှာကိုရော သမုဒယအနေနဲ့ ဆိုချင်သလား။ ပိုရှုပ်သွားမယ်။ အရှင်မ ဥပ္ပလဝဏ်ရဲ့ မဂ္ဂသစ္စာဟာ မုဒိမ်းကောင်ရဲ့ တဏှာကို ပယ်မရဘူး။

အရှင်မ ဥပ္ပလဝဏ်ရဲ့ မှုခင်းဟာ ဘုရားရှင်ထံကို ရောက်တယ်။ ဒီဒုက္ခ နောင်မကြုံရအောင် ဘုရားရှင်က ဒုက္ခနိရောဓအတွက် မဂ္ဂလမ်းစဉ် ချတယ်။ ဘိက္ခုနီများ ရွာထဲ၊ မြို့ထဲ၌သာ သီတင်းသုံးစေ။

ဒုက္ခရဲ့ အကြောင်းဟာ တဏှာထက်ပိုပြီး ကျယ်ပြန့်သင့်ပါလိမ့်မယ်။ မုန်တိုင်း၊ မိုးသည်း၊ ရေကြီး၊ ငလျင်၊ ရန်သူမျိုး(၅)ပါး။ ဒုက္ခတိုင်းရဲ့ အကြောင်းဟာ တဏှာသက်သက် ဟုတ်ချင်မှဟုတ်။

တချို့က ဝဋ်ကြွေးလို့လည်း ဆိုကြသေးတယ်။ ဘယ်တုန်းက ဝဋ်ကြွေးလို့တော့ ဘယ်သူကမှ အတိအကျ မပြောနိုင်။

ကြုံရဆဲ ဒုက္ခရဲ့ ငြိမ်းရာ နိရောဓအတွက် ပြေရှင်းနည်း လမ်းပြမြေပုံ မဂ္ဂဟာလည်း လောကုတ္တရာအတွက်သက်သက် ရည်ရွယ်တာ ဟုတ်ကောင်းမှ ဟုတ်ပါလိမ့်မယ်။

စာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် အထောက်ပေးချင်ပါရဲ့။ မဂ္ဂင်(ဂ)ပါးထဲ က ဝိရတီ ၃ ပါးဟာ မဟာကုသိုလ်မှာလည်း ယှဉ်တယ်။ လောကုတ်မှာသာ ယှဉ်တဲ့ မဂ္ဂင်စေတသိက်ရယ်လို့ သီးသန့်မရှိပါဘူး။

သစ္စာလေးပါးလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ ခါးကို ဆတ်ခနဲ မတ်၊ မျက်လွှာကို အသာချ၊ လေသံကို သိမ်မွေ့နူးညံ့ပြီး လောကုတ္တရာဘက်ခြမ်းကို ကူးသွားတာမျိုး။

ကြည်ညိုပါတယ်။ သို့သော် လောကီ သစ္စာလေးပါးကိုလည်း သဘာဝနဲ့ တိုက်ကြည့်သင့်သေး။

ဒုက္ခကြံ့ရသူရဲ့ ဒုက္ခပမာဏကို နားလည်မှု။ အကြောင်းရင်းကို နားလည်မှု။ ငြိမ်းအေး ပန်းတိုင် သတ်မှတ်မှု။ အလုပ်ဖြစ်မယ့် ဖြေရှင်းနည်း တွေကို ရှာဖွေမှု။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်တွေကို ပညတ်ရင်း သစ္စာလေး ပါးကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးတော်မူခဲ့တယ်။

ရှင်သုဒ္ဓိန်ဟာ အလားတူပြဿနာမျိုး ထပ်မံကြုံရတော့။ ဥပ္ပလဝဏ် အပါအဝင် ရဟန်းမများဟာ လုံခြုံမှုကို ရ။ မဂ္ဂနည်းလမ်း၏ မှန်ကန်မှု။ သစ္စာထိုက်မှု။

သစ္စာလေးပါးကို ရိုးရိုးလေးပဲ တွေးကြည့်မိတယ်။ ခဏလောက်ရပ် ပြီး ဝိုင်းတွေးကြည့်ကြပါဦးလား။ မှားတယ်ထင်ရင်လည်း ဝေဖန်ထောက်ပြ။

Uvi Mala

ခန္ဓာရတာကို မ,သာရေမှန်း
မသိသူတွေက
ဒီခန္ဓာပေါ် မာန်တက်ပါတယ်။
သိတဲ့သူတွေက
ခန္ဓာလွတ်ရာကိုပဲရှာကြပါတယ်။

ခန္ဓာနှစ်မျိုး

- (၁) မျက်လုံးမြင်ခန္ဓာ (ပညတ်ခန္ဓာ)
 - (၂) ဉာဏ်မြင်ခန္ဓာ (ပရမတ်ခန္ဓာ)
- မျက်လုံးမြင်ခန္ဓာက အကျိုးခန္ဓာ
 ဉာဏ်မြင်ခန္ဓာက အကြောင်းခန္ဓာ
 ဗုဒ္ဓဝါဒသည် အကြောင်းသတ်သည့် မူဝါဒ ဖြစ်ပါသည်။
 အသိနှစ်မျိုး

- (၁) ပညတ်သိ
- (၂) ပရမတ်သိ

ရှုတော့ခန္ဓာ၊ မြင်တော့လက္ခဏာ၊ သေတော့ ကိလေသာ ရမှာက
 နိရောဓ နိဗ္ဗာန်ပါ။

ရှုတော့ ခန္ဓာ

နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင် ရချင် မြင်ချင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်လံမူလောက်
 ရှိသော မိမိခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ပင် ရှုရပါသည်။

မြင်တော့ လက္ခဏာ

မိမိခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ
 မမြဲခြင်း အနိစ္စ။

အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ မမြဲခြင်းတို့ဖြင့် နှိပ်စက်ခံနေရသော

ကြောင့် ဒုက္ခ မမြဲခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းတို့ဖြင့်သာ ဆက်ဆံနေရသော ဤခန္ဓာသည် “ငါ၏အလို၊ ငါ၏အကြိုက် နည်းနည်းမှ မလိုက်ဘဲ ငါပိုင်ငါဆိုင်” လို့ သတ်မှတ်၍ မရသောကြောင့် အနတ္တသာဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် မိမိခန္ဓာထဲမှာ ဉာဏ်စိုက်၍ ရူပါက အနိစ္စလက္ခဏာ သဘော၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ သဘော၊ အနတ္တလက္ခဏာသဘောတို့ကို မြင်ရပါမည်။

သေတော့ ကိလေသာ

မိမိခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဉာဏ်ကလေးနဲ့ ရှုလို့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာ တစ်ခုခုပိုမြင်ရင် ကိစ္စပြီးပါတယ်လို့ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဟောတော်မူထားပါတယ်။

အာရုံနဲ့ ဒွါရ တိုက်တိုင်းတိုက်တိုင်းမှာ ပေါ်လာတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာလေးတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တာသည် အနိစ္စကို မြင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အနိစ္စလည်း ဖြစ်ပျက်၊ ဒုက္ခလည်း ဖြစ်ပျက်၊ အနတ္တလည်း ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်သည် ဒုက္ခသစ္စာမို့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာမြင်နေသော သူသည် သစ္စာမြင်နေသူ ဖြစ်ပါသည်။

ဒုက္ခသစ္စာကို မြင်နေသောကြောင့် သမုဒယသစ္စာ သေနေပါသည်။

ရမှာက နိရောဓ [နိဗ္ဗာန်]

ဒုက္ခသစ္စာ မြင်နေသောကြောင့် သမုဒယသစ္စာ သေနေပါသည်။

ဒုက္ခသစ္စာကို မြင်နေသောဉာဏ်သည် မဂ္ဂသစ္စာဖြစ်ပါသည်။

မဂ်သည် ကိလေသာကို သတ်၍ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုစေပါ

သည်။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

နေမင်းကြီးက ပြောတယ်

အရှေ့က ထွက်တဲ့နေ့၊ အနောက်ကို ဝင် ဝင်သွားတယ်။ နေ့တိုင်း ဝင် ဝင်သွားတယ်။ (၇)ရက် တစ်ကြိမ် နေထွက်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ နေ့တိုင်း နေထွက်တယ်။ နေထွက်တော့ နေကလည်း ၄-၅-၆ ရက် မနေဘူးနော်။ ညနေကျ ပြန်ဝင်သွားတယ်။

အဲဒါဟာလည်း လူ့ဘဝရဲ့ အနှစ် ရလဒ် တန်ဖိုးကို တစ်ရက်စီ တစ်ရက်စီနဲ့ တွက်ပါနော်လို့ ပြောတာဗျ။ နေ့တိုင်း နေဝင်တယ်။ နေ့တိုင်း နေထွက်တယ်။ ဟော နေက မနက်ထ မနက်ပိုင်းကျတော့ အရှေ့ကနေ ထွက်လာပြီ။ သူက တရားသဘောနဲ့ နှုတ်ဆက်လာပါတယ်။ ပြောလာပါတယ်။

ကျွန်တော် ရောက်လာပါပြီ ခင်ဗျာ။ မနေ့ကနဲ့ နေလုံးချင်း တူပေမယ့် အချိန်ချင်းတော့ မတူတော့ပါဘူး ခင်ဗျာ။ အချိန် ပြောင်းသွားပါပြီ ခင်ဗျာ။ အသင် လူသားတို့လည်း နောက်တစ်ရက် ထပ် အိုပြန်ပါပြီ ခင်ဗျာ။ တစ်ရက် ဒီဘဝ နေဖို့ လျော့ပါပြီ ခင်ဗျာ။ ဟိုဖက်သွားဖို့လည်း တစ်ရက် နီးသွားပါပြီ ခင်ဗျာ။

မနေ့ကနဲ့ နေလုံးချင်း တူပေမယ့် အချိန်ချင်းတော့ မတူတော့ပါဘူး ခင်ဗျာ။ ကျွန်တော် နေမဝင်မချင်း တစ်နေ့လုံး အလင်းရောင် ပေးထားမှာပါ ခင်ဗျာ။ ကျွန်တော်ပေးတဲ့ အလင်းရောင်က မီတာခ မဆောင်ရပါဘူး

ခင်ဗျ။ အခမဲ့ပါခင်ဗျ။ အဲဒါ အသုံးတတ်ဖို့တော့ လိုလိမ့်မယ် ခင်ဗျ။

အသုံးတတ်ရင်တော့ အနှစ်တွေ နေ့တိုင်း တိုးမှာပဲခင်ဗျ။ အသုံး မတတ်ရင်တော့ လေပွင့်တွေ ဖြစ်ကုန်မှာပါ ခင်ဗျ။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ပေးထားတဲ့ အလင်းရောင် အချိန်အတွင်းမှာ ရသင့် ရထိုက်တဲ့ အလုပ်တွေ ဘာပဲလုပ်လုပ် စီးပွားရေး အတွက်ဆို စီးပွားရေးထဲ ကုသိုလ် ပါ ပါစေ။ လူမှုရေး အတွက်ဆို လူမှုရေးထဲ ကုသိုလ် ပါ ပါစေ။

နေမကောင်းရင်လည်း နေမကောင်းတဲ့အထဲ ဝိပဿနာကုသိုလ် တွေ ပါ ပါစေ။ မျက်စိအမြင်ကနေ ဉာဏ်အမြင်လေးတွေ သွင်း သွင်းပြီး တော့မှ အနှစ်တွေ ယူပါ။

ညနေ မိုးချုပ်တော့ နှုတ်ဆက် ပြန်ပြီလေ။

ကျွန်တော် ဒီနေ့ ပြန်မယ်ခင်ဗျ။ နက်ဖြန် ပြန်လာဦးမှာ ဖြစ်ပေမယ့် ဒီနေ့နဲ့ နက်ဖြန်ဟာ အချိန်ချင်းတော့ တူမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး ခင်ဗျ။ နေလုံးချင်းတော့ တူတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် အချိန်ချင်းတော့ မတူနိုင်တော့ ပါဘူး ခင်ဗျ။

နက်ဖြန်လာရင် အသင် လူသားတို့က ဒီနေ့ထက် နောက် တစ်ရက် ဟိုဖက်ကို သွားတာ နီးသွားမယ်။ ဒီဘဝမှာ နေ့ဖို့ နောက်တစ်ရက် နည်းသွားတာ ဖြစ်မယ်။ အချိန်ချင်း မတူတော့ပါဘူး ခင်ဗျ။

ဒါကြောင့် အချိန်ကို လေးစားသောအားဖြင့် သတိလေး များများ ကိုင်ပြီးတော့ ဉာဏ်လေး အသုံးချ ဘဝအနှစ်တွေ ထုတ်ပေးကြပါ ခင်ဗျ။

ည နေဝင်ခါနီး ရောက်တော့

ဘယ်လိုလဲ ခင်ဗျ။ ဒီနေ့ တစ်နေ့တာ ကုသိုလ် စုံကြရဲ့လား

ခင်ဗျာ။ အနှစ် စုံကြရဲ့လား ခင်ဗျာ။ မစုံလို့ရှိရင် ကျွန်တော် ပေးထားတဲ့ အလင်းရောင်ကြီးဟာ မစုံတဲ့ လူတွေအတွက်တော့ အချည်းနှီးကြီး ဖြစ်သွား ပါလိမ့်မယ် ခင်ဗျာ။

စုံတဲ့လူအတွက်တော့ တန်ဖိုး မဆုံးဖြတ်နိုင်လောက်အောင် အင်အားဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ် ခင်ဗျာ။

အဲလို နှုတ်ဆက်တယ်။

အလာလည်း နှုတ်ဆက်တယ်။ အပြန်လည်း နှုတ်ဆက်တယ်။ နေ့တိုင်းပဲဗျ သူက။

အဲလို နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း တနေ့ တစ်ကြိမ် နေထွက်တယ်။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် နေဝင်တယ်။ အဲဒါကြောင့်လည်း လူ့ဘဝ တန်ဖိုးကို တစ်ရက်စီ တစ်ရက်စီနဲ့သာ တွက်ပါ။

လူသည် လခစား မဟုတ်တဲ့အတွက် တစ်လ တစ်ကြိမ် တွက်တဲ့ နည်းတော့ မလုပ်ပါနဲ့။ ကုသိုလ်အရ နှေးသွားပါလိမ့်မယ်။ ကုသိုလ်အရ နည်းသွားပါလိမ့်မယ်။

အဲလို တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် နေဝင်, တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် နေထွက်, တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် နေဝင်တဲ့ သဘောကြောင့်လည်းပဲ လူ့ဘဝရဲ့ ရလဒ် တန်ဖိုးကို နေ့တွက်နဲ့ တွက်ပါ။

လျာထားချက် ပြည့် မပြည့် နေ့တွက်နဲ့ တွက်ပါ။

တိပိဋက ယောဆရာတော်

မုံလယ်ဆရာတော်ကြီး သက်တော် ရာပြည့်အထိမ်းအမှတ် မွေ့သဘင် “သိက္ခာကိုဖြည့် နှစ်ရာပြည့် တရားတော်” မှ စာစီပူဇော်ပါသည်။

အရှင်တေဇနိယ(မုံလယ်၉)

သံသရာခရီးသည်

မွေးတော့တစ်နေရာ၊ ကြီးတော့တစ်ရွာ။

ပညာသင်တာကတစ်မြို့၊ မိသားစုနဲ့ဖြစ်လာတော့တစ်နယ်။

ဘဝအဖုံဖုံ၊ အလွှာအစုံစုံ ချစ်သူခင်သူနဲ့လည်း လွဲခဲ့ကြတယ်။

မသိသူ မခင်သူနဲ့လည်း တွဲခဲ့ကြရတယ်။

မိဘမွေးချင်းနဲ့ ဝေးသူကဝေး၊ နီးသူကနီး။ သံသရာခရီးသည်ကား ရှည်လွန်းလှချေ၏။

လောကဇာတ်ခုံ ကကြီးစုံဖြင့် ကံဇာတ်ဆရာစေခိုင်းသမျှ ကနေ့ကြ ရတဲ့ လူ့ဘဝရဲ့ သရုပ်ဆောင်တွေပါတကား။

ဆင်းရဲသူကဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာသူကချမ်းသာ၊ တချို့က သူတော် ကောင်းနေရာ၊ တချို့က သူယုတ်မာနေရာ၊ ငိုတဲ့သူက ငိုနေကြ၊ ရယ်တဲ့သူက ရယ်နေကြ။

သရုပ်တွေမတူ ဘဝတွေကွဲပြားပေမဲ့ သေခြင်းတရားကိုတော့ အား လုံးက မလွန်ဆန်ရဲကြဘူး။

သံသရာဆိုတဲ့ ကြမ္မာရဟတ်ကတော့ အဆက်မပြတ် လည်နေဦး မှာပဲ။ သံဝေပူ သတိကပ်နိုင်မှ လည်ပတ်ခြင်းသံသရာက ရပ်တန့်နိုင်လိမ့်။

လူဖြစ်ကျံ့ခိုက် သတိစိုက်၍ အမိုက်မြူမှောင် ကင်းစင်အောင် ဓမ္မအစစ် ဖွေရှာလှစ်လို့ ဖြစ်ချင်တာမဖြစ်၊ မဖြစ်ချင်တာဖြစ်ရ သံသရာခရီး သည်ဘဝက လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းတွေ တွေ့မြင်ပွားများ ကြစေသော်။

ဘာလိုဆင်းရဲတာလဲ

ဖတ်ကြည့်ပါ။ အချိန် ၂ မိနစ်လောက် ပေးလိုက်ပါ။
 ဆင်းရဲသားတစ်ယောက်က ဘုရားရှင်ကိုမေးတာ
 “ဘာဖြစ်လို့ ကျွန်တော်မျိုးဟာ မွဲတေဆင်းရဲနေရတာလည်းဘုရား”
 ဘုရားရှင်က ပြောပါတယ်။ သင်ဟာ
 “ပေးကမ်းခြင်းနဲ့ ပေးကမ်းနည်းကို မသိလို့ပါပဲ”
 ဆင်းရဲသားက ပြန်ပြောတာ ကျွန်တော်မျိုးမှာ
 “ပေးကမ်းစရာ ဘာမှမှ မရှိတာဆိုတော့”

မြတ်စွာဘုရားရှင်က
 “သင်ပေးတာ သင့်မှာရှိနေတာတွေ မနည်းပါဘူး”

မျက်နှာ - အပြုံးတွေ ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။ လန်းဆန်းမှု၊ တက်ကြွမှု၊
 ရွှင်လန်းမှုတွေ ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။

ပါးစပ် - သင်သူတစ်ပါးကို ချီးမွမ်းစကားတွေ၊ အားပေးစကားတွေ၊
 မင်္ဂလာရှိ ကောင်းမွန်တဲ့စကားတွေ ပြောပေးလို့ရနိုင်တယ်။

နှလုံးသား - တစ်ပါးသူကို ရင်ဖွင့်ပြုနိုင်တယ်။ စစ်မှန်ခြင်းတွေ၊
 “ဖြူစင်ရိုးသားမှုတွေ” နဲ့ မေတ္တာတရားတွေ ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။

မျက်လုံး - တစ်ပါးသူကို ကောင်းမွန်တဲ့ စေတနာအမြင်နဲ့ မြင်ကြည့်
 လို့ရတယ်။ နွေးထွေးဖော်ရွေတဲ့ အကြည့်နဲ့ ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာ - သူ့ကိုအသုံးချပြီး သူတစ်ပါးကို ကူညီနိုင်တယ်။
ဒါကြောင့် သင်ဟာ မဆင်းရဲပါဘူး။ စိတ်ထဲက နိမ့်ကျဆင်းရဲခြင်း
တွေကသာလျှင် ဆင်းရဲခြင်းအစစ်ဖြစ်တယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ပေးလွှတ်လိုက်တဲ့အခါ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ
ပြန်ရောက်လာမယ်။

သူတစ်ပါးကို ကူညီလိုက်တဲ့အခါ ကူညီမှုတွေက ပြန်ရောက်
လာမယ်။

ပျော်ရွှင်မှုတွေပေးလိုက်တဲ့အခါ ပျော်ရွှင်မှုတွေက ပြန်ရောက်လာ
တတ်တယ်။

ဒါဟာ အကျိုးနဲ့အကြောင်းဖြစ်သလို လောကကြီးရဲ့သဘာဝပဲ။
ပေးဆပ်လေလေ ရရှိလေလေပါပဲ။

သင်ဒီစာကို ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ သင့်မှာရွေးချယ်စရာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။
၁။ သင်တတ်နိုင်သလောက် မျှဝေလိုက်တဲ့အခါ လောကကြီးဟာ
မေတ္တာတရားတွေ တိုးများလာမယ်။

၂။ သင်စိတ်မဝင်စားဘဲ နေလိုက်လို့ရသလို မမြင်ခဲ့ဖူးသလို နေလိုက်လဲ
ရပါတယ်။

သင့်ရဲ့ မျှဝေမှုသေးသေးလေးဟာ တခြားသူအမြောက်အများကို
အမြင်ကျယ် လာစေနိုင်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့လှေလာမှုကြောင့် ပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိလာမယ်။

သင့်ရဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကို ကြီးသထက်ကြီးထွားပြီး လူအမြောက်
အများဆီ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါစေ။

ဘဝနေထိုင်ရေး နည်းလမ်းများ

ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်း လျှောက်

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် လောကလူသားတို့အလယ် ခန့်ထည်စွာ ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်တော်မူခဲ့သည်။ လောကသားတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဖော်ဆောင်နိုင်ရန် ဓမ္မကို ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

“ယထာ ဓမ္မော၊ တထာ ပဋိပဇ္ဇိတဗ္ဗံ= ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်း လျှောက်လှမ်းကြရမည်” ဟု မိန့်မှာတော်မူခဲ့၏။

အများအကျိုး ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဓမ္မလမ်းကြောင်းမှ သွေဖည်ခြင်းဖြစ်သည်။ အများ၏အကျိုး သယ်ပိုးရွက်ဆောင်ခြင်းသည် ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်း လျှောက်လှမ်းခြင်းဖြစ်သည်။

အများအကျိုး ရွက်ဆောင်သယ်ပိုးရာ၌ အများ၏လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်တင်းပေးကမ်းခြင်းသည် မွန်မြတ်၏။ ထိုတွင် ဓမ္မကို ဖြန့်ဝေပေးလှူခြင်းက ထိုထက်ပို၍ မွန်မြတ်သည်။

အများကို အကြင်နာထားကာ ယဉ်ကျေးပျူငှာ ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်းသည် မွန်မြတ်၏။ ထိုတွင် ဓမ္မကို ရှင်းပြပြောဆိုခြင်းက ထိုထက်ပို၍ မွန်မြတ်သည်။

အများအတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ဖြစ်ထွန်းအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းသည် မွန်မြတ်၏။ ထိုတွင် ကိုယ်ကျင့်တရားမြင့်မားအောင်၊ အသိဉာဏ်ဖွင့်ဖြိုးအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းက ထိုထက်ပို၍ မွန်မြတ်သည်။

အများကို မိမိနှင့်အဆင့်တူ ထားနိုင်ခြင်းသည် မွန်မြတ်၏။ ထိုတွင် မိမိကိုယ်တိုင် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အဆင့်ရောက်ရှိပြီး သူတစ်ပါးကို အရိယာပုဂ္ဂိုလ် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိစေခြင်းက ထိုထက်ပို၍ မွန်မြတ်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ- ထူးကဲမွန်မြတ်သောနည်းဖြင့် “ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်း လျှောက်လှမ်း” နိုင်ကြရန် စွဲမြဲသောသတိ၊ စွမ်းအားလုံ့လ၊ ထက်မြက်လှ သည့် ပညာဉာဏ်တို့ဖြင့် ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မကို နာခံမှတ်သား ကြိုးစားကြစေလို ကြောင်း မေတ္တာရည်သွန်းလောင်းလျက် သန္ဓေသကထာ ဤစာလွှာကို ရေးသားပေးပို့အပ်ပါသည်။

ဘဒ္ဒန္တ နန္ဒမာလာဘိဝံသ

(မြန်မာနှစ် ၁၃၆၀-ခု၊ “သီတဂူ ကမ္ဘာ့တက္ကသိုလ် ဓမ္မအသံ၊ နှစ်လည်မဂ္ဂဇင်း” မှ)

“ဓမ္မစာပေအထွေထွေ” မှ ကူးယူပူဇော်ပါသည်။

ပညာရှိလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က
 မာနပိုနည်းလာတယ်။
 ပညာရှိလို့ မာန်၊ မာန
 ပိုတက်သွားတယ်ဆိုတာ
 လုံလောက်အောင် ပညာမရှိလို့ပဲမှတ်ရမယ်။
 ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်

ငါ မရှိပါဘူးဆို၊ ငါနာတယ်လို့ ဝင်လာခဲ့တာကွဲ့.

ကိုယ့်ခန္ဓာကြီးက သေမည့်အပိုင်းကို ရောက်နေပြီနော်။ သမ္မုတိ အနေနဲ့။

မနက်ခင်းနဲ့ နေ့ခင်း တူရဲ့လား။ နေ့ခင်းနဲ့ ညနေ တူရဲ့လား။ ညနေနဲ့ ည တူရဲ့လား။

အမောတွေက စိပ်စိပ် စိပ်စိပ် မလာဘူးလား။ ဒီခန္ဓာ မိုးလင်းတော့ မှာမဟုတ်ဘူးပေါ့။ ဒီခန္ဓာ ညဦးမှာ ဇာတ်သိမ်းမှာပဲ။ အဲလိုလေ့လာဖို့ မကောင်းလား။

အဲလိုသိတော့ ခန္ဓာဘက်ကို ဉာဏ်လှည့်လိုက်တော့တာနော်။ ကဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ တွေသေးရဲ့လား။ တွေ့တဲ့တရားက သူတွေ၊ ငါတွေလား။ ခန္ဓာငါးပါး။

အဲဒီခန္ဓာဘက်ကို တွေ့တဲ့အချိန်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ တွေရဲ့လား။ မတွေ့တော့ဘူးနော်။

တွေ့တာက ခန္ဓာငါးပါးပေါ့။ ချဲ့လိုက်တော့ နာမ်နှင့်ရုပ်ပေါ့။ ချဲ့လိုက် တော့ အနိစ္စပေါ့။

ရုပ်တရားကြီးကလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်။ နာမ်တရားကလည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်။ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်လို့ မဟောဘူးလား။

ရှေ့က ဖြစ်ပျက်၊ နောက်က မဂ်။ ရှေ့က ဖြစ်ပျက်၊ နောက်က မဂ်။ ဖြစ်ပျက်နဲ့ မဂ် ဆက်ဆက် ဆက်သွားတော့ ကိလေသာကြားဝင်လို့ ရပါမလား။ အဲဒီစိတ်လေးနဲ့ ဝိညာဏ်ချုပ်ဖို့ မလိုဘူးလား။ အဲဒါလိုတာ။ မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ်နဲ့ပေါ့နော်။

ဒါမို့ ချိုးလိုက်တော့ ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာစေနဲ့ပေါ့။

ကိုယ်ဆိုတာ အကျိုးတရား ဝိပါကဝဋ် ခန္ဓာနော်။ နာတယ်၊ ကျဉ် တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ် အော်နေတာပေါ့။ ငါလား ဝေဒနာ။ ဝေဒနာဘဲ။ သူတွေ၊ ငါတွေ ဟုတ်ရဲ့လား။ ဝေဒနာလို့ မဟောဘူးလား။

ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာစေနဲ့နော်။ အဲလို အကျိုးအပြစ်ကို သိတော့ကာ အကျိုးအကြောင်းကို သိတဲ့အတွက် ဒေါသဖြစ်သေးရဲ့လား။ စိတ်မနာတာ၊ စိတ်မနာတာ။

ခန္ဓာကိုယ်ကတော့ လွတ်ရဲ့လား။ အော်နေတာ။ အင်မတန် ပြင်းထန်တဲ့အခါ မအော်ဘူးလား။ အော်တာလူလား ဝေဒနာ။ ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့ ဟောမဟော။ ငါပါရဲ့လား။

ခန္ဓာပဲ တွေတယ်နော်။ ဒီလိုဆို ဒိဋ္ဌိပြုတ်တာပေါ့ကွဲ့။ အခု အဲလို တည့်တည့် ဟောပြားသော်လည်း မရဘူးကွာ ငါနာတယ်။ မရဘူး။ ငါ နာတယ် မလာဘူးလား။ ငါ မရှိပါဘူးဆို ငါနာတယ်လို့ ဝင်လာခဲ့တာကွဲ့။ ငါ မရှိဘူးလို့ မဟောဘူးလား။

အော်နေတာငါလား ဝေဒနာ။ အဲဒီ ပြောတဲ့အထဲကမှ ကြောင် တောင်ကန်းက ငါနာတာတဲ့ဗျာ။ စိစစ်ဖို့ မကောင်းလား။ ကဲ ရှာကြည့်လိုက်။

ငါ တွေ့ပါ့မလား။

အော်နေတာငါလား ဝေဒနာ။ ဘာဖြစ်လို့ ငါ မတွေ့တာလဲ။ အဲဒါ သူများမေးရမှာလား ကိုယ်တွေ့။ သန္နိဋ္ဌိက တွေ့နေပြီ။ ကြားလား။

ဒါ သိရမည့်တရားနော်။ အကျိုးတရား ဝိပါကဝဋ် ခန္ဓာလို့ မဟော ဘူးလား။ ဘုရား ရဟန္တာတွေ လွတ်ပါ့မလား။ ကိလေသာ မဟုတ်ဘူး။ အကျိုး ဝိပါကဝဋ်။

ရဟန္တာတွေဖြစ် ရဟန္တာတွေလည်း မခံရဘူးလား။ သူတို့လည်း ဥတုမညီတဲ့အခါ ဖျားတာ၊ နာတာ မဖြစ်ဘူးလား ဖြစ်တယ်။ ကိလေသာ သာ ကုန်တာနော်။ ကိလေသာချုပ် နောက်ခန္ဓာ လာသေးရဲ့လား။

ရှိတဲ့ခန္ဓာကတော့ အကျိုးတရားမို့ လွတ်ပါ့မလား။ အေး ဒါကတော့ သည်းခံရတာပေါ့။ စိစစ်ဖို့ မကောင်းလား။ ကိလေသာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါမို့ ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာစေနဲ့။ အဲလိုသိတော့ ဒေါသစိတ် ဖြစ်သေးရဲ့လား။ အဲဒါ လွတ်တော့တာကွဲ့။

အဲလိုလွတ်ဖို့ မလိုဘူးလား။ လိုရင်းအချက်ကတော့ ကိလေသာချုပ် ဖို့ အဓိကပေါ့။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မုံလယ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

အဂ္ဂမဟာကမ္မတ္တာနာစရိယ ဘဒ္ဒန္တသံဝရ

၁၈-၁၁-၂၀၀၇၊ ညနေ ၆ နာရီခွဲ၊ ပဲခူး ၁၀ မိုင်ကုန်း မုံလယ်တောရ၊

၄၁ ကြိမ် တရားစခန်း။

စာစီပူဇော်ပါသည်။

အရှင်တေဇနိယ(မုံလယ်၇)

လူ့ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာ အဖိုးအတန်ဆုံးအရာ

လူ့ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာ အဖိုးအတန်ဆုံးအရာဟာ စိတ်ကောင်း၊ နှလုံးကောင်းပါ။

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ဘဝသံသရာတစ်လျှောက် ကိလေသာ အပူအရှုပ် အဆိုးအညစ်တွေအောက်မှာ ပြားပြားမှောက်နေခဲ့ရတာကများလို့ စိတ်ဟာ အလိုလို ကောင်းမလာနိုင်ဘူး။ ကိလေသာ အပူအငွေ့တွေနဲ့ ခွာထုတ်ပေးနိုင်သလောက်၊ ကန့်သတ်ချက်ပေးနိုင်သလောက်၊ သန့်စင်ပေးနိုင်သလောက်သာ စိတ်ဟာ ကောင်းနိုင်တယ်။

စိတ်ကောင်းသလောက်သာ ကောင်းမှုနဲ့တန်နေမှာပါ။ ကောင်းမှုနဲ့ တန်နေမှာလည်း ကောင်းမှုပြုလုပ်ရတာ ပျော်ရွှင်အားတက်နေမှာပါ။

စိတ်ကောင်းထားရမယ်ဆိုတာနဲ့ အကုသိုလ်စိတ် လုံးဝမဖြစ်ဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ပုထုဇဉ်ဆိုတော့ ဖြစ်တဲ့အခါလည်း ရှိမှာပေါ့။

ကုသိုလ်လမ်း ပိတ်ဆို့မသွားခင် ထိန်းနိုင်၊ သိမ်းနိုင်၊ ကန့်နိုင်၊ သန့်နိုင်၊ ချုပ်နိုင်၊ အုပ်နိုင်ရင် ပြီးတာပါပဲ။

မကောင်းတဲ့စိတ် များတာကို နည်းအောင်၊ ရှည်တာကို တိုအောင်၊ ထူတာကို ပါးအောင်၊ ကျဲအောင် တစ်စတစ်စ သတိထား ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ပေးနေရမှာပါ။

သူ့ဟာသူတော့ ကောင်းမလာနိုင်ဘူး။ အကောင်းများသွားလို့ အဆိုးနည်းသွားရင် တစ်စတစ်စ စိတ်ကောင်းပိုင်ရှင်ဖြစ်သွားမယ်။

သတိမြဲဖို့တော့ လိုမယ်ပေါ့။

တိပိဋက ယောဆရာတော်ကြီး

အလှတရားမှ အမှန်တရားသို့

သရဏဂုံတည်သောသူသည် ထိုဘဝမှ စုတေသောအခါ တစ်ဘဝ
တာ တည်ခဲ့သော သရဏဂုံကုသိုလ်ကြောင့် (၉၁)ကမ္ဘာ အပါယ်လေးပါး
သို့ မကျရောက်ရခြင်း။ အကြိမ်(၈၀)သိကြားမင်း ဖြစ်ရခြင်း။ (၇၅)ကြိမ်
စကြာမင်း ဖြစ်ရခြင်း။ ရိုးရိုးပဒေသရာဇ်၊ ကေရာဇ်ဘုရင်အဖြစ် အကြိမ်ကြိမ်
ဖြစ်နေခြင်း။ အဆုံးဘဝတွင် မြတ်စွာဘုရားသာသနာ၌ (၇)နှစ်သားအရွယ်မှာ
ပင် ရှင်သာမဏေအဖြစ်ခံယူ၍ သရဏဂုံအဆုံး၌ ရဟန္တာဖြစ်ခြင်း။

ဈေးဝယ်သောအခါ တစ်ပိဿာဝယ်လျှင် တစ်ပိဿာရ၏။
ဈေးသည်က တစ်ပိဿာ အပြည့်အပြင် မေတ္တာလက်ဆောင် ထည့်ပေးလျှင်
အဆစ်ပါရ၏။ ထိုအတူ သရဏဂုံတည်လျှင် အကျိုးရင်း အကျိုးဖျားဟူ၍
နှစ်မျိုးရ၏။ ယခုဖော်ပြပြီး သည်ကားတို့ကား အကျိုးအရင်းဖြစ်၏။
တစ်ပိဿာဝယ်၍ တစ်ပိဿာ ရခြင်းမျိုး၊ တစ်ရာဖိုးဝယ်၍ တစ်ရာဖိုးရခြင်း
မျိုးပင်ဖြစ်၏။ အဆင့်နှင့်တူသည့် အကျိုးဖျားဟုခေါ်သော ကောင်းကျိုး
(၈)မျိုးကိုလည်း ဘဝဆက်တိုင်းရနိုင်သေး၏။ ထိုကောင်းကျိုး (၈)မျိုးကို
လည်း အပါဒါန် ပါဠိတော်မှာ ဟောတော်မူထား၏။ သရဏဂုံတည်ခဲ့သူသည်
လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ မည်သည့် ဘဝသို့ ရောက်ရောက်
၁။ လူအများ၏ ပူဇော်ခံရခြင်းကို ခံယူရသည်။

- ၂။ ထူးထူးခြားခြား သူတကာထက် ဉာဏ်ကောင်းသည်။
- ၃။ သူ၏အလိုသို့ အများက လိုက်ပါရသည်။
- ၄။ သတ္တဝါအားလုံးက နှစ်သက်သည်။
- ၅။ သတ္တဝါအားလုံးက ချစ်ခင်သည်။
- ၆။ ရွှေအဆင်းကဲ့သို့ လှပသည်။
- ၇။ ကျော်စောထင်ရှားသည်။
- ၈။ စည်းစိမ်များပြားသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်မကောင်းရင် တရားကောင်းနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အဇာတသတ်တောင် အညွန့်ချိုးခံရပါတယ်။

ဆရာကောင်းနဲ့မတွေ့တဲ့အခါ အင်္ဂုလိမာလလို လူသတ်ခိုင်းပြီး သူများအသတ်ခံရမယ့် လမ်းကြောင်းပေါ် အမောင်းနှင်ခံရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း၊ မိတ်ကောင်း၊ ဆရာကောင်းတွေကို ရွေးချယ်ပေါင်းသင့်တယ်။ ဒါမှ ဓာတ်ကောင်းကိန်းတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းဆိုတာမှာ လူ၊ ရဟန်းတွေလည်း ပါပါတယ်။

သန့်သန့်ရှင်းရှင်း လှလှပပ သပ်သပ်ရပ်ရပ်နေ တတ်တဲ့သူတွေနဲ့ အတူနေရရင် သန့်ရှင်းတာ၊ လှပတာ၊ သပ်ရပ်တာကို တန်ဖိုးထားတတ်လာ မယ်။

စည်းကမ်းရှိတဲ့သူတွေနဲ့ နေရရင် စည်းကမ်းပိုရှိလာမယ်။
 တီထွင်တတ်တဲ့သူတွေနဲ့ နေရရင် ထီထွင်နိုင်တဲ့ အရည်းအချင်း ပိုရှိလာမယ်။

စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့သူတွေနဲ့ နေရရင် စိတ်ထားပိုမြင့်မြတ်လာမယ်။
အကျင့်စာရိတ္တကောင်းတဲ့သူတွေနဲ့ နေရင်လည်း ပိုကောင်းတဲ့သူ
ဖြစ်လာတာကို စိတ်ကျေနပ်မှုရမယ်။ ပျော်မယ်။

အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့တွေ ထွက်တဲ့စက်ရုံမှာ အလုပ်လုပ်ရတဲ့သူဟာ
ကြာရင် အဆိပ်သင့်ပြီး မကျန်းမမာဖြစ်မယ်။

အဲ့လိုပဲ အဆိပ်နဲ့တူတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ သဘောထား၊ အတွေးအခေါ်၊
အယူအဆရှိတဲ့သူနဲ့ ဆက်ဆံရင် စိတ်ဓာတ်အဆိပ်သင့်မယ်။

ဟန်ဆောင်ပြီးဆက်ဆံရတဲ့သူ မရိုးသားတဲ့သူနဲ့ ဆက်ဆံရတာကြာ
ရင် အဆိပ်သင့်သလို ဖြစ်လာတယ်။

စိတ်ဓာတ်အဆိပ်သင့်ရင် စိတ်မကျန်းမာတော့ဘူး။

အမြဲတမ်းလိမ်ညာပြီး ပြောနေရမှ အဆင်ပြေတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ
အဆိပ်အထောက်ဖြစ်စေတဲ့ ဆက်ဆံရေးပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်း
ဖြစ်တယ်။

အဆိပ်အထောက်ဖြစ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြာကြာနေရင် အဆိပ်
သင့်မယ်။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက
(အလှတရားမှ အမှန်တရားသို့)
သိမြင်၊ ဖြုပြင် မကောင်းတာတွေ
ရှောင်ကျဉ်နိုင်ကြပါစေ။

အစွန်းရောက်သွားပြီ

အစွန်းရောက်သွားပြီဆိုလျှင် အသိဉာဏ်ကို အမှောင်ဖုံးပြီး အမှန်နှင့်အမှားကို ခွဲခြားနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။

ငါလုပ်တာသာ အဟုတ်ထင်နေတဲ့အတွက် သူများဘာလုပ်လုပ် မဟုတ်ဘူးလို့ မြင်တော့တာပါပဲ။ ငါပြောတာသာ အမှန်ထင်နေတဲ့အတွက် သူများဘာပြောပြော မမှန်ဘူးလို့ မြင်တော့တာပါပဲ။

“အကျိုးကိုကြည့်ပြီး အပြစ်မြင်တော့မည်ဆိုလျှင် အကြောင်းကို ကြည့်ရတယ်”

“အကြောင်းကိုကြည့်ပြီး အပြစ်မြင်တော့မည်ဆိုလျှင်လည်း အကျိုးကို ကြည့်ရပါတယ်”

“အကြောင်းအကျိုးကို မညှိထားတဲ့အသိဟာ အကောင်း၊ အဆိုးကိုလည်း ခွဲခြားပြီး မသိနိုင်ပါဘူး”

လူ့ဘဝက တခြားဘဝတွေထက် သာတာဟာ အဲဒီအသိဉာဏ်တွေ ရှိလို့ပါ။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း မှာခဲ့တယ်မဟုတ်ပါလား။ အကန်း ယုံကြည်တာမျိုး၊ ရမ်းသမ်းယုံကြည်တာမျိုးတွေ မလုပ်ဖို့ကိုလေ။

အသိဉာဏ်ပါတဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုးကသာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရေရှည်တည်မြဲတာပါ။ အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်တဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုးကသာ ကိုယ့်အတွက် ကောင်းကျိုးများစွာကို ဖြစ်စေမှာပါ။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီးဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နှုတ်မဆက်ခဲ့သော ညတစ်ည

အို... ချစ်သောနှမ ဘဒ္ဒကဉ္စနာ အတိတ်တွေက သင်္ချာလွန် ညွှန်စရာလည်း ဂဏန်းမရှိ ဘယ်ထိအောင်တွေးတွေး ရှေးလွန်လေသမျှ လေးအသင်္ချေမကအောင်ပေါ့။

ကမ္ဘာပေါင်းအလီလီမှာ ဘဝပေါင်းမရေနိုင်အောင် ပါရမီတွေဖြည့် ဆည်း သံသရာခရီးမှာ လက်တွဲခဲ့ဖူးသူမို့ သင့်ကျေးဇူးတွေကို ဥပေက္ခာ ပြုလို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး ယသော်ဓရာ။

ဆုံခဲ့တဲ့ အတိတ်တိုင်း ဘဝကို အကာနဲ့မပိုင်းခဲ့သလို အလွှာနဲ့ လည်း မနှိုင်းခဲ့ဘူး။ ဘာနဲ့မှ တံတိုင်းမခတ် စိတ်ဓာတ်နဲ့လက်တွဲ၊ ဆင်းရဲ လည်းမကွာ၊ ချမ်းသာလည်းတကွ၊ တောရဘဲခေါ်ခေါ်၊ မြို့ပြဘဲ ပျော်ပျော် နောက်တော်ပါးက တစ်ဖဝါးမခွါ အနားမှာအတူရှိ ငါသိပါတယ် ယသော်ဓရာ။

သို့ပေမယ့် ယသော်ဓရာ အဝိဇ္ဇာဘောင်တွင်း တဏှာသံခြေကျင်း တွေနဲ့ ကိလေသာအတွင်း မှောင်တဲ့အတ္တအကျဉ်းထောင်မှာ နေရသမျှ သင်ဓရာ၊ ငါ့ရော ခန္ဓာရဲ့ ဒုက္ခသဘောတွေကို ဖောဖောသီသီကြီး ခံခဲ့ရပြီး ပြီ။

သူညနဲ့ သူည မြောက်ချင်မြောက်၊ ပေါင်းချင်ပေါင်း ရလဒ်တွေက ပြောင်းလာမှာ မဟုတ်သလို၊ သံသရာထဲက ခန္ဓာတွေ ဓာတ်ခွဲကြည့်ရင်

အိုနာသေကွဲဆိုတဲ့ အဖြေတွေက မပြောင်းလဲခဲ့ဘူး မဟုတ်လား။ ဘဝကို မရွံ့မှန်းသမျှ ဒုက္ခဆိုတာ သင်ပုန်းချေလို့ မရကောင်းပါဘူးလေ။ တွဲသမျှ နွဲ့သမျှ ခွဲရတဲ့နိဂုံးတွေကိုလည်း လုံးလုံးကြီး စိတ်ကုန်ခဲ့ပါပြီကော။

ဒါကြောင့်... ခန္ဓာရဲ့ တစ်ဖက်ကမ်း အလွမ်းရဲနှိဂုံး သောကတို့ ကုန်ဆုံးရာ အိုနာသေ စခန်းလွန်တဲ့ အမတလမ်းစဉ်ကို ဖွေရှာဖို့ ဥရုဝေဠာကို ဒီညပဲ တောထွက်ရတော့မယ်။ နှုတ်မဆက်သော လမ်းခွဲညမို့ ကျန်ခဲ့သူ ရုတ်တရက်ဝမ်းနည်းရမယ်ဆိုတာ မသိလိုတော့ မဟုတ်ပါကော။

အိပ်မောကျရာမှ နိုးထခဲ့ရင် စိတ်သောကတွေနဲ့ ညှိုးလျှော့ပြီး အတိုးချ ကာ ငိုချင်ငိုလိုက်ပေါ့။ သင်ငိုသမျှ သောကဆွေးရတက်အစဉ်ဟာ တစ်ချိန် ကျရင် လောကအတွက် ဆေးဖက်ဝင် မျက်ရည်ဖြစ်မှာပါလေ။

အခုတော့... မခေါ်သာထားရစ်ခဲ့ပြီမို့ အတော်ကြာ ဘုရားဖြစ်မှာပဲ သားချစ်နဲ့အတူ တရားအစစ်တွေ့နာယူဖို့ အားသစ်တွေ့ထူကာ ကျန်ရစ်ခဲ့ပေ ဦးပေါ့။ ယသော်ဓရာ...။

မေတ္တာများဖြင့်
ဓမ္မစာပေများနှင့် ဗဟုသုတများတိုးပွားရာ

စီးပွားမျက်လုံး

လူဖြစ်လာရင် စီးပွားရှာတတ်ရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် ကျင့်သုံးရမယ်။ ဒါမှ ပြည့်စုံတဲ့ လူ့ဘဝဖြစ်မယ်။ စီးပွားရေးမျက်စိဆိုတာ မရသေးတဲ့ စည်းစိမ်တွေရအောင်၊ ရပြီးသား စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ တိုးပွားအောင် လုပ်တဲ့နည်းပညာတွေကို တတ်ကျွမ်းဖို့ပြောတာ။ ထိုသို့ တတ်ကျွမ်းမှသာ လောကမှာ မပင်မပန်း ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မမျက်လုံး

စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်ရုံနဲ့မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားဖို့လည်း အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ စီးပွားတစ်ခု တည်သာရှာတတ်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားမပါဘူးဆိုရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ စီးပွားကို ရတဲ့နည်းနဲ့ ရှာတတ်ပါတယ်။ ပိုက်ဆံရပြီးရောဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သူရလောတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာလည်း ကြာရှည်မခံဘူး။ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ထိန်းမထားရင် စီးပွားရေးတိုးတက်မှုဟာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အန္တရာယ်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

နှစ်ပါးစုံမှ လူ

မြတ်စွာဘုရားက အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် အဓမ္မသုတ္တန်မှာ ဟောထားခဲ့တယ်။ လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် အသိဉာဏ်မျက်စိနှစ်မျိုး ရှိရမယ်။

- ၁။ စီးပွားရှာတတ်တဲ့ စီးပွားရေးမျက်စိလည်းရှိရမယ်။
- ၂။ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကောင်းအဆိုး အကြောင်း အကျိုး ခွဲခြားသိတတ်တဲ့ ဓမ္မမျက်စိလည်း ရှိရမယ်တဲ့။
လောကလူသားတွေဟာ ပကတိမျက်စိနှစ်လုံးရှိမှ ပြည့်စုံသလိုပဲ ဒီပညာမျက်စိ နှစ်မျိုးလုံးရှိရမယ်။

ဆရာတော်ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ
(မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနဲ့ ယနေ့ကမ္ဘာတရားတော်)

ကံတရားဆိုတာ အရှုံးပေးရမည့်အရာမဟုတ်၊
မြဲပြင်ပေးရမည့်အရာသာဖြစ်တယ်။
မကောင်းတဲ့ကံတွေကို ကောင်းတဲ့ကံတွေနဲ့
အစားထိုးပြုပြင်ပေးမှာဖြစ်တယ်။
ဒါမှသာ သံသရာကျင်လည်ခိုက်
ဘဝကောင်းတွေနဲ့သာ ကြုံတွေ့ရမှာဖြစ်တယ်။
ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်

စဉ်းစားကြည့်

အိတ်ထဲမှာ အမျိုးမတူတာ ၂ခုကို ၁၀၀ဝိ/နဲ့ ဝယ်လာတယ်။ အဲဒီထဲက တစ်ခုက ၃၀ဝိ/ဆိုရင် ကျန်တစ်ခုက ဘယ်လောက်လဲဆိုတာ လူတိုင်းနီးပါး တွက်တတ်တယ်။ မတွက်တတ်လဲ တွက်နိုင်အောင်လုပ်ရမယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ဈာန်လမ်းမဟုတ်ဘူး။ ပညာနဲ့သွားမှရလို့ ပညာလမ်းလို့ခေါ်တာ။

ဝိပဿနာရူတဲအခါ အရှုခံ ခန္ဓာ ၅ ပါးကို အရှုဉာဏ် မဂ္ဂင် ၅ ပါးနဲ့ ရှုရင်းရှုရင်း ခန္ဓာအရှိကို ဉာဏ်အသိနဲ့ တစ်ထပ်တည်းမိချိန် မဂ္ဂင် ၃ ပါး အော်တိုဝင်လို့ ၈ ပါးပြည့်ချိန်တဲ့။ ဒါက စာအလို။

စာကတော့ ကျယ်နိုင်သမျှကျယ် ကျယ်လို့ကောင်းတယ်။ ကျယ်မှလဲဖြစ်မယ်။ ဒါမှလဲ လမ်းပြမြေပုံကို တိတိကျကျ မမှားမယွင်းရနိုင်မယ်။ အကျင့်မှာတော့ ကျဉ်းနိုင်သမျှ ကျဉ်းမှရမယ်။

ရေးလိုတာက အာရုံဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သိပေးနေတဲ့အသိမှာ မဂ္ဂင် ၅ ပါးလုံး အကုန်ဆုံတယ်လို့။

စဉ်းစားတာ၊ တွေးတောတာ၊ စိစစ်တာ၊ ဝေဖန်တာ၊ ပိုင်းခြားတာကို ဓမ္မနုပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။

တစ်အာရုံမှာ တစ်သိ၊ တစ်အာရုံမှာ တစ်သိတိုင်းကို သိသိနေတဲ့

အသိလေးကို အခုစိစစ်ကြည့်ရအောင်။

ဗိုလ် ၅ ပါးမှာ ဝိရိယ၊ သမာဓိ၊ သတိ၊ သဒ္ဓါ၊ ပညာ။ ဗိုလ် ၅ ပါး အညီအညွတ်ပြည့်စုံမှ မဂ္ဂင် ၅ ပါး ထိုက်တယ်။ ဗိုလ်လို ဘာလိုသုံးထားသလဲ ဆိုတော့ ၅ ပါးလုံး တစ်ခုမကျန် မပါမဖြစ်လို့ပါ။

- ဝိရိယဗိုလ် များလို့လဲမရ၊ နည်းလို့လဲမရ။ များရင် စိတ်ပြန်လွင့်မယ်၊ နည်းရင် တရားဖြုတ်တော့မယ်။
- သမာဓိဗိုလ်များရင် အိပ်ငိုက်ရင်ငိုက်၊ မငိုက်ရင် ဈာန်လမ်းရောက် တော့မယ်။ နည်းရင် တရားဖြုတ်တော့မယ်။
- သတိဗိုလ်ကိုတော့ ခဏဖယ်ထားရအောင်။
- သဒ္ဓါဗိုလ်များရင် တဏှာကျွံတဲ့ ငါ့ဆရာအတော်ဆုံး၊ ငါ့ဆရာမှ ငါ့ဆရာ ဖြစ်တတ်တယ်။

တရားထက် ဆရာကိုခင်လို့တရားကို မင်တာမျိုးမဖြစ်စေဘဲ သဒ္ဓါ ဗိုလ်နည်းပြန်ရင်လဲ တရားကို အားမထုတ်တော့ဘူး။

- ပညာဗိုလ် သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အသိကိုပဲယူရမယ်။ လိုတာတွေ ထက် ပိုယူမိရင် ဒီဘုန်းကြီး ဟုတ်ရောဟုတ်ရဲ့လား။ မြင်ရတာ အမြင်မတော် ဘူး။ ငါလေ့လာထားတဲ့စာတွေနဲ့ မကိုက်ဘူးဆိုတဲ့ ပညာလွန်ကောက်ကျစ် တယ်ဆိုတာထက် သညာလွန်ပြီး လမ်းအမှန်မမြင်နိုင်ဘဲ ကွေးကောက်သွား တတ်တယ်။

ပညာနည်းရင်လဲ ချင့်ချိန်ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့ ဉာဏ်မရှိလို့ တရားစစ်၊ တရားမှန်၊ သံဃာစစ်၊ သံဃာမှန်နဲ့ လွဲတတ်တယ်။

အဲဒီလို ဗိုလ် ၅ ပါး အညီအညွတ် ပြည့်စုံညီညွတ်ဖို့ ဘယ်လို ထိန်းညှိကြမလဲ။ ကိုယ်က အခုမှ စအားထုတ်မှာ။ ဘယ်ဗိုလ်ကများတယ်။

နည်းတယ်လို့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင်မလဲ။ ဘယ်ဟာ နည်း
တယ်၊ ဘယ်ဟာများတယ်လို့ ဘယ်လိုကိုက်ညီအောင်ချိန်မလဲ။ မချိန်
တတ်ဘူး။

အပေါ်မှာ သတိကို ခဏဖယ်ထားလို့ ရေးထားတယ်။ သတိကြ
တော့ အလွန်ထူးဆန်းတယ်။

ကျွန်တို့ဗိုလ်တွေက နည်းလဲမရ၊ များလဲမရသလောက် သတိဗိုလ်
ကတော့ များချင်သလောက်များ၊ များလေအကျိုးကြီးလေပဲ။

ဘယ်လောက်ထူးဆန်းပြီး အားရစရာကောင်းသလဲကြည့်။

အဲဒီသတိကို မလွတ်အောင် ကပ်နေနိုင်ရင် ကျွန်တို့ဗိုလ် ၄ ပါး
အလိုလို ညီညွတ်မျှတနေပါသတဲ့။

သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ အာရုံတွေကို သိနေတာ
သတိကြောင့်သိနေတာ။ တစ်အာရုံ တစ်သိ သိသိနေတာ။ သတိရှိလို့
သိနေတာ။ 'သတိလွတ်သွားချိန် မောဟစိတ်ကြောင့် အာရုံနောက်ပါသွား
လို့ အတွေးထဲဝင်ချိန်လို့သာမှတ်။

သတိမမူ ဂူမမြင်၊ သတိမူရင် မြူတောင်မြင်သတဲ့။

သတိလွတ်နေချိန် ဂူကြီးကိုတောင်မမြင်ဘဲ တက်ခလုတ်တိုက်
သတဲ့။ သတိရှိနေရင် သေးငယ်တဲ့ မြူလေးကိုတောင် မြင်သတဲ့။ ဒါကြောင့်
တချို့ ကိုယ့်ဖိနပ်မဟုတ်ဘဲ မှားစီးတတ်တာ။ အဲဒီသတိ လွတ်သွားလို့။

သိသိနေတာ သတိရှိလို့။ သတိမလွတ်လို့ သိနေတာ။ အာရုံတိုင်း
ကို အသိဆက်နေရင် အရှုခံ ခန္ဓာ ၅ ပါးကို အရှုဉာဏ် မဂ္ဂင် ၅ ပါးနဲ့
ရှုနေတာ။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာကပြတာကို စောင့်ကြည့်နေပါ။ ခန္ဓာကပြတာကို

ကြည့်ရုံကြည့်ပြီး သိရုံသိနေပါလို့ အကျင့်မှာ လမ်းဆုံးသွားတဲ့ ဆရာတော်ကြီး
များက အမြန်ခရီးပေါက်အောင် ပညာလမ်းနဲ့ပြခဲ့တယ် ဆိုတာကို။

ကြည့်ရုံကြည့်ပြီး သိရုံသိနေတာ မဂ္ဂင် ၈ ပါး မပါလို့ တရားမရနိုင်ပါ
ဘူးလို့ ပြောနေတဲ့ အခုမှ စအားထုတ်မဲ့ ဓမ္မာမိတ်ဆွေကို သတိပေးလိုတာ။

တရားဆိုတာ အိတ်ထဲက မျိုးမတူတဲ့ ၂ ခုတန်ဖိုး ၁၀၀၀ ထဲမှာ
သိသိနေတဲ့ ၃၀၀ နဲ့အတူပြမထားပေမဲ့ သတိဆိုတဲ့ ၇၀၀ လည်းအတူ
ပါပါတယ်ဆိုတာ လက်တွေ့အားထုတ် ကျင့်ကြည့်ပြီး ကြည့်ရုံကြည့်၍
သိရုံလေး သိပေးနေတဲ့အထဲမှာ မဂ္ဂင်တွေ သူတို့အလုပ် သူတို့လုပ်နေကြ
ပါတယ်ဆိုတာ သေချာစဉ်းစားကြည့်ပါလို့။

(အားထုတ်ပြီးသားများအတွက် မရည်ရွယ်ပါ)

တစ်ကိုယ်လုံး တရိပ်ရိပ် တရွေ့ရွေ့ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတာကို
တွေ့လာရတဲ့အခါ (အနိစ္စကို ကောင်းစွာမြင်သောကြောင့်)

ဒုက္ခနှင့် အနတ္တဟာ အလိုလို ထင်မြင်လာလိမ့်မယ်။ ပါးစပ်က
ဆိုနေဖို့ မလိုပါဘူး။

ဝိပဿနာအလုပ်ဟာ ထိမှုကို ရှုသိနေရုံသာ ဖြစ်တယ်။

ကြည့်ရှုနေရင်း ရှုမှတ်နေရင်း သိထိုက်သမျှကို အလိုလို တစ်နေ့
ထက်တစ်နေ့ တိုးတိုးပြီး သိလာလိမ့်မယ်။

ဝေဘူဆရာတော် ဘုရားကြီး

ဘုရားအလောင်းတော်၏ အတိတ်ဘဝ (၅၄၇)ဘဝ

- ၁။ စကြာဝတေးမင်း (၁) ဘဝ
- ၂။ မင်းဘုရင် (၆၀) ဘဝ
- ၃။ မင်းသား (၁၆) ဘဝ
- ၄။ အမတ် (၄၉) ဘဝ
- ၅။ ပုဏ္ဏား (၂၅) ဘဝ
- ၆။ သူဌေးသူကြွယ် (၃၄) ဘဝ
- ၇။ ရသေ့ (၁၀၈) ဘဝ
- ၈။ ပညာရှိလှလင် (၂၂) ဘဝ
- ၉။ ကုန်သည် (၁၃) ဘဝ
- ၁၀။ ဆေးဆရာ (၁) ဘဝ
- ၁၁။ ဆင်ဆရာ (၂) ဘဝ
- ၁၂။ လက်သမားဘဝ (၁) ဘဝ
- ၁၃။ ပန်းပဲသမား (၁) ဘဝ
- ၁၄။ လယ်လုပ်မျိုး (၅) ဘဝ
- ၁၅။ စည်တီးမျိုး (၁) ဘဝ
- ၁၆။ ခရသင်းမှုတ်မျိုး (၁) ဘဝ
- ၁၇။ စောင်းသမား (၁) ဘဝ

- ၁၈။ တောဆိုးအကြီး (၁) ဘဝ
- ၁၉။ ဆတ္တာသည် (၁) ဘဝ
- ၂၀။ ကျောက်သွေးသမား (၁) ဘဝ
- ၂၁။ အိုးထိန်းသည် (၁) ဘဝ
- ၂၂။ ဇွန်းစလှားဘဝ (၃) ဘဝ
- ၂၃။ သူခိုးကြီး (၂) ဘဝ
- ၂၄။ လုလင် (၇) ဘဝ
- ၂၅။ သကြားမင်း (၁၉) ဘဝ
- ၂၆။ မြဟ္မာမင်း (၁) ဘဝ
- ၂၇။ ရုက္ခစိုး (၃၁) ဘဝ
- ၂၈။ သမုဒ္ဒရာစောင့်နတ် (၃) ဘဝ
- ၂၉။ ကောင်းကင်စောင့်နတ် (၅) ဘဝ
- ၃၀။ သာမန်နတ် (၆) ဘဝ
- ၃၁။ ခြင်္သေ့ (၁၁) ဘဝ
- ၃၂။ ဆင်ဖြူ (၄) ဘဝ
- ၃၃။ သာမန်ဆင် (၃) ဘဝ
- ၃၄။ မြင်း (၄) ဘဝ
- ၃၅။ နွား (၅) ဘဝ
- ၃၆။ ကျွဲ (၁) ဘဝ
- ၃၇။ ဆက် (၃) ဘဝ
- ၃၈။ သမင် (၇) ဘဝ
- ၃၉။ သာရဘသားမျိုး (၁) ဘဝ

- ၄၀၈ ယုန် (၁) ဘဝ
 ၄၁၈ ခွေး (၁) ဘဝ
 ၄၂၂ မြေခွေး (၂) ဘဝ
 ၄၃၈ ဝက် (၁) ဘဝ
 ၄၄၂ ဖွတ် (၃) ဘဝ
 ၄၅၂ ကြွက် (၂) ဘဝ
 ၄၆၈ မျောက် (၁၂) ဘဝ
 ၄၇၂ ကိန်နရာ (၁) ဘဝ
 ၄၈၈ ဟင်္သာ (၉) ဘဝ
 ၄၉၂ ဥဒေါင်း (၃) ဘဝ
 ၅၀၂ ဥသြ (၂) ဘဝ
 ၅၁၂ ကျေး (၉) ဘဝ
 ၅၂၂ ကြက် (၂) ဘဝ
 ၅၃၂ ခါ (၂) ဘဝ
 ၅၄၂ ခို (၆) ဘဝ
 ၅၅၂ ငုံး (၄) ဘဝ
 ၅၆၂ စက္ကဝတ် (၂) ဘဝ
 ၅၇၂ ငွင်းတ (၄) ဘဝ
 ၅၈၂ တင်ကြီး (၁) ဘဝ
 ၅၉၂ ကျီး (၂) ဘဝ
 ၆၀၂ စာဝတီး (၁) ဘဝ
 ၆၁၂ သစ်တောက်ငှက် (၁) ဘဝ

- ၆၂။ ဘီလုံးငှက် (၁) ဘဝ
- ၆၃။ သာမန်ငှက် (၅) ဘဝ
- ၆၄။ ဂဠုန် (၂) ဘဝ
- ၆၅။ နဂါး (၄) ဘဝ
- ၆၆။ ငါး (၃) ဘဝ
- ၆၇။ ဖား (၁) ဘဝ

မှတ်ချက်ဘဝတစ်ခုခု၌ နောက်ဆုံး အနိစ္စရောက်သည့်ဘဝကို မှတ်ယူသည်။

ဥပမာ မဟာနေကမင်းသည် တောထွက်၍ နောက်ဆုံး ရသေ့ဘဝဖြင့် နိဂုံးချုပ်သောကြောင့် ရသေ့ဘဝသို့ သွင်းမှတ်ယူပါသည်။

ကိုးကား အမျိုးသားပညာဝန်ဦးဖိုးကျား၏ ငါးရောင်ဆယ်ဇာတ်တော် ကောက်နှုတ်ချက်။

ကိုယ့်စိတ်ရှင်းရင် အားလုံးရှင်းတယ်။
 စိတ်ရှင်းနေတော့ နေရတာလည်း ရှင်းနေရောပဲ။
 စိတ်ရှုပ်နေရင် အနေရှုပ်တယ်။
 အနေရှုပ်တော့ စိတ်လည်းပုတ်တယ်။
 စိတ်ပုတ်လာရင် စိတ်ယုတ်ပါလာတတ်တယ်။
 စိတ်ရှင်းဖို့ပဲကြိုးစားရမယ်။

မနာပ ဒါယီ

မိဘကျေးဇူး ဆပ်နည်း (၆)နည်း

- ၁။ အစားအစာကျွေး၍ ကျေးဇူးဆပ်နည်း
- ၂။ ဥစ္စာပေး၍ ကျေးဇူးဆပ်နည်း
- ၃။ ဝေယျာဝစ္စပြု၍ ကျေးဇူးဆပ်နည်း
- ၄။ ကုသိုလ်ပြု၍ ကျေးဇူးဆပ်နည်း
- ၅။ တရားနာ ရိပ်သာဝင်ခိုင်း၍ကျေးဇူးဆပ်နည်း
- ၆။ အမျှပေးဝေ၍ ကျေးဇူးဆပ်နည်း တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

၁။ အစားအစာကျွေး၍ ကျေးဇူးဆပ်နည်း

မိဘအတွက် စားဦးစားဖျားဖယ်ထားတာ၊ မိဘစားချင်တာ ချက်ကျွေးတာ၊ မိဘစားချင်တဲ့မုန့် ဝယ်ပေးတာစတာတွေကို လုပ်ပေးတာတွေက မိဘတွေ အလွန်ပဲဝမ်းသာပါတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် အစားအစာကျွေး၍ မိဘကို ကျေးဇူးဆပ်နိုင်ပါတယ်။

၂။ ဥစ္စာပေး၍ ကျေးဇူးဆပ်နည်း

မိဘများစားချင်တာတွေ စားနိုင်အောင်၊ မရောက်ဖူးသေးတဲ့ဘုရားတွေ ဖူးနိုင်အောင်၊ လှူချင်တာတွေ လှူနိုင်အောင် စတာတွေကို လုပ်ပေးရင် မိဘတွေက အလွန်ပဲ ဝမ်းသာပါတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် မိဘအတွက် ဥစ္စာ(ပိုက်ဆံ)ပေး၍လည်း ကျေးဇူးဆပ်နိုင်ပါတယ်။

ပိုက်ဆံဆိုတာ မဆပ်လည်းကုန်မှာ ဆပ်လည်းကုန်မှာပါနော်။

၃။ ဝေယျာဝစ္စပြု၍ ကျေးဇူးဆပ်နည်း

အိမ်မှုကိစ္စများနှင့် မိဘတွေပင်ပန်းမယ့် အခြားကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်တိုင် ဝင်ရောက်ပြီး မိဘတွေ မပင်ပန်းအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ မိဘကို နင်းနှိပ် ပေးခြင်း။ ပြုစုပေးခြင်းစတဲ့ ဝေယျာဝစ္စတွေကို ပြုလုပ်ပေးခြင်းနဲ့လည်း ကျေးဇူးဆပ်နိုင်ပါတယ်။

၄။ ကုသိုလ်ပြု၍ ကျေးဇူးဆပ်နည်း

မိဘတွေ ကုသိုလ်ရအောင် တရားနာနိုင်အောင် တိုက်တွန်းခြင်း၊ သင်္ကန်းတွေ လှူဒါန်းခြင်း၊ အလှူတွေ လုပ်ခိုင်းခြင်းဖြင့် သားသမီးများက မိဘတွေ ကုသိုလ်ရအောင် ဘေးနားကနေ ပြုလုပ်ပေးခြင်းနဲ့လည်း ကျေးဇူး ဆပ်နိုင်ပါတယ်။

၅။ တရားနာ ရိပ်သာဝင်ခိုင်း၍ ကျေးဇူးဆပ်နည်း

မိဘတွေ တရားနာနိုင်အောင် တိုက်တွန်းပေးခြင်း ကူညီဖြည့်ဆည်း ပေးခြင်း၊ မိဘတွေ ဘုရားအရိပ် တရားအရိပ်မှာ ပျော်မွေ့နိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနဲ့လည်း ကျေးဇူးဆပ်နိုင်ပါတယ်။

- မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အမြတ်ဆုံး ကျေးဇူးအကျေဆပ်နည်းပါ။
- ဖခင်အား ရဟန္တာဖြစ်အောင် ကျေးဇူးအကျေဆပ်။
- မိခင်အား မဟာသောတာပန်ဖြစ်အောင် ကျေးဇူးအကျေဆပ်တဲ့။

၆။ အမျှပေးဝေ၍ ကျေးဇူးဆပ်နည်း

နောက်ဆုံးကတော့ မိဘများ သက်ရှိထင်ရှားမရှိတဲ့အချိန်မှာ မိဘ အတွက်ရည်မှန်းပြီး ကောင်းမှုကုသိုလ်များပြုလုပ်ကာ အမျှတမ်းပေးဝေခြင်း ကလည်း မိဘအတွက် ကျေးဇူးဆပ်ရာရောက်ပါတယ်။

ရိသေ့စွာပြန်လည်မျှဝေပါသည်။

လွတ်မြောက်မှု

သင်လွတ်မြောက်ချင်ပါသလား။ အောက်ပါအချက် (၆)ချက်ကို အလေးဂရုပြု လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

၁။ အာရုံကို အာရုံမှန်သိတဲ့ ဉာဏ်ရရမယ်။ (တစ်နည်း) အာရုံဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ပီပီပြင်ပြင် သဘောပေါက်နားလည်ရမယ်။

၂။ မိမိအသိဉာဏ်မှာထင်လာတဲ့ နာမ်ရုပ်တွေကို (တစ်နည်း) ဥပါဒါ နက္ခန္ဓာတွေကို အာရုံလို့သိရင် နိဗ္ဗာန်သွားမဲ့ရထားပေါ် ရောက်မယ်။ အာရမ္မဏိ ကမှာ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်မယ်။ (မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး- အဖိုးနှစ်ချပ်ဖွင့် မှ နိဗ္ဗာန်မြင်မည်တရားတော်)

၃။ ငါသည် အားလည်းမထုတ်ဘဲ၊ ရပ်တန့်၍လည်းမနေဘဲ ဩယု လေးဖြာသံသရာမှ လွန်မြောက်ခဲ့ပါ၏။ (ဗုဒ္ဓ)

၄။ အားမထုတ်ဘဲဆိုသည်မှာ မိမိအသိဉာဏ်မှာ ထင်လာသော အာရုံ နာမ်ရုပ်တို့ကို အရှိထား၍ ပါယ်ခြင်း၊ တွယ်ခြင်း မလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ (ဓမ္မစကြာ)

၅။ ရပ်တန့်၍လည်းမနေဘဲဆိုသည်မှာ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ အဆင့်ရှိ သောသူများ ဖြစ်ပျက်မြင်သည့်အလျောက် အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေဝ၊ မဂ်သမ္မာဒိဋ္ဌိရထားသူများ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြု၍ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေန၊ ဖိုလ်သမ္မာဒိဋ္ဌိရထားသူများ၊ ဖိုလ်စိတ်ဖြင့် (တစ်နည်း)ပကတိစိတ်ဖြင့် လွတ်ရာအတိုင်း တိုင်းနေခြင်း။

၆။ အာရုံနဲ့စိတ် ကွဲအောင်ကြိုက်၊ တိဟိတ်မဂ်ခေါ်ပေ၊ အာရုံကိုသိ
မကပ်ငြိ လွတ်၏သံသရာ။ (အနိစ္စဆရာတော် ပခုက္ကူဆရာတော်ဘုရားကြီး)
ဝေသာရဇ္ဇပ္ပတ္တော- ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ရဲရဲဆုံးဖြတ်နိုင်ပါပြီဆိုလျှင်
သူတစ်ပါးမေးနေစရာမလို ဓမ္မက သူ့သဘောသူဆောင် သွားပါလိမ့်မည်။
ဝိမုတ္တိခေတ်မှာ သိမြင်နိုင်ကြပါစေ။

ဓမ္မ အမေးအဖြေ

ကိလေသာခိုင်းတော့ စိတ်တွေကခိုင်းတယ်။
 ကိလေသာရှုပ်တော့ စိတ်တွေကယုတ်တယ်။
 ကိလေသာဝေးမှ စိတ်ကအေးမယ်။
 ကိလေသာခွါပါမှ စိတ်ကသာယာမယ်။
 သတိမပါ၊ ကိလေသာ အခါခါ လာတတ်တယ်။
 သတိရှိမှ၊ အပူကျ သုခရလိမ့်မယ်။

(မနာပ အီယိ)

ကြံတုန်း ကြိုက် ကြိုက်တုန်း အရယူ

ခု လူတွေ ရှေးကနဲ့စာရင် တော်တော်ရိုင်းလာတယ်။ တော်တော် ဆိုးလာတယ်။ သို့သော် နောက်လာမယ့် လူတွေနဲ့စာရင် ဒါတွေ တော်တော် တော်တယ်နော်။

နောက် ပေါင်းရမယ့်လူတွေကလည်း ခုလို လူမျိုး ခုလို ပတ်ဝန်း ကျင်မျိုး မဟုတ်တော့ဘူးဗျ။

ဆုတ်ခေတ်။

နက်ဖြန်ခါ ဒီထက် ဆုတ်မယ်။ နောက်နေ့ ဒီထက် ဆုတ်မယ်။ တက်လိမ့်မယ် မထင်နဲ့။ ဆုတ်ခေတ်။

ဆုတ်တာက ရိုးရိုးဆုတ်တာမဟုတ်ဘူး။ တစ်လိမ့်လိမ့် ဆုတ်နေတာ။ များများမဟုတ်ဘူး။ နောက်ထပ် နှစ်နှစ်ထပ်လောက် ဆက်နေကြည့်။ အဲဒီအခါ အခုလက်ရှိ လူတွေကို ကျေးဇူးတင်လိမ့်မယ်။

တစ်ဘဝနဲ့ ပြီးမှာမဟုတ်ဘူးနော်။

ပြီးတော့ ကျင့်နည်းကလည်း သာသနာနဲ့ ကြံ့မှ။

တို့က သာသနာရှိနေတုန်း တခြားရောက်နေရင် ဒီနည်းသည် တို့နဲ့မဆိုင်။ သာသနာ တို့နဲ့မဆိုင် ဖြစ်သွားမယ်နော်။

အရူပဘုံ

ရူပဘုံ ဆိုတဲ့နေရာမျိုး တစ်ဖက်သတ် အကျင့်နဲ့ ရောက်သွားရင် လည်းတို့ သာသနာနဲ့ လွဲမှာနော်။ သာသနာက နှစ်ထောင့်ဝါးရာကျော်ပြီလေ။ နောက်တစ်ခါ လူလာဖြစ်ရင် ဒီသာသနာရှိမှာလား။ နောက်

တစ်ခါ လူလာဖြစ် သာသနာကြံ့ဖို့ တော်တော်ခက်မယ်။ ကြံ့တယ်ပဲ ထား။ ကြိုက်ဦးမှဗျ။

စာ အဆိုက မြေဆီက အနှစ်တစ်ရာမှာ တစ်လက်မ တစ်လက်မ လျော့တာကိုး။ မြေဆီ မှီ၍ အစာဖြစ်ရတာ။ ဘာလို့ လျော့တုန်း။ ဥတု ကလည်း အအေးပိုင်းကနေ အပူဘက်ကူးနေတာ။

နောက်တစ်ခါ လူလာဖြစ်ရင် ကိုယ် ပဋိသန္ဓေနေရမယ့် အမေ၊ အဖေကလည်း ရုပ်ဓာတ်သေးသေး၊ စိတ်ဓာတ် သေးသေးနေမှာ။ အဲဒီထဲ ကို လူလာဖြစ်ရတော့တို့ ရုပ်ဓာတ်၊ စိတ်ဓာတ်လည်း ခုလောက်ကို ရှိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဥတုပူရင် အာဟာရပူမှာပေါ့။ အာဟာရပူရင် စားရတဲ့ရုပ်ကလည်း လိုလာမယ်။ စိတ်ကလည်း သေးလာမယ်။ အဲတော့ ကောင်းတာလည်း ခံနိုင်စိတ် မရှိတော့ဘူး။ ဆိုးတာလည်း ခံနိုင်စိတ် မရှိတော့ဘူး။

တို့ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကောင်းကောင်း၊ ဆိုးဆိုး သိချင်တာ တစ်စိုက်မတ်မတ် ကြည့်ရတာလေ။ အဲတော့ တို့ ဟိုကျတော့ ဒါတွေ ခံနိုင်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။

အဲတော့ ဥတုပူရင် အဆီ ဆုတ်မှာပေါ့။ အဆီဆုတ်ရင် အစာ ကြမ်းမယ်။ စားတဲ့ အစာကြမ်းရင် အကြောအချဉ်တွေ မာကြောလာတယ်။ အကျိတ်အဖုတွေ ကြီးထွားလာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ စိတ်တွေက ထန်လာတယ်။ ရုပ်ဓာတ်လည်း မခံနိုင် တော့ စိတ်ဓာတ်လည်းမခံနိုင်ဘူး လောကဓံကို။

- အဲတော့ အကြိုက်တွေလည်း ဆွေ့ဆွေ့ခန့်။ ဘာဖြစ်ဖြစ်ပဲ။ အမုန်း တွေလည်း ဆွေ့ဆွေ့ခန့်။ ဘာဖြစ်ဖြစ်ပဲ။

- အဘိဇ္ဈာ ဆိုတဲ့ အလိုကြီးမှု အားကြီးလာပြီ။
 - ဗျာပါဒ အားမလိုအားမရစိတ် အားကြီးလာပြီ။ ဒါ အခု လက်ရှိ။
- နောင် ဒီထက်ဆိုးမှာနော်။

အဲတော့ ဥတုပူလို့ အစာပူတယ်။ အစာပူလို့ ရုပ်ပူတယ်။ ရုပ်ပူလို့ စိတ်ပူတယ်။ စိတ်ပူတော့ ကံပူတွေ လုပ်မှာပေါ့။ ကံနဲ့ စိတ်နဲ့ ခပ်ပူပူလုပ်တော့ ဥတုကလည်း ပိုပူမှာပေါ့။

တိုးတက်ဖို့ မြင်သေးသလား။ လူ့ဘုံ ပြန်လာချင်သေးသလား။

အဲတော့ နောက်တစ်ခါ လူလာဖြစ်ရင် ဒီ အခွင့်အရေး ဘာမှမရှိဘူး။ ဒီပတ်ဝန်းကျင်မျိုး ဘာမှမရှိဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ခုအခွင့်အရေးမျိုး မရနိုင်တော့ဘူးလေ။ အဲတော့ တို့ ဘာလုပ်ရမလဲ။

- ကျင့်ပုံကျင့်နည်း ဘုရားဟော တရားတွေကလည်း အဆင်သင့်။
- နည်းပေး လမ်းပြလုပ်မယ့် သံဃာတော်တွေကလည်း အဆင်သင့်။

ဒီထက် ပြည့်စုံစရာမရှိတော့ဘူး။

- တို့ထဲက ဒကာ၊ ဒကာမတွေက ဘယ်တော့ ကျင့်ကြံမှာတုန်းဗျာ။
- လူ့ဘဝ ရောက်တုန်း
- သာသနာလည်း ပွင့်တုန်း
- တရားပြပေးမယ့်သူ ရှိတုန်း
- ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းတုန်း

ဒီ တုန်းလေးတုန်းကို တိုင်ထောင်ပြီး အိမ်တစ်ဆောင်လောက် မဆောက်နိုင်ရင် ဘယ်လိုနေပြီး ဘယ်လို သေကြမှာပါလိမ့်ဗျာ။

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

အာရုံ

အာရုံနဲ့ သညာပေါင်းတော့ သင်္ခါရဖြစ်သွားတယ်။

မနောကံဟာ အာရုံ(၆)ပါးနဲ့ပေါင်းတဲ့အတွက် သင်္ခါရတွေ ဖြစ်နေတယ်။ အာရုံတွေနောက်လိုက်လို့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတွေ ဖြစ်နေကြတယ်။ အာရုံမလွတ်လို့ တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ ရင်ဝမနောမှာ လုံစိုက်နေတယ်။ အတွင်းနဲ့အပြင်ပေါင်းလို့ အာရုံမလွတ်လို့ ပူရတာ။ အတွင်းက အပြင်ကိုယူရင် ဒိဋ္ဌိပဲ။

အာရုံပေါ်မှာ မျောနေကြတယ်။ အာရုံပေါ်မှာ မြှုပ်နေကြတယ်။ ပေါ်အောင် မလုပ်ကြဘူး။ အာရုံ(၆)ပါးလွတ်တာ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်၊ အာရုံ(၆)ပါးမလွတ်တာ အဝိဇ္ဇာ၊ မနောက အာရုံမလိုက်ရင်လုံပြီ။

အာရုံကို မှတ်လည်း မမှတ်ဘူး။ ယူလည်းမယူဘူး။ အဲ့ဒါ ပညာပဲ။ အပြင်အာရုံ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်။ ဒီအယူကို မယူဘူး။ အတွင်းအာရုံပဲ သူသတိအမြဲတမ်းထားနေတယ်။ အပြင်အာရုံမယူရင် တဏှာမလာဘူး။ တဏှာမလာရင် ဥပါဒါန်မလာဘူး။ ဥပါဒါန်မလာရင် ကံပြတ်တယ်။

အာရုံလိုက်စား ဒုက္ခပွား ရှည်လျားသံသရာ။ အာရုံမဲ့ကင်း ဒုက္ခရှင်း စံကင်းနိဗ္ဗူတာ။ ဘယ်အာရုံတွေမဲ့ကင်း(သုဉ်းဆိပ်)ရမှာလဲ။ ဓာတ်ပရမတ် အပျက် အာရုံသုဉ်းဆိပ်ရမှာလား။ သိဖူးမှတ်ဖူးတဲ့ ဓမ္မာရုံဥပါဒါနက္ခန္ဓာ သုဉ်းဆိပ်ရမှာလား။ နှစ်မျိုးစလုံးလား။ မဂ်နဲ့မြင်တဲ့နိဗ္ဗာန်၊ ဝိမုတ္တိဖိုလ်နဲ့မြင်တဲ့ နိဗ္ဗာန် နားမလည်ရင် တိုင်ပတ်တယ်နော်။

လွတ်မြောက်မှုနိဗ္ဗာန်သို့

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း
ရှေးဦးစွာသင်ထားရမယ့် မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ဟောတယ်။ အဲဒီ
ဝိပဿနာကျင့်စဉ်လေးက အင်မတန်မှ တိုတိုလေးပဲ။ မှတ်သားစရာ အလွန်
ကောင်းတယ်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဒါကို
ရှေးဦးစွာ သင်ထားကြရမှာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ဘာလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက သဗ္ဗမ္မာနာလံဘိနိဝေသာယ ခန္ဓာ
ငါးပါးဆိုတဲ့ တရားအားလုံးဟာ ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာလို့ စိတ်ထဲမှာမှတ်ထားဖို့ မတော်
ဘူးတဲ့။

ဆိုလိုတာက ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် နာမ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာငါးပါး အာယတနာ
(၁၂)ပါး၊ ဓာတ် (၁၈)ပါးဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ ငါပဲ၊ ငါ့ဥစ္စာပဲလို့
စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်ထားဖို့ မသင့်တဲ့တရားတွေပါ။

ဒါကို ရှေးဦးစွာ သင်ထားရမယ်တဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးကို သင်ထားတယ်ဆိုပါစို့။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ မျက်စိ၊ နား၊ လျှာ၊
ကိုယ်ဆိုတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကြီး ဝေဒနာလို့ဆိုတဲ့ ခံစားမှု၊ ချမ်းသာတာ ခံစားမှု၊
ဆင်းရဲတာ ခံစားမှု၊ ချမ်းသာ ဆင်းရဲမဟုတ်တဲ့ ခံစားမှု၊ သညာလို့ဆိုတဲ့

အာရုံကို မှတ်သားမှု၊ သင်္ခါရလို့ဆိုတဲ့ စေ့ဆော်မှုကြံစည်မှု ဝိညာဏလို့ဆိုတဲ့ အာရုံကို ရယူသိရှိမှု။

ဒီ ရုပ်၊ နာမ်သဘာဝတရားတွေဟာ ဘယ်ဟာမှ ငါ၊ ငါ့ဟာလို့ စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်ထားဖို့ မတော်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်စွဲမှတ် ထားတဲ့အတိုင်း မဖြစ်လို့ပါတဲ့။

ဟုတ်တယ်လေ။ ရုပ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ငါလို့ ဆိုလိုက်လို့ရှိရင် သူက ငါမှမဟုတ်တာ။ သူ့ဟာသူ သူ့သဘာဝအတိုင်း သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ဖြစ်တာ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။

ငါဟာလို့သတ်မှတ်လိုက်လည်း သူက သူ့ဟန်အတိုင်း သွားနေ တာ။

ဆိုပါစို့။ မျက်စိကို ငါမျက်စိလို့ ကိုယ်သတ်မှတ်လိုက်တယ်။ ငါမျက်စိ လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ မျက်လုံးဟာ တဖြည်းဖြည်း မှုန်မလာဘူးလား။ မှုန်လာတယ်။

အသက်အရွယ်အရ အချိန်တန်တော့ နာချင်တဲ့အခါ သူ့နာတာပဲ။ ကိုယ်က နာခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။

မျက်စိနာတယ်၊ မျက်စိအောင့်တယ်။ ဘာဖြစ်တယ်၊ ညာဖြစ်တယ်။ နားလည်း ထို့အတူပဲ။ လျှာလည်း ထို့အတူပဲ။ နှာခေါင်းလည်း ထို့အတူပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ အနေအထား တစ်ခုမှရောက်မလာ ဘူး။ ကိုယ်ထင်တဲ့အတိုင်း တစ်ခုမှမဖြစ်ဘူး။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေနဲ့ တခြား ပဲ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတော့ ငါလို့လည်း သတ်မှတ်ဖို့မသင့်တော်ဘူး။ ငါ့ဟာ လို့လည်း သတ်မှတ်ဖို့ မသင့်လျော်တဲ့ သဘာဝတရား၊ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ဖြစ်နေတာတွေတဲ့။ လူတွေကသာ ငါလို့ထင်နေတာ။ အထင်သက်သက်

မျှသာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာကျင့်ဖို့ရာအတွက် အတွေးကို အရင်သင်ယူရမယ်တဲ့ သဗ္ဗေ ဓမ္မာ နာလံဘိနိဝေသာယတဲ့။

ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားအားလုံးဟာ ငါလိုစိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်ထားဖို့ မသင့်တဲ့။ ငါ့ဟာလို့ စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်ထားဖို့ မသင့်တဲ့ တရားတွေသာ ဖြစ်တယ်။

သူဖြစ်ချင်သလိုဖြစ် ငါဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်တဲ့ အရာမဟုတ်ဘူး။ အချိန်တန်တော့ သူပျက်ချင် ပျက်သွားတယ်။ ကိုယ်နဲ့ ဘာမှမဆိုင်သလိုပဲ နေရတယ်။ ကိုယ့်ဆန္ဒကို လုံးဝဆန့်ကျင်ပြီး ဖြစ်တယ်။

ကောင်းပြီ သဘာဝတရားတွေကို ဒီအသိကို အခြေခံပြီး ကိုယ်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေကို တွေ့အောင်ရှာ၊ တွေ့အောင်ရှာတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဒါက ရုပ်ပဲ၊ ဒါက နာမ်ပဲ ဒီလို တွေ့အောင်ရှာလို့ ပြောတာ။

ဆိုပါစို့။ ထွက်လေ ဝင်လေလေးကိုကြည့်။ ထွက်လေ ဝင်လေလေးဟာ စိတ်တည်းဟူသောအကြောင်းကြောင့် ရှုလိုက်ရှိက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတာ။ စိတ္တဇဝါယောလို့ခေါ်တယ်။

စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အရာဖြစ်လို့ စိတ်မရှိတော့ဘူးဆိုရင် အသက်ရှူသေးရဲ့လား။ မရှူတော့ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရှုသွင်း ရှိုက်သွင်း ထုတ်လုပ်နေတဲ့လေဟာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်နေတာ။

အဲဒီတော့ စိတ်တည်းဟူသောအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဒီလေကို ငါလိုသတ်မှတ်မလားဆိုတော့ သတ်မှတ်လို့မရဘူး။

စိတ်ရှိတုန်းသာဖြစ်တာ၊ စိတ်မရှိတော့ရင် မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ငါလို စွဲလန်းလို့လည်း မရဘူး။ အဲဒီလေဟာ ဝါယောရုပ်ပဲ။

အဲဒီ ဝါယောရုပ် နှာသီးဖျားကိုလာထိတယ်ပေါ့။ နှာသီးဖျားက ငါလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အဟာရ အကြောင်းတရားတွေ ပေါင်းစပ်ပြီးထုတ်လုပ်လို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အရာတွေသာဖြစ်တယ်။

ဝါယောရုပ်နဲ့ နှာသီးဖျားနဲ့ ကာယပသာဒနဲ့ ပေါင်းစုံလိုက်တဲ့အခါ ထိမှန်းသိလိုက်တဲ့ ထိသိစိတ်ဆိုတာလေး ပေါ်လာတယ်။

အဲဒီ ထိသိစိတ်ကလေးကလည်း ငါလားဆိုတော့ ငါမဟုတ်ဘူး။ နှာမိတရားသက်သက်မျှသာဖြစ်တယ်။ ရုပ်နှစ်ခုပေါင်းဆုံမှုကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ နှာမိတရားမျှသာဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို ရှုမြင်မှုကို ဉာတပရိညာ လို့ခေါ်တယ်။
လေရယ်၊ နှာသီးဖျားကရှိတဲ့ ကာယပသာဒရယ်က ရုပ်တဲရား၊ ထိလို့သိတဲ့ အသိတရားလေးက နှာမိတရားလို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လေရှုရှင်း စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။

ထိုင်နေတဲ့အခါမှာလည်း စဉ်းစားလို့ရတာပဲ။ ကြမ်းပေါ်ထိုင်နေရင် ကြမ်းရဲ့ မာကျောမှု (သို့) Sofa ပေါ်ထိုင်နေရင် Sofa ရဲ့ အိညက်မှုရယ်၊ ထိတဲ့နေရာ ထိမှန်းသိတာရယ် ဒီသုံးမျိုးပဲ။

အသံက နားလာထိရင်လည်း အသံရယ်၊ နားရယ်၊ ကြားသိစိတ် ရယ်၊ အနံ့က နှာခေါင်း လာထိလို့ရှိရင်လည်း ထို့အတူပဲ။ အနံ့ရယ်၊ နှာခေါင်းရယ်၊ နံသိစိတ်ရယ်၊ လျှာကနေ ထမင်းစားလို့လာ ပြီးတော့ ထိရင် လျှာရယ်၊ အရသာရယ် ဒီနှစ်ခုထိလိုက်တဲ့အခါမှာ လျက်သိစိတ်ရယ်၊ အဲဒီ တော့ ရုပ်ရယ်၊ နှာမိရယ်လို့ ကွဲကွဲခြားခြားသိတယ်။

နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီး ရုပ်နဲ့နှာမိ ကွဲအောင်ကြည့်။
ကြည့်ပြီးတဲ့အခါ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဝင်လာတဲ့လေကလည်း ဝင်လာ

ပြီး ပျောက်သွားတာပဲ။

ကာယပသာဒကို လာထိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ သိတဲ့စိတ် ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားတာပဲ။

အဲဒီတော့ ထိတဲ့အခိုက်ကလေးမှာ သိတဲ့စိတ်ကလေး ပေါ်လာ တယ်။ ပြီးတာနဲ့ ပျောက်သွားပြန်တယ်။ အဲဒီ မမြဲတဲ့သဘောတွေကို စဉ်းစားသိရှိလာတဲ့အခါ မမြဲပါလား လို့ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်တစ်ခု ပေါ်လာတယ်။

အဲဒါကို တီရဏ ပရိညာ လို့ ခေါ်တာပဲ။

ဉာတပရိညာ ဆိုတာ ဒါက ရုပ်၊ ဒါက နာမ်ဘာဖြစ်လို့ ရုပ်လို့၊ ဘာဖြစ်လို့ နာမ်လို့ ပြောတာလည်းဆိုတော့ နာမ်ဆိုတာ အာရုံကိုသိတဲ့ သဘော။ ခုနကကလေးကလည်း မသိဘူး။ ကာယပသာဒကလည်း မသိ ဘူး။ သိတာက နာမ်တရားက သိတာ။ မသိတဲ့သဘောက ရုပ်၊ သိတဲ့ သဘောက နာမ်လို့ အကြမ်းဖျင်း ဒီလိုပြောလို့ရတယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ သဘာဝခြင်း နှစ်ခု မတူဘူး။ မတူတဲ့ သဘာဝနှစ်ခုကို ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိတာကိုခေါ်တာ။

အဲဒီ ဉာတပရိညာ ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် ရပြီးတဲ့အခါမှာ မမြဲတဲ့ သဘောတွေ ထိုမပြုမှုကြောင့် စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့သဘောတွေ ကိုယ့် ဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့သဘောတွေကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် တီရဏပရိညာ လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ အခုလိုသိရမယ်လို့ ဟောတယ်။

ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း

အဲဒီနောက် ရှင်မောဂ္ဂလာန်ကို ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းကိုဟောတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း ဟောလဲဆိုတော့ စိတ်ထဲမှာ အာရုံ

တစ်ခုပေါ်လာရင် ခံစားမှုလေးတွေရှိတယ်။

ထွက်လေ ဝင်လေကို ရှုလိုက်တဲ့အခါ ရှုကောင်းလို့ရှိရင် သုခ
ဝေဒနာ။

ရှုရတာ မကောင်းဘူး။ အသက်ရှုရတာလည်း ခက်တယ်၊ လေကြီး
ကလည်းမကောင်းဘူးဆိုရင် ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ထိုင်ရတာ ပင်ပန်းတယ်၊ အောက်
ကမာတယ်၊ စလုံးစခုကြီးဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အဲဒီဝေဒနာတွေကို
ရှုရမယ်တဲ့။

ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာကိုလည်း မြင်ရမယ်၊ ချုပ်ငြိမ်းသွား
တာကိုလည်း မြင်ရမယ်။

ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း သို့မဟုတ် ဝေဒနာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို
ဟောလိုက်တာ။

အဲဒီလိုဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု သဘာဝလေးတွေကို မြင်လာတဲ့အခါ
ဝေဒနာအပေါ်မှာ ရှုမြင်သလို အားလုံး သဘာဝတရားတွေပေါ်မှာလည်းပဲ
ဖြစ်ပျက်မှုမြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ငါ့ဟာဆိုတဲ့ တဏှာစွဲလန်းမှု၊ ငါဆိုတဲ့
ဒိဋ္ဌိစွဲလန်းမှုဆိုတာတွေ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်မယ်။

လောကမှာ စွဲလန်းစရာဆိုတာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိတော့ဘူး။

တဏှာဒိဋ္ဌိနဲ့ကြည့်ပြီး စွဲမှတ်ထားစရာ တစ်ခုမှမမြင်တော့ဘူး။ မမြင်တဲ့
အခါမှာ စွဲလန်းမှု မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် တွယ်တာမှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွား
တယ်။

တွယ်တာမှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာဟာ လွတ်မြောက်သွားခြင်း ပါပဲ
လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဟောကြား

တော်မူတယ်။

အဲဒီလို တွယ်တာမူတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ငါ့မှာ ပြစ်မှု
ဇာတိတရားတွေ ကုန်သွားပြီး ကျင့်စရာတရားတွေလည်း ငါအကုန်ကျင့်ပြီး
သွားပြီ။ နောက်ထပ် ကျင့်စရာမလိုတော့ဘူး။ အားလုံး အဆုံးတိုင်ပြီးသွား
ပြီလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိနိုင်ပါတယ်တဲ့။

အဲဒီအတိုင်းကျင့်လို့သိသွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒါ တဏှာသင်္ခယဝိမုတ္တ
ပဲတဲ့။ တဏှာကုန်ရာ အတွယ်အတာ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်မှာ လုံးဝ
လွတ်မြောက်သွားခြင်းပဲတဲ့။

လွတ်မြောက်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော်
မူခဲ့ပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာ နန္ဒမာလာဘိဝံသ
ဓမ္မဒါနပြန်လည်မှုဝေပါသည်။

စိတ်ကြီးတဲ့သူက သတိကြီးဖို့လိုတယ်။
စိတ်ကကြီးပြီး သတိကသေးရင်
စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်မိတတ်တယ်။
သတိပါမှ အထိမနာမှာ။

မနာပ ဒါယီ

အာနာပါန ပါဠိတော်ကျင့်စဉ်

အာနာပါန မောဟစရိတဿ ဝိတက္ကစရိတဿစ။

အာနာပါနသည် မောဟစရိုက်ရှိသူအား လျောက်ပတ်၏။ မောဟ
သမားသည် ပျံ့လွင့်တုန်လှုပ်၏။ ဝိတက်သမားလည်း အကြံများသဖြင့်
ပျံ့လွင့်၏။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် (ထွက်လေ၊ ဝင်လေ)ကို အချက်ကျကျ
လိုက်၍ အာရုံပြုရာသဖြင့် တုန်လှုပ်ပျံ့လွင့်နေသောစိတ်ကို ချုပ်နိုင်၊ ဖမ်းနိုင်
သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မောဟနှင့် ဝိတက်စရိုက်ရှိသူနှစ်ဦး
သည် အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်
“အိပ်မပျော်ဘဲ ဝိတက်များနေလျှင် အာနာပါနသို့ နှလုံးသွင်း” ဟု ပြောကြ
သည်။

(အခြေပြုသင်္ဂြိုဟ်၊ ၅၅၂)
အာနာပါနခေါ်ပုံ

အထင်ကြီး၊ အထင်သေး၊
အထင်လွဲ၊ အထင်မှား
အထင်စကားတွေဟာ
အထင်သက်သက်ပဲဖြစ်တဲ့အတွက်
အထင်တွေအောက် သင်မမှောက်စေနဲ့။

ဦးနှောက်ထဲမှာတိုက်ခတ်ရမဲ့ မုန်တိုင်း

ပိဋကတ် ဖတ်တုန်းက ကရုဏာဟာ ဗြဟ္မစိုရပ်။

အပြင်ပ စာပေတွေကို လိုက်ဖတ်လိုက်တော့ ကရုဏာဟာ ပျော့ညံ့
မှုလို့ ယူဆမှုတွေကိုလည်း တွေ့မိလာပါရော။

အထူးသဖြင့် တရုတ်သိုင်းဝတ္ထု၊ အနက်ရောင် သိုင်းလောက။
သိုင်းဝတ္ထုထက် ရက်စက်တာက စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းတွေ။

ရှက်တတ်တာကို မရင့်ကျက်ဘူး ထင်တာမျိုး၊ လူတွေကို လှည့်စား
နိုင်တာကို ပရိယာယ်ကြွယ်ဝတယ်လို့ သတ်မှတ်တာမျိုး၊ ဒီလိုမျိုးတွေလည်း
တွေ့ရ။

ပိဋကတ်ကို အဖြူခြမ်းလို့ ယူဆရင် အမှောင်ခြမ်းမှာ ပျော်မွေ့တဲ့
လောကသားတွေလည်း ရှိတယ်ထင်ပါတယ်။

ပိဋကတ်ကို မသင်ခင်မှာ ပါဠိသဒ္ဒါကျမ်းတွေကို အရင်သင်ကြ
ရတယ်။ ကစ္စည်းတဲ့၊ ရူပသိဒ္ဓိတဲ့၊ မောဂ္ဂလာန်တဲ့၊ သဒ္ဓနီတိတဲ့၊ သဒ္ဓါငယ်
၁၅ စောင်တဲ့။ အခြားသော ပါဠိသဒ္ဓါကျမ်းတွေ၊ သက္ကတ သဒ္ဓါကျမ်းတွေ
လည်းရှိသေး။

သဒ္ဓါကျမ်းတွေကို အာရုံစိုက်လွန်းတော့လည်း အယူအဆ၊ အချဉ်း
အကပ်၊ အသုံးအသပ်၊ အဆုံးအဖြတ်၊ ဓမ္မ အဓမ္မ၊ အမှား အမှန်၊ နှိုင်း
ချိန်ရတဲ့ ပိဋကတ်ဘက်ခြမ်းမှာ အားနည်းတတ်ပြန်ရော။

နောက်တစ်ခါ။ ပိဋကတ်ကို အဖြူရောင်ဘက်ခြမ်းက လိုက်နာကျင့်
သုံးဖွယ်ရာ ဓမ္မတွေ့လို့ ယူဆရင် အနက်ရောင် လောကသားတို့ ကျင့်သုံးကြ
တဲ့ သာမန်လူသားတွေ မကျင့်သုံးသင့်တဲ့ မည်းညစ်ကျင့်ဝတ်တွေကိုလည်း
အဓမ္မလို့ ဆိုရမယ်ထင်တယ်။

အဖြူတွေကို နားလည်ရုံနဲ့ အမည်းတွေကို နားလည်နိုင်စွမ်းရှိတယ်
လို့ ယူဆနိုင်ပါသလား။ အဖြူနဲ့ အမည်းကြားက မီးခိုးရောင်ရဲ့ အဖြူပါဝင်
မှုနှုန်းနဲ့ အမည်းပါဝင်နှုန်းကို တွက်ချက်ခွဲခြားနိုင်ပါသလား။

သက်တန်ရဲ့ ရောင်စဉ် (၇)သွယ်ကိုရော။

သဒ္ဓါကျမ်းတွေရဲ့ အလွန်မှာ အယူအဆ အမှားအမှန် ဓမ္မ၊ အဓမ္မ
လွန်ဆွဲပွဲကြီးတွေက ကြိုလင့်စောင့်ဆိုင်းနေတယ် ထင်တယ်။

မေးကြပါစို့ရဲ့။

(က) ကရုဏာဟာ ပိဋကတ်မှာ ပြဟစွာရှိရလို့ ဆိုတယ်။ သနားခြင်းဟာ
အကြပ်ကိုင်ရလွယ်တဲ့ အားနည်းချက်လို့ အမှောင်လောကသားတချို့က
ယူဆကြတယ်။ (ဓားစာခံ သဘောတရား၊ လူသားဒိုင်းသဘောတရား)
ဘယ်နှယ် ထင်ပါသလဲ။

(ခ) အလင်းခြမ်းက မုသား အဓမ္မကို အမှောင်ခြမ်းမှာ ပရိယာယ်
ကြွယ်ဝမှုလို့ ယူဆကြပြန်တယ်။
လက်ခံပါသလား။

(ဂ) အဖြူရောင်လောကသားတို့က ရှက်ကြောက်ခြင်းကို ဟိရိသြတ္တပ္ပ
လို့သတ်မှတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို တန်ဖိုးထားပြီး မကောင်းမှု
ပြုဖို့ ရှက်တာကို ဟိရိ၊ ပတ်ဝန်းကျင် အကဲ့ရဲ့ခံရမှာစိုးလို့ မကောင်းမှုမပြု
ရဲတာကို သြတ္တပ္ပလို့ ထပ်ခွဲကြတယ်။

အမည်းရောင်လောကသားတို့ဟာ ကိုယ့်အဆင့်အတန်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို နည်းနည်းမှ ထည့်မတွက်ကြဘူး။ ရှက်ကြောက်ခြင်းကို ကလေးသူငယ်တို့ရဲ့ မရင့်ကျက်မှုလို ယူဆပြီး မျက်နှာပြောင်၊ မထုံတက်တေး၊ ကျီးကန်းရဲနည်းမျိုးကိုမှ ရင့်ကျက်မှုအဖြစ် ထင်မြင်ကြတယ်။

အားနည်းချက်နဲ့ အားသာချက်ကို ဘယ်လို ထင်ပါသလဲ။

သဒ္ဓါကျမ်းအလွန် အယူအဆရေးရာဟာ ပုဒ်ဖြတ်၊ ပုဒ်စပ်၊ ရုပ်တွက်၊ ပုဒ်ခွဲ၊ ဝိဂြိုဟ်ပြု၊ ဓာတ်ပစ္စည်းဝိဘတ်၊ ဝါကျအမျိုးအစား၊ စာစပ်၊ ဝါကျတက်၊ ဝါကျထွက်၊ စောဒကတက်၊ ပယ်ဖြေပုံ အနည်းနည်းအနာနာ။ ဒီဟာတွေ ခက်သလောက် ခက်သနဲ့ ထင်ပါတယ်။

နမူနာပြထားတဲ့ အယူအဆ(၃)ခုကို ကျင့်သုံးလို့ ထွက်လာမယ့် ရလဒ်တွေဟာ မိုးပေါ်သို့ ရထားတစ်စင်း၊ မြေအောက်သို့ ရထားတစ်စင်း။ ဆိုက်ရောက်ဘူတာချင်း လုံးဝ တူကြမှာမဟုတ်ဘူး။

ရထားတစ်စင်းရဲ့ လမ်းမှာ ပန်းပေါင်းစုံ ပွင့်နေကောင်း ပွင့်နေလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်စင်းက သွေးခင်းလမ်းတွေကို ဖြတ်သွားကောင်း သွားရနိုင်တယ်။

ဘယ့်နယ် ထင်ပါသလဲ။ အယူအဆ တစ်ခုချင်းဟာ ဓမ္မဘက်ခြမ်းမှာလည်း မှန်၊ အဓမ္မဘက်ခြမ်းအတွက်လည်း မှန်နေပါသလား။ ဘယ်တစ်ခုသာ အမှန်လို့ ဆိုချင်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့် မှန်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့် ဒီလို တွေးခေါ်၊ ယူဆ၊ ကျင့်သုံးကြတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

ဆွေးနွေးပေးစေချင်ပါတယ်။ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ- မှားသော အယူအဆကို ဖြောင့်မှန်အောင် လုပ်နိုင်မယ့်အဖြေတစ်ခုခု ထွက်လိုထွက်ပြားပေါ့။

တရားနှင့်လူထိနေမှ အပူမငြိတာ

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ကိလေသာဖြစ်တော့ ဖြစ်မှာပဲ။ ဒါပေမယ့် ဘုရားအား၊ တရားအားနဲ့ အနည်းဆုံး ခပ်ခွာခွာလေးတော့ ခွာပေးနေရမှာ။ ဒါမှ တရားဝင်ပေါက်ကပွင့်မှာ။ တရားနဲ့ ထိတွေ့ခွင့်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ထိတွေ့ခွင့်မရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မတူကြဘူးဗျ။ တရားနဲ့ ထိတွေ့ခွင့်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်နှာဟာ ကြည့်လိုက်ရင် သိသာတယ်။ အမြဲတမ်း ကြည်လင်ပြီးတော့နေတယ်။ တရားနဲ့ ထိတွေ့ခွင့်မရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်နှာကျတော့ အပူသည်ပုံစံမျိုးနဲ့ အမြဲတမ်းညှိုးငယ်ပြီးတော့နေတယ်။ နေပူထဲမှာ ရေလောင်းမခံရတဲ့ ပန်းပင်နှင့် နေ့စဉ် ရေမှန်မှန်လောင်းပေးတဲ့ ပန်းပင်ဟာ လန်းဆန်းပုံချင်းရှင်သန်ပုံချင်းမတူနိုင်သလို စိတ်နှင့်ကိလေသာ ပူးကပ်ထားသူနှင့် ခပ်ခွာခွာထားနိုင်သူဟာလည်း မတူကြဘူးဗျ။

နာမည်ပျက်ဖို့ကြတော့ လွယ်တယ်

မကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ဘာခက်လို့လဲ။ အခုချက်ချင်း မဟုတ်တရတ် ထလုပ်စမ်းကြည့်ပါလား။ နာမည်က ချက်ချင်းပျက်ရော။ နှစ်နဲ့ချီပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်လို့ရထားတဲ့ နာမည်ကောင်းလေး တစ်ခုဟာ ပျက်ဖို့ကျတော့မြန်တယ်။ နာရီပိုင်း မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှာ ပျက်သွားနိုင်တယ်။

လူတောင်မသေရသေးဘူး နာမည်ကသေနေပြီ

စည်းကမ်းပျက်သူ၊ အကျင့်မကောင်းသူများဟာ လူတောင် မသေရသေးဘူး။ နာမည်က သေနေပြီ။ ဘယ်နေရာမှ လူရာမဝင်တော့ဘူး။ ဘယ်သူကမှ အယုံအကြည်မရှိတော့ဘူး။ အားလည်းမကိုးချင်ကြတော့ဘူး။

တိပိဋကရေယောဆရာတော်ဘုရားကြီး ဩဝါဒတော်များ

ပယ်သောကိလေသာ၊ ကျန်သောကိလေသာနှင့် နိဗ္ဗာန်

(၁) သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊
ဝိစိကိစ္ဆ၊ ထိန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပ ဟူသော ကိလေသာဆယ်ပါး
တွင် ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆ ကိုအကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကျန် (၈)ပါးကို
မပယ်နိုင်သေးပါ။ ဝိပဿနာရှု၍ ပထမမဂ်ဉာဏ်ကိုရရှိသောအခါ ဤ
မဂ်ဉာဏ်သည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆ ဟူသော ကိလေသာနှစ်ပါးကို
အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပြုလျှင် ကျန်ကိလေသာတို့၏ အပါယ်ဘေးမှ ထာဝရ
လွတ်မြောက်စေ၏။ ထိုသူသည် ပထမအဆင့် သောတာပန်အရိယာဖြစ်
လာ၏။ သူသည်ကာမဘုံများတွင် (၇)ကြိမ်ထက် ပို၍ ပြန်လည်မွေးဖွား
ခြင်းမရှိတော့။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားမည်ဖြစ်၏။

(၂) သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က ဝိပဿနာတစ်ဖန်ရှုပွားသဖြင့် သကဒါဂါမိ
မဂ်ဉာဏ်ခေါ် ဒုတိယမဂ်ဉာဏ်နှင့် ၎င်း၏အကျိုး- သကဒါဂါမိဖိုလ်
ဉာဏ်တို့ကို ရရှိလျှင် သကဒါဂါမိ ခေါ် ဒုတိယအဆင့် အရိယာဖြစ်လာ၏။
သူသည် သောတာပန်ထက် ကိလေသာပိုပါးသဖြင့် ပို၍မြင့်မြတ်၏။ နိဗ္ဗာန်
ဆုံးသောကို သကဒါဂါမိဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် အလိုရှိသမျှ ခံစားနိုင်၏။

သူသည် ကာမဘုံတွင် တစ်ကြိမ်သာလျှင် ထပ်မံပဋိသန္ဓေနေရန် ရှိသဖြင့် သကဒါဂါမ် (တစ်ကြိမ်ပြန်လာသူ)ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ(၂)မျိုးကို အကြွင်းမဲ့ပယ်သတ်ပြီးသည့်အပြင် ကာမရာဂ (လောဘတစ်စိတ်)၊ ဒေါသနှင့် ဒိဋ္ဌိဂတ ဝိပ္ပယုတ်၊ ပဋိဃသမ္ပယုတ်စိတ်၌ယှဉ်သော မောဟကိလေသာများကို ခေါင်းပါးအောင် ပြုထားပြီးဖြစ်သည်။ လုံးဝအမြစ်ပြတ်မပယ်နိုင်သေးပါ။

(၃) သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်က ဝိပဿနာတစ်ဖန် ရှုပွားသဖြင့် အနာဂါမိ မဂ်ဉာဏ်ခေါ် တတိယအဆင့် မဂ်ဉာဏ်နှင့် ၎င်း၏အကျိုးဖြစ်သော အနာဂါမိ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကိုရရှိလျှင် အနာဂါမ်ခေါ် တတိယဆင့် အရိယာဖြစ်လာ၏။ အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်သည် ဒေါသကိလေသာနှင့် ကာမရာဂသံယောဇဉ်၊ ပဋိဃသံယောဇဉ်တို့ကို ပယ်သတ်သဖြင့် အနာဂါမ်သည် အမျက်ထွက်ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိပ်လန့်ခြင်းနှင့် စိတ်မသာယာခြင်းတို့ကိုမခံစားရတော့။ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း ခံစားခြင်း မရှိတော့။ အနာဂါမ်သည် အနာဂါမိဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အလိုရှိသလိုခံစားနိုင်၏။

လက်ရှိဘဝတွင် ရဟန္တာမဖြစ်သေးလျှင် သေလွန်သည့်အခါ ဗြဟ္မာဘုံ၌ ဖြစ်မည်။ ဗြဟ္မာဘုံမှတစ်ဆင့် နိဗ္ဗာန်စံဝင်မည်ဖြစ်သည်။ ကာမဘုံတွင် ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်းမရှိသဖြင့် အနာဂါမ် (မပြန်လာသူ)ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် သကဒါဂါမ်ဘဝက ခေါင်းပါးအောင် ပြုထားပြီးသော ကာမရာဂ(လောဘတစ်စိတ်)နှင့် ဒေါသ(ဗျာပါဒ)တို့ကို အကြွင်းမဲ့ပယ်သတ်လိုက်ပြီးဖြစ်သည်။ ကာမရာဂကို ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်၍ ကာမဘုံ၌ တဖန်

ပဋိသန္ဓေနေရန်မရှိပြီ။ ထို့ကြောင့် ဤလူတို့၌ ရဟန္တာဖြစ်လျှင် ဖြစ်၊ မဖြစ်က
ရူပဘုံ၊ အရူပဘုံ၌ ပဋိသန္ဓေနေ၍ ထိုမှတစ်ဆင့် နိဗ္ဗာန်ရနိုင်သည်။

(၄) အနာဂါမ်က ဝိပဿနာ တစ်ဖန်ရှုပွားသဖြင့် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်
ခေါ် စတုတ္ထဆင့် မဂ်ဉာဏ်နှင့် ၎င်း၏အကျိုးဖြစ်သည့် အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်
တို့ကို ရရှိလျှင် ရဟန္တာခေါ် စတုတ္ထဆင့် အရိယာဖြစ်လေပြီ။ အရဟတ္တ
မဂ်ဉာဏ်သည် ကြွင်းကျန်ရစ်သည့် ကိလေသာအားလုံးနှင့် သံယောဇဉ်
အားလုံးကို ပယ်သတ်သဖြင့် သူ၏သန္တာန်တွင် ကိလေသာမီးများ လုံးဝ
ငြိမ်းအေးသွားပြီဖြစ်၏။ အကုသိုလ်စိတ်များနှင့် စိတ်ဆင်းရဲဟူသမျှ မဖြစ်
ပေါ်တော့။ သူသည်မည်သည့်အရာကိုမျှ ငါ့ဥစ္စာဟု မမှတ်ယူ၊ ထို့ကြောင့်
တပ်မက် တွယ်တာခြင်းလည်းမရှိ။ မတပ်မက်မတွယ်တာသဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်
ခြင်းလည်းမရှိ။ သူ၏စိတ်တွင် ထာဝရ အေးချမ်းသာယာခြင်း- သန္တိသုခ
ရှိနေပေလိမ့်မည်။

ရဟန္တာ၏ စိတ်သည် လုံးဖြူစင်နေသည့်အတွက် ရဟန္တာသည်
အမြင့်မြတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၏။ သူသည် စစ်မှန်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သဖြင့်
လူနှင့်နှုတ်တို့၏ ကြည်ညိုလေးမြတ်မှုကို ခံယူထိုက်၏။ အဝေးမှ ဆောင်ယူ
လာသော လှူဖွယ်ဝတ္ထု၊ ဧည့်သည်များအတွက် အထူးစီစဉ်ထားသော
လှူဖွယ်ဝတ္ထု၊ တမလွန်ဘဝအကျိုးအတွက် ရည်စူး၍ လှူဒါန်းအပ်သော
ဝတ္ထုတို့ကို ခံယူထိုက်၏။ ပူဇော်ခံထိုက်သူဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ရဟန္တာ
သည် ကံသစ်များကို မပြုလုပ်သည့်အပြင် ဘဝသစ်ကိုဖြစ်စေသော စွမ်း
အားများကိုလည်း အကုန် ဖျက်စီးပြီးဖြစ်၍ နောက်ဘဝနေ ခြင်းမရှိတော့ချေ။
သူသည် ချုပ်ထိန်းခြင်းမရှိသောအချစ်၊ သို့မဟုတ် ဒေါသကြောင့်ဖြစ်သည့်

ခံစားချက်များနှင့် လောကအညစ်အကြေးများမှ အလွန်ဝေးကွာလျက်
နတ်ဗြဟ္မာလောကထက် ပိုမြင့်မားသည့် အမြင့်များတွင် ယခု ရပ်တည်
လျက်ရှိ၏။ သက်တန်းကုန်ဆုံးသည့်အခါ ပရိနိဗ္ဗာန်စံမည်ဖြစ်၏။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကား ကိလေသာ (၁၀)ပါးစလုံးကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်
သတ်ပြီးဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက်စာအုပ်နှင့်
ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ဘဝလွတ်မြောက်ရေးနှင့်
အရိယသစ္စာစာအုပ်မှ။ (သန့်-တည်-ပွား)

လိုချင်တာတွေ ဦးစားပေးရင်
 အလိုမကျတာတွေ ပိုများတတ်တယ်။
 စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဆုံးဖြတ်မိရင်
 မကျေနပ်တာတွေ ပိုများတတ်တယ်။
 ဖြစ်ပြီးတာတွေ စဉ်းစားနေရင်
 နောင်တနဲ့ သောကကို ပိုဖြစ်စေတတ်တယ်။
 ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့လောကဓံကို သတိကပ်ပြီးရင်ဆိုင်နိုင်ရင်
 ဘာပဲကြုံကြုံ မဖြူတော့ဘူးပေါ့။

(မနာပ ဒါယီ)

မဂ္ဂင် (၁၂)ပါး

(ဝိပဿနာပညာရှင်တွေ၊ တရားသမားတွေအတွက် ရည်ရွယ်ခြင်း မဟုတ်ရပါ။ လောကီအတွက်သက်သက် ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်ရပါကြောင်း)

မဂ္ဂင် (၁၂)ပါးရှိတယ်လို့ အဘိဓမ္မာနှစ်ချုပ် အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ ကျမ်းမှာ ကောက်ချက်ချထားတယ်။

- ကောင်းသော မဂ္ဂင် (၈)ပါး

- မကောင်းသော မဂ္ဂင် (၄)ပါး

ဘာကြောင့် ကောင်းသော မဂ္ဂင်က (၈)ပါးဖြစ်ပြီး မကောင်းသော မဂ္ဂင်က (၄)ပါးသာ ဖြစ်ရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြည့်ချင်တာ။ ဘဝင်မကျဘူးထင်ရင် ငြင်းခုံပေးကြပါဦး။

ဘုရားရှင် ဟောစဉ်အတိုင်းမပြောဘဲ အစဉ်ကလေးတွေကို နည်းနည်းပြင်ပြီး ပြောချင်တယ်။

(၁) အာဇီဝ- အသက်မွေးခြင်း။

အာဇီဝအကြပ်အတည်း ကြုံတယ်ဆိုတာ စီးပွားရေးသမားတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ပြဿနာတင်မကဘူး။ နေ့စဉ် စား၊ ဝတ်၊ နေ၊ ရောဂါ၊ ပြဿနာ ကြုံရသူတိုင်း၊ ကြုံရတဲ့အခါတိုင်း တွေ့ရတဲ့ ပြဿနာ။

ကြုံရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဖြေရှင်းမယ်။ မူဘောင်စည်းမျဉ်းတွေဟာ ဗုဒ္ဓဝါဒအလိုကျဆိုရင် ကိုယ့်စီးပွားရေးတိုးတက်ဖို့ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်ခြင်း

မပြုရဘူး။ ကာယဒုစရိုက် (၃)ပါး၊ ဝစီဒုစရိုက် (၄)ပါး ကင်းရှင်းရမယ်။

(၂) သင်္ကပ္ပ- တွေးခေါ်ခြင်း။

စီးပွားရေးအကြပ်အတည်း အာဇီဝပြဿနာကို ရှင်းဖို့ တွေးခေါ်ကြရ တော့တာပဲ။ ခေါင်းပူနေတဲ့အချိန်မှာ အတွေးစတွေဟာ သူတပါးကို ထိခိုက် တတ်တယ်။ သို့မဟုတ်၊ ငါးစာကိုသာ မြင်ပြီး ဇွတ်တိုးမိတတ်တယ်။ မှန်ဖို့ စံနှုန်းရှိရတယ်။ စံနှုန်းဟာ- လောဘကြီးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မထိခိုက်စေတဲ့ ဒေါသကြီးပြီး သူတပါးကို မထိခိုက်စေမယ့် (အနည်းဆုံး) အပြစ်မဲ့သူတွေကို မထိုက်စေမယ့် အတွေးဟာ သင်္ကပ္ပ စံနှုန်းပဲ။

(၁) ဒိဋ္ဌိ- အမြင်ရှင်းလင်း ပြတ်သားခြင်း။

ပြဿနာ၊ အကြောင်းရင်း၊ ပန်းတိုင်၊ စီမံကိန်း (၄)မျိုးကို ကိုယ်စား ပြုတယ်။

- ပြဿနာက ဘာလဲ။
 - ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ။
 - ပန်းတိုင်ကို ဘာအဖြစ် သတ်မှတ်မှာလဲ။
 - အလုပ်ဖြစ်မယ့် နည်းလမ်းက ဘာလဲ။ နားလည်ရမယ်။
- ဒီလေးမျိုးကို သစ္စာလေးပါးလို့ ကျမ်းဂန်မှာ မိန့်တယ်။

သင်္ကပ္ပသည် မှားမှန် မခွဲခြား၊ အတွေးစ အားလုံးလို့ပြောရင် ဒိဋ္ဌိကျတော့ တကယ်အလုပ်လုပ်လို့ ဖြစ်နိုင်မယ့် မဟာဗျူဟာမြောက် စီမံကိန်းကို ခေါ်မယ်။ တောင်တွေး၊ မြောက်တွေး၊ တောင်ပြော၊ မြောက်ပြော တိုင်းဟာ တကယ်လုပ်ကြည့်လို့ မရဘူး။ အလုပ်စခန်းအထိ မရောက်သလို၊ အကျိုးရလဒ်လည်း မထွက်ဘူး။

စီမံကိန်းဆိုရင် Plan A, Plan B, Plan C ဆိုပြီး အသီးအသီး

ရှိကြရတာပဲ။ ဒီပလန်တွေကို ချနိုင်တဲ့ အမြင်ရှင်းလင်းမှုကို ဒီဋီ လို့ခေါ်။

စီမံကိန်းကို အဟုတ်ချကြည့်ပြီးတာတောင်မှ အလုပ်မဖြစ်နိုင်မယ့် စီမံကိန်းလား။ အလုပ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ စီမံကိန်းလား ဆိုတာကျတော့ လုပ်ကြည့်မှ သိရပြန်တယ်။

(၆) ဝါယာမ- အလုပ်ဖြစ်နိုင်လောက်တဲ့ စီမံကိန်းကို ဒီဋီက ဆွဲပေးတယ်။ ဝါယာမက အကောင်အထည် ဖော်တယ်။ ကြီးစားမှုပိုင်းမှာ သာမန်လောက် နဲ့ အဆင်ပြေသွားတာလည်း ရှိတယ်။ ပိုပြီး အားထည့်မှ အဆင်ပြေတာ လည်း ရှိတယ်။

(၇) သမာဓိ- စီမံကိန်း လမ်းစဉ်ဗျူဟာအတိုင်း တကယ်လုပ်ကြည့် လိုက်တော့ အခက်အခဲတွေ ကြုံရပြီ။ မျှော်လင့်ခဲ့တာတွေရော၊ မမျှော်လင့်ခဲ့ တာတွေရော။ ဒီဋီတွေကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ဖို့ သမာဓိက လိုပြန်တယ်။

ဒီအထိ သမ္မာ-မိစ္ဆာ မခွဲစတမ်း၊ လူတကာ ကျင့်သုံးကြမြဲ နည်း လမ်း။ နောက်လေးခုမှာကျတော့ အထိန်းအကွက်သဘော ပါလာတယ်။

(၈) သမ္မာသတိ- သတိဟာ သူများကို မကြည့်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြည့်တယ်။ ကိုယ့်လုပ်ငန်း၊ ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်ဝန်၊ ကိုယ့်အားကို မညှာတမ်း အကဲခတ်တယ်။ ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့ ချမှတ်လိုက်တဲ့ စီမံကိန်းတွေဟာ မှန်ရော မှန်ရဲ့လား၊ အလုပ်ရော ဖြစ်နိုင်ရဲ့လားလို့ "Double Check" လုပ် တယ်။ ဒီဋီကို လှမ်းထိန်းကွက်တယ်။

(၉) သမ္မာဝါစာ- ကိုယ်ပြောမယ့်စကားတွေဟာ သူတစ်ပါးကို အထိ အခိုက် ကင်းရဲ့လားဆိုတာ ဆင်ခြင်တဲ့ စံနှုန်းတစ်ခု။ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက် စေတဲ့ လိမ်၊ သွေးခွဲ၊ ဆဲ၊ စကားဖွာကျဲ့ (၄)မျိုးမှ ရှောင်ရင် သမ္မာဖြစ်တယ်လို့ သတ်မှတ်တယ်။

(၄) သမ္မာကမ္မန္တ- ကိုယ်ဖြေရှင်းမယ့် နည်းလမ်းဟာ သူတပါးကို အထိ အခိုက်မှ ကင်းရဲ့လား- ဆင်ခြင်စံနှုန်း၊ သတ်, ခိုး, ကျူး (၃)မျိုးမှ ရှောင်ရ တယ်။ (နစ်နာသူတို့ကို နာကျည်းစေတတ်လို့)

(၅) သမ္မာအာဇီဝ- နှုတ်ကျူးလွန်ပြစ်မှု (ဝစီဒုစရိုက်), လက်ကျူးလွန်ပြစ်မှု (ကာယဒုစရိုက်)တွေကို အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအတွက် ရေရှည်စွဲပြီး အသုံးချတာမျိုးဟာ အိပ်ကောင်းခြင်း မအိပ်ရလောက်မယ့် အသက်မွေး နည်း ဖြစ်သွားတယ်။

နစ်နာသူတို့ လက်စားချေမှာမျိုးကို ကြောင့်ကြပြီး ရင်ပူသောကဖြစ် နေရတော့မယ့် ဘဝမျိုးဆိုရင် ဒီလေးမျိုးဟာ သမ္မာဘက်ခြမ်းမှာ ရှိတယ်။

မိစ္ဆာဘက်ခြမ်းမှာ ကျင့်ဝတ်မရှိဘူး။ သတ်ခိုးလိမ်- အားလုံး အဆင် ပြေတယ်။ အလုပ်ဖြစ်ဖို့ အဓိက။

ဆိုရင် သမ္မာ/မိစ္ဆာ ခွဲကြည့်၊ ပြဿနာတစ်ခု ကြုံလာတယ်။ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ဘဝ တက်လမ်း ရှာချင်တယ်။

(၁) ဘာလုပ်ရမလဲ တွေးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်စေတဲ့ အတွေး, သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်စေတဲ့ အတွေးဆိုရင် မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ၊ လွတ်ရင် သမ္မာသင်္ကပ္ပ။

(၂) ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေနဲ့ ပို၍ မြင့်မားသော အခြေအနေ, အကြောင်းရင်း, ပန်းတိုင်ကို ကြည့်တာ, ရှာတာ, စီမံကိန်း ဆွဲတာ။ လက်ရှိအခြေအနေကို သဘောပါက်တာချင်း မတူဘူး, အကြောင်းရင်း မြင်တာချင်း မတူဘူး, ပန်းတိုင်သတ်မှတ်တာချင်း မတူဘူး, မဟာဗျူဟာ ချမှတ်တာချင်း မတူဘူး။ Fact, Data ဘယ်လောက် တိကျသလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး သမ္မာဒိဋ္ဌိ, မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ကွဲပြားလိမ့်မယ်။

Fact, Data တို့နဲ့ တူသယောင်ယောင်ရှိပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတာဟာ Truth ပဲ။

ဒါဟာ အမှန်တရားပဲလို့ ကြွေးကြော်ရင်း မှားနေတာကို ဣဒံသစ္စာ ဘိနိဝေသဒိဋ္ဌိ လို့ခေါ်တယ်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတစ်မျိုးပဲ။ ရမ်းမမှန်ကြန့်ဆိုပြီး ကေသမုတ္တိသုတ်မှာ ငြင်းဆိုချက် (၁၀)ခု အထုတ်ခိုင်းတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ နေရာအတော်များများမှာ သစ္စာရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဘူတံ ဘူတတော ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ လေးနက်အောင် ထိန်းကွက်ထားတယ်။ ဘူတ ဆိုတာ Fact, Data။

Truth ထက် Fact, Data တို့က ပိုအရေးကြီးတယ်။ Fact, Data ခိုင်မာရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်တာပဲ။

(၃) ကိုယ်ရေးဆွဲထားတဲ့ စီမံကိန်းအတိုင်း ကြိုးစားတယ်။ အကုသိုလ်တွေ တိုးပွားလာရင် မိစ္ဆာဝါယာမ။ ကုသိုလ်တွေ တိုးပွားလာရင် သမ္မာဝါယာမ။

(၄) အခက်အခဲ ကြုံပေမယ့် မဟာဗျူဟာများကို ဇွတ်လုပ်ဖို့ ကြံ့ခိုင်နေရင် မိစ္ဆာသမာဓိ။ မှန်သော ဗျူဟာကို လုပ်ဖို့ စိတ်ကြံ့ခိုင်ရင် သမ္မာသမာဓိ။

ဆိုရင်
မဂ္ဂင် (၁၂)ပါး။

- ယေဘုယျအားဖြင့် မိစ္ဆာဘက်က ထည့်မတွက်တာဟာ
- သမ္မာဝါစာ - - ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ မှန်ကန်သောကျင့်ဝတ်၊
- သမ္မာကမ္မန္တ - - လုပ်ကိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်မှန်၊
- သမ္မာအာဇီဝ - - အသက်မွေးခြင်းဆိုရင် ကျင့်ဝတ်မှန်၊

သမ္မာသတိ - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆန်းစစ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ် မှန်ဆိုတဲ့ (၄)မျိုးပဲဖြစ်လိမ့်မယ်။

ဒီလေးမျိုးဟာ သမ္မာဘက်ခြမ်းက ဂရုစိုက်ရတာ။ မိစ္ဆာဟာ ကျင့်ဝတ် ကို ဂရုစိုက်ရိုး ထုံးစံမရှိ။

ကျင့်ဝတ်ကို ဂရုစိုက်ပေမယ့် မိစ္ဆာဟာလည်း အာဇီဝ- သက်မွေးမှု၊ လူ့အဆင့်အတန်းဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်အတွက် သင်္ကပ္ပ- ဘယ်နည်းကိုမဆို စဉ်းစားမယ်။

- ဒိဋ္ဌိ - ဘယ်သူ့ကို ထိခိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်သွားမယ်။
- ဝါယာမ - ကြိုးစားတယ်။
- သမာဓိ - စိတ်ကြံ့ခိုင်တယ်ဆိုတဲ့ လေးမျိုးရှိတာပဲ။

သို့သော် သူထည့်မတွက်တာက ကျင့်ဝတ်(၄)ပါး။ လူကောင်း သူကောင်း၊ အပြစ်မဲ့ အားနွဲ့ သူတို့ကို ညှာတာတတ်သော စိတ်ထား။

ဒါက ကနေ့အတွက် ပလင်ခံ သဘောတရား။ ဒီသုံးသပ်ချက်ကို ငြင်းခုံလို့ ရပါတယ်။

ဒီအဆိုကို အခြေခံပြီး ရပ်ကွက်ထဲက သဘာဝဓမ္မနဲ့ တိုက်ဆိုင် ကြည့်ချင်ပါသေးတယ်။

Uvi Mala

အမှန်သိလို့ အမှားပျောက်ဖို့

တနည်းအားဖြင့် မကြားစဖူး ကြားဖူးထပ်မံ။

ဟိုဖက်က ချင်းနဲ့ ကုလားနဲ့ ထိုင်နေကြတာ။ ချင်းကလည်း ကုလား
လို နားမလည်။ ကုလားကလည်း ချင်းလို နားမလည်။ ဒီဘက်ကလည်း
ချင်းနဲ့ ကုလားနဲ့။

တစ်ယောက်သော ဟိုဖက်က ကုလားကနေ ဆဲတော့တာ။ ဆဲတဲ့
အခါ ဒီဘက်က ကုလားက စိတ်ဆိုးတာ။ ဟေ့ ခွေးမသား။ ဟေ့ သူခိုးမ
သားလား ဆဲတာကိုး။ ကုလားနဲ့ ကုလားလို ဆဲတာ။

ဒီက ကုလားက စိတ်မဆိုးဘူးလား။ ချင်းကား မကြားဘူးလား။
စိတ်ဆိုးသလား။ အသံထဲမှာ စိတ်ဆိုးစရာ ပါရဲ့လား။ စိတ်ဆိုးစရာပါရင်
နှစ်ယောက်စလုံး ဆိုးရမှာ။ ကဲ နှစ်ယောက်စလုံး မဆိုးဘူးနော်။

ကဲ တခါ ဟိုဖက်က ချင်းက ဆဲပြန်တော့တာ။ တခါ ဒီဖက်က
ချင်းက မဆိုးဘူးလား။ ကုလားက စိတ်ဆိုးရဲ့လား။

ကဲ ကြားတာ အတူတူပဲနော်။ စိတ်ဆိုးတာ မဆိုးတာ မခြားနားဘူး
လား။ အသံထဲမှာ စိတ်ဆိုးစရာပါရင် နှစ်ယောက်စလုံး ဆိုးရမှာပေါ့။
အဲလို လေ့လာဖို့ မကောင်းလား။

တကယ်ရှိတဲ့တရား ဟုတ်ကဲ့လား။ အမှန်သိလို့ အမှားပျောက်ဖို့
လိုတာ။

သုံးဆယ့်နှစ် ကောဇာသ။ သုံးဆယ့်နှစ် ကောဇာသလို မပြောကြဘူး
လား။ အဲဒီ သုံးဆယ့်နှစ် ကောဇာသမှာ အတွင်းရော၊ အပြင်ရော ရှာကြည့်။
လူတွေ့ရဲ့လား။ ခြေလက်အင်္ဂါ သုံးဆယ့်ကောဇာသ တွေ့မယ်။

ဘာဖြစ်လို့ လူမတွေ့တာလဲ။ လူမှ မရှိရင် လူလို စွဲစရာ လိုသေးရဲ့
လား။ လူမရှိ နတ်ကား ရှိပါ့မလား။ ဗြဟ္မာကား ရှိပါ့မလား။ အဲလို
လေ့လာဖို့မကောင်းလား။ စဉ်းစား။ စဉ်းစားတာ အလုပ်လုပ်တယ်လို့ခေါ်
တယ်။ ထိထိမိမိ သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်နော်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် အဂ္ဂမဟာကမ္မဇာနာစရိယ မုံလယ်တောရ ဆရာ
တော်ဘုရားကြီး ဘဒ္ဒန္တသံဝရ။

အမရပူရမြို့ အောင်မြေရွှေဘုံဘုရားဝန်းတွင် ၁၃၇၁-ခု၊ နောင်
တန်ခူးလဆန်း ၁၀ ရက်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့(၂၄-၀၃-၂၀၁၀)။ ည(၇)နာရီ မိနစ်
၃၀ အချိန်တွင် ဟောကြားတော်မူသော အမတ်ကြီးဦးပေါ်ဦး ဥပမာပြ
ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်ဒိဋ္ဌိဖြုတ်တရားတော်မှ စာစီပူဇော်ပါသည်။

အရှင်တေဇနိယ မုံလယ်ဇ

“နုတ်တလေးတိုထိန်းပေးပါ”

ပြောတုန်းကသာ ပါးစပ်လေးနဲ့ပြောလိုက်တာ၊
ဝင်ကြွေးပြန်ဆပ်ရတဲ့အခါ နုတ်တစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘူး
တစ်ကိုယ်လုံးခံရတာ၊

သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်နဲ့ သီလမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဘယ်လိုကွာခြားလဲဆိုရင် လူတစ်ယောက်ဟာ သီလမရှိတော့ဘူးဆို ဘယ်အခါ စဉ်းစားစဉ်းစား ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်တိုင်း စိတ်မချမ်းသာမှုတွေနဲ့ ကြုံတယ်။

သီလရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အပြစ်ကင်းနေသည့်အတွက်ကြောင့် ဘယ်ဘက်က လှည့်စဉ်းစား စဉ်းစား စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးဝမ်းသာမှုဖြစ်တယ်။

သီလမရှိဘူးဆိုလို့ရင် ကုသိုလ်မှန်သမျှဟာ ပြိုကျပျက်စီးသွားမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သီလဟာ ကုသိုလ်တရားတွေရဲ့ အဓိကတည်ရှိနေမှုအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အသက်ရှည်မှုဟာ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတယ်။ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေပဲ။

ကိုယ်ကျင့်သီလ ပျက်ပြားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အသက်ရှည်လေ ဒုက္ခတွေ များလေလေ၊ အသက်ရှည်လေလေ အပြစ်တွေများလေလေ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ များလာလေလေ၊ ဒုက္ခသုက္ခတွေနဲ့ ကြုံတွေ့မှု ဖြစ်လာလေလေ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ လူတိုင်းဟာ အသက်ရှည်ဖို့ ကောင်းသလားလို့ဆို ကိုယ်ကျင့်သီလ ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ။ ကိုယ်ကျင့်သီလမရှိဘဲနဲ့ အသက်ရှည်မယ်ဆိုရင် အပြစ်တွေပိုလေးလာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အသက်ရှည်လေပိုကောင်းလေ ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ကိုယ့်
ကိုယ်ကို ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်သီလရှိအောင်လုပ်ရမယ်။

အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလ လုံရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ
ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ထားပြီးတဲ့နောက် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်
သင့်တယ်။

နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း လူတွေ အရောင်းအဝယ်လုပ်ပြီးတဲ့အခါ ဈေး
တွက် တွက်ကြတယ်လေ။ ဒီနေ့ ဘယ်လောက်ရောင်းရတယ်။ အရင်း
ဘယ်လောက်။ အမြတ်ကဘယ်လောက်ဆိုတာကို တွက်ကြတယ်။

နေ့စဉ်နေ့စဉ် နံနက်ခင်းအိပ်ရာထလို ဘုရားရှေ့မှာ ငါးပါးသီလခံ၊
ပြီးတော့ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါကျတော့ ပြန်စစ်။

“ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ” ငါတည်
ဆောက်မယ်။ မိမိစိတ်လိုက်မာန်ပါ သေစေလိုတဲ့စိတ်နဲ့ မည်သည့်သတ္တဝါ
များ ငါသတ်မိလဲ။ ပါဏာတိပါတ သိက္ခာပုဒ် ငါလုံရဲ့လား၊ လုံတယ်ဆိုရင်
စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးဝမ်းသာတယ်။

အဒိန္နာဒါနာရော လုံရဲ့လားလို့ဆို အဒိန္နာဒါနလုံရင် စိတ်ထဲမှာ
ကြည်နူးစရာ။

ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ လုံရဲ့လား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်စစ်ဆေးတယ်။
မှသာဝါဒ လုံရဲ့လား။

သုရာမေရယရော ကင်းရဲ့လား။

ဆိုတာတွေကို စစ်ဆေးကြည့်လိုက်တဲ့အခါ

ငါ့မှာ ပါဏာတိပါတာ ကျူးလွန်တာလည်း မရှိဘူး၊ အဒိန္နာဒါန၊

ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ၊ မုသာဝါဒ၊ သူရာမေရယ ကျူးလွန်တာလည်း ငါ
မှာ မရှိဘူး။

ငါရဲ့ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိလိုက်တာ။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဒီလိုတန်ဖိုးရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ခေါ်တာ။ ငါဟာ
ဒီနေ့ ရဟန္တာတွေကျင့်တဲ့ အကျင့်မျိုး၊ သောတာပန်တွေကျင့်တဲ့ အကျင့်မျိုး
ငါကျင့်လို့ရသွားပြီလို့ စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးဝမ်းသာဖြစ်ရတယ်။

ဒါ မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့ နည်းစနစ်ပါပဲ။

ကိုယ်မှာ ကြည်နူးဝမ်းသာမှုတွေက ကုသိုလ်တရားတွေ တိုးတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ သီလဆောက်တည်ထားပြီးတော့ ထိုသီလနဲ့ ပတ်သက်
တဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုတွေ လုပ်ရတယ်။ လုပ်တဲ့အခါမှာ အဖြေထွက်လာ
တယ်။ အကယ်၍ ငါသီလတွေ ပျက်တယ်ဆိုရင် မပျက်အောင် ဂရုစိုက်၊
နောက်တစ်ခါမဖြစ်အောင် ကြိုးစား။

ကျေနပ်စရာကောင်းအောင် သီလပြည့်စုံတယ်ဆိုရင်လည်းပဲ ဝမ်း
သာပီတိ ကြည်နူးတဲ့စိတ်နဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကို တိုးတက်လာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတာ သီလမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
အသက်တစ်ရာနေရပေမဲ့ တန်ဖိုးမရှိဘူးတဲ့။

သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်ရက်လောက်နေရရင်ကိုပဲ တန်ဖိုးရှိတယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

“အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ” တရားတော်မှ

လူလိမ်ကို အနိုင်ယူနည်း

အလိကဝါဒီ ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မှန်မှန်မပြောဘူး။ မဟုတ်တာ၊ မမှန်တာကို အမြဲပြောနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို သစ္စေန- မိမိက မှန်တာကိုသာ ပြောခြင်းဖြင့် အနိုင်ယူပါတဲ့။

ဆိုလိုတာက လိမ်တတ်တဲ့သူကို မလိမ်ဘဲနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောခြင်းဖြင့် အနိုင်ယူရမယ်။

ဒါ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ အနိုင်ယူပုံကိုပြောတာ။ ဘယ်လောက်လိမ်လိမ် ကိုယ်ကမှန်တာကိုပဲ ပြောတယ်။

မှန်တာပြောလို့ မှန်တာပြောတဲ့သူ ဒုက္ခရောက်ချင် ရောက်သွားမယ်။ လိမ်ပြောတဲ့သူက အထက်တန်းရောက်ချင် ရောက်သွားမယ်ပေါ့။

လောကီလူတွေအမြင်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် မလိမ်လို့ နေရာတကာ မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောလို့ ဒီလူ ဒုက္ခရောက်တာ၊ မကြီးပွားတာလို့ ပြောမယ်။

ဟိုလူကတော့ လိမ်ပြီးတော့ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ ကြီးပွားတိုးတက်နေတာ လည်း ရှိနိုင်တာပေါ့။

အဲဒီတော့ အနိုင်အရှုံးဟာ လိမ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က နိုင်သယောင်ရှိတယ်။ မှန်မှန်ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အရှုံးသမားဖြစ်နေတယ်။

သို့သော် သံသရာနဲ့ ကြည့်လိုက်မယ်။ ဓမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့်လိုက်မယ်

ဆိုရင် လိမ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘယ်လောက်ထိအောင် နိမ့်ကျသွားလဲဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

“ကော် ဓမ္မ အတီတဿ၊ မုသာဝါဒိဿ ဇန္တိနော ဝိတိတ္ထာ ပရလောကဿ၊ နတ္ထိ ပါပံ အကာရိယံ”

မှန်ကန်စွာပြောဆိုမှု ဝစီသစ္စာတရားတစ်ခုကို ကျော်လွန်ပြီး လိမ်ညာပြောဆိုတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ သူမလုပ်ဘူးတဲ့ အကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့။

အဲဒီတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်မျိုးစုံ ဝင်နေတယ်။ အကုသိုလ်တွေ ဝင်လာတယ်ဆိုကတည်းက ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆုတ်ယုတ်ဖို့ပဲ။

မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ အကုသိုလ် ဘယ်တော့မှမလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

အေး ဒါကြောင့် အကုသိုလ်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှု ခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကုသိုလ်ဟာ ဘယ်ကိုပို့သလဲဆိုရင်

“ယကေစိအကုသလာ ဓမ္မာ၊ သဗ္ဗေ တေ အဓော ဘာ ဂင်္ဂမနိယာ”

အကုသိုလ်မှန်သမျှဟာ အောက်ဆွဲချတာပဲ။ ကုသိုလ်မှန်သမျှဟာ အထက်ကို မတင်တယ်။

အကုသိုလ်တွေ လွှမ်းမိုးနိုင်ခက်မှုခံရတဲ့ လိမ်လည်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်တွေလွှမ်းမိုးနေသည့် အတွက်ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အောက်တန်းနောက်တန်းကျတဲ့ ဘဝမျိုးနဲ့ သံသရာမှာ ကျင်လည်ရမယ်။

သူက အရုံးသမား ဖြစ်နေတယ်။

မှန်ကန်စွာ ပြောတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်ဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်နေတဲ့အတွက် ဒီဘဝမှာ သူဟာ ရုံးသလိုလို ကြုံရသော်လည်းပဲ သံသရာမှာ သူက အဆင့်မြင့်သထက် မြင့်လာတယ်။

ဘာနဲ့ပုမာတူလဲဆိုရင် နီတိကျမ်းတွေမှာ ပြောတယ်။ တွင်းတူးတဲ့ လူနဲ့ တံတိုင်းစီတဲ့လူတဲ့။

တွင်းတူးတဲ့သူဆိုတာ တွင်းနက်လေ အောက်ရောက်သွားလေပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပထမ စတုးခါစ မြေကြီးပေါ်မှာ ထိုင်တူးမှာပေါ့။

တွင်းနက်သွားရင် တွင်းထဲဆင်းတူးရတာ။ သူက တဖြေးဖြေး နိမ့်ကျသွားတယ်။ တံတိုင်းစီတဲ့လူက အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ တံတိုင်းမြင့်လာလေ လူကလည်း အထပ်မြင့်လာတယ်။

အဲဒီလိုပဲ လိမ်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကုသိုလ်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် နိမ့်ကျသွားတယ်။ တွင်းတူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အလားတူတယ်။

မှန်ကန်တဲ့စကားကို ဆိုတဲ့သူဟာ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာတယ်။ မှန်ကန်တဲ့စကားတွေပြောဆိုမှုကို အကြောင်းပြုပြီး သူ့ရဲ့သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်တွေ တဖြေးဖြေး မြင့်တက်လာတယ်။

ဒါကြောင့် သံသရာနဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဓမ္မရှုထောင့်က ကြည့်မယ်ဆိုရင် လိမ်တဲ့လူဟာ အရုံးသမားဖြစ်ပြီး မှန်ကန်စွာပြောဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အနိုင်ရတယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိတ်သတ်တို့

လောကအမြင်နဲ့ နိုင်သူနှင့် ရှုံးသူဟာ ပုံတစ်မျိုးနဲ့ပြင်ရမှာဖြစ်သော်
လည်း ဓမ္မအမြင်နဲ့ကြည့်မှ တကယ်နိုင်သူအစစ်နဲ့ ရှုံးသူအစစ်ကို မြင်ကြရမှာ။

တို့တစ်တွေဟာ နိုင်သူဘက်က နေမလား၊ ရှုံးသူဘက်က နေ
မလား၊ သို့မဟုတ် တို့တစ်တွေဟာ ဘယ်နည်းနဲ့ အနိုင်ယူမလဲ ဆိုတာကို
လည်းပဲ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ ဒေသနာတော်အရ မှတ်သားသင့်တယ်။

မှတ်သားပြီးတော့ မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖို့
လိုအပ်တယ်။

လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ သံသရာမှာ
အရှုံးသမားများမဖြစ်ဘဲ အနိုင်ရသူများဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ
ဟောကြားခဲ့တဲ့

“အက္ခောဓေန ဇိနေ ကောဓံ၊ အသာဓု သာဓုနာ ဇိနေ၊ ဇိနေ
ကဒရိယံ ဒါနေနသစ္စေနာ လိကဝါဒိနံဟူသော ဒေသနာတော်ကို ဦးထိပ်
ထားပြီး သံသရာဘဝမှာ အနိုင်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ

မျှဝေ ပူဇော်ပါသည်။
ပဋ္ဌာန်းပူဇော်ကြသူများ

အစွဲကင်းရာ

တပည့်တော်မမှာ သမီးလေးတစ်ယောက် ရှိတယ်ဘုရား။ တပည့်
တော်မသေရင် သမီးလေးကို တစ်ယောက်ထဲထားခဲ့ရမှာ စိတ်မချဘူး။
သမီးကိုစွဲတဲ့ အစွဲကလည်းပျောက်မရဘူး။ ဒီအစွဲနဲ့သေရင် တပည့်တော်မ
တော့ အပါယ်ကျတော့မှာဘုရား။ ဒါကြောင့် သမီးကိုစွဲတဲ့အစွဲ ပျောက်အောင်
ဘယ်လိုပျောက်ရမလဲဘုရား။

ဒကာမကြီး သမီးက အခု ဘယ်မှာလဲ။

အိမ်မှာပါ ဘုရား။

အိမ်မှာရှိနေတဲ့ သမီးကို ဒကာမကြီး စိတ်ထဲကနေ အာရုံပြုကြည့်
လိုက်စမ်း။ အာရုံပြုကြည့်လိုက်တော့ ဒကာမကြီးသမီးရဲ့ ပုံဟန်သဏ္ဍန်
အရိပ်နိမိတ်က ဒကာမကြီးရဲ့အာရုံမှာ ထင်လာလိမ့်မယ်။ မြင်တာမဟုတ်ဘူး
နော်။ အာရုံမှာ ထင်လာတာ။

ဒီတော့ အိမ်မှာရှိနေတဲ့ သမီးကတစ်ယောက်၊ ဒကာမကြီး
အာရုံပြုလိုက်လို့ အာရုံမှာပေါ်လာတဲ့ သမီးကတစ်ယောက်၊ သမီးနှစ်ယောက်
ဖြစ်မနေဘူးလား။

ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား။

အိမ်မှာရှိနေတဲ့ သမီးက ဒကာမကြီးလက်နဲ့ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်
စမ်းသပ်လို့ရတဲ့ သမီး (ရုပ်သမီး)။

ဒကာမကြီး အာရုံမှာပေါ်နေတဲ့ သမီးကျတော့ ကိုင်စမ်းဖမ်းလို့မရဘူး။ ဒကာမကြီးစိတ်က အာရုံပြုလို့သာ အာရုံမှာပေါ်လာတာ။ နာမ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ သမီးမို့ (နာမ်သမီး)။

ဒီတော့ “ရုပ်သမီး”နဲ့ “နာမ်သမီး” ၊ သမီးနှစ်ယောက် ဖြစ်မနေဘူးလား။

ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား။

ဒကာမကြီး သမီးကိုစွဲတယ်ဆိုတာ ရုပ်သမီးကိုစွဲတာ မဟုတ်ဘူး။ နာမ်သမီးကိုစွဲတာ။ အာရုံပြုလိုက်တော့ အာရုံမှာ သမီးရဲ့ပုံဟန်သဏ္ဍန်ပေါ်လာပြီ။ တကယ်မရှိပါဘဲနဲ့ အာရုံမှာပေါ်လာတဲ့သမီးကို အရှိထားပြီးစွဲတာ။ ငါသေသွားရင် ငါ့သမီးလေးကို ဘယ်သူစောင့်ရှောက်မလဲ။ ငါမရှိရင် ဘယ်လိုနေထိုင် စားသောက်မလဲနဲ့ တွေးတာပူပန်တဲ့စိတ်၊ ကြောင့်ကျတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာရော။ ပူပန်တဲ့စိတ်၊ ကြောင့်ကျတဲ့စိတ်က နဂိုက မရှိဘူးနော်။ ဒကာမကြီးစိတ်က အာရုံယူ စွဲလန်းလို့ဖြစ်တာ။ အာရုံအာသဝကြောင့်ဖြစ်တဲ့သမီးမို့ အာသဝသမီးလို့ခေါ်တယ်။

လင်နဲ့မယားညားပြီး မွေးတဲ့သမီးက သဘာဝသမီး။ “အာရုံ”နဲ့ “စိတ်” ညားပြီးမွေးတဲ့သမီးက အာသဝသမီး။

ဒကာမကြီးကို အပါယ်ချမယ့်သမီးက “သဘာဝသမီး” ကချမှာ မဟုတ်ဘူး။ “အာသဝသမီး” ကချမှာ။ ဒါကြောင့် ဒကာမကြီးလက်နဲ့ ထိတွေ့ ကိုင်တွယ် စမ်းသပ်လို့ရတဲ့ သဘာဝသမီးကို စွန့်ပစ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ကိုတော့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြုစုကျွေးမွေးပေး။ ဒကာမကြီးစိတ်နဲ့ အာရုံယူတွေးလို့ အာရုံမှာထင်လာတဲ့ “အာသဝသမီး” ကိုတော့ အပြီးတိုင် စွန့်ပစ်လိုက်။

စွန့်ပစ်လိုက်ဆိုတော့ ဘယ်လိုစွန့်ရမှာလဲ ဘုရားလို့မေး။ စွန့်နည်းက
 (၂)မျိုးရှိတယ်။ သစ္စာဉာဏ်နဲ့ စွန့်တဲ့နည်းနဲ့ လက္ခဏာဉာဏ်နဲ့ စွန့်တဲ့နည်း။
 ပထမ သစ္စာဉာဏ်နဲ့ အစွဲစွန့်တဲ့နည်းကို ပြောမယ်။
 ဒကာမကြီးက သမီးကိုစွဲတယ်လို့ ပြောတယ်နော်။ စွဲတယ်ဆိုတာ
 ဘာနဲ့စွဲတာလဲ။

စိတ်နဲ့ စွဲတာပါဘုရား။

စွဲတဲ့စိတ်က နဂိုက ရှိပြီးသားလား။ ဒကာမကြီးစွဲလိုက်မှ ဖြစ်လာတာ
 လား။

တပည့်တော်စွဲလိုက်မှ ဖြစ်လာတာပါဘုရား။

စွဲမှဖြစ်တယ်ဆိုတော့ မစွဲခင်က ဒီအစွဲရှိသလား။

မရှိပါဘူးဘုရား။

မစွဲခင်က အစွဲမရှိတော့ အစွဲကင်းနေတာနော်။

ကင်းနေပါတယ်ဘုရား။

အေး အစွဲကင်းနေတာကို ကင်းနေပါလားလို့သိပြီး ကင်းတဲ့အတိုင်း
 လေးနေရမှာ။

ကင်းတဲ့အတိုင်း ဘယ်လိုနေရမှာလဲဆိုတော့ သမီးကို အာရုံပြု
 မပေး၊ အောက်မေ့မပေးဘဲ နေပေါ့။ အာရုံပြုမပေး၊ အောက်မေ့မပေးတော့
 သမီးကိုစွဲတဲ့စိတ် ဖြစ်မလာဘူး။ စွဲတဲ့စိတ် မဖြစ်တော့ အစွဲကင်းတဲ့စိတ်ဟာ
 ပင်ကိုပကတိအတိုင်း အေးနေငြိမ်းနေတာပေါ့။ အေးတဲ့စိတ်က အေးရာ
 ကြီးနဲ့တွေ့နေတယ်။ ငြိမ်းတဲ့စိတ်က ငြိမ်းရာကြီးနဲ့တွေ့နေတယ်။ တစ်နည်း
 အားဖြင့် အစွဲကင်းတဲ့စိတ်က အစွဲကင်းရာကြီးနဲ့ တွေ့နေတယ်။

အဲဒီ အစွဲကင်းရာကိုသိပြီး ကင်းတဲ့အတိုင်းလေး နေသွားရမှာ။

အဲဒါ သစ္စာဉာဏ်နဲ့ အစွဲစွန့်တဲ့နည်းပဲ။

နောက်တစ်နည်းက လက္ခဏာဉာဏ်နဲ့ အစွဲစွန့်တဲ့နည်း။

သမီးကိုမစွဲခင်က အစွဲကင်းနေတာတော့ ဟုတ်ပြီ။ ဒါပေမဲ့ အမြဲ
တော့ မကင်းနိုင်ဘူးဗျ။ တစ်ခါတလေ စွဲမိတဲ့အခါလည်း စွဲမိဦးမှာပေါ့။

အဲဒီကျတော့ အစွဲကို လက္ခဏာဉာဏ်နဲ့ စွန့်ရမှာ။

အစွဲရဲ့ အနိစ္စကို လက္ခဏာဉာဏ်နဲ့ သိလိုက်မယ်ဆိုရင် အပါယ်ကျ
မယ်။ မကျဘူးဆိုတဲ့ ပြဿနာပါ တစ်ခါတည်း ရှင်းသွားလိမ့်မယ်။

ဒကာမကြီးက သမီးကိုစွဲတယ်ဆိုတော့ ငါ့သမီး-ငါ့သမီးနဲ့ အချိန်
ပြည့် ဒလစပ် စွဲနေတာလား။

အဲလိုတော့ မစွဲပါဘူး ဘုရား။

အေး တစ်ခါတစ်ခါ သမီးရဲ့ ရှေ့ရေးနောက်ရေး ကြံတွေးလိုက်မှ
စွဲတဲ့စိတ်က ဖြစ်လာတာ မဟုတ်လား။

ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။

စွဲတော့ စွဲစိတ်ဖြစ်လာပြီ။ အဲဒီ စွဲတဲ့စိတ်က မပျက်ဘဲ မြဲနေသလား။

မမြဲပါဘူးဘုရား။ ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ပျက်တာပါပဲ။

ပျက်တာ သေချာသလား။

သေချာပါတယ်ဘုရား။

ဒါဖြင့် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်စွဲဦး။ မပျက်ဘူးလား၊ ပျက်မှာလား။

ပျက်မှာပါ ဘုရား။

တစ်ကြိမ်စွဲရင် တစ်ကြိမ်ပျက်မှာ၊ ဆယ်ကြိမ်စွဲရင် ဆယ်ကြိမ်ပျက်မှာ၊
အကြိမ်တစ်ရာစွဲ အကြိမ်တစ်ရာပျက်မှာ၊ ဘယ်နှစ်ကြိမ်စွဲစွဲ စွဲတိုင်းပျက်နေမှ
တော့ ဒကာမကြီး ဖြုတ်ချင်တဲ့အစွဲက ဘယ်မလဲ။

မရှိပါဘူးဘုရား။

အေး ဒကာမကြီးက ဘယ်လောက်ဖြုတ်ချင်ဖြုတ်ချင် အစွဲက ဒကာမကြီး ဖြုတ်တာကို စောင့်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ သူ့ဟာသူ ပြုတ်ပြုတ်ထွက်နေတာ။ သူ့ဟာသူပြုတ်နေမှတော့ ဖြုတ်စရာလိုသေးလို့လား။

မလိုတော့ပါဘူး ဘုရား။

အစွဲပြုတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကဖြုတ်လို့ ပြုတ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြုတ်စရာမရှိတာကို မြင်တဲ့ဉာဏ် ဖြစ်သွားတာ။ အစွဲကိုယ်တိုင်က ဖြစ်ပြီး ပျက်ရလို့ မရှိတော့ဘူးဆိုမှတော့ မရှိတော့တဲ့အစွဲက အပါယ်ချမယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါ့မလား။

မဟုတ်ပါဘူး ဘုရား။

သူများကို အပါယ်ချဖို့နေနေသာသာ သူ့ဟာသူတောင် မြအောင် မစွမ်းနိုင်လို့ စွဲလိုက်ပြုတ်လိုက်နဲ့ ပြုတ်ပြုတ်ထွက်နေတာ။ ဒါကြောင့် ဒကာမကြီး အစွဲကိုမဖြုတ်နဲ့ သူ့ဟာသူ ပြုတ်နေတာကိုသိ။ အစွဲက သူ့ အလိုလို ပြုတ်ပြုတ်ထွက်နေလို့ ဖြုတ်စရာမလိုဘူးလို့ သိတဲ့ဉာဏ်ဟာ အစွဲရဲ့ အနိစ္စကိုသိတဲ့ လက္ခဏာဉာဏ်ပဲ။

ခင်ဗျားတို့က မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ စားစိတ်တွေ မမြဲတာကျ တော့ အကုန်ဖြစ်ပျက်ထဲ ထည့်တာပဲ။ သားစွဲ၊ သမီးစွဲ၊ ပစ္စည်းစွဲကျမှ ဖြစ်ပျက်ထဲ မထည့်ဘဲ ချန်ထားတယ်။ သူ့ကျတော့ မဂ်နဲ့ဖြုတ်မှ ပြုတ်မှာ တဲ့။ မဂ်ဉာဏ်ဆိုတာ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ဉာဏ်ကို မဂ်ဉာဏ်ခေါ် တာ။

ကြာရွက်ဟာ ရေနဲ့မထိရင် မထိလို့ ရေမှလွတ်တယ်။ ရေနဲ့ထိလျက် နေသော်လည်း ရေမတင်လို့ ရေမှလွတ်တယ်။

အဲဒါလိုပဲ အစွဲကလည်း မစွဲရင် မစွဲလို့ အစွဲမှလွတ်တယ်။ စွဲလိုက် ပြန်တော့လည်း စွဲတိုင်းပျက်နေလို့ စွဲမရလို့ အစွဲမှလွတ်တယ်။ ဒါကြောင့် မစွဲရဘူးလို့ မပြောဘူး။ စွဲ ရဲ့စွဲ။ စွဲမရဘူးလို့ သိရမယ်။

အစွဲပြုတ်တယ်ဆိုတာ အစွဲကို လိုက်ဖြုတ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြုတ်စရာ အစွဲမရှိပါလားလို့ သိတဲ့ဉာဏ်ဖြစ်သွားတာကိုပဲ အစွဲပြုတ်တယ် လို့ပြောရတာပါ ဒကာမကြီးရာ။

မစွဲရလို့ ငါတို့မဆို
စွဲမရမှန်း သိဖို့သာလို
အနိစ္စမို့ ဒိဋ္ဌိပျက်ပြီ
မဖြုတ်ဘဲ ပြုတ်မြ သူ့အလိုလို
စွဲယူမယ် ကြံလိုက်မှ
နာမ်မိုက်က ဖြစ်ပေါ်လာ
ဖြစ်ခဏ ပျက်ရှာ၊
သို့ပေမဲ့ကွာ ငါ့ဟာလို့ ထင်မှား
အမြဲမခိုင် အစွဲကိုယ်တိုင်က
ဉာဏ်သိပိုင် အလင်းရောင်ရောက်လျှင်
ကင်းပျောက်လို့သွား။

ပခန်းရိပ်သာဆရာတော်
ဦးဩသေ

မြန်မြန်တရားထူးရစေဖို့ အထောက်အကူပေးတဲ့ အချက်(၆)ချက်

ကိစ္စမများ၊ စကားနည်းစေ၊
အိပ်နေမှုနည်း၊ ကိုယ်တည်းပျော်လေ၊
ဆုံးမလွယ်ကြောင်း၊ မိတ်ကောင်းရှိစေ၊
တရားရေး၊ အားပေးဂုဏ်ခြောက်ထွေ။

ကိစ္စမများ

တရားအားထုတ်နေဆဲကာလမှာ ကိစ္စနည်းရမယ်။ ဖျော်ရည်ကို ခဏခဏဖျော်သောက်လိုက်၊ အဝတ်တွေလျှော်လိုက်၊ ဖုန်းလေးဆက်လိုက်၊ ဧည့်သည်တွေ့လိုက်နဲ့ လုပ်နေရင် အမှတ်လွတ်တဲ့အချိန်တွေ များကုန်မယ်။

စီးပွားရေးကိစ္စတွေ၊ မိသားစုကိစ္စတွေ လာရှုပ်နေရင်လည်း သမာဓိ မရတော့ဘူး။ အကုန်လုံးကို ဥပေက္ခာပြုထားရမယ်။

တချို့ဆရာတော်ကြီးတွေ အဖေ အမေသေသွားတာတောင် မသွားဘူး။ ကျမ်းတွေအများကြီးပြုစုသွားတဲ့ ဆရာတော်ကြီး ဦးမုန်ကို ကြည့်ပါလား။

ခမည်းတော်ကြီးသေတုန်းကလည်း မသွားဘူး။ မယ်တော်ကြီးသေတော့လည်း နီးနီးလေးတောင်မသွားဘူး။ စိမ်းကားလို့ မသွားတာမဟုတ်ဘူး။

သေသွားပြီးတဲ့အလောင်းကြီး အခေါင်းထဲရောက်ခါမှ သွားတော့ရော ပြန်ရှင်လာမှာမှ မဟုတ်ဘဲ။ မသွားဘူး။

အလုပ်ပျက်တယ်။ ဒီလိုနှလုံးသွင်းတာနော်။ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းမျိုးကို အတုခိုးရမှာ။

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဟိုကိစ္စလည်း ငါပါမှ။ ဒီကိစ္စလည်း ငါရှိမှဆိုရင် တော့ တရားတွေပျက်ကုန်မှာပဲ။ ကိစ္စများရင် တရားမရဘူးသာမှတ်။ နောက် တစ်ချက်က

စကားနည်းစေ

စကားပြောရင် သမာဓိပျက်လို့ ယောဂီတွေ စကားမပြောကြနဲ့လို့ ခဏခဏ သတိပေးနေတာ။

ထိုင်မှတ်တဲ့အချိန်မှာ ပင်ပင်ပန်းပန်းနဲ့ ကြိုးစားမှတ်မှတ်တဲ့ သမာဓိ လေးဟာ တရားနဲ့မဆိုင်တဲ့စကားကို ငါးမိနစ်လောက် ပြောလိုက်တာနဲ့ အကုန်ပျက်ရော။

နောက်တစ်ချိန် ပြန်ထိုင်တဲ့အခါ စိတ်တွေပျံ့ပြီး အာရုံနဲ့မှတ် စိတ်က တော်တော်နဲ့ကို မမိတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် ယောဂီတွေပြောနိုင်တဲ့ စကား (၁၀)မျိုးကိုတောင် လိုရင်း တိုရှင်းပဲ ပြောရမယ်။ အချိန်အကြာကြီး မပြောရဘူး။

- (၁) အလိုနည်းမှုနဲ့ ဆိုင်တဲ့စကား
- (၂) တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုနဲ့ ဆိုင်တဲ့စကား
- (၃) အပေါင်းအသင်းကင်းကွာမှုနဲ့ ဆိုင်တဲ့စကား
- (၄) ဝီရိယနဲ့ ဆိုင်တဲ့စကား
- (၅) ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်ငြိမ်နေခြင်းတန်ဖိုးနဲ့ ဆိုင်တဲ့စကား
- (၆) သီလနဲ့ ဆိုင်တဲ့စကား
- (၇) သမာဓိနဲ့ ဆိုင်တဲ့စကား

- (ဂ) ပညာနဲ့ ဆိုင်တဲ့စကား
- (ဇ) လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာနဲ့ ဆိုင်တဲ့စကား
- (၁၀) မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နဲ့ ဆိုင်တဲ့စကား

ဒါကိုတော့ အကျယ်မချဲ့တော့ဘူး။ သိစေချင်တာက ဝစီပိတ်ကျင့် ရမှာမဟုတ်ပေမဲ့ စကားနည်းမှ တရားစွဲမယ်ဆိုတာကိုပဲ။

ပထမ မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးဆိုရင် တရားကျင့်တဲ့အခါတုန်း က စကားမပြော၊ တရားမဟောဘဲနဲ့ (၁၀)နှစ်ကြာတယ်တဲ့။ ကြည်ညိုစရာ၊ အတူယူစရာ မကောင်းဘူးလားဗျာ။

အိပ်နေမှုနည်း

အိမ်ရေးပျက်မှာ မကြောက်ပါနဲ့။ မြန်မြန်တရားရချင်တဲ့ ယောဂီက မနက်အစောကြီး ထရတာကို စာဖွဲ့မနေဘူး။

ညဘက်တွေမှာတောင် တစ်ရေးနိတာနဲ့ ထမှတ်တာ။ နာရီဝက်ပဲရရ တစ်နာရီပဲရရ။ ညဆိုတာအတတ်နိုင်ဆုံး တစ်ချိန်၊ နှစ်ချိန်တော့ ထထိုင်ရ တယ်။

နီးလာတာနဲ့ ပြန်အိပ်တယ်ဆိုရင် ရပ်ထဲရွာထဲကလူတွေနဲ့ ဘာထူး တော့မှာလဲ။ တစ်သံသရာလုံး အိပ်လာတာ။

ခဲခဲယဉ်းယဉ်း ရလာတဲ့လူ့ဘဝကို အိပ်ပြီးတော့ အချိန်တွေ ဖြန်း မပစ်နဲ့။ ရှုမှတ်ကြ။

ကိုယ်တည်းပျော်လေ

ကိုယ့်အမှတ်လေးနဲ့ကိုယ် တရားနဲ့ပျော်ပါ။ အဖော်ရှိရင် မကင်းရာ မကင်းကြောင်း စကားတွေပြောနေရဦးမယ်။

စိတ်တိုင်းမကျတာတွေလည်း ကြံတွေ့နိုင်တယ်။ တစ်ယောက်တည်း

နေတာ အကောင်းဆုံးပဲ။

ကြံ့ခိုလိုကျင့်၊ သမင်ခိုလို မကျင့်နဲ့။ သမင်တွေဆိုရင် တောထဲမှာ ရန်သူနဲ့တွေ့လို့ ပြေးရလွှားရတဲ့အခါ သူ့ရဲခိုတွေက ဟိုငြိဒီငြိနဲ့ ရှေ့ကိုမရောက် နိုင်တော့ဘူး။ ဒုက္ခဖြစ်ရော။

ကြံ့တွေကျတော့ ဦးခိုက တစ်ချောင်းတည်း။ ဘာမှ ငြိစရာမရှိဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ယောဂီဆိုတာ အပေါင်းအဖော်တွေများရင် တရားက ရှေ့ကိုမတက်နိုင်တော့ဘူး။

ကြံ့ခိုလို တစ်ခုတည်း။ တစ်ယောက်တည်းက တရားကို ပိုလုပ်ဖြစ် တယ်။ တတ်နိုင်ရင် တောရဆောက်တည်ကြ။

ဆုံးမလွယ်ကြောင်း

ဆရာကပြောချင်တာပြော ငါလုပ်ချင်တာ လုပ်မှာပဲဆိုရင်တော့ တရားရမှာ မဟုတ်ဘူး။

အများအားဖြင့် စာပေဗဟုသုတများတဲ့ ယောဂီက မာနရှိတတ် တယ်။ အကုန်လုံးကို သိမ်းကျုံးပြောတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောကို ပြောတာ။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် အထင်ကြီးတော့ ဆရာကို အထင်သေးတာပေါ့ဗျ။ အထင်သေးတော့ ဆရာသမားပြောတာကို နားမထောင်ဘူး။ အဲဒီအဖြစ်မျိုး ကိုရှောင်ပြီး ဆိုဆုံးမလွယ်မှလည်း တရားရမြန်တာ။

မိတ်ကောင်းရှိစေ

ဒါကအရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်ထက် တရားအတွေ့အကြုံများပြီး ကြီးကြီးစားစားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီနဲ့ပေါင်းပါ။

တရားအားထုတ်ရင်း တစ်ခါတလေ ကိုယ်ဉာဏ်မမီတာလေးတွေ

တွေ့ကြုံတတ်တယ်။ ယောဂီဆိုတာ ဆရာသမားကို အမြဲတမ်း မမေးဝံ့ဘူး။
ကြောက်တာလည်းပါမယ်။ ဒါလေးတောင် မသိရကောင်းလားဆိုပြီး
အထင်သေးခံရမှာစိုးလို့လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ကိုယ်မေးချင်တဲ့အချိန်မှာ ဆရာသမားကလည်း အလုပ်များရင်
များနေမှာကိုး။ အဲဒီတော့အမြဲတမ်း ဆရာသမားကိုပဲ မေးဖို့ဆိုတာ အဆင်
မပြေဘူး။

ကိုယ့်မှာ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိတဲ့သူကျတော့ တော်ရုံတန်ရုံ
ကိစ္စကို သူမေးလိုက်တာနဲ့ အဆင်ချောသွားရော။

တချို့က အသက်ငယ်ပေမဲ့ ဓမ္မဗဟုသုတလည်း များတယ်။ ဆရာ
သမားကောင်းနဲ့ တရားအားထုတ်ထားတဲ့ အတွေ့အကြုံလည်းများတော့
လမ်းကြောင်းမှန်အောင် ညွှန်ပြနိုင်တယ်နော်။

တရားမြန်မြန်ရချင်တဲ့သူက အဲဒီလို အပြင်မိတ်ကောင်းကိုလည်း
ရွေးပေါင်းရတယ်။

ပါပမိတ္တနဲ့ မပေါင်းရဘူး။ မူးရှူးဆိုသွမ်းနေမှ ပါပမိတ္တခေါ်တာ မဟုတ်
ဘူးနော်။ အချိန်ဖြုန်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ မရှုမမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပါပမိတ္တပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ မြန်မြန်တရားရချင်တဲ့ယောဂီဟာ ဟိုလျှောက်သွား၊
ဒီလျှောက်သွား ယောဂီတွေနဲ့ မပေါင်းရဘူး။ ကိစ္စများ၊ စကားများတဲ့
ယောဂီတွေကိုလည်း ရှောင်ရမယ်။

အတွင်းမိတ်ကောင်းကျတော့ သဒ္ဓါပညာနဲ့ပေါင်းပါ။ သတိ ပညာနဲ့
ပေါင်းပါ။ လောဘ၊ ဒေါသနဲ့ မပေါင်းပါနဲ့။

ဒီ (၆)ပါးနဲ့ပြည့်စုံရင် တရားမြန်မြန်ရတယ်။ နောက်ထပ် ဘာ
အကြောင်းတရားတွေရှိသေးလဲ ကြည့်ကြရအောင်။

အားထုတ်နေတာချင်းအတူတူ သူကဘာဖြစ်လို့ မြန်မြန်တရား
တက်သွားတာလဲ။ ဆန်းစစ်ကြည့်တဲ့အခါ

- (၁) အမှတ်ဆက်လို့
- (၂) အပေါ်ယံလေး လှုံ့ပြီးမမှတ်ဘဲ စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်လို့။
- (၃) ဣန္ဒြေတွေ ညှိတတ်လို့။

ဒီလိုလည်း သိထားရမယ်နော်။

အမှတ်ဆက်တာက သုံးမျိုးရှိသေးတယ်။ ပထမတစ်မျိုးက ထိုင်
လျက်နဲ့လည်း အမှတ်ဆက်တယ်။ သုခဝေဒနာပေါ်လာရင် မှိန်းနေတဲ့
အကျင့်မရှိဘူး။

စိတ်ကူးရင်လည်း မှတ်တယ်။ ပျင်းရင်လည်း မှတ်တယ်။ အချိန်
မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ အာရုံမရွေး မှတ်တယ်။

အရေးကြီးတယ်နော် ယောဂီတို့။ ဉာဏ်စိုက်ထားပါ။ ထိုင်မှတ်နေ
ပေမဲ့ တချို့က အမှတ်ဆက်တာ မဟုတ်ဘူး။

တချို့ယောဂီက အာရုံကို တစ်ခုတည်း လှေ့နံ့စားထစ်ပဲ။ ရွရွမွမွ
တောင့်တောင့်တင်းတင်းနဲ့ ပူတာ၊ အေးတာ၊ လှုပ်တာ ဒါပဲမှတ်တယ်။

စိတ်ကိုကျတော့ လုံးလုံးမမှတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ အမှတ်က ဆက်ပါ
တော့မလား။

ဘာအာရုံလာလာ ရှုမှတ်တတ်မှ မြန်မြန်တရားတက်တာနော်။
ဒါကြောင့်မို့ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ပေါ်ရာပေါ်ရာကို
ရှုမှတ်ခိုင်းတာ။

ရုပ်ပေါ်ရင် ရုပ်ကိုရှု။ ဝေဒနာပေါ်ရင် ဝေဒနာကိုရှု။ စိတ်ပေါ်ရင်
စိတ်ကိုရှု။ သဘောပေါ်ရင် သဘောကိုရှု။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး အကုန်ပါသွားရော။ အဲဒီတော့ ထိုင်မှတ်နေ
တဲ့အခါ အမှတ်ကဆက်နေတဲ့အတွက် တရားမြန်မြန်တက်တယ်။

ဒုတိယတစ်မျိုးက ဣရိယာပုတ်နဲ့လည်း အမှတ်ဆက်တယ်။ ထိုင်
တဲ့အချိန်ပဲ မှတ်တာမဟုတ်ဘူး။ သွားတဲ့အခါလည်း မှတ်တယ်။

ရပ်နေတဲ့အခါလည်း မှတ်တယ်။ မအိပ်မီ တုံးလုံးလဲ့တဲ့အခါမှာ
လည်း မှတ်တယ်။ ဣရိယာပုတ်မရွေး မှတ်တယ်။

တတိယတစ်မျိုးက မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရတဲ့အထိလည်း အမှတ်
ဆက်တယ်။ တစ်နှစ်ကို တစ်လနှစ်လ အားထုတ်လိုက် အိမ်ပြန်လိုက်။
ဒါမျိုးမဟုတ်ဘူး။

လမ်းဆုံးမရောက် လက်မမြောက် တောက်လျှောက်သွားရမည်
ဆိုတဲ့အတိုင်း အနည်းဆုံး တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ်ရတဲ့အထိ တောက်လျှောက်အား
ထုတ်မယ်။ ဒီလိုဆုံးဖြတ်ပြီး အားထုတ်တာ။

ဒါကြောင့် မြန်မြန်တရားရဖို့ဆိုတာ အမှတ်ဆက်ဖို့လိုတယ်။

အချိန်မရွေး။

နေရာမရွေး။

အာရုံမရွေး။

ဣရိယာပုတ်မရွေး မှတ်ရမယ်။

စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ်တိုင်သိတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အသိ

သတ္တဝါတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကို စွန့်နိုင်သလား၊ မစွန့်နိုင်ဘူးလား ဆိုတာ သေခါနီးကာလကို စိတ်ကူးနဲ့ မှန်းကြည့်ပေါ့။

သေလောက်တဲ့ရောဂါ ရပြီဆိုတာနဲ့ ဟိုလူကယ်ပါ။ ဒီလူကယ်ပါ ဖြစ်ကြတာပဲ။

ရောဂါဖြစ်လာရင် ကုတော့ ကုကြတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကုလို့ရတဲ့ ဟာ ရှိသလို၊ ကုလို့မရတဲ့ဟာလည်း ရှိတာပေါ့။

သားသမီး၊ ဆွေမျိုးတွေကလည်း တတ်နိုင်သလောက်တော့ ကုပေးမှာပဲ။ ကုခြင်း၊ မကုခြင်းကို ဘာမှပြောစရာ မလိုဘူး။

သေခြင်းတရား ဆိုတာကြီးကို ရဲရဲတင်းတင်း လွတ်လွတ်ကျွတ် ကျွတ် လက်ခံနိုင်တဲ့စိတ် ရှိပြီလား၊ မရှိသေးဘူးလား။ ဒါကို ဘုန်းကြီးက ပြောချင်တာ။

မြတ်စွာဘုရားက ဇာဏုဿာဏိ ပုဏ္ဏားကြီးကို ဟောခဲ့တဲ့စကား ဘုန်းကြီး ပြောဖူးပါတယ်။

“လောကမှာ တချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားအပေါ်မှာ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး” တဲ့။

“ဒါတွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်ဘူး၊ သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ မဟုတ်ဘူး၊ ရုပ်နာမ်ပါပဲဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် တကယ်မကျပါဘူး” တဲ့။

မကျလို သေမှာကြောက်တာပေါ့။ ကျရင် ဘယ်ကြောက်မလဲ၊ မဟုတ်ဘူးလား။

အခုလို တရားထိုင်နေတုန်းတောင်မှ နည်းနည်းနာတာ၊ ကျင်တာ လေးဖြစ်လာရင် ဪ နာလိုက်တာ၊ ကျင်လိုက်တာနဲ့ ညည်းညူနေကြ တာပဲ မဟုတ်လား။

နာတယ်ဆိုတာ တခြားလား ရုပ်နာမ်လား။ ဖောက်ပြန်တာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်။ အဲဒီထဲမှာ ခံစားတာက ဝေဒနာ၊ နာတာ ကျင်တာကို မှတ်သားတာက သညာ၊ ဖြစ်လာတဲ့ စေတနာက သင်္ခါရ၊ သိတဲ့ သဘော က ဝိညာဏ် နှစ်။

ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်နေတာ ဘယ်ထဲမှာ ငါပါသလဲ။ နာတဲ့အထဲမှာ ငါပါသလား။ သိတဲ့အထဲမှာ ငါပါသလား။ ခံစားတဲ့ အထဲမှာလည်း ငါပါ သလား။ မှတ်သားတဲ့ အထဲမှာလည်း ငါပါသလား။ စေတနာလေး ဖြစ်တဲ့ ထဲမှာ ငါပါသလား။

ဘယ်ထဲမှာမှ ငါ မပါပါဘူး။ ငါလည်း မဟုတ်ဘူး။ ငါ့ ဥစ္စာ၊ ငါပိုင် ပစ္စည်းလည်း မဟုတ်ဘူး။ ငါနဲ့ လွတ်နေတာနော်။

ဒီရုပ်နာမ် ခန္ဓာအပေါ်မှာ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာပါပဲလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင် အောင် အခုကတည်းက ကြိုးစားထားမယ်ဆိုရင် သေခါနီးကာလ ကျတော့လည်း ငါဆိုတဲ့ အစွဲမရှိတော့ဘူး။ သားသမီးတွေအပေါ်လည်း တွယ်တာမူတွေ မရှိတော့ဘူး။

အဲဒီလိုမှ မစွန့်နိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဘဝကို သာယာနုတောက ဘဝါသဝ၊ ငါဆိုတဲ့အစွဲကို မစွန့်နိုင်တာက ဒိဋ္ဌာသဝ၊ ရုပ်နာမ်တွေကို မသိတာက အဝိဇ္ဇာသဝ။

အဲဒီ အာသဝါတရားက ဝဲဩဃအနေနဲ့ ဆွဲချလိုက်ရင် အဓိက အနေနဲ့ ၃၁ ဘုံထဲ ရောက်သွားမယ်။ အခန့်မသင့်ရင်တော့ အပါယ်လေးဘုံ ကို ရောက်သွားနိုင်တယ်။

အဲဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ ပရိတ်သတ်တွေက အဲဒီလိုမဖြစ်ရ လေအောင် ကြားဖူးနားဝနဲ့သိတဲ့ ဉာတပရိညာအဆင့်မှ ကိုယ်တိုင်သိတဲ့ ကိုယ် ပိုင်အသိဖြစ်ဖို့ အခုကတည်းက ကြိုးစားထားကြပါလို့ ဘုန်းကြီးတို့က တိုက်တွန်းပါတယ်။

ကျိက္ကလော့ဆရာတော်

သတ္တဝါ ဟူသမျှ၊ တရားရ
အေးမြသာယာ ရှိပါစေ။

“စိတ်”က “သတိ”ကို အလွန်ကြောက်တယ်။
“စိတ်”ကိုနိုင်တာ
“သတိ”တစ်လုံးပဲရှိတယ်။
မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး။

လောကမှာ သစ္စာဟာ အစွမ်းတန်ခိုးအင်မတန်မှထက်တယ်။ လူ
တွေက သစ္စာဆိုမှု အင်မတန်နည်းကြတယ်။ တကယ် ကိုယ့်ဟာကိုယ်
သစ္စာဆိုပြီးတော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရာတစ်ခုကိုတောင်းလိုရှိရင် သစ္စာရဲ့
စွမ်းအားဟာရှိတယ်။

မယုံရင်တော့ လုပ်ကြည့်ပေါ့။ တစ်ခါတည်းနဲ့တော့ ရချင်မှရမှာ
ပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သစ္စာစကားဟာ မှန်ကန်ဖို့လဲလိုအပ်တယ်။
မှန်မှန်ကန်ကန်လဲဆိုရမယ်။ စိတ်စွမ်းအားတွေအားလုံး အသုံးပြုပြီးတော့
လုပ်ဖို့လိုအပ်တယ်။

သစ္စာဆိုတာ မှန်တာကိုပြောတာ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း သစ္စာဆို
လို့ရတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဆိုရင် အမှားရှိချင်ရှိနေမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရတနာ
သုံးပါးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သစ္စာဆိုပုံကို ရတနာသုတ်ကနေယူပြီး နံနက်ခင်းမှာ
သစ္စာဆိုနိုင်အောင်လို့ ဒီမှာထည့်သွင်းထားတာ။

မနက်မိုးသောက် အိပ်ရာကထလာလို့ရှိရင် လုပ်ရမယ့်အလုပ်
ကလေးတွေပဲ။ အလုပ်သွားပြီး တစ်ခုခုလုပ်ငန်းကိုင်တာတွေလုပ်ပြီဆိုရင်
အခုလို သစ္စာလေးဆိုပေါ့။ သစ္စာဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်တင်မဟုတ်ဘူး
ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ အကုန်ပါတယ်။

ယံကိစ္စ ဝိတ္တံ ဣဓ ဝါ ဟုရံ ဝါ။
သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ။
န နော သမံ အတ္ထိ တထာဂတေန။

ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ။
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။
 ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ။
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။
 ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ။
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သစ္စာဆိုပုံကိုကြည့်။ ဗမာလို အဓိပ္ပါယ်ကလည်း ရှင်းရှင်းပဲ။

“ယံကိစ္ဆ ဝိတ္တံ ဣဓ ဝါ ဟုရံ ဝါ။ သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ” ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒီတော့ “ယံကိစ္ဆ ဝိတ္တံ” လောကမှာ နှစ်သက်စရာကောင်းလှတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ဒီလူ့ပြည်မှာရှိတဲ့ဟာရော၊ တခြား လောကမှာရှိတာတွေရော၊ နတ်ပြည်မှာရှိတာတွေရော၊ လောကမှာ ရတနာ တွေဟာ ကမ္ဘာမှာရှိတယ်။

“ယံကိစ္ဆ” ရှိသမျှ ရတနာတွေအားလုံး၊ “န နော သမံ အတ္ထိ တထာဂတေန” မြတ်စွာဘုရားဆိုတဲ့ ရတနာနဲ့တူတဲ့ ရတနာမရှိပါဘူး။

လူတွေပိုင်ဆိုင်ကြတဲ့ စိန်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရွှေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ငွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျောက်သံပတ္တမြားတွေပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီရတနာတွေ မြောက်များစွာရှိတယ်။ ကမ္ဘာမှာရှိတဲ့ ဒီရတနာတွေရဲ့ တန်ဖိုးဟာ မြတ်စွာဘုရားတည်းဟူသော ရတနာကို မမီပါဘူး။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒါဟာ မှန်ကန်သောစကားတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

“ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ” လောကမှာရှိတဲ့ရတနာတွေထက် ပိုပြီး

တော့ ထူးမြတ်တဲ့ရတနာ၊ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဆိုတဲ့ ဒီထူးခြားတဲ့ တန်ဖိုးရှိလှတဲ့တရားတွေ မြတ်စွာဘုရားရဲ့သန္တာန်မှာရှိ တယ်။ တရားမှာရှိတယ်။ သံဃာမှာရှိတယ်။ အဲဒီ မှန်သောစကားကို ဆိုရသောကြောင့် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။ ဒါသစ္စာဆိုပြီးတော့ မေတ္တာပွားတဲ့နည်းပဲ။

အဲဒီတော့ နံနက် မိုးသောက်အလင်းရောက်တဲ့အခါ ကိုယ့်အတွက် တင်မကဘူး အများသတ္တဝါတွေအတွက်ပါ သစ္စာဆိုပြီးတော့ မေတ္တာပွား တာဟာ အလွန်ကောင်းတဲ့အလုပ်တစ်ခုပေါ့။ အဲဒီတော့ အလွန်ကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်သွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေရမှာပဲ။

နံနက်ပိုင်းမှာ ဒီလိုလုပ်ဖို့အတွက် ရှေးဆရာတော်ကြီးတွေက ထိုထို ပါဠိတော်တွေကနေ ထုတ်နှုတ်ပြီးတော့ ဒီလို ရေးသားခဲ့ကြတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို လိုချင်တယ်။ တစ်နေ့တာ ဖြတ်သန်းတဲ့အခါမှာ နံနက်ပိုင်းမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရချင်တယ်။ နေ့လယ်ပိုင်းမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရချင်တယ်။ ညနေ ပိုင်းမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီအတိုင်း လိုက်နာ ကြရမယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ
(ပုဗ္ဗဏှသုတ်အနှစ်ချုပ်တရားတော်မှ)

ဒါနရဲ့အကျိုးတရား

ဒါနလုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ဒါနရဲ့အကျိုးတရားကို ကြည့်လိုက်။ ဘဝသံသရာမှာ လူဖြစ်ရင်လည်း အဆင်ပြေ။ ကြည့်လေ ...

ဒါနရှိတဲ့သူနဲ့ မရှိသူဟာ ဘယ်ဘဝရောက်ရောက် ကွာသွားတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ပြောရမယ်ဆိုရင် ခွေးဖြစ်သွားလည်း ဒါနရှိတဲ့ခွေး(ဒါနလုပ်ခဲ့တဲ့ဘဝကလာတဲ့ခွေး)ကျတော့ သူဌေးအိမ်မှာ ကားတွေဘာတွေစီးလို့ ကြက်ဥတို့ အသားတို့၊ အဲဒီလိုကောင်းတာတွေ စားရတာ။

ဒါနမရှိတဲ့ခွေးကျတော့ ဟိုအမိုက်ပုံထဲ နှိုက်၊ ဒီအမိုက်ပုံထဲနှိုက်၊ ဒီအထဲမှာ ခဲနဲ့အထုခံရတာတို့၊ ရေနွေးပူနဲ့အလောင်းခံရတာတို့ရှိတယ်။ ကွဲပြားခြားနားပုံလေးကိုပြောတာ၊ ဒါသတိထားရမှာလေ။

ကိုယ်မျက်စိအောက်မှာ တွေ့နေရတာတွေ မတူဘူးဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီတော့ ဒါနဟာ လုပ်သင့်သလား၊ မလုပ်သင့်ဘူးလားဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ပေါ့။

ကြည့်ပါလား၊ မတော်တဆ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သွားတာတောင် ဒါနရှိတဲ့ အကောင်က ချမ်းချမ်းသာသာနေရတယ်။ ဒါနမရှိတဲ့အကောင်က ဆင်းဆင်းရဲရဲနေရတယ်။

ကဲ ... လူထဲလည်း ကြည့်ဦး၊ ဈေးထဲမှာ အထုပ်ထမ်းနေတဲ့လူတွေလည်းရှိတယ်။ ဆိုင်ပိုင်ရှင်တွေရှိတယ်။ အကူလုပ်နေတဲ့လူတွေလည်း

ရှိတယ်။ အဲဒါ ဘာလို့ကွဲနေတာလဲ။

“ဘယ်သူမပြု မိမိမူ”ပဲနော်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဒါနကောင်းမှု နည်းပါးလာတဲ့အချိန်ကျတော့ လူ့ဘဝရောက်လာပေမယ့်လို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီမေးခွန်းလေးကို အဖြေထုတ်ကြည့်ပေါ့။

ဒါနဆိုတာ . . .

လုပ်သင့်လား မလုပ်သင့်ဘူးလား။ တော်ကြာကျတော့ “ဒါနဟာ သံသရာရှည်တယ်။ ဒါနလုပ်စရာ မလိုဘူး” လို့ ဟောတာနဲ့ သွားတိုးနေလို့ရှိရင် ဟော

နဂိုကမှ ပိုက်ဆံကုန်မှာလည်း ကြောက်ကြောက်ဆိုတော့ ဒါနမလုပ်ဘဲနဲ့နေရင် နောင်ဘဝမှာ ပိုဆိုးမယ်နော်။ အတွေးတွေ လွဲသွားတတ်တယ်။

ဘုရားအလောင်းပါရမီဖြည့်တာ ကြည့်လေ။ သုမေဓာဘဝမှာ ဒါနက စလိုက်တာ၊ အကြီးအကျယ်လှူတာပဲလေ။ နောက်ဆုံး ပါရမီဖြည့်တဲ့ ဘဝလို့ဆိုတဲ့ ဝေဿန္တရာဘဝမှာတောင် တိုင်းပြည်က နှင်ထုတ်ခံရသည့်တိုင် လှူတာပဲ။ သားလှူတယ် သမီးလှူတယ် ဇနီးလှူတယ်။ လှူတာမှ အကုန်လှူတာ။ နောက်ဆုံး သူ့ပဲလှူဖို့ ကျန်တော့တာနော်။ အဲဒီလောက် ထိအောင် ဒါနကောင်းမှုလုပ်သွားတာ။ ဒါတွေကို သတိထားပြီးတော့ ကြည့်ရမယ်။

ဝိပဿနာသန်တဲ့သူက “ဝိပဿနာပဲလုပ်၊ ဒါနလုပ်စရာမလိုဘူး” လို့များပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် နားမယောင်လေနဲ့နော်။ သူ့အပိုင်းနဲ့သူပဲ။

ဆုတောင်းပတ္ထနာ

ဤသို့ပြုရာ၊ ကုသလကြောင့်
 ဘဝနှောင်ခါ၊ မရှိပါဘဲ
 ချုပ်ကာငြိမ်းသတ်၊ ဘဝဇာတ်ကို
 အပြတ်သေချာ၊ ဆုတောင်းပါ၏။
 အကြောင်းမလျော်၊ မချုပ်သော်ကား
 ပြတ်တော်ဘဝ၊ ရောက်ရှိရ၍
 ဝိပဿနာ၊ ဘာဝနာကို
 မကွာနေည၊ အားထုတ်ရသည့်
 ဘဝမျိုးသာ၊ ဖြစ်လိုပါ၏။
 ယခုပြုရာ၊ မြတ်ပုညကို
 ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင့်မိုရ်တော်ဦး
 မကကျူးသည့်၊ ကျေးဇူးတော်ရှင်၊
 မြတ်ဖခင်နှင့်၊ မိခင်တို့အား၊
 ရငြားပါစေ၊ အမျှဝေ၏။
 အထွေထွေစုံသား၊ ဆရာများလည်း
 အလားတူပေ၊ ပေးမျှဝေ၏။
 ဝေနေများစွာ၊ သတ္တဝါတို့၊
 ကောင်းစွာအမှု၊ ကောင်းကျိုးပြုလျက်၊
 ယခုဘဝ၊ ဤကာလဝယ်
 စိတ္တကာယ၊ မြတ်သုခနှင့်၊
 မုချပြည့်စုံ၊ ကုံလုံကြွယ်တိုး
 စွေစွေဖြိုးစေ၊ မေတ္တာဝေသည်
 မြတ်သာသနာတော် ခေါ်စေသော် ...

ဦးမြင့်စိုးအောင်



အကြိုင်သူသည်
တရားဝကားကို ပြော၏။
တရားစာကို ဖြန့်ဝေ၏။
ထိုသူသည်
နိဗ္ဗာန်အလှူကို ပေးလှူသူမည်၏။

“ဓမ္မပဒ”