www.burmeseclassic.com

ဗုဒ္ဓ ၏ အဆုံးအမ

အဝိဇ္ဇာ မှ ဝိဇ္ဇာသို့

စာစဉ်- (၄၅-၁)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဗုဒ္ဓ ၏
အဆုံးအမ

BURMESE CLASSIC .com

အဝိဇ္ဇာ မှ ဝိဇ္ဇာသို့

စာစဉ်- (၄၅-၁)

ဓမ္မပဒ နှင့် သုတ္တန်များလာ

ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမအချို့ ကို ရွေးချယ်၍

ဗုဒ္ဓဆိုလိုရင်း နှင့် အနီးစပ်ဆုံး

ဖော်ပြထားပါသည်။

www.burmeseclassic.com

အဝိဇ္ဇာမှ ဝိဇ္ဇာသို့ ၊ ၄၅လမ်း၊ သဘာဝရိပ်သာ။

၄၅၊၄၅လမ်း၊ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း-၂၉၈၁၉၆

အဝိဇ္ဇာမှ ဝိဇ္ဇာသို့ သန်လျင်ဘုရားကုန်း သဘာဝရိပ်သာ

(ကျိုက်ခေါက် ဘုရားရှေ့)

ဖုန်း-၇၂၄၀၅၆၊ -၀၉ ၅၀၈၅၂၁၂

(www.realenlightenment.org & www.mtsm45.multiply.com)

email: mtsm45@gmail.com

www.burmeseclassic.com

၄၅-၁ စာစဉ်

ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမ

သန္နိဋ္ဌာန်

ငါသည်အလိုရှိပါမူ ဤဒီပင်္ကရာဘုရားရှင် သာသနာ၌ ယနေ့ပင် ကိလေသာတို့ကို လောင်မြိုက်ပယ်ရှား၍ ရဟန္တာစင်စစ် ဖြစ်နိုင်သော်လည်း သတ္တဝါ အပေါင်းတို့အား ချမ်းသာအစစ်အမှန်ကို ကိုယ်တိုင် ဖော်ထုတ်ညွှန်ပြနိုင်သော သဗ္ဗညုဗုဒ္ဓ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမည်။

ကြွေးကြော်သံ

သစ္စာလေးပါးကို ငါသိသလို သတ္တဝါ ဝေနေယျ တို့ကိုလည်း သိစေမည်၊ ဘဝအနှောင်အဖွဲ့မှ ငါလွတ်သလို သတ္တဝါဝေနေယျတို့ကိုလည်း လွတ်စေမည်၊ သံသရာဝဲဂယက်မှ ငါ ကူးမြောက်နိုင်သလို သတ္တဝါဝေနေယျတို့ကိုလည်း ကူးမြောက်စေမည်။

ကြုံးဝါးသံ

သံသရာတည်းဟူသော ရေအလျဉ်ကိုဖြတ်၍ ဘဝသုံးပါးတို့ကို ဖျက်စီးကာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ တရားဖောင်ထက်သို့ ကိုယ်တိုင်လက်ဦး တက်စီးပြီးလျှင် သတ္တဝါအပေါင်းကို သံသရာဝဲသြဃမှ ထုတ်ဆယ်ကယ်တင်အံ့။

အနိုင်းမဲ့ စွန့်လွှတ်ခြင်း

အရေအကြောအရိုးတို့သာ ကြွင်းကျန်၍ အသားအသွေးတွေ ခြောက်ခန်းသွားပါစေ၊ ဘုရားမဖြစ်သမျှ ဤတင်ပလ္လင်ခွေကို မဖျက်တော့အံ့။

အောင်ပွဲခံသံ

တကယ်မဟုတ်တဲ့ -ခန္ဓာအိမ်ကို အဟုတ်ထင်ရအောင်ဖန်ဆင်းထားသော ဟယ်တဏှာလက်သမား၊ သင့်ကို ယခုပညာမျက်စိဖြင့် မြင်ပြီ၊ နောက်တစ်ဖန် သင်လှည့်စားနိုင်တော့မည်မဟုတ်။ သင်ဖန်ဆင်းထားသော ကိလေသာတည်းဟူသော အိမ်အခြင်အနယ်အားလုံးတို့ကို ချိုးဖျက်ပြီးပြီ၊ အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အိမ်ခေါင်ထွဋ်ကိုလည်း ဖျက်ဆီးပြီးပြီ၊ တဏှာကုန်ရာ အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ပြုပြင်ခြင်း ကင်းသော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း မြင်ပြီ။

www.burmeseclassic.com

မဟာကရုဏာ

သတ္တဝါအပေါင်းသည် ခန္ဓာငါးပါး၊ သင်္ခါရတရားတို့၏ ဖြစ်ဒုက္ခ၊ ပျက်ဒုက္ခဘေးတို့ မပြတ် နှိပ်စက်ခံနေရ၏၊ စောင့်ရှောက်မည့်သူမရှိ၊ ကိုးကွယ်ရာမဟုတ်ဘဲ ကိုးကွယ်ရာဟု ထင်နေကြ၏၊ တဏှာ၏ ကျေးကျွန်ဖြစ်နေ၏၊ ကိလေသာ အကျဉ်းထောင်၌ သွင်းလှောင် ခံနေရ၏၊ ရာဂစသောမြားတို့ဖြင့် ပစ်ဖောက်ခံနေရ။ ငါဘုရားမှ တစ်ပါး ထိုမြားကို နုတ်ပေးနိုင်သူမရှိ၊ အဝိဇ္ဇာဥခွံ၌အဝိဇ္ဇာမှောင်မိုက်တို့ဖြင့်ပိတ်ဖုံးနေ၏၊ ငါဘုရားမှ တစ်ပါး အလင်းဆောင်ပေးနိုင်သူမရှိဟုဘုရားဖြစ်စတွင် မဟာကရုဏာသက်တော်မူ၏။

ဘုရားတောင် တရားပဲအားကိုးပါသည်။

ဘုရားဟူသည်တရားကို မသိမီကဘုရားဖြစ်နေသည် မဟုတ်၊ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား သာလျှင် ဖြစ်၏၊ သစ္စာလေးပါး တရားကို မဂ်ဉာဏ်၊ဖိုလ် ဉာဏ်ဖြင့်သိ၍ ထူးခြားသော သီလသမာဓိပညာ၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်၊ မဟာကရုဏာဉာဏ် စသည်တို့ ရှိလာသည့် အချိန်မှစ၍ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး အရှင် ဘုရားသခင် ဟူ၍ လောက သုံးပါး တွင် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ် လာရခြင်းဖြစ်ပါ ၏။

ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်သည် မိမိ ကိုယ်တော်တိုင် ထိုး ထွင်း သိပြီးသော (ဝါ) မိမိအား ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်စေ ခဲ့သော တရားတော်များကိုသာ မှီခိုအားထားရာ အဖြစ် အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် မပြတ် မှီဝဲ ပူဇော်နေခဲ့ပါ၏။

(၁) တရားမရသေးဘဲ ပျော်ရွှင်မြူးတူးမနေနဲ့.။

ကိလေသာမီး အမြဲမပြတ် တောက်လောင်နေပါလျက် အဘယ့်ကြောင့် ရယ်မော အားရ နှစ်သက်နေကြသနည်း၊ အဝိဇ္ဇာ မှောင်ထုကြီး ပိတ်ဆည်း နေပါလျက် အဘယ်ကြောင့် ပညာဆီမီး ကို မရှာမှီးဘဲနေကြသနည်း။

(၂) ရှင်ရေးကြီးနေရင် သေဘေးမမြင်။

ဤအရပ်၌ မိုးလပတ်လုံးနေအံ့၊ ဤအရပ်၌ ဆောင်းလ၊ နွေလတို့၌ နေအံ့ဟု လူမိုက်သည် အထူး ကြံ၏၊ အသက် အန္တရာယ်ကိုမသိလေ။

(၃) ညှဥ်းဆဲသတ်ဖြတ်မှုကို အမြဲရှောင်၊

သတ္တဝါမှန်သမျှ ညှဉ်းဆဲမှုဒဏ်ကို ထိတ်လန့်ကုန်၏၊ ကိုယ့်အသက်ကို ချစ်မြတ်နိုး

www.burmeseclassic.com

ကုန်၏။ မိမိကိုယ်ကို ဥပမာပြု၍ သတ္တဝါကို မညှဉ်းဆဲမသတ်ဖြတ်ရာ။ မိမိချမ်းသာအတွက် သူတပါးကို ညှဉ်းဆဲသူသည် ဖြစ်လေရာဘဝ၌ ချမ်းသာကို မရချေ။

(၄) အသက်ကြီး၊ ရုပ်ဝတ္ထု ကြီးပွားတာထက် ဉာဏ်ကြီးဖို့ ပိုအရေးကြီး၏။

အကြားအမြင်နည်းသောသူသည်နွားလားကဲ့သို့ အသက်ကြီးသွား၏၊သူ့အား အသားတိုးပွားသော်လည်း ဉာဏ်ပညာ မတိုးပွားချေ။

(၅) ပညာတတ်ဖို့ နှင့် အသက်ရှည်ဖို့ ထက် အသိဉာဏ်ရှိ (တရားအားထုတ်)ဖို့ ပိုအရေးကြီး၏။

အသိဉာဏ် အားနည်းသော သူမိုက်၏ အတတ်ပညာ တတ်မြောက်ခြင်း၊ ရှင်သန်ခြင်းသည် မိမိ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကိုသာ ပြုသဖြင့် အကျိုးမဲ့ အချည်းနှီးသာတည်း။

(၆) ကျန်းမာခြင်းကလွဲလျှင် ဘာလာဘ် မှ မမျှော်ပါနဲ့။

အနာရောဂါအလွန်များသော ဤခေတ်ကြီးတွင် အနာကင်းခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးသော၊ လွန်ကဲသော လာဘ်လာဘ ဖြစ်၏။

(၇) ရောင့်ရဲခြင်းကလွဲလျှင် ဘာဥစ္စာမှ မမျှော်ပါနဲ့။

လိုချင်၊ ရချင်စရာ အင်မတန်များ၍ လိုချင်မှုလောဘမီး တဟုန်းဟုန်း တောက်နေသော ဤခေတ်ကြီးတွင် ရောင့်ရဲခြင်း သည်သာ အကောင်းဆုံးသော၊ လွန်ကဲသော ဥစ္စာစစ်ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

(၈) အကျွမ်းဝင်သူကလွဲလျှင် ဘာဆွေမျိုးမှမမျှော်ပါနဲ့။

ဆွေမျိုး အင်မတန်များသော ဤခေတ်ကြီးတွင် အကျွမ်းဝင်သောသူသည်သာ အကောင်းဆုံးသော၊ လွန်ကဲသော ဆွေမျိုးစစ်ဖြစ်၏။

(၉) နိဗ္ဗာန်ကလွဲလျှင် ဘာချမ်းသာမှအလိုမရှိပါနဲ့။

နာမည်ခံချမ်းသာတွေ အင်မတန်များသော ဤခေတ်ကြီးတွင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသည်သာ တစ်ခုတည်းသော ချမ်းသာစစ်ဖြစ်၏။

(၁၀) ကြော်ငြာနေစရာ မလိုသောနည်း။

ဖွဲ့လုံ့လရှိသော၊ သတိရှိသော၊ ဒုစရိုက်တို့မှကင်းသဖြင့် စင်ကြယ်သော လုပ်ငန်းရှိသော၊ ပညာဖြင့် စူးစမ်းဆင်ခြင်တတ်သော၊ ကိုယ်နှုတ်နှလုံးကို စောင့်စည်းသော၊ တရားသဖြင့် အသက်မွေးသော၊ မမေ့မလျော့သော အပ္ပမာဒတရားနှင့် ပြည်စုံသူအား ကျော်စောခြင်းတို့သည် အစဉ်တိုးပွားနေ၏။

(၁၁) ကိုယ့်စိတ်သာကိုယ်စစ်

သူတစ်ပါး၏ပြောဆို ဆဲရေးစကားကိုမဆင်ခြင်မအောက်မေ့သင့်၊ သူတပါး၏ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုကို မရှုမဆင်ခြင်အပ်၊ မိမိစိတ်၏ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုကိုသာ ဆင်ခြင်ကြည့်ရှုအပ်၏။

မေ့လျော့ခြင်းကို မမေ့လျော့ခြင်း၊ မကောင်းမှုကို ကောင်းမှုဖြင့် ဖုံးအုပ် ဖယ်ခွာ ရာ၏။

(၁၂) ရန်လိုရင် ရန်ပို၊ ရန်မလိုမှ ရန်ပြို။

ဤသူသည်ငါ့ကိုဆဲရေး ၏၊ညှဉ်းဆဲ၏၊ အနိုင်ကျင့်၏၊ ငါ့ဥစ္စာကိုယူ၏ဟု စိတ်၌ အမျက်ထားလျက် ရန်ငြိုးဖွဲ့သူတို့မှာရန်မငြိမ်း၊ ဤသို့ အမျက်မထားရန် ငြိုးမဖွဲ့လျှင် ရန်ငြိမ်း၏။

(၁၃) ကိုယ့်ကံကြမ္မာကို ကိုယ်သာဖန်တီးနေတာပါ။

မိမိပြုသော၊ မိမိ၌ဖြစ်သော၊မိမိကြောင့်ဖြစ်သော မကောင်းမှုသည် ထိုသူမိုက်ကိုပင် ဖျက်စီး၏၊မကောင်းမှုကို မိမိပြုလျှင် မိမိပင် ညစ်ညူး၏၊ကောင်းမှုကို မိမိပြုလျှင် မိမိပင် စင်ကြယ်၏။ စင်ကြယ်ခြင်း၊ ညစ်ညူးခြင်းကို မိမိပင် ပြုလုပ်၏။

www.burmeseclassic.com

(၁၄) သူများမကြောက်နဲ့၊ ကိုယ့်အမှားကြောက်။

လူဆိုး (သို့မဟုတ်) ရန်သူ၏ မိမိအား အကျိုးမဲ့အောင် ပြုလုပ်မှုမှာ ဤတစ်ဘဝသာပြုနိုင်၏။ မိမိပြုထားမိသော အကုသိုလ်ကံကမူ မိမိကို ဘဝများစွာ ပျက်စီးအောင် ပြုနိုင်၏။

(၁၅) ကိုယ့်ဒုက္ခ-ကိုယ်သာရှာ

လောက၌ တစုံတစ်ယောက်သည် သူတပါးအသက်ကိုသတ်၏။ မဟုတ် မမှန်သော စကားကိုပြော၏၊ ပိုင်ရှင်မပေးသော သူတပါး၏ဥစ္စာကိုခိုးယူ၏၊ သူတပါးမယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်၏၊ သေရည်ကိုလည်းသောက်လေ့ရှိ၏၊ ထိုသူသည် ဤဘဝ၌ပင်လျှင် မိမိ၏ပင်ရင်းအခြေအမြစ်ကို တူးဖြိုဖျက်စီးသည်မည်၏။

(၁၆) အနည်းစုရင် အများပဲ။

အနည်းငယ်မျှသော မကောင်းမှုသည် အကျိုးမပေးနိုင်ဟု မထေမဲ့မြင်မပြုရာ၊ မိုးပေါက်ကျပါများသဖြင့်ရေအိုးပြည့်သကဲ့သို့ ပြုဖန်များသော် မကောင်းမှုဖြင့် ပြည့်၏။

(၁၇) မလုပ်တာလည်းအလုပ်၊ လုပ်တာလည်းအလုပ်။

မကောင်းမှုကိုပြုလျှင် နောင်အခါ၌ ပူပန်ရသောကြောင့်မပြုခြင်းသည်မြတ်၏၊ ကောင်းမှုပြုလျှင် နောင်အခါ၌မပူပန်ရသောကြောင့် ပြုခြင်းသည်ကောင်း၏။

(၁၈) ကိုယ်ရှုး ကိုယ်ပတ်

မပြစ်မှားထိုက်သော၊ စင်ကြယ်သော ကိလေသာကင်းသူအား ပြစ်မှားလျှင် လေညာသို့ ပစ်လွှင့်သော မြူမှုန်သည် လွှင့်သူ အပေါ် ပြန်ကျသကဲ့သို့ ပြစ်မှားသော သူကိုသာ မကောင်းကျိုးပေး၏။

(၁၉) အချိန်တန်ရင်

မကောင်းမှုပြုသူသည် မကောင်းကျိုး မပေး သေးသရွေ့သာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို တွေ့မြင်ရ၏။

ကောင်းမှုပြုသူလည်း ကောင်းကျိုး မပေး သေးသရွေ့သာ မကောင်းသောဆင်းရဲ ကို တွေ့မြင်ရ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၂၀) အကုသိုလ်သေးပြေးမလွတ်၊ တရားအားကိုးမှလွတ်

မကောင်းမှုပြုသူသည် ကောင်းကင်၌နေသည်ဖြစ်စေ၊ သမုဒ္ဒရာ၌နေသည်ဖြစ်စေ၊ တောင်ခေါင်း၌နေသည်ဖြစ်စေ မကောင်းကျိုးမှ မလွတ်နိုင်၊ အပြစ်မှလွတ်သော နေရာအရပ်မရှိချေ။

(၂၁) ကဲ့ရဲ့၊အပြစ်တင်လျှင် တရားမရနိုင်။

မြတ်စွာဘုရား ဇေတဝန်ကျောင်း၌နေတော် မူသော အခါ 'အတုလ' မည်သော ဥပါသကာသည် 'ရှင်ရေဝတ' မထေရ်ကို 'စကားမပြော-တုဏှိဘာဝေနေသည်' ဟု ကဲ့ရဲ့၏၊

'ရှင်သာရိပုတ္တရာ' ကိုလည်း 'အဘိဓမ္မာတရားချည်း ဟောသည်' ဟု ကဲ့ရဲ့၏၊ 'ရှင်အာနန္ဒာ' ကိုလည်း 'စကား တတ်လွန်းသည်' ဟု ကဲ့ရဲ့၏၊ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသည်- အို 'အတုလ'၊ ဤကဲ့ရဲ့ခြင်းသည် ယခုကာလမှ ဖြစ်သည် မဟုတ်၊ ရှေးကပင်ဖြစ်၏၊ ဆိတ်ဆိတ်နေသူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကုန်၏၊ များစွာပြောဟောသူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကုန်၏။ နှိုင်းချိန်၍ ပြောဟောသူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကြကုန်၏။ လောက၌ ကဲ့ရဲ့ လွတ်သူမရှိ။

သူတပါးတို့၏အပြစ်ကိုအစဉ်ရှု၍၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းကြောင့် အာသဝေါတရားတို့သာ တိုးပွားကုန်၏၊ ထိုသူသည် အာသဝေါတရား ကုန်ခန်းသည့် ရဟန္တာအဖြစ်မှ ဝေးလေ၏။

(၂၂) သူတော်ကောင်းနဲ့ နေပြီး တရားကို အဓိကမထားဘဲ ကိုယ်ကြိုးချင်တဲ့ အရေးကြီး နေရင် လူမိုက်ပဲ။

အိပ်မပျော်သောသူအတွက် ညဥ့်တာရှည်၏။ သူတော်ကောင်းတရား မသိသော သူမိုက်တို့အတွက် သံသရာသည်ရှည်၏။

ယောက်မသည် ဟင်းအရသာကို မသိသကဲ့သို့ သူမိုက်သည် အသက်ထက်ဆုံး ပညာရှိနှင့် အတူနေသော်လည်း သူတော်ကောင်းတရား ကို မသိချေ။

www.burmeseclassic.com

(၂၃) အလှူခံအရေးကြီးပုံ

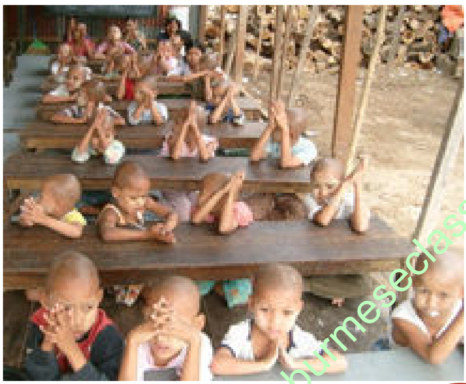
သတ္တဝါအပေါင်းသည် ရာဂကြောင့် ပျက်စီးကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ရာဂကင်းသူ အား ပေးလှူသောအလှူသည် ကျေးဇူးများ၏။ သတ္တဝါအပေါင်းသည် ဒေါသ ကြောင့် ပျက်စီးကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ဒေါသ ကင်းသူအား ပေးလှူသော အလှူ သည် ကျေးဇူးများ၏။ သတ္တဝါ အပေါင်းသည် မောဟကြောင့် ပျက်စီးကုန်၏၊ ထို့ကြောင့် မောဟကင်းသူအား ပေးလှူသော အလှူသည် ကျေးဇူးများ၏။ သတ္တဝါအပေါင်းသည် ဆန္ဒကြောင့် ပျက်စီးကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ဆန္ဒ ကင်းသူအား ပေးလှူသောအလှူသည် ကျေးဇူးများ၏။

(၂၄) ရှိခိုးခြင်း စေတနာ ကုသိုလ်အားကြီးပုံ။

လောက၌ ကောင်းမှုကို အလိုရှိ၍ မင်္ဂလာပွဲနေ့စသည်၌ ပေးလှူသော အလှူမျိုး၊ အထူးစီမံ၍ ညော့သည်တို့အား ကျွေးမွေးသော အလှူမျိုးကို အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး မပြတ်ပေးလှူခြင်းသည် ဖြောင့်မန်စွာကျင့်သောအရိယာတို့အား ကြည်ညို၍ရှိခိုး သော စေတနာ၏ 'လေးဘို့တစ်ဘို့မျှ' မမှီချေ။

(၂၅) အနန္တကုသိုလ်

ပူဇော်ထိုက်သော ဘုရားရှင်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိတို့ကို လွန်မြောက်၍ စိုးရိမ်၊ ပူဆွေး၊ ငိုကြွေးခြင်းမှ ကင်းသော တပည့်သားသံဃာတို့ကို၎င်း ရှိသေစွာ ပူဇော်သူ၏ ကောင်းမှုသည် ဤ၍ ဤမျှရှိ၏ ဟု မည်သူမျှ မရေတွက်၊ မပိုင်းဖြတ်နိုင်။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၂၆) မနေးလေ ကောင်းလေ

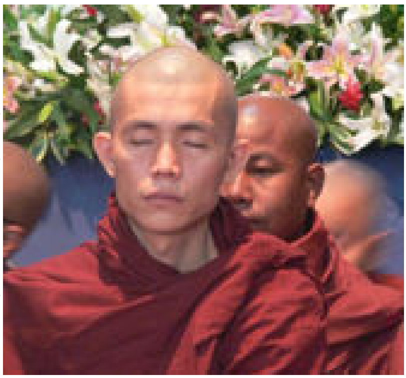
ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို အလျင်ပြုရာ ၏။ စိတ်ကိုမကောင်းမှုမှ တားမြစ်ရာ ၏။ ကောင်းမှုပြုရန် နှေးသောသူ၏စိတ် သည် မကောင်းမှု၌ မွေ့လျော်တတ်၏။

(၂၇) အရာရာကိုဖြစ်စေသော အကြောင်းတရား (စိတ်)

ဓမ္မတရားတို့မှာ စိတ်သာရှေ့သွား ခေါင်းဆောင် ဖြစ်ကုန်၏၊ စိတ်သာအကြီး အမှူး ဦးစီး ဖြစ်ကုန်၏၊ စိတ်နှင့် ထိုက်တန်သည့်အတိုင်း ဖြစ်ကုန်၏၊ လှည်းဘီးသည် ဝန်ဆောင် နွား၏ ခြေရာသို့အစဉ်လိုက်သကဲ့သို့-မကောင်းသောစိတ်ဖြင့် ပြောဆို ပြုလုပ်ကြံစည် သူ၏ နောက်သို့ ဆင်းရဲဒုက္ခလိုက်လေသည်၊ အရိပ်သည် သွားသူ နောက် အစဉ်လိုက် သကဲ့သို့ ကောင်းသောစိတ်ဖြင့် ပြောဆိုပြုလုပ်ကြံစည်သူ၏ နောက်သို့ချမ်းသာသုခ အစဉ် လိုက်လေသည်။

အမိ၊ အဖ၊ ဆွေမျိုးတို့က ချမ်းသာစစ်ကို မပေးနိုင်၊ ချမ်းသာတုကိုသာ ပေးနိုင်၏၊ မိမိ၏ စိတ်မြတ်ကသာလျှင် ချမ်းသာစစ်ကို ပေးနိုင်၏။

(၂၈) အကျင့်သိ



ဆင်ခြင်သိ 'စိန္တာမယဉာဏ်'ဖြင့် လည်း ကောင်း၊ ယုံကြည် လေးစားထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ် တို့၏ အဆိုအမိန့်၊ ယုံကြည်ကိုးစားထိုက်သော စာပေကျမ်းဂန် တို့အပေါ် အခြေခံ၍ သိသော အသိ 'သုတမယဉာဏ်' ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ပရမတ္ထသစ္စာ ကိုမသိနိုင်ဘဲ သတိပဋ္ဌာန်-တရား ကို ကိုယ်တွေ့အားထုတ်၍ ပေါ်ပေါက် လာသော အသိဉာဏ်၊ 'ဘာဝနာမယဉာဏ်' ဖြင့် သာလျှင် တွေ့မြင်နိုင်၏။

(၂၉) ပြောသမျှယုံတာ ဉာဏ်မရှိလို့။

ကိုယ်တိုင်မသိသောသူသည်သာ သူတပါးတို့ စကား ဖြင့် ယုံကြည်ရ၏။

(၃၀) ကောင်းကျိုးများစေဖို့

(က)ပေါ့လျော့စွာ ပြုသောအမှု၊ (ခ)သီလ ညစ်နွမ်း စေတတ်သောအကျင့်နှင့် (ဂ)ယုံမှား သံသယ နှင့်ကျင့်သော သူတော်ကောင်းအကျင့် တို့သည် ကောင်းကျိုး များစွာ မရှိနိုင်ပါ။

www.burmeseclassic.com

(၃၁) ရှိသေလေးစားမှု အကျိုးများ

ကောင်းစွာ ဟောကြားသောတရားသည် ရိုသေ လေးစားခြင်းမရှိသူအား အကျိုး မရှိချေ၊ ရိုသေလေးစား ခြင်းရှိသူအား အကျိုးများ၏။

(၃၂) သေမင်းကိုကြောက်စရာမလို၊ အမြင်(စိတ်)ပြောင်းဖို့သာလို။

ရေပွက်ကို ရှုသကဲ့သို့ လောကကို ရှုရာ၏၊ မျက်လှည့်(တံလျှပ်)ကို ရှုသကဲ့သို့ လောကကို ရှုရာ၏။ ဤသို့ လောကကို ရှုသူအား သေမင်း မမြင်ချေ။

(၃၃) တရားနားလည်ရင် သေတာ၊ မသေတာ အရေး မကြီးတော့ပါ။

ပညာမရှိ၊ သမာဓိမရှိသောသူ၏ အနှစ်တရာပတ်လုံး အသက်ရှည်ခြင်းထက် ပညာရှိ၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုသောသူ၏ တစ်ရက်မျှ အသက် ရှည်ခြင်းသည် မြတ်၏။

မြတ်သောတရားကိုမမြင်ဘဲ အနှစ်တရာပတ်လုံး အသက်ရှည်ခြင်းထက်၊ မြတ်သော တရားကိုမြင်ပြီး တစ်ရက်မျှအသက်ရှည်ခြင်းသည် မွန်မြတ်၏။

(၃၄) အမွန်မြတ်ဆုံးတရား

မြေပြင်၌ ဧကရာဇ်မင်းပြုသည်ထက်၄င်း၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာ့ပြည် သို့ သွားရသည်ထက်၄င်း၊ တလောကလုံးကို အစိုးရသည်ထက်၄င်း သောတာပတ္တိဖိုလ်က မွန်မြတ်၏။

(၃၅) ပညတ်ဟူသမျှ-ပယ်ခွာတာ- ဝိပဿနာ

ပညတ်ဟူသမျှကိုဖယ်ခွာ၍ အနိစ္စအစရှိသော လက္ခဏာတို့ကို မြင်အောင် ရှုမှုကို ဝိပဿနာခေါ်၏။

(၃၆) ရုပ်နာမ်တို့၏အမှန်သဘောကို အမှန်အတိုင်း သိတာ ဝိပဿနာ

ရုပ်နာမ်တို့၏ အမှန်သဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် အမှန် အတိုင်း ရှုမြင်ခြင်းသည် ဝိပဿနာ ဖြစ်၏။

(၃၇) ဖြစ်ဆဲ - ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ

ချုပ်ပျောက်ပြီးသော အတိတ်ခန္ဓာကိုလည်း မစွဲလန်း၊ မဖြစ်ပေါ်သေးသော အနာဂတ်ခန္ဓာကိုလည်း မတောင့်တ၊ ဖြစ်ဆဲ-ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာကိုသာ ဝိပဿနာရှု။

www.burmeseclassic.com

(၃၈) ကျေနပ်မနေနဲ့ . . .

သီလအကျင့်ရှိကာမျှဖြင့်၄င်း၊ အကြားအမြင် ဗဟုသုတပြည့်စုံကာမျှဖြင့်၄င်း၊ သမာဓိတရား ရကာမျှဖြင့်၄င်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌နေကာမျှဖြင့်၄င်း၊ ပုထုဇဉ်တို့ မမှီဝဲ အပ်သော အနာဂါမိဖိုလ် ချမ်းသာ ရောက်ကာမျှဖြင့်၄င်း၊ ရပ်တန့်မနေသင့်။ အာသဝေါကုန်ရာဖြစ်သော အရဟတ္တဖိုလ်သို့မရောက်သေးသမျှ ဝဋ်ဆင်းရဲ၌ အကြုံးဝင်နေသေးသည်သာ။

(၃၉) အချိန်မဆွဲနဲ့။

အဘယ်သူသည် နက်ဖြန် သေရမည်ကို သိနိုင်အံ့နည်း၊ ယနေ့ကပင် အားထုတ်သင့်သော ကုသိုလ်ကောင်းမှု ကို ပြုလုပ်သင့်၏။

(၄၀) မိန်းမ သံသရာ

နို့စို့နွားငယ်သည် အမိကို ကပ်ငြိသကဲ့သို့ မိန်းမတို့ကို စွဲလမ်းကပ်ငြိသော ယောကျ်ားသည် သံသရာ၌ ကပ်ငြိသောစိတ်ရှိသည်သာတည်း။

(၄၁) တဏှာကြောင့် သေရသည်။

ပန်းခူးသူသည် ပန်းတို့ကို အာသာရမ္မက်ဖြင့် ဆွတ်ယူသကဲ့သို့ ကာမဂုဏ်တို့၏ စုဝေးရာဘဝ၌ အာသာရမ္မက်ငမ်းငမ်းတက်နေသူများကို သေမင်းသည် ဆွတ်ခူးလေ၏။

(၄၂) တဏှာက ကြောက်တတ်တယ်။

တဏှာ ရှေ့ဆောင်ကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် ကျော့ကွင်း၌မိသော ယုန်ကဲ့သို့ ကြောက်ကုန်၏၊ ထို့ကြောင့် တဏှာကို ပယ်ဖျောက်ရာ၏။

(၄၃) အကြောင်းသတ်

သစ်ပင်ကို ခုတ်ဖြတ်သော်လည်း အမြစ်ကို မဖျက်စီးသဖြင့် ခိုင်မြဲလျက် ရှိနေလျှင် ထိုသစ်ပင်ကို တဖန် စည်ကား ပြန်သကဲ့သို့ ကိန်းအောင်းနေသော တဏှာကို မဖြတ်လျှင် ဆင်းရဲသည် အဖန် တလဲလဲ ဖြစ်လေ၏။

www.burmeseclassic.com

(၄၄) ရဟန်းဟုတ်၊ မဟုတ်

သည်းခံခြင်း,ခန္တီ သည် မြတ်သောအကျင့်တည်း။ ရဟန်းသည် သူတပါးကို မညှဉ်းဆဲ၊ သူတပါးကို ညှဉ်းဆဲ သူသည် ရဟန်းမဟုတ်။

(၄၅) ပစ္စည်းလေးပါးထက် သဒ္ဒါတရား ပိုဂရုစိုက်ပါ။

ပျားပိတုန်းတို့သည် အဆင်းအနံ့ မပျက်စေဘဲ ပန်းဝတ်ရည် ကို စုပ်ယူသွားသကဲ့သို့ ရဟန်းသည် မြို့ရွာ၌ လူတို့၏ သဒ္ဒါတရား အဆင်းအနံ့ကို မထိခိုက် မပျက်ပြားစေဘဲ ပစ္စည်းလေးပါးဝတ်ရည်ကို စုပ်ယူ ကျင့်သုံးရာ၏။

(၄၆) ကိလေသာ 'မီးလွတ်အောင်စား'

သီလလည်းမရှိ၊ စောင့်စည်းခြင်းလည်း မရှိဘဲ ပြည်သူတို့ သဒ္ဒါကြည်ဖြူ ပေးလှူသောဆွမ်းကို စားခြင်းထက် မီးတောက်မီးလျှံကဲ့သို့ ရဲရဲတောက်ပူသော သံတွေခဲကို စားခြင်းက သာ၍ ကောင်းသေး၏။

(၄၇) ကာမဂုဏ် ဆိုတာ ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်း

ဗုဒ္ဓ၏ တပည့် ပညာရှိသည် နတ်၌ဖြစ်သော ကာမဂုဏ်တို့၌သော်လည်း ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းဟု သိသဖြင့် မွေ့လျော်ခြင်းမရှိ၊ တဏှာကင်းရာ နိဗ္ဗာန်၌မွေ့လျော်၏။

(၄၈) စွန့်လျှင် ချမ်းသာ

အမျက်ကို စွန့်ရာ၏၊ မာနကို စွန့်ရာ၏၊ အလုံးစုံသော သံယောဇဉ်ကို လွန်မြောက်ရာ၏၊ နာမ်-ရုပ် ၌ မငြိတွယ်၊ ကြောင့်ကြမှု မရှိလျှင် ဆင်းရဲကင်း၏။

(၄၉) စွန့်နိုင် မှ အနိုင်စစ်

နိုင်သူသည်ရန်ပွား၏၊ ရှုံးသူသည် ဆင်းရဲ ငြိုငြင်စွာ နေရ၏၊ ကိလေသာ-မီးငြိမ်းသူသည် အနိုင်-အရှုံး ကိုစွန့်၍ ချမ်းသာစွာနေရ၏။

(၅၀) မတူရင် ပြိုင်စရာ မလိုဘဲ နိုင်ပြီးသား။

အမျက်ထွက်သူကို အမျက်မထွက်ခြင်းဖြင့် အောင်နိုင်လေ၏၊ မကောင်းသောသူကို သူတော်ကောင်း တရားဖြင့် ဆက်ဆံကာ အောင်နိုင်လေ၏၊ ဝန်တိုသောသူ ကို ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် အောင် နိုင်လေ၏၊ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုသူကို မှန်ကန်သော စကားဖြင့် အောင်နိုင်လေ၏။

www.burmeseclassic.com

(၅၁) အများကိုအသာထားပြီး ကိုယ်တစ်ယောက်ကို သာ အရင်ဆုံးမကြည့်ပါဦး။

သူတပါးကို ဆုံးမသကဲ့သို့မိမိကိုယ်ကိုဆုံးမရာ၏၊ မိမိကိုယ် ကိုကောင်း စွာဆုံးမပြီးမှ သူတပါးကိုဆုံးမရာ၏။

(၅၂) လွယ်တာမလုပ်နဲ့၊ ခက်တာလုပ်။

ကောင်းလည်းမကောင်း၊ ကောင်းကျိုးလည်း မရှိသော အလုပ် ကို လုပ်ရန် လွယ်၏။ ကောင်းလည်းကောင်း၊ အကျိုးလည်း ရှိသော အလုပ်ကို လုပ်ရန် အလွန်ခဲယဉ်း၏။

(၅၃) အရှုံးကြီးက အကောင်း၊ အကန်းကြီးကအမြင်။

မွှေးလှိုင်သောအနံ့ရှိသော၊ စိတ်နှလုံးကို မွေ့လျော်စေတတ်သော၊ ပဒုမ္မာကြာသည် ရွှံ့နွံ၌ ပွင့်ထွန်းသကဲ့သို့ . . . . . . အမှိုက်သဖွယ်ဖြစ်သော မျက်ကန်းပုထုဇဉ်တို့၏ အလယ်၌ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သာဝကသည် ပညာဖြင့် အလွန် တင့်တယ်၏။

(၅၄) လောကအလင်းရောင်

ငယ်ရွယ်သော်လည်း သာသနာတော်၌ လုံ့လ ဖြင့် အားထုတ်သောရဟန်းသည် တိမ်တိုက်မှလွတ်သော လမင်းကဲ့သို့ လောကကို ထွန်းလင်း တောက်ပ စေ၏။

(၅၅) စောင့်စည်းခြင်း

-မျက်စိစောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏၊
- နားစောင့်စည်းခြင်းသည်ကောင်း၏၊
- နှာခေါင်းစောင့်စည်းခြင်း သည်ကောင်း၏၊
- လျှာ(နှုတ်)စောင့်စည်းခြင်းသည်ကောင်း၏၊
- ကိုယ်စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏၊
- စိတ်စောင့်စည်းခြင်းသည်ကောင်း၏၊
- အလုံးစုံသော ဒွါရခြောက်ပါး စောင့်စည်းခြင်းသည်ကောင်း၏၊
- အလုံးစုံသော ဒွါရခြောက်ပါး တို့၌ စောင့်စည်းသော ရဟန်းသည် အလုံးစုံသော ဆင်းရဲမှ လွတ်၏။

www.burmeseclassic.com

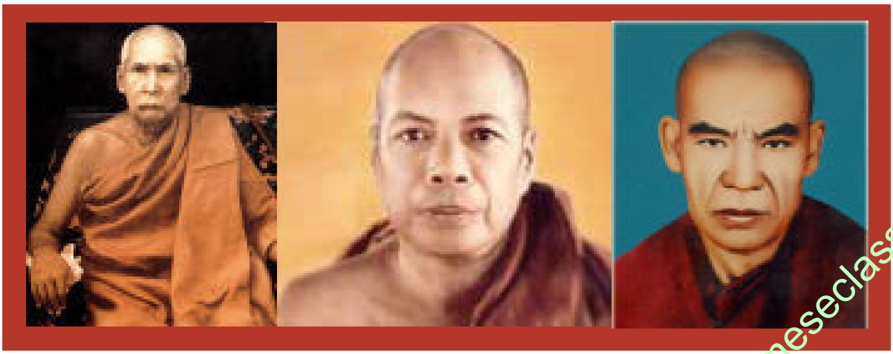
www.burmeseclassic.com

(၁၆) ရဟန္တာ

ရဟန်းတို့. . ဤသို့အကြားအမြင်ရှိသော အရိယာ၏တပည့်သည် ရုပ်၌လည်း ငြီးငွေ့၏၊ ဝေဒနာ၌လည်းငြီးငွေ့၏၊ သညာ၌လည်းငြီးငွေ့၏၊ သင်္ခါရတို့၌လည်းငြီးငွေ့၏၊ ဝိညာဏ်၌လည်း ငြီးငွေ့၏၊ ငြီးငွေ့သော် တပ်မက်မှုကင်း၏။ တပ်မက်မှု ကင်းခြင်းကြောင့် ကိလေသာမှ လွတ်၏၊ ကိလေသာမှလွတ်သော် ကိလေသာမှ လွတ်ပြီဟု အသိဉာဏ် ဖြစ်၏။ ပဋိသန္ဓေနေမှု အစွဲကုန်ပြီ၊ အကျင့်မြတ်ကိုကျင့်သုံးပြီးပြီ၊ ပြုဖွယ်ကိစ္စကိုပြုပြီးပြီ၊ ဤမဂ်ကိစ္စ အလို့ငှာ တပါးသောကိစ္စ ပြုဖွယ်မရှိတော့ပြီဟုသိ၏။ ဒုက္ခသစ္စာကို အကြွင်းမဲ့ ပိုင်းခြားသိမြင်သောကြောင့် သမုဒယသစ္စာ ၏ဖုံးကွယ် လှည့်စားမှုဟူသမျှမှ (ဖုံးကွယ်လှည့်စားမှု အလုံးစုံကို သိမြင်သောကြောင့်) လုံးဝ လွတ်မြောက်လေပြီ။

ထိုအခါ လောက၌ ကြုံတွေ့ရတတ်သော လာဘ်ရခြင်း၊လာဘ်မရခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ အခြွေအရံများခြင်း၊ အခြွေအရံမဲ့ခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းတည်းဟူသော လောကဓံတရားတို့ကို အောင်နိုင်ပြီ၊ ဘဝကို အဆိုးဘက်မှ ရှုမြင်ခြင်းလည်းမရှိ၊ အကောင်းဘက်မှ ရှုမြင်ခြင်းလည်း မရှိတော့ဘဲ . . . . အစွန်းတရား အယူအဆ အစုံအစုံတို့မှ လွတ်မြောက်ပြီ၊ ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်မဲ့သည့်အနေ ထင်မြင်ကာ စိတ်ဝမ်းညှိုးငယ်ခြင်း အားငယ်ခြင်း၊ အားကိုးရာမဲ့ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်း တို့လည်း မဖြစ်တော့၊ သေခြင်းတရားကို တကယ် မဟုတ်မှန်း သိနေသည့်အတွက် ရင်ဆိုင်ရန် ပြင်ဆင် အားတင်းနေဖို့လည်း မလိုတော့ဘဲ - (အချိန်တစ်ခုကြာအောင် ရှိနေသော-မြဲနေသော တစ်ခုခု - တစ်ယောက်ယောက်၏ သေခြင်း မဟုတ်မှန်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိနေသည့် အတွက်) ပကတိ တည်ကြည်ခိုင်ခန့်လျက်ရှိ၏။

သံသရာခရီးကိုသွားပြီးသော၊ စိုးရိမ်ခြင်းမှကင်းသော၊ တရားအားလုံးမှ လွန်



စွန်းလွန်းဆရာတော်　　မိုးကုတ်ဆရာတော်　　သဲအင်းဆရာတော်

www.burmeseclassic.com

မြောက်သော၊ အနှောင်အဖွဲ့အားလုံးကို ပယ်ပြီး သောသူအား ပူလောင်ခြင်း မဖြစ်ချေ။

ရဟန္တာသည် မြေကြီးနှင့်တူစွာ သည်းခံ၏၊ အမျက်ဒေါသဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်မပြု၊ မယိမ်းမယိုင် တံခါးတိုင်ကဲ့သို့ တည်ကြည်၏၊ လောကစံကြောင့် ဖောက်ပြန်ခြင်းမရှိ၊ ကြည်လင်သောရေကန်ကဲ့သို့ စိတ်ကြည်လင်၏။

ကောင်းစွာ လေ့ကျင့် သင်ကြားပြီးသော မြင်းတို့ ကဲ့သို့ ဣန္ဒြေတို့ကို ငြိမ်သက် တည်ကြည်အောင် ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်ပြီးဖြစ်၍၊ မာန်မာနကိုလည်း ပယ်ပြီးသော၊ အာသဝေါကင်းစင်ပြီးသော၊ လောကစံ တရားကြောင့် တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသော ရဟန္တာ တို့ကို နတ်တို့လည်း ချစ်မြတ်နိုးကုန်၏။

(၅၇) စိတ်ကောင်းရင် နေရာကောင်းပဲ။

ရွာမှာဖြစ်စေ၊ တောမှာဖြစ်စေ၊ ချိုင့်ဝှမ်း ရာမှာ ဖြစ်စေ၊ ကုန်းမြေမှာဖြစ်စေ ရဟန္တာတို့ နေသော အရပ် သည် မွေ့လျော်ဖွယ် ကောင်း၏။ စကားလည်း ငြိမ်သက်၏။ အလုပ် လည်း ငြိမ်သက်၏။

(၅၈) ရဟန်းစစ်

နာမ်တရား၊ရုပ်တရားကို 'ငါ, ငါ၏ဥစ္စာ' ဟူ၍ မြတ်နိုး စွဲလမ်းခြင်းမရှိ၊ ထိုနာမ်ရုပ် ပျက်စီးသော်လည်း စိုးရိမ် ပူပန်ခြင်း မရှိသော သူကို စင်စစ် ရဟန်းဟု ခေါ်၏။

(၅၉) မထေရ်စစ်

ခေါင်းဖြူကာမျှဖြင့် မထေရ် မဖြစ်၊ အရွယ်သာကြီးသောသူကို အချည်းနှီး သူအိုဟု ခေါ်သည်။ သစ္စာတရားလည်းရှိ၊ လောကထက်လွန်သောတရားလည်းရှိ၊ သူတပါးကို နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲခြင်းမရှိ၊ သီလကိုလည်းစောင့်၊ ဣန္ဒြေကိုလည်း စောင့်လျက်၊ အညစ် အကြေးကိုပယ်၍ ခိုင်မြဲသည့်ပညာရှိ ကိုသာလျှင် စင်စစ် မထေရ်ဟု ခေါ်သည်။

www.burmeseclassic.com

(၆၀) နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ

- ရာဂနှင့်တူသော မီးမရှိ၊
- ဒေါသနှင့်တူသော အပြစ်မရှိ၊
- ခန္ဓာနှင့်တူသော ဆင်းရဲမရှိ၊
- နိဗ္ဗာန်ထက်လွန်သော ချမ်းသာမရှိ။

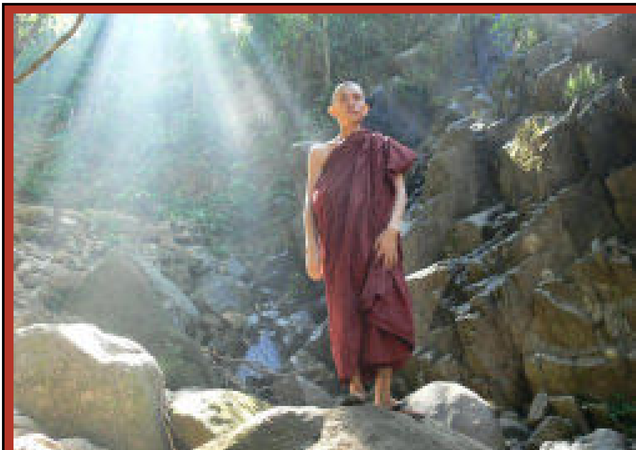
(၆၁) ဆင်းရဲစစ်သိမှ ချမ်းသာစစ်သိမယ်။

မွတ်သိပ်ခြင်းသည် လွန်ကဲသောရောဂါမည်၏။ သင်္ခါရတို့သည် လွန်ကဲသော ဆင်းရဲမည်၏။ ဤအကြောင်းကို ဟုတ်သည့်အတိုင်းသိ၍ ချမ်းသာတကာတို့ ထက်မြတ်သော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရာ၏။

ဒီနည်းက တရားမရှာဘဲ တရားအဖြစ် (တစ်ခု၊ တစ်ယောက်၊ တစ်ချိန်၊ တစ်နေရာ မဟုတ်တဲ့ ဖြစ်ရုံလေးဖြစ်နေတဲ့ ပရမတ်စိတ်အဖြစ်) ခံယူတာပါ။

စီးပွားရေးသမားက ပိုက်ဆံအမြဲလိုသလိုအဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ(အတ္တ)က စိတ်အမြဲလို ပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးက ဘာလောင်စာမှမလိုဘဲ၊ ငြိတွယ်မှုကင်းကင်းနဲ့ နေလုံးကြီးကို တစ်ပတ်ပြီးတစ်ပတ် ပတ်နေသလို ဝိဇ္ဇာ အလောဘ (အနတ္တ)က ဘာမှမလိုဘဲ သူ့ဟာနဲ့သူ ပြီးပြည့်စုံပါတယ်၊

ဒါကြောင့် ဘယ်တော့မှအလိုမကင်း၊ မပြည့်စုံတဲ့၊ အဝိဇ္ဇာတဏှာ အကျင့်ကို စွန့်ပြီး၊ လိုလေသေး မရှိအောင် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဝိဇ္ဇာ-အလောဘအကျင့်ကို စိတ်က ကျင့်တာပါ။



www.burmeseclassic.com

(က) ယောဂီကရိပ်သာဝင်သလို စိတ်က နှလုံးသား အလုပ်ခွင်ဝင်ရမယ်၊ အပြင်လုံးဝမထွက်ရဘူး။

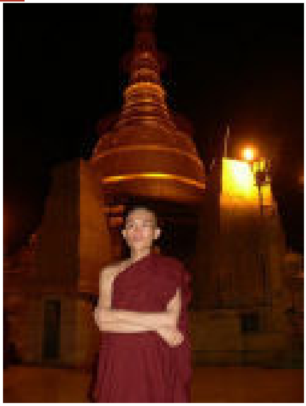
မီးလောင်တဲ့နေရာဟာ မီးသတ်ရမယ့်နေရာ ဖြစ်သလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကိလေသာမီးတွေက နှလုံးသားမှာဖြစ်တဲ့စိတ်(ခန္ဓာငါးပါး)ကို မှီပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက် တရားအလုပ်ခွင် ဧရိယာက နှလုံးသားမှာပါ၊ နှလုံးသားလို့ နေရာထည့်ပြောရတာက နှလုံးသားမှာဖြစ်တဲ့ စိတ်ကလွဲရင် အခြားနေရာတွေမှာ ဖြစ်တာတွေက တရားအလုပ်နဲ့ မဆိုင်တဲ့အတွက် လက်ခံပြီး ဖြေရှင်းနေစရာမလိုဘူးလို့ သိစေချင်တာပါ။

မျက်စိ-အဆင်း၊ နား-အသံ၊ နှာခေါင်း-အနံ့၊လျှာ- အရသာ၊ကိုယ်အကြည်၊ ပူတာ အေးတာနာကျင်ကိုက်ခဲတာ၊ ဦးနှောက်၊အတွေးအကြံ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ရမှာ (ဒါတွေကို အားကိုးနေ၊ လက်ခံဖြေရှင်းနေရမှာ) မဟုတ်ပါဘူး၊ ဒီတရားနဲ့တွေ့မှ တော့ပြောတဲ့အတိုင်း အတိအကျလိုက်နာကျင့်ကြံဖို့က လွဲရင် ဘာမှစဉ်းစားနေစရာလည်း မလိုတော့ပါဘူး။

(ခ) မနောကံအားလုံးစွန့်၊

နှလုံးသားရိပ်သာဝင် ပစ္စုပ္ပန်ယောဂီ , ပြုလုပ်ရမှာက တရစပ် ပျက်စီးနေတဲ့ စိတ်အသစ်အသစ်ကလေးများရဲ့ ပြုလုပ်မှု ဖန်တီးမှုများသာ ဖြစ်တဲ့ သင်္ခါရ တရား(ခန္ဓာငါးပါးတို့)အပေါ် မိမိကိုယ်ပဲ-တစ်ခုခုပဲ၊ (ငါပဲ) စိတ်တစ်ခုခုပဲ ဆိုတဲ့အယူမှား

www.burmeseclassic.com



အမှတ်များ၊ အသိများ နဲ့ ပြုလုပ်နေတဲ့ အလုပ်အားလုံးကို စွန့်လွှတ်ရပါမယ်။

(ဂ) ကိုယ်ခန္ဓာအစွဲဖြုတ်၊

တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ အကြောတွေကို လျှော့ထား၊ စိတ်ကို လျှော့ထားပါ။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်တွေကို တစ်ခုခု အနေနဲ့ အသိအမှတ်ပြု လက်ခံ အဆက်အသွယ် လုပ်နေမှုကိုလည်း စွန့်ပါ။

(ဃ) ပစ္စုပ္ပန်အစွဲဖြုတ်၊

နှလုံးသားမှာ ဖြစ်နေကျ ဟိုနေရာ စူးစိုက်၊ ဒီနေရာ စူးစိုက်၊ ဟိုလိုရှုမှတ်၊ ဒီလို ရှုမှတ်၊ ဟိုတွေး၊ ဒီတွေး စတဲ့ စိတ်ရဲ့ **ပစ္စုပ္ပန် သတင်းထောက်အလုပ်တွေ** ကို လည်း ရပ်တန့်ထားပါ။

(င) အတိတ်အစွဲဖြုတ်၊

မရှိတော့တဲ့ အတိတ်အာရုံတွေကို အရှိပြန်လုပ်ပြီး အသိအမှတ်ပြုလက်ခံ၊ ခံစား နေတတ်တဲ့ **သမိုင်းပညာရှင်အကျင့်တွေ** ကိုလည်း စွန့်လွှတ်ထားပါ။

(စ) အနာဂတ်အစွဲဖြုတ်၊

မရောက်သေး၊ မဖြစ်သေးတဲ့ အနာဂတ်ကာလကိုပါ ကြိုတင် ဖန်ဆင်း ခံစား တတ်တဲ့ **ဗေဒင်ဆရာအကျင့်ကိုလည်း** စွန့်လွှတ်ထားပါ။

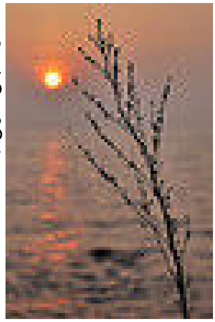
(ဆ) အတွင်းစိတ် အစွဲဖြုတ်

အရင်ကလုပ်ခဲ့တဲ့ အစွဲအလမ်းအရှိန်တွေကြောင့် ကိုယ် ကျွမ်းကျင်တဲ့ လုပ်နေကျ အလုပ်တွေကို (သိစိတ် ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှု မပါဘဲ) မသိစိတ်နဲ့ အလိုလို ပြုလုပ်နေတတ်တာလည်း စိတ်အကျင့်ပါပဲ။

တရားအလုပ်တွင် သိစိတ်နဲ့ ပြုလုပ်မှုတွေကို စွန့်လွှတ်ရ မည်ဖြစ်ကာ - အိပ်မက်ကို အဟုတ်လုပ်ပြီး ခံစားသလို မသိစိတ် နဲ့လုပ်သမျှကို လက်ခံ, ခံစားနေတတ်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန် စိတ်အကျင့်ကို လည်း ဆက်ဖြစ်ခွင့်မပေး (ဆက်သိမနေ)ခြင်း အားဖြင့် စွန့်လွှတ်ထားရပေမည်။

www.burmeseclassic.com

(၈) အကြွင်းမဲ့စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ (အတ္တကို စွန့်ပြီးမှ အနတ္တက ရှုတဲ့ အနတ္တတရား)



အိမ်ဖော် မထားတဲ့ အိမ်ရှင်မလို၊ စိတ်ကို အသုံးမပြုတဲ့ အနတ္တစိတ် အသစ် အသစ်ကလေးတိုင်းက တစ်ခုခုဆိုတဲ့စိတ် မဟုတ်တဲ့ ဖြစ်ရုံလေးဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အနတ္တ အမှန်တရားကို ယုံကြည်လက်ခံနေပါ။

ပစ္စုပ္ပန်စိတ် အလုပ်မှန်သမျှကို စွန့်လွှတ်မှုလေးက -

#. . တစ်ခုခုဆိုတဲ့ စိတ်အနေနဲ့ စွန့်လွှတ်တာလည်း မဟုတ်၊
#. . တစ်ယောက်ယောက်ဆိုတဲ့ စွန့်လွှတ်သူလည်းမရှိ၊
#. . သက်ရှိလည်း မဟုတ်၊ သက်မဲ့လည်းမဟုတ်၊
#. . ဘယ်နေရာကိုမှ မှီခိုပြီးဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ဘဲ၊

ဖြစ်ရုံပဲ၊ စွန့်လွှတ်ရုံလေးပဲလို့သာ မပြတ်တရစပ် ယုံကြည်၊ လက်ခံ နှလုံးသွင်းပေးပါ။

ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်အားလုံးကို စွန့်လွှတ်တဲ့ အပြင် အဲဒီစွန့်လွှတ်မှုအလုပ်ကိုပါ ထပ်မံစွန့်ပစ်ဖို့ပါ။

မိုးကြိုးပစ်တယ်၊ ပစ်လိုက်သူမရှိသလို . . . . လေမုန်တိုင်းတိုက်တယ် လေမုန်းတိုင်း ကို တိုက်အောင်လုပ်ပေးနေသူမရှိသလို. . . အခုလည်း ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ- ကံသုံးပါးမှာ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်တဲ့ 'မနောကံ' က စိတ်အဖြစ်နဲ့ ပြုလုပ်မှုတွေကို စွန့်လွှတ်တယ်၊ စွန့်လွှတ်သူမရှိပဲ စွန့်လွှတ်တယ်ဆိုရုံလေး-စွန့်လွှတ်တတ်ဖို့ လေ့ကျင့်တာပါ။

စွန့်လွှတ်မှု သက်သက်ကလွဲရင် ဘာမှ မကျန်အောင် အကြွင်းမဲ့ စွန့်လွှတ်တာပါ။

ဒီအလုပ်ကို လုပ်တတ်လာတာနဲ့အမျှ အခြားဘာပဲလုပ်လုပ်၊ လုပ်တယ်ဆိုရုံလေး၊ မငြိတွယ်ပဲ (သဘောကျခြင်း၊ မကျခြင်း၊ ဘာတွေ ညာတွေ၊ ဘယ်သူဘယ်ဝါတွေ၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာတွေ ဆိုတဲ့ အထင်မှားကင်းကင်း) စားရုံလေး, စားတတ်ဖို့ သွားရုံလေး, သွားတတ်ဖို့၊ ပြောရုံလေး, ပြောတတ်ဖို့၊ အိပ်ရုံ လေး, အိပ်တတ်ဖို့ ကြိုးစားသွားရမှာပါ။

www.burmeseclassic.com

(ဈ) ဝိပဿနာဉာဏ်

ဒီအလုပ်က တစ်ကြောင်းတည်းသော မဂ္ဂင်လမ်း ဖြစ်တဲ့ အတွက် နောက်ဆုတ်ရမယ့် အလုပ်မျိုး မဟုတ်ပါဘူး၊ နာတာ-ကျင်တာ၊ ကောင်းတာ-ဆိုးတာဆိုတဲ့ ဘာတွေ, ညာတွေ၊ ယောကျ်ား-မိန်းမ-လူမမာဆိုတဲ့ ဘယ်သူ, ဘယ်ဝါတွေ၊ သေတာ-ရှင်တာ-ဘယ်လောက် ကြာတာဆိုတဲ့ အချိန်တွေ၊ ရိပ်သာ-အိမ်-ဆေးရုံဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ နေရာတွေကို လုံးဝ မငြိတွယ်တဲ့စိတ် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရင်း၊ ကြိုးစားရင်း ဖြစ်ရုံလေး-ဖြစ်နေတာဆိုတဲ့ (အချိန်တစ်ခု ကြာအောင် ရှိနေတဲ့ 'တစ်ခုခု' ဆိုသော 'စိတ်' မဟုတ်တဲ့) အမှန်တရား ကို ခေတ္တလက်ခံနိုင်သွားတာ (စိတ်ကလေး ခေတ္တအတ္တကင်းသွားတာ) ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပါပဲ၊

ဝိပဿနာဉာဏ် တစ်ချက်, တစ်ချက် ဖြစ်ရာကနေ ဆက်ခါ, ဆက်ခါ ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားရမှာပါ၊ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ ၇ရက် (သို့) ၇လ (သို့) ၇နှစ် ကြာချင် ကြာပါလိမ့်မယ်။ ပစ္စုပ္ပန်စိတ် အသစ်အသစ်တိုင်းမှာ တစ်ခု၊ တစ်ယောက်၊ တစ်ချိန်၊ တစ်နေရာ ဆိုတဲ့ အထင်မှားကင်းတဲ့ အနတ္တ-စွမ်းရည်သတ္တိ ယာယီ ရှိအောင် ကြိုးစားရာကနေ ထာဝရမြဲသွားအောင် ဆက်ကြိုးစားသွားရမှာပါ၊

အားထုတ်ရင်း ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် နားမလည်တဲ့စိတ်၊ သံသယစိတ်တွေ ဆက်ဖြစ်ခွင့် မရပဲ လုံးဝပပျောက်သွားအောင်လည်း ဒီတရားအလုပ်ကို တဇိုက်မတ်မတ် ဆက်လုပ်ခြင်းနဲ့ပဲ ဖြေရှင်းသွားရမှာပါ။

(ည) မဂ်ဉာဏ်၊ဖိုလ်ဉာဏ်

မူလတန်းကနေ တက္ကသိုလ်အထိ စာမေးပွဲအောင်မြင်မှုတွေ စုလိုက်တော့ ဘွဲ့ရသလို ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်လောက် ဖြစ်ချုပ်၊ ဖြစ်ချုပ်နဲ့ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်စွမ်းအားဟာ ပရမတ် နိဗ္ဗာန် ကို မြင်၊ အနုသယကိလေသာကိုပါ ပယ်သတ်နိုင်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် (စင်ကြယ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါး) ပေါ်ပေါက်စေတာပါပဲ၊ မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်ပြီးဆုံးသည်အထိလည်း ဒီနည်းအတိုင်းပဲဆက်လက် ကြိုးစားသွားရမှာပါ။

အဝိဇ္ဇာမှ ဝိဇ္ဇာသို့ ဆရာတော် ဦးဥတ္တမသာရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဗုဒ္ဓ၏
အဆုံးအမ

၄၅လမ်း၊ သဘာဝရိပ်သာ။
၄၅၊၄၅လမ်း၊ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း–၂၉၈၁၀၉၆
သန်လျင် ဘုရားကုန်း သဘာဝရိပ်သာ
(ကျိုက်ခေါက် ဘုရားရှေ့) ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း–၇၂၄၀၅၆၊ –၀၉ ၅၀၈၅၂၁၂
ဖုန်း–၇၂၄၀၅၆၊ –၀၉ ၅၀၈၅၂၁၂

www.burmeseclassic.com