စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး၊ သီတဂူကမ္ဘာ့ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်

သဲကုန်းဆရာတော်၊ သပိတ်အိုင်ဆရာတော်

သီတဂူဆရာတော်

သီတဂူအရှင်ဉာဏိဿရ

သီတဂူအဆိုအမိန့်များ

ကြူကြူ(မဟာဝိဇ္ဇာ)

စီစဉ်မူဖေါ်ပါသည်

GRAPHIC
NAY WIN AUNG

သီတဂူဆရာတော်
အရှင်ဉာဏိဿရ

သီတဂူအဆိုအမိန့်များ

ကြူကြူ (မဟာဝိဇ္ဇာ)
စုစည်းပူဇော်သည်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၁၂၉ / ၂၀၀၂ (၈)

အဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၁၃၆ / ၂၀၀၂ (၉)

ထုတ်ဝေကာလ - ၂၀၀၂ - စက်တင်ဘာ၊

အကြိမ် - ပထမအကြိမ်

တန်ဖိုး **၃၅၀** ကျပ်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ဆရာကိုနေဝင်းအောင်

ထုတ်ဝေသူ - ဦးသန်းဆွေ၊ စစ်သည်တော်စာပေ

အမှတ်(၁၁၃၁/က) ဥယျာဉ်လမ်း၊ ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်သန္တာကျော် ဟေမန်အော့(ဖ်)ဆက်၊

(၂၃၆)ပြည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

စီစဉ်ပူဇော်သူ

မကြူကြူ (M.A English) နည်းပြ၊

စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်၊ မိတ္ထီလာမြို့

အထူးဖြန့်ချိရေး

မျိုးဆက်သစ်စာပေ

အမှတ် (၁၆၆)၊ ၃၇ လမ်း (အလယ်)

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

ဖုန်း ၂၈၀၁၀၅၊ ၂၅၂၆၄၄

မာတိကာ

ရှေးဦးစကား

သီတဂူအရှင်ဉာဏိဿရ၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

၁။ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်း ၁၉
၂။ ရောဂါပျောက်ဖို့ ဆေးသောက်ပါ................................ ၁၉
၃။ နိဗ္ဗာန်နယ် လွယ်လွယ်နဲ့ သွားချင်သလား ၂၀
၄။ ဝိပဿနာ သဘော... ၂၀
၅။ အသက်ရှင်လျက် သေနေသူ.................................... ၂၀
၆။ သူမြတ်တို့ရဲ့ နေခြင်း ၂၁
၇။ ပိဋကတ်သုံးပုံ ငုံမိတဲ့တရား ၂၁
၈။ ဓမ္မဆိုတာ ဘယ်သောအခါမှ မဟောင်း.......................... ၂၂
၉။ ဘုရားရှင်၏ နောက်ဆုံးမှာတမ်း................................. ၂၂
၁၀။ ဗုဒ္ဓရဲ့ လောကတ္ထစရိယ.. ၂၃
၁၁။ ဘုရားကို လေးစားကြည်ညိုတယ်ဆိုရင်.......................... ၂၃
၁၂။ သီလဟူသည် ၂၄
၁၃။ အသက်ရှည်လိုခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပါယ်................................. ၂၄
၁၄။ ဝစီကံ မင်္ဂလာရှိပါစေ.. ၂၅
၁၅။ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ ခံစားတယ်ဆိုတာ ၂၅
၁၆။ မင်္ဂလာရှိအောင် နေပါ... ၂၅
၁၇။ ကာမချမ်းသာလို့ ထင်ရပေမယ့် ၂၆
၁၈။ စိတ်ရဲ့ ပဲ့ကိုင်.. ၂၆
၁၉။ စီးပွါးဥစ္စာရဲ့ အနှစ်သာရ....................................... ၂၇
၂၀။ ချစ်တတ်ပါစေ... ၂၇
၂၁။ စီးပွါးအနှစ်ချုပ် ဒါနထုပ်.. ၂၇

မာတိကာ

၂၂။ ဒါတွေထိန်းချုပ် ဒါတွေပယ်နှုတ် ၂၈
၂၃။ ဒါနထုပ်လို့ တဏှာချုပ် ၂၈
၂၄။ ကာမချမ်းသာ သေသေချာချာ စိစစ်ကြည့်ရင် ၂၉
၂၅။ ကာမချမ်းသာနဲ့ အစွန်းနှစ်ဖက် ၂၉
၂၆။ အရသာမရှိတဲ့ ကာမ ၃၀
၂၇။ သတိလက်ကိုင် ဆင်ခြင်နိုင်ပါစေ ၃၁
၂၈။ ဈာန်ဆိုတာ ၃၁
၂၉။ ဈာန်ချမ်းသာရဲ့ အခြေခံ ၃၂
၃၀။ နိဗ္ဗာန်သွားမယ့် ဝီရိယ ၃၂
၃၁။ ဝီရိယနဲ့သတိ အစဉ်ရှိပါစေ ၃၃
၃၂။ အသိဉာဏ်ရှိဖို့ လိုအပ်တယ် ၃၃
၃၃။ ဒါန သီလ ဘာဝနာမှာပါ သမ္မာဇာန ပညာလိုတယ် ၃၄
၃၄။ သုခအစစ်ကို ရချင်တယ်ဆိုရင် ၃၅
၃၅။ သန္တိသုခသာ ချမ်းသာအစစ် ၃၅
၃၆။ ဒါကြောင့် သန္တိသုခလို့ခေါ်တယ် ၃၆
၃၇။ ဒီနေရာတွေမှာ မမေ့ပါနဲ့ ၃၇
၃၈။ သီလ ဉပမာ ၃၇
၃၉။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ လုပ်ကြည့်ပါ ၃၇
၄၀။ ဘဝပြဿနာ ဖြေရှင်းမယ်ဆိုရင် ၃၈
၄၁။ ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ် ၃၈
၄၂။ ဘုရားဟောအတိုင်း ရှိပါစေ ၃၉
၄၃။ ထေရဝါဒ ဂုဏ်ရည် ၃၉

မာတိကာ

၄၄။ ခမ္မစွမ်းရည်………………………………… ၃၉
၄၅။ သုခရဲ့ အင်အား………………………………… ၃၉
၄၆။ စိတ်ဓာတ်တွေ ဆင်းရဲနေမယ်ဆိုရင်…………………… ၄၀
၄၇။ ဓမ္မဆိုတာ………………………………… ၄၀
၄၈။ အဘိဓမ္မာဆိုတာ………………………………… ၄၀
၄၉။ ဗုဒ္ဓဘာသာ မှတ်ကျောက်………………………… ၄၁
၅၀။ စိတ်ငြိမ်းချမ်းရေး ကျင့်စဉ်……………………… ၄၁
၅၁။ ဝေဖန်စိစစ်တဲ့ဉာဏ် ရှိပါစေ……………………… ၄၁
၅၂။ ဗုဒ္ဓနှင့် ဝေဖန်စိစစ်ခွင့်………………………… ၄၂
၅၃။ အောင်မြင်သူ ဆိုတာ………………………………… ၄၃
၅၄။ ဓမ္မရသပေါ်အောင်………………………………… ၄၄
၅၅။ ရိုလေးကျင်းဆိုတာ………………………………… ၄၄
၅၆။ ကိုးကွယ်မှု အမျိုးမျိုး………………………… ၄၅
၅၇။ ဗုဒ္ဓရဲ့ စေတီအမျိုးမျိုး………………………… ၄၆
၅၈။ စေတီ ဆိုတာ………………………………… ၄၆
၅၉။ ဟိန္ဒူဝါဒကို ဘယ်သူထူထောင်ခဲ့သလဲ…………………… ၄၇
၆၀။ ဗုဒ္ဓနဲ့ အထောက်အထား………………………… ၄၇
၆၁။ ခရစ်တော်နဲ့ မိုဟာမက်ရဲ့ ဖွားသက္ကရာဇ်…………… ၄၈
၆၂။ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ အစ္စလာမ်ဘာသာ ဘယ်ဘာသာကစောသလဲ ၄၈
၆၃။ ကိုးကွယ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်း…………………… ၄၉
၆၄။ ကြောက်စိတ်နဲ့ ကိုးကွယ်မှု……………………… ၄၉
၆၅။ ဘာသာကြီးလေးခု ပေါ်ပေါက်ရာကာလ………………… ၅၀

မာတိကာ

၆၆။ ဟိန္ဒူဝါဒစစ်တမ်း ၅၀
၆၇။ ဗုဒ္ဓဝါဒ ပေါ်ပေါက်ရာကာလ ၅၁
၆၈။ ကိုယ့်ကိုယ်ပဲ အားကိုးရမယ် ၅၁
၆၉။ ယုံကြည်မှု စွမ်းအား ၅၂
၇၀။ စိတ်ညစ်တယ်ဆိုရင် သဒ္ဓါလိုနေလို့ပဲ ၅၂
၇၁။ သဒ္ဓါရဲ့သဘော ၅၃
၇၂။ သဒ္ဓါရဲ့ အခြေခံ ၅၃
၇၃။ သဒ္ဓါ ဘာကြောင့်ဖြစ် ၅၄
၇၄။ ဓမ္မကိုမြင်မှ ဗုဒ္ဓကိုမြင်မယ် ၅၅
၇၅။ ဗုဒ္ဓဝါဒအရ ကိုးကွယ်ခြင်းဆိုတာ ၅၅
၇၆။ သဒ္ဓါ သီလ အညီအမျှ ရှိပါစေ ၅၆
၇၇။ သဒ္ဓါဆိုတာ လက်နဲ့တူတယ် ၅၆
၇၈။ ဘဝရဲ့ ပဲ့ကိုင် ၅၇
၇၉။ လှေကွဲကြီး မစီးမိပါစေနဲ့ ၅၇
၈၀။ စေတနာဆိုး မွေးမိရင် ၅၈
၈၁။ စေတနာဆိုတာ ကံ ၅၈
၈၂။ သစ္စာရဲ့ သဘော ၅၈
၈၃။ စေတနာမကောင်းရင် ခရီးမတွင် ၅၉
၈၄။ အားကိုးစရာ ၅၉
၈၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုးကွယ် ၆၀
၈၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုးကွယ်ရမယ်ဆိုတာ ၆၀
၈၇။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မှီခိုကိုးကွယ် ၆၁

မာတိကာ

၉၈။ လှေနဲ့ ပဲ့ကိုင် ၆၁

၉၉။ နေရာတကာ ပြုပြင်မယ်ဆိုရင် ၆၂

၉၀။ စေတနာ အဓိပ္ပါယ် ၆၂

၁၀၀။ စေစပ်ရေး တရား ၆၂

၁၀၁။ အဘိဓမ္မာဆိုတာ..................... .... ၆၃

၁၀၂။ စေတနာ သဘော ၆၄

၁၀၃။ စီမံခန့်ခွဲရေး တရား ၆၄

၁၀၄။ စွမ်းရည်တွေ စုပေါင်းအသုံးချလိုက်တော့ ၆၅

၁၀၅။ လှေဝမ်းထဲ ရေမဝင်ပါစေနဲ့.. ၆၅

၁၀၆။ ကံကောင်းချင်သလား ကံဆိုးချင်သလား ၆၆

၁၀၇။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ.. ၆၆

၁၀၈။ သဘောဝမ်းကြီး မပေါက်စေနဲ့....................................... ၆၇

၁၀၉။ ဗုဒ္ဓ ဗေဒင်.. ၆၇

၁၁၀။ စေတနာကို စောင့်ကြည့်ပါ.. ၆၈

၁၁၁။ စေတနာနဲ့ တွက်ကိန်း... ၆၈

၁၁၂။ မကြွားပါနဲ့.. ၆၉

၁၁၃။ ဘုရားလောင်းနဲ့ မင်္ဂဖိုလ် ၆၉

၁၁၄။ သီလ အဆင့်အတန်း.. ၇၀

၁၁၅။ သာသနာ တိုးချဲ့ပြုစွမ်းနိုင်သူ.. ၇၀

၁၁၆။ အလို နည်းပါစေ ၇၀

၁၁၇။ မြန်မာပြည်ရဲ့ အဦးဆုံးသာသနာပြု ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦး.......... ၇၁

၁၁၈။ အရိယာနဲ့ အပွိစ္ဆဂုဏ်.. ၇၁

မာတိကာ

၁၁၉။ ပုထုဇဉ်ရဟန်းကို အရိယာဒကာဒကာမတွေ
ဘာကြောင့်ရှိခိုးရသလဲ ၇၁
၁၂၀။ ချစ်သူနဲ့ မခွဲချင်ရင် ၇၂
၁၂၁။ သောတာပန် ဒါတွေပယ် ၇၃
၁၂၂။ သုခ လမ်းညွှန် ၇၃
၁၂၃။ လောကကြီးကို ချုံ့လိုက်ရင် ၇၃
၁၂၄။ စိတ္တဝိဝေက ဆိုတာ ၇၄
၁၂၅။ အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်ပါ ၇၄
၁၂၆။ အိပ်နေသူတွေ မကျင့်သုံးနိုင်တဲ့ သီလ ၇၄
၁၂၇။ ရုပ်ရဲ့သဘော ၇၅
၁၂၈။ ဝေဒနာနဲ့ငါ ခွဲထား ၇၅
၁၂၉။ ကာမရဲ့ အကျိုးပေး ၇၅
၁၃၀။ တဏှာရှိရင် တုန်လှုပ်မယ် ၇၅
၁၃၁။ အန္ဓပုထုဇဉ် ၇၆
၁၃၂။ အန္ဓမှ ကလျာဏသို့ ၇၆
၁၃၃။ အန္ဓပုထုဇဉ်နဲ့ ကျင့်သုံးမှု ၇၇
၁၃၄။ ခန္ဓာအိမ်ကြီး တင့်တယ်သလား ၇၇
၁၃၅။ လူနဲ့ အရိပ် ၇၇
၁၃၆။ ခန္ဓာနဲ့ ဥပါဒါန် ၇၈
၁၃၇။ အတ္တဆိုတာ ၇၈
၁၃၈။ ခန္ဓာအိမ်က တဏှာမီး ၇၈
၁၃၉။ မင်္ဂလိ်ကို ရချင်တယ်ဆိုရင် ၇၈

မာတိကာ

၁၄၀။ သမာဓိရဲ့ အခြေခံ.. ၇၉

၁၄၁။ ဝိပဿနာ ရှုတယ်ဆိုတာ.. ၇၉

၁၄၂။ သောတာပန်နဲ့ ခန္ဓာဖြစ်ခွင့်.. ၇၉

၁၄၃။ တောင့်တ ကြောင့်ကြမှုတွေ ရှိနေတယ်........................ ၈၀

၁၄၄။ အရိယာနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ... ၈၀

၁၄၅။ ရုပ်နဲ့ ဒုက္ခ... ၈၁

၁၄၆။ တရားလိုလားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ကျင့်သုံးမှု............................ ၈၁

၁၄၇။ ပုထုဇဉ်စိတ်ဆိုတာ တောမျောက်လို............................ ၈၁

၁၄၈။ ကာယာနုပဿနာ ၈၂

၁၄၉။ တဏှာရဲ့ လက်သည်.. ၈၂

၁၅၀။ ငါ ဝင်မလာပါစေနဲ့.. ၈၃

၁၅၁။ လက္ခဏာရေးသုံးပါးနဲ့ ခန္ဓာ....................................... ၈၃

၁၅၂။ အနတ္တလက္ခဏာထင်အောင်....................................... ၈၃

၁၅၃။ ကာမဂုဏ် ဒုက္ခ.. ၈၄

၁၅၄။ ဦးဆောင်မှုမှန်ပါစေ... ၈၄

၁၅၅။ အရိယာနဲ့ ပဟာနကိစ္စ.. ၈၄

၁၅၆။ တကယ့်အရှိတရား... ၈၅

၁၅၇။ ရှုပွါးခြင်း ရလာဒ်... ၈၅

၁၅၈ Ashin Nyanissara The Founder of Sitagu Missionary Association, The Principal of Sitagu Projects........ ၈၆

ရှေးဦးစကား

မိမိသည် လွန်ခဲ့သော (၁၅)နှစ်ကျော်ကာလမှ စတင်၍ ယနေ့ထိတိုင် ကျေးဇူးတော်ရှင် သီတဂူ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တရားတော်များ စာအုပ်စာတမ်းများနှင့် ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးခဲ့ပါသည်။

ကျမ်းစာအုပ်များကို ဖတ်မိတိုင်း တရားတော်များကို နာယူမိတိုင်း တွေးမိသည့် အတွေးတစ်ချက်မှာ ယင်းကျမ်းစာများနှင့် တရားတော်များမှ မှတ်သားဖွယ်ရာ စာပိုဒ်ကလေးများကို ထုတ်နှုတ်၍ စာအုပ်ငယ်လေး တစ်အုပ်အဖြစ် စီစဉ်ကာ ဆရာတော်ဘုရား၏ တရားတော်နှင့် ကျမ်းစာများကို အချိန်ယူကာ မနာယူ မဖတ်ရှုနိုင်ကြသေးသည့်သူများအား လက်ဆင့်ကမ်း ပေးလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤအတွေးကို ယခု လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ရင်း ကျေးဇူးရှင် သီတဂူဆရာတော်ဘုရားအား ကန်တော့ပန်းဆင်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကြူကြူ (မဟာဝိဇ္ဇာ)

သီတဂူဆရာတော် အရှင်ဉာဏိဿရ၏
ထေရုပ္ပတ္တိ အကျဉ်း

၁၂၉၈–ခု၊ တပေါင်းလပြည့်နေ့၌ ပဲခူးတိုင်း၊ ပြည်မြို့နယ်စု၊ သဲကုန်းမြို့နယ် ပုတီးကုန်းမြို့တွင် ဖွားမြင်ပါသည်။

အသက်(၇)နှစ်အရွယ်တွင် သဲကုန်းမြို့ တပ်အလယ်ကျောင်းတွင် ကျောင်းသားငယ်အဖြစ် စတင်ပညာသင်ခဲ့သည်။ အသက်(၁၅)နှစ်အရွယ်တွင် ရှင်သာမဏေပြုသည်။ ရှင်သာမဏေပြုချိန်မှစ၍ ပိဋကတ်အခြေခံကျမ်းစာများကို အထက်ပါကျောင်း ဆရာတော်ထံ၌ပင် ပြည့်စုံအောင် သင်ကြားခဲ့သည်။ အသက်(၁၉)နှစ်အရွယ် ၁၃၁၈–ခု၊ သာသနာ(၂၅၀၀)ပြည့်နှစ်၊ နယုန်လဆန်း(၄)ရက်နေ့တွင် သဲကုန်းမြို့၌ ရဟန်းဖြစ်သည်။

၁၃၂၂–ခုနှစ်တွင် ဓမ္မာစရိယတန်း စာမေးပွဲ အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ရန်ကုန်မြို့၊ တာမွေသိမ်ကုန်းတိုက်နှင့် ကန်တော်ကလေး ဓမ္မိကာရုံသိမ်ကုန်းတိုက်၊ မန္တလေးမြို့ အနောက်ခင်မကန်တိုက်၊ စကုတိုက်၊ တောင်သမန်တိုက်၊ မိုးကောင်းတိုက်၊ ဝေယံဘုံသာတိုက်၊ ဘုရားကြီးတိုက်၊ ရွှေရေးဆောင်တိုက်များတွင် အဆင့်မြင့်ပိဋကတ်ကျမ်းစာများကို သင်ကြားခဲ့သည်။

၁၃၂၄–၁၃၂၅–၁၃၂၆ ခုနှစ်များတွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ကမ္ဘာအေး သံဃာ့တက္ကသိုလ်တွင် သာသနာပြုပညာရပ်များကို သင်ကြားခဲ့သည်။ ၁၃၂၇–၁၃၂၈ ခုနှစ်များတွင် ဧရာဝတီတိုင်း၊ လေးမျက်နှာမြို့ ဘီဘီအမ်အေ ကောလိပ်(ခေါ်) မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာပြုကျောင်းတွင် ပရဟိတလုပ်ငန်းများ၌ ပါဝင်ဆောင်ရွက် ခဲ့သည်။

၁၃၂၉–ခုနှစ်မှ ၁၃၃၃–ခုနှစ်အထိ၊ (၅)နှစ်တိုင်တိုင် စစ်ကိုင်းတောင်၊ အနီးစခန်း ဆရာတော်ထံ၌ ပိဋကတ်ကျမ်းစာများကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် သင်ကြားခဲ့သည်။

၁၃၃၄–ခုနှစ်မှ ၁၃၃၇–ခုနှစ်အထိ၊ (၄)နှစ်တိုင်တိုင် မွန်ပြည်နယ်၊ ပေါင်မြို့နယ်၊ သပိတ်အိုင်တောရစခန်း၌ ဇကေစာသီတင်းသုံး၍ ရှုရနှစ်ပါး မပြတ်အားထုတ်နေခဲ့သည်။ ၁၃၃၈–ခုနှစ်၌ စစ်ကိုင်းတောင်တွင် သဒ္ဓမ္မသီတဂူကျောင်းကို စတင်တည်ဆောက်ခဲ့သည်။

၁၃၃၈–ခုနှစ်၊ မန္တလေး မလွန်ဆန်လှူတရားပွဲမှစ၍ မြန်မာပြည်တစ်ဝှမ်းလုံး တရားပွဲများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်ခံဟောကြားခဲ့သည်။ မြန်မာပြည်တစ်ဝှမ်းလုံး မလွန်ဆန်လှူအသင်းထောက်များနှင့်ဆွမ်းဆန်တော်များကို တိုးတက်ရရှိစေရေးအတွက်အဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

၁၃၄၂–ခုနှစ်၌ သီတဂူရေအလှူတော်စီမံကိန်းကို "တောင်စစ်ကိုင်း ချောင်တိုင်းဝေမယ်" ဟူသော အမိဋ္ဌာန်ဖြင့် ဆောင်ရွက် ခဲ့ရာ (၅)နှစ်အတွင်းပြီးစီးအောင်မြင်ခဲ့သည်။ ၁၃၄၇–ခုနှစ်မှ စတင်၍ အာယုဒါနအမည်ရှိ ကုတင်(၁၀၀)ဆန့် သံဃာ့ဆေးရုံကြီးကို တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ ဆေးရုံအင်္ဂါရပ်အားလုံး

ပြည့်စုံသော အာယုဒါနဆေးရုံးကြီးကို ကျပ်သိန်း (၅၀၀)ကျော်ဖြင့် တည်ဆောက်ခဲ့ရာ ၁၃၅၁-ခုနှစ်တွင် ပြီးစီးအောင်မြင်၍ ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ပြီး အရပ်လေးမျက်နှာမှ ရဟန်းသာမဏေ သီလရှင်တို့ကို ကုသိုလ်ဖြစ် ပြုစုကုသ စောင့်ရှောက် ပေးနေခဲ့သည်။

ပြည်ပသာသနာပြုခရီးအဖြစ် ၁၉၈၁-ခုနှစ်မှ စတင်၍ ၁၉၉၆-ခုနှစ်အထိ နိုင်ငံပေါင်း (၃၂)နိုင်ငံသို့ အကြိမ်ကြိမ် သွားရောက် သာသနာပြုခဲ့သည်။ သာသနာပြု ပြည်ပခရီးထွက်ရာ၌ အင်္ဂလန်၊ အမေရိကန်နှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံများတွင် ဝါကပ်ဆိုခဲ့ဖူးသည်။ အမေရိကန်ပြည် နက်ရှ်ဗီးလ်မြို့၌ ဝါဆိုစဉ် တက္ကသိုလ် ကောလိပ်များ၌ ဗုဒ္ဓဒေသနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း သစ္စာလေးပါး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတို့ကို အမေရိကန်လူမျိုးများအား သင်ကြားပို့ချ ဟောကြားခဲ့သည်။

ပြည်ပ သာသနာပြုခရီးတွင် ပြည်ပနိုင်ငံများမှ ရေအလှူနှင့် ဆေးရုံးအလှူ ပစ္စည်းများစွာကို အလှူခံ ရရှိခဲ့သည်။ ပြည်ပမှ မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများအား ဖိတ်ကြားကာ မျက်စိဝေဒနာရှင်များအား

အာယုဒါန ဆေးရုံကြီးတွင် ခွဲစိပ်ကုသပေးခဲ့သည်။ နှစ်ပေါင်း(၂၀)ခန့် တရားဟောကြားရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဓမ္မကျမ်းစာပေါင်း (၄၃)အုပ်ခန့်ကို ဓမ္မဒါန ပြုခဲ့သည်။ ဓမ္မကျမ်းစာများမှ ရရှိသော ဓမ္မပူဇာ ဝတ္ထုငွေများကို ရေ၊ ဆေး၊ လူအိုရုံ၊ မျက်မမြင်ဆေးရုံ၊ မိဘမဲ့ကလေးများကျောင်း၊ ခိုးကွယ်ရာမဲ့ မိန်းကလေးများဂေဟာ၊ တပ်မတော်နာလန်ထဆေးရုံ၊ ကုဋ္ဌနူနာဆေးရုံ၊ မဟာဝိဇယ စေတီတော်များသို့ အားလုံးအသီးသီး လှူဒါန်းခဲ့သည်။

၁၃၅၄–ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့် ဓမ္မစကြာနေ့တွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု တက္ကဆက်ပြည်နယ်၊ အော်စတင်မြို့တွင် ရဟန်းတော်(၅)ပါး၊ လူပုဂ္ဂိုလ်(၁၅)ယောက်တို့ဖြင့် ထေရဝါဒဓမ္မအသင်း (Theravad Dhamma Society of America)ကို တည်ထောင်ခဲ့၍ ထေရဝါဒ ဓမ္မပြန့်ပွါးရေးကို ဆောင်ရွက်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများတွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု နက်ရှ်ဗီးမြို့ ဗန်ဒါဗစ်တက္ကသိုလ်၌ ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား မြတ်ဗုဒ္ဓ ဓမ္မအဆီ

အနှစ်များကို အကြိမ်များစွာ ဟောပြောပို့ချခဲ့ရာ ထို ဟောပြောပို့ချချက်များမှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဓမ္မ အနှစ်စာတန်းပေါင်း(၁၅)ခု ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။

ထို့အပြင် ဆရာတော်သည် ၁၉၉၁-ခုနှစ်က စ၍ သဒ္ဓမ္မ သီတဂူချောင်တွင် ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် (International Buddhist Academy) အမည်ဖြင့် တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်၍ ပိဋကတ်ကျမ်းစာများ၊ ဗုဒ္ဓ သာသနာ့သမိုင်း၊ သာသနာပြုနည်း၊ ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတို့ကို အင်္ဂလိပ် ဘာသာဖြင့် ရဟန်း တော်များ၊ သာမဏေများ၊ သီလရှင်များနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ် အချို့ကိုပါ ပြည်ပတွင် သာသနာပြုနိုင်ရေးအတွက် သင်ကြား ပို့ချပေးလျှက်ရှိသည်။

ဆရာတော်သည် စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး၌ သီတဂူ ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်ကြီးကို တည်ဆောက်လျှက်ရှိရာ ဆရာတော်သီတင်းသုံးရာ အဓိပတိကျောင်းဆောင်နှင့် ပါမောက္ခချုပ်သီတင်းသုံးရာ ပါမောက္ခချုပ်ကျောင်း ဆောင်၊ ကထိကကျောင်းဆောင်များ၊ စာသင်ဆောင် များ၊ ရုံးခန်းများ၊ သုတေသနဆောင်၊ စာကြည့်ဆောင်

အပါအဝင် အဆောင်ပေါင်း(၁၈)ဆောင် တည်ဆောက်ပြီးစီးနေပြီး ၁၃၆၂–ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်နေ့က နောက်ထပ်အဆောင်(၅)ဆောင် ပန္နက်တင်၍ စတင်တည်ဆောက်နေပြန်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအခါ သက်တော်(၆၅)နှစ်၊ သိက္ခာတော်(၄၆)ဝါရှိ ဆရာတော်အရှင်ဉာဏိဿရသည် စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး၊ သီတဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၏ အဓိပတိအဖြစ် အဓိပတိကျောင်းဆောင်တော်၌ သီတင်းသုံးလျှက် စာပေပို့ချခြင်း၊ ရန်ကုန်မြို့ရှိ ထေရဝါဒသာသနာပြု တက္ကသိုလ်ကြီးတွင် ဂုဏ်ထူးဆောင်ပါမောက္ခအဖြစ် အချိန်ပိုင်းပို့ချခြင်း၊

တရားဓမ္မ ဟောကြားခြင်း၊ ပြည်တွင်းပြည်ပသာသနာပြုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကျမ်းစာများ ပြုစုခြင်း၊ ရေအလှူတော် လုပ်ငန်းများ၊ အာယုဒါနသံဃာ့ဆေးရုံတော် လုပ်ငန်းများ ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်ကြီး တည်ဆောက်ရေး လုပ်ငန်းများ၊ တက္ကဆက်ပြည်နယ် အော်စတင်မြို့ရှိ အမေရိကန်နိုင်ငံထေရဝါဒဓမ္မအသင်းအား ထူထောင်ဖွင့်လှစ် စီမံကွပ်ကဲ

ခြင်းလုပ်ငန်း၊ ထေရဝါဒဓမ္မ ကမ္ဘာအနှံ့ တိုးတက် ပြန့်ပွါးရေး လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာတော်ကို ပြုစု စောင့်ရှောက် ထောက်ပံ့ရင်း ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတို့ ငြိမ်းချမ်းကြစေ ဖို့ပါ ကြီးမားသော မေတ္တာဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက် လျှက်ရှိသည်။

၁၉၉၃–ခုနှစ်တွင် မဟာဓမ္မကထိက ဗဟုဇန ဟိတဓရဘွဲ့၊ ၁၉၉၅–ခုနှစ်၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မ ဇောတိက ဓဇဘွဲ့၊ ၁၉၉၇–ခုနှစ်တွင်၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတဘွဲ့တံဆိပ် တော်တို့ဖြင့် ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရက ဆက်ကပ်ပူဇော်ခဲ့သည်။

နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်း

"သတိ"ဆိုတဲ့ ပရမတ္ထ တရားကလေးတစ်လုံးကို အံလွန်တန်ဖိုးရှိတဲ့ တရားတစ်ခုအနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

"သတိ"ဟာ "အမတ" လို့ ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းကြီးပဲ။ နိဗ္ဗာန်သွားရာ လမ်းဖြောင့်ပဲ။ "အမတ" လို့ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရကြောင်းတရားဟာ ဒီ "အပ္ပမာဒ" "သတိ" တရားပဲ။

ရောဂါပျောက်ဖို့ ဆေးသောက်ပါ

ဆရာဝန်နဲ့ ဆေးကို ယုံကြည်ရုံနဲ့ ရောဂါမပျောက်ပါဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ပိဋကသုံးပုံဆိုတဲ့ ဆေးညွှန်းကိုတင်ပဲ ဖတ်ကြည့်ပြီး ကြိုက်ရုံနဲ့ မရဘူး။ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ ဆေးကိုသောက်မှ နိဗ္ဗာန်ကို ရမယ်။

နိဗ္ဗာန်နယ် လွယ်လွယ်နဲ့ သွားချင်သလား

"အပ္ပမာဒ" လို့ခေါ်တဲ့ "သတိ"နဲ့သာ နေနိုင်ကြမယ်ဆိုရင် "အမတ"လို့ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို လွယ်လွယ်နဲ့ ရနိုင်စရာအကြောင်းရှိတယ်။

"အပ္ပမာဒ" တရားမရှိဘဲ "သတိလက်လွတ်" ဖြစ်မိရင်တော့ "အမတ" လို့ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်နဲ့လည်း ဝေးတတ်တယ်။

ဝိပဿနာ သဘော

ဝိပဿနာဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အရှိတရားတွေကို အရှိအတိုင်း မြင်အောင် ကြည့်ရတာ။

အသက်ရှင်လျက် သေနေသူ

မေ့လျော့မှု "ပမာဒ"တရား လွှမ်းမိုးနေလို့ရှိရင် ဒီလူဟာ အသက်ရှင်ဆဲ ဖြစ်ပေမယ့် "သတိ" ကင်းလွတ်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် အသက်ရှင်လျက်နဲ့ "သေနေတဲ့လူ" ပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ ဘဝမှာ ဘာ အရေးကြီးသလဲ။?

"သတိ" သိပ် အရေးကြီးတယ်။

သူမြတ်တို့ရဲ့ နေခြင်း

လောကကြီးဟာ လောဘ, တဏှာတွေ ကာမဂုဏ်တရားတွေနဲ့ လွှမ်းမိုးနေလွန်းရင် မြတ်စွာဘုရားက ရှာန်ချမ်းသာနဲ့ နေသတဲ့။ ဒါဟာ လူမြတ်တို့ရဲ့ နေခြင်းပဲ၊ ဒီလိုနေနိုင်မှ လူစွမ်းကောင်း။

ပိဋကတ်သုံးပုံ ငုံမိတဲ့ တရား

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် (၄၅)နှစ်တိုင်တိုင် ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင် အကုန်လုံးကို ခြုံငုံမိလောက်အောင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူခါနီးကျတော့ စကားတစ်လုံးတည်း သုံးပြီး မှာသွားတာရှိတယ်။

အပ္ပမာဒေန ဘိက္ခဝေ သမ္ပာဒေထ

ဒီစကားလေးတစ်လုံးတည်းနဲ့ ပိဋကတ်သုံးပုံကို ငုံမိသွားတယ်။

ဓမ္မဆိုတာ ဘယ်သောအခါမှ မဟောင်း

ဘုန်း၊ လက်ရုံး၊ သမ္ဘာ၊ တန်ခိုးအာဏာကြီးမားတဲ့ မင်းကြီးကို တည်ဆောက်တဲ့ နန်းတော်ကြီးတွေ နိုင်ငံတော်ကြီးတွေ ဆွေးမြေ့အိုဟောင်းသွားပေမယ့် ဘယ်တော့မှ မဟောင်းနိုင် မဆွေးနိုင်တာကတော့ ဓမ္မပဲ။

ဘုရားရှင်၏ နောက်ဆုံးမှာတမ်း

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့ နောက်ဆုံးမိန့်ခွန်းတော်ဟာ "အပ္ပမာဒ" တရားပဲ။

ဘုရားကို မမေ့ဘူး၊ တရားကို မမေ့ဘူး၊ သံဃာကို မမေ့ဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့ နောက်ဆုံးမှာတမ်း စကားတော်လေးဖြစ်တဲ့ "အပ္ပမာဒ" တရားကိုလည်း မမေ့ဖို့ အရေးကြီးပါသေးတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ လောကတ္ထစရိယ

ချစ်သူ, မုန်းသူ, လူကောင်း, လူဆိုး, ဝေးသူ, နီးသူ, ဖြူသူ, မဲသူ, ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာအမျိုးမျိုး, အသားရောင် အမျိုးမျိုး, လူမျိုးအထွေထွေ ဘယ် မျက်နှာမှ မကြည့်ဘဲနဲ့ အသက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးရဲ့ ကောင်းကျိုးကို ငါ ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ် ချက်ကို "လောကတ္ထစရိယ" လို့ ခေါ်တယ်။

ဘုရားကို လေးစားကြည်ညိုတယ်ဆိုရင်

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဘယ်လောက်ပဲ အဖိုး တန်တဲ့ စကားတွေ ပြောခဲ့ ပြောခဲ့၊ သူတို့ နောက်ဆုံး ပြောသွားတဲ့ စကားလေးတွေဟာ ကျန်ရစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေအတွက် ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာ စွဲပြီးတော့ ကျန်ရစ် တယ်။ နောက်ဆုံးမှာတာလေးတွေကို အထူး မှတ်သား ပြီး လေးစားလိုက်နာကြရတယ်။

ဒီတော့ ဘုရားကို တကယ် လေးစားကြည်ညို ပါတယ် ဆိုရင် ဘုရား နောက်ဆုံးမှာသွားတဲ့ "အပ္ပမာဒ" တရားနဲ့ နေကြရမယ်။

သီလဟူသည်

ကိုယ်မှာလည်း စည်းကမ်းနဲ့၊ နှုတ်မှာလည်း စည်းကမ်းနဲ့ဆိုပြီး ကိုယ် နှုတ်နှစ်ပါးကို စည်းကမ်းတကျ ထိမ်းသိမ်းတာကို သီလလို့ ခေါ်တယ်။

အသက်ရှည်လိုခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပါယ်

လူတွေ "အသက်ရှည်ချင်ကြတယ်" လို့ ဆိုကြတယ်။

ဘာ့ကြောင့် အသက်ရှည်ချင်ကြသလဲ။? လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးခွန်းလေးများ ထုတ်ကြည့်ကြပါဦး။

ပစ္စက္ခဘဝမှာ ကာမဂုဏ်တွေနဲ့ ပျော်ပျော်လေး နေချင် လို့လား။? အများကောင်းကျိုး, လောက ကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်ချင်လို့လား။?

ဒါမှမဟုတ် သံသရာဝဋ်က လွတ်အောင် ရုန်းဖို့ လား?။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကြည့်ပါဦး။

ဝစီကံ မင်္ဂလာရှိပါစေ

မှန်တာပြော၊ ရိုးရိုးသားသားပြော၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြော၊ အကျိုးရှိတဲ့ စကားပြော၊ ချစ်ခင်ညီညွတ်မှုရှိမယ့် စကားကို ပြောရမယ်။

ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ ခံစားတယ်ဆိုတာ

အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အတွေ့, အထိ ဆိုတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံငါးမျိုးကို မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ် လို့ ခေါ်တဲ့ ဒွါရငါးပေါက်ကနေ ခံစား၊ သာယာနေတာကို "ကာမဂုဏ် ချမ်းသာကို ခံစားတာလို့" ခေါ်ရတယ်။

မင်္ဂလာရှိအောင် နေပါ

မင်္ဂလာဆိုတာ နေ့ထဲကလည်း ဆင်းမလာဘူး၊ လထဲကလည်း ဆင်းမလာဘူး၊ သိကြားဗြဟ္မာတွေကလည်း မပေးဘူး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်အမူအရာ, နှုတ်အမူအရာ, စိတ်အမူအရာ ကသာလျှင် ကိုယ့်ကိုပေးတာဖြစ်တယ်။

ကာမချမ်းသာလို့ ထင်ရပေမယ့်

မနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်ချိန်ကနေ ပြီးတော့ ညနေ နေဝင်မိုးချုပ်တဲ့အထိ အရပ်လေး မျက်နှာ ပြေးလွှားပြီး ရန်သူမျိုး ငါးပါးတို့ရဲ့ ကြားကနေ ပြေးလွှား ရှာဖွေရတဲ့ ဒုက္ခဟာ သေးတာ မဟုတ်ဘူး နော်။

ဟော… ရလာပြန်တော့လည်း "ဒီပစ္စည်းတွေ ငါ ပိုင်ပြီ" လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒါတွေ မပျောက်ပျက်အောင် စောင့်ရှောက်ရမယ့်တာဝန်တွေ ပိုလာတယ်။

မရသေးရင် ရအောင်ရှာ၊ ရပြီဆိုရင် လုံအောင် စောင့်၊ ဘယ်မှာလဲ ကာမချမ်းသာ။

စိတ်ရဲ့ပဲ့ကိုင်

မျောက်နဲ့တူတဲ့စိတ်ကို စည်းကမ်းတကျ ဖြစ်အောင် ယဉ်ကျေးအောင် လုပ်ဖို့နည်းဟာ "သမာဓိ" ဆိုတာပဲ ရှိတယ်။

စီးပွါးဥစ္စာရဲ့ အနှစ်သာရ

ကဏှာဇာတ်တော်မှာ ပါဠိတော် တစ်ပိုဒ်ရှိတယ်။ "ပဥ္စန္နံ ဝေရာနံ သာဓာရဏဘာဝေန ဟိ အသာရဿ ဓနဿ ဒါနံ နာမ သာရော။"

ရန်သူမျိုးငါးပါးနဲ့ အမြဲမပြတ် ဆက်ဆံနေနေရတဲ့ အတွက်ကြောင့် အနှစ်သာရ ရှာမရတဲ့ စီးပွါးဥစ္စာရဲ့ အနှစ်သာရ ဆိုတာဟာ "ဒါန" တရားပါပဲတဲ့။

ချစ်တတ်ပါစေ

ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ချစ်တာမှ မေတ္တာ၊ မေတ္တာမှာ ချစ်သူ၊ မုန်းသူ၊ ရန်သူ၊ မိတ်ဆွေ၊ လူကောင်း၊ လူဆိုး၊ ဝေးသူ၊ နီးသူ မရှိဘူး။

စီးပွါးအနှစ်ချုပ် ဒါနထုပ်

မရသေးရင် ရအောင်ရှာရတဲ့ဒုက္ခ၊ ရပြန်တော့ မပျောက်ပျက်အောင် စောင့်ရှောက်ရတဲ့ဒုက္ခ၊ စောင့်ရှောက်နေတဲ့ကြားထဲကနေပဲ ရန်သူမျိုးငါးပါး နှိပ်စက်လို့ ကုန်ခမ်းပျက်စီးရတော့မယ်။ ဒုက္ခတွေ မတွေ့ကြုံ

ချင်ဘူး၊ သေရာပါအောင် အနှစ်ချုပ်ပြီး "အထုပ်" ထုပ်ချင်ပါတယ်ဆိုရင်တော့ "ဒါန" ကောင်းမှု ပြုထားလိုက်ပေတော့။

ဒါတွေထိန်းချုပ် ဒါတွေပယ်နှုတ်

ကိုယ်နှုတ်က ထိန်းတာ သီလ, ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ဒေါသကို ပယ်နှုတ်တာ မေတ္တာ၊ သောကကို ပယ်နှုတ်တာ ကရုဏာ၊ ဣဿာကို ပယ်နှုတ်တာ မုဒိတာ၊ ဒီလို သိရမယ်။

ဒါနထုပ်လို့ တဏှာချုပ်

ဒါနကောင်းမှုပြုပြီး စီးပွါးဥစ္စာကနေ ဒါနအနှစ် ထုတ်ယူ ထားလိုက်ပြီဆိုရင် အဲဒီ စီးပွါးဥစ္စာတွေပေါ်မှာ တွယ်တာ မက်မောနေတဲ့ တဏှာလောဘ အပူဓါတ်တွေလည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။

ဒါတွေ မပျောက်ပျက်အောင် စောင့်ရှောက်ရတဲ့ ဒုက္ခတွေမှလည်း လွတ်သွားမယ်။

ကာမချမ်းသာ သေသေချာချာ စိစစ်ကြည့်ရင်

ကာမဂုဏ်ချမ်းသာဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာပါတယ်လို့ ပြောနေ ပြောနေ တကယ်တမ်း သေသေချာချာ စိစစ်ကြည့်လိုက်ရင်

(၁) ရှာဖွေနေရတဲ့ ပရိယေသန ဒုက္ခရယ်

(၂) စောင့်ရှောက်နေရတဲ့ အာရက္ခ ဒုက္ခရယ်

ဒီဒုက္ခကြီး နှစ်ပါးက အမြဲနှိပ်စက်နေတာ ကြောင့် ကာမချမ်းသာဆိုတာဟာ ဘာမှ အရသာမရှိတဲ့ ချမ်းသာကြီးပဲ။

ကာမချမ်းသာနဲ့ အစွန်းနှစ်ဖက်

ကာမချမ်းသာနဲ့ ပြည့်စုံနေရင် ရရှိနေရင် ကျေနပ်တယ်ဆိုတဲ့ လောဘ 'အစွန်း' ဝင်လာတယ်။ ရှာဖွေလို့ မရရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်, စောင့်ရှောက်တဲ့အတိုင်း မလုံခြုံလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်, ဘေးရန်တွေနဲ့ ကြုံလာရရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် 'မကျေနပ်ဘူး' ဆိုတဲ့ "ဒေါသအစွန်း" ဝင်လာတယ်။

အဲဒီလို လောဘ ဒေါသ(ကာမစ္ဆန္ဒ, နီဝရဏ, ဗျာပါဒနီ ဝရဏ) ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း အစွန်းနှစ်ခုနဲ့ ညှပ်ပြီး နှိပ်စက်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် "ဒါ မမှီဝဲအပ်တဲ့ တရားပဲ" ဆိုတာ သိလောက်ပြီ ဖြစ်တယ်။

အရသာမရှိတဲ့ ကာမ

ကာမချမ်းသာဟာ ပြည့်စုံရင် ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏနဲ့ ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ အစွန်းတစ်ဖက်ကို ရောက်သွားတယ်။

မပြည့်စုံရင် ပျက်စီးသွားရင် ဗျာပါဒ နီဝရဏနဲ့ အတ္တကိလမထာနုယောဂ အစွန်းတစ်ဖက်ကို ရောက်သွားတယ်။

ဒီတော့ ကာမချမ်းသာဟာ ဘယ်ဘက်က ကြည့်လိုက် ကြည့်လိုက် ပြည့်စုံရင်လည်း မကောင်းဘူး၊ မပြည့်စုံရင်လည်း မကောင်းဘူး။

ဒါကြောင့် "အပ္ပဿာဒါ ဒုခါ ကာမာ" ဘာမှ အရသာမရှိတဲ့ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာလို့ ဘုရားက ဟောတာ ဖြစ်တယ်။

သတိလက်ကိုင် ဆင်ခြင်နိုင်ပါစေ

ကာမရဲ့ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်၊ ဘဝရဲ့ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်တွေကို ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မှ မြင်တုန်း ဆိုလို့ရှိရင် 'အပ္ပမာဒ' လို့ခေါ်တဲ့ သတိအားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှ မြင်နိုင်တယ်။

သတိလက်လွတ် ဖြစ်နေရင် ဒါတွေကို မြင်နိုင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ဒါတွေကို ဆင်ခြင်နိုင်စေဘို့ 'သတိ' လက်ကိုင် ရှိကြရမယ်။

ဈာန်ဆိုတာ

'ဈာန-ဈာန်' ဆိုတာကို ကောင်းကင် ထပျံလိုက်မှ ဈာန်ခေါ်တယ်လို့ မမှတ်လိုက်ပါနဲ့။

လိုချင်တပ်မက်တာ၊ ခက်ထန်ကြမ်းကြုတ်တာ၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းတာ၊ ပျံ့လွင့် တုန်လှုပ်တာ၊ ယုံမှားတွေးတောတာ၊ မသိနားမလည်တာတွေကို လောင်ကျွမ်းပစ် ရှို့မြိုက်ပစ်လိုက်သလို ဖယ်ရှားပေးပစ်တဲ့ တရားမျိုးကို 'ဈာန-ဈာန်'လို့ ခေါ်ရတယ်။

ဈာန်ချမ်းသာရဲ့ အခြေခံ

ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက် လွန်ကဲတဲ့ ဈာန်ချမ်းသာကို ရချင်တယ်ဆိုရင် (၁) သတိရယ် (၂) ဝီရိယရယ် (၃) ပညာရယ် ဒီတရားသုံးပါးကို သုံးစွဲဖို့ လိုအပ်တယ်။ စာမှာတော့ 'အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ' လို့ ဆိုပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်သွားမယ့် ဝီရိယ

"မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်ရအောင် ကြိုးစားပြီးတော့ တားလိုက်မယ်၊ သတိလက်လွတ်ခဲ့တဲ့အတွက် ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ အကုသိုလ်တွေကိုလည်း ထပ်ကာထပ်ကာ မစဉ်းစားတဲ့နည်းနဲ့ အကျိုးပေးခွင့် မရအောင်ပယ်လိုက်မယ်"

မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေ အပြီးတိုင်ရအောင် ငါကြိုးစားမယ်၊ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်တွေကိုလည်းပဲ ပိုပြီးပိုပြီး ကြည်နူးစရာ ဖြစ်လာအောင် ငါကြိုးစားမယ်" ဆိုတဲ့ ဝီရိယမျိုးကို "အာတာပီ ဝီရိယ" လို့ ခေါ်ရမယ်။ 'သမ္မပ္ပဓာန ဝီရိယ' လို့ ခေါ်ရတယ်။

ဒါဟာ 'နိဗ္ဗာန်သွားမယ့် ဝီရိယ' ပဲ။

ဝီရိယနဲ့ သတိ အစဉ်ရှိပါစေ

ဝီရိယတော့ ရှိပါရဲ့၊ ဒါပေမဲ့ သတိလက်လွတ်ဖြစ်နေခဲ့မယ်ဆိုရင် နီဝရဏတွေက ဝင်ရောက် နှိပ်စက်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ မချမ်းမသာဖြစ်ရတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဝီရိယရှင်ဟာ ဝီရိယသာမက 'သတိ'ပါ 'ကပ်' နေရမယ်။ ဝီရိယဟာ 'သတိမကင်းသော ဝီရိယ' ဖြစ်ရမယ်။

အသိဉာဏ်ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်

အလုပ်တစ်ခုလုပ်တဲ့ အခါ ဝီရိယရှိရှိ သတိရှိရှိနဲ့ လုပ်ပါပြီ ဆိုပေမယ့် ဒီနှစ်ခုတည်းနဲ့ သွားမယ်ဆိုရင် နောက်က ပဲ့မပါတဲ့ လှေလိုပဲ။

လှော်တော့ လှော်တာပဲ၊ ပဲ့မပါတဲ့ လှေတစ်စင်းမြစ်ရိုး ချောင်းရိုးသွားတဲ့ အခါ ဟိုကပ် ဒီကပ် ဟိုတိုက် ဒီတိုက် ဟိုဆိုက် ဒီဆိုက် ဖြစ်တတ်တယ်။ ပဲ့လေးနဲ့ ထိန်းပေးလိုက်ပြီဆိုတော့မှ လမ်းဟာ ဖြောင့်သွားတယ်။

'ပညာ' ဟာ "ပဲ့" နဲ့တူတယ်။

ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ စနစ်တကျ ခွဲခြမ်းဝေဖန် စိစစ်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာ ဆိုတာလည်း ရှိထားရမယ်။

ဒါန သီလ ဘာဝနာမှာပါ သမ္ပဇာန ပညာလိုတယ်

ဒါနလုပ်မယ်ဆိုရင် ဒါနပြုပုံပြုနည်း စနစ်တကျ ခွဲခြမ်းဝေဖန်တတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာ၊ သီလဆောက်တည်မယ် ဆိုရင်လည်း စနစ်တကျ သီလဆောက်တည်ပုံကို ခွဲခြမ်းစိစစ်နိုင်တဲ့ ပညာ၊ ဝိပဿနာအားထုတ်မယ်ဆိုပြန်တော့လည်း ရုပ်ရယ် နာမ်ရယ် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ သာမည လက္ခဏာတွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ဆန်းစစ်နိုင်တဲ့ ပညာ။

ဒီလို ဒါနသီလမှာရော ဘာဝနာမှာပါ အသေးစိတ် အဟုတ်နဲ့ မဟုတ် အမှန်နဲ့ အမှား အကောင်းနဲ့ အဆိုး အကျိုးနဲ့အပြစ် ခွဲခြားဝေဖန် ဆန်းစစ်နိုင်တဲ့ ပညာကို "သမ္ပဇာနပညာ" လို့ ခေါ်ရမယ်။

သုခအစစ်ကို ရချင်တယ်ဆိုရင်

တဏှာဒိဋ္ဌိနဲ့ ဖွဲလမ်းပြီးတော့ ဒုက္ခဖြစ်နေကြရရှာတဲ့ ဒီလောကကြီးထဲမှာ တကယ့်သုခအစစ်ကို ရချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဝီရိယ, သတိ, ပညာ, ဒီသုံးလုံး လက်ကိုင်ထားပြီးတော့ အလုပ်လုပ် သွားကြရမယ်။

ဒါမှ ဥပါဒါန်တွေ လျော့ပါးသွားမယ်။

ဥပါဒါန်တွေ လျော့ပါးမှ နိဗ္ဗာနတွေ ကင်းလာမယ်။

နီဝရဏကင်းမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။

သန္တိသုခသာ ချမ်းသာအစစ်

ကာမချမ်းသာဟာလည်း ချမ်းသာမှု ရှိတန်သလောက် ရှိတာမှန်ပါရဲ့၊ ဒါပေမဲ့ ရှာဖွေရတဲ့ ဒုက္ခ စောင့်ရှောက်ရတဲ့ ဒုက္ခ ရန်သူမျိုးငါးပါး နှိပ်စက်တဲ့ ဒုက္ခတွေကြောင့် တကယ့်ချမ်းသာ အစစ်မဟုတ်သေးဘူး။

ဈာန်ချမ်းသာကျတော့ အတော့်ကို ချမ်းသာပြီး နတ်စည်းစိမ်တမျှကို နှစ်သက်စရာ ကောင်းလာပြီ၊

ဒါပေမဲ့ ဈာန်တရားတွေဆိုတာ "သင်္ခါရတရား"တွေသာ ဖြစ်တာကြောင့် တစ်နေ့မှာ သူလည်း ပျက်စီးဦးမှာပဲ တကယ့်ချမ်းသာအစစ် မဟုတ်သေးဘူး။

"အမတ"ခေါ်တဲ့ "သန္တိသုခ" မှသာလျှင် တကယ့် ချမ်းသာအစစ် ချမ်းသာမှန်လို့ နားလည်ထားရမယ်။

ဒါကြောင့် သန္တိသုခလို့ခေါ်တယ်

ကိလေသာတွေ အကုန်လုံး ငြိမ်းပြီးသွားပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကိလေသာမျိုးစေ့လေး မရှိတော့တဲ့အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးဆိုတဲ့ အပင်ကြီး မပေါက်တော့တာကို "အမတ"လို့ ခေါ်ရတယ်။

ခန္ဓာငါးပါး အသစ်မဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ထပ်ပြီး မအိုရ မနာရ မသေရ မဖြစ်ရတော့ဘူး။ အဲဒီလို အိုနာသေ ကင်းတာကိုက ချမ်းသာတာ။ ဒါကြောင့် "သန္တိသုခ" လို့ ခေါ်ရတယ်။

ဒီနေရာတွေမှာ မမေ့ပါနဲ့

"မမေ့နဲ့နော်" လို့ ဒီကနေ့လူတွေ ပြောနေကြတယ်။ ဘုရားအလိုတော်ကျ ဘာကို မမေ့ရမှာလဲဆိုတော့ ဒါနပြုဖို့ မမေ့ရဘူး။ သီလဆောက်တည်ဖို့ မမေ့ရဘူး။ သမာဓိထက်သန်ဖို့ မမေ့ရဘူး။ ပညာပွားဖို့ မမေ့ရဘူး။

မမေ့တဲ့ 'သတိ'ကို ဒီလေးဌာနပေါ်မှာ မပြတ်တင်ပြီး စောင့်ရှောက်ပေးကြရမယ်။

သီလဥပမာ

ကိုယ်ကျင့်သီလဟာ နတ်ရွာသုဂတိသွားဖို့ အကောင်းဆုံးသော စောင်းတန်း လှေကား။

ကိုယ်ကျင့်သီလဟာ နိဗ္ဗာန်မြို့တော်ဝင်ဖို့ အကောင်းဆုံးသော တံခါးပေါက်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ လုပ်ကြည့်ပါ

သမထ(၄၀)ထဲမှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်တွေကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် နှလုံးသွင်းတဲ့ ဗုဒ္ဓါ

နသသတိ ဘာဝနာကသာ အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံးပဲ။ ဒါကြောင့် သမထသာလုပ် မယ်ဆိုလို့ကတော့ "ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွါးရင် စိတ်ထဲမှာ ကြံနေတဲ့ အလိုဆန္ဒ မှန်သမျှ ပြည့်စုံသွားစေရမယ်" လို့ ဘုရားကိုယ်တိုင် အာမခံတိုက်တွန်းထားတော်မူခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

ဘဝပြဿနာ ပြေရှင်းမယ်ဆိုရင်

အမှန်တရား မသိသမျှ ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုတာ မရနိုင်ဘူး။ အမှန်တရားကိုသိမှ လူ့ဘဝပြဿနာ အားလုံး ဖြေရှင်းလို့ရတယ်။

ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်

ဘဝပြဿနာအားလုံးရဲ့ ရေသောက်မြစ်ဟာ ကိလေသာပဲ။ ကိလေသာအားလုံးတို့ရဲ့ ခေါင်းဆောင်ဟာ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာပဲ။

ဘုရားဟောအတိုင်း ရှိပါစေ

ဘုရားမဟောတာကို ဘုရားဟောလုပ်ပြီး ပိဋကတ်ထဲ မထည့်ကြပါနဲ့။ ဘုရားဟောတာတွေကိုလည်း ပယ်လား၊ နုတ်လား၊ ပြင်ဆင်လား မလုပ်လိုက်ကြပါနဲ့။ ဘုရားဟောတဲ့ အတိုင်းပဲ လိုက်နာကြပါစို့။

ထေရဝါဒ ဂုဏ်ရည်

သစ္စာတရားနဲ့ အမှန်တရားကို မူရင်းမပျက် ထိမ်းသိမ်း နိုင်ခဲ့တာဟာ ထေရဝါဒပါပဲ။

ဓမ္မစွမ်းရည်

စိတ်ဓါတ်တွေ အေးချမ်းသာယာဖို့ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဓမ္မပါဘဲ ထိရောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

သူ့ခရဲ့ အင်အား

ဓမ္မဟာ လူသားတို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းရေးမှာ အစွမ်းအထက်ဆုံး အင်အားတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

စိတ်ဓါတ်တွေ ဆင်းရဲနေမယ်ဆိုရင်

ရုပ်ဝတ္ထု အနေအထား ဘယ်လောက်ပဲ တိုးတက်နေစေကာမူ စိတ်ဓါတ်က အလွန်တရာ ဆင်းရဲနေရင် ကမ္ဘာ့လူသား တွေအဖို့ ဒုက္ခများစွာ ဖြစ်စရာ အကြောင်း ရှိပါတယ်။

ဓမ္မဆိုတာ

ဓမ္မဟာ လူသားအားလုံးတို့ရဲ့ အလင်းရောင်။

Dhamma is the light of your life ဓမ္မမှာ belief, worship, prrayer တို့က အရေးပါလှဘူး။ ဓမ္မဆိုတာ သင်ဖို့နဲ့ ကျင့်ဖို့ပဲ။

အဘိဓမ္မာဆိုတာ

အဘိဓမ္မာဆိုတာ ဘဝရဲ့ သဘာဝကို အသေးစိတ် ပြောထားတာ Abhidhammer is the nature of our life. (or) mentality and materialty.

ဗုဒ္ဓဘာသာ မှတ်ကျောက်

"ပိဋကတ်သုံးပုံကို ယုံကြည်ပါ၏ ရှိခိုးပါ၏"

ဆိုရုံနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

စိတ်ငြိမ်းချမ်းရေး ကျင့်စဉ်

သမထဆိုတာ စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းစေသော ကျင့်စဉ်။ စိတ်ကို တစ်နေရာတည်းမှာထား၊ ဝီရိယ သတိနဲ့ ညှပ်ပြီးတော့ ထိမ်း၊ အဲဒါ သမာဓိပဲ။

ဝေဖန်စိစစ်တဲ့ ဉာဏ် ရှိပါစေ

ဗုဒ္ဓရဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်နှစ်ပုဒ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိဘဇ္ဇဝါဒီ = အရာရာမှာ ဝေဖန်လေ့ရှိတယ်။ စိစစ်လေ့ ရှိတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်ဟာ ဝေဖန် စိစစ်ထိုက်တဲ့တရား၊ အရာရာမှန် ဝေဖန်စိစစ်တဲ့ ဉာဏ် ရှိသူတို့ရဲ့တရား ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒမှာ ဝေဖန်ခွင့် ရှိပါတယ်။ စိစစ်ခွင့် ရှိပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်ဟာ ဝေဖန်စိစစ်ခွင့် ရှိတဲ့ ဘာသာတရား မျိုးပါ။ ဝေဖန်စိစစ်ခွင့်မရှိတဲ့

ဘာသာတရားမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်လဲဆိုရင် "ဝိဘဇ္ဇဝါဒီ = အရာရာမှာ ဝေဖန်စိစစ်လေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတစ်ဆူ" ဖြစ်ပါတယ်။

လူတော်ကောင်းတို့လည်းပဲ ဝေဖန်စိစစ်တဲ့ ဉာဏ်တော့ ရှိရမှာပဲ။ ဝေဖန်စိစစ်ဉာဏ်ရှိမှ ကိုးကွယ်ရာဟာ မှန်မြတ်တဲ့ ကိုးကွယ်ရာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဝေဖန်စိစစ်တဲ့ ဉာဏ်မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ကိုးကွယ်ရာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓနဲ့ ဝေဖန်စိစစ်ခွင့်

ဝိဘဇ္ဇဝါဒ = ဝေဖန်ခွင့်ရှိတယ်။ စိစစ်ခွင့်ရှိတယ်။ ကိုးကွယ်မိပြီဆိုရင် အဲဒီ ကိုးကွယ်ခဲ့တဲ့ ဘုရားကို ဖြစ်စေ၊ ရဟန်း ကိုပဲဖြစ်စေ၊ ဘာမှ ဝေဖန်ခွင့်မရှိဘူးဆိုတဲ့ ဘာသာတရားမျိုး မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ အလွန်တရာ လွတ်လပ်တယ်။

အောင်မြင်သူဆိုတာ

သားစွန့်, မယားစွန့်, ထီးစွန့်, နန်းစွန့်, အိုးစွန့်, အိမ်စွန့်၊ ဒီလောက် စွန့်ရဲ့နဲ့ အားမရသေးဘဲ သံယောဇဉ်ကို အကြွင်းမရှိ ဖြတ်တယ် ဆိုပြီးတော့ အဝတ်ကိုပါ အကုန်စွန့်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူတို့ကိုသူတို့ "အောင်မြင်သူတွေ" တဲ့။

"ဘာ အောင်တာလဲ" ဆိုတော့ "ကိလေသာကို အောင်တာ"တဲ့။ အဝတ်ကလေးမှာ စွဲနေတဲ့ အစွဲဆိုတဲ့ သံယောဇဉ် ကိလေသာကိုတောင် အောင်ပြီးတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ သူတို့က အောင်မြင်သူတွေလို့ ပြောပါတယ်။

"အောင်မြင်သူ" ဆိုတဲ့ စကားဟာ "ဇိန" ပါပဲ။

အဲဒီ "ဇိန" ဆိုတဲ့စကားကို အိန္ဒိယအသံထွက်တော့ "ဂျိန"လို့ အသံထွက်ပါတယ်။ "ဂျိန"ကနေ နောက်တော့ "ဂျိန်း" လို့ အမည်ခံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟောတဲ့ တရားတွေဟာ "ဂျိန်းနစ်စင် (Jainism)" ဖြစ်လာဟာ ပါပဲ။

ဓမ္မရသ ပေါ်အောင်

ဗုဒ္ဓရဲ့စကားစစ်စစ်ကို ဘုန်းကြီးတို့နှုတ်ထဲ ထည့်ပြီး ဆိုလိုက်ရတဲ့ အတွက်ကြောင့် ပါဠိ နားလည်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့တကွ ဘုန်းကြီးတို့ပါ အလွန်ပဲ ဓမ္မရသ= တရားအရသာ သိပ်ရှိပါတယ်။ ပါဠိမလိုက်စားမိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်တော့ အရသာ သိပ်ပြီး ပေါ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရီလေးဂျင်းဆိုတာ

အောက်စဖို့အဘိဓါန် (OXFORD Dictionary) တစ်အုပ်က "ရီလေးဂျင်း" ဆိုတဲ့ဥစ္စာကို ဖွင့်ပြရာမှာ...

Belief in worship of a GOD.

ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းမှု၌ ယုံကြည်ခြင်း။

(၁) Belief in worship of a GOD. ပြီးတော့ OR

(၂) Super natural ruling power.

GOD သို့မဟုတ် Super natural ruling power ကို ကိုးကွယ် ယုံကြည်တဲ့သဘောကို "ရီလေးဂျင်း (Religion)" လို့ ခေါ်တာ။

GOD သို့မဟုတ် Super natural ruling power သဘာဝတရားတွေထက် လွန်ကဲနေတဲ့ တန်ခိုး၊ အဲဒီ တန်ခိုးက ဒီလောကကြီးကို လွှမ်းမိုးပြီးတော့ အုပ်ချုပ်တယ်။ Super natural ruling power သဘာဝတရားတွေထက် လွန်ကဲ**နေ**တဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို လွှမ်းမိုးအုပ်ချုပ်တဲ့ တန်ခိုး၊ အဲဒီ တန်ခိုးကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်တာကို ရီလေးဂျင်း (Religion)လို့ ခေါ်တယ်။

ကိုးကွယ်မှု အမျိုးမျိုး

ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးတွေနဲ့ ခြိမ်းခြောက်ခံကြရတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ ကိုးကွယ်ရာ အမျိုးမျိုးကို ရှာကြတယ်။

ဘာတွေကိုများ ကိုးကွယ်ကြသလဲ။?

တစ်ချို့က တောင်ကြီးတွေကို၊ တစ်ချို့က တောကို၊ တစ်ချို့က ဥယျာဉ်ကြီးတွေကို၊ သစ်ပင်ကြီးတွေကို၊ စေတီကြီးတွေကို၊ တော, တောင်, ရေ, မြေ, နေ, လ, နက္ခတ်, တာရာ, သစ်ပင်, ဥယျာဉ်, စေတီ အဲဒါတွေကို ကိုးကွယ်ကြတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ စေတီအမျိုးမျိုး

မြတ်ဘုရားရဲ့ ရုပ်ပိုင်းကဖြစ်တဲ့ ဓာတ်တော်၊ အသွေး၊ အသား၊ ဆံပင်၊ မွေးညှင်းတွေက ဖြစ်တာကို "ဓာတုစေတီ" လို့ ခေါ်တယ်။

ဉာဏ်တော်ကဖြစ်တဲ့ ဓမ္မက္ခန္ဓာ၊ ပိဋကတ်သုံးပုံ စတာတွေကိုတော့ "ဓမ္မစေတီ"။

ဘုရားသုံးဆောင်တဲ့ ဗောဓိပင်၊ ဇေတဝန်ကျောင်း၊ သပိတ်၊ သင်္ကန်းစတဲ့ ပစ္စည်းတွေက "ပရိဘောဂစေတီ"။

ဗုဒ္ဓကို ပုံတူပြု ရည်ညွှန်းပြီး ထုလုပ်ထားတဲ့ ပုံတူတွေက "ဥဒ္ဒိဿကစေတီ"။

အဲဒီ စေတီတွေဟာ ဗုဒ္ဓပေါ်မှ ပေါ်တယ်။ ဗုဒ္ဓမပေါ်ခင် ဒီစေတီတွေ မရှိနိုင်ဘူး။

စေတီဆိုတာ

"စိတီတဗ္ဗံ အပစိတီတဗ္ဗံ ပူဇိတဗ္ဗံ ဇတ္တာတိ စေတိယံ" ရှိခိုးအပ်သော အရာဌာန၊ အရိုအသေပြုအပ်သော အရာဌာန၊ ပူဇော်အပ်သော အရာဌာန၊ ဒါတွေအားလုံးကို ဘာခေါ်သလဲ၊ စေတီလို့ခေါ်ရတယ်။

ဟိန္ဒူဝါဒကို ဘယ်သူထူထောင်ခဲ့သလဲ

ဒီကနေ့ ကမ္ဘာမှာ အလွန်ထင်ရှားတဲ့ ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာကြီး လေးခုရှိတယ်။ အဲဒီလေးခုမှာ Religion လို့ ခေါ်တဲ့ ဘာသာကို စတင်ထူထောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဒီဘာသာတရား စပေါ်တဲ့ သက္ကရာဇ်ကို ရှာမရတာကတော့ ဟိန္ဒူဝါဒပါပဲ။

Hinduism ဟိန္ဒူဘာသာကို ထူထောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်သူလဲဆိုတာ မယ်မယ်ရရ ရှာမရဘူး။

အဲဒီ ဘာသာတရား ဘယ်အခါက စခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ သက္ကရာဇ်ကိုလည်းပဲ ဘုန်းကြီးတို့ ရှာလို့မရဘူး။

ဗုဒ္ဓနဲ့ အထောက်အထား

(၁) ဘီစီ (B.C 623) ၆၂၃ မှာ ဖွားမြင်ပါတယ်။

(၂) ဘီစီ (B.C 588) ၅၈၈ မှာ ဗုဒ္ဓအဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

ခရစ်တော်နဲ့ မိုဟာမက်ရဲ့ ဖွားသက္ကရာဇ်

ခရစ်တော်ဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့နောက် ၆၂၃–ခုနှစ် နောက်ကျပြီးမှ ဖွားပါတယ်။

အစ္စလာမ်ဘာသာကို ထူထောင်ခဲ့တဲ့ မိုဟာမက် ကတော့ အေဒီ(A.D 571) ၅၇၁ မှာ ဖွားတယ်။ အေဒီ(A.D)ဆိုတော့ သူက (A.D 610) ၆၁၀၊ သက်တော် (၄၀)ခန့်မှာ မိုဟာမက်ဟာ တရားတော်များ စတင် ဟောတယ်။ ဖွားတဲ့ သက္ကရာဇ်ကတော့ သေချာတယ်။ အေဒီ ၅၇၁ မှာပါ။

ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ အစ္စလာမ်ဘာသာ ဘယ်ဘာသာက စောသလဲ

မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ အစ္စလာမ်ဘာသာကို တည် ထောင်တဲ့ မိုဟာမက်ထက် နှစ်ပေါင်း(၁၁၉၄)နှစ် စောပြီး ပွင့်ပါတယ်။

ကိုးကွယ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်း

"ဘယတနိ္ဒတာ" တဲ့။

ဘာကြောင့် ကိုးကွယ်သလဲဆိုရင် အဖြေက ဘေးအန္တရာယ်တွေ ခြိမ်းခြောက်ခံရလို့ ကိုးကွယ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ပါဠိတော်ဝေါဟာရမှာ "ဘယ တနိ္ဒတာ"လို့ သုံးတယ်။

ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးနဲ့ ခြိမ်းခြောက်ခံရပြီ ဆိုရင် ခြိမ်းခြောက်ခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကြောက် စိတ်ဝင်လာတယ်။ အဲဒီ (Awe) ဆိုတဲ့ဥစ္စာဟာ ကြောက် စိတ်ပဲ။ ပါဠိလို "ဘယတနိ္ဒတ" လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကြောက်စိတ်နဲ့ ကိုးကွယ်မှု

ဒီတောတောင်တွေ, သစ်ပင်တွေ, နေတွေ, လတွေ, နက္ခတ်တွေ, ဂြိုဟ်တွေ, ဥယျာဉ်တွေ, နတ်စင် တွေ, နတ်ကွန်းတွေ ကို ဘာကြောင့် ရှိခိုးသလဲဆိုတော့ "ကြောက်စိတ်နဲ့ ရှိခိုးကြ ကိုးကွယ်ကြတာပါ။"

ဘာသာကြီးလေးခု ပေါ်ပေါက်ရာကာလ

(၁) ဟိန္ဒူဝါဒ၊ တည်ထောင်သူနဲ့ တည်ထောင်သည့် သက္ကရာဇ် ဖွေရှာလို့ မရဘူး။

(၂) ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ခရစ်တော်ရဲ့ရှေ့ ၆၂၃ နှစ် စောပြီး ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါတယ်။

(၃) ခရစ်ယာန်ဝါဒ၊ ဗုဒ္ဓဝါဒရဲ့ ၆၂၃ ခုနှစ် နောက်ကျပြီးတော့ ပေါ်ပေါက် ခဲ့ပါတယ်။ စောတာနဲ့ နောက်ကျတာ။

(၄) အစ္စလာမ်ဝါဒ၊ ဗုဒ္ဓပွင့်ပြီးနောက် ၁၁၉၄ နှစ် နောက်ကျပြီးတော့မှ ပေါ်ပေါက်ပါတယ်။

ဟိန္ဒူဝါဒ ဝင်တမ်း

ဟိန္ဒူဝါဒ စတင်ပေါ်ပေါက်တဲ့ သက္ကရာဇ် ဘာကြောင့် မပြောနိုင်သလဲဆိုရင် အဖြေကတော့ အဲဒီဝါဒကို တည်ထောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီဟိန္ဒူဝါဒ တည်ထောင်တဲ့ သက္ကရာဇ်ကို ပြောမပြနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒ ပေါ်ပေါက်ရာကာလ

မင်းသိဒ္ဓတ်ဖွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဗုဒ္ဓဝါဒ ပေါ်လာတာ မဟုတ်သေးပါဘူး။

ဗုဒ္ဓဝါဒ ဘယ်တော့မှ ပေါ်လာတာလဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓအဖြစ်သို့ ရောက်မှပဲ ဗုဒ္ဓဝါဒဆိုတာ ပေါ်လာတာ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ပဲ အားကိုးရမယ်

ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးဆိုတာ ဗုဒ္ဓတရားပါ။ ဟို အနောက်ဘက်က လူတွေက အဲဒါမကြိုက်ဘူး။ "ခင်ဗျားတို့ ဗုဒ္ဓတရားက ကယ်မယ့်လူမှ မရှိတာ။ ကျုပ်တို့ မကြိုက်နိုင်ဘူး တဲ့။ တစ်ချို့ ဒီလို ပြောတယ်။ မကြိုက်ချင်လည်း မတတ်နိုင် ဘူးပေါ့။ သဘာဝက ဒီအတိုင်းပဲ မဟုတ်လား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးရမှာ၊ တကယ်တမ်းမှာ ကယ်မယ့်လူမှ မရှိပဲ။

ယုံကြည်မှု စွမ်းအား

"သဒ္ဒါယ တရတိ ဩဃံ။"

"ယုံကြည်ချက်ရှိသူတိုင်းဟာ အခက်အခဲအားလုံးကို ကျော်လွှားနိုင်တယ်။"

သဒ္ဒါဖြင့် သံသရာပင်လယ်ကို ကျော်ဖြတ်နိုင်တယ်တဲ့။ ကိုယ့်အစွမ်းကို ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သံသရာကြီးကို ကျော်ဖြတ်နိုင်တယ်။ အခက်အခဲမှန်သမျှကို လွန်မြောက်နိုင်တယ်။

စိတ်ညစ်တယ်ဆိုရင် သဒ္ဒါလိုနေလို့ပဲ

ဟိုဘက်ကမ်းကို ဖြတ်သန်းနိုင်တဲ့ကိစ္စကို သဒ္ဒါက ဆောင်ရွက်တယ်၊ ဒီလို သွားမယ်ပေါ့။

သဒ္ဒါကောင်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှမရှိဘူး။ စိတ်ညစ်တယ်ဆိုရင် ဘာလိုနေလို့လဲ၊ သဒ္ဒါလိုနေလို့ပဲ။ သဒ္ဒါစေတသိက် နှလုံးသားထဲမှာ မကိန်းရင် ဒီနှလုံးအိမ်ဟာ အမြဲတမ်း ညစ်နေမှာပါ။ စကြာမင်းရဲ့ ပတ္တမြား ရေအိုးထဲ မထည့်တော့ အနယ်လည်းထတယ်။ အပေါ်ယံက မြူလည်း

လွှမ်းတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ သဒ္ဓါမဖြစ်တော့ ကိလေသာတွေ ထကြွနေတယ်။ စိတ်ပေါ်မှာ အညစ်အကြေးတွေလည်း လွှမ်းအုပ်နေတယ်။

သဒ္ဓါရဲ့ သဘော

သဒ္ဓါကောင်းရင်...

(၁) စိတ်မညစ်ဘူး၊

(၂) ကိုယ့်အစွမ်းကို အားကိုးပြီးတော့ အခက်အခဲတွေကို ကျော်ဖြတ်မယ်ဆိုတဲ့ အဆုံးအဖြတ်ကို ချနိုင်ပါတယ်။

အဲဒါ သဒ္ဓါရဲ့ သဘောပါပဲ။

သဒ္ဓါရဲ့ အခြေခံ

သဒ္ဓါဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်သလဲ၊ တန်ခိုးရှင်တစ်စုံတစ်ယောက် လုပ်ပေးလို့ မဟုတ်ဘူး။ သဒ္ဓေယျဝတ္ထုကြောင့် ဖြစ်တာ။

သဒ္ဓေယျဝတ္ထုဆိုတာ အားကိုးလောက်တဲ့ အခြေခံဝတ္ထုကို ခေါ်တာပါပဲ။

(၁)　အမှန်တရားကို အမြဲတမ်း ပြောပြတဲ့ ငါတို့ရဲ့ ဆရာ ဗုဒ္ဓဆိုတာ ရှိတယ်။

(၂)　ဗုဒ္ဓပြောပြတဲ့ ဓမ္မဆိုတဲ့ သစ္စာတရားတွေ ရှိတယ်။

(၃)　သစ္စာတရားတွေကို ထိန်းသိမ်းတော်မူကြတဲ့ သံဃာတော်တွေ ရှိတယ်။

အားကိုးလောက်တဲ့ ဝတ္ထုတွေဆိုတာ ဒါတွေပဲ။ အဲဒီ အားကိုးလောက်တဲ့ အခြေခံဝတ္ထုကြောင့် သဒ္ဓါ ဖြစ်ရတယ်။

သဒ္ဓါ ဘာကြောင့် ဖြစ်

စိတ်ကောင်းနဲ့ စေတသိက်ကောင်းတွေဟာ အားကိုးလောက်တယ် လို့ ယုံကြည်တာဟာ သဒ္ဓါပါပဲ။ သဒ္ဓေယျဝတ္ထုက အတွင်းရော အပြင်ပါ နှစ်မျိုး ရှိတယ်။

(၁)　အပြင်ပိုင်းက ရတနာသုံးပါး

(၂)　အတွင်းပိုင်းက မိမိ အဇ္ဈတ္တ ကိုယ်ထဲမှာ စိတ်ကောင်းနဲ့ စေတသိက်ကောင်းများ

အဲဒါတွေဟာ အားကိုးလောက်တယ်။ အားကိုး လောက်တဲ့ အခြေခံဝတ္ထုတို့ကြောင့် သဒ္ဓါတရားဟာ ဖြစ်လာတယ်။

ဓမ္မကိုမြင်မှ ဗုဒ္ဓကိုမြင်မယ်

မြတ်ဗုဒ္ဓက ဒီလိုစကားမျိုးကို ရဲရဲတင်းတင်း ပြောတယ်။ လူ နတ်တို့ရဲ့ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်တဲ့ ဗုဒ္ဓက ငါဘုရားကိုမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားမြင်တယ်လို့ ဦးစားပေးပြီးတော့ မပြောလိုက်ဘူး။ ဦးစားပေး ပြောလိုက်ပုံက ဓမ္မကိုမြင်မှ ဗုဒ္ဓကိုမြင်တယ်တဲ့ တရားမြင်တဲ့ သူမှ ဘုရားကို မြင်တယ်လို့ဆိုတော့ ဝက္ကလိရဲ့ မျက်နှာကို ဘယ်ဘက်လှည့်ပေးလိုက်သလဲ။ တရားဘက်ကို လှည့်ပေးလိုက်တာ ဆန်းကြယ်တယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒအရ ကိုးကွယ်ခြင်းဆိုတာ

ငါ့ကို ကြည်ညိုရင်ပြီးစတမ်း ငါ့ကိုးကွယ်ရင် ပြီးစတမ်း ငါ့ရှိခိုးနေရင် ပြီးစတမ်း ငါ့ကြည်ညိုဖို့ ရှိခိုးဖို့သာ အဓိကဆိုပြီးတော့ ကြိုးစားနေကြတဲ့ အကိုးကွယ်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဟိုခေတ်က ခပ်များများ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓက အဲဒီကိုးကွယ်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲက ခွဲထွက်လာတာ ဆန်းကြယ်တယ်။

ငါဘုရားကို ရှိခိုးရင် သင်တို့ရဲ့ကိစ္စပြီးတယ် ဆိုတာ မျိုးကို ဘုန်းကြီးတို့မြတ်ဗုဒ္ဓက ဘယ်တော့မှ မပြောပါဘူး။ 'စရဏ'ဘက်ကို ဦးလှည့်ပေးတယ်။ ဗုဒ္ဓဝါဒအရ ကိုးကွယ်ခြင်း ဆိုတာ ဓမ္မကိုမြင်အောင် ကျင့်သုံးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

သဒ္ဓါသီလ အညီအမျှ ရှိပါစေ

လှေပေါ်တက်ဖို့ခြေထောက် ရှိမှဖြစ်မယ်။ ခြေထောက် ဆိုတာ သီလ Morality ။ ကိုယ်ကျင့်တရား မရှိရင် ခြေပြတ်နေတဲ့ သူလိုပဲ။ ဘဝသံသရာကို ကူးဖြတ်မယ့်လှေပေါ်မှာ ရပ်တည်နိုင်ခွင့် မရှိဘူး။

ကိုယ်ကျင့်တရားကင်းတဲ့သူဟာ လောကကြီး မှာ ဘယ်မှာမှ ရပ်တည်ရာမရဘူး။ လက်နှစ်ဘက် ဆိုတာက ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ သဒ္ဓါပါ။ လက်မရှိရင် ဘာမှမကိုင်နိုင်ဘူး။ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ လက်မရှိရင် ဘယ်ကောင်းမှုကိုမှ မကိုင်နိုင်ဘူး။ မပြု လုပ်နိုင်ဘူး။

သဒ္ဓါဆိုတာ လက်နဲ့တူတယ်

လက်ကလေးက ကိုင်တော့မယ်ဆိုရင် ပူမယ် ဟဲ့ မကိုင်နဲ့၊ မစင်ဟဲ့ မကိုင်နဲ့။ ဘာပဲကိုင်ကိုင် ဒီ လက်ဟာ ကောင်းတာလေးမှ ရွေးကိုင်တယ်။

သဒ္ဓါတရားဟာ ဘယ်တော့မှ မကောင်းမှု တွေကို မကိုင်တွယ်ဘူး။ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ လက်က မကောင်း မှုတို့ကို ဘယ်တော့မှ မကိုင်ဘူး။ ကောင်းမှုကိုသာလျှင် ကိုင်တွယ် ပါတယ်။ သဒ္ဓါဆိုတာ လက်နဲ့တူတယ်။ လက်ကောင်းမှ တက်ကို ကိုင်မိမှာယ်။ တက်ဆိုတာက လှေကိုလှော်ဖို့ ဝီရိယပဲ။

ဘဝရဲ့ ပဲ့ကိုင်

Super Natural Ruling ဆိုတာ အဲဒါပဲ။ အဲဒီ Power ဆိုတာ ကောင်းကင်ကနေ ဆင်းမလာဘူး။

ဘဝကို ပညာနဲ့ ထိန်းရတယ်။ ဘဝသံသရာ ပင်လယ်ကြီးကို ဖြတ်သန်းမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အထိန်းဆိုတာ ပညာပဲ။ လက်ဆိုတာ သဒ္ဓါ။ ခြေထောက်ဆိုတာ သီလပဲ။

လှေကွဲကြီး မစီးပါပါစေနဲ့

"လှေကွဲကြီးမစီးပါနဲ့" ဆိုတာ "စေတနာဆိုးတွေကို မွေးမထားပါနဲ့" လို့ ပြောလိုတာပါ။ စေတနာဆိုးတွေ အများကြီး သိုလှောင်ထားရင် လှေကွဲကြီး စီးသလိုပဲ၊ ရေလယ်ကောင်မှာ မြုပ်မလား၊ မျောမလား တစ်ခုခုပဲ။ ရေဝင်တာကတော့ သေချာတယ်။

- လှေဆိုတာက စေတနာ
- လှော်တက်ဆိုတာက ဝီရိယ
- လက်ဆိုတာက သဒ္ဓါ
- ခြေထောက်ဆိုတာက သီလ လို့မှတ်ရမယ်။

စေတနာဆိုး မွေးမိရင်

စေတနာဆိုးတွေကိုများများကြီး မွေးထားမိရင် လောဘတွေဝင်လာတယ်။ ဒေါသတွေဝင်လာတယ်။ မောဟတွေ ဝင်လာတယ်။ ဒုစရိုက်တွေ ဝင်လာတယ်။ ဒီတော့ သံသရာရဲ့ ဟိုဘက်ကမ်းကို ရောက်ဖို့ ဝေးနေတယ်။

စေတနာဆိုတာ ကံ

စေတနာလေးကိုပဲ ကံလို့ခေါ် ပါတယ်။

(၁) စိတ်နဲ့ကြံတဲ့ အလုပ်

(၂) ပါးစပ်နဲ့ ပြောတဲ့အလုပ်

(၃) ခြေနဲ့လက်နဲ့ လှုပ်လှုပ် လှုပ်လှုပ်နဲ့ လုပ်တဲ့ အလုပ်။ အဲဒီ အလုပ်တွေကို စေတနာက လုပ်တယ်။

သစ္စာရဲ့ သဘော

သစ္စာတရားဆိုတာဟာ...

(၁) ကာလတိုင်းမှန်တယ်

(၂) ဒေသတိုင်းမှန်တယ်

(၃) ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှန်တယ်

စေတနာမကောင်းရင် ခရီးမတွင်

စေတနာဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း ဝီရိယ မကောင်းရင် ထမင်းမစားရဘူး။

အသိဉာဏ်ကင်းးတဲ့ စေတနာမှာ အလုပ်လုပ်ပင် လုပ်သော်လည်းပဲ အထိန်းမရှိ၊ ဝေဖန်စိစစ်ခြင်း မရှိတဲ့ အတွက်ကြောင့် ခရီးမတွင်ဘူး၊ မအောင်မြင်ဘူး။

အားကိုးစရာ

ကိုယ့်စေတနာကို ကိုယ်စီးပြီးတော့ ဟိုဘက်ကမ်းကို သွားရမှာ၊ အားကိုးစရာဟာ...

(၁) စေတနာ

(၂) ဉာဏ်

(၃) ဝီရိယ

ကိုယ့်စေတနာ ကိုယ်အားကိုး

ကိုယ့်ဝီရိယ ကိုယ်အားကိုး

ကိုယ့်အသိဉာဏ် ကိုယ်အားကိုး

အဲဒါ အားကိုးစရာ တရားသုံးပါးပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုးကွယ်

"မိမိတို့ကိုယ်ကို မှီခိုကြကုန်သည်ဖြစ်၍ မိမိတို့ကိုယ်ကို ကိုးကွယ်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ နေကြကုန်လော့။" ဒီစကားမျိုးကို ဘုန်းကြီးတို့ သဗ္ဗညုဗုဒ္ဓပဲ ပြောပါတယ်။ ဒီအပြင် တခြားသူက ပြောတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုးကွယ်ရမယ်ဆိုတဲ့ စကားမျိုးကို ဗုဒ္ဓပဲ ပြောပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ကိုးကွယ်မှုဟာ တခြားကိုးကွယ်မှုတွေနဲ့ တဖြည်းဖြည်းခွဲထွက်ကာ တဆင့်တဆင့် ဒီလိုတက်လာပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုးကွယ်ရမယ်ဆိုတာ

အနောက်တိုင်း ပညာရှင်တချို့က

အတ္တသရဏာ၊ အတ္တကို ကိုးကွယ်ရမယ်လို့ ဗုဒ္ဓက ဟောတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဝါဟာ အတ္တဝါဒကြီးပဲလို့ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အနောက်တိုင်းမှာ တချို့ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုးကွယ်လို့ဆိုတာကို အတ္တအရ မိမိကိုယ်ကို မိမိကိုးကွယ်လို့ပြောတာ။ ဟို အတ္တလို့ခေါ်တဲ့ soul ကို ကိုးကွယ်ဖို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မှီခိုကိုးကွယ်

အတ္တဒီပါ = မိမိတို့ကိုယ်ကို မှီခိုကြပါ။

အတ္တသရဏာ = မိမိတို့ကိုယ်ကို ကိုးကွယ်ကြပါ။

ဓမ္မဒီပါ = ဓမ္မကို မှီခိုကြပါ။

ဓမ္မသရဏာ = ဓမ္မကို ကိုးကွယ်ကြပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မှီခို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုးကွယ် ဆိုတာ ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ္ထဓမ္မကို မှီခိုရမယ်။ ကိုးကွယ်ရမယ် လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ ဘာရှိသလဲ။ စေတနာ ရှိတယ်။ သဒ္ဓါရှိတယ်။ ဝီရိယရှိတယ်။ ပညာရှိတယ်။ သတိရှိတယ်။ သမာဓိရှိတယ်။ ကောင်းတဲ့ စိတ်စေတသိက်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို ကိုးကွယ်ဖို့ပါပဲ။

လှေနဲ့ ပဲ့ကိုင်

စေတနာက လှေနဲ့ တူတယ်။ ထိန်းသွားမှာက ပညာ ဝီရိယ သဒ္ဓါ။

နေရာတကာ ပြုပြင်မယ်ဆိုရင်

ပြုပြင်ရင် ကောင်းတယ်ဆိုပေမယ့် နေရာတိုင်း ပြုပြင်ရင်မကောင်းကြောင်း သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။ နေရာတကာမှာ ပြုပြင်ရင် မူရင်းတွေ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။

စေတနာ အဓိပ္ပာယ်

စေတယတီတိ စေတနာ။

စေတယတိ၊ စေ့ဆော်တတ်၏။ ဣတိတသ္မာ၊ ထို့ကြောင့် စေတနာ၊ စေတနာမည်၏။

ဘယ်လောက်ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်နိုင်သလဲ 'စေ့ဆော်' ဆိုတဲ့ နေရာမှာ စေ့စေ့စပ်စပ်ဖြစ်အောင် နှိုးဆော်တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ် ရတယ်။

စေ့စပ်ရေးတရား

(၁) တိုင်းပြည်ရဲ့ အရေးအရာ

(၂) ရှင်ဘုရင်ရဲ့ အမိန့်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်

အဲဒီနှစ်ခုကို အလယ်ကနေ စေ့စပ်ပေးနေတာ

စေ့စေ့စပ်စပ်ဖြစ်အောင် နှိုးဆော်ပေးနေတာ အိမ်ရှေ့မင်းပဲ။ စေတနာက အိမ်ရှေ့မင်းနဲ့ တူပါတယ်။ စိတ်ဆိုတာက ရှင်ဘုရင်နဲ့ တူတယ်။ စေတနာက အိမ်ရှေ့မင်းနဲ့ တူတယ်။ ဒီလို သေချာ မှတ်ပါ။

အဘိဓမ္မာဆိုတာ

အလွန်ခက်ခဲတဲ့ သဘော၊ အလွန်နူးညံ့တဲ့ သဘော အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ သဘောတွေရှိလည်း ရှိနေတယ်။ မှန်လည်း မှန်တယ်။ တကယ်ရှိ တကယ်မှန်ပေမယ့် သိဖို့ကျတော့ ခက်ခဲနေတယ်။ Subitle truth ဆိုတာ အဲဒါပဲ။

တကယ်ရှိ တကယ်မှန်ပေမယ့် သိဖို့ သိပ်ခက်ခဲလွန်းလို့ အလွန်နုတဲ့ သဘောတရားတွေပါ။ Subitle truth အဘိဓမ္မာ ဆိုတာ Subitle truth အလွန်နူးညံ့ သိမ်မွေ့တဲ့ သစ္စာတရားကို အဘိဓမ္မာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

စေတနာသဘော

စေတနာဟာ...

စေ့ဆော်ခြင်း သဘောရှိတယ်။

အားစိုက်ခြင်း သဘောရှိတယ်။

စီမံခန့်ခွဲခြင်း သဘောရှိတယ်။

စီမံခန့်ခွဲရေးတရား

စေတနာဟာ ဘယ်မှာ ကိန်းဝပ်သလဲ၊ ဦးနှောက်မှာပဲ ကိန်းကိန်း၊ နှလုံးသားဆိုတဲ့ 'ဟဒယဝတ္ထု' မှာပဲ ကိန်းကိန်း၊ ကိန်းချင်တဲ့နေရာမှာပဲကိန်း၊ စေတနာကတော့ သေချာတယ်။

အရာရာမှာ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးပြီးတော့ အားစိုက် ပေးတယ်။ ပြီးတော့ လုပ်ငန်းတွေကို စီမံခန့်ခွဲပေးတယ်ဆိုတဲ့ စေတနာရဲ့သတ္တိအထူးကို နားလည်ကြလို့ရှိရင်၊ လက်ခံကြလို့ ရှိရင်၊ အပြင်အပတန်ခိုးအမျိုးမျိုးကို အကူအညီခေါ်ပြီးတော့ မည်သည့်အရာဝတ္ထုကို ပြုလုပ်ပေးဖို့ ဖန်ဆင်းပေးဖို့ တောင်းဆိုနေဖွယ်ရာ လိုပါဦးမလား၊ မလိုတော့ပါဘူး။

စွမ်းရည်တွေ စုပေါင်းအသုံးချလိုက်တော့

မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ ဗောဓိဉာဏ်ကို ရတော်မူတဲ့ အခါမှာ Unaided, Ungulied လို့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီလိုလေး ထည့်ပြီးတော့ ရေးထားတယ်။ အပြင်ဘက်က အကူ အညီတစ်ခုခု၊ အပြင်ဘက်က လမ်းညွှန်တစ်ခုခု ဘယ်သူ့ထံကမှ မယူပါဘူး။

မိမိရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ခေတ်လိုပြောကြတော့ ဦးနှောက်ထဲမှာ ကိန်းနေတဲ့ ဒီစေတနာတွေ၊ သဒ္ဓါတွေ၊ ပညာတွေ၊ ဝီရိယတွေကို ဒီစွမ်းရည် သတ္တိတွေကို စုပေါင်းပြီးတော့ အသုံးချလိုက်တာ နောက်ဆုံး ဗောဓိ ဉာဏ် ထိအောင် ရောက်သွားပါတယ်။

လှေဝမ်းထဲ ရေမဝင်ပါစေနဲ့

စေတနာဆိုတဲ့ လှေဝမ်းကြီးထဲကို ကိလေသာ ဆိုတဲ့ ရေတွေမဝင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လှေကွဲကြီး ကိုလည်း မစီးမိ ကြပါစေနဲ့။ ဆိုလိုတာက စေတနာ မဆိုးပါနဲ့ တဲ့။

ကံကောင်းချင်သလား ကံဆိုးချင်သလား

စေတနာဆိုးရင် ကံဆိုးတာပါပဲ။ စေတနာကောင်းရင် ကံကောင်းတာပါပဲ။ ကံကောင်းဖို့ ဘာမှ အခက်အခဲမရှိဘူး။ ငါကံကောင်းသလား မကောင်းသလားဆိုတာကို ဗေဒင် မတွက်ဘဲနဲ့ သိတယ်။ လက္ခဏာ မမေးဘဲနဲ့ သိတယ်။

ကံကောင်းသလား မကောင်းသလားဆိုတာကို ကိုယ့်စေတနာကို ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဟာကို တွက်ကြည့်ရင် မသိဘူးလား။ စေတနာဆိုးကြရင် ကံဆိုးကြတာပါပဲ။ စေတနာကောင်းရင် ကံကောင်းကြတာပါပဲ။ စေတနာကိုပဲ "ကံ" လို့ ခေါ်ကြတာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ

ကိုယ့်စေတနာ ကိုယ်တွက်မှသိတာ။ သူများတွက်လို့ ကိုယ့်စေတနာကို သိပါ့မလား။ အဲဒါ ကိုယ့်စေတနာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တွက်ရင် သိနိုင်လျက်နဲ့ ဟိုလူ့သွားမေးရ၊ ဒီလူ့သွားမေးရ ဘယ့်နှယ်ကြောင့် သူများသွားသွားပြီး ကိုယ့်စေတနာကို မေးနေရတာလဲ၊ ကံကောင်းကံဆိုး သူများကို မမေးနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေး။

သဘောဝမ်းကြီး မပေါက်ပါစေနဲ့

စေတနာထဲ လောဘဝင်ရင်တော့ ငါရဖို့ချည်း အားစိုက်တော့မှာပဲ။ ဒီစေတနာထဲ ဒေါသဝင်ရင် သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းဆဲဖို့ချည်း အားစိုက်တော့မှာပဲ၊ စီမံတော့မှာပဲ။ စေတနာထဲ မောဟဝင်ရင်တော့ မိုက်မိုက်မဲမဲ အားစိုက်ခြင်း၊ စီမံခြင်း၊ စေ့ဆော်ခြင်း ဆိုတာတွေကို လုပ်တော့မှာပဲ။ အဲဒီတော့ ဘာဖြစ် တာလဲ၊ သဘောဝမ်းကြီး ပေါက်သွားတော့တာပေါ့။

ဗုဒ္ဓဗေဒင်

ပရိသတ်တွေ ဗေဒင်တွက်တတ်ချင်သလား၊ တွက်ပေါ့။ ဒီကနေ့ ကစပြီး တွက်ကြဖို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တွက်ကြ၊ ငါ့စေတနာ ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲ၊ ငါဟာ လှေကွဲကြီးကို စီးလာမိပြီလား၊ ဗုဒ္ဓဗေဒင်က ဒီလိုတွက်တာ။

မိမိတို့ကိုယ်ကို မှီခိုကြပါ။ မိမိတို့ကိုယ်ကို ကိုးကွယ် ကြပါ။ ဓမ္မဆိုတဲ့ ဒီ စိတ်စေတသိက်တွေရဲ့ သဘောတရားတွေကို မှီခိုကြပါ။ ကိုးကွယ်ကြပါ။ အားကိုးကြပါလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓက ပြောထားတယ်။

စေတနာကို စောင့်ကြည့်ပါ

"စေတနာက ဟို မိုးကောင်းကင် နေထဲ လထဲ နက္ခတ်ထဲရှိတာလား၊ ကိုယ့်နှလုံးသားထဲရှိတာလား။"

ဒီတော့ ကောင်းကင်ပေါ်သွားပြီး မတွက်နဲ့တော့၊ နေလ နက္ခတ် တာရာတွေကို သွားပြီးတော့ ရှာမခိုးနဲ့တော့၊ မလိုတော့ဘူး။ ငါ့ စေတနာဟာ ငါ့နှလုံးသားထဲမှာ ရှိတယ်ဆိုတာကို လက်ခံထားတဲ့အချိန်ကစပြီးတော့ စေတနာကို စောင့်ကြည့်ကြပါ။

သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ရမယ်။

ပညာနဲ့ စိစစ်ရမယ်။

စေတနာနဲ့ တွက်ကိန်း

သတိပညာနဲ့ စေတနာကို စောင့်ကြည့်လို့ရှိရင် ငါ ကံဆိုးတယ် ကံကောင်းတယ်ဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုကြည့်လို့ တွက်လို့ ရပါတယ်။

မကြွားပါနဲ့

ပရိယတ္တိကျမ်းဂန်ကို မိမိ ဘယ်လောက် တတ်ပါတယ်လို့ လာဘသက္ကာရ သိလောကကို ငဲ့ပြီးတော့ ကြွားလိုသောစိတ်နဲ့ မပြောရဘူး။ သိုသိပ် ထားရမယ်။ ကျစ်လစ်ရမယ်။ ဒါ သူတော်ကောင်း လမ်းစဉ်ပဲ။ သူတော်ကောင်းမှန်ရင် မိမိရရှိထားတဲ့ဉာဏ်တို့ ဈာန်တို့ မဂ်ဖိုလ်တို့ကို ပရိသတ်ကို မပြောရဘူး။ သိုသိပ်ရမယ်။ ကျစ်လစ်ရမယ်။

ဘုရားလောင်းနဲ့ မဂ်ဖိုလ်

သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် ဖြစ်ပြီးရင်လည်း ဘုရားမဖြစ်တော့ဘူး။ သေချာတယ်။ ဘုရားအလောင်းဆိုရင်လည်း ဘာမဂ် ဘာဖိုလ်မှ ယူကို မယူရဘူး။ ဘုရားဆုပန်ပြီး ဆုပန်တာတွေပြည့်မှ မဂ်ဖိုလ်လေးပါးကို အားလုံးယူကြတယ်။

သီလ အဆင့်အတန်း

ရဟန်းတော်တွေကျ (၂၂၇)ပါး။ ဘိက္ခုနီတွေကျတော့ သိက္ခာပုဒ်(၃၀၀)ကျော်တယ်။ အဲဒါတွေဟာ အိမ်နေသူ လူ ဒကာ ဒကာမတွေ ပုဆိုးနဲ့ ထဘီနဲ့ အိမ်မှာ ကျင့်ခွင့်မရတဲ့ သီလတွေ ဖြစ်တယ်။

သာသနာတိုးချဲ့ ပြုစွမ်းနိုင်သူ

အိမ်နေသူ လူ ဒကာ ဒကာမတွေဟာ ပစ္စည်းဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာချမ်းသာ၊ တရားအားထုတ်လို့ အနာဂါမ်ပဲ တည်တယ်၊ သာသနာမှာ အထောက်အပံ့ အကူအညီလောက်သာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သာသနာကို တိုးချဲ့ပြုစုရာမှာတော့ ရဟန်းတော်များမှ စွမ်းနိုင်ပါတယ်။

အလို နည်းပါစေ

ပစ္စည်းနဲ့ပတ်သက်လို့ အလို နည်းရမယ်။

မြန်မာပြည်ရဲ့ အဦးဆုံးသာသနာပြု ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦး

မြန်မာပြည် သာသနာပြုခဲ့တဲ့ ရှင်သောဏနဲ့ ရှင်ဥတ္တရ ရဟန္တာမထေရ်ကြီးနှစ်ပါးတို့ရဲ့ ကျေးဇူးကို မမေ့ကြနဲ့။ တကယ် သာသနာပြုသွားခဲ့ကြတဲ့ မထေရ် သူမြတ်တွေရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ဒီကနေ့ တို့တစ်တွေ သာသနာနဲ့ တွေ့နေကြရတာ ဖြစ်တယ်။

အရိယာနဲ့ အပ္ပိဿဂုဏ်

အရိယာစင်စစ်မှန်ခဲ့ရင် အပ္ပိစ္ဆဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံလို့ အလိုနည်းတော်မူတဲ့အတွက်ကြောင့် မိမိတို့ တရားထူးကို ဘယ်တော့မှ ထုတ်ဖော်မပြောဘူး။

ပုထုဇဉ်ရဟန်းကို အရိယာဒကာဒကာမတွေ ဘာကြောင့် ရှိခိုးရသလဲ

ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့တရား ဘယ်အရာက မြတ်သလဲ၊ တရားက မြတ်ရင် အရိယာ ဒကာ ဒကာမတွေက ပုထုဇဉ်ရဟန်းတွေကို ရှိခိုးဖို့ မလိုတော့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်က မြတ်တယ်ဆိုရင်လည်း တပည့်တော်တို့ အရိယာ ဒကာ

ဒကာမတွေက ပုထုဇဉ်ကို ရှိခိုးကြရမှာလားဆိုတဲ့ ပြဿနာမှာ...

၁။ အသွင်နှစ်မျိုးကိုက ပူဇော်ထိုက်လို့ ရှိခိုးရတယ်။

၂။ သီလအနေနဲ့ကိုက အလွန်တရာ သာလွန်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် ပုထုဇဉ်ရဟန်းကို အရိယာ ဒကာ ဒကာမတွေက ရှိခိုးရတယ်။

၃။ ရှင်ပြုခြင်း၊ ရဟန်းခံခြင်းဆိုတဲ့ သာသနာတိုးချဲ့နိုင်မှု အခွင့်အရေးဟာ ရဟန်းတော်တွေရဲ့ လက်ထဲမှာသာ ရှိပါတယ်။ ရှင်ဘုရင်တွေပင် မလုပ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးကြီးပါ။

ဒါကြောင့် ပုထုဇဉ် ရဟန်းတွေပင် ဖြစ်ပေမဲ့ အရိယာဒကာ ဒကာမတွေက ရှိခိုးကြရတယ်။

ချစ်သူနဲ့ မခွဲချင်ရင်

ချစ်တဲ့သူနဲ့ ခွဲရတာကို မကြိုက်ရင် အစကတည်းက ချစ်တဲ့သူနဲ့ မပေါင်းပါနဲ့။

သောတာပန် ဒါတွေပယ်

သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်သည် သုံးခုသော သံယောဇဉ်တွေကို ပယ်တယ်။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာနဲ့ သီလဗ္ဗတပရာမာသ သံယော ဇဉ်တွေပါ။

သုခလမ်းညွှန်

ချစ်တာက တဏှာလောဘ၊ မုန်းတာက ဒေါသ။ အဲဒီ တဏှာ၊ လောဘ၊ ဒေါသကင်းရင် (အချစ် အမုန်းတွေ ကင်းရင်) ချမ်းသာရာ ရပြီ။

လောကကြီးကို ချုံ့လိုက်ရင်

လောကကြီး ကျယ်ချင်တိုင်း ကျယ်ပါစေ။ စုလိုက်ရင် ခန္ဓာငါးပါးမှာ အကုန်ဝင်တယ်။ ဘုံသုံးဆယ့် တစ်အနေနဲ့ များချင် တိုင်းများ သတ္တဝါအမျိုးအစားတွေ အနေနဲ့ များချင်တိုင်းများပါစေ၊ သတ္တဝါသ ဝိညာဏ ဋ္ဌိတိ၊ ဘယ်လိုပဲပြောပြော စုလိုက်လို့ရှိရင် ဒီငါးခုထဲ အကုန်လုံးဝင်တယ်။

စိတ္တဝိဝေက ဆိုတာ

စိတ်ထဲ အာရုံငါးပါး အပေါင်းအဖေါ်နဲ့ ကိလေသာ အပေါင်းအဖော်တွေကို အကုန်လုံး ပယ်ပစ်လိုက်ပြီး တစ်ခုတည်းသော အာရုံမှာ စိတ်ကလေးငြိမ်ပြီး ဧကဂ္ဂတာ ဖြစ်နေတာကို စိတ္တဝိဝေက လို့ခေါ်တယ်။

အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်ပါ

လူနဲ့ ငါတို့ အတ္တတို့ ဆိုတာက မရှိတဲ့ တရားတွေပါ။ တကယ်ရှိနေတာက သက္ကာယဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးပဲ။ ဒီသက္ကာယဆိုတဲ့ တကယ်အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်ရင် သူလို့ ငါလို့ ထင်နေတဲ့ အတ္တအယူဟာ အလိုလို စင်သွားတာပေါ့။

အိမ်နေသူတွေ မကျင့်သုံးနိုင်တဲ့ သီလ

ရဟန်း ယောက်ျားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရဟန်းမတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ် လူနဲ့သာယဉ်ရင် သိက္ခာအနေနဲ့ လူတွေထက် သာပြီးသားမို့ အိမ်နေသူ ဒကာ ဒကာမတွေ မကျင့် သုံးနိုင်တဲ့ သီလကို အဲဒီရဟန်းတွေက ကျင့်သုံးထားပြီ။

ရုပ်ရဲ့သဘော

ဘယ်ရုပ်ကိုပဲကြည့်ကြည့် ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောဟာ အားလုံးမှာရှိတယ်။

ဝေဒနာနဲ့ ငါ ခွဲထား

ဝေဒနာနဲ့ ငါခွဲထား၊ ဝေဒနာနဲ့ ငါအတူတူ အလုပ်လုပ်ရင် တော်ကြာ "ငါ မသက်သာဘူး" ဆိုတာ ဖြစ်လာမယ်။

ကာမရဲ့ အကျိုးပေး

ကာမကို ကြိုက်တဲ့ တဏှာဟာ အဲဒီကာမ ပျက်စီးတဲ့နေ့မှာ ဒုက္ခ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

တဏှာရှိရင် တုန်လှုပ်မယ်

ဘဝတဏှာသမားဟာ ဘဝပျက်မိရင် တုန်လှုပ်တယ်။ ဝိဘဝတဏှာသမားက ဘဝဖြစ်ရင် တုန်လှုပ်တယ်။

အန္ဓပုထုဇဉ်

ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဆိုတဲ့ စကားကို မကြားဖူးဘူး၊ နားမလည်ဘူး၊ မမှတ်သားဖူးဘူးဆိုရင် အဲဒီလူ ပရမတ္တဉာဏ်မျက်စိ ကန်းနေပြီ။ ဒါမျိုးကို အန္ဓပုထုဇဉ် မျိုးလို့ခေါ်ရမယ်။

အန္ဓမှ ကလျာဏသို့

ဆရာတော် သံဃာတော်များ တရား ဟောတဲ့အခါ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့ကို သဒ္ဒါသန်သန်၊ စေတနာသန်သန်များ သိပ်ဟောနေရင် နားမလည်တဲ့စကားတွေ ငြီးငွေ့စရာကောင်း လိုက်တာလို့ သဘောမထားကြနဲ့၊ ကြိုးစားပြီး နားထောင် မှတ်သားကြပါ။ ဒါမှ အန္ဓဉာဏ်မျက်စိကန်းတဲ့ ဘဝကနေ ကလျာဏအဖြစ်ကို ရောက်လိမ့်မယ်။

အန္ဓပုထုဇဉ်နဲ့ ကျင့်သုံးမှု

အရိယာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့စကားကို မကြားဖူးတဲ့ အန္ဓဗာလ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အရိယာ သူတော်ကောင်းတွေကို ဖူးလေ့မရှိပါဘူး။ သူလည်း ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ကိုယ်လည်းရုပ်နာမ်နှစ်ပါးမို့ ဘာမှ မထူးပါဘူးလို့တောင် ပြောတတ်ပါသေးသတဲ့။

ခန္ဓာအိမ်ကြီး တင့်တယ်သလား

ခန္ဓာအိမ်ကြီးကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ဆောက်လာခဲ့တဲ့ တဏှာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ လက်သမားတွေက ခန္ဓာအိမ်ကြီးဟာ တင့်တယ်တယ်။ တင့်တယ်တယ်လို့ ပြောတယ်။

လူနဲ့အရိပ်

လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ မျက်နှာမှာ ထင်နေတဲ့ အရိပ်တွေဟာ လောဘရိပ်၊ ဒေါသရိပ်၊ မောဟရိပ်၊ မာနရိပ်၊ ဒိဋ္ဌိအရိပ်၊ ဣဿာအရိပ် မစ္ဆရိယအရိပ်စတဲ့ အရိပ်တွေပဲ ဖြစ်တယ်။

ခန္ဓာနဲ့ ဥပါဒါန်

ဥပါဒါန်ဟာ ခန္ဓာမဟုတ်၊ ခန္ဓာဟာ ဥပါဒါန် မဟုတ်၊ ခန္ဓာမှကင်းပြီးတော့လည်း ဥပါဒါန် မဖြစ်နိုင်ဘူး။

အတ္တဆိုတာ

အတ္တကို မြင်ဖို့မလိုဘူး။ အတ္တဟာ ရှိကို မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် မြင်စရာလည်း မလိုဘူး။ရှုစရာလည်း မလိုဘူး။

ခန္ဓာအိမ်က တဏှာမီး

ခန္ဓာနဲ့ ခန္ဓာရဲ့ပျက်စီးမှုကိုမြင်ရင် တဏှာဒိဋ္ဌိ စင်ပြီး ခန္ဓာအိမ်ကို စွဲလောင်နေတဲ့ တဏှာမီးငြိမ်းလို့ သက်သာရာရတယ်။

မဂ်ဖိုလ်ကို ရချင်တယ်ဆိုရင်

သီလဆိုတာဆောက်တည်ယူရတယ်။ သမာဓိဆိုတာ ပွါးများယူရတယ်။ ပညာဆိုတာ အားထုတ် ယူရတယ်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာစုံမှ မဂ်ဖိုလ်ကို ရနိုင်တယ်။

သမာဓိရဲ့ အခြေခံ

သတိ၊ ဝီရိယနှစ်ခုကို အခြေခံမှ သမာဓိ ဖြစ်ပါတယ်။ သတိဟာ သမာဓိရဲ့ အကြောင်းရင်းပဲ၊ ဝီရိယကတော့ သမာဓိရဲ့ အကူအညီပေါ့။

ဝိပဿနာ ရှုတယ်ဆိုတာ

အပူအအေးတို့ကြောင့် ဖောက်ပြန်တာကို ဘယ်သူ့ လက္ခဏာလို့မှတ်ကြမလဲ။ ရုပ်ရဲ့လက္ခဏာ နော်၊ အဲဒီဖောက်ပြန်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောလက္ခဏာဟာ ထင်ရှားရှိသလား၊ မရှိဘူးလားဆိုရင် ထင်ရှား ရှိနေတယ်။ ထင်ရှားရှိနေတာကို ရှုခြင်းဟာ အဲဒါ ဝိပဿနာပါပဲ။

သောတာပန်နဲ့ ခန္ဓာဖြစ်ခွင့်

သောတာပန်တို့ရဲ့ သံသရာဟာ အပါယ် သံသရာတော့ မရှိတော့ဘူး။ အပါယ်ခန္ဓာတော့ မရှိ တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဟောဒီ ကာမသုဂတိဘုံမှာ ခန္ဓာ တော့ သူ ဖြစ်နိုင်ခွင့် ရှိသေးတယ်။

တောင့်တ ကြောင့်ကြမှုတွေ ရှိနေတယ်

ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောဟာ တက်လိုက်ကျလိုက်နဲ့ တယ်နိုပ်စက်တယ်လို့ သဘောကျမှ တောင့်တမှု ကင်းတယ်။ တောင့်တမှုကင်းရင် ကြောင့်ကြမှုကင်းတယ်။ တောင့်တမှု ကြောင့်ကြမှု မပြေပျောက်သေးသမျှတော့ မသက်သာဘူး မှတ်ထား။ တောင့်တတာက တဏှာ၊ ကြောင့်ကြတာက ဒေါသ။

အရိယာနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ

တရားအားထုတ်ထားလို့ ဘယ်ဉာဏ်ရောက်ပြီလဲ။ ဘယ်မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်ပြီလဲလို့ ဒီလိုမေးလိုက်လို့ရှိရင် ဖြေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က 'ဟာ ကျုပ် အားထုတ်ထားတာ ဘယ်ဉာဏ်ရောက်ပါပြီ၊ ဘယ်မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်ပါပြီ' လို့ ဖြေလိုက်ရင် မိမိရရှိထားတဲ့ အဓိဂမလို့ဆိုရတဲ့ တရားထူးတရားမြတ်ကို ထုတ်ဖော်ကြေငြာရာရောက်တယ်။ ကိုယ်ရရှိထားတဲ့ တရားထူး တရားမြတ်ကို ထုတ်ဖော်ကြေငြာခြင်းဖြင့် အရိယာတို့ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ ကျဆင်းသွားတော့တာပါပဲ။

ရုပ်နဲ့ဒုက္ခ

ရုပ်ကိုနှစ်သက်နေတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒုက္ခကို နှစ်သက် နေတာပါပဲ။

ရုပ်ကို မျှော်လင့်ရင် ဒုက္ခကို မျှော်လင့်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

တရားလိုလားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ကျင့်သုံးမှု

ငါ့ရဲ့တရားအကျင့်တွေကို လူမြင်ပြီးတော့ ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်လာဘနဲ့ ပူဇော်သက္ကာရတွေ မလာပါစေနဲ့။ ငါ့အကျင့်ကို လူမသိပါစေနဲ့ ဆိုပြီး သိုသိပ်ကျစ်လစ်တဲ့ သဘောဟာ "ဓုတင်္ဂအပ္ပိစ္ဆ" ခေါ်ပါ တယ်။ တရား တကယ်လိုလားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် များဟာ ဒီလိုပဲ ကျင့်သုံးကြတယ်။ သိုသိပ်ကြတယ်။

ပုထုဇဉ်စိတ်ဆိုတာ တောမျောက်လို

ပုထုဇဉ်စိတ်ဆိုတာ တောမျောက်လိုပဲ၊ တော မျောက်ဟာ တစ်ပင်ပြီးတစ်ပင် ခုန်နေတယ်။ ဘယ် အပင်မှာမှ ငြိမ်ငြိမ် နေလေ့မရှိဘူး။ ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့ စိတ်ဆိုတာဟာလည်းပဲ ကာမဝိတက်၊ ဗျာပါဒဝိတက်၊

ဝိဟိံသာဝိတက်၊ ညာတိဝိတက်၊ ဇနပဒဝိတက်၊ လာဘသက္ကာရ သိလောက ပဋိသံယုတ္တဝိတက်၊ အနဝညတ္တိပဋိသံယုတ္တဝိတက်၊ အမရာဝိတက်၊ ပရာနုဒ္ဒယဝိတက် ဆိုတဲ့ မိစ္ဆာဝိတက်ကိုးပါးတွေနဲ့ နှိပ်စက်ပြီးတော့ စိတ်ဟာ တောမျောက်လို တစ်အာရုံပြီး တစ်အာရုံ တစ်အာရုံပြီး တစ်အာရုံ ခုန်ပျံပြီးတော့ နေတတ်တာ။

ကာယာ နုပဿနာ

ပုတယ် အေးတယ်ဆိုတဲ့ ရုပ်တစ်ခုဟာ တကယ် အထင်အရှား ရှိနေတယ်။ ဗဟိဒ္ဓမှာလည်း ရှိတယ်။ အဇ္ဈတ္တမှာလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီ အပူအအေးတွေ စုပေါင်းနေတာကို ကာယလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီကာယကို ရှုနေတာသည်ပင် ဝိပဿနာပါပဲ။ ကာယကို ရှုတာ အဲဒါ "ကာယာနုပဿနာ" တဲ့။

တဏှာရဲ့ လက်သည်

အဖြစ်တရားမှန်ရင် ဒုက္ခတရားတွေလို့ နားလည်ထားရမယ်။ ဒုက္ခတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်တာကို လိုလားတာမှန်သမျှ "တဏှာ"ပဲ။

ငါ ဝင်မလာပါစေနဲ့

ထင်ရှားရှိနေတဲ့ ရုပ်တရားပေါ်မှာ ထင်ရှား မရှိတဲ့ ငါ ပူတာ၊ ငါ အေးတာဆိုတော့ အဲဒီ "ငါ" ဆိုတဲ့ တရားတင်လာတဲ့ သူမှာ ဒိဋ္ဌိဝင်လာပြီ။ အဲဒီ ငါဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိဝင်မလာအောင် တေဇောကို တေဇော အတိုင်းရှုရင် ဒိဋ္ဌိစင်တယ်။

လက္ခဏာရေးသုံးပါးနဲ့ ခန္ဓာ

အနိစ္စဆိုတာလည်း ခန္ဓာ၊ ဒုက္ခဆိုတာလည်း ခန္ဓာ၊ အတူတူပဲ၊ ခန္ဓာကိုတွေ့ရင် အနိစ္စကို ဆက်တိုက် တွေ့ရမယ်။ ခန္ဓာကိုတွေ့ရင် ဒုက္ခကိုလည်း ဆက်တိုက် တွေ့ရမယ်။ ခန္ဓာကိုတွေ့ရင် အနတ္တဆိုတာလည်း တွေ့ရမယ်။ သဘောက အနိစ္စဆိုတာ ခန္ဓာ၊ ဒုက္ခ ဆိုတာ အနတ္တဆိုတာ ခန္ဓာ။

အနတ္တလက္ခဏာ ထင်အောင်

အပေါင်းအစုကြီးကို အစိတ်စိတ်ခွဲရှုရင် သက္ကာယပေါ်မှာ အတ္တဒိဋ္ဌိစင်သွားတယ်။ ဃန ပြိုအောင် ဖြိုခြင်းဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ အနတ္တလက္ခဏာ အသေအချာထင်ပြီ။

ကာမဂုဏ် ဒုက္ခ

ကာမတပ်မက်တဲ့ တဏှာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကာမတဏှာကြောင့် ဒုက္ခရောက်တယ်။ ဘဝ တပ်မက်တဲ့ တဏှာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘဝပျက်ရင် ဒုက္ခ ဖြစ်တယ်။ ကာမဂုဏ်ကြိုက်တဲ့ တဏှာသမားတွေက ကာမဂုဏ်တွေပျက်ရင် သူတို့ ဒုက္ခဖြစ်တာပဲ။

ဦးဆောင်မှု မှန်ပါစေ

ဒီကနေ့ခေတ်က တယ်ငြင်းချင်တာ၊ ရှပ်သမားတွေက ဒို့ရှပ်က ဦးတောင်တာတဲ့၊ ရှပ်က ဦးဆောင်တယ်ဆိုရင် လှေချည့် ဒီအတိုင်းလွှတ်လိုက်၊ ဟိုဘက်ကမ်းကို မရောက်ဘူးနော်။ နာမ်က ဦးဆောင် တယ်ဆိုရင် လှေမပါဘဲနဲ့ လူချည်းကူးကြ။ မြုပ်မှာပဲ။

အရိယာနဲ့ ပဟာနကိစ္စ

သောတာပန် သကဒါဂါမ်က ဒုစရိုက် မဖြစ် ရုံလောက်သာ စွန့်နိုင်တယ်။ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကာမဂုဏ်ကို မကြိုက်ရုံလောက်ပဲ စွန့်နိုင်တယ်။ ဘဝနဲ့ ခန္ဓာတော့ကြိုက်သေးတယ်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကျ တော့ အကုန်လုံး တစ်ပြုလုံး မကျန်အောင် စွန့်တယ်။

တကယ့် အရှိတရား

အကျဉ်းချုံးရင် ထင်ရှားရှိနေတာဟာ ဒီ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးပဲ။ တကယ် ထင်ရှားရှိနေတာဟာ ဒီတရား နှစ်ပါးပဲနော်။ တစ်ခြား "ဖန်ဆင်းရှင်" တို့ "အတ္တ"တို့ "ဇီဝ" တို့ "လိပ်ပြာ" တို့၊ ကောင်းကင်ဘုံက တစ်စုံတစ်ခုတို့ စတာတွေ ဘာမှမရှိဘူး။ အရှိတရားက ဒီ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးပဲ။

ရှုပွါးခြင်း ရလာဒ်

ရုပ်, ဝေဒနာ, ဝိညာဏ်တို့ကို ရှုလို့ ထင်ရှားလာလေလေ, သတ္တဝါက ပျောက်ပျောက်သွားလေလေပဲ၊ သတ္တဝါ ပျောက်ပျောက်သွားလေလေ ခုနက ရုပ်တွေ, ဝေဒနာတွေ, ဝင်လေလေ ထင်ထင် ထင်ထင်လာလေလေပဲ၊ အဲဒီ အထင် အားသန်လာရင် "သမ္မာဒိဋ္ဌိ" ဖြစ်ပြီး "သက္ကာယဒိဋ္ဌိ" ကြီး ပျောက်သွားတယ်။

သီတဂူအဆိုအမိန့်များ ပြီးပါပြီ။

Ashin Nyānissara
The Founder of Sitagu Missionary Association,
The Principal of Sitagu Projects

The Venarable Sitagu Syadaw Ashin Nanissara was Born on February 23, 1937, in the town of Thegon, Bago Devision, in Central Myanmar. At the age of seven he went to the local monastery to study. There he learned his basic education and Buddhist Scriptures. At the age of fifteen he was ordained as a samanera (novice) and he later received his higher ordination as a Buddhist monk at the age of twenty in Thegon.

He passed his primary, middle and higher examinations respectively in Pali Buddhist scripture in the years 1956, 1957 and 1958. He earned a Master Degree in Buddhist Doctrine at Khin-ma-gan Pali University in Mandalay. He then completed a diploma course in foreign langauge

(English) at the Samgha University in Yangon for the propagation of Buddhism.

In 1965, he founded BBM College in the town of Lay Myet Hna in the delta region of lower Myanmar, and worked as the Headmaster and Chief Adiminastration of that institution until 1968. In the same year, he moved his residence to Sagaing Hills, in Upper Myanmar and began to teach Buddhist Scriptures to the monks, nuns and novices. He also continued his study of English, as well as his training in Buddhist homiletics under the guidance of Venerable Ashin Pandita (Aggamahapandita) Anisakhan Sayadaw for the purpose of preaching to lay Myanmar Buddhists.

Between the years 1972-75, he lived in seclusion and practised meditation at the forest monastery of Thabaik Aing Taw- ya in Mon State, Lower Myanmar and returned to Sagaing Hills. From 1976, he gives Dhamma-Lectures for the Ma-Lun zae Rice Offering Society, Mandalay for

the Holy recluses from Sagain, Min-gun and Min-wun Hills range and other occasional Dhamma-Lectures through out the Union of Myanmar. He also endeavours continuously to acquire more and more charitable rice abundantly from the branches of the society at many towns and villages through out Myanmar for this Ma-Lun zae Rice Offering Society.

In 1979, he established his own monastery, Sitagu Vihara in Sagaing Hills, and resumed teaching the Buddhist doctrine and scripture to the monks, nuns and novices of the surrounding region.

In the year 1980 at the Sitagu Monastery, Sagaing Hills, on the Full Moon day of Kason (Vesakha), he founded the Sitagu Missionary Association, a private nonprofit making organization, whose several charitable projects are supported entirely by private donation.

The Sitagu Water Donation Project

In 1981, he began collecting donations for the construction of a water supply system. Sagaing is located in the dry zone of Myanmar, and for centuries, residents have had to rely on collected rain water to satisfy their daily needs. The Sitagu Water Donation Project was began in 1982 to alleviate water shortages experienced by the monasteries and nunneries in this area. Over the past nineteen years, ten water reservoirs have been built which are supplied with water from the Ayeyarwady River by means of ten water-pumps of thirty horsepower each. The pumps are housed in three water-pump stations, and the entire network is connected by over 250000 feet, or more than 47 miles, of water pipe. This water supply system covers an area of eight square miles, and supplies over 500000 gallons of water per day to more than 9000 monks, novices and nuns living in over 870 monasteries and nunneries.

Sitagu Ayudana Hospital

In 1985, he began the construction of the Sitagu Ayudana Hospital, and the hospital opened in 1989. The hospital now has one hundered beds. On average, the hospital treats sixty in-patients and two hundered and fifty out-patients per day, since its inception have provided health care to over 100000 individuals. Medical specialists from Mandalay also kindly donated their services on a weekly basis in the areas of general medicine, surgery, urology, dentistry, orthopaedy and in the treatment of diabetes and heart disease. The Sitagu special eye care programme was started in 1993 to fight eye diseases. Every year the foundation organizes 2-3 special eye care clinics. On these special occasions, the specialists from the U.K and the U.S.A are invited to perform cataract surgery, in which over 2000 of patients are given eye sight.

Sitagu International Buddhist Academy

He started the third project, Sitagu International Buddhist Academy in 1994. It is almost ready to share the precious teaching of the Buddha with fellow beings. It was established with three overall objectives in mind: i.e.

(1) Attatthacariya: to strive for personal welfare through self-development and the cultivation of knowledge.

(2) Natatthacariya: to strive for the welfare of kin, friends and associates and

(3) Lokatthacariya: to strive for the welfare of all people regardless of race, creed, nationality or gender.

In the spirit of these three goals, the activities of Academy will be directed towards:

(1) To propagate the reality and truth through Dhamma.

(2) To deliver the Dhamma through cultural activities.

(3) To provide the Dhamma through moral education.

(4) To promote humanitarian personalities and activities through Dhamma.

(5) To cultivate the noble seed in the soil of human heart through Dhamma.

(6) To eliminate human negativity through Dhamma.

Faculties of Sitagu International buddhist Academy are as follows :

(a) The Faculty of Dhamma

(b) The Faculty of Vinaya

(c) The Faculty of Missionary

Under the Faculty of Dhamma, there are two Departments as follow:

(a) The Department of Suttantadhamma

(b) The Department of Abhidhamma

Under the Faculty of Vinaya, there are two Departments as follows :

(a) The Department of Vinayapitaka

(b) The Department of Vinayavinicchaya

Under the Faculty of Missionary, there are four Departments as follows:

(a) The Department of Langauge Study

(b) The Department of Buddhist History and Culture

(c) The Department of Comparative Study of Religions

(d) The Department of Research and Compilation

The Department of Suttantadhamma is now running a Diploma course on Buddha and Dhamma. The duration of this course for local students is 3 years. This Department can also organise courses on Suttanta for foreign students occasionally. The Department of Abhidhamma is running a course on Abhidhamma for all students. The duration for this course is one year. The Department of Language Study is running diploma courses in English, Pali, Sanskrit and Hindi for

local students. It is also trying to extend its work to have Diploma course in French and Japanese.

Following degree courses in Buddhism will be conducted in Sitagu International Buddhist Academy.

(a) B.A in Buddhism

(b) M.A in Buddhism

(c) Ph.D in Buddhism (Research)

Sitagu Buddha Vihara

In 1994, the Venerable Ashin Nanissara founded the Theravada Dhamma Society in Austin, Texas, in the United States. The society is organised into an Oversight Committee and an Executive Committee consisting of five monks and fifteen lay persons. The society purchased fifteen acres of land outside the city of Austin, and named the monastery it established there the Sitagu Buddha Vihara.

Dhammadutas for others

In 1981, he set out on his first foreign missionary journey to six countries in South and Southeast Asia. Since, then he has travelled to many missionary journey to more than 40 countries arround the world. During his visit to the United States he has given lectures at many Universities, including Vnderbilt University, Rick University, Indiana State University, Tennessee State University, Michigan University, Illinois University and Christian Academy of Nashville.

He is an Honorary professor and also one of the members of Patron Sayadaws of International Theravada Buddhist Missionary University, Ministry of Religious Affaris, Union of Myanmar since it was founded in 1998 and then he undertakes lectures on the theoretical aspects of Vipassana insight Meditation.

On 5th June 2000, he was requested to be present as well as to submit a paper at The Millennium World Peace Summit of Religious and Spiritual Leaders. Opening at the United Nations, August 26, 2000. He attended the meeting and submitted an articel 'Let us search for Common Platform to walk together' at the World Peace Summit in the United Nations General Assembly

Hall on 29 August, 2000.

The Venerable Sitagu Sayadaw Ashin Nanissara beside being a teacher of Buddhism, covering both Meditation and Buddhist Scripture, is also administering and organising various charitable project implemented throughout Myanmar, and Propagating Buddha's Teaching in its prestine purity in the contemporary world. Untill now, 54 books in Myanmar and 10 books in English have already been written and published not only for the Buddhist but also for those who are interested in the art of living in this very changeable world. All of his books lead to the cultural, intellectual, spiritual and moral advancement of mankind. All proceeds from these books were donated to the Water Donating Project, Ayudana Hospital, Buddhist Academy and several others NGO, social welfare, charitable associations.

He was conferred the titles Maha Dhammakathika Bahujanahitadhara, in 1993, Agga Maha Saddhammajotikadhaja in 1995 and Agga Mahapandhita in 1997. All the titles were presented by the Government of the Union of Myanmar.

He is now residing at Sitagu International Buddhist Academy, Sagaing Hills, Sagaing, Myanmar.

၂၄၀၂၄

သီတဂူအရှင်ဉာဏိဿရ

သီတဂူအဆိုအမိန့်များ

ကြူကြူ(မဟာဝိဇ္ဇာ)

စီ စ ဉ် ပူ ဇေ ာ် ပါ သ ည်