CY 0008
THANK YOU
Ks 200/-

အမြတ်ဆုံး လေးပါး

နှင့်

ပေါ်ညာလက်ဆုံးမှ နိဗ္ဗာန်ရ

ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညာဇောတ

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညာဇောတ

အမြွက်ဆုံး လေးပါး

နှင့်

ပေါ်ဉာဏ်ဆုံးမှ နိဗ္ဗာန်ရ

၂၇၆၃၈

၂၅. ၁၁. ၁၁

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်- / ၉၉ ( )
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်- / ( )
၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ
အုပ်ရေ- ၁၀၀၀၊ တ ၃၀၀

ထုတ်ဝေသူ

ဦးဝင်းမြင့်(၀၁၅၁၂)၊ ဝင်းမြင့်အောင်စာပေတိုက်
၃၁၅၊ ၂-ခ ရပ်ကွက်၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊
ကန်တော်ကလေး။

အတွင်းပုံနှိပ်

ဒေါ်တင်ရွှေ(၀၁၄၄၀)၊ အောင်ချမ်းသာပုံနှိပ်တိုက်
၅၃၊ ၉၃ လမ်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊ ကန်တော်ကလေး။

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်

ဦးဝင်းအောင်၊ သန်းထိုက်ရတနာပုံနှိပ်တိုက်
၈၄၊ လမ်း ၅၀၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

ဖြန့်ချိရေး

ပေါက်စေတီကျောင်းတိုက်၊ ရှစ်မိုင်၊ မရန်းကုန်း၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း- ၆၆၀၁၄၈

မြစံအိမ်စာပေမှ စီစဉ်သည်

ဆရာ့ကျေးဇူး ကန်တော့ပန်း

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်သည် ဘဝတစ်ခုလုံးကို သာသနာတော် အတွက်သာလျှင် အသုံးချသွားခဲ့ပါသည်။ စာရေး၊ စာချ၊ တရားဟော၊ တရားပြတာဝန်ကြီးများကို ဦးလည်မသုန် အားခွန်ရှိသမျှ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဆောင်ရွက်နေရသည်ကိုပင် နည်းသေးသည်၊ လိုသေးသည် ထင်၍ အားမရနိုင်၊ မတင်းတိမ်နိုင်ဘဲ "ငါတို့တော့ အလုပ်မလုပ်ဘဲ အသက်မရှင်ချင်ဘူး" ဟု မကြာခဏပြောခဲ့ပါသည်။ ပြောသည့်အတိုင်းလည်း စံနမူတင်လောက်အောင် အလုပ်လုပ်သွားခဲ့ကြောင်း ဆရာတော် တည်ထောင်ခဲ့သည့် ကျောင်းတိုက်ကြီးများ၊ မြို့နယ် ဒေသ အသီးသီးရှိတာဝန်ယူ ပြသခဲ့သော တရားစခန်းများ၊ ရေးသားပြုစုခဲ့သော တရားကျမ်းစာများ၊ ဟောကြားခဲ့သော တရားတိပ်ခွေများက သက်သေခံလျက် ရှိပါသည်။

လွန်တော်မူရန် လေး ငါးရက်သာ လိုတော့သည့်အချိန်တွင် မကျန်းမာသည်ကို ဂရုမထားဘဲ တာဝန်ယူထားသည့် တရားပွဲကို အားခဲလျက် ဟောကြားသွား၏။ ရေးလက်စကျမ်းစာအုပ်များကို အိပ်ရာထဲ မလဲမချင်း ကြိုးစား ရေးသားသွား၏။ ရောက်ရှိနေသည့် မြန်မာပြည် အောက်ပိုင်း

ရေး အစင်မှ ဝေးလံလှသည့် ရှမ်းပြည်နယ် လားရှိုးမြို့ တရားစခန်းသို့ ကြွရောက်ရန် အားမာန် တင်းခဲ့ပါသေး၏။ ရေး အစင်မှ မော်လမြိုင်သို့ရောက်၍ ၄က်ဖျား ရောဂါကြောင့် အကြောဆေး သွင်းရချိန်ကျမှ လားရှိုး တရားစခန်း သွားရန် စာရေးသူအား တာဝန် လွှဲပေးပါသည်။

နေမကောင်းလျှင် လာကြည့်ပါရစေဟု ခွင့်တောင်း သည်ကိုပင် လက်မခံဘဲ "ငါ နေကောင်းပါတယ်၊ အခု ဆရာဝန်က ခဏ နားခိုင်းလို့ပါ၊ ငါ့အတွက်နဲ့ တရားစခန်း မပျက်စေနဲ့၊ ဆက်ဆက်သာ သွားပါ" ဟု ပြောသည်မှာ ကိုယ့်အရေးထက် အများအရေးကို ဦးစားပေးတတ်သော မည်သည့် အကြောင်းနှင့်မျှ တရားအားထုတ်ရေး ကိစ္စကို မပျက်စေလိုသော အသက်ထက် အလုပ်ကို တန်ဖိုးထား သော ဆရာတော်၏ ဆန္ဒမှန်ပင် ဖြစ်သည်။

ဆရာတော်ကား အလုပ်လုပ်ရင်း လွန်တော်မူခဲ့လေ ပြီ။ ဆရာတော် လွန်တော်မူချိန်တွင် အားကိုး အားထား ပြုနေကြသော တပည့် ရှင်ရဟန်းများ၊ သီလရှင်များ၊ ယောဂီ များမှာ တလောကလုံး အမှောင်ဖုံးသွားသကဲ့သို့ ခံစားကြ ရပါသည်။ စာရေးသူလည်း လားရှိုးတရားစခန်းကို ရပ်နား၍ ဆရာတော်ရှိရာ ရန်ကုန်မြို့၊ ရှစ်မိုင် ပေါက်စေတီ ကျောင်း တိုက်သို့ ပြန်ခဲ့ရ၏။ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်ရှိ တပည့် ဒကာ ဒကာမများလည်း စုဝေးရောက်လာ၍ နောက်ဆုံး အနေဖြင့် ရှိခိုးပူဇော်ကန်တော့ကြပါ၏။

ယခုဆိုလျှင် ဆရာတော် လွန်ပြီး၍ တစ်နှစ်ကျော် ကာလသို့ ရောက်ခဲ့ပေပြီ။ ဆရာ့ကျေးဇူး အထူးသိမြင်သော

စာရေးသူတို့ နာယကများသည် ဆရာတော် တည်ထောင်ခဲ့သော မွန်ပြည်နယ်၊ ဘီလင်းမြို့နယ်၊ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတ တောရနှင့် မဏိဖေယျ သီလရှင် စာသင်တိုက်တို့ကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ကာ ရှင် ရဟန်း သီလရှင်တို့အား ပရိယတ္တိ စာပေများ သင်ကြား ပို့ချခြင်း၊ တရားပွဲများ၊ တရားစခန်းများကို အရှိန်မပျက်အောင် ဆက်လက် ဟောပြောပြသခြင်း၊ မပြီးပြတ်သေးသော ကျောင်းတိုက် တည်ဆောက်ရေး လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရခြင်းတို့ဖြင့် မအားလပ်အောင် ရှိခဲ့ရ၏။ ဆရာတော် တစ်ပါးတည်း ထမ်းဆောင်ခဲ့သော သာသနာ့ တာဝန်များကို အများ ဝိုင်း ထမ်းသော်လည်း အကွက်မစေ့တော့မှ ဆရာတော် မည်မျှ အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်၊ ပညာအား၊ ဝီရိယအား မည်မျှကြီးမားသည်ကို ပိုမို နားလည်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ပိုမို၍လည်း ကြည်ညိုကြရပါသည်။

တတ်နိုင်သမျှ ကျေးဇူးဆပ်သောအားဖြင့် ဆရာတော် လုပ်ဆောင်ခဲ့သော သာသနာ့ တာဝန်များကို ဆက်လက် ထမ်းဆောင်ကြရုံမက ဆရာတော်ကို အစဉ်သတိရ အောက်မေ့သောအားဖြင့် ဓမ္မဒူတ ဗိမာန်တော်ကြီးကို တည်ဆောက်၍ အသုံးဆောင်များ၊ ဓာတ်ပုံများ၊ ကျမ်းစာများ၊ တိပ်ခွေများကို စုဆောင်း ထိန်းသိမ်း ပူဇော်ထားပါသည်။ မရိုက်နှိပ်ရသေးသော ကျမ်းစာများကို ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ ထုတ်ဝေပြီးသော်လည်း မကျန်ရှိတော့သည့် ကျမ်းစာများကို ဒုတိယ အကြိမ်၊ တတိယ အကြိမ် စသည်ဖြင့် ထပ်မံ ရိုက်နှိပ်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။

ရေး အစင်တွင် တစ်ပတ်ခန့် သီတင်းသုံး၍ ရေးသား

ပြုစုခဲ့သော ကျမ်းစာ နှစ်စောင်အနက် "ပေါ်ဉာဏ်ဆုံးမ နိဗ္ဗာန်ရ" ကျမ်းစာမှာ ဆရာတော် လွန်တော်မူသဖြင့် ရေး လက်စ မပြီးပြတ်ဘဲ ကျန်ရှိခဲ့ပါသည်။ အပြီးသတ် ရေးသား ရိုက်နှိပ်ရန် အတွက် စာရေးသူ တာဝန်ယူခဲ့သော်လည်း တစ်နှစ်ကျော်သည်အထိ အကောင်အထည် မဖော်နိုင်ခဲ့ပါ။ ယခုမှပင် တရားစခန်းပွဲများ သွားရင်း ရေးသားပြီးစီးသဖြင့် ဦးခေါင်းပေါ်မှ တာဝန်ထုပ်ကြီး ချနိုင်ပါတော့သည်။

"ပေါ်ဉာဏ်ဆုံးမ နိဗ္ဗာန်ရ" ကျမ်းစာ နိဂုံးပိုင်းအတွက် ရေးသားပြီး စာမူကြမ်းကို ပြန်လည် ရှာဖွေ၍ အဝိပ္ပါယ် မပျက်၊ အာဘော် မပြောင်းစေဘဲ စာအသွားအလာ ချောရုံ မျှသာ ပြင်ဆင် ရေးသားပါသည်။ နောက်ဆုံး ကျမ်းစာ နှစ်စောင်ကို အတူပေါင်း၍ နောက်ဆုံး ကျမ်းစာအဖြစ် တစ် အုပ်တည်း စီစဉ် ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ တင်ရှိနေသော ဆရာ့ကျေးဇူး များစွာထဲမှ မြူမှုန်မျှ ပြန်လည် ကျေးဇူး ဆပ်ရာ ရောက်သည်ဆိုပါလျှင် ကျေနပ်ရပေပြီ။

အမှန်မြင်ကြပါစေ

အရှင်ပညိဿရ
ဓမ္မာစရိယ
ဂဏဝါစက၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယက
ဓမ္မဒူတတောရ၊ တောင်စွန်း၊ ဘီးလင်း
၁၃၆၀ ခု၊ တပို့တွဲလဆန်း ၁ ရက်

ပေါ်ဉာဏ် ဆုံးမှ နိဗ္ဗာန်ရ

တရားအမည်

သာသနာတော် သက္ကရာဇ် ၂၅၄၁ ခုနှစ် ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၅၉ ခုနှစ်၊ နယုန်လပြည့်ကျော် ၁ရက်နေ့ ညတွင် မန္တလေးတိုင်း အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံ ကျောင်းတိုက် ခုနှစ်ရက် စခန်း၌ ဟောကြားအပ်သော ပေါ်ဉာဏ် ဆုံးမှ နိဗ္ဗာန်ရ တရားတော်။

ဘုန်းကြီးတို့ ဒီကနေ့က တရားစခန်း အစဆုံးနေ့၊ အစဆုံးအချိန် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် တရားအားထုတ်မည့် ယောဂီ သူတော်စင်တွေအတွက် တရားအလုပ် အားထုတ် တတ်အောင် အကျဉ်းချုပ် အားထုတ်နည်းပြတဲ့ တရားတော်ပါ။ တရားတော်ကို မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် နာကြား၊ ရှုပွား၊ အားထုတ်ပြီး သူများတွေကိုလည်း ပြန်ပြီး ဟောတတ်၊ ပြောတတ်၊ ပြတတ်ဖြစ်အောင် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် ယခု ခုနှစ်ရက်အတွင်း မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်တတ်ပြီး လက်တွေ့အကျိုးရဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။

အားထုတ်ရမည့် နေရာ

ဒီလောကမှာ ကျောင်းတွေ၊ အိမ်တွေ ဆောက်တဲ့အခါ

ဘုရားတည်မည့်အခါတွင် ဦးစွာ ပထမ မြေနေရာရွေးရသလို တရားအလုပ် အမှန် တကယ် အားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း နေရာရွေးရပါတယ်။ အဲဒီနေရာကိုတော့ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင် ရွေးပြပေးခဲ့ပါတယ်။

၁။ တော သစ်ပင်ရင်း၊ ဆိတ်ရာတွင်း အလျဉ်းသင့်ရာ နိုရမည်။

ဘုန်းကြီးတို့ ဒီလင်္ကာကို "ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု အရညဂတောဝါ၊ ရုက္ခမူလဂတောဝါ၊ သုညာဂါရဂတောဝါ၊ နိသီဒတိ" ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်ကို မှီးပြီး စီထားတဲ့ လင်္ကာပါ။ ဟုတ်ပါတယ်၊ တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်ချင်တဲ့ ယောဂီ ရဟန်းတော်ရဲ့ ပထမဦးဆုံး လုပ်ရမည့် အလုပ်ပါ။

အရှင်ဘုရားတို့၊ တပည့်တော်တို့ ရဟန်းခံတော့ သိမ်ဆင်းခါနီးမှာ ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာက "ငါ့ရှင် ပဥ္စင်းသစ်၊ ရဟန်းပဥ္စင်းဆိုတာ သလုံးမြင်းခေါင်း ခြေနှစ်ချောင်း အရင်းတည်ပြီး ဆွမ်းခံလို့ ရတဲ့ ဆွမ်းကို အမှီပြုပြီး သမထ ဓမ္မ ရဟန်းတရားကို အားထုတ်ရမယ်" လို့ ဆုံးမတဲ့ အဆုံးအမကို ပြန်လည်သတိပြုပါ။

ရဟန်းတရား

အမှန်က ယခု အရှင်ဘုရားတို့ အားထုတ်တော့မည့် ဒီဝိပဿနာတရားဟာ ရှင်တွေ၊ ရဟန်းတော်တွေနဲ့ မဆိုင်၊ လူတွေသာ အားထုတ်ရမယ့် "မနုဿဓမ္မာ လူတရား" လို ဖြစ်နေပါတယ်။ အမှန်က လူတရား မဟုတ်ပါ၊ သမထဓမ္မ

ရဟန်းတရားပါ။ ဒါဖြင့် လူတွေ အားထုတ်လို့ မရဘူးလားလို့ မေးရင်— ရပါတယ်၊ ရလို့လည်း အားထုတ်နေကြတာ။ ယခုခေတ်မှာ လူတွေက များလို့ လူတရားလို ဖြစ်နေပါတယ်။ အချို့က "ပရိယတ်ထဲ ပဋိပတ် မဝင်နဲ့၊ ပရိယတ်ထဲ ပဋိပတ် ဝင်ရင် ပျက်ရော" လို့တောင် စာရေးကြပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ဒီမဟာဂန္ဓာရုံ ကျောင်းတိုက်ကြီးဟာ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် နှစ်ရပ် တွဲစပ်လာခဲ့တာ မပျက်ဘဲ တိုးတက်ခဲ့ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ တပည့်တော် ဒီ မဟာဂန္ဓာရုံ ကျောင်းတိုက် ၁၃၄၅ ခုနှစ်ဆီက နေထိုင်ခဲ့စဉ်က သံဃာ တစ်ရာ ကျော်ပဲ ရှိပါတယ်၊ ယခု သံဃာ တစ်ထောင်ကျော်ပါ။ အဲဒါ ပရိယတ် ပဋိပတ် တွဲခဲ့တော့ အနေအထိုင် တော်၊ စာတော်တွေ ထွက်ပါတယ်။ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် မတွဲဖက်ရင် စာတော့ တော်ချင် တော်ပါမယ်၊ အနေအထိုင် မတော်ပါ။

ဒီနေရာမှာ ပုဂ္ဂိုလ် လေးမျိုးကို သိသင့်ပါတယ်။

၁။ စာသာတော်ပြီး အနေအထိုင် မတော်သူ၊
၂။ အနေအထိုင်သာ တော်ပြီး စာမတော်သူ၊
၃။ စာလည်း မတော်သူ၊ အနေအထိုင်လည်း မတော်သူ၊
၄။ အနေအထိုင်လည်း တော်သူ၊ စာလည်းတော်သူ

ရယ်လို့ ပုဂ္ဂိုလ် လေးမျိုး ရှိပါတယ်။ ဒီလေးမျိုးမှာ နောက်ဆုံး အမျိုးဟာ အကောင်းဆုံးပါ။ တပည့်တော်တို့ ဒီ မဟာဂန္ဓာရုံ ကျမ်းပြုအကျော် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ

နောက်ဆုံးအမျိုး ဖြစ်တဲ့ အနေအထိုင်တော်၊ စာတော်သူတွေ ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့် သင်ကြားပြသပေးပါတယ်။ ဟုတ်ပါ တယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ စာသာ တော်ပြီး အနေအထိုင် မတော်သူကို ကျောင်းထဲမှာ မထားပါ၊ ချက်ချင်း နှင်ထုတ်ပစ်ပါတယ်။

တပည့်တော် ဒီကျောင်း ရောက်လာစ ၁၃၄၅ ခုနှစ် ဆီက ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ တပည့်တော်ကို စာလည်း မေးပါတယ်၊ စာတက်တိုင်း မေးပါတယ်။ အနေအထိုင်နဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ဆွမ်းခံသွားတဲ့အခါ ကြည့်၊ အပြန် ကြည့်၊ အိပ်တဲ့နေရာ ကြည့်၊ စားတဲ့ နေရာကြည့်၊ နောက် ဆုံး ကုဋီတက်တဲ့အခါက အစ အားလုံး ကြည့်ပါတယ်၊ သင်ပါတယ်။

တပည့်တော်လည်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ကျေးဇူး တွေ သိလို့ ကျေးဇူးဆပ်တဲ့အနေနဲ့ ဓမ္မဒူတတောရ တည် ထောင်ပြီး ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပုံစံအတိုင်း၊ မူအတိုင်း ပရိယတ် ပဋိပတ် နှစ်ရပ် စပ်ပြီး သာသနာပြုနေပါတယ်၊ အောင်မြင်ပါတယ်။ တပည့်တော်တို့ တောင်စွန်းဆိုတာ တိုက်နယ်ကလေးပါ၊ အိမ်ခြေ တစ်ထောင်ကျော်ပဲ ရှိပါ တယ်။ ဓမ္မဒူတတောရမှာ သံဃာ ၁၃၀ ကျော်ပဲ ရှိပါတယ်၊ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်တဲ့ တောရကျောင်းပါ။

ဦးစွာ ပထမ အထိုင်က

ယခု ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ဒီမဟာဂန္ဓာရုံ ကျောင်းတိုက် ကြီးဟာ အမရပူရမြို့နဲ့ အလှမ်းကွာပါတယ်၊ တစ်ဘက်မှာက

တောင်သမန်အင်းကြီး၊ တစ်ဘက်မှာက မယ်ဇယ်ပင်တန်းကြီးတွေနဲ့ ဝိုင်းရံထားတော့ အင်မတန် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်တဲ့ အရပ်ပါ။ လူသံ၊ မြို့ရွာအူသံ နည်းပါး တိတ်ဆိတ်လို့ တရားအလုပ် အားထုတ်ဖို့ရာ အင်မတန် ကောင်းတဲ့ အရပ်ပါ။ ဒီ နေရာကောင်းမှာ ပရိယတ်တရားတွေ သင်သောအားဖြင့် ပရိယတ် သာသနာတော်ကြီးကို ထမ်းဆောင်နေရတာ အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ပဋိပတ် သာသနာတော်ကို ထမ်းဆောင်သောအားဖြင့် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ဖို့ရာ နေရာကောင်းပါ။ အေး၊ နေရာကောင်း ရပြီ ဆိုတော့ နောက်နောက်ကလည်း ဆရာတော် ဘုရားကြီး ရှိစဉ်ကတည်းက အားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ယခုလည်း အားထုတ်ဆဲပါ။ ဒါဖြင့် တပည့်တော်က ဘာဖြစ်လို့ လာပြပေးရလဲ ဆိုတော့ မွမ်းမံသင်တန်းပါ။ အရှင်ဘုရားတို့ သူများတွေကို ပြန်လည် ပြသတတ်အောင် ရှင်းပြပေးတဲ့ မွမ်းမံသင်တန်းပါ။ ဒီသင်တန်းမှာ တပည့်တော် ဒီ မဟာဂန္ဓာရုံတိုက်ထဲမှာ နေစဉ်က စာချရင်းနဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောပြဆုံးမတဲ့ အဆုံးအမ တရားတော်တွေကို ပြန်လည် ဖော်ထုတ် ဟောပြသွားမှာပါ။ အရှင်ဘုရားတို့လည်း အားထုတ်ဆဲ၊ ရှေ့လည်း ဆက်လက်ပြီး အားထုတ်သွားဖို့သာ လိုပါတော့တယ်။ နည်းက ရှိပြီးသား၊ ရပြီးသားပါ။ အားထုတ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပါဠိတော်က ဘယ်လို ဆိုထားလဲ ဆိုတော့ “နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ” တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်၍လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီ ပါဠိတော်ကို ကြည့်ပြီး ဘုန်းကြီးက—

၂။ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၊ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်၊ အထိုင်သန်ရာ ထိုင်ရမည်၊

လို့ ရေးထားပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ တရား အား ထုတ်တဲ့အခါမှာ "ဣရိယာပထ သုခ သေဝနေတာ= ချမ်းသာတဲ့ ဣရိယာပုထ်ကို မှီဝဲရမယ်"၊ ပော္ဖင်သုတ်ပါဠိတော် အဖွင့်မှာ ဆိုထားပါတယ်။ ထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်မယ်ဆိုရင် အထိုင် ဣရိယာပုထ် ချမ်းသာရပါမယ်၊ အထိုင်ချမ်းသာမှ တရားရမှာပါ။ အထိုင်နဲ့ပတ်သက်လို့ အချို့က တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်တာ သန်ပါတယ်၊ အချို့က ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်တာ သန်ပါတယ်။ မိမိ တို့ သန်တဲ့ ဣရိယာပုထ်၊ ချမ်းသာတဲ့ ဣရိယာပုထ်နှင့် ထိုင်ရပါမယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ အထိုင် မချမ်းသာဘဲနှင့် ရှုပွား အား ထုတ်နေရင် ဘယ်လိုမှ တရားထူးမရနိုင်ပါ။ သပ္ပါယ လေး ပါး၊ သပ္ပါယ ခုနစ်ပါး ရှိပါတယ်။ အဲဒီသပ္ပါယ ခုနစ်ပါးမှာ ဣရိယာပထ သပ္ပါယဆိုတာ တစ်ပါး ပါတယ်၊ ကျန်တဲ့ သပ္ပါယ ခြောက်ပါး မျှပြီး ဟောဒီ ဣရိယာပထ သပ္ပါယ တစ်ပါး မမျှတာနဲ့ကိုပဲ တရားမရနိုင်ပါ။ ဣရိယာပထ သပ္ပါယ ဟာ အဲဒီလောက် အရေးကြီးပါတယ်။

ဆင်းရဲ ချမ်းသာ

အေး၊ တရားအားထုတ်တာကို အများက အဆင်းရဲ ခံရတာ၊ အပင်ပန်းခံရတာ၊ အဆင်းရဲ အပင်ပန်း ခံနိုင်မှ တရားထူး ရမယ်လို့ ထင်နေကြပါတယ်။ ထင်တိုင်းလည်း အဆင်းရဲ အပင်ပန်းခံပြီး အားထုတ်နေကြပါတယ်။ တရား ထူး မရကြတာတွေပဲ တွေ့နေရပါတယ်။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဟို– သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ ဟောထားခဲ့တာကို အရှင်ဘုရားတို့ သတိပြုကြည့်ပါ။ “ရဟန်းတော်များ အို–ချစ်သားတို့၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒေါမနဿနှင့်တကွ ရှုပ်ပွားအားထုတ်လို့ သစ္စာလေးပါးတရားကို မသိနိုင်ပါ၊ တရားထူးမရနိုင်ပါ”လို့ အတိအကျ ဟောခဲ့ပါတယ်။

ဘယ်လို ရှုပွားအားထုတ်ရင် ရမလဲဆိုတော့—

“ရဟန်းတော်များ အိုချစ်သားတို့၊ စင်စစ်သော်ကား ကိုယ်ချမ်းသာမှု သုခ၊ စိတ်ချမ်းသာမှု သောမနဿနှင့်တကွ ရှုပွားအားထုတ်မှသာလျှင် သစ္စာလေးပါး တရားကို သိနိုင်တယ်၊ တရားထူး ရနိုင်တယ်”လို့ အတိအကျ ဟောခဲ့ပါတယ်။

ဣရိယာပုထ် ပြင် မပြင်

အထိုင်ချမ်းသာရမယ်ဆိုတော့ ထိုင်အားထုတ်နေရင်း ဣရိယာပုထ် မချမ်းသာရင် ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲလို့ မေးတဲ့အခါ— ပြင်နိုင်ပါတယ်၊ တစ်နာရီမှာ ဘယ်နှစ်ခါပြင်ပြင် အခါနှစ်ဆယ်ပဲ ပြင်ပြင် ဣရိယာပုထ်ကို ပြင်နိုင်ပါတယ်။ ဣရိယာပုထ် ပြင်လို့ အပြစ်မဖြစ်ပါ၊ မပြင်လို့သာ အပြစ်ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအကြောင်းလည်း အရှင်ဘုရားတို့ သီလက္ခန် အဋ္ဌကထာတက်စဉ်က သတိထားခဲ့ရင် သိပါတယ်။ သီလက္ခန် အဋ္ဌကထာ သမ္ပဇဉ်အဖွင့်မှာ လက်ခြေတွေကို အကြာကြီး ကွေးထားမယ်၊ အကြာကြီး ထိုင်မယ်၊ အကြာကြီး ဆန့်ထားမယ်၊ အကြာကြီး သွားမယ်၊ ရပ်မယ်၊ လျောင်းမယ်ဆိုရင်—

၁။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ကြမယ်၊

၂။ စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိ မရနိုင်ပါ၊
၃။ ရှုပွားအားထုတ်ဆဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပျက်သွားပြီ၊
၄။ တရားထူး မရနိုင်ပါ။

လို့ အတိအကျ ဆိုထားပါတယ်။ အဲဒီ အဆိုရဲ့ အပြန် ဘယ်လို ဆိုထားလဲ ဆိုတော့ အခါအားလျော်စွာ ကွေးရာမှ ဆန့်ပေးမယ်၊ ဆန့်ရာမှ ကွေးပေးမယ် ဆိုရင်၊ ရှင်းရှင်းပြောရမယ်ဆိုရင် ဣရိယာပုထ် ပြောင်းသင့် ပြင်သင့်တဲ့ အချိန်မှာ ပြောင်းပေး၊ ပြင်ပေးပြီး ရှုပွားအားထုတ်မယ် ဆိုရင် –

၁။ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပြင်းထန်စွာ မဖြစ်ပါ၊
၂။ စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိ ရနိုင်သည်၊
၃။ ရှုပွားအားထုတ်ဆဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း တိုးပွားသည်၊
၄။ တရားထူးရမည်၊

လို့ အတိအကျ ဆိုထားပါတယ်။ အဲဒါ သီလက္ခန် အဋ္ဌကထာရဲ့ အဆိုပါ၊ ပရိယတ် အဆိုပါ။ ယခု အရှင်ဘုရားတို့ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှာက ပဋိပတ်ပါ။ အဲဒီ ပရိယတ်နှင့် ရှုပွားအားထုတ်ရင် –

၁။ ဆင်းရဲဒုက္ခ မဖြစ်ဘဲ ချမ်းသာစွာ အားထုတ်ရခြင်း၊
၂။ လျင်မြန်စွာ သမာဓိရခြင်း၊
၃။ အားထုတ်ဆဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း လျင်စွာ တိုးတက်ခြင်း၊
၄။ တရားထူး လျင်စွာရခြင်း

ဆိုတဲ့ အကျိုးထူးတွေ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အတွက်

နောင်လာနောက်သားတွေ အားကျပြီး ရှုပွားအားထုတ်ချင်စိတ် ပေါ်ကာ အားထုတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ ပရိယတ် စည်းကမ်းနှင့် မညီဘဲ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ နည်းနဲ့ အဆင်းရဲ အပင်ပန်းခံပြီး ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်မယ်ဆိုရင်–

၁။ ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြီးစွာရောက်ခြင်း၊

၂။ သမာဓိ တော်တော်နှင့်မရနိုင်ခြင်း၊

၃။ အားထုတ်ဆဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပျက်သွားခြင်း၊

၄။ တရားထူး မရခြင်း

ဆိုတဲ့ အပြစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်တာတွေ့ပြီး နောင်လာနောက်သားတွေ တရားအားထုတ်ရမှာကို ကြောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ကြောက်ပြီး တရားအားမထုတ်သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီလို မိမိအတွက် နောင်လာနောက်သားတွေ တရားကြောက်ပြီး တရားအားမထုတ်ခြင်းဟာ မိမိအပေါ်တွင် အပြစ်မကင်းပါ။

ဟုတ်ပါတယ်၊ အမှန်စင်စစ်က ဘုရားတရားတော်သာ မှန်ပါစေ– "ကြားနေရုံပင် အပူစင်၍ ကျင့်လျှင် ချမ်းသာ ကျင့်ပြီးခါလည်း လွန်စွာငြိမ်းချမ်း"တဲ့ တရားတွေပါ။

ကျင့်စဉ်မှာ စိတ်တွေ အလွှင့်များလို့ ဣရိယာပုထ် မထားတတ်သေးလို့ မချမ်းသာနဲ့ဦး၊ အိမ်မှာ နေရတာထက် ပိုပြီး မဆင်းရဲစေရပါ။ ဆင်းရဲရင် ဘုရားနည်း မကျသေးပါ၊ အယူအဆ မမှန်သေးပါ။ အသေအချာ ပြင်ပြီး ရှုပွား အားထုတ်ပါ။

ကိုယ်ဖြောင့်ပါစေ

ကိုယ်ဟာ အောက်ပိုင်းကိုယ်၊ အထက်ပိုင်းကိုယ် ဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိပါတယ်။ ယခု အောက်ပိုင်းကိုယ်ကို တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင် သို့မဟုတ် ကျံ့ကျံ့ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဘယ်လို ထားရမလဲ၊ ခါးမှ အထက်ကို အထက်ပိုင်းကိုယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အထက်ပိုင်းကိုယ်အတွက် ပါဠိတော်က "ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ" တဲ့။ အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့် ကလေး ထားရမယ်တဲ့။ အဲဒီ ပါဠိတော်ကြည့်ပြီး–

၃။ ခါးကို ဖြောင့်ပါ၊ ခေါင်း ဖြောင့်ကာ၊ ရှေ့မှာ ကြည့်ဟန် ထိုင်ရမည်။

လို့ စီထားပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ဘုရားရှင်ရဲ့ တရား တော်တွေက အလို မရှိ၊ အပို မရှိပါ။ ထက်ဝန်းကျင် ပြည့် စုံပါတယ်၊ ထက်ဝန်းကျင် ဖြူစင်ပါတယ်။ အောက်ပိုင်းကိုယ် ကို ပြင်ပြီးတော့ အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ကလေး ထားပါတဲ့။

ဟုတ်ပါတယ်၊ တရားပွဲလည်းပြီးရော ထိုင်ပုံ ထိုင် နည်းလည်း တတ်သွား၊ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းလည်း တတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ ကျင့်စဉ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။

၁။ ဗုဒ္ဓတ္တစရိယ= ဦးစွာပထမ ဘုရားဖြစ်အောင် ကျင့်တယ်၊

၂။ ဉာတတ္ထစရိယ= ဒုတိယ ဆွေမျိုးအပေါင်းအတွက် ကျင့်တယ်၊

၃။ လောကတ္ထစရိယ= တတိယ တစ်လောကလုံး အတွက် ကျင့်ပါတယ်။

ယခု ဒီမှာလည်း အရှင်ဘုရားတို့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပရိယတ် သာသနာတော်ကို ထမ်းဆောင်သောအားဖြင့် ပရိယတ်စာပေတွေ သင်နေကြပါတယ်။ သင်ပြီးတော့ နေ့စဉ် နေ့စဉ် ပဋိပတ်သာသနာတော်ကို ထမ်းဆောင်သောအားဖြင့် မိမိတို့ သင်ထားတဲ့ ပရိယတ်နှင့် ရှုပွားကြိုးကုတ် အားထုတ် နေကြပါတယ်။ သာသနာတော် သုံးရပ်ကို အရှင်ဘုရားတို့ သတိထားကြည့်ပါ။

၁။ ပရိယတ် သာသနာ- "သင်သာသနာ"ပါ၊

၂။ ပဋိပတ် သာသနာ- "ကျင့်သာသနာ"ပါ၊

၃။ ပဋိဝေဓ သာသနာ-"ထိုးထွင်းသိသာသနာ"ပါ။

အဲဒီလို သာသနာ သုံးမျိုးရှိတာကို အရှင်ဘုရားတို့ သိပြီးပါပြီ။ ဒါပေမယ်လို့ တပည့်တော်တို့ မြန်မာ့ သာသနာ ရေးလောကမှာ သင်ရုံနဲ့ ကိစ္စပြီးပြီလို ထင်ပြီး သင်ပြီးရင် ရပ်ထားလိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ များပါတယ်။ ကျင့်သာသနာ အထိ မရောက်ကြပါ။

အဲဒီလို ကျင့်သာသနာအထိ မရောက်ကြတော့ ရှင် ရဟန်းတွေ အနေအထိုင် မသိပ်သည်းကြတော့ပါ။ ရှင်းရှင်း ပြောရရင် အနေအထိုင် မကောင်းကြတော့ပါ။ အနေအထိုင် မကောင်းကြတော့ သာသနာတော်ကို ကြည်ညိုသူ ဦးရေ နည်းပါးလာပါတယ်။ အဲဒီတော့ သာသနာတော် ကျဆင်း လာပါတယ်။ အဲဒီသဘောကို ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ကျေးဇူးတော်

ရှင် ကျမ်းပြုအကျော် မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မြင်ပါတယ်။ မြင်လို့ ပရိယတ်နှင့် ပဋိပတ် တွဲပြီး သာသနာ ပြုသွားခဲ့ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ သာသနာပြုရာမှာ ပရိယတ်နှင့် ပဋိပတ် တွဲစပ်ပြုမှ ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခံ့ တည်တံ့မှာပါ။ ပဋိပတ် မပါသော ပရိယတ် သက်သက်ဟာ လူကြည်ညို ထောက်ခံမှု နည်း၍ ကြာရှည် မတည်တံ့နိုင်ပါ။ ပရိယတ်မပါသော၊ ပရိယတ် နည်းမကျသော၊ ပရိယတ် စည်းကမ်းနှင့် မညီညွတ်သော ပဋိပတ်ဟာ ပင်ပန်းရုံမျှသာ အကျိုးရမှာ၊ မဂ်ဖို နိဗ္ဗာန် အကျိုး မရ၍ ကြာရှည် မတည်တံ့နိုင်ပါ။

တပည့်တော်တို့ မြန်မာ့ သာသနာရေး လောကမှာ ဥပမာပြောရရင် လမ်းသွားရင်း လမ်းပျောက်သလို၊ ဖောင်စီးရင်း ရေငတ်သလို ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ပရိယတ် သင်နေတာဟာ ပဋိပတ် ကျင့်ဖို့ပါ။ ဟုတ်ပါတယ်–

၁။ ပရိယတ် သာသနာဆိုတာ စည်းကမ်းပါ၊

၂။ ပဋိပတ် သာသနာဆိုတာ လုပ်ငန်းပါ၊

၃။ ပဋိဝေဓ သာသနာဆိုတာ အကျိုးရခြင်းပါ၊

အေး၊ ပရိယတ် စည်းကမ်းချည်းပဲ ဖတ်နေ ကျက်နေကြမယ်၊ အဲဒီ စည်းကမ်းအတိုင်း မလိုက်နာရင် အကျိုးမရနိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် ဒီကနေ့ မဟာဂန္ဓာရုံ ကျောင်းတိုက်မှာ နောက်က ကျင့်ခဲ့ပြီး ပဋိပတ် လုပ်ငန်းကို မွမ်းမံသောအားဖြင့် ပဋိပတ် လုပ်ငန်း စသောအားဖြင့် စည်းကမ်း အများထဲမှာ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းအတွက် လုပ်နည်းကိုင်နည်း အားထုတ်နည်းကို ယခု စည်းကမ်းချပြီး သင်ပေးနေပါတယ်။

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ကိုယ်တော်တိုင် ပရိယတ် စည်းကမ်းချပေးခဲ့တဲ့အတိုင်း၊ ဘုန်းကြီးတို့ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီး စည်းကမ်းချပေးခဲ့တဲ့အတိုင်း ဘုန်းကြီးက ယခု အရှင်ဘုရားတို့ကို ထပ်ဆင့် နည်းပေး ဟောပြော ပြသပေးနေပါတယ်။

ယခု မိမိတို့ ကျင့်ရမှာက အတ္တတ္ထစရိယပေါ့။ ကိုယ့်အတွက် ကျင့်ရမှာပါ။ ဟုတ်ပါတယ်၊ မိမိအတွက် ဦးစွာပထမ သင့်လျော်လျောက်ပတ်တဲ့ အကျင့်တွေမှာ တည်ထားကျင့်စေပြီးမှ သူတစ်ပါးတို့ကို ဟောပြောပြသ ဆုံးမရာပါတယ်။

မိမိတို့ ပရိယတ် စည်းကမ်းနှင့်အညီ ကျင့်ပြီး နောင် မိမိတို့ ပြန်လည်ပြီး ဉာတတ္ထစရိယ– ဆွေမျိုး အပေါင်းအတွက် ကျင့်သောအားဖြင့် ဟောပြောပြသမယ်၊ လောကတ္ထစရိယ– တစ်လောကလုံးအတွက် ကျင့်သောအားဖြင့် ဟောပြောပြသမယ်၊ ရေးသားပြသမယ်ဆိုရင် အစုံဟောပြ၊ ရေးပြနိုင်ကြရအောင် ယခုကတည်းက အစုံအလင် ဘုန်းကြီး ဟောပြော ပြသ နည်းပေးဟောကြားခဲ့မှာပါ။

ဟုတ်ပါတယ်၊ ပရိယတ် စည်းကမ်းနဲ့ညီတဲ့ ပဋိပတ် လုပ်ငန်းကို လုပ်မှ၊ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ပါမှ ပဋိဝေဓ သာသနာလို့ ခေါ်တဲ့ မိမိတို့ အင်မတန် လိုချင်တဲ့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ပေါ်ထွက်လာမှာပါ။

အထိုင် အရေးကြီး

ပရိယတ် စည်းကမ်းအတိုင်း ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်တဲ့ ပဋိပတ် လုပ်ငန်းဖြစ်အောင် အရှင်ဘုရားတို့

သင်ထားပြီးသား ဖြစ်တဲ့ ပရိယတ် စည်းကမ်းတွေကိုပဲ ပြန်လည် ဖော်ပြောနေပါတယ်၊ သတိပြန်ရအောင်ပါ။

အားထုတ်တာက လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား လေးပါး ဣရိယာ အားလုံးနဲ့ အားထုတ်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ချမ်းသာတဲ့ ဣရိယာပုထ်ကို မှီဝဲရမယ် ဆိုတဲ့အတိုင်း ထိုင်အားထုတ်တဲ့အခါမှာ အထိုင်ဣရိယာပုထ် ချမ်းသာရပါမယ်။ အထိုင်ချမ်းသာဖို့ရာ အောက်ပိုင်း ကိုယ်၊ အထက်ပိုင်းကိုယ် နှစ်ပိုင်းမှာ အောက်ပိုင်းကိုယ်ကို တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၊ သို့မဟုတ် ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ပါ။ ကိုယ်သန်သလို၊ ချမ်းသာသလို ထိုင်ပါ။ သက်န်းတွေ၊ လုံချည်တွေ၊ ပုဆိုးတွေနဲ့ မငြိမစွန်း မတင်းမတောင့်ပါစေနဲ့။ အချိုးကျကျ ချမ်းသာမျှတအောင် ထိုင်ပါ။ အောက်ပိုင်းကိုယ်ကို မျှတ ချမ်းသာစွာ တင်ပျဉ်ခွေ သို့မဟုတ် ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ အထက်ပိုင်း ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ကလေး ထားရမှာပါ။ အထက်ပိုင်းကို အထက်ပိုင်းကိုယ်ခေါ်တော့ အဓိကအားဖြင့် ဖြောင့်ဖြောင့် ကလေး ထားရမှာပါ။

အေး၊ "ခါးကို ဖြောင့်ဖြောင့်ကလေး ထား" ဆိုတဲ့ နေရာမှာ အများအားဖြင့် အယူအဆ မတတ်တော့ ခါးကို အပေါ်ကို ဆန့်ထုတ်တတ်ကြပါတယ်။ ခါးကို အပေါ်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်မထုတ်ရပါ။ ယခု ဘုန်းကြီး ထိုင်နေပုံကို ကြည့်ပါ။ ရှေ့သို့ နည်းနည်း ကုန်းနေပါတယ်။ အောက်ပိုင်းက ခွေထားတဲ့ တင်ပါးရိုးနဲ့ အပေါ်ပိုင်းကိုယ်က ခါးရိုး အရိုးထိပ်ချင်း တည့်အောင် ဖြောင့်ထိုင်ရပါတယ်။ ထိုင်နေကျ ပုံမှန်မှ ခါးကလေးဖြောင့်ရုံသာ ဖြောင့်ထိုင်ရပါတယ်။ အပေါ်

ကို ဆန့်မထုတ်ရပါ။ ဘာဖြစ်လို့ ဖြောင့်ရတာလဲ မေးရင်– ခါးဖြောင့်တဲ့အခါ တစ်ဆယ့်ရှစ်ချောင်းသော ကျောက်ကုန်းရိုးတို့ အဖျားချင်း ထိပြီးတော့ သွေးသွားလေသွားမှန်တဲ့အခါ တော်တော်နှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဒုက္ခဝေဒနာတွေ မဖြစ်ပါ။

ခါးကို ဖြောင့်ဖြောင့်မထားရင် ကျောက်ကုန်းရိုးတို့ အဖျားချင်း မထိတော့ အရိုးကောက်ပါမယ်။ အရိုးကောက်ရင် အရိုးပေါ်မှာရှိတဲ့ အသားတွေ၊ အကြောတွေ၊ အရေတွေ ကောက်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို အရိုးကောက်တော့ အသား၊ အကြော၊ အရေတွေ ကောက်တဲ့အခါ သွေးသား လေသွား မမှန်ဘဲ ထိုင်လို့ မကြာမီမှာပဲ ဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အေး၊ ကိုယ်မဖြောင့်တဲ့ အပြစ်ကို ကြည့်ပါ။

၁။ ကိုယ်မဖြောင့်တော့ ဒုက္ခဝေဒနာပြင်းထန်စွာဖြစ်၊

၂။ ဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာဖြစ်တော့ တည်ကြည်မှု သမာဓိ မရ၊

၃။ တည်ကြည်မှု သမာဓိ မရတော့ ရှုပွားဆဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပျက်၊

၄။ ရှုပွားဆဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပျက်တော့ တရားအထူး မရတော့ပါ။

အေး၊ အားထုတ်တာက တရားအထူးရဖို့ အားထုတ်တာပါ။ အထိုင်ဣရိယာပုထ် မမျှတတဲ့အတွက် တရားအထူး မရတော့ပါ။ အချို့ကလည်း ဒုက္ခကို မြန်မြန်သိအောင် ဒုက္ခဝေဒနာ ထင်ရှားလာအောင် ကြာကြာလေး ထိုင်ပေးရမယ်

ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

လို့ ညွှန်ကြားကြပါတယ်။ ပရိယတ် ကျမ်းဂန်မှာ အဲဒီ ညွှန်ကြားမှုမျိုး မရှိပါ။

"ဣရိယာပုထ် မပြင်ရ" ဆိုတာ

"ဣရိယာပုထ် မပြင်ရ၊ မပြောင်းရ" လို့ အချို့က ညွှန်ကြားကြပါတယ်။ ဣရိယာပုထ် ပြင်ရင် သမာဓိ ပျက်တယ်လို့ပြောပြီး ဣရိယာပုထ်မပြင်ဖို့ ညွှန်ကြားကြပါတယ်။ အဲဒီ ညွှန်ကြားမှုဟာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာကြည့်ပြီး ညွှန်ကြားတာပါ။ အဲဒီ ညွှန်ကြားမှုဟာ ယောဂီတိုင်းအတွက် မဟုတ်ပါ။ ဟုတ်ပါတယ်၊ အဲဒီညွှန်ကြားမှုက ထိုင်အားထုတ်လို့ သိပ်ကောင်းပြီး ထွက်လေ ဝင်လေ ရုပ်၊ အသက်ရှူမှန်း မသိတဲ့ ယောဂီတွေအတွက် ငါသေများသွားပြီလားလို့ အကြောက်ဝင်ပြီး ထသွားတတ်လို့ အဲဒီလို အခြေအနေရောက်နေတဲ့ ယောဂီတွေကို မပြင်နဲ့၊ မပြောင်းနဲ့ မသေပါ၊ ဒုက္ခ မရောက်ပါ၊ ဆက်ထိုင်ပြီး ရှုပါလို့ ပြောတဲ့စကားပါ။

အထိုင်အနေ အချိုးမကျလို့၊ သို့မဟုတ် ရှုပွားကာစ စိတ်တွေ မငြိမ်မသက် ဖြစ်နေသေးလို့၊ ရုပ်မှန်း နာမ်မှန်းလည်း မသိသေးလို့ ရုပ်နဲ့ ငါနဲ့ မကွဲ၊ နာမ်နဲ့ မကွဲသေးတဲ့ ယောဂီတွေအတွက် ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အခါ အဲဒီ ဒုက္ခကို ရှုပွားရင်းနဲ့ ပြင်နိုင် ပြောင်းနိုင်ပါတယ်။ ပြင်ခြင်း၊ ပြောင်းခြင်းကြောင့် အပြစ်မဖြစ်ဘဲ အကျိုးရကြောင်း ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ မပြင် မပြောင်းလို့သာ အပြစ်ဖြစ်ကြောင်း နောက်က ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ သူများပြောသံ ကြားနဲ့ သူများပါးစပ်ဖျားမှာ လမ်းမဆုံးပါစေနဲ့၊ ပရိယတ်နှင့် ညီမညီ ညှိကြည့်ပါ။

မျက်စိကို မှိတ်ထားပါ

အေး၊ တစ်နာရီ ထိုင်အားထုတ်မယ်ဆိုရင် တစ်နာရီ မျှမျှတတ ချမ်းချမ်းသာသာဖြစ်အောင်၊ ဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာ မဖြစ်အောင် ဖြောင့်ဖြောင့်ကလေး ထိုင်ပြီးတော့ ခေါင်းကိုလည်း ဖြောင့်ဖြောင့်ကလေး ထားရပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ ခေါင်းကလည်း ရှေ့လည်း ငုံ့မနေစေရပါ၊ နောက်ကိုလည်း မလန်စေရပါ။ ရှေ့ငုံ့လွန်းနေရင် ဇက်ကြောတင်းပါမယ်။ နောက်လန်နေရင် လည်ပင်းကြော၊ နဖူးကြောတွေ တင်းပါမယ်။ ခေါင်းကို မိမိတို့ မျက်စိရှေ့တည့်တည့်ရှိ အရာဝတ္ထုကို ကြည့်နေဟန် ပုံမျိုးကလေး သက်သောင့်သက်သာ ချမ်းချမ်းသာသာ ထိုင်ရမှာပါ။ အဲဒီသဘောကို ခါးကိုဖြောင့်ပါ၊ 'ခေါင်းဖြောင့်ပါ၊ ရှေ့မှာ ကြည့်ဟန် ထိုင်ရမည်'လို့ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အဲဒီလို ထိုင်ပြီးတော့-

၄။ မျက်စိ အိပ်ခါနီးသည့်ခါ၊ မှိတ်နေပမာ မှိတ်ရမည်။

ဆိုတဲ့အတိုင်း ခေါင်း၊ ခါး အနေအထား အဆင်ပြေပြီဆိုက မျက်စိကို အိပ်ခါနီးသည့်အခါ ပိတ်ထားတာ၊ မှိတ်ထားတာကလေးကို သတိပြုပါ။ အိပ်ခါနီးသည့်အခါ မျက်စိမှိတ်တာ၊ ပိတ်တာဟာ သက်သောင့်သက်သာကလေးပါ။ မျက်စိကို တအားကြီးလည်း မပိတ်ထား၊ မမှိတ်ထားရပါ။ မှိတ်တုတ် မှိတ်တုတ်လည်း မဖြစ်စေရပါ။

မျက်စိကို အသာကလေး မျက်လွှာချပြီး အလိုက်သင့် သက်သောင့်သက်သာ မှိတ်သလို မှိတ်ထားပါ။ မျက်စိကို တအားကြီး မှိတ်ထားရင် မူးလာတတ်ပါတယ်၊ အကြောတွေ

တင်းပြီး ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ဒုက္ခပျောက်တဲ့ တရား

အရှင်ဘုရားတို့ သတိထားကြည့်ပါ၊ ဘုန်းကြီးတို့ တရားဟောတဲ့အခါမှာ ဦးစွာ ပထမ အဲဒီ တရားတော်ရဲ့ အကျိုးကို ပြလေ့ရှိပါတယ်။ ဟို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန် တရားတော်ကို ဟောတဲ့အခါမှာ–

"ရဟန်းတော်များ အို–ချစ်သားတို့၊ ဒီ မဟာသတိ ပဋ္ဌာန သုတ္တန် တရားတော်ကို နာကြားရှုပွား အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ–

၁။ စိုးရိမ်တဲ့ သောက ပျောက်မယ်၊

၂။ ငိုကြွေးတဲ့ ပရိဒေဝ ပျောက်မယ်၊

၃။ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခပျောက်မယ်၊

၄။ စိတ်ဆင်းရဲတဲ့ ဒေါမနဿ ပျောက်မယ်

လို့ အကျိုးမဲ့ တရားလေးပါး ပျောက်မည့်အကြောင်း ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် ကိုယ်တိုင် အာမခံခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ အကျိုးထူး တရား သုံးပါးရမယ်လို့ အာမခံချက် ပေးခဲ့ပါတယ်။ အကျိုးထူး သုံးပါးက–

၁။ စိတ်စင်ကြယ်မယ်၊

၂။ အရိယမဂ်ကို ရမယ်၊

၃။ နိဗ္ဗာန်ကို ရမယ်

လို့ သုံးပါးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အေး၊ အဲဒီ အကျိုးမဲ့ လေးပါးထဲမှာ ကိုယ်ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခဆိုတာ အရှင်ဘုရားတို့ သတိပြုပါ။ အိမ်က ပါလာခဲ့တဲ့

အိမ်ပါဒုက္ခ၊ ကျောင်းက ပါလာတဲ့ ကျောင်းပါဒုက္ခဖြစ်တဲ့ ဒူးနာတို့၊ ခါးနာတို့၊ နှလုံး ရောဂါတို့၊ သွေးတိုးရောဂါတို့ အစာအိမ်ရောဂါတို့ စတဲ့ ရောဂါတွေဟာ ကိုယ်ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခတွေပါ။

အဲဒီအိမ်က ပါလာခဲ့တဲ့ အိမ်ပါဒုက္ခ၊ ကျောင်းက ပါလာခဲ့တဲ့ ကျောင်းပါ ဒုက္ခတွေတောင် ပျောက်ပါတယ်လို့ ဘုရားရှင်က အာမခံပြီး ဟောထားတဲ့ တရားတော်ပါ၊ ပျောက်တာလည်း ဘုန်းကြီးတို့ တစ်ယောက်မက တစ်ရာမက အများကြီး တွေ့ရပါတယ်။ အချို့ရောဂါတွေများ ဒုက္ခတွေများ အံ့ဩစရာ ကောင်းလောက်အောင် ပျောက်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

နောက်ဆုံးဆိုပါတော့ အဲဒီ အိမ်ပါ၊ ကျောင်းပါ ဒုက္ခတွေ မပျောက်တောင်မှ အရင်းတိုင်းပါ။ အိမ်ပါ၊ ကျောင်းပါ ထက် ပိုပြီး မဆိုးစေရပါ၊ ပျောက်တော့ အမြတ်ပေါ့။ အိမ်မှာ၊ ကျောင်းမှာတုန်းက အကောင်း၊ တရားအားထုတ်မှ ရူးပါတယ်၊ နှမ်းပါတယ်၊ ရောဂါဖြစ်ပါတယ် ဆိုရင် ဘုရားတရားတော် မဟုတ်ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့နည်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ တရားသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပါးစပ်အနေအထား

ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားရှင် ဘုရားဖြစ်ပြီးစအခါ တရားတော်တွေကို ဆင်ခြင်လိုက်တော့ တရားတော်တွေရဲ့ နက်နဲပုံ၊ မြင်နိုင်ခဲပုံ၊ ထိုးထွင်းသိနိုင်ခဲပုံ၊ သိမ်မွေ့နူးညံ့ပုံ၊ ပညာရှိတို့သာ သိနိုင်ပုံ၊ ကြံစည်စဉ်းစားလို့ မရနိုင်ပုံကို မြင်တော်မူတဲ့ အခါ တရားမဟောဘူးလို့တောင် စိတ်ဖြစ်လို့ သဟမ္ပတိ

ပြဟ္မာမင်းကြီးက တောင်းပန်ရတာ အရှင်ဘုရားတို့ အားလုံး အသိပါ။

အဲဒီလို သိမ်မွေ့ နူးညံ့တဲ့ တရားတော်ကို ရဖို့ရာ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ နူးနူးညံ့ညံ့ အားထုတ်ရပါတယ်။ ကြမ်းကြမ်း တမ်းတမ်း အားထုတ်ရတဲ့ တရားမဟုတ်ပါ။ အားထုတ်စဉ် ပါးစပ်ကို ဘယ်လိုထားရမလဲဆိုတော့–

၅။ ပါးစပ်ကိုလည်း မပြောဘဲ နေမြဲပမာ စေ့ရမည်တဲ့။ အရှင်ဘုရားတို့ အသေအချာ နာကြားမှတ်သား ထားပါ။ ဒီတရားတော် ဆုံးသွားတာနဲ့ ရှုပွား အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်း၊ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းတွေကို ဘာမှ ပြောဖို့ရာ မလိုအောင် တတ်သွားရမှာပါ။

ထိုင်အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ပါးစပ်ကိုလည်း စကား မပြောဘဲ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ပိတ်ထားသလို စေ့ထား၊ ပိတ်ထားရပါတယ်။

အေး၊ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ အထူးအဆန်း မဟုတ်ပါ။ နဂိုနေ၊ နဂိုစား၊ နဂိုသွားထဲမှာ မူလက အမှတ်တမဲ့ နေစား၊ သွားလာပါတယ်။ ယခု တရားအားထုတ်တဲ့ အခါမှာ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ ရှေ့သွား ပြုပြီး နေ စား သွားလာရပါတယ်။ ဒါပဲ ကွာပါတယ်၊ ထူးပြီး ပင်ပင်ပန်းပန်း ခက်ခက်ခဲခဲကြီး နေ စား သွားလာရတာ မဟုတ်ပါဘူးလို့ အရှင်ဘုရားတို့ ကြိုတင်သိထားပါ။

သာဝတ္ထိပြည် ရှုကြည့်ပါ

ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားရှင်လက်ထက်က သာဝတ္ထိပြည်

ကို ရှုကြည့်ပါ။ ဘုရားရှင်လက်ထက်က သာဝတ္ထိပြည်မှာ ယခုခေတ်လို ရိပ်သာတွေလည်း တစ်ရိပ်သာမှ မရှိပါ၊ ခုနစ်ရက်စခန်း၊ ဆယ်ရက်စခန်းတွေလည်း တစ်စခန်းမှ မရှိပါ။

အဲဒီတုန်းက သာဝတ္ထိပြည်မှာ လူ ခုနစ်ကုဋေ ရှိပါတယ်တဲ့။ အဲဒီ ခုနစ်ကုဋေမှာ ငါးကုဋေက အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ၊ ကျန်တဲ့ နှစ်ကုဋေကို သုံးပုံ ပုံလိုက်ပါ။ သုံးပုံ ပုံ နှစ်ပုံမှာ ကလျာဏ ပုထုဇဉ်တွေပါတဲ့။

အေး၊ ကလျာဏ ပုထုဇဉ်ဆိုတာ အများ နားလည်အောင် ပြောရရင် တရားတော်ကို အကြိမ်ကြိမ် နာကြားရှုပွားအားထုတ်လို့ သောတာပန် မဖြစ်သေးသူတွေကို ကလျာဏ ပုထုဇဉ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အေး၊ အဲဒီသာဝတ္ထိပြည်က လူတွေ ရှုပွားအားထုတ်တာဟာ မူလ နဂိုနေ နဂိုစား နဂို အသွားအလာ မပျက် အရောင်းအဝယ်၊ အလုပ်အကိုင် မပျက်၊ အချက်အပြုတ် အဖွပ်အလျှော် မပျက် အိုးမကွာ၊ အိမ်မကွာ ရှုပွားအားထုတ်ရင်း ဖြစ်တာလို့ သဘောပေါက်ပါ။

ရှင်ရဟန်းတွေကို ကြည့်ပါ။ စာသင်ရင်း၊ စာချရင်း အားထုတ်ကြလို့ ဖြစ်ကြတာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်၊ တောတောင်ဒေသတွေမှာ သီးခြား အားထုတ်တဲ့ ရှင်ရဟန်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ မူလ အမှုအရာမပျက် အားထုတ်ကြတာပါ။

တရားအားထုတ်တယ် ဆိုပြီး မူလ အမှုရာထက် ထူးပြီး တစ်မျိုးတစ်မည် လုပ်ရတာ မဟုတ်ဘူးလို့ သဘောပေါက်ထားပါ။ ပရိယတ် စည်းကမ်း ဥပဒေနဲ့ ပဋိပတ်

လက်တွေ့လုပ်ငန်း ဟပ်ကြည့်တဲ့ သဘောမျှသာ ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်ထားပါ။

လက်အနေအထား

တရားရှုပွား အားထုတ်တာ ဘာမှ ခက်ခက်ခဲခဲ ပင်ပင်ပန်းပန်းကြီး မဟုတ်ဘူးဆိုတာ အထူး သဘောပေါက်ထားပါ။ အချို့ ထင်နေတာက တရားဆိုတာ ခက်ခက်ခဲခဲကြီး တစ်မျိုးတမည်လုပ် အားထုတ်ရတယ်လို့ ထင်ပြီး ကြောက်နေကြပါတယ်။ မဟုတ်ပါ၊ တစ်မျိုး တစ်မည် လုပ်ရတာ ဘုရား တရား မဟုတ်ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက် အယူအဆ တရားမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရှင်ဘုရားတို့ ယခု လက်တွေ့ ကိုယ်တွေ့ အားထုတ်ကြရတော့မှာပါ။ တော်တော်ကြာ အားထုတ်ရင်း သဘောပေါက်၊ အဖြေထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ယခု လက်အနေအထားကို ပြောကြရအောင်ပါ။

၇။ လက်ဝါး နှစ်ဖြာ၊ လှန်ထပ်ခါ၊ နှစ်ဖြာ လက်မ ထိရမည်။

အောက်ပိုင်းကိုယ်၊ အထက်ပိုင်းကိုယ်တွေ ချမ်းသာစွာ ထိုင်ပြီးပြီ၊ ပြင်ပြီးပြီဆိုရင် လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ပက်လက်လှန်ပြီး ဘယ်ဘက်လက်ကို အောက်က ထား၊ ညာဘက်လက်ကို အပေါ်ကတင်ပြီးထပ်ကာ လက်မထိပ်ချင်း ထိကာမျှကလေး ထားရပါတယ်။ အဲဒီလက်နှစ်ဖက်ကိုလည်း တောင့်တင်းမထားရပါ။ တင်ထားကာမျှကလေး ထားရပါတယ်။ ဒီလို မထားချင်ရင်လည်း သန့်သလို ချမ်းသာသလို ထားတတ်သလို ထားနိုင်ပါတယ်။

ယခု ပြောပေးနေတာ ဣရိယာပုထ် အနေအထား ပဲ ပြောပေးနေတာ ရှိပါသေးတယ်။ ယခု ပြောပေးနေတဲ့ ဣရိယာပုထ် အနေအထားသည်ပင်လျှင် အမှန်က သမထ ထိုင်၊ သမထ အားထုတ်တဲ့ ဣရိယာပုထ် အနေအထားပါ။

အေး၊ သမထကို ရှုပွားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ထိုင်ပြီး ရှုပွားအားထုတ်ရမှာပါ။ ဝိပဿနာ ရှုပွား အားထုတ်တဲ့အခါမှာတော့ ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ထိုင်အားထုတ်မှရယ်လို့ မဟုတ်ပါ။ ဘယ်လိုထိုင်မှ အဆင် ပြေပါတယ်၊ နေသာ ထိုင်သာပါတယ် ဆိုရင်လည်း အဆင် ပြေသလို နေသာသလို ရှုပွား အားထုတ်လို့ ရပါတယ်။ အထိုင် ချမ်းသာစွာ ထိုင်ပါ။

ဝိပဿနာနဲ့ ပတ်သက်လို့တော့ ဘုရားရှင်က လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား၊ လေးပါး ဣရိယာနဲ့ အားထုတ်ပုံကို ပြော ပြီးတဲ့အခါ "ယထာ ယထာဝါ ကာယော ပဏိဟိတော ဟောတိ, တထာ တထာနံ ပဇာနာတိ" ရယ်လို့ ဟောခဲ့ပါ တယ်။ ကိုယ်နေကိုယ်ထားကို ထားချင်သလို ထားပါ၊ ချမ်းသာသလို နေပါ။ အရှုခံ ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ရှေ့ရှု သတိကို ဖြစ်စေပြီး ရှုပွားနေရမယ်လို့ ဟောခဲ့ပါတယ်။ အချုပ်ပြောရ ရင် ကိုယ်နေကိုယ်ထား ဣရိယာပုထ်က နေထိုင်ချင်သလို ချမ်းသာစွာ နေထိုင်ပါ။ အရှုခံ ရုပ် နာမ် နှစ်ပါး သင်္ခါရ တရားတွေကို ရှုပွားအားထုတ်နေဖို့ကသာ ပဓာနပါ။

အသက်ရှူ မှန်ရမည်

ဘုန်းကြီးတို့ "မျှတမှ တရားရ" ဆိုတဲ့ တရားတော် ကို ဟောခဲ့ပြီး စာအုပ်လည်း ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါကြောင့်

ဝိပဿနာတရား ရှုပွားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ချမ်းချမ်းသာသာ မျှမျှတတဖြစ်အောင် ထိုင်ပါ။ အဲဒီလို အထိုင်အနေ ချမ်းသာပြီ၊ မျှတပြီ ဆိုတော့ အသက်ရှူတာကို သတိပြုပါ။

၇။ အသက်ရှူဟာ နေမြဲခါ ရှူရာပမာ မှန်ရမည်တဲ့။ ယခု အရှင်ဘုရားတို့ ထိုင်ပြီး တရားနာနေတဲ့အခါမှာ အသက်ရှူသလိုပဲ ရှူရပါတယ်။ ယခုအချိန်မှာ အရှင်ဘုရားတို့ အသက်ရှူတာဟာ နှေးလည်း မနှေးပါ။ မြန်လည်းမမြန်ပါ။ အသက်ရှူ မပြင်းလည်း မပြင်းပါ၊ ပျော့လည်း မပျော့ပါ။ အသက်ရှူကို အောင့်လည်း မထားပါ၊ ချုပ်လည်း မထားပါ၊ ပကတိ ရှူနေကျအတိုင်း ရှူနေကြပါတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း ယခုလို ရှူနေကျ ပုံစံမျိုးပဲ ရှူရပါမယ်။

အချို့တွေက တရားအားထုတ်တဲ့အခါ မူလ ရှူနေကျထက် တစ်မျိုးတစ်မည် လုပ်ရှူရမယ် ယူဆပြီး နေကြပါတယ်။ ပရိယတ် ကျမ်းဂန်မှာ မပါပါ။ ပါတာကတော့ ထင်ရှားရာကို စတင် ရှုပွားရမယ်လို့သာ ပါပါတယ်။

အချို့ အသက်ရှူတဲ့အခါ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှူကြပါတယ်။ ဘုရားရှင် ဟောကြားတဲ့ ပရိယတ် စည်းကမ်းကျမ်းဂန်တွေထဲမှာ တရားရှုပွားတဲ့အခါ အသက်ရှူ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှူရမယ်လို့ ဘယ်နေရာမှာမှ မပါပါ။ အထူးသဖြင့် အသက်ရှူနှင့် စပ်သွယ်တဲ့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာပင်လျှင် ရှူနေကျအတိုင်း ရှူနေတဲ့ လေကို–

၁။ ပထမ ထွက်လေ ဝင်လေကို မမှားအောင် သတိပြုရပါမယ်၊

၂။ ဒုတိယက ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့ အရှည်အတိုကို သတိပြုရပါမယ်၊

၃။ တတိယက ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့ အစ အလယ် အဆုံးကို သတိပြုရပါမယ်၊

၄။ စတုတ္ထက ထွက်လေ ဝင်လေ ငြိမ်းသွားအောင်၊ ရပ်သွားအောင် သတိပြုရပါမယ်– တဲ့။

ရှင်းရှင်းပြောရလျှင် လက်ရှိ ရှူနေကျ အသက် ရှူသည့်ပင်လျှင် ပြင်းထန်နေပါသေးတယ်။ အဲဒီ အသက် ရှူကိုပဲ ငြိမ်းသွားအောင်၊ ရပ်သွားအောင် ရပ်ထားလို့ ရ သည့်တိုင်အောင် ရှုပွားရမှာပါ။

ဒါ့ကြောင့် တရားရှုပွားအားထုတ်တဲ့အခါ မူလ ရှူနေ ကျအတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် အေးအေးဆေးဆေး သက်သောင့် သက်သာပဲ ရှူရမယ်လို့ ယခုကတည်းက အရှင်ဘုရားတို့ သဘောပေါက်ထားပါ။ ရှူနေကျမှ တစ်မျိုးတစ်မည် ပြောင်းပြီး ရှူဖို့ မဟုတ်ပါ။

စိတ်ထားရန် နေရာ

အေး၊ ယခုဆိုရင် အထိုင်အနေ၊ လက်အထား၊ ခေါင်းအထား၊ ပါးစပ်အနေအထား၊ အသက်ရှူပုံ အကြောင်း တွေ ပြောပြီးပါပြီ။ ပါဠိတော်က ဘယ်လိုဆက်ပြောသလဲ ဆိုတော့ "ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ= ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ရှေ့ရှု သတိကို ဖြစ်စေ၍" တဲ့၊ ဟုတ်ပါတယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းက–

၁။ အရှုခံ ကမ္မဋ္ဌာန်း

၂။ ရှုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရယ်လို့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

အေး၊ တစ်နည်းပြောရရင် ဘယ်လို ပြောနိုင်သေးလဲဆိုရင်–

၁။ အာရုံ ကမ္မဋ္ဌာန်း

၂။ အာရုံပြုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း

ရယ်လို့ နှစ်မျိုး ပြောနိုင်ပါသေးတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း နယ်ပယ်မှာ ယောဂီ တော်တော်များများဟာ ရှုပွား အားထုတ်သာ နေကြပါတယ်။ အဲဒီ သဘောတွေ မကွဲကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီတော့ ရက် လ နှစ်တွေကြာပြီး၊ ပင်ပန်းပြီး မရကြပါ။ ယခုက အရှုခံ အာရုံ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အာရုံပြုသောအားဖြင့် ရှေ့ရှု သတိကိုဖြစ်စေ၍ သတိပြု၍ နေရမှာပါ။ သတိထား၊ ဝီရိယစိုက်၊ ပညာနဲ့ ရှုနေရမှာပါ။ စိတ်မှာ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာနှင့် တန်ဆာဆင်ပြီး ရှုနေရမှာပါ။ အဲဒီ သဘောပေါက်အောင်–

၈။ *သက်ရှူမှန်ငြား၊ နှုတ်ခမ်းဖျား၊ နှာဖျား စိတ်ကို ထားရမည်။*

လို့ လင်္ကာ ရေးထားပါတယ်။ စိတ် ဆိုသော်လည်း သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ တန်ဆာဆင်ထားတဲ့ စိတ်ပါ။ သတိထားဆိုလည်း စိတ်ပါပါတယ်။ သတိဆိုတာ အရှင်ဘုရားတို့ သိတဲ့အတိုင်း ကုသိုလ်စိတ်မှာ ယှဉ်တဲ့ သတိတရားပါ။ သတိလို့ဆိုလျှင် ကျန်တဲ့ တရားတွေ ပါပါတယ်။ သတိလွတ်သွားရင်လည်း ကျန်တဲ့ တရားတွေလည်း လွတ်သွားပါပြီ။ ဣရိယာပုထ်ကို ယခု ဘုန်းကြီးပြော ဟောခဲ့သလို အစဉ်အတိုင်း သူ့အပိုင်းနှင့်သူ ရှိသေလေးစားစွာ အေးအေးဆေးဆေး စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ပြင်ရပါတယ်။

အားထုတ်လိုတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ-

၁။ ဦးစွာ ပထမ ကမ္မဋ္ဌာန်း သင်ရမယ်၊

၂။ ဒုတိယက သင်ပြီးသမျှ မရှင်းရင် ပြန်မေးရမယ်၊

၃။ ရှင်းလျှင် ဆောင်ထားရမယ်၊

၄။ ဆောင်ထားတဲ့အတိုင်း စနစ်တကျ ရှုပွားရပါမယ်၊

တဲ့။ ဒါကြောင့် တပည့်တော် ဟောပြောပြသတဲ့ အထဲက မရှင်းလင်းရင် အချိန်မရွေး တပည့်တော်ကို လာမေးနိုင်ပါတယ်။ အားမနာပါနဲ့၊ အားနာရင် တရားမရနိုင်ပါ။ သဘောပေါက်ရင်လည်း ကြိုးစား ရှုပွား အားထုတ်ရမှာပါ။ ရှုပွား ကြိုးစားသူဟာ ခုနစ်ရက်ဆိုလျှင် တရား အရသာ ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

ထင်ရှားရာ စ ရှု

ယခုဆိုလျှင် အရှင်ဘုရားတို့ အထိုင်အနေ ဣရိယာပုထ်လည်း သဘောပေါက်သွားပြီ အသက်ရှူမှုလည်း သဘောပေါက်သွားပြီ။ အေး၊ အသက်ရှူ မှန်ပြီဆိုလျှင် မိမိတို့ စိတ်ကို၊ သို့မဟုတ် မိမိတို့ သတိကို နှာဖျားမှာ သော်လည်းကောင်း၊ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာသော်လည်းကောင်း ထားရပါမယ်။ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တာကို သတိထားရမှာ မဟုတ်ပါ။ လေ အဝင်အထွက်ကို သတိထားရမှာ မဟုတ်ပါ။ ဘုန်းကြီး ယခု ပြမည့် သတိပဋ္ဌာန်က ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အရှုခံအာရုံက ရုပ်ပရမတ် သို့မဟုတ် နာမ်ပရမတ် တစ်ခုခု ဖြစ်ရမှာပါ။ သတိပဋ္ဌာန် တရား စတင် ရှုပွား အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ထင်လည်းထင်ရှားရမယ်၊ အမြဲ

တမ်းလည်း ရတဲ့ အရှုခံ အာရုံကို စတင်ရှုရပါတယ်။ ယခု မိမိတို့ရဲ့ အသက်ရှူမှုဟာ စတုတ္ထဈာန် မရမချင်း ရပ်ထား လို့ မရပါ။ အမြဲတမ်း ရှူသွင်း ရှူထုတ် နေရပါတယ်။ အိပ် ပျော်နေချိန်တောင် ရပ်ထားလို့မရပါ။ အသက် ရှူသွင်း ရှူ ထုတ်နေကြရပါတယ်။

အသက်ရှူသွင်းတဲ့အခါမှာ နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျား မှာ လေက ထိတွေ့သွားပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အသက်ပြန်ရှူ ထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ ထိတွေ့ သွားပါတယ်။

ထိမှုပေါ်လာ ရပ်ဟု ရှုပါ

အဲဒီ ထိတွေ့သွားတဲ့ သဘောဟာ ရုပ်သဘော တရားပါ။ ဝါယော လေဓာတ် ရုပ်ပရမတ်ပါ။

"ပရမတ်မှန် ခပ်မြန်မြန် ဇောန်မှချ ဖြစ်၍လည်း ပြပေ၏၊ ပျက်၍လည်း ပြပေ၏၊ ဖြစ်ပျက်၍ ပြပေ၏"တဲ့။ ဒါ့ကြောင့် ယောဂီက–

၉။ ထိမှုပေါ်လာ၊ ရုပ်ဟုသာ၊ မှန်စွာရှု၍ နေရမည်

တဲ့။ အချို့မှာ ထိမှုကို မသိဘဲ တိုက်မှုကို သိတတ် ပါတယ်။ အချို့က တွန်းမှု၊ အချို့က ကန်မှု၊ အချို့က ကန်မှု စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးသိတတ်ပါတယ်။ အေး၊ အသက် ရှူသွင်းသွင်း၊ ရှူပဲထုတ်ထုတ် ထိတိုင်းထိတိုင်း အဲဒီ ထိ သဘောကို ရုပ်ရုပ်လို့ ရှုပါ။ "ရုပ်" လို့ ပါးစပ်ကလည်း မဆို ရပါ၊ စိတ်ထဲကလည်း မဆိုရပါ။ ထိတာကို ရုပ်မှန်း သိသွား ရင် ရှုမှတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါပြီ။ အဲဒီ ထိမှုမှတစ်ပါး တိုက်

မှု၊ တွန်းမှု၊ ကန်မှု၊ တိုးမှု စသည်တို့ ပေါ်တိုင်းလည်း ရုပ်ရုပ် လို့ ရှုပါ။

အေး၊ အဲဒီ ထိ တိုက် တိုး တွန်း ကန်သွားတဲ့ လေဓာတ်ထဲမှာ အေးသဘော၊ နွေးသဘော ပါတတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ရှုသွင်းတဲ့အခါမှာ အေးသဘော ပါတတ်ပြီး ရှုထုတ်တဲ့အခါမှာ နွေးသဘော ပါတတ်ပါတယ်။ လေရဲ့ သဘောကတော့ အငြိမ်မနေဘဲ အမြဲတမ်း ထိ တိုး တွန်း ကန် တိုက်နေပါတယ်။ အဲဒီ လေဓာတ်ထဲမှာ အေး၊ နွေး၊ ကြမ်း၊ နု သဘော စသည်တွေ ပါပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ လေလို့ ဆိုပေမယ်လို့ ဝါယောဓာတ် ရုပ် ပရမတ်လို့ ပြောသော်လည်း ဝါယောဓာတ် တစ်လုံးတည်း ခွဲပစ်လို့ မရပါ။

ဟုတ်ပါတယ်၊ ရုပ်ဓာတ်ဖြစ်ရင် အောက်ထစ်ဆုံး ခွဲမရတဲ့ ရုပ်ရှစ်ပါး၊ သို့မဟုတ် ဓာတ်ရှစ်ပါး ပါပါတယ်။ အဲဒီ ခွဲမရတဲ့ ဓာတ်ရှစ်ပါးက ဘာတွေလဲဆိုရင် ဟို ဦးသူတော်တောင် သိတဲ့အတိုင်းပါပဲ။

၁။ မာ ပျော့ မြေဓာတ်
၂။ ဖွဲ့စည်း ယိုစီး ရေဓာတ်
၃။ ပူ အေး မီးဓာတ်
၄။ ထိ တိုး တွန်း တိုက် ကန် လေဓာတ်
၅။ အဆင်း ဝဏ္ဏဓာတ်
၆။ အနံ့ ဂန္ဓဓာတ်
၇။ အရသာ ရသဓာတ်
၈။ အဆီဩဇာ ဩဇာဓာတ်

ရယ်လို့ ရှစ်ပါးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အေး၊ ယခု အစိက

အားဖြင့် ထိသဘောကို ထိတိုင်း ထိတိုင်း ရုပ်လို့ ရှုလို့ ပြောပေမယ်လို့ ထိတာမှတစ်ပါး တိုး တွန်း ကန် တိုက် တဲ့ သဘောတွေလည်း ရုပ်လို့ ရှုရမှာပါ။

အေး၊ အထိလို့ ခေါ်တဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်က ပထဝီအထိရုပ်၊ တေဇောအထိရုပ်၊ ဝါယော အထိရုပ်ရယ်လို့ အထိရုပ် သုံးမျိုး ရှိပါတယ်။ အေး၊ အဲဒီသုံးမျိုးမှာ ဘယ်အထိရုပ်ပဲ ပေါ်လာပေါ်လာ ထင်ရှားတဲ့ အထိရုပ်ကို ရုပ်.ရုပ်လို့ ရှုနေရပါတယ်။ မူလ ကမ္မဋ္ဌာန်းအနေနဲ့ ထိတိုင်းထိတိုင်း ရုပ်လို့ ရှုလို့ ပြောပေမယ်လို့ တိုက်လည်း ရုပ်လို့ ရှုပါ၊ တွန်းလည်း ရုပ်လို့ ရှုပါ၊ ကန်လည်း ရုပ်လို့ ရှုပါ၊ တိုးလည်း ရုပ်လို့ ရှုပါ၊ အေးလည်း ရုပ်လို့ ရှုပါ၊ နွေးလည်း ရုပ်လို့ ရှုပါ၊ ကြမ်းလည်း ရုပ်လို့ ရှုပါ၊ နုလည်း ရုပ်လို့ ရှုပါ၊ မာလည်း ရုပ်လို့ ရှုပါ၊ ပျော့လည်း ရုပ်လို့ ရှုပါ၊ တစ်မျိုးတစ်မည် ဖြစ်လည်း ရုပ်လို့ ရှုပါ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ သဘောတရားတွေမှ တစ်ပါး အခြားပေါ်ချင်တဲ့ သဘောတရားတွေ ပေါ်လာပါစေ၊ နာမည် တပ်ချင်သလို တပ်ပါ၊ သဘောတရားကတော့ ရုပ်တရားမို့ ရုပ်လို့ပဲ ရှုပါ။ အမည်ပညတ်ကို ရှုမှတ်နေတာ မဟုတ်ပါ။ ရုပ်ပရမတ်ကို ရှုမှတ်နေတာပါ။

ရှုပွားတဲ့အခါမှာ ရုပ်, ရုပ်လို့ ပါးစပ်ကလည်း မဆိုရပါ၊ စိတ်ထဲကလည်း မဆိုရပါ။ ထိတာ ထိမှန်း သိတယ် ရုပ်မှန်း သိတယ်ဆိုရင် ရှုပြီးသား ဖြစ်သွားပါပြီ။

ဥပမာ ဦးဖြူ ဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ပကတိမျက်စိနဲ့ ထိုင်ကြည့်နေတဲ့အခါ ဦးဖြူ ဦးဖြူလို့ ပါးစပ်က

လည်း မဆို၊ စိတ်ထဲကလည်း မဆိုဘဲနှင့် ဦးဖြူရဲ့ အမူ အရာသဘောကို သိသလို ယခု ရှုပွားတဲ့အခါမှာ ဉာဏ်ပညာ မျက်စိနှင့် ရုပ်သဘောကို သိအောင် ကြည့်နေတာပါ။ ပါးစပ်ကလည်း မဆိုရပါ၊ ဉာဏ်ပညာဖြင့် မျက်ခြည်မပြတ် သာ ရှုကြည့်နေပါ။ ရုပ်သဘောကို သိပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို မျှတစွာ ရှုပွားနေရင်းနဲ့ စိတ်က တခြားကို ရောက်သွားရင် အဲဒီ ရောက်သွားတဲ့ စိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုပါ။ အဲဒီစိတ်ကို ပြန်မခေါ်ပါနှင့်၊ မဆွဲပါနှင့်၊ တခြား ရောက်သွားတဲ့ စိတ်ဟာ ပျက်သွားပါပြီ၊ ပျောက်သွားပါပြီ၊ ချုပ်သွားပါပြီ။

အဲဒီလို ရှုပွားနေရင်းနဲ့ အောက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်တွေ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု စသည် တစ်ခုခု ဖြစ်လာရင် အရှုမပျက် ရှုနိုင်ရင် ဆက်ရှုနေပါ။ အရှုပျက်သွားပါပြီ၊ မနိုင်တော့ပါ ဆိုလျှင် မူလ ရှုနေတဲ့ အထိသဘောကို မရှုတော့ဘဲ နာ သဘောကို ရုပ်, ရုပ်လို့ ပြောင်းရှုရင်း ဣရိယာပုထ်ကို ပြင်ပါ။ အပြစ်မရှိပါ၊ အကျိုး လေးချက် ရပါတယ်။ မပြင် လျှင် အပြစ် လေးချက် ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်မြို့ကြီး

ဟောဒီ အမရပူရမြို့ကို အရှေ့ အနောက် တောင် မြောက် အရပ်လေးမျက်နှာ လာချင်တဲ့ အရပ်က လာ ရောက်နိုင်သလို နိဗ္ဗာန်မြို့တော်ကြီးကိုလည်း သွားရာလမ်း ကြောင်း လေးကြောင်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီ လမ်းကြောင်းတွေက ဘာတွေလဲဆိုတော့–

၁။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်း၊

၂။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်း၊
၃။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်း၊
၄။ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်း

ရယ်လို့ လမ်းကြောင်းကြီး လေးကြောင်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီ လေးကြောင်းထဲက ကြိုက်ရာလမ်းကြောင်းက ဝင်ပါ၊ နိဗ္ဗာန်မြို့တော်ကို ရောက်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ အရှေ့ အနောက် တောင် မြောက် အရပ်လေးမျက်နှာ လမ်းကြောင်း ပမာ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်း လေးကြောင်းနဲ့ တူပါတယ်။။

ဟောဒီ အမရပူရမြို့ကို အရှေ့ အနောက် တောင် မြောက် အရပ် လေးမျက်နှာ ဘယ်အရပ်မျက်နှာက လာ လာ ခရီး အဝေး အနီး၊ အကြမ်း အနုသာ ကွာမယ် ရောက် နိုင်သလို–

၁။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းက ရှုပွားဝင်ရင်လည်း နိဗ္ဗာန်မြို့တော် ရောက်ပါတယ်။

၂။ ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းက ရှုပွားဝင်ရင်လည်း နိဗ္ဗာန်မြို့တော် ရောက်ပါတယ်။

၃။ စိတ္တာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းကြောင်းက ရှုပွားဝင်ရင်လည်း နိဗ္ဗာန်မြို့တော် ရောက်ပါတယ်။

၄။ ဓမ္မာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းကြောင်းက ရှုပွားဝင်ရင်လည်း နိဗ္ဗာန်မြို့တော် ရောက်ပါတယ်။ အေး၊ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာနပုဒ်ကို ပုဒ်ခွဲလျှင် (ကာယာ+ အနု+ ပဿနာ+ သတိ+ ပဋ္ဌာန) ရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီး ရုပ် ကာယအပေါ်မှာ သတိကို တင်ထားပြီး ထပ်ကာ ထပ်ကာ ရှုကြည့်နေပါက ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန ပုဒ်ကို ပုဒ်ခွဲလျှင် (ဝေဒနာ+ အနု+ ပဿနာ+ သတိ+ ပဋ္ဌာန) ရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီး ဝေဒနာတရားအပေါ်မှာ သတိကို တင်ထားပြီး ထပ်ကာ ထပ်ကာ ရှုကြည့်နေပါက ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာနပုဒ်ကို ပုဒ်ခွဲလျှင် (စိတ္တ+ အနု+ ပဿနာ+ သတိ+ ပဋ္ဌာန) ရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီး စိတ်တရားအပေါ်မှာ သတိကို တင်ထားပြီး ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုကြည့်နေပါက စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာနပုဒ်ကို ပုဒ်ခွဲလျှင် (ဓမ္မ+ အနု+ ပဿနာ+ သတိ+ ပဋ္ဌာန) ရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီး ရုပ်နာမ်တရားအပေါ်မှာ သတိကိုတင်ထားပြီး ထပ်ကာ ထပ်ကာ ရှုကြည့်နေပါက ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါတယ်။

အေး၊ အချုပ်ကို ပြန်ပြောမယ်ဆိုလျှင် ကာယက ရုပ်အပေါင်း၊ ဝေဒနာက ဝေဒနာ၊ စိတ်က စိတ်၊ ဓမ္မက ရုပ်နာမ်၊ အနုက ထပ်ကာထပ်ကာ၊ ပဿနာက ရှုကြည့်ခြင်း၊ ပွားများခြင်း၊ သတိက သတိ အမှတ်ရခြင်း၊ အောက်မေ့ခြင်း၊ ပဋ္ဌာနက အာရုံပေါ် တင်ထားခြင်းပါ။ အေး၊ အရှုခံ ရုပ်အာရုံ၊ နာမ်အာရုံ တစ်ခုခုပေါ် သတိကို တင်ထားပြီး ရှုပွားအားထုတ်နေလျှင် သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းကြောင်းကို အကြိုက်ဆုံးအနေနဲ့ ရွေးထားပြီး ကိုယ်လည်း ရှုပါတယ်၊ အများကိုလည်း ဟောပြောပြသပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ကြိုက်လဲ မေး

ရင် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်က အရာကျယ်ပါတယ်၊ ဆင်ခြေရာနဲ့ တူပါတယ်။ ကုန်းသတ္တဝါတွေထဲမှာ ဆင်ခြေရာသည် အကြီးဆုံးပါ။ တခြား သတ္တဝါ အားလုံးရဲ့ ခြေရာသည် ဆင်ခြေရာထဲမှာ အကျုံးဝင်သွားသလို ကျန်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်သုံးပါးဟာလည်း ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ထဲမှာ အကျုံးဝင်သွားပါတယ်။ ဓမ္မာနုပဿနာမှာ ဓမ္မအရ ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မများကို ကောက်ယူတော့ ဓမ္မဆိုရင် ရုပ် နာမ် အကုန် ပါသွားပါတယ်။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ရုပ်သက်သက်ကိုပဲ အရှုခံ အာရုံအဖြစ် ထားပြီး ရှုရပါတယ်။ ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း သက်သက်ပါ။

ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာက ဝေဒနာသက်သက်ကိုပဲ အရှုခံ အာရုံအဖြစ် ထားပြီး ရှုရပါတယ်။ နာမ် ကမ္မဋ္ဌာန်း သက်သက်ပါ။

စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဆိုတာက စိတ် နာမ်သက်သက်ကိုပဲ အရှုခံအာရုံအဖြစ် ထားပြီး ရှုရပါတယ်။ နာမ် ကမ္မဋ္ဌာန်း သက်သက်ပါ။

ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာက ရံခါ ရုပ်၊ ရံခါ နာမ်ကို အရှုခံ အာရုံအဖြစ် ထားပြီး ရှုရပါတယ်။ ရုပ် နာမ် ရောတဲ့ မိဿက ကမ္မဋ္ဌာန်းပါ။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း ရုပ် နာမ် နှစ်ပါးဖြင့် တည်ဆောက်ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရုပ် ထင်ရှားရင် ရုပ်ကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။ အဲဒီ ရုပ် ရှုတဲ့အခါ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ပါဝင်သွားပါတယ်။ ခံစားမှု ဝေဒနာကို တွေ့တဲ့အခါ ဝေဒနာသည် နာမ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဓမ္မာနုပဿနာ

သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ ဝေဒနာကို နာမ်လို့ ရှုရပါတယ်။ အဲဒီ ဝေဒနာနာမ်ကို ရှုတဲ့အခါ ဝေဒနာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်သည် ဓမ္မာနုပဿနာထဲ ဝင်သွားပါတယ်။

သိမှုစိတ်ကို တွေ့တဲ့အခါ စိတ်သည် နာမ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ စိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုရပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်နာမ်ကို ရှုတဲ့အခါ စိတ်နာမ်သည် ဓမ္မနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ပါဝင်သွားပါတယ်။

အေး၊ အချုပ်ကို ပြန်ပြောပြပါမယ်။ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန(ဓမ္မ + အနု + ပဿနာ + သတိ + ပဋ္ဌာန) ဓမ္မအရ ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မအပေါ်မှာ + သတိအရ သတိကို + ပဋ္ဌာနအရ တင်ထားပြီးတော့ + အနုအရ ထပ်ကာထပ်ကာ + ပဿနာအရ ကြည့်ခြင်း၊ ရှုခြင်းပါ။ ရံခါ ရုပ်ဓမ္မ အပေါ်မှာ၊ ရံခါ နာမ်ဓမ္မ အပေါ်မှာ၊ ရုပ်ထင်ရှားရင် ရုပ်ဓမ္မအပေါ်မှာ၊ နာမ်ထင်ရှားရင် နာမ်ဓမ္မ အပေါ်မှာ သတိကို တင်ထားပြီး ရုပ်, ရုပ်၊ နာမ် နာမ်ဟု အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရှုပွားနေခြင်းကို ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဆိုပါတော့— အရှင်ဘုရားတို့ ယခု တရားနာရင်း အသက်ရှူနေတဲ့အခါ နှာသီးဖျားမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ ဖြစ်ဖြစ် သတိကို ထားတဲ့အခါ လေက လာထိပါလိမ့်မယ်။ ထိတော့ သိပါလိမ့်မယ်။ ထိတာက ရုပ်တရားပါ၊ သိတာက နာမ်တရား၊ ရုပ်ကို အရှုခံအာရုံအဖြစ် ထားမယ် ဆိုရင် အဲဒီ ထိသဘောရုပ်အပေါ်မှာ မိမိရဲ့စိတ်ကို တင်ထားပါ။ သတိက သတိ၊ တင်ထားတာက ပဋ္ဌာန ဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန – သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်သွားပါပြီ။

ရုပ်တရားက ဓမ္မပါ။ အနုက ထပ်ကာ ထပ်ကာ။ ပဿနာက ရှုခြင်း၊ ကြည့်ခြင်းပါ။ ပကတိ မျက်စိနဲ့ ကြည့်သလိုပါပဲ။ ဥပမာအားဖြင့် အရှင်ဘုရားတို့ ယခု အချိန်မှာ ဘုန်းကြီးကို ကြည့်နေတဲ့အခါ အသက်ရှူ ပုံမှန်ပါပဲ။ ဘုန်းကြီးကိုလည်း 'ဘုန်းကြီး၊ ဘုန်းကြီး' နဲ့ ဆိုနေဖို့မလိုပါ။ သေသေချာချာ ဘုန်းကြီးကို ပကတိ မျက်စိနဲ့ ကြည့်နေတဲ့အခါ ဘုန်းကြီး ငြိမ်လား၊ လှုပ်လား စသည်ဖြင့် ဘုန်းကြီး အမူအရာတွေ အကုန်သိပါတယ်။ အေး၊ မျက်စိကလေး တစ်ချက်မှိတ်လိုက်ရင်၊ သို့မဟုတ် တစ်ဘက်ဘက်ကို စောင်းလိုက်လှည့်လိုက်ရင်၊ ဘုန်းကြီးကို နှလုံး မသွင်းတော့ရင် ဘုန်းကြီးရဲ့ အမူအရာကို မသိနိုင်တော့ပါ။ အဲဒီအတူပါပဲ- တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ အဆန်းမဟုတ်ပါ။ ပကတိ မျက်စိကို ပိတ်ပြီး ဉာဏ်မျက်စိကို ဖွင့်ပြီး အသုံးပြု ကြည့်ရှုနေတယ်လို့ သဘောပေါက်ရပါမယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ပကတိမျက်စိမှ ဉာဏ်မျက်စိ ပြောင်းတာပါ။ အနေအထိုင် အသွားအလာ စသည် အမူအရာ မပြောင်းရပါ။ အေး- ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ရှုကြည့်တဲ့အခါမှာ၊ အရှင်ဘုရားတို့ တပည့်တော်ကို ကြည့်နေတဲ့အခါမှာ အသက်ရှူ မပြင်းပါ။ အသက်ရှူ လျှော့မရှူပါ။ အသက်ရှူ နှေးမကြည့်ပါ၊ မြန်မကြည့်ပါ။ အသက်ရှူ အောင့်မထား၊ ချုပ်မထားဘဲ ပုံမှန် ရှူနေကျအတိုင်း ရှူရင်းနဲ့ ကြည့်နေပါတယ်။ တရားရှုပွားအားထုတ်တဲ့အခါ ရုပ် နာမ် အရှိကို အရှိအတိုင်း ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ မြင်အောင် ရှုကြည့်တာ ဖြစ်တော့ ပကတိမျက်စိနဲ့ ခါတိုင်း ရှုကြည့်သလိုပဲ ရှုကြည့်ရမှာပါ။

ဟုတ်ပါတယ်။ ကိုယ်နေ ကိုယ်ထားကလည်း ယခု ထိုင်နေတဲ့အတိုင်းကလေးမှာ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ပေးလိုက်ကာ သက်သောင့်သက်သာ ရှုကြည့်နေရမှာပါ။ ကိုယ်တွေ လက်တွေ တင်းတောင့် မထားရပါ။ ချုပ်မထားရပါ။ မျက်စိတွေ ပါးစပ်တွေကိုလည်း တအားကြီး မှိတ်ထား၊ ပိတ်ထား၊ စေ့ထားမှု မပြုရပါ။ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း စနစ်တကျဖြစ်ဖို့ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။

တစ်ထိုင်တည်းနှင့်

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက် ပြောနေရတာလဲ မေးရင် သပ္ပါရ ခုနစ်ပါးမှာ ခြောက်ပါး မျှချင်သလောက် မျှပါ၊ ဟောဒီ ဣရိယာပထ သပ္ပါယ မမျှလျှင် တရားမရနိုင်ပါ။ ဒါ့ကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ "မျှတမှ တရားရ" ဆိုတဲ့ တရားတော်ကို ဟောပြီး စာအုပ် ရေးခဲ့ပါတယ်။ အေး- အထိုင် ဣရိယာပုထ် မျှတပြီဆိုတော့ ရှုပွား အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ လေက နှာသီးဖျားကို လာထိတိုင်း ထိတိုင်း သိနေရင် ရှုပွားမှုကိစ္စ ပြီးပါပြီ။ ပါးစပ်က 'ရုပ်, ရုပ်'လို့ မဆိုနေရပါ။

ဟုတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ရှုကြည့်တဲ့ အခါမှာ တစ်ချက် ထိ ရုပ်လို့ သိ၊ တစ်ချက်ထိ ရုပ်လို့ သိ၊ ထိတိုင်း ထိတိုင်း အပြတ်မရှိ 'ရုပ်, ရုပ်'လို့ သိသွားမယ် ဆိုရင် စတင် အားထုတ်တဲ့ တစ်ထိုင်တည်းနဲ့တင် "ဪ- တရားဆိုတာ တယ်အေးချမ်းပါလား"လို့ တရား အရသာကို သိလာပြီး "ဪ- ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက တရားအားထုတ်ခိုင်းတာပဲ"လို့ သဘော

ပေါက်သွားပါလိမ့်မယ်။ အေး၊ အဲဒီလို ရှုပွား အားထုတ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ယခု နာထားတဲ့ တရားတွေကို ပြန်မစဉ်းစားပါနဲ့။ ကျက်မှတ်ထားတဲ့ စာတွေလည်း မတွေးနေပါနဲ့။ ဒါက ရုပ်ပဲ၊ ဒါက နာမ်ပဲလို့လည်း သရုပ်ခွဲသလို ခွဲမနေပါနဲ့။ ထိတိုင်း ထိတိုင်း ရုပ်, ရုပ် လို့ မလွတ်တမ်း ရှုပွားနိုင်အောင်သာ ကြိုးစားရှုဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာအာရုံမှ ရှုမယ် ရယ်လို့လည်း အရှုခံအာရုံကို ထိသဘော တစ်ခုတည်းဆိုသလို သတ်မှတ် စွဲလမ်းမထားပါနဲ့။

ထင်ရှားတဲ့ အာရုံ၊ ပေါ်တဲ့ အာရုံ၊ ပေါ်ခိုက် အာရုံကိုသာ မလွတ်တမ်း အသိကပ်ပြီး ရှုကြည့် နေရမှာပါ။ ဘာအာရုံမှ ရှုမယ်လို့ စွဲလမ်းနေရင် အဲဒီအာရုံ မပေါ်တဲ့အခါ မရှုဘဲ လွတ်နေမယ်။ စိတ်တွေ တခြားရောက်နေမယ်၊ အာရုံ ရှာနေမယ်ဆိုရင် အရှု ပျက်သွားပါပြီ။ နာတယ် ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ် ခဲတယ် စသည်တွေ လာပါလိမ့်မယ်။

အသိကိုလည်း ရှုနိုင်

အေး၊ ကိုယ်မှာက မသိဘဲ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ရုပ်နှင့် ဖောက်ပြန်သမျှ လိုက်သိနေတဲ့ နာမ်ရယ်လို့ နှစ်မျိုးပဲ ရှိတာပါ။ ထိသဘော တိုးသဘော ရုပ် စသည်ကို မရှုမိဘဲ ထိမှန်းသိတဲ့ အသိနာမ်ကိုလည်း နာမ် နာမ် လို့ ရှုနိုင်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဆိုတာ ရံခါ ရုပ် ရံခါ နာမ်ကို ရှုရတယ်လို့ ပြောပြီးပါပြီ။

၁၀။ သိမှုပေါ်လာ နာမ်ဟုသာ မှန်စွာ ရှု၍နေရမည်။

အသက်ရှူမှုက ရုပ်ထားလို့မရ၊ အမြဲတမ်း ရှူသွင်း

ရှုထုတ်နေတော့ ရှုသွင်းတိုင်း ရှုထုတ်တိုင်း ထိနေပါတယ်။ ထိတိုင်းလည်း သိနေပါတယ်။ ထိတာနဲ့ သိတာမှာ ထိတာက ရှေ့ကျပါတယ်၊ သိတာက နောက်ကျပါတယ်။ ထိတဲ့အခိုက် ရုပ် လို့ ထိမှုနှင့် ရုပ်လို့ရှုမှုတို့ တစ်ပြိုင်တည်း ကျအောင်၊ တစ်ထပ်တည်း ကျအောင် ရှုရပါတယ်။

အဲဒီ ထိမှုနှင့် သိမှု နှစ်ခုမှာ ထိတာကို 'ရုပ်'လို့ ရှုတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိမိအနေနဲ့ သိတာက ထင်ရှားလို့ အဲဒီသဘောကိုပဲ 'နာမ်'လို့ ရှုနေချင်လည်း ရပါတယ်။ အေး၊ ပြီးတော့ ထိတာ တစ်ခုတည်းကိုပဲ ရှုတော့မယ်လို့ အရှုခံ အာရုံတစ်ခုတည်းကိုပဲ သတ်မှတ်မထားရပါ။ အထိအတွေ့ဓာတ်တွေထဲက ထိတာရော တွန်းတာရော ကန်တာရော တိုးတာရော တိုက်တာရော အေးတာ နွေးတာ ကြမ်းတာ နူတာရော၊ မာတာ ပျော့တာရော အများကြီးပါ။ အဲဒီလို များခြင်းကြောင့် လျောင်း ထိုင် ရပ်သွား လေးပါး ဣရိယာပုထ်လုံးမှာ ထင်ရှားရာကို ရှုနေပါ။ အေးမှု ပေါ်လည်း 'ရုပ်'ဟု ရှု၊ နွေးမှုပေါ်လည်း 'ရုပ်'ဟု ရှုပါ။ ဟုတ်ပါတယ်၊ တချို့မှာ ထိတာကို မသိပါ။ အေးတာ နွေးတာပဲ သိပါတယ်။ သိတာကို 'ရုပ် ရုပ်'လို့ရှုပါ။ အချို့ကျတော့ အေးတာလည်း မသိ၊ နွေးတာလည်း မသိ၊ ထိတာလည်း မသိပါ။ ဘယ့်နှယ်လုပ်မလဲဆိုရင် တိုးတာ သိရင် တိုးတာကိုပဲ 'ရုပ်'ဟု ရှုပါ။ တိုးမှုပေါ်လာ ရုပ်ဟုသာ မှန်စွာရှု၍ နေရမည်။

တချို့တလေကတော့ တိုက်တယ်လို့ သုံးကြပါတယ်။ လေမှန်တိုင်း တိုက်တယ်လို့ သုံးတာမျိုးပေါ့။ အဲဒီလို တိုက်

တယ်လို့ သိရင်လည်း "တိုက်မှုပေါ်လာ ရုပ်ဟုသာ မှန်စွာ ရှု၍ နေရမည်" လို့ မှတ်သား နှလုံးသွင်းပါ။ တိုက်တယ်လို့ သိရင်လည်း တိုက်တာပဲ။ ကန်တယ်လို့ သိရင်လည်း ကန်တာပါပဲ။ တွန်းတယ်လို့ သိရင်လည်း တွန်းတာပါပဲ။ လေရဲ့ သဘောက လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောလည်း ရှိတော့ တချို့က လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောတရားကို ပိုပြီး ထင်ရှား ခံစားတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်လည်း အဲဒီ လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောတရားကို ရုပ်လို့ ရှုပြီး နေရပါမယ်။ တချို့က အရှင်ဘုရား ပြောတာတွေ တိုးတာလည်း မသိပါ ဘုရား၊ တွန်းတာလည်း မသိပါဘုရား၊ တိုက်တာ လှုပ်တာ၊ အေးတာလည်း မသိပါ ဘုရား၊ နွေးတာလည်း မထင်ရှားပါဘူးဘုရားဆိုတဲ့ ယောဂီများကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရှူသွင်း ရှူထုတ်မှု မပြုမီနဲ့ စာရင် ရှူသွင်း ရှူထုတ်တဲ့အခါ တစ်မျိုးတစ်မည်လေးတော့ ထူးခြားမှု ရှိမနေဘူးလား ဆိုရင် ရှိနေပါတယ်။ တစ်မျိုးတစ်မည်လေး ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ ရုပ်ပါပဲ။ ရုပ်ဆိုတာ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ ဖောက်ပြန်တယ် ဆိုတာ ရှေ့သဘောတရားနဲ့ မတူတဲ့ နောက်သဘောတရားတစ်ခု အစားဝင် ပြောင်းလဲသွားတာမျိုးမို့ မရှူသွင်းမီနဲ့ ရှူသွင်းပြီး တစ်မျိုးပြောင်းသွားတာသည်ပင်လျှင် ရုပ်တရားပါ။

နောက်ဆုံး အဲဒီ နှာသီးဖျားမှာ အရှင်ဘုရား ပြောတာတွေ တစ်ခုမှ မထင်ပါဘုရား၊ ဘာမှ မသိပါဘုရားဆိုရင် ဒီအတိုင်း ထိုင်နေရမှာလား ဆိုတော့ မဟုတ်ပါ။ ဘုရား ဟောခဲ့တဲ့ တရားတွေက ဝေနေယျရှာသယ သတ္တဝါတွေရဲ့

အလိုဆန္ဒ အဖွဲ့သွာသယကို ကြည့်ပြီး ဟောခဲ့တာမို့ အရှုခံကို အားလုံး တပြေးညီ တစ်မျိုးတစ်စားတည်း သတ်မှတ်ထားလို့ မရပါ၊ ဆိုကြည့်ပါဦး။

၁၁။ ကိုယ်နှင့်စပ်ရာ ကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်ရာ ရုပ်ဟု ရှုရမည်။

ခုနက ဘုန်းကြီးပြောခဲ့တဲ့ နာသီးဖျားမှာ အထိရုပ် အနေနဲ့ တွန်းသဘော၊ တိုးသဘော၊ ကန်သဘော၊ ထိသဘော၊ တိုက်သဘော၊ ပူသဘော၊ အေးသဘော၊ ကြမ်းသဘော၊ နူးသဘောစတဲ့ တစ်မျိုးမျိုးကိုမှ မတွေ့ဘူး ဆိုရင် ဟောဒီ ကိုယ်လို့ဆိုတဲ့ ခြေဖျားမှ စပြီးတော့ ဆံဖျားတိုင်အောင် ပညတ် ကိုယ်ကောင်ကြီးမှာ ကြည့်လိုက်ပါ။ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ထုံတာ၊ ကိုက်တာ၊ တောင့်တင်းတာ၊ ခုန်တာ၊ လှုပ်တာ၊ မူးဝေတာ၊ အော်ဂလီဆန် ယားယံတာတွေ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ရှိပါတယ်။

အဲဒီ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်သမျှ နာရင်လည်း ရုပ်လို့ ရှုပါ။ ကိုက်ခဲရင်၊ တောင့်တင်းရင်၊ တုန်ရင်၊ ခုန်ရင်၊ လှုပ်ရှားရင်၊ မူးဝေရင်၊ ယားယံရင် စသည်ဖြင့် ခြေဖျားကနေ ငယ်ထိပ်အထိ နာမည် တပ်ချင်သလို တပ်ပါ။ တရားသဘောအရ ကြည့်ရင် ဖောက်ပြန်တာတွေပါပဲ။ ပါဠိလိုဆိုရင် ရူပ ရုပ်တွေပါပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့စပ်ပြီး ကိုယ်ထဲမှာ တွန်းတိုး လှုပ်ရှား မူးဝေ ယားယံ ကိုက်ခဲတာတွေ ကင်းတဲ့အချိန် မရှိပါဘူး။ အဲဒါတွေကို ရုပ်လို့ ရှုနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးကို ဘုန်းကြီးပြောပါမယ်။

၁၂။ စိတ်နှင့်စပ်ရာ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်ရာ နာမ်ဟု ရှုရမည်။

စိတ်ထဲမှာကျတော့ ကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင် နာမ်လို့ ရှုပါ။ နားထောင်ချင်တယ်ဆိုရင် နာမ်လို့ ရှုပါ။ ရှူချင်တယ် ဆိုရင် နာမ်လို့ ရှုပါ။ စားချင်တယ် ဆိုရင် နာမ်လို့ ရှုပါ။ ထိချင်တယ်ဆိုရင် နာမ်လို့ ရှုပါ။ သိချင်တယ်ဆိုရင်လည်း နာမ်လို့ ရှုပါ။

အေး၊ စိတ်နဲ့စပ်သမျှ လိုချင်တယ်၊ ပျော်ချင်တယ်၊ ငိုက်ချင်တယ် စသည်ဖြင့် နာမည်တပ်ချင်သလို တပ်ပါ၊ အကုန် နာမ်လို့ မှတ်ရပါမယ်။ ရုပ်နဲ့ နာမ်တို့တွင် နာမ်စိတ် နှစ်ခု တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်လို့ မရပါ။ ရှေ့စိတ်ချုပ်ပြီးမှ နောက် စိတ်က ရှုလို့ရတာပါ။ ရုပ်ကိုကျတော့ တိုက်ရိုက်ရှုလို့ ရပါ တယ်။

ရုပ် နာမ် နှစ်ပါးကို ရှုတဲ့အခါ ရုပ်က တိုက်ရိုက် ရှုနိုင်တာမို့ ရှုရတာ ပိုပြီး လွယ်ကူပါတယ်။ နှာသီးဖျားမှာ တိုးသွားတယ်ဆိုရင် တိုးတဲ့အခိုက်မှာ ရုပ်လို့ တိုက်ရိုက် ရှုလို့ရပါတယ်။ သိတာကျတော့ တိုးပြီးမှ သိတဲ့အသိ လာပါ တယ်။ အဲဒီတော့ ရှုရတာခက်လို့ လွယ်တဲ့ရုပ်ကို အရင်ရှုပါ။ ဒီလို ရှုနေရင်းနဲ့ စိတ်က တခြားရောက်သွားရင် ရောက်သွား ပြီလို့ သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီစိတ် မရှိတော့ပါဘူး။ အဲဒီအခါမှာ သိတဲ့စိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုလိုက်ပြီးမှ ရှုနေကျ နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ တိုးသဘော စသည်ကို ရုပ်လို့ ပြန်ရှုရပါမယ်။

၁၃။ ရှုခံသတိ ဝီရိယရှိ အသိမလွတ် ရှုရမည်။

တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီများမှာ တရားရဖို့အတွက် အဓိက လိုအပ်တဲ့ တရား သုံးလုံးက သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ

တို့ပါပဲ။ တိုးတဲ့၊ တွန်းတဲ့၊ အေးတဲ့၊ နွေးတဲ့၊ အရှုခံ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံပေါ်မှာ သတိရှိရပါမယ်။ ထိုအရှုခံတို့ကို မလွတ်တမ်း ရှုမှတ် ကြိုးစားတဲ့ ဝီရိယလည်း ရှိရပါမယ်။ အရှုခံ ရုပ် နာမ်တွေကိုသိတဲ့ ပညာလည်း ရှိရပါမယ်။ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ သုံးလုံး လက်လွတ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တရား ပျက်သွားပါပြီ။ အရှုခံ တရားတွေကို မသိမမြင်တော့လို့ တရားအားထုတ်တာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အရှုခံ တစ်ချက် ပေါ်တာနဲ့ အရှုဉာဏ် တစ်ချက် ကပ်ပြီး လိုက်ပါအောင် ကြိုးစားနေရပါမယ်။

အရှုခံဆိုတာ တိုးတာကိုရှုရင် တိုးတာသည် အရှုခံ၊ ထိတာကို ရှုရင် ထိတာသည် အရှုခံ၊ သိတာကို ရှုရင် သိ တာသည် အရှုခံပါ။ အရှုခံ အာရုံနဲ့ ရှုတဲ့ဉာဏ် တစ်ပြိုင်နက် တစ်တွဲစီ တစ်တွဲစီ ဖြစ်ရပါမယ်။

၁၄။ မလွတ်ရှုဉာဏ် သိပေါ်ဉာဏ် ဖန်ဖန်ဆင့်ဆင့် ပေါ်လေမည်။

အရှုဉာဏ်က အရှုခံအာရုံပေါ်က မလွတ်ဘူးဆိုရင် ပေါ်ဉာဏ်ဆိုတဲ့ အသိ လာပါတယ်။ ဘာအကျိုးငှာ ရှုတာ လဲ ဆိုရင်လည်း နောက်က အသိဉာဏ် ပေါ်လာဖို့ ရှုတာ ပါ။ ရှုနေတာကလည်း ဉာဏ်ပါပဲ။ နောက်ပေါ်တဲ့ ဉာဏ် ဆိုတာက အခု ရုပ် ရုပ်လို့ ရှုနေတယ်ဆိုပါတော့၊ အဲဒီမှာ သိနေတာက အနုမာန မှန်းဆသိပါ။ ကိုယ်ပိုင် ပဋိဝေဓ ဉာဏ်နဲ့ မသိသေးပါဘူး။ ကိုယ့်အသိ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဆရာသမားက ပြောလို့ သိတဲ့အသိ၊ တရားနာလို့ သိတဲ့ အသိ၊ လေ့လာထားလို့ သိတဲ့အသိ စိန္တာမယဉာဏ်နဲ့ သိ

တာပါ။ ဘာဝနာ ပွားရင်း ထိုးထွင်းသိတဲ့ ပဋိဝေဓဉာဏ် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ရုပ်ဆိုတာ ဒါပဲ၊ နာမ်ဆိုတာ ဒါပဲလို့ အသေအချာ သိလာပါတယ်။ အဲဒီ ပေါ်ဉာဏ်ကို လိုချင်လို့ ရှုရတာပါ။ အဆန်းတွေ မြင်ဖို့ အဆန်းတွေ ကြားဖို့ မဟုတ်ပါဘူး၊ အသိဉာဏ်ကို ရည်ရွယ်ပြီး အားထုတ်ရပါတယ်။ ဒါမှ ရည်ရွယ်ချက် မှန်ပြီး တရားရနိုင်ပါတယ်။

ရုပ်နာမ်လို့ ယောဂီတွေကို ရှုခိုင်းရတာက အကြောင်းမဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ် ၁၆ ပါးထဲမှာ အခြေခံ အကျဆုံးဖြစ်တဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို သိဖို့ ရှုရတာပါ။ ဒါ ရုပ်ပါလား၊ ဒါ နာမ်ပါလားလို့ သိပြီး တော်တော်ကြာတဲ့အခါ အသိတွေ တိုးတက်လာပြီး ဩော် ရုပ်ဆိုတာ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တာပဲ။ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒီရုပ်ဖြစ်တယ်၊ ဒါ အဖြစ်ပဲ၊ ဒါ အပျက်ပဲ စသည်ဖြင့် ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ပေါ်လာမှာပါ။

ဒါပေမယ့် ဒီဉာဏ်တွေ အကြောင်းလည်း ကြိုပြီးတော့ မတွေးပါနဲ့၊ မျှော်လင့် စောင့်စားပြီးတော့လည်း မနေပါနဲ့။ အရှုခံနဲ့ အရှုဉာဏ် တည့်အောင်သာ ကြိုးစားရမှာပါ။ ကြိုးစားလို့ ပြည့်စုံလာပြီဆိုရင် စောစောက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

၁၅။ ပေါ်ဉာဏ်ဆုံးက နိဗ္ဗာန်နှ ကေန်မုချ ရောက်ပေမည်။

ပေါ်ဉာဏ်အတိုင်း လိုက်သွားလို့ အဆင့်ဆင့် ပြည့်စုံပြီ၊ ပေါ်ဉာဏ်အဆင့်တွေရဲ့အဆုံးကို ရောက်ပြီဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ပါပြီ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ပြီလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ပေါ်ဉာဏ်

တွေကလည်း သောတာပန်အဆင့် ရောက်နိုင်တဲ့ ပေါ်ဉာဏ် ရှိပါတယ်။ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာထိ အဆင့်ဆင့် ပါပဲ။ ပေါ်ဉာဏ် တစ်ခါ ဆုံးရင် ဆိုင်ရာ နိဗ္ဗာန် တစ်ခါ မြင် ရင်းပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ တပည့်တော်တို့ ဘယ်အထိ အားထုတ် ရမှာလဲ မေးရင် ပေါ်ဉာဏ်ဆုံးသည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ရ မယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ နိဗ္ဗာန်မရမချင်း မိမိတို့ရဲ့ အားထုတ်မှု လမ်းစဉ် မပြည့်စုံသေးဘူးလို့ မှတ်သားထားပါ။

ဒီကနေ့ တရားအစဉ်က ဒီလောက်ဆို ပြည့်စုံပါပြီ။ ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်း၊ ရှုပုံရှုနည်းတွေလည်း အကုန်သိသွားပါပြီ။ တရားဟောခြင်း၊ တရားနာခြင်း ကိစ္စတွေ ခဏနားပြီး မိနစ် ၂၀ လောက် လက်တွေ့အားထုတ်ကြည့်ရအောင်ပါ။

အမှန်မြင်ကြပါစေ

ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညိဿရ

၁၃၆၀ ခု၊ တပို့တွဲလဆန်း ၁ ရက်

အမြွတ်ဆုံး လေးပါး

တရားအမည်

သာသနာတော်သက္ကရာဇ် ၂၅၃၉ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၅၇ ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၄ ရက်နေ့ နေ့လယ်တွင် မော်လမြိုင် တက္ကသိုလ် ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းမှ ကြီးမှူး၍ မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ် ဓမ္မာရုံ၌ ကျင်းပအပ်သော ဓမ္မသဘင်၌ ဟောကြားအပ်သော၊ ခုဒ္ဒကနိကာယ် ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာ၌ လာသော "အမြွတ်ဆုံးလေးပါး တရားတော်"။

ဘုန်းကြီးက ဒီတရားတော်ကို "အသက်ရှင်ဖို့ရာ စားတာလား၊ စားဖို့ရာ အသက်ရှင်နေတာလား" လို့ ဟောလေ့ရှိပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီတရားတော်ကို ဟောရတာလဲ ဆိုတော့ မနှစ်က ဒီတရားပွဲမှာ ဝိပဿနာ သက်သက်ပဲ ဟောခဲ့ပါတယ်၊ ပြီးခဲ့တဲ့ တန်ဆောင်မုန်းလ တရားပွဲတုန်းကလည်း ဝိပဿနာ သက်သက်ပဲ ဟောခဲ့ပါတယ်။ ယခု ဒီတရားပွဲမှာတော့ ဝိပဿနာလည်း ပါ၊ အဓိက အားဖြင့် ကျန်းမာရေးလည်း ပါတဲ့ အမြွတ်ဆုံးလေးပါး တရားတော်ကို ဟောကြ နာကြရအောင်ပါ။

ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက လော

ကို၊ လောကုတ္တရာ တရားတော်တွေကို အစုံဟောခဲ့တယ် ဆိုတာကို ကျောင်းသူ ကျောင်းသား၊ ဆရာ ဆရာမတွေကို သိစေချင်လို့ပါ။

သိသည်အားလျော်စွာ လက်တွေ့အသုံးချရင်လည်း လက်တွေ့ အကျိုးရှိတာဖြစ်လို့ အမြတ်ဆုံးလေးပါး တရားတော်၊ သို့မဟုတ် "အသက်ရှင်ဖို့ရာ စားတာလား၊ စားဖို့ရာ အသက်ရှင်နေတာလား" ဆိုတဲ့ တရားတော်ကို ဟောကြား နာကြရအောင်ပါ။

ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်အကြောင်းပြု

ဒီတရားတော်ကို ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးသခင် တရားမင်းဘုရင် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဘယ်ပြည်ဌာန ဘယ်လောကမှာ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် ဘယ် ပုဂ္ဂိုလ်ကို အကြောင်းပြု ဟောကြားတော်မူပါသလဲ ဆိုတဲ့ အကြောင်း အတ္ထုပ္ပတ္တိကို ပြောရအောင်ပါ။

ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန် ကျောင်းတော်မှာ သီတင်းသုံးတော်မူတဲ့ အခိုက် ကာသိတိုင်း၊ ကောသလတိုင်းလို့ ခေါ်တဲ့ တိုင်းကြီး နှစ်တိုင်းကို အစိုးရတဲ့ ဘုန်းတန်ခိုး အာနုဘော် ကြီးတဲ့ ကောသလမင်းကြီးကို အကြောင်းပြုပြီး ဟောကြားတဲ့ တရားတော်ပါ။

ကောသလမင်းကြီး ဆိုတာ

ကောသလမင်းကြီးဆိုတာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို အလွန်ကြည်ညိုတဲ့ မင်းကြီးပါ။ မင်းရေး

စိုးတာ ကြီးကျယ်တဲ့ ကိစ္စအထူးမရှိရင် ကျောင်းကို တစ်နေ့ သုံးခေါက် ရောက်ပါတယ်။ မင်းရေးစိုးတာ ကြီးကျယ်တဲ့ အထူးကိစ္စရှိလို့ ကျောင်းမရောက်တာ ကြာရင်လည်း အဲဒီ ကိစ္စ ပြီးလျှင်ပြီးချင်း အချိန်ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည် ဖြစ်စေ ကျောင်းကို အရောက်သွားလေ့ရှိပါတယ်။

မင်းကြီးအလှူတွေ

မင်းကြီးဟာ မြတ်စွာဘုရားကို ကြည်ညိုလွန်းလို့ မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးဖို့ရန် ဂန္ဓကုဋီတိုက် တစ်တိုက် ဆောက်လုပ် လှူဒါန်းထားပါတယ်။ ဂန္ဓကုဋီဆိုတာ နံ့သာ ကျောင်းပါ။ စန္ဒကူး နံ့သာလို နံ့သာသားနဲ့ ဆောက်တဲ့ ကျောင်းပါ။ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ သံဃာတော်တွေ အားလုံး သီတင်း သုံးဖို့ရာ ရာဇကာရုံ ကျောင်းတိုက်ကြီး တစ်တိုက် လည်း ဆောက်လုပ် လှူဒါန်းထားပါတယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ သံဃာတော် ငါးရာငါးရာ ပင့်ပြီး နန်းတော်ထဲမှာ အမြဲတမ်း ဆွမ်းကပ် လှူဒါန်းပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားနှင့် သံဃာတော် အရှင်မြတ်တွေနှင့် ရင်းနှီးချင်လွန်းလို့ဆိုပြီး သာကီဝင် မင်းသမီးတစ်ယောက်ကို မိဖုရားကြီး မြှောက်ထားပါတယ်။ အဲဒီလောက် ဘုရားရှင်၊ သံဃာတော်တွေနဲ့ အကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးတဲ့ ကောသလမင်းကြီး ပါ။ ဒီကနေ့ည သေမယ်ဆိုတာတောင် အဲဒီနေ့ ညနေပိုင်းမှာ ဘုရားရှင်ထံ ရောက်ခဲ့ပါသေးတယ်။ အဲဒီလောက် ဘုရား ကြည်ညိုတဲ့ ကောသလမင်းကြီးကို အကြောင်းပြုပြီး ဟော ကြားတဲ့ တရားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

အပန်းမဖြေဘဲ သွား

အေး၊ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းမှာ သီတင်းသုံးတော်မူတဲ့အခိုက် မင်းကြီးမှာ မင်းရေးစိုးတာ ကြီးကျယ်တဲ့ ကိစ္စတွေရှိနေလို့ ကျောင်းကို မရောက်နိုင် ဖြစ်နေရာမှ အဲဒီကိစ္စ ပြီးတဲ့အခါ အာဟာရ စားသုံးပြီးလျှင်ပြီးချင်း အပန်းမဖြေ၊ အနားမယူဘဲ ဘုရားရှင် ထံမှောက် အရောက်သွားပါတယ်။

မင်းကြီးဟာ အစားကလည်း အလွန်ကြီးတဲ့ မင်းကြီး ဖြစ်သည့်အလျောက် အစားများစွာ စားသွားရာ မြတ်စွာဘုရား ရှေ့မှာ အနေခက် အထိုင်ခက်၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေပါတယ်။ အိပ်ရမှာလည်းခက်၊ ထိုင်နေရတာလည်း ပင်ပန်းပြီး ရှေ့ လက် ထောက်ကာ ချွေးဒီးဒီးကျပြီး မျက်တောင်စင်းနေပါ တယ်။

ဘယ်လောက် စားလဲ

ဘာဖြစ်လို့ ပင်ပင်ပန်းပန်းကြီး ဖြစ်ရသလဲဆိုတော့ ဒီကောသလမင်းကြီးက ဆန်တစ်စိတ်ချက် ထမင်းနှင့် ထို ထမင်းအားလျော်စွာ ချက်ထားတဲ့ ဟင်းကို ကုန်အောင် စားပါတယ်။ အရပ်ပြောကတော့ ဆန်တစ်စိတ်ချက်ထမင်းနှင့် ဆိတ်တစ်ကောင်ချက်ဟင်း ကုန်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

အေး၊ အဲဒီလောက် စားတော့ လူကောင်ကလည်း ခပ်ကြီးကြီး၊ ထွားထွားကျိုင်းကျိုင်း ပုံစံ ဖြစ်မှာပေါ့။ ဒါ့ကြောင့် ပသေနဒီ ကောသလမင်းလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ သူ့မှာ စစ်သည် ဗိုလ်ပါတွေက များပြားလွန်းလို့ စစ်ထွက်လာရင်

ဆုံးနိုင်ဖွယ်မရှိ။ မြစ်ကြီးမှ မြစ်ရေလျှဉ် စီးဆင်းဘိသကဲ့သို့ များပြားလွန်းလို့လည်း ပသေနဒီကောသလမင်းလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

တရားဟောပြီ

အေး၊ အစားများတာနှင့် အစားနည်းတာ ဘယ်လို ကွာလဲဆိုတာ အဲဒီ မင်းကြီးသာ ကြည့်ပါ။ အစားများစွာ စားပြီးပြီးချင်း ဘုရားရှင်ထံ ရောက်သွားတော့ မြတ်စွာဘုရား ရဲ့ ရှေ့မှာ အနေခက် အထိုင်ခက်၊ အအိပ်ခက် ဖြစ်ပြီး ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေ ကျနေတာကို မြတ်စွာဘုရား မြင်တဲ့ အခါ မြတ်စွာဘုရားက "ဒကာတော်မင်းကြီး၊ စားပြီးပြီးချင်း အပန်းမဖြေဘဲ လာခဲ့သလား" လို့ မေးတော်မူပါတယ်။

အဲဒီလို မေးတဲ့အခါ မင်းကြီးက "မှန်ပါဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော် စားပြီးပြီးချင်း အပန်းမဖြေဘဲ လာခဲ့တဲ့ အတွက် အင်မတန် ဆင်းရဲပင်ပန်း ဖြစ်နေပါတယ် ဘုရား" လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေ အဲဒီစကားကို သတိထားပါ၊ စားတာဟာ ချမ်းသာဖို့ စားတာလား၊ ဆင်းရဲဖို့ စားတာလား ဆိုတာ စဉ်းစားပါ၊ အစားများလို့ ဆင်းရဲပင်ပန်း ဖြစ်နေပါ တယ်လို့ ကိုယ်တွေ့မျက်မြင် လျှောက်ထားနေပါတယ်။

အစားများစွာ စားသူ

အဲဒီလို လျှောက်ထားတဲ့အခါ မင်းကြီးကို ဘုရားရှင်က "မြတ်သောမင်းကြီး၊ အလွန်များစွာ စားခြင်းသည် ဤသို့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်တယ်" လို့ ဟောပြီး ဂါထာကို ဟောပါတယ်။

အဲဒီဂါထာကို ဘုန်းကြီးတို့က ပရိသတ်တွေ နားလည်အောင် လင်္ကာရေးလိုက်ပါတယ်။ လင်္ကာနဲ့ ရှင်းပြပါမယ်။

"အစားများစွာ စားသူဟာ လွန်စွာ ဆင်းရဲရလေသည်။"

အေး၊ ဘုရားရှင်က မြတ်သောမင်းကြီး၊ အစားအစာကို အလွန်များစွာ စားသူဟာ အလွန်ပဲ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ယခု မင်းကြီးကိုယ်တိုင် ဘုရားရှင်ရဲ့ ရှေ့မှောက်မှာ ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာနှင့် ဘယ်ပြောင်း ညာပြန် လှည့်လည်နေရပါတယ်။ အိပ်ငိုက်ခြင်းဖြင့် လွှမ်းမိုးခံနေရသော်လည်း ဖြောင့်မတ်စွာ အိပ်ခြင်းငှာ မလျှောက်ပတ်တော့ လျှော်စွာပဲ ထိုင်နေရပါတယ်။

အေး၊ မင်းကြီးမှာ ထိုင်ရ ဆင်းရဲ၊ အိပ်ရ ဆင်းရဲနှင့် ပင်ပင်ပန်းပန်းကြီး ဖြစ်ပြီး ချွေးသီး ချွေးပေါက်တွေကျနေပြီး အလွန်တရာ ဆင်းရဲနေပါတယ်။ အေး၊ ဘုရားရှင်က ဥပမာ ပေးပါတယ်။

"အိမ်မှာ မွေးထား အိမ်ဝက်လား အသားတိုးပွားရ လေသည်။"

အင်မတန် နာစရာ ကောင်းတဲ့ ဥပမာပါ။

ဒကာတော် မင်းကြီး၊ အစားများစွာ စားတဲ့သူဟာ အိမ်မှာ မွေးထားတဲ့ အိမ်ဝက်ကြီးကဲ့သို့ အသားသာ တိုးပွားပြီး အသိဉာဏ် မတိုးပွားဘဲ အိပ်ချင် ငိုက်မျဉ်းမှုတွေ များလာပါတယ်။

"အစားများစွာ စားသူဟာ များစွာ အိပ်ချင်လေတော့သည်။"

အေး၊ အစားများစွာ စားလို့ရှိရင် များစွာ အိပ်ချင် ငိုက်မျဉ်းမှု ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ စားတယ် ဆိုတာ ဘာလုပ်ဖို့ စားတာလဲ မေးကြည့်ပါ။ အိပ်ငိုက်ဖို့ စားတာမဟုတ်ပါ၊ အလုပ်လုပ်ဖို့ စားတာပါ။ ငိုက်မျဉ်းအိပ်ချင်မှု များတယ်ဆို တော့ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ စားပြီး ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုကြီး ဖြစ်ကာ အိပ်ချင် ငိုက်မျဉ်း ဖြစ်နေတယ်ဆိုတော့ အကျိုး မရှိပါ။

"တစ်ခု ဣရိယာ မမျှရှာ လူးကာ အိပ်ရလေတော့ သည်။"

အေး၊ စားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က တစ်ခု ဣရိယာ မျှတချမ်းသာစွာနဲ့ နေနိုင်၊ အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်နိုင်ဖို့ စား တာပါ။ အစားများသူဟာ တစ်ခု ဣရိယာ မမျှဘဲ ပင်ပန်းပြီး တလူးလူးနှင့် လှိမ့်အိပ်နေရတယ် ဆိုတော့ မချမ်းသာပါ၊ ဆင်းရဲလှပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေက တကယ့်လက်တွေ့ လုပ်ရမယ့် တရားတော်တွေပါ။ နာရုံ သက်သက်နဲ့ ပြီးတဲ့ တရားတော်တွေ မဟုတ်ပါ။ မြတ်စွာ ဘုရားက မြတ်သောမင်းကြီး၊ အစားများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်ခုသော ဣရိယာပုထ်နဲ့ ကြာရှည်မျှတစွာ မနေနိုင်ပါတဲ့။

ဟုတ်ပါတယ်၊ အစားများသူဟာ ထိုင်နေလို့ မချမ်းသာ တော့ လှဲအိပ်ရ၊ အိပ်လို့ မချမ်းသာတော့ ထထိုင်ရ၊ ထိုင်လို့ မချမ်းသာတော့ မတ်တပ်ရပ်ရ စသည်ဖြင့် ဣရိယာပုထ် တစ်ခုတည်းနဲ့ ကြာရှည်ချမ်းသာစွာ မနေနိုင်ပါ။ ပင်ပန်း ဆင်းရဲပါတယ်။

စားခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်

အေး၊ မြတ်စွာဘုရားက မင်းကြီးကို တိုက်ရိုက် ပုဂ္ဂလာဓိဋ္ဌာန် တရားဟောပါတယ်။ အိပ်တယ်ဆိုတာ မောဟပါ၊ အဝိဇ္ဇာပါ၊ မောဟအဝိဇ္ဇာဆိုတာ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အာရုံရဲ့ အမှန်သဘောကို အမှန်အတိုင်း မသိတော့ပါ။ မောဟဖြစ် သွားပြီဆိုတော့ စားကျိုးမရှိတော့ပါ။ ဟုတ်ပါတယ်၊ အအိပ် များတဲ့သူဟာ အသိနည်းပါးသွားပါပြီ။ အအိပ်ကြီး၊ အအိပ်များ သူဟာ ဉာဏ်နည်း၊ ဉာဏ်တုံးသွားပါတယ်။ ဉာဏ်တုံးသူဟာ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ တရားတွေကို မသိတော့ပါ၊ အရှုံးကြီး ရှုံးပါတယ်။ မသိသူဟာ ထပ်ကာထပ်ကာ ပဋိသန္ဓေ တည်နေ မွေးဖွားရပါတယ်။ နိဗ္ဗာန် မရောက်နိုင်တော့ပါ။

ကြာလေ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ဝေးလေ

အေး၊ အဖန်ဖန် ပဋိသန္ဓေနေရတော့ အဖန်ဖန် အိုရ၊ နာရ၊ သေရပါတယ်။ အဲဒီလို အို နာ သေ စက် လှည့်နေတော့ ကြာလေ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ဝေးလေပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ဝေးလဲ။ နိဗ္ဗာန်သဘောကို ကြည့်ပါ၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ "အဇာတိ" ပဋိသန္ဓေ မနေရတဲ့ အရပ်ပါ။ အအိပ်များတော့ ဉာဏ်နည်းပြီး ထပ်ကာထပ်ကာ ပဋိသန္ဓေ နေရတယ်ဆိုတော့ "အဇာတိ" ပဋိသန္ဓေ မနေရတဲ့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ကျောချင်းကပ် ပြေးသလို ဖြစ်သွားပြီး ကြာလေ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ဝေးလေပေါ့။

အေး၊ အအိပ်များလေ အသိဉာဏ် နည်းလေ၊ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ပဋိသန္ဓေ နေရလေ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ကြာလေ ဝေးလေ ဝေးပါတယ်။

အစားနည်းခြင်း အကျိုး

ဒီတရားဟောတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က "စားတယ်ဆိုတာ အသက်ရှင်ဖို့ စားတယ်၊ ချမ်းသာဖို့ စားတယ်" ဆိုတာကို နားလည် သဘောပေါက်အောင် ဟောရတာပါ။ ယခု ကောသလမင်းကြီးမှာ အစားများ၊ အစားကြီးပြီး မချမ်းသာဘဲ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေတာ မြင်တဲ့အခါ ဘုရားရှင်က မင်းကြီးကို တိုက်ရိုက် ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်အားဖြင့် ဘယ်လို ဆက်လက် ဟောလဲဆိုတော့–

"ရရှိဘောဇဉ် သတိထင် ဆင်ခြင်တိုင်းတာ သိရမည်။"

တဲ့။ အေး၊ မင်းဆိုတော့ စားသောက်စရာတွေက အလျှံပယ်၊ စားပွဲ ခုံတစ်လုံး အပြည့်အမောက် ဖြစ်အောင် ပေါများပါတယ်။ အဲဒါကို သိတဲ့ ဘုရားရှင်က "မြတ်သော မင်းကြီး၊ အစားအစာ ဘောဇဉ်မည်သည် အတိုင်းအရှည် ပမာဏကို သိပြီးတော့ စားသင့်တယ်။ အတိုင်းအရှည်သိပြီး စားသုံးလို့ အစာကြေမှသာ ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာ ချမ်းသာ ပါတယ်"လို့ မိန့်ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ စားစရာ၊ သောက်စရာတွေ ပေါများ တိုင်း အကုန်မစားရ၊ မသောက်ရပါ။ ရရှိတဲ့ ဘောဇဉ်တွေကို သတိတရားနဲ့ဆင်ခြင်ပြီး အတိုင်းအတာ ပမာဏကို ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်ပြီး စားသောက်ရပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ စားသောက်စရာ အများထဲမှာ အထူး သတိထားရမှာက ဆန့်ကျင်ဘက် အစားအစာတွေ ရှိပါ တယ်။ ချဉ်စာနဲ့ သက်စာကို တွဲ မစားသင့်ပါ။ တွဲစားတော့

ဘာဖြစ်လဲလို့ မေးရင် ချုပ်စာက ချုပ်ထားတယ်၊ လေမသက်၊ ဓာတ်မသက်အောင် ချုပ်ထားမယ်။ သက်စာက လေသက်ချင်တယ်၊ ဓာတ်သက်ချင်တယ်၊ ဓာတ်လျှောချင်၊ ဓာတ်သွားချင်တယ်ပေါ့။ ချုပ်စာက ချုပ်ထားတော့ သက်လို့ မရပါ။ ဓာတ်သွားလို့ မရပါ။ သက်လို့မရတော့ ဗိုက်ကြီးဖောင်းလာပြီး အချို့အခေါ် စည်ကြီးပိတ်ဖြစ်ပြီးတော့ သေတတ်ပါတယ်။ အချို့ကတော့ အစားပုပ်ရင် သေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အေး၊ အပူစာနဲ့ အအေးစာနဲ့လည်း တွဲပြီး မစားသင့်ပါ။ အစားအစာတွေ များလာရင် အပူစာ အအေးစာတွေ တွဲပြီး၊ ရောပြီး ပါလာပါတယ်။ အပူနဲ့ အအေး ဆိုတာ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ၊ မတည့်ပါ။ မတည့်စာတွေ ရောစားတော့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပြီး ဗိုက်နာ၊ လေနာ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ စသည်တွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒီခေတ်မှာလည်း ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ စသည်ဖြင့် ရောဂါကြီးတွေကလည်း များပါဘိခြင်း၊ အဲဒီရောဂါတွေဟာ ဆန့်ကျင်ဘက် အစားအစာတွေ ရောစပ်ပြီး စားရာမှ ဖြစ်တာတွေ အများကြီး ပါမှာပါ။ အစားမတော် တစ်လုတ်ဆိုတဲ့ စကားအရှိသားပဲ။

ငါ ဘာစားမလဲ

ဒါကြောင့် စားသောက်စရာတွေ များလာရင် “ငါ ဘာစားမလဲ” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဦးစွာမေးပါ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ အဲဒီ အစားအစာတွေထဲက ကြိုက်တာ၊ သို့မဟုတ် သင့်စာကို ရွေးပါ၊ ကိုယ်နဲ့ သင့်လျော် လျောက်ပတ်တဲ့ အစားအစာမျိုး ဖြစ်ရပါမယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ အပူစာကို စားမယ်လို့ ရွေးပြီးရင် အအေးစာကို မစားရပါ။ အအေးစာ စားမယ်လို့ ရွေးပြီးရင် အပူစာကို မစားရပါ။ ချဉ်စာစားမယ်လို့ ရွေးပြီးရင် သက်စာကို မစားရပါ။ သက်စာကို စားမယ်လို့ ရွေးပြီးရင်လည်း ချဉ်စာကို မစားရပါ။

အေး၊ ရွေးပြီး စားပြန်တော့လည်း အလွန်အကျွံ မစားရပါ။ အတိုင်းအတာ ပမာဏကို သိပြီးတော့မှ စားရပါတယ်။ တရားရကြောင်း အင်္ဂါထဲမှာ အတိုင်းအတာ ပမာဏ သိပြီး စားခြင်းဟာ အင်္ဂါတစ်ပါးအနေ ပါပါတယ်။

စားသုံးသူ သုံးမျိုး

ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားရှင်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၃၉ နှစ်ကျော်က ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေဟာ ယခုထက်ထိ ခေတ်မီရုံမက ခေတ်ရှေ့ပြေးနေပါတယ်။ ယခုထက်ထိ သိပ္ပံပညာက ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေကို လိုက်လို့ မမီသေးပါ။ အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘုရားရှင်က–

၁။ အလွန်စားသူရယ်၊

၂။ မျှတရုံစားသူရယ်၊

၃။ မျှတရုံအောက် လျော့စားသူရယ် လို့ သုံးမျိုး ဟောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ စားသုံးသူ သုံးမျိုးတို့ရဲ့ အကျိုးပေးလည်း ဟောခဲ့ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားတရားတော်တွေဟာ လိုတယ်လို့ ထပ်ဖြည့်စရာ မလိုပါ၊ ပိုတယ်လို့ နုတ်စရာ မလိုပါ။ ဖြည့်စရာ နုတ်စရာ မလို၊ အလုံးစုံ ပြည့်စုံတဲ့ တရားတော်တွေပါ။ အဲဒီ စားသုံးသူသုံးမျိုးမှာ–

၁။ အလွန်စားသူက အသက်တိုပါတယ်၊ စောစော သေပါတယ်။

၂။ မျှတရုံစားသူက အလယ်အလတ် အသက်ရှည်ပါတယ်၊ ဒုတိယ သေပါတယ်။

၃။ မျှတရုံအောက် လျှော့စားသူက နောက်ဆုံးမှ သေပါတယ်၊ အသက်အရှည်ဆုံးပါ။

ကိုယ်ရောဂါ နည်း

အေး၊ မိမိတို့ ရရှိတဲ့ အစားအစာ ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်တွေကို ဆင်ခြင်တိုင်းတာ သိရဖို့ဟာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ အတိုင်းအတာ ပမာဏဆိုတာ နေရာတကာမှာ လိုပါတယ်။ အစားစားတဲ့နေရာမှာတော့ ဘယ်လောက်အရေးကြီးလဲ မေးရင် "အစားမတော် တစ်လုတ်" ဆိုတဲ့ စကားက သက်သေခံရနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခုနကစကားနှင့် ပြန်စပ်ပါက–

ရရှိဘောဇဉ် သတိထင် ဆင်ခြင်တိုင်းတာ သိရမည်။

ဆင်ခြင်တိုင်းတာ သိ၍သာ သင့်စာစား၍ နေသူသည်

လို့ စပ်ရပါမယ်။ ကြုံသလို ဆုံသလို တွေ့ရာရာကို အတိုင်းအတာ ပမာဏမသိ၊ မဆင်ခြင်ဘဲ စားတဲ့လူနဲ့ ဆင်ခြင် တိုင်းတာပြီး မျှတရုံ၊ သို့မဟုတ် မျှတရုံအောက် လျှော့စားသူတို့ဟာ အများကြီး ကွာပါတယ်။ ဘယ်လိုကွာလဲ ပြန်စပ်ကြည့်ရင်–

ဆင်ခြင်တိုင်းတာ သိ၍သာ စားစာစား၍နေသူသည် ကိုယ့်မှာဖြစ်လာ ကိုယ်ရောဂါ အနာနည်းပါးရလေသည်။

အေး၊ ဘယ်လိုကွာလဲ၊ ဘာထူးခြားလဲမေးရင် ကွာပါ

တယ်၊ ထူးခြားပါတယ်၊ မျှတရုံနှင့် မျှတရုံအောက် လျှော့စား သူတို့ဟာ ကိုယ်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ ကိုယ်ရောဂါဟာ အခြားသူ တွေအောက် နည်းပါတယ်။ အေး၊ မိမိတို့ကို မေးကြည့်ရင် "ရောဂါ နည်းဖို့ စား တာလား၊ ရောဂါများဖို့ စားတာလား" အဖြေက "ရောဂါဖြစ်ကို မဖြစ်အောင် စားတာပါ"လို့ အဖြေထွက်လာကြမှာပါ။ အဲဒီလို အဖြေထွက်ပေမယ်လို့ အဆင်အခြင် အတိုင်းအတာ ပမာဏကို မသိဘဲ တွေ့သမျှ မြင်သမျှ၊ ကြုံသမျှ အကုန်စားမယ်ဆိုရင် ရောဂါ မနည်းပါ၊ ရောဂါ များမှာပါ။

ဟုတ်ပါတယ်၊ အပူစာနဲ့ အအေးစာ၊ ချဉ်စာနဲ့ သက်စာ စသည်ဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက် အစာတွေ ရောစားရင် ရှေ့နောက် စားရင် ရောဂါများမှာပါ။ သို့မဟုတ် သင့်စာပင် ဖြစ်သော်လည်း၊ တစ်မျိုးတည်း ဖြစ်သော်လည်း အလွန်အကျွံ စားရင် ရောဂါများမှာပါပဲ။ မျှတရုံ စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထက် အလွန် အကျွံ စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ရောဂါများပါတယ်။ ရောဂါများတော့ မချမ်းသာပါ၊ ဆင်းရဲပါတယ်၊ ဆင်းရဲတော့ အသက်တိုပါတယ်။

အေး၊ စပ်ကြည့်တော့ "ဆင်ခြင်တိုင်းတာ သိ၍သာ သင့်စာစား၍ နေသူသည် ကိုယ်မှာဖြစ်လာ ကိုယ်ရောဂါ အနာ နည်းပါးရလေသည်" တဲ့။ အမှန်ကတော့ ဒီခန္ဓာ ကိုယ် ရလာကတည်းက ရောဂါ ရလာတာ၊ အနာရလာတာပါ။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ ရောဂါတို့ရဲ့ နေအိမ်ပါ၊ ဘုရားရှင်က ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အလုံးစုံသော ရောဂါတို့ရဲ့ နေထိုင်ရာ အိမ်ဂေဟာကြီးပါတဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့နှင့်တကွ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေက

အိမ်ငှားတွေပါ၊ အိမ်ပိုင်တွေ မဟုတ်ပါ။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အိမ်ပိုင်ရှင် အစစ်က အနာရောဂါပါ။ အိမ်ရှိရင် လူရှိသလို ခန္ဓာရှိရင် အနာရောဂါ ရှိမှာပါ။ အိမ်မှာလည်း လူအနည်းအများသာ ကွာသလို ခန္ဓာမှာလည်း ရောဂါ အနည်းအများသာ ကွာပါတယ်၊ ရောဂါမရှိတဲ့ ခန္ဓာဆိုတာ မရှိပါ။

တရားနယ်ပယ်မှာ ရောဂါနဲ့၊ ဝေဒနာနဲ့ မကွဲကြပါ။ ရောဂါနဲ့၊ ဝေဒနာနဲ့ ကွဲကွဲ ပြားပြား သိဖို့ လိုပါတယ်။ ရောဂါဆိုတာလည်း ပါဠိပါ၊ ဝေဒနာဆိုတာလည်း ပါဠိပါ။ ရောဂါဝေဒနာလို့ တွဲ သုံးပေမယ်လို့ ရောဂါနဲ့ ဝေဒနာ မတူပါ။ နာတတ် ကျင်တတ်၊ ကိုက်တတ်၊ ခဲ တတ်သောကြောင့် ရောဂါလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ခံစားတတ်သောကြောင့် ဝေဒနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အေး၊ ယခုလို ထိုင်ပြီး တရားဟော၊ တရားနာတဲ့အခါ အထိုင်ကြာလာရင် အနာရောဂါ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အရပ်ကြာရင်လည်း အနာရောဂါ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အသွားကြာ၊ အအိပ်ကြာရင်လည်း အနာရောဂါ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

အဲဒီ အနာရောဂါကို ဝေဒနာက ခံစားတတ်ပါတယ်။ ရောဂါရှိရင် ဝေဒနာရှိပါတယ်။ ရောဂါကို ဆေးကုရပါတယ်။ ဝေဒနာကို ဆေးကုလို့ မရပါ။ ရောဂါဟာ ရံခါ ပျောက်တဲ့ အခါရှိသော်လည်း ဝေဒနာကတော့ တစ်မျိုးမရှိ တစ်မျိုးရှိ အမြဲရှိနေပါတယ်။ အေး၊ အနာရောဂါဟာ အစားနည်းတဲ့ သူမှာ ရောဂါနည်းပါတယ်တဲ့၊ ရောဂါမရှိဘူးလို့တော့ မဆိုပါ။

အေး၊ နောက် တစ်မျိုးကို စပ်ကြည့်ရအောင်ပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေ တရားဆိုတာ ကိုယ်မှာကပ်

ဆောင်ပြီး သေသေချာချာနာပါ။ ဒါမှ သဘောပေါက်မှာပါ။

ရရှိဘောဇဉ် သတိထင် ဆင်ခြင်တိုင်းတာ သိရမည်။
ဆင်ခြင်တိုင်းတာ သိ၍သာ စားစာစား၍ နေသူသည်
နေးကွေးစွာသာ ဆွေးမြေ့ရှာ ဇရာအိုရသည်။

အအိုနှေးသည်

အေး၊ စာမှာဆိုထားတာက အသေကို မကာကွယ်နိုင်ပါတဲ့။ အအိုကိုတော့ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ရသာယနဆေးစသည် အစားကောင်းစသည်တို့နှင့် အအိုကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေကို မြန်မြန် အိုချင်လား၊ နှေးနှေးအိုချင်လား မေးရင် နှေးနှေးအိုချင်ပါတယ်လို့ ဖြေမှာပါ။

ဟုတ်ပါတယ်၊ အိုတော့ အိုမှာပါ၊ မအိုဘဲမနေပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အိုမျိုးစေ့က ပါလာတော့ အိုမှာပါ။ အအိုနှေးနှင့် အအိုမြန်သာ ကွာမှာပါ။ နှေးနှေးအိုတယ် ဆိုတာက အသက်ကတော့ ခြောက်ဆယ် ခုနစ်ဆယ်ရှိပြီ၊ ရုပ်အရွယ်ကြည့်လိုက်တော့ လေးဆယ် ငါးဆယ်လောက် ထင်ရတယ်ဆိုရင် နှေးနှေးအိုတယ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို နှေးနှေးအိုချင်တယ်ဆိုရင် အစားအစာကို မျှတရုံအောက် လျော့စားရပါတယ်။ လူအများစု ထင်ထားတာက အများကြီး စားရင် အားရှိမယ်၊ ကျန်းမာမယ်၊ အသက်ရှည်မယ် ထင်ထားကြပါတယ် အထင်မမှန်ပါ။ များများစားတဲ့သူဟာ အားမရှိပါ၊ မကျန်းမာပါ၊ အသက်မရှည်ပါ။

အဲဒီအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်လို့ ဘုန်းကြီးရဲ့ အရိုးစွဲ

အောင် မှတ်ထားတဲ့ မှတ်ချက်ကလေး တစ်ခုကို ပြောပြပါမယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၃၂၉ ခုနှစ်ဆီကပေါ့။ ဘုန်းကြီး ရောဝတီတိုင်း အင်္ဂပူမြို့နယ်ထဲမှာ ကွင်းကောက် တောကျောင်းကြီးမှာ သီတင်းသုံးစဉ် ဥပုသ်နေ့ တစ်နေ့မှာ ဥပုသ်သည်တွေက သူ့ချိုင့်နဲ့သူ ကိုယ်စီယူလာကြပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဆွမ်းစားတာက နှစ်ပါးထဲမှာ ဆွမ်းဟင်းတွေကလည်း စားပွဲ ခုံတစ်ခုလုံး ပြည့်နေပါတယ်။ ဒကာမကြီးတွေကလည်း အနားမှာကပ်ပြီး လက်အုပ်ကလေးတွေချီကာနဲ့ "တပည့်တော် ဟင်းလေးလဲ ဘုဉ်းပေးပါဦး ဘုရား" လို့ အသီးသီး ဝိုင်းလျှောက်နေကြပါတယ်။

အဲဒီအနီးအနားမှာ ဒကာကြီး ဦးကျော်ရှိန်ကလည်း ရှိပါတယ်။ သူ့ဟင်းလည်း စားပွဲ ခုံပေါ် တင်ထားပါတယ်။ အဲဒီ ဒကာကြီးက သူ့ဟင်းလေးလည်း ဘုဉ်းပေးပါဦးလို့ မလျှောက်ဘဲ ဘယ်လိုလျှောက်သလဲဆိုတော့ "ဘုန်းကြီး ဘုရား၊ ဒကာမတွေ မြှောက်ပေးတိုင်း အကုန်မဘုဉ်းပေးပါနဲ့၊ ဒီကျောင်းမှာ အစားပုပ်ရိုက်ပြီး ပြန်တော်မူတာ သုံးပါးရှိပါပြီ" တဲ့။

ဘုန်းကြီးက အဲဒီဒကာကြီးရဲ့ စကားကို အသည်းစွဲအောင် မှတ်ထားပါတယ်၊ အဲဒီဒကာကြီးကိုလည်း ခဏခဏ သတိရပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒကာမတွေက "တပည့်တော် ဟင်းလည်း ဘုဉ်းပေးပါဦး" လို့ ခဏခဏ လျှောက်ကြတော့ ဒီဒကာကြီးကိုလည်း ခဏခဏ သတိရပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ ဆွမ်းကပ်ပြီးရင် အနားမှာ တစ်ယောက်မှမနေတာ အကောင်းဆုံးပါ။ နေရင်လည်း

ဘာမှ မလျှောက်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ ဘုဉ်းပေးပြီးရင်လည်း ဘာမှ မလျှောက်တာ အကောင်းဆုံးပါ။

အနားကနေ အတင်းဘုဉ်းပေးခိုင်းမယ်၊ သို့မဟုတ် လိုက်ထည့်ပေးမယ်ဆိုရင် ချုပ်စာ၊ သက်စာ ရောမယ်၊ အပူစာ၊ အအေးစာ ရောမယ်၊ အလွန်စားမယ် စသည်ဖြစ်က ဟိုဒကာကြီး ပြောသလို အစားပုပ်ရိုက် ပြန်တော်မူတော့ နာမည်ပျက်ပါတယ်၊ မကောင်းပါ။ ဒါ့ကြောင့် ဆွမ်းကပ်ပြီးရင် အနားမှာ တစ်ယောက်မှမနေဘဲ ဘာမှမလျှောက်ဘဲ နေခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပါ။

အသက်ပို့ရှည်သည်

သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် အစာအာဟာရကြောင့် အသက်ရှင်နေတာလို့ ပြောတော့ ပြောတာပေါ့။ ဒါပေမယ်လို့ "အစားမတတ်တော့ ဘေးတဲ့၊ အစားတတ်တော့ ဆေးတဲ့" အစားအစာကို ဆေးအဖြစ်နဲ့ စားရမှာပါ။ ဘေးဖြစ်အောင် စားရမှာ မဟုတ်ပါ။ တွေ့ရာရာ အကုန်စားရင်တော့ ဘေးဖြစ်မှာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ကောသလမင်းကြီးကို "ဘောဇဉ်မည်သည် အတိုင်းအတာ ပမာဏနှင့် စားသင့်တယ်လို့ ဟောပါတယ်" အတိုင်းအတာ ပမာဏကို သိပြီး မျှတရုံစားမယ်၊ မျှတရုံအောက် လျှော့စားရင် နှေးနှေးပဲ အိုရပါတယ်။ အအိုနှေးပါတယ်။

သူများထက်သာ ချိန်ကြာစွာ၊ သက်တာရှည်ရသည်။

အေး၊ အစားအစာကို အတိုင်းအတာ ပမာဏကို သိပြီး မျှတရုံစားမယ်၊ မျှတရုံအောက် လျှော့စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်

က အစားများစွာ စားသူတို့ထက် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အသက်ရှည်ရပါတယ်။ သူများတွေ သေပြီးနောက်မှ သေရတယ်ပေါ့။ အေး၊ နောက်ကျတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ မှတ်စရာ အကောင်းဆုံး တစ်ခုကို ပြောပြပါမယ်၊ အသည်းစွဲအောင် မှတ်ထားပါ၊ နောက်ကျတာ သေတာတစ်ခုပဲ ကောင်းတယ်၊ အခြားနေရာမှာ နောက်ကျတာ ဘယ်နေရာမှာ နောက်ကျ တာမှ မကောင်းပါ။ အဲဒါကြောင့် သူများတွေ သေပြီးနောက်မှ သေချင်ရင် အစာကို ဝရုံအောက် အနည်းငယ် လျှော့စားပါ။ အဲဒီလို အစားမကြီးဘဲ လျှော့စားသူဟာ အနာရောဂါလည်း နည်းမယ်၊ အအိုလည်း နှေးမယ်၊ သေတာလည်း သူများတွေ နောက်ကျပြီး သေမယ်လို့ အကျိုးသုံးမျိုး ရပါတယ်။

မသင်ယူနိုင်

အဲဒီလို ဘုရားရှင်က ကောသလမင်းကြီးကို ဟောပါတယ်။ မင်းကြီးလည်း ဘုရားရှင်က သူ့ကို တိုက်ရိုက်ဟောတဲ့ ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန် တရားတော်ကို သဘောကျပါတယ်။ သဘောကျပေမယ်လို့ အစားကြီး၊ အအိပ်များပြီး ဉာဏ်တုံးတဲ့ အတွက် ဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်ကို မမှတ်မိပါ။ အေး၊ အစားများ၊ အအိပ်များ၊ အစားကြီး၊ အအိပ်ကြီးတာ မကောင်းပါ၊ ဉာဏ်တုံးပါတယ်။ ယခု လက်တွေ့ကြည့်ပါ။ အစားကြီး၊ အအိပ်ကြီး ဉာဏ်တုံးတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်ဟာ စာလုံးပေါင်း လေးဆယ်ပဲ ရှိပါတယ်။ မင်းကြီး မမှတ်မိပါ၊ မရပါ။

မင်းကြီး မသင်ယူနိုင်၊ မမှတ်မိ၊ မရတော့ အနီး၌ တည်နေတဲ့ တူတော်တဲ့ သုဒဿနလုလင်ကို "ချစ်သား

ဘုရားဟောကြား ဒီတရားကို သင်ထားပါ"လို့ ပြောကြားတယ်။ အေး၊ သုဒဿနလုလင်ကလည်း ဘုရားရှင် ဟောကြားတဲ့ တရားတော်ကို သင်ကြားပြီး

"မြတ်စွာဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော် ဒီတရားကို ဘယ်လိုအသုံးချရပါ့မလဲ ဘုရား"လို့ မြတ်စွာဘုရားကို မေးလျှောက်ပါတယ်။ အဲဒီလို မေးလျှောက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက သုဒဿန လုလင်ကို—

"လုလင်၊ မင်းကြီး ထမင်းစားလို့ နောက်ဆုံး ထမင်းလုတ် ရောက်တဲ့အခါ ဒီတရားတော်ကို ဟောကြား ရွတ်ဆိုပေးပါ။ မင်းကြီးသည် သင် ရွတ်ဆို ဟောကြားပေးသော တရားတော်ရဲ့အနက်သဘောကို သိပြီး အဲဒီ စားဆဲဖြစ်သည့် နောက်ဆုံး ထမင်းလုတ်ကို မစားဘဲ စွန့်ပစ်လိမ့်မယ်။ အဲဒီ လွှင့်ပစ် စွန့်ပစ်လိုက်တဲ့ နောက်ဆုံး ထမင်းလုတ်ရဲ့ ထမင့်စေ့တွေကို ရေတွက်ပြီး နောက်တစ်ခါ မင်းကြီးအတွက် ထမင်းချက်တဲ့အခါ အဲဒီထမင်းစေ့ အရေအတွက်မျှ ဆန်စေ့ကို လျှော့ချက်ပါ"လို့ အမိန့်ရှိပါတယ်။ သုဒဿနလုလင်သည်

"မြတ်စွာဘုရား၊ ကောင်းပါပြီအရှင်ဘုရား"လို့ လျှောက်ထားပြီး ညရော နေ့ပါ မင်းကြီး ထမင်းစားစဉ် အနားမှာ အမြဲထိုင်စောင့်ကာ နောက်ဆုံး ထမင်းလုတ်သို့ ရောက်တိုင်း ဘုရားရှင် ဟောကြားပေးတဲ့

– ရှိ ဘောဇဉ် သတိထင် ဆင်ခြင် တိုင်းတာ သိရမည်။ ဆင်ခြင် တိုင်းတာ သိ၍သာ သင့်စာ စား၍ နေရမည်။ ကိုယ်မှာ ဖြစ်လာ ကိုယ်ရောဂါ အနာနည်းပါး ရလေသည်။ နှေးကွေးစွာသာ ဆွေးမြေ့ရှာ ဇရာအိုရသည်။

သူမျှားထက်သာ ချိန်ကြာစွာ သက်တာ ရှည်ရသည်။

ဆိုတဲ့ တရားတော်ကို ရွတ်ဆိုဟောကြားပေးတဲ့အခါ မင်းကြီး ကြားနာပြီး အနက်သဘောကို မှတ်မိသိရှိကာ နောက်ဆုံး ထမင်းလုတ်ကို မစားဘဲ စွန့်ပစ်လေ့ရှိပါသည်။ သုဒဿနလုလင်ကလည်း မင်းကြီး စွန့်ပစ်လိုက်တဲ့ ထမင်းလုတ်မှာ ပါတဲ့ ထမင်းစေ့များကို ရေတွက်ပြီး မင်းကြီးအတွက် ပွဲတော်ထမင်းချက်တိုင်း လျှော့ လျှော့ပြီး ချက်ပါတယ်။

မင်းကြီးကလည်း သုဒဿနလုလင် ရွတ်ဆိုဟောကြားပေးတဲ့ တရားတော်ကို နာကြားရတိုင်း သုဒဿနလုလင်ကို တစ်ထောင် တစ်ထောင် ပေးပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေ၊ တစ်ခါရွတ်ရင် တစ်ထောင် ရတဲ့ ဂါထာကို ရွတ်ချင်ရင် သင်ထားပါ။

မနုဇဿ သဒါ သတီမတော၊
မတ္တံ ဇာနတော လဒ္ဓဘောဇနေ။
တနုကဿဘဝန္တိ ဝေဒနာ။
သဏိကံ ဇီရတိ အာယုပါလယံ။ ။

တဲ့။ အဲဒီ ဂါထာရဲ့ အနက်သဘောကတော့ **ဘုန်းကြီးတို့** ပရိသတ်တွေ သိပြီးပါပြီ။ ဒီဂါထာပဲ ရွတ်**ရွတ်**၊ လက်ာပဲ ရွတ်ရွတ် ပြီးတဲ့အခါ ထမင်းစားမှု **လျှော့**ပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက် အထူး အကျိုးရှိပါလိမ့်မယ်။

မင်းကြီးကို ကြည့်ပါ၊ အမြဲလျှော့စားပါတယ်**။ နောက်**ဆုံး ဘယ်တော့မှ ရွတ်ဆိုမှု ရပ်ရမလဲဆိုတော့ **နို့ဆီဘူး** နှစ်လုံးချက်စာလောက် ရောက်ပြီဆိုရင် **ဒီတရားတော်ကို** မရွတ်ဆို၊ မဟောကြားနဲ့တော့တဲ့၊ ရပ်ထားလိုက်တော့တဲ့။

အေး၊ သုဒဿနလုလင်လည်း မင်းကြီး ထမင်းစားတိုင်း ရွတ်ဆိုဟောကြား၊ မင်းကြီးကလည်း နောက်ဆုံး ထမင်းလုတ်ကို လွှင့်ပစ်၊ သုဒဿနလုလင်ကလည်း လွှင့်ပစ်သမျှ ရေတွက်၊ လျှော့ချက်။

တရားတော် ဆိုတာ ဟောတဲ့ အတိုင်း လက်တွေ့ လိုက်နာ ကျင့်သုံးလို့ အကျိုးရှိပုံကို ကြည့်ရှုပါ။ ဆန်တစ်အိတ်နှင့် ဆိတ်ကစ်ကောင်ချက် ကုန်အောင် စားတဲ့ မင်းကြီးဟာ ဒီတရားအတိုင်း ကျင့်သုံးရာ နောင်အခါမှာ နို့ဆီဘူး နှစ်လုံးချက် ထမင်းနဲ့ မျှတနိုင်တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်သွားပါတယ်။ မင်းကြီးမှာ ကိုယ်သား ကိုယ်ရေ စစ်ပြီး ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်ပြီး ပေါ့ပါး လျင်မြန် ဖြတ်လတ်စွာနဲ့ နေနိုင် ထိုင်နိုင် သွားလာနိုင်ပါတယ်။

ချမ်းသာ လေးမျိုး ၇

ကောသလမင်းကြီးဟာ အဲဒီလို ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာ သွက်သွက်လက်လက် ဖြတ်ဖြတ်လတ်လတ် ကြည်ကြည်လင်လင် ဖြစ်လာတဲ့အခါ အလွန်တရာ ဝမ်းသာပြီး တစ်နေ့ ကျောင်းကို သွားပါတယ်။ ကျောင်း ရောက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားကို အရိုအသေ အလေးအမြတ် ဦးချပြီး

"မြတ်စွာဘုရား၊ ယခုအခါ ဘုရားတပည့်တော်မှာ ချမ်းသာသုခ ဖြစ်သွားပါပြီဘုရား။ မြတ်စွာဘုရား ဘုရားတပည့်တော် ယခုအခါ ပြေးသွားတဲ့ သားသမင် ဆင်မြင်းတွေကိုလည်း အမီလိုက်ပြီး ဖမ်းနိုင်စွမ်း ရှိသွားပါပြီဘုရား။ မြတ်စွာဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော် ရှေးယခင်က တူတော် အဇာ

တသတ်နှင့် စစ်ထိုးနေရပါတယ်ဘုရား။ ယခုအခါမှာတော့ ဝဇီရကုမာရ အမည်ရှိတဲ့ သမီးကို တူတော်မောင်အား ပေးပြီး အဲဒီ စစ်ထိုးရတဲ့ ရွာကိုလည်း အဲဒီ သမီးရဲ့ ရေချိုးကသယ်မှုန့်ဖိုး၊ နံ့သာဖိုး ပေးလိုက်တဲ့အတွက် တူတော်မောင်နှင့် စစ်ထိုးရခြင်းလည်း ငြိမ်းသွားပါပြီဘုရား။ အဲဒီအကြောင်းကြောင့်လည်း ဘုရားတပည့်တော်မှာ ချမ်းသာပါတယ် ဘုရား။

"မြတ်စွာဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်ရဲ့ နန်းစဉ်ပတ္တမြားရတနာကြီး ပျောက်သွားရာက ယခုအခါ အဲဒီပတ္တမြားရတနာဟာ လက်ဝယ်သို့ ပြန်ရောက်လာပါပြီဘုရား၊ အဲဒီအကြောင်းကြောင့်လည်း ဘုရားတပည့်တော်မှာ ချမ်းသာပါတယ်ဘုရား။

"မြတ်စွာဘုရား၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားတို့ရဲ့ သာဝကတို့နှင့် အတူတကွ အကျွမ်းဝင်လိုသဖြင့် ရှင်တော်ဘုရားတို့ရဲ့ ဆွေမျိုးတော်မင်းသမီးကို ဘုရားတပည့်တော် မိဖုရားကြီးအဖြစ် မြှောက်ခဲ့ပါတယ်ဘုရား၊ အဲဒီအကြောင်းကြောင့်လည်း ဘုရားတပည့်တော်မှာ ချမ်းသာပါတယ်ဘုရား" လို့ ချမ်းသာလေးမျိုး ရကြောင်း ဝမ်းသာစွာ လျှောက်ထားပါတယ်။

"မြတ်စွာဘုရား၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားတို့သည် ဘုရားတပည့်တော်တို့ကို လောကီရေးနဲ့လည်း ချီးမြှောက်တော်မူပါတယ် ဘုရား၊ လောကုတ္တရာအရေးနဲ့လည်း ချီးမြှောက်တော်မူပါတယ်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရား ရှင်တော်မြတ်ဘုရားတို့သည် ဘုရားတပည့်တော်တို့ကို မျက်မှောက်အရေးနဲ့လည်း ချီးမြှောက်တော်မူပါတယ်၊ မျက်ကွယ်အရေး

သံသရာအရေး နဲ့လည်း ချီးမြှောက်တော်မူပါတယ်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရား ရှင်တော်မြတ်ဘုရားတို့သည် ဘုရားတပည့်တော်တို့ကို မျက်မှောက် ချမ်းသာရေးနဲ့လည်း ချီးမြှောက်တော်မူပါတယ်၊ တမလွန်ချမ်းသာရေးနဲ့လည်း ချီးမြှောက်တော်မူပါတယ် ဘုရား" လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။

အမြတ်ဆုံး လေးပါး

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်တွေ ကောသလမင်းကြီး လျှောက်ထားတဲ့ စကားတွေကို အထူးသတိထားပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားရှင်ဟာ ဒီလောကကြီးထဲမှာ ပွင့်တော်မူလာတာ ဘာအကျိုးငှာ ပွင့်တော်မူလာတာလဲ။

၁။ လူများအပေါင်းရဲ့ အစီးအပွားအလို့ငှာ၊

၂။ လူများအပေါင်းရဲ့ ချမ်းသာသုခ အလို့ငှာ၊

၃။ လူများအပေါင်းကို အစဉ်သနား စောင့်ရှောက်ရန် အလို့ငှာ၊

၄။ လူနတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ အားလုံးတို့ရဲ့ အကျိုးစီးပွားချမ်းသာအလို့ငှာ- လို့ ပွင့်တော်မူလာတဲ့ ဘုရားရှင်ပါ။ မင်းကြီးမှာလည်း ဘုရားရှင် ပွင့်တော်မူလာတဲ့အတွက် ဘုရားရှင်ကို ဆည်းကပ်ရတဲ့အတွက် ရရှိတဲ့ အကျိုးတွေ လျှောက်ထားတာဟာလည်း မှန်ကန်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေလည်း ဒီအကျိုးတွေ ခံစားရအောင် ကြိုးစားပါ။

အဲဒီလို မင်းကြီးက သူရရှိတဲ့ ချမ်းသာ လေးမျိုးကို လျှောက်ထားတဲ့အခါ ဘုရားရှင်က-

"မင်းကြီး၊ ကျန်းမာခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော

လာဘ်၊ ရတာနှင့် ရောင့်ရဲခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော ဥစ္စာ၊ အကျွမ်းဝင်ခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော ဆွေမျိုး၊ နိဗ္ဗာန်သည် အမြတ်ဆုံးသော ချမ်းသာ"

ရယ်လို့ အမြတ်ဆုံး လေးပါး တရားတော်ကို ဟောတော်မူပါတယ်။ အေး၊ ဒီတရားတော်မှာ ရှေ့ပိုင်းက အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်တဲ့ တရားပါ။ နောက်ပိုင်းက အမြတ်ဆုံး လေးပါး တရားပါ။ ဒီမှာလည်း လောကုတ္တရာရေး၊ လောကီရေးတွေ ပါပါတယ်။

အမြတ်ဆုံး လာဘ်

အေး၊ သူ့သူငါ ငါ သတ္တဝါမှန်သမျှတို့သည် တစ်နေ့တစ်နေ့ လာဘ်လာဘကိုပဲ လိုက်ရှာနေကြပါတယ်။ အဲဒီ လိုက်ရှာနေတဲ့ လာဘ်လာဘတွေထဲမှာ ဘယ်လာဘ်ဟာ အမြတ်ဆုံးလဲလို့ မသိကြပါ။ မသိတော့ အဲဒီအမြတ်ဆုံး လာဘ်နဲ့ လွဲရပါတယ်။ အမြတ်ဆုံး လာဘ်ကြီး ဆုံးရှုံးရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မရှုံးရအောင် မေးကြည့်ပါ။

"လာဘ်တကာ လာဘ် အဘယ် လာဘ်၊ လောကီ လာဘ်မြတ် လာဘ်ကောင်းနည်း။"

ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေ ဗေဒင်သွားမေးတဲ့အခါ စုဘ်ကြီး လာဘ်ကြီး ဝင်ကိန်းရှိတယ်လို့ ဟောလိုက်ရင် သိပ်ပြီး သဘောကျကြတယ်၊ ဝမ်းသာကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဝမ်းသာတာလဲ မေးရင် ရှင်းနေပါတယ်။ မိမိတို့ လိုက်ရှာနေတာကလည်း စုတ် လာဘ်တွေပဲ လိုက်ရှာနေတာမို့ပါ။

အဲဒီ စုတ်လာဘ်တွေကလည်း ရေတွက်မယ်ဆိုရင်

ရေတွက်မရ များပြားလှပါတယ်။ အဲဒီလောက် များပြားလှတဲ့ လောကီလာဘ်တွေထဲမှာ ဘယ်လာဘ်ဟာ အကောင်းဆုံး လဲလို့ မေးတဲ့ အမေးပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေကို လောကီလာဘ်တွေထဲမှာ ဘယ်လာဘ်ကို အလိုချင်ဆုံးလဲ လို့ မေးရင် အကောင်းဆုံး လာဘ်ကို အလိုချင်ဆုံးပါဘုရား လို့ ဖြေကြမှာ အမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ ဘယ်လာဘ်ဟာ အကောင်းဆုံးလဲလို့ သိမထားရင် အကောင်းဆုံးလာဘ်ကို မရနိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် သိအောင် အဖြေကို သတိထားပါ။

"ရောဂါ မရှိ၊ ကျန်းမာဘိ၊ လောကီ လာဘ်မြတ် လာဘ်ကောင်းတည်း။"

ရောဂါမရှိ ပကတိ ကျန်းမာခြင်းသည် လောကီ လာဘ်မြတ် လာဘ်ကောင်းတွေထဲမှာ အကောင်းဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးသော လာဘ်ပါတဲ့ အဲဒီ ရောဂါမရှိ ပကတိ ကျန်းမာခြင်း ဆိုတဲ့ လာဘ်ကောင်းထက် မြတ်တဲ့ လာဘ်ဆိုတာ မရှိပါတဲ့။

အဲဒီမှာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကျန်းမာတာနဲ့ ဘာတွေများ ရလို့ လာဘ်မြတ် လာဘ်ကောင်းလဲ ဆိုတော့- အေး၊ လက်ဆုပ် လက်ကိုင် ပြစရာတော့ မရှိပါ။ မရှိပေမယ်လို့ အဲဒီ ကျန်းမာခြင်း၊ ရောဂါမရှိခြင်းသည်ပင်လျှင် လာဘ်မြတ်ပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ရောဂါမရှိ ကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လိုချင်တဲ့ ပစ္စည်းကိုရှာလို့ ရပါတယ်။ ရှာလို့ရတဲ့ ပစ္စည်းကိုလည်း အလိုရှိသလို အသုံးပြုလို့ ရပါတယ်။ မရသေးတဲ့ အတတ်ပညာတွေကိုလည်း ရအောင် တတ်အောင် သင်နိုင်သလို တတ်ပြီးသား ပညာတွေလည်း မမေ့ မပျောက်အောင် တိုးပွားအောင် တည်တံ့အောင် ဆောင်ထားနိုင်ပါတယ်။ မရသေး

တဲ့ ရာထူး ဂုဏ်ထူးတွေကိုလည်း ရအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ရပြီးသား ရာထူး ဂုဏ်ထူးတွေလည်း တည်မြဲအောင် ရှေ့ တစ်ဆင့် တစ်ဆင့် တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ မရသေးတဲ့ တရားဓမ္မတွေလည်း ရအောင် အားထုတ် နိုင်ပါတယ်။ ရပြီးသား တရားဓမ္မတွေကိုလည်း တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ မရသေးတဲ့ ဘုန်းတန်ခိုး အာနုဘော်တွေကိုလည်း ရအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ရပြီးသား ဘုန်း တန်ခိုး အာနုဘော်တွေလည်း တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

အေး၊ မကျန်းမာ ရောဂါရှိနေပြီဆိုရင် ရှိထားတဲ့ လာဘ်လာဘတွေ၊ အတတ်ပညာတွေ ရာထူးဂုဏ်ထူးတွေ တရားဓမ္မတွေ ဘုန်းတန်ခိုးအာနုဘော်တွေဟာ အလာဘတွေ ဖြစ်သွားပါတယ်။ လာဘ် မဟုတ်တော့ပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရှိထားတဲ့ ပညာတွေလည်း အသုံးမကျတော့ပါ။ ရှိထားတဲ့ ရာထူးတွေကလည်း ထွက်ပေးရတဲ့ အထိ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှိထားတဲ့ ဘုန်းတန်ခိုးတွေလည်း ကွယ်ပျောက်ကုန်ပါတယ်။ ရရှိထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုလည်း မသုံးစားနိုင်၊ မနေနိုင်၊ မဝတ်နိုင်တော့ပါ။ ကောင်းကောင်း မစားရ မသောက်ရ မဝတ်ရ မနေရတော့ပါ။ ရှိထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေဟာ အဆိပ် သဖွယ် ဖြစ်သွားပါပြီ။ တရားရှာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် မရသေးတဲ့ တရားလည်း မရနိုင်တော့ပါ။ ဟုတ်ပါတယ်၊ တရားရကြောင်း အင်္ဂါထဲမှာ "ကျန်းမာရမယ်" ဆိုတဲ့ အင်္ဂါတစ်ပါး ပါနေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျန်းမာခြင်းဟာ ရှုံးခြင်းတကာ့ ရှုံးခြင်းထဲမှာ အရှုံးကြီး ရှုံးပါတယ်။

လူတော်တော်များများဟာ ကျန်းမာခြင်းကို ဂရုမစိုက်ဘဲ လာဘ်နောက် လိုက်တယ်ဆိုပြီး ရာထူးနောက် လိုက်၊ ပစ္စည်းနောက် လိုက်၊ ပညာနောက် လိုက် စသည်ဖြင့် လောကီလာဘ်တွေနောက် လိုက်နေကြပါတယ်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုတဲ့ အမြတ်ဆုံးသော လာဘ်ကို လာဘ်မှန်းပင် မသိကြပါ။ မေ့ထားကြပါတယ်။ အဲဒီအမြတ်ဆုံး ကျန်းမာခြင်း ဆိုတဲ့ လာဘ်ကို မေ့ပြီး လောကီလာဘ်တွေ နောက် လိုက်ရင်းနဲ့ ကျန်းမာခြင်း ဆိုတဲ့ လာဘ်က ပျက်ကရော။ အချိန်လွန်မှ ကျန်းမာရေးလာဘ်နောက် ပြန်လိုက်ရတော့ မရတော့ဘဲ ရထားတဲ့ လောကီလာဘ်တွေ အကုန်ရှုံး၊ လူလည်း ဗုန်းဗုန်းလဲပြီး သေဆုံးတဲ့အထိ ဖြစ်ရတာတွေ အားလုံး အတွေ့အမြင်ပါပဲ။

အကောင်းဆုံး လာဘ်

အဲဒါကြောင့် လာဘ်တကာ့လာဘ်တွေထဲမှာ ကျန်းမာခြင်း ဆိုတဲ့ လာဘ်ဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အဲဒီကျန်းမာခြင်း ဆိုတဲ့ လာဘ်နှင့် ပတ်သက်လို့ နှစ်ခုကို အထူးသတိထားရပါမယ်။ အဘိဓမ္မာအလိုအားဖြင့် ဒီရုပ်ခန္ဓာမကျန်းမမာ ဖောက်ပြန်ကြောင်း လေးပါး ရှိပါတယ်။ ဘာတွေလဲဆိုတော့ ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ တို့ပေါ့။ အဲဒီလေးပါးထဲမှာ အထူးသဖြင့် ဥတုနဲ့ အာဟာရကို သတိထားရပါမယ်။

အာဟာရနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ စားချင်တာ စားရင် မကျန်းမာသလို စားချင်သလို စားရင်လည်း မကျန်းမာနိုင်ပါ။ အသက်ရှင်ဖို့ စားတာနဲ့ စားဖို့ အသက်ရှင်

တာလည်း မဟုတ်ပါ။ အသက်ရှင်ဖို့ စားနေတာပါလား ဆိုတာ သတိမမေ့ရပါ။ စားချင်တာ အကုန်စားရင်တော့ စားဖို့ အသက်ရှင်တာ ဖြစ်ပြီး အသက်ရှင်မှာ မဟုတ်ပါ၊ အစောကြီး သေမှာပါ။ အသက်ရှင်ဖို့ စားတယ်ဆိုရင်တော့ သင့်စာကိုပင် အလွန်အကျွံ မဟုတ်ဘဲ မျှတရုံ၊ မျှတရုံအောက် လျှော့စားရပါတယ်။ အနားက မြှောက်ပေးလို့ စားလိုက်ပါက ဒုက္ခဆင်းရဲ ရောက်ပါလိမ့်မယ်။

ပရိယတ်စာပေမှာက စားသင့်တာထက် လေး ငါး လုတ် လျှော့စားရမယ်တဲ့။ ဆိုပါတော့ အလုတ် သုံးဆယ် စားမှ ဝမယ်၊ မျှတမယ်ဆိုရင် လေးလုတ် လျှော့က နှစ်ဆယ့်ခြောက်လုတ် စားရပါမယ်။ ငါးလုတ် လျှော့ရင် နှစ်ဆယ့်ငါးလုတ် စားရပါမယ်။ အဲဒီလောက် စားပြီး ရေ၊ သို့မဟုတ် ရေနွေး သောက်လိုက်မယ်၊ သို့မဟုတ် အချိုပွဲ စားလိုက်မယ်ဆိုရင် ပြည့်သွားမှာပေါ့။ အစာစားကတည်းက ဝမ်းအပြည့် အလုတ် ၃၀ စားပြီး ရေသောက်မယ်၊ ရေနွေး သောက်မယ်၊ အချိုပွဲ စားမယ်ဆိုရင် လွန်သွားပြီး အစာ အိမ်က အလုပ်လုပ်ရတာ ပင်ပန်းသွားတော့ အသက်တိုပါ တယ်။

ဘာဖြစ်လို့ အစားလွန်လဲ မေးရင် အရသာအပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့ ရသတဏှာကြောင့်ပါ။တဏှာ ခြောက်ပါး ရှိရာ ဒီ ရသတဏှာဟာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးပါ။ ဒီသတ္တဝါ တွေကို ရသတဏှာက နှိပ်စက်နေပါတယ်။ ရသတဏှာ နှိပ်စက်ခံရလို့ သေတဲ့ သတ္တဝါတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အစားအစာကို သတိထားပြီး စားရင် အများ

ကြီး ကျန်းမာပါတယ်၊ အသက်ရှည်ပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးက ဥတုပါ။ အဲဒီ ဥတုကလည်း ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် အရေးကြီးလှပါတယ်။ ဥတု ဆိုတာ အပူ အအေးကို ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ အပူ အအေး ဥတုကို နားမလည်ကြဘဲ ရေချိုးမှားလို့ ဖျားကြသူတွေ၊ လေဖြတ်သူတွေ၊ သေသူတွေကို အများဆုံး တွေ့ရပါတယ်။ ရေချိုးမှားတယ်ဆိုတာ ဥတုမှားတာပါ။ ရေချိုးတယ်ဆိုတာ ကိုယ်မှာ အညစ်အကြေး ပေလို့ ချိုးရတာ။ အညစ်အကြေး တွေ သန့်ရှင်းအောင် ချိုးရတာပါ။ ဒါပေမယ်လို့ နေပူထဲက ပြန်လာလာချင်း ပူလို့ ချွေးထွက်လို့ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ မသန့်ရှင်းလို့ သန့်ရှင်းအောင်၊ အေးအောင် ချိုးရပါတယ် ဆိုရင် သေဖို့ များပါတယ်။ ရေချိုးချိန် ရောက်ပေမယ်လို့ အေးနေရင်၊ ရေချိုးချင်စိတ် မရှိရင် ရေမချိုးသင့်ပါ။ ချိုးရင် ဒုက္ခပေးမှာပါ။ အအေးပတ်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်မှာပေါ့။ အဲဒါ မျိုးဟာ ဥတုကို နားမလည်လို့ ဒုက္ခပေးကြတာပါ။

ဥတုနှင့် အာဟာရကို သဘောပေါက်ထားလို့ရှိရင် မိမိတို့မှာ အမြဲတမ်း ကျန်းမာကြပါတယ်။ သူများတွေထက် လည်း အနာရောဂါ နည်းပါမယ်။ အိုတာလည်း နောက်ကျ မယ်၊ သေတာလည်း နောက်ကျမယ်၊ အသက်ရှည်မယ် ပေါ့။ အေး– အဲဒီလို ကျန်းမာ သက်ရှည်တော့ ရရှိထားတဲ့ ရာထူး ဂုဏ်ထူးတွေ၊ ပစ္စည်းတွေ ပညာတွေ၊ အခြွေရံ ပရိသတ်တွေ အကုန်လုံး အသုံးကျပါတယ်၊ အသုံးချလို့ ရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လာဘ်လာဘတွေထဲမှာ ရောဂါမရှိ ကျန်းမာခြင်းသည် အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံး လာဘ်လို့

ဗုဒ္ဓ ဟောခဲ့ပါတယ်။

အမြတ်ဆုံး စည်းစိမ်

အေး ရဟန်းမှာလည်း ရဟန်းဒုက္ခ၊ လူတွေမှာလည်း လူဒုက္ခဆိုတာ အသီးသီး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ဥစ္စာ စည်းစိမ်တွေ အသီးသီးရှိရာ ကိုယ့်ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အမြတ်ဆုံး ဒုက္ခတွေသာ လိုချင်ကြပါတယ်။ အမြတ်ဆုံး ဒုက္ခကို သိဖို့ရာ မေးကြည့်ရင်–

"ဥစ္စာစည်းစိမ် ငြီးငြီးထိန် ဘယ်စည်းစိမ်က မြတ်ဆုံးနည်း။"

စကားပုံ ရှိပါတယ်၊ "မသိရင် မေး၊ မစင်ရင် ဆေး" တဲ့။ ယခု မေးပြီ၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာအများထဲမှာ ဘယ်စည်းစိမ်က အမြတ်ဆုံးလဲ မေးတော့–

"ရသမျှနှင့် မျှတ တင်းတိမ် လောဘနှိမ် ဤစည်းစိမ်မှ မြတ်ဆုံးတည်း။"

လို့ အဖြေထွက်လာပါတယ်။ အေး၊ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်တွေကို မသိသူအချို့က အယူအဆ လွဲတတ်ပါတယ်။ ခေတ်မမီဘူး၊ ခေတ်နောက်ကျတယ်လို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ အမှန်က ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်တွေဟာ ယခုထိ သိပ္ပံပညာက လိုက်လို့ မမီသေးပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားရှင်က အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ အသက်ရှည်၊ အသက်လတ်၊ အသက်တို ရယ်လို့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကတည်းက သုံးမျိုး ဟောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ အသက် ရှည် တို လယ်

လတ်နှင့် ပတ်သက်လို့ သိပ္ပပညာရှင်တွေက သုတေသန ပြုလုပ်ပုံကို ဘုန်းကြီးတို့ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ ဖတ်ရပါတယ်။

အစား များ၊ မျှတရုံ စား၊ မျှတရုံအောက် လျှော့စားနှင့် ပတ်သက်ပြီး အသက် ရှည် တို လယ် လတ်ကို သိချင်လို့ ကြွက်တွေကို သုံးအုပ်စု ခွဲပြီး လှောင်ချိုင့် သုံးချိုင့်ထဲ ထည့်ပြီး မွေးပါတယ်တဲ့။ တစ်နံပါတ်အုပ်စုကို နေ့စဉ် မျှတရုံထက် ပိုပြီး အလွန်အကျွံ ကျွေးပြီး မွေးပါတယ်။ နှစ်နံပါတ်အုပ်စုကို နေ့စဉ် မျှတရုံပဲ ကျွေးပြီး မွေးပါတယ်။ သုံးနံပါတ်အုပ်စုကို မျှတရုံအောက် လျှော့ပြီး နေ့စဉ် ကျွေးပါတယ်။

အဲဒီလို ကျွေးပြီး လက်တွေ့ စမ်းသပ်ရာ မျှတရုံထက် ပိုပြီး အလွန်အကျွံ ကျွေးပြီး မွေးတဲ့ အုပ်စုက ကြွက်တွေ ဦးစွာ သေပါသတဲ့။ မျှတရုံ ကျွေးပြီး မွေးတဲ့ အုပ်စုက ဒုတိယ သေပါသတဲ့။ မျှတရုံအောက် လျှော့ပြီး ကျွေးတဲ့ အုပ်စုက နောက်ဆုံးမှ သေပါသတဲ့။ အဲဒါ သိပ္ပပညာရဲ့ စမ်းသပ်ချက်ပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားရှင်က လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်က ဟောခဲ့တဲ့ တရားတော်ပါ။ ခေတ်ရှေ့ပြေးနေပါတယ်။ မသိကြလို့ မလိုက်နာသူတွေမှာ အကျိုး မရကြပါ။ အေး၊ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့ ပြောနေရတာလဲမေးရင် "ရသမျှနှင့် မျှတ တင်းတိမ် လောဘနိမ်၊ ဤစည်းစိမ်မှ မြတ်ဆုံးတည်း" လို့ ဆိုတာနှင့် ပတ်သက်လို့ အယူအဆ လွဲတတ်လို့ ရှင်းပြနေရတာပါ။

ဘယ်လို အယူအဆလွဲတတ်လဲ မေးရင် "ရသမျှနဲ့ မျှတတင်းတိမ်" ရမယ်တဲ့၊ ရှိတာလေး ထိုင်စားရမယ်တဲ့။

ဘာမှ လုပ်စရာ မလိုဘူးတဲ့။ အဲဒီလို အယူအဆ လွဲတတ် သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ပါ။ မိမိတို့ ရှာဖွေရမည့် ကိစ္စတွေကို ကြိုတင်ပြီး ရှာဖွေပါ။ ကြိုးစားပြီး အလုပ်လုပ်ပါ။ အေး၊ ရှာချိန် လုပ်ချိန် ကုန်ပြီဆိုတဲ့အခါ "ဩော်– ငါ့မှာက ကံက ဒီလောက်ပဲပေးလို့ ဒီလောက်ပဲ ရပါလား၊ ဒီလောက်နဲ့ပဲ မျှတစွာ စားဝတ် နေထိုင်မှုပဲ"လို့ စဉ်းစားပြီး စား ဝတ် နေ ထိုင်တာမျိုးကို ရသမျှနှင့် တင်းတိမ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီမှာ ကံဆိုတာနှင့် ပတ်သက်လို့လည်း အယူအဆ လွဲတတ်ပါသေးတယ်။ တချို့က ကံ ဆိုတာ ဝမ်းထဲမှာ အလိုလို ပါလာတယ်။ ကံရှိရင် ချမ်းသာမယ်။ ဘာမှ လုပ် နေစရာမလိုဘူးလို့လည်း ထင်တတ်ကြပါသေးတယ်။ ဒါ ကြောင့် ဘုန်းကြီးက–

"ကံဆိုတာ အလုပ်၊ အလုပ်ဆိုတာ ကံ
အလုပ်မကောင်း၊ ကံမကောင်း
ကံမကောင်း အကျိုးပေး မကောင်း"

လို့ ချပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ကံဆိုတာ ကမ္မဆိုတဲ့ ပါဠိ ကနေ ဆင်းသက်လာတဲ့ ပါဠိသက် ဝေါဟာရပါ။ ကမ္မရဲ့ အနက်သဘောက "အလုပ်"လို့ ထွက်ပါတယ်။ အလုပ် ဆိုတာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အလုပ်ပေါ့။ ယခု တက္ကသိုလ် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေရဲ့ အဓိကအလုပ်က စာသင် ဖို့ပေါ့။ စာကျက်ဖို့ပေါ့။ ကျောင်းတက်ဖို့ပေါ့။ အေး၊ စာ မှန်မှန်မသင်ဘူး၊ မကျက်ဘူး၊ ကျောင်းမှန်မှန်မတက်ဘူး ဆိုရင် အလုပ်မကောင်းပါ။ အလုပ်မကောင်းတော့ ကံ မကောင်းပါ။ ကံမကောင်းတော့ အကျိုးပေးမကောင်းပါ။

အကျိုးပေးမကောင်းတော့ စာမေးပွဲကျရော။ သို့မဟုတ် ကျောင်းက နှင်ထုတ်ခံရရော။ အေး၊ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက ကံနှင့် ပတ်သက်လို့ နားလည်အောင်–

"ကံဆိုတာ အလုပ်၊ အလုပ်ဆိုတာ ကံ၊
အလုပ်ကောင်းမှ ကံကောင်းမယ်၊
ကံကောင်းမှ အကျိုးပေးကောင်းမယ်၊
အကျိုးပေးကောင်းအောင် ကောင်းကောင်းလုပ်"

လို့လည်း ချပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ကျောင်းသူကျောင်းသား တွေရဲ့ အဓိကအလုပ်က စာကျက်ခြင်း၊ ကျောင်းတက်ခြင်းအလုပ် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် စာမှန်မှန်ကျက်၊ ကျောင်းမှန်မှန် တက်မှ အလုပ်ကောင်းတယ် ခေါ်ပါတယ်။ အလုပ်ကောင်းမှ ကံကောင်းတယ် ခေါ်ပါတယ်။ ကံကောင်းမှလဲ အကျိုးပေး ကောင်းမှာပါ။ အကျိုးပေးကောင်းတယ်ဆိုတာ စာမေးပွဲအောင်ခြင်း၊ ဂုဏ်ထူးတွေနဲ့ အောင်ခြင်းပေါ့။

အေး၊ စာမှန်မှန်ချက်၊ ကျောင်းမှန်မှန်တက်နေသူ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေအဖို့ ကျွန်တော် စာမေးပွဲအောင်မလား၊ ကျွန်မ စာမေးပွဲအောင်မလားလို့ ဗေဒင်မေးစရာမလိုပါ။ ကိုယ့်ကံကို ဗေဒင်ဆရာထက် ကိုယ်က ပိုသိပါတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကို ကိုယ်အသိဆုံးပါ။ ကိုယ့်ကံကို ကိုယ်အသိဆုံးပါ။ ဗေဒင်မေးမနေပါနှင့်။

ကံဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကိုယ့်ကံကို ကိုယ်ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် ပြင်ကြပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေ ကြားဖူးနေကြတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ဆိုတာ ဘယ်သူလဲ၊ ဘယ်မှာနေလဲ သိချင်ကြလား၊ သိချင်ရင် မှန်ထဲကြည့်

ပါ။ ဖန်ဆင်းရှင်အစစ်ကို တွေ့ပါလိမ့်မယ်။

ဖန်ဆင်းရှင်ကြည့်ချင်ရင် မှန်ထဲကြည့်ပါ။ ဖန်ဆင်းရှင်ဟာ ကိုယ်ပါပဲ။ အများပြောနေတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်က အတုပါ။ အစစ်က ကိုယ်ပါ။ ဟုတ်ပါတယ်၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိပဲ ဖန်ဆင်းပါတယ်။ ဘယ်သူကမှ ဖန်ဆင်းမပေးပါ။ ဒီကိုယ်ကြီးကို မိမိကိုယ်တိုင်ပဲ ဖန်ဆင်းပါတယ်။ ယခု စာမေးပွဲအောင်အောင်လည်း ကိုယ်ပဲ ဖန်ဆင်းပါတယ်။ စာမေးပွဲကျအောင်လည်း ကိုယ်ပဲ ဖန်ဆင်းပါတယ်။ ရာထူးရှိအောင်၊ ရာထူး တိုးအောင်၊ ပစ္စည်းရှိအောင်၊ ပညာတတ်အောင် ကိုယ်ပဲ ဖန်ဆင်းပါတယ်။ ဖန်ဆင်းတယ်ဆိုတာ ပြုလုပ်တာပါ၊ ပြုလုပ်တယ်ဆိုတာ ကံပါ၊ ကံသည် ဖန်ဆင်းရှင်ပါ။ ကိုယ့်ကံသည် ကိုယ့်ကို ဖန်ဆင်းခြင်းကြောင့် ကိုယ်သည် ဖန်ဆင်းရှင်ပါ။ ဒါ့ကြောင့် ဖန်ဆင်းရှင်သည် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ၊ အများကြီး ရှိပါတယ်။

အားကိုးစရာ ကြောက်စရာ

အဲဒါကြောင့် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးသည်လည်း ကိုယ်ပါပဲ၊ အားကိုးစရာ အကောင်းဆုံးသည်လည်း ကိုယ်ပါပဲ။ ကိုယ်မကောင်းတာ လုပ်ရင် ကိုယ်ပဲ ခံရမှာပါ။ သူတစ်ပါးက ကိုယ့်မကောင်းကျိုး လာမလုပ်နိုင်ပါ။ "လူ တစ်ယောက် ဒုက္ခရောက်အောင် လူတစ်ယောက်က မလုပ်ပေးနိုင်ပါ။ ကိုယ်သည်ပင်လျှင် ကိုယ့်ဒုက္ခကို လုပ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက် ချမ်းသာအောင် လူ တစ်ယောက်က လုပ်မပေးနိုင်ပါ။ ကိုယ်သည်ပင်လျှင် ကိုယ့် ချမ်းသာကို လုပ်ပါတယ်" လို့ ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားရှင်က ဟောထားပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်

အားကိုးစရာလည်း ကိုယ်ပဲ၊ ကြောက်စရာလည်း ကိုယ်ပဲလို့ မှတ်ပါ။

အလုပ်သမား သုံးမျိုး

ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေ နေ့စဉ် ရှာဖွေနေကြရပါတယ်။ အဲဒီ ရှာဖွေတဲ့ အလုပ်သမားတွေ များချင်သလောက် များပါစေ။ တူရာတူရာ ပေါင်းရင် အလုပ်သမား သုံးမျိုးပဲ ရှိပါတယ်။ သုံးမျိုးက– နေ့စား အလုပ်သမား၊ လစား အလုပ်သမား၊ နှစ်စား အလုပ်သမားရယ်လို့ သုံးမျိုးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးမှာ နေ့စားအလုပ်သမားကလည်း တစ်နေကုန် ကြိုးစားပြီး လုပ်ပါ၊ တစ်နေကုန်ပြီဆိုတော့ "ဩော် ငါ့ကံက ဒီလောက်ပဲ ပေးတာပဲ၊ ဒီလောက်နဲ့ပဲ မျှတ တင်းတိမ်ရမယ်"လို့ နှလုံးသွင်းရပါမယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ တစ်နေကုန် ကြိုးစားလုပ်တာသည်ပင် ကံပါ။ တစ်နေကုန်သွားတော့ လုပ်စရာ အချိန်မရှိတော့ပါ။ နောက်ထပ်ရစရာလည်း မရှိတော့ပါ။ ကိုယ့်ကံ ကိုယ့်အလုပ် ပေးတာ ဒါပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အလုပ်ပေးသမျှ ကံပေးသမျှနဲ့ပဲ မျှတအောင် စားဝတ်နေပါ။ တစ်နေကုန် လုပ်စာ၊ ကံပေးသမျှနဲ့ အားမရ၊ မတင်းတိမ်ဘဲ သူများတွေဆီမှာ သွားပြီး ချေးလား ငှားလား၊ ခိုးလား ဝှက်လား၊ ပေါင်လား နှံလား မလုပ်ပါနဲ့။ အဲဒီလို ရသမျှနဲ့ မျှတတင်းတိမ် လောဘနှိမ် နေနိုင်ရင် နေ့တိုင်း ချမ်းသာပါတယ်။ အမြဲတမ်း ချမ်းသာပါတယ်။

လစားတွေဆိုလည်း တစ်လကုန် တစ်လစာ ရပါတယ်၊ ဒါ့ထက် ပိုမှ မရတာ။ အဲဒီရတဲ့ လခနဲ့ မျှတစွာ စားရ၊

ဝတ်ရ၊ နေထိုင် သုံးစွဲနေရမှာပါ။ သူများဆီသွားပြီး ချေးလား ငှားလား၊ ပေါင်လား နှံလား မလုပ်ပါနဲ့။ အေး၊ ကိုယ်ရတာက တစ်လစာပဲ ရတာ၊ အပိုရတာ မဟုတ်ပါ။ သူများဆီသွားပြီး ချေးငှား ပေါင်နှံရင် ပြန်ဆပ်ဖို့ မလွယ်ပါ။ အရင်းမဆပ်နိုင်မီ အတိုးဆပ်ရမည့် ဒုက္ခကလည်း မသေးပါ။ ချမ်းသာမည် ထင်လို့ ပေါင်နှံ ချေးငှားပါတယ်၊ မချမ်းသာပဲ ပိုပြီး ဆင်းရဲပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လခစားတွေကလည်း တစ်လလုံး ကြိုးစားပြီး အလုပ်လုပ်ပါ။ တစ်လကုန်လို့ လခထုတ်တဲ့အခါ တို့ကံက၊ တို့အလုပ်က ဒီလောက်ပဲ ပေးလို့ ဒီလောက်ပဲရတာ၊ ဒီရတဲ့ လခနဲ့ပဲ မျှတအောင် စားသုံး ဝတ်ရုံ နေထိုင်ရမှာလို့ နှလုံးသွင်းပြီး မျှတအောင် နေထိုင်ပါ။ လတိုင်း ချမ်းသာပါတယ်။

နှစ်စား အလုပ်သမားဆိုတာ လယ်သမားတို့၊ ကိုင်းသမားတို့၊ ခြံသမား စသည်တို့ပေါ့။ သူတို့က တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကြိုးစားပြီး လုပ်ကိုင်ကြရပါတယ်။ တစ်နှစ်ကုန်မှလည်း ငွေပေါ်ပါတယ်၊ ငွေရပါတယ်။ နောက်ထပ် လုပ်ချိန်လည်း မရှိ၊ ရချိန်လည်း မရှိတော့ပါ။ တစ်နှစ်ကုန်တဲ့အခါ ရတဲ့ ဝတ္ထုကြေးငွေနဲ့ မျှတအောင် စားဝတ်နေထိုင် သုံးစွဲရပါမယ်။ အဲဒီလို နေထိုင် သုံးစွဲရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို လူချမ်းသာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သူဌေးနှင့် လူချမ်းသာ

ဒီနေရာမှာ သူဌေးနှင့် လူချမ်းသာကို ခွဲခြားပြောပါမယ်။ သူဌေးနှင့် လူချမ်းသာ မတူပါ။ ပစ္စည်းတွေ အများကြီး ရှိတဲ့ လူကို လူသူဌေးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပစ္စည်းရှိသော်လည်း အနေချမ်းသာချင်မှ ချမ်းသာပါမယ်၊ အချို့သူဌေးများ

အနေအထိုင် အစားအသောက် အဝတ်အရုံစသည် အတော် ဆင်းရဲပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ပစ္စည်း တော်တော်ချမ်းသာ ပါတယ်၊ ဌေးပါတယ်၊ ကြွယ်ပါတယ်၊ ကောင်းကောင်းလည်း မစားရ၊ အချိန်မှန်မှန် မစားရ၊ မအိပ်ရ၊ ဘုရားမသွားနိုင်၊ ကျောင်းမသွားနိုင်၊ ဥပုသ်မစောင့်နိုင်၊ တရားမနာနိုင်၊ တရား အားမထုတ်နိုင်၊ ပစ္စည်းတွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ တစ်ချက်မှလည်း မအားဘူး၊ ပင်ပန်းလိုက်တာလည်း အလုပ် နဲ့ လက်နဲ့ မပြတ်ဘူး၊ လူက ဌေးပါတယ်၊ မချမ်းသာပါ။ ချမ်းချမ်းသာသာ မနေရ၊ မစားရ၊ မဝတ်ရ၊ မအိပ်ရပါ။ ပစ္စည်းရှိ လူဆင်းရဲလို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူချမ်းသာဆိုတာက ပစ္စည်းတော့ ရှိချင်မှ ရှိမယ်၊ အချို့ မရှိပါ၊ အချို့မှာ ရှိပါတယ်။ အမြဲတမ်း ချမ်းချမ်းသာသာ နေတတ်ပါတယ်၊ နေပါတယ်။ တစ်နေ့ရ၊ တစ်လရ တစ်နှစ် ရတာနဲ့ တင်းတိမ်မှုတစွာ စားသုံး ဝတ်ရုံ နေထိုင်ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ နားချိန်မှာ နားပါတယ်။ အားချိန်မှာ အားပါတယ်။ ဘုရားသွား ကျောင်းတက်၊ ဥပုသ်စောင့်၊ တရားနာ တရားအားထုတ်၊ ကုသိုလ်အလုပ်တွေ စုံစွာ လုပ် နိုင်ပါတယ်။ စိတ်တိုင်းကျ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အိပ်ချိန်မှာလည်း ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို လူမျိုးကို လူ ချမ်းသာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အေး၊ အဲဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က "ရသမျှနဲ့ မျှတ တင်းတိမ်၊ လောဘနှိမ်၊ ဤစည်းစိမ်မှ မြတ်ဆုံးတည်း" လို့ ဟောခဲ့တာပါ၊ ကြိုးစားပြီး ရှာပါ။ ရှာချိန်ကုန်ရင် ရသမျှနှင့် မျှတ တင်းတိမ်ပြီး နေပါ။ အမြဲတမ်း ချမ်းသာပါတယ်။

အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာနှင့် ချမ်းသာစွာ နေထိုင်ပါ။

အမြတ်ဆုံး ဆွေမျိုး

အေး၊ အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာအကြောင်းကို ပြောလို့ပြီးသွားပါပြီ။ ဒီလောက်ဆိုရင် သဘောပေါက်လိမ့်မယ်လို့ထင်ပါတယ်။ ကြိုးစားပြီး ချမ်းသာအောင် နေကြပါ။ ယခုဆက်လက်ပြီး အမြတ်ဆုံးဆွေမျိုးအကြောင်းကို ပြောပြပါမယ်။

"ဥာတိမိတ်ဆွေ၊ အထွေထွေ ဘယ်ဆွေမျိုးမှ မြတ်ဆုံးနည်း။"

အေး၊ ဆွေမျိုး၊ ဆွေမျိုးနဲ့ ပြောနေကြပါတယ်။ အချို့က ဆွေမျိုးကို တော်တော် အားကိုးကြပါတယ်။ ဆွေမရှိ၊ မျိုးမရှိတဲ့ အရပ်မှာ မနေချင်ပါ စသည်ဖြင့် ပြောတတ်ကြပါတယ်၊ အဲဒီလို ပြောသူတို့သည် ဆွေမျိုးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုများ သိကြပါရဲ့လား။

အေး၊ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေကို အတိအကျသိရင်၊ ရွေးတတ်ရင် ဘယ်ရွာ ဘယ်မြို့၊ ဘယ်နိုင်ငံရောက်ရောက် ဆွေမျိုး မရှားပါ၊ ဆွေမျိုး မရှိတာ မရှိပါ။

ဟုတ်ပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ တရားတော်တွေက ရောက်ရာအရပ်မှာ ချမ်းသာစေတတ်တဲ့ တရားတော်တွေပါ။ တရားတော်အတိုင်း လိုက်နာသူတွေမှာလည်း အမှန်တကယ် ချမ်းသာပါတယ်။ ရောက်ရာမြို့ရွာ နိုင်ငံမှာ ဆွေမျိုးအရင်းတွေ ရှိပါတယ်။ ရောက်ရာအရပ်မှာ ဆွေတော မျိုးတောထဲမှာ နေရပါလိမ့်မယ်။ အေး ဆွေမျိုးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အမေးကို ဗုဒ္ဓက-

"မေတ္တာသန့်စင်၊ အကျွမ်းဝင်၊ ချစ်ခင်သူမှ မြတ်ဆုံးတည်း" လို့ ဖြေပါတယ်။

အင်မတန် မှန်ကန်တဲ့ အဖြေပါ။ လက်တွေ့ပြောရရင် ဟောဒီ မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ်မှာလာပြီး နေကြတဲ့ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေကို ကြည့်ပါ။ မွန် ပြည်နယ် ၁၀ မြို့နယ်က ရောက်လာကြတဲ့သူတွေပါ။

ဒီကျောင်းမရောက်မီက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့ခဲ့ခဲ့ကြတာ မဟုတ်ပါ။ ဒီတက္ကသိုလ် ရောက်လာမှ ဆုံကြပါတယ်။ အဲဒီလို ဆုံတဲ့အခါ တကယ်သန့်စင်တဲ့ မေတ္တာနဲ့ တစ်ယောက်အပေါ်မှာ တစ်ယောက်က ကိုယ်အားဖြင့် အကူအညီပေးကြတယ်၊ နှုတ်အားဖြင့် အကူအညီပေးကြတယ်၊ မနောကံ မေတ္တာစိတ်အားဖြင့် သန့်သန့်စင်စင် မေတ္တာထားကြပါတယ်။

အေး၊ အဲဒီလို ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာနဲ့ သန့်သန့်စင်စင် ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား ဖြူစင်စွာ အကူအညီပေးကြသူတွေ မှန်သမျှဟာ ကိုယ်ရဲ့ ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေ အရင်းအခြာတွေပဲလို့ မှတ်ရပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ကိုယ်ရဲ့ အဘိုးအဘွား အရွယ်ဆိုရင် အဘိုးအဘွား အရင်းလို၊ အမေ အဖေအရွယ်ဆိုရင် အမေအဖေ အရင်းလို၊ ညီ ညီမ အရွယ်ဆိုရင် ညီ ညီမ အရင်းလို သတ်မှတ်ရင် ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေမရှိ ဆိုတာ မရှိပါ။ အမြဲတမ်း ဆွေတော မျိုးတောထဲမှာ နေရပါတယ်။ အမြဲတမ်း ချမ်းသာပါတယ်။ အေး၊ သူတို့က ကိုယ့်အပေါ်မှာ သန့်စင်တဲ့ ကာယကံ မေတ္တာ၊ ဝစီကံ မေတ္တာ၊ မနောကံ မေတ္တာနှင့် ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းတော့ ကိုယ်ကလည်း သူတို့အပေါ်ကို

ပြန်ပြီးတော့ သန့်စင်တဲ့ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာနဲ့ ပေါင်းသင်းရပါတယ်။

အဲဒီတော့ သူတို့သည် ကိုယ်ရဲ့ ဆွေမျိုးရင်းဖြစ်သလို ကိုယ်သည် သူတို့ရဲ့ ဆွေမျိုးရင်းခြာ ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဆွေတော မျိုးတောထဲမှာချည်းပဲ အမြဲတမ်း နေရ ထိုင်ရလို့ အမြဲတမ်း ချမ်းသာပါတယ်။ ချမ်းသာအောင် နေတတ်မှလည်း ချမ်းသာပါတယ်။

အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ရဲ့ တစ်မိ ဝမ်းတွင်း ထက်အောက် ဆင်းတဲ့ သူမှ ကိုယ့်ဆွေမျိုး၊ ကိုယ့်အပေါ် တော်တော် မတော်တော် ဆွေမျိုး၊ ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း ဆွေမျိုး။ ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းချင်သလောက်ကောင်း၊ တော်ချင်သလောက် တော်၊ တစ်မိ ဝမ်းတွင်း ထက်အောက် မဆင်းရင် ဆွေမျိုးမဟုတ်၊ ကစိမ်းလို့ သဘောထားရင်— အေး၊ ကိုယ်က စိမ်းတော့ သူကလည်း စိမ်းသွားရောပေါ့။ စိမ်းသွားတော့ ဆွေမျိုး ရှားပါတယ်။ ဆွေမျိုး ရှားတော့ ဆင်းရဲပါတယ်။

အေး၊ ဆွေမျိုးအစစ် မိတ်ဆွေအစစ်တွေ ပေါများပြီး ချမ်းသာချင်ပါတယ် ဆိုရင် "မေတ္တာသန့်စင် အကျွမ်းဝင် ချစ်ခင်သူမှ မြတ်ဆုံးတည်း" ဆိုတဲ့ ဘုရားဟော တရားတော်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး နေထိုင်မှ အမြဲတမ်း ချမ်းသာပါမယ်၊ ချမ်းသာအောင် နေထိုင်တတ်ကြပါစေ။

အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာ

အေး၊ အမြတ်ဆုံး ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေအကြောင်းကို ပြောပြီးပါပြီ။ အမြတ်ဆုံး ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေဆိုတာ သိပြီး

အမြတ်ဆုံး ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေတွေနဲ့ နေတတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ယခုဆက်လက်ပြီး အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာအကြောင်းကို ပြောပြပါမယ်။

"ချမ်းသာချမ်းသာ၊ ဘယ်ချမ်းသာ၊ ချမ်းသာ သာလို့ မြတ်သနည်း။"

အေး၊ လူတိုင်း လူတိုင်း ချမ်းသာရှာနေကြပါတယ်။ ယခု တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ကျောင်းသာတွေလည်း ချမ်းသာရေးအတွက် ပညာသင်နေကြပါတယ်။ ချမ်းသာနဲ့ ပတ်သက်လို့ သေးသေးချမ်းသာ လိုချင်လား၊ အကြီးဆုံး အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာ လိုချင်လား မေးရင် အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာ လိုချင်တယ်လို့ ပြောမှာ သေချာပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ လူတိုင်း လူတိုင်းသည် အမြတ်အများကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။ အမြတ်အများပဲ လိုက်ရှာနေကြပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အဲဒီ အမြတ် အယုတ် အနည်း အများကို မသိရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အမြတ်ချမ်းသာကို ရနိုင်ပါ့မလဲ။ မရနိုင်ပါ။ ဒါ့ကြောင့် အမြတ်ဆုံးချမ်းသာကို လိုချင်ရင် ဟောဒီချမ်းသာ ခုနစ်မျိုးလောက်တော့ မှတ်ထားပါ။

၁။ လူတို့ရဲ့ ကာမချမ်းသာ၊

၂။ နတ်တို့ရဲ့ ကာမချမ်းသာ၊

၃။ ဗြဟ္မာတို့ရဲ့ ဈာန်ချမ်းသာ၊

၄။ ဝိပဿနာချမ်းသာ၊

၅။ မဂ်ချမ်းသာ၊

၆။ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊

၇။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ရယ်လို့ ချမ်းသာ ခုနစ်မျိုး ရှိပါ

တယ်။ အေး၊ ခုနက အမေးရဲ့ အဖြေဟာ မဖြေဘဲ အဖြေ ထွက်နေပါပြီ။ အောက်ဆုံးက လူတို့ရဲ့ ကာမချမ်းသာပါ။ ထိပ်ဆုံးက နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာပါ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ဘာဖြစ်လို့ အမြတ်ဆုံးဖြစ်လဲ မေးရင်–

"တွင်းဘေး ပြင်ဘေး၊ ဘယ်ဘေး ဘယ်ရန်၊ မဆက်ဆံ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ မြတ်ဆုံးတည်း" တဲ့။

အဖြေမှာ ရှင်းနေပါပြီ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ဘာဖြစ်လို့ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်ရလဲ မေးရင်လည်း ရှင်းနေပါပြီ။ အတွင်းဘေး အပြင်ဘေး၊ အတွင်းရန် အပြင်ရန်၊ အတွင်း အန္တရာယ် အပြင်အန္တရာယ်၊ ဘယ်ဘေး ဘယ်ရန် ဘယ်အန္တရာယ်နှင့်မှ မဆက်ဆံတဲ့အတွက် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ အမြတ်ဆုံးပါ။

အေး၊ လူတိုင်း လူတိုင်းသည် ချမ်းသာ ရှာနေကြပါသည်။ အမြတ်ဆုံးချမ်းသာ ရှာနေကြပါသည်။ ဘာ့ကြောင့် အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာကို မရကြတာလဲ မေးရင် မလုပ်လို့ မရတာပါ။ ခက်လို့ မရတာ၊ ပါရမီ မရှိလို့ မရတာ မဟုတ်ပါ။ အေး၊ မလုပ်တာကလည်း ဘာလို့ မလုပ်လဲ မေးရင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို တကယ် မလိုချင်သေးလို့ မလုပ်တာပါ။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ပစ္စည်းနှင့် နိဗ္ဗာန် ဘယ်ဟာ ပိုလိုချင်လဲလို့ မေးရင် အမှန်အတိုင်း ဖြေကြည့်ပါ၊ ပစ္စည်းပိုလိုချင်တယ်လို့ အမှန်အတိုင်း အဖြေထွက်လာပါလိမ့်မယ်။

ပစ္စည်းရှာရေးက ရှေ့၊ နိဗ္ဗာန် ရှာရေးက နောက်၊ ပစ္စည်းရှာရေးက ရည်ရှည်နှစ်များ၊ နိဗ္ဗာန်ရှာရေးက ရည်တို နှစ်နည်းပါ၊ ပစ္စည်းရှာတဲ့အခါ မရမနေ ရှာပါတယ်၊ နိဗ္ဗာန် ရရ မရရ ရှာပါတယ်။ ရချင်ရ၊ မရချင်နေ ရှာပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ နိဗ္ဗာန်မရသေးတာ ခက်လို့ မရသေးတာ၊ ပါရမီ မရှိလို့ မရသေးတာလို့ ထင်နေကြပါတယ်။ မဟုတ်ပါ၊ ပါရမီဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အလုပ်ကို ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပါရမီကလည်း ရှင်တော် မြတ်ဘုရားတွေမှာ သင်္ချာဝါတွေကို ချေချွတ်ရမှာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် လေးအသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း အနည်းဆုံး ဖြစ်ရပါတယ်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်တွေမှာ နှစ်သင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာ တစ်သိန်း ပါရမီ ဖြည့်ရပါတယ်။ အဂ္ဂသာဝကတွေမှာ တစ် အသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာ တစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ရပါတယ်။

မဟာသာဝကတွေမှာတော့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းပဲ ပါရမီ ဖြည့်ရပါတယ်။ ယခု နိဗ္ဗာန်ရရင် ယခု နိဗ္ဗာန်ယူမယ် ဆိုတဲ့ ပကတိ သာဝကတွေမှာတော့ ကြိုးစားမှုအပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ မော်လမြိုင် တက္ကသိုလ် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများက –

၁။ ဘုရားအဖြစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ယူမှာလား?

၂။ ပစ္စေက ဗုဒ္ဓါအဖြစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ယူမှာလား?

၃။ အဂ္ဂသာဝကအဖြစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ယူမှာလား?

၄။ မဟာသာဝကအဖြစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ယူမှာလား?

၅။ ပကတိသာဝကအဖြစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ယူမှာလား?

လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး မေးကြည့်ပါ။ အဲဒီလို မေးကြည့်လို့ ဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ အဂ္ဂသာဝက၊ မဟာသာဝက အဖြစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်မယူဘူး၊ သံသရာ ရှည်ပါတယ်ဆိုရင် အခု ရ အခုယူ ပကတိ သာဝကအဖြစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ယူမယ်ဆိုရင် နက်ဖြန်မဆိုင်းဘဲ ဒီနေ့ပဲ စတင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါ၊ ရနိုင်

ပါတယ်။ အေး၊ နိဗ္ဗာန်မရသေးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်ရတာ အရှုံးထွက်သလားလို့ မေးရင် အရှုံးမထွက်ပါ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေက "ကြားနာရုံပင် အပူစင်၍ ကျင့်လျှင် ချမ်းသာ၊ ကျင့်ပြီးခါလည်း လွန်စွာငြိမ်းချမ်း နိဗ္ဗာန်နန်းနှင့် စခန်းသင့်အောင် မှန်းလင့်ရည်ရော်၊ ကောင်းစွာ ဟောတော်မူ အပ်တဲ့ တရားတော်တွေပါ"

ဟုတ်ပါတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ရအောင် အားထုတ်လို့ နိဗ္ဗာန် မရသေးတောင် ယခုအားထုတ် ယခုရတဲ့၊ ယခုချမ်းသာတဲ့ တရားတော်တွေပါ။ နောက်ရက်မှ၊ နောက်လမှ၊ နောက်နှစ်မှ၊ နောက်ဘဝမှ ချမ်းသာမည့် တရားတွေ မဟုတ်ပါ။ ယခု အားထုတ် ယခုချမ်းသာတဲ့ တရားတော်တွေပါ၊ မယုံရင် အားထုတ်ကြည့်ပါ၊ အစမ်းသပ်ခံတဲ့ တရားတော်တွေပါ။

ဘုန်းကြီးတို့ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းတွေကို ဒီမော်လမြိုင်တက္ကသိုလ်မှာ "ရှိတိုင်း သိတာ ဝိပဿနာ၊ ဝိပဿနာဆိုတာ ဘာလဲ၊ အလုပ်သင် ဝိပဿနာ" တရား တော်တွေ ဟောခဲ့ပြီးပါပြီ။ စာအုပ်တွေလည်း ထွက်ပြီးပါပြီ၊ ပြန်ကြည့်၊ ရှုပွားအားထုတ်ကြည့်ပါ။

အေး၊ လက်ငင်းချမ်းသာနှင့် အကြွေးချမ်းသာ ဘယ် ချမ်းသာ ယူမလဲ မေးရင်လည်း ဘုန်းကြီးတို့ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားတွေက လက်ငင်းချမ်းသာပဲ ယူမယ်လို့ ပြောမှာ သေချာပါတယ်။ အေး၊ ယခု မျက်မှောက်ချမ်းသာနဲ့ နောက် ဘဝ ချမ်းသာ ဘယ်ချမ်းသာ ယူမလဲလို့ မေးရင်လည်း ယခု မျက်မှောက်ချမ်းသာ ယူမယ်လို့ ပြောမှာ သေချာပါတယ်၊

ဒါပေမယ်လို့ လက်ငင်းချမ်းသာ၊ မျက်မှောက်ချမ်းသာ

လွှတ်ပြီး အကြွေးချမ်းသာ၊ နောက်ဘဝ ချမ်းသာတွေကို မြှော်ကိုးပြီး အချိန်ကုန် သေသွားသူတွေ တစ်ပုံကြီး ရှိပါတယ်။

အေး၊ ပြောမယ်ဆိုရင် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ တရားသုံးပါးမှာ ဒါန သီလ တရားဟာ အကြွေးချမ်းသာ၊ နောက်ဘဝချမ်းသာကို ပေးတဲ့ တရားလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ အကျိုးပေး အချိန်ကာလ ဆိုင်းငံ့လို့ပါ။ ဘာဝနာတရားက လက်ငင်းချမ်းသာ၊ မျက်မှောက်ချမ်းသာကို ပေးပါတယ်။

တွင်းဘေး ပြင်ဘေး ဘယ်ဘေး ဘယ်ရန် မဆက်ဆံတဲ့ အမြတ်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ၊ လက်ငင်းချမ်းသာ၊ မျက်မှောက်ချမ်းသာကို ဘာဖြစ်လို့ မရကြသလဲ မေးရင် အဖြေက ရှင်းပါတယ်။ ရအောင် မလုပ်သေးလို့ပါ။

ဘုန်းကြီးမှာ ပေါ်လာတဲ့ ဥပမာလေး တစ်ခု ပြောပြပါမယ်။ ကျွတ်တို့၊ မျှော့တို့လို အကောင်လေးတွေ တွားတွားသွားတာ မြင်ဖူးကြမှာပေါ့။ ရှေ့ကို လှမ်းကုတ်ပြီး နောက်ကုတ်ထားတာကို လွှတ်လိုက်ရင် ရှေ့ကို ရောက်သွားပါတယ်။ အေး၊ ကျွတ်တို့၊ မျှော့တို့ ဘာဖြစ်လို့ ရှေ့ရောက်အောင် သွားနိုင်လဲ မေးရင် ရှေ့ကို ကုတ်ကုတ်သွားပြီး နောက်ကုတ်ထားတာကို လွှတ်လိုက်လို့ ရှေ့ရောက်သွားပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေ ဘာဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်မရလဲ မေးရင် အညံ့စားဖြစ်တဲ့ လူချမ်းသာကို မလွှတ်နိုင်ဘဲ ကုတ်ထားလို့ မရတာလို့ ဘုန်းကြီးကတော့ မြင်ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ ချမ်းသာခုနစ်မျိုးမှာ လူချမ်းသာဟာ အညံ့ဆုံးပါ၊ အဲဒီ ကိုယ်ရဲ့ လူ့ဘဝ လူ့ချမ်းသာကို မက်မောတွယ်တာပြီး ကောင်းကောင်းအိပ်ရတဲ့ ချမ်းသာ၊ ကောင်း

ကောင်း စားရတဲ့ ချမ်းသာ၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျော်ပါးရတဲ့ ချမ်းသာလေးကို မက်မောတွယ်တာနေတော့ နိဗ္ဗာန်ရကြောင်း တရားအားထုတ်မှုကို မလုပ်နိုင်ပါ။ တရားအားထုတ်မှု မလုပ်နိုင် မျက်မှောက် တရားချမ်းသာလည်း မရပါ။ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာ လည်း မရပါ။ ယခု တရားပွဲကို လာပြီး နာကြားရတာနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာ အဆောင်မှာ နေရတာ ဘယ်ဟာက လွတ် လွတ် လပ်လပ် ရှိလဲ။ အေး၊ တရားနာရတာ မလွတ်လပ် လို့ တရားမနာဘူးဆိုတော့ အမြတ်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနဲ့ ဝေးပြီပေါ့။ အဲဒါကို နောက်ကုတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အေး၊ ကုတ်နိုင်တုန်းတော့ ကုတ်ထားပေါ့၊ မကုတ်နိုင်တော့ ပြုတ် ကျပြီပေါ့၊ ပြုတ်ကျရင် အပါယ်လေးဘုံ ရောက်ပြီပေါ့။

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်– ချမ်းသာခုနစ်မျိုးမှာ လူတို့ရဲ့ ကာမ ချမ်းသာဟာ အညံ့ဆုံးပါ။ အဲဒီအညံ့ဆုံး ချမ်းသာ ကို မလွှတ်နိုင်ဘဲ မက်မောတွယ်တာပြီး ကုတ်ထားတော့ အထက် အထက်မှာရှိတဲ့ ချမ်းသာအဆင့်ဆင့်ကို မတက်နိုင်၊ မရောက်နိုင်တော့ပါ။ ကျွတ်တွေ၊ မျှော့တွေဟာ နောက်ကုတ်ကို လွှတ်ပြီး ရှေ့ ကုတ်ကုတ်သွားလို့ ရှေ့ကို ရောက်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေက နောက်ကို ကုတ်ထားပြီး မလွှတ်နိုင်လို့ ရှေ့ကို မရောက်တာပါ။

အေး၊ လူချမ်းသာလေးကို ကုတ်ထားနိုင်ရင်တော့ တော်ပါသေးရဲ့၊ ကုတ်မထားနိုင်လို့ ပြုတ်များ ကျသွားရင် ကိုယ့်အောက်မှာ အပါယ် လေးဘုံပဲ ရှိပါတော့တယ်။ ကောင်းတဲ့ ချမ်းသာတွေက ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ ရှိပါတယ်၊ ကိုယ့်အောက်မှာ မရှိပါ။

အေး၊ အဲဒီ လူ့ချမ်းသာလေးကို ကုတ်ထားတယ် ဆိုတော့ ကောင်းပါတယ်၊ မမြဲရင် အောက်မှာ အပါယ်ဆင်းရဲ ရှိပါတယ်၊ ချမ်းသာမရှိတော့ပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေ အောက်ကလူနဲ့ ပြိုင်မှာလား၊ အထက်ကလူနဲ့ ပြိုင်မှာလားလို့ စဉ်းစားပါ။

တစ်ခါက ကျောင်းမှာ အပတ်စဉ်စားမေးပွဲ မှာ အမှတ် ၁၅ မှတ်လောက်ပဲ ရပြီး စာမေးပွဲကျတဲ့ ကိုရင်တစ်ပါးကို ဘုန်းကြီးက "အမလေးကွာ၊ မင်းနှယ် ၁၅ မှတ်ပဲ ရတယ် ဆိုတော့ တော်တော်ညံ့ပါလား" လို့ ကဲ့ရဲ့တော့ "အောင်မယ်၊ တပည့်တော်အောက် ညံ့တဲ့လူတွေ အများကြီး ရှိပါသေး တယ်" တဲ့။ အဲဒါ အောက်က လူနဲ့ ပြိုင်တာပေါ့။ ယခု လည်း တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေ ဘယ်လို ပြိုင်မှာလဲ၊ အောက်ကလူနဲ့ပဲ ပြိုင်မှာလား။

အေး၊ ယခု ရှင်းပါပြီ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ဘာဖြစ်လို့ မရသေးတာလဲ မေးရင် ဘာမှ ခက်လို့ မဟုတ်ပါ။ မိမိတို့ လူ့ဘ၀ လူ့ချမ်းသာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေရ စားရ၊ သွားရ လာရ၊ ပျော်ပါးရတာလေးကို ခဏတာလေးမျှ မလွှတ်နိုင်လို့ မရတာပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတွေ ဟောထားပြီးပါပြီ။ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား လေးပါးဣရိယာ အားထုတ်နည်းတွေ သွားရင်း လာရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း၊ စားရင်း သောက်ရင်း စသည်ဖြင့် နေရာတကာမှာ အားထုတ်နည်းတွေ ဟောထားပြီးပါပြီ။

တစ်နေ့ တစ်နေ့ များများအချိန်မရရင် နေပါစေ၊ ၁၅ မိနစ်၊ မိနစ် ၂၀ လောက်ပဲ သေသေချာချာ စိတ်ပါ

လက်ပါ ရှုပွားအားထုတ်ကြည့်ပါ။ သတိအား၊ ဝီရိယအား၊ ဉာဏ်ပညာအားတွေ ကောင်းလာပြီး ကျန်းမာချမ်းသာမှုလည်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အေး၊ ဒီလောက်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့ ဟောချင်တဲ့ အမြတ်ဆုံးလေးပါး တရားတော်၊ သို့မဟုတ် 'စားဖို့ရာ အသက်ရှင်နေတာလား၊ အသက်ရှင်ဖို့ရာ စားနေတာလား' ဆိုတဲ့ တရားတော်ဟာ ပြည့်စုံလုံလောက်ပါပြီ။ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီတရားတော်ကို ဟောကြားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်တွေဟာ လောကီ၊ လောကုတ္တရာအကျိုး၊ မျက်မှောက်၊ မျက်ကွယ်အကျိုး၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးပြီးတဲ့ တရားတော်တွေလို့ သိစေလိုပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေဟာ နာရုံသက်သက်ဆိုက ဓမ္မသာဝန ကုသိုလ်မျှဖြစ်ပြီး လူနတ်ချမ်းသာလောက်တော့ ရမှာပါ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ မရနိုင်သေးပါ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတာ ကျင့်ယူမှ ရနိုင်ပါတယ်။ ဆုတောင်းယူရုံနဲ့ မရနိုင်ပါ။ ဒါနကုသိုလ်သက်သက်၊ သီလကုသိုလ်သက်သက်၊ သမထ ကုသိုလ်သက်သက်နဲ့လည်း မရနိုင်သေးပါ။ ယခု ဘုန်းကြီးဟောတဲ့ တရားတော်က အပိုင်း နှစ်ပါ။ ရှေ့ပိုင်းမှာက အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ လက်တွေ့ လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် အပိုင်းတစ်ပိုင်း ပါပါတယ်။ လက်တွေ့ ကျင့်ကြည့်ပါ။ ဘုန်းကြီး လက်တွေ့ကျင့်ကြည့်လို့ လက်တွေ့အကျိုးအများကြီး ရပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ လက်တွေ့မပါရင် တရားက အကျိုးမများပါ။

အစားနဲ့ ပတ်သက်လို့ ခါတိုင်းစားသလို အမှတ်တမဲ့

စားကြည့်ပါ၊ ပိုပြီး အလွန်အကျွံ စားကြည့်ပါ၊ မျှတရုံ ဝရုံ စားကြည့်ပါ၊ မျှတရုံ ဝရုံအောက် လျှော့စားကြည့်ပါ၊ သိသာလာပါလိမ့်မယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရား တရားတော်တွေက သူပြောလူပြောနဲ့ သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းဆုံးရမည့် တရားတော်တွေ မဟုတ်ပါ။ လက်တွေ့ စမ်းသပ် လိုက်နာရတဲ့ အစမ်းသပ်ခံ တရားတော်တွေပါ။

နောက်ပိုင်းမှာက အမြွတ်ဆုံးလေးပါး တရားတော်ပါ၊ အဲဒီ အပိုင်းကလည်း လက်တွေ့ လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် အပိုင်းပါပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့ လက်တွေ့ လိုက်နာကျင့်သုံးလို့ အကျိုးတရားတွေ ရလို့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ကို ပြန်လည်ဟောပြတာပါ။

လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်သဖြင့် အကျိုးတရားများ ရ၍ နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက် ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြပါစေကုန်သောဝ် လို့ ဆုတောင်းရင်း နိဂုံးချုပ်ကြပါစို့။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓုပါဘုရား။

အားလုံးသန္တာန် အမြင်မှန် လျင်မြန်ရစေသောဝ်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညာဇောတ

ဘဟုန်တောရ၊ အစင်ရွာ၊ ရေးမြို့နယ်

(၁၀-၁၁-၉၇)

၅၉ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁၁ ရက်

အမြွတ်ဆုံး လေးပါး

နှင့်

ပေါ်ဉာဏ်ဆုံးမှ နိဗ္ဗာန်ရ

ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညာဇောတ