ဩဝါဒပဒေသာ

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
(ယော)ဆရာတော်

၀၀

ဩဝါဒပဒေသာ

တိပိဋကဓရ–ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
(ယော)ဆရာတော်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

◆ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၄၆၉ / ၂၀၀၀ (၇)

◆ မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၆၆ / ၂၀၀၁ (၁)

◆ ထုတ်ဝေခြင်း

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ–၁၀၀၀

တန်ဖိုး – ၅၀၀ ကျပ်

◆ ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ

◆ အတွင်းသားပုံနှိပ်

မတင်စိန် (၀၅၅၂၉) ဇော်ဦးပုံနှိပ်တိုက်၊

အမှတ် (၂)၊ ချွန်း(၁)လမ်း၊ ပုသိမ်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။

◆ မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်

ဦးကျော်စိန် (၀၂၉၀၉)၊ ကျောက်စိမ်းပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်(၁၇၁)၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

◆ ထုတ်ဝေသူ

ဦးကျော်ဆန်း (၀၉၃၂)၊ (ရဲဘော်ကျော်ဆန်း)

ရဲအောင်စာပေ၊ အမှတ်(၂)၊ ချွန်း(၁)လမ်း၊

ပုသိမ်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။

သီရိရုစည်းပူဇော်သည်

ပြည်လုံးကျွတ်ဖြန့်ချိရေး

ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ

အမှတ်-၉၆၊ (မြေညီ)၊ ၃၈ လမ်း၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

☎ ၀၁-၂၄၃၈၇၀

၁၃၆၀ ပြည့်နှစ်၊ တပေါင်းလဆုတ် ၆ရက်
၁၉၉၉-ခု၊ မတ်လ (၇)ရက်
မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ
ရန်ကုန်။

- မွေးနေ့ဆိုတာအိုတဲ့ပွဲ
- သေတဲ့ပွဲအသွားရဲအောင်လို့
- သေတဲ့ပွဲနည်းသွားအောင်လို့
- အိုတဲ့ပွဲလုပ်ရတာ

ဆရာတော်၏(၅၆)နှစ်ပြည့် ဝိဇာတမွေးနေ့
မင်္ဂလာတွင် ဒကာဒကာမအပေါင်းတို့အား
ပေးသည့် မွေးနေ့ဩဝါဒ

မာတိကာ

ဩဝါဒပဒေသာ

ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးသတ္တဝါ ... ၁
ချစ်စရာအကောင်းဆုံးသတ္တဝါ ... ၂
အကြီးမားဆုံးသောဆွဲအား
အကြီးမားဆုံးသောခွဲအား ... ၃
မေတ္တာဟူသည်
မေတ္တာနှလုံးသားပိုင်ရှင်များ ... ၅
မေတ္တာစွမ်းအား ... ၆
ကမ္ဘာကိုအလှဆင်မည့် ဗုဒ္ဓဘာသာ
ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးလူ ... ၇
ချမ်းသာဖို့ အာမခံတယ် ... ၈
လူရဲ့ထောက်တည်ရာ ... ၉
တရားအရသာ ... ၁၀
တရားမပါရင် ... ၁၁
နာမည်ကောင်းရဖို့ခက်တယ် ... ၁၃
နာမည်ပျက်ရဖို့လွယ်တယ်
ဘာအားကိုးမလဲ ... ၁၄
တရားပျားရည် ... ၁၅
တရားနာတယ်ဆိုတာ ... ၁၆
တရားလက်လွတ်သွားရင် ... ၁၇
မအားသူများ
မနားသူများ ... ၁၈

ဘယ်သူမှမအားဘူး ... ၁၉
အလကားအလုပ်မဖြစ်စေနဲ့
အကောင်းမှန်ရင် နည်းတာချည်းပဲ ... ၂၁
ကိုယ့်ဟာကိုယ်အရှုံးပေးသောပွဲ
ကိုယ့်ဟာကိုယ်အနိုင်ယူရသောပွဲ ... ၂၂
အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ ... ၂၃
မိုက်တော့ကြိုက်တယ် ... ၂၅
ပစ္စုပ္ပန်အရေးအကြီးဆုံး
ဖြုန်းရမယ့်အချိန် လုံးဝမရှိ ... ၂၆
အသိကိုထိန်းသူ ... ၂၇
ခန္ဓာနှင့်ဆက်စပ်သောချမ်းသာ
သဒ္ဓါနှင့်ပညာညီမှ ... ၂၈
ဝီရိယနဲ့သမာဓိညီမှ ... ၂၉
အဆိပ်မှ အသက်ကယ်ဆေးသို့ ... ၃၀
ပညာမျက်စိ ... ၃၁
ကုသိုလ်ဟူသည် ကံကိုပြုပြင်ပေးခြင်း ... ၃၃
ကုသိုလ်အလုပ်ကိုယ့်ဖို့ကျန်အောင်လုပ်
လူဆိုသည်မှာ ... ၃၅
လူ့ဘဝဂုဏ်ရည်(၆)ချက် ... ၃၇
လူ့ဘဝတန်ဖိုး ... ၃၈
ကံအကောင်းဆုံးလူ ... ၃၉
တောခေါင်ခေါင်မှာ
အသီးသီးနေသောသစ်ပင်ကြီး
ပုထုဇဉ်၏သဘောသဘာဝ ... ၄၁

ကုသိုလ်မရှာရင် ... ၄၃
သတိ၏သဘောသဘာဝ ... ၄၄
မေတ္တာ၏သဘောသဘာဝ
ကိုယ့်ကိုကိုယ် မပိုင်လို့ ... ၄၅
စရိတ်အလွန်တောင်းတဲ့ခန္ဓာ ... ၄၇
ကိုယ့်ဖို့ကျန်တာဘယ်လောက်ရှိသလဲ
ကိုယ့်ဖို့ကျန်အောင် ... ၄၉
စိတ်ကလေးကို နေရာပေးတာ ... ၅၁
စိတ်ကလေးကို အစာကျွေးတာ
ကိလေသာကို သိဖို့အရေးကြီးတယ် ... ၅၃
စိတ်ထားစရာနေရာ
စိတ်ကျွေးစရာအစာ ... ၅၅
လောဘနှင့်ပစ္စည်းဥစ္စာရှာသူ ... ၅၇
သဒ္ဓါ, အသိပညာ, မေတ္တာနှင့်
ပစ္စည်းဥစ္စာရှာသူ
စီးပွားရှာတော့ဘာလုပ်ဖို့လဲ ... ၅၉
ပေးရမယ့်တူတူ ... ၆၁
ခန္ဓာပေါ့စေလိုသော် အသိတရားနဲ့ထမ်း
ဆွမ်းလှူရခြင်း၏အကျိုး(၅)မျိုး ... ၆၃
ပထမတန်းစားဒါန ... ၆၄
ပရိတ်ဟူသည် ... ၆၅
ရတနာအစွမ်း ... ၆၇
ပညာရတနာ
ပညာသင်ကြတာဘာကြောင့်လဲ ... ၆၈

ရုပ်ပစ္စည်းတွေတိုးလာရင် ... ၆၉
ရုပ်ဝတ္ထုမပြည့်စုံသော်လည်း ... ၇၀
စစ်မှန်သောအလုပ် ... ၇၁
ထမင်းစားဖို့အလုပ်လုပ်တာလား ... ၇၃
အလုပ်လုပ်ဖို့ ထမင်းစားတာ
ကုသိုလ်လုပ်ရင် ဉာဏ်ပါရမယ် ... ၇၅
ဘာကြောင့်ဉာဏ်ထိုင်းသလဲ
ဉာဏ်ကောင်းချင်ရင် ... ၇၆
ဘုရားရှိခိုးမပျင်းနဲ့ ... ၇၇
ဘုရားကိုးကွယ်ခြင်းအကျိုး ... ၇၉
လူရဲ့ရတနာသည်ပညာ ... ၈၁
သက်မဲ့အရာကြောင့် လှတယ်ဆိုရင် ... ၈၂
လူကောင်းဖြစ်အောင် ... ၈၃
အတိတ်ကံနည်းရင်
ကုသိုလ်ထုံမွှမ်းသည့်လူ ... ၈၅
လူစွမ်းကောင်း
စိတ်ကောင်း ... ၈၇
စိတ်ကိုလိုသလိုသုံးနိုင်ဖို့ ... ၈၈
သဒ္ဓါနှင့်ယှဉ်သောစိတ်
စိတ်ကိုပစ်ထားရင် ... ၈၉
ဘာသာတရားကိုးကွယ်ခြင်းဟူသည် ... ၉၁
ခန္ဓာချင်းတူသော်လည်း
လုံခြုံရေးတာဝန် ... ၉၂
ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်ပါသလား ... ၉၃

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချစ်တတ်ရမယ်
ကိုယ့်ကိုကိုယ်တကယ်ချစ်လို့ ... ၉၅
အချစ်လွဲနေတတ်တယ် ... ၉၆
ကုသိုလ်မလုပ်ရင်မနေနိုင် ... ၉၇
ကိုယ့်ကိုကိုယ်မုန်းလို့ ... ၉၈
မုန်းစရာအကောင်းဆုံးလူ ... ၉၉
ပုထုဇဉ်၏ ကံကောင်းခြင်း
ချမ်းသာအစစ်မရှိ ...၁၀၁
အပျင်းထူတာ ...၁၀၂
ချမ်းသာတွေကစောင့်ကြိုနေတယ် ...၁၀၃
ခေတ်ပညာတွေတိုးတက်နေသော်လည်း...၁၀၅
တရားအစွမ်းသိချင်ရင်
တရားနာတယ်ဆိုတာ ...၁၀၇
တရားဆိုတာ ...၁၀၉
သတိပညာတရားမျက်လုံး
ကောင်းသောပုဂ္ဂိုလ်
ပုထုဇဉ်ရဲ့သဘာဝ ...၁၁၁
အပူစုတာ ...၁၁၂
လမ်းတိုပရိယတ် လမ်းရှည်ပရိယတ် ...၁၁၃
သာသနာဆိုတာ ...၁၁၄
အားတာမအားတာလိုရင်းမဟုတ် ...၁၁၅
အပ္ပမာဒ(သတိ) ...၁၁၇
ပမာဒ(မေ့လျော့ခြင်း) ...၁၁၉
နောက်ဆုံးလဲလျောင်းရာ ...၁၂၁

ပစ္စည်းရှိ၍ပြုံးခြင်း
တရားရှိ၍ပြုံးခြင်း ... ၁၂၂
ဘာကြောင့်အလှူကြီးခေါ်သလဲ ... ၁၂၃
မေ့ပကာသန ... ၁၂၄
အလှူလုပ်တတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ် ... ၁၂၅
စိတ်ကိုချေးချွတ်ဆေးကြောတာသမာဓိ ... ၁၂၇
သမာဓိစွမ်းအားထည့်မပေးရင် ... ၁၂၉
ဒါနဆိုတာဘယ်လိုလဲ ... ၁၃၁
ဒါန၏အဖော်များ
သံသရာခရီးမှာဒါနအားနည်းရင် ... ၁၃၃
ဒါနတစ်ခုအောင်မြင်ဖို့
အလှူလုပ်ရတာစင်ကြယ်အောင် ... ၁၃၄
ကုသိုလ်အတုကြီးဖြစ်နေတယ် ... ၁၃၅
သူများသိဖို့ထက်ကိုယ်သိဖို့
အရေးကြီးတယ်
ကုသိုလ်ရလို့မှ ဝမ်းမသာရင် ... ၁၃၇
ကုသိုလ်ကို ကိလေသာနှောင့်ယှက်ရင် ... ၁၃၈
အမြတ်စားကုသိုလ်က ... ၁၃၉
အကျိုးပေးပြီဆိုရင်
သမုဒ္ဒရာနှင့်တူသောဝမ်းတစ်ထွာ ... ၁၄၁
သူ့တာဝန်သူထမ်းဆောင်တဲ့ခန္ဓာ ... ၁၄၃
စိတ်ကျန်းမာမှ ... ၁၄၅
စိတ်မကျန်းမာလျှင် ... ၁၄၆

ထမင်းစားတာနိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ... ၁၄၇
ကုသိုလ်သာလျှင်ကိုယ်ပိုင် ... ၁၄၉
ကုသိုလ်ကိုစိတ်ပါလည်းလုပ်
မပါလည်းလုပ်
ဉာဏ်မျက်လုံးပိုင်ဆိုင်သူ၏စဉ်းစားခန်း...၁၅၁
တည်းခိုခန်း ခဏဝင်တည်းကြတာ
ဆာလောင်ခြင်းရောဂါ ... ၁၅၃
မီးရှို့ပစ်တာနဲ့တူတယ် ... ၁၅၅
မီးဆိုက်ပါ အသုံးချပါ ... ၁၅၇
သံသရာမှာ ခလုတ်တိုက်ချော်လဲစရာ ... ၁၅၉
ကုသိုလ်သည်တန်ခိုး
စိတ်ကျန်းမာအောင် ... ၁၆၁
စိတ်ကိုကြိုးဖြုတ်ကာ
သဒ္ဓါတရားပျောက်ရင် ... ၁၆၃
သတိပျောက်ရင်
ဝီရိယပျောက်ရင် ... ၁၆၅
ပညာပျောက်ရင်
တရားအထိန်းမပါရင်ပူလောင်ကြမယ် ... ၁၆၇
ဘဝဆိုတာပင်လယ် ... ၁၆၈
ကမ်းမရှိရင် လှိုင်းပိသမျှခံရတယ် ... ၁၆၉
ကမ်းရှိရင်လှိုင်းနောက်ဆုတ်သွားတယ် ... ၁၇၀
ဒုက္ခကိုတရားနဲ့ဖယ်ရှားမှ ... ၁၇၁
ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းပေါတိုင်း မချမ်းသာဘူး
တရားမပါရင် မချမ်းသာဘူး ... ၁၇၃

အဝိဇ္ဇာအမှောင်ကြီးကထူတယ် ... ၁၇၄
သဒ္ဓါတရားက ဓာတ်ကြိုးနဲ့တူတယ် ... ၁၇၅
စိတ်အေးအောင်တွေးရမယ် ... ၁၇၆
သမ္မာဒိဋ္ဌိပညာမျက်လုံးရထားရင်
ဟန်မလုပ်ကြပါနဲ့ ... ၁၇၇
အကြောင်းတရားအကောင်းစားနဲ့
ပြည့်စုံသူ ... ၁၇၉
ဖူးတောင်းတစ်လုံးနှင့် မြစ်ကိုကူးသူ
လှေသမ္ဗာန်နှင့် မြစ်ကိုကူးသူ ... ၁၈၁
နှစ်ထပ်သုံးထပ်သင်္ဘောကြီးနှင့်
မြစ်ကိုကူးသူ
ပရိယတ္တိသာသနာမြေပုံ
ကားချပ်ရဲ့ကျေးဇူး ... ၁၈၃
တရားကိုမြင်မှ ... ၁၈၆
တရားမျက်လုံးတပ်မှ ... ၁၈၇
ဘုရားမမြင်ရင် ... ၁၈၈
သာသနာနဲ့တွေ့တယ်ဆိုတာ ... ၁၈၉

ဩဝါဒပဒေသာများ

တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ(ယော)ဆရာတော်

ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးသတ္တဝါ

ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးသတ္တဝါဘယ်သူလဲလို့ ရှာကြည့်စမ်းပါ၊ တရားကင်းကွာသော ဒေါသနှလုံးသားပိုင်ရှင်ဖြစ်သောလူသည် လောကမှာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး သတ္တဝါပါ။

လူသည် တရားကင်းကွာ သွားပြီဆိုရင်၊ ဒေါသ အပူအခိုးငွေ့ကိန်းသွားပြီဆိုရင် တိရစ္ဆာန် ထက်တောင်မှ ကြောက်စရာအဖြစ် ရောက်သွား တတ်ပါတယ်၊ လူကြောင့်ဖြစ်သော အန္တရာယ် သည် လောကမှာ အကြီးမားဆုံးပါ။

● ● ●

ချစ်စရာအကောင်းဆုံးသတ္တဝါ

လောကမှာ ချစ်စရာအကောင်းဆုံး၊ အားကိုးစရာအကောင်းဆုံး၊ မြတ်နိုးစရာအကောင်းဆုံး၊ ဘယ်သူလဲလို့ ရှာလိုက်ပြန်တော့လူပါ၊ မေတ္တာနှလုံးသားပိုင်ရှင်ဖြစ်သောလူသည် လောကမှာ ချစ်စရာ၊ မြတ်နိုးစရာ၊ အားကိုးစရာအကောင်းဆုံး။

● ● ●

အကြီးမားဆုံးသောဆွဲအား

မေတ္တာတရားသည် လောက၏အကြီးမားဆုံးသောဆွဲအားဖြစ်၏၊ ရာပေါင်းများစွာ ထောင်ပေါင်းများစွာ စုပေါင်းနေကြသည့်တိုင်၊ မည်သည့်ပြဿနာမှ မဖြစ်အောင်၊ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက် အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော စွမ်းအား (ဆွဲအား)သည် မေတ္တာတရားသာလျှင် ဖြစ်၏။

● ● ●

အကြီးမားဆုံးသောခွဲအား

ဒေါသတရားသည်၊ လောက၏အကြီးမားဆုံးသော ခွဲအားဖြစ်၏၊ သွေးသားရင်းချာပင်ဖြစ်စေ၊ ခင်မင်ရင်းနှီးသော လူနှစ်ယောက်ကိုပင် ခွဲပစ်နိုင်သော စွမ်းအား(ခွဲအား)သည် ဒေါသတရားသာလျှင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

● ● ●

မေတ္တာဟူသည်

မေတ္တာဟူသည်၊ ဘာသာပေါင်းစုံတို့ရဲ့၊ တစ်ခုတည်းသော ပေါင်းဆုံရာတရား၊ လောကမှာ ဘယ်ဘာသာမဆို မေတ္တာကို မလိုချင်တဲ့ ဘာသာမရှိဘူး၊ ဘာသာအားလုံးသည် မေတ္တာကို လက်ခံတယ်၊ မေတ္တာတရားကို မြတ်နိုးတယ်။

မေတ္တာဆိုတာ လူမျိုးပေါင်းစုံတို့ရဲ့ တစ်ခုတည်းသော ပေါင်းဆုံရာတရား၊ ကမ္ဘာမှာ ဘယ်လူမျိုးမဆို၊ မေတ္တာမလိုချင်တဲ့ လူမျိုးရယ်လို့ မရှိပါဘူး၊လူမျိုးတိုင်း လူမျိုးတိုင်းသည်၊ မေတ္တာတရားကို မြတ်နိုးကြတာချည်းပါပဲ။

မေတ္တာတရားဆိုတာ သတ္တဝါအားလုံးတို့ရဲ့ တစ်ခုတည်းသောပေါင်းဆုံရာတရား၊ ဘယ်သတ္တဝါမဆို မေတ္တာမလိုချင်တဲ့သတ္တဝါမရှိပါဘူး။ တိရစ္ဆာန်တွေကအစ၊ မေတ္တာသိပ်လိုချင်ကြတာပေါ့၊ သတ္တဝါတိုင်းသည် မေတ္တာကို မြတ်နိုးကြတာချည်းပါပဲ။

မေတ္တာတရားလက်ကိုင်ထားကြရင်၊ ဘာသာအားလုံးအတူတကွ ချမ်းမြေ့စွာ ပေါင်းဆုံနိုင်မယ်၊ လူမျိုးအားလုံးတစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာပေါင်းဆုံနိုင်မယ်၊ သက်ရှိသတ္တဝါတွေအားလုံး ကြည်လင်အေးချမ်းစွာနဲ့ အတူတကွ ပေါင်းဆုံရာဖြစ်တဲ့တစ်ခုတည်းသော ပေါင်းဆုံရာတရားဟာ မေတ္တာတရားပါပဲ။

❖ ❖ ❖ ❖

မေတ္တာနှလုံးသားပိုင်ရှင်များ

မေတ္တာနှလုံးသားပိုင်ရှင်များ ကြည့်ရတာ ဘယ်တော့မှ ထုံထုံထိုင်းထိုင်းကြီး မဟုတ်ဘူး၊ တက်တက် ကြွကြွ၊ နိုးနိုး ကြားကြား ရွှင်ရွှင် လန်းလန်း၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊အေးအေးမြမြ၊စစ်မှန် စင်ကြယ်တဲ့နှလုံးသားနဲ့။

- ကိုယ့်ကိုကိုယ်လဲ အလှဆင်လို့
- အများကိုလည်း အလှဆင်လို့
- လောကကိုလည်း အလှဆင်လို့
- သာသနာကို အလှဆင်ပြီးမှ. .
- အေးချမ်းစွာ စွမ်းအားကို
- ဆောင်ရွက်ပြုလုပ် အားထုတ်တတ်
  ပါတယ်။

မေတ္တာစွမ်းအား

မေတ္တာဆိုတဲ့တရားစွမ်းအား၊ နှလုံးသားမှာ ကိန်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် လောကအလှတန်ဆာ ဆင်နိုင်တယ်၊ လူ့ဘဝတန်ဖိုး မြင့်မားသွားစေ နိုင်တယ်၊ လက်ထဲမှာ ရှိတဲ့ပစ္စည်းတွေ တန်ဖိုး ကြီးမားသွားစေနိုင်တယ်၊ ဖြုန်းတီးမှုဘက်ကို မရောက်တော့ပါဘူး။

မေတ္တာစွမ်းအားသည် ဘဝကိုလည်းလှစေ တယ်၊ ပစ္စည်းတွေကိုလည်း လှစေတယ်၊ ကိုယ့် ကိုကိုယ်သာအလှဆင်နိုင်တာ မဟုတ်၊ အများကို လည်း အလှဆင်ပေးနိုင်တယ်။

❖ ❖ ❖ ❖

ကမ္ဘာကိုအလှဆင်မည့် ဗုဒ္ဓဘာသာ

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ကမ္ဘာကိုအလှဆင်ဖို့ ပေါ်လာရခြင်းပါ၊ ဗုဒ္ဓသာသနာသည် လောက ကို အလှဆင်ဖို့ ပေါ်လာခြင်းပါ။

ဤကမ္ဘာကြီးကို ရုပ်ဝတ္ထုတစ်မျိုးထဲ အလှဆင်ရုံလေးနဲ့ အလှမစုံလင်ဘူး၊ တရားအလှပါတွဲပြီး အလှဆင်ပေးမှ ကမ္ဘာကြီးလှတယ်။

လောကကို ရုပ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးထဲ အလှဆင်ရုံနဲ့၊ အလှသည် မလုံလောက်ပါ၊ တရားမပါဘဲ ရုပ်ဝတ္ထုတစ်မျိုးထဲအလှဆင်နေရင် အချိန် မရွေး မီးထတောက် ပေါက်ကွဲပြာကျ ဒုက္ခဖြစ် သွားနိုင်ပါတယ်။

တရားစွမ်းအားနဲ့တွဲပြီး အလှဆင်ပေးမှ တည်ငြိမ်မယ်၊ ရင့်ကျက်မယ်၊ အေးချမ်းမယ်၊ စွမ်းအားပြည့်မယ်၊ မြင့်မားပြီးတော့ ထူးခြားတဲ့ စွမ်းအားရမယ်။

ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးလူ

ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးလူဆိုတာ စိတ်သန့်စင်အောင် တရားစွမ်းအားနဲ့ နေထိုင်သူများကို ခေါ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးလူ ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် စိတ်သန့်စင်တဲ့ စက်ထဲမှာ စိတ်ကိုနေ့စဉ် ပုံမှန်ထည့်ပေးရမယ်။

ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးလူစာရင်းထဲပါချင်တယ်ဆိုရင်စိတ်အပူကိုအအေးခံတဲ့ ဗုဒ္ဓသာသနာဆိုတဲ့ စက်ကြီးထဲမှာ စိတ်ကိုနေ့စဉ်ပုံမှန်ထည့်ပေးရမယ်၊ ဒါမှချမ်းသာတဲ့လူလို့ ပြောလို့ဖြစ်မှာ။

ချမ်းသာဖို့အာမခံတယ်

- မနက်ဖြန်ချမ်းသာဖို့ထက်၊ ယခုချမ်းသာဖို့က အရေးကြီးတယ်၊
- နောက်ဘဝချမ်းသာဖို့ထက်၊ ယခုဘဝချမ်းသာဖို့အရေးကြီးတယ်၊
- တရားကအကုန်အာမခံဘာဝန်ယူတယ်၊
- ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း ပျော်စေရမယ်၊
- ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း ချမ်းသာစေရမယ်၊
- ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း ကြည်နူးစေရမယ်။

ဘယ်ဘာသာ၊ ဘယ်လူမျိုး၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ကန့်သတ်ထားခြင်း မရှိပါ၊ တရားနဲ့စိတ်ထိတွေ့သွားတာနဲ့၊ ဘယ်သူမဆို ချမ်းကိုချမ်းသာရမယ်။

❖ ❖ ❖ ❖

လူ့ရဲ့ထောက်တည်ရာ

လူ့ဘဝ နောက်ဆုံး အနှစ်ချုပ်ထုတ်ပါ၊ တရားကလွဲရင် ဘာမှမရှိပါဘူး၊ မိမိယခုရထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတောင်မှ အချိန်စေ့ရင် ပျက်ပြုန်းပြီးတော့ သွားရဦးမယ်။

❦ ကိုယ်လက်ထဲ ရှာဖွေစုဆောင်းထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အကုန်လုံး၊ အချိန်စေ့ရင် ကုန်ဆုံးပြီး သွားကြပေလေဦးမယ်။

❦ မိမိနှင့်ဘဝတစ်ကွေ့လေးမှာ တွေ့ဆုံနေတဲ့ ဆွေတွေ မျိုးတွေ၊ အချိန်စေ့တော့၊ သူတစ်လမ်း ကိုယ်တစ်လမ်းသွားကြမယ်၊

❦ ဒီတော့ဘာအားကိုးမလဲ ?

❦ တရားပဲကျန်မှာပေါ့၊

❦ လူ့ရဲ့အနှစ်ချုပ်ဟာတရားပဲ၊

❦ လူ့စွမ်းအားဟာ တရားပဲ၊

❦ လူ့ရဲ့ထောက်တည်ရာ တရားပဲ။

တရားအရသာ

✤ လောကရဲ့ အရသာတွေထဲမှာ
တရားအရသာသည် အကောင်းဆုံး၊

✤ လောကမှာ တရားသည်
အကြီးမားဆုံးသော အင်အား၊

✤ တရားသည် နောက်ပိတ်ဆုံး လူ့ဘဝမှာ
အသက်ကယ်ဆေး၊

✤ ဘယ်သူတွေလက်မြှောက်တယ်ပြောပြော၊
တရားကလက်မမြှောက်ပါဘူး၊

✤ ဏရားကို တရားလိုပဲ စိတ်ဝင်စားပါ၊

✤ တရားကလည်းတရားလိုပဲ၊
ကိုယ့်အပေါ်မှာ အမြဲသစ္စာရှိပါတယ်၊

✤ ဒါကြောင့် တရားဟာ အဖိုးတန်ဆုံး၊
အင်အားအကြီးမားဆုံး၊

✤ အဲဒီတရားလိုချင်ရင် စားဝတ်နေရေး၊
လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးအလုပ်တွေလုပ်ရင်းနဲ့
တရားရနိုင်ပါတယ်။

တရားမပါရင်

စိတ်ဆိုတာ တရားမပါရင်၊ ဘယ်အာရုံနဲ့မှ မတည့်ပါဘူး၊ အာရုံတိုင်းနဲ့ အကုန်ရန်ဖြစ်နေတာပဲ။

အာရုံနဲ့စိတ်အဆင်ပြေအောင် နေနိုင်တာ၊ မေတ္တာစသောတရားစွမ်းအားကြောင့် နေနိုင်တာ။

တရားမပါရင် ဘဝကူးအခက်အခဲကကြီးမားပါတယ်၊အဲဒီကြီးမားတဲ့ အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တာ ကောင်းမှုစွမ်းအားပေါ့။

တရားမပါရင်၊ လူ့ဘဝဟာ လုံးဝမချမ်းသာပါဘူး၊ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ၊ ရှိသမျှတွေဟာ အငှားတွေချည်းပဲ၊ပစ္စည်းဘယ်လောက်ပဲကြွယ်ဝကြွယ်ဝ

ရာထူးဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ၊ ဘာတွေပဲပြည့်စုံပြည့်စုံ၊ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်လိုက်တော့ အငှားတွေချည်းပဲ။

နောက်ပိတ်ဆုံး ကိုယ့်ခန္ဓာတောင် ခဏငှားထားတဲ့ အငှားဖြစ်နေတာ တွေ့ရမှာပါ။

ကုသိုလ်တရားသာ မပါဘူးဆိုရင် လူ့ဘဝလုံးဝချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ချမ်းသာဖို့၊ ငြိမ်းအေးဖို့၊ တွေ့သမျှနဲ့ အဆင်ပြေဖို့၊ နေတတ်ဖို့၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝသာမက သံသရာဘဝကူးအထိ စိတ်အေးရဖို့ဆိုရင်၊ ကုသိုလ်တရားကောင်းကို လုပ်ရမှာ။

❖ ❖ ❖ ❖

နာမည်ကောင်းရဖို့ခက်တယ်

လူတစ်ယောက်နာမည်ကောင်းရဖို့ဆိုတာ အချိန်ယူပြီးတော့ စိတ်ကောင်းလေးတွေနဲ့ အရင်းအနှီးများစွာ စိုက်ပြီး ကြိုးစားယူရတယ်။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ လူမရှိတော့ဘူး၊ နာမည်လေးကမွေးပြီး ကျန်ရစ်တယ်၊ နာမည်ကောင်းကျန်ခဲ့တယ်၊ ကောင်းကျိုးပြု ဘဝမှတ်တိုင် စိုက်ထူနိုင်ခဲ့တယ်။

နာမည်ပျက်ရဖို့လွယ်တယ်

မကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ လွယ်လွယ်လေးရယ်၊ အခုမဟုတ်တာ ချက်ချင်းထလုပ်စမ်းပါ၊ ချက်ချင်းနာမည်ပျက်ရော။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့၊ လူတောင်မသေရသေးဘူး၊ နာမည်ကသေသွားပြီ၊ ဘယ်သူမှ အယုံအကြည်မရှိတော့ဘူး၊ ဘယ်နေရာမှ အသုံးမဝင်တော့ဘူး၊ ဘယ်သူမှ အားမကိုးတော့ဘူး။

လူတော့ မသေသေးဘူး၊ နာမည်ကသေသွားလို့။

ဘာအားကိုးမလဲ

ကိုယ့်ခန္ဓာအခက်အခဲ ကိုယ်ပဲဖြေရှင်းရမှာ၊ နောက်ဆုံးဘယ်သူ့ကို အားကိုးမလဲ၊

အဖြေထွက်ပြီးပါပြီ၊ တရားပဲ။

ပညာရှိသူတော်ကောင်းစတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက လမ်းညွှန်ချက်ပေးရုံပေးနိုင်တယ်၊ တကယ့်အရေးကျတော့ လက်ဆွဲကယ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

နောက်ဆုံးကယ်တင်ရှင်ကို ရှာလိုက်တော့ မိမိတစ်ယောက်တည်း သွားတွေ့ရတယ်၊ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေထံက လမ်းညွှန်ချက်အတိအကျ၊ အပြည့်အဝ ရထားတဲ့ မိမိတစ်ယောက်ထဲသာတွေ့ရတယ်။

မိမိအနေနဲ့လဲ အားကိုးစရာရှာလိုက်ပြန်တော့၊ တရားကလွဲရင် ဘာတစ်ခုမှ ကျန်မှာ မဟုတ်ဘူး။

❖ ❖ ❖ ❖

တရားပျားရည

၀ ချမ်းသာလိုချင်ရင် တရားပျားရည်
စုမှ ဖြစ်မယ်၊
၀ ဒါနပျားရည်၊ သီလပျားရည်၊
သမာဓိပျားရည်၊ ဝိပဿနာပျားရည်၊
၀ ချိုမြိန်ကောင်းမြတ်တဲ့တရားပျားရည်ကို
၀ စုဆောင်းဖေါ်ထုတ်နိုင်မှ ဘ၀
ချမ်းသာမယ်။

အဲသလိုနဲ့ "ဗုဒ္ဓသရဏံဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ" ဆိုတဲ့ ပန်းသုံးပွင့် ရှိရာ ချဉ်းကပ်၊ ပန်းဝတ်ရည်စုတ်၊ တရားပျားရည် ထုတ်လုပ်ဖို့ပါ။

အဲသလိုပုံစံနဲ့ သွားကြမယ်ဆိုရင်၊ အိမ်တိုင်းဟာ တရားပျားရည် ထုတ်လုပ်တဲ့ ပျားအုံကြီးတွေပဲ ဖြစ်မှာပေါ့။

တရားနာတယ်ဆိုတာ

တချို့လူတွေ၊ ရိပ်သာတွေသွား၊ တရားအားထုတ်ကြ၊ အချိန်စေ့လို့ ပြန်လာ၊ တရားတွေ ရိပ်သာထဲ ထားပစ်ခဲ့ကြတယ်၊ အိမ်ပါမလာဘူး။

အိမ်ရောက်တော့ခါတိုင်းအတိုင်းပဲ နေလိုက်ပြန်တာပဲ။

တရားပွဲသွား၊ တရားနာကြ၊ တရားပွဲပြီးတော့၊ တရားကို တရားပွဲမှာ ထားပစ်ခဲ့တယ်၊ အိမ်ပါမသွားဘူး။

တကယ်တော့ တရားလာနာကြတယ်ဆိုတာ အလုပ်သဘောမသိသေးတာသိဖို့၊ သိပြီးသားကို သတိတွေ ပေါ်လာဖို့၊ နိုးကြားလာဖို့၊ တက်ကြွလာဖို့၊ အဲဒီအသိတရားကို ဘဝလုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အကုန်ထည့်သုံးဖို့ပဲ။

တရားနာတယ်ဆိုတာ၊ ကိုယ့်အတွက်လုပ်ငန်းစဉ် ကျန်ခဲ့ရမှာ။

❖ ❖ ❖ ❖

တရားလက်လွတ်သွားရင်

စိတ်ဆိုတာ၊ တရားလက်လွတ်သွားရင်၊ မောဟအမှောင်ထဲကို ဝင်ခိုတယ်၊ အမှောင်ထဲ ဝင်ခိုသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်၊ စိတ်ဟာမှောင် တယ်၊ မှောင်တော့မိုက်ပါရော။

မိုက်တော့ရိုင်းပါရော၊ ရိုင်းတော့ရမ်းကား တယ်၊ ရမ်းကားတော့ ဒုက္ခရောက်တယ်၊ ကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်သူတွေပါ အကုန်ဒုက္ခရောက်တယ်။

မအားသူများ

စားဝတ်နေရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတွေနဲ့ လုံးချာလည်လိုက်နေလို့ ကုသိုလ်မလုပ်အားသေး ဘူး၊ တရားကိုလည်း အားမထုတ်သေးဘူး၊ အား ရတယ်ကို မရှိဘူးနဲ့ သူတို့မှာ ခြူသံပါအောင် ညည်းနေကြတယ်။

အမှန်တော့ မအားတာမဟုတ်ပါဘူး၊အချိန် ကို မယူတတ်တာပါ၊ တရားဆိုတာ အချိန်ကို ယူတတ်အောင်လို့ အချိန်ပေးတာပါ။

မနာသူများ

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ရုပ်ကတော့ အနာယူတယ်လေ၊ စိတ်ကနာမှ မနာဘဲနှင့်။

စိတ်က အတိတ်နဲ့အနာဂတ်ရောထွေးပြီး ထောင်းထုနေတာပဲ၊ ရုပ်ကသာနာတာ၊ စိတ်မနာဘူး။

လူကြည့်လိုက်တော့လည်း ငုတ်တုတ်ကြီးထိုင်လို့၊ အနာယူလို့၊ စိတ်က မနာဘူး။

❖ ❖ ❖ ❖

ဘယ်သူမှမအားဘူး

ဘဝခန္ဓာထမ်းဆောင်နေတဲ့သူ၊ ဘယ်သူမှ မအားပါဘူး၊ အဲဒီအထဲကရအောင် ယူကြလို့သာ တရားအလုပ်ချိန်ဆိုတာ ပေါ်လာကြတာပါ။

မအားဘူးဆိုတဲ့ အချိန်တွေအားလာတာ တွေ့ရမယ်၊ တရားအထိန်းကောင်းရင် အားတဲ့ အချိန် ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

တစ်မိနစ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်၊ တစ်မိနစ်နဲ့ပြီး အောင်လုပ်နိုင်လာလိမ့်မယ်၊ ငါးမိနစ်နဲ့ပြီးအောင် လုပ်ရမယ့်အလုပ်၊ ငါးမိနစ်နဲ့ ပြီးလိမ့်မယ်။

အလကားအလုပ်မဖြစ်စေနဲ့

တရားက အိမ်အလုပ်တွေမလုပ်ကြနဲ့၊ အကုန်လုံးရိပ်သာသွားကြ၊ ဘုရားကျောင်းကန် သွားကြလို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပို့ပါဘူး။

လုပ်ပါ၊ ခန္ဓာရှိနေတာပဲ။

ဘဝလုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အသိလေးကို ထည့်ပေးပါ၊ နေ့စဉ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို အလကား အလုပ်ဖြစ်မသွားပါစေနဲ့၊ စွမ်းအားကို အပြည့် ယူထားပါ။

လုပ်နေကျ အလုပ်ကို ဆက်လုပ်မြဲလုပ်ပါ၊ စားဝတ်နေရေးကို ခါတိုင်းအတိုင်းပဲဆက်လုပ်ပါ။

သို့သော် အသိလေးတော့ ထည့်ပေးပါ၊ ကုန်သွားတဲ့အထဲက မကုန်တာ ကျန်ခဲ့ပါစေ။

❖ ❖ ❖ ❖

အကောင်းမှန်ရင် နည်းတာချည်းပဲ

၄ လောကမှာ အကောင်းမှန်ရင်
နည်းတာ ချည်းပဲ၊
၄ မကောင်းတာဆို များတာချည်းပဲ၊
၄ အဆိုးများပေမယ့်၊
၄ အဆိုးသည် အားမကိုးရပါ၊
၄ အကောင်းသည် နည်းသော်လည်း
၄ စွမ်းအားပါလို့ အားကိုးရပါတယ်။

ကိုယ့်ဟာကိုယ်အရှုံးပေးသောပွဲ

၄ ကိုယ့်ဟာကိုယ်အရှုံးပေးရတာအနစ်နာဆုံး၊
၄ ကိုယ့်ဟာကိုယ်အရှုံးပေးရတာ
ကျက်သရေ အယုတ်ဆုံး၊
၄ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အရှုံးပေးရတာ
အောက်တန်း အကျဆုံး၊
၄ ကိုယ့်ဟာကိုယ်အရှုံးပေးရတာ
အပါယ်ကျတယ်။
၄ သူများအရှုံးပေးရတာ အပါယ်မကျဘူး။

ကိုယ့်ဟာကိုယ်အနိုင်ယူရသောပွဲ

လောကအောင်ပွဲမှန်သမျှတွင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်အနိုင်ယူတဲ့ အောင်ပွဲသာ အမြင့်မြတ်ဆုံးပါ။

သူများကို အနိုင်ယူရတဲ့ အောင်ပွဲက သုဂတိဘဝရောက်ဖို့လည်း မသေချာပါဘူး၊ အပါယ်ကလွတ်ဖို့လည်းမသေချာပါဘူး၊ အပူတွေ ငြိမ်းဖို့လဲ မလွယ်ပါဘူး၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့လည်း မလွယ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ဟာကိုယ်အနိုင်ယူရတဲ့ အောင်ပွဲကသာ သုဂတိနိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ သေချာပေါက်လမ်းမကြီး၊ သေချာပေါက်စွမ်းအားကြီး။။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် အနိုင်ယူနိုင်မှ အပူငြိမ်းကြမယ်၊ ဒုက္ခလွတ်ကြမယ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြမယ်။

❖ ❖ ❖ ❖

အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ

အဝိဇ္ဇာဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခအပူတည် ဆောက်ရေးအဖွဲ့ကြီးရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ၊ တဏှာဆိုတဲ့ လောဘက ဆင်းရဲဒုက္ခ အပူတည်ဆောက်ရေး အဖွဲ့ကြီးရဲ့ အကျိုးဆောင်အတွင်းရေးမှူးချုပ်ကြီး၊

ဘဝသံသရာကြီးတစ်ခုလုံးကို အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာနှစ်ပါးက ထိန်းချုပ်ထားတာ၊ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာဟာ သံသရာမှာ ချုပ်ကိုင်ထားတဲ့ ကြိုးနှစ် ချောင်း။

သူတို့နှစ်ပါးအဖြစ်မျှားလာရင် ကုသိုလ် တွေ တစ်စတစ်စ အားနည်းပျောက်ကွယ်သွား တယ်။

- တစ်ခါတစ်ရုံစတောင် မစဖြစ်ဘူး၊ အစလေးကို ပေါ်မလာဘူး၊
- တစ်ခါတစ်ရုံလုပ်မယ်လို့ အားခဲပြီးတော့ အစလေးဖေါ်ပေးလိုက်တယ်၊ မကြာခင် အစဖျောက်ပစ်လိုက်တယ်။
- တစ်ခါတရုံ စလိုက်တယ်၊ နည်းနည်းလေး လုပ်မိတယ်၊ လမ်းဆုံး မရောက်ဘူး၊ လမ်းတစ်ဝက်တင် ပြတ်သွားတယ်။
- တစ်ခါတစ်ရုံပြီးခါနီးလေးမှ ပြတ်သွားတယ်၊
- အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာက ကြိုးချုပ် ကိုင်ထားတာ၊
- သံသရာလည်နေကြတာဟာ၊ အမှန်တော့ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာကြောင့်။

❖ ❖ ❖ ❖

မိုက်တော့ကြိုက်တယ်

အဝိဇ္ဇာက အရမ်းမိုက်တော့ တဏှာက အရမ်းကြိုက်၊ ခန္ဓာတွေအရမ်းလိုချင်၊ စည်းမရှိကမ်းမရှိလက်ခံ။

နောက်တော့မောဟိုက်ပင်ပန်းပြီး၊ နိမ့်လိုက်မြင့်လိုက်၊ ဆင်းလိုက်တက်လိုက်။

ကိုယ့်ဟာကိုယ်ထိမ်းနိုင်စွမ်း၊ သိမ်းနိုင်စွမ်းလုံးဝမရှိ။

သံသရာခရီးကြီးမှာ မျှောချင်သလိုမျှောပြီးတော့ သွားရမယ်။

ပစ္စုပ္ပန်အရေးအကြီးဆုံး

- သာသနာကတော့ ပစ္စုပ္ပန်အရေးကြီးဆုံးပါ။
- မနက်ဖြန်ထက် ဒီနေ့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။
- နောက်နှစ်ထက် ဒီနှစ်က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။
- နောက်ဘဝထက်ယခုဘဝက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

- ပစ္စုပ္ပန်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သောကြောင့်၊
- ပစ္စုပ္ပန်အခွင့်အရေးကို လက်လွှတ်မခံပဲ ကြိုးစားပါ။

ဖြုန်းရမယ့်အချိန်လုံးဝမရှိ

သာသနာတွင်းလူဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဖြုန်းရမယ့်အချိန်လုံးဝ မပါဘူး၊ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာဝင်ရှုပ်လို့သာ ဖြုန်းမိကြတာကိုး။

သတိ၊ ပညာအားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဖြုန်းရမယ့်အချိန်လုံးဝမပါ။ တရားသဘောနားလည်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့အချိန် ဘယ်ဖြုန်းရက်တော့မလဲ။

စားချိန်လည်း စားချိန်မို့ သုံးရမှာပဲ၊ ချက်ပြုတ်ချိန်လည်း ချက်ပြုတ်ချိန်မို့ သုံးရမှာပဲ။ ရောင်းဝယ်ချိန်လည်း ရောင်းဝယ်ချိန်မို့ သုံးရမှာပဲ။

ဘယ်အချိန်မှ ဖြုန်းပစ်ရမယ့် အချိန်ကလုံးဝမရှိ။

❖ ❖ ❖ ❖

အသိကိုထိန်းသူ

- အသိကို ထိန်းတာ သတိ၊
- သတိလွတ်သွားရင် အသိ ပြုတ်သွားတယ်၊
- အသိဟာ မှောင်သွားတယ်၊
- စိတ်မှာသတိတွေ၊ ပညာတွေ ကင်းပျောက်လာရင်၊
- မှောင်ပြီး ပူလောင်လာတယ်။

ခန္ဓာနှင့်ဆက်စပ်သောချမ်းသာ

လောကမှာ ခန္ဓာနဲ့ဆက်စပ်တဲ့ ချမ်းသာမှန်သမျှသည် ရစဉ်မှာ တပြုံးပြုံးနဲ့ လက်ခံနိုင်ကြသော်လည်း နောက်ကဘောင်ခတ်မှုလေးပါတယ်၊ နှုတ်ခမ်းသပ်လေးပါတယ်၊ ကန့်သတ်မှုလေးတွေပါတယ်။

ကန့်သတ်ချိန်စေ့ပြန်တော့ ငိုလိုက်ရတာ၊ လူးလွန့်ပြီးပူလောင်လိုက်ရတာ၊ မျက်ရည်ပေါက်ပေါက်ကျလိုက်ရတာ၊ အရူးတစ်ပိုင်း ဖြစ်လိုက်ရတာ။

နိဗ္ဗာနသေစ္စာမှာ နောက်ကန့်သတ်ချက်မပါ၊ လူးလွန့်ပြီးပူစရာ ဘာမှမရှိလို့ သိထားတော့၊ ဘယ်ကုသိုလ်လုပ်လုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ဦးတည်ချက်ပါတယ်။

သဒ္ဓါနှင့်ပညာညီမှ

သဒ္ဓါနဲ့ပညာက ညီရမယ်၊ တစ်ခုခုက လွန်သွားမယ်၊ တစ်ခုခုကလျော့သွားမယ်ဆိုရင် အစီအစဉ်ကင်းမဲ့တတ်တယ်၊ လမ်းကြောင်းလွဲတယ်။

သဒ္ဓါလွန်ကဲပြီး ပညာအားနည်းသွားတဲ့အခါ တလွဲတွေ ယုံတတ်တယ်။ သူများပြောတိုင်း လျှောက်ယုံတတ်တယ်၊အလွဲလက်ခံမိတတ်တယ်။

ပညာရှိပါရဲ့၊ ပြည့်စုံပါရဲ့၊ သို့သော် သဒ္ဓါတရားအားနည်းပြန်တော့ စဉ်းလဲကောက်ကျစ်တယ်၊ ဆေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါလို ကုသရခက်တတ်တယ်။

သတိတရားကသဒ္ဓါနဲ့ပညာကို ညှိပေးတယ်၊

❖ ❖ ❖ ❖

ဝီရိယနဲ့ သမာဓိညီမှု

လုံ့လဝီရိယကတော့ အားကောင်းပါတယ်။ သမာဓိအားနည်းတော့ မစွဲဘူး၊ ပျံ့လွင့်မှုတွေ သိပ်များတယ်၊ ပြေးလွှားရုန်းကန်တာတွေ ဖပ်ဖပ်မောလို့၊ ဒါပေမယ့် ဘာမှတရားစွမ်းအားမရ၊ ဘယ်ဟာမှ စွဲစွဲမြဲမြဲမရှိ၊ စိတ်တွေကထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ ပျံ့လွင့်နေတတ်တယ်။

သမာဓိတော့ အားကောင်းပါရဲ့၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဝီရိယနည်းသွားပြန်တော့ ဖင့်နွဲ့တယ်၊ လေးတေးတေးဖြစ်သွားပြီး၊ ပျင်းတဲ့ဘက်ကိုတစ်စတစ်စ ရောက်သွားတယ်။

သတိနဲ့ဝီရိယလေးတွဲမိသွားရင် သမာဓိလေးတွေအားကောင်းလာတယ်၊ သမာဓိအားကောင်းလာရင် တည်ငြိမ်တယ်၊ ရင့်ကျက်တယ်၊ အေးချမ်းတယ်၊ စွမ်းအားတွေရတယ်။

အဆိပ်မှ အသက်ကယ်ဆေးသို့

လောကမှာ မြွေပွေး၊ မြွေဟောက်မှာရှိတဲ့ မြွေဆိပ်တွေဟာ၊ ဒီအတိုင်းဆိုရင် လူ့အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ပြုတတ်ပါတယ်၊ စနစ်တကျထုတ်ယူပြီး ဓါတ်သဘာဝတွေနဲ့ ဆေးဝါးဖေါ်စပ်လိုက်တော့ အသက်ကယ်ဆေး၊ မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ဖြစ်သွားတယ်။

ဒါမျိုးလိုပေါ့၊ ဟောဒီအိုထုပ်, နာထုပ်, သေထုပ်ကြီးကို ဒါနဓါတ်သဘာဝတွေ သီလ၊ သမာဓိ၊ ဝိပဿနာ ဓါတ်သဘာဝတွေနဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆေးဝါးကောင်းတွေနဲ့ ဖေါ်စပ်လိုက်တော့ မအို၊ မနာ၊ မသေကြောင်းဖြစ်တဲ့ တရားကောင်းတွေ ဖြစ်သွားရတယ်။

❖ ❖ ❖ ❖

ပညာမျက်စိ

ကုသိုလ်မရ၊ ဝမ်းမဝတဲ့ အောက်တန်းစားလူကို ပါဠိလိုတော့ အန္ဓလို့ခေါ်တယ်၊ ပညာမျက်စိနှစ်ဖက်ကန်းသူပေါ့။ ဘဝကို ကြုံသလို ရေစုံမျော ပြီးသွားနေတာ၊ ရည်ရွယ်ချက်လဲမရှိ၊ လမ်းကြောင်းလဲမရှိ၊ လုပ်ငန်းလဲမရှိ၊ လုပ်ငန်းမှာ စည်းကမ်းရယ်၊ မူရယ်၊ ဘောင်ရယ်လို့လဲ သတ်သတ်မှတ်မှတ်မရှိ။

ကုသိုလ်မရ၊ ဝမ်းသာဝတဲ့ အလတ်တန်းစားလူကို ပါဠိလိုတော့ ဧကစက္ခုခေါ်တယ်။ မျက်စိတစ်ဖက်ပဲပါတယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝခန္ဓာရပ် တည်ရေးအတွက်မျက်စိတစ်လှမ်းလေးသာ ကြည့်နိုင်တယ်၊ လောကုတ္တရာအထိ ကြည့်နိုင်တဲ့ ပညာမျက်စိမပါဘူး။

သူ့က ဝမ်းဝအောင်တော့ ကျွေးနိုင်တယ်။ ကုသိုလ်ကို လေးလေးနက်နက် တန်ဖိုးမထားလို့ ကုသိုလ်တော့ မရဘူး။

ကုသိုလ်လည်းရ ဝမ်းလည်းဝတဲ့လူကို ပါဠိလိုတော့ ဒွိစက္ခုခေါ်တယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကိုမြင်အောင်ကြည့်နိုင်တဲ့ မျက်စိလဲပါတယ်၊ သံသရာကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်တဲ့မျက်စိလဲပါတယ်၊ ကိုယ့်အတွက်မြင်အောင်ကြည့်နိုင်တဲ့ မျက်စိလဲပါတယ်၊ သူများအတွက်မြင်အောင် ကြည့်နိုင်တဲ့ မျက်စိလဲပါတယ်၊ လောကီအတွက်မြင်အောင် ကြည့်နိုင်တဲ့မျက်စိလဲပါတယ်၊ လောကုတ္တရာအတွက် မြင်အောင်ကြည့်နိုင်တဲ့ မျက်စိလဲပါတယ်၊ ဘက်စုံမြင်အောင် ကြည့်နိုင်တဲ့ ပညာမျက်စိပိုင်ရှင်ပေါ့။

❖ ❖ ❖ ❖

ကုသိုလ်ဟူသည်ကံကိုပြုပြင်ပေးခြင်း

ကုသိုလ်ဆိုတာ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယဆိုတဲ့ သုံးမျိုးမှာ ကံကိုထူထောင်ပေးခြင်း၊ မြှင့်တင်ပေး ခြင်း၊ ပြုပြင်ပေးခြင်း ဖြစ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရထားတော့ အမြဲတမ်း ပြုပြင်သလိုပဲ၊ ကုသိုလ်လုပ်တယ်ဆိုတာ၊ ကံကိုပြုပြင် ပေးခြင်းလဲ ဟုတ်တယ်၊ စိတ်ကိုပြုပြင်ပေးခြင်း လဲဟုတ်တယ်။

ကုသိုလ်လည်းရ ဝမ်းလည်းဝတဲ့ အဆင့်မြင့် လူဖြစ်အောင် သဒ္ဓါတရားလိုတယ်၊ အသိပညာ တရားလိုတယ်၊ မေတ္တာတရားလိုတယ်။

ကုသိုလ်အလုပ်ကိုယ့်ဖို့ကျန်အောင်လုပ်

⁂ ဒါနလုပ်တာ ဘယ်သူ့ဖို့လဲ ?
ကိုယ်ဖို့ကျန်အောင်လုပ်ရတာ။

⁂ သီလကျင့်သုံးတာ ဘယ်သူ့ဖို့လဲ ?
ကိုယ်ဖို့ကျန်အောင်လုပ်ရတာ။

❋ ဥပုသ်စောင့်တာ ဘယ်သူ့ဖို့လဲ ?
ကိုယ်ဖို့ကျန်အောင်စောင့်ရတာ။
❋ ဘုရားရှိခိုးတာ ဘာလုပ်ဖို့လဲ ?
ကိုယ်ဖို့ကျန်အောင် ရှိခိုးရတာ။
❋ တရားထိုင်တာ တရားမှတ်တာ၊ တရား
ဘာဝနာပွားများတာ ဘယ်သူ့ဖို့လဲ?
ကိုယ်ဖို့ကျန်အောင် ပွားများရတာ။
❋ တရားနာကြတာ ဘာလုပ်ဖို့လဲ ?
ကိုယ့်ဖို့ကျန်အောင် နာကြရတာ
❋ ကုသိုလ်အလုပ်မှန်ရင် ကိုယ်ဖို့
ကျန်အောင် လုပ်ကြရတာချည်းပဲ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ ကုသိုလ်တရားဟာ စီးပွားရေးပဲလို့၊ အမြင်ရှင်းရှင်းနဲ့ ကုသိုလ်ရအောင် လိမ်မာပါးနပ်စွာ ယူကြစမြဲပါ။

❖ ❖ ❖ ❖

လူဆိုသည်မှာ

လူဆိုတာ. .

လုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့် ခွဲခြားနားလည်ရမယ်၊ မလုပ်သင့်တာကို ရဲရဲရှောင်ရမယ်၊ လုပ်သင့်တာကို မဖြစ်မနေ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ပြုလုပ်ရမယ်၊ အဲဒါမှ လူလို့ခေါ်တယ်။

လူဆိုတာထက်မြက်တဲ့ စိတ်ရှိရမယ်၊ စွန့်စားတဲ့စိတ်ရှိရမယ်၊ မြင့်မားတဲ့ စိတ်ရှိရမယ်။ ရဲရင့်တဲ့စိတ်ရှိရမယ်၊ ထက်ထက်သန်သန် တက်တက်ကြွကြွ အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ်ရှိရမယ်၊ အဲဒါမှလူလို့ခေါ်တယ်။

လူဆိုတာ ဆရာမိဘစတဲ့ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်အဆုံးအမကို ရတနာထုပ်ကြီးရသလိုပဲ၊ ရိုရိုသေသေ၊ လေးလေးစားစား၊ တန်ဖိုးထားပြီး လိုက်နာတတ်တယ်၊ ကျင့်သုံးတတ်တယ်။ အဲဒါမှလူလို့ခေါ်တယ်။

- ※ ရုပ်အနေနဲ့ တူလာရုံနဲ့ လူလို့မခေါ်ဘူး၊
- ※ လူဆိုတာ လူနဲ့တူမှ လူလို့ခေါ်ရတယ်၊
- ※ လူ့ရဲ့အရည်အသွေးရှိမှ လူလို့ ခေါ်ရတယ်၊
- ※ လူ့ရဲ့အရည်အသွေးပါမှ လူလို့ ခေါ်ရတယ်၊
- ※ အရေအတွက်တိုးရုံနဲ့ လူလို့မခေါ်ဘူး။

❖ ❖ ❖ ❖

လူ့ဘဝရှုဏ်ရည်(၆)ချက်

(၁) ဘုရားသာသနာနှင့် တွေ့ကြုံခွင့်ရခြင်း။

(၂) မိကောင်း၊ ဖကောင်း၊ ဆရာကောင်း၊ သမားကောင်းစသည့် အမှီကောင်းတွေနှင့် တွေ့ကြုံခွင့်ရကြခြင်း။

(၃) ရတနာသုံးပါးထွန်းကားသော နေရာမှာဖြစ်ခွင့်၊ နေခွင့်ရခြင်း။

(၄) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာတည်ဆောက်မှုပြည့်စုံခြင်း။

(၅) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာတည်ဆောက်မှုပြည့်စုံခြင်း။

(၆) ကုသိုလ်ဆန္ဒပြင်းပြသော အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးဖြစ်ရခြင်း။

လူ့ဘဝတန်ဖိုး

❋ တကယ်တော့ လူ့ဘဝတန်ဖိုးကို

❋ ပစ္စည်းနဲ့ ဆုံးဖြတ်တာမှမဟုတ်ဘဲ၊

❋ တရားနဲ့ ဆုံးဖြတ်တာပါ၊

❋ မေတ္တာအရင်းခံတဲ့

❋ မြင့်မြတ်သောတရားဖြင့်သာ

❋ လူ့ဘဝတန်ဖိုးကို ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။

❖ ❖ ❖ ❖

ကံအကောင်းဆုံးလူ

လောကမှာ ကံအကောင်းဆုံးလူ ဘယ်သူလဲလို့ ရှာစမ်းကြည့်ပါ။ ဗုဒ္ဓရတနာနှင့်တွေ့တဲ့လူဟာ ကံအကောင်းဆုံးလူပါ၊ ဉာဏ်ဝီရိယစိုက်ဖို့ပဲလိုတော့တယ်၊ ကံအကောင်းဆုံးတော့ ဖြစ်နေပြီ။

ဓမ္မရတနာနဲ့တွေ့တဲ့လူဟာ လောကမှာ ကံအကောင်းဆုံးလူပဲ၊ ဒီဘဝကစပြီး နိဗ္ဗာန်မရောက်မချင်း အောက်ကိုလဲ မရောက်ရအောင်၊ လမ်းလဲမချော်ရအောင်၊ အပူမျိုးစုံလဲ ကင်းအောင်၊ လိုတာလဲအကုန်ရအောင်၊ ရောက်လိုရာလဲ အားလုံးရောက်အောင်သယ်ဆောင်သွားမယ့် အားအကောင်းဆုံး ဓမ္မရတနာကိုရပြီဆိုပြီး ဝမ်းသာကြရမယ်။

တောခေါင်ခေါင်မှာအသီးသီးနေသော သစ်ပင်ကြီး

သဒ္ဓါတရားခေါင်းပါးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အသိတရား ခေါင်းပါးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လက်ထဲရောက်သွားတဲ့ပစ္စည်းဟာ လူသူအရောက်အပေါက်မရှိတဲ့

တောခေါင်ခေါင်ကြီးထဲမှာ အသီးသီးနေတဲ့ သစ်ပင်ကြီးနဲ့ တူတယ်။

တောခေါင်ခေါင်ကြီးထဲမှာ အသီးသီးတဲ့ သစ်ပင်ဟာ လူသူအရောက်အပေါက် မရှိတော့ အချိန်တန်အလိုအလျောက် ကြွေကျ၊ ပုပ်ဆွေး ပျက်စီးပြီးကုန်တယ်၊ ဘယ်သူမှ မစားသုံးရဘူး။

အဲဒီအတိုင်းပဲ၊သဒ္ဓါတရားခေါင်းပါးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အသိတရားခေါင်းပါးတဲ့၊ မေတ္တာတရားခေါင်းပါး တဲ့လူလက်ထဲ ရောက်သွားတဲ့ ပစ္စည်းဟာလဲပဲ ဘယ်သူ့အတွက်မှ အကျိုးမရှိ၊ အချိန်တန်တော့ ပျက်သွားမှာပဲရှိတယ်။

ထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သုံးသွားကြတာလည်း ရှိမှာပဲ၊ ရှာဖွေထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တောင် အဖိုးတန် အောင် မသုံးလိုက်ရဘူး။

❖ ❖ ❖ ❖

ပုထုဇဉ်၏သဘောသဘာဝ

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ကိလေသာနဲ့နေရတော့၊ ကိလေသာအညှိအဟောက်တွေ၊ ကိလေသာအနံ့တွေ၊ လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး လွန်ကဲလာတဲ့အခါမှာ အညှီအဟောက်နံ့တွေ ထွက်လာတယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အော့စရာ၊ အန်စရာ၊ နှလုံးနာစရာ ဖြစ်လာတယ်။

ဘယ်သူမှ မသုံးချင်ဘူး၊ ဘယ်သူမှလဲ မယုံဘူး၊ ဘယ်သူမှလဲ လူရာမသွင်းဘူး၊ ဝိုင်းပယ်ခံရတယ်။

ပုထုဇဉ်ဟာ သားစိမ်း ငါးစိမ်းနဲ့တူတယ်၊ သူ့အတိုင်းထားပြီး စားလို့မရဘူး၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မပြုပြင်မချက်ပြုတ်လို့ပေါ့။

သားစိမ်းငါးစိမ်းကို သေသေချာချာ ရေနဲ့ဆေးကြော၊ စင်းခုတ်၊ ဆီ၊ ဆားစသည်ဖြင့် နှမ်းထုံပြီး၊ ချက်ပြုတ်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကချက်ပြုတ်လိုက်ရင်၊ အနံ့အရသာကောင်း၊ အဆင်းလှတဲ့ပွဲတိုးတဲ့

ဟင်းတစ်ခွက်ဖြစ်လာတယ်၊ စားချင်စရာကောင်းလာတယ်၊ လူကိုအားဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာရယ်လို့ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ ကိလေသာနဲ့နေရတဲ့ ပုထုဇဉ်ဆိုတာ၊ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့ မွမ်းမံပြင်ဆင်မှု၊ (ချက်ပြုတ်မှုနဲ့တူတဲ့) လမ်းညွှန်မှု၊ ဆုံးမမှုကိုရမှသာလျှင် ပွဲဝင်တယ်၊ လူလိမ္မာဖြစ်တယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်က သူ့ကိုသိပ်ချစ်ခင်ကြ၊ မြတ်နိုးကြတယ်၊ ဘယ်နေရာမဆို သူ့ကိုနေရာတိုင်းသုံးချင်တာပဲ၊ နေရာတိုင်းရွှေ့ထားချင်တာပဲ။

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ကိလေသာအညှီအဟောက်တွေကိုရှင်းပြီး ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့ လမ်းညွှန်ပြုပြင်သွန်သင်မှုကို ရမှသာလျှင် အဖိုးတန်တဲ့လူဖြစ်တယ်၊ ကုသိုလ်လဲရ၊ ဝမ်းလဲဝတဲ့ အထက်တန်းစားလူ ဖြစ်နိုင်တယ်။

❖ ❖ ❖ ❖

ကုသိုလ်မရှာရင်

ကုသိုလ်ဆိုတာ စိတ်ကောင်းက ဖေါ်ထုတ်လို့ရတဲ့ လူ့စွမ်းအားပါ။ ကုသိုလ်ကို မရှာဘဲ ပစ္စည်းကိုသာ ရှာနေရင်၊ နောက်ထပ်လဲ ခန္ဓာကိုသာ ရှာနေရင် ရလာသမျှတွေဟာ အဆိပ်တွေချည်းပဲ။

- လူ့လောကဆိုတာ
  အဆိပ်ထဲနေရတာပဲ။
- ပြုံးနေတုန်း မဲ့ကြရတယ်။
- ရှင်းနေတုန်း ရှုပ်ကြရတယ်။
- တက်နေတုန်း လိမ့်ကျကြရတယ်။
- ဒီတော့ အဆိပ်ဖြေဆေးရှာရမယ်။
- အဆိပ်ဖြေဆေးက သတိနဲ့မေတ္တာ။

❖ ❖ ❖ ❖

သတိ၏ သဘောသဘာဝ

သတိဆိုတာ၊ တစ်ယောက်ထည်းတည့်အောင် နေတတ်တဲ့တရား၊ တစ်ယောက်ထဲတည့်အောင်နေဖို့ ညွှန်ပြတယ်၊ အချိန်တိုင်း အလေအလွင့် မရှိအောင် သုံးဖို့လဲညွှန်ပြတယ်။

သတိဆိုတာ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်အနိုင်ယူတဲ့တရား၊ သတိကိုကိုင်တော့၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်နိုင်တယ် ကိုယ့်ကိုကိုယ်နိုင်တော့ ကြံခိုင်တဲ့စွမ်းအားတွေပြည့်တယ်၊ စွမ်းအားတက်အောင် ရယူနိုင်တယ်။

မေတ္တာ၏ သဘောသဘာဝ

မေတ္တာဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အနိုင်ယူတဲ့တရား၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုနိုင်ရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာမှပူစရာမလိုတော့ဘူး၊ဘယ်သူနဲ့မှလဲ ပြဿနာဖြစ်စရာမရှိတော့ဘူး၊ တွေ့သမျှလူနဲ့အဆင်ပြေအောင် အေးချမ်းတည်ငြိမ်ရင့်ကျက်စွာဖြင့် ဘဝခရီးကို ဖြောင့်ဖြောင့်လေးသွားတတ်တယ်။

အားလုံးပေါ်မှာ ချမ်းသာစေချင်တဲ့ မေတ္တာတရားထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားလုံးအပေါ်မှာ

အနိုင်ရတယ်၊ အမြဲတမ်းအေးချမ်းလို့၊ စီးပွား ဉစ္စာရှာတာတောင် မေတ္တာတရားရှေ့ကထားလို့ ရှင်းရှင်းလေးနဲ့ရအောင် ယူတတ်တယ်။

မေတ္တာဆိုတဲ့တရားက၊ ပတ်ဝန်းကျင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ မလွဲမရှောင်သာ ဆက်ဆံရတဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အဆင်ပြေအောင် နေတတ်ဖို့ ညွှန်ပြတယ်။ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် လိမ္မာပါးနပ်စွာ အနိုင်ယူတတ်ဖို့လဲ ညွှန်ပြတယ်။

❖ ❖ ❖ ❖

ကိုယ့်ကိုကိုယ်မပိုင်လို့

ပထမအရွယ်မှာ ပညာရှာရမယ်၊ မှန်တယ်ပဲထားပေါ့၊ ဒုတိယအရွယ်မှာ စီးပွားဉစ္စာရှာရမယ်။ မှန်တယ်ပဲထားပါတော့၊ တတိယအရွယ်မှာ တရားဘာဝနာရှာရမယ်ဆိုတာ ပုံသေမှတ်ထားလို့ မရဘူး၊ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်မပိုင်လို့ပါ။

ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တတိယအရွယ်ရောက်အောင်နေရမယ်လို့ ဘယ်သူက အာမခံထားလို့လဲ?

ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တတိယအရွယ်ရောက်မှသေစေရမယ်၊ ပဌမအရွယ်၊ ဒုတိယအရွယ်မှာ မသေစေရဘူးလို့၊ ဘယ်သူက အာမခံ တာဝန်ယူထားလို့လဲ ?

ဘယ်သူမှ အာမလဲမခံနိုင်၊ တာဝန်လဲမယူနိုင်သူ့ဟာသူအကြောင်းက ကန့်သတ်လိုက်ပြီးသား။

သူကန့်သတ်တဲ့နောက်၊ ကိုယ်ကမှီအောင်လိုက်ဖို့သာ ကိုယ့်အလုပ်၊ သူ့ကိုကိုယ့်နောက်ဒရွတ်တိုက်ကြီးဆွဲဖို့က ကိုယ့်အလုပ်မဟုတ်ဘူး။

❖ ❖ ❖ ❖

စရိတ်အလွန်တောင်းတဲ့ခန္ဓာ

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ တကယ်တော့စရိတ်အလွန်တောင်းတဲ့ ခန္ဓာပဲ၊ စားဖို့စရိတ်တောင်းတာက တစ်မျိုး၊ နေဖို့စရိတ်တောင်းတာက တစ်မျိုး၊ ဒီပြင် စရိတ်မျိုးစုံဆုံးနိုင်တယ်လို့ မရှိအောင် စရိတ်အလွန်တောင်းတယ်။

အတိတ်ဘဝများစွာကို အသာထားလိုက်ဦး ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၊ မွေးဖွားတဲ့နေ့ကစပြီး၊ ယနေ့အထိ ဉာဏ်နဲ့တွက်ကြည့်ပေါ့။

ဤဘဝ၊ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကျွေးခဲ့ရတာ၊ စရိတ်ဘယ်လောက်ကုန်ခဲ့ပြီလဲလို့ ဉာဏ်နဲ့တွက်ကြည့်၊ အများကြီးကုန်ခဲ့ပြီ။

ကိုယ်ဖို့ကျန်တာဘယ်လောက်ရှိသလဲ

ကုန်ခဲ့တဲ့ဘဝခန္ဓာထမ်းဆောင်မှုစရိတ်တွေကို ဉာဏ်နဲ့ပြန်တွက်ပါ၊ ကိုယ်ဘို့ကျန်တာ ဘယ်လောက်ရှိလို့လဲ?

ဘဝခန္ဓာကို ဒရွတ်တိုက်ဆွဲနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ဒရွတ်တိုက်ပြီး ရှာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်

တွေ၊ ရည်ရွယ်ချက်လဲမထား၊ လမ်းကြောင်းလဲ မဖေါ်၊ လုပ်ငန်းစည်းကမ်းမူ၊ ဘောင်ရယ်လို့ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ဘာမှမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်၊ ဘဝခန္ဓာထမ်းဆောင်ဖို့စရိတ်တွေ ကိုယ့်ဘို့ကျန်တာ ဘယ်လောက်ရှိလို့လဲ?

ကိုယ်ဖို့တစ်ခုမှမကျန်ဘူး၊ အကုန်လုံးအမှိုက်ထဲကိုပါသွားတယ်၊ အားငယ်စရာသိပ် ကောင်းတာပေါ့။

နေ့စဉ်နေ့စဉ် ကျွေးလိုက်ရတာလဲ ဖပ်ဖပ်မောလို့၊ ကျွေးဖို့ရှာလိုက်ရတာလဲ ဖပ်ဖပ်မောလို့။

ဘယ်လောက်ကျွေးကျွေး၊ မအိုပါဘူးလို့လဲ အာမမခံ၊ မနာပါဘူးလို့လဲ တာဝန်မယူ၊ မသေပါဘူးလို့လဲ ကတိမပေး။

◈ ◈ ◈ ◈

ကိုယ့်ဖို့ကျန်အောင်

သဒ္ဓါတရားနဲ့ အသိတရားနဲ့ မေတ္တာတရားနဲ့ သတိတရားနဲ့ အကန့်လေးနဲ့ ရှင်းရှင်းလေးရှာတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျပြန်တော့ ဘဝခန္ဓာထမ်းဆောင်မှုစရိတ်ကုန်ကျသမျှ အကုန်လုံး ကိုယ်ဘို့ကျန်တာချည်းဖြစ်သွားတယ်။

ကိုယ့်ဖို့ကျန်အောင် ယုံကြည်မှု "သဒ္ဓါ" တရားလဲလိုတယ်၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်အောင်ကြည့်တတ်တဲ့ အသိ "ပညာ" လဲလိုတယ်၊ ပစ္စည်းကို ခွဲဝေအသုံးချတဲ့နေရာမှာ အကျိုးလိုလားတဲ့ "မေတ္တာ" လဲ လေးလေးနက်နက်လိုတယ်၊ အချိန်မီလေးတွေသုံးဖို့ အကွက်စေ့အောင် သုံးဖို့နေရာမှာ "သတိ"ကလဲ အရေးတကြီး လိုအပ်တယ်ပေါ့။

နေ့စဉ်ခန္ဓာဝန်ထမ်းဆောင်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဖို့ကျန်တဲ့နည်းနဲ့ ထမ်းဆောင်မှ ဖြစ်မှာ၊ အားအောင်လဲ စောင့်မနေနိုင်ဘူး၊ ခန္ဓာက မအားအောင် ခိုင်းထားတာ၊ အားတဲ့နေ့ ရောက်မှာလဲ မဟုတ်ဖူး။

ခိုင်းတဲ့ကြားထဲက ကိုယ်ဖို့ကျန်မယ့်အင်အားလေးတွေ ရအောင်ယူကြရမှာပေါ့။

ဒီနေရာတော့ ဒါနရနိုင်တယ်၊ ဒီနေရာမှာ သီလရနိုင်တယ်၊ ဒီနေရာမှာ မေတ္တာဘာဝနာလေး တစ်ခေါက်တော့ ရနိုင်သား၊ ဒီနေရာတော့ ဝိပဿနာ အသိလေးတွေယူလို့ ဖြစ်ပေသားလို့၊ အကန့်လေးနဲ့၊ အသိတရားနဲ့၊ ကိုယ့်ဖို့ကျန်မယ့်အင်အားတွေရအောင် ယူကြရမှာပါ။

◈ ◈ ◈ ◈

စိတ်ကလေးကိုနေရာပေးတာ

မနက်အိပ်ရာထလာရင် ဘုရားအာရုံ၊တရားအာရုံ၊ကုသိုလ်အာရုံယူကြတာဆိုတာ စိတ်ကလေးကို နေရာပေးတာ။

ရုပ်ထားစရာနေရာ ဘယ်လောက်ပဲပြည့်စုံအောင်ရှိပေမယ့် စိတ်ထားစရာနေရာမရှိရင် ရှိသမျှဒုက္ခချည်းပဲ၊ ရှိသမျှပြဿနာချည်းပဲ၊ ရှိသမျှအပူချည်းပဲ၊ ဘယ်ဟာမှ လုံခြုံမှုမရှိဘဲ အမြဲတမ်းပူနေရပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ကလေးကိုအစာကျွေးတာ

မနက်အိပ်ရာထတော့ ကော်ဖီလေးတစ်ခွက်သောက်ဦးမှလို့ စဉ်းစားကြသလိုပေါ့။

မနက်အိပ်ရာထတဲ့အခါ ဘုရားရှိခိုးတယ်၊ သရဏဂုံဆောက်တည်တယ်၊ သီလဆောက်တည်တယ်၊ မေတ္တာပွားတယ်၊ တရားအလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာစိတ်ကလေးကို အစာဝအောင် ကျွေးတာ။

ဘုရားအာရုံ၊ တရားအာရုံ၊ ကုသိုလ်အာရုံနဲ့ အဲသလိုနေလာတယ်၊ ပြီးသွားတာနဲ့ စိတ်ကိုပေါ့လို့ ခန္ဓာကိုရှင်းလို့။

စိတ်အစာ မကျွေးရင် ရုပ်အစာ ဘယ်လောက်ပဲဝဝ၊ အပူမငြိမ်းပါဘူး၊ အကြောက်မပြေပါဘူး၊ အငိုမတိတ်ပါဘူး၊ ပြဿနာရှင်းပေးမှာလဲ မဟုတ်ပါဘူး။

◈ ◈ ◈ ◈

ကိလေသာကို သိဖို့အရေးကြီးတယ်

သာသနာတွင်းလူဖြစ်ရတာ၊ ကိလေသာဖြစ်တာတောင်မှ အမြတ်ထွက်တယ်၊ ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ကိလေသာနဲ့ ဘယ်ကင်းနိုင်မလဲ၊ အဲဒီဖြစ်တဲ့ ကိလေသာကို သိဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်မှာ ဟောတဲ့အတိုင်းပေါ့၊ ရာဂဖြစ်ရင် ဖြစ်တယ်လို့ သိတယ်၊ ဒေါသဖြစ်ရင် ဖြစ်တယ်လို့ သိတယ်၊ (၁၀)ချက်ဖြစ်ရမှာ (၅)ချက်နဲ့မိသွား၊ တစ်ဝက်သက်သာ နည်းတာမှတ်လို့။

(၅)ချက်ဖြစ်ရမှာ (၂)ချက်လောက်နဲ့ ရပ်သွား၊ သက်သာသွား၊ နည်းတာမှတ်လို့၊ တစ်ခါတစ်ရံ (၁)ချက်ထဲနဲ့ ရပ်သွားမနည်းဘူး၊ ကိလေသာဖြစ်တာတောင် ဘာဝနာအခြေခံတွေ ဖြစ်သွားတယ်။

စိတ်ထားစရာနေရာ

ဤခန္ဓာကိုယ်မှာ ရုပ်ထားစရာနေရာကတစ်မျိုး၊ စိတ်ထားစရာနေရာကတစ်မျိုးလို့ (၂)မျိုးရှိတယ်၊ စိတ်အတွက် နေ့စဉ်နေ့စဉ်ထားစရာ တရား

အာရုံလေးတွေရအောင်လဲ ယူကြရမယ်၊ အား
အောင်စောင့်ဖို့ မလိုဘူး။

ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့တိုက်တာကြီးတွေနဲ့
နေရ နေရ၊ ဘယ်လောက်အဆင့်မြင့်တဲ့ နေရာ
ကောင်းမှာ နေရ နေရ၊ စိတ်ထားစရာ နေရာမရှိ
ရင်တော့၊ ကြောက်နေပူနေရမှာပါ။

ရွှေပုံကြီးပေါ်မှာ၊ ငွေပုံကြီးပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး
တော့ငိုနေရမှာ၊ကြောက်နေရမှာ၊ ပူနေရမှာ၊ ရန်
ဖြစ်နေရမှာ။

ဘုရားအာရုံ၊ တရားအာရုံ၊ကုသိုလ်အာရုံဆို
တဲ့ စိတ်နေရာလေးတွေ၊ ပဓါနအားဖြင့် သတိ
ပဋ္ဌာန် အာရုံဆိုတဲ့ နေရာကောင်းလေးတွေ ရှိသွား
တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တော့၊ ကောင်းစွာလုံခြုံတယ်။

စိတ်ထားစရာနေရာရှိရင် ပစ္စုပ္ပန်မှာလဲ တွေ့
သမျှအာရုံနဲ့ အဆင်ပြေအောင် ငြိမ်းချမ်း အောင်
စွမ်းအားတက်အောင် နေတတ်တယ်၊ သူ့အတွက်
ဘဝကူးဘာမှပူစရာမလို၊ သူ့အတွက် သံသရာ
ကူးပူစရာမလို၊ သူ့အတွက်နိဗ္ဗာန်ကူး ဘာမှပူစရာ
မလို၊ သူ့အတွက်စားဝတ်နေရေးသည် ကုသိုလ်နဲ့
တစ်သားတည်း ပေါင်းထားတာ။

စိတ်ကျွေးစရာအစာ

ဤခန္ဓာကိုယ်မှာ ရုပ်ကျွေးစရာအစာရယ်၊ စိတ်ကျွေးစရာအစာရယ်လို့ (၂)မျိုးရှိတယ်။

ကောင်းပေ့ဆိုတဲ့အစာတွေ ဝအောင်ကျွေးထားပေမယ့် စိတ်အစာဝအောင် မကျွေးရင်တော့ ပူမှာပဲ၊ ကြောက်မှာပဲ၊ အန္တရာယ်တွေ ဝိုင်းနေကြမှာပဲ။

စိတ်အစာကျွေးမှသာ စွမ်းအားပြည့်တယ်၊ ဒီစိတ်အစာဟာ အလကား ဖြစ်မသွားဘူးလေ၊ ကိုယ့်စီးပွားရေးကို ပြန်အကျိုးပြုမှာ၊ ဘဝခန္ဓာထမ်းဆောင်ရေးကို ပြန်အကျိုးပြုမှာ။

ဒီတော့ သာသနာတွင်းလူဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ အသိတရား ရှိသူများဟာ စိတ်အစာလည်း လိုအပ်တယ်လေ။

ဒါကြောင့်မနက်အိပ်ရာထ၊ ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခိပ္ပါယ်ကို နားလည်သွားပြီ၊ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခိပ္ပါယ်တွေ၊ မေတ္တာပို့တဲ့ အခိပ္ပါယ်တွေ၊ တရားထိုင်၊ တရားရှုမှတ်တဲ့ အခိပ္ပါယ်တွေ နားလည်သွားပြီ။

စိတ်အတွက်အစာကျွေးနေတာပါလားလို့ အမြင်ရှင်းသွားကြပြီ။

◈ ◈ ◈ ◈

လောဘနှင့်ပစ္စည်းဥစ္စာရှာသူ

ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ဘယ်သူမှ မကင်းနိုင်ကြဘူး၊ ဒါပေမယ့် လောဘနဲ့ရှာတာနဲ့၊ အကန့်လေးတွေ သဒ္ဓါ၊ အသိပညာ၊ မေတ္တာပါတာ ဒါပဲကွာတယ်။

လောဘနှင့်ပစ္စည်းရှာသူလက်ထဲ ပစ္စည်း ရောက်လာရင် အမှိုက်ပုံစံနဲ့ ဝင်လာတယ်။ လောဘနှင့် ပစ္စည်းရှာသူ လက်ထဲပိုက်ဆံတစ်ရာတန် လေးတစ်ရွက်ရောက်လာတယ်ဆိုရင် "ကျွန်တော် တော့ အမှိုက်ပုံထဲသွားမှာပါ ခင်ဗျ"လို့ ပါးစပ် က မပြောဘူး၊ တရားသဘောက အမှိုက်ပုံဘက် ဦးတည်နေတယ်။

သဒ္ဓါ၊အသိပညာ၊မေတ္တာနှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာရှာသူ

သဒ္ဓါတရားတွေ၊ အသိပညာတရားတွေ၊ မေတ္တာတရားတွေနဲ့၊ ပစ္စည်းဥစ္စာရှာသူ လက်ထဲ ရောက်လာတဲ့ပစ္စည်းဟာ ရတနာ ပုံစံပေါ်လာ ကြတယ်။

သဒ္ဓါတရားတွေ၊ အသိပညာတရားတွေ၊ မေတ္တာတရားတွေနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာရှာသူလက်ထဲ၊ ရာတန်လေးတစ်ရွက်ရောက်လာတော့ "ကျွန်တော်တော့ သိန်းသန်းကုဋေမက၊ အမြတ်တွေ ပေါ်အောင်ရတနာ့ပုံစံနဲ့အင်အားတွေ ဖေါ်ထုတ်ပေးမှာပါခင်ဗျ"လို့ ပါးစပ်က မပြောပေမယ့် တရားသဘော အဲသလိုဆောင်ပြီးတော့ သွားပါတယ်။

တရားဘက်ကိုစွမ်းအားရအောင် ဦးတည်နေတယ်၊ အဲသလိုဆိုတော့ ရတနာ့ပုံစံနဲ့ရအောင် မြှင့်တင်ပေးရမှာပေါ့။

❖ ❖ ❖ ❖

စီးပွားရှာတော့ ဘာလုပ်ဖို့လဲ

စီးပွားဘာဖြစ်လို့ ရှာတာလဲမေးရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအသုံးချဖို့အတွက်ပေါ့လို့ အဖြေပေးမယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အသက်ရှည်ဖို့၊ ကျန်းမာဖို့၊ ခွန်အားတွေတိုးဖို့၊ ဉာဏ်ပညာတွေပွားဖို့အတွက်၊ စီးပွားရှာရတာ၊ ဒီလိုဆိုရင် စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံမှုဖြစ်မယ်၊ အခြေခံက ဒီလိုကွင်းဆက်လေးနဲ့လာတာ။

ဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်အတွက်ကျွေးတာတောင် ကုသိုလ်ဖြစ်နေတယ်၊ ကိုယ့်အတွက်ကျွေးတာဟာ ပစ္စယသန္နိဿိတသီလအခြေခံတဲ့ စားဝတ်နေရေး ဖြစ်နေတယ်။

ဒါနရဲ့အခြေခံလဲဟုတ်တယ်၊ သီလရဲ့အခြေခံလဲ ဟုတ်တယ်၊ သမာဓိ၊ ပညာခေါ်တဲ့ ဘာဝနာရဲ့ အခြေခံလဲ ဟုတ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဟာကိုယ်ကျွေးရမယ့်အတူ တူ၊ ကုသိုလ်ရတဲ့နည်းနဲ့ပဲ ကျွေးတော့မှာပေါ့၊ အ မှိုက်ထဲပါသွားမယ့်ပုံစံနဲ့ ဘယ်ကျွေးလို့ ဖြစ်ပါ့မလဲ

ကုသိုလ်ရတဲ့ပုံစံနဲ့ကျွေးမှ၊ ချွေးထွက်ရကျိုး နပ်မှာပေါ့၊ ပင်ပန်းရကျိုးနပ်မှာပေါ့၊ မောရကျိုး နပ်မှာပေါ့။

❖ ❖ ❖ ❖

ပေးရမယ့်အတူတူ

* ပေးရမယ့်အတူတူ၊
  ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သာပေး၊
* သုံးရမယ့်အတူတူ၊ ကုသိုလ်
  ဖြစ်အောင်သာသုံး၊
* လက်ထဲကလွှတ်လိုက်သမျှဟာ
* ဒါနချည်းပဲ၊ မေတ္တာချည်းပဲ။

ခန္ဓာပေါ့စေလိုသော်အသိတရားနဲ့ထမ်း

ဉာဏ်ရှိသူများ ခန္ဓာထမ်းရတာတယ်ပေါ့၊ ခန္ဓာဟာအသိတရားနဲ့ထမ်းမှပေါ့တယ်၊ အဖိုးတန်တယ်။

ပစ္စည်းဆိုတာလဲ အသိတရားနဲ့ရှာမှ၊ အဖိုးတန်တယ်၊ ပေါ့တယ်။

အသိတရားရှိသူရဲ့ လက်ထဲကိုရောက်သွားတဲ့ ပစ္စည်းများ၊ တစ်ဆယ်ကိုးကျပ်လဲ အဖိုးတန်တာပဲ၊ တစ်ရာကိုးဆယ်လဲ အဖိုးတန်တာပဲ။

ယခုလို သာသနာအတွက် ချီးမြှောက်ပြန်တော့လဲ အတိုင်းထက်အလွန်တန်ဖိုးတွေ ဆုံးဖြတ်လို့ မရအောင် အလွန်အလွန်မှ အဖိုးတန်တယ်။

❖ ❖ ❖ ❖

ဆွမ်းလှူရခြင်းအကျိုး(၅)မျိုး

၁။ ဆွမ်းလှူရခြင်းသည် အသက်ကို လှူရာ ရောက်၏၊ လှူသောပုဂ္ဂိုလ်မှာ အဆင်းလှသည်။

၂။ ဆွမ်းလှူရခြင်းသည် အဆင်းကျက်သရေကို လှူရာရောက်၏၊ လှူသောပုဂ္ဂိုလ်မှာ အဆင်းလှသည်။

၃။ ဆွမ်းခဲဘွယ်ဘောဇဉ်ကို လှူသောသူသည် ချမ်းသာကိုလှူရာရောက်၏၊ လှူသောပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာသည်။

၄။ စားဘွယ်ဘောဇဉ်ကိုလှူသောသူသည် ခွန်အားကို လှူရာရောက်၏၊ ကျန်းမာရေးကို လှူရာရောက်၏၊ လှူသောပုဂ္ဂိုလ်မှာ ခွန်အားကောင်းသည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းသည်။

၅။ ဆွမ်းခဲဘွယ်၊ ဘောဇဉ်ကို လှူသောသူသည် ဉာဏ်ကိုလှူရာရောက်၏၊ လှူဒါန်းသူမှာ ဉာဏ်ကောင်းသည်။

❖ ❖ ❖ ❖

ပထမတန်းစားဒါန

အလှူဒါနလုပ်သောအခါ

(၁) နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်းချက်ထားပြီးလှူပါ။
(၂) ဉာဏ်ဦးဆောင်ပါ။
(၃) ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပျော်ပျော်ကြီးလှူပါ။
(၄) တက်တက်ကြွကြွ၊ ထက်ထက်သန်သန်၊ အောင်ပွဲတစ်ခုရလိုက်သလို လှူပါ။
(၅) သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာ သုံးပါးလမ်းကြောင်းရှင်းပြီးမှ လှူပါ။
(၆) အပူကင်းသည့်စိတ်ဖြင့် ရှေ့နှင့်နောက်သတိနှင့် အသိချင်းစပ်ပြီးမှလှူပါ။

ထိုအလှူမျိုးသည် ပထမတန်းစားဒါနဖြစ်၍ မိမိအတွက်လည်း အားကိုးစရာ၊သာသနာအတွက် အားကိုးစရာ ဖြစ်သွားရပေသည်။

❖ ❖ ❖ ❖

ပရိတ်ဟူသည်

ပရိတ်ဆိုတာ၊ မြန်မာလိုတော့၊ အကာအကွယ်၊အရံအတားအစောင့်အရှောက်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ ရောက်ရှိလာနိုင်တဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်အနှောင့်အယှက်မျိုးစုံ ကင်းစင်သွားအောင် ပယ်ရှားသုတ်သင်ပေးနိုင်သော အင်အားရှိတယ်၊ ဝင်ရောက်လာမယ့် ဘေးရန်အနှောက်အယှက်မျိုးစုံကိုလဲ ဝင်ရောက်မလာအောင် ကာကွယ်ပိတ်ဆို့ တားဆီးပေးနိုင်တယ်။

ပရိတ်ဆိုတာ သူလိုကိုယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖန်တီးထားတဲ့ ဂါထာမန္တာန်အကြံအဖန်တရားတွေ မဟုတ်ပါ။

တရားလုံးစုံအကုန်သိမြင်တော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် နှုတ်တော်ဖြင့် ဟောမြွက်ထားတဲ့ အလုံးတိုင်း၊ အပုဒ်တိုင်း၊ အက္ခရာတိုင်းမှာ၊ မေတ္တာဓါတ်တွေ ကရုဏာစိတ်တွေ၊ စွမ်းအားဓါတ်တွေ၊ အရှိန်အဝါဓါတ်တွေ၊ သာသနာမကွယ်သမျှတည်နေတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ နှုတ်တော်ထွက်စကားလုံးများ ဖြစ်တယ်။

ပရိတ်ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတွေ ရွတ်ရင်ပြီးတာပဲလို့ သဘောထားရင် ပရိတ်စွမ်းအားဟာ တစ်ဝက်မက လျော့သွားတယ်၊ ဟောသူရွတ်သူက စစ်မှန်စင်ကြယ်တဲ့ မေတ္တာစေတနာနဲ့ ရွတ်တာဖြစ်လို့ နာသူတွေကလည်း တကယ်ကို စင်ကြယ်တဲ့ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရား၊ ပညာတရား၊ သမာဓိနဲ့စူးစိုက်ပြီး နာကြားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၀ ၀ ၀ ၀

ရတနာအစွမ်း

ရတနာသုံးပါးနဲ့ပတ်သက်လာရင်

❖ နမောတဿတစ်လုံးထဲလည်း စွမ်းတာပဲ၊

❖ ဗုဒ္ဓသရဏံ ဂစ္ဆာမိတစ်လုံးထဲလည်း စွမ်းတာပဲ၊

❖ အရဟံတစ်လုံးထဲလည်း စွမ်းတာပဲ၊

❖ ကိုယ်ကယုံဖို့နဲ့မှန်ကန်တဲ့အသိရှိဖို့ လိုပါတယ်၊

ရတနာကတော့ ရတနာလို ဆည်းကပ်သူအတွက် ရတနာစွမ်းအားကို ပေးမှာချည်းပါပဲ၊ ဘယ်ရတနာကမှ လိမ်လည်လှည့်ဖြား ညာထားတာ တစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။

ပညာရတနာ

ဘုရားဟောတဲ့ ဒေသနာမှာလဲ ပညာသည်လူရဲ့ မြတ်နိုးစရာ အကောင်းဆုံးရတနာပါတဲ့၊ ပညာရှိမှလဲ လူဟာအဖိုးတန်တယ်၊ ဘဝကို

အကွက်စေ့အောင် သုံးနိုင်တယ်၊ လက်ထဲရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေ အဖိုးတန်အောင် သုံးနိုင်တယ်၊ ကိုယ်ရဲ့လုပ်ငန်းလုပ်ပိုင်ခွင့်များကို နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ စွမ်းအားပေါ်အောင် အသုံးချနိုင်တယ်။

ပညာသင်ကြတာဘာကြောင့်လဲ

လောကမှာ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိဖို့က အရေးအကြီးဆုံး၊ ပညာသင်နေကြတာ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိဖို့ သင်နေကြတာပဲ။

ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်နားလည်မှ သူများအကြောင်း နားလည်သွားမယ်၊ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွား နားလည်မှ သူများအကျိုးစီးပွားတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးမယ်။

- ကိုယ်အကြောင်းကိုယ်သိမှ
- ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်တတ်မယ်၊
- ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိမှ
- ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သွားတတ်မယ်၊
- ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိမှ
- ကိုယ့်နေရာ ကိုယ်နေတတ်မယ်၊

လောကမှာလူပင်ဖြစ်သော်လဲ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်မလုပ်တတ်ဘဲ ဒုက္ခရောက်နေကြတဲ့ သူတွေမနည်းပါဘူး။

ကိုယ့်လမ်းကိုယ် မသွားတတ်ကြလို့ ဒုက္ခရောက်နေကြတဲ့သူတွေ လောကမှာမနည်းပါဘူး။

ကိုယ့်နေရာကိုယ် မနေတတ်ကြလို့ ဒုက္ခရောက်နေကြတဲ့ သတ္တဝါတွေ လောကမှာ မနည်းပါဘူး။

အရေးကြီးတာက ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်နားလည်ဖို့၊ ကိုယ်သွားရမယ့်လမ်းကိုယ်နားလည်ဖို့၊ ကိုယ်နေရမယ့်နေရာ ကိုယ်နားလည်ဖို့၊ အသိပညာတရားရအောင် ယူနေကြတာပဲ။

ရုပ်ပစ္စည်းတွေတိုးလာရင်

ရုပ်ပစ္စည်းတိုးလာလေ ပျော်စရာတွေ ခန်းခြောက်သွားလေ၊ တစ်ဖက်ကရုပ်ဝတ္ထုတွေ ထုတ်လေ၊ တစ်ဖက်က အေးချမ်းစရာတွေ ခန်းခြောက်သွားလေ၊ ရုပ်ဝတ္ထုတွေ တိုးလာလေ၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေက ခန်းခြောက်ပျောက်ကွယ်လေ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသုံးအဆောင်တွေ ပြည့်စုံနေကြသော်လဲ ရှိတာကြောင့်ပူရ၊ ရှိတာကြောင့်ကြောက်ရ၊ ရှိတာကြောင့် ရန်ဖြစ်ရ၊ ထိုးမယ် ခုတ်မယ်ရိုက်မယ်၊ ပစ်မယ်ခတ်မယ်နဲ့၊ လောဘ ဒေါသမာန်မာနကြားထဲမှာ ပူလောင် ချောက်ချားစွာ နေကြရတယ်။

ရုပ်ဝတ္ထုတွေ ပြည့်စုံတာနဲ့ သူတို့သိပ်ကိုချမ်းသာနေတော့မှာပဲလို့ တွက်လို့မရပါဘူး၊

ရုပ်ဝတ္ထုမပြည့်စုံသော်လည်း

ရုပ်ပစ္စည်းမပြည့်စုံတာနဲ့ သူတို့သိပ်ဆင်းရဲနေတော့မှာပဲလို့ သွားမတွက်နဲ့၊ ရုပ်ဝတ္ထုမပြည့်စုံပေမယ့် တရားပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအားပြည့်စုံကြွယ်ဝလို့ ပြုံးရွှင်ကြည်လင်အေးချမ်းစွာနေပြီး ကိုယ်စွမ်းနိုင်ရာ၊ စွမ်းနိုင်ရာဘက်မှ၊ အမျိုးဘာသာ၊ သာသနာနဲ့နိုင်ငံအတွက် အလှူဆင်ပြီးတော့ ကြိုးစားနိုင်သူတွေလဲ မနည်းပါဘူး။

○ ○ ○ ○

စစ်မှန်သောအလုပ်

- စစ်မှန်သောအလုပ်ဆိုတာက
- အပူငြိမ်းစေရမယ်
- ပစ္စုပ္ပန်ချမ်းသာစေရမယ်
- နောင်ရေးစိတ်အေးစေရမယ်
- တရားစွမ်းအားပါရမယ်

အိုထုပ်၊ နာထုပ်၊ သေထုပ်ကြီးကို အိုစာ၊ နာစာ၊ သေစာ၊ ကျွေးနေရုံနဲ့ ဒါကိုအလုပ်လို့ သတ်မှတ်လို့ မဖြစ်သေးပါဘူး၊ ဒါဟာခန္ဓာရဲ့ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်၊ ကိုယ့်အလုပ်လို့ သတ်မှတ်လို့ မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။

ခန္ဓာကိုယ်ကို အကွက်စေ့အောင် မှန်ကန်တဲ့ အသိနဲ့ ခိုင်းနိုင်ပြီး သုံးနိုင်ပြီဆိုတဲ့အခါမှ အလုပ်လို့ ခေါ်တာပါ။ ခန္ဓာကခိုင်းတာကို ကုန်းရုန်းပြီး လုပ်နေရုံနဲ့ အလုပ်လို့ မသတ်မှတ်သေးပါဘူး၊ ဒါဟာခန္ဓာရဲ့တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်ဆိုတာက ခန္ဓာကိုမှန်ကန်တဲ့အသိနဲ့ ခိုင်းနိုင်မှ အသုံးချနိုင်မှ မိမိ၊သူတပါး၊လောက၊ သာသနာအလှူဆင်ပေးနိုင်တဲ့ အင်အားကိုရအောင် ယူပေးနိုင်မှ အလုပ်လို့ခေါ်တယ်။

ဒါနလုပ်နိုင်တာလည်း စစ်မှန်သောအလုပ်ပဲ၊ သီလကျင့်သုံးနိုင်တယ်၊ စည်းကမ်းတွေလိုက်နာတတ်တယ်၊ ဒါဟာစစ်မှန်သောအလုပ်ပဲ။

စိတ်သန့်စင်တဲ့ သမာဓိအလုပ်တွေ လုပ်ကြတယ်၊ ဒါဟာစစ်မှန်သောအလုပ်ဖြစ်တယ်၊ အဲသလို စွမ်းအားရမှ အလုပ်စစ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝ ဝ ဝ ဝ

ထမင်းစားဖို့ အလုပ်လုပ်တာလား

လူအများစုပြောတာက ထမင်းစားဖို့ အလုပ်လုပ်တာ၊ ဉာဏ်အမြင်မကြည်သူ အသိမစင်ကြယ်သူများပြောတဲ့စကားက ထမင်းစားဖို့ အလုပ်လုပ်တာ။

သူ စီးပွားရှာနေခြင်းသည် ထမင်းစားဖို့၊ နိုင်ငံတာဝန်ထမ်းနေခြင်းသည် ထမင်းစားဖို့။

ထမင်းစားဖို့အလုပ်လုပ်တာ ဆိုတော့ထမင်းက ဘယ်လောက်ကြာအောင် စားနေကြမယ်မှန်းလည်း မသိဘူး။

အဲသလိုဉာဏ်မစင်ကြယ်တဲ့အခါ ရည်ရွယ်ချက်ကလဲ သေးသိမ်သွားတယ်၊ လိုအပ်တဲ့တရားစွမ်းအားလည်း ရမလာဘူး။

အလုပ်လုပ်ဖို့ ထမင်းစားတာ

စိတ်သန့်စင်တဲ့ သူများပြောတဲ့စကားက အလုပ်လုပ်ဖို့ ထမင်းစားတယ်၊ အလုပ်လုပ်ဖို့ ခန္ဓာကို ကျွေးတာပါ။

ထမင်းစားတာ အလုပ်လုပ်ဖို့၊ အလုပ်လုပ်ဖို့ ထမင်းစားခြင်း ဖြစ်တယ်၊ မိမိအတွက်၊ တရားစွမ်းအားယူပြီး အလုပ်လုပ်မယ်၊မိသားစုအတွက်လဲ စွမ်းအားတွေယူပြီး အလုပ်လုပ်မယ်၊ အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာ၊ နိုင်ငံအတွက်လဲ အကျိုးရှိအောင် အလုပ်လုပ်ဖို့ ကျန်းမာဖို့၊ အသက်ရှည်ဖို့၊ ခွန်အားတိုးဖို့၊ ဤခန္ဓာကို ကျွေးတာပါလို့ဆိုရင် ကုသိုလ်အလုပ်ဖြစ်သွားတယ်။

❑ ❑ ❑ ❑

ကုသိုလ်လုပ်ရင်ဉာဏ်ပါရမယ်

ကုသိုလ်လုပ်ရင် အမြဲတမ်းဉာဏ်ပါရမယ်၊ ဉာဏ်ဦးဆောင်ရမယ်၊ လူချင်းအတူတူ၊ သူ့ကျ တော့ဉာဏ်ကောင်းလိုက်တာ၊ ဒို့များတယ်ဉာဏ် ထိုင်းပါလားဆိုတာ ကုသိုလ်လုပ်စဉ်က ဉာဏ်ပါ, မပါ, ကွာသေးတာ။

ဘာကြောင့်ဉာဏ်ထိုင်းသလဲ

အတူတကွထိုင်ပြီး ကုသိုလ်လုပ်နေပေမယ့် တချို့ဉာဏ်ပါတယ်၊ တချို့ဉာဏ်မပါဘူး၊ တချို့က အမှတ်တမဲ့ပဲ။

အမှတ်တမဲ့သမားက ဉာဏ်မကောင်းတတ် ဖူး၊ ဉာဏ်ထိုင်းတတ်တယ်။

ဉာဏ်ကောင်းချင်ရင်

ဉာဏ်ပါမှ ဉာဏ်ကောင်းကြမယ်၊ ဘုရားသည် ဉာဏ်အကောင်းဆုံး။

ဉာဏ်အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ဘုရားကို အာရုံပြုတာ၊ကိုးကွယ်တာ၊ ပူဇော်တာဟာ ဉာဏ်ကောင်းစေတယ်။

ဉာဏ်အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ဘုရားရဲ့ ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး စိတ်ကိုသန့်စင်ပေး၊ စိတ်ကောင်းထုတ်လုပ်ပေး၊ ပူလောင်တဲ့စိတ်တွေအအေးခံပေး၊ စိတ်ကလေးကြည်ပြီး ပေ့ါပြီးတော့ နေလိမ့်မယ်၊လာဘ်မြင်လိမ့်မယ်။

အမှန်တော့ စိတ်သန့်စင်တာဟာ သမာဓိကိုပြောတာ၊ သမာဓိတော့ ထူထောင်ရတာပဲ၊ သမာဓိဟာ ဉာဏ်ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဉာဏ်ကောင်းခြင်းအကြောင်းမှာ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓဝတ္ထုစင်ကြယ်ရမယ်၊ ခေါင်းကဆံပင်ကအစ စင်ကြယ်ရမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် အညစ်အကြေးလဲ ကင်းရမယ်၊ အဝတ်အစားလဲ သန့်သန့်၊ နေရာထိုင်ခင်းလဲ သပ်သပ်ရပ်ရပ်၊ ခြေသည်းလက်သည်းလဲ

မရှည်ပဲနဲ့ ရှိရမယ်။

စိတ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေသူအတွက် စာဖတ်လိုက်တယ်၊ စွဲကနဲစိတ်ထဲမှာ ရှင်းရှင်းပြီးလာတယ်၊ နောက်တစ်ကြောင်းဆက်ဖတ်၊ မေ့ပျောက်မသွားဘူး၊ အကန့်လိုက်ပဲ သိုမှီးသွားလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ဘုရားရှိခိုးတာ၊ တရားထိုင်တာကို အဖိုးအဖွားတွေ အလုပ်ပဲလို့ သွားမတွက်နဲ့ (၇) နှစ်သား(၇)နှစ်သမီးတွေ အစွမ်းပြတဲ့အလုပ်တွေ ဉာဏ်ရှိသူတွေရဲ့ အလုပ်တွေ။

ဘုရားရှိခိုးမပျင်းနဲ့

ဘုရားရှိခိုးမပျင်းနဲ့၊ အချိန်ဖြုန်းတဲ့အလုပ်မဟုတ်ဘူး၊ တစ်နေ့လုံးသုံးဖို့ စိတ်တန်ခိုးထုတ်လုပ်တာ၊ စိတ်ဓါတ်ဆီထည့်တာ၊ စိတ်စက်ဆီဖြည့်တာ။

သန့်စင်တဲ့စိတ်ဖြစ်အောင် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ရေနဲ့ ဆေးတယ်လို့မှတ်၊ စက်ကိရိယာတွေကို ဆေးကြောသန့်စင်တယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်းထား။

ဘုရားရှိခိုးတာ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားတာ၊ မေတ္တာပို့တာ၊ ထွက်လေဝင်လေစူးစိုက်ပြီးမှ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်တရားထိုင်တာဟာ ကျန်းမာရေးလဲရ၊ စိတ်ခွန်အားလဲကောင်း၊ စိတ်ကြံ့ခိုင်ရေးလဲတိုးတယ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာခွန်အားတိုးတက်၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလဲတိုးတက်၊ အကုန်လုံးအကောင်းတွေချည်းပါပဲ။

• • • •

ဘုရားကိုးကွယ်ခြင်းအကျိုး

ဘုရားကိုးကွယ်ခြင်းကြောင့် (၄)မျိုးသော အကျိုးကိုရစေသည်။

(၁) ဘုရားသည် ဉာဏ်အကောင်းဆုံးဖြစ်သောကြောင့် ယုံကြည်ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်အာရုံပြုသူမှာလည်း နောင်ဘဝအထိ မစောင့်၊ ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာပင်ဉာဏ်ကြီးစေပါသည်။

(၂) ဘုရားသည် အပူခပ်သိမ်းငြိမ်းပြီးပြီဖြစ်သောကြောင့် အန္တရာယ်ခပ်သိမ်းလွတ်ငြိမ်းပြီးပြီဖြစ်သောကြောင့် ဘုရားဂုဏ်အာရုံပြုသူအားလုံး (စိတ်သန့်စင်သူအားလုံး)မှာလည်းအပူမျိုးစုံ၊ အနှောင့်အယှက်မျိုးစုံကင်းစေပါသည်။

(၃) ဘုရားသည် တန်ခိုးအရှိန်အဝါအကြီးဆုံး ဖြစ်သောကြောင့် ဘုရားကိုးကွယ်သူများလည်း တန်ခိုးအရှိန်အဝါကြီးသည်၊ အကြံအစည်ကောင်းများ အောင်မြင်သည်။

(၄) ဘုရားသည် ရုပ်အဆင်း အသပ္ပါယ်ဆုံး၊ အလှဆုံး၊ ကျက်သရေအရှိဆုံးဖြစ်သောကြောင့် ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားသူ၊ ကိုးကွယ်သူတွေမှာလည်း ရုပ်ရည်လှပ၍ ဂုဏ်ကျက်သရေမျိုးစုံတိုးကာ အေးချမ်းခြင်းအကျိုး ရရှိနိုင်ကြပါသည်။

◈ ◈ ◈ ◈

လူ့ရဲ့ရတနာသည်ပညာ

ပညာရှာနေကြတာ၊ ဥာဏ်ကောင်းကြောင်း ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ ပြုလုပ်နေကြတာဟာ ပညာသည် လူရဲ့ရတနာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

ပညာဟာ လူကို အသိတရားတိုးတက်စေတယ်၊ အဖိုးတန်စေတယ်၊ လောကမှာကျောက်မျက်ရတနာစတဲ့ အဖိုးတန် ရတနာများဟာ မြေကြီးထဲမှာ တိမ်မြုပ်နေပြီး တူးဖေါ်သူမရှိ ပြုပြင်သူမရှိဘူးဆိုရင် အမျိုးမှန်ပေမယ့် အဖိုးတန်အဆင့်မရောက်နိုင်ကြပါဘူး။

လူလဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ၊ မိဘဆရာဆရာမစတဲ့ ကျောက်တူးပေးသူတွေ၊ ပြုပြင်ပေးသူတွေ၊ ကျောက်သွေးသူတွေ၊ လမ်းညွှန်သူတွေမရှိရင် အမျိုးမှန်ရတနာတွေဟာ အဖိုးတန်အဆင့်ကို ရောက်လာကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သက်မဲ့အရာကြောင့်လှတယ်ဆိုရင်

ကျောက် မျက် ရတနာ တွေ ဟာ ရွှံ့တွေ၊ ကျောက်ခဲ၊ သဲတွေကြားက တူးဖော်၊အကာကို ဖယ်ရှား၊ အနှစ်ကို ထုတ်ယူပြီးသန့်စင်၊ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကျောက်သွေးသမားက အကွက်ပေါ်နေအောင် သွေးပေးလိုက်တော့ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အလှဆင်ပေးတဲ့ လူကိုလှပစေနိုင်သော အဖိုးတန်ရတနာဖြစ်လာတယ်။

သက်မဲ့အရာကြောင့်တောင်မှ လှသေးတယ်ဆိုရင် သက်ရှိပညာ၊ သက်ရှိစွမ်းအားကြောင့်ဆိုရင် လူရဲ့ထည်ဝါမှုက၊ တိုင်းတာကန့်သတ်လို့မရနိုင်တော့ပါ။

❑ ❑ ❑ ❑

လူကောင်းဖြစ်အောင်

လူဆိုတာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့ ရွံ့နွံတွေ၊ ကျောက်ခဲတွေ၊ သဲတွေ၊ ဖုံတွေကြားက ခက်ခက်ခဲခဲတူးဖော်ပြီး လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ မနည်းကြိုးစားရပါတယ်။

လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ဆရာသမားစတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များက တူးဖော်ပြုပြင်သည်းခံ၊ အမျိုးမျိုးကြိုးစားယူရတယ်။

လူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်တော့လဲ လူ ရာဝင်လိုက်တာ၊ လူကောင်းတစ်ယောက်ပေါ်လာရင်တောင်မှ နိုင်ငံအတွက် အင်မတန်အရေးပါ အရာရောက်တယ်၊ အသုံးဝင်တယ်၊ အများကြီးဆို မပြောနဲ့တော့။

အတိတ်ကံနည်းရင်

- အတိတ်ကံနည်းသူဟာ
- ပစ္စုပ္ပန်ကံများများ ထူထောင်ရမယ်၊
- ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်အား ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ခြင်းသည်၊

- ကံနည်းသူ ကံများရမယ်၊
- ကံညံ့သူ ကံကောင်းရမယ်၊
- ကံနိမ့်သူ ကံမြင့်ရမယ်၊
- ဘာမှဗေဒင်မေးပြီး
  ယတြာချေနေစရာ မလိုပါဘူး၊
- ကိုယ်တွေ့ပြတ်ပြတ်သားသား
- လုပ်သင့်တာလုပ်ပါ။

❀ ❀ ❀ ❀

ကုသိုလ်ထုံမွမ်းသည့်လူ

ကုသိုလ်ထုံမွမ်းတဲ့လူရဲ့အစွမ်းဆိုတာ၊ ကိုယ့်အတွက်လည်း အရိပ်ပေးနိုင်တယ်၊ ကိုယ့်အရိပ်ကို ကိုယ်လည်းကောင်းကောင်းခိုလို့ရတယ်။

ကုသိုလ်ထုံမွမ်းတဲ့လူရဲ့ အစွမ်းဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်လည်း အရိပ်ပေးနိုင်တယ်၊

ဒီဘဝတင်ဘယ်ကမလဲ၊ နောက်ဘဝထိလှမ်းပြီး အရိပ်ပေးနိုင်တယ်၊ လောကုတ္တရာအထိစွမ်းအားတွေရအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

လူစွမ်းကောင်း

လောကမှာ စွမ်းတဲ့လူဆိုရင် အင်မတန်မှအားကိုးချင်ကြတယ်၊ စွမ်းတဲ့လူဆိုရင် အထင်လဲကြီးကြတာပဲ။

ကုသိုလ်တရားနဲ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကုသိုလ်တရားနဲ့ မြင့်တင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တကယ်တော့ လူစွမ်းကောင်းတွေပါ။

လူစွမ်းကောင်းဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လဲ အားကိုးရတာပဲ၊ သူများအတွက်လဲပဲ စွမ်းအားကို ပေးနိုင်တယ်။

ပစ္စုပ္ပန်၊ တမလွန်၊ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ ဘက်စုံအကုန်လုံး လိုသလိုအင်အားကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

❀ ❀ ❀ ❀

စိတ်ကောင်း

စိတ်ကောင်းဆိုတာ အမှန်တော့တန်ခိုးပေါ့။ လူ့တန်ခိုးဟာ စိတ်ကောင်းပဲ၊ စိတ်ကောင်းသလောက် တန်ခိုးတက်တာပဲ၊ စိတ်ထားအောက်ကျသလောက် လူ့တန်ခိုးဟာ လျော့သွားတာပဲ။

စိတ်ကောင်းရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် စွမ်းအားတွေရတယ်၊ ကောင်းမှု (၄)မျိုး ခေါ်တဲ့ ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ဝိပဿနာရွှေအိုး (၄)လုံးသည် စိတ်ကောင်းသလောက်ပဲရတယ်။

အဲဒီရွှေအိုး (၄)လုံးပိုင်လို့ရှိရင် အလိုရှိသမျှ ချမ်းသာကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ကိုလိုသလိုသုံးနိုင်ဘို့

နှလုံးသားထဲမှာ ကိုယ့်စိတ်ကလေးပေါ်လာမှ ကိုယ့်အင်အားတွေရတယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ပေါ်လာအောင် လုပ်ပေးတာက သဒ္ဓါတရား။

ရတနာသုံးပါးကို ယုံတယ်၊ ကံတရားကိုယုံတယ်၊ ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို ယုံတယ်၊ ကိုယ့်စေတနာကိုယုံတယ်၊ ကိုယ့်စွမ်းအားကို ယုံတယ်ဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရား ရှိလာပြီဆိုရင် နှလုံးသားအစဉ်မှာ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကလေးတွေဖြစ်ပြီး၊ သန့်ရှင်းပြီး စိတ်ကိုလိုသလို သုံးလို့ရတယ်။

သဒ္ဓါနှင့်ယှဉ်သောစိတ်

သဒ္ဓါတရား ယှဉ်တွဲ-လာတော့၊ စိတ်ကလေးဟာ ကြည်လို့၊ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကလေးဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဖြစ်လာတော့ ကုသိုလ်အလုပ်ဘာပဲခိုင်းခိုင်း၊ အကုန်လုံးခိုင်းလို့ရတယ်၊ ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်၊ ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ လုပ်တတ်တယ်။

သဒ္ဓါတရားရှိရင် လူ့ဟာတစ်မျိုးကို ကျက်သရေတက်လာပါတယ်၊ သဒ္ဓါတရားရှိသူရဲ့ အမူအရာကို ကြည့်စမ်းပါ၊ ပြောပုံဆိုပုံ၊ နေပုံထိုင်ပုံ၊ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ၊ ဘာပဲကြည့်ကြည့်၊ သူကြည့်ရတာ အင်မတန်ကျက်သရေရှိတယ်။

သဒ္ဓါတရားမရှိရင် လူ့ဟာကျက်သရေ တစ်မျိုးတုံးသွားတာပဲ။

သဒ္ဓါတရားကောင်းနေမှတော့ လုပ်တာလဲ ဖြူစင်တယ်၊ တွေးတောကြံစည်တာလည်း ဖြူစင်တယ်။

စိတ်ကိုပစ်ထားရင်

စိတ်ဆိုတာက ပစ်ထားရင်၊ ချေးတွေကပ်လာတာပဲ၊ ချေးကပ်လာရင် ကိုယ့်စိတ်ဘယ်ဟုတ်တော့မလဲ၊ သူများစိတ်ဖြစ်သွားပြီ။

သူများစိတ်ဖြစ်သွားရင် သူများသဘောကျပဲ လုပ်သွားမှာပေါ့၊ ကိုယ့်သဘောကျ ဘာမှလုပ်ပေးမှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။

ကုသိုလ်အလုပ်တွေကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပျော်ပျော်ကြီးလုပ်နေကြတာ၊ အမှန်တော့ စိတ်ကလေးကို တန်ခိုးသွင်းကြတာပါ။

ဒါနလမ်းကြောင်း၊ သီလလမ်းကြောင်း၊ သမာဓိလမ်းကြောင်း၊ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းနဲ့စိတ်လေးကို တန်ခိုးသွင်းတယ်။

ပစ်ထားရင် စိတ်က အမှိုက်တွေချည်း၊ အမှိုက်များတော့ မီးလောင်တယ်၊ အန္တရာယ်တွေဝိုင်းလာတယ်၊ တန်ခိုးသွင်းလိုက်တော့ အင်အားတွေချည်းပေါ်လာတာပေါ့။

❀ ❀ ❀ ❀

ဘာသာတရားကိုးကွယ်ခြင်းဟူသည်

လောကမှာ၊ ဘာသာတရား ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ မိမိဟာ ဘယ်ဘာသာဝင်ပဲလို့ နာမည်ခံဖို့က လိုရင်းမဟုတ်ပါဘူး။

ဘာသာတရားကိုးကွယ်ခြင်းရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်က ကိုယ့်လမ်းကိုကိုယ် အပူကင်းရှင်းစွာနဲ့၊ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ရှင်းပြီး သွားတတ်ဖို့က ဘာသာတရားကိုးကွယ်မှု၏လိုရင်း အနှစ်သာရပါ။

ခန္ဓာချင်းတူသော်လည်း

လူဟာခန္ဓာငါးပါးချင်းတူသော်လဲ တရားရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ခန္ဓာငါးပါးက အရည်အသွေးတောက်ပြောင်တယ်၊ ဖြစ်သမျှစိတ်တွေဟာ စွမ်းအားရှိတဲ့ စိတ်တွေချည်းပဲ။

စိတ်ကကောင်းတော့ ရုပ်တွေက ပေါ့ပါးသွက်လက် စွမ်းအားတွေထက်မြက်လို့ပေါ့။

တရားမရှိရင် ခန္ဓာငါးပါးချင်းတူသော်လည်း အင်မတန်လေးတယ်၊ အပူတွေဘက်ချည်း၊ဆွဲ,ဆွဲ,သွားတယ်။

လုံခြုံရေးတာဝန်

စိတ်တက်တက်ကြွကြွနဲ့ လှူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ "**ပစ္စည်းဥစ္စာလုံခြုံရေး**" အတွက် လုပ်နေတာ၊ လုံခြုံရေးတင်မကဘူး၊ အတိုး၊ အာမခံ စိတ်ချရတယ်။

သီလဆိုတာ စည်းကမ်းပဲ၊ သီလက "**ဘဝခန္ဓာလုံခြုံရေး**" အတွက် တာဝန်ယူတယ်၊ ရောဂါတွေ၊ အနှောင့်အယှက်တွေ၊ အပါယ်ဘေး စသည်တို့ကို တာဝန်ယူတယ်။

ဘုရားရှိခိုးတယ်၊ မေတ္တာပွားတယ်၊ သမာဓိပွားတယ်၊ ရတဲ့အချိန်လေးတွေကို သမာဓိစွမ်းအားရအောင် မြှင့်တင်ပေးတယ်။

သမာဓိဆိုတာ "**စိတ်နှလုံးလုံခြုံရေး**" အတွက် တာဝန်ယူတယ်၊ စိတ်ကိုချေးချွတ် ဆေးကြောတဲ့အလုပ်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အထင်တရားတွေ ဖျက်ဆီးမှုမခံရဘဲ၊ ရှင်းရှင်းနဲ့သွားနိုင်အောင် အာရုံနဲ့ စိတ်အဆင်ပြေအောင်၊ အာရုံနဲ့ စိတ်ညီမျှခြင်း ပြုနိုင်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးတာကြောင့်ဝိပဿနာက "**တရားလုံခြုံရေး**" ပေါ့။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်ပါသလား

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်တရားနဲ့ မယှဉ်တွဲမိစေနဲ့၊ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်တရားကို မလုပ်နဲ့။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် ကောင်းတာ လုပ်ပါ။

မကောင်းတဲ့အကုသိုလ်တရား ပြုလုပ်မိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လိုချင်တဲ့ချမ်းသာဘယ်နည်းနဲ့မှ ရနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး၊ ကောင်းတာပြုလုပ်မှ လိုချင်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ချမ်းသာကို ကေန်ရနိုင်တယ်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်တတ်ရမယ်

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်တဲ့အခါ၊ နှစ်မျိုးချစ်နေကြတယ်၊ တဏှာချစ်ရယ်၊ သဒ္ဓါချစ်ရယ်ပေါ့။

တဏှာချစ်ဆိုတာ အဝိဇ္ဇာနဲ့တွဲတယ်၊ကိုယ့်ကိုကိုယ်သိပ်ညှာတာပဲ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သိပ်အလိုလိုက်တာပဲ။

သဒ္ဓါချစ်ဆိုတာ ပညာနဲ့တွဲတယ်၊ ကိုယ့်ကို ကိုယ်သိပ်အလိုမလိုက်ပါဘူး၊ နေ့စဉ်အသုံးချပါတယ်၊ တရားစွမ်းအားပေါ်အောင် ခိုင်းပါတယ်၊ စည်းကမ်းနဲ့၊ မူနဲ့ဘောင်နဲ့၊ သပ်သပ်ရပ်ရပ် အစီအစဉ်တကျ၊ အလေအလွင့်၊ အချွတ်အချော် မရှိရအောင် ထိန်းသိမ်းပြီးတော့ အသုံးချပါတယ်။

စစ်မှန်တဲ့သဒ္ဓါတရားနဲ့ ဒါနပေါ်လာအောင် သီလပေါ်လာအောင် သမာဓိပေါ်လာအောင် ဝိပဿနာပေါ်လာအောင် တရားစွမ်းအားတွေ ပေါ်လာအောင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အသုံးချတတ်မှ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်တကယ်ချစ်လို့

ဒါနအလှူ တွေ လုပ်ကြတာ၊ သီလဆောက်တည်ကြတာဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တကယ်ချစ်လို့။

ပါးစပ်က အကျိုးရှိတဲ့စကားတွေပြောလို့၊ မိမိချမ်းသာကြောင်း၊ သူတစ်ပါးချမ်းသာကြောင်း စကားတွေ ပြောလို့ နှုတ်ကထွက်လာသမျှ အသံဟာ မေတ္တာစေတနာတွေ အရင်းခံလို့၊ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တကယ်ချစ်လို့။

ကောင်းတဲ့သဘောလေးတွေ စဉ်းစားနှလုံးသွင်းလို့ ဆင်ခြင်လို့နေကြတာ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တကယ်ချစ်လို့။

အလှူလုပ်ပြီးပြန်တော့လည်း ပြန်တွေးနေတယ်၊ ဘယ်တုန်းက ဆွမ်းဆန်လှူခဲ့တယ်၊ ဘယ်တုန်းက သာသနာချီးမြှောက်ခဲ့တယ်စသည်ဖြင့် ပြန်စဉ်းစားရင်း ဒါနက ဘာဝနာပြန်ဖြစ်တယ်၊ သီလတွေ ပြန်စဉ်စားတော့ သီလက ဘာဝနာ ပြန်ဖြစ်တယ်။

အဲသလိုစသည်ဖြင့် ကောင်းတာလေးတွေ စဉ်းစား၊ အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်တွေလုပ်၊ လုပ်ပြီးသား

ကောင်းမှုတွေ ပြန်နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နေကြတာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တကယ်ချစ်လို့ ။

အချစ်လွဲနေတတ်တယ်

တရားအသိလွဲနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ်အချစ်လွဲနေတတ်တယ်၊ ပြောတော့ကိုယ့်ကို ကိုယ့်ချစ်တယ်တဲ့။

ချစ်လို့ ကျွေးတယ်၊ သို့သော်တဏှာချစ်နဲ့ ကျွေးတယ်၊ တည့်တည့်, မတည့်တည့် ကြိုက်တာ အကုန်လုံးကျွေးတာ။

မတည့်တာတွေ လျှောက်ကျွေးတော့ ဒုက္ခ ရောက်၊ ဒါဟာကိုယ့်ကိုကိုယ်မုန်းလို့။

တဏှာချစ်နဲ့ ချစ်တယ်ဆိုတာ ယဉ်ယဉ်လေး ပြောတာ၊ အမှန်တော့ ကိုယ်ကိုကိုယ်မုန်းတာ၊ စစ် မှန်သောပုံစံနဲ့ မချစ်တတ်ဖူး။

❀ ❀ ❀ ❀

ကုသိုလ်မလုပ်ရင်မနေနိုင်

ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရားအလုပ်တွေ လုပ်တယ်ဆိုတာ၊ ပိုက်ဆံပေါလွန်းလို့ လုပ်တဲ့အလုပ်တွေ မဟုတ်ဘူး။

◈ သဒ္ဓါတရားက မလုပ်ဘဲ
မနေနိုင်အောင် တက်ကြွတယ်။

◈ ဝီရိယတရားက မလုပ်ဘဲ
မနေနိုင်အောင် နိုးကြားတယ်။

◈ မေတ္တာတရားက မလုပ်ဘဲ
မနေနိုင်အောင် ရွှင်လန်းတယ်။

◈ အသိပညာ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိမျက်လုံးတွေ
အင်မတန် ပွင့်လင်းနေတယ်။

ဒီလို ကိုယ်ပိုင်အသိတွေ ပေါ်လာကြလို့ ကုသိုလ်လုပ်ရတာပျော်လို့၊ ကုသိုလ်မလုပ်ရရင် မနေနိုင်တော့ဘူး။

ကိုယ်ကိုကိုယ်မုန်းလို့

မကောင်းတဲ့အလုပ်လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်မုန်းလို့လုပ်တာ၊ ဗဟိဒ္ဓရန်သူတွေ ကိုယ့်ကိုမုန်းတယ်ဆိုတာက တစ်ဘဝသာ နှိပ်စက်မှာ။

ကိုယ့်ဟာကိုယ်မုန်းလို့မကောင်းတဲ့ အလုပ်လုပ်ရင် သံသရာတစ်လျှောက် ခေါင်းမဖော်နိုင်အောင် ဒုက္ခပေးမှာ။

ပါးစပ်ကအကျိုးမရှိတဲ့စကားတွေ၊ သူများကိုနှိပ်စက်စေတတ်တဲ့စကား၊ သူများဒုက္ခရောက်စေတတ်တဲ့စကားတွေ ပြောကြားတာလဲ ကိုယ့်ကိုကိုယ်မုန်းလို့။

မကောင်းတာတွေ စဉ်းစား တွေးတောနေတယ်၊ သူများပစ္စည်းမတရားကြံစည်တယ်၊ သူများပျက်စီးရာ၊ ပျက်စီးကြောင်းတွေ လျှောက်စဉ်းစားနေတယ်။ အဓိပ္ပါယ်မရှိ၊ အထိန်းအကွပ်မရှိ၊ စဉ်းစားချင်ရာ လျှောက်စဉ်းစားနေတာလည်း ကိုယ့်ကိုကိုယ် မုန်းလို့။

လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေကိုလက်ခံနေရင်၊ ကိုယ်ကိုကိုယ်မုန်းရာ ရောက်နေပြီ။

မုန်းစရာအကောင်းဆုံးလူ

လောကမှာ မုန်းစရာအကောင်းဆုံး ဘယ်သူလဲရှာကြည့်စမ်းပါ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာလျှင် မုန်းစရာအကောင်းဆုံး။

အပါယ်ကိုချတာ၊ ဗဟိဒ္ဓရန်သူက မချနိုင်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချကြတာ။

အရုပ်ဆိုးအောင်လဲ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပဲလုပ်တယ်၊ အသက်တိုအောင်လဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲလုပ်တယ်၊ ဉာဏ်ထိုင်းအောင် ကိုယ့်ဟာ ကိုယ်ပဲလုပ်တယ်၊ မွဲအောင်ဆင်းရဲအောင်လဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲလုပ်တယ်။

ဗဟိဒ္ဓရန်သူပါချင်လဲ ပါလိမ့်မယ်၊ ဒါပေမယ့် အဇ္ဈတ္တသာအဓိက။

ပုထုဇဉ်၏ကံကောင်းခြင်း

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ်၊ ရှေ့သွားလည်းမရဘူး၊ ကိုယ့်သဘောနဲ့ ကိုယ်အပေါ်တက်လည်း မရဘူး။

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ကိုယ်ကိုကိုယ်မနိုင်သေးသပ ဆိုရင် ကိုယ့်အပေါ်ကြီးဇာညောင်းတဲ့ "အထိန်း" တစ်ခု အမြဲတမ်းရှိနေရပါတယ်။

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ကိုယ့်အပေါ်ကြီးဇာညောင်း တဲ့ "တွန်းအား" တစ်ခုအမြဲရှိနေရပါတယ်။

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ကိုယ်အပေါ်ကြီးဇာညောင်း တဲ့ "လမ်းညွှန်" တစ်ခုအမြဲရှိနေရပါတယ်။

ဒီသုံးခုရှိနေပြီး ဒီသုံးခုကို လမ်းညွှန်ပေး၊ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တဲ့ မိကောင်း၊ ဖကောင်း၊ဆရာ ကောင်း၊ သမားကောင်းတွေနဲ့တွေ့ရင် ကံကောင်း ပြီလို့သာမှတ်တော့၊ တိုးတက်ဖို့လမ်းပွင့်ပြီ။

❖ ❖ ❖ ❖

ချမ်းသာအစစ်မရှိ

ချမ်းသာနဲ့ဆင်းရဲဆိုတာ လောကမှာ ဒွန်တွဲနေပါတယ်၊ ချမ်းသာရင် ချမ်းသာ၊ မချမ်းသာရင် ဆင်းရဲ ။

သို့သော် ဒုက္ခသစ္စာဘုံကြီးဆိုတာ၊ ချမ်းသာအစစ်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ဆင်းရဲတာကို သက်သာအောင် ဖန်တီးပြီး လောကနည်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဓမ္မနည်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် သက်သာအောင် ယူနိုင်လို့ ချမ်းသာတယ်လို့ ပြောကြတာပါ။

အပါယ်ဘုံနဲ့ ယှဉ်ကြည့်ရင် သက်သာခွင့်ရလို့ ချမ်းသာလို့ပြောတာပါ၊ ခန္ဓာနဲ့ ဆက်စပ်လာရင် စစ်မှန်သော ချမ်းသာရယ်လို့တော့ မရှိပါ။

အပျင်းထူတာ

- ✧ သက်သာခိုရင် ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ၊
- ✧ သက်သာလို့ ချမ်းသာလို့ ပြောတာပါ၊
- ✧ တရားနဲ့ ပြောလိုက်ရင်၊
- ✧ အလကား အပျင်းထူတာပါ၊
- ✧ လူပျင်းချမ်းသာပေ့ါ၊
- ✧ အပျင်းထူရင် နာမည်ပျက်သွားပြီ။

❁ ❁ ❁ ❁

ချမ်းသာတွေက စောင့်ကြိုနေတယ်

ချမ်းသာကိုမက်ပြီးတော့ သတိပညာနဲ့ ဘာမှဝေဖန်ဆန်းစစ်ခြင်း မပြုဘဲ တဏှာအလိုလိုက်ပြီတော့ အမှားတွေ လျှောက်လုပ်လိုက်တယ်။

အမှားတွေကြောင့်ရတဲ့ ချမ်းသာက ဘာမှမပြောလောက်၊ နောက်ကရောက်လာမယ့် ဆင်းရဲတွေကအများကြီး။

ဆင်းရဲနောက်မှာ ချမ်းသာရှိတယ်၊ အမှန်တော့ ပကတိမျက်မြင်အားဖြင့် ဆင်းရဲပြောတာပါ၊ တရားမျက်မြင်အားဖြင့် ချမ်းသာဖို့အရင်းအနှီးစိုက်တာပါ၊ ဒါကြောင့် လောကစည်းစိမ်အချို့၊ စွန့်လွှတ်သင့်တာ စွန့်လွှတ်ရလိမ့်မယ်၊ အနစ်နာမခံပဲနဲ့ ဘယ်စွမ်းအားမှ ရလာကြမှာ မဟုတ်ပါ။

လောလောဆယ်မှာ ပင်ပန်းဆင်းရဲသလိုပဲ၊ သို့သော်အားရှိစရာကောင်းတာက ဒီဆင်းရဲက

ပရမ်းပတာဆင်းရဲ မဟုတ်ဘူး၊ အစီအစဉ်ပါသော ဆင်းရဲ၊ နောက်ကချမ်းသာတွေ တန်းစီစောင့် နေကြတာ။

လောလောဆယ်မှာ ပင်ပန်းဆင်းရဲသလိုပဲ၊ သို့သော်အစီအစဉ်ပါသောကြောင့်၊ လမ်းကြောင်း မှန်သောကြောင့် ရည်ရွယ်ချက် ပြတ်သားပြီးဖြစ် သောကြောင့်၊ချမ်းသာတွေက စောင့်ကြိုနေတယ်။

❀ ❀ ❀ ❀

ခေတ်ပညာတွေ တိုးတက်နေသော်လည်း

လောကမှာ ခေတ်ပညာတွေ သိပ်ပြီးတော့ တိုးတက်နေကြပါတယ်၊ အံ့ဩစရာကောင်း အောင်လည်း ကောင်းကျိုးပြုကိစ္စတွေ ဆောင် ရွက်နိုင်ကြတယ်။

သို့သော်အများအားဖြင့် ဗဟိဒ္ဓမှာ သိအောင် လုပ်နေကြတာပါ။ အဇ္ဈတ္တမှာသိအောင် လေ့လာ တဲ့အပိုင်းမှာ အများကြီး ကျန်ပါသေးတယ်။

အဇ္ဈတ္တအကြောင်းသိအောင် လေ့လာတဲ့ အပိုင်းမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာလမ်းစဉ်နဲ့ လေ့လာမှ ပြည့် စုံပါလိမ့်မယ်။

တရားအစွမ်းသိချင်ရင်

◊ လောကမှာ လူရဲ့ခန္ဓာမှာ အနာရောဂါတွေ မရှိ ဘူးဆိုရင် ဆေးရဲ့အစွမ်းကို မသိနိုင်ပါ၊ အနာ ရောဂါရှိနေလို့ ဆေးဘယ်လောက်စွမ်းတယ် ဆို တာ သိရတယ်၊

◊ လောကမှာ လောကစံအာရုံမျိုးစုံ ကိလေသာ အပူမျိုးစုံတွေမှ မရှိဘူးဆိုရင် သူတော်ကောင်း အစွမ်း ဘယ်သိလိမ့်မတုန်း၊ လောကစံအပူမျိုးစုံ ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံတွေ ရှိနေလို့သာ သူတော်ကောင်း ဘယ်လောက်စွမ်းတယ်လို့ သိရတာ။

◊ တရားဘယ်လောက်စွမ်းတယ်လို့ သိချင်ရင် လောကစံအာရုံနဲ့စမ်းပါ၊ ကိလေသာတွေကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို အရှူးတစ်ပိုင်းဖြစ်အောင် ထိုးနှက် နှိပ်စက်နေကြတဲ့ လောကစံအာရုံတွေကြောင့် တရားဘယ်လောက်စွမ်းတယ်လို့သိရတာ။

❋ ❋ ❋ ❋

တရားနာတယ်ဆိုတာ

- တရားနာတယ်ဆိုတာ၊
- ကိုယ့်အသိနဲ့ ကိုယ်လုပ်ရတာဖြစ်တယ်၊
- ကိုယ့်ဟာကိုယ်တာဝန်ပေး၊
- ကိုယ့်ဟာကိုယ်တာဝန်ယူ၊
- ကိုယ်အသိနဲ့ ကိုယ်လုပ်ရတာဖြစ်တယ်၊
- ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ အလုပ်သာဖြစ်တယ်၊
- ဂုဏ်ယူစရာအကောင်းဆုံးအလုပ် ဖြစ်သလို၊
- အမြင့်မြတ်ဆုံးသောအလုပ်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားနာကြတယ်ဆိုတာ မိမိရဲ့တုံးနေတဲ့ အသိစိတ်ကို တရားကျောက်ပျဉ်ပေါ်မှာ တင်ပြီး ထက်နေအောင် သွေးပေးခြင်းလဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အသိစိတ်တုံးနေချိန်မှာ လက်တစ်ကမ်းမှာ ကုသိုလ် ဖြစ်ခွင့်တွေ တန်းစီနေပါလျက်သားနဲ့ ကုသိုလ်မဖြစ်လိုက်ရဘဲ၊ လက်လွှတ်ရတာတွေ၊ လက်ထဲမှာ ကုသိုလ်ထုပ်ကြီးတွေ ကိုင်ထားပါလျက်သားနဲ့ ကုသိုလ်ထုပ်မှန်းမသိလိုက်ပဲ လက်လွှတ်လိုက်ရတာတွေ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အများကြီးပါ။

ဒါကြောင့်တုံးနေတဲ့ အသိစိတ်ကို တရားဟောသူရော၊ တရားနာသူရော တရားကျောက်ပျဉ်ပေါ်တင်ပြီး ထက်နေအောင် သွေး, သွေး ,ပေးရတယ်။

အသိစိတ်ထက်တဲ့အခါကျတော့ ကုသိုလ်ဖြစ်ခွင့်တွေ လက်လွှတ်မခံတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် တရားနာတယ်(အသိစိတ်ထက်အောင်သွေးတယ်) ဆိုတာမှန်ကြည့်တာပါပဲ၊ မလိုအပ်တာဖယ်ရှားဖို့၊ လိုအပ်တာတွေ ပြုပြင်မွမ်းမံအလှတန်ဆာဆင်ဖို့၊ တရားမှန်ထောင်ကြည့်ကြရတာပဲ။

❖ ❖ ❖ ❖

တရားဆိုတာ

◊ တရားဆိုတာ
◊ ဘူတံဘူတတောပဿတိ
◊ အရှိကို အရှိအတိုင်းမြင်အောင်ကြည့်
◊ ဒါဟာတရားပဲ၊
◊ အနိစ္စကို အနိစ္စလို့ မြင်အောင်ကြည့်၊
◊ ဒုက္ခကို ဒုက္ခလို့ မြင်အောင်ကြည့်၊
◊ အသုဘကိုအသုဘလို့
မြင်အောင်ကြည့်၊
◊ အရှိကို အရှိအတိုင်း
◊ မြင်အောင်ကြည့်တာ တရားပဲ။

သတိပညာ

တရားမျက်လုံးကောင်းသောပုဂ္ဂိုလ်

ပုထုဇဉ်ရဲ့ စိတ်ဆိုတာ မောဟအမှောင် အဝိဇ္ဇာအမှောင်ထဲမှာ နေရတာ၊ လောဘနဲ့ ဒေါသဆိုတဲ့ ရန်နှစ်ဖက်ကလည်း စိတ်ကလေးကို ညှပ်ထောင်းနေပါတယ်၊ ဒါကိုသတိရှိမှ သိမယ်၊ သတိ,

ပညာတရားမျက်လုံးကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များသာ သိကြပါတယ်။

သတိပညာတရားမျက်လုံးကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဘာမှမသိပါဘူး၊ မိမိရဲ့စိတ်ကလေးဟာ မောဟအမှောင်၊ အဝိဇ္ဇာအမှောင်ထဲရောက်နေပါတယ်၊ လောဘနဲ့ဒေါသဆိုတဲ့ ရန်နှစ်ဖက်ကလဲ ဟောဒီစိတ်ကလေးကို အချိန်ပြည့်ညှပ် ထောင်းနေတယ်။

ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့တဲ့အခါ လောဘက ညှပ်ထောင်းထုတော့၊ လောဘမီးတောက်လို့ လောင်ရပြန်တယ်၊မကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့တဲ့အခါ ဒေါသကညှပ်ထောင်းလိုက်တော့၊ ဒေါသမီးတောက်လောင်ပြီး ပူလောင် ချောက်ခြားရပြန်တယ်။

နေရတာက အမှောင်ထဲမှာ အတွင်းရန်နှစ်ဘက်က ညှပ်ထောင်းနေတယ်၊ အပါယ်ထိရောက်အောင် တွန်းချမယ့်အတွင်းရန်တွေပေါ့။

ပုထုဇဉ်ရဲ့ သဘာဝ

ပုထုဇဉ်ရဲ့ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘာဝက

- အတိတ်ကိုတွေးရင် ဘာတစ်ခုမှ မကျေနပ်၊
- ပစ္စုပ္ပန်ကိုကျတော့ လက်လွှတ်၊
- အနာဂတ်ကို စိတ်ကူးယဉ်၊
- အဲသလိုနဲ့ လုံးလည်ချာလည်လိုက်ပြီး၊
- တစ်ဘဝကုန်နေကြတာ၊

အတိတ်ကိုတွေးရင် ဘာတစ်ခုမှ မကျေနပ် ဖြစ်ရတာက ပစ္စုပ္ပန်မသေချာလို့၊ အဖိုးတန်ပစ္စုပ္ပန် ရောက်လာပြန်တော့လဲ လက်လွှတ်လိုက်တယ်၊ နောက်ကိုရွှေ့ချလိုက်တယ်၊ အနာဂတ်ကိုကျတော့ စိတ်ကူးယဉ်နေကြတယ်။

ဒါနဲ့ပဲ တစ်ဘဝကုန်နေကြတယ်၊ စိတ်အေး စရာမတွေ့ကြဘူး၊ ဘဝတစ်ခုနိဂုံးအုပ် စာရင်းချုပ် ကြည့်ရင် အထက်သွားသူနဲ့ အောက်သွားသူ ယှဉ် ကြည့်တော့မှ အောက်ကိုသွားသူက အများကြီး၊ အထက်ကိုတက်နိုင်သူက ရှားရှားပါးပါးလေးရယ်။

အပူစုတာ

ခန္ဓာကို အလကားဖြုန်းတယ်ဆိုတာ ကုန်သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြုန်းသလောက်အပူတွေ စုနေတာ။

ပစ္စည်းကို အလကားဖြုန်းတယ်ဆိုတာ ပစ္စည်းတွေအလကားကုန်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အပူတွေစုနေတာ။

အချိန်ကို အလကား ဖြုန်းပစ်နေတယ်ဆိုတာ၊ အချိန်ဒီတိုင်းကုန်သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ အပူတွေစုနေတာ၊ ကိုယ့်ကိုလောင်မယ့် အပူတွေစုနေတာ။

သာသနာနဲ့မတွေ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ အဖြုန်းနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်ကြတယ်၊ အပူတွေပဲ စုနေတယ်။

သာသနာနဲ့တကယ်တွေ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ မဖြုန်းတီးပဲနဲ့ အဖိုးတန်အောင် အသုံးချနေကြတယ်။

* * * *

လမ်းတိုပရိယတ်၊ လမ်းရှည်ပရိယတ်

လမ်းတိုပရိယတ်ဆိုတာ ရိပ်သာတွေမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပြတဲ့ ဆရာတော်များကနေပြီး ယောဂီတွေကို ရှုမှတ်တတ်၊ အားထုတ်တတ်အောင် သင်ပြဟောပြောပေးကြတာတွေကို လမ်းတိုပရိယတ်ခေါ်တယ်။

လမ်းရှည်ပရိယတ်ဆိုတာက၊ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီးတွေမှာ အခြေခံကျမ်းစာတွေကစပြီးတော့၊ ပိဋကတ်သုံးပုံအထိ၊ ပို့ချသင်ယူကြိုးစားအားထုတ်နေရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို လမ်းရှည်ပရိယတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သာသနာကြာကြာတည်တံ့ဖို့ကျတော့ လမ်းရှည်ပရိယတ်ကိုသာ အားကိုးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သာသနာဆိုတာ

သာသနာဆိုတာ လူတွေထားရမယ့်ရည်ရွယ်ချက်ရယ်၊ လူတွေသွားရမယ့်လမ်းကြောင်းရယ်၊ လူတွေလုပ်ရမယ့်စည်းကမ်းရယ်၊ ဒီသုံးချက်သတ်မှတ်ပေးတာ သာသနာလို့ ခေါ်တယ်။

တစ်သာသနာလုံးကို ဓမ္မသရဏံ ဂစ္ဆာမိ တစ်လုံးထဲနဲ့ ထိန်းချုပ်ထားတာ။

❀ ❀ ❀ ❀

အားတာ၊ မအားတာလိုရင်းမဟုတ်

ခန္ဓာရှိသူ ဘယ်သူမဆို စားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ်လုပ်ရတာပဲ၊ ခန္ဓာရှိသူတိုင်း စီးပွားရှာနေကြတာပဲ။

အများနဲ့နေရတော့ လူမှုရေးကိစ္စဆိုတာ ရှိနေကြတာပဲ၊ ဒါကြောင့် သာသနာက အားတာ မအားတာ လိုရင်းမဟုတ်ပါဘူး။

ခန္ဓာဝန်ထမ်းဆောင်တဲ့ အလုပ်နဲ့ တရားအလုပ်တစ်သားတည်း ပေါင်းလိုက်ပါတော့၊ တစ်သားထဲပေါင်းတဲ့နည်းကတော့ ချိန်သီးတပ်၊ လက်တံလည်ပတ်ရမယ်။

ချိန်သီးနဲ့လက်တံဆိုတာ သတိနဲ့ပညာ သဒ္ဓါနဲ့ဝီရိယကို ပြောတာ၊ အဲဒီချိန်သီးတပ်လို့ လက်တံသာလည် ပတ်လို့ကတော့ ဘာမှ မပူနဲ့တော့၊ သာသနာနဲ့ တွေ့သွားပြီ။

မီးဖိုချောင်ထဲ ဝင်လိုက်တာနဲ့၊ မီးဖိုချောင် ယောဂီဖြစ်သွားပြီ၊ ထမင်းစားတာနဲ့၊ ထမင်းစား ယောဂီဖြစ်သွားမယ်၊ လမ်းသွားတော့လမ်းသွား ယောဂီဖြစ်သွားမယ်၊ ဈေးရောင်းတော့ ဈေးရောင်း ယောဂီဖြစ်သွားမယ်၊ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတော့ ဝန်ထမ်း ယောဂီဖြစ်သွားမယ်။

❀ ❀ ❀ ❀

အပ္ပမာဒ (သတိ)

သတိကို အပ္ပမာဒခေါ်တယ်၊ မမေ့လျော့ဘူးပေါ့။

အပ္ပမာဒဆိုတဲ့ သတိတရားက လူဖျင်းမဖြစ်ရအောင်၊ လူညံ့မဖြစ်ရအောင်၊ အရည်အသွေးမှီတဲ့စိတ်အေးစရာ စွမ်းအားကို တကယ်ရနေတဲ့ လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ခွင့်ရအောင် အကုန်လုံးဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

သတိဆိုတာ အာရုံကို ပုံဖော်ရတယ်။

ပုံပေါ်လာတဲ့အခါ အာရုံနဲ့စိတ် ချပ်ကပ်နေအောင်အချိန်သူခိုး မဝင်နိုင်အောင် ကပ်ပေးရမယ်။

အလုပ်လုပ်နေစဉ်မှာ အလုပ် မပြီးမချင်း အာရုံပျောက် မသွားရအောင် ထိန်းပေးရတယ်။

ဤအာရုံယူနေစဉ်မှာ၊ ဤအလုပ်လုပ်နေစဉ်မှာ မဆိုင်တဲ့ အာရုံကြားဖြတ်ဝင်မလာရအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရတယ်။

အလုပ်လုပ်နေစဉ်မှာ အာရုံယူနေစဉ်မှာ ရှေ့အသိနှင့် နောက်အသိ၊ အသိချင်း ဆက်စပ်ပေး

ရတယ်။စ၊ လယ်၊ ဆုံး အကုန်လုံးသိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရတယ်။

အဲဒါကို သတိလို့ ခေါ်တယ်၊ ပညာရှိသတိ ဖြစ်ခဲ့ဆိုတာ ဒါပဲ၊ ပညာရှိကြီးတွေတောင်မှ သတိ လက်လွတ်သွားရင် တိမ်းပါးသွားတတ်သေးတယ်။

❀ ❀ ❀ ❀

ပမာဒ(မေ့လျော့ခြင်း)

သတိရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ပမာဒ(မေ့လျော့ခြင်း) လို့ခေါ်တယ်၊ ပမာဒဆိုတာ မေ့တယ်၊လျော့တယ်၊ ပေါ့တယ်၊ ဆတယ်။

မေ့တယ်ဆိုတာ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိအောင် လုံးဝလမ်းပျောက်တာကို "မေ့တယ်" လို့ခေါ်တယ်၊ မေ့ရင်လူဖျင်းဖြစ်သွားတယ်၊ ဘာမှသုံးမရတဲ့ လူဖျင်းဖြစ်သွားတယ်။

လျော့တယ်၊ ပေါ့တယ်၊ဆတယ်ဆိုတာလုံးဝတော့ လမ်းပျောက်မသွားဘူး၊ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာတော့ သိတယ်၊ သို့သော် ပြီးစလွယ်၊အပေါ်ယံရှော်ရှွတ်ရှွတ်၊ ဒီလိုပဲ လုပ်သွားတယ်၊ အကုန်လုံးပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ချည်းပဲ။

အဲသလို ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဖျင်းတော့မဖျင်းဘူး၊ သို့သော် ညံ့သွားတယ်၊ ဘာမှအရည်အသွေး မရှိတော့ဘူး။

တရားလဲ အရည်အသွေး မရှိတော့ဘူး၊ စီးပွားလဲအရည်အသွေး မရှိတော့ဘူး၊ ပညာရေးလဲ အရည်အသွေး မရှိတော့ဘူး။

သတိလွတ်သွားရင်မေ့တယ်၊ မေ့တယ်ဆို တာ အားမနာတမ်း တရားစကားနဲ့ ပြောရင် အရူး လေးဖြစ်သွားတာ။

တစ်မိနစ်သတိလွတ်နေရင် တစ်မိနစ် အတွင်းမှာ အရူးလေးဖြစ်လို့နေပြီ၊ စိတ်ကတွေး တာလည်း မမှန်တော့ပါဘူး၊ ပါးစပ်ကပြောတာ လည်း မမှန်တော့ဘူး၊ ကိုယ်အမူအရာနဲ့ လုပ်တာ လည်း ဘာမှလမ်းမမှန်တော့ဘူး။

တစ်နာရီ သတိလွတ်သွားရင် တစ်နာရီအ တွင်းမှာ စိတ်ကူးက တောတွေးတောင်တွေး၊ တောပြေးတောင်ပြေးနဲ့၊ အစီအစဉ်ကင်းမဲ့နေမယ် ဆိုရင် တစ်နာရီအတွင်းမှာ အရူးလေးဖြစ်လို့နေပြီ။

နောက်ဆုံးလဲလျောင်းရာ

ဘဝခန္ဓာအခက်အခဲကို တကယ်တမ်းဖြေရှင်းပေးနိုင်မှာကတော့ နောက်ဆုံးတရားကလွဲရင် ဘာတစ်ခုမှမရှိပါ။ တရားသည် သတ္တဝါအားလုံး၏ နောက်ဆုံးလဲလျောင်းရာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောက၏လဲလျောင်းရာအားလုံးတို့သည် တက်ထိုင်လိုက်၊ ပြိုကျလိုက်၊ တက်ထိုင်လိုက်,လဲကျလိုက်၊ အချိန်စေ့တော့ပျောက်၊ ပျောက်ပြီးလဲ, လဲသွားတာပဲ။ ဘယ်ဟာမှ အမြဲတမ်းလဲလျောင်းလို့ မရပါဘူး။ နောက်ဆုံး လဲလျောင်းရာသည် တရားပါ။

ပစ္စည်းရှိ၍ ပြုံးခြင်း

ပစ္စည်းရှိလို့ ပြုံးတာက အဆိပ်ပါတယ်၊ လောဘအငွေ့လေးတွေပါတယ်၊ နောက်ကပြန်ရုပ်သိမ်းမယ့်ခြိမ်းခြောက်မှုလဲပါတယ်၊ စိတ်ချလက်ချ ပြုံးနိုင်သော အပြုံးမဟုတ်၊ အချိန်မရွေး ရှုံ့မဲ့ပြီး ငိုနိုင်သောအပြုံးပါ။

ပစ္စည်းရှိလို့ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ လောဘအငွေ့လေးတွေပါတယ်၊ နောက်ကပြန်ရုပ်သိမ်းမယ့် ခြိမ်းခြောက်မှုပါတယ်၊ ဒီချမ်းသာမှုသည် အချိန်မရွေး ချုံးချငိုနိုင်လောက်အောင် ဒုက္ခပေးနိုင်သေးတယ်။

တရားရှိ၍ ပြုံးခြင်း

တရားရှိလို့ ပြုံးတယ်ဆိုတာက နောက်က ခြိမ်းခြောက်မှုမပါ၊ အဆိပ်ငွေ့လုံးဝမပါ၊ သဘာဝ အေးချမ်းတဲ့အပြုံးပါ။

တရားရှိလို့ တရားသိလို့ ပြုံးပျော်ရတာက ပြန်ရုပ်သိမ်းမယ့်ဥစ္စာဘာတစ်ခုမပါ၊ အဲသလိုဆိုရင် တရားမပါဘဲ ဘယ်နည်းနှင့်မှ ချမ်းသာရာမရဘူးဆိုတာ သေချာသွားပြီပေါ့။

ပစ္စည်းရှိရုံနဲ့ လူဟာမချမ်းသာသေးဘူး၊ တရားပါသိမှ လူဟာချမ်းသာမှာ။

❀ ❀ ❀ ❀

ဘာကြောင့်အလှူကြီးခေါ်သလဲ

အလှူတစ်ခုဘယ်လောက်ကြီးကျယ်တယ် ဆိုတာ လောကမျက်စိနဲ့ ကြည့်တဲ့အပိုင်းရှိတယ်၊ ဓမ္မမျက်စိနဲ့ ကြည့်တဲ့အပိုင်းရှိတယ်။

လောကမျက်စိနဲ့ ကြည့်တဲ့အခါ လှူတဲ့ ပစ္စည်းပမာဏလည်း ကြည့်တတ်တယ်၊ အခမ်း အနားပမာဏလည်း ကြည့်တတ်တယ်။

ဓမ္မမျက်စိနဲ့ ကြည့်တဲ့အခါကျတော့ ပညာ ဘယ်လောက် ဦးစီးသလဲ၊ ရည်မှန်းချက်ဘယ် လောက်ကောင်းသလဲ၊ လမ်းကြောင်းဘယ် လောက်ရှင်းသလဲ၊ လုပ်ငန်းဘယ်လောက်သပ်ရပ် သလဲ၊ အဲသလိုစသည်ဖြင့် လုပ်ငန်းသဘောကို ပညာနဲ့တိုင်းတာပြီးတော့ ကြည့်ပါတယ်။

ပစ္စည်းပမာဏထက် ပညာဦးစီးဖို့ အရေး ကြီးတယ်၊ ပညာဦးစီးရင် ပစ္စည်းနည်းနည်းလေးပဲ ဖြစ်ပါစေ အလှူကြီးလို့ပဲ ခေါ်ရတယ်။

ဓမ္မပကာသန

ပကာသနနှစ်မျိုးရှိတယ်၊ လောကပကာသန၊ ဓမ္မပကာသနတဲ့၊ ပကာသနလို့ ကြားလိုက်ရရင် လူအများစု နားလည်ထားတာက လောကပကာသနကိုပဲ နားလည်ကြတာပါ။

လောကပကာသနဆိုတာ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ ဦးစီးပါတယ်၊ ချဲ့လို့လဲ မပြီးနိုင်ပါဘူး၊ ဆုံးလည်း မဆုံးနိုင်ပါဘူး၊ ပြီးသွားတာနဲ့ မောတာချည်းပါပဲ။

ဓမ္မပကာသနဘက်မှာ ပညာဦးစီးပါတယ်။ ချဲ့ချင်သလောက် ချဲ့စမ်းပါ။ သပ်သပ်ရပ်ရပ်၊ အေးအေးမြမြ၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်၊ ရင့်ရင့်ကျက်ကျက်၊ စွမ်းအားအပြည့်နဲ့ ပြီးသွားတော့လဲ ပျော်လိုက်ရတာ၊ဝမ်းသာလိုက်ရတာ။

ဓမ္မပကာသနက ဒါနအင်အားတွေပေါ် အောင်ထင်ရှားပြမယ်။ သီလအင်အားတွေ သမာဓိအင်အားတွေ၊ ပညာအင်အားတွေနဲ့တရားအင်အားတွေပေါ်လာအောင် ထင်ရှားပြပေးမယ်။

လောကပကာသနတွေ ဦးစီးတာအလှူကြီးလို့မခေါ်၊ ပညာဦးစီးမှ အလှူကြီးခေါ်တယ်။

လောကပကာသနများလာရင် ဓမ္မပကာသန အင်အားတွေ လျော့သွားစမြဲပဲ၊ ရရင်လည်းပဲ စွမ်းအားသတ္တိပြည့်ပြည့်ဝဝ မရတတ်ဘူး။

အလှူလုပ်တတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်

အလှူလုပ်ဖို့ အရေးကြီးသလို အလှူလုပ်တတ်ဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်။

အလှူတစ်ခုလုပ်တဲ့အခါဖြစ်ဖြစ် ကုသိုလ်တစ်ခု(ဘယ်ကုသိုလ်ပဲ လုပ်လုပ်ပေါ့) လုပ်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ သမာဓိအရေးတကြီးလိုအပ်တယ်။ စိတ်ငြိမ်ပြီး ငြိမ်းအေးပြီးနေတော့မှ အလှူဟာ အရှိန်အဝါတက်သွားတယ်။

သမာဓိအားကောင်းမှ ဓမ္မပကာသနဘက်မှာ တိကနဲရှင်းကနဲရတာ၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိရင် လောက ပကာသနဘက်ကများပြီးတော့ ဥဒ္ဓစ္စတွေ သိပ်များပြီးတော့ အပူတွေနဲ့သာနိဂုံးချုပ်သွားတတ်တယ်။ အားရစရာ၊ အားကိုးစရာကောင်းမှုရယ်လို့ မည်မည်ရရဘာမှ ရမလာဘဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။

အလှူတစ်ခုလုပ်တဲ့အခါ ရှေးဦးစွာတရားနာကြတယ်ဆိုတာ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ခြင်းပဲ။ စိတ်တည်ငြိမ်လို့ရှိရင် ယထာဘူတံပဇာနာတိ၊ အမှန်အရှိ ပကတိအတိုင်း မြင်ရတယ်။ ဒါကြောင့် အလှူလုပ်တဲ့အခါ သမာဓိတရားဟာ အရေးကြီးတယ်။

စိတ်ကိုချေးချွတ်ဆေးကြောတာ သမာဓိ

သမာဓိဆိုတာ စိတ်ကိုထားချင်တဲ့နေရာမှာ ထားလို့ရအောင် ထားချင်သလိုထားလို့ရအောင် လေ့ကျင့်ပေးတဲ့စိတ်စွမ်းအားပေါ့။

စိတ်ရဲ့အပူအခိုးအငွေ့၊ ကိလေသာဓါတ်ငွေ့တွေ ရှင်းပြီးသွားအောင် ဆေးကြောရတာဖြစ်သောကြောင့် သမထလို့လဲ ခေါ်တယ်၊ စိတ်ကိုချေးချွတ်ဆေးကြောတဲ့ အလုပ်ပါ။

မိမိတို့ နေ့စဉ်သုံးစွဲနေတဲ့ အဝတ်တို့၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်တို့ စသည်ကို ကြည့်ပေါ့၊ သုံးပြီးတိုင်း လျှော်ရဖွပ်ရ ဆေးရကြောရတာပဲ။

ဆေးကြောပြန်တော့လည်း ရေလောင်းရုံနဲ့မရတော့ ဆပ်ပြာပါတိုက်ပေးရတယ်၊ ဆပ်ပြာတိုက်ပြန်တော့လည်း တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ အညစ်အကြေးတွေကအင်မတန်ထူလွန်းလို့ ဆပ်ပြာအနုနဲ့တိုက်လို့ မရ ဘူး။ သဲဆပ်ပြာတို့လို၊ ဖွဲပြာတို့လို၊ ဆပ်ပြာကြမ်း တို့ကိုပါ သုံးရတာ ရှိတယ်။

အညစ်အကြေး အင်အားကြီးမားရင် ကြီးမားသလောက် ဆပ်ပြာကြမ်းတွေသုံးရတာမျိုး ရှိတယ်၊ ရေများများသုံးရတာမျိုး ရှိတယ်။

အဲဒါမျိုးလို့ပေါ့၊ မိမိတို့စိတ်ဟာလဲ နေ့တိုင်းသုံးနေရတော့ ဆေးကြောနေရတာပဲ။

ဘုရားရှိခိုးတာ၊ မေတ္တာပို့တာ၊ တရားမှတ်တာ၊ အာရုံတိုင်းကို စူးစိုက်လေ့ကျင့်တာတွေဟာ စိတ်ကို ချေးချွတ်ဆေးကြောလျှော်ဖွပ်တာ။

အိမ်မှုကိစ္စဆိုလည်း ဒီစိတ်ပဲ၊ စီးပွားရေးကိစ္စပေါ်လာပြန်လည်း ဒီစိတ်ပဲသုံးရ၊ ရပ်ကိစ္စ၊ ရွာကိစ္စ၊ နိုင်ငံကိစ္စ ပေါ်လာပြန်လည်း ဒီစိတ်ပဲသုံးရ၊ ကုသိုလ်ရေးကိစ္စပေါ်လာပြန်လည်း ဒီစိတ်ပဲသုံးရ၊ ဒီစိတ်ချည်းပဲသုံးနေရတယ်၊ အိပ်တဲ့မျက်စိချန်ထား ဒီစိတ်ချည်းပဲ သုံးနေရတယ်။

သုံးဖန်များတော့ စိတ်ကချေးတွေ ကပ်လာတာပဲ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့ ကိလေသာချေးတွေကပ်လာတော့ အဲဒီချေးတွေကို သမာဓိလုပ်ငန်းစဉ်ဖြင့် ချေးချွတ်ဆေးကြောလျှော်ဖွပ်ပေးနေရတာ။

အဲဒါမှ စိတ်စင်ကြယ်ပြီး အမှန်အတိုင်း သိမယ့် ပညာတွေပွားပြီးတော့လာမယ်။

အဲဒါမှ အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်တွက်ဆတတ်တယ်၊ ရှောင်တတ်တယ်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကိုလဲ အပြည့်အဝသုံးတတ်တယ်၊ ရလဒ်ကိုလဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရအောင် ယူတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် သမာဓိရှိဖို့လိုတယ်။

သမာဓိစွမ်းအား ထည့်မပေးရင်

စိတ်မှာ သမာဓိစွမ်းအား ထည့်မပေးဘူးဆိုလို့ရှိရင် မိမိတို့စိတ်အစဉ် ခန္ဓာအစဉ်ကြီးဟာ လမ်းဘေးက အမှိုက်ပုံးကြီးလို ဖြစ်နေတယ်။

လမ်းဘေးက အမှိုက်ပုံဖြစ်နေတော့ တွေ့တဲ့သူက လောဘအမှိုက်တွေ ထည့်သွားလိုက်၊ဒေါသအမှိုက်တွေထည့်သွားလိုက်၊ မောဟအမှိုက်တွေ ထည့်သွားလိုက်၊ ဣဿာမစ္ဆရိယ၊ မာနစတဲ့ အမှိုက်တွေ ထည့်သွားလိုက်နဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ တကယ့်အမှိုက်တွေ ပြည့်ကြပ်ပြီးတော့နေတယ်။

အမှိုက်တွေ ပြွတ်သိပ်ကြပ်နေတော့ ဘာတွေပဲ ရှိရှိ၊ ချမ်းလည်းမချမ်းသာ၊ ငြိမ်းလည်းမငြိမ်းအေး၊ ဘယ်ငြိမ်းအေးချမ်းသာမလဲ၊ အမှိုက်တွေ ပြည့်နေတာကိုး။

အဲဒါမျိုးလိုပါပဲ၊ မိမိရဲ့စိတ်နှလုံးအစဉ်၊ ခန္ဓာအစဉ်ကြီးဟာလည်းပဲ သမာဓိစတဲ့အင်အားတွေ ရတနာသုံးပါးအင်အား၊ တရားစွမ်းအားဆိုတဲ့ အင်အားတွေ ထည့်မပေးဘူးဆိုရင် ခန္ဓာအစဉ် စိတ်နှလုံးအစဉ်မှာ အမှိုက်တွေ ထည့်တာခံရမယ်။

❖ ❖ ❖ ❖

ဒါနဆိုတာ ဘယ်လိုလဲ

ဒါနဆိုတာ ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုသူများပစ္စည်း ဖြစ်သွားစေချင်တယ်၊ ကိုယ်ခက်ခက်ခဲခဲ၊ စင်စင် ကြယ်ကြယ်၊ မွန်မွန်မြတ်မြတ် ရှာဖွေထားတဲ့ ပစ္စည်းကို သူများသုံးသွားစေချင်တယ်။

အဇ္ဈတ္တသန္တာန်မှာ လောဘနဲ့ မစ္ဆေရဆိုတဲ့ တရားကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တယ်၊ မစ္ဆေရတရားကို အနိုင်ယူနိုင်သလောက် ဒါနရယ်လို့ အောင်မြင် တယ်၊ လောဘလျှော့မ်းလာမယ်။ မစ္ဆေရလျှော့မ်းလာ မယ်ဆိုရင် ဒါနအရှုံးပေးရစမြဲပဲ။

ဒါန၏အဖေါ်များ

ဒါနလုပ်ပေမယ့် ဒါနတစ်ခုထဲ လုပ်တာ မဟုတ်၊ သမာဓိပါတယ်၊ သမာဓိကစိတ်သောင်း ကျန်းမှုကို ထိမ်းချုပ်ထားနိုင်တယ်။

စိတ်သောင်းကျန်းမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရင် ကိုယ်နှုတ်သောင်းကျန်းမှုလည်း အလိုလိုထိန်းပြီး

သားဖြစ်တဲ့အတွက် သီလဟာ အလိုလိုလုံသွား တယ်၊ ပညာကိုပါ ဖေါ်ထုတ်နိုင်တယ်၊ အဲဒါ ကြောင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးပါး ပါတယ်။

သိက္ခာသုံးပါး ပါနေတာကြောင့် ဘဝသံသ ရာတစ်လျှောက် နိဗ္ဗာန်ကိုဦးတည်လို့ သွားနေတဲ့ အခါကာလမှာလည်း စားဝတ်နေရေး စိတ်သာချ။

❖ ❖ ❖ ❖

သံသရာခရီးမှာ ဒါနအင်အားနည်းရင်

ဒါနအင်အားနည်းသူများ၊ နိဗ္ဗာန်ကူးရတာ တောင်မှ မင်္ဂဖိုလ်ရတာတောင် ချို့ချို့တဲ့တဲ့၊ ပင်ပင်ပန်းပန်း၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရတဲ့အပိုင်းမှာ ဟိုဟာမလုံလောက်၊ ဒီဟာမလုံလောက်၊ အဲဒါမျိုး တွေနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကူးရသူတွေ အများကြီးရှိတယ်။

ဒါနပါသူကျပြန်တော့လည်း ဘာမှမပူရ၊ ဘယ်နေရာသွားသွား၊ သူ့အတွက် အဆင်သင့် ချည်းပဲ၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် အဆင်ပြေတာချည်းပဲ၊ ဒါနပါသူနဲ့ မပါသူ နိဗ္ဗာန်ကူးရင်တောင် ကွာချင် တိုင်းကွာတယ်။

ဒါနတစ်ခုအောင်မြင်ဖို့

ဒါနတစ်ခုအောင်မြင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်မှာ လှူစရာပစ္စည်းလဲ ရှိရမယ်၊ ဒါနစွမ်းအားအပေါ်မှာ အလွန်သက်ဝင်ယုံကြည်အမြင်ရှင်းနေတဲ့ ပညာ ရှိရမယ်၊ ဒါနစွမ်းအားအပေါ်မှာ တကယ်သက် ဝင်ယုံကြည်နေတဲ့ သဒ္ဓါတရားလဲ ရှိရမယ်၊ အဲဒါမှ ဒါနတစ်ခုအောင်မြင်တယ်။

အလှူလုပ်ရတာစင်ကြယ်အောင်

စစ်မှန်သော ပညာက သမာဓိရှိမှ ပေါ်တယ်၊ သမာဓိရှိမှ ခိုင်ခန့်တယ်၊ သမာဓိရှိမှ စီးပွားရေးလုပ်ရတာလဲကောင်း၊ ပညာသင်ရ၊ စာကျက်ရတာလဲ ကောင်း၊ နေရထိုင်ရတာလဲ အင်မတန်ကောင်း၊ ကုသိုလ်လုပ်တဲ့အခါ ပိုကောင်းတာပိုအဆင်ပြေတာပေါ့။

ပညာက သမာဓိရှိမှ ပေါ်တယ်၊ သမာဓိအားကောင်းရင် ပညာလဲရတဲ့အတွက်ကြောင့် ပညာများပါလာပြီဆိုရင်တော့ အလှူလုပ်ရတာစင်ကြယ်ပါတယ်။

ပညာရှိမှ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းသော အားကိုးစရာကောင်းတဲ့ ဒါနရနိုင်တယ်၊ ပညာမပါရင် အဝိဇ္ဇာဈေးရောင်းသမားက အလွန်လိမ်တာပဲ။

❖ ❖ ❖ ❖

ကုသိုလ်အတုကြီးဖြစ်နေတယ်

ပုထုဇဉ်အများစုက အလှူမှုကြိုက်တယ်၊ ဈေးပေါပေါမှ လိုချင်တယ်၊ အလှူကြိုက်သူနဲ့ အဝိဇ္ဇာက အံကိုက်ပဲ၊ အဝိဇ္ဇာက လိမ်တတ်တယ်။

ဟောဒါကဒါနပါလို့ အဝိဇ္ဇာက ပြောပေမယ့် တကယ်ကျတော့ ဒါနမစစ်ဘူး၊ အတုကြီး ဖြစ်နေတယ်၊ ကုသိုလ်လို့ ဆိုပေမယ့် နာမည်သာရှိတာ၊ ကုသိုလ်အတုကြီး ဖြစ်နေတယ်။

❀ ❀ ❀ ❀

သူများသိဖို့ထက် ကိုယ်သိဖို့ အရေးကြီးတယ်

ဒါနပြည့်ရဲ့လား၊ သီလပြည့်ရဲ့လား၊ ကိုယ်ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ရဲ့လားလို့ ပညာကသေသေချာချာ ချိန်တွယ်ကြည့်တယ်။

◈ သူများတွေ သိဖို့ထက်

◈ ကိုယ်သိဖို့ အရေးကြီးတယ်

◈ သူများတွေ ဝမ်းသာဖို့ထက်

◈ ကိုယ်ဝမ်းသာဖို့ အရေးကြီးတယ်
◈ သူများတွေ ကျေနပ်သွားဖို့ထက်
◈ ကိုယ်ကျေနပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်
◈ ကိုယ့်ကုသိုလ် ကိုယ်ဘယ်လောက်
ကျေနပ်သလဲ ?
◈ ကိုယ်ဟာကိုယ် ဒီလိုမေးရမှာ. .

ကုသိုလ်ရလို့မှ ဝမ်းမသာရင်

ကုသိုလ်လုပ်ရင် ရွှင်လန်းရမယ်၊ မိဘဆိုတာလဲ ဒီကုသိုလ်ပဲ၊ ဆွေမျိုးလဲ သူပဲ၊ ကိုယ်ပိုင် ဥစ္စာလဲ သူပဲ၊ ကိုယ့်အခက်အခဲ ဖြေရှင်းပေးမှာလဲ သူပဲ၊ ကိုယ်လိုချင်တာအားလုံးပေးမှာလဲ သူပဲဆိုတော့ ဒီလောက်ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်ရလို့မှ ဝမ်းမသာရင် ဘယ်ဟာတွက် ဝမ်းသာကြမှာလဲ?

ဒါကြောင့် ဝမ်းသာစရာကောင်းတဲ့ကုသိုလ် ရတဲ့သူ ဝမ်းသာပါ၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာလုပ်ပါ။ တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ပါ။

စာပြောပြောတော့ အသင်္ခါရိကခေါ်တယ်။ သူများတိုက်တွန်းလို့ လုပ်ရတာ မဖြစ်စေနဲ့၊ သူများ ခွဲတမ်းချလို့ ခွဲတမ်းအရ လုပ်ရတဲ့သဘော မသက်ရောက်စေနဲ့။

ကုသိုလ်ကို ကိလေသာနှောင့်ယှက်ရင်

ကိလေသာဆိုတာ အကုသိုလ်ပဲ၊ ကိလေသာဝင်ဖျက်ရင် ကုသိုလ်မှာ အရှိန်အဝါနည်းပြီး ညံ့သွားတယ်။

ကိလေသာသည် ကုသိုလ်ရဲ့ အနှောက်အယှက်ပဲ၊ ဒီကိလေသာတွေက နှုတ်သွားတဲ့အတွက် ကုသိုလ်အများကြီး လျော့သွားတတ်တယ်။ အားနားပါးနာလေးလောက်ပဲ ကျန်တတ်တယ်။

❖ ❖ ❖ ❖

အမြွတ်စားကုသိုလ်က အကျိုးပေးပြီဆိုရင်

ကုသိုလ်လုပ်တဲ့အခါ၊ ဉာဏ်ပါတဲ့အတွက်၊ အပူမပါတဲ့အတွက် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကျေနပ်အောင် လုပ်ထားတဲ့ ကုသိုလ်ဖြစ်လို့ရှိရင် ရတဲ့ကုသိုလ်ကလည်း အမြွတ်စားဖြစ်နေတယ်။

အမြွတ်စားကုသိုလ်က အကျိုးပေးပြီဆိုရင် အလွန်အံ့ဩစရာကောင်းအောင် အကျိုးပေးတယ်၊ အေးအေးမြမြအကျိုးပေးတယ်၊ အဆင်ပြေအောင် အကျိုးပေးတယ်။

မိဘအရင်းက မပေးနိုင်တာတွေ သူအကုန်ပေးတယ်၊ ပိုက်ဆံပေးဝယ်မရတဲ့ အံ့ဩစရာကောင်းကျိုးတွေ သူအကုန်ပေးမယ်၊ မိဘအရင်း

ကသော်မှ မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေ သူ အကုန်ဖြေရှင်းမယ်၊ ပိုက်ဆံနဲ့ရှင်းလို့ မရနိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေ သူတို့ အကုန်ဖြေရှင်းမယ်။

လိုချင်တာသာပြော၊ သူအကုန်ဆောင်ရွက်မယ်၊ ဒါနက ကိလေသာကို နိုင်သွားတယ်ဆိုရင် အောင်အောင်မြင်မြင်နဲ့ လုပ်ဖြစ်စမြဲဘဲ။

❀ ❀ ❀ ❀

သမုဒ္ဒရာနှင့်တူသော ဝမ်းတစ်ထွာ

မိမိရဲ့ ဝမ်းကလေးကို တိုင်းကြည့်ရင် တစ်ထွားလောက်ပဲ၊ သို့သော်ကိစ္စက သမုဒ္ဒရာမက ကြီးပါတယ်၊ ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။

တစ်ထွာလောက်ရှိတဲ့ ဝမ်းကလေးအတွက် ထမ်းဆောင်ရတဲ့ တာဝန်က သမုဒ္ဒရာမက ကြီးမားလွန်း၊ ကျယ်ပြန့်လွန်းလှတဲ့အတွက် အစာဖြည့်၍ ပြည့်တယ်လို့ မရှိနိုင်ဘူး။

တစ်နေ့ရောက်လာပြန်လည်း ဟောဒီဝမ်းကလေးကို ကျွေးဖို့ရာ ရှာရပြန်ပြီ၊ နောက်တစ်နေ့ရောက်ပြန်တော့လည်း ဒီဝမ်းတစ်ထွာကိစ္စ ရှာရပြန်ပြီ။

ဒါကြောင့် မပြီးနိုင်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေရတာဖြစ်လို့၊ သမုဒ္ဒရာနဲ့တူစွာ၊ ကမ်းရယ်လို့ ကန့်သတ်လို့ မရနိုင်အောင် ကျယ်ဝန်းလွန်းလို့၊ ဝမ်းတစ်ထွာလေးကို သမုဒ္ဒရာလို့ တင်စားခေါ်ဆိုထားတာဖြစ်တယ်။

❀ ❀ ❀ ❀

သူ့တာဝန်သူထမ်းဆောင်တဲ့ခန္ဓာ

ကိုယ်ကတော့ ကိုယ့်တာဝန်ကျေပြီလို့ အောက်မေ့တယ်၊ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကြီးကလည်း သူ့တာဝန်သူကျေပွန်အောင်ထမ်းဆောင်နေတယ်။

ဘယ်နှစ်ထပ်ပဲကျွေးကျွေး၊ အိုတာနောက်မဆုတ်ပါဘူး၊ အိုနေတာမရပ်ပါဘူး၊ ဘယ်နှစ်ထပ်ကျွေးကျွေး၊ အကြောင်းဖေါက်ပြန်တော့ ခန္ဓာကြီးဟာနာတာပဲ၊ ဘယ်နှစ်ထပ်ပဲကျွေးကျွေး ကန့်သတ်ချိန်စေ့ရင် သေမှာလဲ သေချာပြီးသား။

ဉာဏ်ရှိသူတွေကတော့ အကန့်လိုက်ရှင်းရှင်းလေး၊ ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ဝိပဿနာကို ဉာဏ်နဲ့ ချင့်ချိန်ပြီး အားကိုးစရာယူကြတယ်။

ဉာဏ်မရှိ၊ အသိမပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ ခန္ဓာနဲ့ အပြေးပြိုင်လိုက်တာ ကိုယ်ကရှုံးတာပဲ၊ အိုတာ၊ နာတာ၊ သေတာက လက်ဦးသွားကြတာပဲ။

စိတ်ကျန်းမာမှ

ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့အရသာဖြစ်ဖြစ်၊ ကျန်းမာတဲ့လူအတွက်ပဲ ကောင်းတယ်၊ မကျန်းမာတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ခေါ်ပြီး ကျွေးကြည့်၊ ဘယ်ဟာမှ ခံတွင်းမတွေ့၊ ဘယ်ဟာမှ အရသာ မရှိ။

ဒီလောက်ကောင်းတဲ့အရသာကို ဘာဖြစ်လို့ မစားချင်တာလဲလို့ ပါးစပ်ထဲ ခွံ့ထည့်စမ်းပါ၊ အန်တောင်ပစ်လိုက်ဦးမယ်၊ သူ့မှာဓါတ်သဘာဝတွေ ဖေါက်ပြန်ပျက်စီးနေတယ်၊ ဓါတ်တွေ မညီမညွတ်ဖြစ်နေတော့ သူ့အတွက် ဘာအရသာမှ မရှိဘူး။

ကျန်းမာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်သာ အရသာမျိုးစုံပါတဲ့ အစားအသောက် အာဟာရတွေက အရသာ ရှိတာ၊ ခံတွင်းတွေ့တာ။

ဒါမျိုးလိုပေါ့၊ တရားဟာလောကမှာ အရသာအရှိဆုံးဖြစ်တာမှန်တယ်၊ သို့သော် သဒ္ဓါတရားနဲ့ စိတ်ကျန်းမာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်သာ တရားက အရသာရှိတာ။

စိတ်မကျန်းမာလျှင်

သဒ္ဓါတရားမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ စိတ်မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘယ်တရားမှ အရသာမရှိ၊ လက်ထဲမှာ ကောင်းမှုထုပ်ကြီးတွေ ကိုင်ထားပါလျက်သားနဲ့ ကောင်းမှုတွေ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရတယ်၊ တရား အရသာရအောင် မယူတတ်ဘူး။

နားနဲ့နာစမ်းကြည့်လဲ တရားအရသာမတွေ့၊ စိတ်နှလုံးထဲ သွင်းကြည့်ပြန်လဲ ဘယ်တရားမှ အရသာမတွေ့၊ စိတ်အစဉ်မှာ ရှေ့နဲ့နောက်စပ် အောင် ပွားများအားထုတ်ကြည့်ပြန်တော့လဲ ဘယ်တရားမှ အရသာမတွေ့။

ဒီလောက်ကောင်းတဲ့တရား ဘာဖြစ်လို့ အရ သာမတွေ့ရတာလဲဆိုတော့ စိတ်ဓါတ်တွေ မကျန်း မမာ ဖြစ်နေတယ်၊ စိတ်ဓါတ်တွေ ဖေါက်ပြန်နေ တယ်။ စိတ်ဓါတ်ရဲ့ ဓါတ်သဘာဝတွေ ပျက်စီးနေ တယ်။

❀ ❀ ❀ ❀

ထမင်းစားတာနိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း

ဤစားဖွယ်များကို စားနေခြင်းသည် လှဖို့ ပဖို့၊ ခမ်ဖို့၊ ကြွားဖို့၊ ပြိုင်ဖို့၊ ဆိုင်ဖို့ စားနေခြင်း မဟုတ်ပါ။

မိမိကလှချင်သော်လဲ အတွင်းကဇရာ ကြိုး တပ်ဆင်ထားတာဖြစ်လို့၊ တအိအိဖြိုချနေပြီ၊ ပြိုင်ဖို့ ဆိုင်ဖို့ဆိုတော့ အအိုပြိုင်တာနဲ့အတူတူပါပဲ၊ အနာ ပြိုင်တာနဲ့ အတူတူပဲ။

ဒါကြောင့် တရားမျက်လုံးလေးတပ်ပြီး တရားစွမ်းအားပဲယူမယ်၊ အသက်ရှည်ဖို့ ကျန်းမာ ဖို့၊ ခွန်အားတိုးဖို့၊ ဉာဏ်ပညာပွားဖို့၊ ဟောဒီခန္ဓာ

ကိုယ်ကြီးကို မိမိ, သူတပါး, လောက, သာသနာ, ကောင်းကျိုးပြုအလုပ်တွေကို အားထုတ်နိုင်ဖို့ အသုံးချနိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စားဖွယ်များကို စားတာပါဆိုရင် ထမင်းစားတာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဖြစ်သွားတယ်။

❀ ❀ ❀ ❀

ကုသိုလ်သာလျှင်ကိုယ်ပိုင်

မိမိတို့ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ ရှာဖွေစုဆောင်းထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊ ပိုက်ဆံတွေက ငါ့ကိုဒီဘဝတော့ အဝကျွေးမှာပဲလို့ ဧကန်တွက်လို့ မဖြစ်ဘူး။

မိမိကိုယ်တိုင်စိတ်ပါလက်ပါ၊ စိတ်ကောင်းလေးနဲ့ ဖေါ်ထုတ်ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်ဆိုတဲ့ တရားစွမ်းအား၊ တရားအရသာတွေက နိဗ္ဗာန်အရောက် သံသရာတစ်လျှောက် အဝကျွေးမှာ။

ကုသိုလ်ကို စိတ်ပါလည်းလုပ် မပါလည်းလုပ်

ထမင်းဆိုတာ အချိန်တန်ရင်ဆာတာပဲ၊ ဆာရင်လဲစား၊ မဆာရင်လဲစား၊ ဟင်းကောင်းရင်လဲစား၊ မကောင်းရင်လဲစား၊ ခန္ဓာရဲ့တာဝန်ထမ်းရမှာလေ။

ထို့အတူပဲ ကောင်းမှုကုသိုလ်တရားဆိုတာ စိတ်ပါလဲလုပ်၊ စိတ်မပါလဲလုပ်၊ အားရင်လဲလုပ်၊ မအားရင်လဲလုပ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အိုတာကမအားဘဲ အိုနေတာ၊ နာတာကလဲ မအားဘဲနာနေတာ၊ သေချိန်ကျတော့လဲ မအားဘဲသေရမှာဆိုတော့ အားကိုးစရာ တရားစွမ်းအားဟာ သမုဒ္ဒရာဝမ်းတစ်ထွာကိစ္စထဲကနေပြီးတော့ လိမ္မာပါးနပ်စွာ ပြုလုပ်အားထုတ်ကြရမှာပဲ။

❀ ❀ ❀ ❀

ဉာဏ်မျက်လုံးပိုင်ဆိုင်သူ၏စဉ်းစားခန်း

သာသနာမှာ ဉာဏ်မျက်လုံးပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ သူတော်ကောင်းဟာလဲပဲ သေသေချာချာ စဉ်းစားတတ်တယ်။

" ဩော်. . ငါဟာသံသရာခရီးသည် တစ်ယောက်ပါလား၊ သံသရာတစ်ခုလုံးမှာ ငါအမြဲနေရမယ့် နေရာ တစ်နေရာမှမရှိပါလား" အဲသလို စဉ်းစားပြီး ဉာဏ်မျက်လုံးလေး ဝင်လာပြီး၊ လုပ်ရမယ့်အလုပ် ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်လာပြီ။

တည်းခိုခန်းခဏဝင်တည်းကြတာ

ကုသိုလ်ကံအရှိန်အဝါ အင်မတန် ကောင်းလို့ ဗြဟ္မာပြည်ရောက်သွား၊ ဗြဟ္မာတည်းခိုခန်း ခဏဝင်တည်း၊ အချိန်စေ့တော့ တည်းခိုခန်းပြန်အပ်ထားခဲ့၊ ရှေ့ဆက်သွားရတာပဲ။

နတ်ပြည်ကို ရောက်နိုင်လောက်အောင်၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်ပါလို့ နတ်ပြည်ကိုရောက်ပြန်တော့ နတ်တည်းခိုခန်းတွေ ခဏဝင်တည်း၊ အချိန်စေ့တော့ နတ်တည်းခိုခန်း ပြန်အပ်ထားခဲ့၊ ရှေ့ဆက်သွား။

လူ့ပြည်ကို ရောက်နိုင်လောက်အောင် ကောင်းမှုကုသိုလ်အရှိန်အဝါပါလို့၊ လူ့ပြည်ကို ရောက်ပြန်တော့၊ လူ့ဘုံတည်းခိုခန်းခဏဝင်တည်း၊ အချိန်စေ့တော့ တည်းခိုခန်းပြန်အပ်ထားခဲ့၊ ရှေ့ဆက်သွား။

သုဂတိဘုံရောက်ရင်တောင်မှ တည်းခိုခန်း ခဏဝင်တည်းတဲ့ အဆင့်ပဲရှိပါတယ်။

ဆာလောင်ခြင်းရောဂါ

လောကမှာရှိတဲ့ ရောဂါတွေထဲမှာ ဆာလောင်ခြင်းသည် အဆိုးဆုံးတဲ့၊ ဆာလာပြီဆိုတဲ့ အခါ ကမ္ဗဇတေဇောလို့ ခေါ်တဲ့ဝမ်းမီးနဲ့လောင်မြိုက်ပြီး အတင်းရိုက်ပုတ်တောင်းတော့ ကြောက်လွန်းလို့ မအားပဲနဲ့ ချက်ကျွေးရတယ်။

မနက်စာလဲ ချက်ကျွေးရတာပဲ၊ ညနေစာလဲ ချက်ကျွေးရတာပဲ၊ တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်ထပ်နဲ့ မရချင်သေးဘူး၊ အကြားမှာ ရိုက်တောင်းသေးတယ်။

စိတ်ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ၊ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ချက်ကျွေးရတယ်၊ ဒါကြောင့် လောကရဲ့ ရောဂါတွေထဲမှာ ဆာလောင်ခြင်း ရောဂါကြီးသည် အဆိုးဆုံးပါ၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တစ်နေ့နှစ်ခါ ကုလို့တောင် မပျောက်တဲ့ရောဂါကြီးဖြစ်လို့။

လောကမှာ အခြားရောဂါတွေက ဆေးတွေ့ရင် ပျောက်ကင်းသွားတတ်တယ်၊ သက်သာသွားတတ်တယ်၊ ဆာလောင်ခြင်း ရောဂါကတော့

မနက်ပိုင်းပေါ်လာ ကုလိုက်၊ ခဏာသက်သာ၊ ညနေပိုင်း ပေါ်လာပြန်ရော။

ညနေပိုင်းပေါ်လာပြန်ပြီ၊ ကုရပြန်ပြီ၊ ခဏာသက်သာ၊ နောက်နေ့ပေါ်လာပြန်ရော၊ တစ်နေ့နှစ်ခါတောင် ကုလို့မပျောက်တဲ့ ရောဂါကြီး၊ တစ်သက်လုံး ကုနေရတဲ့ရောဂါဆိုးကြီး။

❖ ❖ ❖ ❖

မီးရှို့ပစ်တာနဲ့တူတယ်

တရားမပါပဲ စားဝတ်နေရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးကိစ္စလုပ်နေရင် ထင်းပုံကြီး အိမ်ဝင်းထဲမှာ ပုံပြီး မီးရှို့ပစ်တာနဲ့တူတယ်။

ထင်းပုံကြီး အခြောက်တိုက် ပြာကျသွားအောင် မီးရှို့ပစ်လိုက်တော့ ကုန်သွားတာပဲရှိတယ်၊ ချက်ရေးပြုတ်ရေး ကိစ္စ ဘာမှမသုံးလိုက်ရဘူး။

ဒါမျိုးလိုပေါ့၊ ရွှေရှိတယ်ပြောပြော၊ ငွေရှိတယ်ပြောပြော၊ ပိုက်ဆံ ရှိတယ်ပြောပြော၊ ပစ္စည်းရှိတယ်ပြောပြော၊ ကုန် ခမ်းသွားတတ်တဲ့ သဘောရှိတာကြောင့် အကုန်လုံး အနိစ္စတွေချည်းပဲ၊ ဘာတွေပဲရှိရှိ အချိန်တန် ကုန်သွားကြတာပဲ။

ကုန်သွားတော့ သင်္ခါရမီးပုံ၊ ဇရာမီးပုံကြီးထဲမှာ ပုံပြီးတော့ အကုန်မီးရှို့ပစ်တာနဲ့ တူတယ်၊ ဘာမှရစရာမကျန်ခဲ့ရင် ဘာထူးလဲ၊ မီးရှို့ပစ်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာစွမ်းအားခေါ်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်တရားစွမ်းအားကိုမှ ရအောင်မယူတတ်ရင် သင်္ခါရမီးပုံ၊ ဇရာမီးပုံကြီးထဲမှာ ထည့်ပြီး မီးရှို့ပစ်တာနဲ့ ဘာထူးလဲ? မထူးဘူး။

မီးဆိုက်ပါ၊ အသုံးချပါ

အိမ်ဝင်းထဲမှာ ပုံထားတဲ့ထင်းပုံ၊ ထမင်းချက်ချိန်တန်တော့၊ ထမင်းအိုးနဲ့တန်အောင် ထင်းတွေကိုယူ၊ မီးဆိုက်၊ အလကားမီးရှို့ပစ်တာမဟုတ်ဘူး၊ မီးဆိုက်တာ အသုံးချတာ။

ထင်းတော့ကုန်တယ်၊ ထမင်းကျက်တယ်၊ ပြစရာရှိတော့ အားရှိသွားတာပေါ့။

ဟင်းချက်ရမယ့်အချိန်ရောက်တော့ ဟင်းအိုးနဲ့တန်အောင် ထင်းတွေကိုယူပြီးတော့ မီးဆိုက်တယ်၊ အလကားမီးရှို့ပစ်တာမဟုတ်ဘူး၊ ထင်းတွေကို အသုံးချတာပါ။

ထင်းတော့ကုန်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဟင်းကျက်တယ်။ ကုန်သွားပေမယ့် တစ်ဖက်ကရလဒ်ကျန်တော့ အားရှိသွားတယ်။

သဒ္ဓါတရားပါလာရင် သတိပါလာရင် ပညာပေါ်ပေါက်လာရင် စားစရိတ် ဒီနေ့ဘယ်လောက်ကုန်တယ်၊ ဒါပေမယ့် ဒါနဟောဒီလောက်ကျန်တယ်၊ ကုန်ပေမယ့် တစ်ဖက်ကအရပြနိုင်တယ်။

ဒီနေ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဘာတွေဘယ်လောက်သုံးလိုက်ရတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဒါန၊သီလ၊ သမာဓိ၊ ဝိပဿနာ ဒီလောက်ကျန်တယ်၊ လက်ကျန်လေးတွေ ပြနိုင်တော့ အားရှိတာပေါ့။

သံသရာမှာ ခလုတ်တိုက်ချော်လဲစရာ

ဘဝတစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကူးဖို့ကလည်း တော်တော်ခက်ခဲတယ်၊ အခက်အခဲကလည်း အင်မတန်ကြီးမားတယ်၊ အဝိဇ္ဇာတဏှာနဲ့ သွားရတာဆိုတော့ သံသရာမှာ ခလုတ်တိုက် ချော်လဲစရာကြီးက လေးခု ရှိတယ်ဗျာ။

ဖြစ်၊ အို၊ နာ၊ သေဆိုတဲ့ ခလုတ်တိုက်စရာက (၄)ခုရှိတယ်၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ စူးစရာဆူးကြီးက သုံးချောင်းရှိတယ်၊ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာဆိုတဲ့မိစရာငြိစရာ ညွတ်ကွင်းကြီးကလဲ နှစ်ခုရှိတယ်။

ကုသိုလ်သည်တန်ခိုး

ကုသိုလ်သည် တန်ခိုးပါပဲ၊ လိုတာအကုန်ပေးနိုင်သော တန်ခိုးစွမ်းအားပါပဲ။

သို့သော်ကုသိုလ်ဆိုသည်မှာ

⁜ **ပိုက်ဆံပေးဝယ်လို့ ရနိုင်သော အရာမျိုးလည်း မဟုတ်ပါ။**

* လောကီခေတ်မီစက်ကိရိယာ
ယန္တရားတွေနဲ့ထည့်ပြီး ပေးနိုင်သော
အရာမျိုးလည်းမဟုတ်ပါ။
* ဘေးကဝိုင်းပြီး ထည့်ပေးလို့
ဖြစ်နိုင်သော အရာလည်း မဟုတ်ပါ။
* လာကြ၊ လာကြလို့
လက်ယပ်ခေါ်လို့လည်း လာနိုင်တဲ့
အရာလည်း မဟုတ်ပါ။

သဒ္ဓါတရားလို့ ခေါ်ရတဲ့ ကုသိုလ်ဝင်ပေါက်တံခါးကို ဟင်းလင်းဖွင့်ပေးမှ စိတ်တန်ခိုးလို့ခေါ်ရတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းကျိုးအနန္တကို လိုသမျှပေးနိုင်တဲ့ ကောင်းမှုတရားသည် ဝင်ရောက်လာနိုင်ကြပါတယ်။

❀ ❀ ❀ ❀

စိတ်ကျန်းမာအောင်

လူတွေဟာ ရုပ်ကျန်းမာဖို့ကျတော့၊ တော်တော်လေး ကြိုးစားကြပါတယ်။

အားကစားတွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ လမ်းလျှောက်မှုတွေ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးလုပ်ကြပါတယ်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်ကျတော့ အကွက်မစေ့တာတွေ အများကြီးပဲ။

မနက်အိပ်ရာထလာပြီဆိုရင် ဘုရားရှေ့သွားပြီး အာရုံပြုတာတို့၊ ဘုရားရှိခိုးတာတို့၊ ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားတာတို့၊ တရားလုပ်တာတို့၊ ဒါတွေဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေ။

စိတ်ကိုကြိုးဖြုတ်ကာ

ဘုရားရှေ့သွားပြီး ဘုရားရှိခိုးကြရတာတွေ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားကြရတာတွေ၊ ထွက်လေ၊ ဝင်လေကို စူးစိုက်လို့ သမာဓိ ဖော်ထုတ်ကြရတာတွေဟာ ကြိုးချည်ခံထားရတဲ့ စိတ်ကလေးကို ကြိုးဖြုတ်တာ ကြိုးဖြေတာ။

"ဘုရားရှိခိုးဖို့ မအားဘူး၊ အလုပ်တွေအရမ်းများနေတယ်" အဲသလိုဆိုရင် စိတ်ကြိုးတုပ်ခံရမှာပေါ့၊ မျောနေမြုပ်နေမှာပေါ့။

သဒ္ဓါတရားက ကြိုးချည်တုပ်ခံရတဲ့ စိတ်ကလေးကိုနေ့တိုင်းကြိုးဖြုတ်၊ ကြိုးဖြေပေးတယ်။

❀ ❀ ❀ ❀

သဒ္ဓါတရားပျောက်ရင်

သဒ္ဓါတရားပျောက်သွားရင် လူဟာခြောက်ကပ်ကပ်ကြီး ဖြစ်သွားတယ်။ ထည်ဝါစေနိုင်သော စွမ်းအားများ အကုန်ခမ်းခြောက်သွားပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ခြောက်ကပ်ကပ်ဖြစ်သွားတယ်။

အာမခံနိုင်သော စွမ်းအားတွေလည်း အကုန်ပျောက်ပြယ်သွားတယ်။

သဒ္ဓါတရားဝင်လာမှ လူဟာစိုပြေလာတယ်။

သတိပျောက်ရင်

သတိကင်းပျောက်သွားတော့ လူဟာရှုးပေါ်ပေါ်ဖြစ်တယ်။ နေ့စဉ်အလုပ်တွေဟာ သတိပျောက်နေရင် တကယ်အရှုးအလုပ်ချည်းဖြစ်သွားတော့တာ။

အတိုချုပ်အားဖြင့် ပြောရရင် လောကမှာမတော်တဆ မှန်သမျှသည် အရှုးစိတ်ကြောင့် ဖြစ်

တာချည်းပဲ၊ သတိလွတ်တဲ့အချိန်ကို အရှုးလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အရှုးလေးပေါ့၊ အရှုးလေးချင်းထပ်သွားရင် အရှုးကြီးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်ပေါ့။

အဲဒီအရှုးစိတ်ကြောင့် ကုသိုလ်တွေ အကုန်ပျောက်ကုန်တာ။

❖ ❖ ❖ ❖

ဝီရိယပျောက်ရင်

- ⁜ ဝီရိယပျောက်တော့ နတတ ဖြစ်တယ်။
- ⁜ ဝီရိယပျောက်သွားတဲ့အခါ
- ⁜ ကိုယ့်လက်တစ်ကမ်းမှာ
- ⁜ ကိုယ့်ကိုကယ်တင်ပေးနိုင်သော
  စွမ်းအားတွေ
- ⁜ တန်းစီနေကြပါရဲ့သားနဲ့
- ⁜ ဝီရိယနဲ့ မထုတ်နိုင်တဲ့အတွက်
- ⁜ စွမ်းအားတွေ လက်လွတ်တတ်တာ
  ဖြစ်သောကြောင့်
- ⁜ " န " ပါတယ်တဲ့။

ပညာပျောက်ရင်

- ⁜ ပညာပျောက်တော့ အတတ
- ⁜ ပညာပျောက်ရင် "အ" ပါတယ်၊
- ⁜ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင်မှ အလိမ်ခံရတယ်၊
- ⁜ ဟန်တွေသိပ်များသွားတယ်၊
- ⁜ အမှန်တရားတွေ ပေါ်မလာတတ်ဘူး၊

- ⁜ အလှူလုပ်လဲ ဟန်အလှူများတတ်တယ်၊
- ⁜ ဥပုသ်စောင့်လဲ လူမြင်ကောင်းရုံ
  ဟန်လေးပဲ လုပ်တတ်တယ်၊
- ⁜ တရားအားထုတ်လဲ လူမြင်ကောင်းရုံ
  ဟန်လေးပဲ ထိုင်ပြတတ်တယ်၊
- ⁜ အတွင်းအနှစ် မပါတတ်ဘူး၊
- ⁜ ပညာမပါရင်
- ⁜ ကိုယ့်ဟာကိုယ်အကုန်လိမ်တာပဲ၊
- ⁜ အာရုံတွေလဲ အလိမ်ခံရတယ်၊
- ⁜ အနှစ်ပြည့်တဲ့အလုပ်
- ⁜ လုပ်ကိုမလုပ်ဖြစ်ဘူး။

❖ ❖ ❖ ❖

တရားအထိန်းမပါရင် ပူလောင်ကြမယ်

မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ထမင်းဟင်းချက်ကြတဲ့အခါ ထမင်းအိုး၊ ဟင်းအိုးတွေ ဆူပွက်နေတဲ့အချိန် လက်နှီးအဝတ်မပါပဲ သွားကိုင်ရင်ပူမှာပေါ့။လောင်မှာပေါ့၊ ကယောင်ကတမ်းနဲ့ လွှတ်ချ၊ ထမင်းအိုး၊ ဟင်းအိုးတောင် မှောက်နိုင်သေးတယ်။

ဒါမျိုးလိုပေါ့၊ လောကရဲ့အပူတွေဆိုတာ၊ တရားအဝတ်မပါရင်တရားအထိန်းမပါရင်လောင်ကြမှာပေါ့။

ထမင်းအိုး၊ ဟင်းအိုးဆူပွက်နေတဲ့အချိန်၊ လက်နှီးအဝတ်ထူထူနဲ့ကိုင်ရင် မလောင်ပါဘူး၊ စနစ်တကျကျက်အောင် ချက်ပြုတ်နိုင်တယ်။

လောကရဲ့အပူအာရုံတွေဟာ တရားသတိတရားအထိန်းရှိသူကို မလောင်ကြပါ၊ တရားယဉ်ပေါ်က သွားနေသူကို မလောင်နိုင်ကြပါ။

❖ ❖ ❖ ❖

ဘဝဆိုတာပင်လယ်

ဘဝဆိုတာပင်လယ်၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတာ၊ ဘဝသံသရာရဲ့ ကမ်းသုံးခုပေါ့။

ပင်လယ်ထဲရောက်ဖူးတဲ့သူတွေလှိုင်းကြီးတွေမြင်ဖူးကြမှာပေါ့။

လေထန်ရင် ထန်သလောက် လှိုင်းလုံးတွေကြီးမယ်။ ဘဝသံသရာ ပင်လယ်ကြီးထဲမှာ သွားနေကြတဲ့ သတ္တဝါတွေ အဝိဇ္ဇာ၊ မောဟာအမှောင်ထဲမှာ စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ တဏှာဖြားယောင်းမှုတွေနဲ့ ထင်ရာသွားနေကြတာတွေ လှိုင်းတွေကတိုက်မှာပေါ့။

❖ ❖ ❖ ❖

ကမ်းမရှိရင် လှိုင်းပိသမျှခံရတယ်

ကိုယ့်စိတ်လည်း ပြန်ကြည့်ပါဦး၊ ကိလေသာရှိတယ်၊ ကိလေသာရှိနေတဲ့အတွက် လှိုင်းလုံးကြီးတွေ အချိန်မရွေး ထလာနိုင်တယ်။

အင်မတန်ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် မတည့်တော့ဘူးဆိုဘဲ၊ လှိုင်းထတာ၊ လှိုင်းပိတာ။

အင်မတန်ချစ်ခင်တဲ့ ညီအမနှစ်ယောက်လည်း မတည့်တော့ဘူးဆိုဘဲ၊ လှိုင်းထတာ၊ လှိုင်းပုတ်တာ၊ လှိုင်းပိသွားတာ။

အလွန့်အလွန် ချစ်ခင်တဲ့ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်၊ စကားတောင်မပြောနိုင်ကြတော့ဘူးဆိုပဲ၊ လှိုင်းထပြီး လှိုင်းပိသွားတာ၊ ကမ်းမှမရှိဘဲ ကမ်းမရှိသူတွေ လှိုင်းပိသမျှ ခံကြရတယ်။

သီလကမ်း၊ သမာဓိကမ်း၊ ပညာကမ်းဆိုတဲ့ ကမ်းသုံးခုမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိလေသာကြောင့် လောကဓံလှိုင်းတွေ ထလာပြီဆိုတဲ့အခါ လှိုင်းပိသွားကြတာ။

ကမ်းရှိရင် လှိုင်းနောက်ဆုတ်သွားတယ်

သီလကမ်း, သမာဓိကမ်း, ဝိပဿနာပညာကမ်း, သုံးခုတည်ဆောက်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထံသို့ လောကဓံလှိုင်းတွေ လှိမ့်လာတဲ့အခါ ကမ်းကို မကျော်နိုင်ပဲ၊ အကုန်နောက်ပြန်ဆုတ်သွားတယ်။

ပင်လယ်လှိုင်းကြီးတွေ ကမ်းကိုမကျော်နိုင်ကြသလို၊လောကမှာ အလွန်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ လှိုင်းလုံးကြီးတွေဟာ၊ သီလ, သမာဓိ, ပညာ, ကမ်းသုံးခုကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မလွှမ်းနိုင်ကြပါ။

❖ ❖ ❖ ❖

ဒုက္ခကို တရားနဲ့ဖယ်ရှားမှ

ကိုယ်ပိုင်အလုပ်၊ နောက်မဆုတ်ပဲ အားထုတ်ကြိုးပမ်း၊လုံ့လစွမ်းဖြင့် အိုနာသေမှု၊ ဆင်းရဲစု(ဒုက္ခ)ကို လွတ်အောင် ရုန်းရမယ်။

⁜ ဒုက္ခက အသက်ကြီးရုံနဲ့ သူ့ဟာသူ လျော့သွားတာမှ မဟုတ်ပဲ၊

⁜ ဒုက္ခဆိုတာ အချိန်ကုန်ရုံလေးနဲ့ သူ့ဟာသူ နောက်ဆုတ်သွားကြတာမှ မဟုတ်ပဲ၊

⁜ တရားနဲ့ နှုတ်မှ သူတို့က လျော့ကြမယ်၊

⁜ တရားနဲ့ဖယ်ရှားမှ သူတို့က ကုန်ကြမယ်။

ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းပေါတိုင်း မချမ်းသာဘူး

လူတွေကပြောကြတယ်၊ ပိုက်ဆံပေါရင် ချမ်းသာမှာ၊ ပစ္စည်းပေါရင် ချမ်းသာမှာတဲ့။

ကောင်းပြီ၊ အဲဒီချမ်းသာလို့ သမုတ်ထားတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို သာသနာ့ဓါတ်ခွဲခန်းထဲ

ထည့်ကြည့်ပါ၊ဒုက္ခသစ္စာလို့ပဲ အဖြေထုတ်ပါတယ်၊ သုခလို့ အဖြေမထုတ်ပါဘူး။

ဒီလိုဆိုတော့ သိန်းတစ်ရာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒုက္ခသစ္စာပေါင်းသိန်းတစ်ရာကို ကိုင်ထားရတာ ဖြစ်သောကြောင့် သိန်းတစ်ရာတန် ဆင်းရဲသား ဖြစ်သွားနိုင်တယ်၊ သိန်းတစ်ထောင်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒုက္ခသစ္စာပေါင်းသိန်းတစ်ထောင်ကို ကိုင်ထားရတာဖြစ်သောကြောင့် သိန်းတစ်ထောင်တန် ဆင်းရဲသားစာရင်းထဲ ပါသွားနိုင်ပါတယ်။

❖ ❖ ❖ ❖

တရားမပါရင် မချမ်းသာဘူး

တရားမပါရင် မချမ်းသာဘူး၊ ရှိတာက တခြား ချမ်းသာတာကတခြားစီပါ။

သာသနာကရှိတယ်ပြောရင် ကျေနပ်ပါဦး၊ ချမ်းသာဖို့တစ်ဆင့်တက်စရာကျန်သေးတယ်၊ လူ့ကျင့်စဉ်လမ်းကြောင်းပေါ်မရောက်သေးရင်ချမ်းကို မချမ်းသာဘူး၊ ဒုက္ခသစ္စာထုပ်ကြီး ကိုင်တုန်းပါ သေး။

သူ့ကြောင့် မငိုရဘူး၊ မပြောနိုင်သေးဘူး၊ သူ့ကြောင့်မရူးရဘူး မပြောနိုင်သေးဘူး။

လောကမှာ ပစ္စည်းကြောင့် ဒုက္ခရောက်ကြရတာတွေ၊ ခန္ဓာကြောင့် ဒုက္ခရောက်ကြရတာတွေ အများကြီးပါ။

❖ ❖ ❖ ❖

အဝိဇ္ဇာအမှောင်ကြီးကထူတယ်

အပ္ပမာဒသတိဆိုတာ ယခုလို ညအခါ လျှပ်စစ်မီးလင်းဖို့ပင်မ ခလုတ်နဲ့ တူပါတယ်၊ သဒ္ဓါတရားက ဓါတ်ကြိုးနဲ့တူတယ်၊ ဝီရိယက အနားမှာရှိတဲ့ မီးခလုတ်နဲ့တူပါတယ်။

ပညာဆိုတာကပင်မ ခလုတ်ကိုနှိပ်၊ဓါတ်ကြိုးနဲ့ဆက်သွယ်၊ အနားကမီးခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်လို့ လင်းလာတာနဲ့တူတယ်။

အဝိဇ္ဇာအမှောင်ကြီးက အင်မတန်ထူတယ်၊ ဒါကြောင့် ပညာအလင်းရောင်နဲ့ ညှိထွန်းပေးလိုက်မှ၊ ကံအရှိရှင်းကနဲမြင်ရတယ်၊ ခန္ဓာအရှိရှင်းကနဲ မြင်ရတယ်၊ ရုပ်နာမ်အရှိ ပြတ်သားစွာ မြင်ရပါတယ်။

❖ ❖ ❖ ❖

သဒ္ဓါတရားဓါတ်ကြိုးနဲ့တူတယ်

❀ သဒ္ဓါတရားက ဓါတ်ကြိုးနဲ့တူတယ်၊

❀ ကံနဲ့ကံရဲ့ အကျိုးကို
ဆက်သွယ်ပေးတယ်၊

❀ စွမ်းအားနဲ့ အလုပ်ဆက်သွယ်ပေးတယ်၊

❀ အလုပ်နဲ့အလုပ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိ၊

❀ ခံစားခွင့်အကုန်လုံး ဆက်သွယ်
ပေးတယ်၊

❀ ဒီဘဝနဲ့ နောက်ဘဝ ဆက်သွယ်
ပေးတယ်၊

❀ လောကုတ္တရာနဲ့ ဆက်သွယ်ပေးတယ်၊

❀ ပညာနဲ့လဲ ဆက်သွယ်ပေးတယ်၊

❀ အားလုံးဆက်သွယ်ရေး
တာဝန်ယူရတာမို့

❀ သဒ္ဓါတရားက ဓါတ်ကြိုးနဲ့တူတယ်၊

❖ ❖ ❖ ❖

စိတ်အေးအောင် တွေးရမယ်

ကိုယ်စိတ်တိုင်းမကျတဲ့အခါ "အို . . သူလဲ သူကံနဲ့သူပဲ၊ ငါလဲငါ့ကံနဲ့ငါပဲ" သဘောထားရင် စိတ်ထဲအေးသွားတယ်။

"ငါ့ခန္ဓာတောင်မှ နေရာတိုင်း ငါ့အလို အတိုင်း မဖြစ်တဲ့ အနတ္တကြီးပဲ၊ သူ့ခန္ဓာကော ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဘယ်လိုလုပ်ဖြစ်နိုင်မှာလဲ" လို့ တွေးရင် စိတ်ထဲအေးသွားတယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ ပညာမျက်လုံးရထားရင်

သမ္မာဒိဋ္ဌိ ပညာမျက်လုံး တစ်ခုရထားရင် အကုသိုလ်ကို ရဲရဲရှောင်ရဲတယ်၊ ကုသိုလ်တွေ လုပ်ရဲကြတာပေါ့။

ခန္ဓာအရှိဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီးမှ အစွဲလေးတွေ လျော့၊ အပူလေးတွေခွာ၊ အိုနာသေထက် ကိုယ်က လက်ဦးအောင်၊ စွမ်းအားတွေယူလို့အင်အားတွေ ထုတ်လုပ်နိုင်ကြတာပေါ့။

သမ္မာဒိဋ္ဌိပညာမျက်လုံးတစ်ခုရထားတာကို က တန်ဖိုးမဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး၊ ပိုက်ဆံပေးဝယ်လို့လဲ မရပါဘူး။

ဟန်မလုပ်ကြပါနဲ့

ဟန်ဆိုတာ အလကားပဲ၊ အမှန်ပဲလုပ်ရမယ်၊ သာသနာက အမှန်သာသနာ၊ ဟန်သာသနာမှ မဟုတ်ပဲ။

ရတနာသုံးပါးကလဲ ဟန်ရတနာမှ မဟုတ်ပဲ အမှန်ရတနာပဲ၊ ခန္ဓာကလဲ ဟန်ခန္ဓာမှ မဟုတ်ပဲ၊ အမှန်ခန္ဓာပဲ၊ မိမိတို့ ရထားတဲ့ လူ့ဘဝဟာလဲ လူရုပ်ကလေးမဟုတ်ပါဘူး၊ တကယ့်လူအစစ်တွေ။

လူအစစ်ဖြစ်တာကြောင့် ဉာဏ်နဲ့ခွဲကြည့်လိုက်တော့ ဒုက္ခသစ္စာထုပ်ကြီး အမှန်ပါ။

- ဝ အိုတော့လဲအမှန်အတိုင်း
  အိုပါတယ်၊ ဟန်နဲ့ မအိုပါဘူး၊
- ဝ နာတော့လဲ ဟန်နဲ့မနာပါဘူး၊
  အမှန်အတိုင်း တကယ့်ကို နာတာပါ၊
- ဝ သေတော့လဲ ဟန်နဲ့ မသေပါဘူး၊
  တကယ့်ကိုသေတာပါ။

အဲသလိုဆိုရင် ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဘယ်အ,အ,ကြီး အဖြစ်ခံနိုင်မလဲ၊ အရှိ၊ အရှိအတိုင်း မြင်အောင်ကြည့်ပြီးတော့ အားကိုးရမယ့် စွမ်းအားတွေကို အကွက်စေ့အောင် အားထုတ်ကြရမှာပေါ့။

❖ ❖ ❖ ❖

အကြောင်းတရားအကောင်းစားနဲ့ ပြည့်စုံသူ

သိသင့်သိထိုက်တဲ့လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာ တရားစွမ်းအားများကို သိအောင်လေ့လာမှု၊ ပိဋကတ်သုံးပုံအကုန်လုံးကို လေ့လာမှု ဗဟုသုတ ခေါ်တာမဟုတ်ပါဘူး။

ဘဝသုံးချနည်း၊ ဘဝနေနည်း၊ ဘဝကူးနည်း၊ နောင်ရေးစိတ်အေးရအောင် လုပ်သင့်တာ လုပ်နည်း အစရှိသည့်ဖြင့် အမြင်ရှင်းအောင် သိသင့်တာသိအောင် နာကြားလေ့လာ သင်ယူကြိုးစားအားထုတ်ရင်လဲ အကြောင်းတရားအကောင်းစားနဲ့ ပြည့်စုံသူလို့ပဲ ဆိုရတယ်။

❖ ❖ ❖ ❖

ဗူးတောင်းတစ်လုံးနှင့်မြစ်ကိုကူးသူ

လောကမှာ ရေတွေပြည့်လျှံရေစီးသန်၊ လှိုင်းတွေထန်တဲ့ မြစ်ကြီးကိုကူးတဲ့အခါ တစ်ယောက်သောသူက ဗူးတောင်းတစ်လုံးနဲ့ ကူးတယ်၊

ရေကူးက ကျွမ်းကျင်တော့ ဒီဘက်ကနေ ကူးလိုက်တာ ဟိုဘက်ကမ်းရောက်သွားတယ်။

သို့သော် သူတစ်ယောက်ထဲပဲ ရောက်တယ်၊ ဘယ်သူ့မှမခေါ်နိုင်ဘူး၊ ဗူးတောင်းတစ်လုံးထဲကိုး။

"ငါတစ်ယောက်ထဲပဲ အားထုတ်တော့မယ်လို့ စာချကိုလဲလက်လျှော့လိုက်ပြီး၊ စာသင်ကြားမှုကိုလဲ လက်လျှော့လိုက်ပြီး၊ ပဋိပတ်တစ်ခုထဲအား ထုတ်တော့မယ်၊ ပရိယတ္တိလုပ်ငန်းစဉ်တွေကို ငါမျက်နှာလွှဲလိုက်တော့မယ်" လို့ တစ်ပါးထဲအား ထုတ်တဲ့သူဟာ အားထုတ်သလောက်စွမ်းအားရမယ်။

ဗူးတောင်းနဲ့ ဟိုဘက်ကမ်းကူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လိုပါပဲ၊ ရောက်တော့ရောက်နိုင်တယ်၊ သူတစ်ယောက်ထဲ ရောက်မှာပေါ့။

❖ ❖ ❖ ❖

လှေသမ္ဗာန်နှင့် မြစ်ကိုကူးသူ

နောက်တစ်ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ လှေသမ္ဗာန်လေးနဲ့ ကူးတယ်၊ သမ္ဗာန်နဲ့ကူးတော့ ရေစီးကြမ်းတဲ့အတွက် မနည်းထိန်းပြီး ဖြတ်ကူးရတာပေါ့။

လူလေး,ငါး,ခြောက်ယောက် ဒီထက်တတ်နိုင်ရင် ဆယ်ယောက်လောက်ခေါ်ပြီး ဟိုဘက်ကမ်းကူးတယ်၊ မမှောက်ရအောင် မတိမ်းရအောင် တော်တော်ထိန်းပြီး ကူးဖြတ်ရတယ်။

သူခေါ်ခဲ့တာ ငါးယောက်ဆိုငါးယောက်ဟိုဘက်ရောက်တယ်၊ ဆယ်ယောက်ခေါ်ရင် ဆယ်ယောက် ဟိုဘက်ရောက်မှာပေါ့။

နှစ်ထပ်သုံးထပ်သင်္ဘောကြီးနှင့် မြစ်ကိုကူးသူ

တစ်ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်၊ သူကများများ တင်ချင်တော့ နှစ်ထပ်သုံးထပ် သင်္ဘောကြီးနဲ့ လူတွေလေးငါးရာလောက် ခေါ်ပြီး ဟိုဘက်ကမ်းကူးတယ်။

နှစ်ထပ်သုံးထပ် သင်္ဘောကြီးဆိုတော့ တော်တော်တန်တန် ရေစီးကြမ်းလဲ ကြမ်းပစေလေ၊ ကိစ္စမရှိဘူး၊စိတ်ချလက်ချ၊ ငြိမ့်ငြိမ့်ညောင်းညောင်း၊ အေးအေးချမ်းချမ်း ကူးလို့ရတယ်။

ကူးလိုက်တာဟိုဘက်ရောက်သွားတယ်၊ လူလေးငါးရာတစ်ခါထဲပါသွားတယ်၊ နည်းတာမှ မဟုတ်ပဲ။

ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ဆိုတာ နှစ်ထပ်သုံးထပ်ရှိတဲ့ သင်္ဘောကြီးနဲ့ ပရိသတ်လေး,ငါး,ခြောက်ရာ ခေါ်ပြီး ဟိုဘက်ကမ်းကူးတာနဲ့တူတယ်။

သင်္ဘောကြီးနဲ့သွားတော့ မှောက်မှာမပူရသလိုပဲ၊ ပရိယတ္တိလမ်းစဉ်နဲ့သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မှောက်မှာမပူရဘူး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိရေဝင်မှာ ပူဖို့မလိုဘူး။

ပရိယတ္တိလမ်းညွှန်နဲ့ ပရိယတ္တိကို ခိုင်ခိုင်မာမာ တိတိကျကျ သွားတာဆိုတော့ အားထုတ်တဲ့အခါမှာလဲ တိတိကျကျ အားထုတ်နိုင်တယ်။

မိစ္ဆာဝါဒ၊ သာသနာ့ရန်စွယ်၊ အန္တရာယ်ဝင်စရာ ဘာမှမရှိဘူး၊ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်အေးချမ်းစွာ သွားနိုင်တယ်။

❋ ❋ ❋ ❋

ပရိယတ္တိသာသနာမြေပုံကားချပ်ရဲ့ကျေးဇူး

* ပရိယတ္တိသာသနာဆိုတာ၊
* မြေပုံကားချပ်ကြီးနဲ့တူတယ်၊
* ပရိယတ္တိသာသနာမြေပုံကားချပ်
ရှိနေလို့သာ၊
* ဒါနမှန်းသိရ, ဒါနကို ဒါနနဲ့တူအောင်
လုပ်နိုင်ကြ၊
* သီလမှန်းသိရ,သီလကို
သီလနဲ့တူအောင် ဖြည့်ကျင့်နိုင်ကြ၊
* သမာဓိမှန်းသိရ၊ သမာဓိကို သမာဓိနဲ့
တူအောင် ပွားနိုင်ကြ၊
* ဝိပဿနာမှန်းသိကြ၊ ဝိပဿနာကို
ဝိပဿနာနဲ့တူအောင် ပွားနိုင်ကြ၊
* ပွားများအားထုတ်မှုရဲ့ အဆုံးမှာ
* ရလဒ်ဆိုတဲ့ ပဋိဝေဓရှိတယ်လို့
သိခွင့်ရခြင်း စသည်ဟာ၊
* ပရိယတ္တိသာသနာမြေပုံကားချပ်ရဲ့
ကျေးဇူးပါ။

စာသင်ကျောင်းတွေမှာ ဆရာ၊ ဆရာမတွေက ကမ္ဘာ့ပထဝီအကြောင်းသင်ပြပေးတဲ့အခါမှာ၊

မြေပုံကားချပ်ကြီးကို စာသင်သားအများရှေ့မှာ ချပြီးတော့ ဘယ်တိုင်းပြည်က ဘယ်နားမှာရှိတယ်၊ ပထဝီအနေအထားက ဘယ်လိုရှိတယ်၊ဘယ် လမ်းကသွားရင် ရောက်တယ် စသည်ဖြင့် သင်ပြ ပေးတယ်။

သူတို့ ရောက်ဖူးလားလို့ မေးကြည့်လိုက်၊ ရောက်တော့ မရောက်ဖူးဘူးပေါ့။ မရောက်ဘူးငြား သော်လည်း၊ ဒေသကျွမ်းကျင်သူပုဂ္ဂိုလ်များက ရေးဆွဲထားတဲ့ ကမ္ဘာ့ပထဝီမြေပုံကားချပ်ကြီးက ရှိနေတော့ ပြောလို့ဖြစ်တာပေါ့၊ တကယ်တမ်း အဲဒီအတိုင်းသွားလဲ တကယ်ရောက်နေကြတာပဲ။

အဲသလိုပေါ့။ ဘယ်လိုစိတ်ထားမှားသွားရင် အပါယ်လေးဘုံကို ရောက်နိုင်တယ်၊ လူနောက်ကို စိတ်ကိုပါအောင် မဆွဲပဲနဲ့၊ စိတ်နောက်ကို လူပါ သွားမယ်ဆိုရင် အပါယ်ကို ရောက်နိုင်တယ်ဆို တာတွေ . . .

- သုဂတိဘုံဒီနားမှာရှိတယ်၊ ဒီလမ်းက သွားရင် ရောက်တယ်လို့ လမ်းကြောင်းနဲ့တကွ အတိအကျ သိရတာတွေ၊

- သီလ,သမာဓိ,ပညာ,သိက္ခာ သုံးသွယ် ကျင့်ဖွယ်ကိစ္စဟူသမျှ လမ်းကြောင်း မှန်သမျှတွေ အကုန်လုံးသိရတာတွေ၊
- မဂ္ဂင်လမ်းကြောင်းသွားတဲ့အခါ နိဗ္ဗာန် သစ္စာဆိုတဲ့ လမ်းဆုံး ပန်းတိုင်ရှိတယ်လို့ သိရတာတွေဟာ၊
- ပရိယတ္တိသာသနာ မြေပုံကားချပ် ရှိနေတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့်ပေါ့။

"ကိုယ်တော်က နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရား ကောင်းတွေဟောတာကတော့ဟုတ်ပြီ၊ ကိုယ် တော်နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖူးလို့လား ?. . . အဲသလိုမေး ခဲ့ရင်. .

ရောက်တော့မရောက်ဖူးဘူးပေါ့လေ၊ ဒေသ ကျွမ်းကျင်တဲ့၊တရားလုံးစုံအကုန်သိမြင်တဲ့ မြတ်စွာ ဘုရားရေးဆွဲထားတဲ့ ပရိယတ္တိသာသနာမြေပုံ ကားချပ်ကြီး ရှိနေတော့ အတိအကျပြောရဲတာ ပေါ့။

* * * *

တရားကိုမြင်မှ

တရားဆိုတာ ဘုရားကို မြင်အောင် အသက်သွင်းပေးတယ်၊ ဓမ္မပျောက်သွားရင် စေတီကြီးတွေ အကုန်လုံးအုတ်ပုံကြီးတွေ ဖြစ်လာကုန်တော့မှာ၊ ရုပ်ပွားတွေ အကုန်လုံးအရုပ်တွေ ဖြစ်ကုန်တော့မှာ၊ ဘုရားအနေနဲ့ ကိုးကွယ်တတ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ဘုရားကိုမြင်အောင် မကြည့်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင် ဘုရားလမ်းညွှန်ချက်ကို ဘယ်တန်ဖိုးထားတော့မှာလဲ။

တရားအလုပ်ကို လက်လွှတ်လိုက်တာနဲ့ တပြိုက်နက် မိမိရဲ့ ဘဝခရီးဟာ အမှောင်ထဲသွားနေရသလို၊ လမ်းတွေမှားပြီးတော့ ပူလောင်ရှုပ်ထွေးစွာ အဓိပ္ပါယ်ကင်းမဲ့စွာနဲ့ သံသရာခရီးမှာ ချာလည်၊ ချာလည် ဖြစ်မှာပေါ့။

တရားမျက်လုံးတပ်မှ

ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်တွေမှာ သင်ကြားပို့ချ သင်ယူနေကြတာတွေဟာ တရား အမြင်မြင် အောင်လို့၊ တရားမျက်စိပွင့်စေဖို့၊ ရုပ်ပွားဆင်းတု တွေကို အသက်ဂုဏ်သွင်းပေတဲ့ တရားမျက်လုံး တွေပေ့ါ၊ စေတီကြီးတွေကို အသက်, ဂုဏ်သွင်း ပေးတဲ့ စွမ်းအားတွေပေ့ါ။

ပရိယတ္တိဖျောက်ချလိုက်စမ်းပါလား၊ တကယ့် ကို အုတ်ပုံကြီးတွေ ဖြစ်ကုန်မှာ ရှေးဟောင်းပစ္စည်း အနေနဲ့သာ ကြည့်ရတော့မှာပါ။

- တရားမျက်လုံးလေးတပ်ပေးမှ၊
- ဘုရားကို ဘုရားလို ကိုးကွယ်တတ်မယ်၊
- ဘုရားကို မြင်အောင် ကြည့်တတ်မယ်၊
- ဘုရားကို ဘုရားလို
  ဆည်းကပ်တတ်မယ်၊
- ဘုရားလို လှူဒါန်းတတ်မယ်။

ဘုရားမမြင်ရင်

ဘုရားမမြင်ရင် တရားလဲပျောက်သွားပြီ၊ ဘုရားကို ဉာဏ်နဲ့မြင်အောင် မကြည့်တတ်ရင် ဘုရားလမ်းညွှန်တဲ့တရား ဘယ်တန်ဖိုးထားတော့မလဲ၊ မြင်အောင်လဲ မကြည့်တော့ဘူး၊ ကျင့်လဲ မကျင့်တော့ဘူး။

ဘုရားမြင်မှ တရားကိုမြင်မယ်၊ မြင်အောင်လဲ ကျင့်မယ်။

❊ ❊ ❊ ❊

သာသနာနဲ့တွေ့တယ်ဆိုတာ

သာသနာနဲ့တွေ့တယ်ဆိုတာ ဘုရားကိုလဲ မမေ့မှု၊ တရားအပေါ်လဲ မွေ့လျော်မှု၊ အသိစိတ်နဲ့တရား၊ အဆက်မပြတ် တွေ့ခွင့်ရနေမှ သာသနာနဲ့တွေ့တယ်ခေါ်တာ။

ဘုရားကျောင်းကန်တွေကြားမှာ နေပေမယ့် တရားနဲ့အသိစိတ်မထိတွေ့သေးရင် သာသနာနဲ့တွေ့တယ် မခေါ်သေးဘူး၊ သာသနာ့အဆောက်အအုံတွေကြားထဲနေတာပဲ ရှိသေးတယ်။

သင်္ကန်း၊ သပိတ်၊ ပရိက္ခရာ၊ ပိဋကတ်သုံးပုံစာအုပ်ပုံကြီးတွေ ကြားထဲဝင် ထိုင်နေပေမယ့်လဲ သာသနာနဲ့တွေ့ပြီလို့ မပြောနိုင်သေးဘူး။

အသိစိတ်နဲ့ တရားထိတွေ့ခွင့်မရသေးရင် သာသနာ့အသုံးအဆောင်တွေကြားထဲ ဝင်ထိုင်နေတာပါပဲ၊ သာသနာနဲ့တကယ် မတွေ့သေးဘူး။

သာသနာ့နဲ့ တွေ့ဖို့ဆိုတာက အသိစိတ်နဲ့ တရားထိတွေ့ဖို့လိုလာတယ်၊ ထိတွေ့ဖို့ ဆိုတာလဲ သာသနာ့မျက်လုံး အရေးတကြီး လိုအပ်ပါတယ်။

မကြောက်ရအောင် စိတ်အေးရမယ့် အင်အားတွေကိုပြတဲ့သာသနာ့ ဗဟုသုတရှိပြီဆိုရင် သွားနည်းလာနည်း၊ ကျင့်နည်းကြံနည်း အားထုတ်နည်းသိပြီ။

သိပြီဆိုရင် သီလ,သမာဓိ, ပညာဆိုတာ အသိစိတ်နဲ့ တရားထိတွေ့ခွင့်ရသွားအောင် လက်တွေ့ဖြည့်ကျင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှာပါပဲ၊ အားထုတ်ရင် အားထုတ်တတ်သလောက် စွမ်းအားပေါ်တာပါပဲ။

လူဆိုတာလူနဲ့တူမှ
လူလို့ခေါ်ရတယ်
လူရဲ့အရည်အသွေးရှိမှ
လူလို့ခေါ်ရတယ်
လူရဲ့အရည်အသွေးပါမှ
လူလို့ခေါ်ရတယ်

(ယော)ဆရာတော်

ချမ်းသာဖို့ အာမခံတယ်

* မနက်ဖြန် ချမ်းသာဖို့ထက်
* ယခုချမ်းသာဖို့က
  အရေးကြီးတယ်
* နောက်ဘဝချမ်းသာဖို့ထက်
  ယခုဘဝချမ်းသာဖို့
  အရေးကြီးတယ်
* တရားက အကုန်အာမခံ
  တာဝန်ယူတယ်
* ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း ပျော်စေရမယ်
* ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း ချမ်းသာစေရမယ်
* ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း ကြည်နူးစေရမယ်

(ယောဆရာတော်)

အချိန်တိုင်းသည်
လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး
ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး၊ သတ္တဝါမရွေး
တန်ဖိုးစွမ်းအားပေးရန် ဆီးကြိုနေကြ၏။
ထိုအချိန်များကို နည်းမှန်လမ်းမှန်
လက်ခံကာ တန်ဖိုးတက်စေရန်
အဆိုးမဖက်စေရန် ကြိုးစားသင့်ကြောင်း
ဟောကြားထားသော

အချိန်တန်ဖိုး လူ့တန်ဖိုး

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
(ယော) ဆရာတော်

ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေမှ ထွက်ရှိလာပါသည်။
စာမူခွင့်ပြုချက် - ၄၉၇/၂၀၀၁ (၈)

'ယော' ဟူသော စကားလုံး၏ အဓိပ္ပါယ် အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုချက်များကို သိရှိပြီးသည်နှင့် လောကီရေးရာတွင် ယောဖြစ်ချင်ပြီး သံသရာ တစ်ဖက်ကမ်း နိဗ္ဗာန်အထိ ယောအမည်နှင့် လိုက်ဖက်စွာ ကြိုးပမ်းတက်လှမ်းလိုစိတ်များ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သော–

ယောတရားတော်

တိပိဋကဓရ–ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
(ယော)ဆရာတော်

ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေမှ မကြာမီ
ထုတ်ဝေဖြန့်ချိပါမည်
စာမူခွင့်ပြုချက် – ၆၈၁/၂၀၀၁ (၁၀)

ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေတိုက်မှ ထုတ်ဝေပြီးသော (ယော)ဆရာတော်ဓါတရားဒေသနာများ

(၁) မေတ္တာနှလုံးအလှဆုံး
(၂) အဆင်းအတက်လမ်းနှစ်ဖက်
(၃) အသိမှန်ကန်အဖိုးတန်
(၄) ကုသိုလ်လည်းရ ဝမ်းလည်းဝ
(၅) ဆင်းရဲ၏နောက် ချမ်းသာရောက်
(၆) စိတ်အေးစရာသာသနာ
(၇) အိမ်တွင်းမင်္ဂလာလူ့ကျင့်စဉ်
(၈) မေတ္တာတရားလူ့စွမ်းအား
(၉) သမုဒ္ဒရာဝမ်းတစ်ထွာ
(၁၀) စိတ်စွမ်းရည်
(၁၁) ဘဝဇာတ်ခုံပုံစံစုံ
(၁၂) ပညာလမ်းပြလူ့အလှ
(၁၃) အပေါင်းလက္ခဏာ
(၁၄) ကိုယ့်ဝန်ကိုယ်ထမ်း လူ့အစွမ်း
(၁၅) အသီးတစ်ရာအညှာတစ်ခု
(၁၆) တရားပြည့်ဝအရိပ်ရ
(၁၇) အဆိုးကိုရှောင်အကျိုးဆောင်
(၁၈) ဘဝတစ်ခေါက်ခဏရောက်
(၁၉) ဩဝါဒပဒေသာ–

ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေတိုက်မှ
ဆက်လက်ထွက်ရှိလာမည့်
(ယော)ဆရာတော်ဇါတရားဒေသနာများ

(၁) အချိန်တန်ဖိုးလူ့တန်ခိုး
(၂) ယောတရားတော်
(၃) ပစ္စည်းတန်ဖိုး လူ့တန်ခိုး
(၄) ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်အကျင့်မှန်

မှာကြားနိုင်ပါသည်

ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ

အမှတ် ၉၆(မြေညီ) ၃၈လမ်း
ရန်ကုန်မြို့။
☎ ၀၁-၂၄၃၈၇၀

ဩဝါဒပဒေသာ

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
(ယော)ဆရာတော်