



ဓမ္မအသိပြင် အကျိုးရှိရှိနေမည်



တရားပလ္လင်ထက်က

ဝိကားအလင်္ကာများ

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မသဟာယတပည့်တစ်ပါး စီစဉ်ပူဇော်သည်။

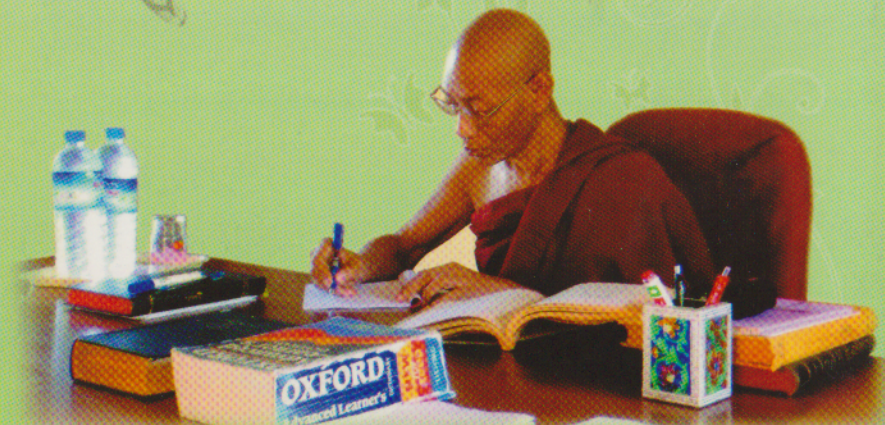
သက်ရှည်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာ လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ပါစေ။

စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု

အတွယ်ရှိသမျှ စိတ်သောကာ၊
မုချ ရှိလိမ့်မည်။

တွယ်တာကင်းမှ စိတ်သောကာ၊
လုံးဝ ကင်းနိုင်သည်။

သောကမလွမ်း စိတ်ငြိမ်းချမ်း၊
တက်လှမ်း နိဗ္ဗာန်ပြည်။



ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သက်တော် (၇၅)နှစ်ပြည့် စိန်ရတုမွှေးနေ့အမှတ်တရ

စီစဉ်သူ၏ နိဒါန်းစကား

မဟာသုပောဓာရုံကျောင်းတိုက်များ၏ သာသနဝံသ ဂဏာဓိပတိ ပဓာနနာယက၊ ကျေးဇူးတော်ရှင် ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး လျှောက်လှမ်းခဲ့သည့် ဘဝစာမျက်နှာ များကို ဖတ်ရှု ကြည်ညိုခဲ့ရာ ယခုနှစ် ၁၃၇၆-ခု တပေါင်း လပြည့်နေ့တွင် ဆရာတော်ကြီး၏ ဘဝစာမျက်နှာသစ် ၇၅-ကို ဖွင့်လှစ်ကြည်ညိုကြရပေတော့မည်။

ဆရာတော်ကြီး၏ ဘဝစာမျက်နှာ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ကို ဖတ်ရှုကြည်ညိုရလျှင် ငယ်ရွယ်စဉ်ကစ၍ တစ်အူတုံဆင်း နောင်တော်ရင်း (၅)ပါးနှင့်အတူ လက်တွဲကာ ၁၃၂၀-ခုနှစ် နယုန်လပြည့် မဟာသမယအခါတော်နေ့တွင် “ခြောက်ပါး ညီနောင် ကျောင်းတည်ထောင် ငါးထောင်သာသနာ တည်စေ သော်” ဟူသည့် အဓိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့် စစ်ကိုင်းမြို့ မဟာသုပောဓာရုံ ကျောင်းတိုက်ကြီးကို တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ကာ သာသနာပြုခဲ့ သည်။ ယင်းပင်မကျောင်းတိုက်မှ တပည့်ကြီးများကို မွေးထုတ် ၍ ဗုံရွာမြို့ သဒ္ဓမ္မဇောတကသုပောဓာရုံကျောင်းတိုက်၊ သန်လျင် မြို့ ဓမ္မဝိဇ္ဇာလယသုပောဓာရုံကျောင်းတိုက်ဟူသည့် သုပောဓာရုံ တိုက်ခွဲ အမှတ်-၁/၂ အဖြစ် စာသင်တိုက်များကို တည်ထောင် ဖွင့်လှစ်၍ ပရိယတ္တိသာသနာကို ပြန့်ပွားစေခဲ့သည်။ တိုက်ခွဲ အမှတ်-၃ဖြစ်သည့် ပြင်ဦးလွင်မြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရွာ

ဓမ္မသဟာယသာသနစင်တာ သာသနာပြုဌာနကို ပြည်တွင်း ပြည်ပမှ ဓမ္မကို လေ့လာ လိုက်စားလိုလားသူများအတွက် INSTITUTE OF DHAMMA EDUCATION အမည်ဖြင့် (I-D-E) ဓမ္မသင်တန်းကျောင်း ဖွင့်လှစ်ကာ သာသနာပြုလျက်ရှိသည်။

စာပေကိုမြတ်နိုး၍ ရှေးဟောင်းပေစာ ပုရပိုက်များကို လည်း ရှာဖွေစုစည်း ထိန်းသိမ်းတတ်သည်မှာ ဆရာတော်ကြီး၏ အရင်းခံဝါသနာတစ်ရပ် ဖြစ်လေသည်။ သို့အတွက်ကြောင့် အဟောအပြောတွင်သာမက အရေးအသားလည်း ထက်မြက် လှသည်။ ငယ်စဉ် ကလောင်သွေးစ အရွယ်မှစ၍ ရတုကဗျာ၊ ဩဘာစာ၊ ဆောင်းပါး၊ အဋ္ဌပုတ္တိ၊ ဂါထာဗန္ဓများစွာကို ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ယင်း ငယ်လက်ရာ စာပေအမွေအနှစ်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် ပူဇော်လိုသည့် မတ္တရာမြို့ သာသနာ-ဇောတာရုံဆရာတော်အမျိုးပြုသည့် တပည့်ကြီးများက စိန်ရတု မွေးနေ့ပွဲတွင် ထုတ်ဝေနိုင်ရန် စည်းဝေးဆုံးဖြတ်ကြပြီး တပည့် ကြီးဖြစ်သည့် ဒွါဒသမတိပိဋကဓရဆရာတော်မှ တာဝန်ယူ၍ ရနိုင်သမျှ ရှာဖွေစုဆောင်းကာ “ဓမ္မဂီတိကာ” “ဓမ္မစာပေ အထွေထွေ”ဟူသည့်အမည်ဖြင့် စီစဉ်ပူဇော်ခဲ့သည်။

ပရိယတ္တိစာပေကို သင်ကြားပို့ချနေရင်းမှ ပြည်တွင်း ပြည်ပ သာသနာပြုလုပ်ငန်း သာသနာရေးတာဝန် အသီးသီးကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ခေတ်ကာလ၏ တောင်းဆိုမှုအရ လူသားများ အတွက် လိုအပ်လျက်ရှိသည့် ဓမ္မအသိဉာဏ်များကို လမ်း ကြောင်းဖွင့်ရင်း မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သည့် ဒေသနာတော်

များကို အများသူငါ နားလည်လွယ်အောင် ရိုးရှင်း၍ ပီပြင် အေးချမ်းသည့် ဓမ္မအသံဖြင့် ဓမ္မရေစင်များကို ပက်ဖြန်းကာ ဟောကြားဖြန့်ဝေလျက် သာသနာကို ပြန့်ပွားစေခဲ့သည်။

ဆရာတော်သည် ဟောကြားသည့်တရားတိုင်းတွင် ဓမ္မအမြင် လောကအမြင်များကို ခေတ်အသွင်ဖြင့် လိုက်လျော ညီထွေစွာ ထည့်သွင်းဟောပြောတတ်သည်ဖြစ်ရာ ကြားနာရသူ အဖို့ မှတ်သားနားလည်လွယ်နိုင်သည်။ ဟောကြားခဲ့သည့် ဓမ္မစွမ်းရည်ကြောင့် ဘဝလမ်းကြောင်း ပြောင်းလဲသွားသူ အတွေးအခေါ် ဖြောင့်မှန်သွားသူ အများစုမှာ ဓမ္မအပေါ် ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ် ခံစားချက်များနှင့် တရားတော်၏ကျေးဇူး၊ ရှင်းလင်းဟောပြောသည့် ဆရာတော်၏ကျေးဇူးကို ထပ်ခါ တလဲလဲ လာရောက်လျှောက်တင်နေကြသည်ကို မကြာခဏ မြင်တွေ့ခဲ့ရသည်။

ယခု စာရှုသူလက်ဝယ် ရောက်ရှိနေသည့် ဓမ္မဒဿန စကားစုများသည် ဆရာတော်ကြီး၏ များစွာသော ဟောတရား မှတဆင့် စာမူအဆင့်ရောက်ရှိကာ ထွက်ရှိပြီးစာအုပ်များမှ စိန်ရတုပူဇော်ဖြစ်စေဖို့ ၇၅-ပုဒ်စာ စကားအလင်္ကာများကို ရွေးချယ်စုစည်း၍ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီး၏ ဘဝ စာမျက်နှာ ၇၅-သို့ရောက်ရှိသည့် စိန်ရတုမွေးနေ့ပွဲတွင် တပည့် ဖြစ်သူ ဤအရှင်မှ ပူဇော်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ တရားပလ္လင်မှ ပျံ့ဝဲလာသည့် အလင်္ကာမြောက် ဓမ္မစကားများ လူသားအလုံး ၏ ရင်တွင်းနှလုံးသားသို့ စိမ့်ဝင်ရောက်ရှိခဲ့ပါလျှင် လူးလာ

ခေါက်ပြန် စုံဆန်နေရသည့် ဘဝသံသရာခရီးတစ်ထောက်ဝယ်
အားထားရာတစ်ခု ဖြစ်နေမည်မှာ မလွဲဧကန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဓမ္မကို မြတ်နိုး၍ ဓမ္မကို လိုလားကြသည့် သူတော်စင်
အများ ဆရာတော်ဘုရားဟောကြားခဲ့သည့် “တရားပလ္လင်
ထက်က စကားအလင်္ကာများ” ကို ဖတ်ရှုလိုက်နာပြီး ဓမ္မအသိဖြင့်
အကျိုးရှိရှိနေထိုင်ကာ ငြိမ်းချမ်းသောနှလုံးလှပိုင်ရှင်များ ဖြစ်နိုင်
ကြပါစေဟူ၍ . . . ။

ဝိရိယာနန္ဒ (တပည့်)

ဓမ္မသဟာယသာသနစင်တာ
အောင်ချမ်းသာရွာ၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့။

18-2-2015

၁။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

စီးပွားရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြီးပွားတိုးတက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကြီးပွားတိုးတက်နေတဲ့နိုင်ငံတွေ ကြီးပွားတိုးတက်နေတဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးတွေဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောထားတဲ့တရားကို မသိသော်လည်း မြတ်ဗုဒ္ဓဟောထားတဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ သူတို့မှာ ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ ရှိတယ်။

၁။ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်တယ်။

၂။ နည်းပညာကောင်း ရှိတယ်။

၃။ ကြိုးစားအားထုတ်တယ်။

ဟောဒီအချက်အလက်တွေဟာ ငြင်းလို့ မရတဲ့အချက်အလက်တွေပဲ။

နောက်ပြီး သူတို့မှာ အာရက္ခသမ္ပဒါ ရှိတယ်။ အလေအလွင့် မရှိအောင် ထိန်းသိမ်းတယ်။

ကလျာဏမိတ္တတာခေါ်တဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိတယ်။ စီးပွားရေးအကြံပေးမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အကျင့်ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်။

သမဇီဝိတာလို့ခေါ်တဲ့ ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတအောင် သုံးတယ်။ ဒီအချက်အလက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံလို့ ကြီးပွားတိုးတက်တာပါ။

၂။ မွေကြေးမုံ

နည်းနည်းလေး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တရားချစ်ခင်
 သူတော်စင်တွေ ဘုရားကို ကိုးကွယ်လို့ရှိရင် လာဘ်လာဘရွှင်
 တယ်ဆိုတာ တစ်ခု၊ ဒီဘုရားဟာ အရဟံစသော ဂုဏ်တော်
 တွေနဲ့ ပြည့်စုံသည့်အတွက်ကြောင့် ပူဇော်ထိုက် ကိုးကွယ်ထိုက်
 သောဘုရား၊ ဒီဘုရားကို ကိုးကွယ်ခြင်း ပူဇော်ခြင်း အာရုံပြုခြင်း
 အားဖြင့် ငါ့သန္တာန်မှာ လောဘတွေ ဒေါသတွေ မောဟတွေ
 ငြိမ်းပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရတယ်လို့ စဉ်းစားပြီး ကိုးကွယ်တာ
 တစ်မျိုး၊ ဒီနှစ်မျိုးထဲမှာ ဘယ်ကိုးကွယ်မှုက ပိုတန်ဖိုးရှိမလဲ
 စဉ်းစားကြည့်၊ ကိုယ်ကိုးကွယ်နေတာ ပထမမျိုးနဲ့လား? ဒုတိယ
 မျိုးနဲ့လား? ဒါကို စဉ်းစား နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရမယ်။

၃။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

မိမိတို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမယ့် တရားဓမ္မ၊ သိထားရ
မယ့် တရားဓမ္မတွေ နာရလို့ ကိုယ့်ရဲ့အမူအကျင့်တွေ စိတ်နေ
သဘောထားတွေ ပြောင်းလဲလာပြီး သူတော်စင် သူတော်မြတ်
အဖြစ် ရောက်လာပြီဆိုရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရား မှန်ကန်တယ်လို့
ဒီလိုမှတ်ကြရမှာပါ။ တရားကိုအကြောင်းပြုပြီး မာနတွေ တက်
လာမယ်၊ မလိုမုန်းထားတဲ့ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယတွေ များလာမယ်၊
သူတစ်ပါးသိတာ၊ ရှိတာကို မနာလိုတာက ဣဿာ၊ ကိုယ်သိတာ
ကို သူများမသိစေချင်တာ၊ ကိုယ်ရှိတာကို သူများ မရှိစေချင်တာ
က မစ္ဆရိယ၊ အဲဒါမျိုးတွေ တိုးပွားလာရင် ဒါဟာ မမှန်ကန်သေး
ဘူးလို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

၄။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

“ဥပုသ်စောင့်တယ်”ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေနဲ့ နေတာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေကို “ဥပုသ်” လို့ ခေါ်တယ်။ စောင့်တယ်ဆိုတာ အဲဒီကိုယ်ကျင့်သီလတွေကို ထိန်းသိမ်းတာ၊ မကျိုးမပေါက် မပျောက်မကြားရအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာ၊ ဒီလိုအဓိပ္ပါယ်ရတယ်။

နာမည်အားဖြင့် ဥပုသ်စောင့်တယ်လို့ဆိုပေမယ့် အနှစ် သာရပိုင်း ကွာခြားသွားလို့ရှိရင် အကျိုးပေးခြင်းကလည်း ကွာခြားသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ဥပုသ်စောင့်တတ်ဖို့ ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုပြီးတော့ မှန်ကန်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက် တွေ မရှိဘူးဆိုရင် ထိုဥပုသ်စောင့်ခြင်းရဲ့အကျိုးဟာ များစွာ ရမမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

၅။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ

ဒုစရိုက်တွေလုပ်တာနဲ့ လူ့ရဲ့သက်တမ်းဟာ ဘာကြောင့် လျော့ကျရသလဲ? ကြောင်းကျိုးဆီလျော်မှု ရှိရဲ့လားလို့ စဉ်းစား ကောင်း စဉ်းစားမိကြပါလိမ့်မယ်။

လူနဲ့ ပြင်ပကမ္ဘာဆိုတာ အမြဲတမ်း ဆက်စပ်ပြီးတော့ နေတာပါ။ လူတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျဆင်းသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရာသီဥတုကို သွားထိခိုက်ပါတယ်။ လူတွေရဲ့ စိတ် အပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ရာသီဥတုတွေ ဖောက်ပြန်လာတယ်။ ထိုအခါ ရာသီဥတုပေါ်မှာမှီပြီး စိုက်ပျိုးရတဲ့ သီးနှံတွေ သီးပင် စားပင်တွေမှာ အဆီဩဇာတွေ ယုတ်လျော့သွားတယ်။ ထိုအဆီ ဩဇာယုတ်လျော့သွားတဲ့ အာဟာရတွေကို စားသုံးရတဲ့ လူတွေ ရဲ့သက်တမ်းဟာ ကျဆင်းပြီးတော့ သွားတာပါ။

ကုသိုလ်တရားတွေကို ဆောက်တည်ခြင်းဖြင့် လူတွေရဲ့ သက်တမ်းဟာ တိုးတက်နိုင်သလို၊ အကုသိုလ်တရားတွေကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နေခြင်းဖြင့် လူတွေရဲ့သက်တမ်းဟာ ကျဆင်း သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက “မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်ကြပါစေ၊ မိမိကျင့်သုံးတဲ့တရားသည်သာ မိမိရဲ့ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်ကြပါစေ” လို့ ဟောတော်မူထားပါတယ်။

၆။ မင်္ဂလသုတ် အနှစ်ချုပ်

ဒီကနေ့ကမ္ဘာမှာ ရှိကြတဲ့လူတွေ လူမျိုးအသီးသီးမှာ အယူအဆအမျိုးမျိုး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတွေ အမျိုးမျိုး ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီကြားထဲ သွားပြီး လူဖြစ်လို့ရှိရင် ဆိုင်ရာ အသိုင်းအဝိုင်းအလိုက် အတွေးအခေါ်တွေအမျိုးမျိုး ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ နေကြရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကြောင့် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေ ရကြတာရှိသလို မကောင်းတဲ့အကျိုးတွေ ခံစားကြရတာလည်း ရှိတာပေါ့။

တရားကို ကျင့်သုံးတဲ့သူဟာ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းရာမှာ အောက်တန်းနောက်တန်းကျသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မင်္ဂလသုတ်မှာ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် တက်ပြီး ကျင့်သွားပုံကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် သူတော်စင်အပေါင်းအားလုံး မင်္ဂလာတရား လက်ကိုင်ထားပြီး မိမိတို့ဘဝခရီးကို မင်္ဂလာလမ်းမပေါ်မှ လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

၇။ ခုခံခွမ်းအား

လောကလူတွေ့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အခြေနေတွေက အဆင်
ပြေနေရင်လည်း တစ်မျိုးတစ်မည်ပြောင်းတယ်၊ ပင်ကိုယ်စိတ်
အခြေနေဆိုတာလေးကို ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုတယ်၊ လူ့ရဲ့စိတ်ဆိုတာ
လျှပ်စစ်မီးလိုပဲ၊ မီးအားကျသွားရင် မီးကောင်းကောင်း မလင်း
တော့ဘူး၊ မီးအားတွေ မြင့်သွားပြန်ရင်လည်း ဖန်ချောင်းတွေ
မီးသီးတွေ ပေါက်ကွဲကုန်တယ်။

လူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာလည်း တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ဓာတ်ကျနေ
ရင် ပုံမှန်မဖြစ်ဘူး၊ စိတ်ဓာတ်က သိပ်တက်သွားလို့ရှိရင်လည်း
ပေါက်ကွဲ သွားနိုင်ပြန်တယ်၊ အဲဒီနှစ်ခုကို ညှိပြီးတော့ နေဖို့ရန်
အတွက် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ ခုခံအားတွေကို လေ့ကျင့်ယူ
ကြရမယ်။

၈။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင် ယူ

အခွင့်ကောင်းဆိုတာ ကြုံတောင့်ကြုံခဲ အရာတစ်ခုပါ။ ကြုံမှန်း မသိကြဘဲ (သို့မဟုတ်) အခွင့်ကောင်းကို အသုံးမချဘဲ ဘဝတစ်ခုကို လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားကြတာတွေ လူ့လောကမှာ အများကြီးပဲ။

အခွင့်ကောင်းကြုံနေတာကို သိလျက်သားနဲ့ အခြား ကိစ္စဝိစ္စတွေနဲ့ မအားဘူးဆိုတာကို အကြောင်းပြပြီးတော့ ဘဝ တစ်ခု ပြီးဆုံးသွားကြတာ။

အခွင့်ကောင်းဆိုတာ အမြဲမရှိနိုင်ဘူး။ ဘဝဆိုတာ ခဏ လေးပဲ။ ကိုယ့်မျက်စိအောက်မှာတင် ချမ်းသာပြီးတော့မှ ဆင်းရဲ သွားတဲ့လူတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။

အဲဒီတော့ အချိန်ပိုင်းလေးအနေနဲ့ တိုတောင်းလှပါတယ်။ ရရှိနေတဲ့ အခွင့်ကောင်းကို မရယူနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒီထက် အရေးကြီးတဲ့ အခွင့်ကောင်းတွေ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ဆုံးရှုံး နစ်နာသွားနိုင်တယ်။

၉။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း

“မြင့်မြတ်သူတို့၏ ရှာဖွေခြင်းနဲ့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ရှာဖွေခြင်း” လို့ ရှာဖွေခြင်းနှစ်ရပ်ထဲမှာ တို့ရှာဖွေနေတဲ့ နေ့စဉ် ရှာဖွေမှုတွေဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ရှာဖွေမှုလား၊ မမြင့်မြတ်တဲ့ရှာဖွေမှု လားလို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။

မမြင့်မြတ်တဲ့ရှာဖွေခြင်းဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင်က အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းသဘောရှိသူ ဖြစ်ပါလျက် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းသဘောရှိတဲ့အရာတွေကိုသာ ရှာဖွေနေခြင်း၊ နောက် တစ်ခုက မိမိကိုယ်တိုင်က ပူပန်တတ်တဲ့သဘောရှိပြီး ပူပန်တတ် တဲ့သဘောရှိတာတွေကိုသာ ရှာဖွေနေခြင်းဟာ မမြင့်မြတ်တဲ့ ရှာဖွေခြင်းပဲ။

ကမ္ဘာမှာ သန်း(၆၀၀၀)ကျော်ရှိတဲ့လူတွေကို ကြည့် လိုက်ရင် ဒီအထဲပဲ ရှာနေကြတာ၊ ရှာတာတွေမှန်သမျှ အများစု က ဒီအထဲချည်းပဲ။

မြင့်မြတ်တဲ့ရှာဖွေခြင်းဆိုတာ ကိုယ်တိုင်က အိုခြင်း၊ နာ ခြင်း၊ သေခြင်းသဘောရှိလို့ ယင်းတရားတွေအပေါ်မှာ အပြစ် မြင်တယ်၊ အပြစ်မြင်လာပြီး အိုခြင်း၊နာခြင်း၊ သေခြင်း ကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာတယ်၊ နောက်တစ်ခုက ကိုယ်တိုင်က ကိလေသာ တွေနဲ့ ပူပန်မှုသဘောရှိလို့ ကိလေသာပူပန်မှုတွေ လုံးဝကင်းစင် တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာတယ်၊ ဒီလိုရှာတာကမှ မြင့်မြတ်တဲ့ ရှာဖွေခြင်း ဖြစ်တယ်။

၁၀။ အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားဆိုရာ အလုပ်ရှင်ကလည်း အလုပ်သမားရှိမှ ရပ်တည်နိုင်သလို အလုပ်သမားတွေကလည်း အလုပ်ရှင်ကို အမှီပြုမှ ရပ်တည်နိုင်တယ်။ အပြန်အလှန် မှီခို နေကြတယ်။

အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား အပြန်အလှန် မေတ္တာနဲ့ ကူးယှက်ထားမယ် မေတ္တာနဲ့ပေါင်းစပ်ထားမယ်ဆိုရင် ဒီလုပ်ငန်း တစ်ခုထဲမှာ Problem ဆိုတာ ဘာမှမဖြစ်နိုင်ဘူး။ အလုပ်ရှင် ကလည်း အလုပ်သမားကို ကျေးဇူးတင်တယ်။ အလုပ်သမားက လည်း အလုပ်ရှင်ကို ကျေးဇူးတင်တယ်။ ဒီလို အပြန်အလှန် မေတ္တာ ရှိနေရင် ဒီမေတ္တာဓာတ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိထက်မူဟာ အောင်မြင်ကြီးပွားလာနိုင်တယ်ပေါ့။

ဒီထဲကမှ ကိုယ့်လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်ဖြစ်စေ တစ်ဦး တစ်ယောက် နိမ့်ကျသွားရင် “ဪ-မကောင်းတဲ့ အခြေအနေ လေးတွေ ပြန်ကောင်းပါစေ” လို့ဆိုတဲ့ အခက်ခဲတွေက လွတ် မြောက်စေချင်တဲ့ အတွေးအခေါ် စိတ်ဓာတ် ရှိခြင်းဟာ “ကရုဏာ” လို့ ခေါ်တယ်။ အောင်မြင်ကြီးပွားသွားလို့ ဝမ်းသာ နိုင်ရင် “မုဒိတာ” ဖြစ်တယ်ပေါ့။ မေတ္တာကတော့ အားလုံးကို ခြုံထားတာ။ ဒါကြောင့် အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား အပြန် အလှန် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ ထားနိုင်ကြမယ်ဆိုရင် အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိလာကြမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၁။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ

လုပ်တာကတော့ ကုသိုလ်ရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်တယ်၊
(သို့သော်) အကုသိုလ်တွေ ပါလာတဲ့အခါ ရလိုက်တဲ့ကုသိုလ်က
တစ်ပဲသားလောက် ရပြီးတော့ ငရဲမှာဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကုသိုလ်
တွေကပဲ များနေတယ်။

လောကကြီးမှာ ကုသိုလ်လုပ်ပေမယ့်လို့ လုပ်တတ်မှ
ကုသိုလ် ဖြစ်တယ်၊ မလုပ်တတ်ရင် အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်တတ်
တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ မလုပ်ခင်မှာ ဒါဟာ ကုသိုလ်လား အကုသိုလ်
လားဆိုတာကို သိဖို့ လိုအပ်တယ်။

လောကလူတွေက ဒါလုပ်ရင် ငရဲကြီးသလားလို့ပဲ
မေးပြီး အကုသိုလ်ဖြစ်သလားလို့ မေးတဲ့သူ အလွန်နည်းတယ်၊
ငရဲမကြီးဘူးဆိုရင် လုပ်ကောင်းလိမ့်မယ် ထင်နေတာ၊ ငရဲကြီး
တယ်ဆိုတာ အပြစ်ကြီးတာကို ပြောတာ၊ အပြစ်ကြီးတာဆိုတော့
အကုသိုလ်ဖြစ်တာပဲပေါ့။

အကုသိုလ်ဖြစ်တိုင်းတော့ ငရဲကျတာ မဟုတ်ပါဘူး၊
ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့အတိုင်းအတာနဲ့ သူရှိတယ်၊ လုပ်ဆောင်
ချက်တိုင်းမှာ အကုသိုလ်ချင်း တူပေမယ့်လို့ အကျိုးပေးချင်း
မတူဘူး၊ ဒီအကုသိုလ်ဟာ ဘယ်အထိအောင် အကျိုးပေးတယ်
ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားမှ သိနိုင်တဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။

၁၂။ သာရဏီယတရား

“သာရဏီယတရား”ဆိုတာ ညီညွတ်ရေးကို များစွာ အကျိုးပြုတဲ့တရားဖြစ်တယ်။ အစဉ်ထာဝရ မှတ်ထားကြရမည့် တရား အစဉ်အောက်မေ့ကြရမည့်တရား ဖြစ်တယ်။

ပိယကရဏ = တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ခင်မှုကို ဖြစ်စေတယ်။

ဂရုကရဏ = တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးလေးစားမှုကို ဖြစ်စေတယ်။

သင်္ဂဟာယ = စုစည်းထားဖို့အတွက်။

အဝိဝါဒါယ = အငြင်းအခုံ ကင်းဖို့အတွက်။

သာမဂ္ဂိယာ = ကိုယ်စိတ် ညီညွတ်ဖို့အတွက်။

ဧကီဘာဝါယ = တစ်ခုတည်း ဖြစ်ဖို့အတွက် ဟောဒီတရား ခြောက်မျိုးဟာ အကျိုးပြုပါလိမ့်မယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ပြီး ဘာသာရေးအသင်းအဖွဲ့တွေ လုပ်တဲ့အခါမှာ ဒီသာရဏီယတရားကို မလိုက်နာဘဲ လုပ်မယ် ဆိုရင် အကုသိုလ်တွေ တိုးပွားလာနိုင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ? အငြင်းအခုံဖြစ်မှုကို အကြောင်းပြုသွားလို့ ဖြစ်ရတာ။

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတည့်တာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ကုသိုလ်ရရမယ့်အစား အကုသိုလ် တွေပဲ တိုးပွားလာနိုင်တယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် ဒီသာရဏီယတရား ဟာ အစဉ်ထာဝရ လေးစားပြီး လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့် တရား တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မှတ်သားထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၁၃။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင် ပြင်

၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထားပြီး ဆင်ခြင်ရမယ်။

၂။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် လောကကြီးကို အလေးထားပြီး ဆင်ခြင်ရမယ်။

၃။ တရားဓမ္မကို အလေးထားပြီး ဆင်ခြင်ရမယ်။
ဘယ်လိုစဉ်းစားဆင်ခြင်ရမလဲ?

၁။ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူ့ဘဝရလာခိုက် ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းအောင် ငါကြိုးစားမယ်၊ ဥပုသ်နေ့တိုင်း ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်မယ်၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဒါနကောင်းမှု ပြုနိုင်အောင် သတိထားကြိုးစားမယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထားကာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်တရားတွေ ဖယ်ရှားဖို့ ကုသိုလ် တရားတွေ တိုးပွားလာဖို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစား အားထုတ်ရမယ်။

၂။ “လောကကြီးမှာ ငါတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး၊ လောကကြီးမှာ တန်ခိုးရှင်တွေ ရှိတယ်၊ ဖုံးကွယ်ထားတဲ့အရာ တွေကို သူတို့က မြင်နိုင်စွမ်း ရှိတယ်၊ သူတို့မြင်သွားရင် ငါလုပ်တဲ့ အလုပ်တွေဟာ အရှက်ကွဲစရာ ဖြစ်လိမ့်မယ်” ဆိုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို အလေးထားပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကာ အကုသိုလ်ကို ရှောင်ရမယ်၊ ကုသိုလ်ကိုသာ လုပ်ရမယ်။

၃။ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေအပေါ်မှာ အလေးထားတယ်၊ “တရားဓမ္မတွေဟာ ကျင့်ရင် ကျင့်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်နိုင်စွမ်းရှိတယ်” ဆိုတဲ့ ဓမ္မစွမ်းရည်အပေါ်မှာ အလေးထားပြီး အကုသိုလ်တွေ ဖယ်ရှားကာ ကုသိုလ်တွေ တိုးပွားအောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

၁၄။ နှစ်ဦးမေတ္တာ လူတိုင်းမှာ

တစ်နှစ်တာကာလပတ်လုံး ပြောသမျှ ဆိုသမျှ စိတ်ကူး
သမျှတွေဟာ မေတ္တာနဲ့ လုပ်ဆောင်သွားကြမယ်ဆိုရင် အားလုံး
အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းမယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။

လူတိုင်းရဲ့နှလုံးသားမှာ မေတ္တာတရား ကိန်းဝပ်နေ
အောင် ကြိုးစားရမယ်။

မေတ္တာဆိုတဲ့တရားဟာ လူတွေရဲ့နှလုံးသားမှာ အခြေခံ
အားဖြင့် ပါရှိနေသော်လည်း တိုးတက်လာအောင် မလုပ်ဘူး
ဆိုရင် မေတ္တာအကျိုးဟာ သက်ရောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မေတ္တာတရားနဲ့ ဆက်ဆံခြင်းဟာ လူမျိုးမရွေး ဘာသာ
မရွေးအတွက် အဆင်ပြေချောမွေ့စေတယ်။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ
ဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာနဲ့ဆက်ဆံနေရင် ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာ
အပြစ်ကင်းပြီး အကုသိုလ် မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။

၁၅။ ဓမ္မကို အဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

လောကလူ့သဘာဝကိုက အဖော်မဲ့ မနေတတ်ဘူး၊
အဖော်နဲ့ နေတတ်တယ်၊ 'ပုဂ္ဂလ'လို့ ခေါ်တဲ့ အဖော်က ဘဝ
အတွက် အထောက်အကူ အများကြီး မပေးနိုင်ဘူး၊ 'ဓမ္မ'ဆိုတဲ့
တရားကို အဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမှုကို ရနိုင်တယ်။

ဓမ္မကို အဖော်ပြုတယ်ဆိုရာမှာ သေခါနီးကာလ
နောက်ဆုံးအချိန်ကျမှ အဖော်ပြုလိုကတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ
ဓမ္မဟာ ရောက်ရှိလာမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဓမ္မဆိုတာ လူတိုင်းအတွက်
အသုံးဝင်တာ မှန်သော်လည်း လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရင်ထဲနှလုံးထဲ
ရောက်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အချိန်ယူပြီး ကြိုးစား အားထုတ်
မှုတွေ လုပ်ထားကြရတယ်၊ အဲဒီလိုမှ လုပ်မထားရင် နောက်ဆုံး
အချိန်မှာ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့
ရင်ဆိုင်သွားရတတ်တယ်။

လောကမှာ ဓမ္မကို အဖော်မပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
ဝမ်းနည်းခြင်း ကြေကွဲခြင်းနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်သွားရတယ်၊ လူ
ဆိုတာ မျှော်လင့်ချက်လေးတွေ ရှိတယ်။

နောက်ဆုံး ဝင်သက်ကလေးနဲ့ ထွက်သက်ကလေး
မရောက်ခင် ကိုယ်လုပ်ရမယ့်ဓမ္မကို အခုကတည်းက အဖော်
ပြုနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် နောက်ကျတယ်လို့
မပြောနိုင်ပါဘူး။

၁၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဘဝရထားလို့ ဘဝအရေးမှာ စိတ်အေးကြရပြီလား? ဘဝအရေး စိတ်အေးဖို့ ဘာတွေ လိုအပ်သလဲ? ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) ကျော် က ဟောကြားထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေ ရှိတယ်။ ဘဝတစ်ခု ရထား တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘဝအရေး စိတ်အေးဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းကို ချမှတ်ပြီးတော့ ဟောပြောထားတာ ရှိတယ်။

စီးပွားဥစ္စာတွေ လိုလေသေးမရှိအောင် ပြည့်စုံတဲ့ဘဝ တစ်ခု ရရှိထားပြီဆိုရင် လူတွေက ပြောကြတယ် “ဘဝအရေး တော့ စိတ်အေးရပြီ” တဲ့။ တကယ်ကော စိတ်အေးရတာ ဟုတ်ရဲ့ လား။

ဘဝအရေးအတွက် စိတ်အေးရအောင် လိုအပ်တဲ့ အချက်တွေကတော့ ၁။ မှန်တာကို ပြောဖို့ လိုတယ်။ ၂။ ကိုယ့် ဘဝ ကိုယ့်အကြောင်း အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုး သိတဲ့ပညာ လိုတယ်။ ၃။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု လုံ့လဝီရိယ လိုတယ်။ ၄။ စာဂဆိုတဲ့ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ မသုံးစွဲဘဲနဲ့ ကိုယ့် ရှိတဲ့ပစ္စည်းကို မျှဝေသုံးစွဲတတ်တဲ့ စွန့်ကြဲမှုဆိုတာ လိုတယ်။ အဲဒီလေးမျိုးနဲ့ ပြည့်စုံရင် နောက်ဘဝအရေး စိတ်အေးရပါ တယ်တဲ့။

၁၇။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ

‘ဣဒ္ဓိ’ခေါ်တဲ့ အစွမ်းတန်ခိုးတွေပြုပြီး စည်းရုံးတာမျိုးတို့၊
‘အာဒေသနာ’ခေါ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ကို ရည်ညွှန်း
ပြောဆိုတဲ့ အတတ်ဟောတာမျိုးတွေ ဟောပြီးတော့ စည်းရုံးတာ
မျိုးတို့ဟာ တကယ်မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး။

‘အနုသာသနီ’လို့ ခေါ်တဲ့ တကယ့်အစစ်အမှန် ဆုံးမ
ဩဝါဒပေးခြင်း တကယ့်တရားဓမ္မ သင်ပြပေးခြင်းကသာလျှင်
စစ်မှန်တဲ့ သာသနာပြု စည်းရုံးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိဇ္ဇာအတတ်တွေ တတ်ပေမယ့် ကိုယ့်စိတ်လေးကို
ဖြူစင်အောင် မထားနိုင်ရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ဖြစ်
နေမှာပဲ။ အဲဒါနဲ့ သေရင် သံသရာထဲမှာ လည်ဦးမယ်၊ ဒုက္ခသုက္ခ
တွေ ရောက်ဦးမယ်၊ မန္တန်တန်ခိုး အစွမ်းတန်ခိုးတွေမီးပြီး
မဟုတ်တာ လုပ်ရင် ငရဲကျဦးမယ်။

ဂန္ဓာရီဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ အတတ်ပညာတွေက တကယ်ရှိပါ
တယ်။ သို့သော် မယုံကြည်တဲ့သူက လောကီအတတ်ပညာ
မျက်လှည့်အတတ်ပညာတွေပါ ဆိုပြီး ဘယ်လိုပဲ စည်းရုံးစည်းရုံး
စည်းရုံးလို့ ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ‘ဣဒ္ဓိ’ဆိုတဲ့ အစွမ်းတန်ခိုးပြုပြီးတော့
သာသနာပြုတာဟာ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်း မဟုတ်လို့ မြတ်စွာ
ဘုရားကလည်း ခွင့်ပြုမထားခဲ့ပါဘူး။

၁၈။ လောကဓံမှန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား

ကောင်းတဲ့ လောကဓံနဲ့ ကြံ့ရင် လောဘဖြစ်တယ်၊ လောဘဖြစ်ရင် စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်မယ်၊ မကောင်းတဲ့ လောကဓံနဲ့ကြံ့ရင် ဒေါသဖြစ်မယ်၊ ဒေါသဖြစ်ရင် စိတ်မငြိမ်မသက် ဖြစ်မယ်။

အဲဒီတော့ လောဘ၊ ဒေါသ ဝင်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုဆိုတာ မရှိတော့ဘူး၊ လောဘက အရောင်ဆိုးလိုက်၊ ဒေါသက အရောင်ဆိုးလိုက်နဲ့ လောကဓံတရားတွေ အပေါ်မှာ လောဘနဲ့ဒေါသ လိုက်လျောလိုက် ဆန့်ကျင်လိုက်နဲ့ မည်သူပဲဖြစ်ဖြစ် လောကဓံရဲ့ဒဏ်ကို ခံနေရတယ်။

လောကဓံဆိုတာကတော့ ရှောင်ကွင်းလို့ မရနိုင်ဘူး၊ လောကဓံကြောင့် စိတ်ဓာတ်တွေ ကြံ့ခိုင်ခြင်းမရှိဘဲ တုန်လှုပ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာဖြစ်နိုင်တုန်းဆိုရင် အဆိုးလောကဓံတွေကို ဆန့်ကျင်ပြီး အကောင်းလောကဓံတွေနဲ့ ကျေနပ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ပဋိသန္ဓေနေခြင်းကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူး၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူး၊ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿဆိုတဲ့ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် အဆိုးတရားတွေကို မလွန်မြောက်နိုင်ဘူး၊ ကုန်ကုန်ပြောရလို့ရှိရင် ဒုက္ခက လွတ်လမ်းမရှိဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

၁၉။ အထင်မှား အမြင်မှား

ကုသိုလ်ကံက အကျိုးပေးလိုက်လို့ တစ်ခဏတာ အချိန် ပိုင်းလေးမှာ လူဖြစ်လာကြတယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ “တို့ ဘာကြောင့် လူဖြစ်လာရသလဲ” ဆိုတာကို မစဉ်းစားကြဘူး။ စဉ်းစားတဲ့အခါမှာလည်း ဉာဏ်မမီဘူး။ ဉာဏ်မမီသည့်အတွက် ဘာကြောင့် လူဖြစ်လာရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားကို တွေ့အောင်မရှာနိုင်ဘူး။ မရှာနိုင်သည့်အတွက် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကို ထင်ကြေးပေးကြတယ်။ တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ အကြောင်းတရားကို လုပ်ဆောင်ဖို့ရာ မသိဘဲ ဖြစ်ကြရတယ်။ အထင်မှား အမြင်မှား ဆိုရာမှာ ထင်မှားမှု ၃-မျိုး ရှိတယ်။

- ၁။ တဏှာမညနာ = တဏှာနဲ့ အထင်မှားမှု၊
- ၂။ မာနမညနာ = ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းအပေါ် မာန်တက်တဲ့မာနနဲ့ အထင်မှားမှု၊
- ၃။ ဒိဋ္ဌိမညနာ = အယူအဆနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အထင်မှားမှုဆိုပြီး ၃-မျိုးရှိတယ်။

အဲဒီလို အထင်အမြင် မှားသည့်အတွက်ကြောင့် လုပ်သင့်တာ မလုပ်သင့်တာကို မသိဘူး။ လုပ်ချင်တာတွေပဲ လုပ်တဲ့အခါ အကောင်းလည်း လုပ်မိတယ်။ အဆိုးလည်း လုပ်မိတယ်။ အကောင်းလုပ်တဲ့အခါ ကုသိုလ်ဖြစ်ပြီး အဆိုးလုပ်မိတဲ့အခါ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

၂၀။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ

အနှစ်သာရလို့ပြောစရာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး၊ နာမ်ထဲမှာလည်း ဖြစ်တာမြန်လို့ အနှစ်သာရဆိုတာ ဘာမှမရှိဘူး၊ သို့သော် နာမ်တရားကို မှီပြီးဖြစ်တဲ့ အနှစ်သာရလေးကို ရအောင် ယူနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အနှစ်ကို ထုတ်ယူလို့ ရနိုင်သေးတယ်။ အနှစ်နဲ့အကာကို ခွဲခြားပြီးသိမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အကာအတွက် အချိန်များများ မပေးတော့ဘူး၊ အနှစ်သာရ ရဖို့ အတွက် အချိန်များများ ပေးလိမ့်မယ်။

ဘဝမှာ ရနိုင်တဲ့ အနှစ်တွေက ဘာတွေလဲဆိုရင် ‘သဒ္ဓါ’ ဆိုတဲ့ အနှစ်၊ ‘သီလ’ဆိုတဲ့ အနှစ်၊ ‘သုတ’ဆိုတဲ့ ဘုရားဟောထားတဲ့ တရားဒေသနာနာကြားမှု အနှစ်၊ ‘စာဂ’လို့ဆိုတဲ့ စွန့်လွှတ်မှု လှူဒါန်းပေးကမ်းနိုင်မှု အနှစ်၊ ‘ပညာ’လို့ဆိုတဲ့ အနှစ်၊ နာမ်တရားထဲမှာ ဒီအနှစ်သာရတွေ ရှိပြီးတော့နေတယ်၊ သို့သော် အနှစ်ကို ထုတ်မယူတတ်လို့ရှိရင် အကာပဲ ရသွားနိုင်ပါတယ်။

လူတွေ အထင်ကြီးနေကြတာက အကာတွေပါ။ လောကမှာ လူအများက ပစ္စည်းဥစ္စာ ရာထူးအာဏာ ပါဝါတွေအပေါ်မှာ အထင်ကြီးကြတယ်၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရာထူးအာဏာတွေဆိုတာ တစ်ခဏပဲ၊ အကန့်သတ်တွေနဲ့ချည်းပဲ၊ ခိုင်မြဲတာ မရှိဘူး၊ အဲဒါတွေအပေါ်မှာ လူတွေက နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရှာဖွေပြီး တပ်မက်နေကြတာ၊ သဒ္ဓါတရား ပျက်သွားလို့ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်သွားလို့ ဆိုတာ မျိုးကို စိုးရိမ်သောကရောက်ရမှာမှန်း မသိကြဘူး၊ တကယ်စိုးရိမ်သင့်တာကတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ခြင်း အသိအမြင်ပျက်ခြင်း သည်သာ တကယ်စိုးရိမ်စရာကောင်းတဲ့အရာပါ။

၂၁။ အားပေးစကား

လူတိုင်းလူတိုင်း မွေးလာတဲ့အချိန်ကနေစပြီး တစ်နေ့ တစ်နေ့ ဘယ်ကိုသွားနေတာတုန်းဆိုရင် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းဆို သွားနေတာ၊ ဒါ ကြောက်စရာစကား မဟုတ်ဘူး၊ တချို့က သေစကားပြောရင် မင်္ဂလာမရှိဘူး၊ နိမိတ်မရှိဘူး ဒီလို ထင်တယ်၊ မသေမှာ ကျနေတာပဲနော်။

လူတွေဟာ အနေတတ်ဖို့ လိုသလို အသေတတ်ဖို့ လည်း လိုသေးတယ်၊ ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက “နေမကောင်း ထိုင်မသာ ဖြစ်ပြီးတော့ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရတဲ့ ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို ပညာရှိတဲ့မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က အားပေးစကားပြောသင့်တယ်”လို့ ဟောထားတယ်၊ ဒါဟာ အကျိုးတရားရှိလို့ ဟောတာပါ။ တစ်ချို့ကတော့ ဘုန်းကြီးတွေ ပင့်ပြီး ပရိတ်ရွတ်ကြတယ်၊ လူတွေက မျိုးစုံလုပ်ကြတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကတော့ အားပေးစကားပြောရမယ်တဲ့။

ဒီနေရာမှာ သတိထားဖို့ရာက အားပေးစကားပြောတဲ့ သူကလည်း ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်၊ အပြောခံရတဲ့သူက လည်း ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်၊ လူမိုက်ကိုသွားပြီး အားပေး စကားပြောလို့ မရဘူး၊ ဒါကို သိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။

၂၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိစောင့်

များသောအားဖြင့် လူတွေက အသက်ရှည်ဖို့အတွက် လိုအပ်တယ်ဆိုတာ သိကြတယ်၊ အထောက်အကူ အကြောင်းတွေကို သိကြတယ်၊ အသက်ရှည်ဖို့အတွက် ဆေးကောင်းဝါးကောင်း လိုအပ်တယ်၊ အစာအာဟာရ ကောင်းကောင်းစားရမယ်၊ ရာသီဥတုကောင်းတဲ့နေရာမှာ နေရမယ်ဆိုတာတွေက လူတိုင်းသိတဲ့အရာပဲ ဖြစ်တယ်။

လူတွေမသိတဲ့အရာကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ၊ “အသက်ရှည်မှုကို လိုလားတောင့်တမယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မမေ့မလျော့ခြင်းဆိုတဲ့ ‘အပ္ပမာဒ’တရားကို ပညာရှိများက ချီးမွမ်းကြတယ်”တဲ့၊ အပ္ပမာဒကို ဘာသာပြန်တော့ မမေ့မလျော့ခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုဖို့ အမှတ်ရတဲ့ သတိကို ပြောတာပေါ့။

အဲဒီအပ္ပမာဒတရားဟာ အလွန်အရေးကြီးလို့ မြတ်စွာဘုရားက နောက်ဆုံး ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးမှာ “အပ္ပမာဒေန ဘိက္ခဝေ သမ္မာဒေထ” အပ္ပမာဒတရားနဲ့ ချစ်သားတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်တရားတွေ ပြည့်စုံအောင် လုပ်ကြ၊ အပ္ပမာဒ ရှိပြီးတော့ ကိုယ်ကျင့်ရမယ့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ မမေ့ကြနဲ့၊ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် ကုသိုလ်တရားတွေ လုပ်ကြ၊ ယစ်မူးမေ့လျော့ပြီး မနေကြနဲ့လို့ မှာထားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၂၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင်ဆိုတာ လွဲမှားတာတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ ဟုတ်ချင်လည်း ဟုတ်မယ်၊ မဟုတ်ချင်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဓမ္မအမြင်ကျတော့ အလွဲအမှား မရှိဘူး၊ မှန်ကန်တဲ့ အမြင် ဖြစ်တယ်။

ဓမ္မအမြင် တရားအမြင်ဆိုတာ ‘သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနိစ္စာ’ ပဲ။ အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့တရားမှန်သမျှ အနိစ္စ၊ အနိစ္စမှန်လို့ရှိရင် ဒုက္ခ၊ အဲဒီဒုက္ခဆိုတဲ့တရားကို ‘ငါ’လို့လည်း မမြင်ဘူး၊ ‘ငါ့ဟာ’လို့လည်း မမြင်ဘူး၊ ‘ငါ့ရဲ့အတ္တ’လို့လည်း မမြင်ဘူးဆိုရင် ဒါ မှန်ကန်တဲ့အမြင်ပဲ။

ဒါတင်မကဘူး၊ အဲဒီဒုက္ခဟာ ဘယ်မှာအဆုံးသတ် တုန်းဆို နိဗ္ဗာန်မှာ အဆုံးသတ်တယ်၊ ဒီအမြင်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင်တစ်ယောက်ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ‘ဓမ္မအမြင်’သာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၄။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ

ပကတိဥစ္စာလို့ခေါ်တဲ့ လောကလူသားတွေ ရှာဖွေ
နေကြတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေက အဖျက်အမျိုးမျိုးနဲ့လည်း ဆက်
နွယ်နေတယ်။ ရေ၊ မီး၊ မင်း၊ သူခိုး၊ မချစ်မနှစ်သက်အပ်တဲ့
သားဆိုး သမီးဆိုးတွေကြောင့်လည်း ထိုပစ္စည်းတွေဟာ ဆုံးရှုံး
ပျက်စီးရတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ပင်ပင်ပန်းပန်း ရှာထားရှာထား
ထိုပစ္စည်းတွေဟာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကုန်ဆုံးသွားမှာ ဖြစ်သည့်
အတွက်ကြောင့် ခိုင်မာမှုဆိုတာ အလွန်နည်းတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

မြတ်စွာဗုဒ္ဓက ရှာဖွေစုဆောင်းဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့ မြတ်
သော ဥစ္စာဆိုတာက ဘာတွေလဲဆိုရင် သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊
စာဂ၊ ပညာဆိုတဲ့ လူ့ရဲ့အရည်အချင်းတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

ပကတိဥစ္စာနဲ့ မြတ်သောဥစ္စာဟာ တန်ဖိုးချင်း အလွန်
ကွာခြားတယ်။ ကားကြီးနဲ့ လေးငါးစီးတိုက်ထားတဲ့ လမ်းဘေးက
ကျောက်တွေရဲ့ စုစုပေါင်းတန်ဖိုးဟာ စိန်ကလေးတစ်ပွင့်ရဲ့
တန်ဖိုးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အလွန်ကွာခြားနေသလိုပဲ။
ပကတိဥစ္စာတွေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာဖြစ်တဲ့ သူတော်
ကောင်းဥစ္စာ ၇-ဖြာဆိုတဲ့ မြတ်သောဥစ္စာဟာ အလွန်ကွာခြား
တယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက “မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်း
ပါ”လို့ ပြောတာနော်။

၂၅။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား

စိတ်စွမ်းအားက ရောဂါကို ကုစားပေးနိုင်တယ်၊ ဒီကနေ့
ခေတ်ပညာကလည်း ဒါကို လက်ခံထားတယ်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့
တရားတော်တွေထဲမှာလည်း တရားဓမ္မကို နာယူခြင်းဖြင့်
စိတ်ဓာတ်အေးငြိမ်းပြီး ရောဂါပျောက်သွားတဲ့ မှတ်တမ်းတွေ
ရှိတယ်။

ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်လာရင် စိတ်ရောဂါတင် မကဘူး၊
ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါကိုပင်လျှင် စိတ်စွမ်းအားနဲ့
ကုစားကြတာတွေ ရှိတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံတွေမှာ နေမကောင်းတဲ့အခါ သံဃာ
တော်တွေကို ပင့်ပြီး ဗောဇ္ဈင်္ဂ်သုတ်တို့ ပရိတ်တို့ နာကြတယ်၊
ဒါဟာ Psychotherapy တစ်မျိုးပဲ၊ ဒီအခေါ်အဝေါ်နဲ့
မဟုတ်ပေမယ့်လို့ ဗောဇ္ဈင်္ဂ်သုတ်နာကြားရလို့ ရောဂါပျောက်
သွားတယ်ဆိုတာ Psychotherapy ပဲ။ စိတ်ဓာတ်ရေးရာကို
ပြုပြင်ပေးလိုက်သည့်အတွက် ရောဂါဝေဒနာဟာ ပျောက်ကင်း
သက်သာသွားတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ပါ။

၂၆။ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏
ရည်ရွယ်ချက်

‘ဗြဟ္မစရိယ’ ဆိုတဲ့အသုံးကို ဒီခေတ် နားလည်လွယ်
အောင် ‘ဘာသာတရား လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း’လို့ ပြင်ဆင် သုံး
လိုက်တယ်။ ဘာသာတရားကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်းဟာ
အခြေအနေတွေ ကံတရားတွေကို ပြောင်းပစ်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။
ဒီကနေ့ခေတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အခြေအနေတစ်ခု ပြောင်းပစ်ဖို့
လုပ်နေကြတယ်။

ဘာအတွက် လိုက်နာကျင့်သုံးတာလဲဆိုရင် သံသရာ
မှာ ဘယ်တုန်းကမှ မသိခဲ့ဘူးတဲ့၊ မမြင်ခဲ့ဘူးတဲ့၊ ဘယ်တုန်းကမှ
ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲ နှလုံးထဲ ရောက်မလာခဲ့ဘူးတဲ့၊ မျက်မှောက်မပြု
ခဲ့ဘူးတဲ့၊ ဘယ်တုန်းကမှ ကိုယ့်အသိစိတ်ထဲမှာ ပေါ်မလာခဲ့
ဘူးတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို သိဖို့ မြင်ဖို့ ရောက်ရှိလာဖို့
မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ ထိုးထွင်းသိနိုင်ဖို့ ဘာသာတရားဆိုတာ
ကျင့်သုံးရတာပါတဲ့။ ဆိုလိုတာက ‘မသိတာတွေ သိဖို့ ဘာသာ
တရား ကျင့်သုံးတယ်’လို့ ဒီလိုပြောတာ။

ဒါဖြင့် ဘယ်တုန်းကမှ မမြင်ခဲ့သေးတာတွေ မရခဲ့သေး
တာတွေဆိုတာ ဘာတွေလဲဆိုတော့ “သစ္စာ ၄-ပါး” ပဲ။ သစ္စာ
၄-ပါး မသိလို့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ သံသရာလည်နေကြတာ။
သစ္စာ ၄-ပါးတရားကို သိသွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သံသရာလည်
ခြင်းအကြောင်းတွေ အကုန်ဖယ်ရှားသွားနိုင်ပြီတဲ့။

၂၇။ ဘဝ၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ

ခန္ဓာငါးပါးရထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး
ကို ရင်ဝယ်ပိုက်ထားတာနဲ့ အတူတူပဲတဲ့။

မသေမခြင်း ဘဝခရီးလျှောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ
အန္တရာယ်တွေ အများကြီးပဲ၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်းဆိုတဲ့ အန္တရာယ်
လည်း တွေ့မယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ သေခြင်းဆိုတာနဲ့လည်း ရင်ဆိုင်
ပြီး ဘဝတစ်ခု အဆုံးသတ်သွားမယ်၊ အကောင်းဆိုတာ ရှိရဲ့လား၊
မရှိပါဘူး၊ မအို၊ မနာ၊ မသေခင်လေး ပျော်စရာ တွေကောင်း
တွေ့မယ်၊ တစ်ခဏလေးတွေ့ရတဲ့ အပျော်လေးမှာ လူတွေက
ထာဝရကြီးလို့ ထင်နေကြတာ၊ မေ့နေကြတာ၊ ရှေ့မျှော်ကြည့်
လိုက် အန္တရာယ်ကြီး၊ နောက်ပြန်ကြည့်လိုက် အန္တရာယ်ကြီး၊
ကြုံလာမယ့်စခန်းတွေက အန္တရာယ်တွေနဲ့ချည်းပဲနော်။

ဒါဖြင့် ဒီခန္ဓာငါးပါးဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ဘယ်သူ
က ယူတာလဲ၊ လက်သည်ကိုရှာကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ‘တဏှာ’ပဲ၊
ဒီတဏှာက ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ယူလာတာ။

တဏှာက တွယ်တာတယ်၊ တွယ်တာသည့်အတွက်
ဘဝကို ရနေတော့ ဒီဘဝက ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပြန်ပေးနေတာပေါ့။

၂၈။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

လူ့ဘဝရလာလို့ရှိရင် နံပါတ်တစ်အရေးကြီးဆုံးလို့ ပြောရမယ့်အရာက ကုသိုလ်ရအောင် စိတ်ကိုပြုပြင်တတ်ဖို့ ဒါဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ စိတ်ထားမတတ်လို့ရှိရင် ကုသိုလ် မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ထားတတ်မှ ကုသိုလ်ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရမှာတုန်း? မျက်စိကမြင်လိုက်တဲ့ အာရုံလေးတစ်ခုဟာ လောဘဖြစ်စရာ ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ ဆင်ခြင်တဲ့တရား ရှိရမယ်။ သူများပိုင်တဲ့ပစ္စည်း ဆိုရင် ‘သူများပိုင်တဲ့ပစ္စည်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါ လောဘဖြစ်လို့ မကောင်းဘူး။ ငါ့မှာ လောဘမဖြစ်စေရဘူး’လို့ ဒီအတွေးမျိုး တွေးလိုက်တာနဲ့ လောဘငြိမ်းပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါဟာ ‘ယောနိသော မနသိကာရ’ပဲ။

မုန်းစရာလူတစ်ယောက်ကို တွေ့လိုက်ရင်လည်း ‘အေး ငါမုန်းလို့ သူ့မှာ ဘာမှဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါ့မှာသာ ငါ့ရဲ့ နှလုံးသားမှာ ညစ်နွမ်းသွားမယ်။ ငါ့မှာပဲ အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ မုန်းနေခြင်းဟာ အကျိုးမရှိဘူး’လို့ နှလုံးသွင်းလိုက်လို့ရှိရင်လည်း ဒါဟာ ‘ယောနိသော မနသိကာရ’ ပဲ။

ယောနိသော မနသိကာရဆိုတာ သင့်တင့်မျှတစွာ တွေးတောဆင်ခြင်ပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ ဦးလှည့်ပေးတာ ဖြစ်တယ်။

၂၉။ အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော နာထော

‘အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော’ဆိုတာ ‘မိမိသာလျှင် မိမိ၏ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တယ်’လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။

လောကလူတွေက ဒီအတိုင်း မိမိသာလျှင် ကိုးကွယ်ရာ လို့ ဒီလိုသတ်မှတ်ကြသလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ မိမိမှတစ်ပါး အားကိုးတစ်ခုရှာပြီး ထားကြတယ်၊ ဘယ်သူ့ကို အားကိုးကြ သလဲ?။

မိဘ သားသမီး ဆွေမျိုးသားချင်း မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ကိုယ်နဲ့ ခင်ရာမင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အားကိုးကြတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုတာ တကယ်အားကိုးအားထားပြုရာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ထာဝရ အားကိုးရာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ ဖြစ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား က ထိုထိုသူတ္တန်တွေမှာ ဟောကြားထားတာပဲ။

‘အတ္တဒီပါ’ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးကြ၊ သူများကို အားမကိုးကြနဲ့လို့ ပြောတာ၊ လောကကြီးမှာ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာ ရင် ကိုယ့်ဝန်ကိုယ်ထမ်းပြီး ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်ကာ ကိုယ့် စခန်း ကိုယ်ရောက်ကြတာပဲ မဟုတ်လား။

၃၀။ ဟောသူနာသူ စိတ်ထားဖြူ

ဓမ္မပူဇာဆိုတာ လှူချင်တဲ့စေတနာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သာ လှူပါစေ၊ ‘လှူကြပါ ဒါန်းကြပါ’လို့ ပြောစရာ မလိုဘူး၊ လှူချင်လို့ရှိရင် လှူချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဆင်ပြေအောင် အလှူလက်ခံတဲ့နေရာ လေးသာ ရှိသင့်တယ်၊ အလှူခံဖလားဆိုတာကို မထားသင့်ဘူး၊ တစ်ချို့ဆို လမ်းပိတ်ပြီးတော့တောင် အလှူခံကြတာ။

တရားပွဲကျင်းပတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ ကုသိုလ် ရပါတယ်၊ တရားနာခွင့်ရအောင် ဖန်တီးပြီး လုပ်ဆောင်ပေးတယ်ဆိုတာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်တစ်ခုပဲ၊ အင်မတန် မွန်မြတ်တဲ့ကုသိုလ်ကို လုပ်ရာမှာ လုပ်ပုံလုပ်နည်း မမှန်သည့် အတွက်ကြောင့် အပြစ်တွေဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် မကောင်းဘူးပေါ့၊ ဒီတော့ “သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်”ဆိုတဲ့ သတိတရား ရှိသင့်ပါတယ်။

တရားဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း စိတ်ထားဖြူစင်ရမယ်၊ တရားနာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း စိတ်ထားဖြူစင်ရမယ်၊ နှစ်ဦးနှစ်ဝ စိတ်ထားဖြူပြီး တရားဟောကြ နာကြမယ်ဆိုရင် မိမိတို့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တဲ့ တရားဓမ္မကို သိရှိခြင်း ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက ထွက်ပေါက်ကို ရရှိကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃၁။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ

တရားဓမ္မနှင့်ပတ်သက်ပြီး လွဲချော်မှုမရှိတဲ့ အကျင့်ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ပြီး မလွဲတဲ့လမ်းက လျှောက်တာကို သေချာတဲ့လမ်းက လျှောက်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

မြတ်စွာဘုရားက နိဗ္ဗာန်ခရီးကို လျှောက်လှမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ သေချာတဲ့လမ်းဆိုတာ ရှိတယ်၊ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် မှာ ‘အပဏ္ဏက ပဋိပဒါ’ ဆိုပြီး ဟောထားတယ်။

နိဗ္ဗာန်လမ်းမပေါ် တက်ပြီး တရားထူးတရားမြတ်ကို ရချင်တယ်၊ (သို့မဟုတ်) သံသရာခရီးမှာ ဖြောင့်တန်းတဲ့လမ်းကို သွားချင်တယ်ဆိုရင် ‘အပဏ္ဏကကျင့်စဉ်’ဆိုတဲ့ အဲဒီလမ်း ကြောင်းဟာ တစ်ခုတည်းသော သေချာသောလမ်းပဲ။

အပဏ္ဏကကျင့်စဉ်ဆိုသည်မှာ -

- ၁။ ဣန္ဒြိယသံဝရ = ဣန္ဒြေကို စောင့်ထိန်းခြင်း။
- ၂။ ဘောဇနမတ္တညူ = အစားအစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး အတိုင်း အတာပမာဏကို သိခြင်း။
- ၃။ ဇာဂရိယာနုယောဂ = တရားဓမ္မနှင့်ပတ်သက်ပြီး နိုးနိုး ကြားကြား ရှိခြင်းဆိုတဲ့ ဒီ‘အပဏ္ဏက ပဋိပဒါ’ဟာ သေချာတဲ့ လမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၃၂။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း

လူတိုင်းလူတိုင်း ဘဝတစ်ခုစီ ရရှိထားကြလို့ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ကိုယ်စီဘဝကလေးတွေ ရှိနေကြတယ်။ သို့သော် ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမြင်ချင်း မတူကြပေဘူး။ တစ်ချို့က ဘဝကို ပျော်စရာလို့ မြင်ကြတယ်။ တစ်ချို့က ဘဝကို ငြီးငွေ့စရာလို့ မြင်ကြတယ်။

လောကကြုံတွေ့ရာမှာ အကောင်းချည်းလည်း မဟုတ် သလို အဆိုးချည်းပဲတော့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ‘အဿာဒ’လို့ဆိုတဲ့ သာယာစရာတွေ နှစ်သက်စရာတွေ ရှိသလို ‘အာဒီနဝ’လို့ဆိုတဲ့ အပြစ်တွေ ငြီးငွေ့စရာတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒီနှစ်ခုကို ခွဲခွဲခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြား သိမြင်တာမှ ‘ဓမ္မအမြင်’လို့ ပြောရမယ်။ realism ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝအသွင်ကို အမြင်အမျိုးမျိုးနဲ့ ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဓမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဓမ္မဆိုတာ အမှန်တရားကို ပြောတာ။ The Law of Nature ပေါ့။ ‘ဓမ္မ’ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုက ‘အတ္တနော သဘာဝံ ဓာရေတီတိ ဓမ္မော’ သူ့သဘာဝအတိုင်း သူဖြစ်နေတာကို ‘ဓမ္မ’လို့ ဒီလိုပြောတာ။ ဘဝရဲ့အသွင်ကို ဓမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့်တဲ့အခါ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ကိုယ်စီရထားတဲ့ဘဝလေးတွေဟာ ဘယ်လိုအခြေအနေ ရှိသလဲလို့ ဆန်းစစ်ပြီး ကြည့်ရမယ်။ ကိုယ်ရထားတဲ့ ဘဝရဲ့အခြေ အနေ ကိုယ်မသိဘူးဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်လောက် နမော်နမဲ့နိုင်တာ မရှိ တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေ ဘဝအသွင်အပြင်ကို ဓမ္မအမြင်နဲ့ ရှုကြည့်ပြီး အမှန်သိအောင် အားထုတ်ပါ။

၃၃။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ

မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာကို မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ မှတ်သားပြီး၊
ဖြစ်နိုင်တဲ့အရာကို ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ မှတ်သားကာ လုပ်သင့်တဲ့
အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ပါပဲ။

မှန်ကန်တဲ့အမြင် ရှိလာလို့ရှိရင် ထိုအမြင်ကို အခြေခံ
ပြီးတော့ လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ မှားယွင်းမှုမရှိနိုင်ဘူး၊ လောကီ
ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် လောကုတ္တရာကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် မည်သည့်ကိစ္စမှာ
မဆို ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာကို ကွဲကွဲပြားပြား သိဖို့လိုတယ်။

ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာကို ခွဲခြားပြီးတော့ မသိဘူး
ဆိုရင် မဖြစ်နိုင်တာကို ဖြစ်နိုင်မယ် ထင်ပြီးတော့ ပြောနေမယ်
လုပ်နေမယ်၊ ဖြစ်နိုင်တာကျတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးထင်ပြီး ဘေးဖယ်
ထားမယ်ဆိုရင် လွဲမှားမှုတွေ အများကြီး ဖြစ်လာနိုင်တယ်ပေါ့။

၃၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး

အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံးမှာ မိမိရော မိမိနဲ့ ဆက်ဆံနေကြတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေအားလုံးဟာ မေတ္တာ နှလုံး အစဉ်သုံးပြီး နေထိုင်သွားကြမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာလောက ကြီးတစ်ခုလုံး ငြိမ်းချမ်းသာယာနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်ကြီးမှာ အားလုံးခြုံကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မေတ္တာတရား ခြောက်ခန်းလာတာကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာတရားတွေ လျော့ပါးလာသည့်အတွက်ကြောင့် ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာရတာကလည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်စရာ ရှိတယ်။ အိုဇုန်းလွှာကြီးပေါက်လို့ ဆိုတာတွေက ပြင်ပကိုကြည့်ပြီး ပြော တာ ဖြစ်တယ်။

တကယ်တော့ သတ္တဝါတွေရဲ့နှလုံးသားမှာ မေတ္တာ အငြိမ်းဓာတ်တွေ ခန်းခြောက်လာလို့ သတ္တဝါတွေရဲ့ ခန္ဓာက ထွက်တဲ့ ပူလောင်တဲ့စိတ်က ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့အရာတွေဟာ အပူတွေချည်း ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ လူတွေရဲ့စိတ်အစဉ် ငြိမ်းချမ်းစေဖို့ မေတ္တာ နှလုံးကို အစဉ်သုံးကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃၅။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်

သံသရာခရီးသွားရင်း အမှားလုပ်မိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်ပုံဒုက္ခရောက်ကြတယ်ဆိုတာ မှတ်သားပြီး အမှားမလုပ်မိအောင် သတိဆောင်ကြဖို့ပါ။

သံသရာခရီးသွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ အမှားလုပ်မိတတ်ကြတယ်။ ဘာကြောင့် အမှားလုပ်မိသလဲဆိုရင် အမှားလုပ်မိခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားတွေထဲမှာ အမှန်တရားကို မသိတာက အဓိကပဲပေါ့။

လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာကို ခွဲခြားပြီးမသိဘူး၊ ခွဲခြားပြီးမသိသည့်အတွက်ကြောင့် မလုပ်သင့်တာကို လုပ်မိခြင်း၊ လုပ်သင့်တာကျတော့ မလုပ်မိခြင်းဆိုတာ အကြောင်းတစ်ခုပဲ။ မသိတော့ အဆိုးကို အကောင်းထင်ပြီး ရံဖန်ရံခါ လူတွေဟာ လုပ်မိတတ်ကြတယ်။

မှားမှားယွင်းယွင်း တစ်ခုခုလုပ်မိသွားပြီဆိုရင် ခံရတဲ့ အကျိုးဆက်ဟာ သက်သာလှတယ်လို့ မရှိဘူးပေါ့။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ လက်ထက်တော်အခါမှာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အခြေအနေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှားမလုပ်မိအောင် သတိထားဖို့ပါ။

၃၆။ သတိမက္ခာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းတာနဲ့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လောကလူသားတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရုန်းကန်နေကြရတယ် ဆိုတာ အင်မတန် ထင်ရှားပါတယ်။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာ ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ နိုင်ငံရေးကိစ္စတွေနဲ့ ရုန်းကန်နေကြရတယ်။ ထိုရုန်းကန်နေရတဲ့အခါမှာ အဆင်ပြေတဲ့အခါ ရှိသလို အဆင် မပြေတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ထောက် ထားပြီး အဆင်မပြေတဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် တွေကို ခံစားကြရတယ်။

ချမ်းမြေ့သာယာတဲ့ဘဝကို နေချင်ရင် “သတိမက္ခာ အသိပညာဖြင့် နေခြင်း”ဆိုတဲ့ ဒီစနစ်ကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးကြ ရမယ်။

အခုပြောတဲ့ ‘သတိမက္ခာ’ဆိုတဲ့ သတိဟာ ပစ္စုပ္ပန် တည်တည် ကိုယ်ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ ကိုယ်ရဲ့ action ပေါ်မှာ mindful ဖြစ်တဲ့ သတိကို ပြောတာ။ ဘာပဲလုပ် နေလုပ်နေ လုပ်နေတဲ့အပေါ်မှာ သတိရှိဖို့ လိုတယ်။ ပစ္စုပ္ပန် ကျတဲ့ သတိကမှ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်တာ။

၃၇။ စိတ်၏ အတွေးများ

လူအများက 'စိတ်'နဲ့ 'တွေးတာ'ကို အတူတူပဲလို့ မှတ်ထင်ကြတယ်။ သို့သော် အဘိဓမ္မာသဘောကို သေချာကြည့် မယ်ဆိုရင် အာရုံကိုသိတတ်တဲ့စိတ်က တစ်မျိုး၊ ထိုစိတ်ကို မှီတွယ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတသိက်ဆိုတဲ့သဘာဝက တစ်မျိုး လို့ 'စိတ်'နဲ့ 'စေတသိက်' နှစ်မျိုးခွဲပြီး သိနိုင်တယ်။

'စိတ်၏အတွေး'ဆိုတဲ့ စကားလုံးထဲမှာ အတွေးဆိုတာ စေတသိက်တစ်ခုရဲ့နာမည်ပဲလို့ မှတ်ရမယ်။ စိတ်ကိုဖြူစင် အောင် လုပ်တဲ့အခါမှာ တစ်ချို့အတွေးတွေကို အားကောင်း လာအောင် လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။

စိတ်ရဲ့အတွေးတွေထဲက မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို
၁။ အာရုံပြောင်းပြီး ဖြေရှင်းတဲ့နည်း။ ၂။ အပြစ်ကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ပြီး ဖြေရှင်းတဲ့နည်း။ ၃။ မေ့ပစ်တဲ့နည်း။ ၄။ အရင်း အမြစ်ကို ရှာဖွေပြီးတော့ ဖြေဖျောက်တဲ့နည်း။ ၅။ စိတ်နဲ့ဖိညှစ်ပြီး မရေရအောင် ကြိုးစားတဲ့နည်း။

ဒီငါးမျိုးနဲ့လုပ်ရင် စိတ်ရဲ့ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေဟာ လုံးဝကင်းသွားပြီးတော့ အတွေးပေါ်မှာ ပိုင်နိုင်မှုဆိုတဲ့ စွမ်းရည် တစ်ခု ရလာနိုင်တယ်။ အဲဒီစွမ်းရည်က ကိုယ်တွေးချင်တဲ့အတွေး ကို တွေးနိုင်၊ ကိုယ်မတွေးချင်တဲ့အတွေးကို ထိန်းချုပ်သွားနိုင် တယ်။

၃၈။ စိတ်၏အညစ်ကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

‘စိတ္တေ သံကိလိဋ္ဌေ ဒုဂ္ဂတိပါဠိကင်္ခါ’ စိတ်ညစ်နွမ်းရင်
ဒုဂ္ဂတိဘုံရောက်မယ်၊ ဒုက္ခနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမယ်။

‘စိတ္တေ ဝိသုဒ္ဓေ သုဂတိပါဠိကင်္ခါ’ စိတ်စင်ကြယ်
သန့်ရှင်းနေရင် သုဂတိဘုံရောက်မယ်၊ ချမ်းသာသုခနဲ့ ရင်ဆိုင်
ရမယ်။

လောကလူတွေမှာ စိတ်ကူးနေရုံနဲ့ ဘာမှတော့ ဖြစ်လာ
မှာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ကူးတဲ့နောက်မှာ လုပ်ဆောင်ချက်ဆိုတာ
ရှိရမယ်၊ ကြံရွယ်ချက်ရှိလာပြီဆိုရင် လုပ်ဆောင်ချက်က နောက်
က လိုက်ရမှာ၊ မလိုက်ဘူးဆိုရင် ကြံရွယ်ချက်ဟာ အထမြောက်
မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါ လက်တွေ့အနေနဲ့ အင်မတန်မှ ထင်ရှား
တယ်။

ဒီတော့ စိတ်ရဲ့အညစ်ကြေးတွေထဲက ကြွေးနဲ့တူတဲ့
ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ရောဂါနဲ့တူတဲ့ ဗျာပါဒ၊ ထောင်နဲ့တူတဲ့ ထိန၊ မိဒ္ဓ၊
ကျွန်ဘဝနဲ့တူတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ၊ ကန္တာရခရီးကြီးကို သွားရတာနဲ့
တူတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ အဲဒီ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်
အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်၊ ဒါတွေကို မဖယ်
ရှားဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် လောကမှာ တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။

၃၉။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

‘လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်’ဆိုတာ ‘အရဟတ္တဖိုလ်စိတ်’ပဲ၊
နောက်ဆုံး ဒီထိရောက်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်
ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုလွတ်မြောက်မှုဆိုတဲ့ စိတ်ကိုရဖို့ရာ
အတွက် -

- ၁။ မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်း ဆရာကောင်း၊ သမားကောင်း
ရှာရမယ်။
- ၂။ မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်း ဆရာကောင်း၊ သမားကောင်း
အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကိုယ်ကျင့်သီလ မြဲရမယ်။
- ၃။ တရားဓမ္မ နာယူရမယ်။
- ၄။ လုံ့လဝီရိယ ရှိရမယ်။
- ၅။ ပညာ ရှိရမယ်။

အဲဒီအခြေနေကောင်း ငါးမျိုးရှိလာပြီဆိုရင် စိတ်ကလေး
လွတ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ?။

လောဘကလွတ်ဖို့ အသုဘကို ပွားပါ။ ဒေါသကလွတ်ဖို့
မေတ္တာကို ပွားပါ။ အတွေးတွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့ အာနာ-
ပါနဿတိကို ပွားပါ။ ငါဆိုတဲ့မာနကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ အနိစ္စသညာ
ကို ပွားပါ။ အနိစ္စသညာကို ပွားလိုက်ရင် အနတ္တသညာ ဝင်လာမှာ
ဖြစ်တယ်။ အနတ္တသညာ ဝင်လာလို့ရှိရင် ငါဆိုတဲ့မာန ကင်း
သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လုံးဝလွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ရဲ့
အခြေအနေတစ်ခုကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄၀။ လူ့ဖြစ်ကျိုး နှစ်ပါစေ

လူ့ဘဝလာတယ်ဆိုတာ ခဏလေး အလည်လာသလိုပဲ၊ “ပမတ္တဿ စ နာမ စတ္တာရော အပါယာ သကဂေဟ သဒိသာ” ကုသိုလ်ကောင်းမှုမှာ မေ့မေ့လျော့လျော့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ အပါယ်လေးဘုံဟာ ကိုယ့်အိမ်နဲ့ အလားတူတယ်တဲ့ ဘယ်နေရာပဲ သွားသွား ပြန်လာရင် ကိုယ့်အိမ်မှာပဲ နေကြရတာပါပဲ။

မေ့မေ့လျော့လျော့မနေဘဲ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေရဲ့ သဘာဝတရားတွေကို သိရှိပြီး တွယ်တာမှုတွေ အမြင်မှားမှုတွေ အားလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့အဆင့်ရောက်လာရင် လောကကြီးအတွက် သောကမဖြစ်တော့ဘဲ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝမျိုးကို ရရှိသွားနိုင်တယ်။ အဲဒီလို ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝမျိုးနဲ့ ငြိမ်းအေးသွားတဲ့ စိတ်မျိုး ရလာပြီဆိုမှ အပြည့်အဝ လူ့ဖြစ်ရကျိုးနှစ်တာပါ။

အခြေခံအားဖြင့် ကုသိုလ်ကမ္မပထတရား ၁၀-ပါးကို ကျင့်သုံးရင် လူ့ဖြစ်ရကျိုးနှစ်ပါတယ်။ ဒီထက် အဆင့်တက်ပြီးတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုကျင့်လို့ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားတွေ ရသွားပြီဆိုရင်တော့ တကယ့်ကို လူ့ဖြစ်ကျိုးနှစ်ပြီလို့ မှတ်ရမယ်။ လူ့ဖြစ်ကျိုးနှစ်ဖို့အတွက် တို့တစ်တွေ ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ လိုမယ်နော်။

၄၁။ ကျေးဇူးသိခြင်း

ကျေးဇူးဆိုတာ တစ်စုံတစ်ယောက် ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကူညီစောင့်ရှောက်ဖူးတာ လုပ်ကိုင်ပေးဖူးတာ ကိုယ့်မှာအကျိုး ဖြစ်မယ့်အရာတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့တာကို ‘ကျေးဇူး’ သူ့ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း သိခြင်းကိုပဲ ‘ကျေးဇူး သိခြင်း’ လို့ ခေါ်တာပါ။ လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်အပေါ် လုပ်ပေး ခဲ့တာကို အသိမှတ်ပြုဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

လောကလူတွေထဲမှာ အသိအမှတ်မပြုတဲ့သူတွေက များတယ်။ အသိအမှတ်မပြုဘူးဆိုကတည်းက မသိတာလည်း ပါတယ်။ မသိဘူးဆိုကတည်းက အကောင်းမမြင်နိုင်ဘူးပေါ့။ သိတယ်ဆိုတာ လိမ္မာယဉ်ကျေးသူတို့ရဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုပဲ။

‘ကျေးဇူးသိတယ်’ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်အပေါ်မှာ တစ်စုံတစ်ဦးက အကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ ကူညီစောင့်ရှောက်ခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးကို အသိ အမှတ်ပြုတယ် သိတယ်ဆိုတာ တကယ်ကို စိတ်ကောင်းနှလုံး ကောင်းရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့နှလုံးသားမှာရှိတဲ့ သဘာဝတရား တစ်ခုပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ‘ကျေးဇူးသိတယ်ဆိုတာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုပဲ’လို့ ဟောထား တယ်။ လူတော်လူကောင်းမှ ဒီလို တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ကျေးဇူး ရှိမှုကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်တာပါ။

၄၂။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား

ကိုယ်ကျင့်သီလလည်း ကောင်းတယ်၊ ပညာလည်း တော်တယ်ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူတော်ကောင်းပဲ၊ သို့သော် အဆင့် အမြင့်ဆုံး သူတော်ကောင်းဆိုတာကတော့ ဘုရားရဟန္တာသာ ဖြစ်တယ်။ အခြေခံအားဖြင့် သီလနဲ့ ပညာရှိသူကို သူတော် ကောင်းလို့ ပြောရတယ်။ ဒီနေရာမှာ သီလဆိုတာ သုစရိုက်တရား ၁၀-ပါးကို ကျင့်သုံးခြင်းပဲ၊ ဒီတရား ၁၀-ပါးကို ကျင့်သုံးတဲ့သူကို ‘လူကောင်း’လို့ ပြောရမယ်။ ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို သိမြင်တဲ့ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ၎င်းသမ္မာဒိဋ္ဌိထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးရှိရင်တော့ ‘လူတော်’လို့ ပြောရမယ့်အဆင့် ရောက်တယ်။ အခြေခံအားဖြင့် ဒီလို သတ်မှတ်တာ။

ဒီလို သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ ကျန်တဲ့သူတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားက အများကြီးကွာတယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ ငါ့ထိမခံဘူး ငါ့ဥစ္စာထိမခံဘူး ဆိုသူက များတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားထိရင် မခံဘူးဆိုသူက အင်မတန်ရှားတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို လွယ်လွယ်ကူကူ စွန့်လွှတ်ကြတယ်။ သူတော်ကောင်းတွေကျတော့ ကိုယ်ကျင့် တရားကို တန်ဖိုးထားပြီး အသက်ထက် မြတ်နိုးတယ်။ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်တယ်။ အဲဒီလို အသက်ကိုစွန့်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရား ကို တန်ဖိုးထားတာဟာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေ သဘောထားပဲ။

၄၃။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်

သင်ထားလို့သိတဲ့အသိက လက်တွေ့ကျင့်သုံးပြီးတော့ သိတဲ့အသိလောက် ခိုင်မာမှု ရင့်ကျက်မှု မရှိဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ သတ္တဝါတွေဟာ သိလျက်သားနဲ့ မကျင့်နိုင်ကြတာလဲဆိုတော့ မကျင့်နိုင်ခြင်းရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့ ကိလေသာတွေ လွှမ်းမိုးမှုက အင်မတန်မှ အားကောင်းပြီးတော့ အသိဉာဏ်က အားပျော့သေးသိမ်နေလို့ပဲဖြစ်တယ်။ အကယ်၍ သာ အသိဉာဏ်လွှမ်းမိုးသွားမယ်ဆိုရင် လောဘစတဲ့ ကိလေသာ တွေက အင်အားပျော့ညံ့သွားပြီး တရားသိလျက် အကျင့် ခက် စရာ မရှိတော့ဘူး။ အားထုတ်နေမှာ ဖြစ်တယ်။

တရားနာလို့ ကုသိုလ်ဆိုတာ မိမိသန္တာန်မှာ ပြည့်စုံ အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့အသိလေး ရလာတယ်။ သိထားတဲ့ အတိုင်း ဒါနကောင်းမှု လုပ်တယ်။ သီလလည်း ဆောက်တည် တယ်။ ဘာဝနာလည်း ပွားများအားထုတ်တယ်။ ကုသိုလ်တွေ ရအောင် ယူတယ်ဆိုရင် ကျင့်သုံးတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အကယ်၍ ဒီအသိမျိုးရှိသော်လည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှု မလုပ်ဘူး။ မလုပ် ဖြစ်ဘူးဆိုရင် ဒါဟာ 'တရားသိလျက် အကျင့်ခက်' ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၄၃။

၄၄။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

‘ဓမ္မအသိ’ဆိုတဲ့နေရာမှာ ‘ဓမ္မ’ဆိုတာ အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားသိနိုင်အောင် ဟောပြောထားတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ သွန်သင် ဆုံးမချက်တွေကို ခေါ်တယ်။ ကောင်းဆိုးနှစ်မျိုးကို ပေးတတ်တဲ့ သဘာဝအကြောင်းတွေရဲ့ အကျိုးအကြောင်း အဆိုးအကောင်း တွေကို သိတာလည်း ဓမ္မကိုသိတယ်လို့ ဒီလို ပြောလို့ ရတယ်။

ဓမ္မအသိနဲ့ ဘဝမှာ အကျိုးရှိရှိနေဖို့ အသိဉာဏ်ရှိရမယ်။ လောကမှာ ဘဝတစ်ခုရလာတဲ့အခါမှာ နေပုံထိုင်ပုံက အမျိုးမျိုး ရှိတယ်။ အကျိုးရှိတဲ့နေနည်းရှိသလို အကျိုးမဲ့စေတတ်တဲ့ နေ နည်းလည်း ရှိတယ်။ အချို့အချို့သော နေနည်းတွေက ပစ္စုပ္ပန် ဘဝမှာတော့ အကျိုးရှိပြီး တမလွန်ဘဝမှာ အကျိုးမရှိတဲ့ နေနည်း မျိုးလည်း ရှိတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာနှစ်ဖြာလုံး အကျိုးရှိမယ့် နေနည်းမျိုးကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဆုံးမဩဝါဒပေးထားတယ်။

အဲဒီလိုနေတတ်ဖို့ဆိုတာ လူတွေမှာ မျက်စိနှစ်လုံး ရှိရ သလို အသိဉာဏ်လည်းပဲ နှစ်မျိုးရှိဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။ အန္တ သုတ္တန်မှာ ‘ဒွိစက္ခု’ မျက်စိနှစ်လုံးရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အကောင်းဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဒီလိုဟောထားတယ်။ အသိဉာဏ်ဆိုတာ နှစ်ဖက် မြင်ရမယ်။ တစ်ဖက်တည်း မမြင်ရဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

၄၅။ ရသတဏှာ

တဏှာဆိုရင် ဘယ်တဏှာမှ မကောင်းဘူး၊ ထပ်တလဲ
 လဲ ဘဝတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတာဟာ ဒီတဏှာပဲ၊ တဏှာဟာ
 ‘ရူပတဏှာ’စသည်အားဖြင့် ၆-မျိုးရှိတဲ့အထဲမယ် ရသတဏှာ
 ဟာ ကျန်တဲ့တဏှာတွေထက် ပိုဆိုးတယ်၊ တစ်ချို့ မြင်တာ
 ကြားတာကို တွယ်တာမှုရှိချင်မှ ရှိမယ်၊ ရသတဏှာကျတော့
 ရှောင်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အလွန်နည်းတယ်၊ မျက်စိကွယ်ရာ နားကွယ်
 ရာမှာ အေးအေးဆေးဆေး နေနိုင်သော်လည်း ကိုယ်ကြိုက်တာ
 လေးမှ မစားရဘူးဆိုရင် လူတွေဟာ မနေနိုင်ကြဘူးတဲ့။
 ဒါကြောင့် မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ နိုင်ငံခြားသွားရင် ငါးပိကြော်
 လေးတွေ ယူသွားကြတာပေါ့။

အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးဟာ အာဟာရနဲ့ ကင်းပြီး
 တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ မျက်စိကမကြည့်ဘဲ နားမထောင်ဘဲ အနံ့မရှူ
 ဘဲ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်တယ်၊ သို့သော် နေ့စဉ်စားသုံးနေကြတဲ့
 အာဟာရမရှိဘဲနဲ့ ရပ်တည်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သဗ္ဗေသတ္တာ
 အာဟာရဋီတိကာ-သတ္တဝါမှန်သမျှ အာဟာရကြောင့် ဘဝမှာ
 ရပ်တည်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၄၆။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်

အာသီဝိသောပမသုတ်ဆိုတာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ဦးတည်ပြီး ဟောတာ ဖြစ်သည့်အတွက် မြွေကြီး ၄-ကောင်ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါး အဆိုးတရား၊ ခန္ဓာ ၅-ပါးဆိုတဲ့ လူ့သတ်သမား၊ အတွင်းရန်သူဆိုတဲ့ နန္ဒီရာဂက ဒုက္ခပေးပုံ၊ ခြောက်အိမ်စုရွာလို့ ခေါ်တဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ အနှစ်မဲ့တဲ့ အဇ္ဈတ္တိကာယတန ၆-ပါး၊ ဓားပြ ၆-ယောက်လို့ခေါ်တဲ့ အိမ်တွေ ကို ဝင်ဝင်ဖျက်ဆီးနေတဲ့ ဗာဟိရာယတန၆-ပါးဆိုတာတွေကို မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒီတရားတွေဟာ ဝိပဿနာ ရှုဖို့ အာရုံတွေပဲလို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ။

ဒီအာရုံတွေကို ရှုပြီးတော့ သြဃ ၄-ဖြာဆိုတဲ့ ကျယ်ဝန်း တဲ့ မြစ်ပင်လယ်ကြီးကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတဲ့ လှေဖောင်နဲ့ ဖြတ်ကူးရ မယ်။ ကူးတဲ့အခါမှာ လက်ရောခြေရော အားစိုက်ပြီး ဟိုဘက် ကမ်းရောက်အောင် သွားရသလို လုံ့လဝီရိယနဲ့ ကြိုးပမ်းပြီး ဖြတ်ကူးရမယ်။ ကုန်းပေါ်ရောက်လို့ ခြေချမိပြီဆိုရင် ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ အန္တရာယ်တွေမှန်သမျှ အကုန်လွတ်သွားမယ်။

ဒါကြောင့် ‘ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်’ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရည်ညွှန်းပြီး ဟောထားတာပါ။ မငြိမ်းချမ်းတဲ့ ဒီဘက်ကမ်းရဲ့ ပြဿနာတွေကို မြင်အောင် ရှုပြီး ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ဟိုဘက်ကမ်းကို တက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

၄၄။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ

ရံဖန်ရံခါ ပုထုဇဉ်တွေဟာ မကောင်းတဲ့ကံတွေတွေကို ပြစ်မှားကျူးလွန်မိခဲ့ကြတာ ရှိတယ်။ အဲဒီကံက ပြုလုပ်သူပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ စွမ်းရည်သတ္တိအနေနဲ့ တည်ရှိပြီး နေတယ်။

ကံနဲ့ ကိလေသာ နှစ်ရပ်ပေါင်းစပ်ပြီး ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကိလေသာတွေကုန်သွားလင့်ကစား သူ့ရဲ့ အကျိုးဆက် ခန္ဓာကြီး ရှိနေသမျှ ဟောဒီကံကြမ္မာက အကျိုးပေး နိုင်သေးတယ်။

‘ဝဋ်ကြွေး’တဲ့ တစ်ချိန်က ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်တွေက Reaction တုန့်ပြန်ပြုလုပ်လာတာတွေ ရှိလာတယ်။ အဲဒီ တုန့်ပြန်မှုလေးတွေက ဘုရားပဲဖြစ်စေ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်စေ မည်သူ့ သန္တာန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးတွေက အကြောင်း ညီညွတ်ရင် တုန့်ပြန်လာတတ်သေးတယ်တဲ့။ အကြွေးဆိုတာ ရှိနေရင် မဆပ်ဘဲ နေလို့မရဘူး။ ဆပ်ရတယ်နော်။

၄၈။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ

‘ဆည်းဆာ’ဆိုတာ နေဝင်ချိန်ကာလလေးကို ခေါ်တာ ဖြစ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အားလုံးတို့ရဲ့ ဘဝမှာလည်းပဲ ဘဝ ဆည်းဆာနေဝင်ချိန် (သို့မဟုတ်) နောက်ဆုံးနေ့ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဘဝဆည်းဆာအချိန် ရောက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ နေဝင်တော့မယ့်ဆဲဆဲမှာ မသိတဲ့ခရီးတစ်ခုကို သွားရမှာမို့လို့ စိုးရိမ်သောက ရောက်နေရတယ်။

‘ကရုဏာ’ဆိုတာ ဒုက္ခိတသတ္တဝါ (သို့မဟုတ်) အခက် အခဲကြုံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို မြင်ရရင် မြင်သူမှာ ခံစား ရတဲ့ နှလုံးသားရဲ့လှုံ့ဆော်မှု၊ စိတ်နှလုံးကို ငြိမ်အောင်ထားလို့ မရဘဲ တစ်ဖက်သား ဒုက္ခရောက်နေတာကို မကြည့်နိုင် မရှုနိုင် ကူညီဖြေရှင်းလိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာ ကရုဏာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ‘ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုကူညီရေး’ ဆိုတဲ့ ဒီအရေးနှစ်ခုဟာ ကရုဏာကို အခြေခံပြီးတော့ လုပ်တဲ့အရေး တွေဖြစ်လို့ ဘဝဆည်းဆာမှာ အင်မတန်မှ အရေးပါတဲ့ ကရုဏာ တရားဖြစ်တယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ နှလုံးသားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ကရုဏာထားပြီး အများရဲ့ဒုက္ခကို ဝိုင်းဝန်းကူညီ ဖြည့်ဆည်း ပေးတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ မွန်မြတ်လှပါတယ်။

၄၉။ ဘဝဓရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်း

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ကိုးကွယ်ရာဘာသာတရားတွေက အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ ဘာသာတရား တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ယုံကြည်ချက် တွေ ဟောပြောချက်တွေ ကွဲပြားခြားနားနေတယ်။ ဘာသာ တစ်ခုက အမှန်ပြောတဲ့အရာဟာ အခြားဘာသာတစ်ခုမှာ အမှားဖြစ်နေပြန်တယ်။

အဲဒီလို အမှားအမှန်ရွေးချယ်ဖို့ခက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အတွက် လျှောက်လှမ်းစရာလမ်းကြောင်းကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက 'ကာလာမသုတ်' မှာ ဟောထားခဲ့ပါတယ်။ ဒီကာလာမသုတ်ကို ခြုံငုံကြည့်မယ်ဆိုရင်-

- ၁။ အစဉ်အလာယုံကြည်မှုစသည့် အချက်(၁၀)ချက်ကို အခြေခံပြီး မမှတ်ယူရ။
- ၂။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် ကိုယ်ပိုင်အသိကိုသာ အခြေခံရမည်။
- ၃။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အဖြေထုတ်ပြီး မှားတာကိုစွန့်၍ မှန်တာကို လက်ခံကျင့်သုံးရမည်။
- ၄။ ဖြူစင်သောစိတ် မြင့်မြတ်သော သဘောထားဖြင့် အများနှင့် ဆက်ဆံနေထိုင်ရမည်။
- ၅။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အဖြေမထုတ်နိုင်သော ပြဿနာများ၌ နှစ်ဖက်ကောင်းပြီး သေချာသည့်လမ်းကို ရွေးရမည်။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရွေးချယ်ပေးထားတဲ့ သေချာတဲ့ လမ်းကြောင်းကို လျှောက်လှမ်းပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

၅၀။ နိုင်သူနှင့် ရုံးသူ

လောကလူတွေမှာ အနိုင်အရှုံး သတ်မှတ်တဲ့နေရာ အယူအဆချင်း မတူညီကြဘူး။ လောကရှုထောင့်က ကြည့်တဲ့ အခါ အနိုင်လို့ ထင်ရပေမယ့်လို့ ဓမ္မရှုထောင့်က ကြည့်တဲ့အခါ အရှုံးဖြစ်နေတာတွေ တွေ့ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အနိုင်ယူ နည်း ၄-မျိုး ဟောထားတာ ရှိတယ်။

၁။ အက္ခောဓေန ဇိနေ ကောဓံ = ဒေါသခက်ထန်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ကို မိမိက ဒေါသခက်ထန်ခြင်းမပြု သည်းခံ ခြင်း မေတ္တာထားခြင်း အေးငြိမ်းတဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုးဖြင့် အနိုင် ယူပါ။

၂။ အသာဓုံ သာဓုနာ ဇိနေ = မကောင်းတာလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ကို သူနဲ့အတူလိုက်ပြီး မကောင်းတာ မလုပ်ဘဲ ကိုယ်က ကောင်းတာကို လုပ်ပြီး အနိုင်ယူပါ။

၃။ ဇိနေ ကဒရိယံ ဒါနေန = နှမြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို မိမိက ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းဖြင့် အနိုင်ယူပါ။

၄။ သစ္စေနာလိကဝါဒိနာ = မမှန်တာကို အမြဲပြောနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ကို မိမိက မှန်တာကိုသာ ပြောခြင်းဖြင့် အနိုင် ယူပါ။

ဒါကြောင့် လောကအမြင်နဲ့ကြည့်ရင် ‘နိုင်သူနဲ့ ရုံးသူ’ ဟာ ပုံစံတစ်မျိုးစီ မြင်ရမှာ ဖြစ်သော်လည်း ဓမ္မအမြင်နဲ့ကြည့်မှ နိုင်သူ အစစ်နဲ့ ရုံးသူအစစ်ကို မြင်တွေ့ကြရမှာပါ။

၅၁။ လူဆိုး လူမိုက်

အမူအကျင့် ဆိုးသွမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို 'လူဆိုး'လို့ ခေါ်ကြတယ်၊ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်နိုင်မှုမရှိ အသိဉာဏ်မဲ့ပြီး အမှန်မသိလို့ မိုက်ကန်းနေသူကို 'လူမိုက်'လို့ ခေါ်တယ်။

လောကမှာ ဆိုးသွမ်းပြီးတော့ အကြောင်းအကျိုးဆင်ခြင်မှုမရှိ အသိဉာဏ်မရှိသည့်အတွက် လုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့်ကို ခွဲခြားမသိဘူး၊ မသိသည့်အတွက် လုပ်ချင်ရာရာတွေကို လုပ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို 'လူဆိုးလူမိုက်'လို့ မြန်မာစကားအရ သရုပ်ဖော်လို့ ရတယ်။ လူဆိုးလူမိုက်တွေဟာ -

- ၁။ ဒုစိန္တိတ စိန္တိ = ကောင်းတာဘယ်တော့မှ စိတ်မကူးဘူး၊ လူတကာဒုက္ခပေးမယ့်စိတ်ကူးပဲ ကူးတယ်။
- ၂။ ဒုဗ္ဘာသိတဘာသီ = ကောင်းတဲ့စကား မပြောဘူး၊ အများဒုက္ခရောက်မယ့် မကောင်းတဲ့စကားပဲ ပြောတယ်။
- ၃။ ဒုက္ကဋကမ္မကာရီ = လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း မကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုပဲ လုပ်တယ်။

ဒါတွေဟာ လူဆိုးလူမိုက်ရဲ့သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

၅၂။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျော့ချရေး

လောကမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရှားပါးပြီး မွဲတေလာလို့ ရှိရင် လူ့လောကမှာ ပြဿနာမျိုးစုံတက်ပြီး ဒုက္ခရောက်ရသလိုပဲ ဓမ္မရေးရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေ များလာမယ်ဆိုရင် ဒီလိုဒုက္ခကြုံရတာပဲ။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိသင့်တဲ့တရားတွေ ဓမ္မအရည်အချင်းတွေ မရှိဘူးဆိုရင် အဲဒီလူဟာ လူမွဲပဲ။ ရှိသင့်တဲ့တရားတွေက

- ကံ,ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်မှု၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှု သဒ္ဓါ။
- မဟုတ်တာလုပ်ရမှာကို ရှက်ရွံ့တဲ့ ဟိရီ။
- မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကို ကြောက်ရွံ့တဲ့ ဩတ္တပ္ပ။
- အကုသိုလ်တွေ ဖယ်ရှားပြီး ကုသိုလ်တွေ ရအောင် လုပ်တဲ့ ဝီရိယ။
- အကောင်းအဆိုးကို ခွဲခြားသိနိုင်တဲ့ ပညာ။

ဒီတရားတွေ မရှိရင် ဆင်းရဲမွဲတေပြီတဲ့၊ ဒါကြောင့်မို့ မိမိတို့ဟာ ဆင်းရဲမွဲတေမှုဆိုတာကို မဖြစ်စေရဘူး၊ ဥစ္စာဓန ဆင်းရဲမွဲတေမှုဟာ တစ်ဘဝသာ ခံရတယ်၊ ကုသိုလ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ ဝီရိယ၊ ပညာလို့ဆိုတဲ့ အရေးကြီးတဲ့တရားတွေ ဆင်းရဲမွဲတေမှု မဖြစ်အောင် လျော့ပါးသွားအောင် ဆောင်ရွက်ကြဖို့ လိုပါတယ်။

၅၃။ မွေးနေ့လက်ဆောင်

မွေးနေ့မှာ ကောင်းမြတ်တဲ့ကုသိုလ်တရားတွေ ဆည်းပူးအားထုတ်မယ်ဆိုရင် “မွေးနေ့ကိုယ်တိုင်က တန်ဖိုးမရှိသော်လည်း မွေးနေ့ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ရလာတဲ့တရားတွေဟာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်”လို့ ခွဲခြားသိဖို့ လိုတာပေါ့။

ဆိုလိုတာက မွေးဖွားလာခြင်းဟာ မကောင်းဘူး၊ မကောင်းတဲ့ထဲကမှ အကောင်းကဘာလဲဆိုရင် မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေက ကောင်းတယ်၊ အများကို အကျိုးပြုနိုင်တဲ့ အလုပ်တွေက ကောင်းတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်အမှီပြုပြီးတော့ အများချမ်းသာတယ်ဆိုရင် ကောင်းတယ်၊ အဲဒီကောင်းတာတွေ များများရမှ တို့တစ်တွေဟာ ကြီးမားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ရမှာဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီတော့ ‘ဇာတိ’ဆိုတဲ့ မွေးဖွားခြင်း (မွေးနေ့)ကို အရင်းတည်ပြီးတော့ ပါရမီကုသိုလ်တွေဖြစ်အောင် လုပ်လို့ ရတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ happy birthday to you လို့ ဆိုပြီးတော့ ဘာနဲ့ happy ကြမှာလဲ၊ မွေးနေ့တိုင်း မွေးနေ့တိုင်းမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ပြီးတော့ ရလာတဲ့ ကုသိုလ်တရားသည်သာ လျှင် မွေးနေ့ရဲ့အမြတ် ဖြစ်ပါတယ်။

၅၄။ စရိုက်နှင့် ဝါသနာ

စိတ်ထဲမှာ အဖြစ်များနေတဲ့အရာတစ်ခု၊ လူတွေရဲ့ စိတ်
နေသဘောထား ပကတိအနေအထား ဥဿန္နတာ အဖြစ်များ
တဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ‘စရိုက်’လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီနေရာမှာ စာပေကျမ်းဂန်အရ စရိုက်(၆)မျိုး ရှိတယ်။
ကောင်းတဲ့စရိုက်(၃)မျိုးနဲ့ မကောင်းတဲ့စရိုက်(၃)မျိုး၊ ဒီစရိုက်တွေ
က ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်တဲ့အခါ အရေးကြီးတယ်။
အကုသိုလ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ စရိုက်(၃)မျိုးက ရာဂစရိုက် ဒေါသ
စရိုက် မောဟစရိုက်၊ ကုသိုလ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ စရိုက်(၃)မျိုးက
သဒ္ဓါစရိုက် ဗုဒ္ဓိစရိုက် ဝိတက္ကစရိုက်ဆိုပြီး (၃)မျိုးရှိတယ်။

ဝါသနာဆိုတာကျ အထုံရနေခြင်း အကျင့်ပါနေခြင်း
ဝါသနာဖြင့် ထုံမွမ်းခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ စရိုက်ဆိုတာ
အဖြစ်များတဲ့အရာ၊ အဲဒီအဖြစ်များတဲ့အရာတွေက ဖြစ်ပါ
များလွန်းအားကြီးလာတဲ့အခါမှာ မပျောက်နိုင်လောက်အောင်
စွဲသွားပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒါ ဝါသနာ။

တစ်ချို့က အဲဒီစရိုက်တွေဟာ အတိတ်ဘဝက
လေ့ကျင့်ခဲ့တာနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်တဲ့၊ အဲဒီအဖြေကို ရှင်မဟာ
ဗုဒ္ဓယောသက “ဒါ မသေချာဘူး ယေဘုယျစကားပဲ၊ အတိတ်
ဘဝတုန်းက ကံတစ်ခုခုကိုလုပ်နေတဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို
ကြည့်ရမယ်၊ ပဋိသန္ဓေကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကံတရားဟာ စရိုက်
တွေဖြစ်ပေါ်လာခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းဖြစ်တယ်” လို့ ဆိုလို
တယ်။

၅၅။ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ခြင်း

တိုက်ခန်းထဲမှာအိပ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရာဂစိတ်တွေ
ဒေါသစိတ်တွေ ဖြစ်ပွားလာလို့ရှိရင် စိတ်နှလုံးဟာ ပူပန်လာလိမ့်
မယ်၊ တဏှာရာဂဆိုတာ အလိုမကျဘူး၊ စိတ်နှလုံးကို ပူပန်
စေတယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေတယ်၊ အဲဒီ
အပူတွေ ရှိနေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့အိပ်ယာပေါ်
အိပ်အိပ် ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါ
ဘူး။

မြတ်ဗုဒ္ဓဆိုလိုတဲ့ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ခြင်းဆိုသည်မှာ
နှလုံးသားအပူငြိမ်းပြီးတော့ ကိလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းနေတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အိပ်စက်မှုသာလျှင် ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ခြင်း
လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

၅၆။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း

ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုတယ်ဆိုတာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သေချာတဲ့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကို မြတ်ဗုဒ္ဓက ယခုလို ရှင်းပြတယ်။ လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ တကယ်စိတ်ချရတဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကို လုပ်ချင်ပြီဆိုရင် မိမိ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်းကိုအကြောင်းပြုပြီး ကုသိုလ်ပြုကာ ဒါန ကောင်းမှုလုပ်တာ ကိုယ်ကျင့်တရား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ သမာဓိတရား ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊ လောကီ လောကုတ္တရာ ပညာရပ်တွေ မိမိသန္တာန်မှာ ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဟာ သေချာတဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

စီးပွားရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး လမ်းညွှန်ချက်ကတော့ မိမိ ရှိတဲ့ပစ္စည်းကို လေးပုံပုံ၊ တစ်ပုံက emergency အတွက် သိမ်း ထား၊ တစ်ပုံကို စား၊ ကျန်တဲ့တစ်ပုံကိုတော့ အတိုးအပွား ရ အောင် အရောင်းအဝယ်ကိစ္စတွေမှာ ဆောင်ရွက်သင့်တယ်လို့ ဩဝါဒပေးထားတယ်။ ဒါက လောကမှာ လူတွေ ဒုက္ခမရောက် အောင် လမ်းညွှန်ထားတဲ့ စီးပွားရေးစီမံချက်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။

၅၇။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ

နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အား ထုတ်တဲ့အခါ မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်နိုင်ဖို့ အတွက် အရည်အချင်းရှိတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကို ရှာတွေ့ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဘယ်လိုအရည်အချင်းနဲ့ ပြည့်စုံမှ 'ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ' ဖြစ်ရမှာလဲဆိုတာ စာပေကျမ်းဂန်မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတာ ရှိတယ်။

၁။ ပိယော စ ဟောတိ မနာပေါ= ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံပြီး ကြည်ညိုစရာကောင်းရမယ်၊ အပြစ်အနာအဆာ မရှိစေရဘူး။

၂။ ဂရု = ကြည်ညိုစရာကောင်းရုံတင်မကဘူး၊ လေးစားလောက်တဲ့ ဂုဏ်အရည်အချင်းတွေလည်း ရှိရမယ်။

၃။ ဘာဝနီယော = အများကလည်း တော်လိုက်တာလို့ ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့ ဂုဏ်အရည်အချင်းလည်း ရှိရမယ်။

၄။ ဝတ္တာ = မိမိနဲ့ပတ်သက်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြောသင့် ပြောထိုက်တဲ့စကားဆိုရင် ပြောကို ပြောရမယ်။

၅။ ဝစနက္ခမော = တစ်ဖက်ကနေ ထောက်ပြပြောဆိုလာလို့ ရှိရင် လက်ခံနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ သည်းခံနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်။

၆။ ဂမ္ဘိရဉ္စ ကထံ ကတ္တာ = လေးနက်တဲ့ ရုပ်နာမ်အကြောင်း မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်အကြောင်းများ ဟောပြောနိုင်ရမယ်။

၇။ နော စ အဋ္ဌာနေ နိယောဇေတိ = အရာမဟုတ်တဲ့ကိစ္စ မမှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းပေါ် တွန်းမတင်ဘူး၊ ဒီအရည်အချင်းတွေပြည့်စုံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကောင်းလို့ သတ်မှတ်ရမယ်။

၅၈။ သာသနာပြု စွမ်းအားစု

သာသနာဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ တရားတော်တွေကို ရည်ညွှန်းတာ ဖြစ်ပေမယ့်လို့ အဓိကက ဘာတွေလဲဆိုရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားကို သာသနာလို့ ခေါ်တယ်။ ‘မဇ္ဈိမပဋိပဒါ’လို့ခေါ်တဲ့ အလယ်လမ်းမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို သာသနာလို့ သတ်မှတ်တယ်။ ဒီထက်နည်းနည်း အကျယ်ချဲ့ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ထိုမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ အကြီးဝင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်စတဲ့ ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါးဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့သာသနာပါလို့ ဒီလို မှတ်ရမယ်။

အဲဒီတော့ သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို သင်ယူခြင်းနဲ့ ထိုတရားဓမ္မတွေအတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်းကို ခေါ်တယ်။ ဒါဟာ တကယ့်အစစ်အမှန် သာသနာပြုတာပဲ။ ကျန်တဲ့ ဘုရားတည်တာ ကျောင်းဆောက်တာတွေဟာ သာသနာပြုနိုင်အောင် အထောက်အပံ့ပေးတဲ့ အကူအညီတွေသာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုအထောက်အပံ့ အကူအညီတွေ မပေးလို့ရှိရင်လည်းပဲ သာသနာပြုနိုင်တဲ့အဆင့်ကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။

၅၅။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ

မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်လာကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အများလုပ်လို့ လိုက်လုပ်နေကြတာ များတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားပြီး အလေးအနက်လုပ်တာ နည်းတယ်။ လေးနက်မှု မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် တစ်ချို့မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့အိမ်မှာ ရတနာသုံးပါးတင်မကဘူး၊ တခြားနတ်တွေပါ ရောက်လာကြ တယ်။ ဒါဟာ လေးနက်မှုမရှိလို့ ဖြစ်ရတာ။

မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောတယ်။ ‘သုခေါ ဗုဒ္ဓါနမုပ္ပါဒေါ’ လောက မှာ ဗုဒ္ဓလို့ခေါ်တဲ့ အမှန်တရားသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ပေါ်ထွန်းလာတာ ဟာ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာဖို့အတွက်ပဲတဲ့။ ဗုဒ္ဓက သတ္တဝါတွေ ဒုက္ခက လွတ်ပြီး ချမ်းသာသုခရအောင် တန်ခိုးတော်နဲ့ မ၊စ ကယ်တင်သလားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ မ၊စကယ်တင်ဖို့ ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင် စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။

မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ ကုသိုလ်တရားကသာလျှင် ကယ်တင်နိုင်တဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။ ဒီသဘောတွေကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေအနေနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စစ်မှန်တဲ့ကိုးကွယ်မှုရှိဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီး ပါတယ်။

၆၀။ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ

လူ့ဘဝရောက်လာတဲ့ လူသားတွေအနေနဲ့ နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ အာဟာရတွေ စားကြရတယ်။ တစ်ရက်လည်း မပြီးနိုင် နှစ်ရက်လည်း မပြီးနိုင်၊ တစ်သက်လုံး ဖြည့်တင်းနေကြရလို့ လူတွေရဲ့ တစ်ထွာတစ်မိုက်လောက်ရှိတဲ့ ဝမ်းဗိုက်လေးဟာ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာကြီးလောက် ဖြည့်တင်းရခက်ပါလားဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ‘သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ’လို့ ဆိုကြတာပေါ့။

လောကမှာ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာလေး ဖြည့်ဖို့ရာ အတွက် ဒုစရိုက်နဲ့ အသက်မွေးပြီး ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဝမ်းတစ်ထွာ လေး ပြည့်မယ်လို့ ထင်ပြီး ကြိုးစားလိုက်တာနဲ့ ပြည့်လာမယ့် အရာကတော့ သံသရာထဲနစ်မြုပ်မယ့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေသာ ဖြစ် တယ်ပေါ့။ ဘဝတစ်ခုရလာလို့ရှိရင် ဝမ်းတစ်ထွာဆိုတာ သေ သည်အထိ ဖြည့်နေကြရမှာပဲ။ အဲဒါကို မြန်မြန်ဖြည့်ချင်လို့ မမှန်ကန်တဲ့ စီးပွားရေးတွေ ပြုလုပ်ပြီးတော့ ဒုစရိုက်လုပ်ငန်းနဲ့ အသက်မွေးမယ်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ အကုသိုလ်တွေသာ ပြည့်ပြီး သံသရာဆိုတဲ့ ပင်လယ်ကြီးထဲမှာ နစ်မြုပ်မယ်။ အပါယ်ငရဲကနေ ဘယ်တော့မှ တက်လာနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ ဒီလို ဆိုနိုင် ပါတယ်။

၆၁။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ပရိယတ္တိကျောင်းတိုက်တွေ အားလုံးဟာ အဆင့်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းပြီးနေကြတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် (၂၆၀၀) ပြန်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီပုံစံနဲ့ လာခဲ့တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ ကိုယ့်အလှည့်ရောက်တဲ့အခါမှာ အမှတ်တမဲ့ မနေဘဲနဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေကို တစ်လုံးပဲဖြစ်ဖြစ် နှစ်လုံးပဲဖြစ်ဖြစ် သင်ယူမှတ်သားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ကန်ပြီး လောကအကျိုး သံသရာအကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အဆုံးအမတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းကြရမယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓသက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်ကလည်း ‘ယော ဓမ္မပဿတိ၊ သော မံ ပဿတိ’ ဓမ္မကိုတွေ့မှ ငါ့ကိုတွေ့မယ်လို့ ဟောတာ၊ ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးမှာလည်း ‘ငါ့ဟောထားတဲ့ ဓမ္မဝိနယတွေဟာ သင်တို့ဆရာပဲ’လို့ ပြောထားတာ၊ ဒီစကားနှစ်ရပ်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက တရားကျင့်သုံးရေး အဆုံးအမတွေကို လိုက်နာရေးက အဓိကပဲဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်လုံးသိသိ နှစ်လုံးသိသိ လက်ဆင့်ကမ်းသွားကြဖို့ လိုအပ်တယ်။

ဒီလိုလက်ဆင့်ကမ်းသွားခြင်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေဟာ လူသားတွေရဲ့နှလုံးသားထဲ ရောက်ရှိပြီး အေးချမ်းမှုကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၆၂။ စိတ်၏ ထွက်ပေါက်များ

ရံဖန်ရံခါ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျမှုဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ ထို
 အလိုမကျမှုဟာ ကြီးထွားလာလို့ရှိရင် ပေါက်ကွဲလာတတ်ပြီး
 ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ကလေး ပျက်စီးလာတယ်။ ဒေါသဖြစ်လာပြီ
 ဆိုရင် လူ့ရဲ့မျက်နှာကလည်း ကြည်လင်မှု မရှိတော့ဘူး၊ ပြုံးချို
 ခြင်း မရှိတော့ဘူး၊ မျက်နှာအနေအထားပါ ပြောင်းလာတယ်။

အဲဒီလို စိတ်အလိုမကျတဲ့ ဗျာပါဒတို့ ဒေါသတို့ ဖြစ်လာ
 ပြီဆိုရင် ထိုဒေါသရဲ့ထွက်ပေါက်ကို ရှာကြတယ်။ တစ်ချို့က
 ကိုယ်မကျေနပ်တဲ့အရာကို တခြားအရာနဲ့ အစားထိုးတယ်။
 သို့မဟုတ် မကျေနပ်တဲ့လူကို တစ်ခုခုနဲ့ အနိုင်ယူလိုက်တယ်။
 အဲဒီလို အနိုင်ယူလိုက်တာဟာ ထွက်ပေါက် မဟုတ်ဘူး။ သို့သော်
 လူတွေက ဒါကိုပဲ ထွက်ပေါက်ထင်ပြီး ထွက်နေကြတယ်။ မလို
 လားအပ်တဲ့ ပြဿနာတွေ တက်လာတတ်တယ်ပေါ့။ မြတ်ဗုဒ္ဓက
 စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျတဲ့ ဗျာပါဒရဲ့ထွက်ပေါက်အစစ်က မေတ္တာ
 တရားပါတဲ့၊ မေတ္တာပွားခြင်းဖြင့် ဗျာပါဒရဲ့ထွက်ပေါက်ကို ရရှိ
 နိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဒါဟာ မှန်ကန်တဲ့နည်းစနစ်ပဲ။

၆၃။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ

ယောဂအလုပ်ကို စွဲမြဲစွာ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရှိသူကို ‘ယောဂီ’လို့ ခေါ်တယ်။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုရှိမှ ယောဂီလို့ ခေါ်နိုင်တာ။ အပျင်းပြေလုပ်နေတာကို ယောဂီလို့ မခေါ်နိုင်ဘူး။ ပဓာနိယင်္ဂသုတ်အရ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်း ငါးမျိုး ရှိတယ်။

၁။ ယုံကြည်မှုရှိရမယ်။

၂။ ရောဂါကင်းပြီး ကျန်းမာရမယ်။

၃။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရမယ်။

၄။ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရှိရမယ်။

၅။ အခြေခံအသိပညာ ခိုင်လုံမှု ရှိရမယ်။

ဒီငါးမျိုးရှိပြီး ဆရာကောင်းနဲ့တွေ့တယ်ဆိုရင် ခုနစ်ရက် အတွင်း တရားထူးရပါတယ်တဲ့။ ဒီအရည်အချင်းတွေနဲ့သာ ပြည့်စုံရင် မနက် နည်းပေးလို့ အားထုတ်ရင် ညနေမှာ ရဟန္တာ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဒီလိုဟောထားတာ ရှိပါတယ်။

၆၄။ မေတ္တာသုတ် အနှစ်ချုပ်

မေတ္တာသုတ်ကို နေ့စဉ်ရွတ်လိုရှိရင် အန္တရာယ်တွေ ကင်းတယ်လို့ ဒီမေတ္တာသုတ်ထဲမှာ ပြဆိုထားတဲ့စကား တစ်လုံးမှ မပါဘူး။ သို့သော် အများက ဒီအတိုင်းပဲ ယုံကြည်နေကြတယ်။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးပြောတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ‘တို့လူတွေက သောက်ဆေးကို လိမ်းဆေးလုပ်နေကြတယ်’တဲ့။ သောက်ရမှာကို မသောက်ဘဲနဲ့ လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနေလို့ ရှိရင် အကျိုးသက်ရောက်မှု အားနည်းမယ်။ သောက်ရမယ့်ဆေးက သောက်ကိုသောက်မှ အကျိုးသက်ရောက်မှာ။ ဒါကြောင့် မေတ္တာဆိုတာ ဘာဝနာတရားဖြစ်လို့ ပွားများကြရမယ်။

မေတ္တာဆိုတဲ့တရားက ရွတ်ဖတ်ရမယ့်တရား မဟုတ်ဘူး။ ပွားများရမယ့်တရား ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ။ များသောအားဖြင့် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တာမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ယူဆနေကြတယ်။ မေတ္တာပို့နေတာ ပွားများတာဟာလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းပါပဲ။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းထဲမှာ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မေတ္တာသုတ်နဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ရွတ်ရမှာ သက်သက် မဟုတ်ဘူး။ နာရမှာ သက်သက် မဟုတ်ဘူး။ ပွားများကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၆၅။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားဓမ္မတွေဟာ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို ဟောတာဖြစ်လို့ လူ့လောကမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ မျှော်လင့်ကြတယ်၊ စီပွားဥစ္စာတိုးတက်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ ကျန်းမာပြီးတော့ အသက်ရှည်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ ဒီဘဝကုန်လို့ နောက်ဘဝရောက်တဲ့အခါမှာလည်း ကောင်းရာသုဂတိကို ရချင်တယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ ဒီလေးမျိုးသည် 'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'လို့ခေါ်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံမှု၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပြည့်စုံမှု၊ စာဂတရားနဲ့ ပြည့်စုံမှု၊ အသိဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံမှု ဆိုတဲ့ ဒီအကြောင်းလေးမျိုး ကင်းနေရင် ခုနက မျှော်လင့်ချက်တွေ မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး။

နှစ်သစ်အခါသမယမှာ နှစ်ဟောင်းကထက် ပိုပြီးတော့ ကောင်းလာစေချင်ရင် သဒ္ဓါတရားတွေ ကောင်းလာအောင် ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ပိုပြီးလုံခြုံလာအောင် စွန့်လွှတ်မှုတွေ ပိုပြီးခိုင်မာလာအောင် အသိဉာဏ်တွေ ပိုပြီးကြွယ်ဝလာအောင် လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်၊ ဒီအကြောင်းတရားတွေ ပြည့်စုံမှသာလျှင် မိမိတို့ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ချမ်းသာသုခတွေ၊ မင်္ဂလာအပေါင်းနဲ့ ပြည့်စုံပါစေဆိုတဲ့ ဆုတောင်းတွေ တောင်းဆိုမှုတွေဟာ တစ်လုံးတစ်ဝကြီး ပြည့်စုံလာမှာပါ။

၆၆။ တရားထူး ရနိုင်သူ

တရားထူးတရားမြတ် ရဖို့ရန်အတွက် အခြေအနေဆိုး
 တွေ မကျူးလွန်မိဖို့ လိုတယ်။ ပဉ္စာနန္ဒရိယကံ ကင်းရှင်းရမယ်၊
 နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အယူမှားလက်ခံထားတာ ကင်းရှင်းရမယ်၊
 အဲဒီနှစ်ခု ကင်းရှင်းသွားပြီဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အားဖြည့်ပေး
 ရမှာတွေက ဘာတွေတုန်းဆို သဒ္ဓါစွမ်းအား၊ တရားထူးတရား
 မြတ်ကို ရလိုတဲ့ ဆန္ဒစွမ်းအား၊ အဲဒီ သဒ္ဓါစွမ်းအား၊ ဆန္ဒစွမ်းအား
 အပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ တရားဓမ္မကို သိလိုတဲ့ ဉာဏ်စွမ်း
 အားတွေ၊ တရားဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သိလာအောင် ကြိုးစား
 တဲ့ ဉာဏ်စွမ်းအားတွေ ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။

အဲဒါတွေနဲ့ ပြည့်စုံလာပြီဆိုရင် တရားထူးတရားမြတ်
 ရနိုင်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သူတော်ကောင်းတရားကို ကြား
 နာလို့ ‘သမ္မတ္တနိယာမ’ဆိုတဲ့ မဂ်တရားကို ရထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
 အခုလို အခြေအနေကောင်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်
 လို့ ဟောပါတယ်။

၆၇။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး

လောကလူတွေ ယှဉ်ပြိုင်နေတာက မမှန်မကန် ယှဉ်ပြိုင်ကြတာ များတယ်။ ယှဉ်ပြိုင်သင့်တဲ့နေရာမှာ မယှဉ်ပြိုင်ဘဲနဲ့ မယှဉ်ပြိုင်သင့်တဲ့နေရာမှာ ယှဉ်ပြိုင်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ပြဿနာတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တက်လာပြီးတော့ ထိုပြဿနာတွေရဲ့အဖြေကို ရှာမတွေ့ဘဲ မြတ်စွာဘုရား နိဂုံးဆွဲပြသလို 'နိုင်သူ ရန်ပွား၊ ရှုံးကား စိတ်ဆင်းရဲမှု' ဆိုတာနဲ့ ကြိုတယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ ဒီအကျိုးပဲ ရလိုက်တယ်။

'တသ္မာတိဟ ဘိက္ခဝေ ဧဝံသိက္ခိတဗ္ဗံ' ဒါကြောင့်မို့ ချစ်သားရဟန်းတို့ ဒီလိုကျင့်ရမယ်တဲ့၊ 'ဥတ္တရတ္တရိ ပဏီတ ပဏီတံ ဝါယမမာနာ' သူများထက် သာသည်ထက်သာအောင် ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် 'အနုတ္တရံ ဝိမုတ္တိသုခံ' အကောင်းဆုံးသော လွတ်မြောက်တဲ့ ချမ်းသာကို 'သစ္စိကရိဿမ' တို့တစ်တွေ ရယူနိုင်အောင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင် ကြိုးစားကြမယ်လို့ ဒီလိုသာ ယှဉ်ပြိုင်သင့်တယ် ယှဉ်ပြိုင်ရမယ်လို့ ဆုံးမပေးတာပါ။

ဒါကြောင့် ယှဉ်ပြိုင်မှုရဲ့နိဂုံးဆိုတာဟာ ရဟန္တာဖြစ်မှ နိဂုံးဆွဲနိုင်တာ၊ ဒီနောက်တော့ ပြိုင်စရာမရှိတော့ဘူးတဲ့၊ လူတွေရဲ့ ယှဉ်ပြိုင်လိုတဲ့စိတ်က အရဟတ္တဖိုလ်မှာပဲ အဆုံးသတ်သွားပါပြီတဲ့။

၆၈။ မဟာဒါန

မဟာဆိုတဲ့ စကားလုံးက မြတ်သော သို့မဟုတ် ကြီးကျယ်သောလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ကြီးကျယ်သောအလှူ သို့မဟုတ် မြတ်သောအလှူ။ အဲဒီမြတ်သောအလှူဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ငါးပါးသီလကို ပြောတာ၊ သီလကို ဒီဒေသနာတော်မှာ ဒါနလို့ ဟောထားခြင်း ဖြစ်တယ်။ ငါးပါးသီလဆောက်တည်တိုင်း တို့တစ်တွေ မဟာဒါန ကြီးကျယ်တဲ့အလှူကြီးတစ်ခု လှူနေတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိထားပြီး စေတနာစွမ်းအား တိုးမြှင့်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်။

ဒါဖြင့် ‘ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ’ သူများအသက်သက်ခြင်းမှရှောင်တာနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ မဟာဒါနဖြစ်တာတုန်းဆိုတော့ ကိုယ်က သူများအသက်မသတ်လို့ရှိရင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သတ္တဝါတွေ အများကြီးရှိတယ်။ မရေတွက်နိုင်အောင် များပြားတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ကိုယ်လက်နဲ့ ဘယ်တော့မှအသက်မထွက်စေဘူးဆိုတဲ့ ရှောင်ကြဉ်မှုလေးဟာ သာမန်ကြည့်တော့ဖြင့် သေးသေးလေးလေးလို့ ထင်ရမယ်။ သို့သော် သတ္တဝါတွေအားလုံးကို ကိုယ်က အဘယ် ဒေတီ - ဘေးမဲ့ပေးလိုက်တယ်။ အဝေရဒေတီ- ရန်ကင်းမှုကို ပေးတယ်။ အဗျာဗန္ဓု ဒေတီ-ဆင်းရဲဒုက္ခလွတ်ကင်းအောင် ပေးလိုက်တယ်။ ဒါဟာ ကြီးမားတဲ့ကုသိုလ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

၆၉။ နန္ဒိ ဒုက္ခဿ မူလံ

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဒေသနာလေးတစ်ပုဒ် လူတွေ ရဲ့နှုတ်ထဲ ရောက်သွားလို့ရှိရင် ဒီဘဝတင်မကဘူး နောက်ဘဝ တွေမှာပါ အကျိုးရှိနိုင်တယ်။ ပဉ္စဂ္ဂပုဏ္ဏား ဇနီးမောင်နှံလိုပဲ ‘နာမရူပံ’ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေး ကြားလိုက်တာနဲ့ ကြားဖူးတဲ့ စကားလုံးဆိုပြီး အဓိပ္ပါယ်ထွင်းဖောက် သိရှိကာ တရားတစ်ပုဒ် အဆုံးမှာ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားကြသလိုပေါ့။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ စကား လုံးလေးအတိုင်း ‘နန္ဒိ ဒုက္ခဿ မူလံ’ ဆိုတာကို မှတ်ထားကြ။ သိပ်ခဲယဉ်းတဲ့ ပါဠိစကား မဟုတ်ပါဘူး။

- နန္ဒိ = နှစ်သက်တဲ့ တဏှာရာဂဟာ
- ဒုက္ခဿ = ဆင်းရဲဒုက္ခရဲ့
- မူလံ = အကြောင်းပဲတဲ့။

၇၀။ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း

ဘုရားရှင်ဟောပြောခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းတို့ရဲ့ အင်္ဂါ
လေးရပ်ဆိုတာ

၁။ ပေးနိုင်ခဲ့တဲ့အရာကို ပေးတတ်သူ၊

၂။ လုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့အရာကို လုပ်ပေးတတ်သူ၊

၃။ သည်းခံနိုင်ခဲ့တဲ့အရာကို သည်းခံပေးတတ်သူ၊

၄။ ဒုက္ခကြုံတွေ့ရချိန်မှာ စွန့်လွှတ်ပြီး ထွက်ပြေးမသွား
တတ်သူ

ဒီအင်္ဂါလေးချက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပေါင်းအသင်း လုပ်
ထိုက်တဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ဖြစ်တယ်။

၇၁။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း

ချမ်းသာမှုဆိုတာ ဘာသာနဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ မချမ်းသာဘူး ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာရဲ့လား မလိုက်နာဘူးလား၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်၊ ဘုရားက ဒီဘဝချမ်းသာဖို့အတွက် အလုပ်ကြီးစားရမယ်၊ ဇွဲကောင်းရမယ်၊ နည်းစနစ်သိရမယ်၊ ဒီသုံးခုနဲ့ ကြီးစားတာ။ အလေအလွင့်မရှိ အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်၊ ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတ အောင် သုံးတတ်ရမယ်၊ နောက်တစ်ချက်က မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း ရှိရမယ်။

ဒီအချက်လေးချက်နဲ့ ပြည်စုံပြီးတော့ လိုက်နာကျင့် သုံးမယ်ဆိုရင် ဘဝမှာ ချမ်းသာသူခ ရနိုင်ပါတယ်၊ ဒါက မြတ်ဗုဒ္ဓ ရဲ့ဘဝမှာ နေနည်းတစ်ခုပေါ့၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူငယ်လူရွယ်တွေ မှတ်သားလိုက်နာပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြီးပွားတိုးတက် အောင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

၇၂။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်စောင့်ခြင်း

လောဘစိတ်နဲ့ တစ်စုံတစ်ခုကို တွယ်တာပြီးတော့ လိုချင်နေပြီဆိုတဲ့ စိတ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရင် သိပ်ကို လိုချင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်မျိုးတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်လေးဟာ အရောင်ဆိုးခံထားရပြီ၊ အရောင်ဆိုးခံထားရရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ မှတ်ဉာဏ်တွေ မှတ်ထားတဲ့အရာတွေဟာ အားပျော့ပြီး ပျက်ပြယ်သွားတယ်၊ စာကျက်လို့လည်း မရဘူး၊ မှတ်လို့လည်း မရဘူး။

ဒါဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလာအောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ‘ကာမစ္ဆန္ဒ’စတဲ့ နိဝရဏတရားတွေကို လျှော့ချရမယ်၊ နိဝရဏဆိုတာ စိတ်ရဲ့အဟန့်အတား ကုသိုလ်စိတ်တွေ မဖြစ်နိုင်အောင် အသိဉာဏ်တွေ ပေါ်မလာနိုင်အောင် တားမြစ်ထားတာ၊ ဒီနိဝရဏတရားတွေကို လျှော့မချနိုင်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး မှတ်ဉာဏ်တွေဟာ ကောင်းလာကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

၇၃။ စံထားရမည့်ကိုယ်ကျင့်တရား ရှိသူများ

ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတာ ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံး
ရမယ့်တရားဖြစ်တယ်။ လူ့လောကမှာ လူတွေလိုက်နာရမယ့်
ကျင့်ဝတ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ကျင့်ဝတ်မလိုက်နာဘဲ စည်းကမ်း
ကလနားတွေ ဖောက်ပြန်နေမယ်ဆိုရင် ဖောက်ပြန်တဲ့မိသားစု
ဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု မရတဲ့အပြင် ဒေါသတွေ အာဃာတတွေ
ဖြစ်လာမယ်။

အကယ်၍ ကိုယ်ကျင့်ရမယ့်ကျင့်ဝတ် လုံလုံလောက်
လောက်နဲ့ ပြည့်စုံပြီဆိုရင် အဲဒီပြည့်စုံတဲ့နိုင်ငံ ပြည့်စုံတဲ့မြို့၊
ပြည့်စုံတဲ့မိသားစုဟာ ချမ်းသာနေမှာပဲ။ ကျင့်ဝတ် မပြည့်စုံဘူး
ဆိုရင် လူ့ရဲ့အသိုင်းအဝိုင်း လူ့ရဲ့အဖွဲ့အစည်းကြီးဟာ ဘယ်
တော့မှ ငြိမ်းချမ်းနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

၇၄။ မေဃသံဝေဂနှင့် ဘဝစည်းစာ

ရှင်အာနန္ဒာက ဘုရားကို လျှောက်တယ်၊ “အရှင်ဘုရား၊ အံ့ဩဖွယ်ရာ အရှင်ဘုရားကိုယ်လေးက ရှေ့နည်းနည်း ကိုင်းလာပြီ၊ အရေလေးတွေ တွန့်လာပြီ” ဆိုတော့ “အာနန္ဒာ အခုလိုပဲတဲ့၊ ဇရာတရားက နုပျိုမှုတွေကို လုယက်သွားတယ်၊ ဗျာဓိတရားက ကျန်းမာမှုတွေကို လုယက်သွားတယ်၊ နောက်ဆုံး ကျတော့ မရဏတရားက အသက်ကို လုယက်ပြီး သွားလိမ့်မယ်” ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဥဒါန်းကျူးတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ ရာထူးအာဏာကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ချမ်းသာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်စေ အားလုံးကို ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေဟာ လွှမ်းမိုးပြီးတော့ ဖျက်ဆီးသွားတယ်၊ ဒါတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၇၅။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ

ကံတရားတွေဆိုတာ အလွန်စွမ်းအား ရှိတယ်။ -ကံ
မကောင်း အကြောင်းမလှလို့ ငရဲကျသွားပေမယ်လို့ ကုသိုလ်ကံ
ရှိရင် အဲဒီကုသိုလ်ကံက ပြန်ကယ်သွားနိုင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့
တုန်းဆိုရင် ငရဲအသက်နဲ့ လူ့အသက်က မတူဘူး။ ငရဲရဲ့ အသက်
ဟာ ကံပဲ။ ကံရှိသမျှ ဘယ်တော့မှ မသေဘူး။ သူက ကံပေါ်မှာ
မူတည်တယ်။ လူ့ရဲ့အသက်က ကံပေါ်မှာ မူမတည်ဘူး။
'အသက် ဉာဏ်စောင့်'လို့ ပြောကြတယ် မဟုတ်လား။

ငရဲမှာခံနေရတဲ့ ငရဲသားတွေကိုကြည့်ပြီး ယမမင်းကြီး
က ခုလိုဆန္ဒဖြစ်တယ်တဲ့။ လူ့ဘဝရလိုက်ရင် ဘယ်လောက်
ကောင်းမလဲ။ ဒီဒုက္ခတွေ သူက မြင်နေတော့ သနားတယ်။ လူ့
ဘဝရမှ ဒီဒုက္ခတွေက လွတ်နိုင်မှာကိုး။ လူ့ဘဝရတဲ့အချိန်မှာ
ဘုရားများပွင့်လာရင် ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်မလဲ။ ဘုရား
ကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ခွင့်ရရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ။
အဲဒီဘုရားက ငါ့ကို တရားဟောရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ။
ဘုရားဟောတဲ့တရားကို သိရှိနားလည်ရရင် ဘယ်လောက်
ကောင်းမလဲဆိုတဲ့ ဒီဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

* * * * *

ကျေးဇူးရှင်အပေါင်းကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်လျက်
 ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
 ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ - ၏
 သက်တော်(၇၅)နှစ်ပြည့် စိန်ရတုမွှေးနေ့
 အမှတ်တရပူဇော်အဖြစ်

ဤ “တရားပလ္လင်ထက်က စကားအလင်္ကာများ” စာအုပ်ကို
 ဓမ္မသဟာယသာသနစင်တာ အရှင်ဝိရိယာနန္ဒ နှင့်
 ပုညသဟာယ ကုသိုလ်ပြုတက်များဖြစ်ကြသည့်

- ၁။ မန္တလေးမြို့၊ ဦးနေအောင်+ဒေါက်တာမိမိဇယ်
 (RIG, IT Training & Services) မိသားစုမှ ၃-သိန်းကျပ်။
- ၂။ မန္တလေးမြို့၊ မမြကြေးမုံ မှ ကျပ်တစ်သိန်း။
- ၃။ ပြင်ဦးလွင်မြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရွာ
 ဓမ္မသဟာယသာသနစင်တာ ဆရာလေး-မစီရပါလီ နှင့်
 ဆရာလေး-မပညာနန္ဒီ တို့မှ ကျပ်ခြောက်သောင်း။
- ၄။ ရန်ကုန်မြို့၊ ဓမ္မဗျူဟာ-ဒေါ်ခင်လှတင်(မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ)
 နှင့် ဒေါက်တာနွဲ့တင်ထွဋ် တို့မှ ကျပ်နှစ်သိန်းငါးသောင်း။
- ၅။ ရန်ကုန်မြို့၊ ဦးရှိန်းသူအောင် + ဒေါက်တာ ပြည့်ပြည့်သိန်း၊
 သမီး-မေပြည့်စုံရှိန်း၊ လင်းလပြည့်ရှိန်း ၏ ၃. ၁. ၂၀၁၄
 ကျရောက်သော (၆)နှစ်ပြည့်မွှေးနေ့အမှတ်တရ
 ကျပ်တစ်သိန်းငါးသောင်း အသီးသီး လှူဒါန်းပူဇော်ကြသည်။

နတ်လူ သာဓုခေါ်နိုင်ကြပါစေ။ ။