

အမှတ်-၁၀၂၀



အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မအသိဖြင့်  
အကျိုးရှိရှိနေမည်။

မေ့ဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဗျူးဂိုနိုင်လုပ်ငန်း  
အမှတ်(၁၅၂)၊ ၂၂-လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့၊  
ဖုန်း-၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉-၅၁၄၆၀၉၅

Lotus Group

စပွဒါန

Ma Chit

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ  
ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်



၂၀၀၈ ခုနှစ်

၂၀၀၉

၂၀၁၀

အထွေထွေအချက်အလက်

အကျဉ်းချုပ်အချက်အလက်



အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- ၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
- ၂။ MRTV(4) တရားတော်များ (၃)ပုဒ်တွဲ
  - (က) နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
  - (ခ) မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
  - (ဂ) ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖန်ကမ္ဘာ
- ၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
- ၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
- ၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
- ၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
- ၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
- ၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
- ၉။ မြတ်သောဥစ္စာစုဆောင်းပါ
- ၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
- ၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
- ၁၂။ ရှစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်
- ၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
- ၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပာယ်
- ၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

ἡ ἀρχὴ τῆς βασιλείας τοῦ υἱοῦ τοῦ Θεοῦ

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ

Ἰουλιανῶν καὶ Ἰουλιανῶν (MCM)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου καὶ ἀδελφῶν αὐτοῦ (M)

ἰσοκράτου (M)

## “ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်”

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၂-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၀-ခု၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကျော် ၄-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ် ကျောင်းကြီးလမ်း မဟာသကျမုနိရုပ်ပွားတော်မြတ်ကြီး ဂန္ဓကုဋီတန်ဆောင်းတော်၌ စတုတ္ထအကြိမ်မြောက် ကြည့်မြင်တိုင် ကျောင်းကြီးတိုက် ဗုဒ္ဓပူဇော်ယဉ်တော် အထူးတရားပွဲ၌ ဟောကြားအပ်သော “ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်” တရားတော်။

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိအောင် နေမည်လို့- လူ့ဘဝရလာတဲ့ လူတိုင်း လူတိုင်း မိမိတို့ဘဝမှာ နေထိုင်တဲ့အခါ အကျိုးရှိအောင် နေတတ်ဖို့ အင်မတန်မှ လိုအပ်ပါတယ်။ အကျိုးဆိုတာ ‘ဒိဋ္ဌဓမ္မိကအတ္ထ’- ‘မျက်မှောက်ဘဝမှာ ရတဲ့အကျိုး’က တစ်မျိုး၊ ‘သမ္မရာယိကအတ္ထ’- ‘တမလွန်ဘဝမှာ ရတဲ့အကျိုး’က တစ်မျိုး

လို့ စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ ဒီလို အကျိုး ၂ -မျိုးကို သတ်မှတ်ထားတာ ရှိတယ်။

မျက်မှောက်ဘဝမှာ ရရှိနိုင်တဲ့အကျိုး ဆိုတာ ဒီဘဝမှာ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရတာလည်း အကျိုးတစ်မျိုးပဲ၊ ရာထူးဂုဏ်သိန်ရတာလည်း အကျိုးတစ်မျိုးပဲ၊ ထူးခြားတဲ့ ဂုဏ်အရည်အသွေးတွေ ရတာလည်း အကျိုးတစ်မျိုးပဲ၊ စီးပွားဥစ္စာတွေ ရတာလည်း အကျိုးတစ်မျိုးပဲ၊ ချမ်းချမ်းသာသာနေလို့ ရတာလည်း ဒီဘဝရဲ့အကျိုးတစ်မျိုးလို့ ဒီလိုပြောရမယ်။

တမလွန်ဘဝအကျိုး ဆိုတာ ကတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဒီဘဝနဲ့တင် အဆုံးသတ်ကြမှာ မဟုတ်သေးတာကြောင့် တမလွန်ဘဝဆိုတာ ရှိတယ်၊ ရှိနေသေးသည့်အတွက်ကြောင့် ဒီဘဝအရေးတင် စဉ်းစားလို့ မရသေးဘူး၊ နောင်ဘဝ အရေးဆိုတာကိုလည်း စဉ်းစားကြရမယ်၊ နောင်ဘဝအရေးအတွက်လည်း ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ အကြောင်းတရားများ ရှိအောင်လုပ်မှ၊ ကောင်းတဲ့အကြောင်းတရားတွေ မိမိသန္တာန်မှာရှိမှ နောင်ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့အကျိုးတွေ ရနိုင်မယ်။

ဒိဋ္ဌဓမ္မိကအတ္ထ - မျက်မှောက်ဘဝမှာ ရတဲ့အကျိုးနဲ့ သမ္မရာယိကအတ္ထ - တမလွန်ဘဝမှာ ရမယ့်အကျိုး ဆိုတဲ့ ဒီအကျိုးတရား ၂-မျိုးစလုံး ကောင်းအောင်ဆိုရင် ဓမ္မအသိနဲ့ နေမှ ဖြစ်မယ်။

ဓမ္မအသိ ဆိုတဲ့ နေရာမှာ 'ဓမ္မ' ဆိုတာ အမှန်အမှားကို ခွဲခြားသိနိုင်အောင် ဟောပြောထားတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဆုံးမ သွန်သင်ချက်တွေကို ခေါ်တယ်။ ကောင်းဆိုး ၂-မျိုးကို ပေး တတ်တဲ့ သဘာဝအကြောင်းတွေရဲ့ အကျိုးအကြောင်း၊ အဆိုး အကောင်းတွေကို သိတာလည်း ဓမ္မကိုသိတယ်လို့ ဒီလို ပြော လို့ ရတယ်။

ဓမ္မအသိနဲ့ ဘဝမှာအကျိုးရှိရှိနေဖို့ အသိဉာဏ် ရှိရမယ်။ လောကမှာ ဘဝတစ်ခု ရလာတဲ့အခါမှာ နေပုံထိုင်ပုံက အမျိုး မျိုး ရှိတယ်။ အကျိုးရှိတဲ့နေနည်း ရှိသလို အကျိုးမဲ့စေတတ်တဲ့ နေနည်းလည်း ရှိတယ်။ အချို့အချို့သော နေနည်းတွေက ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာတော့ အကျိုးရှိပြီး တမလွန်ဘဝမှာ အကျိုးမရှိ တဲ့နေနည်းမျိုးလည်း ရှိတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာနှစ်ဖြာလုံး အကျိုး ရှိမယ့် နေနည်းမျိုးကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဆုံးမသြဝါဒ ပေးထား တယ်။

အဲဒီလို နေတတ်ဖို့ဆိုတာ လူတွေမှာ မျက်စိနှစ်လုံးရှိရ သလို အသိဉာဏ်ကလည်းပဲ ၂-မျိုးရှိဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာက အန္ဓသုတ္တန်မှာ 'ဒွိစက္ခု' မျက်စိ ၂-လုံးရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ကို အကောင်းဆုံးပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဒီလို ဟောထားတယ်။ မျက်စိ ၂- လုံးဆိုတာ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ မျက်စိ ၂-လုံး ရှိကြတယ် ပေါ့။ ထို့အတူပဲ အသိဉာဏ်ကလည်း ၂-ခု ရှိရမယ်။ ၂-ခု ရှိ

ရမယ်ဆိုတာ ၂-ဘက် မြင်ရမယ်၊ တစ်ဘက်တည်း မမြင်ရဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

အဲဒီတော့ ၂-ဘက်မြင်ရမယ် ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။ လူ့လောကမှာ လူ့ရယ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါ မရသေးတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကို ရဖို့၊ ရလာတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ တည်မြဲဖို့၊ တည်မြဲပြီးသား စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကို တိုးတက်ဖို့ သိမြင်တတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ မျက်စိတစ်လုံးလည်း ရှိဖို့ လိုတယ်တဲ့။ ဒါက ဒီဘဝကောင်းကျိုးအတွက် ဖြစ်တယ်။ နောင်ဘဝကောင်းကျိုးအတွက်လည်းပဲ ကုသိုလ် အကုသိုလ်၊ အပြစ်ရှိတယ် အပြစ်မရှိဘူးဆိုတဲ့ ဓမ္မအရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိတဲ့ မျက်စိမျိုးဟာလည်း နောက်ထပ် လိုအပ်တယ်တဲ့။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထိန်းညှိပြီးတော့နေရမယ်။ လောကအကျိုးချည်းပဲ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် သံသရာအကျိုးက လွတ်သွားမယ်။ ဒါကြောင့် လောကအကျိုး သံသရာအကျိုး ၂-မျိုးစလုံး ရဖို့အတွက် တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထိန်းညှိပြီးတော့ ကြိုးစားရမယ်။ အသိ ၂-မျိုးနဲ့ ထိန်းမတ်ပေးရမယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် လူတွေမှာ စီးပွားဥစ္စာတွေ တိုးတက်လာသော်လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားက ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားသွားလို့ရှိရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေဟာလည်း တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်သွားနိုင်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ စီးပွား

ရေးဘက်ကလည်း တိုးတက်အောင် လုပ်ရမယ်၊ ကိုယ်ကျင့်  
 တရားဘက်ကလည်း တိုးတက်အောင် လုပ်ရမယ်၊ ဒီလို ဆိုလို  
 တာနော်၊ ၂-မျိုး ၂-စား တိုးတက်ကြီးပွားအောင် ကြံဆောင်  
 သိမြင်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် ၂-ခုကို ဒီနေရာမှာ မျက်စိ ၂-လုံး  
 လို့ခေါ်တာ၊ စီးပွားရေးလည်း တိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်ရမယ်၊  
 စီးပွားရေးမျက်စိ ရှိရမယ်၊ ဓမ္မရေးရာတွေကိုလည်း သိမြင်နိုင်  
 တဲ့မျက်စိ ရှိရမယ်၊ ဓမ္မရေးရာမျက်စိဖြင့် စီးပွားရေး တိုးတက်  
 လာမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အကျင့်စာရိတ္တတွေ တိုးတက်  
 ကောင်းမွန်လာအောင် ထိန်းညှိပြီးတော့ နေရမယ်။

စီးပွားရေးမျက်စိတော့ ရှိပါရဲ့၊ ဓမ္မရေးရာမျက်စိက မရှိ  
 ဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်တတ်သလဲဆိုရင် စီးပွားရရင်ပြီးရော ဘာမဆို  
 လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ဝင်လာတတ်တယ်၊ အဲဒါ  
 ကို ထိန်းထားရမယ်၊ အဲဒီလို ထိန်းထားမှု မရှိဘူးဆိုရင်  
 ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားပြီးတော့ စီးပွားရေးလည်း ကျဆင်း  
 လာတတ်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားပြီးတော့ ရလာတဲ့  
 စီးပွားဥစ္စာဟာ တည်မြဲမှုနဲ့ တည်ငြိမ်မှု မရှိဘူး။

ကြည့်လေ- လောကမှာ တချို့ စီးပွားဥစ္စာတွေတော့  
 တိုးတက်လာပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အကျင့်စာရိတ္တတွေကျတော့  
 ယိုယွင်းသွားပြီး ကြာလာတဲ့အခါမှာ စီးပွားဥစ္စာလည်း  
 ပျက်စီးပြီး သွားတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ Economic

progress နဲ့ Spiritual progress ၂-မျိုးပေါ့၊ ထိန်းညှိပြီးတော့ ထားရမယ်။

ဒီ ၂-ခုကို ထိန်းညှိပြီးတော့ ထားရင် စီးပွားတိုးတက်မှု လည်း ခိုင်မြဲတယ်၊ တစ်ဖက်က ကိုယ်ကျင့်တရားလည်း ခိုင်မြဲ လာမယ်၊ စီးပွားနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ထိန်းမယ်၊ ကိုယ်ကျင့် တရားနဲ့ စီးပွားကို ပြန်ထိန်းမယ်၊ ၂-တက် ၂-တန် ရှုမြင် တတ်တဲ့ ပညာမျက်စိ ရှိရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ သုတ္တန်မှာ ဟောထားတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သံသရာထဲ မှာ နေတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ချမ်းသာသုခရဖို့ဆိုတာ ကောင်းတဲ့ အကြောင်းတွေ ဆောင်ရွက်နိုင်မှ ရတာကိုး။

ဒါဖြင့် ကောင်းပြီ ... ဘဝမှာ အကျိုးရှိရှိ နေဖို့ဆိုရင် ဘာကို စဉ်းစားရမလဲ၊ မိမိကိုယ်ကို အမြဲသုံးသပ်ဆင်ခြင်ရမယ့် အချက်တစ်ချက်က “ကထံဘူတဿ မေ ရတ္တိဒိဝါ ဝိတိဝတ္တန္တိ” - “ဘယ်လိုနည်းနဲ့ နေ့တွေရက်တွေ ငါ့အဖို့ ကုန်နေသလဲ” ဆိုတာ လူတိုင်း လူတိုင်း သိသင့်တယ်၊ ငါ တစ်နေ့တာ အချိန်ကုန်သွားတယ်၊ လူ့ဘဝမှာ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ရပ် နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ လူ့ဘဝ ရလာတဲ့နေ့ကစပြီးတော့ တစ်ရက်ပြီး တစ်ရက်၊ တစ်ရက်ပြီး တစ်ရက် ဖြတ်ကျော်လာ ခဲ့တာ၊ အေး ဖြတ်ကျော်လာခဲ့ကြတာ ၁-နှစ်သားအရွယ်ကနေ ၁၀-နှစ်သားအရွယ်၊ ၁၀-နှစ်သားအရွယ်ကနေ အနှစ် ၂၀၊ အနှစ် ၂၀ ကနေ ၃၀ ၄၀ ၅၀ ဒီလို ဖြတ်လာခဲ့ကြတာ၊ ဒီလို

ဖြတ်ကျော်လာခဲ့ရတဲ့ နှစ်တွေ၊ ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ လတွေ၊  
ဖြတ်သန်းလာခဲ့တဲ့ ရက်တွေ၊ ဖြတ်သန်းလာခဲ့တဲ့ နာရီတွေမှာ  
ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ငါ့မှာ အချိန်ကုန်ခဲ့သလဲ။ ဒါကို ပြန်စဉ်းစား  
ကြရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားက “ကထံဘူတဿ မေ ရတ္တိဒီဝါ ဝိတိ-  
ဝတ္တန္တိ” “ဘယ်လိုနည်း ဘယ်လိုအကြောင်းတွေနဲ့ နေ့တွေ  
ရက်တွေ ကုန်လာကြသလဲ” ဆိုတာ စဉ်းစားတွေးတော ကြည့်  
ရမယ်တဲ့။ စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် အဖြေက ထွက်လာမှာပါပဲ။  
ဪ အကျိုးရှိရှိ အချိန်ကုန်နေတာလား၊ အကျိုးမဲ့ အချိန်ကုန်  
နေတာလား၊ စဉ်းစားကြည့်ရမယ်။ လောကစီးပွားအတွက်  
အချိန်ကုန်တာလား၊ ဓမ္မရေးရာအတွက် အချိန်ကုန်နေတာလား  
ဆိုတာကို ကိုယ့်ရဲ့အချိန်တွေကို ယေးညှိပြီး ကြည့်လိုက်  
မယ်ဆိုရင် အချိန်ကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အသုံးချနေတယ်  
ဆိုတာ အဖြေထွက်လာမှာပဲ။

အဲဒီအဖြေ တွေ့လာတဲ့အခါမှာ ခုနကလို လောကအကျိုး၊  
ဓမ္မအကျိုး၊ လောကီအကျိုး သံသရာအကျိုး ဒီအကျိုး ၂-မျိုး  
စလုံး အကျိုးရှိရှိ ကုန်ဖို့ရာ အရေးကြီးတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး  
တစ်ခုတည်း လုံးပမ်းပြီးတော့ နေမယ်ဆိုရင် သံသရာအကျိုးက  
လစ်ဟင်းသွားတတ်တယ်။ ဒီတော့ မကောင်းတဲ့ဘဝ ရောက်  
သွားလို့ရှိရင် ဒီဘဝမှာ ချမ်းသာကြွယ်ဝပေမယ်လို့ နောင်  
ဘဝမှာ နစ်နာဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ ဒီတော့ ၂-ဘက်စလုံး ညှိ

ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြင် ၂-မျိုးနဲ့ ကြည့်ပြီး နေ့ရက်တွေကို ကုန်ဆုံးစေရမယ်၊ ဒါ နေပုံနေနည်းတစ်ခုပဲ။

အဲတော့ လောကမှာ လူတွေနေကြတဲ့အခါမှာ ကုသိုလ် ရအောင် နေနည်း၊ ဘယ်လိုနေမလဲဆိုတော့ ပြုပြင်ပေးဖို့ လို အပ်တာလေးတွေ ဟောပြမယ် ... အကျိုးရှိအောင် ဘယ်လိုနေ မလဲ - အကျိုးဆိုတာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ကို ဆိုလို တယ်၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ဆိုတာ အချက် ၄-ချက် လို အပ်တယ်၊ အချက် ၄-ချက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်စွမ်းအားတွေကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။

၁-အချက်က ငါ့သန္တာန်မှာ ဒီဘဝရလာတဲ့ အချိန်မှာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ များများဖြစ်စေရမယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ကုသိုလ် စိတ်များများ ဖြစ်စေရမှာလဲဆိုရင် ကုသိုလ်ဆိုတာ အဆိုးတရား တွေ ဖယ်ရှားပြီး အကောင်းတရားတွေကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင် တဲ့ တရားမျိုး ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ 'ကုသလ-ကုသိုလ်'၊ 'ကု' ဆိုတာ အဆိုးတရားတွေကို၊ 'သလ' ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတဲ့ သဘာဝတရားမျိုးကို ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ သဘာဝ စွမ်းအားတွေဆိုတာ ဘာကို ပြောသလဲဆိုရင် အလောဘ အဒေါသ အမောဟတို့ကို ခေါ်တယ်။

အလောဘဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းကို အများနဲ့ မျှဝေ ခံစားနိုင်ဖို့၊ လောကမှာ လူဆိုတာ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ နေ တဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းကို ဆုပ်ကိုင်မထားဘဲနဲ့ မျှဝေ

ခံစားသုံးစွဲနိုင်ရမယ်၊ စွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်မျိုး အလောဘစိတ်ကို ထားနိုင်ရမယ်၊ အဒေါသဆိုတာ အများရဲ့အကျိုးကို လိုလားတဲ့မေတ္တာ ဖြစ်တယ်၊ အမောဟဆိုတာ ဘာကို လုပ်သင့်သလဲ၊ မလုပ်သင့်ဘူးလဲ ဆိုတာကို သိတဲ့ အသိပညာမျိုး ဖြစ်တယ်။

အဲဒီသဘာဝတရားတွေဟာ အဆိုးတရားတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်တာမို့ ကုသိုလ်လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီကုသိုလ်တရားတွေကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်တဲ့၊ ငါ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်စေရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားလိုက်ပါတဲ့၊ သဒ္ဓါတရားတွေ ဖြစ်စေရမယ်၊ သီလတရားတွေ ဖြစ်စေရမယ်၊ သမာဓိစွမ်းအားတွေ ဖြစ်စေရမယ်၊ အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးကိုခွဲခြားသိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် အသိပညာ စွမ်းအားတွေ ငါ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်စေရမယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ သန့်ရှင်းချထားလိုက်ရမယ်၊ ဒါကို စာပေက နိယမိတ တဲ့၊ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်၊ အကုသိုလ် မဖြစ်စေရဘူး ဆိုပြီးတော့ determination လုပ်တာ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပိုင်နိုင်စွာ ချမှတ်ထားရမယ်၊ အဲဒီလို စိတ်ကို ဆောက်တည်ထားလိုက်မယ်ဆိုရင် သတိထားတတ်လာပြီးတော့ စိတ်ဟာ ကောင်းတဲ့ဘက်ကိုပဲ ဦးတည်လာတော့တယ်။

နောက်တစ်ခု ၂-အချက်က ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ဖို့ အတွက် သမုဒါစာရ အလှေအကျင့် လိုအပ်တယ်၊ ဆိုပါစို့- မနက်

အိပ်ရာထရင် မျက်နှာသစ်မယ်၊ ဘုရားရှိခိုးမယ်ဆိုတဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်ထားရမယ်။ ဘုရားရှိခိုးလို့ပြီးမှ မနက်စာ စားမယ်၊ ဘုရားမရှိခိုးဘဲနဲ့ နံနက်စာ မစားဘူးလို့ ဒီလို အလေ့အကျင့်တစ်ခု ထားရမယ်။ နောက် မေတ္တာပို့မယ်ပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့အိမ်သူအိမ်သာတွေကနေ စပြီးတော့ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ ဆိုပြီး မေတ္တာပို့မယ်ပေါ့နော်။ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်အောင် အလေ့အကျင့်ဆိုတာ လုပ်ပေးရတယ်။ ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ် လေ့ကျင့်တယ်ဆိုတာ လုပ်ကြရတာပဲ။ Physical exercise ဆိုရင် မနက်စောစော အိပ်ရာထ လမ်းလျှောက်ကြတဲ့သူတွေဟာ မှန်မှန်လမ်းလျှောက်ကြရတာပါပဲ။ ဒါလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာပါပဲ။ ဒီလို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သလိုပဲ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကုသိုလ်တွေ ရဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ကြရမှာပဲ။ မနက်အချိန်မှာ ငါဘာလုပ်ရမယ်၊ နေ့လယ်အခါမှာ ငါဘာလုပ်ရမယ် ဆိုပြီးတော့ အချိန်အားလျော်စွာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ကြရမှာပဲ။

အိမ်ရှင်မတွေ ဆိုရင် ဥပမာ- ထမင်းချက်ရင်းနဲ့လည်း ကုသိုလ်စိတ်တွေဖြစ်အောင် ကျင့်ထားရမယ်။ “ငါချက်ထားတဲ့ ထမင်းဟင်းတွေ စားရင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြပါစေ၊ အားလုံး ချမ်းသာသူတွေ ပြည့်ဝကြပါစေ” ဆိုပြီးတော့ မေတ္တာထားကြရမယ်။ အများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ စိတ်စေတနာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မေတ္တာလို့ ခေါ်တယ်။

မေတ္တာနဲ့ တဏှာက မတူဘူးနော်၊ အရပ်ထဲမှာတော့ မေတ္တာနဲ့ တဏှာကို ရောထွေးပြီးတော့ သုံးတတ်ကြတယ်။ မေတ္တာဆိုတာ မိတ်ဆွေရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ခေါ်တယ်။ ဒါကြောင့် မို့ မေတ္တာဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ 'မိတ္တ' ကနေ လာတာဖြစ်တယ်။ "မိတ္တဿ ဧသာ မေတ္တာ" 'မိတ္တဿ'ဆိုတဲ့ 'မိတ်ဆွေ သူငယ် ချင်း၏'၊ 'ဧသာ = သဘောတရားသည်'၊ 'မေတ္တာ = မေတ္တာ ဖြစ်သည်'၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းပေါ်ထားတဲ့ စိတ်မျိုး၊ သတ္တဝါတိုင်းရဲ့အပေါ်မှာ ထားနိုင်ရမယ်၊ အားလုံး အပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်ရမယ်။

အဲဒီတော့ မေတ္တာဆိုတာ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ အမှန်းတရား တွေကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ အကျိုးလို့လားတဲ့စိတ်မျိုးကို ခေါ် တာဖြစ်တယ်။

မေတ္တာပွားမယ်ဆိုရင်လည်း ဘယ်အချိန်မှာမဆို ပွားလို့ ရတယ်။ ဆိုပါစို့- မေတ္တာစိတ်ဆိုတာ မနောက်ပေါ့၊ တစ်ခါ တစ်ရံမှာ ကာယကံနဲ့ပြုရတဲ့ မေတ္တာမျိုးရှိသလို၊ ဝစီကံနဲ့ပြော ရတဲ့မေတ္တာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ နှုတ်ကနေ ပြောရမယ့် မေတ္တာ မျိုးကို ခေါ်တယ်။ မနောက်မေတ္တာဆိုတာ စိတ်ထဲကနေ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေဆိုပြီး ပွားများတာ ဖြစ်တယ်။ ကောင်းတဲ့အကြံဉာဏ် ပေးတာဟာလည်း ဝစီကံ မေတ္တာ ဖြစ်တယ်။ လမ်းသွားရင်း ဆူးတွေတွေ့လို့ ဖယ်ရှား ပေးမယ်ဆိုရင် ကာယကံမေတ္တာပေါ့၊ အိမ်မှာအလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့

အိမ်သူအိမ်သားတွေ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့ ကူညီဆောင်ရွက်မယ်၊ ဒါလည်းပဲ ကာယကံမေတ္တာ ထားတာပဲလေ၊ အဲဒီလို ကာယကံမေတ္တာ ဝစီကံမေတ္တာ မနောက်မေတ္တာနဲ့ နေထိုင်တဲ့အတွက် အကုသိုလ် မဖြစ်ဘဲ ကုသိုလ်နဲ့ နေတယ်လို့ ခေါ်တယ်နော်၊ အကျိုးရှိတဲ့ နေနည်းပါလို့ ဒီလို ပြောတယ်၊ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ရင်းနဲ့ ကုသိုလ်ရနေတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကိုဖြူစင်အောင်ထားပြီးတော့ နေမယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်နဲ့ နေတာပါပဲ၊ အချိန်အခါ ရွေးစရာမလိုပါဘူး။ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ငါ့ရဲ့စိတ်ကို ညစ်မနေစေအောင် ထားတတ်ရမယ်၊ ဒါမှ ငါ့ရဲ့သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်တွေပဲ များများဖြစ်စေရမယ်၊ မြင်မြင်သမျှ အပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ်နဲ့ပဲ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် ပြောဆို ဆက်ဆံရမယ် ဆိုပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားလိုက်ပါတဲ့။

၃-အချက်က ပရိဏာမန- အမြဲတမ်း ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က လေးကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကိုပဲ ညွှတ်နေအောင် ထားပေးရမယ်၊ ဆိုပါစို့- တစ်ယောက်တည်း အေးဆေးစွာနေမိရင် ဘာကိုတွေးမိလဲဆိုတာ ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်၊ ကိုယ့်စိတ်လေးဟာ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ညွှတ်နေရမယ်၊ မကောင်းတဲ့ဘက်ကို ညွှတ်နေမိလို့ရှိရင် ကောင်းတဲ့ဘက်ကို သတိထားပြီး ညွှတ်မိအောင် ထိန်းသိမ်းလေ့ကျင့်ပေးရမယ်၊ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို အမြဲတမ်း ဦးလှည့်ပေးရမယ်၊ မေတ္တာပွားဖို့အတွက် ဦးလှည့်ပေးရမယ်။

ကောင်းကျိုးချမ်းသာလိုလားသူ ဖြစ်ဖို့အတွက် ဦးလှည့်ပေးရမယ်၊ ကုသိုလ်တရားရဖို့ ဦးလှည့်ပေးရမယ်၊ ဒါ လေ့ကျင့်ပေးရင် ရနိုင်တယ်။

၄-အချက်က အာဘုစိတ-နှလုံးသွင်းတရား၊ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှုက အလွန်အရေးကြီးတယ်၊ ဒါကို မြတ်စွာဘုရားက ယောနိသောမနသိကာရလို့ ပြောတယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတာ၊ အသိဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားတာ၊ နှလုံးသွင်းမှု မှန်ကန်တာ၊ လိမ္မာပါးနပ်စွာ စဉ်းစားတာ၊ ဒါကို ယောနိသောမနသိကာရလို့ ခေါ်တယ်၊ ဘယ်ကိစ္စပဲ ဖြစ်ဖြစ် ယောနိသောမနသိကာရမထားတတ်လို့ရှိရင် ကုသိုလ်လုပ် နေတာတောင်မှ ကုသိုလ်မရဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် စာပေမှာ “ယေကေစိ ကုသလာဓမ္မာ သဗ္ဗေ တေ ယောနိသောမနသိကာရ မူလကာ” တဲ့၊ “ကုသိုလ်မှန်သမျှတို့သည် ယောနိသောမနသိကာရပေါ်မှာ အခြေခံသည်” လို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

ဆိုပါစို့ - မိမိသန္တာန်မှာ ဒေါသထွက်နေတဲ့အခါမှာ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းစကား ပြောမိတယ်၊ အဲဒီအခါ မိမိရဲ့ စိတ်ထဲမှာ တွေးကြည့်လိုက်စမ်းပါ၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းစကားကို မိမိကိုယ်တိုင်တောင်မှ မနှစ်သက်ဘူး၊ သူ့ပြောရင် သူလည်း ကြိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ချိုချိုသာသာ ပြောပြီးတော့ ဖျောင်းဖျမယ်-ဒီလို တွေးရမယ်၊ အဲဒီလို ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောလိုက်တဲ့စကားဟာ

တစ်ဘက်သားကို နူးညံ့မသွားစေဘူး။ ကြမ်းတမ်းသွားစေ  
 တယ်။ ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ကြမ်းတမ်းသွားမယ်။ နားထောင်  
 တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းပဲ ကြမ်းတမ်းသွားမယ်။ အဲဒီ၂-ခုကို နှလုံးသွင်း  
 ဆင်ခြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် ယောနိသောမနသိကာရနဲ့ စဉ်းစား  
 လိုက်ရင် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပြောတာကို ငါ မကြိုက်သလို  
 သူလည်းပဲ ကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ငါကြမ်းတမ်းတဲ့  
 စကားတွေကို မပြောဘူး။ နူးညံ့တဲ့ စကားတွေကို ပြောမယ်။  
 အကျိုးရှိအောင် ပြောမယ်လို့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်လိုက်ရင်  
 ဒါကို ယောနိသောမနသိကာရလို့ ခေါ်တယ်။

ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ဘက်ကနေကြည့်ရင် ဒေါသ  
 ထွက်စရာ ဖြစ်ပေမယ့် နောက်တစ်ဘက်ကကြည့်ရင် ကျေးဇူး  
 တင်စရာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲတော့ ဒေါသဖြစ်မယ့်ဘက်  
 က မစဉ်းစားဘဲနဲ့ ကျေးဇူးတင်စရာဘက်ကနေ စဉ်းစားရမယ်။  
 အဲဒီလို စဉ်းစားရင် ဘာဖြစ်သလဲဆိုတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ  
 အမှန်းတရားတွေ ကင်းစင်သွားမယ်။ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ အမှန်း  
 ကင်းနေရင် စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ ငြိမ်းအေးနေမယ်ပေါ့။ ဒါ  
 လက်တွေ့ရတဲ့ အကျိုးတစ်ခုနော်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောပြော  
 ထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေဟာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရတဲ့ နေနည်း  
 တွေ ဖြစ်တယ်။ Way of Life ပေါ့။ ဘဝတစ်ခုဟာ ဘယ်ပုံ  
 ဘယ်နည်းနေရမယ် ဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောတာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကုသိုလ်တစ်ခု ဖြစ်ဖို့ရာ ဟောဒီ အချက် ၄-ချက်နဲ့ ပြည့်စုံရမယ်တဲ့ ... မိမိစိတ်ကို အမြဲတမ်းကုသိုလ် စိတ်ဖြစ်စေရမယ် ဆိုပြီးတော့ သန့်ရှင်းချထားလိုက်ပါ။ စိတ်ကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကို အမြဲတမ်း ဦးညွှတ်စေရမယ်။ ကုသိုလ် စိတ်ကို အမြဲတမ်း လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ နောက်တစ်ခုက ယောနိသောမနသိကာရ ထားနိုင်ရမယ်။ အဲဒီအချက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံရင် စိတ်ဟာ အမြဲတမ်းကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်နေမယ်။

ကုသိုလ်တွေ များလာခြင်းအားဖြင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ တွေ ရလာမယ်။ ဒီဘဝမှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိ မယ်။ နောင်ဘဝမှာလည်း ကောင်းတဲ့အကျိုးကို ခံစားရမယ်။ ၂-ဘက်စလုံး ကောင်းမွန်တဲ့တရားဖြစ်လို့ ဒီလို ကုသိုလ်မျိုး များများရအောင် ကျင့်ယူရမယ်။

အလုပ်တစ်ခု လုပ်တဲ့နေရာမှာ 'ငါချည်းပဲ လုပ်နေရ တယ်။ သူကတော့ ဘာမှမလုပ်ဘူး' ဆိုပြီးတော့ ဒီစိတ်မျိုး ထား လိုက်ရင်ပဲ အကုသိုလ်ဖြစ်သွားပြီနော်။ 'ဪ ငါလုပ်ပေးလိုက် တဲ့အတွက် သူတို့လေးတွေ အဆင်ပြေပြေ ဖြစ်သွားရပြီ' ဆိုပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်စိတ်ကလေးရယ်၊ ကောင်း ကျိုးချမ်းသာတွေရယ် ရလာမှာပါပဲ။ လှူတဲ့တန်းတဲ့အခါမှာ လည်း အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကြည့်ပြီးတော့ 'ဪ လှူရ တန်းရတဲ့အတွက် ငါ့မှာ ကုသိုလ်တွေ အများကြီး ရလာပါ လား' ဆိုပြီးတော့ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်စွာ ထားနိုင်ရမယ်တဲ့။

စိတ်ထဲက နှလုံးမသွင်းတတ်ရင် အကုသိုလ်အပြစ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ စိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းစွာ ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ လောဘနည်းအောင် ထားရမယ်။ အများကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရမယ်။ ကုသိုလ်နဲ့ တွဲလာတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်တော့မှ မညစ်နွမ်းစေဘူး။ လောဘနဲ့ တွဲတဲ့ ဒေါသနဲ့တွဲလာတဲ့ စိတ်ဟာ ညစ်ညူးနေတတ်တယ်။ ဘယ်သူတရားပျက်ပျက်ကိုယ်မပျက်စေနဲ့တဲ့။

ဘုရားအလောင်းရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ကြည့်လိုက်ပါ။ ငါးရာ ငါးဆယ်ဓာတ်နိပါတ်ထဲမှာ ပုဏ္ဏားတစ်ဦး ရှိတယ်။ အဲဒီပုဏ္ဏားဟာ ချောက်ထဲ ကျသွားတဲ့အတွက် အပေါ်ပြန် မတက်နိုင်ဘဲ ရှိနေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘုရားလောင်းချောက်မင်းက ဒီပုဏ္ဏားကို ကယ်တင်ပေးတယ်။ ချောက်ထဲကနေ ကိုယ်တိုင် ကုန်းပိုးပြီး ကယ်တင်ပေးရတာ မောလွန်းအားကြီးတဲ့အတွက် အပေါ်ရောက်တဲ့အခါမှာ ပုဏ္ဏားကြီးပေါင်ကို ခေါင်းအုံးပြီးတော့ ခဏအိပ်နေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပုဏ္ဏားကြီးက စဉ်းစားလိုက်တယ်- 'ငါဟာ ဒီနေ့တော့ ကံမကောင်းလို့ ချောက်ထဲ ကျသွားတဲ့အတွက် ဘာမှ ရှာဖွေလုပ်ကိုင်လို့ မရတော့ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အိမ်အပြန်မှာ ဘာမှ လက်ဆောင်ပါမသွားနိုင် ဖြစ်မယ်။ ငါ့ရှေ့မှာ အိပ်ပျော်နေတဲ့ ချောက်မင်းကို သတ်ပြီးတော့ အိမ်အပြန်လက်ဆောင်အဖြစ် ယူသွားရမယ်' လို့ တွေးပြီး ချောက်မင်းရဲ့ဦးခေါင်းကို ခဲနဲ့ ထုသတ်လိုက်ပါတယ်။

ပုဏ္ဏားကြီးဟာ ချောက်ထဲကျလို့ အစာမစားရတာ ကြာပြီဖြစ်လို့ မျောက်မင်းရဲ့ ဦးခေါင်းကို ထုလိုက်ရတဲ့အရှိန်က မပြင်းပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဘုရားလောင်းမျောက်မင်းရဲ့ ဦးခေါင်းဟာ ကွဲရုံပဲကွဲပြီးတော့ သွေးတွေ ကျလာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘုရားလောင်းမျောက်မင်းဟာ ပုဏ္ဏားအနီးကနေ အဝေးထွက်ပြေးပြီးတော့ နီးရာအပင်တစ်ပင်ပေါ်ကို တက်ပြေးလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပုဏ္ဏားဟာ အိမ်ပြန်ဖို့အတွက် လမ်းပျောက်နေတာကြောင့် မျောက်မင်းကပဲ အပင်ပေါ်ကနေ သွေးစက်တွေ ကျနေတဲ့ကြားထဲက လမ်းပြပေးခဲ့တယ်။ ပုဏ္ဏားဟာ မြေပြင်ပေါ်မှာ ကျလာတဲ့ မျောက်မင်းရဲ့ သွေးစက်တွေကို ကြည့်ပြီး လမ်းမှန်လျှောက်လို့ အိမ်ပြန် ရောက်သွားခဲ့တယ်။

အဲဒါ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မကောင်းပေမယ့် ကောင်းခဲ့တာဟာ ဘုရားလောင်းရဲ့ စိတ်ဓာတ်ပါနော်။ အဲဒီလို ဘဝတစ်ခုကို လျှောက်လှမ်းရမယ်။ အခုလို ဘဝမှာ နေတဲ့အခါမှာ စိတ်ဓာတ်ရေးရာမှာ ကောင်းတာကို အတုယူရမယ်။ လူဆိုတာ စီးပွားရေးမျက်စိလည်း ရှိရမယ်။ ဓမ္မရေးရာအသိဉာဏ်လည်း ရှိရမယ်။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ နေတဲ့အခါမှာ စီးပွားရေးမျက်စိမရှိလို့လည်း မဖြစ်ဘူးနော်။ တရားသဖြင့်သာ စီးပွားရှာရမယ်နော်။ ဓမ္မအသိရှိတဲ့ အတွက်လည်း စီးပွားရှာတဲ့အခါမှာ မကောင်းတာမှန်သမျှ မလုပ်မိအောင် တရားနဲ့ထိန်းသွားနိုင်ရ

မယ်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရလာတဲ့ အကျိုးစီးပွားကိုလည်း ဓမ္မိယလဒ္ဓ-  
တရားသဖြင့် ရတဲ့အကျိုးစီးပွားလို့ ဒီလို ဆိုထားတယ်နော်။

အဲဒီ တရားသဖြင့် ရလာတဲ့အကျိုးစီးပွားနဲ့ ခုနက ဓမ္မ  
အသိဉာဏ်နဲ့ ၂-ခုပေါင်းပြီးတော့ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ချမ်းသာ  
အောင်နေတယ်၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ချမ်းသာအောင်  
ထားတယ်၊ မိဘကိုလည်း ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်တယ်၊ ဆွေမျိုး  
သားချင်းတွေကိုလည်း ထောက်ပံ့တယ်၊ မိမိကိုးကွယ်တဲ့  
ဘာသာတရားကိုလည်း ထောက်ပံ့တယ်ဆိုတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်  
တာဟာ ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေကို လုပ်တဲ့လုပ်နည်း ဖြစ်  
တယ်။

နေ့စဉ် ဘဝတစ်ခုမှာ အခြေခံအားဖြင့် အကျိုးရှိအောင်  
နေဖို့ဆိုတာ အကုသိုလ်နည်းအောင် နေဖို့အတွက်ပဲ ဖြစ်တယ်၊  
လူရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် စီးပွားရှာရမှာပဲ၊ စီးပွားရှာတဲ့အခါမှာ  
လည်း တရားမျှတစွာနဲ့ ကုသိုလ်စိတ်မွေးပြီး ရှာဖွေကြရမှာ၊  
စိတ်ဖြူစင်အောင်ထားပြီး ဆောင်ရွက်ရမယ်၊ ငါလုပ်တဲ့ အလုပ်  
တွေဟာ အများအတွက်ဖြစ်ပါစေ၊ အများအတွက် ငါလုပ်သမျှ  
ဟာ အကျိုးဖြစ်ပါစေ၊ ဒီလိုစိတ်ထားမျိုး ထားပြီးတော့ လုပ်  
ကိုင်ပေးရမယ်၊ ဒါဟာ ဘဝမှာအကျိုးရှိအောင်နေနည်း တစ်ခု  
ပဲပေါ့။

လောကမှာ နေနည်း ၂-မျိုးကို ပြန်ကြည့်ရင် ပညာရှိတို့  
ရဲ့နေနည်းနဲ့ ပညာမဲ့တို့ရဲ့ နေနည်း၊ ဒီလို ကွဲပြားသွားတယ်

နော်၊ ပညာမဲ့တို့ရဲ့နေနည်းကတော့ ဒီဘဝမှာ ကောင်းစားရင် ပြီးရော ဆိုပြီးတော့ အကျိုးအကြောင်း အဆိုးအကောင်းကို မသိဘူး၊ စားဖို့သောက်ဖို့ကလွဲပြီး ဘာမှမစဉ်းစားတော့ဘူး၊ ဒီဘဝကောင်းဖို့အတွက်ပဲ တွေးမိတယ်လေ။

အသက်မွေးတဲ့အထဲမှာ ပညာနဲ့အသက်မွေးတာ အကောင်း ဆုံးပဲ၊ ပညာနဲ့ နေတာကျတော့ စဉ်းစားပြီးတော့ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တာ၊ ဘယ်လိုများ နေ့တွေညတွေ ကုန်သွားသလဲ ဆိုပြီးတော့ စဉ်းစားမိတာနော်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးပြီး တော့ ပညာနဲ့အသက်ရှင်တာနော်၊ ကောင်းတဲ့နည်းနဲ့ နေ့တွေ ရက်တွေကို ကုန်အောင် သုံးချပြီးတော့ အသက်မွေးသွားတာ။

အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ညီအစ်ကိုဝမ်းကွဲတော်တဲ့ မဟာနာမ်ဆိုတာ ရှိတယ်၊ သာသနာတော်မှာ ဒီဗွစက္ခုအရာမှာ ဧတဒဂ်ရတဲ့ အရှင်အနုရုဒ္ဓါရဲ့ နောင်တော်အရင်း မဟာနာမ်ဆိုတဲ့ သာကီဝင် မင်းသားကြီး၊ အဲဒီမဟာနာမ်ရဲ့ ဓမ္မအဆင့်က သကဒါဂါမ် အဆင့် ရောက်နေပြီ၊ သောတာပန်ကနေ အဆင့်တက်သွားပြီး တော့ သကဒါဂါမ် အဆင့်ရောက်သွားတာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို သကဒါဂါမ်အဆင့် ရောက်သွားတော့ သူက မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တင်တယ်- “ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား - တပည့်တော်တို့ ဘဝတစ်ခု ရလာတဲ့အခါမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် နေတာထိုင်တာ မတူကြဘူး၊ နေနည်းထိုင်နည်း

အမျိုးမျိုးနဲ့ လူတွေဟာ နေထိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို နေနည်း ထိုင်နည်း အမျိုးမျိုးတွေ ကြားထဲမှာမှ တပည့်တော်တို့ဟာ ဘယ်လိုနေနည်းမျိုးနဲ့နေရင် အကောင်းဆုံးအကျိုးရှိရှိ နေနည်း ဖြစ်မှာပါလဲ” လို့ မေးလျှောက်ခဲ့တယ်။ အဲဒီစကားဟာ မှတ် သားစရာ ကောင်းတာပေါ့နော်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘဝမှာ အဆင့်မြင့်စွာ ဘယ်လိုနေ ရမလဲ ဆိုတာကို ဟောပြောပါတယ်။ အခြေခံအားဖြင့်တော့ ခုနကလိုမျိုး နေရမှာပေါ့နော်။ ဒါထက် အဆင့်မြင့်စွာနေထိုင် နိုင်အောင်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားလာပါတယ်။

လူတွေဟာ ကုသိုလ်ကံအကျိုးပေးကြောင့် လူ့ဘဝတွေ ရလာကြတယ်။ လူ့ဘဝကို မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လိုသုံးသပ် ပြသလဲဆိုရင် လူတွေဟာတဲ့ အတိတ်ဘဝတုန်းက ကုသိုလ် လည်း လုပ်တယ်၊ အကုသိုလ်လည်း လုပ်တယ်။ ကုသိုလ် အကျိုးပေးလှည့်ရောက်လာလို့ လူ့ဘဝကို ရလာခဲ့ရတယ်။ လူ့ဘဝကိုရလာလို့လည်း သုခ ဒုက္ခ လို့ ဆိုတဲ့ ၂-မျိုး ခံစား ရတယ်။ ကုသိုလ်တွေက အကျိုးပေးတဲ့အခါမှာ ကောင်းတာ တွေ ခံစားရတယ်။ အကုသိုလ်က အကျိုးပေးတဲ့အခါကျတော့ အဆိုးတွေကို ရင်ဆိုင်ရတော့တာပေါ့။ လူ့ဘဝဆိုတာ ကောင်း လိုက် ဆိုးလိုက်နဲ့ တစ်လှည့်စီ ခံစားကြရတာပါပဲ။ အတိတ် ဘဝတွေမှာလည်း အကောင်းနဲ့အဆိုးကို ရောလုပ်လာကြတာ ကိုး။

အဆိုးတွေချည်းပဲ လုပ်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်သွား  
သလဲဆိုရင် ငရဲဘုံကို သွားတယ်။ ငရဲရောက်နေတဲ့သူတွေကျ  
တော့ ချမ်းသာသုခဆိုတာ လုံးဝမရှိဘူး။ အကုသိုလ်သက်သက်  
လုပ်လာခဲ့ကြလို့ သူတို့မှာ သုခဆိုတာ မရှိဘူး။ အကုသိုလ်ကံ  
က အကျိုးပေးလို့ ငရဲဘုံရောက်သွားကြတဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။

ဟိုး ဗြဟ္မာပြည် ရောက်သွားကြတဲ့ သူတွေကျတော့  
ကုသိုလ်ကံက သိပ်အရှိန်ကြီးလွန်းလို့ သုခဘုံသက်သက်ပဲ။  
ချမ်းသာသုခ အပြည့်ရှိတယ်။

လူ့ဘုံမှာကျတော့ ချမ်းသာသုခ သက်သက် မရှိဘူး။  
ဆင်းရဲနဲ့ ချမ်းသာ ရောနေတယ်။ လူ့ဘဝရောက်လာတဲ့သူ  
တွေကို ကြည့်လိုက်ရင် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အဆင့်  
အတန်း ကွာခြားကြတယ်နော်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်  
အခြေခံချင်းကကို မတူကြဘူး။

တချို့က မွေးလာကတည်းကိုက ကိုယ်အင်္ဂါ မစုံဘူး။  
ရုပ်ရည်အဆင်းမလှဘူး။ အသိဉာဏ်မပြည့်စုံဘူး။ အောက်တန်း  
ကနေ မွေးလာတာ ရှိတယ်။ စားဖို့ နေဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်း  
တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခက အားကြီးတယ်။ စားဝတ်  
နေရေး ဆင်းရဲတယ်။ ရောဂါထူပြောတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး  
က တစ်ခု။

နောက်တစ်ခုက လူတစ်ယောက်ဟာ မွေးလာကတည်း  
က ထိုက်ထိုက်တန်တန် ချမ်းသာတဲ့အိမ်မှာ မွေးတယ်။ ရုပ်

ရည်အဆင်း ရူပကာယကလည်း အင်မတန် ရောမောလှပ တယ်။ အသိဉာဏ်ကလည်း ရှိတယ်။

လူ့ဘဝမှာ ဒီလိုအခြေအနေတွေဟာ အခြေခံကိုက ဖြစ် လာတာ၊ လူ့ဘဝရောက်လာပြီးမှ ကြိုးစားတာ မကြိုးစားတာ ကနောက်တစ်ကဏ္ဍ၊ ကြိုးစားလို့ ရလာပြီးမှ ဖြစ်လာတဲ့ စီးပွား ဥစ္စာက တစ်ကဏ္ဍ၊ အဲဒီတော့ အခြေခံအခြေအနေကိုက မတူ တာ။

ဆိုပါစို့- တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက နိမ့်ကျတဲ့အခြေအနေမျိုး ကိုရောက်လာပြီး လုပ်တော့လည်း နိမ့်ကျတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်တယ်။ ဘာတွေလဲဆိုတော့ ဒုစရိုက်အလုပ်တွေကို လုပ် တာနော်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက အမှောင်ထဲက လာပြီး အမှောင်ထဲကို သွားနေတဲ့သူလို့ ပြောတယ်နော်။ သူ နေတာလည်း အမှောင်ထဲမှာ၊ သူလုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေက လည်း အမှောင်ထဲသွားမယ့် အလုပ်တွေ လုပ်နေတယ်နော်။ တဖြည်းဖြည်း မှောင်သွားမယ်။

ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက ကောင်းတာလုပ်ရင်တော့ အမှောင် ထဲကနေ အလင်းသွားသူလို့ ဆိုရမှာပေါ့။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ခုနကလို ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ မွေးလာမယ်။ ရုပ်ရည်ရူပကာယလည်း ရှိမယ်။ အသိဉာဏ်က လည်း ပြည့်စုံတယ်။ ဒါပေမယ့် သူလုပ်နေတဲ့ အလုပ်က ဒုစရိုက်လုပ်ငန်းတွေ လုပ်နေမယ်ဆိုရင် အလင်းထဲကနေ

အမှောင်ထဲကို သွားတဲ့သူလို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဒီလိုပြောတယ်။ ဒါလည်း ရှိတယ်လေ၊ တချို့ ရုပ်ရှည်ကလည်း လှပတယ်။ မိကောင်းဖခင်သားသမီးလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ခိုးဆိုး နေတာတွေ၊ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်တွေနဲ့ မွေ့လျော်နေတာတွေ ဒါဟာ အလင်းကနေ အမှောင်ရောက်နေသူတွေ ဖြစ်တယ်။

အေး ဒီဘဝမှာ ရုပ်ရှည်ရူပကာယလည်း ရှိတယ်။ ပြည့်စုံတဲ့ မိဘတွေကနေပြီး မွေးဖွားလာပြီး ကောင်းတဲ့အလုပ် တွေပဲ လုပ်မယ်ဆိုရင် အလင်းကလာပြီး အလင်းထဲကိုသွား နေတဲ့သူလို့ ဒီလိုခေါ်ရမယ်တဲ့။ အဲဒီတော့ ကိုယ်နေတာဟာ အလင်းထဲမှာသာနေဖို့ အလင်းထဲကိုပဲသွားဖို့ လိုတယ်နော်။

ခုန မဟာနာမ်ဘုရင်ကြီးက မြတ်စွာဘုရားကို ဘယ်လို နေနည်းနဲ့ နေရမလဲဆိုတာကို မေးတော့ မြတ်စွာဘုရားက အဆင့်မြင့်တဲ့နေနည်းနဲ့နေဖို့ အကြံပေးတယ်နော်။ အဲဒီလို နေဖို့အတွက် လူဆိုတာက အရည်အချင်းက လိုသေးတယ်နော်။ အလုပ်တာဝန်တစ်ခုကို လုပ်ဖို့အတွက် အရည်အချင်းက အရေး မကြီးဘူးလား။ တာဝန်တစ်ခုကို ထမ်းဆောင်တော့မယ် ဆိုရင် ထိုတာဝန်နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့အရည်အချင်းက လိုအပ်တယ်နော်။ အဲဒီလိုပဲ အဆင့်မြင့်မြင့်နေဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်း တွေက ဘာလဲဆိုတော့ ...

မြတ်စွာဘုရားက သဒ္ဓါ တဲ့၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ပေါ် မှာ ယုံကြည်ချက် ရှိရမယ်။ ယုံကြည်ချက်မရှိရင် မအောင်မြင်

ဘူးတဲ့၊ ယုံကြည်ချက်ရှိမှ အောင်မြင်မှု ရရှိမယ်တဲ့၊ အဲဒီ ယုံကြည်ချက်ကို နိုင်မာလာအောင် လုပ်ရမယ်တဲ့၊ ဘယ်အရာ မှ သူ့ဟာသူ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး၊ လေ့ကျင့်ယူရမှာပဲ၊ လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးရဖို့ လေ့ကျင့်ယူရမှာ ဖြစ်တယ်၊ အားကစားသမားတွေလည်း လေ့ကျင့်ယူရတာပါပဲ၊ တောင် တက်သမားတွေဆိုတာလည်း တဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့်ပြီးမှ ရလာတာတွေ ဖြစ်တယ်၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေလည်း ငယ်ဘဝကတည်းက လေ့ကျင့်ပေးထားရတာပါပဲ၊ လေ့ကျင့် တယ်ဆိုတာ ချက်ချင်းကြီးတော့ ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး၊ ယုံကြည် ချက်ရှိပြီး တဖြည်းဖြည်းလေ့ကျင့်ရတာပါပဲ၊ ဒါမှ အောင်မြင်မှု လမ်းစကို လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြမယ်။

ယုံကြည်ချက်ရှိရုံနဲ့ မရသေးဘူး၊ နိုင်မာတဲ့ ဇွဲ ဝီရိယက လည်း လိုသေးတယ်လေ၊ ဝီရိယမရှိရင်တော့ လောကကြီးမှာ အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ဘူး၊ အချင်းချင်း ပြိုင်ဆိုင်နေကြတာ လည်း ဝီရိယရှိဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ဝီရိယကလည်း အောင်မြင် ခြင်းရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ပါဝင်တဲ့အချက်ပဲ၊ လုံ့လဝီရိယရှိမှ အောင်မြင်မှုရဲ့ အထက်တန်းကို ရောက်နိုင်မယ်။

ကြိုးစားတဲ့အခါမှာလည်း သတိရှိဖို့ လိုအပ်သေးတယ် နော်၊ အရမ်းကြိုးစားလို့ မရသေးဘူး၊ သတိလေးနဲ့ ကြိုးစားမှ အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်မယ်နော်၊ သတိဆိုတာ Mindfulness ပေါ့၊ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ပေါ်မှာ သတိလေးရှိပြီး လုပ်ရ

မှာနော် ဒီလိုဆိုလိုတယ်၊ ဒီကနေ့လုပ်တယ်၊ မနက်ဖြန်မှာ လုပ်ချင်မှ လုပ်မယ်၊ ဒီလို မရဘူးနော်၊ ခွဲရှိရမယ်၊ အရမ်း ကြိုးစားလို့လည်း မရဘူးနော်၊ သတိဆိုတာလည်း လိုအပ် တယ်။

နောက်တစ်ခုက သမာဓိ၊ သမာဓိဆိုတာ စိတ်တည်ငြိမ် တာကို ခေါ်တယ်၊ လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်မတည်ငြိမ်ဘူး၊ ဂနာမငြိမ်ဘူးဆိုရင်လည်း အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ဘူး၊ စိတ် တည်ငြိမ်မှုဟာ အလွန်အရေးကြီးတယ်၊ တရားအားထုတ်မှ သမာဓိလိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘာအလုပ်လုပ်လုပ် စိတ်တည်ငြိမ် ပြီး သမာဓိရှိရမယ်၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိရင် ဘယ်ကိစ္စမှ အောင် မြင်မှု မရနိုင်ဘူး၊ သမာဓိဆိုတာ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်နေတာမျိုးကို ခေါ်တယ်၊ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူး၊ စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိရှိမှ ကိစ္စတွေအောင်မြင် နိုင်မယ်၊ ဒါဟာ လိုအပ်တယ်နော်။

နောက်တစ်ခုက ဘာလိုအပ်သေးလဲဆိုတော့ ပညာ၊ ဒါကတော့ သိပ်အရေးကြီးတယ်၊ ပညာဆိုတာ လုပ်သင့်တာ လား၊ မလုပ်သင့်ဘူးလား၊ ဒီ၂-ခုကို ခွဲခြားပြီးတော့ သိရမယ်၊ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ပေါ်မှာ ခွဲခြားတတ်ရမယ်၊ ပြောသင့် တာလား၊ မပြောသင့်တာလား၊ စိတ်ကူးသင့်လား၊ စိတ်မကူး သင့်ဘူးလား ဒါကို ခွဲခြားပြီး အမြဲဆန်းစစ်နေရမယ်၊ လုပ် သင့်တာ၊ မလုပ်သင့်တာကို ခွဲခြားပြီးမသိဘူးဆိုရင် ဘာတွေ

ဖြစ်မလဲဆိုရင် လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဘဲနေမယ်ဆိုရင် အကျိုးပျက်ပြားသွားမယ်၊ မလုပ်သင့်တာကိုလည်း လုပ်လိုက်ရင် အကျိုးပျက်ပြားသွားမယ်၊ လောကမှာ လုပ်သင့်တာလည်း ရှိတယ်၊ မလုပ်သင့်တာလည်း ရှိတယ်။

လူတွေ ပြောပြောနေကြတာ ရှိတယ်၊ ဒီကောင် မလုပ်သင့်တာကို လုပ်မိလို့ ဒုက္ခရောက်တယ်လို့ ပြောကြတယ်၊ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ရင်လည်း ဒုက္ခရောက်တတ်တယ်နော်၊ ဒီတော့ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ရမယ်၊ မလုပ်သင့်တာကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်နော်၊ အဲဒါမှ အကျိုးစီးပွားတွေ တိုးတက်လာမယ်၊ ပညာကတော့ အဆင့်ဆင့် အကျိုးစီးပွားတွေ မြင့်မားလာစေတယ်နော်၊ ပေါင်းလိုက်တော့ ဒီအရည်အသွေး ၅-ရပ်ကို မိမိသန္တာန်မှာ ရှိစေရမယ်။

ဘယ်လိုနေမလဲ၊ ဘာနဲ့နေမလဲ ဆိုတာကို- တရားခေါင်းစဉ်ဖြစ်တဲ့ 'ဓမ္မအသိနဲ့ နေမယ်'၊ ဓမ္မအသိဆိုတာ အင်မတန်ကျယ်ပြန့်တယ်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက နေစရာအာရုံလေးတွေကို ပေးထားတယ်၊ နေစရာအာရုံလေးတွေဆိုတာ အင်မတန်လွယ်ပါတယ်၊ ဗုဒ္ဓကိုကြည်ညိုကြတဲ့ ဥပါသကာဥပါသိကာမတွေဆိုရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့အရည်အသွေးကို အားလုံးသိနေကြတယ်၊ အဲဒီအခါမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး နေလို့ ရတယ်၊ အရဟံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္မာနော စတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကြည်ညိုစရာ ဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြုပြီးတော့

အသိဉာဏ်နဲ့ နားလည်အောင် လေ့လာဖတ်ရှုပြီးတော့ မြတ်စွာ  
ဘုရားရဲ့ဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ နေလို့ ရတယ်။  
အနည်းဆုံး ရုပ်ထုတွေ ပုံတော်တွေကနေ စပြီးတော့ မြတ်စွာ  
ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်စွမ်းအား  
တွေ သိလဂုဏ် သမာဓိဂုဏ် ပညာဂုဏ်တွေကို အာရုံပြုနိုင်  
အောင် လုပ်ရမယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ နှစ်စဉ် ဂျာမနီကို သွားတဲ့အခါ ဂျာမန်  
အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးက လျှောက်တယ်။ သူက အစကတော့  
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်ဘူး။ နောက်တော့ သူက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်  
ဖြစ်လာတယ်။ သူက ဘာပြောတုန်းဆိုရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ရုပ်  
ပွားတော်ကို ဖူးလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ သူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အရမ်းကို  
ကြည်နူးတယ်တဲ့။ တည်ငြိမ်တဲ့မျက်နှာတော်နဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့  
ထိုင်နေတော်မူပုံဟာ သူ့ရဲ့စိတ်ကို ကြည်လင်အေးချမ်းပြီး  
ကြည်နူးစေတယ်လို့ ဘုန်းကြီးကို လျှောက်ခဲ့ဖူးတယ်နော်။

နောက် ဂျာမန်အမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက်က မြတ်စွာ  
ဘုရားက ရုပ်ပွားတော်ကို (တခြားနိုင်ငံကနေ ဝယ်ထားတာ  
ထင်တယ်။ ပုံစံကတော့ မြန်မာပြည်က ရုပ်ပွားတော်ပုံစံ ဖြစ်  
တယ်။) သူသွားလေရာ ပင့်ဆောင်သွားတယ်။ သူဘယ်ကိုပဲ  
သွားသွား သူ့ရဲ့သေတ္တာထဲမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ရုပ်ပွားတော်ကို  
ထည့်ပြီး ပင့်သွားတယ်။ သူ့နေတဲ့နေရာမှာ အဲဒီရုပ်ပွားတော်ကို  
တင်ထားတယ်။ ရုပ်ပွားတော်ကို ဖူးမျှော်နေရင် သူ့ရဲ့စိတ်တွေ

ဟာ ကြည်နူးနေတယ်၊ အာရုံပြုပြီးတော့ သူနေတယ်၊ ပုံတော်က နေပြီးတော့ ဂုဏ်တော်ကို သူရောက်လာတယ်၊ ပုံတော်ပဲ ဖူးဖူး၊ ဂုဏ်တော်ပဲ ဖူးဖူးပေါ့၊ ပုံတော်ဆိုတာ ဘဂဝါထဲမှာ ပါတယ်နော်။

အေး ဒီလို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီး နေတဲ့အခါမှာ တရားချစ်ချင်သူတော်စင်အပေါင်းတို့ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့၊ အဲဒီအခါမှာ လောဘစိတ်တွေ ဝင်လာသလား၊ ဒေါသစိတ်တွေ ဝင်လာသလား၊ တွေဝေနေတဲ့စိတ်တွေ ရှိသေးသလား၊ ဒီလိုစိတ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူးနော်၊ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ဝင်မလာတဲ့အတွက် အကုသိုလ်တရားတွေ ဝင်မလာတော့ဘူး၊ ဒီလို အကုသိုလ်တရားတွေဟာ ငြိမ်နေတဲ့အတွက် စိတ်ငြိမ်တယ်၊ ဒီတော့ အကုသိုလ်တရားတွေ ငြိမ်သွားပြီး no active မလှုပ်ရှားတော့ဘူး၊ မလှုပ်ရင် အန္တရာယ် မရှိဘူး၊ ဒီအကုသိုလ်တရားတွေ ငြိမ်နေတဲ့အတွက် စိတ်ဟာ အကုသိုလ်တွေအပေါ်မှာ မလှုပ်ရှားတော့ဘူး၊ ငြိမ်နေရင် ကာယကံလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဝစီကံလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ မနောကံလည်း မမြောက်တော့ဘူး၊ ဝစီကံ ကာယကံ ဒါတွေ မမြောက်ဘူးဆိုရင် active မဖြစ်တော့ဘူး၊ စာပေကျမ်းဂန်တွေထဲမှာ “လောဘပရိယုဋ္ဌိတံ စိတ္တံ နဟောတိ” “စိတ်ထဲမှာ လောဘ ဖြစ်မလာဘူး”၊ ဒေါသ ဖြစ်မလာဘူးတဲ့၊

ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြုလို့ရှိရင် ဒီလို တွေ့ရတယ် နော်။

ဘုရားဂုဏ်တော်တွေထဲမှာ စိတ်က တဖြောင့်တည်းရှိ နေရင်-အားလုံးခံစားဖူးပါလိမ့်မယ်- ကြည်နူးပြီး ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်နေမယ်၊ ဒါ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်မဖြစ် စဉ်းစားကြည့်နော်၊ မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်လုပ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပီတိဆိုတာ လေး ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ကိုယ်လည်း ငြိမ်းချမ်းမယ်၊ စိတ်လည်း ငြိမ်းချမ်းလာမယ်၊ ဒါတွေက တောင်းဆိုနေရမယ့်အရာတွေ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ဒီ process က ဒီတစ်ခုလာရင် နောက်တစ်ခု လာကို လာရမယ်၊ ဆိုပါစို့- လျှပ်စစ်မီးချောင်းလေး ဖွင့်လိုက် လို့ရှိရင် အလင်းက တမင်တကာခေါ်စရာ လိုဦးမလား၊ အမှောင် ကို ပယ်ပျောက်ဖို့ တမင်လုပ်စရာ လိုဦးမလား၊ မလိုတော့ဘူး နော်၊ အလင်းရောက်လာရင် အမှောင်က သူ့ဟာသူ ပျောက် သွားလိမ့်မယ်။

အေး ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုပြီးတော့ စိတ်ထဲကြည်နူးလာတဲ့အခါမှာ ပါမောဇ္ဇဆိုတဲ့ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်လာတယ်၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ထဲမှာငြိမ်းချမ်းတယ်၊ ကိုယ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်း တယ်၊ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့အခါကျတော့ သုခဆိုတဲ့ချမ်းသာမှု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ ချမ်းသာတော့ စိတ်တည်ငြိမ်သွားတယ်၊ ဒါ အခုချက်ချင်း လက်ငင်းရမယ့်အကျိုး ဖြစ်တယ်၊ နေ့စဉ်

ဘဝမှာ အဲဒီလိုလေး နေမယ်ဆိုရင် စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်မှု လေး ရလာမယ်၊ စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူးလေ။ လူတွေဟာ သောကဖြစ်စရာတွေ ကြုံရမယ်၊ ဒေါသ ဖြစ်စရာတွေ ကြုံရမယ်၊ အမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်တွေမတည်ငြိမ် တဲ့အခါမှာ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြုပြီး နေလိုက် မယ်ဆိုရင် စိတ်ကလေးတည်ငြိမ်ပြီးတော့ ငြိမ်းအေးလာလိမ့် မယ်၊ ဒီနည်းကို မသိတဲ့သူတွေကျတော့ တခြားနည်းတွေနဲ့ စိတ်ကို တည်ငြိမ်လာအောင် လုပ်ကြတယ်၊ အိပ်ဆေးတွေ သောက်တယ်၊ မူးယစ်ဆေးတွေ သုံးကြတယ်၊ ဒီနည်းတွေရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ မကောင်းတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ အများကြီး ဆက်ခံကြရတော့တာပါပဲ၊ တရားဓမ္မမှာ side effect ဘေး ထွက်ဆိုးကျိုးဆိုတာ မရှိဘူး၊ တခြားစိတ်ငြိမ်ဆေးတွေကတော့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီးလာမယ်၊ အဲဒီနည်းနဲ့ စိတ် တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင်တော့ ဒုက္ခရောက်မယ်၊ တရားဓမ္မနည်းနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားရင်တော့ အဲဒီ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ မရှိဘဲနဲ့ ထာဝရငြိမ်းချမ်းတဲ့ ငြိမ်းအေး မှုမျိုး ရနိုင်တယ်။

ဒါ မြတ်စွာဘုရားက မဟာနာမ်ကို အကြံပေးတာ - “မင်း ခုနက အရည်အသွေးငါးမျိုးနဲ့ နေပြီးရင် မြတ်စွာဘုရား ကို အာရုံပြုလိုက်၊ အဲဒီအခါမှာ မင်းရဲ့စိတ်ကလေးဟာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်လာမယ်၊ ပူတယ်ဆိုတာ ဒေါသကြောင့်

ပူတာလေ၊ မငြိမ်တဲ့သဘာဝတရားတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုလိုက်တော့ စိတ်ကလေး ငြိမ်ကျသွားတယ်၊ သမာဓိရ လာတယ်။

နောက်တစ်နည်းက ဗုဒ္ဓဂုဏ်ကို အာရုံမပြုဘူးဆိုရင် ဓမ္မ ဂုဏ်ကို အာရုံပြုကြည့်လိုက်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ပြောတယ်၊ 'သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော' - ဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေ ဟာ မှန်ကန်တယ်၊ 'သန္တိဋ္ဌိကော' - ကိုယ်တိုင်ကျင့်လို့ ရ တယ်၊ 'အကာလိကော' - ခုစိတ်ထဲရောက် ခုချမ်းသာတယ်၊ အခုကျင့်ရင် အခုစိတ်ချမ်းသာမယ်၊ 'ဧဟိပသိကော' - ဘယ်သူ့ ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဖိတ်ခေါ်ပြီးတော့ ပြထိုက်တယ်၊ 'ဩပနေယျိကော' - တစ်ခဏပဲဖြစ်ဖြစ် ကျင့်လိုက်ရင်၊ စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်း လိုက်ရင် ရင်ထဲ ငြိမ်းအေးသွားတယ်၊ 'ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ' - ကိုယ်ကျင့်တဲ့အရာကို ကိုယ်တိုင်သိမြင်ခံစားရတယ်။

အဲဒီတရားဂုဏ်တော်တွေထဲက ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ အာရုံ တစ်ခုကို နှလုံးသွင်းပြီးနေလိုက်ရင် လောဘလည်း မဖြစ်တော့ ဘူး၊ ဒေါသလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ မောဟလည်း ဝင်မလာ တော့ဘဲ စိတ်အေးချမ်းမှုကို ရနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက မဟာနာမ်ကို ဟောပြောပြတယ်။ "ဝိသမဂတာယ ပဇာယ သမပ္ပတ္တော ဝိဟရာမိ" "မငြိမ်းချမ်းတဲ့ သတ္တဝါတွေထဲမှာ ငါဟာ ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ ငြိမ်းချမ်းအောင် နေနိုင်တယ်။" "အဗျာဗဇ္ဈော ဝိဟရာမိ ဗျာဗဇ္ဈာယ" "သတ္တဝါတွေအားလုံး

ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ကြားထဲမှာ ငါချမ်းသာအောင် နေနိုင်တယ်”  
လို့ ဒီလိုပြောလို့ ရတယ်။ ပိုက်ဆံရှိမှ ချမ်းသာတာ မဟုတ်  
ဘူးလေ။ တိုက်ကြီးကားကြီးနဲ့ နေရုံနဲ့ ချမ်းသာတာ မဟုတ်  
ဘူး။ စိတ်ပူပန်နေရရင် ချမ်းသာတာ ဘယ်ဟုတ်မလဲ။

အေး ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက နေနည်းက  
ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုရင် လောကမှာ အကျိုးရှိရှိ နေဖို့အတွက်  
ဘုရား၊ တရားအာရုံကို နှလုံးသွင်းထားပါတဲ့၊ ကဲ တရားကို  
လည်း နှလုံးသွင်း အာရုံမပြုဘူးဆိုရင် အရိယာသံဃာတော်  
တွေရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုလိုက်ပါ။ ‘သုပ္ပဋိပဇ္ဇော’- မှန်ကန်တဲ့  
အကျင့်ကို ကျင့်တော်မူကြတယ်။ ‘ဥဇုပ္ပဋိပဇ္ဇော’- ဖြောင့်မတ်  
တဲ့အကျင့်ကို ကျင့်ကြတယ်။ ‘ဉာယပဋိပဇ္ဇော’- နည်းမှန်  
လမ်းမှန် ကျင့်တော်မူတယ်။ ‘သာမိစိပဋိပဇ္ဇော’- မှန်မှန်  
ကန်ကန် ကျင့်ကြတယ်။ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားကို  
ကျင့်သည့်အတွက်ကြောင့် ‘အာဟုနေယျော’- လှူဒါန်းထိုက်  
လာတယ်။ ‘ပါဟုနေယျော’- လက်ဆောင်တွေ လက်ခံထိုက်  
လာတယ်။ ‘ဒက္ခိဏေယျော’- တမလွန်မှာ အထောက်အပံ့ဖြစ်  
စေမယ့် အလှူအတန်းတွေ ပြုလုပ်မှုကို လက်ခံထိုက်လာ  
တယ်။ ‘အနတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ’- လောကကြီး  
တစ်ခုလုံးရဲ့ ကုသိုလ်စိုက်ပျိုးတဲ့ မြေကွက်ကြီး ဖြစ်လာတယ်။  
အဲဒီလို အာရုံပြုနေတဲ့အခိုက်မှာ အကုသိုလ်တွေ ဝင်မလာတော့  
ဘဲ ကုသိုလ်စိတ်တွေနဲ့ ဝမ်းသာကြည်နူးနေရတယ်။ အဲဒီလို

စိတ်ကြည်နူး ဝမ်းသာမှုတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်လာပြီး ခုနက စိတ်တည်ငြိမ်မှု ငြိမ်းအေးမှုအထိ နေလို့ရလာတယ်။

ကဲ အဲဒီလိုမှ နှလုံးသွင်းပြီး မကျင့်နိုင်သေးရင် နောက်ဆုံး ကိုယ့်ရဲ့သီလ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ဆင်ခြင်နိုင်တယ်။ လူဝတ်ကြောင်တွေဆိုရင်တော့ အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလလောက်ကို လုံခြုံအောင် လုပ်ရမယ်။ ငါးပါးသီလကို ဝါရိတ္တသီလလို့ ခေါ်တယ်။ တစ်ပါးမှလျော့လို့ မရဘူးနော်။ ငါးပါးသီလပြည့်စုံမှ လူ့ဘဝ ပြည့်စုံမယ်။

အဲဒါလေးကို နည်းနည်းလောက် ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ လူတစ်ယောက်ဟာ အရင်ဘဝတုန်းက ငါးပါးသီလထဲက လေးပါးလောက်ကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ခဲ့တယ်နော်။ အဲဒီအထဲမှာ ပါဏာတိပါတကံကို မလုံခြုံခဲ့ဘူးဆိုရင် လူ့ဘဝရောက်လာတဲ့အခါမှာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြစ်ပေမယ့်လို့ အသက်တိုမယ်။ ဘယ်သူက အသက်တိုတို နေချင်မလဲနော်။ ပါဏာတိပါတကံ မလုံခြုံခဲ့ရင် လူဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အနာရောဂါများမယ်။ အသက်တိုမယ်။ ဒါက အပေါ့ဆုံးအပြစ်နော်။ ငရဲကျတာမကျတာ အသာထားနော်။ ငါးပါးသီလရဲ့အပေါ့ဆုံးအပြစ်က ဒီအထိအောင် ခံရမယ်။

အာဒိန္နာဒါနကံ မလုံခြုံခဲ့ရင် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေဟာ ရှာလို့တော့ ရပါရဲ့။ ခဏခဏ ပျက်စီးသွားမယ်။ မီးလောင်တဲ့အထဲပါသွားမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းဟာ အမြဲတမ်း ပျက်စီးနေမယ်။

၃၃

နောက်တစ်ခု ကာမေသု မိစ္ဆာစာရကံ မလုံရင် လူမုန်းများတယ်။ သူနဲ့ ဘယ်သူမှ မတည့်ဘူး။ သူ့မျက်နှာမြင်တာနဲ့ အလိုလိုမုန်းလာတယ်။ အခြောက်တိုက်မုန်းတာမျိုးပေါ့။ နောက်ပြီးတော့ 'ကျား' မဟုတ် 'မ' မဟုတ် ဖြစ်တတ်တယ်။

မုသာဝါဒကံ မလုံရင် သူ့စကားကို မယုံကြတော့ဘူး။ သူပြောသမျှ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မယုံကြည်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့စကား အရာမရောက် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် 'မုသားဆို ရယ်စရာအနေနဲ့တောင် မပြောဘဲ ရှောင်ကြဉ်သင့်တယ်' လို့ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ ဟောကြားထားတယ်။

သုရာမေရယကံ မလုံခြုံခဲ့သူဟာ ဖြစ်ရာဘဝမှာ ဦးနှောက် မပြည့်ဘူး။ ကျပ်မပြည့်ဘူး ပြောကြတယ်။ ရူးနှမ်းနှမ်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေရဲ့ အခြေခံသီလဖြစ်တဲ့ ငါးပါးသီလ လောက်ကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းသင့်တယ်။ ငါးပါးသီလထဲက တစ်ခုမှ လျော့လို့ မရဘူး။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အသက်ရှည်ရမယ်၊ ကျန်းမာပြီး အနာကင်းရမယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှိရမယ်၊ လူချစ်လူခင် ပေါများရမယ်၊ ဉာဏ်ပညာ ပြည့်စုံရမယ်၊ ဩဇာရှိရမယ်၊ ရူးနှမ်းနှမ်းမဟုတ်ဘဲ တည်ကြည်သူ ဖြစ်ရမယ်။ ငါးပါးသီလလုံခြုံရင် အဲဒီအကျိုးတွေ ရမယ်။ ဒါမှ လူ့ဘဝမှာ ပြည့်စုံသူလို့ ပြောလို့ရမယ်။

ငါးပါးသီလဖောက်ဖျက်ခဲ့ရင် လူ့ဘဝမှာ တစ်ခုခုလိုနေလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့ သီလလေး ကိုယ်ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်ရင် ကျိုးပေါက်တာ မရှိဘူး။ သေစေလိုတဲ့စိတ်နဲ့ ဘယ်သတ္တဝါကိုမှ ငါမသတ်ဘူး။ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မရိုးသားတဲ့စိတ်နဲ့ လိုချင်မှု မရှိဘူး။ မတရားရယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ မုသာဝါဒကို ရယ်စရာအနေနဲ့တောင် မပြောဘူး။ သုရာမေရာကံကို ကျန်းမာရေးအတွက်နဲ့တောင် မဖောက်ဖျက်ဘူး။ သီလကို ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်ဆန်းစစ် လိုက်တဲ့အခါမှာ ဝမ်းသာတဲ့ ပီတိစိတ်ကလေး ဖြစ်လာတာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက ရှည်ရှည်ဝေးဝေးတွေ မဟောပါဘူး။ လက်တွေ့ကျတာကိုပဲ ဟောပြောသွားတာပါ။

နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်ရဲ့စွန့်လွှတ်စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှု ဒါနကိုဆင်ခြင်ပြီး ဝမ်းသာနေရတာ။ မိသားစုဝင်တွေကို အိမ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်အားဒါနကို အကြောင်းပြုပြီး ခွဲဝေကျွေးမွေးတဲ့ အချိန်မှာ၊ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်တာဝန် ခွဲဝေဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ အခါမှာ မစ္ဆရိယမရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ မစ္ဆရိယရှိရင် ဒါကတော့ သူဖို့၊ ဒါကတော့ငါ့ဖို့ ဆိုပြီးတော့ ခွဲဝေလာတတ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေကိုလည်း ခွဲဝေပြီး အားလုံးရဲ့ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးကာ ဝမ်းမြောက်နေကြရမယ်။ အားလုံးက ချစ်ခင်တဲ့ စာဂုဏ်ကို အာရုံပြုရင် ကြည်နူးဝမ်းမြောက်မှု ကတစ်ဆင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရလာတော့တယ်။

နောက်တစ်ခုက ဒေဝတာနုဿတိ ပွားများလို့ ရတယ်၊ ဒါနတ်တွေကို ပူဇော်တာမျိုး သတိရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး၊ နတ်တွေရဲ့ဂုဏ်ဖြစ်တဲ့ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးကောင်းတွေကို အာရုံပြုပြီး ကိုယ်ရင်ထဲမှာ ငြိမ်းအေးလာအောင် လုပ်တာ ဖြစ်တယ်။

နတ်တွေရဲ့ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေမျိုးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲ မှာလည်း ရှိနေတာပဲလို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ဒေဝတာနုဿတိ ပွားများခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်မှုပီတိ၊ ငြိမ်းအေးမှု၊ စိတ်ချမ်းသာ ပြီး တည်ကြည်လာပါတယ်။

အဲဒီလို ဘဝမှာ နေထိုင်နည်းအမျိုးမျိုး ရှိတဲ့အနက် ဖော် ပြပါ ၆-မျိုးထဲက တစ်ခုခုနဲ့ နေရင် ဓမ္မအသိနဲ့ နေခြင်း လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောပြောပြသထားတယ်၊ ဒါကလည်း သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ငါးမျိုး လုံလောက်ပြည့်စုံမှ သာ အခုလုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းအောင်မြင်နိုင်မယ်၊ ဒါကြောင့် ၅-မျိုးကို လုံလောက်အောင် ဖြည့်ကျင့်ရင်း မြတ်ဗုဒ္ဓဟောပြော ပြသခဲ့တဲ့ မဟာနာမသုတ်တော်လာ ဓမ္မအသိနဲ့ နေခြင်းမျိုး နဲ့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်အပေါင်းတို့ နေနည်းမှန်စွာ ဘဝ မှာ နေထိုင်နိုင်ကြပြီး အေးချမ်းတည်ငြိမ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေသတည်း။

ပြီးပါပြီ။



## မွေမိတ်တွေများသို့

ပါပောက္ခလုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒဟလာဘိဝံသ  
ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်  
များက ရေးကူးကာ စာပေများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါ  
သည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်  
ပေးသော စာပေများကို ကုသိုလ်ရှင်များ လှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေ  
ရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ စိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေ  
ပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေ  
လှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

# ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ အောင်ဇေယျ ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း: ၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်

အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊

မြေအောက်ထပ်။

ဖုန်း: ၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့

လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ

ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း

ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း: ၀၁-၃၈၀၈၈၀

# ဓမ္မစာပေပြန်ပွားရေး

## ဆာဝရပဓာနသောပင် အလှူရှင်များ

၁။ ပိတောက်နှင့် ဦးတင်စိုးတို့ကိုရည်စူး၍ ဒေါ်ခင်လှပိသားစု။ (ကိုကျော်သင်းသေးဆိုင်)ပင်လှာရေး။	၃၉,၀၀,၀၀၀
၂။ ဦးအုန်းကျော်+ဒေါ်ခင်မမ ပိသားစု။	၃၅,၀၀,၀၀၀
၃။ ဦးခင်ရွှေ+ဒေါ်မေလှိုင် ပိသားစု။	၃,၀၀,၀၀၀
၄။ ဦးချစ်မွှေး+ဒေါ်မြင့်မြင့်စို	၃,၀၀,၀၀၀
၅။ ဦးသောင်းငွေ+ဒေါ်ခင်စောင်း	၃,၀၀,၀၀၀
၆။ Singapore မှ ဓမ္မပိတ်ဆွေများ	၃,၀၀,၀၀၀
၇။ ဦးစံသာ+ဒေါ်မေဦးခင် သမီး - စံသာဝတနာ သား - မောင်စံသာသူခ ပိသားစု။	၁,၅၀,၀၀၀
၈။ ဦးပြဟန်+ဒေါ်သီတာစိ ပိသားစု။	၃,၀၀,၀၀၀
၉။ ရွှေပြည်ဟိန်းဆရာတော်၏ပယ်တော်ကြီး ဒေါ်အမား	၁,၀၀,၀၀၀
၁၀။ ကိုထွန်းလင်း+မနွယ်နွယ်စန်း	၁,၀၀,၀၀၀
၁၁။ ကိုကျော်ဆန်းလွင်+ဒေါ်မြင့်မြင့်	၁,၀၀,၀၀၀
၁၂။ ဇင်ကြီးဦးသိန်းကြည်အား ရည်စူး၍ ပိခင်ကြီး ဒေါ်သန်းကြည်အား အမှူးထားလျက် ဒေါ်မြင့်သိန်းနှင့် မောင်နုတစ်စု(ရန်ကင်း)	၁,၀၀,၀၀၀
၁၃။ မသန်းသန်းဝင်း၊ မပေသက်ဝေ	၅၀,၀၀၀

၁၄။	မိဘများ ခင်ပွန်း ဦးတင်အောင်နှင့် သမီးငယ် မိမိအောင်တို့အားရည်စူး၍ ဒေါက်တင်ဝင်းမိသားစု	၃၀,၀၀၀
၁၅။	ဦးမြင့်သိန်း+ဒေါ်ဆွေဆွေ သမီး ဒေါက်တာသီရိဌစင် သား-မောင်ဘုန်းမြင့်အောင်မိသားစု(ရန်ကင်း)	၃,၀၀,၀၀
၁၆။	ဒေါ်စွေဒိန္နာ B.A.B Student	၃,၀၀,၀၀
၁၇။	ဦးကံညွန့်+ဒေါ်ဝင်းကြည် မိသားစု(ရန်ကင်း)	၃,၀၀,၀၀
၁၈။	မောင်ပင်ပင်ဆိုင်+မန်းဆက်ပေါ် မိသားစု	၃,၀၀,၀၀
၁၉။	ဦးဝင်းလေသန်း+ဒေါ်ခင်မြတ်နွယ် သား-မောင်ဝေဠိးသန်း မိသားစု(ရန်ကင်း)	၃,၀၀,၀၀
၂၀။	မကြေးမုံဝင်းထွန်း မောင်ရဲဟန်ဝင်းထွန်း မောင်နုပ	၅၀,၀၀

10

11

12

13

14

