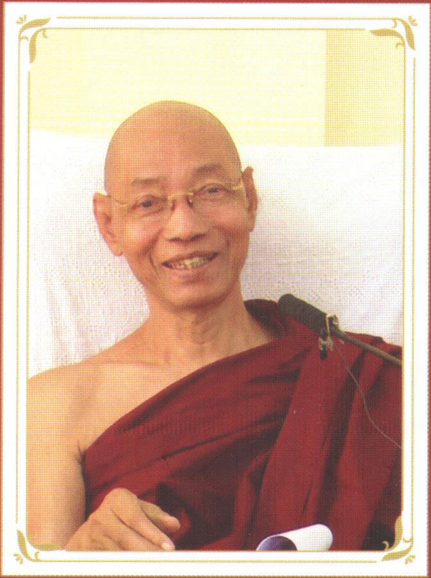
နှင်းလူစာပေ



ပါမောက္ခချုပ်မိတ်ဆက်

(၁+၂)

လူအောင်-ဝမ်းတွင်း

(သကျသီဟဓမ္မာစရိယ)

နာယူကောက်နုတ်သည်။

ပါမောက္ခချုပ်မိတ်ဆက် (၁+၂)

မွေ့ဒါနကုသိုလ်ရှင်

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ

အား အမှူးထား၍

Max Myanmar Group of Companies

နှင့်

AYA Financial Group

မိသားစုမှ လှူဒါန်းပါသည်။

နတ်လူသာစုခေါ် စေသော်

၁၃၈၀ - ခုနှစ်၊ နယုန်လပြည့်ကျော် ၈ ရက်

၆ - ၆ - ၂၀၁၈ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)

Design : HNIN PHYO

ရွှေကျင်နိကာယဥပဥက္ကဋ္ဌ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်

အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်၏

<u>ဩဝါဒ</u>

(၁) သူများနှင့် ဆက်ဆံသည့် အခါ ကိုယ်ချင်းစာတရား အလေးထားပြီး ဆက်ဆံပါ။

(၂) အမြင် စဉ်းစားပြီးမှသာ ပြောဆို ပြုလုပ်ပါ။

(၃) ခိုင်မာသည့် စိတ်ဓာတ်၊ ဇွဲလုံ့လ၊ အမြော်အမြင် ရှိလျှင် အရာရာ အောင်မြင် နိုင်၏။

[signature]
25.9.17

ယာနု ဒေါသ ကင်း၍ စိတ်ထား
ဖြူစင်အောင် အစဉ်ထာဝရ သတိ
ပြုပါ။

အကုသိုလ်စိတ် လျော့ပါးစေ၍
ကုသိုလ်စိတ် တိုးပွါးစေ၍
အမြဲ ကြိုးစားပါ။

မေတ္တာ ကရုဏာ အများကောင်း
ကျိုးပြု အလုပ်တစ်ခုခုကို
ဆောင်ရွက်ပြုလုပ်ပါ။

အဆုံးအမ သြဝါဒကထာ

(မူရင်းလက်ရေးမူ)

ယုံကြည်ခြင်း သဒ္ဓါသည် အသိဉာဏ်
မပါလျှင် ခိုင်မာခြင်းမရှိ၊ [illegible]
နိုင် လှုပ်ယှက်နိုင်၏၊ အမှောင်ကျလျှင်
ကဲ့သို့သော တန်ခိုးရှင်သည်ပင် သစ္စာကို
အားမမဲ့၊ အသိပညာသည်သာ
ခိုင်မာ၏၊ အသိဉာဏ် အတွေ့ရှိသူ
များသည် ယုံကြည်ချက် ခွဲများကြောင့်
အမှား အမှန်ကို ခွဲခြားနိုင်၏၊
အသိပညာ ကြီးမားအောင် ကြိုးစားကြ
ပါလေ။

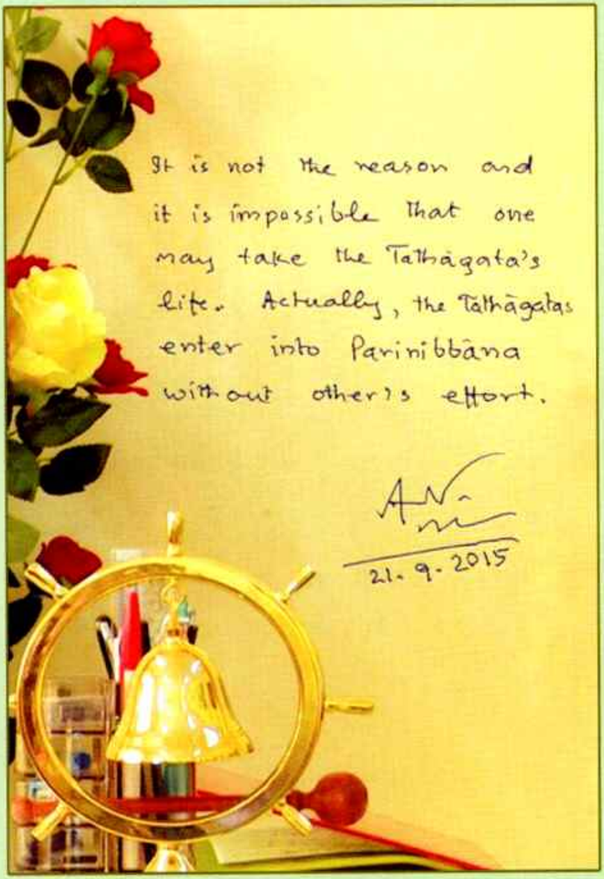
18.9.17

ဘဒ္ဒန္တ နန္ဒမာလာဘိဝံသ
ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်

Wealth sustained by merit.
Life sustained by knowledge

Victory in life depends on morality and knowledge.

Happiness is not the advantage of wealth, but that of good action.



It is not the reason and it is impossible that one may take the Tathāgata's life. Actually, the Tathāgatas enter into Parinibbāna without other's effort.

[signature]

21. 9. 2015

ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏
မဟာကရုဏာဂုဏ်ကို အာရုံပြုကာ
သိကျူးပွဲဆိုအပ်သော

ဝန္ဒနာပဏာမ အာသီသဂါထာ

ယော ကပ္ပကောဋီဟိပိ အပ္ပမေယျံ၊
ကာလံ ကရောန္တော အတိဒုက္ကရာနိ။
ခေဒံ ဂတော လောကဟိတာယ နာထော၊
နမော မဟာကာရုဏိကဿ တဿ။

ယော နာထော - ဝေနေယျများစွာ သတ္တဝါ၏ ချမ်းသာစီးပွား လိုလားတောင့်တ ဂုဏ်ပေါင်းခသဖြင့် နာထမည်ကြောအကြင်ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ကပ္ပကောဋီဟိပိ - ကုဋေကမ္ဘာ အရေအတွက် သန်းတို့ဖြင့်သော်လည်း၊ အပ္ပမေယျံ - ရေတွက်တိုင်းတာ ဖော်ပြခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ပါသော၊ ကာလံ

- လေးအသင်္ချေ သိန်းနေကမ္ဘာ ရှည်ကြာသောကာလပတ်လုံး၊ လောကဟိတာယ - သတ္တလောက၏ အကျိုးစီးပွားအလို့ငှာ၊ အတိဒုက္ကရာနိ - ဥစ္စာအသက် ခြေလက်အင်္ဂါ မေတ္တာကြီးမား သမီးသားနှင့် သက်ထားဇနီး စွန့်ခြင်းကြီးဟု ကြက်သီးထဖွယ် ငါးသွယ်အစု အလှူနံခဲယဥ်းသော အမှုတို့ကို၊ ကရောန္တော - ဘုရားဖြစ်ရန် ရည်သန်ကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူရသည် ဖြစ်၍၊ ခေဒံ - လက်ခြေမျက်လုံး အသက်ဆုံးလျက် နှလုံး စိတ်ဝမ်း ကိုယ်တော်၏ပင်ပန်းခြင်းသို့၊ ဂတော - ဘဝတန်တန် ကြိမ်ဖန်များစွာ ရောက်တော်မူခဲ့ရရှာလေပြီ။

မဟာကာရုဏိကဿ - သတ္တဝါအများ ရင်ဝယ်သား ကဲ့သို့ သနားချစ်ခင် မဟာကရုဏာရှင်ဖြစ်တော်မူသော၊ တဿ နာထဿ - ဝေနေယျများစွာ သတ္တဝါ၏ ချမ်းသာ စီးပွား လိုလားတောင့်တ ဂုဏ်ပေါင်းခသဖြင့် နာထမည်ပြား ထိုရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား၊ နမော - ရှိသေပျောင်းပျော့ မာန်ကိုလျှော့၍ ကန်တော့ရှိကျိုး ရှိခိုးခြင်းသည်၊ အတ္ထု ဘဝတု - စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

(သာဓု - သာဓု - သာဓု)

တရားတော်အသိမ်း ရွတ်ဆိုအပ်သော

မေတ္တာပို့ဂါထာ

မေ့ာသမံ ပိဝိတွာန၊
ဝိသာ သဗ္ဗေ သမူဟတာ။
အဇရာမရံ သီတိဘာဝံ၊
နိဗ္ဗာနံ ယန္တု သာဝေါ။

မေ့ာသမံ - လောဘဒေါသ မောဟာအဆိပ်အတောက် ကင်းပျောက်ကြည်အေး တရားဆေးကို၊ ပိဝိတွာန - ဝမ်းသာရွှင်ပျ သောက်ကြရ နာကြရကုန်သောကြောင့်၊ ဝိသာ သဗ္ဗေ - ပူဆာညစ်နှောက် ကိလေသာအဆိပ်အတောက် ဟူသမျှတို့သည်၊ သမူဟတာ - ပိန်းကြာဖက်တွင် ရေမတင်သကဲ့သို့ ကင်းစင်လွင့်ပျောက် ဘေးမရောက်အောင် ပယ်ဖျောက်အပ်ကုန်သည်၊ ဟောန္တု - စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

အဇရာမရံ - အိုခြင်းလည်းကွာ နာခြင်းလည်းကင်း သေခြင်းလည်းရှင်းထသော၊ သီတိဘာဝံ - ကိလေသာဟူ အပူခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာအစစ် ဖြစ်ပေထသော၊ နိဗ္ဗာနံ - နိဗ္ဗာန်ဟုခေါ် အေးမြို့တော်သို့၊ သာဓဝေါ - တရားချစ်ခင် စိတ်ကောင်းဝင်ကြား သူတော်စင်အများတို့သည်၊ ယန္တု - ပါရမီအဆင့်ဆင့် မြင့်သည်ထက်မြင့်၍ မလင့်ပုံသေ ဆိုက် ရောက်တော်မူကြပါစေကုန်သတည်း။

(သာဓု - သာဓု - သာဓု)

တရားတော်အသိမ်း ရွတ်ဆိုအပ်သော

မေတ္တာပို့ဂါထာ

ဖုလ္လန္တာ သုခပက်ဓာ၊
မေတ္တာပုဏ္ဏိန္ဒု သင်္ကာမာ။
မနောသရသိ သဗ္ဗေသံ၊
ပဝိယန္တု သုဂန္ဓကာ။

မေတ္တာပုဏ္ဏိန္ဒု သင်္ကာမာ - စုပေါင်းပို့အပ် မေတ္တာစိတ်ဟု ရောင်မြူပဝင်း ငွေလမင်းနှင့် ရောင်ချင်းယှက်ရုံ ပေါင်းစုံရခြင်းကြောင့်၊ သဗ္ဗေသံ - ကြွင်းမဲ့ဥဿုံ လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါတို့၏၊ မနောသရသိ - မြင့်မြတ်ဖြူစင် အေးကြည်လင်သည့် ရေစင်ပြည့်တင်း စိတ်နှလုံးတည်းဟူသော ရေအိုင်ကြီးအတွင်း၌၊ သုခပက်ဓာ - အစဉ်ထာဝရ အေးမြကြည်သာ သာယာပွင့်လန်း ချမ်းသာသုခတည်းဟူသော ကုမုဒြာကြာပန်း

တို့သည်၊ ဖုလ္လန္တာ - ဝမ်းသာရွှင်မြူး ဝတ်မှုန်ကူးလျက် ကြည်နူးဖွယ်ကြုံ ဖူးပွင့်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍၊ သုဂန္ဓကာ - လေအောက်လေထက် ရောယှက်သင်းပျံ့ ပီတိတည်းဟူသော ရနံ့တို့သည်၊ ပဝါယန္တု - ကောင်းစွာမသွေ ကြိုင်လှိုင်၍ နေကြပါစေကုန်သတည်း။

(သာဓု - သာဓု - သာဓု)

သူတစ်ပါး မကောင်းကြံခြင်းမှ
လွတ်မြောက်နိုင်သော

အဋ္ဌာနမေတံ သစ္စာစကား

အဋ္ဌာနမေတံ ဘိက္ခဝေ အနဝကာသော,
ယံ ပရူပက္ကမေန
တထာဂတံ ဇီဝိတာ ဝေါရောပေယျ။
အနုပက္ကမေန ဘိက္ခဝေ တထာဂတာ ပရိနိဗ္ဗာယန္တိ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန ဝိဂမေန္တု ဥပဒ္ဒဝါ။

သူတစ်ပါးတို့ လုံ့လပြု၍ မြတ်စွာဘုရားကို လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်နိုင်ရန် လုံးဝ မဖြစ်နိုင်။

မြတ်စွာဘုရားများသည် သူတစ်ပါးတို့လုံ့လ မပါဘဲသာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတော်မူကြ၏။

ဤသစ္စာစကားကြောင့် ဘေးရန်ဟူသမျှ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

ဟာ ...

သကျသီဟပြီးခဲ့တာလား၊

နှမြောစရာကြီးကွာ။

မင်းတို့လိုဆို စိတ်ချပါတယ်။

တချို့ကျ အမှားတွေပါလို့ ခွင့်မပြုရဲဘူး။

ဘုရားတရားတော်တွေပါပဲ။

လူတွေ ပိုသိလာအောင်

မင်းတို့ လမ်းသစ်ထွင်ပြီး လုပ်ကြပေါ့။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်

၂၄၊ ၁၂၊ ၂၀၁၇

ကမ္ဘာအေးကုန်းမြေ။

ပါမောက္ခချုပ်မိတ်ဆက်

(၁)

လူအောင်-ဝမ်းတွင်း
(သကျသီဟမွှာစရိယ)
နာယူကောက်နုတ်သည်။

ဟိရီ သြတ္တပ္ပ

မိဘ ဆရာ စတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေးစားပြီး
ဒုစရိုက်က ရှောင်ကြဉ်တာ သြတ္တပ္ပ၊

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားပြီး
ဒုစရိုက်က ရှောင်ကြဉ်တာ ဟိရီ။

(စိုးရိမ်စိတ်ကိုဖယ်ရှားခြင်းတရားတော်)

လူလေးဦး

၁။ ငါးပါးသီလလုံရင် သူတော်ကောင်း၊

၂။ မလုံရင် သူယုတ်မာ၊

၃။ ကိုယ်တိုင်လုံရုံမက သူတစ်ပါးပါတိုက်တွန်းနိုင်ရင် သူတော်ကောင်းထက် သူတော်ကောင်း၊

၄။ ကိုယ်တိုင်လည်းမလုံ သူတစ်ပါးလည်းမလုံစေရင် သူယုတ်မာထက် သူယုတ်မာ။

(လူစိတ်ကင်းမဲ့သောလူ တရားတော်)

အိမ် / ထောင်

'ဃရာဝါသော သမ္ဗာဓော ...'
လူ့ဘောင်ဟာ ကုသိုလ်အခွင့်အလမ်းနည်းတဲ့အတွက်
မလွှတ်လပ်ဘူး၊ ကျဉ်းကြပ်တယ်တဲ့။
အဲ့ဒီထောင်ထဲမှာ နေတတ်ထိုင်တတ်ဖို့ အဋ္ဌသာလိနီမှာ
အချက်လေးချက် ပြပေးထားတယ်။
၁။ ဒီနေ့ ကုသိုလ်ရရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားရမယ်။
၂။ ငါ့စိတ်ထဲ ကုသိုလ်ဖြစ်နေရမယ်လို့
စိတ်ညွှတ်ထားရမယ်။
၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်လည်း အလေ့အကျင့်
လုပ်ပေးရမယ်။
၄။ ကြုံလာသမျှအပေါ် စိတ်ထားတတ်ရမယ်။

(ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်းတရားတော်)

အသိပညာရကြောင်း
တရား ၄ ပါး

အပြင်အကြောင်း ၂ ပါး -

၁။ သူတော်ကောင်းကို ဆည်းကပ်ခြင်း
(သပ္ပုရိသူပသံသေဝ)

၂။ သူတော်ကောင်းတရား နာယူခြင်း
(သဒ္ဓမ္မသဝန)

အတွင်းအကြောင်း ၂ ပါး -

၃။ နှလုံးသွင်းသင့်မြတ်ခြင်း
(ယောနိသောမနသိကာရ)

၄။ မှန်မှန်ကန်ကန်ကျင့်ခြင်း
(ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ)

(သာသနာတော်ကိုမြတ်နိုးသူ တရားတော်)

ကြည်ညိုတတ်မှ

ဘုရား တရား သံဃာနဲ့ စပ်လာလို့ရှိရင်
သဒ္ဓါနဲ့ပညာ တွဲပြီး
မှန်မှန်ကန်ကန်
ကြည်ညိုတတ်မှ …။

(သာသနာတော်ကိုမြှတ်နိုးသူ တရားတော်)

တစ်နိုင်ဝန်

တစ်နေ့က ဖောင်ဒေးရှင်းတစ်ခုက
ဩဝါဒါစရိယ လာပင့်တယ်။
ဘုန်းကြီးက ဟိုပါဒီပါ မလုပ်ချင်ဘူး။
ဘုန်းကြီးတို့ဆန္ဒအရတော့
ကိုယ်လည်း ငယ်ကတည်းက
ပိဋကတ်စာပေနဲ့ပဲ ကြီးလာတာဆိုတော့
ပိဋကတ်စာပေနဲ့ပဲ ကျင်လည်ချင်တယ်။
ပြောချင်တာက
ကိုယ်လုပ်နိုင်တာကိုပဲ လုပ်ဖို့ပါပဲ။

(ဩဝါဒတရားတော်)

သာသနာပြုခိုသည်

သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ -

၁။ ဘုရားအဆုံးအမတွေကို ကိုယ်တိုင်လည်း သင်ယူရမယ်။

၂။ ကိုယ်တိုင်လည်း ကျင့်သုံးရမယ်။

၃။ သူတစ်ပါးကိုလည်း နားလည်အောင် တစ်ဆင့်ပြောပြရမယ်။

၄။ ဝါဒတစ်ပါးက စွပ်စွဲလာတာတွေကိုလည်း မဟုတ်ရင်မဟုတ်ဘူး၊ ဟုတ်ရင်ဟုတ်တယ် ဖြေရှင်းရမယ်။

၅။ ပြန့်သထက်ပြန့်အောင်လည်း တရားသောနည်းနဲ့ ဖြန့်ချိရမယ်။

(ဩဝါဒ တရားတော်)

ကမ္ဘာ့ရန်

ငှက်သဘင်မှာ ...
ဇီးကွက်ကို ကျွန်တဲ့ငှက်တွေက
ပညာရှိတယ် တည်ကြည်တယ်ဆိုပြီး
ခေါင်းဆောင်တင်ချင်ကြတယ်။
ကျီးက ထကန့်ကွက်တယ်။ (ကျီးကနော် ...)
“စိတ်ဆိုးမနေတဲ့ သူ့မျက်ခွက်ပဲ ကြည့်ပါဦး၊
စိတ်များဆိုးနေရင် ဘယ်နှယ့်နေပါ့”တဲ့။
အဲ့ဒီကစ သူတို့ ကမ္ဘာ့ရန်ဖြစ်ကြတာပဲ။
ကျီးက နေ့ဘက်ထွက်၊ ဇီးကွက်က ညဘက်ထွက်၊
မတော်တဆတွေ့ရင်များ တကျက်ကျက်။

(ကောမနေသုတ္တံ တရားတော်)

ဂန္ထာမိ

'ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ'မှာ ပါတဲ့
ဂစ္ဆာမိ-ကို ဖွင့်တဲ့အခါ
ဇာနာမိ-ဆိုတဲ့ပုဒ်ကလေး ပါတယ်။
ဘုရားကို အသိအမှတ်ပြုတယ်၊
ဘုရားဉာဏ်တော်ကို ယုံတယ်၊
ဘုရားအဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာပါ့မယ်
ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။
ရေချမ်း ပန်းတော့ ကပ်ပါရဲ့၊
ဘုရားမကြိုက်တာလုပ်နေရင်
ကိုးကွယ်တယ် မခေါ်ဘူး။

(လူသားနှင့်လူ့ဥစ္စာအကြောင်းတရားတော်)

ရည်ရွယ်ချက်

ဘုရားကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ ....
'ဘယ လာဘ၊ ကုလ ကြဉ်ဝေး၊
သံသာဘေးမှ၊ လွတ်ရေးရည်မျှော်' တဲ့။

၁။ ကြောက်လို့ကိုးကွယ်တာ မဟုတ်ရဘူး၊
၂။ လာဘ်လာဘလိုချင်လို့ကိုးကွယ်တာ မဟုတ်ရဘူး၊
၃။ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ကိုးကွယ်လို့ကိုးကွယ်တာ မဟုတ်ရဘူး၊

သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပဲ ကိုးကွယ်ရတယ်။

(ကိုးကွယ်ခြင်း၏အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက် တရားတော်)

မလုပ်တဲ့အဆင့်

ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပဆိုတာ
မကောင်းမှုမှ ရှက်ခြင်း၊ မကောင်းမှုမှ ကြောက်ခြင်း။
ဒါပေမဲ့ ရှက်နေကြောက်နေရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး။
ရှက်ပြီး ကြောက်ပြီး မလုပ်တဲ့အဆင့်အထိ
ယူရမယ်။

(လူသားနှင့်လူ့ဥစ္စာအကြောင်းတရားတော်)

ပညတ်မျှသာ

ဘုန်းကြီးတို့လူမျိုးက ပညတ်ကို ပညတ်လို့မယူဘဲ
အမှန်တရားအထိ ယူတတ်ကြတယ်။
မြတ်စွာဘုရားကတော့ 'သမညံ နာတိဓာဝေယျ'
ပညတ်ကိုမကျော်နဲ့လို့ ဟောပါတယ်။
ကြာပန်းက ကြာပန်းပဲ၊
ဒါကို လုပ်ငန်းကြန့်ကြာမှာစိုးလို့ ကြာပန်းမလှူဘူးတဲ့။
ပင်ပန်းမှာစိုးလို့ ပန်းသီးမလှူဘူးတဲ့။
နောက်ပြီး ...
အကြံအောင်ချင်လို့ ကြံပင်စိုက်သတဲ့။
အမည်ပညတ်က အမည်ပညတ်မျှသာပဲ၊
အမှန်တရားထိ သွားမယူရဘူး။

(အရဏဝိဘင်္ဂသုတ်အနှစ်ချုပ် တရားတော်)

စကားသုံးခွန်း

၁။ မမှန်ဘူး၊ အကျိုးမရှိဘူး။
ပြောဖို့မကြိုးစားပါနဲ့။
၂။ အကျိုးရှိတယ်၊ မမှန်ဘူး။
မပြောနဲ့ဦး။
၃။ မှန်တယ်၊ အကျိုးရှိတယ်။
အချိန်ကာလကြည့်ပြီး ပြောပါ။
အဲ့ဒါ
အပြစ်ကင်းတဲ့၊ ပြဿနာကင်းတဲ့ အကျင့်လို့
ခေါ်တယ်။
ပါဠိလို သမ္မာပဋိပဒါ၊ အရဏာအကျင့်။

(အရဏဝိဘင်္ဂသုတ်အနှစ်ချုပ် တရားတော်)

အသိဉာဏ်ကိုယုံ

‘ သဒ္ဓါဟတိ တထာဂတဿ ဗောဓိံ ’
ဘုရားယုံကြည်တယ်ဆိုတာ
ဘုရားရဲ့အသိဉာဏ်ကို ယုံကြည်တာ၊
တချို့တွေလို တန်ခိုးကို ယုံကြည်တာမဟုတ်ဘူး။
အသိဉာဏ်ယုံကြည်တဲ့အတွက်
စကားကိုလိုက်နာတယ် ကျင့်ကြံတယ်။
ဆရာဝန်ကိုယုံကြည်မှ သူ့ဆေးကိုသောက်တယ်
မဟုတ်လား၊
မယုံရင် ခေါင်းအုံးအောက်ထိုးထားမှာပေါ့။

(လောကသားတို့အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြိုးပမ်းချက်
တရားတော် အပိုင်း – ၁၄)

လျှောက်သူသာ

ဘုရားက ...
Law ဥပဒေသကိုပဲ ဟောတာ၊
ဒီလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပဲ လျှောက်လျှောက်
အခြားဘာသာဝင်ပဲ လျှောက်လျှောက်
လျှောက်တဲ့သူ ရောက်မှာပဲ။

(လူ့ဆန္ဒ တရားတော်)

အလှူသုံးမျိုး

၁။ ကိုယ်က အညံ့စား၊ သူတစ်ပါး အကောင်းပေးလှူရင်
'ဒါနပတိ' အရှင်သခင်လှူနည်း၊
အမြတ်ဆုံးအလှူ။

၂။ ကိုယ်နဲ့သူ အတူတူထား စားရင် ပေးလှူရင်
'ဒါနသဟာယ' သူငယ်ချင်းလှူနည်း၊
အလယ်အလတ်အလှူ။

၃။ ကိုယ်က အကောင်းစား၊ သူတစ်ပါးတော့ အညံ့လှူရင်
'ဒါနဒါသ' ကျွန်လှူနည်း (တဏှာရဲ့ကျွန်ဖြစ်လို့)၊
အညံ့ဆုံးအလှူ။

(လောကသားတို့အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြိုးပမ်းချက်
တရားတော် အပိုင်း–၄၁)

ပမာဒ

ပမာဒကို မေ့လျော့ခြင်းလို့ ဘာသာပြန်တယ်။
ကုသိုလ်တရားမှာ မေ့လျော့တာကိုပဲ ယူရမယ်။
ဘယ်သွားဖို့မေ့နေတာ၊
ဘယ်သူနဲ့တွေ့ဖို့မေ့နေတာ၊
အဲ့ဒါမျိုးတွေ မယူရဘူး။

(ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်းတရားတော်)

ရလာတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာရဲ့ ယိုပေါက်(၆)ပေါက်

၁။ အာလသိယ - အပျင်းထူခြင်း၊

၂။ ပမာဒ - အလုပ်အပေါ် စိတ်မစိုက်ခြင်း၊

၃။ အနုဋ္ဌာန - တက်တက်ကြွကြွ ကြိုကြိုတင်တင် မလုပ်ခြင်း၊

၄။ အသံယမ - ကိုယ်ကျင့်တရားကို မထိန်းသိမ်းခြင်း၊

၅။ နိဒ္ဒါ - အအိပ်ကျူးခြင်း၊

၆။ တန္ဒီ - ဖင့်နွဲ့ခြင်း လေးကန်ခြင်း။

(လူ့ဆန္ဒ တရားတော်)

မဟာဒါန

ငါးပါးသီလဟာ ကိုယ့်အတွက်ထက်
ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ပိုအကျိုးများတယ်။
ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက
'မဟာဒါန' အလှူကြီးလို့ ခေါ်ခဲ့တာ။

(ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်းတရားတော်)

စီးပွားတက်ကြောင်းလေးပါး

၁။ ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ - ကြိုးစားမှုရှိရမယ်
- လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်ရမယ်
- ဇွဲရှိရမယ်
- နည်းပညာရှိရမယ်။

၂။ အာရက္ခသမ္ပဒါ - ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်
- အောင်မြင်မှုထိန်းနိုင်အောင် စဉ်ဆက်မပြတ် တီထွင်နေခြင်းလည်း ပါတယ်။

၃။ သမဇီဝိတာ - ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတရမယ်
- စနစ်ဇယားလေးမှတ်သားပြီး အသုံးအဖြုန်းနားလည်ရမယ်။

၄။ ကလျာဏမိတ္တတာ - မိတ်ဆွေကောင်းရှိရမယ်
- အကြံကောင်းပေးတတ်သူ၊ ကောင်းမွန်ရာမှာ သုံးစွဲစေသူကို မိတ်ဆွေကောင်းခေါ်တယ်။

(လူ့ဆန္ဒတရားတော်)

အရောင်းအဝယ် မလုပ်သင့်သော အရောင်းငါးပါး

၁။ သတ္ထဝဏိဇ္ဇာ - လက်နက်ကုန်သည်မလုပ်ရ၊
၂။ မံသဝဏိဇ္ဇာ - အသားသတ်သည်မလုပ်ရ၊
၃။ သတ္တဝဏိဇ္ဇာ - လူကုန်မကူးရ၊
၄။ ဝိသဝဏိဇ္ဇာ - အဆိပ်မရောင်းရ၊
၅။ မဇ္ဇဝဏိဇ္ဇာ - အရက်သေစာ မူးယစ်ဆေးဝါး အရောင်းအဝယ်မလုပ်ရ။

(လူ့ဆန္ဒ တရားတော်)

မှန်

မှန်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ဆင်ခြင် သုံးသပ် ဆုံးဖြတ်ဖို့ပဲ။
မြတ်စွာဘုရားတရားတော်တွေဟာ
မှန်နဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူပါတယ်။

(ဘဝအတွင်းမှ အမှောင်နှင့်အလင်းများ တရားတော်)

ဆုတောင်းပြည့်

ခုခေတ်တော့ လူတွေက လမ်းလွဲကြတယ်။
ဆုတောင်းပြည့်ဘုရားဆိုပြီး ဆုတောင်းကြတယ်။
တကယ်တော့ ဆုတောင်းပြည့်တယ်ဆိုတာ
ဘုရားနဲ့မဆိုင်ဘူး၊ ကိုယ်နဲ့ပဲဆိုင်တယ်။
ကိုယ့်မှာ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာတွေ
မရှိရင် ဘယ်လောက်ဆုတောင်းတောင်း မပြည့်ဘူး။
ကိုယ့်မှာ လိုအပ်တဲ့အရည်အချင်းမှမရှိတာ။
အရည်အချင်းမရှိဘဲနဲ့
အလုပ်သွားလျှောက်ရင် အလုပ်ဘယ်ရမလဲ။
အဲ့ဒီလိုပါပဲ။

(စိုးရိမ်စိတ်ကိုဖယ်ရှားခြင်း တရားတော်)

ပဓာနိယင်္ဂ

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့လူတွေ အောင်မြင်မှုရဖို့ ပဓာနိယင်္ဂတရား ငါးပါးရှိတယ်။

၁။ ယုံကြည်မှုရှိရမယ်၊

၂။ ကျန်းမာရေးကောင်းရမယ်၊

၃။ မလိမ်ညာရဘူး၊ ဖြူစင်ရိုးဖြောင့်ရမယ်၊

၄။ ကြိုးစားမှုရှိရမယ်၊

၅။ အသိဉာဏ်ပညာရှိရမယ်။

(လောကသားတို့အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြိုးပမ်းချက် တရားတော် အပိုင်း - ၁၄)

အုန်း၊ ငှက်ပျော

အရှင်ကြီး မစတော်မူပါတဲ့။
ပြောရရင်
တန်ခိုးရှင်က ငှက်ပျောသီးနဲ့အုန်းသီး ဘာလုပ်မှာလဲ။
မဟုတ်ဘူးလား။
အချိန်မရွေး ရနိုင်တဲ့သီးနှံမို့ အဲ့ဒါလုပ်ထားတာ၊
တခြားသီးနှံက ရာသီအလိုက်ပဲ သီးတာလေ၊
ဘာမှမဟုတ်ဘူး။
ရတဲ့ပစ္စည်းခိုင်အောင်လို့တဲ့ ရခိုင်သီးမှထိုးတယ်။
ကြမ်းမှာကြောက်လို့ ဖီးကြမ်းမထိုးဘူးတဲ့။

(ကိုးကွယ်ခြင်း၏အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက် တရားတော်)

သိအောင်လုပ်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မှန်ရင် သိအောင်လုပ်ရမယ်။
သမ္မာဒိဋ္ဌိ (ကောင်းစွာသိမြင်ခြင်း)ကို
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရဲ့အစမှာ ဟောခဲ့တာ
အရေးအကြီးဆုံးမို့ပဲ။
အဝိဇ္ဇာ (မသိမှု)က သံသရာဒုက္ခအစပဲ။
ယုံကြည်မှုသက်သက်တင် မဟုတ်ဘူး၊
မှန်ကန်တဲ့အသိဉာဏ်ရဖို့ လုပ်ရမယ်။

(ကိုးကွယ်ခြင်း၏အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက် တရားတော်)

ဟိတ / အဟိတ

မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါတွေကို ကယ်တယ်ဆိုတာ
တန်ခိုးနဲ့ ကယ်တာမဟုတ်ဘူး။
'ဟိတေ ပဝတ္တနေန၊ အဟိတာ စ နိဝတ္တနေန ...'
၁။ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကို
သတ္တဝါတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်စေခြင်းဖြင့်၊
၂။ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကိုဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကုသိုလ်တွေကို
ရှောင်ကြဉ်စေခြင်းဖြင့် တဲ့။
ကာယကံရှင်က မလုပ်ရင်တော့ ဘာမှဖြစ်လာမှာ
မဟုတ်ဘူး။
ဒါကြောင့် ဘုရားကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ
ဟိတနဲ့အဟိတ၊ လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ
ခွဲခွဲခြားခြား သိဖို့ပဲ။

(ကိုးကွယ်ခြင်း၏အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက် တရားတော်)

သရဏဂုံ

ဒါနဆိုတာ အပြင်ပပစ္စည်းကို လှူတာ။
သရဏဂုံကတော့ ကိုယ့်အသက်ကို
ဘုရားကို လှူလိုက်တဲ့သဘောပဲ။
ဒါကြောင့်
သရဏဂုံက ဒါနထက် ပိုမြတ်တယ်။

(လောကသားတို့အတွက်မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြိုးပမ်းချက်
တရားတော်အပိုင်း-၄၁)

ကုသိုလ်ဆိုတာ

ကုသိုလ်လုပ်တယ်ဆိုတာကို
တချို့က နောင်ဘဝအတွက်လို့ ထင်ကြတယ်။
တကယ်က
ဒီဘဝမှာလည်း စိတ်ကြည်နူးတယ် စိတ်ချမ်းသာတယ်။
ကုသိုလ်ဆိုတာ
လုပ်ပြီးရင် နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။
အလုပ်တစ်ခုဟာ လုပ်ပြီးတဲ့နောက်
တကယ့်ကိုဝမ်းသာစရာဖြစ်ရင်
အဲ့ဒါ ကောင်းမှုပဲ။
အကျိုးပေးလာပြီဆိုရင်လည်း ဝမ်းသာရတယ်။

(ဟီတနင့်သုခ တရားတော်)

တစ်လမ်းစီ

ဘုရားကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ
စီးပွားတက်ဖို့မဟုတ်ဘူး။
(လုပ်သင့်တာ မလုပ်သင့်တာ ဆိုတဲ့
ဟိတနဲ့ အဟိတ ခွဲခြားသိဖို့ပဲ။)
မကိုးကွယ်တဲ့လူတွေ
စီးပွားတက်နေတာအများကြီးပဲ။
'အညာ ဟိ လာဘူပနိသာ၊ အညာ နိဗ္ဗာနဂါမိနီ'တဲ့။
အငြိမ်းလမ်းနဲ့ လာဘ်လာဘလမ်းက
ပြဒါးတစ်လမ်း သံတစ်လမ်းပဲ။

(ကိုးကွယ်ခြင်း၏အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက် တရားတော်)

သီလက ၀

'သီလံ သာသနသသ အာဒိ'
သာသနာကို ပြုစုမယ်ဆို သီလနဲ့စတင်ရတယ်။
သီလနဲ့ စတင်တာ တခြားကြောင့်မဟုတ်ဘူး၊
အနဝဇ္ဇသုခ – အပြစ်ကင်းတဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ။
ငါ ပြစ်မှုကျူးလွန်ထားတာ ဘာမှမရှိဘူးဆိုရင်
စိတ်ကြည်သာတယ်။

(ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်
ဝိပဿနာတရားတရားတော်)

တောရပ်မြိုင်ပျော်

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဘဝဟာ တောနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။
သစ်ပင်တွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။
ဒါလည်း ထူးခြားချက်တစ်ခုပဲလို့
ကောသလမင်းကြီးက လျှောက်တယ်။
ဟုတ်တယ်လေ …
မြတ်စွာဘုရားဟာ
မွေးတော့လည်း လုမ္ဗိနီတော၊
တောထွက်တော့လည်း ဥရုဝေလတော၊
ဓမ္မစကြာတရားဦးဟောတော့လည်း ဣသိပတနတော၊
နေတော့လည်း ဥယျာဉ်တွေထဲ၊
ပရိနိဗ္ဗာန်စံ ဘဝအဆုံးသတ်တော့လည်း
မလ္လာမင်းတို့ရဲ့ အင်ကြင်းတော။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြည်ညိုဖွယ်ရာဂုဏ်ရည်များ တရားတော်)

အသံချဲ့စက်

ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ပြီး ဘုရားစကားနားမထောင်ဆုံးက
ဘုန်းကြီးတို့ ဗမာလူမျိုးတွေပဲ။
မြတ်စွာဘုရားက
'အပ္ပသဒ္ဒကာမာ အပ္ပသဒ္ဒဝိနီတာ ...'
အသံတိုးတာကို မြတ်နိုးတော်မူတယ်။
သာရေးဖြစ်ဖြစ် နာရေးဖြစ်ဖြစ်
အသံချဲ့စက်ကြီးတွေ အော်ဖွင့်နေတာ
ဗမာပြည်ပဲ ရှိတယ်။
အိန္ဒိယကနေ အတုယူလာတာလားတော့ မသိဘူး။

(လောကသားတို့အတွက်မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြိုးပမ်းချက်
တရားတော်အပိုင်း-၃၁)

ကန့်တော့ရကျိုး

ကံကို ပယ်လို့မရဘူး၊ ကိလေသာကိုပဲ ပယ်လို့ရတယ်။
အဲဒါဆို ဩကာသကန်တော့ချိုးနဲ့ တောင်းပန်ကန်တော့
တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသဘောလဲ မေးစရာရှိတယ်။
ပြစ်မှားမိတဲ့ အပြစ်ကတော့ ဖြစ်သွားပြီးပြီမို့
တားဆီးမရတော့ဘူး။
အဲဒီအကုသိုလ်ရဲ့ အတိုးမတက်ဖို့ပဲ ကန်တော့ရတာ၊
နောင် ရှောင်ကြဉ်ရတာ။
မျိုးစေ့တစ်စေ့မှာ အပင်ဖြစ်နိုင်တဲ့ သတ္တိရှိပေမဲ့
မြေရေနဲ့ မတွေ့အောင်ထားလိုက်ရင်
အပင်မပေါက်နိုင်သလိုပါပဲ။
ကုသိုလ်တွေနဲ့ ဖိပစ်လိုက်ရင်
အကုသိုလ် အကျိုးမပေးနိုင်တော့ဘူး။

(သဘိယသုတ်အနှစ်ချုပ် တရားတော်)

ကံ / ကိလေသာ

'ကိလေသနိရောဓေ ကမ္မနိရောဓော ...'
မျိုးစေ့ဟာ မြေနဲ့ ရေနဲ့တွေ့မှ အပင်ပေါက်သလိုပဲ
ကံတွေဟာလည်း ကိလေသာနဲ့တွေ့မှ
အကျိုးပေးတယ်။
ကိလေသာကုန်ရင် ကံကုန်တာပဲ။
ကိလေသဝဋ်ကို ပယ်လိုက်ရင်
ကမ္မဝဋ် မဖြစ်တော့ဘူး။
ကမ္မဝဋ် မဖြစ်ရင်
သူ့ရဲ့အကျိုး ဝိပါကဝဋ် မလာတော့ဘူး။
ဒါကြောင့် ကိလေသာကို ပယ်ရမယ်။

(သဘ္ဘိယသုတ်အနှစ်ချုပ် တရားတော်)

မျက်ကန်းယုံကြည်မှု

ဘုရားကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာအသိဉာဏ်ကိုယုံလို့
ကိုးကွယ်တာမျိုးဖြစ်ရမယ်။
အသိဉာဏ်ကိုယုံလို့ ကိုးကွယ်သူဟာ
အသိဉာဏ်ကိုရဖို့ ကြိုးစားရမယ်။
မျက်ကန်းယုံကြည်မှုဟာ
အလွန်အန္တရာယ်ကြီးတယ်။
ပြန်နောက်ဆုတ်လို့မရတဲ့အထိ မှားတတ်တယ်။

(ကိုးကွယ်ခြင်း၏အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက် တရားတော်)

မှန်အမျိုးမျိုး

ဘေးကင်းအောင်လို့ အဘယမှန်တဲ့
လာဘ်လာဘလိုချင်သူက လာဘမှန်တဲ့။
အမျိုးမျိုး အမည်တပ်ကြတယ်။
တွေးကြည့်ရင် ဂေါတမဘုရားတစ်ဆူတည်းကို
ညွှန်းဆိုတာမို့ အတူတူပါပဲ။
ဘုရားက- မကောင်းမှုရှောင်ဖို့၊
ကောင်းမှုဆောင်ဖို့၊ ဖြူအောင် စိတ်ကိုထားဖို့
ဟောထားတာ။
အဲ့စကားအတိုင်းလိုက်နာရင်
ဆုတောင်းလည်းပြည့်ပါတယ်။
အန္တရာယ်လည်းကင်းပါတယ်။

(ကိုးကွယ်ခြင်း၏အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက် တရားတော်)

အခက်လေးပါး

၁။ သစ္စာလေးပါးသိဖို့ ခက်တယ်။

၂။ သင်္ခါရတရားကို သတ္တသုည သတ္တဝါမဟုတ်ဘူးလို့ ရှင်းပြဖို့ခက်တယ်။

၃။ ဘဝနှစ်ခု စပ်ဆက်မှုပြုတဲ့ ပဋိသန္ဓေအကြောင်း နားလည်ဖို့ခက်တယ်။

၄။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား နားလည်ဖို့ခက်တယ်။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း – ၁ တရားတော်)

သစ္စာသုံးပါး (သမ္မုတိသစ္စာ)

အုတ် သဲ ထုံးတွေ စုဆောင်းပြီး စေတီတည်တယ်
စေတီပုံစံပေါ်ပြီဆိုကတည်းက အုတ်ပုံမဟုတ်တော့ဘူး။
ဘုရားလို့ ခေါ်ရတယ်။
အဲဒါ **'သမ္မုတိသစ္စာ'** ပဲ။
လောကကြီးက သမ္မုတိသစ္စာနဲ့တည်ဆောက်ထားတာ။
အဲဒါကို ဆန့်ကျင်ရင် အရူးပဲ။
ဒါက ယောကျ်ားဝတ်၊ ဒါက မိန်းမဝတ်၊
ဒါက ရဟန်းဝတ်၊ ဒါက သီလရှင်ဝတ်။
အဝတ်ချင်းအတူတူပဲဆိုပြီး
ဘုန်းကြီးသင်္ကန်း လူ ယူဝတ်လို့ ရပါ့မလား။
ဥပမာ- စက်ရုံကနေ ကြွေခွက်နှစ်ခုထုတ်တယ်။
တစ်ခုက ထမင်းထည့်ဖို့၊ တစ်ခုက နောက်ဖေးသုံးဖို့။
အဲဒီနှစ်ခု ပြောင်းပြန်ပြန်သုံးရဲ့လား။
သုံးတဲ့လူ အရူးလို့ အပြောခံရမယ်နော်။
လောကကြီးက သမ္မုတိသစ္စာနဲ့သွားနေတာ။

(ကိုးကွယ်ခြင်း၏အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက် တရားတော်)

သစ္စာသုံးပါး (ပရမတ္ထသစ္စာ)

'အသေဝနာစ ဗာလာနံ'
လူမိုက်ကိုမပေါင်းနဲ့ စသည်ဖြင့်
မြတ်စွာဘုရားလည်း တရားဟောရင်
သမ္မုတိသစ္စာနဲ့ ဟောရတာပဲ။
မင်္ဂလာတရားရှေ့ပိုင်းဟာ သမ္မုတိသစ္စာနဲ့
ဟောထားတာပဲ။
လူမိုက်တို့ ပညာရှိတို့ဆိုတာ
လောကသုံးစွဲရိုး စကားလုံး ပညတ်တွေပဲ။
သမ္မုတိသစ္စာဟာ သူ့အပိုင်းနဲ့သူမှန်တယ်ဆိုပေမဲ့
အဲ့ဒါကို ပရမတ္ထသစ္စာပိုင်းက ကြည့်ရအောင်။
'**ပရမတ္ထသစ္စာ**'နဲ့ ကြည့်ရင်
လူမိုက် ပညာရှိ ယောကျ်ား မိန်းမရယ်လို့မရှိဘူး၊
အားလုံးဟာ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ။

ပရမတ္ထသစ္စာက လောကမှာအသုံးချဖို့မဟုတ်ဘူး၊
သူက တွယ်တာစွဲလမ်းမှုကို ဖြတ်ဖို့ပဲ။
သိဖို့၊ တွယ်တာမှုတွေ လျှော့ချဖို့ပဲ။
ရုပ်နာမ်ပဲလို့ သိမှ သံယောဇဉ်ဖြတ်နိုင်တာ။
သံယောဇဉ်ဆိုတာ ချစ်တာလည်း သံယောဇဉ်၊
မုန်းတာလည်း သံယောဇဉ်ပဲ။
ယောက်ျားမရှိ မိန်းမမရှိ အမေမရှိ အဖေမရှိ
ရုပ်နာမ်ပဲလို့ သိရင်
မတွယ်တာ မစွဲလမ်းတော့ဘူး။

(ကိုးကွယ်ခြင်း၏အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက် တရားတော်)

သစ္စာသုံးပါး (အရိယသစ္စာ)

'အရိယသစ္စာ'ထောင့်က ကြည့်ကြဦးစို့။
မြတ်စွာဘုရားက
'ကုသလာ အနဝဇ္ဇသုခဝိပါကလက္ခဏာ' လို့
ပရမတ္ထသစ္စာအနေနဲ့ ဟောထားတယ်။
ကုသိုလ်ဆိုတာ အပြစ်မရှိ၊ ကောင်းကျိုးပေးခြင်း
လက္ခဏာရှိတယ်တဲ့။
အဲ့ဒါ မဖောက်မပြန် မှန်ကန်တဲ့ ပရမတ္ထပဲ။
ဒါပေမဲ့
အဲ့ဒီကုသိုလ်ကြောင့်ရလာတဲ့ လူ့ဘဝကိုပဲကြည့်လိုက်။
ရလာတဲ့ လူ့ဘဝခန္ဓာထဲမှာ
မလိုချင်တဲ့ ဒုက္ခတွေပါ ရောပါလာတယ်။
ကုသိုလ်ဆိုတာ ကောင်းကျိုးပေးခြင်းလက္ခဏာရှိတယ်
ဆိုပေမဲ့ ဘေးထွက်အကျိုးဖြစ်တဲ့ အိုနာသေဒုက္ခတွေ
ရောပါလာတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က အရိယသစ္စာနယ်ရောက်တော့
ကုသိုလ်ကိုလည်း ဒုက္ခလို့ဟောတာပဲ။
ကုသိုလ်ရဲ့အကျိုးသုခဝေဒနာကိုလည်း ဒုက္ခလို့ဟောတာပဲ။
ခန္ဓာငါးပါးလုံးကို ဒုက္ခလို့ဟောထားတယ်။
ပရမတ္ထသုခသည် အရိယရှုထောင့်ကျတော့
ဒုက္ခအရိယသစ္စာ ဖြစ်သွားတယ်။
ချုပ်လိုက်ရင် ...
သမ္မုတိသစ္စာဟာ
ပရမတ္ထရှုထောင့်ကကြည့်ရင် မှားနေသေးတယ်။
ပရမတ္ထသစ္စာကလည်း
အရိယရှုထောင့်ကကြည့်ရင် မှားသေးတာပဲ။
အရိယသစ္စာကတော့ မှားတယ်မရှိတော့ဘူး။

(ကိုးကွယ်ခြင်း၏အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက် တရားတော်)

ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်း

ကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းလေးပါးကို
အဋ္ဌသာလိနီအဋ္ဌကထာကြီးမှာ ပြထားတယ်။
၁။ နိယမိတ - ငါ ဒီနေ့ ကုသိုလ်ဖြစ်စေရမယ်၊
အကုသိုလ်မဖြစ်စေရဘူးလို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ထားခြင်း၊
၂။ ပရိဏာမိတ - ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ စိတ်ညွှတ်ထားခြင်း၊
၃။ သမုဒါစာရ - ဘုရားရှိခိုးမယ် တရားထိုင်မယ်
စသဖြင့် အလေ့အကျင့်လေးလုပ်ထားခြင်း၊
(နမော တဿ ရွတ်တာကိုပဲ စွဲနေအောင်
လုပ်ထားကြည့်ပေါ့။)
၄။ ယောနိသောမနသိကာရ - မှန်ကန်တဲ့နှလုံးသွင်းခြင်း။
(မှန်မှန်ကန်ကန်တွေးတတ်ဖို့ အကြောင်းနှစ်မျိုးရှိတယ်
၁- သူတော်ကောင်းနဲ့ပေါင်းရမယ်၊
၂- သူတော်ကောင်းတရားနာရမယ်။)

(ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်းတရားတော်)

ချမ်းသာလေးမျိုး

၁။ ပစ္စည်းရှိတာက အတ္ထိသုခ၊
ပစ္စည်းဥစ္စာမရှိရင် သူ ဆင်းရဲပြီ။
၂။ သုံးဆောင်ရတာ ဘောဂသုခ၊
သုံးဆောင်နေတုန်းသာ ချမ်းသာတာ၊
မသုံးဆောင်ရတော့ရင် ဆင်းရဲပြီ။
၃။ ကြွေးကင်းနေရင် လက်မထောင်နိုင်ပြီး ချမ်းသာတယ်၊
အဲ့ဒါ အနဏျသုခ၊
အဆင်မပြေလို့ ကြွေးယူရရင် စိတ်ဆင်းရဲရပြီ။
၄။ အပြစ်ကင်းလို့ရတဲ့ ချမ်းသာက အနဝဇ္ဇသုခ၊
အပြစ်ကင်းလို့ရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက်
ဘယ်အချိန်တွေးတွေး စိတ်အေးရတယ်။
အဲဒီအနဝဇ္ဇသုခကို သီလက ပေးတယ်၊
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဆိုတာ အဲ့ဒီသုခရှိဖို့လိုတယ်။

(ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား တရားတော်)

အပေါင်းအသင်း

လောကမှာ အပေါင်းအသင်းနှစ်ယောက်ပဲရှိတယ်။
အသိပညာရှိသူနဲ့ အသိပညာမရှိသူတို့ပဲ။
ဘုရားဟောခဲ့တာ ရှိတယ်။
'ရန်သူပင်ဖြစ်စေ ပညာရှိရင် ကောင်းတယ်၊
မိတ်ဆွေပင်ဖြစ်စေ ပညာမရှိရင် မကောင်းဘူး'တဲ့။

(အပေါင်းအသင်းနှစ်ယောက်နှင့် လူ့ဘဝအကြောင်း
တရားတော်)

ကံပွင့်သတ္တိ

ကလျာဏံ ယဒိဝါ ပါပကံ၊
န ဟိ ကမ္မံ ဝိနဿတိ။

ကောင်းမှုဖြစ်ဖြစ် မကောင်းမှုဖြစ်ဖြစ်
သင်္ခါရသဘောအရ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားပေမဲ့
ကံရဲ့သတ္တိ မျိုးစေ့လေးကတော့
အခွင့်သာချိန်မှာ အပင်ပေါက်မှာပဲ။

(လောကသားတို့အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြိုးပမ်းချက်
တရားတော် အပိုင်း - ၃၁)

ငါးပါးသီလ

လူမှာ ငါးပါးသီလကတော့ လျှော့လို့မရတော့ဘူး။
တချို့က သုရာမေရယလေးတော့ လျှော့ပြီး
လေးပါးပဲ တည်ပါမယ်လေ၊
တချို့က မုသာဝါဒလေးတော့ လျှော့ပါမယ်လေ
စသည်ဖြင့် လျှော့ချင်ကြတယ်။
စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။
၁) ပဉ္စည်းဥစ္စာပေါပေမဲ့ အသက်တိုရင်ဘယ့်နှယ်နေမလဲ။
အသက်ရှည်ချင်ရင် ပါဏာတိပါတလည်း ထိန်းရမယ်။
၂) အသက်တော့ ရှည်ပါရဲ့၊ ဆင်းရဲလိုက်တာ ဆိုရင်ကော
ဖြစ်ချင်ပါ့မလား။
မဆင်းရဲချင်ရင် အဒိန္နာဒါနလည်း ထိန်းရမယ်။
၃) အသက်လည်းရှည်၊ ချမ်းလည်းချမ်းသာပေမဲ့
ရပ်ရွာထဲ မကောင်းသတင်း ကျော်စောရင်လည်း
နေလို့ကောင်းပါ့မလား။

သတင်းကောင်း နာမည်ကောင်းချင်ရင်
ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ ထိန်းရမယ်။
၄) အထက်ပါသုံးချက်နဲ့ ပြည့်စုံပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ အစွပ်အစွဲခံရတယ်၊
တရားတဘောင်အကျိုးပေးတယ်ဆိုရင်ကော
အဆင်ပြေပါ့မလား။
အစွပ်အစွဲကင်းချင်ရင် မုသာဝါဒ ထိန်းရမယ်။
၅) အသက်လည်းရှည်၊ ချမ်းလည်းချမ်းသာ၊
ကျော်စောပြီး အစွပ်စွဲလည်း မခံရဘူး။
ဒါပေမဲ့ လူက ရူးကြောင်ကြောင်နဲ့ကျပ်မပြည့်ရင်ကော။
ကျပ်မပြည့်သူ မဖြစ်ချင်ရင် သုရာမေရယ ထိန်းရမယ်။
ဒါကြောင့် ငါးပါးသီလကတော့ လျှော့လို့မရတော့ဘူး။

(စောင့်စည်းမှုကောင်းမည့်တရားတော်)

သိသူ

ဘုရားက ငါ့ကို ကိုးကွယ်လို့မပြောဘူး
ဗုဒ္ဓကို ကိုးကွယ်လို့ပြောတာ။
ဗုဒ္ဓဆိုတာ သိသူ၊
သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုးကွယ်မှ
မသိတာတွေ သိလာမှာပေါ့။
မသိသူကို ကိုးကွယ်လို့ ဘာလုပ်မှာလဲ။

(ကိုးကွယ်ခြင်း၏အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက် တရားတော်)

မေးခွန်းမေးရင်

မြတ်စွာဘုရား မေးခွန်းမေးရင် ရည်ရွယ်ချက်နှစ်မျိုး ရှိတယ်။

၁။ ဆုံးမသြဝါဒပေး တရားဟောရင်ဟောမယ်၊

၂။ ဥပဒေဝိနည်း ပညတ်ချင်ပညတ်မယ်။

(လောကသားတို့အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြိုးပမ်းချက် တရားတော် အပိုင်း-၃၁)

ခေါင်းနဲ့ပန်း

သင်ယူခြင်း ပရိယတ်နဲ့
ကျင့်သုံးခြင်း ပဋိပတ်ဟာ
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သာသနာတော်မှာ
ခေါင်းနဲ့ ပန်းပဲ။
သင်ယူနေမှုကိုလည်း အပြစ်ပြောစရာမလိုဘူး၊
ကျင့်သုံးနေမှုကိုလည်း အပြစ်ပြောစရာမလိုဘူး။

(သတ္တမအလင်းတိုင်၏ ရွှေရတုနှစ်အကြောင်း တရားတော်)

ကယ်တင်ပုံ

မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါတွေကို
ကယ်တင်တယ်ဆိုတာ ...
'ဟိတော ပဝတ္တနေန၊ အဟိတာ စ နိဝတ္တနေန
သတ္တာနံ ဘယံ ဟိ ံသတိတိ ဗုဒ္ဓေါ'
၁) ဟိတဆိုတဲ့ အစီးအပွားဖြစ်စေကြောင်း
ကောင်းမှုကို ဖြစ်စေခြင်းဖြင့်၊
၂) အဟိတဆိုတဲ့ စီးပွားမဲ့ကြောင်း
မကောင်းမှုတွေကနေ ရှောင်စေခြင်းဖြင့်
သတ္တဝါတွေရဲ့ဘေးရန်ကို ဖျက်ဆီးပေးတာတဲ့။
ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေကို သိစေတော်မူတာ၊
တန်ခိုးနဲ့ကယ်တာ မဟုတ်ဘူး။

(ဟိတာနှင့်သုခ တရားတော်)

မိဘကျေးဇူး

၁။ အာပါဒကာ - စောင့်ရှောက်တယ်၊
ဘာမှမလုပ်တတ် မကိုင်တတ် မသွားတတ်ခင်ကတည်းက
ခြင်မကိုက်အောင်ကအစ စောင့်ရှောက်တယ်။
၂။ ပေါသကာ - ကျွေးမွေးတယ်၊
မစားတတ်ခင်ကတည်းက ဝါးပြီးခွံ့ခဲ့တယ်။
၃။ ဣမဿ လောကဿ ဒဿေတာရော -
လောကကို ပြတတ်တယ်၊
လောကကို ပြတယ်ဆိုတာ လူ့ဘဝထဲ
လာခွင့်ပေးတာကို ပြောတာ။
တချို့က လာခွင့်မပေးဘဲ အဘောရှင်းလုပ်ပစ်ကြတယ်။
တချို့နိုင်ငံတွေမှာ family plan တွေနဲ့ တားကြတယ်။
ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက
'မနုဿတ္တဘာဝေါ ဒုလ္လဘော'
လူ့ဘဝဟာ တော်ရုံကုသိုလ်နဲ့ မရဘူးလို့ဟောခဲ့တယ်။

၁) စောင့်ရှောက်တာကို ပြန်စောင့်ရှောက်လို့ရတယ်။
၂) ကျွေးမွေးတာလည်း ပြန်ကျွေးမွေးလို့ရတယ်။
၃) လောကထဲ လာခွင့်ပေးတဲ့ ကျေးဇူးကျတော့ ဆပ်ဖို့မလွယ်တော့ဘူး။

(ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ၏ယုံကြည်ချက်နှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား တရားတော်)

ကျမ်းတတ်ထက် ကျမ်းညှိခက်

ပိဋကတ်သုံးပုံဆောင် ပေါင်္ဂလရဟန်းကို
တုစ္ဆ - အလကား အချည်းနှီးပဲလို့ ဘုရားရှင်က
ကဲ့ရဲ့တာဟာ စာတတ်တာကို ရှုတ်ချတာမဟုတ်ဘူး။
လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေ ဆက်မလုပ်လို့ပြောတာ။
အဲဒါကို ကောက်ချက်ဆွဲလွဲပြီး
ဘုရားက စာသင်တာ အားမပေးဘူးလုပ်ရင်
ကိုယ်ပဲ ငရဲများမယ်။
မြတ်စွာဘုရားက ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာ
စာဂ၊ သုတ … လို့ ဟောထားတာ အများကြီးပဲ။
သုတဆိုတာ စာပေဗဟုသုတ
သင်စရာရှိတာ အကုန်သင်ဖို့ ပြောတာ။
ကိုယ်သိတဲ့ တစ်နေရာလေး ကြည့်ပြီး
ဆုံးဖြတ်ချက်ချလို့မရဘူး။

(ကာမဂုဏ်ကင်းတဲ့ပီတိ တရားတော်)

ကျမ်းတတ်ထက် ကျမ်းညှိခက်-၂

မြတ်စွာဘုရားက ဝက္ကလိရဟန်းကို ဆုံးမတယ်။
'ကိံ တေ ဣမိနာ ပူတိကာယေန'
ငါ့ ခန္ဓာကိုယ် အပုပ်ကောင်ကြည့်နေလို့
မင်း ဘာအကျိုးရှိမှာလဲ၊
'ယော ဓမ္မံ ပဿတိ၊ သော မံ ပဿတိ'
တရားမြင်မှ ငါဘုရားကိုမြင်မယ်တဲ့။
ဒါကိုကြည့်ပြီး တချို့က ကောက်ချက်ချတယ်။
ဘုရားက ဘုရားဖူးတာမကြိုက်ဘူးတဲ့။
အဲဒီလို သွားပြောလို့မရဘူး။
ကျန်တဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အင်္ဂါစတဲ့ နေရာတွေမှာ
ဗုဒ္ဓေ အဝစ္စပသန္န (ဘုရားရှင်ကို မဆုတ်မနစ်ကြည်ညိုမှု)
စသည်ဖြင့် ဟောခဲ့တာတွေရှိသေးတယ်။
သူ့နေရာနဲ့သူ မှတ်ရတယ်။

(ကာမဂုဏ်ကင်းတဲ့ပီတိ တရားတော်)

ကောင်းမှုဟူသည်

လုပ်ပြီးတဲ့နောက် စိတ်ချမ်းသာရရင်
အဲ့ဒါ ကောင်းမှုပဲ။
ကောင်းမှုဆိုတာ ကိုယ်က ကောင်းလို့ကောင်းတာ
မဟုတ်ဘူး။
အရက်သမားကလည်း အရက်ကို ကောင်းတယ်
ပြောမှာပဲလေ။
လုပ်ပြီးတဲ့နောက် တကယ့်ကို စိတ်ကြည်နူးတယ်၊
နောင်တပူပန်မှု မရှိဘူး။
အကျိုးပေးပြီဆိုရင်လည်း ကောင်းကျိုးကိုခံစားရတယ်။
အဲ့ဒါ ကောင်းမှုပဲ။

(ဟီတာနင့်သုခ တရားတော်)

မဟာဝိဇိတ

စိမ်ချက်သုံးရပ်နဲ့ သူပုန်ထနေတဲ့တိုင်းပြည်ကို
ငြိမ်သက်အောင် လုပ်ရပါမယ် အရှင်မင်းကြီး။
၁။ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေး လုပ်ချင်သူတွေကို
မျိုးစေ့တွေ၊ အမတော်ကြေးတွေ ထုတ်ပေးပါ။
၂။ အရောင်းအဝယ်လုပ်ချင်သူကို အရင်းအနှီး
ထုတ်ပေးပါ။
၃။ မင်းမှုထမ်းတွေကို လုံလောက်တဲ့လစာ ပေးပါ။
ပုရောဟိတ်ကြီးပြောတဲ့အတိုင်း
မဟာဝိဇိတဘုရင်ကြီး လုပ်လိုက်တာ
တိုင်းပြည်ဟာ အိမ်တံခါးတောင်
ပိတ်စရာမလိုလောက်အောင် လုံခြုံပျော်ရွှင်သွားသတဲ့။

(လောကသားတို့အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြီးပမ်းချက်
တရားတော်အပိုင်း-၄၁)

နာယူတတ်မှ

'သုသုူသာ လဘတေ ပညံ'
ဆုံးမစကားနားထောင်ချင်စိတ်ဟာ
ပညာရခြင်းရဲ့အကြောင်းတရားပဲတဲ့။

(သဘိယသုတ်အနှစ်ချုပ် တရားတော် အပိုင်း - ၅)

ပညာသည်သာ

ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါဆိုတာ
ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်၊
ပညာကသာ ခိုင်မြဲတယ်။
ဒါကြောင့်
အသိပညာတိုးပွားဖို့
တရားတွေနာရတယ်၊
စာအုပ်တွေဖတ်ရတယ်။

(သဘိယသုတ်အနှစ်ချုပ် တရားတော် အပိုင်း -၇)

ရတနာအစစ်

မြန်မာတွေက သယံဇာတပေါတာကို
ဂုဏ်ယူကြတယ်။
တကယ်က မြတ်စွာဘုရားရဲ့
တရားအဆုံးအမတွေ ရောက်ရှိနေတာကမှ
ဂုဏ်ယူစရာကောင်းတာ။

(ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ၏ယုံကြည်ချက်နှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား
တရားတော်)

နှင်းလှတာပေ

သန္တုဋ္ဌိပရမံ ဓနံ

ဘုရားရှင်က ပိုင်ဆိုင်မှုကို တားမြစ်တာမဟုတ်ဘူး၊
အဲ့ဒီပိုင်ဆိုင်မှုအပေါ် တွယ်တာတပ်မက်ခြင်းကိုသာ
တားမြစ်တာ။
ပိုင်ဆိုင်တာမကောင်းဘူးလို့ မပြောဘူး၊
တွယ်တာတာကိုပဲ မကောင်းဘူးလို့ ပြောတာ။
ဘာကြောင့်လဲ၊
တွယ်တာမှုဟာ သောကကိုဖြစ်စေတတ်လို့ ...။
'သန္တုဋ္ဌိပရမံ ဓနံ' ဆိုတာ အဲ့ဒါကိုပြောတာ။

(အကောင်းဆုံးကိုရွေးချယ်ခြင်းအကြောင်း တရားတော်)

သူခိုးလား ကျောင်းဒကာလား

ထင်းကိုစွဲပြီး လောင်တဲ့မီးဟာ ထင်းမီး၊
ဖွဲကိုစွဲပြီး လောင်တဲ့မီးဟာ ဖွဲမီး၊
ဂက်စ်ကိုစွဲပြီး လောင်တဲ့မီးဟာ ဂက်စ်မီး၊
အဲဒီလို ကွဲပြားပေမဲ့
ပူခြင်းဆိုတဲ့စွမ်းဆောင်မှုချင်းမှာတော့ တူတယ်။
မိဘမျိုးရိုးကိုစွဲပြီး ဗြဟ္မဏပဲ ခတ္တိယပဲ၊
မြန်မာမိဘစွဲပြီး မြန်မာပဲ စသည်
ဘယ်လိုပင် ကွဲပြားသော်လည်း
လူရဲ့စွမ်းဆောင်မှုကျတော့ တူတယ်။
အားလုံးနဲ့ဘုံဆိုင်ဖြစ်တာက ကိုယ်ကျင့်တရားပဲ၊
အဲဒီကိုယ်ကျင့်တရားကိုကြည့်ပြီး
လူတစ်ဦးရဲ့ မြင့်မြတ်မှု နိမ့်ကျမှုကို ခွဲရမယ်။
ကိုယ်ကျင့်တရားကလွဲပြီး
မိဘမျိုးရိုး၊ ရာထူး၊ စည်းစိမ် စတဲ့ အခြားအရာတွေနဲ့
ခွဲခြားသတ်မှတ်မှုဟာ မမှန်ကန်ဘူး။

ဘယ်သူဖွင့်လိုက်တဲ့မီးပဲဖြစ်ဖြစ် လင်းတာချင်းတူသလို
လူသားအားလုံးဟာ တူညီတယ်ဆိုတဲ့
မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်က
အမြင်သည် အလွန်မော်ဒန်ဖြစ်တယ်။
'န ဇစ္စာ ဝသလော ဟောတိ
န ဇစ္စာ ဟောတိ ဗြာဟ္မဏော'တဲ့။
ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်
ခိုးစားရင် သူခိုးပဲ၊
ကျောင်းဆောက်လှူရင် ကျောင်းဒကာပဲ။

(လောကသားတို့အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ကြိုးပမ်းချက်
တရားတော် အပိုင်း-၃၇)

သတ်ပုံ အရေးကြီး

ဥပါဒ်နဲ့ ဥပဒ်မတူပါဘူး။
ဥပါဒ်က ‘ဥပ္ပါဒ’က လာတာ၊
ဖြစ်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။
ရေးချမပါတဲ့ ဥပဒ်ကျတော့
‘ဥပဒ္ဒဝ’က လာတာ၊
ဘေးရန်ကို ဆိုလိုတယ်။
ဘေးဥပဒ်လို့ ပြောကြတာ အဲ့ဒါပဲ။
ရှေးဘုရင်ခေတ်က ဝန်ကြီးတစ်ပါးက
သူ့နာမည်သူ ဝံကြီးဘယ်သူလို့ရေးသတဲ့။
ဘုရင်က ဒါ တိရစ္ဆာန်ဝံဟာ၊
မင်းရေးတာနဲ့ မင်းပဲ၊ ကဲ- တောထဲ သွားနေပေတော့
ဆိုပြီး နယ်ဒဏ်ပေးသတဲ့။
သတ်ပုံကလည်း အရေးကြီးတယ်နော်။

(မြွေပညာသင်တန်း)

အရှည်မျှော်ခဲ့

'ဘူတဂါမ ဗီဇဂါမ သမာရမ္ဘာ ပဋိဝိရတော'
သစ်ပင်တွေ မျိုးစေ့တွေကို ဖျက်ဆီးခြင်းမှ
ရှောင်ကြဉ်ရမယ်လို့
မြတ်စွာဘုရားက သီလထဲ ထည့်ဟောခဲ့တယ်။
ခုခေတ် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးကို
လွှန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကတည်းက
ဘုရားရှင်က သီလတစ်ပါးအနေနဲ့ သတ်မှတ်ပြီး
အရှည်မျှော်ခဲ့တာ။

(သီလနဲ့ပညာ တရားတော်)

အခြေခံ

ဘုရားရဲ့အဆုံးအမက …
ယုံကြည်မှုကို အခြေမခံဘူး။
သိမြင်နားလည်မှုကို အခြေခံတယ်။

(ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်းတရားတော်)

လက်တွေ့ကျင့်မှ

ခုခေတ်တော့ စီးပွားတက်ချင်လို့လား မသိဘူး
ဓမ္မစကြာတွေ ပဋ္ဌာန်းတွေ ရွတ်တော့ရွတ်ကြတယ်။
အမိပွာယ်နားလည်နေမှ ကောင်းတယ်။
အမိပွာယ်နားလည်တဲ့အပြင် သိသလောက်
လက်တွေ့ လိုက်နာကျင့်ကြံဖို့လည်းလိုတယ်။
ဘုရားရဲ့တရားတော်တွေဟာ
ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပန္န(တရားတော်အတိုင်းကျင့်သုံးခြင်း)မှာ
လမ်းဆုံးပါတယ်။

(ဓမ္မစာပေသင်ယူခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများ တရားတော်)

သီလ

မြတ်စွာဘုရားက သူ့ရဲ့သားတော် ရဟန်းတော်တွေ
ပြည့်စုံရမယ့် အရည်အချင်းတွေကို ထုတ်ပြတဲ့အခါ
'သီလဝါ ဗဟုဿုတော' တဲ့။
တခြား တရားထူးတရားမြတ်တွေကိုနောက်မှာထားပြီး
ဒီနှစ်ပါးကို ရှေ့ကထားဟောခဲ့တယ်။
ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ အရေးအကြီးဆုံးပဲ၊
ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမှုအပေါ် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်ပြီး
ဆက်လုပ်ရမှာက ဗဟုသုတ စာပေသင်ယူဖို့ပဲ။

(မင်္ဂလာဝန်အကြောင်းတရားတော်)

သုတ

ဟင်းချိုမှုန့်တွေဟာ ကမ်မီကယ်တွေ ...၊
ဒါကိုမသိဘဲ ချိုတာလေးတစ်ခုတည်းနဲ့
သုံးကြတယ်။
ရောဂါဖြစ်တော့ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာမှန်းမသိတော့ဘူး။
အရာရာမှာ ဗဟုသုတရှိဖို့လိုတယ်။
တရားဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း ဗဟုသုတရှိရတယ်။
ဒါမှ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကို ခွဲခြားသိတယ်။
သိတော့ ကုသိုလ်လုပ်ဖြစ်ပြီး
အကုသိုလ်ကနေ ရှောင်နိုင်တယ်။
ခန္ဓာဝန်ကိုထမ်းတဲ့အခါမှာ စင်ကြယ်တယ်ပေါ့။

(စိုးရိမ်စိတ်ကိုဖယ်ရှားခြင်းတရားတော်)

အဝီစိထိ ကြည်ညိုသူ

အမေဖြစ်သူကလည်း
'ငါ့သားက ပိဋကတ်သုံးပုံဆောင်ကြီး…'၊
နှမလုပ်သူကလည်း
'ငါ့မောင်က စာအတတ်ဆုံး၊
ငါ့မောင်ပြောသမျှ အမှန်ပဲ …' နဲ့
နားမွှောင်းရောင်နဲ့ ပါးပြောင်ပြီး မာနထောင်ကြတယ်။
ကပိလထေရ်ရဲ့ အဲဒီ အမေနဲ့ နှမလို
ဘုန်းကြီးတစ်ပါး ကြည်ညိုလို့ဆိုပြီး
အဝီစိထိအောင်တော့ လိုက်မကြည်ညိုကြနဲ့။
ဆရာဖြစ်သူက
မီးပုံထဲဆင်းခိုင်းတိုင်း ဆင်းရမှာလား၊
ဆရာဖြစ်သူက
ဆူးပုံနင်းခိုင်းတိုင်း နင်းရမှာလား။

(တရားသိလျက် အကျင့်ခက် တရားတော်)

အဘိဓမ္မာ

အဘိဓမ္မာသင်တယ်ဆိုတာ
ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြန်ပြီးလေ့လာတာ။
လူဆိုတာက
သူများအကြောင်းပဲ စိတ်ဝင်စားတတ်တယ်။
တရားဆိုတာ ဒါတွေပြောတာ။
တခြားသွားမရှာနဲ့။
ပထမ သင်ရတယ်၊
ပြီးရင် ဆင်ခြင်ရတယ်၊
ဆင်ခြင်မှ တွယ်တာမှုကို လျှော့ချနိုင်တယ်။

(ဓမ္မပညာသင်တန်း)

မျက်စိနဲ့ နား

နှာခေါင်းတို့ လျှာတို့ ကိုယ်ကာယတို့က
ကာမဂုဏ်ခံစားရာမှာ ပိုအသုံးကျတယ်။
ပညာရှာဖို့အတွက်ကျတော့
မျက်လုံးနဲ့ နားက အသုံးကျတယ်။
မျက်လုံးနဲ့ စာဖတ်တယ်
နားနဲ့ တရားနာတယ်။
ဒါကြောင့်
ဗြဟ္မာတွေမှာ မျက်စိနဲ့နားပဲ ပါတယ်။

(ဓမ္မပညာသင်တန်း)

ပါးစပ်နဲ့ပဲ

ဗြဟ္မာတွေမှာ
ဃာန၊ ဇိဝှါ၊ ကာယ မပါဘူးဆိုတာ
ပသာဒ မပါတာကို ပြောတာ၊
ပုံသဏ္ဌာန်ကတော့ ပါတယ်။
သဟမ္ပတိဗြဟ္မာကြီး ဘုရားကို
တရားဟောဖို့လျှောက်တာ ပါးစပ်နဲ့ပဲ။
သူတို့ပါးစပ်က အရသာခံလို့ပဲ မရတာ၊
စကားတော့ ပြောလို့ရတယ်။

(ဓမ္မပညာသင်တန်း)

သတိထားရမယ်

တချို့ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သံဃာတွေထဲမှာ
အမြင်မတော်တာတွေကို ကြည့်ပြီး
အပြစ်ဆိုချင်ကြတယ်။
လောကမှာ အကောင်းနဲ့အဆိုး တွဲနေတတ်တဲ့
သဘောကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။
သရက်သီး ၁၀လုံး ရှိတယ်။
၁လုံး ပုပ်ပြီး ၉လုံး ကောင်းတယ်။
အပုပ် ၁လုံးက ကောင်းမလာဘဲ
အကောင်း ၉လုံးက လိုက်ပုပ်သွားတတ်တာကိုလည်း
သတိထားရမယ်။

(ဓမ္မတာဝန်အကြောင်းတရားတော်)

ဘယ်သူ့အပြစ်

စိဠ္ဌမာဏာ မြေမြိုတယ်ဆိုတာ
မြတ်စွာဘုရားကြောင့် မဟုတ်ဘူး။
ဆိုပါစို့ ...
ကျောက်နံရံကို ခေါင်းနဲ့တိုက်လို့
ခေါင်းကွဲတာဟာ
ကျောက်နံရံရဲ့အပြစ် မဟုတ်ဘူး၊
တိုက်သူရဲ့အပြစ်သာ ဖြစ်တယ်။

(လောကသားတို့အတွက်မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ကြိုးပမ်းချက်
တရားတော်အပိုင်း -၁၂)

ရှက်စရာ

တချို့ အတွေးအခေါ်မပြည့်ဝတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
အလွန်ရှက်စရာကောင်းတယ်။
မြန်မာနိုင်ငံမှာနေပြီး မြန်မာစကားကျွမ်းကျင်ရမှာထက်
တခြားဘာသာစကားတတ်တာကို ဂုဏ်ယူနေကြတယ်။
မြန်မာဖြစ်လျက်သားနဲ့ မြန်မာစာမတတ်တာကမှ
ရှက်စရာ။
အဲဒီလိုပဲ ရဟန်းတွေအတွက်လည်း
ဘာသန္တရမတတ်တာထက်
ပိဋကတ်မတတ်တာမှ ရှက်စရာကောင်းတယ်။

(မေ့တာဝန်အကြောင်း တရားတော်)

ဘာလဲမသိ

တစ်ခါက ဘုန်းကြီးတစ်ပါး
အင်္ဂလိပ်စကားညှပ်ပြောတာ ကြားခဲ့သေးတယ်။
မီးရထား ဒီရေး(derail)ဖြစ်သွားလို့
တူးအာဝါ (two hours)လောက်
လိတ်(late)ဖြစ်သွားတယ်တဲ့။
မီးရထား လမ်းချော်သွားလို့ နှစ်နာရီလောက်
နောက်ကျသွားတယ်လို့ ပြောရင်ရလျက်သားနဲ့။
တချို့က ဘာလဲ မသိဘူး။

(မမွှပညာသင်တန်း)

ပြစ်မှုပြောက်

ဓမ္မကို အဓမ္မလုပ်၊ အဓမ္မကို ဓမ္မလုပ်၊
ဘုရားမဟောတာကို အဟောလုပ်၊
ဟောတာကိုကျတော့ မဟောဘူးလုပ်၊
အဲဒီလိုလုပ်ပြီး ဟောပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ
ပြစ်မှုသုံးမျိုး ပြုရာရောက်တယ်။
၁) လူအများရဲ့အကျိုးမဲ့ကို လုပ်ရာရောက်တယ်။
၂) အကုသိုလ်များအောင် အားပေးရာရောက်တယ်။
၃) သာသနာကွယ်အောင် ပြုရာရာက်တယ်။

(တရားသိလျက် အကျင့်ခက် တရားတော်)

ဥပမာ

သူ့အသက်သတ်တယ်ဆိုတာ အဓမ္မပဲ၊
အဲဒါကို ကိုယ့်အသက်ရန်လာရှာမှတော့
သူ့အသက် သတ်ရမှာပဲ စသည်ဖြင့် ဟောပြောရင်
အဓမ္မကို ဓမ္မလို့ပြောရာရောက်တယ်။

ဒါနမလုပ်နဲ့၊ ဒါနက သံသရာရှည်တတ်တယ်
စသည်ဖြင့် ဟောပြောရင် ဒါဟာ
ဓမ္မကို အဓမ္မလို့ပြောရာရောက်တယ်။

(တရားသိလျက်အကျင့်ခက် တရားတော်)

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဆိုတာ
ယုံကြည်မှုနဲ့ မျက်စိမှိတ်လက်ခံတာမျိုး မဟုတ်ရဘူး၊
အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်လက်ခံတာ ဖြစ်ရမယ်။
အနည်းဆုံးတော့ အနုမာနဆိုတဲ့
ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ သိရမယ်။

(ဓမ္မပညာသင်တန်း)

ဟိရီ ဩတ္တပ္ပ-၂

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားပြီး
ဒုစရိုက်ကရှောင်တာ ဟိရီ၊
ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေးစားပြီး
ဒုစရိုက်ကရှောင်တာ ဩတ္တပ္ပ။

ကိုယ့်သိက္ခာကိုယ်ထိန်းတာ ဟိရီ၊
ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလေးစားတာ ဩတ္တပ္ပ။

(စိုးရိမ်စိတ်ကိုဖယ်ရှားခြင်းတရားတော်)

ဒေါသပယ်ကြောင်း

'မေတ္တာ ဘာဝေတမ္ဗာ ဒေါသပဟာနာယ'တဲ့။
လူတစ်ယောက်ကို မုန်းမိနေပြီဆို-
၁) ပထမဆုံး မေတ္တာထားကြည့်ရတယ်။
၂) မရရင် ကရုဏာထား၊
၃) မရသေးရင် သူ့ကံနဲ့သူလာတာပဲလို့ ဥပေက္ခာထား၊
၄) မရရင် လောကကြီးမှာ ငါဖြစ်ချင်တိုင်း
ဖြစ်နေတာမှ မဟုတ်တာလို့ သဘောထားရတယ်။
အဲ့ဒါ ဒေါသပယ်ကြောင်းတရားတွေပဲ။

**(ဘာသာရေးထူးချွန်သူ အမျိုးသားများအကြောင်း
တရားတော် အပိုင်း -၁၁)**

ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ

ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊
ဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ
သုခဝေဒနာကို တပ်မက်တာ ထားတော့။
ဒုက္ခဝေဒနာကို ဘယ်လိုတပ်မက်မလဲ မေးစရာရှိတယ်။
'ဒုက္ခီ သုခံ ပတ္ထယတိ၊ သုခီ ဘိယျောပိ ဣစ္ဆတိ။
ဥပေက္ခာ ပန သန္တတ္တာ၊ သုခမိစ္စေဝ ဘာသတိ'တဲ့။

၁) ဒုက္ခီ သုခံ ပတ္ထယတိ -
ဆင်းရဲတော့ ချမ်းသာကို တောင့်တတယ်။

၂) သုခီ ဘိယျောပိ ဣစ္ဆတိ -
ချမ်းသာတော့လည်း ပိုချမ်းသာချင်တယ်။

၃) ဥပေက္ခာ ပန သန္တတ္တာ၊ သုခမိစ္စေဝ ဘာသတိ -
ဥပေက္ခာဝေဒနာက ငြိမ်သက်လို့ သုခနဲ့အလားတူပဲ။

(ကာမဂုဏ်ကင်းတဲ့ပီတိ တရားတော်)

တူလေးတူ

ဒီဘဝတင်မက နောင်သံသရာထဲအထိ
အတူတကွနေချင်ပါတယ်ဆို တူလေးတူရှိရမယ်တဲ့။
၁) သမသဒ္ဓါ၊
ယုံကြည်ချက်ချင်း တူရမယ်။
၂) သမသီလာ၊
ကိုယ်ကျင့်တရားချင်း တူရမယ်။
၃) သမစာဂါ၊
စွန့်လွှတ် အနစ်နာခံမှုချင်း တူရမယ်။
၄) သမပညာ၊
အသိပညာချင်း တူရမယ်။

(ဘာသာရေးထူးချွန်သူ အမျိုးသားများအကြောင်း
တရားတော် အပိုင်း - ၁၁)

တွယ်တာရင်

'ပိယတော ဇာယတေ သောကော ...'
သုသာန်မှာ နေ့စဉ် လူတွေ သင်္ဂြိုဟ်နေကြတာပဲ၊
စိတ်ထဲ ဘာဖြစ်လဲ၊
ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ကိုယ်နဲ့မှ မဆိုင်ဘဲကိုး။
ဟော ... ဆွေမျိုးထဲက တစ်ယောက်ယောက်
ဆုံးပြီ ဆိုပါစို့။ ပူရပြီ ဆွေးရပြီ ငိုရပြီ။
ကိုယ် တွယ်တာတဲ့အရာ ဖြစ်လာတာကိုး။
ပန်းကန်တစ်ခုခု ပျက်စီးတယ်၊
ကိုယ့်ဟာမဟုတ်ရင် ဘာမှမဖြစ်ဘူး။
ကိုယ့်ဟာဆိုရင် ဝမ်းနည်းရပြီ။
တွယ်တာမှုကြောင့် သောကဖြစ်တယ်ဆိုတာ
အင်မတန် ထင်ရှားတယ်။

(စိုးရိမ်စိတ်ကိုဖယ်ရှားခြင်းတရားတော်)

ဖြည့်စွက်ချက်

လောကမှာ
'သူကတော့ မလုပ်သင့်တာကိုလုပ်တာကိုး၊
ဒုက္ခရောက်မှာပေါ့'လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။
လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ခြင်းကလည်း
ကောင်းကျိုးချမ်းသာမဖြစ်စေဘူးလို့
ဖြည့်စွက်မှတ်သားရမယ်။
'အကတ္တဗ္ဗကရဏံ ဝိယ၊
ကတ္တဗ္ဗာကရဏမ္ပိ ဒေါသောယေဝ'လို့
စာထဲမှာ ဆိုတယ်။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အာမခံစကားတရားတော်)

ကြီးပွားကြောင်း

လောကမှာ လူတွေက
လောဘရှိလို့
ကြီးပွားတိုးတက်တယ် ထင်ကြတယ်။
လိုချင်စိတ်သက်သက်နဲ့
ကြီးပွားတာမဟုတ်ဘူး။
ပညာနဲ့ ဝီရိယရှိလို့ ကြီးပွားတာ။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အာမခံစကား တရားတော်)

အရည်အသွေး

အရဟံဆိုပြီး ပုတီးချောက်ချက်ချနေရုံနဲ့
မလုံလောက်ဘူး။
ပုတီးပတ်အရေအတွက် များဖို့ထက်
ဂုဏ်တော်အရည်အချင်းကို သိမှ
ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ ဖြစ်တယ်။
ဘယ်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် စနစ်တကျရှိရမယ်။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အရဟံဂုဏ်တော်အကြောင်းတရားတော်)

နှင်းလှုစာပေ

ပညာဗုဒ္ဓဘာသာ

ယုံရုံသာ ယုံရမှာမဟုတ်ဘူး၊ သိလည်း သိရမယ်။
သဒ္ဓါဗုဒ္ဓဘာသာထက် ပညာဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်ရမယ်။
သဒ္ဓါက အပြောကောင်းရင် ပါသွားတတ်တယ်၊
ပညာကသာ ခိုင်မြဲတယ်။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အရဟံဂုဏ်တော်အကြောင်းတရားတော်)

မိတ်ဖက်မေတ္တာ

မေတ္တာအကျိုး ၁၁ မျိုးထဲမှာ တစ်ချက်က
'ဒေဝတာ ရက္ခန္တိ …'တဲ့။
နတ်တွေက စောင့်ရှောက်ကြတယ်။
နတ်တွေ စောင့်ရှောက်တယ်ဆိုတာ
နတ်ကို duty သဘောမျိုး
စောင့်ရှောက်ခိုင်းလို့ရတာ မဟုတ်ဘူး။
သူ့ကို မေတ္တာထားတဲ့အတွက် ကိုယ့်အပေါ်
မိတ်ဆွေအချင်းချင်း စောင့်ရှောက်တဲ့သဘောကို
ပြောတာ။

(မေတ္တာနှလုံးသားလူ့တိုင်းပွားတရားတော်)

မေတ္တာမှန်

ကွယ်ရာမှာရော မျက်မှောက်မှာပါ
ကောင်းကျိုးချမ်းသာ လိုလားစိတ်နဲ့
ပြုလုပ်တာ ပြောဆိုတာ မှန်သမျှကို
ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာလို့ ခေါ်တယ်။
ရှေ့ကျတော့ ပြုံးပြုံးပြုံးပြုံးနဲ့
ကွယ်ရာမှာ မကောင်းပြောတာမျိုးက
မေတ္တာမဟုတ်ဘူး။

(မေတ္တာနှလုံးသားလူ့တိုင်းပွားတရားတော်)

စိတ်တစ်ခုယုတ်ကိုးဆယ်

ရှေးတုန်းက အဘိဓမ္မာ မြန်မာပြန်သူတွေက
ပါဠိလို 'ဧကူနနဝုတိ' ကို ပါဠိအတိုင်းပဲ
စိတ် 'တစ်ခုယုတ်ကိုးဆယ်' လို့ ပြန်ခဲ့တယ်။
ကိုးဆယ်ထဲက တစ်ခုယုတ်လျော့တယ်ဆိုတော့
စိတ် ၈၉ ပါးပေါ့။
အဲဒီ စိတ်တစ်ခုယုတ်ကိုးဆယ်ဆိုတာကို
ခုခေတ်မှာ စိတ်ကတစ်ခု၊ ရုပ်ကကိုးဆယ်လို့
တချို့ လွဲကြတယ်။
(ရုပ်မဟုတ်ဘူး၊ ယုတ်)

(ဓမ္မပညာသင်တန်း)

သားသမီးအတွက်

ကိုယ့်သားသမီးကို စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းရှိဖို့နဲ့
ပညာတတ်ဖို့ လုပ်ပေးရမယ်။
အဲဒီလိုမဟုတ်ရင်
သူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့
မလွယ်ဘူး။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အာမခံစကားတရားတော်)

သီလအကျိုး

သီလဆောက်တည်တာ ကိုယ့်အတွက်ပဲ
ထင်ကြတယ်။
ကုသိုလ်ကသာ ဆောက်တည်သူအတွက်
ဖြစ်တယ်၊
တကယ်တမ်း အကျိုးဖြစ်ထွန်းတာက
ပတ်ဝန်းကျင်ပဲ။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဂုဏ်ရည်များ တရားတော်)

အန္တရာယ်ကောင်

လူတစ်ယောက် ငါးပါးသီလလုံလိုက်သဖြင့်
သူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် မထိခိုက်တော့ဘူး။
ဥပမာ-
ပါဏာတိပါတ မလုံခြုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
လောကအတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲလေ။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဂုဏ်ရည်များ တရားတော်)

တေဘုမ္မာ

ဗမာသီချင်းထဲမှာ တေဘုမ္မာဆိုတာ ကြားဖူးတယ်
မဟုတ်လား။
တေဆိုတာ သုံး၊ ဘုမ္မာဆိုတာ ဘုံကိုပြောတာ။
ကာမဘုံ၊ ရူပဘုံ၊ အရူပဘုံ
အဲဒီသုံးဘုံကို ဆိုလိုတယ်။
အဲဒီသုံးဘုံက လွတ်တာတော့
လောကုတ္တရာ အဝတ္ထာဘုံပဲ။

(ဓမ္မပညာသင်တန်း)

အားနည်းချက်

မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အားသာချက်နှစ်ခုရှိတယ်။
မြန်မာရဟန်းတော်ဆိုတာနဲ့ အဘိဓမ္မာတတ်တယ်၊
ကမ္မဋ္ဌာန်း ပြတတ်တယ်၊
အဲ့ဒီအားသာချက်ကို ထိန်းထားရမယ်။
အားနည်းချက်က ဘာသန္တရတတ်ကျွမ်းမှုပဲ၊
အဲ့ဒါကို ဖြည့်စွက်ရမယ်။
တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။
ပိဋကတ်တတ်ဖို့ ၁၀-နှစ်ကျော် အချိန်ယူရပြီး
ဘာသန္တရတတ်ဖို့ ၂-နှစ်လောက်
ကောင်းကောင်းလုပ်ရင် ရတယ်။

(မေ့တာဝန်အကြောင်းတရားတော်)

ဌာပနာ

ဌာပနာထည့်တဲ့အမိပ္ပာယ်က
နောင်တစ်ချိန် ဘုရားပြိုပျက်သွားလို့ရှိရင်
တွေ့ရှိသူကလည်း မတတ်နိုင်ရင်
ဒီလက်ဝတ်ရတနာကို အသုံးချပြီး ပြုပြင်ဖို့ …။
အခုခေတ်တော့
တချို့က အကြည်ညိုလွန်ပြီး
ဆံပင်တောင် ဖြတ်ထည့်ချင်တယ်။
မူလရည်ရွယ်ချက် ပျောက်သွားတယ်။

(ဓမ္မပညာသင်တန်း)

ကမ္ဘည်းများ

ဘုန်းကြီးတို့ဆီမှာက
မူလရည်ရွယ်ချက် ပျောက်သွားတာတွေ များတယ်။
တံတိုင်းလှူတဲ့နေရာမှာ ကြည့်ပေါ့၊
ကုမ္ပဏီနာမည်ကြီးက ဖုံးကွယ်သွားတယ်။
တကယ့်ရည်ရွယ်ချက်က
အလှူရှင်ကမ္ပည်းထိုးတယ်ဆိုတာ အမျှဝေတာပဲ။
အရင်ခေတ်က နတ်လူသာဓုခေါ်ပါစေလို့ ပါတယ်။

(ဓမ္မပညာသင်တန်း)

ဗာလ

ဗာလဆိုတာ ပညာမဲ့တာကိုပြောတာ။
တချို့က ကရုဏာတော့ရှိတယ် ပညာမရှိဘူး။
တချို့က သဒ္ဓါတရားတော့ရှိတယ် ပညာမရှိဘူး။
ရှေးတုန်းက အမေက မောင်းထောင်းနေရင်း
လက်မအားလို့ နဖူးကိုက်နေတဲ့မှက်ကို
မောင်းခိုင်းတာ။
သမီးဖြစ်သူက အနားက ကျည်ပွေ့နဲ့ ထုလိုက်သတဲ့။
အမေကိုတော့ သနားတယ်၊ ဒါပေမဲ့
ပညာ မပါတော့ အကျိုးမဲ့ဖြစ်သွားတယ်။
ကိုယ်တိုင် အကျိုးမဲ့ရင် ဗာလပဲ၊
သူတစ်ပါး အကျိုးမဲ့စေရင် ဗာလပဲ၊
မိမိသူတစ်ပါး နှစ်ဦးလုံးအကျိုးမဲ့စေရင် ဗာလပဲ။

(ပုဂ္ဂိုလ်ကိုဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ခြင်းတရားတော်)

နှုတ်ကြောင့်

မြတ်စွာဘုရားက စကားပြောတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး
ပြဿနာ မတက်အောင်လို့ ...
၁) ရဟောဝါဒံ န ဘာသေယျ ၊
ကွယ်ရာမှာ အတင်းပြောတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့တဲ့။
ပြန်ကြားတော့ ပြဿနာတက်တာပေါ့။
ကွယ်ရာမှာ မပြောနဲ့ဆိုတော့ ရှေ့တင်ပြောရမှာလား။
၂) သမ္မုခါ န ခီဏံ ဘဏေ ၊
မျက်မှောက်မှာလည်း ကဲ့ရဲ့တဲ့စကား၊ သူတစ်ပါး
ထိခိုက်မယ့်စကား၊ နစ်နာမယ့်စကား မပြောပါနဲ့တဲ့။
ရှေ့မှာလည်း မျက်နှာပြောင်တိုက်ဆဲတာတို့၊ လိမ်တာတို့
မလုပ်ရဘူး။ လောကလူတွေက ဒီပြင်ဟာတွေ စောင့်စည်း
နိုင်သော်လည်း နှုတ်ကို မစောင့်စည်းတတ်ဘူး။
ဒါကြောင့် ပြဿနာတွေတက်ကြတယ်။

(အရဏဝိဘင်္ဂသုတ်အနှစ်ချုပ် တရားတော်)

ဓမ္မ အဂါရဝ

တချို့က တရားနာရင်း
စကားပြောတယ်၊ ဖုန်းပြောတယ်၊ ပဲလှော်ဝါးတယ်၊
ကွာစိလှော်စားတယ်၊ လက်တို့ပြီး တိုးတိုးပြောတယ်။
အဲ့ဒါ 'ဓမ္မ အဂါရဝ' တရားကို မလေးစားတာပဲ။
တရားပွဲလာပြီး အဲ့လိုတွေလုပ်မယ့်အစား
တရားပွဲမလာတာက ကောင်းတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ကလည်း
'သာဓုကံ သုဏောထ၊ မနသိ ကရောထ'
ကောင်းကောင်းနာပါ၊ စိတ်စိုက်ပြီး နာယူပါလို့
အမြဲမိန့်တော်မူတတ်တယ်။

(အလေးထားခြင်းနှင့်မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ တရားတော်)

အပ္ပမာဒေ အဂါရဝ

'ကာလော ဃသတိ ဘူတာနိ ...'
အချိန်ကာလက သတ္တဝါတွေကိုစားသောက်ပစ်တယ်တဲ့။
ဒီကနေ့ တစ်ရက်ကုန်တယ်ဆိုတာ
အချိန်နာရီတွေတင် ကုန်တာမဟုတ်ဘူး။
ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အရာတွေပါ တစ်စစ ကုန်သွားတာ။
နုပျိုမှုတွေ ကုန်သွားတာ။
ပြောရမယ်ဆိုရင်
သုသာန်ကို တဖြည်းဖြည်း နီးသွားတာ။
ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက
'အပ္ပမာဒေ အဂါရဝ ...'
အပ္ပမာဒကို မလေးမစား မလုပ်ပါနဲ့လို့
ဟောခဲ့တယ်။

(အလေးထားခြင်းနှင့်မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ တရားတော်)

ပါမောက္ခချုပ်မိတ်ဆက်

(၂)

လူအောင်–ဝမ်းတွင်း

(သကျသီဟဝမ္မာဇရိယ)

နာယူကောက်နုတ်သည်။

တရားနာရာ

သာဓုကံ မနသိကာရာယတ္တာ ဟိ
သာသနသမ္ပတ္တိ ။

ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမတွေကို
ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရချင်ပါတယ်ဆိုရင်
တရားနာတဲ့အခါ စိတ်စိုက်ပြီးတော့
နာယူပါတဲ့။

(အရကာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်တရားတော်)

သုဂတော

စကားပြောတဲ့အခါမှာ
အကျိုးရှိတဲ့စကား ဖြစ်ရမယ်၊
မှန်ကန်တဲ့စကား ဖြစ်ရမယ်။
အကျိုးရှိပြီး မှန်ကန်တဲ့စကားသည် တစ်ဖက်သားက
ကြိုက်ချင်ကြိုက်မယ်၊ မကြိုက်ချင်မကြိုက်ဘူး။
မြတ်စွာဘုရားက အကျိုးရှိတာနဲ့ မှန်တာ
ဒီနှစ်ခုပဲ ကြည့်တယ်။

အကျိုးရှိမယ်၊ မှန်မယ်ဆိုရင်
တစ်ဖက်သားက မကြိုက်လည်း
ပြောသင့်ချိန်ရောက်ရင် ပြောတယ်။
တစ်ဖက်သား ကြိုက်လည်း
ပြောသင့်ချိန်ရောက်မှ ပြောတယ်။
အဲ့ဒါကို သုဂတဂုဏ်တော်လို့ ခေါ်တယ်။

(အဘိဓမ္မာ နေ့မြတ်အခါ တရားတော်)

ဘုရားကျေးဇူး

ယနေ့ခေတ် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ
ဘုရားရှင်ရဲ့ကျေးဇူးနဲ့ မကင်းကြဘူး။
စဉ်းစားကြည့်လေ၊
မြတ်စွာဘုရား တရားနာရလို့
ကုသိုလ် အကုသိုလ် ခွဲခြားသိကြတယ်။
ဒါက လုပ်သင့်တယ်၊ ဒါက မလုပ်သင့်ဘူး
ခွဲခြားသိကြတယ်။
နောက်ပြီး
သောကနည်းပါးကြောင်း တရားတွေကြောင့်
သက်သာရာလည်း ရကြတယ်။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ဂုဏ်ရည်များ တရားတော်)

အကျိုးပေးတူ

ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါမှာ
ကြမ်းကို နဖူးနဲ့တိုက်ပြီးရှိခိုးသော်လည်း
ငါဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့ခြေဖမိုးကို တိုက်ပြီးရှိခိုးတယ်လို့
အာရုံပြုရမယ်။
တိဋ္ဌန္တေ နိဗ္ဗုတေ စာပိ၊ သမေ စိတ္တေ သမံ ဖလံ။
သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားဖြစ်စေ၊
ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီး ဘုရားဖြစ်စေ၊
စိတ်တူရင် အကျိုးပေးတူတယ်။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြည်ညိုဖွယ်ရာဂုဏ်ရည်များ တရားတော်)

နှလုံးသားမှာ

ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံ တိဋ္ဌတု-လို့ ရွတ်လေ့ရှိကြတယ်။
သာသနာဆိုတာ အပြင်မှာတည်တာမဟုတ်ဘူး။
ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီရဲ့နှလုံးသားမှာ တည်တာ။
ဘုရားကျောင်းကန်ဆိုတာ သာသနာမဟုတ်ဘူး။
ဘုရားအဆုံးအမသည်သာ သာသနာဖြစ်တယ်။
အဲဒီဘုရားအဆုံးအမကို အကြောင်းပြုပြီး
ဘုရားကျောင်းကန်ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတာ။

(စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည် တရားတော်)

အလှတရား

ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်းနဲ့
ဂါရဝ နိဝါတ ထားခြင်းဟာ
တို့မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဖြစ်တယ်လို့
မြတ်နိုးစိတ်ထားပြီးတော့
အစဉ်အလာကို စောင့်ထိန်းကြရမယ်။
အလှတရားဆိုတာ အပေါ်ယံမှာ မတည်ပါဘူး။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမဖြင့် ဘဝအောင်မြင်မှုကိုရယူခြင်း
တရားတော်)

သီလနဲ့ပညာ

'သီလမေဝ ဣဓ အဂ္ဂံ၊ ပညဝါ ပန ဥတ္တမော'
ကိုယ်ကျင့်တရားရှိရင် လောကမှာ အမြတ်ဆုံးပဲ။
ပညာပါရှိရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့-တဲ့။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမဖြင့် ဘဝအောင်မြင်မှုကို
ရယူခြင်း ဆိုတဲ့နေရာမှာ
ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ အသိပညာ
ဒီနှစ်ခုဟာ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမဖြင့် ဘဝအောင်မြင်မှုကိုရယူခြင်း တရားတော်)

ဟင်းလေးအိုးကြီး

ပိဋကတ်သုံးပုံထဲမှာ
လောကီဆိုင်ရာ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး၊
အောင်မြင်ရေးတွေလည်း ပါတယ်။
ကျရှုံးခြင်းအကြောင်းတွေလည်း ဖော်ပြထားတယ်။
ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်၊ အကြောင်း အကျိုး၊
အကောင်း အဆိုး၊ အားလုံးသော အဆုံးအမတွေ
ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပါဝင်တယ်။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမဖြင့် ဘဝအောင်မြင်မှုကိုရယူခြင်း
တရားတော်)

အဝိပတိလေးပါး

ဘဝမှာ အောင်မြင်တိုးတက်ချင်ရင်
ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒကလည်း အရေးပါတယ်။
ကြိုးစားအားထုတ်မှုကလည်း အရေးပါတယ်။
အခက်အခဲကြုံလာခဲ့ရင်
ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်ဓာတ်ကလည်း အရေးပါတယ်။
စူးစမ်းဆင်ခြင် သင်ယူတတ်တဲ့ ပညာကလည်း
အရေးပါတယ်။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမဖြင့် ဘဝအောင်မြင်မှုကိုရယူခြင်း တရားတော်)

အဆတစ်ရာ

တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကို ကျွေးရင်
အဆတစ်ရာ အကျိုးရတယ်။
ဒါနကောင်းမှုတစ်ခုလုပ်တာ အဲ့လောက်ပြန်ရလား
သံသယမရှိနဲ့။
သရက်စေ့တစ်စေ့ စိုက်တယ်၊
အသီးသီးတော့ သရက်သီးတစ်လုံးတည်း
ဟုတ်ရဲ့လား။
ဒါနကလည်း သစ်ပင်စိုက်တဲ့နည်းအတိုင်း
အကျိုးပေးတာပဲ။

(မွေးနေ့ပွဲ၏အနှစ်သာရတရားတော်)

အကန့်အသတ်

ပိုင်ဆိုင်မှုဆိုတာ အကန့်အသတ်ရှိတယ်။
လူတစ်ယောက် သေကြည့်ပါလား။
ကိုယ့်အိမ်ပေါ်တောင် ကိုယ်နေခွင့်မရတော့ဘူး။
ရေခဲတိုက် တန်းပို့တာပဲ။
ချောက်ချောက် ချောက်ချောက် မလုပ်နဲ့၊
ဘုန်းကြီးပင့်ပြီး ပရိတ်ရွတ် ကမ္မဝါရွတ်ပြီးသာမှတ်၊
အဲဒါလည်း နှင်ထုတ်တာပဲ။

(မွေးနေ့ပွဲ၏အနှစ်သာရတရားတော်)

အနှစ်သာရပိုရှိ

တတ်နိုင်သူက မွေးနေ့မှာ
ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲနဲ့တကွ အလှူဒါနလုပ်တယ်၊
ကုသိုလ်ရသင့်သလောက်တော့
ရပါတယ်။

မတတ်နိုင်သူက ဥပုသ်စောင့်တယ်၊
ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်၊
ဘေးကကြည့်ရင် ကပ်စေးနှဲတယ်ထင်ရပေမဲ့
ဒါကို ဘုရားရှင်ပိုကြိုက်တယ်။
အနှစ်သာရ ပိုရှိတယ်။

(မွေးနေ့ပွဲ၏အနှစ်သာရတရားတော်)

ပြဿနာနည်းတဲ့ နေထိုင်နည်း

'အတာရမာနော ဘာသေယျ၊
နော တရမာနော'

စကားပြောပြီဆို
မဆင်မခြင် အမြန်ကြီးမပြောနဲ့၊
ဖြည်းဖြည်း စဉ်းစားပြီးမှ
ဆင်ခြင်ပြောရမယ်တဲ့။

(အရဏဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ် တရားတော်)

ပဋ္ဌာသ

ပဋ္ဌာသ ဆိုတာက
မိုလ်မထားတဲ့သဘော။
တကယ်က
ကိုယ့်ထက်တော်ရင် အသိအမှတ်ပြုရမယ်။
တစ်ခါတလေ ဘုရားလူကြီးကလည်း
ဘုရားတောင် သူထားတဲ့နေရာ နေရမယ်လို့
ပြောချင်ပြောသေးတာ။

(စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ တရားတော်)

ဘုရားအလောင်းစိတ်ဓာတ်

လူငယ်တွေအနေနဲ့
နိဗ္ဗာန်ကို ပဓာနပန်းတိုင် လမ်းဆုံးပန်းတိုင်
ထားရမှာ မှန်သော်လည်း
တိုင်းပြည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မရသေးသမျှ
မြန်မာလူမျိုး မြန်မာနိုင်ငံ
မဖွံ့ဖြိုး မတိုးတက်သေးသမျှ
တို့ နိဗ္ဗာန်မသွားသေးဘူးဆိုတဲ့
ဘုရားအလောင်းစိတ်ဓာတ် မွေးဖို့လိုတယ်။
ဒါလည်း ထားသင့်တဲ့စိတ်ထားပဲ။

(အနမောဒနာနှင့်ဩဝါဒတရားတော်)

ထူပစေတီ

အနှစ် တစ်သောင်းတမ်း နှစ်သောင်းတမ်း စသဖြင့်
အသက်တမ်းရှည်တဲ့ ဘုရားရှင်တွေ
ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူတဲ့အခါ
ဓာတ်တော်တွေဟာ အရိုး အသား စသဖြင့်
တစ်စုတည်းပေါင်းပြီး တစ်ခုတည်းကြွင်းရစ်တယ်။
ထူပဆိုပြီး စေတီတစ်ဆူပဲ တည်ရတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားကျတော့
အသက်တမ်းတိုလေတော့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတဲ့အခါ
အနယ်နယ်အရပ်ရပ်က လူနတ်ဗြဟ္မာတွေ
အကျိုးစီးပွားအတွက် ဓာတ်တော်အစိတ်စိတ်
ကြွင်းအောင် အဓိဋ္ဌာန်ပြီး ထားခဲ့တယ်။

(တရားသိလျက် အကျင့်ခက် တရားတော်)

မမွေးတဲ့ပန်း

ဩဝါဒပေးပြီး မလိုက်နာရင်တော့
ပန်းပန်ပြီး မမွေးတဲ့ပန်းပန်သလိုဖြစ်နေတယ်။
အကြံဉာဏ်ပေးပြီး အကောင်အထည်မဖော်ရင်
ပြောရတာ အချိန်ကုန်တာပဲ ရှိတယ်။
ဒါကြောင့် ဟိုအဖွဲ့ ဒီအဖွဲ့ ဖွဲ့လို့
ဩဝါဒါစရိယ ထည့်ရင်
ဘုန်းကြီးက ငြင်းတာများတယ်။

(ဩဝါဒ တရားတော်)

အနုမြူပုံးထက်

လက်ပစ်ဗုံးတွေ အနုမြူဗုံးတွေက
လူပေါင်းများစွာ သေစေနိုင်သော်လည်း
ဒေါသလို လူတိုင်းလူတိုင်းကို မဖျက်ဆီးနိုင်ဘူး။
အနုမြူဗုံးက သေစေနိုင်လည်း တစ်ဘဝပဲ။
ဒေါသက ဘဝအဆက်ဆက် လိုက်ဖျက်ဆီးတယ်။
'ဒေါသနဲ့သေ ငရဲပြည်'လို့
ယေဘုယျ ဆိုတယ်မဟုတ်လား။

(ကောဓနေသုတ္တံ တရားတော်)
(ဒေါသစရိုက်နဲ့ ရန်သူ့အကြိုက် တရားတော်)

နို့တစ်လုံးပိုးပြဿနာ

မြတ်စွာဘုရားတောင် အမေ့ကျေးဇူးဆပ်တာ
နို့နှစ်လုံးမှာ တစ်လုံးဖိုးပဲ ကျေတယ်လို့ပြောကြတယ်။
အလွန်အကျွံ ပြောမိပုံပေါ်တယ်။
မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် တရားမမွေ့နဲ့ဆပ်ရင်
မိဘကျေးဇူး ကျေတယ်လို့ ဟောထားတယ်။
ကိုယ်တော်တိုင် တာဝတိံသာတက်ပြီး
မယ်တော်မိနတ်သားကို အဘိဓမ္မာတရားဟောတယ်။
မယ်တော်မိနတ်သား သောတာပန်ဖြစ်တယ်၊
နို့တစ်လုံးဖိုးမဟုတ်ဘူး၊ အကုန်ကျေပါတယ်။

(ကောဓနေသုတ္တံ တရားတော်)
(ဒေါသစရိုက်နဲ့ ရန်သူ့အကြိုက် တရားတော်)

သတ္တမမြောက်အိပ်မက်

ကောသလမင်းကြီးရဲ့ ၇ ခုမြောက်အိပ်မက်က
ယောကျ်ားတစ်ယောက် ကြိုးကျစ်နေတယ်၊
သူကျစ်သမျှ မြေခွေးမက ကိုက်စားပစ်တယ်တဲ့။

ဒါက အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ပတ်သက်တယ်။
ပြောရင် ကျေနပ်ပါ့မလား မသိဘူး။
ဒါပေမဲ့ သိအောင် ရှောင်ကြဉ်နိုင်အောင်
နည်းနည်း ပြောပြပေးမယ်။

နောင်အနာဂတ်မှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ -

၁) သုရာလောဥ္ဇာ၊
ဘီယာ အရက် သောက်လာကြမယ်။
၂) အလင်္ကာရလောဥ္ဇာ၊
ဟိုဟာလေးဝတ်ချင် ဒီဟာလေးဆင်ချင်နဲ့
အလှမက်လာကြမယ်။

၃) ဝိသိခါလောဌာ၊
လမ်းပေါ်ထွက်ချင်လာတယ်။
ဣန္ဒြေရရ မနေကြတော့ဘူး။
၄) အာမိသလောဌာ၊
ပစ္စည်းမက်လာတယ်။

အဲ့ဒီလိုအမျိုးသမီးတွေဟာ
ယောကျ်ားဖြစ်သူရှာဖွေသမျှ သုံးဖြုန်းပစ်လိမ့်မယ်။
အနာဂတ်မှာ အဲဒီလိုအဖြစ်တွေ များလာမယ်တဲ့။

(ကောသလအိပ်မက်နှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ တရားတော်
အပိုင်း -၂)

မြေအိုးလေးနဲ့ဘဝ

ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်က
ဆင်းရဲတယ်လို့ ပြောကြတယ်။
ထမင်းချက်တာ မြေအိုးနဲ့ပဲ…။
မြိုင်ထဲက အသေးအဖွဲလေးတွေကိုပဲ
ထင်းအဖြစ် ခုတ်တယ်။
ခုခေတ်တော့ မြိုင်ဆိုတာ မသိကြတော့ဘူး။
တခြားဒေသက လူတွေ မီးသွေးလာဖုတ်ကြလို့
ပြုန်းသွားတာ။
သူတို့က ကိုယ်စားဖို့အတွက်တင် မဟုတ်တော့ဘူး၊
လောဘကြီးသွားကြပြီ။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏လောကဝိဒူဂုဏ်တော်)

လွန်ကဲတဲ့လောဘ

လောဘနဲ့ စီးပွားရှာတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ
ပညာနဲ့ စီးပွားရှာတာမျိုး ဖြစ်ရမယ်။
တောပြုန်း တောင်ပြုန်း မြစ်ချောင်းကောအောင်
လောကကြီးကို ဖျက်ဆီးပြီးမှ စီးပွားရှာတာကတော့
လွန်ကဲတဲ့လောဘမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။
ကိုယ်နေတဲ့နေရာကို ဖျက်ဆီးနေတာနဲ့အတူတူပဲ။
ကိုယ့်တွင်းကိုယ်တူးနေတာပဲ။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏လောကဝိဒူဂုဏ်တော်)

မီးဟုန်းဟုန်းတောက်

လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့
လောဘမီး ဒေါသမီး မောဟမီးတွေဟာ
ကမ္ဘာကြီးကို မီးဟုန်းဟုန်းတောက်စေတယ်။
ရှာတဲ့ပစ္စည်းကတော့ ရလာပါရဲ့။
သူ့နောက်ကို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ
ပါသွားတယ်။
မရှာရဘူးလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊
မကောင်းတဲ့နည်းတွေနဲ့ မရှာဖို့ပြောတာ။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏လောကဝိဒူဂုဏ်တော်)

ဖိနပ်စီးသင့်/မသင့်

ဖိနပ်မစီးရင် ခြေထောက်ဖုန်ပေတယ်။
ခြေထောက်ပေရင် ကျောင်းပေတယ်။
တကယ်က ရိုသေလေးစားမှုကိုပြမယ်ဆို
စက်ဘီး၊ ကား၊ ဆိုင်ကယ်စီးပြီး မဝင်နဲ့၊
ကျောင်းပေါက်မှာ ရပ်ပြီး ကုန်းကြောင်းလျှောက်
ဝင်လာခဲ့။ ဖိနပ်တော့ စီးခဲ့။
အဲ့ဒီလိုဖြစ်ရမယ်။
မြန်မာနိုင်ငံမှာက ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတယ်။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြည်ညိုဖွယ်ရာဂုဏ်ရည်များတရားတော်)

မဟာဒုဂ်

'မဟာဒုဂ္ဂတ' ပါဠိကနေ လာတဲ့အတွက်
ဂငယ်နဲ့သတ်ပြီး မဟာဒုဂ်လို့ ရေးရတယ်။
မဟာဒုက်လို့ ကကြီးသတ်ရင်
ဒုက္ခလို့ အဓိပ္ပာယ်ရသွားမယ်။
မဟာဒုတ်လို့ တဝမ်းပူသတ်ရင်လည်း
တုတ်ချောင်း ဖြစ်သွားမယ်။

(စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည် တရားတော်)

ဘက်ဂျက်စနစ်

စတုဓာ ဝိဘဇေ ဘောဂေ၊ ပဏ္ဍိတော ဃရမာဝသံ။
ဧကေန ဘောဂံ ဘုဉ္ဇေယျ၊ ဒွီဟိ ကမ္မံ ပယောဇယေ။
စတုတ္ထဉ္စ နိဓာပေယျ၊ အာပဒါသု ဘဝိဿတိ။

ရလာတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို လေးပုံပုံ၊
တစ်ပုံကို အရေးပေါ်အတွက် ထား၊
တစ်ပုံကို စား၊
နှစ်ပုံကို စီးပွားရေးမှာပြန်လည်မြုပ်နှံပါတဲ့။
မြတ်စွာဘုရားက အဲ့ဒီလို နည်းပေးထားတယ်။

(မြန်မာတို့ရဲ့မင်္ဂလာပါအကြောင်းတရားတော်)

စက်ကာပူ

စင်္ကာပူ ပြန်လည်တည်ထောင်တော့ လီကွမ်ယုက
စင်္ကာပူစံတော်ချိန်ကို ဟောင်ကောင်တိုင်မ်းနဲ့
ချိတ်ဆက်ထားတယ်လို့ ဖတ်ရတယ်။
ဟောင်ကောင်က ဟိုးကတည်းက
ဥရောပနိုင်ငံတွေနဲ့ တပြေးညီချိတ်ဆက်ပြီး
ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံ ဖြစ်နေပြီလေ။
အဲဒီတော့ စင်္ကာပူမှာ မနက်ဆို ၄နာရီလောက်ထပြီး
အလုပ်လုပ်ကြတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။
ဘုန်းကြီးတို့ထက် တစ်နာရီလောက်စောထတယ်ပေါ့။
အဲ့ဒါကို လုံ့လဝီရိယရှိတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

(မြန်မာတို့ရဲ့မင်္ဂလာပါအကြောင်းတရားတော်)

မိဘ

'ပုတ္တံ မာနေတိတိ မာတာ'
သားသမီးကို မြတ်မြတ်နိုးနိုးချစ်တတ်လို့ အမေ။

'ပုတ္တံ ပါတိ ရက္ခတီတိ ပိတာ'
သားသမီးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်လို့ အဖေ၊

မိဘနှစ်ပါးဟာ သားသမီးအပေါ်မှာ
ကျေးဇူးများပါတယ်။

(ကျေးဇူးသိခြင်းအကြောင်းတရားတော်)

တာဝန်ကိုယ်စီ

တုမှေဟိ ကိစ္စံ အာတပ္ပံ၊
အက္ခာတာရော တထာဂတာ။

လောကသားတို့အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ကြိုးပမ်းချက်က
တရားကို မှန်ကန်စွာ ဟောကြားခြင်းပဲ။
မှန်ကန်တဲ့တရားကို ဟောခြင်းအားဖြင့်
မြတ်စွာဘုရားရဲ့တာဝန်ဟာ ကျေသွားပြီ။
ဆောင်ရမှာကို ဆောင်ဖို့၊ ရှောင်ရမှာကို ရှောင်ဖို့က
ကိုယ့်အပိုင်းဖြစ်သွားပြီ။

လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ၊
ရှောင်ရမှာနဲ့ ဆောင်ရမှာ၊
ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကို ခွဲခြားပြောပြလို့
ချမှတ်တဲ့လမ်းကြောင်းအတိုင်း လိုက်နာတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခလွန်မြောက်မယ်။
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ဒုက္ခအဆုံးသတ်ဖို့ပဲ။

(လောကသားတို့အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြိုးပမ်းချက်
တရားတော် အပိုင်း - ၂၇)

နှင်းလေ့စာပေ

သာတောင့်သာယာ

လူငယ်တွေ စိတ်ထဲ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်လို့
မြန်မာနိုင်ငံ ဆင်းရဲတယ်လို့ တချို့ထင်ကြတယ်။
မမှန်ကန်ပါဘူး။
ဘုရားအဆုံးအမအတိုင်း မလိုက်နာလို့သာ
ဆင်းရဲနေတာဖြစ်တယ်။
မြတ်ဘုရား တရားတော်ထဲမှာ
နိုင်ငံရေး စီးပွားရေး အကုန်ပါတယ်။
နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းမှာ
သာတောင့်သာယာအဆင့်တွေ ဖန်တီးပေးထားတယ်။

(အနမောဒနာနှင့်ဩဝါဒတရားတော်)

ဥပေက္ခာဆိုတာ

သူ့အလှူတွန်းက ငါဘယ်လောက်ကူရတာ၊
ငါ့အလှူကျတော့ မလာဘူး သို့မဟုတ်
ဘယ်လောက်ပဲ ကူတယ်။
အဲဒါ ဥပေက္ခာအားနည်းတယ်ခေါ်တယ်။
ကိုယ့်အလှူက ကိုယ့်အလှူပဲလေ၊
သူ ပြန်လာလာ မလာလာ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူး။
အဲဒီလို မမျှော်တဲ့စိတ်ကိုမှ ဥပေက္ခာလို့ခေါ်တယ်။

(လူစိတ်ကင်းမဲ့သောလူ တရားတော်)

အရှုံး

မေတ္တာထားနိုင်ရင် ဘယ်တော့မှအရှုံးမရှိဘူး၊
အမုန်းတရားသည်သာလျှင် အရှုံးတရားလို့
မှတ်သားထားကြရမယ်။

(လူစိတ်ကင်းမဲ့သောလူ တရားတော်)

အပရာဇိတပလ္လင်

မြက်ထမ်းသမားက မြက်ရှစ်ဆုပ် လှူတယ်။
မြက်ထုံးတစ်ထုံးလှူလိုက်တယ် ဆိုပါတော့။
နေ့ရာသီမှာ ထိုင်တဲ့အခါ
မြက်အခင်းက အေးတယ်မဟုတ်လား။
ဗောဓိပင်အောက်ရောက်လို့ မြက်တွေကို
ဖြန့်ခင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ
၁၄ တောင်ရှိတဲ့ အပရာဇိတပလ္လင်ပေါ်လာတယ်။
မြန်မာစာပေမှာ အဲဒီ ၁၄ တောင်ဟာ
အမြင့်လား အကျယ်လား ဝိဝါဒပြားကြတယ်။
အမြင့် ၁၄ တောင်ဆိုရင်တော့
လှေကားထောင်တက်ရလိမ့်မယ်။
အကျယ်အပြန့် ၁၄ တောင်ဆိုတာတော့
ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။

(ဘာသာရေးထူးချွန်သူ အမျိုးသမီးဆယ်ဦး တရားတော်)

ဆံတော်လက်နှစ်သစ်

အနော်မာမြစ်ကမ်းမှာ လက်နှစ်သစ်ခန့်ချန်ပြီး
ဆံတော်ပယ်တယ်။
အဲဒီလက်နှစ်သစ်ပမာဏကို
တောက်ပနေတဲ့ အရောင်ပါထည့်ပြီး
ပန်းပုဆရာကထုတော့ ဆံထုံးလေးလို ဖြစ်နေတာ။
အမှန်က ဆံထုံးမဟုတ်ဘူး။
သဘာဝကကို စုထောင်နေသလိုဖြစ်နေတာ။
ဒီလက်နှစ်သစ်ဟာ တစ်သက်လုံး
ရှည်ထွက်မလာတော့ဘူး။
ဆံမုတ်ဆိတ်ကလည်း ဆံတော်လက်နှစ်သစ်နဲ့
လိုက်ဖက်စွာ ရေးရေးပဲ ပါတယ်။

(လောကသားတို့အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြီးပမ်းချက်
တရားတော် အပိုင်း – ၂)

ရည်ရွယ်ချက် သုံးပါး

၁) 'ဗုဒ္ဓေါ ဗောဓေယျံ'
အမှန်တရားကို ငါသိအောင် ကြိုးစားမယ်၊
ငါသိသလို လောကသားတွေကိုလည်းသိစေမယ်။
၂) 'မုတ္တော မောစေယျံ'
အနှောင်အဖွဲ့တွေကနေ ငါလွတ်အောင် ကြိုးစားမယ်၊
ငါလွတ်သလို လောကသားတွေကိုလည်းလွတ်စေမယ်။
၃) 'တိဏ္ဏော တာရေယျံ'
ဒီဘက်ကမ်းကနေ ဟိုဘက်ကမ်းရောက်အောင်
ငါကူးခတ်မယ်၊
ငါကူးနိုင်သလို လောကသားတွေကိုလည်းကူးစေမယ်။

ဒီအတွေးတွေပဲ နှေးနှေးညည လွှမ်းမိုးလာတော့
သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား စည်းစိမ်ကြားနေရတာ
မပျော်တော့ဘူး။

(လောကသားတို့အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြိုးပမ်းချက်
တရားတော် အပိုင်း - ၂)

ကိန်း / ကျိန်း

" ပဋိသလ္လာန "
ပဋိ- အာရုံတွေကနေ ဆုတ်ခွာပြီး၊
သလ္လာန- တစ်ပါးတည်းကိန်းအောင်းခြင်း။
တစ်ပါးတည်း ကိန်းအောင်းတယ်တဲ့။
ကိန်းဆိုတဲ့စကားလုံးကနေ ခုခေတ်တော့
ကျိန်းဆိုပြီး ဖြစ်လာတယ်။
ကျိန်းဆိုတာကို ဘုန်းကြီးတွေ အိပ်နေတယ်လို့
နားလည်ကြတယ်။
ဘယ်တစ်နေကုန် အိပ်နိုင်ပါ့မလဲ။
နေ့သန့်စင်တဲ့သဘောနဲ့ အာရုံတွေသိမ်းဆည်းပြီး
တစ်ပါးတည်းကိန်းအောင်းနေတာကို ပြောတာ။

(ဗုဒ္ဓသမီးတော်များ၏ရင်တွင်းစကား တရားတော်
အပိုင်း -၄၆)

စ / လယ် / ဆုံး

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေဟာ …

၁။ သီလေန အာဒိကလျာဏော၊

ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဖွင့်ဆိုခြင်းအားဖြင့်

အစကောင်းတယ်။

၂။ သမထဝိပဿနာ မဂ္ဂဖလေဟိ မဇ္ဈေကလျာဏော၊

သမထဝိပဿနာ မဂ်ဖိုလ်ကို ပြဆိုခြင်းအားဖြင့်

အလယ်ကလည်း ကောင်းတယ်။

၃။ နိဗ္ဗာနေန ပရိယောသာနကလျာဏော၊

နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်နဲ့အနားကွပ်ခြင်းအားဖြင့်

အဆုံးကလည်း ကောင်းတယ်။

(သွာကွာတဂုဏ်နှင့်ပြည့်စုံသော မဇ္ဈိမနယ တရားတော်)

ထူး ‥ မခြားနား

မြန်မာနိုင်ငံ ဘာသာရေးအခမ်းအနားတွေမှာ
'ထူးမခြားနား' ဆိုကြတယ်မဟုတ်လား။
ခု အရပ်ထဲသုံးနေတာကတော့ မထူးပါဘူးကွာဆိုတဲ့
အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ထူးမခြားနားလို့ ပြောကြတယ်။
သီချင်းဆိုတာကို ဒီတစ်ခါ သေချာနားထောင်ကြည့်၊
ထူး…လို့ သံရှည်ဆွဲပြီးမှာ မခြားနားလို့ လာတယ်။
"ထူး …. မခြားနား … မီးရေစုံသား …"။
ထူးဆိုတာ ထူးဆန်းတယ်၊ အံ့သြစရာကောင်းတယ်ပေါ့။
မခြားနားဆိုတာ ရေနဲ့မီးထွက်နေတာ ကွဲပြားမှုမရှိဘူး၊
တစ်ပြိုင်နက် တစ်ဆက်တည်းလို့ ထင်ရတယ်။
ထူးတယ် သို့သော် မခြားနားဘူး အဲဒီလိုဆိုလိုတယ်။
(မြတ်စွာဘုရား သာကီဝင်တွေကို မာန်မာနကျအောင်
တန်ခိုးပြာဋိဟာပြတဲ့ အခန်း)

(လောကသားတို့အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြိုးပမ်းချက်
တရားတော် အပိုင်း-၆)

ပုဗ္ဗနေ့

ဘုရားဖြစ်တာ ကဆုန်လပြည့်လို့ ပြောရပေမဲ့လို့
လောကီနည်းအရက လပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့
ရောက်သွားပြီ။
လောကီနည်းက သန်းခေါင်ကျော်တာနဲ့
နောက်နေ့ရောက်တယ်။
သာသနာတော်အလိုအရကျတော့ အရုဏ်တက်မှ
နောက်နေ့ရောက်တာ။
ကဆုန်လပြည့်နေ့ကုန်လို့ လပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့
မနက်စောကြီးမှာ ဘုရားဖြစ်တယ်။
လောကီနည်းအလိုဆို ၁ ရက်နေ့မနက်၊
သာသနာတော်နည်းနဲ့ကျတော့ လပြည့်နေ့ည၊
ပိုင်းခြားတာချင်း မတူဘူး။

(ဘာသာရေးထူးချွန်သူ အမျိုးသမီးဆယ်ဦး တရားတော်)

မိထွေးတော်

ဘုရားအလောင်းမယ်တော် ဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ
မိထွေးတော်ဂေါတမီက
အမေမရှိဘူး အဖေနဲ့ပဲနေရတယ်ဆိုတဲ့
ခံစားချက်မျိုးမရအောင် ထိန်းပေးခဲ့တယ်။
မိထွေးတော်ဆိုတာ တချို့အရပ်တွေတော့ မသိဘူး၊
ဘုန်းကြီးတို့ဘက်တော့ အဒေါ်ကိုခေါ်တယ်။
အဖေ့နောက်မိန်းမဖြစ်လို့ မိထွေးတော်ခေါ်တာ
မဟုတ်ဘူး၊
အမေရဲ့ညီမ အဒေါ်အရင်း။
ပါဠိလို 'မာတု ဘဂိနီ မာတုစ္ဆာ'တဲ့။
အမေရဲ့ညီမကို မိထွေးတော်ခေါ်တာ။

(လောကသားတို့အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကြိုးပမ်းချက်
တရားတော် အပိုင်း -၁)

မြတ်နိုးသူအစစ်

သာသနာတော်ကိုမြတ်နိုးသူ အစစ်ဆိုတာ
'အဝေစ္စပသန္န'တဲ့၊
အသိဉာဏ်နဲ့သက်ဝင်ယုံကြည်တာမျိုး ဖြစ်ရမယ်။
သဒ္ဓါနဲ့ပညာတွဲပြီး ကြည်ညိုတာမျိုးဖြစ်ရမယ်။

(သာသနာတော်ကိုမြတ်နိုးသူ တရားတော်)

လူ့စွမ်းရည်

လူတွေရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိဆိုတာ
လေ့ကျင့်မွေးမြူခြင်းဖြင့်
တိုးတက်ကြီးထွားလာတာပဲ။

ပညာရဖို့ ...
၁) ဥဂ္ဂဟ - သင်ယူပါ
၂) ပရိပုစ္ဆာ - ဆွေးနွေးမေးမြန်းပါ။

(သာသနာတော်ကိုမြတ်နိုးသူ တရားတော်)

ဗဟုသုတ

တရားနာရင်လည်း ဗဟုသုတ ရတယ်
စာပေဖတ်ရှုရင်လည်း ဗဟုသုတ ရတယ်
မေးမြန်းခြင်းအားဖြင့်လည်း ဗဟုသုတ ရတယ်။

ဘုရားနဲ့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကလွဲရင်
ပရတောဃောသဆိုတဲ့
သူတစ်ပါးအထံမှဟောပြောသံကို နာယူရတယ်။

(သာသနာတော်ကိုမြတ်နိုးသူ တရားတော်)

သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ဖို့

တစ်ဖက်သားရဲ့ဟောပြောသံဆိုတဲ့
'ပရတောဃောသ'က အရေးကြီးပါတယ်။
ဒါက အပြင်အကြောင်းတရားပေါ့။
တစ်ဖက်သားရဲ့ဟောပြောချက်ကို
'ယောနိသောမနသိကာရ'ဆိုတဲ့
ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မှန်မှန်ကန်ကန်တွေးခေါ်တတ်ဖို့လည်း
လိုသေးတယ်။
ဒီနှစ်ခုမပါဘဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဖြစ်ဘူး။
အဲဒီ မှန်ကန်သောအမြင်မှမရှိရင်
သာသနာတော်ကိုမြတ်နိုးသူဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

(သာသနာတော်ကိုမြတ်နိုးသူ တရားတော်)

ဇာတ်မင်းသား

တာလပုတ္တဆိုတဲ့ ဇာတ်မင်းသားကမေးတော့
မြတ်စွာဘုရားက ဖြေတော်မူတယ်။
လူတွေဆိုတာ နဂိုကမှ ရာဂ ဒေါသ မောဟ
များနေတဲ့ဟာ၊ မင်းတို့က ဇာတ်စင်ပေါ်ကနေ
ရာဂ ဒေါသ မောဟ ပိုများအောင်လုပ်တဲ့အတွက်
သေရင် ပဟာသငရဲပဲ ကျတယ်တဲ့။
သို့သော်-
ဇာတ်နိပါတ်တွေကို ပြပြီးတော့
လူတွေ သီလလုံအောင်၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားတိုးအောင်
စသဖြင့်
ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ပညာပေးမယ်ဆိုရင်လည်း
ကောင်းပါတယ်။
ရည်ရွယ်ချက်က အဓိကကျတယ်။

လူတွေ တပ်မက်အောင်၊ ဒေါသထွက်အောင်
လုပ်ရင်တော့ ငရဲကျမှာ သေချာတယ်။
အဲ့လိုမဟုတ်ဘဲ တီးမှုတ်ခြင်းဖြင့် ရတနာသုံးပါးကို
ပူဇော်ပါတယ်။ ပညာပေးတယ်။
ဒါဆိုရင်တော့ ကုသိုလ်ရမယ်။

(လောကသားတို့အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ကြိုးပမ်းချက်
တရားတော် အပိုင်း - ၂၇)

ဘုန်းကံဆိုတာ

'ဗဟုသုတော ပုညကရော'
လူမှုရေးသုတ ဘာသာရေးသုတ
သိစရာ တတ်စရာမှန်သမျှ
သိအောင် တတ်အောင်
ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဟာ
ကောင်းမှုကို တစ်နည်းအားဖြင့် ဘုန်းကံကို
ပြုနေတာပဲ။

(ကံနှင့်ဘဝ အလုပ်နှင့်လုပ်အားခ တရားတော်)

အားထားရာ

'ပုညာနိ ပရလောကသ္မိံ
ပတိဋ္ဌာ ဟောတိ ပါဏီနံ'

တမလွန်သွားတဲ့အချိန်မှာ
ကုသိုလ်သည်သာ
အားထားရာဖြစ်တယ်။

(ကံနှင့်ဘဝ အလုပ်နှင့်လုပ်အားခ တရားတော်)

သက်သေရှိမှသာ

သဗ္ဗလောကကြီးက အင်မတန်မှဆန်းကြယ်တယ်။
တစ်ခါတစ်ရံ ယုံနိုင်ဖွယ်တောင် မရှိဘူး။
ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သူသိတဲ့အတိုင်း
အကုန်ပြောလေ့ မရှိဘူး။
သက်သေသက္ခာယရှိတဲ့အခါမှသာ တစ်ခါတစ်ရံ
ဟောတော်မူတတ်တယ်။

(ဒုဂ္ဂတိဘုံသားတို့၏အမှာစကား တရားတော်)

ဆောင်ရန် / ရှောင်ရန်

ချမ်းသာသုခရအောင် ဘာနဲ့ရှာရလဲ၊
ကုသိုလ်နဲ့ ရှာရတယ်။

ဆင်းရဲဒုက္ခမဖြစ်အောင် ဘာကိုရှောင်ရမလဲ၊
အကုသိုလ်ကို ရှောင်ရမယ်။

(ဟိတနှင့်သုခ တရားတော်)

ကျေးဇူးကန်းသူ

ယဿ ရုက္ခဿ ဆာယာယ၊
နိသီဒေယျ သယေယျ ဝါ။
န တဿ သာခံ ဘဉ္ဇေယျ၊
မိတ္တဒုဗ္ဘော ဟိ ပါပကော။

လူလူချင်းမပြောနဲ့၊
သစ်ပင်လေးတစ်ပင်အောက် အရိပ်ခိုဖူးရင်တောင်
အဲ့ဒီသစ်ပင်ရဲ့အကိုင်းအခက်ကို မချိုးကောင်းဘူး။
ဘာဖြစ်လို့လဲ။
မိတ်ဆွေကိုပြစ်မှားတာ ကျေးဇူးကန်းတာဟာ
အလွန်ဆိုးပါတယ်တဲ့။

(ကျေးဇူးသိခြင်းအကြောင်းတရားတော်)

သုရာ

တချို့က မိတ်ဖြစ်ဆွေဖြစ်တဲ့၊
ဒါပါမှ မိတ်ဆွေဖြစ်မယ့်သဘော ပြောကြတယ်။
တချို့က ကျန်းမာရေးကောင်းလို့တဲ့၊
ဘုန်းကြီးက ဆရာဝန်တစ်ယောက်မေးကြည့်တယ်။
ဘယ်ဟုတ်မလဲ။
တကယ်က ကြိုက်လို့သောက်ကြတာပဲ။

မူးယစ်စေတတ်တဲ့ဓာတ်သဘောဟာ
သွေးထဲရောက်သွားရင် အတွေးအခေါ်တွေ
တစ်မျိုးဖြစ်သွားနိုင်တယ်။
မှားယွင်းသွားနိုင်တယ်။
ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က တားမြစ်ခဲ့တာပေါ့။

(မြန်မာတို့ရဲ့မင်္ဂလာပါအကြောင်းတရားတော်)

အရုပ်တော်အသုံးအဖြတ်

ဘုရားအရုပ်တော်ကို တချို့က ၁၈ တောင်တဲ့။
တချို့က လျှော့ပြီး ၁၈ မိုက်တဲ့။
ဘုရားက ၁၈ တောင်ဆို ကျန်တဲ့လူတွေလည်း
အဲ့ဒီဝန်းကျင်ပဲ ဖြစ်ရမယ်။
သူ့ခေတ်နဲ့သူ အရွယ်တွေတူရမယ် မဟုတ်လား။
ဘုရားတစ်ဆူတည်း ၁၈ တောင် ဖြစ်ပြီး
ကျန်တဲ့သူတွေက အခုလောက်ပဲဆို
ဘုရားဖူးဖို့ ဆွမ်းလောင်းဖို့ ဘယ်အဆင်ပြေပါ့မလဲ။

(အဘိဓမ္မာမြတ်ဒေသနာ တရားတော်)

အဘိဓမ္မာဟောရာ

အဘိဓမ္မာဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်ကနေ
ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးအထိ ဟောရမယ့်တရားဟာ
၃ လလောက် ဟောယူရမယ်။
လူတွေက တစ်နာရီ နှစ်နာရီဆိုရင်ကို
ညောင်းညာလာပြီ။
လေးငါးနာရီဆို ထပြေးကုန်လိမ့်မယ်။
ဒါကြောင့် လူ့ပြည်မှာ အဘိဓမ္မာကို မဟောဘူး။
လူ့ပြည်အနှစ်တစ်ရာမှ
တာဝတိံသာ တစ်ရက်ပဲရှိတယ်။
သုံးလဆိုတာ တာဝတိံသာမှာတော့
မိနစ်ပိုင်းပဲ ကြာမယ်။

(အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ တရားတော်)

အာရုံလား အရုဏ်လား

'အာရမ္မဏ'ဆိုတဲ့ ပါဠိကို အာရုံလို့ ပြန်တယ်။
ရူပါရုံ သဒ္ဒါရုံစသည်ကို စိတ်၏မွေ့လျော်ရာမို့
အာရုံလို့ ခေါ်တယ်။
'အရုဏ'ဆိုတဲ့ ပါဠိကို အရုဏ်လို့ ပြန်တယ်။
မနက်စော နီတွေးတွေးအရောင်လေး တက်လာတဲ့
အချိန်ကာလလေးကို အရုဏ်လို့ ခေါ်တယ်။
အရုဏ်ဆွမ်း နေ့ဆွမ်းဆိုတာ အဲ့ဒါပြောတာ။
အာရုံဆွမ်းဆို မမှန်ဘူး၊
အရုဏ်ဆွမ်းဆိုမှ မှန်တယ်။

(အဘိဓမ္မာမြတ်ဒေသနာ တရားတော်)

ပလ္လင်လုသလား

တချို့က မာရ်နတ်က ပလ္လင်လာလုတယ်တဲ့။
နတ်ပြည်ခြောက်ထပ် ထိပ်ဆုံးမှာနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။
ပလ္လင်တွေ ဘာလုပ်မလဲ၊ ဘာလို့လုမလဲ။
ဘုရားအလောင်းတော်က ငါ ဒီကနေ့ တရားထူး
တရားမြတ် မရမချင်း မထဘူးလို့ အဓိဋ္ဌာန်ထားတယ်။
အဲ့ဒီအဓိဋ္ဌာန်ကိုပျက်အောင် လာနှောင့်ယှက်တာ။
သူက ဘုရားအလောင်းကို ကောင်းတာမဖြစ်စေချင်သူလေ။
ဒါကို စာရေးဆရာတွေကတင်စားပြီး ပလ္လင်လုတယ်လို့
ရေးရင်းကနေ အမှားကြာ အမှန်ဖြစ်သွားပုံပဲ။

(အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ တရားတော်)

အဆိုးမြင်ဝါဒတဲ့

မြတ်စွာဘုရားက အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အသုဘတွေ
ဟောတယ်ဆိုတော့
အလှအပကို အသိအမှတ်မပြုဘူး၊
ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ အမြဲတမ်း အဆိုးဘက်ကပဲ
ကြည့်တယ်လို့
တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အမြင်စောင်းတယ်။
အမှန်အတိုင်း မြင်တာကိုပြောတာ၊
တမင်ရှုတ်ချတာမှ မဟုတ်ဘဲ။
မမြဲတာကို မမြဲဘူးလို့ပြောတာ၊
မတင့်တယ်တာကို မတင့်တယ်ဘူးပြောတာ။
စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။
မိတ်ကပ်ခြယ်ထားလို့ မိတ်ကပ်အနံ့က မွှေးတာ၊
ခန္ဓာကိုယ်က တကယ်မွှေးတာမှ မဟုတ်ဘဲ။
ပကတိကို ဝိကတိနဲ့ ဖုံးထားတာလေ။
မြတ်စွာဘုရားက ပကတိကိုပြောတာ။

(နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း တရားတော်)

ဟသ်ာတနားက နိဗ္ဗာန်

ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်မပြုသေးရင်
နိဗ္ဗာန်အရသာဟာ သူပြောလူပြောပဲ ဖြစ်ဦးမှာပဲ။
မြန်မာပြည်မှာလည်း နိဗ္ဗာန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး
စာပေရှုထောင့်ကနေ ငြင်းနေကြတာရှိတယ်။
သူရေးတာမှန်တယ် ငါဟောတာမှန်တယ်နဲ့။
သက်သက်အချိန်ဖြုန်းနေကာမျှသာ ဖြစ်တယ်။
နိဗ္ဗာန်ကိုသိချင်လို့ရှိရင် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရအောင်
ကြိုးစားဖို့ပဲ ရှိတယ်။
အဲဒီလိုကြိုးစားမှု မပြုဘဲနဲ့ သူ့နိဗ္ဗာန်ကမှန်တယ်၊
ငါ့နိဗ္ဗာန်ကမှန်တယ် ငြင်းနေကြတာဟာ
ဟသ်ာတတောင်ဘက်က နိဗ္ဗာန်ပဲ ဖြစ်မှာပဲ။

(နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း တရားတော်)

သူ့အတွာနဲ့သူ

ကြွက်ကလည်း ကြွက်အတောင်နဲ့ပဲ
ဆင်ကလည်း ဆင်အတောင်နဲ့ပဲ။
တစ်ခါသား ကြွက်က ချုံပုတ်ထဲတိုးလိုက်လို့
ကျောကုန်းပြဲသွားတော့
သူက ပြောတယ်။
ငါ့ကျောကုန်း တစ်တွာလောက်ပြဲသွားပြီ တဲ့။
အဲ့ဒါကို 'မင့်အကောင်မှ တစ်တွာမရှိတဲ့ဟာ၊
ဘယ်လိုလုပ် တစ်တွာပြဲမတုံး' သွားမလုပ်နဲ့။
သူ့လက်နဲ့သူတွာရင်တော့ တစ်တွာပေါ့။

(နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းတရားတော်)

သစ်တုံးကြီးတွေလို

မြတ်စွာဘုရားတို့ ရဟန္တာတို့ဆိုတာ
သစ်တုံးကြီးတွေလို ဖြစ်သွားတာမဟုတ်ဘူး။
ကောင်းရင်ကောင်းတယ်လို့ သိတယ်။
မကောင်းရင်မကောင်းဘူးလို့ သိတယ်။ ခံစားတတ်တယ်။
သက္ကပဉှသုတ်မှာ ဘုရားရှင် ဂန္ဓဗ္ဗလိုဏ်ဂူမှာ
သီတင်းသုံးတော့
ပဉ္စသိခ်က စောင်းတီးပြီး သီချင်းလာဆိုတယ်။
သူဆိုပြီးသွားတော့ မြတ်စွာဘုရားက
မင့်သီချင်းနဲ့စောင်းသံဟာ လိုက်လျော်ပါပေတယ်တဲ့။
ဒါ ခံစားတတ်လို့ပေါ့။
သို့သော် မင်း ဆက်တီးစမ်းပါဦးကွလို့ လာလား။
အမ်ပီသရီးလေးနဲ့သွင်းထားပြီး
အထပ်ထပ်နားထောင်တာမျိုး ဖြစ်လား။
တွယ်တာမှု မရှိတော့ဘူး။
ကောင်းတာကို ကောင်းတယ်လို့တော့ခံစားတတ်တယ်။

(နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုခြင်းတရားတော်)

အကြောင်းရင်း

ယေကေစိ အကုသလာ ဓမ္မာ၊
သဗ္ဗေ တေ အယောနိသောမနသိကာရမူလကာ။

အကုသိုလ်ဝင်တာမှန်သမျှ
အယောနိသောမနသိကာရကြောင့် ဝင်တာချည်းပဲတဲ့။

တွေ့ကြုံလာတဲ့အပေါ်
မမှန်မကန် နှလုံးသွင်းလို့ အကုသိုလ်ဖြစ်ရတယ်။
အကြောင်းအားလျော်စွာ မတွေးခေါ်တတ်လို့
အကုသိုလ်ဖြစ်ရတယ်။

**(သဘာဝတရားကို အစုလိုက် လေ့လာခြင်း၊
အကုသိုလ်အစုများ အပိုင်း –၃ တရားတော်)**

ဒွယ်ဒွဲချက်

အနောက်တိုင်း ဘာသာပြန်ဆရာတချို့က
ဂေါတမဗုဒ္ဓလည်း အတ္တဝါဒ ပါပဲတဲ့။
သူတို့ကိုးကားတာက
အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော ...။
ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးဆိုတဲ့ ဒီနေရာမှာဟောထားတာက
ဖလော်ဆော်ဖီနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတ္တမဟုတ်ဘူး၊
စကားအနေနဲ့ပြောတဲ့ အတ္တ။
နေ့စဉ်ပြောနေသလို ငါစားတယ်၊ ငါသွားတယ်ဆိုပြီး
စကားအနေနဲ့ပြောတာ။
တကယ်အရှိကတော့ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ။
စကားအနေနဲ့ပြောတဲ့ အတ္တကို ဖလော်ဆိုဖီအနေနဲ့
မှားမှားယွင်းယွင်း အဓိပ္ပာယ်ပြန်လိုက်ကြတယ်။

(သဘာဝတရားကို အစုလိုက်လေ့လာခြင်း၊
အကုသိုလ်အစုများအပိုင်း –၃ တရားတော်)

သာသနာကွယ်ကြောင်း

ဘိက္ခု၊ ဘိက္ခုနီ သီလရှင်၊ ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာမ ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ-

(၁) ဗုဒ္ဓအပေါ်မှာ လေးစားမှု၊ စိတ်ဝင်စားမှု အားနည်းလာတယ်။

(၂) ဓမ္မအပေါ်မှာ လေးစားမှု၊ စိတ်ဝင်စားမှု အားနည်းလာတယ်။

(၃) သံဃာအပေါ်မှာ လေးစားမှု၊ စိတ်ဝင်စားမှု အားနည်းလာတယ်။

(၄) သူတော်ကောင်းတရားကို မမိုက်မသုန် ယုံကြည်မှု၊ လိုက်နာကျင့်သုံးမှု၊ မမေ့လျော့မှု ဆိုတဲ့ အပ္ပမာဒတရားအပေါ်မှာ လေးစားမှု၊ စိတ်ဝင်စားမှု အားနည်းလာတယ်။

(၅) ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာအပေါ်မှာ လေးစားမှု၊ စိတ်ဝင်စားမှု အားနည်းလာတယ်။

ဒါတွေဟာ သာသနာကွယ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းပဲလို့
သဒ္ဓမ္မပတိရူပကသုတ္တန်မှာ
မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့တယ်။

ဗဟိဒ္ဓပြင်ပက အကြောင်းတရားတွေကို
အပြစ်ပုံချမယ့်အစား မိမိတို့ရဲ့အရည်အချင်းတွေကို
အဓိကထားပြီး မြှင့်တင်ရမယ်ဆိုတာ
သတိထားစရာကောင်းတယ်။

(သူတော်ကောင်းတရားတည်တံ့ပြန့်ပွားရေး တရားတော်)

ရဟန္တာဆိုတာ

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့အရည်အသွေးတွေက ဘာတွေလဲ။
အာရုံခြောက်ပါးအပေါ်မှာ ပုထုဇဉ်တို့ကဲ့သို့
ကြိုက်လျှင် လောဘ၊ မကြိုက်လျှင် ဒေါသ၊
အာရုံသဘောကို အမှန်အတိုင်းမသိခြင်း မောဟတွေ
မရှိတော့ဘူး။
အာရုံကြောင့် လှုပ်ရှားမှု မရှိတော့ဘူး။
စိတ်ဓာတ်လုံးဝတည်ငြိမ်တယ်။

(သူတော်ကောင်းတရားတည်တံ့ပြန့်ပွားရေးတရားတော်)

ဓာတ်တော်ကျတိုင်း

ခုခေတ်တော့ ဘုန်းကြီးတွေ ပျံတော်မူလို့
ဓာတ်တော်ကျရင် ရဟန္တာလို့ သွားထင်ကြတယ်။
ဘုရားဟောခဲ့တဲ့ ရဟန္တာရဲ့အရည်အသွေးထဲမှာ
ဓာတ်တော်ကျရမယ်လို့ မပါဘူးနော်။
ဓာတ်ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်က
ကြွင်းကျန်ခဲ့တာတွေကို ဓာတုလို့ခေါ်တာ။
အရိုးကိုလည်း ဓာတုခေါ်တာပဲ။
တချို့က ပျံတော်မူပြီး အလောင်းကြီးက
မပုပ်ရင်လည်း ရဟန္တာလို့ ထင်ကြတယ်။
ရဟန္တာ မပုပ်ဘူးလို့ ဒီလိုမပြောထားဘူး။

(သူတော်ကောင်းတရားတည်တံ့ပြန့်ပွားရေးတရားတော်)

ပရိသတ်လေးပါး

ဣမေ စ သုဘဒ္ဒ ဘိက္ခူ သမ္မာ ဝိဟရေယျုံ၊
အသုညော လောကော အရဟန္တေဟိ အသ။
မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အကျင့်တရားတွေကို ကောင်းကောင်း
ကျင့်သုံးပြီးတော့ ထိန်းထားကြမယ်ဆိုရင်
လောကကြီးမှာ ရဟန္တာ မဆိတ်သုဉ်းဘူးလို့
မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်မှာ ဟောထားခဲ့တာရှိတယ်။
ရဟန္တာ မဆိတ်သုဉ်းဘူးဆိုတာ
သာသနာမကွယ်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။
ဘိက္ခုလို့ သုံးထားပေမဲ့လို့ ဘိက္ခုတွေရော၊
ဘိက္ခုနီသီလရှင်တွေရော၊ ဥပါသကာတွေရော၊
ဥပါသိကာမတွေရော၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အားလုံးကို
ရည်ရွယ်တယ်။

(သူတော်ကောင်းတရားတည်တံ့ပြန့်ပွားရေး တရားတော်)

သာသနာတည်ရာ

သာသနာတော်တည်တယ်ဆိုတာ
လိုက်နာကျင့်သုံးသူရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ
တည်တယ်။
မလိုက်နာသူရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ
သာသနာကွယ်တယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။
အဲဒီတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သာသနာ
တည်ရဲ့လား ကွယ်နေလားဆိုတာ
လူတိုင်းကိုယ့်သန္တာန်ကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်ရမယ်။

(သူ့တော်ကောင်းတရားတည်တံ့ပြန့်ပွားရေး တရားတော်)

သဒ္ဓမ္မပတိရူပကသုတ္တန်

ဒီကနေ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဘာကြောင့်သာသနာကွယ်တာလဲ
ဆိုတဲ့နေရာမှာ ရာဇဝင်သမားတွေက
တခြားပြင်ပအင်အားစုတွေကို ထောက်ပြကြတယ်။
ဘယ်အယူဝါဒကြောင့်၊ ဘယ်သူက ဝင်တိုက်လို့
ဆိုတာတွေနဲ့ ထောက်ပြကြတယ်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက သဒ္ဓမ္မပတိရူပကသုတ္တန်ထဲမှာ
ပြင်ပအင်အားစုတွေကို လက်ညှိုးမထိုးဘူး။
သာသနာပျောက်ကွယ်တယ်ဆိုတာ အတွင်းမှာနေတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ နှလုံးသားနဲ့ ယုံကြည်လေးစားမှုက
အဓိကဖြစ်ပါတယ်တဲ့။
ဘယ်လောက်ပဲ အပြင်ပက အနှောင့်အယှက်တွေ
များနေပါစေ၊ နှလုံးသားထဲက သာသနာကို
ပျောက်ကွယ်အောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။

လူတွေရဲ့ယုံကြည်ချက်ကို ဖြိုဖျက်ပစ်လို့
မရပါဘူး။
ဒါကြောင့် အပြင်ကအကြောင်းကြောင့်
သာသနာတော်ကွယ်တာ မဟုတ်ဘူး။
အားနည်းသွားအောင်၊ ချည့်နဲ့သွားအောင်တော့
လုပ်လို့ရတယ်။
ကွယ်အောင်လုပ်လို့ မရဘူး။

(သူတော်ကောင်းတရားတည်တံ့ပြန့်ပွားရေး တရားတော်)

သာသနာဟူသည်

သာသနာဆိုတာ ဘုရားကျောင်းကန်တွေကို
ခေါ်တာမဟုတ်ဘူး၊
ဗောဓိပက္ခိယတရားတွေကို ခေါ်တာ။
လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဗောဓိပက္ခိယတရားတွေ
တည်တာကို သာသနာတည်တယ်လို့ခေါ်တယ်။
အကျယ်ချဲ့ရင် ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ပါး၊
အကျဉ်းချုပ်လိုက်ရင် မဂ္ဂင် ၈ပါး အကျင့်တရား၊
ထပ်ချုံ့လိုက်ရင် နိဗ္ဗာန်ကိုဦးတည်တဲ့
သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာ ၃ပါး၊
ဒီသူတော်ကောင်းတရားတွေကိုပဲ
သာသနာလို့ခေါ်တယ်။

(ဓမ္မသင်တန်းအမှတ်စဉ် (၃)
ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိပိုင်းပို့ချချက် ဗောဓိပက္ခိယကထာ)

ဒီဃဇာဏုသုတ္တန်

ဒီဘဝ ချမ်းသာသုခရစေနိုင်တဲ့အကြောင်းလေးမျိုး-

၁။ ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ - ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်ကိုင်ရမယ်။

၂။ အာရက္ခသမ္ပဒါ - ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်။

၃။ ကလျာဏမိတ္တတာ - မိတ်ဆွေကောင်းရှိရမယ်။

၄။ သမဇီဝိတာ - ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတရမယ်။

နောင်ဘဝ ချမ်းသာသုခရစေနိုင်တဲ့အကြောင်းလေးမျိုး-

၁။ သီလသမ္ပဒါ - ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းရမယ်။

၂။ သဒ္ဓါသမ္ပဒါ - ယုံကြည်ချက်ရှိရမယ်။

၃။ စာဂသမ္ပဒါ - စွန့်လွှတ်နိုင်မှုရှိရမယ်။

၄။ ပညာသမ္ပဒါ - အသိဉာဏ်ပညာရှိရမယ်။

(မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနဲ့ ယနေ့ကမ္ဘာ တရားတော်)

စီးပွားမျက်လုံး

လူဖြစ်လာရင် စီးပွားရှာတတ်ရမယ်၊
ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် ကျင့်သုံးရမယ်၊
ဒါမှ ပြည့်စုံတဲ့လူ့ဘဝဖြစ်မယ်။
စီးပွားရေးမျက်စိဆိုတာ
မရသေးတဲ့စည်းစိမ်တွေရအောင်၊
ရပြီးသားစည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ တိုးပွားအောင်
လုပ်တဲ့နည်းပညာတွေကို တတ်ကျွမ်းဖို့ပြောတာ။
ထိုသို့တတ်ကျွမ်းမှသာ လောကမှာ
မပင်မပန်း ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်ပြီး
ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနဲ့ ယနေ့ကမ္ဘာ တရားတော်)

ဝမ္မမျက်လုံး

စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်ရုံနဲ့မဖြစ်ဘူး၊
ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့၊ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားဖို့လည်း
အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။
စီးပွားတစ်ခုတည်းသာ ရှာတတ်ပြီး
ကိုယ်ကျင့်တရားမပါဘူးဆိုရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ
စီးပွားကို ရတဲ့နည်းနဲ့ ရှာတတ်ပါတယ်။
ပိုက်ဆံရပြီးရောဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးကြောင့်
ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သူရလာတဲ့စည်းစိမ်ဥစ္စာလည်း
ကြာရှည်မခံဘူး။
ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ထိန်းမထားရင်
စီးပွားရေးတိုးတက်မှုဟာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အတွက်
အန္တရာယ်ကြီးဖြစ်ပါတယ်။

(မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနဲ့ ယနေ့ကမ္ဘာ တရားတော်)

နှစ်ပါးစုံမှ လူ

မြတ်စွာဘုရားက အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် အန္တသုတ္တန်မှာ ဟောထားခဲ့တယ်။
လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် အသိဉာဏ်မျက်စိနှစ်မျိုး ရှိရမယ်။
၁) စီးပွားရှာတတ်တဲ့ စီးပွားရေးမျက်စိလည်းရှိရမယ်။
၂) ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုး ခွဲခြားသိတတ်တဲ့ ဓမ္မမျက်စိလည်း ရှိရမယ်တဲ့။
လောကလူသားတွေဟာ ပကတိမျက်စိနှစ်လုံးရှိမှ ပြည့်စုံသလိုပဲ ဒီပညာမျက်စိနှစ်မျိုးလုံးရှိရမယ်။

(မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနဲ့ ယနေ့ကမ္ဘာ တရားတော်)

လောကုတ် / လောကီ

ဒီကနေ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အများစုက
မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့
ပိဋကတ်သုံးသွယ်၊ နိကာယ်ငါးရပ်၊
ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်ဆိုတဲ့
ဒီတရားတွေဟာ လောကုတ္တရာတရားတွေဖြစ်တယ်၊
တို့နဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့ ဒီလိုထင်ကြတယ်။
မြတ်စွာဘုရား တရားတွေဟာ
လောကုတ္တရာကို ဦးတည်တာမှန်သော်လည်း
စီးပွားရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ နိုင်ငံရေး ဆိုတာလို
လောကမှာ အဆင်တပြေရှိဖို့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို
ဟောထားခဲ့တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနဲ့ ယနေ့ကမ္ဘာ တရားတော်)

လာဘ

ရတဲ့အခါ ရှိသလို မရတဲ့အခါ ရှိတယ်။
လူတွေက အဆိုးလောကဓံနဲ့ကြုံပြီဆို ညည်းကြတယ်။
ကောင်းတာလေးနဲ့တွေ့ပြီဆို မှိန်းနေကြတာ။
လောကဓံမှန်းတောင် မသိဘူး။
အောင်မြင်ကြီးပွားနေလို့ စိတ်ပျော်ရွှင်တက်ကြွ
မာန်မာနတွေ ဖြစ်နေတာလည်း ဒါ လောကဓံကို
မခံနိုင်လို့ပဲ။ ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်ထား မရှိလို့ပဲ။
အောင်မြင်ကြီးပွားမှုကို ရလာလို့ရှိရင်လည်း
တက်ကြွ မာန်မာနတွေ မဖြစ်ဘဲ
စိတ်ဓာတ်ဟာ တသမတ်တည်းဖြစ်နေရမယ်။

(လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
တရားတော်)

အလာဘ

ကိုယ်လိုချင်တာ မရဘူးဆိုရင် သို့မဟုတ်
တစ်စုံတစ်ခု ပျက်စီးဆုံးရှုံးပြီဆိုရင်
စိတ်ဓာတ်တွေကျတယ်။ ညှိုးငယ်တယ်။
ဒါ လောကရဲ့သဘာဝ(လောကဓမ္မ)အတိုင်းဖြစ်တာကို
စိတ်က လိုက်ပြီးတော့ လှုပ်ရှားတာ။
'လာဘ' ရခြင်းဆိုတဲ့ လောကဓံက
တိုက်ခိုက်ရင်လည်း မာန်မာနတွေ မတက်ကြွဖို့၊
'အလာဘ' မရခြင်းဆိုတဲ့ လောကဓံက
တိုက်ခိုက်ရင်လည်း စိတ်ဓာတ်မကျဖို့
အဲဒီလိုတည်ငြိမ်တဲ့စိတ်ထားကို ထားနိုင်မှ
ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်ဓာတ်ခေါ်တယ်။

**(လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့်ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
တရားတော်)**

လောကဓံရင်ဆိုင်နည်း

ကိုယ်လုပ်ရမှာက စိတ်ခတ်ကြံ့ခိုင်အောင်ထားဖို့ပဲ။
မြတ်စွာဘုရားက အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် အဋ္ဌကနိပါတ်
လောကဓမ္မသုတ္တန်မှာ စိတ်ခတ်ကြံ့ခိုင်အောင်ထားနည်း
ပေးထားတယ်။
'လာဘ' လောကဓံနဲ့ ကြုံလာတယ်ဆိုပါစို့။
ငါလိုချင်တာတော့ ရလာပြီ၊ ရလာတဲ့ဟာသည်
ထာဝရလား တစ်ခဏလား စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါတဲ့။
လောကမှာ ထာဝရဆိုတာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။
၁) အနိစ္စ - မြဲတဲ့သဘောမရှိဘူး။
၂) ဝိပရိဏာမဓမ္မ - ရခြင်းကနေ မရခြင်းအဖြစ်
ပြောင်းသွားနိုင်သေးတယ်။
၃) အညထာဘာဝ - တစ်မျိုးတစ်ဖုံ
ဖြစ်သွားနိုင်သေးတယ်။
ဒီလိုတွေးပေးပါတဲ့။

မရဘူးဆိုရင်လည်း၊ 'အလာဘ' လောကဓံနဲ့
ကြုံလာရင်လည်း ဒီလိုပဲ စဉ်းစားပါတဲ့။
မရဘူးဆိုတာလည်း တစ်ခဏပဲ။
အခြေအနေပေးလာရင် ရမှာပေါ့။
မရသေးခင်မှာ ရှိတာနဲ့ ငါရောင့်ရဲရမယ်။
ထပ်ပြီးတော့ ကြိုးစားရမယ်။
မရဘူးဆိုတာလည်း နိစ္စ ထာဝရ မဟုတ်ဘူး၊
အနိစ္စ တစ်ခဏမျှသာ ဖြစ်တယ်။
မမြဲတဲ့သဘော၊ တစ်ချိန်ကျ ပြောင်းလဲလာဦးမှာပဲ။
ဒီလို ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ထိန်းရတယ်။

(လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့်ကြုံနိုင်သည့်စိတ်ထား
တရားတော်)

လောကဓံရင်ဆိုင်နည်း-၂

နောက်တစ်ခု စဉ်းစားနည်းလည်း ပေးထားတယ်။
လာဘဆိုတဲ့ လောကဓံနဲ့ ကြုံလာတယ်၊
အောင်မြင်ကြီးပွားလာတယ် ဆိုပါစို့။
အောင်မြင်ကြီးပွားမှုကို ဝမ်းသာပြီးတော့
ငါ မာန်မာနတွေ တက်ကြွနေမယ်ဆိုရင်
ဘေးကလည်း အမြင်ကတ်လာနိုင်တယ်၊
ငါ့ဘာသာငါလည်း အကျိုးရှိတာလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့
အသိဉာဏ်လည်း ဖြစ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။
ဒါတွေဟာ အထင်ကြီးစရာမဟုတ်ဘူး။
ရလာတုန်းခဏမှာ
ငါ ဘာကိုအကျိုးရှိအောင်လုပ်မလဲဆိုပြီး
အကျိုးရှိမယ့်အရာတစ်ခုခုကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး
အကျိုးရှိအောင် လုပ်သင့်တယ်။

မရလာဘူးဆိုလို့ရှိရင်လည်း မရလာတာကြီးကို
စိတ်ပျက်နေတာ အဖြေတစ်ခုမဟုတ်ဘူး။
စိတ်ပျက်နေလို့လည်း ရလာမှာမဟုတ်ဘူး။
ငါ ရနိုင်တဲ့အခြေအနေမရှိသေးလို့ မရတာ၊
ဘယ်ဘက်က ငါ့မှာချို့ယွင်းနေသလဲဆိုပြီး
ကိုယ့်ချို့ယွင်းချက်ကို အဖြေရှာပြီးတော့
ရအောင် ကြိုးစားရမယ်။
ဒါ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုပဲ။

(လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့်ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
တရားတော်)

သေ အေးတာပဲတဲ့

လောကစံကို ရှောင်ကွင်းဖို့ မဟောဘူး။
ရှောင်ကွင်းလို့ ဖြစ်လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။
လောကကြီးကနေ ထွက်ပြေးလို့လည်းမရဘူး။
တချို့က သေ အေးတာပဲ ပြောကြတယ်။
ဘယ်အေးလိမ့်မလဲ။
လက်ရှိဘဝလေးက ဘုရားမှန်း တရားမှန်း သံဃာမှန်း
သိသေးတယ်။
သေသွားပြီးနောက် ဘယ်ရောက်မှန်းမှ မသိတာ
ဘယ်လိုလုပ်အေးမလဲ။
နောက်ဘဝက ပိုပြီးတော့ စိတ်မအေးရသေးတယ်။
warranty မှ မရှိသေးတာ။

**(လောကစံမှန်တိုင်းများနှင့်ကြုံခိုင်သည့်စိတ်ထား
တရားတော်)**

ယသ / အယသ

ဗမာပြည်မှာရှိတဲ့ အဘိုးအဘွားတွေကတော့
သားသမီးတွေ သိုင်းသိုင်းဝိုင်းဝိုင်းနဲ့ ဂရုစိုက်ကြတော့
ကံကောင်းကြသေးတယ်။
ဟိုမှာကျတော့ အဘိုးကြီးတွေ အဘွားကြီးတွေ
နယူးရီးယားတို့ ခရစ္စမတ်တို့လောက်ပဲ
သားသမီးနဲ့ တွေ့ရတယ်။
တချို့ဆို ကတ်လေးပို့လိုက်တာနဲ့ကျေနပ်နေရတယ်။
အခြွေအရံမရှိဘဲ တစ်ယောက်တည်းနေရပြီဆိုရင်
ကိုယ့်မှာ အဖော်ကောင်းရှိဖို့လိုအပ်တယ်။
အဖော်ကောင်းဆိုတာ တရားနှလုံးသွင်းပြီးနေတာကို
ပြောတာ။ ဒါဆို အထီးကျန်မဆန်တော့ဘူး။
စိတ်ထိန်းနိုင်သွားတယ်။

(လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့်ကြုံရိုင်သည့်စိတ်ထား
တရားတော်)

နိဗ္ဗာ

ချီးမွမ်းမှု ကဲ့ရဲ့မှုဆိုတဲ့ လောကဓံမုန်တိုင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး
ဗြဟ္မဇာလသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ
သိပ်လိုက်နာစရာကောင်းတယ်။
ငါဘုရားကိုဖြစ်စေ တရားဓမ္မကိုဖြစ်စေ သံဃာကိုဖြစ်စေ
ကဲ့ရဲ့လာပြီ၊ အပြစ်ပြောလာပြီဆိုရင် …
၁) စိတ်မဆိုးနဲ့၊ အာဃာတမဖြစ်စေနဲ့တဲ့။
၂) မကျေမနပ်ဖြစ်နေရင် ပထမဆုံး ကိုယ်ပဲ
စိတ်ထားကောင်းတွေ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။
ဒေါသဟာ ကိုယ့်အတွက် အန္တရာယ်တစ်ခုပဲ။
၃) စိတ်ဆိုးနေမယ်ဆိုရင် အကောင်းအဆိုး
အကြောင်းအကျိုးတွေလည်း ခွဲခြားမသိတော့ဘူး။
၄) စိတ်ဆိုးမနေဘဲနဲ့ မဟုတ်ရင် မဟုတ်တဲ့အကြောင်း
ဖြေရှင်းချက်ပေးပါတဲ့။

**(လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့်ကြုံရိုင်သည့်စိတ်ထား
တရားတော်)**

နှင်းလှစာပေ

ပသံသာ

ငါဘုရားကိုဖြစ်စေ တရားဓမ္မကိုဖြစ်စေ
သံဃာကိုဖြစ်စေ
ချီးမွမ်း ထောမနာပြုလာပြီဆိုရင်လည်း ...
၁) ဝမ်းသာပြီး စိတ်တက်ကြွတာမျိုး မဖြစ်စေနဲ့။
၂) စိတ်ကြွကြည်နူးနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အထင်ကြီးပြီး
တိုးတက်လမ်းပျောက်သွားတတ်တယ်။
ဝမ်းသာနေတာဟာလည်း ကိုယ့်အတွက်
အန္တရာယ်တစ်ခုပဲ။
၃) သူတို့ချီးမွမ်းတာ မှန်နေရင်
မှန်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ဝန်ခံပေးလိုက်ပါတဲ့။

(လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့်ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
တရားတော်)

မုန့်တိုင်းဒဏ်

ကောင်းတဲ့လောကဓံနဲ့တွေ့လို့ စိတ်က
သဘောကျ ကျေနပ်နေတာကို
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက 'အနုရောဓ'လို့ခေါ်တယ်။
အာရုံအပေါ်မှာ ကျေနပ်ပြီးလိုက်လျောတာ။
အဘိဓမ္မာသဘောအရ လောဘဖြစ်တာပေါ့။

အကယ်၍ ကိုယ်မလိုချင်တဲ့ မကောင်းတဲ့လောကဓံနဲ့
ကြုံပြီဆိုလို့ရှိရင် အဲ့ဒီအနေအထားကို
ကိုယ်က ဆန့်ကျင်လာတယ်။
ဆန့်ကျင်တာကို 'ပဋိရောဓ'(ဝိရောဓ)လို့ ခေါ်တယ်။
အဲဒီလိုဆန့်ကျင်လာပြီဆို ဒေါသဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီတော့ ...

ကောင်းတဲ့လောကဓံနဲ့ကြုံရင် လောဘဖြစ်တယ်၊
လောဘဖြစ်ရင် စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်တယ်။

မကောင်းတဲ့လောကဓံနဲ့ကြုံရင် ဒေါသဖြစ်တယ်၊
စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်တယ်။

လောဘ ဒေါသ ဝင်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက်
စိတ်ခံတက်ကြံ့ခိုင်မှုဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။

**(လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့်ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
တရားတော်)**

စကားမှန်တိုင်းကို ရင်ဆိုင်နည်း

၁) အပြောအဆိုခံရတဲ့အချိန် ငါ့မူလစိတ်လေး
အပြောင်းအလဲ မဖြစ်စေရဘူး။ ဒေါသမဖြစ်စေရဘူး။
၂) မကြားဝံ့ မနာသာ စကားတွေ
ငါ့ပါးစပ်က မထွက်စေရဘူး။
၃) ပြောလာတဲ့သူအပေါ် အကျိုးလိုလားစိတ်ရအောင်
ငါပြုစုပျိုးထောင်မယ်။ ကြိုးစားမယ်။
၄) အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာရဲ့အာရုံအနေထားပြီး
မေတ္တာပွားမယ်။
၅) ထိုမေတ္တာဘာဝနာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့
မေတ္တာခိုင်မြဲအောင် သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ
မေတ္တာတိုးချဲ့ ပွားများမယ်။
အဲဒီငါးချက်လုံး ပေါက်သွားတဲ့သူဟာ
ဘယ်လိုစကားတွေပဲလာလာ မတုန်လှုပ်တော့ဘူး။

(မေတ္တာနှလုံးအစဉ်သုံးတရားတော်)

ပုဒ္ဒမြွက်ကြား စကားပြောနည်း

၁) ကာလေန ဝဏ္ဏာမိ၊ နော အကာလေန။
ပြောသင့်တဲ့အချိန်မှာ ပြောမယ်၊
မပြောသင့်တဲ့အချိန် မပြောဘူး။
၂) ဘူတေန ဝဏ္ဏာမိ၊ နော အဘူတေန။
ဟုတ်မှန်ရာကိုသာ ပြောမယ်၊
မဟုတ်မှန်တာ မပြောဘူး။
၃) သဏှေန ဝဏ္ဏာမိ၊ နော ဖရုသေန။
သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ပဲ ပြောမယ်၊
ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မပြောဘူး။
၄) အတ္ထသံဟိတေန ဝဏ္ဏာမိ၊ နော အနတ္ထသံဟိတေန။
အကျိုးရှိတဲ့စကားကိုသာ ပြောမယ်၊
အကျိုးမဲ့တွေ ငါ မပြောဘူး။
၅) မေတ္တစိတ္တော ပဝဏ္ဏာမိ၊ နော ဒေါသန္တရော။
မေတ္တာစိတ်နဲ့ ပြောမယ်၊
ဒေါသစိတ်နဲ့ မပြောဘူး။

(မေတ္တာနလုံးအစဉ်သုံးတရားတော်)

ရန်သူမရှိ

မေတ္တာဆိုတာ 'အဝေရ' ရန်မရှိဘူးတဲ့။
ဒီနေရာမှာ ကိုယ်က မေတ္တာပို့ပေမဲ့ ရန်လုပ်ချင်တဲ့သူ
မရှိဘူးလား မေးစရာရှိတယ်။
မြတ်စွာဘုရားဟာ မေတ္တာရှင်ပဲ၊
ဒါပေမဲ့ ဒေဝဒတ်က ရန်လုပ်တာရှိတာပေါ့။
'ဝေရ' ရန်ဆိုတဲ့နေရာမှာ
ပုဂ္ဂလဝေရနဲ့ အကုသလဝေရဆိုပြီး ရန်နှစ်မျိုးရှိတယ်။
ပုဂ္ဂလဝေရဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်ရန်သူ၊
အကုသလဝေရဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ထဲဖြစ်တဲ့
အကုသိုလ်ရန်သူ။
ဒီနေရာမှာ အဓိကအားဖြင့် ဒေါသဆိုတဲ့
အကုသိုလ်ရန် မရှိဘူးလို့ပြောတာ။

(မေတ္တာနှလုံးအစဉ်သုံးတရားတော်)

အဓိကအရာ

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ
သဒ္ဓါက အဓိကမကျဘူး၊
ပညာကသာ အဓိကကျတယ်။
ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လမ်းညွှန်မြေပုံချတဲ့အခါမှာ
သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန်သိမြင်မှုကို
ရှေ့ဆုံးထား ဟောခဲ့တယ်။

(ကံနှင့်ဘဝ အလုပ်နှင့်လုပ်အားခ တရားတော်)

စိတ်ဖြူစင်အောင်

စိတ်ဆိုတာ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေတယ်။
စိတ်ကိုဖြူအောင်ထားလို့လည်း ဟောခဲ့တယ်။
ဒီလောက် အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတဲ့
စိတ်ကို ဘယ်လိုဖြူစင်အောင်လုပ်မလဲ။

ပျက်သွားတဲ့စိတ်ကို
ဖြူအောင်လုပ်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။

စိတ်ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းတရားထဲမှာ
အတွေးမှားခြင်းဆိုတဲ့ အယောနိသောမနသိကာရရှိရင်
စိတ်ဟာ ညစ်ထေးတယ်။
အတွေးမှန်တဲ့ ယောနိသောမနသိကာရရှိရင်
စိတ်ဟာ ဖြူစင်တယ်။

ဥပမာ- လူတစ်ယောက် ဒေါသဖြစ်နေတယ်။
ဒေါသဖြစ်စရာ အကြောင်းတွေချည့် တွေးနေရင်
ဒေါသဖြစ်နေမှာပဲ။
အဲဒီ ဒေါသဖြစ်စရာ အကြောင်းတရားကို
မေ့ပစ်လိုက်ပြီးတော့ ကျေနပ်စရာ အကြောင်းနဲ့
အစားထိုးလိုက်ရင် ဒေါသဖြစ်တော့ဘူး။
ဒေါသမဖြစ်တော့ဘဲ စိတ်ကျေနပ်မှုရသွားတာသည်ပင်
စိတ်ဖြူစင်တယ်လို့ပြောတာ။

အကြောင်းတရားကို အစားထိုးလဲလှယ်ပေးခြင်းဖြင့်
စိတ်ကိုဖြူစင်အောင် လုပ်ပါလို့ပြောတာ။

(ရတနာသုံးရပ်မြဲဆည်းကပ်သည့်ဥပါသကာတရားတော်)

သပိတ်သွတ်ခြင်း

သေလွန်သွားလို့ နောက်ဘဝရောက်သွားသူကို
ဒီကနေ ကုသိုလ်လုပ်ပြီး အကူအညီပေးလို့ရသလားဆို
သေချာတာတော့ မဟုတ်ဘူးတဲ့။
သေချာတဲ့နည်းစနစ် ဘာဖြစ်လို့မရှိလဲ။
သေသူဟာ သူ့ကုသိုလ်အရ နတ်ဖြစ်နေရင်၊ လူဖြစ်နေရင်
ဒီကနေ အကူအညီပေးဖို့ မလိုအပ်တော့ဘူး။
ငရဲကျနေရင်လည်း လက်လှမ်းမမီတော့ဘူး။
တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေရင်လည်း မသိနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်
ဒီကပို့တဲ့ကုသိုလ်အကျိုးကို ခံစားရမှာမဟုတ်တော့ဘူး။
ပြိတ္တာဘုံဘဝရောက်နေလို့ ဒီက ကုသိုလ်ကောင်းမှု
ပြုတာတွေကို ကျေနပ်ပြီး ဝမ်းသာပီတိဖြစ်နေရင်တော့
အဲဒီဝမ်းသာပီတိဆိုတဲ့
သူ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေက သူ့ဘဝကို
ကောင်းတဲ့အကြောင်းတွေနဲ့ အစားထိုးပေးနိုင်တယ်။
ဒါဆိုရင်တော့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရနိုင်တယ်။

(ရတနာသုံးရပ်မြဲဆည်းကပ်သည့် ဥပါသကာ တရားတော်)

အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်

ပြိဋ္ဌာဘာဝ ရောက်မရောက် ကျန်ရစ်သူက
မသိလေတော့ ကုသိုလ်လုပ်၊ အမျှဝေကြရတယ်။
ဒီလိုလုပ်တာဟာ ကောင်းတဲ့အကြောင်းတွေ
အစားထိုးပေးတာပဲ။
ကိုယ့်အတွက်လည်း ကောင်းတဲ့အကြောင်းဖြစ်တယ်။
ကိုယ့်အပေါ် ကျေးဇူးရှိခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း
ကျေးဇူးဆပ်ရာရောက်တယ်။
အင်မတန်မှ ကောင်းတဲ့အလုပ်လို့ပဲ ပြောရမယ်။
အကျိုးမဲ့တဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူး။
အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်ပါ။

(ရတနာသုံးရပ်မြဲဆည်းကပ်သည့်ဥပါသကာတရားတော်)

ကောင်းခြင်း–၁

တချို့က ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်ကြတယ်။
ငါတို့ကတော့ အကြင်နာတရားရှိသူ ဖြစ်စေရမယ်။
အဲဒီလို ကောင်းတဲ့အရာကို ယူလိုက်ပါတဲ့။

ကရုဏာနိဒါန သဗ္ဗဂုဏာ။
လူတွေရဲ့အရည်အသွေးဆိုတာ
အကြင်နာတရားမှာ အခြေခံတယ်။
ကရုဏာတရားဟာ လူတွေရဲ့ဂုဏ်ရည်တစ်ရပ်ပဲ။
အကြင်နာတရားမှမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ
ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတာရော ရှိပါ့မလား။

(ကောင်းတာကိုသာ ရွေးချယ်ကြပါတရားတော်)

ကောင်းခြင်း–၂

တချို့က သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ကြတယ်။
ငါတို့ကတော့ ပါဏာတိပါတမှ ရှောင်ကြမယ်။
အဲဒီလိုလည်း ကောင်းတဲ့အရာကို ယူရမယ်တဲ့။

ခြင်လေးတွေဆို မောင်းထုတ်လိုက်ရင်ပြီးရော။
မဟုတ်ဘူး၊ မပြီးဘူး။
လက်ဝါးနှစ်ခုကြားမှာ ဖြန်းဆို အသက်ပျောက်သွားအောင်
လုပ်ကြတယ်။
အခုများ ကြည့်။ လျှပ်စစ်ယပ်တောင်လေးနဲ့ တဖျပ်ဖျပ်
လုပ်နေကြတယ်။
တကယ်တော့ အလွန်ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။
ယပ်တောင်လေးနဲ့ ထိသွားရင် ဖျပ်ဆို
ခြင်လေး ဘဝပြောင်းသွားတယ်။
ဒါလေးကို တချို့က ပျော်နေကြသေးတယ်။

(ကောင်းတာကိုသာ ရွေးချယ်ကြပါတရားတော်)

ကောင်းခြင်း–၃

တချို့က သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို လှည့်ဖျားယူတတ်ကြတယ်။
ငါတို့ကတော့ အဒိန္နာဒါနမှ ရှောင်ကြမယ်။
အဲဒီလိုလည်း ကောင်းတဲ့အရာကို ယူရမယ်တဲ့။

ဈေးရောင်းတယ် ဆိုပါစို့။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ဈေး
ကိုယ်ပြောလို့ရပါတယ်။ ပြောခွင့်ရှိတယ်။
ရောင်းသူဝယ်သူ သဘောတူမှ အရောင်းအဝယ်
ဖြစ်တာကိုး။
သို့သော် ပစ္စည်းကတော့ ဈေးနှုန်းနဲ့အညီ
မှန်ကန်တဲ့ပစ္စည်း ဖြစ်ရမယ်။
လောကမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ပတ်သက်ရင်
ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု နည်းတတ်ကြတယ်။
နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လှည့်ဖျားယူတာကို
အဒိန္နာဒါနလို့ခေါ်တယ်။

(ကောင်းတာကိုသာ ရွေးချယ်ကြပါ တရားတော်)

ကောင်းခြင်း-၄

တချို့က လူမှုရေးဖောက်ပြန်မှု ပြုကြတယ်။
ငါတို့ကတော့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရမှ ရှောင်ကြမယ်။
အဲဒီလိုလည်း ကောင်းတဲ့အရာကို ယူရမယ်တဲ့။

လူမှုရေးဖောက်ပြန်မှုဖြစ်လာရင် ဘယ်သူမှ
စိတ်ချမ်းသာမှာမဟုတ်ဘူး။
လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို
ဖျက်ဆီးတတ်တယ်။
ဒါကြောင့်မို့ ဒီအမှုဟာ မကောင်းဘူး၊
ငါတို့ကတော့ စိတ်နဲ့တောင် မပြစ်မှားမိအောင်နေမယ်လို့
ကောင်းတာကိုပဲ ရွေးချယ်ကြမယ်။
အဲဒီလို စိတ်ထားပါတဲ့။
မြတ်စွာဘုရားက ဒီဃနိကာယ် သလ္လေခသုတ်မှာ
ဟောထားတာ။

(ကောင်းတာကိုသာ ရွေးချယ်ကြပါတရားတော်)

ကောင်းခြင်း-၅

လောကမှာ မုသားမပါ လင်္ကာမချောဆိုပြီး
မုသားကို ရေလိုသုံးပြောနေပေမဲ့
တို့တစ်တွေတော့ မဟုတ်တာကို
လုံးဝမပြောဘူး။
အဲဒီလို ကောင်းတာကိုပဲ
ရွေးချယ်ပါတဲ့။

(ကောင်းတာကိုသာ ရွေးချယ်ကြပါ တရားတော်)

ကောင်းခြင်း–၆

တချို့က တစ်ယောက်ဆီကစကားကို
တစ်ယောက်ဆီသယ်ပြီး နှစ်ဦးကွဲပြားအောင်
အတင်းပြောတတ်တယ်။ စာပေလို 'ပိသုဏာဝါစာ'
ခေါ်တယ်။ ငါတို့ကတော့ ဒါမျိုးရှောင်ကြဉ်မယ်။
အဲဒီလို ကောင်းတာကိုသာ ရွေးချယ်ပါတဲ့။

ကြားသုံးကြား မဝင်နဲ့လို့ ပြောကြတယ်။
ဒါ 'ပိသုဏာဝါစာ' ဖြစ်မှာစိုးလို့ ...။
မြတ်စွာဘုရားက "ဘိန္နာနံ သန္ဓာတာ"
မညီညွတ်ရင်တော့ စေ့စပ်ပေးရမယ်။
"သဟိတာနံ အနုပ္ပဒါတာ"
ညီညွတ်နေရင် အားပေးရတယ်။
ကိုယ့်စကားလည်း နားထောင်တယ်ဆိုရင်
ဝင်ပြောပေးရတယ်။
ဒါ အလွန်ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်တစ်ခုပဲ။

(ကောင်းတာကိုသာ ရွေးချယ်ကြပါ တရားတော်)

ကောင်းခြင်း-၇

တချို့က 'ဖရုသဝါစာ' ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းပြောတယ်။
ငါတို့ကတော့ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောဆိုကြမယ်။
အဲဒီလို ကောင်းတာကိုသာ ရွေးချယ်ပါတဲ့။

စကားပြောတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့
စည်းကမ်းချက်လေးတွေ ရှိတယ်။

(က) 'ယာ သာ ဝါစာ နေလာ'
အပြစ်ကင်းရမယ်။
စကားတစ်ခွန်းဟာ သူ့လည်းမထိခိုက်စေရဘူး။
ကိုယ့်လည်းမထိခိုက်စေရဘူး။
နှစ်ဦးလုံးကို မထိခိုက်စေရဘူး။
ထိခိုက်ရင် အပြစ်ဖြစ်တယ်။

(ခ) 'ကဏ္ဏသုခါ'
နားချမ်းသာရမယ်။
ကိုယ်ပြောလိုက်တဲ့စကားသည် တစ်ဖက်သား
နားခံသာတဲ့စကား ဖြစ်ရမယ်။

(ဂ) 'ပေမနိယာ'
ကိုယ်ပြောလိုက်တဲ့စကားဟာ
အများရဲ့စိတ်နှလုံးမှာ နှစ်ခြိုက်စေရမယ်။

(ဃ) 'ဟဒယင်္ဂမာ'
သူတို့စိတ်နှလုံးထဲမှာ
လက်ခံပြီးတော့ စိမ့်ဝင်သွားရမယ်။

(င) 'နိဓာနဝတိ' ဝါစံ ဘာသိတာ'
ကိုယ်ပြောလိုက်တဲ့စကားလုံးဟာ သူ့အတွက်
တစ်သက်လုံးမှတ်ထားထိုက်တာမျိုး ဖြစ်ရမယ်။

အဲ့ဒီအချက်တွေနဲ့ တတ်နိုင်သမျှပြည့်စုံအောင်
ရွေးချယ်ပြီးတော့ စကားပြောရမယ်တဲ့။
(အကျယ်ကို ဒီဃနိကာယ် သလ္လေခသုတ်မှာရှုပါ။)

(ကောင်းတာကိုသာ ရွေးချယ်ကြပါ တရားတော်)

'မေတ္တာ'ဆိုတာ

မြတ်စွာဘုရားက 'မေတ္တံ ဘာဝေထ'
သတ္တဝါတွေရဲ့အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့စိတ်တွေ
မွေးမြူရမယ်တဲ့။
မေတ္တာဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ
မိတ်ဆွေတွေရဲ့စိတ်ထားကို ဆိုလိုတာ။
'မိတ္တ'ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကနေ
'မေတ္တာ'ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။
တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အကျိုးစီးပွားကို လိုလားနေတဲ့
မိတ်ဆွေစိတ်ဟာ အလွန်မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်ပဲ။
အဲ့ဒီစိတ်ဓာတ်ကို အခိုင်အမာထားကြဖို့
မြတ်စွာဘုရားက သွန်သင်ဆုံးမတယ်။

(စည်းလုံးညီညာ ပြည်သာယာ တရားတော်)

အပ္ပမာဏ

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့မေတ္တာတရားတော်မှာ
ချွင်းချက်ဆိုတာ မရှိဘူး။
ဘယ်သူ့အပေါ်မှာ ထားရမယ်၊
ဘယ်သူ့အပေါ်မှာ မထားရဘူးလို့ ကန့်သတ်ချက်
မရှိဘူး။
ဒါကြောင့်မို့ မေတ္တာတရားကို 'အပ္ပမာဏ'
အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်တွေ မထားတဲ့
စိတ်နေသဘောထား၊
ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမပြုတဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊
အားလုံးအတွက် မျှတတဲ့ စိတ်နေသဘောထားလို့
ခေါ်တယ်။

(စည်းလုံးညီညာ ပြည်သာယာ တရားတော်)

အလိုလိုဖြစ်

ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးထဲမှာ မေတ္တာပါရမီနဲ့
ဥပေက္ခာပါရမီတော့ ရှိတယ်။ ဘာကြောင့်
ကရုဏာပါရမီနဲ့ မုဒိတာပါရမီဆိုပြီး မရှိသလဲ
စဉ်းစားစရာရှိတယ်ပေါ့။
မေတ္တာထားလိုက်ရင် ကရုဏာနဲ့မုဒိတာက
လုံလောက်တဲ့အတိုင်းအတာတစ်ခု ဖြစ်သွားပြီ။
ကရုဏာနဲ့မုဒိတာဆိုတာ
မေတ္တာရဲ့ရောင်ပြန်ဟပ်မှုများသာ ဖြစ်တယ်။
ကိုယ်က အကျိုးလိုလားသူ မေတ္တာရှိသူတစ်ဦးဟာ
အခြေအနေနှစ်မျိုး ကြုံတွေ့ရနိုင်တယ်။
အခက်အခဲကြုံတာရယ်၊ အောင်မြင်ကြီးပွားတာရယ်။
သူ အခြေအနေနိမ့်ပါးနေရင် ကရုဏာဖြစ်တယ်။
သူ အခြေအနေမြင့်မားနေရင် မုဒိတာဖြစ်တယ်။
သီးသန့်လုပ်နေစရာ မလိုဘူး။
မေတ္တာရှိနေရင် ကရုဏာ မုဒိတာ အလိုလိုဖြစ်တယ်။

(စည်းလုံးညီညာ ပြည်သာယာ တရားတော်)

စစ်မှန်သောမေတ္တာဖြစ်ဖို့

စာပေမှာ အတိအလင်း သွန်သင်ထားတာရှိတယ်။
'မေတ္တာယ ပုဗ္ဗကာရိကော'
မေတ္တာရှိလို့ ကိုယ်က စတင်ပြီးတော့
အကူအညီပေးတယ်။
'ဥပေက္ခာယ ပစ္စုပကာရံ နာသီသန္တိ'
ဥပေက္ခာထားနိုင်ရင် သူ့ဆီက တုံ့ပြန်လာမှာကို
ဘယ်တော့မှ မျှော်လင့်မနေဘူးတဲ့။
မျှော်လင့်ချက်နဲ့လုပ်တာမဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်ပေါ့။
အဲ့ဒါဟာ စစ်မှန်သောမေတ္တာဖြစ်ဖို့
ဥပေက္ခာနဲ့ ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းနည်းပဲ။
အကယ်၍ သူ့ဆီက တုံ့ပြန်မှုက
ကိုယ့်မေတ္တာနဲ့တန်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုမဟုတ်ခဲ့ဘူးဆိုပါတော့။
ဥပေက္ခာမထားတတ်ရင် ကိုယ့်မေတ္တာဟာ
ပျက်စီးသွားနိုင်တယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

(စည်းလုံးညီညာပြည်သာယာတရားတော်)