

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဓမ္မူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း

အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း: ၀၁-၃၈၄၁၉၃



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၅၈)

ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပုဗ္ဗဏှာသုတ် အနှစ်ချုပ်



ကွန်ပျူတာစာပီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅ ခုနှစ်၊ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ (၁၂-၁၀-၂၀၁၁) မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်ကြီးတံခွန်မြို့နယ်၊ (၈)ရပ်ကွက်၊ စိန်ရတု ရွှေစင်သိန်း ဓမ္မဗိမာန်တော်အတွင်း ကိန်းဝပ်စံပယ် တော်မူသည့် အေးချမ်းအောင်မြင် မြတ်ဗောရင် မြတ်စွာဘုရား၏ ဗုဒ္ဓပူဇနိယပွဲတော် အောင်ပွဲအဖြစ်ဖြင့် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် မန္တလေးမြို့၊ ၂၆၊ ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ပွဲကုန်းလမ်းမတန်းနေ ရွှေစင်သိန်းပွဲရုံ စိန်ရတုရွှေစင်သိန်း ဓမ္မဗိမာန် အလှူရှင် ကွယ်လွန်သူ ဦးသိန်းမောင်အားရည်စူး၍ ဒေါ်ဒေါ်သန်း သားသမီးမြေးတစ်စု မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြား အပ်သော “ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်” တရားဒေသနာတော်။

ပုဗ္ဗဏှသုတ်ကို ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်ထဲမှာပါလို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သူတော်စင်တွေ ကြားဖူးကြတယ်။ တချို့လည်း အလွတ်ရနေကြတယ်။ နံနက်မိုးသောက်ချိန်လေးမှာ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပြီး အာရုံပြုလို့ကောင်းတဲ့

သုတ္တန်တစ်ခု။ ရှေးဆရာတော်တွေက ဂါထာပုဒ်ပေါင်း (၁၉)ပုဒ်နဲ့ ပုဗ္ဗဏှသုတ်ကိုဖွဲ့စည်းပြီး ဖော်ပြထားတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ ငယ်စဉ် တောင်ကျေး ကလေးဘဝကစပြီး “ပရိတ္တ” လို့ခေါ်တဲ့ အန္တရာယ်ကို ကင်းရှင်းစေနိုင်တဲ့ မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေကို ကျက်မှတ်ကြတယ်။ အခါ အားလျော်စွာ ပရိတ်တရားတော်ကို နာယူကြတယ်။ ရွတ်ဖတ်ကြတယ်။ သရဇ္ဈာယ်ကြတယ်။ အဲဒီလို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ် နာယူကြတဲ့ ပရိတ်တရားတော်တွေ ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိဖို့ အင်မတန် မှ အရေးကြီးတယ်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိရင် ဒီ ပရိတ် တရားတော်တွေထဲမှာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့် တရားတွေ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ အဲဒါ ကြောင့် ပရိတ်တရားတော်ဆိုတာ နာယူရုံတင်မကဘူး၊ နာယူမှတ်သားပြီးတော့ လိုက်နာကျင့်သုံးကြမယ်ဆိုရင် မျက်မှောက်ဘဝမှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ရမယ်။ တမလွန် ဘဝမှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာ

တွေ ရနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်တိုင် မျက်မှောက် ပြုနိုင်အောင် အကျိုးရှိမှာဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ တရားတွေဟာ ယုံကြည်ရုံသက်သက်နဲ့ မှတ်သားရမယ့်တရားမျိုးတွေ မဟုတ်ဘူး။ သဘောပေါက်နားလည်ရမယ့် တရားတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာဆိုရင် မြတ်စွာ ဘုရားက သမ္မာဒိဋ္ဌိ- မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်ခြင်း ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးအရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။ နားလည်သဘော ပေါက်မှ ပိုပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘာသာရေးကိစ္စ ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ အခြား ဘာသာတွေနဲ့ မတူဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ဆောင်ရွက်မှုက နားလည်မှုအပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အရာခပ်သိမ်းကို နားလည်အောင်ကြိုးစား ကြရတယ်။

ဒီ ပုဗ္ဗဏှသုတ်မှာ ဂါထာပုဒ်ပေါင်း (၁၉)ပုဒ် ရှိတယ်။ “သုနက္ခတ္တံ သုမင်္ဂလံ၊ သုပ္ပဘာတံ သုဟုဋ္ဌိတံ”

စတဲ့ဂါထာတွေကို မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့တယ်။ ရှေ့ပိုင်းက ဂါထာတွေကတော့ ရှေးပညာရှိ ဆရာတော်ကြီးတွေ နံနက်မိုးသောက်ချိန်မှာ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပြီး ဘုရားကိုအာရုံပြုလို့ နံနက်ခင်းကာလမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရဖို့၊ နေ့လယ်ခင်းကာလမှာ၊ ညနေခင်းကာလမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရဖို့ဆိုတဲ့ တစ်နေ့တာကာလ ဖြတ်သန်းချိန်မှာ အကောင်းနဲ့ပဲ ဖြတ်သန်းဖို့ရာအတွက် လမ်းညွှန်မှုပြုတဲ့သဘောပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ လူဆိုတာ ၂၄ နာရီ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဖြတ်သန်းပြီး နေကြရတယ်။ အခု ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ညအခါမှာ နားနေအိပ်စက်ပြီး နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်တဲ့ အချိန်ကစပြီးတော့ နံနက်ပိုင်း၊ နေ့လယ်ပိုင်း၊ ညနေပိုင်းဆိုတဲ့ အပိုင်းသုံးပိုင်းကို ဖြတ်သန်းရတယ်။ ဒီလို ဖြတ်သန်းတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ဖြတ်သန်းရမယ်၊ ဘယ်လိုနေရမယ်၊ ဘယ်လိုထိုင်ရမယ်ဆိုတာ ဒီသုတ္တန်ထဲမှာ လမ်းညွှန်ထားတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံး

နိုင်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် မျက်မှောက် ဘဝမှာလည်း
 ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ရနိုင်တယ်။ တမလွန်ဘဝ
 မှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနိုင်တယ်။
 နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်တိုင် ရောက်ရှိနိုင်တယ်တဲ့။ အဲဒီလို
 နည်းစနစ်ကောင်းတွေ ညွှန်ပြထားတာ လူတွေဟာသိဖို့
 အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ ဘဝတစ်ခုကို
 ဖြတ်သန်းပြီးတော့ အချိန်ကုန်ကြရမှာတော့ အတူတူပဲ။
 သို့သော် ဖြတ်သန်းပြီး အချိန်ကုန်တာချင်း တူပေ
 မယ့်လို့ အကျိုးရှိတဲ့လူ၊ အကျိုးမရှိတဲ့လူဆိုတာ နှစ်မျိုး
 ဖြစ်သွားတယ်။ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေကိုရအောင်
 ယူနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တကယ် လူလိမ္မာ ပညာရှိလို့
 ခေါ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝခရီးမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ
 တွေကို ရအောင်မယူနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘဝတစ်ခု
 ဆုံးရှုံးနစ်နာတာပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီလို တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့
 ယူနိုင်အောင်၊ ယူတတ်အောင်လို့ ဆိုပြီးတော့ စာပေ

တွေ သင်ယူကြရတယ်၊ တရားဓမ္မတွေ နာကြားကြရ
 တယ်။ ဘယ်အရာက အရေးကြီးတယ်၊ ဘယ်အရာက
 အရေးမကြီးဘူး၊ ဘယ်ဟာက တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဘယ်
 ဟာက တန်ဖိုးမရှိဘူး သိအောင်လုပ်ကြရတယ်။

လောကလူတွေဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
 ခွဲခြားဝေဖန်တတ်ကြတယ်။ သို့သော် ကိုယ့်ရင်ထဲ
 နှလုံးထဲမှာ ဖြစ်စေရမယ့် တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခွဲခြား
 သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အလွန်နည်းတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မှန်မှန်
 ကန်ကန် သိရှိနားလည်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့
 တရားတွေ ကြားနာကြရတယ်၊ မှတ်သားကြရတယ်၊
 ဗဟုသုတ ဆည်းပူးကြရတယ်။

ပုဗ္ဗဏှသုတ်မှာ ပုဗ္ဗဏှ ဆိုတာ နံနက်ခင်းလို့
 အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ နံနက်ခင်းမှာ ကောင်းသော
 နံနက်ခင်းဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ လူတိုင်းမှာ
 ကောင်းသောနံနက်ခင်း ဖြစ်သလားဆိုတော့ မဖြစ်ဘူး။
 အိပ်ရာက နိုးထလာတဲ့အချိန်ကစပြီးတော့ နှုတ်ခမ်း
 ကြီးစုလို့ မျက်နှာကြီး အောက်သိုးသိုးနဲ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

ဘယ်လိုလုပ် ကောင်းသောနံနက်ခင်းဖြစ်မလဲ။ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သောကတွေ ရင်ထဲမှာ ပူလောင်မှုတွေနဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေနဲ့ နံနက်ခင်းတစ်ခုကို ဖြတ်သန်းမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ် ကောင်းသောနံနက်ခင်းဖြစ်မလဲ။ အဲဒီတော့ ကောင်းသောနံနက်ခင်း ဖြစ်ဖို့အတွက် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ ကိုယ့်ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ အပြစ်ကင်းတဲ့ သဘာဝတရားတွေဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်မှ ကောင်းသောနံနက်ခင်းဆိုတာ ဖြစ်တာပေါ့။

လူတွေဆိုတာ နံနက်မိုးလင်းလာလို့ရှိရင် နံပါတ် (၁) ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာ တွေးကြတယ်။ အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ တွေးကြတယ်။ စိတ်အလုပ်လုပ်တယ်။ တွေးပြီးရင် ဘာလုပ်လဲ ပြောကြတယ်။ ပြောပြီးရင် ဘာလုပ်လဲ၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်ကိုင်ကြတယ်။ ပထမစိတ်ကူးတယ်၊ ဒုတိယ နှုတ်က ထုတ်ပြောတယ်၊ တတိယက ကိုယ်ဖြင့်လုပ်တယ်။ ပြောလိုတာက ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ဆိုတဲ့အထဲမယ် မနောကံဆိုတာ စတင်ပြီးတော့ ဖြစ်လာတယ်။ မနောကံ ဖြစ်ပြီးရင်

ဝစီကံဖြစ်တယ်။ ဝစီကံဖြစ်ပြီးရင် ကာယကံဖြစ်တယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ လို့ဆိုတဲ့ ဒီကံသုံးပါးနဲ့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေအတွက် ကိုယ့်အတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ရစေနိုင်တဲ့ အလုပ်တွေ ဖြစ်ပါမှ ကောင်းသောနံနက်ခင်း ဖြစ်မယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ နံနက်ခင်း ဖြတ်သန်းတဲ့အခါမှာ မကောင်း တဲ့စိတ်တွေ၊ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ၊ မကောင်းတဲ့ အပြောတွေ၊ မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေနဲ့ ဖြတ်သန်းသွား လို့ရှိရင် ဒီနံနက်ခင်းဟာ အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်ပြီး ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ နံနက်ခင်းလေး ဖြစ်သွားတာပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ နေ့လယ်ခင်းတို့၊ ညနေခင်း တို့ဆိုတာလဲ ကောင်းသောနေ့လယ်ခင်း၊ ကောင်းသော ညနေခင်းဖြစ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

နိုင်ငံခြားသားတွေ အနောက်တိုင်းကလူတွေက ဗမာတွေကတော့ ဒီလိုသတ်မှတ်ပြီးပြောတာ မရှိဘူး။ အနောက်တိုင်းကလူတွေက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မိတ်ဆွေ တွေ နံနက်ပိုင်းမှာတွေ့လို့ရှိရင် Good Morning

ကောင်းသောနံနက်ခင်းလို့နှုတ်ဆက်ကြတယ်။ တကယ်
 ကောင်းသောနံနက်ခင်း ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် နည်းစနစ်
 ကိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ ဘယ်လိုမှ
 ကောင်းသောနံနက်ခင်းဖြစ်တယ်၊ အဲဒီမှာ တကယ့်ကို
 ကောင်းတဲ့နံနက်ခင်း ဖြစ်ဖို့အတွက် ဒီ ပုဗ္ဗဏှသုတ်
 ထဲမှာလာတဲ့ ကျင့်စဉ်တွေကို ကျင့်ဖို့လိုတယ်။

နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်လို့ အိပ်ရာက
 နိုးထလာတဲ့အချိန် လူတွေဟာ အိပ်စက်နားနေတဲ့
 အချိန် ဘာတွေဖြစ်တတ်တုန်းဆိုတော့ အိပ်မက်မက်
 တတ်တယ်၊ အဲဒီလို အိပ်မက်မက်တဲ့အခါမှာ ကောင်းတဲ့
 အိပ်မက်ရှိသလို မကောင်းတဲ့အိပ်မက်တွေလဲ ရှိတတ်
 တယ်။ အဲဒီလို အိပ်မက်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အကောင်း
 အဆိုးဆိုတာ ဘာကိုပြောတာတုန်းလဲဆို အိပ်မက်ထဲမှာ
 ကြောက်စရာ လန့်စရာ ကိုယ်မဖြစ်ချင်တာတွေဖြစ်ရ
 တယ်၊ အိပ်မက်ထဲမှာ မက်လို့ရှိရင် ဒါ မကောင်းတဲ့
 အိပ်မက်လို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ ကောင်းတဲ့အိပ်မက်
 ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အာရုံတွေကိုမြင်ပြီးတော့ မက်တဲ့

အိပ်မက်မျိုး ကောင်းတဲ့အိပ်မက်။ တချို့ အိပ်မက်ဆိုတဲ့
 နေရာမှာ တချို့အိပ်မက်တွေက အကျိုးသက်ရောက်မှု
 ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ တချို့ အိပ်မက်တွေက အကျိုး
 သက်ရောက်မှု မဖြစ်စေဘူး။ အိပ်မက်တိုင်းဟာ
 ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးကို ဖန်တီးတာ မဟုတ်ဘူး။
 ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး ဖန်တီးနိုင်တဲ့ အိပ်မက်ဆိုတာ
 ရှိတယ်ပေါ့။ ပုဗ္ဗနိမိတ်နဲ့ မက်တာမျိုးတွေ၊ အဲဒီလို ပုဗ္ဗ
 နိမိတ်နဲ့ မက်တာမျိုးကျရင် ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးတွေ
 လာတတ်တယ်။ အဲဒီလိုလာတဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ
 ဘာလုပ်ကြတုန်း၊ ဗေဒင်ဆရာဆီသွားပြီး ယတြာချေ
 တာတို့ ဘာတို့လုပ်တယ်။

အဲဒီလို လုပ်မယ့်အစား မြတ်စွာဘုရားက ဒီ
 ပုဗ္ဗဏှသုတ်မှာ နည်းလမ်း ပေးထားတာလေးကို
 မှတ်သားဖို့ လိုအပ်တယ်။ ကိုယ့်ရင်ထဲ နှလုံးထဲက
 ကောင်းပြီဆိုလို့ရှိရင် ရင်ထဲ နှလုံးထဲက သန့်စင်ပြီးတော့
 ကောင်းတဲ့အတွေးတွေ ရှိလာပြီ၊ ကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်
 တွေ ကိန်းဝပ်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ ကောင်းတဲ့

အတွေးတွေ၊ ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ် စိတ်ဓာတ်တွေက
မကောင်းမှုတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့
စွမ်းအားရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတွေမှာ ကြုံတွေ့တတ်တာတွေ
ရှိတယ်။ တစ်ခါတစ်လေကျတော့ အတိတ်နိမိတ်
မကောင်းဘူးလို့ ဒီလိုပြောလေ့ရှိကြတယ်ပေါ့။ တစ်ခါ
တစ်လေကျတော့ မင်္ဂလာမရှိဘူးလို့၊ မင်္ဂလာမရှိတာ
တွေ့ရတယ်လို့ လောကမင်္ဂလာလို့ သတ်မှတ်တာ
ဘုရားက သတ်မှတ်ပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရား
သတ်မှတ်ပေးတာက ၃၈ ဖြာမင်္ဂလာဆိုတာ ကောင်းတဲ့
အလုပ်တွေနဲ့ ပတ်သက်တာတွေချည်းပဲ။

လောကလူတွေက မင်္ဂလာဆိုတာ ပညတ်သွားရာ
ဓာတ်သက်ပါဆိုပြီး ခုခေတ်ဆို ပိုပြီးတော့ များလာ
တယ်။ ကြာပန်းကို ဘုရားလှူရင် ကြန့်ကြာတယ်လို့၊
ပန်းသီးကိုလှူရင် ပန်းတယ်လို့ ဒီလိုဟာမျိုးတွေ လူတွေ
မှာ တွေးတောလာတာမျိုးတွေရှိတယ်။ နေ့ချင်းညချင်း
ကြီးပွားအောင် ဂျင်းကို ဘုရားလှူတယ်၊ ကြံပင်စိုက်

တယ် အကြံအောင်ချင်လို့။ ဒါတွေက လောကီမင်္ဂလာ လို့ခေါ်တယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးနိုင်တဲ့ အနေအထားမရှိဘူး။ လူတွေက စိတ်ဖြေတာပဲရှိတယ်။

တကယ် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ပေးနိုင်တာက ကိုယ့်ရင်ထဲ နှလုံးထဲရှိတဲ့ သဘာဝတရားဟာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ ပေးနိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ တကယ်ပေးနိုင်တာမဟုတ်ပေမယ့် လူတွေက ယုံကြည် ကြတာပဲ။ လောကလူသားတွေက ဗမာလူမျိုးတွေချည်း ယုံကြည်ကြတာမဟုတ်ဘူး။ တခြား လူမျိုးတွေလဲ လောကမှာရှိတဲ့ မင်္ဂလာတွေကိုယုံတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ လုပ်ပြီးတော့ အဲဒီလို မင်္ဂလာတွေကို ယုံကြည်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားက ဗုဒ္ဓဘာသာ အညံ့စားလို့ သတ်မှတ်တယ်။ ဥပါသကာ ဆိုရင် အညံ့စား ဥပါသကာ၊ ဥပါသကာမဆိုရင် အညံ့စား ဥပါသကာမ။ “မင်္ဂလံ ပစ္စေတိ န ကမ္မံ” မင်္ဂလာကို ယုံကြည်တယ်။ မင်္ဂလာဆိုတာ လောကီမင်္ဂလာကိုပြောတာ။ ကောင်း တာ ကြားရင် မင်္ဂလာရှိတယ်၊ ကောင်းတာ မြင်ရင်

မင်္ဂလာရှိတယ်။ ကောင်းတဲ့အနံ့ရရင် မင်္ဂလာရှိတယ်လို့ ဒီလို အမြင်အကြားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မင်္ဂလာတွေကို စွဲလန်းလို့ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကံတရားကို မယုံကြည်ရာ ရောက်တယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓဘာသာအစစ်က ကိုယ်လုပ်တဲ့ကံ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကံတရား၊ နှုတ်က ထုတ်ပြောတဲ့ ကံတရား၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက်လုပ်တဲ့ ကံတရား၊ အဲဒီ ကံတရားကိုသာ လက်ခံယုံကြည်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ အပေါ်ယံ အပြောအဆိုလေးတွေနဲ့ မင်္ဂလာရှိတယ်၊ မင်္ဂလာမရှိဘူးဆိုတာ မျိုးတွေက မယုံကြည်ရဘူးလို့။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီ မင်္ဂလာမရှိဘူးလို့ထင်တဲ့ ကိစ္စတွေ လောကမှာ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ရှိရင် အဲဒါတွေ ပပျောက်သွားအောင် မှန်ကန်တဲ့ နည်းစနစ်နဲ့ အခု ဒီပုဗ္ဗဏှသုတ်မှာ ညွှန်ကြားပြီးတော့ ပြထားတာရှိတယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခါ တစ်ခါတရံ မြန်မာလူမျိုးတွေက ငှက်ကို ငှက်ဆိုးလို့သတ်မှတ်တာ၊ နားထဲမှာ ဆူဆူညံညံ

ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အော်တဲ့ငှက်တွေ ငှက်ဆိုး။ အဲဒီလို
 ငှက်ဆိုးသံတွေ ကြားရင်လည်းပဲ အတိတ်နိမိတ်
 မကောင်းဘူးလို့ လူတွေကယူဆတယ်။ ဒါ တစ်ဦးနဲ့
 တစ်ဦး ယူဆမှုမတူကြဘူး။ တချို့က ငှက်ဆိုတာ သူ့
 ဟာသူ အော်ချင်အော်တတ်တာပဲလေ၊ မြန်မာလူမျိုး
 တွေကလာကြည့်၊ အိမ်ပေါ် လင်းတနားတယ် ဆိုလို့
 ရှိရင် မြန်မာလူမျိုးတွေ တော်တော်ကြောက်ကြတယ်၊
 အိန္ဒိယနိုင်ငံသွားကြည့်၊ တိုက်ပေါ်မှာ လင်းတ(ဠင်းတ)
 ကြီးတွေနားလည်း ဘာမှဂရုမစိုက်ဘူး၊ ကုလားပြည်
 သွားကြည့်ရင် တိုက်ပေါ်မှာ လင်းတကြီးတွေနားနေကြ
 တယ်။

မြန်မာလူမျိုးတွေက ယူဆသေးတယ်၊ ဖွတ်
 တက်ရင် မွဲတယ်တဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့ သီဟိုဠ်နေတုန်းက
 ဘုန်းကြီးတို့နေတဲ့ အဲဒီအိမ်မှာ (ဝါတွင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းပြဖို့
 သွားနေတဲ့အချိန်) ဖွတ်ကြီး တစ်ကောင်က ညညဆို
 အမိုးပေါ်တက်အိပ်တယ်၊ အမြဲတန်းပဲ။ နံနက်ကျရင်
 အဲဒီပေါ်က ဆင်းလာတယ်၊ လူလဲ မကြောက်ဘူး။

ဘယ်သူကမှလဲ သူ့ကို အန္တရာယ် မပေးဘူး။ ဖွတ်တက်
 လို့ မွဲမယ်ဆိုရင် အဲဒီအိမ် မွဲမှာပေါ့။ မမွဲဘူး။ ချမ်းသာ
 လိုက်တာမှ လွန်နေတာပဲ။ သူတို့ဆီမှာ ဖွတ်တက်လို့
 မွဲတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆလဲ မရှိဘူး။ လင်းတနားလို့
 ဒုက္ခရောက်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆလည်း မရှိဘူး။
 ဒါတွေက အယူအဆနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်မှုမရှိဘူး။
 စွဲလန်းလွန်းလို့ စိတ်စွဲရင် ဥပါဒါန် ဖြစ်တာပဲရှိတယ်။

အဲဒီလို ဥပါဒါန်ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ပျောက်ကင်းဖို့
 ဆိုတဲ့ဟာတစ်ခုက မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုကို ဒီမှာ
 ပြထားတာရှိတယ်။ အားလုံး ဒီဂါထာကို ကြားလည်း
 ကြားဖူးကြတယ်၊ နာလည်းနာဖူးကြတယ်။ သံဃာတွေ
 ရွတ်တာလဲ ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်နော်။ အဲဒီ အဓိပ္ပာယ်
 ကို မှတ်သားကြဖို့ပေါ့။ နံနက်မိုးသောက် အလင်း
 ရောက်လို့ ကိုယ်စိတ်ထဲမှာ အိပ်မက်မကောင်းတာ
 မက်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဘုရားကိုရှိခိုး အာရုံ
 ပြုပြီးတဲ့အခါမှာ-

ယံ ဒုန္နိမိတ္တံ အဝမင်္ဂလဉ္စ၊

ယော စာမနာပေါ သကုဏဿ သဒ္ဓေါ။

ပါပဂ္ဂဟော ဒုဿုပိနံ အကန္တံ၊

ဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန ဝိနာသမေဇ္ဈ။

တရားကို အာရုံပြုပြီးတဲ့အခါမှာ “မ္မောနုဘာဝေန ဝိနာသမေဇ္ဈ” သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး “သံဃာနုဘာဝေန ဝိနာသမေဇ္ဈ” ဆိုတဲ့ ဟောဒီဂါထာ လေးကို ရွတ်ဖတ်ပြီး စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်းလိုက်လို့ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ရှိရင် ခုနကပြောတဲ့ အရာတွေအကုန်လုံးဟာ ကြေပျောက်သွားတယ်။

ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ ကြေပျောက်တာတုန်းဆိုရင် နှလုံးထဲမှာ မကြည်မလင်ဖြစ်တဲ့ အရာတွေဟာ ဘုရား တရား သံဃာကို အာရုံပြုလိုက်တာနဲ့ ကုသိုလ်တွေ ရသွားပြီး ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ကြည်လင်ရွှင်ပျသွားတယ်။ အဲဒီသဘောနဲ့ ပျောက်တာကို ဆိုလိုတာ။

ဒါကြောင့်မို့ “ဒုန္နိမိတ္တံ” ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ နိမိတ် တွေ၊ “အဝမင်္ဂလဉ္စ” မင်္ဂလာမရှိတဲ့ အရာတွေ၊

“ယော စာ’မနာပေါ သကုဏဿ သဒ္ဓေါ” နားထောင်ရတာ မနှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ ငှက်ဆိုးရဲ့အသံတွေ၊ “ပါပဂ္ဂဟော” မကောင်းတဲ့ ဂြိုဟ်စီးလာတာ ကံကြမ္မာတွေ၊ “ဒုဿုပိနံ အကန္တံ” နှစ်သက်စရာမကောင်းတဲ့ အိပ်မက်ဆိုးတွေ အဲဒီလူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ မသန့်တဲ့ မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ဟာတွေအားလုံးဟာ မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုပြီးတော့ ရလိုက်တဲ့ ကုသိုလ်ရဲ့စွမ်းအားနဲ့ အားလုံးကြေပျောက်သွားပါစေလို့ ဒီလိုဆိုတာနော်။

အဲဒီလို ဘုရားကိုအာရုံပြုလိုက်လို့ ရတဲ့ ကုသိုလ်ဟာ “ဗုဒ္ဓဿပူဇံ မဟာတေဇဝန္တော” ဆိုတဲ့အတိုင်း စွမ်းအားသတ္တိတွေပြည့်နေတယ်။ ဘုရားကို အာရုံပြုကြည့်။ အာရုံပြုလိုက်လို့ စိတ်ထဲမှာ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေနဲ့ ကြည်နူးလာပြီဆိုရင် အဲဒီကုသိုလ်ဟာ အခုပြောခဲ့တဲ့ မကောင်းတဲ့အရာတွေ၊ ကိုယ်အလိုမရှိတဲ့ အရာတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ မှန်ကန်တဲ့

နည်းလမ်းနဲ့ပြောတာနော်။ ဒီအတိုင်းလုပ်ရင် ယတြာ
ချေပြီးသား ဖြစ်တယ်နော်။

အဲဒီတော့ ယတြာချေတယ်၊ ယတြာချေတယ်နဲ့
လူတွေက များသောအားဖြင့် ဗေဒင်ဆရာဆီသွားပြီး
ယတြာချေကြတယ်။ ယတြာချေတဲ့လုပ်ငန်းက ဗမာ
လူမျိုးတွေသာ လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ တခြားနိုင်ငံတွေမှာ
လည်းရှိတယ်။ ကိုယ်ယုံကြည်ရာ လုပ်ကြတယ်။

ဥပမာမယ် ဆိုပါစို့၊ စားနေတုန်း စားပွဲမှာ
ထိုင်နေရင်း “ဆားဗူးလေးကို ဒီဘက်ပေးလိုက်စမ်းပါ”
လို့ တစ်ဖက်က လှမ်းတောင်းတယ်။ အဲဒါ လှမ်းတောင်း
လို့ တစ်ဖက်က ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ ဆားလေး
ဖိတ်သွားလို့ရှိရင် ဒါဟာ ကံမကောင်းဘူးလို့ ယူဆ
တယ်။ အဲဒါကို ဘယ်လို ယတြာချေရတုန်းဆိုတော့
ဆားလေးကို အနည်းငယ်ယူပြီး ပခုံးကိုကျော်ပြီးတော့
ဟိုဘက်ကို ပက်လိုက်ရတယ်တဲ့။ အဲလို ပက်လိုက်လို့
ရှိရင် ယတြာကြေတယ်။ သဘာဝကျမကျ ကိုယ့်ဟာ
ကိုယ် စဉ်းစားကြည့်လေ။ ဆားဖိတ်တဲ့အပြင်

နောက်ထပ် ပြန်ပြီးတော့ပက်တော့ ဆားကုန်တာပဲ ရှိတာပေါ့။

အခုဟာက အဲဒါမျိုးမဟုတ်ဘူး၊ ဘုရားကို အာရုံ ပြုလိုက်တယ်၊ ဘုရားရှိခိုးလိုက်တယ်၊ ဘုရားရှိခိုးလိုက် ရင် စိတ်ထဲမှာကြည်နူးတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်၊ ကုသိုလ် တွေရတယ်။ အဲဒီရတဲ့ ကုသိုလ်ရဲ့ စွမ်းအားနဲ့ မကြည် မလင်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်တွေ၊ အိပ်မက်ဆိုးတွေ၊ ကံ မကောင်းဘူးလို့ ပြုတ်မကောင်းဘူးလို့ ဆိုတာတွေဟာ ပျောက်မသွားပေဘူးလား၊ ပျောက်သွားနိုင်တယ်။

နံနက်မိုးသောက်အလင်းရောက်တဲ့ အချိန်လေး မှာ ဘုရားကိုအာရုံပြုပြီး ဒီဂါထာလေးနဲ့ နှလုံးသွင်းပြီး ရွတ်ဆိုလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနိုင်ပါတယ်လို့ဆိုတာ။

“ဒုန္နိမိတ္တံ” ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ နိမိတ်တွေ၊ “အဝမဂ်လဉ္စ” ဆိုတာ မင်္ဂလာမရှိတဲ့အရာတွေ၊ “ယော စာ’မနာပေါ သကုဏဿ သဒ္ဓေါ” ဆိုတာ မြတ်နိုးစရာ နှစ်သက်စရာမကောင်းတဲ့ ငှက်ဆိုးရဲ့ အသံတွေ၊

“ပါပဂ္ဂဟော” ဂြိုဟ်ဆိုးတွေ၊ “ဒုဿပိနံ အကန္တံ” စိတ်ထဲမှာ မကြည်မလင်ဖြစ်စေတတ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ အိပ်မက်ဆိုးတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကုသိုလ်ရဲ့စွမ်းအားနဲ့ ပျောက်ကွယ် သွားပါတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

ဒါက နည်းတစ်ခုပြောတာ။ ဒီတစ်နည်းနဲ့လည်းပဲ ကောင်းတဲ့နံနက်ခင်း ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တယ်။ ဘုရား ကို အာရုံပြုခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်တွေ ရလာသည့်အတွက် ကြောင့် ကိုယ့်အတွက်မှာ ဒါ ကောင်းသောနံနက်ခင်း ပဲ။ အိပ်ရာက ထလိုက်တာနဲ့ ကောင်းသောနံနက်ခင်း ဖြစ်သွားတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ တစ်နေ့တာလုံးမှာ အလုပ်တွေလုပ်ရမယ်၊ အိမ်အပြင်ထွက်ရမယ်၊ လုပ်ငန်း ကိုင်တာတွေ လုပ်ရမယ်၊ သွားရမယ်။ လုပ်ရမယ်၊ သွားရမယ့်အခါကျတော့ အန္တရာယ်ဆိုတာ ကြိုတတ် တယ်။ Accident, Accident လို့ ပြောကြတယ်။ မမျှော်လင့်ဘဲနဲ့ ဖြစ်တာကို Accident လို့ခေါ်တာ။

အဲဒီတော့ အန္တရာယ်ဆိုတာတွေက ကြုံတတ်
 တယ်၊ ဒီအန္တရာယ်တွေ မကြုံကြရအောင် ဘာလုပ်ဖို့
 လိုအပ်သလဲဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့နည်းတစ်ခုနဲ့ အန္တရာယ်
 တွေကို မကြုံဖို့ရာအတွက် ယခုလို လုပ်ရတယ်
 ဒုတိယ၊ တတိယ၊ စတုတ္ထမြောက် ဂါထာလေးက
 ဘာပြောတုန်းဆို -

သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဗလပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဗလံ။

အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

ရက္ခံ ဆိုတာ အစောင့်အရှောက် အကာအကွယ်
 တစ်ခု လုပ်လိုက်တာ၊ ဒါကြောင့်မို့ပြောကြတယ်၊ ခရီး
 သွားလို့ရှိရင် သမ္ဗုဒ္ဓရွတ်သွားတယ်ဆိုတာ၊ သမ္ဗုဒ္ဓ
 ဆိုတာ ဘုရားရှိခိုးတာပဲ။ ဘုရားကို အာရုံပြုပြီးရှိခိုးတာ၊
 ဒါကလည်း ဘုရားကိုအာရုံပြုလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲ
 မှာ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်သွားတာ။ အဲဒီ ကုသိုလ်က
 ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ။ ကုသိုလ်
 ရအောင်လုပ်ဖို့တော့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ ဘုရားကိုအာရုံ
 ပြုဖို့ လိုအပ်တယ်။

အခုကြည့်၊ ဒီဂါထာလေးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဘယ်လောက်ကောင်းတုန်းဆိုတော့ “ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော” အရာခပ်သိမ်းကနေပြီးတော့ ကိုယ့်အတွက် အကာအကွယ်ဖြစ်အောင် အစောင့်အရှောက်ကို လုပ်ပါတယ်တဲ့။

ဘာနဲ့ အစောင့်အရှောက်ကို လုပ်တာလဲဆိုတော့ “သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဗလပ္ပတ္တာ” ဘုရားတွေဆိုတာ စွမ်းအား အင်မတန်မှကြီးတယ်။ ကာယဗလ၊ ဉာဏဗလဆိုတဲ့ စွမ်းအားကြီးတယ်။ အဲဒီ ဘုရားတွေရဲ့ စွမ်းအားကို အသုံးပြုပြီးတော့ အန္တရာယ်ကင်းမှု၊ စောင့်ရှောက်မှု၊ ကာကွယ်မှုကို စီမံပါတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ ဆိုလို တာက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဂုဏ်ကို ချီးကျူးလိုက်တာပဲ။ “သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဗလပ္ပတ္တာ” ဆိုတာ ဘုရားရှင်တွေ အားလုံးဟာ ကာယဗလ၊ ဉာဏဗလဆိုတဲ့ စွမ်းအား တွေကို ရရှိထားသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဘုရားတွေရဲ့ စွမ်းအားတွေနဲ့ ကျွန်ုပ် အကာအကွယ်လုပ်ပါတယ်။ ဒါလဲ အင်မတန်မှ မှန်ကန်တဲ့ နည်းစနစ်နဲ့လုပ်တာ

ဖြစ်တယ်။ “ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဗလံ” ဘုရားတင်မကဘူး၊
 ပစ္စေကဗုဒ္ဓ အရှင်မြတ်တွေလဲ စွမ်းအားတွေရှိတယ်။
 အဲဒီစွမ်းအားတွေနဲ့ အကာအကွယ် လုပ်ပါတယ်။
 “အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန” ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အရှိန်
 အဝါတွေလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီ အရှိန်အဝါတွေကို
 အသုံးပြုပြီးတော့ ကိုယ့်အတွက် အကာအကွယ်ဖြစ်စေ
 ပါတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီတော့ ဘုရားကိုချီးမွမ်းပြီးတော့ ဘုရားရဲ့
 စွမ်းအားတွေ ရင်ထဲရောက်အောင်လုပ်တယ်၊ တရားရဲ့
 စွမ်းအား၊ ဒီ ပစ္စေကဗုဒ္ဓရဲ့ စွမ်းအားတွေ ရင်ထဲ
 ရောက်အောင်လုပ်တယ်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့
 စွမ်းအားတွေ။ ဒါ အာရုံပြုဖို့တော့ လိုအပ်တယ်။
 လောကမှာ ပွင့်သွားတဲ့ဘုရားတွေ အများကြီးရှိတယ်။

ပွင့်သွားတဲ့ဘုရားတွေ စိတ်ထဲမှာ အာရုံပြုလိုက်၊
 ပြုပြီးတော့ အဲဒီဘုရားတွေအားလုံးဟာ စွမ်းအား
 ကြီးမားတော်မူကြတယ်။ တစ်ခါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတွေ
 ပွင့်သွားကြတာ နည်းတာမဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ

ရဲ့ စွမ်းအားကလည်း အင်မတန်မှ ကြီးမားတယ်။
 လောကမှာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာရှိတယ်။ ရဟန္တာ
 ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း စွမ်းအားအင်မတန်မှကြီးတယ်။
 အဲဒီ အရှင်မြတ်တွေရဲ့ စွမ်းအားဟာ ကျွန်ုပ်အတွက်
 အစောင့်အရှောက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အဓိပ္ပာယ်။ ဘုရား၊
 တရား၊ သံဃာကို ကိုယ်ကသတိရပြီးတော့ အစောင့်
 အရှောက်လုပ်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့
 နံနက်ခင်းမှာ အိမ်အပြင်ထွက်၊ ခရီးသွားအလုပ်လုပ်တဲ့
 အခါမှာ ဒီလို အကာအကွယ် အစောင့်အရှောက်
 လေးနဲ့ လုပ်သွားဖို့အတွက် ပုဗ္ဗဏှသုတ်ထဲမှာ ဒါကို
 လည်း ထည့်သွင်းပြီး ရေးသားထားတာ။ ဒါက
 နံပါတ်(၄) ဂါထာ။

နောက် နံပါတ်(၅၊ ၆၊ ၇) အဲဒီဂါထာ (၃)ပုဒ်က
 ရတနသုတ်မှာ ပါပြီးသား။ သစ္စာဆိုတာဖြစ်တယ်။
 လောကမှာ သစ္စာဟာ အစွမ်းတန်ခိုး အင်မတန်မှ
 ထက်တယ်။ လူတွေက သစ္စာဆိုမှု အင်မတန်မှနည်းကြ

တယ်။ တကယ် ကိုယ့်ဟာကိုယ် သစ္စာဆိုပြီးတော့ ကိုယ် လိုချင်တဲ့အရာတစ်ခုကို တောင်းလို့ရှိရင် သစ္စာရဲ့ စွမ်းအားဟာရှိတယ်။

မယုံရင်တော့ လုပ်ကြည့်ပေါ့။ တစ်ခါတည်းနဲ့ တော့ ရချင်မှရမှာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သစ္စာ စကားဟာ မှန်ကန်ဖို့လဲလိုအပ်တယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် လဲ ဆိုရမယ်။ စိတ်စွမ်းအားတွေအားလုံး အသုံးချပြီး တော့လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

သစ္စာဆိုတာ မှန်တာကိုပြောတာ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လည်း သစ္စာဆိုလို့ရတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဆိုရင် အမှားရှိချင်ရှိနေမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရတနာသုံးပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သစ္စာဆိုပုံကို ရတနသုတ်ကနေယူပြီး နံနက်ခင်းမှာ သစ္စာဆိုနိုင်အောင်လို့ ဒီမှာထည့်သွင်း ထားတာ။

ဒါ မနက်မိုးသောက် အိပ်ရာက ထလာလို့ရှိရင် လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကလေးတွေပဲ။ အလုပ်သွားပြီ၊ တစ်ခုခုလုပ်ငန်းကိုင်တာတွေလုပ်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အခုလို

သစ္စာလေးဆိုပေါ့။ သစ္စာဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်တင်
မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ အကုန်
ပါတယ်။ ကြည့်လေ။

ယံ ကိစ္ဆိ ဝိတ္တံ ဣဓ ဝါ ဟုရံ ဝါ၊
သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ၊
န နော သမံ အတ္ထိ တထာဂတေန၊
ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။
ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ၊
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။
ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သစ္စာဆိုပုံ
ကိုကြည့်။ ဗမာလို အဓိပ္ပာယ်ကလည်း ရှင်းရှင်းပဲ။
“ယံ ကိစ္ဆိ ဝိတ္တံ ဣဓ ဝါ ဟုရံ ဝါ၊ သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ
ရတနံ ပဏီတံ” ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒီတော့ “ယံ ကိစ္ဆိ
ဝိတ္တံ” လောကမှာ နှစ်သက်စရာကောင်းလှတဲ့ ပစ္စည်း

ဥစ္စာ၊ ဒီလူ့ပြည်မှာ ရှိတဲ့ဟာရော၊ တခြားလောကမှာ ရှိတာတွေရော၊ နတ်ပြည်မှာရှိတာတွေရော၊ လောက မှာ ရတနာတွေဟာ ကမ္ဘာမှာရှိတယ်။ “ယံ ကိဉ္စိ” ရှိသမျှ ရတနာတွေအားလုံး၊ “န ဇော သမံ အတ္ထိ တထာဂတေန” မြတ်စွာဘုရားဆိုတဲ့ရတနာနဲ့ တူတဲ့ ရတနာ မရှိပါဘူး။

လူတွေပိုင်ဆိုင်ကြတဲ့ စိန်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရွှေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ငွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျောက်သံပတ္တမြားတွေပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီ ရတနာတွေ မြောက်များစွာရှိတယ်။ ကမ္ဘာမှာရှိတဲ့ ဒီ ရတနာတွေရဲ့တန်ဖိုးဟာ မြတ်စွာဘုရားတည်းဟူသော ရတနာကို မမီပါဘူး။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒါဟာ မှန်ကန် သော စကားတစ်ခုဖြစ်တယ်။

“ဣဒေဋ္ဌိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ” လောကမှာရှိတဲ့ ရတနာ တွေထက် ပိုပြီးတော့ ထူးမြတ်တဲ့ရတနာ၊ နှစ်သက်စရာ ကောင်းတဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဒီ ထူးခြားတဲ့ တန်ဖိုးရှိလှတဲ့တရားတွေ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သန္တာန်မှာ ရှိတယ်၊ တရားမှာ ရှိတယ်၊ သံဃာမှာ ရှိတယ်။ အဲဒီ

မှန်သောစကားဆို ဆိုရသောကြောင့် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။ ဒါ သစ္စာဆိုပြီးတော့ မေတ္တာပွားတဲ့ နည်းပဲ။

အဲဒီတော့ နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်တဲ့ အခါ ကိုယ့်အတွက်တင်မကဘူး။ အများ သတ္တဝါတွေ အတွက်ပါ သစ္စာဆိုပြီးတော့ မေတ္တာပွားတာဟာ အလွန်ကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုပေါ့။ အဲဒီတော့ အလွန် ကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်သွား မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရမှာပဲ။

နံနက်ပိုင်းမှာ ဒီလိုလုပ်ဖို့အတွက် ရှေးဆရာတော် ကြီးတွေက ထိုထိုပါဠိတော်တွေကနေ ထုတ်နှုတ်ပြီး တော့ ဒီလိုရေးသားခဲ့ကြတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို လိုချင်တယ်၊ တစ်နေ့တာ ဖြတ်သန်းတဲ့အခါမှာ နံနက်ပိုင်းမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရချင်တယ်၊ နေ့လယ်ပိုင်းမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရချင်တယ်၊ ညနေပိုင်းမှာ

ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရချင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဒီအတိုင်း လိုက်နာကြရမယ်။

နောက်တစ်ခု စိတ်ရဲ့ဆန္ဒဆိုတာ အင်မတန်မှ ကြီးမားတယ်။ လူတွေက အမှတ်တမဲ့နေလို့၊ ဆန္ဒဆိုတာ ကြီးမားတယ်ဆိုတာ မသိကြဘူး၊ ကြည့်လေ၊ တရား နာချင်တဲ့ဆန္ဒရှိတော့ ဒီအထိ ရောက်လာတယ်၊ လာချင်တဲ့ဆန္ဒမရှိဘူးဆိုရင် ရောက်ပျံ့မလား၊ မရောက် ဘူး။ အဲဒီတော့ ဆန္ဒကပို့တယ်လို့ ခေါ်တယ်နော်။ ဆန္ဒ မရှိတဲ့လူက အိမ်မှာပဲနေမယ်လေ။ ဆန္ဒရှိတော့ လူဟာ ဘယ်လောက်ဝေးဝေး တရားပွဲဆို ရောက်လာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို ဆန္ဒရဲ့စွမ်းဆောင်မှုကြောင့်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဆန္ဒရဲ့ ကြီးမားမှုဟာ၊ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုဟာ ဘယ်လောက်ကြီးလဲ၊ ဒီအရာသာကြီးတာ မဟုတ်ဘူး၊ တခြားကိစ္စတွေလည်း ဆန္ဒဆိုတာ ကြီးတယ်။ အဲဒါ ကြောင့်မို့လို့ ဆန္ဒကို အဓိပတိပစ္စယော လို့ မြတ်စွာ ဘုရားက ဆန္ဒာဓိပတိဆိုပြီး အဓိပတိထဲမှာ ဟောထား တာရှိတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ၊ ဆန္ဒဟာ စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ တန်ခိုးရဲ့ ပြီးစီးအောင်မြင်မှုရဲ့ အကြောင်းတရားလို့ ဒီလိုဟောထားတာရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ စိတ်ဆန္ဒဆိုတာ အလွန်ကြီးမားတယ်။ ဒီ တစ်ခုတင်ကြီးမားတာမဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ဆန္ဒရှိပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်လုပ်ချင်တာတွေက ဖြစ်လာတတ်တယ်ပေါ့၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဆန္ဒပြုတဲ့အနေနဲ့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ဂါထာလေးသုံးပုဒ်ကို တင်ပြထားတယ်။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ၊

သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန၊ သဒါ သုခိ ဘဝန္တု တေ။

ကြည့်၊ ဆန္ဒပြုတာ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်လို့ အိပ်ရာကထလိုက်ရင် ဆန္ဒပြုလိုက်၊ ဘယ်လို ဆန္ဒပြုရမှာလဲ၊ “ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ” မင်္ဂလာအပေါင်းနဲ့ ခညောင်းပြည့်စုံပါစေ၊ ကောင်းမြတ်တဲ့ မင်္ဂလာတွေ ကျွန်ုပ်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပါစေ၊ အများသတ္တဝါတွေမှာ ဖြစ်ပါစေ။ (ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ ဆန္ဒလဲ၊ သူများကိုနှိပ်စက်ဖို့ ပါရဲ့လား၊ ဒီထဲမှာ မပါဘူး။

အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်လို့ ခေါ်တယ်နော်။) မင်္ဂလာနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ။

ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ- နတ်တွေက အားလုံးကို စောင့်ရှောက်ပါစေ။ ဒါလည်း ကောင်းတဲ့ဆန္ဒပဲ၊ သူ စောင့်တာ မစောင့်တာ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူး၊ ကိုယ်က စောင့်ပါစေလို့ ဒီလိုပြောတာ။ ဒါကိုပြောမယ်ဆိုရင် နတ် အားကိုးတာလားဆိုရင် မဟုတ်ဘူး၊ နတ်အားကိုးလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ နတ်တွေကလည်း လောကကို စောင့်ရှောက်တာတွေ ရှိတာပေါ့။ အဲဒီလိုစောင့်ရှောက် မှုတွေရှိလို့ နတ်တွေက အမှတ်တမဲ့ မနေဘဲနဲ့ စောင့်ရှောက်ကြပါစေ။

နတ်ကသာ စောင့်ရှောက်တာလား၊ လူလူချင်းရော မစောင့်ရှောက်ဘူးလား၊ စောင့်ရှောက်တယ်လေ။ အိမ်နီးနားချင်းလူတွေ မှာသွားတာ၊ အိမ်ကိုကြည့်လိုက် စမ်းပါ၊ ကြည့်မပေးဘူးလား၊ ဆိုင်လေးကြည့်လိုက်စမ်း ပါဆို၊ ဒါ စောင့်ရှောက်ပေးတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အကြောင်းကိစ္စရှိလို့ရှိရင် သတင်းပို့ပေးတယ်၊ ဒါ

စောင့်ရှောက်တယ်လို့ခေါ်တာပဲ။ အဲဒီတော့ လူလူချင်း
 လည်း မေတ္တာရှိရင်စောင့်တယ်၊ မေတ္တာမရှိရင် ဒီအတိုင်း
 ကြည့်နေမှာပဲ။ နတ်တွေကိုလည်းပဲ ကိုယ်က မေတ္တာ
 ရှိအောင် မေတ္တာပွားပြီးတော့ထားရင် နတ်တွေရဲ့
 စောင့်ရှောက်မှုရော မခံရဘူးလား၊ ခံရတယ်။ ဒါက
 လောကရဲ့သဘာဝပဲနော်။ ကိုယ့်နဲ့ခင်မင်တဲ့၊ မေတ္တာ
 ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိစ္စကို လာလုပ်ပေးမှာပဲ။

အဲဒီတော့ နတ်တွေကလည်း ကိုယ်က မေတ္တာပို့
 တယ်၊ အမျှဝေတယ်ဆိုတော့ သူတို့ကလည်း ကိုယ့်
 အပေါ်မှာ ခင်မင်ကြတယ်၊ ခင်မင်တော့ စောင့်ရှောက်
 ပါစေဆိုတော့ လူတွေမသိလိုက်တဲ့ကိစ္စကို နတ်ကနေ
 ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ ဒါမျိုးကို ဆိုလိုတာ
 နော်။

ကြည့်ပါလား၊ ပုဂံရာဇဝင်မှာ ကျန်စစ်မင်း(ကျန်စစ်
 သား) ကို အနော်ရထာက ဖမ်းဆီးဖို့ လိုက်တဲ့အခါမှာ
 သူပြေးရတယ်။ ပြေးတဲ့အခါမှာ မြစ်ကိုဖြတ်ကူးတဲ့အခါ
 တံငါလှေတစ်စီးက ဟိုဘက်ကမ်းကို ပို့ပေးတယ်။ အဲဒါ

ဟာ နတ်က ကူညီတာ၊ နတ်က တံငါလှေယောင်
ဟန်ဆောင်ပြီးတော့ ကူညီသွားတာ။ အဲဒီနတ်ကို
မဟာဂီရိနတ်လို့ခေါ်တယ်။ ကျန်စစ်သားနဲ့ ဆုတောင်း
ဖက်၊ အတိတ်ဘဝတုန်းက မိတ်ဆွေ၊ သူကနေပြီးတော့
ကူညီတယ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။

အဲဒီတော့ လောကမှာ တစ်ခါတစ်ခါ ကူညီမှု
တွေရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ကူညီတယ်ဆိုတာ နတ်ကြီးက
အချွန်အတက်နဲ့ဆင်းလာပြီး ဒီလိုကူတာ မဟုတ်ဘူး။
အဲဒီလိုဆိုရင်လည်း လူကကြောက်ပြီးတော့ ပြေးမှာလေ။
နတ်မြင်ရင် လူက မကြောက်ဘူးမထင်နဲ့၊ ကြောက်ပြီး
ပြေးမှာပဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ နတ်မြင်တဲ့အခါကျတော့
လူတွေက ကြောက်လန့်မှာစိုးလို့ နတ်တွေကလည်း
လူတွေကို ကူညီတဲ့အခါမှာ လူတစ်ယောက်ယောင်ပဲ
ဆောင်ပြီး ကူညီတာ။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

ကိုယ်က နေပူထဲမယ် ရပ်ပြီးတော့ ကားစောင့်နေ
မယ်၊ ဘတ်စ်ကားက မလာနိုင်ဘူး၊ သွားချင်နေတယ်။
သို့သော် အနားနားက ဖြတ်သွားတဲ့ ကားတစ်စီးက

လူကြိုလိုတင်သွားတယ်ဆိုတာတွေရော မကြိုတတ်ဖူးလား၊ ကြိုတတ်တယ်။ နတ်ကမတယ်ဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံ အဲဒါမျိုးကို ပြောတာနော်။ ကိုယ်သွားချင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခု၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ ကိစ္စလေးတစ်ခုဟာ တစ်ခါတစ်လေ လျော့လျော့လှူလှူနဲ့ သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ ကိုယ့်ကို ကူညီသွားတဲ့လူတွေနဲ့ ကြိုတတ်တယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ အဲဒါကြောင့် မို့လို့ “ရက္ခန္တ သဗ္ဗဒေဝတာ” နတ်တွေက စောင့်ရှောက်ပါစေ၊ ကူညီပါစေ။

သဗ္ဗဗုဒ္ဓါ နုဘာဝေန သဒါ သုခီ ဘဝန္တ တေ” ဘုရားကို အာရုံပြုပြီးတော့ ရလိုက်တဲ့ကုသိုလ်တွေဟာ ချမ်းသာသုခကို ပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားကို အာရုံပြုတယ်။ ဘုရားကို အာရုံပြုလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ကိုယ့်ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီကုသိုလ်တရားတွေက လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ချမ်းသာသုခကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒါက ကုသိုလ်ကမ္မ ချမ်းသာသုခကို ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ အမှန်ပဲ။ ကုသိုလ်ဆိုတာ

“အနဝစ္စ သုခဝိပါကလက္ခဏာ” အပြစ်ကင်းပြီးတော့ ချမ်းသာသုခကို ဖြစ်စေတတ်တာ ကုသိုလ်။ အဲဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုတာ လုပ်ကြရတယ်။

ဘုရားကို အာရုံပြုလိုက်လို့ ရလာတဲ့ကုသိုလ်၊ တရားကို အာရုံပြုလိုက်လို့ ရလာတဲ့ကုသိုလ်၊ သံဃာကို အာရုံပြုလိုက်လို့ ရလာတဲ့ကုသိုလ်၊ အဲဒီကုသိုလ်ရဲ့ စွမ်းအားကြောင့် ချမ်းသာကြပါစေ ဒီလိုဆိုတာ။ အဲဒီတော့ မနက်မိုးလင်းတဲ့အချိန်ကလေးမှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြုလိုက်မယ်ဆိုရင် မင်္ဂလာလည်း ဖြစ်လာမယ်၊ နတ်တွေကလည်း ကိုယ့်ကို စောင့်ရှောက်လာမယ်။ ချမ်းသာသုခ ဆိုတာလည်း ရလာနိုင်တယ်။ အကြောင်းတရားကို ပြောပြတာ၊ မလုပ်ရင် မရဘူးပေါ့နော်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကို လိုချင်ရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာရခြင်းရဲ့ အကြောင်းကို လုပ်ရတယ်။ ဒါကတော့ သဘာဝပဲလေ။ မလုပ်လို့ကတော့ ဘာမှမရဘူးဆိုတာ သေချာတယ်။

အဲဒီတော့ လုပ်တာကြောင့် ရနိုင်တဲ့အလုပ်မျိုးကို လုပ်ကြရတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုတဲ့သဘော။

မဟာကာရုဏီကော နာထော၊ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိနံ။
ပူရေတွာ ပါရမီ သဗ္ဗာ၊ ပတ္တော သမ္မောဓိမုတ္တမံ။

ဘုရားကို အာရုံပြုလိုက်တယ်၊ ဘုရားဟာ သတ္တဝါတွေ ဒုက္ခရောက်နေတာကို အင်မတန်မှ သနားတယ်။ ဒုက္ခရောက်တယ်ဆိုတာ လူတွေကထင်တယ်၊ လူတိုင်း ဒုက္ခမရောက်ဘူးလို့ထင်တာ၊ ဟုတ်တယ်၊ မရောက်တဲ့ ဒုက္ခ မရောက်ဘူး။ သို့သော် လူတိုင်းရောက်နေတဲ့ဒုက္ခက သိတယ်မဟုတ်လား။ လူတိုင်း ဘာဒုက္ခရောက်နေလဲဆိုရင် တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့အိုလာတဲ့ ဇရာဒုက္ခ၊ နာရတဲ့ ဗျာဓိဒုက္ခ၊ သေရတဲ့ မရဏဒုက္ခ လူတိုင်း မရောက်ဘူးလား။ အဲဒါက တစ်ဘဝလား၊ ဘဝပေါင်းမြောက်မြားစွာလား။ အဲဒီဒုက္ခက ဘာလူမျိုးဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာ ဘာသာဝင်ဖြစ်ဖြစ် ရလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်း

ဆင်းရဲ၊ သေခြင်းဆင်းရဲကလွတ်တဲ့သူ ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူး၊
အဲဒီတော့ လူတွေဟာ အားလုံးဒုက္ခရောက်နေကြတာ။
အဲဒါ သနားစရာအကောင်းဆုံးပဲပေါ့။

ဒို့ပြင်ဒုက္ခဆိုတာ ရောက်ချင်မှရောက်တယ်လေ။
စားဝတ်နေရေး မပြေလည်တာ လူတိုင်းမဟုတ်ဘူး။
စီးပွားရေး မပြေလည်တာလည်း လူတိုင်းမဟုတ်ဘူး။
လူတိုင်းဖြစ်နေတဲ့ဒုက္ခက အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊
သေခြင်းဆင်းရဲပဲ။ အဲဒါကနေ ရှောင်လွှဲလို့မရဘူး။

အဲဒါတွေကိုမြင်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ
အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊ သေခြင်းဆင်းရဲတွေက
လွတ်တဲ့နည်းလမ်းကိုရရှိဖို့ ဆိုပြီးတော့ အင်မတန်မှ
ကရုဏာကြီးမားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ ပါရမီတွေကို
ဖြည့်ကျင့်ပြီးတော့ ထို အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊
သေခြင်းဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့
တရားထူး တရားမြတ်ကို သိအောင်ကြိုးစားခဲ့လို့ ဘုရား
အဖြစ်သို့ရောက်သွားတယ်။ အဲဒါဟာ မှန်ကန်သော
စကား တစ်ခုပဲ။ လုံးဝ လွဲမှားခြင်း မရှိဘူး။ အဲဒီ

မှန်ကန်သောစကားကို ဆိုခြင်းကြောင့် အားလုံး သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေလို့ ဒါက သစ္စာဆိုပြီး တော့ မေတ္တာပို့တဲ့သဘောပဲနော်။

နောက်တစ်ခုက ဘာပြောတုန်းဆို လောကလူတွေ ဟာ ဘာကိစ္စဖြစ်ဖြစ် အောင်ချင်ကြတယ်။ အောင်ချင် တယ်ဆိုတာ အောင်ချင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုတာဟာ ဒါဟာ မှန်ကန်တယ်၊ သဘာဝကျတယ်။ ပိုက်ဆံလိုချင်ရင် ပိုက်ဆံရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆီ သွားရမှာလား၊ ပိုက်ဆံမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆီ သွားရမှာ လား။ ပိုက်ဆံရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆီသွားမှ ပိုက်ဆံရနိုင်မှာပေါ့။ ပညာလိုချင်ရင် ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆီ သွားရမယ်။ ဒါဟာ သဘာဝပဲ။ အဲဒီတော့ အောင်မြင်ချင်ရင် အောင်ပွဲရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆီပဲ သွားရမှာပေါ့။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီဂါထာလေး ဆိုထားပုံကိုကြည့်။
“ယေဇ္ဇော ဗောဓိယာ မူလေ၊ သက္ခာနံ နန္ဒိဝမုနော”
မှာ “သက္ခာနံ နန္ဒိဝမုနော” ဆိုတာ သာကီဝင်မင်းသား တွေထဲမှာ အလွန်နှစ်သက်မှုကို၊ သာကီဝင်လူမျိုးတွေရဲ့

နှစ်သက်မှုကို တိုးပွားစေတတ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်၊ “ဇယန္တော ဗောဓိယာ မူလေ” ဗောဓိပင်ရင်းမှာ မာရ်နတ်ရဲ့ရန်ကို အောင်ခဲ့တယ်။ သာကီဝင်မင်းတွေရဲ့ နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုကို တိုးတက်စေ တဲ့ ဘုရားအလောင်းဟာ ဗောဓိပင်ရင်းမှာ အောင်ပွဲကြီး ရခဲ့တယ်ဆိုတာ ဟုတ်တယ်၊ မှန်တယ်။ လုံးဝ အရှုံး မရှိတဲ့ အောင်ပွဲကြီးကိုရတယ်။

“ဝေမေဝ ဇယော ဟောတု” အဲဒီလို အောင်မြင်မှု ကျွန်ုပ်မှာဖြစ်ပါစေ၊ ဒါလည်း wish ပဲ။ ဆန္ဒကိုပြောတာ။ ဆန္ဒရှိရင် တကယ့်ဆန္ဒကြီးလို့ရှိရင် ဖြစ်လာတာပဲ။ အဲဒါမျိုး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပါစေ။ “ဝေမေဝ ဇယော ဟောတု၊ ဇယသု ဇယမင်္ဂလေ” အောင်မင်္ဂလာတွေ မှာ အောင်မြင်မှုကို ကျွန်ုပ်ရချင်ပါတယ်၊ ရပါရစေလို့ ဆိုတဲ့ ဆန္ဒပြုတဲ့ဂါထာ။

အဲဒီတော့ မနက်အိပ်ရာကထပြီးတော့ ဒီနေ့ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းတွေ လုပ်စရာတွေရှိတယ်၊ သွားစရာ တွေရှိတယ်၊ လာစရာတွေရှိတယ်။ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှု

ကို ရချင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အောင်ပွဲရတဲ့ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ဂုဏ်ကို ခေတ္တခဏလေး အာရုံပြုပြီးတော့ ကျွန်ုပ်လည်းပဲ အောင်ပါရစေလို့ဆိုတာ။

ဒါက အကြောင်းနဲ့အကျိုး မဆီလျော်ဘူးလား၊ ဆီလျော်တယ်။ ဘုရားက ကိုယ့်ကို မ,တာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါက ကိုယ့်ရဲ့ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ဒီဆန္ဒတွေ ကြီးပွား လာအောင်လုပ်တာပဲရှိတယ်။ အဲဒီလို မှန်မှန်ကန်ကန် သိဖို့ လိုအပ်တာပေါ့။

အဲဒါနဲ့ ဆက်ပြီးတော့ ပြောပုံက-

အပရာဇိတပလ္လင်္ဂေ၊ သီသေ ပုထု ဝိပုက္ခလေ၊

အဘိသေကေ သဗ္ဗုဒ္ဓါနံ၊ အဂ္ဂပ္ပတ္တော ပမောဒတိ။

ဘုရားအဆူဆူဟာ အပရာဇိတ ပလ္လင်ထက် ဗောဓိပင်အောက်က အင်မတန်ထူးမြတ်တဲ့မြေလွှာပေါ် မှာ အပရာဇိတပလ္လင်ထက်မှာ နေပြီးတဲ့အခါ ဘုရားရှင် အားလုံးတွေရဲ့ ဂုဏ်ထူးဝိသေသတွေကို ရရှိတော်မူခဲ့ ကြတယ်။ ရရှိသည့် အတွက်ကြောင့် လောကမှာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်လို့ ဝမ်းသာကြည်နူးမှုကြီးရတယ်။ ကျွန်ုပ်

လည်းပဲ အဲဒီလို အကောင်းဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး၊ အညွန့်ဆုံး
 ကိုရပြီး ဝမ်းသာကြည်နူးပါရစေ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။
 အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီ ဘုရားကို အာရုံပြုပြီးတော့
 ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ဖြစ်တဲ့ ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ကြည်နူး
 ဖွယ်ရာတွေကို ဒီလိုအာရုံပြုတာတဲ့။ ဒါက ရှေ့ပိုင်းမှာ
 ထည့်သွင်းပြီးတော့ မနက်ပိုင်းမှာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့
 ပြောတာ။

အဲဒီတော့ ကောင်းသော နံနက်ခင်းဖြစ်ဖို့၊
 ကောင်းသောနက္ခတ်နဲ့ ကြုံရဖို့ အရေးကြီးတယ်။
 ကောင်းကင်ကနက္ခတ်တွေကိုကြည့်ပြီး ပေဒင်ဆရာတွေ
 က တွက်ကြတယ်။ ဒီနေ့ နက္ခတ်ကောင်းတယ် (သို့)
 ရက်ကောင်းတယ်၊ ရက်မကောင်းဘူးနဲ့ ပြောကြတယ်
 လေ။ ဒီနေ့က ပြဿဒါးကြီး၊ ဒီနေ့က ရက်ရာဇာနဲ့
 ဆိုပြီးတော့ ရက်ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး ရွေးကြ
 တယ်မဟုတ်လား။ ကနေ့ထိ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ ရွေးတုန်း
 ပဲ။ ရက်ရွေးတာဟာနော်။ အစွဲအလန်းကဘယ်လောက်
 ကြီးတယ်ဆိုတာကြည့်။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထား

တာ ရက်ရွေးခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။ ရက်မရွေးခိုင်းဘူး၊
မြတ်စွာဘုရားက ဘာဟောလဲဆိုရင်-

သုနက္ခတ္တံ သုမင်္ဂလံ၊ သုပ္ပဘာတံ သုဟုဋ္ဌိတံ။

သုခထော သုမုဟုတ္ထော စ၊ သုယိဋ္ဌံ ဗြဟ္မစာရီသု။

ဘယ်နေ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရက်ရာဇာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပြဿဒါး
ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်နက္ခတ်နဲ့ပဲယှဉ်ယှဉ် ကောင်းတဲ့အလုပ်
တွေ လုပ်လို့ရှိရင် ကောင်းတဲ့နက္ခတ်တွေမှတ်ပါ။ ဒါ
ပြောတာနော်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတဲ့
နက္ခတ်။ မနက်အိပ်ရာထပြီး ဒေါသထွက်နေမယ်ဆိုရင်
အဲဒါ နက္ခတ်ဆိုးနေပြီလို့သာမှတ်ပေတော့နော်။ မနက်
အိပ်ရာထပြီးတော့ မေတ္တာပို့ပြီး ဘုရားကိုအာရုံပြု၊ စိတ်
ကြည်နူးနေရင် ဒါ ကောင်းသောနက္ခတ်ပဲတဲ့။ ဒီလိုဆိုလို့
တာ။ ကောင်းကင်ကနက္ခတ်ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူး
တဲ့။

၅၅၀-ဇာတ်ထဲမှာလည်း အတိအလင်းဆိုထားတာ
ရှိတယ်။ “နက္ခတ္တံ ပတိမာနေန္တံ အတ္ထော ဗာလံ ဥပစ္စင်္ဂါ”
တဲ့။ တချို့က ဒီနေ့ နက္ခတ်မကောင်းသေးဘူး၊ ဒီလ

နက္ခတ်မကောင်းသေးဘူး၊ နက္ခတ်မကောင်းလို့ ဘာမှ မလုပ်နဲ့ဦး၊ ဒီအတိုင်းနေတာ။ မလုပ်နဲ့ဦး၊ မလုပ်နဲ့ဦး ဆိုရင်းဆိုရင်းနဲ့ ဒီပြင်လူတစ်ယောက်က ဦးသွားတယ်။ ကိုယ်မလုပ်လိုက်ရဘူး၊ ဒီလိုဟာမိုးတွေ ကြုံတတ်တယ် ပေါ့နော်။ ကိုယ်က နက္ခတ်မကောင်းသေးလို့ဆိုပြီး မလုပ်တာ၊ ကျန်တဲ့လူကနေ လုပ်သွားတယ်။ ကိုယ်မရ လိုက်ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘုရားအလောင်းတွေက ဘာပြော တုန်းဆို “နက္ခတ္တံ ပတိမာနေန္တိ အတ္ထော ဗာလံ ဥပစ္စင်္ဂါ” နက္ခတ်ကောင်းဖို့ မျှော်လင့်နေတဲ့ လူမိုက်ကို အကျိုး တရားတွေ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားစေတယ်။ “အတ္ထော အတ္တဿ နက္ခတ္တံ” ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ကိုယ်လိုချင် တဲ့ဟာရဖို့ရာ အရေးကြီးဆုံးပဲတဲ့။ အဲဒါဟာ ကောင်းတဲ့ နက္ခတ်ပဲ။ ကိုယ်လိုချင်တာရတာဟာ ကောင်းတဲ့နက္ခတ် ပဲ။ “ကိံ ကရိဿန္တိ တာရကာ” ကောင်းကင်ပေါ်က ကြယ်တွေက ကိုယ့်ကိုဘာတတ်နိုင်မှာလဲတဲ့၊ ဒီလို ဆိုထားတာနော်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ပုဗ္ဗကျသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက အတိအလင်း ဟောထားတယ်။ နံနက်ခင်းမှာ အပြစ်ကင်းတဲ့ အတွေးတွေတွေးမယ်၊ အပြစ်ကင်းတဲ့ အပြောတွေပြောမယ်၊ အပြစ်ကင်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်မယ်။ ဆိုလိုတာက မနက်ခင်းမှာ ကာယသုစရိုက်၊ ဝစီသုစရိုက်၊ မနောသုစရိုက်ဆိုတဲ့ အကျင့်တရားတွေ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီနံနက်ခင်းဟာ ကောင်းသော နံနက်ခင်းပါ။ နေ့လယ်ခင်းမှာ ကောင်းတာ ပြောတယ်၊ ကောင်းတာ တွေးတယ်၊ ကောင်းတာလုပ်တယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ကောင်းတဲ့ နေ့လယ်ခင်းဖြစ်ပါတယ်။ ညနေခင်းမှာလည်းပဲ အပြစ်ကင်းတဲ့ အတွေးတွေတွေးတယ်၊ အပြစ်ကင်းတဲ့စကားတွေပြောတယ်၊ အပြစ်ကင်းတဲ့ အလုပ်တွေလုပ်လို့ရှိရင် ကောင်းသောညနေခင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာ နော်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ကောင်းတာလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် နက္ခတ်က အကောင်းပဲတဲ့။ အဆိုး

မရှိဘူး။ သို့သော် လူတွေက အကောင်းအဆိုးဆိုတာ နက္ခတ်ကိုပဲသွားရှာတယ်။ ကိုယ့်ရင်ထဲကအရာကိုတော့ မေ့နေတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်၊ ကိုယ့် သန္တာန်မှာဖြစ်နေတဲ့ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မာန် မာနတွေ၊ ဣဿာတွေကိုတော့ အကောင်းထင်နေကြ တာနော်။ ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်လာဆွဲမခေါ်ဘူး။ ဆွဲခေါ် သွားတာက ကိုယ့်ရင်ထဲဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသတွေက ဆွဲခေါ်သွားတာလေ။

ကဲကြည့်၊ လောကမှာလူဆိုးဖြစ်တယ်၊ ဒီရာဇဝတ်မှု ကို ကျူးလွန်တယ်ဆိုတဲ့ လူတွေဟာ ဘယ်သူကသူ့ကို ကျူးလွန်ခိုင်းတာတုန်း။ သူ့စိတ်ကပဲ ကျူးလွန်တာ မဟုတ်လား။ သူ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ်တရား တွေက ဒီအလုပ်တွေကို လုပ်စေတာ။ ခံရတော့ သူပဲ ခံရတာလေ။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ အရာတွေ ဟာ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ သဘောထား တွေဟာ အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းတယ်။

၄၆

အပါယ်ငရဲဆိုတာ အပြင်ဘက်က လာမချဘူး၊ ကိုယ်က ချတာ။ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေက အပါယ်ကိုချတာတဲ့။ ဘယ်လိုလုပ် အပါယ်ချတုန်းဆို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်ရင် ကိုယ်ပဲ ခံရတာလေ။

ဒီပြင်ဟာ မကြည့်နဲ့၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာ ဘယ်သူ့ခံရတာတုန်း၊ ကိုယ်ပဲခံရတာ။ ဟုတ်တယ်လေ၊ ဆေးရုံသွားစစ်လိုက်လို့ HIV Positive ဆိုရင် ဘယ်သူ့ခံရမှာတုန်း။ C ပိုး၊ B ပိုး Positive ဆိုလည်း ကိုယ်ပဲ ခံရမှာပဲ၊ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာဖြစ်တာ။ အဲဒါကျတော့ လူတွေက ကြောက်တယ်လေ။ ဒီထက်ကြောက်စရာကောင်းတာ ဘာတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အစဉ်ထဲမှာ Mental Process ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ Positive တွေက ပိုကြောက် စရာကောင်းတယ်။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့လောဘ၊ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တဲ့ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ဣဿာတွေ၊ မာန်မာနတွေက

ပိုကြောက်စရာကောင်းတယ်။ ဒါတွေက သွားစမ်းလိုက်
တယ်၊ Positive ဖြစ်နေတယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

အပါယ်ငရဲချတာ သူတို့ကချတာ၊ HIV ကလည်း
အပါယ်ငရဲမချဘူး၊ C ပိုး၊ B ပိုး ကလည်း အပါယ်ငရဲ
မချဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာမှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာဆိုတာ ဒီဘဝ
တစ်ခါပဲသေမှာ၊ ဘယ်သူမှ နှစ်ခါသေတဲ့လူ မရှိဘူး။
ရောဂါမရှိတဲ့လူရော မသေဘူးလား၊ သေတာပေါ့။
သူကတောင် တစ်ခါတစ်လေ အရင်သေချင် သေသွား
တာ။ ရောဂါရှိတဲ့လူက တမျှဦးမျှဦးနဲ့ မသေသေးတဲ့
လူတောင် ရှိသေးတယ်။ ရောဂါရှိလည်း အတူတူပဲ၊
မရှိလည်း အတူတူပဲ။ သေမှာဟာ အတူတူပဲ။ သေမှာ
ချည်းပဲ။ တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါပဲသေကြတာ။ အဲဒီတော့
တကယ်ကြောက်စရာကောင်းတာက ရုပ်ခန္ဓာမှာ စွဲကပ်
တဲ့ရောဂါ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်မှာစွဲတဲ့ရောဂါက ကြောက်
စရာကောင်းတာ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘ
တွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ၊ ဒါတွေကို နည်းအောင်
ဂရုစိုက်ဖို့ ဆိုလိုတာနော်။ အဲဒီလိုဆိုလိုတာ။

အဲဒီလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေနည်းအောင် ကြိုးစားတဲ့အချိန်ဟာ “သုနက္ခတ္တံ” ကောင်းသောနက္ခတ် ပဲတဲ့။ ကိုယ့်အတွက် “သုမင်္ဂလံ” မင်္ဂလာအရှိဆုံးအချိန် ပဲတဲ့။ အဲဒီအချိန်ဟာ စိတ်ဆိုးနေတဲ့အချိန်ဟာ မင်္ဂလာ မရှိဆုံးအချိန်ပဲလို့ ဒီလိုမှတ်ထား။ စိတ်မဆိုးဘူး၊ မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားနေတယ်၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သင့်သင့်မြတ်မြတ် ရှိနေတယ်၊ မိတ်ဆွေမပျက်ဘူး ဆိုရင် မင်္ဂလာရှိတဲ့အချိန်တစ်ခုပဲလို့ ဒီလိုမှတ်တယ်။ “သုပ္ပဘာတံ” ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို အာရုံပြုပြီး တော့ နိုးလာလို့ရှိရင် ကောင်းသောနံနက်ခင်းဖြစ်လာ တယ်။ “သုဟုဋ္ဌိတံ” အိပ်ရာက နိုးထလာတဲ့အခါ နှုတ်ခမ်းကြီးစူပြီးတော့ နိုးထတာမဟုတ်ဘူး၊ အများ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့ အတွေးလေးနဲ့ နိုးထလာရင် ဒါ အကောင်းဆုံး အိပ်ရာကထခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ အဲဒီလို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အကောင်းဆုံး မိုးသောက်ချိန်ဖြစ်ဖို့နဲ့ အကောင်းဆုံး အိပ်ရာကထခြင်း ဖြစ်အောင် မကြိုးစားသင့်ဘူးလား၊ ကြိုးစားရမှာ။ ဒါတွေ

ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမှာ။ အဲဒီလို ကြိုးစားဖို့ဆိုလိုတာ။
နေ့စဉ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေဖြစ်ရမယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

ကိုယ့်အိမ်မှာ နေရင်းထိုင်ရင်းနဲ့ ကောင်းသော
မိုးသောက်ဖြစ်ဖို့၊ ကောင်းသော နက္ခတ်နဲ့ကြိုတဲ့
အချိန်ပိုင်းဖြစ်ဖို့၊ ကောင်းတဲ့မင်္ဂလာရှိတဲ့ အချိန်ဖြစ်ဖို့ရာ
ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ဖြစ်နေ
အောင် ကြိုးစားရမယ်။ မေတ္တာပွားနေမယ်၊ အဆင်မပြေ
တဲ့သူတွေကို ကရုဏာထားမယ်၊ အဆင်ပြေတဲ့လူတွေ
အပေါ်မှာ မုဒိတာပွားမယ်ဆိုရင် ဒါ အင်မတန်မှ
ကောင်းမြတ်တဲ့စိတ်တွေလို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

အဲဒီလိုနေလို့ရှိရင် “သုခဏော သုမုဟုတ္တောစ”
မေတ္တာပို့တဲ့အချိန်လေး၊ ကုသိုလ်ရတဲ့အချိန်လေးဟာ
အကောင်းဆုံးအချိန်လေးပဲ။ အကောင်းဆုံးအချိန်ပိုင်း
လေး။ အဲဒီလို အကောင်းဆုံး အချိန်ပိုင်းလေး ကိုယ့်
သန္တာန်မှာ အများကြီးဖြစ်လာအောင် လုပ်ဖို့လိုအပ်
တယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

“သုယိဋ္ဌ ဗြဟ္မစာရီသု” အကျင့်စာရိတ္တကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ ဒါနကောင်းမှုလုပ်တဲ့ အချိန်လေးဟာ ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးအချိန်ကလေးပဲတဲ့။ ဒါက မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဂါထာ။ ကောင်းသော နံနက်ခင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရအောင် မြတ်စွာဘုရားဟောတာ။

အဲဒီတော့ အတိုချုပ် ပြောလိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် လူတွေမှာ လှုပ်ရှားမှု၊ လုပ်ဆောင်မှု ဘယ်နှစ်ခုရှိတုန်းဆိုရင် စိတ်နဲ့တွေးတာလည်းပဲ စိတ်နဲ့လုပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ မနောကံလို့ခေါ်တယ်။ နှုတ်ကနေပြောတာ ကျတော့ ဝစီကံလို့ခေါ်တယ်။ ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်တာကျတော့ ကာယကံလို့ခေါ်တယ်။ စိတ်ထဲက နေပြီးတော့ တောင့်တတာကိုကျတော့ “ပထဝီ” လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒါတွေဟာ ကုသိုလ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ လုပ်မယ်၊ ဆိုပါစို့၊ ကာယကံအနေနဲ့ ကောင်းတဲ့ကာယကံနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်တုန်းဆို အရပ်ထဲမှာ ကိုယ်လမ်းလျှောက်

သွားတာပဲဖြစ်စေ၊ လမ်းလျှောက်သွားရင်းကနေပြီးတော့ ဘယ်သူမှ ခလုတ်မထိ ဆူးမငြိကြပါစေနဲ့၊ ခဲလေးတွေ ဖယ်သွားတယ်၊ ဆူးလေးတွေဖယ်သွားတယ်၊ လုပ်ပုံပြော တာ။ အသေးစိတ်ကစပြီးတော့ ကာယကံမေတ္တာတွေ ထားတယ်၊ နှုတ်ကလည်း ဝစီကံမေတ္တာတွေထားတယ်၊ စိတ်ကလည်းပဲ မနောကံမေတ္တာတွေပွားတယ်။ ကုသိုလ် တွေနဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေ လို့ရှိရင် အဲဒီကုသိုလ်တွေဟာ ကိုယ့်အတွက် ကြီးပွား ကြောင်း အမှုတွေချည်းပဲ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ “ပဒက္ခိဏံ ကာယကမ္မံ” ကုသိုလ်နဲ့ လုပ်တဲ့ ကာယကံမှန်သမျှဟာ “ပက္ခိဏံ” တိုးတက်ဖို့ ကိုယ်ကြီးပွားဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ ကြီးပွားတယ် တိုးတက်တယ် ဆိုတာ ဒီ နိမ့်ကျတဲ့ အနေအထားတစ်ခုကနေပြီးတော့ အဆင့်မြင့်လာတဲ့သဘောကို ပြောတာနော်။

“ဝါစာကမ္မံ ပဒက္ခိဏံ” ကိုယ်ပြောတဲ့စကား ကလည်း အပြစ်ကင်းတဲ့စကားဆိုရင် “ပဒက္ခိဏံ” ကြီးပွားတိုးတက်မှုဖြစ်လာတယ်။ “ပဒက္ခိဏံ မနောကမ္မံ”

စိတ်ထဲက ကြံစည်တဲ့ အမှုတွေဟာလည်းပဲ ကြီးပွား
 တိုးတက်ဖို့အတွက် ဖြစ်လာတယ်။ “ပထဝီစိတေ
 ပဒက္ခိဏာ” ကိုယ့်စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ စိတ်ထဲကတောင့်တမှု၊
 ရည်သန်မှုတွေဟာလည်းပဲ ကြီးပွားတိုးတက်တဲ့ ရည်ရွယ်
 ချက်တွေ ဒီလိုဖြစ်လာတယ်တဲ့။

အဲဒီလို ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံနဲ့ အတွေး
 အကြံတွေဟာ ကောင်းလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လဲ
 ဆိုတော့ “လဘန္တတ္ထေ ပဒက္ခိဏေ” ကောင်းမြတ်တဲ့
 အကျိုးကျေးဇူးတွေကို သူ့ရလာမယ်တဲ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာ
 နော်။ “ပဒက္ခိဏာနိ ကတ္တာန၊ လဘန္တတ္ထေ ပဒက္ခိဏေ”
 လုပ်တဲ့အလုပ်ကိုက ကုသိုလ်တွေလုပ်တာ၊ ကုသိုလ်တွေ
 ဆိုတာ ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းရဲ့အကြောင်းဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ စီးပွားလုပ်လို့ စီးပွားဖြစ်လာ
 ပြီဆိုလို့ရှိရင် ပထမ ဆင်းရဲတဲ့ဘဝကနေ ကြိုးစား
 လိုက်တဲ့အခါ တဲအိမ်လေးကနေ တိုက်အိမ်ဆောက်လာ
 နိုင်တယ်၊ စက်ဘီးလေး ဝယ်ရာကနေ မော်တော်
 ဆိုင်ကယ် ဝယ်လာနိုင်တယ်၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်ကနေ

ကားဝယ်လာနိုင်တယ်ပေါ့။ မြင့်မလာဘူးလား။ စီးပွား
 ရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ အဲဒီလို မြင့်လာသလိုပဲ စိတ်နေ
 စိတ်ထားတွေ၊ ကုသိုလ်တရားတွေကိုလည်း တိုးမြှင့်
 တိုးမြှင့်လုပ်တဲ့အခါ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘဝမှာ မြင့်မြင့်
 လာတာပဲ။ ဘဝတစ်ခုနဲ့တစ်ခု သူ့က မြင့်မြင့်သွားတယ်။
 အဲဒါကိုပြောတာ။

“ပဒက္ခိဏာနိ ကတ္တာန၊ လဘန္တတ္ထေ ပဒက္ခိဏေ”
 ကောင်းတာတွေလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ဟာ
 ကောင်းတဲ့အကျိုးတွေကိုရတယ်။ ရလာတဲ့ အတွက်
 ကြောင့် သူဟာ အဆင့်မြင့်မြင့်ပြီးတော့သွားတယ်။ “တေ
 အတ္တလဒ္ဓါ သုခိတာ၊ ဝိရုဇ္ဈာ ဗုဒ္ဓသာသနေ” အဲဒီလို
 ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် “သုခိတ”
 ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာတယ်။

“ဝိရုဇ္ဈာ ဗုဒ္ဓသာသနေ” မြတ်စွာဘုရား သာသနာ
 မှာ စည်ပင်လာတယ်ဆိုတာ ဘာပြောတာလဲဆိုတော့
 သူ့က ကိုယ်ကျင့်သီလတွေနဲ့လည်း ပြည့်စုံလာတယ်။
 ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေ နှလုံးသွင်းလာနိုင်တယ်။ ဘာဝနာ

ကျင့်စဉ်တွေ ကျင့်လာတယ်၊ ဘာဝနာကျင့်စဉ်တွေ ကျင့်လာလို့ ဝိပဿနာတရားတွေ အကြိမ်ကြိမ် အားထုတ်လာနိုင်တယ်၊ တိုးတက်လာတယ်၊ မသိသေးတာတွေ သိလာတယ်။ ဘုရား တရားတော်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အဆင့်မြင့်လာတယ်။ ဒီလို ဆိုလိုတာ။ အဲဒီလိုထိအောင် ဖြစ်လာနိုင်တယ်တဲ့။

အဲဒီလိုဖြစ်လာဖို့အတွက် ကျန်းမာဖို့တွေဘာတွေ လိုအပ်လို့ အားလုံးသတ္တဝါတွေကို ကျန်းမာကြပါစေ ဆိုတာနဲ့ နောက်ကနေ “အရောဂါ သုခိတာ ဟောဇ္ဈ၊ သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ” တဲ့။ ဆွေတွေမျိုးတွေနဲ့ အတူတကွ “အရောဂ” ရောဂါကင်းကြပါစေ၊ “သုခိတ” ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။ မနက်ပိုင်းမှာ ဒါ မေတ္တာပွားတာပဲပေါ့။ အဲဒီလို မေတ္တာနှလုံးသားနဲ့ ကိုယ်ကနေနိုင်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကလေးဟာ အင်မတန်မှ စင်ကြယ်လာတယ်။ စင်ကြယ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ ကုသိုလ်တွေဖြစ်လာလို့ရှိရင် ခုနကပြောခဲ့တဲ့ ကာယကံတွေ၊ ဝစီကံတွေ၊ မနောကံတွေဟာ အထက်

ကို တိုးတက်မြင့်မားစေတဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တွေပဲ ဖြစ်တယ်တဲ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော် မြတ်က ဒီ ပုဗ္ဗဏှသုတ်ကို အကျဉ်းချုပ် ဒီလိုဟောထား တာဖြစ်တယ်။ တရားနာပရိသတ်အပေါင်း သူတော် ကောင်းတို့ဟာ ဒီပရိတ်ကြီးထဲမှာပါတဲ့၊ ရှေးဆရာတွေ စီရင်ထားတဲ့ ဂါထာတွေရော၊ မြတ်စွာဘုရားဟောထား တဲ့ ဂါထာတွေရော၊ ဒီဂါထာတွေအတိုင်း မနက် မိုးသောက် အလင်းရောက်တဲ့အချိန်မှာဖြစ်စေ၊ နေ့လယ် အခါမှာဖြစ်စေ၊ ညနေအခါမှာဖြစ်စေ ဒီလမ်းစဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်သွားကြမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကောင်းသော နံနက်ခင်း၊ ကောင်းသော နေ့လယ်ခင်း၊ ကောင်းသော ညနေခင်းဆိုတဲ့ အချိန်ပိုင်းတွေနဲ့ကြုံတွေ့ ပြီးတော့၊ ကောင်းသောဘဝကြီးတစ်ခုလုံးကို ဖြတ်သန်း ပြီးတော့၊ ကောင်းတဲ့ဘဝကနေပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ သံသရာဝဋ်ကလွတ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ချမ်းသာသူခကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ

၅၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သဘောကျပြီး ပုဗ္ဗဏှသုတ်လာ ကျင့်စဉ်အတိုင်း မိမိဘဝ
တိုးတက်လာအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်
မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

ဓမ္မစိတ်တွေများသို့

ပါပေကုသိုလ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒဟလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော စာတမ်းများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးကာ စာပေများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပြုကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာပေများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

စာတမ်းစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ငွေများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။



ရရှိနိုင်စေသာ ဋ္ဌာနများ

- ၁။ အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း: ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅
- ၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊ မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း: ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄
- ၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း: ၀၁-၃၈၀၈၈၀
- ၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း: ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- နိယျာနိကသာသနာနှင့် မြတ်ဒေသနာများ
- ၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
- ၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
- ၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
- ၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
- ၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
- ၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
- ၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
- ၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
- ၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
- ၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
- ၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
- ၁၃။ စိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
- ၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
- ၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

- ၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိနေမည်
- ၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ခံစာင်
- ၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
- ၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
- ၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၂၅။ သာရဏီယတရား
- ၂၆။ ရသတဏှာ
- ၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
- ၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
- ၂၉။ မဟာဒါန
- ၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
- ၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
- ၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
- ၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
- ၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
- ၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
- ၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
- ၃၇။ သတိမက္ခာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
- ၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
- ၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
- ၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
- ၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

- ၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
- ၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
- ၄၅။ တရားသီလျက် အကျင့်ခက်
- ၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
- ၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
- ၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
- ၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၅၀။ လောကဓံမှန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
- ၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင်ကြွေးများ
- ၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
- ၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
- ၅၅။ နန္ဒီ ဓုက္ခဿ မူလံ
- ၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
- ၅၇။ အားပေးစကား
- ၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်

