အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘဝအသွင်ကို

ဝေဖွဲ့အမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း

အလှဆင်ကြ တို့ဘဝ

ကောင်းဆိုးလောကမ်၊
ကြုံကြုံခံလျက်၊
အားမာန်အပြည့်၊
သတိမကွာ၊
ပညာမြော်မြင်၊
အလုပ်ဝင်၊
"အလှဆင်ကြ၊ တို့ဘဝ"။

ဒွေဒါနု အလှုရှင်

Lotus Group

ခင်ဗျား

Ma Chit

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘဝအသွင်ကို

ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း

ပထမအကြိမ်

၂၀၀၉-ခုနှစ်၊ မတ်လ

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

ရန်ကုန်တိုင်း၊ အလုံမြို့နယ်၊
အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အမှတ် (၃၂၁)၊
ညွှန်ပုံနှိပ်တိုက် ၌

သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင်
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၃၈၄၃/၀၂၄၄၀၅) က
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်၊

အမှာစာ

ဤစာအုပ်ငယ်သည် ၂၀၀၇-ခုနှစ်၊ ရန်ကုန်တိုင်း မဟာန်းမြို့နယ်အတွင်းရှိ မဂ်လာဈေးမမှာရုံ၌ "ဘဝ အသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း" ခေါင်းစီးဖြင့် ဟောကြားအပ်သောတရားတော်ကို အသံမှ စာအုပ်သို့ ပြောင်းလဲကာ တည်းဖြတ် ရေးသားအပ်သော စာအုပ် ဖြစ်သည်။

ဤတရားသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဓမ္မဒွေသ (၄)ပါး ပင် ဖြစ်သည်၊ မဖွဲ့မနိုကာယ်မှ ရဋ္ဌပါလသုတ်၌ မူရင်းကို ဖတ်ရှု လေ့လာနိုင်ပေသည်၊ ရဋ္ဌပါလသုတ်၌ ပါရှိသော ဓမ္မဒွေသ ၄-ပါးကို ရှင်းလင်း ဟောကြားထားသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားဝမ္မသည် အမှန်အတိုင်း ထုတ်ဖော် ဟောကြားအပ်သည့် "သွာက္ခာတ"ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံ၏။

မှန်ကန်စွာ ဟောထားသည်ကို ဟောထားသည့် အတိုင်း လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် သိနိုင်သောကြောင့် "သန္ဒိဋ္ဌိကော"ဟု ဆို၏။

ကိုယ်တိုင် သိနိုင် မြင်နိုင်သည့်အတိုင်း သိမြင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်း အကျိုး ခံစားရသဖြင့် "အကာလိကော"ဟု ဆို၏။

"တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်"ခြင်းကြောင့် "လာ လေ လုပ်ကြည့်ပါလား"ဟု ဖိတ်ခေါ် တိုက်တွန်းထိုက်သော တရားမျိုးဖြစ်သည့်အတွက် "ဟေဝပသိကော"ဟု ဆိုသည်။

တစ်ကြိမ်တစ်ခါသာ လုပ်ရမှာမဟုတ်ဘဲ စွဲမြဲစွာ နှလုံးသားထဲ သိမ်းထား ထည့်ထား ဆောင်ထားရမည့် တရားမျိုး ဖြစ်သည့်အတွက် "ဩပနေယျိကော" ဟု ဆို၏။

စိတ်ထဲ နှလုံးထဲ ရောက်နေပြီဆိုလျှင် ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ဓမ္မရသ, ဝိမုတ္တိရသ ခံစားရမှာ သေချာပေသည်။ သို့အတွက် "ပစ္စတ္တं ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ" ဟု ဆိုတ၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓ ဒေသနာတော်သည် မှန်ကန်တ၏၊ တိကျတ၏၊ လေးနက်တ၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓတ၏တရားကို ဟောရာ၌ မိမိတ၏အတွေး အယူအဆများက ဒေသနာတော်မူရင်းကို မည်စ်ထေးစေရန် အထူးသတိပြု၍ ဟောကြားသင့်ပါသည်။

ဓမ္မအသိဉာဏ်ဖြင့် တရားကို ကိုယ်တိုင် သိရှိပြီး ဓမ္မရသ, ဝိမုတ္တိရသကို ခံစားနိုင်ကြပါစေ။

ဓမ္မအသိ ရှိလျက်နေမည်။

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဘဝအသွင်ကို
စမ္ဘအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း

လူတိုင်း လူတိုင်း ဘဝတစ်ခုစီ ရရှိထားကြလို့ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ကိုယ်စီ ဘဝကလေးတွေ ရှိနေကြတယ်၊ သို့သော် ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အမြင်ချင်း မတူကြပေဘူး။ တချို့က ဘဝကို ပျော်စရာလို့ မြင်ကြတယ်၊ တချို့က ဘဝကို ငြီးငွေ့စရာလို့ မြင်ကြတယ်။

ဘဝမှာ အဆင်ပြေနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက "အေး-တို့ရထားတဲ့ ဘဝဟာ သာတောင့်သာယာ ရှိတယ်၊ အင်မတန်မှ ကောင်းတယ်လို့ ဘဝကို အကောင်းမြင်တဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိသလို ဘဝမှာ အဆင်မပြေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျတော့ ''အို ... ဘဝကြီးကလည်း ပြီးငွေ့စရာကောင်းလိုက်တာ''တဲ့၊ ဒီလို ဘဝကနေ ထွက်ပြေးချင်တဲ့ စိတ်တွေ ပေါ်လာလောက်အောင် ဘဝကို စက်ဆုပ် ရွံမုန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိတယ်၊ ဒီလို ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အမြင်အမျိုးမျိုး ရှိကြတယ်။

ဘဝကို ကောင်းတယ်, သာယာတယ်, လှပတယ် လို့ မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တစ်မျိုး၊ ဘဝကို အရှုပ်ဆိုး အကျည်းတန်တယ်လို့ မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တစ်မျိုးတဲ့၊ အေး– ထိုနှစ်မျိုးစလုံးရဲ့ အမြင်တွေဟာ သေချာ စဉ်းစားကြည့်လို့ရှိရင် ဝမ္မအမြင်နဲ့ မြင်တဲ့ အမြင်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ ဘဝကို လှတယ်, ပတယ်, သာယာတယ်, ပျော်စရာကောင်းတယ်လို့ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်တိုင်းလုပ်တိုင်း ဒီထက်ကောင်းတဲ့ဘဝကို မျှော်လင့်တောင့်တပြီးတော့ ကောင်းသထက် ကောင်းတဲ့ဘဝကို ဆုတောင်းပြီးတောင် ယူကြတယ်နော်၊ အင်မတန် တိုတောင်းတဲ့ ဘဝကလေးတောင်မှ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက

ဘဝဟာ အင်မတန် တိုတယ်၊ ရနိုင်သမျှ ပျော်ပျော်ကလေး နေရမယ်၊ ပျော်ပျော်နေ သေခဲလို့ ဆိုပြီးတော့ ဘဝမှာ အပျော်ရှာပြီးတော့ အကောင်းဘက်က တွေးနေကြတယ်။

အနောက်တိုင်းက လူတွေ ပြောလေ့ရှိကြတယ်၊ Life is too short. Enjoy yourself. ဘဝကလေးဟာ တိုတိုလေးပဲ ပျော်ပျော်နေပါတဲ့၊ ဘုန်းကြီးတို့ အမေရိကမှာနေတုန်းက The Love Boat ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်ကားကြည့်ဖူးတယ်၊ အဲဒီမှာ အဘိုးကြီး အမယ်ကြီးတွေ ဘာမှ အလုပ်မရှိ အကိုင်မရှိတော့ ပျင်းရိ ငြီးငွေ့ပြီး အပျော်ရှာတဲ့ အကြောင်းကို ရိုက်ထားတဲ့ ဇာတ်ကားတစ်ကား ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ ဇာတ်ကားထဲမှာ သဘော်ကြီးကို စီးပြီးတော့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာကြတယ်၊ သဘော်ကြီးပေါ်မှာ နေတုန်းကတော့ အလွန် ပျော်ကြတယ်၊ ပြန်လည်ရောက်လာလို့ သဘော်ကနေ ဆင်းကြတဲ့အခါမှာ အဘိုးကြီး အမယ်ကြီးတွေ မျက်ရည်စက်လက်နဲ့ ဝမ်းနည်းပမ်းနည်း ငိုယိုကြတာကို တွေ့ရတယ်။

လောကကြီးမှာ ပျော်စရာ ရှာပေမယ့်လို့ ပျော်စရာချည်း တွေ့တာမဟုတ်ဘူး၊ အကောင်းထင်ပြီးတော့ ရှာပေမယ့်လို့ အကောင်းချည်း တွေ့တာမဟုတ်ဘူး၊ ဘဝဆိုတာ အကောင်းအဆိုး ရောနေတာ၊ ကောင်းတဲ့ အကွက်ကလေးတွေ ရှိတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတွေဟာ ဘဝကြီးမှာ ပျော်နေကြတာပေါ့၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းရှိသလို အဆိုးလည်း ရှိတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓစာပေမှာ 'အဿာဒ'နှင့် 'အာဒီနဝ' ခွဲခြား ဖော်ပြလေ့ရှိတယ်၊ လောကမှာ ကျေနပ်စရာ၊ ကြိုက်နှစ်သက်စရာ၊ ပျော်ရွှင်စရာ၊ စွဲမက်စရာ attractive ဆိုတာ ရှိတယ်၊ အဲဒါကို **အဿာဒ** enjoyment လို့ ခေါ်တယ်၊ ဘဝမှာ ကြိုက်နှစ်သက်စရာတွေ ရှိတယ်၊ ဘဝကို အကြောင်းပြုပြီးတော့လည်း ပျော်ကြတယ်၊ ချမ်းသာသုခတွေ ရကြတယ်၊ အဆင်ပြေနေတဲ့ ဘဝမှာဆိုလို့ရှိရင် ပျော်လို့ ရွှင်လို့၊ ဒါ ဘဝရဲ့ သာယာမှုကလေးတွေပေါ့နော်၊ ဒါကို **အဿာဒ**လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ သာယာမှုလေးတွေဟာ ထာဝရလားဆိုတော့ ထာဝရ မဟုတ်ဘူး။ ခဏကလေးပဲ၊ မတည်မြဲဘူး။ ယခု ပျော်ရွှင်စရာ တွေ့ပေမယ့် တော်ကြာ ပျော်ရွှင်စရာတွေ ကုန်ဆုံးသွားတာ ရှိတယ်၊ အဲဒါက ကျေနပ်စရာ မကောင်းတဲ့အချက်ပဲ၊ အာဒီနဝ unsatisfactoriness လို့ ခေါ်တယ်။

လောကမှာ သတ္တဝါတွေ ပျော်ပြီးရင်း ပျော်နေကြတာ ဘဝမှာ ပျော်စရာ ရှိလို့သာ ပျော်နေကြတာ၊ မျက်စိက အဆင်းအာရုံလေးကို ကြည့်ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာကြတယ်၊ နားက သာယာတဲ့ အသံကလေးကို နားထောင်ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာကြတယ်၊ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်တဲ့ အနံ့ကလေးကို နမ်းရှူပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာကြတယ်၊ လျှာက ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အရသာလေးကို ခံစားပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာကြတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်းပဲ သာယာတဲ့ အထိအတွေ့ကလေးတွေကို ထိတွေ့ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာကြတယ်တဲ့၊ ဘဝကို အရင်းအနှီးပြုပြီးတော့ ကြိုက်နှစ်

သက်စရာတွေ၊ ပျော်ရွှင်စရာတွေရကြတယ်၊ ဒါကြောင့် မိုလို ဘဝကြီးကို ပျော်စရာလို့မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်။

အေး တချို့ကတော့ ဘဝကြီးနဲ့ ပတ်သက်လာပြီး အဆင်မပြေကြဘူး၊ နေရေးထိုင်ရေးလည်း အဆင်မပြေဘူး၊ စားရေးသောက်ရေးလည်း အဆင်မပြေဘူး၊ ဒုက္ခသုခတွေ ရောနေတဲ့ ဘဝကြီးထဲ ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီဘဝကြီးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု မရရှိတော့ ဘဝကြီးကနေ ထွက်ပြေးချင်တဲ့ စိတ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာကြတယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်မှု suicide လုပ်ပြီးတော့ လက်ရှိ ဘဝက ထွက်ပြေးသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်၊ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘဝကို ငြီးငွေ့စရာကြီး စိတ်ပျက်စရာကြီးလို့ မြင်တယ်၊ အဲဒီ အမြင် နှစ်မျိုးရှိရာမှာ အကောင်းမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို optimist လို့ ခေါ်တယ်၊ အဆိုးမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ pessimist လို့ ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်က လောကမှာ အကောင်းချည်းလည်း မဟုတ်ဘူး၊ အဆိုးချည်း

ပဲတော့လည်း မဟုတ်ဘူး။ အသာဒလို့ဆိုတဲ့ သာယာ စရာတွေ နှစ်သက်စရာတွေ ရှိသလို အာဒီနဝလို့ဆိုတဲ့ အပြစ်တွေလည်း ရှိတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီနှစ်ခုကို ခွဲခွဲခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြား သိမြင်တာမှ ဓမ္မအမြင်လို့ ပြောပါတယ်၊ realism ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝကို အမြင် အမျိုးမျိုးနဲ့ ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီကနေ့ ဘဝရဲ့အသွင်ကို ဓမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့်ရအောင်။

ဓမ္မအမြင်

ဓမ္မဆိုတာ အမှန်တရားကို ပြောတာ။

The law of nature ပေါ့။

ဓမ္မဆိုတဲ့ စကားလုံးက အတ္တနော သဘာဝံ ဓာရေတီတိ ဓမ္မော၊ သူ့သဘာဝအတိုင်း သူဖြစ်နေတာ ကို ဓမ္မလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ အဲဒီ ဓမ္မကို သိတဲ့ အမြင်ဟာ ဓမ္မအမြင်ပဲ၊ ဓမ္မဉာဏ်ပဲ၊ ဓမ္မဉာဏ်နဲ့ အမှန်ကို သိမြင် တဲ့အခါကျမှ ဘဝဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲဆိုတာ သင်ဘော ပေါက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝရဲ့ အသွင်

ဘဝရဲ့အသွင်ကို မမွေအမြင်နဲ့ ကြည့်ကြတဲ့အခါ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ကိုယ်စီဘဝကလေးတွေ ရှိနေကြတယ်၊ အဲဒီ ရထားတဲ့ ဘဝကလေးတွေဟာ ဘယ်လို အခြေအနေ ရှိနေသလဲဆိုပြီး လူတိုင်း လူတိုင်း ဆန်းစစ်ပြီးတော့ ကြည့်ကြရမယ်၊ ကိုယ် ရထားတဲ့ ဘဝကလေးရဲ့ အခြေအနေ ကိုယ်မသိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်လောက် နမော်နမဲ့နိုင်တာ ဘယ်ရှိမလဲ၊ အေး ဒါကြောင့် ကိုယ့် ဘဝရဲ့ အခြေအနေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိအောင် လုပ်ရမယ်။

(၁) တွန်းပို့ခြင်းကို ခံနေကြရ

မြတ်စွာဘုရားက ဘဝရဲ့အသွင်ကို မမွေရဲ့အမြင်ဖြင့် ကြည့်ရှုဖို့ ဆိုပြီးတော့ နည်းလမ်းတွေ ပေးထားတယ်၊ "ဥပနီယျတိ လောကော အဓုဝေါ"၊ လောကော– လောကကြီးကို၊ ဥပနီယျတိ– ဇာတိက ဇရာသို့၊ ဇရာက

ဗျာဓိသို့၊ ဗျာဓိက မရဏာသို့ အမြဲတမ်း တွန်းပို့၍ နေပါ ပေတော့၏။ လောကော– လောကကြီးဟာ၊ အဝေါ– ဘယ်တော့မှ တည်ငြိမ်နေတာ မရှိပါပေဟူ၍၊ ဘဝါ– ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ အဝေါစ– ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

(သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား)

လောကကြီးကို စဉ်းစားပြီးတော့ ကြည့်၊ တို့ဘဝ ဟာ တစ်ခုကနေ တစ်ခုဆီ ဆွဲပို့ တွန်းပို့ခြင်းကို ခံနေရ တယ်၊ တည်ငြိမ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ရပ်နေတာ မဟုတ် ဘူးတဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့ ကိုယ့်ဘဝလေး ကိုယ် အာရုံစိုက် ကြည့်၊ မိခင်ဝမ်းက ကျွတ်လာတဲ့အရွယ်နဲ့ အခု အသက် ၇၀, ၈၀–အရွယ် တူသေးရဲ့လား။ မတူတော့ဘူးနော်၊ အဲဒါ တစ်နေ့တည်း ဝုန်းကနဲ ပြောင်းလာတာလား။ မိနစ် ပိုင်းအလိုက် စက္ကန့်ပိုင်းအလိုက် ပြောင်းလာတာလား။ အဲဒီတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တစ်ခုခုက ဆွဲပြီးတော့ တွန်းပို့နေတာ မဟုတ်ဘူးလား။

လောကကြီးဟာ ပို့ဆောင်ခေါ်ဝင်ခြင်း ခံနေရတယ်၊ သို့မဟုတ် တွန်းပို့ခြင်း push လုပ်တာ ခံနေရတယ်၊ ကြည့်လေ၊ ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေးဘဝကနေ တဖြည်းဖြည်း ကြီးကြီးလာတယ်၊ ကြီးကြီးလာတာ အကောင်းကြီးတာ မဟုတ်ဘူး၊ ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်ကလေးတွေ ဖြူလာတယ်၊ ပါးစပ်ထဲက သွားကလေးတွေ တစ်ချောင်းပြီး တစ်ချောင်း ပြုတ်ထွက်လာတယ်၊ မျက်လုံးလေးကလည်း တဖြည်းဖြည်း မှုန်လာတယ်၊ နားက လေးလာတယ်၊ ခါးလေးက ကိုင်းလာတယ်၊ အကောင်းဘက် တွန်းပို့တာ မဟုတ်ဘူး၊ အဆိုးဘက် တွန်းပို့နေတာ၊ လူရဲ့ သဘာဝကို ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် လူတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း ယို့လာတာလား၊ တဖြည်းဖြည်း အိုလာတာလား၊ အေး နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ အိုလာကြတယ်။

ဘယ်သူက တွန်းပို့သလဲ၊ ဇာတိဆိုတဲ့တရားရလာတဲ့အချိန်က စပြီးတော့ ဇာတိက တွန်းပို့တာ၊ ဘယ်ကို တွန်းပို့နေတာတုန်း၊ ဇရာဆိုတဲ့ မှတ်တိုင်ကို

ရောက်အောင် တွန်းပို့နေတာနော်၊ လူတွေတင်လား ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ လောကကြီး တစ်ခုလုံးကိုပါ။

ဥပမာ– ပန်းပွင့်ကလေးတွေကို ကြည့်ပေါ့၊ ပန်းပွင့်ကလေးတွေဟာ အစက အဖူးအငုံလေးတွေ ပေါ်လာတယ်၊ အဖူးအငုံကလေးက နေပြီးတော့ ရင့်လာတဲ့အခါကျတော့ ပွင့်လာတယ်၊ ပွင့်လာပြီးရင် ဘာဖြစ်လာတုန်း၊ နွမ်းလာတယ်၊ နွမ်းပြီးတော့ ဘာဖြစ်လာလဲ၊ ကြွေသွားတယ်၊ ဒီလို ဖူး–ပွင့်–နွမ်း–ကြွေဆိုတာ ပန်းရဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်ပဲ။

ထို့အတူပဲ လူတွေရဲ့သဘာဝကို ကြည့်လိုက်၊ ဒီအတိုင်းပဲ၊ ဘယ်အရာကိုပဲ ကြည့်ကြည့် ဒီအတိုင်းချည်းပဲ၊ အဲဒီတော့ အကုန်လုံးဟာ ဆွဲခေါ် တွန်းပို့တာ ခံနေရတာ၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ တို့ရဲ့ဘဝကြီးဟာ တည်ငြိမ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ရပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ တရွေ့ရွေ့နဲ့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဆိုးဘက်ကို သွားနေတာ၊ ခြေတစ်လှမ်းပြီး တစ်လှမ်း၊ တစ်ရက်ပြီး တစ်ရက် အိုတဲ့ဘက် ရောဆိုတဲ့ မှတ်တိုင်ဆီကို တွန်းပို့နေတာ။

ဇရာမှတ်တိုင်ကို ရောက်တော့လည်း ဇရာက ဒီ အတိုင်းနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်ကို တွန်းပို့လဲဆိုတော့ ဗျာဓိဘက်ကို တွန်းပို့လိုက်ပြန်တယ်၊ အိုလာပြီ ဆိုလို့ ရှိရင် ဘာမှ မကောင်းတော့ဘူး၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ မျက်စိက လည်း မကောင်းဘူး၊ နားကလည်း မကောင်းဘူး၊ ခါးက လည်း မကောင်းဘူး၊ ဘယ်ဟာမှ မကောင်းတော့ဘူး၊ ဒါပေမယ့် ဘဝမှာ ပျော်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ကောင်းတာလေးကို ရွေးပြီး ပြောတတ်ကြသေးတယ်။

ဘုန်းကြီး၂ပ်ဆီ တစ်ခါတုန်းက ဒကာကြီး တစ်ယောက် လာလို့ နှုတ်ဆက်ရင်း မေးလိုက်တယ်၊ ဒကာကြီး နေကောင်းလားလို့၊ တင်ပါ့ဘုရား၊ လူကတော့ နေကောင်းပါတယ်၊ ဒူးက မကောင်းဘူးဘုရားတဲ့၊ လူ ကတော့ နေကောင်းပါတယ်၊ ဒူးကတော့ မကောင်းဘူး ဆိုတော့ ဘုန်းကြီးက မေးလိုက်တယ်၊ ဒကာကြီး ဒူးက လူထဲ မပါဘူးလားလို့။

လူတွေက ကောင်းတာလေးကို ရွေးပြောချင်ကြ သေးတာ၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဒူးနဲ့လူဟာ တူတူပဲ မဟုတ်ဘူး

လား။ အဲဒီတော့ လူကတော့ ကောင်းပါတယ် ဘုရား။ မျက်စိက မကောင်းဘူး။ လူကတော့ ကောင်းပါတယ် ဘုရား။ နားက မကောင်းဘူး။ မကောင်းတာလေးနဲ့ ကောင်းတာလေးကို ခွဲလိုက်ချင်သေးတာ၊ အမှန်ကတော့ ကောင်းတာဆိုတာ မရှိပါဘူး။

လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက တရွေ့ရွေ့နဲ့ ကောင်းတဲ့ ဘက် သွားနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ မကောင်းတဲ့ဘက်ကို သွားနေတာ၊ သေသေချာချာ အလေးအနက် စဉ်းစား ကြည့်ပါ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကို ကိုယ်ပြန်ပြီးတော့ ကြည့်ပါ၊ အဲဒီလို အလေးအနက် စဉ်းစားတာကို "အနုပဿနာ" လို့ ခေါ်တယ်၊ contemplation ပေါ့၊ mindfulness ဆိုတဲ့ သတိနဲ့ ကြည့်ရမှာပေါ့၊ အားစိုက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ် ကို ပြန်ပြီးတော့ ရှုမြင်သုံးသပ်ရမှာ၊ contemplate လုပ် ရမှာ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရှုပြီး ဆင်ခြင် သုံးသပ်ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် တို့ဟာ မိနစ်တိုင်း မိနစ်တိုင်း အိုတဲ့ဘက်ကို ရောက်နေတာ

ပါလား။ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း နာတဲ့ဘက်ကို ရောက်နေ တာပါလား။ တို့ဟာ ဘယ်ကို သွားနေတာတုန်း။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ရပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သွားနေတုန်း မေးရင် ဘယ်မှ မသွားပါဘူး။ အိမ်မှာ နေတာပါလို့ လူတွေက ပြောကြတယ်၊ ဒါပေမယ့်လို့ သွားနေတာ၊ ရပ်နေတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

ဘယ်မှ မသွားဘူး၊ ကိုယ့်အိမ်မှာပဲ ကိုယ်နေ တယ်လို့ ပြောကြပေမယ်လို့ အိမ်မှာနေရင်း သွားနေ တာပဲ၊ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဘဝကြီးဟာ ever chang-ing အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေတာ၊ အမြဲတမ်း သွားနေ တာ၊ နောက်ဆုံးရောက်မယ့် မှတ်တိုင်ကြီးက ဘာလဲဆိုလို့ ရှိရင် မရဏဆိုတဲ့ မှတ်တိုင်ပဲ၊ အဲဒီ ရောက်သွားလို့ ရှိရင် တစ်ဘဝ ပြီးကြပြန်ရော၊ ပြီးသွားတော့ အဆုံး သတ်သလားလို့ဆိုရင် အဆုံးမသတ်သေးဘူး။ ကုသိုလ် ကောင်းမှုလေးလုပ်ပြီး နောက်ဘဝကျတော့ ဒီထက် ကောင်းတဲ့ဘဝ ရောက်ပါရစေပါဘုရားဆိုတော့ လာပြန် ပေါ့၊ တစ်ကျော့၊ ဟုတ်ကြရဲ့လား။

ဘဝတဏှာ (ထာဝရ ရှိနေမှုကို တွယ်တာနေတဲ့ တဏှာ)က ရှိနေသမျှ အဲဒီ တဏှာက ဆွဲခေါ်သွားတာ၊ ဒီထက်ကောင်းတဲ့ ဘဝလေးကို မျှော်ပြန်တယ်၊ လူရဲ့ သဘာဝကို သေချာ စဉ်းစားကြည့်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ ရေးထားသလို–

"ဒုက္ခီ သုခံ ပတ္ထယတိ၊ သုခီ ဘိယျောပိ ကုပ္ပတိ၊" ဒုက္ခီ– ဆင်းရဲနေသောပုဂ္ဂိုလ်က၊ သုခံ– ချမ်းသာကို၊ ပတ္ထယတိ– မျှော်လင့်တောင့်တ၏။ သုခီ– ချမ်းသာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က၊ ဘိယျောပိ ကုပ္ပတိ– ပို၍ ပို၍ ချမ်းသာချင်၏။

ဆင်းရဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဘာတောင့်တလဲ၊ ချမ်းသာကို တောင့်တတယ်၊ ကဲ ဒါဖြင့် ချမ်းသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က တော့ ငါတော်ပြီလို့ လုံလောက်ပြီလို့ ရှိသလား၊ မရှိဘူး၊ ချမ်းသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ပို၍ပို၍ ချမ်းသာချင်လာတယ်၊ ဆင်းရဲတဲ့သူက ချမ်းသာချင်တယ်၊ ချမ်းသာတဲ့သူက ပိုပြီးတော့ ချမ်းသာချင်တယ်၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ အခန်းမှာ ဒီလို ဖွင့်ဆိုထားတာ၊ လူ့သဘာဝက

ဒီအတိုင်းပဲလေ၊ တပည့်တော်ဘုရား နိဗ္ဗာန်မရောက်မီ စပ်ကြား နောင်ဘဝမှာ မတောင့်မတ မကြောင့်မကျ ရတဲ့ဘဝ၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ဘဝ၊ ပညာတတ်တဲ့ ဘဝမျိုးမှာ ဖြစ်ပါရစေ ဆိုပြီးတော့ တောင်းလိုက်တာက ''ဘဝ''။

ဘာကြောင့် တောင်းလဲ၊ အတွယ်အတာလေးက ရှိနေလို့၊ ဘာဖြစ်လို့ တွယ်လဲ၊ အမှန် မသိလို့၊ အမှန်ဘာလို့ မသိလဲဆိုတော့ contemplation မလုပ်လို့ပေါ့၊ သဘာဝကို မစဉ်းစားလို့ မသိတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်တစ်ခုမှာဆိုရင် အဝိဇ္ဇာ နီဝရဏာနံ၊ တဏှာ သံယောဇနာနံ – သတ္တဝါတွေရဲ့ အခြေအနေမှာ အဝိဇ္ဇာက အမှန်မမြင်ရအောင် ပိတ်ကာပေးထားတယ်တဲ့၊ တဏှာက နောင်ကြိုးတည်းထားတယ်တဲ့၊ ဆိုလိုတာက အမှန်မသိတော့ ကြိုက်တာပေါ့။

အဲဒီလို အမှန်မသိအောင် (အမှန်မသိဘူးဆိုတာ အမှားသိအောင်) မလုတာကို လုတယ်လို့ ထင်အောင် မကောင်းတာကို ကောင်းတယ်လို့ ထင်နေအောင်

အဝိဇ္ဇာက ဖန်တီးပေးထားတယ်၊ တဏှာက တွယ်တယ်၊ တဏှာ တွယ်ပြီးတော့ ကံတရားတွေလုပ်၊ ထို ကံတရားတွေက ဘဝသစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးလိုက်တယ်ပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ သံသရာကြီးထဲမှာ လည်နေတာနော်၊ အေး ဘဝတစ်ခုရလာပြီဆိုရင် ရလာတဲ့ဘဝဟာ ထာဝရ တည်ငြိမ်တဲ့ ဘဝလားလို့ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

ဒါဟာ ဘဝရဲ့အသွင်ကို ဓမ္မရဲ့အမြင်နဲ့ကြည့်လိုက်တာ၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ ဒီလို မြင်ဖို့ လိုတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စဉ်းစားကြည့်၊ မနက် မိုးသောက် အလင်းရောက်ပြီးတဲ့အခါ၊ နေဝင်ပြီးနောက် ညချမ်းရောက်လာလို့ အိပ်ရာဝင်တော့မယ့်အခါ ဆိုလို့ရှိရင် ငါ့မှာ ညက အိပ်ပျော်နေတုန်းက စိတ်တွေ ရှုပ်တွေ၊ မနက်တုန်းက ရှိတဲ့ စိတ်တွေ ရှုပ်တွေ အခု မရှိတော့ဘူး။ ဒီကနေ့ရှိတဲ့ စိတ်တွေ ရှုပ်တွေ နောက်ရက် ရှိတော့မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဟုတ်လား။ ငါဟာ အမြဲတမ်း ရှေ့နေတာပဲ။

ရောဝတီမြစ်ရေကြီးဟာ တရွှေ့ရွှေ့ စီးဆင်းနေသလို ငါရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ စိတ်တွေ ရှုပ်တွေ၊ ငါ့ရဲ့

ဘဝကြီးဟာ တဖြည်းဖြည်း ရွေ့နေတာပါလား''လို့ ဆင်ခြင် သုံးသပ်ထိုက်တယ်၊ ငြိမ်နေတာ ရပ်နေတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး၊ သွားနေတာ၊ မစဉ်းစားလို့ မသိတာ။

အေး ဒီ ဓမ္မာရုံကြီးပေါ် တက်လာတယ် ဆိုပါစို့၊ တက်လာတဲ့အခါကျတော့ ခြေတစ်လှမ်းပြီး တစ်လှမ်း တက်လာတာ မဟုတ်လား၊ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းပြီးတော့ ဒုတိယခြေလှမ်း၊ ဒုတိယ ခြေလှမ်းပြီးတော့ တတိယ ခြေလှမ်း၊ ဟောဒီလို လှမ်းလာတယ်၊ ဒုတိယခြေလှမ်း ရောက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပထမခြေလှမ်း ရှိသေးလား၊ အေး တတိယခြေလှမ်း ရောက်တာနဲ့ ဒုတိယခြေလှမ်း ရှိသေးလား၊ ဒီအတိုင်းပဲ ရှေ့ကဟာ ပျောက်ပျောက် သွားပြီး နောက်က ရောက်ရောက်လာနေတာ၊ အမြဲ ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

ရှိတယ် ထင်နေတာတောင် တကယ်အစစ်က မရှိတော့ဘူး၊ ကော်ပီတွေပဲ ကျန်နေတာ၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ကော်ပီတောင်မှ ပုံတူ ဟုတ်သေးရဲ့လား၊ အမေ မွေးစ

ငယ်ငယ်တုန်းက ဓာတ်ပုံကလေးနဲ့ ယခု အသက်–၅၀၊ ၆၀–အရွယ်ဓာတ်ပုံ ယှဉ်ပြီး ချိတ်ကြည့်ပါလား။ အဲဒါ ကော်ပီလို့တောင် ဘယ်သူ ပြောဦးမလဲ၊ အလွန် ကွဲပြား ခြားနားသွားပြီ။

ဒါ တစ်ရက်တည်းနဲ့ ကွဲပြားသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဟုတ်ရဲ့လား။ အဲဒါဟာ ဒီကနေ့နဲ့ မနက်ဖြန် မတူတာ၊ ဒီနာရီနဲ့ အရင်နာရီ မတူတာ၊ အရင်မိနစ်နဲ့ ယခုမိနစ် မတူတော့တာ၊ ချက်ချင်းကြီး ပြောင်းသွားတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ဖြစ်စဉ် process အတိုင်း အဆင့်ဆင့် ပြောင်းသွားတာ၊ သို့သော် မတူဘူးဆိုတဲ့ ခြားနားချက် difference ကိုတော့ မသိဘူး၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

ပြောင်းတဲ့အခါမှာ ပြောင်းတဲ့အကြိမ် များလာ လေလေ ကွဲပြားခြားနားမှုတွေက သိသာလာလေလေ၊ ပြောင်းတာတွေ ကြာလာလေလေ ခြားနားမှုက သိသာ လာလေ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဥပမာ ၁၀–နှစ်၊ ၁၅–နှစ်ဆို အရမ်းကွာသွားပြီ၊ အဲဒါ ၁၀–နှစ်မှာ တစ်ခါ ပြောင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ စက္ကန့်တိုင်းမှာ ပြောင်းနေတာ၊ သဘာဝ

တရားက အမြဲတွန်းပို့တာ push လုပ်တာ ခံနေရတယ်၊ မယုံ အိပ်ရာပေါ် အိပ်နေပေါ့၊ အိုချိန်တန် အိုသွားမှာပဲ၊ ရပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ သွားနေတာ၊ ဒီလို သွားနေတာ ကြီးကို မသွားအောင် ဘယ်သူက ထိန်းထားနိုင်သလဲ၊ ဘယ်သူမှ မထိန်းနိုင်ဘူး၊ ထိန်းလို့လည်း မရဘူးတဲ့၊ ဘယ်သူကမှလည်း အကာအကွယ် မပေးနိုင်ဘူး၊ ဘဝ အသွင်ကို ဓမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့်ရင် ယခုလိုပဲ မြင်ရမှာပါ။

(၂) အကာအကွယ်မဲ့ ဖြစ်နေခြင်း

ဘဝမှာ အို နာ သေ အခြေအနေဆိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတာ၊ ဆွဲခေါ် တွန်းပို့ခြင်း ခံနေရတာကို ဘယ်သူကမှ မကာကွယ်နိုင်ဘူး၊ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းလည်း မရှိဘူး၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ယခုလို ဟောခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

"**အတာဏော လောကော အနဘိဿရော။ လောကော–လောကကြီးဟာ၊ အတာဏော–အကာ အကွယ် ကင်းမဲ့လျက် ရှိနေပါပေတော့၏၊ အန–**

ဘီသရော– အုပ်ချုပ်ထားနိုင်သူ ထိန်းထားနိုင်သူ မရှိပါ။ ဣတိ– ဤသို့၊ ဘဂဝါ– ရှေဘုန်းတော်သခင်ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ အဝေါစ– ကောင်းစွာ မသွေဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

လောကကြီးတစ်ခုလုံး အဆိုးဘက် တွန်းပို့ခံနေရတာကို ဘယ်သူ ကာကွယ်နိုင်တုန်း၊ ဘယ်သူမှ မကာကွယ်နိုင်ဘူး။ ရွှေရှားနေတာကိုလည်း ဘယ်သူမှ ထိန်းလို့ မရဘူး။ ဒီအကြောင်းကို မမွေပဒကျမ်းမှာလည်း ရှင်းရှင်းဟောထားတာ ရှိတယ်။

> န သန္တိ ပုတ္တာ တာဏာယ၊
> န ပိတာ နာပိ ဗန္ဓဝါ။
> အန္တကေနာဓိပန္နဿ၊
> နတ္ထိ ဉာတီသု တာဏတာ။

"အန္တကေနာဓိပန္နဿ– တွန်းပို့ရောက်ရှိလာလို့ သေခြင်းက လွှမ်းမိုးခံထားရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့၊ တာဏာယ– စောင့်ရှောက် ကာကွယ်ဖို့ရာ၊ ပုတ္တာ– သားသမီးတွေ ဆိုတာ၊ န သန္တိ– မိဘတွေမှာ မရှိပါ။"

သားက အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတဲ့၊ အမေ အဖေတွေက အားကိုးလိုက်ကြတာ၊ အားကိုးရာ ရောက်ရဲ့လား။ ဘာ အထူးကုကြီးဖြစ်ဖြစ် သူကိုယ်တိုင်လည်း သွားရတာပဲ မဟုတ်လား။ ဒါပေမယ့် လူတွေက အားမကိုးကြဘူးလား။ သားက အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတဲ့၊ သမီးက အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးတဲ့၊ မိဘတွေက အားကိုးကြတယ်၊ အဲဒီလို အားကိုးစရာရှိတယ်လို့ ထင်ရတဲ့မိဘတွေ၊ ဆရာဝန်တွေ ကိုယ်တိုင် ဘာမှကြောက်စရာ မရှိဘူးလို့ ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်က အောက်မေ့တာ၊ ဘယ်ဟုတ်မလဲ၊ ဘယ်သူမှ အားကိုးစရာ မရှိဘူး၊ အကာအကွယ် မရှိဘူးနော်။

"နိ ပိတာ– သားသမီးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ မိဘဆိုတာလည်း မရှိကြပါ။ နာပိ ဗန္ဓဝါ– အကာအကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ဆွေတွေ မျိုးတွေဆိုတာလည်း မရှိကြပါ၊ ဥာတိသု တာဏတာ– ဆွေမျိုးသားချင်းတို့မှာ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဆိုတာ၊ နတ္ထိ– ဘယ်တော့မှ မရှိပါချေ။"

မရှိဘူးတဲ့၊ ဘယ်သူ့ ဘယ်သူမှ ကာကွယ်လို့ မရဘူးတဲ့၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီးဟာ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်မစံခင်(မြတ်စွာဘုရားက ကဆုန်လမှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတယ်) ၇-လခန့် စောတဲ့ တန်ဆောင်မုန်း လဆန်း ၇-ရက်လောက်မှာ သမာပတ်မှထပြီးတော့ ငါ အသက် ဘယ်လောက်ရှည်ဦးမလဲ'' လို့ ကြည့်လိုက်မိတယ်၊ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ သူ့အသက် နောက် ၇-ရက်ပဲ ကျန်တော့တယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်၊ ကဲ ဒါဖြင့် ဘယ်နေရာသွား ခေါင်းချမတုန်း စဉ်းစားတယ်။

''မွေးရပ်မြေ ပြန်ပြီး ငါ့ကို မွေးဖွားခဲ့တဲ့အခန်းမှာ ခေါင်းချမယ်၊ ဒါမှ ငါ မယ်တော်ကြီးကို တရားဟောပြီး အကျွတ်တရားကို ရစေနိုင်မယ်၊ ငါ့မယ်တော်ကြီးကို နောက်ဆုံးတရား ဟောတဲ့အနေနဲ့ သွားမယ်'' ဆိုပြီး ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ဟာ မြတ်စွာဘုရားကို ကန်တော့ ခွင့်တောင်းပြီး တစ်နေ့ တစ်ယူဇနာ၊ တစ်နေ့ တစ်ယူဇနာ သွားလိုက်တာ ၇-ရက်ပြည့်တဲ့ တန်ဆောင်

မုန်း လပြည့်နေ့ကျတော့ သူ ဖွားမြင်ခဲ့ရာဖြစ်တဲ့ နာလက ရွာ ရောက်သွားတာပေါ့။ အဲဒီလို ဝေးကွာလှတဲ့ ခရီးလမ်း လျှောက်သွားနိုင်တယ်ဆိုတော့ တော်တော် ကျန်းမာ သေးတယ်လို့ ပြောရမှာပဲ။

အဲဒီ နာလကရွာ ရောက်တော့ သူ မွေးဖွားခဲ့တဲ့ အခန်းကို ပြင်ခိုင်းပြီး အိမ်မှာပဲ ကျိန်းဖို့ စီစဉ်တယ်၊ အဲဒီအချိန်ထိအောင် ကျန်းမာနေတုန်းပဲ၊ ညဘိုင်း ရောက် တော့ သံယာတွေကို တရားဝမ္မဟောပြီးတော့ ပြန်လွှတ် လိုက်တယ်၊ ညီတော်စုန္ဒတစ်ပါးပဲ အနားမှာ ရှိတယ်၊ သံယာတွေအားလုံး ပြန်ကြွသွားကြပြီ၊ ညဉ့်ဦးယာမ် ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်တော်ကြီး ရောဂါဖောက် လာတယ်၊ ဝမ်းတွေ သွားတယ်၊ ဝမ်းသွားတဲ့အခါ သွေး တွေ ပါလာတယ်။

ည သန်းခေါင်ကျော်လောက်မှာ ဘယ်သူတွေ လာလဲဆိုရင် စာတုမဟာရာဇ်နတ်မင်းကြီးတွေ လာကြ တယ်၊ သိကြားမင်းလည်း လာတယ်၊ ဗြဟ္မာမင်းတွေ လည်း လာကြတယ်တဲ့၊ လူမမာ လာမေးကြတာ၊ မေးရုံ

မေးတာနော်၊ သူတို့ ဆေးမကုဘူး။ တချို့က ထင်ကောင်း ထင်မယ်၊ သိကြားမင်း ဆင်းကုရင် ပျောက်မယ်လို့၊ သိကြား အားကိုးတဲ့ လူစုကလည်း မနည်းဘူးနော်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

ကဲ ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ရောဂါ သိကြားကုလို့ ပျောက်မယ်ဆိုရင် ဒီသိကြား အလကား နေပါ့မလား။ ကုပေးသွားမှာပေါ့၊ သိကြားထက် စွမ်းတဲ့ ဗြဟ္မာကြီး တွေတောင် ဆင်းပြီးတော့ လာကန်တော့သွားသေးတယ်၊ ဘယ်သူမှ မတတ်နိုင်ဘူး၊ လာမေးရုံ မေးတာ၊ အရှင် ဘုရား သက်သာရဲ့လား၊ နေကောင်းရဲ့လား၊ ဒါပဲနော်၊ လူ့သဘာဝ ဒီအတိုင်းပဲ သွားမှာ၊ ဘာမှ မျှော်လင့်ချက် တွေ ထားမနေနဲ့၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ရှုပ်ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ယခုလို အတိအလင်း ဟော ထားတာ၊ "အာတုရော ဟာယံ ကာယော အဏ္ဍ-ဘူတော ပရိယောနဒ္ဓေါ– ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဆိုတာ ထာဝရ

နာပြီးတော့ နေတာတဲ့၊ ကြက်ဥ ၄က်ဥကလေးလိုပဲ'' တဲ့၊ ပစ်ပေါက်ပြီး ကစားလို့ မရဘူး။

ဈေးထဲမှာ ကြက်ဥဝယ်ရင် သိပ်သတိထားရတယ် မဟုတ်လား၊ မတော်တဆ လွတ်ကျရင် ကွဲမှာကို၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးလည်း ခလုတ်တိုက်ပြီး လဲမယ်ဆိုရင် အရိုးကျိုးသွားနိုင်တယ် မဟုတ်ဘူးလား။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အဏ္ဍဘူတော– ဥလိုပဲ မခိုင်မာဘူးတဲ့။

ပရိယောနဒ္ဓေါ– အင်မတန် ပါးလွှာတဲ့ အရေပြားလေးနဲ့ အုပ်ထားတာတဲ့၊ ပါးလွှာတဲ့ အရေခွံလေးနဲ့ အုပ်ထားတာဆိုတော့ ကြက်ဥလောက်တောင် မခိုင်မာဘူးပေါ့၊ ကြက်ဥမှာ အပြင်က အခွံကို ဖောက်ပြီးတော့ အထဲက အရည်ကို ခြင်က မစုပ်နိုင်ဘူး၊ လူရဲ့သွေးကျတော့ ခြင်တွေက လာကိုက်ပြီး စုပ်ယူနိုင်တယ်၊ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ကြက်ဥလောက်တောင် ခိုင်မာတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

အဲဒီလိုမျိုး ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရထားတာ ဖြစ်ပါလျက်

နဲ့ "ဟေ့ . နေကောင်းရဲ့လား" မေးတဲ့အခါ "နေကောင်း ပါရဲ့ဗျာ၊ ဒေါင်ဒေါင်မြည်ပဲလို့" ပြောရင် မသိမိုက်မဲလို့ ပြောတာတဲ့။

ယော ဣမံ ကာယံ ပရိဟရန္တော– ဤကဲ့သို့ ထာဝရ နာတတ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရထားတာ ဖြစ်ပါလျက်၊ မုဟုတ္တံ ဝိ အာရောဂျံ– တစ်ခဏလေးပဲ ဖြစ်ပါစေ ကျန်းမာပါတယ်လို့ ဝန်ခံ ပြောကြားပြီးအံ့၊ (ကျန်းမာတယ်၊ ဘာမှ မဖြစ်ဘူး၊ တို့ကတော့ ဒေါင်ဒေါင် မြည်ပဲလို့ ပြောရင်၊) ကိမညတြ ဗာလျာ– မသိမိုက်မဲ တာက လွဲပြီး ဘာအကြောင်း ရှိဦးမှာလဲဟု၊ ဘဂဝါ – ရှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ အဝေါ စ– ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

မသိမလိမ္မာလို့ ပြောတာတဲ့၊ သိတဲ့သူက ပြောကို မပြောဘူး၊ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား၊ အေး ဘဝအသွင် ကို ဓမ္မနဲ့ကြည့်ရင် ယခုလိုပဲ မြင်ရမှာပဲ၊ သာယာတဲ့ အမြင်နဲ့ ကြည့်ရင်တော့ တစ်မျိုး မြင်ကောင်း မြင်လိမ့် မယ်၊ ကဲ နောက်တစ်ခု ကြည့်ကြည့်ကြဦးစို့။

(၃) ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မရှိ

လောကကြီးမှာ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဆင်ပြေတယ်၊ တိုက်နဲ့ ကားနဲ့၊ ကားမှ တကယ့် modern မြင့်တဲ့ကားနော်၊ တိုက်ကလည်း အင်မတန် အဆင့်မြင့်တဲ့ လုံးချင်းအိမ်၊ သိန်းတစ်ထောင်လောက်တန်တဲ့ တိုက်ကြီးပေါ့။ ခုဆို မကလောက်ဘူးထင်တယ်၊ သိန်းတစ်သောင်းလောက်တန်တဲ့ တိုက်အိမ်၊ ဒီတော့ ဒီလို ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာလေးတွေ ရှိကြတယ်၊ ဘယ်ကုမ္ပဏီကြီးကို ပိုင်တယ်၊ ကားကြီးက ဘာကားကြီးစီးတာ၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ချမ်းသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ စာရင်းတွက်ထားလိုက်မယ် ဆိုရင် ပိုင်ဆိုင်တာတွေ နည်းမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါ သူပိုင်တာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဒါတွေကို ဓမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့်ရင် တစ်မျိုး မြင်ရမယ်တဲ့၊ "လောကော– လောကကြီးမှာ၊ အဿကော– ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဆိုတာ မရှိပါ၊ (ဟော ဓမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပိုင်တဲ့အရာဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့၊) ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ သဗ္ဗံ– ရှိသမျှ ပစ္စည်းဥစ္စာကို၊

ပဟာယ ဂမနီယံ– ထားပြီးတော့ သွားရမှာဖြစ်တယ်။

ကဲ ပိုင်တယ်ဆို ယူသွားလို့ ရလား၊ မရဘူး၊ အားလုံး ထားခဲ့ရတာချည်းပဲ၊ မထားခဲ့ဘဲနဲ့ ယူသွားလို့ မရဘူး၊ ဘယ်လောက်ပိုင်ပိုင် ဟုတ်လား၊ ဘာကြီးတွေ ပိုင်ပိုင်၊ ပိုင်သမျှဟာတွေ အကုန် ထားခဲ့ရတာပဲ၊ နောက် ဆုံးမှာ ကိုယ်ချည်းပဲ သွားရတာ၊ ဒီအထဲမှာ မီးသင်္ဂြိုဟ်တဲ့ သူတွေက အကျီတောင် ကောင်းရင် ချွတ်ယူကြဦး မယ်၊ ပြောသံ ကြားဖူးတာပေါ့၊ ရွှေသွား စိုက်ထားလို့ ရှိရင် ပါးစပ်ဖြဲပြီးတော့ ရွှေသွား ထုတ်ယူကြတယ်၊ အဲဒီ တော့ ရှိသမျှ ဘာကိုမှ ကိုယ်ယူသွားလို့ မရဘူးတဲ့၊ ဟော ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဆိုတာ ဘာမှမရှိဘူး။

ကဲ စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ကြည့်လိုက်ကြရအောင်၊ ဒီနားမှာ ရွှေတိဂုံဘုရားကြီး ရှိတယ်၊ ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးကို စပြီးတော့ တည်သွားတဲ့ တဟုသဿတို့ ဘလွိုကတို့ဆိုတဲ့ ဘုရားဒကာတွေ ရှိသေးလား၊ မရှိတော့ဘူး၊ ရွှေတိဂုံ ဘုရားကြီးကို ထားပြီး သွားကြပြီလေနော်၊ နောက် ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးကို စောင့်ရှောက်ပြီးတော့ ရွှေတိဂုံဘုရား

ကြီးကို ထပ်ဆင့်ပြီး တည်သွားတဲ့ ရှင်စောပုမိဖုရားကြီး ရှိသေးလား။ မရှိဘူး။ ဘုရားကို ထားခဲ့ရတယ်လေ၊ အကုန်ပြန်ကြည့်။

ဒီနားမှာ တစ်ချိန်တုန်းက ခု တရားပွဲကြီး ကျင်းပနေတဲ့ ဝမ္မာရုံကြီးနေရာ (ယခု မဂ်လာဈေးဝမ္မာရုံ)ဟာ ဘယ်သူ ပိုင်ခဲ့တာတုန်း။ လိုက်ကြည့်လိုက်၊ ပိုင်ရှင်တွေ အများကြီးပဲ၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ အဲဒီ ပိုင်ရှင်တွေ ပြောင်းပြောင်းသွားတယ်၊ ပိုင်ရှင်တွေ မရှိတော့ဘူး။ အကုန် ထားခဲ့ရတာချည်းပဲ၊ တစ်ခုမှ ယူမသွားနိုင်ကြဘူး။

အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက "လောကော– လောကကြီးမှာ၊ အဿကော– ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဆိုလို့ တစ်ခုမှ မရှိပါ"လို့ ဆင်ခြင် စဉ်းစားရမယ်တဲ့၊ ဒါဖြင့် ဒီလို ဆင်ခြင် တွေးတောလိုက်တော့ ဘာဖြစ်တုံး။ ပစ္စည်းအပေါ်မှာ ရှိတဲ့ တဏှာတွေ လျော့ကျမသွားဘူးလား။ ဆင်ခြင်တွေးတောခြင်း comtemplation ဆိုတာ အကျိုးရှိတယ်၊ ဒီလို စဉ်းစားလိုက်တော့၊ ဟာ ငါပိုင်တာ တစ်ခုမှ မရှိပါလား။

ဒီ ပစ္စည်းတွေက တစ်နေ့တော့ ထားခဲ့ရမယ့်ဟာတွေပဲ၊ ဒီလိုသိရင် ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ဖြစ်ပေဘူးလား။ လုပ်ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို မတွေးမိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ဒီပစ္စည်းတွေကို တတွယ်တွယ် တတာတာနဲ့ လောဘတွေ တိုးပွားလာမယ်၊ မစ္ဆရိယတွေ မျှားလာမယ်၊ ပစ္စည်းတွေကို တွယ်တာလွန်းရင် မြတ်စွာဘုရား ဟောသလို ရက္ခိုသ် စောင့်တဲ့ ရေကန်ကြီးထဲက ရေတွေလိုပဲတဲ့၊ ဘယ်သူ့အတွက်မှ အသုံးမကျဘဲ နောက်ဆုံး ဒီပစ္စည်းတွေက မင်းဘဏ္ဍာ ဖြစ်သွားတယ်၊ အေး ဒါကြောင့် ဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါတဲ့။

"လောကော– လောကကြီးမှာ၊ အဿကော– ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဆိုတာ မရှိပါ၊ သဗ္ဗံ– ရှိသမျှ ပစ္စည်းဥစ္စာကို၊ ပဟာယ ဂမနီယံ– အကုန်ထားပြီးတော့ သွားရမှာ ဖြစ်တယ်ရယ်လို့၊ ဘဂဝါ– ရှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ အဝေါစ– ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။"

(၄) လိုနေတုန်းပဲ

ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဟောဒီလို ဆင်ခြင် စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ ဘာမှ တွယ်တာချင်စရာ မရှိဘူး။ အားလုံးထားပြီး သွားရမယ်၊ ကဲ ကောင်းပြီ၊ ထားသွားရမယ်ဆိုတော့ လူတွေရဲ့ လိုချင်လောဘဟာ ပြည့်သွားလားဆိုတော့ ပြည့်မသွားဘူး။

"ဥိနော လောကော"

လောကော– လောကကြီးဟာ၊ ဥိနော– အမြဲတမ်း လိုလျက် ဟာလျက်သာ ရှိနေပါပေတော့တဲ့။

ကားတစ်စီးရှိရင် နောက်တစ်စီး ရှိဦးမှ၊ ဈေးဝယ်သွားတဲ့အခါ ဒါလေးနဲ့ အဆင်ပြေတယ်၊ ဘုရားသွားကျောင်းတက်စီးဖို့က ဒါလေးနဲ့မှ၊ နောက်တစ်စီး ရှိဦးမှ၊ နောက်တစ်စီးဆိုတော့ လုံလောက်ပြီလား၊ ဟော မလုံလောက်သေးဘူး၊ နောက်တစ်စီးတော့ ရှိထားဦးမှ၊ ဒါလေးက သားအတွက်၊ ဒါလေးက သမီးအတွက်၊ ဒီပြင် ခိုင်းတဲ့လူတွေအတွက်က တစ်စီး၊ တစ်စီးပြီး တစ်စီးပြီးတယ်ကို မရှိတော့ဘူး။

နေစရာ အိမ်ကရော ပြီးရဲ့လား။ အိမ်လေး တစ်လုံးရှိရင် မပြီးသေးဘူး။ နောက်တစ်လုံး ရချင်သေးတာ၊ ဟော ရန်ကုန်မှာ အိမ်တစ်လုံးဆိုရင် နွေရာသီနေဖို့ ပြင်ဦးလွင်မြို့မှာ အိမ်တစ်လုံး လိုဦးမှာပဲ၊ ဟို သံတောင်ဘက်မှာ အိမ်တစ်လုံး။ လိုဦးမှာပဲ၊ ဟော လေညှင်းခံဖို့ ငပလီမှာ တစ်လုံး လိုဦးမှာပဲ၊ ဘယ်တော့မှ မဆုံးဘူး။

ဒါ ရည်ရွယ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက "လောကော– လောကကြီးသည်၊ ဦးနော– အမြဲတမ်း လိုလျက် ဟာ လျက်သာ ရှိနေပါပေတော့တဲ့" လို့ ဟောတာ ဖြစ်တယ်၊ ဘယ်သူမှ "အေး လုံလောက်ပြီ၊ ငါ မရှာတော့ဘူး လို့" ဆိုတာ မရှိဘူး။ ရှိတောင် အင်မတန်မှ ရှားတယ်၊ ရမယ်ဆိုရင် ယူဦးမှာပဲ၊ **အတိတ္ထော–** ဘယ်အခါမှ တင်းတိမ် ရောင့်ရဲသွားတာ မရှိပါဘူးတဲ့၊ တင်းတိမ်မှု contentment ဆိုတာ မရှိဘူး။

ဘယ်ဟာမှ ကျေနပ်ပြီး ရောင့်ရဲသွားတယ်လို့ မရှိဘူး၊ အမြဲတမ်း လိုနေဦးမှာပဲ၊ သိန်းတစ်ရာရှိတဲ့ လူကလည်း လိုနေသေးတယ်၊ မလောက်သေးဘူး၊

သိန်းတစ်ထောင် ရှိမှ၊ သိန်းတစ်ထောင်လည်း နည်းသေးတယ်၊ မလောက်သေးဘူး၊ ရှာဦးမှာပဲ၊ ကုမ္ပဏီကလည်း တစ်ခုဖွင့်ရင် မရသေးဘူး၊ နောက် ကုမ္ပဏီတစ်ခု ထပ်ဖွင့်ရမယ်၊ လေယာဉ်ပျံတောင် တစ်စင်းပြီးရင် နှစ်စင်း နှစ်စင်းပြီးရင် သုံးစင်းရှိနေဦးမှာပဲလေ၊ အဲဒီလို အမြဲတမ်း လိုနေမှာပဲ၊ ဒါ လူ့ရဲ့သဘာဝကို ပြောတာ။

ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက စစ်ကိုင်းတောင်မှာ တရားဟော နာမည်ကြီးတဲ့ ဝိဇ္ဇောဒယဆရာတော်ကြီး ဆိုတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီ ဆရာတော်ကြီး ဟောတဲ့ထဲမှာ လူတွေဟာ မတင်းတိမ်နိုင်ဘူး၊ အမြဲတမ်း လိုနေတယ် ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လောဘရဲ့ အတောမသတ်နိုင်ပုံကို ဆရာတော်ကြီးက ပုံဝတ္ထုလေးတစ်ခုနဲ့ ဟောထားတာ ရှိတယ်။

တစ်ခါတုန်းက လက်ညှိုးထိုး မလွဲအောင် မြေတွေကို ချမ်းသာလှတဲ့ မြေပိုင်ရှင်သူဌေးကြီးတစ်ဦးက သူ့ရဲ့ အလုပ်သမားတစ်ယောက်ကို "ကဲ– မင်း ငါ့ရဲ့အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်တယ်၊ မင်းကို ငါပိုင်တဲ့ မြေတွေ

ခွဲပေးမယ်၊ မင်း ကြိုက်သလောက်ယူ၊ ဒီကနေ မင်းပြေး၊ မင်း တော်ချင်တဲ့ နေရာရောက်မှ ရပ်''လို့ ပြောတယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ အဲဒီလူက သဘောကျတာပေါ့၊ မြေတွေ ကောပေါင်းများစွာ သူ ရမှာကိုး။

သူဌေးကြီး ပြောထားတဲ့အတိုင်း သူလိုချင်တဲ့ မြေရဖို့ ပြေးလိုက်တာ၊ ပြေးရင်း သူ နောက်လှည့်ကြည့်တယ်၊ နည်းသေးတယ် ထင်လို့ ထပ်ပြေး၊ လှည့်ကြည့်လိုက် နည်းသေးတယ် ဆိုပြီး ပြေးလိုက်၊ ထပ်ပြေးရင်း ပြေးရင်းနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ တစ်ခါတည်း အမောဆို့ပြီး လဲကျသွားတယ်၊ လဲကျသွားပြီးတော့ အဲဒီနားမှာပဲ သေဆုံးသွားပါလေရော၊ သူဌေးကြီးက စိတ်မကောင်းစွာ ခေါင်းလေး တည့်တည့်တိုနဲ့ ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ ''ငါ ကတော့ မင်း လိုချင်သလောက် ပေးမလို့ပါပဲ၊ မင်းကတော့ ၆–ပေလောက်နဲ့ပဲ တန်တာကိုး'' ဆိုပြီးတော့ ၆–ပေ တွင်းလေး တူးပြီးတော့ မြှုပ်လိုက်သတဲ့။

အဲသလို လူ့လောဘဟာ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ နောက်ဆုံးတော့ ၆–ပေတွင်းထဲပဲ သွားမှာ မဟုတ်လား။

မြေကြီးထဲ မြုပ်ရင်ပေါ့လေ၊ အခုခေတ်တော့ မီးသင်္ဂြိုဟ်စက်ထဲ ထည့်လိုက်တာမျိုး ဖြစ်နေပြီပေါ့နော်။

ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ သေတ္တာရှည်ကြီးထဲ ဝင်သွားရတာပေါ့၊ တကယ် စဉ်းစားကြည့်ရင် ခုခေတ်မှာ နေတော့လည်းပဲ သေတ္တာအိမ်ကြီးတွေထဲမှာ နေကြတာ၊ အိမ်ပေါ်က ဆင်းတော့လည်း သေတ္တာကြီးနဲ့ပဲ ဆင်းသွားတာ၊ ဟိုရောက်တော့လည်း သေတ္တာကြီးထဲမှာ အိပ်ပြီးတော့ သေတ္တာကြီးနဲ့ပဲ မီးလောင်ခံရတာပဲလေ၊ ဩော် ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပါပဲ။

အေး လူတွေမှာ ဆန္ဒပြည့်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက–

"ဦနော လောကော အတိတ္တော တဏှာ ဒါသော၊ လောကော– လောကကြီးဟာ၊ ဦနော– အမြဲတမ်း လိုလျက် ဟာလျက်သာ ရှိပါပေတော့၏။ အတိတ္တော– မည်သည့်အခါမှ ကျေနပ်ခြင်း ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်း မရှိပါဘဲ၊ တဏှာ ဒါသော– တဏှာရဲ့ကျေးကျွန်သာ ဖြစ်ပါပေတော့၏။ ဣတိ– ဤသို့၊ ဘဝဝါ– ရှေ

ဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ အဝေါစ-
ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။''

(၅) တဏှာရဲ့ ဣန္ဒိ

လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို လွတ်လပ်ဘယ်လို့ ထင်တာ၊ ဒါပေမယ့် မလွတ်လပ်ဘူး။ ခိုင်းရာနေ စေရာ သွားနေကြရတာ၊ ဘယ်သူက ခိုင်းတုန်း။ တဏှာက ခိုင်းနေတာ၊ တဏှာစေရာ သွားနေကြရတာ၊ လိုချင်မှု လောဘဆိုတဲ့ တဏှာက ခိုင်းတာကို လုပ်နေကြတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို လွတ်လပ်တယ် independentလို့ ပြောနေကြပေမယ့် တကယ်တော့ မလွတ်လပ်ဘူး။ တဏှာက အုပ်စိုးနေတာ၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ တဏှာရဲ့ အုပ်ချုပ်မှုကို ခံနေကြရတာ ဖြစ်တယ်။

လောကမှာ လူတွေက ပြောကြသေးတယ်နော်၊ အဖော် မရှိဘူး။ တစ်ယောက်တည်း နေတာတဲ့၊ တစ်ယောက်တည်း နေတယ်ထင်ပေမယ့် ဘယ်ဟုတ်မတုံ။ တကယ်တော့ အဖော်နဲ့ နေတာပဲ၊ ဘာ အဖော်လဲ၊

တဏှာအဖော်လေ၊ တဏှာက သူ့အဖော်ပဲ၊ အတွေး လေးနဲ့ ကျေနပ်လို့ဆိုတာ တဏှာနဲ့ နေတာ၊ အေး တဏှာအဖော်နဲ့ နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘယ် တော့မှ အဖော်မဲ့ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီရှိနေတဲ့ အဖော်က သူ့ကို အုပ်ချုပ်နေတာ၊ တဏှာစေရာ သူက ထလုပ် နေတာ၊ တဏှာက ခိုင်းထားတာ၊ မင်း တစ်ယောက် တည်း နေဆိုလို့ သူက တစ်ယောက်တည်း နေရတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက တဏှာဒါသော၊ "လောကော– လောကကြီးဟာ၊ တဏှာဒါသော– တဏှာရဲ့ကျေးကျွန် ဖြစ်၍နေပါပေတော့၏။" လို့ ဟောခဲ့ တာဖြစ်တယ်၊ တို့တစ်တွေ တဏှာ ရှိနေသေးသမျှ ကျွန် အဖြစ်က မလွတ်သေးဘူး။ ဘယ်သူ့ရဲ့ ကျွန်လဲ၊ တဏှာ ရဲ့ကျွန်ပေါ့၊ ကျွန်မှ တဏှာကို သိပ်ပြီး ရှိသေ လေးစား ရတာ၊ သူ ခိုင်းရင် မငြင်းရဲဘူး၊ မငြင်းနိုင်ဘူး၊ တဏှာ ရဲ့ကျေးကျွန် ဖြစ်နေတာကိုး။

ကဲ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့် မယ်ဆိုရင် ဘဝကြီးဟာ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ်လို့

ပြောနေကြတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ လောကအမြင်မှာတော့ ဘဝဆိုတာ ပျော်စရာကြီးလို့ ထင်ကြတာ၊ တချို့ကလည်း ဘဝဆိုတာ ငြီးငွေ့စရာကြီးလို့ ပြောတယ်။

အခု ဓမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့်လိုက်တော့–

(၁) ဘဝဆိုတာ မကောင်းတဲ့ဆီ တွန်းပို့တာ ခံနေရတာ၊ အခြေအနေက တည်ငြိမ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။

(၂) အဲဒီလိုတွန်းပို့ ခံနေရတဲ့ မတည်ငြိမ်တဲ့ ဘဝကြီးမှာ ကာကွယ်နိုင်သူ အုပ်ချုပ်နိုင်သူ မရှိဘူး။ အကာ အကွယ်မဲ့နေတယ်၊

(၃) ဘဝကြီးမှာ ပိုင်ဆိုင်တယ်ဆိုတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ အားလုံး ထားခဲ့ရမှာဖြစ်တယ်၊

(၄) ဘဝကြီးဟာ အမြဲတမ်း လိုပြီးတောင့်နေတယ်၊ ဘယ် တော့မှ ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။

(၅) တို့ဟာ တဏှာရဲ့ ကျွန်ဖြစ်နေကြတယ်၊

ဟော ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒါတွေကို ဒီလိုမြင်မှ ဓမ္မနဲ့ မြင်တယ်လို့ ပြောရမှာနော်။

(၆) ဘယ်ဘဝမှ မကောင်း

ဘဝအသွင်ကို ဝမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ရှုံ့စရာအဖြစ် မြင်ရသေးတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ယခုလို ရှုမြင်ဟောကြားထားတာ ရှိတယ်။

မစင် ကျင်ကြီးဟာ အနံ့ ဆိုးတယ်၊ အများကြီးမှ နံတာ မဟုတ်ဘူး၊ နည်းနည်းလေးလည်း နံတာပဲ၊ ထို့အတူပဲ တိုတောင်းတဲ့ အချိန်ပိုင်းလေးမှာ "ရှိနေတဲ့ ဘဝပဲဖြစ်စေ, မရှိတဲ့ဘဝဖြစ်စေ" ဘဝဟူသမျှ ဘယ် ဘဝမှ မကောင်းဘူးတဲ့။

ဘယ်ဘဝကိုမှ မြတ်စွာဘုရား မချီးကျူးဘူး၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဘဝဆိုတာ ခုနက အခြေအနေတွေနဲ့ ဖန်တီးထားလို့ပဲ၊ ကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေ ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူး၊ ဒီအတိုင်း သဘာဝကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘဝ ကြီးမှာ ကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေ တစ်ခုမှ မရှိဘူးတဲ့၊ မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘဝဟာ ကျေနပ်စရာ မရှိဘူးတဲ့။

(၇) ဘဝလွတ်မြောက်နိုင်ဖို့ လမ်း

ဒါဖြင့် ဘဝမှ လွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုရင် လွတ်မြောက်နိုင်တဲ့လမ်း ရှိသလား။ ရှိတယ်၊ အစက ပြောခဲ့တယ်လေ၊ ဘဝမှာ 'အဿာဒ' သာယာစရာ enjoyment ဆိုတာ ရှိတယ်၊ 'အာဒီနဝ'အပြစ် fault ဆိုတာ ရှိတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုံးဆိုရင် 'နိဿရဏ' ထွက်ပေါက် exit ဆိုတာလည်း ရှိတယ်၊ ထွက်ပေါက်ကို ဘယ်မှာ ရှာမလဲ၊ အိမ်ထဲ ရောက်နေတဲ့သူဟာ ထွက်ပေါက်ကို အိမ်ထဲမှာပဲ ရှာရမယ်၊ အိမ်ထဲမှာပဲ ထွက်ပေါက် ရှိတယ်၊ ဘဝမှ ထွက်ချင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဘဝထဲမှာပဲ ထွက်ပေါက်ကို ရှာရမယ်၊ ဘဝနိရောဓ ဆိုတဲ့ ထွက်ပေါက်ကို ဘဝထဲမှာပဲ တွေ့နိုင်တယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော် မြတ်က သစ္စာလေးပါး ဟောထားတာ ရှိတယ်၊ ဟောတုန်းက ဒုက္ခဆိုတဲ့ နာမည်နဲ့ ဟောခဲ့တာ၊ အဲဒါ ပြောင်းပြီးတော့ ဘဝဆိုတာနဲ့ ကြည့်ကြရအောင်။

"ဘဝ၊ ဘဝ–သမုဒယ၊ ဘဝ–နိရောဓ၊ ဘဝ–နိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါ" ဒီလို ပြောကြမယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

အဲဒီမှာ ဘဝဆိုတာကို ယခု ရထားကြပြီ၊ အဲဒီ ဘဝကို ဘယ်သူ လုပ်တာတုန်းဆိုတော့ ဘဝသမုဒယ ဆိုတဲ့ တဏှာ လုပ်တာ၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက "ဂဟကာရက ဒိဋ္ဌောသိ၊ ပုန ဂေဟံ နကာဟသိ၊" လို့ မိန့်ကြားခဲ့တာ ဖြစ်တယ်၊ ငါ့ရဲ့ဘဝ ခန္ဓာအိမ်ကြီးကို ဆောက်နေသူကို တွေ့ပြီ၊ တဏှာပဲလို့ ဟောတာ။

တဏှာက ဘယ်သူတွေရဲ့ အကူအညီနဲ့ ဆောက်တာတုန်းဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာရဲ့ အကူအညီနဲ့ ဆောက်နေတာ၊ အဝိဇ္ဇာက အမှန် မမြင်အောင် ဖန်တီးထားတယ်၊ တဏှာက တွယ်တာတယ်၊ တွယ်တာသည့်အတွက် ကြောင့် ကောင်းတာဖြစ်ဖြစ် ဆိုးတာဖြစ်ဖြစ် လုပ်တယ်၊ ကောင်းတာ ဆိုးတာတွေလုပ်တော့ ကံတရားတွေ စုမိတယ်၊ အဲဒီ ကံတရားတွေက အဝိဇ္ဇာ တဏှာတို့ရဲ့ အကူအညီနဲ့ တွန်းပို့လိုက်တော့ ဟော ဘဝတစ်ခုကို ရကြတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘဝအကြောင်းကို ဘဝထဲမှာ ပြန်ရှာကြည့်၊ ဒီဘဝ ဆိုတာကို ဘယ်သူ လုပ်နေတာ တုန်းဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာ ရယ်၊ တဏှာ ရယ်၊ ကံ ရယ်၊ ဒီ သုံးခုက လုပ်နေတာ၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ အဝိဇ္ဇာက အမှန် မမြင်ဘဲ အမှားမြင်အောင် ဖုံးပေးထားမယ်၊ တဏှာက တွယ်တယ်၊ ကံကနေပြီးတော့ တွန်းချလိုက်တယ်၊ ဘဝ တစ်ခု ဖန်တီးပေးလိုက်တယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ ဘဝတွေ အဆက် ဆက် ရပြီးတော့ နေတယ်၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ကံတို့ဆိုတာ ဘဝထဲမှာရှိတော့ ဘဝထဲ ပြန်ရှာ လိုက်၊ ဘဝ–သမုဒယဆိုတာ တဏှာ, အဝိဇ္ဇာ, ကံ တို့ပဲဆိုတာ သိရမယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက တဏှာကို အဓိကထားပြီး ဘဝ–သမုဒယလို့ ဟောတာနော်။

ဘဝသမုဒယကို ရှာတွေ့ဖို့နဲ့ ဒီဘဝကြီး ချုပ် ငြိမ်းဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကိုပဲ ကျင့်ရမှာ ဖြစ်တယ်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ အားလုံး သိကြ ပြီးဖြစ်တဲ့အတိုင်း သမ္မာဒိဋ္ဌိစတဲ့ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ အင်အား စုတွေကို ပြောတာ ဖြစ်တယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ မှန်ကန်စွာ မြင်ခြင်း သိခြင်း right understandingကို ပြောတာ၊ "ဘဝကို ဘဝလို့ မြင်တယ်၊ ဘဝကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ တဏှာကို ဘဝ သမုဒယလို့ မြင်တယ်၊ ဘဝချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို ဘဝနိရောဓလို့ မြင်တယ်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ဘဝ-နိရောဓသို့ ပို့ဆောင်ပေးမယ့် ပဋိပဒါလို့ မြင်တယ်၊" ဟော ဘဝဆိုတာ မကောင်းဘူးလို့ မြင်တာလည်း သမ္မာ ဒိဋ္ဌိပဲ၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ ဘဝကို ဝမ္မအမြင်နဲ့ မြင်တာမှန်သမျှ သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်နိုင်တယ်။

အဲဒီ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့အမြင် ရှိလာရင် "ဘဝကို ဆောက်လုပ်နေတဲ့ လက်သည် ဘယ်မှာလဲ ဆိုတာ သိတယ်၊ ဘဝရဲ့ အကြောင်းတရားကို တွေ့မယ်၊" ဘဝ ချုပ်ငြိမ်းချင်လို့ ရှိရင် ဘဝကို တည်ဆောက်နေတဲ့ အကြောင်းတရားကို တွေ့အောင်ရှာပြီး ပယ်ရှားပစ် ရမယ်၊ အကြောင်းတရားကို ရှာရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ right understandingနဲ့ပဲ ရှာရတယ်၊ ရှာတွေ့အောင် ဘာ လိုတုန်းဆိုရင် သမ္မာသင်္ကပ္ပ မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားမှု right thought ရှိရမယ်။

မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမတုန်း။ မှန်ကန်စွာ ကြိုးစားရမယ်၊ မှန်ကန်စွာ ကြိုးစားမှု သမ္မာဝါယာမ right effort ရှိရမယ်၊ မှန်ကန်စွာ ကြိုးစားလိုက်တဲ့အခါမှာ ဘာလိုတုန်းဆိုလို့ရှိရင် သတိထားဖို့ လိုတယ်၊ သမ္မာသတိ right mindfulness လိုအပ်တယ်၊ သတိထားပြီးတဲ့အခါမှာ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စူးစူးစိုက်စိုက် စိတ်ကို တည်ဆောက်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်၊ သမ္မာသမာဓိ right concentration ပေါ့၊ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ မဂ္ဂင်ငါးပါး၊ ဟောဒီ မဂ္ဂင်ငါးပါး ပေါင်းပြီး အလုပ် လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် ခုနက အကြောင်းတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါတယ်။

ဘဝက ထွက်မြောက်ဖို့ရာအတွက် ဘာလုပ်ရမတုန်း၊ ဥပမာ ... ပြဿနာတစ်ခု ဖြေရှင်းဖို့ ဆိုပါစို့၊ မဖြေရှင်းမီ ကြိုတင် သိရှိ နားလည်ထားရမယ့် အချက်တွေက "ပြဿနာ problem ၊ ပြဿနာ ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်း the cause of problem ၊ ပြဿနာ ပြေလည်ခြင်း solution of problem ၊ ပြဿနာ ပြေ

လည်ရန် နည်းလမ်း the way how to solve the problem''ဆိုတာတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

အစပထမ ပြဿနာ ဆိုတာကို မြင်ရမယ်၊ မြင်ပြီး ဒီပြဿနာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာတုန်းဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားကို မြင်ရမယ်၊ မြင်လာပြီးလို့ရှိရင် ဘာလုပ်မတုန်း၊ ပြဿနာရဲ့အဖြေဆိုတာ ရှိတယ်၊ အဖြေက ဘာဆိုတာ မြင်ရမယ်၊ ပြီးတော့ ဘယ်နည်းနဲ့ ဖြေရှင်းရမယ် ဆိုတဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းကို မြင်ရမယ်၊ ဟော ရှင်းရှင်းလေးရယ်၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ သစ္စာလေးပါး ဆိုတာ ယခုလိုဟာမျိုးပဲ။

အေး ဒါကြောင့်မို့ ''ဘဝဆိုတာ သိရမယ်၊ ဘဝကို တည်ဆောက်နေတဲ့ အကြောင်းတရားကို သိရမယ်၊ ဘဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာကို သိရမယ်၊ ဘဝ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်း နည်းလမ်းကို သိရမယ်၊'' အဲဒီလို သိပြီး အလုပ်လုပ်တာ ဟာ ဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ။

မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်တယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားလို့ မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်တာ၊ အဲဒီလို မှန်မှန်

ကန်ကန် စဉ်းစားပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်ဖို့ မှန်မှန်ကန်ကန် ကြိုးစားရမယ်၊ ကြိုးစားတဲ့အခါ မှန်ကန်တဲ့သတိ ရှိရမယ်၊ မှန်ကန်တဲ့စူးစိုက်မှု စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ထားမှု ရှိရမယ်၊ ဟောဒီ မဂ္ဂင်ငါးပါးဟာ ဝိပဿနာရှုတဲ့ အခါမှာ စုပေါင်း အလုပ်လုပ်ကြတယ်၊ အလုပ်လုပ်ရင်း ဘဝရဲ့ ထွက်ပေါက် exit ဆိုတာကို တွေ့သွားနိုင်တယ်တဲ့၊ ဘဝ နိဗ္ဗာနကို တွေ့နိုင်တယ်လို့ ပြောတာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘဝထွက်ပေါက်ကို ရှာချင်တဲ့အခါမှာ ဘဝရဲ့အပြစ်၊ ဘဝရဲ့အကြောင်းတရား ဒါတွေသိဖို့ လိုပါတယ်၊ အဲဒီလို သိအောင် ကြိုးပမ်း အားထုတ်ခြင်းဟာ ဘဝပြဿနာ အဖြေရှာရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းပဲတဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ – "ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ၊ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ၊ ဉာယဿ အဓိဂမာယ၊ နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ"လို့ ဟောတော်မူခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ ဓမ္မအကျင့်ဟာ "အဆိုးလေးမျိုး"ကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်၊ အဆိုး လေးမျိုးဆိုတာ "သောက ပရိဒေဝါနံ– စိုးရိမ် ပူဆွေးရခြင်း ငိုကြွေးရခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတို့ကို၊ သမတိက္ကမာယ– ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ရာ၊ အယံ မဂ္ဂေါ– ဟောဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟာ၊ ကောယနော– တစ်ခုတည်းသော လမ်းပါပဲ"တဲ့၊ လူတွေဟာ အတော်များများ သောကနဲ့ နေကြရတယ်၊ ပိုက်ဆံချမ်းသာတဲ့ သူတွေ မစိုးရိမ်ရဘူး မမှတ်နဲ့၊ ပိုပြီး စိုးရိမ်ရတယ်နော်၊ သောက ပိုရှိကြတယ်၊ သောက မထိန်းနိုင်ရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ ပရိဒေဝ ငိုရတယ်၊ လူတွေဟာ သောကဖိစီးမှုတွေ အားကြီးလာရင် မအောင့်နိုင်ကြဘူး၊ ငိုချလိုက်ကြတယ်။

ဘဝမှာ ရလာတဲ့ အဆိုးတရားတွေဟာ ဒါတင်လားဆိုတော့ မဟုတ်သေးဘူး၊ လူ့ဘဝ ရလာရင် ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဆိုတာနဲ့လည်း ကြုံရတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဆိုတာနဲ့လည်း ကြုံရတယ်၊ အဲဒါတွေ 'ပြိမ်း'သွားဖို့ဆို ဘာလုပ်ရမတုန်း၊ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ–

ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဆိုတဲ့ တရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့ရာ၊ အယံ မဂ္ဂေါ– ဒီလမ်းဟာ၊ ကောသနော– ဟော ဒါဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းပဲ၊ မဂ္ဂင်တရားပဲတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ သမ္မာသတိကိုသာ ဦးတည်ပြီး အမည်တပ်ပြီး ဟော ထားတာ ဖြစ်ပေမယ့် တကယ်တော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲနော်၊ ဒါက ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အဆိုးလေးမျိုးကို ဖယ်ရှား ပုံပဲ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ ဝမ္မအကျင့်ဟာ အဆိုးကိုသာ ဖယ် ရှားပစ်တာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အခြားတစ်ဖက်ကလည်း ကောင်းကျိုး သုံးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

"ကောင်းကျိုး သုံးမျိုး"ဆိုတာ ဘာလဲ။

(၁) "သတ္တာနံ– သတ္တဝါတို့၏၊ ဝိသုဒ္ဓိယာ– စင်ကြယ်စေဖို့ရာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လောဘတွေ၊ ဒေါသ တွေ၊ မောဟတွေ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ နေနေတာ၊ စင်ကြယ်သွားဖို့ရာအတွက် ကျင့်စဉ်ဟာ ဒီတစ်ခုတည်းပဲ။

(၂) ဥယသ– နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းကို၊ **အဓိဂမာယ–** ရရှိဖို့ရာ၊ **ကောယနော–** တစ်ခုတည်းသော ကျင့်စဉ်လမ်းပဲ၊ နိဗ္ဗာန်သွားချင်တယ်ဆိုရင် လမ်းအရင် တွေ့အောင်ရှာနော်၊ လမ်းမတွေ့ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန် ဘယ်နေမှန်း မသိဘဲနဲ့ လျှောက်သွားရင် ရောက်ပါ့မလား။ အေး ရှေတိုဂုံဘုရားကြီး ဘယ်လမ်းက သွားရတယ်ဆိုတာ မသိဘဲ သွားလို့ ဘယ်ရောက်မလဲနော်၊ လမ်းအရင် တွေ့ရမှာ မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့်မို့ ဥယသ– နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းကို၊ အဓိဂမာယ– ရရှိဖို့ရာ၊ ကောယနော– တစ်ခုတည်းသောလမ်းပဲ၊ (၃) **နိဗ္ဗာနဿ** **သစ္ဆိကိရိယာယ–** နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ရာလည်းပဲ၊ **ကောယနော–** တစ်ခုတည်းသော ကျင့်စဉ်လမ်းပါပဲရယ်လို့၊ **ဘဂဝါ–** ရှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ–** ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု ပါဘုရား။)

ယခုလို ဘဝရဲ့အသွင်အပြင်ကို ဓမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့်လိုက်အခါမှာ ဘဝမှာ သာယာစရာတွေ ရှိသလို အပြစ်တွေလည်း ရှိတယ်၊ ဘဝရဲ့ထွက်ပေါက် exit ဆိုတာလည်း ရှိတယ်၊ အဲဒီ ထွက်ပေါက်ဆိုတာ ဘဝကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဘဝကို တွယ်တာတဲ့ တဏှာကို ဖယ်ရှားပစ်တာ ဖြစ်တယ်၊ တဏှာကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့က မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်ရမှာပဲ ဖြစ်တယ်၊ ဒီ အကျင့် လမ်းကြောင်းအတိုင်း လျှောက်လှမ်းမယ်ဆိုရင် တော့ ဘဝနိဗ္ဗာန ဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်ကို မျက်မှောက်ပြု နိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဤတွင်ပဲ "ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း" ဆိုတဲ့ တရားဒေသနာ ပြီးဆုံးပါပြီ၊ တရား ချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့သည် ဘဝ အသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ကြည့်ပြီးလျှင် "ဘဝနိဗ္ဗာန" လို့ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်စီကိုယ်စီ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓုပါဘုရား။)