



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်



အမှတ်စဉ်(၇၁)

အလေးထား၍ ခဉ်းစားဆင်ခြင်  
ကောင်းအောင်ပြုစု

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ  
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇေယျ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း  
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လဆာမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့၊  
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်  
ကောင်းအောင်ပြင်



ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို

မွေစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

# အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်

## မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄ ခုနှစ်၊ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလပြည့်ကျော်(၆)ရက်၊ ၂၅-၁-၂၀၁၂ ရန်ကုန်တိုင်း၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ အမှတ်(၄)ရပ်ကွက်၊ သုမင်္ဂလာလမ်း၊ ကေတုမာလာရိပ်သာ မိသားစုတို့၏ ပဉ္စမ အကြိမ်မြောက် ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား၌ ဟောကြားတော်မူသည်။

လောကလူတွေမှာ အရေးကြီးဆုံးက ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အချိန်မှာမှ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင် မပြင်လိုက်နိုင်ဘူးဆိုရင် နောင် ကောင်းအောင် ပြင်ဖို့ဆိုတာ တော်တော်ခဲယဉ်းသွားလိမ့်မယ်။ လောကမှာ ရုပ်ကိုပြုပြင်ကြတာတော့ ခေတ်ကာလမရွေး၊ ဒေသ

မရွေး ပြုပြင်နေကြတာပဲ။ လူတွေက မိမိရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် မလှလှအောင်၊ မဝ၊ဝအောင်ဆိုတာ နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ ပြင်နေကြတာ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ပြင်တာ အားမရလို့ ပြုပြင်တဲ့ဌာနတွေ ဗျူတီပါလာတို့ ဘာတို့သွားပြီး ပြင်နေကြတာပဲနော်။

ဒီတော့ လောကမှာ လူတွေဟာ ဘာတွေလုပ်နေသလဲလို့ စဉ်းစားကြည့်ရင် ပြင်နေကြတာပဲ။ အများစုက ဘာတွေပြင်နေတာတုန်းလို့ မေးကြည့်လိုက်ရင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကောင်းအောင် ပြင်နေကြတာပဲ မဟုတ်လား။ Physical Body လို့ခေါ်တဲ့ လို့ခေါ်တဲ့ အပြင်ပန်း ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး လှဖို့အတွက် လူတိုင်း ကြိုးစားနေကြတယ်။ သပ်ရပ်သန့်ရှင်းမှုဆိုတဲ့ အနေအထားထက် ကျော်လွန်ပြီးတော့ လှဖို့ပဖို့ဆိုတဲ့ အဆင့်ထိ ရောက်လာတယ်။

လူဆိုတာ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် ဒီလိုတော့ နေရမှာပေါ့။ အလှပြင်တာနဲ့ သန့်ရှင်းအောင်နေတာ မတူဘူး။ သန့်ရှင်းအောင်နေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်

ခန္ဓာကို အညစ်အကြေးတွေ မကပ်ရုံ၊ သင့်တော်ရုံ သန့်ရှင်းပြီးတော့နေတာ၊ ဒါ အလှပြင်တာမဟုတ်ဘူး။ သန့်ရှင်းအောင်နေတာ။ လူတိုင်းလူတိုင်း ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းအောင်ကတော့ နေသင့်တယ်ပေါ့။

သန့်ရှင်းမှုက ကျန်းမာရေးအတွက်လည်းပဲ အထောက်အကူပြုတယ်၊ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက် လည်းပဲ အထောက်အကူပြုတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ညစ်ပတ်နေမယ်၊ ကိုယ်ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားတွေက ညစ်ပတ်နေမယ်၊ ကိုယ်နေတဲ့အိမ်ဂေဟာက ညစ်ပတ် နေမယ်၊ အစစအရာရာ ညစ်ပတ်နေမယ်၊ စားတဲ့ အစာ အာဟာရတွေကလည်း ညစ်ပတ်နေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် လူက ရောဂါလည်း ရနိုင်တယ်၊ စိတ်ကြည်လင်မှုကို လည်း မဖြစ်စေနိုင်ဘူး။ စိတ်စွမ်းအားတွေပါ ကျသွား တတ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ပညာရပ် တိုးတက်ဖို့ဆိုတဲ့အထဲမယ် သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေတတ်ဖို့ဟာ အကြောင်းတစ်ခုပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒါကို သတိထားရ

မယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရင် ညစ်တီးညစ်ပတ်တော့ သွားအားမထုတ်လေနဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့ ညစ်တီးညစ်ပတ် အားမထုတ်လေနဲ့လို့ ပြောတုန်းဆိုရင် မည်းညစ်နေတဲ့ မီးစာ၊ မည်းညစ်နေတဲ့ဆီတို့မှာ ထွန်းထားတဲ့မီးဟာ မတောက်ဘူး၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ တောက်ပတယ်။ လူမှာလည်းပဲ ထို့အတူပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းရေး အားနည်းနေတယ်၊ သန့်ရှင်းမှုမရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် လူရဲ့စိတ်ဟာ မကြည်လင်လို့ အသိဉာဏ် လည်း မတောက်ပဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် နဲ့ နာမ်တရားဆိုတာ ဆက်စပ်နေတာမို့ သန့်ရှင်းမှုတော့ လုပ်ရမယ်။

သန့်ရှင်းမှုထက် ကျော်လွန်ပြီးတော့ အလှပြင်တာ မျိုးကျတော့ တစ်ဖက်စွန်း ရောက်သွားပြီ။ မလှ၊ လှအောင် မရှိတာကို အရှိလုပ်တာပေါ့နော်။ အခုခေတ် မှာ မရှိတာကို အရှိလုပ်တာ တော်တော်များတယ်။ ကိုယ့်မှာ အမေမွေးတုန်းက ဆံပင်ကလေးက အနက် ရောင်ကလေးရှိတာ၊ အဲဒါ ရွှေဝါရောင်ရှိချင်တယ်။

တခြားအညှီရောင်ရှိချင်တယ်၊ ရောင်စုံရှိချင်တယ်ပေါ့  
လေ။ ဒီလို မရှိတာကိုရှိချင်လို့ ရှိအောင်လုပ်လာတဲ့အခါ  
ကျတော့ ပြဿနာကို ဖိတ်ခေါ်သလိုဖြစ်တယ်။ ဆံပင်  
ကို ဆေးဆိုးတာတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိမရှိ ဆရာဝန်တွေ  
ကို မေးကြည့်တဲ့အခါကျတော့ အန္တရာယ်ရှိတယ်တဲ့။  
ဒီဆေး chemical တွေဆိုတာ ချက်ချင်းတော့ ဒုက္ခ  
မပေးဘူးပေါ့၊ သဘာဝမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကျော်လွန်ပြီးတော့  
လုပ်ထားတဲ့ဆေးတွေမှာပါတဲ့ chemical နဲ့ ဖြစ်ပေါ်  
စေတဲ့အရောင်တွေ အဲဒါတွေက လူရဲ့ဆံပင်ကို ဆိုးရင်း  
ကနေပြီး ဦးရေတွေဘာတွေထိအောင် ထိလာတယ်။  
ထိတဲ့အခါကျတော့ ဒါတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့  
ဒီလိုပြောတာ၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် အလေးအနက်ထား  
ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ရာ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

လောကလူတွေ ပြင်ဆင်နေကြတာ ဘာတွေကို  
ပြင်ဆင်တုန်းဆို ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှဖို့ပဖို့ ပြင်ကြ  
တယ်။ သို့သော် မပြင်ဘဲနေတာ ဘာလဲလို့ဆိုရင်  
အကျင့်စရိုက်တွေ မပြင်ဘူး၊ စိတ်နေသဘောထားတွေ

မပြင်ဘူးတဲ့။ စိတ်တိုတတ်တဲ့လူက “ငါ စိတ်တိုတတ်  
 တယ်နော်” ဆိုပြီး ဂုဏ်တောင်ယူနေသေးတယ်။ “ငါ  
 လာမစမ်းနဲ့၊ ငါ့စိတ်ကမရဘူး” လို့ပြောတယ်။ ဒါပေမယ့်  
 ပြင်ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး၊ လောဘကြီးတဲ့သူကလည်း  
 ပြင်ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး၊ ဒေါသကြီးတဲ့သူကလည်း ပြင်ဖို့  
 စိတ်မဝင်စားဘူး၊ မသိမလိမ္မာ မောဟကြီးနေတဲ့သူက  
 လည်း ပြင်ဖို့စိတ်မဝင်စားဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်  
 ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ပြီး ကိုယ်ဘာတွေ ဝါသနာ  
 ပါတယ်ဆိုတာ ပြင်ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး။ တစ်ခါတုန်းက  
 ပြောသံကြားဖူးတယ်၊ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ အဘိုးကြီး  
 တွေ အဘွားကြီးတွေ မြေးသံယောဇဉ်တော့ ဖြတ်နိုင်  
 ပါတယ်၊ ကိုရိုးယားဇာတ်ကားလေးတော့ ကြည့်ပါ  
 ရစေဦးဆိုတာ - မပြင်နိုင်တာလေးတွေ ရှိတယ်လို့  
 ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။ အဲဒီလို ကိုယ့်စိတ်ကို မပြင်နိုင်  
 ကြဘူး။ လူတွေဟာ စိတ်မပြင်နိုင်လို့ သံသရာထဲမှာ  
 တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေတာလေ။

မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်ကိုက ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ရမယ်လို့ ဟောတဲ့နေရာ အင်မတန်မှနည်းတယ်။ မရှိသလောက်ပဲ။ “သစိတ္တ ပရိယောဒပနံ” ကိုယ့်စိတ်လေးကို ကိုယ်ဖြူစင်အောင် လုပ်ပါလို့ပဲဟောတယ်။ စိတ်ဖြူစင်မှုက အဓိကကျတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဖြူစင်မှုကို အရေးပေးပြီးတော့ လုပ်ကြ ရမှာဖြစ်တယ်။

စိတ်ဖြူစင်အောင်လုပ်တယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘာ တွေက မဖြူစင်တာလဲ? ဘယ်အရာတွေ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ရှိနေရင် မဖြူစင်တာလဲ? ဘယ်အရာတွေဖြစ်မှ ဖြူစင် တာလဲ? ဆိုတာလည်း သိဖို့လိုတယ်။ ပြင်ပဗဟိဒ္ဓမှာ ကိုယ့်အဝတ် ညစ်ပေနေလို့ရှိရင် သိတယ်။ ဒါက အဝတ် ကို ညစ်ပေစေတတ်တယ်။ ဖုန်တွေ၊ အရောင်မကောင်း တဲ့ အညစ်အကြေးတွေပေါ့။ အဲဒါတွေကို စင်ကြယ် အောင် စင်ကြယ်စေတတ်တဲ့ ဆပ်ပြာတို့ ရေတို့နဲ့ရောပြီး တော့ လျှော်ကြ၊ စင်ကြယ်အောင်လုပ်ကြ၊ ဖြူစင် အောင် ကြိုးစားကြတယ်။ သို့သော် ကိုယ့်စိတ်လေး

ညစ်ထေးနေတာကျတော့ စင်ကြယ်အောင်လုပ်ဖို့ အများက သတိမရဘူး၊ လွှတ်ထားကြတယ်။ လူ့ သဘာဝလို့လည်း တွက်တယ်။ “လူ့ဆိုတာ လှတာမြင်ရင် သဘောကျမယ်၊ မလှတာမြင်ရင် စိတ်ထဲမှာ မခံချို မခံသာဖြစ်မယ်၊ ဒါ လူ့သဘာဝပဲ” ဆိုပြီးတော့ လွှတ်ထားကြတယ်၊ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးမှန်း မသိကြဘူး၊ အညစ်အကြေးလို့ အသိအမှတ်မပြုကြဘူး။

အဲဒီလို မသိသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး စိတ်ဖြူစင်အောင် စိတ်အလှပြင်ဖို့ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ လုပ်မှာမဟုတ်ဘူး။ အခု မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူ့လာဖြစ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုက မွေးဖွားလာလို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို နာယူရလို့ ဘုရားတရားကို သိတတ်လာကြတယ်။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲကမှ စိတ်ဖြူစင်ဖို့ မကြိုးစားဘူးဆိုရင် ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဒီဘက်ကို သတိတောင်မရဘူး၊ အမှတ်တောင် မရဘူး။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူဦးရေ

သန်းပေါင်း ၅၀ ကျော် ၆၀ နီးပါး ရှိတဲ့အထဲမယ် စိတ်  
ဖြူစင်ဖို့ စဉ်းစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အလွန်နည်းပါလိမ့်မယ်။

ဘာတွေဟာ စိတ်တွေရဲ့ အညစ်အကြေးတွေလဲ၊  
Impurity တွေလဲ၊ အဲဒါတွေကို ဘယ်လိုစင်ကြယ်  
အောင် လုပ်ရမလဲ? ဆိုတာ သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့  
ရာခိုင်နှုန်းပိုနည်းသွားပြီ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရား  
သာသနာတော်နဲ့ တွေ့ကြုံလာတဲ့ အခိုက်ကလေးမှာ  
စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးဆိုတာ ဘာတွေလဲ၊ စိတ်မဖြူစင်  
ဘူးဆိုတာ ဘာလဲ၊ စိတ်ကိုမဖြူစင်စေတဲ့ စိတ်ရဲ့အညစ်  
အကြေးတွေကို ဘယ်လိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမလဲ ဆိုတာ  
တွေ သိရှိနားလည်ဖို့လိုတယ်။ အခုလို တရားပွဲကြီးတွေ  
ကျင်းပတာ ဒါတွေသိအောင်လုပ်တာနော်။ တကယ်  
ကတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ မကောင်းတဲ့အရာတွေကို  
ဖယ်ရှားလို့ ကောင်းတဲ့အရာတွေကို လက်ခံကြိုးစားဖို့  
ကောင်းအောင်ပြင်တတ်ဖို့အတွက် ပညာယူနေတဲ့  
သဘောပဲ။

တရားနာတယ်ဆိုကတည်းက ရည်ရွယ်ချက်က  
 ဘာထားရမလဲဆိုရင် “မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားကို  
 ဓမ္မကထိက ဆရာတော်တွေဆီက တို့နာမယ်၊ နာပြီးရင်  
 သင်ခန်းစာယူသင့်တဲ့ဟာယူမယ်၊ ရှောင်သင့်တာ ရှောင်  
 မယ်၊ ဆောင်သင့်တာ ဆောင်မယ်၊ ဒီတရားတွေ  
 အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်  
 မယ်” ဆိုတဲ့ ဒီ နှလုံးသွင်းရှိရမယ်။ အဲဒီ နှလုံးသွင်း  
 မရှိဘဲနဲ့ အိမ်မှာနေရတာပျင်းလို့ တရားပွဲသွားဦးမယ်  
 ဆိုတာမျိုးကတော့ မဟုတ်သေးဘူးနော်။ အဲဒါကြောင့်  
 မို့ တရားပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုဆိုသည်မှာ နားလည်ဖို့  
 အတွက် စိတ်ဝင်စားတာဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ပတ်  
 သက်ပြီး ဘဝကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ဖို့ရာအတွက်  
 မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားအဆုံးအမတွေ နာယူကြ  
 ရမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို နာယူပြီး တရားဓမ္မကို လိုက်နာ  
 ကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျမှ အကျိုးသက်ရောက်မှုဆိုတာ  
 ဖြစ်လာနိုင်မယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုမှ မလုပ်ဘူးဆိုရင် အကျိုး  
 သက်ရောက်မှုဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့ဆိုတာ နေရာ  
ဒေသမရွေး၊ အချိန်မရွေး ဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။  
“ကောင်းအောင် ပြင်” ဆိုတဲ့နေရာမှာ “ဘယ်ထိအောင်  
ကောင်းအောင်ပြင်ရမှာလဲ” ဆိုတော့ “အကောင်းဆုံး  
ဖြစ်အောင်” ကို ပြင်ရမယ်။ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီဆိုတာ  
ဘယ်အဆင့်ကျမှ အကောင်းဆုံးလို့ ပြောလို့ရသလဲ  
ဆိုရင် ရဟန္တာဖြစ်သွားမှ အကောင်းဆုံးဖြစ်မှာပဲ။  
ဒီကြားထဲမှာတော့ အဆိုးက ရှိနေဦးမှာပဲ။ သောတာပန်  
ဖြစ်သွားရင် တော်တော်ကောင်းသွားပြီလို့ ပြောရမယ်၊  
သကဒါဂါမ်ဖြစ်ရင် အတော့်ကို ကောင်းသွားပြီ။  
အနာဂါမ်ဖြစ်ရင် ပိုကောင်းသွားပြီ။ ရဟန္တာဖြစ်သွားလို့  
ရှိရင် အကုန်ကောင်းသွားပြီလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့။

“အဆိုးတွေ လျော့ကျပြီးတော့ အကောင်းဘက်  
ကို ရောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရတယ်” တဲ့။  
မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ နည်းလမ်းတွေကလည်းပဲ  
ဒါတွေကို အဓိကထားပြီးတော့ဟောတာ။ လောကမှာ  
ဘုရားပွင့်လာတာဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကောင်းအောင်

ပြင်တတ်ဖို့ ပွင့်လာတာဖြစ်တယ်။ ဘုရားက ပြင်ပေး  
 တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပြင်ရမှာ။ ဘုရားဆီက  
 တရားဓမ္မကို နာယူပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပြင်ရမှာ။  
 အဲဒီလိုပြင်မှ လူ့ရဲ့စိတ်အခြေအနေတွေဟာ ပြောင်းလွဲ  
 ပြီးတော့ အကောင်းဘက်ကိုရောက်မှာတဲ့။ နို့မို့ဆိုရင်  
 အကောင်းဘက်ကိုရောက်ဖို့ဆိုတာ တော်တော်ခက်  
 တယ်။ လူ့ရဲ့စိတ်ကိုက “ပါပသ္မိ ရမတိ မနော” တဲ့။  
 လူ့စိတ်ဟာ မကောင်းတဲ့ဘက်မှာပဲပျော်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့ မကောင်းဘက် ပျော်တုန်းဆိုတော့  
 အကျင့်ကိုက ဒီအတိုင်းဖြစ်နေတာ။ သံသရာ တစ်  
 လျှောက်လုံးမှာလည်း မကောင်းတာကျတော့ သိပ်ပျော်  
 တယ်။ လောကမှာ လူတွေကြည့်လေ၊ ကလေးတွေ  
 လူ့ဘဝရလာတဲ့အခါမှာ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း  
 တွေနဲ့ အကောင်လေးတွေ လိုက်ပြီးတော့ ညှဉ်းဆဲ  
 တယ်၊ သတ်ဖြတ်တယ်။ ဒီအလုပ်လုပ်ရတာ သူတို့  
 ပျော်နေကြတယ်။ သူများဥစ္စာ ခိုးရတာတို့၊ လစ်ရတာ  
 တို့ ဒါလဲ သူတို့ပျော်တာပဲ။

သံသရာတစ်လျှောက် စိတ်ဟာ မကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေမှန်သမျှ အကုန်ပျော်တယ်။ လုပ်လဲလုပ်နိုင် တယ်။ လုပ်လဲလုပ်တယ်။ ပိုပြီးတော့လဲ စိတ်ဝင်စား တယ်။ ကောင်းတာနဲ့ မကောင်းတာ ယှဉ်ပြိုင်ပြီးတော့ လွန်ဆွဲမယ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့ဘက်ကို စိတ်ကို ပိုဖြစ် တယ်ပေါ့။

ကောင်းတဲ့ဘက်ရောက်အောင် လုပ်တယ်ဆိုတာ ရေဆန်ကိုတက်ရတာနဲ့ အလားသဏ္ဍန်တူတယ်ပေါ့။ ဧရာဝတီမြစ် (သို့မဟုတ်) ရန်ကုန်မြစ်ထဲမှာ အောက် အကြောဘက်ကို ရေစီးနေတဲ့အချိန် ရေဆန်ကို လှေနဲ့ ဆန်တက်မယ်ဆိုရင် အင်မတန်ခဲယဉ်းတယ်။ ရေစုန် မျှောရင်ကတော့ ဘာမှလုပ်စရာမလိုဘူး။ အသာလေး လိုက်သွားရုံပဲ။ သူ့ဘာသူ မျှောသွားမှာပဲ။ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ဆိုတာ ရေစုန်မျှောနေသလိုပဲ။ အသာလေး မျှောလိုက်သွားတာ၊ သိပ်သက်သာတယ်။ အကုသိုလ် က သိပ်သက်သာတယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာကျတော့

အားတင်းပြီးတော့ ကြိုးစားကြရတယ်။ သံသရာမှာ အဲဒီလိုရှိတယ်။

လူတွေက အကုသိုလ်လုပ်ဖို့ရာ လွယ်ပေမယ့် (အကုသိုလ်အကျိုးကျ အင်မတန်မှ ကြောက်စရာ ကောင်းတော့) အကုသိုလ်က အကျိုးပေးတဲ့ ဒုက္ခကို တော့ ဘယ်သူမှ မခံချင်ကြဘူး။ ခံချင်တာက ကုသိုလ် က အကျိုးပေးတဲ့ သုခကိုပဲ ခံချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သုခရချင်လို့ ကုသိုလ်လုပ်သလားဆိုတော့ ကုသိုလ် ကျတော့ လုပ်ဖို့ရာ ခက်ပြန်ရော။ အကုသိုလ်လုပ်တာ က လွယ်ကူတော့ လုပ်တာပိုများတယ်။ ကုသိုလ်လုပ် တာက နည်းလာတဲ့အခါကျတော့ လိုချင်တဲ့ သုခက မရဘဲနဲ့ မလိုချင်တဲ့ ဒုက္ခတွေနဲ့ပဲ ဒုက္ခရောက်ပြီးတော့ သံသရာထဲမှာ တဝဲလည်လည် ဒီလို ဖြစ်နေကြရတာ။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်နဲ့ကြိုပြီး သိတတ်တဲ့အသိဉာဏ် ရှုထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ် တိုင်းဟာ ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့ မမေ့သင့်ဘူးတဲ့။ ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမှာတုန်း

ဆိုတော့ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု ရှိရမယ်နော်။ “အလေးထား  
၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကောင်းအောင်ပြင်” ကောင်းအောင်  
ပြင်ဖို့အတွက် စဉ်းစားတယ်၊ ဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာ  
အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူး။

အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူး၊ ဆင်ခြင် စဉ်းစားတယ်  
ဆိုတာ အခု တရားပွဲလာတာကို “တို့ဘာလို့ တရားနာ  
တာလဲ” လို့ စဉ်းစားရတယ်။ အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူး၊  
အဖော်ကောင်းလို့ လိုက်လာတာလား၊ ဘာဖြစ်လို့  
တရားပွဲလာတာလဲ၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အလေး  
အနက် ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ ဆင်ခြင်  
စဉ်းစားလိုက်လို့ရှိရင် အဖြေတော့ တွေ့လာမှာပဲ။  
ဒီကနေ့ တရားနာနေကြတဲ့ တရားနာပရိသတ်တွေကို  
ဒီမေးခွန်းမေးလိုက်မယ်။ “ဘာဖြစ်လို့ တရားပွဲလာတာ  
တုန်း” ဆိုလို့ရှိရင်နော် အဖြေတူတွေ ရှိနိုင်သော်လည်း  
ပဲ မတူညီတဲ့ အတွေးတွေတော့ ရှိမှာသေချာတယ်ပေါ့။  
ခြုံငုံပြောရင်တော့ “နိဗ္ဗာန်ရချင်လို့လာတယ်” လို့သာ  
ပြောတာ “နိဗ္ဗာန်ဆိုတာသိလား” ဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ

3A

မသိဘူးနော်၊ နိဗ္ဗာန်လို့ လူတကာပြောနေကြပေမယ့် မသိကြဘူး။ “ဒါဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရချင်နေတာ ဘာဖြစ်လို့ ရချင်နေတာတုန်း” လို့ စစ်စစ်ပေါက်ပေါက် ထပ်မေးရင် မဖြေနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရာခိုင်နှုန်းများလိမ့်မယ်။ လေ့လာထားလို့၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ထားလို့ ဖြေနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိနိုင်တယ်ပေါ့။

ကောင်းပြီ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘဝဆိုတာ ရလာတဲ့ အခါမှာ မဆင်ခြင် မစဉ်းစားဘဲနဲ့ ဘာမှမလုပ်သင့်ဘူး တဲ့။ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ လုပ်သင့်တယ်။ “တို့ တရားပွဲလာတာဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို တစ်လုံးသိသိ၊ နှစ်လုံးသိသိ တရားဟော ဓမ္မကထိကတွေဆီက ကြားနာရမယ်၊ ကြားနာရလို့ရှိရင် တို့မှာ အသိဉာဏ်တွေတိုးမယ်၊ အဲဒီ တိုးလာတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ တို့ဘဝခရီးကို မှန်မှန်ကန်ကန် လျှောက်နိုင်အောင် တို့ကြိုးစားမယ်” ဆိုတဲ့ ဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တရားနာလာပါ။ အဲဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တရားနာမှ တရားပွဲကရတဲ့ အမြတ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်မယ်။ အဲဒီလို

မလုပ်နိုင်ရင် အချိန်ကုန်ပြီးတော့ တရားပွဲကိုလာ၊ တရားနာပြီးပြန်သွားတော့ ဘာမှမကျန်တဲ့ဟာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝအတွက် သင်ခန်းစာရတာချင်းက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူဘူး။ သင်ခန်းစာယူတတ်ပုံချင်းလည်း မတူဘူး။ စကားလုံးတစ်လုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အတွေးအမြင်ချင်းလည်း မတူဘူးပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့ ဇေယျသုခလမ်းမှာ မဟာသတိပဋ္ဌာနအနှစ်ချုပ်ဆိုတာ ငါးရက်ဟောတယ်။ အဲဒီ ငါးရက်ဟောတဲ့အထဲက စကားလုံးလေးတစ်လုံးက သူ့ဘဝကို ပြောင်းလဲသွားစေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ရှိခဲ့တယ်။ စကားလုံးတစ်လုံးတည်းပဲ။ ဒီပြင်တရားတွေက ပြောင်းမပြောင်းတော့မသိဘူး၊ ဒါက သူ့လျှောက်လို့သိတာ။

သူ့ဘဝ ဘယ်လိုပြောင်းသွားလဲ? “ကောင်းတာကို ရချင်ရင်တော့ တစ်ခုခုတော့ လက်လွှတ်ရမယ်၊ တစ်ခုခုကို မလွှတ်ဘဲနဲ့ နောက်တစ်ခုရတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဟိုဘက်ကမ်းရောက်ချင်ရင် ဒီဘက်ကမ်း

က ခွာရမယ်” လို့ အဲဒီလို တရားထဲမှာ ဟိုဘက်ကမ်း  
 ရောက်ချင်ရင် ဒီဘက်ကမ်းက ခွာရမယ်၊ သံသရာဝဋ်  
 က လွတ်ချင်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း  
 ဒီဘက်ကမ်းက ခွာရမယ်။ စွန့်လွှတ်ရမယ်၊ မစွန့်လွှတ်  
 ရင် မရဘူးဆိုတာ၊ ဒီတော့ သူ့နားထဲမှာ ဘာစွဲသွား  
 တုန်းဆိုရင် “ဟိုဘက်ကမ်းရောက်ချင်ရင် ဒီဘက်ကမ်း  
 က ခွာရမယ်” ဆိုတာ သဘောပေါက်လို့ “ငါ နိဗ္ဗာန်  
 ရချင်တယ်ဆိုတာ ဒီအတိုင်းထိုင်ဆုတောင်းနေလို့ မဖြစ်  
 ဘူး၊ ဒီဘက်ကမ်းက ခွာမှပဲ” ဆိုပြီးတော့ ဘုန်းကြီး  
 ဝတ်သွားတယ်နော်။ အဲဒါ ရန်ကုန်မှာ တကယ်ဖြစ်တာ။

ဆိုလိုတာက ဘာပြောချင်တုန်းဆို စကားလုံးလေး  
 တစ်ခုဟာ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် တွန်းအားတစ်ခု  
 ရတယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်တော့ စကားလုံး  
 ထောင်သောင်းသန်းချီပေမယ့်လို့ တွန်းအားဘာမှမဖြစ်  
 တာလဲ ရှိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အတွက်မှာ အသုံး  
 ဝင်တဲ့ စကားလုံးလေးတစ်ခု ရှိရမယ်။ အဲဒီလို စကား  
 လုံးလေး တစ်လုံးကနေပြီးတော့ အမှန်ဘက်ကိုဦးတည်

ပြီးတော့ ရောက်ရှိသွားအောင် စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာ ဘာပြောတုန်းဆိုရင် လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ မကောင်းဘက် ကို သွားတာများတယ်။ မကောင်းဘက်သွားတဲ့စိတ်ကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဆွဲဖို့အတွက်ဟာ တစ်ခါတစ်လေ ကျတော့ လွယ်လွယ်နဲ့ မလိုက်ဘူးနော်။

ဒီတော့ လွယ်လွယ်နဲ့မလိုက်တဲ့အခါမှာ ဘာလုပ် ရတုန်း? အားလုံးသိကြပါလိမ့်မယ်။ ဆင်တွေကိုထိန်းတဲ့ လက်နက်ကိရိယာ တစ်ခုကို ချွန်းလို့ခေါ်တယ်။ အင်မတန်မှထက်တယ်။ ဆင်ဦးစီးကြီးကိုင်တဲ့ချွန်းမှာ အကောက်ကလေး လုပ်ထားပြီးတော့ အင်မတန်မှ ထက်တယ်။ မုန်ယိုနေတဲ့ဆင်တောင် အဲဒီချွန်းနဲ့ထိန်း လို့ရတယ်။ နားရွက်ကြားလေးထဲကို အဲဒီချွန်းနဲ့ စိုက် ထားပြီးတော့ ဆင်ကိုထိန်းထားလိုက်ရင် အင်မတန် နာတော့ ဒီဆင်ကြီးဟာ သူ့ခိုင်းတာ အကုန်လုပ်ရတော့ တာပဲ။ အသံကုန်အော်တော့တာပဲ။ အဲဒီဟာနော်၊ လူနဲ့ ဆင်နဲ့ ဆိုလို့ရှိရင် အင်အားချင်းက ဘာမှမဆိုင်ဘူး။ ဆင်ရဲ့အင်အားက အင်မတန်မှကြီးတယ်။ ဒါပေမယ့်

လို့ ဘယ်လောက်ဆိုးတဲ့ဆင်ဖြစ်ဖြစ် လူက ခေါင်းပေါ်  
 ရောက်သွားပြီ၊ အဲဒီချွန်း ကိုင်ထားပြီဆိုရင် နားရွက်  
 ကြားထဲမှာ ချွန်းကလေးနဲ့ ဆွဲထားလိုက်လို့ရှိရင် ဒီဆင်  
 ဟာ ကုန်းအော်တော့တာ။ ဘာမှမတတ်နိုင်တော့ဘူး။  
 နွားကျတော့ နွားဖားကြိုးထိုးတာပေါ့နော်။ နိုင်ပေါက်  
 တွေကနေ ကိုင်ရတာ။ စာပေမှာ ဘာလိုသုံးတုန်းဆို  
 အဲဒီချွန်းကို အကုံသ လို့ခေါ်တာ။

လူ့ရဲ့စိတ်ဟာလည်းပဲ တစ်ခါတစ်ခါ ဆင်ရှိုင်းလို့  
 ပဲ။ အင်မတန်မှရှိုင်းတယ်။ ဆင်မုန်ယိုသလို လူတွေက  
 လည်းပဲ မုန်ယိုတတ်တယ်။ လောဘကလည်း မုန်ယို  
 တာပဲ၊ ဒေါသကလည်း မုန်ယိုတာပဲ။ လောဘမုန်ယိုလို့  
 ခိုးမှုတိုက်မှုတွေဖြစ်တယ်၊ ရာဇဝတ်မှုတွေဖြစ်တယ်။  
 ဒေါသမုန်ယိုလို့ လူသတ်မှုတွေဖြစ်တယ်နော်။ အဲဒီလို  
 လောဘ၊ ဒေါသ မုန်ယိုလာတဲ့အခါမှာ ထိန်းချုပ်ရမယ့်  
 ဟာ စကားလုံးသုံးတဲ့အခါမှာ “အကြောင်းအရာတစ်ခု  
 ကို ချွန်းသဖွယ်အသုံးပြု၍” “အကုံသံ ကတွာ” ဆိုတဲ့  
 စကားလုံးလေးသုံးတယ်။ ချွန်းလိုအတွေးလေးနဲ့ ကိုယ့်

စိတ်ကိုနိုင်အောင် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ပြီးတော့ “အဲဒီဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုကိုပဲ ဆင်ကို ချုပ်ကိုင်တဲ့ချွန်းလို အသုံးချပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နိုင်အောင် ကိုင်ထား” လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီလိုနိုင်အောင် ကိုင်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တရားထူး တရားမြတ်တွေရပြီး သံသရာဝဋ်က လွတ် သွားတာလေ။ အဲဒီလို မကိုင်နိုင်သေးလို့ရှိရင် တရား ထူး တရားမြတ်ရဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းသေး တယ်ပေါ့။ ဒီဘဝမရရင် နောက်ဘဝရမယ်ဆိုတာ မျှော်လင့်နိုင်သော်လည်းပဲ သေချာဖို့ အင်မတန်မှ ခက်တယ်ပေါ့။ မသေချာဖို့ရာပဲများတယ်။ ရာခိုင်နှုန်း က သေချာဖို့ဆိုတာ အင်မတန်ခဲယဉ်းတယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ၅၅၀ ဇာတ်လမ်းတွေ ဖတ်ကြည့်လိုက်။ ဘုရားလောင်းကြီးတွေတောင်မှပဲ ငရဲ ကို အကြိမ်ကြိမ်ကျတယ်။ တိရစ္ဆာန် အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ် တယ်။ စိတ်ကိုပိုင်နိုင်ပြီးတော့ ပါရမီဖြည့်ကျင့်တဲ့ ဘုရား အလောင်းကြီးတွေတောင်မှပဲ အပါယ်ဘုံကို ရောက်

ရောက်သွားသေးတာပဲ။ အဲဒီတော့ အပါယ်ဘုံရောက်  
 တယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့်ရောက်တာတုန်းဆိုတော့ စိတ်  
 မနိုင်လို့ ရောက်တာတွေချည်းပဲ။ စိတ်ထဲမှာ မစင်ကြယ်  
 တဲ့ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ၊ မာန်မာန  
 တွေ၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယတွေ အဲဒါတွေကြောင့် အပါယ်  
 ရောက်တာ။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို  
 သန့်ရှင်းအောင်မလုပ်နိုင်လို့ အပါယ်ရောက်တာ။ အဲဒါ  
 ကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ဆင်ရိုင်းကို ပညာတည်းဟူသော  
 ချွန်းဖြင့် အုပ်တယ်” လို့ မြန်မာစာပေတွေမှာ ရေးလေ့  
 ရှိတယ်။ အသိပညာနဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ကိုယ့်  
 စိတ်ကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကိုရောက်အောင် လမ်းမှန်ပေါ်  
 တင်ပေးရမယ်။ အဲဒါကိုပြောတာနော်။ ကောင်းအောင်  
 ပြင်ရမယ်။ အခုလို သာသနာနဲ့တွေ့တဲ့အချိန်ကလေး  
 မှာ ကောင်းအောင်မပြင်လိုက်နိုင်ဘူးဆိုရင် နောင်ဒီလို  
 အသိဉာဏ်မျိုးရဖို့ဆိုတာ အများကြီး ခဲယဉ်းသွားပြီ။  
 ရလာလိမ့်မယ်လို့တော့ မထင်လေနဲ့။

လူတွေ့ရဲ့စိတ်ကို ဘာက လွှမ်းမိုးထားလဲဆို ပတ်ဝန်းကျင်က လွှမ်းမိုးထားတယ်နော်။ အခုတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းမှာ လူလာဖြစ်သည့်အတွက် ကြောင့် ဒီအသိဉာဏ်တွေရတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ ဥပနိဿယပစ္စယော ၂၄-ပစ္စည်းတွေမှာ ဥပနိဿယ ဆိုတာ အားကြီးသောအကြောင်းတရားလို့ ပြောတာ၊ အင်မတန်မှ အားကောင်းတဲ့ အကြောင်းတရားကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတတ် လာကြတယ်။ အဲဒီ စဉ်းစားတတ်လာတာလေးတွေကို ခိုင်မာမှုရှိအောင် ဒီဘဝမှာ မကြိုးစားဘဲနဲ့ အမှတ်တမဲ့ နေလိုက်ကြမယ်ဆိုရင် သူ့ဘာသာသူ ခိုင်မာလာမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ရင့်သန်လာမှာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ဒီအသိလေး တွေဟာ မကြာခင်လေးပဲ ပျောက်သွားနိုင်တယ်။ ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်ဆိုတာကို သတိထားဖို့လိုအပ် တယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင် ပြင်ဖို့ရာအတွက် စဉ်းစားရမယ်၊ မစဉ်းစားပဲ မနေရဘူး။

“အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်” ဆိုတာ ဘာ အလေးထားရမလဲ? ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့အတွက် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ အလေးထားစရာသုံးမျိုး မှတ်ထားရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ အလေးထားဖို့ရာအတွက် (၃)မျိုး၊ ဘာကိုအလေးထား တာတုန်းဆိုတော့ နံပါတ်(၁) ကိုယ်ကိုကိုယ် အလေး ထားပြီးတော့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမယ်။ နံပါတ်(၂)က ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် လောကကြီးကို အလေးထားပြီး တော့ ဆင်ခြင်တတ်ရမယ်။ နံပါတ်(၃)က တရားဓမ္မကို အလေးထားပြီးတော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်ရမယ်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် အလေးထားတယ်ဆိုတာ ဘယ်လို ဟာကို ပြောတာလဲ? မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။ “အတ္တာနံ ယေဝ အဓိပတိံ ကတ္တာ” ကိုယ့်ကိုကိုယ် အလေးထားပြီးတော့ “အကုသလံ ပဗောတိ၊ ကုသလံ ဘာဝေတိ” အကုသိုလ်တွေ ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ကုသိုလ်တွေ တိုးတက်လာအောင် ကြိုးစားတယ်တဲ့။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အလေးထားတာ။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် အလေးထားတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ?  
 “ငါဟာ အခု အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတဲ့လူ့ဘဝကို ရောက်  
 လာပြီ၊ မျက်စိကောင်း နားကောင်း အသိဉာဏ်ရှိတယ်၊  
 လူ့ဘဝမှာလည်းပဲ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိတယ်၊ မြတ်စွာဘုရား  
 သာသနာတော်ကြီးကလည်းထွန်းကားနေတယ်၊ ဘုရား  
 ဟောတဲ့ တရားတွေကို တို့သိရှိခွင့်တွေ ရနေတယ်၊  
 အဲဒီလို လူလည်းဖြစ်တယ်၊ အသိဉာဏ်လည်းရှိတယ်၊  
 ဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေလည်း သိရှိခွင့်တွေ ရနေ  
 တယ်၊ ငါ့မှာ ဒီလောက်အခြေအနေတွေ ကောင်းနေ  
 တာ စားဝတ်နေရေးတွေလုံးပမ်းပြီး အပျော်အပါးတွေ  
 လိုက်ပြီးတော့ ဘဝတစ်ခုကို အဆုံးသတ်မယ်ဆိုရင် ငါ  
 အဖို့ ဘာတန်ဖိုးမှ ရလိုက်မှာမဟုတ်ဘူး” ဘာဖြစ်လို့  
 တုန်းဆိုတော့ စားဝတ်နေရေးဟာ တိရစ္ဆာန်လည်း  
 လုံးပမ်းတာပဲလေ။ သူတို့လည်း သူတို့ဘာသူတို့  
 စားစရာတော့ ရှာကြတာပဲ။ သူတို့ အတိုင်းအတာ  
 အလိုက် သူ့စားဝတ်နေရေးရှာတာဟာ ဆန်းတဲ့ကိစ္စ  
 မဟုတ်ဘူး၊ ဘဝတစ်ခု ရပ်တည်နိုင်ဖို့အတွက် ရှာတာ၊

အပျော်အပါးဆိုတာ လူတွေသာရှိတာ မဟုတ်ဘူး၊ တိရစ္ဆာန်တွေမှာလည်းရှိတာ။ ဒီတော့ “အပျော်အပါးတွေနဲ့၊ စားဝတ်နေရေး လုံးပမ်းမှုဆိုတာတွေနဲ့ ဘဝတစ်ခုကို အဆုံးသတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ငါ့မှာဘာတန်ဖိုးမှ ရလိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူ့ဘဝကြီး တစ်ခုလုံးဟာ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားတော့မှာပဲ”

“အခုလို အသိဉာဏ်ရှိနေတဲ့ဘဝမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလကောင်းအောင် ငါကြိုးစားမယ်၊ အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလ(လူတွေဆို ငါးပါးသီလ) လုံအောင်ကြိုးစားမယ်၊ ဥပုသ်နေ့တိုင်း ဥပုသ်နေ့တိုင်း ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်မယ်၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဒါနကောင်းမှု ငါပြုနိုင်အောင် သတိထားမယ်”

လောကလူတွေက ဒါနကောင်းမှု မလုပ်တာက မရှိလို့မဟုတ်ဘူး၊ များသောအားဖြင့် မေ့လို့ မလှူကြတာ။ မေ့တယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့်မေ့တာတုန်းဆို မအားဘူးလေ၊ ဘယ်သူ့ပဲမေးကြည့်လိုက် မေးကြည့်လိုက် အားတဲ့သူ ဘယ်ရှိမှာလဲ၊ မအားဘူး။ အလုပ်ကိစ္စ

တွေနဲ့ မအားဘူးပဲ။ အဲဒီ မအားတဲ့ကြားထဲကနေပြီး တော့ ကုသိုလ်လုပ်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က လူထူးလူချွန်ပဲ။ အဲဒီ မအားတဲ့ထဲက ဒါနကောင်းမှုဆိုသည်မှာ ကိုယ့်အိမ်မှာ နေ့စဉ် ထမင်းချက်တဲ့ထဲက ဆွမ်းလေးတစ်စွန်း သံဃာတွေ လောင်းလဲ ဒါနကောင်းမှုဖြစ်တယ်။ ဆွမ်းကျွေးကြီး ကျွေးမှ မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားကို ဆွမ်းတော်တင် ရင်လည်း ဒါနကောင်းမှုဖြစ်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ သီးသန့်မတင်တောင်မှပဲ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး လုပ်သလို ကိုယ်စားမယ့်ထမင်းပွဲ ကိုယ်မစားခင် “ဘုရားအား လှူပါ၏” ဆိုပြီး ခေတ္တခဏဆိုင်းပြီးတော့ ဘုရားကို ပူဇော်ထားတယ်။ ပြီးပြီဆိုမှ ကိုယ်စားတယ်ပေါ့။

တချို့က ဆွမ်းတော်စွန့်တာ မစားကောင်းဘူးတို့ ဘာတို့ ပြောတဲ့သူက ရှိသေးတယ်နော်။ ဆွမ်းတော်ပွဲ ကျတော့ မစားရဘူးလို့ပြောတယ်။ ဟို ဘိုးတော်ထမင်း ကျန်ကျတော့ လုစားတယ်၊ လောကလူတွေက တော်တော်တော့ ထူးဆန်းတယ်နော်။

တစ်ခါတုန်းက ကြားဖူးတယ်။ ဘုန်းကြီးတွေ ထမင်းကျန်၊ ဘိုးတော်ဘုန်းကြီးတွေထမင်းကျန်စားလို့ ရှိရင် ဘာဖြစ်မှာတုန်း၊ သိဒ္ဓိပေါက်မှာလိုလို ဘာလိုလို၊ ဘာမှတော့မပေါက်ဘူး၊ အများကြီးစားရင် ဗိုက်ပေါက် မှာပဲ သေချာတယ်နော်။ သိဒ္ဓိဆိုတာ အဲဒါနဲ့မဆိုင်ဘူး၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ကျင့်မှပေါက်မှာ၊ အကျန်စားရုံနဲ့ တော့ မပေါက်ဘူး။ အခုခေတ်ဆိုရင် ရောဂါကူးနိုင် တယ်ပေါ့။ အကျန်ဘာလို့စားရမလဲ၊ မစားနဲ့ပေါ့။ ဘယ်သူ့အကျန်မှ မစားနဲ့၊ တချို့က အကျန်စားရင် ကောင်းတဲ့ဓာတ်တွေ ကူးလိမ့်မယ်လို့ထင်တာ၊ မကူးဘူး နော်၊ ရောဂါတော့ကူးမှာ။ ကောင်းတဲ့ဓာတ်တော့ ကူးချင်မှကူးမှာ။ ကောင်းတဲ့ဓာတ်ဆိုတာ စိတ်ကနေမှ ကူးရတာလေ။

လောကလူတွေဟာ ကိုးကွယ်မှု၊ အတုယူမှုတွေ အလွန်လွဲမှားတယ်။ အဲဒါ ဘာလို့လွဲမှားတာတုန်းဆို အသိဉာဏ်အားနည်းလို့ပဲ။ တစ်ခါတုန်းက ပြောသံကြား တယ်။ သိဒ္ဓိပေါက်တဲ့ သိဒ္ဓိရှင်တွေ ဘာတွေကို လူတွေ

က ဝိုင်းကြဲတယ်လေ။ ဝိုင်းတာ ဘာလို့ဝိုင်းတာတုန်းဆို  
'ထိ'ပေါက်ချင်တယ်၊ 'မ'တာခံချင်တယ်၊ ဒါမျိုးတွေပေါ့။  
အခုချက်ချင်းပဲ တကယ်ချမ်းသာမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်လို့ လူတွေ  
ဖြစ်နေတာကို ပြောတာပါ။ သူ့သောက်တဲ့ရေလေးကို  
သောက်လိုက်ရရင်ပဲ ရောဂါတွေ အကုန်ပျောက်မယ်  
လို့ထင်တယ်။ အေး၊ ထင်တာပဲရှိတယ်၊ မပျောက်ပါဘူး၊  
ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ ကနေ့အထိ ဒါတွေ တစ်ခုမှမယုံ  
ဘူး။

တစ်ခါတုန်းက ကြားဖူးလိုက်သေးတယ်၊ ဘိုးတော်  
တစ်ယောက်က သူ့လက်ကို ပွတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့  
လက်က ဂျီးတွေထွက်လာတယ်၊ အဲဒီဂျီးတွေကို ဖန်ခွက်  
ထဲ ထည့်ပြီးတော့တိုက်တာ၊ လူသောက်ကြသတဲ့။  
ကြားဖူးတယ်၊ မရှိဘူးမထင်နဲ့၊ ရှိတယ်နော်၊ ဒါမျိုးတွေ  
က။

လူတွေက ယုံပြီဆိုရင် အကုန်လုပ်တာ။ လူဆိုတာ  
တော်တော်လည်း ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ အဲဒီ  
ဘဝမျိုး မရောက်ဘူးလို့ မထင်နဲ့။ ဒါကြောင့်မို့

အသိဉာဏ်ဆိုတာ ဆည်းပူးရတယ်၊ လေ့လာရတယ်။  
 ယုံကြည်မှုတွေ သိပ်များပြီးတော့ အသိပညာနည်းပါးပြီ  
 ဆိုလို့ရှိရင် မယုံသင့်တာတွေပါ ယုံကုန်ရော။ အဲဒီလို  
 မျိုးတွေ မဖြစ်သင့်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့အထဲမှာ  
 ဒါမျိုးတစ်ခုမှ မပါဘူးနော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်း  
 အောင်ပြင်တာ ဒါတွေနဲ့မဆိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
 ကောင်းအောင်ပြင်ရမယ်။

အဲဒီတော့ လောကကြီးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို “ငါလို  
 ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အသိဉာဏ်ရှိပြီး ဘုရားသာသနာတော်နဲ့  
 တွေ့ကြုံနေရတယ်၊ ငါလိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားဓမ္မကို  
 ဆင်ခြင်စဉ်းစားလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီဘဝမှာပဲ တစ်မင်  
 တစ်ဖိုလ် ရရှိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ငါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်  
 ကို ပြင်ရမှာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထားရမယ်။  
 အကယ်၍များ ငါ ဒီဘဝမှာ မပြင်လိုက်ဘူးဆိုလို့ရှိရင်  
 ငါ့ရဲ့ဘဝဟာ ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့ မရှိနိုင်ဘူး။ အဲဒါ  
 ကြောင့်မို့ ကြီးပွားတိုးတက်အောင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
 မကောင်းတဲ့လမ်း မသွားမိအောင်၊ ကောင်းတဲ့လမ်း

လျှောက်မိအောင် ငါပြင်ရမယ်” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထားရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထားပြီး တော့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့ စဉ်းစားရမယ်။

လောကလူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးကို သိပ် မထားကြဘူး။ နှိမ့်ချပြီးတော့ တွေးကြဲတယ်နော်။ ယုံပြီ ဆိုရင် အကုန်လုံး ပုံအပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို တန်ဖိုးမထားတော့ဘူး။ ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ် တိုင်ကလည်း ဟောထားတာလေ။ “အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော” တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ ကိုးကွယ် ရာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အားကိုးရမယ်။ “အတ္တနာ ဟိ သုဒန္တေန နာထံ လတ္တတိ ဒုလ္လဘံ” ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စိတ်ယဉ်ကျေးအောင်လုပ်မှ အားကိုးရာတရားဆိုတာ အစစ်အမှန်ကို ရနိုင်တယ်။ တွေ့နိုင်တယ်လို့ ဒီလို ပြောတာ။

ဒါကြောင့်မို့ လောကလူတွေရဲ့ ဒီဘဝခရီးကို ဦးဆောင်ပြီးတော့ ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်တဲ့ အရည် အချင်းဟာ အတွင်းမှာပဲရှိတယ်။ အပြင်မှာ မရှိဘူး။ အပြင်က အကူအညီလေးပဲ ရှိတယ်နော်။ ဒါ ဘယ်လို စဉ်းစားရမတုန်းဆို စဉ်းစားကြည့်လေ။ ကလေးလေး တစ်ယောက် စာတတ်အောင်၊ တော်အောင်လို့ ကျောင်းထားတယ်။ ဆရာကောင်းနဲ့ ပိုက်ဆံလည်း အင်မတန် အကုန်အကျကြီးတဲ့ကျောင်းမှာ သွားထား တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ မကြိုးစားဘူးဆိုရင် မရဘူး။ အပြင် ဘက်က ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း သူကိုယ်တိုင် က မကြိုးစားဘူး။ သူ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို မပြင်ဘူး။ သူ ကိုယ်တိုင် မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဘာမှမရဘူး။ ဒါက အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ကိုယ်ကို အားကိုးရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအားကိုး ဆိုတဲ့နေရာမှာ အပြင် ဘက်က အကြောင်းတရားကိုလည်း ကိုယ်ရအောင် ယူရမယ်။ ဆရာဆိုတာ နည်းလမ်းပြတယ်။ သင်ကြား

ပေးတယ်။ မှတ်ယူပြီးတော့ ကြိုးစားဖို့က ကိုယ့်တာဝန်၊ အဲဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ကိုယ်ကို အလေးထားပြီးတော့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိပ်တန်းထားပြီးတော့ ပြင်ရမယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ထိပ်တန်းထားပြီးတော့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး တော့ ကောင်းအောင်ပြင်ရမယ်။

နောက်တစ်ခု ရှိသေးတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုပြင်မလဲ - “ငါဟာ အခု ဒီဘဝမှာ ကုသိုလ် ကောင်းမှု လုပ်ခွင့်ရတယ်။ ဒီဘဝမှာ ငါ ကုသိုလ်မလုပ် လိုက်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ငါသေသွားလို့ရှိရင် ငရဲကျသွားနိုင် တယ်။ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပြိတ္တာဖြစ်နိုင်တယ်”။ ငရဲ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာဘုံ ရောက်သွားလို့ရှိရင် - ကိုယ့်မျက်စိ အောက်မှာ ကြည့် - ကြက်ကလေးတွေ၊ ဝက်ကလေး တွေ ဘယ်လိုလုပ် တရားနာနိုင်မတုန်း၊ ဘယ်လိုလုပ် တရားနှလုံးသွင်းနိုင်မတုန်း။ “ဒီဘဝမျိုးဆိုရင် ငါ တရား နာချင်လို့လည်း မရဘူး။ တရားကျင့်ချင်လို့လည်း မရ ဘူး။ အခု တရားကျင့်နိုင်တဲ့ဘဝမှာ ငါကျင့်မှပဲ” ဒါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စဉ်းစားတာ။ “ဒီဘဝမှာ မလုပ်ဘူးဆိုလို့

ရှိရင် သံသရာမှာ ငါလုပ်ဖို့ အခြေအနေတွေ ရချင်မှ ရမှာ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒီဘဝပဲ ငါလုပ်မှပဲ” လို့ စိတ်ထဲက ဒီလိုနှလုံးသွင်းပြီးတော့ ကြိုးစားရမယ်။

နောက်တစ်ခုက “ကာမဂုဏ်အာရုံဆိုတာ ဘယ် ဘဝမဆို ခံစားကြရတာ၊ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း တိရစ္ဆာန် အတိုင်းအတာအလိုက် ခံစားတာပဲ၊ လူတွေလည်း လူတွေရဲ့ အတိုင်းအတာအလိုက် ခံစားတာပဲ။ အဲဒီ ခံစားမှုကြီးကိုပဲ အဟုတ်ကြီးထင်ပြီးတော့ ဒါတွေနဲ့ နစ်မြုပ်ပြီးတော့နေမယ်ဆိုရင် ငါ့မှာ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အသိပညာတွေက လက်လွတ်ဆုံးရှုံးလိမ့်မယ်၊ အဲဒီ တော့ ဒါတွေကို လက်လွတ်ဆုံးရှုံးခံလို့ မဖြစ်ဘူး” ဟော စဉ်းစားပုံလေးတွေက အမျိုးမျိုးနော်။

ဘုရားအလောင်း သုမေဓာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ ကြည့်၊ သုမေဓာဆိုတာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်ဘူး။ ခုခေတ် ဆင်းရဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကိုယ့်ဘဝကိုစွန့်တာ မဆန်းဘူး၊ ဘဝမှာ အဆင်ပြေပြီးတော့ တကယ် ထိပ်တန်းကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဒါတွေကိုစွန့်ဖို့ဆိုတာ လွယ်

တာမှမဟုတ်တာ၊ ဘုရားလောင်း သုမေဓာသူဌေးသား  
 လေးဟာ ဘိုးဘွားမိဘတွေ လက်ထက်ကတည်းက  
 စုဆောင်းလာတဲ့ ရတနာသိုက်တွေဟာ နည်းတာ  
 မဟုတ်ဘူး။ မိဘတွေ မရှိတော့တဲ့နောက် ဒီရတနာတွေ  
 သူ့လက်ထဲရောက်တော့ သူ့စဉ်းစားပုံလေးကြည့် -  
 ဒီရတနာတွေ ရှာဖွေစုဆောင်းတာ စာရင်းနဲ့ဘာနဲ့  
 မှတ်ထားတယ်။ “ဒါက ဘယ်အဘိုး လက်ထက်က၊  
 ဒါက ဘယ်အဘွားလက်ထက်က၊ ဒါက အဘိုးပစ္စည်း၊  
 ဒါက အဘွားပစ္စည်းဆိုပြီး စာရင်းဇယားတွေနဲ့ ဆွေ  
 ၇-ဆက် မျိုး ၇-ဆက်က ပစ္စည်းတွေ” ဆိုပြီး ပြတယ်။  
 ဒီတော့ သူက ဆက်ပြီးစဉ်းစားတယ်။ “ပစ္စည်းရှာတဲ့  
 ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အခု မရှိကြတော့ဘူး၊ သူတို့ရှာသွားတဲ့  
 ပစ္စည်းတွေပဲ ကျန်ရစ်တယ်၊ ဒီပစ္စည်းတွေကို ငါ  
 သုံးမသွားနိုင်ဘူးဆိုရင် ငါလည်းဒီလိုပဲ ထားခဲ့ရမှာပဲ၊  
 ပစ္စည်းရှာသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မရှိတော့ဘဲနဲ့ ပစ္စည်းတွေ  
 သာ ကျန်ရစ်တယ်။ သူတို့ရှာသွားတဲ့ပစ္စည်း သူတို့  
 သုံးမသွားရဘူး၊ ငါကတော့ ငါပိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ

အားလုံးသုံးမယ်” လို့ - ဘယ်နည်းနဲ့ ယူသွားလို့ရှိရင် ရနိုင်မလဲလို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်တာ။

ဒီလောက်ကတော့ တရားနာ ပရိသတ်တွေ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ကိုယ့်မှာ စိန်တွေ ရွှေတွေ ပိုင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် နောက်ဘဝကို ဒါတွေယူသွားလို့ ရမလား၊ မရဘူးလား။ အားလုံးထားပစ်ခဲ့ရတာနော်။ အဲဒီတော့ ထားပစ်ခဲ့ရတာ သေချာသည့်အတွက် ကြောင့် ဒါတွေကို ယူသွားချင်ရင် ဘာလုပ်ရမတုန်းဆို “ဒီကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ယူသွား လို့ရတယ်၊ ဒီတော့ ပစ္စည်းကို စွန့်လှူပြီးတော့ ရတဲ့ ဒါနကောင်းမှုပဲ ယူသွားမယ်၊ ဆောက်တည်လို့ရတဲ့ သီလကောင်းမှုပဲ ယူသွားမယ်၊ တရားဓမ္မ နှလုံးသွင်းလို့ ရတဲ့ ဘာဝနာကောင်းမှုပဲ ယူသွားမယ်” တဲ့။ “ဒီပစ္စည်း တွေက ယူလို့ရတာတွေ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ယူလို့ မရတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို စောစောကတည်းက စွန့်ပြီးတော့ ကိုယ်စွန့်ခြင်းဖြင့် ရလာတဲ့ ဒါနကောင်းမှုကိုပဲ ငါ ယူမယ်” လို့ အဲဒီလို စဉ်းစားပြီးတော့ သူပိုင်တဲ့ပစ္စည်း

တွေအားလုံး စွန့်ပစ်လိုက်တယ်၊ စွန့်ပြီးတော့ တောကြီးထဲ ထွက်ပြီးတော့ သူ တရားကျင့်တယ်ပေါ့။ အဲဒီကျမှ ဒီပင်္ကရာဘုရားနဲ့ တွေ့တယ်။

စဉ်းစားပုံချင်းက မတူဘူး၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ဘယ်လိုစဉ်းစားမတုန်း၊ “ငါ့ဒီပစ္စည်းတွေ တစ်သက်လုံး မကုန်ဘူး၊ ပျော်ချင် ပါးချင်တိုင်း ပျော်ပါးမယ်” “ဒီပစ္စည်းတွေ သုံးဖြုန်းပြီး ဒီဘဝမှာ ဒီလိုနေသွားမယ်” လို့ ဒီလိုပဲစဉ်းစားမှာပေါ့။ သုံးဖြုန်းပျော်ပါးသွားလို့ရှိရင် ကုသိုလ်က မရလိုက်ဘဲနဲ့ ပစ္စည်းတွေသုံးတာတော့ ဒီဘဝမှာ သုံးလို့လည်းရမယ်၊ ဖြုန်းလို့လည်းရမယ်၊ သို့သော် သုံးတယ် ဖြုန်းတယ်ဆိုတဲ့အချိန်မှာ ဘာတွေက တက်လာတုန်းဆို လောဘတွေ တက်လာတယ်၊ ဒေါသတွေ တက်လာတယ်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံစိတ်တွေ ပဲ တိုးတက်လာတယ်။ အဲဒါတွေက လူကို ဆွဲချသွားတာ။ ပစ္စည်းပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေက လူကို ဆွဲချသွားလိုက်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ နိမ့်ကျတဲ့ဘဝတစ်ခု ရောက်သွားမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ “အတ္တာနံ ယေဝ

အဓိပတိ ကတ္တာ” ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထားဆင်ခြင် စဉ်းစားပြီးတဲ့အခါမှာ အကုသိုလ်တွေဖယ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်တဲ့။ ကုသိုလ်တရားတွေ ပွားများအားထုတ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်တဲ့။ ဒါ အလေးအနက် ထားရမယ့် ဆင်ခြင်ရမယ့် တစ်ခု။

နောက်တစ်ခုကျတော့ လောကကို အလေးထားတယ်။ လောကဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ပဲ၊ ခုနက ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထား ဆိုတဲ့အထဲမယ် လူဟာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ လောကမှာ လူတွေက အများအားဖြင့် ဘာလုပ်ပေးလေ့ရှိကြတုန်းဆိုတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တာကျတော့ လူသိတာ ကိစ္စမရှိဘူးလေ၊ လူသိအောင်လည်း လုပ်ကြတယ်၊ ဘုရားဝတ်တက် အမျှဝေတာတောင်မှ ကြေးစည်ကလေး ခေါက်လိုက်သေးတာ၊ အားလုံးကြားအောင်၊ ခိုးတဲ့လူကတော့ ကြေးစည်ထိုးပြီး ခိုးတဲ့သူ မရှိဘူးနော်၊ တိတ်တိတ်လေး ခိုးသွားတာပဲ၊ လူကြားမှာတောင် ကြောက်သေး၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တဲ့လူက ကြော်ငြာပြီးတော့ လုပ်

လို့ရတယ်။ အကုသိုလ်လုပ်တဲ့လူက ကြော်ငြာပြီးတော့ လုပ်လို့ ရပါမလား၊ မရဘူးနော်။ ဒီတော့ အကုသိုလ် ဆိုတာကို “ပဋိစ္ဆန္ဒ ကမ္မန္တ” ဖုံးလွှမ်းပြီး လုပ်ရတဲ့အလုပ် လို့ ဒီလိုပြောတာ။

လောကလူတွေက ကုသိုလ် လုပ်ဖို့ထက် အကုသိုလ်လုပ်ဖို့က ပိုလွယ်တယ်။ လွယ်တဲ့အခါကျ တော့ ဆိတ်ကွယ်ရာလို့ ထင်ပြီဆိုရင် အကုသိုလ်ဘက် ကို စဉ်းစားတယ်။ အများစုက ဘယ်သူမှမရှိဘူး ဆိုလို့ ရှိရင် မကောင်းတဲ့ဘက်ကို စဉ်းစားတယ်။ “ဘယ်သူမှ မရှိဘူး၊ ငါ တရားထိုင်မယ်” ဆိုတာ အနည်းစု၊ အင်မတန်မှနည်းတာ၊ ဒီတော့ အများစုက မကောင်း တာလုပ်ဖို့ စဉ်းစားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မကောင်းတာ လုပ်သလဲဆို သူ့စိတ်ထဲမှာ ဆိတ်ကွယ်ရာလို့သတ်မှတ် လိုက်တာ၊ “ငါလုပ်တာ ဘယ်သူမှမသိဘူး၊ ငါလုပ်ချင် တာ လုပ်လို့ရပြီ” လို့ ထင်တာကိုး၊ ထင်ပြီးတော့ အဲဒီ လို လုပ်လေ့ရှိတယ်တဲ့။

အဲဒီမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စဉ်းစားရမှာက “ဘယ်သူမှ မသိပေမယ့် ငါသိတယ်” လောကမှာ မဟုတ်တာလုပ် ရင် ကျန်တဲ့လူတွေ ဘယ်သူမှမသိဘူးဆိုပေမယ့် ငါ သိတယ်နော်၊ ဒီတော့ ငါသိနေရင်ကို သိတဲ့သူရှိနေပြီ၊ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်သိရင်ပဲ အကုသိုလ်ဟာ မလုပ်သင့် ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ “နတ္ထိလောကေ ရဟော နာမ ပါပကမ္မံ ပကုဗ္ဗတော” “အကုသိုလ်အမှုပြုလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မှာ ဆိတ်ကွယ်ရာဆိုတာ မရှိပါဘူး” တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ ဆိတ်ကွယ်ရာဆိုတာ မရှိတာတုန်းဆို “အတ္တာ တေ ပုရိသ ဇာနာတိ” တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ သိနေတာပဲတဲ့၊ ဘယ်လိုလုပ် ဆိတ်ကွယ်မှာလဲတဲ့။ “သစ္စံ ဝါ ယဒိ ဝါ မုသာ” ကိုယ်လုပ်တာ ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး ကိုယ်သိ တယ်လေ၊ ကိုယ်သိနေကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှက်စရာကြီး ဖြစ်နေပြီပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်ကိုယ် ကို သိနေတဲ့ မကောင်းမှုကိုလည်း မလုပ်သင့်ဘူးတဲ့။

အကောင်းဆုံးသက်သေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ ကိုယ်အသိ ဆုံးပဲ။ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်အသိဆုံးပဲ။ ဒီလိုပြောတာ။

နောက်တစ်ခုကျတော့ “လောကံယေဝ အဓိပတိ ကတ္တာ” ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ။ “လောကကြီးမှာ ငါတစ်ယောက်တည်းနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ငါမဟုတ်တာလုပ်ရင် ငါလုပ်တာတွေ တစ်နေ့ကျတော့ ပေါ်လိမ့်မယ်၊ သို့မဟုတ် လောကကြီးမှာ တန်ခိုးရှင်တွေရှိတယ်၊ အဲဒီတန်ခိုးရှင်တွေက သူများစိတ်ကို သိနိုင်တယ်၊ ဖုံးကွယ်တယ်လို့ထင်ပေမယ့် သူတို့က မြင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်၊ သူတို့မြင်သွားလို့ရှိရင် ငါလုပ်တဲ့ အလုပ်တွေဟာ ရှက်စရာကြီးပဲ၊ အရှက်ကွဲလိမ့်မယ်။ လောကကို အကြီးအမှူးထားလို့၊ အလေးထားလို့ “ငါမဟုတ်တာလုပ်ရင် ငါ့အမေအရှက်ရလိမ့်မယ်၊ ငါ့အဖေအရှက်ရလိမ့်မယ်၊ ငါ့ရဲ့မိသားစု အရှက်ရလိမ့်မယ်၊ ငါ့ရဲ့ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ ငါ့မိတ်ဆွေတွေ အရှက်ရလိမ့်မယ်” လို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်။ ဒါမျိုးတွေက တကယ်ရလည်း ရတာပဲ။ မဟုတ်တာလုပ်လို့ရှိရင် အရှက်

ရတယ်၊ အဲဒီတော့ ပတ်ဝန်းကျင်အရှက်ရတဲ့ အလုပ်တွေ ငါမလုပ်သင့်ဘူးလို့ လောကကို၊ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို အလေးထားပြီးတော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး အကုသိုလ်ကို ရှောင်ရမယ်၊ ကုသိုလ်ကိုသာ လုပ်ရမယ်တဲ့၊ အဲဒီလို ဆိုလိုတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ကိုယ်ပြင်ဖို့ရာအတွက် ဒါလေးတွေက စိတ်ဆင်ရိုင်းကို ချွန်းအုပ်ဖို့ရာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ အဲဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ အဓိကကတော့ မကောင်းမှုကိုရှောင်ပြီး ကောင်းမှုကိုဆောင်ဖို့ပဲ။ ကောင်းတာတွေကြီးပဲ လုပ်သွားကြတယ်၊ လောကကို အဓိကထားတယ်၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အဓိကထားတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဓိကထားတယ်။

ရှေးတုန်းက ဒီလို အဓိကထားတာလေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောပြဦးမယ်။ လောကဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခု ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့လေ အဓိကထားတာ၊ ရှေးတုန်းက သာဝတ္ထိပြည်မှာ သိပ်

ဆင်းရဲတဲ့ ကလေးလေးတစ်ယောက် ပုဆိုးလေးကလဲ  
 စုတ်ပြတ်နေတဲ့ပုဆိုး၊ ပုဆိုးကလေးကို ဝတ်ထားပြီး ခွက်  
 ကလေးဆွဲပြီးတော့ ခုနစ်နှစ်အရွယ် ကလေးလေးက  
 တောင်းစားတာ၊ ကလေးလေးပဲ ရှိသေးတယ်၊ သူ  
 သူတောင်းစားဘဝ ရောက်နေတယ်၊ အဲဒီလို အဝတ်  
 ကလည်း စုတ်ပြတ်ပြီး ခွက်လေးဆွဲပြီး တောင်းစားနေ  
 တဲ့ ကလေးလေးကို ရှင်အာနန္ဒ တွေ့တဲ့အခါကျတော့  
 သနားတယ်၊ သနားလို့ အရှင်အာနန္ဒက ခေါ်ပြီးတော့  
 အဲဒီကလေးကို “မင်း သင်္ကန်းမဝတ်ချင်ဘူးလား” လို့  
 မေးတယ်။ ကလေးလေးက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့  
 လူက စုတ်ပြတ်နေပေမယ့် တစ်ခါတစ်လေ အသိဉာဏ်  
 ရှိတဲ့ ကလေးတွေရှိတယ်။ “တပည့်တော်လို အခြေ  
 အနေမဲ့ကို ဘယ်သူက သင်္ကန်းဝတ်ပေးမှာလဲဘုရား၊  
 ဝတ်ချင်လဲ တပည့်တော်ကို ဘယ်သူမှဝတ်ပေးမှာ  
 မဟုတ်ဘူး” ဆိုပြီး ပြန်လျှောက်တယ်။ “အဲဒါဆို မင်း  
 ငါနဲ့လိုက်ခဲ့၊ ဝတ်ချင်တယ်ဆို ငါဝတ်ပေးမယ်” လို့နော်၊

ရှင်အာနန္ဒက ကျောင်းခေါ်သွားတယ်။ ကျောင်းခေါ် သွားပြီးတော့ သူ့ကို သင်္ကန်းဝတ်ပေးလိုက်တယ်။

အဲဒီ သင်္ကန်းဝတ်ပေးတဲ့အခါမှာ သံယောဇဉ် ဆိုတာကောင်းမှ သံယောဇဉ်တွယ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ အဲဒီကလေးက ခုနစ်နှစ်အရွယ်ပဲရှိသေးတယ်၊ သင်္ကန်း ကျတော့ ရှင်အာနန္ဒကပေးတာဖြစ်တော့ သင်္ကန်းဝတ် လိုက်တဲ့အခါမှာ သူ့ရဲ့ အဝတ်စုတ်ရယ်၊ ခွက်စုတ် ကလေးရယ်ကို မပစ်နိုင်ဘူး၊ မပစ်နိုင်တော့ သစ်ပင် ခွကြားလေးတစ်ခုမှာ သွားတင်ထားတယ်။

အဲဒီလို သွားထားပြီးတော့ ရှင်အာနန္ဒဆီ သင်္ကန်း ဝတ်၊ တရားဓမ္မတွေသင်လို့ အသားအရေတွေ စိုပြေ လာတယ်ပေါ့၊ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ စားစရာ သောက်စရာကလည်း ဆွမ်းခံပြီး စားရတာဆိုတော့ ခါတိုင်းလို မဝရေစာစားရတာ မဟုတ်ဘူး၊ အကောင်း စားလာရတဲ့အခါဆိုတော့ အသားအရေလေး စိုပြေ လာတယ်၊ လူက အသားအရေလေး စိုပြေပြီး စိတ် ကျန်းမာလာတဲ့အခါကျတော့ အကောင်းဘက်ကို သိပ်

မစဉ်းစားဘူး၊ လူ့ဆိုတာ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို သိပ်မစဉ်းစားချင်ဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဒီဘုန်းကြီးဝတ်နဲ့နေရတာ၊ သင်္ကန်းဝတ်နဲ့နေရတာ မလွတ်လပ်ဘူးလို့ ထင်တယ်။ ဒီတော့ မလွတ်လပ်တော့ သူ လူထွက်ချင်စိတ်ပေါက်တယ်။ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့နေရာပို့ပို့ ဒီဘဝမှာ သူ ဆက်မနေချင်ဘူး။

မနေချင်တော့ သူ့ကိုယ်သူ ဆုံးမတဲ့အနေနဲ့ သူ ဘယ်သွားတုန်းဆို “ကဲ ငါဒီသင်္ကန်း မဝတ်ချင်ဘူးဆိုရင် ငါဝတ်ရမှာက အစုတ်အပြုံနဲ့ ခွက်နဲ့ပဲ၊ ငါပိုင်တဲ့ပစ္စည်းက ဒါပဲရှိတယ်” ဆိုပြီး အဲဒီခွက်ကလေးနဲ့ အဝတ်စုတ်ကလေး သိမ်းထားတဲ့နေရာကို သူသွားလိုက်တယ်။ သူ့အဝတ်စုတ်ကလေးကလဲ ဟိုနေရာကပေါက်၊ ဒီနေရာကပေါက်၊ ကိုင်ပြီးတော့ ဆွဲလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အကုန်လုံး ရိနေတာ၊ ဘယ်နေရာမှ သုံးလို့မရတဲ့အဝတ်နော်၊ ဒါလေးက မလုံတလုံလေး၊ သူဝတ်နေတာ၊ အကုန်လုံး ရိနေတဲ့အဝတ်၊ ခိုင်မာတဲ့နေရာ တစ်နေရာမှမရှိဘူး။

အဲဒီ အဝတ်စုတ်ကလေးရယ်၊ ခွက်စုတ်ကလေး  
 ရယ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ သူ ဘာတွေးတုန်းဆို ခုနက  
 မပျော်တဲ့စိတ်ကို သူက ဆုံးမတယ်။ “မင်းက ဒီလို  
 ချမ်းချမ်းသာသာနေရတဲ့ ဘဝကို မနေဘဲနဲ့ ဒီ အဝတ်  
 စုတ် ဝတ်ပြီးတော့ ခွက်စုတ်နဲ့လဲ တောင်းချင်သေးတာ  
 လား၊ ကိုယ်ရဲ့ထားတဲ့ ဘဝလေးတစ်ခု မင်းတန်ဖိုး  
 ရှိအောင် မလုပ်နိုင်ပါလား၊ သံသရာဝဋ်ကထွက်ဖို့ မင်း  
 မကြိုးစားဘဲနဲ့ လူထွက်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်၊ မင်း  
 သင့်တော်ပါ့မလား” လို့ အဲဒီအဝတ်စုတ်နဲ့ ခွက်စုတ်ကို  
 ကြည့်ပြီးတော့ သူ့ကိုယ်သူ ဆုံးမတာ။ ဆုံးမတဲ့အခါ  
 ကျတော့ စိတ်ကလေး ပြန်လည်သွားတယ်။ ဒါနဲ့  
 ကျောင်းပြန်သွား၊ ဒါက တစ်ခါဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊  
 အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်တာ၊ အဲဒီလို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သူ  
 အဲဒီကိုသွားတာ၊ ကြာတော့ “ဒီကိုရင် ဘယ်သွားတာ  
 လဲ” ဆိုပြီးတော့ ကိုယ်တော်တွေက သူ့ကိုမေးကြတယ်၊  
 “မင်းဘယ်သွားတာတုန်း၊ အဲဒီဘက်ကို သွားသွားပြီး  
 တော့” လို့ မေးကြတယ်။ “အဲဒီ သစ်ပင်နားလေးကို

သွားသွားပြီးတော့နေတာ ဘာသွားလုပ်တာလဲ” ဆို  
မေးတော့ သူကပြောတယ်။ “ဆရာ့ဆီသွားတာပါ။  
အဆုံးအမ သွားခံတာ၊ ဆရာ့ဆီသွားတာ” တဲ့။ ဆရာ  
ဆိုတာ ဒီအဝတ်စုတ်က သူ့ကို ပြန်တရားချတယ်ပေါ့။  
ဒါပြောတာ။ လောကကို အဓိကထားတယ်။ ဆရာ  
ဆိုတာ အဝတ်စုတ်နဲ့ခွက်စုတ်ကို သူပြောတာ။ “မင်း  
လူ့ဘဝရောက်ရင် ဒါပဲပြန်သုံးရမယ်” ဆိုပြီးတော့ အဲဒါ  
ကို သူက “ဆရာ” ဆိုပြီးတော့ ရဟန်းတွေကိုပြောတာ။

အဲဒီလို သွားလိုက်ပြန်လိုက် နေရင်းကနေ နောက်  
သူ့စိတ်တွေ တည်ငြိမ်မှုရလာတယ်။ ရှင်အာနန္ဒမထေရ်  
မြတ် နည်းပေးတဲ့အတိုင်း တရားကျင့်လိုက်တော့  
နောက်ဆုံးမှာ သူ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ သာသနာ  
တော်မှာ လုံးဝပျော်တဲ့အပျော်၊ ထာဝရပျော်တဲ့အပျော်  
တစ်ခုကို သူ ရသွားတယ်။ အဲဒီလိုပျော်တဲ့အခါ အဲဒီ  
ဘက်ကို သူ့ဘယ်တော့မှမသွားတော့ဘူး။ မသွားတော့  
ကိုယ်တော်တွေကမေးတယ်။ “မင်းဆရာ့ဆီ မသွားဘူး  
လား” လို့ဆိုတော့ “အရှင်ဘုရား၊ ဆရာနဲ့ အဆက်

အသွယ်ရှိတုန်းကသာ သွားတာပါ။ အခု တပည့်တော် မှာ အဆက်အသွယ်ပြတ်သွားပါပြီ” လို့ ဆိုတဲ့အခါကျ တော့မှ မြတ်စွာဘုရားကို ရဟန်းတွေက “ဒီကိုယ်တော် တရားထူးရတဲ့ စကားမျိုး ပြောတယ်ပေါ့” ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက “ဟုတ်တယ်” တဲ့။ “သူက အရှက် တရားနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ ဆုံးမပြီးတော့ အဲဒီ အဝတ်စုတ် နဲ့ ခွက်စုတ်ကို ကြည့်ကြည့်ပြီးတော့ သူ့ကိုယ်သူ တရား ချပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လို့ အခု တရားထူး တရားမြတ် ရသွားပြီ” လို့ မိန့်ကြားတယ်။

ကြည့်လေ၊ ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် “လောကံ ယေဝ အဓိပတိံ ကတွာ” ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်သုံးတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဲဒါကို အလေးထားပြီးတော့ ဆရာအရာထားလို့ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြင်သွားကြတာ။ ဒါ သူတော်စင်တွေဟာ ဒီလိုပဲ လုပ်လေ့ရှိတယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခုကျတော့ “ဓမ္မကို အလေးထားပြီး တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြင်ရမယ်” တဲ့။ မြတ်စွာဘုရား

ဟောတဲ့ တရားဓမ္မကို လေ့လာလိုက်စားမယ်ဆိုရင်၊  
ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဘုရားဟောတဲ့ တရားဓမ္မဟာ  
ကိုယ်ကျင့်သီလအကြောင်း ဟောတာရှိတယ်၊ သမာဓိ  
အကြောင်း ဟောတာရှိတယ်၊ ပညာအကြောင်း ဟော  
တာရှိတယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုတာ ဘယ်လို ကောင်း  
ကျိုးချမ်းသာတွေ ရစေနိုင်တယ်၊ သမာဓိတရားဆိုတာ  
ဘယ်လိုကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရစေနိုင်တယ်၊ ပညာ  
တရားဆိုတာ ဘယ်လိုကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရစေ  
နိုင်တယ်၊ သီလကို ဘယ်လိုဖြည့်ကျင့်ရတယ်၊ သမာဓိ  
ကို ဘယ်လိုပွားများရတယ်၊ ပညာကို ဘယ်လို ထက်  
အောင် ပြုရတယ်ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့  
တရားဓမ္မတွေဟာ လုပ်ရင် လုပ်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်တယ်  
ဆိုတဲ့ ဓမ္မရဲ့ ဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးတွေကို ဘုရားဟော  
တာ အမှန်အကန်ပဲ၊ တကယ်လုပ်ရင် လုပ်သွားတာတွေ  
ကိုယ်တိုင်ဖြစ်ကုန်ကြတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားဂုဏ်တော် ၆-ပါး ဆိုတာ  
အလေးအနက်ထားပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်- မြတ်စွာ

ဘုရားဟောတာ ကြည့်နော်၊ သီလကို ပြည့်စုံအောင် လုပ်၊ သီလကို ပြည့်စုံအောင် လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ်ပေါ်မှာ ဉာဏ်စိုက်ပြီးတော့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရ တွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား၊ သတိတွေ ခိုင်မာအောင်၊ သမာဓိတွေ ရင့်သန်လာအောင်၊ ပညာတွေထက်မြက် လာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီသင်္ခါရ တရားတွေရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတွေ့မယ်၊ အဲဒီနိဗ္ဗာန် တွေ့သွားလို့ရှိရင် တာဝရ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အငြိမ်းကို ရရှိနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို ဟောတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဒီလိုမှန်ကန်တဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တရားကို ကျင့်လို့ရှိရင် ရရှိလာနိုင်တဲ့ မဂ် ၄-ပါး။ မဂ် ၄-ပါး ရလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အကျိုး အနေနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ဖိုလ် ၄-ပါး၊ ဒီသဘာဝတရား တွေဟာ တကယ်ကျင့်ရင်တကယ်ရတယ်၊ တကယ်လုပ် တကယ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထား တယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့ တရားရဲ့ဂုဏ်ရည်တွေ အာမခံချက် ပေးတဲ့အနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိတယ်။ “သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော” မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့ ဓမ္မဟာ အမှန်အတိုင်းဟောတာဖြစ်တယ်။ လုပ်မဖြစ်တဲ့တရား တစ်ခုမှမဟောဘူး။ လုပ်ဖြစ်တဲ့ တရားတွေချည်းပဲ။ လူတိုင်းလူတိုင်း လုပ်လို့ရတယ်လေ။ သီလဆိုတာ ဆောက်တည်လို့ရတယ်။ သမာဓိကျင့်စဉ် ကျင့်လို့ရတယ်။ ကျင့်ရင် ကိုယ့်အတိုင်းအတာ အလျောက် အကျိုးတရားဆိုတာလည်း ရောက်လာ မယ်။ ပညာဆိုတာလည်း ကျင့်ကြံလို့ရတယ်။ ရလာလို့ ရှိရင် အတိုင်းအတာတစ်ခုအရ မျက်မှောက်ပြုလာနိုင် တယ်။ လုပ်ရင် လုပ်တဲ့အတိုင်းဖြစ်နိုင်လို့ “သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော” မှန်မှန်ကန်ကန် ဟောထားတဲ့တရား တဲ့။

အဲဒီ မှန်မှန်ကန်ကန်ဟောထားတဲ့ တရားဟာ ဘုရားကလွဲရင် ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မသိဘူးလားလို့ ဆိုရင် မဟုတ်ဘူး။ လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း သိနိုင်တယ်။

“သန္နိဋ္ဌိကော” လုပ်သူကိုယ်တိုင် သိနိုင်တယ်၊ ဘယ်လောက် ကျေနပ်စရာကောင်းလဲ၊ ကိုယ်လုပ်ရင် ကိုယ်သိတယ်ပေါ့၊ ကိုယ်လုပ်ရင် ကိုယ်ရတယ်၊ “ငါရတယ်၊ မင်းတို့တော့ ငါပြောတဲ့အတိုင်းယုံကြ” လို့ ဒီလိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ “သန္နိဋ္ဌိကော” ကိုယ်တိုင်မြင်နိုင်တယ်တဲ့၊ ဒီကျင့်စဉ်ကိုကျင့်ရင် ဘယ်သူကျင့်ကျင့် ကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဒီအဆင့်ကိုရောက်မယ်။ “သန္နိဋ္ဌိကော” ။

အဲဒီလိုရောက်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်လောက်ထိအောင် ဘယ်နှစ်နှစ်စောင့်ရမှာတုန်း၊ အချိန်ဘယ်လောက်ယူရမှာတုန်းဆိုတော့ ယူစရာမလိုဘူးတဲ့၊ “အကာလိကော” နော်၊ ခုလုပ် ခုရတယ်။

အဲဒီလို ရသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ရပြီးလို့ရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့မိဘတွေမျိုးတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လာစမ်းပါ၊ ကြည့်စမ်းပါ၊ လုပ်ကြည့်စမ်းပါလို့ ခေါ်ပြလို့ရတယ်၊ တကယ်မရှိတဲ့ဟာဆိုရင် ခေါ်ပြလို့ ဘယ်ရမလဲ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တွေ့တဲ့အခါမှာ ခေါ်ပြလို့

အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင် ၅၃

ရတယ်။ “လုပ်ကြည့်စမ်းပါ။ မင်းလည်း ဒီအတိုင်းတွေ မှာပဲ” အဲဒါကို “ဟေ့ ပသယိကော”။

“ဩပနေယျိကော” အခုလုပ် အခုအကျိုးရှိတာ မို့ တရားဓမ္မဟာ အခုနှလုံးသွင်း အခု စိတ်အေးချမ်း သာယာမှုရတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ သောကဖြစ်နေနေ၊ မြန်မာလူမျိုးတွေ စဉ်းစားကြတယ်လေ၊ သောကဖြစ်ရာ ကြုံတဲ့အခါ “ဪ ပစ္စည်းသင်္ခါရ လူသင်္ခါရ” ဟော တွေးလိုက်တာနဲ့ပဲ စိတ်က သောကလျော့သွားတယ်။ ဒါ သေချာတယ်။ ထွက်ပေါက်ဆိုတာ ရသွားတာ၊ အဲဒီ လို မစဉ်းစားတတ်တဲ့သူကျတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေတဲ့အဆင့် ရောက်သွားတယ်။ ထွက်ပေါက် မရှိဘူး။ ဟော ဒီလိုစဉ်းစားတာက ထွက်ပေါက်တစ်ခု ပဲလေ။ အဲဒီလိုနဲ့ သောကကို ဖြေနိုင်ကြတာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ “ဩပနေယျိကော” စိတ်ထဲမှာ ချက်ချင်း ပို့ထားလိုက်တယ်။

“ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ” အသိပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိုယ်တွေ့ခံစားနိုင်ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရား

တရားတော်တွေဟာ တကယ့်ကို လူတိုင်း လူတိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး ဘာသာမရွေး ကျားမမရွေး အကုန်လုံး လုပ်ရင်လုပ်သလို အကျိုးရှိနိုင်တယ်၊ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအရ အကျိုးရှိနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီတရားကိုပဲ “ဒါဟာ မှန်ကန်တဲ့ တရား၊ မရတာ တို့မလုပ်လို့မရတာ၊ လုပ်ရင် ရကို ရရ မယ်” လို့ ဒီတရားပေါ်မှာ အားကိုးယုံကြည်မှု၊ အလေး ထားမှု “ဓမ္မံ ယေဝ အဓိပတိံ ကတ္တာ” ဆိုတာ ဓမ္မပေါ် မှာ လေးစားတာ၊ ကိုယ်ကျင့်ရမယ့် တရားပေါ်မှာ အလေးထားတယ်၊ “ငါးပါးသီလဆိုတာ သိပ်အရေးကြီး တယ်” လို့ သီလပေါ်မှာ အလေးထားတယ်။ “ဒါန ဆိုတာလည်း လုပ်သင့်တယ်” လို့ ဒါနပေါ်မှာ အလေး ထားတယ်၊ “သမာဓိဆိုတာလည်း တို့စိတ်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားရမှာ” လို့ သမာဓိတရားအပေါ်မှာ အလေးထား တယ်၊ ဘဝမှာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ “အသိပညာ ဆိုတာလည်း အရေးကြီးတယ်” လို့- ဟော အသိပညာ ပေါ်မှာ အလေးထားတာ။ အဲဒီလို ဓမ္မရဲ့စွမ်းရည်ပေါ်

မှာ အလေးထားပြီးတော့ အကုသိုလ်တွေကို ဖယ်ရှား  
လို့ ကုသိုလ်တွေ တိုးပွားအောင် ကြိုးစားရမယ်။

အလေးထားပုံ အလေးထားနည်းချင်း မတူဘူး၊  
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထားလို့ ကြိုးစားတာက တစ်ခု၊  
ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို အလေးထားပြီးတော့ ကြိုးစား  
တာက တစ်ခု၊ ဓမ္မကို အလေးထားပြီးတော့ ကြိုးစား  
တာက တစ်ခု၊ အဲဒီလို အလေးထား တန်ဖိုးထားပြီး  
တော့ ကြိုးစားအားထုတ်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် မကောင်းတဲ့  
ဘက်ကို စိတ်တွေမသွားအောင် (မကောင်းတာဆိုတာ  
အကုသိုလ်မဖြစ်အောင်)၊ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို စိတ်တွေ  
သွားအောင် (ကောင်းတာဆိုတာ ကုသိုလ်တွေ မိမိ  
သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင်)၊ ဒီလို ကြိုးစားအားထုတ်ကြရ  
မှာဖြစ်တယ်တဲ့။ အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက အဓိပတေယျ  
သုတ်ဆိုတာ ဟောထားတာရှိတယ်။ အဲဒီ အဓိပတေယျ  
သုတ်ကို ခြုံငုံပြီးတော့ ဒီကနေ့ ဟောကြားပေးခြင်း  
ဖြစ်တယ်။

“အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင် ပြင်” မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အလေးထား၍၊ မိမိရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် လောကကြီးကို အလေးထား၍၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ အမှန်တရားတွေကို အလေးထား၍ အလေးအနက် ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ပြင်တယ်။ ကောင်းအောင်ပြင်တယ် ဆိုတာ မကောင်းတဲ့စရိုက်တွေ ကောင်းလာအောင်၊ အကုသိုလ်တွေ ဖယ်နိုင်အောင် ကြိုးစားတယ်။ ကုသိုလ်တွေကို တိုးပွားလာအောင် ကြိုးစားတယ်။ အကုသိုလ်မှန်သမျှရှောင်လို့၊ ကုသိုလ်မှန်သမျှ မိမိသန္တာန်မှာ ပြည့်စုံစေအောင်၊ စိတ်ဖြူစင်အောင် ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို အားထုတ်ခြင်း သည်သာလျှင် မှန်ကန်တဲ့လုပ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုလုပ်မှ သာလျှင် “လူ့ဘဝတစ်ခု ရလာရကျိုး၊ ဘုရားသာသနာ တော်နဲ့ ကြုံတွေ့ရကျိုး၊ တို့တစ်တွေ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာ” လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့ ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေသတည်း။



ဓမ္မမိတ်တွေများသို့

ပါပေကုသိုလ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စောနာရှင်များကနေကူးကာ စာပေများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာပေများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ဖိုက်ဖိုက်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ငြိန်ငွေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။



ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

- ၁။ အောင်ဇေယျ 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(လှိုင်းခွဲ) 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+ဒ 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။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
- ၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပာယ်
- ၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

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

- ၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
- ၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
- ၄၅။ တရားသီလျက် အကျင့်ခက်
- ၄၆။ ဣဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
- ၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
- ၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
- ၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
- ၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင့်ကြေးများ
- ၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
- ၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
- ၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
- ၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
- ၅၇။ အားပေးစကား
- ၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၅၉။ ဘောသဇ္ဇဂုရု
- ၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
- ၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
- ၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား
- ၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
- ၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ

၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း

၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ

၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း

၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်

၇၀။ ခုခံစွမ်းအား

၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်

