

ဓမ္မပိတ
အုပ်စု

ဓမ္မပိတ
အုပ်စု(၅)

အရှင်ဆန္ဒာဝိကာ ● ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်



အရှင်ဆန္ဒာဝိကာ

ရွှေမိဂဒိတေဝရ

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်

သတ္တပအကြိမ်

ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

အရှင်ဆဒ္ဓါမိကာ

ရွှေပါရမီတေဘရ

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်



ရွှေပါရမီစာပေ(၅)
www.shweparami.net

ရွှေပါရမီ ၂၀၀၀ အမှတ်(၁)

စာမူခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၅၂၀၀၈၇

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၄၆၇၀၈၇

၂၀၀၇ ခုနှစ် ● သြဂုတ်လ ● သတ္တမအကြိမ် ● အုပ်ရေ ၂၀၀၀၀

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ

နေဝင်းအောင်

စာအုပ်ချုပ်

ကိုဇော်ဝမ်း

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ

ဦးတိုးဝင်း (၀၂၄၃၃)၊ နေလရောင်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၆၊ ၁၁ လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။

အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ (၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း (၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ် (၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

ဖြန့်ချိရေး

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ် (၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း၊ လသာမြို့နယ်။

(☎ ၂၂၆၅၀၀၊ ၂၁၀၄၆၂)

တန်ဖိုး ၁၀၀၀ ကျပ်

အရှင်သန္တာဝိက (ရွှေပါရမီတောရ)

- ၁၉၆၈ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၉) ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ရေနံချောင်းမြို့၊ မြစ်မီးရောင် သူဌေးကုန်းရပ်ကွက်၌ ခမည်းတော် ဦးစိန်ဝင်း၊ မယ်တော် ဒေါ်သိန်းသိန်းတို့မှ ဖွားမြင်သည်။
- ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် ဆယ်တန်းစာမေးပွဲကို ရေနံချောင်းမြို့၊ အထက(၁)မှ ခြောက် ဘာသာ (ဘာသာစုံ) ဂုဏ်ထူးဖြင့် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး ဒုတိယရလျက် အောင်မြင်သည်။ သုံးထပ်ကွမ်းလူရည်ချွန်အဖြစ် ဂတန်း၊ ၉တန်း၊ ၁၀တန်းတို့၌ သုံးနှစ်ဆက်တိုက် ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည်။
- ၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ ဆယ်တန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်တွင် ပရိယတ္တိစာပေများ လေ့လာ ဆည်းပူးခဲ့သည်။
- ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ပထမကျော်ဘွဲ့ နှင့် ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ဓမ္မာစရိယဘွဲ့တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် အသက်(၃၀)ပြည့် ပုလဲရတုမွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား စာအုပ်ကို စတင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ယခုအခါ သထုံမြို့၊ ကေလာသတောင်၊ ရွှေပါရမီတောရကျောင်း၌ တစ်ပါးတည်း ကေစာရီတောရဆောက်တည်လျက် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်အလုပ် အားထုတ်လျက် ရှိသည်။ ။

(ဥပသေသိယ) ကဝိလွယ်တူစာ

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

ဤစာအုပ်အပါအဝင်

ရွှေပါရမီစာစဉ်အားလုံးကို

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်အသီးသီးတို့မှ

တရားအလှူ

ပညာပါရမီအလှူ

တိုက်ရိုက်သာသနာပြုအလှူအဖြစ်

လှူဒါန်းထားသော

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး ထာဝရအလှူတော်ငွေဖြင့်

ထုတ်ဝေပါသည်။

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့



မာတိကာ

၁။	■	ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်	၁၁
၂။	■	အဆာမပြောမျှတကရုဉ်ရမယ့်ဆင်းရဲတွေ	၁၅
၃။	■	အတိတ်ကိုအရိပ်လိုမခေါ်ပါနဲ့	၃၅
၄။	■	စာရင်းရှင်းဖို့အဓိက	၄၁
၅။	■	မပျော်လင့်နဲ့၊ ပျော်ရင်လင့်လိမ့်မယ်	၄၉
၆။	■	အမျက်ပါရင်နှစ်ဖက်နာမယ်	၅၄
၇။	■	စိတ်ပူပန်တာသိပ်မူမမှန်လို့ပါ	၆၁
၈။	■	မကြားဝါပါနဲ့၊ ကြားရင်ဝါသွားလိမ့်မယ်	၇၀
၉။	■	လှန်တွေးပြီးပြန်ဆွေးမနေပါနဲ့တော့	၇၅

၁၀။	■ အသံနဲ့အမှားနောမှာလား၊ဉာဏ်နဲ့စကားပြောမှာလား	၈၀
၁၁။	■ စိတ်ကလေးသိပ်အဝေးမသွားပါနဲ့	၈၄
၁၂။	■ အတွေ့တွေအားလုံးဟာအငွေ့တွေချဉ်းပါပဲလား	၈၈
၁၃။	■ တရားရှင်ဆိုတာတွန့်ပြီးဆုတ်တဲ့တွန့်ဆုတ်သူဖြစ်ရမယ်	၉၂
၁၄။	■ ဟန်ဆောင်တာလူသိရင်အပူမိလိမ့်မယ်	၉၈
၁၅။	■ တောင့်တရင်ကြောင့်ကြရမယ်	၁၀၀
၁၆။	■ ဝန်တိုရင်ဝန်ပိုတတ်တယ်	၁၀၂
၁၇။	■ စရိုက်ကြမ်းရင်မိုက်ကန်းတတ်တယ်	၁၀၄
၁၈။	■ ကိုယ်ကျင့်မကောင်းရင်လူမစင်	၁၀၉
၁၉။	■ ချစ်ခြင်းကိုမခွဲပါနဲ့	၁၁၂
၂၀။	■ အစုန်အဆန်စီးတဲ့မြစ်တစ်စင်း	၁၂၂
၂၁။	■ အထင်ကြီးတာအမြင်ကြီးတာမှမဟုတ်ဘဲ	၁၂၉
၂၂။	■ ဉာဏ်ပါးရင်အမှန်တရားမြင်တယ်	၁၃၃
၂၃။	■ ပြောတိုင်းယုံရင်ယုံတိုင်းပြောလိမ့်မယ်	၁၃၆
၂၄။	■ အားလုံးပြီးဆုံးခဲ့ပြီ	၁၄၂

၂၅။	■	ရချင်လို့လုပ်တာထက်လုပ်ချင်လို့ရတာပိုကောင်းပါတယ်	၁၄၄
၂၆။	■	ဖြစ်ချင်တာဖြစ်စိတ်မညစ်နဲ့	၁၄၉
၂၇။	■	မဆန့်ကျင်ပါနဲ့၊ ဆန့်ရှင်ကျင်သွားလိမ့်မယ်	၁၅၄
၂၈။	■	မစားရမနေနိုင်ရင်တော့အနားမရခွေယိုင်ရုံပဲရှိပါတယ်	၁၅၈
၂၉။	■	အမြဲအမှတ်ရတော့အစွဲပြတ်ကျတာပေါ့	၁၆၂
၃၀။	■	အမြဲရှိတာကိုအမြဲသိနေရင်ငြိမ်းအေးပါတယ်	၁၆၆
၃၁။	■	တကယ်မြတ်ချင်ရင်အလယ်အလတ်စိတ်ထားပါ	၁၇၀
၃၂။	■	သူများနဲ့တိုင်းတာတော့ရိုင်းမှာပေါ့	၁၇၃
၃၃။	■	သံသရာကိုဘာလို့များဆွဲဆန့်ချင်ရတာလဲ	၁၇၇
၃၄။	■	အယူလွဲတော့အလွဲယူ၊ ငရဲမှုကိုစွန့်ကြဲစွန့်ကြဲ	၁၈၁
၃၅။	■	ထုံးနှောင်ခွေဆုံးအောင်ဖြေပါတော့	၁၈၅
၃၆။	■	ဆရာဆရာလို့မခေါ်ပါနဲ့	၁၈၇
၃၇။	■	ငါ့ဟာမရှိတော့ငါ့မှာမထိဘူးပေါ့	၁၉၁
၃၈။	■	မလုပ်သင့်တာလုပ်ရင်မရှုပ်သင့်တာရှုပ်မယ်	၁၉၆
၃၉။	■	အပ္ပမာဒေန သပ္ပာဒေထ	၂၀၀

တရားဖွင့်ဂုဏ်တော်ပွား

အရဟံ၊
ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊
ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊
ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။



■ လူတစ်ယောက်စိတ်ငြိမ်းအေးနေပြီဆိုရင်
 သူ့ရဲ့အတွေးအကြံတွေလည်းငြိမ်းအေးပါတယ်။
 သူ့ရဲ့အပြောအဆိုတွေလည်းငြိမ်းအေးပါတယ်။
 သူ့ရဲ့အပြုအမူတွေလည်းငြိမ်းအေးပါတယ်။
 စာသံနဲ့ပြောရရင်တော့
 စိတ်ငြိမ်းအေးနေတဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့
 ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ၊ ကံသုံးပါးလုံး
 ငြိမ်းအေးနေကြပါတယ်။
 စိတ်လည်းငြိမ်းအေးမှ
 ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေလည်းငြိမ်းအေးမှ
 ငြိမ်းအေးသောဘဝတစ်ခုကိုပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရမှာပါ။

■ အမှတ်သတိအမြဲရှိနေတဲ့အတွက်
 ငါအစွဲနဲ့ငါ့ဥစ္စာအစွဲကင်းရှင်းနေသူရဲ့သန္တာန်မှာ
 ငြိမ်းအေးကြောင်းတရားတွေအကြွင်းမဲ့ပြည့်စုံနေတာမို့
 ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်ဖြစ်ချင်သူတွေရဲ့
 အဓိကပဓာနအကျဆုံးတာဝန်ကတော့
 အချိန်တိုင်းနေရာတိုင်းမှာအမှတ်သတိအမြဲရှိနေဖို့ပါပဲ။

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်

လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ငြိမ်းအေးသော ဘဝဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ချင်ကြပါတယ်။ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင် ရှင် ဖြစ်ချင်တာဟာ လူသားတိုင်းရဲ့ ကိုယ်စီကိုယ်င ရင်တွင်းဆန္ဒပါ။ ပူလောင်တဲ့ဘဝကို အလိုရှိတဲ့ လူသားရယ်လို့ လောကမှာ တစ်ဦးတစ် ယောက်မှ ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်ဖြစ်ချင်တိုင်း လူသားတွေရဲ့ ဘဝ ငြိမ်းအေးကြသလားဆိုတော့ မငြိမ်းအေးကြပါဘူး။ လူသားအများစုရဲ့ ဘဝဟာ အနည်းနဲ့အများဆိုသလို အမြဲတမ်း ပူလောင်နေကြပါတယ်။ တချို့လူသားတွေရဲ့ဘဝဆိုရင် ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ရှိမှရှိပါ့မလားလို့ ထင်မှတ်ရလောက်အောင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စိတ်လို လက်ရဖန်တီးထားတဲ့ ပူလောင်မှုတွေနဲ့ အချိန်ပြည့် မီးဟုန်းဟုန်းတောက်

နေပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ပူလောင်မှု၊ ငြိမ်းအေးမှုကို ကိုယ့်စိတ်ကပဲ ဖန်တီးပါတယ်။ စိတ်ပူလောင်ရင် ဘဝပူလောင်ပြီး၊ စိတ်ငြိမ်းအေးရင် ဘဝငြိမ်းအေးပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ စိတ်ရဲ့ပုံရိပ်ပါ။ ဘဝဆိုတာ စိတ်ရဲ့ ကိုယ်တိုင်ရေးပုံတူ ပန်းချီကားတစ်ချပ်ပါ။

လူတစ်ယောက် စိတ်ပူလောင်နေပြီဆိုရင် သူ့ရဲ့အတွေးအကြံတွေလည်း ပူလောင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့အပြောအဆိုတွေလည်း ပူလောင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့အပြုအမူတွေလည်း ပူလောင်ပါတယ်။ စာသံနဲ့ပြောရရင် တော့ စိတ်ပူလောင်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ၊ ကံသုံးပါးလုံး ပူလောင်နေကြပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ ကံသုံးပါးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာမို့ ကံသုံးပါးလုံး ပူလောင်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝဟာလည်း ပူလောင်နေတော့တာပါပဲ။

လူတစ်ယောက် စိတ်ငြိမ်းအေးနေပြီဆိုရင် သူ့ရဲ့အတွေးအကြံတွေလည်း ငြိမ်းအေးပါတယ်။ သူ့ရဲ့အပြောအဆိုတွေလည်း ငြိမ်းအေးပါတယ်။ သူ့ရဲ့အပြုအမူတွေလည်း ငြိမ်းအေးပါတယ်။ စာသံနဲ့ပြောရရင် တော့ စိတ်ငြိမ်းအေးနေတဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ကံသုံးပါးလုံး ငြိမ်းအေးနေကြပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ ကံသုံးပါးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာမို့ ကံသုံးပါးလုံး ငြိမ်းအေးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝဟာလည်း ငြိမ်းအေးနေတော့တာပါပဲ။

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ချင်တဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ပထမဆုံး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ငြိမ်းအေးအောင် ပြုပြင်တည်ဆောက်ရပါတယ်။

စိတ်ငြိမ်းအေးမှ အတွေးအကြံ၊ အပြောအဆို၊ အပြုအမူလို့ခေါ်တဲ့ ကံသုံးပါး ငြိမ်းအေးပါတယ်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် အတွေးအကြံ၊ အပြောအဆို၊ အပြုအမူလို့ခေါ်တဲ့ ကံသုံးပါးငြိမ်းအေးမှ စိတ်ငြိမ်းအေးပါတယ်။

စိတ်နဲ့ ကံသုံးပါး၊ ကံသုံးပါးနဲ့စိတ်၊ အပြန်အလှန် အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်နေပါတယ်။ စိတ်ငြိမ်းအေးလို့ ကံသုံးပါး ငြိမ်းအေးနေတဲ့လူ၊ ကံသုံးပါးငြိမ်းအေးလို့ စိတ်ငြိမ်းအေးနေတဲ့လူဟာ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်ပါပဲ။ စိတ်လည်းငြိမ်းအေးမှ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေလည်း ငြိမ်းအေးမှ ငြိမ်းအေးသောဘဝတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရမှာပါ။

ငြိမ်းအေးသောဘဝတစ်ခုဖြစ်အောင် ဖန်တီးတည်ဆောက်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို 'ပုရာသောဒသုတ္တန်' မှာ မြတ်စွာဘုရား အပြည့်အစုံဟောကြားတော်မူထားပါတယ်။ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်တစ်ယောက်မှာ ပြည့်စုံရမယ့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေးတွေရော၊ ကံသုံးပါးဆိုင်ရာ အရည်အသွေးတွေရော ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပါဝင်ပါတယ်။

တစ်ခုသော နယုန်လပြည့်နေ့ည၊ သက္ကတိုင်း၊ ကပိလဝတ်ပြည်ရဲ့ မဟာဝုန်တောကြီးထဲမှာ သာကီဝင်မင်းသား ရဟန္တာငါးရာခြံရံပြီး မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် စကြဝဠာအပေါင်းတိုက်တစ်သောင်းက နတ်ဗြဟ္မာတွေ အစုံအညီစည်းဝေးရောက်ရှိလာကြပါတယ်။

မဟာသမယလို့ခေါ်တဲ့ အဲဒီ စကြဝဠာကမ္ဘာ့အစည်းအဝေးကြီးမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က နတ်ဗြဟ္မာတွေရဲ့ စရိုက်ခြောက်မျိုးကို ကြည့်ရှုပြီး စရိုက်နဲ့လိုက်ဖက်မယ့်တရား ခြောက်ပုဒ်ကို ဟောကြားတော်

မူပါတယ်။

ပုရာဘောဒသုတ္တန်ကတော့ ပညာစရိုက်လွန်ကဲတဲ့ နတ်ဗြဟ္မာတွေ၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားဉာဏ်အားကြီးတဲ့ နတ်ဗြဟ္မာတွေကို ဟောကြားတော်မူတဲ့ သုတ္တန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်စရိုက်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့တရားကို နာကြားရတဲ့အတွက် ဒီသုတ္တန်ရဲ့အဆုံးမှာ ပညာစရိုက်လွန်ကဲတဲ့ နတ်ဗြဟ္မာပေါင်းများစွာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးတရားမြတ်ရရှိသွားကြပါတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ နတ်ဗြဟ္မာတွေချည်းကိုက ကုဋေတစ်သိန်းရှိပါတယ်။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ကြတဲ့ နတ်ဗြဟ္မာတွေကတော့ မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် များပြားလှပါတယ်။

ပညာစရိုက်လွန်ကဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အဓိကရည်စူးပြီး ဟောထားတာမို့ ပညာစရိုက်သမားတွေက ဒီသုတ္တန်ကို သိပ်ကြိုက်ကြပါတယ်။ တခြားစရိုက်သမားတွေ လေ့လာမှတ်သားပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင်လည်း အကျိုးများမှာ သေချာပါတယ်။ ပညာစရိုက်ရှင်တွေကို အဓိကရည်စူးပေမယ့် ဘယ်စရိုက်ရှင်မဆို လူသားတိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။

မင်္ဂလသုတ်က ကြီးပွားကြောင်းတရားတွေ ဟောထားသလို၊ ပရာဘဝသုတ်က ပျက်စီးကြောင်းတရားတွေဟောထားသလို၊ ဒီပုရာဘောဒသုတ်က ငြိမ်းအေးကြောင်းတရားတွေ ဟောထားပါတယ်။ အချက်အလက်တစ်ခုချင်းကို အကျယ်တဝင့် ဟောသင့်ပေမယ့် တရားတစ်ပွဲတည်းနဲ့ အစအဆုံး အပြီးဟောရမှာမို့ အကျဉ်းချုပ်ပဲ အဓိပ္ပာယ် ရှင်းပြသွားပါမယ်။

အာဏမပြေသမ္ပတာရှည်ရမယ့်ဆင်းရဲတွေ

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက် ပထမဆုံးနဲ့ အရေးကြီးဆုံး အရည်အသွေး၊ အဓိက ပဓာနအကျဆုံး အရည်အသွေးကတော့ ‘တဏှာကင်းစင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

ငြိမ်းအေးချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တဏှာကင်းရပါမယ်။ တဏှာကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ငြိမ်းအေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ တဏှာနည်းနည်းကင်းရင် နည်းနည်းငြိမ်းအေးမယ်။ တဏှာများများကင်းရင် များများငြိမ်းအေးမယ်။ တဏှာလုံးဝကင်းရင်တော့ လုံးဝငြိမ်းအေးသွားပါပြီ။

ဒီနေရာမှာ တဏှာကင်းရင် ငြိမ်းအေးတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ရိုးရိုးလေးမဟောဘဲနဲ့ ‘ဝီတတဏှော ပုရာဘောဒါ=မသေခင်မှာ တဏှာကင်းရင် ငြိမ်းအေးတယ်’ လို့ ‘မသေခင်=ပုရာဘောဒ’ ဆိုတဲ့ စာလုံးလေး အပိုထည့်ပြီးတော့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

အဲဒီလို မိန့်ကြားတော်မူခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ မြတ်စွာဘု

ရားရှင်ရဲ့ တရားတော်ဟာ သေပြီးနောက်မှ အကျိုးရရှိင်တဲ့ တရားမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ မသေခင်ကာလမှာကို ချက်ချင်းလက်ငင်း အကျိုးရရှိင်တဲ့ တရား၊ ဒီဘဝဒီခန္ဓာမှာကိုပဲ အကျိုးရရှိင်တဲ့တရားဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြပါတယ်။

တရားဓမ္မတစ်ခု၊ သို့မဟုတ် ဘာသာတရားတစ်ခုဟာ သေ ပြီးနောက်မှအကျိုးရရှိင်တယ်ဆိုရင် အားမကုီးလောက်ဘူး။ မသေခင်မှာ ကို အကျိုးရရှိင်တယ်ဆိုမှ အားကုီးလောက်တယ်။ အားကုီးထိုက်တယ်။

ဆိုကြပါစို့။ လူတစ်ယောက်ရောဂါဖြစ်နေတယ်၊ အနာရောဂါ စွဲကပ်နေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အခြားလူနှစ်ယောက်က သူ့ရဲ့အနာရော ဂါ ပျောက်စေချင်လို့၊ အနာရောဂါပျောက်ပြီး ချမ်းသာစေချင်လို့ ဆိုပြီး တော့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သိထားရှိထားတဲ့ ဆေးလေးတွေ လာပြီးတော့ပေး ကြတယ်။

ပထမတစ်ယောက်က ‘အိုရောဂါရှင်၊ ဒီဆေးကိုသောက်သုံး ပါ၊ ဒီဆေးကို သောက်သုံးရင် ဒီဘဝကသေပြီး နောက်ဘဝရောက်တဲ့ အခါ အနာရောဂါတွေပျောက်ပြီးတော့ ချမ်းသာပါလိမ့်မယ်’။ အဲဒီလို ပြောပြီးတော့ သူ့ဆေးပေးတယ်။

သေပြီးနောက်မှ ရောဂါပျောက်ပြီး ချမ်းသာမယ်ဆိုတော့ အဲဒီ ဆေးဟာ အားမကုီးလောက်ဘူး။ သေပြီးတဲ့နောက် ရောဂါပျောက်တယ် မပျောက်ဘူး၊ ချမ်းသာတယ်၊ မချမ်းသာဘူးဆိုတာ ကိုယ်လည်းသိတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဒီတော့ အဲဒီဆေးဟာ သောက်ချင်စရာလည်း မကောင်းဘူး။ အဲဒီဆေးပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်စရာမကောင်းဘူး။

ဒုတိယတစ်ယောက်ကတော့ 'အိုရောဂါရှင်၊ ဒီဆေးလေးကို သောက်သုံးပါ။ ဒီဆေးလေးသောက်သုံးရင်တော့ နှစ်ပိုင်းအတွင်း၊ လပိုင်းအတွင်း၊ ရက်ပိုင်းအတွင်း၊ နာရီပိုင်းအတွင်း၊ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း၊ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း တစ်ခဏချင်းမှာပဲ သင့်ရဲ့ရောဂါ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မယ်။' အဲဒီလိုပြောပြီးတော့ သူ့ရဲ့ဆေးပေးတယ်။

ရောဂါအမျိုးအစားနဲ့ ရောဂါရဲ့အတိုင်းအတာကို မူတည်ပြီးတော့ မသေခင်ကာလလေးမှာပဲ ရောဂါပျောက်ကင်းပြီးချမ်းသာနိုင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီဆေးဟာအားကိုးလောက်တယ်။ သောက်သုံးချင်စရာကောင်းတယ်။ အဲဒီဆေးပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်းပဲ ကျေးဇူးတင်စရာကောင်းတယ်။ ကျေးဇူးတင်ထိုက်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်ဟာ သေပြီးနောက်မှာ အကျိုးရလိမ့်မယ်၊ သေပြီးနောက်မှာ ဆင်းရဲတွေကင်းပြီးတော့ ချမ်းသာလိမ့်မယ်၊ သေပြီးနောက်မှာ ကောင်းရာမွန်ရာ မြင့်မြတ်ရာ ကောင်းကင်ဘုံတွေရောက်အောင် ကယ်တင်လိမ့်မယ်လို့ မမြင်ရတဲ့ နောက်ဘဝကို မသေမချာ မျှော်လင့်ချက်ပေးပြီး မရေမရာ ဟောကြားညွှန်ပြထားတဲ့ တရားတော်မဟုတ်ဘူး။

ဒီဘဝမှာကျင့်၊ ဒီဘဝမှာပဲအကျိုးရ၊ ဒီဘဝမှာပဲချမ်းသာနိုင်တယ်။ အခုချက်ချင်းကျင့်၊ အခုချက်ချင်းအကျိုးရ၊ အခုချက်ချင်းပဲချမ်းသာနိုင်တယ်။ သေချာတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝကို ရေရာတဲ့အာမခံချက် အပြည့်ပေးပြီး ဟောကြားညွှန်ပြထားတဲ့ တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။

သေမှကောင်းကျိုးရ၊ ချမ်းသာမယ့်တရားမျိုးမဟုတ်ဘဲ မသေ

ခင်မှာကို ကောင်းကျိုးရ၊ ချမ်းသာမယ့်တရားဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်ဟာ အင်မတန် အားကိုးစရာကောင်းတာပေါ့။ အားကိုး ထိုက်တဲ့ တရားတော်တွေကို ညွှန်ကြားပြသတော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟာလည်း အင်မတန် ကျေးဇူးတင်စရာကောင်းတာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားလောက် ကျေးဇူးတင်ထိုက်တဲ့သူ လောကမှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မရှိတော့တဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို 'လောကသားတို့ရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ ကျေးဇူးရှင်' လို့ ဂုဏ်တင်ချီးမွမ်းကြရပါတယ်။ 'မသေခင်သူတ္တန်' လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့ 'ပုရာဘောဒသုတ္တန်' မှာ ညွှန်ပြထားတဲ့ 'ငြိမ်းအေးကြောင်း အရည်အသွေး' တွေကို ဒီဘဝမှာပဲ အပြည့်အစုံ ဖြည့်ကျင့်ယူလို့ ရပါတယ်။

ဒီဘဝမှာ ဖြည့်ကျင့်ထားတဲ့ ငြိမ်းအေးကြောင်းအရည်အသွေး တွေက နောက်ဘဝကျမှ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မသေခင်ဒီဘဝ၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာကို ချက်ချင်းလက်ငင်း 'ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်' ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးမှာပါ။

တဏှာကင်းရင် ငြိမ်းအေးတယ်ဆိုတဲ့စကားဟာ အင်မတန် ပြီးပြည့်စုံတဲ့စကား ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ်ရှေ့ဆက်ပြီးတော့ ဟောထားတဲ့ အရည်အသွေးတွေကို ပြောစရာမလိုတော့လောက်အောင် တစ်ခွန်းတည်းနဲ့ ပြည့်စုံပြီးသားပါ။ ဒီတော့ ဒီနေရာမှာ တဏှာဆိုတာ လေးရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို အကျဉ်းချုပ်သိရမယ်။

တဏှာဆိုတာကို တပ်မက်တယ်၊ သာယာတယ်၊ စွဲလမ်းတယ်၊ လိုချင်တယ်၊ တောင့်တတယ်၊ ငြိကပ်တယ် စသည်အားဖြင့် အမျိုးမျိုး

အဓိပ္ပာယ်တွေနဲ့ ပြောဆိုကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အဓိပ္ပာယ်တွေဟာ တဏှာဆိုတဲ့ စကားလုံးက တိုက်ရိုက်ထွက်လာတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေ မဟုတ်ဘူး။ တဏှာရဲ့ သဘာဝအနေနဲ့ ရသင့်ရာသဘောတွေကို ရည်ညွှန်းပြီးပြောကြတဲ့အဓိပ္ပာယ်၊ စကားလုံးဖလှယ်ပြီးတော့ သိလွယ် မြင်လွယ်အောင်ပြောကြတဲ့ စကားရပ်တွေသာ ဖြစ်တယ်။

တဏှာဆိုတဲ့ စကားလုံးက တိုက်ရိုက်ထွက်လာတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကတော့ 'တဿတိ ပရိတဿတီတိ တဏှာ' လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း ဆာတတ်တဲ့တရားကို တဏှာလို့ခေါ်ပါတယ်။ တဏှာဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးက ဆာခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

ဆာတဲ့သဘောကို တဏှာလို့ခေါ်တယ်။ တဏှာဆိုတာ အာရုံကို ဆာလောင်မွတ်သိပ်တဲ့သဘောပါပဲ။

အဆင်းအာရုံအမျိုးမျိုးကို ဆာမယ်၊ အသံအာရုံအမျိုးမျိုးကို ဆာမယ်၊ အနံ့အာရုံအမျိုးမျိုးကို ဆာမယ်၊ အရသာအာရုံအမျိုးမျိုးကို ဆာမယ်၊ အထိအတွေ့အာရုံအမျိုးမျိုးကို ဆာမယ်၊ အတွေးအကြံအာရုံအမျိုးမျိုးကို ဆာမယ်၊ အဲဒီလိုအားဖြင့် အာရုံကြောက်မျိုးကို ဆာလောင်တဲ့သဘောကို တဏှာလို့ ခေါ်ရပါတယ်။

မျက်စိက အဆင်းအာရုံအမျိုးမျိုးကို ဆာတယ်။ အဲဒီတဏှာကို ရူပတဏှာ=အဆင်းကို ဆာတဲ့တဏှာလို့ခေါ်တယ်။ နားက အသံအာရုံအမျိုးမျိုးကို ဆာတယ်။ အဲဒီတဏှာကို သဒ္ဒတဏှာ=အသံကိုဆာတဲ့တဏှာလို့ ခေါ်တယ်။ နှာခေါင်းက အနံ့အာရုံအမျိုးမျိုးကို ဆာတယ်။ အဲဒီတဏှာကို ဂန္ဓတဏှာ=အနံ့ကိုဆာတဲ့တဏှာ လို့ခေါ်ပါတယ်။

လျှာက အရသာအာရုံအမျိုးမျိုးကို ဆာတယ်၊ အဲဒီတဏှာကို ရသတဏှာ=အရသာကို ဆာတဲ့တဏှာလို့ခေါ်တယ်။ ကိုယ်ကလည်း အထိအတွေ့အာရုံအမျိုးမျိုးကို ဆာတယ်။ အဲဒီတဏှာကို ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ = အထိအတွေ့ကိုဆာတဲ့ တဏှာလို့ခေါ်တယ်။ မနောလို့ခေါ်တဲ့စိတ်က အတွေးအာရုံအမျိုးမျိုး၊ သဘောတရားအာရုံအမျိုးမျိုးကို ဆာတယ်။ အဲဒီတဏှာကို ဓမ္မတဏှာ=သဘောတရားကိုဆာတဲ့တဏှာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလိုအားဖြင့် အာရုံအမျိုးအစားကို လိုက်ပြီးတော့ တဏှာခြောက်မျိုး ကွဲပြားသွားတယ်။

အဲဒီအာရုံအမျိုးမျိုးကို ဆာလောင်မွတ်သိပ်တဲ့တဏှာကြောင့်ပဲ လူသားတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေကြရခြင်း၊ ပူလောင်နေကြရခြင်းဖြစ်တယ်။

မျက်စိက အဆင်းကို ဆာတဲ့အတွက် အဲဒီဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုဖြေဖျောက်ဖို့ မျက်စိကို အစာကျွေးတဲ့အနေနဲ့ အဆင်းအာရုံအမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေပေးရတယ်။ တီဗ္ဗိကြည့်ချင်တာ ကြည့်နိုင်အောင်၊ ဗွီဒီယိုအခွေကြည့်ချင်တာကြည့်နိုင်အောင်၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ချင်တာ ကြည့်နိုင်အောင် ဇနီးခင်ပွန်း ကြည့်ချင်တာကြည့်နိုင်အောင်၊ သားသမီးလေးတွေ ကြည့်ချင်တာကြည့်နိုင်အောင်၊ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေတွေ ကြည့်ချင်တာ ကြည့်နိုင်အောင် စသည်အားဖြင့် မျက်စိ အဆာပြေဖို့အတွက် အဆင်းအာရုံအမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေပေးနေရတယ်။

အသံအာရုံ၊ အနံ့အာရုံ၊ အရသာအာရုံ၊ အထိအတွေ့အာရုံ၊ သဘောတရားအာရုံ၊ အဲဒီအာရုံတွေလည်း ထို့အတူပါပဲ။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်တဲ့တဏှာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အဆာပြေရာပြေကြောင်းအာရုံ အမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေပေးနေရတဲ့အတွက် ‘ပရိယေသနဒုက္ခ=ရှာဖွေခြင်းဆင်းရဲ’ နဲ့လည်း လူသားတွေ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေကြတယ်။

ကိုယ်ရှာထားတဲ့အာရုံလေး ကိုယ်ဆာတဲ့အချိန်မှာ အဆင်သင့်စားနိုင်ဖို့အတွက် မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားရတဲ့ ‘အာရက္ခဒုက္ခ = စောင့်ရှောက်ခြင်းဆင်းရဲ’ နဲ့လည်း လူသားတွေ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေကြတယ်။

ကိုယ်ဆာလောင်တဲ့အချိန် သုံးဆောင်စားသောက်ဖို့ ရှာထားတဲ့အာရုံလေး ကိုယ်မသုံးဆောင်လိုက်ရခင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပျက်စီးသွားတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ပျက်စီးသွားရလေခြင်း၊ မသုံးဆောင်လိုက်ရလေခြင်းဆိုပြီးတော့ ‘ဝိပရိဏာမဒုက္ခ = ပျက်စီးခြင်းဆင်းရဲ’ နဲ့လည်း လူသားတွေ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေကြတယ်။

- ပရိယေသနဒုက္ခ = အာရုံကို ရှာဖွေရတဲ့ဒုက္ခ၊
- အာရက္ခဒုက္ခ = ရှာဖွေထားတဲ့အာရုံတွေကို မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားရတဲ့ ဒုက္ခ၊
- ဝိပရိဏာမဒုက္ခ = ရှာထား၊ စုထား၊ စောင့်ရှောက်ထားပါရက်နဲ့ အကြောင်းမညီညွတ်လို့ ဆုံးရှုံးပျက်စီးသွားတဲ့အခါမှာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲရတဲ့ဒုက္ခ။

ဒီဒုက္ခသုံးမျိုးဟာ အာရုံတွေကို ဆာလောင်မွတ်သိပ်တဲ့ တဏှာ ရှိသူတိုင်းကို အမြဲဖိစီးနှိပ်စက်နေတဲ့ အခြေခံအကျဆုံး ဒုက္ခတွေပါပဲ။ အာရုံတစ်ခုကို ဆာလောင်တိုင်း အဲဒီအာရုံမှာ ဒီဒုက္ခသုံးမျိုး ဝိုင်းပတ် ခြံရံနေတယ်ဆိုတာကို အမြဲသတိပြုရပါမယ်။

အဲဒီလိုအားဖြင့် အာရုံအမျိုးမျိုးကို ဆာလောင်တဲ့သဘော (တဏှာ)ကြောင့် လူသားတွေမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ဖြစ်နေကြရတယ်။ ပူလောင်မှု၊ ပင်ပန်းမှုတွေ ဖြစ်နေကြရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှု မရကြဘူး။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက ပုဏ္ဏားကြီးတစ်ယောက် လယ်ထွန်ဖို့ဆိုပြီး လယ်မြေထဲမှာ အမှိုက်သရိုက်တွေ၊ ပေါင်းမြက်တွေ၊ ဆူးငြောင့်ခလုတ်တွေ ရှင်းလင်းပြီးတော့နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ကြွသွားပြီးတော့

‘အို ပုဏ္ဏားကြီး၊ ဘာလုပ်နေတာလဲ’

‘အိုရဟန်းဂေါတမ၊ ကျွန်ုပ်လယ်ထွန်ဖို့အတွက် လယ်ရှင်းနေတာပါ’

‘ဪဟုတ်လား’

ဒီလောက်ပဲပြောပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ရှေ့ဆက်ပြီးတော့ ကြွသွားတယ်။ ဘာမှဆက်မပြောဘူး။ ပုဏ္ဏားကြီးက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခါ လယ်ထွန်တဲ့အချိန်ရောက်တော့လည်း ကြွသွား ပြန်ရော။

‘ပုဏ္ဏားကြီး၊ ဘာလုပ်နေတာလဲ’

‘အရှင်ဂေါတမ၊ ကျွန်ုပ် လယ်ထွန်နေတာပါ’

‘သော်ဟုတ်လား’

ဒီလောက်ပဲပြောပြီး မြတ်စွာဘုရား ကြွသွားပြန်ရော။

တစ်ခါ စပါးတွေကြိုတဲ့အချိန်၊ စပါးပင်လေးတွေပေါက်လာတဲ့အချိန်၊ ရေသွင်းတဲ့အချိန်၊ စပါးလေးတွေ စိမ်းစိမ်းစိုစိုဖြစ်လာတဲ့အချိန် စပါးနှံတွေ သီးဖွံ့လာတဲ့အချိန်၊ သီးနေတဲ့ စပါးနှံတွေ မှည့်ရင့်လာတဲ့အချိန်၊ အဲဒီလိုအချိန်ပိုင်း၊ အချိန်ပိုင်းလေးတွေမှာ၊ ရက်ကလေးတွေ လကလေးတွေ အနည်းငယ်ခြားခြားပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ကြွကြွသွားပြီး မေးတယ်။ တစ်ခွန်းမေး၊ တစ်ခွန်းဖြေ စကားပြောပြီးတာနဲ့ ပြန်ပြန်ကြွသွားတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ နောက်တစ်နေ့ စပါးရိတ်တော့မယ်ဆိုတဲ့အချိန်ကို ရောက်လာတယ်။ မနက်ဖြန်စပါးတွေရိတ်တော့မယ်ဆိုတော့ ဒီနေ့လို ညမျိုးမှာ ပုဏ္ဏားကြီးက စိတ်ကူးတွေယဉ်ပြီး ပီတိတွေ ဖြစ်နေတယ်။

‘မနက်ဖြန်ကျရင်တော့ ငါ့စပါးတွေ ရိတ်ရတော့မယ်။ ဟို ရဟန်း ဂေါတမဆိုတဲ့ ကိုယ်တော်ကလည်း ငါ့ကို တော်တော် သံယောဇဉ်ကြီးရှာတယ်။ လယ်ထဲမှာထွန်ဖို့၊ ယက်ဖို့၊ မြေရှင်းနေတဲ့အချိန်ကစပြီး တော့ ငါ့ကို မကြာမကြာ လာပြီးမေးတယ်။ ရဟန်းဂေါတမ တော်တော် ခင်စရာကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဘာသာအယူဝါဒ မတူပင် မတူသော်ငြားလည်း ရဟန်းဂေါတမအတွက် ငါ့ရဲ့ ဝမ်းစာစပါးထဲက တချို့တစ်ဝက်ကိုတော့ ငါ ခွဲပြီးတော့ ပေးဦးမှပဲ။ ငါ့ကို ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ငါကလည်း ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ဦးမှပဲ’ အဲဒီလို စိတ်ကူးတွေယဉ်ပြီး ပျော်နေ

လိုက်တာ၊ ပျော်လွန်လွန်းလို့ အိပ်လိုတောင် ကောင်းကောင်းမပျော်ဘူး။
စိတ်ပျော်လွန်းရင် အိပ်မပျော်တတ်တာ သဘာဝပါပဲ။

အဲဒီညမှာ အခါမဲ့မိုးကြီး ရွာသွန်းချလိုက်တဲ့အတွက် ပုဏ္ဏား
ကြီးရဲ့ လယ်ထဲက မှည့်ရင့်နေတဲ့ စပါးတွေဟာ ရေမြုပ်ပြီးတော့ ပျက်စီး
ကုန်တယ်။ စပါးပင်တွေ ရေထဲမှာ မျောပါပြီးတော့ သွားကြတယ်။

နောက်တစ်နေ့ စပါးရိတ်မယ်ဆိုပြီး ပုဏ္ဏားကြီး လယ်ထဲ
လည်း ထွက်လာရော၊ ပျက်စီးနေတဲ့စပါးတွေ၊ ရေထဲမျောပါသွားတဲ့စပါး
ပင်တွေကို မြင်လိုက်ရတော့ ပုဏ္ဏားကြီး အင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲသွား
တယ်။ အကြီးအကျယ် ပူပန်သောက ဖြစ်သွားတယ်။

ချက်ချင်းပဲ အိမ်ပြန်သွားပြီး ထမင်းလည်း မစားတော့ဘူး။
ရေလည်း မသောက်တော့ဘူး။ အခန်းထဲဝင်၊ အခန်းတံခါးပိတ်ပြီးတော့
ရှိုက်ကြီးတင် ငိုကြွေးနေတော့တယ်။ မျက်ရည်တွေ တဖြိုင်ဖြိုင်ကျပြီး
တော့ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ပူပန်သောကဒဏ်ကို အကြီးအကျယ်ခံနေရတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကြွသွားပြီးတော့ ပုဏ္ဏား
ကြီး ဘယ်မှာလဲလို့ မေးတယ်။

ပုဏ္ဏားကြီးက သူ့ရဲ့အခြံအရံတွေကို ပြောထားတယ်။ ရဟန်း
ဂေါတမလာရင် အိမ်ရှေ့မှာ နေရာပေးထားလိုက်၊ ငါတော့ထွက်မတွေ့
ချင်တော့ဘူး။ စိတ်ညစ်လွန်းလို့၊ သေပဲသေလိုက်ချင်တော့တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင် အိမ်ထဲမှာ ဝင်ထိုင်ပြီးတာနဲ့ မေးတယ်။

‘ပုဏ္ဏားကြီးဘယ်မှာလဲ’

‘ပုဏ္ဏားကြီးအခန်းထဲမှာ ရှိပါတယ်’

‘ခေါ်လိုက်ပါ’

မြတ်စွာဘုရားရှင်ကခေါ်တယ် ဆိုတော့လည်း ပုဏ္ဏားကြီးက
မထွက်ချင်ပေမယ့် ထွက်လာတယ်။

‘ပုဏ္ဏားကြီး၊ သင်ဘာဖြစ်နေတာလဲ’

‘ကျွန်ုပ် အင်မတန်စိတ်ဆင်းရဲနေပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ရဲ့စိတ်တွေ
အင်မတန် ပူလောင်ပြီးတော့နေပါတယ်’

‘ဘယ်လိုဖြစ်လို့လဲ’

‘ဒီလို ... ဒီလိုပါပဲ’

ပုဏ္ဏားကြီးက ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင် ပြောပြတော့မြတ်စွာဘုရား
ရှင်က

‘ပုဏ္ဏားကြီး၊ သင်အခုဖြစ်နေတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ ပူပန်သောက
တွေဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ထင်သလဲ’

အဲဒီလိုမေးခွန်းလေးမေးလိုက်တော့ မျက်ရည်လည်ရွဲနဲ့ ငိုပွဲ
ဆင်နေတဲ့ ပုဏ္ဏားကြီး မျက်ရည်နည်းနည်းတိတ်လာတယ်။ ငိုရလွန်းလို့
ပိတ်နေတဲ့ မျက်လုံး နည်းနည်းပြူးလာတယ်။ အသိဉာဏ်နည်းနည်းဖွင့်
ပြီး စဉ်းစားလာတယ်။ ခံစားတတ်တဲ့နှလုံးသားနေရာမှာ ဆင်ခြင်တွေး
တောတတ်တဲ့ ဦးနှောက်ကို အစားထိုးလာတယ်။

‘ဒီဒုက္ခ၊ ဒီသောကတွေ ဘာကြောင့်များ ဖြစ်တာပါလိမ့်’

စပါးတွေ ရေမြုပ်ပျက်စီးသွားလို့ စိတ်ညစ်ရတာလို့ပဲ သူက
တွေးမိတာ။ မြတ်စွာဘုရားဆိုလိုတဲ့အကြောင်းရင်းကို သူမသိဘူး။

‘ရဟန်းဂေါတမ၊ ကျွန်ုပ်မသိပါဘူး။ ရဟန်းဂေါတမပဲ အမိန့်

ရှိပါ’

‘ပုဏ္ဏားကြီး၊ သင်အခုဖြစ်နေတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ ပူပန်သောက
တွေဟာ တဏှာကြောင့်ဖြစ်ရတာ၊ ဒီစပါးတွေနဲ့ ဒီစပါးတွေကို ရောင်းချ
ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ရွှေငွေရတနာတွေအပေါ်မှာ စွဲလမ်း
တပ်မက်တဲ့ တဏှာကြောင့် အခုလို ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်နေခြင်း၊ ပူပန်
သောကပွားနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်’

အဲဒီလိုမိန့်တော်မူပြီး မြတ်စွာဘုရားရှင်က တရားဂါထာတစ်
ပုဒ် ဟောကြားတော်မူပါတယ်’

တဏှာယ ဇာယတီ သောကော၊

တဏှာယ ဇာယတီ ဘယံ။

တဏှာယ ဝိပ္ပမုတ္တဿ၊

နတ္ထိ သောကော ကုတော ဘယံ။

ဆာလောင်တဲ့တဏှာကြောင့် ပူလောင်တဲ့သောက ဖြစ်ရ
တယ်။ ဆာလောင်တဲ့တဏှာကြောင့် ဆင်းရဲတဲ့ဘေးဒုက္ခ ဖြစ်ရတယ်။
ဆာလောင်တဲ့တဏှာမှ လွတ်မြောက်သူ၊ တဏှာကင်းစင်သူမှာတော့
ပူလောင်တဲ့သောကလည်း လုံးဝမရှိ၊ ဆင်းရဲတဲ့ဘေးဒုက္ခလည်း လုံးဝမရှိ၊
ပကတိ ငြိမ်းအေးချမ်းသာလှပါတယ်။

အခု လောလောဆယ် ပုဏ္ဏားကြီးဖြစ်တဲ့ ပူပန်သောက၊
ဆင်းရဲဒုက္ခကတော့ သူ့စိုက်ထားတဲ့ စပါးတွေပျက်စီးသွားလို့၊ တစ်နည်း
ပြောရရင် စီးပွားရေးပျက်စီးသွားလို့။

ဒီနေ့ခေတ်မှာလည်း စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလုပ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်၊ ကမ္ဘာနဲ့အဝှမ်း ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေ အကျပ်အတည်းတွေကြောင့် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ စီးပွားရေးအဆင်မပြေလို့ စိတ်ညစ်ကြတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲကြတယ်။ ပူပန်သောကတွေ ဖြစ်ကြ တယ်။

စီးပွားရေးအဆင်မပြေဖြစ်ပြီး စိတ်ညစ်ရတာဟာ ဘယ်သူ့ ကြောင့်ပဲ၊ ဘယ်ဝါကြောင့်ပဲဆိုပြီးတော့ တွေးမိတတ်ကြတယ်။ လက်ညှိုး ထိုးမိတတ်ကြတယ်။ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်ကို စနစ်တကျ စိစစ်တတ်သူပီပီ ခုလို တွေး လိုက်ပါတယ်။

‘အော်...ငါ အခုလို စီးပွားရေးအဆင်မပြေလို့ စိတ်ညစ်နေရ တာဟာ ဘယ်သူ့ကြောင့်မှ မဟုတ်ဘူး။ လက်စသတ်တော့ တဏှာ ကြောင့်ပါလား။ ဒီစီးပွားဥစ္စာတွေ၊ ဒီစီးပွားဥစ္စာတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ မယ့် ခံစားမှုတွေ၊ ဒါတွေအပေါ်မှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်တဲ့ တဏှာ ကြောင့် အခုလို စိတ်ညစ်နေရတာပါလား။ အခုလို စိတ်ပူလောင်နေရ တာပါလား’

အဲဒီလိုတွေးလိုက်တော့ သူတစ်ပါးအပေါ် အပြစ်လည်းမတင် တော့ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာလည်း သက်သာရာရသွားတယ်။ ငြိမ်းအေး သွားတယ်။ တဏှာအဆာဓာတ်လည်း အထိုက်အလျောက်ပြေပျောက် သွားတယ်။ ‘ဆင်းရဲဒုက္ခတွေအားလုံးဟာ အဆာမပြေသမျှ တာရှည်ရ ဦးမှာပါလား’ ဆိုတာ နက်နက်နဲနဲ သိလာတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးရဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ တဏှာအဆာဓာတ်ကို ပယ်သတ်ပစ်ချင်တဲ့

ကုသိုလ်ဆန္ဒလည်း ပေါ်လာတယ်။

တဏှာကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သောကဒုက္ခမှန်သမျှ ဘာမှမရှိတော့ ဘူးလို့ဆိုတော့ တဏှာက နေရင်းထိုင်ရင်း အလိုအလျောက် ကင်းသွား ရောလားလို့ မေးစရာပါပဲ။ နေရင်းထိုင်ရင်းနဲ့တော့ တဏှာက အလို အလျောက် ကင်းမသွားနိုင်ပါဘူး။ 'တဏှာဆိုတာ မကောင်းဘူးဒီတော့ တဏှာကို ငါ့နှလုံးသားထဲ ထည့်မထားတော့ဘူး၊ သွားတော့၊ တဏှာ၊ မင်းသွားတော့' ဆိုပြီး အမိန့်ပေးနှင့်ထုတ်လိုက်ရုံနဲ့လည်း တဏှာက ကင်းသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။

တဏှာကင်းကြောင်းအကျင့်ကိုကျင့်မှ တဏှာက ကင်းသွား မှာပါ။ တဏှာကင်းကြောင်းအကျင့်က သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ သီလအကျင့်၊ သမာဓိအကျင့်၊ ပညာအကျင့်လို့သုံးမျိုး၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ အကျင့် သုံးပါး၊ သိက္ခာသုံးပါးဟာ တဏှာကင်းကြောင်း အကျင့်ပါပဲ။

သီလအကျင့်၊ သမာဓိအကျင့်၊ ပညာအကျင့်အကျင့်သုံးမျိုးက ပယ်နိုင်တဲ့တဏှာ၊ ပယ်တဲ့အမျိုးအစားကို မူတည်ပြီးတော့တဏှာက လည်းသုံးမျိုးကွဲသွားတယ်။ ဝီတိက္ကမတဏှာ၊ ပရိယုဋ္ဌာနတဏှာ၊ အနုသယတဏှာဆိုပြီးတော့ သုံးမျိုး။

ဝီတိက္ကမတဏှာဆိုတာက ကာယကံ၊ ဝစီကံမြောက် လွန်ကျူး ကြောင်းတဏှာပါပဲ။ ကာယကံမြောက် မကောင်းမှု၊ ဝစီကံမြောက် မကောင်းမှုကို ကျူးလွန်ပြစ်မှားမိတဲ့အဆင့်အထိ ရောက်စေနိုင်တဲ့ တဏှာကို ဝီတိက္ကမတဏှာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာတစ်ခုခုကို လိုချင်တဲ့တဏှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီကိုယ်

လိုချင်တဲ့ပစ္စည်းလေးတစ်ခုရဖို့အတွက် သူ့အသက်ကို သတ်တယ်။ သူများဥစ္စာ ခိုးတယ်။ ဒါဆိုရင် ကာယကံမြောက်လွန်ကျူးမိပြီ။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပစ္စည်းလေးရဖို့အတွက် လိမ်ညာပြီးတော့ပြောဆိုမိတယ်။ ကုန်းတိုက်စကားတွေ ပြောဆိုမိတယ်။ ဒါဆိုရင် ဝစီကံမြောက် လွန်ကျူးမိပြီ။ အဲဒီလို တဏှာမျိုးကို ဝိတိက္ကမတဏှာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ ဝိတိက္ကမတဏှာကို သီလအကျင့်နဲ့ ပယ်ရပါတယ်။ သီလဆိုတာ ကာယကံနဲ့ ဝစီကံကို စောင့်ထိန်းတဲ့အကျင့်ပါပဲ။ ကိုယ်နဲ့ မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်တွေကို မလုပ်ဘဲနဲ့ ရှောင်ကြဉ်တာ၊ နှုတ်နဲ့မပြောဆိုသင့်၊ မပြောဆိုထိုက်တဲ့စကားတွေကို မပြောဘဲနဲ့ ရှောင်ကြဉ်တာကို သီလလို့ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့နှုတ်ကို စောင့်ထိန်းထားနိုင်ပြီဆိုရင် ဝိတိက္ကမတဏှာကို ပယ်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ထဲကတော့ လိုချင်တယ်ပေါ့။ ဒီပစ္စည်းလေး လိုချင်တယ်။ ဒီပစ္စည်းလေးရဖို့အတွက် ဒီလူ့ကိုလည်း သတ်ချင်တယ်။ သူ့ဥစ္စာကိုလည်း ခိုးချင်တယ်။ လိမ်လည်းလိမ်ညာချင်တယ်။ စိတ်ထဲက သတ်ချင်၊ ခိုးချင်၊ လိမ်ညာချင်ပေမယ့် ကာယကံမြောက်၊ ဝစီကံမြောက် သတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်း၊ လိမ်ညာခြင်းမပြုဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင် လွန်ကျူးကြောင်း ဝိတိက္ကမတဏှာကို သီလအကျင့်နဲ့ပယ်ပြီးသားဖြစ်သွားပြီ။

စိတ်ထဲမှာ ထကြွပြီး ဖြစ်နေတဲ့ တဏှာကိုတော့ ပရိယုဋ္ဌာန တဏှာလို့ခေါ်တယ်။ ဒီပစ္စည်းလေး လိုချင်တယ်၊ လိုချင်လိုက်တာ၊ ရချင်တယ်၊ ရချင်လိုက်တာ၊ သုံးချင်တယ်၊ သုံးချင်လိုက်တာ။ အဲဒီလို

စိတ်ထဲမှာပဲ သာယာနှစ်သက် တပ်မက်နေတဲ့တဏှာကို ပရိယုဋ္ဌာန တဏှာလို့ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီတဏှာကိုကျတော့ သမာဓိအကျင့်နဲ့ပယ်ရမယ်။ ဘုရား ဂုဏ်တော်ပွားတာတို့၊ မေတ္တာဘာဝနာပွားတာတို့၊ ကသိုဏ်းရှုတာတို့ စသည်အားဖြင့် အာရုံတစ်ခုခုမှာ စူးစိုက်ပြီးထားရတဲ့ သမာဓိအကျင့်၊ သမထအကျင့်ကိုကျင့်ရင်၊ လိုချင်တပ်မက်တဲ့တဏှာဟာ စိတ်ထဲမှာ ထကြွပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ဘူး။

စိတ်ထဲမှာတော့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို မြင်ပေမယ့် လိုချင်တဲ့စိတ် လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ တပ်မက်တဲ့စိတ်လည်းမဖြစ်ပါဘူး။ ဒီပစ္စည်းလေး သုံးချင်တဲ့စိတ်လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်သလိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လောလောဆယ်မှာ ဒီပစ္စည်းအပေါ် တပ်မက်တဲ့တဏှာ မဖြစ်ပေမယ့် အကြောင်းညီညွတ်တဲ့အချိန်၊ အခွင့်သာတဲ့တစ်ချိန်မှာ ဖြစ်ဖို့ရန် အတွက် စိတ်ထဲမှာကိန်းအောင်နေတဲ့တဏှာဆိုတာကတော့ ရှိသေးတယ်။ အခုမလိုချင်ပေမယ့် နောင်တစ်ချိန်မှာ လိုချင်ရင် လိုချင်လာနိုင်တဲ့တဏှာ မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုကြပါစို့၊ ထမင်းစားပြီးခါစဆိုရင် ဗိုက်ကပြည့်နေပြီ၊ ကိုယ် သိပ်ကြိုက်တဲ့ မုန့်ပဲသွားရေစာတွေ၊ ဟင်းလျာတွေ ရှေ့မှာလာချပြီး ကျွေးပေမယ့် တော်ပြီ၊ မစားချင်တော့ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ စားချင်တဲ့စိတ် ထကြွပြီးဖြစ်နေပါဘူး။ ဒီအစားအစာကို တပ်မက်တဲ့တဏှာစိတ်ထဲမှာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်နေပါဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ ဗိုက်ကပြည့်နေပြီကိုး။

ဒါပေမဲ့ မစားချင်တော့ပါဘူး ပြောလို့ ဒီလူ့မှာ ဒီအစာကို

တပ်မက်တဲ့တဏှာ ကင်းသွားပြီလားဆိုရင်တော့ မကင်းသေးပါဘူး။
နောင်ဗိုက်ဆာတဲ့တစ်ချိန်၊ နောင်အကြောင်းညီညွတ်တဲ့တစ်ချိန်၊ ဒီ
အစားအစာကို စားချင်တဲ့တဏှာ ပြန်ပြီးဖြစ်ပေါ်လာဦးမှာပါ။

အဲဒီလို တဏှာမျိုး၊ လောလောဆယ်မှာ လိုချင်တပ်မက်တဲ့
စိတ် ဖြစ်မနေပေမယ့် နောင်တစ်ချိန် အကြောင်းညီညွတ်တဲ့အခါမှာဖြစ်
လာခွင့်ရှိတဲ့၊ နှလုံးသားထဲမှာ၊ အတွင်းသန္တာန်ထဲမှာ နက်ရှိုင်းစွာ ငုပ်လျှိုး
ကိန်းဝပ်နေတဲ့တဏှာမျိုးကို အနုသယတဏှာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီအနုသယတဏှာကိုတော့ ပညာကျင့်စဉ်နဲ့ ပယ်သတ်ရ
ပါတယ်။ ပညာဆိုတာ ဝိပဿနာပညာ၊ မဂ်ပညာပါပဲ။ ဝိပဿနာ
ပညာ၊ မဂ်ပညာဆိုတဲ့ ပညာနှစ်မျိုးနဲ့ နှလုံးသားမှာ ကိန်းနေတဲ့၊ စိတ်ထဲ
မှာ ကိန်းနေတဲ့တဏှာကို ပယ်သတ်ကြရမယ်။

အဲဒီအနုသယတဏှာကလည်း အာရမ္မဏာနုသယတဏှာ၊
သန္တာနာနုသယတဏှာဆိုပြီးတော့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

အာရမ္မဏာနုသယတဏှာဆိုတာ အာရုံပေါ်မှာကိန်းနေတဲ့
တဏှာပါ။ အဆင်းအာရုံတစ်ခုကိုမြင်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီအဆင်းအာရုံကို
နည်းမှန်လမ်းမှန် မရှုမှတ်လိုက်မိဘူးဆိုရင် အဲဒီအဆင်းအာရုံပေါ်မှာ
တဏှာဖြစ်သွားတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို မြင်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီလူကိုသတိပ
ဋ္ဌာန်နည်းလမ်းအတိုင်း မြင်တယ်၊မြင်တယ် စသည်အားဖြင့်မရှုမှတ်လိုက်
နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီလူအပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့စိတ်ကလေး ဖြစ်
သွားတယ်ဆိုပါတော့။ နောင်တစ်ချိန် အဲဒီလူအကြောင်းပြန်ပြီးတော့

သတိရတဲ့အခါကျတော့လည်း ဟိုတုန်းက၊ သူ့ကိုစမြင်တဲ့အချိန်တုန်းက ရှုမှတ်မှု မပါဘဲနဲ့ ကြည့်ခဲ့တဲ့အတွက် တဏှာလေးက အဲဒီလူတည်းဟူ သောအာရုံမှာ ကိန်းခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် အခုအဲဒီလူအကြောင်းပြန်တွေး မိတဲ့အခါမှာလည်း သူ့ကိုတပ်မက်တဲ့ တဏှာလေး ပြန်ဖြစ်လာတယ်။

အစားအစာတစ်ခုစားတယ်။ 'စားတယ်၊ စားတယ်' ဆိုတဲ့ရှု မှတ်မှုမပါဘဲ သာယာတဲ့စိတ်၊ တပ်မက်တဲ့စိတ်နဲ့ စားခဲ့တော့ အဲဒီအစား အစာလေးအကြောင်းပြန်ပြောလိုက်တိုင်း အဲဒီအစားအစာလေး စားချင် တဲ့စိတ်၊ အဲဒီအစားအစာလေးကို တပ်မက်တဲ့စိတ် ပြန်ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီလိုမရှုမှတ်လိုက်မိတဲ့အာရုံပေါ်မှာ နောင်ထပ်ဖြစ်ဖို့အတွက် ကိန်းသွားတဲ့တဏှာကို အာရမ္မဏာနုသယတဏှာလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ တဏှာကိုကျတော့ဝိပဿနာပညာနဲ့ပယ်ရမယ်။ အာရုံတွေကြိုတိုင်း ကြိုတိုင်း အဲဒီအာရုံကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ရှုမှတ်ရမယ်။

အဆင်းအာရုံတွေကြိုတဲ့အခါ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်၊ အသံအာရုံ တွေကြိုတဲ့အခါ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်၊ အနံ့အာရုံတွေကြိုတဲ့အခါ နံတော့ နံတယ်၊ နံတယ်၊ မွှေးတော့ မွှေးတယ်၊ မွှေးတယ်၊ အရသာ အာရုံတွေကြိုတဲ့အခါ ချိုရင်ချိုတယ်၊ ချဉ်ရင်ချဉ်တယ်၊ သို့မဟုတ် အရသာကို သိတယ်၊ သိတယ်၊ အထိအတွေ့အာရုံတွေ ကြိုတဲ့အခါ ထိတယ်၊ ထိတယ်၊ အတွေးအာရုံတွေ စဉ်းစားတဲ့အခါ တွေးတယ်၊ တွေး တယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ အဲဒီလိုအားဖြင့် ဒွါရခြောက်ပါးမှာ အာရုံခြောက်ပါး ထင်လာတိုင်း ထင်လာတိုင်း အဲဒီအာရုံတွေကို ပစ္စုပ္ပန် ကျကျ ရှုမှတ်ပစ်လိုက်ရမယ်။ အရှိကို အရှိအတိုင်း ရှုမှတ်ပစ်လိုက်ရမယ်။

အဲဒီလို ရှုမှတ်လိုက်ရင်တော့ ရှုမှတ်လိုက်မိတဲ့အာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခိုက်အတန့်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အာရုံကို နောင်တစ်ချိန် ပြန်တွေးပေမယ့်လည်း တဏှာမဖြစ်တော့ဘူး။ မရှုမှတ်လိုက်မိတဲ့ အာရုံကြောင့်တော့ တဏှာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ ရှုမှတ်လိုက်မိတဲ့ အာရုံကြောင့်တော့ မဖြစ်တော့ဘူး။ ရှုမှတ်မှုရဲ့တန်ခိုးကြောင့် အဲဒီအာရုံကို စတွေ့စဉ်က တဏှာမှ ကိန်းမှမကိန်းခဲ့ဘဲ။

ဒါကြောင့် အာရမ္မဏာနုဿတဏှာ ပယ်နိုင်ဖို့အတွက် ဝိပဿနာပညာ လက်ကိုင်ထားရမယ်။ ဘယ်အာရုံတွေနဲ့ပဲ တွေ့တွေ့ ရှုမှတ်ပြီးတော့ နေတတ်ရမယ်။

သန္တာနာနုဿဆိုတာကတော့ အခုအဆင်းအာရုံလေးတစ်ခုတွေ့ပေမယ့် တပ်မက်တဲ့စိတ်မဖြစ်ဘူး။ အာရုံမှာ တဏှာကိန်းမသွားဘူး။ ဒါပေမဲ့ နောင်တစ်ချိန် အကြောင်းညီညွတ်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်ဖို့အတွက် စိတ်ထဲမှာ ကိန်းဝပ်နေတဲ့ တဏှာဓာတ်ကလေးတစ်ခုတော့ ရှိတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ရဲ့ အတွင်းသန္တာန်မှာ ကိန်းဝပ်ပုန်းအောင်းနေတဲ့ တဏှာကို သန္တာနာနုဿတဏှာ လို့ခေါ်တယ်။

အကြောင်းညီညွတ်ရင် ဖြစ်ခွင့်ရှိတဲ့ အဲဒီတဏှာကိုတော့ မဂ်ပညာနဲ့ ပယ်ရမယ်။ ဝိပဿနာရိုးရိုးနဲ့ ပယ်လို့မရဘူး။ အဲဒီမဂ်ပညာ ဖြစ်ဖို့ဆိုတာကလည်း ဝိပဿနာပညာအား ကောင်းသွားမှ၊ အထွတ်အထိပ်ရောက်သွားမှ ဖြစ်မှာဆိုတော့ အဲဒီမဂ်ပညာရဖို့အတွက် အဓိကကတော့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်နေဖို့ပါပဲ။

ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်ကျက်သွားလို့ မဂ်ဉာဏ်ဆိုက်ရောက်သွား

ပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီမဂ်ဉာဏ်ရဲ့ပယ်သတ်ခြင်းကို ခံလိုက်ရတဲ့ တဏှာ
ဟာ နောင်ဘယ်တော့မှ ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ပါဘူး။

အဲဒီလိုအားဖြင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ကျင့်စဉ်သုံးမျိုးကို
အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် တဏှာကင်းအောင် ကြိုးစားကြရမယ်။ တဏှာ
ကင်းရင် ကင်းသလောက် စိတ်ရဲ့ငြိမ်းအေးမှု၊ ဘဝရဲ့ငြိမ်းအေးမှုကို ရရှိ
နိုင်ပါတယ်။

အာရုံတွေအပေါ်မှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကင်းသွားတာနဲ့
အမျှ အဲဒီဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုတွေရဲ့နေရာမှာ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှု
တွေ အစားထိုးဝင်ရောက်လာမှာ သေချာပါတယ်။ ငြိမ်းအေးသောဘဝ
ပိုင်ရှင် ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် သီလကျင့်စဉ်နဲ့ ကိုယ်ထိနုတ်ရောက်တဏှာ
ကို ပယ်သတ်ကြရပါမယ်။ သမာဓိကျင့်စဉ်နဲ့ စိတ်တွင်းဖြစ်တဏှာကို
ပယ်သတ်ကြရပါမယ်။ ပညာကျင့်စဉ်နဲ့ ငုပ်လျှိုးအောင်းတဏှာကို
ပယ်သတ်ကြရပါမယ်။ ကျင့်စဉ်သုံးပါးနဲ့ တဏှာသုံးပါးကို အမြစ်ပြတ်
ပယ်သတ်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့ ဧကန်မှချ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်
အစစ်ဖြစ်ပါပြီ။

တဏှာကင်းပြီဆိုမှတော့ ကျန်တဲ့ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာ၊
မစ္ဆရိယ စတဲ့ကိလေသာတွေအားလုံးလည်းပဲ ကင်းသွားပါပြီ။ တဏှာ
ကင်းရင် ကိလေသာအားလုံး ကင်းပါတယ်။ ကိလေသာအားလုံး ကင်း
နေပြီဆိုမှတော့ ရဟန္တာဖြစ်နေပြီပေါ့။ ရဟန္တာဖြစ်နေပြီဆိုမှတော့
မငြိမ်းအေးဘဲ နေပါတော့မလား။ သေချာပေါက် ငြိမ်းအေးတော့မှာပါပဲ။



အတိတ်ကိုအရိပ်လိုမခေါ်ပါနဲ့

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘ရှေးအစွန်းကိုမမှီခြင်း၊ သို့မဟုတ် အတိတ်ကိုပြန်မတွေးခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

ရှေးအစွန်းကိုမမှီနဲ့တဲ့။ ရှေးအစွန်းဆိုတာ အတိတ်ကိုပြောတာပါပဲ။ အတိတ်ကိုမမှီပါနဲ့။ ဒီစကားလုံးလေးက အင်မတန်လှပါတယ်။

နံရံတစ်ခုမှာ ကျောက်ပုံပြီးတော့ ထိုင်နေတယ်ဆိုရင် နံရံကို မှီနေတယ်လို့ပြောရမှာပေါ့။ မြေကြီးပေါ်မှာ ထိုင်နေတယ်ဆိုရင် မြေကြီးကို မှီနေတယ်လို့ ပြောရမှာပဲ။ ဖျာပေါ်မှာထိုင်နေတယ်ဆိုရင် ဖျာကိုမှီနေတယ်လို့ ပြောရမယ်။ အတိတ်အကြောင်းအရာလေးတွေ တွေးပြီး အတိတ်မှာပဲ စိတ်က ကျက်စားနေတယ်ဆိုရင် အတိတ်ကို မှီနေတာပဲပေါ့။

အမှန်တကယ် နေခွင့်ရှိတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာမနေဘဲ နေခွင့်မရှိတော့တဲ့ အတိတ်မှာ သွားနေတဲ့လူဟာ အတိတ်ကို မှီနေတဲ့လူပါပဲ။

အတိတ်ကိုမမှီနဲ့ဆိုတော့ မှီတတ်တဲ့တရားဆိုတာက တဏှာ နဲ့ဒိဋ္ဌိကို ပြောတာပါ။

အတိတ်အကြောင်းလေးတွေကို တမင်တွေလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မတွေ့ဘဲ အလိုအလျောက် ပြန်သတိရလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သတိရမိတဲ့အခါ အဲဒီအတိတ်ကတွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့သဘောကျစရာ အာရုံလေးတွေအပေါ်မှာ သာယာတပ်မက်တဲ့စိတ်တွေ၊ သဘောကျနှစ်သက်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဒါအတိတ်ကိုတဏှာနဲ့ မှီနေတာပါပဲ။ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ သဘောတရား၊ အာရုံခြောက်ပါးလုံးပေါ့။

အတိတ်ကအာရုံတွေကို တဏှာနဲ့ မှီနေပြီဆိုမှတော့ ဒိဋ္ဌိဆိုတာ ကလည်း တွဲပြီးပါတော့တာပဲ။ ဒိဋ္ဌိဆိုတာက ဟိုတုန်းကမြင်ခဲ့တဲ့ အဆင်းလေးတွေဆိုပါတော့။ လူတွေဆိုလို့ရှိရင် အတိတ်က မြင်ခဲ့တာလည်း လူပဲ၊ ယောက်ျားပဲ၊ မိန်းမပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါပဲဆိုပြီးတော့ တကယ်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကို ရှိတယ်လို့ ထင်တယ်။

ဟိုတုန်းက မြင်ခဲ့တာလည်း ငါပဲ၊ အခုပြန်ပြီးတော့ မြင်ခဲ့တာကို သတိရနေတာလည်းငါပဲ၊ နောင်တစ်ချိန် ပြန်သတိရရင်လည်း ငါပဲ သတိရနေဦးမှာပဲလို့ မပျောက်မပျက် တစ်ဆက်တည်း၊ တစ်ယောက်တည်းအနေနဲ့ ငါရှိတယ်လို့ ထင်နေတယ်။ အဲဒါဟာ ဒိဋ္ဌိပါပဲ။ ပိဋကတ်တော်မှာ ' မှီတယ် ' လို့လာပြီဆိုရင် တဏှာနဲ့ဒိဋ္ဌိပါပဲ။

လိုရင်းကတော့ အတိတ်ကို မမှီနဲ့ဆိုတာ အတိတ်အကြောင်းတွေကိုတွေ့ပြီး သာယာတပ်မက်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်မနေနဲ့လို့ဆိုလိုတာပါပဲ။

အတိတ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အတိတ်ဘဝတွေလည်း ပါပါတယ်။

အတိတ်ဘဝဆိုတာကတော့ ဇာတိဿရဉာဏ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တချို့နဲ့ ပုဗ္ဗေနိဝါသအဘိညာဉ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တချို့လောက်ပဲ ပြန်သိနိုင်ကြတာဆို တော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုလည်း အတိတ်ဘဝကို ပြန်တွေးပြီးတော့ မှီတတ် ကြတာပါပဲ။

အရင်ဘဝတုန်းက ဘယ်သူက ငါ့အဖေပေါ့။ ဘယ်သူက ငါ့အမေပေါ့။ ဘယ်အိမ်လိုက်ပို့ပေးပါ။ ဘယ်သူနဲ့ဆွေ့ချင်တယ်။ အဲဒီ အိမ်မှာ ငါ့အဖေအမေတွေ ရှိတယ်။ ငါ့သား ငါ့သမီးတွေ ရှိတယ်။

တွေ့ပြီဆိုတော့လည်း ဒီဘဝမှာ ကိုယ့်ထက် အသက်ဘယ် လောက်ကြီးကြီး၊ အဘိုးအရွယ်၊ အဖေအရွယ် ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ၊ အ ရင်ဘဝက ခေါ်တဲ့အတိုင်းပဲ သားသမီးကိုခေါ်ပုံ၊ လက်အောက်ငယ် သားကို ခေါ်ပုံအတိုင်း ခေါ်တယ်။ အရင်ဘဝက ကိုယ်နေခဲ့တဲ့အိမ်ပဲ ထပ်တလဲလဲသွားပြီးတော့ နေချင်တယ်။ ဒီဘဝ မိဘဆွေမျိုးကိုတောင် သိပ်ပြီးတော့ မခင်တွယ်ချင်ဘူး။ ဒါကလည်း အတိတ်ကို မှီနေတာပါပဲ။ အဲဒါတွေကိုလည်း ရှုမှတ်ပြီးတော့ ပယ်ကြရမှာပါပဲ။

အဲဒီလိုဇာတိဿရဉာဏ်မရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသအဘိညာဉ် မရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များအနေနဲ့ကျတော့ ရှုမှတ်စရာ မရှိသလို ဖြစ်နေမယ်။ မဟုတ်ဘူး။ အတိတ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်၊ လ၊ ရက်တွေ အားလုံးပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ အနီးကပ်ဆုံး အတိတ်တွေက ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးပါတယ်။

မနေ့ကအကြောင်းအရာတွေ၊ ဒီနေ့ဆိုရင်လည်းပဲ အခု ည အချိန်ဆိုတော့ မနက်ကအကြောင်းအရာတွေ၊ နေ့လယ်တုန်းက

အကြောင်းအရာတွေ၊ ညနေပိုင်းတုန်းကအကြောင်းအရာတွေ၊ အဲဒါတွေဟာ အတိတ်တွေပဲ။ အဲဒီအတိတ်တွေကို အခု တရားနာနေရင်းနဲ့ လည်းပဲ တွေးရင်တွေးနေမှာပဲ။

မနက်တုန်းက ဘယ်သွားခဲ့တယ်။ နေ့လယ်တုန်းက ဘာစားခဲ့တယ်။ ညနေတုန်းက ဘာပြောခဲ့တယ်။ ပြန်တွေးပြီးတော့ သဘောကျနေမယ်။ အဲဒါအတိတ်ကို မှီနေတာပဲ။

ဒီတော့ အနီးကပ်ဆုံးအတိတ်တွေက ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီအနီးကပ်ဆုံးအတိတ်တွေကပဲ ကိုယ့်ကိုအများဆုံး ဒုက္ခပေးတာပါပဲ။ အနီးကပ်ဆုံးအတိတ်အကြောင်းတွေ တွေးပြီးတော့ပဲ သဘောကျရင် လောဘ၊ သဘောမကျရင်ဒေါသဖြစ်နေကြရတာ မဟုတ်လား။

ဒါ့ကြောင့် အထင်ရှားဆုံးပေါ်နေတဲ့ အနီးကပ်အတိတ်က အကြောင်းအရာတွေကို အသွက်လက်ဆုံး ရှုမှတ်ပစ်ရမယ်။ အာရုံထဲမှာ မြင်လာရင်မြင်တယ်၊ ကြားလာရင်ကြားတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တွေးနေတဲ့ စိတ်ကလေးကိုပဲ တွေးတယ်၊ တွေးတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ သာယာသွားတဲ့စိတ်ကို သာယာတယ်၊ သာယာတယ်၊ အဲဒီလိုအာရုံစူးစိုက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ရမယ်။

အတွေးဆိုတာ လူနဲ့မကင်းပါဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်း အတွေးတွေရှိနေတာပဲ။ တရားအားမထုတ်ဘဲအလွတ်သဘောနေတဲ့အချိန်မှာလည်း အတွေးတွေရှိသလို တရားအားထုတ်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်း အတွေးတွေရှိနေပါတယ်။

တရားထိုင်ပြီဆိုရင် နှာသီးဝ လေထိတဲ့နေရာမှာ သတိလေး

ကပ်ပြီးတော့ လေဝင်ရင်ဝင်တယ်။ လေထွက်ရင်ထွက်တယ်။ ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်။ ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်။ လေးငါးချက်လောက်ပဲ မှတ်ရသေးတယ်။ စိတ်က တမင်တောင် တွေးနေစရာမလိုဘူး။ အတိတ်က အကြောင်းအရာလေးတွေက ပေါ်လာပြီ။

မနေ့က မြင်ခဲ့တာတွေ၊ မနေ့က ကြားခဲ့တာတွေ၊ မနေ့က စားခဲ့တာတွေ၊ ဒီကနေ့အနေနဲ့ဆိုရင်လည်း မနက်က မြင်ခဲ့၊ ကြားခဲ့၊ နံ့ခဲ့၊ စားခဲ့တာတွေ၊ ထိတွေ့ခဲ့တာတွေ ပြန်ပြီးတော့ သတိရနေတယ်။ အဲဒါတွေ ပြန်တွေးပြီးတော့ သဘောတွေကျနေတယ်။ သာယာနှစ်သက်နေတယ်။ ဝင်တယ် ထွက်တယ်ဆိုတဲ့ ရှုမှတ်မှု ဘယ်ရောက်သွားမှန်း မသိတော့ဘူး။

တချို့ကတော့ နှုတ်တက်ရတဲ့စာတွေ ရွတ်နေသလို ဝင်တယ် ထွက်တယ်နဲ့ မှတ်တော့မှတ်နေမယ်။ စိတ်ကတော့ အတိတ်အကြောင်းလေးတွေးပြီး သဘောကျနေတယ်။ တချို့များ ပြူးတောင်ပြူးနေလိုက်သေးတယ်။ အဲဒါ အတိတ်ကိုမှီနေတာပဲ။

အတိတ်အကြောင်းတွေ တွေးပြီးသာယာနေရတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ အရသာရှိတယ်ထင်ပေမယ့် တကယ်တော့ စိတ်မငြိမ်မာန်ဖြစ်နေတာ။ စိတ်ယောက်ယက်ခတ်နေတာ။ စိတ်ပူလောင်နေတာ။ စိတ်ဆင်းရဲနေတာပါပဲ။

အတိတ်အကြောင်းတွေကို အာရုံပြုနေရတာဟာ အင်မတန် စိတ်ကျဉ်းကျပ်ပါတယ်။ စိတ်ကို ကြီးတစ်ခုနဲ့ နောင်ဖွဲ့ထားသလို ဖြစ်နေတာပါ။ မိမိရဲ့စိတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ရှိနေတဲ့ အာရုံအပေါ်

ရှိနေတဲ့အတိုင်း မကျရောက်သမျှတော့ စိတ်ရဲ့ လွတ်လပ်မှု၊ စိတ်ရဲ့ငြိမ်း
အေးမှုဆိုတာ မရနိုင်ပါဘူး။

ပြီးခဲ့တဲ့အကြောင်းအရာတွေ ပြန်တွေးနေတဲ့အချိန်၊ ကိုယ့်စိတ်
ကိုယ် သေချာပြန်ပြီးတော့ စူးစိုက်ကြည့်။ ဘယ်လောက်သာယာစရာ
ကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာကိုပဲ တွေးတွေး၊ စိတ်ဟာ အင်မတန် ပင်ပန်း
ပါတယ်။ အင်မတန် ပူလောင်ပါတယ်။

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် အတိတ်ကို မမီ
နဲ့။ အတိတ်က အကြောင်းအရာတွေ တွေးပြီးတော့ သာယာနှစ်သက်
တပ်မက်တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်မနေနဲ့။



အတိတ်ကိုလုံးဝပြန်မတွေးဖို့ဆိုတာ
လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်နဲ့
ပတ်သက်လို့လိုအပ်လာရင်မတွေးမဖြစ်
တွေးရမှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့အတိတ်အကြောင်း
ပြန်တွေးပြီးစိတ်ပူလောင်နေတာ၊ စိတ်ဆင်းရဲ
နေတာတော့လုံးဝမဖြစ်စေရဘူးပေါ့။
အတိတ်ကဆိုးကွက်တွေကို
သင်ခန်းစာယူပြီးရှောင်ကြဉ်
အတိတ်ကကောင်းကွက်တွေကို
နမူနာယူပြီးပြုကျင့်သွားမယ်ဆိုရင်
ပစ္စုပ္ပန်မှာအကောင်းဆုံး
အရည်အသွေးတွေနဲ့ပြည့်စုံလာမှာပါ။

စာရင်းရှင်းပို့အဓိက

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'အလယ်မှာ အခေါ်မခံရခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပစ္စုပ္ပန်မှာ စာရင်းမဝင်ခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

ပညာစရိုက်လွန်ကဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဟောထားတဲ့ သုတ္တန်ဆိုတော့ စကားလုံးလေးတွေက တိုက်ရိုက်မပြောဘူး။ လှလှပပလေးနဲ့ သွယ်ဝိုက်ပြီးတော့ ပြောထားတယ်။ အင်မတန် နှစ်ခြိုက်စရာကောင်းပါတယ်။

အလယ်မှာအခေါ်ခံရတဲ့သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့တဲ့။ အလယ်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ကာလကိုပြောတာပါ။ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်လို့ ကာလသုံးပါး အစဉ်အတိုင်းရှိတဲ့အထဲမှာ ပစ္စုပ္ပန်ကာလဟာ အတိတ်ကာလနဲ့ အနာဂတ်ကာလရဲ့ အလယ်မှာ၊ ကြားထဲမှာ ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလကို အလယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။

မွေးချိန်ကနေ သေချိန်အထိ၊ ဘဝတစ်ခုလုံးကိုခြုံပြီး ပစ္စုပ္ပန်
လို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ အခုလောလောဆယ် မြင်နေတဲ့အခိုက်၊
အခုလောလောဆယ် ကြားနေတဲ့အခိုက်၊ အခုလောလောဆယ် နံနေတဲ့
အခိုက်၊ အခုလောလောဆယ် စားနေတဲ့အခိုက်၊ အခုလောလောဆယ်
ထိတွေ့နေတဲ့အခိုက်၊ အခုလောလောဆယ် တွေးနေတဲ့အခိုက်၊ အဲဒီလို
အခု တိုက်ရိုက်တွေ့ကြုံနေတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးတွေကို ပစ္စုပ္ပန်လို့
ပြောတာပါ။ အလယ်လို့ပြောတာပါ။

အတိတ်နဲ့အနာဂတ်ကြားမှာရှိနေလို့ ပစ္စုပ္ပန်ကိုအလယ်လို့
ခေါ်တယ်။ မုန့်လေးတစ်ခုစားနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီစားနေတဲ့အခိုက်
အတန့်လေးဟာ အလယ်ပါပဲ။

အဲဒီလိုပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ အလယ်မှာ အခေါ်ခံရတဲ့သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့။
ဘယ်လိုအခေါ်မခံရစေနဲ့လဲ ဆိုတော့ လောလောဆယ်ကြုံတွေ့နေတဲ့
ပစ္စုပ္ပန်အာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဲဒီအာရုံကို တပ်မက်နေတဲ့သူလို့လည်း
အခေါ်မခံရစေနဲ့။ အဲဒီ အာရုံကြောင့် ဒေါသထွက်နေတဲ့သူလို့လည်း
အခေါ်မခံရစေနဲ့။ အဲဒီအာရုံကြောင့် မာနကြီးနေတဲ့သူလို့လည်း အခေါ်
မခံရစေနဲ့။ အဲဒီအာရုံကြောင့် ကိလေသာဖြစ်နေတဲ့သူလို့လည်း အခေါ်
မခံရစေနဲ့။

အဲဒီအာရုံကြောင့် ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ ဖြစ်နေတဲ့သူလို့
လည်း အခေါ်မခံရစေနဲ့။ အဲဒီအာရုံကြောင့် ဘဝအသစ် ထပ်ဖြစ်ဦးမယ့်
သူလို့လည်း အခေါ်မခံရစေနဲ့။

ဘယ်အာရုံနဲ့ကြုံကြုံ ကိလေသာမဖြစ်စေနဲ့၊ ကံမဖြစ်စေနဲ့၊

ဘဝမဖြစ်စေနဲ့ ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာ အခေါ်မခံရစေနဲ့လို့ သုံး
နှုန်းထားတာ ဘယ်လောက်များ လှလိုက်တဲ့စကားလုံးလဲလို့ နော်။

အဓိပ္ပာယ်ပိုပြီးပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် နေ့တိုင်း မလုပ်မဖြစ်
လုပ်နေကြရတဲ့ အစာစားခြင်းတစ်ခုနဲ့ပဲ ဥပမာပေးပါတော့မယ်။

ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အစားအစာလေးတစ်ခု စားနေတဲ့အချိန်၊ အဲဒီ
အစားအစာကို အရသာခံပြီးတော့ သဘောကျတဲ့စိတ်၊ သာယာတဲ့စိတ်
နဲ့စားနေရင် အဲဒီစားနေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်လို့ခေါ်တဲ့အလယ်မှာ သူ့ကို
လောဘဖြစ်နေတဲ့သူလို့ ပြောလို့ရတယ်။ သူဟာ လောဘဖြစ်နေတဲ့သူ
လို့ အခေါ်ခံရပြီ။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အစားအစာ စားနေရလို့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်
ကြိုက်တဲ့အစားအစာမှာ ဆားငန်ခြင်း၊ ပေါ့ခြင်းစတဲ့ ချွတ်ယွင်းချက်ရှိနေ
လို့ဖြစ်စေ၊ မကျေမနပ်နဲ့ ဒေါသထွက်နေမယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီအခိုက်
အတန်းမှာ သူ့ကို ဒေါသကြီးနေတဲ့သူလို့ အခေါ်ခံရပြီ။

‘ငါမို့လို့ စားနိုင်တာ၊ သူတို့ ငါ့လို မစားနိုင်ပါဘူး’ လို့ ကိုယ့်ကိုယ်
ကို အထင်ကြီး၊ ဘဝင်မြင့်နေရင်လည်း အဲဒီအခိုက်အတန်းမှာ သူ့ကို
မာနကြီးတဲ့သူလို့ အခေါ်ခံရပြီ။

အစားအစာတစ်ခု စားနေတဲ့အခိုက် ဘာကိလေသာပဲဖြစ်ဖြစ်
သူ့ကို ကိလေသာဖြစ်နေတဲ့သူလို့ အခေါ်ခံရပြီ။ ကိုယ့်ကို ကိလေသာဖြစ်
နေတဲ့သူလို့ အခေါ်ခံရတာ ဘယ်ကောင်းပါ့မလဲ၊ ကိလေသာဖြစ်ပြီဆို
ရင်တော့ ကိလေသာကို အခြေခံပြီးတော့ ကုသိုလ်ကံဖြစ်နေတဲ့သူ၊ အ
ကုသိုလ်ကံဖြစ်နေတဲ့သူလို့လည်း အခေါ်ခံရတော့မှာပဲ။

ကောင်းတာလေး စားရတော့ နောက်နေ့တွေလည်း ဒီလို

ကောင်းကောင်းစားနိုင်အောင်၊ နောင်ဘဝတွေမှာလည်း ဒီလို ကောင်း
ကောင်းစားနိုင်အောင် ဒါနကောင်းမှုပြုလိုက်ပြီ။ ကုသိုလ်ကံဖြစ်နေတဲ့
သူလို့ အခေါ်ခံရပြီ။

ဒီလိုကောင်းကောင်းစားနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်မှာမပြည့်စုံလို့
သူများပစ္စည်းခိုးပြီး၊ မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာလှည့်ပတ်ပြီး မတော်မတရား
စီးပွားရှာပြီ။ အကုသိုလ် ဖြစ်နေတဲ့သူလို့ အခေါ်ခံရပြန်ပြီ။

အဲဒီ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံတွေ ရှိနေပြီဆိုရင်တော့
ကုသိုလ်ကံကြောင့် သုဂတိဘဝရောက်ဦးမယ့်သူလို့ အခေါ်ခံရပြန်ပြီ။
အကုသိုလ်ကံကြောင့် ဒုဂ္ဂတိဘဝရောက်ဦးမယ့်သူလို့ အခေါ်ခံရပြန်ပြီ။

အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ ကြိုတိုင်းကြိုတိုင်း ကိလေသာဖြစ်ပြီဆိုရင်
အခေါ်ခံလိုက်ရတဲ့ နာမည် အမျိုးစုံပါပဲ။ ဦးလောဘ၊ ဦးဒေါသ၊ ဦးမော
ဟ၊ ဦးမာန၊ ဦးဣဿာ၊ ဦးမစ္ဆရိယ၊ ဦးကုသိုလ်၊ ဦးအကုသိုလ်၊ ဦးငရဲ
(ငရဲရောက်မယ့်သူကို အတိုချုံးလိုက်တော့ ဦးငရဲ)၊ ဦးတိရစ္ဆာန်၊ ဦးပြိတ္တာ၊
ဦးအသူရကာယ်၊ ဦးလူ၊ ဦးနတ်၊ ဦးဗြဟ္မာ စသည်အားဖြင့် အခေါ်ခံလိုက်
ရတဲ့ နာမည်တွေ နည်းရဲ့လား။ မနည်းဘူးနော်။

အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ ကြိုတိုင်းကြိုတိုင်း သတိလွတ်နေမယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်
ကျကျမရှုမှတ်ဘဲနေမယ်ဆိုရင်တော့ နာမည်မျိုးစုံနဲ့ အခေါ်ခံရတော့မှာပဲ။

အလုပ်မျိုးစုံလုပ်ထားတဲ့သူကို သူလုပ်တဲ့အလုပ်အားလျော်စွာ
နာမည်မျိုးစုံခေါ်ကြသလိုပေါ့။ အရပ်ထဲမှာ အမေက မောင်ဘလို့နာမည်
ပေးထားပေမယ့် မိန်းကလေးမြင်တိုင်း နာဘူးကျတော့ ‘ငပွကြီး’၊ သူများ
ပစ္စည်းလစ်ရင်လစ်သလို ခိုးတော့ ‘ငတို’၊ သူများသားမယား အချောင်

နှိုက်တော့ ကြာကူလီ' စသည်အားဖြင့် နာမည်ပျက်အမျိုးမျိုးနဲ့ ခေါ်ကြ
တာပဲ မဟုတ်လား။ တချို့ဆို နာမည်ပျက်ကို ခေါ်တာများလို့ နှုတ်ကျိုး
ပြီး မူရင်းနာမည်ပါ ပျောက်သွားတယ်။

အရပ်ထဲက မကောင်းတဲ့နာမည်နဲ့ ဘယ်လိုခေါ်ခေါ် အရေး
မကြီးဘူး။ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့ မကောင်းတဲ့နာမည် အခေါ်မခံ
ရဖို့၊ အရိယသစ္စာနယ်က မကောင်းတဲ့နာမည်နဲ့ အခေါ်မခံရဖို့ အရေး
ကြီးတယ်။ အဲဒီလိုအခေါ်မခံရအောင် ကြိုးစားရမယ်။

'အလယ်မှာအခေါ်မခံရစေနဲ့' ဆိုတဲ့စကားကို တစ်နည်းပြော
ရရင် 'အလယ်မှာ စာရင်းမဝင်စေနဲ့' လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

စာရင်းဇယားလေးတစ်ခု ဆွဲလိုက်ပြီဆိုပါတော့။ ပထမဆုံး
အကွက်က နာမည်၊ နောက်အကွက်က လောဘ၊ နောက်အကွက်က
ဒေါသ၊ နောက်အကွက်က မောဟ၊ စသည်အားဖြင့် ကိလေသာ တစ်မျိုး
ကို တစ်ကွက်စီအကွက်ချ၊ ပြီးရင် ကုသိုလ်ကံတစ်ကွက်၊ အကုသိုလ်ကံ
တစ်ကွက်၊ ပြီးရင်ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်၊ အပါယ်လေး
ပါးတစ်ကွက်စီ၊ ပြီးရင်လူ့ဘုံ၊ နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်၊ ဗြဟ္မာ့ပြည်
နှစ်ဆယ်၊ တစ်ကွက်စီ အသီးသီးအကွက်ချလိုက်၊ အကွက်ချပြီးရင်
လိုင်းရှည်မျဉ်းမတ်ကြီးတွေ ဆွဲလိုက်။

နာမည်အကွက်ထဲမှာ မောင်ဘယ်သူ၊ မဘယ်သူဆိုပြီး ဖြည့်
လိုက်၊ သူနဲ့ တစ်တန်းထဲက အကွက်တွေမှာလည်း ရှိရင် အမှတ်ခြစ်၊
မရှိရင် ကြက်ခြေခတ်၊ လောဘအကွက်၊ ရှိတယ်၊ အမှတ်ခြစ်လိုက်၊
စာရင်းဝင်သွားပြန်ပြီ။ ဒေါသအကွက်၊ ရှိတယ်၊ အမှတ်ခြစ်လိုက်၊

စာရင်းဝင်သွားပြန်ပြီ။ အာရုံတွေနဲ့ ကြုံတိုင်းကြုံတိုင်း သတိလက်လွတ်
နေလို့ ကိလေသာ တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကိလေသာ
အကွက်တိုင်းမှာ စာရင်းဝင်သွားပြန်ပြီ။

ကိလေသာကို အခြေခံပြီး ကံတွေထူထောင်မိပြန်တော့ကောင်း
တာလုပ်မိရင် ကုသိုလ်ကံမှာ စာရင်းဝင်၊ မကောင်းတာလုပ်မိရင် အကု
သိုလ်ကံမှာ စာရင်းဝင်၊ ကုသိုလ်ကံကြောင့် ကောင်းရာသုဂတိ ရောက်
ရမှာမို့ သုဂတိဘုံမှာ စာရင်းဝင်၊ အကုသိုလ်ကံကြောင့် မကောင်းရာ
ဒုဂ္ဂတိရောက်ရမှာမို့ ဒုဂ္ဂတိဘုံမှာ စာရင်းဝင်။

အို.... ပုထုဇဉ်လူသားတစ်ယောက်အတွက် စာရင်းမဝင်တဲ့
အကွက်ရယ်လို့ တစ်ကွက်မှမရှိတော့ပါဘူး။ အကွက်တိုင်းမှာ စာရင်း
ဝင်နေတော့တာပဲ။ ပုထုဇဉ်ဘဝဆိုတာ စာရင်းအရှုပ်ဆုံးဘဝပါပဲ။ ပုထု
ဇဉ်တစ်ယောက်မှာ စာရင်းတွေ အကုန်လုံးရှိတယ်။ ကိလေသာစာရင်း
ရော၊ ကံစာရင်းရော၊ ဘဝစာရင်းရော၊ စာရင်းမှန်သမျှ အကုန်ရှိတယ်။
အပါယ်လေးဘုံစာရင်းလည်း အမြဲတမ်း အဆင်သင့်ရှိတယ်။

သောတာပန်ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ စာရင်းနည်းနည်းရှင်းသွား
ပြီ။ ကိလေသာစာရင်းမှာ ဒိဋ္ဌိနဲ့ဝိစိကိစ္ဆာ စာရင်းမရှိတော့ဘူး။ ကံစာရင်း
မှာ အပါယ်ကျစေနိုင်တဲ့ အကုသိုလ်စာရင်း မရှိတော့ဘူး။ ဘဝစာရင်းမှာ
အပါယ်လေးဘုံ ဆိုတဲ့ စာရင်းမရှိတော့ဘူး။ စာရင်း နည်းနည်းရှင်းသွား
တော့ ဘဝဝန်ထုပ် နည်းနည်းပေါ့သွားတာပေါ့။

သကဒါဂါမ်ကတော့ သောတာပန်နဲ့ စာရင်းချင်းအတူတူပဲ။
အနာဂါမ်ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ စာရင်းက တော်တော်ရှင်းသွားပြီ။ ကံ

လေသာစာရင်းမှာ ကာမရာဂနဲ့ ဒေါသစာရင်းလည်း မရှိတော့ဘူး။
ကံစာရင်းမှာ ကာမဘုံရောက်စေနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ကံစာရင်းလည်း မရှိ
တော့ဘူး။ ဘဝစာရင်းမှာ လူ့ဘုံ နတ်ဘုံဆိုတဲ့ ကာမဘုံစာရင်းလည်း
မရှိတော့ဘူး။ အနာဂါမ်မှာ စာရင်းတွေ အများကြီး ရှင်းသွားပြီ။

ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ ဘာစာရင်းမှ မကျန်တော့ဘူး။
စာရင်းမှန်သမျှ အကုန်လုံးရှင်းသွားပြီ။ ကိလေသာစာရင်းလည်း ဘာမှ
မကျန်တော့ဘူး။ ကံစာရင်းလည်း ဘာမှ မကျန်တော့ဘူး။ ဘဝစာရင်း
လည်း ဘာမှမကျန်တော့ဘူး။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စာရင်းဇယားမှာ အကွက်
တိုင်း ဗလာချည်းပဲ၊ ရှင်းသလားမမေးနဲ့။

အဲဒီလိုစာရင်းမှန်သမျှ အကုန်ရှင်းတဲ့အဆင့်ထိရောက်အောင်
ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာပါ။ ဇယားကွက်တိုင်းမှာ ဗလာတွေချည်း
ဖြစ်သွားအောင် စာရင်းရှင်းကြရမှာပါ။ စာရင်းရှင်းတဲ့နည်းကတော့
သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားပွားများအားထုတ်တဲ့နည်းပါပဲ။ သတိ
ပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို နည်းမှန်လမ်းမှန် ဘုရားဟောအတိုင်း အား
ထုတ်နေတာဟာ စာရင်းရှင်းနေတာပါပဲ။

ဒါ့ကြောင့် အဆင်းအာရုံတစ်ခုကိုမြင်လို့ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်
လို့ ရှုမှတ်နေတဲ့အချိန်ဟာ စာရင်းရှင်းနေတဲ့အချိန်ပဲ။ အသံအာရုံတစ်ခု
ကိုကြားလို့ ကြားတယ်၊ အနံ့အာရုံတစ်ခုကို နံလို့နံတယ်၊ အရသာအာရုံ
တစ်ခုကို သိလို့ အရသာကိုသိတယ်၊ အထိအတွေ့အာရုံတစ်ခုကိုထိလို့
ထိတယ်၊ အတွေးအာရုံတစ်ခုကို တွေးလို့ တွေးတယ် စသည်အားဖြင့်
ဒွါရခြောက်ပါးမှာ ထင်လာတိုင်း၊ ထင်လာတိုင်းသော အာရုံကို ထင်နေ

တဲ့အတိုင်းလေး ရှုမှတ်နတဲ့အချိန်ဟာ စာရင်းရှင်းနေတဲ့အချိန်ပဲ။

မိမိတို့ နေ့စဉ်လုပ်နေတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ၊ ကိုယ်နဲ့ သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွေမှာ နေ့တိုင်းပဲ စာရင်းရှင်းနေရတယ်။ ကိုယ် ခိုင်းထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်းပဲ လာပြီးစာရင်းရှင်းခိုင်းနေရတယ်။

ဒီတော့ လောကီစီးပွားရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာရင်းတွေကိုချည်း ပဲ မရှင်းပါနဲ့။ သံသရာစာရင်းတွေလည်း နေ့တိုင်းရှင်းပါ။ အချိန်တိုင်း ရှင်းပါ။ အာရုံတိုင်းမှာ ရှင်းပါ။ အလုပ်တိုင်းမှာ ရှင်းပါ။



ဒုက္ခပေးဖို့ပြုစုထားတဲ့
လူဆိုးတစ်ယောက်ရဲ့စာရင်းစာအုပ်ထဲမှာ
ကိုယ့်နာမည်ပါနေပြီဆိုရင်
တစ်နေ့တစ်ချိန်ချိန်မှာ
အဲဒီလူဆိုးရဲ့နှိပ်စက်မှုဒဏ်ကို
ကိုယ်ခံရမှာသေချာပါတယ်။
ကိလေသာလူဆိုးရဲ့စာရင်းထဲမှာ
ကိုယ်ပါနေပြီလား... ကံလူဆိုးရဲ့
စာရင်းထဲမှာကိုယ်ပါနေပြီလား...
ဘဝလူဆိုးရဲ့စာရင်းထဲမှာ
ကိုယ်ပါနေပြီလား...
ပါနေပြီဆိုရင်တော့
အဲဒီကိလေသာ၊ အဲဒီကံ
အဲဒီဘဝရဲ့နှိပ်စက်မှုဒဏ်ကို
ကိုယ်ခံရတော့မှာမလွဲပါဘူး။

မမျှော်လင့်နဲ့၊မျှော်ရင်လင့်လိမ့်မယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘နောင်ရေးကို မျှော်တွေးမှု မရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက် မထားခြင်း’ ဆိုတဲ့အရည်အသွေးပါပဲ။

နောင်ရေးကို မျှော်တွေးမှု များနေတဲ့သူ၊ အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်အားကြီးနေတဲ့သူဟာ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သိသိသာသာရော၊ မသိမသာပါ ပူပန်သောကတွေ လွှမ်းမိုးရစ်ပတ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်တော့မှ ငြိမ်းအေးမှုမရနိုင်ပါဘူး။

လူတွေကတော့ ဘဝဆိုတာ မျှော်လင့်ချက်နဲ့အသက်ရှင်တာလို့ ပြောကြတာပေါ့။ မငြင်းပါဘူး။ လောကရှုထောင့်ကကြည့်ရင် မှန်နေတာပါပဲ။ မနက်ဖြန် ဘာဖြစ်ရမယ်၊ နောက်လ ဘာရရမယ်၊ နောက်နှစ် ဘာပိုင်ဆိုင်ရမယ် စသည်အားဖြင့် ဖြစ်မလာသေးတဲ့ အနာဂတ်အ

တွက် မျှော်လင့်ချက်ထားပြီး အသက်ရှင်နေကြတာပါပဲ။ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အလုပ်လုပ်နေကြတာပါပဲ။

ဒီဘဝရဲ့ အနာဂတ်ကို မျှော်လင့်ရုံတင်မကဘူး။ နောက်ဘဝရဲ့ အနာဂတ်ကို မျှော်လင့်ပြီး အသက်ရှင်ရပ်တည် အလုပ်လုပ်နေကြတာ မျက်မြင်ပဲလေ။

ဒီဘဝမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာစရာလမ်း မရှိတော့လို့ နောက်ဘဝ ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာအောင်၊ ဒီဘဝမှာ ရုပ်ချော၊ ရုပ်လှစရာ အကြောင်းမရှိတော့လို့ နောက်ဘဝရုပ်ချော၊ ရုပ်လှအောင်၊ ဒီဘဝမှာ ကျန်းမာရေး ညံ့ဖျင်းလို့ နောက်ဘဝ ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် စတဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ ဒါနစတဲ့ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုလုပ်အားထုတ်နေတာလည်း အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အသက်ရှင်နေတာပါပဲ။

ဒီဘဝမှာလည်း နောက်ရက်၊ နောက်လ၊ နောက်နှစ်တွေ အတွက် မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အသက်ရှင်နေသလို ဒီဘဝမှာမဖြစ်နိုင်တော့တာတွေ အတွက်လည်း နောက်ဘဝကျရင် ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အသက်ရှင်နေကြတာပါပဲ။

လောကရှုထောင့်ကြည့်ရင် မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ဘဝရှင်သန်နေရတယ်ဆိုတာ မှန်ပေမယ့် ဓမ္မရှုထောင့်၊ သို့မဟုတ် လွတ်မြောက်ရေး ရှုထောင့်ကြည့်ရင်တော့ အဲဒီလိုမျှော်လင့်ချက်နဲ့ ဘဝအသက်ရှင်နေရတာကိုက အင်မတန်ပင်ပန်းပါတယ်။ အင်မတန်ပူလောင်ပါတယ်။ အင်မတန် ဆင်းရဲပါတယ်။

နောက်ရက်ဖြစ်မိုးမိုး၊ နောက်လဖြစ်မိုးမိုး၊ နောက်နှစ်ဖြစ်မိုးမိုး၊

နောက်ဘဝဖြစ်နိုးနိုးနဲ့၊ နိုးနိုးပေါင်းများစွာ ရင်ဝယ်ပိုက်ပြီး မျှော်လင့်ရှင်
သန်နေရတဲ့ဘဝဟာ တကယ်တော့ ပူလောင်ကျွမ်းမြိုက်တဲ့ဘဝပါ။
ပင်ပန်းနွမ်းဟိုက်တဲ့ဘဝပါ။ အပူကင်းဝေး ငြိမ်းအေးတဲ့ဘဝ မဟုတ်ပါ
ဘူး။ ဆင်းရဲကင်းကွာ ချမ်းသာတဲ့ဘဝ မဟုတ်ပါဘူး။

နောက်ဘဝချမ်းသာအောင်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ဒါနပြုနေ
ရတာကိုက ဘယ်လောက်ပင်ပန်းလဲ၊ ဘယ်လောက်ပူလောင်လဲ။

ဒီလိုပြောလိုက်လို့ ဒါနမပြုရဘူးလို့ အလွယ်မတွေးလိုက်နဲ့ဦး
နော်။ မှားသွားမယ်။ ဒါနကတော့ မပြုမဖြစ် ပြုရမှာအမှန်ပါ။ ဒါပေမဲ့
နောက်ဘဝချမ်းသာအောင်၊ နောက်ဘဝ ရုပ်ချောအောင်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်
ချက်တွေနဲ့ မပြုနဲ့။ မျှော်လင့်ချက်နဲ့လုပ်ရတာ ပူလောင်မှန်း ကိုယ်တွေ့
သတိ၊ ကိုယ်တွေ့ ပညာနဲ့ သိလာမှတော့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့လည်း မလုပ်
တော့ပါဘူး။ ဦးတည်ချက်နဲ့ပဲ လုပ်တော့မှာပါ။

ကုသိုလ်ပြုတဲ့နေရာမှာ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ပြုတာရယ်၊ ဦးတည်
ချက်နဲ့ပြုတာရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ လောကီကောင်းကျိုးတွေအတွက်
ရည်စူးပြီး ကုသိုလ်ပြုတာဟာ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ကုသိုလ်ပြုတာပဲ။ မဂ်
ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်အတွက်ရည်စူးပြီး ကုသိုလ်ပြုတာဟာ ဦးတည်ချက်နဲ့
ကုသိုလ်ပြုတာပဲ။ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ချင်တဲ့သူဟာ ဘာကု
သိုလ်ပဲပြု၊ မျှော်လင့်ချက်နဲ့မပြုနဲ့၊ ဦးတည်ချက်နဲ့ပဲပြု။ ဦးတည်ချက်
ကိုလည်း ထပ်ပြီး မျှော်လင့်မနေနဲ့ဦး။

ဘဝဆိုတာ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အသက်ရှင်နေရတာမှန်ပေမယ့်
အဲဒီလိုမျှော်လင့်နေရတဲ့အချိန်၊ ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်ဘဝကို သတိ၊ ပညာ

နဲ့စစ်ဆေးကြည့်။ ပူလောင်နေလား၊ ငြိမ်းအေးနေလား၊ ဆင်းရဲနေလား၊
ချမ်းသာနေလား၊ ပင်ပန်းနေလား၊ သက်သာနေလား။

ကိုယ့်အကြိုက် ကိုယ့်လိုရာဆွဲပြီး ကောင်းပါတယ်လို့ ညာမ
တွေးနဲ့၊ မှန်ပါတယ်လို့ ဟန်ဆောင်မတွေးနဲ့၊ ကိုယ့်လိုရာ အကွယ်အကာ
ဘာမှမယူဘဲ အရှိကိုအရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း တွေးကြည့်၊
စစ်ဆေးကြည့်၊ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ရှင်သန်နေရတာဟာ ပူလောင်တယ်၊
ဆင်းရဲတယ်၊ ပင်ပန်းတယ်ဆိုတာ ပေါ်လောကြီး ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

တရားအားထုတ်နေတဲ့နေရာမှာတောင် ရှေ့ဘာများဖြစ်မလဲ၊
ရှေ့ဘာများတွေ့မလဲနဲ့ မျှော်လင့်နေရင် ဘယ်တော့မှ တရားမတက်
နိုင်ပါဘူး။ ဘယ်တော့မှ တရားရဲ့ငြိမ်းအေးမှုကို မခံစားရနိုင်ပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့် အလွတ်သဘောနေတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တရား
အားထုတ်နေတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နောင်ရေးမျှော်တွေးတဲ့စိတ်ကလေး
ဖြစ်လာရင် မျှော်-မျှော်တယ်မှတ်၊ တွေး-တွေးတယ်မှတ်ပြီး၊ မျှော်
တွေးစိတ်၊ မျှော်လင့်စိတ်ကို ပယ်သတ်ကြရပါမယ်။

မမျှော်လင့်ပါနဲ့၊ မျှော်ရင်လင့်သွားပါလိမ့်မယ်။ လင့်တယ်ဆို
တာ နောက်ကျတာ၊ အဆင့်အတန်းမမြင့်တာ၊ စံချိန်မမီတာကို ပြော
တာပါ။

လူတစ်ယောက်ကို သိပ်တွေ့ချင်လွန်းတဲ့ စိတ်နဲ့ မျှော်နေရင်
တစ်ဖက်လူ အချိန်မီ ရောက်လာခဲ့ရင်တောင်မှ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သူ
နောက်ကျလိုက်တာဆိုတဲ့ ခံစားမှု ထင်ဟပ်နေတတ်ပါတယ်။ အချိန်မီ
ရောက်မလာမချင်းလည်း ကြာလိုက်တာ၊ ကြာလိုက်တာလို့ ခံစားနေရ

တတ်ပါတယ်။ မျှော်လို့ နောက်ကျသွားတာပါ။ မျှော်လို့ လင့်သွားတာပါ။

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တစ်ခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကျိုးမျှော်တဲ့ စိတ် လွန်ကဲနေရင်လည်း အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု နောက်ကျလိုက်တာ၊ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု နည်းပါးလိုက်တာ ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို မလွဲမသွေ ခံစားနေရမှာပါပဲ။ မျှော်လို့ လင့်သွားတာပါ။

အကျိုးမျှော်စိတ် ရှေ့တန်းတင်ပြီး လုပ်ထားတဲ့ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရားအလုပ်တွေဟာ အကျိုးပေး နှေးကွေးနောက်ကျတတ်ပါတယ်။ အကျိုးပေးပြန်တော့လည်း အရည်အသွေး နိမ့်ကျညံ့ဖျင်းတတ်ပါတယ်။ အဆင့်အတန်းမမြင့်တဲ့အကျိုး၊ စံချိန်မမီတဲ့အကျိုးကိုသာ ပေးတတ်ပါတယ်။ မျှော်လို့လင့်သွားတာပါ။

မျှော်ပြီး ကုသိုလ်ပြုရင် ကုသိုလ်အကျိုး လင့်တတ်ပါတယ်။ မျှော်ပြီး တရားကျင့်ရင် တရားအကျိုး လင့်တတ်ပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းကျိုး၊ တမလွန်ကောင်းကျိုး၊ နိဗ္ဗာန်ကောင်းကျိုး၊ ဘာကောင်းကျိုးမှ မလင့်ရအောင် ဘာပဲလုပ်လုပ် မမျှော်ပါနဲ့၊ ဘာပဲကြံကြံ မမျှော်ပါနဲ့။

အမျှော်စိတ်မှန်သမျှကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ပယ်သတ်နိုင်လို့ အကျိုးပေး မလင့်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ ငြိမ်းအေးသောဘဝ ပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။



အမျက်ပါရင်နှစ်ဖက်နာမယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အ
သွေးတစ်ခုကတော့ 'ဒေါသကင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်မှာ အမျက်
မပါခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

ဒေါသဆိုတဲ့ပါဠိစကားလုံးကို စိတ်တိုတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊
အမျက်ထွက်တယ်လို့ ဘာသာပြန်ကြပေမယ့် သူ့ရဲ့တိုက်ရိုက်ထွက်တဲ့
အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ပျက်စီးခြင်းပါပဲ။

ပျက်စီးခြင်းသဘော၊ ပျက်စီးနေတဲ့သဘောကို ဒေါသလို့ခေါ်
တယ်။ ကိုယ်လည်းပျက်စီးနေတယ်။ စိတ်လည်းပျက်စီးနေတယ်။

ဒေါသဖြစ်ပြီဆိုရင် ကိုယ်အမူအရာတွေက ပုံမှန်အတိုင်း မ
ဟုတ်တော့ဘူး။ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသွားတယ်။ အသားဖြူတဲ့လူ ဒေါသ
ဖြစ်ရင် အသားနီသွားမယ်။ အသားနီတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားညို
သွားမယ်။ အသားညိုတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားပြာသွားမယ်။ အ

သားပြာတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားမည်းသွားမယ်။ အသားမည်းတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားနက်သွားမယ်။ အသားနက်တဲ့လူဒေါသဖြစ်ရင် အသားမှောင်သွားမယ်။ မှောင်ပြီးရင်တော့ ဘာမှမကျန်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒေါသဟာ လူရဲ့ပင်ကိုရုပ်အဆင်းကိုလည်း ဖောက်ပြန်ပျက်စီး သွားစေတတ်တယ်။

ဒေါသဟာ စိတ်ကိုလည်း ပျက်စီးစေတတ်တယ်။ နဂိုက စိတ် သဘောထား ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့သူဖြစ်ဖြစ် ဒေါသဝင်လာရင် စိတ်သဘောထားတွေ ဆိုးကုန်ပြီ။ နဂိုက စိတ်ဘယ်လောက် နူးညံ့တဲ့သူ ဖြစ်ဖြစ် ဒေါသဝင်လာရင် စိတ်တွေကြမ်းတမ်းကုန်ပြီ။ နဂိုက စိတ်ဘယ် လောက်မြင့်မြတ်တဲ့သူဖြစ်ဖြစ် ဒေါသဝင်လာရင် စိတ်တွေအောက်တန်း ကျကုန်ပြီ။

သာမန်ပုထုဇဉ်ဆိုတာအသာထားပေါ့။ ဘုရားဖြစ်ဖို့တစ်ဘဝ သာလိုတော့တဲ့ ဝေဿန္တရာမင်းကြီးတောင် ဇူကာပုဏ္ဏားက သူ့ရှေ့ မှာ သားတော် ဇာလီနဲ့ သမီးတော် ကဏ္ဍာဇိန်ကို ဆူးကြိမ်လုံးတွေနဲ့ ရိုက်တာတွေ့တော့ ကျောင်းသင်္ခမ်းပေါ်ပြန်တက်။ ချိတ်ထားတဲ့ သံလျက် ကိုဆွဲယူ၊ သံလျက်ကို သံလျက်အိမ်ကနေထုတ်ပြီးတော့ ဒီပုဏ္ဏားကို ငါသတ်မယ်၊ သတ်ပြီးတော့ ငါ့သားနဲ့သမီးကို ပြန်ယူမယ်လို့ အတွေးဝင် ခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားဖြစ်ဖို့ တစ်ဘဝခြားလေးပဲလိုတော့တဲ့ ဘုရားလောင်း အရင့်အမာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတောင်မှ ဒေါသစိတ်ဝင်လာပြီဆိုတော့ နဂိုက ကောင်းနေတဲ့စိတ်တွေ ဆိုးကုန်ပြီ။ နဂိုကဖြူနေတဲ့စိတ်တွေ မည်းကုန်ပြီ။

နဂိုကမြင့်နေတဲ့စိတ်တွေ နိမ့်ကုန်ပြီ။ လူသတ်ဖို့အထိ စိတ်ကူးမိသွား
တယ်။ သာမန်လူဆိုရင်တော့ မပြောနဲ့တော့၊ ဒေါသ သိပ်ကြောက်စရာ
ကောင်းတယ်။ နောက်တော့မှ ဉာဏ်နဲ့ပြန်ဆင်ခြင်ပြီးတော့ မသတ်ဖြစ်
ပါဘူး။ သားသမီးလည်း ပြန်မယူဖြစ်တော့ပါဘူး။

ဒေါသဆိုတာနှစ်ဖက်၊ နှစ်ဖက်ပျက်စီးစေတတ်တဲ့သဘောပါ။
ကိုယ်နဲ့စိတ်ဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်ကိုလည်း ပျက်စီးစေတတ်တယ်။ မိမိအကျိုးနဲ့
သူတစ်ပါးအကျိုးဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်ကိုလည်း ပျက်စီးစေတတ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်
အကျိုးနဲ့ တမလွန်အကျိုး ဆိုတဲ့နှစ်ဖက်ကိုလည်း ပျက်စီးစေတတ်တယ်။

ဒေါသကိုအခြေခံတဲ့ အပြောအဆိုမှား၊ အပြုအမူအမှားတွေ
ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးစီးပွားတွေလည်း ဆုတ်ယုတ်ရတယ်။ တမလွန်
မှာလည်း အပါယ်လေးပါး လားရောက်ရခြင်း၊ သုဂတိဘဝတွေ ရောက်
ပြန်တော့လည်း ဝဋ်လည်ခြင်း၊ တုံ့ပြန်ဒဏ်ခံရခြင်းစတဲ့ ဆိုးကျိုးဆင်းရဲ
တွေကို ခံစားရတဲ့အတွက် တမလွန်အကျိုးစီးပွားတွေလည်း ဆုတ်ယုတ်
ရတယ်။

ဒေါသဖြစ်နေတဲ့အချိန်၊ ဒေါသနဲ့ ပြောဆိုကြိမ်းမောင်းနေတဲ့
အချိန်ပဲဆိုပါတော့။ ကိုယ်လည်းစိတ်ပူလောင်တယ်။ စိတ်ပင်ပန်းတယ်။
စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ အော်ရဟစ်ရ၊ ကြိမ်းမောင်းရလို့ ကိုယ်နှုတ်လည်း
ပင်ပန်းတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဒေါသကို ခံယူရတဲ့သူမှာလည်း ပြန်မပြောသာလို့
သာ ခေါင်းငုံ့ခံနေရပေမယ့် စိတ်ညစ်ရတယ်၊ စိတ်ပူလောင်ရတယ်။
စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးဆုတ်ယုတ်ပါတယ်။

တစ်ခါတုန်းက မြွေတစ်ကောင်ရဲ့ခေါင်းတည့်တည့်ကို ပျား

တစ်ကောင်က တုပ်လိုက်တယ်။ ငယ်ထိပ်တည့်တည့်ကို ခဲပြီးတုပ်ထား
တော့ မြွေမှာပေါက်လို့လည်းမရ၊ ရစ်ပတ်လို့လည်းမရနဲ့ အင်မတန်
ဒုက္ခရောက်ပြီး အင်မတန်နာကျင်နေတယ်။ နာကျင်လွန်းတော့ မြွေက
ပျားအပေါ်မှာ ဒေါသတွေဖြစ်တယ်။

ငါ့ကို နာကျင်အောင်လုပ်တဲ့ပျားတော့ သေစေရမယ်၊ သေပေ
ရှေ့ဆိုပြီးတော့ ခပ်လှမ်းလှမ်းက မောင်းလာတဲ့ လှည်းတစ်စီးရဲ့ လှည်း
ဘီးအောက်မှာ ခေါင်းထိုးပေးလိုက်တယ်။ မြွေခေါင်းပေါ်က ပျားကို
လှည်းဘီးကြိတ်တာဆိုတော့ ပျားလည်းသေသွားတယ်၊ မြွေလည်း သေ
သွားတယ်။ သူ့အကျိုးပျက်စီးအောင်ဆိုပြီးလုပ်လိုက်တဲ့ဒေါသက ကိုယ့်
အကျိုးကိုလည်း ပျက်စီးစေတယ်။

အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ဒေါသ၊ သဘာဝမကျတဲ့ဒေါသဆိုတာလည်း
ရှိသေးတယ်။ ပါဠိလိုတော့ အဋ္ဌာနကောပလို့ခေါ်တယ်။ အရာမဟုတ်တဲ့
ဒေါသ၊ မဖြစ်သင့်တဲ့ဒေါသပေါ့။ သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ မနှစ်မြို့ဖွယ်တွေ
ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဒေါသမဟုတ်ဘဲ သက်မဲ့အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ မနှစ်မြို့ဖွယ်
တွေကြောင့် ဖြစ်တဲ့ဒေါသကို အဋ္ဌာနကောပ = ဒေါသဖြစ်စရာ မဟုတ်
တဲ့ နေရာဌာနမျိုးမှာ ဖြစ်တဲ့ဒေါသလို့ ခေါ်တယ်။ သဘာဝမကျတဲ့
ဒေါသ၊ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ဒေါသ လို့ပြောရမှာပါ။

ဥပမာဆိုပါတော့။ လမ်းသွားရင်းနဲ့ ခလုတ်တိုက်မိတယ်။ ဒီ
ခလုတ်ကလည်း တော်တော်ရှုပ်တဲ့ခလုတ် ဆိုပြီး တစ်ခါထပ်ကန်လိုက်
တယ်။ ခလုတ်က သူ့ဟာသူမြေကြီးထဲမှာ နေတာပါ။ ကိုယ့်ကိုလာတိုက်
တာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်က တိုက်မိသွားတာပါ။ အဲဒါကို စိတ်ဆိုး

ပြီးတော့ ခလုတ်ကို နောက်တစ်ခါ ပြန်တိုက်တော့ ကိုယ်ပဲ နာတာပေါ့။ တချို့ဆို ပန်းကန်လေးလွတ်ကျပြီးတော့ ကွဲသွားတယ်။ ဒီပန်းကန်က လည်း သေချာကိုင်ထားတဲ့ကြားက ကွဲဦးဟာဆိုပြီးတော့ တစ်ခါထပ်ပြီး ထုလိုက်သေးတယ်။ ကြေမွသွားတာပေါ့နော်။

တချို့များ တံခါးကြားထဲ မတော်တဆ လက်ညှပ်သွားတာ၊ စိတ်တိုပြီးတော့ တံခါးကို လက်နဲ့ သွားထုတော့ လက်ပြန်နာတာပေါ့။ လက်သီးနဲ့ ထုရုံဆို တော်သေးတယ်။ တချို့က အဲဒီ တံခါးကြားထဲ လက်ထည့်ပြီး ညှပ်ဦးဟာ၊ ညှပ်ဦးဟာဆိုပြီး ထပ်ထည့်ညှပ်တော့ ကိုယ် ပဲ ပိုနာတာပါပဲ။ အဲဒီလို ဒေါသမျိုးကို အဋ္ဌာနကောပ = သဘာဝမကျတဲ့ ဒေါသလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူများက ကိုယ့်လာရိုက်လို့ ဒေါသဖြစ်တာ သဘာဝကျသေးတယ်။ သူများက ကိုယ့်လာဆဲလို့ ဒေါသဖြစ်တာ သဘာဝကျသေးတယ်။ ခလုတ်တိုက်မိလို့၊ ပန်းကန်လွတ်ကျလို့၊ တံခါး ညှပ်လို့ ဒေါသဖြစ်တာကတော့ သဘာဝမကျဘူး။

ကိုယ်က အပြင်ထွက်မလို့ဟာ၊ မိုးကရွာတော့ ဒီမိုးကလည်း အားတိုင်း ရွာနေတာပဲ။ မိုးသွားပြီး စိတ်တိုတယ်။ ဆောင်းတွင်းကျတော့ လည်း ဘာလို့ ဒီလောက်တောင် အေးနေရတာလဲ၊ နွေရောက်တော့ လည်း နေကလည်း ပူလိုက်တာနော်၊ သူ့သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်နေတဲ့ ရာသီဥတုကို သွားပြီး စိတ်တိုတယ်။

အဋ္ဌာနကောပလို့ခေါ်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ဒေါသတွေကလည်း နှစ်ဖက်ပျက်စီးတတ်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ကိုင် တွယ်ရတာ အဆင်မပြေလို့ စိတ်ဆိုးပြီး အဲဒီပစ္စည်းကို ဖျက်ဆီးလိုက်ရင်

ပစ္စည်းလည်း ပျက်စီးသွားတယ်။ ကိုယ်လည်း လက်နာ၊ ခြေနာ စသည်၊ ကိုယ်ပင်ပန်း၊ စိတ်ပင်ပန်း စသည် ပျက်စီးရတယ်။ ကိုယ်စိတ်ဆိုးတဲ့ သက်မဲ့ပစ္စည်းလည်း ပျက်စီးတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာနဲ့စိတ်လည်း ပျက်စီး တယ်။ သက်ရှိကြောင့်ပဲ ဒေါသဖြစ်ဖြစ်၊ သက်မဲ့ကြောင့်ပဲ ဒေါသဖြစ် ဖြစ်၊ ဒေါသဖြစ်ရင် စိတ်ပူလောင်ရမှာပါပဲ။

ဒေါသဆိုတာ ကောင်းကျိုးမပေးဘူး စသည်အားဖြင့် ဒေါသ ရဲ့အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့လည်း ဒေါသကို ပယ်သတ်ရမယ်။ ဖြစ် လာတဲ့ ဒေါသကို ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ရှုမှတ်ပြီးတော့လည်း ဒေါသကို ပယ်သတ်ရမယ်။

ဒေါသဖြစ်လာရင်၊ စိတ်တိုလာပြီဆိုရင် စိတ်တိုတယ်၊ စိတ်တို တယ်လို့ စိတ်တိုတဲ့သဘောလေးကို စူးစိုက်ပြီးတော့ ရှုရမယ်။ ဒေါသ ဖြစ်နေတဲ့အာရုံကို မကြည့်ရဘူး။ ဒီလူ ငါ့ကိုဒီလိုပြောတယ်။ ဒီလူ ငါ့ကို ဒီလိုလုပ်တယ်။ တစ်ဖက်သားရဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူ လုပ်ရပ်တွေကို ပဲ ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် တွေးလေတွေးလေ ဒေါသဖြစ်လေပဲပေါ့။ တစ် ဖက်သားရဲ့ အဖြစ်အပျက်၊ ဒေါသဖြစ်စရာ အကြောင်းအရာကို မကြည့် ဘဲနဲ့ ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဒေါသစိတ်ရဲ့ သဘာဝလေးကိုပဲ စူးစိုက်ပြီးတော့ စိတ်တိုတယ်၊ စိတ်တိုတယ်လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။

စိတ်ဆိုးတာ၊ စိတ်ညစ်တာစတဲ့ ဒေါသသဘောအားလုံး နည်း တူပဲ ရှုမှတ်ရမယ်။ ဒေါသရဲ့ သဘာဝကို လက်ပေါ်တင်ကြည့်သလို တိုက်ရိုက်မြင်တွေ့သွားပြီဆိုရင် ဒေါသရဲ့ ဖြစ်ပျက်သဘောတွေလည်း မြင်လာမယ်။ ဒေါသလည်း ကင်းပျောက်ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။

ကိုယ်နဲ့စိတ်ဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်၊ မိမိအကျိုးနဲ့ သူတစ်ပါးအကျိုးဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်၊ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးနဲ့ တမလွန်အကျိုး ဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်၊ နှစ်ဖက် နှစ်ဖက်ပျက်စီးစေတတ်တဲ့ ဒေါသကို ဆင်ခြင်ခြင်းနဲ့ ရှုမှတ်ခြင်းဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်နဲ့ လွှမ်းမိုးအနိုင်ယူနိုင်လို့ ဒေါသကင်းစင် စိတ်ကြည်လင်နေပြီ ဆိုရင်တော့ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။



အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကြောင့်
ဒေါသထွက်တယ်ဆိုတာ
အဲဒီအဖြစ်အပျက်ကို
“ဒေါသထွက်စရာ” လို့
သတ်မှတ်လိုက်လို့ပါပဲ။
“ဒါလေးများ ဒေါသ
ထွက်စရာမဟုတ်ပါဘူး” လို့
နားလည်သဘောပေါက်ရင်တော့
အတင်းထွက်ခိုင်းတောင်မှ
ဒေါသကထွက်လို့မရပါဘူး။
“ဪ ဒီလိုပဲပေါ့” လို့
နလုံးသွင်းနိုင်ဖို့ဆိုတာက
စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာနေမှ
အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်နေမှ
ဗဟုသုတပြည့်စုံနေမှဖြစ်နိုင်တာပါ။

စိတ်ပူပန်တာသိပ်ပူမပူလို့ပါ

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'စိုးရိမ်ပူပန်မှု ကင်းရှင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်မပူပန်တတ်ခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

တချို့က သိပ်ပြီးတော့ စိတ်ပူတတ်တယ်။ စိတ်ပူတတ်တာကိုပဲ ဂုဏ်ယူစရာလို့လည်း ထင်နေတတ်တယ်။ တလွဲဂုဏ်ယူနေတာပါပဲ။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ဟိုဟာလေးတွေပြီး စိတ်ပူ၊ ဒီဟာလေးတွေပြီးစိတ်ပူ၊ သူတစ်ပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ဟိုကိစ္စ လိုက်စိတ်ပူ၊ ဒီကိစ္စ လိုက်စိတ်ပူ၊ စိတ်မပူရင် နေကိုမနေတတ်ဘူး။ စိတ်ပူခြင်းကိုပဲ အဖော်လုပ်ပြီးတော့ နေတတ်ကြတယ်။

စိတ်မပူလိုက်ရတဲ့နေ့ဆိုရင် တစ်ခုခုလိုအပ်နေသလို ထင်နေတတ်ကြတယ်။ စိတ်ပူတယ်ဆိုကတည်းကိုက စိတ်ကိုပူလောင်နေပြီပေါ့။ ငြိမ်းအေးမှု ဘယ်ရှိပါတော့မလဲ။

ခုနတုန်းကပြောခဲ့တဲ့ တဏှာဖြစ်ရင် ငြိမ်းအေးမှုမရှိတူး၊ ဒေါသ
ဖြစ်ရင် ငြိမ်းအေးမှုမရှိတူးဆိုတာက နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးတရား
အနေနဲ့ ဖြစ်တာ။ တဏှာကြောင့် ပူလောင်တယ်။ ဒေါသကြောင့် ပူ
လောင်တယ်။ အကြောင်းအကျိုးသဘောမျိုး သွားတာ။

ဒီစကားလုံးကတော့ စကားလုံးကိုက ပူပြီးသား၊ သူ့ချည်းသက်
သက်ကိုက ပူပြီးသား။ သူ့စကားလုံးကိုက စိတ်ပူတယ်ဆိုမှတော့ ပူနေ
ပြီပေါ့။ စိတ်ပူနေရင် ပူတယ်ဆိုတာ အထူးပြောစရာတောင် မလိုတော့
ဘူး။ တချို့က စိတ်ပူတာကို မေတ္တာတရားရဲ့ သင်္ကေတလို့ ယူဆကြ
တယ်။ ငါနှင့်ကိုစိတ်ပူတာ နှင့်အပေါ်မေတ္တာရှိလွန်းလို့နော်...တဲ့။

စိတ်ပူခြင်းကနှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အားနာပါးနာထည့်သွင်းသင့်
တဲ့ စိတ်ပူခြင်းလေးက တစ်မျိုး၊ သောကတရားရဲ့ သင်္ကေတသက်သက်
ဖြစ်တဲ့ စိတ်ပူခြင်းကတစ်မျိုးလို့ စိတ်ပူခြင်းနှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ဥပမာဆိုပါတော့။ ကိုယ့်သားသမီးက တခြားတစ်မြို့တစ်ရွာ
ကို ခရီးထွက်တော့မယ်။ ‘အဲဒီမြို့ကိုသွားလို့ရှိရင် ဖျားမယ်၊ နာမယ်
နော်၊ သွားတဲ့လာတဲ့အခါ ဖျားမှာနာမှာစိုးလို့ ရှေ့ ဒီဆေးလေးယူ
သွား’ ဒါကတော့မေတ္တာရဲ့သဘော။ မေတ္တာရဲ့ သင်္ကေတပါ။ စိတ်ပူနေ
တဲ့ အခိုက်အတန့်လေးမှာ သောကလည်း နည်းနည်းတော့ပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ စိတ်ပူရုံနဲ့ ရပ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ နေမကောင်းလို့ရှိရင် စားဖို့
ဆိုပြီးတော့ ဆေးကလေး ထည့်ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒါ မေတ္တာပဲ။
ကာယကံမြောက်မေတ္တာ။

ရောဂါဖြစ်ရင် ဒီဆေးလေးစားပါနော်လို့ ဆေးထည့်ပေးရင်း

ပြောလိုက်တော့ ဝစီကံမြောက်မေတ္တာ။ ရောဂါပျောက်စေချင်တဲ့စိတ်
ကလေးက မနောက်မေတ္တာ။ မေတ္တာကံသုံးပါးလုံး ပါနေတယ်။

အဲဒီလို တစ်ရပ်တစ်ကျေးသွားတဲ့ သားသမီးကို ဖျားနာမှာစိုး
လို့ ဆေးတွေဝါးတွေထည့်ပေးလိုက်တာကတော့ ဖြစ်သင့်တဲ့စိတ်ပူ
ခြင်းပါပဲ။ ဒါလည်းပဲ အများသုံးစကားအရသာ စိတ်ပူတယ်လို့ ပြော
ရတာပါ။ တကယ်တော့ မေတ္တာဆိုတာ အဒေါသ။ စိတ်ပူတယ်ဆိုတာ
သောကအမည်ခံထားတဲ့ ဒေါသပါပဲ။

ဒေါသနဲ့ အဒေါသဆိုတာ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီးဆန့်ကျင်ဖက်ပဲ။
သို့သော်လည်း လောကဝေါဟာရအရ ဒီလိုမေတ္တာထားတာကိုပဲ စိတ်ပူ
တယ်လို့ ပြောနေကြတာပါ။ ဒီလိုမေတ္တာနဲ့စိတ်ပူခြင်းကတော့ သဘာဝ
ကျတဲ့စိတ်ပူခြင်းမို့လို့ လက်ခံရမှာပါ။

သဘာဝမကျတဲ့စိတ်ပူခြင်းကတော့ တစ်ရပ်တစ်ကျေးသွားတဲ့
သားသမီးအတွက် ဖျားနာတဲ့အခါသုံးဖို့ဆေးကလည်း ထည့်ပေးလိုက်
ပြီးပြီ။ သားသမီးကလည်း တစ်ရပ်တစ်ကျေးရောက်သွားပြီးပြီ။ အဲဒါ
ကို အခုအချိန်ဆို ဖျားများ ဖျားနေမလား၊ ရောဂါများဖြစ်နေမလား၊ အခု
အချိန်ဆို အေးလိုက်တာ။ အနွေးထည်မှ ဝတ်ရဲ့လားမသိဘူး။ ရေချိုး
တာမှ ဆင်ခြင်ရဲ့လားမသိဘူး။

ဘယ်လိုများနေလဲမသိဘူး။ ဘယ်လိုများဖြစ်လဲမသိဘူးနဲ့
တွေးပြီးတော့ တစ်ချိန်လုံးစိတ်ပူနေတယ်။ တစ်ချိန်လုံး စိတ်ဆင်းရဲနေ
တယ်။ တစ်ချိန်လုံးတွေးပြီးတော့နေတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင်တော့ သဘာဝ
မကျတဲ့ စိတ်ပူခြင်း ဖြစ်သွားပြီ။

ကိုယ်လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို လုပ်ပေးလိုက်တဲ့စိတ်ပူခြင်း ကတော့ မေတ္တာတရားရဲ့ သင်္ကေတပဲ။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို လုပ် ပေးပြီးပါရက်နဲ့ တစ်ဖက်သားဖြစ်မလာသေးတာကို တွေးပြီးတော့ စိတ် ဆင်းရဲနေမယ်။ တကယ်လို့ဖြစ်လာခဲ့ရင်လည်း ကိုယ်လုပ်သင့် လုပ်ထိုက် တာကို လုပ်ပေးရုံနဲ့မပြီးဘဲ၊ ‘သူတော့ ဒုက္ခတွေဖြစ်နေတော့မှာပဲ။ သူ တော့ ဆင်းရဲနေတော့မှာပဲ။ သူ့ဒုက္ခ ငါယူလိုက်ချင်ပါရဲ့’၊ အဲဒီလို စသည် အားဖြင့်တွေးပြီးတော့ စိတ်တွေပူလောင်နေတယ်။ စိတ်တွေ ဆင်းရဲ နေတယ်။ ဒီစိတ်ပူခြင်းကတော့ သဘာဝမကျတဲ့ စိတ်ပူခြင်းမို့လို့ စွန့် ပယ်ရမှာပါ။

သားသမီးကတစ်ရပ်တစ်ကျေးသွားတော့မယ်။ ဆိုပါတော့၊ အခုရက်တွေဆိုရင် ပိတ်ရက်ဆက်နေတော့ တော်တော်များများ ကျိုက် ထီးရိုး သွားကြတယ်ပေါ့။ ကိုယ့်သားသမီးက အမေ ကျိုက်ထီးရိုးသွား ချင်လို့ပါ။ ဟဲ့ မသွားနဲ့၊ အခုရက်က လူတွေ များတယ်။ တော်ကြာ ပြဿနာတစ်ခုခုဖြစ်လို့ နင်အရိုက်ခံရတော့ ဘယ်နှယ့်လုပ်မလဲ။ အဲဒါ ကတော့ သဘာဝမကျတဲ့ စိတ်ပူခြင်း ဖြစ်သွားပြီ။

ပြဿနာဖြစ်မယ်၊ မဖြစ်ဘူး၊ အရိုက်ခံရမယ်၊ အရိုက်မခံရဘူး၊ သေချာတာလည်းမဟုတ်ဘူး၊ လူများရုံနဲ့လည်းပြဿနာက ဖြစ်မှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်မယ်ဆိုရင်လည်း ဖြစ်နိုင်ချေတော့ ရှိတာပေါ့။

လောကမှာ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ ဘာမှမှ မရှိဘဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခ တစ်ခုခု၊ ပြဿနာတစ်ခုခု၊ အန္တရာယ်တစ်ခုခုဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာမဆို အချိန်မရွေး ဖြစ်နိုင်တာချည်းပဲပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်လိမ့်မယ်ဆိုတာ

သေချာမှုမရှိသေးဘဲနဲ့ တကယ်ဖြစ်တဲ့ပုံစံမျိုး တိတိကျကျကြီး တွေးပြီး တော့ စိတ်ပူပန်နေတာ၊ စိတ်ဆင်းရဲနေတာကတော့ သဘာဝမကျတဲ့ စိတ်ပူခြင်းဖြစ်သွားပါပြီ။

ဟိုမှာတောင်ပေါ်မှာဆိုတော့ အေးမှာပေါ့၊ အေးလို့ရှိရင် တော်ကြာ နှာစေးရင်ဘယ့်နယ့်လုပ်မလဲ။ ဒီလိုအကြောင်းပြချက်လေးတွေဟာ တကယ်တော့ မခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက်လေးတွေပါ။ အေးတာပဲ၊ ဘာဆန်းလို့လဲ၊ ဆောင်းတွင်း အေးမှာပဲပေါ့။ လူရှုပ်တာပဲ၊ ဘာဆန်းလဲ၊ ပိတ်ရက်မို့ လူတွေ အများကြီးသွားတာ လူရှုပ်မှာပေါ့၊ ဒါကို ရေးကြီး ခွင့်ကျယ်လုပ်ပြီး စိတ်မပူပါနဲ့။

အဲဒီလို မိဘတွေရဲ့သဘာဝမကျတဲ့ စိတ်ပူခြင်းတွေကြောင့် တချို့သားသမီးတွေမှာ ဟိုနေရာလည်း မရောက်ဖူး၊ ဒီနေရာလည်း မရောက်ဖူး၊ ဟိုလူနဲ့လည်း မခင်မင်၊ ဒီလူနဲ့လည်း မခင်မင်၊ ဟိုအလုပ်လည်း မလုပ်ဖြစ်၊ ဒီအလုပ်လည်း မလုပ်ဖြစ်နဲ့ ဘဝအခွင့်အရေးတွေ အများကြီး ဆုံးရှုံးရပါတယ်။

စိတ်ပူတယ်ဆိုတာ တကယ်တော့ တရားကိုယ်ကောက်လိုက်ရင် ဒေါသပါပဲ။ ဒေါသဆိုတော့ ကိုယ်လည်းပဲ စိတ်ပူနေတဲ့အတွက် စိတ်ဆင်းရဲရ၊ စိတ်ညစ်ရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ပူမှုကို ခံရတဲ့သူလည်းပဲ အချုပ်အချယ် အဖိအနှိပ်ခံရတဲ့အတွက် စိတ်ဆင်းရဲရ၊ စိတ်ညစ်ရတယ်။

ကိုယ်သွားချင်တဲ့နေရာတစ်ခုကို မိဘက စိတ်ပူပြီး မသွားဖို့ တားလို့ မသွားလိုက်ရဘူး၊ စိတ်ညစ်လိုက်တာ။ ကိုယ်ပေါင်းချင်တဲ့လူ တစ်ယောက်ကို မိဘက စိတ်ပူပြီး မပေါင်းဖို့ တားလို့ မပေါင်းလိုက်ရ

ဘူး၊ စိတ်ညစ်လိုက်တာ။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်တစ်ခုကို မိဘကစိတ်ပူပြီး မလုပ်ဖို့တားလို့ မလုပ်လိုက်ရဘူး။ စိတ်ညစ်လိုက်တာ။

မလိုအပ်ဘဲ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ စိတ်ပူခြင်းကြောင့် စိတ်ပူသူရော၊ စိတ်အပူခံရသူရော၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံး စိတ်ဆင်းရဲရပါတယ်။ စိတ်အပူခံရသူက ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေပါ ဆုံးရှုံးတဲ့အတွက် ပိုပြီး စိတ်ဆင်းရဲရပါတယ်။

ဘာမဆို လွတ်လပ်ခွင့်ပေးရမယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ကို တားမြစ်သင့်တားမြစ်ထိုက်တဲ့ကိစ္စဆိုရင်တော့ တားမြစ်ရမှာပေါ့။ တစ်ဖက်အုပ်စုနဲ့ ရန်ဖြစ်ဖို့ ချိန်းထားတဲ့ ကိုယ့်သားသမီးကို အပြင်မထွက်ဖို့ တားမြစ်တာမျိုးကတော့ သဘာဝကျတဲ့ စိတ်ပူခြင်းဖြစ်လို့ လက်ခံရမှာပါ။

ဖြစ်မယ်၊ မဖြစ်ဘူး လုံးဝမသေချာတဲ့၊ သို့မဟုတ် လုံးဝမဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စကို တကယ်ဖြစ်မယ့်ပုံစံမျိုး၊ သို့မဟုတ် တကယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ပုံစံမျိုးတွေးပြီး စိတ်ပူခြင်းဟာ သဘာဝမကျတဲ့ စိတ်ပူခြင်းပါပဲ။ ဖြစ်မယ် မဖြစ်ဘူး သေချာတဲ့ကိစ္စ၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ကိစ္စကို စနစ်တကျ တွေးတောဆင်ခြင်ပြီး လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာလုပ်ဖို့ စိတ်ပူခြင်းကတော့ သဘာဝကျတဲ့ စိတ်ပူခြင်းပါပဲ။

တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ နည်းမှန်လမ်းမှန် ဖြေရှင်းဖို့ မကြိုးစားဘဲ စိတ်ဆင်းရဲနေရုံသက်သက်၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေရုံသက်သက် တုံ့ပြန်တဲ့စိတ်ပူခြင်းကတော့ သဘာဝမကျတဲ့ စိတ်ပူခြင်းပါပဲ။ တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စကို စိတ်ဆင်းရဲမှုမဖက်၊ ဝမ်းနည်းပူ

ဆွေးမှုမဖက်ဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ နည်းမှန်လမ်းမှန် ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစား
တဲ့ စိတ်ပူခြင်းကတော့ သဘာဝကျတဲ့ စိတ်ပူခြင်းပါပဲ။

သောကအသွင်ဆောင်တဲ့ စိတ်ပူခြင်းမှန်သမျှဟာ သဘာဝ
မကျတဲ့ စိတ်ပူခြင်းဖြစ်ပြီး မေတ္တာအသွင်ဆောင်တဲ့ စိတ်ပူခြင်းမှန်သမျှ
ဟာ သဘာဝကျတဲ့စိတ်ပူခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ သောကအသွင်
ဆောင်တဲ့ စိတ်ပူခြင်းဖြစ်နေတာကို နာမည်ကောင်းရချင်တာနဲ့ မေတ္တာ
အသွင်ဆောင်တဲ့ စိတ်ပူခြင်းပါလို့တော့ မလှည့်စားနဲ့ပေါ့။

တကယ်တော့ လောကဝေါဟာရအရသာ စိတ်ပူတယ်လို့
ပြောရပေမယ့် မေတ္တာအသွင်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူတိုင်း၊ လုပ်ရပ်တိုင်းမှာ
စိတ်ကိုပူလောင်စေတတ်တဲ့သဘော လုံးဝမရှိပါဘူး။

မေတ္တာကြောင့် စိတ်ပူလောင်ရိုးထုံးစံ မရှိပါဘူး။ မေတ္တာကြောင့်
စိတ်အေးချမ်းရတယ် ဆိုတာပဲရှိပါတယ်။ စိတ်ပူတာကိုမေတ္တာလို့ ထင်
နေသူတွေအနေနဲ့ စိတ်ပူနေချိန်မှာ စိတ်အေးချမ်းမှု ရှိမရှိ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်
စစ်ကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ စိတ်ပူပန်တယ်ဆိုတာ သိပ်မူမမှန်လို့ပါ။ သိပ်
မူမမှန်ဘူးဆိုတာ ရူးသွပ်နေတာ၊ စိတ်ဖောက်ပြန်နေတာကို ပြောတာ
မဟုတ်ပါဘူး။ ယောနိသောမနသိကာရ မရှိတာ၊ အကောင်းမြင်ဝါဒ
မရှိတာကို ပြောတာပါ။ အရာရာကို အဆိုးမြင်ဝါဒနဲ့ ကြည့်တတ်တာ
ကိုပြောတာပါ။ စိတ်ထားမတတ်တာကို ပြောတာပါ။

အရာရာကို အကောင်းမြင်ဝါဒနဲ့ မကြည့်တတ်ဘဲ အဆိုးမြင်
ဝါဒနဲ့ ကြည့်တတ်တဲ့သူ၊ အပြုသဘောနဲ့ မတုံ့ပြန်ဘဲ အဖျက်သဘော

နဲ့ တုံ့ပြန်တတ်တဲ့သူ၊ သူ့ဘက် ကိုယ့်ဘက်၊ ဟိုဘက် ဒီဘက် နှစ်ဖက်မျှ အောင် စိတ်မထားတတ်တဲ့သူဟာ မူမမှန်တဲ့သူပါပဲ။

အတိုချုပ်ကတော့ စိတ်ထားမတတ်တဲ့သူဟာ မူမမှန်တဲ့သူပါ။ သိပ်မူမမှန်တဲ့သူတိုင်း စိတ်ပူပန်တတ်ပါတယ်။

အဓိပ္ပာယ်မဲ့ စိတ်ပူခြင်းတွေရဲ့ နောက်မှာ ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ် ကောင်းတဲ့ အဖျက်အင်အားစုသဘောတရားတွေ အများကြီး ကိန်း အောင်းနေပါတယ်။ ဟိုလူနဲ့ မပေါင်းသင်းစေချင်၊ ဒီလူနဲ့ မဆက်ဆံ စေချင်ဆိုတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးစိတ်ပူမှုရဲ့ နောက်မှာ စိတ်အပူခံ ကာယကံရှင်အပေါ် မယုံကြည်ခြင်း၊ အထင်သေးခြင်းတွေ ပါဝင်နေသလို အပေါင်းအသင်းခံ အခြားတစ်ဖက်သားအပေါ်မှာလည်း မနာလိုခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်းတွေ ပါဝင်နေပါတယ်။

တချို့ စိတ်ပူခြင်းတွေဟာ စိတ်အပူခံပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် မေတ္တာထားရာ မရောက်ဘဲ စော်ကားရာရောက်နေတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသေးတယ်။ စိတ်အပူခံပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာမှ မသိနားမလည်တဲ့သူ၊ ဘာမှ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ခြင်ညှဏ်မရှိတဲ့သူ၊ ဘာမှ အတွေ့အကြုံမစုံတဲ့သူဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုး လုံးလုံးလျားလျား သက်ရောက်သွားစေတဲ့ စိတ်ပူခြင်းတွေပါပဲ။

သတိပေးတာပါလို့ နာမည်ကောင်းခံထားတဲ့ ဩဇာပေးခြင်း၊ လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်ခြင်းတွေဟာလည်း စော်ကားရာရောက်တဲ့ စိတ်ပူခြင်းတွေကို အခြေခံထားတာတွေချည်းပါ။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် နေရာတကာ စိတ်ပူ

တတ်တာကို မစွန့်လွှတ်နိုင်တောင် သူများအတွက် နေရာတကာ စိတ်ပူ
တတ်တာကိုတော့ သတိ၊ ပညာနဲ့ ဆင်ခြင်ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်တော့ ကိုယ်မေတ္တာရှိပါတယ်ဆိုတဲ့သူတွေကို အလကား
နေရင်း စိတ်မဆင်းရဲဆင်းရဲအောင် လုပ်နေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

စိတ်ပူတတ်သူတွေနဲ့ အနီးကပ်နေရတာဟာ ငရဲပြည်နဲ့ အိမ်နီး
ချင်းတော်စပ်ရသလိုပါပဲ။ အင်မတန် ပူလောင်လှပါတယ်။ အရမ်း
အရမ်းကို ပူလောင်လွန်းပါတယ်။

ကိုယ့်အတွက်လည်း စိတ်မပူတတ်တော့ဘူး၊ သူတစ်ပါး အ
တွက်လည်း စိတ်မပူတတ်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ ငြိမ်းအေးသော ဘဝ
ပိုင်ရှင်ဖြစ်ပါပြီ။



လုပ်သင့်တာလုပ်ပေးဖို့အတွက်
စဉ်းစားကြံဆတဲ့စိတ်ပူခြင်းကိုမေတ္တာနဲ့
စိတ်ပူခြင်းလိုခေါ်နိုင်ပေမယ့်စိတ်ထဲမှာ
တကယ်မပူပါဘူး။ စိတ်အေးချမ်းနေပါတယ်။
လုပ်ပေးလို့ဘာမှမရဘဲစိတ်ပူလောင်ရုံသက်သက်
ခံစားကြေကွဲတဲ့စိတ်ပူခြင်းကိုတော့
သောကနဲ့စိတ်ပူခြင်းလိုခေါ်ပါတယ်။
စိတ်ထဲမှာတကယ်ပူလောင်နေပါတယ်။
လုံးဝစိတ်မအေးချမ်းပါဘူး။
မေတ္တာနဲ့ကူညီရင်းအေးချမ်းစွာစိတ်ပူပါ။
သောကနဲ့ပူပင်ရင်းလောင်ကျွမ်းစွာစိတ်မပူပါနဲ့။

မကြားဝါပါနဲ့၊ ကြားရင်ဝါသွားလိမ့်မယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'ကြားဝါမှုကင်းရှင်းခြင်း' ဆိုတဲ့အရည်အသွေးပါပဲ။

ကြားချင်ဝါချင်တဲ့စိတ်နဲ့ တစ်ခုခုလုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သတိထားကြည့်လိုက်ပေါ့။ ပူလောင်နေတာပဲ။

အဝတ်အစားလေးတစ်ခု ဝတ်တယ်ဆိုပါတော့။ နောက်ဆုံးပေါ် စတိုင်ကျတဲ့ အဝတ်အစားလေးတစ်ခုကို 'စတိုင်ရှိမှ စတားဖြစ်တယ်' ဆိုပြီး လူမြင်အောင် ကိုယ်ကကျကျနနဝတ်ပြီးတော့ သွားတယ်။ အိမ်မှာ ဝတ်ဆင် ပြုပြင်နေတုန်းလည်း ပူလောင်နေတာပဲ။ လှချင်ပချင်တဲ့စိတ်၊ စတိုင်ကျကျဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ ပူလောင်နေတယ်။

ပြုပြင်နေလိုက်ရတာလည်း မောလို့။ မှန်ထဲမှာ ဘယ်ပြန်ညာပြန်ကြည့်နေရတာလည်း လူတောင်မှ ခေါင်းမူးပြီး လဲတော့မယ်။ ဆွတ်လိုက်ရတဲ့ ရေမွှေးတွေကလည်း တစ်ခန်းလုံး နံလို့။ ညှိနဲ့တွေ့တောင်

စွဲကုန်ပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သတိထားကြည့်၊ ပူလောင်နေ တာပဲ။

ကဲ ဝတ်စားပြီးတော့ ထွက်သွားပါပြီတဲ့။ ငါ့ကိုလူတွေကြည့် မှ ကြည့်ပါ့မလား၊ ဒါလေးကလည်း ပူလောင်နေရသေးတာ။ လူတွေ ကိုယ့်နား ဖြတ်သွားရင် မသိမသာ အကဲခတ်လိုက်ရသေးတာ၊ သူငါ့ကို ကြည့်ရဲ့လား၊ ငါဝတ်ထားတာလေး သူသဘောမှကျရဲ့လား၊ သူတို့ အချင်းချင်း ဘာများ ပြောကြမလဲ၊ ဒါလေး စိတ်ဝင်စားနေရတာကိုက ပူလောင်လိုက်တာ။ ကိုယ်ကသာ အရသာရှိတယ် ထင်နေတာ၊ အင်မ တန် ပင်ပန်းတယ်။

ကိုယ်ဝတ်ထားတာကို ကြည့်ပြီး သူများကပြုံးမယ်၊ ရယ်မယ်၊ ဟားတိုက်မယ်၊ အပြစ်ပြောမယ်၊ ကဲ့ရဲ့ဝေဖန်မယ်ဆိုရင်လည်း မှန်းချက် နဲ့ နှမ်းထွက်မကိုက်လို့ စိတ်ညစ်ရဦးမယ်၊ ပိုပြီးစိတ်ပူလောင်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကြွားတတ်ဝါတတ်တဲ့သူဟာ ဘယ်တော့မှ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ငြိမ်းအေးမှု မရပါဘူး။

ကြွားတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ မရှိတဲ့ဂုဏ်နဲ့ ကြွားတာလည်း ရှိ တယ်၊ ရှိတဲ့ဂုဏ်နဲ့ကြွားတာလည်း ရှိတယ်။

မရှိတဲ့ဂုဏ်နဲ့ကြွားလို့ စိတ်ဆင်းရဲရတာကတော့ အထူးပြော စရာတောင် မလိုပါဘူး။ အလှူအတန်းသွားတယ်၊ သူများအထင်ကြီး အောင်ဆိုပြီးတော့ စိန်နားကပ် ငှားဝတ်သွားတယ်၊ ဘယ်နှယ့်နေ မလဲနော်။ ကျပျောက်မှာလည်း စိုးရိမ်ရသေး၊ တကယ်လို့များ ပျောက် သွားရင်လည်း ပူလိုက်ရတာ။

ဟိုကကိုယ့်ကိုငှားလိုက်တဲ့ စိန်နားကပ်က အတု၊ ကိုယ်ကကျ
ပျောက်သွားလို့ ကုန္တမပျက် ပြန်ဝယ်ပေးလိုက်တာက အစစ်ဖြစ်နေ၊
ကိုယ်ငှားခဲ့တာ အတုမှန်းနောက်မှသိရလို့ ယူကြီးမရဖြစ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်ရပ်
တွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ ဒီတော့ အငှားပစ္စည်းနဲ့ ကြွားရတာက
လည်း အရသာမရှိပါဘူး။ စိတ်ပူလောင်ရတာပါပဲ။

ကိုယ့်ရှိတာနဲ့ကြွားလည်းပဲ စိတ်ပူရတာပါပဲ။ ပန်ထားတဲ့စိန်နား
ကပ်လေး လူမမြင်မှာစိုးလို့ နားရွက် ခဏခဏပွတ်ရတာ နားရွက်လည်း
နီနေပြီနော်။ လက်မှာ ဝတ်ထားတဲ့လက်စွပ်ကလေး လူမသိမှာစိုးလို့
လက်ထောင်ထောင်ပြီး စကားပြောရတာလည်း လက်တွေညောင်းလှပါ
ပြီ။ ဒီတော့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းနဲ့ ကြွားရတာကလည်း အရသာမရှိပါဘူး။
စိတ်ပူလောင်ရတာပါပဲ။ မရှိတဲ့ဂုဏ်နဲ့ ကြွားလည်း ပူလောင်ပါတယ်။
ရှိတဲ့ဂုဏ်နဲ့ ကြွားလည်း ပူလောင်ပါတယ်။

မရှိတဲ့ဂုဏ်နဲ့ ကြွားတာကိုတော့ လုံးဝ ပယ်ပါ။ ရှိတဲ့ဂုဏ်နဲ့
ကြွားတာကတော့ ပုထုဇဉ်မို့ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ ရှိနေဦးမှာပါပဲ။
လုံးဝကြီးတော့ မကင်းနိုင်ဘူးပေါ့။

အနုစိတ်ပြီးဆင်ခြင်ကြည့်မယ်ဆိုရင် တစ်နေ့တစ်မျိုး မရိုး
အောင် အင်္ကျီ၊ ပုဆိုး ထည်လဲဝတ်နေတာကိုက အသေးစား ကြွားဝါခြင်း
တစ်မျိုးပါပဲ။ ဒီနေ့လည်း ဒါပဲ၊ နောက်တစ်နေ့လည်း ဒါပဲ ဆိုပြီးတော့
သူများ အပြောမခံရအောင် မနေ့က အဝါလေးဝတ်တယ်၊ ဒီနေ့ အနီ
လေး ဝတ်သွားမှ ဆိုပြီးတော့ စသည်အားဖြင့်ပေါ့လေ။

တချို့ဆို စာရင်းတောင်မှတ်ထားလိုက်သေးတယ်။ တနုလံာ

နေ့ဘဝဝတ်မယ်၊ အင်္ဂါနေ့ဘဝဝတ်မယ်၊ အဲဒါတွေကတော့ အပြစ်ပြော
စရာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ဝတ်စားဆင်ယင်နေတဲ့ အချိန်
မှာ စိတ်ကလေးကို သေချာစစ်ဆေးကြည့်ဖို့ပါပဲ။ ပူလောင်နေတယ်၊
ငြိမ်းအေးမှု မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ လောကသဘာဝအရ မဝတ်လို့ မဖြစ်တော့
ဝတ်ရမှာပါပဲ။ အဲဒီတော့ အပူလေးမပါအောင် သတိလေး ထည့်ပြီး
တော့ ဝတ်ပေါ့။

အင်္ကျီဝတ်တော့လည်း အင်္ကျီအဝတ်အစားလေးတွေ အနီ၊
အဝါ၊ အပြာ၊ အစိမ်း ရွေးနေတဲ့အချိန်မှာ ရွေးတယ်၊ ရွေးတယ်လို့မှတ်ရင်
တော့ ဘာမှသိမှာမဟုတ်ဘူးနော်။ လက်နဲ့အဝတ်စားတွေနဲ့ ထိနေတဲ့
သဘောလေး သတိကပ်ထားပြီးတော့ရွေး။ ထိတယ်၊ ထိတယ်လို့ ရွတ်
နေစရာတော့ မလိုပါဘူး။

အဝတ်အစားတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရွေးနေရင်းနဲ့ ဒီအဝတ် မ
ကြိုက်သေးဘူး၊ ပစ်ထည့်လိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ လက်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုလေး
တွေ ပါနေတာပဲ။ ကြိုက်ပြီဆိုတော့လည်း ကိုယ်မှာကပ်ပြီးတော့ ကြည့်
လိုက်တယ်၊ လှုပ်ရှားမှုသဘောရှိတယ်။ မှန်ထဲမှာ ချာလပတ်လည်ပြီး
တော့ ကြည့်လိုက်တယ်။ လှုပ်ရှားမှုသဘောရှိတယ်။

အဲဒီလို ထိမှု၊ လှုပ်ရှားမှုသဘောလေးတွေကို သတိကပ်ပြီး
တော့ ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် မလွဲမရှောင်သာလို့ ဝတ်စားရပေမယ့် အပူ
သိပ်မပါတော့ဘူး။ အပူထဲမှာ အအေးလေး ရောပြီးတော့နေတယ်။ ပူ
လောင်လှတဲ့အချိန်မှာ ယပ်မခတ်ဘဲနေရင် ပိုပြီးတော့ ပူမယ်။ ယပ်
တောင်လေးခတ်နေတော့ နည်းနည်းအေးတာပေါ့။

နေပြင်းတဲ့အချိန် အရိပ်မှာမနေဘဲ လွင်တီးခေါင်မှာသွားနေရင် ပူမှာပေါ့။ သစ်ပင်ရိပ်မှာ ခိုနေတော့ အပူနည်းနည်းသက်သာတာပေါ့။ အဲဒီလိုပါပဲ။ နေ့စဉ် ဝတ်တာ၊ စားတာ၊ သွားတာ၊ လာတာ၊ လုပ်တာ၊ ကိုင်တာ၊ အားလုံး အပူနည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် သတိပဋ္ဌာန်အမှတ် ကလေး ထည့်ပြီးတော့ လုပ်ရမယ်။

ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် အမှတ်သတိနဲ့လုပ်မယ်၊ ဘယ်အာရုံပဲ ခံစားခံစား အမှတ်သတိနဲ့ ခံစားမယ်ဆိုရင် ကြွားချင်ဝါချင်တဲ့စိတ် လျော့ ပါး ကုန်ခန်းသွားမှာပါ။

ကြွားရင် ဝါတတ်ပါတယ်။ ဝါတယ်ဆိုတာ မီးတောက်မီးလျှံ လို ပူလောင်တာကိုပြောတာပါ။ မီးတောက်က အဝါရောင်လေ။ ကြွား တဲ့သူဟာ စိတ်ပူလောင်တတ်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ကြွားချင်စိတ် လုံးဝမရှိတော့လို့ မဝါတော့ဘူး၊ မီးမတောက်တော့ဘူးဆိုရင် ငြိမ်းအေး သောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။



ကြွားတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ကောင်းဂုဏ်လေးတစ်ခုရှိလာတိုင်း
သူများမသိမှာစိုးရိမ်တဲ့စိတ်နဲ့
ပူလောင်ပင်ပန်းနေပါတယ်။
ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းဂုဏ်ကိုအာရုံမပြုမိတော့ဘဲ
သူတစ်ပါးကိုပဲအာရုံပြုနေမိတဲ့အတွက်
စိတ်စွမ်းရည်တွေလည်းကျဆင်းသွားပါတယ်။

လှန်တွေးပြီးပြန်သွေးမနေပါနဲ့တော့

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်မှုကင်းရှင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကုက္ကုစ္စ ကင်းရှင်းခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

ကုက္ကုစ္စလို့ဆိုလိုက်ရင် နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ခြင်းလို့ပဲ အားလုံးက အလွယ်တကူ သဘောပေါက်လိုက်ကြတယ်။ ကုက္ကုစ္စ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကတိုက်ရိုက်ထွက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ စက်ဆုပ်ဖွယ်အပြုအမူ၊ မကောင်းတဲ့အပြုအမူ၊ အပြုအမူဆိုးလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

အဲဒီ ကုက္ကုစ္စက....

- (၁) ဟတ္ထပါဒကုက္ကုစ္စ၊
- (၂) ဝိနယကုက္ကုစ္စ၊
- (၃) ဝိပဋ္ဌိသာရကုက္ကုစ္စ လို့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

ဟတ္ထပါဒကုက္ကုစ္စဆိုတာ လက်လှုပ်လှုပ်၊ ခြေလှုပ်လှုပ်နေတာ

ကိုပြောတာပါ။ နေရင်းထိုင်ရင်း၊ ပြောရင်းဆိုရင်းနဲ့ လက်ကလေးလှုပ်
လိုက်၊ ခြေကလေးလှုပ်လိုက်၊ ဒူးကလေးနဲ့လိုက်၊ ပေါင်ကလေးပွတ်
လိုက်၊ ခေါင်းကလေးကုတ်လိုက်၊ ဆံပင်ကလေးနှိုက်လိုက်၊ လက်
ဖျောက်ကလေးတီးလိုက်၊ လေကလေးချွန်လိုက် လုပ်နေတာကို ဟတ္ထ
ပါဒကုက္ကုစ္စလို့ ခေါ်တယ်။ လက်မငြိမ်၊ ခြေမငြိမ်ခြင်းလို့ ပြောရမှာပေါ့။

ဒီအပြုအမူတွေဟာ စက်ဆုပ်စရာကောင်းတဲ့ အပြုအမူတွေပဲ။
ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အလယ်မှာ မတင့်တယ်တဲ့ အပြုအမူတွေ
ပဲ။ လူကြီးလူကောင်းတွေရဲ့ အပြုအမူမဟုတ်ဘူး။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အပြုအမူ မဟုတ်ဘူး။ မြို့ကြီးသား၊ နိုင်ငံကြီးသားတွေရဲ့
အပြုအမူမျိုးမဟုတ်ဘူး။ စိတ်မတည်ငြိမ်သူ၊ စိတ်ယောက်ယက်ခတ်နေ
သူ၊ စိတ်ပူလောင်နေသူတွေရဲ့ အပြုအမူမျိုးသာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် မလိုအပ်ဘဲ လက်လှုပ်၊ ခြေလှုပ်၊ ခေါင်းလှုပ်၊
ကိုယ်လှုပ်၊ လှုပ်နေတာမျိုး၊ မလိုအပ်ဘဲနဲ့ စကားတီးတိုးတီးတိုးပြောနေ
တာမျိုး၊ အဲဒီလို အပြုအမူမျိုးတွေကို ပယ်ရမယ်။

ဝိနယကုက္ကုစ္စဆိုတာကတော့ ဝိနည်းသီလနဲ့ ပတ်သက်တဲ့
ကုက္ကုစ္စ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကုက္ကုစ္စပါပဲ။ ဒီအလုပ်ကို
လုပ်ကောင်းသလား၊ မလုပ်ကောင်းဘူးလား၊ ဒီအစားအစာကို စား
ကောင်းသလား၊ မစားကောင်းဘူးလား၊ ဒီအချိန်မှာ အပ်သလား၊ မအပ်
ဘူးလား၊ စသည်အားဖြင့် ယုံမှားသံသယ ဖြစ်နေတဲ့သဘောကို ဝိနယ
ကုက္ကုစ္စလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီကုက္ကုစ္စကတော့ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့နေရာမှာ
ရှိရမှာပါပဲ။ ဒီလိုမှ သံသယမဖြစ်ဘူး၊ မဆင်ခြင်ဘူးဆိုရင်လည်း ဝိနည်း

လေးစားမှု၊ သီလစောင့်ထိန်းမှုဆိုတာ ရှိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် လုပ်သင့် မလုပ်သင့်၊ အပ် မအပ်ဆိုတဲ့ သံသယက တော့ ရှိရမယ်။ ဒါပေမဲ့ သံသယဖြစ်ပါလျက်သားနဲ့ ကျူးလွန်တာမျိုး တော့ မဖြစ်စေရဘူး။ အဲဒီလို သံသယဖြစ်လျက်သားနဲ့ ကျူးလွန်တာမျိုး ကိုတော့ ပယ်ရမယ်။ ဒီဟာ စားကောင်းသလား၊ မစားကောင်းဘူးလား၊ စိတ်ထဲမှာ သံသယဖြစ်နေရင် မစားရတော့ဘူး။ သံသယဖြစ်လျက်သား နဲ့ စားရင် အာပတ်သင့်တာပဲ။

ကိုယ်က ဝိနည်းကို နှံ့နှံ့စပ်စပ်လေ့လာမထားလို့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ကောင်းသလား၊ မလုပ်ကောင်းဘူးလား၊ သံသယဖြစ်နေတယ်ဆို ရင် မလုပ်ပါနဲ့တော့။ လုပ်ရင် ဝိနည်းအရ လုပ်ကောင်းတဲ့အလုပ်ဖြစ်နေ ပေမယ့် သံသယဖြစ်ရက်သားနဲ့ လုပ်မိတဲ့အတွက်ကြောင့် အာပတ်သင့် တယ်၊ အပြစ်ဖြစ်တယ်။

ပင်ကိုသဘာဝအရ၊ မူလစည်းကမ်းအရ အာပတ်မသင့်၊ အပြစ်မဖြစ်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုကို ကိုယ်က သံသယရှိလျက်သားနဲ့ လုပ်မိ လိုက်ရင် အာပတ်သင့်သွား၊ အပြစ်ဖြစ်သွားပါတယ်။

လူဝတ်ကြောင်တွေဆိုရင်လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက် ပြီး အထူးသဖြင့် ငါးပါးသီလနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒါလုပ်လိုက်ရင် သီလပျက် သွားမလား၊ ဒါပြောလိုက်ရင် သီလပျက်သွားမလား၊ သံသယဖြစ်နေရင် မလုပ်ပါနဲ့၊ မပြောပါနဲ့၊ သံသယစိတ်ကြီးတန်းလန်းနဲ့တော့ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလ အပျက်မခံပါနဲ့။

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် အပြစ်သင့် မ

သင့် သံသယရှိတဲ့ မကောင်းမှုမှန်သမျှလုံးဝမပြုလုပ်ပါနဲ့။ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဝိပဋ္ဌိသာရကုက္ကုစ္စ ဆိုတာကတော့ နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ခြင်းပါပဲ။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ၊ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို မလုပ်ခဲ့လိုက်မိလို့ နောင်တရတယ်။ မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်တဲ့ အကုသိုလ်မကောင်းမှုတွေ၊ အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို လုပ်ခဲ့လိုက်မိလို့ နောင်တရတယ်။

အဲဒီလို လုပ်သင့်တာ မလုပ်ခဲ့ခြင်း၊ မလုပ်သင့်တာ လုပ်ခဲ့ခြင်းကြောင့် နောင်တရနေတဲ့သဘော၊ လုပ်ခဲ့မိရင်ကောင်းမှာ၊ မလုပ်ခဲ့မိရင်ကောင်းမှာလို့ ပြန်တွေးပြီး ပူပန်နေတဲ့သဘောကို ဝိပဋ္ဌိသာရကုက္ကုစ္စ လို့ခေါ်ပါတယ်။ အများသုံးအနေနဲ့ ကုက္ကုစ္စလို့ တစ်လုံးတည်း ပြောရင်လည်း ရပါတယ်။ အများသုံးကုက္ကုစ္စဟာ ဒီ ဝိပဋ္ဌိသာရကုက္ကုစ္စပါပဲ။

လုပ်သင့်တာလုပ်နေပါလျက်နဲ့ မျှော်လင့်သလောက် အကျိုးမရလို့လုပ်လျက်နဲ့မရလေခြင်းဆိုပြီး စိတ်ပူပန်နေတာဟာလည်း ကုက္ကုစ္စပါပဲ။ မလုပ်သင့်တာကို မျှော်လင့်ချက်တစ်ခုနဲ့ စိတ်လိုလက်ရ လုပ်နေရင်း မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါ စိတ်ပူပန်နေတာဟာလည်း ကုက္ကုစ္စပါပဲ။

အခုပြောခဲ့တဲ့ နောင်တတစ်ဖန်ပူပန်မှု ကုက္ကုစ္စအားလုံးကို စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ဘဝငြိမ်းအေးမှု ရယူလိုသူတိုင်း ကိုယ့်စိတ်အစဉ်မှာ ဝင်ခွင့်မရအောင် ပယ်သတ်ကြရပါမယ်။

လူဆိုတာ မွေးကတည်းက ခြောက်ပြစ်ကင်း၊ သဲလဲစင်၊ စင်းလုံးချောကတော့ ဘယ်သူမှ မဖြစ်ဘူးပေါ့။ မလုပ်သင့်တာ လုပ်မိတာ

မျိုး လုပ်သင့်တာ မလုပ်မိတာမျိုး အနည်းနဲ့အများ ရှိခဲ့ကြမှာပါပဲ။

ဒါတွေကို ပြန်တွေးပြီး စိတ်ညစ်နေလို့လည်း လုပ်ပြီးသားက အလိုအလျောက် မလုပ်ရသေးတာ ပြန်ဖြစ်မသွားသလို မလုပ်ရသေး တာကလည်း အလိုအလျောက် လုပ်ပြီးသား ပြန်ဖြစ်မသွားနိုင်တော့ပါ ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲရတာ၊ စိတ်ပူလောင်ရတာပဲ အဖတ်တင်ပါတယ်။

သတိတရားဝင်လာတဲ့အချိန်၊ အသိတရားရလာတဲ့အချိန်က စပြီး မလုပ်သင့်တာ ငါမလုပ်တော့ဘူး၊ လုပ်သင့်တာ ငါလုပ်တော့မယ် လို့ စိတ်နှလုံး ဒုန်းဒုန်းချ ဆုံးဖြတ်ထားလိုက်မယ်၊ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့အတိုင်း လည်း မလုပ်သင့်တာ လုံးဝမလုပ်တော့ဘူး၊ လုပ်သင့်တာ အပြည့်အဝ လုပ်မယ်ဆိုရင် ပြီးတာပါပဲ။

ပြီးခဲ့တာတွေကို လုံးဝမေ့ပစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ယူသင့် တဲ့သင်ခန်းစာ ယူတာကလွဲရင်ပေါ့။ မေ့မရသေးလို့ စိတ်ထဲမှာ ပေါ် လာရင်လည်း တွေးတယ်၊ တွေးတယ်၊ ပူပန်တယ်၊ ပူပန်တယ် စသည် အားဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး ပယ်လိုက်ပါ။

ဟိုတုန်းက မသိဘူး၊ အခုမှသိရတာ အသိနောက်ကျလေခြင်း လို့ ဘယ်တော့မှမတွေးပါနဲ့၊ သိတဲ့အချိန်ကစပြီးတော့ နောက်မကျပါ ဘူး။ သိတဲ့အချိန်က စလုပ်။ သိလျက်သားနဲ့ မလုပ်ဘူးဆိုရင်သာ နောက်ကျတာ။ သိတဲ့အချိန်မှာ လုပ်ပြီဆိုရင် နောက်မကျပါဘူး။

အတိတ်က ပြုခဲ့တဲ့ မကောင်းမှု၊ မပြုခဲ့တဲ့ ကောင်းမှုတွေကို လုံးဝ ပြန်မတွေးတော့တဲ့အတွက်ကြောင့် နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်မှု ကုက္ကုစ္စ ကင်းရှင်းသွားပြီဆိုရင် ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။

အသံနဲ့အမှားနောမှာလား၊ ဉာဏ်နဲ့စကားပြောမှာလား

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'စကားကို ဉာဏ်နဲ့ချင့်ချိန်ဆင်ခြင်ပြီးမှ ပြောဆိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် နှုတ်စောင့်စည်းခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

စကားကို ဉာဏ်နဲ့ မဆင်ခြင်ဘဲ ပြောတတ်တဲ့သူ၊ နှုတ်မစောင့်စည်းတဲ့သူဟာ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းအေးမှုကို ဘယ်တော့မှ မရနိုင်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နှုတ်မစောင့်စည်းဘဲ အဆင်အခြင်မဲ့ ပြောလိုက်တဲ့စကားတွေရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ပြဿနာတွေ ရှုပ်ထွေးစွာ ပါလာတတ်လို့ပါပဲ။

စကားတစ်ခွန်း ပြောတော့မယ်ဆိုရင် ပြောသင့်၊ မပြောသင့် ဉာဏ်နဲ့အရင်ဆုံး ဆင်ခြင်ပါ။ ပြီးရင် ပြောသင့်တာကိုပဲ ပြောပါ။ မပြောသင့်တာကို လုံးဝမပြောပါနဲ့။ ပြောသင့်တာကိုလည်း လိုအပ်သလောက်သာ ပြောပါ။ လိုအပ်တဲ့ အတိုင်းအတာထက် ပိုပြီး မပြောပါနဲ့။ မလို

ဘဲ စကားကြောရှည်တာဟာ ဂုဏ်ယူစရာမဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်လည်း ကုန်၊ လေလည်း ကုန်ပါတယ်။ အမှားတွေလည်း ပါလာတတ်ပါတယ်။

တချို့က သတင်းအချက်အလက်လေးတစ်ခု ရလိုက်ပြီဆို တာနဲ့ ဘာမှ စဉ်းစားမနေတော့ဘဲ ချက်ချင်း ဟိုလူပြော၊ ဒီလူပြော လုပ်တတ်ကြတယ်။ လူကိုယ်တိုင် ပြောခွင့်မသာရင် ဖုန်းနဲ့ဆက်ပြော တတ်ကြတယ်။ ပြောဖို့လိုသလား၊ မလိုဘူးလား ဘာမှဆင်ခြင်မနေ တော့ဘူး။ အဲဒီလိုလူတွေဟာ အများအားဖြင့် ပြောဖို့မလိုတာတွေပဲ ပြောနေတတ်ကြတာပါ။

ဝမ်းမနိုင်လို့ ဗျစ်ခနဲ ထွက်တတ်တာကို မအောင်နိုင်ရင်တောင် မှ ပါးစပ်မနိုင်လို့ ထစ်ကနဲ ထွက်တတ်တာကိုတော့ သတိကြီးကြီး၊ ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းနိုင်ရပါမယ်။

တချို့က 'တို့က မှန်တာ ပြောတာပဲ၊ တို့က ဟုတ်တာ ပြော တာပဲ၊ တို့က ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောတာပဲ' ဆိုပြီး စကားကို အထိန်း အကွပ်မရှိ၊ အစည်းအစောင့်မရှိ၊ အဆင်အခြင်မဲ့ စွတ်စွတ်ပြောတတ် ကြပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်မနိုင်နင်းစွာ ပရမ်းပတာပြောရတာကိုပဲ 'တို့ က ဘွင်းဘွင်းသမား' လို့ တလွဲ ဂုဏ်ယူနေတတ်ကြပြန်ပါသေးတယ်။

တကယ်တော့ စကားကို အထိန်းအစောင့်မရှိ လွှတ်ကနဲ ပြော တတ်တဲ့သူတွေဟာ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့တဲ့သူ၊ စိတ်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိ တဲ့သူ၊ စိတ်အရည်အသွေးညံ့ဖျင်းတဲ့သူ၊ စိတ်တန်ခိုးအား ကင်းမဲ့တဲ့သူ တွေပါပဲ။

ကိုယ်ပြောလိုက်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းကြောင့် တစ်ဖက်သားရဲ့

ဂုဏ်သိက္ခာ ထိခိုက်သွားမလား၊ တစ်ဖက်သား အကျိုးပျက်စီးသွားမလား၊ တစ်ဖက်သား စိတ်ဆင်းရဲသွားမလားဆိုတာ အမြဲဆင်ခြင်ရပါမယ်။ ‘သူကြိုက်ကြိုက် မကြိုက်ကြိုက်၊ တို့ကတော့ ကောင်းစေချင်လို့ ပြောတာ၊ပြောရမှာပဲ’ ဆိုပြီး နေရာတကာပါးစပ်အရသာမခံသင့်ပါဘူး။

တစ်ဖက်သား ကြိုက်ကြိုက်၊ မကြိုက်ကြိုက်၊ ကိုယ်ပြောလိုက်လို့ တစ်ဖက်သားမှာ တကယ်အကျိုးရှိသွားရင်တော့ အခြေအနေ အချိန်အခါ ကြည့်ပြီး ပြောရမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူမကြိုက်တာ ပြောလိုက်လို့ သူ့အတွက်လည်း ဘာမှ အကျိုးထူးမသွားဘူးဆိုရင်တော့ ‘ကောင်းစေချင်လို့ ပြောတာပါ’ ဆိုပြီး နာမည်ကောင်း ယူမနေပါနဲ့။ အလကားပါပဲ။ ဘယ်သူကမှ ကျေးဇူးတင်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ စကားပြောတိုင်း မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ သုဂတဂုဏ်တော်ကို အမြဲသတိရဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ သုဂတဂုဏ်တော်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်အများကြီးထဲက တစ်ခုကတော့ ‘ကောင်းသောစကားကို ဆိုတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား’ ပါ။ ကောင်းသောစကားဆိုတာ မှန်လည်းမှန်၊ အကျိုးလည်းရှိတဲ့စကားကို ခေါ်ပါတယ်။

‘မှန်ကန်၍ အကျိုးရှိသောစကားကိုသာ ဆိုတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား’ လို့ ထပ်ခါထပ်ခါပွားများရင်းနဲ့ ငါလည်း မှန်တာပဲပြောမယ်၊ မှန်တိုင်းမပြောဘူး၊ အကျိုးရှိတာပဲပြောမယ်လို့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင် နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် နှုတ်ကိုစောင့်စည်းတဲ့သူ၊ စကားကို ဉာဏ်နဲ့ ချင့်ချိန်ဆင်ခြင်ပြီးပြောတဲ့သူ ဖြစ်လာမှာ မလွဲပါဘူး။

စကားတိုင်းမှာ ဉာဏ်ပါလာပြီဆိုရင် လိမ်ညာတဲ့စကားတွေ

လည်း မပြောဖြစ်တော့ပါဘူး။ ကုန်းတိုက်တဲ့စကားတွေလည်း မပြော
ဖြစ်တော့ပါဘူး။ ကြမ်းတမ်းရိုင်းပျတဲ့စကားတွေလည်း မပြောဖြစ်တော့
ပါဘူး။ အကျိုးမရှိတဲ့ အနှစ်မဲ့စကားတွေလည်း မပြောဖြစ်တော့ပါဘူး။

ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ပြောတဲ့ စကားတွေရဲ့
နောက်ကွယ်မှာ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ဘာမှပါမလာတော့တဲ့အတွက် စကား
ဆင်ခြင်ပြောသူဟာ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ရပါတယ်။



ဘာစကားပဲဖြစ်ဖြစ်

လိုအပ်မှပြောတာပဲကောင်းပါတယ်။

လောလောဆယ်ပြောဖို့မလိုအပ်သေးရင်

တစ်စက္ကန့်လေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်မိနစ်

လေးပဲဖြစ်ဖြစ်အချိန်ဆိုင်းထားလိုက်ပါ။

နောက်တစ်နာရီမှပြောသင့်တဲ့စကား

နောက်တစ်နာရီမှပြောပါ။ သတိရတုန်း

ဆိုပြီးချက်ချင်းမပြောလိုက်ပါနဲ့။

နောက်တစ်ရက်မှပြောသင့်တဲ့စကား

နောက်တစ်ရက်မှပြောပါ။ မေ့သွားမှာ

စိုးလို့ဆိုပြီးဒီနေ့မပြောလိုက်ပါနဲ့။

ကိုယ့်အတွက်လည်းဘာမှအကျိုးမရှိ

သူ့အတွက်လည်းထိခိုက်နစ်နာစေမယ့်

စကားမျိုးဆိုရင်မှန်နေတောင်မှလုံးဝမပြောပါနဲ့။

လုပ်ကြံပြီးပြောဖို့ကတော့စိတ်ကူးထဲတောင်မထည့်ပါနဲ့။

စိတ်ကလေးသိပ်အဝေးမသွားပါနဲ့

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'စိတ်ပျံ့လွင့်မှု ကင်းရှင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် အတွေးမများခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

စိတ်ပျံ့လွင့်တယ်ဆိုတာ တကယ်တော့ ပူလောင်တဲ့သဘောပါပဲ။ ဟိုအကြောင်းတွေးလိုက်၊ ဒီအကြောင်းတွေးလိုက် တွေးနေရတာ တကယ်တော့ ပင်ပန်းပါတယ်။ ပူလောင်ပါတယ်။

လူတွေဟာ အများအားဖြင့် အတွေးနဲ့ အဖော်လုပ်ပြီးနေတတ်ကြတယ်။ မအားပါဘူး၊ မအားပါဘူးလို့ ပြောနေပေမယ့် အတွေးတွေကတော့ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ဝင်နေကြတာပဲ။ မအားတဲ့ကြားက၊ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ကြားက တွေးဖြစ်အောင်တော့ တွေးနေကြတာပဲ။

အခု တရားနာနေရင်းနဲ့တောင်မှ သာမန်ကြည့်လိုက်ရင်

တရားနာတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတယ်ဆိုပေမယ့် တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ တရား
ထဲမှာ စိတ်မရောက်ဘဲနဲ့ အိမ်အကြောင်း တွေးချင်လည်း တွေးနေမှာပဲ။
အလုပ်အကြောင်း တွေးချင်လည်း တွေးနေမှာပဲ။ တစ်ခုခုကို တွေးမိ
ကောင်း တွေးမိနေမယ်။ သမာဓိ မရှိဘူး ဆိုရင်ပေါ့။

လူအများစုဟာ ဘယ်အလုပ်ကို လုပ်နေပါတယ်လို့ လက်ဆုပ်
လက်ကိုင် ပြစရာအလုပ်တစ်ခုခု ရှိပေမယ့် စိတ်ကတော့ ဒီအလုပ်ထဲ
မှာ အပြည့်အဝကြီး မရောက်ဘဲ အတွေးတစ်ခုခု၊ သို့မဟုတ် အတွေး
များစွာဆီမှာ ရောက်နေတတ်ကြပါတယ်။

ထမင်းစားနေသူတစ်ယောက်ဟာ စားတဲ့ထဲမှာချည်းပဲ စိတ်
အပြည့်အဝရောက်နေတယ်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်အမှတ်နဲ့စား
နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ စားတဲ့အထဲမှာ စိတ်အပြည့်အဝ ရောက်နေမယ်။
အမှတ်သတိမပါဘဲ စားနေတဲ့သူကတော့ ထမင်းစားတဲ့အလုပ်ကို လုပ်
နေရင်းနဲ့လည်း အကြောင်းအရာတစ်ခုခု အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုကို တွေး
နေမှာပါပဲ။

ဒါကြောင့် အတွေးတွေများပြီး စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း မဖြစ်အောင်
စိတ်ကို ဘာဝနာတစ်ခုခုနဲ့ ထုံမွမ်းပြီးတော့ ထားရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်
တရားနဲ့မှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားခြင်း၊ မေတ္တာပွားခြင်း
တို့နဲ့လည်း ထုံမွမ်းထားလို့ ရပါတယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော်ရယ်၊ မေတ္တာရယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်ရယ်၊ ဒီသုံး
မျိုးကို အလျဉ်းသင့်သလို လှည့်ပတ်ပြီးတော့ ပွားများနေရင် မိမိရဲ့စိတ်
ဟာ ပျံ့လွင့်ခြင်း နည်းသွားမှာပါ။ မလိုအပ်တဲ့အတွေးတွေ ဝင်လာမှာ

စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းကင်းတဲ့ အခြေအနေမျိုးကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မရနိုင်ပါ
ဘူး။ တရားဘာဝနာ ကင်းမဲ့နေတဲ့စိတ်ဟာ အတွေးတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးနှိပ်
စက်မှုကို အမြဲတစေ ခံနေရမှာပါပဲ။

ဘာဝနာတစ်ခုခုနဲ့ စိတ်ကို ထုံမွမ်းမထားတဲ့ လူတစ်ယောက်က
စိတ်မပျံ့လွင့်ပါဘူး။ အတွေးမများပါဘူး လို့ပြောလာခဲ့ရင် အဲဒီစကား
ဟာ မသေမချင်း ရယ်နေရမယ့် ထာဝရပြက်လုံးပဲ ဖြစ်မှာပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ဘာဝနာတစ်ခုခုနဲ့ ထုံမွမ်းထားနိုင်တဲ့အတွက်
ကြောင့် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း ကင်းသွားပြီ၊ အတွေးတွေ ရှင်းသွားပြီဆိုရင်
ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။



ဘယ်လောက်အလုပ်ရှုပ်ရှုပ်
တွေးဖို့တော့အချိန်ရတာချည်းပါပဲ။
စိတ်အာရုံအပြည့်စူးစိုက်ရတဲ့
အလုပ်တချို့ကလွဲရင်
ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ်
လုပ်နေရင်းတွေးလို့ရနေပါတယ်။
အရည်မရအဖတ်မရအတွေးတွေတွေးရင်း
အချိန်ကုန်မယ့်အစား၊ ဘာဝနာတစ်ခုခုနဲ့
စိတ်ကိုထုံမွမ်းထားလိုက်မယ်ဆိုရင်
မလိုတဲ့အတွေးတွေလည်းမတွေးဖြစ်တော့သလို
စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းမှုနဲ့လည်း
အမြဲထာဝရပြည့်စုံနေမှာပါ။

အတွေ့တွေ့အားလုံးဟာအငွေ့တွေ့ချည်းပါပဲလား

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘အတွေ့တွေ့အားလုံးရဲ့ အနှစ်မဲ့ အငွေ့သဘောကို သိမြင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။ စာသံအတိုင်းပြောရရင်တော့ ‘အတွေ့အားလုံးရဲ့ ကင်းဆိတ်ခြင်းသဘောကို သိမြင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

‘အတွေ့’ဆိုလို့ ကိုယ်ကာယနဲ့ ထိစရာနဲ့တွေ့တဲ့ အတွေ့တစ်မျိုး တည်းကိုသာ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အတွေ့က ခြောက်မျိုးရှိပါတယ်။ မျက်စိနဲ့ အဆင်းနဲ့ တွေ့တဲ့ အတွေ့၊ နားနဲ့ အသံနဲ့ တွေ့တဲ့အတွေ့၊ နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့နဲ့ တွေ့တဲ့အတွေ့၊ လျှာနဲ့ အရသာနဲ့ တွေ့တဲ့အတွေ့၊ ကိုယ်နဲ့ထိစရာနဲ့ တွေ့တဲ့အတွေ့၊ စိတ်နဲ့ တွေးစရာနဲ့ တွေ့တဲ့အတွေ့လို့ အတွေ့ခြောက်မျိုးရှိပါတယ်။ အတိုချုပ် ပြောရရင်တော့ မြင်တွေ့၊ ကြားတွေ့၊ နံတွေ့၊ စားတွေ့၊ ထိတွေ့၊ သိတွေ့ တွေပါပဲ။

အဲဒီအတွေ့တွေအားလုံးဟာ အနှစ်မဲ့တဲ့ အငွေ့သဘောသက်
သက်မျှသာပါလားဆိုတဲ့ အသိမျိုးရအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ စာအတိုင်း
ပြောရရင်တော့ အဲဒီအတွေ့တွေအားလုံးရဲ့ ကင်းဆိတ်ခြင်းသဘောကို
သိမြင်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

ကင်းဆိတ်ခြင်းသဘောဆိုတာကတော့ မြဲတဲ့သဘောမှ ကင်း
ဆိတ်ခြင်း၊ ကောင်းတဲ့သဘောမှ ကင်းဆိတ်ခြင်းနဲ့ ပိုင်တဲ့သဘောမှ
ကင်းဆိတ်ခြင်းဆိုတဲ့ ကင်းဆိတ်ခြင်းသဘော သုံးမျိုးကို ပြောတာပါ။

မြင်တွေ့ဆိုတဲ့အတွေ့တစ်ခုကို နမူနာကြည့်ကြရအောင်။ မျက်
စိနဲ့အဆင်းအာရုံတစ်ခုခုထိတွေ့တဲ့ မြင်တွေ့အခိုက်မှာ မြင်တယ်၊ မြင်
တယ်လို့ အဆက်မပြတ်ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုရင် ပထမအဆင့်အနေနဲ့ ရုပ်
နာမ်မျှသာရှိပါလားဆိုတာ ကွဲကွဲပြားပြားသိလာပါလိမ့်မယ်။ ရှုနေတာ
က 'မြင်တယ်၊ မြင်တယ်၊ သိသွားတာက 'ရုပ်နဲ့နာမ်'။

'မြင်တယ်' ဆိုတဲ့ ရှုမှတ်ချက်ထဲမှာ မြင်တတ်တဲ့ မျက်စိရယ်၊
မြင်စရာအဆင်းရယ်၊ မြင်သိစိတ်ရယ်၊ ရှုမှတ်စိတ်ရယ်၊ ဒါတွေပဲထင်ရှား
နေပါတယ်။ မြင်တတ်တဲ့မျက်စိနဲ့ မြင်စရာအဆင်းက ရုပ်တရား၊ မြင်သိ
စိတ်နဲ့ ရှုမှတ်စိတ်က နာမ်တရား၊ ဪ... ရုပ်နာမ်မျှသာ ရှိပါလားလို့
အလိုလို ကွဲပြား ထင်ရှားသွားပါတယ်။ ရှုနေရမှာကတော့ 'မြင်တယ်၊
မြင်တယ်' ပါပဲ။

သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်အားတိုးတက်လာရင်တော့ ဒုတိယအ
ဆင့်အနေနဲ့ အဲဒီရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်သဘောကို သိမြင်လာပါလိမ့်
မယ်။ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ပဲ မြင်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊

မြင်လိုက်၊ ပျောက်လိုက် ဖြစ်ပျက်နေတာကို အလိုလို တွေ့မြင်လာပါတယ်။ မြင်သိပျက်၊ မြင်သိပျက်တွေကို ဆက်ကာဆက်ကာတွေ့မြင်လာရတော့

ချက်ချင်း ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက်သွားလို့ မမြဲပါလား(အနိစ္စ)၊ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းရဲ့ အမြဲမပြတ် နှိပ်စက်မှုဒဏ်ကို ခံနေရလို့ နှစ်သက်စရာ၊ အားကိုးစရာမရှိပါလား၊ ဘာမှ မကောင်းပါလား(ဒုက္ခ)၊ သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး ဖြစ်ပျက်နေလို့ မဖြစ်အောင် မပျက်အောင် တားဆီးမရပါလား၊ ကိုယ်စိုးကိုယ်ပိုင် အတ္တကောင်မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားသက်သက်မျှသာပါလား(အနတ္တ)၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတရားတွေကို ရှင်းခနဲ၊ လင်းခနဲ သိသွားပါတယ်။

မမြဲတဲ့သဘော (အနိစ္စ)ကို သိမြင်တာဟာ မြဲတဲ့သဘောမှ ကင်းဆိတ်ခြင်း၊ မြဲတဲ့သဘောနဲ့ မရောနှောခြင်းကို သိမြင်တာပါပဲ။ မကောင်းတဲ့သဘော (ဒုက္ခ)ကို သိမြင်တာဟာ ကောင်းတဲ့သဘောမှ ကင်းဆိတ်ခြင်း၊ ကောင်းတဲ့သဘောနဲ့ မရောနှောခြင်းကို သိမြင်တာပါပဲ။ မပိုင်တဲ့သဘော (အနတ္တ)ကို သိမြင်တာဟာ ပိုင်တဲ့သဘောမှ ကင်းဆိတ်ခြင်း၊ ပိုင်တဲ့သဘောနဲ့ မရောနှောခြင်းကို သိမြင်တာပါပဲ။

မြင်ခြင်းဆိုင်ရာ 'အတွေ့' ရဲ့ ကင်းဆိတ်ခြင်းသဘောတွေကို မြင်တွေ့ခိုက်မှာ လက်ငင်းပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ရှုမှတ်ရင် တွေ့မြင်နိုင်သလို ကြားခြင်းဆိုင်ရာ 'အတွေ့'၊ နံခြင်းဆိုင်ရာ 'အတွေ့'၊ စားခြင်းဆိုင်ရာ 'အတွေ့'၊ ထိခြင်းဆိုင်ရာ 'အတွေ့'၊ သိခြင်းဆိုင်ရာ 'အတွေ့' တွေရဲ့ ကင်းဆိတ်ခြင်း သဘောတွေကိုလည်း ကြားတွေ့၊ နံတွေ့၊ စားတွေ့၊ ထိတွေ့၊ သိတွေ့

အခိုက်မှာ လက်ငင်းပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ရှုမှတ်သွားရင် တွေ့မြင်နိုင်တာပါပဲ။

အတွေ့အားလုံးရဲ့ ကင်းဆိတ်ခြင်းသဘော သိမြင်တာကိုပဲ အငွေ့သဘောသိမြင်တယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ အခိုးအငွေ့ဟာ အစိုင်းအခဲ တွေလို လက်ဆုပ်လက်ကိုင် သိမ်းပိုက်ထားလို့ မရသလိုပဲ မမြဲတဲ့၊ မကောင်းတဲ့၊ မပိုင်တဲ့အရာတွေကိုလဲ မြဲတဲ့၊ ကောင်းတဲ့၊ ပိုင်တဲ့အရာ တွေအဖြစ် ဆုပ်ကိုင် သိမ်းပိုက်သွားလို့ မရပါဘူး။

ဒါကြောင့် မမြဲတဲ့သဘောသက်သက်၊ မကောင်းတဲ့သဘော သက်သက်၊ မပိုင်တဲ့သဘောသက်သက်မျှသာဖြစ်တဲ့ အတွေ့အားလုံး ဟာ တကယ်တော့ အငွေ့တွေချည်းပါပဲ။

အငွေ့ကို အငွေ့မှန်းသိသွားတဲ့ သူဟာ ဘယ်အတွေ့ကိုမှ မ သာယာတော့ပါဘူး။ အတွေ့အားလုံးကို စွန့်လွှတ်နိုင်သွားတဲ့အတွက် အတွေ့တွေကပေးတဲ့ လောဘအပူ၊ ဒေါသအပူ၊ ကိလေသာအပူတွေ လည်း အကုန်လုံး ငြိမ်းအေးသွားပါတယ်။

မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ နံခိုက်၊ စားခိုက်၊ ထိခိုက်၊ သိခိုက်မှာမြင် တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ စားတယ်၊ ထိတယ်၊ သိတယ်လို့ ပစ္စုပ္ပန်ကျ ကျ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေး သတိတင်၊ ဉာဏ်ဝင်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် အတွေ့ အားလုံးရဲ့အငွေ့သဘောကို သိမြင်သွားပြီဆိုရင်တော့ လောဘအပူ၊ ဒေါသအပူနဲ့ ကိလေသာအပူတွေ အားလုံး ကင်းဝေးလွင့်စဉ်သွားပြီမို့ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်သွားပါပြီ။



တရားရှင်ဆိုတာတွန့်ပြီးဆုတ်တဲ့တွန့်ဆုတ်သူဖြစ်ရမယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'ကိလေသာအရင်းခံတဲ့ကိစ္စတွေ၊ ကိလေသာဖြစ်ပွားမယ့် ကိစ္စတွေမှာ တွန့်ဆုတ်နေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိလေသာစိတ် တွန့်ဆုတ်ခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

ကုသိုလ်ရေးရာတွေ၊ သူတော်ကောင်းတရားတွေမှ တွန့်ဆုတ်တာကိုတော့ ထိနမိဒ္ဓလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို တွန့်ဆုတ်ခြင်းမျိုးကိုတော့ အလိုမရှိအပ်ပါဘူး။

ကိလေသာရေးရာတွေမှာ တွန့်ဆုတ်ခြင်း၊ ကိလေသာဖြစ်ပွားရမယ့်ကိစ္စတွေမှာ တွန့်ဆုတ်ခြင်းကိုတော့ အလိုရှိအပ်ပါတယ်။ ရာဂဖြစ်စရာအာရုံနဲ့ ကြုံပေမယ့် ရာဂဖြစ်ရမှာ တွန့်ဆုတ်နေရမယ်။ ရာဂဖြစ်ရမှာ ဝန်လေးနေရမယ်။ ရာဂ ဖြစ်ရမှာကို ရှက်နေရမယ်။ ဒေါသဖြစ်စရာအာရုံနဲ့ ကြုံရင်လည်း ဒေါသဖြစ်ရမှာ တွန့်ဆုတ်နေရမယ်။ ဒေါသ

ဖြစ်ရမှာ ဝန်လေးနေရမယ်။ ဒေါသဖြစ်ရမှာကို ရှက်နေရမယ်။

အဲဒီလို ကိလေသာဖြစ်ရမှာကို တွန့်ဆုတ်နေခြင်းဟာ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ ဂုဏ်အရည်အချင်း တစ်ရပ်ပါပဲ။

လောကနယ်ပယ်ကတော့ ရာဂဖြစ်စရာအာရုံနဲ့ ကြုံလို့ ရာဂဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရာဂကို အခြေခံပြီးတော့ သူများမလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်၊ အင်မတန်ခက်ခဲတဲ့ အလုပ် လုပ်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို လူစွမ်းကောင်းလို့ ချီးမွမ်းကြပါတယ်။ ဓမ္မနယ်ပယ်ကတော့ ရာဂအလိုလိုက်သူကို မချီးမွမ်းပါဘူး။ ဒါ လူစွမ်းကောင်းမဟုတ်ဘူး၊ လူဖျင်း၊ လူညံ့ပဲလို့ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချကြပါတယ်။

ဒေါသကို အခြေခံပြီးတော့ တိုက်ပွဲတွေကို နိုင်အောင် တိုက်ခိုက်နိုင်တယ်၊ နိုင်ငံတွေကို ရအောင်သိမ်းပိုက်နိုင်တယ်ဆိုရင် လောကနယ်ပယ်က လူစွမ်းကောင်းလို့ ချီးမွမ်းကြတယ်။ ဓမ္မနယ်ပယ်ကတော့ ဒေါသရဲ့နောက်ကို၊ ဒေါသရဲ့အလိုကို လိုက်တဲ့အတွက် အဲဒါ လူစွမ်းကောင်း မဟုတ်ဘူး၊ လူဖျင်း လူညံ့ပဲလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

လောကနယ်ပယ်နဲ့ ဓမ္မနယ်ပယ်ရဲ့ သတ်မှတ်ချက်ကတော့ ကျောခြင်းကပ်ပြေးနေသလို ဖြောင့်ဖြောင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ပါပဲ။ လောကနယ်ပယ်က ကိလေသာအရင်းခံတဲ့ လုပ်ငန်းကိစ္စတွေကို ပြောင်ပြောင် မြောက်မြောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ရင် လူစွမ်းကောင်းလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဓမ္မနယ်ပယ်ကတော့ ကိလေသာအရင်းခံတဲ့ လုပ်ငန်းကိစ္စတွေကို တွန့်တွန့်ဆုတ်ဆုတ် ရှောင်ကွင်းနိုင်မှ လူစွမ်းကောင်းလို့ သတ်မှတ်

ပါတယ်။

‘တွန့်တွန့်ဆုတ်ဆုတ် ရှောင်ကွင်းတယ်’ ဆိုလို့ မရှောင်ချင့်ရှောင်ချင့်နဲ့ ရှောင်ကွင်းတယ်လို့ တလွဲမယူဆပါနဲ့။ ကိလေသာဖြစ်မယ့် ကိစ္စတွေကို၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့်ကိလေသာတွေကို ရှောင်တတ်၊ တွန့်တတ်နဲ့ လိုလိုလားလားကြီး နောက်ဆုတ်ပြီး ရှောင်ကွင်းတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ကိလေသာကိစ္စတွေမှာ လူတွေ နောက်မဆုတ်နိုင်ကြတာဟာ ဖြစ်ပွားလာမယ့် ကိလေသာတွေကို မရှောင်လို့၊ မတွန့်သေးလို့ပါ။ မတွန့်ရင် မဆုတ်ပါဘူး။ တွန့်မှ ဆုတ်ပါတယ်။ ကိလေသာဖြစ်ရမှာ ရှက်တာဟာ တွန့်တာပါ။ ကိလေသာကိစ္စမလုပ်တာဟာ ဆုတ်တာပါ။ ကိလေသာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် တွန့်ဆုတ်မှ သူတော်ကောင်းဖြစ်ပါတယ်။ မတွန့်ဆုတ်ရင် သူတော်ကောင်း မဖြစ်သေးပါဘူး။

လူတစ်ယောက် တရားရှိ မရှိ၊ တရားရ မရကို သူ့ရဲ့ကိလေသာတွန့်ဆုတ်မှု ရှိ မရှိနဲ့ တိုင်းတာကြည့်လို့ရပါတယ်။ ကိလေသာနည်းနည်းတွန့်ဆုတ်ရင် တရား နည်းနည်း ရှိပါပြီ။ တရားနည်းနည်းရပါပြီ။ ကိလေသာ များများတွန့်ဆုတ်ရင် တရားများများရှိပါပြီ။ တရားများများရပါပြီ။ ကိလေသာ လုံးဝတွန့်ဆုတ်ရင်တော့ တရား လုံးဝရှိပါပြီ။ တရားလုံးဝရပါပြီ။ ကိလေသာ လုံးဝမတွန့်ဆုတ်သေးရင်တော့ တရားလုံးဝ မရှိသေးပါဘူး။ တရား လုံးဝ မရသေးပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့တရားအဆင့်ကို ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကိုမှ လိုက်မေးစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိလေသာတွန့်ဆုတ်မှု အဆင့်နဲ့ပဲ ကိုယ့်

ဘာသာကိုယ် တိုင်းတာဆုံးဖြတ်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။

ရိပ်သာတကာလည်ပြီး တရားအားထုတ်နေပေမယ့် ကိလေသာကိစ္စကျတော့ လုံးဝမလျှော့ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်နှလုံးသားထဲ ဘာတရားမှ မရောက်သေးဘူးလို့သာ သေချာပေါက် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတော့။

ဝိပဿနာအလုပ်ကို တကယ်အားထုတ်လာလို့ တကယ် တရားသိသွားပြီဆိုရင် ကိလေသာဖြစ်စရာကိစ္စတွေမှာ အလိုလိုတွန့်ဆုတ်သွားတော့တာပါပဲ။ ဟိုတုန်းက သာယာမိတဲ့ အာရုံတွေမှာလည်း မသာယာတော့ဘူး။ လုံးဝမသာယာတာ မဟုတ်တောင်မှ အရင်လောက် ထက်ထက်သန်သန် မဖြစ်တော့ဘူး။

အရင်ကဒေါသဖြစ်နေကျအာရုံနဲ့ကြုံပေမယ့်လည်း ဒေါသက မဖြစ်တော့ဘူး။ လုံးဝမဖြစ်တာမဟုတ်တောင်မှ အရင်လောက် ထက်ထက်သန်သန် မဖြစ်တော့ဘူး။

လောကရေးရာတွေ၊ လောကီအလုပ်တွေလည်း သိပ်ပြီးမလုပ်ချင်တော့ဘူး။ တချို့ဆို လုံးဝမလုပ်ချင်တော့ဘူး။ နဂိုတုန်းက လောကီအလုပ်တွေကို ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ အားရပါးရလုပ်ခဲ့ပေမယ့် တရားတွေအားထုတ်လို့ တရားတွေသိသွားပြီ၊ တရားသဘောတွေ မြင်သွားပြီဆိုတဲ့အခါ လုပ်နေကျ လောကီအလုပ်တွေကို မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ အလုပ်တွေလျှော့ပစ်လိုက်ပြီ။ တချို့ဆိုရင် အလုပ်ကို လုံးဝ စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီ။

တချို့ဆိုရင် နဂိုက ကိုယ်သိပ်ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်သိပ်မြတ်နိုးတဲ့အလုပ်တွေကိုပါ မငဲ့မကွက် စွန့်လွှတ်နိုင်သွားပြီ။ တရား

တကယ်အားထုတ်လို့ တရား တကယ်သိသွားတဲ့ သီချင်းရေးဆရာတစ်ယောက် သီချင်းရေးတဲ့အလုပ်ကို လုံးဝ စွန့်လွှတ်လိုက်တယ်။ သူရေးခဲ့သမျှ သီချင်းတွေက ရလာမယ့် အကျိုးအမြတ်အားလုံးကိုလည်း လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို အပြီးအပြတ်လှူဒါန်းလိုက်တယ် ဆိုတဲ့အကြောင်းကိုတော့ တရားနာပရိသတ်များ ကြားလိုက်ကြရမှာပါ။

တရားတကယ်အားထုတ်လို့ တရားတကယ်သိသွားသူတွေက ကိလေသာတရားတွေ၊ လောကရေးရာတွေ စွမ်းနိုင်သမျှ လျှော့ကြ၊ စွန့်ကြတာကိုပဲ တချို့က စိတ်ဓာတ်ကျသွားပြီလို့ ယူဆကြပါတယ်။ 'တရားကျချင်ကျပါ၊ စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့' လို့ ဆရာကြီးလေသံနဲ့ ကိလေသာရေးရာ၊ လောကရေးရာကို အထင်ကြီးစွာ ပြောဆိုကြတာကိုလည်း ကြားဖူးပါတယ်။

တရားကျတာနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတာ တခြားစီပါ။ တရားကျတဲ့သူ(တရားသိတဲ့သူ)ဟာ ဘယ်တော့မှ စိတ်ဓာတ်မကျပါဘူး။ ပိုပြီးတော့တောင် စိတ်ဓာတ်မြင့်လာပါသေးတယ်။ တရားကျလေ၊ စိတ်ဓာတ်မြင့်လေပါပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ တရားမသိသူ၊ တရားမရှိသူတွေရဲ့ အလုပ်ပါ။

စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆောက်တည်ရာမရခြင်းကိုရည်ညွှန်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းမျိုး တရားသိ၊ တရားရှိသူ(တရားကျသူ)ရဲ့ သန္တာန်မှာ လုံးဝ မရှိပါဘူး။ ကိလေသာရေးရာ၊ လောကရေးရာတွေကို စိတ်မဝင်စားခြင်း၊ စိတ်ကုန်ခြင်း၊ စိတ်ပြတ်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းမျိုးတော့ တရားသိ၊ တရားရှိသူ(တရားကျသူ)ရဲ့

သန္တာန်မှာ တရားအတိုင်းအတာအားလျော်စွာ ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီလို ကိလေသာရေး၊ လောကီရေးတွေမှာ စိတ်ဓာတ် ကျခြင်းကတော့ အဆင့်မြင့်အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဘုရား ရဟန္တာများ ချီးမွမ်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း = ကိလေသာစိတ်ဓာတ်ကျခြင်း = ကိလေသာစိတ် မရှိခြင်း။)

တရားတကယ်အားထုတ်လို့ တရားတကယ်သိသွားတဲ့ အတွက် ကိလေသာရေးရာ၊ လောကရေးရာတွေမှာ တွန့်ဆုတ်သွားပြီး စိတ်တွန့်စွာ နောက်ဆုတ်သွားပြီးဆိုရင် ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။



လောဘအဖြစ်ကိုမမြင်လို့၊ လောဘကို
မတွန့်သေးရင်လောဘစိတ်၊ လောဘ
အလုပ်ကနေနောက်မဆုတ်နိုင်သေးပါဘူး။
လောဘအကြောင်းကောင်းကောင်းသိပြီး
လောဘကိုရှုံ့ရှာကြောက်ရွံ့တွန့်သွားရင်တော့
လောဘစိတ်၊ လောဘအလုပ်ကနေ
နောက်ဆုတ်နိုင်သွားပါပြီ။
ကိလေသာအားလုံးကို “တွန့်”ပြီး
ကိလေသာအလုပ်အားလုံးကနေ “ဆုတ်”နိုင်မှ
မြင့်မြတ်တဲ့ “တွန့်ဆုတ်သူ” ဖြစ်ပြီး
သူတော်ကောင်းစာရင်းဝင်နိုင်ပါတယ်။

ဟန်ဆောင်တာလူသိရင်အပူမိလိမ့်မယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'ဟန်ဆောင်မှုကင်းခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

ကိုယ့်ကို သူတစ်ပါးတွေအထင်ကြီးအောင် မဟုတ်မမှန် လုပ်ကြံလှုံ့ဆော်တာမျိုး၊ အဲဖွယ်ထူးဆန်းတွေ လိမ်ညာဖန်တီးပြပြီး နာမည်ကြီး၊ လာဘ်ပေါ၊ ပရိသတ်များအောင် အကွက်ဆင်တာမျိုး လုံးဝမပြုလုပ်ရပါဘူး။ အဲဒါတွေဟာ ဟန်ဆောင်ခြင်းတွေပါပဲ။

ကိုယ့်မှာပစ္စည်းမရှိဘဲနဲ့ ရှိသယောင်၊ တရားမရှိဘဲနဲ့ ရှိသယောင်ဟန်ဆောင်တာတွေဟာ တကယ်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပူလောင်အောင် လုပ်နေတာပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မီးရှို့နေတာပါပဲ။

ကိုယ့်မှာ မရှိတာကို အရှိလုပ်ပြီး ဟန်ဆောင်နေတဲ့သူဟာ ဘယ်တော့များ အမှန်ပေါ်သွားမလဲဆိုတဲ့ စိုးရိမ်မှုနဲ့ စိတ်မှာ အမြဲပူလောင်ပင်ပန်းနေရပါတယ်။ တကယ်လို့ အရှိဟန်ဆောင်ထားတဲ့ မရှိတရား

ဘူးပေါ်သလို ပေါ်သွားပြီဆိုရင်တော့ ဟန်ဆောင်ရတဲ့အရသာနဲ့ မကာမိတဲ့ စိတ်ပူပန်ဆင်းရဲမှုတွေကို တနင့်တပိုးကြီး ခံစားရတော့မှာပါပဲ။

ဟန်ဆောင်တာ လူသိရင် အပူမိမှာ သဘာဝပါပဲ။ စိတ်မှာ အပူမမိချင်ရင် လူသိသိ မသိသိ ဟန်မဆောင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

တချို့က ‘အို ပစ္စည်းဥစ္စာများ၊ မလိုချင်ပါဘူး၊ တစ်နေ့ပျက်မယ့်ဟာတွေပဲ’ လို့ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ စိတ်ထဲက တကယ်လိုချင်ရက်သားနဲ့ ကိုယ်မရနိုင်တာတွေမို့ မလိုချင်ပါဘူးပြောတာဟာ ဟန်ဆောင်ခြင်းပါပဲ။ တကယ့်ကို မလိုချင်ဘော့လို့ ပြောတာဆိုရင်တော့ ချီးကျူးစရာပေါ့။

ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က ပြောဖူးတယ်။ ‘တပည့်တော်မနောက်တစ်ညဏ်အတွက် အားထုတ်ရဦးမယ်’ တဲ့။ သူဆိုလိုတာက သောတာပတ္တိမဂ်ညဏ်တော့ ရပြီးပြီ။ သကဒါဂါမိမဂ်ညဏ်ရအောင် ဆက် အားထုတ်ရဦးမယ်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ သူ့လုပ်ရပ်တွေ လေ့လာကြည့်တော့ သောတာပန်ဂုဏ်ရည်တွေ တစ်ခုမှမတွေ့ရဘူး။ ဒါဟာလည်း တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဟန်ဆောင်ခြင်းပါပဲ။

ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ စိတ်နေစိတ်ထား၊ တရား၊ ဘာနဲ့ပတ်သက်လို့မှ ဟန်မဆောင်ရင်၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်း နေတတ်ရင် ငြိမ်းအေးသောဘဝ ပိုင်ရှင်ဖြစ်ပါပြီ။



တောင့်တရင်ကြောင့်ကြရမယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘တောင့်တမှုကင်းခြင်း’ ဆိုတဲ့အရည်အသွေးပါပဲ။

‘မတောင့်မတ မကြောင့်မကြ’ ဆိုတဲ့စကားကို လူတွေပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ မတောင့်တရင် မကြောင့်ကြရတော့ပါဘူး။ တောင့်တရင်တော့ ကြောင့်ကြရမှာပါပဲ။ တောင့်တမှုတိုင်းရဲ့ နောက်မှာ ကြောင့်ကြမှုတွေ ကပ်ပါနေတာဟာ သဘာဝနိယာမပါပဲ။

သူများစားတာမြင်၊ သူ့လိုစားနိုင်ဖို့တောင့်တ၊ သူများဝတ်တာမြင်၊ သူ့လိုဝတ်နိုင်ဖို့တောင့်တ၊ သူများနေတာမြင်၊ သူ့လိုနေနိုင်ဖို့တောင့်တ၊ မြင်မြင်သမျှတောင့်တတော့ အရင်အရင်မက ကြောင့်ကြရတော့တာပေါ့။ ဒီဘဝအတွက် တောင့်တရုံနဲ့အားမရတော့ နောက်ဘဝ အတွက်ပါ တောင့်တ၊ ဒီတော့လည်း နောက်ဘဝတွေအတွက်ပါ အခုဘဝကတည်းက ကြိုတင် ကြောင့်ကြရတော့ပြန်တာပါပဲ။

ကြောင့်ကြဆိုတဲ့စကားထဲမှာ ပင်ပန်းစွာရုန်းကန်ခြင်းရော၊ ပူလောင်စွာဆင်းရဲခြင်းရော ပါဝင်ပါတယ်။ တောင့်တမှုတွေများလို့ ကြောင့်ကြမှုတွေများနေရတဲ့ဘဝဟာ ဘယ်မှာ ငြိမ်းအေးသောဘဝဖြစ် ပါတော့မလဲ။

လောကရေးရာမှာ တောင့်တမှုတွေကို ပယ်သတ်သင့်ပေမယ့် ဓမ္မရေးရာမှာတော့ တရားတွေ့ဖို့၊ တရားရဖို့ တောင့်တမှုရှိရပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဓမ္မရေးရာတောင့်တမှုလည်း လွန်ကဲသွားရင်တော့ မကောင်းပါ ဘူး။ တရားလိုချင်တဲ့တောင့်တမှုဟာ လွန်ကဲသွားရင် ဆန္ဒမဖြစ်တော့ဘဲ ရာဂဖြစ်သွားပါတယ်။

တရားအားထုတ်ချင်တာကတော့ ဆန္ဒပါ။ ကောင်းပါတယ်။ တရားအလုပ်ခွင်ထဲမှာ တရားလိုချင်နေတာကတော့ ရာဂပါ။ မကောင်း ပါဘူး။ တရားမတက်အောင် နှောင့်ယှက်တတ်ပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ကိုယ်ရှုရမယ့်အာရုံပေါ်မှာစိတ်မရောက်ဘဲ ဘာ များ ဖြစ်မလဲ၊ ဘာများ တွေ့မလဲ၊ ဘယ်တော့များ တရားထူးရမလဲနဲ့ တောင့်တနေတာဟာ ရာဂပါပဲ။ (အဘိနတံ စိတ္တံ ရာဂါနုပတိတံ။)

လောကရေးရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဓမ္မရေးရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တောင့် တမှုကင်းကင်း နေနိုင်မယ်ဆိုရင် ကြောင့်ကြမှုရှင်းရှင်း ဖြစ်သွားတဲ့ အတွက် ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။



ဝန်တိုရင်ဝန်ပိုတတ်တယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘ဝန်တိုမှုကင်းခြင်း’ ဆိုတဲ့အရည်အသွေးပါပဲ။

ဝန်တိုမှုဆိုတာ ကိုယ်ကောင်းစားသလို သူများမကောင်းစားစေချင်တဲ့သဘော၊ ကိုယ်ပြည့်စုံသလို သူများမပြည့်စုံစေချင်တဲ့သဘောပါပဲ။ ပါဠိလိုတော့ မစ္ဆရိယပေါ့။

ကိုယ် ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာသလို သူများ မချမ်းသာစေချင်တာ၊ ကိုယ် ကောင်းကောင်းနေနိုင်သလို သူများမနေစေချင်တာ၊ ကိုယ်မိတ်ဆွေပေါသလို သူများမပေါစေချင်တာ၊ ကိုယ်ရုပ်အဆင်းချောမောသလို သူများ မချောမောစေချင်တာ၊ ကိုယ် ဂုဏ်သတင်းကျော်စောသလို သူများ မကျော်စောစေချင်တာ၊ ကိုယ် ပညာတတ်သလို သူများ မတတ်စေချင်တာ၊ ကိုယ် တရားရသလို သူများ မရစေချင်တာ၊ ဒါတွေအားလုံးဟာ ဝန်တိုမှု (မစ္ဆရိယ)တွေပါပဲ။

အတိုချုပ်ကတော့ ဝန်တိုမှုဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိတာမျိုး သူများမှာ

မရှိစေချင်တာကို ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ်ရထားတဲ့အခွင့်အရေးမျိုး သူများ ရသွားမှာ စိုးရိမ်တာဟာ ဝန်တိုမှုပါပဲ။

ကိုယ်ပစ္စည်း သူများကိုမပေးချင်၊ မလှူချင်တာဟာလည်း ကိုယ်ရထားသလို သူများမရစေချင်တာမို့ ဝန်တိုမှုပါပဲ။ တချို့က မပေး ချင် မလှူချင်တာဟာ လောဘသက်သက်ပဲလို့ ပြောကြပေမယ့် လော ဘ သက်သက်မဟုတ်ပါဘူး။ လောဘလည်းပါသလို ဝန်တိုမှုလည်း ပါပါတယ်။

ကိုယ်ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့သူ သူများနဲ့အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်သွားမှာ စိုးရိမ်တာဟာလည်း ဝန်တိုမှုပါပဲ။ သဝန်ကြောင့်မှုလို့လည်း ပြောလေ့ရှိ ကြပါတယ်။ 'ပျိုမခင်ပေါင် ကိုသဝန်ကြောင့်ရယ်' လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း သဝန်ကြောင့်တဲ့သူကို ဘယ်သူကမှ ချစ်ခင်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ် ချစ်တဲ့သူကတောင် ကိုယ့်ကို ပြန်ချစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ကိုယ်ကြည်ညိုတဲ့ဘုန်းကြီးက တခြားဒကာ၊ ဒကာမတွေကို ကိုယ့်ထက်ပိုပြီး ရင်းနှီးသွားမှာစိုးရိမ်တာဟာလည်း ဝန်တိုမှု မစ္ဆရိယပါပဲ။

ဝန်တိုတတ်တဲ့သူဟာ သူများဆီက ကိုယ် ဘာမှမရလိုက်ဘဲနဲ့ အလကားအခြောက်တိုက် စိတ်အပူလောင်ခံရသလို သူများကို ကိုယ်မ ရစေချင်တဲ့အရာမျိုး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သာ မရတော့ခြင်းဆိုတဲ့ ဆိုးကျိုးကို လည်း ရင်ဆိုင်ရမှာ သေချာပါတယ်။

ဝန်တိုကင်းတဲ့သူဟာ ကိုယ်ဝန်တိုတဲ့အရာ သူများမရအောင် ပိတ်ဆို့လျှို့ဝှက်နေခြင်းဆိုတဲ့ ဝန်ပို ရှင်းသွားတဲ့အတွက်ကြောင့်ဝန်ထုပ် ကျ၊ အပူငြိမ်းပြီး လွတ်လပ်အေးချမ်းရပါတယ်။

စရိုက်ကြမ်းရင်မိုက်ကန်းတတ်တယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'ကိုယ်, နှုတ်, စိတ် မကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ် သိမ်မွေ့ခြင်း' ဆိုတဲ့အရည်အသွေးပါပဲ။

ကိုယ်ကြမ်း၊ နှုတ်ကြမ်း၊ စိတ်ကြမ်းဆိုတဲ့ အကြမ်းသုံးမျိုးဟာ လူသားတွေရဲ့ဘဝကို အရပ်ဆိုး အကျည်းတန်စေတဲ့ အလှူဖျက်တရားတွေဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ရည် ဘယ်လောက်ပဲလှလှ၊ အသားအရေ ဘယ်လောက်ပဲနုနု၊ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်အမူအရာ ကြမ်းနေပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ ကျက်သရေ လုံးဝမရှိတော့ပါဘူး။ သူ့စိတ်၊ သူ့ဘဝဟာလည်း ဘယ်တော့မှ မငြိမ်းအေးနိုင်ပါဘူး။

ကိုယ်အမူအရာနဲ့ မလုပ်သင့်မလုပ်ထိုက်တဲ့ အပြုအမူတွေကို လုပ်ရင် ကိုယ်ကြမ်းတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မိမိအကျိုး၊ သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးအကျိုး၊ သို့မဟုတ် မိမိ၊ သူတစ်ပါးနှစ်ဦးသားအကျိုး ပျက်စီးစေ

မယ့် အပြုအမူတွေဟာ မလုပ်သင့်မလုပ်ထိုက်တဲ့ အပြုအမူတွေပါ။
လောကကျင့်ဝတ်နဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ ရိုင်းပျပျ အပြုအမူတွေဟာ မလုပ်သင့်
မလုပ်ထိုက်တဲ့ အပြုအမူတွေပါ။

မလုပ်သင့်မလုပ်ထိုက်တဲ့ ကိုယ်အပြုအမူတွေကို ရှောင်ကြဉ်
ပြီး လူယဉ်ကျေးတစ်ယောက်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ ကာယကံပိုင်းဆိုင်ရာ
ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းတွေနဲ့အညီ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါအားလျော်စွာ၊
ပုဂ္ဂိုလ်အနေအထားအားလျော်စွာ ပြုမူနေထိုင်တတ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်
သိမ်မွေ့တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

နှုတ်အမူအရာနဲ့ မပြောသင့်၊ မပြောထိုက်တဲ့စကားတွေကို
ပြောရင် နှုတ်ကြမ်းတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မိမိအကျိုး၊ သို့မဟုတ် သူ
တစ်ပါးအကျိုး၊ သို့မဟုတ် မိမိ၊ သူတစ်ပါးနှစ်ဦးသားအကျိုး ပျက်စီးစေ
မယ့် စကားတွေဟာ မပြောသင့်မပြောထိုက်တဲ့ စကားတွေပါ။ လောက
ကျင့်ဝတ်နဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ ရိုင်းပျပျ စကားတွေဟာ မပြောသင့်မပြောထိုက်
တဲ့ စကားတွေပါ။

မပြောသင့်မပြောထိုက်တဲ့ စကားတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး
လူယဉ်ကျေးတစ်ယောက်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ ဝစီကံပိုင်းဆိုင်ရာ
ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းတွေနဲ့အညီ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါအားလျော်စွာ၊
ပုဂ္ဂိုလ်အနေအထားအားလျော်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်မယ်ဆိုရင် နှုတ်
သိမ်မွေ့တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်အမူအရာနဲ့ မကြံစည်သင့်မကြံစည်ထိုက်တဲ့ အတွေး
အကြံတွေကို ကြံစည်ရင် စိတ်ကြမ်းတယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ မိမိအကျိုး၊

သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးအကျိုး၊ သို့မဟုတ် မိမိ၊ သူတစ်ပါးနှစ်ဦးသား အကျိုးပျက်စီးစေမယ့် အတွေးအကြံတွေဟာ မကြံစည်သင့်မကြံစည် ထိုက်တဲ့ အတွေးအကြံတွေပါ။ လောကကျင့်ဝတ်နဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ရိုင်းပျံ့ အတွေးအကြံတွေဟာ မကြံစည်သင့် မကြံစည်ထိုက်တဲ့ အတွေးအကြံ တွေပါ။

မကြံစည်သင့် မကြံစည်ထိုက်တဲ့ အတွေးအကြံတွေကို ရှောင် ကြဉ်ပြီး လူယဉ်ကျေးတစ်ယောက်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ မနောကံပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းတွေနဲ့အညီ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါအား လျော်စွာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်အနေအထားအားလျော်စွာ ကြံစည်တွေးတောတတ် မယ်ဆိုရင် စိတ်သိမ်မွေ့တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရှေးလူကြီးသူမတွေက လူတစ်ယောက် ကိုယ်အမူအရာကြမ်း ရင် သူ့အဖေကြမ်းလို့၊ လူတစ်ယောက် နှုတ်အမူအရာကြမ်းရင် သူ့အမေ ကြမ်းလို့-လို့ပြောဆိုလေ့ရှိကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကြမ်း၊ နှုတ်ကြမ်း မှုကြောင့် ကိုယ့်အဖေ၊ ကိုယ့်အမေမှာ ဂုဏ်သိက္ခာထိခိုက်ရပါတယ်။

လူတစ်ယောက် ကိုယ်ကြမ်းတာဟာ သူ့အဖေကြမ်းလို့ကြောင့် မှ မဟုတ်ဘဲ၊ အမေကြမ်းလို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သလို၊ လူတစ်ယောက် နှုတ်ကြမ်းတာဟာ သူ့အမေကြမ်းလို့ကြောင့်မှ မဟုတ်ဘဲ၊ အဖေကြမ်း လို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ မိဘကြမ်းတိုင်း သားသမီးကြမ်းတာမဟုတ်ပါ ဘူး။ မိဘကြမ်းပေမယ့် သားသမီးသိမ်မွေ့နိုင်သလို၊ မိဘသိမ်မွေ့ပေမယ့် လည်း သားသမီးကြမ်းနိုင်တာပါပဲ။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိကိုယ်နှုတ်စိတ်

ကြမ်းတမ်းပြီဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့ မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ ဆရာသမား၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ အနည်းနဲ့အများ ထိခိုက်ညှိုးနွမ်းရမှာ သေချာပါတယ်။

အဓိကကတော့ မိမိရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ ထိခိုက်ညှိုးနွမ်းခြင်းပါပဲ။ စိတ်ရင်းဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ သူများကို ဘယ်လောက်ကူညီကူညီ၊ ကိုယ်ကြမ်း နှုတ်ကြမ်း စိတ်ကြမ်းဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာဟာ အပြည့်အဝ မပေါ်လွင်တော့ပါဘူး။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပဲ ပေါ်လွင်ပါတော့တယ်။ သူ့ရဲ့ ကျေးဇူးတရားဟာလည်း အပြည့်အဝ မထင်ရှားတော့ပါဘူး။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပဲ ထင်ရှားပါတော့တယ်။

‘တို့က ဝုန်းဝုန်းဒိုင်းဒိုင်း အလုပ်အကိုင်ကြမ်းပေမယ့် စိတ်ထားက နူးညံ့ပါတယ်’၊ ‘တို့က ဘွင်းဘွင်းရှင်းရှင်း အပြောအဆိုကြမ်းပေမယ့် စိတ်ရင်းက ကောင်းပါတယ်’ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ယူစကားတွေဟာ တကယ်တော့ ‘မယုံတစ်ဝက်၊ ယုံတစ်ဝက်၊ ယုံရခက်ကြီးပါ’ ဆိုတဲ့ စာရင်းထဲ သွင်းရမယ့် နှစ်ထစ်ခွစကားတွေပါပဲ။

ကံကောင်းထောက်မလို့ စိတ်ထားနူးညံ့တယ်၊ စိတ်ရင်းကောင်းတယ်ပဲထား၊ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကြမ်းနှုတ်ကြမ်းမှုကြောင့် တစ်ဖက်သားမှာ စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်တာကတော့ သေချာပါတယ်။ ကိုယ်နှုတ်ကြမ်းသလောက် စိတ်ပါကြမ်းပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ဆက်ဆံရသူအားလုံး အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲနေရတော့မှာပါပဲ။ ကိုယ်ကြမ်းနှုတ်ကြမ်းသူဟာ သူ့စိတ်နဲ့ မတည့်တဲ့တစ်နေ့မှာ သူတစ်ပါးအကျိုးပျက်စီးလောက်အောင် စိတ်မကြမ်းဘူးလို့ ဘယ်သူအာမခံနိုင်ပါ့မလဲ။

ကိုယ်၊ နှုတ် ဆိုတာ စိတ်ရဲ့ပုံရိပ်တွေဖြစ်လို့ ကိုယ်ကြမ်း၊ နှုတ်
ကြမ်းသူရဲ့စိတ်ကို နူးညံ့ပါတယ်လို့ ဘယ်လိုလုပ် ယုံကြည်ရပါ့မလဲ။
စိတ်ကြမ်းရင် ကိုယ်နှုတ်ကြမ်းပါတယ်။ စိတ်သိမ်မွေ့ရင် ကိုယ်နှုတ်သိမ်
မွေ့ပါတယ်။

စိတ်ကို သိမ်မွေ့စေတဲ့ တရားတွေထဲမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရား
ဟာ အစွမ်းအထက်ဆုံးပါပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်ပွားသူရဲ့ စိတ်မှာ ကိလေသာ
အကြမ်းအတမ်းတွေ ကင်းရှင်းနေလို့ စိတ်လည်း သိမ်မွေ့ပါတယ်။
ပြောသင့် မပြောသင့် စဉ်းစားပြီးမှပြောတယ်၊ ပြောတော့လည်း အမှတ်
သတိနဲ့ ရှုမှတ်ပြီးပြောတယ်ဆိုတော့ နှုတ်လည်း သိမ်မွေ့ပါတယ်။ လုပ်
သင့်၊ မလုပ်သင့် စဉ်းစားပြီးမှ လုပ်တယ်၊ လုပ်တော့လည်း အမှတ်သတိနဲ့
လုပ်တယ်ဆိုတော့ ကိုယ်လည်း သိမ်မွေ့ပါတယ်။

ကိုယ်နှုတ်စိတ် သိမ်မွေ့သူဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း အလို
လိုနေရင်း စိတ်ချမ်းသာသလို ကိုယ့်ကြောင့် စိတ်ချမ်းသာသွားတဲ့ ပတ်ဝန်း
ကျင်ရဲ့ မေတ္တာတုံ့ပြန်မှုကိုလည်း ရတဲ့အတွက် ငြိမ်းအေးသောဘဝ
ပိုင်ရှင် ဖြစ်ရပါတယ်။



ကိုယ်ကျင့်မကောင်းရင်လူ့မစင်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'စက်ဆုပ်ဖွယ်အပြုအမူများ ကင်းရှင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် စက်ဆုပ်စရာမကောင်းခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

စက်ဆုပ်ဖွယ်အပြုအမူဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်သီလကင်းမဲ့ခြင်း၊ သီလမလုံခြုံခြင်းပါပဲ။ သီလမရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းတဲ့သူဟာ မစင်အညစ်အကြေးလိုပဲ စက်ဆုပ်စရာ၊ ရွံရှာစရာ ကောင်းပါတယ်။

သီလမရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းတဲ့သူရဲ့ အနားကိုလည်း ဘယ်သူမှ မကပ်ချင်ကြဘူး။ လူတွေက အပေါင်းအသင်း မလုပ်ချင်ကြပါဘူး။ ကိုယ်က ကောင်းနေပေမယ့် သူကမကောင်းတော့ ကိုယ့်ကိုလည်း မကောင်းဘူးလို့ သူများက ထင်မှာပဲ စသည်အားဖြင့် တွေးပြီးတော့ အပေါင်းအသင်း မလုပ်ချင်ကြဘူး။ လူကိုမုန်းလို့တော့ မဟုတ်ပါ

ဘူး။ သီလပျက်မှုကို စက်ဆုပ်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် သီလပျက်ခြင်းကို စက်ဆုပ်စရာကောင်းတဲ့ အပြုအမူလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သီလမစင်ကြယ်တဲ့သူကို သူလို သီလမစင်ကြယ်တဲ့သူ အချင်းချင်းက မစက်ဆုပ်ပေမယ့် သီလမစင်ကြယ်တဲ့သူတွေ၊ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေကတော့ အင်မတန် စက်ဆုပ်ကြပါတယ်။

လောကမှာ 'ရွံ့စရာ' လို့ အသတ်မှတ်ခံထားရတဲ့ အရာတွေထဲမှာ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေက သတ်မှတ်ထားတဲ့ 'ရွံ့စရာ' ကတော့ တကယ်ရွံ့စရာအစစ်ပါပဲ။ တခြားရွံ့စရာတွေက ကိုယ်မကြိုက်လို့ ရွံတာ၊ ကိုယ်မုန်းလို့ ရွံတာတွေပါ။ သဘာဝအရ တကယ်ရွံ့စရာအစစ်အမှတ် ဟုတ်ချင်မှဟုတ်တာပါ။

ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေ သတ်မှတ်ထားတဲ့ 'ရွံ့စရာ' ကတော့ ကိုယ်မကြိုက်လို့၊ ကိုယ်မုန်းလို့ရွံတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝတရားအရကိုက တကယ့်ရွံ့စရာအစစ်အမှန် ဖြစ်နေတာပါ။ ဒေါသ၊ မာနနဲ့ ရွံတာမဟုတ်ပါဘူး။ သတိ၊ ပညာနဲ့ ရွံတာပါ။

သီလမစင်ကြယ်ခြင်းကို ရွံ့စရာအကောင်းဆုံးလို့ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေက တစ်ခဲနက် အတည်ပြု သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သီလမစင်ကြယ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်လည်း ဖျက်ဆီးတတ်သလို ပတ်ဝန်းကျင်လူသားတွေရဲ့ဘဝကိုလည်း ဖျက်ဆီးတတ်လို့ပါပဲ။

သမာဓိ၊ ပညာ မပြည့်စုံရုံနဲ့ အပါယ်မကျနိုင်ပါဘူး။ သီလမပြည့်စုံရင်တော့ အပါယ်ကျမှာပါ။ သမာဓိ၊ ပညာမပြည့်စုံရုံနဲ့ ပတ်ဝန်း

ကျင်ကို မထိခိုက်နိုင်ပါဘူး။ သီလ မပြည့်စုံရင်တော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

သီလဆိုတာ ကိုယ်နဲ့နှုတ်ကို စောင့်ထိန်းရတာပါ။ ကိုယ်အလုပ် နှုတ်အပြောမှန်သမျှ အကောင်းတွေချည်းဖြစ်အောင် ဖန်တီးရတာပါ။ ဒါဆိုရင် သီလမစင်ကြယ်သူရဲ့ ကိုယ်အလုပ်၊ နှုတ်အပြောတွေဟာ မကောင်းတာတွေချည်း၊ ဆိုးတာတွေချည်း ဖြစ်နေတော့မှာပဲပေါ့။

မကောင်းတာလုပ်၊ မကောင်းတာပြောနေသူရဲ့ စိတ်ဟာ ဘယ်တော့မှ အေးချမ်းမှု မရနိုင်သလို ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ မေတ္တာတုံ့ပြန်မှု ကိုလည်း မခံစားရတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ဘဝဟာ ပူလောင်လွန်းလှပါတယ်။

စက်ဆုပ်ဖွယ် အပြု၊ အပြောတွေကင်းရှင်းတဲ့အတွက် သီလ စင်ကြယ်နေပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်အေးချမ်းရသလို ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ မေတ္တာတုံ့ပြန်မှုကိုလည်း ခံစားရတဲ့အတွက် ငြိမ်းအေးသော ဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။



ကိုယ့်ကိုသိပ်ချစ်တဲ့သူကလည်း
ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကျင့်သီလချွတ်ယွင်းမှု
တစ်ခုခုကိုမြင်တွေ့သွားတာနဲ့
အချစ်ပေါ့၊ အချစ်လျော့သွားနိုင်ပါတယ်။
ကိုယ်ကသာသီလမလုံရင်နေမယ်
သူတစ်ပါးသီလလုံတာကိုတော့
လူတိုင်းကြိုက်နှစ်သက်ကြတာပါပဲ။

ချစ်ခြင်းကိုမခွဲပါနဲ့

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘ကုန်းမတိုက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အချစ်ခွဲစကား မပြောဆိုခြင်း’ ဆိုတဲ့အရည်အသွေးပါပဲ။

ကုန်းတိုက်တယ်ဆိုတာ ချစ်ခြင်းကိုခွဲတာပါ။ ‘ကုန်းစကား’ဆိုတာ အချစ်ခွဲစကားပါ။ ချစ်သူ၊ ခင်သူ၊ မြတ်နိုးသူ အချင်းချင်း အချစ်ပျက်၊ အခင်ပျက်၊ အမြတ်နိုးပျက်အောင် မလိုတမာ ကြားဝင်ပြီး အပိုရှာစကားဆင်တာကို ကုန်းတိုက်တယ် လို့ခေါ်ပါတယ်။ (ကုန်းတိုက်စကား = ပိသုဏ္ဍဝါစာ = ပိယ + သုည + ဝါစာ = ချစ်ခြင်းကို + ခွဲသော + စကား။)

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ခင်ပေါင်းသင်းနေရာကနေ ထသတ်အောင် လုပ်လိုက်မှ ကုန်းတိုက်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ကုန်းတိုက်တဲ့ကိစ္စမှာ ရန်ဖြစ်တာ၊ မဖြစ်တာ၊ ပြဿနာတက်တာ၊ မတက်တာ အဓိက

မဟုတ်ပါဘူး။ ရန်ဖြစ်ဖြစ်၊ မဖြစ်ဖြစ်၊ ပြဿနာတက်တက်၊ မတက်
တက် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မချစ်ခင်တော့ဘူး၊ မပေါင်းသင်း
တော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီလိုဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့လူဟာ ကုန်းတိုက်တဲ့လူပါပဲ။

ဒီဘက်လူအကြောင်း ဟိုဘက်မှာမကောင်းပြော၊ ဟိုဘက်လူ
အကြောင်း ဒီဘက်မှာ မကောင်းပြောနဲ့ နှစ်ဖက်လုံးမှာ ပြေးလွှားလှုပ်ရှား
ပြီး သွေးခွဲစကားပြောဆိုမှ ကုန်းတိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဖက်ဖက်
မှာ သွေးခွဲစကားပြောလို့ နှစ်ဖက်လုံး အဆက်အဆံ မရှိတော့ဘူးဆိုရင်
ကုန်းတိုက်တာပါပဲ။ သူ့စေတနာကိုကနှစ်ဖက်အချစ်ပြယ်စေချင်တာကိုး။

တချို့ မိဘတွေက ကိုယ့်သားသမီးတွေ ကိုယ်သဘောမတူ
သူနဲ့ ချစ်သူရည်းစားဖြစ်နေကြပြီ၊ လက်ထပ်ဖို့ရည်ရွယ်ကြပြီဆိုရင် သား
သမီးတွေရဲ့ ချစ်ခြင်းကို မရရတဲ့နည်းနဲ့ ခွဲကြပါတယ်။ တကယ့်ကို မ
သင့်တော်တဲ့သူ၊ တကယ့်ကို အကျိုးပျက်စီးစေမယ့်သူမို့ ချစ်ခြင်းကိုခွဲတာ
ဆိုရင်တော့ ‘မကောင်းမြစ်တာ’ဆိုတဲ့ မိဘဝတ္တရားအရ အပြစ်မရှိပေ
မယ့် ကိုယ့်ရဲ့ အတ္တ၊ မာနလွန်ကဲမှု၊ ဂုဏ်ရှိန်မောက်မာမှုနဲ့ ကိုယ်ဘက်သူ
ဘက် ရန်ငြိုးဖို့၊ ကလဲ့စားချေမှုတွေကြောင့် သားသမီးတွေရဲ့ ချစ်ခြင်းကို
ခွဲပစ်တာဆိုရင်တော့ မိဘတွေအနေနဲ့ ကုန်းတိုက်ခြင်းအမှုကို ကျူးလွန်
ရာ ရောက်သွားပါပြီ။

စကားတွေ၊ စာတွေနဲ့ ချစ်ခြင်းခွဲလိုက်တဲ့အတွက် သားသမီး
တွေရဲ့ဘဝ ပျက်စီးသွားရပြီ ဆိုရင်တော့ အပါယ်ကျကြောင်း ဝစီဒုစရိုက်
အကုသိုလ်အထုပ်ကြီးကို မိဘတွေ ရင်မှာ ပိုက်မိသွားပါပြီ။ ‘ကောင်းစေ
ချင်လို့ပါ’ လို့ စကားလှလှလေးနဲ့ ကာကွယ်မနေပါနဲ့တော့၊ အပိုပါပဲ။

ကိုယ်ကြည်ညိုတဲ့ ဘုန်းကြီးဆီကို တခြားလူ ဝင်ထွက်သွား
လာနေတာ မကြိုက်တဲ့အတွက် ဘုန်းကြီးနဲ့ တခြားလူအကြား အထင်
အမြင်လွဲမှားပြီး အဆက်အဆံပျက်သွားအောင် ပြောဆိုတာဟာလည်း
ကုန်းတိုက်တာပါပဲ။

ဘုန်းကြီးနဲ့ ဒကာကြား၊ ဒကာအချင်းချင်းကြား၊ မဟုတ်မ
ဟတ် လုပ်ဇာတ်ခင်းပြီး ချစ်ခြင်းခွဲတာမျိုး သာသနာကြည်ညိုသူတိုင်း
လုံးဝ မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။ အပြင်လောကမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်
ယောက် တွေ့ရာသင်္ချိုင်း ဓားမဆိုင်း ဖြစ်နေကြပါစေ၊ သာသနာနယ်မြေ
ရောက်ရင်၊ သာသနာ့အလုပ်လုပ်ရင်တော့ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ မေတ္တာ
စိတ်မွေးပြီး မိတ်ဆွေလို ဆက်ဆံသင့်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ကုသိုလ်စိတ်
ဖြစ်မှာပါ။

သူတစ်ပါးရဲ့ ချစ်ခြင်းကို ခွဲတဲ့သူဟာ အပါယ်လေးပါး လား
ရောက်ရတဲ့အပြင် ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်းမှာ သူတစ်ပါးရဲ့ အကဲ့ရဲ့၊ အ
စွပ်စွဲ ခံရတတ်ပါတယ်။ သူများလုပ်သမျှ အပြစ်တွေဟာ ကိုယ့်အပေါ်မှာ
ပဲ ကျရောက်တဲ့အတွက် သူ့အပြစ်က ကိုယ့်အပြစ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့ ဘယ်တော့မှ ဆုံဆည်းခွင့်မရတဲ့အတွက်
ချစ်သူကွဲဆင်းရဲ (ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂဒုက္ခ)ကို အမြဲခံစားရတတ်ပါ
တယ်။ လူဆင်းရဲပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူချမ်းသာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်ရာဘဝမှာ ဘယ်
တော့မှ စိတ်ချမ်းသာတယ်ရယ်လို့ မရှိတဲ့ အမြဲစိတ်ဆင်းရဲနေရတတ်ပါ
တယ်။ ကိုယ် ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ လူတိုင်းက ကိုယ့်ကို အလ
ကားနေရင်း မုန်းတီးနေတတ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက အရှင်ဓာနလို့ခေါ်တဲ့ ရဟန်းတော်တစ်ပါး ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူ့ရဟန်းပြုတဲ့နေ့ကစပြီး သူ့ နောက်ပါးမှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ထက်ကြပ်မကွာ လိုက်ပါနေခဲ့ပါ တယ်။ သွားလည်း သူ့အပါးက၊ ရပ်လည်း သူ့အပါးက၊ ထိုင်လည်း သူ့အပါးက၊ လျောင်းလည်း (အိပ်လည်း) သူ့အပါးက၊ အဲဒီအမျိုးသမီး ဟာ သူ့အပါးက တစ်ဖဝါးမကွာ၊ သူနဲ့ တပူးတွဲတွဲ အမြဲရှိနေခဲ့ပါတယ်။

ဘယ်လောက်ထိ တပူးတွဲတွဲရှိသလဲဆိုရင် အရှင်ဓာန မြို့ထဲ ရွာထဲ ဆွမ်းခံကြွရင်တောင် နောက်ပါးက အရိပ်ပမာ လိုက်ပါလာတဲ့ အထိပါပဲ။ ဆွမ်းလောင်းတဲ့အမျိုးသမီးတွေက 'ဒါက အရှင်ဘုရားအ တွက် တစ်ဇွန်း၊ ဒါက အရှင်ဘုရားအမျိုးသမီးအတွက် တစ်ဇွန်း' လို့ ပြက်ရယ်ပြောင်လှောင်ပြီး ဆွမ်းနှစ်ဇွန်း နှစ်ဇွန်း လောင်းလေ့ရှိပါတယ်။

မြို့ထဲရွာထဲသွားရင် မြို့သူရွာသားတွေရဲ့ ပြက်ရယ်ပြောင် လှောင်ခံရသလို ကိုယ့်ကျောင်းမှာကိုယ်နေရင်လည်း ရဟန်းငယ်၊ ကိုရင် တွေရဲ့ ပြက်ရယ်ပြောင်လှောင်ခံရပါတယ်။ ရဟန်းငယ်တွေ၊ ကိုရင်တွေ က အရှင်ဓာနကို ဝန်းရံပြီး 'အရှင်ဓာနဟာ မိန်းမကြူးတဲ့သူကြီးပါ လား (အရှင်ဓာန-မိန်းမကြူး၊ မိန်းမကြူး-အရှင်ဓာန)'လို့ အမြဲ စကြ နောက်ကြပါတယ်။

'အရှင်ဓာနဟာ မိန်းမကြူးတဲ့သူကြီးပါလား' ဆိုတဲ့ နောက် ပြောင်စကားကို အစွဲပြုလို့ အရှင်ဓာနဆိုတဲ့ မူရင်းနာမည်ပျောက်ပြီး အားလုံးက အရှင်ကုဏ္ဍဓာန လို့ခေါ်ဝေါ်ကြပါတော့တယ်။ (ကုဏ္ဍော ဓာနော = မိန်းမကြူးတဲ့ အရှင်ဓာန)

အရှင်ကုဏ္ဍဓာနရဲ့ နောက်တော်ပါးက တစ်ဖဝါးမက္ခာ လိုက်
ပါနေတဲ့ အဲဒီအမျိုးသမီးဟာ တကယ်တော့ လူသားစင်စစ် တကယ့်
အမျိုးသမီး မဟုတ်ပါဘူး။ အတိတ်က မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကံ တစ်ခု
ကြောင့် အလိုအလျောက်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးရုပ်တစ်ခုမျှသာ
ဖြစ်ပါတယ်။ ဝဋ်ကြွေးကြော်ငြစ်တဲ့ အမျိုးသမီးအရုပ်ဖြစ်လို့ အမျိုးသမီး
ဝဋ်ကြွေးရုပ်လို့ပဲ ဆိုရမှာပေါ့။

သူ့အပါးမှာ အမြဲရှိနေတဲ့ အဲဒီအမျိုးသမီး ဝဋ်ကြွေးရုပ်ကို အရှင်
ကုဏ္ဍဓာနက လုံးဝ မမြင်တွေ့ရပါဘူး။ တခြားသူတွေကသာ တကယ့်
အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ မြင်တွေ့ကြရတာပါ။ တကယ့်အမျိုးသ
မီးအစစ်လို့ပဲ ထင်ပြီး စကြ၊ နောက်ကြ၊ ပြောင်လှောင်ကြတာမို့ အရှင်
ကုဏ္ဍဓာနမှာ မြို့ထဲရွာထဲသွားလည်း စိတ်ဆင်းရဲရ၊ ကျောင်းထဲကန်ထဲ
မှာ နေလည်း စိတ်ဆင်းရဲရနဲ့ အမြဲတမ်း စိတ်ဆင်းရဲနေရရှာပါတယ်။

တစ်ဖက်သား အထင်အမြင်လွဲမှားစရာ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့
လူတကာ၊ ရှင်တကာရဲ့ အမုန်းခံဖြစ်ပြီး အမြဲစိတ်ဆင်းရဲနေရတဲ့ဘဝ
ရောက်အောင် တွန်းပို့လိုက်တဲ့ သူ့ရဲ့အတိတ်ကံကတော့ သူတစ်ပါး
ရဲ့ချစ်ခြင်းကို ခွဲခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံပါပဲ။

ကဿပမြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်တုန်းက အရှင်ကုဏ္ဍ
ဓာနလောင်းလျာဟာ ဘုမ္မဇိဝ်းနတ် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကဿပမြတ်စွာဘု
ရားရှင်ရဲ့ သာသနာတော်မှာ တစ်ပါးနဲ့တစ်ပါး သိပ်ချစ်ကြတဲ့ ရဟန်း
တော်နှစ်ပါး ရှိပါတယ်။ သွားအတူ၊ လာအတူ၊ စားအတူ၊ နေအတူ၊
တရားအားထုတ်တော့လည်း အတူတူ၊ တစ်ပါးနဲ့တစ်ပါး၊ သိပ်ချစ်ခင်

ရင်းနှီးကြပါတယ်။ ‘တစ်ပါးမခွဲတဲ့ နှစ်ပါးအတွဲ’ ရယ်လို့ ထင်ရှားကျော်
ကြားလောက်အောင် သိပ်ချစ်ကြပါတယ်။

တစ်ခုသော ဥပုသ်နေ့မှာ ဥပုသ်ပြုဖို့အတွက် ကဿပမြတ်စွာ
ဘုရားရှင်ရှိရာအရပ်ကို နှစ်ပါးအတူ သွားကြပါတယ်။ အရှင်ကုဏ္ဍရာန
လောင်းလျာ ဘုမ္မဇိမ်းနတ်လည်း သူတို့နှစ်ပါးရဲ့ မနီးမဝေးကနေ လိုက်ပါ
လာခဲ့ပါတယ်။

‘ဒီကိုယ်တော်နှစ်ပါး တစ်ပါးနဲ့တစ်ပါး သိပ်ချစ်ကြတယ်၊
သူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက သိပ်ခိုင်မြဲတယ်၊ တကယ်လို့များ တစ်စုံတစ်
ယောက်က သူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ခွဲခဲ့ရင် ကွဲသွားကြလေမလား၊
ဘယ်သူ သွေးခွဲခွဲ အချစ်မပျက် မေတ္တာဆက်နိုင်ကြပါ့မလား၊ သူတို့
နှစ်ပါးရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဘယ်လောက်ထိအောင် ခိုင်မြဲသလဲဆိုတာ
ငါစမ်းသပ်ကြည့်ဦးမှပဲ’

လို့တွေးပြီး ဘုမ္မဇိမ်းနတ်ဟာ ရဟန်းတော်နှစ်ပါး စိတ်ဝမ်းကွဲ
သွားအောင် လုပ်လို့ရမယ့် အခြေအနေ၊ အခွင့်အလမ်းကို ချောင်းမြောင်း
ရှာကြံပြီး ရဟန်းတော်နှစ်ပါးရဲ့ မနီးမဝေးကနေ လိုက်ပါလာခဲ့ပါတယ်။

ရေမိုးအဆင်ပြေတဲ့ နေရာတစ်နေရာ(စမ်းချောင်းလေးတစ်ခု
အနား)အရောက်မှာတော့ ရဟန်းတော်တစ်ပါးက တခြားရဟန်းတော်
ရဲ့လက်ထဲမှာ သပိတ်၊ သင်္ကန်းအပ်နံ့ထားပြီး ကိုယ်လက်သုတ်သင်မှု၊
အညစ်အကြေးစွန့်မှု ပြုလုပ်ပါတယ်။

ကိစ္စပြီးလို့ လက်ခြေတွေဆေးကြောသန့်စင်ပြီး ချုံဖုတ်တစ်ခု
ရဲ့အနီးကနေ ထွက်လာတဲ့အခါမှာတော့ ရဟန်းတော်ရဲ့ နောက်နားမှာ

အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ကပ်ပါလာပါတယ်။ချစ်ခြင်းကိုခွဲဖို့ အကွက်
ချောင်းနေတဲ့ ဘုမ္မဇိမ်းနတ်က အမျိုးသမီးအသွင် ဖန်ဆင်းပြီး ရဟန်းတော်
ရဲ့ နောက်နားကနေ ဖဝါးခြေထပ် ထက်ကြပ်မကွာ လိုက်ပါလာတာပါ။

အမျိုးသမီးက ဖရိုဖရဲဖြစ်နေတဲ့ ဆံပင်တွေကို ခါခါပြီး ပြင်ဆင်
ထုံးဖွဲ့လို့၊ တွန့်ကြေနေတဲ့ထဘီကို ရမ်းရမ်းပြီး ပြင်ဝတ်လို့၊ ရမ္မက်ခိုးမွန်
ပြီးရှင်နေတဲ့ မျက်နှာပေါ်က ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေကို ပွတ်သပ်ချလို့၊
အို တကယ့်ကို ကာမဂုဏ်ပျော်ပါးပြီး ထလာတဲ့ပုံစံမျိုးနဲ့ပါပဲ။

ဒီမြင်ကွင်းကို မြင်တွေ့လိုက်ရတဲ့ အဖော်ရဟန်းတော်က ကာ
ယကံရှင် ရဟန်းတော်ကို အကြီးအကျယ်အထင်လွဲသွားပါတယ်။ ဒီလို
မိုက်ရိုင်းယုတ်မာတဲ့သူနဲ့ ငါဘယ်တော့မှ မပတ်သက်တော့ဘူးလို့လည်း
ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ကာယကံရှင် ရဟန်းတော်က ဘယ်လိုပဲရှင်းပြ၊
ရှင်းပြ လုံးဝမယုံကြည်တော့ပါဘူး။

‘ရော မင်းရဲ့ သပိတ်နဲ့သင်္ကန်း၊ မင်းလို ယုတ်မာတဲ့သူနဲ့
တစ်လမ်းတည်း ဘယ်တော့မှ အတူမသွားဘူး၊ နောက်ကိုလည်း ငါနဲ့
ဘယ်တော့မှ လာမပတ်သက်နဲ့’ လို့ မိတ်ဖြတ်စကားပြောပြီး တခြား
တစ်လမ်းကနေ ခွဲထွက်ကြွသွားပါတယ်။

ဥပုသ်သိမ်ရောက်လို့ ဥပုသ်ပြုချိန်မှာလည်း ရဟန်းယုတ်နဲ့
အတူတူ ဥပုသ်မပြုနိုင်ပါဘူးလို့ ငြင်းခံနေတဲ့အတွက် ဘုမ္မဇိမ်းနတ်က
အဖြစ်မှန်ကို ဝင်ရှင်းပြတော့မှ ဥပုသ်ပြုကြပါတော့တယ်။

ဘုမ္မဇိမ်းနတ်က ပြန်ရှင်းပြလို့ အဖြစ်မှန်ကို သိကြရပေမယ့်
သိပ်ချစ်ခဲ့ကြတဲ့ ရဟန်းတော်နှစ်ပါးဟာ အရင်ကလို တစ်ယောက်နဲ့

တစ်ယောက် အခေါ်အပြော၊ အဆက်အဆံ မရှိကြတော့ပါဘူး။ အရင်
လို နေရာတစ်နေရာတည်းမှာလည်း အတူတူမနေကြတော့ပါဘူး။ တစ်
ပါးနဲ့တစ်ပါး မမြင်တွေ့အောင် ရှောင်နေကြပါတယ်။ တစ်ပါးနဲ့တစ်ပါး
သူစိမ်း(တစ်စိမ်း)တွေလို ဖြစ်ကုန်ကြပါတယ်။ သေတပန် သက်တစ်ဆုံး
ခပ်စိမ်းစိမ်းပဲ နေလိုက်ကြပါတယ်။ (ဘယ်မှာလဲ ထာဝရအချစ်၊
ဘယ်မှာလဲ အစမ်းသပ်ခံမေတ္တာ။)

ရဟန်းတော်နှစ်ပါးရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ကွဲပြားအောင်လုပ်ခဲ့
မိတဲ့ အဲဒီအကုသိုလ်ကံကြောင့် ဘုမ္မဇိမ်းနတ်ဟာ ကသပမြတ်စွာဘုရား
ရှင်နဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင်၊ ဘုရားရှင်နှစ်ဆူတို့ရဲ့ ကြားကာလတစ်
လျှောက်လုံး မရေမတွက်နိုင်တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ အပါယ်လေးပါးမှာ
ကျင်လည်ခဲ့ရပါတယ်။

တစ်ရံတစ်ခါ လူလာဖြစ်ပြန်တော့လည်း သူများပြုသမျှ
အပြစ်တွေဟာ သူ့အပေါ်မှာချည်းပဲ ပုံကျခဲ့ပါတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့
အထင်အမြင်လွဲမှားမှု၊ မုန်းတီးမှုတွေကိုလဲ တနင့်တပိုး ခံစားခဲ့ရပါတယ်။
ချစ်သူခင်သူမရှိတဲ့ အပယ်ခံဘဝနဲ့ သံသရာခရီးကို ခြောက်သွေ့ကြေကွဲ
စွာ ကျင်လည် ဖြတ်သန်းခဲ့ရပါတယ်။

နောက်ဆုံး အရှင်ကုဏ္ဍဓာနဘဝ ရောက်ပြန်တော့လည်း
ရဟန်း ဖြစ်တာတောင် အေးအေးဆေးဆေး မနေရဘဲ 'အမျိုးသမီး
ဝဋ်ကြွေးရပ်' ရဲ့ နှောင့်ယှက်နှိပ်စက်မှုဒဏ်ကို အလူးအလဲ ခံစားရပါ
တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား (ဝိပဿနာတရား)ပွားများအားထုတ်လို့
ရဟန္တာဖြစ်တော့မှပဲ အမျိုးသမီးဝဋ်ကြွေးရပ် အပြီးတိုင် အလိုအလျောက်

ကွယ်ပျောက်သွားပါတော့တယ်။

ဒီဘက်လူအကြောင်း ဟိုဘက်မှာ မကောင်းပြော၊ ဟိုဘက်လူ အကြောင်း ဒီဘက်မှာမကောင်းပြောမှ ချစ်ခြင်းကိုခွဲတာ(ကုန်းတိုက်တာ) မဟုတ်ဘူး၊ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဆက်ဆံရေးပျက်ပြားသွားအောင် လုပ်ရင် ချစ်ခြင်းကို ခွဲတာပဲ(ကုန်းတိုက်တာပဲ)ဆိုတာ ဒီအဖြစ်အပျက်က သက် သေပြနေပါတယ်။

ပါးစပ်နဲ့ ကုန်းတိုက်စကားပြောဆိုမှ ချစ်ခြင်းကိုခွဲရာ ရောက် တာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် အထင်အမြင်လွဲမှား သွားစေနိုင်တဲ့ အပြုအမူမျိုး၊ ဖြစ်ရပ်မျိုးကို ကိုယ်နဲ့ဖန်တီးပြုလုပ်ရင်လည်း ချစ်ခြင်းကိုခွဲရာ ရောက်တယ်၊ ပိသုဏ္ဍါဝါစာ ဒုစရိုက်အကုသိုလ် ဖြစ် တယ်ဆိုတာကိုလည်း ဒီအဖြစ်အပျက်ကနေ ကောက်ချက်ချနိုင်ပါ တယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တကယ်မေတ္တာပျက်စေချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ မဟုတ်ဘဲ မေတ္တာခိုင်မြဲမှု ရှိ မရှိ စမ်းသပ်ကြည့်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်လိုက်မိတဲ့ အကုသိုလ်ကံတောင်မှ ဒီလောက် အပြစ်ကြီးသေးတယ် ဆိုရင်

တစ်ယောက်ယောက်အပေါ်၊ ဒါမှမဟုတ် နှစ်ယောက်လုံး အပေါ်၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်စုတစ်ဖွဲ့လုံးအပေါ် မနာလိုမှန်းတီးပြီး တကယ် မေတ္တာပျက်စေလိုတဲ့စိတ်၊ တကယ်ဆက်ဆံရေး ပျက်စေလိုတဲ့စိတ်နဲ့ တမင်လုပ်တဲ့ ချစ်ခြင်းခွဲ အကုသိုလ်ကံဆိုရင်တော့ ဘယ်လောက်တောင် အပြစ်ကြီးမယ်ဆိုတာ မတွေးဝံ့စရာပါပဲ။ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ်

ကောင်းလောက်အောင် ကြောက်မက်ဖွယ် ဆိုးကျိုးဆင်းရဲတွေကို ခါးစီး ခံစားရမှာ သေချာပါတယ်။

တကယ်တော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ကြ၊ ခင်ကြ၊ ကြင်နာကြတယ်ဆိုတာ စိတ်ထားတတ်သူတွေအတွက် ဝမ်းမြောက်ဖွယ် မြင်ကွင်းပါ။ ကြည်နူးဖွယ်ရှုခင်းပါ။ ချစ်သူ၊ ခင်သူ၊ ကြင်နာသူတွေ ကြောင့်လည်း လောကကြီးက လှပနေတာပါ။

မလိုတမာ အမုန်းထားပြီး အပိုရှာ ကုန်းစကားတွေနဲ့ သူတစ်ပါး ရဲ့ချစ်ခြင်းကို ခွဲတဲ့သူဟာ လောကကြီးရဲ့ အလှအပကို ဖျက်ဆီးနေတဲ့ သူပါပဲ။ လောကကြီးကို အရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်အောင် ဆေးမည်းသုတ် နေတဲ့သူပါပဲ။

လောကကြီးကို အလှဖျက်ရင် ကိုယ့်ဘဝ အလှပျက်တတ်ပါ တယ်။ လောကကြီးကို အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်အောင်လုပ်ရင် ကိုယ့် ဘဝ အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်တတ်ပါတယ်။

မုဒိတာတရား နှလုံးသားမှာ ခိုင်မြဲအောင် မွေးမြူနိုင်ခြင်း၊ မနာ လိုမှု၊ မုန်းတီးမှုတွေကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းကျ ဝိပဿနာရှုပွား ပယ်သတ် နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် သူတစ်ပါးရဲ့ ချစ်ခြင်းကို မခွဲတော့ဘူးဆိုရင်တော့ ကိုယ့်နှလုံးသားလည်း လှပလာ၊ ကိုယ်ဘဝလည်း စိုပြေလာတဲ့အတွက် ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။



အရန်အဆန်စီးတဲ့မြစ်တစ်စင်း

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘သာယာဖွယ်အာရုံတွေမှာ ကိလေသာရေအလျှင် စီးဆင်းမသွားခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

သာယာဖွယ်အာရုံဆိုတာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ပါပဲ။ သာယာဖွယ်အာရုံတစ်ခုခုကို သာယာသွားတယ်ဆိုတာ ကိလေသာရေအလျှင် စီးဆင်းသွားတာပါပဲ။

အဆင်းအာရုံတစ်ခုကို သာယာသွားတယ်ဆိုရင် မျက်စိကနေ အဆင်းအာရုံဆီကို ကိလေသာရေ စီးသွားတာပေါ့။ အသံအာရုံတစ်ခုကို သာယာသွားတယ်ဆိုရင် နားကနေ အသံအာရုံဆီကို ကိလေသာရေ စီးသွားတာပေါ့။ အနံ့အာရုံတစ်ခုကို သာယာသွားတယ်ဆိုရင် နှာခေါင်းကနေ အနံ့အာရုံဆီကို ကိလေသာရေ စီးသွားတာပေါ့။ အရသာအာရုံတစ်ခုကို သာယာသွားတယ်ဆိုရင် လျှာကနေ အရသာအာရုံဆီ

ကို ကိလေသာရေ စီးသွားတာပေါ့။ အထိအတွေ့အာရုံတစ်ခုကို သာယာ သွားတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကနေ အထိအတွေ့အာရုံဆီကို ကိလေသာရေ စီးသွားတာပေါ့။

မိုးရွာတဲ့အခါ မြင့်ရာအရပ်ကရေတွေ နိမ့်ရာအရပ်ကို ဒလ ဟော စီးဆင်းသွားသလိုပဲ စီးဆင်းသွားတတ်တဲ့သဘောကို အာသဝ တရားလို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြန်မာလိုတော့ အာသဝေါတရားပေါ့။

အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ ကင်းရာကုန်ရာဆိုတာ ခဏ ခဏ သုံးနှုန်းနေတဲ့ စကားပါပဲ။ အဲဒီမှာ အာသဝေါတရားဆိုတာ စီးဆင်း သွားတတ်တဲ့တရားလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ အာသဝေါတရားက လေး ပါးရှိပါတယ်။ ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝနဲ့ အဝိဇ္ဇာသဝ တို့ပါ။

ကာမာသဝဆိုတာ ကာမအာရုံတွေမှာ စီးဆင်းသွားတတ်တဲ့ တရား၊ ဘဝါသဝဆိုတာ ဘဝတွေမှာ စီးဆင်းသွားတတ်တဲ့တရား၊ ဒိဋ္ဌာသဝဆိုတာ အယူမှားတွေမှာ စီးဆင်းသွားတတ်တဲ့တရား၊ အဝိဇ္ဇာ သဝဆိုတာ အသိမှားတွေမှာ စီးဆင်းသွားတတ်တဲ့တရား၊ အဲဒီလိုအား ဖြင့် အာရုံတွေမှာ စီးဆင်းသွားတတ်တဲ့တရားကို အာသဝတရား (အာသဝေါတရား)လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီသုတ္တန်မှာတော့ တဏှာလောဘကို အရကောကံရတဲ့ ကာ မာသဝနဲ့ဘဝါသဝကို ပြောတာပါပဲ။ ဧရာဝတီမြစ်ကြီးစီးသွားတယ်။ ဘယ်အထိစီးသွားလဲ။ ပင်လယ်အထိ စီးသွားတယ်။ အဲဒီလိုပဲ၊ တဏှာ ကလည်း စီးသွားတယ်။ ဘယ်အထိ စီးသွားလဲ။ ဘုံအားဖြင့်ပြောရရင် ဘဝဂံတိုင်အောင် စီးသွားတယ်။ ဓမ္မအားဖြင့်ပြောရရင် ဂေါတြဘူတိုင်

အောင် စီးသွားတယ်။

ဘဝင်ဆိုတာ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံထဲမှာ အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ နေဝ သညာ နာသညာယတနဘုံကို ပြောတာပါပဲ။ အဲဒီ အမြင့်ဆုံးဘုံအထိ အောင် ဒီတဏှာက စီးဆင်းသွားတယ်။ အဲဒီဘုံအထိအောင် တပ်မက် တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။

သုံးဆယ့်တစ်ဘုံမှာ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ် ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးဘုံဟာ အနိမ့်ဆုံးဘုံတွေပါပဲ။ ငရဲဘုံထဲမှာလည်း အနိမ့်ဆုံးဘုံကတော့ အဝီစိငရဲပါပဲ။

ဒါကြောင့် မေတ္တာပို့တဲ့အခါတို့၊ အမျှဝေတဲ့အခါတို့မှာ အ ထက်ဘဝင်၊ အောက်အဝီစိ လို့ဆိုကြတယ်။ ဟိုးအောက် အစွန်ဆုံးဘဝ ကတော့ ငရဲဆိုတဲ့တဝ၊ ဟိုးအထက် အစွန်ဆုံးဘဝကတော့ နေဝသညာ နာသညာယတနဘုံဘဝ လို့ဆိုလိုပါတယ်။

အပါယ်လေးပါးကနေ အထက်တက်လာလိုက်တော့ လူ့ဘုံ၊ ဒါအလယ်အလတ်ဘုံပေါ့။ လူ့ဘုံကနေ အထက်တက်သွားတော့ နတ် ပြည်ခြောက်ထပ်။ စတုမဟာရာဇ်၊ တာဝတိံသာ၊ ယာမာ၊ တုသိတာ၊ နိမ္မာနရတီ၊ ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တီ။

အဲဒီနတ်ပြည်ကနေ အထက်ကိုတက်သွားတော့ ရူပဗြဟ္မာ တစ်ဆယ့်ခြောက်ဘုံ။ ပထမဆုံးက ပထမဈာန်သုံးဘုံပေါ့။ သုံးဘုံ ဆိုတာ ကလည်း တစ်ဆင့်စီတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဆင့်တည်း တစ်ပြင် တည်းမှာပဲ အယုတ်၊ အလတ်၊ အမြတ် ဗြဟ္မာအမျိုးအစား သုံးမျိုး နေရာကွဲသွားလို့ သုံးဘုံလို့ ပြောရတာပါ။

အဲဒီအထက်က ဒုတိယဈာန်သုံးဘုံ၊ တစ်ပြင်တည်းပဲ။ အဲဒီအထက်က တတိယဈာန်သုံးဘုံ၊ တစ်ပြင်တည်းပဲ။ သူ့အထက်က စတုတ္ထဈာန်ဘုံတွေထဲမှာ ဝေဟပ္ပိလ်ဘုံနဲ့ အသညသတ်ဘုံ၊ တစ်ပြင်တည်းပဲ။

ဝေဟပ္ပိလ်ဘုံအထိ ဗြဟ္မာတွေအားလုံးဟာ လူတွေ နတ်တွေလိုပါပဲ။ ရုပ်ရော၊ နာမ်ရော အပြည့်အစုံရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ပသာဒတွေတော့ ချို့တဲ့တယ်။ နှာခေါင်းတော့ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာအနံ့မှ မရဘူး။ ယာနပသာဒချို့တဲ့နေတယ်။ လျှာတော့ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာအရသာမှ မသိဘူး။ ဇိဝါပသာဒချို့တဲ့နေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တော့ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာအထိအတွေ့မှ မခံစားရဘူး။ ကာယပသာဒချို့တဲ့နေတယ်။

အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့လို့ခေါ်တဲ့ ယုတ်ညံ့တဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေခံစားဖို့လောက်ပဲ အသုံးကျတဲ့ ယာန၊ ဇိဝါ၊ ကာယဆိုတဲ့ ပသာဒသုံးမျိုး မပါတော့ တော်တော်လေး ဒုက္ခငြိမ်းသွားတယ်။

မျက်စိပါတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘုရားဖူးလို့ရတယ်။ နားပါတဲ့အတွက်ကြောင့် တရားနာလို့ရတယ်။ စိတ်ကလေးရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် တရားအားထုတ်လို့ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ဖူးမြင်ပြီး တရားနာတိုင်း ဒီဗြဟ္မာတွေဟာ အားလုံးလိုလို တရားထူးတရားမြတ် ရသွားကြတာ များပါတယ်။

နောက်တစ်ဘုံက အသညသတ်။ အသညသတ်ဆိုတာ အဆိုတာက မရှိတာ၊ သညသတ်ဆိုတာက သညာနှင့်တကွသော နာမ်တရား၊ နာမ်တရားလုံးဝမရှိတဲ့ဘုံ၊ စိတ်လုံးဝမရှိဘူးဆိုပါတော့။

စိတ်မရှိဘူးဆိုတော့ ရုပ်ချည်းသက်သက်ပဲပေါ့။ သစ်သားရုပ်တုတွေ၊
ကျောက်ရုပ်တွေလိုပဲစိတ်မရှိဘူး။ မလှုပ်မယှက် ငုတ်တုတ်ပဲ။ ဒီအတိုင်းပဲ။

စိတ်မရှိဘူးဆိုတော့ တရားအားထုတ်လို့လည်း မရဘူး။
အသညသတ်ဘုံဟာ တရားရခွင့် လုံးဝမရှိတဲ့ ဘုံဘဝပဲ။ ဒါ့ကြောင့်
သူ့ကို ရုပ်ပြစ်ရှစ်ပါးထဲမှာ တစ်ခုအနေနဲ့ ထည့်သွင်းထားရတယ်။ အဲဒီ
အထက်က သုဒ္ဓါဝါသငါးဘုံ။ အဝိဟာ၊ အတပ္ပါ၊ သုဒဿာ၊ သုဒဿီ၊
အကနိဋ္ဌာဆိုပြီးတော့ သုဒ္ဓါဝါသငါးဘုံ။ ကာမကိလေသာတွေ သန့်ရှင်း
စင်ကြယ်နေတဲ့ အနာဂါမိ၊ ရဟန္တာတွေချည်းပဲ သီးသန့်နေတဲ့ဘုံ ဖြစ်လို့
သုဒ္ဓါဝါသဘုံ လို့ခေါ်တယ်။ ဒါတွေ အားလုံးပေါင်းလိုက်တော့ ရူပ
တစ်ဆယ့်ခြောက်ဘုံလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ အထက်တက်သွားတော့ အရူပလေးဘုံ၊ အာကာသာန
ဉ္စာယတနဘုံ၊ ဝိညာဏဉ္စာယတနဘုံ၊ အာကိဉ္စညာယတနဘုံ၊ နေဝ
သညာ နာသညာယတနဘုံလို့ အစဉ်အတိုင်း အဆင့်ဆင့် ရှိပါတယ်။
နေဝသညာနာသညာယတနဘုံဟာ အထက်ဆုံး အမြင့်ဆုံးဘုံပါပဲ။
ဒါ့ကြောင့် ဘဝင်္ဂလို့ခေါ်ပါတယ်။

အရူပ၊ အ , ဆိုတာမရှိတာ၊ ရူပဆိုတာ ရုပ်၊ အရူပဆိုတော့
ရုပ်မရှိဘူး။ နာမ်ချည်းသက်သက်ပဲ။ ပုထုဇဉ်အဖြစ်နဲ့ အဲဒီဘုံရောက်သွား
ရင်တော့ ရုပ်မရှိလို့ ဘုရားဖူးလို့လည်း မရ၊ တရားနာလို့လည်း မရတော့
ပါဘူး။ ဘာတရားထူးမှ ရခွင့်မရှိတဲ့အတွက် အရူပဘုံဟာ ပုထုဇဉ်အနေ
နဲ့ ကြည့်ရင် ရုပ်ပြစ်ရှစ်ပါးထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ပုထုဇဉ် တစ်ယောက်
ဟာ သူတစ်ပါးဆီက တရားမနာရဘဲနဲ့ သောတာပန် မဖြစ်နိုင်လို့ပါ။

ဒါပေမဲ့ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးမှ၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ပြီးမှ၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီးမှ ရောက်သွားရင်တော့ စိတ်ကလေးရှိနေတဲ့အတွက်၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုပဲ ဝိပဿနာရှုပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဘုံအားဖြင့် ဘဝဂ်တိုင်အောင် တဏှာစီးဆင်းသွားတယ်ဆိုတာ အနိမ့်ဆုံး၊ အောက်ဆုံးဘုံဖြစ်တဲ့ ငရဲဘုံကနေ အမြင့်ဆုံး၊ အထက်ဆုံးဘုံဖြစ်တဲ့ နေဝသညာ နာသညာယတနဘုံအထိ တဏှာက တပ်မက်တယ် လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ငရဲဘုံမှာဖြစ်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေကလည်း ငရဲဘုံကို တပ်မက်တွယ်တာကြပါတယ်။ ကျန်တဲ့ အပါယ်ဘုံတွေ၊ လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာ့ဘုံတွေမှာ ဖြစ်နေကြတဲ့ သတ္တဝါတွေကလည်း မိမိတို့ဖြစ်ရာ ဘုံဘဝတွေကို တပ်မက်တွယ်တာကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တဏှာရဲ့လွှမ်းမိုးရာ နယ်ပယ်ဟာ အထက်ဘဝဂ်၊ အောက်အဝီစိ၊ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ အကုန်လုံးပါပဲ။

သုံးဆယ့်တစ်ဘုံလုံးမှာ အောက်ဘုံတွေကိုရော၊ အထက်ဘုံတွေကိုပါ အစုန်အဆန်စီးဆင်းနေတဲ့ မြစ်တစ်စင်းကတော့ တဏှာမြစ်ပါပဲ။ တဏှာမြစ်ရေ စီးဆင်းမှုရပ်တန့်သွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်မှ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်မှာပါ။

ဓမ္မအားဖြင့် ဂေါတြဘူတိုင်အောင် စီးဆင်းသွားတယ်ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်မဆိုက်မီ ရှေ့နားမှာရှိတဲ့ ဉာဏ်ကလေး၊ နိဗ္ဗာန်ကိုလှမ်းပြီးတော့ မျှော်လိုက်တဲ့ ဉာဏ်ကလေး၊ အဲဒီဉာဏ်ကလေးထိအောင် တဏှာက တပ်မက်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ကာမာဝစရ အကုသိုလ်တရား၊ ကုသိုလ်တရားတွေကိုရော၊
ရူပ၊ အရူပ ဈာန်တရားတွေကိုရော၊ မဂ်နားကပ်နေတဲ့ ဂေါတြဘူညဉ်ဏ်
တိုင်အောင်သော ဝိပဿနာတရားတွေကိုရော တဏှာက တပ်မက်
တတ်ပါတယ်။

စိတ်စေတသိက်သဘောတရားအနေနဲ့ ယုတ်ညံ့တဲ့ အကုသိုလ်
တရားတွေကနေ မြင့်မြတ်တဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်တရားတွေတိုင်အောင်
တဏှာက တပ်မက်တတ်ပါတယ်။

မကောင်းတရားတွေ အားလုံးအပေါ်မှာရော၊ မဂ်ဖိုလ်မှတစ်ပါး
သော အကောင်းတရားတွေအားလုံးအပေါ်မှာပါ အစုန်အဆန် စီးဆင်း
ပြီး လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်နေတဲ့ တဏှာမြစ်ရေကို အကြွင်းမဲ့ ခန်းခြောက်
သွားအောင် ကြီးစားအားထုတ်နိုင်မှ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်မှာပါ။



ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကြောင့်သာ
တဏှာဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူး။
တရားအာရုံတွေကြောင့်လည်း
တဏှာဖြစ်တာပါပဲ။ အာရုံကောင်းတွေ
အပေါ်မှာသာတဏှာဖြစ်တာ
မဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံဆိုးတွေ
အပေါ်မှာလည်းတဏှာဖြစ်ပါတယ်။
နေရာတကာသာယာတပ်မက်တတ်တဲ့အတွက်
တဏှာရဲ့နယ်ပယ်ကသိပ်ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။

အထင်ကြီးတာအမြင်ကြီးတာမှမဟုတ်ဘဲ

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'မာန်မာနကင်းရှင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီး၊ ဘဝင်မြင့်မှု ကင်းရှင်းခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

မာနသိပ်မကြီးပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်အထင်ကြီးပြီးတော့ သူများကို အထင်မသေးပါနဲ့။ ကိုယ်အထင်သေးထားတဲ့သူက ကိုယ်အထင်သေးသလို ဟုတ်ချင်မှလည်း ဟုတ်မှာ။ အခုလောလောဆယ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့အထင်သေးစရာဖြစ်နေပေမယ့် တစ်ချိန်မှာ ကိုယ့်ထက်သာချင်သာသွားမှာပဲ။ ကိုယ်အထင်ကြီးစရာ အနေအထားမျိုး ရောက်ချင်ရောက်သွားမှာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးပြီး သူများကို အထင်သေးတဲ့စိတ်နဲ့ မပြောသင့်မပြောထိုက်တာ ပြော၊ မလုပ်သင့်မလုပ်ထိုက်တာ လုပ်မိရင် ကိုယ်ပဲ ပြန်ပြီး ဒုက္ခရောက်တတ်ပါတယ်။

ဝိဇ္ဇုဒ္ဓါဘဇာတ်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်ပေါ့။ ကျွန်မကမွေးတဲ့သား

ဝိဋ္ဌဗျူဟာဇာတ်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်ပေါ့။ ကျွန်မကမွေးတဲ့သား
ဆိုပြီးတော့ ဝိဋ္ဌဗျူဟာထိုင်သွားတဲ့နေရာ နွားနို့ရည်တွေနဲ့ ဆေးလိုက်
တော့ ဟိုကရန်ငြိုးပြန်ဖွဲ့ပြီး မင်းတို့က နွားနို့နဲ့ပဲဆေးတယ်၊ ငါက မင်းတို့
ရဲ့ လည်ချောင်းသွေးနဲ့ ဆေးမယ်လုပ်လိုက်တာ၊ သာကီဝင်တွေ တစ်တွေ
တစ်မျိုးလုံး အသတ်ခံရတယ်။ ဒါဟာမာနလွန်ကဲလို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိပ်
အထင်ကြီးလွန်းလို့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်အထင်ကြီးလွန်းတဲ့သူဟာ သူများကို အ
လိုလိုနေရင်း အထင်သေးသွားတတ်တယ်။ မြင်မြင်သမျှလူကို လူလို
တောင် မထင်တော့ဘူး။ လောကကြီးမှာ လူနဲ့တူတဲ့လူဆိုလို့ ငါတစ်
ယောက်ထဲရှိဟယ်လို့ အထင်ရောက်သွားတယ်။ ဘယ်သူမှ ငါ့လောက်
မရှိဘူး၊ ဘယ်သူမှ ငါ့လောက်မသိဘူးလို့ ဘဝင်မြင့်သွားတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်အထင်ကြီးလွန်းအားကြီးတော့ လူအချင်း
ချင်းပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ သူတစ်ဖက်သားကို အထင်သေးတဲ့
စကားမျိုး၊ နှိမ်ချတဲ့စကားမျိုး ပြောမိတတ်တယ်။ ဆရာကြီးလေသံနဲ့
အထက်စီးကနေ လုံးကြီးတင်ပြောမိတတ်တယ်။

အထင်သေးစကားပြောခံရတဲ့ တစ်ဖက်သားက ငါ့ကိုအထင်
သေးတဲ့စကားပြောတယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်အပေါ် နာကျည်းမုန်းတီးသွား
တယ်။ နဂိုကကူညီနေတဲ့လူကလည်း မကူညီတော့ဘူး။ နဂိုကစောင့်
ရှောက်နေတဲ့လူကလည်း မစောင့်ရှောက်တော့ဘူး။ နဂိုက ပေါင်းသင်း
နေတဲ့လူကလည်း မပေါင်းသင်းတော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးပြီး
သူများကို အထင်သေးခြင်းကြောင့် ကိုယ်ပဲ အကျိုးဆုတ်ယုတ်ရတယ်။

မာနကြီးတယ်ဆိုတဲ့စကားကို အထင်ကြီးတယ်လို့ သုံးနှုန်းထားတာလေးကိုက အင်မတန် စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတယ်။ တရားသဘောတွေ အများကြီးပါတယ်။

အထင်ကြီးတယ်ဆိုကတည်းကိုက အမြင်ကြီးတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ အမှန်တကယ် လက်တွေ့တွေ ကြီးနေတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ အထင်တွေပဲ ကြီးနေတာ။

တကယ်တော့ လောကမှာ အထင်ကြီးတယ်ဆိုတာ အထင်တွေပဲရှိတာ။ မာနကြီးလောက်စရာ၊ ဘဝင်မြင့်လောက်စရာ၊ ခြေဖျားထောက်လောက်စရာဆိုတာ တကယ်တော့ ဘာမှမရှိဘူး။

ပစ္စည်းဥစ္စာအနေနဲ့ တစ်လောကလုံး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့လူတွေကို သူတို့ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ စားနိုင်သောက်နိုင်လောက်အောင် ကျွေးနိုင်၊ ပေးနိုင်၊ စွန့်လှူနိုင်တဲ့အနေအထားမျိုး ကိုယ့်မှာ ရှိနေပြီလား၊ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှကို အချိန်တိုင်း လိုသလောက် ပေးလှူနိုင်လောက်အောင် ကိုယ့်မှာ မရှိသေးပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဘာလို့ မာနဖြစ်နေဦးမှာလဲ။

မာနဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို မာနဖြစ်လောက်စရာလို့ ရူးသွပ်စွာထင်နေတဲ့ စိတ်ကူးယဉ် အထင်မျှသာပါပဲ။ မာနကြီးတာဟာ အထင်သက်သက် ကြီးနေတာပါပဲ။ အထင်ဆိုတဲ့ သဘာဝကိုက မကောင်းတဲ့ဥစ္စာ၊ အထင်ကြီးတယ်ဆိုတော့ ပိုဆိုးတာပေါ့။

ရုပ်ဆင်းဥပဓိအနေနဲ့ တစ်လောကလုံး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ငါအလှဆုံး၊ ငါအချောဆုံး လို့ပြောနိုင်လောက်အောင် လှနေ၊ ချောနေပြီ

လား။ နတ်သား၊ နတ်သမီးတွေထက်ကို ချောနေပြီလား။ မလှသေး၊
မချောသေးဘူးဆိုရင် ရုပ်အဆင်းအကြောင်းပြုပြီး ဘာလို့ မာနကြီးနေဦး
မှာလဲ။ မာနကြီးတယ်ဆိုရင် ဒါ အထင်သက်သက်မျှသာ ကြီးနေတာပဲ။

ရာထူးအာဏာအနေနဲ့လည်း တစ်လောကလုံး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး
ကို လွှမ်းမိုးနိုင်လောက်အောင် ကိုယ့်မှာ ရာထူးအာဏာရှိနေပြီလား။
ပညာအနေနဲ့လည်း သိသင့်သိထိုက်တဲ့ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ အ
ကြောင်းအရာအားလုံးကို သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ တန်းတူယှဉ်နိုင်
လောက်အောင် ကိုယ့်မှာ သိနေ၊ တတ်နေပြီလား။

အဲဒီလိုအားဖြင့် မာနကြီးလောက်စရာလို့ ကိုယ်ထင်နေတဲ့အရာ
တွေကို အမြင့်မားဆုံး၊ အကြီးကျယ်ဆုံးစံချိန်တွေနဲ့ မှတ်ကျောက်တင်
စစ်ဆေးကြည့်လိုက်ပါ။ အစစ်ဆေးမခံနိုင်ဘူးဆိုရင် မာနကြီးမနေပါနဲ့။
အထင်ကြီးမနေပါနဲ့။

မာနကြီးတယ်ဆိုရင် အထင်သက်သက် ကြီးနေတာပဲဖြစ်မှာ
ပါ။ အထင်ဟာ အထင်ပါပဲ။ အမြင်မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်မဟုတ်ပါဘူး။
တကယ်လက်တွေ့ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်မကြီးတော့ဘူးဆိုရင် သူတစ်ပါးကို
လည်း အထင်မသေးတော့တဲ့အတွက် စိတ်နေစိတ်ထားရော၊ အပြော
အဆို၊ အပြုအမူပါ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သဟဇာတဖြစ်လာလို့ ပေါင်းသင်း
ဆက်ဆံရေး ပိုအဆင်ပြေလာတဲ့အပြင် မပြစ်မှားသင့် မပြစ်မှားထိုက်
သူတွေကိုလည်း မပြစ်မှားတော့တဲ့အတွက် စိတ်အပူ၊ ဘဝအပူတွေ
ကင်းရှင်းပြီး ငြိမ်းအေးပျော်ရွှင်ရပါတော့တယ်။

ဉာဏ်ပါးရင်အမှန်တရားမြင်တယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်မြက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထင်လွယ်မြင်လွယ်၊ သဘောပေါက်လွယ်တဲ့ ဉာဏ်ရှိခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

သူများပြောတဲ့စကား နားထောင်၊ သူများဟောတဲ့တရား နာကြား၊ သူများရေးတဲ့စာ ဖတ်ရှုတဲ့နေရာမှာ ပြောသူ၊ ဟောသူ၊ ရေးသားသူ ရဲ့ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကို ထင်လွယ်မြင်လွယ်၊ နားလည်သဘောပေါက်လွယ်တဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးမျိုး ရှိရမယ်။ ဉာဏ်တုံးဉာဏ်ပိက်ကြီး ဖြစ်မနေရဘူး။ ကိုယ်လိုရာ တလွဲခွဲတွေးတဲ့ ဉာဏ်မှား၊ ဉာဏ်ကောက်ကြီး ဖြစ်မနေရဘူး။

စိတ်ချမ်းသာချင်တဲ့သူ၊ ဘဝငြိမ်းအေးချင်တဲ့သူဆိုတာ ပင်ကိုဉာဏ် ထက်သန်ရမယ်။ ပင်ကိုဉာဏ် အားနည်းနေရင်လည်း ဉာဏ်ရည်

ဉာဏ်ရည်အားနည်းလို့ ဟိုကိစ္စလည်း နားမလည်၊ ဒီကိစ္စလည်း နားမလည်၊ ဟိုအကြောင်းလည်း သဘောမပေါက်၊ ဒီအကြောင်းလည်း သဘောမပေါက်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်တော့ဘူး။ ဘဝငြိမ်းအေးမှု မရနိုင်တော့ဘူး။ ဘဝပူလောင်မှုတွေနဲ့ပဲ ကြုံတွေ့ရမှာပဲ။ လုပ်ငန်းမကျွမ်းကျင်လို့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု၊ သူများရဲ့ လိမ်လည်လှည့်ဖျားမတရား ဒုက္ခပေးမှုတွေနဲ့ပဲ ကြုံတွေ့ရမှာပဲ။

ဒါကြောင့် အရာရာကို သဘောပေါက်လွယ်၊ နားလည်လွယ်၊ ထင်လွယ်မြင်လွယ်တဲ့ ဉာဏ်မျိုးရှိပါစေ။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်မြက်ပါစေ။

တရားနဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း ပရိယတ်လည်း ပရိယတ်မို့၊ ပဋိပတ်လည်း ပဋိပတ်မို့ နားလည်သဘောပေါက်လွယ်ရမယ်။ တရားနာတဲ့အခါ၊ တရားစာဖတ်တဲ့အခါ၊ ဟောသူ၊ ရေးသူရဲ့ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်သဘောပေါက်ရမယ်။ ဆရာစွဲ၊ အယူစွဲနဲ့ တလွဲချော်မတွေးရဘူး။

ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေရဲ့ သဘာဝကိုလည်း ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက်မှာ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ရုပ်က ဘယ်လို၊ နာမ်က ဘယ်လို၊ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောက ဘယ်လို၊ ကိုယ်တိုင်ထွင်းဖောက်ပြီး သိမြင်နိုင်ရမယ်။ သူများပြောတာ၊ ရေးတာကို သံယောင်လိုက်တဲ့ ပါးစပ်ဖြစ်ပျက်၊ စာဖြစ်ပျက်မျိုး မဖြစ်စေရဘူး။ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပျက်ပဲ ဖြစ်စေရမယ်။

တစ်ဆင့်ကြားအသိ၊ ကြံတွေးအသိ (သုတမယ၊ စိန္တာမယ)
နဲ့လည်း တရားသဘောကို နားလည်မယ်၊ အားထုတ်တွေ့အသိ၊ ကိုယ်
တွေ့အသိ(ဘာဝနာမယ)နဲ့လည်း တရားသဘောကို ထိုးထွင်းသိမြင်
မယ်ဆိုရင် ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်ဖြစ်ပါပြီ။



ဘယ်အကြောင်းအရာမဆို
သူ့နေရာနဲ့သူ
အဓိပ္ပာယ်ရှိနေတာပါပဲ။
သူ့နေရာနဲ့သူ
သူ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့သူ
ပြောတဲ့စကား
ရေးတဲ့စာကို
နေရာဌာနအားလျော်စွာ
အရှိမှန်အတိုင်း
နားမလည်သဘောမပေါက်ဘဲ
ကိုယ့်အသိ၊ ကိုယ့်အစွဲနဲ့
လိုရာဆွဲအဓိပ္ပာယ်ကောက်မယ်ဆိုရင်တော့
အမှန်တရားနဲ့
ဝေးချင်တိုင်းဝေးနေတော့မှာပါပဲ။
ဉာဏ်တုံးဉာဏ်ပိတ်နဲ့မတုံ့ပြန်ဘဲ
ဉာဏ်ထက်ဉာဏ်ပွင့်နဲ့ရိုးရိုးသားသား
လက်ခံတတ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

ပြောတိုင်းယုံရင်ယုံတိုင်းပြောလိမ့်မယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘သူတစ်ပါးကိုပုံ၍ မယုံကြည်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ယုံကြည်ရုံမျှမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တွေ့သိမြင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

ဘယ်သူဘာပြောပြော၊ ပုံပြီးယုံလိုက်တာမျိုး မဖြစ်စေရပါဘူး။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ချင့်ချိန်ဝေဖန်ပြီးတော့မှ လက်ခံယုံကြည်ရပါမယ်။ လူအများစုကတော့ ဗေဒင်ဆရာက ဘာတဲ့ဆို ယုံလိုက်တာပဲ။ အကြားအမြင်ဆရာက ဘာတဲ့ဆို ယုံလိုက်တာပဲ။ ဘိုးတော်၊ ဘွားတော်၊ နတ်ကတော်တွေ ကြံဖန်ပြောသမျှ အဟုတ်ထင်ပြီး ယုံကြည်မိလို့ ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရပေါင်းလည်း များလှပါပြီ။ အခုလည်း ဒုက္ခရောက်နေရဆဲပါပဲ။ အဲဒီလိုမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။

သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အရာမှန်သမျှ သူတစ်ပါးပြောလို့ ယုံတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူး။ ကိုယ်ပိုင်သိလို့ ယုံတာမျိုးပဲ ဖြစ်စေရပါမယ်။ သူတစ်

ပါးပြောလို့ ယုံကြည်နေရတဲ့အဆင့်မှာ လမ်းမဆုံးစေရပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် သိ၊ ကိုယ်တိုင်မြင်တဲ့ အဆင့်အထိရောက်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

ဥပမာ - ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးရဲ့ ကြည်ညိုဖွယ်ရာတွေကို သူများ ပြောလို့ ယုံနေရုံနဲ့ မကျေနပ်နဲ့၊ ဘုရားပေါ် ကိုယ်တိုင်တက်ဖူးပြီး ကိုယ် တိုင်တွေ့၊ ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် လုပ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

‘အယုံနဲ့မပြီးစေနဲ့၊ အသိဖြစ်အောင်လုပ်’ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တကယ်သိနိုင်တဲ့၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တကယ်သိအောင်လုပ်လို့ရတဲ့ အရာ တွေအတွက် ပြောတာပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တကယ်မသိနိုင်တဲ့၊ ကိုယ့် ဉာဏ်နဲ့ လက်လှမ်းမမီတဲ့ အရာတွေကိုတော့ တကယ်သိနားလည်သူ တွေ၊ တကယ် ဉာဏ်လှမ်းမီသူတွေ တစ်ဆင့်ပြောပြတာ နားထောင်ပြီး အားကိုးယုံကြည်ရမှာပါ။

နေရာတကာမှာ ကိုယ်တွေ့သိမှ ယုံမယ်၊ ကိုယ်တွေ့မသိရင် မယုံဘူးလို့ ခံယူချက် အစွန်းထွက်သွားရင်တော့ အသိဉာဏ်ချို့တဲ့တဲ့ အဓိပ္ပာယ်မဲ့လူသားအဖြစ် လူရယ်စရာ၊ လူသနားစရာ သတ္တဝါလေး ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်တွေ့မျက်မြင်မှ ယုံမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အဖေနဲ့ကိုယ့်အမေ ကိုတောင် ကိုယ့်အဖေ၊ ကိုယ့်အမေပါလို့ ဘယ်လိုလုပ် ယုံကြည်လို့ ရပါတော့မလဲ။ ကိုယ့်ခန္ဓာတည်းဟူသော သန္ဓေသားလေး ဖြစ်တည်ဖို့ အတွက် ကိုယ့်အဖေနဲ့ ကိုယ့်အမေအကြောင်းဆက်ပေါင်းဖက်ကြတာ ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မြင်တွေ့လိုက်ရတာမှ မဟုတ်ဘဲ။

ဒါပေမဲ့ အဖေနဲ့ရုပ်တူခြင်း၊ အမေနဲ့ရုပ်တူခြင်း စတဲ့ခိုင်လုံတဲ့

အထောက်အထားတွေကိုကြည့်ပြီး ဒါကိုယ့်အဖေ၊ ဒါကိုယ့်အမေလိုစိတ်
ချလက်ချ ယုံကြည်လက်ခံရတာပါပဲ။ အဖေနဲ့အမေ ပေါင်းတာ ကိုယ်
တိုင်မြင်တွေ့ရမှသာ ယုံကြည်မယ်။ လက်ခံမယ်ဆိုရင် ခက်ရချည်ရဲ့။

ကိုယ်တိုင်သိနိုင်တဲ့အရာ၊ ကိုယ်တိုင်သိအောင် လုပ်လို့ရတဲ့
အရာတွေကိုတော့ သူများအပြောမှာတင် လမ်းဆုံးမနေစေဘဲ ကိုယ်တိုင်
သိအောင် လုပ်ရပါမယ်။ သူများပြောလို့ ယုံတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်
သိလို့ ယုံတာမျိုး ဖြစ်စေရပါမယ်။ သူများပြောလို့ယုံတာထက် ကိုယ်
တိုင်သိလို့ ယုံတာက ကိုယ့်အတွက်ပိုပြီး အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်။
ယုံကြည်ချက် လေးနက်သွားတဲ့အတွက် တန်ဖိုးလည်း ပိုရှိပါတယ်။

ဒါနကောင်းမှုပြုရင် လူချစ်လူခင်ပေါများခြင်း၊ ပညာရှိသူတော်
ကောင်းများ ချီးမြှောက်ခြင်း၊ ကောင်းသတင်းကျော်စောခြင်း၊ ပရိသတ်
ထဲ ရဲရဲဝံ့ဝံ့နိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းကျိုး လေးမျိုး၊ ချမ်းသာပြည့်စုံတဲ့
ကောင်းရာသုဂတိဘဝရောက်ရခြင်းဆိုတဲ့ တမလွန်ကောင်းကျိုး တစ်
မျိုး၊ ကောင်းကျိုးငါးမျိုး ရနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြား
တော်မူပါတယ်။

အဲဒီအခါ သီဟအမည်ရတဲ့ စစ်သူကြီးက ဒါနကောင်းမှုရဲ့
ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းကျိုးလေးမျိုး မြတ်စွာဘုရားဟောတာကို မယုံကြည်ပါ
ဘူး။ တမလွန်ကောင်းကျိုးတစ်မျိုး မြတ်စွာဘုရားဟောတာကိုတော့
ယုံကြည်ပါတယ်လို့ ပြန်လျှောက်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာကတော့ ဒါနကောင်းမှုရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းကျိုးလေး
မျိုးကို မြတ်စွာဘုရားဟောလို့ ယုံတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်

တွေ့သိလို့ယုံတာပါ။ မြတ်စွာဘုရားကို ယုံပြီး မျက်စိမှိတ်သိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တွေ့ခံစားရလို့ အခိုင်အမာသိတာပါ။ တမလွန်ကောင်းကျိုး တစ်မျိုးကိုတော့ ကိုယ်တွေ့မဟုတ်သေးပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားသိမြင်ပြီး ဟောတာမို့ ယုံတာပါ။ မြတ်စွာဘုရားအပေါ် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဉာဏ်တော်အပေါ် ယုံကြည်တဲ့စိတ်နဲ့ သိတာပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါးကို ပွားများရင် မသေရာနိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ ယုံရဲ့လားလို့ အရှင်သာရိပုတ္တရာကို မြတ်စွာဘုရားရှင်ကမေးတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာက မြတ်စွာဘုရားစကားကို မယုံပါဘူးလို့ ပြန်လျှောက်ထားခဲ့ပါတယ်။

ဣန္ဒြေငါးပါးပွားရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ အရှင်သာရိပုတ္တရာအနေနဲ့ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်နေပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဣန္ဒြေငါးပါးပွားပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင် နိဗ္ဗာန်ရောက်ထားတာမို့ ဒီအသိဟာ မြတ်စွာဘုရားကို ယုံကြည်လို့သိထားတဲ့ အသိမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တွေ့ကြုံပြီးလို့ ကိုယ်တိုင်သိထားတဲ့ အသိပါ။ အငှားသိ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ပိုင်အသိပါ။ ‘ယုံလို့သိတဲ့အသိ မဟုတ်ဘူး၊ ကြုံလို့သိတဲ့အသိ’ ဆိုတာကို ရည်ညွှန်းပြီး မြတ်စွာဘုရားစကားကို မယုံပါဘုရား’ လို့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ဖြေကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါနကို ဒါနနဲ့တူအောင်၊ သီလကို သီလနဲ့တူအောင်၊ သမထကို သမထနဲ့တူအောင်၊ ဝိပဿနာကို ဝိပဿနာနဲ့တူအောင်၊ ဝီပီပြင်ပြင် ပြုလုပ် အားထုတ်ထားမယ်ဆိုရင် ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာ၊ အလုပ်လေးမျိုးရဲ့အပေါ်မှာ သူများပြောလို့ ယုံတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်

တွေ့သိလို့ ယုံတာမျိုး ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

အထူးသဖြင့် သံသရာနဲ့ချီပြီး ကြံ့ခဲလှတဲ့ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် ကြီးနဲ့ ကံကောင်းထောက်မစွာ ကြံ့တွေ့နေရတဲ့အခိုက်မှာ ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ ကြံ့မှ အားထုတ်ခွင့်ရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားရဲ့အရသာကို ကိုယ်တိုင်၊ ကိုယ်တွေ့သိအောင် လူတိုင်း အားထုတ်ထားသင့်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်ရင် ရုပ်တရား နာမ်တရားသဘော၊ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘော၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေကို ကိုယ်တွေ့သိမြင်ပြီး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကလည်း ဟောပါတယ်။ လက်တွေ့အားထုတ်ထားတဲ့ သူတော်သူမြတ်တွေကလည်း ပြောပါတယ်။ သူတို့ဟောတာ၊ ပြောတာ ယုံကြည်ရုံနဲ့ မပြီးဘဲ ကိုယ်တိုင်သိမြင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရပါမယ်။

တချို့ကတော့ ယုံကြည်တဲ့အဆင့်တောင် မရှိပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်လည်း လက်တွေ့အားထုတ်မကြည့်ဘဲနဲ့ သွား-သွားတယ်၊ စား-စားတယ် ရှုမှတ်နေရုံနဲ့ ဝိပဿနာမဖြစ်နိုင်ဘူး။ မြင်-မြင်တယ်၊ ကြား-ကြားတယ် ရှုမှတ်တဲ့နည်းနဲ့ တရားထူးမရနိုင်ဘူးလို့ အတွေးအကြံတစ်ထွာတစ်မှိုက်လောက်နဲ့ ရမ်းသမ်း စွပ်စွဲတတ်ကြပါတယ်။ အတွေးအကြံကိုပဲ ဉာဏ်လို့ လွဲမှားစွာထင်ပြီး အထင်ကြီးနေတတ်ပြန်ပါတယ်။

ဘယ်ဆရာတော်ကြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတာ သွား-သွားတယ်၊ စား-စားတယ် မမှတ်ပါဘူး။ သွား-သွားတယ်၊ စား-စားတယ် မှတ်တဲ့ ဘယ်ဆရာတော်ကြီး ရဟန္တာမဖြစ်ပါဘူးနဲ့ တစ်ဖက်သား ရဟန္တာဖြစ်

မဖြစ်၊ တရားထူး ရ မရ သိနိုင်လောက်တဲ့ ဉာဏ်အဆင့်လည်း မရှိဘဲနဲ့ ကိုယ့်အထင်နဲ့ကိုယ် မဟုတ်မတရား ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့တတ်ကြပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားညွှန်ပြထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားအပေါ် ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ အားထုတ်မကြည့်ဘဲနဲ့ မယုံပါဘူးလို့ ခေါင်းခါငြင်းဆန်တဲ့သူဟာ မြတ်စွာဘုရားရှင်ထက် တောင် ဉာဏ်ကြီးနေလို့နဲ့ တူပါရဲ့။

သူပြောလူပြောနဲ့ မယုံဘဲ ကိုယ်တွေ့မှ ယုံချင်တယ်ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြားထားတဲ့နည်းအတိုင်း ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ သဒ္ဓါဓာတ်ခံအားကောင်းလို့ သူ ပြောလူပြောနဲ့ ယုံပြီးသားဆိုရင်လည်း ကိုယ်တွေ့သိလို့ ယုံတဲ့အဆင့် ရောက်အောင် ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ရပ်ကြည့်လို့ အမြတ် မရှိပါဘူး။ လုပ်ကြည့်မှ အဟုတ်သိမှာပါ။

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြည့်လို့ ရုပ်နာမ် သဘော၊ ဖြစ်ပျက်သဘော၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောနဲ့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သဘောတွေကို ကိုယ်တွေ့သိသွားပြီဆိုရင်တော့ ပြောတိုင်းယုံတဲ့ ပုတ်သင်ညိုဘဝက လွတ်မြောက်သွားပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ငြိမ်းအေးသော ဘဝပိုင်ရှင်ဖြစ်ပါပြီ။



အားလုံးပြီးဆုံးခဲ့ပြီ

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'တပ်မက်မှုကင်းနေဆဲမဟုတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် တပ်မက်မှုကင်းပြီးဖြစ်ခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

တပ်မက်မှုကင်းနေဆဲ မဟုတ်ရဘူးဆိုတာ တပ်မက်နေရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တပ်မက်မှုကင်းပြီးသား ဖြစ်နေရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

မြင်တဲ့အာရုံကို မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင် ရှုမှတ်နေတဲ့အခိုက်မှာတော့ တပ်မက်မှုတဏှာ မဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ တပ်မက်မှုကင်းဆဲလို့ပဲ ဆိုနိုင်တယ်။ မရှုမှတ်ဘဲနေတဲ့အခါ နောင်အကြောင်းညီညွတ်ရင် တပ်မက်မှုဖြစ်ဦးမှာဆိုတော့ တပ်မက်မှုကင်းသွားပြီလို့ မပြောနိုင်ဘူး။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှ အပါယ်ရောက်စေနိုင်တဲ့ တပ်

မက်မှုသာကင်းတာ။ ကျန်တဲ့လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာ့ပြည် တပ်မက်
တဲ့တဏှာတွေရှိနေသေးတော့ သူ့ကိုလည်း တပ်မက်မှု ကင်းဆဲလိုပဲ
ခေါ်ရတယ်။ တပ်မက်မှုတွေကင်းသွားပြီလို့ မပြောနိုင်ဘူး။ သကဒါဂါမ်
လည်း ထို့အတူပဲ။

အနာဂါမ်ကလည်း လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်တပ်မက်တဲ့ တဏှာ
သာ ကင်းသွားတာ၊ ဗြဟ္မာ့ပြည်တပ်မက်တဲ့တဏှာက ရှိသေးလို့ တပ်
မက်မှု ကင်းသွားပြီလို့ မပြောနိုင်သေးဘူး။ တပ်မက်မှုကင်းဆဲပဲ။

အရဟတ္တမဂ်ကို ဆိုက်ရောက်တဲ့အချိန်မှာလည်း တဏှာတွေ
အားလုံး ပယ်သတ်နေရတုန်းအခိုက်အတန့်မို့ အရဟတ္တမဂ်ပုဂ္ဂိုလ်ကို
လည်း တပ်မက်မှုတွေ ကင်းဆဲပဲလို့ ဆိုနိုင်ပါသေးတယ်။ ကင်းပြီးလို့
မပြောနိုင်သေးပါဘူး။

အရဟတ္တဖိုလ်ကိုဆိုက်ရောက်သွားလို့ ရဟန္တာဖြစ်ပြီဆိုမှ တပ်
မက်မှု တဏှာအားလုံး ကင်းသွားပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့
ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အထိ တဏှာကင်းအောင်ကြိုးစားဖို့ မြတ်စွာဘုရား တိုက်
တွန်းတာပါပဲ။



ရချင်လို့လုပ်တာထက်လုပ်ချင်လို့ရတာပိုကောင်းပါတယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရားအလုပ်တွေ လုပ်တဲ့နေရာမှာ ရယူလိုစိတ်၊ အကျိုးမျှော်စိတ်ကို ရှေ့တန်းမတင်ခြင်း' ဆိုတဲ့အရည်အသွေးပါပဲ။

ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရားအလုပ် လုပ်တယ်ဆိုမှတော့ ကောင်းကျိုးတွေရချင်လို့၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်လိုချင်လို့ဆိုတာ အထူးပြောစရာမလိုပါဘူး။ ကောင်းကျိုးရချင်စိတ်၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်လိုချင်စိတ်ရှိလို့သာ ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရားအလုပ်တွေကို အချိန်ကုန်ခံ အပင်ပန်းခံပြီးလုပ်နေကြတာပါ။ ရချင်စိတ်၊ လိုချင်စိတ်သာ မရှိရင် ဘယ်လုပ်ကြပါ့မလဲ။

ဒီအလုပ်လုပ်ရင် ဒီအကျိုးရမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကြောင့် ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရားအလုပ်တွေ လုပ်နေကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ တကယ်အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာတော့ ရချင်စိတ်ကို ရှေ့တန်းမတင်မိဖို့ အထူး

သတိထားရပါမယ်။

ဒီအလုပ်ကြောင့် ဒီအကျိုးရနိုင်တယ်လို့ သိတာက ပညာပါ။
ဒီအလုပ်ကြောင့် ဒီအကျိုးရချင်တယ်လို့ တောင့်တတာက တဏှာပါ။
ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရားအလုပ်တွေကို ‘ရနိုင်တယ်’ ဆိုတဲ့ ပညာနဲ့လုပ်
ပါ။ ‘ရချင်တယ်’ ဆိုတဲ့ တဏှာနဲ့ မလုပ်ပါနဲ့။

‘နိုင်’ နဲ့လုပ်ပါ။ ‘ချင်’ နဲ့ မလုပ်ပါနဲ့။ ‘နိုင်’ နဲ့ ‘ချင်’၊ စိတ်
ထားလေး ကပ်လွဲသွားတာနဲ့ စွမ်းရည်ချင်း၊ အကျိုးသက်ရောက်မှုချင်း
အကြီးအကျယ် ကွာဟသွားပါလိမ့်မယ်။

‘နိုင်’ နဲ့လုပ်တာက ပညာဦးစီးနေလို့ အကျိုးပေးသန်ပါတယ်။
အကျိုးပေးမြန်ပါတယ်။ ‘ချင်’ နဲ့လုပ်တာက တဏှာဦးစီးနေလို့ အကျိုး
ပေးညံ့ပါတယ်။ အကျိုးပေးနှေးပါတယ်။ သန်သန်နဲ့မြန်မြန် အကျိုးပေး
ချင်ရင် ‘နိုင်’ နဲ့လုပ်ပါ။ ညံ့ညံ့နဲ့ နှေးနှေးအကျိုးပေးချင်ရင် ‘ချင်’ နဲ့လုပ်ပါ။

ရချင်စိတ်ကို ရှေ့တန်းမတင်နဲ့ဆိုကတည်းက နောက်တန်းမှာ
ထားဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ် အလိုလို သက်ရောက်ပြီးသားပါ။ ဟုတ်တာပေါ့။
ရချင်စိတ်သာအစကတည်းက မရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရားအ
လုပ်တွေကို ဘယ်လုပ်ဖြစ်ပါ့မလဲ။ ရချင်စိတ်ရှိလို့သာ လုပ်ဖြစ်တာပေါ့။
ဒါကြောင့် နောက်ခံအတွင်းစိတ်ထဲမှာ အနုသယဓာတ်အနေနဲ့ ရချင်စိတ်
ရှိနေတာ ရှိပါစေ။ အနုသယဓာတ်ကို မဂ်နဲ့မှ ပယ်နိုင်တာပဲ၊ ရှိပါစေ။
ပြဿနာမရှိပါဘူး။

အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ရချင်စိတ် ရှိချင်ရှိနေပါစေ။ အပြင်စိတ်ထဲမှာ
တော့ ရချင်စိတ် မရှိပါစေနဲ့။ မသိစိတ်ထဲမှာ ရချင်စိတ် ရှိချင်ရှိနေပါစေ။

အသိစိတ်ထဲမှာတော့ ရချင်စိတ် မရှိပါစေနဲ့။ မူလရည်ရွယ်ချက်ထဲမှာ ရချင်စိတ် ရှိချင်ရှိနေပါစေ။ လက်ရှိရည်ရွယ်ချက်ထဲမှာတော့ ရချင်စိတ် မရှိပါစေနဲ့။

ကုသိုလ်အလုပ်ရဲ့ တိုက်ရိုက်အကျိုး၊ တရားအလုပ်ရဲ့ တိုက်ရိုက် အကျိုးကိုတောင် ရချင်စိတ်မမွေးရဘူးဆိုမှတော့ ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရား အလုပ်နဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ ဘေးထွက်အကျိုးဆိုရင်တော့ ပိုပြီးတောင်ရချင် စိတ် မမွေးရဘူးဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရားအလုပ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး နာမည်ကောင်း ရချင်တာ၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားချင်တာ၊ အချီးမွမ်းခံချင်တာ၊ ကြွားဝါ ချင်တာ၊ သူတစ်ပါးအပေါ် လွှမ်းမိုးတင်စီးအနိုင်ယူချင်တာ၊ ငါ့အစွမ်း ကြောင့်ဆိုပြီး လက်မထောင်ချင်တာ၊ စသည်အားဖြင့် ဒါတွေဟာ ဘေး ထွက်အကျိုးတွေကို ရချင်တာပါပဲ။ ဒီလိုစိတ်မျိုး လုံးဝမမွေးပါနဲ့။

တချို့က ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရားအလုပ်ကို လုပ်သာလုပ်နေ ကြတာ။ ကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်နဲ့တူအောင်၊ တရားကို တရားနဲ့တူအောင် မလုပ်တတ်ကြဘူး။ လိုချင်တာ၊ ရချင်တာတစ်ခုပဲ သိကြတာ။

အရဟံဂုဏ်တော်ကို တစ်နေ့တစ်နာရီကျော်လောက် ပုတီး စိပ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ဒကာမတစ်ဦးကို အရဟံဂုဏ်တော်ဆိုတာဘာလဲလို့ မေးလိုက်တော့ မသိဘူးတဲ့။ ကဲ ကောင်းကြသေးရဲ့လား။

ဂုဏ်တော်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုမသိဘဲနဲ့ ဂုဏ်တော်ကိုကြည့်ညှိ တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ဂုဏ်တော်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုမှ မကြည့်ညှိတတ်ရင် ဂုဏ်တော်ကြည့်ညှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပီတိဆိုတာ

ဘယ်မှာ ရှိပါတော့မလဲ။ ဘုရားကို ကြည်ညိုတယ်ဆိုတာ ဂုဏ်တော်ကို ကြည်ညိုတာပါ။ ဂုဏ်တော်ကိုမှ မကြည်ညိုတတ်ရင် ဘုရားကိုကြည်ညိုတယ်ဆိုတာ အပေါ်ယံကြည်ညိုတာပဲ ဖြစ်မှာပါ။ အတွင်းကျကျ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကြည်ညိုတာကတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဂုဏ်တော်ပွားလို့အကျိုးပေးတယ်ဆိုတာ ဂုဏ်တော်ပွားလို့ဖြစ်တဲ့ပီတိ(ကုသိုလ်စေတနာ၊ ကုသိုလ်ပီတိ)က အကျိုးပေးတာပါ။ ပီတိဖြစ်ဖို့ဆိုတာကလည်း ဂုဏ်တော်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကိုသိမှ ပီတိဖြစ်တာပါ။ ဂုဏ်တော် ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုမသိရင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ပီတိမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဆိုခဲ့ရင်လည်း အရေအတွက်(အခေါက်ရေ၊ ပုတီးပတ်ရေ)ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပီတိပဲဖြစ်မှာပါ။ အရည်အချင်း (ဂုဏ်တော်ကြည်ညိုမှု)ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ပီတိတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဂုဏ်တော်ပွားခြင်းကြောင့် ဘာဖြစ်ပါစေ၊ ညာဖြစ်ပါစေဆိုပြီး ဘာဖြစ်ချင်စိတ်၊ ညာဖြစ်ချင်စိတ်ကိုသာ ရှေ့တန်းတင်ထားမယ်ဆိုရင်တော့ ဂုဏ်တော်ပွားခြင်းရဲ့ အကျိုးကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဂုဏ်တော်ကို ဂုဏ်တော်နဲ့တူအောင်ပွားမှ(အဓိပ္ပာယ်သိသိ၊ ပီတိဖြစ်အောင်ပွားမှ) ဂုဏ်တော်ပွားခြင်းရဲ့ အကျိုးကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားရမှာပါ။

ဒါ့ကြောင့် ရချင်စိတ်တွေကို လျှော့နိုင်သမျှလျှော့ပြီး လုပ်ချင်စိတ်ကိုသာ တိုးပွားသထက်တိုးပွားအောင် ကြီးစားကြံဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

ရချင်စိတ်အားကြီးပြီးလုပ်ရင် ရဖို့မသေချာပါဘူး။ လုပ်ချင်စိတ်

အပြည့်အဝနဲ့ အလုပ်ကိုအလုပ်နဲ့တူအောင်လုပ်ရင် ရဖို့သေချာပါတယ်။
ရချင်လို့ မလုပ်ပေမယ့် လုပ်ရင် ရပါတယ်။ ရချင်ရင် မရပါဘူး။ မရချင်မှ
ရတာပါ။

အလုပ်အကျိုးလိုချင်တဲ့ ‘ရချင်စိတ်’ ကိုချိုးနှိမ်ပြီး အလုပ်အ
ကြောင်းနားလည်တဲ့ ‘လုပ်ချင်စိတ်’ နဲ့ ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရားအလုပ်တွေ
ကို လုပ်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ ကိလေသာအပူလည်းကင်း၊ ကုသိုလ်
အကျိုး၊ တရားအကျိုးကိုလည်း ပြည့်ပြည့်ဝဝခံစားရတဲ့အတွက် ငြိမ်းအေး
သောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။



ရဟန္တာမဖြစ်သေးသမျှလိုချင်စိတ်
ရချင်စိတ်ဆိုတာလူတိုင်းမှာရှိနေမှာပါပဲ။
ဘာအကျိုးမှမမျှော်ပါဘူးဆိုတာ
စကားလှအောင်ပြောတာပါ။
အသိစိတ်ကအကျိုးမမျှော်တောင်
မသိစိတ်ကတော့အကျိုးမျှော်ပါတယ်။
မသိစိတ်ဆိုတာစိတ်အစဉ်မှာကိန်းနေတဲ့
အနုဿဓာတ်ကိုပြောတာပါ။ ကိုယ့်အကျိုး
မျှော်မယ့်အစားသူများအကျိုးမျှော်တတ်အောင်
ခံစားဖို့အကျိုးမျှော်မယ့်အစားလွတ်မြောက်ဖို့
အကျိုးမျှော်တတ်အောင်အလေ့အကျင့်
လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင်အညံ့စားအမျှော်စိတ်တွေ
ခေါင်းပါးပြီးအမြတ်စားအမျှော်စိတ်တွေတိုးပွားလာမှာပါ။

ဖြစ်ချင်တာဖြစ်စိတ်မညစ်နဲ့

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးကစ်ခုကတော့ ‘လိုချင်တာမရခြင်း၊ ဖြစ်ချင်တာမဖြစ်ခြင်းကြောင့် စိတ်မညစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဆိုးလောကခံအားလုံးကို မတုန်မလှုပ်ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း’ ဆိုတဲ့အရည်အသွေးပါပဲ။

လူအများစုဟာ ကိုယ်လိုချင်တာ မရဘူး၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်ဘူးဆိုရင် အလွယ်တကူလည်း စိတ်ညစ်တတ်တယ်၊ အပြင်းအထန်လည်း စိတ်ညစ်တတ်တယ်။ ကိုယ်မရတာ၊ ကိုယ်မဖြစ်တာကိုပဲ ထပ်တလဲလဲ တွေးပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို ညှဉ်းဆဲနေတတ်တယ်။

လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း ပြည့်စုံချင်တယ်။ အခြံအရံလည်း ပေါများချင်တယ်။ အချီးအမွမ်းလည်းခံယူချင်တယ်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလည်း ချမ်းသာချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ့်မှာ အဲဒါတွေအားလုံး၊ ဒါမှမဟုတ် တချို့မပြည့်စုံဘူး။ အဲဒီအခါ ကိုယ့်ရဲ့

မပြည့်စုံတဲ့အချက်တွေကို တွေးပြီး စိတ်ညစ်နေမယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲနေမယ်၊
ဟိုလူဒီလူကို အပြစ်ဖို့နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဟာ စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့တဲ့သူ၊
လောကခံခံနိုင်ရည် မရှိတဲ့သူ ဖြစ်သွားမယ်။

လောကမှာ အဆိုးလောကခံတွေနဲ့ တွေ့ကြုံချင်တဲ့လူရယ်လို့
တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အနည်းနဲ့အများဆိုသလို တစ်ချိန်
မဟုတ် တစ်ချိန်မှာ တွေ့ကြုံနေကြရတာချည်းပါပဲ။

အဲဒီလိုတွေ့ကြုံလာတဲ့အခါမှာ မတုန်မလှုပ် ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ လိုပါ
တယ်။ စိတ်ညစ်နေ၊ စိတ်ဆင်းရဲနေ၊ ဟိုလူဒီလူကို အပြစ်ဖို့နေလို့ အဆိုး
လောကခံက ပျောက်ပျက်မသွားတဲ့အပြင် တစ်ပူပေါ်နှစ်ပူဆင့်ပြီး ဆိုးသ
ထက်ဆိုးလာဖို့၊ ဆိုးတွင်းနက်သွားဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။

တကယ်တော့ အကောင်းလောကခံတွေနဲ့ချည်း တွေ့ကြုံနေရ
တဲ့လူ၊ အဆိုးလောကခံတွေနဲ့ချည်း တွေ့ကြုံနေရတဲ့လူရယ်လို့ လောက
မှာမရှိပါဘူး။ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါအားလျော်စွာ အကောင်းလောက
ခံရော၊ အဆိုးလောကခံရော၊ ရောနှောပေါင်းစပ်ပြီးခံစားနေကြတာပါ။

အကောင်းလောကခံပိုများတဲ့လူ၊ အဆိုးလောကခံပိုများတဲ့လူ
ရယ်လို့တော့ ရှိမှာပေါ့။ ဒါကလည်း ကိုယ့်ကံရဲ့အကျိုးကို ကိုယ်ခံစားရ
တာပါ။ ကောင်းကံများများပြုခဲ့တဲ့လူက အကောင်းလောကခံနဲ့ပိုများများ
တွေ့ကြုံရပြီး ဆိုးကံများများပြုခဲ့တဲ့လူက အဆိုးလောကခံကို ပိုများများ
ခံစားရမှာပါပဲ။ ဘယ်သူမပြု မိမိမူပါ။

အဆိုးလောကခံတွေနဲ့ တွေ့ကြုံလာရင် ငါ့ရဲ့ ဆိုးကံတွေ
အကျိုးပေးတာပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး စိတ်ဖြေသင့်ပါတယ်။ အဆိုးလောကခံ

အပေါ် စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ မကျေနပ်မှုတွေနဲ့ တုံ့ပြန်ပြီး အချိန်ဖြုန်းမနေဘဲ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတဲ့အလုပ်ကိုပဲ အရှိန်အဟုန်မပျက် ဆက်လုပ်နေသင့်ပါတယ်။ အဆိုးလောကခံက ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်ကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အရှိန်တန်သွားစေတယ်ဆိုရင်လည်း ရှိသလောက်အရှိန်ပမာဏနဲ့ပဲ လုပ်ခွင့်ရသလောက် ဆက်လုပ်နေသင့်ပါတယ်။ အဆိုးလောကခံကြောင့်တော့ ကိုယ်လုပ်နေမြဲအလုပ်ကို ရပ်တန့်မပစ်သင့်ပါဘူး။

ကိုယ်တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အဆိုးလောကခံကို အကောင်းဘက်ကနေ လှည့်တွေးတတ်မယ်ဆိုရင်လည်း စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-လူပျိုကြီးဖြစ်ရတာကို အခြံအရံမရှိခြင်း(အယသ)အဆိုးလောကခံနဲ့ တွေ့ကြုံနေရတယ်လို့ ယူဆနေတယ်ဆိုပါစို့။

‘ဪ ... ငါ့ဘဝ လူပျိုကြီးဖြစ်ရတာ ကံကောင်းလိုက်တာ၊ အိမ်ထောင်သာကျခဲ့ရင် မိန်းမဒုက္ခ၊ သားသမီးဒုက္ခတွေ ခုလောက်ဆို တစ်သိကြီး ခံစားနေရပြီ၊ ယောက္ခမဒုက္ခ၊ ယောက်ဖဒုက္ခတွေလည်း အဆစ်ပါချင် ပါလာဦးမှာ၊ အခုတော့ ဒီဒုက္ခတွေကင်းလို့ ချမ်းသာလိုက်တာ’

‘သွားချင်ရာသွား၊ လုပ်ချင်ရာလုပ်နဲ့ လွတ်လပ်လိုက်တာ၊ လှူစရာရှိလည်း မငဲ့မကွက် လှူနိုင်တယ်၊ တရားနာစရာ၊ တရားထိုင်စရာရှိလည်း နောက်ဆံမတင်းဘဲ ထိုင်နိုင်တယ်။ ခုနေတုန်း ဘုန်းကြီးဝတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ချက်ချင်းဝတ်လိုရတယ်၊ ဟန်ကျလိုက်တာ၊ ငါ့ဘဝအရ တော်လေခြင်း’ လို့ အဲဒီလိုနည်းသွင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် လူပျိုကြီးဖြစ်နေရတဲ့ ကိုယ်ဘဝကို ကျေနပ်နှစ်သက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာလာမှာ သေချာပါတယ်။

အဲဒီလိုမှ အကောင်းဘက်ကနေ နှလုံးမသွင်းတတ်ဘူးဆိုရင် တော့ 'အထီးကျန်ဘဝမို့ အကျည်းတန်လှပါတယ်အမေရဲ့' ဆိုပြီး အမြဲ တမ်းစိတ်ဆင်းရဲနေရမှာပါ။ သီတင်းကျွတ်တိုင်း မျက်ရည်ဝိုင်းရတာဟာ အဆိုးလောကခံကို အကောင်းတွေ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ ခံနိုင်ရည်မရှိလို့ပါ။

လောကမှာ ဘယ်အရာမှ မတည်မြဲဘူးဆိုတဲ့ အချက်ကို နက် နက်နဲနဲသဘောပေါက်ရင် အဆိုးလောကခံတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ သိပ် မခက်ခဲလှပါဘူး။ 'အခုဆိုးနေပေမယ့် အချိန်တန်ရင် ကောင်းလာမှာပါ။ ဘာမှ မမြဲတဲ့လောကကြီးမှာ အဆိုးလောကခံတွေဟာလည်း မမြဲပါ ဘူး။ မုန်တိုင်းထန်ပြီးရင် လေပြေလေညင်း တိုက်ခတ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဘာမှ တွေးပူမနေနဲ့၊ ဘာမှစိတ်ညစ်မနေနဲ့' လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားပေး လိုက်ရုံပါပဲ။

ဖြစ်ချင်တာဖြစ် စိတ်မညစ်နဲ့၊ တောင်တွေ့မြောက်တွေ့ စိတ်မ လေးနဲ့၊ တောင်ကြံမြောက်ကြံ မပူပန်နဲ့၊ လူမှန်သမျှ ထိုက်တန်သော အကျိုးကို ရမည်သာ' ဆိုတဲ့ ဘဝဆောင်ပုဒ်ကလေးဟာ အဆိုးလောကခံ တွေနဲ့ တွေ့ကြုံနေရသူတွေကို အပြုံးမပျက် ခံနိုင်ရည်ရှိစေတဲ့ စိတ်အား ဖြည့်ဆောင်ပုဒ်ကလေးပါပဲ။

တတ်သမျှ၊ စွမ်းသမျှ အမျိုးမျိုးနှလုံးသွင်းတဲ့ကြားက စိတ်ညစ် နေသေးတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲနေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ အဖြစ်အပျက်ကို အာရုံမပြုဘဲ စိတ်ကိုအာရုံပြုပြီး 'စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ညစ်တယ်'၊ 'စိတ် ဆင်းရဲတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲတယ်' လို့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာနည်းကျ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုမှတ်နေလိုက်ရပါမယ်။

သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ စိတ်ရဲ့သဘာဝ၊ စိတ်ရဲ့ဖြစ်ပျက်တွေကို တွေ့မြင်လာပြီး စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်ဆင်းရဲတာတွေလည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ငြိမ်းအေးလှတဲ့တရားအရသာနဲ့အတူ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုလည်း အပြည့်အဝခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ထားတတ်ခြင်း၊ တရားမှတ်ခြင်းကြောင့် လိုချင်တာမရတဲ့ အဆိုးလောကခံ၊ ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်တဲ့ အဆိုးလောကခံ၊ မလိုချင်တာရတဲ့ အဆိုးလောကခံ၊ မဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်တဲ့အဆိုးလောကခံတွေကို မတုန်မလှုပ်ခံနိုင်ရည်ရှိသွားပြီဆိုရင် ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။



ဘဝရဲ့ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးတွေဆိုတာ
ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို
ဖြစ်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။
သူဖြစ်သင့်သလိုဖြစ်နေတာပါ။
မဖြစ်သင့်ဘဲဖြစ်နေတဲ့
ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးရယ်လို့လည်း
တစ်ခုမှမရှိပါဘူး။
ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကံကြောင့်
မဖြစ်သင့်ဘူးဆိုတောင်မှ
အတိတ်အလုပ်၊ အတိတ်ကံကြောင့်တော့
ဖြစ်သင့်တာတွေချည်းပါပဲ။
အတိတ်ကံကိုဘယ်သူမြင်နိုင်မှာမို့လဲ။

မဆန့်ကျင်ပါနဲ့၊ဆန့်ရှင်ကျင်သွားလိမ့်မယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အ
သွေးတစ်ခုကတော့ 'တပ်မက်မှုကို အရင်းခံတဲ့ ဆန့်ကျင်မှု မရှိခြင်း၊
သို့မဟုတ် တပ်မက်မှုကြောင့် ဆန့်ကျင်မှုမဖြစ်ခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အသွေး
ပါပဲ။

ဆန့်ကျင်တယ်ဆိုတာ စိတ်တိုတာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ စိတ်ညစ်တာ၊
စိတ်ပျက်တာ၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့တာ၊ ကလဲ့စားချေတာတွေကိုပြောတာပါ။ အတို
ချုပ်ကတော့ ဆန့်ကျင်တယ်ဆိုတာ ဒေါသဖြစ်တာပါပဲ။ ဒေါသရဲ့
သဘောလက္ခဏာအားလုံးကို ဆန့်ကျင်တယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဝမ်း
နည်းတာ၊ လွမ်းဆွေးတာတွေလည်း အပါအဝင်ပေါ့။

ဆန့်ကျင်ခြင်းက မုန်းလို့ဆန့်ကျင်ခြင်းနဲ့ ချစ်လို့ဆန့်ကျင်ခြင်း
လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရရင်တော့ မကြိုက်စိတ်
ကြောင့် ဆန့်ကျင်ခြင်းနဲ့ ကြိုက်စိတ်ကြောင့် ဆန့်ကျင်ခြင်းပေါ့။

မမြင်ချင်တာ မြင်ရလို့ စိတ်တိုတာ၊ မကြားချင်တာ ကြားရလို့ စိတ်ဆိုးတာ၊ မနမ်းချင်တာ နမ်းရလို့ စိတ်ညစ်တာ၊ မစားချင်တာ စားရလို့ စိတ်ပျက်တာ၊ မထိတွေ့ချင်တာ ထိတွေ့ရလို့ စိတ်ပေါက်ကွဲတာ၊ မတွေးချင်တာတွေးရလို့ စိတ်ဖောက်ပြန်တာ၊ ဒါတွေအားလုံးဟာ မုန်းလို့ ဆန့်ကျင်ခြင်းတွေပါပဲ။ မကြိုက်စိတ်ကြောင့် ဆန့်ကျင်ခြင်းတွေပါပဲ။

မုန်းလို့ဆန့်ကျင်တာ၊ မကြိုက်လို့ဆန့်ကျင်တာကတော့ သိပ်မဆန်းပါဘူး။ ဒေါသစိတ်ကိုယ်တိုင်ကိုက ဆန့်ကျင်ဘက်စိတ်ဖြစ်နေတာမို့ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အာရုံ၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့တွေ့ရင် ဆန့်ကျင်မှာ သဘာဝပါပဲ။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ဆန့်ကျင်မယ်၊ စိတ်ညစ်မယ်၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့တွေ့ရင် ဆန့်ကျင်မယ်၊ ရန်ဖြစ်မယ်၊ ဒါတွေဟာ လူတွေမှာ နေ့စဉ်ဖြစ်နေကျ ဆန့်ကျင်မှုတွေပါပဲ။

စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းအေးမှု၊ ဘဝရဲ့ ငြိမ်းအေးမှုကို လိုလားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင်တော့ မကြိုက်တဲ့အာရုံ တွေတိုင်း ဆန့်ကျင်စိတ်မဖြစ်အောင်၊ မကြိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတိုင်း ဆန့်ကျင်စိတ် မဖြစ်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကို သတိ၊ ပညာနဲ့ ပြုပြင်ထားရပါမယ်။

မုန်းလို့ဆန့်ကျင်တာထက်၊ ချစ်လို့ဆန့်ကျင်တာက ပိုပြီး ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ မကြိုက်စိတ်ကြောင့် ဆန့်ကျင်တာထက် ကြိုက်စိတ်ကြောင့် ဆန့်ကျင်တာက ပိုပြီး အန္တရာယ်များပါတယ်။

ကိုယ်သိပ်ချစ်တဲ့အာရုံ၊ ကိုယ်သိပ်ကြိုက်တဲ့အာရုံအပေါ် ငြိကပ်တပ်မက်စိတ်အားကြီးလွန်းတဲ့အတွက် အဲဒီအာရုံကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ မမှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ မလုပ်သင့်၊ မလုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်တွေ လုပ်တာ

ဟာ ချစ်လို့ဆန့်ကျင်တာပါပဲ။ ကြိုက်စိတ်ကြောင့် ဆန့်ကျင်တာပါပဲ။

‘အာရုံ’ ဆိုတဲ့အထဲမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရာထူးအာဏာ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၊ သက်ရှိ သက်မဲ့ အရာအားလုံး ပါဝင်ပါတယ်။

ကိုယ်လိုချင်မက်မောတဲ့အရာတွေရဖို့အတွက် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး၊ တစ်အိမ်နဲ့တစ်အိမ်၊ တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့၊ တစ်နိုင်ငံနဲ့တစ်နိုင်ငံ၊ ဆန့်ကျင် ဘက်လုပ်ပြီး မညီမညွတ်နဲ့ စကားများရန်ဖြစ်ကြ၊ တိုက်ခိုက်သတ်ဖြတ် ကြ၊ လုယက်ယူငင်ကြဖြစ်နေတာ ဒီနေ့ကမ္ဘာမှာ မျက်မြင်ထင်ရှားပါပဲ။

လိုချင်မက်မောမှုတွေကြောင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေသမျှ လူ တစ်ဦးချင်းရဲ့ဘဝပရော၊ ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံးပါ ဘယ်တော့မှ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှု ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ငြိမ်းချမ်းရေးရဲ့ရန်သူဟာ ဆန့် ကျင်မှုပါပဲ။ တဏှာကို မပယ်သတ်နိုင်သေးလို့ အာရုံအမျိုးမျိုးအပေါ် တပ်မက်မှု ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ တပ်မက်မှုကြောင့် ဆန့်ကျင်မှုတော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ဆန့်ကျင်မှုအဆင့်အထိ တိုးပွားမသွားအောင် ကိုယ့်ရဲ့ တပ်မက်မှုကို သတိ၊ ပညာနဲ့ ထိန်းသိမ်းပါ၊ စောင့်စည်းပါ၊ နှိပ်ကွပ်ပါ။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက မိမိပိုင်ပစ္စည်းဥစ္စာအား လုံး ညီဖြစ်သူကို အပြီးအပိုင်လွှဲအပ်ပြီး သာသနာ့ဘောင်ဝင်ရောက်ခဲ့ တဲ့ ရဟန်းတစ်ပါး ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ညီရဲ့ဇနီး၊ ခယ်မဖြစ်သူက အစ်ကို ကြီးသာသနာ့ဘောင်မပျော်လို့ လူပြန်ထွက်လာရင် ရပြီးသားအမွေတွေ ပြန်ခွဲပေးရမှာစိုးလို့ လူသတ်သမားတွေကို ပိုက်ဆံပေးပြီး ခဲအိုဖြစ်သူ ရဟန်းတော်ကို အသတ်ခိုင်းပါတယ်။

နတ်ပြည်၊ ငရဲပြည်တွေကို ကိုယ်တော်တိုင် ကွင်းဆင်းလေ့လာ

ပြီး ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံတွေရဲ့အကျိုး လက်တွေ့သာဓကပြ ဟောကြားတော်မူတဲ့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်ကြောင့် ငါတို့မှာ လာဘ်လာဘ ဆုတ်ယုတ်ရတယ်ဆိုပြီး သာသနာပြင်ပ တိတ္ထိတွေက လူသတ်သမား ငှားပြီး အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်မထေရ်ကို လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

ဒါတွေဟာ တပ်မက်မှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆန့်ကျင်မှုတွေပါပဲ။ ပစ္စည်းဥစ္စာအပေါ် စွဲလမ်းတပ်မက်မှုကြောင့် မလုပ်သင့်မလုပ်ထိုက်တဲ့ ဆန့်ကျင်မှုတွေကို မိုက်မဲစွာ လုပ်မိမှားခြင်းပါ။

အာရုံဝတ္ထုတွေအပေါ် စွဲလမ်းတပ်မက်တဲ့ တဏှာလောဘကို သတိ၊ ပညာနဲ့ မထိန်းသိမ်းနိုင်သမျှတော့ မတရားတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ရှာဖွေ သိမ်းပိုက်ခြင်းဆိုတဲ့ ဆန့်ကျင်မှုတွေ နေရာယူ တိုးပွားနေဦးမှာပါပဲ။

မဆန့်ကျင်ပါနဲ့၊ ဆန့်ရင်ကျင်သွားပါလိမ့်မယ်၊ လိုချင်တပ်မက် မှုတဏှာလောဘကို ဆန့်ကျင်မှုဒေါသအဆင့်ထိရောက်အောင် ဆွဲဆန့် လိုက်မယ်၊ ဆန့်ထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်မှာရော၊ ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်သံသရာမှာပါ ဒဏ်ရာတွေဗရပ္ပနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံ ခံစားပြီး နာကျင် နေရပါလိမ့်မယ်။



မစားရမနေနိုင်ရင်တော့အနားမရခွေယိုင်ရုံပဲရှိပါတယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘စားဖွယ်သောက်ဖွယ်အရသာတွေအပေါ် လွန်လွန်ကဲကဲ စွဲလမ်းမက်မောမှုမရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရသတဏှာအားမကြီးခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

စားဖွယ်သောက်ဖွယ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒါ မစားရမနေနိုင်၊ ဒါ မသောက်ရမနေနိုင်ဖြစ်နေတဲ့သူကို ရသတဏှာအားကြီးတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အရသာအပေါ် စွဲလမ်းမှု လွန်ကဲတယ်ပေါ့။

ကိုယ့်ခန္ဓာနဲ့တည့်လို့၊ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးနဲ့သင့်တော်လို့ ဆေးဝါးဓာတ်စာအဖြစ် စွဲစွဲမြဲမြဲ စားတတ်တာကိုတော့ ရသတဏှာအားကြီးတယ်လို့မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အာနိသင်ကို တန်ဖိုးထားတာထက် အရသာကို စွဲမက်တာက ပိုပြီးအလေးကဲသွားရင်တော့ မကောင်းပါဘူး။

ကိုယ်နဲ့တည့်တဲ့ဓာတ်စာအပေါ်မှာလည်း ရရင်စားမယ်၊မရရင်

မစားဘူးလို့ သဘောထားနိုင်ရပါမယ်။ မရရင်လည်း မရသလိုနေနိုင်ရ
ပါမယ်။ အကြောင်းမညီညွတ်လို့ မရတဲ့အခါ မရကောင်းလားလို့
လည်း စိတ်မဖောက်ပြန်သင့်သလို ရရင်ကောင်းမှာပဲလို့လည်း တောင့်
တ မနေသင့်ပါဘူး။

ရသတဏှာလွန်ကဲသူတွေကတော့ ကိုယ့်ရှေ့မှာရှိနေတဲ့အရ
သာနဲ့ကျေနပ်မှုမရယူတတ်ပါဘူး။ အကောင်းရတော့ အဆိုးမျှော်၊ အဆိုး
ရတော့ အကောင်းမျှော်နဲ့ မတည်မငြိမ် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အချို့ရ
တော့ မချီတဲ့အရသာတောင့်တ၊ အချဉ်၊ အစပ်၊ အဖန်၊ အခါး၊ အငန်ကို
ရတော့မချဉ်၊ မစပ်၊ မဖန်၊ မခါး၊ မငန်တဲ့ အရသာတောင့်တ၊ အပူကို
ရတော့ အအေးတောင့်တ၊ အအေးကိုရတော့ အပူတောင့်တ၊ တောင့်တ
မှုတွေက မဆုံးနိုင်တော့အောင်ပါပဲ။

အကောင်းကြိုက်မှ ရသတဏှာလို့လည်း မယူဆနဲ့ဦးနှော်။
မကောင်းကြိုက်ရင်လည်း ရသတဏှာပါပဲ။ အကောင်းကြိုက်တဲ့သူက
အကောင်းကို အရသာခံစားပြီး သာယာစွဲလမ်းနေရင် ရသတဏှာ ဖြစ်
သလို မကောင်းကြိုက်တဲ့သူက မကောင်းကိုအရသာခံစားပြီး သာယာ
စွဲလမ်းနေရင်လည်း ရသတဏှာဖြစ်ပါတယ်။ အစားအစာကောင်းတာ၊
မကောင်းတာထက် အဲဒီအစားအစာကို အရသာခံပြီး သာယာတာ၊
မသာယာတာက အဓိကပါ။

မကောင်းတာတွေ ရွေးစားနေရုံနဲ့ ရသတဏှာမဖြစ်ဘူးလို့ မ
ထင်လိုက်ပါနဲ့။ မကောင်းတာကိုမှ ကြိုက်လို့ မကောင်းတာရွေးစားတာ
ရသတဏှာပဲပေါ့။ ရသတဏှာဆိုတာ အစားအစာကောင်း၊ မကောင်း

အပေါ်မှာမူမတည်ပါဘူး။ တဏှာဖြစ်၊ မဖြစ်အပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။

ဝယ်ရ၊ ခြမ်းရ၊ ချက်ပြုတ်ရမှာ ပျင်းလွန်းလို့ရှိတာလေးနဲ့ ဖြစ်သလို စားလိုက်တာကိုလည်း ရသတဏှာပယ်တယ်လို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ ကိုယ်စားတဲ့ ဖြစ်သလိုလေးကို အရသာတွေ ကျေနပ်နေရင်လည်း ရသတဏှာပါပဲ။ အပျင်းကြီးလို့ အပျင်းသီး စားရတာဟာ ဂုဏ်ယူစရာ မဟုတ်ပါဘူး။

တန်ဖိုးကြီးတဲ့အစားအစာကိုပဲ စားရစားရ၊ တန်ဖိုးနည်းတဲ့ အစားအစာကိုပဲ စားရစားရ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါတုံးကြီးကို ရောဂါသက်သာအောင် ဆေးကျွေးတဲ့သဘောစားပါတယ်လို့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင်၊ စားသောက်ချိန်မှာဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာလှုပ်ရှားမှုနဲ့ စိတ်ဖြစ်ပေါ်မှုကို သတိကပ်ရှုမှတ်နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ရသတဏှာခေါင်းပါးသထက် ခေါင်းပါးသွားမှာပါ။

ဆင်ခြင်မှု၊ ရှုမှတ်မှုနဲ့သာ ရသတဏှာကို ပယ်သတ်ရမှာပါ။ ရသတဏှာကင်းအောင်ဆိုပြီး အစားအသောက်အကောင်းစားတွေ အကုန်စွန့်ပယ်၊ အစားအသောက်အညံ့စားတွေ တမင်ရွေးချယ်ဒီလိုလုပ်ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ပစ္စည်းအရည်အသွေး ရွေးနေရုံနဲ့ ရသတဏှာမကင်းနိုင်ပါဘူး။ အရည်အသွေးကောင်း၊ မကောင်းကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝပေးအခြေအနေပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။

အပျင်းကြီးလို့ ဖြစ်သလိုစားတဲ့ အစွန်းတစ်ဖက်ရယ်၊ အစွဲကြီးလို့ စိတ်ရှိသလိုစားတဲ့ အစွန်းတစ်ဖက်ရယ်၊ ဒီအစွန်းနှစ်ဖက်ကိုရှောင်ကြဉ်ပြီး ရသမျှ၊ သင့်သမျှအစားအသောက်တွေကို ဆင်ခြင်မှု၊ ရှုမှတ်မှုနဲ့ ရသ

တဏှာကင်းအောင် စားသောက်သွားမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာသန်
စွမ်းမှုကိုလည်း အထောက်အကူပြုနိုင်သလို၊ စိတ်ဓာတ်ဖြူစင်သန်ရှင်းမှု
နဲ့ ဘဝငြိမ်းအေးမှုကိုလည်း အများကြီးကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။

အသားဟင်းမပါရင် ထမင်းစားလို့မရနိုင်လောက်အောင် အ
သားဟင်းအပေါ် အစွဲအလမ်းကြီးခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ရင်သွေး
သားငယ်လေးကို ကိုယ်တိုင်သတ်ပြီး အသားဟင်းချက်ခိုင်းခဲ့တဲ့ ရှင်ဘုရင်
ကြီးတစ်ပါးအကြောင်းကို အားလုံးသိကြပြီးသားပါ။

သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ အာဟာရပြည့်အစားအစာတွေအလုံ
အလောက်ရှိနေပါရက်နဲ့ ဟိုဟင်းပါမှစားမယ်၊ ဒီဟင်းပါမှစားမယ်လို့
ဟင်းစွဲကြီးနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်လောက်ကောင်းတာပဲစားရစားရ၊
ဘယ်တော့မှ စိတ်ချမ်းသာမှု ရမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အပင်ပန်းခံ
ပေဦးတော့၊ အဆင်းရဲခံပေဦးတော့ပေါ့။ မစားရမနေနိုင်ရင်တော့ အနား
မရ ခွေယိုင်ရုံပဲရှိပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးခွင့်မရှိသူက သူများဖန်တီးပေးသမျှ၊ ရသမျှ
နဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမယ်ဆိုရင်၊ ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးခွင့်ရှိတဲ့သူကလည်း
အမှန်တကယ်လိုအပ်တာထက် အလွန်အကဲပိုပြီး မဖန်တီးဘဲ တင်းတိမ်
ရောင့်ရဲမယ်ဆိုရင် ရသတဏှာရဲ့ လွှမ်းမိုးနှိပ်စက်မှုကို မခံရတော့တဲ့
အတွက် ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။



အမြဲအမှတ်ရတော့အစွဲပြတ်ကျတာပေါ့

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'ဘယ်အချိန် ဘယ်နေရာမှာမဆို အမှတ်သတိအမြဲ ရှိနေခြင်း' ဆိုတဲ့အရည်အသွေးပါပဲ။

ရှေ့ပိုင်းမှာပြောခဲ့တဲ့ အရည်အသွေးတွေရော၊ နောက်ပိုင်းမှာ ဆက်ပြောမယ့်အရည်အသွေးတွေရော၊ အရည်အသွေးအားလုံးရဲ့ အဓိက ပင်မအညွှာကတော့ အမှတ်သတိအမြဲရှိခြင်းဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။ အရာရာတိုင်းမှာ အမှတ်သတိအမြဲရှိနေမှသာ အဖျက်သဘောတွေ ကင်းစင်ပြီး အပြုသဘောတွေ ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။

ယောက်ျားပျိုတစ်ယောက်ဟာ သူ စွဲလမ်းလမ်း ချစ်ကြိုက်နေတဲ့ မိန်းမပျိုတစ်ယောက်ကို စားလည်း ဒီစိတ်၊ အိပ်လည်း ဒီစိတ်၊ အလုပ်လုပ်လည်း ဒီစိတ်၊ အချိန်တိုင်း သတိရနေသလို စိတ်အေးချမ်းမှုနဲ့ ဘဝငြိမ်းအေးမှုကို နှစ်နှစ်ကာကာ တန်ဖိုးထားတဲ့ သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်

ဟာလည်း စားလည်း အမှတ်သတိ၊ သွားလည်း အမှတ်သတိ၊ အိပ်
လည်း အမှတ်သတိ၊ အလုပ်လုပ်လည်း အမှတ်သတိ၊ အချိန်တိုင်း
အမှတ်သတိ ရှိနေရပါမယ်။

အချိန်တိုင်း အမှတ်သတိ ရှိဖို့အတွက် မရွေးလေးပါးလက်ကိုင်
ထားပြီး သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားများအားထုတ်ရပါမယ်။ မရွေးလေး
ပါးဆိုတာကတော့ အလုပ်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ ဣရိယာပုတ်မရွေး၊ အချိန်
မရွေးပါ။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားဆိုတာ ဘုရားရှေ့မျက်စိမှိတ်ထိုင်
နိုင်မှ ရှုမှတ်လို့ရတဲ့ တရားမဟုတ်ပါဘူး။ အလုပ်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊
ဣရိယာပုတ်မရွေး၊ အချိန်မရွေး ရှုမှတ်လို့ရပါတယ်။

ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ်၊ အမှတ်သတိထည့်ပြီး လုပ်ရင် ဝိပဿ
နာရှုပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။

ချက်ပြုတ်တဲ့ စားသောက်တဲ့အလုပ်၊ ဖွပ်လျှော်တဲ့ ဝတ်ဆင်တဲ့
အလုပ်၊ ပြောဆိုတဲ့ နားထောင်တဲ့အလုပ်၊ ဈေးရောင်းတဲ့ ကားမောင်းတဲ့
အလုပ်၊ ကိုင်တွယ်တဲ့ ထုနှက်တဲ့အလုပ်၊ ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ်၊ လုပ်နေ
တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့အတိုင်းလေး ခေါ်ဝေါ်နေကျ စကားနဲ့ အမှတ်
သတိထည့်ပြီး သိနေရင် ဝိပဿနာကုသိုလ်အလုပ်တိုင်းမှာ ဖြစ်နေပါပြီ။
ချက်ရင် 'ချက်တယ်'၊ စားရင် 'စားတယ်' ပေါ့။

ဘယ်နေရာပဲရောက်ရောက်၊ အမှတ်သတိနဲ့နေရင် ဝိပဿနာ
ရှုပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။

ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ၊ လမ်းဘေးပလက်ဖောင်းပေါ်မှာ၊ ဈေး

ထဲမှာ၊ ရုံးခန်းထဲမှာ၊ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ၊ ရေချိုးခန်းထဲမှာ၊ နောက်ဆုံး
ရေအိမ်(အိမ်သာ)ထဲမှာ၊ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမှတ်သတိလေးနဲ့
သိ၊ သိပြီးနေမယ်ဆိုရင် နေရာတိုင်း နေရာတိုင်းမှာ ဝိပဿနာကုသိုလ်
ဖြစ်နေပါပြီ။ ရေချိုးရင် 'ချိုးတယ်'၊ အလေးအပေါ့ စွန့်ရင် 'စွန့်တယ်'ပေါ့။

ဘယ်ဣရိယာပုတ်မျိုးမှာမဆို အမှတ်သတိရှိနေမယ်ဆိုရင်
ဝိပဿနာရှုပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။

သွားတာ၊ ရပ်တာ၊ ထိုင်တာ၊ လျောင်းတာ၊ ဘယ်ဣရိယာ
ပုတ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမှတ်သတိနဲ့ ပြုမူမယ်ဆိုရင် ဣရိယာပုတ်တိုင်း
မှာ ဝိပဿနာကုသိုလ်ဖြစ်နေပါပြီ။ သွားရင် 'သွားတယ်'၊ ရပ်ရင်
'ရပ်တယ်'၊ ထိုင်ရင် 'ထိုင်တယ်'၊ လျောင်းရင် 'လျောင်းတယ်' ပေါ့.....။

ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကြံ့သမျှအာရုံကို အမှတ်သတိနဲ့
ရင်ဆိုင်မယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာရှုပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။

မြင်ချိန်၊ ကြားချိန်၊ နံချိန်၊ စားချိန်၊ ထိချိန်၊ သိချိန်၊ အချိန်
တိုင်းမှာ မြင်သမျှအာရုံ၊ ကြားသမျှအာရုံ၊ နံသမျှအာရုံ၊ စားသမျှ
အာရုံ၊ ထိသမျှအာရုံ၊ သိသမျှအာရုံ၊ အာရုံတိုင်းကို အမှတ်သတိ
ထည့်သွင်းပြီး ခံစားမယ်ဆိုရင် အချိန်တိုင်း၊ အာရုံတိုင်းမှာ ဝိပဿ
နာကုသိုလ်ဖြစ်နေပါပြီ။ မြင်ရင် 'မြင်တယ်'၊ ကြားရင် 'ကြားတယ်'
ပေါ့။

အချိန်တိုင်း အမှတ်သတိရှိနေပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း
'ငါ'လို့ မစွဲတော့ဘူး။ တွေ့ကြံ့သမျှ အာရုံတွေကိုလည်း 'ငါ့ဥစ္စာ'လို့ မစွဲ
တော့ဘူး။

ကိလေသာအားလုံးရဲ့ အရင်းအမြစ်ဖြစ်တဲ့ ငါ့အစွဲနဲ့ ငါ့ဥစ္စာ
အစွဲမရှိတော့ဘူးဆိုရင် အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ အတွေးအကြံ၊ အပြော
အဆို၊ အပြုအမူတွေလည်း ကင်းရှင်းသွားတယ်။ အပြုသဘောဆောင်
တဲ့ အတွေးအကြံ၊ အပြောအဆို၊ အပြုအမူတွေလည်း ပြည့်စုံလာတယ်။

အမှတ်သတိအမြဲရှိနေတဲ့အတွက် ငါ့အစွဲနဲ့ ငါ့ဥစ္စာအစွဲ ကင်း
ရှင်းနေသူရဲ့ သန္တာန်မှာ မငြိမ်းအေးကြောင်းတရားတွေ လုံးဝပျောက်
ပြီးငြိမ်းအေးကြောင်းတရားတွေ အကြွင်းမဲ့ပြည့်စုံနေတာမို့ငြိမ်းအေးသော
ဘဝပိုင်ရှင်ဖြစ်ချင်သူတွေရဲ့ အဓိကပဓာနအကျဆုံး တာဝန်ကတော့
အချိန်တိုင်း၊ နေရာတိုင်းမှာ အမှတ်သတိ အမြဲရှိနေဖို့ပါပဲ။



ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို
အမှားအယွင်းမရှိအောင်
ဂရုစိုက်တဲ့သတိမျိုးကို
“ခလုတ်မထိဆူးမငြိ-သတိ” လို့ခေါ်ပါတယ်။
ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ်
လုပ်နေဆဲမှာဖြစ်နေတဲ့
ကိုယ်အမူအရာသဘော
စိတ်အမူအရာသဘောကို
ဂရုစိုက်သိနေတဲ့သတိမျိုးကို
“အဟုတ်သိအထူးသိ-သတိ” လို့ခေါ်ပါတယ်။
သတိနှစ်မျိုးလုံးရှိမှ
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးငြိမ်းအေးနိုင်ပါတယ်။

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်

အမြဲရှိတာကိုအမြဲသိနေရင်ငြိမ်းအေးပါတယ်

အချိန်တိုင်း၊ နေရာတိုင်းမှာ အမှတ်သတိ အမြဲရှိနေရမယ်လို့ ဆိုလိုက်တော့ အလေ့အကျင့် မရှိသေးသူတွေအနေနဲ့ အာရုံတစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြောင်းလဲပြီး သတိထားနေရတာ အခက်အခဲ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ်။

အလေ့အကျင့် ရှိပြီးသားသူတွေထဲကတောင်မှ အာရုံအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲပြီး နှလုံးသွင်းရတာကို ရှုပ်ထွေးတယ်လို့ ယူဆတဲ့သူတွေပေါ် လာသမျှ အာရုံတိုင်းကို မိမိရရ မဖမ်းနိုင်သေးတဲ့သူတွေအနေနဲ့ အာရုံ တိုင်းမှာ သတိအမြဲရှိနေဖို့ မလွယ်မကူ ဖြစ်နေတတ်ပါသေးတယ်။

အလေ့အကျင့်အားနည်းသေးသူတွေ၊ အာရုံနည်းနည်းကိုပဲ ရှုမှတ်ချင်တဲ့သူတွေအတွက် ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာမဆို အမြဲတမ်း ရှိနေတဲ့ သဘောတရားတစ်ခုကို အမြဲတမ်းသိနေအောင် ကြိုးစားကြဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ဝင်လေထွက်လေပါပဲ။

အသက်ရှင်နေတဲ့ လူသားတိုင်းမှာ ဝင်လေထွက်လေဟာ အချိန်တိုင်း ထင်ရှားရှိနေပါတယ်။ နိုးနေချိန်တစ်လျှောက်လုံးမှာရော၊ အိပ်နေချိန်တစ်လျှောက်လုံးမှာပါ အချိန်တိုင်းထင်ရှားရှိနေတဲ့အတွက် ဝင်

လေထွက်လေမှာအမြဲသတိကပ်ထားဖို့ဆိုတာ အလွန်လွယ်ကူပါတယ်။

စလုပ်လုပ်ချင်းတော့ အမြဲသတိကပ်နိုင်ဖို့ မလွယ်ဘူးပေါ့။

ဖွဲ့မလျှော့ဘဲ အလေ့အကျင့် လုပ်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဝင်လေထွက်လေမှာ သတိကပ်နိုင်တဲ့အချိန် ပိုပိုများလာမှာပါ။

သွားရင်းလာရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း ရှုမှတ်တဲ့အခါ မျက်စိမှိတ် တရားထိုင်မှတ်သလိုတော့ တစ်ဆက်တည်းမဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်နိုင်သလောက်ဖြစ်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားပြီး ရှုမှတ်ရမှာပါ။

တစ်မိနစ်မှာ တစ်စက္ကန့်လောက် သတိကပ်နိုင်မယ်ဆိုရင်ပဲ မဆိုပါဘူး။ ငါးမိနစ်မှာ လေးငါးဆယ်စက္ကန့်လောက်၊ ဆယ့်ငါးမိနစ် နာရီဝက်မှာ တစ်မိနစ်လောက်၊ မကြာခဏ ဝင်လေထွက်လေမှာ သတိ ကပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့အေးချမ်းမှုတွေဟာ မိနစ်တိုင်း၊ နာရီတိုင်း ဆက်နေမှာပါ။ စိတ်အေးချမ်းမှု ရှိတာနဲ့အမျှ ဘဝဟာလည်း ပိုပိုပြီး ငြိမ်းအေးလာမှာပါ။

တစ်နာရီပြည့်တိုင်း(တစ်နာရီပြည့်ဖို့ ငါးမိနစ်လိုတိုင်း) ငါးမိနစ် လောက် ဝင်လေထွက်လေ တရားရှုမှတ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ဆောက်တည် ထားရင် သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ငါးမိနစ် ရှုမှတ်ဖို့ အဆင်မပြေတော့ လည်း တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ် စသည် အဆင်ပြေသလောက် ရှုမှတ်ပေါ့။

ဒူးလောက်တင်မှ ရင်လောက်ကျဆိုတာလို ငါးမိနစ်လောက် ရှည်စူးထားမှ တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်လောက် လုပ်ဖြစ်မှာပါ။ ငါးမိနစ်ရှည် စူးထားပြီး တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်လောက်ပဲ အလုပ်လုပ်ဖြစ်သွားလို့ ဘာမှ စိတ်ညစ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဘာအပြစ်မှလည်း မဖြစ်ပါဘူး။ အလုပ်လုပ်

ဖြစ်သွားအောင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စိတ်ထဲကနေ ဆောက်တည်ထား
တာပဲ။ ငရဲမကြီးပါဘူး။ သူများကို ကတိပေးထားတဲ့ကိစ္စ ကတိဖျက်တာ
မ့ မဟုတ်ဘဲ။

ဝင်လေထွက်လေမှာ မကြာခဏသတိကပ်ထားရင် လေသစ်
လေဟောင်း အဝင်အထွက်မျှပြီး အောက်စီဂျင်ဓာတ် အပြည့်အဝရတဲ့
အတွက် သွေးသားလည်း ကြည်လင်၊ စိတ်လည်း ကြည်လင်ပါတယ်။
ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းပြီး ကျန်းမာရေး အထူးကောင်းမွန်
ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေ ထိခိုက်တိုးဝင်သွားတဲ့ နှာသီးဖျားနေရာ တစ်
နေရာတည်းမှာပဲ စိတ်ကို ထားရတဲ့အတွက် စိတ်တည်ငြိမ်စူးစိုက်မှု သ
မာဓိအား အထူးကောင်းမွန်ပါတယ်။ သမာဓိတန်ခိုးကြောင့် ကိလေသာ
အပူတွေ ကင်းစင်ပြီး စိတ်နှလုံး ငြိမ်းအေးချမ်းမြေ့ရပါတယ်။ စိတ်အေး
နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ရှုသွင်းရှုထုတ်လိုက်တဲ့ လေကလည်း အေးပြီး
အရသာရှိလှပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေထိတဲ့နေရာမှာ ထိမှုသဘောသက်သက်ကို
မြင်အောင်ကြည့်နိုင်မယ်ဆိုရင် မာ၊ ပျော့၊ ကြမ်း၊ ချော၊ လေး၊ ပေါ့
ဆိုတဲ့ ပထဝီဓာတ်သဘော၊ ဖွဲ့စည်း၊ ယိုစီးဆိုတဲ့ အာပေါဓာတ်သဘော၊
ပူ၊ အေး၊ နွေး ဆိုတဲ့တေဇောဓာတ်သဘော၊ လှုပ်ရှား၊ တွန်းကန်ဆိုတဲ့
ဝါယောဓာတ်သဘော၊ ပေါ်ပြီးပျောက်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်သဘော၊ မမြဲတဲ့
အနိစ္စသဘော၊ မကောင်းတဲ့ ဒုက္ခသဘော၊ မပိုင်တဲ့ အနတ္တသဘော
တွေကို မျက်စိနဲ့ မြင်ရသလို မြင်တွေ့လာနိုင်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေ ရှုမှတ်နေရာက ချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာ ထင်ရှားလာရင် ဝေဒနာကိုရှု၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းလွတ်မြောက်တဲ့စိတ် ထင်ရှားလာရင် စိတ်ကိုရှု၊ မမြဲ မကောင်း မပိုင်တဲ့သဘောတွေ ထင်ရှား လာရင် အဲဒီသဘောကိုရှု၊ ဝင်လေထွက်လေ တစ်ခုတည်း ရှုပွားရာကနေ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲစုံလင်လာပြီး နောက် ဆုံးမှာ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားပါလိမ့်မယ်။

ဝင်လေထွက်လေမှာ အမြဲမပြတ် သတိကပ်ထားနိုင်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးဘက်ကိုရော၊ သမထဘက်ကိုရော၊ ဝိပဿနာဘက်ကိုရော၊ သုံးဖက်လုံး ကျေးဇူးများလှပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဝင်လေထွက်လေ ကမ္မဋ္ဌာန်း(အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း)ကို သုံးဖက်လှကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ခေါ်လို့ ရပါတယ်။ ဝင်လေထွက်လေမှာ အခု သတိကပ်၊ အခု ငြိမ်းအေး၊ အခု ချမ်းသာပါတယ်။

ကျန်းမာရေးကျေးဇူးပြုလို့လည်း ငြိမ်းအေး၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိရလို့လည်း ငြိမ်းအေး၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရဲ့ အမှန်တရားကို သိမြင်ရလို့ လည်း ငြိမ်းအေး၊ ဘယ်ရှုထောင့်ကပဲကြည့်ကြည့် ငြိမ်းအေးတဲ့ ဝင်လေ ထွက်လေ သတိကပ်ခြင်း၊ သတိထားပြီး အသက်ရှူခြင်းကို သီးသန့် တရားထိုင်ရင်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သွားရင်း လာရင်း၊ လှုပ်ရင်း ကိုင်ရင်းနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အမြဲမပြတ် ကြိုးစားအားထုတ်သွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်းအေးချင်တိုင်း ငြိမ်းအေးနေတဲ့အတွက် ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် အမြဲ ဖြစ်ခွင့်ရနေတော့မှာပါပဲ။ အမြဲရှိတဲ့ ဝင်လေထွက်လေကို အမြဲ သိအောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် အမြဲငြိမ်းအေးနေမှာပါ။

တကယ်မြတ်ချင်ရင်အလယ်အလတ်စိတ်ထားပါ

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘တွေ့ကြုံသမျှအာရုံတိုင်းအပေါ် အလယ်အလတ်စိတ် ထားနိုင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

မိမိတွေ့ကြုံနေရတဲ့ အာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး လျော့တဲ့အစွန်းတစ်ဖက်ကိုလည်း မရောက်၊ တင်းတဲ့အစွန်းတစ်ဖက်ကိုလည်း မရောက်၊ အလျော့အတင်းနှစ်ခုတို့ရဲ့ကြား အလယ်အလတ်မှာပဲ တည်နေတဲ့ စိတ်ထားကို အလယ်အလတ်စိတ်ထားလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပါဠိလိုတော့ ဥပေက္ခာစိတ်ထားပေါ့။

ဥပေက္ခာဆိုတာ လုံးဝဂရုမစိုက်တဲ့သဘော၊ လုံးဝအာရုံမပြုတဲ့သဘော၊ လုံးဝလှည့်မကြည့်ဘဲ ရှောင်လွှဲသွားတဲ့သဘောကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ အလျော့စွန်း၊ အတင်းစွန်းလို့ခေါ်တဲ့ အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ချော်ထွက်မသွားဘဲ မှန်ကန်သင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ အာရုံကိုတည်တည်တံ့တံ့ ရင်ဆိုင်တဲ့သဘောကို ဆိုလိုတာပါ။

ကြံတွေ့ရတဲ့အာရုံတစ်ခုကို အကောင်းထင်စိတ်၊ သို့မဟုတ် ကြိုက်စိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်လိုက်တာဟာ လျော့တဲ့အစွန်းတစ်ဖက်ကို ရောက် သွားတာပါပဲ။ လောဘဦးစီးတဲ့ ခပ်နုနုကိလေသာတွေ ဖြစ်ပွားလွှမ်းမိုး နေပြီဆိုရင် မိမိစိတ်ဟာ အလျော့စွန်းကို ရောက်နေပါပြီ။

ကြံတွေ့ရတဲ့အာရုံတစ်ခုကို မကောင်းထင်စိတ်၊ သို့မဟုတ် မကြိုက်စိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်လိုက်တာဟာ တင်းတဲ့အစွန်းတစ်ဖက်ကို ရောက် သွားတာပါပဲ။ ဒေါသဦးစီးတဲ့ ခပ်ကြမ်းကြမ်းကိလေသာတွေ ဖြစ်ပွား လွှမ်းမိုးနေပြီဆိုရင် မိမိစိတ်ဟာ အတင်းစွန်းကို ရောက်နေပါပြီ။

အကောင်းထင်စိတ်၊ ကြိုက်စိတ်နဲ့လည်း အလျော့စွန်းကို မ ရောက်၊ မကောင်းထင်စိတ်၊ မကြိုက်စိတ်နဲ့လည်း အတင်းစွန်းကို မ ရောက်ဖို့ဆိုတာကတော့ လောလောဆယ်ကြံတွေ့နေရတဲ့ အထင်ရှား ဆုံး အာရုံတစ်ခုကို မှန်ကန်တဲ့အသိဉာဏ်နဲ့၊ သူ့ရဲ့သဘာဝ အရှိအမှန် တရားကို ကွဲကွဲပြားပြားသိမြင်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ တုံ့ပြန်နိုင်မှ ဖြစ်ပါမယ်။

လောလောဆယ်မှာ အဆင်းအာရုံတစ်ခုက ထင်ရှားနေလို့ အဲဒီအဆင်းအာရုံကို 'မြင်တယ်၊ မြင်တယ်' လို့ အရှိမှန်အတိုင်း ရိုးရိုးလေး ရှုမှတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ရုပ်နာမ်ကွဲ၊ ဖြစ်ပျက်မြင်ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် အဆင့် ဆင့် မြင့်တက်သွားပြီး နောက်ဆုံးမှာ မြင်ပြီးပျက်၊ မြင်ပြီးပျက်နဲ့ အပျက် သဘောတွေဆက်ကာဆက်ကာဖြစ်ပေါ်နေတာကိုဉာဏ်ထဲမှာ အထင်း သား၊ အကွင်းသား မြင်နေရတဲ့အတွက် အကောင်းထင်ပြီး ကြိုက်စိတ်နဲ့ အလျော့စွန်းရောက်တာလည်း မဖြစ်တော့သလို မကောင်းထင်ပြီး မကြိုက်စိတ်နဲ့ အတင်းစွန်းရောက်တာလည်း မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ သဘောတရားအာရုံ
တွေလည်း နည်းတူပါပဲ။ အာရုံကိုသိကာမျှ၊ ကြည့်ကာမျှနဲ့ ပြီးသွားပါ
တယ်။ အာရုံရဲ့သဘောကို သိရုံပဲသိနေတယ်၊ ကြည့်ရုံပဲကြည့်နေတယ်
ဆိုရင် စိတ်ဟာ ဘယ်အစွန်းကိုမှ မရောက်တော့ဘဲ အလယ်အလတ်မှာ
တည်တံ့သွားပါတယ်။ အလယ်အလတ်စိတ် (ဥပေက္ခာစိတ်)နဲ့ အာရုံ
တိုင်းကို တုံ့ပြန်နိုင်တဲ့လူဟာ လောကမှာ အမြတ်ဆုံးလူပါပဲ။

လောဘအုပ်စု အစွန်းရောက်စိတ်၊ ဒေါသအုပ်စု အစွန်းရောက်
စိတ်တွေ လုံးဝမဖြစ်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။ အဲဒီ
လောက်ထိ မစွမ်းနိုင်လို့ လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်တောင် ပုံမှန်လောဘ၊ ပုံမှန်
ဒေါသလောက်ပဲဖြစ်မယ်၊ အဲဒီပုံမှန်လောဘ၊ ပုံမှန်ဒေါသကလည်း ဖြစ်
ကြောတိုမယ်ဆိုရင်ပဲ ပုထုဇဉ်ဘဝအနေနဲ့ အတော်လေးနေရာကျပါပြီ။

အဆင့်အမြင့်ဆုံး အလယ်အလတ်စိတ်ထားကို ထားနိုင်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သတိပဋ္ဌာန်
တရားကို မရွေးလေးပါး လက်ကိုင်ထားပြီး အမြဲမပြတ် ပွားများနေတဲ့
ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေရဲ့ အလယ်အလတ်စိတ်
ထားမျိုးကို သတိ၊ ပညာ အတိုင်းအတာအလျောက် ရရှိနိုင်ပါတယ်။

အေးသယောင်ယောင်ထင်ရတဲ့ လောဘအပူအစွန်းနဲ့ အပူ
မှန်းသိသာတဲ့ ဒေါသအပူစွန်းတို့ကို သတိပဋ္ဌာန်တရား လက်ကိုင်ထား
ပြီးကျော်လွှားနိုင်လို့ အလယ်အလတ်စိတ်ထားနဲ့ လောကကြီးမှာ တည်
တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင့်ရင့်ကျက်ကျက်နေနိုင်ပြီဆိုရင်တော့ ငြိမ်းအေးသောဘဝ
ပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။

သူများနဲ့တိုင်းတာတော့ရိုင်းမှာပေါ့

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘သူများနဲ့နှိုင်းယှဉ်ပြီး ထောင်လွှားတဲ့ မာန်မာနမျိုး မရှိခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို သူများဘဝ၊ သူများအဆင့်အတန်းနဲ့ နေရာတကာ နှိုင်းယှဉ်ပြီး တွေးတတ်တဲ့စိတ်ဟာ သေးသိမ်ညံ့ဖျင်းတဲ့ မာန်မာနသုံးမျိုးကိုသာ ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားစေမှာဖြစ်လို့ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ဘဝငြိမ်းအေးမှုကို ရယူလိုသူတိုင်း ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို ဘယ်သူ့ဘဝ၊ ဘယ်သူ့အဆင့်အတန်းနဲ့မှ နှိုင်းယှဉ်ခြင်း မပြုသင့်ပါဘူး။

မာန်မာနသုံးမျိုးဆိုတာက အထက်စီးမာန်၊ တန်းတူမာန်နဲ့ အောက်တန်းမာန်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ငါ့ဘဝက သူတို့ထက် အဆင့်အတန်းမြင့်တယ်၊ သူတို့အားလုံး ငါ့ထက် အဆင့်အတန်းနိမ့်ကျသူတွေချည်းပဲ၊ သူတို့ကို ငါဘာမှမရှုစိုက်

စရာမလိုဘူး၊ သူတို့အပေါ် ငါလုပ်ချင်သလိုလုပ်မယ်၊ သူတို့နဲ့ ငါနဲ့ တူတန် လို့လား စသည်အားဖြင့်

ကိုယ့်အောက်နိမ့်ကျသူတွေရဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ် ပြီး သူတို့အပေါ် မထီမဲ့မြင်ပြုတဲ့သဘောကို အထက်စီးမာန်လို့ခေါ်ပါ တယ်။ ပါဠိလိုတော့ သေယျမာန်ပေါ့။ သူများထက် ကိုယ်ကမြတ်တယ် လို့ မှတ်ထင်တဲ့သဘောပါပဲ။

ငါ့ဘဝက သူတို့နဲ့ အဆင့်အတန်းချင်းအတူတူပါပဲ။ သူတို့ထဲ က ဘယ်သူမှ ငါ့ထက်အဆင့်အတန်း ပိုမမြင့်ဘူး။ တန်းတူချင်း သူ့ကို ဘာဂရုစိုက်နေရဦးမှာလဲ၊ သူက ဘာများကိုယ့်ထက်ထူးနေလို့တုံး၊ အတူတူချင်း လာမကြောနဲ့ စသည်အားဖြင့်

ကိုယ်နဲ့တန်းတူသူတွေရဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်းနဲ့နှိုင်းယှဉ်ပြီး သူ တို့အပေါ် မထေမဲ့မြင်ပြုတဲ့သဘောကို တန်းတူမာန်လို့ခေါ်ပါတယ်။ ပါဠိလိုတော့ သဒိသမာန်ပေါ့။ သူများနဲ့ကိုယ်နဲ့ တန်းတူပဲလို့ မှတ်ထင်တဲ့ သဘောပါပဲ။

ငါ့ဘဝက သူတို့ထက် အဆင့်အတန်းနိမ့်တယ်၊ သူတို့လောက် ငါက အဆင့်အတန်းမရှိဘူး၊ ငါက အောက်တန်းစား၊ ဒါပေမဲ့ ငါ့ကို အောက်တန်းစားဆိုပြီး လာမကြောနဲ့၊ သူတို့ထက် မိုက်တယ်၊ သူတို့ ထက်သတ္တိရှိတယ်၊ လူသတ်ဖို့လည်း ဝန်မလေးဘူး၊ ငါ့မှာ ဘာဂုဏ်မှ လည်း ငဲ့ကွက်နေစရာ မလိုဘူး စသည်အားဖြင့်

ကိုယ့်ထက်မြင့်မားသူတွေရဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး သူတို့အပေါ် မထေမဲ့မြင်ပြုတဲ့သဘောကို အောက်တန်းမာန်လို့ခေါ်ပါ

တယ်။ ပါဠိလိုတော့ ဟီနမာန်ပေါ့။ သူများထက် ကိုယ်က နိမ့်ကျတယ်လို့ မှတ်ထင်တဲ့သဘောပါပဲ။

အဆင့်နိမ့်တဲ့သူမှာ မာန်မာနဖြစ်နေစရာမရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နိမ့်ချထားပြီးသားမဟုတ်လားလို့မေးစရာရှိပါတယ်။ နိမ့်ကျသူရဲ့မာနက နိမ့်ချတဲ့နိပါတသဘောမျိုး လုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။ ထောင်လွှားတက်ကြွတဲ့ မာနသဘောမျိုးပါ။ နိမ့်ကျတဲ့အဆင့်အတန်းကို ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားနေတဲ့ သဘောသာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ချင်းအတူတူတောင်မှ ငါက အိမ်ပေါက်ကျွန်၊ ကျွန်ရင်း၊ တပည့်ချင်းအတူတူတောင်မှ ငါကအိမ်မွေးခြံပေါက်တပည့်၊ လက်ရင်းတပည့်၊ ငယ်တပည့် အဲဒီလိုစသည်အားဖြင့် နိမ့်ကျတဲ့ဘဝကို ကြိဖန်ဂုဏ်ယူနေတဲ့သဘောဟာ ဟီနမာန်၊ အောက်တန်းမာန်ပါပဲ။

စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်၊ ဘဝကို ပူလောင်စေတတ်တဲ့ အဲဒီမာန်မာနသုံးမျိုးကင်းရှင်းဖို့အတွက် ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို ဘယ်သူ့ဘဝ၊ ဘယ်သူ့အဆင့်အတန်းနဲ့မှ မနှိုင်းယှဉ်မိအောင် သတိပြုကြရပါမယ်။

မာန်မာနဖြစ်ပွားစေတဲ့ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းမျိုးနဲ့သာ မနှိုင်းယှဉ်ရမှာပါ။ သူများဆီက ကောင်းတဲ့အချက်၊ ကောင်းတဲ့အကွက်ကို အတုယူကျင့်သုံးဖို့၊ သူများဆီက မကောင်းတဲ့အချက်၊ မကောင်းတဲ့အကွက်ကို နမူနာထားရှောင်ကြဉ်ဖို့အတွက်တော့ လိုအပ်ရင်လိုအပ်သလို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရမှာပါပဲ။ မာန်တက်ဖို့ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။ ဉာဏ်ထွက်ဖို့သာ နှိုင်းယှဉ်ပါ။

ကိုယ့်ထက် အဆင့်မြင့်သူနဲ့တွေ့တဲ့အခါ မုဒိတာပွားလို့ ဝမ်း

မြောက်နိုင်မယ်၊ ကိုယ့်နဲ့အဆင့်တူသူနဲ့တွေ့တဲ့အခါ မေတ္တာထားလို့လေးစားနိုင်မယ်၊ ကိုယ့်အောက် အဆင့်နိမ့်သူနဲ့တွေ့တဲ့အခါ ကရုဏာများလို့ သနားနိုင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်သူ့ဘဝ၊ ဘယ်သူ့အဆင့်အတန်းကြောင့်မှ ကိုယ့်မှာ မာန်မာန ဖြစ်လာစရာ အကြောင်းမရှိတော့ပါဘူး။

သူများဘဝ၊ သူများအဆင့်အတန်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တဲ့ မာန်မာနတွေ ကိုယ့်စိတ်အစဉ်မှာ ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ဘူးဆိုရင် ငြိမ်းအေးသောဘဝ ပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။



သူများလောက်မလုပ်နိုင်လို့လည်း
ဘာမှစိတ်ပျက်စရာမလိုပါဘူး။
သူများထက်ပိုလုပ်နိုင်လို့လည်း
ဘာမှစိတ်တက်စရာမလိုပါဘူး။
သူလည်းသူ့စွမ်းနိုင်သလောက်လုပ်
ကိုယ်လည်းကိုယ်စွမ်းနိုင်သလောက်လုပ်ရုံပါပဲ။
အကျိုးတရားခံစားရတဲ့နေရာမှာလည်း
သူများနဲ့နှိုင်းယှဉ်ပြီး
စိတ်ပျက်စရာ၊ စိတ်တက်စရာ
လုံးဝမလိုပါဘူး။
သူ့ကံနဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကံနဲ့ကိုယ်ပါ။
လုပ်စရာရှိတာအေးအေးဆေးဆေးလုပ်
ခံစားစရာရှိတာအေးအေးဆေးဆေးခံစားပေါ့။

သံသရာကိုဘာလို့များဆွဲဆန့်ချင်ရတာလဲ

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘သံသရာမှာ ဘဝတစ်ခုပြီးတစ်ခု တိုးပွားအောင် မပြုလုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် သံသရာမချဲ့ခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

ဘဝတစ်ခုပြီး ဘဝတစ်ခု၊ ဘဝတစ်ခုပြီး ဘဝတစ်ခု၊ ဘဝအသစ်အသစ်တွေ ထပ်ထပ်ဖြစ်နေတာကို သံသရာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင်တော့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအသစ်အသစ်တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထပ်ထပ်ဖြစ်နေတာကို သံသရာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီဘဝတစ်ခုတည်းမှာကိုပဲ စက္ကန့်နဲ့အမျှ ရုပ်နာမ်အဟောင်း ပျက်သွားလိုက်၊ ရုပ်နာမ်အသစ်ထပ်ဖြစ်လိုက်၊ ထပ်ဖြစ်တဲ့ရုပ်နာမ်အသစ်က အဟောင်းဖြစ်ပြီး ပျက်သွားလိုက်၊ နောက်ထပ်ရုပ်နာမ်အသစ်တစ်ခုထပ်ဖြစ်လိုက်နဲ့ စက္ကန့်တိုင်း၊ စက္ကန့်တိုင်း ရုပ်နာမ်အသစ်အသစ်တွေ ထပ်ထပ်ဖြစ်နေတာဟာ သံသရာလည်နေတာပါပဲ။

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအသစ်အသစ်တွေ ထပ်ထပ်ဖြစ်နေတာ၊ ၂၀ ခန္ဓာအသစ်အသစ်တွေ ထပ်ထပ်ဖြစ်နေတာဟာ တကယ်တော့ ချမ်းသာသုခတွေ ထပ်ထပ်ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေသာ ထပ်ထပ်ဖြစ်နေတာပါ။

ဘဝလို့ နာမည်တပ်ထားတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာဆိုတာ ချမ်းသာတုံး၊ ချမ်းသာခဲကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ ဆင်းရဲတုံး၊ ဆင်းရဲခဲကြီးမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချမ်းသာသုခအသွင်ဆောင်ထားတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရယ်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအသွင်အတိုင်းရှိနေတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရယ်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အမျိုးမျိုးနဲ့သာ ဘဝခန္ဓာကို ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတာပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ ခံစားရတဲ့ချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာဆိုတာက လည်း သစ္စာမှတ်ကျောက်ပေါ် တင်ကြည့်လိုက်တော့ ဒုက္ခပဲလို့ အဖြေထွက်ပါတယ်။ တကယ့်အမှန်တရားမှာ ဒုက္ခသစ္စာလို့ပဲ ရှိပါတယ်။ သုခသစ္စာလို့ မရှိပါဘူး။

သံသရာလည်တယ်ဆိုတာ ဘဝခန္ဓာ ရယူတာကို ပြောတာပါ။ ဘဝခန္ဓာ ရယူတယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရယူတာကိုပြောတာပါ။ သံသရာလည်ချင်တယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခခံချင်တယ်လို့ပြောတာပါ။ သံသရာကို ဘယ်လောက်ရှည်ရှည် ဆွဲဆန်ချင်တယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဘဝနည်းနည်းနဲ့ ခံရတာ အားမရလို့ ဘဝများများ ခံချင်တယ်လို့ ပြောတာပါ။

‘သံသရာဆွဲဆန်လို့ ဘယ်လောက်ပင်ရှည်ရှည်’ ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ဟာ တကယ်တော့ မီးကို ပူမှန်းမသိတဲ့သူတွေ၊ ပူမှန်းသိပေမယ့်

မီးနဲ့ပဲထိုက်တန်လို့ အပူပြီးနေတဲ့ အပူကြိုက်သူတွေရဲ့ ပျောက်ဆေးမရှိတဲ့
ရောဂါကျွမ်းတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်တရားကို သိမြင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ သတိဉာဏ်ပိုင်ရှင်တွေက
တော့ ဒုက္ခကိုဒုက္ခမှန်း အမှန်အတိုင်း နားလည်သဘောပေါက်ကြတဲ့
အတွက် သံသရာရှည်မယ့်အလုပ်၊ သံသရာကို ဆွဲဆန့်ရာရောက်မယ့်
အလုပ်တွေကို လုံးဝ မလုပ်ကြတော့ပါဘူး။ သံသရာရှည်ကြောင်းတရား
မှန်သမျှကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်နိုင်အောင် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားကြပါ
တယ်။

သံသရာရှည်ကြောင်းတရား၊ သံသရာကို ချဲ့ထွင်တတ်တဲ့ တ
ရားတွေကတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ကြွင်းကိလေ
သာနဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတရားခုနစ်ပါးကို သံသရာမှာ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ စည်ပင်
ကြီးထွားပွားများစေတတ်တဲ့တရားတွေဖြစ်လို့ ဥဿဒတရား ခုနစ်ပါး
လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီတရားခုနစ်ပါးရှိနေသမျှ သံသရာမှာ တစ်ဘဝပြီး
တစ်ဘဝ မပြတ် ဖြစ်နေရ၊ ကျင်လည်နေရဦးမှာပါ။ လိုရင်းကတော့
ကိလေသာတရားတွေကို မပယ်သတ်နိုင်သေးသမျှ သံသရာရှည်နေ
ဦးမှာပါ။

သံသရာကတော့ လွတ်မြောက်ချင်တယ်၊ ကိလေသာတွေကို
တော့ မပယ်သတ်ချင်ဘူးဆိုရင်တော့ အကြောင်းနဲ့အကျိုးဆီလျော်မှု
မရှိတဲ့အတွက် ကိုယ်လိုချင်တဲ့အကျိုးကို ဘယ်တော့မှ ရနိုင်မှာမဟုတ်
ပါဘူး။

သံသရာဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခအစစ်ဖြစ်လို့ မကောင်းဘူးလို့
လည်း သိတယ်။ သံသရာကလည်း လွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့
သံသရာကျင်လည်ခြင်းရဲ့ တရားခံအကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ ကိလေ
သာတရားတွေကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်
ရပါမယ်။ အဲဒီလို ပယ်သတ်နိုင်ဖို့ကလည်း သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား
ပွားများရုံကလွဲလို့ တခြားနည်းလမ်းမရှိတော့ပါဘူး။

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လမ်းဆုံးရောက်အောင် အားထုတ်လိုက်
လို့ ကိလေသာတရားတွေ အကြွင်းမဲ့ကုန်ဆုံးသွားပြီဆိုရင်တော့ သံသရာ
ခရီးလည်း အဆုံးသတ်သွားပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ရှေ့ဆက်စရာ ခရီးလက်
ကျန် မရှိတော့တဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုတွေးလိုက်တိုင်း စိတ်နှလုံးအေးချမ်းရပါ
တယ်။ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းပြီဆိုမှတော့ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်ဖြစ်ပြီ
ပေါ့။



သံသရာဆိုတဲ့အရာထဲက
ကိလေသာဆိုတဲ့အရာကိုနုတ်လိုက်ရင်
ဘာမှမကျန်တော့ပါဘူး။
သံသရာဖြစ်တည်နေတာဟာ
ကိလေသာရှိနေလို့ပါ။
ကိလေသာရှိရင်သံသရာရှိမယ်။
သံသရာရှိရင်ဒုက္ခရှိမယ်။
ဒုက္ခမှန်သမျှငြိမ်းချင်ရင်
ကိလေသာမှန်သမျှပယ်သတ်လိုက်ရုံပါပဲ။

အယူလွဲတော့အလွဲယူ၊ ငရဲမှုကိုစွန့်ကြဲစွန့်ကြဲ

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘ဘဝထပ်အယူနဲ့ ဘဝပြတ်အယူ၊ အယူမှားနှစ်မျိုး ကင်းစင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

သတ္တဝါတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အသက်ကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်လို့ခေါ်တဲ့ ဝိညာဉ်လေး၊ အတ္တလေးရှိတယ်။ အဲဒီဝိညာဉ်လေးဟာ ဘယ်တော့မှ မပျက်စီးဘူး၊ အမြဲတမ်းတည်နေတယ်။

သတ္တဝါတွေ သေသွားတဲ့အခါ ရုပ်ကြမ်း ကိုယ်ကြမ်းကြီးက ပျက်စီးသွားပေမယ့် အသက်ကောင်၊ အတ္တကောင်လေးကတော့ မပျက်စီးဘူး၊ နောက်ဘဝ၊ နောက်ခန္ဓာထဲမှာ ပြောင်းရွှေ့လိုက်ဝင်ပြီး ထပ်ဖြစ်တယ်လို့ယူဆတဲ့ အယူမှားကို ဘဝထပ်အယူလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အတ္တကောင်လေး ထာဝရတည်မြဲနေတယ်လို့ ယူမှားတာမို့ သဿတဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

နောက်ဘဝအထိ ဝိညာဉ်ကောင်၊ အတ္တကောင်လေး လိုက်ပါ သွားတယ်လို့ ယူမှားတဲ့သူတွေဟာ ဘဝအသစ်အသစ်တွေ ထပ်တလဲ လဲ ဖြစ်ရတာကို သာယာတပ်မက်တတ်လို့ ဒီအယူကို ဘဝဒိဋ္ဌိလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ မပျက်စီးဘဲ အခိုင်အမာတည်တံ့နေတဲ့ အတ္တကောင်လေး ရှိတယ်လို့ ယူစွဲထားတာမို့ အတ္တဒိဋ္ဌိလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ဘဝထပ်အယူ(သဿတဒိဋ္ဌိ) ယူစွဲထားတဲ့သူတွေဟာ ပစ္စုပ္ပန် ဘဝမှာလည်း ငါ့အကျိုးမှ အကျိုး၊ ငါ့စီးပွားမှ စီးပွားဆိုတဲ့ အတ္တစွဲကြီးမား ကြတဲ့အတွက် ကိုယ့်အကျိုး၊ ကိုယ့်စီးပွားအတွက်ဆိုရင် ကိုယ့်လောက၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖျက်ဆီးပစ်ဖို့ ဝန်မလေးတတ်ကြပါဘူး။ သူ့ရဲ့စိတ် နှလုံးဟာ အတ္တလွန်လောဘတွေနဲ့ ပူလောင်နေသလို သူနဲ့ထိတွေ့ ဆက် ဆံရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာလည်း သူ့ရဲ့အတ္တလောဘအရှိန်ဟပ်ပြီး ပူ လောင်နေရပါတယ်။

သံသရာမှာလည်း ဒီအိုး၊ ဒီအိမ်၊ ဒီသား၊ ဒီသမီးနဲ့ မခွဲမခွာ ဘဝတိုင်း ပြန်ဆုံချင်တဲ့ အစွဲအလမ်းက အားကြီးနေတာမို့ သုဂတိမှာ ကျင်လည်ရတာကနည်းနည်း၊ ဒုဂ္ဂတိမှာကျင်လည်ရတာကများများနဲ့ ဆင်းရဲပင်ပန်းမှုဒဏ်ကို ဘဝဆက်ကာဆက်ကာ ခါးစည်းခံရပြန်ပါ တယ်။ သံသရာက လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလည်း အလွန်ခေါင်းပါး လွန်းတာမို့ ဘဝထပ် အယူသမားအတွက် သံသရာခရီးဟာ အကန့် အသတ်မရှိ ရှည်လျားနေဦးမှာပါပဲ။

‘ဘဝဆိုတာသေပြီး ပြီးတာပဲ၊ သေပြီးရင်ဘာမှမဖြစ်တော့ဘူး၊ အကုန်လုံးပျောက်ပျက်သွားတယ်၊ ဘဝဆိုတာပုခက်နဲ့ခေါင်းကြားကာ

လမျှသာပဲ' လို့ ယူဆတဲ့အယူကိုတော့ ဘဝပြတ်အယူလို့ခေါ်ပါတယ်။
သေပြီးပြတ်တယ်လို့ ယူမှားတာမို့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သေပြီးပြတ်တယ်လို့ ယူမှားတဲ့သူတွေဟာ ဘဝအသစ် ထပ်မံ
ဖြစ်ဖို့အရေးကို မျှော်တွေးတပ်မက်တတ်တာမို့ ဒီဒိဋ္ဌိကို ဝိဘဝဒိဋ္ဌိလို့လည်း
ခေါ်ပါတယ်။ လူသေရင် အတ္တကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်လေးလည်း
သေတယ်လို့ ယူစွဲထားတာမို့ နိရတ္တဒိဋ္ဌိလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ဘဝပြတ်အယူ (ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ) ယူစွဲထားတဲ့သူတွေဟာ ကံနဲ့
ကံရဲ့အကျိုးကို ပယ်ရှားတားမြစ်တဲ့အယူမှားသုံးမျိုးကိုပါ ယူမိတတ်ကြ
ပါတယ်။ အယူမှားသုံးမျိုးဆိုတာကတော့ အကျိုးမဲ့အယူ၊ အကြောင်းမဲ့
အယူနဲ့ အလုပ်မဲ့အယူတွေပါပဲ။ စာလိုပြောရရင်တော့ နတ္ထိကဒိဋ္ဌိ၊
အဟေတုကဒိဋ္ဌိနဲ့ အကြိယဒိဋ္ဌိတွေပါပဲ။

အကျိုးမဲ့အယူဆိုတာ ပေးတာလှူတာ အကျိုးမရှိ၊ ကောင်းမှု
မကောင်းမှု အကျိုးမရှိ၊ မိဘလုပ်ကျွေးမှုအကျိုးမရှိ၊ ရှေးဘဝနောက်ဘဝ
မရှိ၊ နတ်ဗြဟ္မာ၊ ပြိတ္တာမရှိဆိုတဲ့ အကျိုးမရှိတဲ့ဘက်က ရပ်တည်တဲ့
အယူပါပဲ။

အကြောင်းမဲ့အယူဆိုတာ သတ္တဝါတွေဆင်းရဲတာလည်း အ
ကြောင်းမရှိ၊ ချမ်းသာတာလည်း အကြောင်းမရှိ၊ ညစ်နွမ်းတာလည်း
အကြောင်းမရှိ၊ စင်ကြယ်တာလည်း အကြောင်းမရှိ၊ သူဖြစ်ချင်သလို
ဖြစ်နေတာပဲ၊ အကြောင်းမဲ့ ဆင်းရဲချင်လို့ ဆင်းရဲနေတယ်၊ အကြောင်းမဲ့
ချမ်းသာချင်လို့ ချမ်းသာနေတာပဲ၊ အကြောင်းမဲ့ ညစ်နွမ်းချင်လို့ ညစ်နွမ်း
နေတာပဲ၊ အကြောင်းမဲ့ စင်ကြယ်ချင်လို့ စင်ကြယ်နေတာပဲ ဆိုတဲ့

အကြောင်းမရှိတဲ့ဘက်က ရပ်တည်တဲ့ အယူပါပဲ။

အလုပ်မဲ့အယူဆိုတာ ကောင်းတာလုပ်နေလို့လည်း ကောင်းမှု ပြုရာမရောက်၊ မကောင်းတာလုပ်နေလို့လည်း မကောင်းမှုပြုရာ မရောက်ဆိုတဲ့ အလုပ်မရှိတဲ့ဘက်က ရပ်တည်တဲ့အယူပါပဲ။

အကျိုးမဲ့အယူ၊ အကြောင်းမဲ့အယူနဲ့ အလုပ်မဲ့အယူဆိုတဲ့ 'မဲ့' အယူသုံးမျိုးကို ဘယ်ဘုရားရှင်မှ ချေချွတ်ကုစားလို့မရလောက်အောင် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ စွဲယူထားပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီအယူကို နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိလို့ခေါ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟာ ဘုရားချွတ်မရလောက်အောင် ခိုင်မြဲလို့လည်း နိယတ၊ သေလွန်ခြင်းရဲ့အခြားမဲ့မှာ အဝီစိငရဲဘုံကျရောက်ဖို့ အကျိုးပေးမြဲလို့လည်း နိယတ။ (နိယတ=မြဲ)

နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟာ အကုသိုလ်တရားတွေထဲမှာ အပြစ်အကြီး မားဆုံးပါပဲ။ မဂ်ဖိုလ်ရခွင့်လည်း မရှိပါဘူး။ သေပြီးတဲ့နောက်မှာလည်း အဝီစိငရဲမှာ အဝီစိသက်တမ်းရှိသမျှ ဒုက္ခခံရပါတယ်။ သံဃာသင်းခွဲတဲ့ ကံ(သံဃာဒကကံ)ထက်တောင် ပိုပြီးအပြစ်ကြီးလေးပါတယ်။

သံဃာသင်းခွဲလို့ အဝီစိကျတဲ့သူဟာ ကမ္ဘာပျက်ရင် အဝီစိ သက်တမ်းမပြည့်သေးပေမယ့် ဒုက္ခဆက်မခံရတော့ပါဘူး။ နိယတမိစ္ဆာ ဒိဋ္ဌိသမားကတော့ ကမ္ဘာပျက်လည်း အဝီစိသက်တမ်းမပြည့်သေးရင် မပျက်တဲ့တခြားကမ္ဘာကို ရွှေ့ပြောင်းပြီးဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းကင်မှာဖြစ်ဖြစ် ဒုက္ခ ဆက်ခံရပါတယ်။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက ကျွတ်လွတ်ထွက်မြောက် အောင် ဆွဲနုတ်ကယ်တင်လို့ လုံးဝမရတဲ့အတွက် အယူမှားမြဲနေတဲ့သူကို သံသရာသစ်ငုတ်၊ ဝဋ်သစ်ငုတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ထုံးနှောင်ခွေဆုံးအောင်ပြေပါတော့

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ 'ဘဝအထုံးအဖွဲ့ကင်းရှင်းခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

လူတစ်ယောက်သေဆုံးပြီးတဲ့နောက် ဘဝသံသရာခရီး မပြီးဆုံးသေးဘဲ ဘဝအသစ်ထပ်ဖြစ်ရတာဟာ တဏှာဆိုတဲ့ အထုံးအဖွဲ့ကြောင့်ပါ။ ဘဝတစ်ခုဟာ ကြီးတစ်ချောင်း ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ကြီးတစ်ချောင်းနဲ့ တစ်ချောင်း အဆက်မပြတ်အောင် ချည်နှောင်ထုံးဖွဲ့ပေးတဲ့အရာဟာ တဏှာပါပဲ။ တဏှာက ထုံးဖွဲ့ပေးလို့ ဘဝတစ်ခု၊ ကြီးတစ်စနဲ့ မပြီးဆုံးဘဲ ဘဝအသစ်တစ်ခု၊ ကြီးအသစ်တစ်စ၊ ဘဝအသစ်များစွာ၊ ကြီးအသစ်များစွာနဲ့ သံသရာခရီးကြီး ရှည်လျားထွေပြားစွာနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝတစ်ခုရဲ့ အဆုံးမှာသာ တဏှာအထုံးအဖွဲ့ မရှိခဲ့ရင် ဘဝအသစ်၊ ကြီးအသစ် ဆက်စရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။

ပကတိကြီးတစ်ချောင်းရဲ့အဆုံးကို နောက်ကြီးတစ်ချောင်းနဲ့ ထုံးဖွဲ့ချည်ဆက်ပေးလိုက်ရင် ကြီးမဆုံးတော့ဘဲ ကြီးရှည်လာပါတယ်။

ဒုတိယဆက်ကြီးရဲ့အဆုံးကို တတိယကြီးနဲ့၊ တတိယဆက်ကြီးရဲ့အဆုံးကို စတုတ္ထကြီးနဲ့စသည်အားဖြင့် ကြီးတစ်ချောင်း၊ ကြီးတစ်ချောင်းရဲ့ အဆုံးတိုင်းကို နောက်နောက်ကြီးတွေနဲ့ ထုံးဖွဲ့ပေးလိုက်ရင် ကြီးဆက်ရှည်လျားလာပြီး အထုံးအဖွဲ့ မဆုံးမချင်း ကြီးလည်းမဆုံးနိုင်အောင်ဖြစ်ရပါတယ်။

ဘဝတစ်ခု အဆုံးသတ်တိုင်း နောက်ဘဝအသစ်တစ်ခုကို လှမ်းမျှော်ကုပ်တွယ်တဲ့တဏှာရှိနေဦးမယ်ဆိုရင် ဘဝအသစ်အသစ်တွေ ထပ်ဖြစ်နေဦးမှာပါပဲ။ ဘဝသံသရာကြီးတွေ ရှည်လျားနေဦးမှာပါပဲ။

ဘဝတစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကို ထုံးဖွဲ့ဆက်စပ်ပေးတဲ့ တဏှာကလည်း ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှတစ်ပါး လူသားတိုင်း၊ သတ္တဝါတိုင်းမှာ ရှိနေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သေလည်း ဘဝခရီးဆက်ရပါဦးမယ်။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ သေလည်း ဘဝခရီး ဆက်ရပါဦးမယ်။

ဘဝအသစ်ထပ်ဖြစ်ဖို့ သေချာနေတဲ့လူတစ်ယောက်၊ ဘဝသံသရာခရီး ဆက်လျှောက်ဖို့ အလားအလာရှိနေသေးတဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝဟာ တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်ငြိမ်းအေးသောဘဝ မဖြစ်သေးပါဘူး။ ဘဝမပြတ်သေးဘူးလို့ သိနေတဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဟာ အပြည့်အဝငြိမ်းအေးတဲ့စိတ် မဖြစ်သေးပါဘူး။ ဘဝတစ်ခုနဲ့တစ်ခုကို ချည်နှောင်ဆက်စပ်ပေးတဲ့ တဏှာအထုံးအဖွဲ့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်လိုက်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့ ရှေ့ဆက်ရမယ့် ဘဝသံသရာခရီး အလားအလာ မရှိတော့တဲ့အတွက် ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။

ဆရာဆရာလို့မခေါ်ပါနဲ့

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘ကိလေသာကို ရှေ့တန်းမတင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိလေသာကို ဆရာမတင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

ကိလေသာကို ရှေ့တန်းတင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်အာရုံနဲ့ကြိုလိုက်ကြိုလိုက် ကိလေသာတစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုဖြစ်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အာရုံတစ်ခုခုကို ကြိုတွေ့လိုက်ရလို့ ကိုယ့်စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာတစ်ခုခုဖြစ်သွားတာဟာ ကိလေသာကို ရှေ့တန်းတင်လိုက်တာပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရရင်တော့ ကိလေသာကို ဆရာတင်လိုက်တာပါပဲ။

အာရုံတစ်ခုနဲ့တွေ့လို့ ကိုယ့်စိတ်မှာ လောဘဖြစ်သွားပြီဆိုရင် လောဘကိလေသာကို ကိုယ်က ဆရာတင်လိုက်တာပါပဲ။ လောဘက ကိုယ့်ရဲ့ ဆရာဖြစ်သွားပြီ။ ကိုယ်က လောဘရဲ့ တပည့်ဖြစ်သွားပြီ။

အာရုံတစ်ခုနဲ့တွေ့လို့ ကိုယ့်စိတ်မှာဒေါသဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ဒေါသကိလေသာကို ကိုယ်က ဆရာတင်လိုက်တာပါပဲ။ ဒေါသက ကိုယ့်ရဲ့ ဆရာဖြစ်သွားပြီ။ ကိုယ်က ဒေါသရဲ့ တပည့်ဖြစ်သွားပြီ။

အဲဒီလိုအားဖြင့် ကိလေသာတစ်ခုဖြစ်တိုင်း အဲဒီကိလေသာကို ကိုယ်ကဆရာတင်လိုက်ရတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိလေသာရဲ့တပည့် ခံလိုက်ရတာပဲ။ ကိလေသာကို ကိုယ့်ခေါင်းပေါ် ဦးထိပ်တင်ပြီး ကိုးကွယ် သလိုဖြစ်သွားတာပဲ။ ကိလေသာများလေ ဆရာများလေပါပဲ။

ပုထုဇဉ်ဘဝဟာ ဆရာအများဆုံးပါပဲ။ ပုထုဇဉ်ဆိုတဲ့စကားကို က 'ဆရာများသူ' လို့အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ပုထု = များသော၊ ဇန = ဆရာ၊ ပုထုဇန = ပုထုဇဉ် = များသောဆရာရှိသူ၊ ဆရာများသူ။

လောကမှာ ကိုယ့်အထက်ကလူတွေကို ဆရာ..ဆရာလို့ခေါ် နေရတာ သဘာဝပဲ။ ဒီကနေ့ခေတ်ဆိုရင် ခေါ်လိုက်ရတဲ့ဆရာတွေများ သလားမမေးနဲ့၊ ဟိုလူ့လည်း ဆရာခေါ်ရ၊ ဒီလူ့လည်း ဆရာခေါ်ရ၊ လုပ်ငန်းတစ်ခု၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှာ ရာထူးအဆင့် နိမ့်နိမ့်သွားလေ၊ ခေါ်ရတဲ့ဆရာ အရေအတွက် များများသွားလေပါပဲ။

ကိုယ့်အထက်က လူတစ်ယောက်ရှိရင် ဆရာတစ်ယောက်၊ ကိုယ့်အထက်က လူဆယ်ယောက်ရှိရင် ဆရာဆယ်ယောက်၊ ကိုယ်အ ထက်မှာ လူများလေ၊ ကိုယ်ဆရာခေါ်ရတဲ့သူများလေပါပဲ။ အောက်ဆုံး က လူဆိုရင် အားလုံးကို ဆရာခေါ်ရတော့တာပေါ့။

လူလူချင်းဆရာခေါ်ရတာထက် ကိလေသာကို ဆရာခေါ်ရ တာက အဆပေါင်းများစွာ ခေါ်ချက်နာပါတယ်။ လူလူချင်း ဆရာခေါ် လိုက်ရလို့ ကိုယ့်ဘဝ နိမ့်ကျမသွားနိုင်ပါဘူး။ ကိလေသာကိုဆရာခေါ် လိုက်ရရင်တော့ ကိုယ့်ဘဝ နိမ့်ကျသွားမှာပါ။ ဒီဘဝမှာတင်မကဘူး။ သံသရာမှာပါ နိမ့်ကျသွားမှာပါ။

ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာရော၊ သံသရာဘဝအဆက်ဆက်မှာပါ ကိုယ့်
ဘဝအဆင့်အတန်း မနိမ့်ကျချင်ဘူးဆိုရင် ဘယ်အာရုံနဲ့ကြိုကြို ကိလေ
သာကို ဆရာမတင်မိအောင် အထူးသတိပြုကြရပါမယ်။

ကောင်းတဲ့အာရုံကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတဲ့အာရုံကြောင့်ပဲဖြစ်
ဖြစ်၊ ကိလေသာကို ဆရာမတင်တော့ဘူးဆိုရင် ကိလေသာအပူမီးတွေ
ရဲ့ လောင်ကျွမ်းနှိပ်စက်မှုမခံရတော့တဲ့အတွက် ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်
ရှင်ဖြစ်ပါပြီ။

ကိုယ်က ကိလေသာကို ဆရာမတင်တော့ဘူးဆိုရင်သူတစ်ပါး
က ကိလေသာကို ဆရာတင်ပါတယ်လို့ ထင်မှားစွပ်စွဲလာရင်လည်း
မတုန်လှုပ်တော့ပါဘူး။ ကိုယ့်မှာ ကိလေသာ မဖြစ်ပါဘဲနဲ့ ဖြစ်ပါတယ်လို့
တစ်ဖက်သားက ထင်မှားစွပ်စွဲလာတာတွေကို မတုန်မလှုပ် ခံနိုင်ရည်ရှိ
ခြင်းဟာလည်း ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်တစ်ယောက်ရဲ့ အရည်
အသွေးတစ်ခုပါပဲ။

ကိလေသာတစ်ခုခုဖြစ်နေတဲ့သူကို ပညာရှိသူတော်ကောင်း
တွေကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပညာမဲ့သူယုတ်မာတွေကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိလေသာဖြစ်
နေသူလို့ စွပ်စွဲခွင့်ရှိပါတယ်။ ရာဂကိလေသာဖြစ်ရင် ရာဂဖြစ်နေသူ၊
တပ်မက်နေသူ၊ ဒေါသကိလေသာဖြစ်ရင် ဒေါသဖြစ်နေသူ၊ စိတ်ဆိုးနေ
သူ၊ မာနကိလေသာဖြစ်ရင် မာနဖြစ်နေသူ၊ မာန်ယစ်နေသူ စသည်
အားဖြင့်ပေါ့။ ဘာကိလေသာမှမဖြစ်ဘူးဆိုရင်တော့ ဘယ်သူကမှ
ကိလေသာဖြစ်နေသူလို့ စွပ်စွဲခွင့်မရှိတော့ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ လောကမှာ လူက အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ တချို့က

ကိုယ့်မှာ ကိလေသာထူပြောတိုင်း မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှလူတိုင်းကိုလည်း ကိုယ့်လိုပဲ ကိလေသာထူပြောနေမှာပဲလို့ ပုံသေထင်မှတ်တတ်ကြတယ်။ လိုအပ်မယ်ထင်ရင် ကိလေသာထူပြောသူလို့လည်း သူတစ်ပါးကို စွပ်စွဲ တတ်ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝသူ၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြား သူ၊ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားသူတွေကို ပိုပြီး ထင်မှားစွပ်စွဲတတ်ကြတယ်။

အပေါ်ယံအောင်မြင်မှု ပုံရိပ်အကာတွေကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်စိတ် နဲ့နှိုင်း စွပ်စွဲကြတာမို့ သိပ်တော့ အံ့သြစရာမရှိပါဘူး။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုး သူရောက်ရင် ဒီလိုစိတ်မျိုးသူဖြစ်မှာမို့ ဒီလို သူစွပ်စွဲတာပါ။ သူ့စိတ်နဲ့ သူနှိုင်းပြီး သူစွပ်စွဲတာပါ။

အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့အလုပ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူမသိသူမသိ တဲ့အလုပ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိလေသာအရင်းမခံဘဲ ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်နဲ့ ကိုယ်ကလုပ်ထားတယ်၊ လုပ်နေတယ်ဆိုရင် ဘယ်သူတွေက ဘယ် လိုပဲ စွပ်စွဲ စွပ်စွဲ၊ ကဲ့ရဲ့ ကဲ့ရဲ့ ဘာမှ တုန်လှုပ်စရာမလိုပါဘူး။ ဘာမှ ထည့်စဉ်းစားနေစရာမလိုပါဘူး။ ဘာမှ ပြန်လည်ဖြေရှင်းနေစရာလည်း မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်အသိဆုံး၊ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်အသိဆုံးပါပဲ။

ကိုယ့်စိတ်အဆင့်အတန်းကို သူများက သတ်မှတ်ပေးလို့မရပါ ဘူး။ သူများသတ်မှတ်ပေးတဲ့အတိုင်း ကိုယ့်စိတ်အဆင့်အတန်း ဖြစ်တည် နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်အဆင့်အတန်းကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ သတ်မှတ်ရတာပါ။ သူများရဲ့ သတ်မှတ်ပေးချက်တွေကို ရယ်စရာလို့ သဘောထားလိုက်ရုံပါပဲ။ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ ဝေဖန်ချက်တစ်ခုဟာ ဟဒယရွှင် ဆေးတစ်ခု၊ ပြက်လုံးတစ်ခုပေါ့။

ငါ့ဟာမရှိတော့ငါ့မှာမထိဘူးပေါ့

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘သက်ရှိသက်မဲ့ဘယ်အရာကိုမှ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ၊ ငါ့ဟာလို့ မသတ်မှတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်တာ ဘာမှမရှိပါလား ဆိုတဲ့အသိ စွဲမြဲခိုင်မာခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

သက်ရှိသက်မဲ့ ဘယ်အရာကိုမှ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ၊ ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်မထားတဲ့သူဟာ အင်မတန်ချမ်းသာပါတယ်။ ငြိမ်းအေးပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခုကို ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့စိတ်၊ ငါ့ဟာလို့ စွဲနေတဲ့စိတ်ဟာ အင်မတန်ပူလောင်ပါတယ်။ အင်မတန် ဆင်းရဲပါတယ်။

ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲ ကြည့်တဲ့အခါ အသင်းတစ်ခုခုကို ဒီအသင်း ငါ့အသင်းလို့ သတ်မှတ်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ပူလောင်မှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ တသီတတန်းကြီး ဝင်ရောက်လာရပါတယ်။ အသင်းတစ်

ခုခုကို ဒါငါ့ရပ်ကွက်ရဲ့အသင်း၊ ဒါ ငါ့မြို့နယ်ရဲ့အသင်း၊ ဒါငါ့တိုင်းရဲ့ အသင်း၊ ဒါ ငါ့နိုင်ငံရဲ့အသင်းလို့ သတ်မှတ်လိုက်တာဟာ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်လိုက်တာ၊ စွဲလိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

အသင်းတစ်ခုခု၊ အသင်းတစ်ဖက်ဖက်ရဲ့အပေါ်မှာ ငါ့အသင်း ဆိုတဲ့သိမ်းပိုက်မှုလေး၊ အစွဲလေးဝင်လိုက်တာနဲ့ ငါ့အသင်းလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့အသင်းကို ဂိုးရှူးခံရပြီဆိုရင် ဘယ်နှယ်နေမလဲ။ ဟာ၊ ဟင်နဲ့ စိတ်တွေညစ်ကုန်ပြီနော်။ ငါ့ဥစ္စာလို့သိမ်းပိုက်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်ရတာပါပဲ။

ငါ့အသင်းလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့အသင်းက တစ်ဖက်အသင်းကို ဂိုးရှူးလိုက်ပြီဆိုရင်လည်း လက်ခုပ်တွေ တဖြောင်းဖြောင်း မြည်အောင်တီး၊ လက်ဝါးတွေ တစ်စစ်စစ်နာအောင် တီးပြီးတော့ ဝမ်းသာလုံးတွေဆို၊ မျက်ရည်တွေကျကြ၊ အသံဝင်အောင်အော်ကြ၊ လည်ချောင်းနာအောင် ဟစ်ကြ၊ တချို့ဆိုဝမ်းသာလုံးဆိုပြီး မေ့မြောတဲ့အထိဖြစ်ကြ၊ အင်မတန် စိတ်ပင်ပန်းပါတယ်။

ဘယ်အသင်းကိုမှ ငါ့အသင်းလို့သတ်မှတ်မထားဘူးဆိုရင် ရှူးချင်တဲ့အသင်းကရှူးကြ၊ ငြော်-ရှူးသွားပြီ။ ငြော်-ဟိုဘက်က ဘယ်နှဂိုးရသွားပြီ။ ဒီဘက်က ဘယ်နှဂိုးရသွားပြီ။ အေးအေးဆေးဆေးလေးပဲ။ ဘယ်အသင်းက ဘယ်အသင်းကို ဂိုးရှူးလို့မှလည်း တုန်လှုပ်မှု မဖြစ်တော့ဘူး။ ဘယ်အသင်းက နိုင်ပြီး ဘယ်အသင်းကရှုံးလို့မှလည်း စိတ်မဆင်းရဲရတော့ဘူး။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာ။ နည်းပညာ ယူရုံပဲယူပြီး စိတ်လွတ်လပ်လိုက်တာ။

ငါ့ဥစ္စာလို့သိမ်းပိုက်ခြင်းဟာ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့အကြောင်းပဲဆိုတာကို ဘောလုံးပွဲကြည့်ရှုခြင်းနဲ့ အထင်ရှားဆုံး နမူနာပြလိုက်တာပါ။ ကိုယ့်ဥဏ်နဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံနဲ့ကိုယ် ကျန်တာ ချဲ့ထွင်ပြီးတော့ သဘောပေါက်ကြပေတော့။

လူသားတွေ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စိတ်ဆင်းရဲနေကြရတာဟာ သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ အရာရာကို ငါ့ဟာ၊ ငါ့ဟာနဲ့ သိမ်းပိုက်နေကြလို့ပါပဲ။ မြင်သမျှ အဆင်းအာရုံကိုလည်း ငါ့ဟာ၊ ကြားသမျှ အသံအာရုံကိုလည်း ငါ့ဟာ၊ နံသမျှ အနံ့အာရုံကိုလည်း ငါ့ဟာ၊ စားသမျှအရသာအာရုံကိုလည်း ငါ့ဟာ၊ ထိသမျှ အတွေ့အာရုံကိုလည်း ငါ့ဟာ၊ တွေးသမျှ သဘောအာရုံကိုလည်း ငါ့ဟာ၊ အာရုံအားလုံးကို ငါ့ဟာလို့ သိမ်းပိုက်ထားမှု၊ အာရုံအားလုံးအပေါ် ငါ့ဥစ္စာအစွဲနဲ့ တုံ့ပြန်မှုကြောင့် လူသားတွေမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုမရဘဲ စိတ်ဆင်းရဲနေကြရပါတယ်။ စိတ်အေးချမ်းမှုမရဘဲ စိတ်ပူလောင်နေကြရပါတယ်။

ငါ့ဟာလို့သိမ်းပိုက်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ လောကဥပဒေအရ တရားဝင်သိမ်းပိုက်တာကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲကနေ ကိုယ့်အစွဲက သိမ်းပိုက်တာကို ပြောတာပါ။

တကယ်တော့ လောကဥပဒေအရ ကိုယ်ပိုင်ပါတယ်၊ ကိုယ့်ဥစ္စာပါလို့ သိမ်းပိုက်ထား၊ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အရာတွေအားလုံးဟာလည်း ကိုယ့်စိတ်ထဲက 'ငါ့ဟာအစွဲ'ကြောင့်သာ ကိုယ်ပိုင်တယ်လို့ ထင်နေတာပါ။ တကယ်တမ်းမပိုင်ပါဘူး။ ဒါငါ့ဥစ္စာ၊ ဒါငါ့ဟာလို့ ထာဝရလက်ညှိုးညွှန်ပြစရာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။

ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ အများကြီးရှိပေမယ့် ရှိသမျှ အားလုံးကို ငါ့ဟာလို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ သုံးစွဲနေတဲ့အခိုက်က သုံးစွဲနေတဲ့ ပစ္စည်းကိုသာ ယာယီအားဖြင့် ငါ့ဟာလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ မသုံးစွဲနေတဲ့ ပစ္စည်းတွေအားလုံးကို ငါ့ဟာလို့ လုံးဝ ပြောလို့မရပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့ဘာမှ မဆိုင်သလို သူတို့ဘာသာသူတို့ သီးခြားရပ်တည်နေကြတာပါ။

ကိုယ်စုဆောင်းသိမ်းဆည်းထားထားတဲ့ စာအုပ်များစွာထဲက စာအုပ်တစ်အုပ်ကို သူများခိုးယူသွားတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီစာအုပ် အခိုးခံရမှန်းလည်း ကိုယ်မသိဘူး။ ရှိဘယ်ပဲ ထင်နေတယ်။ ရှိဘယ်ပဲထင်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် အဲဒီစာအုပ်ကို ငါ့ဟာလို့သတ်မှတ်ထားတုန်းပဲ။ ခိုးယူသွားသူကလည်း သူ ခိုးယူလို့ရထားတဲ့ အဲဒီစာအုပ်ကို ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်ထားလိုက်ပြီ။ ဘယ်မှာလည်းငါ့ဟာ၊ ဘယ်မှာလည်းငါ့စာအုပ်။

လောကဥပဒေအရ ကိုယ်တကယ်ပိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ မပိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ အာရုံတစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရလို့ အဲဒီအာရုံကို တပ်မက်သွားတာဟာ အဲဒီအာရုံကို ငါ့ဟာ (ငါတပ်မက်စရာ၊ ငါတပ်မက်ဖို့) လို့ သတ်မှတ်လိုက်လို့ပါပဲ။ အဲဒီအာရုံကို စိတ်ဆိုးသွားတာဟာ အဲဒီအာရုံကို ငါ့ဟာ (ငါစိတ်ဆိုးစရာ၊ ငါစိတ်ဆိုးဖို့)လို့ သတ်မှတ်လိုက်လို့ပါပဲ။

ဥပမာ—စတိုးဆိုင်ထဲလှည့်ပတ်ကြည့်ရင်း အဝတ်အထည်တစ်ခုခုကို ကိုယ်နဲ့လိုက်မလိုက်၊ ကိုက်မကိုက်၊ စိတ်ကူးထဲက ဝတ်ဆင်ကြည့်နေတာဟာ အဲဒီအဝတ်အထည်ကို စိတ်ထဲကနေ ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်လိုက်လို့ပဲပေါ့။

တရားတကယ်အားထုတ်လို့ တရားတကယ်သိသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

တွေကတော့ အချိန်နဲ့အမျှ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲသေဆုံးနေတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို မျက်စိနဲ့မြင်ရသလို ထင်ထင်ရှားရှားမြင်နေရတဲ့ အတွက်ကြောင့် သက်ရှိသက်မဲ့ ဘယ်အရာကိုမှ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့ဟာလို့ မသိမ်းပိုက်၊ မသတ်မှတ်တော့ပါဘူး။ ကိုယ်ပိုင်တာဘာမှမရှိပါလားဆိုတဲ့ အသိသာ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှိနေပါတော့တယ်။

ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်တဲ့စိတ် မရှိတော့တဲ့အတွက် အများက၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိကိုယ်တိုင်အရင်က ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့အရာတွေ 'မရှိခြင်း' ကြောင့် စိတ်ထဲမှာ ဘာပူပန်သောကမ္မ မဖြစ်တော့ပါဘူး။

'မရှိခြင်း' ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်လိုချင်တာမရသေးလို့ မရှိတဲ့ မရှိခြင်းရော၊ ရပြီးသားတွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားလို့ မရှိတဲ့ မရှိခြင်းရော၊ မရှိခြင်းနှစ်မျိုးလုံးပါဝင်ပါတယ်။ ငါ့ဟာအစွဲမရှိတဲ့သူဟာ မရှိခြင်းနှစ်မျိုးလုံးကြောင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း မဖြစ်ရတော့ပါဘူး။ ငါ့မှ ထိတယ်ဆိုတာ ငါ့ဟာရှိလို့ပါ။ ငါ့ဟာမရှိရင် ငါ့မှာ မထိတော့ဘူးပေါ့။

တရားသတိ၊ တရားအသိကြောင့် ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ အစွဲကင်းပြတ်နေတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးနဲ့ပဲကြံကြံ၊ တုန်လှုပ်မှု မရှိတော့တဲ့အတွက်ကြောင့် ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။



မလုပ်သင့်တာလုပ်ရင်မရှုပ်သင့်တာရှုပ်မယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ယောက်အတွက်ကြောင့် ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သက်မဲ့ဝတ္ထု တစ်ခုခုအတွက်ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မလုပ်သင့်တာလုံးဝ မလုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဂတိလိုက်စားမှု ကင်းရှင်းခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

ပါဠိတော်အတိုင်း တိုက်ရိုက်ပြောရရင်တော့ ‘ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတွေအတွက်ကြောင့် အဂတိမလိုက်ပါနဲ့’ တဲ့။

သူပဲ၊ ငါပဲ၊ ယောက်ျားပဲ၊ မိန်းမပဲလို့ ခေါ်ဝေါ်သတ်မှတ်နေကြတဲ့ သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးရော၊ ရွှေပဲ၊ ငွေပဲ၊ စားစရာပဲ၊ ဝတ်စရာပဲလို့ ခေါ်ဝေါ်သတ်မှတ်နေကြတဲ့ သက်မဲ့ပစ္စည်းဝတ္ထုအားလုံးရော၊ သက်ရှိ သက်မဲ့အားလုံးဟာ ပရမတ်မျက်လုံးနဲ့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား၊ သင်္ခါရတရားတွေပါပဲ။

အဲဒီရုပ်တရား၊ နာမ်တရား၊ သင်္ခါရတရားတွေအတွက်ကြောင့် အဂတိလိုက်တာမျိုးမဖြစ်ပါစေနဲ့....တဲ့။ အဂတိလိုက်တယ်ဆိုတာ မရောက်သင့်တဲ့အရာဌာန၊ မရောက်သင့်တဲ့နေရာကို ရောက်တာကို ပြောတာပါ။ ရှင်းအောင်ပြောရင်တော့ မလုပ်သင့်တာ လုပ်တာပါပဲ။ အဖြူကိုအမည်း၊ အမည်းကိုအဖြူ၊ အနိမ့်ကိုအမြင့်၊ အမြင့်ကိုအနိမ့်လုပ် တာဟာ အဂတိလိုက်တာပါ။ မလုပ်သင့်တာ လုပ်တာပါ။

ကိုယ့်အတွက်ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူများအတွက်ကြောင့်ပဲဖြစ် ဖြစ်၊ ဘယ်သူ့အတွက်ကြောင့်မှ မလုပ်သင့်တာ မလုပ်ရပါဘူး။ စားဖို့အ တွက်ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝတ်ဖို့အတွက်ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာဝတ္ထုအ တွက်ကြောင့်မှ မလုပ်သင့်တာမလုပ်ရပါဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ခုခုအတွက်ကြောင့် မလုပ်သင့်တာလုပ်ရင် အဂတိလိုက်တာပါပဲ။

တစ်ယောက်ယောက်ကို ချစ်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒီတစ်ယောက် ယောက်ကိုအကြောင်းပြုပြီးရလာမယ့်ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေကို မက်မောလို့ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မလုပ်သင့်တာလုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ချစ်ခြင်း(ဆန္ဒ)ကြောင့် အဂတိ လိုက်မှု ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဆန္ဒဂတိပေါ့။

တစ်ယောက်ယောက်ကိုမှန်းလို့၊ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီတစ်ယောက် ယောက်ကြောင့် သူနဲ့ သူပတ်သက်ရာတွေ ရရှိသွားမယ့် အခွင့်အရေး တွေကို မလိုလားလို့ မလုပ်သင့်တာလုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် မှန်းခြင်း(ဒေါသ) ကြောင့် အဂတိလိုက်မှုဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒေါသဂတိပေါ့။

သူ့အကြောင်း ကိုယ့်အကြောင်း အမှန်အတိုင်းမသိလို့၊ ဖြစ်ပေါ် လာမယ့် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးတရားတွေကို မဆင်ခြင်တတ်လို့၊ လုပ်

ငန်းသဘာဝနဲ့ ထုံးတမ်းဥပဒေကို မကျွမ်းကျင်လို့ မလုပ်သင့်တာလုပ်ခဲ့
မယ်ဆိုရင် မသိခြင်း(မောဟ)ကြောင့် အဂတိလိုက်မှုဖြစ်သွားပါတယ်။
မောဟဂတိပေါ့။

ဟိုလူဒီလူကို ကြောက်လို့၊ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့်နောက်ဆက်တွဲ
ပြဿနာတွေကို ရင်မဆိုင်ရဲလို့၊ ကိုယ့်အပေါ်အပြစ်ပုံချမှာစိုးလို့ မလုပ်
သင့်တာလုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ကြောက်ခြင်း(ဘယ)ကြောင့် အဂတိလိုက်မှု
ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဘယာဂတိပေါ့။

ထောင်လွှားမာန်ရစ်ခြင်း(မာန)၊ အယူအဆလွဲမှားခြင်း(ဒိဋ္ဌိ)
စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း(ဥဒ္ဒစ္စ)၊ တွေဝေမဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း(ဝိစိကိစ္ဆာ)၊ အင်အား
ကြီးကိလေသာ(အနုသယ)တွေကြောင့် မလုပ်သင့်တာလုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်
လည်း မာနစသည်ကြောင့် အဂတိလိုက်မှုဖြစ်သွားပါတယ်။ မာနာဂတိ
စသည်ပေါ့။

ဘာကြောင့်ပဲလုပ်လုပ်၊ မလုပ်သင့်တာလုပ်မိပြီဆိုရင်တော့
မရှုပ်သင့်တာ ရှုပ်တော့မှာပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်လည်း မရှုပ်သင့်ဘဲ ရှုပ်တော့
မယ်။ ကိုယ့်ဘဝလည်း မရှုပ်သင့်ဘဲ ရှုပ်တော့မယ်။ သက်ဆိုင်ရာ ကာယ
ကံရှင်တွေရဲ့ဘဝတွေလည်း မရှုပ်သင့်ဘဲ ရှုပ်တော့မယ်။ အဆိုးဆုံးက
တော့ ကိုယ့်စိတ် မရှုပ်သင့်ဘဲ ရှုပ်သွားတာပါပဲ။ ကိုယ်ဘဝနဲ့ သူများ
ဘဝ ရှုပ်သွားတာတွေဟာလည်း နောက်ဆုံးတော့ ကိုယ့်စိတ်ရှုပ်ဖို့ ပြန်
ဖြစ်လာကြဦးမှာပါ။

ငါမလုပ်သင့်တာလုပ်မိပြီဆိုတဲ့ အတွေးကြောင့်သတိရတိုင်း
ကိုယ့်စိတ် ညစ်နွမ်းရပါတယ်။ ငါ့ရဲ့မဟုတ်မမှန်တဲ့လုပ်ရပ် ဘယ်နေ့ပေါ်

ပေါက်သွားမလဲဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ကြောင့်လည်း ကိုယ့်စိတ်ပူလောင်ရပါတယ်။ မမှန်တဲ့လုပ်ရပ်ကြောင့် မဟန်တဲ့ဆိုးကျိုးတွေ တမလွန်မှာသေချာပေါက်ခံစားရတော့မှာပါလားဆိုတဲ့အသိကလည်း စိတ်ကိုအမြဲခြောက်လှန့်နေပါတယ်။

မလုပ်သင့်တဲ့အလုပ်တွေနဲ့ ဖန်တီးတည်ဆောက်ထားတဲ့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေကလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို ကျေနပ်မှုအပြည့်အဝ မပေးနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်လောက်ပဲပြည့်စုံပြည့်စုံ ဘဝဟာ ပျော်စရာမကောင်းတော့ပါဘူး။

ကိုယ့်ကြောင့် ဘဝပျက်သွားသူတွေက ကိုယ့်အပေါ် ကလဲ့စားပြန်ချေကြတဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ်ပြုခဲ့တုန်းကထက် အဆပေါင်းများစွာ အတိုးနှုန်းကြီးမားတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုဒဏ်ကို မရှုမလှခံစားရဦးမှာပါ။

မရှုပ်သင့်တာတွေ မရှုပ်ရအောင် မလုပ်သင့်တာမှန်သမျှ လုံးဝမလုပ်မိဖို့ အထူးသတိထားရပါမယ်။

ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ မသိခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ ဘာခြင်းကြောင့်မှ မလုပ်သင့်တာမလုပ်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ မရှုပ်သင့်တာမရှုပ်တော့တဲ့အတွက် ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။



အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် တရားတော်ရဲ့ လိုရင်းအနှစ်ချုပ်က တော့ 'တဏှာကင်းမှ ငြိမ်းအေးမယ်၊ ငြိမ်းအေးချင်ရင် တဏှာကင်းအောင် အားထုတ်ပါ'၊ ဒါပါပဲ။ တဏှာကင်းပြီဆိုမှတော့ ကျန်တဲ့ကိလေသာအားလုံးလည်း ကင်းပါပြီ။

'တဏှာကင်းအောင် အားထုတ်' လို့ပြောလိုက်ရင် 'ကိလေသာအားလုံးကင်းအောင် အားထုတ်' လို့ပြောတာနဲ့ အဓိပ္ပာယ်အတူတူပါပဲ။ စိတ်မှာ ကိလေသာကင်းရင် ကိုယ်အလုပ်၊ နှုတ်အပြောတွေလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီး အပြစ်ကင်းသွားပါတယ်။

စိတ်မှာ ကိလေသာကင်းရင်ကင်းသလောက် ငြိမ်းအေးတဲ့ဘဝကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ကြမှာပါ။ ကိလေသာ နည်းနည်းကင်းရင် ဘဝ နည်းနည်း ငြိမ်းအေးမယ်။ ကိလေသာ များများကင်းရင် ဘဝ များများငြိမ်းအေးမယ်။ ကိလေသာ လုံးဝကင်းရင်တော့ ဘဝ လုံးဝငြိမ်းအေးမယ်။

ကိလေသာငြိမ်းအေးဖို့အတွက် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို တရားနာပရိသတ်များ စွမ်းနိုင်

သမ္မု ကြီးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

ကြီးစားအားထုတ်နိုင်ကြတဲ့အတိုင်းလည်းပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်
တွေ အဆင့်ဆင့်တက်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး
တော့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ဒီဘဝ၊ ဒီခန္ဓာ နောက်ဆုံးအဖြစ်နဲ့ မျက်မှောက်
ပြုနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်း ဦးဇင်းတို့ရဲ့ တရားကို နိဂုံးချုပ်ပါတော့
မယ်။ တရားနာပရိသတ်များအားလုံး လက်အုပ်ချီထားကြပါ။ အရေး
ကြီးဆုံးစကားတစ်ခွန်းနဲ့ တရားနိဂုံးချုပ်ပါတော့မယ်။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

အပ္ပမာဒေန - မမေ့မလျော့၊ မပေါ့မဆ၊ ပြင်းပြထက်သန်၊
မှန်ကန်သောသတိတရားဖြင့်၊ သမ္မာဒေထ - သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟု
ဆိုအပ်သော သိက္ခာသုံးပါးတို့ကို ကိုယ်စီကိုယ်င ပြည့်စုံအောင် ကြီးစား
အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။



၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ(၂၇)ရက်နေ့ ရန်ကုန်မြို့၊ တာမွေမြို့နယ်
(၁၃၃)လမ်း၌ ဟောကြားအပ်သော တရားတော်ကို
ပြုပြင်ဖြည့်စွက်ရေးသားထားပါသည်။

အရှင်ဆန္ဒာမိက(ရွှေပါရမီတောရ)

တရားသိမ်းမေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌ရှိကြသော
နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်
ဘေးရန်ရောဂါ ကင်းစင်ကွာ၍
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။



ရွှေပါရမီဓမ္မဒေသနာ

ရွှေပါရမီတောရဆရာတော် အရှင်ဆန္ဒာဓိက ဟောကြားအပ်သော
တရားတော် (တိပ်ခွေ) များကို နာကြားလိုပါက ရွှေပါရမီဓမ္မဒေသနာ
ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့သို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။



ရွှေပါရမီဓမ္မဒေသနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၁၉ အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊

ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း။ ၂၄၉၅၇၃၊ ၂၈၁၆၆၃၊ (၀၉၉၉)၂၁၁၉၈။

တက်လမ်းဆောက်လုပ်ရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း၊

လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း။ ၂၂၆၅၃၉၊ ၂၁၀၄၆၂။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)၏ ထွက်ရှိပြီးစာအုပ်များ

- ၁။ တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား
- ၂။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်
- ၃။ မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ
- ၄။ ရဲရင့်သူတို့၏နေရာ
- ၅။ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်
- ၆။ လောက၌အကောင်းဆုံးသောအရာ
- ၇။ ဘယ်အိမ်မှာနေကြမလဲ
- ၈။ အိုဘယ့်အလှူရှင်
- ၉။ အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာ
- ၁၀။ ရဟန်းဘာကြောင့်ပြုရတယ်
- ၁၁။ ဆေးပေါင်းခတဲ့မျက်ရည်
- ၁၂။ မြင့်မြတ်သူတို့၏အိမ်
- ၁၃။ လမ်းခွဲတာဝမ်းနည်းစရာလား
- ၁၄။ အလင်းစေတမန်
- ၁၅။ အချစ်ကံခေပေမယ့်အနှစ်ကျန်စေရမယ်
- ၁၆။ ငါ့ကိုမချစ်ပါနဲ့

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ပူလောင်မှု၊ ငြိမ်းအေးမှုကို
ကိုယ့်စိတ်ကပဲ ဖန်တီးပါတယ်။
စိတ်ပူလောင်ရင် ဘဝပူလောင်မယ်။
စိတ်ငြိမ်းအေးရင် ဘဝငြိမ်းအေးမယ်။
ဘဝဆိုတာ စိတ်ရဲ့ ပုံရိပ်ပါ။
ဘဝဆိုတာ စိတ်ရဲ့ . . .
ကိုယ်တိုင်ရေးပုံတူပန်းချီကားတစ်ချပ်ပါ။

