



အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ရွှေပါရမီတော်

အနှိုင်းပုံလက်



ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်



ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

.....သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

အရဟံဂုဏ်တော်

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၀၉၅၅၀၂

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၀၉၂၅၅၀၂

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ - နေဝင်းအောင်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း(၇၃၅)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

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

ဓမ္မဒါန



အနှိုင်းမဲ့လောက်

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ လောက်အားလုံးထဲမှာ ကျန်း
မာခြင်းလောက်ဟာ အနှိုင်းမဲ့လောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲ
ဆိုတော့ ကျန်းမာခြင်းလောက်ထက် ပိုပြီး ရယူချင်စရာ
ကောင်းပါတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူ
ပြုစရာ တခြားလောက် မရှိတော့လို့ပါပဲ။

ကျန်းမာခြင်းလောက်နဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်
ထိုက်တဲ့ တခြားလောက် လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက်
ကျန်းမာခြင်းလောက်ဟာ အနှိုင်းမဲ့လောက် ဖြစ်ပါတယ်။

လောက်ဆိုတာ ‘ရရှိခြင်း’ ကို ခေါ်တာပါ။ လာဘ
ဆိုတဲ့ ပါဠိကဆင်းသက်လာပါတယ်။ လောကမှာ လူသား

အနိုင်မဲ့လောက်

ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ရရ၊ ရာထူး အာဏာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ရရ၊ မိတ်ကောင်းဆွေ ကောင်းတွေ၊ ချစ်သူခင်သူတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ရရ၊ ကိုယ် က ကျန်းမာရေးမကောင်းဘူးဆိုရင် အဲဒီရထားတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာ စသည်ဟာ ရတာနဲ့ မတူတော့ဘူး။ မရဘူးလို့ပဲ ခေါ်ရတော့မှာပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒါတွေကို သုံးခွင့် မရတော့လို့ပါ။

ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံရင် ကိုယ်ရထားတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာကလည်း ကိုယ့်အတွက် ဘာမှအသုံးမဝင်တော့ပါဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီး အာရုံခံစားမှု၊ စိတ်ချမ်း သာပျော်ရွှင်မှု မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ရထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ မရတာနဲ့ ဘာထူးတော့မှာလဲ။ ဘာမှမထူး တော့ပါဘူး။ သုံးစွဲခွင့်၊ ခံစားခွင့်ရှိမှ ရတယ်လို့ ခေါ်နိုင်တာ မဟုတ်လား။

ကျန်တဲ့ ရာထူးအာဏာ၊ မိတ်ကောင်း ဆွေ ကောင်း၊ ချစ်သူခင်သူ၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှု၊ ဘုန်းတန်ခိုး ကြီးမားမှု အစရှိတဲ့အရာတွေအားလုံးဟာလည်း နည်းတူ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ပါပဲ။

အဲဒီအရာတွေ၊ အဲဒီလက်တွေ ရရှိမှုနဲ့အတူ ကျန်းမာရေးလက်ကို ပူးတွဲပြီး မရရှိဘူးဆိုရင် ဘယ် လောက်ပဲ ရရ၊ လက်လို့ မခေါ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါ ကြောင့် ကျန်းမာရေးလက်ဟာ အကောင်းဆုံးလက်၊ အနှိုင်းမဲ့လက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ မပြည့်စုံရင် လောကရေးရာမှာ လည်း ကြီးပွားတိုးတက်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့ သလို ဓမ္မရေးရာမှာလည်း ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သူမှသာ လောကရေးရာမှာလည်း ကြီးပွားတိုးတက် အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သလို ဓမ္မရေးရာမှာလည်း ကြီး ကျယ်မြင့်မြတ်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။ လောက ရေးရာမှာရော၊ ဓမ္မရေးရာမှာပါ ကျန်းမာမှ အဆင့်မြင့်နိုင် တာမို့ ကျန်းမာရေးလက်ဟာ အကောင်းဆုံးလက်၊ အနှိုင်းမဲ့လက်ပါပဲ။

လောကရေးရာအနေနဲ့ ကြီးပွားရေး၊ စီးပွားရေး

အနှိုင်းမဲ့လား

ကိစ္စတွေဆိုတာ အသာထားလိုက်ပါဦး။ ကာမဂုဏ်အာရုံ ခံစားရေးကိစ္စတွေမှာတောင် ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံရင် အကျိုးမပြီး အချည်းနှီးဖြစ်ရပါတယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားရေးကိစ္စတွေဆိုတဲ့နေရာမှာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ အာရုံငါးမျိုးလုံး ပါဝင်ပါတယ်။

ဘယ်လောက်ကောင်း၊ ဘယ်လောက်ကြိုက်တဲ့ အဆင်းအာရုံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနာရောဂါတစ်ခုခု စွဲကပ်လို့ မမာမကျန်းဖြစ်နေပြီဆိုရင် ခံစားလို့ ဘာမှ အရသာမရှိတော့ပါဘူး။ ဘာမှ မပြောပလောက်တဲ့ သာမန် မအီမသာဝေဒနာလေးတွေ ဖြစ်နေရင်တောင် အဆင်းအာရုံခံစားမှုကို အရသာပေါ့ပျက်စေပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းစေပါတယ်။

အဆင်းအာရုံကာမဂုဏ်ကို အကြိုက်ဆုံးဖြစ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်က အဆင်းအာရုံကာမဂုဏ်ဟာ သူ့အတွက် အကောင်းဆုံးလားဟုလို့ ဘယ်လိုပဲပြောပြော မကျန်းမာရင် သုံးဆောင်ခံစားလို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးလားသည်သာ အကောင်းဆုံးလား၊ အ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

နှိုင်းမဲ့လာဘ်ဖြစ်ရပါတယ်။ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိ
အတွေ့တွေမှာလည်း နည်းတူပါပဲ။

ကာမဂုဏ်ငါးပါးကို လိုသလောက်ရနေရုံနဲ့ အ
ကောင်းဆုံးရခြင်း မဖြစ်သေးပါဘူး။ ကျန်းမာရေးကိုပါရမှ
အကောင်းဆုံးရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက လောကရေးရာနဲ့
ပတ်သက်လို့ ပြောတာပါ။

ဓမ္မရေးရာနဲ့ပတ်သက်လို့လည်း တရားအားထုတ်
ချင်စိတ် ဘယ်လောက်ပဲ ပြင်းထန်ပြင်းထန် ကျန်းမာရေး
မပြည့်စုံရင် စိတ်တိုင်းကျ အားထုတ်ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။
သမာဓိ၊ ပညာပြည့်စုံဖို့ဆိုတာ အသာထားလိုက်ဦး။ သီလ
လုံခြုံဖို့တောင် သိပ်ခက်ပါတယ်။

သီလကို အသက်နဲ့ လဲဝံ့တဲ့ သူတော်ကောင်း
တချို့ကလွဲရင် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းချက်ကြောင့် သီလ
ပျက်သွားသူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာ၊ အစာအိမ်
ရောဂါအကြောင်းပြချက်နဲ့ ညနေပိုင်းမှာ စားဖွယ်သောက်
ဖွယ်တစ်ခုခု စားလိုက်သောက်လိုက်ရတာမျိုးပေါ့။ သီလ
စင်ကြယ်မှုကို ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုက ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်

အနှိုင်းမဲ့လာဘ်

တာပါပဲ။

သမာဓိ၊ ပညာပြည့်စုံရေး၊ တရားထူးတရားမြတ် ရရှိရေးမှာလည်း ကျန်းမာရေးဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူတစ်ယောက်မှာ ပြည့်စုံရမယ့် အရည်အသွေးငါးမျိုးထဲမှာ ကျန်းမာခြင်းဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က အရေးတကြီး ထည့်သွင်းထားခဲ့ပါတယ်။ (ယုံကြည်၊ ကျန်းမာ၊ ရိုးဖြောင့်၊ ရဲရင့်၊ သိမြင် = ပဓာနိယဂံတရားငါးပါး။)

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက အရှင်ဂေါဓိက ဆိုတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးဟာ ဈာန်သမာပတ်တွေရရှိပြီး ဝိပဿနာကူးခါနီးမှာ အနာရောဂါတစ်ခုနိပ်စက်လို့ ဈာန်ပြန်လျှောသွားခဲ့ပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်အားထုတ်၊ ဈာန်ပြန်ရ၊ ဝိပဿနာကူးမယ်လုပ်တော့ အနာရောဂါနိပ်စက်လို့ ဈာန်ပြန်လျှော့၊ အဲဒီလိုနဲ့ ခြောက်ကြိမ်တိုင်တိုင် ဈာန်လျှော့ပြီး ဝိပဿနာမကူးနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ ဝီရိယအားနည်းလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေး အားနည်းလို့ပါ။

အနိုင်မဲ့လား

ဒနာကိုရော၊ လည်ပင်း ဓားနဲ့လှီးလို့ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကိုပါ ကြိတ်မှိတ်သည်းခံပြီး တရားဆက်အားထုတ်လိုက်တာ တရားအားထုတ်မှု လက်မလွတ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ကြောင့် အသက်လည်းကုန်၊ ရဟန္တာလည်း ဖြစ်သွားပါတယ်။ အနာရောဂါဖြစ်နေတဲ့ကြားက တရားအားထုတ်လို့ တရားထူးတရားမြတ် ရသွားတာပါ။

ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း၊ အနာရောဂါရှိရှိ မရှိရှိ၊ တရားအားထုတ်မှုကိုတော့ လုံးဝ လက်မလွတ်သင့်ပါဘူး။ အနာရောဂါဖြစ်လာတာဟာ သတိအားကောင်းဖို့၊ မမေ့လျော့ဖို့ ဖြစ်လာတာပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး မကျန်းမာတဲ့ ကြားထဲကပဲ စွမ်းနိုင်သလောက် ကြိုးစားအားထုတ်ရပါမယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပါရမီရှင်တချို့ကလွဲရင် မကျန်းမာချိန်မှာ အားထုတ်တာထက် ကျန်းမာချိန်မှာ အားထုတ်တာက တရားရဖို့ ပိုသေချာတာမို့ တရားသမားတိုင်း ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။

လောကရေးရာလားဘိမိုးစုံ ရရှိခံစားဖို့အတွက်

အနိုင်မဲ့လား

နာမေး ချောင်းဆိုးလောက်လေးဖြစ်တာတောင်မှ စိတ်
ချမ်းသာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖျက်ဆီးတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဆင်း
ရဲရ၊ စိတ်ညစ်ရပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အနာရောဂါတွေက သည်း
ခြေကြောင့်၊ သလိပ်ကြောင့်၊ လေကြောင့်၊ သည်းခြေ၊ သ
လိပ်၊ လေ သုံးခုပေါင်းကြောင့်၊ ဥတုကြောင့်၊ အနေအထိုင်
အစားအသောက် မညီမျှမှုကြောင့်၊ သူတစ်ပါး လုံ့လ
ပယောဂကြောင့်၊ အတိတ်ကံအကျိုးပေးကြောင့်ဆိုပြီး
တော့ အကြောင်းရှစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ပြုပြင်ဖန်တီးလို့မရတဲ့ အကြောင်းတရား
တွေကို အသာထားပြီး ပြုပြင်ဖန်တီးလို့ရတဲ့ အကြောင်း
တရားတွေကိုတော့ သတိတရား၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်တရားနဲ့
ဂရုတစိုက် ပြုပြင်ပေးရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် အစားအ
သောက်အာဟာရနဲ့ အပူအအေးဥတုကို ဂရုတစိုက်
ပြုပြင်ဆင်ခြင်ဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။

အစားအသောက်အာဟာရနဲ့ ကျန်းမာရေးကို
ပြုပြင်တဲ့နေရာမှာ ကြိုက်တာ မစားဘဲ တည့်တာ စားဖို့

အနှိုင်းမဲ့လာဘ်

လောက် အိပ်စက်ရပါမယ်။ နေ့လယ်စာစားပြီး ခေတ္တအိပ်စက်ဖို့လိုအပ်ရင် ဘယ်သူတွေ ဘယ်လိုပဲ ကဲ့ရဲ့ကဲ့ရဲ့ အချိန်မရရအောင်ယူပြီး ခေတ္တခဏ အိပ်စက်ရပါမယ်။ လိုအပ်သလို အိပ်စက်နားနေမှုရှိမှလည်း သွေးသားအခိုးအငွေ့တွေ ငြိမ်သက်အေးမြပြီး နေလို့ထိုင်လို့၊ လုပ်လို့ကိုင်လို့ ကောင်းပါတယ်။

အာဟာရပြုပြင်မှုနဲ့ ဥတုပြုပြင်မှုက ကိုယ်ကျန်းမာရေးကို အကောင်းဆုံးကျေးဇူးပြုနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားကိုလည်း မမေ့မလျော့ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ထွေထွေထူးထူး မလုပ်တောင် အနည်းဆုံး လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းကိုတော့ မလုပ်မဖြစ် ပြုလုပ်ရပါမယ်။ လမ်းလျှောက်မှ စားသောက်ထားတဲ့အာဟာရတွေ ကြေကျက်လွယ်ပြီး အာဟာရပြုပြင်မှုထိရောက်နိုင်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်မှ ကိုယ်တွင်းက အပုပ်ဓာတ်၊ အခိုးဓာတ်တွေ အပြင်ထွက်ခွင့်ရပြီး ဥတုပြုပြင်မှု ထိရောက်နိုင်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းကြောင့် အပင်ပန်းခံနိုင်ခြင်း၊ စိတ်တည်တံ့ခြင်း အ

အရှင်ဆန္ဒာဝိက

ကျိုးကျေးဇူးတွေလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။

အနာရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာခြင်းဆိုတဲ့ အ
နှိုင်းမဲ့လာဘ်နဲ့ ပြည့်စုံဖို့အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာကို
ပြုပြင်စောင့်ရှောက်သလို ကုသိုလ်ကံပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း
အားဖြည့်ပံ့ပိုးပေးရပါမယ်။

အနာရောဂါကင်းကြောင်းကောင်းမှု၊ အသက်
ရှည်ရာရှည်ကြောင်းကောင်းမှုတွေနဲ့ ကုသိုလ်ကံကို မြှင့်
တင်ပေးရပါတယ်။ ဥပမာ၊ မကျန်းမမာဖြစ်နေသူကို သူ့
ရောဂါနဲ့ သက်ဆိုင်ရာ ဆေးဝါးဓာတ်စာ၊ ဆေးကိရိယာ
လှူဒါန်းခြင်း၊ ဆေးနည်းနာ ပြောပြခြင်း၊ လိုအပ်သလို
ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရပါမယ်။

ရေစစ်အလှူ၊ ဆေးအလှူ၊ ကျောင်းအလှူ၊ တံ
တားဟောင်း၊ လမ်းဟောင်း၊ စေတီဟောင်းစတဲ့ အ
ဟောင်းအပျက် ပြုပြင်ခြင်းအလှူ၊ ငါးပါးသီလစောင့်ထိန်း
ခြင်း၊ ရှစ်ပါးသီလ ကျင့်သုံးခြင်းဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်း
မှုခြောက်မျိုးဟာ အနာရောဂါကင်းကြောင်းကောင်းမှု၊
အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း ကောင်းမှုတွေဖြစ်လို့ ယုံယုံ

အနှိုင်းမဲ့လား

ကြည်ကြည်နဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးကြစေချင်ပါတယ်။

ဆွမ်းလှူရခြင်း၊ ရေလှူရခြင်း၊ ဘေးမဲ့လွတ်ခြင်း၊ တံမြက်စည်းလှည်းခြင်း၊ ကာမဂုဏ်ကိစ္စ မလွန်ကဲခြင်း စတာတွေဟာလည်း ကျန်းမာကြောင်း၊ အသက်ရှည်ကြောင်းတွေပါပဲ။ အတိုချုပ်ကတော့ မကောင်းမှုမှန်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကောင်းမှုမှန်သမျှ ပြုလုပ်ခြင်းနဲ့ စိတ်အနေမှန်သမျှ ဖြူစင်သန့်ရှင်းခြင်းတို့ဟာ ကျန်းမာခြင်းဆိုတဲ့ အနှိုင်းမဲ့လားကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရစေနိုင်တဲ့ အသေချာဆုံး အကြောင်းတရားတွေပါပဲ။

ကိုယ်ကျန်းမာရေးပြည့်စုံရုံနဲ့ ကျန်းမာသူတစ်ယောက်လို့ မဆိုနိုင်သေးပါဘူး။ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံဖို့လည်း လိုအပ်ပါသေးတယ်။ ဘယ်အာရုံနဲ့ တွေ့တွေ့၊ ဘယ်အဖြစ်အပျက်နဲ့ကြုံကြုံ တုန်လှုပ်မှုမရှိဘဲ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ခြင်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးပါပဲ။

ထစ်ခနဲရှိ ဝမ်းသာတတ်၊ ထစ်ခနဲရှိ ဝမ်းနည်းတတ်တာဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်းရဲ့ လက္ခဏာပါ။ စိတ်ထိခိုက်လွယ်ခြင်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေး မ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ကောင်းခြင်းပါပဲ။ ဝမ်းသာလွယ်၊ ဝမ်းနည်းလွယ်၊ စိတ်ညစ်လွယ်၊ စိတ်ပျက်လွယ်၊ ခံစားလွယ်၊ ကြေကွဲလွယ်၊ ချစ်လွယ်၊ မုန်းလွယ်တဲ့သူတွေဟာ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့နေသူတွေပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေးညံ့ဖျင်းရတာဟာ အရာရာကို အဆိုးဘက်ကနေ ကြည့်တတ်လို့ပါ။ အရာရာကို အကောင်းဘက်ကနေ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်၊ နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ မရှိခြင်းကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းရတာပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းသူတွေရဲ့ အဓိကအားနည်းချက်ကတော့ အရာရာကို နားလည်မှု၊ ခွင့်လွှတ်မှု ခေါင်းပါးခြင်းပါပဲ။

ယောနိသောမနသိကာရဆိုတာ စိတ်ထားတတ်တာကို ပြောတာပါ။ ကောင်းတဲ့အခြေအနေနဲ့ပဲ တွေ့တွေ့၊ ဆိုးတဲ့အခြေအနေနဲ့ပဲတွေ့တွေ့၊ တွေ့သမျှ အခြေအနေထဲက ကောင်းတဲ့အချက်ကို မရရအောင် ရှာကြံတွေးပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် ထားတတ်တာကို စိတ်ထားတတ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်ထားမတတ်ရင် စိတ်ချမ်းသာ

အနိုင်မဲလာဘ်

စရာနဲ့ တွေ့နေတာတောင်မှ စိတ်ဆင်းရဲနေတတ်ပါတယ်။

အကောင်းထဲမှာလည်း အဆိုးရှိ၊ အဆိုးထဲမှာလည်း အကောင်းရှိတာမို့ အကောင်းနဲ့အဆိုးကို မျှတအောင် တွေးယူပြီး စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ထားတတ်မယ်ဆိုရင် အကောင်းနဲ့ တွေ့လို့လည်း စိတ်မတက်တော့ပါဘူး။ အဆိုးနဲ့တွေ့လို့လည်း စိတ်မပျက်တော့ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းပါပြီ။

ဆားငန်သွားတဲ့ ဟင်းတစ်ခွက်အပေါ် ‘နင် ငါ့ကို သွေးတိုးဖြစ်ပြီး သေစေချင်လို့ သေကြောင်းကြံတာလား’ လို့ တုံ့ပြန်တဲ့သူနဲ့ ‘တစ်ခါတစ်ရံ အငန်ကဲတာလေး စားလိုက်ရတော့ သွေးကြော၊ လေကြောပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါး သွက်လက်တာပေါ့’ လို့ တုံ့ပြန်တဲ့သူ၊ ဘယ်သူ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိမလဲ၊ ဟင်းချက်သူကို ဘယ်သူ စိတ်ချမ်းသာမှုပေးနိုင်မလဲ။ အဖြေက ရှင်းရှင်းလေးပါ။

ယောနိသော မရှိတဲ့သူ၊ စိတ်ထားမတတ်တဲ့သူ ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေတတ်သလို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင်



မပြည့်မပြစ် ပါရမီ

အရှင်ဘုရား . . .

ပြုခဲ့ပြီး၊ ပြုလတ္တံ့ ပါရမီတွေ မရှိဘဲ ယခုလက်ရှိ ဘဝတစ်ခုတည်းမှာပဲ ဘုရားဟောအတိုင်း အတိအကျ ကျင့်ရင် ကျင့်တဲ့သူတွေအားလုံး ဒီဘဝမှာပဲ ဘဝခန္ဓာချုပ်ငြိမ်းနိုင်ပါသလား၊ သို့မဟုတ် တချို့သာ ချုပ်ငြိမ်းနိုင်ပါသလား၊ သို့မဟုတ် အားလုံး မချုပ်ငြိမ်းနိုင်ဘူးလား ဖြေကြားပေးတော်မူပါဘုရား။ တချို့က ‘ဒီဘဝမှာ တရားထူးရဖို့ ပါရမီမလိုဘူး’ လို့ ပြောကြလို့ပါဘုရား။

မောင်ကျော်ဇေလတ်၊ စင်္ကာပူနိုင်ငံ။

မပြည့်မဖြစ်ပါရမီ

တစ်နည်းအားဖြင့် ပါရမီဆိုတာ ‘မြင့်မြတ်သူဖြစ်ကြောင်းအလုပ်’ လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို မြင့်မြတ်သူ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အလုပ်၊ မြင့်မြတ်သူအဖြစ် ပို့ဆောင်ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ အလုပ်ဟာ ပါရမီပါပဲ။ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ စတဲ့ အရိယာ သူတော်ကောင်းကြီးတွေဟာ မြင့်မြတ်သူတွေပါ။ အဲဒီလို မြင့်မြတ်သူတွေ ဖြစ်လာအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အလုပ်မျိုးကို ပါရမီလို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့အလုပ်’ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရယ်၊ ‘မြင့်မြတ်သူဖြစ်ကြောင်းအလုပ်’ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရယ်၊ အဓိပ္ပာယ်နှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်ပြီး အရှင်းဆုံးပြောရရင် ‘ပါရမီ’ ဆိုတာ ‘မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်’ပါပဲ။

ပါရမီမလိုဘူးလို့ ပြောလိုက်တာဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်စရာမလိုဘူးလို့ ပြောလိုက်တာပါပဲ။ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်တွေ မလုပ်ချင်ဘူးဆိုမှတော့ နိမ့်ယုတ်တဲ့ အလုပ်တွေပဲ လုပ်ချင်တယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်နေပါတယ်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

နောက်တစ်နည်းအဓိပ္ပာယ်ကတော့ ‘ပါရ’ဆိုတာ ‘သံသရာတစ်ဖက်ကမ်း နိဗ္ဗာန်၊ ‘မိ’ ဆိုတာ ‘ရောက်စေနိုင် တဲ့တရား၊ ‘ပါရမီ’ ဆိုတော့ ‘သံသရာတစ်ဖက်ကမ်း နိဗ္ဗာန် ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့တရား’ လို့ . . . အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားကို ပါရမီ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပါရမီဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရား လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့အတွက် နိဗ္ဗာန်ရောက်လိုသူတိုင်း ပါရမီကို မဖြစ်မနေ ဖြည့်ကျင့်ရပါမယ်။ ပါရမီမဖြည့်ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ပါရမီမဖြည့်ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားတဲ့သူလည်း တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မရှိပါ ဘူး။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပါရမီလို့ ပြောနေကြ ပေမယ့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတိုင်း ပါရမီ မဖြစ်ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန် ကို ဦးတည်ရည်မှန်းပြီးပြုတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေသာ ပါရမီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂုဏ်လိုချင်လို့၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားချင်လို့ ပြုတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ၊ အခွင့်အရေးတစ်ခုခု၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်

မဖြည့်မဖြစ်ပါရမီ

တစ်ခုခု ရချင်လို့ အပေးအယူသဘောမျိုး၊ လာဘ်ထိုးတဲ့ သဘောမျိုးပြုတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ၊ နောင်ဘဝတွေမှာ ချမ်းသာကောင်းစားချင်လို့ပြုတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ဟာ ပါရမီကုသိုလ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ရိုးရိုးကုသိုလ်တွေ၊ သာမန်ကုသိုလ်တွေပါ။ နိဗ္ဗာန်ကို လုံးဝ မရောက်စေနိုင်ပါ ဘူး။

ဘာကုသိုလ်ကောင်းမှုပဲ ပြုပြု၊ ‘နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေ’ လို့ နိဗ္ဗာန်အတွက်ပဲ ဦးတည်ချက် ချလိုက်မယ်ဆိုရင် ပြုသမျှ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတိုင်း ပါရမီ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဉာဏ်မမီလို့ နိဗ္ဗာန်ကို ဦးမတည်တတ်ဘူး ဆိုရင် လည်း ကောင်းမြတ်တဲ့ ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ ‘အများ ချမ်းသာကြပါစေ’ ဆိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်နဲ့ပဲ လုပ်ရပါမယ်။ ကိုယ့်အကျိုးကို လုံးဝ မမျှော်လင့်ဘဲ သူတစ်ပါးအကျိုးရဖို့ သက်သက်ပဲ ရည်ရွယ်ချက်ထားရပါမယ်။ စစ်မှန်သန့်စင် တဲ့ ပရဟိတစိတ်နဲ့ လုပ်တဲ့ အလုပ်ကောင်း၊ အလုပ်မြတ် မှန်သမျှဟာလည်း ပါရမီပါပဲ။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

‘ဒီဘဝမှာ တရားထူးရဖို့ ပါရမီ မလိုဘူး၊ အားထုတ်နေဖို့ပဲ လိုတယ်’ ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာအလုပ်ကို အပတ်တကုတ် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် ပါရမီဖြည့်နေခြင်းပဲလို့ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ အလုပ်ဟာလည်း မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ပဲ မဟုတ်လား။ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ကို ပါရမီလို့ ခေါ်တာလေ။

အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ဘုရားအဆုံးအမအတိုင်း နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြစ်ဖို့တော့ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ ဘုရားညွှန်ကြားတာက တစ်မျိုး၊ ကိုယ်အားထုတ်နေတာက တစ်မျိုးဆိုရင်တော့ အားထုတ်ချင်သလောက် အားထုတ်၊ တရားထူး မရနိုင်ပါဘူး။ အချိန်ကုန်ရုံနဲ့ လူပင်ပန်းဆင်းရဲရုံပဲ အဖတ်တင်ပါလိမ့်မယ်။

ဘုရားအဆုံးအမအတိုင်း နည်းမှန်လမ်းမှန် အားထုတ်တယ်ပဲထားဦး၊ အတိတ်ဘဝများစွာက ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးခဲ့တဲ့ ပါရမီကုသိုလ်တွေ၊ ဒီဘဝမှာ ဝိပဿနာအလုပ်နဲ့ တွဲပြီး ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးနေတဲ့ တခြားပါရမီ

မဖြည့်မဖြစ်ပါရမီ

ကုသိုလ်တွေ လုံးဝ မပါဘဲနဲ့တော့ ဒီဘဝမှာ တရားထူး မရနိုင်ပါဘူး။

ဥပမာ - တရားတော့ အားထုတ်နေပါရဲ့၊ အပူဒဏ်၊ အအေးဒဏ်လည်း သည်းမခံနိုင်၊ အစားဆင်းရဲ၊ အအိပ်ဆင်းရဲဒဏ်လည်း သည်းမခံနိုင်၊ ဟိုလူအပြစ်ပြော၊ ဒီလူကဲ့ရဲ့ဒဏ်လည်း သည်းမခံနိုင်၊ ဟိုလူနဲ့ တရားငြင်းခုံလိုက်၊ ဒီလူနဲ့ တရားရန်ဖြစ်လိုက် ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ‘အမျက်မထွက်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်း’ ဆိုတဲ့ ‘ခန္တီပါရမီ’ ချို့တဲ့နေတဲ့အတွက် ဘယ်တော့မှ တရားထူး မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်နေရင်းနဲ့ ခန္တီပါရမီကိုလည်း ပူးတွဲဖြည့်ကျင့်သွားရမယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။ အတိတ်ဘဝတွေက ခန္တီပါရမီ ဖြည့်ကျင့်ခဲ့မှလည်း ဒီဘဝမှာ ခန္တီစွမ်းအား ကြီးမားနိုင်တာပါ။ တခြားပါရမီတွေလည်း နည်းတူပါပဲ။

ဆေးကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ စာကျက်ချင်စိတ်ရှိရုံ၊ စာကျက်နိုင်အား ကောင်းရုံနဲ့ ဆရာဝန်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ လိုအပ်တဲ့ ဆေးကျမ်းစာအုပ်တွေလည်း

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ဝယ်နိုင်ဦးမှ၊ စိတ်ရှည်လက်ရှည် သင်ကြားပြသပေးမယ့် ကျွမ်းကျင်ဆရာသမားလည်း ရှိဦးမှ၊ စာကျက်ချိန် များများ ရအောင် ဖန်တီးနိုင်တဲ့ ဘဝပေး အခြေအနေလည်း ကောင်းဦးမှ၊ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေတဲ့ စားဝတ်နေရေး ပတ်ဝန်းကျင်လည်း ပြည့်စုံဦးမှ . . . စသည်အားဖြင့် အထောက်အပံ့ အကြောင်းတရားတွေ ညီညွတ်မျှတမှသာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုက သူ့ကို ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကဿပဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာနောက်ပိုင်းတုန်းက သီးခြားလှေကားနဲ့မှ တက်နိုင်တဲ့ တောင်မတ်မတ်ကြီးပေါ်ကို လှေကားနဲ့တက်၊ တောင်ထိပ်ပေါ်ရောက်တာနဲ့ လှေကားကိုတွန်းချပြီး ဝိပဿနာအလုပ်ကို အပြင်းအထန် အားထုတ်ခဲ့ကြတဲ့ ရဟန်းတော်ခုနစ်ပါးအကြောင်း ဒကာကျော်ဇေလတ် ကြားဖူးမှာပေါ့။

အဲဒီ ခုနစ်ပါးထဲက နှစ်ပါးပဲ တရားထူးရပြီး ငါးပါးကတော့ ပုထုဇဉ်အဖြစ်နဲ့ပဲ ပျံလွန်တော်မူခဲ့ကြပါတယ်။

မဖြည့်မဖြစ်ပါရမီ

နှစ်ပါးထဲမှာတောင်မှ တစ်ပါးသာ ရဟန္တာဖြစ်ပြီး ဘဝခန္ဓာ ချုပ်ငြိမ်းခဲ့တာပါ။ တစ်ပါးကတော့ အနာဂါမ်ပဲ ဖြစ်ပြီး ယုံလွန်တဲ့အခါ ဗြဟ္မာ့ပြည် ရောက်သွားခဲ့ပါတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်ကို နည်းမှန်လမ်းမှန် အား ထုတ်တာချင်းအတူတူ နှစ်ပါးက တရားထူးရပြီး ငါးပါးက တရားထူးမရတာကို ကြည့်ရင် ‘တရားထူးရဖို့ - အားထုတ် နေရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ ပါရမီပြည့်ဖို့လည်း လိုတယ်’ ဆိုတာ လယ်ပြင်မှာ ဆင်သွားသလို ထင်ရှားပါတယ်။

ဘယ်လောက် အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ မျိုးစေ့ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခုချက်ချင်း စိုက်၊ ခုချက်ချင်း အပင်ပေါက်၊ ခု ချက်ချင်း အပွင့်ပွင့်၊ ခုချက်ချင်း အသီးသီးတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အချိန်ကာလ အတိုင်းအတာတစ်ခုတော့ စောင့် ဆိုင်းရပါတယ်။ ပြီးတော့ မျိုးစေ့က အရည်အသွေးကောင်း နေရုံ၊ အနှစ်ပြည့်နေရုံနဲ့လည်း မပြီးသေးပါဘူး။ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မိုး၊ ပြုပြင်မှု စတဲ့ အကြောင်းတရားတွေလည်း ညီညွတ်မျှတဖို့ လိုအပ်ပါသေးတယ်။

အတိတ်က ပါရမီတွေကိုတော့ ကိုယ်မမြင်ရလို့

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ထားလိုက်ပါတော့၊ ဒီဘဝမှာ ဒါန၊ သီလ . . . စတဲ့ ပါရမီတွေကို တစ်ဖက်က ဖြည့်ကျင့်ရင်း တစ်ဖက်ကလည်း သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာအလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်သွားမယ်ဆိုရင် ပါရမီကုသိုလ်တွေရဲ့ အထောက်အပံ့ကိုရတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ရင့်ကျက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ်။ အောက်ထစ်ဆုံးတော့ သောတာပန်အရိယာ အဖြစ်နဲ့ပေါ့။

‘တို့က ပါရမီ မရှိဘူး၊’ ‘တို့က ပါရမီ နည်းတယ်’ ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို လုံးဝ အားမထုတ်တဲ့သူတွေ၊ အားထုတ်ပေမယ့် ပျင်းရိပေါ့လျော့နေသူတွေကို ပါရမီလွှဲချပြီး ရေသာခိုနေတာမျိုး မဖြစ်စေချင်လို့ တချို့ဆရာတော်ကြီးများက ‘ဒီဘဝမှာတွင် တရားထူးရဖို့ကတော့ ပါရမီ မလိုပါဘူးဗျာ၊ တကယ် အားထုတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်’ လို့ အားပေးစကား မိန့်ကြားတော်မူကြပါတယ်။

ဆရာတော်ကြီးတွေရဲ့ ဆိုလိုရင်း အာဘော်ကို သဘောမပေါက်ဘဲ ‘ပါရမီ မလိုဘူး’ လို့ တရားသေ လှေနှံ

မဖြည့်မဖြစ်ပါရမီ

ဓားထစ် စွဲမှတ်လိုက်ရင်တော့ သာသနာတွင်း ပါရမီကု-
သိုလ်တွေ အကြီးအကျယ် ဆုံးရှုံးပြီး သာသနာနဲ့ တွေ့ရကျိုး
နပ်သင့်သလောက် မနပ်နိုင်တော့ပါဘူး ဒကာကျော်ဇေ
လတ်ရေ . . . ။

ပါရမီဖြည့်နိုင်ကြပါစေ။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက (ရွှေပါရမီတော်ရ)



ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

ဤစာအုပ်နှင့် ဤစာအုပ်ကဲ့သို့သော
 လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို
 ဓမ္မဒါန ပြုလုပ်လိုပါက
 အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း
 ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

တက်လမ်းဆောက်လုပ်ရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း(အောက်)၊

လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၂၁၀၄၆၂၊ ၂၂၆၅၀၀။

(ပြင်ပစာအုပ်ဆိုင်များတွင် လုံးဝ ရောင်းချခြင်း မရှိပါ။)