

# တစ်ပွင့်ပန်လည်းလှပါတယ်

တရားတစ်ပုဒ်ကြားနာ  
 အနှစ်သာရမြင်သိ  
 နှလုံးသားအထိစိမ့်ဝင်  
 အပြင်မှာတကယ်ကျင့်သုံး  
 ဆွဲအားတွေအလွတ်ရန်းပြီး  
 လမ်းအဆုံးနိဗ္ဗာန်  
 လျှင်အမြန်အရောက်လှမ်း  
 ထာဝရငြိမ်းချမ်းနေမှတော့  
 ပန်းအစုံမဆွတ်ခူး  
 ပန်းယမုံတစ်ပွင့်ဖူးနဲ့  
 ကြည်နူးကျေနပ်  
 အမြတ်ဆုံးအလှပိုင်ရှင်  
 ကျက်သရေမှာ ဂန္ထဝင်ဖြစ်ခဲ့ပြီပေါ့...။



**စာအုပ်အမည်**  
 ရွှေပါရမီတောရ

ရွှေပါရမီ  
၀၀၆(၄၂)

ရွှေပါရမီ  
စာစဉ်(၄၂)



အရှင်ဆန္ဒာဝိကာ ယောဂီ ● တစ်ပွင့်ပန်လည်းလှပါတယ်

# အရှင်ဆန္ဒာဝိကာ

ရွှေပါရမီ ၀၀၆ ၄၂

## တစ်ပွင့်ပန်လည်းလှပါတယ်



ဒုတိယအကြိမ်



ဓမ္မစကား

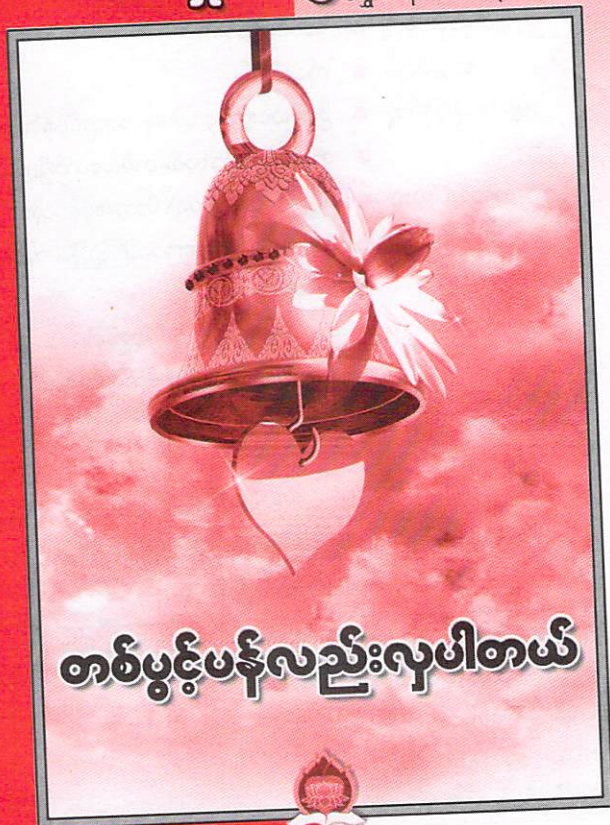
နေ့တိုင်းကြားက

စိတ်ထားမွေးလက်

သိဉာဏ်ထက်၏။

# အရှင်ဆန္ဒာမိကာ

ရွှေပါရမီတောရ



## တစ်ပွင့်ပန်လည်းလှပါတယ်



ရွှေပါရမီတောရ(၄၂)

[www.shweparami.net](http://www.shweparami.net)

## ရွှေပါရမီ ၂၀၁၀ အမှတ် (၁)

- စာမူခွင့်ပြုချက် ● ၆၀၀၁၈၂၀၄၁၀
- မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် ● ၆၀၀၂၁၄၀၄၁၀
- ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ ● ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၂၀၀၀၀
- မျက်နှာဖုံးပန်းချီ ● နေဝင်းအောင်
- စာအုပ်ချုပ် ● ကိုဇော်ဝမ်း
- မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ ● ဦးတိုးဝင်း(၀၂၄၃၁)၊ နေလရောင်ပုံနှိပ်တိုက်
- အမှတ် ၉၆၊ ၁၁ လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။
- အတွင်းပုံနှိပ်သူ ● ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်
- အမှတ် ၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊
- အလုံမြို့နယ်။
- ထုတ်ဝေသူ ● တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း(၀၃၉၆၄)၊
- အမှတ် (၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊
- ဒဂုံမြို့နယ်။
- ဖြန့်ချိရေး ● **ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့**
- အမှတ်(၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း၊ လသာမြို့နယ်။
- ☎ ၂၂၆၅၀၀၊ ၂၁၀၄၆၂။

စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)

ဆန္ဒာမိက၊ အရှင်။ ၂၉၄-၃

တစ်ပွင့်ပန်လည်းလှပါတယ်/အရှင်ဆန္ဒာမိက။ ရန်ကုန်။

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့၊ ဒု-ကြိမ်၊ ၂၀၁၀။

၁၂၀ စာ၊ ၁၂ X ၁၈ စင်တီ။

(၁) တစ်ပွင့်ပန်လည်းလှပါတယ်

## အရှင်ဆန္ဒာဓိက (ရွှေပါရမီတောရ)

- ၁၉၆၈ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၉) ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ရေနံချောင်းမြို့၊ မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ရောမ  
သူဌေးကုန်းရပ်ကွက်၌ ခမည်းတော် ဦးစိန်ဝင်း၊ မယ်တော်ဒေါ်သိန်းသိန်းတို့မှ  
ဖွားမြင်သည်။
- ၁၉၈၄ခုနှစ်တွင် ဆယ်တန်းစာမေးပွဲကို ရေနံချောင်းမြို့၊ အထက(၁)မှကြောက်  
ဘာသာ (ဘာသာစုံ) ဂုဏ်ထူးဖြင့် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး ဒုတိယရလျက်  
အောင်မြင်သည်။ သုံးထပ်ကွမ်းလူရည်ချွန်အဖြစ် ဂတန်း၊ ၉တန်း၊ ၁၀တန်း  
တို့၌ သုံးနှစ်ဆက်တိုက် ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည်။
- ၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ ဆယ်တန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်  
ရောက်ခဲ့ပြီး အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်တွင် ပရိယတ္တိစာပေများ  
လေ့လာဆည်းပူးခဲ့သည်။
- ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ပထမကျော်ဘွဲ့ နှင့် ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ဓမ္မာစရိယဘွဲ့တို့ကို  
ရရှိခဲ့သည်။
- ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် အသက်(၃၀)ပြည့်ပုလဲရတုမွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ်  
တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထားစာအုပ်ကို စတင်ထုတ်ဝေခဲ့  
သည်။
- သုခုမအခါ သထုံမြို့၊ ကေလာသတောင်၊ ရွှေပါရမီတောရကျောင်း၌ တစ်ပါး  
တည်း ကေစာရိတောရဆောက်တည်လျက် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်အလုပ်  
အားထုတ်လျက်ရှိသည်။ ။



# သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

**အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။**

ဤစာအုပ်အပါအဝင်

ရွှေပါရမီစာစဉ်အားလုံးကို

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်အသီးသီးတို့က

တရားအလှူ

ပညာပါရမီအလှူ

တိုက်ရိုက်သာသနာပြုအလှူအဖြစ်

လှူဒါန်းထားသော

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး ထာဝရအလှူတော်ငွေဖြင့်

ထုတ်ဝေပါသည်။



**ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့**



# မာတိကာ

* ■ တစ်ချောင်းထောက်လည်း ရပါတယ် (အမှာစာ)	၉
၁။ ■ တရားနာလိုက်မှာလား၊ တရားလိုက်နာမှာလား	၁၉
၂။ ■ အဟောင်းအသစ်ရွေးဖို့ထက်	
■ အကောင်းအနှစ်ဖွေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်	၂၃
၃။ ■ နေရာအနှံ့ ဒေသနာပြန့်စေချင်လို့ပါ	၂၉
၄။ ■ တရားသစ်မှ အားဖြစ်မှာလား	၃၃
၅။ ■ အပြန်တစ်ရာကြားနာမှ သံသရာပါးလွှာမယ်	၃၉
၆။ ■ တစ်ပုဒ်တည်းနဲ့ အပြုတ်နွဲ့မယ်	၄၇
၇။ ■ အဆင့်မြင့်လှူမှ အဆင့်မြင့်လှူဖြစ်မယ်	၅၁
၈။ ■ မှန်းထားချက်မြင့်မားလေ	
■ စွမ်းအားတက် အဆင့်ထွားလေ	၅၉

၉။	■ အကောင်းအလုပ်လည်းဆောင်	
	■ မကောင်းအရှုပ်လည်းရှောင်	၆၉
၁၀။	■ နှစ်ဖက်မြင်မှ အသက်ဝင်မယ်	၇၇
၁၁။	■ အကြည်အလင်ရှိမှ အပီအပြင်သိမယ်	၈၇
၁၂။	■ အများအနှစ်ထုတ်ဖို့ တရားအသစ်မဟုတ်တာ	
	■ ခွင့်လွှတ်ပါ	၉၅
၁၃။	■ တရားအသက်ပါရင်	
	■ အများမျက်နှာလိုက်ပါတယ်	၁၀၃
၁၄။	■ ပိုင်ပိုင်နဲ့နိုင်နိုင်၊ လှိုင်လှိုင်နဲ့ခိုင်ခိုင်၊	
	■ ပြီးတော့...မြိုင်မြိုင်	၁၁၃



ရွှေပါရမီစခန်းဖြင့် ခေမာပြည်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။



# တရားဖွင့်ဂုဏ်တော်ပွား

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

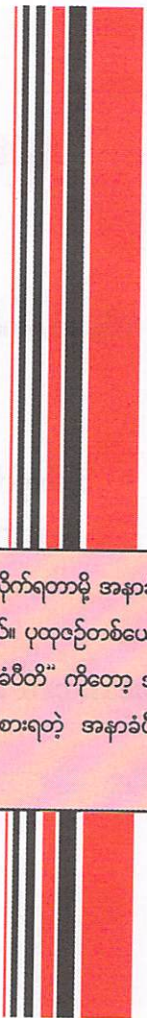
အရဟံ၊

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို  
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။


အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။





အနာခံပြီး ပူဇော်၊ အနာခံပြီး ပေးဆပ်လိုက်ရတာမို့ အနာခံပီတိရဲ့ အရသာကို ထူးထူးခြားခြား ခံစားခွင့်ရလိုက်ပါတယ်။ ပုထုဇဉ်တစ်ယောက်မို့ “အနာဂါမ်ပီတိ” ကို မခံစားဖူးသေးပေမယ့် “အနာခံပီတိ” ကိုတော့ အကြိမ်ကြိမ် ခံစားခဲ့ဖူးပြီးသားပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ခါ ခံစားရတဲ့ အနာခံပီတိက အရသာ အရှိဆုံးပါပဲ။





# တစ်ချောင်းထောက်လည်းရပါတယ်

စ ဝ ရေး သူ ရဲ့ အ မှ ဝ စ ဝ

၂၀၀၉ - ဇွန် (၄)ရက်နေ့က မုံရွာ၊ ဗောဓိတစ်ထောင် မှာ ဝန်ချီစက် မတော်တဆပြုတ်ကျခဲ့လို့ စာရေးသူ ထိခိုက်ဒဏ် ရာရခဲ့တာကို စာဖတ်ပရိသတ်အားလုံး သိကြပြီးသား ဖြစ်မယ် ထင်ပါတယ်။

ခြေကျင်းဝတ်နှစ်ဖက်လည်း ကျိုးခဲ့၊ ပဲ့ခဲ့သလို ခါးလည်း အတော်နာသွားခဲ့ပါတယ်။

အခုဆိုရင် . . . ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့တာ (၈)လကျော် ကြာသွားပြီဖြစ်ပေမယ့် . . . ညာဘက်ခြေထောက်က ယောင် နေဆဲ၊ နှာနေဆဲ ဖြစ်သလို ခါးကလည်း မျက်နေဆဲ၊ အောင့်နေ ဆဲပါပဲ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာ အကြီးအကျယ် ရလိုက်တဲ့အချိန်မှာ

..... တစ်ပွင့်ပန်လည်းလှပါတယ်

စာဖတ်ပရိသတ်ရဲ့ မေတ္တာကို အကြီးအကျယ် တွေ့မြင်လိုက်ရ  
ပါတယ်။ ‘ထိခိုက်ဒဏ်ရာ’ လည်း အကြီးအကျယ်ရသလို ‘ပရိ-  
သတ်မေတ္တာ’ လည်း အကြီးအကျယ် ရလိုက်တယ် ဆိုပါတော့။

ပြောရရင် . . . စာဖတ်ပရိသတ်ရဲ့ မေတ္တာတွင် မဟုတ်  
ပါဘူး . . . ၊ တိုင်းသူပြည်သားအားလုံးရဲ့ မေတ္တာကို အလှူပယ်  
ရလိုက်တာပါ။ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်ကို ကြောက်ခမန်း  
လိလိ ရလိုက်တာပါ။

ကိုယ့်လက်ကိုယ့်ခြေနဲ့ လုံးဝလှုပ်ရှားလို့ မရတဲ့ ပက်  
လက်အနေအထားမှာ အလုပ်ပျက်ခံ၊ အိပ်ရေးပျက်ခံပြီး အနီး  
ကပ်ပြုစုကြသူတွေ . . . ၊ အရိုးအား၊ ကိုယ်အား ပြည့်ဝအောင်  
ဆေးဝါးဓာတ်စာနဲ့ သင့်တော်ရာ အာဟာရ လျှော့ဒါန်းကြသူတွေ  
. . . ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ပျောက်ရာပျောက်ကြောင်း နည်းကောင်း  
ဆေးကောင်းအမျိုးမျိုး မျှဝေကြသူတွေ . . . ၊ လိုအပ်ရာရာ  
ဝေယျာဝစ္စ ဖြည့်ဆည်းကြသူတွေ . . . ၊ အားပေးစကား ပြော  
ကြားကြသူတွေ . . . ၊ ပရိတ်မေတ္တာ သစ္စာရေချမ်း ဆွတ်ဖျန်းကြ  
သူတွေ . . . ၊ မပျက်နေ့ည မေတ္တာပို့သကြသူတွေ . . . ၊ ပရိ-  
သတ်ကို အသိပေး သတင်းရေးကြသူတွေ . . . စသည် . .  
စသည်အားဖြင့် . . .

ကိုယ်စွမ်းရာပုံစံ၊ ကိုယ်သန်ရာအနေအထားနဲ့ ကြီးမား  
တဲ့မေတ္တာ ပေးခဲ့ကြတာကို တစ်သက်စာအင်အားအဖြစ် နှလုံး  
သားအပြည့် ခံယူခွင့်ရခဲ့တာမို့ မဟာကံထူးရှင်လို့တောင် ဂုဏ်ယူ



ချင်သလို ဖြစ်သွားရတဲ့အထိ ပီတိဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

မေတ္တာရှင်ပရိသတ်ရဲ့ မေတ္တာဓာတ်က စာမရေးတာ တစ်နှစ်ခွဲလောက် ကြာနေပြီဖြစ်တဲ့ စာရေးသူရဲ့ လက်ချောင်း လေးတွေကို စာအမြန်ပြန်ရေးဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်လာတဲ့ အတွက် . . . မန္တလေးဆေးရုံကြီးမှာကတည်းက ‘ရန်ကုန်ဒီနေ့ ရောက် - နောက်နေ့ စာတန်းရေးမယ်’ လို့ အခိုင်အမာ ဆုံးဖြတ် ထားခဲ့ပါတယ်။

မန္တလေးဆေးရုံကြီးမှာ နှစ်ပတ်ကြာ ကုသပြီး ရန်ကုန် ပြန်ရောက်လို့ နောက်တစ်ရက်မှာပဲ စာရေးတဲ့အလုပ်ကို ချက် ချင်းတန်းလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ လူနာကုတင်ပေါ်မှာပဲ ဘေးနှစ်ဖက်က တန်းပေါ် ခုံတင်ပြီး ခြေထောက်နှစ်ဖက် ဆန့်လျက်အနေ အထားနဲ့ စာရေးခဲ့ရတာပါ။

ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က ကျောက်ပတ်တီး စည်း လျက်၊ ညာဘက်ခြေထောက်က ကျောက်ပတ်တီး ဖြည့်ပြီး ရိုးရိုး ပတ်တီး စည်းလျက် . . . ၊ ဘယ်ညာပတ်တီးအဖွေးသားနဲ့ ခြေ ထောက်နှစ်ဖက် ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ပြီး လူနာကုတင်ပေါ်မှာ စာ ရေးရတာ အရသာတစ်မျိုးပါပဲ။

ခြေထောက်နှစ်ဖက်က အမြင့်မှာ တင်ထားရတာမို့ ခါး ညွတ်ညွတ်ပြီး စာကုန်းရေးရတာ ခြေထောက်လည်း နာ၊ ခါး လည်းနာ . . . အရသာမရှိ ခံနိုင်ရိုးလား . . . ။

နာတဲ့အရသာကို သေချာခံစား သတိထားရင်း နာတဲ့

ကြားက ဘုရားကို ပူဇော်၊ နာတဲ့ကြားက ပရိသတ်ကို မေတ္တာ တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ ကြိုးစားရေးလိုက်တာ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ 'တို့လည်းလိုက်မယ်ချန်မထားနဲ့' စာအုပ် ရေးပြီးသွားပါတယ်။

အနာခံပြီး ပူဇော်၊ အနာခံပြီး ပေးဆပ်လိုက်ရတာမို့ အနာခံပီတိရဲ့ အရသာကို ထူးထူးခြားခြား ခံစားခွင့်ရလိုက်ပါတယ်။ ပုထုဇဉ်တစ်ယောက်မို့ 'အနာဂါမ်ပီတိ' ကို မခံစားဖူးသေးပေမယ့် 'အနာခံပီတိ' ကိုတော့ အကြိမ်ကြိမ် ခံစားခဲ့ဖူးပြီးသားပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ခါ ခံစားရတဲ့ အနာခံပီတိက အရသာအရှိဆုံးပါပဲ။

အမေရိကားသွားခါနီး ကပ်ပြီး စီစဉ်လိုက်ရတာမို့ အဲဒီစာအုပ်မှာ အမှာစာရေးချိန် မရလိုက်ပါဘူး။ စာအုပ်ထွက်ကြောင်း အသိပေးတဲ့အချိန် (ဓမ္မယောသ = တရားကြွေးကြော်တဲ့အချိန်) ကျမှ 'ဝေဒနာတွေကြားထဲက ကြိုးစားရေးထားတဲ့ အမှတ်တရစာအုပ်လေးပါ' လို့ ထည့်ရေးလိုက်ပါတယ်။

(သတင်းစာထဲကနေ တရားစာအုပ်ထွက်ကြောင်း တိုင်းပြည်ကို အသိပေးတာဟာ စီးပွားရေးကြော်ငြာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကုသိုလ်ရေးကြွေးကြော်တာပါ။ ဓမ္မယောသကပုဂ္ဂိုလ် = တရားကြွေးကြော်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဘယ်နေရာမှာ တရားပွဲရှိကြောင်း၊ တရားလာနာနိုင်ကြောင်း လှည့်လည်ကြေညာသလို မျိုးပါပဲ။ လောကပြောအရ စာအုပ်ကြော်ငြာလို့ သုံးနှုန်းကြပေမယ့် တကယ့်ဓမ္မသဘောအရကတော့ တရားစာအုပ်ကြော်ငြာတာဟာ တရားနာဖို့ ဖိတ်ခေါ်တာပါ။ တရားစာဖတ်တယ်

ဆိုတာ တရားနာတာပဲ မဟုတ်လား။ တရားစာအုပ်ထွက်ကြောင်း အသိပေးကြေညာတဲ့အလုပ်ကို နိဗ္ဗာန်ဆော်အလုပ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ လူပိုသိအောင် ကြေညာနိုင်လေ၊ ကုသိုလ်ပိုရလေပါပဲ။)

ဒုက္ခိတလေး ရေးထားတဲ့စာအုပ်မို့ သနားပြီး အားပေးကြတယ် ထင်ပါရဲ့။ စာအုပ်ထွက်ပြီး ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ အုပ်ရေ သုံးသောင်းလုံး ကုန်သွားပါတယ်။ ထွက်ခဲ့သမျှ စာအုပ်တွေထဲမှာ အကုန်အမြန်ဆုံး၊ အားပေးမှုအကြမ်းဆုံး စာအုပ်ပါပဲ။ စာဖတ်ပရိသတ်ရဲ့ မေတ္တာကို လှိုက်လှဲစွာ ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်။

စာရေးသူ အမေရိကားကို ကြွတာ ဆေးသွားကုဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။ စာရေးရင်း အေးအေးဆေးဆေး အနားယူဖို့ ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပါ။ စာရေးသူရဲ့ ကျောင်းက မြန်မာပရိသတ်နဲ့ ဝေးတဲ့နေရာမှာ ရှိတာမို့ ဧည့်သည်အန္တရာယ် ကင်းရှင်းတဲ့အတွက် အနားလည်း ပိုရ၊ စာလည်း ပိုရေး ဖြစ်လို့ပါ။

ခြေထောက်ဒဏ်ရာက ကုသစရာ မလိုတော့ဘူး၊ လှေကျင့်ခန်းလုပ်ရုံပဲ ကျန်တော့တယ်လို့ ထင်ခဲ့ပေမယ့် . . . အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ညာဘက်ခြေထောက် ထပ်မံခွဲစိတ်ကုသလိုက်ရပါတယ်။

ကံကောင်းထောက်မစွာ . . . . . ညာဘက်ခြေ

ထောက် ခွဲစိတ်ကုသချိန်မှာ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က အ  
ကောင်းပကတိ ပြန်ဖြစ်သွားလို့ . . . ညာဘက်ခြေထောက် ခွဲပြီး  
တစ်လခွဲ နှစ်လလောက် ဘယ်ဘက်ခြေထောက်နဲ့ပဲ လေး  
ချောင်းထောက် အကူအညီနဲ့ ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး လျှောက်ခဲ့ရ  
ပါတယ်။ လုံးဝ ကျိုးသွားရာက ပြန်ဆက်ခါစမို့ ဘယ်ဘက်ခြေ  
ထောက်ခမျာလည်း ဝေဒနာကို အတော်ခံစားလိုက်ရရှာပါ  
တယ်။

ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး လျှောက်တယ်ဆိုပေမယ့် လေး  
ချောင်းထောက်အကူအညီနဲ့ လက်နှစ်ဖက်အားကိုးပြီး လျှောက်  
ရတာမို့ လက်မောင်းနှစ်ဖက်ကတော့ ကြွက်သားတွေ အတော်  
ထွက်လာပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ လက်အားကိုးလို့ မရဘဲ မလွဲမရှောင်သာ  
ခြေတစ်ဖက်တည်းနဲ့ နည်းနည်းကြာကြာ ရပ်လိုက်ရတဲ့အခါမျိုး  
မှာတော့ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ခမျာ မီးစနဲ့ အထိုးခံလိုက်ရ  
သလိုပါပဲ။

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် . . . ကိုယ်လုပ်  
စရာရှိတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်နေဖို့က အဓိကပဲ  
. . . လို့ ခံယူထားတဲ့အတွက် ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးဘဝမှာလည်း  
စာတွေ နေ့စဉ်မပျက် ရေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

‘တစ်ချောင်းထောက်လည်း ရပါတယ်’ ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်  
နဲ့ ခြေတစ်ချောင်းထောက်နေရက်တွေမှာ ပထမဆုံးရေးဖြစ်ခဲ့



တဲ့စာအုပ်ကတော့ ‘တစ်ပွင့်ပန်လည်း လှပါတယ်’ ဆိုတဲ့ ဟော  
တရားစာအုပ်ပါ။

‘တစ်ပွင့်ပန်လည်း လှပါတယ်၊ တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါ  
တယ်’ ဆိုတဲ့အကြောင်း ဟောထားတဲ့ တရားတော်ကို ‘တစ်  
ချောင်းထောက်လည်း ရပါတယ်’ ဆိုတဲ့ ဘဝအနေအထားမှာ  
စာအုပ်အဖြစ် ရေးသားခွင့်ရလို့ အတိုင်းအဆမရှိ ပီတိဖြစ်မိ  
ပါတယ်။ တကယ့်ကို အမှတ်တရပါပဲ။

စာရေးသူသာ ခြေထောက်နှစ်ဖက် မကျိုးခဲ့ရင် တော်  
တော်နဲ့ စာရေးဖြစ်ဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ‘သက်တော်လေးဆယ်၊  
အုပ်လေးဆယ်’ အတွက် အချိန်ပေးလိုက်ရလို့ မဖတ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့  
စာအုပ်တွေကို အတိုးချပြီး ဖတ်နေရလို့ပါ။ အခုတော့ . . .  
ခြေထောက်ကျိုးသွားတဲ့အတွက် . . . ပရိသတ်ရဲ့ မေတ္တာကို  
တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ရော . . . ၊ သေဖို့ အရမ်းနီးကပ်နေသလို ပိုခဲ  
စားရတဲ့အတွက် မသေခင် အများကောင်းကျိုးသယ်ပိုးတဲ့အနေ  
နဲ့ပါ . . . စာတွေ ရေးဖြစ်သွားပါတယ်။ ခြေထောက်ကျိုးသွား  
တာ တကယ့်ကို ဝမ်းမြောက်စရာပါပဲ။

ဟောတရားတစ်ပုဒ်ကို (၁၅)ရက်နှုန်းနဲ့ နေ့စဉ် စာရေး  
ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် ‘ဟောတရားစာမူအားလုံး အပြီးသတ် အချော  
ရေးပြီးမှ မြန်မာပြည်ပြန်တော့မယ်’ လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့အတွက်  
၂၀၁၀ နှစ်ကုန်ပိုင်းလောက်ကျမှပဲ စာအုပ်အသစ် ထွက်တော့  
မယ်လို့ ထင်ထားခဲ့တာပါ။

ဒါပေမဲ့ . . . မမျှော်လင့်ဘဲ . . . ရွှေပါရမီပရိယတ္တိစာမေး  
ပွဲကြောင့် မြန်မာပြည်ကို ခေတ္တခဏ ပြန်လာဖြစ်သွားတဲ့  
အတွက် ၂၀၁၀ နှစ်ဆန်းပိုင်းမှာပဲ စာအုပ်အသစ်ထွက်ဖို့ အခြေ  
အနေ ပေးသွားပါတယ်။ ‘ဒီရောက်မှတော့ စာအုပ်အသစ်တစ်  
အုပ် ထွက်အောင် လုပ်ပေးသွားခဲ့မယ်’ လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး နေ့နေ့ည  
ည ကြိုးစားလိုက်တာ . . . အခုတော့ ‘တစ်ပွင့်ပန်လည်း လှပါ  
တယ်’ စာအုပ် ပရိသတ်ရှေ့မှောက် ရောက်လာခဲ့ပါပြီ။

စာရေးသူ အမေရိကား မသွားခင် ရန်ကုန်မှာ လူနာ  
လာမေးတဲ့ သာသနာ့နောင်တော် အရှင်မြတ်တစ်ပါးက ‘တို့  
လည်းလိုက်မယ်ချန်မထားနဲ့’ စာမူကို လက်ညှိုးထိုး ငုံ့ကြည့်ပြီး  
‘အဲဒီခေါင်းစဉ် အသံထွက် မဖတ်ရဲဘူး’ လို့ ပြုံးပြုံးကြီး မိန့်တော်  
မူပါတယ်။ ‘အဲဒီခေါင်းစဉ်အတိုင်းဆို ကိုယ်ပါ ခြေထောက်ကျိုး  
သွားမှာ ကြောက်လို့’ . . . တဲ့။ (ခင်လို့ စ, တော်မူတာပါ။)

အခု ဒီစာအုပ် ထွက်လာရင်တော့ စာအုပ်ခေါင်းစဉ်ကို  
နောင်တော်အရှင်မြတ် ရဲရဲကြီး ဖတ်ဖြစ်မယ် ထင်ပါရဲ့ . . . ။


စာဖတ်ပရိသတ်များအားလုံး . . . ကိုယ်ရောစိတ်ပါ  
ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ . . . အစစအရာရာ အဆင်ပြေ  
ကြပါစေ . . . ထာဝရအေးချမ်းကြပါစေ . . . ။

မေတ္တာဖြင့်  
**အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတော်ရ)**

၁၂-၂-၂၀၁၀

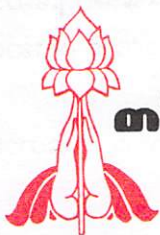


ဘယ်ကုသိုလ်ပဲ လုပ်လုပ်၊  
ဘယ်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်  
သာမန်စိတ်နဲ့  
ဖြစ်သလို မလုပ်ပါနဲ့၊  
အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့  
အကောင်းဆုံး လုပ်ပါ။



တရားတစ်ပုဒ်ကို  
ထပ်ခါထပ်ခါ နှာလော၊  
အဲဒီတရားက ပေးတဲ့  
စိတ်ဓာတ်အင်အားနဲ့  
အသိဉာဏ်စွမ်းအားကို  
ပိုပြီး ရလေပါပဲ။  
တရားသစ်မှ  
အားဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။  
တရားမသစ်လည်း  
အားဖြစ်ပါတယ်။  
တရားဟောင်းကလည်း  
အားလောင်းပေးနိုင်ပါတယ်။





# တစ်ပွင့်ပန်လည်း လှပါတယ်



## တရားနာလိုက်မှာလား၊ တရားလိုက်နာမှာလား

ဒီနေ့ဟောမယ့် တရားခေါင်းစဉ်က ဘာတဲ့လဲ။

‘တစ်ပွင့်ပန်လည်း လှပါတယ်’ တဲ့။

ဦးဇင်းတို့ တရားပွဲတစ်ခုရှိတိုင်း တချို့ဒကာဒကာမတွေက လျှောက်လေ့ရှိတယ်။ ‘အရှင်ဘုရား ဒီနေ့အသစ်ဟောမှာလား၊ အဟောင်းဟောမှာလား’ တဲ့။

အသစ်ဟောမယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် ဝမ်းသာသွားပြီး တော့ မျက်နှာဝင်းပသွားတယ်။ အဟောင်းဟောမယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် ဘယ်တရားလေးပဲ ပြန်ဟောမယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် မျက်နှာမကြည်မလင် ဖြစ်သွားတယ်။ နောက်မှ ‘ကောင်းပါတယ်’ လို့ ဖြေသိမ့်ပြီး မျက်နှာကို ကြည်လင်အောင် ပြန်ပြီးတော့ ပြုပြင်တာ တွေ့ရတယ်။

ဟိုတစ်လောက စမ်းချောင်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက်မှာ (၈)ရက်ဆက်တိုက် တရားဟောပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီမှာ တစ်ရက် တော့ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက်တရားပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအကျိုးဆောင် ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဆီကို ဒကာမတစ်ယောက်က ဖုန်းဆက် တယ်တဲ့။

‘ဆရာတော် ဒီနေ့အသစ်ဟောမှာလား၊ အဟောင်း ဟောမှာလား’ တဲ့။

‘ကျွန်တော်လည်း အသစ်ဟောမှာလား၊ အဟောင်း ဟောမှာလား မသိပါဘူး။ ဆရာတော်ဟောချင်တဲ့တရားကို ဟောပါလိမ့်မယ်။ အသစ်ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်။ အဟောင်း ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်’

အဲဒီလိုပြောတော့ ဟိုဘက်က ဖုန်းဆက်တဲ့ဒကာမက ဘာပြောလဲဆိုတော့ . . .

‘အသစ်ဆိုရင်တော့ လာနာမယ်။ အဟောင်းဆိုရင် တော့ မလာတော့ဘူး။ အသစ်ဟောမယ်ထင်ပြီး အလာကြီး လာပြီးကာမှ အဟောင်းဖြစ်နေရင် လာရကျိုးမနပ်ဖြစ်နေမှာစိုး လို့’ တဲ့။

တရားအသစ် နာရမှ နာရကျိုးနပ်တာလား။ တရား အဟောင်းနာတော့ နာရကျိုးမနပ်တော့ဘူးလား။ တရားအသစ် ပဲ နာနာ၊ တရားအဟောင်းပဲ နာနာ၊ တရားကို တကယ်စိတ်ဝင် တစားနာရင်၊ တရားကို တကယ်ကျင့်သုံးချင်တဲ့စိတ်နဲ့ နာရင်

နာရကျိုးနပ်ပါတယ်။

နှစ်ထပ်သိတော့ မှတ်မိတာပေါ့။ သုံးထပ်သိတော့ အနှံ့  
ဇာတ် မရှိပါဘူး။ လေးထပ်သိတော့ အတွေးဟပ်မိသွားတာ  
ပေါ့။ ငါးထပ်သိတော့ တရားဓာတ်ထိပါတယ်။

တရားအသစ်နဲ့ တရားအဟောင်း ဘယ်ဟာကို ပိုနာ  
ချင်ကြတုံး။

‘နှစ်ခုစလုံး နာချင်ပါတယ်ဘုရား’

နှစ်ခုစလုံးတော့ ဟောလို့မရဘူးနော်။ အသစ်ဆိုလည်း  
အသစ်၊ အဟောင်းဆိုလည်း အဟောင်း၊ တစ်ခုပဲ ဟောလို့ရမှာ။  
ပြောလို့သာ ပြောတာပါ။ သူတို့ အသစ်ပဲ နာချင်ကြတာပါ။

နာပြီးသား တရားအဟောင်းလေးတစ်ပုဒ် ပြန်နာရလို့  
နာပြီးသားကြီး ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ ပေါ့ပျက်တယ်လို့ ယူဆသွားရင်  
အဲဒီလူ ဒီဘဝ တရားထူးမရတော့ဘူးလို့သာ မှတ်ပေတော့။  
ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူက ဗဟုသုတဖြစ်ရုံလောက်ပဲ တရားနာနေ  
တာကိုး။

ဗဟုသုတဖြစ်ရုံလောက်ပဲ တရားနာတဲ့သူက အချက်  
အလက်အသစ်တွေ စုဆောင်းဖို့လောက်ပဲ စိတ်ဝင်စားတယ်။  
တရားအရသာခံစားဖို့၊ တရားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ စိတ်  
မဝင်စားဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သူက တရားအသစ် နာရမှ စိတ်ကျေ  
နပ်တယ်။ တရားအဟောင်း နာရရင် စိတ်မကျေနပ်ဘူး။

တရားအရသာကို သေချာခံစားပြီး နာတဲ့သူ၊ တရား

အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးချင်တဲ့စိတ်နဲ့ နာတဲ့သူကတော့ တရား  
အသစ်ပဲ နာရနာရ၊ တရားအဟောင်းပဲ နာရနာရ စိတ်ကျေနပ်  
တာပါပဲ။

‘တရားလိုက်နာတယ်၊ တရားလိုက်နာတယ်’ ဆိုတဲ့  
အတိုင်း တရားအတိုင်း လိုက်နာဖို့ တရားလိုက်နာတာပါ။ တရား  
ပွဲရှိရာသွားပြီး တရားလိုက်နာတယ်ဆိုတာ တရားအတိုင်း လိုက်  
နာဖို့ပါ။ လိုက်နာဖို့ လိုက်နာတာပါ။

တရားလိုက်နာပြီး တရားအတိုင်း မလိုက်နာရင် တရား  
လိုက်နာတယ်လို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။ တရားနာလိုက်တယ်လို့ပဲ  
ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

တရားအတိုင်း လိုက်နာတာ၊ တရားအတိုင်း လိုက်ပြီး  
နာခံတာကို ‘တရားလိုက်နာတယ်’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တရားနာဖို့  
လိုက်တာ၊ တရားကို နာလိုက်တာကို ‘တရားနာလိုက်တယ်’ လို့  
ခေါ်ပါတယ်။

တရားနာလိုက်မှာလား . . . ။

တရားလိုက်နာမှာလား . . . ။





**အဟောင်းအသစ် ရွှေ့ဖို့ထက်**  
**အကောင်းအနှစ်ဖွေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်**

တရားနာတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပုဂ္ဂိုလ်(၄)မျိုး ရှိပါတယ်။ အကျဉ်းတစ်ခေါက်နာရုံနဲ့ တရားထူးရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျယ်တစ်ခေါက်နာရုံနဲ့ တရားထူးရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျဉ်းရော၊ အကျယ်ရော အထပ်ထပ်အခါခါ နာပြီးတော့ တရားထူးရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျဉ်းရောအကျယ်ရော တစ်ခေါက်ပဲ နာနာ၊ အထပ်ထပ်အခါခါပဲ နာနာ ဘာတရားထူးတရားမြတ်မှ မရဘဲနဲ့ တရားနာရတဲ့ကုသိုလ်၊ တရားအားထုတ်ရတဲ့ ကုသိုလ်လောက်ပဲ အဖတ်တင် ကျန်ရစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုပြီးတော့ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး ရှိပါတယ်။

ပါဠိလို အများသိတဲ့အတိုင်း ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ . . . ဥဋ္ဌဋ္ဌိတညာပုဂ္ဂိုလ်၊ ဝိပဋ္ဌိတညာပုဂ္ဂိုလ်၊ နေယျပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ်ရယ်လို့ ပုဂ္ဂိုလ်(၄)မျိုး ရှိတာပေါ့။

ဥဒ္ဓဋ္ဌိတညုပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အကျဉ်းတစ်ခေါက်နာရုံနဲ့ တရားထူးရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဝိပဋ္ဌိတညုပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အကျယ်တစ်ခေါက်နာရုံနဲ့ တရားထူးရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။

အဲဒီလို အကျဉ်းတစ်ခေါက် နာရုံနဲ့ တရားထူးရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျယ်တစ်ခေါက် နာရုံနဲ့ တရားထူးရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တော့ အခုခေတ်မှာ မရှိတော့ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရား သက်တော် ထင်ရှားရှိတဲ့ လက်ထက်မှာပဲ ရှိပါတယ်။ တရားထူးရတဲ့အဆင့် အထိ မရောက်ပေမယ့် အကျဉ်းတစ်ခေါက် နာလိုက်ရုံ၊ အကျယ် တစ်ခေါက် နာလိုက်ရုံနဲ့ သဒ္ဓါတရားဖြစ်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ သံဝေဂ ဉာဏ်ဖြစ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတော့ ရှိနိုင်တာပေါ့။

တစ်ဂါထာ၊ တစ်သုတ္တန် နာလိုက်ရုံနဲ့ တရားထူး တရား မြတ် ရသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တော့ ခုခေတ်မှာ မရှိနိုင်တော့ဘူး။ ဒီခေတ် မှာ ရှိနိုင်တာက နေယျပုဂ္ဂိုလ်ရယ်၊ ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ်ရယ်။

နေယျပုဂ္ဂိုလ် ဆိုတာက နာထားပြီးသား တရားတစ်ပုဒ် ကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်နာ၊ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်နှလုံးသွင်း၊ အဲဒီနာ ထားတဲ့တစ်ပုဒ်ထဲကအတိုင်း ထပ်ခါထပ်ခါ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လို့ တရားထူးတရားမြတ်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။

ဒါမှမဟုတ် တရားတစ်ပုဒ်တည်း မဟုတ်ပေမယ့် တရားအပုဒ်ပေါင်းများစွာကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်နာ၊ ထပ်ခါထပ် ခါ ပြန်နှလုံးသွင်း၊ ထပ်ခါထပ်ခါ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်မှ တရားထူးတရားမြတ်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။



‘ထပ်ခါထပ်ခါ’ ဆိုတဲ့နေရာမှာ တစ်ပုဒ်တည်းကိုပဲ ထပ်  
ခါထပ်ခါ နာ၊ ထပ်ခါထပ်ခါ နှလုံးသွင်းတာလည်း ပါတယ်။  
အပုဒ်ပေါင်းများစွာကို ထပ်ခါထပ်ခါ နာ၊ ထပ်ခါထပ်ခါ နှလုံး  
သွင်းတာလည်း ပါတယ်။ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တာက  
လည်း တစ်ပုဒ်ထဲကအတိုင်းရော၊ အပုဒ်ပေါင်းများစွာထဲက  
အတိုင်းရော ထပ်ခါထပ်ခါပဲပေါ့။

ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ တရားတွေ ထပ်ခါထပ်ခါ နာ၊  
တရားတွေ ထပ်ခါထပ်ခါ နှလုံးသွင်း၊ တရားတွေအတိုင်း ထပ်ခါ  
ထပ်ခါ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ပေမယ့် ဒီဘဝ တရားထူး  
တရားမြတ် မရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။

‘ပဒ’ ဆိုတာ ပုဒ်ပေါ့လေ။ တရားစကားလုံးပေါ့။ ‘ပရမ’  
ဆိုတာက အလွန်ဆုံးရှိတာ။ ‘ပဒပရမ’ ဆိုတော့ နာလိုက်တဲ့  
တရားစကားလုံးလေးတွေပဲ အလွန်ဆုံးရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။ တရားနာ  
တယ်။ နာရတဲ့ ကုသိုလ်လေးလောက်ပဲ ရတယ်။ တရားအား  
ထုတ်တယ်။ အားထုတ်ရတဲ့ ကုသိုလ်လေးလောက်ပဲ ရတယ်။  
တရားတွေနာ၊ တရားတွေ အားထုတ်ပြီး သေသာသေသွား  
တယ်။ ဘာတရားထူးမှ မရလိုက်ဘူး။ အဲဒါကျတော့ ပဒပရမ  
ပုဂ္ဂိုလ်။

တရားတွေနာတယ်။ အဟောင်းကို ပြန်နာရတော့  
‘ဪ . . . ဒီတရားကြီးက အဟောင်းပဲ။ နာရတာ ပေါ့ပျက်  
ပျက်ကြီးနဲ့၊ စိတ်ဝင်စားစရာမရှိဘူး’ လို့ ခံစားရတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်

ကိုယ်ကိုယ် နေယျပုဂ္ဂိုလ်လား၊ ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ်လား တွက်ချက်  
ကြည့်လိုက်ပေါ့။ ဘယ်ထဲပါနိုင်တုံး။ ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဖြစ်ဖို့များ  
တယ်နော်။

အမှန်ကတော့ အဟောင်းကိုလည်း အသစ်လိုပဲ စိတ်  
ထဲမှာ ခံစားပြီး နာနိုင်ရမယ်။ အသစ်ကိုလည်း အသစ်လိုပဲ စိတ်  
ထဲမှာ ခံစားပြီး နာနိုင်ရမယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ တရားဆို  
တာက ဟောင်းတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

သတဉ္စ ဓမ္မော န ဇရံ ဥပေတိ။

‘သူတော်ကောင်းတရားဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မဟောင်း  
ဘူး’ တဲ့။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဒါလေးကတော့ နာဖူးပြီးသားမို့လို့  
အဟောင်းကြီးဆိုပြီးတော့ တရားစကားလုံးတိုင်း စကားလုံးတိုင်း၊  
တရားအဓိပ္ပာယ်တိုင်း အဓိပ္ပာယ်တိုင်းမှာ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိဘူး  
ဆိုရင် ကိုယ်ဟာ တရားနဲ့ ဝေးလို့ပဲ။ တရားဗဟုသုတပဲ လိုချင်ပြီး  
တရားထူးတရားမြတ် မလိုချင်တဲ့ သဘော၊ သိရုံသာ သိပြီး  
မကျင့်ချင်တဲ့သဘော သက်ရောက်ပါတယ်။

ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ် (တရားစကားလုံးပဲ အလွန်ဆုံးရတဲ့ပု-  
ဂ္ဂိုလ်)ကို ဒီဘဝ တရားထူးမရလို့ ဆိုပြီး အထင်မသေးသင့်ပါ  
ဘူး။ တရားနာရတဲ့ကုသိုလ်ကြောင့်ရော၊ တရားနာလို့ရတဲ့ စိတ်  
ဓာတ်အင်အား၊ အသိဉာဏ်စွမ်းအားတွေနဲ့ ပြုလုပ်လိုက်တဲ့ ကု-  
သိုလ်ပါရမီတွေကြောင့်ရော ပါရမီပြည့်တဲ့ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်

ချိန်မှာ တရားထူးတရားမြတ် ရနိုင်ပါတယ်။

‘တို့က ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ တရားအသစ်ပဲ နာချင်တယ်’ ဆိုပြီး တရားအသစ်အသစ်တွေကိုချည်းပဲ လိုက်ရွေးမနေစေချင်ပါဘူး။ တရားအဟောင်းအသစ် ရွေးနေဖို့ထက် ကိုယ့်စိတ်အစဉ်မှာ ကုသိုလ်အကောင်းအနှစ်တွေ ဖွေးနေဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

‘ဖွေးနေဖို့’ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ‘ဖြူဖွေးသန့်စင်နေဖို့’ လို့လည်း အဓိပ္ပာယ်ရသလို ‘ဖွေးဖွေးလှုပ်အောင် များပြားနေဖို့’ လို့လည်း အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ တရားတစ်ပုဒ်ကို ထပ်ခါထပ်ခါ နာခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းမှုတွေ ဖြူဖွေးသည်ထက် ဖြူဖွေးလာနိုင်သလို ဖွေးဖွေးလှုပ်သထက် လှုပ်ပြီးလည်း များပြားလာနိုင်ပါတယ်။

တရားများများနာလေ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ဖြူဖွေးသည်ထက် ဖြူဖွေးအောင် ပြုပြင်နိုင်လေ . . . ၊ တရားများများ နာလေ၊ ကောင်းမှုကို များပြားသည်ထက် များပြားအောင် ပြုလုပ်လာနိုင်လေပါပဲ။

အပြင်မှာ အဟောင်းအသစ် ရွေးဖို့ထက် ရင်မှာ အကောင်းအနှစ် ဖွေးဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။



တရားတစ်ပုဒ်တည်းကိုပဲ

မနက်က နာတာနဲ့

ဒီနံနက် နာတာ မတူပါဘူး။

ပြီးခဲ့တဲ့လက နာတာနဲ့

ဒီလ နာတာ မတူပါဘူး။

မနေ့က နာတာနဲ့

ဒီနေ့ နာတာ မတူပါဘူး။

မနက်က နာတာနဲ့

ဒီည နာတာ မတူပါဘူး။

ဒီတစ်ပုဒ်တည်းပဲ၊

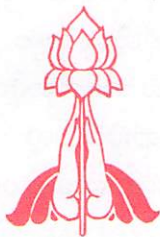
ဒီစကားလုံးတွေချည်းပဲ

ရှေ့တစ်ခေါက်နာတုန်းကထက်

နောက်တစ်ခေါက်နာတော့

ဉာဏ်တစ်မျိုးပွင့်တယ်။

သဒ္ဓါတစ်မျိုးတိုးတယ်။



## နေရာအနံ့ ဒေသနာပြန့်စေချင်လို့ပါ

တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်တည်းရဲ့ တရားပွဲတိုင်းကို လိုက်နာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ အသစ်အသစ်တွေချည်းပဲ နာချင်တာ သဘာဝကျပါတယ်။ တရားအသစ်ကိုပဲ တောင့်တတာ သူတို့ဘက်က ကြည့်ရင် မှန်ပါတယ်။ နာလိုက်တိုင်း အသစ်ကလေးပဲ ဖြစ်ချင်တာပေါ့။

တချို့တရားပွဲစဉ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း တပည့်တော်တို့တရားပွဲမှာ အသစ်ဟောပါလို့ လျှောက်တဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်။ တရားပွဲတွေ ပွဲတိုင်းလိုက်နာတော့ တခြားတရားပွဲမှာ ဟောထားပြီးသားတရား ကိုယ့်တရားပွဲမှာ မဟောစေချင်ဘူး။

တခြားရပ်ကွက်မှာ ဟောထားပြီးသားတရား ကိုယ့်ရပ်ကွက်မှာ မဟောစေချင်ဘူး။ သူတို့ဘက်က ကြည့်ရင်လည်း မှန်တာပါပဲ။ သူနာပြီးသားတရားဆိုတော့ ပြန်မနာချင်တော့



ဘူး။ သူက တခြားရပ်ကွက်မှာ လိုက်နာပြီးသား ဖြစ်နေတာကိုး။

ဒါပေမဲ့ မဗ္ဗဒါန တရားအလှူပေးတဲ့အနေနဲ့ တရားပွဲ ဆင်ယင်ကျင်းပတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ တရားပွဲစီစဉ်သူပဲ နာဖို့ လား၊ တရားနာပရိသတ် အများနာဖို့လား။ တရားနာပရိသတ် အများ နာဖို့နော်။ တရားပွဲစီစဉ်သူ တစ်ယောက်တည်း နာဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်နာပြီးသားပေမယ့် ပရိသတ်ထဲက မနာရသေး တဲ့သူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ နေရာချင်း မတူဘူး။ ပရိသတ်ချင်း မတူဘူးဆိုတာကို နားလည်သဘောပေါက်ရမယ်။

နေရာချင်းမတူလို့ ပရိသတ်ချင်းလည်း မတူဘူး။ ပရိ သတ် ဦးရေချင်း တူတယ်ထား။ ကံမြင့်မှာတုန်းက ပရိသတ် တစ်ထောင်တိတိ ရှိတယ်ထား။ အခုငိုလ်ချိုမှာလည်း ပရိသတ် တစ်ထောင်တိတိရှိတယ်ထား။ ဟိုကတစ်ထောင်နဲ့ ဒီက တစ် ထောင်နဲ့ တူရဲ့လား။ မတူဘူး။

ဟိုတစ်ထောင်ထဲကနေ ဒီမှာပါလာတဲ့သူလည်း ရှိချင် ရှိမယ်။ ဆယ်ယောက်လောက်ပဲ ရှိချင်ရှိမယ်။ အလွန်ဆုံး အယောက်နှစ်ဆယ်ပါပဲ။ အယောက်နှစ်ဆယ်ထက် ပိုလိမ့်မယ် မထင်ဘူး။ အယောက်နှစ်ဆယ်ပဲ ရှိတယ်ထားဦး။ ကိုးရာရှစ် ဆယ်ကတော့ လုံးဝကို မနာရသေးတာပဲ။

တစ်ထောင်ဆိုတာ နမူနာအနေနဲ့ ပြောတာ။ တကယ် တော့ တစ်ထောင်မကပါဘူး။ တရားနာပရိသတ်က သုံးလေးငါး ထောင်တစ်သောင်းလောက်တော့ အနည်းဆုံးရှိပါတယ်။ တချို့

ပွဲတွေဆို သုံးလေးငါးသောင်းလောက်ရှိတယ်။ သိန်းကျော်တဲ့ ပွဲတွေတောင် ရှိတာပါပဲ။

တစ်ထောင်မှာ ကိုးရာရှစ်ဆယ် မနာရသေးဘူးဆိုရင် တောင် များလှပြီ။ တစ်သောင်းမှာ ကိုးထောင့်ကိုးရာရှစ်ဆယ်၊ သုံးသောင်းမှာ နှစ်သောင်းကိုးထောင့်ကိုးရာရှစ်ဆယ်၊ တစ်သိန်းမှာ ကိုးသောင်းကိုးထောင့်ကိုးရာရှစ်ဆယ် မနာရသေးဘူးဆိုရင် တော့ ပြောမနေနဲ့တော့ပေါ့။ ပရိသတ်ပိုများတဲ့ပွဲမို့လို့ ပွဲတိုင်း လိုက်နာတဲ့သူ ပိုများမသွားပါဘူး။ တစ်ထောင်မှာတုန်းက ရှိသလောက် အယောက်နှစ်ဆယ်လောက်ပဲ ရှိမှာပါ။

ပရိသတ်ပိုများလေ၊ မနာရသေးတဲ့သူ ပိုများလေဖြစ်လို့ မနာရသေးတဲ့သူတွေ နာရအောင် တခြားနေရာမှာ ဟောပြီး သားတရား ဒီနေရာမှာ ပြန်ဟောပေးရမှာပါပဲ။

ဒါကြောင့် တရားတစ်ပုဒ်တည်းကို နေရာအနှံ့၊ ပုဂ္ဂိုလ်အနှံ့ ပြန့်သွားအောင် နေရာအနှံ့၊ မဏ္ဍပ်အနှံ့မှာ ဟောသင့်ပါတယ်။ တစ်နေရာမှာ ဟောပြီးသားမို့ နောက်တစ်နေရာမှာ ထပ်မဟောတော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီတရားက နေရာအနှံ့၊ ပုဂ္ဂိုလ်အနှံ့ ဘယ်ပြန့်ပါတော့မလဲ။

အဲဒါဆိုရင်တော့ တရားပွဲစီစဉ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ 'အသစ်ဟောပါ၊ အသစ်ဟောပါ' လို့ လျှောက်ဖို့ လိုသေးလား။ မလိုတော့ဘူး။ မလိုရင်လည်း မလျှောက်ကြနဲ့တော့နော်။

'ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း နာဖို့ တရားပွဲလုပ်တာလား။

လူအများ နာဖို့ တရားပွဲလုပ်တာလား’ ဆိုတာကို သေချာသတိ ပြုမိရင် ‘အသစ်ပဲဟောပါ’ လို့ လျှောက်ဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

‘ဟိုမြို့မှာ ဟောတဲ့တရား ဒီမြို့ကလူတွေလည်း နာစေချင်လိုက်တာ’

‘ဟိုရပ်ကွက်မှာ ဟောတဲ့တရား ဒီရပ်ကွက်က လူတွေလည်း နာစေချင်လိုက်တာ’

‘ငါနာထားတဲ့တရား သူများတွေလည်း နာစေချင်လိုက်တာ’

ဆိုတဲ့ စိတ်ထားမျိုးပဲ တရားပွဲစဉ်သူတွေ မွေးမြူထားသင့်ပါတယ်။

‘ဘယ်နေရာမှာမှ မဟောဖူးသေးတဲ့ တရားအသစ် ငါတို့တရားပွဲမှာ ဟောပေးရင် ကောင်းမှာပဲ’ လို့ မတောင့်တပါနဲ့။

‘ငါတို့ တရားပွဲ၊ ငါတို့ ပလ္လင်မှာ မဟောရသေးတဲ့တရား မှန်သမျှ ဘယ်နေရာတွေမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ဟောထားထား၊ တရားအသစ်ပဲ’ လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ပါ။

တကယ်ဆို . . . ကိုယ့်ပလ္လင်မှာ ဟောပြီးသားတရား ပြန်ဟောရင်တောင် ကျေနပ်ရမှာပါ။ တရားတစ်ပုဒ်ကို တစ်နေရာတည်းမှာ နှစ်ခါပြန်နာလိုက်ရတော့ စိတ်ထဲမှာ ပိုစွဲသွားတာပေါ့။ ‘နှစ်ထပ်သိမှ မှတ်မိတယ်’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ပိုမှတ်မိသွားတာပေါ့။ အကျိုးမယုတ်ပါဘူး . . . နော်။



## တရားသစ်မှ အားဖြစ်မှာလား

တရားတစ်ပုဒ်နာတဲ့နေရာမှာ နာတဲ့ကိစ္စ ဘယ်တော့မှ ပြီးဆုံးသလဲဆိုရင် ရဟန္တာဖြစ်မှ ပြီးဆုံးတာ။ တရားအပုဒ်တိုင်း အပုဒ်တိုင်းဟာ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အထိ ဟောထားတာချည်းပါပဲ။

အချိန်အကန့်အသတ်နဲ့ ဟောရတဲ့အတွက်ကြောင့် ပုထုဇဉ်ဘဝကနေ သောတာပန်ကို ဘယ်လိုတက်သွားတယ်၊ သောတာပန်ကနေ သကဒါဂါမ်ကို ဘယ်လိုတက်သွားတယ်၊ သကဒါဂါမ်ကနေ အနာဂါမ်ကို ဘယ်လိုတက်သွားတယ်၊ အနာဂါမ်ကနေ ရဟန္တာကို ဘယ်လိုတက်သွားတယ်။ အဲဒီလို တစ်ခုချင်းတော့ အသေးစိတ် ပြောချင်မှ ပြောမယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ချဲ့ထွင်ပြီးတော့ သိရမှာက တရားအပုဒ်တိုင်း အပုဒ်တိုင်းရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဟာ အရဟတ္တ

-ဖိုလ်။ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ရဟန္တာ။

ရဟန္တာဖြစ်မှ ကိုယ်နာထားတဲ့ တရားတစ်ပုဒ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လုပ်ငန်းကိစ္စပြီးပါတယ်။ 'အသစ်ဟောပါ။ အသစ်ပဲနာချင်တယ်' ဆိုပြီး တောင့်တတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ ကိုယ်နာပြီးသား တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လုပ်ငန်းကိစ္စတွေ အကုန်လုပ်ပြီးပြီလားလို့ ပြန်မေးကြည့်ပါ။

ရဟန္တာ မဖြစ်သေးဘူးဆိုရင်တော့ ကိုယ်နာထားတဲ့ တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လုပ်ငန်းကိစ္စ ပြီးပြီလား။ မပြီးသေးဘူး။ မပြီးသေးဘူးဆိုရင် ကိုယ်နာပြီးသား တရားလည်း ထပ်တလဲလဲ ပြန်နာရဦးမှာပဲ . . . နော်။

အကျဉ်းတစ်ခေါက်နာရုံနဲ့ တရားထူးရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျယ်တစ်ခေါက်နာရုံနဲ့ တရားထူးရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးကတော့ အခုသာသနာနောက်ပိုင်းကာလမှာ မရှိတော့ပါဘူး။

ထပ်ခါထပ်ခါ နာ၊ ထပ်ခါထပ်ခါ ကျင့်ပြီးတော့ တရားထူးရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်၊ နာတဲ့ကုသိုလ်၊ ကျင့်တဲ့ကုသိုလ်လောက်ပဲ ရပြီးတော့ ဘာတရားထူးမှ မရတော့ဘဲ သေသွားမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်လို့ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးပဲ မျက်မှောက်ခေတ်မှာ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ထပ်ခါထပ်ခါ နာ၊ ထပ်ခါထပ်ခါ ကျင့်ပြီးတော့ တရားထူးရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အဟောင်းပြန်နာရလည်း အခုမှ အသစ်ကလေး နာရသလိုပဲ စကားလုံးတစ်လုံးချင်း တစ်လုံးချင်း



မှာ သေချာအာရုံစိုက်ပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်သိအောင် နာပါတယ်။ တရားအဓိပ္ပာယ်ကို သေချာအာရုံစိုက် ခံစားပြီးတော့ နာယူတယ်ဆိုရင် တရားအရသာပေါ်တဲ့အတွက် တရားက ဟောင်းတယ်ဆိုတာ ရှိကို မရှိဘူး။

တရားတစ်ပုဒ်တည်းကိုပဲ မနှစ်ကနာတာနဲ့ ဒီနှစ်နာတာ မတူပါဘူး။ ပြီးခဲ့တဲ့လက နာတာနဲ့ ဒီလ နာတာ မတူပါဘူး။ မနေ့က နာတာနဲ့ ဒီနေ့ နာတာ မတူပါဘူး။ မနက်က နာတာနဲ့ ဒီည နာတာ မတူပါဘူး။ ဒီတစ်ပုဒ်တည်းပဲ၊ ဒီစကားလုံးတွေ ချည်းပဲ ရှေ့တစ်ခေါက်နာတုန်းကထက် နောက်တစ်ခေါက်နာတော့ ဉာဏ်တစ်မျိုးပွင့်တယ်။ သဒ္ဓါတစ်မျိုးတိုးတယ်။

ဒါနနဲ့ ပတ်သက်လို့တော့ လူတိုင်းကြားဖူးနေတာပဲ။ လှူရင် ချမ်းသာတယ်။ ဘယ်လို လှူသင့်တယ် ဘာညာ။ ဒါပေမဲ့ ဒါနနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တရားလေးတစ်ပုဒ် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင်၊ ကျေနပ်ဖွယ်ဖြစ်အောင် ရှင်းပြထားတာလေး နာလိုက်ရတယ်ဆိုရင် ဒါနပြုချင်တဲ့ဓာတ်တွေ ထပ်ပြီး မတိုးဘူးလား။ တိုးတာပဲ။

ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်းနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ဘယ်သူမဆို ဒီအရွယ်ရောက်နေမှတော့ ဟိုပွဲနာ၊ ဒီပွဲနာ၊ ဟိုဆရာတော်ဟောတာနာ၊ ဒီဆရာတော်ဟောတာနာနဲ့ သိနေတာချည်းပါပဲ။ သိနေပေမယ့် ထပ်နာလိုက်တဲ့အခါကျတော့ တရားအားထုတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ပိုပြီးတော့ ထက်သန်လာတယ်။ အားထုတ်တဲ့

နေရာမှာ မှားယွင်းနေတာလေးတွေ ရှိရင်လည်း ပြုပြင်ဖြစ်သွား  
တယ်။

တရားတစ်ပုဒ်ကို ထပ်ခါထပ်ခါ နာလေ၊ အဲဒီတရားက  
ပေးတဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အားနဲ့ အသိဉာဏ်စွမ်းအားကို ပိုပြီး  
ရလေပါပဲ။ တရားသစ်မှ အားဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရား  
မသစ်လည်း အားဖြစ်ပါတယ်။ တရားဟောင်းကလည်း အား  
လောင်းပေးနိုင်ပါတယ်။

လူ့အများစုရဲ့ သဘာဝက မီးဝေးချိပ်မာ။ ချိပ်က မီးနဲ့  
နီးနေတုန်းတော့ မပျော့ဘူးလား။ ပျော့တယ်။ မီးလည်း ဝေးသွား  
ရော ချိပ်က ပြန်မာမသွားဘူးလား။ မာသွားတယ်။

လူရဲ့ စိတ်ကလည်း ချိပ်နဲ့တူတယ်။ တရားနာတာနဲ့  
ဝေးသွားပြီဆိုရင် စိတ်က မာမသွားဘူးလား။ မာသွားတယ်။  
မာသွားတယ်ဆိုတာ တရားအာရုံနဲ့ ကင်းသွားတာ။ ကုသိုလ်  
ကောင်းမှုတွေ မေ့သွားတာ။

မေ့တယ်ဆိုတာ တစ်နှစ်တစ်ခါ ကုသိုလ်လုပ်တာမျိုး  
လည်း ပါတာပဲနော်။ တစ်နှစ်တစ်ခါ ကုသိုလ်လုပ်တာမျိုး၊ တစ်ခါ  
တစ်ရံမှ ကုသိုလ်လုပ်တာမျိုးကို ‘မမေ့ဘူး’ လို့ ပြောလို့ မရဘူး  
နော်။ အမြဲမပြတ် ကုသိုလ်လုပ်မနေရင်၊ ခဏခဏ ကုသိုလ်လုပ်  
မနေရင်၊ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း ကုသိုလ်လုပ်မနေရင် ‘မေ့နေ  
တယ်’ လို့ ခေါ်တာပဲ။

‘မီးဝေးချိပ်မာ’ ဖြစ်ပြီး ကုသိုလ်မေ့တယ်ဆိုတာ စက္ကန့်

တိုင်းစက္ကန့်တိုင်း ကုသိုလ်လုပ်ဖို့ မေ့နေတာမျိုးကို ပြောတာပါ။  
ဒါကြောင့် တရားများများနာဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

တရားကို အပုဒ်ရေများများ နာနိုင်သမျှ နာဖို့ အရေး  
ကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်။

တရားကို တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပုဒ်  
ရေများများလည်း နာနိုင်သမျှ နာရပါမယ်။

စကားနှစ်ရပ်နော်။

နောက်တစ်ခေါက်ပြန်ပြောပါမယ်။

(၁) တရားကို အပုဒ်ရေများများ နာနိုင်သမျှ နာဖို့  
အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်။

(၂) တရားကို တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့  
အပုဒ်ရေများများလည်း နာနိုင်သမျှ နာရပါမယ်။



တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်က

တရားဟောပေးပေမယ့်

တရားနာပုဂ္ဂိုလ်က

အဲဒီတရားအတိုင်း

မလိုက်နာမကျင့်သုံးဘူးဆိုရင်၊

မလိုက်နာမကျင့်သုံးလို့

အကျိုးထူး၊ တရားထူး

မရဘူးဆိုရင်

တရားနာပုဂ္ဂိုလ်က

တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်ကို

တရားနဲ့ မနှိပ်စက်တာပါ။

ဟောပေးတဲ့အတိုင်း

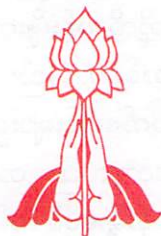
လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့သူ၊

လိုက်နာကျင့်သုံးလို့

အကျိုးထူး၊ တရားထူး

ရတဲ့သူကတော့

တရားနဲ့ မနှိပ်စက်တဲ့သူပါ။



## အပြန်တစ်ရာကြားနာမှ သံသရာပါးလွှာမယ်

‘တစ်ပွင့်ပန်လည်း လှပါတယ်’ ဆိုတာလေး ပြောရရင်  
... ပန်းပန်တယ်ဆိုတာ လှချင်လို့ ပန်ကြတာချည်းပဲ။ တချို့က  
တစ်ပွင့်ပန်ရုံနဲ့ လှတယ်။ တချို့က နှစ်ပွင့်သုံးပွင့်ပန်မှ လှတယ်။  
တချို့က အပွင့်တွေ အများကြီးပန်မှ လှတယ်။

အခုတရားနာပရိသတ်များက ဘယ်နှပွင့်ပန်ချင်တုံး။  
တစ်ပွင့်ပန်ပြီး လှချင်တယ်ဆိုရင်တော့ သဇင်ပန်း မပန်  
နဲ့။ သဇင်ပန်း တစ်ပွင့်တည်းပန်လို့ ရပျံ့မလား။ သဇင်ပန်းတစ်  
ခက်ဆိုရင်ကိုပဲ ဆယ့်ငါးပွင့်၊ အပွင့်နှစ်ဆယ်ပါတာ။ တချို့အခက်  
ဆိုရင် အပွင့်သုံးဆယ်လောက် ပါတာပေါ့။ တစ်ပွင့်ဆိုတော့  
လက်သည်းခွဲလောက် သေးသေးလေး ပန်လို့ လှပျံ့မလား။ မလှ  
ဘူး။

ဘယ်နှပွင့်ပန်မှ လှသလဲ ဆိုတာကတော့ ပန်းအမျိုးအစားပေါ် မူတည်ပြီးတော့လည်း ကွဲပြားပါတယ်။ ပန်းပန်သူရဲ့ ဆန္ဒပေါ် မူတည်ပြီးတော့လည်း ကွဲပြားပါတယ်။

ခုန သဇင်ပန်းတို့လို ပန်းမျိုးကျတော့ တစ်ပွင့်တည်း ပန်ရုံနဲ့လည်း မလှဘူး။ တစ်ခက်တည်း ပန်ရုံနဲ့လည်း မလှဘူး။ အပွင့်ပေါင်းများစွာ၊ အခက်ပေါင်းများစွာ ပန်မှ လှတာ။

တချို့ပန်းကျတော့လည်း တစ်ပွင့်တည်းပန်ရုံနဲ့ လှတယ်။ နှင်းဆီပန်းတို့လို ပန်းမျိုးပေါ့။ တစ်ပွင့်တည်းပန်လို့ လှပေမယ့် သူက နှစ်ပွင့်သုံးပွင့် ပန်ချင်တယ်။ ပန်ပေါ့။ နှင်းဆီပန်း နှစ်ပွင့်သုံးပွင့်ပန်လိုက်လည်း လှတာပါပဲ။ ပန်းပန်သူရဲ့ ဆန္ဒပေါ် မူတည်ပြီးတော့လည်း ပန်းအပွင့်ရေ ကွဲပြားသွားပါတယ်။

‘တစ်ပွင့်ပန်လည်း လှပါတယ်’ ဆိုတဲ့ စကားနဲ့တစ်ဆက်တည်း တွဲပြီး ပြောချင်တာက ‘တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်’။ တရားတစ်ပုဒ် နာရုံနဲ့လည်း တရားထူးတရားမြတ် ရနိုင်ပါတယ်လို့ ပြောချင်တာပါ။

‘တစ်ပွင့်ပန်’ ‘တစ်ပွင့်ပန်’ ဆိုလို့ ဦးဇင်းတို့ငယ်ငယ်တုန်းက ရေဒီယိုမှာ လာလာနေတဲ့ ‘တစ်ပွင့်ပန်’ သီချင်းကလည်း မရှိဘူးလား။ အဲဒီထဲမှာ နောက်ဆုံးစာသားလေးက ‘တစ်ပွင့်သာ ပိုင်ပိုင်ပန်ချင်တယ်’ တဲ့။ တစ်ပွင့်ကို ဘယ်လိုပန်ရမှာတုံး။ ပိုင်ပိုင်ပန်ရမှာ။ တစ်ပွင့်သာ ပိုင်ပိုင်ပန်ချင်တယ်။ တစ်ပွင့်တည်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီးပန်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။



‘တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်’ ဆိုတဲ့နေရာမှာ အဲဒီတစ်ပုဒ်ကို ဘယ်လိုနာရမှာလဲ။ ပိုင်ပိုင်နာရမှာ။ နိုင်နိုင်နာရမှာ။ လှိုင်လှိုင်နာရမှာ။ ခိုင်ခိုင်နာရမှာ။ တရားတစ်ပုဒ်တည်းကိုပဲ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး၊ လှိုင်လှိုင်ခိုင်ခိုင်ကြီးကို နာပစ်လိုက်ရမှာနော်။

တရားတစ်ပုဒ်နာတဲ့နေရာမှာ ပိုင်လည်း ပိုင်ရမယ်၊ နိုင်လည်း နိုင်ရမယ်၊ လှိုင်လည်း လှိုင်ရမယ်၊ ခိုင်လည်း ခိုင်ရမယ်။ တရားတစ်ပုဒ်ကို ပိုင်ပိုင်လည်း နာရမယ်၊ နိုင်နိုင်လည်း နာရမယ်၊ လှိုင်လှိုင်လည်း နာရမယ်၊ ခိုင်ခိုင်လည်း နာရမယ်။

‘ပိုင်ပိုင်နာရမယ်’ ဆိုတာ တရားကို သေချာအာရုံ စူးစိုက်ပြီး နာရမယ်လို့ ပြောတာ။ တရားနာနေချိန်မှာ စိတ်က ဟိုရောက်လိုက်၊ ဒီရောက်လိုက် ဖြစ်မနေရဘူး။ ကိုယ်နာနေတဲ့ တရားထဲမှာပဲ စိတ်ကို အပြည့်အဝ နှစ်မြှုပ်ထားရမယ်။ စိတ်မပျံ့လွင့်ဘဲ တရားနာနေတာ၊ ကိုယ်နာနေတဲ့ တရားထဲမှာပဲ စိတ်တည့်တည့်မတ်မတ်ရှိနေတာဟာ တရားကို ပိုင်ပိုင်နာနေတာပဲပေါ့။ သမာဓိရှိရှိနဲ့ တရားနာရမယ် လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

‘နိုင်နိုင်နာရမယ်’ ဆိုတာ တရားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သေချာသဘောပေါက်နားလည်အောင် နာရမယ်လို့ ပြောတာ။ ကိုယ်နာနေတဲ့ တရားက တိုက်ရိုက်ပြောတဲ့ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း နားလည်ရမယ်။ တရားထဲက တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပာယ်ကို ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့ဘဝထဲက အကြောင်းအရာ၊ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့လည်း ချဲ့ထွင်သဘောပေါက်ရမယ်။

တရားရဲ့ အနှစ်သာရကို ရင်ထဲ၊ နှလုံးသားထဲအထိ စိမ့်ဝင်သွား  
အောင်၊ လက်တွေ့ဘဝနဲ့ တစ်သားတည်း ဖြစ်သွားအောင် လုပ်  
နေတာဟာ တရားကို နိုင်နိုင်နာနေတာပဲပေါ့။ ဉာဏ်ပါပါနဲ့  
တရားနာရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

‘လှိုင်လှိုင်နာရမယ်’ ဆိုတာ . . . ကိုယ်နာထားတဲ့  
တရားကို ထပ်ခါထပ်ခါ နာရမယ်လို့ ပြောတာ။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ  
နာပြီးရုံနဲ့ ကျေနပ်မနေရဘူး။ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ပြန်ပြန်ပြီး  
နာနေရမယ်။ တရားတစ်ပုဒ်ကို တစ်ခါနာပြီး ပြီးရော ပစ်မထား  
ဘဲ မကြာမကြာ ပြန်နာနေတာဟာ တရားကို လှိုင်လှိုင်နာနေ  
တာပဲပေါ့။ သဒ္ဓါကောင်းကောင်းနဲ့ တရားနာရမယ်လို့ ဆိုလိုပါ  
တယ်။

‘သစ်သီးတွေထွက်တာ လှိုင်နေတာပဲ၊ ပန်းတွေ ပွင့်တာ  
လှိုင်နေတာပဲ’ လို့ ပြောကြတယ်။ သစ်သီးတစ်မျိုးတည်း အများ  
ကြီး သီးတာ၊ ပန်းတစ်မျိုးတည်း အများကြီး ပွင့်တာကိုပဲ ‘သစ်သီး  
တွေ လှိုင်နေအောင် သီးတယ်၊ ပန်းတွေ လှိုင်နေအောင် ပွင့်  
တယ်’ လို့ ပြောကြတာပါ။ လှိုင်နေတယ်ဆိုတာ တစ်မျိုးတည်းက  
အများကြီးဖြစ်နေတာကို ပြောတာပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ တရားတစ်ပုဒ်တည်းကိုပဲ အကြိမ်ကြိမ်အခါ  
ခါ နာတာ၊ ထပ်ခါထပ်ခါ နာတာကို ‘တရားကို လှိုင်လှိုင်နာ  
တယ်’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ထပ်ထပ်ပြီး နာ  
တော့ တရားတစ်ပုဒ်တည်းကပဲ ပုံစံတူ၊ အမျိုးအစားတူ အများ

ကြီး ဖြစ်သွားတာပေါ့။

‘ခိုင်ခိုင်နာရမယ်’ ဆိုတာ ကိုယ်နာထားတဲ့တရားထဲက လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးချင်တဲ့စိတ်နဲ့ နာရမယ်လို့ပြောတာ။ တရားကို တရားထဲမှာပဲ မထားဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့ဘဝထဲအထိ ထည့်လိုက်မှ အဲဒီတရားက ကိုယ့်အတွက် ခိုင်သွားတာပေါ့။ နာရင်း ကျင့်၊ ကျင့်ရင်း နာနေတာဟာ တရားကို ခိုင်ခိုင်နာနေတာပဲပေါ့။ ဝီရိယထက်ထက်နဲ့ တရားနာရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

တရားတစ်ပုဒ်ကို နာတဲ့နေရာမှာ လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေး လေးမျိုး ဖြစ်သွားတာပေါ့နော်။ ပိုင်ပိုင်နာရမယ်၊ နိုင်နိုင်နာရမယ်၊ လှိုင်လှိုင်နာရမယ်၊ ခိုင်ခိုင်နာရမယ်။

ပိုင်ပိုင်နာတာက သမာဓိ၊ နိုင်နိုင်နာတာက ဉာဏ်၊ လှိုင်လှိုင်နာတာက သဒ္ဓါ၊ ခိုင်ခိုင်နာတာက ဝီရိယ။ လေးမျိုးပေါင်းလိုက်တော့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်။ ဉာဏ်ကို ပညာ လို့ ပြောင်းပြောလိုက်တော့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။

သဒ္ဓါနဲ့ တရားနာတဲ့အထဲမှာလည်း သတိပါတယ်၊ ဝီရိယနဲ့ တရားနာတဲ့အထဲမှာလည်း သတိပါတယ်၊ သမာဓိနဲ့ တရားနာတဲ့အထဲမှာလည်း သတိပါတယ်၊ ပညာနဲ့ တရားနာတဲ့အထဲမှာ လည်း သတိပါတယ်။ အဲဒီတော့ ပိုင်ပိုင်၊ နိုင်နိုင်၊ လှိုင်လှိုင်၊ ခိုင်ခိုင်တရားနာနေတာဟာ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ . . . သူတော်ကောင်းဓာတ်(၅)မျိုးနဲ့ တရားနာနေတာပဲပေါ့။

အဲဒီသူတော်ကောင်းဓာတ်(၅)မျိုးက အခြေခံအကျဆုံး သူတော်ကောင်းဓာတ်၊ အဓိက ပဓာနအကျဆုံး သူတော်ကောင်းဓာတ်တွေဖြစ်လို့ အဲဒီသူတော်ကောင်းဓာတ် (၅)မျိုး ပြည့်စုံရင် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ အစရှိတဲ့ တခြားသူတော်ကောင်းဓာတ်တွေလည်း တစ်နွယ်ငင်တစ်စင်ပါ အလိုအလျောက် ပြည့်စုံလာတော့တာပါ။ အဲဒီသူတော်ကောင်းဓာတ် (၅)မျိုးကို ကုန္ဒေငါးပါး၊ ဗိုလ်ငါးပါးလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

တရားတစ်ပုဒ်တည်းကိုပဲ ပိုင်ပိုင်၊ နိုင်နိုင်၊ လှိုင်လှိုင်၊ ခိုင်ခိုင်နာသွားမယ်ဆိုရင် တရားတစ်ပုဒ်တည်းနဲ့လည်း တရားထူးတရားမြတ်ရနိုင်ပါတယ်။ ပိုင်ပိုင် = သေချာအာရုံစူးစိုက်ပြီးလည်း နာ၊ နိုင်နိုင် = ဆိုလိုရင်း သဘောအဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း နားလည်အောင်လုပ်၊ လှိုင်လှိုင် = ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်နာ၊ ခိုင်ခိုင် = တရားထဲကအတိုင်း လက်တွေ့ဘဝထဲမှာ လိုက်နာကျင့်ကြံ ဒါဆိုရင် တရားထူးတရားမြတ်မရစရာအကြောင်း လုံးဝမရှိပါဘူး။ ပါရမီမပြည့်သေးလို့ တရားထူးတရားမြတ် မရသေးဘူးပဲထား၊ စိတ်အေးချမ်းမှုနဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကတော့ တစ်နေ့တခြား တိုးပွားနေမှာပါ။

အဲဒီတော့ စကားလေးနှစ်ရပ် ပြန်ပြောချင်ပါတယ်။ တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပုဒ်ရေ များများ နာနိုင်သမျှ နာပါ။ ဒါက စကားတစ်ရပ်။ အပုဒ်ရေများများ နာနိုင်သမျှ နာပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ပုဒ်

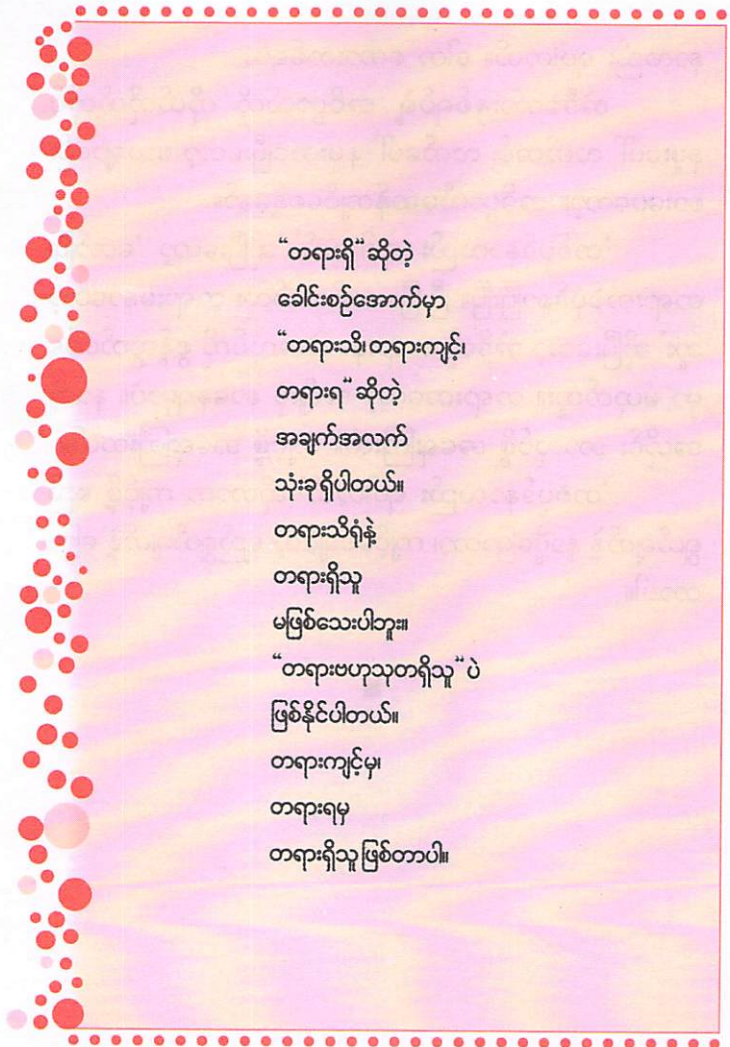
နာလည်း ရပါတယ်။ ဒါက စကားတစ်ရပ်။

အဲဒီစကားနှစ်ရပ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် နဖူးပေါ် လက်တင်၊ လက်ပေါ် နဖူးတင်ပြီးတော့ သေချာစဉ်း စားပေတော့။ အဓိပ္ပာယ်မဆန့်ကျင်စေနဲ့နော်။

‘တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်’ ဆိုပြီးတော့ ‘တော်ပြီ၊ တရားတစ်ပုဒ်နာပြီးပြီ။ ပြီးပြီ။ တစ်သက်လုံး တရားမနာတော့ ဘူး’ ဆိုပြီးတော့ အဲဒီလို တရားနာတဲ့အလုပ်ကို စွန့်လွှတ်ပစ်ရ မှာ မဟုတ်ဘူး။ တရားကတော့ အမျိုးစုံ နာနေရမှာပဲ။ နာတဲ့ အတိုင်း ဘာလုပ်ဖို့ အရေးကြီးလဲ။ ကျင့်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

‘တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်’ ဆိုတာက ကျင့်ဖို့ ရည် ရွယ်ချက်နဲ့ နာဖို့ပြောတာ၊ ကျင့်စေချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပြော တာပါ။





“တရားရှိ” ဆိုတဲ့  
ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ  
“တရားသိ၊ တရားကျင့်၊  
တရားရ” ဆိုတဲ့  
အချက်အလက်  
သုံးခုရှိပါတယ်။  
တရားသိရုံနဲ့  
တရားရှိသူ  
မဖြစ်သေးပါဘူး။  
“တရားဗဟုသုတရှိသူ” ပဲ  
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။  
တရားကျင့်မှ၊  
တရားရမှ  
တရားရှိသူ ဖြစ်တာပါ။



## တစ်ပုဒ်တည်းနဲ့ အပြုတ်နွဲ့မယ်

‘တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်’ ဆိုတာကို ပေါ်လွင်စေ တဲ့ အဖြစ်အပျက်ကလေးတစ်ခု ပြောပြချင်ပါတယ်။ တရား တစ်ပုဒ်တည်းနဲ့ တရားထူးရသွားတဲ့ အဖြစ်အပျက်ကလေးပါ။ အဲဒီတရားတစ်ပုဒ်ရဲ့ မြန်မာလို လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်လေးကို ဆောင် ပုဒ်လေး စီထားပါတယ်။

ဆိုလိုက်ပါ။

သတိဉာဏ်ယှဉ်၊ စိတ်မြင့်လျှင်၊ ပူပင်ငြိမ်းအေးသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက သာဝတ္ထိမြို့နဲ့ မနိး မဝေးတောအုပ်တစ်ခုမှာ မထေရ်မြတ်တစ်ပါး သီတင်းသုံး တယ်။ တစ်ပါးတည်း တောရဆောက်တည်ပြီးတော့ တရားအား ထုတ်နေတယ်။ ‘တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား’



ဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်နဲ့အညီ တရားဘာဝနာအားထုတ်နေတယ်။

အဲဒီမထေရ်မြတ်က ပရိယတ္တိနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဂါထာ တစ်ပုဒ်ပဲ ရပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ဆီက ဂါထာတစ်ပုဒ်ပဲ သင်ကြားထားပါတယ်။ အဲဒီဂါထာတစ်ပုဒ်ကိုပဲ နှုတ်တက်အာဂုံ ဆောင်ထားတယ်။

တောထဲရောက်တော့လည်း အဲဒီဂါထာတစ်ပုဒ်တည်း ကိုပဲ ထပ်ခါထပ်ခါရွတ်။ တစ်လုံးချင်းတစ်လုံးချင်း အဓိပ္ပာယ် လေး စဉ်းစားဆင်ခြင်။ ကိုယ်သဘောပေါက်တဲ့အတိုင်း ကျင့်ကြံ အားထုတ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကျင့်လိုက်တာ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။

ရဟန္တာမဖြစ်ခင်မှာရော၊ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း မှာရော ဥပုသ်နေ့ရောက်တိုင်း တရားနာလိုတဲ့ နတ်တွေကို ပင့် ဖိတ်ပြီးတော့ တရားဟောတယ်။ ဟောတော့လည်း သူ့ရထား တဲ့ဂါထာတစ်ပုဒ်ကိုပဲ ဟောပါတယ်။

အဲဒီဂါထာကို ဟောပြီးတိုင်း ဟောပြီးတိုင်း တရားလာ နာကြတဲ့ တရားနာပရိသတ်တွေ၊ တောတောင်ထဲမှာ ရှိကြတဲ့ တောစောင့်နတ်၊ တောင်စောင့်နတ်တွေ၊ ရုက္ခစိုး၊ ဘုမ္မစိုးနတ် တွေ၊ နတ်ဗြဟ္မာတွေ သာဓုခေါ်လိုက်ကြတာ တစ်တောလုံး ပဲ့ တင်ထပ်သွားတာပဲ။ မြေပြိုသလားတောင် ထင်ရသတဲ့။ ဂါထာ လေးတစ်ပုဒ်ဟောလိုက်တာနဲ့ နတ်တွေ သာဓုခေါ်ရတာ။

နောက်တစ်ပတ်လားလည်း ဒီတစ်ဂါထာပဲ။ နောက်

တစ်ပတ်လာလည်း ဒီတစ်ဂါထာပဲ။ ဘယ်နှကြိမ် ဟောတုံး။ တစ်  
ပတ်တစ်ကြိမ်ဆိုတော့ တစ်လကို လေးကြိမ်ဟောတယ်။ လေး  
ပုဒ်လား တစ်ပုဒ်တည်းလား။ တစ်ပုဒ်တည်းပဲ။

တစ်ပတ်ကို တရားတစ်ပုဒ်နဲ့ လေးပတ်ကို တရားလေး  
ပုဒ် ဟောတာမဟုတ်ဘူး။ တရားပွဲတိုင်း တရားပွဲတိုင်းမှာ ဒီ  
တရားတစ်ပုဒ်တည်းကိုပဲ ပြန်ပြန်ဟောတာ။ တရားထပ်လို့ဆိုပြီး  
ဟောတဲ့သူလည်း မငြီးငွေ့ဘူး။ နာတဲ့နတ်တွေလည်း မငြီးငွေ့  
ဘူး။

တစ်ပုဒ်တည်းနဲ့ အပြုတ်နွဲ့လိုက်တာ သူလည်းပဲ ရဟန္တာ  
ဖြစ်တယ်။ နာကြတဲ့ နတ်ဗြဟ္မာတရားနာပရိသတ်တွေလည်း  
တရားထူးတရားမြတ်တွေ ရကြပါတယ်။

ဒီတစ်ပုဒ်ဒီတစ်ဂါထာတည်းကိုပဲ ကြည်ညိုလွန်းလို့ နတ်  
ဗြဟ္မာတွေကလည်း ဒီဂါထာလေး ရွတ်လို့ဆုံးပြီဆိုတာနဲ့ သာဓု  
တွေခေါ်လိုက်ကြတာ အကြီးအကျယ်ပဲ။

အဲဒီဂါထာကတော့ . . . .

အဓိစေတသော အပ္ပမဇ္ဇတော၊

မုနိနော မောနပထေသု သိက္ခတော။

သောကာ န ဘဝန္တိ တာဒိနော၊

ဥပသန္တဿ သဒါ သတီမတော။

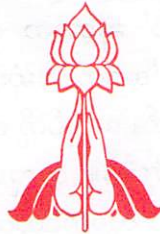
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရွတ်ဆိုစဉ်းစားတဲ့အခါမှာတော့  
ရိုးရိုးပဲပေါ့။ နတ်ဗြဟ္မာတွေရှေ့ ဟောရင်တော့ အသံနေ အသံ

ထားနဲ့ပေါ့။ သာယာနာပျော်ဖွယ်ဖြစ်အောင် ရွတ်မှာပေါ့။ အဲဒီ ဂါထာတစ်ပုဒ်တည်းကိုပဲ ရွတ်တယ်။

အဲဒီဂါထာတစ်ပုဒ်တည်းကိုပဲ ရွတ်တယ်။ အဲဒီဂါထာ တစ်ပုဒ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုပဲ စဉ်းစားတယ်။ အဲဒီဂါထာတစ်ပုဒ် အတိုင်းပဲ ကျင့်တယ်။ ရဟန္တာဖြစ်တယ်။ တရားဟောတော့ လည်း အဲဒီဂါထာတစ်ပုဒ်တည်းပဲ ဟောပါတယ်။

‘ဂါထာတစ်ပုဒ်တည်း’ ဆိုတာလေးပေါ်လွင်အောင် ဂါ ထာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဆောင်ပုဒ်ကိုလည်း တစ်ပုဒ်တည်းပဲ စပ်ထား ပါတယ်။ ‘သတိဉာဏ်ယှဉ်၊ စိတ်မြင့်လျှင်၊ ပူပင်ငြိမ်းအေးသည်’ ဆိုပြီးတော့ . . . နော်။ ဒီဆောင်ပုဒ်တစ်ခုတည်းမှာ ဂါထာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေ အကုန်လုံးပါဝင်ပါတယ်။





## အဆင့်မြင့်လှူမှု အဆင့်မြင့်လှူဖြစ်မယ်

ဒီဂါထာတစ်ပုဒ်တည်းမှာပါတဲ့ စကားလုံးလေးတွေရဲ့ တစ်လုံးချင်းအဓိပ္ပာယ်ကို အကြမ်းဖျင်းလေး ကြည့်ကြတာပေါ့။ အကျယ်ချဲ့လိုက်ရင်တော့ ပိဋကတ်သုံးပုံ အကုန်လုံး အကျုံးဝင် သွားတာပါပဲ။

‘အဓိစေတသော’ . . . လွန်ကဲတဲ့စိတ် ရှိရမယ်။ သာမန်ထက် လွန်ကဲတဲ့စိတ် ရှိရမယ်။ သာမန်ထက် ကြီးကျယ်တဲ့ စိတ်၊ သာမန်ထက် မြင့်မားတဲ့စိတ် ရှိရမယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ . . . အဆင့်မြင့်စိတ် ရှိရမယ်။

စိတ်က အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ သာမန်စိတ်ရယ်၊ အဆင့်မြင့် စိတ်ရယ်။

‘သာမန်စိတ်’ ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို အလေး

အနက်မထားဘဲ ‘အလုပ်ပြီး ပြီးရော’ ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးထားရှိ  
တဲ့စိတ်။ အလုပ်ကို ပြီးပြီးရောလုပ်တဲ့စိတ်ဟာ သာမန်စိတ်ပဲ။  
အလုပ်ကို အရည်အသွေးညှိညှိ လုပ်တဲ့စိတ်ဟာ သာမန်စိတ်ပဲ။

‘အဆင့်မြင့်စိတ်’ ဆိုတာက ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို  
အလေးအနက်ထားပြီး ‘အကောင်းဆုံး ဖြစ်စေရမယ်’ ဆိုတဲ့  
သဘောမျိုး ထားရှိတဲ့စိတ်။ အလုပ်ကို သေသေချာချာ လုပ်တဲ့  
စိတ်ဟာ အဆင့်မြင့်စိတ်ပဲ။ အလုပ်ကို အရည်အသွေး  
အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့စိတ်ဟာ အဆင့်မြင့်စိတ်ပဲ။

လက်သမားပန်းရံပင်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို  
သပ်သပ်ရပ်ရပ်နဲ့ အရည်အသွေးအကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်  
တယ်။ သုံးစွဲသူ တစ်ဖက်သား စိတ်ချမ်းသာသွားအောင် လုပ်  
တယ်။ အဲဒါ အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်တာပဲ။

သိန်းပေါင်းများစွာချမ်းသာတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်  
ကြီး ဖြစ်နေပေမယ့် ကိုယ့်အတွက် အကျိုးအမြတ်ရရင်ပြီးရော  
ကိုယ့်အလုပ်ရဲ့ အရည်အသွေးကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်  
မလုပ်ဘူး။ လျှော့နိုင်သမျှ လျှော့တယ်။ ညှိနိုင်သမျှ ညှိအောင်  
လုပ်တယ်။ အဲဒါဆိုရင်တော့ သာမန်စိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်တာပဲ။

စိတ်ကို မူတည်ပြီးတော့ လူကလည်း နှစ်မျိုးရှိတာပေါ့။  
သာမန်လူရယ်၊ အဆင့်မြင့်လူရယ်။ သာမန်စိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်  
နေရင် သာမန်လူပေါ့။ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်နေရင်  
အဆင့်မြင့်လူပေါ့။

ကြီးကျယ်ထင်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၊ ငွေသိန်းပေါင်း သောင်း  
ချီပြီးတော့ ကိုင်လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်ကြီးဖြစ်ပေမယ့် အလုပ်  
ကို အရည်အသွေးကောင်းအောင် မလုပ်ဘူးဆိုရင် သာမန်လူပဲ။

ပစ္စည်းဥစ္စာအားဖြင့် ဘယ်လောက်အဆင့်အတန်းမြင့်  
တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေပါစေ၊ ရာထူးအာဏာအားဖြင့် ဘယ်လောက်  
အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေပါစေ၊ ကိုယ်လုပ်သင့်လုပ်  
ထိုက်တဲ့အလုပ်ကို အရည်အသွေး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်  
မလုပ်ဘူးဆိုရင် သာမန်လူပဲ။

ပိုက်ဆံ ရှိချင်သလောက်ရှိ၊ ရာထူးကြီးချင်သလောက်  
ကြီး၊ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို အရည်အသွေးအကောင်းဆုံး  
ဖြစ်အောင် မလုပ်ဘူးဆိုရင်၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ပုံစံအတိုင်း  
စံချိန်မီအောင် မလုပ်ဘူးဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သာမန်လူပါပဲ။  
အဆင့်မြင့်လူ မဟုတ်ပါဘူး။

လက်သမားအလုပ်လုပ်တယ်၊ ပန်းရံလုပ်တယ်၊ ဆိုက်  
ကားနင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ကလေးကို အရည်  
အသွေးအကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်တယ်ဆိုရင် အဆင့်မြင့်  
လူပဲ။

အပေါ်ယံကို ကြည့်ပြီးတော့ သာမန်လူ၊ အဆင့်မြင့်လူ  
လို့ သတ်မှတ်လို့ မရဘူး။ အတွင်းစိတ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ပဲ  
သာမန်လူ၊ အဆင့်မြင့်လူလို့ သတ်မှတ်လို့ရတယ်။

အဓိစေတသော - သာမန်ထက် လွန်ကဲတဲ့စိတ်၊အဆင့်

မြင့်စိတ် ရှိရမယ်။

ဒါက လောကီ၊ လောကုတ် နှစ်ဖက်လုံးနဲ့ဆိုင်အောင် အကြမ်းဖျင်း ရှင်းပြတာပေါ့။ အဆင့်မြင့်စိတ်ဆိုတာ အထွတ် အထိပ်အားဖြင့်တော့ အရဟတ္တဖိုလ်စိတ်ပါပဲ။

ကုသိုလ်နယ်ပယ်၊ တရားဓမ္မနယ်ပယ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ပုထုဇဉ်ဘဝ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ပြောရ မယ်ဆိုရင် ဘာကုသိုလ်ကောင်းမှုပဲပြုပြု အဆင့်မြင့်ရည်ရွယ် ချက်နဲ့ ပြုရင် အဆင့်မြင့်စိတ် ရှိတာပဲ။

ဒါနကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုတယ်။ ထင်ပေါ်ကျော်ကြား ချင်လို့ သူများချီးမွမ်းခံချင်လို့ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ၊ အခွင့်အရေးတွေ ရချင်လို့ လှူတယ်ဆိုရင် သာမန်စိတ်နဲ့ လှူတာပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ကြီးပွား ရေးအတွက်၊ သံသရာချမ်းသာရေးအတွက် ရည်မှန်းတောင့်တ ပြီးတော့ လှူတယ်ဆိုရင်လည်း သာမန်စိတ်နဲ့ လှူတာပဲ။

လက်ငင်းအခွင့်အရေးမျှော်ပြီး လှူတာထက်စာရင် တော့ ကံ၊ ကံရဲ့ အကျိုးကို ယုံကြည်ပြီးတော့ ကုသိုလ်ကံရဲ့ ထောက်ပံ့မှုကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်သံသရာမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ တွေ ရချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လှူတာက တော်သေးတာပေါ့။

အခွင့်အရေးရချင်လို့ လှူတာမျိုး၊ သူများချီးမွမ်းခံချင်လို့ လှူတာမျိုးကိုတော့ သာမန်စိတ်၊ သာမန်ကုသိုလ်လို့တောင် မဆို သင့်တော့ဘူး။ အခွင့်အရေးတွေ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ၊ ထင်ပေါ် ကျော်ကြားမှုတွေကို မျှော်ကိုးပြီးတော့ လှူတဲ့ကုသိုလ်ဟာ



အောက်တန်းစားကုသိုလ်ပါပဲ။ ယဉ်ကျေးအောင် ပြောရင် အောက်တန်းကုသိုလ်ပေါ့။ သာမန်တောင် ပြောလို့မရတော့ဘူး နော်။ တော်တော်ကို အောက်တန်းကျသွားပြီ။

ပစ္စုပ္ပန်ကြီးပွားရေး၊ သံသရာချမ်းသာရေးအတွက် လှူတယ်ဆိုရင် သာမန်ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ လှူတာပါ။ ‘ပစ္စုပ္ပန်ကြီးပွားရေး’ ဆိုတာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကံရဲ့ ပထမဇောစေတနာအကျိုးပေးကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကြီးပွားချမ်းသာတာ၊ လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝတာကို ပြောတာနော်။ အခွင့်အရေး ရချင်လို့ လုပ်တဲ့ကုသိုလ်ကြောင့် အခွင့်အရေးရပြီး ကြီးပွားတာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။

အခွင့်အရေးလိုချင်လို့ ကုသိုလ်လုပ်ပြီး ရလာတဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ ကြီးပွားချမ်းသာချင်တာက အောက်တန်းကျတဲ့စိတ်ပါ။ ကုသိုလ်ကံရဲ့ သဘာဝသတ္တိ(ကံ၊ ကံရဲ့အကျိုး) ကြောင့် အစစအရာရာ အဆင်ပြေပြီး ကြီးပွားချမ်းသာချင်တာက သာမန်စိတ်ပါ။

အောက်တန်းစိတ်နဲ့ ကုသိုလ်လုပ်တာထက်စာရင်တော့ သာမန်စိတ်နဲ့ ကုသိုလ်လုပ်တာက အများကြီးကောင်းတာပေါ့။ ကံ၊ ကံရဲ့အကျိုးကို ယုံကြည်ပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာခံစားချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တာမျိုးကလည်း အခြေခံအနေနဲ့ ကတော့ မရှိမဖြစ် ရှိနေရမှာပါပဲ။

အခွင့်အရေးလိုချင်လို့ ကုသိုလ်လုပ်တယ် ဆိုတာကတော့ အမှန်ကတော့ လာဘ်ထိုးတာပါပဲ။ အခွင့်အရေးအတွက်

လုပ်တဲ့ ကုသိုလ်ကို 'လာဘ်ထိုးကုသိုလ်' လို့ ပြောရမှာပေါ့။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့လာဘ် ရရုံကလွဲလို့ တခြားဘာကုသိုလ်အကျိုးမှ ပစ္စုပ္ပန်မှာရော၊ သံသရာမှာပါ ခံစားရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

လာဘ်ထိုးကုသိုလ်လုပ်ရင်းနဲ့ (လာဘ်ထိုးအလှူ၊ လှူရင်းနဲ့) ကိုယ့်ကုသိုလ် (ကိုယ့်အလှူ)နဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့လူတွေ ကိုယ့်ကုသိုလ် (ကိုယ့်အလှူ)ကြောင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာကြ ပါစေ ဆိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်လေး ဖြစ်ရင်တော့လည်း ကုသိုလ် အကျိုး (အလှူအကျိုး)ကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ ခံစားချင် ခံစားရမှာပေါ့လေ။

ကဲ - ထားလိုက်ပါတော့။ သာမန်နဲ့ အဆင့်မြင့်ကိုပဲ လိုရင်းလေး ပြောလိုက်ကြရအောင်။ ဒါနနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပေါ့နော်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကြီးပွားရေး၊ သံသရာချမ်းသာရေး အတွက် လှူတယ်ဆိုရင် သာမန်စိတ်နဲ့ လှူတာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ သံသရာလွတ်မြောက်ရေးအတွက်၊ သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ ကြီးပွားချမ်းသာရေးအတွက် လှူတယ်ဆိုရင် အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ လှူတာပါ။

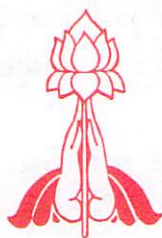
ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ဖို့ အတွက် လှူတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက် လှူတယ်၊ ကိုယ်လှူလိုက်တဲ့ လှူဖွယ်ဝတ္ထုကို အသုံးပြုပြီးတော့ အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ် ကောင်းကျိုးရစေချင်တဲ့စိတ်၊ ချမ်းသာစေချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လှူတယ်ဆိုရင် အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ လှူတာပါ။

ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ဖို့ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက် မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရေး၊ သတ္တဝါဝေနေယျပေါင်းများစွာပါ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ဖို့၊ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက် လှူတယ်ဆိုရင်တော့ အဆင့်အမြင့်ဆုံးစိတ်နဲ့ လှူတာပါ။ ဘုရားဖြစ်ပြီး သတ္တဝါတွေကို ကယ်တင်ဖို့ ဒါနပါရမီ ဖြည့်တဲ့အနေနဲ့ လှူတဲ့အလှူပေါ့။

သာမန်စိတ်နဲ့ လှူရင် သာမန်လှပဲ ဖြစ်ပါမယ်။ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ လှူရင် အဆင့်မြင့်လှ ဖြစ်ပါမယ်။ အဆင့်အမြင့်ဆုံးစိတ်နဲ့ လှူရင်တော့ အဆင့်အမြင့်ဆုံးလှ ဖြစ်ပါမယ်။ အလှူအပေါ်မှာ ထားရှိတဲ့စိတ် အဆင့်မြင့်လေ၊ အလှူရှင်ရဲ့ ဘဝအဆင့်မြင့်လေပါပဲ။



ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်  
ကိုယ့်အတွက် မရည်မှန်းဘဲ  
သူ့အတွက်ပဲ ရည်မှန်းရင်  
ရည်မှန်းချက် မြင့်မားပါတယ်။  
ကိုယ့်အတွက် ရည်မှန်းခဲ့ရင်လည်း  
ခံစားဖို့ မရည်မှန်းဘဲ  
လွတ်မြောက်ဖို့ပဲ ရည်မှန်းရင်  
ရည်မှန်းချက် မြင့်မားပါတယ်။  
ရည်မှန်းချက် မြင့်မားလေ  
စိတ်စွမ်းအား ထက်မြက်လေဖြစ်တဲ့အတွက်  
အလုပ်ရဲ့ အရည်အသွေးလည်း  
ကောင်းမြတ်သည်ထက် ကောင်းမြတ်ပြီး  
အလုပ်ရဲ့ အကျိုးတရားလည်း  
မလိုချင်လေ ရလေနဲ့  
အမြင့်မားဆုံး ဖြစ်နေတော့တာပါပဲ။



**မှန်းထားချက် မြင့်မားလေ**

**စွမ်းအားတက် အဆင့်ထွားလေ**

ဒါနတစ်ခု နမူနာပြောလိုက်ရင် ကျန်တဲ့ ကုသိုလ်တွေ  
လည်း နည်းတူ သိရမှာပေါ့။ သာမန်စိတ်နဲ့ ပြုတဲ့ကုသိုလ်၊  
အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ ပြုတဲ့ကုသိုလ် နှစ်မျိုးစီ ခွဲကြည့်လိုက်ပေါ့။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုက ဘယ်နှမျိုးရှိတာတုံး။ ဒါန၊ သီလ၊  
ဘာဝနာလို့ ပြောရင်တော့ သုံးမျိုးပေါ့။ ပုညကြိယာဝတ္ထုဆယ်မျိုး  
နဲ့ ပြောရင်တော့ ဆယ်မျိုးပေါ့။

သီလကုသိုလ်မှာလည်း သာမန်စိတ်နဲ့ သီလစောင့်ထိန်း  
တာရယ်၊ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ သီလစောင့်ထိန်းတာရယ်လို့ နှစ်မျိုး  
ရှိပါတယ်။ ပါဏာတိပါတသိက္ခာပုဒ်တစ်ခုပဲ နမူနာကြည့်လိုက်  
ပေါ့။

သူများအသက်ကို မသတ်ဘူး။ သူ့အသက်သတ်ရင်

ဖြစ်လေရာဘဝ အသက်တိုတတ်တယ်၊ အနာရောဂါများတတ်  
တယ်။ ကိုယ်အသက်တိုမှာကြောက်လို့၊ ကိုယ်အနာရောဂါများ  
မှာကြောက်လို့ မသတ်ဘဲနေတာဆိုရင် သာမန်စိတ်နဲ့ သီလ  
စောင့်ထိန်းတာပဲ။

ကိုယ့်မှာလည်း အသက်နဲ့၊ သူ့မှာလည်း အသက်နဲ့၊  
ကိုယ့်သတ်ရင် မကြိုက်သလို၊ သူ့ကို သတ်ရင်လည်း ကြိုက်မှာ  
မဟုတ်ဘူးဆိုပြီးတော့ ကိုယ်ချင်းစာတရားလေးနဲ့၊ မေတ္တာကရု-  
ဏာတရားလေးနဲ့ မသတ်ဘဲနေတာကျတော့ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့  
သီလစောင့်ထိန်းတာပေါ့။

အဲဒီထက် ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ သီလကတော့  
သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သီလ။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များကျ  
တော့ သတ်ချင်တဲ့စိတ် ရှိကိုမရှိတော့လို့ မသတ်တော့တာ။  
သတ်ချင်တဲ့ကိလေသာကို အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်ပြီး ဖြစ်သွားလို့  
လုံးဝ မသတ်တော့တာ။ ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေ၊ မေတ္တာကရု-  
ဏာတရားတွေ အထွေအထူး မွေးနေစရာ မလိုတော့ဘူး။ အလို  
အလျောက် သီလလုံခြုံသွားတာပေါ့။ သီလစောင့်ထိန်းနေရတာ  
မဟုတ်တော့ဘူး။ သီလ အလိုလိုလုံခြုံသွားတာ။

အဲဒီလိုအားဖြင့် သီလမှာလည်းပဲ သာမန်စိတ်နဲ့ သီလ  
စောင့်တာရယ်၊ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ သီလစောင့်တာရယ်လို့ နှစ်မျိုး  
ရှိမှာပေါ့။

ဘာဝနာလည်းပဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ပစ္စုပ္ပန်ကြီးပွားရေး၊

သံသရာချမ်းသာရေး၊ လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝရေးအတွက် ဘာဝနာ  
တွေ ပွားနေတယ်ဆိုရင် သာမန်စိတ်နဲ့ ပွားနေတာ။

အခု ဒီမှာက 'ဝါတွင်းသုံးလ အဓိဋ္ဌာန်ပုတီးစိပ်အောင်  
ပွဲ' လို့ ဆိုထားတော့ ဝါတွင်းသုံးလလုံး ဂုဏ်တော်တွေ ပွားပြီး  
ပုတီးတွေ စိပ်ထားတာ မဟုတ်လား။ ကိုယ့်လိုအင်ဆန္ဒလေး  
ပြည့်ဝဖို့အတွက်၊ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့အလုပ်လေး အောင်မြင်ဖို့  
အတွက် စိပ်တာဆိုရင်တော့ သာမန်စိတ်နဲ့ စိပ်တာပဲ။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက်၊ သတိ၊ သမာဓိ  
ဉာဏ်တွေ အားကောင်းဖို့အတွက်၊ ကိလေသာငြိမ်းပြီး စိတ်  
အေးချမ်းဖို့အတွက် ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စိပ်တာဆိုရင်တော့  
အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ စိပ်တာပေါ့။

လုံးဝ မစိပ်တဲ့သူနဲ့စာရင်တော့ လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝချင်  
လို့၊ လုပ်ထားတဲ့အလုပ် အောင်မြင်ချင်လို့ စိပ်တာ တော်သေး  
တာပေါ့နော်။ ဒါပေမဲ့ ခုနက သူ့ထက် အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ်နဲ့ နှိုင်း  
ယှဉ်လိုက်ရင်တော့ သာမန်စိတ် ဖြစ်သွားတယ်။

'အဓိဋ္ဌာန်ပုတီးစိပ်' ဆိုတဲ့နေရာမှာ အကျိုးကို အဓိဋ္ဌာန်  
တာဆိုရင် သာမန်စိတ်ပါ။ အကြောင်းကို အဓိဋ္ဌာန်တာဆိုရင်  
အဆင့်မြင့်စိတ်ပါ။ ဘာဖြစ်ပါစေ၊ ညာရပါစေ ဆိုတာ အကျိုးကို  
အဓိဋ္ဌာန်ပေါ့။ ဘယ်လောက်ပြီးအောင် စိပ်မယ်၊ ဘယ်လိုအရည်  
အသွေးပြည့်အောင် စိပ်မယ်ဆိုတာ အကြောင်းကို အဓိဋ္ဌာန်တာ  
ပေါ့။



ဒီနေ့ ဗိုလ်ချို(၁)ရပ်ကွက်ရဲ့ 'ဝါတွင်းသုံးလ အဓိဋ္ဌာန် ပုတီးစိပ်အောင်ပွဲ' ကတော့ အကျိုးပြည့်စုံဖို့ အဓိဋ္ဌာန်တဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ပုတီးစိပ် မဟုတ်လောက်ပါဘူးနော်။ အကြောင်းပြည့်စုံဖို့ အဓိဋ္ဌာန်တဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ပုတီးစိပ် ဖြစ်လောက်ပါတယ်။

ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ဒီသုံးမျိုးကတော့ သိကြတယ်။ ပုညကြိယဝတ္ထုဆယ်ပါး ဆိုရင်တော့ မသိကြဘူးနော်။ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ၊ ပြီးတော့ အပစာယန . . . ။

အပစာယနဆိုတာ . . . ကိုယ့်ထက် အသက်အရွယ်၊ အကျင့်သိက္ခာ ကြီးတဲ့သူကို ရိုသေလေးစားတာ။ ကိုယ့်အဘိုး၊ ကိုယ့်အဘွား၊ ကိုယ့်အဖေအမေ နှိပ်နယ်ပေးတယ်။ မုန့်ဖိုးရချင် လို့ နှိပ်ပေးတာ၊ ကိုယ့်ကို ချစ်စေချင်လို့ နှိပ်ပေးတာဆိုရင်တော့ သာမန်စိတ်နဲ့ အပစာယနကုသိုလ်ပြုနေတာပဲ။

ကိုယ့်ထက် အသက်သိက္ခာ တစ်မိနစ် တစ်နာရီလေး ကြီးတဲ့သူကိုတောင်မှ ရိုသေသင့်တယ်၊ ပူဇော်သင့်တယ် ဆိုတဲ့ အသိတရားလေးနဲ့၊ ကိုယ့်အဖေကိုယ့်အမေ၊ ကိုယ့်အဘိုး၊ ကိုယ့် အဘွားတွေရဲ့ ကိုယ့်အပေါ်မှာရှိတဲ့ ကျေးဇူးကို တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့၊ ကျေးဇူးဆပ်တဲ့အနေနဲ့ နှိပ်နယ်ပေးတယ်၊ ဆောင်ရွက်ပေးတယ်၊ ရိုသေလေးစားတယ် ဆိုရင်တော့ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ အပစာယန ကုသိုလ်ပြုတာပေါ့။ ရိုသေလေးစားတာပေါ့။

နောက်တစ်ခုက ဝေယျာဝစ္စ။ ဝေယျာဝစ္စဆိုတာ ကိုယ့် ရဲ့ ကုသိုလ်ကိစ္စမှာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်တာလည်း ဝေ-

ယျာဝစ္စပါပဲ။ အများသုံးဝေါဟာရအနေနဲ့ ထင်ရှားအောင် ပြော  
ရင်တော့ သူတစ်ပါးရဲ့ ကုသိုလ်ကိစ္စတွေမှာ ဝိုင်းဝန်းလုပ်ဆောင်  
ပေးတာကို ဝေယျာဝစ္စ။

အဲဒီမှာလည်း သူ့အလှည့် ကိုယ့်အလှည့်၊ ကိုယ့်အလှည့်  
ကျရင်လည်း သူပြန်ကူညီအောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဝေယျာ-  
ဝစ္စ လုပ်ပေးတာဆိုရင်တော့ သာမန်စိတ်နဲ့ လုပ်ပေးတာပဲ။

ဒါမှမဟုတ် ဝေယျာဝစ္စလုပ်ရင်တော့ ပရိသတ်စုံတယ်၊  
ဒီပရိသတ်ထဲမှာ ကိုယ့်အလုပ်ကို အားပေးမယ့်သူ ပေါ်လာမှာပဲ၊  
ဒီပရိသတ်ထဲက ကိုယ့်အတွက်ဖောက်သည်ရလာမှာပဲ ဆိုတဲ့  
ကိုယ့်ရဲ့ စီးပွားရေးအတွက် ဈေးကွက်ရှာတဲ့သဘောနဲ့ ဝေယျာ-  
ဝစ္စလုပ်တာဆိုရင်လည်း သာမန်စိတ်နဲ့ ဝေယျာဝစ္စလုပ်တာပဲ။

တချို့ ရိပ်သာတွေသွား ဝေယျာဝစ္စလုပ်။ ကိုယ့်ရွှေ  
လေး ထုတ်ရောင်း၊ ကိုယ့်စိန်လေး ထုတ်ရောင်းလည်း မရှိဘူး  
လား။ ရှိတယ်။ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ရင်း စီးပွားရေးခွင်ရှာတဲ့သူတွေ၊  
အချစ်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ သားရေးသမီးရေး ခွင်ရှာတဲ့သူတွေ  
ရှိတယ်။ သာမန်စိတ်နဲ့ ဝေယျာဝစ္စလုပ်တာပဲ။

သူတစ်ပါးရဲ့ ကုသိုလ်ကိစ္စ အောင်မြင်သွားစေချင်တဲ့  
စိတ်၊ ဒီကုသိုလ်အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့သူတွေအားလုံး အစစ  
အရာရာ အဆင်ပြေပြီး စိတ်ချမ်းသာသွားစေချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ဝေ-  
ယျာဝစ္စလုပ်တာဆိုရင်တော့ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ ဝေယျာဝစ္စလုပ်  
တာပေါ့။ ဝေယျာဝစ္စလုပ်တာလည်း သာမန်စိတ်နဲ့ လုပ်တာရယ်။

အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ လုပ်တာရယ် လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

နောက်တစ်ခုက ပတ္တိဒါန။ ပတ္တိဒါနဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို သူတစ်ပါးကို အမျှပေးဝေတာ။ သရဲကြောက်လို့ အမျှဝေတာ၊ ဘာရယ်မဟုတ် ဝေရိုးဝေစဉ်မို့ အမျှဝေတာ၊ သူများဝေလို့ ကိုယ်လိုက်ဝေတာဆိုရင်တော့ သာမန်စိတ်နဲ့ အမျှဝေတာပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့ကုသိုလ် သူတစ်ပါးလည်း ရစေချင်တဲ့ မေတ္တာစိတ်နဲ့ အမျှဝေတာဆိုရင်တော့ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ အမျှဝေတာပေါ့။

နောက်တစ်ခုက ပတ္တာနုမောဒနာ။ ပတ္တာနုမောဒနာဆိုတာက သူတစ်ပါးရဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓုခေါ်တာ။ မကောင်းတတ်လို့ သာဓုခေါ်တာမျိုး၊ အများနဲ့ ရောရောင်ပြီးတော့ သာဓုခေါ်တာမျိုး၊ ခေါ်ရိုးခေါ်စဉ် မို့လို့ သာဓုခေါ်တာမျိုးဆိုရင်တော့ သာမန်စိတ်နဲ့ သာဓုခေါ်တာပဲ။

တကယ့်ကိုပဲ သူတစ်ပါးကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုနေတာ၊ သူတစ်ပါးရဲ့ သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ တိုးပွားသွားတာကို သိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုသိုလ်ပြုလိုက်ရသလိုကို ဝမ်းမြောက်လွန်းလို့ သာဓုခေါ်တာဆိုရင်တော့ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ သာဓုခေါ်တာ။

နောက်တစ်ခုက ဓမ္မဿဝန။ ဓမ္မဿဝနဆိုတာ တရားနာတာ၊ တရားစာအုပ်ဖတ်တာ၊ တရားစကား နားထောင်တာ။

ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာလို့ လုပ်စရာကုသိုလ်ကို သုံးမျိုးပဲ  
ပြောလိုက်ရင် တရားနာတာတွေ၊ ဝေယျာဝစ္စလုပ်တာတွေက  
တိုက်ရိုက်မပါဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ တိုက်ရိုက်မပါတော့ အဲဒီအလုပ်  
တွေ ကိုယ်မလုပ်ရဘူး၊ လုပ်စရာမလိုဘူးလို့ ထင်နေမှာ။ ဒါ  
ကြောင့် လုပ်စရာကုသိုလ်ကို ပုညကြိယဝတ္ထုဆယ်ပါးနဲ့ စဉ်းစား  
တာ ပိုကောင်းတယ်၊ ပိုပြည့်စုံတယ်။ ပုညကြိယဝတ္ထုဆိုတာ  
'ကောင်းကျိုးလိုလားသူတိုင်း ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ ကောင်းမှုတရား  
တွေ' လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အဲဒီတော့ ဓမ္မဿဝန - တရားတွေ နာတယ်။ ကိုယ်နာ  
တဲ့ တရားထဲမှာပါတဲ့ ဗဟုသုတလေးတွေနဲ့ သူများကို ဆရာလုပ်  
ချင်လို့ နာတာဆိုရင်တော့ သာမန်စိတ်နဲ့ တရားနာတာပဲ။  
ဗဟုသုတတွေစုံတယ် ဆိုပြီးတော့ သူများကို ကြွားချင်ဝါချင်လို့  
တရားနာတာဆိုရင်တော့ သာမန်စိတ်နဲ့ တရားနာတာပဲ။

ကျင့်နည်းကြိနည်း အားထုတ်နည်းတွေ တကယ်သိ  
ချင်လို့ နာတာမျိုး၊ ကိုယ်သိထားတဲ့ အသိတွေ သူတစ်ပါးကို  
တစ်ဆင့်ဖြန့်ဝေချင်လို့ ဗဟုသုတတိုးအောင် နာတာမျိုးဆိုရင်  
တော့ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ တရားနာတာ။ တရားနာတာကို ပြော  
လိုက်ရင် တရားစာအုပ်ဖတ်တာလည်း ပါပြီးသားပါပဲ။

နောက်တစ်ခုက ဓမ္မဒေသနာ။ ဓမ္မဒေသနာဆိုတာ  
တရားဟောတာ၊ တရားစကား ပြောပြတာ။ ကိုယ်သိမှန်း တတ်  
မှန်း ကြွားချင်လို့ ဟောတာဆိုရင်၊ ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်လာဘ

ကို မက်ပြီးတော့ ဟောတာဆိုရင် သာမန်စိတ်နဲ့ ဟောတာပဲ။

ကိုယ်သိတာလေး သူများသိပါစေဆိုတဲ့ မေတ္တာစေ-  
တနာသန့်သန့်နဲ့ ဟောတယ်။ ပညာပါရမီကုသိုလ် ရချင်လို့ ဟော  
တယ်။ သာသနာဆိုတဲ့ ဘုရားအဆုံးအမတွေ ပြန်ပွားစေချင်လို့  
ဟောတယ်ဆိုရင်တော့ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ ဟောတာပဲ။

ဓမ္မဿဝန၊ ဓမ္မဒေသနာ။ ပြီးတော့ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ။ ဒိဋ္ဌိဇု-  
ကမ္မဆိုတာ အယူဖြောင့်မှန်တာ၊ အတွေးအခေါ် မှန်ကန်တာ။  
သမ္မာဒိဋ္ဌိပေါ့။ အယူဝါဒ ဖြောင့်မှန်အောင် ထားတယ်။ မင်းတို့က  
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ ငါတို့က သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုပြီးတော့ သူများကို နှိမ်ချချင်လို့  
အယူမှန်အောင် ထားတယ်ဆိုရင်တော့ သာမန်စိတ်နဲ့ အယူမှန်  
တာပဲ။

အသိအမြင်မှန်ချင်လို့၊ အတွေးအခေါ် အယူအဆမှန်  
ချင်လို့၊ အသိမှန်မှ အကျင့်မှန်မှာမို့ အကျင့်တွေလည်း မှန်ချင်လို့၊  
အကျင့်မှန်မှ အကျိုးမှန်မှာမို့ အကျိုးတွေလည်း မှန်ချင်လို့၊ ကိုယ့်  
ရဲ့ သုဂတိလမ်း၊ မဂ်လမ်း၊ နိဗ္ဗာန်လမ်း ဖြောင့်တန်းချင်လို့ အယူ  
ဝါဒကို ဖြောင့်မှန်အောင် လုပ်တာဆိုရင်တော့ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့  
အယူမှန်တာ၊ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မကုသိုလ်ကို လုပ်တာ  
ပါပဲ။

အဲဒီလိုအားဖြင့် ကုသိုလ်ဆယ်မျိုးလုံးမှာ သာမန်စိတ်  
ရယ်၊ အဆင့်မြင့်စိတ်ရယ်လို့ နှစ်မျိုးစီရှိကြတာချည်းပါပဲ။ သာ-  
မန်စိတ်နဲ့ လုပ်တာရယ်၊ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ လုပ်တာရယ်လို့


နှစ်မျိုးစီ ရှိကြတာချည်းပါပဲ။

အဓိစေတသော - အဆင့်မြင့်စိတ်ရှိရမယ်တဲ့။ ဘယ်  
ကုသိုလ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ ဘယ်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ် သာမန်စိတ်နဲ့  
ဖြစ်သလို မလုပ်ပါနဲ့၊ အဆင့်မြင့်စိတ်နဲ့ အကောင်းဆုံး လုပ်ပါ။

ဘယ်ကုသိုလ်၊ ဘယ်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ် ရည်မှန်းချက်  
မြင့်မားလေ စိတ်စွမ်းအား ထက်မြက်လေဖြစ်ပြီး အဲဒီကုသိုလ်၊  
အဲဒီအလုပ်ရဲ့ အကျိုးပေးကလည်း အဆင့်အတန်း မြင့်မားလေ၊  
အထက်တန်းကျလေပါပဲ။ ‘မှန်းထားချက် မြင့်မားလေ၊ စွမ်းအား  
တက် အဆင့်ထွားလေ’ လို့ ပြောရမှာပေါ့။

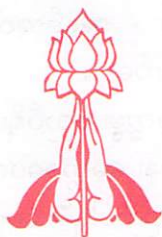
ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် ကိုယ့်အတွက် မရည်မှန်းဘဲ သူ  
အတွက်ပဲ ရည်မှန်းရင် ရည်မှန်းချက် မြင့်မားပါတယ်။ ကိုယ့်  
အတွက် ရည်မှန်းခဲ့ရင်လည်း ခံစားဖို့ မရည်မှန်းဘဲ လွတ်မြောက်  
ဖို့ပဲ ရည်မှန်းရင် ရည်မှန်းချက် မြင့်မားပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်  
မြင့်မားလေ စိတ်စွမ်းအားထက်မြက်လေဖြစ်တဲ့အတွက် အလုပ်  
ရဲ့ အရည်အသွေးလည်း ကောင်းမြတ်သည်ထက်ကောင်းမြတ်  
ပြီး အလုပ်ရဲ့ အကျိုးတရားလည်း မလိုချင်လေရလေနဲ့ အမြင့်  
မားဆုံး ဖြစ်နေတော့တာပါပဲ။





“မမေ့နဲ့” လို့ ပြောလိုက်ရင်  
ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ  
လုပ်ဖို့ မမေ့နဲ့... လို့ပဲ  
အဓိပ္ပာယ်ပေါက်ကြတာ များတယ်။  
မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ  
မလုပ်ဖို့ မမေ့နဲ့... ဆိုတဲ့  
အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း  
တွဲပြီး သတိရဖို့လိုပါတယ်။  
အကောင်းအလုပ်လည်း ဆောင်၊  
မကောင်းအရှုပ်လည်း ရှောင်မှ  
မမေ့တဲ့သူလို့ ပြောနိုင်တာပါ။





**အကောင်းအလုပ်လည်း ဆောင်  
မကောင်းအရှုပ်လည်း ရှောင်**

‘အပ္ပမဇ္ဇတော’ ဆိုတာ မမေ့ရဘူး။ မမေ့ရဘူးဆိုတော့ အပ္ပမာဒတရားရှိရမယ်၊ သတိရှိရမယ်လို့ ပြောတာပါပဲ။

မမေ့ရဘူး။ ဘာတွေ မမေ့ရဘူးလဲဆိုရင် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာလုပ်ဖို့ မမေ့ရဘူး။ မလုပ်သင့်မလုပ်ထိုက်တာ မလုပ်ဖို့ မမေ့ရဘူး။ မမေ့ရမယ့်တရားက ဘယ်နှမျိုးတုံး။ နှစ်မျိုး။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာ လုပ်ဖို့ဆိုတော့ ခုနပြောခဲ့တဲ့ ပုညကြိယဝတ္ထု ဆယ်ပါးကလည်း လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေပဲ။ အဲဒါတွေလုပ်ဖို့ မမေ့နဲ့။

ပါရမီဆယ်ပါးကလည်း လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်တွေပဲ။ အဲဒီပါရမီဆယ်ပါး ဖြည့်ကျင့်ဖို့လည်း မမေ့နဲ့။ ပါရမီဆယ်ပါးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဆိုပေါ့။ ပါရမီဆယ်ပါးရော ရရဲ့လား။ အစဉ်အတိုင်း မဟုတ်တောင် ဆယ်ပါးပြည့်အောင်တော့

သိမှဖြစ်မယ်နော်။ ကဲ - အစဉ်အတိုင်းလေး မှတ်မိအောင် ဆောင်ပုဒ်လေး ဆိုလိုက်ပေါ့။

ဒါနသီလ၊ နေက္ခမ္မ၊ ပညာဝီရိယာ။

ခန္တိသစ္စ၊ ဓိဋ္ဌာန၊ မေတ္တဥပေက္ခာ။

ပညာဆိုတာ ပညာပါရမီ၊ မေတ္တဆိုတာ မေတ္တာပါရမီ။ ကာရန်ကြောင့် ပညာ၊ မေတ္တလို့ ဖြစ်နေတာ။ ဓိဋ္ဌာနဆိုတာက တော့ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ။

အဲဒီပါရမီဆယ်ပါးကို ဖြည့်ကျင့်ဖို့လည်း မမေ့နဲ့။ ဖြည့် ကျင့်ဖို့ အခွင့်အလမ်းကြိုလာရင် ဖြည့်ဖြစ်အောင် ဖြည့်ကျင့်လိုက် ပါ။ ဒါမှ သတိရှိတယ်လို့ ခေါ်တာ။ ဒါမှ အပ္ပမာဒ - မမေ့ဘူးလို့ ခေါ်တာ။

အပ္ပမာဒ ဆိုလို့ တရားထိုင်တာမှ အပ္ပမာဒ၊ သတိ- ပဋ္ဌာန် ရှုတာမှ အပ္ပမာဒလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ ပါရမီဆယ်ပါး ဖြည့်ကျင့်နေတာလည်း အပ္ပမာဒပါပဲ။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်ကောင်းမှန်သမျှ ဘယ်အလုပ်ကိုပဲ လုပ်နေနေ အပ္ပမာဒ ပါပဲ။

ဥပမာ - ပါရမီဆယ်ပါးထဲက ခန္တိပါရမီဆိုပါတော့။ ခန္တိ ဆိုတာကတော့ သည်းခံရမယ်။ သည်းခံစရာ အဖြစ်အပျက်တွေ ကြိုလာတဲ့အခါ သည်းခံရမယ်။

သည်းခံတယ်ဆိုမှတော့ ကြိုက်တာတွေ သည်းခံရ မှာလား၊ မကြိုက်တာတွေကို သည်းခံရမှာလား။ အဓိကအား

ဖြင့် မကြိုက်တာတွေကို သည်းခံရမှာပေါ့။ အဲဒီတော့ မကြိုက်  
တာတွေ မကြိုဘဲနဲ့ ခန္တီပါရမီ တိုးပါမလား။ မတိုးဘူး။

သည်းခံတယ်ဆိုမှတော့ ကိုယ်မလိုလားတဲ့ အခြေ  
အနေဆိုးတွေ ကြိုလာတဲ့အခါမှာ သည်းခံရမှာပေါ့။ ကိုယ်မလို  
လားတဲ့ အခြေအနေဆိုးတွေ ကြိုလာတဲ့အခါမှာ သည်းမခံနိုင်  
ဘူးဆိုတော့ ခန္တီမရှိတော့ဘူး။

ကိုယ့်ကို ဟုတ်တာပြောတာနဲ့၊ မဟုတ်တာပြောတာ  
ဘယ်ဟာကို သည်းခံရမှာတုံး။ ဟုတ်တာပြောတာဆိုရင် ဘယ်  
လိုလုပ် သည်းခံစရာ လိုသေးလို့တုံးနော်။ မဟုတ်တာပြောမှ  
သည်းခံရမှာ။

‘ငါက ဟုတ်တာပြောရင်တော့ သည်းခံနိုင်ပါတယ်။  
သူပြောတာကိုက မဟုတ်လို့ ငါသည်းမခံနိုင်တာ’ ဆိုတော့ . .  
ကဲ . . . သည်းခံတယ်ဆိုတာ ဘာများရှိဦးမှာတုံး။

ဟုတ်တာပြောလည်း သည်းခံရမှာပဲ။ မဟုတ်တာ ပြော  
လည်း သည်းခံရမှာပဲ။ ကိုယ်မကြိုက်တာတွေ၊ ကိုယ်မဟုတ်တာ  
တွေ ပြောလာတဲ့အခါမှာ ‘ငါကတော့ သည်းခံနိုင်ပါတယ်။ ဒါ  
ပေမဲ့ သူပြောတာက ဟုတ်ကိုမဟုတ်လို့ မကျေနပ်တာ’ ဆိုတော့  
သည်းခံတယ်ဆိုတာ ဘာများရှိဦးမှာတုံးနော်။

အဲဒီတော့ သည်းခံစရာအခြေအနေတွေ ကြိုလာတဲ့  
အခါမှာ ခန္တီပါရမီနဲ့ သည်းခံဖို့လည်း မမေ့ပါနဲ့။ အပ္ပမာဒ မမေ့နဲ့  
ဆိုတဲ့စကားကတော့ ပိဋကတ်သုံးပုံ အကုန်ပါတာပဲနော်။

ခုနစ်က တစ်ဂါထာတည်းပဲ ရပြီးတော့ တစ်ဂါထာတည်းပဲ ကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ 'တစ်ဂါထာမထေရ်' ပေါ့။ ပါဠိလိုဆို ရင်တော့ ဧကုဒါနမထေရ်။ ဧက ဆိုတာ တစ်ခု။ ဥဒါန ဆိုတာ ဥဒါန်းဂါထာ။ ခုနဂါထာလေးက ဥဒါန်းဂါထာ။ တစ်ဂါထာပဲ ရတဲ့ မထေရ် တစ်ဂါထာအတိုင်းပဲ ကျင့်တဲ့မထေရ်မို့လို့ တစ်ဂါထာမထေရ်လို့ခေါ်တာ။

တစ်ဂါထာမထေရ်ရဲ့ တစ်ဂါထာကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရင် တစ်သက်လုံးကို ဟောလို့ မကုန်ပါဘူး။ အဓိစေတသော - အဆင့်မြင့်စိတ် ရှိရမယ်။ အပ္ပမဇ္ဇတော - မမေ့နဲ့။ ဘာတွေလုပ်ဖို့ မမေ့နဲ့လဲဆိုတော့ ကုသိုလ်တွေ လုပ်ဖို့လည်း မမေ့နဲ့၊ အကုသိုလ်တွေ ရှောင်ဖို့လည်း မမေ့နဲ့။

ရှောင်ရမယ့်တရားကျတော့လည်း ဆယ်ပါးပေါ့။ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးပေါ့။ သူ့အသက်သတ်တာ ရှောင်ဖို့ မမေ့နဲ့။ သူ့ပစ္စည်းခိုးတာ ရှောင်ဖို့ မမေ့နဲ့။ သူတစ်ပါးသားမယားပြစ်မှားတာ ရှောင်ဖို့ မမေ့နဲ့။

ပြစ်မှားစရာ မကြုံလို့ ရှောင်နေတာက ဘာမှမဆန်းဘူး။ ရှောင်တယ်လို့ကို ပြောလို့မရဘူးနော်။ ပြစ်မှားစရာအခြေအနေ ပက်ပင်းကြုံပါလျက်ကယ်နဲ့ ရှောင်မှ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ရှောင်တယ်လို့ ပြောလို့ရမှာပေါ့။

ရှောင်တယ် ရှောင်တယ်ဆိုတာ ရှောင်ရမယ့်ကိစ္စကြုံမှသာ ရှောင်ရမှာ။ ရှောင်စရာမလိုဘဲနဲ့ သူ့အလိုလို လုံနေတာက

တော့ ရှောင်တယ်လို့ကို ပြောလို့မရဘူး။ ဆောက်တည်ထား  
တယ်လို့ပဲ ပြောရမှာ။

သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။ သတ်စရာ  
မကြုံသေးလို့ကို မသတ်တာ ဘာမှ မဆန်းဘူး။ ဒါကတော့ ခွေး  
လည်းပဲ မရဘူးလား။ သတ်စရာသတ္တဝါ အကောင်လေးတွေ  
မတွေ့ရင် ဘယ်သတ်ပါ့မလဲ။ ကြောင်လည်းပဲ ခုတ်စရာကြွက်  
မတွေ့သေးရင် ဘယ်ခုတ်ပါ့မလဲ။ ခုတ်စရာကြွက် မရှိသေးလို့  
မခုတ်တာနဲ့ပဲ ဒီကြောင်လေး သီလလုံတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။  
ခုတ်စရာကြွက်ကလေး ဖြတ်သွားလျက်သားနဲ့ မခုတ်မှ သီလလုံ  
တယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့နော်။

အဲဒီတော့ ကာယဒုစရိုက်(၃)ပါး ရှောင်ဖို့လည်း မမေ့နဲ့။  
ပါဏာတိ၊ အဒိန္နာ၊ ကာမေသုဆိုတော့ သုရာမေရယက မပါ  
ဘူးဖြစ်နေတယ်။ ကာမေသုထဲမှာ သုရာမရယလည်း ပါတယ်။  
သေရည်အရက်သောက်တာ ရသာရုံ ဆိုတဲ့ ကာမဂုဏ်ကို မှား  
ယွင်းစွာ ခံစားတာဖြစ်လို့ ကာမေသုထဲ ပေါင်းထည့်လိုက်။ သေ  
ရည်အရက် သောက်စရာ ကြုံလာရင်လည်း မသောက်ဘဲရှောင်  
ဖို့ မမေ့နဲ့။

ဝစီဒုစရိုက်(၄)ပါးကျတော့ လိမ်ညာမပြောဖို့လည်း  
မမေ့နဲ့။ ကုန်းတိုက်တဲ့စကားတွေ၊ သွေးခွဲတဲ့စကားတွေ၊ တစ်  
ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ခင်မှု၊ ညီညွတ်မှု ပျက်ပြားစေတဲ့  
စကားတွေ မပြောဖို့လည်း မမေ့နဲ့။ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေ

မပြောဖို့လည်း မမေ့နဲ့။ အနှစ်သာရမရှိ အကျိုးမရှိတဲ့စကားတွေ  
မပြောဖို့လည်း မမေ့နဲ့။

မနောဒုစရိုက်(၃)ပါးကျတော့ သူတစ်ပါးရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊  
ရာထူးအာဏာကို မတော်မတရား အလကား လိုချင်နေတာ၊  
အလကားရဖို့ ကြံစည်နေတာကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့လည်း မမေ့နဲ့။  
သူတစ်ပါးကို သတ်ဖို့၊ ဖြတ်ဖို့၊ ညှဉ်းဆဲဖို့ ကြံစည်နေတာကို  
ရှောင်ကြဉ်ဖို့လည်း မမေ့နဲ့။ အယူမှား၊ အတွေးအခေါ်အမှားတွေ  
လက်ခံတာကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့လည်း မမေ့နဲ့။

အဲဒါတွေသာ တစ်ခုချင်းပြောနေရင်တော့ ဘယ်ကုန်  
တော့မလဲနော်။ မမေ့ရမယ့်ဟာလေးတွေ ခေါင်းစဉ်သဘော  
လောက်ပဲ ပြောပြသွားမယ်။ ဒုစရိုက်(၁၀)ပါး ရှောင်ဖို့လည်း  
မမေ့ပါနဲ့။

ပြီးတော့ . . . ကိလေသာ(၁၀)ပါး ပယ်ဖို့လည်း မမေ့ပါ  
နဲ့။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ထိန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊  
အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပ . . . ကိလေသာ(၁၀)ပါး အဓိပ္ပာယ်နဲ့  
တကွ အရကျက်ထား။ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ ကုက္ကုစ္စ၊ မိဒ္ဓနဲ့ဆို  
ကိလေသာ(၁၄)ပါး၊ အကုသိုလ်စေတသိက် ၁၄ ပါးလို့ ခေါ်တာ  
ပေါ့။

အဲဒီ ကိလေသာတွေက ပယ်ရမယ့်အရာတွေမို့လို့  
ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်ကြည့်ပြီး ဘယ်ကိလေသာဖြစ်လာလား၊  
ဖြစ်လာတဲ့ ကိလေသာကို တရားနည်း တစ်နည်းမဟုတ် တစ်

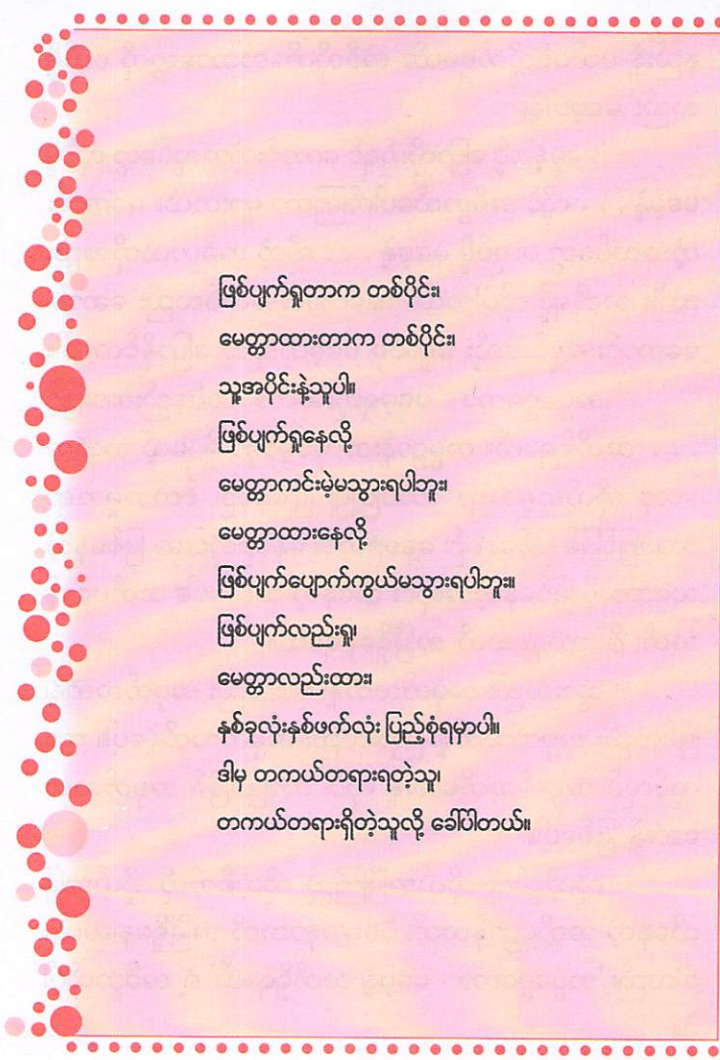
နည်းနဲ့ ပယ်ပစ်လိုက်ရမယ်။ အဲဒီလိုကိလေသာတွေကို ပယ်ဖို့ လည်း မမေ့ပါနဲ့။

‘မမေ့နဲ့’ လို့ ပြောလိုက်ရင် ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ဖို့ မမေ့နဲ့ . . . လို့ပဲ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်ကြတာ များတယ်။ မကောင်း တဲ့အလုပ်တွေ မလုပ်ဖို့ မမေ့နဲ့ . . . ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း တွဲပြီး သတိရဖို့ လိုပါတယ်။ အကောင်းအလုပ်လည်း ဆောင်၊ မကောင်းအရှုပ်လည်း ရှောင်မှ မမေ့တဲ့သူလို့ ပြောနိုင်တာပါ။

အပ္ပမဇ္ဇတော - မမေ့ရဘူးဆိုတာ တစ်နည်းအားဖြင့် . . . သတိရှိရမယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ခွင်မှာ ရှိရမယ့် သတိက တော့ ကိုယ်အမူအရာ ဘာပဲပြုပြု ပြုနေစဉ်၊ စိတ်အမူအရာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နေစဉ်၊ နေစဉ်တိုင်း နေစဉ်တိုင်းမှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သိနေတဲ့ သတိပေါ့။ သတိပဋ္ဌာန် သတိ၊ ဝိပဿနာသတိ အမြဲရှိနေရမယ်။

သွားလည်း အမှတ်သတိနဲ့၊ စားလည်း အမှတ်သတိနဲ့၊ မြင်လည်း အမှတ်သတိနဲ့၊ ကြားလည်း အမှတ်သတိနဲ့ပေါ့။ ဘာ လုပ်လုပ် အမှတ်သတိလေးနဲ့ လုပ်၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် အမှတ်သတိ လေးနဲ့ ဖြစ်ပေါ့။

ကိုယ့်ရုပ်ကို ကိုယ်အမြဲကြည့်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်အမြဲ သိနေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်သတိ၊ ဝိပဿနာသတိ အမြဲရှိနေရမယ်။ ဒါလည်း ‘အပ္ပမဇ္ဇတော - မမေ့နဲ့ သတိရှိရမယ်’ ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ ပဲ။



ဖြစ်ပျက်ရှုတာက တစ်ပိုင်း၊  
မေတ္တာထားတာက တစ်ပိုင်း၊  
သူ့အပိုင်းနဲ့သူပါ။  
ဖြစ်ပျက်ရှုနေလို့  
မေတ္တာကင်းမဲ့မသွားရပါဘူး၊  
မေတ္တာထားနေလို့  
ဖြစ်ပျက်ပျောက်ကွယ်မသွားရပါဘူး၊  
ဖြစ်ပျက်လည်းရှု၊  
မေတ္တာလည်းထား၊  
နှစ်ခုလုံးနှစ်ဖက်လုံး ပြည့်စုံရမှာပါ။  
ဒါမှ တကယ်တရားရတဲ့သူ၊  
တကယ်တရားရှိတဲ့သူလို့ ခေါ်ပါတယ်။





## နှစ်ဖက်မြင်မှ အသက်ဝင်မယ်

မုနိနော - အသိဉာဏ်ရှိရမယ်။ ဘယ်လိုအသိဉာဏ်လဲ ဆိုရင်တော့ နှစ်ဖက်မြင် အသိဉာဏ်။ ကိုယ့်အကျိုးလည်း သိတဲ့ ဉာဏ်၊ သူတစ်ပါးအကျိုးလည်း သိတဲ့ဉာဏ်။ ကိုယ့်အကျိုးတစ်ခု တည်းပဲ သိပြီးတော့ သူတစ်ပါးအကျိုး မသိဘူးဆိုရင်တော့ ဉာဏ်အစစ် မဟုတ်သေးဘူး။

ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဉာဏ်လည်း ရှိရမယ်၊ နောင် တမလွန်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဉာဏ်လည်း ရှိရမယ်။ လောကီနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဉာဏ်လည်း ရှိရမယ်၊ လောကုတ္တရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဉာဏ်လည်း ရှိရမယ်။ အဲဒီလိုအားဖြင့် နှစ်ဖက်နှစ်ဖက်၊ နှစ်ခု နှစ်ခုကို အစုံလိုက်အစုံလိုက် သိတဲ့ ဉာဏ်မျိုး ရှိရမယ်။ အဲဒါကို နှစ်ဖက်မြင်ဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လက်တွေ့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်မှုနယ်ပယ်နဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ကမ္မဿကတာဉာဏ်ရယ်၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ရယ်။ ကံပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ဝိပဿနာပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်ဖက်လုံး ကို သိတဲ့ဉာဏ်လည်း ရှိရမယ်။

သာသနာတွင်းမှာရှိတဲ့ဉာဏ်ကတော့ အကျဉ်းချုပ်ရင် (၃)မျိုးပေါ့။ ကမ္မဿကတာဉာဏ်ရယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ရယ်၊ မဂ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရယ်။ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုတာကတော့ အကျိုးတရားပဲ။ ကိုယ်လုပ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်လုပ်ရမှာကတော့ ကမ္မဿက တာဉာဏ်ရယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ရယ်။

ကံ၊ ကံရဲ့ အကျိုးကို သိတဲ့ဉာဏ်လည်း ရှိရမယ်။ ဝိပ- သာနာ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တဲ့ဉာဏ်လည်း ရှိရမယ်။ ဉာဏ် နှစ်မျိုးလုံးရှိမှ ဉာဏ်အစစ်ရှိတဲ့သူ။

တချို့က 'ငါတို့က ဝိပဿနာသမားပဲ။ ဒါနတွေ ပြုနေ စရာ မလိုတော့ဘူး။ သီလတွေ ဆောက်တည်နေစရာ မလို တော့ဘူး။ သမထတွေ ပွားနေစရာ မလိုတော့ဘူး။ ဝိပဿနာက လွဲလို့ တခြားကောင်းတာတွေ ဘာမှလုပ်နေစရာ မလိုတော့ဘူး။ တခြားမကောင်းတာတွေလည်း ဘာမှရှောင်နေစရာ မလိုတော့ ဘူး။ ဝိပဿနာအားထုတ်နေရင် မကောင်းတာလုပ် အကုန်ကျေ တယ်' ဆိုပြီးတော့ အယူအဆလွဲနေတဲ့သူတွေ မရှိဘူးလား။ ရှိတယ်။

ဝိပဿနာလုပ်ရင် ပြီးပြီလို့ ယူဆပြီးတော့ ကံ၊ ကံ ရဲ့

အကျိုးကို ပစ်ပယ်တာ။ ဝိပဿနာတွေတော့ အားထုတ်နေပါ  
ရဲ့။ မဟုတ်တာလည်း ပြောတာပဲ၊ မဟုတ်တာလည်း လုပ်တာပဲ၊  
မဟုတ်တာလည်း ကြံတာပဲဆိုရင် ကံ၊ ကံရဲ့ အကျိုးကို ယုံကြည်  
တဲ့ဉာဏ် ချို့တဲ့နေတယ်။

မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းကျိုးပေးမယ်၊ ကောင်း  
တာလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးပေးမယ်ဆိုတာကို ကလေးလည်း သိ  
တာပဲ။ သိတယ် ဆိုပေမယ့် မကောင်းတဲ့အလုပ်ကို မရှောင်ဘူး  
ဆိုရင် အဲဒီမရှောင်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ကံ၊ ကံရဲ့ အကျိုးကို  
သိတဲ့ဉာဏ် ကင်းမဲ့နေတယ်။

ဒါနတို့၊ သီလတို့ ဆိုတာလည်း လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့  
အလုပ်တွေပဲ။ ဝိပဿနာတွေ လုပ်နေရင်ပြီးရော ဆိုပြီးတော့  
ဒါန၊ သီလ လုပ်ခွင့်ကြိုပါလျက် မလုပ်ဘူးဆိုရင်လည်း ကောင်း  
တာလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးရမယ်ဆိုတဲ့ ကံ၊ ကံရဲ့ အကျိုးကိုသိတဲ့  
ဉာဏ် အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ ချို့တဲ့နေတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ကမ္မဿကတာဉာဏ်ရော၊ ဝိပဿနာဉာဏ်  
ရော နှစ်ဖက်လုံးကို သိပြီးတော့ နှစ်ဖက်လုံးကို ကျင့်တဲ့ ဉာဏ်မျိုး  
ရှိရမှာနော်။

တစ်နည်းပြောရင်တော့ ဝိဇ္ဇာစရဏပေါ့။ ဒါန၊ သီလ  
ဆိုတာက စရဏ။ ဘာဝနာဆိုတာ ဝိဇ္ဇာ။ ဝိဇ္ဇာရော၊ စရဏရော  
နှစ်ဖက်လုံးကိုသိတဲ့ဉာဏ် ရှိရမယ်။ ဝိဇ္ဇာရော၊ စရဏရော နှစ်  
ဖက်လုံး ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားဆည်းပူးရမယ်ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်

ရှိရမယ်။

မုနိနော - အသိဉာဏ်ရှိရမယ်ဆိုတာ နှစ်ဖက်မြင်ဉာဏ်၊ နှစ်ဖက်သိဉာဏ် ရှိရမယ်။ နှစ်ဖက်နှစ်ဖက်ဆိုတာက အများကြီး ရှိတာပေါ့။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ခွင်သက်သက်နဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် လည်းပဲ သမထဘက်ရော၊ ဝိပဿနာဘက်ရော နှစ်ဖက်လုံးကို သိတဲ့ဉာဏ်လည်း ရှိရမှာပဲ။

‘ဟာ . . . သမထဆိုတာ သာသနာပမှာလည်း ရှိတာ ပဲ။ လုပ်နေစရာ မလိုပါဘူး’ ဆိုပြီးတော့ သမာဓိကို ဂရုမစိုက်ဘူး။ သမာဓိအလုပ် မလုပ်ဘူးဆိုရင်လည်း ကိုယ်လိုရာပန်းတိုင်ကို မရောက်နိုင်ဘူး။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်နိုင်ဘူး။

‘သမာဓိရှိရင် ပြီးတာပဲ၊ ဝိပဿနာဆိုတာ သမာဓိ အား ကောင်းနေရင် ခဏပဲ’ ဆိုပြီးတော့ သမာဓိချည်း နင်းကန်ချပြီး တော့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် ဉာဏ်အလုပ် မလုပ်ဘူးဆိုရင် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်ဘူး။ သမထ ဘက်ရော၊ ဝိပဿနာဘက်ရော နှစ်ဖက်လုံးကို သိတဲ့ဉာဏ် ရှိရ မှာ။ ဘယ်နေရာမဆို နှစ်ဖက်နှစ်ဖက်ကို သိတဲ့ဉာဏ်ရှိရမှာနော်။

လောကီလည်း လောကီ၊ လောကုတ္တရာလည်း လော- ကုတ္တရာ။ လောကီဘက်ရော၊ လောကုတ္တရာဘက်ရော နှစ်ဖက် လုံးကို သိတဲ့ဉာဏ်၊ နှစ်ဖက်လုံးကို နားလည်တဲ့ဉာဏ်လည်း ရှိရမယ်။

တချို့က တရားအားထုတ်ပြီဆိုရင် လောကီရေးတွေ အကုန်ပစ်ပယ်ပစ်လိုက်တယ်။ ကိုယ်က လောကီနယ်မှာ နေနေ ပါလျက်နဲ့ ကိုယ်နဲ့လောကီ လုံးဝ မသက်ဆိုင်တော့သလို သဘောထားလိုက်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လောကုတ္တရာနယ်က လူလို့ အထင်ရောက်ပြီး လောကီလူသားတွေနဲ့ မပတ်သက် ချင်တော့သလို ဖြစ်သွားတယ်။ လောကီဘက်မှာ ဆက်ဆံရေး တွေ မှားယွင်းကုန်တယ်။

ကိုယ် ရိပ်သာက ပြန်လာပြီဆိုတာနဲ့ ကိုယ့်သားသမီး တောင် အဖက်မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ‘ဒုက္ခရဲ့ အကြောင်းတရား တွေပဲ၊ သံယောဇဉ်အနှောင်အဖွဲ့တွေပဲ၊ သူတို့ကြောင့် ငါဒုက္ခ ရောက်တာ’ ဆိုပြီးတော့ သားသမီးလည်း ဂရုမစိုက်တော့ဘူး။ မေတ္တာတွေ မပေးတော့ဘူး၊ ကြင်နာမှုတွေ မပေးတော့ဘူး။ နှစ် ဖက်ကို မမြင်တာပေါ့နော်။ ဉာဏ်အစစ် မဖြစ်တာပေါ့။

တကယ်ဉာဏ်အစစ်ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရိပ်သာက ပြန် လာ၊ ခပ်စိမ်းစိမ်းမနေပါဘူး။ ပိုပြီးတော့တောင် မေတ္တာတရား တွေ ပြည့်ဝလာပါသေးတယ်။ ပိုပြီးတော့တောင် ကြင်နာတတ်၊ ဂရုစိုက်တတ်လာပါသေးတယ်။

ဖြစ်ပျက်ရှုတာက တစ်ပိုင်း၊ မေတ္တာထားတာက တစ် ပိုင်း၊ သူ့အပိုင်းနဲ့သူပါ။ ဖြစ်ပျက်ရှုနေလို့ မေတ္တာကင်းမဲ့ မသွား ရပါဘူး။ မေတ္တာထားနေလို့ ဖြစ်ပျက်ပျောက်ကွယ်မသွားရပါ ဘူး။ ဖြစ်ပျက်လည်းရှု၊ မေတ္တာလည်းထား၊ နှစ်ခုလုံး နှစ်ဖက်လုံး

ပြည့်စုံရမှာပါ။ ဒါမှ တကယ်တရားရတဲ့သူ၊ တကယ်တရားရှိတဲ့ သူလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝအနေအထား၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အနေအထား၊ ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်အဆင့်ပေါ် မူတည်ပြီးတော့ လောကီဘက် မှာရော၊ လောကုတ္တရာဘက်မှာပါ လိုက်လျောညီထွေ အဆင် ပြေအောင် နေ့တတ်တဲ့ နှစ်ဖက်မြင်အသိဉာဏ်မျိုးရှိဖို့ လိုအပ်ပါ တယ်။

နှစ်ဖက်မြင်အသိဉာဏ် မရှိရင် တစ်ယောက်တည်းပဲ နေနေ၊ အများနဲ့ပဲ နေနေ အဆင်မပြေပါဘူး။ တစ်ဖက်မြင်အသိ နဲ့ပဲ အရာရာကို ကြည့်ရှုဆုံးဖြတ်နေမယ်ဆိုရင် ကြုံလာသမျှ အခြေအနေတိုင်းနဲ့ အဝင်ခွင့်ကျဖြစ်အောင် နှလုံးမသွင်းတတ်တဲ့ အတွက် စိတ်ရဲ့ လွတ်လပ်မှု၊ အေးချမ်းမှုတွေ ပျောက်ဆုံးတတ် ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အများနဲ့ နေတဲ့နေရာမှာ နှစ်ဖက်မြင် အသိဉာဏ်ရှိဖို့ ပိုလိုအပ်ပါတယ်။ လောကီဘက်၊ လောကုတ္တရာ ဘက်ဆိုတာတွင်မကဘဲ ကိုယ့်ဘက်၊ သူ့ဘက်ဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်ကို မြင်တဲ့ အသိဉာဏ်လည်း ရှိရပါမယ်။

ကိုယ့်ဘက်မှာလည်း လောကီဘက်၊ လောကုတ္တရာ ဘက် နှစ်ဖက်မြင်ရသလို သူ့ဘက်ကိုလည်း လောကီဘက်၊ လောကုတ္တရာဘက် နှစ်ဖက်မြင်ပေးရပါတယ်။

ကိုယ့်ဘက်ကို တစ်ဖက်တည်း မြင်တယ်ထားဦး၊ သူ့

ဘက်ကိုတော့ နှစ်ဖက်လုံး မြင်ပေးရပါမယ်။ တစ်ဖက်မြင်အသိ နဲ့ပဲ ကြည့်မယ်၊ ပြောမယ်၊ ဝေဖန်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်လည်း စိတ် ဆင်းရဲရသလို သူလည်း စိတ်မချမ်းသာတော့ပါဘူး။ သူ့ကြောင့် ကိုယ်စိတ်ညစ်ရသလို ကိုယ့်ကြောင့်လည်း သူ့စိတ်ညစ်ရတော့ မှာပါပဲ။

တချို့က ကိုယ်နေ့စဉ်တရားထိုင်တာနဲ့ပဲ နေ့စဉ် တရား မထိုင်တဲ့သူကို အပြစ်ပြောတယ်။ ကိုယ် ဥပုသ်စောင့်တာနဲ့ပဲ ဥပုသ်မစောင့်တဲ့သူကို အပြစ်ပြောတယ်။ ကိုယ် ဘုန်းကြီး ကျောင်းသွားတာနဲ့ပဲ ဘုန်းကြီးကျောင်းမသွားတဲ့သူကို အပြစ် ပြောတယ်။ ကိုယ်ရွတ်ဖတ်တာနဲ့ပဲ မရွတ်မဖတ်တဲ့သူကို အပြစ် ပြောတယ်။ ကိုယ် မဆိုမကတာနဲ့ပဲ ဆိုတဲ့ ကတဲ့သူကို အပြစ် ပြောတယ်။ ကိုယ်ခရီးမထွက်တာနဲ့ပဲ ခရီးထွက်တဲ့သူကို အပြစ် ပြောတယ် . . . စသည်အားဖြင့်ပေါ့။

နေရာတကာ ကိုယ်နဲ့နှိုင်းပြီး သူတစ်ပါးကို အပြစ်မြင်၊ အပြစ်တင်တတ်တဲ့သူတွေဟာ အရာရာကို ကိုယ့်ဘက် တစ်ဖက် တည်းကပဲ ကြည့်တဲ့သူတွေ၊ သူ့ဘက်ကို လုံးဝ ထည့်မစဉ်းစား ပေးတဲ့သူတွေပါပဲ။ နှစ်ဖက်မြင်အသိဉာဏ် မရှိတဲ့သူတွေပေါ့။

‘သူဟာ ကိုယ်မဟုတ်ဘူး’ ဆိုတာကို နားလည်သဘော ပေါက်ရင် သူ့ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေကို ကိုယ့်အမြင်နဲ့ လိုက်တိုင်းပြီး မကျေမနပ်ဖြစ်နေတာမျိုး၊ နေရာတကာဝင်ရောက် စွက်ဖက်တာမျိုးဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

နေတတ်ရင် ကျေနပ်စရာဖြစ်ပေမယ့် မနေတတ်ရင် တော့ ကျေနပ်စရာအခြေအနေမျိုး ရောက်နေတာတောင်မှ ကျေနပ်မှု ဘယ်တော့မှ ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

နှစ်ဖက်မြင်အသိဉာဏ်မရှိရင် မနေတတ်ပါဘူး။မနေ တတ်ရင် မကျေနပ်တဲ့စိတ် အမြဲဖြစ်နေမှာပါပဲ။

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်ဓာတ်ချင်း၊ ဝါသနာ ချင်း၊ အကျင့်စရိုက်ချင်း၊ ဦးတည်ချက်ချင်း မတူကြပါဘူး။ သူနဲ့ ကိုယ် စိတ်ဓာတ်ချင်းမတူလို့ လုပ်ရပ်ချင်း မတူတာကို မတူတူ အောင် အတင်းလိုက်လုပ်နေမယ်ဆိုရင် သူ စိတ်ညစ်တာ မညစ် တာ အသာထား၊ ကိုယ်ကတော့ စိတ်ညစ်ရမှာ သေချာပါတယ်။

တရားတွေ ဘယ်လောက်ပဲထိုင်ထိုင်၊ နှစ်ဖက်မြင်အသိ မရှိလို့ စိတ်ထားမတတ်ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ တရား တိုးတက်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ထားမတတ်ရင် စိတ်တည် ငြိမ်မှု သမာဓိ မရနိုင်တော့လို့ပါ။

တရားထူး တရားမြတ်ရချင်ရင် တရားရှုမှတ်နေရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး။ စိတ်ထားတတ်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ထား တတ်ဖို့ နှစ်ဖက်မြင်အသိ ရှိရပါမယ်။ ဘယ်အရာကိုမှ တစ်ဖက် တည်းကြည့်ပြီး အကုသိုလ် မဖြစ်ပါစေနဲ့။

သံသရာကြီး ငြီးငွေ့လှပါပြီ။ ဒီဘဝဒီခန္ဓာနဲ့ ပြတ်ချင်လှ ပါပြီလို့ ဘယ်လောက်ပဲ ပြောပြော၊ တရားတွေ ဘယ်နှနာရီပဲ ထိုင်ထိုင်၊ နေရာတကာ စိတ်ထားမတတ်နဲ့ ဟိုလူ့ လိုက်ပူ၊ ဒီလူ့



လိုက်ပူ၊ ဟိုကိစ္စ မကျေနပ်၊ ဒီကိစ္စ မကျေနပ်ဖြစ်ပြီး ပူပန်သောက  
ပွားနေမယ်ဆိုရင် အပြောတခြား၊ အလုပ်တခြား ဖြစ်နေတဲ့  
အတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နဲ့ အလှမ်းဝေးနေမှာ သေချာပါ  
တယ်။

တရားရဖို့ မရဖို့ဆိုတာ အသာထား၊ လောလောဆယ်  
အချိန်တိုင်းမှာ စိတ်ချမ်းသာဖို့အတွက်ကိုပဲ နှစ်ဖက်မြင်အသိက  
မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘက်၊ သူ့ဘက် . . . ဘက်မှန်  
အောင် ကြည့်တတ်မှ၊ လောကဘက်၊ ဓမ္မဘက်. . . ဘက်မှန်  
အောင် မြင်တတ်မှ ကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာ၊ သူလည်း စိတ်  
ချမ်းသာ၊ အားလုံး စိတ်ချမ်းသာနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာစွာနဲ့  
တရားအားထုတ်မှလည်း တရားရတာပါ။

နှစ်ဖက်မြင်မှ အသက်ဝင်ပါတယ်။ နှစ်ဖက်မမြင်ရင်  
အသက်မဝင်ပါဘူး။

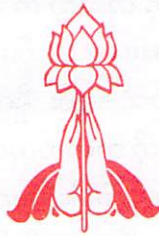
‘အသက်ဝင်တယ်’ ဆိုတာ ‘အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်၊ ပျော်ရွှင်  
ကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းတယ်’ လို့လည်း အဓိပ္ပာယ်ရသလို ‘တရား  
အသက်ဝင်တယ်၊ တရားရင့်ကျက်သွားတယ်’ လို့လည်း အဓိ-  
ပ္ပာယ်ရပါတယ်။

‘နှစ်ဖက်မြင်မှ အသက်ဝင်တယ်’ ဆိုတာ အရာရာကို  
နှစ်ဖက်မြင်အသိနဲ့ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်၊ ခံစားတတ်မှ ဘဝက  
နေရထိုင်ရတာ အရသာရှိတယ်၊ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်စုံတယ်၊ ပျော်  
ရွှင်ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်၊ တရားအဆင့် မြင့်တက်လာ

တယ်၊ တရားအသိ ရင့်ကျက်လာတယ်၊ တရားစွမ်းရည် ပြည့်ဝ  
လာတယ် . . . လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

တစ်ဂါထာမထေရ်ရဲ့ ဂါထာမှာ . . . အဓိစေတသော၊  
အပ္ပမဇ္ဇတော၊ မုနိနော၊ ဒီ(၃) ချက်က အဓိကပါပဲ။





## အကြည်အလင်ရှိမှု အပီအပြင်သိမယ်

မောနပထေသု သိက္ခတော - ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်း အကျင့်တွေ ကျင့်ရမယ်။ ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်းအကျင့်ဆိုတာက သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အကျင့်(၃)မျိုးပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ပညာက ခုန မုနိနောဆိုတဲ့အထဲမှာ ပါသွားပြီ။ ‘မုနိနော - အသိဉာဏ်ရှိရမယ်’ ဆိုတာ ပညာရှိရမယ်လို့ ပြောတာပါပဲ။

မုနိနော - အသိဉာဏ်ရှိရမယ် ဆိုတဲ့အထဲမှာ ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်း အကျင့်တွေ ကျင့်ရမယ်၊ ဉာဏ်ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း ပါပြီးသားပါပဲ။ တရားတွေ များများနာ၊ တရားစာအုပ်တွေ များများဖတ်။ ဒါဆိုရင် ဉာဏ်တွေ တိုးလာမှာပေါ့။ ကြားနာမှတ်သားလို့ သိတဲ့ဉာဏ်ဆိုတော့ သုတမယဉာဏ်ပေါ့။ သုတမယဉာဏ်လည်း ရှိရမယ်။ သုတမယဉာဏ်ရှိအောင်

လည်း ကြိုးစားရမယ်။

ကိုယ်သိထားတဲ့ အသိကို အခြေခံပြီးတော့ ကြုံတွေ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်၊ အခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေစွာ ဆင်ခြင် သုံးသပ်တဲ့ စိန္တာမယဉာဏ်လည်း ရှိရမယ်။ စိန္တာမယဉာဏ်ရှိ အောင်လည်း ဦးနှောက်ကို တကယ်အလုပ်ပေးပြီးတော့ ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရမှာပေါ့။ စာအုပ်ထဲပါတဲ့အတိုင်း၊ ဘုန်းကြီးဟောတဲ့ အတိုင်းပဲ မှတ်ထားရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်းပြီး တော့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်။

ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြစ်အောင်လည်း ဖြစ်ဆဲဖြစ်ဆဲ ရုပ် နာမ်တွေကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းမှာ ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာနည်းလမ်းနဲ့အညီ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ၊ ပရမတ်ဆိုက်ဆိုက် ရှုမှတ်ပွားများရမယ်။ ‘မုနိနော - ဉာဏ်ရှိရမယ်’ ဆိုတဲ့အထဲမှာ ‘ဉာဏ်ရှိအောင် လုပ်ရမယ်၊ ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်း အကျင့်တွေ ကျင့် ရမယ်’ ဆိုတဲ့အချက်လည်း ပါပြီးသားပါပဲ။

‘မောနပထေသု သိက္ခတော - ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်း အကျင့်တွေ ကျင့်ရမယ်၊ ဉာဏ်ဖြစ်အောင် ကျင့်ရမယ်’ ဆိုတဲ့ နေရာမှာ နားလည်လွယ်အောင် ပြောရရင် ‘သီလ သမာဓိ ရှိရ မယ်’ လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သီလရှိမှလည်း ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်၊ သမာဓိရှိမှလည်း ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်က သီလတွေ မလုံဘူးဆိုရင် သာမန်နေတဲ့အချိန် မှာ မသိသာပေမယ့် ဉာဏ်ဖြစ်အောင် တကယ်အလုပ်လုပ်ပြီ

ဆိုရင်တော့ သိသာတယ်။ ကိုယ်က သီလမလုံဘူးဆိုရင် မလုံခဲ့  
တဲ့ဟာလေးတွေ တရားအားထုတ်တဲ့အခါကျတော့ ပေါ်လာ  
တယ်။ ပေါ်လာတော့ ‘ငါလုပ်ခဲ့မိလေခြင်း၊ ငါဘယ်လိုရှောင်  
လိုက်ရရင်ကောင်းမှာ’ စသည်အားဖြင့် ကိုယ်ကျူးလွန်ခဲ့တဲ့  
သိက္ခာပုဒ်တွေ စဉ်းစားပြီးတော့ ဝိပုဋ္ဌိသာရ လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်နှလုံး  
မသာမယာဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီလို စိတ်နှလုံးမသာယာမှုတွေနဲ့ နောင်တရနေမှ  
တော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ ဉာဏ်ပေါ်ပါတော့မလဲ။ နောင်တရ  
တဲ့စိတ်က စိတ်ပျံ့လွင့်နေတော့ သမာဓိမရဘူး။ သမာဓိမရတော့  
ဉာဏ်လည်း မဖြစ်တော့ဘူး။

သမာဓိရှိမှလည်း ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သမာဓိ  
ရှိအောင် သမထဘာဝနာတွေလည်း ပွားများရမှာပဲ။ ဝိပဿနာ  
ဘာဝနာပွားများနေရင်းနဲ့လည်း အရှုခံအာရုံကို သေသေချာချာ  
စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ စိတ်ဝင်တစားကြည့်တဲ့ ဝိပဿနာသမာဓိ ရှိရ  
မယ်။ ဝိပဿနာသမာဓိမရှိရင် ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ပါဘူး။

သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကြောင့်ရတဲ့ သမာဓိမျိုးလည်း ရှိနိုင်  
ရင် ကောင်းတာပဲ။ ကောင်းတာပဲကို မဟုတ်ဘူး။ ရှိရမှာပါပဲ။  
ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘုရားဂုဏ်တော်ပွားတာရယ်၊ မေတ္တာဘာဝနာပွား  
တာရယ် ဒီနှစ်ခုလောက်တော့ အနည်းဆုံး ရှိသင့်ပါတယ်။

နာသီးဝလေး သတိကပ်၊ ဝင်လေထွက်လေ ရှုမှတ်တဲ့  
အခါမျိုးမှာ သမထသဘောခပ်ဆန်ဆန်ဖြစ်တဲ့အခါမျိုးတွေရှိ

မယ်။ အဲဒီသမာဓိလည်း ရှိရတာပါပဲ။

သမာဓိဆိုတာက အာရုံတစ်ခုကို ယူနေစဉ်မှာ အဲဒီယူနေဆဲ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာပဲ တည့်တည့်မတ်မတ် ကျရောက်နေတာကို သမာဓိလို့ ခေါ်တာပါပဲ။ အာရုံတစ်ခုကို စူးစိုက်ရှုနေရင်းနဲ့ ဟိုအာရုံလေး တွေးလိုက်၊ ဒီအာရုံလေး တွေးလိုက်နဲ့ ပျံ့လွင့်နေတယ်ဆိုရင် သမာဓိ မရှိဘူးပေါ့။

တကယ်တမ်းကျတော့ စိတ်ဆိုတာ တစ်ချိန်မှာ အာရုံတစ်ခုတည်း ယူလို့ရတာပါ။ သမာဓိရှိတဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သမာဓိမရှိတဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ချိန်မှာ အာရုံတစ်ခုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေက မြန်တဲ့အတွက်ကြောင့် တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အာရုံအမျိုးမျိုးကို ပျံ့လွင့်နေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။

လိပ်ပြာလေးတစ်ကောင် ပျံနေတယ်။ တဖျပ်ဖျပ်လှုပ်ခတ်ပြီး ပျံနေတယ်ဆိုရင် ဒီလိပ်ပြာလေးက ဘာအရောင်လေးလဲ၊ အကွက်ကလေးတွေက ဘယ်လိုလဲ၊ ဒီဇိုင်းအဆင်လေးတွေကို ဘယ်လိုအကွက်ဆင်ထားတာလဲ။ အတိအကျ မသိနိုင်ဘူး။ အကြမ်းဖျင်းပဲ သိနိုင်မယ်။ အဝါရောင်လေးပဲ၊ အပြာရောင်လေးပဲ ဆိုပြီးတော့ အကြမ်းဖျင်းလောက်လေးပဲ သိနိုင်မယ်။

အကွက်ကလေးတွေ၊ ဒီဇိုင်းအဆင်ကလေးတွေ ဖွဲ့စည်းပုံကို အတိအကျ သိချင်တယ်ဆိုရင်တော့ လိပ်ပြာလေးဖမ်းပြီးတော့ လက်ပေါ်တင်၊ တောင်ပံလေးနှစ်ဖက်ကို ဖိထား၊ လိပ်ပြာလေး ငြိမ်နေအောင်လုပ်ပြီးတော့ ကြည့်မှ သိနိုင်တာ။

လိပ်ပြာလေး မလှုပ်ရှားဘဲ ငြိမ်နေမှ လိပ်ပြာရဲ့ အကွက်အဆင်  
ဒီဇိုင်းဖွဲ့စည်းပုံတွေကို တိတိကျကျ အသေးစိတ် သိနိုင်တာ။

အဲဒီလိုပဲ . . . အရှည်အာရုံရဲ့ ရုပ်တရားနာမ်တရား  
သဘောတွေ၊ ဖြစ်ပျက်သဘောတွေ၊ မမြဲ၊ မကောင်း၊ မပိုင် ဆိုတဲ့  
အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိချင်တဲ့သူ  
ဆိုရင် အရှည်အာရုံပေါ်မှာ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကလေး တည့်တည့်မတ်  
မတ် စူးစူးစိုက်စိုက် ကျရောက်နေဖို့ လိုပါတယ်။ တည်ငြိမ်တဲ့  
သမာဓိ ရှိရမယ်ပေါ့။

ဒါ့ကြောင့် မောနပထေသု သိက္ခတော - ဉာဏ်ဖြစ်  
အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာ သီလရှိရမယ်၊ သမာဓိ ရှိရမယ်လို့  
ပြောတာ။

သီလရှိ၊ သမာဓိရှိမှ စိတ်ကြည်လင်မယ်၊ စိတ်ကြည်  
လင်မှ ဉာဏ်ထက်ပြီး သိစရာရှိတာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမယ်။  
ကြည်ကြည်လင်လင်ရှိမှ ပီပီပြင်ပြင် သိတာပါ။ ပီပီပြင်ပြင် သိတဲ့  
ဉာဏ် ထက်မြက်ချင်ရင် ကြည်ကြည်လင်လင်ရှိတဲ့စိတ် ဖြစ်  
အောင် တည်ဆောက်ဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒီလို အဆင့်မြင့်စိတ် ရှိမယ်၊ သတိရှိမယ်၊ ဉာဏ်ရှိ  
မယ်၊ ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်း သီလ၊ သမာဓိရှိမယ်ဆိုရင်တော့ သော  
-ကာန ဘဝန္တိ - စိုးရိမ်သောကတွေ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အကုန်လုံး  
ချုပ်ငြိမ်းသွားပါပြီ။ တာဒိနော - ဘယ်လောကဒဏ်နဲ့ကြံကြံ၊  
မတုန်လှုပ်တော့ပါဘူး။ ဥပသန္တဿ - ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ

စတဲ့ ကိလေသာတွေ အကုန်လုံးလည်း ငြိမ်းအေးသွားပါပြီ။ သဒါသတိမတော - အမြဲတမ်းလည်း သတိရှိသွားပါပြီ။ ဆိုလိုတာကတော့ အထွတ်အထိပ်အားဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီလို့ ဆိုလိုတာပါ။ ရဟန္တာဖြစ်မှ သတိက အမြဲရှိသွားတာကိုး။

အဲဒီတော့ တစ်ဂါထာမထေရ် ရွတ်ဆိုနှလုံးသွင်းတဲ့ တစ်ဂါထာမှာ ကိုယ့်ကျင့်ရမယ့် အကျင့်တွေကတော့ အဆင့်မြင့်စိတ် ရှိရမယ်။ သတိရှိရမယ်။ ဉာဏ်ရှိရမယ်။ ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်း သိလ၊ သမာဓိရှိရမယ်။

အဲဒီလို ကျင့်ရင် ရမယ့်အကျိုးတွေကတော့ ဖိုးရိမ်သောကတွေ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဘယ်လောကခံနဲ့ ကြံကြံ မတုန်လှုပ်တော့ဘူး။ ရာဂ၊ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာတွေ ငြိမ်းအေးသွားမယ်။ သတိအမြဲရှိတဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားမယ်။

ဒီတစ်ဂါထာရဲ့ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကတော့ ‘အဆင့်မြင့်စိတ်ထား ရှိမယ်၊ သတိဉာဏ်ရှိမယ်ဆိုရင် ပူပင်သောကတွေ ကင်းရှင်းပါတယ်၊ ကိလေသာအပူတွေ ငြိမ်းအေးပါတယ်’ . . . တဲ့။ သတိဉာဏ်ရှိရမယ်ဆိုရင် သမာဓိရှိရမှာတို့၊ သီလရှိရမှာတို့ ပါသွားပါပြီ။ ဒါ့ကြောင့် တစ်ဂါထာမထေရ် ဟောကြားတဲ့ တစ်ဂါထာရဲ့ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ဆောင်ပုဒ်လေး ဆိုလိုက်ပါဦး။

သတိဉာဏ်ယှဉ်၊ စိတ်မြင့်လျှင်၊ ပူပင်ငြိမ်းအေးသည်။

အဲဒီတစ်ဂါထာကိုပဲ ရွတ်တယ်၊ အဲဒီတစ်ဂါထာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုပဲ စဉ်းစားတယ်၊ အဲဒီတစ်ဂါထာအတိုင်းပဲ ကျင့်



တယ်။

တစ်ဂါထာတည်းကိုပဲ နေ့တိုင်း စဉ်းစားပေမယ့် မနေ့က စဉ်းစားတာနဲ့ ဒီနေ့ စဉ်းစားတာနဲ့ မတူနိုင်ဘူး။ နောက်တစ်ခုက ကိုယ်လောလောဆယ် ကြုံတွေ့နေတဲ့ အခြေအနေ၊ အဖြစ် အပျက်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေအောင်လည်း စဉ်းစားရတယ်။

လောလောဆယ်ဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေ လေး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာလေးကို သေချာ စစ်ဆေးကြည့်လိုက်။ သတိလေးရှိလား၊ သမာဓိလေးရှိလား၊ ဉာဏ်လေးရှိလား။ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အခြေအနေပေါ်မှာ ဉာဏ်က ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရမလဲ။

ဒါတွေကတော့ ဂါထာရဲ့ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်၊ တရား တော်ရဲ့ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကို သိပြီးပြီဆိုရင် သူ့အခြေအနေ၊ သူ့အချိန်အခါနဲ့သူ့ လိုအပ်သလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်သွားရုံပဲ။

အဆင့်မြင့်စိတ်ရှိရမယ် ဆိုတာလေးကို ခေါင်းစဉ် သဘောလေး သိထားလို့ရှိရင် ကိုယ်လောလောဆယ် လုပ်နေတဲ့ အလုပ်၊ ကိုယ်လောလောဆယ် ကြုံတွေ့နေတဲ့ အဖြစ်အပျက် အပေါ် ကိုယ့်ရဲ့ တုန့်ပြန်မှုနဲ့ပတ်သက်လို့ အဆင့်မြင့်စိတ် ဖြစ်နေ လား၊ သာမန်စိတ် ဖြစ်နေလား . . . စဉ်းစားရုံပဲ။

ခုနပြောခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်(၁၀)မျိုးမှရယ်လို့ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လိုအဖြစ်အပျက်ပဲ ကြုံကြုံ၊ ဘယ်လိုအနေအထားပဲ ရောက်ရောက် အဆင့်မြင့်စိတ်ရှိရမယ်။ အဲဒီလို စသည်အားဖြင့်

ပေါ့လေ။ တစ်ပုဒ်တည်း၊ တစ်ဂါထာတည်း ဆိုပေမယ့် နေ့စဉ် ဘဝမှာ အသုံးချသွားမယ်ဆိုရင် အချက်အလက်တွေ ရာထောင် သောင်းသိန်းချီပြီးတော့ ကုန်ကို မကုန်နိုင်တော့ဘူး။

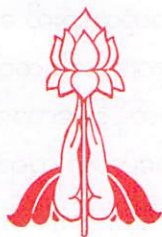
တစ်ဂါထာမထေရ် တစ်ဂါထာတည်းပဲ ရွတ်ပြီးတော့ တရားမရသွားဘူးလား။ ရသွားတယ်။ ဒါဆိုရင် ဦးဇင်းလည်း တစ်ဂါထာပဲ၊ တရားတစ်ပုဒ်တည်းပဲ တစ်သက်လုံးဟောရင် ကောင်းမယ် ထင်တယ်နော်။

တစ်ဂါထာမထေရ်ရဲ့ တစ်ဂါထာအဓိပ္ပာယ်မှာ အကြောင်းရော၊ အကျိုးရော နှစ်မျိုးလုံး ပါပါတယ်။ အကြောင်း က ကျင့်စဉ်၊ အကျိုးက ကျင့်စဉ်ကြောင့် ရမယ့် ချမ်းသာ။

အကြောင်းဖြစ်တဲ့ကျင့်စဉ်က . . .

- (၁) အဆင့်မြင့်စိတ်ရှိရမယ်၊
  - (၂) သတိရှိရမယ်၊
  - (၃) ဉာဏ်ရှိရမယ်၊
  - (၄) ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်း သိလ၊ သမာဓိ ရှိရမယ်။
- အကျိုးဖြစ်တဲ့ ချမ်းသာက . . .

- (၁) ဘာစိုးရိမ်သောက၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုမှ မဖြစ်တော့ဘူး၊
- (၂) ဘယ်လောကခံနဲ့ ကြုံကြုံ မတုန်လှုပ်တော့ဘူး၊
- (၃) ရာဂ၊ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာတွေ ငြိမ်းအေး သွားမယ်၊
- (၄) သတိအမြဲရှိတဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားမယ်။



**အများအနှစ်ထုတ်ဖို့  
တရားအသစ်မဟုတ်တာ ခွင့်လွှတ်ပါ**

ခုနတုန်းက ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ တရားဟောတာနဲ့ ပတ်သက်  
လို့ ဦးဇင်းတို့ရဲ့ မူဝါဒ။ ခုနကတော့ တရားရဲ့ သဘာဝအရ  
ပြောတာ။ နေရာတိုင်း၊ မဏ္ဍပ်တိုင်းမှာ တရားတစ်ပုဒ်တည်းကို  
ထပ်ခါထပ်ခါ ဟောပေးမှ နေရာတိုင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ တရား  
ပျံ့နှံ့သွားမယ်။ ဒါက တရားဘက်ကနေ ကြည့်ပြောတာ။

ဦးဇင်းတို့ တရားဟောတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မူဝါဒ၊  
ပေါ်လစီလည်း ရှိတယ်။ အဖွဲ့အစည်းတွေမှာမှ ပေါ်လစီရှိရ  
တာ မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းမှာလည်း၊ လူတစ်ဦးချင်းစီမှာလည်း  
ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝခံစားချက်၊  
ကိုယ်ပိုင်ဘဝအတွေ့အကြုံနဲ့ ချမှတ်ထားတဲ့ ပေါ်လစီဆိုတာ  
ရှိရတယ်။

တရားဟောတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဦးဇင်းတို့ရဲ့ ပေါ်လစီက တစ်နှစ်အတွင်းဟောတဲ့တရားကို နောက်တစ်နှစ်အတွင်းမှာ အကုန်လုံး စာအုပ်ဖြစ်သွားအောင် ထုတ်ချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိတဲ့အတွက် စာအုပ်ထုတ်နိုင်ရုံလောက်ပဲ တရားဟောချင်ပါတယ်။ ဒီနှစ် ဇန်နဝါရီမှာဟောတဲ့ တရားဟာ နောက်နှစ် ဇန်နဝါရီ မတိုင်ခင်မှာ စာအုပ်ဖြစ်နေရမယ်ပေါ့။

စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ . . . တရားနှစ်ပုဒ်၊ သုံးပုဒ်လောက်ပါတယ်ပဲထားဦး။ တစ်နှစ်ကို ခုနှစ်ပုဒ်၊ ရှစ်ပုဒ်လောက်ဟောမှ အဆင်ပြေမှာပေါ့။ တစ်နှစ်ကို သုံးအုပ်ပျမ်းမျှခြင်း ထုတ်မယ်လို့ ဦးဇင်းတို့ ရည်မှန်းချက် ချထားတာပေါ့လေ။ တစ်နှစ်အတွင်း ထုတ်စရာ စာအုပ်ဖြစ်ရုံလောက်ပဲ တရားဟောမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတော့ တစ်နှစ်ကို လေး ငါး ခြောက်ပုဒ်၊ ခုနှစ်ပုဒ်ရှစ်ပုဒ်လောက်ပဲ၊ အလွန်ဆုံး ဆယ်ပုဒ်လောက်ပဲ ဟောဖြစ်တာပါ။

ဒီဇင်ဘာ၊ ဇန်နဝါရီ တရားပွဲရာသီတစ်ခုဆိုရင်တော့ ကံမြင့်တရားပွဲမှာ (၈)ရက်၊ (၁၀)ရက် စသည်အားဖြင့် ဟောဖြစ်တော့ တရားတွေလည်း (၈)ပုဒ်၊ (၁၀)ပုဒ်လောက်တော့ ဟောဖြစ်တာပေါ့။ အဲဒီအထဲကမှ ကိုယ်အနှစ်သက်ဆုံး လက်ရွေးစင် တစ်ပုဒ်ကို၊ သို့မဟုတ် နှစ်ပုဒ် သုံးပုဒ်လောက်ကို နေရာအနှံ့ဖြန့်ပြီးတော့ ဟောပါတယ်။

တစ်နေရာတည်းမှာ လေးငါးဆယ်ရက် ဆက်တိုက် ဟောတဲ့အခါကျတော့ အလေးအပေါ့ မျှပြီးတော့ ဟောလို့ရတာ

ပေါ့။

လေးတဲ့တရားလည်း ပါမယ်၊ ပေါ့တဲ့တရားလည်း ပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆက်တိုက်ကြီး နာနေရတာဆိုတော့ ပေါ့တဲ့တရားနာရတဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုမှ မခံစားရဘူး။

လေးတဲ့တရား၊ ပေါ့တဲ့တရား ဆိုတာကတော့ တရားနာပရိသတ်တချို့ရဲ့ သတ်မှတ်ချက်ကို ပြောတာပါ။ တချို့က ဝိပဿနာတရားသက်သက်ပဲ ဟောမှ လေးတယ်လို့ ယူဆကြတာကိုး။ အမှန်ကတော့ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့တရားတွေထဲမှာ ပေါ့တဲ့တရား တစ်ပုဒ်မှ မရှိပါဘူး။ အကုန်လုံး လေးတဲ့တရားတွေချည်းပါပဲ။

‘လေးတယ်’ ဆိုတာကို ‘လေးနက်တယ်’၊ ‘ပေါ့တယ်’ ဆိုတာကို ‘ပေါ့ပျက်တယ်’ လို့ ယူဆရင် မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့တရားတွေအားလုံးဟာ လေးတဲ့တရားတွေ၊ လေးနက်တဲ့တရားတွေချည်းပါပဲ။ ပေါ့တဲ့တရား၊ ပေါ့ပျက်တဲ့တရား တစ်ပုဒ်မှ မရှိပါဘူး၊ တစ်လုံးမှ မရှိပါဘူး။

‘လေးတယ်’ ဆိုတာကို ‘လေးလံတယ်’၊ ‘ပေါ့တယ်’ ဆိုတာကို ‘ပေါ့ပါးတယ်’ လို့ ယူဆရင်တော့ အကြောင်းအရာ လေးလံတဲ့တရားတွေ၊ သိဖို့ခက်ခဲတဲ့တရားတွေ၊ နားလည်ဖို့ မလွယ်ကူတဲ့ တရားတွေကို လေးတဲ့တရားတွေ၊ လေးလေးလံလံတရားတွေလို့ သတ်မှတ်ချင် သတ်မှတ်ပေါ့။ အကြောင်းအရာ ပေါ့ပါးတဲ့တရားတွေ၊ သိဖို့ မခက်ခဲတဲ့ တရားတွေ၊ နားလည်ဖို့ လွယ်ကူ

တဲ့ တရားတွေကို ပေါ့တဲ့တရားတွေ၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးတရားတွေလို့ သတ်မှတ်ချင်သတ်မှတ်ပေါ့။

ဒါပေမဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေက သိဖို့ သက်သက်မဟုတ်၊ ကျင့်ဖို့အတွက် အဓိကဖြစ်လို့ ကျင့်တဲ့နေရာ မှာတော့ တစ်ယောက်အတွက် လေးလံ(ခက်ခဲ)နေတဲ့အရာက တခြားတစ်ယောက်အတွက်တော့ ပေါ့ပါးချင်ပေါ့ပါး (လွယ်ကူ ချင်လွယ်ကူ)နေပြီး တစ်ယောက်အတွက် ပေါ့ပါး(လွယ်ကူ)နေ တဲ့အရာက တခြားတစ်ယောက်အတွက်တော့ လေးလံချင်လေး လံ(ခက်ခဲချင်ခက်ခဲ)နေမှာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ကျင့်တဲ့ရှုထောင့်က ကြည့်ရင်တော့ တရားအားလုံးဟာ လေးတဲ့တရား၊ လေးနက် ခက်ခဲတဲ့တရားတွေချည်းပါပဲ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့လေ . . . ။ အများရဲ့ သတ်မှတ်ချက် အတိုင်း ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ တစ်နေရာတည်းမှာ လေးငါး ဆယ်ပွဲ နေ့စဉ်ရက်ဆက်ဟောမယ်ဆိုရင် တရားကို အလေး အပေါ့မျှပြီး တစ်နေ့တစ်ပုဒ် တရားမထပ်အောင် ဟောပေးပါ တယ်။ တရားတစ်ပုဒ်တည်းကို အခန်းဆက် ဟောတာဆိုရင် တော့လည်း ခေါင်းစဉ်အသစ် ပြောင်းစရာ မလိုဘူးပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ ပြောင်းနေတာပါပဲ။ တစ်ရက် နဲ့တစ်ရက် မတူတော့ဘူး၊ မထပ်တော့ဘူးပေါ့။

တစ်နေရာမှာ တစ်ပွဲပဲ ဟောတဲ့တရားကျတော့ ကိုယ် ဟောပေးခဲ့တဲ့ တရားတွေထဲက ကိုယ်အနှစ်သက်ဆုံးတရား၊

အလေးနက်ဆုံးလို့ ယူဆတဲ့တရားကို ဟောပေးမှ နာရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ၊ တရားပွဲကျင်းပရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ စိတ်တိုင်းကျသွားမှာပေါ့။ စိတ်ကျေနပ်သွားမှာပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့လည်း ပွဲတိုင်းပွဲတိုင်းမှာ အသစ်မဟောဘဲနဲ့ အဟောင်းတွေကိုပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ဟောရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပေါ်လစီကြောင့်ပေါ့နော်။

နောက်တစ်ချက်က တရားပွဲတိုင်း တရားပွဲတိုင်းမှာ တိပ်ခွေဖမ်းတာက ကောင်းချင်မှ ကောင်းမယ်။ မိုက်မကောင်းဘူး၊ စက်မကောင်းဘူးဆိုရင် ဟောရတာလည်း အင်မတန်ပင်ပန်းတယ်။ တိပ်ခွေအရည်အသွေးလည်း မကောင်းနိုင်ဘူး။ တရားတစ်ပုဒ်အသစ်ဟောပြီးတယ်ဆိုရင် တိပ်ခွေကနေ ပြန်နာချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ရွှေပါရမီအဖွဲ့ကလည်း တိပ်ခွေတွေကူးပေးရသေးတာလေ။ မူရင်း မာစတာခွေကလည်း ကောင်းဖို့အရေးကြီးတယ်။

ဒါပေမဲ့ တရားပွဲတွေ လိုက်လိုက်ပြီးဟောတယ်ဆိုရင် ကံမြင့်ကျောင်းတိုက်ကလွဲရင် မူရင်းမာစတာခွေ မရတာပဲ များပါတယ်။ 'ဒါအရှင်ဘုရားဟောထားတဲ့ တရားခွေပါ' ဆိုပြီးတော့ လာမပေးကြဘူး။

တိပ်ခွေသွင်းတဲ့ အရည်အသွေး မကောင်းမှာလည်း စိုးရတယ်။ တိပ်ခွေကောင်းရင်လည်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့အချိန်မှာ ရချင်မှ ရမှာ။ ရရင်တောင် မူရင်း မာစတာခွေ မရဘဲနဲ့ ပွားထား

တဲ့အခွေပဲ ရမှာပေါ့။

ဒီ 'တစ်ပွင့်ပန်လည်းလှပါတယ်' ဆိုတဲ့တရားက တစ်နေ့ကလည်း တစ်နေရာမှာ ဟောပြီးသား။ အဲဒီတစ်နေရာမှာပဲ ဟောမယ်စိတ်ကူးထားတာ။ အဲဒီအခွေက ရောက်မလာသေးလို့ ဒီနေ့ ပြန်ဟောပေးရတာနော်။ အဲဒီနေ့က ဟောတဲ့တရားကို တိပ်ခွေထုတ်ဖို့ စိတ်တိုင်းမကျတာလည်း ပါတာပေါ့လေ။ အဲဒီနေ့ကမှ စ, ဟောရတာကိုး။

တရားတစ်ပုဒ်က စ, ဟောဟောချင်းဆို သိပ်မကောင်းသေးဘူး။ စ, ဟောလိုက်တဲ့ တရားတုန်းက အားနည်းချက်၊ အားသာချက်ကို ပြန်သုံးသပ်ပြီး နောက်ထပ် ပြန်ဟောတဲ့အခါ တွေမှာ ပြုပြင်လိုက်ရင် တရားက ပိုကောင်းသွားတယ်။ တရားတစ်ပုဒ်က အကြိမ်များများဟောလေ ပိုကောင်းလာလေပဲ။

နေရာအနှံ့ ထပ်ခါထပ်ခါ ဟောထားတာတွေထဲကမှ အကောင်းဆုံး၊ စိတ်တိုင်းအကျဆုံးကို တိပ်ခွေထုတ်ပေးတော့ တိပ်ခွေကတစ်ဆင့် နာရမယ့် တရားနာပရိသတ်အတွက် ပိုအဆင်ပြေသွားတာပေါ့။ ဟောတရားကို စာအုပ်ပြန်ထုတ်တော့လည်း အကောင်းဆုံးမျှ လက်ရွေးစင်မှု ရသွားတာပေါ့။

အဲဒီလိုအားဖြင့် တရားတွေ အသစ်အသစ် နေရာတိုင်း၊ ပွဲတိုင်းမှာ လိုက်မဟောရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတွေ ဦးရင်းတို့မှာ အများကြီး ရှိပါတယ်။

တခြားဓမ္မကထိကဆရာတော်တွေလည်း တစ်နှစ်ကို



တရားတစ်ပုဒ်နှင့်ပုဒ်လောက်ပဲ အသစ်ဟောကြတာ များပါတယ်။ ဒီတစ်ပုဒ်နှင့်ပုဒ်ကိုပဲ နေရာအနှံ့ လိုက်ဟောကြတာပါ။ တချို့ကတော့ ခေါင်းစဉ်မတူအောင် ပြောင်းတပ်ကြတာ ရှိပါတယ်။ အတွင်းက တရားကတော့ အတူတူပါပဲ။ နေရာဌာနနဲ့ အကြောင်းခံပေါ် မူတည်ပြီး နည်းနည်းပါးပါး ဆွဲပြောတာလေးတွေပဲ ကွာပါတယ်။

ကိုယ်မဟောရသေးတဲ့ နေရာ၊ ကိုယ်မဟောရသေးတဲ့ မြို့ဆိုရင် ကိုယ်ဟောပြီးသား တရားအဟောင်းတွေထဲက သင့်တော်ရာကို ပြန်ဟောကြတာ များပါတယ်။ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ တရားကို ဒီနေရာ၊ ဒီမြို့မှာ မဟောရသေးဘူးဆိုရင်လည်း ပြန်ဟောကြတာပါပဲ။

နေရာဌာနနဲ့ အကြောင်းခံပေါ် မူတည်ပြီး သူ့နေရာနဲ့ သူ လိုက်ဖက်တဲ့တရားပဲ ဟောသင့်တယ်ထင်ရင် သူ့နေရာနဲ့သူ လိုက်ဖက်တဲ့တရားအသစ်ကိုပဲ ဦးဇင်းတို့ ဟောပါတယ်။ တစ်ပုဒ်နှင့်ပုဒ်ကိုသာ နေရာအနှံ့ ထပ်ထပ်ဟောပေမယ့် သူ့နေရာနဲ့သူ တစ်ခါပဲ ဟောဖြစ်တဲ့တရားတွေနဲ့ ပေါင်းလိုက်ရင်တော့ တစ်နှစ်တာအတွက် အသစ်ဟောဖြစ်တဲ့တရားတွေက လေးငါးခြောက်ပုဒ်လောက်တော့ ရှိပါတယ်။ တချို့နှစ်တွေဆို ဆယ်ပုဒ်လောက်တောင် ရှိတာပါပဲ။

ဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူတို့အဆင်ပြေသလို၊ သူတို့အကြောင်းတရားနဲ့သူတို့ သင့်တော်ရာကို ဟောပါလိမ့်မယ်။

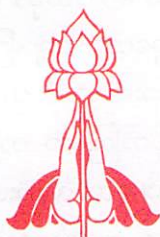
အသစ်ဟောရင်လည်း ဟောမယ်၊ အဟောင်းဟောရင်လည်း ဟောမယ်။ အသစ်ပဲဟောဟော၊ အဟောင်းပဲ ဟောဟော အသစ်လို သဘောထားပြီးတော့ တစ်လုံးချင်း၊ တစ်ပိုဒ်ချင်းကို ခံစားပြီးတော့ နားထောင်ရမယ်။

‘ခံစားတယ်၊ ခံစားတယ်’ ဆိုတာက အချစ်အလွမ်းနဲ့မှ ဆိုင်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ တရားနာတဲ့ကိစ္စနဲ့လည်း ဆိုင်တယ်။ တရားနာတဲ့နေရာမှာလည်း ခံစားပြီးတော့ နာရမှာပဲ။

တရားဟောပုဂ္ဂိုလ် ဟောသွားသလောက်လေးပဲ မှတ်ထားရမှာ မဟုတ်ဘူး။ တရားဟောပုဂ္ဂိုလ် ဟောသွားတဲ့ အချက်အလက်နဲ့ သဘောတရားကို ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့ဘဝလေးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ မှတ်ရမှာ၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမှာ၊ လိုက်နာကျင့်သုံးရမှာ။

တရားတစ်ပုဒ်ကို နေရာအနှံ့ ဟောမှ အဲဒီတရားရဲ့ အနှစ်သာရကို နေရာအနှံ့က လူတွေ သိကြမှာပေါ့။ တရားတစ်ပုဒ်ကပေးတဲ့ အနှစ်သာရကို နေရာအနှံ့က လူတွေ ထုတ်ယူနိုင်ဖို့ အဲဒီတရားတစ်ပုဒ်ကို နေရာအနှံ့ ဟောပေးရမှာပါပဲ။

တရားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်အနှစ်ကိုရော၊ တရားကြောင့် လုပ်ဖြစ်သွားကြမယ့် ကုသိုလ်အနှစ်တွေကိုရော လူအများထုတ်ယူကြစေချင်တဲ့ စေတနာမေတ္တာကြောင့် တရားတစ်ပုဒ်တည်းကို နေရာအနှံ့ ဟောပေးနေရတာပါ။ အများအနှစ်ထုတ်ဖို့ တရားအသစ်မဟုတ်တာ ခွင့်လွှတ်ပါ။



## တရားအသက်ပါရင် အများမျက်နှာလိုက်ပါတယ်

တစ်ဂါထာမထေရ်က အဲဒီတစ်ဂါထာလေးပဲ တရားပွဲတိုင်းမှာ ဟောတယ်။ ဥပုသ်နေ့တိုင်း အဲဒီဂါထာနဲ့ တရားဟောတော့ နတ်တွေက တရားနာကြတယ်။ သာဓုခေါ်ကြတယ်။

တစ်နေ့ကျတော့ သာဝတ္ထိမြို့က ပိဋကတ်သုံးပုံ အာဂုံဆောင်ထားတဲ့ မထေရ်နှစ်ပါး ကြွလာတယ်။ တစ်ပါးတစ်ပါးကို တပည့်ငါးရာအခြံအရံနဲ့ပေါ့။ သံဃာတစ်ထောင့်နှစ်ပါးပေါ့နော်။

ရောက်လည်းရောက်လာရော တစ်ဂါထာမထေရ်က ခရီးဦးကြိုဆိုတာပေါ့။

‘အရှင်ဘုရားတို့ကြွလာတာ သိပ်ဝမ်းသာတာပဲဘုရား။ ကြွတော်မူပါ။ ကြွတော်မူပါ။ ဒီကနေ့ညတော့ဖြင့် တပည့်တော်တို့ အားရပါးရ တရားနာရတော့မယ်’

‘နေပါဦး . . . တရားနာရတော့မယ်ဆိုတော့ ဒီတော  
ထဲမှာ တရားနာမယ့်သူ ရှိလို့လား’

‘မှန်လှပါဘုရား။ တောထဲမှာ တရားနာမယ့်လူမရှိပေ  
မယ့် နတ်တွေ၊ ဗြဟ္မာတွေတော့ အများကြီးရှိပါတယ်။ အခါတိုင်း  
ဘုရားတပည့်တော် တရားဟောရင် တရားဟောပြီးတာနဲ့ နတ်  
ဗြဟ္မာတွေ သာဓုခေါ်လိုက်ကြတာ တစ်တောလုံး ပဲ့တင်ထပ်  
သွားပါတယ်။ မြေပြိုသလို၊ တော်လည်းသလိုကို ထင်ရပါတယ်။  
ဒါ့ကြောင့် အရှင်ဘုရားတို့ တပည့်တော်ရဲ့ တောရကျောင်းကို  
ရောက်တုန်းရောက်ခိုက် တရားဟောကြားပေးတော်မူပါ’

အသစ်ဟောပါ။ အဟောင်းဟောပါ လျှောက်ရဲ့လား။  
မလျှောက်ဘူး။ ဟောချင်တဲ့တရားဟောပေါ့။

တစ်တောလုံး ပဲ့တင်ထပ်အောင်၊ မြေပြိုတယ်ထင်ရ  
လောက်အောင် သာဓုခေါ်တယ်ဆိုတော့ တိပိဋကဆရာတော်  
နှစ်ပါးကလည်း ပလ္လင်နှစ်လုံးခင်းပြီးတော့ တစ်ပါးက ပါဠိရွတ်၊  
တစ်ပါးက အနက်အဓိပ္ပာယ် ရှင်းပြ။ တစ်ပါးရွတ်သွားတဲ့ ပါဠိကို  
တစ်ပါးက အနက်အဓိပ္ပာယ်၊ သာဓကတွေနဲ့ ရှင်းပြလိုက်နဲ့ ပိဋ-  
ကတ်သုံးပုံက အဆီအနှစ်တွေကို ထုတ်ပြီးတော့ မြိုင်မြိုင်ဆိုင်  
ဆိုင်ကြီး ဟောတာပေါ့။ တရားသာ ဆုံးသွားတယ်၊ သာဓုခေါ်သံ  
တစ်ချက်မှ ထွက်မလာဘူး။

‘ငါ့ရှင်၊ ငါ့ရှင်ပြောတော့ တရားဆုံးရင် သာဓုခေါ်တယ်  
ဆို။ အခု တစ်ခွန်းမှလည်း မကြားပါလား’

‘ခါတိုင်း တပည့်တော် တရားဟောရင် သာဓုခေါ်သံ အကြီးအကျယ်ပါပဲဘုရား။ ဒီကနေ့ ဘာဖြစ်လို့ သာဓုခေါ်သံ မကြားရသလဲ ဆိုတာတော့ တပည့်တော်လည်း နားမလည်နိုင် ပါဘူး’

‘ဒါဖြင့် ငါ့ရှင် ခါတိုင်းဟောနေကျတရားလေး ဟောစမ်း ပါဦး’ ဆိုတော့ တစ်ဂါထာမထေရ်က ယပ်တောင်လေးကိုင်၊ တရားဟောပလ္လင်ပေါ် တက်ထိုင်ပြီးတော့ သူ့ဟောနေကျ ဂါထာကို ဟောတော့တာပါပဲ။

အဓိစေတသော အပ္ပမဇ္ဇတော၊  
မုနိနော မောနပထေသု သိက္ခတော။  
သောကာ န ဘဝန္တိ တာဒိနော၊  
ဥပသန္တဿ သဒါ သတိမတော။

ဂါထာလေးလည်း ဆုံးရော ခေါ်လိုက်ကြတာ သာဓုသံ တွေ မြေပြိုမတတ်ပါပဲ။ တော်လည်းသလို၊ မိုးကြိုးတွေ အရပ် လေးမျက်နှာက ပစ်လိုက်သလို တစ်တောလုံး ပဲ့တင်ထပ်သွား တာပဲ။ ဟိုး အကနိဋ္ဌဘုံအထိအောင်ကို တက်သွားတာ။ စကြ- ဝဠာတစ်ခုလုံး ပဲ့တင်ထပ်တယ်လို့ ထင်ရလောက်အောင်ကို သာဓုခေါ်ကြတာ။

ဒီတော့ တိပိဋကဆရာတော်နှစ်ပါးရဲ့ တပည့်တွေက မကျေနပ်ကြဘူး။

‘ဒီတောထဲက နတ်တွေ မျက်နှာသိပ်လိုက်တာပဲ။

တို့ဆရာတော်နှစ်ပါး အားရပါးရနဲ့ အကျယ်တဝင့် ဝေဝေ  
ဆာဆာနဲ့ မြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင်နဲ့ ဟောတုန်းကတော့ သာဓု တစ်  
ခွန်းမှ မခေါ်ဘဲနဲ့ ဘာမဟုတ်တဲ့ ဒီမထေရ်အို တောထွက်ကိုယ်  
တော်ကြီး တစ်ဂါထာလေး ဟောတာကျတော့ သာဓုခေါ်တယ်၊  
သူတို့အဖေကျတော့ သာဓုခေါ်တယ်’

ဆိုပြီးတော့ ကဲ့ရဲ့ကြတယ်။ ‘မကျေနပ်ဘူး၊ ဘုရား  
သွားတိုင်မယ်’ ဆိုပြီးတော့ တစ်ခါတည်း ဘုရားဆီ သွားလျှောက်  
ကြတော့တာပဲ။

လောကမှာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အကျိုးတရားကို ကိုယ်  
မရဘဲနဲ့ တခြားသူ ရတယ်ဆိုရင် ‘ဘယ်သူမျက်နှာလိုက်တယ်၊  
ဘယ်ဝါမျက်နှာလိုက်တယ်’ နဲ့ သူများကို အပြစ်ပြောကြတယ်။  
နောက်ဆုံးကျတော့ ‘လောကကြီးက မျက်နှာလိုက်တယ်’ နဲ့  
လောကကြီးကိုတောင် ဘာမဆိုင် ညာမဆိုင် အပြစ်ပြောကြ  
တယ်။

မျက်နှာလိုက်တာက နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အဂတိမျက်နှာ  
လိုက်ခြင်းရယ်၊ ထိုက်တန်ရာမျက်နှာလိုက်ခြင်းရယ်။

ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ မသိခြင်းကြောင့် မျက်  
နှာလိုက်တာကျတော့ အဂတိမျက်နှာလိုက်ခြင်း။ အဂတိ လေး  
ပါးပေါ့လေ။ အဲဒါကတော့ ရှောင်ကြဉ်ရမှာပဲ။ မျက်နှာလိုက်တဲ့  
သူမှာ အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မျက်နှာအလိုက်ခံရတဲ့သူကျ  
တော့ သူနဲ့ ထိုက်တန်လို့ ရတာပဲ။

ပစ္စုပ္ပန်ကံ၊ ပစ္စုပ္ပန်ဉာဏ်ဝီရိယနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ မရသင့်ဘူးလို့ ထင်ရပေမယ့် အတိတ်ကံ၊ အတိတ်က လုပ်ခဲ့တဲ့ ဉာဏ်ဝီရိယတွေနဲ့ ကြည့်လိုက်ရင်တော့ သူ့ရသင့်လို့ ရတာပဲ။ လောကကြီးမှာ မရသင့် မရထိုက်ဘူးဆိုတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်အနေနဲ့ မရသင့်ဘူးလို့ ဆိုပေမယ့် အတိတ်ကံနဲ့ ကြည့်ရင် ရသင့်လို့ရတာပဲ။

ဒါပေမဲ့လည်း အဂတိလိုက်စားပြီးတော့ ရတာ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ရသူဘက်က ကြည့်ပြီးပြောရင် လာဘ်ထိုးပြီးတော့မှ ရတာဆိုတော့ အကုသိုလ်ကတော့ မကင်းဘူး။ လာဘ်ထိုးတဲ့သူ၊ မျက်နှာအလိုက်ခံရတဲ့သူမှာလည်း အကုသိုလ်ဖြစ်တာပဲ။

အရည်အချင်းရှိတဲ့သူကို အရည်အချင်းရှိလို့ အရည်အချင်းနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အကျိုးရလဒ်ပေးလိုက်တာကိုကျတော့ ထိုက်တန်ရာ မျက်နှာလိုက်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူနဲ့ ဒါနဲ့ ထိုက်တန်လို့ သူ့ကို ဒါပေးလိုက်တာပါ။

နေရာတကာ နွားထီးငါးကျပ်၊ နွားမငါးကျပ်လုပ်လို့ ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲ။ အဲဒါဆိုရင်တော့ အဲဒီလို တစ်သားတည်း သတ်မှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း အသိဉာဏ်မရှိရာရောက်တယ်။ နွားမကို ငါးကျပ်ပဲပေးပေမယ့် နွားထီးကို တစ်ဆယ်ပေးသင့်ရင် နွားထီးကို တစ်ဆယ်ပေးရမှာပဲ။ နွားထီးကို ငါးကျပ်ပဲ ပေးပေမယ့် နွားမကို တစ်ဆယ်ပေးသင့်ရင် နွားမကို တစ်ဆယ်ပေးရမှာပဲ။

အရည်အချင်းရှိရင် ရှိသလို အရည်အချင်းနဲ့ ထိုက်တန်

တဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို ပေးရမယ်။ ဒါကို မျက်နှာလိုက်တယ်လို့ ပြောချင်ပြော။ ထိုက်တန်ရာမျက်နှာလိုက်တာမို့လို့ အသိဉာဏ်ရှိ တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒါ တောထဲကနတ်တွေ မျက်နှာလိုက်တယ်တဲ့။ ကိုယ့် ဆရာသမားနှစ်ယောက် နတ်တွေရဲ့ သာဓုခေါ်ခြင်းနဲ့ ထိုက် တန်၊ မထိုက်တန်၊ နတ်တွေ သာဓုခေါ်ထိုက်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိမရှိ ဆိုတာကို ထည့်မစဉ်းစားတော့ဘဲနဲ့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အကျိုး တရားမရတာနဲ့ပဲ မျက်နှာလိုက်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။

အမှန်ကတော့ တိပိဋက ဆရာတော်နှစ်ပါး ပိဋကတ် သုံးပုံ အာဂုံဆောင်ထားပေမယ့် ပုထုဇဉ်ဘဝပဲ ရှိနေသေးလို့၊ ကိလေသာဇာတ်နဲ့လို့ဆိုပြီးတော့ နတ်တွေက သာဓုမခေါ်တာ။ သာဓုမခေါ်ခြင်းဖြင့် သူတို့တစ်တွေ အမြင်မှန်ရပြီးတော့ ကိလေ- သာကင်းအောင်၊ တရားထူးတရားမြတ်ရအောင် ကျင့်ကြံကြပါ စေ၊ သိတဲ့အတိုင်း ကျင့်ကြပါစေ ဆိုတဲ့ စေတနာနဲ့ နတ်တွေ သာဓုမခေါ်တာပါ။

ပိဋကတ်သုံးပုံ အာဂုံဆောင်ထားတယ်ဆိုမှတော့ တကယ်တော့ ကြည်ညိုစရာ၊ သာဓုခေါ်စရာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဒီထက်ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်စေချင်လို့ နတ်တွေက စေတနာနဲ့ ပညာပေးတဲ့သဘော သာဓုမခေါ်တာပါ။

နှုတ်ထဲမှာပဲ တရားရှိပြီး အလုပ်ထဲမှာ တရားမရှိရင် သာဓုမခေါ်ချင်ကြပါဘူး။ ဦးနှောက်ထဲမှာပဲ တရားရှိပြီး နှလုံး



သားထဲမှာ တရားမရှိရင် သာဓုမခေါ်ချင်ကြပါဘူး။ တရား  
အသက်မပါသေးလို့ အများမျက်နှာမလိုက်တာပါ။ တရား  
အသက်ပါရင် အများမျက်နှာလိုက်ပါတယ်။

အဲဒါ မြတ်စွာဘုရားဆီသွားလျှောက်တော့ မြတ်စွာ  
ဘုရားက . . . .

န တာဝတာ ဓမ္မဓရော၊  
ယာဝတာ ဗဟု ဘာသတိ။  
ယော စ အပ္ပမ္ဘိ သုတ္တာန၊  
ဓမ္မံ ကာယေန ပဿတိ။  
သ ဝေ ဓမ္မဓရော ဟောတိ၊  
ယော ဓမ္မံ နပ္ပမဇ္ဇတိ။

‘တရားတွေအများကြီး သင်ကြားနေရုံ၊ ဟောပြောနေ  
ရုံ၊ ပို့ချနေရုံနဲ့ တရားဆောင်သူအစစ် မဖြစ်သေးပါဘူး။ တစ်ပုဒ်  
တစ်ဂါထာပဲ သင်ကြားထားပေမယ့် အဲဒီတစ်ပုဒ်တစ်ဂါထာ  
အတိုင်း ကျင့်လို့ရှိရင် တရားဆောင်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျင့်လို့  
သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ထိုးထွင်းပြီးတော့ သိတယ်၊ နိဗ္ဗာန်  
ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်ဆိုရင် တရားကိုဆောင်တဲ့သူ ဖြစ်ပါ  
တယ်’

ဆိုပြီးတော့ ဂါထာတစ်ပုဒ်နဲ့ တရားဟောလိုက်ပါတယ်။  
ဟောလိုက်တဲ့တရားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံတဲ့အတွက်  
တရားထူး တရားမြတ်တွေ ရသွားကြပါတယ်။

အဲဒီဂါထာရဲ့ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကတော့ . . .

‘ဟောတရားအများကြီး သိရုံနဲ့ တရားရှိသူမဟုတ်သေးဘူး၊ ဟောတရားနည်းနည်းလေးပဲ သိပေမယ့် သိသလောက်နည်းနည်းလေးအတိုင်း ကျင့်နေတဲ့သူနဲ့ ကျင့်တဲ့အတွက် တရားထူးတရားမြတ်ရတဲ့သူသာ တရားရှိသူ ဖြစ်တယ်’

လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ နည်းနည်းသိပြီး ကျင့်နေတဲ့သူတောင် တရားရှိတဲ့သူ ဆိုမှတော့ များများသိပြီး ကျင့်နေတဲ့သူဟာလည်း တရားရှိတဲ့သူပဲပေါ့။

တရားဗဟုသုတ နည်းတာ များတာက အဓိက မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်သိသလောက် တရားဗဟုသုတလေးအတိုင်း ကျင့်နေဖို့က အဓိကပါ။ ကျင့်နေရင် ရတာက သူ့အလိုလို ပါလာမှာပါပဲ။ တရားရတာ မရတာထက် တရားကျင့်တာ မကျင့်တာက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

တရားကျင့်နေရင်လည်း တရားရှိတဲ့သူ။

တရားရသွားရင်လည်း တရားရှိတဲ့သူ။

တရားသိနေရုံနဲ့ တရားရှိတဲ့သူ မဟုတ်ဘူးပေါ့နော်။ နောက်တစ်ခေါက် ထပ်ပြောပါမယ်။

တရားသိနေရုံနဲ့ တရားရှိတဲ့သူ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားကျင့်နေမှ တရားရှိတဲ့သူပါ။ တရားရသွားမှ တရားရှိတဲ့သူပါ။

‘တရားရှိ’ ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ ‘တရားသိ၊ တရားကျင့်၊ တရားရ’ ဆိုတဲ့ အချက်အလက်(၃)ခု ရှိပါတယ်။

တရားသိရုံနဲ့ တရားရှိသူ မဖြစ်သေးပါဘူး။ ‘တရားဗဟုသုတ ရှိသူ’ ပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တရားကျင့်မှ၊ တရားရမှ တရားရှိသူ ဖြစ်တာပါ။

တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ တရားနည်းလမ်းတကျ စိတ် ထားတတ်တာ၊ ဘယ်အာရုံနဲ့ကြိုကြို စိတ်ချမ်းသာအောင်၊ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းတတ်တာ၊ မွန်မြတ်သန့်စင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကုသိုလ်အလုပ်တွေ လုပ်နေတာ၊ တရားဘာဝနာတွေ ပွားများ နေတာကို ပြောတာပါ။

တရားရတယ်ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတာကို ပြောတာပါ။

ဂါထာထဲမှာပါတဲ့ ‘ဓမ္မဓရ - တရားဆောင်သူ’ ဆိုတာ တရားရှိသူကို ပြောတာပါပဲ။ တရားကျင့်နေရင် တရားဆောင် သူ၊ တရားရှိသူ . . . ၊ တရားရသွားရင် တရားဆောင်သူ၊ တရား ရှိသူ . . . ။

တရားကျင့်၊ တရားရဖို့အတွက် တရားသိဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ သိမှ ကျင့်နိုင်မှာလေ။ များများသိလေ၊ များ များကျင့်နိုင်လေပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် သိအောင်လည်း ကြိုးစားပါ။ သိတဲ့အတိုင်းလည်း ကျင့်ပါ။ သိလည်း သိ၊ ကျင့်လည်း ကျင့်ရင် ရဖို့က သေချာပြီးသားပါပဲ။

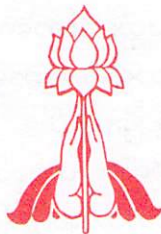
ဒီဂါထာမှာ ပါတဲ့ ‘တရားဆောင်သူ၊ တရားရှိသူ’ ဆိုတဲ့ အချက်အလက်အတွက် တစ်ဂါထာမထေရ်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်

က အထင်ရှားဆုံး သက်သေပါပဲ။ ‘နည်းနည်းသိပေမယ့် တကယ်ကျင့်ရင်၊ တရားရရင် တရားဆောင်သူ၊ တရားရှိသူ’ လို့ ဆိုထားတာကိုး။

တစ်ဂါထာမထေရ်ဟာ တစ်ဂါထာတည်း သိပေမယ့် တကယ်ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ ကျင့်တဲ့အတိုင်းလည်း တရားရခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တစ်ဂါထာမထေရ်ဟာ တရားဆောင်သူ အစစ်၊ တရားရှိသူအစစ်ပါ။

‘တစ်ပွင့်ပန်လည်း လှပါတယ်၊ တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်’ ဆိုတာ သဘောပေါက်ပါတယ်နော်။ တစ်ပုဒ်နာ၊ တစ်ပုဒ်သိ၊ တစ်ပုဒ်သိ၊ တစ်ပုဒ်ကျင့်၊ တစ်ပုဒ်ကျင့်၊ တစ်ပုဒ်ရဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။





ပိုင်ပိုင်နဲ့ နိုင်နိုင်၊ လှိုင်လှိုင်နဲ့ ခိုင်ခိုင်

ပြီးတော့... မြိုင်မြိုင်

‘တစ်ပွင့်ပန်လည်း လှပါတယ်၊ တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်’ ဆိုတာကို ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်သွားပြီဆိုတော့ . . . နောက်ကို ‘အသစ်ဟောပါ။ အဟောင်းဟောပါ’ ဆိုပြီးတော့ စကားလုံးတွေနဲ့ နှိပ်စက်ဦးမှာလား။ မနှိပ်စက်ပါနဲ့တော့နော်။

‘စကားလုံးတွေနဲ့ နှိပ်စက်ဦးမှာလား’ ဆိုလို့ မြတ်စွာဘုရားပြောတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း သွားသတိရမိတယ်။ နှိပ်စက်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့လေ။

အရှင်ဗာဟိယက အသက်(၈၀)ကျော်မှ ရဟန်းပြုတယ်။ သူ့ကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က တရားတိုတိုလေး ဟောပေးလိုက်တယ်။

‘ချစ်သား ဗာဟိယ . . . . . ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ၊ သုတေ သုတမတ္တံ၊ မုတေ မုတမတ္တံ၊ ဝိညာတေ ဝိညာတမတ္တံ၊ မြင်-မြင်ကာမျှ၊ ကြား-ကြားကာမျှ၊ နံ-နံကာမျှ၊ စား-စားကာမျှ၊ ထိ-ထိကာမျှ၊ သိ-သိကာမျှနဲ့ ပြီးရမယ်’

အဲဒီတရားတိုတိုလေး တစ်ပုဒ်ပဲ နာပြီး အဲဒီတရား အတိုင်းကျင့်လို့ အရှင်ဗာဟိယ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ ရဟန္တာ လည်းဖြစ်၊ ပရိနိဗ္ဗာန်လည်း စံပေါ့လေ။ အရှင်ဗာဟိယ ပရိနိဗ္ဗာန် စံသွားတော့ မြတ်စွာဘုရားက ပြောတယ်။

‘ဗာဟိယဟာ ငါဘုရားကို တရားတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် မနှိပ်စက်ဘူး’ တဲ့။ အပြောပြောလိုက်တော့ ‘ဗာဟိယဟာ ငါ့ကို တရားနဲ့ မနှိပ်စက်ဘူး’ . . . တဲ့။

တိုတိုလေး ဟောပေးလိုက်ရုံနဲ့ တရားရအောင် ကျင့် သွားတယ်ဆိုတော့ ‘တရားနဲ့ နှိပ်စက်တယ်’ လို့ ခေါ်နိုင်သေး လား။ မခေါ်နိုင်တော့ဘူး။ ဟောလိုက်ရတာ အာပေါက်လို့။ ဘာတရားမှ မရဘူးဆိုရင်တော့ တရားနဲ့ နှိပ်စက်တာ။ တရား ဟောပုဂ္ဂိုလ်ကို တရားနဲ့ နှိပ်စက်တာနော်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ . . . တစ်ပွင့်ပန်လည်း လှပါတယ်၊ တစ် ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ များနိုင်သမျှ များများတော့ နာပါ။ နာသလောက်ကလေးကို ကျင့်ပါ။ အသစ်အဟောင်းက တော့ ဟောသူရဲ့ ဆန္ဒ၊ ဟောသူရဲ့ အခြေအနေပေါ်မှာ မူတည် ပါတယ်။

ရှေ့မှာ ပြောခဲ့တဲ့ စကားနှစ်ရပ်ကို ပြန်ပြောပါမယ်။

(၁) တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပုဒ်ရေ များများ နာနိုင်သမျှ နာပါ။

(၂) အပိုဒ်ရေများများ နာနိုင်သမျှ နာပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ် ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်။

ဒီစကားနှစ်ရပ်ကို အဓိပ္ပာယ်မဆန့်ကျင်အောင် နား လည် သဘောပေါက်ပြီးတော့ . . . တရားအသစ်အသစ်တွေ ကိုလည်း ဆက်ကာဆက်ကာ နားထောင်ပါ။ တရားအဟောင်း အဟောင်းတွေကိုလည်း ထပ်ခါထပ်ခါ နားထောင်ပါ။ တရား အသစ် နာယူရရင်လည်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကြီး ဖြစ်နေပါစေ။ တရားအဟောင်း နာယူရရင်လည်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကြီး ဖြစ်နေ ပါစေ။ တရားအသစ် နာရတာနဲ့ တရားအဟောင်းနာရတာ ခံစားချက်ချင်း ထပ်တူဖြစ်ပါစေ၊ စိတ်ဝင်စားမှုချင်း ထပ်တူ ဖြစ်ပါစေ၊ အသိဉာဏ်တိုးတက်မှုချင်း ထပ်တူဖြစ်ပါစေ။

‘တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်’ ဆိုတာကိုပဲ ဥပမာအနေ နဲ့ ‘တစ်ပွင့်ပန်လည်း လှပါတယ်’ လို့ ပြောတာပါ။ ဥပမာမှာ လည်း စကားနှစ်ရပ်ပေါ့နော်။

(၁) တစ်ပွင့်ပန်လည်း လှပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပွင့်များ များ ပန်နိုင်သမျှ ပန်ပါ။

(၂) အပွင့်များများ ပန်နိုင်သမျှ ပန်ပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ပွင့် ပန်လည်း လှပါတယ်။

‘တစ်ပွင့်ပန်လည်းလှပါတယ်၊ တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်’ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ‘တစ်ပွင့်သာ ပိုင်ပိုင်ပန်ချင်တယ်’ ဆိုတဲ့စကားကို အခြေခံပြီး . . . တရားတစ်ပုဒ်ကို ပိုင်ပိုင်လည်း နာရမယ်၊ နိုင်နိုင်လည်း နာရမယ်၊ လှိုင်လှိုင်လည်း နာရမယ်၊ ခိုင်ခိုင်လည်း နာရမယ် . . . လို့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တယ်နော်။

‘တစ်ပုဒ်နာလည်း ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပုဒ်ရေ များများ နာနိုင်သမျှ နာပါ’ ဆိုတဲ့ စကားရပ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ထပ်ဖြည့်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ တရားကို ‘မြိုင်မြိုင်လည်း နာရမယ်’ လို့ ပြောရမှာပေါ့။ တရားတစ်ပုဒ်တည်းကို ထပ်ခါထပ်ခါ လှိုင်လှိုင်နာရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး၊ တရားအပုဒ်ပေါင်းများစွာကိုလည်း မြိုင်မြိုင်ကြီး နာရဦးမယ်။

‘မြိုင်မြိုင်နာရမယ်’ ဆိုတာ တရားအပုဒ်ပေါင်းများစွာ တိုး၍ တိုး၍ နာရမယ်လို့ပြောတာ။ တရားကို တစ်ပုဒ်တလေ နာရုံ၊ နည်းနည်းပါးပါး နာရုံနဲ့ ကျေနပ်မနေရဘူး။ တစ်ပုဒ်ပြီး တစ်ပုဒ်၊ တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး အများကြီး နာရမယ်။ တရားကို အပုဒ်ရေ နည်းနည်းနာရရုံနဲ့ အားမရဘဲ အပုဒ်ရေ များနိုင်သမျှ များအောင် အဆက်မပြတ် နာနေတာဟာ တရားကို မြိုင်မြိုင်နာနေတာပဲပေါ့။ သတိမြဲမြဲနဲ့ တရားနာရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

သတိဆိုတာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ မမေ့တာလေ။ တရားနာတဲ့အလုပ် (ဓမ္မဿဝနအလုပ်) ဆိုတာ ကလည်း လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်။ ဒါ့ကြောင့် သိသင့်သိ



ထိုက်တဲ့တရားတွေကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး အမြဲမပြတ် နာကြား  
နေဖို့ မမေ့တာဟာ သတိရှိတာ၊ သတိမြဲတာပဲပေါ့။

တရားဆိုတာကလည်း တစ်ပုဒ်တည်းနာရုံနဲ့ သိသင့်  
သိထိုက်တာတွေ၊ ကျင့်သင့်ကျင့်ထိုက်တာတွေ အကုန်လုံး မသိ  
နိုင်ဘူးလေ။ အပုဒ်ပေါင်းများစွာ နာမှ အကြောင်းအရာမျိုးစုံ၊  
အချက်အလက်မျိုးစုံ သိပြီး သူ့နေရာနဲ့သူ ထောင့်စေ့အောင်  
နှလုံးသွင်းနိုင်၊ ကျင့်သုံးနိုင်မှာ မဟုတ်လား။

သတိရှိတဲ့သူ၊ သတိမြဲတဲ့သူသာ တရားတွေကို တစ်ပုဒ်  
ပြီးတစ်ပုဒ်၊ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး မရိုးနိုင်၊ မအိနိုင်၊ မငြီးငွေ့နိုင်  
အောင် နာဖြစ်တာပါ။ တရားဘယ်နှပုဒ်နာရ နာရ နာလို့ မဝနိုင်  
ဘူးဆိုတာ သတိအားကောင်းခြင်းရဲ့ အမှတ်လက္ခဏာပါပဲ။

တရားနာတဲ့နေရာမှာ . . . ပိုင်ပိုင်နာတာက သမာဓိ  
နိုင်နိုင်နာတာက ပညာ၊ လှိုင်လှိုင်နာတာက သဒ္ဓါ၊ ခိုင်ခိုင်နာတာ  
က ဝီရိယ၊ မြိုင်မြိုင်နာတာက သတိ။ ငါးမျိုးပေါင်းလိုက်တော့  
သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ . . . သူတော်ကောင်းဓာတ်  
(၅)မျိုးပါပဲ။

ပဓာနထင်ရှားရာကို လိုက်ပြီးတော့သာ ပိုင်ပိုင်နာတာ  
က သမာဓိ . . . စသည်အားဖြင့် ခွဲပြောလိုက်ပေမယ့် တရားနာ  
မှု တစ်ခုချင်းမှာ သူတော်ကောင်းဓာတ်(၅)မျိုးလုံး ပါဝင်နေပါ  
တယ်။ တရားနာတိုင်း တရားနာတိုင်း သူတော်ကောင်းဓာတ်(၅)  
မျိုးလုံး ဖြစ်နေတာပါပဲ။ တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန် ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်တဲ့

ဓာတ်ချင်းတော့ မတူဘူးပေါ့လေ။

ဟောပြောချိန် တစ်နာရီတိတိ ရှိသွားပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ဦးဇင်းတို့ရဲ့ 'တစ်ပွင့်ပန်လည်း လှပါတယ်' တရားကို ဒီနေရာမှာ ပဲ နိဂုံးချုပ်ပါတော့မယ်။

တရားနာပရိသတ်များအားလုံး လက်အုပ်ချီထားကြ ပါ။

အရေးအကြီးဆုံး စကားတစ်ခွန်းနဲ့ တရားနိဂုံးချုပ်ပါ တော့မယ်။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

အပ္ပမာဒေန - မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ ပြင်းပြထက် သန် မှန်ကန်သော သတိတရားဖြင့်၊

သမ္မာဒေထ - သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟုဆိုအပ်သော သိက္ခာသုံးပါးတို့ကို . . . ကိုယ်စီကိုယ်င ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ။

သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓုပါဘုရား။

[၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၁)ရက်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ဝိဇယာရုံ၊ (၁)ရပ်ကွက်၊ (၉)ကြိမ်မြောက် ဝါတွင်းသုံးလ တရားထိုင်အောင်ပွဲ အဓိဋ္ဌာန်ပုတီးစိပ် အောင်ပွဲနှင့် ဆွမ်းလောင်းအောင်ပွဲ အထိမ်းအမှတ် မေ့သဘင်၌ ဟောကြားအပ် သောတရားတော်ကို ပြုပြင်ဖြည့်စွက် ရေးသားထားပါသည်။]

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

# တရားသိမ်းမေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။





# ဖိတ်ခေါ်သံ

ဦးဇင်းရဲ့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်ပြီး  
 စိတ်နေစိတ်ထား ဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားတယ်  
 ဘဝအခြေအနေ ဘယ်လိုထူးခြားသွားတယ် ဆိုတဲ့  
 ကိုယ်တွေ့ အကြောင်းအရာလေးတွေကို  
 ရေးသားပေးပို့မယ်ဆိုရင်  
 ဦးဇင်းရဲ့ စာပေဝန်ထမ်းဆောင်မှုအတွက်  
 စိတ်အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။  
 အမှားအမှန်၊ အကောင်းအဆိုးကို  
 အပြုသဘောနဲ့ ဝေဖန်အကြံပြုမယ်ဆိုရင်လည်း  
 လေးစားကျေနပ်စွာ ခံယူပြုပြင်သွားမှာပါ။  
 အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။  
 ထာဝရအေးချမ်းကြပါစေ . . . ။

မေတ္တာဖြင့်  
**အရှင်ဆန္ဒာမိက**

ရွှေပါရမီတောရကျောင်း  
 ကေလာသတောင်၊ သထုံမြို့။