ချမ်းမြေ့မြိုင် ဆရာတော်

၏

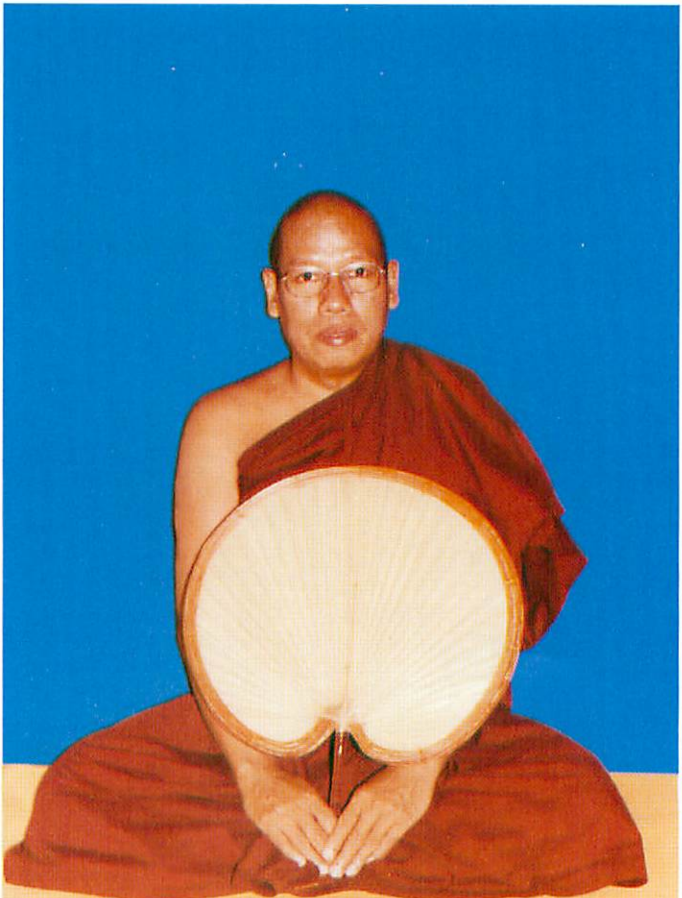
ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

နှင့်

ဩဝါဒကောက်နုတ်ချက်

(၅၀)

မြန်မာ - ၁၃၆၆ ခုနှစ် ပြာသိုလ



ချမ်းမြေ့မြိုင်ဆရာတော်

ချမ်းမြေ့မြိုင် ဆရာတော်

၏

ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

နှင့်

ဩဝါဒကောက်နုတ်ချက်

(၅၀)

မြန်မာ – ၁၃၆၆ ခုနှစ်　　　　ပြာသိုလ

ဩဝါဒကောက်နုတ်ချက်

(၅၀)

၁။	လှူရတယ်	၁
၂။	အသက်ကိုလည်း လှူနိုင်ရဲ	၁
၃။	လှူဒါန်းလျှင် ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်	၁
၄။	သူတော်ကောင်းတို့၏ဒါန	၂
၅။	အကျိုးများများရအောင် လှူကြ	၂
၆။	ခါးဝတ်ပမာ သီလမြဲပါစေ	၃
၇။	မြတ်လေးပန်းနှင့် တူစွာကျင့်	၃
၈။	ကိုယ်ကျင့်သီလ မပျက်ကြစေနှင့်	၄
၉။	မေတ္တာမုန့်လေး ပေးကြပါ	၄
၁၀။	လှေ၊ သင်္ဘောတို့လို သဘောထားကြ	၅
၁၁။	လူဖြစ်မရှုံးကြစေနှင့်	၆
၁၂။	နေမဝင်ခင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါ	၆
၁၃။	ကွယ်ပျောက်ရတာချည်းပဲ	၇
၁၄။	အပြစ်ဆိုတာရှိကြစမြဲပါ	၇
၁၅။	ရယူလို့အလွယ်ကူဆုံး ကုသိုလ်	၈
၁၆။	မင်္ဂမျိုးစေ့	၈

၁၇။ သံယောဇဉ်ကြိုး ၉
၁၈။ ဘဝကြီးပွားကြောင်းတရား ၁၀
၁၉။ သေရဦးမယ် သတိထား ၁၁
၂၀။ ဖြတ်လမ်းမလိုက်ကြပါနှင့် ၁၁
၂၁။ အားလုံးညှော်သည်တွေချည်းပဲ ၁၂
၂၂။ ချမ်းသာလေးမျိုး ၁၂
၂၃။ သာသနာတွင်းကုသိုလ် ၁၃
၂၄။ တိုးတက်ကြတယ်ဆိုတာ ၁၃
၂၅။ ဖန်ဆင်းရှင်မရှိပါ ၁၄
၂၆။ ကံသာအမိ၊ ကံသာအဖ ၁၄
၂၇။ အချိန်ဆိုတာ ၁၅
၂၈။ အချိန် နှစ်မျိုး ၁၅
၂၉။ မိုးခါးရေသောက် ၁၆
၃၀။ မေ့မှာသစ (တရားဆေး) ၁၆
၃၁။ သာသနာကြီး တိုးတက်တယ်ဆိုတာ ၁၇
၃၂။ သေပန်းပွင့်လာတာပဲ ၁၇
၃၃။ သာသနာပြုခြင်း လေးမျိုး ၁၈
၃၄။ ပျော်ခြင်း နှစ်မျိုး ၁၉
၃၅။ မေးခွန်း နှစ်ခု ၂၀

၃၆။ ကိလေသာသံချေး တရားရေနှင့်ဆေး ၂၀
၃၇။ အလှ နှစ်မျိုး ၂၁
၃၈။ အခက်အခဲဆိုတာ ၂၁
၃၉။ မိမိကိုယ်ကို ပြန်၍မေးပါ ၂၂
၄၀။ ဒီအလုပ်ကို လုပ်ပါ ၂၂
၄၁။ ကုသိုလ်ပြုဖို့ မမေ့ကြနှင့် ၂၂
၄၂။ ကုသိုလ်ဥယျာဉ်တော်ကြီး ၂၃
၄၃။ ကုသိုလ်စက်မှုဇုန်ကြီး ၂၃
၄၄။ မေတ္တာတရား လက်ကိုင်ထားကြ ၂၄
၄၅။ မေတ္တာလက်နက် ၂၄
၄၆။ အိမ်ဖြူတော် ၂၅
၄၇။ အခွင့်သာတုန်း ရှန်းကြပါ ၂၅
၄၈။ ကိုယ့်လောဘ လူမမြင်စေနှင့် ၂၆
၄၉။ ကြီးလေသာ မဖြစ်စေနှင့် ၂၆
၅၀။ ပြည့်စုံလာလျှင် သတိယှဉ် ၂၇

ချမ်းမြေ့မြိုင်ဆရာတော်၏
ထေရုပ္ပတ္တိ အကျဉ်း

ဖွားမြင်ခြင်း

ဆရာတော်လောင်းလျာသည် မြန်မာ ၁၃၁၄ ခုနှစ်၊ သီးတင်းကျွတ် လပြည့်ကျော် (၂) ရက် (ခရစ် ၁၉၅၂ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၅ ရက်) တနင်္ဂနွေနေ့တွင် ခမည်းတော် ဦးဖိုးဟံ၊ မယ်တော် ဒေါ်ဖွားရီ တို့မှ ဖွားမြင်တော်မူပါသည်။ ဆရာတော်၏ ဇာတိချက်ကြွေ မွေးရပ်မြေသည် မုံရွာခရိုင်၊ အရာတော်မြို့နယ်၊ သလဲဘာရွာ ဖြစ်ပါသည်။

ရှင်သာမဏေဖြစ်ခြင်း

ဆရာတော်လောင်းလျာသည် သလဲဘာကျေးရွာ၊ နေမိန္ဒြာရာမ တောရကျောင်းတွင် စတုတ္ထတန်းအောင်ပြီး၊ ပရိတ်ကြီး၊ ဓမ္မစကြာ၊ သဒ္ဒါ၊ သင်္ဂြိုဟ်စသည့် ပိဋကတ်အခြေခံစာများ သင်ယူခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် မယ်တော်၊ ခမည်းတော်တို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟဖြင့် နေမိန္ဒြာရာမတောရကျောင်းဆရာတော် **ဘဒ္ဒန္တပဏ္ဍိစ္စ** ကို ဥပဇ္ဈာယ် ပြု၍ ရှင်သာမဏေအဖြစ် ခံယူခဲ့ပါသည်။ ဘွဲ့တော်မှာ **ရှင်ဏ္ဍန္ဒက** ဖြစ်ပါသည်။

ရှင်ကုန္ဒကသည် ရှင်သာမဏေဖြစ်ပြီး နေမိန္ဒြာရာမ တောရကျောင်းတွင် တစ်ဝါမျှ သီတင်းသုံး၍ အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံ ကျောင်းတိုက်တွင် သီးတင်းသုံးနေတော်မူသော နောင်တော် **ဦးမုနိန္ဒ** (ယခု မဟာမြိုင် ကျောင်းတိုက် နာယက ဆရာတော်) ထံသို့ သွားရောက်သီတင်းသုံးခဲ့ ပါသည်။

မဟာဂန္ဓာရုံ ကျောင်းတိုက်တွင် ကျေးဇူးတော်ရှင် ကျမ်းပြုအကျော် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး **အရှင်ဇနကာဘိဝံသ** နှင့် နာယကဆရာတော်ကြီးများ ဖြစ်တော်မူကြသော **ဘဒ္ဒန္တစန္ဒောဘာသ၊ ဘဒ္ဒန္တမဟိန္ဒ ၊ ဘဒ္ဒန္တ အဂ္ဂဝံသ၊ ဘဒ္ဒန္တကုန္ဒောဘာသာဘိဝံသ ၊ ဘဒ္ဒန္တ ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ** တို့၏ သွန်သင်ဆုံးမဩဝါဒ အောက်တွင် ဝိနည်း (၅) ကျမ်း၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာ၊ ပဋ္ဌာန်းကျမ်း၊ ယမိုက်ကျမ်း စသည့် ပိဋကတ်စာပေများကို သင်ယူလေ့လာခဲ့ ပါသည်။ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက် ဂဏဝါစကအဖွဲ့၏တာဝန်ပေးချက်အရ တစ်ဖက်တစ်လမ်း ကလည်း ပိဋကတ်အခြေခံစာပေများကို ပြန်လည်ပို့ချပေးခဲ့ ပါသည်။

ရဟန်းဖြစ်ခြင်း

ရှင်ကုန္ဒကသည် ၁၃၃၄ ခုနှစ်၊ တန်ခူးလဆန်း (၁၀) ရက်နေ့တွင် အမရပူရမဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာ ဘိဝံသကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက် **မိုးကုတ်**

ခဏ္ဍာသိမ်တော် ၌ အမရပူရမြို့၊ တရုတ်တန်း ရပ်နေ ဦးခင်မောင်၊ ဒေါ်ညွှန့်ညွှန့်တို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟာကို ခံယူလျက် ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပါသည်။

အရှင်ကုန္ဒကသည်ရဟန်းတစ်ဝါရပြီးနောက် မန္တလေးမြို့၊ မဟာမြိုင် ကျောင်းတိုက် ပဓာနနာယကဆရာတော် **ဘဒ္ဒန္တသဇ္ဇနသာရ**၊ နာယကဆရာတော်များ ဖြစ်တော်မူကြသော **ဘဒ္ဒန္တမုနိန္ဒ**၊ **ဘဒ္ဒန္တသာသန**၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ သံတော်ဆင့် ဆရာတော် **ဘဒ္ဒန္တတိလောက**၊ စည်ရှင်ဆရာတော်များဖြစ်တော်မူကြသော **ဘဒ္ဒန္တအရိယဉာဏာဘိဝံသ**၊ **ဘဒ္ဒန္တအဂ္ဂဉာဏာဘိဝံသ**၊ ဝါဆိုကျောင်း စာချဆရာတော် **ဘဒ္ဒန္တ သြဒါတသိရီဘိဝံသ**၊ မစိုးရိမ်တိုက် စာချဆရာတော် **ဘဒ္ဒန္တကောဝိဒါဘိဝံသ**၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး ပဌာန်းသိပ္ပံ ဆရာတော်**ဘဒ္ဒန္တကုန္ဒက**၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်းမြို့နယ် မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်တွင် သီတင်းသုံးနေတော်မူသောတိပိဋက ဓရဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက(ယော)ဆရာတော်**ဘဒ္ဒန္တသိရိန္ဒာဘိဝံသ**၊ မြို့သာ ရွှေကျောင်းဆရာတော် **ဘဒ္ဒန္တဉာဏိန္ဒာလင်္ကာရ** တို့ထံ၌လည်း ပထမပြန် စာမေးပွဲဆိုင်ရာ ကျမ်းစာတို့ကို လေ့လာဆည်းပူးလျက် အစိုးရ ပထမငယ်၊ ပထမလတ်၊ ပထမကြီးနှင့် ဓမ္မာစရိယ စာမေးပွဲများကို ဖြေဆိုအောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

စာပေပို့ချခြင်း

ထို့နောက် ဆရာတော်သည် မန္တလေးမြို့၊ မဟာမြိုင်ကျောင်းတိုက်၌ (၄) ဝါ၊ ငါန်းဇွန်မြို့နယ်၊ မြို့သာရွှေကျောင်းတိုက်၌ (၆) ဝါတိုင်တိုင် စာသင်သား ရဟန်း၊ သာမဏေတို့အား ပိဋကတ်ကျမ်းစာတို့ကို ပို့ချပေးခဲ့ပါသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်း

ဆရာတော်သည် ၁၃၃၈ ခုနှစ် **'ကဆုန်၊ နယုန် ဆွေ့ဆွေ့ခုန်'** ဆိုသည့်စကားအတိုင်း ဆွေ့ဆွေ့ခုန်နေရလောက်အောင် အလွန်ပူပြင်းသည့် ကဆုန်လ၏ တစ်ခုသောနေ့လယ်အချိန်၌ မန္တလေးမြို့၊ မဟာမြိုင် ကျောင်းတိုက်ကုက္ကိုပင်ကြီးအောက်ရှိ ဝါးကွပ်ပျစ်ကြီးပေါ်တွင် **ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားတော်မူသော 'ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်း'** ကျမ်းစာအုပ်ကိုကြည့်ရှု လေ့လာပါသည်။ ထိုသို့ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး စာအုပ်လေးကိုအနားချ၍ စာအုပ်ပါ ရှုနည်း မှတ်နည်း အတိုင်း လက်တွေ့ အနေဖြင့် စိတ်ကို ချက်တဝိုက် ဝမ်းဗိုက်မှာထားလျက် ဝမ်းဗိုက်၏ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုသဘောကို သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ် နေလိုက်သည်။ ရှုမှတ်သည့်အခါ စာသင်စာချချမ်းသာထက် ပိုမိုကောင်းမြတ်သည့် ဝိပဿနာချမ်းသာကို အတန်ငယ် ခံစားလိုက်ရသည်။ ထိုအခါဆရာတော်သည် ဤမျှထူးမြတ်လှသည့် ဝိပဿနာချမ်းသာကို တဝကြီးခံစားလိုသည့်စိတ် ပြင်းပြစွာ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ပါသည်။ ခံစားရ

အောင်လည်း တစ်ချိန်တော့ အားထုတ်မည်ဟု စိတ်တွင် ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်သည် စိတ်ဆုံးဖြတ်ထားခဲ့သည့်အတိုင်း ထိုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် ဦးခေမိကာလင်္ကာရ(သာမဏေကျော်) နှင့်အတူ မန္တလေးမြို့၊ စိန်ပန်းမဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားထံသို့ သွားရောက်၍ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကြပါသည်။ အားထုတ်၍ (၁၅) ရက်အရတွင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားသည် ရန်ကုန် မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ပြန်လည်ကြွသွားသဖြင့် ဆရာတော်နှင့် ဦးခေမိကာလင်္ကာရတို့လည်း ရန်ကုန် မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာသို့လိုက်ပါပြောင်းရွှေ့၍ ချမ်းမြေ့ ဆရာတော်၏ အပ်နှံမှုဖြင့် ဆရာတော် ဦးသုဇာတထံ တော်တွင် တစ်လ ဆက်လက်၍ အားထုတ်ကြပါသည်။

ဆရာတော်သည် ၁၃၅၀ ပြည့်(၁၉၈၉ ခု)နှစ်၌ ဝါမဆိုမီ အချိန်တွင် မွန်ပြည်နယ်၊ ပေါင်မြို့၊ ကျွဲခြံတောရကျောင်း၌ ဝိပဿနာတရားကို တစ်လကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်ခဲ့ပြီး ဝါတွင်းကာလ၌ ရန်ကုန် ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဆရာတော်ဘုရားကြီး အထံတော်တွင် ဝါတွင်း(၃)လပတ်လုံး သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ တရားကို ပွားများအားထုတ်ခဲ့ပါသည်။

သီတင်းကျွတ်သည့်အခါ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ၌ပင် ဆက်လက် သီတင်းသုံးလျက် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်၏ဩဝါဒလမ်းညွှန်မှု ဖြင့် ပရိယတ်တာဝန်၊ ပဋိပတ်တာဝန်များကို ထမ်းဆောင် ခဲ့ပါသည်။ ပရိယတ်တာဝန်အဖြစ် ဝိနည်းမဟာဝါ၊ ပါရာ

ဇိကာဏ်ပါဠိတော်၊ သဒ္ဒါ၊ သင်္ဂြိုဟ်၊ မာတိကာစသည့် စာဝါများ ပို့ချပေးခဲ့ပါသည်။ ပဋိပတ်တာဝန်အဖြစ် ယောဂီတို့အား တရားဟောခြင်း၊ တရားစစ်ခြင်းတာဝန်များနှင့် ရိပ်သာ၏ အခြားတာဝန်ရပ်များကိုလည်း ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။

၁၃၅၂ (၁၉၉၀) ခုနှစ်မှ ၁၃၅၄ (၁၉၉၃) ခုနှစ်အထိ နှစ်နှစ်ကျော်ကာလအတွင်း တနင်္သာရီတိုင်း၊ မြိတ်မြို့ တပ်ပြင်ရပ်ရှိ လှည်းဘီးကျောင်းတိုက်တွင် တရားစခန်းများဖွင့်လျက် တရားဟောတရားပြခဲ့ပါသည်။

ထိုနောက် ရန်ကုန်ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်း၌ ပြန်လည်သီတင်းသုံးပြီး ၁၃၅၅ (၁၉၉၄) ခုနှစ်တွင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်၏ တာဝန်ပေးချက်အရ မှော်ဘီမြို့၊ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာသို့ ပြောင်းရွှေ့လျက် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ၊ ယောဂီသူတော်စင်တို့အား တရားဟော တရားပြတာဝန်များနှင့် ရိပ်သာ၏ အခြားတာဝန်တို့ကို ထမ်းဆောင်ခဲ့ ပါသည်။ သက်တော် (၅၀)ပြည့်သည့် ၁၃၆၄ ခုနှစ်တွင် မှော်ဘီချမ်းမြေ့ရိပ်သာ၌ သီတင်းသုံးလျက်ရှိပြီး၊ ၁၃၆၆ခုနှစ်ပထမ ဝါဆိုလပြည့်နေ့ (၁-၇-၂၀၀၄) ကြာသပတေးနေ့တွင် မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ ရွှေနံ့သာစံပြကျေးရွာအုပ်စု၊ လေးဒေါင့်ကန် စံပြကျေးရွာရှိ ချမ်းမြေ့မြိုင်ကျောင်းတိုက်သို့ အပြီးပြောင်းရွှေ့ခဲ့ပါသည်။ ထိုနောက် ချမ်းမြေ့မြိုင် ကျောင်းတိုက်တွင် အမြဲတမ်း တရားစခန်းဖွင့်၍ ပြည်တွင်း ပြည်ပ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ ယောဂီ သူတော်စင်တို့အား တရားဟော တရားပြလျက် သီတင်းသုံးနေထိုင်တော်မူ ပါသည်။

ချမ်းမြေ့မြိုင်ကျောင်းတိုက် တည်ထောင်ခြင်း

ဆရာတော်သည် ကိစ္စထွေပြား တာဝန်များသည့်ကြားက ၁၃၅၉ ခုနှစ် ကဆုန်လပြည့်ကျော် (၁၀) ရက် (၁၉၉၈ ခုနှစ် မေလ ၁၀ ရက်)နေ့တွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ မဟာဗန္ဓုလလမ်း၊ အမှတ် (၁၄၂) ၌ နေထိုင်ကြသော **ဦးသန့်ဇင်** နှင့် (**ဒေါ်နန်းအေးမွန်**) မိသားစုတို့က သဒ္ဓါကြည်ဖြူ ပေးလှူကြသည့် ရန်ကုန်တိုင်း၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ် ရွှေနံ့သာကျေးရွာအုပ်စု၊ လေးဒေါင့်ကန်ကျေးရွာ၌ (၁. ၁၇) ဧကရှိ မြေကိုလက်ခံတော်မူလျက် **ချမ်းမြေ့မြိုင်ကျောင်းတိုက်**ကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့ပါသည်။

ချမ်းမြေ့မြိုင်ဟု အမည်ရခြင်း

ချမ်းမြေ့မြိုင် ဟူသော အမည်သည် မဟာမြိုင်ဆရာတော်ဘုရားက ပေးသည့်အမည်ဖြစ်ပါသည်။ မဟာမြိုင်ဆရာတော်နှင့် ချမ်းမြေ့မြိုင်ဆရာတော် နှစ်ပါးသည် ကျောင်းမြေကို အလှူခံပြီးသည့်အခါ ကျောင်းတိုက်၏ အမည်ကို ရွေးချယ် ကြပါသည်။ထိုသို့ရွေးချယ်ကြသည့်အခါ မန္တလေးမြို့၊ မဟာမြိုင်ဆရာတော်က ချမ်းမြေ့မြိုင်ကျောင်းဟု အမည်မှည့်ရန် အမိန့်ရှိ ပါသည်။ "***ချမ်းမြေ့မြိုင် ဆိုပါက ဆရာသမားများကို ပူဇော်ရာရောက်တယ်။ ခေါ်၍လည်းကောင်း၊ ခေါ်လို့လည်း လွယ်ကူ၊ အဓိပ္ပါယ်လည်း လှကြောင်း***" မိန့်တော်မူပါသည်။

အစိပ္ပါယ်လည်းလှ

ချမ်းမြေ့မြိုင် ဆိုပါက ချမ်းမြေ့ခြင်း၊ ငြိမ်းအေးခြင်း၊ သာယာစိုပြေခြင်းများ မြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင်ဝေဝေဆာဆာဖူးကြွ ပွင့်ကြ ဖြစ်ပေါ်ကြသည့်နေရာဟု အစိပ္ပါယ်ရပြီး အနက် အစိပ္ပါယ် အလွန်ကောင်းမွန်သင့်မြတ်လှ ပါပေသည်။

ပူဇော်ရာလည်းရောက်

'**ချမ်းမြေ့**' ဆိုသည်မှာ ရန်ကုန်မြို့၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ကမ္ဘာ့အေးဘုရားလမ်း၊ ချော်တွင်းကုန်းရှိ ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ရိပ်သာအမည် ဖြစ်ပါသည်။ '**မြိုင်**' ဆိုသည်ကား မန္တလေးမြို့ မဟာအောင်မြေ မြို့နယ် မဟာမြိုင်ရပ်ကွက်ရှိ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာမြိုင်ဆရာတော် ဘုရား၏ ကျောင်းတိုက်အမည်ဖြစ်ပါသည်။ ချမ်းမြေ့နှင့် မြိုင် နှစ်ကျောင်း ပေါင်းစပ်ပြီး '**ချမ်းမြေ့မြိုင်**' ဖြစ်လာ ပါသည်။ ဤသို့ဆိုပါက '***ဆရာသမားများကိုလည်း ပူဇော်ရာရောက် သည်။ ထို့ကြောင့်ချမ်းမြေ့မြိုင်ကျောင်းဟုသာ သတ်မှတ် လိုက်ကြစို့***' ဟုမိန့်တော်မူသဖြင့် **ချမ်းမြေ့မြိုင်ကျောင်း** ဟု အမည်တွင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထိုချမ်းမြေ့မြိုင်ကျောင်းတိုက်သည် ဆရာသမားတို့၏ မေတ္တာ ကရုဏာတော်နှင့်စေတနာရှင်၊ ပါရမီရှင် တပည့် ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများ၏ ဓနအား၊ ဉာဏအား၊ ကာယ အား တို့ဖြင့် ကြိုးစားခဲ့ကြ၍ ယခုအခါ၌ (၃)ဧကခန့်ရှိ မြေပေါ်တွင် **အမတဂုဏ်ရည်စံကျောင်းဆောင်**၊ **ဘောဇန**

ဂုဏ်ရည် အမည်ရှိ တစ်ထပ်ကျောင်း တစ်ဆောင်၊ **သာသနာ့ဂုဏ်ရည်**အမည်ရှိ နှစ်ထပ်တိုက် သိမ်ကျောင်း တစ်ဆောင်၊ **မေတ္တာဂုဏ်ရည်**အမည်ရှိ နှစ်ထပ်တိုက် ကျောင်းတစ်ဆောင်၊ **ဒါနဂုဏ်ရည်**အမည်ရှိ ဆွမ်းစား ကျောင်းဆောင်တစ်ဆောင်၊ **သဒ္ဓါဂုဏ်ရည်၊ ထေရဂုဏ်ရည်၊ အနန္တဂုဏ်ရည်၊ ရတနာ့ဂုဏ်ရည်၊ သန္တဂုဏ်ရည်၊ ဝိမုတ္တိ ဂုဏ်ရည်၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ ဂုဏ်ရည်၊ အရိယဝိဟာရ ဂုဏ်ရည်၊ ဒိဗ္ဗဝိဟာရဂုဏ်ရည်၊ သန္တိဂုဏ်ရည်**အမည်ရှိ တစ်ထပ်တိုက် ကျောင်းများ၊ အလျားပေ (၉၀) အနံ (၂၇) ပေရှိ **သစ္စာဂုဏ်ရည်** အမည်ရှိ အမျိုးသမီးယောဂီ သုံးထပ် ကျောင်းဆောင် တစ်ဆောင်၊ **ပုညာဘိရတဂုဏ်ရည်** ကျောင်းဆောင်၊ အဝီစိပိုက်ရေတွင်း၊ ရေစင်၊ ရေကန်စသည် တို့ဖြင့် အတော်အတန်ပြည့်စုံနေသည်ကို မြင်တွေ့နိုင်ပါ သည်။ ယခု **သံဃာ့ဂုဏ်ရည်** အမည်ရှိ အလျား (၈၄)ပေ အနံ (၃၀)ပေရှိသော ရဟန်းနှင့်အမျိုးသားယောဂီ သုံးထပ် ကျောင်းတစ်ဆောင်ကိုလည်း ဆောက်လုပ်လျက်ရှိပါသည်။

ဆရာတော်သည် ချမ်းမြေ့မြိုင် ကျောင်းတိုက်တွင် ဦးပါလိတ(ဓမ္မာစရိယ)၊ ဦးကုဏ္ဍောဘာသ(ဓမ္မာစရိယ)တို့နှင့် ရဟန်းသာမဏေ (၁၁) ပါးတို့အား သီတင်းသုံးစေလျက် ရှိပါသည်။ ထိုရဟန်းသာမဏေ (၁၁)ပါးတို့ကို နေ့ပရိယတ်၊ ညပဋိပတ်အနေဖြင့် နေ့အခါ၌ စာသင်စာချ ပြုလုပ်စေ၍ ညအခါ၌ တရားဓမ္မတို့ကို ကျင့်ကြံပွားများစေလျက် ရှိပါ သည်။ ၁၃၆၆ခုနှစ်၊ ပထမဝါဆိုလပြည့်နေ့မတိုင်မီ အချိန်ထိ၊ အခွင့်အခါသင့်လျော်သည့်အချိန်တို့၌ ချမ်းမြေ့ ဆရာတော် ဘုရားကြီးဦးစီးသော ချမ်းမြေ့ဝိပဿနာ တရား စခန်းများ

ကိုလည်း ဖွင့်လှစ်စေပြီး ကျောင်းရှိ သံဃာတော် များနှင့် ယောဂီသူတော်စင်တို့အား သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားတော်များကို ရက်ရှည်ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်စေခဲ့ပါသည်။

ပုံမှန်အနေဖြင့် သင်္ကြန်ရက်များနှင့် သီတင်းကျွတ်ကာလတို့တွင် ချမ်းမြေ့ဝိပဿနာတရားစခန်းများကို ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ပါသည်။

တရားစခန်းများ ဖွင့်လှစ်ခြင်း

ဆရာတော်သည် အခွင့်အခါသင့်လျှင်သင့်သလိုပြည်ပနိုင်ငံများဖြစ်သော ထိုင်း၊ စင်ကာပူ၊ မလေးရှား၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ အိန္ဒိယ၊ သီရိလင်္ကာ၊ နီပေါ စသည့်နိုင်ငံများသို့ သွားရောက်၍ တရားစခန်းများဖွင့်ခြင်းနှင့် ပြည်တွင်းရှိ မုံရွာ၊ တောင်ကြီး၊ တမူး၊ မြိတ်၊ တပ်ကုန်း၊ တောင်ကုတ်စသည့်မြို့များသို့လည်း ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့်အတူ ကြွရောက်၍ ချမ်းမြေ့ဝိပဿနာတရားစခန်းများဖွင့်လှစ်ပြီး တရားဟော တရားပြခြင်းလုပ်ငန်းတို့ကို ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

စာပေရေးသားခြင်း

ဆရာတော်သည်(၁-၇-၂၀၀၄)မတိုင်မီ မော်ဘီချမ်းမြေ့ရိပ်သာ၌ ပြည်တွင်း ပြည်ပယောဂီတို့အား တရားဟော၊ တရားပြ၊ တရားစစ်ခြင်း၊ မေးမြန်းလာသည့် ဓမ္မပြဿနာတို့ကို ဖြေကြားခြင်း၊ စီမံ အုပ်ချုပ်ခြင်း၊ ချမ်းမြေ့မြိုင်ကျောင်းတိုက်တည်းဟူသော ပျိုးဥယျာဉ်လေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အမြို့မြို့အနယ်နယ်၊ တရားစခန်းများသို့

သွားရောက်၍တရားဟောၤတရားပြခြင်းနှင့် မြို့ရွာနယ်ပယ် အသွယ်သွယ်က ပင့်လာကြသည့် ညတရားပွဲများကို ဟောပြောခြင်း အခါအားလျော်စွာ မိသားစုအလိုက်၊ လုပ်ငန်းဌာနအလိုက် ပင့်လျှောက်လာကြသည်များကို လည်း ကြွရောက်ချီးမြှောက်ပေးရခြင်း စသည့် မအားလပ် သည့်ကြားက အချိန်ယူပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင် များနှင့် သတ္တဝါအပေါင်း၏အကျိုးကို ရှေးရှု၍ တရားစာအုပ် များကိုလည်း အပင်ပန်းခံရေးသားခဲ့ပါသည်။ ချမ်းမြေ့မြိုင် ရိပ်သာကျောင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီး အမြဲသီတင်းသုံးကာ ယခုတိုင် ရေးသားပြုစုလျက် ရှိပါသည်။

ဆရာတော်ရေးသားထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များမှာ -

(၁) ဒါရုက္ခန္ဓောပမသုတ်
(၂) သတိယှဉ်မှတရားမြင်
(၃) ဘဝထဲမှာအနှစ်ရှာ
(၄) ကုသိုလ်ရှိမှ ချမ်းသာရ
(၅) မေတ္တာဂုဏ်ရည် တို့ဖြစ်ပါသည်။
(၆) ဗောဇ္ဈင်ဆေးသောက် ရောဂါပျောက်

စသည့် စာအုပ်များကိုလည်း ဆက်လက်ထုတ်ဝေရန် စီစဉ်လျက် ရှိပါကြောင်း ပြုစုတင်ပြအပ်ပါသည်။ ။

ဦးတင်ရွှေ
ဂုဏ်ထူးဆောင်နာယက
ချမ်းမြေ့မြိုင်ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့
မင်္ဂလာဒုံ၊ ရန်ကုန်။

ချမ်းမြေ့မြိုင်ဆရာတော်၏
ဩဝါဒကောက်နုတ်ချက်

(၅၀)

လှူရတယ်

လှူရတယ်ဆိုတဲ့စကားဟာ 'လှူကြ၊ ဒါန်းကြပါလို့' လှူဒါန်းကြဖို့တိုက်တွန်းတဲ့စကားမျှသာ မဟုတ်ဘူး။ လှူဒါန်းပေးကမ်းရင် ပစ္စည်းဥစ္စာရတယ် (ပေါတယ်)လို့ဒီလိုအဓိပ္ပါယ်ကိုပါ ပြောတာပါ။ ဘဝသံသရာမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါများကြွယ်ဝချင်သူတိုင်း လှူဒါန်းကြ၊ ပေးကမ်းကြပါ။ လှူဒါန်းပေးကမ်းရင် သံသရာမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါများကြွယ်ဝတယ်။

အသက်ကိုလည်း လှူနိုင်ရဲ

လှူရတာကို ကြောက်တဲ့သူဟာ အလှူဒါနရဲ့အကျိုးအာနိသင်နဲ့စွမ်းအင်ကို ဉာဏ်နဲ့မမြင်သေး၊ ကိုယ်တွေ့မကြုံဖူးသေးလို့ပါ အလှူဒါနရဲ့ အကျိုးအာနိသင်နဲ့ စွမ်းအင်ကိုကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့မြင်တဲ့တစ်နေ့၊ ကိုယ်တွေ့ကြုံလာတဲ့တစ်ချိန်၊ အသက်ကိုသော်လည်းလှူနိုင်ရဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

လှူဒါန်းလျှင် ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်

လှူဒါန်းပေးကမ်းတဲ့အခါ ဉာဏ်ပါဖို့အရေးကြီးတယ်။ လိုအပ်နေတဲ့ အချိန်၊ လိုအပ်နေတဲ့ နေရာ၊ လိုအပ်တဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်အား လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းကိုသာ လိုအပ်မယ် ထင်သလောက် လှူဒါန်းခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဒီလိုအလှူကို **'ကာလဒါန'** လို့ခေါ်တယ်။ ဒီကိစ္စမှာ စေတနာတစ်ခုတည်းနဲ့ မပြီးဘူး။ ဉာဏ်လည်း ပါရတယ်။ ဉာဏ်ပါမှ ပြောခဲ့တဲ့အချက်အလက်တွေကို သိမြင်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် စူးစမ်းနှိုင်းချိန်ပြီး လှူဒါန်းနိုင်ပါစေ။

သူတော်ကောင်းတို့၏ဒါန

သူတော်ကောင်းများက အလှူဒါနပြုတယ်ဆိုတာ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဆင်ပြေအောင် ချမ်းသာအောင် လှူကြတာ၊ ကိုယ်ကျိုးမပါဘူး။ မိမိရဲ့အလှူဒါနကြောင့်လည်း သူတစ်ပါးမဆင်းရဲစေရ၊ မျက်ရည်ကြီးငယ် မကျစေရ၊ ဘဝ မပျက်စေရအောင် သတိထားလှူကြတယ်။ ဂုဏ်ပကာသနတွေ၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေ ခြိမ့်ခြိမ့်သဲကျင်းပပြီး လှူကြရိုး မရှိကြပါဘူး။

အကျိုးများများရအောင် လှူကြ

လှူဒါန်းတယ်၊ ပေးကမ်းတယ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အလုပ်၊ သူတော်ကောင်းတွေ ချီးမွမ်းတဲ့အလုပ်ပါ။ ဘယ်သူ့ကိုပဲလှူလှူ ဒါနဖြစ်တာပါပဲ။ (အလှူခံတစ်ကိုယ်လေး) ဘယ်သူ့ပဲပေးပေး ဒါနကုသိုလ်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အကျိုးကြီးသည်ထက် ကြီးမားအောင်လှူရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

ဒါကြောင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ပိုမိုကြီးမားတဲ့ သူတော်ကောင်း၊ သူမြတ်လောင်းတွေကို လှူရတယ်။ လှူတဲ့အခါ သံသရာ ဘဝဝဋ်ကလွတ်ဖို့ ရည်မှန်းပြီးလှူဒါန်းရတယ်။ လောကီချမ်းသာ လောက်သာ တောင့်တပြီး မလှူရပါဘူး။ **'လှူတတ်မှ မြတ်မယ်တဲ့'** လှူဒါန်းတတ်ဖို့ သတိထားကြပါ။

ခါးဝတ်ပမာ သီလမြဲပါစေ

ခါးဝတ်မပါလျှင် လူထဲ သူထဲမှာ မတင့်တယ်ဘူး။ အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်းဖြစ်ရတယ်။ ခါးဝတ်ပါတာတောင် ဟိုနားဒီနားက ပေါက်နေပြဲနေမယ်ဆိုလျှင် မဝံ့တဝံ့ဖြစ်နေရသေးတယ်။ ဒီလိုပါပဲ ကိုယ်ကျင့်သီလမရှိလျှင်၊ မလုံခြုံလျှင်၊ သူတော်ကောင်းတို့အလယ်မှာ မတင့်တယ်ပါဘူး။ အရှက်ကွဲရတယ်။ သံသရာမှာ အခက်ကြုံ ရတယ်။ လူနုံလူမွဲ၊ လူဆင်းရဲ ဖြစ်ရတယ်။ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ ဖြစ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလကောင်းမွန်စွာ ကျင့်သုံးကြ။ သီလ လုံခြုံကြပါစေ။

မြတ်လေးပန်းနှင့်တူစွာကျင့်

ကိုယ်ကျင့်တရားကင်းမဲ့ပြီး ပစ္စည်းပေါသူ၊ ရုပ်ချောသူ၊ အခြွေအရံများသူ၊ နာမည်ကြီးတဲ့သူများဟာ **'ပေါက်ပန်း'** နှင့်တူပါတယ်။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ကို သူတော်ကောင်းတို့က အသုံးမပြုကြ၊ အသိအမှတ် မပြုကြပါ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ

မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝကိုလည်း မရောက်နိုင်ပါ။ ကိုယ်ကျင့်တရား ပြည့်စုံပြီး ပစ္စည်းပေါသူ၊ ရုပ်လှသူ၊ အခြွေအရံများသူ၊ နာမည်ကြီးသူရဲ့ဘဝကတော့ **'မြတ်လေးပန်း'**နဲ့တူတယ်။ သူတော်ကောင်းတို့က အသိအမှတ်ပြုကြတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှ မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝကို ရောက်ရတယ်။ နိဗ္ဗာန်အထိ လည်း ရောက်နိုင်တယ်။ ပေါက်ပန်းဟာ အဆင်းလှပေမဲ့ မွှေးကြိုင်တဲ့ ရနံ့ကင်းနေတဲ့အတွက် ဘယ်သူကမှ အသုံး မပြုကြပါ။ မြတ်လေးပန်းကတော့ အဆင်းလည်းလှ၊ ရနံ့ လည်း သင်းတဲ့အတွက် လူအားလုံးက အမြတ်တနိုးအသုံးပြု ကြတယ်။

ကိုယ်ကျင့်သီလ မပျက်ကြစေနှင့်

ပစ္စည်းမပြည့်စုံတဲ့အတွက် မလှူနိုင်လို့ မည်သူကမှ မကဲ့ရဲ့ဘူး။ အပြစ် မပြောဘူး။ အပါယ် လေးပါးလည်း မကျဘူး။ စောင့်စည်းမှုမရှိလို့ သီလပျက်လျှင်တော့ လူတိုင်း ကဲ့ရဲ့ကြ၊ အပြစ် ပြောကြမယ်။ အပါယ် လေးပါးလည်း ကျရောက်မယ်။ ဒါကြောင့်သီလအပျက်ခံပြီး ဒါနမပြုမိ ကြစေနဲ့။

မေတ္တာမုန့်လေး ပေးကြပါ

မေတ္တာပို့တယ်ဆိုတာ မေတ္တာပေးတာပါပဲ။ ချမ်းသာ ပေးတယ်လို့ ပြောရင်လည်းမှန်ပါတယ်။ ချမ်းသာပေးတယ် ဆိုတာ လူတိုင်း၊ သတ္တဝါတိုင်းက သဘောကျကြမှာပေါ့။

သတ္တဝါတိုင်းက ချမ်းသာချင်ကြတာကိုး။ မုန့်ပေးရင် ကလေးတိုင်း သဘောကျနှစ်သက်ကြသလို မေတ္တာ(ချမ်းသာ) ပေးလျှင်လည်း အားလုံးက စိတ်ဆိုးမယ် မဟုတ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် လူတွေ့ လူ၊ နတ်တွေ့ နတ်၊ တိရစ္ဆာန်တွေ့ တိရစ္ဆာန်၊ တွေ့တဲ့သတ္တဝါတိုင်းကို မေတ္တာ(ချမ်းသာ) ပေးပို့ကြပါ။

လှေ သင်္ဘောတို့လို သဘောထားကြ

မိမိပိုင်ထား၊ ရရှိထားတဲ့ ဒီဘဝ ဒီစည်းစိမ်ကို လှေတို့ သင်္ဘောတို့လို သဘောထားကျင့်သုံးကြရတယ်။ အမြဲနေတဲ့ တိုက်၊ အိမ်လို သဘောမထားရ၊ မကျင့်ရဘူး။ ခရီးသည်တစ်ယောက်ဟာ လှေတို့၊ သင်္ဘောတို့ဖြင့် မြစ်၊ချောင်းစသည်ကို ကူးဖြတ်တဲ့အခါ ဖြတ်ကူးရုံလောက်သာ အသုံးပြုကြတာ။ ဒီလှေ၊ ဒီသင်္ဘောအပေါ် ပျော်နေ၊ ဇိမ်ခံနေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလှေ၊ ဒီသင်္ဘောအပေါ် ငြိကပ်တွယ်တာနေ ပျော်နေ ဇိမ်ယစ်နေရင် လိုရာပန်းတိုင်ကို မရောက်နိုင်ကြဘူး။ လိုရာခရီးကို မဆက်နိုင်ကြပါဘူး။ ဒီလှေ၊ ဒီသင်္ဘော မစီးဘဲ အသုံးမပြုဘဲလည်း လိုရာခရီးကို မရောက်ပြန်ဘူး။ ဒီတော့ ဘယ်လိုကျင့်သုံးရမလဲဆိုခဲ့ရင် ဒီမြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်ကို ကျော်ဖြတ်ရုံမျှပဲ ဒီလှေ၊ ဒီသင်္ဘောကို အသုံးပြုပြီး တစ်ဘက်ကမ်းရောက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလှေ၊ သင်္ဘောကိုစွန့်ပစ်ခဲ့ပြီး လိုရာခရီး၊ လိုရာပန်းတိုင်ကို ခရီးဆက်ကြဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ လူချမ်းသာရေး၊ နတ်ချမ်းသာရေး၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ လမ်းဆုံးရောက်ရေး ကြိုးစားကြတဲ့အခါ ဒီခန္ဓာကိုယ်၊ ဒီစည်းစိမ်တွေကို အသုံးပြုပြီး ဒါနစတဲ့ ကုသိုလ်၊ ပါရမီတွေ ပြုကြရတယ်။ လိုချင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရတဲ့ တစ်ချိန်၊ အဲဒီခန္ဓာ၊ အဲဒီစည်းစိမ်တွေကို စွန့်ပစ်ရမယ်။ ငြိကပ်တွယ်တာ နေလို့မဖြစ်ဘူး။ ဒီခန္ဓာ၊ ဒီစည်းစိမ် မရှိပြန်တော့လည်း ကုသိုလ်ပြုရန် မဖြစ်ပြန်ဘူး။

လူ့ဖြစ်မရှုံးကြစေနှင့်

လူ့ဘဝကို ရတဲ့အခိုက် အမြတ်ရအောင် ပြုလုပ်အားထုတ်ရတယ်။ ဒီလူ့ဘဝက သေလို့ အပါယ်လေးပါး ရောက်သွားရင် လူဖြစ်ရှုံးတယ်။ ဒီလူ့ဘဝကသေပြီး လူပြန်ဖြစ်ရင် ရင်းသားရတယ်။ ဒီဘဝကသေပြီး နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားမှ လူဖြစ်ရတာမြတ်တယ်။ လူဖြစ်တော့ မရှုံးစေကြနဲ့။ ရင်းသားတော့ပြန်ရအောင် နေကြပါ။ စွမ်းနိုင်ရင်တော့ အမြတ်ရအောင်ကြိုးစား အားထုတ်ကြပါ။

နေမဝင်ခင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါ

အသက်(၄၀)ကျော်ရင် ဘဝနေစောင်းတာပဲ။ နေကျချိန်လို့လည်း ပြောကြတယ်။ တက်နေထက် ကျနေက ပိုမိုမြန်ဆန်တယ်။ တက်နေက ရပ်ဖို့၊ တည့်ဖို့၊ မတ်ဖို့ဦးတည်သွားနေတယ်။ ကျနေက ဝင်ဖို့ဦးတည်ပြီး သွားနေတယ်။ ဒါကြောင့်ဘဝနေမဝင်မီ (မသေခင်) သေဘေးက လွတ်ရာ

လွတ်ကြောင်း ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာတရားများကို ခပ်သုတ်သုတ် ခပ်မြန်မြန် ကြိုးစားပြုလုပ်ကြပါ။

ကွယ်ပျောက်ရတာချည်းပဲ

ညအခါ ထိန်ထိန်သာအောင်လင်းတဲ့ ဖိုးရွှေလမင်းကြီးဟာ မနက်လင်းတော့ကွယ်ပျောက်ရပါတယ်။နေ့အခါမှာ ရောင်ခြည်တစ်ထောင် အလင်းဆောင်နိုင်တဲ့ သူရိန်နေမင်းကြီးဟာလည်း ညရောက်တော့ ချုပ်ပျောက်ရတယ်။ ဒီလိုပါပဲ။ ဘဝတစ်ခုမှာ စည်းစိမ်တွေအခြွေအရံတွေ ဂုဏ်ပကာသနတွေနဲ့ ဘယ်လိုပင် ပျော်ပါးမော်ကြွား ဝင့်ဝါခဲ့ပေမဲ့ တစ်ချိန်တော့ စွန့်လွှတ်ကြရ၊ သေဆုံးကြရတာချည်းပါပဲ။ လောကမှာ ဘာတစ်ခုမှ မြဲတာမရှိပါဘူး။ အားလုံး ချုပ်ဆုံးကွယ်ပျောက် ကြရတာချည်းပါပဲ။

အပြစ်ဆိုတာ ရှိကြစမြဲပါ

အသင်းအပင်း အဖွဲ့အစည်းများနဲ့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ကြ မိသားစုတွေနေကြထိုင်ကြတဲ့အခါ အနေကြာလာရင် အပြစ်ဆိုတာ အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ အားလုံးလိုလိုက ကိလေသာ ကင်းကြသေးတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ အပြစ်ဆိုတာ ကိလေသာရဲ့ အရိပ်အရောင်တွေပဲ။ တွေ့ကြုံလာတဲ့ ထိုတစ်စုံတစ်ရာအပြစ်ကို ယောနိသောမနသိကာရနဲ့ ခွင့်လွှတ်နိုင်ရတယ်။ ဒါမှစိတ်ချမ်းသာ

တယ်။ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တယ်။ အပေါင်းအသင်းများတယ်။ လူချစ်လူခင်များတယ်။ လုပ်ရပ်တွေ အောင်မြင်တယ်။ **'ယောနိသော မနသိကာရ'** ဆိုတာ **အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းခြင်း** လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ လူကြီး မှားတော့ အသက်ကြီးရှာလို့ ကလေးမှားတော့ ငယ်သေးလို့ ပညာရှိ ချွတ်ချော်တော့ **'ပညာရှိ သတိဖြစ်ခဲ'**တဲ့။ လူမိုက်ချို့ယွင်းတော့ မသိနားမလည်ရှာလို့ဟု နှလုံးသွင်းတာမျိုးပေါ့။

ရယူလို့အလွယ်ကူဆုံး ကုသိုလ်

ဝိပဿနာ အားထုတ်တယ်ဆိုတာ အလွန်လွယ်ကူတဲ့အလုပ်ပဲ။ **"တရားရှာ ခန္ဓာမှာကြည့်"**လို့ ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့သဘောတွေကို ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတိုင်း သတိကပ်ပြီး စောင့်ကြည့်နေရုံပါ။ ဆံစက ခြေအဆုံး မိမိရဲ့ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးဟာ တရားတုံး၊ တရားခဲ၊ တရားပုံကြီးပဲ။ အဲဒီ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့သဘော၊ စိတ်မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတွေကို မိမိက သိနေရမယ်။ သိနေပြီဆိုလျှင် ဝိပဿနာဖြစ်တာပါပဲ။ မခက်ပါဘူး။ ကြိုးစား အားထုတ်ကြည့်ကြစမ်းပါ။

မင်္ဂမျိုးစေ့

ဝိပဿနာဆိုတာ မဂ်မျိုးစေ့ ဖိုလ်မျိုးစေ့ပဲ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့က ဥယျာဉ်မှူးပဲ။ အားထုတ်တယ်ဆိုတာက စိုက်ပျိုး

ကြဲချနေတာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက လယ်ယာမြေ ဥယျာဉ် မြေကြီးပေါ့။ လောကမှာ ဥယျာဉ်မှူးဆိုတဲ့ သူဟာ လယ်ယာ မြေ ဥယျာဉ်မြေပေါ်မှာ အောင်မြင်တဲ့ မျိုးစေ့တွေကြဲချ စိုက်ပျိုးလိုက်မယ်၊ ရေနဲ့မိုးနဲ့တွေ့မယ်ဆိုလျှင် အပင်ပေါက်၊ အပွင့်ပွင့်၊ အသီးသီးတယ်။ ဒီလိုပါပဲ၊ ဥယျာဉ်မှူးနဲ့တူတဲ့ ယောဂီဟာ လယ်ယာမြေ တည်းဟူသော မိမိ ခန္ဓာပေါ်မှာ မျိုးစေ့နဲ့တူတဲ့ ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားပြုလုပ်ပြီး ကြဲချ လိုက်မယ်၊ ရေမိုးနဲ့တူတဲ့ ဘုရား၊ တရားနဲ့တွေ့မယ်၊ ဒီလို ဆိုရင် မဂ်ပင်၊ ဖိုလ်ပင်ပေါက်ပြီး မဂ်သီး၊ ဖိုလ်သီးတွေ သီးမှာ မုချကျိန်းသေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိခန္ဓာ လယ်ယာမြေ ပေါ်တွင် မဂ်မျိုးစေ့၊ ဖိုလ်မျိုးစေ့ကိုကြဲချတဲ့အနေနဲ့ဝိပဿနာ တရားကို ကြိုးစားအားထုတ် သင့်လှပါတယ်။

သံယောဇဉ်ကြီး

ဝဋ္ဋရားကျေပါစေ သံယောဇဉ် မထားပါနှင့်။ အချင်းချင်းရဲ့ ဝဋ္ဋရားကျေပွန်အောင် ပြုစုလုပ်ကျွေးလို့ အပါယ်ကျတဲ့ သတ္တဝါတစ်ဦး တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။ သံယောဇဉ်ထားကြလို့သာ အပါယ်ရောက်ကြရတာပါ။ အမိ အဖ အပေါ် သံယောဇဉ်ထားမိတဲ့ သား သမီး၊ သား သမီး အပေါ် သံယောဇဉ်ထားမိတဲ့ မိဘ၊ ဇနီးအပေါ်သံယောဇဉ် ထားမိတဲ့ ခင်ပွန်း၊ ခင်ပွန်းအပေါ် သံယောဇဉ်ထားမိတဲ့ ဇနီး၊ ပစ္စည်း ဥစ္စာအပေါ် သံယောဇဉ်ထားမိ၊ စွဲလမ်းမိတဲ့ ဥစ္စာရှင် တွေ အပါယ်ကျကြ၊ ပြိတ္တာဖြစ်ကြရတာပါ။

သံယောဇဉ်ဆိုတာ ကြိုးနဲ့တူတယ်။ ကြိုးနဲ့ချည်နှောင်ခံရတဲ့ ခွေး၊ နွား စသည်များဟာ ဘယ်ကိုမှ မသွားနိုင်ကြတော့ပါဘူး။ သွားလည်း ကြိုးတစ်ဆုံးပဲ သွားနိုင်ကြတယ်။ ဒီလိုပါပဲ။ သံယောဇဉ်ထားမိတဲ့ သတ္တဝါဟာလည်း ဘယ်ကိုမှ မသွားနိုင်ဘဲ စွဲမိစွဲရာ အာရုံအနားမှာပဲ ပင်ပန်းကြီးစွာ ဖြစ်နေရတယ်။ အဲဒါကို ပြိတ္တာလို့ခေါ်တယ်။

ဘဝကြီးပွားကြောင်း တရား

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝကြီးပွားရေး၊ တိုးတက်ရေး၊ ချမ်းသာရေးမှာ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယလို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။ ထိုသုံးမျိုးလုံးစုံရင် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ကြီးပွားချမ်းသာတယ်။ အရေးအပါဆုံး၊ ပဓာနအကျဆုံးကတော့ ကံတရားပေါ့။ ကုသိုလ်ကံ ကင်းမဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ကြိုးစားမှု ဝီရိယဟာ ရေဆန်ကို လှော်ပြီး တက်ရတဲ့ လှေနဲ့တူတယ်။ လှော်အား၊ ခတ်အား၊ ထိုးအားရှိခိုက်တော့ ဒီလှေဟာ ရေကိုဆန်ပြီး တက်နေတယ်။ လှော်အား၊ ခတ်အား၊ ထိုးအား ရပ်နားလိုက်တာနှင့် လှေလည်း အသွားရပ်ပြီး ရေလျင်ကြော ပြန်မျောသွားတယ်။ သိပ်ပင်ပန်းလွန်းပါကယ်။ ဒီလိုပါပဲ ကုသိုလ်ကံမပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကြိုးစားမှုဟာလည်း ကြိုးစားနိုင်မှ ချမ်းသာတယ်။ ကြိုးစားနိုင်မှ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေတယ်။ ကြိုးစားမှုလည်း ရပ်နားလိုက်ရော အားလုံး အဆင်မပြေတော့ဘူး။ ရှန်းနိုင်ကန်နိုင် လုပ်နိုင်တုန်း အဆင်ပြေပြီး မလုပ်နိုင်တဲ့ တစ်နေ့ဆင်းရဲရတယ်။

ကုသိုလ်ကံပါတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဝီရိယကတော့ ရေစုန်မှာ လှော်ရတဲ့လှေနဲ့တူတယ်။ ဒီလှေကျတော့ ရေရဲ့တွန်းအား ရော၊ လှော်အား ခတ်အား ထိုးအားရောဆိုတော့ တစ်ချက် နှစ်ချက်လှော်လိုက်ခတ်လိုက်လျှင်ပဲ လိုရာခရီးကို အများကြီး ရောက်သွားတယ်။ ဒီလိုပဲကုသိုလ်ကံကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကြိုးစားမှုဟာလည်း ပင်ပင်ပန်းပန်း ဘာမှမလုပ်ရဘဲ လှုပ်ခါ ယှက်ခါနဲ့ ကြီးပွားကြ၊ ချမ်းသာကြတယ်။

သေရဦးမယ်သတိထား

လူ့ဘဝမှာ စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ သွားရေး၊ သမီးရေး၊ စီးပွားရေး ဒီအရေးတွေလောက်သာ မြော်မြင်ဆင်ခြင်ရမှာ၊ စိတ်ထဲ ထည့်ထားရမှာ မဟုတ်ဘူး။ သေရမည့် အရေးနှင့် ငရဲရှိ၊ တိရစ္ဆာန်ရှိ၊ ပြိတ္တာရှိ၊ လူနုံလူမွဲ လူဆင်းရဲတွေလည်း ရှိပါသေးလားဆိုတဲ့ ဒီအတွေးကိုလည်း စိတ်ထဲထည့်ထားသင့် မြော်မြင်ထားသင့်တယ်။အဲဒီငရဲစတဲ့ ဘေးတွေက လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

ဖြတ်လမ်းမလိုက်ကြပါနှင့်

ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးကြ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားထား ကြ။ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်ကြိုးစားပြီး မပျက်မကွက် ပြုလုပ်ကြ။ ပေါ်ပင် မလိုက်ကြနဲ့။ ဖြတ်လမ်း မကြိုက်ကြပါနဲ့။ အမြော် အမြင်ရှိကြတဲ့ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေက ပေါ်ပင် မလိုက်၊ ဖြတ်လမ်းမကြိုက်ကြပါဘူး။

အားလုံးညော်သည်တွေချည်းပဲ

တွေ့ခိုက်၊ ကြုံခိုက်၊ အတူနေရခိုက် လမ်းမခွဲခင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နေကြ။ ချစ်ခင်ယုယစွာ ပေါင်းသင်းကြ။ ကောင်းမှုကုသိုလ်ပြုလုပ်ကြ။ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး ကြင်နာသနားကြ၊ စောင့်ရှောက်ကြ၊ ကူညီကြ၊ အားလုံး ညော်သည်တွေချည်းပဲ။ ညော်သည်ဆိုတာ ခေတ္တခဏ ဒီနေရာမှာ တွေ့ဆုံနေကြတာပါ။ အမြဲတစေနေကြရမှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်နေ့ တစ်ချိန်ကြတော့ ကိုယ့်အထုပ်ကိုယ်ထမ်းပြီး ရှေ့ခရီး ဆက်ကြရမည့်သူချည်းပါပဲ။

ချမ်းသာလေးမျိုး

လူ့ဘဝကို ရလာခိုက် ချမ်းသာလေးမျိုးလုံး ရအောင် ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်တယ်။ ချမ်းသာလေးမျိုးဆိုတာ -

(၁) ပစ္စည်းချမ်းသာ၊
(၂) ခန္ဓာကိုယ်ချမ်းသာ၊
(၃) စိတ်ချမ်းသာ၊
(၄) နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာများ ဖြစ်တယ်။

ဒီချမ်းသာ လေးမျိုးလုံး ပြည့်စုံမှ ဘဝအဆင်ပြေတယ်။ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်တယ်။ မပြည့်စုံလျှင် မပြည့်စုံတဲ့ ချမ်းသာအတွက် သိပ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲတယ်။ အလွန်ဒုက္ခရောက်တယ်။ နောက်ဆုံး စိတ်တော့ ချမ်းသာပါစေ။ ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ စိတ်မှ မချမ်းသာတဲ့ ဘဝဟာ နေဖို့တောင် မကောင်းတော့ပါဘူး။

(၁) ပစ္စည်းချမ်းသာဖို့ဒါနပြုပါ။
(၂) ခန္ဓာကိုယ်ချမ်းသာဖို့ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းပါစေ။
(၃) စိတ်ချမ်းသာဖို့ ဘုရားအာရုံ ပြုပါ၊ မေတ္တာပွားပါ။
(၄) နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရဖို့ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ပါ။

သာသနာတွင်းကုသိုလ်

ကုသိုလ်တရားဟာ (၁) ဒါနကုသိုလ်၊ (၂)သီလကုသိုလ်၊ (၃)သမထဘာဝနာကုသိုလ်၊ (၄)ဝိပဿနာဘာဝနာကုသိုလ်လို့ (၄) မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီလေးမျိုးထဲမှာ ဝိပဿနာဘာဝနာ ကုသိုလ်ကမှ သာသနာတွင်း ကုသိုလ်စစ်မှန်တယ်၊ သာသနာပအချိန်မှာ ဒီဝိပဿနာ တရားအားထုတ်လို့ မဖြစ်ဘူး။ မရဘူး။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်ကြပါ။

တိုးတက်ကြတယ်ဆိုတာ

အမြော်အမြင် မရှိကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ရရှိလာတဲ့ဘဝနဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကို ပျော်ဖို့၊ ပါးဖို့၊ မော်ဖို့၊ ကြွားဖို့၊ ဇိမ်ခံဖို့လောက်ပဲ ထင်မြင်ယူဆကြတယ်။ ဒီတော့ သူတို့အတွက် အဲဒီဘဝနဲ့ အဲဒီစည်းစိမ်ဥစ္စာတွေဟာ အကုသိုလ်တိုးပွားကြောင်း အပါယ်ရောက်ကြောင်းတွေဖြစ်ပြီး သေတော့အပါယ်လေးပါး ရောက်သွားကြတာပေါ့။

အမြော်အမြင်ရှိကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ အဲဒီဘဝ၊ အဲဒီစည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကို ကုသိုလ်ပြုဖို့၊ ပါရမီဖြည့်ဖို့လို့

ထင်မြင်ကြတယ်။ ဒီတော့ သူတော်ကောင်းများဟာ အဲဒီဘဝ၊ အဲဒီစည်းစိမ်တွေနဲ့ ကုသိုလ်ပြုကြ။ ပါရမီတွေ ဖြည့်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် သူတော်ကောင်းတွေဟာ တစ်ဘဝထက် တစ်ဘဝ တိုးတက်မြင့်မားသွားကြ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားကြတာပါပဲ။

ဖန်ဆင်းရှင်မရှိပါ

'ကုသိုလ်ဖန် ရေကန်အသင့် ကြာအသင့်'တဲ့ မိမိဘဝ တိုးတက်တယ်၊ ချမ်းသာတယ်၊ စိတ်တိုင်းကျ မိမိဖြစ်လိုတာ အကုန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကုသိုလ်က ဖန်ဆင်းပေးတာပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်ကဖန်ဆင်းပေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ သာသနာမှာ ဖန်ဆင်းရှင်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပြုခွင့်ကြုံတိုင်း ကြိုးစားပြုကြပါ။

ကံသာ အမိ၊ ကံသာ အဖ

မိမိအတွက် တကယ့်အရေးမှာ အားကိုးရာအစစ် အားထားရာအမှန်ဟာ ကံတရားပါပဲ။ ကံဆိုတာ ကုသိုလ်ကံကိုပြောတာ။ အကုသိုလ်ဟာ ကံတော့ကံပဲ။ ဒါပေမဲ့ မိမိဘဝရဲ့ ချမ်းသာရေးအတွက် အမိအဖလို အားကိုးမရလို့ ဒီနေရာမှာ '**ကံ**' လို့ မခေါ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကံ (ကောင်းတဲ့ အလုပ်)ကို အခွင့်သင့်တိုင်း ကြိုးစားပြုလုပ်အားထုတ်ကြပါ။

အချိန်ဆိုတာ

သူတော်ကောင်းတို့- အချိန်ဆိုတာ သတ္တဝါတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့အသက်ကို စားမျိုတတ်လို့ အချိန်လို့ခေါ်တာပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့အိုအောင်၊ နာအောင်၊ သေအောင်အထိ စားတာပါ။ အချိန်စားလို့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အသက်မကုန်ခင် (မသေခင်) အသိနဲ့ယှဉ်ပြီး ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာဆိုတဲ့ အသေလွတ်ကြောင်း ကုသိုလ်တရားတွေများများလုပ်နိုင်ဖို့ သတိထားပြီး ကြိုးစားကြပါ။

အချိန် နှစ်မျိုး

(၁) တန်ဖိုးမရှိတဲ့အချိန်၊

(၂) တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်လို့ အချိန်(၂)မျိုး ရှိတယ်။

တန်ဖိုးမရှိတဲ့အချိန်ဆိုတာ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ဆိုင်ရာတွေကို ကြံစည်နေတဲ့အချိန်၊ ပြောဆိုနေတဲ့အချိန်၊ ပြုလုပ်နေတဲ့အချိန်ဖြစ်တယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်ဆိုတာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ကြံစည်နေတဲ့အချိန်၊ ပြောဆိုပြုလုပ်နေတဲ့အချိန်ဖြစ်တယ်။ တန်ဖိုးမရှိတဲ့ အချိန်တွေကို အလဟဿ ဖြုန်းတီးခြင်းဟာ နှမြောစရာမဟုတ်ပေမဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်တွေကို ကောင်းကျိုးမပြီးအချည်းနှီး ဖြုန်းတီးပစ်လိုက်ခြင်းဟာ အလွန်ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းပါတယ်။ ဒီဘဝမှာ နောက်ထပ် အစားထိုးလို့ လုံးဝမရတော့ပါ။

ဒါကြောင့်အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်ပြီး ကောင်းမှုကုသိုလ် ပြုလုပ်ကြ။ လက်ရှိအချိန်ကို နိဗ္ဗာန်အထိအသုံးပြုကြ၊ တန်ဖိုး ရှိတဲ့အချိန်ကို ကောင်းကျိုးမပြီး အချည်းနှီးကုန်လွန်စေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ အသက်ကြီးလေ ဆင်းရဲလေဖြစ်တတ်တယ်။ အပါယ်လေးပါး ရောက်ကြရတယ်။

မိုးခါးရေသောက်

မိုးခါးရေသောက်ဆိုပြီး သူများမကောင်းမှုပြုကြသလို မကောင်းမှုတွေ ပြုလာကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တဖြည်းဖြည်း များလာတယ်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အများစုခံစားကြရမယ့် အပါယ်ဆင်းရဲ လူနုံလူမွဲ လူဆင်းရဲလို့ဆိုတဲ့ ဆိုးကျိုး၊ ဆင်းရဲ ကျိုး ခါးခါးသီးသီး အရသာကြီးတွေကို မြော်မြင်မှုနဲ့ ကြိုတင် ခံစားကြည့်ကြဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ မကောင်းမှုဟာ ပြုလွယ်သလောက် အပြစ်ကြီးတယ်။ သာမန်မတွေးကြပါနဲ့။

ဓမ္မောသဓ (တရားဆေး)

တရားတော်ဟာလည်း ဆေးကောင်းတစ်ခွက်ပါပဲ။ ရောဂါရှိသူတိုင်း သောက်သုံးကြဖို့၊ အားထုတ်ကြဖို့ ဖြစ်ပါ တယ်။ တရားဆေးသောက်သုံးကြည့်ပါက သောက်သုံးကြ သူတိုင်း ရောဂါအားလုံးပျောက်ဖို့သေချာပါတယ်။ ရောဂါ ဆိုတာ ကိလေသာရောဂါတွေပေါ့။ လောကမှာ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါပျောက်ရေးအတွက် လောကဆေးကို သောက်သုံးတဲ့အခါ မသောက်ချင်လည်းသောက်၊ သောက်

ချင်လည်းသောက်၊ ပျင်းလည်းသောက် ပျော်လည်းသောက်၊ အားလပ်လည်းသောက်၊ မအားလပ်လည်းသောက်၊ နေ့တိုင်း အချိန်မှန်မှန် သောက်ရတယ်။ တရားဆေး သောက်တဲ့အခါလည်း ဒီလိုပဲပေါ့။

သာသနာကြီး တိုးတက်တယ်ဆိုတာ

သာသနာတိုးတက်တယ်ဆိုတာ ကျောင်းကန် ဘုရား စတဲ့ အဆောက်အအုံတွေများလာတာ ကောင်းမွန်လှပ နေတာကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။ သင်္ကန်းဝတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ များနေတာကိုလည်း ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ သပိတ်သင်္ကန်း တွေ တောင်လိုပုံနေတာကိုလည်း ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ အမှန်တကယ်တော့ ကိုယ်ကျင့်တရား ကျင့်ကြံပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်ကြတဲ့ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ၊ သူတော်စင်များ ပိုမိုများပြားလာတာကိုသာ သာသနာတိုးတက်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ သာသနာဆိုတာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပဲ။ အဲဒီသီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာအကျင့်တရား တွေကိုသာ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစား ကြပါ။ အားထုတ်တဲ့သူတော်ကောင်းတွေ များလာရင်တော့ ဘုန်းကြီးတို့ သာသနာကြီး တိုးတက်လာပြီလို့ မှတ်ကြပါ။

သေပန်းပွင့်လာတာပဲ

ကိုယ်ကျင့်မရှိ၊ တရားမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပစ္စည်းပေါ များခြင်း၊ နာမည်ကြီးခြင်းသည် ဝမ်းသာစရာ မဟုတ်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ငှက်ပျောပင်သားခိုင်ထွက်လာတာနဲ့

တူလို့ပါပဲ။ ငှက်ပျောပင်များ သားခိုင်ထွက်လာရင် တဖြည်းဖြည်း ဒုက္ခရောက်တော့တာပါပဲ။ သေပန်းပွင့်တယ်လို့ ဆိုရမှာပဲ။

သာသနာပြုခြင်း လေးမျိုး

သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ -

(၁) ကမ္ဘာ့သာသနာပြု၊
(၂) မြန်မာ့သာသနာပြု၊
(၃) တစ်နိုင်သာသနာပြု၊
(၄) ကိုယ်ပိုင်သာသနာပြု လို့ (၄)မျိုးရှိတယ်။

နိုင်ငံတကာကို (ကမ္ဘာကို)သာသနာပြုနိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါ။ ကမ္ဘာ့သာသနာမပြုနိုင်လျှင် မြန်မာ့သာသနာပြုကြပါ။ မြန်မာ့သာသနာကိုလည်း မပြုနိုင်သေးရင် တစ်နိုင်သာသနာပြုကြပါ။ တစ်နိုင်သာသနာကိုတောင်မပြုနိုင်ပါဘူးဆိုရင် ကိုယ်ပိုင်သာသနာလေးကိုတော့ပြုနိုင်အောင်ပြုကြပါ၊ မဖြစ်မနေပြုကြပါ။

ကိုယ်ပိုင်သာသနာပြု-

မိမိကောင်းမွန်စွာနေခြင်း။

တစ်နိုင်သာသနာပြု-

မိမိနဲ့ စပ်ဆိုင်ရာလေးတွေကို ကောင်းကောင်းနေဖို့၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်စွာ ကျင့်ကြဖို့ ဟောပြောခြင်း။

မြန်မာ့သာသနာပြု -

မြန်မာပြည်အနှံ့ မြန်မာပြည်သူပြည်သားတွေ ကောင်းမွန် စွာနေထိုင်ကြဖို့ ဟောပြော ဆုံးမခြင်း။

ကမ္ဘာ့သာသနာပြု-

နိုင်ငံတိုင်း နိုင်ငံတိုင်း ကမ္ဘာအနှံ့ ကောင်း မွန်စွာနေဖို့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ကောင်းမွန်စွာ ကျင့်ဖို့ဟောဖော်ညွှန်ကြားဆိုဆုံးမတာကို ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပျော်ခြင်း နှစ်မျိုး

ပျော်ခြင်းဟာ -

(၁) ဓမ္မနဲ့ပျော်ခြင်း၊

(၂) ကာမနဲ့ပျော်ခြင်းလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

သူတော်ကောင်းတွေက ဓမ္မနဲ့ပျော်ကြတယ်။ လူမိုက်တွေက ကာမနဲ့ပျော်ကြတယ်။ ကာမနဲ့ပျော်တာက ပူလောင်တယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲရတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ ကိုယ်ပင်ပန်းရတယ်။ စိတ် နွမ်းနယ်ရတယ်။ ဓမ္မနဲ့ပျော်တာက ငြိမ်းအေးတယ်။ ကိုယ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း မရှိဘူး။ ပျော်ပြီးရင်းပျော်ချင်ရင်း ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဓမ္မနဲ့ပျော်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ကြပါ။

မေးခွန်း နှစ်ခု

(၁) ငါ့ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးအလုပ်ကိစ္စဟာ ဘယ်ကိစ္စလဲ။

(၂) အဲဒီအလုပ်ကိစ္စကို ငါလုပ်ပြီးပါပြီလား။

ဒီမေးခွန်းနှစ်ခုကို မိမိကိုယ်ကိုမိမိ နေ့စဉ်မေးပေး**ပါ**။ မိမိဘဝမှာ ဒါနအလုပ်၊ သီလအလုပ်၊ ဘာဝနာအလုပ် **တွေဟာ** မိမိအတွက် အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်ကိစ္စတွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကိစ္စများကို အလေးထား ပြုကြပါ။ ပြည့်စုံအောင်အထိ ပြုလုပ်ကြပါ။ လောကီကိစ္စ၊ သားကိစ္စ၊ မယားကိစ္စ အဝဝ တွေနဲ့သာ ဘဝနေဝင်မသွားဖို့ သတိပြုကြရမယ်။

ကိလေသာသံချေး တရားရေနှင့်ဆေး

ကိလေသာဆိုတာ သံချေးနဲ့တူတယ်။ သံချေးဟာ သံကဖြစ် သံကပေါက်ဖွားတယ်။ သံကဖြစ် သံကပေါက်ဖွားတဲ့ သံချေးက မိခင်သံကို ပြန်ပြီးဖျက်တတ်တယ်။ ဒီလိုပါပဲ ကိလေသာတရားဆိုးတွေဟာ မိမိသန္တာန်ကပဲ ဖြစ်တယ်။ မိမိသန္တာန်ကပဲ ပေါက်ဖွားတယ်။ မိမိသန္တာန်က ဖြစ်ပေါ် ပေါက်ဖွားတဲ့ အဲဒီကိလေသာတရားဆိုးတွေက ဖျက်ဆီးလိုက်တာ တစ်ချို့လောကအလယ် အရှက်တကွဲအကျိုးနည်း ဖြစ်ကြရ၊ ဘဝအညွန့်တုန်းကြရ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးကြရ၊ တစ်ချို့ဘဝပျက်ကြရတယ်။

ဒါကြောင့် ကိလေသာသံချေး မတက်ကြစေဖို့ သတိပြု ကြရမယ်။ တရားအသိလေးနဲ့ ပွတ်တိုက် ဆေးကြောပေးနိုင်ရင် ပိုမိုကောင်းတယ်။ ကြိုးစားကြည့်ကြပါ။

အလှ နှစ်မျိုး

အလှဆိုတာ ရုပ်အလှနဲ့ စိတ်အလှလို့ (၂)မျိုးရှိတယ်။ ရုပ်လှဖို့ထက် စိတ်လှဖို့က အရေးကြီးတယ်။ စိတ်အလှက ပဓာနဖြစ်တယ်။ စိတ်အလှဆိုတာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ယှဉ်တဲ့စိတ်၊ သဒ္ဓါတရားစသည်နှင့်ယှဉ်တဲ့စိတ်၊ ကုသိုလ်စိတ်ကို ပြောတာဖြစ်တယ်။ လောကလူသားတွေက ရုပ်အလှကို ပဓာနထားပြုပြင်ကြတယ်။ သူတော်စင်တွေကတော့ စိတ်အလှကို ဦးစားပေးပြုပြင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့်စိတ်လှအောင် ကုသိုလ်တရား ပွားများအားထုတ်ကြပါ။

အခက်အခဲဆိုတာ

အလုပ်ကိစ္စတိုင်း နေရာ ဌာနတိုင်းမှာ အခက်အခဲဆိုတာ အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ရှိစမြဲ ကြုံစမြဲပါ။ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံလာတဲ့ ထိုအခက်အခဲမှန်သမျှကိုဉာဏ်နဲ့ဖြတ်သန်း၊ သည်းခံမှုနဲ့ ကျော်လွှားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဒါဆိုရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အခက်အခဲဆိုတာ ဘဝသင်ခန်းစာသဖွယ်ဖြစ်ပြီး တိုးတက်ဖို့ လှေခါးထစ်ပမာ ဖြစ်တယ်။ ညည်းညူပြီး တွေဝေမိန်းမောနေ၊ လက်မှိုင်ချနေရင်တော့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမည်သာမှတ်။

မိမိကိုယ်ကို ပြန်၍မေးပါ

လိမ္မာရေးခြားရှိဖို့၊ ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်ဖို့၊ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့်ပြည့်စုံဖို့၊ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်း ထားတတ်ဖို့ သူတစ်ပါးအား ပြောဆိုဆုံးမပြီးတိုင်း မိမိကိုယ်ကိုလည်း ပြန်လည်မေးပါဦး။ မိမိရော မိမိပြောသလို နေထိုင်ကျင့်သုံးပါသလား။

ဒီအလုပ်ကို လုပ်ပါ

စီးပွားရေးပဲ ဖြစ်စေ၊ ပညာရေးပဲ ဖြစ်စေ၊ မိမိစိတ်ဝင်စားတဲ့ စီးပွားရေး၊ ပညာရေးကို သင်ကြားပြုလုပ်ပါ။ ဒါမှ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ကြီးပွားတတ်မြောက်မယ်။ တပည့်များ၊ သားသမီးများကိုလည်း သူတို့စိတ်ဝင်စားတဲ့ (ဝါသနာပါတဲ့) အလုပ်နဲ့ပညာရပ်ကို သင်ကြားပြုလုပ်ကြပါစေ။

ကုသိုလ်ပြုဖို့ မမေ့ကြနှင့်

ကုသိုလ်ပြုရမှာပျင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကုသိုလ်ရဲ့တန်ဖိုး၊ ကုသိုလ်ရဲ့စွမ်းအင်၊ ကုသိုလ်ရဲ့အကျိုးကို မသိမမြင်ကြလို့ ပျင်းကြတာပါ။ သိမြင်ရင် မပျင်းတော့ပါဘူး။ မပြုရမနေနိုင် ဖြစ်လာမှာပါ။ ကုသိုလ်ကိုကြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ချမ်းသာကို ကြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲတဲ့။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်တော့မှ မချမ်းသာပါဘူး။

မိမိဘဝ ချမ်းသာအောင်၊ တိုးတက်ကြီးပွားအောင်၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေအောင်၊ ကုသိုလ်ကံကပဲ ဆောင်

ရွက် ပေးတာပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်ကပြုလုပ်ပေးတာမဟုတ်ပါဘူး။ '**ဥုံဖွ**' မန်းပေးလို့လည်း ရလာတာမဟုတ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သိဒ္ဓိ တင်ပေးလိုက်လို့လည်း ဖြစ်ပေါ်လာတာ မဟုတ်ပါ။ လူအများက အဲဒီလိုမမြင်ကြဘူး။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ပြုဖို့ မပျင်းကြပါနဲ့၊ ကြိုးစားကြပါ။

ကုသိုလ်ဥယျာဉ်တော်ကြီး

ကုသိုလ်တရားဟာ ဥယျာဉ်ကြီးနဲ့တူတယ်။ ကုသိုလ်ရှိရင် (ဘုန်းကြီးရင်) သရက်သီးလည်းစားရ၊ ပန်းသီးလည်းစားရ၊ ငှက်ပျောသီး၊ ကွဲကောသီး၊ ကြက်မောက်သီး၊ ဒူးရင်းသီးစတဲ့ အသီးတွေကို စုံအောင်စားရတယ်။ ပန်းစုံ၊ အသီးစုံ၊ အရွက်စုံ သုံးရ၊ စားရတယ်။ ဘာပင်မှ ပျိုးစရာ၊ စိုက် စရာမလိုပါဘူး။ ကုသိုလ်ကံ ကောင်းတဲ့သူတွေ ဘုန်းကြီးတဲ့ဆရာတော်တွေရဲ့ရှေ့မှာ သစ်သီးတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ပြည့်လျှံနေ ပုံနေတာတွေ မြင်ဖူးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီဆရာတော်ကြီးတွေမှာ ဘာပင်မှပျိုးရ စိုက်ရတာမဟုတ်ဘူး။ ဘာဥယျာဉ်မှလည်း မရှိဘူး။ ဆရာတော်ကြီးတွေ ပြုလုပ်နေတဲ့ ကုသိုလ်ဥယျာဉ်ကြီးက သီးစေတာ၊ ဖြစ်ပေါ်စေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကုသိုလ်တရား ကြိုးစားပြုလုပ်ကြဖို့ မမေ့ကြပါနဲ့။

ကုသိုလ်စက်မှုဇုန်ကြီး

ကုသိုလ်တရားဟာ ပစ္စည်းစုံထုတ်တဲ့ စက်မှုဇုန်ကြီးနဲ့တူတယ်။ ကုသိုလ်ရှိရင် စားစရာ၊ သောက်စရာတွေလည်း

များ၊ အဝတ်အထည်လည်းပေါ၊ ဇိမ်ခံပစ္စည်းလည်းပေါ၊ ခေတ်ပေါ်ပစ္စည်းတွေလည်းလျှံ၊ အဆောက်အဦးတွေလည်း ပြည့်၊ မော်တော်ကားတွေလည်း ပေါများတယ်။ ဘာလိုချင်သလဲ လိုချင်တာအကုန်ရတယ်။ ဒါကြောင့် လိုတရစေ ကုသိုလ်တရားတွေကို ကြိုးစားပြုလုပ်ကြစေလိုပါတယ်။

မေတ္တာတရား လက်ကိုင်ထားကြ

မေတ္တာဆိုတာ သတ္တဝါတွေချမ်းသာစေချင်တဲ့သဘော၊ သတ္တဝါတွေအစစအရာရာ အဆင်ပြေစေချင်တဲ့ သဘောပါပဲ။ ဘဝကိုချမ်းသာစွာနေထိုင်လိုသူတိုင်း မေတ္တာပွားကြရမယ်။ မေတ္တာနဲ့နေခြင်းဟာ ချမ်းသာစွာနေခြင်းပဲ။ မေတ္တာနဲ့နေခြင်း ဟာ မြင့်မြတ်သောနေခြင်းပဲ။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဘုရား ရဟန္တာများ၊ ဗြဟ္မာများ ဒီမေတ္တာနဲ့ နေကြတာပဲ။ သူတော်ကောင်းတို့ မေတ္တာနဲ့နေကြပါ။ မေတ္တာတရားကို လက်ကိုင် ထားကြပါ။ ဒါမှ ချမ်းသာမယ်၊ မြင့်မြတ်မယ်။

မေတ္တာလက်နက်

လောကမှာ ကြီးမားသောရန်ပွဲတွေ ပြေငြိမ်းရေးကို ခေတ်ပေါ်လက်နက်ကြီးတွေ အသုံးပြုခြင်းထက် ဒီမေတ္တာသံတမန်နည်းနဲ့ငြိမ်းအေးအောင် ပြုလုပ်ခြင်းက အကောင်းဆုံးပဲ။ ကိုယ်လည်းချမ်းသာ၊ သူလည်းမဆင်းရဲဘူး။ '**မေတ္တာလက်နက် တိုက်ခါဖျက်၊ ယှဉ်ဖက်သူတိုင်းရှုံး**'သတဲ့။

အိမ်ဖြူတော်

မိသားစုအားလုံး မေတ္တာပွားများပြီး နေကြမည်ဆိုပါက ၄င်းတို့ရဲ့နေထိုင်ရာ အိမ်ကလေးဟာ အမြဲထာဝရဖြူစင် သန့်ရှင်းနေ သာယာလှပနေ အစစအရာရာ အဆင်ပြေနေ၊ အေးမြ ချမ်းသာနေတဲ့ '**အိမ်ဖြူတော်လေး**' ဖြစ်နေမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလွှာအမျှားကြီးရှိတဲ့ တိုက်၊ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့တိုက်နဲ့နေရဖို့ထက် '**အိမ်ဖြူတော်လေး**' နဲ့ နေနိုင်ရေး ကြိုးစားကြပါ။ အလွှာအမျှားကြီးရှိတဲ့တိုက်၊ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့တိုက်နဲ့နေရလို့ မငြိမ်းအေးပါ။ **အိမ်ဖြူတော်လေး**ထဲ နေရမှ ငြိမ်းအေးပါမယ်။

အခွင့်သာတုန်း ရှန်းကြပါ

ယနေ့အချိန်ဟာ အခါအခွင့်ကောင်းတဲ့အချိန်ပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲ မေးရင် သာသနာတော်ကြီးနဲ့ ကြုံရခြင်း၊ လူ့ဘဝ ရရှိခြင်း၊ ကျင့်ကြံနိုင်အား၊ အားထုတ်နိုင်အားရှိခြင်း၊ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရားရှိခြင်းဆိုတာ ရနိုင်ခဲ၊ ဖြစ်နိုင်ခဲ၊ ကြုံနိုင်ခဲတဲ့ တရားတွေပါပဲ။ အဲဒီတရားများနဲ့ ကြုံနေ ဆုံနေလို့ပါပဲ။ အဲဒါကို အခွင့်ကောင်း အခါကောင်းလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီလိုအခွင့်သာခိုက် အခါကောင်းခိုက် လူနုံဘဝ၊ လူမွဲဘဝ၊ လူဆင်းရဲဘဝ အပါယ်ဘဝက လွတ်အောင်ရုန်းကြပါ။ အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေးက လွတ်အောင်အထိ ရုန်းကြပါ။

ကိုယ့်လောဘကို လူမမြင်စေနှင့်

ပုထုဇဉ်ဘဝဆိုတော့ လောဘ၊ ဒေါသတရားတွေ၊ မာန တရားတွေ၊ ဣဿာမစ္ဆရိယတရားတွေ အနည်းနဲ့အများ ဆိုသလို ရှိကြတာပေါ့။ မရှိပါဘူးပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လိမ်ညာ တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လောဘ၊ ဒေါသ လူမမြင်စေရဘူး။ ကိုယ့်ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ လူမသိစေရဘူး။ လောဘကြီးလွန်း ဒေါသကြီးလွန်း၊ ဣဿာမစ္ဆရိယများလွန်းလျှင် လူ မြင်တော့ တာပဲ။

ကြီးလေသာ မဖြစ်စေနှင့်

လောဘ၊ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတရားဆိုးတွေဟာ နွားဦးချိုနဲ့တူသတဲ့။ နွားမှာပေါက်လာတဲ့ ဦးချိုဟာ ဘာနဲ့မှ မလှီးမဖြတ်လျှင် နွားကြီးလေ ချိုရှည်လေပဲ။ ဓါး၊ ကတ်ကြေး စသည်တို့နဲ့ လှီးလှီးပေးမယ်။ ဖြတ်ဖြတ်ပေးမယ်ဆိုရင်တော့ မကြီးထွားနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုပါပဲ သတ္တဝါတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိလေသာ တရားဆိုးတွေဟာလည်း တရား တည်းဟူသော ဓါး၊ ကတ်ကြေးနဲ့ လှီးမပေး၊ ဖြတ်မပေး၊ ပွတ် မပေးလျှင် လူကြီးလာလေ ကိလေသာများလေ၊ ကိလေသာ ပွားလေပဲ။ ဒါကြောင့် ပညာရှင်များက '**ကိလေသာ**' ကို '**ကြီးလေသာ**' လို့ပြောကြတယ်။ တရားဓမ္မတည်းဟူသော ဓါးလေး၊ ကတ်ကြေးလေးများနဲ့ လှီးပေ၊ ကိုက်ပေး၊ ဖြတ်ပေး၊ ပွတ်တိုက်ပေးလိုက်တော့ ကြီးလေသာမဖြစ်တော့ပါဘူး။

ပွတ်ပါများတော့ ပွန်း၊ ပွန်းပါများတော့ပါး၊ ပါးလွန်းတော့ ပြတ်သွား၊ ပျောက်သွားပါမယ်။

ဒါကြောင့် နွားဦးချိုအလား၊ ကိလေသာတရားတွေကို တရားဓမ္မတည်း ဟူသော ဓါး၊ ကတ်ကြေးများနဲ့ လှီးဖြတ်ပေးကြ၊ ပွတ်တိုက်ပေးကြပါ။

ပြည့်စုံလာလျှင် သတိယှဉ်

ဘဝဆိုတာမရှိတာရှိအောင်၊ မရသေးတာ ရအောင်၊ မဖြစ်ပေါ်သေးတာ ဖြစ်ပေါ်အောင်၊ ဆင်းရဲနေရင် ချမ်းသာအောင်၊ မပြည့်စုံတာပြည့်စုံအောင်၊ ရှာရ၊ ဖွေရ၊ ပြုလုပ်ရ၊ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ရတယ်။ ဒါမှဘဝတိုးတက်တယ်၊ ပြည့်စုံတယ်။ ကြိုးစားလို့ပြည့်စုံလာလျှင်တော့ သတိထားရမယ်။ ပြည့်စုံလာလေ သတိထားရလေ၊ ပြည့်စုံလာလေ သတိပိုထားရလေပဲ။ ပြည့်စုံမှုဟာ သတိနဲ့ထိန်းချုပ်မှ၊ အသိနဲ့ကွပ်ကဲမှ ချမ်းသာကို ဆောင်တယ်၊ ပိုမို တိုးတက်တယ်၊ သာ၍ သာ၍ ပြည့်စုံတယ်။ ပြည်စုံမှုကို သတိနဲ့မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူး။ အသိနဲ့လည်း မကွပ်ကဲနိုင်ဘူးဆိုခဲ့ရင်တော့ အဲဒီပြည့်စုံမှုတွေဟာဆင်းရဲကိုဖြစ်စေတယ်။ ဘဝကိုပျက်စေတယ်။ အပါယ်လေးပါးကို ကျရောက်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ပြည့်စုံလာသူတိုင်း သတိချပ်ရတယ်။ အသိဉာဏ် ကပ်ရတယ်။

ချမ်းမြေ့မြိုင်ဆရာတော်