



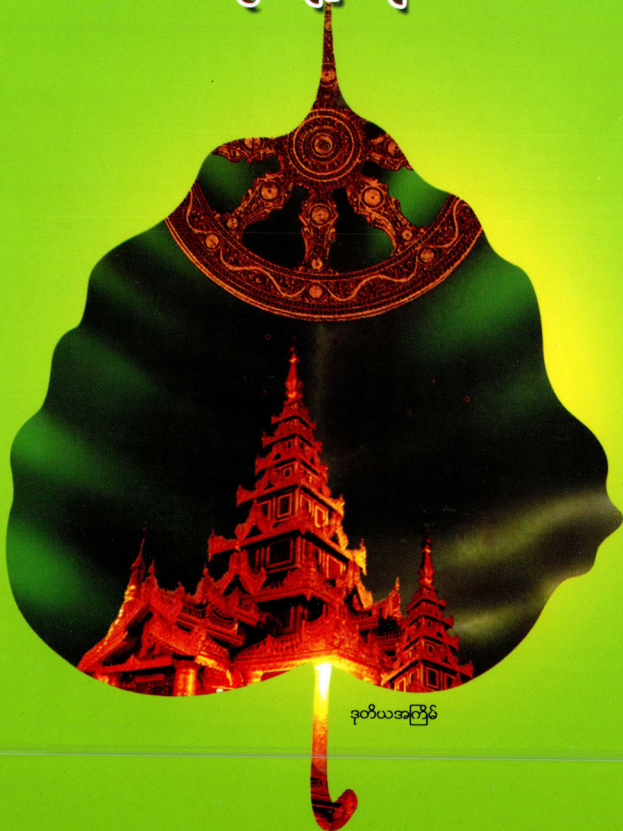
ဓမ္မဇူတာ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)

သာသနဓဇေဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလာဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကာစရိယ၊
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဇရ၊ မဟာဂန္ထဝါစက ပဏ္ဍိတ

စာရေးနဲ့နေပါ



ဒုတိယအကြိမ်

ဓမ္မဂူတ
ဒေါက်တာအရှင်ပဉ္စိဿရ
တရားနှင့်နေပါ



Graphic Design : Zay Yar

“ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားက
စိတ်ထားပွေးလက် သိဉာဏ်တက်၏”

----- သို့

အမှတ်တရဓမ္မလက်ဆောင်

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည်

အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - သာသနာရေးဦးစီးဌာန
ညွှန်ကြားရေးမှူးဦးဝင်းနိုင်၏
မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၃၈၄၃/၀၂၄၀၅အရ
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။
- ထုတ်ဝေသည့်ကာလ - ၂၀၁၀၊ မေလ (ဒုတိယအကြိမ်)
- မျက်နှာပုံး - ဇေယျာ
- ပုံနှိပ်သူ - ဇေယျာမော်ပုံနှိပ်တိုက်
- ထုတ်ဝေသူ - ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ၊
အောင်မာရွှေ (၀၃၉၀၅(မြ))
အမှတ် (၅၀၈/၅၁၂)၊ ၂-၁ပထပ်၊
ကုန်သည်လမ်းနှင့်ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၃၈၃၆၆၄၊ ၃၈၆၈၃၃
- အုပ်ရေ - ၅၀၀၀ အုပ်
- တန်ဖိုး - ၁၀၀၀ ကျပ်

ဝဗ္ဗဒတ
ဗျူ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

B.A (Myanmar), M.A(Srilanka), Ph.D (India)

သာသနဓမ္မောစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မောစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါတာစရိယ၊
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရမဟာဂန္ထဝါကပဏ္ဍိတ

တရားနဲ့နေပါ

ဖြန့်ချိရေး

ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ

အမှတ် (၅၀၈/၅၁၂)၊ ၂-ခ(ပထမထပ်) သရဖီကွန်ဒို

ကုန်သည်လမ်း(ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၃၈၃၆၆၄၊ ၃၈၆၈၃၃

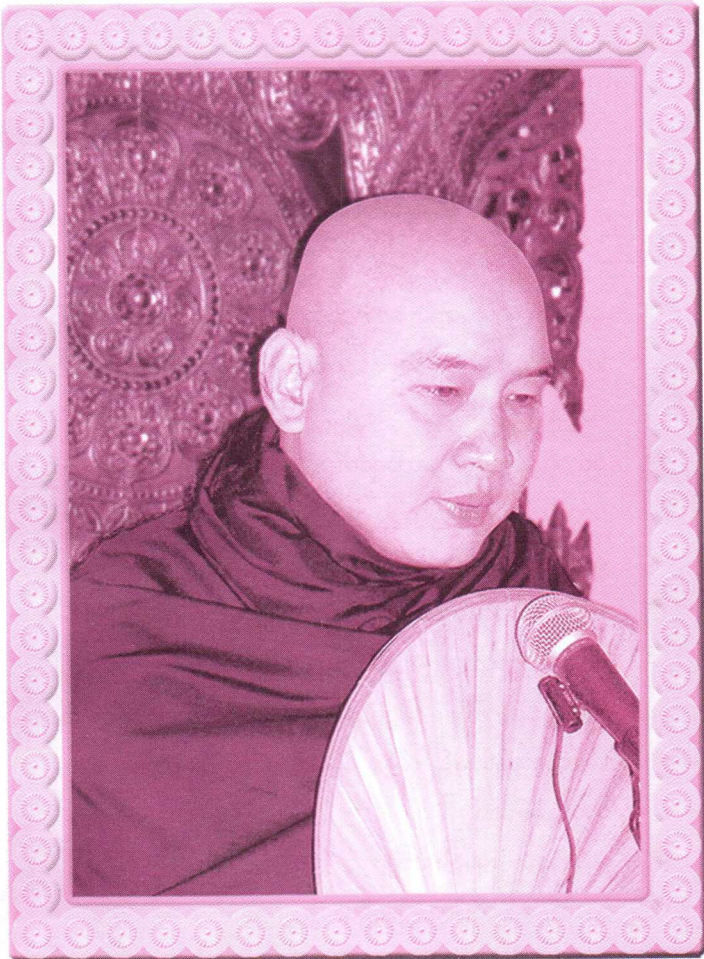
ဓမ္မနူတ တရားတမန်

ဓမ္မနူတ စာပို့ချ သင်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မနူတ စာရေးပြ ဖတ်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မနူတ ဟောဖော်ပြ နာကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မနူတ တရားပြ ကျင့်ကြ ကျိုးရစေ။



ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

B.A (Myanmar), M.A(Sri Lanka), Ph.D (India)

သာသနဓမ္မစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကာစရိယ၊
ဓမ္မကထိက ဗဟုနုဟိတဓရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကာပဏ္ဍိတ

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

- မွန်ပြည်နယ်၊ သထုံမြို့၊ ညောင်ဝိုင်းရပ်နေ ဦးကျော်လှိုင် + ဒေါ်မြင့်
ကြည်တို့မှ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၂၃)ရက်နေ့တွင် ဖွားမြင်
သည်။
- တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတတောရကျောင်း ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တပညာ
ဇောတ (အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မ ဇောတိကဇေ)ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြုကာ
ရှင်အဖြစ်၊ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။
- တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရ၊ မန္တလေးမြို့၊ မစိုးရိမ်တိုက်ဟောင်း၊
မစိုးရိမ်တိုက်သစ်၊ ပခုက္ကူမြို့၊ မဟာဝိသုတာရာမကျောင်းတိုက်၊
စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး သဒ္ဓမ္မသီတဂူချောင်တို့တွင်လည်းကောင်း၊
သီရိလင်္ကာနိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့တွင်လည်းကောင်း ပညာ
သင်ယူခဲ့ပါသည်။
- သာသနဇေဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊
- သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊
- သာသနဟိတ ဂဏဝါစက စရိယဘွဲ့၊
- B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India) ဘွဲ့
တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်သော မဟာဂန္ထ
ဝါစကပဏ္ဍိတ ဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့သည်။

● ၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် သထုံမြို့၊ သုဝဏ္ဏဘူမိ ပရိယတ္တိသာသန ဟိတအသင်းကြီးမှ ဆက်ကပ်သော အဘိဓံသဘွဲ့တော် ကို ရရှိခဲ့သည်။

● ၂၀၁၀ပြည့်နှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှဆက်ကပ်သော ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရသဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့သည်။

● ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး လွန်တော်မူသည့် ၁၉၉၇ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၅ ခုနှစ်ထိ တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရ ကျောင်းတိုက် နာယကဆရာတော်အဖြစ်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

● ၂၀၀၄ ခုနှစ်မှစတင်၍ သထုံမြို့နယ်၊ ကျိုက်ကော်ကျေးရွာ တွင် ဓမ္မဒူတသုခိတာရုံကျောင်းတိုက်ကို တည်ထောင် ဖွင့်လှစ် ကာ ပဓာနနာယကဆရာတော်အဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက် သည်။

● ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ပဲခူးမြို့၊ ဆယ်မိုင်ကုန်းတွင် ဓမ္မဒူတ တောရသာသနာရိပ်သာကိုတည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ကာ ပဓာန နာယက ဆရာတော်အဖြစ် လစဉ် တရားစခန်းများ ပြသခြင်း၊ တရားသင်တန်းများဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ပြည်တွင်းပြည်ပတရားပွဲများ သို့ကြွရောက်ဟောပြောခြင်း၊ တရားစာအုပ်များ ရေးသားခြင်း၊ စာပေပို့ချခြင်းစသော သာသနာ့တာဝန်များကို ထမ်းဆောင် လျက်ရှိပါသည်။



ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ၏
ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး ထာဝရငွေပဒေသာပင်
အလှူတော်ငွေများဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။



နိဒါန်း

တရားနဲ့နေသူအတွက်

ပူပန်စေတတ် နှိပ်စက်တတ်ကုန်သော ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသည့် ကိလေသာတရားတို့သည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်သန္တာန်သို့ ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်ရန် အမြဲတစေ ကြိုးပမ်းနေကြကုန်၏။ အရှုအမှတ် ဝိပဿနာ တရားတို့ဖြင့် ဝင်ရောက်ကာ နှိပ်စက်ကြကုန်၏။ စိတ်နှလုံး ပူလောင်မှုကို ဖြစ်စေကြကုန်၏။

တရားနဲ့နေသူတို့မှာ အစဉ်အမြဲသတိရှိကာ အရှုအမှတ်တရားတို့ နှင့် တွန်းလှန်ကာကွယ်နိုင်ကြသဖြင့် ကိလေသာတို့မှာ ဝင်လိုပါလျက် အဝင်ခက်ပြီး နှောင့်ယှက်ဖျက်စီးခွင့်ကို မရရှိကြတော့ပါ။

အလစ်အပိုက်တွင် အတင်းဝင်လာကြပါသော်လည်း အလျင်အမြန် တိုက်ထုတ်ရှင်းလင်းနိုင်ကြသောကြောင့် ပူပန်ခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းဘေး တို့မှ ကင်းဝေးကြရပါသည်။

တရားနဲ့နေသူတို့သည် ရလာသော ဘဝတွင် အေးချမ်းကြည်လင်သောစိတ်အစဉ်ဖြင့် ချမ်းချမ်းသာသာနေထိုင်ခွင့်ကိုရရှိကြပါသည်။ ဘဝဒုက္ခ အပေါင်းတို့မှ လွတ်မြောက်ရာ လမ်းစကိုလည်း တရားကပင် ခေါ်ဆောင်ပြသသဖြင့် မြင်တွေ့ကြရပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ငြိမ်းချမ်းသောဘဝကို အခိုင်အမာ တည်ဆောင်နိုင်ရန်နှင့် ဘဝလွတ်မြောက်မှုကို ရရှိနိုင်ရန်အတွက် တရားနဲ့ နေရပေမည်။ တရားနဲ့နေနည်းကို အသေအချာ သိထားရပေမည်။ သိအောင် လေ့လာဆည်းပူးထားရပေမည်။

ထိုအချက်ကို အဓိကထားကာ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ ကုရိယာပုတ်လေးပါးတွင် အနေအထား မရွေး ချမ်းသာစွာ အားထုတ်နည်း၊ နံနက် နေ့ည အချိန်ကာလမရွေး အားထုတ်နည်း၊ အိမ်၊ ရုံး၊ ကျောင်း၊ ဈေးနေရာဒေသမရွေး အားထုတ်နည်း၊ လျှော်ဖွပ်၊ ချက်ပြုတ်၊ အလုပ်မရွေး အားထုတ်နည်းတို့ကို ဤစာအုပ်တွင် ရေးသားထားပါသည်။

ထို့အပြင် နေ့စဉ်ဘဝတွင် မြင်ကြားရသည်များကို တရားနှင့်အညီ ရှုမြင်နိုင်စေရေး၊ စားသောက်နေထိုင်ကြရာတွင် အကုသိုလ်ကင်းဝေးကာ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ဖြစ်စေရေးတို့အတွက် အလေးပေးကာ ဖော်ပြထားပါသည်။

“တရားနဲ့နေဖို့ မလွယ်ဘူး၊ တရားနဲ့နေဖို့ ခက်တယ်” ဟု ယူဆနေသူများအတွက် အခက်အခဲကို အလေ့အကျင့်ဖြင့် ကျော်လွန်နိုင်ကြောင်း တရားနဲ့နေမှသာလျှင် မိမိ၏ဘဝကို မြှင့်တင်ရာရောက်ကြောင်း၊ တရား

နဲ့နေခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးသော နေထိုင်ခြင်းမျိုး ဖြစ်ကြောင်း သိစေလိုသောစေတနာဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပါသည်။

အနယ်နယ်အရပ်ရပ်ရှိ ငိုမိသွားရောက်ခဲ့သော တရားစခန်းပွဲများ မှ အတွေ့အကြုံများ၊ သိလိုရေးနှင့် မေးလျှောက်လာကြကုန်သော ယောဂီတို့၏ အခက်အခဲများကို အခြေခံကာ ဓမ္မာနုပဿနာ ရှုပွားနည်း ကို အလွယ်တကူ ရှုမှတ်အားထုတ်တတ်စေရန် ရှုထောင့်မျိုးစုံတို့မှ တင်ပြထားပါသည်။

တရားနယ်ပယ်တွင် တရားနဲ့နေသူကို မဝေခွဲနိုင်အောင် သံသယ ဝင်နေကြသော ဣရိယာပုတ် ပြောင်းပြင်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍လည်းကောင်း၊ ဝေဒနာနှင့် ဆက်သွယ်သော သိမှတ်ဖွယ်တို့ကို လည်းကောင်း သိသာရုံ ရှင်းပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းများအတိုင်း အပတ်တကုပ် ကြိုးစားအား ထုတ်သွားပါက တရားနဲ့နေသူ တစ်ယောက် ဧကန်မချ ဖြစ်လာပါလိမ့် မည်။ သွားလာလုပ်ကိုင်ရင်း ရှုမှတ်နိုင်ကြသဖြင့် အလုပ်မပျက် တရား တက်ကာ တရားသဘောတို့ကို တစ်စထက်တစ်စ တိုး၍ တိုး၍ သိမြင် လာကြပါလိမ့်မည်။

တရားနှင့်နေသည့်အတွက် တရားနဲ့နေသူတို့၏ ဘဝလမ်းကြောင်း သည် အပါယ်ဒုက္ခတိစသော ဘေးရန်များကင်းရှင်းလျက် သာယာ ဖြောင့်ဖြူးနေပေလိမ့်မည်။

ထိုမျှမက အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတရားတို့၏ ကင်းရာ ကုန်ရာ ဖြစ်သော ဒုက္ခခပ်သိမ်းတို့၏ ကင်းငြိမ်ရာဖြစ်သော၊ သောကခပ်သိမ်း

တို့၏ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့တိုင်အောင် တရားနဲ့နေသူတို့
လှမ်းလျှောက်ခိုဝင်နိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

အမှန်မြင်ကြပါစေ ...

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(ဓမ္မကထိကဗဟုဇနဟိတဓရ၊မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ)

B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)

သာသနာဓဇဓမ္မာစရိယ၊သာသနဇောတိပါလဓမ္မစရိယ၊သာသနဟိတဂဏဝါစကစရိယ

ဓမ္မဒူတတောရသာသနာရိပ်သာ၊ဆယ်မိုင်ကုန်း၊ပဲခူးမြို့။

ဖုန်း - ၀၉ - ၅၁၀ ၄၆၆၉၊ ၀၉ - ၈၆၅ ၁၀၉၉



တရားနှင့်နေပါ

လောကကြီးမှာ လူသားတစ်ယောက်အဖြစ် အသက်ရှင်ခွင့်ရလာတာဟာ အင်မတန် ကံကောင်းတဲ့ အခွင့်အရေးပါ။ အခြားသက်ရှိသတ္တဝါတွေနဲ့နှိုင်းစာလိုက်ရင် စဉ်းစားသုံးသပ်နိုင်၊ တွေးခေါ်မြော်မြင်နိုင်၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြလို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ များသောအားဖြင့် လူအများစုဟာ မစဉ်းမစား အသက်ရှင်နေကြတာသာ များပါတယ်။ အမှတ်တမဲ့ နေထိုင်ကြတာသာ များပါတယ်။

“ငါဟာ ဘာအတွက် အသက်ရှင်နေသလဲ၊ ဘယ်လို အသက်ရှင်နေထိုင်ရင် ကောင်းမလဲ” ...လို့ အချိန်ကုန်ခံ အပင်ပန်းခံပြီး စဉ်းစားမနေပါဘူး။ သိချင်စိတ်လည်း မရှိကြပါဘူး။ ဒီအတိုင်းပဲ စားဝတ်နေရေးအတွက် အချိန်ကုန်၊ အပျော်အပါးနဲ့ အချိန်ကုန်၊ သားရေး သမီးရေး လူမှုရေးတွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်ပြီး အသက်တွေကြီးကာ သေသွားကြပါတယ်။

၁၄ ◉ ဓမ္မဉ္စတ အရှင်ဝဠာဠာရ

လူတစ်ရာမှာ တစ်ယောက်၊ တစ်ထောင်မှာတစ်ယောက် တရားလမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်လာဖို့ဆိုတာ အင်မတန် ခဲယဉ်းပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓရှဲ့တရားတော်

ခေတ်အဆက်ဆက်က ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်ကြီးတွေ၊ အတွေးအခေါ်ပညာရှင်ကြီးတွေ၊ ဒဿနပညာရှင်ကြီးတွေဟာ ဘဝမှာ အကောင်းဆုံးနေထိုင်နည်းတွေကို ရှာဖွေကြ လေ့လာကြ ဖော်ထုတ်ကြပြီးတော့ ဟောပြောလမ်းညွှန်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဘီစီ ၆-ရာစုမှာ ပွင့်ထွန်း ပေါ်ပေါက်တော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင်လည်း သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ် လေးဆယ့်ငါးနှစ် လေးဆယ့်ငါးဝါအတွင်းမှာ ပိဋကသုံးပုံ၊ နိကာယ်ငါးရပ်၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်းရှစ်သောင်းလေးထောင်လို့ အလွန်တရာမြောက်မြားစွာသော တရားဓမ္မတို့ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ထိုတရားဓမ္မတွေဟာ အကောင်းဆုံးသော ဘဝနေနည်းတွေပါ။

လက်ရှိဘဝမှာ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာရှိစေဖို့၊ မပြီးဆုံးသေးတဲ့ နောင်ဘဝ သံသရာတစ်လျှောက်မှာ ကိုယ်၊ စိတ် ချမ်းမြေ့စွာ နေနိုင်ဖို့ အတွက်သာမက အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတရားတို့နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဘဝထဲက လွတ်မြောက်ဖို့အတွက်ကိုပါ တရားဓမ္မနဲ့အညီ နေထိုင်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရဟန်းတစ်ပါး မေးလျှောက်

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ် တော်မြတ်ကြီးကို ရဟန်းတော်တစ်ပါး မေးမြန်း လျှောက်ထားခဲ့ဖူးပါတယ်။ “မြတ်စွာဘုရား၊ တရားနဲ့နေသူ..

တရားနဲ့နေသူလို့ ပြော ပြောနေကြပါတယ်ဘုရား၊ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံနဲ့ နေတာကို ပြောတာပါလဲဘုရား” လို့မေးလျှောက်ဖူးပါတယ်။

လိုရင်းအချုပ်ကို ပြောရရင် “ကိုယ်တိုင် စာပေကို သင်ယူနေ၊ တရားတော်ကို နာယူနေရုံနဲ့ တရားဓမ္မတော်ကို ရွတ်ဆိုကျက်မှတ်နေ ရုံ၊ စိတ်မှာ မှတ်သားကြံစည် စဉ်းစားနေရုံနဲ့ တရားနဲ့နေသူ မဟုတ်သေး ဘူး၊ ပြန်လည်ဟောကြားပို့ချပေးနေရုံနဲ့လည်းတရားနဲ့နေသူ မဟုတ် သေးဘူး။ သမထ ဝိပဿနာတရားတွေကို အားထုတ်နေမှသာလျှင် တရားနဲ့နေသူဖြစ်တယ်” လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒီစကားတော်အရ တရားအားထုတ်ရှုပွားနေသူသာ တရားနဲ့နေ သူလို့တိတိကျကျသတ်မှတ်လို့ရပါပြီ။ တရားစာပေတွေ သင်ယူဖို့ တရား နာဖို့ မလိုတော့ဘူးလို့ အတွေးမချော်လိုက်ပါနဲ့။ သင်ယူနေစဉ်းစား နေတာဟာ တရားနဲ့နေတဲ့ နည်းပညာကိုဆည်းပူးနေတာပါ။

တရားနာမှသာလျှင် တရားနဲ့နေနည်းကို သိပါမယ်။ လေ့လာ မှသာ သိရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေကူးတတ်ဖို့ ရေကူးနည်းကို သိထား ဖို့ လိုအပ်သလိုထမင်းဟင်းချက်တတ်ဖို့ ချက်နည်းပြုတ်နည်းကိုသင် ယူရသလို တရားနဲ့ နေတတ်ဖို့အတွက် တရားနဲ့နေနည်း၊ တရားအား ထုတ်ဖို့အတွက် တရားအားထုတ်နည်းကို သင်ယူရမှာပါ။

သတိပဋ္ဌာန်တရား

ဝိပဿနာတရားအလုပ် အားထုတ်ကြဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရား ရှင်သည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ခွဲခြားပြီး သတိနဲ့ နေနည်းလေးမျိုးကို ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန်

၁၆ ◉ ဓမ္မဒူတ အရှင်မညိဿရ

တရားလေးပါးအနက် တစ်ပါးပါးကို ရှုပွားနေတာ၊ နှလုံးသွင်းနေတာ ပါ။ ဒါကိုလည်း ဝိပဿနာတရား ရှုပွားအားထုတ်နေတယ်လို့ ပြောကြ တာပါ။ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးဆိုတာက -

၁။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

၂။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

၃။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

၄။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိထားတဲ့နေရာဌာန၊ အာရုံပြုတဲ့နေရာ လေးမျိုးကွဲပြားလို့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလို့ ပြောရတာပါ။ လိုရင်းကတော့ သတိထား ပြီးနေတာ၊ သတိတရားနဲ့နေတာပါ။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်က ကိုယ်ကာယလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ရုပ် တရားတွေကို သတိထား ရှုမှတ်ပြီးနေတာပါ။ စိတ်ထဲမှာ ခံစားကြရ တဲ့ ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ဝမ်းသာ၊ ဝမ်းနည်းတဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာ လေးတွေကို သတိကပ် ရှုမှတ်နေတာက ဝေဒနာနုပဿနာပါ။

မိမိရဲ့စိတ်ကို ဂရုစိုက်အာရုံပြုပြီးတော့ “လိုချင်စိတ် ဖြစ်နေတယ်၊ နှစ်သက်စိတ် ဖြစ်နေတယ်၊ သနားစိတ် ဖြစ်နေတယ်၊ ချစ်ခင်စိတ် ဖြစ်နေတယ်” လို့ စိတ်အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနေပုံကို သေသေချာချာသိ အောင် သတိထားနေတာကို စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ပါ တယ်။

လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲနေတဲ့ ရုပ်ဓမ္မ နာမ် ဓမ္မတွေကို ပေါ်ရာပေါ်ရာရုပ်နာမ်တရားအလိုက် သတိထား ရှုပွား နေတာက ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါ။





တရားနဲ့နေသူ ဖြစ်လာအောင်

တရားနဲ့နေသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့အတွက် ဘယ်လို နေရထိုင် ရမယ်ဆိုတာကို သိအောင် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းကို မူ တည်ပြီး ဘုန်းကြီးပြောပြပါမယ်။ တချို့က မေးကြပါတယ်။ “အရှင်ဘုရား သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးရှိတဲ့အနက် အရှင်ဘုရားတို့က ဘာဖြစ်လို့ ဓမ္မာ နုပဿနာတစ်မျိုးထဲ ရွေးပြရတာလဲ” တဲ့။ မေးဖို့ကောင်းပါတယ်။ “အကျုံးဝင်သွားလို့ပါ” လို့ ဖြေရပါမယ်။

ကာယာနုပဿနာက ရုပ်တရားကို ရှုရပါတယ်။

ဝေဒနာနုပဿနာက ဝေဒနာဆိုတဲ့ နာမ်တရားကို ရှုမှတ်ရပါ တယ်။

စိတ္တာနုပဿနာက စိတ်ဆိုတဲ့ နာမ်တရားကို ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာက ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုးမှာ တစ်မျိုးမျိုးကို ရှုမှတ်ရပါ တယ်။

၁၈ ● ဓမ္မဉ္စူတ အရှင်ပညိဿရ

ရုပ်တရားမှန်သမျှကို ရုပ်၊ နာမ်တရားမှန်သမျှကို နာမ်လို့ရှုလိုက်ရင် အားလုံးပါသွားပါပြီ။ ကာယဝေဒနာစိတ္တတို့ကို ဓမ္မထဲထည့်သွင်းလိုက်ရင် အားလုံးပြီးတာမို့ ဓမ္မာနုပဿနာနည်းကိုသာ အဓိကထားတာပါ။

ကုန်းသတ္တဝါတွေရဲ့ ခြေရာတွေထဲမှာ ဆင်ခြေရာက အကြီးဆုံးပါ။ ဆင်ခြေရာခွက်ထဲကို ကျန်တဲ့ခြေရာတွေ အကုန်ဝင်လို့ ရပါတယ်။ ကျော်လွန်သွားတာ မဆံ့တာ မရှိပါဘူး။ ထို့အတူပါပဲ။ ဓမ္မာနုပဿနာနည်းအရ အားထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင်တရားနဲ့နေသူ ဖြစ်နေပြီမို့ လုံလောက်ပါပြီ။ ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မ၊ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားကို သတိထားရှုပွားနေရင် တရားနဲ့နေသူ ဖြစ်နေပါပြီ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ

တစ်ခါတုန်းက မြို့ကြီးတစ်မြို့မှာပေါ့။ ဘုန်းကြီးပြနေတဲ့ တရားစခန်းမှာ တရားလာအားထုတ်တဲ့လူငယ်လေးတစ်ယောက် မေးဖူးပါတယ်။ “အရှင်ဘုရား၊ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်တရားတွေကို အားထုတ်တာပါလဲတဲ့။ တရားအားထုတ်ဖူးတဲ့သူတွေကို တပည့်တော်မေးကြည့်တော့ တိတိကျကျ မဖြေနိုင်ကြဘူးဘုရားတဲ့။ လိုရင်းတိုရှင်းနဲ့မှတ်မိအောင် အရှင်ဘုရားဖြေပေးပါဘုရား” လို့သူကလျှောက်ထားတယ်။

“တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို သတိထားပြီး ဉာဏ်ပညာနဲ့ ကြည့်နေတာပါ” လို့ ဘုန်းကြီးဖြေလိုက်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားအလုပ် အားထုတ်ကြရာမှာ မသိမဖြစ် သိထားရမှာက ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားပါ။ “ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဟာ ရုပ်နဲ့ နာမ်”

ဆိုတော့ ဝိပဿနာတရား ရှုပွားနေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုသဘောတရား က ရှုပ်၊ ဘယ်လိုသဘောတရားက နာမ်လို့ သိထားရပါမယ်။

တရားအလုပ် ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်ရဲ့သဘောလက္ခဏာတွေကို အသေအချာသိအောင် ဉာဏ်ပညာနဲ့ ထိုးထွင်းသိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရတာမို့ပါ။

ရုပ်တရားရဲ့သဘော

ကိုယ်နဲ့စိတ် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ လူဆိုတဲ့သတ္တဝါတွေမှာ တစ်နည်းပြောရရင် လူသားတွေမှာဆံပင်ဖျားကနေ ခြေဖျားတိုင်အောင် တစ်လံမျှလောက်သော ကိုယ်ကောင်ကြီးကို ကိုယ်လို့ပြောဆိုသုံးနှုန်းကြပါတယ်။ အသွေးအသားတွေ၊ အကြောတွေ၊ အရိုးတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကြီး၊ လက်၊ ခြေ၊ ဦးခေါင်းတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းတဲ့ ဒီကိုယ်ကြီးဟာ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ အသီးသီးရှိနေကြပါတယ်။

ဒီကိုယ်ကြီးနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်လာတာမှန်သမျှ၊ ဆက်နွှယ်ဖြစ်ပေါ်လာတာ မှန်သမျှ ဒီကိုယ်ကြီးထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘောတရားမှန်သမျှဟာ တရားသဘောနဲ့ ကြည့်ရင် ရုပ်တရားတွေပါ။ ကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ ပူတယ် အေးတယ်၊ ညောင်းညာ့ကိုက်ခဲတယ်၊ တွန်းတိုး လှုပ်ရှားတယ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားမှန်သမျှဟာ ရုပ်တရားပါပဲ။

ရုပ်ဆိုတာ “ရူပ” ဆိုတဲ့ပါဠိစကားလုံးကနေ ဆင်းသက်ခဲ့တာပါ။ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတဲ့ သဘောမှန်သမျှဟာ ရုပ်တရားရဲ့သဘောသဘာဝပါ။ ပူလာရင်တစ်မျိုး၊ အေးပြန်တော့တစ်မျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

၂၀ ◉ ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညိဿရ

ပူဇော်ခိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့သဘောတွေဟာ အေးလာပြန်တော့ပျောက်သွားပါတယ်။ သဘောတရားအသစ်တစ်မျိုး ပြောင်းသွားတာပါ။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ရုပ်သဘောတွေဟာ စားသောက်လိုက်တဲ့အချိန်မှာတစ်မျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်ပြီး ပြောင်းလဲသွားတာမှန်သမျှကို ရုပ်လို့ သိထားပါ။

နာမ်တရားရဲ့သဘော

နာမ်တရားဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့စိတ်ထဲမှာ ထင်ရှားနေတဲ့သဘောပါ။ စိတ်နှင့်ဆက်သွယ်ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်လာတဲ့ တွေးတောစိတ်၊ ကြံစည်စိတ်၊ သိစိတ် အားလုံးဟာ နာမ်တရားပါ။ အမှတ်ရအောက်မေ့တာ၊ ဝမ်းသာဝမ်းနည်းတာ၊ ပျင်းရိတာ၊ ပျော်ရွှင်တာတွေဟာ စိတ်မှာဖြစ်ကြတာမို့ နာမ်တရားလို့ မှတ်ရပါမယ်။

စိတ်ဆိုတာ အာရုံနဲ့ ကင်းကွာပြီးနေလို့ မရပါဘူး။ တစ်ခုခုကိုတော့ တွေးနေကြံနေသိနေပါတယ်။ တရားအားထုတ်ရင်း ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် တွေးနေတာကိုလည်း နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ သူများအကြောင်း၊ အလုပ်အကိုင်အကြောင်း၊ သားရေးသမီးရေးအကြောင်း ဘယ်လိုအကြောင်းကို တွေးတွေး အတွေးစိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပူဇော်တယ်လို့ သိရင်လည်း နာမ်လို့ ရှု၊ နာကျင်တယ်၊ ကိုက်ခဲတယ်၊ သက်သာတယ်၊ ပင်ပန်းတယ်၊ လှုပ်တယ်၊ ရွေ့တယ် စသည်ဖြင့် ပေါ်လာသမျှအသိ

တရားနဲ့နေပါ ❁ ၂၁

တရားတွေကို နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတာက
နာမ်တရားပါ။ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို သတိထားပြီးတော့ ရှုမှတ်နေ
ထိုင်တာကို တရားနဲ့နေတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။





အလေ့အကျင့်လုပ်ယူ

တရားအလုပ်က တမင်တကာ လေ့ကျင့်ယူမှလုပ်ယူမှ ဖြစ်တာပါ။ သူ့အလိုလိုတော့ ဖြစ်မလာပါဘူး။ အထူးသဖြင့် စိတ်နဲ့လုပ်ရတဲ့ အလုပ်တွေမှာ စိတ်ကို နိုင်နင်းဖို့ ကိုယ်လိုရာမှာ စိတ်ကို ထားနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လူတိုင်းလိုလိုရဲ့ စိတ်ဟာ တရားနဲ့ မပျော်ကြရတာ များပါတယ်။ အမှတ်တမဲ့နေကြတာ၊ စိတ်အလိုလိုက်ပြီးနေကြတာများတော့ “အမှတ်သတိနဲ့နေရမယ်။ တွေးချင်ရာ မတွေးနဲ့။ သွားချင်ရာမသွားနဲ့” လို့ စိတ်ကို ချုပ်ချယ်လိုက်တဲ့အခါ ကန့်သတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ထကြွသောင်းကျန်းလာပါတယ်။

ရေထဲမှာ နေတဲ့ငါး ကုန်းပေါ်ဆယ်ယူထားလိုက်ရင် တဖျပ်ဖျပ်လူးနေသလို တရားအာရုံ ရုပ်နာမ်အာရုံပေါ်ထားလိုက်တဲ့အခါ စိတ်တွေ မတည်ငြိမ်တာ တွေ့လာရပါတယ်။

တစ်ချက် နှစ်ချက် ရှုလိုက်၊ ပြေးထွက်သွားလိုက်၊ နောက်တစ်ခါ ပြန် ရှုလိုက် ပျံ့လွင့်သွားလိုက်နဲ့ အထိန်းရခက်တာ အများအားဖြင့် ဖြစ် တတ်ပါတယ်။ တရားနဲ့နေခါစမှာ လူတစ်ရာမှာ တစ်ရာလောက်နီးနီး ဖြစ်ကြတာပါ။ အလေ့အကျင့် မရှိသေးတာတစ်ကြောင်း၊ ရှုမှတ်အား ထုတ်တဲ့အလုပ်မှာ အကျွမ်းမဝင်သေးတာက တစ်ကြောင်းကြောင့် ရှုမှတ်ရ ခက်နေတာပါ။ ကြိုးစားပြီး လေ့ကျင့်သွားရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဆင်ပြေလာပါလိမ့်မယ်။

“ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး” ဆိုပြီး ခဏလေးနဲ့ လက် လျှော့လိုက်ရင် အရှုံးပေးလိုက်ရင် မကောင်းစိတ်က ကိုယ့်ကို အနိုင် ယူသွားပါမယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ တစ်စုံတစ်ခုသော သဘောတရားထင် ရှားဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းမှာ ရုပ်၊ စိတ်ထဲမှာ တစ်မျိုးမျိုးသော သဘောတရား ထင်ရှားဖြစ်လာတိုင်းမှာ နာမ်လို့ သိနေမှတ်နေတဲ့ အကျင့်ရလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ထင်ရှားတာကိုရှုရ

ဘုန်းကြီးအရဟောပြောနေတဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နည်းမှာ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားဟာ အရှုခံတရားပါ။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ရှုစရာအဖြစ် ထားပြီး ရှုမှတ်ရမှာပါ။ အရှုခံဖြစ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ နာမ်ကို ဉာဏ်ပညာနဲ့ဦးစီးပြီး ရှုမှတ်နေရမှာပါ။ တရားနဲ့နေတယ်ဆိုရာမှာ အရှုခံရုပ်နာမ်ကို ဉာဏ် ပညာနဲ့ ကြည့်ရှုနေတာ၊ သတိထားပြီး မှတ်သားနေတာလို့ သဘော ပေါက်ရပါမယ်။

ရုပ်နဲ့နာမ်ကို အရှုခံထားရမယ့်တရားက နှစ်မျိုးဖြစ်နေတော့ “ဘယ် တရားကို ရှုရမှာလဲ၊ ရုပ်ကို ရှုမှတ်ရမှာလား၊ နာမ်ကို ရှုမှတ်ရမှာလား

၂၄ ◉ ဓမ္မဇူတာ အရှင်ပညိဿရ

နှစ်မျိုးလုံးကို ရှုရမှာလား” လို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ မေးလည်းမေးတတ်ကြပါတယ်။

“ထင်ရှားတာကို စ.ရှုပါ” လို့ ဘုန်းကြီး အကြံပေးချင်ပါတယ်။ ရုပ်နဲ့ နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပုံပျက်ပုံတွေကို ကြည့်ရင် နာမ်တရားထက် ရုပ်တရားက ပိုပြီးသိသာပါတယ်။ နာမ်တရားဟာ အကောင်အထည်မရှိ၊ ထိတွေ့နိုင်မှု မရှိတော့ ရုပ်ထက်ပိုပြီး သိမ်မွေ့နူးညံ့လို့ အရှုရခက်ပါတယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်တာထက်စာရင် စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တဲ့ သိမှု၊ တွေးကြံမှု၊ ခံစားမှုတွေက အဖမ်းရခက်၊ အသိရခက်ပါတယ်။ ဖြစ်မြန် ပျက်မြန် လျင်မြန် တာကြောင့် ချက်ချင်းသတိထားရှုနိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။

စတင်လေ့ကျင့်စဉ်ကာလမှာ ရုပ်ကို ဦးစားပေးရှုရင် ထင်ရှားတာ၊ ရှုလွယ်မှတ်လွယ်တာကို တွေ့ရပါမယ်။ အလေ့အကျင့် ရလာတဲ့အခါ စိတ်ကို နိုင်နင်းလာတဲ့အခါကျရင် နာမ်ကိုလည်း အလွယ်လေးနဲ့ ရှုသွားနိုင်ပါမယ်။

သို့သော်လည်း ရုပ်တရားရှုရတာ အားမရဘူး၊ နာမ်ကို ရှုရမှ အဆင်ပြေတယ်၊ အရှုအမှတ်မြဲတယ်ဆိုရင်တော့ နာမ်ကို ရှုပါ။ ရှုနိုင်ပါတယ်။ “တစ်ခုစီရှုရတာထက် ရုပ်ရော နာမ်ရော နှစ်မျိုးလုံး ရှုမှအားရတယ်၊ ရှုစိတ်ကိုလည်း နိုင်နင်းတယ်၊ အခက်အခဲမရှိဘူး” ဆိုရင်တော့ နှစ်မျိုးလုံး တွဲရှုပါ။

ဥပမာအားဖြင့် ပူနေတဲ့သဘောဟာ ရုပ်၊ ပူနေတာကို သိလိုက်တာက နာမ်၊ အေးတာက ရုပ်၊ အေးမှန်းသိတာက နာမ်လို့ ရုပ်နာမ်တွဲပြီး ရှုမှတ်ပါ။ စိတ်တိုင်းကျရာ ထင်ရှားရာမှာ သတိထားပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။



အသက်ရှူတာက စ

တရားအလုပ် အားထုတ်မယ့်သူတွေကိုဘုန်းကြီးတို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းများ သင်ပေးတဲ့အခါအသက်ရှူရာမှာ ရှုမှတ်ပုံက စတင်ပြီး သင်ကြားပေးလေ့ ရှိပါတယ်။ ထင်ရှားသိသာတဲ့ အာရုံလည်းဖြစ်၊ အမြဲတမ်းပုံမှန်ရှိနေတဲ့ အာရုံလည်း ဖြစ်တဲ့အတွက် ရှုရမှတ်ရတာရှင်းလင်းလွယ်ကူလို့ပါ။

လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ အမေမွေးကတည်းက အသက်ရှူကြရပါတယ်။ မသေမချင်း အသက်ရှူနေကြရပါတယ်။ ထိုင်နေရင်းလည်း အသက်ရှူကြပါတယ်။ မတ်တတ်ရပ်နေရင်းလည်း အသက်ရှူရပါတယ်။ လမ်းသွားရင်းလည်း အသက်မရှူလို့ မရပါဘူး။ အိပ်ပျော်နေတာတောင် မှန်မှန်အသက်ရှူနေပါတယ်။ ရပ်ထားလို့ နားထားလို့ မရပါဘူး။ ပုံမှန်အသက်ရှူနေကြရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမြဲတမ်း ရှုချင်တဲ့အချိန် အလွယ်နဲ့ရှုနိုင်လို့ပါ။

၂၆ ◉ ဓမ္မဉ္စတ အရှင်ပဉ္စိဿရ

“အသက် သမုတ် နာမ်နှင့် ရုပ်” လို့ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ အသက် ရှူတယ်ဆိုတာ တကယ်ဆိုရင် လေကိုရှူကြတာပါ။ လေကို မရှူရရင် အသက်မရှင်နိုင်လို့ အသက်တမျှ အရေးကြီးတာမို့ လေရှူတာကို အသက်ရှူတယ်လို့ တင်စားဂုဏ်ပြု ပြောဆိုကြတာပါ။ လေတောင်မှ လေကောင်းလေသန့်ကိုမရှူရရင် ညစ်ညမ်းတဲ့ လေကို ရှူရရင်တောင် အသက်သေသည်အထိ ဖြစ်ကြရပါတယ်။

ရုပ်နာမ်တရားအနေနဲ့ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ရင်လေဟာ ရုပ်တရားပါ။ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောဆိုတဲ့ အမာခံရုပ်ဓာတ်ကြီး လေးပါးထဲမှာ လေဟာ ဝါယောရုပ်ဓာတ်ပါ။ ဝါယောဓာတ်သဘာဝအရ လေထဲမှာ တိုးတဲ့သဘောတွန်းတဲ့သဘော၊ တိုက်ခိုက်တဲ့သဘော ထိတွေ့တဲ့သဘော ရုန်းကန်လှုပ်ရှားတဲ့သဘောတွေပါဝင်တည်ရှိနေ ကြပါတယ်။

သတိထားကြည့်ပြီး

တရားနဲ့နေချိန်... အထူးသဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့နေချိန်မှာ သတိရှိနေရပါတယ်။ သတိမထားရင်အသက်ရှူနေတယ်လို့တောင် မသိပါဘူး။ နှာခေါင်းထဲကို လေ ဘယ်လိုဝင်လာတယ်၊ ဘယ်လို ပြန်ထွက်သွားတယ်၊ ဘယ်လိုသဘောတရားတွေထင်ရှားဖြစ်ပေါ်တယ် လို့ မသိနိုင်ပါဘူး။ သတိထားကြည့်လိုက်ရင်တော့ သိလာပါလိမ့်မယ်။

နှာသီးဖျား နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ အသက်ရှူခိုက်သတိစိုက်လိုက်မယ် ဆိုရင် ပြင်ပက လေဝင်လာတဲ့အချိန်မှာ အေးတဲ့သဘော ပေါ်လာတာကို တွေ့ရမှာပါ။ အေးတဲ့သဘောက လေထဲက ပါလာတဲ့တေဇောရုပ်ဓာတ်

ပါ။ သီတတေဇာဓာတ် သဘောပါ။ တေဇာရုပ်ဓာတ်ရဲ့အေးတဲ့ သဘောကို သတိထားပြီး ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

ပူးပေါင်းပါဝင်နေ

တိုးတွန်းလှုပ်ရှားသွားတဲ့ သဘောတရား၊ လှုပ်သွား ထိသွားတဲ့ သဘောတရားတွေလည်း ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ပေါ်လာသမျှကို မလွတ်အောင် ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ဝါယောရုပ်ဟာ တစ်ခုတည်း သီးသန့်မရပ်တည်နိုင်ပါဘူး။ ခွဲခွာလို့မရ၊ စိတ်ဖြာလို့မရတဲ့အဝိနိဗ္ဗောဂရုပ် (၈)ခု ရှိပါတယ်။ ပထဝီ၊ တေဇာ၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ (၈)ခုတို့ပါ။ ဝါယောရုပ်နဲ့တကွ ကျန်(၇)မျိုးတို့ဟာလည်းအသက်ရှူတိုင်းမှာ ပါဝင်လာကြပါတယ်။

ဝါယောဓာတ်ရဲ့တိုးတဲ့ တွန်းတဲ့သဘောကို အဓိကထား ရှုနေပေမယ့် အေးတာ၊ နွေးတာ၊ ကြမ်းတမ်းတာ၊ နူးညံ့တာ၊ လှုပ်သွား၊ ရွေ့သွားတာတွေကိုလည်းတွေ့နိုင်ပါတယ်။ အေးတာနွေးတာဟာလည်း ရုပ်တရားပါ။ ကြမ်းတမ်းတာ နူးညံ့တာဟာလည်း ရုပ်တရားပါ။ လှုပ်တာ ရွေ့တာတွေလည်း ရုပ်တရားတွေပါ။ နှစ်သက်ရာ ထင်ရှားရာကို ရုပ်လို့ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

သတိထားရှုမှတ်

ရုပ်ဆိုတာ နဂိုရ်သဘောကနေ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်ပြီး နောက်တစ်မျိုး ဖြစ်တတ်တဲ့သဘောပါ။ နှာသီးဖျားမှာ သတိထားကြည့်နေရင် အသက်မရှူခင်နဲ့ အသက်ရှူအပြီးမှာ ထူးခြားမှု ကွဲပြားမှုတော့ ရှိသွား

၂၈ ◉ ဓမ္မဉ္စတ အရှင်ပညိဿရ

ပါတယ်။ တစ်မျိုးလေးတော့ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဘယ်သဘောကိုမျှ သတိမထားမိဘူး၊ သတိထားလည်း ဘာမျှ မတွေ့ဘူးဆိုရင် အသက် မရှူခင်နဲ့ အသက်ရှူအပြီး တစ်မျိုးတစ်မည် ဖြစ်သွားမှုကို ရုပ်လို့ ရှုရ မှာပါ။

ပါးစပ်ကနေ ရွတ်ဆိုရမှာလည်း မဟုတ်ပါ။ စိတ်ထဲက ရွတ်ဆို နေဖို့လည်းမဟုတ်ပါ။ သတိနဲ့ကြည့်နေ ပညာပါပါနဲ့ ရှုနေရမှာပါ။ အရှုခံကို အရှုဉာဏ်နဲ့ ရှုမှတ်နေရမှာပါ။

စိတ်အေးကြည်လင်

ရုပ်နာမ်တရားတွေကို အာရုံစိုက်ပြီး တရားနဲ့နေသူရဲ့စိတ်ဟာ လောဘ ဒေါသစတဲ့ အပူမီးတွေငြိမ်းပြီး အေးချမ်းနေပါတယ်။ ကြည် လင်ပြီး နေပါတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ အပူမီးငြိမ်းသတ်တဲ့အလုပ်ပါ။ အပူမီးတွေ ငြိမ်းအောင် ဝိပဿနာ ပွားများရပါတယ်။

မရှုမပွား အားမထုတ်ဘဲနေသူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဟာ လိုချင်မှု ကြောင့်လောဘမီးတောက်လောင်တာကို ခံရပါတယ်။ မကျေနပ်မှု ဒေါသမီးလောင်မြိုက်တာကို ခံရပါတယ်။ ပူလောင်နေကြပါတယ်။ ဘာမှန်းညာမှန်း မသိတဲ့ မောဟမီးတောက်တွေကြောင့်လည်း အေးချမ်းမှုကို မရပါဘူး။ “စိတ်ညစ်လိုက်တာ၊ စိတ်ဆင်းရဲလိုက်တာ၊ စိတ်မချမ်းသာဘူး” လို့ ပြောနေကြရတာဟာ အဲဒီကိလေသာမီး တွေကြောင့်ပါ။

ရုပ်နာမ်မွေ့ကို အာရုံစိုက်နေတဲ့အခိုက်အတန့်လေးမှာ လိုချင် စွဲလမ်းမှုလောဘ၊ မကျေနပ်အလိုမကျတဲ့ဒေါသ၊ ဘာမှန်းညာမှန်းမသိ

တရားနဲ့နေပါ ဓ ၂၉

တွေဝေမိန်းမောတဲ့ မောဟတို့ဟာ တရားနဲ့နေသူရဲ့ စိတ်နှလုံးထဲ
 ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခွင့်မရကြတဲ့အတွက်စိတ်အစဉ်မှာအေးချမ်းကြည်
 လင်နေတာပါ။ဝိပဿနာတရားနဲ့စိတ်စွမ်းအားကိုမြှင့်တင်ထားလိုက်ရင်
 ကိုယ်ရောစိတ်ပါတက်ကြွလန်းဆန်းလာပါတယ်။မိမိလုပ်ဆောင်ရမယ့်
 လုပ်ငန်းကိစ္စတွေမှာလည်း စူးစိုက် ဆောင်ရွက်လာနိုင်ပါတယ်။နေ့စဉ်
 ဘဝမှာလည်း အဆင်ပြေချောမွေ့ပြီး အောင်မြင်မှုတွေ ရလာပါမယ်။





စနစ်တကျ ပြင်ဆင်

အသက်ရှူတိုင်းမှာ ရှုမှတ်ဖို့အတွက် ရှုပုံရှုနည်းနဲ့ ရှုကွက်ကို ဘုန်းကြီးရှင်းလင်းပြောကြားပြီးပါပြီ။ထိုင်ပြီး အားထုတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ထိုင်ပုံထိုင်နည်း၊ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းတို့ကို ပြောပါဦးမယ်။

ထိုင်ပြီး အားထုတ်ချိန်မှာ လူအများစုနဲ့ သင့်တော်တာက တင်ပျဉ် ခွေထိုင်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ တချို့က တင်ပျဉ်ခွေနဲ့ ကြာကြာမနေနိုင်တာ ရှိပါတယ်။ တချို့က ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်မှ သက်သာတာ ရှိပါတယ်။

တရားအားထုတ်ချိန်မှာ “ချမ်းသာတဲ့ကုရိယာပုတ်မှီဝဲပါ” လို့မြတ်စွာ ဘုရား မိန့်မှာထားတဲ့အတွက် တင်ပျဉ်ခွေချင် ခွေ၊ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင် မိန်းမ ထိုင်ထိုင်ချင်လည်းထိုင်ပါ။ ချမ်းသာသလိုထိုင်ပါ။

ထိုင်ပြီးရင် အထက်ပိုင်းဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖြောင့်ဖြောင့်လေး ဖြစ်အောင် ဆန့်ထားလိုက်ပါ။ ရှေ့ကိုလည်း ငုံ့ကိုင်းမနေပါနဲ့၊ နောက်ကို လည်းမလန်ပါစေနဲ့၊ ကျောရိုးကို အလိုက်သင့်လေးမထားဘဲ ရှေ့ကို

ငိုက်နေရင် ခါးနာလာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကို တောင့်တင်းမထားဘဲ အလိုက်သင့် သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေပါစေ။

မျက်နှာကိုလည်း ရှေ့တည့်တည့် ကြည့်နေတဲ့အနေအထားမျိုးရှိပါစေ။ ခေါင်းကို မော့ပြီး မနေပါနဲ့၊ ငုံ့ပြီးတော့လည်း မနေပါနဲ့၊ မျက်စိကို အိပ်ခါနီးအခါ အသာအယာမှိတ်သလိုလေးမှိတ်ပါ။ ပါးစပ်ကိုလည်း စကားမပြောဘဲ နေတဲ့အခါ ပိတ်ထားသလို စေ့ရုံလေးစေ့ထားပါ။ အံကြိတ်ပြီး မနေရပါဘူး။ တင်းတောင့်ပြီး မနေရပါဘူး။ တချို့ကတရားထိုင်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကိုတင်းတောင့်ပြီးအံကြိတ်နေတော့ ပင်ပန်းပါတယ်။ အနေရခက်ပါတယ်။ ကြာကြာလည်း မရှုမှတ်နိုင်ပါဘူး။

အခုပြောတဲ့ အနေအထားက လူအများစုအတွက် အသင့်လျော်ဆုံး အနေအထားကို မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ပြထားတာပါ။ စနစ်တကျထိုင်နည်းကို ညွှန်ပြထားတာပါ။ ပြီးရင် လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ပေါ်တင်ရုံတင်ထားချင်ထား၊ ဒါမှမဟုတ် လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ဘယ်လက်အောက်ထား၊ ညာလက် အပေါ်ကထားပြီး လက်မထိပ်ချင်းထိပြီးထားပါ။

အားလုံးပြီးရင် အလောတကြီး မရှုပါနဲ့ဦး။ တစ်ကိုယ်လုံး ပြန်အာရုံပြုကြည့်ပါဦး။ “ဘယ်နေရာမှာ အနေရခက်နေသလဲ၊ အဝတ်တွေပုဆိုးတွေတင်းနေပြီနေသလား၊ ခိုးလိုးခုလုဖြစ်နေသလား” လို့ပြန်ကြည့်ပြီး စိတ်တိုင်းမကျသေးရင် ပြင်ဆင်ပါ။ စိတ်ကျေနပ်တဲ့အထိ ပြင်ဆင်ပါ။





ထိုင်တရားနဲ့နေ

စိတ်တိုင်းကျပြီ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ထိုင်တရားနဲ့နေဖို့ စတင်ရှုပွားနိုင်ပါပြီ။ “ဘယ်နေရာကစတင်ရှုတာ အကောင်းဆုံးလဲ” ဆိုတော့ စောစောက ဘုန်းကြီးနည်းလမ်းပေးခဲ့တဲ့ အသက်ရှူခိုက်မှာရှုမှတ်တာ အကောင်းဆုံးပါ။

အသက်ရှူတာ အာရုံပြုပြီး နှာသီးဖျားကိုသတိထားလိုက်ပါ။ သတိနဲ့ကြည့်လိုက်ရင် ဝင်လေဝင်လာတာ၊ ထွက်လေထွက်သွားတာကိုတွေ့ရပါမယ်။ ဝင်လေ ဝင်ရောက်လာခြင်းကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ တိုးမှု၊ တွန်းမှု၊ တုန်မှု၊ ခုန်မှု၊ ပူမှု အေးမှုစတာတွေ အားလုံးကို ရုပ်လို့ရှုမှတ်ပါ။ ထွက်လေပြန်ထွက်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘောတရားတွေကိုလည်း ရုပ်လို့ရှုပါ။

တရား ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ အကောင်အထည်ပုံပန်းသဏ္ဌာန်တွေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ မပါစေရပါဘူး။ သဘောတရားလေးကိုသာ

ရှုရတာပါ။ အမည်နာမတွေ ရွတ်ဆိုရမှတ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သဘောတရားကို မှတ်ရတာပါ။

ဥပမာအားဖြင့် မောင်ဖြူဆိုတဲ့လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်လိုက်ပြီး တွေ့မြင်ပြီဆိုရင် မောင်ဖြူမှန်းသိအောင် “မောင်ဖြူ မောင်ဖြူ” လို့ ပါးစပ်က မဆိုကြပါဘူး။ စိတ်ထဲကလည်း မဆိုကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မောင်ဖြူပဲလို့ သိပါတယ်။ မောင်ဖြူ ဘာလုပ်နေတယ်လို့ သိပါတယ်။

အဲဒီလိုပဲ၊ ရုပ်နာမ်တရားတွေကိုရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ “ရုပ် ရုပ်၊ နာမ် နာမ်” လို့ ပါးစပ်က မဆိုပါနဲ့၊ စိတ်ကလည်း မဆိုပါနဲ့၊ ရုပ်မှန်း နာမ်မှန်း သိရုံသာသိအောင် ကြည့်ရမှတ်ရတာမျိုးပါ။

နာမ်တရားကို ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် အသိစိတ်ကိုရှုရပါမယ်။ တိုးမှန်း သိတာ၊ တွန်းမှန်း သိတာ၊ ပူနေမှန်း၊ အေးနေမှန်း သိတာ နာမ်တရားပါ။ ဝင်လေဝင်လာခိုက်၊ ထွက်လေထွက်သွားခိုက်မှာ စိတ်ထဲက သိရှိခံစားသွားရတာတွေကို နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ပုံမှန်အသက်ရှူ

အသက်ရှူတဲ့အချိန်မှာ ရှုစရာ မထင်ရှားလို့၊ မသိသာလို့ဆိုပြီး တချို့က အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူကြပါတယ်။ ထင်ရှားသိသာအောင် တမင်တကာလုပ်ယူတတ်ပါတယ်။ ပုံမှန်သာ အသက်ရှူပါ။ တချို့ကလည်း ပုံမှန် မဟုတ်ဘဲ ချုပ်ထားအောင့်ထားပါတယ်။ အသက်ကို ဝအောင်မရှူဘဲ လျော့ပြီးရှူနေတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကိုလည်း သတိထားရပါမယ်။ ပုံမှန်အတိုင်း ရှူနေကျအတိုင်း အသက်ရှူရင်းနဲ့ သတိထားပြီး ရှုမှတ်ရမှာပါ။

၃၄ ● ဓမ္မဇူတာ အရှင်ပဉ္စိဿရ

တရား အားထုတ်တာ တရားရှုမှတ်တာဟာ ပုံမှန်အရှိသဘာဝကို ရှုမှတ်ရတာပါ။ အရှိတရားကို အသိတရားနဲ့ ကြည့်ပြီးနေတာဟာ တရားနဲ့နေတာပါ။ မမြင်ဖူးမတွေ့ဖူးတဲ့အထူးအဆန်းတွေဖြစ်လာမလား၊ တွေ့လာမလားလို့ လိုက်မရှာပါနဲ့။ မရှိတာကိုလည်း မရှာပါနဲ့။ ရှိနေတာကို ဖြစ်နေတာကိုလည်း မပြင်ပါနဲ့၊ မဖျက်ဆီးလိုက်ပါနဲ့။ အရှိကိုအရှိ အတိုင်း ရှုမှတ်အားထုတ်ပါ။

တရားအားထုတ်နေချိန်မှာလည်း လူတိုင်းအသက်ရှူနေကြပါတယ်။ တရားအလုပ်အားမထုတ်ဘဲ နေတဲ့အချိန်မှာလည်း လူတိုင်း အသက်ရှူကြပါတယ်။ အသက်ရှူတာက အတူတူပါပဲ။ အသက်ရှူတာကို မပြောင်းရပါဘူး။

တရားအားထုတ်တာနဲ့ အားမထုတ်တာ ဘာတွေ ကွာသွားသလဲ ဆိုရင် အားထုတ်နေချိန်မှာ ရုပ်နာမ်တရားကို သိထားပြီး ကြည့်နေပါတယ်။ အားမထုတ်ချိန်မှာ သတိမပါဘဲ အမှတ်တမဲ့နေပါတယ်။ သတိထားတာ မထားတာ၊ သတိရှိတာ မရှိတာပဲကွာပါတယ်။ အသက်ရှူတာက မကွာခြားပါဘူး။

ပုံမှန်အသက်ရှူရင်းနှာသီးဖျား၊ နှာခေါင်းဖျားမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့သဘောတွေကို သိအောင် သတိထား ကြိုးစားပါ။ နည်းစနစ် မှန်ရင် မပင်မပန်းဘဲတရားသဘောတွေ သိလာပါမယ်။ ရှုစရာ အရှုခံစရာ မထင်ရှား မသိသာရင် သတိကို မြှင့်တင်ပါ။ ပိုသတိထားပါ။ ပိုပြီး အာရုံစိုက်ပါ။

တချို့က သတိမထားတတ်သေးခင် ရှုစရာမတွေ့ဘဲ ပျောက်နေတတ်ပါတယ်။ “ရမှာ မဟုတ်၊ ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး” လို့ စိတ်မလျှော့ပါ

နဲ့။ ဇွဲမလျော့ပါနဲ့။ အလေ့အကျင့်လုပ်ပြီး ရှုမှတ်ရင် ရှုတတ်လာပါမယ်။
တရားနဲ့ နေတတ်လာပါမယ်။

ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့ကြည့်

တရားနဲ့နေသူဟာ ပကတိမျက်လုံးကို အသာမှိတ်ပြီး ဉာဏ်မျက်
လုံးနဲ့ ခန္ဓာမှာ ကြည့်ရပါမယ်။ အမြဲတမ်း နေလာကြတာ ပကတိမျက်လုံး၊
အမေမွေးထဲက ပါလာတဲ့ မျက်လုံးနှင့် အပြင်အပကိုသာ ကြည့်ကြ
ပါတယ်။

မတွေ့ချင်တာတွေရ၊ မမြင်ချင်တာမြင်ရတော့ စိတ်ဆိုးဒေါသတွေ
ဖြစ်ပါတယ်။ မကျေနပ်တာတွေ ဖြစ်ရပါတယ်။ တွေ့ချင်မြင်ချင်တာ
တွေကို အာသာငမ်းငမ်းနဲ့ စွဲလမ်းတော့ လောဘတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာက အသွားအလာ အနေအထိုင်မပြောင်းပါဘူး။ မျက်လုံး
ပြောင်းလိုက်တာပါ။ ပကတိမျက်လုံးအစား ဉာဏ်မျက်လုံး ပြောင်း
လဲပြီးကြည့်တာပါ။ အပြင်အပကိုမကြည့်ဘဲ အတွင်းခန္ဓာကို ပြောင်း
ကြည့်တာပါ။

ရုပ်နာမ်ကိုသာ မြင်နေရချိန်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလည်း မဟုတ်၊
ယောကျ်ားမိန်းမလည်း မဟုတ်၊ ငါလည်း မဟုတ်၊ သူလည်း မဟုတ်၊
သဘောတရားသက်သက်ကိုသာ ကြည့်နေ မြင်နေရတော့ လိုချင်စိတ်
လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ မကျေနပ်စိတ်လည်း မဖြစ်ပါဘူး။

ရှုတရားနဲ့ နာမ်တရားကိုသာ ကြည့်မြင်နေတော့ စိတ်ဟာ ပူ
လောင်ခြင်း၊ မသက်မသာဖြစ်ခြင်းတွေ ကင်းပြီး အေးချမ်းပါတယ်။

၃၆ ◉ ဓမ္မဒူတ အဋ္ဌင်္ဂပဋိဿရ

အေးချမ်းတာကို ခံစားရတဲ့ သူဟာ တဖြည်းဖြည်း တရားနဲ့ပျော်မွေ့လာပါတယ်။

နာသီးဖျားမှာမရရင်

တချို့သောသူတွေမှာ ဘယ်လိုသတိနဲ့ ကပ်ကပ်၊ နာသီးဖျားမှာ မရှုတ်ကြတာရှိပါတယ်။ သတိလည်းထားပါတယ်။ ကြိုးလည်းကြိုးစားကြည့်ပါတယ်။ ဘယ်လိုမျှ နာသီးဖျားမှာ ရှုလို့မရဘူးဆိုရင်တော့ ရှုကွက်ကို ပြောင်းလိုက်ပါ။

အသက်ရှူတိုင်းရှူတိုင်း နှလုံးခုန်တော့ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တုန်နေခုန်နေ လှုပ်နေတာကို ကြည့်လိုက်ပါ။ ရင်ဘတ်ဆိုတဲ့ အသားစုအသားစိုင် ပုံသဏ္ဌာန်ကြီး မပါစေပါနဲ့။ နှလုံးဆိုတဲ့ အစိုင်အခဲ ပုံသဏ္ဌာန်မပါစေပါနဲ့။ တုန်တိုင်း၊ ခုန်တိုင်း၊ လှုပ်တိုင်းမှာ တုန်ခုန်လှုပ်သဘောလေးတစ်ခုခုကိုသာ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီး ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ တုန် ခုန် လှုပ်ခါတဲ့သဘောကိုသိတဲ့အသိစိတ်လေးကို နာမ် လို့ ရှုမှတ်ပါ။





စိတ်တွေ မငြိမ်ရင်

တရားအလုပ်က စိတ်အလုပ်ပါ။ စိတ်နဲ့ အားထုတ်၊ စိတ်နဲ့ ရှုမှတ် ရတာမျိုးပါ။ စိတ်ရဲ့သဘာဝက နေနေကျ အာရုံမှာသာ ပျော်တတ်ပါတယ်။ အမြဲနေတာက အပြင်အာရုံ၊ ခုကျမှ ရားနဲ့နေတော့တရားအာရုံဟာ သူ့အတွက်စိမ်းနေပါတယ်။ တရင်းတနှီးမရှိသေးတဲ့အတွက် တရားနဲ့နေရတာ မပျော်သေးပါဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့ တချို့သူတွေ သူများရပ်ရွာအလည်အပတ်သွားရင် ခဏသာ ပျော်ပြီး ကိုယ့်နေရာကိုယ် ပြန်ချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်နေရာမှာသာ ဆင်းရဲဆင်းရဲ ချမ်းသာချမ်းသာ နေလို့ပျော်ပါတယ်။ လွတ်လပ်မှု ရှိပါတယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ။ တရားနဲ့နေမယ်လို့ တရားအာရုံပေါ် စိတ်ကိုထား လိုက်တဲ့အခါ ပျင်းရိငြီးငွေ့တာဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေချင်တဲ့စိတ်၊ အပျော်အပါးနဲ့သာ နေချင်တဲ့စိတ်ကို “ဟိုဟို ဒီဒီမသွားနဲ့၊ ရုပ်နာမ်ကိုပဲ ရှာ၊ တခြားအကြောင်းမစဉ်းစားနဲ့၊ နာသီး

၃၈ ● ဓမ္မဉာဏ် အရှင်မညိဿရ

ဖျားမှာသာ သတိထား ရှုနေ” လို့စည်းကမ်းချမှတ် နယ်မြေ သတ်မှတ် ပေးလိုက်တဲ့အခါ စိတ်ကျဉ်းကျပ်လာပါတယ်။

ထွက်ပေါက်ရှာပြီး လစ်တာနဲ့ တခြားကို ထွက်ပြေးတတ်ပါတယ်။ တစ်ချက် နှစ်ချက် ရှုလိုက် လွတ်သွားလိုက်၊ ပြန်ရှုလိုက် ပြန်ထွက်ပြေး သွားလိုက်နဲ့အားထုတ်ခါစမှာ အရှုရခက်တာ ဖြစ်ကြပါတယ်။ လူတိုင်း လိုလို ဖြစ်ကြတာပါ။

မငြိမ်တဲ့စိတ်ကိုရှု

တွေ့ချင်စိတ်ကို မတွေ့နဲ့လို့ ဆုပ်ကိုင်ထားလို့မရပါဘူး။ ဟိုရောက်ဒီရောက် ရောက်ရာပေါက်ရာမြို့ရွာတောတောင်အ နဲ့ ခြေ ဆန့်တတ်တဲ့စိတ်ကို ဖမ်းဆွဲထားလို့လည်းမရပါဘူး။

ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းရမှာလဲဆိုရင် ရှုမှတ်ရာကနေ တစ်စုံတစ်ခု ဆီ အတွေးရောက်သွားရင် ရောက်သွားမှန်းသိပြီး နာမ်လို့ ရှုပါ။ အမျှင် မပြတ် စဉ်းစားနေမိရင် စဉ်းစားနေတာကို နာမ်လို့ရှုပါ။ စဉ်းစား တတ်တဲ့စိတ်ကို သတိထားပြီး နာမ် - နာမ်လို့ လိုက်ရှုပါ။ တရားနဲ့နေရင်း အလုပ်ဆီကို စိတ်ရောက်ရင် ရောက်သွားတဲ့စိတ်ကို နာမ်လို့ရှုပါ။ သား အကြောင်းသမီးအကြောင်းတွေးမိရင် တွေးစိတ်ကို နာမ်လို့ရှုပါ။ နောက် ဆုံး ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်ပြန်တွေးနေရင်တောင် အလွတ်မပေးပါနဲ့၊ နာမ်လို့ရှုမှတ်ပေးပါ။

သူက ရှေ့ကသွား၊ ကိုယ်က နောက်ကနေလိုက်ရှုပါ။ အလစ်မပေး၊ အလွတ်မပေးဘဲ လိုက်လိုက် ရှုမှတ်နေရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရုပ်နာမ် အာရုံတရားအာရုံပေါ်မှာ ငြိမ်လာပါလိမ့်မယ်။ သောင်းကျန်းတဲ့စိတ်တွေ ပြေးလွှားတဲ့စိတ်တွေ တရားပေါ်မှာပဲ ရပ်နေတည်နေပါလိမ့်မယ်။

သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ

တရားနဲ့နေသူတစ်ယောက်ဟာ တရားနဲ့နေနိုင်ဖို့အတွက် သတိ ဝီရိယပညာသုံးမျိုးကို အားကိုးရပါမယ်။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ တကယ် တော့သတိ ဝီရိယ ပညာတို့ မှန်မှန်လည်ပတ် လုပ်ကိုင်နေ တာပါ။

ကိုယ် ရှုမှတ်ရမယ့် ရုပ်နာမ်တရားတွေကို တွေ့မြင်အောင် သတိက ပြပေးပါတယ်။ ရှုမှတ်စိတ်လွတ်သွားရင်လည်း လွတ်သွားမှန်းသိအောင် သတိထားနေရပါတယ်။ ရှုစိတ် မှတ်စိတ်တွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေ အောင် ရှုစိတ်ကနေ လွတ်ထွက်မသွားအောင် အားစိုက်ခွန်စိုက် ကြိုး စားနေတာကဝီရိယပါ။ ရုပ်ကိုလည်း ရုပ်မှန်းသိ၊ နာမ်ကိုလည်းနာမ် မှန်းသိဖို့ ခွဲခြားသိနေတာက ပညာပါ။

ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပန်းပုဆရာတစ်ယောက်က သစ်သားတုံးကြီးကို လှပတဲ့ အရုပ်ကလေးဖြစ်လာဖို့ထုဆစ်တဲ့နေရာမှာစူးဆောက်တန်ဆာ ပလာတွေလက်နက်ကိရိယာတွေကို သူ့နေရာနဲ့သူ စနစ်တကျ အသုံး ပြုပါတယ်။ လွှနဲ့ ဖြတ်တန်ဖြတ်၊ ဆောက်နဲ့ဖဲ့တန်ဖဲ့၊ စူးနဲ့ ထိုးတန်ထိုးပြီး စနစ်တကျ ထုဆစ်လိုက်တဲ့အခါ သစ်သားတုံးကြီးဟာ လှပတဲ့ အရုပ် ကလေး ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ တရားအလုပ် အားထုတ်တဲ့သူဟာသတိ ဝီရိယ ပညာ လက်နက်ကိရိယာတွေကို သူ့နေရာနဲ့သူ အကွက်ကျအောင် စနစ် ကျအောင်အသုံးပြုရမှာပါ။ အားထုတ်ရင်းနဲ့ “သတိလိုနေသလား၊ ဝီရိယ နည်းနေသလား၊ ပညာဉာဏ် ပါရဲ့လား” လို့ မကြာခဏ အကဲခတ်ရ ပါတယ်။ စိစစ်ရပါတယ်။

၄၀ ● ဓမ္မဉာဏ် အရှင်ပညိဿရ

သတိထားနေပါမှ

ဒါမှ သတိလွတ်နေရင် လွတ်နေမှန်း သိနိုင်ပါတယ်။ ပြန်သတိထားရပါတယ်။ ပျင်းရိပြီးဝီရိယနည်းနေရင် ဝီရိယနည်းမှန်း သိရပါတယ်။ ကြိုးစားရှုမှတ်ရပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ကို ခွဲခြားသိနေရပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်က ရှုမှတ်နေတယ်လို့ ထင်ပေမဲ့ မသိမသာ တခြားရောက်ချင် ရောက်နေပါတယ်။

ရှုစိတ်တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကြားမှာ စိတ်က အခြားရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကို သတိမထားရင် မသိပါဘူး။ အတော်ကြီးကို သတိထားနေမှ တော်ကာ ကျပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့ နေတဲ့ နေရာမှာ သတိဟာ အရေးကြီးဆုံးပါ။ ပိုတယ် မရှိဘဲ အမြဲတမ်း လိုအပ်နေတာ သတိတရားပါ။

သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာတို့ကို အကဲခတ်ပြီး လိုတိုးပိုလျှော့လုပ်ကာ မှန်မှန်လည်ပတ် ရှုမှတ်ရပါမယ်။ ဝီရိယနဲ့ အဆက်မပြတ်အောင် ရှုမှတ်၊ ပညာနဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ခွဲခြားသိပြီး သတိထား ရှုပွားနေမှ တရားနဲ့ နေသူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။





အထိုင်ကြာလာတော့

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးဟာ အထိုင် ကြာလာတဲ့အခါညောင်းညာကိုက် ခဲလာပါတယ်။ ထုံကျဉ်တာတောင့်တင်းတာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ တင်ပါးနဲ့ကြမ်းပြင်ထိတဲ့နေရာမှာထူပူလာတာတွေဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဇက်ကြောတွေထိုးပြီး စူးနေအောင့်နေတာတွေလည်း ဖြစ်လာတတ် ပါတယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်ပြီး နှာသီးဖျားမှာ စိတ်ထားပြီး ရှု လို့မရ၊ ရင်မှာ သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်လို့ မရ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ရှုကွက်ပြောင်းပြီး ရှုမှတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံစိုက်လိုက်ပါ။ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လို သဘောတရားတွေ ထင်ရှားနေသလဲလို့ ရှာဖွေစူးစိုက်ကြည့်လိုက် ပါ။

တင်ပါးနဲ့ ကြမ်းပြင်တို့၊ အခင်းတို့နဲ့ ထိနေတဲ့နေရာမှာ ထူပူနေတာ ကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့တယ်ဆိုရင် ပူသဘောကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။ ခြေ

၄၂ ● ဓမ္မဉ္စတ အရှင်ပညိဿရ

ထောက်တွေ့မှာထုံကျဉ်နေတာ၊ တင်းတောင့်နေတာကိုတွေ့တယ်ဆိုရင် ထုံကျဉ်တဲ့သဘော၊ တင်းတောင့်တဲ့သဘောကို အာရုံပြုပြီး ရုပ်လို့ ရှုပါ။ ခါးတွေမှာတစ်စစ်စစ်နဲ့ ကိုက်ခဲနေတာကိုတွေ့ရရင် ကိုက်ခဲနေတဲ့သဘော ကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။ ဇက်ကြောတွေမှာ အပ်နဲ့ ထိုးဆွသလို၊ သံချောင်းကြီး ထိုးသွင်းထားသလိုစူးနေ ကိုက်နေတယ်ဆိုရင် စူးတဲ့သဘော ကိုက်တဲ့ သဘောကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။

ထူပူနေတာကို သိတဲ့အသိ၊ တောင့်တင်းနေတာ၊ ထုံကျဉ်နေတာကို သိတဲ့အသိ၊ စူးနေကိုက်နေတာကို သိတဲ့အသိကိုတော့ နာမ်လို့ ရှုပါ။

လိုရင်းက ကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်၊ ကိုယ်မှာ ဖြစ်၊ ကိုယ်ထဲ ပေါ်တာကို ရုပ်၊ စိတ်နဲ့ ဆက်စပ်၊ စိတ်မှာ ဖြစ်၊ စိတ်ထဲ ပေါ်တာကို နာမ်လို့ ရှုမှတ်နေဖို့ပါ။

ရုပ်ဖောက်ပြန်တာနဲ့ ဝေဒနာ

တရားနယ်မှာ ဝေဒနာသဘောကို နားလည်မှုလွဲနေကြတာ ရှိပါတယ်။ နာတာကျင်တာ ကိုက်ခဲတာကို ဝေဒနာလို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ “နာကျင် ကိုက်ခဲမှုတွေ ကုန်အောင် အားထုတ်ရမယ်။ ဝေဒနာကျော် အောင် ရှုရမယ်” လို့ ပြောသံတွေလည်း ကြားရပါတယ်။

အမှန်က နာတာ ကျင်တာ ကိုက်ခဲတာဟာ ဝေဒနာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်တရားတွေ ဖောက်ပြန်တာပါ။

ရုပ်ဖောက်ပြန်တာကို ဝေဒနာလို့ ရှုရင် မှားပါတယ်။ နာကျင် ကိုက်ခဲတာကို ကုန်အောင် မရှုပါနဲ့။ ကုန်အောင် ရှုလို့ မရပါဘူး။ ကုန်လည်း မကုန်နိုင်ပါဘူး။ ရုပ်တရားက ကိုယ်မှာ ဖြစ်တာပါ။ ဝေဒနာက စိတ်မှာ ဖြစ်တာပါ။

နာကျင်ကိုက်ခဲတာဟာ ကိုယ်မှာ ဖြစ်တာမို့ရပ်တရားပါ။

ဝေဒနာက စိတ်မှာ ဖြစ်တာမို့ နာမ်တရားပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာ ရှိနေသမျှ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုရောဂါ၊ ရုပ်ဖောက်ပြန်တာတွေ ရှိနေပါမယ်။ မကုန်ပါဘူး။ စိတ်ရှိနေသမျှ ခံစားမှုဝေဒနာတွေ ရှိနေပါတယ်။ မကုန်ပါဘူး။ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ၊ တင်းတောင့်တာ၊ စူးတာအောင့်တာတွေက ရုပ်ဖောက်ပြန်တာပါ။ အအေးကြောင့် အပူကြောင့်၊ မှက် ခြင် ယင် လေ စသည်တို့ကြောင့်၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ကိုယ်မှာဖြစ်တာ မှန်သမျှဟာ ဝေဒနာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ဖောက်ပြန်တာပါ။ ဝေဒနာ မဟုတ်တာကို ဝေဒနာလို့ ရှုရင် အရှုမှားပါတယ်။ တရားသဘောကို မသိနိုင်ပါဘူး။

ကိုယ်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု တင်းတောင့်မှု ထုံကျဉ်မှုတွေကို သိရှိခံစားတဲ့သဘောကမှ ဝေဒနာပါ။ ဝေဒနာဟာ အသိစိတ်နဲ့ တွဲကပ်ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ်တရားပါ။

ဝေဒနာဟာ စိတ် မဖြစ်တော့မှ သေဆုံးသွားတော့မှကုန်ပါတယ်။ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုတွေဟာလည်းမသေမချင်း ရှိနေဖြစ်နေပါတယ်လို့ သဘောပေါက်နားလည်ရပါမယ်။

မြတ်စွာဘုရားထော်မှ

သာမန်လူတွေကို မဆိုထားပါနဲ့။ တရား သိမြင် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်သော်မှ ရောဂါတွေဝေဒနာတွေ နှိပ်စက်တာကို ခံရပါတယ်။ ၆ - နှစ်တိုင်တိုင် ဒုက္ကရစရိယာတွေကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကျင့်ခဲ့တော့ မကြာခဏ ခါးကိုက်ခါးနာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်ပြင်းထန်လို့ ကိုယ်မှာ ဒဏ်တွေပေါ်ပါတယ်။

၄၄ ● ဓမ္မဉ္စတ အရှင်ဝဠာဠာရ

တစ်ခါတလေ တရားဟောရင်း ခါးကိုက်ခါးနာရောဂါတွေဖြစ်လာတဲ့အခါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသိပ်ကိုပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာတဲ့ အခါမျိုးတွေမှာ တရားဆုံးပေမဲ့ ပရိသတ်က တရားနာရတာ မရောင့်ရဲသေးဘူး။ အိပ်ချင်စိတ်တွေကင်းနေတယ်။ ငိုက်မြည်းမှုတွေကင်းနေတယ်။ တရားဆက်ပြီး နာချင်သေးတယ်ဆိုရင် ပရိသတ်အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး တပည့်သာဝကများကို ဆက်ဟောခိုင်းတာ ရှိပါတယ်။

တရားနာပရိသတ်ထဲမှာ မင်းပရိသတ်များရင်အရှင်အာနန္ဒာ၊ ပုဏ္ဏားပရိသတ်များရင် အရှင်သာရိပုတြာ၊ အရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့ကို ဟောခိုင်းလေ့ရှိပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မ္ဗောသနပလ္လင်နောက်ဘက်က သီးသန့်နေရာမှာ လဲလျောင်းအနားယူကိုယ်ခန္ဓာကို အနားပေးရင်း တရားနာတော်မူပါတယ်။ ကိုယ်မှာပေါ်တဲ့ရောဂါတွေ သက်သာအောင် အနားယူကုသတဲ့သဘောပါ။

မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ မကုန်တဲ့ ရောဂါတွေဝေဒနာတွေကို တရားအားထုတ်သူတွေက ကုန်အောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ လုပ်လို့လည်း မရပါဘူး။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ရောဂါတွေ၊ ဝေဒနာတွေ ကုန်သွားအောင် ကျော်သွားအောင် မကြိုးစားရပါဘူး။ ဒုက္ခသဘောတွေ သိအောင် နားလည်အောင် ရှုမှတ်ရမှာပါ။

ကြာကြာထိုင်ပေးတဲ့

တချို့က “တရားထိုင်ရင် ကြာကြာထိုင်ရမယ်၊ ကြာကြာထိုင်မှ ဝေဒနာထင်ရှားမယ်၊ တရားရမယ်” လို့ ပြောကြပါတယ်။

သဘောကတော့ ကြာကြာထိုင်လို့ ကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာကျင်
ကိုက်ခဲမှုတွေကို ဝေဒနာလို့ ရည်ရွယ်ပြောကြတာပါ။

အမှန်က နာတာဟာ ဝေဒနာမဟုတ်ပါဘူး။ ဝေဒနာဆိုတာ ခံစား
တတ်တဲ့သဘောသက်သက်ပါ။

နာတာက ရုပ်၊ နာသဘောကို ခံစားတာကမူဝေဒနာပါ။

ကိုယ်ဖြစ်တဲ့ နာသဘောကို စိတ်နဲ့ ဖြစ်ဖော်ဖြစ်ဖက် ဝေဒနာက
ခံစားတာပါ။ အာရုံကို ဖမ်းယူတတ်တဲ့စိတ်က နာတဲ့ဆီကို အာရုံပြုတော့
ဝေဒနာက သိရှိခံစားလိုက်တာပါ။

ဝေဒနာဟာ စိတ်နဲ့တွဲ နေပါတယ်။ စိတ်ဖြစ်ရင် ဝေဒနာဖြစ်၊
စိတ်ချုပ်ပျက်ရင် ဝေဒနာလည်း ချုပ်ပျက်သွားတာမို့ ဝေဒနာကို ကုန်
အောင်လုပ်လို့မရသလိုဖြစ်အောင်လုပ်လို့လည်းမရပါဘူး။ သူ့သဘောနဲ့
သူ အကြောင်းတရားတွေ တိုက်ဆိုင်မှဖြစ်လာတာပါ။

ဝေဒနာဖြစ်လာအောင် တမင်တကာ ကြာကြာထိုင်ပြီးတော့လည်း
လုပ်မယူပါနဲ့။ ဖြစ်လာပြီးတာကိုလည်း ကုန်သွားအောင် ပျောက်သွား
အောင် လုပ်မယူပါနဲ့။ သူ့သဘောအတိုင်းသာ နေပါစေ။ သူ့သဘော
အတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတာကို တရားရှုသူကအလိုက်သင့် ရှုမှတ်ဖို့သာ
အရေးကြီးပါတယ်။

ကြာကြာထိုင်တာ မထိုင်တာထက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရှုမြင်တတ်၊
နုလုံးသွင်းတတ်ဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။ အကြာကြီး ထိုင်နေပေမဲ့
တရားမရှုမှတ်ဘဲ နေရင်တရားနဲ့နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုင်မနေပေမဲ့
ရုပ်နာမ်တရားတွေကို သတိမပြတ်စေဘဲ ရှုမှတ်နေတယ်ဆိုရင် တရား
နဲ့နေတာပါ။

၄၆ ◉ ဓမ္မဒူတ အရှင်ဦးညီသာရ

ထိုင်နေမှမဟုတ်

“တရား ထိုင်တယ်၊ တရား ထိုင်တယ်”လို့ အများကပြောနေကြတော့ နားမလည်တဲ့သူတွေ မှာ ထိုင်မှတရားဖြစ်မယ်လို့ ထင်ကြတာပါ။ ထိုင်မှသာတရားအားထုတ်တာ၊ ထိုင်ရာက ထသွားရင်တရားအားမထုတ်ရတော့ဘူးလို့ ဖြစ်နေကြတာပါ။ တရားဆိုတာ ထိုင်နေမှမဟုတ်ပါဘူး။

ထိုင်နေတုန်းသာ အားထုတ်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုင်နေရင်လည်း ထိုင်နေတုန်း အားထုတ်ရပါမယ်။ ရပ်နေတဲ့အခါမှာလည်း ရပ်နေရင်း အားထုတ်ရပါမယ်။ သွားနေရင်လည်း သွားရင်းအားထုတ်၊ လဲလျောင်းနေရင်လည်း လဲလျောင်းရင်းအားထုတ်နေရပါမယ်။ နှလုံးသွင်း ရှုပွားနေရပါမယ်။

ထိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ ရပ်သည်ဖြစ်စေ၊ သွားသည်ဖြစ်စေ၊ အိပ်နေသည်ဖြစ်စေ တရားကို ရှုပွားနေရင်တရားနဲ့နေသူပါ။





ပြောင်းနိုင် ပြင်နိုင်

လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား ကုရိယာပုတ်လေးပါးနဲ့ သက်သာမျှတအောင် ပြုပြင်ပေးနေလို့ နေသာတဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အနေအထားတစ်မျိုးတည်းနဲ့ ကြာရှည်စွာနေတဲ့အခါမှာ မသက်မသာ ခံစားလာရပါတယ်။

အထိုင်ကြာရင်လည်းပင်ပန်းလာပါတယ်။ ကြာကြာရပ်နေပြန်ရင်လည်း ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ မရပ်မနား သွားနေရမယ်။ မထတမ်းအိပ်နေရမယ်။ လျောင်းနေရမယ်ဆိုရင်လည်း မနေနိုင်အောင် အခံရခက်လာပါတယ်။ ကိုယ်ပင်ပန်းမှုစိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ဖြစ်လာရပါတယ်။

ဒါဟာ တရားထိုင်မှ၊ တရားအားထုတ်မှ ဖြစ်လာတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ တရားအားမထုတ်လည်း ဒီအတိုင်း တစ်သမတ်တည်း ပုံစံတစ်မျိုးတည်းနဲ့ နေရမယ်ဆိုရင် ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတွေ ဖြစ်လာတော့တာ

၄၈ ◉ ဓမ္မဉ္စတ အရှင်ပညိဿရ

ဟာ သဘာဝတရားပါ။ မခံသာအောင် ဖြစ်လာတတ်တာဟာ ခန္ဓာရဲ့ သဘာဝပါ။

မပြောင်းရဘူး၊ မပြင်ရဘူး၊ မရွှေ့ရဘူးဆိုရင်ကိုယ်ရောစိတ်ပါ မခံချိုမခံသာအောင် မချမ်းမသာဖြစ်လာမှာပါ။ မလှုပ်ရဘူး၊ မကုတ်ရဘူးဆိုရင် မခံနိုင်အောင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။

ရုပ်နာမ်တရားပေါ် အာရုံမစိုက်နိုင်ဘဲ ကြိတ်မှိတ်ခံစားနေရရင် အရှူအမှတ်ပျက်ပါတယ်။ အောင့်အည်းပြီး ဆင်းရဲခံနေရရင် စိတ်ပင်ပန်းပြီး တည်ကြည်မှု သမာဓိတွေ ပျက်ပါတယ်။ အရှူဉာဏ်လည်း မဝင်နိုင်တာမို့ အသိဉာဏ်လည်း မပေါ်ပါဘူး။ သမာဓိလည်း မရ၊ ဘာအကျိုးမျှ ရလာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ တရားထူးလည်း မရနိုင်ပါဘူး။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ တရားပြတဲ့အခါမှာပြောင်းခွင့်ပြင်ခွင့် ရွှေ့ခွင့်ပေးပါတယ်။ ပြောင်းနိုင်ပြင်နိုင်ပါတယ်။

အမှတ်တမဲ့တော့ မပြောင်းရွှေ့ပါနဲ့။ မပြင်ပါနဲ့။ အမှတ်သတိနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး ပြောင်းရွှေ့ပြင်ဆင်ပါ။ ရှုမှတ်မှု အားကောင်းနေလို့ သမာဓိရနေတယ်။ အေးအေးဆေးဆေး ချမ်းချမ်းသာသာရှိနိုင် မှတ်နိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ မပြောင်းမပြင်ဘဲနဲ့ရှုပါ။

သည်းမခံနိုင်တော့ရင်

အထိုင်ကြာလာလို့ ရုပ်ခန္ဓာ ဖောက်ပြန်မှုဒဏ်က သည်းမခံနိုင်အောင် ဖြစ်လာရင် ပြောင်းရွှေ့ချင်စိတ် ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ သိပ်ကိုညောင်းညာကိုက်ခဲတောင့်တင်းလာရင် စိတ်ထဲမှာ ပြောင်းချင်ပြင်ချင် ရွှေ့ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို ရှုစိတ်နဲ့ သတိ

ထားပြီး နာမ်လို့ရှုပေးပါ။ ခံနိုင်သေးတယ်ဆိုရင် နိုင်သလောက် သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေပါ။ ရှုမှတ်လိုက်ရင် တစ်ခါတလေကျတော့ ရွှေ့ချင်ပြောင်းချင်စိတ်တွေ ပျောက်သွားပါတယ်။

ဘယ်လိုမျှ သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး၊ ပြောင်းမှဖြစ်တော့မယ်၊ ရွှေ့မှဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ရှုမှတ်ရင်းပြောင်းရွှေ့ပါ။ နာလို့ ပြောင်းမယ်ဆိုတဲ့ နာတဲ့သဘောကို ရုပ်လို့ရှုပါ။ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲလို့ ပြောင်းမယ်ဆိုရင် ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲတဲ့သဘောကို အာရုံစိုက်ပြီး ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ရင်းပြောင်းပါ။ ညောင်းညာလို့၊ တင်းတောင့်လို့ ပြောင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ညောင်းညာတောင့်တင်းနေတဲ့သဘောကို ထင်မြင်အောင်အာရုံစိုက် ရှုမှတ်ပြီး ပြောင်းပါ။

ပြောင်းရွှေ့ပြင်ဆင်ချိန်မှာ ခြေလက်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ရဲ့ ရွေ့လျားတဲ့ သဘော၊ တွန်းကန်တဲ့ သဘော၊ လှုပ်ရှားတဲ့သဘော၊ လေးသွားပေါ့သွားတဲ့ သဘောတရားတို့ကို အသေအချာ ရှုမှတ်သွားရင် ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားပျက်ပေမဲ့ တရားမပျက်ပါဘူး။ ပြောင်းရွှေ့ပြင်ဆင်ခိုက်မှာ ရှုမှတ်နေတယ်၊ အရှုအမှတ်မပျက်ဘူးဆိုရင် တရားနဲ့နေတာပါပဲ။

ပြောင်းရွှေ့ပြင်ဆင်လိုက်လို့ နေရခက်တာ၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲတာတွေ ပျောက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် မူလ ရှုနေတဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်း... နာသီးဖျားမှာ သတိထားလို့ဖြစ်စေ၊ ရင်မှာတိုးတုန်တာကို ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ထင်ရှားတဲ့နေရာကို ဖြစ်စေ ပြန်ရှုမှတ်ပါ။

၅၀ ဓမ္မဇူတာ အရှင်ပညိဿရ

အရှင်အာနန္ဒာတရားရချိန်

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေကို စီစဉ်တကျဖြစ်အောင် အကျအပျောက်မရှိအောင် စစ်ဆေးပြီးသင်္ဂါယနာ တင်ကြမယ်လို့ ပြင်ဆင်ကြတဲ့အချိန်မှာအရှင် မဟာကဿပမထေရ်မြတ်က သင်္ဂါယနာတင်မယ့် သံဃာတော် အရှင်မြတ်ငါးရာကို ရွေးချယ်ရပါတယ်။ အရှင်အာနန္ဒာက အဲဒီအချိန်မှာ ရဟန္တာမဖြစ်သေးပါဘူး။ သောတာပန်အဆင့်သာရှိပါသေးတယ်။

မြတ်စွာဘုရားနဲ့နှစ်ပေါင်းများစွာဖဝါးထက်ကျပ်လိုက်ပါပြီးဝတ်ကြီး ဝတ်ငယ် အသွယ်သွယ်ကိုပြုစုလုပ်ကျွေးခဲ့တဲ့ အရှင်အာနန္ဒာ၊ မြတ်စွာ ဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားဓမ္မတွေကို တစ်လုံးမကျန် အာဂုံ ဆောင်မှတ်သားထားတဲ့အရှင်အာနန္ဒာဟာ သင်္ဂါယနာတင်ပွဲအတွက် ရွေးချယ်သင့်တဲ့အရှင်မြတ်ပါပဲ။

ထိုအရှင်မြတ်ကို ရွေးချယ်ဖို့ကျတော့ ရဟန္တာမဖြစ်သေးတော့ အရွေးခက်ပါတယ်။ မရွေးဘဲထားလို့ကလည်း မသင့်တော်တော့ နောက်ဆုံးမှာ အရှင်မဟာကဿပမထေရ်မြတ်ကမိမိဆန္ဒနဲ့မရွေး ချယ်ဘဲ သံဃာအများစုရဲ့ ဆန္ဒနဲ့ သင်္ဂါယနာတင်ပွဲအတွက်အရှင်အာ နန္ဒာကိုရွေးချယ်တင်မြှောက်ခဲ့ပါတယ်။ သင်္ဂါယနာတင် အရှင်မြတ်ငါးရာ မှာမိမိတစ်ပါးတည်းသာရဟန္တာမဖြစ်သေးတာရှိတယ်။ ကျန်အရှင်မြတ် တွေအားလုံးဟာ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေဖြစ်တယ်ဆိုတာသိတော့ အရှင်အာနန္ဒာဟာ ကိုယ်တိုင်လည်း ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ သင်္ဂါယနာတင် ပွဲမှာပါဝင်ဆင်နွှဲလိုပါတယ်။ နက်ဖြန်ခါ သင်္ဂါယနာတင်မယ်ဆိုရင်

တရားနဲ့နေပါ ❁ ၅၁

ဒီနေ့ညမှာ ရဟန္တာ မဖြစ်ဖြစ်အောင်အားထုတ်မယ်လို့ အားတင်းပြီး အပြင်းအထန် ကြိုးစားကျင့်ကြံပါတယ်။ တရားရှုပွား မနေမနား အားထုတ်တော်မူပါတယ်။

အားထုတ်ရင်း အချိန်က တရွေ့ရွေ့နဲ့ ကုန်သွားပါတယ်။ ညဦးပိုင်း မှာလည်း တရား မရ၊ သန်းခေါင်ယံမှာလည်း တရား မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မလျှော့သောဖွဲ့နဲ့ ဆက်ပြီးအားထုတ်ပါတယ်။ မအိပ်မနေ အပြင်းအထန် ကျင့်ကြံပါတယ်။ ဝီရိယလွန်ကဲပြီး တရားမရပါဘူး။ နောက်ဆုံး မှာတော့ မျှတအောင်နေပြီး ရှုမှတ်တော့မယ်လို့ ရှုရင်း မှတ်ရင်းအိပ်ရာပေါ် အသာအယာ လှဲချပါတယ်။ အရှုအမှတ်နဲ့ပါပဲ။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ ခေါင်းအုံးနဲ့ ဦးခေါင်းမထိခင်၊ ခြေထောက်ကလည်း အိပ်ရာထဲ မရောက်ခင်မှာ အရှင်အာနန္ဒာအရှင်မြတ်ဟာ အာသဝေါကင်းကွာ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။

အရှင်အာနန္ဒာ အရှင်မြတ်ဟာ ဣရိယာပုတ်ပြောင်းဆဲပြင်ဆဲမှာ တရားရသွားတာပါ။ ဒီသာဓကကို ကြည့်ရင် ပြောင်းပြင်လို့ မရဘူး။ ပြောင်းရင်ရွေ့ရင် သမာဓိ ပျက်တယ်ဆိုတာ မဟုတ်ဘူးလို့ သိရပါမယ်။ ဘယ်နှစ်ကြိမ်ပြောင်းပြောင်း၊ ဘယ်နှစ်ခါပြင်ပြင် သတိမလွတ်ရင်၊ အရှုအမှတ် မပျက်ရင်တရားရနိုင်တယ်လို့ မှတ်ရပါမယ်။





အစွန်းလွတ်အောင်ကျင့်

မြတ်စွာဘုရားရှင်က တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ အစွန်းမရောက်ဖို့၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်အလတ်မျှတတဲ့ လမ်းစဉ်ကို လိုက်ဖို့ ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ညှဉ်းဆဲရာရောက် တဲ့ အစွန်းတစ်ဘက်၊ သက်သာခိုရေသာခိုတဲ့ အစွန်းတစ်ဖက်၊ ဒီအစွန်း နှစ်ဖက် လွတ်အောင် ကျင့်ရမှာပါ။

တရားအားထုတ်စဉ်မှာ မပြောင်းမရွှေ့ဘဲ ပင်ပန်းဆင်းရဲတာကို ပေတေကြိတ်မှိတ် မရှုမှတ်နိုင်ဘဲနေရင်လည်း အစွန်းမလွတ်ပါဘူး။ ပြောင်းလို့ ရွှေ့လို့ရတယ်ဆိုပြီး နည်းနည်းလေးတောင် သည်းမခံဘဲ ပြောင်းရွှေ့လွန်း၊ သက်သာခိုလွန်းရင်လည်း အစွန်းမလွတ်ပါဘူး။ မိမိရဲ့ ရှုမှတ်နိုင်မှု အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး မျှတအောင်နေ၊ မျှတအောင် ကျင့်ရမှာပါ။

မြတ်စွာဘုရားက “ကြာကြာထိုင်မှ တရားရမယ်” လို့ မဟောပါ ဘူး။ “မျှတအောင်ကျင့်မှ တရားရမယ်” လို့သာ ဟောခဲ့တာပါ။

တချို့တရားအားထုတ်သူတွေမှာ အားထုတ်ရင်း ဗုဒ္ဓ်နဲ့ လဲကျတယ်၊ မျက်ရည်တွေ နှပ်တွေ တံတွေးတွေ ယိုစီးကျလာတယ်၊ ကြောက်လန့်တကြား အော်ဟစ်တယ်၊ ထိုင်ရာက ထပြေးတယ်၊ ကြက်လို ထခွပ်တယ်၊ ခွေးလို ထအော်တယ် ဆိုတာတွေဟာ အစွန်းရောက်ကျင့်စဉ်ရဲ့ အကျိုးဆက်တွေပါ။ တရားရတာ တရားမြင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ဆင်းရဲမှုစိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ မခံရနိုင်အောင် ဖြစ်နေစဉ်၊ ခံစားနေရစဉ်မှာ သက်သာမှုတအောင် မပြင်လို့ မပြောင်းလို့ ဖြစ်ရတာတွေ ကိုပြောပြပါမယ်။ ဣရိယာပုတ် ပြောင်းပြင်သင့်တဲ့အချိန်မှာ မပြောင်းပြင်ရင် -

၁။ ဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာဖြစ်လာပါတယ်။

၂။ တည်ကြည်မှုမရှိဘဲ သမာဓိ ပျက်တတ်ပါတယ်။

၃။ အားထုတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပျောက်ပျက်သွားပါတယ်။

၄။ တရားထူး မရနိုင်ပါဘူးလို့ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အပြစ်လေးချက် ရှိပါတယ်။

အနေအထားမရွေး

တရားနဲ့နေတယ်ဆိုတာ နေတတ်ရင် အနေအထား မရွေး၊ ဣရိယာပုတ် မရွေးတရားနဲ့နေလို့ရပါတယ်။ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွားအနေအထား လေးမျိုးမှာ တစ်သက်လုံး ဘယ်သူမျှ အနေအထား တစ်မျိုးတည်းနဲ့ မနေကြပါဘူး။ မနေနိုင်ပါဘူး။ တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး ပြောင်းနေလို့သာ အသက်ရှင်နေကြတာပါ။

၅၄ ◉ ဓမ္မဉ္စတ အရှင်ပညိဿရ

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်မှာလည်း တရားကျင့်သူတို့အတွက်
လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား အနေအထားတွေနဲ့ စနစ်တကျအားထုတ်ဖို့
မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြားခဲ့ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ တရားစခန်းတွေမှာ ထိုင်တရားနဲ့နေချိန်ကို တစ်နာ
ရီ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ အများနဲ့အားထုတ်ကြတာဆိုတော့ အများ
အတွက် အသင့်တော်ဆုံး အချိန်အပိုင်းအခြားကိုသတ်မှတ်တာပါ။
ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ရာ ကိုယ့်နေရာမှာ ကိုယ့်ဘာသာတစ်ဦးတည်းဆိုရင်
တော့ စိတ်တိုင်းကျ အချိန် သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

တစ်ထိုင်အချိန်ပြည့်သော်လည်း ဆက်ပြီး ရှုမှတ်ချင်သေးတယ်။
အရှုအမှတ် မလွတ်သေးဘူးဆိုရင်ဆက်ပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ထိုင်
အချိန်တစ်နာရီပြီးရင် စင်္ကြံတရားနဲ့ နေချိန်ကို နာရီဝက်ထားပါတယ်။
စင်္ကြံသွားပြီး ရှုမှတ်ဖို့ပါ။

အနေအထားမရွေး တရားနဲ့နေတတ်အောင် ထိုင်တရားအား
ထုတ်နည်းကို ပြောပြီးတဲ့အခါ ရပ်နေစဉ်မှာ တရားနဲ့နေနည်းကို ပြောပါ
ဦးမယ်။





ရုပ်တရားနဲ့နေ

ထိုင်ရာကထပြီး တစ်နေရာရာကို သွားမယ်ဆိုရင် ခြေမကြွခင် မလှမ်းခင်မှာ ခြေစုံမတ်မတ်ရပ်ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရပ်ပြီး အားထုတ် ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ခြေအစုံပေါ်မတ်မတ်ရပ်ရပါတယ်။

မတ်တတ်ရပ်နေစဉ်မှာ လက်ပိုက်နေချင်လည်းနေပါ။ ဒါမှမဟုတ် လက်နှစ်ဖက်ကို တွဲလောင်းချချင်လည်း ချထားပါ။ ဦးခေါင်းကိုတော့ ငုံ့မထားပါနဲ့။ ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်ပြီး မျက်လုံးမှိတ်နေပါ။ မိမိ ရဲ့စိတ်ကိုလည်း ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင်ထိတဲ့ နေရာအာရုံစိုက်ပါ။ သတိ ထားပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးတစ်ခုလုံးရဲ့အလေးချိန်က ခြေဖဝါးပေါ်မှာ အားပြုဖိ ထားတာမို့ လေးနေတဲ့သဘောကို တွေ့ရပါမယ်။ လေးသဘောကို ရုပ်လို့ရှုပါ။ လေးနေတယ်လို့ သိတဲ့အသိကို နာမ်လို့ရှုပါ။

ခြေဖဝါးမှာပူနေအေးနေတဲ့သဘော၊ ကြမ်းတမ်းခက်မာတဲ့သဘော၊ နူးညံ့ချောမွေ့တဲ့သဘောတွေကိုလည်း သတိပြုကြည့်ရင် တွေ့ရပါမယ်။

၅၆ ◉ ဓမ္မဇူတာ အရှင်ပညိဿရ

ပူသဘော၊ အေးသဘော၊ ကြမ်းသဘော၊ နုသဘောတွေကိုရုပ်၊ ရုပ်လို့ ရှုနိုင်ပါတယ်။ ပူသဘော၊ အေးသဘောစတာတွေကို သိနေတဲ့အသိကို နာမ်၊ နာမ်လို့လည်း ရှုနိုင်ပါတယ်။

လဲကျအောင် ထိန်း

နောက်တစ်ခါ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ယိမ်းယိုင်မသွားအောင် လဲပြိုကျ မသွားအောင် ခြေသလုံးတို့၊ ဒူးခေါင်းတို့က ထိန်းထားပေးရပါတယ်။ တောင့်ထားပေးရပါတယ်။ ခြေသလုံးကြွက်သားနေရာ ဒူးခေါင်းနေရာ တို့မှာ အသေအချာ သတိထားရင် တောင့်တင်းသဘော ထိန်းထား တဲ့သဘောတွေကိုတွေ့ပါမယ်။ ခြေသလုံးဒူးခေါင်းစတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ၊ အသားစုအသားစိုင်တွေ မပါစေဘဲနဲ့ သဘောသက်သက်ကိုကြည့်ပြီး ရုပ်လို့ ရှုပါ။ သိတဲ့အသိကို နာမ်လို့ရှုပါ။

ရပ်နေခိုက်မှာ ထိုင်စဉ်တုန်းကလို နာသီးဖျားတို့ ရင်ခေါင်းတို့မှာ မရှု ရပါဘူး။ အရှုမြဲရင် ကိုယ်ခန္ဓာပေါ် အာရုံစိုက်မှု အားနည်းသွားလို့၊ အသိ စိတ်လွတ်သွားလို့ ယိုင်သွားတတ်ပါတယ်။ လဲကျတတ်ပါတယ်။

ရှုနေရင်းမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို မကြာခဏပြန် သတိပြုရပါမယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ရှုနေတယ်ထင်ပြီး အမှတ်လွတ် သွားချိန်မှာ၊ အိပ်ချင်ငိုက်မြည်းမှုတွေ ဝင်လာချိန်မှာ ကိုယ်အနေအထား ဟန်ချက် ပျက်ပြီး ရှေ့ကို ငိုက်ဆင်းသွားတာ၊ နောက်ကို လန်ကျသွား တာတို့ ဖြစ်တတ်လို့ပါ။

တစ်နေကုန်ရပ်ပြီး အလုပ်လုပ်ရတဲ့သူတွေမှာရပ်နေခိုက် အား ထုတ်တဲ့နည်းကို သိထားတယ်ဆိုရင် သတိရလိုက်တဲ့အချိန်၊ အားလပ် တဲ့အချိန်လေးမှာ ရှုလို့ရပါတယ်။ အလကားမနေဘဲ ရှုမှတ်လိုက်

တယ်ဆိုရင် ရပ်နေတုန်းမှာလည်း တရားနဲ့နေသူဖြစ်သွားပါတယ်။
တန်ဖိုးရှိတဲ့ ရပ်နေခြင်းမျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။

ရှုနေတော့သက်သာ

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဘတ်စ်ကားစီးပြီး သွားလာနေရတဲ့ ဒကာတစ်
ယောက် ဘုန်းကြီးကို လျှောက်ထားပါတယ်။ “အရှင်ဘုရား တပည့်
တော်တို့ ညနေရုံးက ပြန်ချိန်ဆိုရင် ကားတွေက ကျပ်လို့ ထိုင်စရာမရ
တာကများပါတယ်။ အမြဲလိုလို တစ်နာရီလောက် မတ်တတ်ရပ်ပြီး လိုက်
ရပါတယ်”တဲ့။

“အဲဒီလို ရပ်သွားရတဲ့အချိန်မှာ တပည့်တော် ရှုမှတ်ပြီး သွားလိုက်
တော့ သက်သာတယ်ဘုရား။ ခြေသလုံးမှာ တင်းတောင့်တာကို ရုပ်လို့ရှု၊
ခြေဖဝါးမှာ ထူပူနေတာကို ရုပ်လို့ရှု၊ အပေါ်ကတန်းကို လှမ်းဆွဲထားရတဲ့
လက်ဖဝါးတွေ ပူနေတာ တင်းနေတာကို ရုပ်လို့ရှုသွားတော့ ရောက်
လို့တောင် ရောက်သွားမှန်း မသိလိုက်ဘူး ဘုရား”တဲ့။

“အရင်ကဆိုရင် လူတွေက ကျပ်ညပ်နေလို့ စိတ်ညစ်တာက တစ်
မျိုး၊ တိုးကြဇေ့ကြလွန်းလို့ စိတ်တိုတာက တစ်မျိုးဆိုတော့ အကုသိုလ်
အတော်ဖြစ်ပါတယ်။ အခုတော့ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် နေတတ်သွား
ပြီဘုရား”လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။ တရားနဲ့ ရပ်နေလိုက်တဲ့အတွက်
နေရာမရလို့လည်း စိတ်မပျက်တော့ဘူး။ စိတ်ညစ်တာ စိတ်တိုတာ
တွေလည်း မဖြစ်တော့ဘူးဆိုတော့ စိတ်အေးချမ်းသွားတာပေါ့။ အကု
သိုလ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူးဆိုတော့ အမြတ်ထွက်သွားတာပေါ့။



တရားနဲ့ လျှောက်လှမ်း

ခြေတစ်လှမ်းမှာ ကုဋေတစ်သန်းမက တန်တယ်ဆိုတာ တရားနဲ့ လျှောက်လှမ်းသွားတဲ့ခြေလှမ်းတွေပါ။ ထိုင်စဉ်ရပ်စဉ်မှာ တရားနဲ့နေလို့ ရသလိုတစ်နေရာကနေ တစ်နေရာကို လျှောက်သွားတဲ့အခါ၊ လှမ်း သွားတဲ့အခါ၊ စင်္ကြံသွားတဲ့အခါမျိုးတွေမှာလည်း အမှတ်တမဲ့မဟုတ်ဘဲ သတိနဲ့ ရုပ်နာမ်အစဉ်ကို ရှုမှတ်နေတယ်ဆိုရင် တရားဖြစ်ပါတယ်။

“ဝိပဿနာဆိုတာ အသွားအလာ ပြောင်းသွားတာမဟုတ်၊ မျက်လုံးပြောင်းသွားတာ” လို့ ဘုန်းကြီးပြောခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေရာက တစ်နေရာကို သွားမယ်ဆိုရင် သွားချင်တဲ့စိတ်က နာမ်တရား၊ သွားနေတာက ရုပ်တရားလို့ ရှုပွားရပါတယ်။ တကယ်တမ်းသွားနေတာက ငါလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူလည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ယောက်ျားသွားတာ...မိန်းမသွားတာလည်းမဟုတ်ပါဘူး။ နာမ်တရားနဲ့ ရုပ်တရားက သွားလာလှုပ်ရှားနေတာပါ။ နာမ်နဲ့ရုပ်တို့ ဆင့်ကာ ဆင့်ကာဖြစ်နေပျက်နေတာပါ။ သွားခိုင်းနေ၊ သွားနေကြတာပါ။

လိုရာခရီးတစ်ခုရောက်ဖို့အတွက် သွားချင်တဲ့စိတ် နာမ်တရားတွေ၊ သွားတဲ့ ရုပ်တရားတွေအမြောက်အမြား ဖြစ်ပျက်သွားကြတာ၊ ဖြစ်ပျက် နေကြတာကို ကြည့်ရှုပြီးသွားရင် သွားလာနေစဉ်မှာတရားနဲ့နေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်ပြီးတော့ သွားလာမယ်၊ လျှောက်သွားမယ်ဆိုရင် သွားတဲ့အလုပ်လည်း ပြီးပါတယ်။ တရားအလုပ် အားထုတ်မှုလည်း ပြီးပါတယ်။ သွားရင်းလာရင်းနဲ့ အလုပ် နှစ်ခုပြီးစီးသွားပါတယ်။ တစ် ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်သွားပါတယ်။

ခြေထွေခိုက်စွာ

ရပ်နေရာကနေ တစ်နေရာကို သွားမယ်ဆိုရင်ပထမဦးဆုံး ခြေ ထောက်ကို ကြွချင်လှမ်းချင်တဲ့စိတ်ပေါ်ပါတယ်။ ကြွချင်လှမ်းချင် စိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုပါ။ ခြေထောက်ကို ကြွလိုက်တဲ့အခါ ဒူးခေါင်းကိုသတိ ထားကြည့်ရင် သိသာပါတယ်။ အပေါ်ဘက်ကတင်းသွားပြီး အောက် ဘက်လျော့သွားပါတယ်။ ဒူးကွေးသွားတော့ အပေါ်ကတင်းတဲ့သဘော၊ အတွင်းကလျော့တဲ့သဘောတွေရှိမှာပါ။ ခြေထောက်ကိုကြွ - တင် - မ - တင်လိုက်တော့ လေးတဲ့သဘော၊ ပင့်မရတဲ့သဘောတွေ တွေ့ရှိမှာပါ။ တင်းသဘော၊ လျော့သဘော၊ လေးသဘောတွေကို ရုပ်လို့ မှတ်ပါ။

အထူးသတိထားဖို့က ခြေထောက်ဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကို မရှုဖို့ပါ။ ခြေထောက်ဆိုတာက ပညတ်ပါ။ မနေ့ကလည်း ဒီခြေထောက်၊ ဒီနေ့ လည်း ဒီခြေထောက်၊ စောစောပိုင်းကလည်း ဒီခြေထောက်၊ ခုလည်း ဒီခြေထောက်ဆိုတော့ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောကို မတွေ့နိုင်ပါ။ တင်းသဘော၊ လျော့သဘော၊ လေးပေါ့သဘောဆိုတဲ့ ပရမတ်ကို

၆၀ ● ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညိဿရ

ကြည့်ရမှာ၊ ပရမတ်ကို ရှုရမှာပါ။ ပရမတ်ရှုမှ ဖောက်ပြန်မှုတွေပါတယ်။ ရုပ်သဘောကို တွေ့ပါတယ်။

လှမ်းခိုက်၊ ချခိုက်မှာ

ခြေထောက်ကို ကြွပြီးရင် ရှေ့ကိုလှမ်းပါတယ်။ လှမ်းနေတဲ့ တစ်ခဏလေးမှာ ကွေးထားတာတွေစန့်သွားပါတယ်။ တင်းနေတာတွေ လျော့သွားပါတယ်။ ကြွစဉ်က ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်သဘောတွေ ချုပ်ပျောက်ပြီး သဘောအသစ်တွေ ဖြစ်လာပါပြီ။ လျော့သွားတဲ့ သဘော၊ လှုပ်ယမ်းသွားတဲ့ သဘော၊ ရွေ့သွားတဲ့ သဘောတွေကို အာရုံပြုပြီး ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

ရှုနေရင်းခြေထောက်ကို အောက်ပြန်ချလိုက်ချိန်မှာ ထိန်းချုပ်ထားပင့်မထားတာတွေကို လွှတ်ချလိုက်၊ တွန်းချလိုက်တဲ့ သဘောကို တွေ့ပါမယ်။ ခြေထောက်နဲ့ မြေကြီး၊ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင်တို့ ထိတွေ့သွားစဉ်မှာလည်း ကြမ်းသဘော၊ နုသဘော၊ ပူသဘော၊ အေးသဘော၊ နာသဘော၊ လေးသဘောတွေ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီသဘောတွေကို ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

ကြွခိုက်၊ လှမ်းခိုက်၊ ချခိုက်မှာ ရုပ်သဘောတရားတွေဟာ အဆင့်ဆင့်အဆက်ဆက် ပြောင်းလဲသွားကြပါတယ်။ ဉာဏ်နဲ့သာ မြင်အောင် ကြည့်ရင် ကြွစဉ်မှာတစ်မျိုး၊ လှမ်းစဉ်မှာတစ်မျိုး၊ ချစဉ်မှာတစ်မျိုး... အမျိုးမျိုး ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတာတွေရပါမယ်။

မြန်မြန်သွား၊ နှေးနှေးသွား

“ကြွ၊ လှမ်း၊ ချ” လို့ သုံးချက် ရှုကွက်ရှိရာမှာအနည်းဆုံး တစ်ချက် မှာတော့ ရအောင် မိအောင်ရှုမှတ်ပါ။ မြန်မြန်သွားတတ်သူနဲ့ နှေးနှေးသွားတတ်သူလို အလေ့အကျင့်က ကွာခြားကြတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခြေတစ်လှမ်းမှာ ရှုကွက်ပေါ်ကြတာချင်းကျတော့ တူညီမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မြန်မြန်လျှောက်တတ်သူကို နှေးနှေးဖြည်းဖြည်း လျှောက်ပြီး အရှုခိုင်းရင် ရှုရက်ပါတယ်။ ဖြည်းဖြည်းလျှောက်တတ်သူကို မြန်မြန်လျှောက်ပြီး အရှုခိုင်းရင်လည်း အရှုရက်ပါတယ်။ ပုံမှန်သွားနေကျ အတိုင်းသွားပြီး ရှုမှတ်ရမှာပါ။

အမြင်နဲ့ဆုံးဖြတ်ပြီးလမ်းသွားမြန်သူကိုအမှတ်ကျတယ်။ လမ်းသွားနှေးသူမှ အမှတ်စိပ်တယ်လို့ မသတ်မှတ်ပါနဲ့။ အရှုအမှတ်ဆိုတာ ခြေလှမ်းမှာ မူတည်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်မှာသာ မူတည်တာပါ။

ကြွလှမ်းခိုက်တစ်ချက်ချက်မှာရှုသွားရင်လည်းတရားနဲ့နေတာပါပဲ။ ခြေတစ်လှမ်းကို ရှုစိတ် တစ်ချက် ရှုနေရင်လည်း တရားနဲ့နေတာပါပဲ။ မြန်မြန်သွားသည်ဖြစ်စေ၊ နှေးနှေးသွားသည်ဖြစ်စေ အရှုအမှတ်နဲ့ သွားဖို့ ကသာ အဓိကကျပါတယ်။





မဟာသီဝထေရ်

သွားခိုက်၊ ထိုင်ခိုက်၊ ရပ်ခိုက်မှာ တရားနဲ့နေနည်းကို ပြောပြီးတဲ့ အခါ လျောင်းအိပ်ပြီး အားထုတ်တဲ့နည်းကို မပြောခင် ကျောမချ ကျောမခင်းဘဲသွား၊ ထိုင်၊ ရပ် ကုရိယာပုတ်သုံးမျိုးနဲ့သာ နှစ်ပေါင်းများစွာ အားထုတ်ပြီး တရားထူးတရားမြတ်ကို အရယူသွားခဲ့တဲ့ မဟာသီဝအရှင် မြတ်ရဲ့ ဘဝဇာတ်ကြောင်းကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ အားကျဖွယ် အတုယူဖွယ် တရားနဲ့နေသွားတဲ့ အရှင်မြတ်မို့ပါ။

စွယ်စုံတတ်အရှင်မြတ်

မဟာသီဝမထေရ်မြတ်ဟာ သီဟိုဠ်ကျွန်း၊ မဟာဂါမရွာ၊ မဟာဝိဟာရကျောင်းတိုက်ကြီးမှာ သီတင်းသုံးပါတယ်။ သံဃာတစ်ထောင်၊ နှစ်ထောင် စီရှိတဲ့ဂိုဏ်းကြီး(၁၈)ဂိုဏ်းက သံဃာတော်အရှင်မြတ်တို့ကို ပါဠိအဋ္ဌကထာ ကျမ်းစာတို့ကို ပို့ချပေးတဲ့ နေရာမှာ ထင်ရှားကျော်ကြားပါတယ်။ အဋ္ဌကထာကျမ်းပြု၊ ဋီကာ ကျမ်းပြုဆရာတော်ကြီး

တရားနဲ့နေပါ ☉ ၆၃

တွေကတောင် ဒီဆရာတော်ကြီးရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အလေးထားကြရပါတယ်။ လေးစားကြရပါတယ်။

စာပေတတ်မြောက်ရုံသာမက ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားပြသပေးတဲ့နေရာမှာလည်း ရှင်းလင်းတိကျစွာ သင်ပြတတ်ပါတယ်။ အရှင်မြတ်ရဲ့ထံမှာ နည်းခံပြီးတရားအားထုတ်ကြလို့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတဲ့သူတွေတောင် သုံးသောင်းလောက်ရှိပါတယ်တဲ့။

ကျေးဇူးထိထော တပည့်

အဲဒီ တပည့်ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေထဲက အရှင်မြတ်တစ်ပါးက ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကင်းဝေးပြီး အေးငြိမ်းချမ်းသာမှုတွေကိုရအောင်လမ်းညွှန်ပေးတဲ့ဆရာတော်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းပြပေးတဲ့ဆရာတော် မဟာသီဝထေရ်ကို အထူးကျေးဇူးတင်ပြီး သတိရပါတယ်။ “ဒီချမ်းသာမျိုးကို ဆရာသခင်ဖြစ်သူရ.မရ” လို့ဆင်ခြင်ကြည့်တဲ့အခါတရားထူးတရားမြတ်မရသေးတဲ့ပုထုဇဉ်သာ ဖြစ်နေသေးတာကို သိသွားပါတယ်။

“အချိန်မီ သတိသံဝေဂရအောင် သတိပေးမယ်” လို့ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး ဆရာဖြစ်သူ မဟာသီဝမထေရ် မြတ်ထံ လာရောက် ရှိခိုးဦးချပါတယ်။ လျှောက်ထားပါတယ်။

“အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် တရားတစ်ပုဒ်သင်လိုပါတယ်ဘုရား”

“သီးသန့်သင်ပေးဖို့ အချိန်မရှိဘူးငါ့ရှင်”

“အရှင်ဘုရား ဒီလိုဆိုရင် ဆွမ်းခံမကြွခင်စုရပ်တန်ဆောင်းမှာ ရပ်နေတုန်း မေးလျှောက်ပါရစေ ဘုရား”

၆၄ * ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညိဿရ

“အဲဒီမှာလည်း မေးတဲ့သူ၊ သင်တဲ့သူတွေ ရှိနေတယ် ငါ့ရှင်”

“အရှင်ဘုရား ဆွမ်းခံကြွတုန်း လမ်းမှာ မေးပါရစေဘုရား”

“အဲဒီမှာလည်း မေးသူတွေ ရှိတယ် ငါ့ရှင်”

သေချိန်ရှိသေးရဲ့လား

တပည့်ဖြစ်တဲ့ ရဟန္တာအရှင်မြတ်က သတိပေးချင်လို့ သူတစ်ပါး တွေအတွက်နဲ့သာ အချိန်ကုန်နေတာ သိစေချင်လို့ မေးလျှောက် နေတာပါ။

မနက်ပိုင်းလည်း အချိန်မရှိ၊ နေ့လယ်လည်း အချိန်မရှိဘူး။ အိပ်ရာ ဝင်ချိန်ထိလည်း စာပေပို့ချတာကမ္မဋ္ဌာန်း သင်ပေးတာနဲ့ အချိန်ကုန်ဆို တော့ ကိုယ့်အတွက် အားထုတ်ချိန် မရှိဘူးပေါ့။ အားမထုတ်နိုင် တော့ဘူးပေါ့။

မအားဘူးလို့ တွင်တွင်ပြောနေတဲ့မဟာသီဝမထေရ်ကို တပည့် က “အရှင်ဘုရား ဒီလိုဆိုရင် အရှင်ဘုရားမှာ သေဖို့အချိန်တောင် ရှိမှ ရှိသေးရဲ့လားဘုရား၊ ကိုယ့်တရားကိုကိုယ် နှလုံးသွင်းချိန် အားထုတ် ချိန်လေး နည်းနည်းတော့ ရှိသင့်ပါတယ်” လို့ သတိပေးပြီး ဈာန်အဘိညာဉ်နဲ့ကောင်းကင်ကို ပျံတက်သွားပါတယ်။ လိုရာကို ကြံသွားပါ တယ်။

အဲဒီတော့မှ မဟာသီဝမထေရ်ကြီးလည်း “ဒါဟာ ငါ့ကို သတိ ပေးတာ၊ ဆုံးမတာပဲ။ ဟုတ်တယ်၊ ငါဟာ အများအလုပ်နဲ့ အချိန်ကုန် နေလို့ ငါ့အလုပ်ကို ငါ ဘာမျှ အားမထုတ်ရသေးဘူး။ ကိုယ့်အတွက် တရားကိုယ် အားထုတ်ဦးမှပဲ” လို့ သတိသံဝေဂရသွားပါတယ်။ သပိတ်

ကိုလွယ်ပြီး တောထဲ ကြွသွားပါတယ်။ ဓူတင်ဆောက်တည်ကာ တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံပါတယ်။

ခဏနဲ့ ရမယ်ထင်

ကိုယ်တိုင်လည်း အားထုတ်နည်းတွေကို သိထားတယ်။ ကိုယ့် တပည့်အများကိုတောင် တရားရအောင် ပြသထားနိုင်တယ်ဆိုတော့ အရှင်မြတ်က “တစ်ရက်နှစ်ရက် အားထုတ်လိုက်ရင် ရမှာပဲ။ ဘာမျှမခက်ပါဘူး” လို့ အထင်ရှိပြီး ကျောင်းရှိ သံဃာတွေတောင် ဘယ်သွားမယ်လို့ ပြောမသွားပါဘူး။

နောက်က ပရိသတ်တွေ တရုန်းရုန်းနဲ့ လိုက်လာရင် တရား အလုပ်ပျက်မှာကို စိုးရိမ်တာလည်းပါတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဘယ်သူမျှ မပြောဘဲ တောထဲကလိုက်ဂူမှာ တစ်ပါးတည်း သီတင်းသုံးကာ အား ထုတ်ပါတယ်။ ခဏလေးနဲ့ ရမယ်ထင်ပြီး အားထုတ်နေပါတယ်။

ထင်သလို မဖြစ်

တစ်ရက်နှစ်ရက်နဲ့ တရားရမယ်ထင်ပြီး အားထုတ်လိုက်တာ တရား မရရှာပါဘူး။ တရားပေါ်အထင်သေးစိတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီး စိတ်တွေကြောင့် ဖြစ်မှာပါ။ ဘာမျှ ဖြစ်မလာပါဘူး။ ဝါကျွတ်တဲ့ထိကို တရားမရပါဘူး။

သီတင်းကျွတ်လပြည့်ပဝါရဏာနေ့ကို ရောက်တော့ “ဝါကျွတ်ရင် ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ ကျောင်းပြန်ပြီး သံဃာတွေနဲ့အတူ ပဝါရဏာ ပြုမယ်” လို့ အားခဲခဲ့တာ လွဲချော်ရတော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး ဝမ်းနည်းရှာပါတယ်။ မျက်ရည်ကျပါတယ်။

၆၆ ◉ ဓမ္မဒူတာ အရှင်ပညိဿရ

တရားမရလို့ ကျတဲ့မျက်ရည်

မဟာသီဝ မထေရ်မြတ် ကျတဲ့ မျက်ရည်ကတရားမရလို့ ကျတဲ့ မျက်ရည်ပါ။ လူတိုင်းလိုလိုမျက်ရည်ကျဖူးကြပါတယ်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေး ငိုကြွေးဖူးကြပါတယ်။ လိုချင်တာ မရလို့၊ ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်လို့၊ သေကွဲ ရှင်ကွဲတွေ ကွဲကွာရလို့၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရလို့.. စသည့် အကြောင်းတွေနဲ့ မျက်ရည်ကျကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တရားမရလို့ ငိုကြွေး တယ်၊ မျက်ရည်ကျတယ်ဆိုတာကတော့ အတော့်ကို ရှားပါးမယ်လို့ ထင် ပါတယ်။ ရှားရှားပါးပါးမျက်ရည်မျိုးပါ။

အိပ်ရာထဲ ဝယ်ရှား

အားရပါးရငိုကြွေးပြီးတဲ့အခါမဟာသီဝမထေရ်ကြီးစဉ်းစားပါတယ်။ လျှောက်လှမ်းတဲ့ တရားလမ်းကြောင်းကို ပြန်ပြီးသုံးသပ်ပါတယ် ။ လျောင်းထိုင်ရပ်၊ သွား ဣရိယာပုတ်လေးပါးနဲ့ အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ထိုင်တဲ့အခါမှာလည်း မပြတ်လပ်အောင်အားထုတ်တယ်။ ရပ်နေစဉ် မှာလည်း အားထုတ်တယ်။ သွားလာနေတဲ့အခါမှာလည်း အားထုတ် တယ်။

“အိပ်ရာဝင်ခါနီး ခြေထောက်ဆေးရ၊ အိပ်ရာခင်းရ၊ တစ်ခါ အိပ်ရာ သိမ်းရနဲ့ အလုပ်တွေ ရှုပ်တယ်။ အိပ်ပျော်နေပြန်တော့ တရားမှတ် ချိန်လျော့တယ်” လို့ တွေးမိပါတယ်။ “တရားအားထုတ်ချိန်များများ ရအောင် ဒီနေ့ကစပြီး အိပ်ရာထဲ ကျောမခင်းတော့ဘူး။ တရားထူး တရားမြတ် မရမချင်းအိပ်မနေတော့ဘူး၊ တရား မရမချင်း မအိပ်မနေ ကြိုးစားအားထုတ်မယ်” လို့ ချက်ချင်း အိပ်ရာ အင်းပျဉ်ကို ခေါက်ထား လိုက်ပါတယ်။

တရားနဲ့နေပါ ☉ ၆၇

အိပ်တဲ့ကုရိယာပုတ်ကို ပယ်ပြီး သွား၊ ရပ်၊ ထိုင် အနေအထားသုံးမျိုးနဲ့သာ နေ့ညမပြတ် အားထုတ်ပါတော့တယ်။ အသေအလဲ ကြိုးစားပါတော့တယ်။

မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လ

ကြိုးစား အား ထုတ် လိုက် တာ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက်၊ တစ်လပြီးတစ်လ အချိန်ကာလတွေ ကုန်မှန်းမသိ ကုန်သွားပါတယ်။ နောက်တစ်နှစ်သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ကို တစ်ပတ်ကျော့ကာ ရောက်လာပါတယ်။ အရှင်မြတ်မှာ ဘာတရားမျှ မရသေးပါဘူး။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ မပေါ်သေးပါဘူး။ တစ်ခါငိုရပြန်ပြီပေါ့။

ဒါပေမဲ့ ဇွဲမလျှော့ဘဲ အားထုတ်ပြန်ပါတယ်။ “တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ ရက်ကို ရစေမယ်” လို့ အားတင်းပြီး ကြိုးစားပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကုန်လွန်သွားခဲ့တဲ့ လတွေနှစ်တွေကို တွက်စစ်လိုက်တော့ ၂၉ - နှစ် ကြာသွားပါပြီ။ ဒါလည်းပဲ တရားက အစအနတောင် မမြင်သေးပါဘူး။

ဇွဲမရှိတဲ့သူ စိတ်ပျက်လွယ်တဲ့သူဆိုရင် ရပ်နားလိုက်တော့မှာပေါ့။ “ဒီလောက် နှစ်ပေါင်းများစွာအားထုတ်တာမှ မရရင် ဒီတစ်သက် ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး” လို့ တွက်ပြီး အားမထုတ်ဘဲ နေတော့မှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အတုယူစရာကောင်းကြည်ညိုစရာကောင်းတဲ့ မဟာသီဝထေရ်ကြီးဟာ ဆက်ပြီးကြိုးစားအားထုတ်ပြန်ပါတယ်။

၆၈ ◉ ဓမ္မဒူတာ အရှင်ဝဠာဠိဿရ

အနှစ်သုံးဆယ်မြောက်

မဟာသီဝမထေရ်ကြီးဟာ တစ်ရက် နှစ်ရက်နဲ့ရလိမ့်မယ်လို့ထင်ပြီး အားထုတ်လာလိုက်တာ အနှစ်သုံးဆယ်မြောက် သီတင်းကျွတ်လပြည့် ပဝါရဏာနေ့ကို ရောက်လာပြန်ပါပြီ။ တရားထူးလည်း ဘာမျှမရသေးပြန်တော့...“ ငါဟာ ကြိုးစားပြီး အားထုတ်လာခဲ့တာ ခုဆိုရင် နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်တောင် ကြာခဲ့ပြီ။ သာမန်ကာလျှံကာ အားထုတ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အရိုးကြေကြေအရေခန်းခန်း မလျှော့တမ်းဖွဲ့နဲ့ ဒီလောက်အားထုတ်တာမှ မရရင် ဒီတစ်သက်တော့ ရစရာ အကြောင်းမမြင်တော့ဘူး” လို့ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြေကွဲဝမ်းနည်းကာ ရှိုက်ကြီးတင် ငိုကြွေးပါတော့တယ်။ အကြိမ် သုံးဆယ်မြောက် ငိုကြွေးခြင်းပေါ့။ နှစ်စဉ် နှစ်တိုင်းမျက်ရည်ကျခဲ့တဲ့ အရှင်မြတ်ဟာ ဒီနှစ်မှာ တော့မျက်ရည်ကျရုံတင် မကတော့ပါဘူး။ အသံထွက်တဲ့အထိ ရှိုက်ကြီးတင် ငိုကြွေးပါတော့တယ်။

နတ်သမီးလည်းငို

အရှင်မြတ် သတိလက်လွတ် ငိုကြွေးနေချိန်မှာပဲ လိုဏ်ဂူနံဘေးမှာ နတ်သမီးတစ်ယောက်ကလည်း အပြိုင်ငိုကြွေးနေပါတယ်။ သူကလည်း အသံထွက်အောင် အားရပါးရ ငိုနေတာပါ။ အပြင်က ငိုသံ ကြားရတော့ အထဲက မထေရ်မြတ်က မနေနိုင်တော့ဘဲ လှမ်းမေးပါတယ်။

“ဟဲ့..အပြင်က ငိုနေတာ ဘယ်သူလဲ”

“တပည့်တော်မ နတ်သမီးပါဘုရား”

“နင်က ဘာလို့ ငိုနေတာလဲ”

ဇာနည်နုပေါ် ◉ ၆၉

“မသိပါဘူးဘုရား၊ အရှင်ဘုရားငိုနေတာကိုမြင်တော့ ငိုရင်မဂ်ဖိုလ် ရမယ်ထင်ပြီး တပည့်တော်မလည်း နှစ်မဂ် သုံးမဂ်လောက် ရမလားလို့ ငိုနေတာပါ ဘုရား” တဲ့။

သတိသံဝေဂ

နတ်သမီးစကား ကြားတော့မှ မဟာသီဝမထေရ်ကြီးဟာ သတိပြန် ဝင်လာပါတယ်။ “ငိုနေရုံနဲ့ တရားမရဘူးလို့ နတ်သမီးကတောင် လှောင် နေပြီ။ ရှက်စရာကောင်းလှပါလား၊ သတိထားပါ” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမပြီး ပူဆွေးတာ ဝမ်းနည်းတာတွေဖျောက်လိုက်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေကို ပြန်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါတယ်။ တရားအလုပ် အားထုတ်ခဲ့တဲ့ သက်တမ်းတစ်လျှောက် အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို ပြန်စစ်ဆေးပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးနေတဲ့ မာနတွေ၊ ရချင်စိတ် ပြင်းထန်နေမှု တွေကိုလျော့ချပြီး မျှမျှတတနလုံးသွင်း ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ တစ်ခဏ ချင်းမှာပဲပဋိသန္တိဒါလေးပါးနဲ့တကွ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တွေကို ရပြီး ရဟန္တာအရှင်မြတ် ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

ကြိုးစားဖို့လို

နှစ်ပေါင်းများစွာ မရမချင်း အားထုတ်နိုင်တဲ့အရှင်မြတ်ရဲ့လုံ့လ ဝီရိယကို အတုယူဖို့ ကြိုးစားဖို့လိုပါတယ်။ “မရသေးတာသာ ရှိရမယ်၊ မရနိုင်ဘူးဆိုတာမရှိဘူး၊ မဖြစ်သေးတာသာရှိရမယ်၊ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ မရှိဘူး” လို့ မဟာသီဝမထေရ်မြတ်က သက်သေသာကော ပြသွားတာ ပါ။

၇၀ ● ဓမ္မဉ္စတ အရှင်ပညီဿရ

တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်လေး နှလုံးသွင်းကြည့်လို့မရတာနဲ့၊ တစ်ရက် နှစ်ရက် တရားနဲ့နေကြည့်တာအခက်အခဲတွေရှိနဲ့ အားမလျော့လိုက်ပါနဲ့။ နည်းနည်းလေး ပိုပြီး ကြိုးစားလိုက်ရင်၊ နည်းနည်းလေးဆက်ပြီး အားထုတ်လိုက်ရင် အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ လုံ့လဝီရိယ လိုပါတယ်။

တရားနဲ့ နေချင်သူတို့အတွက် သွားစဉ်၊ ရပ်စဉ်၊ ထိုင်နေစဉ် သာမက သက်သက်သာသာ အနားယူရင်း၊ လဲလျောင်းရင်းနဲ့လည်း တရားနဲ့နေတတ်အောင် လျောင်းတဲ့ ကုရိယာပုတ်မှာ အားထုတ်နည်းကို ပြောပါဦးမယ်။





လျောင်းအိပ်စဉ်မှာ

တစ်နေ့ကုန် အလုပ်လုပ်နေရတဲ့သူဟာ အလုပ်ပြီးချိန်မှာ ခြေကုန် လက်ပန်းကျပြီး လျောင်းအိပ်ပြီးသာ နေလိုပါတော့တယ်။ ရုံးအလုပ်၊ ဆိုင်အလုပ်၊ အရောင်းအဝယ် အလုပ်တွေ လုပ်နေရသူတွေမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ရာကို ပြန်ရောက်ပြီဆိုရင် အေးအေးဆေးဆေးသက်သောင့်သက်သာ လဲလျောင်းပြီး အပန်းဖြေချင်ကြပါတယ်။

တရားအလုပ် အားထုတ်နေတဲ့သူတွေမှာလည်းတစ်နေ့လုံး သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်ပြီးအားထုတ်ခဲ့လို့ညပိုင်းရောက်ရင်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာပြီးအိပ်ချင်စိတ်ပေါ်ပါတယ်။ လဲလျောင်းအနားယူချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

အမှန်ပြောရရင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အနားပေးပြီး အပန်းဖြေတာမျိုးပါ။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ ပူလောင်တဲ့အကုသိုလ်တွေ၊ ကိုယ်မှာဖြစ်နေတဲ့တင်းကျပ်ပင်ပန်းမှုတွေ ပြေလျော့သွားအောင် သက်သက်သာသာနဲ့ အားထုတ်ရတာပါ။

၇၂ ● ဓမ္မဒူတာ အရှင်မဉ္ဇိဿရ

တိဗိကြည့်ကြသလို၊ ဗီဒီယိုကြည့်ကြသလို ရုပ်နာမ်တရားတွေ ဖြစ်ပျက်လှုပ်ရှားနေတာကို ပွဲကြည့်ပရိသတ်လို ကြည့်နေတာမျိုးပါ။

အိပ်ရာပေါ်လှဲချရင်

အိပ်ရာပေါ်ကို လှဲချတော့မယ်ဆိုရင် လှဲချချင်တဲ့စိတ်က အရင် ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ်တရားလို့ ရှုမှတ်ပါ။ လှဲချလိုက်တဲ့အချိန်မှာ အပေါ်ပိုင်း ခန္ဓာကတဖြည်းဖြည်း လေးလာတဲ့သဘော၊ အောက်ကိုကျအောင် ဖိချတွန်းချတဲ့သဘော၊ တရွေ့ရွေ့ယိုင်လဲသွားတဲ့သဘောတွေ ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်လာပါတယ်။ လေးသဘောဖိသဘော၊ တွန်းသဘောရွေ့သဘော ယိုင်သွားတဲ့သဘောတွေဟာ ရုပ်တရားပါ။ ရုပ်လို့ရှုမှတ်ရပါတယ်။

အိပ်ရာပေါ်ရောက်သွားပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကြီးအိပ်ရာပေါ်မှာ တည်ရှိသွားပြီဆိုရင် ခုနက သဘောတွေ မရှိတော့တာ ချုပ်ပျောက်သွားတာ တွေ့ရပါမယ်။ သဘောတရားအသစ်တွေ ပေါ်လာတာကိုတွေ့ရပါမယ်။

ခေါင်းအုံးနဲ့ ခေါင်းထိနေရင်

မိမိရဲ့ဦးခေါင်းနဲ့ ခေါင်းအုံး ထိနေချိန်မှာတဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တုန်နေခုန်နေ လှုပ်နေတာတွေ တွေ့ရပါသေးတယ်။ ထိနေတဲ့ နေရာများမှာ ပူတဲ့အေးတဲ့သဘောလေးတွေ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ကျောပြင်နဲ့အိပ်ရာထိကပ်နေတဲ့နေရာ၊ နံပါးနဲ့အိပ်ရာထိကပ်နေတဲ့ နေရာတွေမှာလည်း ပူအေးသဘော၊ ကြမ်းနုသဘော၊ လေးနေ၊ ပိနေတဲ့သဘောတွေ ရှုစရာအဖြစ် အရှုခံအဖြစ် ဖော်ပြနေပါတယ်။

ရုပ်သဘောတွေပါ။ ရုပ် ရုပ်လို့ သတိကပ်ရှုမှတ်ပါ။ စိတ်တိုင်းကျရာ ထင်ရှားရာ သဘောတစ်ခုခုကို အရအမိ ရှုမှတ်ပါ။

ဒါမှမဟုတ် ထိုင်တရားနဲ့နေစဉ်ကလိုပဲ နှာသီးဖျားမှာ သတိထား ပြီးဝင်လေ ထွက်လေကြောင့်တွန်းတိုးလှုပ်ရှားပူအေးနေတဲ့ ရုပ်တရား ကို ရှုလိုက ရှုပါ။ ရင်ခေါင်းမှာ အသက်ရှူတိုင်း တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တိုးတွန်း လှုပ်ရှားနေတာ ခုန်နေတာကို ရှုချင်ကရှုပါ။ ကြိုက်ရာရှုပြီး အရှုအမှတ် တရားနဲ့ နေပါ။

စောင်းချင်လှည့်ချင်ရင်

အထိုင်ကြာလို့ပင်ပန်းမှု၊ အလျှောက်များလို့ညောင်းညာမှုတွေဟာ အိပ်ရာပေါ်လှဲပြီးအနားယူလိုက်တော့ သက်သာသွားပါတယ်။ နေရထိုင် ရတာအဆင်ပြေသွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအတိုင်းပဲ ပက်လက်လှန်နေ မလှုပ်မယှက်အိပ်နေဆိုပြန်လည်း မနေနိုင်ပြန်ပါဘူး။ ပက်လက်က နေ တစောင်းပြောင်းချင်လာပါတယ်။ ဘယ်ညာစောင်းငဲ့ပြီး လှည့်ချင် လာပါတယ်။

လှည့်ချင် ပြောင်းချင်တဲ့ စိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပြောင်းလှည့်ချိန် စောင်းငဲ့ချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တွန်းကန်မှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ပိမှု၊ မ - မှု၊ ပေါ့မှု၊လေးမှု၊ တင်းမှု၊ လျော့မှုသဘောတွေကို “ရုပ် ရုပ်” လို့ရှုမှတ်ပါ။

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ကြီးငယ်တို့ရဲ့အနေအထား ပြောင်းသွား တဲ့အတွက် အားစိုက်လှုပ်ရှားရတဲ့အတွက် ဖြစ်ပျက်သွားတဲ့ ရုပ်နာမ် သဘောတွေအလွတ်မပေးဘဲ ရှုဖို့၊ အမှတ်တမဲ့ မဖြစ်ဖို့ကို ဂရုစိုက်သွား ရင် လဲလျောင်းရင်းတရားနဲ့နေတာပါ။

၇၄ ● ဓမ္မဉ္စတ အရှင်ပညိဿရ

စိတ်စွမ်းအားတိုးတက်

လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား ကုရိယာပုတ်လေးပါး မှာရှုမှတ်စိတ်တွေ မလွတ်အောင်မပျောက်အောင်တရားနဲ့နေတဲ့သူဟာ ရောက်တတ်ရာ ရာအာရုံမျိုးစုံကို စိတ်ကအသွားနဲ့ သွားတာမို့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့စိတ်တွေ တည်ငြိမ်လာပါတယ်။

စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးလို့ ဖြူစင် လာပါတယ်။ အပူသောက မီးတောက်တွေ၊ ဒေါသမီးလျှံတွေ လောင် ကျွမ်းခွင့်မရလို့ အေးချမ်းကြည်လင်လာပါတယ်။

ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုးမရ တဲ့သဘောတွေကိုလည်း သိမြင်လာပါတယ်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေ တာမို့ အမှန်ကို သိမြင်လာတာမို့ စိတ်စွမ်းအားတွေ တိုးတက်လာ ပါတော့တယ်။

သင်တန်းပေးတာ

ဘုန်းကြီးတို့ တရားစခန်းတွေမှာ (၇)ရက်၊ (၁၀)ရက်စသည်ဖြင့် တရားပြတယ်ဆိုတာ သင်တန်းပေးတာပါ။ စနစ်တကျအားထုတ်တတ် အောင် သင်ကြားပေးတာပါ။ အားထုတ်စဉ်က (၇)ရက်၊ (၁၀)ရက် အတွင်းမှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ပေါ်ပြီးတရားရချင်လည်း ရသွား မယ်၊ မရချင်လည်း မရဘူးပေါ့။

တရားစခန်းမှာ အားထုတ်လို့ တရားရ မသွားဘူးဆိုရင် ရိပ်သာ ကနေ အိမ်ကိုပြန်တဲ့အခါ အိမ်ကိုတရား အပါယူသွားပြီး ဆက်အား ထုတ်ရပါမယ်။ ဆက်ပြီး ကြိုးစားရပါမယ်။

စားဝတ်နေရေးအတွက်အလုပ်လုပ်ရင်းလည်း အားထုတ်ရပါမယ်။
ဘဝတိုးတက်ရေးတွေ ဆောင်ရွက်ရင်းလည်း အားထုတ်ရပါမယ်။
အဲဒီလိုအားထုတ်တတ်အောင် တရားနဲ့နေတတ်အောင် တရားစခန်းမှာ
သင်တန်းပေးတာပါ။

ပူးတွဲတာဝန်ထမ်း

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ တာဝန်ကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။ ငယ်သူကလည်း
ငယ်သူအတိုင်းအတာအရ၊ ကြီးသူကလည်း ကြီးသူအလိုက် သူ့တာဝန်
နဲ့သူ့ကိုယ့်တာဝန်နဲ့ကိုယ် ထမ်းဆောင်ကြရပါတယ်။ ဘုန်းကြီးမှာလည်း
ဘုန်းကြီးတာဝန်၊ လူမှာလည်း လူတာဝန်ပေါ့။

အိမ်ထောင်ရှိသူတွေကလည်း အိမ်ထောင်တဝန်၊ ဈေးသည်က
လည်း ဈေးရောင်းရတဲ့ တာဝန်၊ ကျောင်းဆရာကလည်း စာသင်ရတဲ့
တာဝန်၊ အလုပ်သမားကလည်း အလုပ်တာဝန်လို့ အသီးသီး ဘယ်သူမျှ
မလွတ်အောင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြရပါတယ်။ အဲဒီတာဝန်တွေ
ထမ်းရင်းနဲ့ တရားအလုပ်ကိုပါ တွဲဖက်ပြီး လုပ်ကိုင်ကြရမှာပါ။

တာဝန်တွေမအားလို့ အလုပ်တွေ များလို့ဆိုပြီး တရားအလုပ်
ကိုရှောင်လွှဲနေရင် ဘယ်တော့မျှ လုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တာဝန်
တွေထမ်းရွက်ရင်းနဲ့ပဲ ပူးတွဲဆောင်ရွက်ရမှာပါ။ နေ့စဉ်အလုပ်တွေ
လုပ်ရင်းနဲ့ပဲ တတ်နိုင်သမျှ တရားနဲ့နေရမှာပါ။





မီးဖိုချောင်မှာ တရားရှာ

တကယ်တမ်း တရားနဲ့ နေချင်တယ်၊ တရားရှာချင်တယ်ဆိုရင် အိမ်ဦးခန်းမှာ ထိုင်နေမှ တခြားဘာအလုပ်ကိုမျှ မလုပ်ဘဲနေမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ မိမိတို့ရဲ့အလုပ်ခွင်မှာလည်း ရှုပွားနေရင်..နှလုံးသွင်းနေရင် တရားဖြစ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်တာဝန် ထိန်းသိမ်းနေရတဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်မတွေမှာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းချက်ရေးပြုတ်ရေးလျှော်ဖွပ်ဆေးကြောရေးတွေရှိနေတော့တရားစခန်းဝင်ဖို့ သီးသန့်အားလပ်ချိန်ယူပြီးအားထုတ်ဖို့ အခက်အခဲရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆန္ဒသာပြင်းပြမယ်ဆိုရင် မီးဖိုချောင်မှာလည်းတရားရှာနိုင်ပါတယ်။

ချက်ရင်းပြုတ်ရင်း သတိကပ်ထားရင် တရားဖြစ်ပါတယ်။ အိုးခွက်ပန်းကန်တွေ တိုက်ချွတ်ဆေးကြောရင်း ရှုမှတ်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဝတ်အစားတွေလျှော်ဖွပ်ရင်း ရုပ်နာမ်တရားတွေ အာရုံစိုက်လိုက်ရင်လည်း တရားဖြစ်ပါတယ်။

စံနမူနာ ထေရိကာ

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်မှာ မထေရိကာဆိုတဲ့ အမျိုးသမီး တစ်ဦးရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ငယ်စဉ်ထဲက လူ့ဘောင်ကိုခွာရှောင်ပြီး သာသနာ့ ဘောင်မှာ နေလိုပေမဲ့ မိဘတွေက အတင်းအကျပ်စီမံလို့ အမျိုးသား တစ်ဦးနဲ့ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခဲ့ရပါတယ်။

အခြေအနေအရ အိမ်ထောင်ရှင်မ ဘဝကိုရောက်ခဲ့ရသော်လည်း မထေရိကာဟာ တရားဓမ္မကို စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ တရားအားထုတ်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်ပါတယ်။

အားလပ်ချိန်တွေမှာကျောင်းတော်ကိုသွား တရားနာမှတ်သားပြီး တရားနဲ့ နေနည်းတွေကို လေ့လာပါတယ်။ အချိန်ပြည့်တရားအလုပ် သက်သက်ကိုသာ အားထုတ်ပြီး မနေနိုင်တဲ့အခါ အလုပ်လုပ်ရင်းတရား ရှာပါတယ်။

အိမ်အလုပ်တွေလုပ်ရင်းကိုင်ရင်း ရေခပ်ရင်းလည်း တရားရှုမှတ် ပါတယ်။ ထမင်းချက်ရင်းလည်း ရှုမှတ်ပါတယ်။ လျှော်ဖွပ်ရင်းလည်း ရှုမှတ် ပါတယ်။ အိုးခွက်ပန်းကန်တွေ ဆေးကြောရင်းလည်း ရှုမှတ်ပါတယ်။ ဘယ်အလုပ်ကိုပဲ လုပ်နေနေ အမှတ်တမဲ့မနေဘဲ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အာရုံပြုကာ နှလုံးသွင်းကာ လုပ်ကိုင်နေပါတယ်။





အလုပ်မပျက် တရားမပျက်

ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာက ပုံမှန်နေရင်း ပုံမှန်အလုပ်တွေ လုပ်ကိုင်ရင်း အားထုတ်ရတာမျိုးပါ။ အလုပ်လုပ်ရင်း အားထုတ်ရင် အလုပ်လည်း မပျက်တရားလည်း မပျက်ပါဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့ ဥပမာအားဖြင့် ပြောရရင် ပန်းကန်ဆေးရင်း ရှုမှတ်မယ် ဆိုပါတော့။ ဆေးဖို့ကြောဖို့အိုးခွက်ပန်းကန်တွေကို လှမ်းယူလိုက်ရင် လှမ်းယူတဲ့အချိန်မှာ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ လှမ်းလိုက်တဲ့လက်ကို အာရုံပြုရင်း ရွှေ့သွားတဲ့သဘော၊ တွန်းသွားတဲ့သဘောတွေကို တွေ့မှာပါ။ ရွှေ့သဘော၊ တွန်းသဘောရုပ်ကို ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ ရုပ် ရုပ်လို့ ရှုရင်း လှမ်းယူလို့ ရပါတယ်။

အိုးခွက်ပန်းကန်စတာတွေနဲ့ လက်နဲ့ ထိမိရင်ပူသဘော အေးသဘော မာသဘောတွေ ထင်ရှားပါတယ်။ ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ကိုင်လိုက်ချိန်မှာ လေးသဘောကို တွေ့ပါတယ်။ ရုပ်လို့ မှတ်နိုင်ပါတယ်။

ပွတ်တိုက်ဆေးကြောနေခိုက်မှာလည်းမိမိရဲ့လက်မှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လှုပ်ရှားသဘော၊ တင်းလျော့သဘော၊ ရေနဲ့ထိနေလို့ အေးနေ နွေးနေ တဲ့သဘော၊ အိုးခွက်ပန်းကန်တို့ရဲ့ ကြမ်းသဘော၊ နုသဘောတွေကို ရုပ်လို့ နှလုံးသွင်းနိုင်ပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ် ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းသောသဘောတရားတို့ကို သိနေတဲ့ အသိကို နာမ်နာမ်လို့ ရှုမှတ်နှလုံးသွင်းနေလို့ရပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ကိုင် ရှုမှတ်သွားရင် အလုပ်လည်း ဖြစ်၊ တရားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

တရားရှုနေလို့ ဆိုပြီး လုပ်နေကျ အလုပ်တွေကို တမင်တကာ နှေးနှေးကွေးကွေးလုပ်နေစရာမလိုပါဘူး။ ပုံမှန်လုပ်ကိုင်ရင်း သတိကပ် ရှုမှတ်ရမှာပါ။

ရှုစရာ မှတ်စရာ အရှုခံတရားတွေက အမြဲတမ်းရှိပါတယ်။ အရှိ တရားကိုအသိတရားနဲ့ကပ်လာတာနှလုံးသွင်းနေတာဟာတရားအလုပ် လုပ်တာပါ။

ထမင်းတင်းချက်ရင်း

မထေရိကာဟာ အိမ်ထောင်တာဝန်ထမ်းရင်းတရားကိုပါ မမေ့ မပျောက်အောင် အမြဲတမ်း အားထုတ်နေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့ကျ တော့ အိမ်သူအိမ်သားတွေ စားဖို့အတွက် ဟင်းရွက်ကြော်ပါတယ်။

ဟင်းရွက်တွေလှီးဖြတ်စဉ်၊ ခြွေစဉ်မှာလည်းအရှုအမှတ်တရားနဲ့ပါ။ မီးဖိုမှာ မီးမွှေးချိန်၊ ဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်ချိန်၊ ဒယ်အိုးထဲကို ဟင်းရွက် တွေထည့်ချိန်မှာလည်း ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ပါ။ သတိကပ်ထားတော့တာကို လုပ်နေ လုပ်နေ ရုပ်နာမ်သဘောတွေဟာသူ့ဉာဏ်မှာ ထင်းနေရှင်း နေပါတယ်။

၈၀ ⊗ ဓမ္မဉ္စတ အရှင်သညီသမရ

အသိဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်ချိန်ရောက်နေပြီဆိုတော့ အိုးထဲက ဟင်း ရွက်တွေကိုကြည့်ရင်း ဓမ္မအမြင်တွေ ကြည်လင်လာပါတယ်။ အပူရှိန် ကြောင့်ဟင်းရွက်တွေ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲသွားပုံ၊ မတည်မြဲပုံတွေ တွေ့လာပါတယ်။

စိမ်းစိုရာက အပူရှိန်ကြောင့် ညိုမည်းသွားတာ၊ လန်းဆန်းရာက ညှိုးနွမ်းသွားတာတွေ၊ အရောင်အဆင်းပြောင်းသွား၊ ပုံသဏ္ဌာန် အနေ အထားပြောင်းသွားတာတွေကို မြင်လိုက်ချိန်မှာ အသိဉာဏ်ပွင့် သွားပါတယ်။

“မတည်မြဲတဲ့ အနိစ္စပါလား၊ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုတို့နဲ့ နှိပ်စက်ခံ ရတဲ့ ဒုက္ခပါလား၊ ကိုယ့်သဘောမပါတဲ့ အနတ္တပါလား” လို့ ခန္ဓာထဲက ရုပ်နာမ်အစဉ်ကိုပါ သိမြင် ရှုပွားလိုက်တဲ့အခါမှာ ဟင်းရွက်ကြော်ရင်း အနာဂါမိမဂ် အနာဂါမိဖိုလ်ကို ရရှိကာ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားပါတယ်။

အိမ်ရှင်မတွေအတွက် အတုယူစရာပါ။ ထမင်းဟင်းချက်ရင်း မီးဖိုချောင်မှာ တရားနဲ့နေလို့ရတယ်၊ တရားရှာနိုင်တယ်လို့ မထေရိကာ နမူနာ ပြသွားပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာရှိတော့

သူသူငါငါ သတ္တဝါတိုင်းမှာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးရလာတဲ့အချိန်ကစပြီး ခန္ဓာတာဝန်ထမ်းကြရပါတယ်။ မနက်မိုးလင်း အိပ်ရာက ထပြီဆိုရင် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စေဖို့ မျက်နှာသစ်ပေးရပါတယ်။ ပူအိုက်ရင်ရေချိုး ပေးရပါတယ်။ ဆာလောင်တယ်ဆိုရင် အစာစားပေးရပါတယ်။ ညောင်း ညာတယ်ဆိုရင် လမ်းလျှောက်ပေးရပါတယ်။ နေထိုင်မကောင်းဘူးဆို

ရင်ဆေးဝါးမှီဝဲပေးရပါတယ်။ တစ်နေ့ကုန် အလုပ်ရှုပ်နေကြတာဟာ ခန္ဓာတာဝန်ကို ထမ်းနေရတာပါ။ နေ့စဉ် လုပ်ကိုင်နေရတာတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာ သက်သာရေး ချမ်းသာရေးပါ။

မဖြစ်မနေ ထမ်းဆောင်ရတဲ့ ခန္ဓာတာဝန်ကြီးကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်ရင်း ခန္ဓာထဲက အမြတ်ထုတ်နိုင်တာကုသိုလ်တရားပါ။ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာလို့ ကုသိုလ်သုံးမျိုးမှာ ငွေကုန်ကြေးကျလည်း မရှိ၊ သက်သက်သာသာနဲ့ မပင်မပန်းဘဲ ရနိုင်တာက ဝိပဿနာဘာဝနာကုသိုလ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အရင်းတည်ပြီး ဝိပဿနာကုသိုလ် အရယူနိုင်ရင် ကိုယ့်အတွက် အမြတ်ထွက်ပါတယ်။





ထမင်းပိုင်းမှာ တရားရှာ

ဘုန်းကြီးတို့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မဖြစ်မနေ လုပ်ကြရတဲ့လုပ်ငန်းတွေ
ထဲမှာ စားသောက်တဲ့အလုပ်ကလည်း တစ်ခု အပါအဝင်ပါ။

အစာမစားရင် ဘယ်သူမျှ အသက်မရှင်နိုင်ပါဘူး။ နေ့စဉ်စား
သောက်ပြီး အသက်ရှင် ရပ်တည်ကြရတော့ အစာစားစဉ်မှာတရားနဲ့
နေတတ်ရင် ကိုယ့်အတွက် အတော်မြတ်ပါပြီ။

စားတတ်ရင် စားရင်းသောက်ရင်းနဲ့ ရဟန္တာတောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
မစားတတ်ရင် ကိုယ့်ထမင်းကိုယ်စားရင်း အကုသိုလ်တွေ ဝင်ပါတယ်။

ထမင်းပိုင်းမှာ ထိုင်လိုက်ပြီဆိုရင် ထမင်းဟင်း၊ မုန့်ပဲသရေစာ၊ လက်
ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီတို့ကို တွေ့ကြမြင်ကြရပါတယ်။ ဓမ္မာနုပဿနာနည်း
အရကြည့်ရင် စားစရာသောက်စရာစားသောက်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာတို့ဟာ
ရှုပ်တရားတွေပါ။ စားနိုင်သောက်နိုင်၊ လျက်နိုင်မျှနိုင်တဲ့ အစာအာဟာရ
မှန်သမျှဟာ ရှုပ်တရားပါ။

အဲဒီစားစရာတွေကို စားချင်စိတ်၊ သောက်စရာ ရေ အချိုရည်၊ လက်ဖက်ရည်စတာတွေကို သောက်ချင်တဲ့စိတ်က နာမ်တရားပါ။ တရားနဲ့နေရင်း စားမယ်ဆိုရင်တော့ စားသောက်ဖွယ်ရာတွေကို စားသောက်တဲ့အခါမှာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ ရှုရင်းနဲ့စားရမှာပါ။

စားသောက်ရင်းရှု

စားသောက်ဖွယ်ရာ ထမင်း၊ ဟင်းတို့ကို မြင်လိုက်ပြီဆိုရင် မြင်ရတဲ့ အဖြူ၊ အနီ၊ အကြောင်အကျား၊ အစိမ်းအဝါတွေဟာ ရုပ်တရားတွေပါ။ ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။

ကိုယ့်ပန်းကန်ထဲ ထမင်းကိုထည့်မယ်၊ ဟင်းကို ထည့်မယ်ဆိုရင် ဖွန်းကို ကိုင်ရပါတယ်။ ကိုင်တဲ့အခါ အေးသဘော၊ ပူသဘော၊ လေးသဘော၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့သဘော၊ နူးညံ့တဲ့သဘောတရားတွေကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။ ကိုင်ချင်တဲ့စိတ်၊ ယူချင်ထည့်ချင်တဲ့စိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုပါ။

ပန်းကန်ထဲရောက်ပြီးသား ထမင်းတွေ ဟင်းတွေကို လက်နဲ့ဖြစ်စေ၊ ဖွန်းနဲ့ဖြစ်စေ ပါးစပ်ထဲကိုထည့်ကြပါတယ်။ အနေတော်ဖြစ်အောင် ထမင်းလုပ်ကို ပြင်နေတဲ့အချိန်မှာလည်း လက်နဲ့ဆိုရင် ပူသဘော၊ အေးသဘော၊ မာသဘော၊ ပျော့သဘောတွေကို တွေ့ရပါတယ်။ ရုပ်လို့ ရှုပါ။ ဖွန်းနဲ့ဆိုရင် တော့ဖွန်းနဲ့လက်ကိုင်ထားတဲ့နေရာမှာ မာသဘောကြမ်းသဘော ဖိညှစ်တဲ့သဘောလှုပ်ရှားတဲ့သဘောတွေကို တွေ့ရပါတယ်။ တွေ့ရင် ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။ သိနေတယ်ဆိုရင် သိတဲ့သဘောကို နာမ်လို့ ရှုရပါတယ်။

၈၄ * ဓမ္မဉ္စတ အရှင်ပညီဿရ

ဆွမ်းလုပ်ဟင်းလုပ်ကို ပြင်ပြီးတဲ့အခါ ပန်းကန်ကနေ ပါးစပ်ဆီကို ရောက်အောင် တရွေ့ရွေ့နဲ့ မပြီး ယူလာပါမယ်။ ယူလာစဉ်မှာ မိရဲလက် မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့သဘောတရားတွေကို ကြည့်ရပါမယ်။ အဲဒီအချိန်မှာလက်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုပေါ်အခြေခံပြီးတွန်းသဘော လှုပ်ရွေ့သဘော၊ တင်းသဘော လျော့သဘော၊ လေးသဘောတွေတွေ့ပါမယ်။ တွေ့ရတဲ့သဘောတွေကို ရုပ်လို့ရှုပါ။ တွန်းတာကို သိတဲ့အသိ၊ လှုပ်ရှားတာကို သိတဲ့အသိ၊ တင်းတာလျော့တာ လေးတာကို သိတဲ့အသိကိုတော့ နာမ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

ဆွမ်းလုပ်ဟင်းလုပ်တွေ ပါးစပ်ထဲ ရောက်တဲ့အခါမှာ သွားနဲ့ကြိတ် ခြေရပါတယ်။ ဝါးနေ ကြိတ်ခြေနေတဲ့ အချိန်မှာ မာသဘော၊ ပျော့ သဘောတွေကို ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။ ဖိနေညှစ်နေတဲ့သဘောတွေကို ရုပ်လို့ရှုရပါမယ်။ လှုပ်နေရွေ့နေတဲ့သဘောတွေကို ရုပ်လို့ရှုရပါမယ်။ ပူနေ အေးနေတဲ့သဘောကိုရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။ သိတဲ့အသိကို နာမ်လို့ ရှုရပါမယ်။

ဝါးနေရင်း လျှာပေါ်မှာ အရသာ ပေါ်ထွက်လာတဲ့အခါ ချိုတဲ့အရသာ ပေါ်ရင် ချိုတာကို ရုပ်၊ ချဉ်မယ်ဆိုရင် ချဉ်တဲ့အရသာကို ရုပ်၊ စပ်မယ်ဆိုရင် စပ်တာကို ရုပ်၊ ခါးမယ် ဖန်မယ်ဆိုရင် ခါးတဲ့ဖန်တဲ့သဘောကို ရုပ်လို့ ရှုရပါတယ်။ ချို ချဉ်စပ် ငန့် ခါး အဖန် အရသာတွေဟာ ရုပ်တရားပါ။ အချို့ အချဉ် အစပ် အငန့် အခါး အဖန်လို့ သိတာက နာမ်တရားက သိတာပါ။ စိတ်က သိတာပါ။ နာမ်လို့ ရှုရပါမယ်။ ဘယ်လိုအရသာပေါ်ပေါ် ပေါ်တဲ့ အရသာမှန်သမျှဟာ ရုပ်တရားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်လို့ ရှုရပါတယ်။

အပေါ်သွား၊ အောက်သွားတို့နှင့် အချက်ပေါင်းများစွာ ကြိတ်ခြေ ပြီးတဲ့အခါ ဝါးပြီးတဲ့အခါမှာ လည်ချောင်းထဲကို မျိုချပါတယ်။ မျိုချ နေတဲ့အချိန်မှာ မျိုချချင်တဲ့စိတ်ကို နှာမလို့ ရှုပါ။ မျိုချလိုက်ရင် အစား အစာကို မျိုချသည်ဖြစ်စေ၊ အရည်တစ်ခုခုကို မျိုချသည်ဖြစ်စေ၊ လည်ချောင်းအတွင်းပိုင်းမှာ ထိသွားတာကို သိရပါတယ်။ ထိတာကို ရုပ်သိတာကို နှာမလို့ ရှုပါ။

ဒါမှမဟုတ် ရွှေ့သွားတဲ့သဘော၊ လှုပ်သွားတဲ့သဘော၊ ဖိတွန်း တဲ့သဘော တင်းကျပ်တဲ့သဘောတွေကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။ အသိကို နှာမလို့ ရှုပါ။

အဲဒီလို ထမင်းလုတ်တိုင်းမှာ ရှုနိုင်ပါတယ်။ အရည်တစ်ခုခုကို သောက်စဉ်မှာလည်း ရှုနိုင်ပါတယ်။ အမှတ်တမဲ့ မစားဘဲနဲ့ ရုပ်နှာမကို အာရုံပြုစားသောက်ရင် အမြတ်ဆုံးသောဝိပဿနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ် နေပါတယ်။

ရွှာပူမလောင်

စားတဲ့သောက်တဲ့အခါမှာ အရှုအမှတ်နဲ့ စားသောက်ရင် လော ဘမီး၊ ဒေါသမီးတွေ ကင်းငြိမ်းပါတယ်။ ချက်ထားပြုတ်ထားတဲ့ ထမင်း ဟင်းတွေကိုစိတ်တိုင်း မကျတဲ့အခါမှာ ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခုကိုသဘော မကျတဲ့အခါမှာ ဖြစ်စေ စားရင်းသောက်ရင်းဒေါသဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသ မီးလောင်တာပါ။

နှစ်သက်သဘောကျတဲ့ ထမင်းဟင်းစတာတွေကို စားသောက်ရ တဲ့အခါ၊ စားကောင်းသောက်ကောင်း ခံတွင်းလိုက်တဲ့အခါမျိုးမှာ

၈၆ ◉ ဓမ္မဉ္စတ အရှင်ပညိဿရ

အငမ်းမရစားသောက်၊ လောဘတကြီးစားသောက်တော့လောဘမီးတွေ
တောက်လောင်ပါတယ်။

အဲဒီလောဘမီး ဒေါသမီးတို့ဟာ စားနေစဉ်မှာ လောင်ကျွမ်းတာမို့
ရှေးဆရာတော်ကြီးများက “လျှာအပူလောင်တယ်” လို့ပြောကြပါတယ်။
လျှာအပူမလောင်အောင်စားချင်တယ်ဆိုရင် အရှုအမှတ်တရားနဲ့
စားရပါတယ်။ သတိလက်လွတ် မစားရပါဘူး။

ကိလေသာမီးဆိုတာ ဘယ်အချိန်မှာ လောင်လောင် ပူလောင်ပါ
တယ်။ လောင်ကျွမ်းခံရသူကိုပင်ပန်းဆင်းရဲစေပါတယ်။ သွားနေစဉ်
လောင်ရင် သွားနေစဉ်မှာ ငြိမ်းသတ်ရပါမယ်။ စားနေစဉ်မှာ လောင်
မယ်ဆိုရင်လည်း စားနေစဉ်မှာ ငြိမ်းသတ်ရပါတယ်။

ဆွမ်းစားရင်း ရဟန္တာဖြစ်

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံလို့ အမည်ပြောင်းထားတဲ့ သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ တစ်
ကြိမ်တစ်ခါက ပရိယတ္တိသာသနာ၊ ပဋိပတ္တိသာသနာ အင်မတန် အား
ကောင်းခဲ့ပါတယ်။ တရားအားထုတ်ကြလို့ ရဟန္တာအရှင်မြတ်ဖြစ်
သွားကြတာ မရေနိုင်မတွက်နိုင်အောင် များပြားခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်က ရွာတိုင်း ရွာတိုင်းမှာ လိုလိုသံဃာတော်အရှင်မြတ်
တွေ ဆွမ်းခံပြီးရင် နားနားနေနေ သီတင်းသုံးပြီး ဆွမ်းဘုဉ်းပေးနိုင်ဖို့
ဆွမ်းစားကျောင်း ဆွမ်းစားဇရပ်တွေကို ရွာဦးရွာဖျားမှာဆောက်လုပ်
လှူဒါန်းထားကြပါတယ်။

ဆွမ်းစားရင်းတောင်ရှုမှတ်အားထုတ်ကြလို့ “ဆွမ်းစားဇရပ်တိုင်းမှာ
ရဟန္တာမဖြစ်ဘူးတဲ့ ဆွမ်းစားဇရပ်မရှိဘူး” လို့တောင် အဋ္ဌကထာကျမ်းပြု
ဆရာတော်က မှတ်တမ်းပြုထားပါတယ်။

တရားနဲ့နေပါ ❶ ၈၇

ထမင်းတစ်ခါ စားတဲ့အချိန်၊ ဆွမ်းစားချိန်ဆိုတာ အချိန်ကာလ အားဖြင့်ကြည့်ရင် ဘာမျှမကြာပါဘူး။ အလွန်ဆုံးမှ မိနစ်နှစ်ဆယ်၊ နာရီ ဝက်သာကြာပါတယ်။ အဲဒီအချိန်လေးမှာ ကျန်တဲ့အရေးတွေ ဘာမျှ မတွေးဘဲ ရှုမှတ်ရင်းစားမယ်ဆိုရင်ရဟန္တာအဖြစ်ကိုတောင် ရောက်နိုင် ပါတယ်လို့သာကောပြုရမှာပါ။





အချိန်မရလို့

တချို့က “တပည့်တော်တို့ တရားအားထုတ်ချင်ပါတယ်ဘုရား၊ အချိန်မရလို့ပါ” တဲ့။ တကယ်တမ်း စိတ်ပါဝင်စားတယ်ဆိုရင် အချိန် မရဘူးလို့မရှိပါဘူး။ ရတဲ့အချိန်ကို မယူကြလို့ အချိန်မရတာပါ။ ရတဲ့ အချိန်ကို တရားအတွက် အသုံးမပြုကြလို့ပါ။

အိပ်ရာထဲဝင်လို့ အိပ်မပျော်ခင်လေးမှာ ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ရှုမှတ်ချိန် ရပါတယ်။ အိပ်ရာထ မျက်နှာမသစ်ခင်လေး နှလုံးသွင်းလိုက် ရင်လည်း ရပါတယ်။ မျက်နှာသစ်ရင်း သွားတိုက်ရင်းလည်း ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်။

အစာစားချိန်၊ လက်ဖက်ရည်သောက်ချိန်မှာ ရှုမှတ်ရင်လည်း ရပါ တယ်။ သွားရင်းလာရင်း လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းလည်း ရှုမှတ်ရင်ရပါတယ်။ ဘယ်အချိန်မှာမဆို သတိထားပြီး ရှုလိုက်ရင် ရှုချိန်ရသွားပါတယ်။

တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်

တစ်နေ့မှာ ၂၄ - နာရီဆိုတဲ့ အချိန်ကာလကိုလူတိုင်း ညီမျှစွာ ရရှိကြပါတယ်။ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး၊ လူကြီးလူငယ်မရွေး သာတူညီမျှ ပိုင်ဆိုင်ကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ အသုံးပြုတတ်သူအတွက် အချိန်က တန်ဖိုးတက်သွားပါတယ်။ စားရင်းသောက်ရင်းပေးလားဝါးလားပျော်ပါးရင်း နေလိုက်ရင် ကိုယ့်အတွက် ဘာတန်ဖိုးမျှ တက်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

“အသက်တစ်ရာ နေရစေကာမူ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေကိုမြင်တွေ့အောင် မကြည့်ရှုဘူးဆိုရင် တစ်နေ့တစ်ရက်သာ အသက်ရှင်ပြီး ရုပ်နာမ်မြင်သူလောက်မျှ တန်ဖိုးမရှိပါဘူး” လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

ဒီစကားတော်ကို အခြေခံပြီး မဃဒေဝ ဆရာတော်ကြီးက -

“ပညာရှိသူ၊ လူဟူသည်ကား တရားကိစ္စမရှိကြဘဲ၊ လောကရေးရာ၊ အားထုတ်ကာလျှင်၊ ရှည်ကြာ နေ့ည၊ လွန်သမျှကို၊ ကာလအမြတ်၊ ရေမမှတ်ဘူး။ ကျင့်ဝတ်ခိုင်ကျည်၊ ဆောက်တည်မပျက်၊ ထိုသည့်ရက်မှ၊ အသက်ရှင်မြတ်၊ ရေတွက်မှတ်၏” လို့ ရေးသားစပ်ဆိုတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ရတဲ့အချိန်လေးကို ကိုယ့်တရားကိစ္စအတွက် အသုံးပြုလိုက်ရင် အဲဒီအချိန်ဟာ ကိုယ် ရလိုက်တဲ့အချိန်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် တန်ဖိုးတက်စေတဲ့အချိန်ပါ။ မြတ်တဲ့အချိန်ကာလပါ။

၉၀ ◉ ဓမ္မဒူတာ အရှင်ပညိဿရ

အသက်ကြီးမှလား

တရားအားထုတ်တဲ့အလုပ်ဟာ လူကြီးလူငယ်မရွေး အားထုတ်ရမယ့် အလုပ်ပါ။ အသက်ကြီးမှအားထုတ်မယ်၊ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေသာ လုပ်ရတဲ့အလုပ်လို့ ယူဆနေရင် မှားပါလိမ့်မယ်။

သေခြင်းတရားဟာ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။ အသက်ကြီးမှသေရမယ်လို့ သတ်မှတ်ချက်မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြည့်လိုက်ရင်ကြီးသူတွေလည်း သေကြပါတယ်။ ငယ်သူတွေလည်း သေကြပါတယ်။

အရွယ်သုံးပါးမရွေး နေ့တိုင်းနေ့တိုင်းသေနေကြတာကို မေ့ထားလို့ မရပါဘူး။ အချိန်မရွေး သေသွားနိုင်တာကို မစဉ်းစားလို့ မရပါဘူး။

အသက်မကြီးခင်မှာလည်း သေမင်း လက်တွင်း သက်ဆင်းကြရတာကို အာရုံပြုပြီး ငယ်သူတွေမှာလည်း ကြိုတင်အားထုတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ အချိန်မရွေး အားထုတ်နိုင်တဲ့ နည်းစနစ်တွေကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ အသက်ကြီးချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းမနေဘဲ တရားအလုပ်လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။





ဘဝလမ်းညွှန်တရား

အသက်ကြီးသူတို့အတွက် ဘဝ နေဝင်ချိန်မှာ အားကိုးအားထား ပြုရမှာက တရားဓမ္မ ဖြစ်သလိုဘဝ ရောင်နီသန်းခါစ လူငယ်များ အတွက်လည်းဘဝလမ်းကို ညွှန်ပြသွားမှာက တရားဓမ္မပါပဲ။

ဘဝတစ်လျှောက်မှာ ကြုံတွေ့လာမယ့် လောကဓံအမျိုးမျိုး၊ စိတ် ညစ်စရာ သောကဖြစ်စရာအဖုံဖုံတို့ကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် တရားကမ္မ ကူညီနိုင်ပါတယ်။ မမှားသင့်တာမှားရအောင်၊ မပေါင်းသင့်သူကိုမပေါင်း မိအောင် တရားကမ္မ ညွှန်ပြနိုင်ပါတယ်။ ဘဝတိုးတက်ရေးအောင်မြင် ရေးလမ်းကြောင်းပေါ်ကိုရောက်အောင် တရားကမ္မ ပို့ဆောင်ပါတယ်။

အလုပ်တာဝန်တွေ နည်းပါးသေးတဲ့ ငယ်စဉ်အချိန်၊ ကျန်းမာရွှင် လန်း နေ တဲ့ ငယ်စဉ်အချိန်၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်မြက်နေတဲ့ ငယ်စဉ်အချိန်က တရားရှာမယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးအချိန်ပါ။

၉၂ ◉ ဓမ္မဒူတ အရှင်ဥပဋ္ဌိဿရ

ငယ်ငယ်က ကြိုးစားရင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဗာရာဏသီပြည်မှာ သီတင်းသုံးနေစဉ်တုန်းကပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားရှင်နဲ့ အရှင်အာနန္ဒာတို့ မိဂဒါဝုန်ကျောင်းဝင်းအတွင်း အတူတကွ စင်္ကြံသွားရာမှာ ခွက်လက်စွဲကာ ကျောင်းစဉ်လှည့်ပြီး တောင်းရမ်းစားသောက်နေကြတဲ့ အဘိုးအိုနဲ့ အဘွားအိုတို့ကို တွေ့မြင် တော်မူကြပါတယ်။

ထမင်းတစ်လုတ် စားရဖို့အရေး ကိုရင်တွေ့ဦးရင်းတွေ စားပြီး လို့ ကျန်တဲ့ ဆွမ်းကျန် ကွမ်းကျန်ကို ရဖို့အရေး တုန်တုန်ချည့်ချည့်နဲ့ ပြေးလွှားရှာဖွေနေကြရရာတဲ့ လူအို ဇနီးမောင်နှံကို ညွှန်ပြတော်မူပြီး မြတ်စွာဘုရားက -

“ကြည့်စမ်း အာနန္ဒာ၊ ကုဋေပေါင်း ၁၆၀ ကိုသုံးဖြုန်းလိုက်ပြီးတော့ ခွက်လက်စွဲကာ တောင်းစားရရာတဲ့ သူဌေးဇနီးမောင်နှံကို ကြည့် လိုက်စမ်းပါ။ ဒီအမျိုးသားဟာ တကယ်လို့ ပထမအရွယ်မှာ ကြိုးစားပြီး စီးပွားရှာရင် ပထမတန်းစား သူဌေးကြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ လူ့ဘောင်စွန့်ခွာ တရားရှာမယ်ဆိုရင် ရဟန္တာဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။ ဇနီးသည်က အနာဂါမ်ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်” လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

ဖြုန်းတီးဝစ်ခွဲ

ဗာရာဏသီ သူဌေးသားဟာ မွေးကတည်းကချမ်းသာလာသူပါ။ စားဝတ်နေရေးကိစ္စ ဘာမျှကြောင့်ကြစရာ မလိုပါဘူး။ လိုတာထက် တောင်ပိုလျှံနေပါတယ်။ မိဘနှစ်ပါးကလည်း တစ်ဦးတည်းသော သားကလေးမို့ မျိုထားမတတ် ချစ်ကြပါတယ်။ ပင်ပန်းမှာစိုးလို့

ဘာအတတ်ပညာမျှတောင် မသင်စေခဲ့ပါဘူး။ ကြိုက်သလို ပျော်ပါး၊
သုံးချင်သလို သုံး၊ ဖြုန်းချင်သလို ဖြုန်းဆိုပြီး ထားကြပါတယ်။

အချိန်တန် အရွယ်ရောက်တော့ မျိုးတူရိုးတူစည်းစိမ်ချမ်းသာတူတဲ့
အမျိုးသမီးလေးနဲ့ အိမ်ထောင်ချပေးကြပါတယ်။ သူမကလည်း မထူးပါ
ဘူး။ သူ့လိုပဲ ပျော်ပါးဖို့ သုံးဖြုန်းဖို့ကိုသာ နားလည်ပါတယ်။

နှစ်ဘက်မိဘတွေ ကွယ်လွန်သွားကြတဲ့အခါကုဋေ ၁၆၀ သော
စည်းစိမ်ပုံပေါ်မှာထိုင်ပြီး ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် ထင်တိုင်းကြကြပါ
တော့တယ်။ အသောက်အစား လောင်းကစားပါ ဖက်လာတဲ့အခါမှာ
ရှိသမျှစည်းစိမ်တွေ ကုန်ပါပြီ။ အသက်အရွယ်လည်း ကြီးကြပါပြီ။
ဘာအလုပ်မျှလည်း မည်မည်ရရ မလုပ်တတ်ကြတော့ နှစ်ဦးသား ခွက်
ကိုင်ပြီး တောင်းစားကြရတာပါ။





ပါရမီပါသော်လည်း

သူတို့ဇနီးမောင်နှံမှာ အတိတ်ကကုသိုလ်ပါရမီတွေ ပါခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချမ်းသာပြည့်စုံတဲ့ဘဝကို ရခဲ့ကြတာပါ။ စီးပွားရှာမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးချမ်းသာကြမှာပါ။ တရားရှာရင်လည်း တရားရကြရမှာပါ။

ဘာကိုမျှ စိတ်မဝင်စားဘဲ ဘဝတိုးတက်ရေးအားမထုတ်ဘဲ နေကြတဲ့အတွက် ပထမတန်းစားသူဌေးကြီးတွေ ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် မဖြစ်ခဲ့ကြပါဘူး။ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အထိ၊ အနာဂါမ်ဖြစ်တဲ့အထိ တရားထူးရနိုင်ပေမဲ့ လက်လွတ်ခဲ့ကြရပါတယ်။ ဆုံးရှုံးမှုကြီးတွေ ဖြစ်ခဲ့ကြရပါတယ်။

ပါရမီပါသော်လည်း အားမထုတ်ဘူး၊ မကြိုးစားဘူးဆိုရင် ဘာမှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပါရမီပါသူတွေက စီးပွားရှာတဲ့ဘက်ကို ကြိုးစားလိုက်ရင် ကုသိုလ်ပါရမီက ထောက်မလိုက်လို့အလွယ်လေး ချမ်းသာကြပါတယ်။ တရားဘက်ကို ဝီရိယစိုက်ထုတ်လိုက်တယ်ဆို

ရင်လည်း လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ တရားရကြပါတယ်။ ဘာမျှမလုပ်ရင် တော့အလိုလိုနဲ့ ဘာမျှဖြစ်မလာပါဘူး။

နောက်ကျသေး

ပထမအရွယ်မှာ ငယ်သေးလို့ အပျော်အပါးနဲ့ အချိန်ကုန်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်ရပါသေးတယ်။ နောက်မကျသေးပါဘူး။ ဒုတိယအရွယ်တတိယအရွယ်မှာ အားထုတ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ကြိုးစားရင် အချိန်မီပါသေးတယ်။ အားထုတ်ရင်လည်း အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့်မြတ်စွာဘုရားက -

“အာနန္ဒာ - တကယ်လို့ ဒုတိယအရွယ်မှာ ကြိုးကြိုးစားစား စီးပွားရှာမယ်ဆိုရင် ဒီအမျိုးသားဟာဒုတိယတန်းစား သူဌေးကြီးတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူ့ဘောင်စွန့်ခွာ တရားရှာမယ်ဆိုရင် အနာဂါမ်ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။ ဇနီးသည်က သကဒါဂါမ် ဖြစ်ခဲ့ပေလိမ့်မယ်။” လို့ မိန့်ကြားတော်မူပြန်ပါတယ်။

အသက်ကြီးလာတော့

အသက်အရွယ်အရတာဝန်ဝတ္တရားတွေ ပိုပိုပြီး များလာတတ်တာ သဘာဝပါ။ အသက်ကြီးလေ တာဝန်ကြီးလေပါ။ အသက်ကြီးလေ အလုပ်များလေပါ။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ဇရာရဲ့ရိုက်နှက်မှုကလည်း ပိုပြင်းထန်လာတော့ ဉာဏ်တွေလည်း မသွက်လက် မထက်မြက်တော့ပါဘူး။ အားအင်တွေလည်း နည်းပါးကုန်ပါပြီ။ မျက်စိတွေ နားတွေအားလုံးလည်း ချို့ယွင်းတဲ့ဘက်က ဆုတ်ယုတ်တဲ့ဘက်ကို ရောက်ပါပြီ။

၉၆ ◉ ဓမ္မဒူတာ အာရှင်မညဦးသာရ

ပထမအရွယ်က အားထုတ်ရင် ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ ဒုတိယအရွယ် ကျမှ အားထုတ်ရင် အနာ - ဂါမ်သာ ဖြစ်နိုင်တာဟာ အနုတ်လက္ခဏာ ပြလာတာပါ။

အဘက်ဘက်က ဆုတ်ယုတ်တဲ့ဘက် အနုတ်ဘက်ကိုဦးတည်လာ တော့ တရားဘက်မှာလည်း ထက်မြက်သွက်လက်တော့မှာ မဟုတ် ပါဘူး။ ဆုတ်ယုတ်ဖို့သာ ရှိပါတော့တယ်။ ကြီးသူနဲ့ငယ်သူ ယှဉ်ပြီး အားထုတ်ကျရင် ငယ်သူက သာသွားမှာ အမှန်ပါ။ တောင်းစားနေရတဲ့ ဇနီးမောင်နှံရဲ့အကျိုးမဲ့ဖြစ်ခဲ့ရပုံကို သတိသံဝေဂရစေချင်လို့ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က -

“အာနန္ဒာ တကယ်လို့ တတိယအရွယ်ကျမှ စီးပွားရှာရင်တောင် တတိယတန်းစားသူဌေးကြီးတွေဖြစ်နိုင်ကြပါသေးတယ်။ အမျိုးသားက တရားကျင့်ရင် သကဒါဂါမ်၊ ဇနီးသည်က သောတာပန်လောက်ဖြစ်ဦး မှာပါ။ ခုတော့ ဘာတစ်ခုကိုမျှ ဘယ်ဘက်ကိုမျှ အားထုတ်မှု မပြုခဲ့လို့ ဆုံးရှုံးရရာပြီ” လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

အချိန်မရွေး အားထုတ်

ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တဲ့နေရာမှာ အချိန်အခါတွေ နေရာတွေ ရွေးချယ်စရာ စိစစ်စရာ မလိုပါဘူး။ တရားအလုပ်က ပိုလို့တောင် ပေါ့ ပါးလွတ်လပ်တာ တွေ့ရပါမယ်။ အနေအထားမရွေး အားထုတ်နိုင် ပါတယ်။ အချိန်မရွေး အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ နေရာမရွေးအားထုတ် နိုင်ပါတယ်။ တရားနဲ့ နေမယ့်သူဟာအားထုတ်နည်းကိုသာ သိထားပါ။ ခုအားထုတ် ခုတရားဖြစ်တာကို တွေ့ရပါမယ်။

တရားနဲ့နေပါ ◉ ၉၇

မနက်စောစော အိပ်ရာထမှာ ရှုရင်လည်း ဒီရုပ် ဒီနာမ်ကို ရှုရတာပါ။
 နေ့လည်နေ့ခင်း ရှုပြန်တော့လည်း ရုပ်နာမ်တရားကိုပါပဲ။ ညဘက်
 ရှုပြန်ရင်လည်း ရုပ်နာမ်ကို ရှုရတာပါပဲ။ ရုပ်နာမ်တရားတွေ ထင်ရှား
 ဖြစ်နေတဲ့အချိန်ဟာ တရားနဲ့ နေနိုင်တဲ့ အချိန်ပါ။ အသက်ရှိနေတဲ့
 အချိန်ကာလ၊ အသက်ရှင်နေသေးတဲ့ အချိန်ကာလဟာ တရားနဲ့နေ
 နိုင်တဲ့ ကာလ နေရမယ့်ကာလတွေပါ။

အသက်အရွယ် အကြီးအငယ်မဟူ တရားအလုပ် အားထုတ်နေ
 သူဟာ တရားနဲ့နေသူပါ။ အရွယ်သုံးပါးရှိရာမှာ သုံးပါးစလုံး တရားနဲ့
 နေနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါ။ မဖြစ်နိုင်ရင်တောင်မှ နောက်ဆုံးအရွယ်မှာ
 တရားနဲ့ နေကိုနေရမှာပါ။

တရာဏသီသူဌေးကြီးဇနီးမောင်နှံတို့လို ဘဝမရှုံးရအောင် ငယ်စဉ်
 ကာလထဲက တရားကိုဆောင်ထားလိုက်ရင် စိတ်ချရပါပြီ။ ကျန်းမာနေစဉ်
 ကာလထဲက တရားနဲ့နေနည်းကို သင်ယူထား လေ့ကျင့်ထားလိုက်ရင်
 ဘဝအာမခံချက် ရထားပြီလို့ ဆိုရပါမယ်။





မကျန်းမမာဖြစ်လာရင်

သတ္တဝါတွေမှာ အနာရောဂါကင်းလွတ်ချိန်မရှိပါဘူး။ ရောဂါကြီးနှင့် ရောဂါလေးသာ ကွာပါမယ်။ လူတိုင်းမှာ ခန္ဓာရှိတဲ့အတွက် ရောဂါ ဝေဒနာတွေအမြဲရှိနေပါတယ်။ ခံသာတဲ့ရောဂါနဲ့မခံသာတဲ့ရောဂါ၊ ခံသာ တဲ့ဝေဒနာနဲ့ မခံသာတဲ့ ဝေဒနာလို့သာ ကွာခြားပါတယ်။

နေကောင်းကျန်းမာနေစဉ်မှာတောင် တရားနဲ့ နေသင့်ပါတယ် ဆိုရင် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်၊ မကျန်းမမာဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ပိုလို့တောင် နေရပါဦးမယ်။ တရားနဲ့မနေတတ်သူတွေဟာ အဖျားအနာဝင်လာချိန်မှာ အော်ဟစ်ညည်းညူပြီး ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မနေနိုင် မထိုင်နိုင်အောင် ဒုက္ခတွေ ခံစားကြရပါတယ်။ မနေတတ်မထိုင်တတ် ဖြစ်ကြရပါတယ်။

မကျန်းမမာဖြစ်ခါမှ၊ အိပ်ရာထဲက မထနိုင်အောင် ဗုန်းဗုန်းလဲခါမှ တရားအားထုတ်ဖို့ သင်ယူချင်တယ်။ တရားနဲ့ နေချင်တယ်ဆိုရင် ထင် သလောက် မလွယ်တော့ပါဘူး။ မနာခင် ကြိုတင်ပြုထားရမှာက တရား ဓမ္မပါ။

တရားရှိသူမှာ

ကြိုတင်တရားအားထုတ်သူတို့မှာ နာတာဖျားတာကတောင် သူ့အတွက် ပိုပြီးကောင်းသလို ရှိကြပါတယ်။ အလုပ်တာဝန်တွေ ရပ်နားပြီး အေးအေးဆေးဆေး ရှုခွင့်အားထုတ်ခွင့်ရလို့ပါ။ အနာရောဂါဝင်ရောက်လာပေမဲ့ မိမိ ရှုမှတ်နေကျ တရားကရှိနေတော့ အားကိုးရှိနေပါတယ်။ အဖော်ကောင်းရှိနေပါတယ်။

ဖိဖိစီးစီး ရှုမှတ်လို့ တရားသဘော နားလည်နေလို့ အော်ဟစ်နေတာမျိုး ညည်းညူနေတာမျိုးလည်း မရှိပါဘူး။ ကယ်ပါယူပါတစာစာနဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမျှ အကူအညီ တောင်းနေဖို့ မလိုပါဘူး။

တချို့ဆိုရင် ရှုမှတ်စိတ်ကြောင့် အပူကင်းစင်စိတ်ကြည်လင်ပြီး ရောဂါကင်းပျောက်သွားတာတောင် ရှိကြပါတယ်။

နေမကောင်းစဉ်မှာ ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုရင် အထူး ရှင်းပြနေစရာ မလိုတော့ဘူး။ ကိုယ်မှာ တစ်စုံတစ်ရာ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်နေမယ်။ ကိုယ်မှာရောဂါကြောင့်မခံသာအောင်ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်တဲ့သဘောတွေကို ရုပ်လို့ ရှုရမှာပါ။

ကိုယ်ပေါ်ရောက်နေတဲ့ အနာရောဂါကြောင့်စိတ်မှာ ဆင်းရဲစွာ ခံစားနေရတယ်။ စိတ်မချမ်းသာဘူးဆိုရင် စိတ်မှာပေါ်သမျှကို နာမ်လို့ ပဲ ရှုမှတ်ရမှာပါ။

ခေါင်းထိုက်တဲ့အခါ

ဥပမာအားဖြင့် မခံနိုင်အောင် ခေါင်းကိုက်နေပြီဆိုပါစို့။ ကိုက်နေတဲ့နေရာကို သတိထား အာရုံပြုကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ တစစ်စစ်နဲ့ ထိုးနေ

၁၀၀ * ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညိဿရ

တာတွေ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ ထိုးနေတဲ့သဘောကို ရုပ်ရုပ်လို့ ရှုပါ။ တစ်ချက်ထိုးလာရင်တစ်ခါနောက်တစ်ချက်ထိုးလာတဲ့အခါမှာနောက်တစ်ခါရုပ်လို့ရှုပါ။

သားရေကြိုးနဲ့ ဦးခေါင်းတစ်ခုလုံးကို ရစ်ပတ်ထားသလို တင်းနေကျပ်နေတာမျိုး ဖြစ်တဲ့အခါမှာတင်းနေတဲ့သဘောကို ရုပ်လို့ရှုပါ။ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တိုးနေတဲ့အခါမျိုးမှာတိုးတဲ့သဘောကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။ နားထင်စတဲ့နေရာတွေမှာသွေးအသွားအလာမမှန်လို့ တွန်းနေတာလှုပ်နေတာ ခုန်နေတာတွေ ရှိပါတယ်။ တွန်းသဘော လှုပ်သဘော ခုန်သဘောကို ရုပ် ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

ဦးခေါင်းဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကိုလည်း အာရုံမပြုပါနဲ့။ အသွေးအသား အကြောတွေကိုလည်း အာရုံမပြုပါနဲ့။ တင်းသဘော တွန်းသဘော တုန်သဘောလှုပ်သဘောတွေကိုသာ ရုပ်လို့ ရှုရမှာပါ။ တင်းမှန်း . တွန်းမှန်း . တုန်မှန်း . လှုပ်မှန်း သိနေတဲ့ အသိကို နာမ်လို့ ရှုရမှာပါ။

အခံရခက်လို့ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ထဲမှာနောက်ကျိရှုပ်ထွေးနေတယ်။ ပင်ပန်းဆင်းရဲတာတွေ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် စိတ်အစဉ်ကို သတိပြုကြည့်ရှုပြီး နာမ် နာမ်လို့ ရှုနေရပါမယ်။

အနာနှစ်မျိုးသာရှိ

အနာမျိုး ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးရှိတယ်။ ရောဂါအသစ်အဆန်းတွေ တောင် ပေါ်လာတယ်ဆိုပေမဲ့ အသေအချာကြည့်ရင် အနာနှစ်မျိုးသာ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်မှာ နာတဲ့အနာနဲ့ စိတ်မှာ နာတဲ့ အနာနှစ်မျိုးအပြင် ပိုမရှိပါဘူး။ တူရာပေါင်းကြည့်ရင် နှစ်မျိုးတည်းသာ ရှိပါတယ်။

တရားနဲ့နေသူဟာ ကိုယ်မှာ နာပေမဲ့ ရှုမှတ်စိတ်နဲ့ နေတဲ့အခါ စိတ်မှာ မနာပါဘူး။ ရှုစိတ်က အစားဝင်နေတဲ့အတွက် စိတ်အနာမခံရဘဲ အော်ဟစ်ညည်းညူတာ မခံရပ်နိုင်အောင်ဖြစ်တာနည်းပါတယ်။ လူးလှိမ့်ခံစားနေရတာမျိုး အဖြစ်နည်းပါတယ်။ ခံနိုင်ရည် ရှိကြပါတယ်။

တရားနဲ့မနေတတ်သူကတော့ ကိုယ်မှာလည်းနာ စိတ်မှာလည်းနာပါတယ်။ ကိုယ်နာစိတ်နာနှစ်မျိုး နှိပ်စက်လို့ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ခံစားကြရပါတယ်။

ကိုယ်အနာကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာ ရှိသူတိုင်းဘယ်သူမဆို ရှိကြပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားတောင်မှရှိပါတယ်။ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေမှာလည်း ရှိပါတယ်။ ကိုယ်အနာရှိသော်လည်း စိတ်မနာအောင်၊ စိတ်အနာမဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံး ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းက ဝိပဿနာပါ။ တရားကျင့်တာပါ။

ရောဂါဝင်လာက

စိတ္တလတောင်ဆိုတာ ရှေးရဟန်းတော်များတရားနဲ့ ပျော်ကြတဲ့ နေရာပါ။ ထိုတောင်ပေါ်မှာပဓာနိယအမည်ရတဲ့ အရှင်မြတ်ဟာ အခြားရဟန်းတော်များနှင့်အတူ တရားဓမ္မကျင့်ကြံအားထုတ်ပါတယ်။

တစ်ညမှာတော့ စင်္ကြံတရားနဲ့ မရပ်မနားအားထုတ်လိုက်တာ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ပင်ပန်း၊ အာဟာရကလည်း ဝမ်းထဲမရှိလေတော့ မတ်တတ်ရပ်ရင်းက အားထုတ်စဉ်မှာ လေတံစို့ထိုးပြီး ရင်ဝမှာ အောင့်လာလို့ မရပ်တည်နိုင်ဘဲ လဲကျသွားပါတယ်။

၁၀၂ ❁ ဓမ္မဉ္စတာ အရှင်မညိဿရ

ခံစားရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာဒဏ် ပြင်းထန်လွန်းတဲ့အတွက် အော်ဟစ်လှူးလိမ့် နေရပါတယ်။ အရှူအမှတ်တွေလည်း လွတ်သွားပြီး သတိလက်လွတ်နဲ့မခံစားနိုင်အောင်ကို ဖြစ်နေရှာပါတယ်။

အကုသိုလ်ထပ်ဝင်

သက်စွန့်ကြိုးပမ်း အားထုတ်နေသူတောင် ရောဂါဝင်ချိန်မှာ မခံနိုင်လွန်းလို့ သတိလက်လွတ်အမှတ်လွတ်ဖြစ်ရတယ်ဆိုရင် တရားမရှိသူ သာမန်လူဆို ဘယ်လိုများနေမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်နေချိန်မှာ နိုင်အောင် မရှုမှတ်နိုင်ရင် မရှုတတ်ရင် မကျေနပ်တဲ့ဒေါသ ဝိတိမချမ်းသာတဲ့ ဒေါမနဿတွေ ထပ်ပြီး ဝင်လာတတ်ပါတယ်။

သက်သာရာသက်သာကြောင်းအတွက် အာရုံပြောင်းပြီး ကာမအာရုံတစ်ခုခုကို ရှာဖွေလက်ခံမိတဲ့အတွက် ဆူးတစ်ချောင်း စူးနေရာမှာ တခြား ဆူးတစ်ချောင်းနဲ့ ထပ်ထွင်သလို နှစ်ခါနာ ဖြစ်တတ်ပြန်ပါတယ်။

ရောဂါဝေဒနာကို သည်းမခံနိုင်လို့တောက်ခေါက်အံ့ကြိတ်နေတာဟာ ဒေါသဆူးထပ်စူးတာပါ။ အမေလေးအဘလေးတ.ပြီးအားကိုးရှာတာအကူအညီ တောင်းနေတာက ခင်မင်မှု ကာမဆူးစူးရတာပါ။ မရှုတတ်ရင် အကုသိုလ် ထပ်ဝင်ပါတယ်။

သတိလာပေးလို့

အဲဒီလို ညည်းညူလှူးလှိမ့်နေတာကို ကြားရမြင်ရတော့ မလှမ်းမကမ်းမှာ တရား အားထုတ်နေတဲ့ ရဟန်းငယ်တစ်ပါးရောက်လာပြီး သတိပေးပါတယ်။ ကြိုးစားရှုမှတ်ဖို့ တွန်းအားပေးပါတယ်။

ပဓာနိယ မထေရ်လည်း အဲဒီတော့မှ သတိကိုပြန်ထိန်းပြီး ရှုမှတ်ပါတယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ရောဂါခံစားရတဲ့ဝေဒနာကို ကျိတ်မှိတ်သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ပါတယ်။

ရှုနေဆဲမှာပဲ တိုးဆောင်လာတဲ့ လေတံစို့ဟာ ရင်ဝကိုတောင် ဖောက်ခွဲတွန်းထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ခွေခွေလေး လှဲလျောင်းနေတဲ့ အရှင်မြတ်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်က အူတွေဟာ အပြင်ဘက်ကို အခွေလိုက် ထွက် ကျလာပါတော့တယ်။

ဆက်ပြီး ရှုမှတ်တော့

ရင်တွေ ကွဲပြီး အသည်းခိုက်အောင် နာကျင်ပေမဲ့အရှင်မြတ်ရဲ့ စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်မှု ရသွားပါပြီ။ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်၊ နာမ် တရားတွေကိုသာ အာရုံပြုနေလို့ ဝေဒနာတွေ ဖယ်ခွာပြီးထားနိုင်ပါတယ်။

နာနေတာက ရုပ်တရား၊ နာတဲ့သဘောကိုခံစားနေတာက နာမ်တရား။ နာနေတာဟာလည်း ငါမဟုတ်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်ဘူး။ ယောက်ျား မိန်းမ မဟုတ်ဘူး။ နာတဲ့သဘောကိုခံစားတတ်တဲ့ နာမ်တရားဟာလည်း ငါမဟုတ်၊ သူမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါယောက်ျားမိန်းမ မဟုတ်ဘူး။ သဘောတရားတွေသာ ဖြစ်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ဆက်လက်ကြိုးစားရှုမှတ်ပါတယ်။

မလွတ်တမ်းသော သတိနှင့် သမာဓိကို ထူထောင်၊ ပညာဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာမကြာခင်ပဲ ပဋိသန္ဓိဒါလေးပါးနဲ့တကွ ရဟန္တာအရှင်မြတ် ဖြစ်တော်မူပါတယ်။

၁၀၄ ● ဓမ္မဉာဏ် အရှင်ဝဠာဏ

အနားမှာ အားပေးနေတဲ့ ရဟန်းတော်ကို “ငါ့ရှင် ဒီလောက်သည်းခံရင် တော်လောက်ပါပြီနော်” လို့ ပြောကြားပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတော်မူပါတယ်။

လူနာမေး တရေးကြီး

ဘုန်းကြီးတို့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပြီ။ အသည်းအသန်ဖြစ်ပြီဆိုရင် လူနာစောင့်တဲ့သူ လူနာမေးတဲ့သူတွေ ဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

လူနာစောင့်တဲ့သူဟာ ဆေးဝါးဓာတ်စာတွေတိုက်ကျွေးရုံ၊ ဝေယျာဝစ္စတွေ ပြုပေးရုံတင်မက လူနာကို တရားနဲ့နေဖို့ သတိပေးနေဖို့ လိုပါတယ်။ လူနာ လာမေးသူတွေကလည်း ရပ်အကြောင်း ရွာအကြောင်းတွေ လာပြောနေတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ နဲ့တရားနဲ့ နေဖို့၊ တရား နှလုံးသွင်းဖို့ကို အခြေအနေကြည့်ပြီး တိုက်တွန်းအားပေးဖို့ လိုပါတယ်။

တချို့က လူနာမေးမယ်ဆိုပြီး ရောက်လာ..၊ ဟေးလားဝါးလားတွေ ပြော..တဝါးဝါးတဟားဟားနဲ့ဆိုရင် တရားနဲ့နေသူ လူမမာအတွက် အနှောင့်အယှက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားမရှိတဲ့သူဆိုရင် တရားအာရုံ ပြုဖို့ သတိတောင် မရတော့ပါဘူး။

နေမကောင်းရင်

နေမကောင်းတဲ့အခါမှာ “ငါ့မှာ အနာရောဂါဖြစ်လာပြီ၊ မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန်နေလို့ မတော်ဘူး” လို့ သတိထားရပါမယ်။

“အနာရောဂါကင်းကင်းသတိပေးတာပဲ။သေခြင်းတရားရောက်မလာခင်မှာ တရားနဲ့နေဖို့ သတိပေးတာပဲ” လို့ ဆင်ခြင်ရပါမယ်။

ဘယ်သူ့ကိုမျှ အပူမရှာ၊ ဒုက္ခမပေးဘဲ ကိုယ့်တရားနဲ့ကိုယ် နေ တတ်ရပါမယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ရုပ်တရားတို့ရဲ့ ဖောက်ပြန်မှု၊ နာမ်တရား တို့ရဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေကိုရှုမှတ်နေရင် အကောင်းဆုံးပါ။

ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့နေရတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့ရဲ့ နှိပ်စက်မှု၊ ဆင်းရဲမှု၊ သာယာဖွယ် တပ်မက်ဖွယ်ကင်းမှုတွေကိုအာရုံပြုသတိကပ် ထားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေမယ့်အစား၊ ပူပန်စိုးရိမ်နေမယ့်အစား ပူပန် မှုတွေ ငြိမ်းအေးအောင် တရားနဲ့သာနေလိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါ။





တရားဆေးသောက်

ရောဂါ ပျောက်ကြောင်း ဆေးကောင်းဝါးကောင်းတွေ မြောက်မြားစွာ ရှိတဲ့ လောကထဲမှာအကောင်းဆုံးသောဆေးက မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားပေးတော်မူတဲ့ တရားဆေးပါ။

ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာတွေကို ကုသပေးနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးတွေကို နိုင်ငံတကာသမားတော်ကြီးတွေက နေ့ညမလပ် တီထွင်ဖော်စပ်နေကြပါတယ်။ စွမ်းအင်ထက်မြက်မှုလည်း ရှိကြပါတယ်။

အဲဒီဆေးဝါးတွေကို သောက်သုံးပြီး ရောဂါတွေ ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းသွားကြပါတယ်။ သက်သာသွားကြပါတယ်။ ဘယ်လိုမျှ ကုသလို့ မရဘူးလို့ ယူဆထားခဲ့ကြတဲ့ ရောဂါတွေကိုလည်းနည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးစားရှာလိုက်တော့ နည်းပညာသစ်တွေနဲ့ ဆေးဝါးသစ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာပြီး ကုသနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

လောကမှာရှိတဲ့ဆေးတွေ ဘယ်လိုပင် စွမ်းပေမယ့်..အာနိသင် ထက်မြက်ပေမယ့်...မြတ်စွာဘုရား ပေးတော်မူတဲ့ တရားဆေးကိုတော့

မမီပါဘူး။ အကောင်းတကာ အကောင်းဆုံး ဆေးကတရားဆေးပါ။
အစွမ်းအရှိဆုံး အာနိသင်အထက်ဆုံးက တရားရေအေး အမြိုက်ဆေး
ပါ။

တရားဆေးအာနိသင်

မြတ်စွာဘုရားရှင်က “သမားတော်ကြီးဆိုတာငါဘုရားပါ”လို့
မိန့်ကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း မြတ်စွာဘုရား ဖော်စပ်တော်မူတဲ့ တရား
ဆေးဟာအစွမ်းထက်ပါတယ်။ တရားဆေးသောက်သူတွေမှာလက်ငင်း
ဒိဋ္ဌက္ခိယရပြီး ရောဂါဝေဒနာတွေ သက်သာပျောက်ကင်းကြပါတယ်။

လောကထဲမှာရှိတဲ့ ဆေးဝါးတွေဟာ ရောဂါဝေဒနာပေါ်လာတဲ့အခါ
ပျောက်ရုံသာ ကုသနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ဘယ်တော့မျှ ပြန်မဖြစ်
အောင်အမြစ်ဖြတ် ကုဖို့၊ ပျောက်ဖို့ မတတ်နိုင်ကြပါဘူး။ တရားဆေး
ကတော့ အသေအချာ စနစ်တကျသောက်လို့ ရောဂါပျောက်ပြီဆိုရင်
ဘယ်တော့မျှ ပြန်မဖြစ်တဲ့အထိ အစွမ်းထက်ပါတယ်။

ပကတိဆေးဝါးတွေ မျက်စိရောဂါကို ကုရင်မျက်စိဆေး၊ နားရောဂါ
ကိုကုရင် နားရောဂါအတွက်ဆေး၊ နှလုံးရောဂါကိုကုရင် နှလုံးရောဂါ
ဆေးဆိုပြီးအမယ်တွေ များပြားပါတယ်။ စုံလင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့မျက်စိ
ဆေးနဲ့ နားကို ကုလို့မရပါဘူး။ နှလုံးဆေးနဲ့ မျက်စိကို ကုသလို့ မရပါ
ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့ တရားဆေးကတော့တစ်မျိုးတည်းနဲ့ ရောဂါ
ပေါင်းစုံကိုကုသနိုင်တဲ့အထိအာနိသင်ရှိပါတယ်။ ရောဂါပေါင်းစုံပျောက်
ကင်းပါတယ်။

၁၀၈ ◉ ဓမ္မဉ္စတ အရှင်မညိဿရ

လောကဆေးတွေက သစ်မြစ်သစ်ဥသစ်ဖုတွေကို ရှာဖွေရ ထုထောင်းရ၊ အမှုန့်ကြိတ်ရနဲ့ အလုပ်ရှုပ်ပါတယ်။ ဝယ်ရခြမ်းရနဲ့ ငွေကုန်ကြေးကျများပါတယ်။

အထုပ်တွေ၊ ပုလင်းတွေ၊ ကဒ်တွေနဲ့သွားလေရာဆောင်ရသယ်ရလို့ တာဝန်ကြီးပါတယ်။

တရားဆေးက အပင်ပန်းခံပြီး သယ်မသွားရပါဘူး။ ဘယ်မှာမျှ ရှာဝယ်စရာ မလိုပါဘူး။ မရတာကုန်သွားတာ မရှိပါဘူး။ အချိန်မရွေး ကိုယ့်ဆေးကိုကိုယ် သောက်နိုင်ပါတယ်။ နေရာမရွေး သောက်နိုင်ပါတယ်။

တယ်ရောဂါတွေပျောက်

သတ္တဝါတွေမှာ အစမထင် သံသရာကနေယနေ့တိုင်အောင် နာတာရှည်ရောဂါအနေနဲ့ ခံစားနေကြရတာက ကိလေသာရောဂါပါ။ ဘယ်ဘဝရောက်ရောက် အမြစ်မပြတ်အောင် တွယ်ကပ်ထားတဲ့ ကိလေသာရောဂါပါ။

အဲဒီကိလေသာရောဂါကနေ ကူးစက်ပြီးတော့ဆင့်ပွားပြီးတော့ အိုနာ၊ သေနာတွေ ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ကိုယ်မှာစိတ်မှာ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်ကြရပါတယ်။ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးကြရပါတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မသက်သာအောင် ခံကြရပါတယ်။

ဖြစ်လာသမျှ ဖြစ်ခဲ့သမျှ ရောဂါပေါင်းစုံဝေဒနာပေါင်းစုံ ဆင်းရဲပေါင်းစုံဟာ တရားဆေးသာသောက် အကုန်ပျောက်ပါတယ်။

ဘဝများစွာ သံသရာက စွဲကပ်လာတဲ့ နာတာရှည် ကိလေသာ ဟာလည်း တရားဆေးနဲ့တွေ့မှတရားဆေးသောက်မှ ပျောက်ပါတယ်။ ကိလေသာရောဂါပျောက်ရင် ကျန်တဲ့ရောဂါတွေလည်း အမြစ်ပါလန်ပြီး အကုန်ပျောက်ပါတော့တယ်။

ကိလေသာတို့ကု

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ တရားဆေးသောက်တာပါ။ တရားနဲ့ နေတယ်ဆိုတာဟာ တရားဆေးသောက်နေတာပါ။

တချို့က နှလုံးရောဂါပျောက်ချင်လို့၊ သွေးတိုးရောဂါ ပျောက်ချင်လို့၊ ခေါင်းကိုက်ခါးနာပျောက်ချင်လို့ဆိုပြီး တရားဝင်ကြပါတယ်။ ပျောက်ကင်းသွားကြတာလည်း ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တရားဆေးဆိုတာ အသေးအမွှားဒီရောဂါလေးတွေ ကုသဖို့သာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိလေသာရောဂါကို ကုသဖို့ပါ။ ဒီရောဂါလေးတွေ ပျောက်ရုံတင် မရည်မှန်းပါနဲ့။ ကိလေသာရောဂါ ဆိုးကြီးပျောက်ဖို့အထိ ရည်မှန်းရမှာပါ။

ဝိပဿနာတရားဆေးနဲ့ ကိလေသာရောဂါကိုကုလို့ ပျောက်ကင်းသွားတယ်ဆိုရင် အိုနာ၊ သေနာတွေ ပျောက်ကင်းပါတယ်။ ကိုယ်နာ၊ စိတ်နာတွေပျောက်ကင်းပါတယ်။ ခန္ဓာအသစ် ပြန်ဖြစ်စရာ မရှိလို့ ဘယ်ရောဂါ ဘယ်အနာမျှ မဝင်နိုင်တော့တာပါ။ အမြစ်ပြတ်ပြီး ရှင်းရှင်း ပျောက်သွားတာပါ။

၁၁၀ * ဓမ္မဉ္စတ အရှင်ဗညီဿရ

ဆေးမှန်မှန်သောက်

ပျောက်ချင်တဲ့သူဟာ ဆေးမှန်မှန်သောက်ရပါတယ်။ မသောက်ချင်လို့ မရပါဘူး။ ကြောက်နေလို့ မရပါဘူး။ ဘယ်လောက် အဝင်ဆိုးတဲ့ဆေး ဖြစ်စေ၊ အနံ့အသက်ဆိုးတဲ့ဆေး ဖြစ်စေပျောက်ချင်ရင်တော့ ကြိတ်မှိတ်ပြီး သောက်ကြရပါတယ်။

နာခေါင်းပိတ်ပြီးသောက်ကြရပါတယ်။ တရားဆေးကလည်း လောကထဲက ဆေးတွေလိုပါပဲ။ မပျောက်မချင်း သောက်ရပါတယ်။ ပျင်းနေလို့ မရပါဘူး။ ကြောက်နေလို့ မရပါဘူး။ ကြိတ်မှိတ်သောက်ရပါတယ်။

မှန်မှန်ရှုပွားနေရပါမယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်နေရပါမယ်။ “ဘယ်လောက်ထိ အားထုတ်ရမလဲ၊ ဘယ်အချိန်ထိ ကြိုးစားရမှာလဲ” ဆိုရင်ကိလေသာတွေ ပြန်မဖြစ်အောင် ပယ်သတ်နိုင်တဲ့အထိ အမြဲပြတ်တဲ့အထိကို အားထုတ်ရမှာပါ။

ကုသပေးတဲ့ ဆရာသမားရှေ့မှာတင် ဆေးသောက်တယ်၊ နောက်ကွယ်ကျရင်တော့ မသောက်ဘူးဆိုရင် ရောဂါမပျောက်သလိုဘဲ တရားစခန်းမှာတော့ အားထုတ်တယ်၊ အိမ်ပြန်တဲ့အခါကျရင်အားမထုတ်ဘူးဆိုရင် ကိလေသာရောဂါပျောက်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

အနည်းဆုံးတစ်နေ့ကိုတစ်နာရီလောက်သေသေချာချာအားထုတ်ရပါမယ်။ သွားရင်း လာရင်း လုပ်ကိုင်ရင်းလည်း သတိကပ်ရှုမှတ်နေရပါတယ်။ ဒါမှ ဆေးမှန်မှန်သောက်နေတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။

ဓတညှိတကထိုရှောင်

ရောဂါဝေဒနာရှင်ဟာ ရောဂါ ကုသနေစဉ်မှာဆရာ့စကားနားထောင်ရုံ၊ ဆေးမှန်မှန် သောက်ရုံနဲ့မပျောက်ပါဘူး။ ရောဂါ တိုးမလာ

အောင် မတည့်တာကို ရှောင်ရပါတယ်။ မတည့်စာဆိုရင် စားချင်ပေမဲ့ မစားရပါဘူး။ အောင့်အည်းထားရပါတယ်။ စားချင်စိတ်ကို မျှိုသိပ်ပြီး ကြိတ်မှိတ်နေရပါတယ်။

မအောင့်နိုင်ဘဲ စားမိရင် ကြိတ်မှိတ်သည်းခံပြီး ရှောင်ကြဉ်မှုကို မပြုဘူးဆိုရင်ရောဂါတိုးလာပါတယ်။ ပိုဆိုးလာပါတယ်။ ဒါဟာဆေးဆရာရဲ့ညှံ့ဖျင်းမှု၊ ဆေးရဲ့အာနိသင် နည်းပါးမှု မဟုတ်ပါဘူး။ လူနာရဲ့အားနည်းချက်ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။

ကိလေသာရောဂါကုသတဲ့နေရာမှာလည်းကိလေသာမတိုးအောင် မသင့်တဲ့အာရုံတွေကိုရှောင်ရပါတယ်။

လူရဲ့ပင်ကိုသဘောကိုက ကိလေသာနဲ့ နေရမှ ပျော်ပါတယ်။ ကိလေသာတိုးပွားစေတဲ့ အာရုံဆို အာသာငမ်းငမ်းနဲ့ နှစ်သက်သဘောကျတယ်။ ဖျားနာနေတဲ့သူဟာ သူများ ချဉ်သီးစားနေတာကိုမြင်တဲ့အခါမှာ မတည့်မှန်း သိပေမဲ့ ရောဂါတိုးမယ်လို့သိပေမယ့် “သေချင်သေပါစေ၊ မနေနိုင်ဘူး၊ စားမယ်” လို့အငမ်းမရဖြစ်တတ်သလိုမကောင်းမှန်းသိပေမဲ့ မရှောင်နိုင်ဘဲ ကိလေသာထဲကို တိုးဝင်ပြီး သွားတတ်ကြပါတယ်။

မရှောင်နိုင်တဲ့အတွက် ရောဂါ မပျောက်တဲ့အပြင် ပိုပိုပြီး ဆိုးလာတာပါ။

ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နေ

ရောဂါသည်တစ်ယောက် ရောဂါပျောက်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်က အစားအသောက်အသွားအလာ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ဖို့ပါ။ သင့်၊မသင့်၊ တော်၊မတော် နှိုင်းချင့်ဖို့ပါ။

၁၁၂ ● ဓမ္မဒူတ အရှင်ဗညီဿရ

ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိတဲ့ လူနာတွေဟာ ကိုယ့်ရောဂါပျောက်ကင်းသက်သာရေးအတွက် ဆေးဝါးဓာတ်စာပေးတဲ့ ဆရာသမားရဲ့စကားကို တစ်သဝေမတိမ်းနားထောင်ပါတယ်။ အချိန်မှန် ဆေးသောက်ပါတယ်။ မသင့်တာကိုရှောင်ပါတယ်။ အဲဒီလို လူနာမျိုးမှာ ရောဂါဟာ တာရှည်စွဲပြီး မနေနိုင်ပါဘူး။ တစ်ခဏချင်း သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါတယ်။

ကိလေသာ ရောဂါသည်တွေဟာလည်း ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နေမှ ရောဂါပျောက်မှာပါ။ နေရာတကာမှာ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိရပါမယ်။ စားသောက်တဲ့နေရာ၊ သွားလာတဲ့နေရာ၊ နေထိုင်တဲ့နေရာ ဘယ်အချိန်ဘယ်အခါ ဘယ်နေရာမှာမဆို ရှုမှတ်ဆင်ခြင်နေရင် တရားနဲ့ နေရင် ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာခြင်းသို့ တစ်ခဏချင်း ရောက်သွားကြမှာ ဧကန်ပါပဲ။





နေ့စဉ်ဘဝမှာ

ဘုန်းကြီးတို့နေ့စဉ်ဘဝမှာ “ဘာတွေ လုပ်နေကြသလဲ” လို့ စာရင်းချုပ်ကြည့်ရင် မျက်စိနဲ့ကြည့်တဲ့အလုပ်၊ နားနဲ့နားထောင်တဲ့အလုပ်၊ နှာခေါင်းနဲ့ နှမ်းရှူတဲ့အလုပ်၊ လျှာနဲ့အရသာခံတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်နဲ့ထိတွေ့တဲ့အလုပ်၊ စိတ်နဲ့ ကြံစည်စိတ်ကူးတဲ့အလုပ်လို့ အလုပ်ခြောက်မျိုးသာ ရှိပါတယ်။

တစ်နေ့လာလည်း ဒီအလုပ်...တစ်နေ့လာလည်း ဒီအလုပ်နဲ့ မွေးကတည်းက သေတဲ့အထိအလုပ်ခြောက်ခုနဲ့သာ အလုပ်ရှုပ်နေကြရတာပါ။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ခြောက်မျိုးကိုသာ အလုပ်အကျွေးပြုနေကြရတာပါ။ မပြီးနိုင် မဆုံးနိုင်တဲ့အလုပ်တွေ လုပ်နေရတာပါ။

၁၁၄ ❶ ဓမ္မဒူတာ အရှင်ဝဠာဠာရ

တရားနှင့်ကြည့်မြင်

တရားနဲ့နေလိုသူဟာ ကြည့်တဲ့နေရာမှာလည်းတရား ပါနေရပါမယ်။ ကြည့်တဲ့အလုပ်ကို ထည့်သွင်းဖို့ပါ။ အကြည့်ထဲမှာ တရားပါသွားရင် ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် ကြည့်ရာရောက်ပါတယ်။ ကိလေသာရောဂါ မတိုးအောင် မတည့်တာကို ရှောင်ပြီးသားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တရားဆေးကို သောက်နေတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

“မကြည့်ဘဲမနေနိုင်လို့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ တမင်တကာ ကြည့်ချင်လို့ ကြည့်နေတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ပထမဦးစွာ ကြည့်ချင် မြင်ချင်တဲ့ စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ကြည့်ချင်တဲ့စိတ် မြင်ချင်တဲ့စိတ် ဆက်ဆက်ပြီးတော့ ကြည့်ချင်မြင်ချင်တဲ့စိတ်တွေဟာ နာမ်တရားပါ။ ကြည့်ချင်မြင်ချင်စိတ်တွေကို ရှုမယ်ဆိုရင် နာမ် နာမ်”လို့ ရှုရပါမယ်။

ကြည့်လို့မြင်နေတွေ့နေရတာတွေက ရုပ်တရားပါ။ မြင်တယ်ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ယောက်ျားမိန်းမကို မြင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ အဖြူ အစိမ်း အနီအဝါ အညို အနက်စတဲ့ အရောင်တွေကို မြင်ရတာပါ။ မြင်ရတဲ့ အရောင်အဆင်းမျိုးစုံ အရောင်အသွေးမျိုးစုံက ရုပ်တရားပါ။

တစ်စုံတစ်ခုကို တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကြည့်လိုက်လို့ အရောင်အဆင်းတစ်ခုခုကို မြင်တယ်ဆိုရင် ရုပ်လို့ ရှုရပါတယ်။ ရုပ် ရုပ်လို့ ဆက်ကာဆက်ကာ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

မြင်ရာမှာရင်

ရပ်တရားရှုမှတ်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ရှုမှတ်နိုင်ဖို့သတိလိုအပ်ပါတယ်။ မြင်ရာမှာ ရပ်ပြီး ရှုမှတ်ဖို့အတော်ကြီး သတိထားရပါတယ်။ သတိထားပြီးမရှုနိုင်ရင် မြင်ရာကတစ်ဆင့် အကုသိုလ်တွေ ဝင်လာပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို မြင်တဲ့အခါ မြင်ရတဲ့အရောင်အဆင်းကိုသာ ရုပ် ရုပ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် အတွေးက အဲဒီမှာ ရပ်ပါတယ်။ လောဘ ဒေါသ မောဟဘက်ကို ဆက်မသွားတော့ပါဘူး။

ရုပ်လို့သာ မရှုနိုင်ရင် “ဘယ်သူလဲ..ယောက်ျားလား၊ မိန်းမလား၊ ရန်သူလား၊ မိတ်ဆွေလား၊ ချစ်စရာကောင်းလား၊ မုန်းစရာကောင်းလား” လို့အတွေးတွေ ဆင့်ပွားသွားတဲ့အခါမှာ ချစ်တဲ့သူ နှစ်သက်စရာကောင်း တဲ့သူဆိုရင် လောဘမီး ရာဂမီးတွေ ဟုန်းခနဲ တောက်လာပါတယ်။ မချစ် တဲ့သူမုန်းတဲ့သူဆိုတာနဲ့ ဒေါသမီးတွေ တောက်လာပါတယ်။ ဘာမှန်း ညာမှန်း မသိဘူး၊ အမှတ်တမဲ့ပဲ ဆိုရင် မောဟမီးတွေ တောက်လာ ပါတယ်။

သတိနဲ့ သရိတ်အုပ်

ဘုန်းကြီးတို့ မော်တော်ကားတစ်စီး မောင်းသွားတဲ့အခါ ရှေ့ကို ဆက်သွားရင် ချောက်ထဲကျမယ်လို့ သိလိုက်တာနဲ့ အမြန်ဆုံး သတိ ထားပြီးဘရိတ်အုပ်ပါတယ်။ အန္တရာယ်ကင်းအောင်လို့ပါ။

အဲဒီလိုပါပဲ။ မြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ မြင်ရတဲ့အဆင်းမျိုးစုံ ရှုပါရုံဟာ ရုပ်တရားလို့ သတိထားပြီး “ရုပ် ရုပ်” လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ အရှုအမှတ်နဲ့ ဘရိတ်အုပ်လိုက်တာပါ။ မရပ်နိုင်ဘဲ ရှေ့ဆက်ရင် လောဘဒေါသ ချောက်ထဲကျသွားမှာမို့ပါ။ အန္တရာယ်ဖြစ်မှာမို့ပါ။ ဒုက္ခဆက်ကာဆက်ကာ ရောက်လာမှာမို့ပါ။



ဂုဏ်သုံးမျိုး

ကြည့်ကြမြင်ကြတဲ့နေရာမှာ အရှုအမှတ်ပါပြီးတရားနဲ့နေမယ်ဆိုရင် ဂုဏ်သုံးမျိုးတွေရပါမယ်။

၁။ မြင်ရတဲ့ အဆင်းမျိုးစုံ ရှုပါရုံကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။

၂။ မြင်တတ်တဲ့ စက္ခုပသာဒမျက်စိကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။

၃။ မြင်လိုက်ချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မြင်သိ စိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုပါ။

မြင်နိုင်တဲ့ အဖြူအနီအကြောင်အကျားအနက်အပြာစတာတွေကို ရုပ်တရားလို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အရောင်အဆင်း ရှုပါရုံမှန်သမျှဟာ ရုပ်တရားပါ။

အဲဒီအရောင်အဆင်းတွေ အရောင်အသွေးတွေကို ဘာနဲ့ မြင်ရတာလဲဆိုတော့ စက္ခုပသာဒ - မျက်စိနဲ့ မြင်ရပါတယ်။ မျက်စိမကောင်းရင်၊ ပိတ်ထားရင်၊ မကြည့်ဘဲနဲ့ လွှဲထားရင် အလင်းရောင်အကွာအဝေး လုံလောက်မှုမရှိရင် မမြင်ကြပါဘူး။

မြင်တတ်တဲ့သဘော စက္ခုပသာဒဟာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ ဒါကြောင့် မြင်တတ်တဲ့သဘောစက္ခုပသာဒ - မျက်စိကို ရုပ်လို့ ရှုရပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးက အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံနဲ့ မြင်တတ်တဲ့ ကြည့်တတ်တဲ့ စက္ခုပသာဒ - မျက်စိတို့ပေါင်းဆုံမိချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စက္ခုဝိညာဏ်မြင်သိစိတ်ပါ။ မြင်သိစိတ် မြင်တဲ့အခါမှာ အဖြူအနီပဲ၊ အစိမ်းအဝါပဲလို့ သိသွားတဲ့အသိစိတ်ဟာ နာမ်တရားပါ။ သိစိတ်ပေါ်လာတာနဲ့ တပြိုင်နက်နာမ် နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ရှုနိုင်တဲ့ ရှုကွက်သုံးမျိုးဖြစ်ပေမယ့် အရှုခံကရုပ်နာမ် နှစ်ပါးပါပဲ။ ရုပ်ကို ဖြစ်စေ၊ နာမ်ကို ဖြစ်စေ နှစ်မျိုးလုံးကို ဖြစ်စေ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကို ရှုမှတ် ရှုမှတ် တစ်မျိုးမျိုးကို ရှုမှတ်တယ်ဆိုရင် ကြည့်ရာမှာလည်း တရားနဲ့နေသူ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ကြည့်တတ်ပါဦး

ဘုန်းကြီးရဲ့ တရားစခန်းမှာ တရားလာဝင်တဲ့အမျိုးသမီးလေးတစ်ယောက်ပေါ့။ သူက ဈေးထဲမှာဈေးရောင်းတယ်။ ဈေးဆိုတာက သိတဲ့အတိုင်းတစ်ဆိုင်နဲ့ တစ်ဆိုင် အပြိုင်အဆိုင် ရောင်းကြတာမျိုး မဟုတ်လား။ သူ့မှာ ကြည့်မရတဲ့သူတစ်ယောက်ရှိနေတယ်တဲ့။ ဘုန်းကြီးကတော့ မသိပါဘူး။ တရားစခန်းဝင်ပြီး ပြန်သွားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ပြန်ရောက်လာတဲ့အခါ သူက ဘုန်းကြီးကို လျှောက်ထားတယ်။

“အရှင်ဘုရား တပည့်တော်မ ခုမှ ကြည့်တတ်သွားတယ်ဘုရား”
တဲ့။

၁၁၈ ◉ ဓမ္မဒူတာ အရှင်ပညိဿရ

“ဟဲ့ - နင်က ဘာလို့ ခုမှကြည့်တတ်တာလဲ၊ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ”

“အရင်ကပေါ့ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ ဈေးထဲမှာ တပည့်တော် ဘယ်လိုမျှ ကြည့်လို့မရတဲ့ သူတစ်ယောက် ရှိပါတယ်ဘုရား၊ သူ့ကို မြင်ရင် ဘယ်လိုမှန်းမှန်း၊ အမြင်ကတ်မှန်းကို မသိဘူးဘုရား၊ သူလို့ သိတာနဲ့ကိုစိတ်ထဲမှာဒေါသဖြစ်နေပြီဘုရား။ အဲဒါတရားစခန်းဝင်တော့ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင်မြင်တာကို ရုပ်လို့ ရှုရမယ်မှန်း သိသွားပြီး မြင် - တာနဲ့ရှုလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီတော့မှ စိတ်ချမ်းသာသွားတယ်၊ ဒေါသလည်း မဖြစ်တော့ဘူး”

အဲဒါကြောင့် “ကြည့်တတ်သွားပြီလို့ လျှောက်ထားတာပါ” တဲ့။

“အေး၊ အဲဒီလိုဆိုရင် အမြဲတမ်း နင် တရားနဲ့ကြည့်” လို့ ဘုန်းကြီး သူ့ကို ပြောလိုက်ပါတယ်။





အသံတွေကြားရင်

မျက်စိကမှ မကြည့်ချင် မှိတ်ထားလို့ ရသေးတယ်။ နားကတော့ အသံမျိုးစုံကို နားထောင်ချင်သည် ဖြစ်စေ၊ နားမထောင်ချင်သည် ဖြစ်စေ ကြားနေရပါတယ်။ တရားနဲ့နေသူဟာ ကြားရတဲ့အသံမှန်သမျှ ကိုလည်း တရားဖြစ်အောင် ဝိပဿနာ ဖြစ်အောင် ပြုပြင်နိုင်စွမ်း ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိရပါတယ်။

မျက်စိနဲ့ ရူပါရုံကို မြင်ရစဉ်က ရှုကွက်သုံးမျိုးတွေ့ရသလို နားနဲ့ အသံကို ကြားတဲ့အခါမှာ ရှုကွက်သုံးခု ဖော်ထုတ်ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

၁။ ကြားရတဲ့ အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံကို ရုပ်လို့ရှုပါ။

၂။ ကြားတတ်တဲ့သောတပဿာဒ - နားကိုရုပ်လို့ရှုပါ။

၃။ ကြားရချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကြားသိ စိတ်ကိုနာမ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

၁၂၀ ● ဓမ္မဒူတ အရှင်ဝဠိဿရ

တရားနဲ့ဆင်ခြင်နားထောင်

နားကနေ ဝင်ရောက်လာတဲ့အသံတွေဟာ ရုပ်တရားပါ။

ငိုသံ ရယ်သံ သီချင်းဆိုသံ တရားဟောသံ စကားပြောသံ အော်သံ ဟစ်သံ၊ နားခံသာတဲ့အသံ၊ နားမခံသာတဲ့အသံ အားလုံးဟာ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တဲ့ နားကတစ်ဆင့် ကြားရတာမို့ ကိုယ်နဲ့ဆက်စပ်တာမို့ ရုပ်တရား ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုအသံကို ကြား...ကြား...ကြိုက်တယ်၊ မကြိုက်ဘူး၊ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတာ သဘောမထားဘဲနဲ့ ရုပ်လို့ ရှုလိုက်ရပါမယ်။

အသံတွေကို ကြားတတ်၊ နားထောင်တတ်တဲ့သောတပညာဒနားဆိုတာ ကိုယ်ထဲပါတာမို့ ရုပ်လို့ရှုရပါမယ်။ ကြားတာဟာ နားက ကြားတာပါ။ သောတပညာဒနားနဲ့ ကြားရတာပါ။ ငါ ကြားတယ်၊ သူ ကြားတယ်ဆိုရင် မဟုတ်ပါဘူး။ ကြားတတ်တဲ့သဘောကသာ ကြားတာပါ။ ကြားတဲ့သဘောကို ရုပ်လို့ ရှုရတာပါ။

အသံနဲ့နားထိခိုက်မိတဲ့အချိန်မှာ၊ အသံရုပ်ကသောတပညာဒရုပ်ကို လာရောက်ထိခတ်တဲ့အချိန်မှာ အသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ “ဘယ်ကအသံပဲ၊ ဘာသံပဲ” လို့ သိပါတယ်။ အဲဒီလို ကြားလို့သိလာတဲ့ အသိစိတ် ကြားသိစိတ်ဟာ နာမ်တရားပါ။ နာမ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

နားချမ်းသာထွား

အသံကို ကြားလို့ အသံကို ရုပ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြားတတ်တဲ့သဘောကို ရုပ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်သည် ဖြစ်စေ၊ ကြားသိစိတ်ကို

နာမ်လို့ရှုမှတ်လိုက်သည် ဖြစ်စေ တရားနဲ့နေရာ ရောက်သွားတော့ တယ်။

ရှုမှတ်နေသူအတွက် ဆဲနေလို့လည်း ဘာမျှမဖြစ်ပါဘူး။ နင်ပဲဆဲ အပြောခံရလို့လည်း စိတ်ထဲမှာ ဒေါသမဖြစ်ပါဘူး။ “ငါ့ကို စောင်းပြော နေတာပဲ။ အတင်း ပြောနေတာပဲ” လို့ နှလုံးမသွင်းတဲ့အတွက်မကျေ မနပ်လည်း မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ရုပ်ရုပ်၊ နာမ်နာမ်လို့သာ ရှုမှတ်နေတဲ့အတွက် နားချမ်းသာသွားပါတယ်။ နားကို တရားနဲ့တန်ဆာဆင်ထားတဲ့အတွက် နားရဲ့တန်ဖိုးလည်းတက်သွားပါတယ်။ ဘယ်လိုအသံမျှ ကိုယ့်အတွက်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်တော့တာမို့ ရှုမှတ်နေသူဟာနားတွေ မပူဘဲ အစဉ်အမြဲ နားအေးလို့သာနေပါတယ်။

တရားဟောထောင်းလို့

သုတ္တန် အာဂုံဆောင်တဲ့ ဒီဃာဘာဏ ရှင်အဘယမထေရ်မြတ်ဟာ အင်မတန် တရားဟောကောင်းပါသတဲ့။ တစ်နေ့ကျတော့ ညတရားပွဲတစ်ခုက ပင့်လို့ ကြွရောက်တရားဟောရပါတယ်။ အရိယာတို့ရဲ့ ကျင့်စဉ်တရား၊ ပစ္စည်းလာဘ်လာဘမှာ ရောင့်ရဲပြီး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်မှာ စွဲမြဲရမယ့်အကြောင်းကို ဟောကြားတာဖြစ်လို့ အနယ်နယ် အရပ်ရပ်က ရဟန်းပရိသတ်တွေရော လူပရိသတ်တွေပါ အမြောက်အမြား တရားနာလာကြပါတယ်။ ကြိတ်ကြိတ်တိုးအောင် စည်ကားပါတယ်။

၁၂၂ ❁ ဓမ္မဒူတာ အရှင်မညိဿရ

တရားနာလာကြတဲ့ ပရိသတ်ထဲက အသက်ကြီးတဲ့ ရဟန်းကြီး တစ်ပါးက လူစည်ကားတာ တရားဟောကောင်းတာကို ကြည့်ပြီး ဝမ်းမသာနိုင်ဘဲ မနာလို ဖြစ်ပါတော့တယ်။

အဆံ့ရပေမဲ့

မနာလိုရုံမက မကျေနပ်စိတ် မုန်းတီးစိတ်တွေတစ်ရပ်ရပ်တက်ကာ ဒေါသဝင်လာတဲ့အခါမှာ “အလကား ဘာတရားတွေ ဟောနေတာလဲ၊ မဟုတ်တာတွေ လျှောက်ပြောနေတယ်၊ ဘယ်မှာလဲ အရိယာကျင့်စဉ်၊ ဘာကျင့်စဉ်မျှ မဟုတ်ဘူး” စသည်ဖြင့် ကဲရဲရှုတ်ချ ဆဲရေးတိုင်းထွာပါ တော့တယ်။

ဒီလောက်နဲ့တင် အားမရဘဲ အပြန်လမ်းမှာဆုံကြပြန်တဲ့အခါ ရှေ့က သွားရင်း လမ်းတစ်လျှောက်လုံး ဆဲသွားပါတယ်။ အရှင်အဘယ ကတော့ ဘာမျှမပြောဘဲ နောက်ကလိုက်ပြီး နှစ်မိုင်ခရီးကို အတူတူပြန် ခဲ့ကြပါတယ်။ ရှေ့ကဆဲသူကဆဲရင်း နောက်ကအရှင်မြတ်ကလည်း နားထောင်ရင်းနဲ့ပေါ့။

ကျောင်းပြန်ရောက်လို့ ခြေဆေး အမောဖြေနေတဲ့အခါမှာ တရား ပွဲအတူပါသွားတဲ့ ရဟန်းငယ်က လျှောက်ထားပါတယ်။

“အရှင်ဘုရား ဟိုကိုယ်တော်ကြီး ပက်ပက်စက်စက်တွေပြောပြီး ဆဲလာလိုက်တာမှန်လို့ဘုရား။ အရှင်ဘုရားက ဘာမျှပြန်မပြောတော့ ဟုတ်လို့ငြိမ်နေရာ ရောက်မသွားပါလား ဘုရား” တဲ့။

အဲဒီတော့ အဘယမထေရ်မြတ်က ဘာပြန်ပြောသလဲဆိုရင် “ငါ့ရှင် ပြောပါစေ၊ ပြောတာက သူ့တာဝန်၊ သည်းခံဖို့က တို့တာဝန်ပဲ၊ ငါတို့မှာ

ခြေလှမ်းတိုင်းလှမ်းတိုင်း အမှတ်နဲ့သွားနေတော့ အမှတ်လွတ်သွားတာ မရှိပါဘူး” လို့ အမိနဲ့ရှိလိုက်ပါတယ်။

တရားနဲ့နေတဲ့အတွက် ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ အရှုအမှတ် ရှိ၊ အသံကြားတိုင်းမှာ အရှုအမှတ် ရှိတဲ့အတွက် ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့အရှင်မြတ်ဟာ အတုယူစရာနားထောင်တတ်တဲ့သူပါ။

တံခါးဝဓာကျင့်

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တို့ရဲ့ဝင်ပေါက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဣန္ဒြေခြောက်ပါး တံခါးခြောက်ပေါက်လို့ တင်စားပြောဆိုကြပါတယ်။

တံခါးရဲ့သဘောက ဝင်ရောက်စေလိုသူတို့ကိုဖွင့်ပေးဖို့၊ မဝင်ရောက်စေလိုသူတို့ကို ပိတ်ထားဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်စိပေါက်၊ နားပေါက်က ဝင်လာတဲ့ အာရုံတွေကို ရုပ် ရုပ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ခြင်းဟာ အကုသိုလ်တွေ မဝင်ရောက်နိုင်အောင်လို့ ပိတ်ထားလိုက်တာပါ။ မြင်တာကို ရုပ်၊ ကြားတာကို ရုပ်၊ မြင်သိစိတ်ကို နာမ်၊ ကြားသိစိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုလိုက်တဲ့အခါမြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်းကိစ္စတို့ကြောင့် အကုသိုလ်ပေါ်ပေါက်စရာ အကြောင်းမရှိတော့ပါ။

တံခါးပေါက်တွေကို ပိတ်ထားရင် မဝင်သင့်တာတွေ မဝင်နိုင်တဲ့ အတွက်ဝင်လာသူတို့ကြောင့်ပေါ်ပေါက်လာမယ့်ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေ ကင်းပါတယ်။

ရှုမှတ်စိတ်နဲ့ မြင်ပေါက် ကြားပေါက်တွေကိုပိတ်ထားနိုင်ရင် အကုသိုလ်တွေ မဝင်ရောက်မနှောင့်ယှက်နိုင်တဲ့အတွက်အန္တရာယ်ကင်းပါ

၁၂၄ ⊗ ဓမ္မဇူတာ အရှင်ပညိဿရ

တယ်။ အကုသိုလ်ကြောင့် ဖြစ်လာမယ့် အပါယ်ငရဲဘေးဆင်းရဲဒုက္ခ
ဘေးတွေ ကင်းနေလို့ ရန်တွေ ကင်းနေ လို့ရှုမှတ်နေသူဟာ ဘဝလုံခြုံ
မှုကိုလည်း တည်ဆောက်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။





တရားနဲ့ နမ်း

တရားနဲ့နေသူဟာ မြင်ကြားရတာတွေကိုအလွတ်မပေးဘဲ ရှုစိတ်
ဝင်ရသလို နမ်းရှူတဲ့နေရာမှာလည်း တရားပါရပါမယ်။ နှာခေါင်းရဲ့အလုပ်
ကနမ်းရှူဖို့ဆိုတော့ အနံ့မျိုးစုံကို ကြုံရင် ကြုံသလို နမ်းရှူကြရပါတယ်။

ရှုမှတ်မှုပါတဲ့ နမ်းရှူမှုနဲ့ အရှုအမှတ် မပါတဲ့ နမ်းရှူမှုလို့ နှစ်မျိုး
ခွဲနိုင်ပါတယ်။ ရုပ် နာမ်လို့ ဆင်ခြင် သတိထားပြီး နမ်းရင် ရှုမှတ်မှု
ပါဝင်လာပါပြီ။

ရုပ်နာမ်သဘောအရ ရှုကွက်ရှာကြည့်ရင် -

၁။ အနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံကို ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။

၂။ နမ်းတဲ့ နှာခေါင်း ယာနပသာဒကို ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။

၃။ နမ်းရှူချိန်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ နံသိစိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုရပါမယ်။

ရှုကွက်သုံးမျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုးကို ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ နမ်းဖို့လိုပါတယ်။

၁၂၆ ◉ ဓမ္မဉ္စတ အရှင်မညိဿရ

နာခေါင်းထဲဝင်လာ

နာခေါင်းပေါက်ထဲ ဝင်ရောက်လာတဲ့ အမျိုးမျိုးသောရနံ့တွေ ဟာ ရုပ်တရားပါ။ စားသောက်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာကပေါ်ထွက်လာ တဲ့ ထမင်းနံ့ ဟင်းနံ့၊ မုန့်ပဲသရေစာတွေဟာရုပ်တရားပါ။

အလှအပအသုံးအဆောင် သနပ်ခါး၊ ရေမွှေး၊ ပေါင်ဒါ၊ ပန်း စတာ တွေရဲ့အနံ့ဟာလည်း ရုပ်တရားပါ။

ထမင်းဝိုင်း ထိုင်လို့ ထမင်း၊ ဟင်းနံ့ရလာရင် ရုပ်လို့ ရှုပါ။ သနပ်ခါး၊ ပေါင်ဒါလိမ်းရင်း၊ ပန်းပန်ရင်း၊ သနပ်ခါးနံ့ပေါင်ဒါနံ့တွေ ရရင် ရုပ်လို့ ရှုပါ။

ခြုံငြောရရင် နာခေါင်းထဲ ဝင်လာသမျှမွှေးတဲ့အနံ့၊ သင်းပျံ့တဲ့အနံ့၊ တူးခြစ်တဲ့အနံ့၊ ပုပ်သိုးတဲ့အနံ့စတဲ့ အနံ့မျိုးစုံဟာ ရုပ်တရားတွေပါ။ ရုပ်လို့ရှုရပါတယ်။ နမ်းချင်လို့ နမ်းသည်ဖြစ်စေ၊ မရှူချင်မနမ်းချင်ဘဲ နာခေါင်းထဲဝင်လာလို့ဖြစ်စေ ဘယ်လိုအနံ့ကို ရ - ရ... ရုပ်လို့ ရှုရပါ တယ်။

အဲဒီအနံ့တွေ လက်ခံတတ်၊ နမ်းရှူတတ်တဲ့ယာနပသာဒ နာခေါင်း ကလည်း ကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်နေလို့ ရုပ်တရားပါပဲ။ ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။

အနံ့ရယ် နာခေါင်းရယ် ပေါင်းဆုံမိတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နံသိစိတ်က နာမ်တရားပါ။ နာမ်လို့ ရှုရမယ့်တရားပါ။

“အနံ့ တစ်မျိုးမျိုးပဲလို့” သိတဲ့စိတ် ပေါ်တာနဲ့အလွတ်မခံဘဲ နာမ် လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ မွှေးတယ်၊ နံတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး၊ ကြိုက်တယ်၊ မကြိုက်ဘူးလို့ မခွဲခြားဘဲ အနံ့မှန်း သိလိုက်တာနဲ့နာမ်လို့ ရှုလိုက်ရပါမယ်။

နံတွဲနေရာ ဝါဝါ

အနံတွေက ရုပ်တရား၊ နှမ်းရှူတတ်တာကလည်း ရုပ်တရား၊ နံသိစိတ်က နှမ်းတရားဆိုတော့ ဘယ်နေရာမှ ငါ့မပါပါဘူး။ ငါ့မဟုတ်ပါဘူး။ အနံဟာ အနံပါပဲ။ ယောက်ျားက နံတာ၊ မိန်းမက နံတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ နံတဲ့ အနံကသာ နံတာပါ။

နံတဲ့သဘောကသာ နံတာပါ။ အနံကို ယောက်ျားလား၊ မိန်းမလား ခွဲခြားမှုပြုလို့မရပါဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ၊ သတ္တဝါပဲလို့လည်း မရည်ညွှန်းနိုင်ပါဘူး။ သဘောတရားသက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားသဘော ရှုတဲ့နေရာမှာ သဘောတရားသက်သက်ကိုသာ ရှုမြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘောတရားသက်သက်ကိုသာ ရှုမှတ်နေတာကို ဝိပဿနာ လို့ပြောရပါတယ်။ ရုပ်နှမ်းအမြင်နဲ့ အရာရာကို အကဲခတ်သုံးသပ်နေတာကို ဝိပဿနာတရားနဲ့ နေတယ်လို့ ပြောရပါတယ်။

ရှုမှတ်နေတဲ့သူအတွက် မခံမရပ်နိုင်အောင် နံနေလို့လည်း တုန်လှုပ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မွေးကြိုင်တဲ့ အနံတွေကလည်း သူ့ကို ဆွဲဆောင်မှု မပြုနိုင်တော့ပါဘူး။ ဣန္ဒြေမပျက် ရှုမှတ်နေနိုင်တဲ့အတွက်တည်ကြည်ငြိမ်သက်လာပါတယ်။

အနံဖော်ကြောင့်

အနံကို နှမ်းရှူရတဲ့အချိန်မှာ ရှုစိတ် မဝင်နိုင်ရင် နှစ်သက်သွားတဲ့အနံဟာ နှမ်းရှူသူကို စွဲလမ်းမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ နှစ်သက်ရင် ရာဂ၊

၁၂၈ ◉ ဓမ္မဒူတ အရှင်ဝဉ္ဇီဿရ

မနှစ်သက်ရင် ဒေါသကို အားပေးတာမို့ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ဘက်ကို ဆွဲဆောင်သွားတာချည်းပါပဲ။

ဒီသဘောတွေကို လူ့လောကမှာ သာမက တိရစ္ဆာန်လောကမှာပါ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ မိုးဦးကျကာလမှာ ပျော်ပါးချိန် ကို ရောက်တဲ့အခါနွားထီးများဟာ နွားမအနံ့ရဲ့ဆွဲဆောင်မှု ကိုမတွန်း လှန်နိုင်ပါဘူး။ နဖားကြိုးတပ်ပြီးဆွဲတာထက် လည်ပင်းကြိုးကွင်းတပ်ပြီး ဆွဲတာထက်ကိုပြင်းပြင်းထန်ထန် အဆွဲခံရပါတယ်။

ရိုက်မှာလည်း မကြောက်၊ သတ်မှာလည်း မမှုနိုင်ဘဲ နွားမနောက် ကိုသာတကောက်ကောက်လိုက်ပါတော့တယ်။ ဘေးရန်တွေအန္တရာယ် တွေ ခလုတ်တန်သင်းတွေ ဘာမျှမမြင်တော့ဘဲ တစ်လောကလုံးမှာ နွားမကိုသာမြင်ပြီး တန်းတန်းစွဲလိုက်ကြပါတယ်။

တချို့နွားထီးတွေဆိုရင် မိတ်လိုက်ရင်း ခြံစည်းရိုးစွန်းနဲ့ ထိုးမိလို့ မျက်လုံးကျွတ်ထွက်ပြီးသွေးသံရဲရဲကျနေတာတောင် ဂရုမစိုက်နိုင်ပါဘူး။ နွားမရဲ့နောက်ကိုသာ တန်းတန်းစွဲလိုက်နေတာဟာ ပြင်းထန်တဲ့ အနံ့ဒဏ်ကို ခံရတာပါ။

“အဲဒီရေမွှေးနံ့မှ ကြိုက်တယ်။ ဒီဆပ်ပြာနံ့ ဒီပေါင်ဒါနံ့မှ သဘော ကျတယ်” ဆိုတာတွေဟာလည်းအနံ့ရဲ့ ဩဇာကြီးမားတာကို ပြနေပါ တယ်။ မရှုမှတ်နိုင်သူ တရားနဲ့ မနမ်းတတ်သူကို ဒုက္ခပေးတာ လို့သိသာ နိုင်ပါတယ်။





တရားနဲ့ စားသောက်

စားသောက်တဲ့နေရာမှာ အရှုအမှတ် မလွတ်အောင် စားသောက် တတ်ဖို့အတွက် ရှေ့မှာအတော်ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒီနေရာမှာတော့ အသေး စိတ် ထပ်မပြောတော့ပါဘူး။ လိုရင်းအချုပ် ပြောရရင် စားသောက်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျန်အာရုံတွေနည်းတူသုံးမျိုး ခွဲခြားမြင်ရပါမယ်။

၁။ အချို့အချဉ်စတဲ့ အရသာရသာရုံကို ရုပ်လို့ရှုပါ။

၂။ အရသာခံတတ်တဲ့ ဇိဝှိပသာဒ လျှာကို ရုပ်လို့ရှုပါ။

၃။ စားသောက်ချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စားသိစိတ် ကိုနာမ်လို့ ရှုပါ။

ချို၊ ချဉ်၊ စပ်၊ ငန့်၊ ခါး၊ အဖန် ခြောက်တန်သော အရသာတွေဟာ ရုပ်တရားပါ။ ဇိဝှိပသာဒလျှာဟာလည်း ရုပ်တရားပါ။ ချိုတယ်၊ ချဉ် တယ်၊ ငန့်တယ်လို့ သိတဲ့အသိ၊ စားသိစိတ်ကတော့ နာမ်တရားပါ။

အစားအသောက်တွေကို စားသောက်တဲ့ နေရာမှာ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး၊ မြိန်တယ်၊ မမြိန်ဘူး၊ ပေါ့တယ်၊ ငန့်တယ်၊ အရသာ

၁၃၀ ● ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညိဿရ

ရှိတယ်။ မရှိဘူးလို့ ခွဲခြားမှု မပြုဘဲ ရုပ် နာမ်တရားတွေကို ရှုမှတ်ရင်း စားသောက်တာဟာ တရားနဲ့စားသောက်ရာ ရောက်ပါတယ်။

မပြီးဆုံးနိုင်တဲ့ တာဝန်

သတ္တဝါမှန်သမျှဟာ အာဟာရကိုမှီပြီး အသက်ရှင်ကြရပါတယ်။ မစားမသောက်ရင် အသက်မရှင်နိုင်လို့ နေ့စဉ် စားသောက်ကြရတာပါ။ စားဝတ်နေရေးလို့ အရေးသုံးပါးမှာ ဝတ်ရေး၊ နေရေးထက်ကိုစားရေးက ပိုလို့ တာဝန်တွေတက်ကြပါတယ်။

စားဖို့ သောက်ဖို့အတွက်ကိုပဲ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သွားလာလှုပ်ရှား ရှာဖွေကြရတာပါ။ တကုပ်ကုပ်နဲ့အလုပ်တွေ ရှုပ်နေကြတာပါ။

ဝတ်စရာမရှိလို့ဖြစ်ပါသေးတယ်။ စားစရာမရှိလို့မဖြစ်ပါဘူး။ နေစရာမရှိတာက ဖြစ်ပါသေးတယ်။ စားစရာ မရှိလို့ မဖြစ်ဘူး။ မွေးကတည်းက နေသေတဲ့အထိ မပြီးနိုင် မဆုံးနိုင် စားသောက်နေကြရပါတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စားသောက်ရင်း ရတဲ့ဒုက္ခကလည်း မြင်အောင်ကြည့်ရင် မသေးလှပါဘူး။ စားစရာရအောင် ရှာဖွေရတဲ့ဒုက္ခကလည်း ပိုလို့တောင် ဆိုးတာတွေ့ရပါတယ်။

မီးငြိမ်းကောင်စား

စားတယ်ဆိုတာ အမှန်ကတော့ ဝမ်းထဲမှာတောက်လောင်နေတဲ့ ပါစကဝမ်းမီးကို ငြိမ်းသတ်ဖို့စားကြတာပါ။ ဝမ်းမီးလောင်မြိုက်မှု သက်သာအောင် မဖြစ်မနေ စားသောက်ကြရတာပါ။ ဒါပေမယ့် မီးလောင်လို့စားရတာကိုပဲ အဟုတ်ထင်၊ အကောင်းထင်ပြီး စားကောင်းရင်

ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ကြပါတယ်။ လောဘမီးတွေထပ်လောင်ပြန်တာကို သဘောမပေါက်တာပါ။ စားမကောင်းဘူး၊ ခံတွင်းမတွေ့ဘူးဆိုရင် မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီးဒေါသမီးတွေထပ်လောင်ပြန်တာလို့ နားမလည်ကြလို့ တရားနဲ့ ဝေးသွားကြတာပါ။

အရသာမီးတွေ အလောင်မခံရအောင်၊ မီးငြိမ်းအောင် စားမယ်ဆိုရင် လောဘ ဒေါသတို့ကို မဖြစ်စေဘဲ စားသုံးပါ။ ဆင်ခြင်မှု ရှုမှတ်မှုနဲ့ သတိကပ် ပြီးစားသုံးပါ။ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို ရှုမှတ်ပြီး စားသောက်ပါ။

အစားစုံမတ် တရားပျက်

အစားအစာပေါ်မှာ တပ်မက်တွယ်တာတဲ့ ရသတဏှာဟာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုနဲ့ ထိန်းချုပ်မထားနိုင်ရင် ကောင်းကောင်းကြီး ဒုက္ခပေးတတ်ပါတယ်။ တစ်စထက်တစ်စ တိုး တိုးပြီး ခုံမင်စွဲလန်းတဲ့အခါ ကင်းကွာပြီး မနေနိုင်လောအောင် စွဲမက်စေပါတယ်။ စွဲမက်မှုကြောင့် မတရားတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့သတ်ဖြတ်ခြင်း ခိုးယူခြင်းတွေအထိ ရောက်အောင်လည်း ပို့ဆောင်တတ်ပါတယ်။ ၏

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က သာဝတ္ထိပြည်မှာ နွားသတ်သမားတစ်ယောက်ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ နွားတွေကို ကိုယ်တိုင် မွေးထားပြီး နေ့စဉ်နဲ့အမျှသတ်ဖြတ် ရောင်းချပါတယ်။ ရောင်းမကုန်တဲ့အသားတွေကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စားသောက်ပါတယ်။

နှစ်ပေါင်းများစွာ စားသောက်လာတော့ အမဲသား မပါရင် မစားတတ်တော့ပါဘူး။ အမဲသားနဲ့စားရမှသာ တင်းတိမ်ပါတော့တယ်။ အရက်စွဲ ဆေးလိပ် စွဲသလို စွဲနေပြီပေါ့။

၁၃၂ ◉ ဓမ္မဇ္ဇတာ အရှင်ဝဠီသမာရ

ရက်စက်ကြမ်းတမ်း

တစ်နေ့မှာတော့ စားဖို့ အမဲသားတုံးကို ချန်ကျန်တာတွေ ရောင်းချလိုက်ပါတယ်။ မယားဖြစ်သူကို ချက်ခိုင်းပြီး ပြန်လာရင် စားမယ်လို့ ရေချိုးသွားပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဧည့်သည်အတွက် ချက်ကျွေးဖို့ရန်မရရင် မဖြစ်ဘူးလို့ အမဲသားတုံးကို ဆွဲယူသွားပါတယ်။

နွားသတ်သမား ပြန်လာတဲ့အခါမှာ မယားကရှိတဲ့ ဟင်းတွေနဲ့ ခူးခပ်ကျွေးပြီး အကျိုးအကြောင်းပြောပြပါတယ်။ အမဲသားမပါရင် မစားတတ်တနွားသတ်သမားဟာ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ပြီး ဓားဆွဲကာ ထသွားပါတယ်။

နောက်ဖေးနွားမြဲထဲက နွားတစ်ကောင်ရဲ့လျှာကို ဆွဲထုတ်အတင်း ဖြတ်ပြီး သွေးသံရဲရဲနဲ့ ယူလာကာ ချက်ခိုင်းပြီး စားပါတော့တယ်။ အစားအတွက် ဒေါသထွက်နေတဲ့ အခါ အော်ဟစ်နေတာကို လည်းမသနားတော့ပါဘူး။ သွေးရဲရဲသံရဲရဲ ဒုက္ခဖြစ်ကျန်ခဲ့တာကိုလည်း ကရုဏာမသက်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်လိုဘဲပြည့်ဖို့အတွက် ရက်စက်တဲ့နွားသမားရဲ့ ကြမ်းကြုတ်မှုက ကြောက်စရာပါ။

အကျိုးဝေးပြီ

အကုသိုလ်ကံတွေဟာ သိပ်ကို အားကြီးလာပြီ၊ လွန်ကဲလာပြီဆိုရင် နောက်ဘဝအထိ မဆိုင်းဘဲ ချက်ချင်းလက်ငင်း တူသောအကျိုးကို ပေးတတ်ပါတယ်။

ပူပူလောင်လောင်နဲ့ ချက်ထားတဲ့ အမဲသားဟင်းကို လောဘတကြီးနဲ့ စားမယ်လို့ လျှာပေါ်တင်လိုက်တဲ့အခါ နွားသတ်သမားရဲ့လျှာဟာ ပူလောင်ခြင်းကြောင့် ထမင်းပန်းကန်ထဲ ပြတ်ကျသွားပါတယ်။

ခံတွင်းက သွေးတွေဟာလည်း မြင်မကောင်းအောင် ယိုစီးကျလာပါတယ်။ နာကျင်မှုကြောင့် အော်ဟစ် ညည်းညူပြီး နေရပါတယ်။ တလူးလူးတလိမ့်လိမ့်နဲ့ ဘယ်လိုမှ မနေနိုင် မထိုင်နိုင်တာကြောင့် နွားအော်သလိုအော်ပြီး လေးဘက်ထောက်ကာ သွားနေရပါတော့တယ်။ အဲဒီရောဂါနဲ့ပဲ သေတဲ့အခါ အဝီစိငရဲကိုလည်း ရောက်ရပါသေးတယ်။

ရသတဏှာ ရသာရုံကို တပ်မက်မှုကြောင့် ဒီဘဝမှာလည်း ဒုက္ခရောက်၊ သံသရာမှာလည်း ဒုက္ခရောက်ရတဲ့အဖြစ်ဆိုးတွေ ကင်းဝေးစေဖို့ စားတိုင်းသောက်တိုင်းမှာ သတိတရားနဲ့ ဆင်ခြင်ရှုပွား စားသောက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစားအတွက်နဲ့ တရားမပျက်စေဘဲ အစားအတွက် တရားတက်လာအောင် စားသောက်ဖို့အတွက် အမှတ်သတိရှိကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ် နာမ်တရားတွေကို ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ စားသောက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။





ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဂ္ဂဏ

မျက်စိ. နား. နှာခေါင်း. လျှာတို့ကို အခြေခံကာ မြင်ရ. ကြားရ. နှမ်းရ. စားရတာတွေကို ရှုတတ်သွားတဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှုမှတ်ပုံတွေကိုလည်း သဘောပေါက်သွားပါပြီ။

၁။ အထိအတွေ့မျိုးစုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။

၂။ ထိတွေ့တတ်တဲ့ ကာယပဿာ ကိုယ်ကို ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။

၃။ ထိတွေ့ချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထိသိစိတ်ကို နာမ်လို့ ရှုရပါမယ်။

တစ်စုံတစ်ခုကို ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ ထိခိုက်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကြမ်းအနု အပူအအေးစတာတွေဟာ ရုပ်တရားပါ။ ရုပ်လို့ ရှုရပါမယ်။

အပူအအေး အကြမ်းအနု သဘောတွေနဲ့ ထိမိတွေ့မိတာက ကာယပဿာဒ ရုပ်တရားပါ။ ကိုယ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ သဘောပါ။ ရုပ်လို့ပဲ ရှုပါ။

ထိတွေ့ချိန်မှာ ပူတဲ့သဘောနဲ့ ကိုယ်နဲ့ ထိချိန်မှာ ပူတယ်လို့ သိတဲ့စိတ်၊ ကြမ်းတမ်းစွာ ထိခိုက်မိချိန်မှာ ကြမ်းတယ်လို့ သိတဲ့စိတ်က

တရားနဲ့နေပါ ❶ ၁၃၅

နာမ်တရားပါ။ဘာနဲ့ထိထိ၊ ဘယ်အရာနဲ့ တိုးမိ တိုးမိ ကိုယ်ခန္ဓာ နဲ့
ပြင်ပက ထိတွေ့နိုင်အာရုံတို့ ပေါင်းဆုံမိတဲ့အချိန်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထိသိ
စိတ်၊ ကာယဝိညာဏ် စိတ်ကိုနာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။





စိတ်ကိုရှုရာမှာ

စိတ်ကို ရှုရာမှာတော့ ပြောခဲ့ပြီးတဲ့ မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ စားသိစိတ်၊ ထိသိစိတ်အားလုံးကို နာမ် နာမ်လို့ ရှုရပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်တာ၊ စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတာ၊ စိတ်နဲ့မှတ်သားတာ အားလုံးဟာ နာမ်တရားတွေပါ။ နာမ်လို့ရှုပါ။

စိတ်နဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ တွေးတောမှု၊ အောက်မေ့မှု၊ သတိရမှု၊ လွမ်းဆွတ်မှု၊ ကြေကွဲမှု၊ ဝမ်းသာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှုအားလုံးဟာ နာမ်တရားပါ။ နာမ်လို့ရှုပါ။ မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်၊ မုဒိတာစိတ်တွေဟာလည်း နာမ်တရားတွေပါ။ ကောင်းတဲ့ စိတ်၊ မကောင်းတဲ့ စိတ်၊ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်အားလုံးဟာလည်း နာမ်တရားတွေပါပဲ။ နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

အချုပ်ကတော့ ကိုယ်ထဲပေါ်တာ ရုပ်၊ စိတ်ထဲပေါ်တာ နာမ်။

ကိုယ်မှာ ဖြစ်ရင် ရုပ်၊ စိတ်မှာ ဖြစ်ရင် နာမ်။

ကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်တာ ရုပ်၊ စိတ်နဲ့ ဆက်စပ်တာ နာမ် - လို့ ရှုမှတ်ပါ။

ချမ်းသာတယ်ထင်ပြီး

များသောအားဖြင့် သတ္တဝါတွေဟာ အာရုံမျိုးစုံ ခံစားနေရတာကိုပဲ ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်နေကြရှာပါတယ်။ အဲဒီချမ်းသာတွေကို ရှာရင်း ရှာရင်းနဲ့ပဲ ဆင်းရဲနေကြရပါတယ်။

ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ တွေ့ကြုံ ခံစားနေကြရပါတယ်။ ကြည့်ချင်တာ လေး ကြည့်နေရရင် ပျော်ပါတယ်။ ကြားချင်တဲ့အသံလေး ကြားနေရ နားထောင်နေရရင် ပျော်ပါတယ်။ ရှူချင်တဲ့ အနံ့လေး နှိမ်နေရ ရှူနေရ ရင်၊ စားချင်တာလေး စားနေရရင်၊ ထိတွေ့ချင်တာလေး ထိတွေ့နေရ ရင်၊ တွေးချင်တာလေး တွေးနေရရင် ပျော်ပါတယ်။ နှစ်သက်သဘော ကျပါတယ်။ ချမ်းသာတယ်လို့ အောက်မေ့နေကြပါတယ်။ မှတ်ထင် နေကြပါတယ်။

အမှန်ကတော့ တကယ့်ချမ်းသာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် ခံစား ရတဲ့ ချမ်းသာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်မှာပူးကပ်နေတဲ့ တဏှာက ခံစားတဲ့ ချမ်းသာပါ။ တဏှာဆိုတဲ့ လိုချင်မှုကြောင့်သာ လိုချင်တာလေးရတာကို ချမ်းသာလို့ ထင်နေကြတာပါ။

တဖန်ကိုမမြင်

တကယ့် ချမ်းသာအစစ်က လိုချင်မှုဆိုတဲ့တဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်မှ ရပါတယ်။ တဏှာမဖြစ်အောင် ပိတ်ဆို့စောင့်စည်းနိုင်မှ ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအသိအမြင်တွေ မဖြစ်လာအောင် မသိမှု အဝိဇ္ဇာက အားကြီးစွာ ဖုံးအုပ်ထားလိုက်ပြန်တော့ အမှန်ကိုမမြင်တော့ပါဘူး။ ဆင်းရဲကို

၁၃၈ ⊕ ဓမ္မဇူတာ အရှင်ဦးညီသာရ

ချမ်းသာထင်၊ ချမ်းသာကိုတော့ ဆင်းရဲထင်ပြီး အမှားသံသရာကြီး
ဆက်ကာ ဆက်ကာ လည်ပတ်ရပါတော့တယ်။

တရားနဲ့နေတာဟာ အမှန်သိဖို့အတွက် အခြေခံ လိုအပ်ချက်ပါ။
အမှန်တရားကို သိမြင်ဖို့အတွက် အာရုံမျိုးစုံတို့ရဲ့ ဝင်ရောက်နှောင့်
ယှက်မှုကို ပယ်ဖျက်ပြီး အမှန်သဘာဝ ရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုမှတ်နေရတာပါ။
တရားအားထုတ်တာဟာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာ ဉာဏ်သွင်းပြီးတော့
အမှန်တရား မြင်တွေ့အောင် ရှာဖွေနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။





တရားက နှောင့်ယှက်လား

“ဘဝ ကြီးပွားချမ်းသာရေးမှာ တရားဟာအနှောင့်အယှက်” လို့ ယူဆသူများမှာ ရှေးကလည်းရှိခဲ့ပါတယ်။ ယခုလည်း ရှိကြပါတယ်။ မသိနားမလည်လို့ အထင်အမြင် လွဲမှားနေကြတာပါ။

“တရားအလုပ် လုပ်နေရင် ဘာနဲ့စားမလဲ၊ ဘာနဲ့ဝတ်မလဲ၊ ဘယ်လို လုပ်ပြီး ကြီးပွားချမ်းသာတော့မှာလဲ” လို့ ဘုန်းကြီး အမေးခံရဖူး ဌပါတယ်။

“တစ်ဖက်က ပုံမှန်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်ကို လုပ်၊ တစ် ဖက်ကလည်း တရားအလုပ် ကိုလုပ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့ မကြီးပွား မချမ်း သာရမှာလဲ” လို့ ဖြေခဲ့ပါတယ်။

စားဝတ်နေရေးအတွက်ကို လူတိုင်း အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အလုပ်တွေ လုပ်ကြရပါတယ်။ လုပ်လည်း လုပ်ရမှာပါ။ အဲဒီအလုပ်တွေ လုပ်ရင်းနဲ့ ကိုတရားနဲ့နေသွားရင် အလုပ်နှစ်ခု ပြီးပါတယ်။ တရားက

၁၄၀ ◉ ဓမ္မဒူတာ အရှင်ပညီဿရ

အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါဘူး။ အကူအညီ တောင်ဖြစ်ပါသေးတယ်လို့ တရားနဲ့နေသူတိုင်း သိကြပါတယ်။

အညွန့်တုံးဝါဒ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကုရတိုင်း ကမ္မာသဓမ္မနိဂုံးရွာမှာသီတင်းသုံးနေစဉ် က မာဂဏ္ဍိယပရိဝိုဏ်က မြတ်စွာဘုရားကို အညွန့်တုံးသူလို့ စွပ်စွဲခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူ ဘာကို ရည်ရွယ်ပြီး ပြောတာလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက “ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်နှစ်ခြိုက်တတ်တဲ့မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့ကို ပိတ်ဆို့ထားရမယ်၊ လုံခြုံအောင်စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းရှုမှတ်ရမယ်” လို့ ဟောတော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို မကျေနပ်လို့ ပြောတာပါ။

သူတို့ကျမ်းစာများရဲ့ အဆိုအရ “မျက်စိဆိုတာ ကြည့်ဖို့၊ နားဆိုတာ နားထောင်ဖို့၊ နှာခေါင်းဆိုတာ နှမ်းရှူဖို့၊ လျှာက အရသာခံဖို့၊ ကိုယ်ကာယက ထိတွေ့ဖို့၊ စိတ်က တွေးကြံဖို့ ဖြစ်လာတာကြောင့် အာရုံမျိုးစုံကို လိုက်စားပေးရမယ်။ စိတ်တိုင်း ကျအားရအောင် ခံစားရမယ်။ မခံစားရင် လူညွန့်တုံးတယ်။ မတိုးတက်ဘူး၊ မကြီးပွားဘူး” လို့ မာဂဏ္ဍိယ ခံယူထားတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားကို လက်မခံနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတာပါ။

ဒါကြောင့် “အာရုံမျိုးစုံကို ဝင်ချင်တိုင်း မဝင်နိုင်အောင် ပိတ်ဆို့စောင့်စည်းရမယ်။ အရှုအမှတ်သတိရှိရမယ်” - လို့ ဟောကြားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို ရန်သူလို့ သဘောထားပြီး အညွန့်တုံးသူ၊ အညွန့်တုံးဝါဒတည်ထောင်သူလို့ စွပ်စွဲနေတာပါ။ မကျေနပ် ဖြစ်နေတာပါ။

သုတထင်အမြင်

လောကချမ်းသာကိုသာ သိမြင်၊ လောက ကြီးပွားရေးကိုသာ အကောင်းထင်တဲ့ မာဂဏ္ဍိယကကြီးပွား ချမ်းသာတယ်ဆိုတာကို ကာမဂုဏ်တရားတွေနဲ့ တိုင်းတာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာ ရာထူးအာဏာ အခြွေအရံ ဂုဏ်သတင်း အဆောင် အယောင်တွေပြည့်စုံပြီးစိတ်တိုင်းကျခံစားနေရတာကိုချမ်းသာလို့ရှုမြင် နေပါတယ်။

များများသုံးနိုင် များများဖြုန်းနိုင်၊ ခံစားနိုင်ခွင့်ရမှ လူ့ဘဝတိုးတက် တယ်။ လူညွန့်တက်တယ်။ ကာမဂုဏ်တွေ ပြည့်စုံနေမှ ဘဝမှာ ပြည့်စုံ တယ်လို့ထင်နေတာပါ။ လက်ရှိဘဝမှာပစ္စည်းဥစ္စာ ကြွယ်ဝနေမှုကိုသာ ချမ်းသာစစ်လို့ ယူဆပြီး ပြောနေတာဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရှင်းပြ

လူ့စည်းစိမ်လို့ခေါ်ကြတဲ့ ငါးပါးအာရုံ ကာမဂုဏ်ကိုသာ ချမ်းသာစစ် ထင်နေရာတဲ့ မာဂဏ္ဍိယကို မြတ်စွာဘုရားက - “မာဂဏ္ဍိယ - ငါဘုရား ဟာ အကောင်းဆုံးအဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့အထိတွေ့ကို - လူဖြစ်စဉ်က ခံစားခဲ့ပြီးပါပြီ။ အဲဒီကာမဂုဏ်ရဲ့အပြစ်တွေကို သိနား လည်လို့ တပ်မက်မှု လိုချင်မတဏှာကို ပယ်ပြီး ချမ်းသာစွာ ယခု နေနိုင်ခဲ့ ပါတယ်။

ကာမဂုဏ် ခံစားနေတဲ့သူတွေကို မြင်ပေမဲ့ သူတို့ခံစားတဲ့ ကာမ ဂုဏ်ကို ငါ မတောင့်တတော့ပါဘူး။ ချမ်းသာမှန်သမျှထက်သာတဲ့

၁၄၂ ● ဓမ္မဉ္စတ အရှုဇီဝညီဿရ

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားနေတဲ့အတွက် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာလောက်ကို ငါ မမက်မော မတောင့်တတော့တာပါ” လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

တရားကြောင့်ချမ်းသာ

တရားဓမ္မဟာ ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန်ကို ရယူပေးတတ်ပါတယ်။ လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာတွေထက် အဆပေါင်းများစွာ မနိုင်းသာအောင် ချမ်းသာတဲ့ ချမ်းသာမျိုးကို တရားဓမ္မကမှ ပေးနိုင်ပါတယ်။

ချမ်းသာစစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသွားသူတို့မှာ ချမ်းသာတုကို မလိုချင် တော့ပါဘူး။ ရွှေအစစ်ရှိနေသူဟာ ရွှေအတုကို မမက်တော့သလိုပါပဲ။ တရားချမ်းသာရှိသူတို့အတွက် လောကချမ်းသာ မလိုအပ်တော့ပါ ဘူး။

အာရုံမျိုးစုံကို ချမ်းသာနှိုးနှိုးရှာဖွေနေသူတွေဟာ ရှာဖွေရတဲ့ ဒုက္ခ၊ ထိန်းသိမ်းရတဲ့ဒုက္ခ၊ ပျက်စီးသွားတဲ့အခါမှာ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ ဒုက္ခတွေ ဝန်းရံထားတဲ့ မပြောပလောက်တဲ့ ချမ်းသာကို အကောင်း ထင်နေကြတာပါ။

တရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲမဖက်ချမ်းသာသက်သက်ကို မတွေ့မြင်ရသေးလို့သာ မက်မောနေကြတာပါ။ တရားက ပေးတဲ့ ချမ်းသာကို သိမြင်သွားတဲ့အခါမှာ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာဟာအလကား ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။





မသိတော့ လိုချင်

နေ့တိုင်း ရှာနေကြတဲ့ ကာမဂုဏ်တွေကို ဒုက္ခလို့ မသိရင် လိုချင်ပါတယ်။ ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်း မသိအောင်၊ ဒုက္ခကို သုခလို့ထင်အောင် အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့မသိမှုက လှည့်စားပါတယ်။ အမှန်မသိအောင် ဖုံးလွှမ်းထားပါတယ်။

မသိမှု အဝိဇ္ဇာကြောင့် ဆင်းရဲကို ချမ်းသာ၊ ချမ်းသာကို ဆင်းရဲလို့ ပြောင်းပြန်စောက်ထိုး မြင်ပါတယ်။ အမှားကို အမှန်၊ အမှန်ကို အမှားလို့ တလွဲတချော် မြင်ပါတယ်။

အမှန်ကို မသိတဲ့အခါ ချမ်းသာလို့ ထင်တဲ့အခါမှာ လိုချင်မှုတွေ ဝင်လာပါတယ်။ နှစ်သက်ခင်မင်မှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

အမှန်ကို မသိတာက အဝိဇ္ဇာပါ။ မသိလို့ လိုချင်တာက တဏှာပါ။ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာကြောင့်သာ ကာမဂုဏ်တွေကို ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်ကြတာပါ။ လိုချင်စွဲလန်းပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပင်ပန်းခံဆင်းရဲခံပြီး ရှာဖွေနေကြတာပါ။

၁၄၄ ◉ ဓမ္မဉ္စတ အရှင်ပညိဿရ

တရားနဲ့နေလို့အမှန်ကို မြင်ကြတဲ့အခါမှာ “ဆင်းရဲပါလား၊ ဒုက္ခပါလား” လို့သိသွားကြပါတယ်။ သိလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် လိုချင်တာတွေ အားလုံးက ကင်းစင်သွားပါတယ်။

သိမြင်လာအောင်

အမှန်တရားကို သိမြင်အောင် အမှတ်တမဲ့မနေဘဲ တရားနဲ့နေရပါတယ်။ ရှုပွားအားထုတ်နေရပါတယ်။ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်တို့ကို အဖန်ဖန် ရှုမှတ်နေရပါတယ်။ သင်ယူကျက်မှတ်နေရုံနဲ့ မရပါ။ နာယူနေရုံနဲ့လည်းမရပါ။ စဉ်းစားတွေးတောနေရုံနဲ့လည်းမရသေးပါလို့ သဘောပေါက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို သတိကပ်ပြီး ရုပ်တရားတွေကိုတွေ့မြင်တဲ့အခါ ရုပ်လို့ ရှုပွား၊ နာမ်တရားတို့ကိုတွေ့မြင်တဲ့အခါမှာ နာမ်လို့ ရှုပွားနေရပါတယ်။ ကြိမ်ဖန်များစွာ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ရှုပွားနေရပါတယ်။

အရှင်ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာအရှုဉာဏ်နဲ့ရှုမှတ်နေရပါမယ်။ လျောင်းထိုင်၊ ရပ်၊ သွား ကုရိယာပုတ်လေးပါးနဲ့ အဆင်ပြေသလို နှလုံးသွင်းနေရပါမယ်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ခြောက်ပါးမှာ ထင်လာဝင်လာ ပေါ်လာသမျှကို အလွတ်မပေးဘဲ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုနေရပါမယ်။

တစ်စစ သိမြင်

အားထုတ်ခါစ အကျင့်မရသေးခင်မှာ အခက်အခဲတွေနဲ့ နှပန်းလုံးပြီး ဘာမျှမသိသေးမမြင်သေးပါဘူး။ စိတ်ကို ဆုံးမယဉ်ကျေးလာတဲ့

အခါမှာကိုယ့်ရဲ့ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ ဉာဏ်ပညာ ပါဝင်မှုပေါ် မူတည်ပြီး တရားသဘောကို တစစနဲ့သိမြင်လာပါတယ်။

အလှမ်းကွာဝေးတဲ့ နေရာမှာရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်ရင် မှုန်ဝါးဝါးသာ တွေ့ရသလို အစပထမမှာ ရုပ်နာမ်လို့သာ ရှုနေပေမဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိမြင်သေးပါဘူး။ တစ်စတစ်စနဲ့ အနားကို တိုးကပ်သွားတဲ့အခါမှာ တဖြည်းဖြည်းပိုမိုပြီး သဲသဲကွဲကွဲမြင်လာသလို အရှုမြဲလာရင် ရုပ်နာမ်သဘောကို သဲသဲကွဲကွဲ တွေ့မြင်သိရှိလာပါတယ်။

ပထမရှုစကလည်း ရုပ်နာမ်တရားကို ရှုတာပါပဲ။ နောက်ပိုင်း ဆက်ပြီး ရှုနေတာကလည်း ရုပ်နာမ်တရားကိုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ပထမမှာ သိပ်မသဲကွဲဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာ သဲကွဲစွာ မြင်ရတယ်ဆိုတာအရှုအမှတ်မြဲလာလို့ပါ။ အရှုဉာဏ်အားကောင်းလာလို့ပါ။

ရုပ်နာမ်တရားသာ ရှိတယ်။ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကသာ ပြုပြင်စီမံနေကြတာ။ သွားလာ လှုပ်ရှားနေကြတာ။ နာမ်က ခိုင်းလို့ ရုပ်က လုပ်ရတယ်။ ရုပ်က ပြုလုပ်နေတာကို နာမ်က သိတယ်။ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး တခြား ဘာမျှမရှိဘူး။ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး ပြုလုပ်သူ စေခိုင်းသူ မရှိဘူး။ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ ဘာတစ်ခုမျှ မရှိဘူး။ သဘောတရား သက်သက်သာရှိတယ်လို့ သိလာ မြင်လာပါတယ်။ သဘောပေါက်လာပါတယ်။





သူ၊ ငါမဟုတ် နာမ်နဲ့ရုပ်

သူလည်း မဟုတ်၊ ငါလည်း မဟုတ်၊ နာမ်နဲ့ရုပ်လို့သာ သိမြင်
လာတာဟာ အမှန်တရားကို သိလာတာပါ။ တရားနဲ့နေလို့ သိလာတာပါ။
တရားနဲ့နေလို့ မြင်လာတာပါ။ အဲဒီသဘောလောက်ကို သိမြင်သွားရင်ပဲ
နေသာထိုင်သာ ရှိသွားပါပြီ။ နေတတ်ထိုင်တတ် ရှိသွားပါပြီ။

“ငါမဟုတ်ပါလား၊ ရုပ်နာမ်ပါလား” လို့ နားလည်သွားတဲ့အတွက် ငါ
ဆိုတဲ့ အတ္တကို ဗဟိုပြုပြီး ဖြစ်လာတဲ့ ငါ့သား၊ ငါ့သမီး၊ ငါ့ပစ္စည်း၊ ငါ့ဥစ္စာဆို
တဲ့ စွဲလမ်းမှုများ လျော့ပါးလာပါတယ်။ စွဲမက်မှုတွေ တွယ်တာမှုတွေ
နည်းလာလို့ အပူတွေ ကင်းပြီး ချမ်းသာလာတာပါ။

ရုပ်နာမ်သာလို့ သိမြင်တဲ့ အသိအမြင်ကိုပဲ မပျောက်ပျက်အောင်
ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရင် အတော့်ကို ဟုတ်သွားပါပြီ။ တရားနဲ့ နေတတ်
သွားပါပြီ။

ဆက်ပြီးသိမြင်

ဘုန်းကြီး အခု ပြောခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းတွေအတိုင်းသာ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်အားထုတ်သွားမယ်ဆိုရင် အသိအမြင်တွေ တိုးတက်လာ ပါလိမ့်မယ်။ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ အကြောင်းတရားတွေ တိုက် ဆိုင် ညီညွတ်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာ၊ အကြောင်းတရားတွေ တိုက်ဆိုင်ပြန်တော့ ပျက်သွား၊ တစ်ခုပြီး တစ်ခု မရပ်မနား ဖြစ်လာလိုက်၊ ပျက်သွားလိုက်မို့ “ဘာတစ်ခုမျှတည်တာမြဲတာမရှိပါလား” လို့ မတည်မြဲတာကို တွေ့ ကြရပါတယ်။

တိုးသဘောကို ကြည့်တော့လည်း တိုးသဘောလေးဟာ တိုးလာပြီး တဲ့နောက် ပျောက်သွားတယ်။ ပူသဘောကို သတိထားကြည့်ပြန် တော့လည်း အမြဲမတည်နိုင်ဘဲ ပျောက်ပျက်သွားရတာကို တွေ့ရပြန် တယ်။ အသိ နာမ်တရားတွေဟာလည်း တစ်ခုပြီး တစ်ခုဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေတာလို့ တွေ့လာပါတယ်။ “တစ်ခုဖြစ်လာ ပျက် သွားရ၊ တစ်ခုပေါ်လာ ပျောက်သွားရ” လို့ တစစနဲ့ သိမြင်လာပါတယ်။

တိုးသဘော ပူသဘော သိတဲ့ သဘောတစ်ခု စိတစ်ခုစီမှာလည်း ဖြစ် တည် ပျက် သဘောတွေသာလို့ မြင်လာပါတယ်။ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေလို့သာ၊ ဆက်တိုက် ဖြစ်နေလို့သာ တသမတ်တည်း မပြောင်း မလဲဘူးလို့ ထင်ရတာလို့ နားလည်လာပါတယ်။

“အမှန်ကတော့ ကုန်ခန်းပျက်စီးတဲ့သဘောပါလား” လို့ ရုပ်နာမ် တရားတွေကို ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်နေရှုနေရင် မတည်မြဲတာကို မြင်လာပါ တော့တယ်။

၁၄၈ ◉ ဓမ္မဒူတ အရှင်ဦးညီသာရ

မမြဲလို့ဆင်းရဲ

ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘောတရားမှန်သမျှဟာ ဧကန်မုချ ပျက်စီးကြပါတယ်။ ပျက်ရတာမို့၊ ပျက်တတ်တာမို့လည်း ကြောက်စရာကောင်းလှပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းတည်ရှိမှုမှာ အဓိကအားဖြင့် ပါဝင်တဲ့ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော အမာခံဓာတ်ကြီးလေးပါးဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးရင် ရောဂါဖြစ်ပြီး သေကျေပျက်စီးကြရပါတယ်။

အသက်ရှူတဲ့ အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝါယောရုပ်ဓာတ်ဟာ မတည်မြဲဘူး၊ ပျက်စီးတတ်တယ်လို့ သိမြင်ရင် ကျန်တဲ့ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတွေလည်း အတူတူပဲ၊ မမြဲဘူးလို့ သိလာပါပြီ။ “မတည်မြဲတဲ့ ပျက်စီးတဲ့ သဘောမှန်ရင် ကြောက်စရာပါလား၊ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခတွေပါလား” လို့ ဆင်းရဲကို သိမြင်လာပါတယ်။

ဘယ်လို သဘောတွေဖြစ်ဖြစ် ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောမှန်သမျှဟာ တစ်ခုပြီး တစ်ခု၊ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ဖြစ်ရလို့ မတည်မြဲတာ။ မတည်မြဲဘဲဖောက်ပြန်ပျက်စီးတာမို့ ဆင်းရဲတာကို ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိမြင်လာပါတယ်။

အနှစ်သာရ မရှိ

ရုပ်နာမ်တရားမှန်သမျှဟာ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပဲရှိတယ်။ ခိုင်မာတာလည်း မရှိဘူး။ မပျက်မစီး တည်တတ်တဲ့ အနှစ်သာရသဘောမျိုးလည်းမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာလည်း မဖြစ်ပါနဲ့လို့တားဆီးလို့ မရသလို ပျက်စီးတဲ့အခါမှာလည်း မပျက်ပါနဲ့လို့ တားဆီးလို့ မရဘူး။

အကြောင်းညီညွတ်လို့ ဖြစ်ချိန်တန်ရင်ဖြစ်လာပြီး ပျက်ချိန်တန်ရင် ပျက်သွားတာပဲ။ “ကိုယ့်သဘောကို မလိုက်၊ ကိုယ့်အကြိုက် မပါ၊ ကိုယ့်အလိုကျ ဘာမျှမရ” လို့ သဘောပေါက်လာပါတယ်။

ခင်မင်စရာနှစ်သက်စရာလည်း မရှိ။ တွယ်တာစွဲလန်းနေဖို့လည်း မကောင်းပါလားလို့ အမှန်ကို သိလာပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ကို ရှုရင်း အမှန်ကို မြင်လာပါတယ်။ ကိုယ်စိုးကိုယ်ပိုင် ဘာတစ်ခုမျှ မပြုနိုင်တာ။ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ဘာတစ်ခုမျှ မဖြစ်ကြတာကို မျက်ဝါးထင်ထင် သိမြင်တဲ့ဉာဏ်တွေ ဝင်လာပါတယ်။

တစ်ခုထိရင် အားလုံးထိ

မတည်မြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုးမရတဲ့သဘော တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်နေကြပါတယ်။ မာကျော တဲ့အနှစ်သာရသဘောမရှိလို့ မတည်မမြဲပျက်စီးတာပါ။ မတည်မြဲ ဘဲ ပျက်စီးတတ်လို့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ရ တာပါ။ တည်မြဲချင်ပေမယ့် မတည်မြဲ၊ မဆင်းရဲချင်ပေမယ့် ဆင်းရဲရ လို့လည်း အလိုမလိုက်အကြိုက်မပါဘူးလို့ ဆိုရတာပါ။

သဘောတရားတစ်ခုကို သိမြင်ရင် ကျန်တာတွေကိုလည်း သိမြင် ပါတယ်။ ကွင်းဆက်သဖွယ်ဆက်သွယ်နေတာမို့ တစ်ခုကို ဆွဲကိုင်မိရင် အားလုံးပါလာပါတယ်။ မတည်မြဲတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တလက္ခဏာတွေဟာ ရှုမှတ်ပြီး တရားနဲ့နေသူရဲ့ အသိဉာဏ်မှာတဖြည်းဖြည်းနဲ့ ထင်ရှားပေါ်လွင်ပြီး လာပါတယ်။

၁၅၀ ◉ ဓမ္မဒူတာ အရှင်မညိဿရ

ဒါကြောင့် ရုပ်ကို ဖြစ်စေ၊ နာမ်ကို ဖြစ်စေတစ်မျိုးမျိုးကိုသာ ရှုနေပါ။ ရုပ်အကြောင်းကို သိရုပ်သဘောကို နားလည်ရင် နာမ်သဘောကို နားလည်ဖို့ မခက်တော့ပါဘူး။ နာမ်တရားကို သဘောပေါက်ရင် ရုပ်တရားကို သိလွယ်ပါပြီ။

အနိစ္စကို သိရင် ဒုက္ခနဲ့ အနတ္တတို့ကိုလည်း အလွယ်တကူ သိမြင်ပါတယ်။ ဒုက္ခကို သိရင်လည်း အနိစ္စနဲ့ အနတ္တကို နားလည်ပါတယ်။ အနတ္တကို ရှင်းလင်းသွားတယ်ဆိုရင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခတွေကိုလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်သွားပါတော့တယ်။

ဖြစ်ပျက်သိမြင်လာ

အဲဒီလို ရုပ်နာမ်တို့ကို အရှုခံအဖြစ် မူတည်သတ်မှတ်ပြီး ရှုမှတ်သွားရင်းနဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့သဘောလက္ခဏာ၊ မမြဲတာ၊ ဆင်းရဲတာ၊ အစိုးမရတာတွေဟာ တရားနဲ့ နေသူရဲ့ ဉာဏ်အမြင်မှာ ထင်လာမြင်လာပါတယ်။

မရပ်မနား ဆက်လက်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရှုမှတ်သွားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီး ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်လာပါတယ်။ “နာမ်ရုပ်တရားတွေဟာ ဖြစ်တတ်၊ ပျက်တတ်တာကလွဲလို့ ဘာမှ မဟုတ်ပါလား” လို့ သိမြင်သွားတာဟာ ဖြစ်ပျက်တရားကို သိသွားတာပါ။ အဲဒီလို သိတာဟာ ရှုမှတ်လို့ သိရတာပါ။

ရွတ်ဆိုနေလို့ သိနိုင်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ သူများအပြောနဲ့ ဖြစ်ပျက်လို့ ရှုရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဉာဏ်မှာ ရုပ်နာမ်ရှုရင်းနဲ့ သိမြင်လာရမှာပါ။ အသိဉာဏ်ပေါ်လာရမှာပါ။ တမင်တကာ မြင်အောင် အာရုံပြု

တရားနဲ့နေပါ ❁ ၁၅၁

ယူတာ၊ စိတ်ကူးယူတာမျိုးမဟုတ်ဘဲနဲ့ ရှုမှတ်ရင်း ဉာဏ်မှာ ပေါ်ထင် သိမြင်တာမှ ဖြစ်ပျက်ကို သိမြင်တယ်လို့ ပြောရမှာပါ။

ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ ဉာဏ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ရုပ်သဘော တစ်ခုချင်းစီ၊ နာမ်သဘော တစ်ခုချင်းစီရဲ့ဖြစ်ပျက်တာကို အဆက်မပြတ်အောင် တွေ့မြင်နေပါပြီ။ ရှုမှတ်စိတ်ကလည်း အရှုခံရုပ်နာမ်မှတစ်ပါးဘယ်ကိုမျှ မပြေးလွှားတော့ဘဲ တည်ကြည်ငြိမ်သက်ပြီး ဆက်လက် ရှုမှတ်နေပါတော့တယ်။ ရှုရမှတ်ရတာကိုလည်း မပျင်းရိ မငြီးငွေ့နိုင်ဘဲ အထူးစွဲမြဲအောင် ရှုမှတ်နေတတ်ပါတယ်။

တရားနဲ့ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားရတဲ့အဆင့်မဟုတ်တော့ဘဲ တရားနဲ့ပျော်တယ်ဆိုတဲ့ အဆင့်ကိုတက်လှမ်းသွားနိုင်ပါပြီ။

ဝိပဿနာရဲ့စားရန်

တရားနဲ့ပျော်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်လာတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်သူရဲ့ သတိတရားဟာ စွဲမြဲနေပါပြီ။ အားထုတ်ကာစလို တမင်တကာ ရှုမှတ်နေရတာမျိုးမဟုတ်တော့ပါဘူး။ အလိုက်သင့်လေး ကြည့်နေရသလို ရှုမှတ်နေတဲ့အတွက် ပင်ပန်းတာတွေပျောက်ပြီး ချမ်းသာမှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

ရှုမှတ်နေသူမှာ တစ်ခါမျှ မခံစားရသေးတဲ့ မခံစားဘူးသေးတဲ့ ငြိမ်းအေးမှု အရသာကို ခံစားလာရပါတယ်။ တသိမ့်သိမ့် တငြိမ့်ငြိမ့်နဲ့ လှိုင်းစီးနေရသလို ပုခက်စီးနေရသလို ခံစားသွားရပြီး ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

၁၅၂ ◉ ဓမ္မဒူတ အရှင်ဝဠာဠာရ

စိတ်တွေလည်း အထူးကြည်လင်ပြီး မျက်စိပိတ်ထားပေမဲ့ အလင်း
ရောင်တွေကို တွေ့မြင်နေရတတ်ပါတယ်။ ကြက်သီးတွေတဖြန်းဖြန်း
ထပြီးအေးချမ်းမှုအရသာတရားအရသာတွေကို တွေ့ရှိလာပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ဝိပဿနာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ချမ်းသာသုခ၊
ငြိမ်းအေးမှုအရသာကို တွယ်တာတပ်မက် နှစ်သက်နေရင်လည်း ရှေ့ကို
တိုးတက်သိလာမယ့် အသိဉာဏ်တွေကို ပိတ်ဆို့ထားလိုက်သလို
ဖြစ်သွားပြန်ပါတယ်။

ရှေ့ဆက်ရမယ့် အသိဉာဏ်တွေ ဝင်မလာအောင် တားလိုက်တာမို့
ဒါတွေဟာ ဝိပဿနာရဲ့ဘေးရန်တွေလို့သာ နားလည်ထားလိုက်ပါ။
နိဗ္ဗာန်လမ်းကို ပိတ်ထားတာလို့ သဘောပေါက်ထားပါ။





ပန်းတိုင်အရောက်သွား

တရားနဲ့နေသူတို့ရဲ့အဆုံးသတ် ပန်းတိုင်ကမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ရတဲ့အထိ အားထုတ်ရပါမယ်။

ခရီးသွားသူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်သွားရမယ့်လမ်းကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း မသွားဘဲနဲ့ လမ်းခရီးမှာ မြင်တွေ့နေရတာတွေကို ငေးမောနေရင်ခရီးမတွင်ပါဘူး။ လိုရာကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် မရောက်ပါဘူး။ ခရီးဖင့်ပါတယ်။

အဲဒီလိုပဲ၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ မပေါ်ခင်မှာ နိဗ္ဗာန်ကို မတွေ့မြင်ခင်မှာ ဘယ်လိုအာရုံတွေပဲလာလာ၊ ဘယ်လောကပဲ ချမ်းသာချမ်းသာ၊ မိန်းမောယစ်မှုူးမသွားအောင် သတိထားရပါမယ်။ ဆက်ပြီးမရှုမှတ်ရင်မသိမသာလေးလမ်းလွဲသွားတတ်ပါတယ်။ ပန်းတိုင်ကိုမေ့ပြီးလမ်းမှာတင် ရပ်နေတတ်ပါတယ်။

၁၅၄ ◉ ဓမ္မဒူတာ ဒေါက်တာအရှင်မညိဿရ

တရားကြောင့် ရရှိလာတဲ့ နှစ်သက်ရွှင်လန်းတဲ့ပီတိ၊ ချမ်းသာတဲ့ သုခတွေကို ခံစားနေရတဲ့အချိန်ဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့အချိန်ပါ။ ဆက်လက်ရှုမှတ်ရင် အသိဉာဏ်တွေ ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် ဖြစ်မယ့်အချိန်၊ မရှုမှတ်နိုင်ရင် နောက်ကိုပြန်လန်ကျမယ့် အချိန်မို့ အထူးသတိထားပြီး အရှုခံ ရုပ်နာမ်တွေကို ဆက်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။

အဆင့်ဆင့် ဉာဏ်ဝင်

ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်ရာမှ ရုပ်နာမ်ရဲ့သဘောလက္ခဏာတွေကို သိလာ၊ ရုပ်နာမ်ရဲ့ဖြစ်ပျက်ခြင်းတို့ကို မြင်လာတဲ့အခါ ရှုကွက်တွေဟာ ပိုမိုထင်ရှားလာပါပြီ။ အလွန်လျင်မြန်တဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောတွေကို ကြည့်ရင်း ရှုရင်းမှာပဲ “အဆက်မပြတ်အောင်ပျက်ပြီးရင်း ပျက်ရင်း ဖြစ်နေတယ်” လို့သာ နားလည်လာပါတယ်။

“ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ်တွေဟာ အပျက်တရားတွေပဲ၊ တဖွဲဖွဲနဲ့သာ ပျက် နေတယ်” လို့ သိပြီးတဲ့နောက်မှာ “ရှေးတုန်းကလည်း အပျက်တွေပဲ၊ နောင်ကိုလည်းပျက်ရဦးမှာပဲ၊ ယခုလည်း ပျက်နေတာပဲ” လို့ သိမြင် ကြောက်ရွံ့လာပါတယ်။ ကြောက်စရာလို့သာ ရှုမြင်လာပါတယ်။ အပြစ် မြင်တော့ မပျော်ရွှင်ဘဲ ငြီးငွေ့လာပါတယ်။ ငြီးငွေ့တဲ့အလျောက် လွတ် မြောက်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ ပေါ်လာပါတော့တယ်။

လွတ်မြောက်လိုစိတ်နဲ့ ဆက်လက် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာတော့ နောက် ဆုံးအဆင့်မှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်ဖို့သာ ရှိပါတော့တယ်။ နိဗ္ဗာန်လမ်းဟာ ဖြောင့်တန်းနေရှင်းလင်းနေပါပြီ။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။

မဂ္ဂင်တရားတွေ ပြည့်စုံတာနဲ့ မဂ်စိတ်ပေါ်လာရင် မဂ္ဂင်ယာဉ်ပျံကို စီးနင်းပြီး နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်ကို ဝင်ရောက်သွားတော့မှာပါ။

မဂ်စိတ်ဖြစ်လာ

မဂ်စိတ်ဖြစ်လာတစ်လှမ်းပြီး တစ်လှမ်း မှန်မှန်သွားနေသူမှာ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ လိုရာကိုရောက်သလို မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လနဲ့ အားထုတ်ခဲ့သူဟာ ရှုမှတ်အားထုတ်လို့ မဂ္ဂင် ၈ - ပါး မြတ်တရားများ ပြည့်စုံလာချိန်မှာတော့ ပူပန်မှု နှိပ်စက်မှုတွေကို ဖောက်ခွဲနိုင်၊ အိုခြင်း သေခြင်းတွေကို ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ မဂ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

မဂ်စိတ်ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင်ပဲ ဒုက္ခသစ္စာကို သိမြင်သွားပါတယ်။ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခွာလိုက်ပါတယ်။ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုပါတယ်။ မဂ္ဂသစ္စာကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်စေပါတယ်။ ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ ကိစ္စတွေအားလုံး ပြီးစီးသွားပါတယ်။ ပုထုဇဉ်ဘဝကနေ သောတာပန်ဆိုတဲ့ အရိယာဘဝကို ရောက်ရှိသွားပါတယ်။

အဆင့်ဆင့် ဆက်လက်အားထုတ်လို့ လေးမဂ်လေးဖိုလ် ရပြီးတဲ့ အခါမှာတော့ အာသဝေါတရားတွေ အားလုံးကင်းကွာပြီး ရဟန္တာအဖြစ်ကို ရောက်ပါတော့တယ်။ အဲဒီအခါကျမှတော့ လိုချင်တဲ့တရား၊ ရချင်တဲ့တရားတွေ ရပါပြီ။ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တွေနဲ့ အလုံးစုံ ပြည့်စုံပါပြီ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါပြီ။ ကိလေသာတွေ တိုက်ဖျက်နိုင်လို့ အောင်ပွဲခံနိုင်သူ၊ အစဉ်အမြဲ တရားနဲ့နေသူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားပါပြီ။

ဒီဘဝမှာ မရရင်တောင်

ဘယ်လိုပင် ကြိုးစားအားထုတ်ပေမယ့် ဒီဘဝမှာ တရား မရရင် တောင် တရားနဲ့နေသူအတွက်အရှုံးမထွက်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်တရား အားကိုးရှိတာမို့ လောကဓံအရိုက်အပုတ် အထုအထောင်းတို့ကိုခံ နိုင်ရည်ရှိသွားပါတော့တယ်။ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတို့ကို အစွဲ အလမ်း ပြင်းထန်စွာ မဖြစ်တော့ဘာမို့ စွဲလန်းမှုတွေကို ပယ်ခွာနိုင်သ လောက်အပူသောကများ ငြိမ်းအေးသွားပါတယ်။

အကုသိုလ်ဒုစရိုက်များမဖြစ်ပွားအောင် စောင့်စည်းနိုင်ပိတ်ဆို့နိုင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့အတွက်အကုသိုလ်ဖြစ်မှုများ နည်းပါးသွားပါတယ်။ ဒီဘဝကနေနောင်ဘဝပြောင်းတဲ့အခါမှာသံသရာရေစုန်မမျောတော့ဘဲ အထက်တန်းကျတဲ့ သုဂတိဘဝကိုသေချာပေါက် ရနိုင်ပါတယ်။ တရား နဲ့နေသူဟာမကြာမီဘဝမှာပဲ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ပေါ်ပေါက်နိုင် တာမို့ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လျင်မြန်စွာ လွတ်မြောက်နိုင်ပါတော့ တယ်။ ဝဋ်ဘဝတိုတိုနဲ့နိဗ္ဗာန်ကို ဝင်စံသွားနိုင်ပါတော့တယ်။

ခုရော နောင်ပါ

ခုဘဝမှာရော နောင်ဘဝမှာပါ ကောင်းကျိုးအဖြာဖြာကို ရချင်တဲ့ သူဟာ တရားလက်လွှတ် နေလို့ မရပါဘူး။ တရားမမူနေလို့ မရပါဘူး။ တရားမမူနေသူတို့အတွက် အပါယ်လေးဘုံဟာ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ယာလို စောင့်ကြိုနေမှာမို့ အစဉ်သတိရှိပြီးတရားအလုပ်ကို အားထုတ်ရပါမယ်။ သွားလာလုပ်ကိုင်ရင်း တတ်နိုင်သမျှ တရားနဲ့လုံးသွင်းရပါမယ်။

တစ်ဘက်က မလွဲသာ မကင်းသာတဲ့ အိမ်ထောင်တာဝန်၊ ခန္ဓာတာဝန်တွေ ထမ်းရင်း တရားအလုပ်တွေကို ကြိုးပမ်းနေရပါမယ်။ တရားနဲ့နေကြမယ်ဆိုရင်ဖြင့် တရားနဲ့ နေသူကို တရားက ဘေးဒုက္ခအပေါင်းက ကယ်တင်သွားပါလိမ့်မယ်။ အားကိုးအဖြစ်တရားဓမ္မကို လက်ကိုင်ပြုပြီး ဘဝဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်း နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

တရားနဲ့နေနိုင်ကြပါစေ-

ဓမ္မဇ္ဇတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ)

B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလာဓမ္မာစရိယ၊

သာသနဟိတဂဏဝါစကာစရိယ

ဓမ္မဒူတတောရသာသနာ့ ရိပ်သာ၊ ဆယ်မိုင်ကုန်း၊ ပဲခူးမြို့။

ဖုန်း-၀၉-၅၁၀၄၆၆၉၊ ၀၉-၈၆၅၁၀၉၉



နိဂုံး

ရေးစာ၊ ရေးပြီးချိန်

တရားနဲ့ နေလိုကြသူတို့အတွက် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် နည်းဖြင့် ရှင်းလင်း လွယ်ကူစွာ ရှုပွားအား ထုတ်တတ်စေရန် ဤ “တရားနဲ့နေပါ” စာအုပ်ကို မိမိ၏ ရခိုင်ပြည်နယ် ဓမ္မဒူတခရီးစဉ်တွင် အပြီးရေးသားမည်ဟု မူလကပင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခဲ့ပါ၏။

၁၂၆၂-ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း ၁-ရက်နေ့တွင် ဧရာဝတီတိုင်း၊ ကျုံပျော်မြို့နယ်၊ အင်းရဲဓမ္မဒီပရိပ်သာ တရားစခန်း ပြီးဆုံးသဖြင့် ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ဝှံမြို့၊ ညောင်ဝိုင်းကျောင်းတိုင် ဒုတိယအကြိမ် တရားစခန်းသို့ ခုနစ်ရက် တရားပြရန် ရောက်ရှိပါသည်။

တပေါင်းလဆန်း ၂ ရက်နေ့မှစ၍ တရားဟောချိန်၊ တရားပြချိန်၊ တရားစစ်ချိန်မှအပ အားလပ်တဲ့အချိန် မထားဘဲ ရေးသားခဲ့ရာ တစ်ဝက်နီးပါးမျှ ရေးနိုင်ခဲ့၏။ စခန်းပြီးဆုံးသဖြင့် ကျိန္တလီ လယ်တီတောင်

ပေါ်ကျောင်း (၇) ရက် စခန်းသို့ တပေါင်းလဆန်း ၈ ရက်နေ့တွင် ကူးပြောင်းရပြန်ပါသည်။

အချိန်လုကာ ဇွဲနဲ့နှင့် ရေးပါသော်လည်း ပြီးလုပြီးခင် အဆင့်သို့ သာရောက်နိုင်ပြီး အဆုံးမသတ်နိုင်သေးဘဲ တပေါင်းလပြည့်နေ့တွင် သံတွဲမြို့ ဆံတော်တောင်တရားစခန်းသို့ တတိယအကြိမ်မြောက် ဓမ္မဒူတခရီးစဉ်အဖြစ် ရောက်ရပြန်ပါသည်။

တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၁ ရက်နေ့ နံနက်စောစောမှ ဆက်လက် ရေးသားခဲ့ရာ ညနေမိုးချုပ်ခါနီးမှ အဆုံးသတ်ရ၏။ တစ်ဆက်တည်း မဟုတ်ဘဲ ဟောချိန်တွင် ဟောရာ၊ ပြချိန်တွင် ပြရနှင့် ရေးသားရသဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အရေးကောင်းစဉ် မချင့်မရဲနှင့် ရပ်လိုက်ရ၏။ တစ်ခါ တစ်ရံတွင် အစပျောက်နေသဖြင့် အတော်စဉ်းစားနေရပြန်၏။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ တရားနှင့်နေလိုသူတို့အတွက် တတ်နိုင်သမျှ ဆည်းပူးထားသော ဝိပဿနာ တရားကို မျှဝေပေးနိုင်သဖြင့် ကျေနပ်ရပါသည်။ တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာအထိ တရားနှင့် နေနိုင်နည်း ရရှိမည်ဟုလည်း မျှော်လင့်ပါတယ်။

ကျေးဇူးဆပ်ပါ၏

ဤစာအုပ် ရေးသားနိုင်ရေးအတွင် စာရွက်စာတမ်း၊ စာရေးကိရိယာများ လှူဒါန်းကြသော အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ အလှူရှင်တို့အား အထူး ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ လိုအပ်သမျှ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးကြသော တရားစခန်းအသီးသီးမှ စခန်းဖြစ်မြောက်ရေးအဖွဲ့တို့အားလည်း

၁၆၀ ◉ ဓမ္မဉ္စတ ဒေါက္ခိတာအရှင်ပညိဿရ

ကောင်း၊ ကပ္ပိယကာရကတို့အားလည်းကောင်း အထူးကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဤစာအုပ် ရေးသားရသော ကောင်းမှုများဖြင့် မိမိအပေါ် ကျေးဇူးဥပကာရ အထူးရှိကြကုန်သော မိဘနှစ်ပါးနှင့် ကျေးဇူးရှင် ဆရာသမားတို့အား လည်းကောင်း၊ ရဟန်းဒကာ၊ ဒကာမ၊ ပစ္စည်းလေးပါ ဒကာ၊ ဒကာမတို့အားလည်းကောင်း၊ ဆွေမျိုးဉာတကာများ၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတို့အားလည်းကောင်း တုံ့ပြန်ကာ ကျေးဇူးဆပ်ပါ၏။

အမျှဝေပါ၏

ဤစာအုပ် ရေးသားရသော ကောင်းမှု၏ အဖို့ဘာဂအမျှတို့ကို မြင့်မိုရ်စက္ကဝါ ပမာဆယ်စု နှိုင်းတုမရအောင် ဗဟုပကာရ ဂုဏ်ကြီးလှသား မိဘနှစ်ဖြာ မြတ်ဆရာနှင့် ရာဇာသေဌ်နင်း ရောင်းရင်းငယ်ဖော် ဆွေမျိုးတော်စပ် အရပ်နေစု စတုပစ္စယာ ဒါယိကာ ဒါယိကာမဂေါစရဂါမ် နိယံမပြတ် နိစ္စဗဒ်ဖြင့် ယုတ်မြတ်ကြည်ဖြူ ပေးလှူတတ်စွာ မြို့ရွာပတ်ကုံး သိမ်းကျုံး လုံးစုံ နိဂုံးဇနပဒ ဝေးနီးစသည် ရှိကြထိုထိုများလူငိုလ်ပါ ကိုယ်ကိုစောင့်တတ် နတ်နှင့်တကွ ဘုမ္မရုက္ခ အာကာသစိုး တန်ခိုးမဟိဒ် ပုညဇိဒ်နှင့် ဂုဏ်ဟိတ်မြင့်မား သိကြားသက္က ဝါသ ဝနှင့် လောကစောင့်လျင်း နတ်မင်းလေးဖြာ သာတာဂိရ ဟေမဝတ ကုန္ဒစိတ္တ စသည်တွက်ဖွဲ့ နှစ်ဆယ့်ရှစ်ဦး နတ်စစ်မှူးဟု အထူးမည်ရ အဋ္ဌဝီသ ယက္ခမဟာ သေနာပတိ ထိုပြီတစ်ထွေ ရေပင်လယ်သွား သူတော်များအား စောင့်တတ်ပြားသည့် မဏိမေခလာ တစ်ဖြာထိုမှ ဒသဣဿရ လောကသဟာသီ ဝန်းပတ်ရံခြံ မဟာပြံတို့ ပြောဟုံ

ဆူဆူ မိုးသူမိုးသား မြေဖွားရေပေါက် ထိုရွှေ့လောက်ထိ ထက်အောင်
ဝန်းကျင် များပုံအင်အား အကြွင်းရှိသမျှ မကျန်ရအောင် ဝေငှမသွေ
အမျှအမျှအမျှ ဝေပါသည်။ ရစေ့ငိုနယ် အတူတည်း။



ဓမ္မဓူတာ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ ၏
ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး ထာဝရငွေပဒေသာပင်
ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ

ကျပ်ဆယ်ငါးသိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးထွန်းကြိုင် + ဒေါ်ကျင်မိသားစု၊ ၁၃၄၊ မင်းလမ်း၊ မုဒုံမြို့။

ကျပ်ဆယ်နှစ်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ (ဦးကံစိန်) ဒေါ်သိန်းနှင့် သမီး မနုရီစိန်၊ သား ကိုနိုင်အောင်
သိန်းမင်းသင်္ကန်းတိုက်၊ ကျုံပျော်မြို့။

ကျပ်ဆယ်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ (ဒေါ်ခင်နှင်းရီ) အားရည်စူး၍ ဦးသန်းလွင်၊ သမီး မခင်ခင်စု၊
နှင်းစာပေရတနာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ်ရှစ်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဒေါ်ခင်နုနှင့် သား ဦးမြညွန့်၊ သမီး ဒေါ်ခင်မော် မိသားစု၊
သိန်းတစ်ရာ - ဆီစက်နှင့်ပွဲရုံ၊ ရေနီမြို့။

ကျပ်ခုနစ်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးငွေအောင် + ဒေါ်ခင်သီတာ၊ သမီး အေးငွေအောင်
သား အောင်ငွေဟိန်း မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ်ငါးသိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးဝင်းသန်း + ဒေါ်မြင့်မြင့်အုန်း၊ မင်းလမ်း၊ သထုံမြို့။
၂။ ဦးတင်အောင် + ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်း ဖိုး - ချိုချည် မိသားစု၊ ညောင်လေးပင်မြို့။
၃။ မသင်းသင်းမြတ်၊ ကျိုက်ကော်။
၄။ ဦးအောင်ဇော် + ဒေါ်သန်းစိန် မိသားစု၊
အမှတ် (၂၆၆)၊ (၃၃) လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။
၅။ ဒေါ်ကျင်နု မိသားစု၊ ဟိန်းထက် - စတိုး၊ ဗိုလ်ချုပ်ဈေး၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ်ငါးသိန်းနှင့် အထက် အယူရှင်များ

- ၁။ (ဦးကျော်ဝင်း) ဒေါ်မော်မော်ဦးမိသားစု
အမှတ်(၈၄)၊ လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဦးတင့်လွင် + ဒေါ်လှိုင်းယဉ်မိသားစု၊ ဟင်္သာတမြို့။
- ၃။ ဦးတင်ဝင်း + ဒေါ်ညွန့်ညွန့်ခိုင်မိသားစု၊
ရွှေရတနာလမ်း၊ ရှစ်မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄။ ဦးသန်းလွင် + ဒေါ်ရီရီမြင့်မိသားစု၊ ဆစ်ဒနီမြို့၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၅။ ခမည်းတော် ဦးကျော်လှိုင် + မယ်တော် ဒေါ်မြင့်ကြည်
ကြံတိုင်းမြင့်ရွှေဆိုင်၊ သထုံမြို့။

ကျပ်လေးသိန်းနှင့် အထက် အယူရှင်များ

- ၁။ ဒေါ်ကင်း၊ ဒေါ်အေးအေး၊ ဒေါ်ထွေးထွေး၊ ဒေါ်ဘောဘီဝင်း၊
တပင်ရွှေထီးလမ်း၊ တောင်ငူမြို့။

ကျပ်သုံးသိန်းနှင့် အထက် အယူရှင်များ

- ၁။ ဒေါက်တာအိမ်ဟိုး + ဒေါက်တာခင်သန်းကြွယ်၊
ဆစ်ဒနီမြို့၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၂။ ဦးအောင်ဇော် + ဒေါ်နန်းကျော့၊ ဆစ်ဒနီမြို့၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၃။ ဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း၊ သမီး ယုလွဲမြင့်၊ သား ဉာဏ်လင်းမြင့်၊
စပါယ်ရုံလမ်း၊ ရွာမ၊ အင်းစိန်။
- ၄။ ဦးသိန်းဇော် + ဒေါ်ခင်လှ သမီး မသွယ်သွယ်ထက်
သိန်းဇော်ဆန်ရောင်းဝယ်ရေး၊ ၈၆လမ်း၊ မန္တလေးမြို့။
- ၅။ မသန်းသန်းစိုး၊ မမြင့်မြင့်ဦး “သန်းစိုးစတိုး” ပတ္တမြားလမ်း၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၆။ ဦးသာထွန်း + ဒေါ်အုံးခင်၊ သမီး ခိုင်ခိုင်ထွန်းဖြူ၊ လှိုင်လှိုင်ထွန်းဖြူ၊
ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ငါးသိုင်းချောင်းမြို့။
- ၇။ ပါမောက္ခဒေါက်တာမြင့်ကျော် + ဒေါ်ခင်ရည်မွန် မိသားစု၊
စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ်နှစ်သိန်းနှင့် အထက် အယူရှင်များ

- ၁။ ဒေါ်တင့်မာမိသားစု၊ ၃၃၊ ကုသိနာရုံလမ်း၊ ပုသိမ်မြို့။
- ၂။ ဦးသန်းဦး + ဒေါ်စန်းစန်းမော်သမီး မေသဲဦး၊ ဝင်းလဲ့လဲ့အောင်၊
၂၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၃။ ဦးမင်းလွင် + ဒေါ်ခင်သန်းမြင့်၊ ကူမ မရီဝင်းထက်
ဆရာကြီးရွှေဆိုင်၊ တောင်စွန်းမြို့။
- ၄။ ဒေါ်ခင်တိုးရီ၊ ဒေါ်ခင်နုရီ၊ လောဘအိန်ဂျယ်လိစ်၊ အမေရိကန်။
- ၅။ ဦးမော်အင်း + ဒေါ်အုန်းကြည်တို့အား ရည်စူး၍
ဦးခင်အောင် + ဒေါ်ပို့မိသားစု၊
၁၅၀၊ ဝိုလ်ချပ်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆။ ကိုသန့်ဇင် + မဝင်းဝင်းဖြိုး မိသားစု၊
တော်ဝင်ထွန်းသစ်စက်နှင့်ရေသန့်၊ ရေနီမြို့။
- ၇။ ဦးဘထက် + ဒေါ်အေးမြင့်မိသားစု
မြင့်ရတနာရွှေဆိုင်၊ အင်းစိန်ဈေးကြီး၊ ရန်ကုန်။
- ၈။ (ဦးငွေသိန်း) ဒေါ်ခင်မေ၊ ရွှေဆိုင်၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၉။ ဒုဝိုလ်မှူးကြီးဌေးလွင် (ငြိမ်း) + ဒေါ်အေးအေးမြင့်
ရွှေဟင်္သာစတိုး၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၀။ အ - လ - က (၆) နှင့် အ - ထ - က (၅) ကမာရွတ်၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၁။ ဒေါ်ခင်ရီမွေးနေ့အလှူ၊
မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်လမ်း၊ ကန်တော်လေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၂။ ဦးဘုန်းမော်ရွှေ + ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်၊ သမီး စုနှင်းရွှေ မိသားစု၊ မကွေးမြို့။
- ၁၃။ (ဦးအေးလှိုင် + ဒေါ်မြခင်) သမီး ဒေါ်အေးအေးမြင့်နှင့် ဒေါ်ခင်ခင်လေး၊
ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ်တစ်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးကိုကို + ဒေါ်လေးငယ်နှင့် ကိုဇော်မင်း + မဇင်မာ မိသားစု၊ တောင်ငူမြို့။
- ၂။ ဦးဘသီး + ဒေါ်ခင်ခင်လှ၊ မြသပိတ်လမ်း၊ သထုံမြို့။
- ၃။ ဦးမြတ်ထွန်း၊ မလေးရှား။
- ၄။ ဦးထွန်းထွန်းဦး + ဒေါ်သိန်းသိန်းဌေးမိသားစု
၁၀ - အေ (၁) လမ်း၊ လှိုင်ရတနာမွန်အိမ်ယာ၊ ရန်ကုန်။
- ၅။ ဦးကိုကို + ဒေါ်ခင်နွဲ့နွဲ့၊ ရွှေရတနာလမ်း၊ (၈) မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆။ ဦးဒယ်ရစ်တင်လေး၊ အမှတ် (၄၆၇)၊ ဗဟိုလမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးမောင်စိန်၊ သမီး မမြင့်မြင့်အေး
အာရှမိတ္တူ၊ အမှတ် (၈၄)၊ လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၈။ ဦးကျင်ဇေ၊ + ဒေါ်ကျင်နု၊ သမီး ဒေါ်တူပို့၊ မြို့မ၊ တောင်စွန်း။
- ၉။ မောင်ထင်ကျော် + မမြရတနာဖြိုး၊ ရေနီမြို့။
- ၁၀။ ကြီးကြီး (ဒေါ်သန်း)အား ရည်စူး၍ ညီမ ဒေါ်သန်းညွန့်၊
တူမ မအေးမြင့်၊ ပြသတိုက်ရွာ၊ တွံတေးမြို့နယ်။
- ၁၁။ ဦးမိုးနိုင် + ဒေါ်ငြိမ့်ငြိမ့်ကျော်၊ သမီး အိမ်ဖူးဖူး
ခတ္တာလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၂။ ဒေါက်တာဦးစံကျော် + ဒေါ်ညိုညို၊ သမီး မမေဖြူစံကျော်
ပန်းသီဆေးခန်း၊ အင်းစိန်လမ်းမကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၃။ ဟိန်းထက်ပညာရေး၊ လှဥယျာဉ်၊ ဥက္ကံမြို့။
- ၁၄။ မောင်ဟိန်းသန့်ဇော်၊ မောင်သူဟန်စိုး သီရိရွှေစင်ရွှေဆိုင်၊ မန္တလေးမြို့။
- ၁၅။ သုဇယံချင်း (၁၂)ယောက်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၁၆။ ဦးလှမြင့် + ဒေါ်စောပုမိသားစု၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၇။ ဦးအောင်ဇော်မိုး + ဒေါက်တာနီနီကျော် (မျက်စိအထူးကု)၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၈။ ဒေါ်ဌေးဌေးဝင်း (ဗဟိုတရားရုံးချုပ်ရှေ့နေ) လိပ်ပြာကန်အိမ်ရာ၊ ပဲခူးမြို့။
- ၁၉။ ဦးအောင်သိန်း + ဒေါ်ရှုတင်မိသားစု၊ ဖူဂျီဓာတ်ပုံတိုက်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၀။ ဦးသိန်းဝင်း + ဒေါ်သန်းသန်းအေး၊ နှင်းဆီမွှေးစတိုး၊ ကေတုမတီ၊ တောင်ငူမြို့။
- ၂၁။ ဒေါ်ခင်စန်းမြင့် + ဒေါ်တင်အေးဆင့်၊ မြေး မင်းထူးမွန်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၂။ ဒေါက်တာမျိုးသိုက်၊ ကလေးဆေးရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၃။ ဗိုလ်ချုပ်ခင်မောင်ထွန်း + ဗိုလ်ကြီးဒေါ်တင်တင်အေး
သား မောင်ရဲရင့်ထွန်း၊ မောင်ရဲရင့်ဝင်း၊ သမီး မခိုင်သက်ထွန်း၊ နေပြည်တော်။
- ၂၄။ ဦးကျင်မောင် + ဒေါ်ကျင်မြတို့အား ရည်စူး၍ မိသားစုကောင်းမှု
၁၇၆၊ ဈေးပိုင်း၊ ၁၈ လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၅။ ဦးကြည်စန်း၊ မွေးနေ့အလှူ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၆။ ဒေါ်စိန်ကြည် မိသားစု၊ ဒါးက၊ ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်။
- ၂၇။ ဒေါ်မေမေထွေး၊ မနန်းခင်ခင်စော
ခေမာသီ (၄) လမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၈။ ဦးအေးမောင် + ဒေါ်ထွေး၊ အမေထွေးပဲခေါ်သန့်မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၉။ ကိုသန်းအေး၊ ပုသိမ်မြို့။
- ၃၀။ ဦးချစ်စိုး + ဒေါ်စန်းစန်းရွှေ မိသားစု၊ ဩစတြေးလျ။
- ၃၁။ ဦးစိုးရီ + ဒေါ်မြခင်၊ သမီး - မခိုင်ခိုင်မိုး မွေးနေ့ ၄၀ အေးရပ်၊ တောင်စွန်း။
- ၃၂။ ဝင်းစားတော်ဆက်၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၃၃။ ဒေါက်တာသိန်းတန် + ဒေါ်မြင့်မြင့်ဝေမိသားစု၊ ဖြူဖွေးဆေးဆိုင်၊ ကျိုက်ထို။
- ၃၄။ ဒေါ်စိန်ဗလီ၊ သမီးမအေးမြင့်၊ မော်လမြိုင်မြို့။
- ၃၅။ ဦးခင်အောင် + ဒေါ်တင်တင်ဝင်း၊ ဗိုလ်ချိုလမ်း၊ ရန်ကုန်။
- ၃၆။ ဦးချစ်ဝင်း + ဒေါ်ခင်သန်းအေး၊ သီရိလမ်း၊ ဂွမြို့။
- ၃၇။ စက်ရုံမှူး ဦးပိုက်ထွေး၊ ဒေါ်ခင်မျိုးဌေး မိသားစု၊
စစ်တောင်းစက္ကူစက်၊ သိမ်ဇရပ်မြို့။
- ၃၈။ မောင်အောင်ထူးနိုင် + မသဲဝေလွင်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၃၉။ ကိုကြီးမြင့် + မမာမာမြင့်၊ တောင်ကြီးမြို့။
- ၄၀။ မောင်ရဲရင့်ထွန်း + မအေးငွေအောင်၊ တောင်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၁။ မိခင် ဒေါ်ခင်ဌေးအားရည်းစား၍ ဒေါ်ခင်သန်းမြင့်မိသားစု၊
လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၂။ ဦးအောင်စိုး + ဒေါ်အယ်မာမြင့် မိသားစု၊ တပင်ရွှေထီးလမ်း၊ တောင်ငူမြို့။
- ၄၃။ ဦးရွှေမန်း + ဒေါ်တင်လှမိသားစု ပတ္တမြားလမ်း၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၄၄။ ဦးတင်မြင့် + ဒေါ်ဝင်းစို၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၄၅။ ဦးတင်ဆင့် + ဒေါ်မီမီထွေး သား ရစ်ကီ၊ သွီးရင်းရင်း၊ အမေရိကန်။
- ၄၆။ ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်နှင့် မောင် ကိုကျော်မိုးသက်၊ နှင်းဆီလမ်း၊ အလုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၇။ ဒေါ်ခင်မာမြင့် မိသားစု၊ ဘုရင့်နောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၈။ ဦးရွှေချိန် + ဒေါ်ခင်လှတို့အားရည်စူး၍ ဒေါ်လှဆိုင်၊ မြေး မအေစီချိန်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၄၉။ ၇ ရက်သားသမီးများ၊ သနပ်ပင်မြို့။
- ၅၀။ မမေသဲဦး၊ မဝင်းလဲ့လဲ့အောင်မွေးနေ့၊ ၂၀လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၁။ ဒေါက်တာမြတ်ထွန်း + ဒေါ်ခင်သိန်းဝင်းမိသားစု၊
မျက်စိ နားနာခေါင်းဆေးရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၂။ ဦးလှရွှေ + ဒေါ်ခင်အေးမူ ရွှေပန်းထိမ်၊ မြို့လှမြို့။
- ၅၃။ ဦးစိုင်းစံလင်း + ဒေါ်နန်းရွှေပွင့် သမိုင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၄။ ဦးသန်းနိုင် + ဒေါ်စန်း၊ လောကနတ်ပဲဆီသန်၊ မိုးကုတ်မြို့။
- ၅၅။ ဦးညွန့်လွင် + ဒေါ်တင်တင်ဝင်း၊ ၆ - လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ်ငါးသောင်းနှင့် အထက် အမျှူရှင်များ

- ၁။ မွေမာမကာ၊ ဒါးကာ၊ ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်။
- ၂။ မောင်နန္ဒကျော် နှင့် မောင်သန္တကျော် မွေးနေ့အလှူ။ (၈၄)၊
လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ ဦးဝင်းအောင် + ဒေါ်စန်းစန်းနိုင် မိသားစု၊ အမှတ်(၉၆)၊ (၅၂)လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၄။ ဦးဝင်းမြင့် + ဒေါ်ဌေးဌေးဝင်း၊ သားမောင်မြတ်သူကျော်
အမှတ်(၇၃)၊ (၉)လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅။ ဦးကြည်စိုး + ဒေါ်လှအေးမိသားစု
(၁၅)၊ (၁/၄)၊ ငွေပြည်သာရိပ်သာ၊ သယံဇာတကျွန်း။
- ၆။ ဗိုလ်မှူးညီညီတင် + ဒေါ်အလင်္ကာတင်လေးမိသားစု
ဗဟိုလမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ မောင်ဇေယျကျော် + မမြသက်ချယ်မင်္ဂလာဦးအလှူ၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၈။ ဦးခင်မောင်ဝင်း + ဒေါ်သန်းသန်းနွဲ့မိသားစု
ကြယ်နီဆေးပေါ့လိပ်၊ အုတ်တွင်းမြို့။
- ၉။ ဦးသိန်းဗိုလ် + ဒေါ်သူဇာမြင့်၊ ယွန်းပြည်ပြည်ဗိုလ်၊
မင်းဗညားဗိုလ်မိသားစု၊ ဓမ္မိ၊ ဟင်္သာတမြို့။
- ၁၀။ မနှင်းနှင်းချို၊ အောင်ချိုဇင်စတိုး၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၁၁။ မဝိလာသီ၊ မဉ္ဇူကရံသီ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၂။ ဦးမင်းကျော်နိုင် + ဒေါ်ဝေမာ၊ ရွှေအိုးချက်နီဆီ၊ ပဲခူးမြို့။
- ၁၃။ ဦးကြည်လွင် + ဒေါ်မိုးမိုး၊ ကွင်းချောင်း(၂)လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၄။ ဦးစိန်ဝင်း + ဒေါ်ကြိုတိမိသားစု၊ ဒါးက၊ ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်။
- ၁၅။ ဒေါက်တာဦးခင်မောင်လေး + ဒေါ်ဝင်းဝင်းသန်းမိသားစု
၁၁၇၊ ပြည်လမ်း၊ (၈)မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၆။ ဒေါ်ကျင်မေ၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၁၇။ ဦးခင်အောင် + ဒေါ်သန်းမြင့်၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ ရန်ကုန်။
- ၁၈။ ပုန်းညက်လှိုင်ကွန်ပြူတာစာစီ၊ ဆေးရုံရှေ့ပဲခူးမြို့။
- ၁၉။ (ဦးမြင့်သိန်း) ဒေါ်ဝင်းကြူမိသားစု၊ မာယာဆေးပေါ့လိပ်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၀။ ဦးသန်းဆွေ + ဒေါ်ခင်မျိုးသစ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၁။ ကိုးဇော်မြင့် + မမာမာခိုင်မိသားစု၊ လင်းလင်းထိန် - ရွှေဆိုင်၊ သထုံမြို့။
- ၂၂။ ဦးအောင်ကြည် + ဒေါ်အေးအေး၊ သမီးသူသူအောင်၊ မေတ္တာရုံလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၃။ မနှင်းဆီ၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ ဝှံမြို့။
- ၂၄။ ဒေါ်ရှုလွင်၊ ဩစတြေးလျ။
- ၂၅။ ဒေါ်ခင်စန်းဝင်း၊ စိန်နဂါးပွဲရုံ၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၆။ ဦးတင်လှ + ဒေါ်စောခင်၊ ဇွေးပိုင်း၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၇။ (ဦးဌေးဝင်း) + ဒေါ်သန်းသန်းစိုးမိသားစု၊ ဘူတာလမ်း၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၂၈။ ဒေါ်ဝင်းဝင်းကြည် (၄၈ - နှစ်မြောက်မွေးနေ့အလှူ)၊ ကွမ်းခြံကုန်းမြို့။

- ၂၉။ ဒေါသန်းရီ၊ ဖက်ရှင်ရုံ၊ ပဲခူးမြို့။
၃၀။ ဦးစိုးဝင်း + ဒေါ်တင်တင်ညို၊ ကော့ကဒွတ်၊ ဘီးလင်း။
၃၁။ ဦတင်ထွေး + ဒေါက်တာဒေါ်အေးအေးမြင့်၊ သားမြတ်သာဟိန်း၊
၁၅၇၊ အလုံလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၂။ ဒေါ်မေသန်းမိသားစု၊ သယံဇာတကျွန်း။
၃၃။ မအေးငြိမ်းသူ (၂၄) နှစ်ပြည်မွေးနေ့၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
၃၄။ မနှင်းယုဝေ၊ ကျုံပျော်မြို့။
၃၅။ မိခင်ဒေါ်ခင်စိန်၊ သားဦးဝင်းမြင့်၊ သမီးဒေါ်ဌေးဌေးလှ၊ သထုံမြို့။
၃၆။ ဒေါ်ခင်စောမြင့်အားရည်စူးဦးခင်မောင်ကြည် + ဒေါ်ဆန်းဆန်းလှ၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၇။ ဦးခင်မောင်လင်း + ဒေါ်ဌေးဌေးမာ၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
၃၈။ ဗိုလ်မှူးချုပ်သူရစိန်သောင်း (ငြိမ်း) ဒေါ်ခင်ဌေးမြင့်မိသားစု၊
မင်္ဂလာဒုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၉။ ဒေါ်ကျင်ငွေမိသားစု၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်မြို့။
၄၀။ ဦးလှဦး + ဒေါ်မြမြဦးမိသားစု၊ ကျုံပျော်မြို့။
၄၁။ စိုင်းကျော်စိုး + မရန်းလီရှင်း သမီးနန်းခမ်းမိန်း၊ နန်းရွက်ဟွမ်းမိန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၄၂။ ဒေါ်နုနုလှိုင်မိသားစု၊ မင်္ဂလာဒုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ်ငါးသောင်းအောက်အလှူရှင်များအား စာမျက်
နှာ အခက်အခဲကြောင့် သီးခြားဖော်ပြမှု မရှိခြင်းအား
ခွင့်လွှတ်ပါရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။