http://www.dhammadownload.com

သင့်ဘဝကို အကောင်းဆုံး
အသုံးချနိုင်ရေးအတွက်

ဘဝအောင်မြင်ရေးသို့ ရှေးရှုကြ

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

နဝမအကြိမ်

ဘဝအောင်မြင်ရေးသို့ ရှေးရှုကြ • ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

http://www.dhammadownload.com

ဘဝအောင်မြင်ရေးသို့ ရှေးရှုကြ

- ဘဝဆိုတာဘာလဲ . . . . .
- ဘဝကိစ္စ, ဘဝပန်းတိုင်တို့ဟာ ဘာတွေလဲ . . . . .
- အကောင်းဆုံး ဘဝဆုလာဘ်ဟာ ဘာလဲ . . . . .
- သည်ဘဝမှာ အလုပ်သင့်ဆုံးအလုပ်က ဘာလဲ . . . . .
- လောကီအောင်မြင်မှုရအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ . . . . .
- အမြင့်ဆုံး ဘဝအောင်မြင်မှုရအောင် ဘာလုပ်မလဲ . . . .
- အကောင်းဆုံး ဘဝချမ်းသာကို သည်ဘဝမှာ ခံစားနိုင်သလား . . . . .
- ဤစာအုပ်ငယ်သည် သင်၏ဘဝလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။
- သင့်ဘဝမီးရှူးတန်ဆောင်ကို ရှာဖွေကြည့်လော့။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

B. Sc. Hons., M.Sc., Ph.D.

အစိုးရအဘိဓမ္မာ (ရိုးရိုးတန်း) ပထမဆုရ

အစိုးရအဘိဓမ္မာ (ဂုဏ်ထူးဆောင်) ပထမဆုရ

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (သုံးကျမ်းပြည့်) ပထမဆုရ

အငြိမ်းစားဓာတုဗေဒပါမောက္ခ၊ မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ်

- ဤစာအုပ်ငယ်သည် ခေတ်ပညာတတ် လူငယ်လူရွယ်များစွာတို့၏ ဘဝကို ပြောင်းလဲစေခဲ့ပြီ။

Design:MehmThitsa

http://www.dhammadownload.com

သင့်ဘဝကို အကောင်းဆုံး အသုံးချနိုင်ရေးအတွက်

ဘဝအောင်မြင်ရေးသို့ ခရီးရှုကြ

(နဝမအကြိမ်)

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

B.Sc. Hons., M.Sc., Ph.D.

အစိုးရအဘိဓမ္မာ (ရိုးရိုးတန်း) ပထမဆုရ
အစိုးရ အဘိဓမ္မာ (ဂုဏ်ထူးဆောင်) ပထမဆုရ
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်(သုံးကျမ်းပြည့်) ပထမဆုရ
အငြိမ်းစား ဓာတုဗေဒပါမောက္ခ၊ မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ်
အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်၊ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ

http://www.dhammadownload.com

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၃၅၈/၉၉)(၅)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်(၄၆၂/၉၉)(၈)

ပုံနှိပ်ခြင်း
၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ၊ နဝမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ–၁၀၀၀

ထုတ်ဝေသူ
ဒေါ်ရင်မြ၊ မြမွန်ရတနာစာပေ (၀၅၈၄)
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

အတွင်းစာသားနှင့် မျက်နှာဖုံး ပုံနှိပ်သူ
ဦးတင်မောင်ဝင်း၊ သင်းလဲ့ဝင်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၅၉၄၆)
အမှတ် (၁) ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ယောမင်းကြီးရပ်ကွက်
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

ကွန်ပျူတာစာစီ
ရွှေဝင်းမောင်

ဖြန့်ချိရေး

မြမွန်ရတနာစာပေ
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၀၁–၂၈၆၆၁၀

တန်ဖိုး - ၅၀၀ ကျပ်

http://www.dhammadownload.com

တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊

အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု

နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့၏ အကျိုးတော်ဆောင်

တက္ကသိုလ်များ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း၏ နာယကဆရာတော်

အရှင်ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ

၏

ဥဓယျာဓဉ်

တက္ကသိုလ်များ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းကြီး၏ အတွင်းရေးမှူး၊ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ကထိက ဓာတုဗေဒဌာန 'ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်' ပြုစုသည့် 'ဘဝအောင်မြင်ရေးသို့ ရှေးရှုကြ' ဟူသော စာတမ်းကို အစအဆုံးဖတ်ကြည့်ရာ–

(၁) ခေတ်ပညာတတ်လူငယ်၊ လူလတ်၊ လူကြီး သုံးမျိုးလုံးတို့ ဖတ်ရှု၍ လူ့ဘဝ အနှစ်သာရကို ရယူနိုင်ရန် အထောက်အပံ့ကို အများကြီးပေးမည့် စာတမ်းဟူ၍ မှတ်ချက်ချမိပါသည်။ မှန်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဝါဒအလိုအားဖြင့် 'ဘာဝနာကောင်းမှုကုသိုလ်သည် ယခုဘဝရ နေဆဲအသက်၏ အနှစ်သာရ'ဖြစ်ပါသည်။ ဘာဝနာမပြုဘဲ ဘဝနိဂုံး

http://www.dhammadownload.com

ဆုံးသွားခဲ့လျှင် ထိုသူသည် ယခုဘဝရနေဆဲအသက်၏ အနှစ်သာရကို မရဘဲ တစ်ဘဝ ဆုံးရှုံးသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ထိုစာတမ်းကို ဖတ်ရှုသူများအနက် ပထမ ခေတ်ပညာတတ်လူငယ်တို့ ပါရမီဓာတ်ခံရှိသူများ သဘောကျလက်ခံကြလိမ့်မည်။ ဒုတိယ လူလတ်ပိုင်းက ပို၍လက်ခံကြလိမ့်မည်။ ထို့ထက် တရားကို ရှာမှီးလိုကြသော ခေတ်ပညာတတ်လူကြီးပိုင်းက ပို၍လက်ခံကြလိမ့်မည်ဟု ဘုန်းကြီး၏စိတ်ထဲ၌ စွဲမြဲယုံကြည်မိပါသည်။ နေ့စဉ်သတင်းစာများ၌ ကြီးကြီးငယ်ငယ် အရွယ်အလတ်လူသုံးမျိုးတို့ ကွယ်လွန်ကြသည်ကို လူတိုင်းဖတ်ရှုကြရသော်လည်း လူကြီးပိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်များကသာ မရဏာနုဿတိကို အများဆုံးရရှိ၍ သံဝေဂဉာဏ် ရင့်သန်သည်က များပါသည်။

(၃) ထို့ကြောင့် ဤစာတမ်းကို ခေတ်ပညာတတ်လူကြီးပိုင်းက အများဆုံး နှစ်သက်လက်ခံကြလိမ့်မည်ဟု မှတ်ချက်ပြုမိပါသည်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ...။

ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	ဥယျောဇဉ်	၃
	သူတို့အမြင်	၇
	ဘဝအလင်းရောင်	၁၃
	နိဒါန်း	၁၅
၁။	ဘဝတစ်ထောက်	၁၇
၂။	ဘဝအဓိပ္ပာယ်	၁၈
၃။	လောကချမ်းသာ	၂၀
၄။	လောကရတနာ	၂၃
၅။	အတိတ်ဘဝ နောက်ဘဝ	၂၆
၆။	ဘဝသံသရာ	၃၁
၇။	ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်	၃၄
၈။	ဘဝသစ္စာ	၃၈
၉။	ဒုက္ခသစ္စာ	၄၁
၁၀။	သမုဒယသစ္စာ	၄၅
၁၁။	နိရောဓသစ္စာ	၄၇
၁၂။	မဂ္ဂသစ္စာ	၅၁
၁၃။	ဘဝကိစ္စ	၅၅
၁၄။	ဘဝပန်းတိုင်	၅၈
၁၅။	အမြတ်ဆုံးအလုပ်	၆၁
၁၆။	ဘဝအောင်မြင်ရေး	၇၀

http://www.dhammadownload.com

၁၇။ လောကီအောင်မြင်ရေး ၇၀

မှန်ကန်သော စိတ်ဓမ္မမ်းအား ၇၁

ထက်မြက်သောဉာဏ်ပညာ ၈၁

ထက်သန်သောဝီရိယ ၈၃

ကလျာဏမိတ်ဆွေကောင်း ၈၄

၁၈။ အောင်ကြောင်းပြည့်စုံအောင်မြင်ပုံ ၈၉

၁၉။ လောကုတ္တရာအောင်မြင်ရေး ၉၀

၂၀။ အမှားကိုအမှန်ထင် ၉၁

၂၁။ သစ္စါရှိသောကိုလက်မခံလိုသူ ၉၄

၂၂။ မဂ္ဂင်လမ်းသို့ ၉၆

၂၃။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများနှင့် ၉၈

ဆရာ၊ ဆရာမများတို့၏ စုပေါင်းဝိပဿနာ

၂၄။ သဒ္ဓါကြည်လင်ရေးသည် ပထမ ၁၀၁

၂၅။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည် ဒုတိယ ၁၀၂

၂၆။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းသည် တတိယ ၁၀၄

၂၇။ စတုရင်္ဂဝီရိယသည် စတုတ္ထ ၁၀၅

၂၈။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် ပဉ္စမ ၁၀၆

၂၉။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ပုံ ၁၀၇

၃၀။ ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်မြင့်တက်ပုံ ၁၁၃

၃၁။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ ၁၁၇

၃၂။ ဘဝ၏အဆုံးစွန်သောပန်းတိုင် နိဗ္ဗာန် ၁၁၉

၃၃။ ဘဝကြမ္မာ၏ ဖန်တီးရှင် ၁၂၅

၃၄။ သင့်ဘဝနှင့်ထိုက်ထိုက်တန်တန် ၁၂၈

http://www.dhammadownload.com

ဘ၀အောင်မြင်ရေးသို့ ရှေးရှုကြ

စာအုပ်ကိုဝေဖန်ထားသည့် သူတို့အမြင်

ဆရာခင်ဗျား...

မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံမှ ဆရာရေးသားသော 'ဘ၀အောင်မြင်ရေးသို့ ရှေးရှုကြ' စာအုပ်ကို ဖတ်လိုက်ရပါသည်။ ၎င်းစာအုပ်ကို ချမရဘဲ စဉ်းစားစရာ တွေးတောစရာများဖြင့် ကျွန်တော့်ဘ၀ကို အဖြေပေးရန် ချည်မျှင်စတစ်စ တွေ့ရသကဲ့သို့ ရှိနေပါသည်။

'The journey of a thousand miles begins with a single step.' ဆိုသည့်အတိုင်း ကျွန်တော့်အဖို့ ၎င်းစာအုပ်မှ အတွေးအခေါ်သည် ပထမခြေလှမ်းပင် ဖြစ်နေပါပြီ။ ကျွန်တော်ကဲ့သို့ပင် အခြားမိတ်ဆွေများလည်း ၎င်းစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး အမြင်ပြောင်းလဲလာကြကြောင်း သိရပါသည်။

ဒေါက်တာထွန်းဝင်း

ကြာကန်ရွေ၊ ရွှေဘုံသာရပ်၊ မိုးကုတ်မြို့။

ဆရာ...

ကျွန်တော်ဟာ ပညာတတ် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တစ်ဦးဖြစ်ပေမယ့် ဗုဒ္ဓတရားကို မသိခဲ့တာ အမှန်ပါ။ မိရိုးဖလာတစ်ရပ်အနေနဲ့သာ လုပ်နေရတာ။ အလုပ်ကလည်း အတတ်ပညာပိုင်းရော၊ စီမံခန့်ခွဲမှု အပိုင်းရော ဝင်နေရတော့ တာဝန်အလုပ်တွေပိပြီး relaxation လည်း မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ ဘ၀ရဲ့အဓိပ္ပာယ်၊ ဘ၀ရဲ့တန်ဖိုးကိုလည်း မရှာနိုင်၊ မလော့လာနိုင်ခဲ့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဒီလိုနဲ့ အမှတ်မထင် ဆရာရေးတဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်မိပါတယ်။ စာအုပ်ကိုဖတ်ရင်းဖတ်ရင်း ကျွန်တော်ဟာ အသိ နောက်ကျလေခြင်းလို့ ယူကျုံးမရ ဖြစ်သွားမိတယ်။ ဘဝရဲ့တန်ဖိုးကို မသိလိုက်ဘဲနဲ့ အချိန်ကုန်ဆုံးသွားကြတဲ့ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများကိုလည်း မြင်ယောင်မိပါတယ်။

တက္ကသိုလ်တက်စဉ်က ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းဘက် ခြေဦးမလှည့်မိခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း မကျေနပ်ဘူး။ အခုမှပဲ ကျွန်တော့်ဘဝချမ်းသာခြင်းရဲ့ အစလေးကို လှမ်းကိုင်မိပါတယ်။ ကျေးဇူးပါပဲဆရာ။

မောင်မောင်ညွန့်

အင်ဂျင်နီယာဌာနမှူး၊

သကြားစက်(ရွှေညောင်)

'ဆရာမင်းတင်မွန်' ခင်ဗျား...

ကျွန်တော်ဟာ ဘာသာရေးကို ယခင်က လေးလေးနက်နက် သဘောမထားခဲ့ပါ။ ဆရာရဲ့'ဘဝအောင်မြင်ရေးသို့ ရှေးရှုကြ' စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီးတဲ့အခါမှ ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ အလွန်သဘာဝကျပြီး ဘဝလမ်းညွှန်မှုအတွက် အလွန်အရေးပါတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနားလည်သွားပါတယ်။

ယခုတော့ ကျွန်တော်ဟာ ဗုဒ္ဓတရားတော်မြတ်ကို လေးလေးနက်နက် ယုံကြည်လိုက်နာသူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားပါပြီ။ ဆရာ့ရဲ့စာအုပ်ငယ်ဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ဘဝလက်ဆောင် ဖြစ်သွားခဲ့ပါပြီ။

မောင်ဝင်းမြင့်

တတိယနှစ်၊ စက်မှုတက္ကသိုလ်။

http://www.dhammadownload.com

လေးစားရတဲ့ ဆရာကြီး'ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်'

ဆရာရေးသားတဲ့ 'ဘဝအောင်မြင်ရေးသို့ ရှေးရှုကြ...'စာအုပ်ငယ်ဟာ ဆရာရဲ့ကျယ်ပြန့်ရင့်ကျက်တဲ့ ဘာသာရေးအသိတို့ကို ပေါင်းစုပြီး လူငယ်၊ လူလတ်၊ လူကြီးပါမကျန် တိုးတက်သောအမြင်၊ မှန်ကန်သောအသိ၊ စစ်မှန်သောမျှော်မှန်းချက်များ ထားရှိတတ်အောင် စေတနာရင်မှာအပြည့်နှင့် ထိထိမိမိရေးသားထားတာကို ဖတ်ရှုလေ့လာခွင့်ရတဲ့ကျွန်တော့်အဖို့ ထူးခြားတဲ့ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ အသိပညာများ တိုးပွားပြီး အမြင်ပွင့်လင်းသွားပါတယ်။

မောင်ရွှေဝင်း

တတိယနှစ်သင်္ချာ၊ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်။

ဆရာခင်ဗျား...

မင်္ဂလာရှိတဲ့ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကျော် တစ်ရက်နေ့က ဆရာပြုစုတဲ့ကျမ်းကလေးနဲ့ ဆုံစည်းခွင့်ရလို့ ပီတိဝေဆာခဲ့ရပါတယ်။ ၎င်းကျမ်းငယ်ဟာ ကာလရှည်ကြာစွာ ကျွန်တော်ရှာကြံဖတ်မှတ်ခဲ့တဲ့ ဒဿနအားလုံးကို ဆွဲယူခြုံငုံလိုက်ပြီး အဓိကအချက်တစ်ခုအပေါ် မီးမောင်းကြီးထိုးပြီးပြထားတယ်လို့ သုံးသပ်မိပါတယ်။

၎င်းကျမ်းငယ်ကြောင့် ကျွန်တော့်ဦးနှောက်မှာ အသိတရားတစ်စုံတစ်ရာ လင်းလက်သွားသလိုဖြစ်ခဲ့ပြီး ဘဝင်ကျခဲ့ရတယ်။ ဆန္ဒတွေပြည့်ဝသွားသလိုလည်း ခံစားရတယ်။ ဆန္ဒအတွက်ပေးရတဲ့အချိန်ကြီးမားသလို ရရှိတဲ့အကျိုးအမြတ်ဟာလည်း တန်ဖိုးကြီးမားလှပါ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ သားစဉ်မြေးဆက် လက်လွှဲပေးအပ်ရန် အမြတ်ဆုံးအမွေပင် ဖြစ်ပါတော့တယ်ခင်ဗျား။

ဦးသန်းစိန်
အငြိမ်းစား ပညာရေးဝန်ထမ်း၊
ရေနံချောင်းမြို့။

ဆရာခင်ဗျား...

ဆရာရဲ့ 'ဘဝအောင်မြင်ရေးသို့ ရှေးရှုကြ'ဓမ္မကျမ်းငယ်ဟာ ခေတ်လူငယ်လူရွယ်များနဲ့ သိပ်လိုက်ဖက်တဲ့စာအုပ်ပဲ။ အတော်များများက ဖတ်ရှုပြီး သဘောကျနေကြတယ်။

လူငယ်များရဲ့ ဘဝတိုးတက်ရေးနဲ့ ကုသိုလ်ရေးအတွက် ဆရာနဲ့ အတူ လက်တွဲပြီး ကျွန်တော် အုပ်တစ်ရာ ဓမ္မဒါနပြုပါရစေ။

မင်းဝမ်ရှိန်
မြို့နယ်မြေစာရင်းဦးစီးမှူး၊
မြင်းခြံမြို့။

ဒါယကာကြီး ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ဒကာကြီးပြုစုထားတဲ့ 'ဘဝအောင်မြင်ရေးသို့ရှေးရှုကြ' စာအုပ်ကို မင်းလှချောင်ဆရာတော်ကြီးက မေတ္တာစေတနာရှေ့ထားပြီး ခေတ္တ ဖတ်ခွင့်ပေးလို့ ဖတ်ရှုခဲ့ရတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကို ကြိုက်နှစ်သက်လွန်းလို့ တတ်နိုင်သရွေ့ ကူးယူထားလိုက်ပါတယ်။ စာအုပ်ကို နှစ်ကျော် သုံး

http://www.dhammadownload.com

ကျော့ ပြန်ဖတ်လိုက်မိတယ်။ ဖတ်သင့်၊ မှတ်သင့်၊ လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တွေ ပြည့်စုံနေတာမို့ ဖတ်လို့ကောင်း၊ မှတ်လို့မဝဖြစ်နေရတာယ်။

အရှင်ဇောတိက(ပထမငယ်)

မာလာရုံချောင်၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး

အရှင်ကဝိသာရ(ဘိအေ၊ ပထဝိ)

မဟာမြေို့ကြီးချောင်၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး။

ဘဝအောင်မြင်ရေးသည် အစိက

ဘဝအောင်မြင်ရေးသို့ ဦးတည်သော
သင့်ဘဝ၏မီးရှူးတန်ဆောင်ကို ဖွေရှာပါလော့။

http://www.dhammadownload.com

တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ကျောင်းသားအပေါင်းတို့...

စိတ်အေးချမ်းစွာ ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်နိုင်ရေးအတွက် တက္ကသိုလ် ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းများက ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လိုသူများသည် မိမိတို့နှင့် သက်ဆိုင်သော တက္ကသိုလ်ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း အမှုဆောင်များထံ ဆက်သွယ်ကြပါရန် နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

တက္ကသိုလ် ကျောင်းသား ကျောင်းသူတိုင်း အလှဆုံးတရားများကို ရင်ဝယ်ပိုက်ထွေးပြီး အောင်မြင်သူ၏သရဖူကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်နိုင်ရေး အတွက်...

"ဝိပဿနာ သာစခန်းဆီသို့ ညီညီညာညာ လှမ်းချီကြပါစို့"။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

နာယက

တက္ကသိုလ်များ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း၊ရန်ကုန်မြို့။

ဥက္ကဋ္ဌ

မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း။

http://www.dhammadownload.com

ဘဝအလင်းရောင်

ညဥ့်ကြီး မှောင်နက်နေသည်။

မိုးတိမ်များ ရုတ်ခြည်းအုံ့ဆိုင်းလာ၍ ကြယ်တာရာများ မထွန်းပကြတော့...

အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူနေအိမ်ခြေများမရှိ၍ မီးရောင်အစအန ကိုသော်မျှ မမြင်ရ။

ပတ်ပတ်လည်တွင် ရေပြင်ကျယ်ကြီးသာ...

ကိုတံငါ... နာဝါ့ယော်ကလေးကို ဘယ်လိုလှော်ရပါ့...

အရှေ့ အနောက်၊ တောင် မြောက် ဘယ်မှာမသိပါတော့...

ကမ်းခြေမှဝေးရာသို့ လှေကိုလှော်ခတ်မိလျှင် တစ်ညလုံး လှော်ပါသော်လည်း မောရုံသာရှိမည်။ ထို့အပြင် ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော သမုဒ္ဒရာဘက်သို့ ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်၍ လှိုင်းလေဘေးဒဏ် ပိုမိုဆိုးရွားလာပေလိမ့်မည်။ ဇနီးရှိရာ ရွာသာယာသို့ ပြန်သွားနိုင်ဖို့အခွင့်အလမ်းမှာ ပိုနည်းသွားပေတော့မည်။

ကိုတံငါ မည်သို့လုပ်ဆောင်ရအံ့နည်း။

လှော်တက်ကိုချလိုက်ပြီး မျှောချင်ရာမျှောပါစေတော့။

http://www.dhammadownload.com

လက်အုပ်ချီပြင့်၍၊ အစိန္တေယျမြတ်ဘုရားကိုရည်မျှော်၍ ဦးညွတ်ရှိခိုးလိုက်သည်။ နတ်ဒေဝါများအား အမျှပေးဝေ၍ မေတ္တာပို့သလိုက်ပါသည်။

ဝင်းခနဲ လျှပ်စီးတစ်ချက် လက်လိုက်သည်။

အား... တွေ့ပြီ။ ဟို... ဝေးရပ်က ကမ်းရိုးတန်းမှုန်ဝါးဝါးကလေး ...

ကိုတံငါ အတိုင်းမသိ အားတက်သွားလေပြီ။ လှေငယ်ကို ကမ်းရိုးဆီသို့ ဦးလှည့်ပြီး တအားလှော်ခတ်လေပြီ။

အဆွေသည်လည်း ကိုတံငါကဲ့သို့ ဘဝလမ်းစ ပျောက်နေပါသလား။

ဘဝဦးတည်ချက်လွဲသွားလျှင် ဤတစ်ဘဝသာမက တစ်သံသရာလုံး မှောက်ရပေတော့မည်။

ဘဝ၏ဦးတည်ချက်အမှန်ကို သိဖို့အရေးမှာ သေရေးရှင်ရေးကြီးပါပေ။

ဘဝဦးတည်ချက်ကိုညွှန်ပြသော ဘဝအလင်းရောင်သည် လျှပ်စီးလက်သကဲ့သို့ ဝင်းလက်ဖို့လိုသည်။

ဤကျမ်းငယ်သည် အဆွေ၏ဘဝလမ်းညွှန် လျှပ်စီးအလင်း ဖြစ်စေသတည်း။

* * *

http://www.dhammadownload.com

နိဒါန်း

အထက်တန်းခေတ်ပညာကို ဆည်းပူးနေကြသည့် ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ဘ၀အတွက် အလွန်အရေးကြီးသော ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံသဘောတရားများကို သိနားလည်ပြီး အကျိုးရှိစွာ ကျင့်သုံးနိုင်ကြရေးအတွက် ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ အခ်ံအနှစ်များကို ခေတ်ပညာအမြင်နှင့်ယှဉ်၍ ဤကျမ်းငယ်တွင် ရေးသားတင်ပြထားပါသည်။

ဘ၀တက်လမ်းအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်များဖြစ်ကြသော ဘ၀အဓိပ္ပာယ်၊ ဘ၀ကိစ္စနှင့် ဘ၀ပန်းတိုင်တို့ကို တိတိကျကျညွှန်ပြထားပြီးလျှင် လောကီအောင်မြင်ရေးနှင့် လောကုတ္တရာ အောင်မြင်ရေးတို့အတွက် လက်တွေ့ကျင့်သုံးအပ်သော နည်းလမ်းကောင်းများကိုလည်း ဤကျမ်းငယ်တွင် ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါသည်။

ခေတ်လူငယ်များသည် မှန်ကန်ကြည်လင်သည့် အမြင်၊ ရည်မွန်သောစာရိတ္တ၊ ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ဓာတ်၊ မြင့်မြတ်သော ရည်ရွယ်ချက်တို့ဖြင့် မိမိတို့၏ အလွန်အဖိုးထိုက်တန်လှသည့် ဘ၀အသီးသီးကို အကျိုးအရှိဆုံး အသုံးချနိုင်ကြအောင် ဤကျမ်းငယ်က လမ်းညွှန်ကူညီပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ယုံကြည်ပါသည်။

လူတိုင်းသည် မိမိ၏ဘ၀ကံကြမ္မာကို ဖန်တီးနိုင်သော ဖန်တီးရှင် ဖြစ်ပါသည်။

အလှဆုံး၊ အတောက်ပဆုံးသော ဘ၀ကလေးများ အမြောက်အမြား ဖူးပွင့်နိုင်ပါစေ။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အင်္ဂမတတ်လျှင် ပန်းလျက်နှင့်မရ
အဆင်မတတ်လျှင် ဆန်းလျက်နှင့်မလှ

အင်္ဂတတ်က မပင်ပန်းဘဲနှင့်ရ၏။ အဆင်တတ်က မဆန်းဘဲနှင့် လှ၏။

ပထမအရွယ်ရှိသည့် ပညာရှာမှီးသူသည် ပညာကို တစ်ပိုဒ်ရရ၊ နှစ်ပိုဒ်ရရ လေ့လာဆည်းပူးရာ၏။ ဆရာသမားကောင်းထံ ချဉ်းကပ်၍ နည်းနာတောင်းခံကာ လိုက်နာရာ၏။ ပညာသည် လက်တစ်ကမ်းတွင် ပင် လှမ်းဆွတ်၍ မကုန်နိုင်အောင် ဝန်းရံလျက်ရှိ၏။ ယူတတ်ရန်သာ လို၏။ ယူတတ်လျှင် မပင်ပန်းဘဲနှင့် ရမည်သာတည်း။

ဒုတိယအရွယ်ရှိသည့် ဥစ္စာရှာမှီးသူသည် ထကြွနိုးကြားသော သတိဝီရိယရှိလျက်၊ မြော်မြင်သုံးသပ်တတ်သည့် ဉာဏ်ပညာရှိလျက်၊ အောင်မြင်ကြီးပွားနေသူများ၏ နည်းနာများကို ခံယူလျက် နည်းမှန် လမ်းမှန်ဖြင့် ကြိုးစားရှာမှီးလျှင် စီးပွားဥစ္စာကိုမလွဲမသွေ ရမည်သာ တည်း။

တတိယအရွယ်တွင်မူ ဘဝသရဖူကို ဆောင်းနိုင်ရန်အတွက် ကုသိုလ်ဘာဝနာကို ပွားများရာ၏။ ယောနိသောမနသိကာရဟု ဆိုအပ် သော မှန်ကန်စွာနှလုံးသွင်းတတ်သောသူသည် ငွေကြေးတစ်ပြား တစ်ချပ်မှ ကုန်ကျစရာမလိုဘဲ ဘာဝနာကုသိုလ်ကို စက္ကန့်မယွင်းအောင် ဆည်းပူးယူနိုင်ပေ၏။

ဘာဝနာကုသိုလ်သည် ပညာ၊ ဥစ္စာ ရှာမှီးရာနှင့် လောကီ လောကုတ္တရာ အောင်မြင်ရေးတို့အတွက် အဓိကအင်အားဖြစ်သည် နှင့်အညီ ဘဝအောင်မြင်ရေးကို ရယူလိုသူသည် ဘာဝနာကုသိုလ်ကို ပထမအရွယ်မှစ၍ လုံ့လပြုကာ ဆည်းပူးယူရာသတည်း။

http://www.dhammadownload.com

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဘဝအောင်မြင်ရေးသို့ ရှေးရှုကြ

ဘဝတစ်ထောက်

ဤအချိန်သည် သင့်ဘဝအတွက် အရေးကြီးဆုံး အချိန်ဖြစ်သည်။

လက်ငင်းလုပ်စရာရှိသည်ကို ခေတ္တရပ်နား၍ သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။

ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ငါ၏ဘဝသည် မည်သို့ဖြစ်ပေါ်လာသနည်း။

အဘယ်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသနည်း။

ဤဘဝတွင် မည်သည့်ကိစ္စရပ်များကို ငါဆောင်ရွက်သင့်သနည်း။

ငါသည် ပညာဗဟုသုတပြည့်စုံလို၏၊ အောင်မြင်ချမ်းသာလို၏၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလို၏၊ မည်သို့လုပ်ဆောင်ရအံ့နည်း။

ဤဘဝတွင် အဖိုးအတန်ဆုံးအရာများကား အဘယ်နည်း။

ငါ့နှလုံးသားဝယ် မည်သို့သောတရားများကို ထွေးပိုက်ထားသင့်သနည်း။

ဘဝ၏ပန်းတိုင်ကား အဘယ်နည်း။

ဤဘဝပြီးဆုံးသည့်နောက်၌ တမလွန်ဘဝဆက်ရန် ရှိသေးသလော။

http://www.dhammadownload.com

လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပါ။ သင့်ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုမျှ မသိဘဲ၊ သင့်ဘဝ၏ကိစ္စကိုမျှမသိဘဲ၊ သင့်ဘဝ၏ ပန်းတိုင်ကိုမျှ မချ မှတ်ရသေးဘဲလျက် ဘဝခရီးဆက်ရန် မသင့်ပါ။

ဤစာတမ်းသည် သင်၏ဘဝလမ်းကြောင်းကို အကောင်းမွန်ဆုံး ဘက်သို့ ထိပ်ဆုံးရောက်အောင် ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။

လေးလေးစားစားဖတ်ရှု၍ နက်နက်နဲနဲစဉ်းစားကာ ဆုံးဖြတ်ပါ လေ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ်

ဘဝသည် သမုဒ္ဒရာရေပြင်ကဲ့သို့ အပြောကျယ်၍ နက်ရှိုင်းသော သဘောရှိ၏။ သောင်ကမ်းမမြင်၊ အနက်မထင်၊ လောကီသညာဟူ သော တိမ်သလ္လာကို မဖောက်ထွင်းနိုင်ဘဲလျက် လောကီအမြင် သက်သက်ဖြင့် ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ထုတ်ရန်ကြိုးစားလျှင် အနက် မှန်ကိုဖော်ထုတ်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

အနောက်တိုင်း ဒဿနပညာရှင်အချို့၏ ဘဝအမြင်ကို ဆန်းစစ် ကြည့်ပါ။

'လူသည် စကြဝဠာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်၍ စကြဝဠာ၏ လက်အောက်ခံ သဘာဝနိယာမတို့၏ အပြဌာန်းခံဖြစ်သည်။ သေလွန် သောအခါ၌ စကြဝဠာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ်သို့ ပြန်လည်ရောက် ရှိသွားသည်။'

(ရှေးဂရိတွေးခေါ်ပညာရှင် သေးလိစ်)

http://www.dhammadownload.com

'ဘဝတစ်ခုတွင် ထင်ရှားသော ဖြစ်ရပ်သုံးခုသာရှိသည်။ မွေးဖွားခြင်း၊ အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့ဖြစ်ကြ၏။ လူသည် မွေးဖွားခြင်းကို အာရုံမခံစားနိုင်တော့။ သေခြင်းနှင့်ရင်ဆိုင်ရသော အခါ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ကြ၏။ အသက်ရှင်နေခိုက်တွင်မူ အကျိုးရှိစွာနေထိုင်ရေးကို မေ့လျော့နေကြ၏။'

(The Great Quotations, p. 84)

'လူသားတို့သည် ညအခါ၌ သမုဒ္ဒရာထက်၌ လွင့်မျောနေသော သစ်လုံးဖောင်တစ်ခုထက်ဝယ် တွယ်ကပ်နေကြသည့် သင်္ဘောပျက် တစ်စင်းမှ ခရီးသွားတစ်စုနှင့်တူလှစွာ၏။ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး သည် မှောင်မိုက်လျက်ရှိ၏။ လှိုင်းနှင့်လေတို့က ပြင်းထန်လှ၏။ လှိုင်းလုံးများ ရိုက်ပုတ်သည့်ဒဏ်ကြောင့် ခရီးသွားများသည် တစ် ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ဖောင်ထက်မှ လွင့်စဉ်သွားကြ၏။ ထိုလူတို့ ကျရောက်သွားကြသည့်နေရာများ၌ ခေတ္တမျှ ချိုင့်ဝှမ်းသွားသော အပေါက်ငယ်ကလေးများကိုလည်းကောင်း၊ ထိုသူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် များကိုလည်းကောင်း သမုဒ္ဒရာရေပြင်က လျင်မြန်စွာဖုံးလွှမ်းလိုက်၏။ ဒီလှိုင်းများက မည်သည့်အရာမျှမဖြစ်ခဲ့လေဟန် လှုပ်ရှားမြဲ လှုပ်ရှား နေကြ၏။ သဘာဝသည်လူသားကို ဂရုစိုက်ခြင်းမရှိပါ။'

(ရတ်ဆယ်)

'ဘဝအကြောင်းကိုနားလည်ရန် လူသားကိုဖန်ဆင်းထားသည် မဟုတ်။ ဘဝ၏ သုခဒုက္ခအဖုံဖုံကို ခံစားရန်အတွက်သာ ဖန်ဆင်းထား ခြင်းဖြစ်၏။'

(ကျော့စန်တာယာန)

http://www.dhammadownload.com

'ဘဝတွင် အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။ ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွေရှာခြင်းသည်ပင် ကျွန်ုပ်၏ အစားအသောက်ဖြစ်၏။'

(ရောဘတ်ဘရောင်းနင်း)

'ယခင်က ဘဝ၏အနှစ်သာရကို ခံစားနိုင်ရေးအတွက် ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွေရှာရမည်ဟု ထင်မှတ်ခဲ့၏။ ယခုမူ ဘဝတွင်အဓိပ္ပာယ် မရှိခြင်းသည်ပင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေထိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပေတော့၏။'

(Albert Camus)

အထက်ပါအဆိုအမိန့်များကို ထောက်ရှုလျှင် အနောက်တိုင်း တွေးခေါ်ရှင်များသည် ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်းမရှိ ကြောင်း ထင်ရှားပါတော့၏။

လောကချမ်းသာ

'ဘဝဆိုတာ တိုတိုကလေး၊ ပျော်ပျော်နေလိုက်စမ်းပါ။'

(ခရူးရှက်)

'ဘဝဟာ တိုသထက်တိုလာတယ်။ နေ့ရက်များက အကုန်မြန် သထက် မြန်လာကြတယ်။ တို့တစ်တွေ နေ့ရောညပါ ပျော်သထက် ပျော်အောင် နေထိုင်ကြပါစို့။'

(အမ်ဂေါ်ဂီ)

မှန်ပါသည်။ လူတိုင်းပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေလိုကြပါသည်။ တိုက် တွန်းရန်ပင်မလိုပါ။ ပြဿနာမှာ မည်သို့ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေရမည့် အရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

စားချင်တာစားရ၊ သောက်ချင်တာသောက်ရ၊ ဝတ်ချင်တာဝတ်ရ၊ နေချင်သလိုနေရလျှင် အလွန်ပျော်စရာကောင်းလိမ့်မည်ဟု တွေးထင်ကြလိမ့်မည်။ ယင်းသို့နေနိုင်သော လူများစွာကို ပြည်တွင်း၌ လည်းကောင်း၊ ပြည်ပများ၌ လည်းကောင်း ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ဖူးကြပေလိမ့်မည်။ သူတို့တစ်တွေကား ထူးထူးခြားခြား မပျော်နိုင်ကြပါ။ အချို့မှာ မပျော်ပိုက်နိုင်သည့်အပြင် သောကမျိုးစုံဝင်၍ အလွန်ပင် စိတ်ဆင်းရဲနေကြရသည်။

'မရောက်လာသေးသော သေခြင်းတရားကို စဉ်းစားနေစရာမလို၊ အသက်ရှင်နေခိုက်တွင် ဘဝ၏အခြေခံဖြစ်သည့် စားဝတ်နေရေး၊ နိုင်ငံရေးနှင့်တကွ လူမှုကိစ္စအဝဝကို ဆောင်ရွက်ကြိုးပမ်းနေခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်အရှိဆုံး၊ အကောင်းဆုံးဘဝဖြစ်သည်'ဟု တချို့က ဆိုကြပါသည်။

သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်းပင် ပင်ကိုသဘာဝအရ အသက်ရှင်၍ ရပ်တည်နိုင်ရေးကို အဓိကအရေးအဖြစ် သဘောထားကြပါသည်။ သို့သော် စားဝတ်နေမှု ဖူလုံရေးအတွက် ကြိုးပမ်းရာတွင် သမ္မာအာဇီဝကျသောနည်းလမ်းရှိသလို မတရားသောနည်းလမ်းလည်း ရှိပါသည်။

ကောင်းမှုကံ၊ မကောင်းမှုကံ၏အကျိုးတရားကို စဉ်းစားစရာမလို။ နောင်ဘဝရှိမရှိကို ထည့်စဉ်းစားစရာမလိုဟုဆိုလျှင် အသိဉာဏ်ရှိသော လူသားသည် မသမာသောနည်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုပေတော့မည်။ လောဘတရားသည် လူသားအား 'ဘယ်သူသေသေ ငတေမာလျှင်ပြီးရော'ဟူသော ပြောဆိုချက်ကို လိုက်နာရန် အစဉ်တိုက်တွန်းနေသည်။ ဒေါသတရားက သူတစ်ပါးတို့ ထိခိုက်နစ်နာဆုံးရှုံးဆင်းရဲသွားခြင်းကို မျက်ကွယ်ပြုရန် အစဉ်နှိုးဆော်နေသည်။ မောဟတရားက

http://www.dhammadownload.com

အမှားကို အမှန်ထင်၊ အမှန်ကို အမှားထင်အောင် အစဉ်လှည့်စားနေသည်။

ထိုသို့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားတို့ကို ထွေးပိုက်လျက် အစမွှနည်းဖြင့် စီးပွားရှာကာ စည်းစိမ်ယစ်မူး၍ အပျော်အပါးကြူးနေသောဘဝကို အဓိပ္ပာယ်အရှိဆုံးဘဝ၊ အကောင်းဆုံးဘဝဟု ဆိုရမည်လော။

ယနေ့ကမ္ဘာ့လူဦးရေ ထက်ဝက်ကျော်တို့သည် စားဝတ်နေရေး မဖူလုံဘဲလျက် အသက်ရှင်နေကြရသည်။ ထိုသူတို့၏ ဘဝသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့ပြီလော။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘိုးဘွားများလက်ထက်က လယ်တစ်ခင်း၊ နွားတစ်ရှဉ်းနှင့် လှည်းတစ်စီးရှိလျှင် စားဝတ်နေရေးဖူလုံပြီဟု ယူဆခဲ့ကြ၏။ ယခုခေတ်လူတို့က တိုက်တစ်လုံး၊ ကားတစ်စီးနှင့် ဝင်ငွေတစ်လကျပ် နှစ်သောင်းခန့်ရမှ တင့်တယ်သည်ဟု ထင်မှတ်ကြ၏။ ထိုမျှပြည့်စုံပြီး သူတို့ကလည်း တယ်လီဗစ်ရှင်း၊ ရေဒီယို၊ ကက်ဆက်၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်၊ စိန်ရွှေရတနာစသည်တို့ကို အလိုရှိကြပြန်၏။

စင်စစ်လောဘတရားကို မထိန်းကွပ်နိုင်လျှင် မည်သည့်အခါမျှ အလိုမပြည့်ဘဲမီးခိုးမဆုံး၊ မိုးမဆုံးအောင် စီးပွားဥစ္စာနောက်သို့ တကောက်ကောက် လိုက်နေကြရမည်ဖြစ်၏။

လောကချမ်းသာဟူသည်မှာ သက်တံရောင်စဉ်ကဲ့သို့ အကောင် အထည်မရှိသော အရာမျှသာဖြစ်၍ လောကချမ်းသာနောက်သို့ လိုက်နေသောသူသည် သက်တံခြေရင်းဝယ် ရွှေရှာဖွေနေသူနှင့် ဘာမျှထူးခြားလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

http://www.dhammadownload.com

လောကရတနာ

စိန်၊ ကြောင်၊ နီလာ၊ သန္တာ၊ ဂေါ်မုတ်၊ ဥဿဖရား၊ ပတ္တမြား၊ မြ၊ ရွှေ၊ ငွေတို့သည် အဖိုးတန်ရတနာများဖြစ်ကြသည်ဟု လူတို့ သတ်မှတ်ထားကြ၏။

အမှန်မှာ စိန်၊ ကြောင်၊ နီလာ၊ ပတ္တမြား၊ မြ စသည်တို့သည် တွင်းထွက်ကျောက်တုံးကလေးများသာဖြစ်ပြီး ရှားပါး၍၊ လှပ၍ ငွေဖြင့်တန်ဖိုးဖြတ်ထား၍ အဖိုးတန်သည်ဟု ထင်မှတ်နေရခြင်းဖြစ်၏။

ထိုကျောက်မျက်များကို လည်ဆွဲတန်ဆာပြု၍ ရင်မှာပန်ဆင်လိုက်သောအခါ ဂုဏ်တင့်လာသည်ဟု ထင်မှတ်ကြသော်လည်း စင်စစ်တွင် အကျည်းတန်သူသည် ပိုမလှလာပါ။ စိတ်ထားယုတ်ညံ့သူသည် စိတ်ထားမမွန်မြတ်လာပါ။ သဘောရိုးနှင့် ချစ်သူခင်မင်သူများ လည်းမတိုးပွားလာပါ။ မနာလိုသူနှင့် မုန်းတီးသူများကို တိုးပွားစေ၍ သူခိုး၊ ဓားပြ၊ ခါးပိုက်နှိုက်များကို လက်ယပ်ခေါ်ကာ မိမိ၏အသက် စည်းစိမ်ကို လောင်းတမ်းကစားနေသည်နှင့် တူလှပေတော့၏။

ထို့ကြောင့် ထိုကျောက်မျက်ရတနာတို့သည် လောကတွင်အမှန် တကယ် အဖိုးထိုက်တန်သောရတနာအစစ်များ မဟုတ်ကြပါ။

ရတနာအစစ်သည် ပန်ဆင်သူအား ကျက်သရေမင်္ဂလာတိုးပွား စေရမည်၊ လူချစ်လူခင် ပေါများစေရမည်၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ချမ်းသာလာစေရမည်၊ ဘဝအခြေကိုမြင့်မြတ်လာစေရမည်၊ တမလွန် ဘဝတွင်လည်း ကောင်းကျိုးအဖြာဖြာကို ဆက်လက်ပေးဆောင်နိုင် ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုသို့သော ရတနာအစစ်ကား အဘယ်ရတနာပါနည်း။
ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃာတည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါးသာတည်း။

ဗုဒ္ဓသည် အဘယ်ကြောင့် အမြတ်ဆုံးရတနာတစ်ပါး ဖြစ်သနည်း

ဗုဒ္ဓသည် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းပတ်လုံး ဖြည့်ကျင့်ခဲ့သော ပါရမီတော်အဟုန်ကြောင့် နောက်ဆုံးဘဝတွင် အလုံးစုံသော တရားများကို ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်သော သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးကို ရရှိခဲ့ပေသည်။ ဤဉာဏ်တော်၏ အစွမ်းဖြင့် မည်သည့်ဒဿနပညာရှင်၊ မည်သည့် သိပ္ပံပညာရှင်တို့မှ ကြံဆတွေးခေါ် ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်းမရှိသော လောက၏ အမှန်တရားများကို ဗုဒ္ဓသည် ကိုယ်တိုင်သိမြင်ပြီးလျှင် သတ္တဝါဝေနေယျတို့၏ အကျိုးငှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသည် ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်၊ ဘဝ၏ အကြောင်းအရာ၊ ဘဝ၏ လွတ်မြောက်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများနှင့်တကွ ဘဝ၏ ပန်းတိုင်ဖြစ်သော ဒုက္ခအပေါင်းချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်တရားကို ထင်ထင်ရှားရှား ညွှန်ပြခဲ့ရုံသာမက ကုဋေပေါင်းများစွာသော လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာတို့အားလည်း နိဗ္ဗာန်နန်းသို့ ကြွမြန်းနိုင်ရန် စွမ်းဆောင်တော်မူခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် **အရှင်ဇနကာဘိဝံသက**...

'ဘုရားရှင်တော် မပွင့်ပေါ်လျှင် လူတော်အများ စိတ်ကောင်းထားလည်း၊ ဤကားကုသိုလ် အကုသိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဘုံဘဝ မသိရ၊ များလှ အပြစ်တွေ။

ဘုရားရှင်တော် ပွင့်ထွန်းပေါ်၍၊ ဟောဖော်ညွှန်ကြား မြတ်တရား

http://www.dhammadownload.com

ကြောင့်၊ ဤကားကုသိုလ် အကုသိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဘုံဘဝ သိကြရ၊ များလှကျေးဇူးတွေ’

ဟူ၍ ထောက်ပြခဲ့ပါသည်။

ဓမ္မသည် အဘယ်ကြောင့် အမြတ်ဆုံးရတနာတစ်ပါး ဖြစ်သနည်း

မြတ်စွာဘုရား ကောင်းစွာဟောကြားထားအပ်သော ဓမ္မတရားတော်မြတ်သည် သမုတိသစ္စာ(relative truth)မျှကိုသာ မဟုတ်။ ပရမတ်သစ္စာ(absolute truth)ဖြစ်သောကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ ရုပ်၊ နာမ်၊ နိဗ္ဗာန်အထိ ဖွင့်ဆိုပြထား၏။ ကျင့်ဆောင်သူတို့အား ယခုဘဝ ပစ္စက္ခဌ်ပင် ချမ်းသာသောအကျိုးများကို ဒိဋ္ဌတွေ့မြင်ခံစားစေနိုင်သော ဂုဏ်နှင့်လည်းပြည့်စုံပေ၏။ ကာလမရွေးဘဲ ကျင့်သည့်နေ့၌ပင် တွေ့မြင်ယုံကြည်နိုင်သော ကောင်းကျိုးချမ်းသာနှင့်လည်း ပြည့်စုံပေ၏။

အရသာအပေါင်းတို့တွင် အသာလွန်ဆုံးဖြစ်သော တရားအရသာကို ကိုယ်တိုင်သိရှိပြီးသူများသည် ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခနှစ်ဖြာကို ထာဝရမြဲမြဲစွာခံစားနိုင်သော ဂုဏ်ထူးဝိသေသနှင့်လည်း ပြည့်စုံပေ၏။ တရားအရသာသည် အလွန်ထူးခြားမြင့်မြတ်လှသည့်အတွက် မိမိချစ်ခင်သော မိဘဆွေမျိုး မိတ်သဟာအပေါင်းတို့အား လာလှည့်ပါ၊ ရှုစမ်းလှည့်ပါဟူ၍ မပါပါအောင် ခေါ်ဆောင်တိုက်တွန်းခြင်းငှာ ထိုက်တန်သောဂုဏ်ထူးနှင့်လည်း ပြည့်စုံပေ၏။

ဗုဒ္ဓဓမ္မသည် ဤဘဝ၌သာမဟုတ်၊ ဘဝအဆက်ဆက်အမြတ်ဆုံး

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးဆောင်နိုင်စွမ်းသော ရတနာမြတ်ပေတည်း။

သံဃာသည် အဘယ်ကြောင့် အမြတ်ဆုံးရတနာတစ်ပါး ဖြစ်သနည်း

မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သာဝကများဖြစ်ကြသော ရဟန်းသံဃာတော်များသည် အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာတည်းဟူသော သိက္ခာသုံးရပ်အကျင့်မြတ်ကို ကောင်းမွန်ဖြောင့်မတ်စွာ၊ ရိုသေစွာ ကျင့်ဆောင်ကြသူများ ဖြစ်ကြသည့်အပြင် တရားတော်များကို သန့်ရှင်း တည်တံ့ပြန့်ပွားအောင် ထိန်းသိမ်းဖြန့်ချိခဲ့ကြသော၊ ထိန်းသိမ်းဖြန့်ချိဆဲလည်းဖြစ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြ၏။

သံဃာတော်မြတ်သည် သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံသည့်အတွက် လူနတ်ဗြဟ္မာတို့၏ လက်အုပ်ချီခြင်းနှင့် ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်းတို့ကို ခံယူထိုက်ပေ၏။ သံဃာတော်သည် အတုမရှိ မြင့်မြတ်သောကုသိုလ်မျိုးကို စိုက်ပျိုးချရာ လယ်ယာမြေကောင်းသဖွယ်ဖြစ်သော ဂုဏ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံပေ၏။

သံဃာတော်မြတ်သည် လူနတ်အပေါင်းတို့အား အကြီးကျယ်ဆုံးသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ပေးဆောင်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်၍ လောက၌ အမြတ်ဆုံးရတနာတစ်ပါး ဖြစ်ပါတော့သည်။

အတိတ်ဘဝ နောက်ဘဝ

ယခုခေတ်လူငယ်များသည် ဤဘဝမတိုင်မီ ရှေးအခါက အတိတ်ဘဝရှိခဲ့သလော။ ဤဘဝမှ စုတေပြီးသည့်နောက်၌ တမလွန်ဘဝရှိလေဦးမည်လောဟူ၍ သံသယဖြစ်နေကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

သိပ္ပံပညာက အတိတ်ဘဝ နောက်ဘဝကို သက်သေမပြနိုင်၍ အတိတ်ဘဝ နောက်ဘဝရှိခြင်းကို ခေတ်လူငယ်များတို့ မယုံကြည်လို ကြပါ။

လူအများတို့ သတိမမူမိသော အချက်တစ်ချက်မှာ သိပ္ပံပညာသည် ဒြပ်နှင့်စွမ်းအင်ဟူသော ရုပ်သဘောတရားများကိုသာ လေ့လာနိုင်သေးလျက် ရုပ်သဘောတရား အားလုံးကိုပင် မသိသေးဘဲ တစ်စိတ်တစ်ဒေသမျှလောက်ကိုသာ သိရှိထားသေးသည်ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်၏။ သိပ္ပံပညာသည် သိစရာများ အမြောက်အမြား ကျန်ရှိနေသေးသည်နှင့်အညီ ရှေ့ဆက်၍ သဘောတရားသစ်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနေဦးမည် ဖြစ်၏။

ယနေ့ လက်ငင်းအခြေအနေ၌ကား သိပ္ပံပညာသည် နာမ်၏ သဘောတရားများကို မစမ်းသပ်နိုင်သေးပါ။ စိတ်ကိုရှာမတွေ့သဖြင့် စိတ်သည်မရှိ၊ ဦးနှောက်ကသာ စိတ်၏အလုပ်ကို ပြုလုပ်နေသည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်တို့က ထင်မှတ်နေကြ၏။

သို့ရာတွင် ယခုအခါ၌ စိတ်စွမ်းအင်၏ ထူးခြားလှသောဟန်နိုးသတ္တိများကို သိပ္ပံပညာရှင်တို့အသိအမှတ်ပြုကာ လေ့လာနေကြပြီဖြစ်၏။ ဝေးလံသောအရပ်သို့ စိတ်ဖြင့်သတင်းပို့ခြင်း(**တယ်လီပသီ**)၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို စိတ်စွမ်းအင်ဖြင့် ရွေ့လျားစေခြင်း(**တယ်လီကိုင်းနက်ဆစ်**)၊ လူတစ်ဦး၏ရှေ့ဖြစ်နောက်ဖြစ်များကို စိတ်တန်ခိုးဖြင့် ဟောပြောခြင်းစသော ထူးဆန်းသည့် အခြင်းအရာများကို အာကာသခေတ် ဆန်းသစ်သောကိရိယာများဖြင့် စတင်လေ့လာနေကြပြီ ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ထို့ကြောင့် အတိတ်ဘဝ နောက်ဘဝများကို သိပ္ပံပညာက သက်သေမပြနိုင်သေးသည့်အတွက် မယုံကြည်သေးဟု သဘောထားလျှင် အလွန်မှားပေလိမ့်မည်။

သိပ္ပံပညာက သက်သေမပြနိုင်စေကာမူ အတိတ်ဘဝ နောက်ဘဝရှိခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် သိပ္ပံနည်းကျသော အထောက်အထားများကား လုံလောက်စွာပင်ရှိနေကြပြီဖြစ်၏။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရှင် ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်နှင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များစွာတို့သည် ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ်ဖြင့် မိမိတို့၏ ရှေးဘဝအစဉ်များကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်နိုင်ကြသည်ဟု မိန့်ဆိုခဲ့ကြ၏။ ဤပုဂ္ဂိုလ်များ၏ **အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊** အဓိပညာဂုဏ်သိက္ခာများကို ထောက်ရှု၍ သူတို့၏ အဆိုအမိန့်များကို ယုံကြည်ရမည်ဖြစ်၏။

ဇာတိဿရဉာဏ်ဖြင့် အတိတ်ဘဝကို ပြောဆိုနိုင်ကြသော လူပုဂ္ဂိုလ်များသည် မြန်မာပြည်၌သာမက ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအရပ်ရပ်၌ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ကြရာ အနောက်နိုင်ငံများ၌ တိတိကျကျ သုတေသနပြုခဲ့ကြသဖြင့် အတိတ်ဘဝရှိကြောင်း ခိုင်ခံ့သောအထောက်အထားများကို တွေ့ထားကြပြီဖြစ်၏။

ဤဘဝမှ စုတေပြီးသည့်နောက်၌ တမလွန်ဘဝရှိခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌လည်းကောင်း၊ အင်္ဂလန်၌လည်းကောင်း ဆရာဝန်များ၊ စိတ်ရောဂါကု ပါရဂူများ၊ ဘာသာရေးပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ ပါဝင်ကြသည့် အဖွဲ့အစည်းများက စနစ်တကျလေ့လာခဲ့ကြရာ သေဆုံးပြီးသူများနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်သော သက်သေအထောက်အထား များစွာကို အခိုင်အမာ ရရှိခဲ့ကြ၏။ ထိုအထောက်အထားများကို ဓာတ်ပုံများနှင့်တကွ Timeနှင့် News Week

http://www.dhammadownload.com

ဂျာနယ်များတွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြရာ ရိုးရာဘာသာတရားအရ နောက်ဘဝမရှိဟု ယူဆကြသော ထိုနိုင်ငံများ၌ပင်လျှင် လူအများစုတို့သည် နောက်ဘဝရှိခြင်းကို ယုံကြည်လက်ခံလာကြပြီဟု သိရှိရပါသည်။

သိပ္ပံသဘောတရားတွင် *'စွမ်းအင်ကိုဖျောက်ဖျက်၍မရ၊ အသစ်ဖန်တီး၍လည်းမရ'* ဟူသော **စွမ်းအင်တည်မြဲမှုနိယာမ** ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် *'သက်ရောက်မှုတိုင်းတွင် ထိုသက်ရောက်မှုနှင့်ညီမျှ၍ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော တန်ပြန်သက်ရောက်မှုတစ်ခု ရှိသည်'* ဟူသော **နယူတန်၏နိယာမ**လည်း ရှိပါသည်။

ထိုသို့ဆိုလျှင် တန်ခိုးအကြီးမားဆုံးဖြစ်သော စိတ်စွမ်းအင်သည် သေလွန်ပြီးသောအခါ၌ ဖြစ်ပေါ်လာမြဲအတိုင်း ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်စွမ်း မရှိပြီလော။ ရှိရမည်ပင်။ ကောင်းသောအမှု၊ သို့မဟုတ် မကောင်းသောအမှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်လိုက်လျှင် ထိုအမှု၏ အကျိုးတရားသည် မရှိရာသလော။ ကေန်မုချ ရှိရမည်ပင်။

'မကောင်းမှုပြုလုပ်သောအခါ ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိ' ဟူသောစကား၏အဓိပ္ပာယ်ကို သင် နားလည်ပါသလော။

မကောင်းမှုတစ်ခုကို ပြုကျင့်လိုက်သော လူတစ်ယောက်သည် ထိုမကောင်းမှုကို အခြားမည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မမြင်မသိလိုက်စေကာမူ ထိုပြုကျင့်သူကိုယ်တိုင်က အစအဆုံးပြုပြွထင်ထင်သိမြင်လိုက်ပြီးဖြစ်၏။ ထိုမကောင်းမှုကိုပြုစဉ်က သူကြံစည်ခဲ့သော၊ သူပြုမူခဲ့သော၊ သူသိမြင်ခံစားခဲ့သောစိတ်စေတနာများသည် သူ၏စိတ်အစဉ်တွင် သေသည့်တိုင်အောင်၊ ထို့နောက် တမလွန်ဘဝတိုင်အောင်၊ ထို့နောက် ဘဝအဆက်ဆက်တိုင်အောင် ပဋ္ဌာန်းအကျိုးဆက်ဖြင့် ပါရှိ

http://www.dhammadownload.com

သွားမည်ဖြစ်ရာ သူတစ်ပါး၏စိတ်ကို မိမိစိတ်ဖြင့် ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်သော တန်ခိုးရှင်တစ်ဦးဦးက ထိုသူ၏စိတ်အစဉ်ကို ကြည့်ရှုဖြင့် ထိုဖြစ်မှုကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် ထိုလူသေလွန်ခါနီး၌ မရဏာသန္နဇောစောသည့်အခါ ထိုမကောင်းမှုပြုခဲ့သော ကံ(သို့မဟုတ်) ထိုကံပြုစဉ်ကအသုံးပြုခဲ့သော ပစ္စည်း စသည့် ကမ္မနိမိတ်(သို့မဟုတ်) လားရောက်ရမည့် ဂတိနိမိတ်သည် ထင်ပေါ်လာလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့်...

'ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့တွင် စိတ်လျှင်ရှေ့သွားရှိကုန်၏။ စိတ်လျှင်အကြီးအမှူးရှိကုန်၏။ စိတ်ဖြင့်ပြီးကုန်၏။ ပြစ်မှားလိုသောစိတ်ဖြင့် အကယ်၍ ပြောဆိုသော်လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်သော်လည်းကောင်း၊ ကြံစည်သော် လည်းကောင်း ထိုပြောဆိုပြုလုပ်ကြံစည်မှုကြောင့် လှည်းဘီးသည် ဝန်ဆောင်နွား၏ခြေရာသို့ အစဉ်လိုက်ဘီသကဲ့သို့ ထိုသူသို့ ဆင်းရဲသည် အစဉ်လိုက်လေ၏။'

(ဓမ္မပဒ-၁)

ဗုဒ္ဓသည် နတ်မျက်စိနှင့်တူသော ဒိဗ္ဗစက္ခုဖြင့် သေဆဲသတ္တဝါတို့၏ လားရာဂတိနှင့် သေလွန်ပြီးနောက် လားရောက်ဖြစ်ပေါ်ရသော ဘုံဘဝတို့ကို ကိုယ်တော်တိုင်သိမြင်၍ သိမြင်သည့်အတိုင်း ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

နခသိခသုတ်တော်တွင် သတ္တဝါတို့ သေလွန်ကြသည့်အခါ အများစုသည် အပါယ်ငရဲသို့ လားရောက်ရ၍ အနည်းငယ်မျှကသာ

http://www.dhammadownload.com

လူ့ဘုံနတ်ဘုံသို့ လားရောက်ရကြောင်း သံယုတ်ပါဠိတော် နခသိခသုတ်တော်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

မဟာသစ္စကသုတ်တော်၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဤသို့မိန့်ကြားခဲ့၏။

'ငါ၏ ဤသို့တည်ကြည်သောစိတ်သည် စင်ကြယ်လတ်သော် သတ္တဝါတို့၏ သေခြင်းဖြစ်ခြင်းကို သိသောဉာဏ်အလို့ငှာ ရှေးရှုဆောင်ခဲ့ပြီ။

'ငါသည် အထူးသဖြင့် စင်ကြယ်သော နတ်၏မျက်စိနှင့်တူသော ဒိဗ္ဗစက္ခုဖြင့် သေဆဲသတ္တဝါ၊ ဖြစ်ဆဲသတ္တဝါ၊ ယုတ်သောသတ္တဝါ၊ မြတ်သောသတ္တဝါ၊ အဆင်းလှသောသတ္တဝါ၊ အဆင်းမလှသော သတ္တဝါ၊ ကောင်းသောလားရာဂတိရှိသောသတ္တဝါ၊ မကောင်းသော လားရာဂတိရှိသောသတ္တဝါတို့ကို မြင်ပြီး ကံအားလျော်စွာဖြစ်သော သတ္တဝါတို့ကို သိပြီ'

(မဟာသစ္စကသုတ် ၃၈၅)

ဘဝသံသရာ

သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် စိတ်၏ထူးခြားထက်မြက်သော စွမ်းအင်တန်ခိုးကို ယခုမှ စတင်စမ်းသပ်ဆဲဖြစ်၍ စိတ်၏စွမ်းအင်ကဲ့သို့ အလွန်ထူးခြားအားကြီးသော ကံစွမ်းအင်အကြောင်းကိုမူ မစူးစမ်းရသေးချေ။

ကံစွမ်းအင်ကို မသိနားမလည်သောအခါ လူသားတစ်ဦးပဋိသန္ဓေနေခြင်းသည် မိခင်၏အိုဝမ် (Ovum) ခေါ် အမမျိုးစေ့နှင့် ဖခင်

http://www.dhammadownload.com

၏သုက်ပိုး(စပမ်း)တို့ ပေါင်းစပ်ရာမှ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ယူဆကြ၏။ ထို့နောက်သန္ဓေသားကောင် အောင်မြင်ကြီးထွားရေး အတွက် မိဘနှစ်ဦးထံမှအမွေရလိုက်သည့် ဒီ–အင်–အေ၊ အာရ်–အင်–အေ (DNA and RNA) တည်းဟူသော ဗီဇစွမ်းအားနှင့် အာဟာရဓာတ်တို့သာ လိုသည်ဟု ထင်မှတ်ကြ၏။

ဤယူဆချက်သာ မှန်ကန်လျှင် မိခင်၏အိုဝမ်နှင့် ဖခင်၏စပမ်း တို့ တွေ့ဆုံတိုင်း အဘယ်ကြောင့် သန္ဓေမတည်သနည်း။ မိခင်တစ်ဦး တွင် အိုဝမ်သုံးသောင်းခန့်ရှိရာ သားသမီးသုံးသောင်းရအောင် သိပ္ပံ အကူအညီဖြင့်သားဖောက်ယူနိုင်ပါမည်လော။ မျိုးဖောက်ပြီး အိုဝမ် တစ်ခုတည်းမှ ပေါက်ဖွားလာသည်ဟု သိပ္ပံပညာကယူဆသော အမွှာ ကလေးနှစ်ဦး(Siamese twins)တို့သည် ရုပ်အသွင်အပြင် ချွတ်စွပ် တူကြပါသော်လည်း စိတ်နေသဘောထား၊ ဉာဏ်အရည်အသွေးနှင့် ဘဝကံကြမ္မာတို့တွင် အဘယ်ကြောင့် လွန်စွာကွာခြားကြရသနည်း။ ပဋိသန္ဓေတည်ရန် မိဘတို့၏မျိုးစေ့များ လိုအပ်သည်ဆိုလျှင် ပထမဆုံး မိဘတို့သည် မည်သည့်မျိုးစေ့များမှ ပေါက်ဖွားလာခဲ့ကြသနည်း။

လူ့ဘဝစတင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိပ္ပံပညာက အဖြေမပေး နိုင်သော အချက်ပေါင်းများစွာရှိ၏။ ဖန်ဆင်းရှင်ဝါဒကိုမူ သိပ္ပံက လုံးဝလက်မခံပါ။ သိပ္ပံ၏အခြေခံအုတ်မြစ်တွင်ပင် ဒြပ်နှင့် စွမ်းအင်ကို ဖန်တီး၍မရ၊ ဖျောက်ဖျက်၍မရဟု ချမှတ်ထားပါသည်။ သို့သော် စွမ်းအင်သည် အသွင်တစ်မျိုးမှ တစ်မျိုးသို့ ကူးပြောင်းနိုင်ခြင်းကိုမူ သိပ္ပံက ခွင့်ပြုသည်။

ထို့ကြောင့် အတိတ်ဘဝ တစ်ခုခုမှ ကံစွမ်းအင်သည် ယခုပစ္စုပ္ပန် ဘဝဖြစ်ပေါ်ရေးကို အထောက်အပံ့ဖြစ်သည်ဟုဆိုလျှင် သိပ္ပံပညာ

http://www.dhammadownload.com

၏ သဘောတရားကို သွေဖည်ခြင်းမရှိချေ။

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် သိပ္ပံသဘောတရားများကို မဆန့်ကျင်ပါ။ သိပ္ပံပညာသည် ဒြပ်နှင့်စွမ်းအင်ဆိုင်ရာ သဘာဝသဘောတရားများကို ပေါင်းစုထားသောပညာဖြစ်ပြီးလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ရုပ်နှင့်နာမ်ဆိုင်ရာ သဘာဝသဘောတရားများကို ထုတ်ဖော်ဟောကြားထားသော ဘာသာဖြစ်သဖြင့် သဘာဝသဘောတရားချင်း အတူတူပင်ဖြစ်ကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဘဝဖြစ်ပေါ်ရေး၌ သိပ္ပံပညာကတွေ့ရှိထားသော အခြေခံလိုအပ်ချက်များတွင် သိပ္ပံက မတွေ့ရှိရသေးသော ကံစွမ်းအင်ကို ဖြည့်စွက်လိုက်လျှင် ပိုမိုကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းသောအဖြေကို ရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကံစွမ်းအင်သည် မည်မျှကြီးမားသနည်းဟူမူ လူ့ပြည်၌ပြုကျင့်သော ကုသိုလ်ကောင်းမှု၏ ကံအစွမ်းဖြင့် နတ်ပြည်၌ဘုံဗိမာန်များကို ဘွားခနဲ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သည်။ နတ်ဘဝ ဗြဟ္မာဘဝတို့ကိုလည်း ကံအစွမ်းကြောင့် ဥပပတ်ပဋိသန္ဓေဖြင့် ဘွားခနဲ ပေါ်ပေါက်လာစေနိုင်ပါသည်။

ကံအစွမ်း၏အထောက်အပံ့ကြောင့်ပင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွဲ့စည်းထားသည့် အလွန်ရှုပ်ထွေးသော မော်လီကျူးများ၊ ဆဲလ်များ၊ တစ်ရှူးများနှင့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ကြသည်ဟု ယူဆလျှင် မှားမည် မထင်ချေ။

အကြောင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ဖြစ်ပျက်နေကြသော ဓာတ်ပြောင်းလဲခြင်းများနှင့် မော်လီကျူးများ ဖွဲ့စည်းပုံမှာ အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့ရှုပ်ထွေးရကား အလွန်တိုးတက်နေသည်ဟုဆိုသော သိပ္ပံပညာက

http://www.dhammadownload.com

ထိုစာတ်ပြုခြင်းများကို စာတ်ခွဲခန်းကြီးများတွင် လိုက်တုပ၍ မရနိုင်သောကြောင့်တည်း။

ဗုဒ္ဓသည် အကြောင်းတရားများစွာ ညီညွတ်ပေါင်းဆုံပါမှ ဘဝဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ဟော၏။ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်ရသည့်သဘောကို **'ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်'**ဖြင့် အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။ ဤတရားတော်မြတ်သည် ဘဝဖြစ်ပေါ်ခြင်းအကြောင်းတရားများကို ရှာဖွေရာ၌ လည်းကောင်း၊ ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်းရာ၌လည်းကောင်း အလွန်အရေးကြီးသည့် တရားတော်ဖြစ်ရာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း သိထားသင့်သော တရားတော်မြတ်လည်း ဖြစ်ပေ၏။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်

ဘဝသံသရာကျင်လည်ပုံကိုပြသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်တွင် လှည်းဘီးကြီး၏ဒေါက်ဆံကဲ့သို့ အရေးပါသည့် အင်္ဂါ၁၂ရပ်ပါရှိ၏။ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုလည်း ၁၂ ရပ်ရှိ၏။

၁။ အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာ

အဝိဇ္ဇာဟူသည်မှာ ရုပ်နာမ်တို့၏သဘောမှန်ကို မသိသော မောဟ ဖြစ်၏။ ဤမောဟကြောင့် လူ့ချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာတို့ကို တကယ့်ချမ်းသာအစစ်အမှန်ဟု ထင်မှတ်ပြီး ထိုချမ်းသာတို့ကို ရရှိရေးအတွက် ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံဟူသော သင်္ခါရတို့ကိုပြုလုပ်ကြ၏။ သို့အတွက် မသိမှုအဝိဇ္ဇာကြောင့် သင်္ခါရဟူသောကံများ ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

၂။ သင်္ခါရ ပစ္စယာ ဝိညာဏံ

သင်္ခါရဟူသော ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံကြောင့် ကံ၏အကျိုးဖြစ်သော ဝိပါက်ဝိညာဏ်(ပဋိသန္ဓေစိတ်နှင့် ဘဝင်စိတ်စသည်) တို့ဖြစ်လာကြ၏။ ဤဝိပါက်ဝိညာဏ်သည် ဘဝသစ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေခြင်းပင်တည်း။

၃။ ဝိညာဏ ပစ္စယာ နာမရူပံ

ဘဝသစ်၏ ဝိပါက်ဝိညာဏ်များဖြစ်ပေါ်လာကြသည့်အခါ ထိုဝိညာဏ်တို့နှင့်ယှဉ်တွဲ၍ စေတသိက်နာမ်များလည်း ဖြစ်ကြ၏။ ထို့အပြင် ကမ္မဝိညာဏ်ဟုလည်းအမည်ရသော ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံကြောင့် ကမ္မဇရုပ်များလည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ သို့အတွက် ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်တို့ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ဆိုရ၏။

၄။ နာမရူပ ပစ္စယာ သဠာယတနံ

ဘဝသစ်၌ နာမ်ရုပ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို အကြောင်းပြု၍ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟူသော အတွင်းအာယတန ၆ပါးတို့လည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

၅။ သဠာယတန ပစ္စယာ ဖဿော

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟူသော အတွင်းအာယတနများ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ ပြင်ပအာရုံများနှင့် ထိတွေ့မှု ဖဿသည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

http://www.dhammadownload.com

၆။ ဖဿ ပစ္စယာ ဝေဒနာ

အာရုံနှင့်ထိတွေ့မှုဟူသော ဖဿဖြစ်လာသည့်အခါ ခံစားမှုဟူသော ဝေဒနာလည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

၇။ ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ

ခံစားမှု ဝေဒနာကြောင့် တပ်မက်တွယ်တာမှုဟူသည့် တဏှာဖြစ်ပေါ်လာ၏။

၈။ တဏှာ ပစ္စယာ ဉပါဒါနံ

တပ်မက်တွယ်တာမှု တဏှာကြောင့် ပြင်းပြစွာစွဲလမ်းမှုဟူသည့် ဉပါဒါန် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

၉။ ဉပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ

ပြင်းပြစွာစွဲလမ်းမှုဟူသော ဉပါဒါန်ကြောင့် ကံအသစ်ဟူသော ကမ္မဘဝနှင့် ထိုကံ၏အကျိုးဖြစ်သည့် ဉပပတ္တိဘဝတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

၁၀။ ဘဝ ပစ္စယာ ဇာတိ

ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံဟူသော ကမ္မဘဝနှင့် ထိုကံတို့၏ အကျိုးဖြစ်သော ဉပပတ္တိဘဝတို့ကြောင့် ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်မှုဟူသော ဇာတိသည် ပေါ်ပေါက်လာလေ၏။

http://www.dhammadownload.com

၁၁။ ဇာတိ ပစ္စယာ ဇရာမရဏံ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ

ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်းဟူသော ဇာတိကြောင့် အိုခြင်း-ဇရာ၊ သေခြင်း-မရဏ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း- သောက၊ ငိုကြွေးခြင်း- ပရိဒေဝ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း-ဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း- ဒေါမနဿ၊ ပြင်းစွာပူပန်ခြင်း- ဥပါယာသတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

၁၂။ အာသဝသမုဒယာ အဝိဇ္ဇာသမုဒယော

အာသဝေါတရားလေးပါးကြောင့် အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်ပေါ်၏။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုဖြစ်စဉ်တွင် လတ်တလော အကြောင်းတစ်ခုကြောင့် လတ်တလော အကျိုးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်သည့် အနေဖြင့် ဖော်ပြထားသော်လည်း စင်စစ်တွင် အကြောင်းတရားများစွာကြောင့် အကျိုးတရားများစွာဖြစ်ပေါ်သော သဘောကိုလည်း ဆောင်ပါသည်။

သတ္တဝါတစ်ဦးသည် ရှေးရှေးအတိတ်ဘဝ၌ သံသရာ၏အပြစ်ကို မမြင်နိုင်အောင် အဝိဇ္ဇာဖုံးလွှမ်းသဖြင့် ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံဟူသော သင်္ခါရကို ပြုမိခဲ့၏။ ထိုကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံကြောင့် ယခု ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ပဋိသန္ဓေကာလမှစ၍ ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကမ္မဘဝတို့ ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏။ ယခုပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ တစ်ဖန် ကမ္မဘဝဟူသော ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံကို စီမံပြုန်ရကား နောက်အနာဂတ်ဘဝ၌ ဇာတိမှစ၍ ဇရာ၊ မရဏ၊ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသတို့ ဖြစ်ပေါ်ကြပေဦးမည်။

http://www.dhammadownload.com

ဤသို့လျှင် ပဋ္ဌုပ္ပန်သည် အတိက်ဖြစ်၍ အနာဂတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ကာ ဘဝသည် ရှေ့သို့တစ်ဖန် ဆက်သွားပြန်၏။ သစ္စာလေးပါးကို မမြင်သိသမျှ အမှန်ကိုမမြင်နိုင်အောင် အဝိဇ္ဇာဖုံးလွှမ်းနေမည်ဖြစ်၍ အဝိဇ္ဇာ ဖုံးလွှမ်းနေသမျှကာလပတ်လုံး ကာမဂုဏ်အာရုံကို တပ်မက်စွဲလမ်းသော တဏှာဥပါဒါန်သည် ဖြစ်ပေါ်နေမည်ဖြစ်၏။ တဏှာဥပါဒါန်ဖြစ်ပေါ်နေသမျှ ဘဝအသစ်အသစ်တို့ ဖြစ်ပေါ်နေမည် ဖြစ်သဖြင့် ဘဝသံသရာသည် အစမထင်အဆုံးမမြင်နိုင်အောင် ရှည်လျားနေမည် ဖြစ်၏။

ယနေ့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ မည်သည့်အလုပ်ကို ပြုလုပ်နေကြသနည်း။

ကာမဂုဏ်အာရုံနောက်သို့ တကောက်ကောက်လိုက်၍ သံသရာဆက်မည့်အလုပ်ကို ပြုလုပ်နေကြသည်မဟုတ်လော။ သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို သဘောပေါက်နားလည်အောင် ကြိုးစား၍ ကာမဂုဏ်အာရုံကို တပ်မက်စွဲလမ်းသည့် တဏှာဥပါဒါန်ကို ဖြတ်တောက်နိုင်လျှင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အဆက်အစပ်ပြတ်ကာ ဘဝသံသရာမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်၏။

ထိုလွတ်မြောက်ခြင်းကား သန္တိသုခဟုဆိုအပ်သော အတုမရှိသည့်ချမ်းသာကိုရရှိခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်းကို ဆက်လက်ဖတ်ရှုလျှင် သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။

အဝသေစ္စာ

သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ရုပ်တရား(ဒြပ်နှင့်စွမ်းအင်)တို့၏ ဖြစ်တတ်သော သဘောတရားများကို နိယာမများအဖြစ် ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြ

http://www.dhammadownload.com

၏။ နှစ်ဆယ်ရာစုနှစ်၏ အကျော်ကြားဆုံးသိပ္ပံပညာရှင်ဖြစ်သည့် **အိုင်းစတိုင်း**သည် ရုပ်ဖြစ်စဉ်အားလုံးကို ခြုံငုံရှင်းပြနိုင်မည့် အထွေထွေ နိယာမတစ်ခုကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းခဲ့သေး၏။ သို့ရာတွင် မအောင်မြင်ခဲ့ပါ။ Relativityခေါ်သောဆက်စပ်မှုသဘောတရားများ လောက်ကိုသာ သူ တင်ပြနိုင်ခဲ့၏။

ဗုဒ္ဓသည် သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ဘဝဖြစ်စဉ်နှင့် ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောတရားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကာ လောကတစ်ခုလုံး အကျုံးဝင် သော သစ္စာတရားများကို ဖော်ထုတ်ပေးခဲ့၏။ ဗုဒ္ဓ၏ သစ္စာတရားများ သည် သိပ္ပံနိယာမများကဲ့သို့ ယုတ္တိဗေဒနည်းဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ လည်းကောင်း၊ လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်များဖြင့် လည်းကောင်း မှန် ကန်ကြောင်း သက်သေပြနိုင်သည့် အမှန်တရားများ ဖြစ်ကြ၏။

သိပ္ပံပညာသည် ရုပ်သဘောတရားနှင့် ပတ်သက်၍ သိပ္ပံပညာ ရှင်များ၏ စမ်းသပ်တွေ့ရှိခဲ့သော အချက်အလက်များအားလုံးကို စုပေါင်းထားသော ပညာဖြစ်၏။ သိပ္ပံပညာသည်ပို၍ပို၍လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လျက်ရှိရာ နောင်အနှစ်၂၀ ကြာတိုင်း သိပ္ပံဗဟုသုတသည် နှစ်ဆနှစ်ဆတိုးတက်လာပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ နောက်ထပ်တိုးလာမည့် အကြောင်းအရာတို့ကို ထားနှင့်ဦး။ ယခုသိရှိပြီး သိပ္ပံအကြောင်းအရာ များကိုပင် အကုန်သိကျွမ်းအောင် မည်သူမျှမလေ့လာနိုင်ပါ။ သိပ္ပံ ပညာ၏အလွန်သေးငယ်သော နယ်တစ်စိတ်တစ်ဒေသကိုပင် နှံ့နှံ့စပ်စပ် ချွတ်ချွတ် သိနားလည်ရန်အတွက် သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးသည် မိမိ၏ ဘဝတစ်ခုလုံးကို မြှုပ်နှံ၍ လေ့လာရမည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့လေ့လာ၍ သိရှိပြီးသည်ပင် ထားပေဦး။ ထိုအသိပညာသည် ထိုလေ့လာသူ၏ ဘဝငြိမ်းချမ်းရေး၊ ထိုသူ၏ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအတွက် မည်သည့်

http://www.dhammadownload.com

အထောက်အကူမျှ မည်မည်ရရ ပေးနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။

ဗုဒ္ဓသည် သတ္တဝါတို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်သည့် ဘဝငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ဘဝလွတ်မြောက်ရေးသို့ ဦးတည်သော သစ္စာတရားများနှင့် ထိုသစ္စာတရားများကို အကျယ်ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းထားသည့် တရားများကိုသာ အဓိကထား၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

ဗုဒ္ဓ၏အရိယာသစ္စာလေးပါး မြတ်တရားသည် ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်၊ ဘဝ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်း၊ ဘဝပန်းတိုင်နှင့် ထိုဘဝပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရန် နည်းလမ်းများကို တိကျပြတ်သားစွာ ညွှန်ပြထား၏။ ဤသစ္စာတရားကို ကောင်းစွာ နားလည်သော သူသည် ဤဘဝတွင် အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ အကျိုးရှိစွာ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်သွားနိုင်မည် ဖြစ်၏။

သို့ရာတွင် အရိယာသစ္စာလေးပါးသည် အလွန်လေးနက် သိမ်မွေ့ရကား ဗုဒ္ဓက အကျယ်တဝင့် ရှင်းလင်းဟောကြားပြီး ဖြစ်လင့်ကစား လူသာမန်တို့ သိနားလည်ရန် အလွန်ခက်ခဲနေပါသည်။ ဗုဒ္ဓသာ မဟောကြားခဲ့လျှင်မူ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ ညွှန်ပြပေးနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

မသိနားမလည်သူတို့က ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များသည်အလွန်ပင် ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြည့်နေပြီး ခေတ်မမီတော့ပြီ၊ ဘဝတိုးတက်ရေးအတွက် မည်သို့မျှ အထောက်အကူမပြုနိုင်တော့ပြီဟု ထင်မှတ်ထားကြ၏။ ဤသို့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် တွေး၍ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို ဘေးချိတ်ထားပါလျှင် မဟာအမှားကြီးဖြစ်၍ အကြီးမားဆုံးသော ဆုလာဘ်နှင့် လွဲချော်ရတော့မည် ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

အမှန်မှာ ခေတ်သိပ္ပံပညာအားလုံးနှင့် ဝိဇ္ဇာပညာအားလုံးကို ချိန်ခွင်၏ ခြင်ခွက်တစ်ဖက်၌ ထည့်၍ ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များကို အခြားခြင်ခွက် တစ်ဖက်၌ထည့်ကာ ချိန်စက်ကြည့်လျှင် ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များက အဆပေါင်း သိန်းသန်းမက ပို၍ အဖိုးတန်နေသည်ကို တွေ့မြင်ရမည် ဖြစ်၏။

တစ်ဘဝ စားဖို့လောက်အတွက် လောကီပညာရပ်များကို အပတ်တကုတ် အားထုတ်လေ့လာသင့်သည်ဟုဆိုလျှင် တစ်သံသရာလုံးစားသုံး၍မကုန်အောင် အကျိုးထူးပေးသည့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်ကို လေးလေးစားစား မလေ့လာသင့်ချေပြီလော။

တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော သစ္စာလေးပါးမြတ်တရား၏ အနှစ်သာရကို သိနားလည်သွားရန် ဆက်လက်ဖတ်ရှု၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါလော့။

ဒုက္ခသစ္စာ

ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း၊ အိုမင်းရင့်ရော်ရခြင်း၊ ဖျားနာရခြင်း၊ သေရခြင်းတို့သည် ဆင်းရဲကုန်၏။ မချစ်မနှစ်လိုအပ်သော သတ္တဝါသင်္ခါရတို့နှင့် အတူတကွပေါင်းယှဉ်ရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ၏။ မိမိချစ်ခင်နှစ်သက်သော သတ္တဝါသင်္ခါရတို့နှင့် ကွေကွင်းဖဲကြဉ် မပေါင်းသင်းရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ၏။ တောင့်တတိုင်း မရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ၏။ အကျဉ်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး(ဝါ)ခန္ဓာငါးပါးဟု ဆိုအပ်သော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် ဆင်းရဲကုန်၏။ ဤတရားအပေါင်းတို့သည် အရိယာတို့သိအပ်သော ဒုက္ခသစ္စာပေတည်းဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

ဤကား ဘဝ၏သဘာဝကိုဖော်ပြသော ပထမအမှန်တရား

http://www.dhammadownload.com

ပေတည်း။ အရှိကိုအရှိအတိုင်းမြင်၍ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်းသိစေလို သော ဗုဒ္ဓ၏စေတနာရင်းကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် အနည်းငယ် အကျယ်ချဲ့၍ ရှင်းပြလိုပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသိစိတ်တို့ကို ပေါင်းခြုံ၍ 'ငါ'ဟု သတ္တဝါတို့ ထင်မှတ်နေကြ၏။ ငါဟူသည်အဘယ်နည်း။ ခြေလော၊ လက်လော၊ ရင်အုံလော၊ ဦးခေါင်းလော၊ အသည်းလော၊ နှလုံးလောဟု တစ်ခုစီ စစ်မေးလျှင် တစ်ခုမျှမဟုတ်ဟု ဖြေရပေလိမ့်မည်။ ခေတ်သိပ္ပံပညာ ဖြင့် အသည်းနှလုံးတို့ကိုပင် ဖြတ်ထုတ်၍ အစားထိုးကုသနိုင်လေ ပြီဖြစ်ရာ မည်သည့်ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုတွင်မျှ ငါမတည် ရှိကြောင်း၊ အသက်မတည်ရှိကြောင်း၊ စိတ်မတည်ရှိကြောင်းမှာ ထင်ရှားနေပါတော့၏။

ယနေ့ သိပ္ပံပညာသည် 'ငါ' 'အသက်' 'စိတ်'တို့ကို လက်ဆုပ် လက်ကိုင် မပြနိုင်ပါ။ သိပ္ပံသဘောအရ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်သည် အက်တမ်များ၊ မော်လီကျူးများနှင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီးလျှင် အသက် ဟူသည်မှာ ဆဲလ်ဟောင်းများ ပျက်ကြွေနေသည်ကို ဆဲလ်အသစ် များဖြင့် ဖြည့်စွက်ပေးနေရသော မက်တာဘောလစ်ဆင် (**metabolism**)အစဉ်မျှသာဖြစ်သည်ဟု ဆိုထားပါသည်။ အသိစိတ် ဆိုသည်မှာလည်း ဦးနှောက်၏ အလုပ်မျှသာဖြစ်သည်ဟု ယူဆ ထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် သိပ္ပံပညာဖြင့် ဆန်းစစ်ကြည့်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ် တွင် တည်မြဲသော နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော မြတ်နိုးတွယ်တာအပ် သော အရာဟူ၍ ဘာတစ်ခုကိုမျှ မတွေ့ရပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဆဲလ်အားလုံးတို့သည် ရှုသွင်းသောလေမှ အောက်ဆီဂျင်နှင့် စားမျို

http://www.dhammadownload.com

သော အာဟာရများကို အသုံးပြုကာ အမြဲတစေ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေကြပေ၏။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော် ခေတ်သိပ္ပံပညာ မထွန်းပေါ်သေးသည့်အချိန်က ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးတို့ကို ဆန်းစစ်ပြခဲ့သော ဗုဒ္ဓ၏ အမြင်သည် ယနေ့သိပ္ပံပညာ၏အမြင်နှင့် ထပ်တူထပ်မျှဖြစ်နေသည်မှာ အလွန်အံ့သြစရာ ကောင်းလှပေ၏။ ဗုဒ္ဓက ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ ပရမတ်သဘောကို အရပ်သားများသိနားလည်လွယ်အောင် ရူပက္ခန္ဓာ– ရုပ်တရားအစု၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ– ခံစားမှုအစု၊ သညာက္ခန္ဓာ– မှတ်သားမှုအစု၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ– ပြုပြင်စေ့ဆော်မှုအစုနှင့် ဝိညာဏက္ခန္ဓာ–သိမှုအစု ဟူ၍ ရုပ်ခန္ဓာတစ်ပါးနှင့် နာမ်ခန္ဓာလေးပါးအဖြစ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

ရုပ်ခန္ဓာသည် အလွန်သိမ်မွေ့သော ရုပ်ကလာပ်များနှင့် ဖွဲ့စည်းထားရာ ထိုရုပ်ကလာပ်များသည် လက်ဖျစ်တစ်တွက်တွင် ကုဋေပေါင်းများစွာ ပျက်စီးနေကြ၏။ ရုပ်ကလာပ်သစ်များကလည်း ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတို့၏ စွမ်းအားဖြင့် လက်ဖျစ်တစ်တွက်တွင် ကုဋေပေါင်း များစွာပင် ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။

ခံစားမှု၊ မှတ်သားမှု၊ စေ့ဆော်မှု၊ သိမှုဟု ဆိုအပ်သောနာမ်တရားများသည် ရုပ်တရားထက်ပို၍ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေကြ၏။ အဆင်းတည်းဟူသော အာရုံနှင့် မျက်စိပသာဒတို့ ထိတိုက်မိသည့် တစ်ခဏအတွင်း၌ ကောင်းစွာနှလုံးသွင်းခြင်းရှိလျှင် မှတ်သားမှု၊ ခံစားမှု၊ စေ့ဆော်မှု၊ သိမှုတို့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ချုပ်ပျောက်သွားကြ၏။ လျှပ်တစ်ပြက်အချိန်တွင် မျက်စိပသာဒနှင့် အဆင်းမှလာသော အလင်းတို့သည် အကြိမ် ကုဋေတစ်သိန်းမျှ ထိခိုက်နိုင်ကြပြီးလျှင် မှတ်သားမှု၊

http://www.dhammadownload.com

ခံစားမှု၊ စေ့ဆော်မှု၊ သိမှုတို့ကလည်း အကြိမ်ကုဋေတစ်သိန်းမျှပင်ဖြစ်၍ ချုပ်ပျောက်သွားကြကုန်၏။

လျှင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေသော သိမှုအစဉ်ကိုပင် စိတ်ဟု လူသားတို့ ထင်မှတ်မိကြ၏။

ထို့ကြောင့် 'ငါ'ဟု မှတ်သားထားသော ခန္ဓာကိုယ်တွင် စက်ယန္တရားကြီးအသွင် လျှင်မြန်စွာဖြစ်ပျက်နေကြသော ရုပ်တရားအစဉ်နှင့် နာမ်တရားအစဉ်တို့သာ ရှိကြသည်။ တည်မြဲသော၊ အနှစ်သာရရှိသော ငါကောင်၊ အတ္တကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်ဟူ၍ အလျှင်းမရှိပါ။

ရုပ်နာမ်တို့၏ မတည်မြဲသောသဘောကို အနိစ္စ၊ မိမိဖြစ်စေချင်သလို မဖြစ်ဘဲ သူ့သဘာဝအလိုအတိုင်း ဖြစ်နေခြင်းကို အနတ္တ၊ ထိုသို့ အနိစ္စနှင့် အနတ္တသဘောရှိသောတရားကို ဒုက္ခဟု သတ်မှတ်ခြင်းသည် အလွန်ပင် ယထာဘူတကျလှပါတော့၏။ ရောဂါသိလျှင် ဆေးရှိပြီး ရောဂါကိုပျောက်ကင်းအောင် ကုစားနိုင်သလို ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်းသိလျှင် ဒုက္ခမှလွတ်ကင်းအောင် ကုစားနိုင်တော့မည်ဖြစ်၏။

လျှပ်စစ်စွမ်းအား၊ အဏုမြူစွမ်းအား စသည်တို့၏ အကြောင်းကို သိသောသူသည် ထိုစွမ်းအားတို့ကိုထုတ်ဖော်၍ ပြည်သူတို့၏အကျိုးငှာ အသုံးချနိုင်သကဲ့သို့ ဒုက္ခ, အနိစ္စ, အနတ္တတို့၏ သဘောကို သိသောသူသည်လည်း ထိုသဘောတရားကို မိမိ၏ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအကျိုးငှာ အသုံးချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာကို ဖော်ထုတ်ပြသော ဗုဒ္ဓဝါဒသည် အဆိုးမြင်ဝါဒ (**Pessimism**) မဟုတ်၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်း မြင်သော

http://www.dhammadownload.com

ဝါဒ (realism) ဖြစ်၍ ဤယထာဘူတကျသော အမြင်ဖြင့်သာ ဘဝသံသရာ ၏ အပြစ်ကိုမြင်၍ ဘဝကိုငြီးငွေ့လျက် သံသရာဝဲသြဃမှ ရုန်းထွက်လိုသောဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ဆန္ဒဖြစ်သောသူအား ဘဝမှ လွတ်မြောက်နိုင်သော နည်းလမ်း(မဂ္ဂသစ္စာ)နှင့် ဘဝ၏အဆုံးစွန်သော ပန်းတိုင်ဖြစ်သည့် ဒုက္ခအပေါင်းတို့ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ(နိရောဓသစ္စာ)တို့သည် အသင့်ဆီးကြိုလျက် ရှိနေပါတော့သည်။

'နာမ် ရုပ်တရား၊ ဤနှစ်ပါးလည်း၊ ရှည်လျားကာလ၊ မတည်ကြဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၍၊ နှိပ်စက်ခြင်းရာ၊ လိုမပါဘူး၊ သဘာဝအား၊ ဤသုံးပါးကြောင့်၊ ဖြစ်ပွားသမျှ၊ အနိစ္စသည်၊ ဒုက္ခ အနတ္တနည်းသာတည်း'

သမုဒယသစ္စာ

ပုထုဇဉ်လူသားတို့သည် ကာမဂုဏ်အာရုံများကို နှစ်သက်တွယ်တာကြ၏။ ဘဝကိုလည်း နှစ်သက်တွယ်တာကြ၏။ ထိုနှစ်သက်ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်းသဘောရှိသော တဏှာကြောင့် ဘဝသစ်သည် ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ ဘဝသစ်ဖြစ်လျှင် ဇရာ, မရဏ, သောက, ပရိဒေဝ, ဒုက္ခ, ဒေါမနဿ, ဥပါယာသစသော ဒုက္ခအစုအဝေးတို့သည် ထက်ကြပ်မကွာလိုက်ပါလာကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် တဏှာသည် ဒုက္ခ၏အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်ဟူသော အမှန်တရားကို သမုဒယသစ္စာအဖြစ် အရိယာတို့ သိအပ်သည်ဟု မြတ်ဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

http://www.dhammadownload.com

တပ်မက်တွယ်တာတတ်သော တဏှာသမုဒယသည် လိုချင်တပ်မက်ခြင်းဟူသည့် လောဘတရားပင်ဖြစ်၏။ လောဘသည် ခန္ဓာငါးပါးကို ငါကောင်ဟု ထင်မှားစွဲလမ်းသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်ပူးပေါင်းကာ ငါလိုချင်သည်၊ ငါစားချင်သည်၊ ငါသွားချင်သည်၊ ငါကြည့်ချင်သည်၊ ငါကြားချင်သည်၊ ငါသိချင်သည်၊ ငါ့သား၊ ငါ့မယားကို ငါကောင်းစားစေချင်သည်ဟူ၍ လူသားအား ဘဝကန္တာရခရီးကြမ်းတွင် မနားတမ်း ပြေးလွှားနေစေတော့၏။

ရှိသမျှနှင့်မတင်းတိမ်၊ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်သုံးဆောင်ပြီးလျှင် ငြီးငွေ့စေ၍ အသစ်အသစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးရန် တောင်းဆိုလေ့ ရှိသော လောဘတရားသည် လူသားအား ဒုက္ခနွံအိုင်ထဲမှ ရုန်းမထွက်နိုင်အောင် တပ်မက်ခြင်း(တဏှာ) အသွင်ဖြင့်တစ်သွယ်၊ ချစ်ခင်တွယ်တာခြင်း(သမုဒယ) အသွင်ဖြင့်တစ်မျိုး၊ သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုးအသွင်ဖြင့်တစ်ဝ၊ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံခြယ်လှယ်လှည့်စား နေပေတော့၏။

လောဘအတောမသတ်နိုင်လေသမျှ ဒုက္ခခံစားရမည်ကို ဗုဒ္ဓကဤသို့မိန့်ဆိုတော်မူ၏။

'လူသားတို့သည် အသပြာမိုးရွာသွန်းပေးသော်လည်း ကာမဂုဏ်အာရုံတို့၌ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုမရှိရကား တောင့်တတိုင်း မဖြစ်လာပါက ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ရသည့် သဘာဝအတိုင်း ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်၏ဆင်းရဲခြင်းတို့သည် အမြဲတစေဖြစ်နေပေဦးမည်သာတည်း'

(ဓမ္မပဒ ၁၈၆၊ ၁၈၇)

http://www.dhammadownload.com

တဏှာလောဘကြောင့် လတ်တလော ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ရသည်။ တဏှာဥပါဒါန်ကြောင့် ဘဝအသစ်ဖြစ်ကာ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခနှင့် ကြုံရပေဦးမည်။ တဏှာသည် ဒုက္ခ၏အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်မှာ ထင်ရှားပါတော့၏။

နိရောဓသစ္စာ

အကယ်၍ ဗုဒ္ဓသည် ဒုက္ခနှင့် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတရားတို့ကိုသာ ဟောကြားပြီး ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းခြင်းတရားနှင့် ထိုဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ ရောက်စေနိုင်သောလမ်းစဉ်ကို မဟောကြားခဲ့ပါလျှင် ဗုဒ္ဓဝါဒသည် ပြီးပြည့်စုံခြင်းမရှိဘဲ အဆိုးမြင်ဝါဒဖြစ်သည်ဟု စွပ်စွဲနိုင်ရာ၏။

ယခုမူ မည်သည့်ဉာဏ်ကြီးရှင် တစ်စုံတစ်ယောက်ကမျှ မညွှန်ပြနိုင်သည့် ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်စေနိုင်သော မဂ်လမ်းစဉ်ကိုလည်းကောင်း ဗုဒ္ဓသည် ထူးခြားအံ့သြစဖွယ်ပင် ဟောကြားညွှန်ပြခဲ့ပေ၏။

အမည်းရှိလျှင် အဖြူရှိ၍၊ အမှောင်ရှိလျှင် အလင်းရှိရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ ဒုက္ခရှိလျှင် ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည်လည်း အမှန်ရှိရမည်ဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်တရားသည် လောကမှ လွတ်မြောက်သော လောကုတ္တရာတရားဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ တဏှာလောဘမှ ကင်းရာ၊ ဝေးရာ၊ လွတ်မြောက်ရာ ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဘဝ၏ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း အခြားတွေးခေါ်ရှင်များ မတွေးခေါ်မိကြပေ။

လူသားတို့သည် မိမိတို့မြင်ဖူး၊ ကြားဖူး၊ ထိတွေ့ခံစားဖူးသည့် နယ်ပယ်အတွင်း၌သာ တွေးခေါ်စဉ်းစားနိုင်စွမ်း ရှိကြသဖြင့် အာကာသ

http://www.dhammadownload.com

ခေတ် သိပ္ပံကိရိယာများဖြင့်ပင် စမ်းသပ်၍ မမြင်သိနိုင်သော နိဗ္ဗာန် သဘောတရားကို မိမိအလိုအလျောက်တွေးခေါ်စဉ်းစား၍ ထိုးထွင်းသိရှိရန်မှာ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မဖြစ်နိုင်ချေ။

သာမန်လူသားတို့ တွေးခေါ်ကြံဆနိုင်သော ချမ်းသာခြင်းဆိုသည်မှာ'ငါရှိသည်၊ ခံစားသူရှိသည်'ဟူသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိအမျှင်တန်းလန်းနှင့် တဏှာ လောဘက နှစ်သက်စွဲလမ်းနေသော ကာမဂုဏ်ချမ်းသာမျှသာဖြစ်၏။ ဤလူ့ဘောင်လောကတွင် ကြုံတွေ့နေရသော အနိဋ္ဌာရုံဟူသမျှတို့ လုံးဝမရောယှက်ဘဲ ဤလောက၌ ဣဋ္ဌာရုံမျိုးသက်သက်ဖြင့်သာ ပြီးပြည့်စုံနေမည့် ချမ်းသာဘုံတွင် ထာဝရခံစားရခြင်းကို လိုလားတောင့်တကြ၏။

ဤလိုလားတောင့်တချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် လူသားတို့သည် သမိုင်းဦးကာလမှပင် လောကဖန်တီးရှင်များကို ဖန်တီးယူလျက် ထိုဖန်တီးရှင်တို့အား ထာဝရချမ်းသာသောဘုံကို ဖန်ဆင်းစေခဲ့ကြ၏။ တစ်ဖန် ထိုဖန်တီးရှင်တို့အား ယုံကြည်စွာကိုးကွယ်ပသလျှင် ထိုထာဝရချမ်းသာသောဘုံသို့ ရောက်နိုင်သည်ဟု ချမ်းသာသောဘုံသို့ သွားရောက်ရန် လမ်းစဉ်ကိုချမှတ်ကြပြန်၏။

အမှန်မှာ ဤအယူအဆမျိုးသည် တဏှာလောဘနှင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိတို့က တိုက်တွန်းနှိုးဆော်မှုဖြင့် ကြံဆတွေးခေါ်ယူသော စိတ်ကူးယဉ်သက်သက်မျှသာဖြစ်သဖြင့် ယုတ္တိဗေဒနည်းဖြင့် ဆန်းစစ်ခြင်းကို မခံယူနိုင်သကဲ့သို့ သိပ္ပံနည်းသဘောဖြင့် စစ်ဆေးခြင်းကိုလည်း မခံယူနိုင်ပါ။

အဆိုပါ ထာဝရချမ်းသာသော ဘုံသည် ဗုဒ္ဓညွှန်ပြခဲ့သည့်

http://www.dhammadownload.com

နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်၊ ဗြဟ္မာ့ဘုံနှစ်ဆယ်တို့နှင့် အလွန်ပင်နီးစပ်လှ၏။ တန်ခိုးကြီးသောနတ်များနှင့် ဗြဟ္မာများသည် ရှေးရှေးကပြုခဲ့သော ကုသိုလ်ကံ၏အစွမ်းဖြင့် မိမိတို့လိုလားတောင့်တသော စည်းစိမ်ချမ်းသာတို့နှင့် ပြည့်စုံကာ လောကအနိဋ္ဌာရုံများနှင့် လွတ်ကင်းနေကြ၏။ ဗြဟ္မာတို့၏သက်တမ်းများမှာလည်း ကမ္ဘာပေါင်းများစွာ ရှည်ကြာကြသည့်အတွက် ဗြဟ္မာချမ်းသာသည် ထာဝရချမ်းသာဟုပင် ခေါ်ဆိုနိုင်လောက်ပါ၏။ သို့သော် ကုသိုလ်ကံ၏အရှိန်အဟုန် ကုန်ဆုံးသောအခါ၌မူ နတ်ဘဝ၊ ဗြဟ္မာဘဝမှစုတေကာ ဘဝသံသရာတွင် တစ်ဖန် လည်ပတ်ရပြန်၏။

လူသားတို့၏ ကြံဆတွေးခေါ်နိုင်သော ထာဝရချမ်းသာဟူသည်မှာ ရုပ်ကိုယ်ခန္ဓာ၌ဖြစ်သော ကိုယ်ချမ်းသာ(ကာယိကသုခ)နှင့် စိတ်– နာမ်၌ဖြစ်သော စိတ်ချမ်းသာ(စေတသိကသုခ)တို့ဖြစ်ရာ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာသဘောတွင် သက်ဝင်ပြီး ရုပ်နာမ်သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း အစဉ်မျှသာဖြစ်ပေသည်။ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်သည့် သဘောကို သိမြင်နေရသည့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ လိုလားတောင့်တအပ်သော အနှစ်သာရရှိသော ထာဝရတည်မြဲသော ချမ်းသာခြင်းအစစ်ကား မဟုတ်ပါချေ။

ရုပ်နာမ်နှင့်ဆက်စပ်နေသမျှ ရုပ်နာမ်၏ဖောက်ပြန်တတ်သော သဘာဝမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည်မဟုတ်သည့်အတွက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဖြင့်ခံစားနိုင်သည့် ထာဝရချမ်းသာခြင်းဟူသည်မှာလည်း မည်သည့်အခါမျှ ရှိနိုင်မည် မဟုတ်သည်ကို အကြောင်းအကျိုးဆက်သွယ်မှု ယုတ္တိဗေဒနည်းအရ ထင်ရှားစွာ သိမြင်နိုင်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓဟောကြားသော နိဗ္ဗာန်တရားသည် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့မှ ကင်းလွတ်သော တဏှာဒိဋ္ဌိတို့မှ လွတ်မြောက်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်တိုင် ခံစားနိုင်ကြသော သန္တိသုခ ချမ်းသာအစစ်ဖြစ်ပေ၏။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် လောကီချမ်းသာတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ပြခဲ့သော သာဓကတစ်ခုမှာ ဂျိန်းဝါဒီများဖြစ်ကြသည့် နိဂဏ္ဌာတို့မေးမြန်းကြသည်ကို ဗုဒ္ဓဖြေကြားတော်မူခဲ့သည့် သာဓကပင်ဖြစ်၏။

"ငါ့ရှင်နိဂဏ္ဌာတို့၊ လောကီစည်းစိမ်ကို အထွတ်အထိပ်တိုင်အောင် ခံစားနိုင်သော မာဂဓတိုင်းရှင် ဗိမ္ဗိသာရမင်းသည် ကိုယ်ကိုမလှုပ်မရှားဘဲ၊ စကားမပြောမဆိုဘဲ ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး ချမ်းသာသုခသက်သက်ကို ခံစားနိုင်ပါမည်လော"

"မနေနိုင်ပါ အရှင်ဂေါတမ"

"ငါ့ရှင်နိဂဏ္ဌာတို့၊ ငါသည်ကိုယ်ကိုမလှုပ်ရှားဘဲ၊ စကားမပြောဆိုဘဲ ဖလသမာပတ်ဝင်စား၍ ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး ချမ်းသာသုခသက်သက်ကို ခံစားလျက် နေနိုင်စွမ်းရှိ၏။ ဤသို့ဖြစ်သော် ဗိမ္ဗိသာရမင်းနှင့် ငါတို့နှစ်ဦးတွင် မည်သူကသာလွန်၍ ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်ပါသနည်း"

"အရှင်ဂေါတမက ပို၍ချမ်းချမ်းသာသာနေနိုင်ပါသည်"

မှန်ပေ၏။ လောကဥ္ဖြစ်သော ကာမချမ်းသာသည် လည်းကောင်း၊ နတ်ပြည်၌ဖြစ်သော နတ်ချမ်းသာသည်လည်းကောင်း ကိလေသာမီး ၁၁ ပါးတို့၏ အငွေ့အသက်မှ မလွတ်ကင်းရကား ကိလေသာတို့ကင်းဆိတ်နေသော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ၏ တစ်ဆယ့်

http://www.dhammadownload.com

ခြောက်စိတ်စိတ်၍ တစ်စိတ်ကိုမျှ မမှီနိုင်ကြကုန်"

(ရာဇသုတ်၊ မုစလိန္ဒဝဂ် ဥဒါန်း)

မဂ္ဂသစ္စာ

ဗုဒ္ဓသည် ဒုက္ခအပေါင်းတို့ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်တရားကို ဟော ကြားပြီးနောက် ယင်းနိဗ္ဗာန်သို့ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း သွားရောက် နိုင်မည့် လမ်းစဉ်ကိုလည်း ကျကျနန ချမှတ်ပေးတော်မူခဲ့၏။ ထို လမ်းစဉ်ကား အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော မဂ္ဂင်လမ်းပေတည်း။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး သစ္စာတရားတွင် ဗုဒ္ဓကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှ၊ ဗုဒ္ဓကို ပူဇော်ပသမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်မည်ဟူသော အချက်မပါ။ ဗုဒ္ဓ ဟောကြားခဲ့သော တရားများအားလုံးသည် ဗုဒ္ဓကိုဗဟိုမပြုဘဲ၊ ဗုဒ္ဓ၏ ပြဋ္ဌာန်းချက်များမဟုတ်ဘဲ လောက၏အမှန်တရားများကို ဖွင့်ဆိုပြ ထားခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ဤအမှန်တရားများသည် ဗုဒ္ဓ မဟောကြားခဲ့ လျှင်လည်း လောကတွင် တည်ရှိနေကြမည်သာ ဖြစ်၏။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါဝင်သော မဂ္ဂသစ္စာကို ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် သိပ္ပံ နည်းကျပြီး လက်တွေ့စမ်းသပ်နိုင်သော တရားများဖြစ်သည်ကို ထင် ထင်ရှားရှားပင် မြင်သိနိုင်ပါ၏။ ဒုက္ခကိုဖြစ်စေသောအကြောင်းတရား သည် တဏှာလောဘဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရေးလမ်းစဉ် သည်လည်း တဏှာလောဘကိုပယ်သတ်ရေးလမ်းစဉ်ပင် ဖြစ်၏။ တဏှာလောဘသည် အလွန်သိမ်မွေ့နက်ရှိုင်းသောတရား ဖြစ်ရကား ယင်း၏အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်နိုင်သော တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ ဗုဒ္ဓညွှန်ပြသည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနည်းလမ်းပင် ဖြစ်ပေ၏။

http://www.dhammadownload.com

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာ ဟူ၍ သိက္ခာသုံးပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထား၏။

သီလသိက္ခာတွင်–

(၁) သမ္မာဝါစာ = ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်း
(၂) သမ္မာကမ္မန္တော = ကောင်းစွာပြုလုပ်ခြင်း
(၃) သမ္မာအာဇီဝေါ = ကောင်းစွာအသက်မွေးခြင်း

သမာဓိသိက္ခာတွင်–

(၄) သမ္မာဝါယာမော= ကောင်းစွာအားထုတ်ခြင်း
(၅) သမ္မာသတိ = ကောင်းစွာအောက်မေ့ခြင်း
(၆) သမ္မာသမာဓိ = ကောင်းစွာတည်ကြည်ခြင်း

ပညာသိက္ခာတွင်–

(၇) သမ္မာဒိဋ္ဌိ = ကောင်းစွာမြင်ခြင်း
(၈) သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ = ကောင်းစွာကြံခြင်းတို့

အသီးသီးပါဝင်ကြ၏။

သီလသည် သမာဓိဖြစ်ပေါ်ရန် အခြေခံဖြစ်ပြီးလျှင် သမာဓိသည် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သော ပညာဖြစ်ပေါ်ရန် အခြေခံဖြစ်ပေ၏။

တစ်ဖန် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွင် သမ္မာသတိမဂ္ဂင်သည် ခေါင်ချုပ်သဖွယ် အညာသဖွယ်ဖြစ်ပြန်၏။ အိမ်ခေါင်ချုပ်သည် အိမ်၏အခြင်ရနယ် စသည်တို့ကို ထိန်းချုပ်စုစည်းထားနိုင်သကဲ့သို့၊ အညာသည် အသီးများစွာကို ထိန်းချုပ်စုစည်းထားနိုင်သကဲ့သို့ သတိသည်လည်း သီလ သမာဓိတို့ကို မြဲမြဲအောင် ထိန်းချုပ်ထားနိုင်၏။

http://www.dhammadownload.com

သတိမဂ္ဂင်ဆိုသည်မှာ **သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး**ပင် ဖြစ်၏။ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုသည်မှာ သတိကပ်၍ မပြတ်ရှုမှတ်ခြင်းဖြစ်၏။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကား–

(၁) ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်= ရုပ်အပေါင်းကိုယ်၏ အမှန်သဘောကို ထိုးထွင်း၍သိမြင်လာအောင် ရူပက္ခန္ဓာ၌သတိကပ်၍ မပြတ်ရှုမှတ်ခြင်း။

(၂) ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်= ခံစားမှု၏ အမှန်သဘောကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်လာအောင် ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၌သတိကပ်၍ မပြတ်ရှုမှတ်ခြင်း။

(၃) စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်= စိတ်၏ ကြံသိမှုမျှဖြစ်သော အမှန်သဘောကိုထိုးထွင်း၍ သိမြင်လာအောင် ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၌သတိကပ်၍ မပြတ်ရှုမှတ်ခြင်း။

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်= နိဝရဏစသော သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားမျှသာဟု ထိုးထွင်း၍ သိမြင်လာအောင် သညာက္ခန္ဓာနှင့် သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၌ သတိကပ်၍ မပြတ်ရှုမှတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။

သတိပဋ္ဌာန်တရားရှုမှတ်ခြင်းကို ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်းဟု ယနေ့မြန်မာများ နားလည်နေကြ၏။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်နေသည့်အခါ၌ ဝစီဒုစရိုက်နှင့် ကာယ ဒုစရိုက်များ မဖြစ်ပေါ်ကြသဖြင့် သီလလုံခြုံနေ၏။ ထို့ပြင် မကောင်းမှုများမဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ပြီးသော မကောင်းမှုများ လျော့ပါးအောင်၊ မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်များ ဖြစ်ပေါ်အောင်၊

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပြီးသောကုသိုလ်များ ပွားများအောင် အားထုတ်နေခြင်းဖြစ်၍ သမ္မာဝါယာမောမဂ္ဂင်နှင့်လည်း ပြည့်စုံ၏။

ထိုပြင်တစ်ဝ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၌ ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံကို မြဲမြံသော အမှတ်သတိဖြင့် စိုက်ခနဲကပ်ခနဲရှုမှတ်နိုင်သည့် အခါတွင် စူးစူးစိုက်စိုက်တစ်ခဏမျှတည်သော . ဝိပဿနာခဏိက သမာဓိဖြစ်ပေါ်လာသဖြင့် သမာဓိမဂ္ဂင်လည်း ပြည့်စုံနေသေး၏။

ထိုသမာဓိဖြင့် ရုပ်နာမ်အမှုအရာများကို ပြတ်ခနဲတိခနဲ တစ်ပိုင်းစီပိုင်းခြား၍ သိပြီးလျှင် မမြဲဆင်းရဲခြင်း၊ ငါကောင်မဟုတ်ခြင်းတို့ကို ကိုယ်တိုင်သိမြင်လာသည့်အခါ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင် ပြည့်စုံလာ၏။ တစ်ဖန် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ကြည်ညိုမှု၊ ဝမ်းသာမှု စသောအာရုံများနှင့် မှတ်စိတ်က တိခနဲကွက်ခနဲ မှတ်မိနိုင်အောင် အာရုံများနှင့် မှတ်စိတ်ကို ဆက်သွယ်ပေးသော သဘောသည် သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်သို့တည့်မတ်စွာ ဦးတည်နေသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လမ်းမကြီးပေါ်တွင် လျှောက်သွားနေခြင်းပင် ဖြစ်တော့၏။

'သတိပဋ္ဌာန်တည်းဟူသော ဝိပဿနာဘာဝနာသည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်အညစ်အကြေးကင်းစင်ရန်၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့် ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွတ်မြောက်ရန်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းနှင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းရန်၊ အရိယာမဂ်ကိုရ၍ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းဖြစ်သည်'

ဟု မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တွင် ဗုဒ္ဓမိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဘဝကိစ္စ

ဃရာဝါသ ကိစ္စမြားမြောင် လူတို့ဘောင်၌ ဆောင်ရွက်စရာ ဘဝကိစ္စများကား တစ်သိန်းခြောက်သောင်းမက ရှိပေလိမ့်မည်။ ထို ဘဝကိစ္စအပေါင်းတို့တွင် စားဝတ်နေရေးနှင့် သားရေးမယားရေးတို့ ကို ဦးစားပေး၍ ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ ထို့နောက် ကြီးပွားချမ်းသာ ရေး၊ စည်းစိမ်ခံစားရေး၊ ကျော်စောထင်ရှားရေး၊ အခွင့်အာဏာရရေး စသည်စသည်တို့ကို ကိုယ်စွမ်းရှိသမျှ ဆက်လက်ကြိုးပမ်းကြရ ပြန်သည်။

ဤကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်နေရုံမျှနှင့် ဘဝကိစ္စသည် ပြီးပြည့်စုံပါ ပြီလော။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ရတနာရွှေငွေနှင့် ရာထူးအာဏာတို့သည် ဘဝ၏ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို တကယ်ပေးစွမ်းနိုင်ကြသလော။ သူ တကာတို့၏ ချီးမွမ်းစကားနှင့် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုတို့သည် ဘဝကို အမှန်တင့်တယ်စေကြပါသလော။

စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရာထူးအာဏာတို့သည် မတည်မြဲသောသင်္ခါရ တရားများ ဖြစ်ကြသဖြင့် ဘဝ၏အနှစ်သာရများ မဟုတ်ကြပါ။ သေလွန်သောအခါ မိမိနှင့်အတူ လိုက်ပါသွားနိုင်သော တရားများ လည်း မဟုတ်ကြပါ။ သေလွန်သည့်အခါမှ ထိုပစ္စည်းဥစ္စာ ရာထူး အာဏာတို့က တခြား၊ မိမိဘဝသည် တခြားဟုသိလျှင် အလွန် နောက်ကျသွားလေပြီ။ အဖိုးအနဂ္ဃထိုက်တန်သည့် လူ့ဘဝတစ်ခုသည် အချည်းနှီးဖြစ်သွားလေပြီ။

ဟိမဝန္တာတောင်ခြေ၌ ဆင်စီးပြီး မြင်းရံလာသော အိန္ဒိယရာဇာ တစ်ဦးနှင့် လန်ကွတ်တီတစ်ပိုင်းသာ လွှမ်းပတ်ထားသည့် ဆာဒူး

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဦးတို့ တွေ့ဆုံကြရာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးပြုံးပြကြ၏။ ရာဂျာကြီးက ဤဆင်းရဲနွမ်းပါးလှသော ဆာဒူး၏ဘဝနှင့် နိုင်းစာလျှင် မိမိ၏ဘဝ သည် အလွန်တရာပြည့်စုံတင့်တယ်လှပေ၏ဟု တွေး၍ ကျေနပ်ကာ ပြုံး၏။ ဆာဒူးက ရာဂျာ၏စိတ်အကြံကိုသိပြီး ဤရာဂျာသည် ဘဝ ၏အနှောင်အဖွဲ့ဖြစ်သော ရာထူးဂုဏ်ဒြပ်တို့ကို ဘဝ၏အဆင်တန်ဆာ ဟု ထင်မှတ်ကာ ကျေနပ်နေရှာသည်၊ သနားစရာသတ္တဝါပါကလား ဟု တွေး၍ပြုံး၏။ ထိုသူနှစ်ဦးတို့တွင် မည်သူ၏ဘဝက သာလွန် မြင့်မြတ်လေသနည်း။

ဘဝ၏တန်ဖိုးကိုဖြတ်ရာ၌ ကမ္ဘာစာဆိုကြီးများ ချီးမွမ်းအံ့သြ ရသော မြန်မာကဗျာတစ်ပုဒ်ကို သင်သိပါသလား။ ထိုကဗျာသည် **အနွတ္တသူရိယအမတ်**အား သတ်အံ့ဆဲဆဲတွင် အမတ်ကြီးက မတုန်မလှုပ် မချောက်မချားဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရေးစပ်သွားခဲ့သည့် သံဝေဂ ကဗျာပင်တည်း။

'သူတည်းတစ်ယောက်၊ ကောင်းဖို့ရောက်မူ၊ သူတစ်ယောက်မှာ၊ ပျက်လင့်ကာသာ၊ ဓမ္မတာတည်း၊ ရွှေအိမ်နန်းနှင့်၊ ကြွင်းနန်းလည်းခံ၊ မတ်ပေါင်းရံလျက်၊ ပျော်စံရိပ်ငြိမ်၊ မင်းစည်းစိမ်ကား၊ သမုဒ္ဒရာ၊ ရေမျက်နှာထက်၊ ခဏတက်သည့်၊ ရေပွက်ပမာ၊ တစ်သက်လျှာ တည်း'

သင်၏ဘဝ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာရေးအတွက် အခြားသူတစ်ဦးကို မျက်ရည်မကျပါစေနှင့်။ ရွှေအိမ်ရွှေနန်းနှင့် ပျော်ရွှင်စွာခံစားရသော မင်းစည်းစိမ်ဆိုသည်မှာ ခဏတစ်ဖြုတ်သာ တင့်တယ်ပါ၏။ ဘဝ တစ်သက်တာဆိုသည်မှာ ရေပွက်ကလေးတစ်ပွက်မျှလောက်သာ ရှည် ကြာသည်ကို သတိမမေ့ပါလေနှင့်။

http://www.dhammadownload.com

သူတော်သူမြတ်တို့၏ ဥစ္စာအစစ်ကား ငွေစည်းစိမ်၊ ရာထူးဂုဏ်သိန်များ မဟုတ်၊ သဒ္ဓါ, သီလ, သုတ, စာဂ, ပညာ, ဟိရိ, ဩတ္တပ္ပ တို့သာတည်း။

ဤဘ၀တွင် ပြုကျင့်ထိုက်သော ဘ၀ကိစ္စကား သမ္မပ္ပဓာန်တရား လေးပါးတည်း။ ထိုလေးပါးကား ဖြစ်ပြီးသောအကုသိုလ်များကို ပယ်နိုင်အောင် အားထုတ်ခြင်း၊ မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်များကို မဖြစ်ပေါ်အောင် တားဆီးခြင်း၊ မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်များကို ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်းနှင့် ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်များကို တိုးပွားအောင် အားထုတ်ခြင်းတို့တည်း။

အကုသိုလ်တရား မဖြစ်ပွားအောင် တားဆီးသည့် နည်းမှာ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးကို မကျူးလွန်အောင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်၏။ ထိုသို့ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည်ပင် ကောင်းသောအကျင့် သုစရိုက်ဖြစ်၍ သီလအလုပ်ဖြစ်၍ ထူးမြတ်သောကုသိုလ်ကို ပွားများစေ၏။ အလှူဒါနပေးခြင်း၊ သူတစ်ပါးအားကူညီခြင်း၊ ကုသိုလ်ရေးကိစ္စများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့သည်လည်း လောဘတရားကိုခေါင်းပါးစေပြီး ကုသိုလ်တရားကို ပွားများစေကြ၏။ သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာတို့ကို ပွားများခြင်းကား ကိလေသာတရားအပေါင်းကို ခေါင်းပါးစေပြီး အလွန်ကြီးကျယ်သော ကုသိုလ်များကို ဖြစ်ပွားစေ၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာနည်းဖြင့် ကုသိုလ်ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပိုက်ဆံတစ်ပြားတစ်ချပ်မျှ ကုန်ကျစရာမလိုပါ။ စားဝတ်နေရေး၊ ပညာရေးနှင့် လူမှုရေး ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်နေရင်းတွင်ပင် သီလကုသိုလ်နှင့် ဘာဝနာ ကုသိုလ်တို့ကို ဆောင်ရွက်သွားနိုင်ပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်စေတနာကိုပင် ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံဟု ခေါ်ဆိုရသဖြင့် စိတ်ထားတတ်လျှင် အမြဲတစေ ကုသိုလ်များ ဖြစ်ပေါ်နေပြီး စိတ်ကောင်းမထားတတ်လျှင် အကုသိုလ်များ ဒလဟော ပွားများနေပေတော့မည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝကိစ္စများ သည် စိတ်ထားတတ်အောင် အနေတတ်အောင် ကုသိုလ်ပွား များအောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဘဝပန်းတိုင်

ပရမာအဏုမြူကလေးများ ပေါင်းစု၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြသော ရုပ်တရားများသည် လည်းကောင်း၊ အကြောင်းတရားများ ပေါင်းဆုံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြသော နာမ်တရားများသည် လည်းကောင်း၊ မြင့်ရှည် ကာလ မတည်မြဲကြဘဲ ခဏဖြစ်၍ ခဏပျက်နေသည့်သဘောကို သင် ထင်ရှားစွာသိပါလျှင် စီးပွားချမ်းသာခြင်းသည် ဘဝပန်းတိုင် မဟုတ်၊ ရာထူးအာဏာကြီးမားခြင်းသည် ဘဝ၏ပန်းတိုင်မဟုတ်ဟု သင် တစ်ထစ်ချဆုံးဖြတ်နိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ဆိုလျှင် ဘဝပန်းတိုင်ရှိပါသေးသလောဟု သင်မေးမြန်း လိုပေလိမ့်မည်။ ရှိပါသည်။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ရာထူးအာဏာနှင့် ကျော်စောမှုတို့သည် ဘဝပန်းတိုင်အစစ်များ မဟုတ်ကြသည်ကို သင်နားလည်လိုက်လျှင်ပင် သင်၏စိတ်သည် လွန်စွာချမ်းသာသွား ပေလိမ့်မည်။

ဘဝ၏ပထမပန်းတိုင်သည် ဘဝ၏တန်ဖိုးကို တိုးတက် လာအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ဘဝ၏တန်ဖိုးအမှန် ကို ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာတို့ဖြင့် တိုင်းတာရမည်ဖြစ်ရာ လူ

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်သည် ဥစ္စာကျပ်ကုဋေများစွာ ကြွယ်ဝနေစေကာမူ ဒါနကုသိုလ်များ မပြုလျှင်၊ သီလကုသိုလ်မပြုလျှင်၊ ဘာဝနာကုသိုလ်မပြုလျှင်၊ မည်သည့် ကုသိုလ်မှ မပြုလုပ်လျှင် ထိုသူ၏ ဘဝတန်ဖိုးသည် သုညသာဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဘဝကုန်ဆုံး၍ စာရင်းချုပ်လိုက်သောအခါ ကုသိုလ်တရားထက် အကုသိုလ်တရားက ပိုများပါလျှင် ဤဘဝတွင်အရှုံးပေါ်လေပြီဟု မှတ်ပါလော့။ အကုသိုလ်တရားထက် ကုသိုလ်တရားက ပိုများပါလျှင် ဤဘဝတွင် အမြတ်ပေါ်လေပြီဟု မှတ်ပါလော့။

မှိုင်းတိုက်ထားသော မီးပုံးပျံသည် မှိုင်းခိုး၏အစွမ်းအားဖြင့် အထက်သို့ပျံတက်သွားနိုင်သော်လည်း မှိုင်းခိုးကုန်သောအခါ အောက်သို့ ပြန်ကျလာရသည့်နည်းတူ ရှေးဘဝတစ်ခုက ပြုခဲ့သော ကုသိုလ်အစွမ်းကြောင့် ယခု လူ့ဘဝကိုရရှိထားရာ ထိုကုသိုလ်ကံအဟုန်ကုန်လျှင် အောက်ဘုံဌာနသို့ ပြန်ကျသွားနိုင်သည်။ သတ္တဝါတို့၏ လားရာဂတိများကို မြင်နိုင်စွမ်းရှိသော ဗုဒ္ဓသည် အပါယ်လေးဘုံသည်သာ သတ္တဝါတို့၏ ထာဝရနေအိမ်ဖြစ်သည်ဟု မြွက်ကြားတော်မူ၏။

သေသေချာချာ စဉ်းစားပါလေ။ သတ္တဝါတို့၏ ထာဝရနေအိမ်သည် အပါယ်လေးဘုံဖြစ်သည်။ လူ့ဘုံသို့ရောက်လာခြင်းသည် ခေတ္တခဏ အလည်လာခြင်းဖြစ်သည်။ လူ့ဘုံ၌ ဗုဒ္ဓ၏မြတ်တရားကို မသိမြင်ပါက ကာမဂုဏ်အာရုံကိုပင် အကောင်းထင်၍ ကာမဂုဏ်နောက်သို့ လိုက်ပါမိမည်မလွဲတည်း။ ထိုအခါ လူ့ဘဝမှစုတေလျှင် အပါယ်ဘုံသို့ တန်းသွားရပေတော့မည်။

http://www.dhammadownload.com

အပါယ်လေးဘုံတွင် လူနှင့်နီးကပ်သော တိရစ္ဆာန်ဘုံတစ်ခုတည်းကိုပင် စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။ ဤကမ္ဘာတွင်လူသန်းပေါင်း ငါးထောင်ရှိသည်ကိုအလွန်များပြားမြောင်လှပြီဟု ထင်မှတ်ကြ၏။ ခြအုံတစ်အုံမှ ခြကောင်ဦးရေ၊ ပုရွက်ဆိတ်အုံတစ်အုံမှ ပုရွက်ဆိတ်ကောင်ရေ၊ သမုဒ္ဒရာထဲမှ ငါးဦးရေတို့နှင့် နှိုင်းစာကြည့်လျှင် လူဦးရေမှာ ဘာမျှမပြောပလောက်ချေ။

တစ်ဖန် တိရစ္ဆာန်ဘဝတွင် အသိဉာဏ် မရှိ၊ ကုသိုလ်, အကုသိုလ်ကို မသိ၊ ကောင်းသောစိတ်ထားရမှန်းလည်းမသိ၊ စား,အိပ်,နေ ကိစ္စလောက်ကိုမျှသာ သိနားလည်သဖြင့် ကုသိုလ်တရားကိုပွားများရန် အခွင့်အလမ်းလုံးဝမရှိချေ။ ထို့ကြောင့် တိရစ္ဆာန်ဘဝမှ လူ့ဘဝသို့ တစ်ဖန်ကူးပြောင်းလာရန်မှာ မိုးပေါ်မှပစ်ချလာသော အပ်ချည်က မြေပြင်ပေါ်ရှိ အပ်နဖားတွင် စွပ်ဝင်နိုင်ရေးထက်ပင် ပို၍ခက်ခဲနေပါတော့၏။

ထို့ကြောင့် အပါယ်ဘုံသို့ မကျရောက်ရေးသည် မိမိလက်ရှိ ဤဘဝ၏ အဓိကအရေးဖြစ်၏။ ဒါနကုသိုလ်နှင့် သီလကုသိုလ်တို့သည် ကောင်းရာသုဂတိဘုံသို့ ပို့ဆောင်တတ်ကြသော်လည်း ကြီးလေးသည့် အကုသိုလ်ကံများရှိခဲ့လျှင်မူ အပါယ်ဘုံသို့မကျရောက်အောင် မတားဆီးနိုင်ကြချေ။ အပါယ်တံခါးကို ထာဝရပိတ်ထားပေးနိုင်သော ကုသိုလ်အစွမ်းမှာ ဝိပဿနာကုသိုလ်အစွမ်းပင် ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤဘဝ၌ ဒုတိယပန်းတိုင်သည် ဝိပဿနာဘာဝနာ ပွားများခြင်းဖြင့် အပါယ်တံခါးကို ပိတ်ထားနိုင်ရေးပင်ဖြစ်ပေ၏။

ဘဝ၏အဆုံးစွန်သော ပန်းတိုင်မှာ ဒုက္ခအပေါင်းချုပ်ငြိမ်းရာ, ဘဝလွတ်မြောက်ရာ, ထာဝရငြိမ်းအေးရာ, သန္တိသုခ

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာအစစ် ဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေးပင် ဖြစ်ပေ၏။

အမြတ်ဆုံးအလုပ်

လူတို့သည် အကျိုးအမြတ်ရှိသောအလုပ်ကိုသာ လုပ်လိုကြ၏။ အကျိုးအမြတ်ကိုလည်း ငွေဖြင့်တိုင်းတာတတ်ကြ၏။ ငွေများများ ရမည့် အလုပ်ဆိုလျှင်အသက်နှင့်ကိုယ်ကို ရင်းနှီးပြီး စွန့်စားရစေကာမူ လုပ်လိုကြ၏။ ထိုသို့လုပ်ရင်းဖြင့်ပင် အကျင့်စာရိတ္တ ပျက်ပြား၍ အသက်ပါ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသောသူများမှာ မရေမတွက်နိုင်အောင်ပင် ရှိခဲ့ပါလေပြီ။

လောကတွင် ငွေသည်ပဓာနလား၊ အကျင့်စာရိတ္တသည် ပဓာနလား။

တိုက်နှင့်ကားနှင့် နေရခြင်းသည် အဓိကလား၊ စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်ရခြင်းသည် အဓိကလား။

ငွေသည် လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို ဝယ်ခြမ်းပေးနိုင်သည် မှန်သော်လည်း ငွေကြောင့်ပင် သောက်စား၊ လောင်းကစား၊ မူးယစ်ပျော်ပါးကာ အိမ်ထောင်ပါပျက်ပြားခဲ့ရသော သာဓကများလည်း မြောက်မြားစွာရှိခဲ့ပါလေ၏။ ရွှေငွေဥစ္စာကြောင့် သူခိုး၊ ဓားပြတို့၏ သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ခံခဲ့ရသောသူတို့၏ အကြောင်းကိုလည်း သတင်းစာများတွင် မကြာခဏ ဖတ်ရှုခဲ့ကြရ၏။

ငွေကြေးချမ်းသာ၍ လူသုံးပစ္စည်းများ ပေါကြွယ်လှသောနိုင်ငံများ၌ လူများစွာတို့သည် အဘယ်ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိတို့ သတ်သေနေကြရသနည်း။

http://www.dhammadownload.com

သရုပ်ဆောင်လောကတွင် လျှမ်းလျှမ်းတောက် အောင်မြင်ကျော်ကြား၍ ကမ္ဘာတွင် အလှဆုံးအမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟု အချီးမွမ်းခံခဲ့ရသော **မယ်ရီလင်မွန်ရိုး**သည် အဘယ်ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိအဆုံးစီရင်ခဲ့ရသနည်း။

ဒေါ်လာသန်းပေါင်းထောင်နှင့်ချီ၍ ချမ်းသာကြွယ်ဝသော အမေရိကန် ဘီလျံနာသူဌေးကြီး **ဟောင်းဝပ်ဟု(ဂျ်)**သည် ပက်သွာဒင်းခေါ် ထုံထိုင်းဆေးစွဲကာ ကိုယ်ကာယပိန်လှီခြောက်ကပ်၍ လူတွေ့မခံဝံ့ဘဲ ဆင်းရဲပင်ပန်းစွာ ဘဝကိုအဆုံးသတ်ခဲ့ရသည်မှာ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

လောကတွင် အောင်မြင်လှပါသည်ဟု သတ်မှတ်ခြင်းကို ခံကြရသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးများသည် ပူပင်သောကထွေပြားကာ အသက်တိုတိုနှင့် သေဆုံးကြရသည်ဟု သုတေသန စစ်တမ်းများက ဖော်ပြထားပါသည်။

'သရုပ်ဆောင်းသော ဦးခေါင်းသည် မချမ်းသာပါ'ဟု ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီး **ရှိတ်စပီးယား**က သဘောမှန်ကို ဖော်ညွှန်းခဲ့ပါသည်။

'လောကတွင် စိတ်အချမ်းသာဆုံးပုဂ္ဂိုလ်မှာ ငွေကြေးချမ်းသာသူများနှင့် မင်းစိုးရာဇာများမဟုတ်ဘဲ အင်္ကျီဗလာ ကိုယ်လုံးတီးနှင့် ပစ္စည်းမဲ့ လယ်သမားများ၊ အလုပ်သမားများဖြစ်သည်'ဟု **အီစွတ်ဒဏ္ဍာရီ**က ပုံဆောင်ပြသည်မှာ သဘာဝအမှန်ကို တင်ပြလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်မှုမရှိသော ရသေ့၊ ရဟန်းနှင့် သီလရှင်များတို့၏ မြင့်မြတ်သောဘဝသည် အလွန်အေးချမ်းသာယာလှသည်ကို မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ပင် မဟုတ်ပါလော။

http://www.dhammadownload.com

ရွှေ၊ ငွေ၊ ဥစ္စာတို့သည် အကျိုးပြုတတ်သော်လည်း အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ သူခိုးဓားပြတို့၏ ဘေးအန္တရာယ်ကို အစဉ်တစိုက် ဖိတ်ခေါ်နေရုံမက လောဘရမ္မက်ကို လျှမ်းလျှမ်းတက်နိုးကြွစေကာ အပါယ်ငရဲသို့ ပို့ဆောင်တတ်သော ကူးတို့သမားများလည်း ဖြစ်ကြသည်ကို သတိမူသင့်လှပေ၏။

ရွှေ၊ ငွေ၊ ဥစ္စာ၊ ရာထူး၊ ဂုဏ်သိန်တို့သည် ပညတ်သဘောဖြစ်သည့် လောကအမြင်အရ ဘဝကို တင့်တယ်စေသည်ထင်ရသော်လည်း ပရမတ်သဘောအရမူ ဘဝကို မတင့်တယ်စေကြပါ၊ မမြင့်မြတ်စေကြပါ၊ လောဘ, မာနတို့၏ အစေအပါးများသာ ဖြစ်ကြပါ၏။

သင်၏ဘဝကို ရွှေ ငွေ၊ ရတနာတို့နှင့် အလှဆင်ခြင်းထက် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတည်းဟူသော ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ၏ အနှစ်ရတနာနှင့် အလှဆင်ခြင်းသည် အဆရာထောင်မက ပို၍ မြင့်မြတ်လှပစေပါ၏။

လူတစ်ဦး၏ အနှစ်အသားဟုဆိုအပ်သော ကိုယ်ကျင့်သီလ(ဝါ) အကျင့်စာရိတ္တသည် စိတ်ထားဖြူစင်မြင့်မြတ်၍ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်းကို ခေါ်ဆို၏။ စိတ်ထားဖြူစင်မြင့်မြတ်၍ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရန်အတွက်မူ ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်း၍ အတ္တဆန်စေတတ်သော မာန (ထောင်လွှားခြင်း)၊ လောဘ(လိုချင်တပ်မက်ခြင်း)၊ ဒေါသ (အမျက်ကြီးခြင်း)၊ ဣဿာ(မနာလိုခြင်း)၊ မစ္ဆရိယ(ဝန်တိုခြင်း)၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (အယူမှားခြင်း)၊ ဝိစိကိစ္ဆာ(ယုံမှားခြင်း)၊ အဟိရိက(မကောင်းမှုကို မရှက်ခြင်း)၊ အနောတ္တပ္ပ(မကောင်းမှုမှ မထိတ်လန့်ခြင်း)စသည့် တရားဆိုးတို့ကို ချိုးနှိမ်ပစ်ရန် လို၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤတရားဆိုးများကို ချိုးနှိမ်ရန် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းမှာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

အိန္ဒိယနိုင်ငံအစိုးရက လူငယ်များ၏ အကျင့်စာရိတ္တနှင့် စိတ်ဓာတ်တို့ကို ကြံ့ခိုင်စေရေးအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်ကို ကျောင်းသင်ဘာသာရပ်တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ရန် စဉ်းစားနေသည်ဟု ကြားသိရ၏။

အကျင့်စာရိတ္တကို မြင့်တင်ခိုင်မာစေရေး၌ လည်းကောင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကို ဖြူစင်ကြံ့ခိုင်စေရေး၌ လည်းကောင်း၊ လောကီလောကုတ္တရာ အကျိုးစီးပွားကို ဖြစ်ထွန်းစေရေး၌ လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓ၏ဝိပဿနာကျင့်စဉ်သည် ယောဂကျင့်စဉ်ထက်လည်းကောင်း၊ အခြားနည်းလမ်းအားလုံးတို့ထက်လည်းကောင်း အဆပေါင်းများစွာ သာလွန်၍ ထိရောက်စွမ်းရှိလှသည်ကို ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ကြည့်လျှင် သံသယကင်းစင်စွာ သိမြင်လာမည်ဖြစ်၏။

တစ်နာရီကြာမျှ ဝိပဿနာရှုမှတ်လိုက်လျှင်ပင် ရရှိခံစားနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးသည် ကျပ်ငွေတစ်သန်းထက်လည်း ပိုများ၏၊ အဖိုးအနဂ္ဃထိုက်သော ကျောက်မျက်ရတနာထက်လည်း တန်ဖိုးပိုကြီး၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုဝိပဿနာမျိုးစေ့သည် တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားရင့်ကျက်ကာ ဘဝတစ်ခုခုတွင် ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအထိ အကျိုးပြုနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

သုံးလတာမျှ ဝိပဿနာတရားကို ရိုရိုသေသေပွားများလိုက်ရလျှင်မူ အလယ်တန်းစားဉာဏ်အဆင့်ရှိသော ဝေနေယျပုဂ္ဂိုလ်သည် သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုထင်ထင်ရှားရှား မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပြီး အပါယ်တံခါးကို ထာဝရပိတ်ထားနိုင်တော့မည် ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

သာမန်ပုထုဇဉ်အဆင့်မှ ထူးကဲမြင့်မြတ်သောအရိယာအဆင့်သို့ တက်လှမ်းနိုင်မည် ဖြစ်၏။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကို ရရှိခြင်းသည် ဤကမ္ဘာတွင်ရှိသမျှသော ရွှေ၊ ငွေ၊ ဥစ္စာရတနာများကို စုပုံ၍ရရှိသည်ထက် ပို၍အဖိုးတန်လှပါတော့၏။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား သင်၏အရိယာအဖြစ်ကို စွန့်ပါ၊ ကမ္ဘာပေါ်ရှိရွှေငွေအားလုံးကိုယူပါဟု တိုက်တွန်းလေလျှင် ထိုအရိယာပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ၏အရိယာအဖြစ်ကို စွန့်လွှတ်မည်မဟုတ်ချေ။

"ရဟန်းတို့၊ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤလေးပါးသောသတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် ဝိပဿနာတရားကို ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး ပွားစေငြားအံ့။ ထိုပွားစေသောပုဂ္ဂိုလ်အား မျက်မှောက်ဘဝ၌ ပင်လျှင် အရဟတ္တဖိုလ်ကို ဖြစ်စေ၊ စွဲလမ်းမှုကြွင်းကျန်သေးလျှင် အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ်ကို ဖြစ်စေ၊ မချွတ်ဧကန် ရရှိနိုင်သည်"ဟု ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်၌ အာမဝန်တာခံတော်မူခဲ့ပါသည်။

ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ကို စွဲလမ်း၍ မြင့်မြတ်သောမဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို အလိုမရှိလျှင်လည်း ဝိပဿနာအားထုတ်ရသော စေတနာကံကြောင့် ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော လောကီစည်းစိမ်ချမ်းသာကို ဤတစ်ဘဝမျှသာ မဟုတ် ဘဝကူးရွှေ့ကူးရာ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး သင်ခံစားရမည်မလွဲတည်း။

လောကီအကျိုးအမြတ်ဖြင့် ချိန်ထိုးသည်ဖြစ်စေ၊ လောကုတ္တရာအကျိုးစီးပွားဖြင့် ဆုံးဖြတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းထက်ပို၍ အကျိုးအမြတ်ကြီးသောလုပ်ငန်းသည် ဤလောကတွင်၊ ဤစကြဝဠာ

http://www.dhammadownload.com

တွင် မရှိနိုင်တော့သည်သာတည်း။

'ရဟန်းတို့ သတိပဋ္ဌာန်ဟူသောအကျင့်လမ်းသည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်အညစ်အကြေးစင်ကြယ်ရန်၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့် ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ရန်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းနှင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းရန်၊ အရိယာမဂ်ကိုရရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုရန်၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းဖြစ်ပေသည်'

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်)

ဤမျှ အကျိုးအမြတ်ကြီးမားသော ဝိပဿနာအလုပ်သည် အလွန်ခဲယဉ်းကြမ်းတမ်းသော အလုပ်မဟုတ်ပါချေ။ ဆယ်နှစ်အရွယ်ကလေး သူငယ်များပင် ကောင်းစွာပြုလုပ်နိုင်သော အလုပ်ဖြစ်ပေ၏။

သို့ရာတွင် ဝိပဿနာအလုပ်သည် ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ရုပ်နာမ်အာရုံ၌ စိတ်ကို သိနေ၊ တည်နေအောင် လေ့ကျင့်ထိန်းချုပ်ရသော အလုပ်ဖြစ်ရာ အားထုတ်စ အချို့သောယောဂီများမှာ စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲသလို ထင်ရတတ်သည်။ ခေါင်းမတ်မတ် ခါးဖြောင့်ဖြောင့်ထိုင်၍ ရှုမှတ်ရသည့်အတွက်ကြောင့်လည်း အားထုတ်စ ယောဂီအချို့မှာ ၁၅မိနစ်ခန့် ထိုင်မိလိုက်လျှင်ပင် ရုပ်ကိုယ်၌ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲအောင့်နာ စသော ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ရှုးရှုးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်လေလေ ဒုက္ခဝေဒနာပိုမိုကြီးမားလာလေလေဟု ထင်ရတတ်သည်။ အမှန်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာကြီးထွားလာသည် မဟုတ်ပါ။ သမာဓိ ပိုမိုအားပြည့်လာ၍ ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခသစ္စာသဘောကို ပီပြင်စွာသိလာခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအခါ အလျှော့မပေးပါနှင့်။ အတင်းပင်တွန်းပြီး ရှုမှတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကျန်းမာပျော်ရွှင်နေသူတစ်ဦး၏ ကိုယ်စိတ်အစဉ်၌ ထက်ကြပ်မကွာ လိုက်ပါနေသော ဒုက္ခသစ္စာအမှန်တရားကို ပီပြင်စွာသိမြင်လာပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရာတွင် သည်းခံမှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုတို့သည် အထူးပင်လိုအပ်၏။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်ခန့် အားထုတ်မိပြီး သမာဓိတည်လာသောအခါမှ ဒုက္ခဝေဒနာများ လျော့နည်းလာကာ ပီတိ(နှစ်သက်ပျော်ရွှင်ခြင်း)၊ ပဿဒ္ဓိ(ငြိမ်းအေးချမ်းသာခြင်း)၊ ဧကဂ္ဂတာ(အာရုံတစ်ခုတည်း၌ တည်တံ့တည်ကြည်ခြင်း) စသည့် အလွန်ထူးခြားကောင်းမွန်သော ချမ်းသာခြင်းကို တွေ့ထိခံစားရမည် ဖြစ်၏။

တစ်လတာမျှ အားထုတ်ပြီးလျှင်မူ အောက်ပါအကျိုးတရားများကို လက်ငင်းခံစားရမည် ဖြစ်၏။

အကျိုးတရားများ

* ဤဘဝတွင် ယခင်ကမကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးသည့် အလွန်ထူးခြားချမ်းသာသော အတွေ့အကြုံများကို တွေ့ဆုံခံစားရ၏။
* ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အထူးကြည်လင်ပေါ့ပါး၍အေးငြိမ်းချမ်းသာနေခြင်းကို ခံစားရ၏။
* ဉာဏ်အမြင် ကြည်လင်၍ စိတ်ကူးကြံဆနိုင်သောစွမ်းအားမြင့်မားတိုးတက်လာ၏။
* စိတ်တည်ကြည်လာသည့်အတွက် စာကြည့်စာဖတ်သည့်အခါ မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်ကောင်းမွန်လာ၏။
* ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတို့၌ ယုံမှားသံသယကင်း၍ သဒ္ဓါ

http://www.dhammadownload.com

တရား အထူးကြည်လင် ထက်သန်လာ၏။

* မိဘဆရာ လူကြီးသူမများအား ပို၍ ရိုသေလေးစားလာ၏။
* အပေါင်းအဖော်များအား မိမိကိုယ်နှင့် တန်းတူ တိုးတက်လာ၏။
* လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယစသည့် တရားဆိုးများကို အတော်အတန် ထိန်းချုပ်လာနိုင်ပြီး အပြောအဆို အမူအရာ ပိုမိုယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့လာ၏။
* ရသမျှနှင့် တင်းတိမ်နိုင်သော စွမ်းရည်နှင့် သည်းခံမှု စွမ်းအားတို့ တိုးမြင့်လာကြ၏။
* လောကဓံတရားများနှင့် ဆုံစည်းရသောအခါ ပို၍ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း ရှိလာ၏။
* ပူပင်သောကများကို အထိုက်အလျောက် ငြိမ်းသတ်နိုင်ပြီးဖြစ်၍ စိတ်အေးချမ်းသာကာ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်နိုင်၏၊ နပျိုလန်းဆန်းလာ၏။
* ဝိပဿနာတရားအားထုတ်သည့် အလေ့အထရခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ခရီးသွားရင်း၊ နားနေရင်းအတွင်း၌ပင် ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်သွားနိုင်မည်ဖြစ်၍ ဝိပဿနာကုသိုလ်မှာ ကြီးထွားသထက် ကြီးထွားလာ၏။
* ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးတို့၏ နာမ်ရုပ်သဘော၊ ဒုက္ခ၊ အနိစ္စ၊ အနတ္တတို့၏ သဘောလက္ခဏာကို ပိုမိုထင်ရှားစွာ သိမြင်လာပြီး အတ္တဆန်သောစိတ်ထား လျော့နည်းလာ၏။
* အကျင့်စာရိတ္တ ခိုင်မာရင့်ကျက် တိုးတက်လာ၏။

http://www.dhammadownload.com

* စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်တည်ကြည် တိုးတက်လာ၏။
* ဤဘဝတွင် အကောင်းဆုံးအလုပ် အကျိုးအရှိဆုံးအလုပ်ကို ငါလုပ်ခဲ့ရပြီဟု ကျေနပ်ဝမ်းသာရ၏။

'ကောင်းမှုပြုလုပ်သူသည် ဤဘဝတွင်လည်း ဝမ်းမြောက်ရ၏၊ တမလွန်ဘဝ၌လည်း ဝမ်းမြောက်ရ၏။ ထိုကောင်းမှုပြုသူသည် မိမိ၏စင်ကြယ်သောကံကို သိမြင်ရ၍ ဝမ်းမြောက်ရ၊ အလွန်ဝမ်းမြောက်ရ၏'

(ဓမ္မပဒ– ၁၆)

'သီလမရှိ၊ သမာဓိမရှိဘဲ အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး အသက်ရှင်နေရခြင်းထက် သီလရှိ၍ သမထ ဝိပဿနာကို ရှုမှတ်နေသောသူ၏တစ်ရက်မျှ အသက်ရှင်ရခြင်းသည် မြတ်၏'

(ဓမ္မပဒ–၁၁၁)

'မြေတစ်ပြင်လုံး၌ ကေရာဇ်မင်းဖြစ်ရသည်ထက်လည်းကောင်း၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်သို့ ရောက်ရသည်ထက်လည်းကောင်း၊ တစ်လောကလုံးကို အစိုးရသည်ထက်လည်းကောင်း သောတာပန်ဖြစ်ရခြင်းသည် မြတ်၏'

(ဓမ္မပဒ– ၁၇၈)

ဤမျှ အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားသော ဝိပဿနာအလုပ်ကို ပြုလုပ်ရန် စောသေးသည်၊ ဗာဟိရကိစ္စရှိသေးသည် စသည်ဖြင့် ရက်ဆိုင်း၊ လဆိုင်း၊ နှစ်ဆိုင်းနေရန် မသင့်ပါ။ သင်သည် သေမင်းနှင့် ချိန်းဆိုထားခြင်းမရှိ၍ အချိန်မရွေးသေနိုင်သည်။

ရင်ညွန့်၌ အဆိပ်လူးမြားစူးဝင်နေသည်ကို မဆွဲနုတ်မီ၊ ဦး

http://www.dhammadownload.com

ခေါင်းထက်၌ ဆံပင်များ မီးလောင်နေသည်ကို မငြိမ်းသတ်မီ ဝိပဿနာတရားကို သင်အလျင်ဦးအောင် အားထုတ်လိုက်ပါဟု ဗုဒ္ဓက နှိုးဆော်တိုက်တွန်းတော်မူခဲ့၏။ ဤတိုက်တွန်းချက်သည် ဝိပဿနာတရားကို အရေးတကြီးအဆောတလျင် ယနေ့ပင် သင်အားထုတ်သင့်နေပြီကို သင့်အား သတိပေးနေချေပြီတကား။

ဘဝအောင်မြင်ရေး

လူတိုင်းပင် အောင်မြင်မှုကို လိုချင်၏၊ လုပ်သမျှအလုပ်ကို အောင်မြင်စေလို၏၊ အောင်မြင်သောဘဝကို ရယူလို၏။

အောင်မြင်မှုသည် ကောင်းမွန်၍ *'အောင်မြင်ခြင်းထက် အောင်မြင်သောအရာမရှိ'* ဟု အနောက်တိုင်းဒဿနပညာရှင်များက ကြွေးကြော်ကြ၏။

အောင်မြင်လိုသူတိုင်းသည် အောင်မြင်မှုအတွက် လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြစ်ရန် စီမံထားကြပါသလော။ အောင်မြင်မှု၏ အခြေခံသဘောတရားများကား အဘယ်နည်း။

လောကီအောင်မြင်ရေးနှင့် လောကုတ္တရာအောင်မြင်ရေး ဟူ၍ အောင်မြင်ရမည့် နယ်ပယ်နှစ်ခုရှိရာ တစ်ခုစီအတွက် လိုအပ်ချက်များကို ဆန်းစစ်တင်ပြပါမည်။

လောကီအောင်မြင်ရေး

ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များသည် ဘဝ၏အဆုံးစွန်သော အောင်မြင်ရေးဖြစ်သည့် ဘဝလွတ်မြောက်ရေး(ဝါ) ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးသို့ ဦးတည်နေကြသည်မှန်သော်လည်း လောကီအောင်မြင်ရေးအတွက်လည်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံညွှန်ပြထားပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

လောကီအောင်မြင်ရေးအတွက် ခေတ်သစ်စိတ်ပညာရှင်များ၏ တွေ့ရှိထားသည့်အချက်များကို ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များနှင့် ညှိနှိုင်းလျက် ကိုယ်ပိုင်အသိနှင့်စုစည်းကာ တင်ပြပါအံ့။

၁။ မှန်ကန်သောစိတ်စွမ်းအား

အောင်မြင်မှုအားလုံး၏ အချက်အချာကျသော အကြောင်းရင်းမှာ စိတ်စွမ်းအားပင်ဖြစ်၏။ စိတ်သည် လူတစ်ယောက်၏ ပဓာနအကျဆုံးသောစွမ်းရည်ဖြစ်၏။ စိတ်သည် နာမ်တရားအပေါင်းတို့၏ ရှေ့သွားရှေ့ဆောင်ဖြစ်သည့်အပြင် စိတ်သွားရာကိုယ်ပါရ၏။

မိမိကိုယ်တိုင် ဒေါ်လာသန်းပေါင်းများစွာ ကြွယ်ဝသူဖြစ်သည့်အပြင် လူများစွာတို့အားလည်း သန်းကြွယ်သူဌေး(မီလျံနာ)များဖြစ်ရန် လမ်းညွှန်ပြသပေးခဲ့သော **နပိုလီယန်ဟီးလ်က**–

* ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းသည် စိတ်မှစတင်သည်။
* စိတ်က ယုံကြည်ပြဋ္ဌာန်းသမျှ အကောင်အထည်ပေါ်လာလေ့ရှိသည်။
* စိတ်သည် လိုအင်ဆန္ဒကို အကောင်အထည်ဖော်ပေးရန် အနန္တစွမ်းအားရှိသည်ဟု အောင်မြင်ရေး၏သော့ချက်အဖြစ် စိတ်ကိုပင် သတ်မှတ်ခဲ့ပါသည်။

သို့အတွက် စိတ်စွမ်းအားကို အသုံးချတတ်ရန် အထူးအရေးကြီး၏။ မည်သို့ အသုံးချရမည်နည်း။

http://www.dhammadownload.com

(၁) ဆန္ဒပြင်းပြလာအောင်လုပ်ပါ

'ဆန္ဒဝတော ကိံ နာမကမ္မံ န သိဇ္ဈတိ'

'ထက်သန်သော ဆန္ဒရှိသူအား မအောင်မြင်နိုင်သော အလုပ်ကိစ္စ သည်မရှိ'ဟု ဗုဒ္ဓမိန့်ကြားထားပါသည်။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်၏အပြု အမူမှန်သမျှသည် ပြုချင်သောဆန္ဒမှ စတင်သည် မဟုတ်လော။ မသွားချင်ဘဲနှင့် မသွားဖြစ်ပါ။ မစားချင်ဘဲနှင့် မစားဖြစ်ပါ။ မလုပ် ချင်ဘဲနှင့် မလုပ်ဖြစ်ပါ။ ဆန္ဒစိတ်က ပြဋ္ဌာန်းသည့်အတိုင်း ကျန်သည့် နာမ်များနှင့် ရုပ်ခန္ဓာတို့က လိုက်ပါကြရ၏။

တစ်နေ့တာအတွင်း၌ သင်၏စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆန္ဒ များမှာ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားလှ၏။ ထိုဆန္ဒအားလုံးကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်အတွက် သင့်တွင်စွမ်းအားမရှိနိုင်ပါ။ ထို့ ကြောင့် သင်အဖြစ်ချင်ဆုံးသော ဆန္ဒတစ်ခုကိုရွေးထုတ်၍ ဆန္ဒပြင်း ပြလာအောင် နှိုးဆော်ပေးပါ။ ထိုဆန္ဒ ရုပ်လုံးမပေါ်မချင်း အခြားဆန္ဒ များကို နှိပ်ကွပ်ထားပါ။

သင်၏စိတ်စွမ်းအားနှင့် ကိုယ်စွမ်းအားတို့သည် တစ်ခုတည်း သောဆန္ဒ၌ ရှုးစိုက်၍ ညီညီညွတ်ညွတ် ဆောင်ရွက်ကြမည်ဆိုလျှင် ထိုလိုအင်ဆန္ဒသည် ရုပ်လုံးပေါ်လာရမည် ဖြစ်သည်။

(၂) ရိုးသားဖြောင့်မတ်ပါ

'Honesty is the best policy.' ဟု အင်္ဂလိပ်စကားရှိသလို 'ရိုးရိုးကျင့် မြင့်မြင့်ကြံ'ဟူသော မြန်မာစကားလည်းရှိ၏။ ဤစကား များသည် မည်သည့်အမှုကိစ္စ၌မဆို ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ကျင့်ကြံပါဟု သတိပေးသည့်စကားများ ဖြစ်ကြသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းသည် အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ သားတော်ရာဟုလာကို ဆုံးမရာ၌ မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးကိုလည်းကောင်း လိမ်ညာတတ်သောသူသည် မည်သည့်အခါမျှ မအောင်မြင်နိုင်ဟု ဗုဒ္ဓ မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့၏။

စီးပွားရေးလောကတွင် မရိုးသားသူသည် တစ်ခါနှစ်ခါ အမြတ်ရလိုက်မည်ဖြစ်သော်လည်း ကြာရှည်စွာ မကြီးပွားနိုင်ပါ။ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် လက်ထက်မှစ၍ ယနေ့တိုင်အောင် ကြီးပွားချမ်းသာနေကြသော လုပ်ငန်းရှင်များမှာ ရိုးသားသူများဖြစ်ကြ၏။

ပညာရေးလောကတွင် မသမာသောနည်းဖြင့် စာမေးပွဲအောင်ရန် ကြံစည်ထားသူသည် ပညာကိုကြိုးစား၍ ဆည်းပူးမည် မဟုတ်သောကြောင့် ပညာတတ်ဖြစ်လာမည်မဟုတ်တော့ပေ။ စာမေးပွဲတွင် မသမာသောနည်းကို အသုံးပြုကြောင်း သက်သေထင်ရှားလျှင် ကျောင်းထုတ်ခံရတော့မည် ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓသည် လောကီရေး၌ လည်းကောင်း၊ လောကုတ္တရာရေး၌ လည်းကောင်း သမ္မာအာဇီဝ ကောင်းစွာအသက်မွေးခြင်းကို ရှေ့တန်းတင်ကြကုန်ဟု မိန့်မှာတော်မူခဲ့၏။ ကောင်းစွာအသက်မွေးခြင်းဆိုသည်မှာ တရားမျှတသော၊ သူတစ်ပါးတို့အား ထိခိုက်နစ်နာမှု မရှိသော အသက်မွေးမှုကို ဆိုလိုသည်။

စိတ်ပညာတွင် အမှားအမှန်ခွဲခြားသိသောစိတ်ကို Conscience ဟု ခေါ်၏။ ထိုစိတ်ကြည်လင်သန့်ရှင်းပါမှ ကိစ္စတစ်ခုကို အင်တိုက်အားတိုက် လုပ်နိုင်မည်ဟု စိတ်ပညာရှင်တို့ ယူဆကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

ထို့ကြောင့် လိုချင်သောဆန္ဒတစ်ခုကို ရွေးချယ်သည့်အခါ ထိုဆန္ဒသည် မိမိကိုဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးကိုဖြစ်စေ၊ နှစ်ဦးစလုံးကို ဖြစ်စေ အကျိုးယုတ်စေသောဆန္ဒမဟုတ်ဘဲ အကျိုးရှိစေသော ဆန္ဒမျိုးသာဖြစ်ရပါမည်။ ဤဆန္ဒမျိုးကိုသာ လူတစ်ရာတစ်ထောင်တို့ ကန့်ကွက် ကြစေကာမူ အောင်မြင်အောင် အင်တိုက်အားတိုက် ဖော်ဆောင်ရန် စိတ်စွမ်းအင်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

(၃) မိမိကိုယ်ကို အားကိုးပါ

သူတစ်ပါးကို အားကိုးနေသူများသည် စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သူများဖြစ်၍ ဘဝတွင် အောင်မြင်မှုရရန် ခဲယဉ်းပါသည်။ 'စိုင်ကော်လို့ ချုံပေါ်ရောက်'သည့် အဖြစ်မျိုးကို မကြာခဏတွေ့မြင်ရတတ်သော်လည်း စိုင်ကော်ခြင်းမှာ မတော်တဆဖြစ်သည့်ကိစ္စမဟုတ်၊ စိုင်အကော်ခံရသည့် အခြေအနေရောက်အောင် မိမိကဖန်တီးပေးရသည်ကို မျက်ခြည်မပြတ်သင့်ပေ။

'God helps those who help themselves.' 'မိမိကိုယ်ကို မိမိကူပါမှ နတ်ဘုရားကကူသည်'ဟူသော စကားရှိပါသည်။ မိမိ၏ အမှုကိစ္စကိုမိမိကြိုးစားဆောင်ရွက်နေစဉ် အလျဉ်းသင့်လာသည့် လူများက ပါဝင်ကူညီပေးကြပေလိမ့်မည်။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ မိမိ၏ကိစ္စအဝဝကို အစမှအဆုံးတိုင် ကူညီပေးနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

ဗုဒ္ဓက–

'အတ္တာဟိ အတ္တနောနာထော၊ ကောဟိနာထော ပရောသိယာ'

'မိမိသည်သာ မိမိ၏ကိုးစားရာဖြစ်၏။ သူတစ်ပါးသည် မိမိ၏ ကိုးစားရာ အဘယ်မှာဖြစ်အံ့နည်း'ဟု ယတိပြတ်ပင် မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့၏။

http://www.dhammadownload.com

'မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးပါ'ဟူသော အချက်နှင့် ဆက်စပ်နေသော အရည်အသွေးတစ်ခုမှာ **'မိမိကိုယ်ကို မိမိယုံကြည်ခြင်း'**(self confidence) ဖြစ်၏။ ဤအရည်အသွေးသည် စိတ်ပညာအရ အောင်မြင်ရေးတွင် အလွန်အရေးပါ၏။ စာမေးပွဲဖြေဆိုရာ၌ဖြစ်စေ၊ အားကစား၌ဖြစ်စေ၊ သရုပ်ဆောင်ရာ၌ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၌ဖြစ်စေ self confidence ရှိသူသည် မရှိသူထက် အပြတ်အသတ်သာသွားနိုင်၏။ ဤယုံကြည်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာရန်မှာ **'ပွဲမဝင်ခင် ပြင်ကကျင်းပ'**ဆိုသလို ကောင်းစွာ ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ထားရမည်ကို သတိမူသင့်၏။

မိမိကိုယ်ကို အားမကိုးသူ၊ မိမိအရည်အချင်းကို မယုံကြည်သူ၌ 'သူတစ်ပါးထက် နိမ့်ကျသည်ဟု ထင်သောအတွေး' (inferiority complex)ဝင်လာ၏။ ၎င်းအတွေးမှာ အောင်မြင်မှုကို ဖန်တီးပေးနိုင်သော စိတ်ဓာတ်၏စွမ်းအားကို ပျော့ညံ့စေသဖြင့် ၎င်းအတွေးကို self confidenceဖြင့် အစားထိုးနိုင်အောင် ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။

အောင်မြင်လိုလျှင် မည်သည့်အခါမျှ မိမိကိုယ်ကို အထင်မသေးနှင့်။ မည်သည့်အခါမျှ စိတ်ဓာတ်မကျနှင့်။ မိမိစွမ်းရည်ကို ယုံကြည်လျက် 'ငါလုပ်လျှင် အောင်မြင်ရမည်'ဟူသောစိတ်ကို မွေးမြူပါလော့။

(၄) မိမိကိုယ် မိမိထိန်းချုပ်ပါ (Self Control)

စိတ်ပညာအလိုအရ စိတ်စွမ်းအင်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်တစ်ရပ်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်သည်ဆိုသည်မှာ–

အကြံအတွေးကို ချုပ်ထိန်းခြင်း (control of thought)

အပြောအဆိုကို ချုပ်ထိန်းခြင်း (control of speech)

http://www.dhammadownload.com

အပြုအမူကိုချုပ်ထိန်းခြင်း (control of action)တို့ ဖြစ်သည်။

သီလဆောက်တည်ခြင်းသည် အပြောအဆိုနှင့် အပြုအမူတို့ကို ချုပ်ထိန်းခြင်းဖြစ်၏။ သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာတို့သည် စိတ်၏အကြံအစွေးတို့ကို ချုပ်ထိန်းပေးကြ၏။ ထို့ကြောင့် သီလဆောက်တည်ခြင်းနှင့် ဘာဝနာပွားများခြင်းတို့သည် စိတ်၏စွမ်းအင်ကို တိုးတက်စေသော အလေ့အကျင့်များဖြစ်ကြ၏။

စိတ်စွမ်းအင်ကြီးမားသူသည် အပြုစိတ် (creative mind)နှင့် ပြဌာန်းစိတ်တန်ခိုး (will power) တို့ကို ကောင်းစွာအသုံးချနိုင်မည်ဖြစ်၍ အောင်မြင်မှုရရန် အခွင့်အလမ်းသာလာတော့၏။ စိတ်ပညာရှင်များက–

'ကံကြမ္မာ၏ အခြားအမည်တစ်ခုမှာ စိတ်ကူးဖြစ်သည်'

(Thought is another name for fate.)

တစ်နည်းဆိုသော် မိမိ၏စိတ်ကူးသည် မိမိ၏ကံကြမ္မာကို ဖန်တီးပေးနေသည်ဟုဆို၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓကမူ 'ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ စေတနံ၊ စေတနာကို။ ကမ္မံ၊ ကံဟူ၍။ အဟံ၊ ငါဘုရားသည်။ ဝဒါမိ၊ ဟောတော်မူ၏' ဟု မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့၏။

မိမိ၏စေတနာက မိမိကိုအကျိုးပေးမည်ဖြစ်ရာ ကြံစည်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူရာတွင် စေတနာကောင်းထားတတ်ဖို့ အရေးကြီး၏။ ကြံစည်စိတ်ကူးရာတွင် မိမိအောင်မြင်စေလိုသည့် အရေးကိစ္စကို အထောက်အကူပြုမည့် အတွေးအခေါ်များကိုသာ ကြံစည်၍ စိတ်ခွန်အားကိုလျှော့နည်း

http://www.dhammadownload.com

စေသော အတွေးအကြံများကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ ပြောဆိုရာတွင် ဒေါသ၊ မာနတို့ကိုချုပ်ထိန်း၍ **'နှုတ်ချိုသျှိုတစ်ပါး'** ဟူသည်နှင့်အညီ ချိုသာစွာပြောဆိုရမည်။ ပြုမူဆက်ဆံရာတွင် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဖြစ်ရမည်။ ဤအချက်များသည် အောင်မြင်မှုရရေးအတွက် ကေန်မုချ အထောက်အပံ့ပေးကြပေလိမ့်မည်။

(၅) အပြုစိတ်ကိုမွေးမြူပါ

အပြုစိတ် (creative mind) ကို လက်ယာစိတ် (ဝါ) အပေါင်းစိတ် (positive mind) ဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။

အပြုစိတ်ကိုမွေးပါဟုဆိုရာ၌ အမှောင်ဘက်၊ အဆိုးဘက်ကို မကြည့်ဘဲ အလင်းဘက်၊ အကောင်းဘက်ကိုကြည့်ကာ မိမိဖြစ်စေလိုသည်ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေမည့် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် တန်ခိုး (will power) ကို ပျိုးထောင်ပါဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်၏။

ခေတ်သစ်စိတ်ပညာအရ လူတစ်ဦးစီတွင် သိစိတ်နှင့် မသိစိတ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိရာ မသိစိတ် (ဝါ) အတွင်းစိတ် (subconscious mind or inner mind) ၌ ငုပ်လျှိုးနေသည့် စွမ်းအင်တန်ခိုး အမျိုးမျိုးရှိနေသည်။ ထိုစွမ်းအင်တန်ခိုးကို ပြင်းပြသော ဆန္ဒဖြင့်လှုပ်နှိုး၍ ဆွဲယူအသုံးချနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

အတွင်းစိတ်တန်ခိုးကို လှုပ်နှိုးအသုံးချသည့်နည်းမှာ 'မိမိကိုယ် မိမိ အကြံပြုသည့်နည်း' (auto - suggestion) ဖြစ်၏။

မိမိဖြစ်စေလိုသည့်အကြောင်းရပ်ကို ပီပြင်စွာရုပ်လုံးပေါ်လာအောင် စိတ်ကူးဖြင့် ရုပ်လုံးဖော်ယူပြီးလျှင် ထိုထင်ပေါ်လာသော ရုပ်လုံးအတိုင်း 'ဖြစ်ရမည်၊ ဖြစ်ရမည်' ဟု နှုတ်မှအသံထွက်၍ ရွတ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုခြင်း၊ စာဖြင့်ရေး၍ ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ စိတ်တွင်း၌အာရုံပြု၍ ရွတ်ဆိုခြင်း စသည့်နှစ်သက်ရာနည်းတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ရ၏။ ဤနည်းကို ယုံကြည်စွာ အသုံးချသူများသည် ခက်ခဲသော ဘာသာရပ်များကို အောင်မြင်စွာသင်ကြားနိုင်ခြင်း၊ ခေတ်ပေါ် ဆေးပညာဖြင့် ကုသ၍မပျောက်သောရောဂါများ ပျောက်ကင်းသွားခြင်း၊ အလိုဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်မြောက်လာခြင်း စသည့်ထူးခြားသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားကြရပါသည်။

'တကယ်ယုံကြည်လျှင် တောင်ကြီးကိုပင် ရွှေ့လျားစေနိုင်သည်' ဟု စိတ်၏စွမ်းရည်ကို ဖော်ညွှန်းထားပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာစာပေတွင် သမထနည်းစဉ်ဖြင့် စိတ်၏အရည်အသွေးကို အဆင့်ဆင့်မြှင့်တင်သွားလျှင် ထူးခြားဆန်းကြယ်သော ဈာန်အဘိညာဉ် တန်ခိုးသတ္တိများကို ရရှိနိုင်ကြောင်း အတိအလင်းပင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာသမားများ၊ နည်းနာနိဿယ ကောင်းများတို့သည် မိမိအား တကယ်အကျိုးပြုမည်ဟု ယုံကြည်ခြင်းကို **သဒ္ဓါ**ဟု ဗုဒ္ဓသတ်မှတ်သည်။ ဤသဒ္ဓါသည် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ဆန့်ကျင်သည့် မျက်ကန်းယုံကြည်မှု (blind faith)နှင့် ကွာခြားပါသည်။ သဒ္ဓါသည် လောကီလောကုတ္တရာအောင်မြင်ရေးအတွက် အဓိကကျသော အခြေခံလိုအပ်ချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

(၆) အဖျက်စိတ်များကို ပယ်ဖျက်ပါ

အဖျက်စိတ် (destructive mind)ကို လက်ဝဲစိတ်(ဝါ) အနုတ်စိတ် (negative mind)ဟုလည်းခေါ်ကြ၏။

'ငါ့အကြံအောင်မြင်မှာ မဟုတ်ဘူး'ဟူသော အရှုံးပေးလိုသော

http://www.dhammadownload.com

စိတ်၊ 'ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလား'ဟု စိုးရိမ်ပူပန်သောစိတ်၊ ကြောက်စိတ်၊ ရှက်စိတ်၊ မနာလိုဝန်တိုသောစိတ်၊ သူတစ်ပါးအား အထင်သေးသော စိတ်၊ သူတစ်ပါးအား အပြစ်တင်လိုသောစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ အတင်းအဖျင်း ပြောလိုသောစိတ်၊ မျက်နှာထားသုန်သုန်မှုန်မှုန်နှင့် ခိုညည်းသလို တဖျစ်တောက်တောက် ညည်းညူလိုသောစိတ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သောစိတ်၊ လိမ်လည်လှည့်ဖြားသောစိတ် စသည့် အဖျက်စိတ်များသည် သူတစ်ပါးကိုရော၊ မိမိကိုပါ အကျိုးဆုတ်ယုတ်စေသည့်အပြင် မိမိ၏ရည်မှန်းချက်ကိုလည်း ပျက်ပြားစေကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဤစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပယ်ဖျက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမည်။

စိတ်ပညာသဘောအရ ကြောက်ခြင်းနှင့် ရှက်ခြင်းတို့သည် လူတစ်ဦး၏ တိုးတက်မှုကို အစဉ်သဖြင့် တွန့်ဆုတ်စေသော အဟန့်အတားနှစ်ခု ဖြစ်ကြ၏။ စက်ဘီး၏အရှိန်ကို ယုတ်လျော့စေသော ဘရိတ်ကိရိယာနှင့်တူ၏။ မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် အတွက်သာ ကြောက်သင့်ရှက်သင့်ပြီး ကောင်းအောင်လုပ်သည့်ကိစ္စ၌မူ မကြောက်သင့် မရှက်သင့်ပါ။ လောက၌ **'ကြောက်ခြင်းမှတစ်ပါး အခြားကြောက်စရာမရှိ'** (There is nothing to fear but fear.) ထို့အတူ ရှက်ခြင်းမှတစ်ပါး အခြားရှက်စရာ မရှိပါချေ။

ထို့အပြင် မိမိ၏ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်လာရေးအတွက် သံသယဖြစ်နေသော စိုးရိမ်ပူပန်နေသော အဖျက်စိတ်များသည် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်တို့၏စွမ်းအားကို အကြီးအကျယ်ဖြုန်းတီးပစ်နေကြသော ယိုပေါက်များဖြစ်ကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

'ငါ၏အဘိဓာန်တွင် မဖြစ်နိုင်ဟူသောဝေါဟာရ မရှိ'ဟု စွဲစွဲမြဲမြဲယုံကြည်ခဲ့သည့် **နပိုလီယန်ဗိုနပတ်**သည် ကြီးကျယ်သောစစ်ပွဲများကို တစ်ပွဲပြီးတစ်ပွဲ အောင်နိုင်ခဲ့၏။ သင်သည်လည်း ဤသို့သော သံမဏိစိတ်ဓာတ်ကို ထားနိုင်လျှင် ဘဝတွင် မုချအောင်ပွဲဆင်နိုင်မည် ဖြစ်၏။

မင်းကွန်းတိပိဋကဓရဆရာတော်၏ **မယ်တော်** ရေးစပ်ခဲ့သည့် အောက်ပါစာပိုဒ်ငယ်သည် ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်နှင့် စိတ်ညစ်၊ စိတ်လေးများကို ပယ်ဖျောက်ရန်အတွက် အလွန်အသုံးဝင်လှ၏။

'ဖြစ်ချင်တာဖြစ် စိတ်မညစ်နှင့်၊
တောင်တွေးမြောက်တွေး စိတ်မလေးနှင့်၊
တောင်ကြဲမြောက်ကြဲ မပူပန်နှင့်၊
လူမှန်သမျှ ထိုက်တန်သော အကျိုးကိုရမည်သာ'

(ဂ) အာရုံစူးစိုက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ

မိမိဆောင်ရွက်ရန် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားသော အာရုံတစ်ခုတည်း၌ အသိစိတ်အား စွဲကပ်ထားနိုင်ခြင်းကို အာရုံစူးစိုက်မှု(ဝါ) သမာဓိ (concentration)ဟု ခေါ်၏။

ဆရာသင်ပြသည်ကို နားလည်ရန်အတွက်ဖြစ်စေ၊ ဖတ်ရှုနေသောစာကို သဘောပေါက်ပြီး မှတ်မိရန်အတွက်ဖြစ်စေ၊ အားကစားခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်ခြင်း၊ လူနာအား ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ စီးပွားရေးကိစ္စဆောင်ရွက်ခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများ၌ ဖြစ်စေ အောင်မြင်မှုရရှိရေးအတွက် အာရုံစူးစိုက်မှုသမာဓိသည် အလွန်လိုအပ်သော စွမ်းရည်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေ၏။

http://www.dhammadownload.com

အသိစိတ်သည် တစ်ကြိမ်လျှင် အာရုံတစ်ခုတည်းကိုသာ ရှုစိုက်နိုင်၏။ လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ငါးနှစ်ကောင်ကို မဖမ်းနိုင်သလို တစ်ချိန်တည်း၌ အာရုံနှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်တည်း မစဉ်းစားနိုင်ပါ။ အာရုံထွေပြားလျှင် စိတ်၏အပြုစွမ်းအားသည် မှုန်ဝါးသွားတော့၏။

ကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ်သို့ ပျံ့နှံ့ကျရောက်နေသည့် နေရောင်ခြည်များကို ဖမ်းယူပြီး တစ်နေရာတည်း၌ ရှုစိုက်ကာ ကျရောက်စေလျှင် ဤကမ္ဘာကြီးသည် မီးဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေမည် ဖြစ်၏။

ထိုနည်းအတူ ပျံ့နှံ့နေသော စိတ်စွမ်းအားများကို အာရုံတစ်ခုတည်း၌ ရှုစိုက်ထားနိုင်လျှင် အလွန်ကြီးကျယ်ထူးခြားသော စိတ်တန်ခိုး ဖြစ်ပေါ်လာမည် မုချတည်း။

သမာဓိကို အကောင်းဆုံး ထူထောင်နိုင်သောနည်းမှာ သမထဘာဝနာ သို့မဟုတ် ဝိပဿနာဘာဝနာ အားထုတ်သည့်နည်းပင် ဖြစ်ပေ၏။

၂။ ထက်မြက်သောဉာဏ်ပညာ

'သတိတမံ ဉာဏ်မြေကတုတ်၊ ပညာစွမ်း ချွန်းကဲ့သို့အုပ်' ဟူသော ရှေးပညာရှိတို့၏ အဆုံးအမကိုစဉ်းစားလျှင် အမှုကိစ္စတိုင်း၌ သတိသည် တာတမံကဲ့သို့ စောင့်ထိန်းပေးရမည်။ *'ပညာရှိ သတိဖြစ်ခဲ'* ဟူသည့် အဖြစ်မျိုးနှင့် မကြုံကြိုက်ရန် အမြဲသတိမူ၍ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဆောင်ရွက်ရမည့် အမှုကိစ္စတွင် ပျော့ကွက် ဟာကွက်များမရှိရန် စဉ်းစားနှိုင်းချိန်နိုင်သော အသိဉာဏ်ဖြင့် ကြိုတင်စီမံထားရမည်။ အဖျက်ရန်သူများ မဖြိုဖျက်နိုင်ရန် မြေကတုတ်သဖွယ်

http://www.dhammadownload.com

ခိုင်ခံ့အောင် စီမံထားရမည်။ ထို့နောက် အသိပညာ အတတ်ပညာ၏ စွမ်းရည်ဖြင့် မိမိ၏အရေးကိစ္စကို အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်ဟု ညွှန်ကြားထားသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

'ပညာဝတော ကိံ နာမကမ္မံ န သိဇ္ဈတိ'

'ထက်မြက်သော ဉာဏ်ပညာရှိသူအား မအောင်မြင်ရာသော အမှုကိစ္စသည် မရှိချေ'ဟု ဗုဒ္ဓညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌ စိတ်စွမ်းအားချည်းသက်သက်မျှနှင့် မလုံလောက်ဘဲ ဉာဏ်ပညာစွမ်းအားကိုပါ ဖြည့်စွက်ပေးရန် လို၏။

ဥပမာ– စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ဆောင်ရွက်လိုလျှင် ယင်းလုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်သော သိမှတ်ဖွယ်ရာများကို ဦးစွာလေ့လာထားရမည် ဖြစ်၏။ ယင်းလုပ်ငန်းမျိုးဖြင့် အောင်မြင်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များထံ ချဉ်းကပ်၍ အကြံဉာဏ်နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို ရရှိအောင်လည်း ကြိုးပမ်းသင့်၏။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရန် အချိန်အခါနှင့် နေရာဒေသတို့ သင့်မသင့်ကိုလည်း သေသေချာချာ လေ့လာထားသင့်၏။ မည်သည့် နည်းဗျူဟာများဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သင့်သည်ကိုလည်း ချင့်ချိန်နိုင်အောင် လေ့လာထားရမည်ဖြစ်၏။ ကြိုတင် သိဖွယ်, ပြုဖွယ်ကိစ္စရပ်များကို မြေကတုတ်ခံတပ်သဖွယ် အခိုင်အခံ့ စီမံပြီးသောအခါ အသိပညာကို မီးရှူးတန်ဆောင်သဖွယ်အသုံးချ၍ စိတ်စွမ်းအား၊ ဝီရိယစွမ်းအားတို့ဖြင့် အောင်မြင်မှုစခန်းသို့ ရောက်သည့်တိုင် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်သွားရမည် ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

၃။ ထက်သန်သော ဝီရိယ

'ငုပ်မိသဲတိုင် တက်နိုင်ဖျားရောက်' ဟူသော စကားသည်လည်း အလွန်တန်ဖိုးရှိသော ရှေးပညာရှင်တို့၏ စကားတစ်ခွန်းဖြစ်၏။ အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်လျှင် ဆုံးခန်းတိုင်အောင်လုပ်ပါဟု အကြံပေးထား၏။ အောက်သို့ငုပ်ရမည်ဆိုလျှင် သဲမြေရောက်သည်အထိ ငုပ်ပါ။ အထက်သို့တက်မည်ဆိုလျှင်လည်း အဖျားရောက်သည်အထိ တက်ပါဟု တိုက်တွန်းထား၏။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၌လည်း 'A rolling stone gathers no moss.' 'လိမ့်နေသောကျောက်ခဲပေါ်တွင် ရေညှိမတက်နိုင်'၊ တစ်နည်းအလုပ်ကို ခဏတစ်မျိုး ခဏတစ်မျိုးပြောင်းနေလျှင် အကျိုးမရှိနိုင်ဟု အသိပညာပေးထားသော စကားရှိ၏။

တစ်ဖန် **'Many paintings have been discarded for the sake of a little more.'** 'အနည်းငယ်ကလေး လိုသွားသည်နှင့် ပစ်ပယ်ခြင်းခံလိုက်ရသော ပန်းချီကားချပ်များမှာ ဒုနဲ့ဒေး ရှိ၏' ဟူသော စကားသည်လည်း အလွန်မှတ်သားဖွယ် ကောင်းပေ၏။ ပန်းချီဆရာများသည် မိမိ၏ပန်းချီကားများကို အရည်အသွေးနည်းနည်းကလေး ပို၍ကောင်းအောင် ကြိုးစားနိုင်လျှင် ထိုပန်းချီကားများသည် အဆင့်မီသော ပန်းချီကားများအဖြစ် ဈေးကွက်ပြကွက်သို့ လှလှပပဆိုက်ရောက် သွားကြမည်ဖြစ်၏။

အမှတ်တစ်မှတ်ကလေး လိုသွားသည့်အတွက် စာမေးပွဲရှုံးရသည့်အဖြစ်မျိုး၊ မဲတစ်မဲကလေးလိုသွားသည့်အတွက် ယှဉ်ပြိုင်ပွဲတွင် ရှုံးရသည့်အဖြစ်မျိုး၊ အချိန်တစ်မိနစ်ကလေး နောက်ကျသွားသည့်

http://www.dhammadownload.com

အတွက် သောင်းချီ၍မြတ်နိုင်သော အရောင်းအဝယ်ကိစ္စတစ်ခု လက်လွှတ်သွားသည့်အဖြစ်မျိုး စသည်တို့နှင့် မဆုံစည်းရလေအောင် *'ယောက်ျားတို့၏ဝီရိယကို သေခါမှလျှော့ချ'*သင့်ပါတော့၏။

အလုပ်တစ်ခုကို တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် လုပ်ကိုင်၍ မအောင်မြင်လျှင် ဘယ်နှစ်ကြိမ်ဆက်၍ သင်လုပ်သင့်သနည်း။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းအမျိုးပေါင်း တစ်ထောင်ကျော်ကို အောင်မြင်စွာတီထွင်နိုင်ခဲ့သည့် **သောမတ်စ်အယ်ဒီဆင်**သည် တီထွင်မှုတစ်ခုကို လိုအပ်လျှင် အကြိမ်တစ်ထောင်ကျော်အထိ စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်ဆို၏။ သို့ဖြစ်၍ သင်သည်လည်း မအောင်မြင်သေးသောအလုပ်ကို **မအောင်မြင်**ရသည့်အကြောင်းရင်းများကို သေသေချာချာစိစစ်ပြုပြင်၍ အောင်မြင်မှုရသည်အထိ မဆောင်ရွက်သင့်ပါပြီလော။

'ဝီရိယဝတော ကိံ နာမကမ္မံ န သိဇ္ဈတိ'

'ထက်သန်သော ဝီရိယရှိသူအား မအောင်မြင်ရာသော အမှုသည် အဘယ်မှာရှိအံ့နည်း' ဟူ၍ မြတ်ဗုဒ္ဓကလည်း အာမဝဏ္ဏ ခံတော်မူခဲ့ပါသည်။

၄။ ကလျာဏမိတ်ဆွေကောင်း

အခါတစ်ပါး၌ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်သည် ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ၏ အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားပုံကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိ၍ ဗုဒ္ဓထံချဉ်းကပ်ကာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လျှောက်ထား၏။

"အရှင်ဘုရား၊ ကလျာဏမိတ်ဆွေကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းရခြင်းသည် အမှုကိစ္စထက်ဝက်မျှ အောင်မြင်ရန် အကြောင်းဖြစ်ပါတော့သည် ဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

"အာနန္ဒာ၊ ထိုသို့မဆိုလင့်၊ ကလျာဏ မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းရခြင်းသည် အမှုကိစ္စအလုံးစုံကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်စေသည်ဟု မှတ်ပါလော့"

မှန်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဟူသော ကလျာဏမိတ်ဆွေကောင်းနှင့် မပေါင်းသင်းရလျှင် ဗုဒ္ဓ၏တရားဓမ္မကို မှန်ကန်သေချာစွာ ညွှန်ပြပေးနိုင်သော ဆရာကောင်းတစ်ဦးဦးနှင့် မပေါင်းသင်းရလျှင် ဘဝကုဋေကုဋာကြိုးစားပါချေလည်း ဒုက္ခအပေါင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာ မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ဆရာသမားကောင်း၏ လမ်းညွှန်မှုကို ရရှိလျှင်မူ ဤအမြင့်မားဆုံး နိဗ္ဗာန်ဆုလာဘ်ကို အလွယ်တကူပင် လှမ်းဆွတ်ယူနိုင်မည်ဖြစ်၏။

ယခုကာလတွင် ပညာရေးနှင့် ဓမ္မရေးကိစ္စများ၌ ဆရာသမားကောင်းများထံ နည်းနာခံယူရန်မှာ မခဲယဉ်းလှသော်လည်း စီးပွားရေးကိစ္စ၌မူ ကလျာဏမိတ်ဆွေကောင်းကိုရရှိရန် အလွန်ခဲယဉ်းမည်ဟု သင်ဆိုက ဆိုနိုင်ပါသည်။ စီးပွားရေးလောကတွင် လောဘကိုအရင်းခံ၍ အကြိတ်အနယ်ယှဉ်ပြိုင်နေကြသဖြင့် မိမိ၏စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအောင်မြင်ဖို့အတွက် တကယ်အကျိုးပြုသည့် နည်းလမ်းညွှန်ပြမှုကို ပေးဆောင်နိုင်သည့် သူများမှာ အလွန်ပင်ရှားပါသည်။ ထို့ထက်ပို၍ ရှားသည်မှာ နည်းလမ်းပါမက အရင်းအနှီးပါ ကူမ၍ အောင်မြင်သည့်တိုင်အောင်ဖေးမပေးမည့် ကလျာဏမိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်ပါသည်။

'Goodness begets goodness. Success begets success.' 'ကောင်းခြင်းသည် ကောင်းမှုကို ဖြစ်ပွားစေ၏။ အောင်မြင်ခြင်းသည် အောင်မြင်မှုကို ဖြစ်ပွားစေ၏။' ကလျာဏမိတ်ဆွေကောင်းကို အလိုရှိသော် မိမိကိုယ်တိုင်က မိတ်ဆွေကောင်းပီသအောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်

http://www.dhammadownload.com

ရမည်ဖြစ်၏။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်၍ ကိုယ်ကျင့်သီလပြည့်စုံကာ သူ တစ်ပါးတို့အား ကူညီတတ်သူကို တစ်ပါးသူတို့ကလည်း ချစ်ခင် ယုံကြည်၍ ပြန်လည်ကူညီကြမည် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင့်အားကူညီထောက်ပံ့နိုင်သော မိတ်ဆွေကောင်းကို ပြင်ပလောက၌ ရှာမတွေ့သေးလျှင် စိတ်မကြည်မသာ မဖြစ်ပါလင့်။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် သင့်အား သက်ဆုံးတိုင်သစ္စာရှိစွာ ကူညီပေး ကြမည့် ကလျာဏမိတ်ဆွေကောင်း သုံးဦးရှိနေနှင့်ပြီကို အောက်မေ့ လိုက်စမ်းပါ။

သူတို့ကား သင်၏ **'ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ'**တို့ပင်တည်း။ ကံဆို သည်မှာ ကမ္မအလုပ်ဖြစ်၍ ရှေးအတိတ်ဘဝကံကိုသာ ရည်ညွှန်းသည် မဟုတ်၊ ယခုဘဝ၌ သင်ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးသော၊ ပြုလုပ်ဆဲဖြစ်သောကံကို လည်း ရည်ညွှန်း၏။ ကောင်းသောအလုပ်ဟူသမျှတို့သည် ကောင်းကျိုး ကိုပေးမည့် ကံတို့ပေတည်း။ ယခု ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ သင်၏စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် စေတနာသည် သင့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးသော ကံဖြစ်ပေ၏။

ရှေးအတိတ်ကံ၏ အကျိုးကိုမျှော်ကိုးနေစရာမလို။ သင်၏ဉာဏ် ပညာကို မီးရှူးတန်ဆောင်ပြု၍ သင်၏ခွဲလုံ့လကို တွန်းအားပြု၍ ကောင်းမြတ်သောစေတနာဖြင့် မပြတ်ကြိုးပမ်းနေရန်သာ လို၏။

အင်းအိုင်တို့တွင် ရေရှိလျက် မြောင်းဖောက်မသွယ်လျှင် စိုက်ကွင်း အတွင်းသို့ ရေမစီးဆင်းနိုင်ပါ။ ရှေးအတိတ်ကံရှိပါလျက် ယခုဘဝကံ ၏ အထောက်အပံ့ကို မရလျှင် ရှေးကံအကျိုးမပေးနိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့် သင်တကယ်ပိုင်ဆိုင်သည့် 'ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ'တို့ကို

http://www.dhammadownload.com

ကလျာဏ မိတ်ဆွေကောင်းများအဖြစ် မှတ်သား၍ မကြောက်မရွံ့ မတွန့်မဆုတ်ဘဲ လုပ်စရာရှိသည်ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့လုပ်ကိုင်ပါလေလော့။

သင့်တွင် အထူးအားကိုးရသော **စတုတ္ထမိတ်ဆွေကောင်း** တစ်ဦးလည်း ရှိပါသေးသည်။ ထိုသူမှာ **သင်၏ကျန်းမာ**ရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံပါမှ စိတ်စွမ်းအားနှင့် ကိုယ်စွမ်းအားတို့ ကြီးမားထက်မြက်ကြသည့်အပြင် အလုပ်၏ အသီးအပွင့်ဖြစ်သော လောကီချမ်းသာကိုလည်း ပျော်ရွှင်စွာခံစားနိုင်မည် ဖြစ်၏။

'Health is wealth' ကျန်းမာခြင်းသည် ဥစ္စာရတနာဖြစ်၏။

'အာရောဂျ ပရမာလာဘာ၊ သန္တုဋ္ဌိ ပရမံ ဓနံ'

အနာရောဂါကင်းခြင်းသည် အလွန်ကဲဆုံးလာဘ်တည်း။ ရောင့်ရဲမှုသည် အလွန်ကဲဆုံးဥစ္စာတည်း။

ရောင့်ရဲတင်းတိမ်နေသူသည် လောကီစည်းစိမ်ကို ခံစားနေရသူပင်ဖြစ်၍ စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာ၏။ စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာနေသော ရုပ်ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အနာရောဂါကင်းသောလာဘ်သည် ဆိုက်ရောက်၏။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတို့သည် ရုပ်တရားကို ပြုပြင်ဖန်တီးတတ်လေရာ အနာရောဂါကင်းသော ခန္ဓာကိုယ်ကို အလိုရှိကြားအံ့၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရကို မှီဝဲပေးရမည် ဖြစ်၏။

စိတ်ပညာအလိုအရ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးတို့၏ စွမ်းအားထက်မြက်ရေးအတွက် စိတ်တင်းကျပ်မှုနှင့် ကြွက်သားတင်းကျပ်မှုတို့ ပြေလျော့နေခြင်း**(relaxation)**သည် အလွန်လိုအပ်သော အရည်အသွေးတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု သတ်မှတ်ထား၏။ **Relaxation** ကို ရရှိရန်အတွက်

http://www.dhammadownload.com

စိတ်နှင့် ကြွက်သားတို့ကို ဖြေလျှော့ထားကာ 'ငါ့တွင် စိတ်တင်းကျပ်မှုနှင့် ကြွက်သားတင်းကျပ်မှုတို့ မရှိပြီ။ ငါ၏ကိုယ်နှင့် စိတ်တို့သည် ကောင်းစွာအနားရ၍ ကောင်းစွာပြေလျှော့နေသည်'ဟု အဖန်ဖန်နှလုံးသွင်းရသည့် မိမိကိုယ်မိမိ တိုက်တွန်းသောနည်း (auto suggestion)ကို အသုံးပြုရ၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် မေတ္တာဘာဝနာပွားများခြင်းသည် ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှုတို့အား ပြေလျှော့စေရန် အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းဖြစ်၏။ 'သတ္တဝါများ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ'ဟူ၍ အဖန်တလဲလဲ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများခြင်းကို အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး ပြုလုပ်နိုင်၏။

မေတ္တာဘာဝနာသည် အလွန်ထက်မြက်စူးရှရကား မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများသူအား လူတို့ကလည်း ချစ်ခင်ကြကုန်၏။ နတ်တို့ကလည်း နှစ်လိုကြကုန်၏။ တိရစ္ဆာန်များကပင်လျှင် ဘေးရန်မပြုကြတော့ပါ။ ဤအကြောင်းကြောင့်ပင် မေတ္တာဘာဝနာပွားများကြကုန်သော ရသေ့၊ ရဟန်း၊ ယောဂီများသည် သားရဲတိရစ္ဆာန်များပြွမ်းတီးနေသော တောကြီးမျက်မည်းများ၌ နေ့ညဥ့်မရှောင် ဘေးရန်ကင်းစွာ သွားလာနေထိုင်နိုင်ကြကုန်၏။

သို့အတွက် **မေတ္တာဘာဝနာ**သည် သင်အားကိုးထိုက်သော ပဌမမြောက်မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်ပြီးလျှင် သင်၏လောကီကိစ္စအောင်မြင်ရေးတွင် အလွန်ထက်မြက်စူးရှသည့် ပီယဆေးတစ်ဖုံလည်း ဖြစ်ပေတော့၏။

http://www.dhammadownload.com

အောင်မြင်စကြောင်းပြည့်စုံ အောင်မြင်ပုံ

ပုဂံမြို့ကိုတည်ထောင်ရန် အကြောင်းတရားများ ပြည့်စုံလာသော အခါ ပုဂံမြို့ကြီး ဖြစ်ပေါ်လာသကဲ့သို့၊ နယ်ချဲ့လက်အောက်မှ လွတ်မြောက်ရန် အကြောင်းတရားများ ပြည့်စုံလာသည့်အခါ လွတ်လပ်မှု ရလာသကဲ့သို့ အောင်မြင်ရေးအတွက် အကြောင်းတရားများ ပြည့်စုံလာသောအခါ၌ အောင်မြင်မှုသည် မလွဲမသွေ ဖြစ်ပေါ်လာရမည်သာ တည်း။

သိပ္ပံပညာတွင်လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင်လည်းကောင်း အကြောင်းတရားများ မပြည့်စုံဘဲ မတော်တဆတိုက်ဆိုင်မိ၍ (by luck, by chance)အောင်မြင်သွားသည်ဟူသော အဆိုကို လက်မခံပါ။

အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့်များနှင့် စိမ်းလန်းစိုပြည်နေသော ဥယျာဉ်တစ်ခု၏ ပိုင်ရှင်သည် ထိုဥယျာဉ်ကို မတော်တဆ (by chance) ရရှိလိုက်ခြင်း မဟုတ်။ မိမိ၏ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယအရင်းတည်၍ ရရှိခဲ့ခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။

ထိုနည်းအတူ စီးပွားရေးလောကတွင် အောင်မြင်၍ ချမ်းသာ ကြွယ်ဝနေသူတစ်ဦးသည် ထိုအောင်မြင်မှုကို မတော်တဆရရှိခဲ့ခြင်း မဟုတ်။ သူ၏ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယတို့ကို အရင်းတည်ကာ ကြိုးပမ်းခဲ့ခြင်းကြောင့်သာ ရရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လောကီအောင်မြင်ရေးအတွက် အကြောင်းရင်းများကို ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြခဲ့ပြီးလေပြီ။ ထိုအကြောင်းတရားများကို ပြည့်စုံစွာ သင် အသုံးချနိုင်ပါလျှင် သင်သည်လည်း မုချမသွေ အောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာမည် မလွဲတည်း။

http://www.dhammadownload.com

လောကုတ္တရာ အောင်မြင်ရေး

လောက+ ဥတ္တရာ= လောကမှ လွန်မြောက်ခြင်း (ဝါ) ဘဝ အစဉ်မှ လွန်မြောက်ခြင်း (ဝါ) ဒုက္ခအပေါင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်းသည် လောကုတ္တရာအောင်မြင် ခြင်း ဖြစ်၏။

လောကုတ္တရာအောင်မြင်ခြင်းသည် ဘဝကိုအမြဲတစေ ပူလောင် စေသော ကိလေသာစသည့် မီး ၁၁ ပါးကို အပြီးအပိုင် အောင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဘဝကို အသစ်အသစ် ဖန်တီးပေးပြီး ဒုက္ခရေအလျဉ်ကြော တွင် အတောမသတ်နိုင်အောင် နစ်မျောနေစေတတ်သော တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိဟူသည့် သံသရာနယ်ချဲ့တရားတို့ကို တစ်ဖန် နာလန်မထူနိုင် အောင် အပြီးအပိုင်အောင်နိုင်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။

ယင်းအကြောင်းတို့ကြောင့် လောကုတ္တရာအောင်မြင်ခြင်းသည် ဘဝရေအလျဉ်နှင့် ဒုက္ခအစဉ်ကို မငြိမ်းသတ်နိုင်သော လောကီ အောင်မြင်ခြင်းထက် အဆရာထောင်မက သာလွန်၍ ကြီးကျယ် မြင့်မြတ်လှပေ၏။

'အကြင်စစ်သူရဲတစ်ယောက်သည် စစ်မြေပြင်၌ စစ်သည် ဗိုလ်ပါတို့ကို အကြိမ်တစ်သန်းအောင်မြင်နိုင်ရာ၏။ အကြင်သူရဲ ကောင်း တစ်ယောက်သည်ကား ကိုယ်တွင်းကိလေသာကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှအောင်နိုင်ရာ၏။ ကိုယ်တွင်းကိလေသာကို တစ်ကြိမ်အောင်နိုင်သော ထိုသူသည်သာ စစ်အောင်နိုင်သူတို့ တွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သည်။'

(ဓမ္မပဒ-၁၀၃)

http://www.dhammadownload.com

အမှားကိုအမှန်ထင်

လောကုတ္တရာအောင်မြင်ခြင်းသည် အလွန်ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သည် ဆိုသော်လည်း ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာမကင်းကုန်သောလူသားတို့သည် ကာမဂုဏ်ခံစားခြင်းတို့မှ ကင်းပြတ်ရမည်ကို မလိုလား၊ မိမိတို့နှစ်သက်သာယာနေသောဘဝမှ ခွဲထွက်သွားရမည်ကို မလိုလား၊ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုမရှိသည့် ဘဝကင်းပြတ်သွားသည့်နိဗ္ဗာန်ကို မလိုလားကြပါ။

လောကီပညတ်အမြင်သည် လောကုတ္တရာပရမတ်အမြင်နှင့် ဖြောင့်ဖြောင့်ပင် ဆန့်ကျင်နေသည်။ ပညတ်အမြင်တွင် ရုပ်နာမ်ကို မမြင်၊ ငါ၊ သင်၊ သူဟုမြင်သည်။ ပရမတ်အမြင်တွင် ငါ၊ သင်၊ သူဟူ၍ မရှိ၊ ရုပ်နာမ်သာရှိသည်။

ပညတ်အမြင်တွင် ခံစားသူရှိသည်။ ကာမဂုဏ်ခံစားခြင်းသည် ကောင်းသည်ဟု မြင်သည်။ ပရမတ်အမြင်တွင် ခံစားသူမရှိ၊ ခံစားမှုဝေဒနာသာရှိသည်။ ကာမဂုဏ်ခံစားခြင်းသည် တဏှာကို တိုးပွားစေသည့်အတွက် မကောင်းဟု မြင်သည်။

ပညတ်အမြင်တွင် ငါဟူသည်မှာ မွေးကတည်းက ယခုအချိန်ထိ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတည်းဖြစ်၍ တည်မြဲနေသည်ဟု မြင်သည်။ ပရမတ်သဘောအရ 'ငါ'ဟုပြစရာ ပုဂ္ဂိုလ်မရှိ၊ ငါတွင် တည်မြဲသောအရာလည်းမရှိ၊ တစ်ချိန်လုံး ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်အစဉ်မျှသာ ရှိသည်။

သို့ဆိုလျှင် ငယ်ငယ်က ငါသည် တခြား၊ ယခုငါသည်တခြားလောဟုမေးလျှင် တခြားလည်းမဟုတ်၊ တစ်ယောက်တည်းလည်း

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်ဟု ဖြေဆိုရပေလိမ့်မည်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။ တစ်ညဥ့်ပတ်လုံး ထွန်းညှိထားသော ဆီမီးတိုင်၏ မီးတောက်သည် တစ်ဆက်တည်းဖြစ်၍ မီးတောက် တစ်ခုတည်းဟု ထင်ရသော်လည်း မီးတောက်တစ်ခုတည်းကား မဟုတ်ပါ။ ပထမဆီမီးသည် တောက်လောင်၍ ငြိမ်းသွားပေပြီ။ သို့သော် ထိုမီး၏ အပူရှိန်သည် ဒုတိယဆီမီးကို ဆက်လက် လောင်ကျွမ်းစေခဲ့ သည်။ ဒုတိယဆီမီးသည်လည်း တောက်လောင်ပြီးနောက် ငြိမ်းသွား ပေပြီ။ သို့သော် အပူရှိန်သည် နောက်နောက် တတိယ၊ စတုတ္ထစသော မီးကို လောင်ကျွမ်းစေသည့်အတွက် မီးတစ်ဆက်တည်း လောင်နေ သည်ဟု ထင်မှတ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ အမှန်မှာ ဆီမီးတောက်သည် တစ်ဆက်တည်းမဟုတ်။ ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက် အပိုင်းပြတ်ကလေး များက လျင်မြန်စွာ ကူးစက်သွားသည့်အတွက် တစ်ဆက် တည်းဟု ထင်မှတ်ရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

'လူတစ်ယောက်သည် မြစ်တစ်ခုထဲသို့ နှစ်ကြိမ်မဆင်းနိုင်'ဟု အနောက်တိုင်း တွေးခေါ်ရှင်များက ကြွေးကြော်ကြသည်။ အဘယ့် ကြောင့်နည်း။ မြစ်ထဲရှိရေသည် အဆက်မပြတ်စီးနေသည့်အတွက် ပထမအကြိမ် မြစ်ထဲဆင်းစဉ်က ရှိသောရေသည် ဒုတိယအကြိမ် မြစ်ထဲဆင်းသည့်အခါ ရှိသောရေနှင့် မတူကြပါ။ ထို့ကြောင့် မြစ် သည် ပြောင်းလဲသွားလေပြီ။ ဒုတိယအကြိမ် မြစ်ထဲဆင်းသည့်အခါ ပထမမြစ်သည် မရှိတော့။ တတိယအကြိမ်ဆင်းလျှင် ဒုတိယမြစ် လည်း မရှိတော့။ အမှန်မှာ ပရမတ်အမြင်အရ မြစ်သာပြောင်းလဲနေ သည် မဟုတ်။ လူသည်လည်း ပြောင်းလဲနေပါသည်။ ပထမအကြိမ် မြစ်ထဲဆင်းစဉ်က ရှိသော ရုပ်နမ်သည် ဒုတိယအကြိမ် မြစ်ထဲဆင်း

http://www.dhammadownload.com

သည့်အခါရှိသော ရုပ်နာမ်မဟုတ်တော့ပေ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့က **'ပြုလုပ်မှုသာ ရှိသည်၊ ပြုလုပ်သူမရှိ၊ ခံစားမှုသာရှိသည်၊ ခံစားသူမရှိ'**ဟု ထပ်မံကြွေးကြော်လိုက်သည့် အခါ အနောက်တိုင်းဒဿနပညာရှင်များက တစ်ဖန်အံ့သြကြရ ပြန်သည်။

ဗုဒ္ဓ၏ အနတ္တ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခသဘောတို့မှာ အလွန်လေးနက် မှန်ကန်သည့်အတွက် မည်သည့်ဒဿနပညာရှင်၊ မည်သည့်သိပ္ပံပညာ ရှင်ကမှ ချေပငြင်းဆိုနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

မျက်မှန်စိမ်းတပ်၍ လောကကိုကြည့်ရှုလျှင် တစ်လောကလုံး စိမ်းနေပေလိမ့်မည်။ မျက်မှန်နီတပ်၍ ကြည့်လျှင်မူ တစ်လောကလုံး နီနေပေလိမ့်မည်။ လောကသည် သူ့သဘာဝအတိုင်း တည်ရှိနေမည် ဖြစ်၍ ပညတ်သဘောဆောင်သော အစိမ်း၊ အနီတို့မှာ လောကနှင့် မဆိုင်ချေ။

ထို့အတူ ပညတ်မျက်မှန်ကြောင့် ရုပ်နာမ်သဘာဝကို မမြင်နိုင် သေးလျှင်လည်း ရုပ်နာမ်၏သဘာဝအမှန်သည် တည်ရှိနေမည်သာ ဖြစ်၏။ ရုပ်နာမ်မရှိ လူသာရှိသည်ဟုထင်လျှင် မှားသွားပေလိမ့်မည်။ အမှန်ကို အမှားထင်နေလျှင် ပညာမဖြစ်ပေါ်နိုင်။ 'အမှန်ကို အမှန် အတိုင်းမြင်မှ ပညာဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။'

သို့အတွက် **စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရား**က *'မြင်တာကို သညာ ဖုံးတော့ သုခလုံးလုံး ထင်မှတ်ကြတယ်။ သညာမှာ သက်ာရှင်းမှ ပညာဆိုတဲ့အလင်းရောင် ရနိုင်မယ်'*ဟု မိန့်တော်မူခဲ့၏။

http://www.dhammadownload.com

သင်္ခါရသဘောကို လက်မခံလိုသူ

ကျန်းမာရေးကောင်းကြသော လူငယ်လူရွယ်များသည် အထူးအဆန်းသဖွယ် ဖြစ်နေသော ကာမဂုဏ်အာရုံများတွင် လွန်စွာနှစ်သက်တပ်မက်ကြရကား ထိုကာမဂုဏ်အာရုံများကို ထိတွေ့ခံစားကြရာ၌ ရုပ်နာမ်တို့၏သဘာဝအတိုင်း မိမိအလိုသို့ ကိုင်းညွတ်ခြင်းမရှိဘဲ ဖြစ်ပြီးပျက်နေသည့် သင်္ခါရသဘောကို မိမိတို့သိနေရန်မလိုဟု ထင်မှတ်နေကြ၏။ စီးပွားရေးတိုးတက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရာထူးဂုဏ်သိန် တိုးတက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များတို့သည်လည်း ချိုမြိန်လှသည်ဟု ထင်မှတ်နေကြသောကာမဂုဏ်စည်းစိမ်တွင် နစ်မွန်းကာ တရားသဘောကို စောကြောစရာ မလိုသေးဟု ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။

သို့သော် အိုမင်းရင့်ရော်လာ၍ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုတွင် အနှစ်သာရ မရှိသည်ကို သိမြင်လာသောအခါ၊ စီးပွားဥစ္စာ ရာထူးဂုဏ်သိန်တို့ ရုတ်တရက်ပျက်စီးသွားကြသဖြင့် သောက, ပရိဒေဝ, ဥပါယာသမီးတို့ လောင်မြိုက်ခြင်းကို ခံစားရသည့်အခါ တရားဓမ္မနယ်သို့ ချဉ်းကပ်ကာ ထောက်တည်ရာ အေးငြိမ်းရာကို ရှာကြံကြရတော့သည်။

ဗုဒ္ဓတရားတော်သည် လင်၊ သား၊ မိဘ၊ ဥစ္စာများ ပျက်ပြုန်းသဖြင့် အရူးလုံးလုံးဖြစ်ရရှာသော **ပဋာစာရီ**ကဲ့သို့ သောကမီး တောက်လောင်နေသူများကိုပင် အပူမီးငြိမ်းစေကာ အေးချမ်းမှုကို ပေးဆောင်နိုင်ပါသည်။ သေအံ့ဆဲဆဲ ပြင်းထန်သော ရောဂါဝေဒနာဒဏ်ကြောင့် လူးလိမ့်နေရသည့် **ဖဂ္ဂုနမထေရ်**ကဲ့သို့ ရောဂါဝေဒနာရှင်များကိုလည်း မခံမရပ်နိုင်သော ဒေါသမီးကိုပြေပျောက်စေကာ အတုမရှိ

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာသော မဂ်ဖိုလ်ချမ်းသာကိုပင် ဘဝမကူးမီ ခံစားသွားနိုင်အောင် အကျိုးဆောင် ပေးနိုင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်အခါက သခ်ါရသဘောတရားကို နားခါးလှသည်ဟု ထင်မှတ်နေသူတစ်ဦးမှာ ရာဇဂြိုဟ်ပြည့်ရှင် ဘုရင် **ဗိမ္ဗိသာရ၏ မိဖုရားခေါင်လှကေ့ရီ ခေမာဒေဝီ** ဖြစ်ပါသည်။ ခေမာ **ဒေဝီသည် အလှမာန်ဝင့်ကြွားကာ** မြတ်စွာဘုရားကိုပင် မဖူးမြင်လိုပါ။ **ဘုရားရှင်သီတင်းသုံးရာ** ဝေဠုဝန်ဥယျာဉ်သို့ ခေမာဒေဝီ ကြွလှမ်းရန် **အတွက် ဗိမ္ဗိသာရမင်းက** ဝေဠုဝန်ဥယျာဉ်ဖွဲ့ တေးသီချင်းများကို **ဖွဲ့နွဲ့ သီဆိုစေရသည်။ ဘုရားသခင်သီတင်းသုံးရာ** ဂန္ဓကုဋိတိုက်အတွင်း သို့ **ခေမာဒေဝီဝင်ကြည့်မိသောအခါ** ဘုရားရှင်တန်ခိုးတော်ဖြင့် ဖန် **ဆင်းထားသည့် မိမိထက် လှပယဉ်ကျေးသည့်** နတ်မိမယ်ကို မြင်ရ **လေတော့၏။**

ခေမာဒေဝီ စူးစိုက်၍ ကြည့်နေသည့် အခိုက်အတန့်တွင်ပင် ဘုရားရှင်အား ယပ်ခတ်ပေးနေသော နတ်မိမယ်သည် တဖြည်းဖြည်း **အိုမင်းရင့်ရော်လာပြီးနောက်** ဆံဖြူသွားကျိုးသည့် အဘွားအိုအသွင် **သို့ ကူးပြောင်းသွားလေသည်။** သခ်ါရသဘောတရားကို ထင်ထင် **ရှားရှား မြင်တွေ့လိုက်ရသည့်အခါ ခေမာဒေဝီသည်** သံဝေဂကြီးစွာ **ဖြစ်ကာ နေ့ချင်းပင် ဘိက္ခုနီဘဝကို ခံယူလိုက်ပေ၏။** မကြာမီပင် **ကိလေသာမာရ်ကို** အပြီးအပိုင်နှိမ်နင်းကာ ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ် လေးပါး **နှင့်တကွ ရဟန္တာဖြစ်၍** မိဖုရားစည်းစိမ်ချမ်းသာထက် ပိုမို ကြီးကျယ် **မြင့်မြတ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိလေတော့၏။** ခေမာထေရ်ရီ **သည်ကား ဘိက္ခုနီအပေါင်းတွင်** ဉာဏ်ပညာအထက်မြက်ဆုံးဖြစ်သော **ဗုဒ္ဓ၏လက်ယာရံတေဒဂ်ရှင် ဖြစ်ပေသတည်း။**

http://www.dhammadownload.com

'ရာဂနှင့်တူသောမီး မရှိ၊ ဒေါသနှင့်တူသောအပြစ် မရှိ၊ ခန္ဓာနှင့်တူသောဆင်းရဲ မရှိ'

(ဓမ္မပဒ- ၂၀၂)

'သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ'

အရသာအပေါင်းတွင် တရားအရသာသည် အသာလွန်ဆုံး ဖြစ်၏။

ထိုအသာလွန်ဆုံး အရသာကို ကိုယ်တိုင်မြည်းစမ်းကြည့်ပါလေလော့။

မဂ္ဂင်လမ်းသို့

တက္ကသိုလ် ပရိဝုဏ်တွင် ဘွဲ့နှင်းသဘင်ဆောင်သို့ ဦးတည်သော အဓိပတိလမ်းသည် သာယာလှပေ၏။

လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာ့ဘုံအလုံးစုံတွင် နိဗ္ဗာန်သို့ဦးတည်သော မဂ္ဂင်လမ်းသည် အသာယာဆုံး ဖြစ်ပေ၏။

မဂ္ဂင်လမ်းမကြီးပေါ်တွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာကြွလှမ်းလျက် အရိယာသူတော်စင် ကုဋေပေါင်းများစွာတို့သည် နိဗ္ဗာန်နန်းသို့ ကြွမြန်းခဲ့ကြလေပြီ။

မဂ္ဂင်လမ်းသည် ကိလေသာအနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်စေသော၊ သင်္ခါရတရားတို့၏ အခြယ်အလှယ်ခံဘဝမှ လွတ်မြောက်စေသော၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဟူသမျှကို ချုပ်ငြိမ်းစေသော၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့ကင်းရှင်းသည့် နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်သော တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းဖြစ်ပေ၏။

မြတ်နိုးဖွယ်၊ ချမ်းမြေ့ဖွယ်၊ ငြိမ်းအေးဖွယ်၊ ဝမ်းမြောက်ဖွယ်တို့

http://www.dhammadownload.com

ပြည့်လျှမ်းနေသော မဂ္ဂင်လမ်းကို သင့်အား လျှောက်စမ်းကြည့်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါသည်။

ကမ္ဘာတစ်ခွင်သို့ သင်လျှောက်လည်ခွင့်ရ၍ သင် စိတ်ကျေနပ်အောင် လည့်ပတ်ခဲ့ရသည် ဆိုပါစို့။ ထိုသို့ လည်ပတ်ရခြင်းသည် မဂ္ဂင်လမ်းပေါ်တွင် ခြေအလှမ်း တစ်ရာလောက်မျှ လျှောက်ရသည်လောက် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ် မရှိကြောင်းကို သင်ကောင်းစွာ သိနားလည်လာမည် ဖြစ်၏။

မဂ္ဂင်လမ်းပေါ်တွင် သင်လျှောက်လှမ်းရန်အတွက် အဝေးသို့ သွားစရာမလို။

*"စင်စစ်အားဖြင့် သညာလည်းရှိ၊ စိတ်လည်းရှိသော တစ်လံမျှလောက်သော ဤခန္ဓာ၌ လောက(ဒုက္ခသစ္စာ)ကို လည်းကောင်း၊ လောက၏ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း(သမုဒယသစ္စာ)ကို လည်းကောင်း၊ လောက၏ ချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်(နိရောဓသစ္စာ)ကို လည်းကောင်း၊ လောက၏ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်(မဂ္ဂသစ္စာ)ကို လည်းကောင်း ငါပညတ်တော်မူ၏"*ဟု **ရောဟိတဿသုတ်တော်တွင်** ဗုဒ္ဓမိန့်ကြားတော်မူခဲ့၏။

ထို့ကြောင့် မဂ္ဂင်လမ်းသည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ပင် တည်ရှိနေပါ၏။ ရေကြောင့်ဖြစ်သော ရွှံ့ညွှန်ကို ရေဖြင့်ပင် ဆေးကြောပါမှ စင်ကြယ်နိုင်သကဲ့သို့ ဒုက္ခတရားကို ဒုက္ခအစုအဝေး ဖြစ်သည့် ခန္ဓာငါးပါးအား အရင်းအနှီးထားလျက် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ပါမှ အမြစ်ပြုတ်အောင် သုတ်သင်ရှင်းလင်းနိုင်မည် ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် အချုပ်အားဖြင့် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ပင် ဖြစ်ကြောင်း စောစောပိုင်းက ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာပွားများခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ပဋိပတ္တိသာသနာ ထွန်းကားနေသည့် ပြည်မြန်မာတစ်လွှားတွင် ဝိပဿနာ ပွားများလိုသူတို့အား ဆီးကြိုနေကြသည့် တရားရိပ်သာများမှာ မြို့နယ်တိုင်းတွင် ရှိနေကြပါသည်။

တက္ကသိုလ် ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများတို့၏ စုပေါင်းဝိပဿနာ

တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများနှင့် တက္ကသိုလ် ဆရာ၊ ဆရာမများတို့၏ စုပေါင်းဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်းကို တက္ကသိုလ်များ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းကြီး၏ အစီအစဉ်ဖြင့် ၁၉၇၈ ခုနှစ်မှစတင်၍ နှစ်စဉ်ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ စာမေးပွဲကြီးများ ပြီးစီး၍ ကျောင်းနှစ်လခန့် ပိတ်ထားစဉ်ကာလတွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ဥတ္တလစ်ရပ်ရှိ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာကြီးတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် တပည့်များ စုပေါင်းကာ ဝင်ရောက် တရားအားထုတ်ကြသည့် အစီအစဉ် ဖြစ်ပါသည်။

မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာကြီး၌ ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့၊ ဟိတေသီအဖွဲ့နှင့် ယောဂီများ စောင့်ရှောက်ရေး အဖွဲ့တို့က ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများတို့၏ တည်းခိုနေထိုင်ရေး၊ စားသောက်ရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် တရားအားထုတ်ရေးတို့ကို လိုလေသေးမရှိအောင် အစစအရာရာ စိတ်ချမ်းမြေ့ဖွယ်ဖြစ်အောင် အထူးဂရု

http://www.dhammadownload.com

စိုက်ကာ စီစဉ်ပေးကြပါသည်။

မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက တက္ကသိုလ်ယောဂီအပေါင်းတို့အား ဝမ်းမြောက်စွာ ကြိုဆိုပြီးလျှင် ရှစ်ပါးသီလနှင့်တကွ ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်ကို ကိုယ်တိုင်ချီးမြှင့်ပါသည်။ ထို့နောက်တွင် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်များက တက္ကသိုလ်ယောဂီများအား နေ့စဉ် တရားဟောကြား၍ တရားစစ်ဆေးကာ လမ်းညွှန်အားပေးကြပါသည်။ တစ်လတာမျှ ရှိသေစွာတရားအားထုတ်ကြရသော တက္ကသိုလ်ယောဂီများသည် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တရားတော်ကို ကြားနာခွင့်ရရှိကြပါသည်။ ထိုသို့ဉာဏ်စဉ်တရားတော် နာကြားခွင့်ရရှိခြင်းသည် မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာမှ ဝိပဿနာအောင်လက်မှတ် ရရှိခြင်းပင် ဖြစ်တော့၏။

ဝိပဿနာအောင်လက်မှတ် ရရှိသူများသည် တက္ကသိုလ်ဘွဲ့လက်မှတ် ရရှိသည်နှင့်မခြား ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြရသည်၊ ဂုဏ်ယူကြည်နူးကြရသည်။ မိမိတို့၏ဘဝတွင် အကောင်းဆုံးအလုပ်၊ အကျိုးအရှိဆုံးအလုပ်၊ အဖိုးတန်ဆုံးအလုပ်ကို လုပ်ခဲ့ကြရပြီဟု ပီတိလွှမ်းကာ ကျေနပ်ကြရသည်။ မိရိုးဖလာအနေဖြင့်သာ ယုံကြည်ခဲ့ရသော ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ တရားတော်ကို စာတွေ့လက်တွေ့ လေ့လာကျင့်ကြံရသည့်အခါ တရားတော်၏ အတုမရှိ ငြိမ်းအေးသည့် အရသာကို ကိုယ်တိုင်ထိတွေ့ခံစားကြရသဖြင့် ရတနာသုံးပါး၊ ဆရာသမားနှင့် မိဘတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများကို အထူးလေးစား သက်ဝင်ယုံကြည်သော သဒ္ဓါတရားများ ဖြစ်ပွားလာကြပါသည်။

ဝိပဿနာတရားတော်ကို တစ်လတာမျှ ရှိသေစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့ရသော အချိန်ကာလသည် မိမိတို့၏ ဘဝတစ်သက်တာတွင်

http://www.dhammadownload.com

မေ့ရှုမရသော၊ အချမ်းမြေ့ဆုံးဖြစ်သော၊ အမြဲကြည်နူးနှစ်သိမ့်နေရမည် ဖြစ်သော၊ ကြည်နူးနှစ်သိမ့်မိတိုင်း ကုသိုလ်ပွားများနေမည်ဖြစ်သော တန်ဖိုးအရှိဆုံးကာလဖြစ်သည်ဟု ယောဂီအပေါင်းတို့ တညီတညွတ်တည်း မှတ်ယူကြပါသည်။ မိမိတို့တွေ့သိခဲ့ရသော ထူးကဲသည့်တရားအရသာကို ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟတို့အား ဝေငှပေးလို၍ ထိုသူတို့အား တိုက်တွန်းကာ တရားရိပ်သာသို့ ခေါ်ဆောင်လာကြသူများလည်း အများအပြားပင် ရှိခဲ့ပါသည်။

ဤဘဝတွင် အထူးခြားဆုံးအရသာကို ခံစားလိုလျှင် ဝိပဿနာ တရားအရသာကို မြည်းစမ်းကြည့်ပါ။ ဘိန်းဖြူစသည့် လူညွှန့်တုံး ဆေးဝါးများကို မမြည်းစမ်းပါလေနှင့်။ မိမိ၏ဘဝကို အမြင့်ဆုံး အဆင့်သို့ တိုးမြှင့်ပေးမည့် ဝိပဿနာတရားကို ပွားများ အားထုတ်ကြည့်လျှင် မည်သည့်ဆေးဝါးကမျှ မပေးစွမ်းနိုင်သော အလွန်ချမ်းသာသော တရားအရသာကို ခံစားကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

'ရန်သူဝိုင်းထား၊ ထိုယောက်ျားကား၊ ပြေးသွားဖို့ရာ၊ လမ်းပေါက်သာလျက်၊ ပြေးမထွက်၊ လမ်းတွက်မဟုတ်ချေ။ မစင်လူးလျှင်၊ ထူးကြည်လင်သည့်၊ ရေစင်ရှိလျက်၊ မဆေးရက် ရေတွက်မဟုတ်ချေ။'

'အပါယ်ခွင်သို့၊ မချွတ်ပို့မည်၊ စိုစိုတဏှာ၊ ကိလေသာကို၊ မြစ်ပါပယ်ဖြတ်၊ အပြီးသတ်ရန်၊ ဝိပဿနာတရား၊ ရှိတုံငြား လည်း၊ မပွားနိုင်အား၊ ဗျာပါများ၊ တရားတွက် မဟုတ်ချေ။'

http://www.dhammadownload.com

သဒ္ဓါကြည်လင်ရေးသည် ပထမ

ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါသည် လက်နှစ်ဖက်နှင့်တူ၏။ လက် မရှိသော သူသည် ရတနာတောင်သို့ ရောက်ချေပါလည်း ကျောက်မျက်များကို ကောက်ယူနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့အတူ သဒ္ဓါမရှိသောသူသည် ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ကြုံကြိုက်နေပါချေလည်း ဓမ္မရတနာများကို ကောက်ယူ သိမ်းပိုက်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

စိတ်ပညာအရ ယုံကြည်မှုသည် စိတ်စွမ်းအားထက်မြက်ရေး အတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ထိုယုံကြည်မှုသည် မျက်ကန်းယုံကြည်မှု (Faith)လည်း ဖြစ်နိုင်သည်၊ အကြောင်းအကျိုး ဆီလျော်၍ ယုံကြည်သောသဒ္ဓါလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် မျက်ကန်းယုံကြည်မှုကို သိုပိုက်ထားရန် မလို ချေ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အတုမရှိသော သီလ၊ သမာဓိနှင့် ဉာဏ်ပညာ၊ ဓမ္မတရားတော်၏ အကျိုးအကြောင်းဆီလျော်၍ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး ကောင်းခြင်းဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံသောဂုဏ်အင်္ဂါ၊ သံဃာတော် အပေါင်း၏ ဖြူစင်မြင့်မြတ်သော အကျင့်သိက္ခာတို့ကို ကိုယ်တိုင်ပင် ဆင်ခြင်သိမြင်နိုင်သဖြင့် ရတနာသုံးပါးအား ယုံကြည်လေးစားသော သဒ္ဓါတရားကို ကြည်လင်ဖွံ့ထွားအောင် မိမိဘာသာ မြေတောင်မြှောက် ပေးသင့်ပါ၏။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ဆရာသမားတို့၌ ယုံကြည်သော သဒ္ဓါတရားဖြစ်ပေါ်လာလျှင်ပင် မိမိ၏စိတ်အစဉ်သည် အလွန်ကြည် လင် သွားလေပြီ။ ထိုမှတစ်ဆင့် သစ္စာလေးပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား တော်နှင့် အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တို့ကို လေ့လာမှတ်သား၍ ဝင်္ဍဆင်းရဲ

http://www.dhammadownload.com

မှ ထွက်မြောက်လိုသော သမ္မာဆန္ဒကို ထက်သန်လာအောင် ဆက်လက်ပျိုးထောင်ပေးသင့်၏။

ထို့နောက်တွင် တစ်ဆင့်ထပ်တိုး၍ ဝိပဿနာ၏ မြားမြောင်လှသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ယုံကြည်လျက် ဝိပဿနာမျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုးနိုင်အောင် တရားရိပ်သာတစ်ခုခုသို့ဝင်ပြီး ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်သင့်၏။

ယခုဘဝတွင် နိဗ္ဗာန်ဆုကို မလိုချင်သေးဟု အကြံဖြစ်နေစေကာမူ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရေး၊ လောကဓံတရားများကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရေး၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ လျော့ပါးရေး၊ ရောင့်ရဲမှု၊ သည်းခံမှုတရားတို့နှင့် ပြည့်စုံရေး၊ မိမိကိုယ်ကို ချုပ်ထိန်းနိုင်၍ ဆက်ဆံမှုပြေလည်ရေး၊ သမာဓိတန်ခိုးနှင့် ဉာဏ်ပညာထက်မြက်ရေး၊ ကြီးကျယ်မြားမြောင်လှသည့် မဟာကုသိုလ်များကို ဖြည့်ဆည်း၍ အပါယ်မကျရောက်ရေး စသောအကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိခံစားနိုင်ရန်အတွက် အနည်းဆုံး တစ်လတာမျှ ဝိပဿနာရှုမှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည် ဒုတိယ

လောကုတ္တရာ အောင်မြင်ရေးအတွက် ပဓာနလိုအပ်သော ပဓာနိယင်္ဂါးပါးတွင် သဒ္ဓါသည် ပထမဖြစ်ပြီး ကျန်းမာခြင်းသည် ဒုတိယ ဖြစ်ပေ၏။ စားသောက်သမျှအစားအစာကို အညီအမျှကြေညက်စေနိုင်သော ပါစကဝမ်းမီးနှင့် ပြည့်စုံ၍ ကောင်းစွာကျန်းမာနေသူသည် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်သည့်အခါ ကြံ့ခိုင်သော

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဓာတ်နှင့် အရိုးကြေကြေ အရေခန်းခန်း အာရုံရှုးစိုက်ကာ အားထုတ်နိုင်မည် ဖြစ်၏။

'ပထမအရွယ်တွင် ပညာရှာ၊ ဒုတိယအရွယ်တွင် ဥစ္စာရှာ၊ တတိယအရွယ်တွင် ကုသိုလ်ရှာ'ဟူသောစကားမှာ သက်ဆိုင်သည့်အရွယ်တွင် သက်ဆိုင်သည့်ကိစ္စကို မိမိရရ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဖြစ်အောင် အဓိကထား၍ဆောင်ရွက်ရေးအတွက် တိုက်တွန်းထားသော စကားဖြစ်သည်။ ပညာကို ပထမအရွယ်တွင်သာ ရှာ၍ ဒုတိယအရွယ်နှင့် တတိယအရွယ်တို့တွင် မရှာရဟုမဆိုလိုပါ။ လက်တွေ့တွင် ပညာကို အရွယ်သုံးပါးလုံး၌ ရှာဖွေသွားကြရသည်သာ ဖြစ်၏။ ထိုနည်းအတူ ကုသိုလ်ဘာဝနာကိုလည်း အရွယ်သုံးပါးလုံး၌ ရှာဖွေစုဆောင်းသွားကြရမည် ဖြစ်၏။

သင်သည် တတိယအရွယ်လွန်မှ သေဆုံးမည်ဟု သေမင်းနှင့် စာချုပ်ချုပ်ဆိုထားခြင်း မရှိချေ။ ဘယ်နေ့ဘယ်အချိန်တွင် သေမည်ဟု အာမခံချက်နှင့် ဟောကြားနိုင်သော ဗေဒင်ဆရာလည်း မရှိချေ။ သတင်းစာ၏ နာရေးကဏ္ဍကိုကြည့်လျှင် လူကြီး၊ လူရွယ်၊ လူငယ်နှင့် ကလေးများသည် နေ့စဉ်ပင်သေဆုံးနေကြ၏။ သင်၏အမည်သည် ဘယ်နေ့တွင် ထိုသတင်းစာကဏ္ဍ၌ ပါလာလိမ့်မည်ဟု သင် မသိနိုင်ပါ။

ဝိပဿနာတရား အားမထုတ်လိုက်ရဘဲနှင့် သေဆုံးသွားလျှင် ဤအဖိုးတန်လှသော လူ့ဘဝကို သင်အပြည့်အဝ အသုံးချလိုက်ရတော့မည် မဟုတ်၊ အပါယ်တံခါးကို ပိတ်ထားလိုက်နိုင်မည် မဟုတ်၊ အလွန့်အလွန် ကြီးမားသော ဝိပဿနာကုသိုလ်အကျိုးကိုလည်း သင်ခံစားရတော့မည် မဟုတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်၌ အသက်ခုနစ်နှစ်အရွယ်တွင်ပင် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်နှင့် ရဟန္တာများဖြစ်နေကြသော လူငယ်များစွာ ရှိခဲ့ကြ၏။ ယခုခေတ်တွင်လည်း အသက်ဆယ်နှစ်ခန့်ရှိလျှင် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်နိုင်ပြီ ဖြစ်၏။

အခြေခံပညာ အထက်တန်းကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများနှင့် တက္ကသိုလ် ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများတို့သည် ကျန်းမာရေး ကောင်းသူ၊ အသိဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်သူ၊ ဗာဟီရကိစ္စများလည်း နည်းပါးနေသေးသူများ ဖြစ်ကြသဖြင့် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရန် အကောင်းဆုံးအရွယ် ရှိသူများဖြစ်ကြ၏။

လသာခိုက်တွင် ဗိုင်းငင်လိုက်ပါ။

ကျန်းမာခိုက်တွင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လိုက်ပါ။

ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းသည် တတိယ

မိမိ၌မရှိသော ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုမဖော်ပြတတ်၊ ရှိသည့်အပြစ်ကိုလည်း မဖုံးမကွယ်၊ အမှန်အတိုင်း ဆရာသမားနှင့် သီတင်းသုံးဖော်တို့အား ပြောပြတတ်သော ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုသည် တတိယမြောက် ပဓာနိယင်္ဂအင်္ဂါ ဖြစ်ပေသည်။

သစ္စာတရားကို ရှာဖွေသူသည် သစ္စာစကားကို မြတ်နိုးရမည် ဖြစ်သည်။ မရိုးသားမှုသည် မိမိ၏သမာဓိကို လျော့နည်းစေသည့်အပြင် မိမိ၏အပြုစိတ်ကိုလည်း ခွန်အားလျော့နည်းစေမည် ဖြစ်၏။

မိမိ၏အကျိုးကို ရှေးရှု၍ မိမိအား တရားနည်းလမ်းညွှန်ပြပေးနေသော ဆရာသမား၏ လမ်းညွှန်ချက်ကို လေးလေးစားစား လိုက်နာအားထုတ်၍ အားထုတ်စဉ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်မြင်တွေ့သမျှကိုမကွယ်

http://www.dhammadownload.com

မငုက်ဘဲ ဆရာအား လျှောက်ထားသွားမှသာလျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

စတုရင်္ဂဝီရိယသည် စတုတ္ထ

အသွေးအသားများ ခန်းခြောက်လိုက ခန်းခြောက်ပျက်စီးသွားပေစေ၊ အရေ, အကြော, အရိုးမျှသာကျန်လိုက ကျန်ပေစေ၊ တရားထူးကို မရမချင်း မပြတ်အားထုတ်မည်ဟု ခံယူဆောက်တည်ထားသော စတုရင်္ဂဝီရိယသည် ပဓာနိယင်္ဂါးပါးတွင် စတုတ္ထမြောက် အင်္ဂါဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်အခါက ရဟန်းသံဃာ မြောက်မြားစွာတို့ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိကြခြင်းမှာ ပါရမီ ရင့်ကျက်သည့်အကြောင်းခံသက်သက်ကြောင့်သာမဟုတ်၊ စတုရင် ဝီရိယနှင့် ပြည့်စုံသည့်အကြောင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။

သဒ္ဓါ၊ ကျန်းမာရေး၊ ရိုးသားသည့်ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံကြသော ရဟန်းများသည် မြတ်ဗုဒ္ဓထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်တရားကို တောင်းခံယူကြပြီးလျှင် ဆိတ်ငြိမ်ရာ တောအရပ်သို့ချဉ်းကပ်ကာ တရားအားထုတ်ခဲ့ကြသည်။ နေ့အခါတွင်သာမဟုတ်၊ ညဥ့်အချိန်တွင်ပါ ဆက်လက်တရားအားထုတ်ကြသဖြင့် ကျားအစားခံကြရသော ရဟန်းတို့လည်း အများအပြားရှိခဲ့ပါသည်။ ကျားကိုက်ချီသွားသည့်အခါ တရား အားထုတ်ဖော်တို့အား အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မည်စိုး၍ အော်ဟစ်ခြင်းမပြုဘဲ ဆိတ်ဆိတ်ပင် အသေခံသွားခဲ့ကြသည်။ ကျားအစားခံရင်း ဝေဒနာကိုရှုမှတ်၍ ရဟန္တာဖြစ်သွားသော ရဟန်းလည်း ရှိခဲ့ပါ၏။

ယခုခေတ်ကာလတွင် ဝေရက်တောင် စသည့်တောင်ကြီးများကို

http://www.dhammadownload.com

တက်ရောက်ရန်ကြိုးပမ်းရင်း၊ သမုဒ္ဒရာရေပြင်ကျယ်ကို လှေငယ်များဖြင့် ဖြတ်ကျော်ရန်ကြိုးစားရင်း၊ အာတိတ်၊ အန္တာတိတ်စသည့် ရေခဲပြင်အရပ်သို့ စွန့်စားသွားရင်းဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးသူများမှာ များစွာပင် ရှိခဲ့ပါသည်။

လောကုတ္တရာအကျိုးကျေးဇူးနှင့်နှိုင်းစာလျှင် အလွန်တရာသေးနုပ်လှသည့် လောကီအကျိုးစီးပွားအတွက်ပင် အသက်စွန့်၍ ကြိုးပမ်းနိုင်ကြပါလျှင် လောကီ၊ လောကုတ္တရာနှစ်ဖြာသော အကျိုးအတွက် ဝိပဿနာအလုပ်ကို အသက်စွန့်၍ မကြိုးပမ်းသင့်ပါပြီလော။

အသက်စွန့်၍ မကြိုးပမ်းနိုင်သေးလျှင် ထားပါဦးတော့။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည့် ရိပ်သာတစ်ခု၌ တစ်လတာမျှလောက် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သည့်အလုပ်ကို မပြုလုပ်သင့်ပါပြီလော။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် ပဌမ

'တစ်နေ့တစ်လံ ပုဂံဘယ်မရွေ့'ဟူသော စကားအတိုင်း ဝိပဿနာတရားကို ရိုးရိုးမှန်မှန် ထက်သန်သောဝီရိယနှင့် အားထုတ်သွားပါလျှင် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို သိမြင်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သည် မလွဲမသွေဖြစ်ပေါ်လာမည်သာ။ ထိုအခါသမာဓိအင်အားသည် အလွန်ကောင်းနေပြီးလျှင် ဝေဒနာလျော့ပါးလျက် သက်သက်သာသာနှင့် ဆက်လက်အားထုတ်သွားနိုင်ပေတော့မည်။ အောင်မြင်မှုသရဖူကိုလည်း မကြာမတင် ဦးထိပ်ပန်ဆင်နိုင်ပေတော့မည်။

ဘုရားရှင်တို့သည် နှစ်သွယ်နှစ်ခွသောစကားကို မဆိုကုန်၊ မချွတ်

http://www.dhammadownload.com

ကေန်မှန်သောစကားကိုသာဆိုကုန်၏။ ဘုရားရှင်၏ မိန့်ဆိုချက်အရ

'တိက္ခပညာ ဥဃဋိတညူ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် တစ်ညအတွင်း၊ တစ်နေ့အတွင်းမှာပင် တရားထူးကိုသိမြင်နိုင်၏။ မန္ဒမပညာ ဝိပဉ္စိတညူ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် အမြန်ဆုံးခုနစ်ရက်၊ အနှေးဆုံး ခုနစ်နှစ်အတွင်းတွင် တရားထူးကိုသိမြင်နိုင်၏။'

သို့ဖြစ်လျှင် ဘဝ၏ အဆုံးစွန်သော အောင်မြင်ခြင်း ဖြစ်သည့် အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်တည်းဟူသော အောင်မြင်မှုသရဖူကို ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ပန်ဆင်နိုင်ရန် ကြည်လင်သော သဒ္ဓါ၊ ထက်သန်သော ဆန္ဒ၊ မဆုတ်နစ်သော ဝီရိယဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်ကြပါကုန်လော့။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ပုံ

ပုဗ္ဗကိစ္စ– တရားအားမထုတ်မီ ဆောင်ရွက်ဖွယ် ရှေးဦးကိစ္စ (ပုဗ္ဗကိစ္စ)များတွင်–

(၁) ရတနာသုံးပါးနှင့် ဆရာသမားတို့အား ကန်တော့ပြီး ရှစ်ပါးသီလကို ခံယူဆောက်တည်ရမည်။ (အနည်းဆုံးငါးပါးသီလကို ဆောက်တည်ရန်လိုပါသည်။) သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်တွင် သီလသည် အခြေခံဖြစ်ပါသည်။ သီလပြည့်စုံမှ သမာဓိဖြစ်ပေါ်ပြီး သမာဓိပြည့်စုံမှ ဝိပဿနာပညာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

(၂) 'အနန္တသတ္တဝါများအပေါ်၌ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ဖြင့် မိမိပြစ်မှားမိခဲ့သည့် အပြစ်များကို သည်းခံခွင့်လွှတ်ကြရန် တောင်းပန်ပါ၏။ မိမိအပေါ် ပြစ်မှားမိခဲ့ကြသော အပြစ်များကိုလည်း သည်းခံပါ၏'ဟု ရိုသေစွာရွက်ဆို၍ စိတ်ညွတ်ပေးရမည်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်အစဉ်မှ ရန်ငြိုးဒေါသ အနှောင့်အယှက်များ ကင်းပသွားအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်၏။

(၃) 'ငါ၏ခန္ဓာငါးပါးကို တရားအားထုတ်နေစဉ်အတွင်း မြတ်စွာဘုရားနှင့် တရားပြဆရာတော်အား နိဗ္ဗာန်ကိုရည်မှန်း၍ လှူဒါန်းပါ၏'ဟု ရွတ်ဆိုပြီးလျှင် ဦးချရမည်။ ကြောက်စိတ်များ ပေါ်လာသည့်အခါ အစောင့်အရှောက် အထောက်အကူရရန် ဖြစ်သည်။

(၄) 'မိမိဖြည့်ဆည်းခဲ့သော ကုသိုလ်အဖို့ကို သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ၌ ကျင်လည်ကြကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အမျှပေးဝေပါ၏။ အားလုံးသောသတ္တဝါတို့သည် အမျှရကြ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။ သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့ ပို့သသောမေတ္တာနှင့် ပေးဝေသော ကုသိုလ်အဖို့ကိုလည်း မိမိခံယူပါ၏'ဟု စိတ်ကိုညွတ်လျက် အမျှ... အမျှ... အမျှ... ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။ သာဓု... သာဓု... သာဓု...ဟူ၍ သုံးကြိမ်ရွတ်ဆိုရမည်။

တရားရှုမှတ်ပုံ— ယောကျ်ားများက တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၍ မိန်းမများက တစောင်းထိုင်ကာ ခါးနှင့်ခန္ဓာအထက်ပိုင်းကို မတ်မတ်ထားကြရမည်။ သို့သော် စိတ်နှင့်ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့(**relax**) ထားရမည်။ မတ်မတ်ထိုင်ခြင်းမှာ အဆုတ်များ ကောင်းစွာလှုပ်ရှားနိုင်ပြီး လေများစွာ ရှူရှိုက်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုင်ရာတွင် နေသာအောင် နှစ်သက်သလိုထိုင်နိုင်သော်လည်း တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ဟန်ချက် အကောင်းဆုံးအနေအထားဖြစ်၍ ကြာရှည်စွာ ထိုင်နိုင်သောနည်းဖြစ်၏။ မိန်းမများလည်း တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၍ တရားရှုမှတ်နိုင်ပါသည်။ ခြေထောက်များကို ညှပ်ဖိမထားဘဲ လက်ယာဘက် ခြေထောက်ကို ဘယ်ခြေထောက်အပြင်ဘက်၌ ခွေ

http://www.dhammadownload.com

ထားသင့်သည်။

ထို့နောက် လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို အထက်ဘက်လှန်ပြီး ဘယ်လက်ဖဝါးပေါ်မှာ ညာလက်ဖဝါးကိုထပ်တင်ကာ လက်မချင်း ထိထားရမည်။ ၎င်းနောက် မျက်စိများကိုမှိတ်ကာ တရားရှုမှတ်နိုင်ပါပြီ။

ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်လံမျှသော မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ စိတ်ကိုစူးစိုက်၍ ရုပ်နာမ်သဘောကို ထိုးထွင်းသိမြင်အောင် ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ရုပ်နာမ်သဘောကို ထိုးထွင်းသိမြင်ရန်အတွက် သမာဓိကို ထူထောင်ပေးရ၏။ သမာဓိကိုထူထောင်ရန်အတွက် စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုတည်း၌ စူးစိုက်ထားပေးရ၏။

တရားရှုမှတ်စအချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ အထင်ရှားဆုံးသောအရာမှာ အသက်ရှူခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှူသွင်းသည့်အခါနှင့် လေရှိုက်ထုတ်သည့်အခါများတွင် နှာသီးဖျား၌ လေတိုးသွားသည့် အထိအတွေ့ကို သတိကပ်၍ 'ထိတယ်– သိတယ်'ဟု ရှုမှတ်နိုင်၏။ *'ထိမှုသိမှု၊ ထိုနှစ်ခု၊ သတိကြပ်ကြပ်ပြု'* ဟု စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့၏။

ပုံမှန်ရှူနေစဉ်အခါ နှာသီးဖျား၌ လေတိုးထိသောအထိအတွေ့မှာ အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့သဖြင့် အာရုံမထင်ရှားလျှင် ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းပိန်ခြင်းကို ရှုမှတ်နိုင်၏။ အသက်ရှူသွင်းသည့်အခါ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းလာသည်ကို 'ဖောင်းသည်'ဟု အာရုံပြု၍ အသက်ရှူထုတ်သည့်အခါ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ကျသွားသည်ကို 'ပိန်သည်'ဟု အာရုံပြုကာ ရှုမှတ်နိုင်၏။ ဤ'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'ရှုမှတ်ခြင်းသည် မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၌ 'ချည်တိုင်'အဖြစ် အသုံးပြုသော ရှုမှတ်နည်း ဖြစ်၏။ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းပိန်ခြင်းမှာ အတော်ပင် ထင်ရှားလှသဖြင့် ရှုမှတ်ရန်

http://www.dhammadownload.com

လွယ်ကူ၏။ ခန္ဓာကိုယ်၌ ထင်ရှားသောအတွေ့အထိ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုကို ရှုမှတ်ခြင်းသည် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၌ အကျုံးဝင်၏။

အထက်ပါရှုမှတ်နည်းများအပြင် အခြားရှုမှတ်နည်းများလည်း ရှိသေး၏။ ခန္ဓာငါးပါး၌ ဖြစ်ပေါ်သော မည်သည့်အာရုံကို ရှုမှတ်သည်ဖြစ်စေ အာရုံထင်ရှား၍ စွဲစွဲမြဲမြဲရှုမှတ်နိုင်ခြင်းသည်သာ ပဓာန ဖြစ်၏။

စိတ်သည် လျှပ်ပေါ်လော်လည်သည့်သဘော ရှိသဖြင့် ထားသည့် အာရုံ၌ စွဲမြဲမနေဘဲ တောင်တွေးမြောက်တွေး ပြေးနေပေလိမ့်မည်။ ပြေးနေသောစိတ်ကို ညင်ညင်သာသာပင် ဖမ်းယူရမည်။ ဖမ်းယူသည့် နည်းမှာ ပြင်ပအာရုံသို့ စိတ်ကူးရောက်သွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုစိတ်ကူးကိုသိအောင် ရှုမှတ်ခြင်းဖြစ်၏။ ဥပမာ– အိမ်ကိုစိတ်ကူး မိလျှင် 'အိမ်ကိုစိတ်ကူးတယ်'ဟု သိမှတ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထိုစိတ်ကူးအစဉ်သည် ပြတ်တောက်သွားတော့၏။ မသိမှတ်လိုက် လျှင်မူ ရှည်ဝေးစွာ စိတ်ကူးနေမည်ဖြစ်၏။ စိတ်ကူးအစဉ်ပြတ်သွား သည့်အခါ မူလချည်တိုင်ဖြစ်သော 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ရှုမှတ် ခြင်း၌ အာရုံကို ပြန်၍စူးစိုက်ပေးရမည်။

ရှုမှတ်နေစဉ်အတွင်း စက္ခုအာရုံ၌ တစ်စုံတစ်ခုထင်ပေါ်လာလျှင် 'မြင်တယ် မြင်တယ်'ဟု ရှုမှတ်၍ ထိုအမြင်အာရုံကို ဖြတ်တောက် ရမည်။ တစ်စုံတစ်ရာကိုကြားလျှင် 'ကြားတယ် ကြားတယ်'၊ အနံ့ ရလျှင် 'နံ့တယ် နံ့တယ်'ဟု ရှုမှတ်ပြီး ထိုအသံ သို့မဟုတ် အနံ့ နောက်သို့ အာရုံမလိုက်ပါသွားရန် စိတ်ကူးအစဉ်ကို ဖြတ်တောက် ရမည်။ ထိုသို့အာရုံနောက်သို့ ညွတ်ပါမိသော စိတ်ကူးအစဉ်ကိုဖြတ်

http://www.dhammadownload.com

တောက်ပြီးတိုင်း မူလချည်တိုင်ဖြစ်သည့် ရှုမှတ်ခြင်းကိုပင် ဆက်လက် ရှုမှတ်နေရမည်။

မိနစ်နှစ်ဆယ်သုံးဆယ်ခန့်ရှုမှတ်ပြီးသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်၌ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ယားခြင်း၊ ပူခြင်းစသည့် ဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိ၏။ ဝေဒနာက ထင်ရှားလာ၍ အာရုံကိုဆွဲဆောင်လာသောအခါ ထိုဝေဒနာကို အာရုံစိုက်၍ ရှုမှတ်ရမည်ဖြစ်၏။ ကျဉ်လျှင် 'ကျဉ်တယ်'၊ ကိုက်လျှင်'ကိုက်တယ်'၊ ယားလျှင်'ယားတယ်'စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရပေမည်။ ဝေဒနာကိုစူးစိုက်၍ ရှုမှတ်နေခြင်းသည် ဝေဒနာနုပဿနာဖြစ်၏။ သမာဓိရင့်လာသည့်အခါ၌ ဝေဒနာသည် တစ်စတစ်စ သေးငယ်၍ ပျောက်ကွယ်သွားလေ့ရှိ၏။ သမာဓိ မရင့်သေးလျှင်မူ ဝေဒနာသည် မပျောက်ဘဲ ကြီးထွားလာတတ်၏။ 'သည်းခံလျှင် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်'ဟူသည်နှင့်အညီ ဝေဒနာကို သည်းခံ၍ ရှုမှတ်နေသင့်၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ရသည့်အခါ အာရုံကိုပို၍ စူးစိုက်ထားနိုင်သဖြင့် သမာဓိရင့်လွယ်ကြ၏။ မခံသာအောင် ဝေဒနာကြီးထွားလာလျှင်မူ အမှတ်သတိကို မလွတ်စေဘဲ ထိုဝေဒနာ ပျောက်ကင်းအောင် ကိုယ်ကို ပြုပြင်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဝေဒနာပျောက်သွားသည့်အခါ 'ထိတယ် သိတယ်'သို့မဟုတ် 'ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်' ဟူသော အခြေခံရှုမှတ်ခြင်းကို တစ်ဖန် ရှုမှတ်ရပေမည်။

ရှုမှတ်နေစဉ် စိတ်ထွက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်း၊ စိတ်အေးချမ်းခြင်း၊ စိတ်ပျော်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုစိတ်အစဉ် ပပျောက်သည်အထိ ထိုဖြစ်ပေါ်နေသောစိတ်ကို ရှုမှတ်ရပေမည်။ ထိုသို့ရှုမှတ်ခြင်းသည် **စိတ္တာနုပဿနာ** ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ကုန်းပေါ်သို့ ပစ်တင်လိုက်သောငါးသည် တဖျပ်ဖျပ်ခုန်ကာ လူးလွန့်နေပြီးနောက် ပင်ပန်းသောအခါ ငြိမ်သက်သွားသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ တိုင်တစ်တိုင်၌ ချည်နှောင်ထားသော နွားငယ်သည် တိုင်ကိုရစ်ပတ်ပြေးလွှားနေရာမှ ချည်နှောင်ထားသောကြိုး တစ်စ တစ်စတိုသွား၍ နောက်ဆုံး၌မပြေးနိုင်တော့ဘဲ ငြိမ်သက်သွားသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ချည်တိုင်၌ချည်နှောင်ထားသော စိတ်သည်လည်း ယောက်ယက်ခတ်၍ ပြေးလွှားနေရာမှ နောက်ဆုံး၌ ငြိမ်သက်သွား ပါတော့သည်။

စိတ်တည်ငြိမ်လာသောအခါ ရှုမှတ်နေသောအာရုံ၌ စိုက်နေ အောင်၊ ကပ်နေအောင် ရှုမှတ်နိုင်ပြီ ဖြစ်၏။ ထိုသို့အာရုံတစ်ခု၌ စူးစိုက်နေနိုင်ခြင်းကိုပင် သမာဓိဟုခေါ်၏။ သမာဓိကောင်းစွာဖြစ်ပေါ် ရန်အတွက် ရက်သတ္တတစ်ပတ်ခန့်သာ သည်းခံ၍ ရှုမှတ်ရပါသည်။ သမာဓိထူထောင်သောသူသည် *'မီးပွတ်ယောက်ျားကဲ့သို့ မရပ်မနား အားထုတ်ရ၏။'* မီးပွတ်ယောက်ျားသည် မိမိပွတ်တိုက်နေသော သစ်သားချောင်းနှစ်ခုကို မရပ်မနားဆက်တိုက် ပွတ်တိုက်နေပါမှ အပူချိန် တဖြည်းဖြည်းမြင့်တက်လာကာ မီးစွဲမှတ်သို့ရောက်၍ မီးစွဲ လောင်နိုင်မည် ဖြစ်၏။ ပွတ်တိုက်လိုက် ရပ်လိုက် ပြုနေလျှင်မူ မီးစွဲလောင်နိုင်လောက်သည့်အပူချိန်ကို မည်သည့်အခါမှ ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

ထို့ကြောင့် တရားရှုသည့်ယောဂီသည် တစ်နာရီကြာထိုင်၍ ရှု မှတ်ပြီးလျှင် တစ်နာရီကြာ စင်္ကြံလျှောက်၍ ရှုမှတ်သင့်၏။ စင်္ကြံ လျှောက်သည့်အခါတွင် ဘယ်ခြေကို 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချ တယ်'ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ညာခြေကို 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ချတယ်’ ဟူ၍လည်းကောင်း ရွှေ့လျားနေသည့်ခြေပေါ်၌ အာရုံစူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပေမည်။ စင်္ကြံလျှောက်ပြီးလျှင် တစ်ဖန်ထိုင်၍ ရှုမှတ်သင့်၏။ ထိုင်မှတ်ပြီးလျှင် တစ်ဖန် စင်္ကြံလျှောက်ကာ ရှုမှတ်သင့်၏။ ရပ်နေ, လျှောင်းနေ, နားနေ,ရေချိုးနေ, လုံချည်ဝတ်နေ, အစာစားနေ, ကိစ္စတစ်ခုခုကို ဆောင်ရွက်နေသည့်အခိုက်တွင်လည်း ထိုကိစ္စဆောင်ရွက်နေစဉ် စိတ်ဖြစ်ပုံ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနေပုံတို့ကို အာရုံစိုက်၍ ရှုမှတ်သင့်၏။ အချုပ်ကိုဆိုရသော် နိုးနေသည့်အချိန်တစ်လျှောက်လုံး၌ ခန္ဓာငါးပါး၏ ထင်ရှားသောအခြင်းအရာကို မလွတ်တမ်းလိုက်လံရှုမှတ်နေရမည် ဖြစ်၏။

ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ပုံ

ခန္ဓာငါးပါး၌ အာရုံကိုစူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ဖန်များသော် သမာဓိရင့်သန်လာပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်များသည် တစ်ခုပြီးတစ်ခုအစဉ်အတိုင်းဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

(၁) ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ကို ရှုမှတ်ရာ၌ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းတက်လာခြင်းသည် ရုပ်၊ ထိုသို့ဖောင်းတက်မှုကို သိခြင်းသည် နာမ်၊ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ချပ်သွားခြင်းသည် ရုပ်၊ ပိန်ချပ်မှုကိုသိခြင်းသည် နာမ်၊ ဤသို့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ခွဲခြား၍သိလာ၏။ ရုပ်သဘာဝနှင့်နာမ်သဘာဝတို့ကို ပရမတ်အခြေစိုက်အောင် ပိုင်းခြား၍သိသောဉာဏ်ကို **‘နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်’**ဟု ခေါ်၏။

(၂) ထို့နောက် မျက်စိနှင့်အဆင်း ဆုံမိ၍ မြင်သိမှုပေါ်လာကြောင်း၊ နားနှင့်အသံ ဆုံမိ၍ ကြားသိမှုပေါ်လာကြောင်း၊ သွားချင်စိတ်ဖြစ်၍ သွားမှုဖြစ်ပေါ်ကြောင်း၊ ထိုင်ချင်စိတ်ဖြစ်၍ ထိုင်မှု ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်ကြောင်း၊ ကွေးချင်ဆန့်ချင်သည့်စိတ်များဖြစ်ပေါ်၍ ကွေးမှု ဆန့်မှုတို့ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်းအကျိုးနှစ်ပါးကို ခွဲခြား၍ သိလာ၏။ ရုပ်နာမ်တို့၏ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုကို သိသောဉာဏ်ကို **'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်'**ဟု ခေါ်၏။

(၃) မြင်သိမှု၊ ကြားသိမှု၊ နံသိမှု၊ စားသိမှု၊ ထိသိမှုနှင့် ကြံသိမှုတို့သည် ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွားကြ၏။ ထို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်တို့သည် မမြဲသည့်အနိစ္စတရားများဖြစ်ကြ၏။ မမြဲဘဲ ပျက်ပျက်နေခြင်းဖြင့် အမြဲနှိပ်စက်တတ်သောကြောင့် ဒုက္ခတရားများ ဖြစ်ကြ၏။ မိမိအလိုသို့ မလိုက်ဘဲ သူ့သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေသောကြောင့် အနတ္တတရားများ ဖြစ်ကြ၏။ ရုပ်နာမ်တို့၌ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာများတင်၍ ရှုမှတ်တတ်သောဉာဏ်ကို **'သမ္မသနဉာဏ်'**ဟု ခေါ်၏။

(၄) ထို့နောက် ရှုမှတ်ဆဲတွင် မျက်စိမှိတ်ထားလျက်နှင့် ထိန်လင်းသော ဩဘာသဟုခေါ်သည့် အလင်းရောင်များကို မြင်လာရ၏။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာမှု ပီတိလည်း အလွန်အကဲ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ကြောင့်ကြပူပန်မှုကင်းပြီး ငြိမ်းအေးချမ်းသာသည့် ပဿဒ္ဓိလည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါပေါ့ပါး၍ အမှတ်သတိ အထူးကောင်းမွန်လာ၏။ ဤအခါသည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါပေတည်း။ ထိုဩဘာသ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ စသည်တို့လည်း တရားထူးများမဟုတ်ကြ၊ ဝိပဿနာ၏ အညစ်အကြေးများသာ ဖြစ်ကြသည်ဟု ပိုင်းခြား၍သိလာပြီးလျှင် ခန္ဓာငါးပါး၌ ရှုမှတ်ခြင်းကို ထပ်မံစူးစိုက်၍ ရှုမှတ်၏။ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို သိမြင်လာသောအခါ **'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်'** ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

http://www.dhammadownload.com

(၅) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသည့်နောက် ရှုမှတ်သမျှ အာရုံများနှင့် မှတ်သိစိတ်များသည် ရိပ်ခနဲရိပ်ခနဲ ပျောက်ပျောက်သွားကြသည်ကို မြင်တွေ့လာရ၏။ ဤသို့ အပျက်သာထင်ပေါ်သည့် ဉာဏ်ကို **'ဘင်္ဂဉာဏ်'**ဟု ခေါ်၏။

(၆) ဘင်္ဂဉာဏ်ဖြင့် အပျက်ကိုသာမြင်နေရသောအခါ ရုပ်နာမ်တရား၌ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်သည့် **'ဘယဉာဏ်'** ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

(၇) တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေသည့်ရုပ်နာမ်တရားတွင် နှစ်သက်တွယ်တာစရာမရှိဟု အပြစ်မြင်လာသော **'အာဒီနဝဉာဏ်'**လည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

(၈) ရုပ်နာမ်တို့၏ အပြစ်ကိုမြင်လာသောအခါ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ငြီးငွေ့လာသည့် **'နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်'** ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

(၉) ရုပ်နာမ်ကိုငြီးငွေ့လာသောအခါ သံသရာမှ လွတ်မြောက်လိုသော **'မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်'** ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

(၁၀) သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက် ဝိပဿနာအာရုံများကို အထူးကြောင့်ကြစိုက်၍ ရှုမှတ်ရမည်ဟု သိလာသောဉာဏ်ကို **'ပဋိသင်္ခါဉာဏ်'**ဟု ခေါ်၏။

(၁၁) ခန္ဓာငါးပါးကို အထူးအားထုတ်၍ ရှုမှတ်သည့်အခါ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတရားများ ပိုမိုထင်ရှားလာပြီးလျှင် သူ့သဘာဝအလျောက် ပျောက်ပျက်သွားကြသော သင်္ခါရတရားများကို အထူးကြောင့်ကြစိုက်စရာမလိုတော့ဘဲ အလိုအလျောက် ကောင်းစွာ မှတ်သိနိုင်သည့် **'သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်'** ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤဉာဏ်သို့ရောက်သောအခါ ယောဂီ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အထူးပေါ့ပါး၍ အထက်ကောင်းကင်ယံ တိမ်တောင်ကြားတွင် လွင့်ပါးနေသည်ဟု ထင်မှတ်ရ၏။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိနေသည်ဟုပင် မထင်ရှားတော့ဘဲ မှတ်သိစိတ်ကလေးလောက်မျှသာ ကြည်လင်ချမ်းသာစွာ ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ ညောင်းညာကိုက်ခဲသော ဝေဒနာများလည်း မရှိသလောက် ပါးလျားသွားကြသည့်အတွက် ဣရိယာပုထ်တစ်ခုတည်းဖြင့် နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီကြာအောင် မပင်မပန်းမနွမ်းမလျဘဲ ချမ်းသာစွာ ရှုမှတ်နေနိုင်၏။

(၁၂) သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ရင့်သန်၍ အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်လတ်သော် 'ဘင်္ဂစလန ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ'ဟု ဘဝင်အစဉ်ပြတ်၍ မနောဒွါရ ဝဇ္ဇန်းစိတ်ဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုစိတ်၏ အခြားမဲ့၌ ပရိကမ်၊ ဥပစာ၊ အနုလုံဟုအမည်ရသော **'အနုလောမဉာဏ်'**ဖြစ်ပေါ်၏။ အနုလောမဉာဏ်သည် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာသုံးပါးတွင် တစ်ပါးပါးကို အာရုံပြု၏။

ထိုဉာဏ်၏အခြားမဲ့၌ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသော ဂေါတြဘုစိတ်ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤစိတ်သည် ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို ဖြတ်သော **'ဂေါတြဘုဉာဏ်'**ပင်တည်း။

ဂေါတြဘုစိတ်ဖြစ်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မဂ်စိတ်တစ်ကြိမ် ဖိုလ်စိတ်နှစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီး အပ္ပနာဝီထိပြီးဆုံးသွား၏။

အနုလောမဉာဏ်၊ ဂေါတြဘုဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့သည် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်သည့်အချိန်၌ ဖြစ်ပေါ်သော မဂ္ဂဝီထိအတွင်း ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်ကြသဖြင့် တစ်စက္ကန့်ကို ကုဋေတစ်သိန်းပုံလျှင် လေးပုံမျှကာလအတွင်း ဖြစ်ပျက်သွားကြ

http://www.dhammadownload.com

ခြင်းဖြစ်၏။

ဆီမီးသည် မီးစာကိုလောင်၊ အမှောင်ပယ်ရှင်း၊ အလင်းရောင်လွှမ်း၊ ဆီခန်းစေမှု၊ ဤလေးခုသောကိစ္စတို့ကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပြီးစေသကဲ့သို့ မဂ်ဉာဏ်သည်လည်း ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍သိခြင်း၊ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခြင်း၊ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း၊ မဂ္ဂသစ္စာကို ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်းဟူသော ကိစ္စလေးချက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း ပြီးမြောက်စေ၏။

မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မဂ်အကျိုးကို ခံစားရသောဖိုလ်ဉာဏ်သည် ထက်ကြပ်မကွာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

(၁၃) မဂ္ဂဝီထိဖြစ်ပြီးသည့်နောက် ဘဝင်စိတ်ကျ၏။ ဘဝင်စိတ်ပြတ်သည့်အခါ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်တို့ကိုပြန်လည်ဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေက္ခဏာဝီထိများ ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။ ထိုဝီထိတို့၌ပါသော မဟာကုသိုလ် မဟာကြိယာ ဉာဏသမ္ပယုတ်ဇောတို့နှင့် ယှဉ်သည့် ဉာဏ်များကို **'ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်'**ဟု ခေါ်၏။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် မျက်မှောက်ပြုပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် လူ့လောကထဲမှ သာမန်လူတစ်ယောက်သာဖြစ်သည်ဟု ထင်မှတ်ရသော်လည်း ပုထုဇဉ်ကား မဟုတ်တော့ပြီ။ ထိုသူသည် ကိလေသာဆယ်ပါးတွင် ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ပြီးသူဖြစ်၍ ပဉ္စသီလလုံခြုံကာ အပါယ်ရောက်ကြောင်းတရားများကို မပြုတော့ပြီ။ လူ့ပြည် နတ်ပြည်တို့၌ ၇–ကြိမ်ထက်လွန်၍ ပဋိသန္ဓေမနေတော့ပြီ။ ထိုသူအား အရိယာမဂ္ဂင် ရေအလျဉ်သို့

http://www.dhammadownload.com

ရောက်ပြီးသူဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်သို့သာ ဦးတည်သွားနေသော **'သောတာပန်အရိယာပုဂ္ဂိုလ်'**ဟု ခေါ်ဆိုရပေ၏။

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသည့်နောက် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကိုပင် ဒုက္ခ၊ အနိစ္စ၊ အနတ္တလက္ခဏာထင်အောင် ဝိပဿနာထပ်မံရှုလေလျှင် ယခင်အတိုင်း ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ပြီး ဒုတိယအကြိမ် မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တစ်ဖန်မျက်မှောက်ပြုရပြန်၏။ ဤပုဂ္ဂိုလ်ကို **'သကဒါဂါမ်အရိယာပုဂ္ဂိုလ်'**ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။ ထိုသူ၏ သန္တာန်၌ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့သည် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင် ရှိသည်ထက် ပို၍နည်းပါးသွားကြ၏။ သူသည် ကာမဘုံ၌ တစ်ကြိမ်သာ ပဋိသန္ဓေနေပြီးနောက် နိဗ္ဗာန်သို့စံဝင်မည့်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်၏။

သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကိုပင် ယခင်နည်းအတိုင်း ဝိပဿနာရှုမှတ်လေလျှင် တတိယအကြိမ်မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုရမည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါ **'အနာဂါမ် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်'**အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားပေပြီ။ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကာမဂုဏ်ငါးပါးကို တပ်မက်သောတဏှာ (ကာမရာဂ)နှင့် ဒေါသကိလေသာ (ဗျာပါဒ)တို့ကို အကြွင်းမဲ့ပယ်သတ်လိုက်လေပြီ။ ကာမဂုဏ်ကို ခံစားခြင်း မရှိတော့။ ဒေါသလည်း မထွက်တော့။ ကာမဘုံ၌ တစ်ဖန်ပဋိသန္ဓေနေရတော့မည်မဟုတ်။ သုဒ္ဓါဝါသဗြဟ္မာ့ဘုံမှတစ်ဆင့် နိဗ္ဗာန်သို့ လှမ်းဝင်မည့်အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပေ၏။

အကယ်၍ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို ဝိပဿနာထပ်မံရှုလေလျှင် စတုတ္ထအကြိမ် မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပြန်၏။ ထိုအခါ မဂ်ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ဖြင့် ကိလေသာတို့ကို လေးကြိမ်တိုင်တိုင် ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်၍ ကိလေသာအလုံးစုံ

http://www.dhammadownload.com

တို့ ကင်းရှင်းသွားကြ၏။ ထိုသူသည် လောက၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားနှင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့မှလွဲလျှင် အမြင့်မြတ်ဆုံးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၏။ ကိလေသာအားလုံးတို့မှ ဝေးကွာလျက် ထာဝရငြိမ်းအေးနေသူဖြစ်၍ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။

တကယ်ကြိုးစားသူသည် ဘဝ၏ ဤအမြင့်မြတ်ဆုံးဆုလာဘ်ကို တကယ်ရရှိမည်သာတည်း။

ဘဝ၏အဆုံးစွန်သော ပန်းတိုင် – နိဗ္ဗာန်

နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည် ရှိသလော၊ နိဗ္ဗာန်ရှိသလောဟု သံသယမကင်းသူများက မေးကြ၏။

နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်၊ နိဗ္ဗာန်တို့ကို ကြံစည်စိတ်ကူးယူခြင်းဖြင့် မဟုတ်ဘဲ မိမိ၏တန်ခိုးတော်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်သိမြင်နိုင်သော မြတ်ဗုဒ္ဓသည် နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်၊ နိဗ္ဗာန်တို့ ရှိခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ထို ဘုံဌာနများသို့ ရောက်နိုင်သော အကျင့်လမ်းများကို လည်းကောင်း၊ ထိုသို့အကျင့်လမ်းတို့ကို ကျင့်ကြံကြသဖြင့် ထိုဘုံများသို့ ရောက်ရှိသွားကြသော သာဓကများကိုလည်းကောင်း ပြည့်စုံစွာပင် ထုတ်ဖော်ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

ဗုဒ္ဓသက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်အခါက နတ်ဗြဟ္မာများသည် ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်ကို အမြဲတစေ လာရောက်နာကြားခဲ့ကြ၏။ ယခု မျက်မှောက်ခေတ်၌လည်း ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ထူးများဟု ယုံကြည်ရသော မိုးကုတ်ဆရာတော်၊ စွန်းလွန်းဆရာတော်နှင့် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားများထံ လူသံတိတ်ဆိတ်သည့် ညဉ့်သန်းခေါင်ယံအချိန်များတွင် နတ်ဗြဟ္မာများ လာရောက်ပြီး တရားနာခဲ့ကြသည်ဟု ယုံကြည်ရ၏။

http://www.dhammadownload.com

ယခုအခါ ရန်ကုန်မြို့လယ်ကောင်၌ပင် နတ်များပင့်ဆောင်လာသော စေတီတော်နှင့် ဓာတ်တော်များ အထင်အရှားရှိနေပါသည်။

အင်္ဂလန်၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စသည့် အနောက်နိုင်ငံများ၌ သေလွန်ပြီးသောလူများစွာတို့နှင့် အဆက်အသွယ်ပြုနိုင်ခဲ့ကြသည့်အပြင် ထိုဆက်သွယ်သူများအနက် အချို့တို့၏ ဓာတ်ပုံများကိုပင် ရိုက်ယူပြသနိုင်ခဲ့ကြ၏။ ဤပုဂ္ဂိုလ်များသည် လူ့ဘုံနှင့် နီးစပ်ကြသော စတုမဟာရာဇ်အောက်တန်းစားနတ်များ ဖြစ်ကြသည်ဟုယူဆရ၏။

သို့အတွက် နတ်၊ ဗြဟ္မာများရှိနေခြင်းကို ယုံမှားသံသယမဖြစ်သင့်ပေ။

နိဗ္ဗာန်သည် အမှန်တကယ်ရှိသော ပရမတ်တရား ဖြစ်၏။ အမှန်တကယ်ရှိသည့်အတွက်လည်း အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံးတို့က လပြည့်ဝန်းကြီးကို သာမန်မျက်စိဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရသကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှားမြင်ကြရခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

နိဗ္ဗာန်သည် တကယ်ရှိသောတရားဖြစ်လျှင် အဘယ်မှာတည်ရှိသနည်း။ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့ အဘယ်ကြောင့် မမြင်သိနိုင်ကြသနည်း။

ကောင်းပြီ။ ဥပမာများဖြင့် ဖြေဆိုပါအံ့။ ကြည်လင်သော ရေတစ်ခွက်တွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးများ သိန်းပေါင်းများစွာ ရှိနေသည်ဟု အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်သူကဆို၏။ သင်က သာမန်မျက်စိဖြင့် ကြည့်သည့်အခါ ဘက်တီးရီးယားပိုး တစ်ကောင်ကိုမျှ မမြင်ရသည့်အတွက် ထိုပိုးမရှိဟု သင်ငြင်းဆိုမည်လော။

http://www.dhammadownload.com

ညဉ့်အခါ တိမ်ကင်းစင်သည့်ကောင်းကင်ပြင်ကို သင် မော့ကြည့်လျှင် ကြယ်တာရာပေါင်း နှစ်ထောင်ခန့်ကိုသာ သင်မြင်တွေ့ရလိမ့်မည်။ အလွန်အားကြီးသော အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းများဖြင့် ကြည့်ရှုသော နက္ခတ်ပညာရှင်များကမူ ကြယ်တာရာများမှာ မရေမတွက်နိုင်အောင် ကုဋေပေါင်းမြောက်မြားစွာရှိသည်ဟု ပြောဆိုကြခြင်းကို သင်မယုံပြီလော။

သိပ္ပံပညာရှင်များက ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အက်တမ်များ၊ မော်လီကျူးများနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ထိုအက်တမ် မော်လီကျူးများက တစ်ဖန် အားအကောင်းဆုံး အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်၍မမြင်နိုင်သော အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်များနှင့် ဖွဲ့စည်းထားကြသည်ဟု ဆိုကြ၏။ ထိုအဆိုပြုကြသည့် သိပ္ပံပညာရှင်များပင်လျှင် မမြင်မတွေ့ခဲ့ကြရသော ထိုအီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်များသည် တကယ်ပင်ရှိကြသည်ကို သင်ယုံကြည်နိုင်ပါသလော။

'အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်တို့ကို မြင်နိုင်အောင် ပြစမ်းပါ။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေ ကမ္ဘာယာဉ်ကြီးကိုစီးလျက် အာကာသဘွင် ခရီးပြင်းနှင်နေကြသည်ကို ထင်ရှားအောင် ပြစမ်းပါ'ဟု သင် တောင်းဆိုလျှင် မဖြစ်နိုင်သောအရာကို တောင်းဆိုနေခြင်းဖြစ်သည်ဟု သင် နားလည်သင့်၏။

ထို့ကြောင့် ထိုသိပ္ပံသဘောတရားတို့ထက် အဆသိန်းသန်းမက ပို၍သိမ်မွေ့သော နိဗ္ဗာန်ကို ထင်ရှားအောင်ပြပါဟုဆိုလျှင် မဖြစ်နိုင်သောအရာကို တောင်းဆိုနေခြင်းဖြစ်သည်ဟု သင်သိနားလည်သင့်၏။

http://www.dhammadownload.com

ပို၍ထူးခြားသည်မှာ နိဗ္ဗာန်သည် အခြားဘာသာရေးသမားများ ကြံဆသကဲ့သို့ ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော ဘုံဗိမာန်များ၊ သာယာသော ရှုခင်းများနှင့် တေးဂီတများ၊ ချိုမြိန်သောအစားအစာများတို့ဖြင့် ပြည့်စုံသော ဘုံဌာနမဟုတ်ဘဲ၊ မည်သည့်ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်မျှလည်း မရှိ၊ ခံစားသူများလည်းမရှိ၊ နေရာဌာနလည်းမရှိသော **သန္တိသုခ**ဟု ခေါ်သည့် အငြိမ်းဓာတ်သက်သက်မျှသာ ဖြစ်နေခြင်းပင်တည်း။

စင်စစ်တွင် ကာမဂုဏ်ခံစားခြင်းသည် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောများနှင့် ရောယှက်နေသဖြင့် တကယ်ချမ်းသာအစစ် မဟုတ်ပါ။ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်တို့သည် မတည်မြဲကြဘဲ ပျက်စီးခြင်းသဘောရှိကြသဖြင့် အကယ်၍နိဗ္ဗာန်တွင် ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ရှိလျှင် နိဗ္ဗာန်သည်လည်း မတည်မြဲဘဲ ပျက်စီးခြင်းသဘော ရှိရပေတော့မည်။ နိဗ္ဗာန်သည် ပျက်စီးခြင်းသဘောကင်းသဖြင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောနှင့်လည်း ကင်းဝေးရမည် ဖြစ်၏။ ဖြစ်ခြင်းသဘောနှင့်ကင်းလျှင် နေရာဌာန၊ အကောင်အထည်ဒြပ်တို့နှင့်လည်း ကင်းကွာရမည်ဖြစ်၏။ ခံစားသူမရှိဟုဆိုခြင်းမှာ ပရမတ်သဘောအရ လူနတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါမရှိဟု ဆိုထားခြင်းကို ထောက်ရှု၍ သိသာထင်ရှားပါ၏။

တကယ့်ချမ်းသာအစစ်ဆိုသည်မှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့၏ စက်ယန္တရားမှ ကင်းလွတ်သော မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောတို့ ကင်းဆိတ်နေသော ချမ်းသာခြင်းသာဖြစ်၏။

အရှင်ဥဒါယီက အရှင်သာရိပုတ္တရာအား "ခံစားမှုမရှိသောနိဗ္ဗာန်၌ ချမ်းသာကား အဘယ်နည်း" ဟု မေးမြန်းသည်ကို ဓမ္မသေနာပတိဖြစ်တော်မူသော **အရှင်သာရိပုတ္တရာ**က "ငါ့ရှင်၊ ခံစားမှုမရှိသောနိဗ္ဗာန်၌ ခံစားမှုမရှိခြင်းသည်ပင် ချမ်းသာမည်၏" ဟု ဖြေကြားတော်မူခဲ့၏။

http://www.dhammadownload.com

ကိလေသာကင်းပြတ်နေသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့၏ အမြင်အတွေးကို တဏှာရာဂ၏ ကျေးကျွန်ဖြစ်နေကြသည့် ပုထုဇဉ်လူသားတို့ သိနားလည်ရန် အလွန်ခဲယဉ်းလှပါ၏။

ဥပမာဆောင်ပြရသော် အပူ၏သဘောသည် ရှိခြင်းဖြင့် ပူလောင်စေ၏။ မရှိခြင်းဖြင့်အေးမြစေ၏။ ထို့အတူ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့၏ သဘောသည် ရှိခြင်းဖြင့်ဆင်းရဲစေ၍ မရှိခြင်းဖြင့် ချမ်းသာစေ၏။

တောမီးအဝိုင်းခံရသော ယောက်ျားသည် အသက်ရှင်ရေးအတွက် မီးကိုဖြတ်ကျော်၍ ဆင်းရဲပင်ပန်းကြီးစွာ ပြေးထွက်ခဲ့ရ၏။ မီးလွတ်သောနေရာသို့ ရောက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုယောက်ျားသည် အလွန်ကြီးကျယ်သောချမ်းသာကို ခံစားရတော့၏။

ထိုနည်းအတူ ကိလေသာမီးတို့ဖြင့် စက္ကန့်မခြားအောင် လောင်မြိုက်ခြင်းကို ခံနေရသောလူသားသည် ထိုကိလေသာမီးတို့ ဆိတ်သုဉ်းသွားကြသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အတုမရှိသော ချမ်းသာကို ခံစားရတော့၏။

နိဗ္ဗာန်၏ချမ်းသာကား အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ သဘောတို့ ကင်းနေသော၊ ကိလေသာမီးတို့ ချုပ်ငြိမ်းနေသော၊ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းသဘောလည်းမရှိသော၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းသဘောလည်းမရှိသော ငြိမ်းအေးချမ်းသာခြင်းအစစ် ဖြစ်ပေတော့၏။

နိဗ္ဗာန်သည် လက္ခဏာအားဖြင့် သန္တိသုခ– ငြိမ်းအေးချမ်းသာခြင်း တစ်မျိုးတည်းသာ ရှိ၏။

http://www.dhammadownload.com

စကားပရိယာယ်အားဖြင့်မူ နိဗ္ဗာန်သုံးမျိုး ရှိ၏။ နိဗ္ဗာန်တစ်မျိုးတည်းကိုသာ သုံးမျိုးဖွဲ့ဆိုလိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။

(၁) သုညတနိဗ္ဗာန်

ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟနှင့်တကွ ရုပ်နာမ်အားလုံးတို့ ဆိတ်သုဉ်းနေခြင်း၊ မရှိခြင်း၊ ကင်းခြင်းသဘောကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို သုညတနိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

(၂) အနိမိတ္တနိဗ္ဗာန်

လုံးခြင်း၊ ပြားခြင်းစသည့် ပုံသဏ္ဌာန်များမရှိခြင်း၊ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းစသော သင်္ခါရနိမိတ်တို့လည်း ကင်းဆိတ်နေသည့်သဘောကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို အနိမိတ္တနိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

(၃) အပ္ပဏိဟိတနိဗ္ဗာန်

ပူပူဆာဆာ တဏှာရာဂဖြင့် မတောင့်တအပ်သော၊ ပူပူဆာဆာတောင့်တတတ်သည့် တဏှာလည်းမရှိသောသဘောကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို အပ္ပဏိဟိတနိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ထူးဝိသေသများကား မြောက်မြားစွာပင် ရှိပါသည်။

နိဗ္ဗာန်သည် ကိလေသာဟူသောအနှောင်အဖွဲ့၊ ဘဝသံသရာဟူသော အနှောင်အဖွဲ့တို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းဟူသည့် **'ဝိမောက္ခဂုဏ်'** နှင့် ပြည့်စုံ၏။

နိဗ္ဗာန်သည် ဖြစ်, ပျက်, ပြောင်းလဲ, ပြုစီရင်ခြင်း စသည့် သင်္ခါရတရားအားလုံးမှ လွတ်မြောက်ခြင်းဟူသည့် **'ဝိမုတ္တိဂုဏ်'**နှင့်လည်း ပြည့်စုံ၏။

http://www.dhammadownload.com

နိဗ္ဗာန်သည် ရာဂ၊ ဒေါသ စသည့်ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းစင်ခြင်းဟူသော **'ဝိသုဒ္ဓိဂုဏ်'**နှင့်လည်း ပြည့်စုံ၏။

နိဗ္ဗာန်သည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရစသော အကြောင်းတရားတို့၏ ပြုပြင်စီရင်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်သော **'အသင်္ခတဂုဏ်'**နှင့်လည်း ပြည့်စုံ၏။

နိဗ္ဗာန်သည် မဖောက်မပြန်၊ မပျက်စီးတတ်သော ပရမတ္ထသဘော ရှိခြင်းကြောင့် **'ဓုဝဂုဏ်'**နှင့်လည်း ပြည့်စုံ၏။

နိဗ္ဗာန်သည် သေခြင်းသဘော ကင်းသောကြောင့် **'အမတဂုဏ်'** နှင့်လည်း ပြည့်စုံ၏။

နိဗ္ဗာန်သည် ဆင်းရဲခပ်သိမ်းကို ချုပ်ငြိမ်းစေခြင်းသဘောရှိသောကြောင့် **'ဒုက္ခက္ခယဂုဏ်'**နှင့်လည်း ပြည့်စုံ၏။

နိဗ္ဗာန်သည် ကိလေသဝဋ္ဋ၊ ကမ္မဝဋ္ဋ၊ ဝိပါကဝဋ္ဋတို့မှ လွတ်မြောက်သွားခြင်းသဘောရှိသောကြောင့် **'ဝိဝဋ္ဋဂုဏ်'**နှင့်လည်း ပြည့်စုံ၏။

နိဗ္ဗာန်သည် ရာဂ၊ ဒေါသ၊ အစရှိသည့် ဘေးရန်ဟူသမျှတို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းသဘောရှိသောကြောင့် **'ခေမဂုဏ်'**နှင့်လည်း ပြည့်စုံ၏။

နိဗ္ဗာန်၏မြားမြောင်လှသော ဂုဏ်ပုဒ်များကို ရှည်အံ့စိုး၍ ဆက်လက်ဖော်ပြခြင်း မပြုတော့ပြီ။

ဘဝကြွေးမှာ၏ မန်တီးရှင်

အချုပ်ကိုဆိုရသော် သတ္တဝါတစ်ဦး၏ အနာဂတ်ဘဝကို သတ်**မှတ်ပေးသည့်စွမ်းအားမှာ** ထိုသတ္တဝါ၏ စေတနာကံဟူသည့် စိတ်**စွမ်းအားပင်** ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

သတ္တဝါက ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ကို တပ်မက်တွယ်တာသော တဏှာရှိ၍ ကာမသုဂတိဘုံ၌ ဖြစ်နိုင်သည့် ကုသိုလ်ကံစေတနာရှိလျှင် သေလွန်သောအခါ ကာမသုဂတိဘုံ၌ ဖြစ်ခွင့်ရပေလိမ့်မည်။

သမထဘာဝနာပွားများသည့် အစွမ်းကြောင့် ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်ရရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဈာန်ချမ်းသာကို နှစ်သက်တွယ်တာခြင်း ရှိသည်ဖြစ်၍ သေလွန်သောအခါ ၌ မိမိရရှိခဲ့သည့် ဈာန်ချမ်းသာနှင့်တူညီသည့် ရူပဗြဟ္မာဘုံတွင် ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ အရူပဈာန်ရရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အရူပဘုံတွင် ဖြစ်ပေါ်ကြရ၏။

ကာမဂုဏ် အာရုံကို နှစ်သက်တွယ်တာပြီး ကုသိုလ်ကံစွမ်းအား သေးငယ်၍ အကုသိုလ်ကံစွမ်းအား ကြီးလေးနေသော သတ္တဝါများမှာ အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက်ကြရမည်ဖြစ်၏။

ကာမဂုဏ်အာရုံကို နှစ်သက်တွယ်တာသော ကာမတဏှာလည်း မရှိ၊ ဈာန်ချမ်းသာကို တွယ်တာသော ရူပတဏှာ၊ အရူပတဏှာတို့လည်းမရှိ၊ ဘဝပြတ်စဲခြင်းကို လိုလားသော ဝိဘဝတဏှာလည်းမရှိ၊ ဝိပဿနာစွမ်းအားဖြင့် တဏှာကိုပယ်သတ်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ နောက်ထပ်ဘဝဖြစ်ပေါ်စရာ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာ မရှိတော့သဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့သာ ချမ်းချမ်းသာသာ ကြွမြန်းကြရ၏။

ထို့ကြောင့် **'သင်၏ဘဝကံကြမ္မာကို သင်သာဖန်တီးနိုင်သည်'**

လူ့စည်းစိမ်ချမ်းသာထက် ပိုမို ကြီးကျယ်ကောင်းမွန်သည့် နတ်ချမ်းသာကို ခံစားလိုလျှင် ထိုချမ်းသာကို ပေးစွမ်းနိုင်သည့် ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ ဘာဝနာကုသိုလ်တို့ကို ဖြည့်ဆည်းပါ။

http://www.dhammadownload.com

နတ်ချမ်းသာထက် ပိုမိုကြီးကျယ်သည့် ဗြဟ္မာချမ်းသာကို ခံစားလိုသော် လောကီစျာန်များကို ပိုင်နိုင်အောင် သမထဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်ပါ။

'ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်၊ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ ပျော်မယ်၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ရင်လည်း တိရစ္ဆာန်လိုပျော်မယ်၊ ငရဲကျရင်လည်း ငရဲပြည်မှာ ပျော်လိုက်မယ်'ဟု သဘောထားသူတို့မှာ အထူးကြိုးစားနေစရာ မလို၊ ကာမဂုဏ်အာရုံများကို ပျော်ပျော်ပါးပါးခံစားနေရုံမျှနှင့် သေလွန်သည့်အခါ အပါယ်ဘုံသို့ လားရောက်ကြရမည်ဖြစ်၏။ သို့သော် အပါယ်ငရဲ၌ ပျော်စရာတစ်ပဲသားမျှမရှိဘဲ အလွန်ဆိုးရွားသော ဆင်းရဲသက်သက်သာ ရှိသည်ကို သတိမူရာ၏။

ဘဝသံသရာသည် ရှည်လျားလှ၏။ ရေပွက်ပမာ တစ်သက်တာဖြစ်သည့် ဤတစ်ဘဝစာလောက်ကို မကြည့်နှင့်။ ဤဘဝတွင် ပြုမိသော အကုသိုလ်ကံကြောင့် ဘဝကူးရှေ့ကူးမှာနစ်မွန်းသွားနိုင်၏။ ဤဘဝတွင် ပြုလိုက်သောကောင်းမှုကုသိုလ်ကံကြောင့် ဘဝအသချေ့ ကောင်းစားသွားနိုင်၏။

ပေါ့ပေါ့တန်တန် မတွေးနှင့်။ မကောင်းမှုကိုပြုလျှင် သင်ပင်ပထမဦးဆုံးဆင်းရဲရ၏။ ထို့နောက် မိဘဆွေမျိုးများနှင့် မိတ်သင်္ဂဟများ ဆင်းရဲကြရ၏။ အခြားသတ္တဝါများလည်း အကျိုးယုတ်သွားကြ၏။

ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို ပြုလျှင် သင်ပင် ပထမ ချမ်းသာရ၏။ မိဘဆွေမျိုးများနှင့် မိတ်သင်္ဂဟတို့လည်း ဝမ်းသာကြရ၏။ သတ္တဝါအများပင် ချမ်းသာသွားနိုင်ကြ၏။ သင့်ဘဝသည်လည်း မြင့်မြတ်တင့်တယ်လာမည် ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

သင့်ဘဝနှင့် ထိုက်ထိုက်တန်တန်

သင်၏ဘဝသည် အလွန်ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်နေသည်ကို မမေ့နှင့်။ ဘဝအသချေနေလို့မှ တစ်ကြိမ်ကြုံတွေ့ရန် ခဲယဉ်းလှသော ဗုဒ္ဓသာသနာတွင် အသိဉာဏ်ရှိသည့်လူသားအဖြစ်ကို သင် ရရှိထားပေ၏။

ဤဘဝတွင် အကျိုးကျေးဇူးအကြီးမားဆုံးဖြစ်သည့် ဝိပဿနာကုသိုလ်အလုပ်ကို တစ်လတာမျှ လေးလေးစားစားပြုလုပ်လိုက်လျှင် သင်၏သံသရာခရီးတစ်လျှောက်လုံးအတွက် သင် စိတ်ချသွားနိုင်သည်။ အဆုံးစွန်သော ဘဝအောင်မြင်မှုကိုလည်း သင် ရရှိသွားနိုင်သည်။

သင့်ဘဝကို အကောင်းဆုံးအဖိုးအတန်ဆုံးဖြစ်အောင် သင်သာ ဖန်တီးနိုင်သည်။

သင်၏ဘဝ မြင့်မြတ်လှပ၍ အဖိုးအနဂ္ဃ ထိုက်တန်ရန်မှာ သင်၏စိတ်ထားသည် ဖြူစင်မြင့်မြတ်ပြီး စေတနာကောင်းတို့နှင့် ကြိုင်လှိုင်သင်းပျံ့နေရန် လိုအပ်သည်။

စိတ်သည်ယုတ်ညံ့သည့် ကာမဂုဏ်အာရုံများ၌ မွေ့လျော်တတ်သောသဘောရှိသဖြင့် သင်၏စိတ်ကို ပျော်ရာမျှောထားလျှင် သင်၏ဘဝသည်လည်း ရေစုန်မျော၍ အပေါစားဖြစ်သွားလိမ့်မည်။

> လောကတွင် ကြီးကျယ်သောဘဝအောင်မြင်မှုကို ရရှိနေသူများသည် စိတ်စွမ်းအားကြီးမား ထက်မြက်သူများ ဖြစ်ကြ၏။ ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်၊ ဘဝကိစ္စနှင့် ဘဝပန်းတိုင်တို့ကို ပြတ်ပြတ်သားသား သိနားလည်ပြီး၊ သိနားလည်သည့်အတိုင်း မဆုတ်မနစ်သော လုံ့လဖြင့် ကြိုးပမ်းနေသူများ ဖြစ်ကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်စွမ်းအားကို ကြီးမားထက်မြက်အောင် အထိရောက်ဆုံး ထူထောင်ပေးနိုင်သော နည်းများမှာ သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဝိပဿနာဘာဝနာသည် စိတ်စွမ်းအားကြီးမားအောင် သမာဓိကိုထူထောင်ပေးရုံသာမက စိတ်ထားဖြူစင်လှပအောင် ကိလေသာအညစ်အကြေးများကိုလည်း ဆေးကြောသုတ်သင်ပေးသည့်အတွက် ဘဝတန်ဖိုးတိုးတက်ရေးလမ်းစဉ်တွင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပေ၏။

ဘဝသစ္စာများဖြစ်ကြသော အရိယသစ္စာလေးပါးတို့သည် ဘဝအဓိပ္ပာယ်, ဘဝကိစ္စနှင့် ဘဝပန်းတိုင်တို့ကို ပြတ်သားပေါ်လွင်အောင် မီးမောင်းထိုးပြထားလျက်ရှိ၏။ သင့်ဘဝ, သင့်ကိစ္စ, သင့်ပန်းတိုင်တို့ကို ပီပြင်ပြတ်သားစွာ သင်သိနားလည်ပြီး သင့်ရန်သူများနှင့် မိတ်ဆွေများကို ခွဲခြားသိကာ သင့်ဘဝကံကြမ္မာကို သင်လိုရာ ဖန်တီးယူပါလေလော့။

သင်၏အကြီးမားဆုံးရန်သူများကား လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ ဖြစ်ကြ၏။ သင် အားအကိုးရဆုံးမိတ်ဆွေများကား ကံ,ဉာဏ်, ဝီရိယတို့ဖြစ်ကြ၏။ သင်လှမ်းယူဆွဲကိုင်နိုင်သည့် အကောင်းဆုံး လက်နက်ကား ဝိပဿနာလက်နက်ဖြစ်၏။

ကံ, ဉာဏ်, ဝီရိယ, ဝိပဿနာတို့၏ စွမ်းအားဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ ဦးဆောင်သော သံသရာမီး ၁၁ ပါးကို အပြီးအပိုင် သင်ငြိမ်းသတ်နိုင်သည်။

သင်နှင့်တကွ သတ္တလောကတစ်ခုလုံးအား တပြောင်ပြောင် တညီးညီး မရပ်မနားတောက်လောင်နေစေသည့်လောကငရဲမီးကား

http://www.dhammadownload.com

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟအစရှိသော မီးသုံးပါးပင်ဖြစ်၏။ ထိုမီးကြီး ငြိမ်းအေးသွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အချမ်းသာဆုံး ချမ်းသာဖြစ်သည့် သန္တိသုခ (နိဗ္ဗာန်)ကို သင် မြဲမြဲခိုင်ခိုင် ပိုင်ဆိုင်ရပေတော့မည်။

သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် အကောင်းဆုံး အခွင့်အလမ်းသည် သင့်လက်တစ်ကမ်းတွင် ရှိနေလေပြီ။

ဤအခွင့်အလမ်းကို သင် မိမိရရ အသုံးချလိုက်မည်လော၊ သို့မဟုတ် လက်လွှတ်ခံလိုက်မည်လော။

ရာဂနှင့်တူသောမီးသည် မရှိ၊ ဒေါသနှင့်တူသော အပြစ်သည် မရှိ၊ မောဟနှင့်တူသော အမိုက်မှောင်သည်မရှိ၊ ခန္ဓာနှင့်တူသော ဆင်းရဲသည် မရှိ၊ နိဗ္ဗာန်နှင့်တူသော ချမ်းသာသည် မရှိ။

(ဓမ္မပဒ- ၂၀၂)

သင်၏ဘဝလမ်းစဉ်ကို မှန်ကန်စွာရွေးချယ်ချမှတ်ပါလော့။

အောင်နိုင်မှုအပေါင်းတို့တွင် စိတ်ကိုအောင်နိုင်ခြင်းသည် အသာလွန်ဆုံးဖြစ်၏။

လောကချမ်းသာ အပေါင်းတို့တွင် ကိလေသာကို အပြီးသတ် နှိမ်နင်းအောင်နိုင်ခြင်းသည် အကြီးကျယ်ဆုံးသော ဘဝအောင်မြင်မှု ဖြစ်၏။

လူတိုင်း'အောင်မြင်သောဘဝ' ကိုခံယူ၍ ချမ်းသာသုခနှင့် ပြည့်စုံနိုင်ပါစေ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

http://www.dhammadownload.com

ကျမ်းကိုးစာရင်း

၁။ ဓမ္မပဒပါဠိတော် မြန်မာပြန်၊ ဗုဒ္ဓသာသနာအဖွဲ့ ပုံနှိပ်တိုက်၊ (၁၉၆၈ ခုနှစ်)

၂။ ဓမ္မစကြာပါဠ်နိဿျ၊ ဆရာတော်ဦးဗုဓ်မူ၊ ဗုဒ္ဓသာသနာအဖွဲ့ ပုံနှိပ်တိုက်၊ (၁၉၇၅ ခုနှစ်)

၃။ အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၊ အခြေပြုသင်္ဂြိုဟ်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၊ (၁၉၈၁ ခုနှစ်)

၄။ အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ၊ သာသနာရေး ဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၊ (၁၉၇၉ ခုနှစ်)

၅။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ပါဠ်နိဿျ၊ ဗုဒ္ဓသာသနာအဖွဲ့ ပုံနှိပ်တိုက်၊ (၁၉၇၁ ခုနှစ်)

၆။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကြီး၊ ပထမတွဲ၊ တတိယအကြိမ်၊ (၁၉၇၈ ခုနှစ်)

၇။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကြီး၊ ဒုတိယတွဲ၊ (၁၉၆၈ ခုနှစ်)

၈။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား၊ ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ပထမတွဲ၊ ၁၉၇၈ ခုနှစ်။

၉။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာရှုနည်း အကျဉ်းချုပ်၊ ၁၉၇၅ ခုနှစ်။

၁၀။ ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက၊ သီလဝန္တသုတဝန္တသုတ္တန်၊ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ရှုနည်းမှတ်နည်းတရားတော်၊ ၁၉၈၀ခုနှစ်။

၁၁။ ဝဏ္ဏကျော်ထင် ဦးဖိုးစိန်၊ တရားထူးရရန် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နည်း၊ ၁၉၈၂ ခုနှစ်။

http://www.dhammadownload.com

၁၂။ ဦးသော်ဇင်၏ မိလိန္ဒပဉှာ၊ စာပေလောက စာအုပ်တိုက်၊ (၁၉၆၇ ခုနှစ်)
၁၃။ ဓမ္မာစရိယ ဦးတင်မြင့်၊ ဝိမသာသနာရှုနည်း ညွှန့်ပေါင်း၊ ကမ္ဘာကျော်စာပေ၊ (၁၉၇၇ ခုနှစ်)
၁၄။ ဒေါက်တာလှဖူး၊ လက်တွေ့စိတ်ပညာ၊ ခွပ်ဒေါင်းစာပေ၊ (၁၉၇၄ ခုနှစ်)
၁၅။ ဒေါက်တာကျော်စိန်၊ ဦးဖေချစ်၊ စိတ်ပညာ၏ရှုထောင့်အထွေထွေ၊ မင်းလှစာအုပ်တိုက်၊ (၁၉၆၈ ခုနှစ်)
၁၆။ နန္ဒာသိန်းဇံ၊ ဘဝအဓိပ္ပာယ်နှင့် ဘဝသစ္စာ၊ စာနိုင်ငံစာပေ၊ (၁၉၇၅ ခုနှစ်)။
၁၇။ အောင်ဝင်း(စိတ်ပညာ)၊ စိတ်ပညာဖြင့်ချမ်းသာရာသို့၊ ခြသေ့်မင်းစာပေ၊ (၁၉၇၉ ခုနှစ်)။
၁၈။ အောင်ဝင်း(စိတ်ပညာ)၊ သင့်အတွင်းစိတ်၏ အလွန်ကြီးမားသော တန်ခိုးကိုသုံးပါ၊ ခြသေ့်မင်းစာပေ၊ (၁၉၇၇ ခုနှစ်)
19. Dr. J.E. Greene(editor): 100 Great Thinkers, Washington Square Press Inc., N. Y., 1967.
20. Dr. M. J. Adler: Great Ideas from the Great Books, Washington Square Press, Inc., N. Y., 1966.
21. Lincoln Barnett: The Universe and Dr. Eiastein, the New American Library, N. Y., 1964.
22. Maxwell Maltz: Creative Living for today.

http://www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာပင်းတင်မွန်၏ ဓမ္မရတနာစာအုပ်များ

ဤဓမ္မရတနာစာအုပ်များကို
ဖတ်ရှုလေ့လာလျှင် ကြီးကျယ်သော ဓမ္မသဝနကုသိုလ်နှင့်
ကောင်းကျိုးချမ်းသာမင်္ဂလာအပြားပြားကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

၁။ **မြတ်ဗုဒ္ဓ** – ဘုရားကို ဘာကြောင့် ကိုးကွယ်ထိုက်သလဲ။
၂။ **မြတ်ဓမ္မ** – တရားကျင့်သူကို တရားက ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မလဲ။
၃။ **မြတ်သံဃာ** – သံဃာတော်သည် ဘာကြောင့် အမြတ်ဆုံးရတနာဖြစ်သလဲ။
၄။ **မြတ်သရဏဂုံ** – ရတနာမြတ်သုံးပါး ကိုးကွယ်လျှင် အပါယ်မကျဘူး။
၅။ **ဘဝအောင်မြင်ရေး** – အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြန်ရိုက်ရသော စာအုပ်။
၆။ **ဘဝလမ်းနှစ်သွယ်** – သုဂတိ အလင်းလမ်းနှင့် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိလမ်း ဘယ်လိုလှမ်း?
၇။ **ဘဝချမ်းသာရေး** – ယခုဘဝ နောက်ဘဝ အကောင်းဆုံး ချမ်းသာတွေက ဘာလဲ။
၈။ **ဖားအောက်တောရစိတ်ဆေး** – ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျသမထ ဝိပဿနာရှုနည်းက?
၉။ **လိမ္မာယဉ်ကျေးတို့ရင်သွေး** – ပြည်သူ့ရင်သွေးရတနာများ လိမ္မာရေးခြားကြဖို့။
၁၀။ **မေတ္တာနှင့် သစ္စာ သရုပ်ဖော်** – အလှဆုံးတရားနှင့် အမြတ်ဆုံးတရားတို့ကို လက်တွေ့ကျင့်ဖို့။
၁၁။ **မေတ္တာနှင့်သစ္စာအဖွင့်** – တစ်လောကလုံးကိုအလှဖုံးစေ, မြင့်မြတ်စေသောတရား နှစ်ပါး။
၁၂။ **တော်ကူးဝိပဿနာဂုဏ်ထူးဆောင်** – ထူးဆန်းစွာ ရောဂါ ပျောက်ခြင်းများ
၁၃။ **ဆေးမကုဘဲ ငြိမ်းအေးနည်း** – ကျန်းမာချမ်းသာစွာ နေနိုင်သည့် တရားရှုနည်း။
၁၄။ **မြတ်ဒါန** – တိုးတက်ကြီးပွားအောင် အကျိုးကြီးအောင် ဘယ်လိုလှူဒါန်းရမလဲ။
၁၅။ **မြတ်သီလ** – အလှဆုံး တန်ဆာ၊ အကောင်းဆုံး ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ၊ လိုတိုင်းရစေ။
၁၆။ **မြတ်ဘာဝနာ** – အကျိုးအကြီးဆုံး အကောင်းဆုံးဘဝနေနည်း ဘာဝနာရှုနည်းများ။
၁၇။ **ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအနှစ်ချုပ်** – လောကအကြောင်း ကောင်းစွာသိနားလည်စေတဲ့ ဗုဒ္ဓဒဿန၊ အဘိဓမ္မာ (ရိုးရိုးတန်း) စာမေးပွဲလက်စွဲ။
၁၈။ **ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့်ဘဝလမ်းစဉ်** – The Aim and Way of Life.
၁၉။ **ဗုဒ္ဓဘာသာစာရိတ္တနှင့်ကျင့်ဝတ်များ** – Buddhist Ethics and Duties.
၂၀။ **ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် ခေတ်သစ်ဘဝ** – Buddhism in Modern Life.

http://www.dhammadownload.com

၂၁။ **ဘဝကိစ္စနှင့် ဘဝပန်းတိုင်** – The Purpose and the Goal of Life.
၂၂။ **သိပ္ပံနယ်လွန် ဗုဒ္ဓဘာသာ** – The Supreme Science of The Buddha.
၂၃။ **တော်ကူးဆရာတော် ဘဝဆည်းတာနှင့် ကျင့်စဉ်တရား** – တရားရှုခြင်းဖြင့် အားလုံးကို အနိုင်ရ။
၂၄။ **ရှေးဘဝ နောက်ဘဝ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများ** – အတိတ်ဘဝတွေကို ဘယ်လို သိနိုင်သလဲ။
၂၅။ **အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကေန်ပိုင်** (ပထမတွဲ) – ဗုဒ္ဓနည်းကျ မှန်ကန်တိကျသော တရားရှုနည်း။
၂၆။ **တက္ကသိုလ် အဘိဓမ္မာ ပေါင်းချုပ်** – ဗုဒ္ဓဒဿန အဘိဓမ္မာကို အရှင်းဆုံး တင်ပြထားသည့် စာအုပ်။
စာသင်သားများအား အဘိဓမ္မာ အထောက်အကူပြု။
၂၇။ **The Essence of Buddha-Abhidhamma** – ဗုဒ္ဓ အဘိဓမ္မာကို အကောင်းဆုံး ရှင်းလင်းချက်။
၂၈။ **Good English** – အင်္ဂလိပ်စာကို တတ်အောင် တော်အောင် သင်ပြမယ့် စာအုပ်။ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားလက်စွဲ။
၂၉။ **ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးကမ္ဘာ** (အိတ်ဆောင်) – မူ–လယ်–ထက် စာရိတ္တ ပညာ လက်စွဲ။
၃၀။ **တော်ကူးကျင့်စဉ်တရား** (အိတ်ဆောင်) – ဒုက္ခဝေဒနာကို ကျော်လွှား၍ ငြိမ်းအေးမှု ရယူနည်း။
၃၁။ **ဖားအောက်တောရစိတ်ဆက်** (အိတ်ဆောင်) – သမာဓိ ပြည့်မီအောင် ထူထောင်၍ ပရမတ်တရားများကို မြင်အောင် ဝိပဿနာရှုနည်း။
၃၂။ **မြတ်ဗုဒ္ဓ** (အိတ်ဆောင်) – ဘုရားကို လေးစားကြည်ညိုလျှင် မုချ ကြီးပွားတိုးတက်မည်။
၃၃။ **အဘိဓမ္မမဟာရဋ္ဌဂုရု သင်္ဘပြေကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး**။

တရားကို ပေးလှူခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးအလှူဖြစ်သည်။
တရားအရသာသည် အမွန်မြတ်ဆုံး အရသာ ဖြစ်သည်။
တရားနှင့် မွေ့လျော်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးမွေ့လျော်ခြင်းဖြစ်သည်။
တရားကို သိပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်
အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာကို ရယူနိုင်ကြပါစေ။

မြမွန်ရတနာ စာပေ
၁၅/၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၀၁–၂၈၆၆၁၀