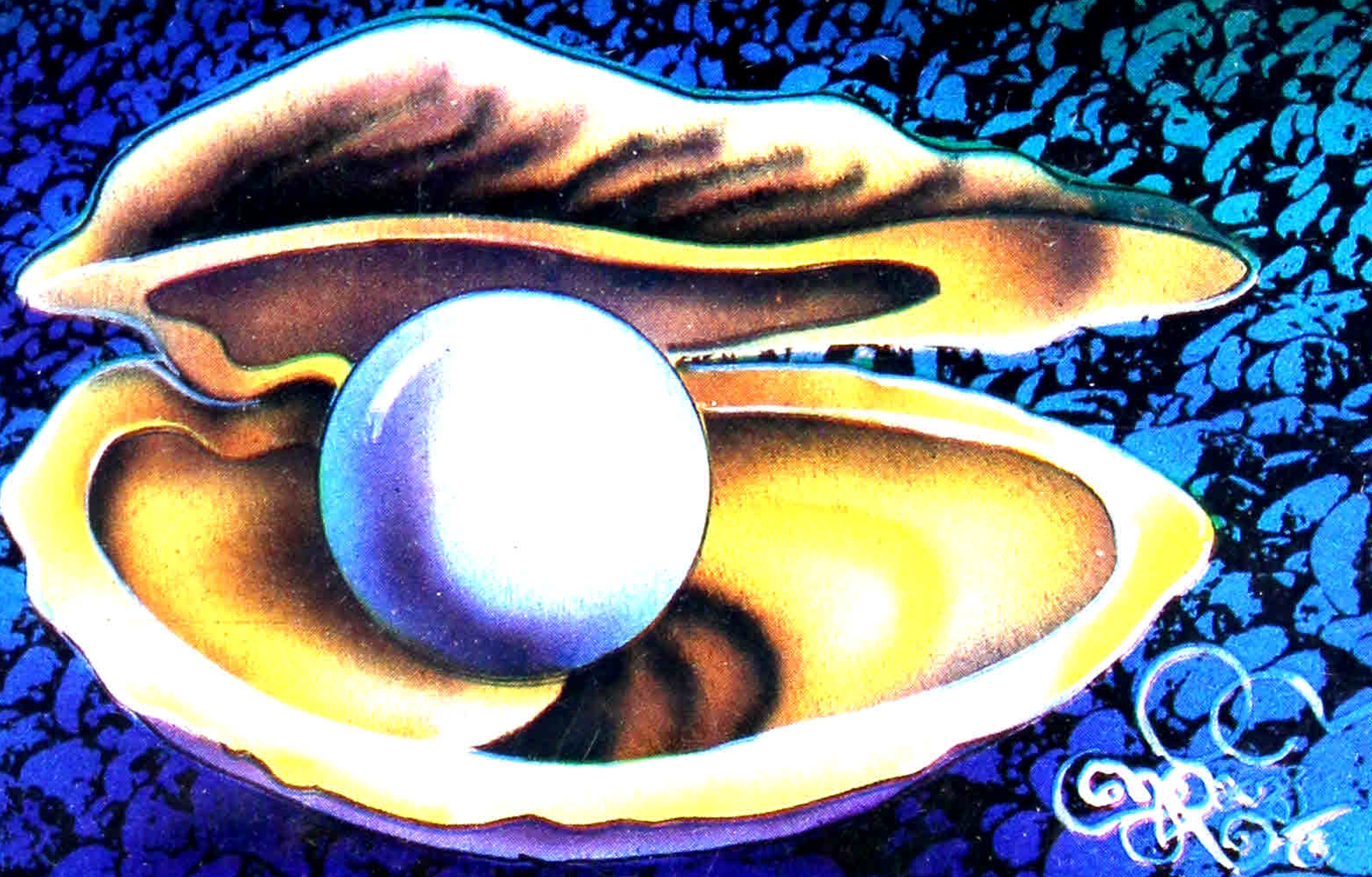
ဆရာတော်ကြီးများ၏ဩဝါဒဆိုင်ရာ

ကျွန်ုပ်ဘဝ၏
အနှစ်သာရများ

ဝင်းဟာန်



ဦးကိုကိုမြိုင် တက္ကသိုလ် သျှ ်သီ ၇)ဒေါ်တင်အေး

သမီး-မစန္ဒာလင်း၊မခင်သူဇာ မစန္ဒာမြင့်

မိသားစုကောင်းမှု

ပညာပါရမီကုသိုလ်တော်အလှူ။

၂၄၀၂၇

ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဩဝါဒဆိုင်ရာ

ကျွန်ုပ်ဘဝ၏ အနှစ်သာရများ

ဝင်းဟာန်
(ပြုစုသည်)

ဖြန့်ချိရေး ⇨ မြတ်ပန်းရဂုံစာပေ၊ ၅၂/၉၁၉၊ ဈေး ၆-လမ်း၊
မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။

စာမူခွင့်ပြုချက် ● ၃၀/၉၈ (၆)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် ● ၃၂/၉၈ (၆)
ထုတ်ဝေသည့်လ ● ၁၉၉၈-ခု၊ မတ်လ
အကြိမ် ● တတိယအကြိမ်
တန်ဖိုး ● ၈၀/-
အုပ်ရေ ● ၅၀၀
မျက်နှာဖုံးပန်းချီ ● ရွှေစိုးဟန်
မျက်နှာဖုံးကာလာခွဲ ● *SUNN SCANGRAPHICS*
ကွန်ပျူတာစာစီ ● မျိုးမော်ကွန်ပျူတာ
(ဖုန်း - ၂၅၃၃၅၂)

ထုတ်ဝေသူ

ဦးမြသန်း (မြဲ-၁၀၅၀)၊ အသိုင်းအဝိုင်းစာပေ
အမှတ် ၃၅၊ သမားဝိလမ်း၊ ဗွဲဖုံရပ်
မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးကျော်ဌေး (မြဲ-၀၂၇၇၃)၊ ရွှေဇင်ကျော်ပုံနှိပ်တိုက်
၁၅၁/၃၄-လမ်း (အထက်)၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ

ဦးကျော်စိန် (၀၂၉၀၉)၊ ကျောက်စိမ်းအော့ဖ်ဆက်
၁၇၁၊ ၃၃-လမ်း၊ ရန်ကုန်။

ကျွန်ုပ်ဘဝ၏ အနှစ်သာရများ

တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ (မြန်မာစရိယ ဘီ-အေ)၏ အကူအညီကို ရယူပြီး ဤစာစု ထုတ်ဝေရေးကို ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ခဲ့ရပါသည်။

ဤစာစုများသည် ကျွန်ုပ်ဘဝ၏ အနှစ်သာရ စာစုများ ဖြစ်ပါသည်။ အားလုံးသော လူငယ်များ၏ ဘဝအတွက်သည် အနှစ်သာရ ဖြစ်စေလိုပါသည်။ ကျွန်တော်၏ စေတနာ တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်သော ဤစာစုဖြင့် လူငယ်များ အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး၊ နိုင်ငံနှင့် လူမျိုးအတွက် သားကောင်းရတနာဖြစ်ရေးကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသ အကျိုးပြုသည်ဟု ဆိုပါ၍ ကျွန်တော် ကြိုးပမ်းရကျိုးနပ်သည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

အားလုံးသော လူငယ်များအတွက် ဘဝအနှစ်သာရ ဖြစ်ပါစေ

ဝင်းဟန်

(စာစုဆောင်းသူ)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

မဟာဂန္ဓာရုံ၏ လမ်းစဉ် (၁၀)ချက်

ဤကျောင်း၌–

၁။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ

၂။ ဝိနည်းလေးစားဖို့က ဒုတိယ

၃။ ကျန်းမာဖို့က တတိယ

၄။ သန့်ရှင်းဖို့က စတုတ္ထ

၅။ အဝတ်အစား ဝတ်တတ်ဖို့က ပဉ္စမ

၆။ အနေအထိုင်တတ်ဖို့က ဆဋ္ဌမ

၇။ အသွားအလာတတ်ဖို့က သတ္တမ

၈။ အပြောအဆိုတတ်ဖို့က အဋ္ဌမ

၉။ စည်းကမ်းလိုက်နာဖို့က နဝမ

၁၀။ စာတတ်ဖို့က ဒသမ

"စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ"ဟု ဆိုသည်မှာ-

ဤကျောင်းတိုက်တွင် နေလိုလျှင် "အကြီးက အငယ်ကို နှိမ်၊ အငယ်က အကြီးကို မရိုသေ ဆိုသည့်စိတ်မျိုး...

- ကိုယ့်ထက်သာသူကို မနာလိုသည့် ဣဿစိတ်။
- ဉာဏ်ဝီရိယကောင်းသူကို တိုးတက်မည် စိုးရိမ်သော မစ္ဆရိယစိတ်။
- အလွန်သိသာထင်ရှားသည့် တဏှာရာဂစိတ်။
- ဂုဏ်နှင့်လာဘ်ကို အလွန်လိုလားသည့် လောဘစိတ်။
- ပြင်းထန်သည့် ဒေါသစိတ်၊ မာန်မာနစိတ်တို့ကို မဖြစ်စေဘဲ ဆရာပိပိ၊ တပည့်ပိပိ ရိုသေလေးစားသောစိတ်၊ မေတ္တာစိတ်။
- မကျန်းမမာသူကို သနားသည့် ကရုဏာစိတ်။
- သူတစ်ပါး ပညာတတ်ခြင်းနှင့် လာဘ်ပေါ်သည်ကို ဝမ်း

မြော်ကသည့် မုဒိတာစိတ်။

- ဘုရားဝေယျာဝစ္စ၊ ကျောင်းဝေယျာဝစ္စ၊ မကျန်းမမာသူတို့၏ ဝေယျာဝစ္စ၊ သဒ္ဓါကောင်းသည့်စိတ်။
- ပျော့ပျောင်းနူးညံ့သည့်စိတ်။
- အပါယ်လေးပါးကြောက်သည့်စိတ်။
- မဂ်ဖိုလိုလားသည့်စိတ်၊ ယင်းသို့သောစိတ်မျိုး ရှိအပ်လှ၍ ပထမ ရေးသားခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ အလိုကျလည်း ဖြစ်စေရန် ပထမထားခြင်းဖြစ်ကြောင်း မြန်မာလူမျိုး ဗုဒ္ဓဘာသာကိုယ်တိုင်ကလည်း "စိတ်သာရှင်စော ဘုရားဟော"ဟု ပြောခဲ့ကြသည် မဟုတ်ပါလော။

ဤသို့ မေးမြန်းရင်း ရှင်းလင်းချက်ပေးထားလေသည်။

သတိ

ငရဲရှိတယ်၊ တိရစ္ဆာန်ရှိတယ်၊ ပြိတ္တာရှိတယ်၊ လူနံ့လူမွဲလူဆင်းရဲတွေရှိတယ်။ မိမိလည်း သေရဦးမယ် သတိထား။ အလင်းက အမှောင်သွားသူ မဖြစ်စေနှင့်။

တောင်မြို့ဘုန်းကြီး

စိတ်သာယာနေ

၁။ ဇလေန ပကတံ ပင်္ကံ၊ ဇလေနေဝဝိသုဇ္ဈတိ။
ရေကြောင့်ဖြစ်လာ ရွှံ့ညွန်မှာ ၊ ရေသာစင်အောင်ပြု၊
စိတ်ကြောင့်ဖြစ်လာ၊ မကောင်းမှာ၊ စိတ်သာစင်အောင်ပြု။

၂။ ရူပမှိ သံကိလိဋ္ဌမှိ၊ သံကိလိဿန္တိ
- မဏဝါ ရူပသုဒ္ဓေ ဝိသုဇ္ဈန္တိ
- အနက္ခာတံ မဟေသိနာ
- ရုပ်သော်မစင်၊ လူမစင်တည်း။
- ရုပ်လျှင်စင်က၊ လူစင်ရ၊ ဗုဒ္ဓဉ်သို့ မဟောတည်း။

၃။ စိတ္တမှိ သံကိလိဋ္ဌမှိ၊ သံကိလိဿန္တိ
- မာဏဝါ၊ စိတ္တေ သုဒ္ဓေ ဝိသုဇ္ဈန္တိ
- ဣတိဝုတ္တံ မဟေသိနာ။
- စိတ်သော်မစင်၊ လူမစင်တည်း။
- စိတ်လျှင်စင်က လူစင်ရ–ဗုဒ္ဓဉ်သို့ဟောသတည်း။

ဗုဒ္ဓဩဝါဒ

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿ၊ ဥပသမ္ပဒါ။
သစိတ္တ၊ ပရိယောဒပနံ ဧတံ ဗုဒ္ဓါနသာသနံ။

(ဓမ္မပဒ၊ ၄၁)

အကုသိုလ်ရှောင်၊ ကုသိုလ်ဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား။
ဘုရားတိုင်းသာ၊ ဟောမိန့်မှာ၊ သုံးဖြာဤစကား။
ဘုရားတပည့်၊ ထားသတိ၊ ပွားဘိဤတရား။

(ရန်ကုန်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်ထုတ်
"သုတရတနာ အလိမ္မာစာဥယျာဉ်မှ
၁၉၉၀-ပြည့်နှစ်)

မြန်မြန်လုပ်၊ မြဲမြဲလျှ၊ များများကျင့်

ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေကို ဩဝါဒပေးတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ တရားဟောတဲ့အခါဖြစ်စေ မြန်မြန်လုပ်၊ မြဲမြဲလျှ၊ များများကျင့်လို့ပဲ အစဉ်တစိုက် တိုက်တွန်းတယ်။

အရှင်ဓမ္မရက္ခိတ
(ထောက်ကြံ့တောရကျောင်းဦးဆရာတော်)

မြန်မြန်လုပ်

တတိယအရွယ်ရောက်မှ တရားအလုပ်ကို လုပ်တော့မည်ဟု အချိန်မဆွဲသင့်တော့။

- အလှူအတန်းကိစ္စဆိုလျှင် ပို၍ အချိန်မဆွဲသင့်။
- တရားအလုပ်၊ အလှူအတန်းကိစ္စများကို **မြန်မြန်လုပ်**တာမှ တော်ကာကျပေမည်။

မြဲမြဲလှ

တတ်နိုင်သမျှသော အလှူအတန်း – ဒါနကိစ္စများကိုလည်း နည်းများ မြဲမြဲလှူကြရပေမည်။

များများကျင့်

တရားအကျင့်၊ ဘာဝနာအကျင့်၊ ဝိပဿနာအကျင့်များကိုလည်း များများကျင့်ရပေမည်။ ဆိုက်ရောက်လာမည့် သေခြင်းတရားအတွက် တမလွန်စရိတ် အဆင်သင့် ဖြစ်နေသင့်ပေသည်။

ပထမရွှေကျင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဩဝါဒတော်

"ဝိနည်း ပိဋကတ်လာ သီလသိက္ခာတော်များကို စင်ကြယ်အောင် စောင့်စည်းလိုသော ရဟန်းသည် မိမိအသက်ကို စွန့်နိုင်မှ သီလစင်ကြယ်တော့မည့်ကိစ္စ ကြုံလာလျှင် အသက်ကိုပင် စွန့်လိုက်ပါ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ပညတ်တော်မူအပ်သော သီလသိက္ခာကို မပျက်ပါစေနှင့်။

(သက်တော် ၇၁-နှစ်တွင် ပျံလွန်တော်မူသည်။ ပျံလွန်တော်မူခါနီးတိုင်အောင် အထက်ပါတရားတော်ကို ညွှန်ပြ၍ ကိုယ်တော်တိုင်လည်း ထိုဩဝါဒတော်အတိုင်း ကျင့်တော်မူကာ လက်ယာနံထောင်းစောင်းတော်မူလျက် ထို"ပါတိမောက္ခဝိသောစေန္တော" ဩဝါဒဂါထာကို ရွတ်တော်မူပါသည်ဟု တောင်မြို့မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်က ချီးကျူးတော်မူခဲ့ပါသတည်း။)

ကျေးဇူးရှင် ရွှေဟင်္သာ ဝဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆုံးအမတော်

တပည့်ဒကာများကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ သီလကို မြဲအောင် နေရန် ဆုံးမပါသည်။ သီလမြဲသူတို့၏ ရရှိသော အကျိုးကို ဟောကြားပါသည်။

၁။ အကျင့်သီလ ပြည့်စုံသောသူသည် အပြစ်ကင်းသော စည်းစိမ် ဥစ္စာကိုရသည်။

၂။ အကျင့်သီလ ပြည့်စုံသောသူ၏ ဂုဏ်သတင်းသည် ကျော်စောသည်။

၃။ အကျင့်သီလ ပြည့်စုံသောသူသည် မည်သည့်ပြဿနာကိုပင် ချဉ်းကပ်ရစေကာမူ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်း မရှိပါ။

၄။ အကျင့်သီလ ပြည့်စုံသောသူသည် ဇီဝိန်ချုပ်သောအခါ တွေဝေခြင်းမရှိဘဲ သေရသည်။

၅။ အကျင့်သီလပြည့်စုံသောသူသည် ကောင်းသောလားရာသို့

ရောက်သည်။

စာရိတ္တကောင်း ရှိရမည်ဟု ဆိုးမပါသည်။ စာရိတ္တတရားတွင် အခြေခံတရားမှာ ငါးပါးသီလ ဖြစ်သည်။ ငါးပါးသီလတရားကို မစောင့်ထိန်းနိုင်လျှင် သူတော်ကောင်းတရားကို ရှာဖွေအားထုတ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။

(ရတနာမွန် ၉၃ ဖွန်လထုတ် မိုဇာလျန်းဝေ ရေးသားသော ကျေးဖူးရှင် ချောင်းဝဆရာတော်ဘုရားကြီး ဆောင်းပါးမှ) နှာ-၃၇

နေ့စဉ်ယူရမည့်စွမ်းအား (၅)မျိုး

* ဒါနစွမ်းအား၊ စုဆောင်းငြား၊ စီးပွားဥစ္စာ ပြည့်စုံသည်။
* သရဏဂုံ၊ စိတ်ဝယ်စုံ၊ လုံခြုံအေးမြသည်။
* ငါးပါးသီလ၊ စောင့်ထိန်းက၊ ဘဝခန္ဓာလုံခြုံသည်။
* မေတ္တာတရား အစဉ်ပွား၊ စွမ်းအားပိုင်ရှင်ဖြစ်ရသည်။
* အနိစ္စဟု၊ မြင်အောင်ရှု၊ ပူမှုကင်းလွတ်သည်။

အရှင်သီရိန္ဒာဘိဝံသ (ယော)
၁၉၉၃-ခု၊ ဇန်နဝါရီလထုတ်
မြတ်ဆုမွန်ဘာသာရေးမဂ္ဂဇင်း၊ နှာ-၃၂

ဘုရားသခင်ကို အားမနာသောသူ

"ယခုဘဝ၌ မဂ်ဖိုလ်ကို ရတည့်စေခြင်းငှာ မနေမနား ကိုယ့်အသက်ကိုစွန့်စား၍ မကျင့်ဘဲလျက် နောင်အရိမေတ္တေယျ ပွင့်တော်မူ လက်ဦးစွာဖူးတွေ့ရ၍ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရလိုပါ၏ဟု အကြင်သူသည် ပတ္ထနာဆုကိုပြု၏။ ထိုသို့ ပတ္ထနာဆုကို ပြုသူသည် ယခု ငါတို့ဘုရားသခင်ကို အားမနာသောသူဟုမှတ်" ဟူ၍ ရေးသား ဖော်ပြခဲ့၏။

(စတုဂီရိ)တောင်လေးလုံး ဆရာတော်ဘုရား၏ (နမော တဿဂမ္ဘီရ ရှုဖွယ်ကျမ်းမှ)

"PRAY NOT THE DARKNESS WILL NOT BRIGHTEN WITHIN YOUR - SELVES DEUVERANCE MUST NOT SOUGHT."

"ဆုမတောင်းပါနှင့်။ အမှောင်သည် လင်း၍လာနိုင်မည် မဟုတ်။ လွတ်မြောက်မှုကို သင်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာပင် ရှာဖွေကြ

ကုန်လော့"

ဗေဒုဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်

၁။ "အခုလုပ်၊ အခုရ၊ အခုငြိမ်းပါဗျာ"
၂။ "ဆုတောင်းမနေနဲ့၊ ကျင့်တဲ့"
၃။ "ဘာကိစ္စဖြစ်ဖြစ်၊ ပျင်းလဲလုပ်၊ ဖျင်းလဲလုပ်"
၄။ "စေတနာသဒ္ဓါထက်လေ၊ ကုသိုလ်ပိုလေ"
၅။ တရားလုပ်မှ စိတ်ပြေးမှန်းသိ။
၆။ အပြင်ကိစ္စတွေကို မိမိခေါင်းထဲ မသွင်းနှင့်။
၇။ နိဗ္ဗာန်ကိုသာရည်စူး။
၈။ လူလုပ်ဖို့ထက် စိတ်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။
၉။ တရားလုပ်ခိုင်းခြင်းမှာ၊ ဘုရား၏ ညွှန်ကြားချက်။
၁၀။ တိရစ္ဆာန်များက ကျွန်ုပ်တို့ထက် ဝီရိယသာသည်။
၁၁။ ကံဖော်တော့ ကံတော်ကြလိမ့်မယ်ပေါ့ဗျာ။
ကံတူးတော့ကော ကံထူးကြလိမ့်မပေါ့။
၁၂။ ပစ္စည်းမပြောနဲ့ အားလုံးသည် သခါရ။
၁၃။ သူတော်ကောင်းဆိုတာ အပူအပန်မရှိ။
၁၄။ အာရုံနောက် မလိုက်ရ။
၁၅။ တရားလုပ်ရင်း မမှန်သေးက မိမိကိုယ်ကို မိမိ အထင်ကြီးတတ်သည်။

၁၆။ မကောင်းသည်လည်းမကောင်း၊ ကောင်းသည်လည်း
မကောင်း။

၁၇။ တရားအလုပ်ဆိုသည် ပညာသင်သလို။

၁၈။ လောကုတ္တရာတိုက်ပွဲတွင် အရှုံးမခံနှင့်။

၁၉။ အလိုဆန္ဒမပြည့်ဝသူတို့သည် ရိပ်သာခိုသည်။

၂၀။ သဒ္ဓါတရားရှိလျှင် ဝမ်းသာ။

၂၁။ မည်သည့်ကိစ္စမဆို ဝီရိယရှိရှိ၊ တာဝန်သိသိ။

လိုသလိုလုပ်လို့ရတယ်

တို့ဘုရားသာသနာက မိုးရွာအောင် လုပ်လို့လည်းရတယ်။ နေပူအောင် လုပ်လို့လည်းဖြစ်တယ်။ လူလာအောင် လုပ်လို့လည်း ရတယ်။ သစ်ပင်ရှိရင် ဆွမ်းရှိတယ်။ မင်းတို့ ဘုရားကြည်ညိုတာက မတည့်တဲ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် အိမ်အလည်လာသလောက်မှ မကြည်ညိုကြလို့ မင်းတို့မှာ ဘာအကျိုးထူးမှ မခံစားရဘူး။

(ကျေးစူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး)

"သေလျှင်အလကားပုပ်
မသေခင်တရားလုပ်ကြပါ။
အနေမမြတ်ရင် သေတတ်မှာမဟုတ်ဘူး။
တရားရှာကိုယ်မှာတွေ့"
မာတာပိတ မိနှင့်ဖတို့၊ ပေးဝေနှင်းဆက် ကျွန့်အသက်

သည်၊ ကိုယ်တွက်မထား အများတွက်ဖြစ်၊ မျိုးဆက်အမွေ၊ ဆောင်ရွက်နေမည်၊ မြန်ပြည်(ပြေ) သာသနာ့အလင်းတည်။

စိတ်ရှင်းရှင်းထား

"လူ့ဘဝဆိုတာ ချမ်းသာအောင်နေတတ်မှ ချမ်းသာမယ်။ စိတ်ကို ရှင်းရှင်းထား သောကဗျာပါဒတွေ မဝင်စေနှင့်။ 'စိတ်ကို ရှင်းရှင်းထား' ဆိုသည်မှာ ကိုယ်နှင့်မဆိုင်တဲ့ အာရုံတွေကို စိတ်ထဲမှာ မထားရဘူး။ အကြောင်းကိစ္စတွေဆိုတာ သူ့အကြောင်း နဲ့သူ ဖြစ်နေကြတာ။ ဘယ်သူ့ကြောင့်၊ ဘယ်ဝါကြောင့် မစဉ်းစား နဲ့။ ပြင်မရတော့တဲ့ ရှေးက အကြောင်းတွေကိုလည်း ပြန်တွေး မနေနှင့်။

ကိုယ့်အိမ်ရှေ့မှာ သူများက အမှိုက်သရိုက်တွေ လာပြီး စုပုံထားရင် မကြိုက်သလို မေတ္တာနဲ့ တစ်လောကလုံးကို ဖြန့် ပြီး စိတ်ကို ရှင်းရှင်းထားနေတတ်တဲ့ သူဟာလည်း အမှိုက်သရိုက်နဲ့ တူတဲ့ သူ့အကြောင်း၊ ကိုယ့်အကြောင်း ရှုပ်ရှုပ်ယှက်ယှက်တွေကို မစဉ်းစားဘူး။ ကိုယ့်လာပြောလည်း နားမထောင်ဘူး။ စိတ်ကို ရှင်းရှင်းထားမှ ချမ်းသာမယ်။

(ကျေးရွာရှင် တောင်တန်းသာသနာပြု ဦးဥတ္တမသာရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

မမွစရိယဦးဌေးလှိုင် ရေးသော မမွဒုတ မြန်မာ့သာသနာ
မော်ကွန်းတင်၊ စာမျက်နှာ-၂၂၆ မှ

မင်းကွန်း တိပိဋကဓရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ၏ အဆိုအမိန့်များ

(သက်တော် ၈၀-ပြည့် ပတ္တမြားရတုအထိမ်းအမှတ်၊ (၁၃၅၃)မှ
သမိုင်းဝင်ပြကွဒိန်မှ)

မမွနယ်ပယ်က ကြည့်ရင် ဒါနပြုရမယ့်အချိန်မှာ ဒါန
တည်းဟူသော အကျိုးကို လက်လွတ်မသွားစေနဲ့။ သမာဓိ၊
ပညာ၊ ဘာဝနာ ပွားရမယ့်အချိန်မှာ ဘာဝနာတည်းဟူသော
အကျိုးကို လက်လွတ်မသွားစေနဲ့။ အဲဒီလို အခါအလျောက်
ရောက်လာတဲ့ အကျိုးတရားတွေကို လက်လွတ်မသွားစေခြင်း၊
မဆိတ်သုဉ်းစေခြင်း ဤအင်္ဂါသုံးချက်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ပညဝန္တ = ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တဲ့။

ချိန်ခွင် (၃၃၂)

ဒီစိန်တွေ၊ ရွှေတွေ၊ ငွေတွေကို ဒီအတိုင်း တမလွန်လောက
ယူဆောင် သွားလို့ မရဘူး။ တမလွန်လောက ယူသွားလို့
ဘယ်ရမလဲ။ သေသူရဲ့ ပါးစပ်ထဲ ကူးတို့ခဆိုပြီး ထည့်ပေး
လိုက်တာတောင်မှ ဟို-သုသာန်ရောက်ရင် သက်ဆိုင်ရာတို့က

ပါးစပ်ဖြင့်ပြီး ယူလိုက်ကြတဲ့ဟာ။ ဘယ်တော့ပါမှာတုန်း။ ဒီတော့ ဒီစိန်ရွှေငွေတို့ကို တမလွန်လောကသို့ ယူဆောင်သွားချင်ရင် ဒါနကောင်းမှု ပြုရမယ်။

ချိန်ခွင် (၃၁၄)

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ အဆိုအမိန့်များ
(The aphorisms of the venerable)
စုဆောင်းပြုစုသူ ချစ်ကြည်သိန်း(ညောင်ရမ်း)
ဘာသာပြန်ဆိုသူ ဦးအုန်းဖေ(တက်တိုး)

အကြည်ညိုခံရအောင်လုပ်ပါ

ASHIN JANAKA RHIVUMSA.

လောကကြီးမှာ ဒါနကြီးရှိမှ လူချစ်ခင်ကြတယ်။ သီလရှိမှ ကြည်ညိုကြတယ်။ ပညာရှိမှ လေးစားကြတယ်။

EARN PEOPLES RESPECT

In this world people love you if you are generous, they respect you if you are well. Behaved, and revere you if you have wisdom.

ဒါနသီလ ပညာရှိပါမှ

လောကကြီးမှာ ဒါနရှိမှ လူချစ်ခင်ကြတယ်။ သီလရှိမှ ကြည်ညိုကြတယ်။ ပညာရှိမှ လေးစားကြတယ်။

LOVE ESTEEM RESPECT

In this world people love the one who gives charity hold in high esteem the one who has morality, respect the one who has wisdom.

ဩဝါဒ

၁၉၉၄ ခု၊ ဩဂုတ်လ၊ မြတ်မင်္ဂလာစာစောင်၌လည်း ပါသည်။ (နှာ-၁)

ငါမှားလျှင် သူတစ်ပါးအပြင်ကို ငါခံမည်

၁။ မှားယွင်းမှုဟူသည် မောဟမကင်းသူ၊ လူတိုင်းနှင့် ဆက်ဆံ၏။

၂။ သူတစ်ပါးမှားလျှင် အမှန်ရောက်အောင် ငါပြင်မည်။

၃။ ငါမှားလျှင် သူတစ်ပါးအပြင်ကို ငါခံမည်။

၄။ ငါ့ကိုပြုပြင်သူကို 'ငါ့ဆရာ'ဟု အသိအမှတ်ပြုမည်။

၅။ သူတစ်ပါးအကျိုးကို ငါလိုလားမှ ငါ့အကျိုးကို သူတစ်ပါး လိုလားမည်။

၆။ ငါ့တာဝန်ကို ငါကိုယ်တိုင်သိ၍ ရွက်ဆောင်မည်။

၇။ ငါ့အလိုသို့သာ တဖက်သတ်လိုက်သူမှာ ငါ့မိတ်ဆွေမဟုတ်။
၈။ သူခ၏ မျိုးစေ့ဖြစ်သော ဒုက္ခကို ရဲဝံ့စွာ ငါခံယူမည်။
၉။ ဒုက္ခ၏ မျိုးစေ့ဖြစ်သော သုခကို ရဲဝံ့စွာ ငါရှောင်ရှားမည်။
၁၀။ ငါ့အလုပ်နှင့်တူသော အကျိုးကို မချွတ်ငါရမည်။

စတုတ္ထစံကျောင်း (ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဘဒ္ဒန္တဝိမလ)
[၁၂၆၅- အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ညောင်တုန်း၊ ရွှေဟင်္သာဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
စိတ်ဓာတ်မြန်မာ့သာသနာဆော်ကွန်းတင် ဓမ္မဒူတ
(ဓမ္မစရိယဦးဒွေးလှိုင်)
(တတိယတွဲ)

အချိန်ရှိခိုက် သံ့သစိုက်တရား ဆောင်ပုဒ်

၁၉၉၃ ခု မတ်လထုတ် ရတနာမွန်မင်္ဂလာပါ ညောင်ကန် အေး ဆရာတော်၏ လန်ဒန် ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာပြုမှတ်တမ်း (၁၂)မှ

၁။ လူ့ပြည်လူ့ရွာ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓါ၊ သာသနာထွန်းလင်းစဉ်။

၂။ ငရဲတိရစ္ဆာန်၊ ငတ်ပြိတ္တာ၊ ဗြဟ္မာ အရူပဖြစ်နေလျှင်။

၃။ လူရိုင်းမိစ္ဆာ၊ မွေးရာပါ၊ ပညာဉာဏ်မဲ့နေလျှင်။

၄။ ဘုရားမြတ်စွာ၊ မပွင့်ရာ၊ ကမ္ဘာလူဖြစ်လျှင်။

၅။ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ဖြစ်နေငြား၊ ဘုရားသာသနာလွဲသူပင်။

၆။ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ လွန်မြောက်ငြား၊ ဘုရားသာသနာတွေ့သူပင်။

၇။ အိုရမည့်ဘေး၊ မလာသေး၊ မျှော်တွေးဆင်ခြင်ပါ။

၈။ နာရမည့်ဘေး၊ မလာသေး၊ မျှော်တွေးဆင်ခြင်ပါ။

၉။ သေရမည့်ဘေး၊ မလာသေး၊ မျှော်တွေးဆင်ခြင်ပါ။

၁၀။ မအိုသေးခင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်ပြေလှပါ။

၁၁။ မနာသေးခင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်ပြေလှပါ။
၁၂။ မသေသေးခင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်ပြေလှပါ။
၁၃။ အိုသောအခါ၊ တရားမရ မှားကြပါလိမ့်မှာ။
၁၄။ နာသောအခါ၊ တရားမရ၊ မှားကြပါလိမ့်မှာ။
၁၅။ သေသောအခါမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပါလိမ့်မှာ။
၁၆။ မအိုမနာ၊ မသေရာ၊ မြတ်စွာဟောခဲ့ပါ။
၁၇။ အချိန်ရှိခိုက်၊ လုံ့လစိုက်၊ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ရနိုင်ပါ။
၁၈။ သတိပဋ္ဌာန်တရားရှုမှတ်ပွား၊ ကြိုးစားလျှင်မြန်စွာ။
၁၉။ စိတ်ညစ်ကင်းဝေး၊ သောကအေး၊ ငိုကြွေးလွန်နိုင်ပါ။
၂၀။ ကိုယ်ဆင်းရဲဝေး၊ စိတ်ငြိမ်းအေး၊ ရသေးမဂ်ဉာဏ်ပါ။
၂၁။ နိဗ္ဗာန်သိမြင်၊ သတိယှဉ်၊ လမ်းစဉ်တစ်ကြောင်းသာ။
၂၂။ ကြာသူခုနစ်နှစ်၊ မြန်သူဖြစ်၊ စင်စစ်ခုနစ်ရက်သာ။
၂၃။ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး၊ ခုနစ်မျိုး၊ မညှိုးရနိုင်ပါ။
အားလုံးကျန်းမာ ရက်ရှည်စွာ သာသနာပြုနိုင်ကြပါစေ။

မဟာစည်အရှင်ဣန္ဒက
ညောင်ကန်အေးဆရာတော် ခေတ္တ–လန်ဒန်

သတိပဋ္ဌာန် အကျိုးခုနစ်မျိုးနှင့် ရနိုင်မည့် အချိန်ကာလ

အဲဒီသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားအားထုတ်သူဟာ–

၁။ စိတ်ညစ်ကိလေသာကင်းစင်နိုင်တယ်။

၂။ စိုးရိမ်သောကကို လွန်မြောက်နိုင်တယ်။

၃။ ငိုကြွေးမှု ပရိဒေဝကို လွန်မြောက်နိုင်တယ်။

၄။ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းနိုင်တယ်။

၅။ စိတ်ဆင်းရဲဒေါမနဿလည်း ချုပ်ငြိမ်းနိုင်တယ်။

၆။ အရိယမဂ်ဉာဏ်ကိုလည်း ရနိုင်တယ်။

၇။ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်။–ဆိုတဲ့ အကျိုးခုနစ်မျိုးကို ရနိုင်တယ်။ တို့မြတ်စွာဘုရားရှင်က ကြေညာတော်မူပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ အဲဒီသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်သူဟာ အမြန်ဆုံး ခုနစ်ရက်အတွင်းနှင့် အကြာဆုံး ခုနစ်နှစ်အတွင်း၌ပင် အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ခုနစ်မျိုးကို ရနိုင်ကြောင်းလည်း အာမခံပေးတော်မူပါတယ်။

(မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော်)

မျက်စိကို မစောင့်က ကြောက်လန့်ဖွယ်

ဣန္ဒြိယသံဝရသီလကို မစောင့်ထိန်းရာ၌ မြတ်စွာဘုရား အလိုကျ အဋ္ဌကထာ ဆရာတို့ ဖွင့်ပြ တင်ပြထားသည်မှာ တရားကို လိုလား၍ သီလကို တကယ်တမ်း လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းလိုသော အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့ အတွက် အလေးထား၍ မှတ်သားဖွယ်ရာ ကောင်းလှပါပေသည်။ သူတစ်ပါးသားသမီးမယားကို မတော်မတရားသော မျက်စိဖြင့် အသေးစိတ် အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ကို ကြည့်မိပါက မိမိမျက်စိထဲသို့ မီးရဲအောင် ဖုတ်ထားသော သံချောင်းတို့ဖြင့် ထိုးဆွခြင်း ခံရ တာက သက်သာရာရပါသေးသည်။ မတော်မတရားသော မျက်စိ ဖြင့် ကြည့်မိပါက ထိုပူလှစွာသော သံချောင်းဖြင့် ထိုးဆွခြင်း ခံရတာက သက်သာရာ ရပါသေးသည်။ မတော်တရားသော မျက်စိဖြင့် ကြည့်မိပါက ထိုပူလှစွာသော သံချောင်းဖြင့် ထိုးဆွခြင်း ခံရတာထက် အဆပေါင်းများစွာနာလှပါပေ၏ဟု ဖွင့်ပြ တင်ပြ

ထားကြပါသည်။ အလေးထား၍ မှတ်သားဖွယ်ကောင်းလှပါပေ
သည်။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၁၊ ၃၅၂)

ဟုတ်မှန်ပါပေသည်။ မီးအလျှံ ရဲရဲတောက်နေသော သံချောင်းဖြင့် မျက်စိကို ထိုးဆွခြင်း ခံလိုက်ရသောသူသည် ယခုဘဝမှာ မျက်စိကန်း၍ တစ်ဘဝ တစ်ခါသာ နစ်နာရပေသည်။ သူတစ်ပါး သားသမီးမယားကို မတော်တရားသော မျက်စိဖြင့် ကြည့်မိပြီးလျှင် ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံထိအောင် ပြုမိသောသူသည် ချမ်းသာဟူ၍ တစ်ကွက်မျှ ရှာမရသော ငရဲသို့သာ ကျရောက်ပြီး နောင်ဘဝ အဆက်ဆက်တို့၌ မရှုမလှ အောက်တန်းကျ၍ မဆုံးအောင် ဖြစ်ရပေသည်။

(မဟာစည်နာယက မဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ ဆရာတော် အရှင်ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ ရေးသားစီရင်အပ်သော-

အမှန်တရားမြင်ရေး ထောက်ပံ့ဆေး
ဉာဏ်နှစ်ခွမ်းအင်တတ်မြောက်ကြောင်း
(၉)ပါးတရားတော်

၁၉၉၃ ခု တတိယအကြိမ်ထုတ် နှာ-၅၆ မှ

မမ္ဘူတပြဲဝါဒတော်

ရဟန်းတို့၊ များစွာသော လူတို့၏ အစီးအပွားဖြစ်ခြင်းငှာ၊ ချမ်းသာခြင်းငှာ၊ လောကကို စောင့်ရှောက်ရန်အလို့ငှာ၊ နတ်လူတို့၏ အကျိုးစီးပွားဖြစ်ခြင်း ချမ်းသာခြင်းငှာ ဒေသစာရီ လှည့်လည်ကုန်လော့။ ခရီးတစ်ကြောင်းလျှင် နှစ်ပါးမသွားကြကုန်လင့်။

မမ္ဘစရိယဦးဌေးလှိုင်၏ မမ္ဘူတ (တတိယတွဲမှ)

ထိုသူသာ အမြတ်ဆုံး

လိမ်လည်မှု အဆန်းအပွေ အရှုပ်တို့ဖြင့် ပစ္စည်းဥစ္စာဘောဂ ကြွယ်ဝအောင် ပြုလုပ်၍ ဘုရားတည်ခြင်း၊ ကျောင်းဆောက်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ကာ အသက်တစ်ရာကျော် ရှည်အောင်နေသည်ထက် တရားနှင့်အညီ အသက်မွေးမှုကို ပြု၍ တစ်မနက်သာ အသက်ရှင်သူက လူကြည်ညို၊ နတ်ကြည်ညို ထိုသူသာ ပိုအမြတ်ဆုံး ဖြစ်ပါ၏။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး

(ချစ်စံဝင်း၏ စိတ်ကောင်းရှိဖို့သည် ပထမစာအုပ်မှ)

ဆန်းပွေမှုပယောဂ
ဝိသမလောဘကြောင့်
ဘောဂတွေများကြွယ်၍
ဘုရားတည် ကျောင်းဆောက်

ကျက်သရေဂုဏ်ရောက်လျက်
လူလုပ်ကာနေရသည့်ထက်
မမွေ့န–သမေန
အာဇီဝဖြူဖြူနှင့် (တရားနှင့်ညီသော အသက်မွေးမှု)
လူကြည်ညို၊ နတ်ကြည်ညို
အသက်ပင်တိုသော်လည်း
ထိုသူသာ အမြတ်ဆုံး။

(လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး)

သက်တော်ရှည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ပဲခူးမြို့မဆရာတော်ဘုရားကြီး ဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ၏
ဩဝါဒတော်

(၁၈၉၇–၁၉၉၃)သက်တော် ၉၇–ခုနှစ်

'သာသနာဆိုတာ ဘာလဲ'လို့ ဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပါဠိလို သာသနာဟာ မြန်မာလိုကတော့ ဘုရားအဆုံးအမပါပဲ။ အချုပ်မှာ ဘုရားအဆုံးအမတည်မှ သာသနာတည်မယ်။ ဘုရားအဆုံးအမ မတည်လျှင် (လိုက်နာကျင့်သုံးမှု မရှိဘဲနေလျှင်) သာသနာ မတည်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

(မြတ်မင်္ဂလာစာစောင် ၁၉၉၃ ဇွန်လထုတ်မှ)

မဂ္ဂင်ရထားစီးပါမှ

လောကမှာ ရထားတစ်မျိုးမျိုးရှိလျှင် အဲဒီယာဉ်ရထားဖြင့် အလိုရှိရာ အရပ်သို့ ရောက်အောင်သွားနိုင်တယ်။ ယာဉ်ရထား မရှိဘဲ ယာဉ်ရထားအကြောင်း သိနေရုံနဲ့တော့ အလိုရှိရာ အရပ်သို့ မသွားရောက်နိုင်ဘူး။ ဒါလိုပဲ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို သရုပ်ခွဲရုံမျှနဲ့တော့ နိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင်ဘူး။ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုသိလျက် ဝိပဿနာမဂ္ဂင်ဆိုတဲ့ ယာဉ်ရထားကို ဖြစ်ပွားစေပြီး တပိုင်ရရှိထားပါမှ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ယာဉ်ရထားကို စီးပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ်ဆိုတာ ကျိန်းသေမှတ်ထားကြရမယ်။

၉၃ ဇွန်လထုတ် ဓမ္မဗျူဟာစာစောင်မှ ဓမ္မစကြာ (၃၂၀) ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တရားတော်များ ကောက်နုတ်ချက်။ အရှင်သုမန(ရေဦး)

ဘုရားစကားလိုက်နာပွားပါ

(ဆရာတော်ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ)

စည်းစိမ်ဥစ္စာ အနှစ်ရာပြုပါ၊ ဒါနမှတ်။ မိမိခန္ဓာ အနှစ်ရာ စောင့်ပါ၊ သီလမှတ်။ အသက်ဇီဝါ အနှစ်ရာစောင့်ပါ ဘာဝနာ ဟုမှတ်။

လှူပါ...စောင့်ပါ...ပွားများပါ

သုံးဖြာအနှစ်မှတ်...

ဇေတဝန်တောရမြို့ ရှင်စရိယ ရေးသားအပ်သော ဉာဏ်ရှိသလောက် အဆုံးနိုက်၍ လေးလေးနက်နက်ရှုရန်

သံသရာဖျက်စခန်း

ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း

(၁၃၃၈ ခုထုတ်)

- စိတ်တစ်လုံးနိုင်လျှင် ကိလေသာအကုန်သေ၏။
- စိတ်ကိုအနှောက်မခံနှင့်၊ စိတ်နှောက်လျှင် ဘုရားအာရုံ နှင့်ဝေးမယ်။
- စိတ်သည် သရဲသဘက်ထက် ကြောက်စရာကောင်း၏။
- သူတော်ကောင်းတို့၌ စိတ်၌ ဘုရားသည် အစဉ်ကိန်းဝပ်၏။
- ဘုရားမှာ ဘုရားနှင့်တူအောင် နေတော်မူသည်။
- ဘုရားသခင်၏ အတုအယူကို ယူ၍ လောကီအာရုံကို ပယ်ရမည်။
- သည်းခံခြင်းထက်ကြီးသောအားမည်သည်မရှိ၊
- သူတော်ကောင်းတို့၏ အားသည် စိတ်နှလုံး နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းပေတည်း။
- ဘုရားကိုကြည်ညိုလျှင် ဘယ်အခါမှ စိတ်မဆင်းရဲ။
- ဘုရားထဲမှာ စိတ်အစဉ်နေ၊ ဘုရားကို ယုံကြည်၊ ဘုရားကို အသက်လှူ။
- ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုလျှင် ကိလေသာပါး၏။

- တကယ်ယုံကြည်လျှင် တကယ်အကျိုးပေး၏။ နည်းနည်း ကြည်ညိုလျှင် နည်းနည်းအကျိုးပေး၏။
- ဘုရားဖြစ်သော်လည်း ဒုက္ခနှင့်မကင်း၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်မှအေး၏။
- နိဗ္ဗာန်သည် သူတစ်ပါးထင်အောင် ဟောနိုင်သော တရား မဟုတ်။
- ခန္ဓာကိုယ်သည် ဖွံ့အိတ်နှင့်တူသော်လည်း အသည်းချိပ်အောင် အလွန်စုံမက်ခင်မင်ကြ၏။
- လောကီမက်လျှင် လောကုတ္တရာပျက်၏။ လောကုတ္တရာ ဖက်လျှင် လောကီပျက်၏။
- သူတော်ကောင်းသည် သူယုတ်မာကိုမယုံ၊
- သူယုတ်မာသည် သူတော်ကောင်းကိုမယုံ၊
- ပါရမီရှိမှ ရတနာသုံးပါး ဆည်းကပ်နိုင်သည်။
- ရတနာသုံးပါးတည်းဟူသော နံ့သာတုံးကြီးကို သွေး၍ မျိုထားပါ။
- မေတ္တာစာတ်သည် နေရောင် လရောင်ထက် ကြည်လင်၏။ ပြဟ္မာ ၂၀ တောင် တုန်လှုပ်၏။
- မအိုမီ၊ မနာမီ၊ မသေမီကာလမှာ ဇရာမရဏာ ကမ္ဘာ့ဌာန်းကို ပွားများကြပါ သူတော်ကောင်းတို့။

အရှင်စရိယ–စေတုတ္တရာမြို့

သံသရာဝဋ်ဒုက္ခကို တွေးစမ်းပါ။

သင့်ခန္ဓာပေါ်မှာ စိတ်ကို စူးစိုက်၍ရှုပါ။ ဓာတ်(၄)ပါး ဖောက်ပြန်နေတာတွေ သင်တွေးမိလိမ့်မည်။

သင်တွေ့သောဉာဏ်သည် သင့်အား မဂ်ဖိုလ်သို့ ပို့ဆောင်လိမ့်မည်။ သေခြင်းတရားသည် သင့်အား ရက်ချိန်းမပေး။

အပ္ပမာဒေန ဘိက္ခဝေ သမ္ပါဒေထ
မမေ့မလျော့ သတိရှိကြလေ။

အရှင်စရိယ–စေတုတ္တရာမြို့

ဥစ္စာပေါမူ၊ ကုသိုလ်ပေါရာ
ပညာပေါကြွား၊ ပေါသုံးပါးကို
မနားမနေ၊ ကြိုးစားလေ။

(ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက်–နှာ–၆၉ မှ)

မုချချမ်းသာရေး
ကာမဘုံသား
လူနတ်များတို့
ကောင်းစားပြည့်ဝ
ဘေးရန်ပလျက်
အေးမြချမ်းသာ
နေလိုပါလည်း
ဣလာသာမဓွေ
သူရှုပ်ပွေ၍
တင်ခြေမကျ
ဆင်းရဲရတည့်
မုန်းချစ်အပ်သား
အာရုံများနှင့်
လိုလားတလည်
ကြံစည်တတန်
ချဲ့ရန်မှတ်စွဲ
ခြေတည်လွဲ၍
ဆင့်ကဲဆင့်ကာ
ဖြစ်ရှိးပါတည့်။
ခြောက်ဖြာဒွါရ

ထင်သမျှကို
မှတ်ကြသဖြင့်
မမှီသင့်ရှောင်
မှီသင့်ဆောင်၍
မှန်အောင်မြင်က
လမ်းမှန်ရသည်
မုချချမ်းသာရေးပင်တည်း။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

"သပ္ပုရိသ၊ တစ်ကြိမ်မျှ၊ တွေ့ကစောင့်ရှောက်သည်"
"သူတော်ကောင်းများ၊ သိတရား၊ အိုသွားမရှိပြီ"

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
သလ္လေခသုတ်တရားတော်ကြီးမှ
ကောက်နုတ်ချက်–
တရားရှာပုံအားကျဖွယ်မှ)
စိန်မိသားစုတရားပဒေသာခမ္မဒါနစာအုပ်မှ
၁၉၉၇ ခုနှစ်ထုတ်

ဘယ်သူမပြု မိမိမှု

၁။ ရန်သူဝိုင်းထား ထိုယောကျာ်းကား၊ ပြေးသွားဖို့ရာ၊ လမ်း ပေါက်သာလျက်၊ ပြေးမထွက်၊ လမ်းတွက်မဟုတ်ပေ။

၂။ မစင်လူးလျှင်၊ အေးကြည်လင်သည့်၊ ရေစင်ရှိလျက်၊ မဆေးရက်၊ ကန့်ကွက်မရှိပေ။

၃။ ဟစ်အောင်ငိုလည်း၊ ရောဂါသည်း၍ လူးလည်းဗျာပါ၊ နာမချိသော်၊ တတ်သိမြင်မြော်၊ သမားတော်၌၊ ဆေးကျော် ရှိလျက်၊ မစားခက် ဆေးတွက် မဟုတ်ပေ။

၄ အနုပွကမ်း၊ ဘေးဘျမ်.များစွာ၊ သံသရာမှ ထွက်ရာလမ်းမ သမထဝိပဿနာ၊ ကိလေသာဘင်၊ နာဟောင်းကျင်ကို၊ သန့်စင်လျှော်ဆေး၊ ရေအေးလေးမဂ်ရှိပါလျက်နဲ့၊ မထွက် ပြေးလို၊ မဆေးလို၊ မင်းပိုကိုယ်တွက်ပေ။

(မဟာဝိသုဒ္ဓါရာမဆရာတော်)

ဉာဏ်စဉ် (၁၆)ပါး ဘုရားရှိခိုး

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

၁။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒံ၊ တပ္ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟံ။
တံသမ္မသနံ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏာဋ္ဌအင်္ဂံ။
၂။ ဘယဉာဏံ အာဒီနဝ ဉာဏာဋ္ဌ နိဗ္ဗိဒံအထ။
မုဉ္စိတုကမျာတံ ပဋိသင်္ခံ သင်္ခါရုပေက္ခကော။
၃၊ အနုလော မဋ္ဌဂေါတြဘုံ၊ မဂ္ဂဉာဏံ၊ ဖလံတထာ။
ပစ္စဝေက္ခဏာ ဉာဏန္တိ၊ ဘိလောကမှိတိကေနစိ။
၄။ အဒေသိပေဝ သာသနိကော၊ ဉာဏိမေသောဋ္ဌသုတ္တရေ၊
ဒေသေတာရံ ပဝတ္တာရံ၊ ဗုဒ္ဓံတိဟာ ဒရံနမေ။

(၁) နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒံ၊ နာမ်ရုပ်တရားတို့ကို ပိုင်းခြား၍ သိသော နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၂) တပ္ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟာ၊ ထိုနာမ်ရုပ်တို့၏ အကြောင်းတရားကို ပိုင်းခြား၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟာဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၃) တံသမ္မသနံ၊ ထိုနာမ်ရုပ်တို့ကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တအားဖြင့် သုံးသပ် ဆင်ခြင်၍ သိမြင်သော သမ္မသနဉာဏ် လည်းကောင်း။

(၄) ဥဒယဗ္ဗဉာဏာဋ္ဌ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ အသစ် အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် တစ်ခဏချင်း ပျက်စီးသွားခြင်းကို ရှုမှတ်ထင်ထင် သိမြင်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၅) ဘင်္ဂ၊ နာမ်ရုပ်တို့ ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းကိုသာ ရှုမှတ်တော်အင် သိမြင်သော ဘင်္ဂဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၆) ဘယဉာဏဍ္ဍ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကို သိမြင်ရသဖြင့် ကြောက်လန့်ဖွယ် ဘေးကြီးအဖြစ်ဖြင့် ထင်မြင်သော ဘယ ဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၇) အာဒီနဝဉာဏဍ္ဍ၊ နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ ကိုးကွယ်ရာ မထင် အပြစ်မြင်သော အာဒီနဝဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၈) နိဗ္ဗိဒါ၊ နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ မပျော်မမွေ့ ငြီးငွေ့သော နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်လည်းကောင်း။ အထ၊ အနက်သဘောတူသော ရေ့ဉာဏ်သုံးခုမှတစ်ပါး အနက်သဘောတူသော နောက် ဉာဏ်သုံးခုကား-

(၉) မုဉ္စိတုကမျတာ၊ နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့မှ အလွန်အမင်း လွတ်ကင်း ထွက်မြောက်လိုသော မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၀)ပဋိသင်္ခါ၊ အလွန်အမင်. လွတ်ကင်းထွက်မြောက်လိုလသဖြင့် ထိုနာမ်ရုပ်နှစ်ပါးကိုပင် အနိစ္စအစရှိသော လေးဆယ်သော အခြင်းအရာကိုဖြင့် တွင်တွင်အားထုတ်၍ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အနေအားဖြင့် ကောင်းကောင်းကြီး ထင်မြင်သော ပဋိသင်္ခါဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၁)သင်္ခါရုပေက္ခာ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အနေအားဖြင့် ကောင်းကောင်းထင်မြင်၍ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်

ကြောင်းကို ရသဖြင့်၊ အလွန်ပြင်းထန်သော သံ့လက်လည်း မပြု၊ ထိုနာမ်ရုပ် သင်္ခါရတို့၌ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း နှစ်ပါးကိုလည်း ပယ်စွန့်၍ သိရုံ သိရုံသာ ညီအမျှရှိသော သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၂)အနုလောမဉာဏ်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့တွင် တစ်ပါးပါးကို အာရုံပြု၍ ဥဒယဗ္ဗယစသော ရှေးဉာဏ်ရှစ်ပါး နှင့် နောက်မဂ္ဂ သစ္စာအားလျော်သော ဂေါတြဘုဉာဏ်၏ ရှေးအခြားမဲ့၌ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်ဖြစ်သော အနုလောမဉာဏ် လည်းကောင်း။

(၁၃)ဂေါတြဘု၊ ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို ဖြတ်၍ အရိယာအနွယ်ဇာတ်သို့ ရောက်စေလျက် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၍ မဂ်၏ရှေးအဖို့၌ တစ်ကြိမ်မျှသာ ဖြစ်သော ဂေါတြဘုဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၄)မဂ္ဂဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာနကို မျက်မှောက်ပြုလျက် သစ္စာလေးပါးကို တစ်ပြိုင်နက်သိသော မဂ်ဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၅)ဖလ၊ မဂ်ဉာဏ်ကဲ့သို့ပင် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက်ဖြစ်သော ဖိုလ်ဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၆)တထာ၊ ထိုမှတစ်ပါး ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နှင့် ပယ်ပြီးသော ကိလေသာ မပယ်ရသေးသော ကိလေသာ အားဖြင့် ငါးပါးသော တရားအစုတို့ကို ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်လည်းကောင်း။

ဉာတိ၊ ဤသို့။ တိလောကမှို၊ ကာမ, ရူပ, အရူပဟု

လောကသုံးဖြာ စကြဝဠာရှိသမျှ အနန္တမဆုံး လောကကြီး တစ်ခုလုံး၌။ ကေနစိပိ၊ နတ်လူ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ တစ်ဦး တစ်ယောက်မျှသော်လည်း အဒေသိယေ၊ မကြားမနာကြဲစည်ကာဖြင့်၊ ယထာဘူတ အမှန်အကန်ကျအောင် ဟောပြခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ရာ ကောင်းကုန်သော၊ သာသနိကာ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ကြီး အတွင်း၌သာလျှင် ပေါ်လင်း ဖြစ်ထွန်းနိုင်ကောင်းကုန်သော။ ဥတ္တရေ၊ လောကီပညာအရပ်ရပ်တို့ထက် ထူးကဲမွန်မြတ်ကုန်သော။ ဣမေသော ဠသဉာဏေ၊ ဤ ၁၆ ပါးသော ဉာဏ်တို့ကို ဒေသေတာရုံ၊ မိမိကိုယ်တော်တိုင် ပိုင်ပိုင်လှလှ အမှန်အကန် သိရ၍ လှစ်ဟထုတ်ဖော် ဟောကြားတော်မူတတ်ထပေသော ပဝတ္တာရုံ၊ မိမိကိုယ်တော်တိုင် ပိုင်နိုင်ပြီးစီးစေပြီးမှ ခိုမှီးကပ်လာ ဗြဟ္မာနတ်လူ ကျွတ်ထိုက်သူ မှန်သမျှ ကလျာဏပုထုဇဉ် အရိယာသခင်တို့၏ ကြည်လင်သော စိတ်သန္တာန်ဝယ်၊ အဖန်ဖန် အားဖြင့် ပွားစေတော်မူတတ်သော၊ ဗုဒ္ဓံ၊ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားသခင်ကို။ အဟံ၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်။ တိဘိ၊ ကာယညွှတ်ချီ၊ ဝစီမနသုံးဒွါရတို့ဖြင့်။ အာဒရုံ၊ ရိုသေစွာ၊ နမေ နမာမိ၊ ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

(စိန်မိသားစုတရားပဒေသာမှ)

ဗုဒ္ဓနုဿတိဂုဏ်တော်ပွားများရာ၌ လိုက်နာသင့်သော အာရုံပြုမှု (အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင် ဇနကာဘိဝံသ)

၁။ လက္ခဏာတော်ကြီးငယ် အသွယ်သွယ်ဖြင့် သပ္ပာယ်သော (ဗုဒ္ဓဖြစ်တော်မူချိန်ဝယ် ၃၅-နှစ်အရွယ်မျှသာ ရှိသေးသော) ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ မိမိရှေ့မှောက် မနီးမဝေး၌ ရောက်နေပုံကို အာရုံယူပါ။

၂။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ မျက်နှာတော် စသော ကိုယ်အင်္ဂါတိုင်း၌ ရေးရေးပါရ မိကောင်းမှုများက မွမ်းထုံထားသောကြောင့် ထူးထူးခြားခြား ကြည်လင်ပုံကို အာရုံပြုပါ။

၃။ အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် ကိလေသာအားလုံးတို့ကို ပယ်ပြီးဖြစ်၍ စိတ်တော်အစဉ် ကြည်လင်သန့်ရှင်းပုံကိုလည်း အာရုံယူပါ။

၄။ ထိုကြည်လင်သန့်ရှင်းသော စိတ်တော်၌ အစွမ်း(၃)ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ကြီး ကိန်းဝပ်တော်မူပုံ ကိုလည်း အာရုံယူပါ။

၅။ ထိုဘုရားရှင်က မိမိကို အပါယ်ဆင်းရဲ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကယ်တင်ဖို့ရာ ကြီးစွာသော မဟာကရုဏာဖြင့် ပြည့်တော်မူနေပုံ ကို အာရုံယူပါ။

၆။ ထိုကဲ့သို့ အာရုံယူ၍ လက်အုပ်ချီကာ 'ဗုဒ္ဓေါ၊ ဗုဒ္ဓေါ'ဟု အထပ်ထပ် ရွတ်ဆို၍ ကြက်သီးထလောက်အောင် ပီတိ

ဖြစ်သောအခါ ထိုပီတိကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟုရှုပါ။

၇။ ပီတိမဖြစ်လျှင်လည်း ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြုသော မိမိစိတ်အစဉ်၏ မမြဲပုံကို သတိဖြင့်စိုက်၍၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟုရှုပါ။

၈။ ဤသို့ နေ့စဉ်မှန်မှန် ကြိုးစားသောအခါ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ မာယာ၊ သာဌေယျ စသော အကုသိုလ်တရားတွေ နည်းပါး၍ သဒ္ဓါ၊ ပညာ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဝီရိယဟူသော ကုသိုလ်တရားများကို တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။

၉။ ထမင်းကို မှန်မှန်စားသလို ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်း မှန်မှန်ကြိုးစားရသည်။ ထမင်းစားချင်၍ စားသော်လည်း မြိန်ချင်မှ မြိန်မည်။ မစားချင်ဘဲ စားချိန်ကျ၍ စားရစေကာမူ စားရင်း စားရင်း မြိန်လာတတ်သည်။ ထို့အတူ စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် အားထုတ်သော်လည်း အာရုံထင်ချင်မှ ထင်သည်။ စိတ်မထက်သန်ဘဲ အချိန်ကျလို့ အားထုတ်သောအခါ အရသာရှိရှိ ပီတိဖြစ်လောက်အောင် အာရုံထင်လာတတ်သည်။

ကျေးရွာရှင် သိမ်တောင်အင်းမကြီး တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းမှ သြဝါဒတော်

သံသရာကိုကြောက်မှ သူတော်ကောင်းတရား၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများကို ကျင့်နိုင်သည်။ သူတော်ကောင်းတရားကို ကျင့်နိုင်၊ အားထုတ်နိုင်မှ သံသရာမှ လွတ်နိုင်သည်။ သူတော်ကောင်းတရား၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများကို မိမိတို့ခံစားနေကျ ကာမဂုဏ်လောက်မှ မယုံကြည် မနစ်သက်ကြ။ ခွေးကိုက်မှာလောက်မှ သံသရာကို မကြောက်ကြကုန်။ ထို့ကြောင့် ကြပ်ကြပ်သတိထားပါ။

သေဘေးနှင့် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရား

မရဏသတိကို ဆင်၍ လာသောသူသည် သားမယား၊ ကျွဲ၊ နွား၊ စပါး၊ ရွှေငွေဥစ္စာ၊ အပယ်တန်ဆာ၊ တပည့်သား၊

သပိတ် ပရိက္ခရာတို့မှစ၍ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါ မခင်တော့ပြီ၊ မတွယ်တော့ပြီ၊ မနှစ်သက် မစုံမက်တော့ပြီ။ အကုသိုလ် မပြုဝံ့တော့ မလုပ်ဝံ့တော့ပြီ။ အဖျင်းဆုံး တာအံ့ရောမှာပင် မှိုင်ငေးရပ်ပြတ်ကာ နေတော့သည်။ ကုသိုလ်ကိုသာ အားထုတ်ချင်တော့သည်။ ဝိပဿနာကိုသာ ပွားချင်တော့သည်။ အဘယ်ကြောင့် နည်းဟူမူ သေရမှာကြီးကို တစ်ခါတည်း မြင်၍နေသောကြောင့်တည်း။ သေမည့်နေ့ကိုကား ပိုင်းခြား၍မသိနိုင်။ ထို့ကြောင့် အမှတ်တမဲ့ မနေကြနှင့်။ ကြပ်ကြပ်စဉ်းစား၍ သေရမှာကြီးကို ကြပ်ကြပ်ကြောက်ကြ။ သေဘေးကိုမမျှော်၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လိုက်စား၍ အနေကြီးများလျှင် တရားကို အားမထုတ်ကြဘဲ နေကြမည့်သူတွေကို သနားတော်မူလှ၏။ သေဘေးဖြင့် ခြောက်လှန့်၍ ဝိပဿနာကို အားထုတ်ချင်အောင် မြတ်စွာဘုရားက ပေယျာကြားဆုံ မ၍ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တော်မူခဲ့သည်မှာ-

အဇ္ဇေဝ ကိစ္စမာတပ္ပံ။ ကောဇညာ မရဏံသုဝေ။
နဟိနော သင်္ဂရံတေန၊ မဟာသေနေ မစ္စုနာ။

အဇ္ဇေဝ-နက်ဖြန်သန်ဘက်၊ ရက်ဆက်မလိုက်၊ စိတ်ကြိုက်မတွေ့၊ ယနေ့ပင်လျှင်၊ အာတပ်-သံသရာပျော်ပါး၊ အများသတ္တဝါ၊ ဘိုသူငါကို၊ ခါခါဘိသတ်၊ ကလိတတ်စွာ၊ ကိလေသာကို၊ နောင်တစ်ခါအသစ်၊ မဖြစ်မတိုးရအောင်၊ ရိုက်ချိုးပွပန်စေတတ်သော ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်း၊ လုံ့လကို ကိစ္စကာတဖွံ-

ခုချက်ချင်းရှန်း၊ ဖြန်းခနဲထ၊ လုံ့လအားထုတ်၊ ပြုလုပ်ဖွားများ အပ်၏။ သုဝေ–နက်ဖြန်သန်ဘက်၊ နှောင်ရက်နှောင်လ နှောင် နှစ်မှလျှင် မရဏ–ခန္ဓာအသက် ဆက်ဆက်မသွေ၊ သေမည့် ကာလကို၊ ကောနရော–ပုထုဇဉ်လူ အဘယ်သူသည်၊ ဉာဏ– ဇာနေယျအသိဉာဏ်ဝေး၊ စိတ်အတွေးနှင့် ဟုတ်ရေးပိုင်ပိုင်၊ မသိနိုင်သည်သာတည်း။ ဟိသစ္စ–မှန်၏။ ဂါ၊ အဟုတ်၊ ဝါဟိယသွာ–အကြောင်းကြောင့်၊ မဟာသေနေန–ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ၊ အိုနာသေရေး၊ ဘေးပေါင်းများစည်၊ စစ်သည် ဗိုလ်ပါရှိသော။ တေနမစ္စုနာ–သူသူငါငါသတ္တဝါဟု၊ ကြီးသူငယ် ရွယ်၊ ဘယ်သူမကြွင်း၊ သူ့လက်တွင်းသို့၊ မငြင်းဆန်သာ၊ လိုက်ရပါသည်။ အာဘောထန်ပြင်း၊ လိုသေမင်းနှင့်၊ နော– စစ်ရေးချင်းပြိုင် မထိုးနိုင်၍၊ မှိုင်ကာငုတ်တုတ်၊ လှုပ်သမျှသာ၊ ခံရရှာသော၊ ငါတစ်စုတို့အား။ သက်ရံ–နက်ဖြန်သန်ဘက်၊ ဆက်ဆက်သေမည်၊ စသည်မှတ်ကိန်း နေ့ရက်ချိန်းခြင်းသည်၊ ဝါ ဆယ်လုံးရာထောင်၊ လက်ဆောင်ပဏ္ဏာ၊ ထိုးသွင်းပါလည်း၊ သေရွာမကင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည်၊ နတ္ထိ–ဇကန်တည့်တည့် မရှိပါလေ။ တသ္မာ–ထိုသို့ဆိုခဲ့ပြီးသော အခြင်းအရာကြောင့်၊ ကိစ္စကာတဗ္ဗံန–ပြုအပ် အားထုတ်အပ်၏။

(ကျော်နန္ဒအောင်–ပူဇော်သည့် ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော် ဘုရားကြီးများ၏ ဝိပဿနာရှုနည်း (၉)နည်း (အကျဉ်း–

ဒုတိယအုပ်)မှာ ၁၁၄–ပါ– ဝမ်းတွင်းမြို့နယ်၊ သိမ်ယော်အင်းမကြီး၊ တောရဆရာတော် (၁၂၃၇–၈၃)၏ ဝိပဿနာတရားတော် ရှုနည်းမှ)

ကျေးရွာတော်ရှင် မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး (၁၂၃၄–၁၃၂၆)၏ ဩဝါဒတော်

ခြွေရံလင်မယား၊ သမီးသားနှင့်၊ စီးပွားအာရုံ၊ ကာမဂုဏ်တို့ကား ကွဲဖို့နှင့် မွဲဖို့အစစ်တည်း။ ဒါနသီလနှင့် တပကင်းကွာ၊ ဘာဝနာတို့ကား၊ အစဉ်ယာဝရ ကောင်းဖို့နှင့် ပေါင်းဖို့အစစ်ပါသည်။ အကွဲ၊ အမွဲ၊ အကောင်း၊ အပေါင်းနှင့် ဘုံဆိုင်ကိုယ်ပိုင်တရားတို့ကို မိမိဉာဏ်ပွင့် ကောင်းကောင်းကြီး ယင်မြင်အောင် နေ့စဉ်ကြည့်ရှုကြပါလေ။

မိုးကုက်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒတော်

"ငါသည် မချမ်းသေရမည်၊ အချိန်မပိုင်သာလိုတော့သည်"

"မိမိတို့သည် အသေမဦးခင် ဉာဏ်ဦးအောင် ဝိပဿနာတရား အလုပ်တို့ကို ကြိုးစား၍ အားထုတ်ကြရပေမည်"

"ဝိပဿနာ၊ ဘာဝနာသာလျှင် မိမိတို့အတွက် အားကိုးစရာ လက်နက်ကောင်းကြီး ဖြစ်ပါပေသည်"

ဘဝငြိမ်းချမ်းရေးရှာပုံ၊ နည်းပညာရပ်တရားတော်
(ဘဒ္ဒန္တ ဇာဂရာဘိဝံသ)

"တရားပျောက်ကိုယ်မှာရှာ၊ တရားရှာကိုယ်မှာတွေ့" ဓာတ်လေးပါးနဲ့ကြီးတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှင်းအောင် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်မယ်ဆိုရင်

မြေဓာတ်	(၂၀)
ရေဓာတ်	(၁၂)
မီးဓာတ်	(၄)
လေဓာတ်	(၆)
ပေါင်း	(၄၂)မျိုး

ထွက်လေ၊ ဝင်လေ၊ ရှူရှိုက်လေ တစ်နေ့တာ ရှူရှိုက်လေ၊ ဝင်လေပေါင်း (၄၃၂၀၀)ခန့်စီရှိ များလွန်းလို့ သတိမမူမိတာ ရှိပါစေ။ အစွမ်းထွက်ရှူရှိုက်လေ (နှစ်ရာခန့်လေး)ကို သတိမပြတ်ရှုမှတ်ကာ စိတ်ကို ထိန်းစမ်းကြည့်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅–မိနစ်လောက် စိတ်ထိန်းချိန် ပေးနိုင်လျှင် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ဘောပါ။

ထွက်လေ = ချက်၊ ရင်၊ နှာသီးများ

ဝင်လေ = နှာသီးဖျား၊ ရင်၊ ချက်

ရှုမှတ်နည်း (၁၆)နည်းရှိ–မဖော်ပြတော့ဘဲ တရားရှုမှတ်ရာတွင် **အရေးကြီးတဲ့ အချက်(၃)မျိုး** ရှိပါတယ်။ ဒီ(၃)မျိုးကတော့–

ထွက်လေ ဝင်လေ၊ စိတ်၊ သတိ

၁။ ထွက်လေဝင်လေ = အာရုံချည်တိုင်

၂။ စိတ် = နွားဆိုး နွားကြမ်း

၃။ သတိ = ကြိုး

ထွက်လေ ဝင်လေဟာ ဝါယောရုပ်ဓာတ်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်။ ငါ သူတစ်ပါး ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမဟုတ်။ ဒီလိုပေါ်လာတဲ့အတွက် ရုပ်နာမ်အပေါ် အစွဲကင်းပြီး ဘဝငြိမ်းချမ်းရေးရသူလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

- “ရခဲမှရတနာ၊ သိခဲမှပညာ”
- ဘုရားရှင်ရဲ့ အရိယာဝိဇ္ဇာလမ်းစဉ်ပါပဲ။
- ချစ်သားမောဃရာဇာ၊ ဒီလောကကို သုညဆိုက်အောင် ရှုပါတဲ့။
- သုညဆိုက်အောင် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ရှုရတယ်။ ပရမတ်မြင်မှ သုညဆိုက်ပါတယ်။ ကမ္ဘာကျော် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက–

“ပရမတ်အစစ်ကို အမြင်စင်ကြယ်မှ အနိစ္စအစစ်၊ ဒုက္ခအစစ်၊ အနတ္တအစစ်ကို မြင်နိုင်တယ်”လို့ မိန့်ကြားခဲ့ပါသေးတယ်။

- မမြဲတဲ့ဝါယောရုပ်ဟာ အမြဲ၊ ဆင်းရဲဒဏ်ရာကြီး ၂ ချက်နဲ့ လှုပ်ရှားနေ။ ငါရဲ့လေ–ဟု **သတ်မှတ်၍မရ။**
- **အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တအစစ်သာ။**

- သမုဒ္ဒရာထဲက ရေတစ်ပေါက်၊ တစ်ခွက် သောက်ကြည့်ရုံနဲ့ ငန်တဲ့အရသာ သိသလို ဝါယောရုပ်ဓာတ် တစ်ခုကို မြည်း စမ်းရှုမှတ်၊ ဉာဏ်စခန်းအဆင့်ဆင့် ကြည့်လိုက်ရုံနဲ့ ကျယ်ဝန်းခက်ခဲ နက်နဲလှတဲ့ အဘိဓမ္မာ ပိဋကတ်ရဲ့ အရသာကို ရိပ်မိနိုင်၏။
- မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ ချိန်ခွင်ညှာအကျင့်ဖြင့် ဘဝငြိမ်းချမ်းရေးကြံ။

စေတနာမှန်လျှင် ရန်မရှိ

ဖြူဆွမနော၊ စိတ်နေချော့မှ၊ ကောင်းသောသီလ၊ ဆိုစရမည်၊
စိတ်ကမဖြောင့်၊ နှုတ်မစောင့်မူ၊ နှောက်နှောက်ယှက်ယှက်၊
အကွက်ကွက်သည်၊ မညံ့နက်ကျားကျား ကြောင်ကြောင်တည်း။
(မုံရွေးဆရာတော်၏ နာရဒပျို့)

ဆရာတော်ကြီး ဦးသီလ၏ ဩဝါဒတော်

ပစ္စည်းနှင့် အင်္ဂါခြေလက် တစ်ခုခု အန္တရာယ်တွေ့လျှင် အင်္ဂါခြေလက် အထိမခံနှင့်၊ ပစ္စည်းအပျက်ခံ။

အင်္ဂါခြေလက်နှင့် အသက် တစ်ခုခု အန္တရာယ်တွေ့လျှင် အသက်အထိမခံနှင့်၊ အင်္ဂါခြေလက် အပျက်ခံ။

အသက်နှင့်သီလ တစ်ခုခု အန္တရာယ်တွေ့လျှင်
သီလ အထိမခံနှင့်၊ အသက်အပျက်ခံ”

(ရဟန္တာဟု အများက သမုတ်ကြသော ဆရာတော်ကြီး ဦးသီလ)
(၁၁၉၄ ခုနှစ်တွင် ပဲခူးမြို့နှင့် (၂)မိုင်ခန့်ဝေးသော အထက်ဇိုင်းဂနိုင်းရွာကြီး၌ ဖွားမြင်သည်။ ၁၂၆၉ ခု၊ ကဆုန်လဆုတ်(၄)ရက်၊ တနင်္လာနေ့၊ နံနက်(၇)နာရီခန့်တွင် ဇလွန်မြို့တွင် ဘဝနတ်ထံ ပျံတော်မူသည်။ ဦးသီလဘုရားဟု အများနှုတ်ဖျားတွင် ဘွဲ့တော်တွင်ခဲ့သော စေတီသည် ရှစ်မြှောင်ချိုးတည်ထားသည်။ သပ္ပာယ်သောစေတီဖြစ်သည်။)

၁၉၈၈–ခု၊ ဒီဇင်ဘာလထုတ် မြတ်မင်္ဂလာ

ပထမ တောင်လေးလုံးဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒများ

(၁) အကုသိုလ်ဖြစ်စေသော အချိန်ကာလ မရှိစေရ။
ကုသိုလ်မဖြစ်သော အချိန်ကာလကို ကုန်လွန်စေရမည်။

(၂) စာပေ၊ ကျမ်းဂန် တတ်သိရုံဖြင့် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမနေရ။
တရားသိအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည်။

(၃) သံသရာ၌ အသက်ရှည်ရန် မလိုအပ်။ သံသရာတိုရန်သာ
လိုအပ်သည်။

(၄) မေ့၍နေလျှင် ဖန်ဖန်တလဲလဲ သေရလိမ့်မည်။
မမေ့သော သတိရှိလျှင် နောက်ထပ် မသေရတော့ပြီ။

(၅) အသက်မပြတ် ရှင်လျက်ရှိသော အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာကို သေ
အောင်သတ်၊ အမြဲသေ၍နေသော၊ အမြဲအေးချမ်းနေသော
အသခ်ံတနိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ကပ်ရမည်။

(၆) သခ်ံါရအလုံးစုံ၌ စွဲလမ်းသော ဥပါဒါန်ကိုဖြတ်၊ သခ်ံါရ
အားလုံးကို စွန့်လွှတ်နိုင်မှ အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်
မည်။

၁၉၉၂-ခု၊ ဇွန်လထုတ် မဟေသီမဂ္ဂဇင်းပါ

မာန်လည်ဆရာတော်၏ အာဘော်

ခင်ပွန်းဟူသည်– ခင်မင်ရင်းနှီးဆက်ဆံသူ၊ မိတ်ဆွေအဖြစ်၊
ကုန်းဘောင်ခေတ်တွင် မန်လည်ဆရာတော်က မဃဒေဝလင်္ကာ
တစ်ပိုဒ် (၁၉၇)၌–

"မေတ္တာဝေမျှ၊ ဤလောက၌၊ သတ္တဘာဝါး၊ အတူသွားက၊
မည်ကြားမိတ်စစ်၊ ခင်ပွန်းဖြစ်၏၊ ဆယ့်နှစ်လှမ်းသော်၊ အဖော်သဟဲ၊
လခွဲဉာတိ၊ မည်တိမပျက်၊ ထို့ထက်လွန်စွာ၊ ရက်ကြာကာလ၊
ပေါင်းဖက်ကြမှ၊ အတ္တသမား၊ မှန်စွာထိုလူ၊ ကိုယ်နှင့်တူ၏"

ဟူ၍ အဆွေခင်ပွန်း၊ အမျိုးမျိုးကို ရည်ညွှန်းပြဆိုထား
ပေသည်။ ခုနစ်ဖဝါး (ခြေခုနစ်လှမ်း)မျှ အတူသွားဖူးသူကို
ခင်ပွန်းမိတ်ဆွေဟု ဆိုအပ်ပေသည်။ ဆယ့်နှစ်လှမ်းမျှ အတူသွား
ဖူးသူကို သဟဲမိတ်ဆွေ မည်ပေသည်။ လခွဲ (၁၅ ရက်ခန့်)

အတူနေထိုင်သွားဖူးပါက ဉာဏ်မိတ်ဆွေ ခေါ်ထိုက်ပေသည်။ လခွဲအထက် ရက်၊ လ၊ နှစ်ကြာ နေထိုင်ဖူးသူကိုမူ အတ္တသမား မိတ်ဆွေ (ကိုယ်နှင့်တူသူ)ဟူ၍ သတ်မှတ်ထိုက်ပေသည်။ ဆရာတော်၏ အာဘော်အရ ဆက်ပြရလျှင် ဤလောကတွင် ခင်မင်ရင်းနှီး လက်ပွန်းတတီး မေတ္တာဝေ ချစ်ခင်ပြီးနေသူကိုမှသာ အဆွေခင်ပွန်း ခေါ်ထိုက်ကြောင်းမှာ ကောင်းစွာသိသာပေသည်။

(တက္ကသိုလ်တင်ခ ရေးသော ခင်ပွန်းဟူသော ဝေါဟာရ ဆောင်းပါးမှ လုပ်သားနေ့စဉ် ၂၂-၁၂-၉၁ မှ)

ကြံ့ခိုင်သောစိတ်

၁။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် မချန်မချင်း လေ့လာပြီး ပျော့ကွက်၊ အားကောင်းချက်တွေ အားလုံး ကောင်းကောင်းသိခဲ့အောင် လုပ်ပါ။

၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအား တိုးတက်အောင် အားထုတ်ပါ။

၃။ ကိုယ့်အမှားတွေ၊ မအောင်မြင်မှုတွေ၊ အဆုံးအရှုံးတွေက သင်ခန်းစာယူပါ။

၄။ မိတ်ဆွေကောင်းများ ရရှိအောင် ပြုမူဆက်ဆံပေါင်းသင်းပါ။

၅။ ကြီးကျယ်မြင့်မားတဲ့ အကြံဉာဏ်များ၊ အတွေးအခေါ်များ ရှိပါစေ။ နောက်မတွန့်ပါနဲ့။

၆။ ကိုယ့်ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်ကို ယုံကြည်ပါ။

၇။ ဖြစ်မြောက်မှာ၊ အောင်မြင်မှာကို တွေးတောပါ။ အပျက်ဘက်က မစဉ်းစားပါနဲ့။

၈။ နေ့တိုင်း အစကောင်းဖို့ သတိပြုပါ။

နိုးကြားတက်ကြွခြင်း

- မနေ့က ပြီးအောင်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေ မပြီးတာနဲ့ ဒီနေ့လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို မစနိုင်သူတွေဟာ နောက်ပြန်သွားနေသူတွေပဲ။
- နိုးနိုးကြားကြား တက်တက်ကြွကြွ ရှိနေမှ အသက်အပြည့်အဝ ရှိနေသူလို့ ဆိုရမည်။ မနိုးကြားသူကတော့ အသက်တစ်ဝက်လောက်သာ ရှင်သူပဲ။ ဒါမှမဟုတ် ဒရွတ်တိုက်လိုက်နေသူလို့ ဆိုရမည်။

စံကင်းဆရာတော်ကြီး၏ ဆုံးမစာ

(၁) ကံဆိုတာအလုပ်...
အလုပ်ကောင်းမှ ကံကောင်းသည်။
(၂) စိတ်ကောင်းမှ လောဘမကြီး၊ ဒေါသမကြီး၊ မောဟမကြီး၊ မာနမကြီးမှ အလုပ်ကောင်းသည်။
(၃) စိတ်ဆိုးတုန်း စကားမပြောနှင့်၊ မဆင်မခြင် အလျင်စလို မလုပ်နှင့်။
(၄) မနိုင်သောအလုပ်၊ အကျိုးမရှိသော အလုပ်ကို မလုပ်နှင့်။
(၅) နိုင်သောအလုပ်၊ အကျိုးရှိသော အလုပ်ကိုသာ လုပ်ပါ။
(၆) အနည်းစွန့်၍ အများရဖို့မြင်လျှင် အနည်းကိုအမြန်စွန့်။
(၇) ပိုက်ဆံတစ်ပြားကို နှမြောသည့်အတွက် တစ်ထောင်တန်

မပျက်စီးစေနှင့်။

(၈) ပေးကမ်းမှ၊ အနာခံပေါင်းမှ မိတ်ကောင်းရသည်။

(၉) မှန်သောစကားဆိုမှ ကျော်ဇောသည်။

(၁၉၉၂–ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလထုတ် ဓမ္မဗျူဟာစာစောင်မှ)

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ရ
ကြခတ်ပိုင်းကျောင်းတိုက် ပဓာနနာယက ဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တ ဇောတိပါလ၏ ဆုံးမဩဝါဒ

"စိတ်ကိုနိုင်၊ သေတိုင်မဆင်းရဲ"

"ဟယ်...စိတ်၊ နင်ခေါ်ရာ ငါမလိုက်နိုင်ဘူး၊ နင်ခိုင်းတိုင်း ငါမလုပ်နိုင်ဘူး၊ နင်ထားရာ ငါမနေနိုင်ဘူး"ဟူ၍ မိမိစိတ်ကို နှိပ်ကွပ်ဆုံးမရန် တပည့်များအား တိုက်တွန်းတတ်လေ့ ရှိပါသည်။

(မြတ်ပန်းဝေဘာသာရေးမဂ္ဂဇင်း၊ ၉၁-ဩဂုတ်လထုတ်၊ မြင့်မြင့်သန်း(ပဲခူး)၏ ၀၂ရားရိပ်ကိုခိုလှုံ၍ မှ နှာ-၁၃)

ပြီး၊ ပြည့်၊ တို

အထက်ပါဆရာတော်၏ ယင်းဆောင်ပုဒ်မှာ စာသင်သား များသည်-

- မိမိတို့ အမိကကိစ္စကို ပြီးစီးအောင်လုပ်ရမည်။
- ပြီးပြီးရော သဘောမထားဘဲ ပြည့်စုံအောင်လည်း လုပ်ရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ကြန့်ကြာမနေဘဲ အချိန်တိုတိုနှင့် ပြီးစီးပြည့်စုံအောင်လည်း လုပ်ရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မွန်ပြည်နယ်၊ ဘီလူးကျွန်း ချောင်းဆုံမြို့နယ်၊ မုဒွန်ရွာ
ပိဋကတ်ကျောင်းတိုက်၊ ပဓာန နာယက၊
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အဘိဓဇ မဟာရဋ္ဌဂုရု နိုင်ငံတော်
သြဝါဒါစရိယ ဘဒ္ဒန္တ ကောသလ၏ ဆုံးမသြဝါဒတော်

"ကောင်းကောင်းနေ၊ စိတ်ကောင်းထား
သူတော်စင်ကျင့် မြတ်တရား
များသူငါ လိုက်နာပွား
လောကငြိမ်းချမ်းတရာ"

၁၃၄၈–ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လဆုတ်၊ ၁၃–ရက် (၃၁–၁၀–၈၆)ရက်နေ့ သက်တော်ရာပြည့် ပူဇော်ပွဲဆင်နွှဲပြီးစီး.–
(မြတ်ရတနာစာစောင် ၁၉၈၇–ခု၊ မေလထုတ် မင်းအောင်မှယ် (မွန်ဥာနိ)၏ မုဒွန်ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား လေးစားကြည်ညိုခြင်း)

စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး၊ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ

"ရှင်ချောင်သေကြပ်၊ ရှင်ကြပ်သေချောင်"

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ နှုန်ကြမ်းဩဝါဒ

"စိတ်ထားမြင့်မှ ကံပင့်သည်၊ ကံပင့်မှလည်း စိတ်ထားမြင့်နိုင်သည်။"

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒ

"သင်မှသိ၊ သိမှကျင့်၊ ကျင့်မှရ"

ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာကို အခြေခံသော အယူအဆ၊ အသိအမြင် (၅)မျိုးဖြင့်လည်း ဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်ပေသည်။ ယင်းတို့မှာ–

(၁) မကောင်းသောအလုပ်ကို ပြုလုပ်လျှင် မကောင်းကံမည်၍ မကောင်းကျိုးပေးမည်ဟု လည်းကောင်း၊ ကောင်းသော အလုပ်ကို ပြုလုပ်လျှင် ကောင်းကံမည်ဖြစ်၍ ကောင်းကျိုးပေး မည်ဟုလည်းကောင်း ယုံကြည်ခြင်း။

ကံ ကံ၏အကျိုး = ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ။

(၂) အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်၏ဟု ယုံကြည်ယူဆခြင်း = ပစ္စယပရိဂ္ဂဟသမ္မာဒိဋ္ဌိ။

(၃) သိမှုရှိသောနာမ်တရားနှင့် သိမှုမရှိသော ရုပ်တရားကို ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်း = နာမရူပ ပရိဂ္ဂဟသမ္မာဒိဋ္ဌိ။

(၄) နာမ်တရား၊ ရုပ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်မှုကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း = ဝိပဿနာဉာဏ ဒဿနသမ္မာဒိဋ္ဌိ။

(၅) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း = လောကုတ္တရာဉာဏ ဒဿနသမ္မာဒိဋ္ဌိတို့ ဖြစ်၏။

အထက်ဖော်ပြပါ အယူအဆ အသိအမြင်ရှိသူ၌ ဗုဒ္ဓသာသနာ တည်၏ဟုလည်းကောင်း၊ ထိုသို့သော အယူအဆ အသိအမြင်ရှိသူသည် အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား မိမိကဲ့သို့သော အယူအဆ၊ အသိအမြင်ဖြစ်အောင် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်လျှင် ဗုဒ္ဓသာသနာပြုသည်ဟုလည်းကောင်း မှတ်ယူရလေသည်။

တောင်သေးသုံးဆရာတော်

ဘုရားရှင်က ကောသလမင်းကြီးအား–

“မင်းကြီး...ဤစကားသည်မှန်၏။ အိုခြင်းတရား၊ သေခြင်းတရား လွှမ်းမိုးလာခဲ့သည်ရှိသော် တရားကျင့်ခြင်း၊ ကုသိုလ်ပြုခြင်းမှတစ်ပါး အခြားပြုဖွယ်မရှိပြီ”

“ပြန့်ကျယ်ကုန်သော ကျောက်တောင်ကြီးတို့သည် ကောင်းကင်ကိုထိ၍ ထက်ဝန်းကျင် အရပ်လေးမျက်နှာမှ သတ္တဝါတို့ကို ကြိတ်ချေကုန်လျက် အစဉ်လိမ့်၍လာကုန်သကဲ့သို့ အိုခြင်းတရားသည်လည်းကောင်း၊ သေခြင်းတရားသည်လည်းကောင်း၊ သတ္တဝါတို့ကို လွှမ်းမိုးနှိပ်စက်ကုန်၏။ မည်သည့်တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုမျှမရှောင်၊ အလုံးစုံသောသူတို့ကိုပင်လျှင် လွှမ်းမိုးချေမှုန်း၏။ ထို့ကြောင့် မိမိအကျိုးကို သိမြင်နားလည်တတ်သိလိမ္မာကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဘုရား၌လည်းကောင်း၊ တရား၌လည်းကောင်း၊ သံဃာ၌လည်းကောင်း ယုံကြည်ခြင်းကို တည်စေရာ၏”ဟု

ဟောကြားဆုံးမတော်မူလေသည်။

ဤတရားတော်မြွတ်ကို ရည်ရွယ်၍ မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက–

"မိုးဖျားထိနီး၊ ကျောက်တိပြီးသား၊ တောင်ကြီးကြိတ်ကြိတ်၊ လေးလုံးပိတ်၍ ခြေကြိတ်ညက်စွာ၊ လေးမျက်နှာက၊ လွတ်ရာမရှိ၊ ဟူတဲ့အိုသို့၊ ဓာတ်ဇရာ၊ ဗျာဓိမရဏာ၊ မမွှေလေးပါး၊ ဤတရားတို့၊ ထွားထွားကြိတ်ချေ၊ ညက်ညက်ကြေအောင်၊ မြဲနေနိစ္စ၊ နှိပ်စက်စွတည့်။

ကာယဟူဘိ၊ နားမျက်စိနှင့် ဣတ္ထိ–ပုရိသ၊ ဖြစ်လာကြတိုင်း၊ ရက္ခသီးပွင့်၊ ခါမလင့်ဘဲ၊ ရင့်တဖုတ်ဖုတ်၊ ကင်းဖြုတ်ဖြုတ်ဖြင့်၊ ညှာဖြုတ်ကြွေကျ၊ မမြဲကြသို့၊ ဘဝပျက်ပြို၊ လူထိုထိုကား၊ ရွယ်ပိုရွယ်လတ်၊ ကျန်မလွတ်သည်၊ မလွတ်သေအံ့"ဟူ၍ ရေးသား စပ်ဆိုတော်မူပါသည်။

ဤလင်္ကာကို အလွတ်နှုတ်တက်ရအောင် ဆောင်ထားသင့်လှ၏။ သတ္တဝါတို့သည် တောင့်တ၍ မရသောအရာ (၅)မျိုး ရှိကြောင်း အင်္ဂုတ္တိုရ်ပဉ္စကနိပါတ်၌ဒေသနာသုတ်၌–

(၁) အိုတတ်သော သဘောတရားသည်၊ မအိုပါစေလင့်။

(၂) နာတတ်သော သဘောတရားသည်၊ မနာပါစေလင့်။

(၃) သေတတ်သော သဘောတရားသည်၊ မသေပါစေလင့်။

(၄) ကုန်တတ်သော သဘောတရားသည်၊ မကုန်ပါစေလင့်။

(၅) ပျက်စီးတတ်သော သဘောတရားသည် မပျက်စီးပါစေလင့်
ဟု မည်သူမျှ တောင့်တ၍မရကောင်းဟု လာရှိပေသည်။

မပျင်းနှင့်

* ပျင်းသောသူမှာ
တတ်ပညာ
ဘယ်မှာတတ်အံ့နည်း။

* အတတ်ပညာ
ကင်းသူမှာ
ဘယ်မှာဥစ္စာရှိအံ့နည်း။

* စီးပွားဥစ္စာ
ကင်းသူမှာ
ဘယ်မှာမိတ်ဆွေရှိအံ့နည်း။

* မိတ်ဆွေသဟာ
ကင်းသူမှာ
ဘယ်မှာချမ်းသာ ရှိအံ့နည်း။

* သုခချမ်းသာ
ကင်းသူမှာ
ဘယ်မှာကုသိုလ် ရှိအံ့နည်း။

* ကုသိုလ်ပညာ
ကင်းသူမှာ
ဘယ်မှာနိဗ္ဗာန် ရအံ့နည်း။

၁၉၉၂-ဇန်နဝါရီလထုတ် ဓမ္မဗျူဟာမှ အသျှင်အာစရ
(မန္တလေး)၏ နှာ(၁၁)မှ

အာဇာနည်ဟူသည်

လောက၌ သေခြင်းတရားလို ရင်ဆိုင်ရဲပါလျှင် ကျန်သော တရားများ အပေါ်၌လည်း အောင်နိုင်သူ ဖြစ်သွားချေပြီ။ အာဇာနည်ဆိုသည်မှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အာဇာနည် အဖြစ်ဖြင့် လောကဓံတရားကို ရင်ဆိုင်ရဲခဲ့ပါလျှင်–

စိတ္တံယဿ နကမ္ပတိ
အသောကံ, ဝိရဇံ, ခေမံ
ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ

ဟူသော မင်္ဂလသုတ်တော်အတိုင်း အာသဝေါ ကုန်ခန်းသော ရဟန္တာပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လွန်စွာကြောက်စရာကောင်းသော သေခြင်းတရားနှင့် ရင်ဆိုင်ရဲအောင် ဘုရားရှင် တိုက်တွန်းတော်မူအပ်သော မရဏာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းတည်းဟူသော သေခြင်းတရားကို အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် မပြတ်မလပ် ပွားများ အားထုတ်သင့်ကြပါသတည်း။

စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး သီတဂူ

သဲကုန်းဆရာတော်ဘုရား၏

အဓိဋ္ဌာန်ဆောင်ပုဒ်

“ငါတို့ပြ ဤဘဝဝယ်၊ ဘဝသမိုင်း၊ မရိုင်းစေရန်၊ စိတ်မာန်မချ၊ မာနမပါ၊ တို့စွမ်းရာဖြင့်၊ တို့သာသနာ၊ တို့ပြည်ရွာကို၊ သာယာစေမှု၊ လုံ့လပြုအံ့။

အရှင်ဝိသုဒ္ဓ(သာလိုင်း)၏ လမ်းရိက္ခာ (စာ-၃၉)ဆောင်းပါးမှ ဓမ္မဗျူဟာ ၁၉၉၅ ဩဂုတ်မှ)

အဘိဓဇ မဟာရဋ္ဌဂုရု
အဘိဓဇ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက
ရွှေဟင်္သာဆရာတော်ကြီး
"စိတ်ဆိုးသူအား၊ မေတ္တာပွား၊ မှတ်သားအောင်နိုင်ရာ"
မြတ်ဆုမွန်ဘာသာရေးမဂ္ဂဇင်း ၁၉၉၅ ခု၊ မေလထုတ်မှ

"ဩဝါဒမာလာ"

"သူတစ်ပါးမှန်လျှင် ဝမ်းမြောက်၊ သူတစ်ပါးမှားလျှင် သနားကြင်နာ"

ပဲခူးမြို့ဆရာတော်ကြီး

"သူတကာ လောဘကြီးသော်လည်း၊ မိမိက လောဘ မကြီးအောင်နေ"

အဘိဓဇ မစိုးရိမ်ဆရာတော်ကြီး

သုတေသနဟူသည်

မိမိကိုယ်ကို သူတစ်ပါးတို့ ပြုဖူးသော ကျေးဇူးဂုဏ်ကို မမေ့မပျောက် တတ်စွမ်းသလောက် ထင်ရှားအောင် ပြုနိုင်ခြင်း၊ ဂုဏ်ရှိသောသူတို့၏ ဂုဏ်ကို ကြည်ညိုချီးပင့်နိုင်ခြင်းသည် သပ္ပုရိသဟု ဆိုအပ်သော သူတော်ကောင်း၏ ပဓာနအင်္ဂါတည်း။ ဤပဓာနအင်္ဂါနှင့်တကွ နူးညံ့ပျော့ပျောင်း စိတ်နှလုံးကောင်းသည်ကို သူတော်ကောင်းဆိုသည်။

(လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ ဂေါဏသုရာ ဒီပနီမှ)

မိုးကုတ်သာဝက ဓမ္မာစရိယ သိန်းထွန်းဝင်း၏ ဓမ္မကဗျာများမှ ဖော်ပြပါသည်။

ငါတို့မှချ သေရလိမ့်မည်
အချိန်ပိုင်းမျှ လိုကြတော့သည်။
အသေမဦး ဉာဏ်ဦးအောင်ရည်

ဘုရားကြိုက် အားစိုက်ကျင့်တော့မည်။
ရေနည်းငါးကြည့် သတိသံဝေ
ရသင့်ပေ၏ တပည့်ဝေနေ
သေခါနီးပျော် မလျော်ကန်ချေ၊
ဆုံးမလုံး, သက်ဆုံးမှတ်ထိုက်ပေ။
အာရုံငါးပါး ခံစား၍ပျော်
အိန္ဒြာသေမှု တစ်ခုမမျှော်
ရပ်နာမ်နှစ်ခု ထင်မှုလွဲသော်
သေကာမှ ငိုကြတကြော်ကြော်။

ရှင်းလင်းချက်။ ။ ရုပ်နာမ်နှစ်ခု ထင်မှုလွဲသော်၊ သားထင်၊ မိန်းမထင်၊ ဆွေထင်၊ မျိုးထင် အထင်လွဲခဲ့သော် ငိုပွဲဆင်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ဇာတိအစ ဒုက္ခမျိုးစုံ
သုံးဘုံလှည့်သွား မနားတွေ့ကြုံ
အိန္ဒြာသေခြင်း စာရင်းမကုန်
အပါယ်တွင်း ဆင်းကြတတ်ကြတုံ
ဘုံနှစ်ဆယ့်ခြောက် အခေါက်ခေါက်ပြန်
ဘုရားနှင့်လွဲ ဆင်းရဲပူပန်။
ဘုရားတွေ့တော့ မေ့လျော့ပေါ့တန်။
ဒုက္ခပွဲ နွဲကြဖန်ဖန်။

ဘုံနှစ်ဆယ့်ခြောက် အခေါက်ခေါက်ပြန်
ဆရာကောင်းလွဲ ဆင်းရဲပူပန်
ဆရာကောင်းတွေ့ မေ့လျော့ပေါ့တန်
ဒုက္ခပွဲ နွံကြွအဖန်ဖန်

ရှင်းလင်းချက်။ ။ ဘုံနှစ်ဆယ့်ခြောက်=အနာဂါမ်နှင့် ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်များ နေရာသုဒ္ဓါဝါသ ငါးဘုံ မပါ။ ကျန် နှစ်ဆယ့်ခြောက်ဘုံ။

အသက်ရှည်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း

အစာကြေမှ စားယဘောဇဉ်
အစဉ်မှတ်ဖွယ်၊ ကြီးငယ်နှစ်ပါး
ကျင်အသွားလို့၊ မတားအဟုန်
မေထုန်ကြဉ်ရှား၊ သူ့အားမညှဉ်း
မစဉ်းစားမှု၊ မပြုလျှင်စွာ
ဤငါးဖြာလည်း၊ သက်အာယုမြတ်
ရှည်ကြောင်းမှတ်လော့။ ။

မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ကိုယ်ပိုင်အိမ်ကိုဆောက်ကြပါ

"သာသနာဆိုတဲ့မြေပေါ်မှာ
ဒါနတိုင်ထူကာ
သီလကိုပင်အကာလုပ်
ဘာဝနာဆောင် မိုးချုပ်"

(မကွေးတိုင်း၊ အထက်မင်းလှမြို့နယ် ခမ္မိကတောရ ဆရာတော်ကြီး၏ မှတ်သားဖွယ် ဩဝါဒအချို့မှ) ၁၉၉၅ ခု မေလထုတ် မြစ်မခ ဓမ္မစာသဝဏ်မှ)

"ရွှေပေါ်ကျွန်း ဆရာတော်၏ ဆုံးမဩဝါဒအချို့

ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်၏ ပါရမီဓမ္မမဂ္ဂဇင်း

(၁၉၉၅ ဇွန်လမှ)

လူတိုင်းမှာ အသိမရှိ

(ဆရာတော်၏ ကျောင်းဝင်း ကျောင်းဆောင်အချို့၏ လူအများ မြင်သာသော နံရံနှင့် တံခါးရွက်များတွင် ရေးထားသော စာတန်းလေးများ)

အသိတရားရှိအောင် အပြစ်အမှား မရှိအောင် နေတတ်ကြဖို့ သတိပေးစကား ဖြစ်၏။

ကိုယ့်သားသမီးကို သူများရိုက်မှာစိုး၍ အပင်ပန်းခံပြီး ဟောပြောဆုံးမနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

- သာသနာဆိုသည်မှာ တန်ခိုး၊ ဘာသာဆိုသည်မှာ အမျိုး၊ ဘာဝနာကို ပျိုးယူမှ ရပါသည်။
- တရားက အတည့်သွားပါ။ စကားက လှည့်စားတတ်သည်။ တရားကို စကားဖြင့် ဖမ်း၍မမိနိုင်ပါ။
- ဂုဏ်ပွေလျှင် အနေကျပ်တတ်သည်။ စုံပေလျှင် အမွေဖြတ်တတ်သည်။
- စကားတတ်လျှင် စောင့်ပြောပါ။ တရားတတ်လျှင် ဖြောင့်ဟောပါ။
- ပူပန်သောကရောက်စရာနှင့် တွေ့ခဲ့လျှင် ငါသေပြီလို့ သဘောထားလိုက်ပါ။
- ပုံမောက်နေလျှင် ဂုဏ်ပျောက်တတ်သည်။
- အယူမှန်မှ အလှူမှန်မယ်။ သဒ္ဒါကို ဉာဏ်နှင့်ထိန်းကွပ်။
- ကိုးနှုံးရပ်နေသော်လည်း ကိုးသွင်းခွင့် ရချင်မှရမည်။ ကိုးသွင်းခွင့် ရပြန်သော်လည်း ကိုးဝင်ချင်မှဝင်မည်။ သေချာသည်ဟူ၍ တွက်မထားရ။

စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး နိဗ္ဗာနမဂ္ဂဒီပနီကျောင်းပြု
မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်၏ သံဝေဂလင်္ကာ ၈ – ပါး

- ကြည်သာရွှင်ပျ၊ လွန်ချမ်းမြ၊ ဒုက္ခနောက်ဆုံး၊ ရှိချေ၏ တကား။
- ဆင်မြင်းပေါ်များ၊ ဥစ္စာပွား၊ ရှားပါးနောက်ဆုံး ရှိချေ၏ တကား။
- ဆုံမိဆက်ဆံ၊ ရှိခဲ့ပြန်၊ ကွဲရန်နောက်ဆုံး ရှိချေ၏တကား။
- လွန်စွာချစ်လှတရားပ၊ သောကနောက်ဆုံး ရှိချေ၏တကား။
- တင်းလင်းဝိညာဏ်၊ သက်ရှင်ပြန်၊ သေရန်နောက်ဆုံးရှိချေ၏ တကား။
- ပွဲလယ်ပွဲပြင်၊ ချီးမွမ်းလျှင် ပြစ်တင်နောက်ဆုံး ရှိချေ၏ တကား။
- တံခွန်မှန်ကင်း၊ ထောင်လွှားပြင်း၊ လဲခြင်းနောက်ဆုံး ရှိချေ၏ တကား။

- ဗျိုမျစ်နှနယ်၊ ရုပ်ဆင်းကြွယ်၊ အိုရွယ်နောက်ဆုံး ရှိချေ၏ တကား။

၂၈-၁၂-၉၃ ထုတ် (နိဗ္ဗာနမဂ္ဂဒီပနီ၊ ၆၄)
(သာသနာရောင်ခြည်အတွဲ (၁၃)၊ အမှတ် (၁၄) ကျောဖက်အဖုံးမှ)

စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး

ထွင့်ခေါင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထွင့်ခေါင်ကမ္မဋ္ဌာန်း သံပေါက်ကဗျာများ

* မနသဿတ္တ၊ ဒုလ္လဘာ၊ မရများလှပြီ။
* အရတော်စွ၊ သည်ဘဝ၊ လှလှကျင့်ထိုက်ပြီ။
* ကြုံကြိုက်ခဲစွာ၊ သာသနာ၊ ရောင်ဝါထွန်းလှပြီ။
* သတိရရ၊ မြတ်ပုညာ၊ ပြုကြကောင်းသင့်ပြီ။
* တစ်နေ့ တစ်နေ့၊ နက်ဖြန်ရွှေ့၊ မမေ့ကောင်းသင့်ပြီ။
* နင်နှင့်နင့်ကံ၊ စီရင်ဖန်၊ အမှန်ဖြစ်စေတော့သည်။
* နင့်ကိုနင်နှစ်၊ နင်အပြစ်၊ နင်ဖြစ်ခံရမည်။
* နင့်ကိုနင်အား၊ နင်မသနား၊ နင်မှားရှာတော့မည်။
* နင်မဆုံးမ၊ နင့်တာပ၊ ဘယ်ကခံလိမ့်မည်။
* ဒါနသီလ၊ ဘာဝနာ၊ နင်သာပြုသင့်သည်။

(ထွင့်ခေါင်ကမ္မဋ္ဌာန်းသံပေါက်အဖွင့်ကျမ်း)

မေတ္တာပွားပုံ

(သပြေကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

(သပြေကန်တရားပေါင်းချုပ် အမှတ်(၁) ကျောဖက်အဖုံးမှ)

၁။ အိမ်သူအိမ်သား၊ တို့လူများနှင့်၊ မြို့သားမြို့သူ၊ အများလူတို့၊ အေးကြူလန်းကာ၊ လွန်ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

၂။ အာစရိယ၊ မိဘနှစ်ဆွေ၊ တို့မျိုးဆွေနှင့် မိတ်ဆွေထိုထို၊ တို့ကိုဆောင်မ၊ စောင့်ရှောက်ကြသူ၊ လူမှန်သမျှ၊ ဒုက္ခကင်းကွာ၊ လွန်ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

၃။ တို့မြို့ရွာက၊ သံဃာတော်တို့၊ ရွှင်ပျော်လန်းကာ၊ လွန်ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

၄။ ကိုယ်စောင့်အိမ်စောင့်၊ မြို့ရွာစောင့်နှင့်၊ ကျောင်းစောင့်အမျိုးမျိုး၊ ဘုမ္မစိုးပြင်၊ ရုက္ခစိုးတစ်ဖြာ၊ အာကာသဋ္ဌ၊ နတ်ဒေဝတို့၊ သုခဖြိုးကာ၊ လာဘ်တိုးကာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

၅။ မိုးလေမှန်ကြား၊ ကောန်ပွားလျက်၊ စပါးဆန်ရေ၊ အထွေထွေနှင့် ရွှေငွေရတနာ၊ ယေါမျှားကာဖြင့် မြန်မာပြည်ပွား၊ ပုဂ္ဂိုလ်များတို့ (ကမ္ဘာသူ/သား သတ္တဝါများတို့) စီးပွားဖြိုးကာ၊ လာဘ်တိုးကာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

၆။ သူတော်တရား၊ လွန်ထွန်းကားလျက်၊ အများဒုစရိုက်၊ အမိုက်ကင်းကွာ၊ ပြည်မြန်မာ (ဤကမ္ဘာ) သာယာချမ်းမြေ့ပါစေသောဝ်။

၇။ တစ်ဦး တစ်ဦး ချစ်ကြည်နူးလျက် ရွှင်မြူးဝမ်းသာ၊ လက်တွဲကာဖြင့်၊ သာသနာ့အကျိုး၊ လောကကျိုး သယ်ပိုးနိုင်ပါစေ။

၈။ တို့ရဲ့မေတ္တာ၊ ရှိန်အဝါကြောင့် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးဖြာ၊ ကျော်လွှားကာဖြင့် ကမ္ဘာသူများ၊ ကမ္ဘာသားတွေ၊ ချမ်းသာစေ၊ အေးရေဆွတ်ဖြန်းပါစေသတည်း။

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းပါစေ

(သဲကုန်းဆရာတော် အရှင်ဉာဏိဿရ)

ဘဝရဲ့တန်ဖိုးဆိုတဲ့အနှစ် တစ်ပါး"သီလ"ကို ရအောင်ယူပါ။ မိစ္ဆာသက်ပွ အတွေ့အကြုံများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ အဲဒီ မနေရာမှာ အတွက်လွဲတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရား ဘာအရေးကြီးလဲကွာ။ စားရဖို့၊ နေရဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သီလဆိုတာ ဘာ

အရေးကြီးလဲကွာ။ အများမိုးခါးရေသောက်လည်း သောက်ရုံပေါ့။ တိုးတက်ဖို့ အရေးကြီးတာပဲ။ လောကနိဗ္ဗာန်သမားအတွေးမှားရင် ဒီလိုဖြစ်တတ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါကိုပြောင်းပြန်လှန်ပြီးတော့ ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားလို့ ဒီလိုပြတယ်။ အဲဒါကို နားလည်ကြပါစေ။

ငြိမ်းချမ်းသောကမ္ဘာလေး

သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တာဟာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ကိုယ်စိကမ္ဘာလေးတွေ တည်ဆောက်နေကြတာပါပဲ။ ကိုယ့်ကမ္ဘာလေးမှ မငြိမ်းချမ်းဘဲ ကမ္ဘာကြီး ငြိမ်းချမ်းဖို့ လက်သီးလက်မောင်းတန်းကြွေးကြော်နေတာဟာ စဉ်းစားစရာပဲ။

(ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ ဆရာတော်ကြီး အရှင်ပဏ္ဍိတာဘိဝံသ)

မငြိမ်းချမ်းသောစိတ်ထားများ

လောကကြီးမှာ ခက်တာက အထက်တန်း ရောက်ပြန်တော့လည်း အောက်ကလူတွေကို အဖက်မတန်သလို၊ မထီမဲ့မြင်ဟန် ပြုထားကြတယ်။ အောက်တန်းကျပြန်တော့လဲပဲ မနာလိုဝန်တိုမှုတွေ ရှိနေကြပြန်တယ်။

(ကျေးရှုးရှင် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဩဝါဒတော်)

ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း

အထူးသတိပြုရန်မှာ ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ခု ကြုံလာလျှင် စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းပြီး ဗျာမများစေရ။ စိတ်အာရုံ မတွေဝေဘဲ အမြင်မှန်ရောက်အောင် ကြည့်ရမည်။ နှုတ်ထွက်စကား မကောင်းသူ၊ စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာ ပြောင်လှောင်တတ်သူကို ရှောင်ရမည်။ စိတ်ထားလေးနက်သူ၊ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ စကားကောင်းပြော၍ အကြံပေးတတ်သူထံ ချဉ်းကပ်ရမည်။ လိုရင်းမှာ ဦးခေါင်းအေးအေးထား၍ ဖြေရှင်းပါက ဘယ်အခါမှ မမှားနိုင်ချေ။

(ကျေးရှူးရှင် တောင်တန်းသာသနာပြု ဆရာတော်ကြီး အရှင်ဦးဥတ္တမသာရ)

အသုဘမို့နှင့် နှလုံးသွင်း

အသုဘအလောင်းကို သုသာန်သချိုင်းသို့ ပို့ဆောင်ရာ၌ အသုဘဟူသည်နှင့်အညီ မိမိခန္ဓာကိုယ် အပါအဝင် မည်သည့်ခန္ဓာမဆို အသုဘဖြစ်ပုံကို နှလုံးသွင်းလျက် ထိုအသုဘကို အိမ်တွင်း၊ ရွာတွင်း၊ မြို့နယ်တွင်းမှ ထုတ်ဆောင်ရှင်းလင်း၍ သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ရသည်ဟု သဘောထားလျှင် ကုသိုလ်ထူးစွာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးကျယ်လှသည်။ ပဋ္ဌဝဂ္ဂိတို့နောက် တရားထူးရသော ယသသတိုးသားနှင့် သူငယ်ချင်း (၅၅)ဦးတို့ ဦးဦးဖျားဖျား ဧဟိဘိက္ခု

ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ရသည်မှာ ရှေးဘဝတစ်ရပ်တွင် သေနေသော ခရီးသွားတစ်ဦး၏ ပုပ်စပြုနေသော အလောင်းကို စိတ်တူ သဘောတူ သုသာန်သချိုင်းသို့ ပို့ဆောင်ခဲ့ရသော ကုသိုလ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် လူမှုရေးအရ မလွဲသာ၍ အသုဘပို့ဆောင်ရသည့်တိုင်အောင်၊ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်၊ ယောနိသောမနသိကာရထားရှိသင့်သည်ဟု ပြောကြားလိုပေသည်။

လူသားတစ်ဦး၏ သုသာန်သို့ ရှေးရှုသော နောက်ဆုံးခရီးကို ကျန်ရစ်သော မိသားစုနှင့် ဆွေမျိုး မိတ်သင်္ဂဟများစွာက လိုက်ပါ ပို့ဆောင်သော အသုဘပို့ လုပ်ငန်းကို လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး လူသားတိုင်း ဆောင်ရွက်ကြရပါသည်။ ထိုသို့ အသုဘပို့လုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ရာ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ အနေနှင့် မည်သို့သော နှလုံးသွင်း ထားရှိရန် လိုအပ်ကြောင်းကို ကျေးဇူးတော်ရှင် ဘဒ္ဒန္တတိလောကသာရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး (ရဝေထွန်း)က တစ်ဖက်ပါအတိုင်း အဆုံးအမ ပေးသနားတော်မူခဲ့ပါ၏။

စေတနာကို ညှဉ်းပန်းဖို့ ညာဏ်ယှဉ်ပါလေ

အပြုအမူဟူသမျှတွင် "စေတနာ"ပါမှသာလျှင် 'ကံ' မြောက်ပါသည်။ စေတနာသည် ဘဝကို ပုံဖော်ဖန်တီးသောအရာဖြစ်၏။ ဖြူစင်သန့်ရှင်းသော စေတနာဖြင့် ပြုလုပ်သော

ကာယကံ၊ ဝစီကံ မှန်သမျှ ဖြူစင်သန့်ရှင်းပေလိမ့်မည်။ ညစ်ထေးသေးသိမ်သော စေတနာဖြင့် ပြုလုပ်သော ကာယကံ ဝစီကံ မှန်သမျှ ညစ်ထေးသေးသိမ်ပေလိမ့်မည်။ စေတနာထားပုံ ထားနည်း မှန်ကန်စေရန် ဉာဏ်ယှဉ်ဖို့လိုကြောင်း ကျေးဇူးရှင် နမ္မားဆရာတော်ဘုရားကြီး အရှင်ဉာဏက ဤသို့ အဆုံးအမ ပေးတော်မူခဲ့ပါ၏။

ကံကြမ္မာရှိရင်လည်း ခန္ဓာဆိုတာ ဖြစ်မြဲပဲ။ ကံကြမ္မာက မျိုးစေ့နဲ့ တူတယ်။ ခန္ဓာက အပင်နဲ့တူတယ်။ ကံကြမ္မာဆိုတာ စေတနာကို ဆိုတာကွဲ့။ ဒီစေတနာထားပုံဟန်ရင် ခန္ဓာဖြစ်ရာမှာ ဟန်တာပဲ။ စေတနာထားပုံ မဟန်ရင် ခန္ဓာမဟန် ဖြစ်တာပေါ့။ ဓာတ်ပုံရိုက်တဲ့ အခါ အနေအထိုင် (အနေကောင်းရင် ပုံလည်းကောင်းပါတယ် ဘုရား)

အေး-အဲဒီလိုပေါ့။ စေတနာတားပုံဟန်ရင် ခန္ဓာဖြစ်ပုံလည်း ဟန်တာပေါ့။ စေတနာထားပုံ ဟန်ဖို့ဆိုတာလည်း ဉာဏ်ယှဉ်မှ ဟန်တာကွဲ့။ ဉာဏ်မယှဉ်ရင် မဟန်ဘူး။ များသောအားဖြင့် သတ္တဝါတွေထားကြတဲ့ စေတနာသည် ဉာဏ်မယှဉ်ဘဲ ထုံးစံအရ ထားကြတဲ့ စေတနာကသာ များတယ်။

ဘဝထို့ထို ချမ်းသာလို ကုသိုလ်ကြိုးစား စိတ်ကောင်းထား

အမြတ်ဆုံးတရားလေးပါး

၁။ အလှူခပ်သိမ်းတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

၂။ အရသာခပ်သိမ်းတို့တွင် တရားအရသာသည် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်၏။

၃။ မွေ့လျော်ခြင်းခပ်သိမ်းတို့တွင် တရားဖြင့် မွေ့လျော်ခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

၄။ တဏှာကုန်ခြင်း၏ အဆုံး၌ဖြစ်သော အရဟတ္တဖိုလ်သည်ကား- (ခပ်သိမ်းသောဝဋ်ဒုက္ခ၏ ကုန်ခြင်း၊ ငြိမ်းခြင်းသို့) ရောက်စေတတ်သောကြောင့် ဧကန်အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

မဟာဗုဒ္ဓဝင် စတုတ္ထတွဲ(၂၅၁)

နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ အဘိဓဇမဟာ ရဋ္ဌဂုရု၊ အဘိဓဇ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက၊ ပဲခူးမြို့မ ဆရာတော်ကြီး၏ သရုဏ်ယဂါထာ။

"အလိမ္မာ စာမှာရှိသည်" ဆိုသည့်အတိုင်း စာမှာရှိသော အလိမ္မာကို လူသို့ရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပျှင် လူလိမ္မာ၊ ရဟန်းလိမ္မာတို့ ဖြစ်ကြ၍ ၎င်းတို့သည် သာသနာတော် သန့်ရှင်း တည်တံ့ ပြန့်ပွားရေးအတွက် တန်ဖိုးဖြတ်နိုင်သော ရတနာများ ဖြစ်လာကြပါမည်ဘုရား။

ရွှေကျင်ဆရာတော် တောထွက်ခါနီး
ကေရာဇ်မင်းမြတ်အား ပန်ကြားဆုံးမသည့် ဩဝါဒ
မေတ္တာစာတန်းမှ ကောက်နုတ်ချက်

မင်းကေရာဇ်မှာလည်း "သတိ ပနသဗ္ဗ ဗျဋ္ဌနေသုလောက ရူပနံ ဝိယ...သဗ္ဗတ္ထ ကူစ္ဆိတဗ္ဗာ။ အဋ္ဌကထာ (မ၊ ၄)၊ ၃၇၈။ သံ၊ ၄၊ ၃၊ ၁၉၅) ပါဠိလာသည့်အတိုင်း ပညာပင်ရှိသော်လည်း သတိဖြစ်ခဲသည် ဆိုသည့် ဥဒါန်းစကားများကိုလည်း နှလုံးကြပ်ကြပ်ထား၍။ ။

နိဂ္ဂဏှေ နိဂ္ဂဟာရဟံ၊ ပဂ္ဂဏှေ ပဂ္ဂဟာရဟံမာ စ
ဝေ ဂေန ကိစ္စာနိ ကာရေသိ ကာရယေသိဝါ
ဝေဂသာဟိ ကတံကမ္မံ၊ မန္ဒော ပစ္ဆာ န တပ္ပတိ။ ။

တေသကုဏဇာတ် (ဇာ၊ ၂၊ ၃) ပါဠိက ရှိသည်အတိုင်း မနှိမ်သင့်သော မှူးမတ်ပညာရှိ အမှုတော်ထမ်း ကျွန်တော်မျိုးတို့ကို

နှိမ်နင်းပယ်ချ နိဂ္ဂဟ မပြုမိအောင်၊ မချီးမမြှောက်ထိုက်သော သူတို့ကိုလည်း အလွန်အကြူး အထူးမြှောက်စားခြင်း ပဂ္ဂဟ မပြုမိအောင် အထူးသတိထားရန် ရှိသည်အကြောင်း။

ကေသရာဇာ ခြင်္သေ့မင်း၏ အာခေါင်ကြား၌ ကပ်ငြိစူးဝင်သော အရိုးဆူးကို နှုတ်ယူဝံ့သူ အလွန်ရနိုင်ခဲသကဲ့သို့ ပြည်ကြီးသနင်း မင်းဇကရာဇ်တို့ သတိမှောက်မှားသည်အရာ ဌာနများကို ဆီးတားကန့်မြစ်ဝံ့သူ အလွန်ရနိုင်ခဲသည်များကို နှလုံးထား၍ ရာဇဓမ္မတရား မပျက်ပြားရအောင် အခါခပ်သိမ်း သတိဆောင်အပ်သည်အကြောင်း။

အရိယာဝါသ တရားတော်ဆောင်ပုဒ်များ

(ကျေးဖူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော "အရိယာဝါသ တရားတော်စာအုပ် ကျောဖက်အဖုံးမှ)

၁။ ငါးအင်ပယ်လေ၊ ဂုဏ်ခြောက်ထွေ၊ စုံစေစောင့်တစ်ပါး။
၂။ လေးရပ်မှီကာ၊ ပယ်ရှင်းရာ၊ သစ္စာသီးသန့်များ။
၃။ ရှာမှီးကင်းစင်၊ ကြံကြည်လင်၊ ထွက်ဝင်ငြိမ်းစေသား။
၄။ စိတ်ကောင်းစွာလွတ်၊ ပညာလွတ်၊ မချွတ်ဂုဏ်ဆယ်ပါး။
၅။ အရိယာဝါသ၊ ဟောဖော်ပြ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရား။
၆။ ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ သတိပြု၊ စောင့်မှုအစဉ်ထား။

၇။ မိုဝဲသည်းခံ၊ ရှောင်ပယ်လှန်၊ လေးတန်မိုရာများ။
၈။ နှစ်သက်လိုချင်၊ ကြွေးမြီတင်၊ အလျင်ပယ်ဖျောက်လေ။
၉။ စိတ်ပျက်စိတ်ဆိုး၊ ရောဂါမျိုး၊ နိမ်ချိုးပယ်ဖျောက်လေ။
၁၀။ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိ၊ ချုပ်နှောင်မိ၊ မှတ်သိပယ်ဖျောက်လေ။
၁၁။ ပျံ့လွင့်ပူပန်၊ သူ့ကျွန်ခံ၊ အမြန်ပယ်ဖျောက်လေ။
၁၂။ ယုံမှားဒွိဟ၊ လမ်းနှစ်ခွ၊ တွေ့ကပယ်ဖျောက်လေ။
၁၃။ အသံကြားရာ၊ ရှုမှတ်ခါ၊ မှန်စွာသိပါစေ။
၁၄။ အနံ့နံရာ၊ ရှုမှတ်ခါ၊ မှန်စွာသိပါစေ။
၁၅။ အရသာသိရာ၊ ရှုမှတ်ခါ၊ မှန်စွာသိပါစေ။
၁၆။ အတွေ့ထိရာ၊ ရှုမှတ်ခါ၊ မှန်စွာသိပါစေ။
၁၇။ သဘောသိရာ၊ ရှုမှတ်ခါ၊ မှန်စွာသိပါစေ။
၁၈။ ဝမ်းသာမဖက်၊ စိတ်မပျက်၊ ရှုလျက်လျစ်လျူနေ။
၁၉။ ရဟန္တာအသွင်၊ ယောဂီရှင်၊ ရှုလျှင်ဖြစ်နိုင်ပေ။

ဓမ္မဒါန

ဓမ္မဒါနဟူသော တရားကိုလှူခြင်း၊ တရားကို ဝေငှခြင်း၊ တရားနှင့် ဆက်သွယ်ပေးခြင်းတို့နှင့်တူသော အလှူသည် မရှိ။ ကျေးကျွန်အစေခံတို့အား ကောင်းစွာ ပြုစုသိမ်းမြန်းခြင်း၊ အမိအဖတို့အား ရိုသေကျိုးနွံခြင်း၊ မိတ်ဆွေအသိအကျွမ်း ဆွေမျိုးနှင့် ရဟန်းတို့အား ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း၊ သတ္တဝါတို့အား မနှိပ်စက်

မသတ်ဖြတ်ခြင်းတို့သည်လည်း ဤသို့သော တရားအလှူပင် ဖြစ်သည်။

အဖသည်လည်းကောင်း၊ သားသည်လည်းကောင်း၊ ညီအစ်ကိုသည်လည်းကောင်း၊ အရှင်သည်လည်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေအသိအကျွမ်းသည်လည်းကောင်း၊ အိမ်နီးချင်းသည်လည်းကောင်း (ဤတရားအလှူသည် ကောင်း၏။ ဤတရားအလှူကို ပြုသင့်၏) ဟု ပြောဟောရာ၏။

ဤသို့ ပြုသည်ရှိသော် ဤလောက၌ ချမ်းသာကိုရ၍ နောင်တမလွန်၌လည်း ထိုတရားအလှူဖြင့် အတိုင်းမသိသော ကုသိုလ်ကို ဖြစ်စေ၏။

အသောကကျောက်စာ

အောင်မြင်ရေး၏ သော့ချက်များ

- ခိုင်မာသော ရည်မှန်းချက် ရှိရမည်။
- မဆုတ်နစ်သော ကြိုးပမ်းမှု ရှိရမည်။
- စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာရမည်။
- လုံလောက်သောဉာဏ်ပညာ ရှိရမည်။

ဤအင်္ဂါရပ်ကို အခြေခံ၍ ဆောင်ရွက်ပါက လောကီဖြစ်စေ၊ လောကုတ္တရာဖြစ်စေ၊ တစ်နေ့တွင် မလွဲမသွေ အောင်မြင်ရ၏။

(ဆရာကြီး ဦးရွှေအောင်–ဓမ္မပဒယမကဝဂ် – စက္ခုပါလထေရ်မှ)

မေတ္တာသည် အရာအားလုံးတို့ထက် မြတ်၏

မိမိကိုယ်ကိုချစ်ရာရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဟူသည်ကား ကာယကံမှုကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဝစီကံမှုကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မနောကံမှုကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်အမှုကိုလုပ်လုပ် မေတ္တာနှင့်အညီ လုပ်ခြင်းသာဖြစ်၏။ မေတ္တာနှင့်အညီ လုပ်ပါမှ မိမိကိုယ်မိမိ တကယ်တမ်း ချစ်ရာရောက်၏။ မေတ္တာနှင့်အညီ မလုပ်ဘဲ အမေတ္တာသဘောအတိုင်းသာ လုပ်ပါက မိမိကိုယ် မိမိ ချစ်ရာမရောက်ဘဲ နှစ်ရာသာ ရောက်လေ၏။

မိမိချစ်သော မိမိကိုယ်အတွက် ချစ်ရာရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရာ၌ အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ရ၏။ အမြင့်မြတ်ဆုံးကို ရွေးရာတွင် "မဟာသုတသောမ" ဇာတ်တော်အရ ပစ္စည်းဥစ္စာထက် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများက မြတ်၏။ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများထက် အသက်ကမြတ်၏။ အသက်ထက် မေတ္တာကမြတ်၏။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာသည် သက်ရှိ သက်မဲ့ အရာအားလုံးတို့ထက် မြတ်၏။

(ဦးရွှေအောင် - မေတ္တာပဒစိတ္တဝဂ် ဝတ္ထုများ-မှ)

တိပိဋကရေလက်ဆောင်

ဒကာ၊ ဒကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့-

၁။ မမေ့မလျော့ကြနဲ့။

၂။ တို့မှာ သေခြင်းတရားနဲ့ အချိန်းအချက် မရှိကြဘူး။

၃။ မိမိတို့ ဆောင်ရွက်ရမယ့် ဓမ္မကိစ္စများကို နေ့ရက်ဆွဲမထားဘဲ ခုကပဲ ကြိုးစားကြပါ။

(ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ)

"ကိုယ့်ကိစ္စ ကိုယ်စိတ်ချရအောင်လုပ်ဖို့" လိုသေးတယ်။

"တရားဟောတာ ကုသိုလ်ရရုံပါပဲကွာ။ စာချရတာလည်း ထို့အတူ ကုသိုလ်ရရုံလောက်ပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိစ္စ ကိုယ်စိတ်ချရအောင်လုပ်ဖို့ လိုသေးတယ်။ ယခုအခါ အချိန်ရောက်နေပြီ"

(ငယ်စဉ်မှစ၍ အစ်ကိုကြီးရင်းပမာ အနီးကပ် ဆုံးမသွန်သင်လာခဲ့သော ဘုန်းတော်ကြီး ဦးနာဂဝံသက မိုးကုတ်ဆရာတော် လောင်းလျာ ကျမ်းပြုစာချ ဓမ္မကထိက ကိုယ်တော်လေး ဦးဝိမလအား ဆုံးမစကား)

မကြောက်တရား သေမင်းနှင့်လူသား

ကြောက်ပါတယ်ဆိုမှ ကြောင်ကလေးနှင့်တို့သည် ဆိုသော စကားကဲ့သို့-

"ချစ်သားတို့ သေခြင်းတရားကို အဖန်တလဲလဲ ပွားများကြ၊ သေခြင်းတရားကို အဖန်တလဲလဲ ပွားများကြလျှင် သင်တို့အား ကြီးမားသော တန်ခိုးအာနိသင် ရှိ၏။ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်၏"ဟု ဘုရားရှင်က အကြိမ်ကြိမ် ဟောတော်မူ၏။ ထိုဒေသနာတော်ကို နာကြားရသောအခါ ကြောက်ပါသည် ဆိုသော သေမင်းကို မဆင်ခြင်ဝံ့အောင် နောက်တွန့်နေတတ်၏။ မှန်လှ၏။ သေခြင်းတရားသည် တစ်ဘဝ၌ အဆုံးသတ်သော တရားဖြစ်၏။ သေသောသူသည် မိမိချစ်သော လင်၊ မယား၊ သား၊ သမီး၊ ဆွေမျိုး၊ ညာတကာတို့နှင့်တကွ သက်ရှိသက်မဲ့ ဥစ္စာတို့ကို စွန့်ပစ်ခဲ့ရ၏။ သေပြီးပြန်လာသော သတ္တဝါဟူ၍ မရှိ။ ထို့ကြောင့် သတ္တဝါတိုင်း သေခြင်းကို ကြောက်ခဲ့ကြသည်။

တစ္ဆေကြောက်သောသူသည် တစ္ဆေကို မကြည့်ဝံ့သကဲ့သို့၊ ဆရာမိဘတို့ကို ကြောက်ရွံ့သောသူသည် ဆရာ၊ မိဘတို့၏ မျက်နှာကို မကြည့်ဝံ့သကဲ့သို့ သေမင်းကို ကြောက်သောသူသည်လည်း သေခြင်းတရားကို မဆင်ခြင်ဝံ့ မတွေးတောဝံ့ပါချေ။

နောက်ဆုံးခရီး

သတ္တဝါမှန်သမျှ ကြောက်သည်ဖြစ်စေ၊ မကြောက်သည်ဖြစ်စေ၊ နောက်ဆုံးရက်၌ အမှန်ဧကန် သေကြရမည်။

သေခြင်းတရားကို မဆင်ခြင်သောကြောင့် သေခြင်းနှင့် အကျွမ်းမဝင်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် သေချိန်နီးသောအခါ အထိတ်တလန့်ဖြစ်၍ မရှုမလှ သေကြရသည်။ သေခြင်းတရားကို မပြတ် ဆင်ခြင်ထားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကား သေခြင်းနှင့် အကျွမ်းဝင်သဖြင့် သေမင်းနှင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်ဆိုင်ရဲလေသည်။

ကျေးရူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
၏
အဆုံးအမ ဩဝါဒကထာ

(၁၃၃၃–ခုနှစ်၊ ဖြာသိုလဆန်း ၁၀–ရက်နေ့ ဟိတေသီအဖွဲ့ နှစ်ပတ်လည် သင်းလုံးကျွတ် အစည်းအဝေးတွင် ဟောကြားဆုံးမ တော်မူသည်။)

၁။ ဟိတေသီအဖွဲ့ဝင်တို့သည် မိမိတို့၏ ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့လျက် ဝမ်းမြောက်နိုင် ကြပါစေ။

၂။ ဝမ်းမြောက်ကြပြီးလျှင် မပျက်မကွက် ဆက်လက်၍ တိုး တက်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။

၃။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ရာ၌ အဆင်မပြေသည်တို့ကို တွေ့ရသော ကြောင့်လည်း စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း မရှိစေဘဲ အောင်မြင်သည့် အတွက်ကြောင့်လည်း မာန်တက်

ကြွခြင်း မရှိစေဘဲ တည်ငြိမ်နိုင်ခဲ့သော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။

၄။ ချွတ်ယွင်းချက် တစ်စုံတစ်ရာကို တွေ့ရလျှင်လည်း မည်သူ့ကိုမျှ အပြစ်မတင်ဘဲ မိမိနှင့်တကွ အားလုံး၏ ချွတ်ယွင်းချက်ဟု နလုံးသွင်းပြီးလျှင် ထိုသို့သော ချွတ်ယွင်းချက်မျိုး မဖြစ်စေရန်အတွက်သာလျှင် အထူးတစ်ဖန် သတိပြု၍ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။

၅။ အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း သူတစ်ပါးက မိမိအား သည်းခံရသည်ဟူသော အကြောင်းအရာမျိုး မရှိစေဘဲ မိမိကသာ သူတစ်ပါးအား သည်းခံရသည့်ဘက်က နေနိုင်ရန်လည်း အထူးသတိပြုနိုင်ကြပါစေ။

၆။ ညှိပုံ ညှိနည်းဖြင့် တက်ညီလက်ညီ ဆောင်ရွက်ကြ၍ ဟိတေသီအဖွဲ့ကြီးအား တိုးတက်သည်ထက် တိုးတက်အောင် မြှင့်တင်နိုင်ကြပါစေ။

၇။ ပဋိပတ္တိသာသနာတော်ကိုလည်း ဆတက်ထမ်းပိုး တိုး၍ ချီးမြှောက်နိုင်ကြပါစေ။

ဩဝါဒကထာ

* "အရေးကြီးတာကတော့ ဂုဏ်ရှိဖို့ထက် အပြစ်ကင်းဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ်။ ဆိုတာပေါ့လေ၊ အပြစ်မကင်းလို့ရှိရင် ချီးမွမ်းခြင်းဟာ မထိုက်တန်ပါဘူး။ အပြစ်ကင်းအောင် ဂရုစိုက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်"
* "ကောင်းတဲ့သတင်းဆိုတာ ကိုယ်က လုပ်ယူရတဲ့ ကောင်းသတင်း မဟုတ်ပါဘူး။ အများက ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကျိုးဆောင်ရွက်နေသူပါဆိုတာ ကောင်းဂုဏ်ကိုတင်ပြီးတော့ အရေးတယူနဲ့ပေါ့လေ။ ဒီမှာ ကောင်းသတင်းကို အလိုလို သူတို့က ဖြန့်ပေးတာပါ။ ဂုဏ်ပြန့်ဖို့၊ ဂုဏ်ရည်သွေးဖို့ မဟုတ်ပါဘူး"

(မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ ဩဝါဒါစရိယ ဆရာတော် ဦးပဏ္ဍိတာဘိဝံသ၏ ဩဝါဒကထာ)

ဒီပဲယင်းဆရာတော်၏ ဆုံးမစာ

(ကတိယ ရွှေကျင်သာသနာပိုင် ဒုတိယ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ၊ ဒီပဲယင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

- သိမှသိ - မသိကိုသိသည်၊ မသိကသိ - မသိကိုမသိ၊ ဘာမှန်းမှမသိ၊ ဟိုထိသည်ခိုက်၊ အဝိစိသို့ ဆိုက်ရောက်တတ်သည်။
- ဟိုတစ်နေ့တွင်သေ၍ လူ့ပြည်သို့ ခေတ္တရောက်၊ စိတ်မမောက်ကြနှင့် စိတ်အနေမောက်-အရင်းပျောက်လိမ့်မည်။
- ခေတ္တနားသည့် ဧည့်သည်ခရီးသွား၊ အိမ်သား၊ အထင်မရောက်ကြစေနှင့် အထင်ရောက် လိုရာမရောက် ဖြစ်တတ်သည်။
- ခရီးသွားခိုက်၊ လမ်းကိုစိုက်ပ၊ အမော့မကြိုက်ကြနှင့်၊ အမော့ကြိုက် ခလုတ်တိုက်၍ လဲလိမ့်မည်။
- လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ ပမာရေမြှုပ် ဘခဏ ဟုတ်တုတ်တုတ် တော်တော်ကြာ မဟုတ် တဟုတ်။
- အပြီးသတ်ကား အလွန်ဆိုးရွား၊ အနိစ္စအမြဲ မရှိသည့်တရားတွေ၊ ဒုက္ခကြောက်စရာ၊ ဆင်းရဲစရာတရားတွေ၊ အနတ္တငါမဟုတ်-သူမဟုတ် ငါမပိုင်၊ သူမပိုင်၊ ပိုင်သူမရှိ၊ နိုင်သူမရှိ၊ အစိုးရသူမရှိ၊ သူဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်၊ သူပျက်ချင်သလို ပျက်၍နေသော တရားတွေ။

- သူ့ကိုလည်းငါမပိုင်၊ ငါ့ကိုလည်းသူမပိုင်၊ ဘယ်သူကမှ ဘယ်သူမပိုင် ငါကိုယ်သော်မှ ငါမပိုင်၊ အချိန်တိုင်က သူဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်၊ ငါဖြစ်ချင်သလိုမဖြစ်၊ လူကသော်လည်း ဥစ္စာကိုပစ်၊ ဥစ္စာကသော်လည်း လူကိုပစ်၊ စင်စစ်မှချ၊ အမြဲမရှိ၊ အနိစ္စ၊ ကြောက်စရာဒုက္ခ အစိုးမရ အနတ္တပါ တကား။
- မလိမ္မာလတ်၊ ဤပါးစပ်၊ ရန်ဓာတ် ဖြစ်တော့သည်။
- လိမ္မာမူကား၊ မိတ်အလား လိုတိုင်းရသည့် ပတ္တမြား။
- ထမင်းမီးရေ၊ မလိမ္မာချေမူ ဘေးရန်သူ။ လိမ္မာမူကား မိတ်၊ ထို့အတူ စည်းစိမ်အရပ်ရပ်၊ တတ်သမျှ အတတ် မသိတတ်မူ၊ ဘေးရန်သူ၊ သိတတ်မူကား မိတ်။
- ခဏရေမြှုပ်၊ ဘာမဟုတ်သည့် အကောင်ပုပ်ကို၊ ဟုတ်တုတ် တုတ်၊ ဟန်တန်တန်၊ အထင်မလွဲရအောင်၊ လက္ခဏာရေးကို စွဲမြဲကြ။
- ငါဟူ၍-ငါ့ဟာဟူ၍ ဤအစွဲအရေးအတွက် အခင်အမျှင် မရှုပ်ကြစေနှင့်၊ အမျှင်ရှုပ်၊ မြုပ်လိမ့်မည်။

(ဒိပဲရင်းမြို့နယ် လမ်းစဉ်လူငယ်စည်းရုံးရေးကော်မတီမှ ထုတ်ဝေသော တိပေ့အိသျှင်မှ အာဇာနည်များစာအုပ်မှ)

စိတ်ကြီးဝင်ကြပါ

ကိုရင်တို့...စိတ်ထားကို မြင့်မြတ်အောင်ထားပါ။ စိတ်ကြီးဝင်ကြစမ်းပါ။ စိတ်ကြီးဝင်တယ်ဆိုတာ သူများကို အဖက်မတန်သလို သဘောထားတာမျိုး၊ မမှုသလို ဆက်ဆံတာမျိုးကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်၊ သူတော်ကောင်းစိတ်ကို မွေးပါလို့ ဆိုလိုတာ။

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ (တစ်ဘဝသာသနာမှ)

ဥစ္စာကုသိုလ် ပညာ

ဥစ္စာ၊ ကုသိုလ်၊ ပညာကို၊ ထိုထိုရရာလုပ်
အချိန်ရှိခိုက်၊ လုံ့လစိုက်
အချိန်တိုင်းမှာ တန်ဖိုးပါ
အချိန်ကိုဖြုန်း တန်ဖိုးဆုံး။

(ပဲခူးမြို့ ကြခတ်ဝိုင်းဆရာတော်)

ပစ္စုပ္ပန်၌၊ တော်တန်ရုံစွ၊ ရသမျှနှင့်၊ အားရအမြဲ၊ ရောင့်ရဲတတ်သူ ထိုရှင်လူကား မပူမပင် လွန်ကြည်လင်ရှင့်။

(မဃဒေဝလင်္ကာသစ်)

စိတ်ကောင်းရှိဖို့ ပထမ၊ သီလကိုယ်မှာ မြဲပါစေ၊ ဝိပဿနာ ပွားပါလေ၊ ကိုယ်သိမ်မွေ့ပါ၊ နှုတ်ချိုသာပါ၊ စိတ်က ဖြောင့်မတ်ပါ၊ ငါသည်၊ ငါအကြည်ညိုခံရသောငါ ဖြစ်ထိုက်သည်။

အကြောင်းကောင်းအောင်လုပ်ပါ၊ အများအကျိုးဆောင်ပါ။
(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

စိတ်ကောင်းတစ်ခုထားပါ၊ စေတနာထား၍ အလုပ်လုပ်ပါ ရွှေငွေဆုတ်ယုတ်ချင် ဆုတ်ယုတ်ပါစေ၊ ပစ္စည်းသင်္ခါရပဲ၊ သူတော်ကောင်းစိတ်တွေ မဆုတ်ယုတ်ပါစေနှင့်။
(ဒလပျော်ဘွယ်ကြီးဆရာသက်)

ငါသည် မုချသေရမည်၊ အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည်။ မျက်တောင်တယှက်၊ လျှပ်တစ်ပြက်၊ နင်သက်သေလိမ့်မည်။ သေဖို့ပြင်ထား အကျိုးများမည်။ မြင်မြင်သမျှ သင်္ခါရတရား လက်တွင်းမှာပါတကား။ အနှစ်တစ်ရာအတွင်းမှာ ရှိနေကြသော သူငါအားလုံးတို့သည် ပြုတ်ပြုတ်ပြုန်း၍ သေဆုံးကုန်ကြသည်မှာ အမှန်။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

မန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်တိုက် ပဌာန်းဆရာတော် အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု ဘဒ္ဒန္တဝိသုဒ္ဓါဘိဝံသ၏ ဓမ္မနောပဏ္ဏာဆုတောင်း

သူ့၏ကျေးဇူး၊ ရှိခဲ့ဖူး အထူးပြန်ဆပ်နိုင်စေသော်။
မဆပ်နိုင်နေ၊ ရှိပစေ၊ မချေမဖျက်မိစေသော်။
နင်ကဘာလဲ၊ ငါဘာလဲ၊ ပြိုင်ပွဲမဝင်မိစေသော်။
မကောင်းဝန်တို၊ မနာလို၊ ငါ့ကိုမချစ် ပစ်စေသော်။
မာယာပိုမောက်၊ ငချော့မြှောက်၊
အကောင်းသုံးပါး၊ ဖြောင့်စေသော်။
(၁၃၁၇-ခုနှစ်၊ သာသနာ့ရောင်ခြည် ၈၈၊ အတွဲ-၄၊ အမှတ်-၂)

- သည်လူပျက်၍၊ သည်မိုးဖျက်သည်
  သည်မိုးဖျက်လျှင်၊ သည်လူခက်မည်
- သည်လူစောင့်မှ သည်မိုးဖြောင့်မည်။
  သည်မိုးဖြောင့်မှ သင်လူတောင့်မည်ဟု

ဥပဒေကောက်ချက်ချနိုင်ပါသတည်း။

သည်မိုးနှင့် သည်လူ ကြည်ဖြူစွာ ညီညွတ်ကြပါစေဟူ၍ (သာသနာရောင်ခြည် ၂၈-၁၁-၉၃ ထုတ်ပါ "သည်မိုးနှင့် သည်လူ"မှ)

ကျေးရူးရှင် စံလင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ

* မအိုမီက တရားကျ၊ နေ့ညမမေ့ရာ။
* မနာမီက၊ တရားကျ၊ နေ့ညမမေ့ရာ။
* မသေမီက တရားကျ၊ နေ့ညမမေ့ရာ။
* အမှုကိစ္စ၊ ပေါများလှ၊ ဘဝလူတို့ရွာ။
* နေ့မှာမအား၊ ညမအား၊ တရားလက်လွတ်ကာ။
* ကိစ္စကြားတွင်၊ ရှုဆင်ခြင်၊ သိမြင်ဉာဏ်ပညာ။
* သိစေစိတ်ဓာတ် စွဲယူမှတ်၊ ဖြောင့်မတ်စေကြပါစေ။
* မြူးရွှင်ပျော်ပါး တဟားဟား၊ လမ်းမှားသတိကွာ။
* နောင်တပူပန် မရှိရန် နည်းမှန်တရားသာ။
* နိဗ္ဗာန်ရောက်မှ အေးသည်ပ၊ မုချမမှတာ။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ၊ မမြင်ပါဘဲ
တစ်ရာအသက်၊ ရှည်သည်ထက်လည်း
ဖြစ်ပျက်နေဟန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို
အမှန်မြင်လျက်၊ ဉာဏ်စင်တက်၍
တစ်ရက်တာမျှ၊ သက်ရှည်ရသော်
လောကလူ့ရွာ၊ ကောင်းမြတ်သာသည်
မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ မိန့်ခွန်းတည်း။

ကျေးရူးရှင် မုံရွေးဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဆုံးစွန်ကျော်ကြား၊ မြတ်ဘုရားနှင့်
တရားသံဃာ၊ ဆရာမိဘ
စိုးရသခင်၊ အရှင်ဂုဏ်ထူး
ကျေးဇူးရှိပေ၊ သူမြတ်တွေကို
ရိုသေဂါရဝ၊ ပြုအပ်လှ၏။

ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး

သာသနာတွင်း သက်ဆင်းကြုံကာ
ရခဲကြုံခဲ ထူးကဲဒုလ္လဘာ
တရားပျော်မွေ့ မမေ့ညှိခါ

ဝိဇ္ဇာမျိုးစိုက် ပျိုးများသူငါ
အဝိဇ္ဇာကြီး ဖိစီးနေတာ
ငါပဲသူပဲ ထင်လွဲကြရှာ
ဒိဋ္ဌိအစွဲ ခိုင်မြဲလို့သာ
တဏှာညစ် အမြစ်ဖြတ်ကြပါ။

ကျေးရုံးရှင် ရွှေကသီးဆရာတော်ဘုရားကြီး

အများအကျိုး၊ ရွက်သည့်ပိုးက
ခနိုးခနဲ့၊ ဆိုကဲ့ရဲ့လည်း
မငဲ့မစောင်း၊ ကိုယ့်လမ်းကြောင်းကို
စိတ်ကောင်းနှင့်ယှဉ်၊ ရှေ့ရှုနှင်လော့။

ပထမ ရွှေကျင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒတော်များ
(၁၈၈၄-၁၂၅၅) (၇၁)နှစ် သီလဆိုင်ရာ ဩဝါဒများမှ
ကောက်နုတ်ချက်များ

- ရေရှိမှ ကြာပွားသည်။ သီလရှိမှ သမာဓိများသည်။
- သီလရှိမှ ဒါနနှင့် ဘာဝနာ အကျိုးပေးမည်။
- အကုသိုလ်သည် သတ္တဝါကို အပါယ်ဆွဲချ၏။ သီလရှိသူကို ဆွဲမချနိုင်။
- လောကဥစ္စာစောင့်လျှင်၊ တစ်သက်ချမ်းသာ၏။ သီလဆောက်လျှင် ဘဝအဆက် သက်ချမ်းသာ၏။

- ဆီမီးသည် လင်းနိုက်လှတင့်တယ်၏။ ငြိမ်းလျှင် မှောင်၍ သော့်နံ့ထွက်၏။ သီလသည် စောင့်ထိန်းခိုက် လှလယ်တင့် တယ်၏။ ပျက်လျှင် မှောင်၍ သော့်နံ့ထွက်၏။

မေတ္တာနှင့်စပ်သည့် ဩဝါဒ

- ပြာသာဒ်သည် သံမတ်နအဖွဲ့ကောင်းမှ ခိုင်သည်။
- ဖောင်သည် ကြိမ်ကြိုးအဖွဲ့ကောင်းမှ ခိုင်သည်။
- အပေါင်းအသင်းသည် မေတ္တာအဖွဲ့ကောင်းမှ ခိုင်သည်။

ပထမ ရွှေကျင်သာသနာပိုင်၊ ဆရာတော်ကြီး အရှင်ဇာဂရ (ရွှေကျင်ဂိုဏ်းကြီးကို ဆက်တည်ထောင်ခဲ့သူ)

ခန္တီနှင့်စပ်သည့်ဩဝါဒ

သိကြားလက်နက်ကား - မိုးကြိုး၊ ယမမင်းလက်နက်ကား - မျက်စောင်း၊ ဝေဿဝဏ်လက်နက်ကား - အစွယ်၊ မသူတော် လက်နက်ကား-ဒေါသ၊ သူတော်ကောင်းလက်နက်ကား-ခန္တီ။

ဒေါသနှင့်စပ်သည့် ဩဝါဒ

ရန်သူကို အမျက်ထွက်လျှင် မိမိဂုဏ် ရှေးဦးစွာပျက်၏။ ရန်သူလာဆဲ၍ ပြန်ဆဲလျှင် မိမိလည်း အရှက်ကွဲ၏။ စိတ်ဆိုး၍ မတော်မလျော်ပြုလျှင် မြင်သူ အရှက်မကွဲ၊ ပြုသူသာ အရှက်ရ သည်။ ဆေးဆရာသည် လူမမာနှင့်ပြိုင်၍ အသက်မထွက်ကောင်း၊

အကောင်းသည် အရှုံးနှင့်ပြိုင်၍ အသိမလစ်ကောင်း၊ သူတော်ကောင်းသည် မသူတော်နှင့်ပြိုင်၍ ဒေါသမထွက်ကောင်း။

မာနနှင့်စပ်သည့်ဩဝါဒ

ငါသာ ငါ့အပြင်၊ ငါ့အမြင်ဟု၊ ဘုရင်တစ်ဆူ ပြုမိမှု၊ ထိုသူ သူ့အောက်၊ နေ့ချင်းရောက်လိမ့်။

မြွေဆိုးပါးပျဉ်းထောင်လျှင် လူရိုက်ခံရသည်။

မာနသည် ထွန်တုံးကို မျိုထားသော မြွေကဲ့သို့ မညွတ်ကိုင်းနိုင်။

လောဘ်နှင့်စပ်သည့် ဩဝါဒ

လောဘ်သည် အသက်ကိုခွင်းသော မိုးကြိုးစက်ကွင်းဖြစ်သည်။

ဝါး၊ ကျူ၊ ငှက်ပျောအသီးသတ်သည်။ အဿတိုရ်မြင်းမကိုယ်ဝန်သတ်သည်။ ရဟန်းညံ့ လောဘ်သတ်သည်။ လောဘ်ရလျှင် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟု ကပ္ပိရမည်။

ဆင်ဖြူတော်ရထိုက်သူ ချည်ဖြူမျှင် တစ်မျှင်ဖြင့် ကျိန်းကျေသည်။ မင်္ဂမျိုးစေ့ ရထိုက်သူ လောဘ်ဖြင့် ကျိန်းကျေသည်။ လောဘ်သာယာလျှင် မင်္ဂမျိုးစေ့ပျက်၍ အပ်ဝင် ပုဆိန်ထွက်သည်နှင့်တူသည်။

အလမ္မာယ်ဆရာ ဂါထာမန်းနိုင်မှ မြွေမကိုက်သည်။ လာဘ်ရသူ ပဋိသန်္ဓါမန်းနိုင်မှ လာဘ်မကိုက်သည်။

ပြိုင်ဆိုင်မှုနှင့်စပ်သည့် ဩဝါဒ

ပိုးထိုးကောင်ဖြစ်လျက် ဆင်ပြောင်ကို စစ်ပြိုင်သည်။ ပုတ်သင်ဖြစ်လျက် ဝိဒေဟရာဇ်မင်းကို ဖက်ပြိုင်သည်။ ဂုဏ်နိမ့်သူဖြစ်လျက် ဂုဏ်မြင့်သူကို ဂုဏ်ပြိုင်သည်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာကို ပြိုင်၍ ကောကာလိကရဟန်း ပဒုမငရဲကျသည်။ ရဟန္တာကို ဝန်တို၍ လောဘ်ကတိဿရဟန်း လာဘ်ရှားသည်။ လာဘ်ဖြင့် ဘုရားကိုပြိုင်၍ ဒေဝဒတ် အဝီစိဆင်းရသည်။

သူတော်ကောင်းနှင့်မပေါင်းဖို့ ဩဝါဒ

သူတော်ကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းမှ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ မြင့်မြတ်သည်။ စဉ့်ကျောက်သည် ရွှေနှင့် ရောချက်လျှင် ရွှေရောင်တောက်သည်။ မီးသွေးခဲသည် မီးကျီးခဲရဲရဲနှင့် ရောလျှင် မီးကျီးခဲရဲရဲ ဖြစ်လာသည်။

မသူတော်နှင့်ပေါင်းဖို့ ဩဝါဒ

ယုတ်မာသော အလိုရှိလျှင် သူတော်ကောင်း မဟုတ်၊ သူတော်ကောင်းမဟုတ်လျှင် ပညာမရှိ။ ပညာမရှိလျှင် ဘေးမကင်း၊ ဘေးမကင်းလျှင် မှီခိုစရာမဟုတ်။

မသူတော်သည် ဗဟုသုတများသော်လည်း ပညာရှိမဟုတ်၊ ပညာမဲ့သူသည် ဘုန်းကံကြီးသော်လည်း ဘေးကင်းအောင် မတတ်နိုင်။ ဘေးကင်းအောင် မတတ်နိုင်သူကို ဘေးကင်းလိုသူ မမှီခိုအပ်။

ဩဝါဒခံယူဗို့ ဩဝါဒ

ဆုံးမချင်သူ သဲလုံးအမှုံ များပါစေဟု ရှင်ရာဟုလာ နှလုံးသွင်းသည်။ သာမဏေငယ် ဆုံးမသော်လည်း နားထောင်မည်ဟု ရှင်သာရိပုတ္တရာ နှလုံးသွင်းသည်။ အပြစ်ပြဆုံးမသူကို ရွှေအိုးပေးသူဟု ဆည်းကပ်ရမည်။

ပန်းပဲဆရာ အထုမခံသောသံတုန်း လက်နက်အဖြစ်သို့ မရောက်၊ ကျောက်ဆစ်ဆရာအဆစ်မခံသောကျောက်တုံး အရုပ်အဖြစ်သို့ မရောက်။ ဆရာကောင်း အဆုံးအမ မခံသောတပည့် သူတော်ကောင်းမဖြစ်။

အဆီခဲ သဲရှပ်ရှပ်၊ ပစ်ရမှာလည်းခက်၊ စားရမှာလည်းခက်၊ ရေနက်သို့ ပြေးဝင်သောငါး၊ ကျီးငှက်စာမဖြစ်၊ အဆုံးအမသို့ ပြေးဝင်သောတပည့် မာရ်နတ်အစာမဖြစ်။

ဝက်သားသော်လည်း ဆီနိုင်နိုင် အချက်ခံရမှ အရသာရှိသည်။ အချက်မခံရရင် ပုပ်၍ ယင်တရုန်းရုန်း၊ ပတ္တမြားတွင်းထွက်မှန်သော်လည်း ကျောက်သွေးဆရာ အကာကုန်အောင်သွေးမှ

အရောင်တောက်သည်။ ကျောက်ဆင်းတုတော်လည်း ကျောက်ဆစ်ဆရာ ထုဆစ်နိုင်မှ အနေကဇာ အတင်ခံရသည်။

သဒ္ဓါ၊ ပညာ၊ ဗဟုသုတရှိသော်လည်း အဆုံးအမကို နှံ့နှာဖွာခံရမှ အရသာရှိသည်။ ဂုဏ်ရောင်တောက်သည်။ အမြတ်နိုးခံရသည်။

တောအရပ်၌ မိဘကင်းသော သားသမီး ကျားစာဖြစ်၏။ သာသနာ၌ ဩဝါဒကင်းသောရဟန်း မာရ်နတ်စာဖြစ်၏။

သူတစ်ပါးအပြစ်မရှုဖို့ ဩဝါဒ

မျက်ကွယ်က စောင်းမဆိုနှင့်။ မျက်မှောက်မရှုတ်ချနှင့်။ အပြစ်တင်မစောနှင့်။ ရေကန်၌ မှော်ကိုဖယ်၍ သောက်ရသိရသည်။ မသူတော်၌ အပြစ်ကိုဖယ်၍ ဂုဏ်ကိုရှာရသည်။

တုန်းတံတားလျှောက်စဉ် အရပ်တစ်ပါး မကြည့်နှင့်။ ချောက်ထဲသို့ ကျလိမ့်မည်။ သံသရာတံတား လျှောက်စဉ် သူတစ်ပါးအပြစ် မကြည့်နှင့်။ သံသရာချောက်ထဲ ကျလိမ့်မည်။ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို မိမိနှလုံးအိမ်၌ ကြာကြာမစိမ်နှင့်။

ဆရာနှင့်စပ်သည့် ဩဝါဒ
"မြောင်းမြဆရာတော် ဦးဉာဏိကာ၏ ကဗျာ"

"လောကခံလေလှိုင်း၊ မုန်တိုင်းဆင်စေ
လှို့ဖြောင်းချောက်ကြား၊ ကျသွားပါစေ၊
မရုံ့မမဲ့၊ အားနွဲ့မချေ၊
ကျားတို့ဖွဲ့ အားခဲကျင့်ဆောင်မလေ"

"အခက်အခဲ၊ ကျပ်တည်းကြုံသော်
နှလုံးစိုက်မှူ ပြုံးလိုက်ပါနော်
ပူပင်ကြောင့်ကြ၊ ဖျောင်းဖျဖြေဖျော်
ကစားပွဲ စိတ်ထဲမှတ်လို့နော်။
(၁၉၉၄ ခု၊ မေလထုတ် မြောင်းမြမဂ္ဂဇင်းမှ)

ဓေတူဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးကုမာရ၏
ဩဝါဒ

"အချိန်တွေမကုန်ကြစေနဲ့။ ဝတ်လို့ အချိန်ကုန်၊ စားလို့ အချိန်ကုန်၊ ပျင်းလို့အချိန်ကုန်၊ အဲဒီလို အချိန်မကုန်ကြစေနဲ့။ ကံကောင်းထောက်မလို့ လူ့ပြည်ရောက်လာတာ ကုသိုလ်မဖြစ်ဘဲ အချိန်ကုန်သွားရင် ပြီးပါရောဗျာ။"

"တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးဥတ္တမသာရ၏ အဆုံးအမစကား"

"စေတနာကောင်းလျှင်၊ ကံကောင်းမည်။
စေတနာဆိုးလျှင်၊ ကံဆိုးမည်။"

ဟူသော အဆုံးအမ ဩဝါဒသည် မိမိအတွက် မကောင်းသောစိတ်ဓာတ်မျိုးသာ ရှိခြင်းတို့မှ ရှောင်ရှားရန်။

"တားဆေး"ဖြစ်သကဲ့သို့ ကောင်းသောစိတ်စေတနာမျိုးမွေးမြူသွားရန် "အားဆေး"ပင် ဖြစ်ခဲ့ပေသတည်း။

(၁၉၉၄ ဩဂုတ်လထုတ် ပါရမီဓမ္မမဂ္ဂဇင်းမှ)
(မောင်စေတနာရေးသော အားဆေးနှင့်တားဆေးမှ)

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဓမ္မသံဝေဂများနှင့် ဩဝါဒကထာများ

- ဖြစ်တာသည် - သေမလို့
- ပျက်တာသည် - သေတာ
- ခန္ဓာထဲမှာ သေမှာနှင့် သေတာပဲရှိတတ်။
- ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်အကဲခတ်တာသည် ဝိပဿနာ ကံအမိ ကံအဖမှ ဉာဏ်အမိ ဉာဏ်အဖလုပ်ပါ။
- **ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်အကဲခတ်တာသည် ဝိပဿနာ**
- **ကံအမိ ကံအဖမှ ဉာဏ်အမိ၊ ဉာဏ်အဖလုပ်ပါ။**

- ကံသည် နိဗ္ဗာန်သို့ မပို့နိုင်။ ဉာဏ်ကသာ နိဗ္ဗာန်ပို့နိုင်သည်။
- သေရွာသွားတာချင်း တူပေမယ့် ကြောက်သွားသွားတာက တစ်မျိုး၊ မကြောက်သွားသွားတာကတစ်မျိုး၊ သေခါနီး ကြောက်သေတာကတစ်မျိုး၊ မကြောက်သေတာကတစ်မျိုး၊ မဲ့သေတာကတစ်မျိုး၊ ပြုံးသေတာကတစ်မျိုး။
- အိုရာက နာရာမရောက်ခင် ဝိပဿနာအလုပ် လုပ်ပါ။
- ကာလ၏စားဖတ်၊ ဝါးဖတ်အဖြစ်မခံပါနဲ့။
- လူဟာ လူ့သံယောဇဉ် မစွန့်ဘဲနဲ့ ခန္ဓာအဆုံးဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင်။
- ဥစ္စာစုထိုက်သူမို့ ခန္ဓာစုမြေကျွေးဖို့။
- ငါသည် သေတော့မည်၊ အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည်။ အသေမဦးမီ ဉာဏ်ဦးပြီး ဝိပဿနာတရားများကို ကြိုးစားပြီး အားထုတ်ပါတော့မည်။
- သစ္စာဆိုတာ ဘယ်သူမှ ငဲ့တဲ့တရား မဟုတ်ဘူး။
- သားမယားခြေရင်း တဏှာကျွန်အဖြစ် ခေါင်းစင်းမသေနဲ့။
- သစ္စာသိပြီးလျှင် မိမိကိုယ်ကို ရောင်းလှူပါ။
- မိမိအရေးကို ရှေ့ထားပါ၊ သားရေး သမီးရေးကို နောက်ထားပါ။
- နေ့ညကုန်နေတာမဟုတ်၊ မိမိသက်တမ်းကုန်နေတာ။
- တရားအားမထုတ်ဘဲ တရားက အလိုလိုမလာဘူး။

- တရားမရသေးသမျှ အပါယ်ကို စိတ်မချရ။
- ခန္ဓာဝန်ချပြီးသောပါ။ ခန္ဓာဝန်ထမ်းရင်း မသေပါနဲ့၊ ခန္ဓာနှင့်တူသော ဒုက္ခမည်သည်မရှိ။
- တရားအရသာ မခံစားဖူးရင် ကာမကို အထင်ကြီး၏။
- ခန္ဓာနဲ့ ငါနဲ့ မ ဂစေနဲ့။
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဆိုတာ ခန္ဓာထဲရှိတဲ့တရား။

“ချမ်းမြေ့ဆုတောင်းမေတ္တာ”

ဘုရားတော်စိတ်မြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ လွှမ်းပတ်ကမ္ဘာ တည်စေသော်။ မေတ္တာစိတ်မြတ်၊ အအေးဓာတ် လွှမ်းပတ်ကမ္ဘာ ခြုံစေသော်။

သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ ဘေးမခ၊ အေးမြချမ်းသာ ရှိစေသော်။

(ချမ်းမြေ့ဆရာတော်)

သင့်ဘဝ

သင့်မိသားစု

သင့်ဆွေမျိုး

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး

ပြည့်စုံကြွယ်ဝ ငြိမ်းချမ်းသာယာ လှပစေရေးအတွက်
မိုးရှုးတန်ဆောင် အလင်းဆောင်ပေးလျက်ရှိသည့်...

မြတ်ပန်းရဂုံ

ရုပ်စုံဝတ္ထုစာစောင်

လစဉ်ထွက်နေပြီ

ဖြန့်ချိရေး ⇨ မြတ်ပန်းရဂုံစာပေ၊ ဈ/၉၁၉၊ ဧရာ ၆-လမ်း၊
မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျွန်ုပ်ဘဝ၏
အနှစ်သာရများ

ဝင်းဟန်