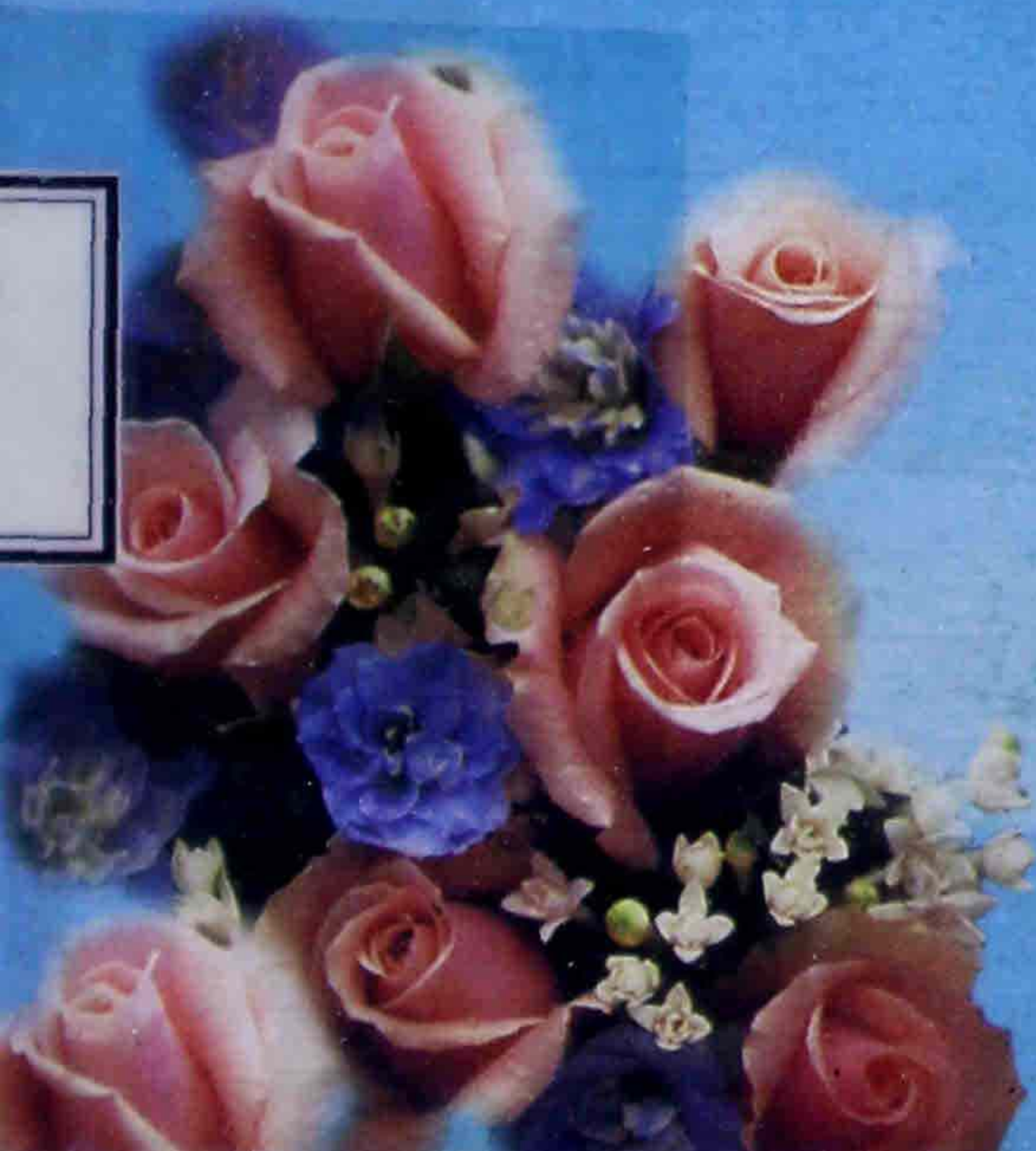


လူ့သားအလှ ဖြစ်သီလ

နှင့်

ဓမ္မရတနာ
စာပဒေသာ

ဦးထွန်းထွန်းဦး
(ကမ္ဘောဇရိပ်သာ)

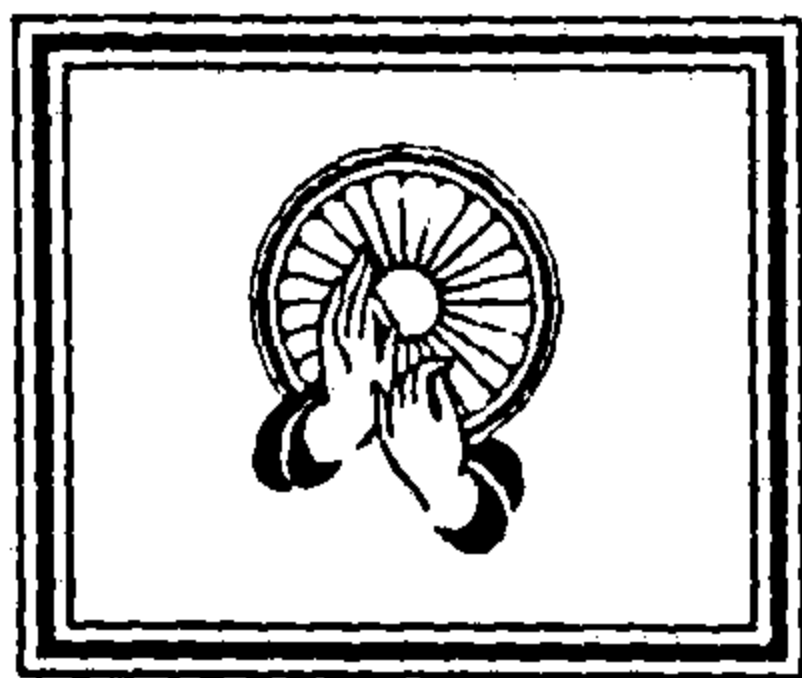


ဦးထွန်းထွန်းဦး

ဦးထွန်းထွန်းဦး

ကမ္ဘောဇရိပ်သာ

လူသားအလှူ ဖြတ်သီလ



ဓမ္မပါလစာစဉ်

ဦးထွန်းထွန်းဦး

ကန်တော့ပန်း

ဤစာအုပ်ဖြင့် အနန္တော အနန္တငါးပါးတို့အား ဦးနှိမ်
ညွတ်ကျိုး ရှိခိုးဦးချကန်တော့လိုက်ပါ၏။ ငယ်စဉ်တောင်ကျေး
ကလေးဘဝမှစ၍ တစ်လုံးတစ်ပါဒမှစကာ ပညာသင်ကြား
ပြသပေးခဲ့ဘူးသော အနန္တဂိုဏ်းဝင်ကျေးဇူးရှင်ဆရာသခင်
အပေါင်းတို့အား ကျေးဇူးဆပ်သည်မည်ပါစေသတည်း။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာ (၃) ရပ်အကျင့်မြတ်
သာသနာတော်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အလိုတော်ကျ သီလကျင့်စဉ်ကို
အပြည့်အဝလိုက်နာကျင့်သုံးကာ သီလဆောက်တည်တော်
မူနေကြကုန်သော သီလဝန္တ၊ သီလမာမက၊ သီလရက္ခိတ
စသည့်သီလနှင့် ပြည့်စုံသော သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့အား
ရိုသေမြတ်နိုးမန်ညွတ်ကျိုး၍ ကံ သုံးပါးဖြင့် ဦးညွှတ်ကန်တော့
လိုက်ပါ၏။

နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၍ မြတ်သီလကို ကျင့်ပြီး၊ ကျင့်ဆဲ၊
ကျင့်လတ္တံ့ကုန်သော သူတော်စင်ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့အား
ဤစာအုပ်ဖြင့် ပူဇော်ကန်တော့လိုက်ပါ၏။



လူသားအလှ မြတ်သီလ

တိပိဋကမဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်ကြီး၏
ပဓာနနာယကဆရာတော်
တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက၊ အဓိမဟာပဏ္ဍိတ
အဘိဓမ္မပါဠိပါရဂူ
ဘဒ္ဒန္တ သုမင်္ဂလာလင်္ကာရ(Ph.D)၏
“နိဒါန်းအမှာစာ”

“လူသားအလှမြတ်သီလ” ဟူသောအမည်သည်
ရေးသားသူ ဒကာထွန်းထွန်းဦး(သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓရ) ၏
ရင်တွင်းရှိ မေတ္တာစေတနာကို အပြည့်အဝဖော်ပြသော
အမည်ကလေးဖြစ်သည်ဟုဆိုချင်ပါသည်။

မိမိသည် လွန်ခဲ့သော ၁၅ နှစ်ခန့်က စတင်၍ ဒကာ
ထွန်းထွန်းဦးနှင့် သိကျွမ်းရင်းနှီးခဲ့ပါသည်။ မေတ္တာစေတနာ
အလွန်ပြည့်ဝသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟု ယုံကြည်ယူဆခဲ့ပါသည်။

ယခုလည်း မေတ္တာစေတနာပြည့်ဝစွာဖြင့် သီလ
အကြောင်းကို စာများနားလည်အောင် အစွမ်းကုန်ခြယ်မွန်းထား
သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဒကာ ထွန်းထွန်းဦး နှင့်ဆက်ဆံသမျှ
ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းလိုပင် ဒကာထွန်းထွန်းဦး၏ မေတ္တာစေတနာကို
လေးစားစွာအသိအမှတ်ပြုခဲ့ကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရပါသည်။

ဦးထွန်းထွန်းဦး

သို့ဖြစ်ပါ၍ “လူသားအလှမြတ်သီလ” ကိုဖတ်ရှုသူများ သည်လည်း စာရေးသူ ဒကာထွန်းထွန်းဦး၏မေတ္တာစေတနာကို လေးစားစွာ အသိအမှတ်ပြုနိုင်ကြပြီး သီလရတနာဖြင့် တင့်တယ်လှပသော လူသားများဖြစ်နိုင်ကြမည်ဟု ယုံကြည် မျှော်လင့်ပါသည်။

သီလရတနာဖြင့် လှပသော လူသားကောင်းများ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

ဘဒ္ဒန္တ သုမင်္ဂလလင်္ကာရ(Ph.D)

ပဓာနနာယကဆရာတော်

တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

အဘိဓမ္မပါဠိပါရဂူ

တိပိဋကမဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်ကြီး

ဦးထွန်းထွန်းဦး

သမီးလေး၏ မွေးနေ့လက်ဆောင်



သားတို့ရုပ်ရည် သိတာမည်သား
ရေကြည်ချမ်းမြေ့ တပေါက်ကလေးကျက
မိဘတို့ဝမ်း ငြိမ်းစတမ်းဟု
အေးချမ်းမေတ္တာ ဂုဏ်အနန္တာကို
ထိပ်မှာရိုကျိုး မြဲရိုခိုးလျက်
တိုးတက်ကျက်သရေ ဖြိုးလက်ဝေကာ
သက်ရှည်ကျန်းမာ ဘယာကင်းကြောင်း
ဆုမွန်တောင်းသည်အောင်ကြောင်း
မင်္ဂလာဖြစ်ပါစေ။



မွေးနေ့ကာလ သမယမှ
လူသားအလှ မြတ်သီလကို
စိတ်ချကျင့်သုံး အစဉ်ပြုကာ
နှလုံးစိတ်ဝမ်း ဘေးမသမ်းဘဲ
အေးချမ်းမိဌာန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို
ဧကန်အမြန်ရောက်စေသော်

လူသားအလှ မြတ်သီလ

ဝန်ခံချက်

ဤစာအုပ်ကိုပြုစုရာတွင် -

- ၁။ သာသနာရေးဦးစီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသော ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက်စာအုပ်နှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာအခြေခံစာအုပ်များ
 - ၂။ မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာဗုဒ္ဓဝင်
 - ၃။ တိပိဋကယောဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ကျမ်းစာအုပ်များ
 - ၄။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ကျမ်းစာများ
 - ၅။ ပျဉ်းမနား မဟာမြိုင်တောရ ဆရာတော်ဦးဇောတိက
 - ၆။ အရှင်ဆန္ဒာဓိကရွှေပါရမီတောရတို့၏ ကျမ်းစာများ
- အပါအဝင်

၇။ ဆရာကြီးဓမ္မာစရိယ ဦးဌေးလှိုင်၏ ဘာသာရေး စာအုပ်များနှင့်ဆရာကြီး ဦးရွှေအောင် ဆရာ **Dr** မင်းတင်မွန် ဆရာတက္ကသိုလ်ရှင်သီရိ ဓမ္မာစရိယ (**B.A**) တို့၏ ကျမ်းစာများနှင့်ဆရာမ (မလေးငြိမ်) ၏ ဘဝဒဿန စာအုပ်စသော ဆရာ များ၏ စာအုပ်များကိုလေ့လာ ဖတ်ရှု၍ ဤစာအုပ်ကို ကိုးကားရေးသားခဲ့ပါသည်။

အထူးသဖြင့် စာရေးသူ၏ ငါးပါးသီလ ကျင့်စဉ်ကို လက်တွေ့ကျင့်နိုင်ရန်အတွက် အဓိကကျေးဇူးအများဆုံးနှင့် အကြည်ညိုဆုံးတွင် ပါဝင် သော မော်လမြိုင်မြို့၊ မုဒုံမြို့နယ် ဖားအောက်တောရရိပ်သာ၊ စိတ္တလတောင်ကျောင်းတွင်သီတင်းသုံးလျက် ရှိသည့် ကျေးဇူးရှင်ဖားအောက် တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဓမ္မတိတ်ဇေများနှင့် ကျမ်းစာ များကို လေ့လာ၍ သီလကျင့်စဉ်ကို ကိုယ်တိုင်သုတေသနပြုကာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရာမှ ပေါ်ထွက်လာသော အတွေးအခေါ် အယူအဆများကို အခြေခံ၍ ရေးသားရခြင်းဖြစ်ပါကြောင်းကိုဝန်ခံအပ်ပါ သည်။ ကျေးဇူးရှင်အားလုံးကို ရှိသေ မြတ်နိုး မန်ညွတ်ကျိုး၍ ဤစာအုပ်ဖြင့်ရှိခိုး ကန်တော့လိုက်ပါ၏။

ထွန်းထွန်းဦး

ဦးထွန်းထွန်းဦး

သီလံ ယာဝဇရာ သာဓု
သီလတရားသည် ငယ်စဉ်ကစ၍
အိုသည့်တိုင်အောင်
ကောင်းသောတရားဖြစ်သည်။

သီလကျင့်လမ်း အဓိဋ္ဌာန်စခန်း

သီလရနံ မွေးပျံ့ကြိုင်စွာ
သီလစင်သိုင်း ဂူတိုင်းလှပါ
သီလစောင့်ညား မလားပယ်ရွာ
မြတ်သီလ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

လူသားအလှ မြတ်သီလ

ဣန္ဒြေတိ ဘိက္ခုဝေ သီလဝတော စေတော ပဏိဓိ
ဝိသုဒ္ဓတ္ထာ

ချစ်သားတို့၊ သီလနှင့်ပြည့်စုံသောသူ၏ လိုအင်ဆန္ဒ
တောင့်တချက်မှန်သမျှတို့သည် စိတ်၏စင်ကြယ်ခြင်းကြောင့်
မချွတ်ဧကန် လုံးဝဥသည့် ပြီးပြည့်စုံနိုင်ပေသည်။

သီလအကျိုးတရားငါးပါး

- ❶ သီလခေါ်ဆို ကိုယ်ကျင့်ကောင်းမှ တောင်းတိုင်း
တတိုင်းရနိုင်တယ်။
- ❷ ပဒေသာပင်အိမ်မှာပေါက်သလို ကောက်ယူသုံးလို့
မကုန်နိုင်တယ်။
- ❸ ဥစ္စာစုပုံ ကုန်မယွင်း ဂုဏ်သတင်းလဲသင်းယှံ့တယ်။
- ❹ ရောက်လေရာရာ ပွဲလည်တင့်လို့ ရဲရင့်ရွှင်ပျ
ခင်ကြမယ်။
- ❺ သေရသော်လည်း သတိကောင်းလို့ ဂတိပြောင်းတော့
နတ်ပြည်ဝယ်
- ❻ သီလကောင်းကျိုး ချက်ခြင်းတိုး အားကိုးလောက်
ပေတယ်
အဲဒါမှကိုယ်ကျင့်သီလ ဒီဘဝတည်ကြမြဲကြမယ်. . . .

ဦးထွန်းထွန်းဦး

မာတိကာ

၁။	စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၆
၂။	ဓမ္မပါလအသင်း၏ သာသနာရေးရာ အစီရင်ခံစာ	၁၂
၃။	လူသားအလှ မြတ်သီလ (၁)	၂၁
၄။	လူသားအလှ မြတ်သီလ (၂)	၃၂
၅။	လူသားအလှ မြတ်သီလ (၃)	၄၂
၆။	အကောင်းမြင်မှ နိဗ္ဗာန်ရ	၅၂
၇။	ငါးပါးသီလခံယူပုံအစီအစဉ်	၆၂
၈။	အခြေခံလူ့ကျင့်ဝတ်များ	၇၁
၉။	သီလမြီက ငယ်ကမသေ ဓမ္မပါလမြေ	၉၅
၁၀။	ဖားအောက်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ စိတ်ဓာတ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဒေသနာတော် မှ ပဉ္စသီလ သမာဒါနိယမထေရ်	၁၀၉
၁၁။	ရှုမှတ်ရာတွင် သီလမဂ္ဂင်တို့ ပါဝင်ပုံ	၁၁၉
၁၂။	ဖားအောက်တောရ ဓမ္မဝိဟာရီသိမ် အပေါ်ထပ်ရှိ ဓမ္မပဒပါဠိတော်များ	၁၂၁
၁၃။	နိုင်ရာတာဝန်ယူကြစို့	၁၂၇

လူသားအလှ မြတ်သီလ

၁၄။	သီလ၏အဆင့်ဆင့်သော လောကုတ္တရာ အကျိုးများ	၁၂၈
၁၅။	ဗုဒ္ဓခေတ်မြတ်တွေ့ကျိုးနပ်ရန်	၁၂၉
၁၆။	အောင်ပွဲခံယူခြင်း	၁၃၁
၁၇။	အမြင့်မြတ်ဆုံး ပါရမီ	၁၃၂
၁၈။	ဘုရားလမ်းစဉ် လိုက်စေချင်	၁၃၄
၁၉။	အိမ်စောင့်သတိအမြဲရှိ	၁၃၆
၂၀။	လူဆိုတာ ဘာလဲ	၁၃၈
၂၁။	အဝေးဆုံးခရီး	၁၄၀
၂၂။	မသေမီ ကျင့်ကြံ မြတ်သီလ	၁၄၁
၂၃။	လူ့ဘဝ၏ အနှစ်သာရ ငါးပါးသီလ ဖြည့်ကျင့်ကြ	၁၄၈
၂၄။	ငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ်	၁၅၈
၂၅။	သီလာနုဿတိဘာဝနာပွားပုံ	၁၆၇
၂၆။	ဘဝအတွက် အမြတ်ထွက်ပါစေ	၁၆၈
၂၇။	စိတ်လည်းပြင် ရုပ်လည်းပြင်ကြပါစို့	၁၇၀
၂၈။	မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူသော ကံသာလျှင်အားကိုရာ အစစ်ဖြစ်ပုံ	၁၇၁

ဦးထွန်းထွန်းဦး

၂၉။	ကြောင်းကျိုးဆက်သွယ် ဟောတော်မူချက်	၁၇၂
၃၀။	နောင်တတရား (၁၀) ပါး	၁၇၆
၃၁။	စိတ်ကို ဆုံးမပါ	၁၇၈
၃၂။	ဘုရားရှိ ခိုး အကျိုးတရား	၁၇၉
၃၃။	နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရန်	၁၈၀
၃၄။	မိသားစု အားလုံးအတွက်	၁၈၁
၃၅။	ဒုစရိုက်တရား (၁၀) ပါး	၁၈၂
၃၆။	ပုညကြိယာ (၁၀) ပါး	၁၈၄
၃၇။	သေမင်းတမန် ငါးပါးတရားတော်	၁၈၅
၃၈။	သိကြားမင်း ရှိ ခိုးသူ	၁၈၈
၃၉။	ပါရမီ (၁၀) ပါး	၁၉၂

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

စာရေးသူ၏အမှာစာ

ဤဓမ္မဒါနအဖြစ် လှူဒါန်းသော (လူသားအလှ မြတ်သီလ) တရားစာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း၏ အကြောင်းမှာ လွန်ခဲ့သည့် (၃)နှစ်ခန့်မှစ၍ စာရေးသူသည်မိမိနေထိုင်ရာ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ကမ္ဘောဇရိပ်သာ၊ ရွှေတောင်ကြား(၁)ရပ်ကွက်၊ ယွင်(ချင်းချောင်း) တွင် ရပ်ကွက် ရ. ယ. ကလူကြီး များနှင့်အတူ မျိုးဆက်သစ်လူငယ်မောင်မယ်များကို စုစည်းပြီး “ဓမ္မပါလ” (ဓမ္မ-တရား+ပါလ=စောင့်ရှောက်သူ) ဘာသာရေး အသင်းအဖွဲ့တခုကို စုပေါင်းကာဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့ပါသည်။ အသင်းအဖွဲ့တည်နေရာကိုလည်း ရ. ယ. ကရုံးနှင့်တွဲ၍ ဓမ္မပါလဓမ္မာရုံအဖြစ် ဖွင့်လှစ်ကာ တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်စုပေါင်း ဝတ်တက်၊ သီလယူ၊ မေတ္တာပို့ပြီး တရားဒေသနာများ ဟောပြော၊ ဆွေးနွေးပွဲများကို စဉ်ဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

ထိုဟောပြောပွဲများတွင် စာရေးသူကအဓိကဟောပြော ဆွေးနွေးရသဖြင့် ဘာသာရေးကျမ်းစာများကို အထူး အလေးထားလေ့လာဖတ်ရှုခဲ့ရသည့်အတွက် ဘာသာရေး ဗဟုသုတများ ပိုမိုတိုးပွားလာရပါသည်။

အထူးအားဖြင့် ကိုယ်ကျင့်သီလပိုင်းကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စား
ကာဟောပြောစရာအချက်အလက်များကို ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်
ပြီး သဒ္ဓါတရားများစွာတိုးပွားလာပြီး အချိန်ရသမျှ ရေး၊
မှတ်လေ့လာပြီး သီလပိုင်းကို လက်တွေ့သုတေသနပြုလုပ်နိုင်
ခဲ့ပါသည်။

ဘုရားအဆုံးအမသာသနာတွင် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ
ဟူသော သိက္ခာသုံးရပ်အကျင့်မြတ်ကျင့်စဉ်များထဲတွင်
စာရေးသူသည် သီလကျင့်စဉ်ကို အထူးစိတ်ဝင်စားကာ မိမိ
ကိုယ်တိုင်လဲ လက်တွေ့ကျင့်သုံးကာ ကြိုးစားလျှက်ရှိပါသည်။
ထို့ကြောင့် သီလနှင့်စပ်သမျှ ပတ်သက်သောကျမ်းစာများကို
အထူးလေ့လာဖတ်ရှုပြီး မှတ်တမ်းတင်ထားမိခဲ့ရာမှ ယခုစာအုပ်
ဖြစ်ပေါ်လာရန်အတွက် ကုန်ကြမ်းအဖြစ်စုဆောင်းမိခဲ့ပါသည်။

ထိုကာလအတွင်း သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာနသာသနာ
ရေးဦးစီးဌာနမှ ကမ္ဘာအေးကုန်းမြေလပြည့် နေ့တိုင်း
ထုတ်ဝေသော သာသနာ့ရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းတွင် လူသား
အလှမြတ်သီလဟူသောခေါင်းစဉ်နှင့်သီလနှင့် ပတ်သက်သော
စာတမ်းများကို အခန်းဆက်ဆောင်းပါးများအဖြစ် ရေးသားခဲ့
ပါသည်။



ယွှအခါ (၅-၆-၂၀၀၁) နေ့ဖြစ်သော နယုန်လပြည့် မဟာသမယနေ့တွင် ကျရောက်သော စာရေးသူတို့၏ ရင်းနှစ်သီးချာသွီးရတနာတဦးဖြစ်သူ သွီးလေး ဖြစ်ပွင့်ဖြူသင်း ၏ (၄)နှစ်ပြည့်မြောက်သော မွေးနေ့ပွဲကို သွီးလေး၏သက်ရှည် ကျန်းမာကောင်းသော မင်္ဂလာများတိုးပွား၍ အကျိုးများစေရန် အလို့ငှာ သံဃာတော်များကို ပင့်ဖိတ်၍ အိမ်၌ဆွမ်းဆက်ကပ် လှူဒါန်းရန် မိသားစုတိုင်ပင်စီစဉ်ခဲ့ကြပါသည်။ တဆက်ထဲမှာ ပင် ယွှနှစ်ပေါ်ထွက်လာသော တိပိဋကဆရာတော်အရှင်မြတ် နှင့်အတူတကွ တိပိဋကဓရတိပိဋကကောဝိဒ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက ဖြစ်တော်မူသော ဆရာတော်အရှင်မြတ် ၆ပါးတို့ကိုပါ ပင့်ဖိတ် ၍ တိပိဋက ပူဇော်ပွဲ၊ ဓမ္မပူဇော်ပွဲနှင့် တကွ ဗုဒ္ဓဘိသေကအနေ ကဇာတင်ပွဲတို့ကို မိမိတို့နေအိမ်၌ပင် ဆင်ယင်ကျင်းပကြပါ သည်။

ကြွရောက်ချီးမြှင့်တော်မူကြသော ဆရာတော်
ဘုရားကြီးများမှာ -

- (၁) ဆရာတော်အရှင်သဇ္ဇနာဘိဝံသ
သဇ္ဇနောဒယဆရာတော်၊ တိပိဋကဩဝါဒါစရိယ
- (၂) ဘဒ္ဒန္တသုမင်္ဂလာလင်္ကာရ Ph.D
တိပိဋကဓရ၊ တိပိဋကကောဝိဒ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
- (၃) ဘဒ္ဒန္တ သိရိန္ဒာဘိဝံသ -တိပိဋကဓရ၊ တိပိဋကကောဝိဒ
ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
- (၄) ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တဝါယာမိန္ဒာဘိဝံသ - တိပိဋကဓရ၊
တိပိဋကကောဝိဒ တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက၊
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
- (၅) ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တသီလက္ခန္ဓာဘိဝံသ -
ရွှေရတု တိပိဋကဓရ၊ တိပိဋကကောဝိဒ
- (၆) ဘဒ္ဒန္တ ဝံသပါလာလင်္ကာရ ၊တိပိဋကဓရ
တိပိဋကကောဝိဒ
- (၇) ဘဒ္ဒန္တ ဂန္ဓမာလာလင်္ကာရ တိပိဋကဓရ၊
တိပိဋကကောဝိဒ တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

ထိုပွဲတွင်ကြွရောက်အားပေးလာကြသော ကျွန်တော်
ကျွန်မတို့၏ ဓမ္မမိတ်ဆွေများအတွက် အမှတ်တရဓမ္မ
လက်ဆောင်အဖြစ် ဝေငှနိုင်ရန် ဤလူသားအလှမြတ်သီလ
ကျမ်းစာအုပ်ကို ကတိုက်ကရိုက်ဖြင့် အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း

မှာပင် မိမိရေးခဲ့ပြီးသော ဆောင်းပါးများကို စုစည်းတင်ပြပြီး စာအုပ်အဖြစ်သို့ စီစဉ်ခဲ့ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက် အချိန် မိမိဒါနပြုနိုင်ရန် အမြန်စီစဉ်ရသဖြင့် မပြည့်စုံဘဲ တစုံတရာ ချို့ယွင်းလို့ အပ်ချက်ရှိမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုချို့ယွင်းချက်ကို သဘောပေါက်နားလည်ကာ သည်းခံ ခွင့်လွှတ်ပါရန် အနူးအညွတ်မေတ္တာရပ်ခံတောင်းပန်အပ်ပါ သည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် တတတ်တအား ဝိုင်းဝန်းကူညီဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြသော မိတ်ဆွေများနှင့်တကွ ကြွရောက်လာကြသော ဓမ္မမိတ်ဆွေအားလုံးကို ကျေးဇူး ဥပကာရတင်ရှိပါသည်။

အထူးအားဖြင့် ကျွန်တော်၏ဇနီးဖြစ်သူ ဒေါ်မာမာ၏ အကူအညီမရခဲ့လျှင် ဤစာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်စရာ အကြောင်း မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်ဇနီးအား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိ ကြောင်းကို မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့သည် ယူစာအုပ်ကို လေ့လာ ဖတ်ရှု၍ တလုံးတပါဒမျှ မှတ်မိကာလက်တွေ့ကျင့်ကြံကာ လက်ခံနိုင်မည်ဆိုပါလျှင် ကျွန်တော်၏ပင်ပန်းရကျိုးနပ်ပြီဟု ယူဆမိပါသည်။

ဓမ္မမိတ်ဆွေတို့သည် ဤစာအုပ်ကို လေ့လာဖတ်ရှုကာ လက်တွေ့ကျင့်သုံး၍ သီလတန်ဘိုး၊ သီလအကျိုးတရားများကို ကိုယ်တိုင်ခံစား စံစားနိုင်ကြပြီး သီလအကျင့်မှတစ်ဆင့် သမာဓိ ပညာဝိပဿနာစခန်းသို့ အဆင့်ဆင့်တက်လှမ်းကာ မဂ်ဗိုလ် နိဗ္ဗာန်သို့ လွယ်ကူစွာတက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေကြောင်း ဆုတောင်း လိုက်ပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အနေအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့၏သမီးလေး ကဲ့သို့ ပွင့်သောပန်းတိုင်းမွေး၍ မွေးသောပန်းများ ထာဝရ လန်းဆန်းကာ အရာရာမှာ အပင်လဲသန်၊ အနှံ့လဲကြီး အသီးလဲ ဝေ ပင်လုံးစုံဖူးပွင့်နေသော ပဒေသာပင်များကို ပိုင်ဆိုင်ကာ ပြည့်စုံကြွယ်ဝကြ၍ သီလနှင့်ပြည့်စုံသော မဟာလူသား၊ မိသားစုများဖြစ်နိုင်ကြပါစေဟု ထပ်မံကာ ဆုတောင်းလိုက်ပါ သည်။



ရွှေတောင်ကြား(၁)ရပ်ကွက်လုံးဆိုင်ရာ
 ဓမ္မပါလဗုဒ္ဓသာသနာ့အကျိုးဆောင်အသင်း
 ၁/၂၀၀၁ အစည်းအဝေး
 သဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ နှိုးထွန်းထွန်းနှိုး
 (ဓမ္မပါလအဖွဲ့ကြီး၏ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး)
 တင်ပြအပ်သော သာသနာ့ရေးရာ အစီရင်ခံစာ
 ~~*~*~*

ယနေ့ကြွရောက်လာကြသော ရပ်မိရပ်ဖဆွေမျိုးမိတ်
 သင်္ဂဟအပေါင်းတို့နှင့်တကွ ဓမ္မပါလအဖွဲ့ဝင်နာယကကြီးများ၊
 ဥက္ကဋ္ဌနှင့် အမှုဆောင်လူကြီးများ၊ အဖွဲ့ဝင်အသင်းသူ
 အသင်းသားအပေါင်းတို့အား ကျန်းမာစေကြောင်း ဆုမွန်
 ကောင်းတောင်းရင်း ရှိသေလေးစားစွာဖြင့် ဂါရဝနိဝါတတရား
 ရှေ့ထားလျက် ယခုအစီရင်ခံစာကို တင်ပြအပ်ပါတယ်ခင်ဗျာ-
 ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဓမ္မပါလအသင်းဟာ ယခုအခါမှာ
 သက်တမ်းအားဖြင့် ၂နှစ်ကျော် ၃နှစ်အတွင်းသို့ အောင်မြင်စွာ
 ချင်းနင်းဝင်ရောက်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။ အဖွဲ့ကိုစတင်တည်ထောင်
 စဉ်ကတည်းက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ထေရဝါဒသာသနာတော်မြတ်
 ကြီးကို နေ၊ လပမာထွန်းလင်းတောက်ပစေရန်အတွက်
 သာသနာ့စိတ်ဓာတ်အပြည့်အဝနဲ့ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန်
 ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃာ့ဝေယျာဝစ္စများကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဥပါသကာ

ကောင်းပီသစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြရန်အတွက် ရပ်မိရပ်ဖလူကြီး လူကောင်းများကို အကြီးအမှူးထားပြီး ရွှေတောင်ကြား(၁) ရပ်ကွက်၊ ကမ္ဘောဇရိပ်သာ ရ. ယ. ကအဖွဲ့ဝင်များနဲ့ မျိုးဆက် သစ်လူငယ်များတက်တက်ကြွကြွပါဝင်ဆောင်ရွက်ပြီး ဖွဲ့စည်း တည်ထောင်ခဲ့ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓသာသနာထွန်းကား ပြန့်ပွားရာ ကျွန်တော်တို့မြန်မာနိုင်ငံမှာဆိုရင်ဖြင့် ယခုလို သာသနာပြုအဖွဲ့အစည်းပေါင်း မြောက်မြားစွာရှိခဲ့ပါတယ်။ ထိုအဖွဲ့အားလုံးရဲ့ တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်မြတ်ကြီးတိုးတက်စည်ပင်ပြန့်ပွား ဖို့ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်ဟာ အဓိကဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သာသနာဆိုတဲ့ ဝေါဟာရနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်အနည်းငယ်ရှင်းလင်းတင်ပြလိုပါတယ်။ သာသနာဆို တာ မြတ်စွာဘုရား၏အဆုံးအမစကားကို ခေါ်တာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစကားစကားတော်ဟာလည်း ၄၅ဝါကာလကြာတဲ့အတွင်း မှာ ဟောကြားခဲ့တဲ့ သုတ်၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာ ဆိုတဲ့ ပိဋကတ် သုံးပုံနိကာယ်ငါးရပ်အပါအဝင် ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါးနှင့် အကျဉ်းအားဖြင့်တော့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာသုံးရပ် အကျင့်မြတ်များဟာ သာသနာအစစ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မှန်သမျှ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ မြတ်ဓမ္မကို ကိုယ်တိုင်လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး အများလည်း လိုက်နာကျင့်သုံး နိုင်ကြစေရန်အတွက် မိမိတို့စွမ်းအားရှိသလောက် ကြိုးစား

ဆောင်ရွက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဆောင်ရွက်တာကိုပဲ သာသနာပြုတယ်လို့ ခေါ်ဆို နိုင်ပါတယ်။ ယခုအခါ “သာသနာပြု” ဆိုတဲ့စကားဟာ ခေတ်စားလာပြီး နေရာတိုင်းမှာ လိုလိုဘဲ သုံးစွဲနေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျထေရဝါဒသာသနာအစစ်ဖြစ်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဗုဒ္ဓအလိုကျသာသနာပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ မိမိတို့ရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်မှာ သာသနာတည်အောင် ပထမဆုံးမိမိကိုယ်ကို သာသနာပြုရပါမယ်။ (ဥပမာ) သူများကို တစ်ထောင်ပေးနိုင်ရန် အတွက် ကိုယ့်မှာအနည်းဆုံးတစ်သောင်းတော့ ရှိတို့လို့အပ်သလိုပါဘဲ။ မိမိတို့ထံမှာ သာသနာတည်ရှိတော့မှ တဖြေးဖြေး မိမိတို့မိသားစု၊ ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်မှစတင်ပြီး နိုင်ငံတဝှမ်းမှ ကမ္ဘာအထိ လက်ဆင့်ကမ်းပြီး ဆက်လက်သာသနာပြုသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ဗုဒ္ဓအလိုကျ စစ်မှန်တဲ့သာသနာပြုနည်းဖြစ်ပါတယ်။

ယခုကျွန်တော်တို့ ဓမ္မပါလအဖွဲ့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က လည်းအဲဒီလိုပါဘဲ။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက်စစ်စစ်ဖြစ်နိုင်အောင်ကြိုးစားပြီး အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာအတွက် ရှေ့တန်းတင်ကာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာမပါဝင်စေဘဲ စစ်မှန်တဲ့ ထေရဝါဒလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ကလျာဏမိတ္တဆရာကောင်းသမားကောင်းများနှင့် သံဃာတော်များရဲ့ သြဝါဒ

ကိုလိုက်နာပြီး သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာ၊ ဟိရိသြတပွ
ဟုဆိုအပ်သော သူတော်ကောင်းတရားများကို လက်ကိုင်ထား
ပြီး ကြိုးစားနေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့ရဲ့
လုပ်ဆောင်ချက်တွေကိုလည်း လူကြီးမင်းများအားလုံးကြားသိ
ပြီးဖြစ်တဲ့အတိုင်းဘဲဖြစ်ပါတယ်။

နှစ်စဉ်စုပေါင်းရဟန်းခံရှင်ပြု၊ သီလရှင်ဝတ်ပွဲနဲ့ လစဉ်
ကျရောက်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့်သက်ဆိုင်တဲ့အခါကြီးရက်ကြီးများ
မှာလဲ မလွတ်တမ်းအခမ်းအနားများကျင်းပပြီး အပါတ်စဉ်စနေ
နေ့တိုင်းမှာတော့ သံဃာတော်များကို ဆွမ်းလောင်းလှူတဲ့
“ပိဏ္ဍပါတ်” ဒါနကိုသိုလ်များကို ပြုလုပ်လျက်ရှိကြပါတယ်။

ထို့အပြင် အခါအားလျော်စွာ ဓမ္မသင်တန်းများ၊
တရားပွဲများကိုလည်း အားလုံးသမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်ရင့်သန်၍
အမြင်မှန်ရကြပြီး ဗဟုသုတများတိုးပွားကြစေရန်အတွက် စီစဉ်
ဖွင့်လှစ်ပေးလျက်ရှိပါတယ်။ အထူးထင်ရှားကျော်ကြားသော
ဓမ္မာစရိယ ဓမ္မ ကထိက၊ ပါဠိပါရဂူ၊ ဒွိပိဋကစတဲ့ ပညာရှင်
အကျော်အမော်များ၏ တရားကိုနာကြားခွင့်ရရှိခဲ့ကြပါတယ်။
အထူးအားဖြင့်တော့ တပါတ်ကို နှစ်ကြိမ်၊ အင်္ဂါ၊ သောကြာနေ့
များမှာ ည ၇နာရီမှစတင်ပြီး စုပေါင်းသီလခံယူဘုရားရှိခိုးပြီး
ဝတ်တက်၊ ပရိတ်ရွတ်၊ မေတ္တာပို့ ဆုတောင်းကြပါတယ်။
ဝတ်ရွတ်အပြီး ၈နာရီခန့်မှာ (ဓမ္မဿဝန-ဓမ္မဒေသနာ) ဟုဆို

အပ်သော မင်္ဂလာတရားတော်နှင့်အညီ ဓမ္မမိတ်ဆွေများ အားလုံးစုပေါင်းပြီး သီလနှင့်စပ်ရင် အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ တရားဆွေးနွေးခြင်း၊ “တရားဟော” တရားနာခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်းများကို အပါတ်စဉ်မပျက်အောင် ကြိုးစားပြီး တစိုက်မတ်မတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြပါတယ်။

ထို့အပြင် ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့ကို “ဓမ္မပါလ” ဆိုတဲ့ အမည်နဲ့အညီ (ဓမ္မ+တရား=ပါလ+စောင့်ရှောက်သူ) တနည်းအားဖြင့် တရားဖြင့်နေသူ၊ တရားကျင့်သူအစစ်များဖြစ်ကြရလေအောင် ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲမြံစွာကိုယ်မှာဝတ်ဆင်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားကို စောင့်ထိန်းနိုင်အောင် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် သင်တန်းပေး၊ လေ့ကျင့်စခန်းဝင်လျက်ရှိကြပါသည်။

ဒီကဏ္ဍဟာ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့၏ အရေးကြီးဆုံး အဓိကအခန်းကဏ္ဍပဲဖြစ်ပါတယ်။ ယခုခေတ်မှာမူ သီလကို အလေးဂရုသိပ်မပြုတော့ပဲ သဘောထားမေ့ဆန္ဒမရှိလာကြတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါဟာသာသနာတော်မြတ်ကြီးအတွက် ဝမ်းနည်းဘွယ်ရာနှင့်အားနည်းဆုတ်ယုတ်ရာအကြောင်းတရပ် ဘဲဖြစ်ပါတယ်။ မှားယွင်းသောအယူအဆများကြောင့် ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တယိုယွင်းလာပြီဖြစ်သော ယူဆဝတ်လူငယ်များကို အကောင်းဆုံးသော ပြုပြင်လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သည့်အရာမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလသာလျှင် အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ သာသနာပြုသူ

များမှာ ဒီအချက်ဖြည့်စွက်ဘို့လိုပါတယ်။ တကယ်တော့ လူသား
 နှင့်ကိုယ်ကျင့်သီလသည် ခွဲခြား၍မရပေ။ ဟိရိသြတ္တပုဆိုသော
 အရှက်အကြောက်တရား(၂)ပါးအကြောင်းခံသော ကိုယ်ကျင့်
 သီလရှိသူကိုသာ လူသားအစစ်လို့ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်
 လူ့ဘဝကို အနှစ်ထုတ်ကြည့်လျှင် လူသားတို့၏ဘဝအလှဆုံး
 ဖြစ်သော မြတ်သီလသာ ပဓာနကျကြောင်းကိုပဲတွေ့မြင်နိုင်ပါ
 တယ်။ သီလနဲ့လုံးကျင့်သုံးရတာကိုက လူ့ဘဝ၏အကောင်းဆုံး
 အနှစ်သာရဘဝတန်ဖိုးတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်
 ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့မှ ကိုယ်ကျင့်သီလကို အဓိကကျင့်သုံးပြီး
 မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များကိုပါ ကိုယ်ကျင့်သီလပြည့်ဝနိုင်စေရန်
 သီလသာသနာကို ကျိုးစားဖော်ထုတ်နေသည့်အဖွဲ့ဖြစ်ပါသည်။
 (ဝိနယေဋ္ဌိတေ၊ သာသနံဋ္ဌိတံ၊ ဝိနယောနာမ၊
 သာသနဿအာယု” “သီလဟူသော ဝိနည်းတရားသည်
 သာသနာတော်၏အသက်ဖြစ်ပြီး ဝိနည်းတည်လျှင် သာသနာ
 တည်၏” ဟူသော ဘုရားဟောတရားဒေသနာတော်နှင့်အညီ
 ကျွန်တော်တို့သည် သီလကို လက်တွေ့သစ္စာဆိုနိုင်သည့်
 အတိုင်းအတာတစ်ခုထိရောက်အောင် စောင့်ထိန်းပြီး
 သီလအကျိုးကို လက်တွေ့ခံစားနိုင်အောင် ကြိုးစားလျှက်ရှိကြ
 ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့ဟာ “အူမတောင့်မှ သီလစောင့်
 မည်”ဆိုသော စကားကို လက်မခံတော့ဘဲ၊ သီလစောင့်သော
 သူတိုင်းသည် အူမတောင့်ရမည်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်နှင့်အညီ

သီလအကျိုးတရားများကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ပြီး သုတေသနပြုခဲ့ရာ ယခုအခါအတော် အောင်မြင်လာတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့ကို ၅ပါးသီလအဖွဲ့ဟု ခေါ်ဆိုလျှင်လည်း ရပါတယ်။ ထေရဝါဒစစ်စစ်ဖြစ်ပြီး ဘုရားရှင် ဟောကြားသော သစ္စာလေးပါးတွင် အပါအဝင်ဖြစ်သော ပွားများရမည့် မဂ္ဂင်(၈)ပါးကို အခြေခံတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်လျှက် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ အကျင့်မြတ်များကို စနစ်တကျကျင့်သုံးနေတဲ့အဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ အခွင့်သာတဲ့အခါ မှာ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့နှင့် လာရောက် ဆွေးနွေးနိုင် ပါတယ်။ နောက်ပြီးဓမ္မပါလအဖွဲ့သားများဟာ ဒုစရိုက်တရားဆယ်ပါးကို ရှောင်ရှားပြီး သုစရိုက်ဆိုသောသူတော်ကောင်းတရားများကို ကျင့်ကြံတဲ့အဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ သီလကျင့်စဉ်၊ သမာဓိကျင့်စဉ်၊ ပညာကျင့်စဉ်ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာတော်မြတ်ကြီးကို ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျလိုက်နာပြီး သာသနာတိုးတက် ကြီးပွားကြောင်းကို အစဉ်အတိုင်းကျိုးစားကျင့်ဆောင်ဖော်ထုတ် နေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတခုလည်း ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို ထပ်လောင်း၍ အသိပေးတင်ပြအပ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခံယူချက်ကတော့ ဘုရားအလိုတော် ကျအတိုင်း မိမိကိုယ်ကို အရင်ဆုံးသာသနာတည်အောင်ပြုပြီး

မှ စွမ်းအားရှိသလောက်အများကိုလည်း သာသနာပြုတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သဒ္ဓါတရားထက်သန်စွာနဲ့ ပါဝင် အားပေးကြတဲ့ ဓမ္မမိတ်ဆွေအားလုံးကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင် ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ယခုကဲ့သို့ အဖိုးတန်တဲ့အချိန်တွေပေး ပြီး အစည်းအဝေးမှာ တက်ကြွစွာပါဝင်ကြရောက်တိုင်ပင်ဆွေး နွေးအကြံပေးလာကြတဲ့ လူကြီးမင်းအားလုံးကို အထူးပင် လေးစားစွာဂုဏ်ပြုအပ်ပါတယ်ခင်ဗျား။ ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူ အားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင် ရှိ ပါကြောင်းကိုလည်း ထပ်လောင်းပြောကြားအပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နှင့်အတူ ငါးပါးသီလအဓိဋ္ဌာန်စခန်းများကိုလည်း ပါဝင်ကျင့်သုံးကြပါလို့ လဲ တိုက်တွန်းအပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ သာသနာပြုလိုသူ များအားလုံး လိုက်နာရမဲ့ “စိတ်ရှည်” “မြဲမြံ” “သည်းညည်းခံ” “ပြုရန်သာသနာ” ဆိုသော အဆုံးအမဩဝါဒကို ဦးထိပ်ရွက် ပန်ဆင်ပြီး သာသနာပြုကြရန်နှင့် ခိုအပ်တဲ့အကြံဉာဏ်များပေး ပြီး ဆုံးမဩဝါဒကို ဦးထိပ်ရွက်မန်ဆင်ပြီး သာသနာပြုကြရန် နှင့်လိုအပ်တဲ့အကြံဉာဏ်များပေးပြီး ဆုံးမဩဝါဒပေးကြဖို့ကို လည်း အထူးဖိတ်ခေါ်အပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာ လူငယ် များဖြစ်ကြတဲ့အတွက် အမှားအယွင်းချွတ်ယွင်းချက်တစုံတရာ တွေ့ရှိခဲ့ပါကလည်း ကျွန်တော်တို့ကို သားသမီးရင်း များပမာ သည်းခံခွင့်လွှတ်ခါ ဝိုင်းဝန်းပြုပြင်ပေးရင်းဖြင့် ကလျာဏမိတ္တ

သံသရာဆွေတော်မျိုးတော်များအဖြစ် သတ်မှတ် ပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ
၏ထေရဝါဒသာသနာကို ကျွန်တော်တို့နှင့်အတူ ပါဝင်လက်တွဲ
ကာ ဝိုင်းဝန်းသာသနာပြုကြဘို့ တိုက်တွန်းဖိတ်ခေါ်အပ်ပါ
တယ်ခင်ဗျား။

အားလုံးကိုအထူးဘဲကျေးဇူးတင်ရှိလျက်
အဖွဲ့သားအားလုံးရဲ့ကိုယ်စား
ဦးထွန်းထွန်းဦး(သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)
အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး

ဓမ္မပါလကြွေးကြော်သံ
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလောင်းလျာတုံးက
နောက်ဆုံးအထိ ပါရမီ
လူနတ်များစွာ ချမ်းသာရေးမို့
အသက်ပေးလို့ ဖြည့်ကျင့်သည်။
ခုရောနောင်ပါ သာသနာအတွက်မို့
ငါပါအသက်ဆုံးစေမည်။
နောက်မဆုတ်ပေါင် ခုလိုတွေးလို့
ကုသိုလ်ရေးမို့ ကြိုးစားမည်
ဒို့အားလုံး ကြိုးစားမည်။
ဆရာတော်အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

လူသားအလှ မြတ်သီလ

ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လူဦးရေ တိုးပွားလျက် ရှိရာ ၁၂-၁၀-၉၉ နေ့ကို ကမ္ဘာလူဦးရေ ၆၀၀၀ ပြည့်နေ့ဟု တစ်ကမ္ဘာလုံးက အသိအမှတ်ပြု သတ်မှတ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ ကမ္ဘာ လူဦးရေ များပြားလာသော်လည်း ဗုဒ္ဓအလိုတော် ကျ စစ်မှန်သော လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်ရေးမှာ လွယ်ကူသည်တော့ မဟုတ်ပေ။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားဒေသနာတော်များအရ လူဟူသည်မှာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တရားများကို ခွဲခြားသိ၍ ဟိရိသြတ္တပ္ပတရားနှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံကာ လူ့အသိဉာဏ်ရှိမှသာ လူဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ ဆိုလျှင် ကမ္ဘာလူဦးရေ သန်း ၆၀၀၀ ထဲတွင် လူသားစစ်စစ် ဘယ်နှစ်ယောက်ပါမည်ကို စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ လောကတွင် အရေအတွက်ထက် အရည်အချင်းက သာလွန်ကြောင်းကို သတိပြုရ မည် ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ခေတ်ကို အသိပညာ၊ အတတ်ပညာနှင့်

သိပ္ပံပညာများ အထူးတိုးတက်လာသော လူသားအရင်းအမြစ် သိပ္ပံ
ခေတ်ဟု သတ်မှတ်သော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ
တိုးတက်ရုံမျှနှင့် အကျင့်စာရိတ္တပိုင်း မပါလျှင် အမှန်တကယ်
တိုးတက်၍ လူသားအားလုံးအတွက် ပြီးပြည့်စုံသော ငြိမ်းချမ်းမှုကို
ပေးစွမ်းနိုင်သည်ဟု မခေါ်ဆိုနိုင်သေးပေ။ လူသားအားလုံး၏ ငြိမ်းချမ်း
ရေးအစစ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်မှာ အကျင့်စာရိတ္တ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား
ကောင်းမွန်ရေးသာလျှင် အဓိက ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် လောက၌ လူ့အကျိုးကို သယ်ပိုးနိုင်သော၊
လူပီသသော လူသားတစ်ယောက်စစ်စစ် ဖြစ်ရေးအတွက် ကိုယ်ကျင့်
တရား ကောင်းမွန်အောင် ငယ်ရွယ်စဉ်အခါမှစ၍ ပြုစုပျိုးထောင်သင့်
ပေသည်။ ထိုသို့ အကျင့်ကောင်းကို ပျိုးထောင်ရာတွင် မိမိတို့စိတ်ဓာတ်
ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပထမဦးဆုံး ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် ပြုပြင်
ပြောင်းလဲရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့်တက်၍ မိမိ၏ ပတ်ဝန်း
ကျင်မိသားစုမှ စတင်ကာ မြို့နယ်၊ တိုင်းပြည်မှသည် ကမ္ဘာလူထု
တစ်ရပ်လုံးဆီသို့ ဦးတည်ကာ ကိုယ်ကျင့်သီလ၊ စာရိတ္တမဏ္ဍိုင်မြီခိုင်
အောင် ကြိုးစားသင့်ကြပေသည်။ သို့မှသာ “တစ်ယောက်အားနှင့်
ယူသော်မရ၊ တစ်သောင်းအားနှင့် ယူသော်ရ၏” ဟူသော လောက
ဆိုရိုးစကားနှင့်အညီ ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူတော်လူကောင်းများ ပေါ်ပေါက်
ကာ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်လာသော သူတော်ကောင်းဓာတ်
တရားမြတ်ဖြင့် လွမ်းပတ်နိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် မြန်မာ့ငြိမ်းချမ်းရေးမှသည်
တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသော ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးဆီသို့ လျှောက်လှမ်း
နိုင်မည်ပေသည်။ “မနုဿတ္တဘာဝေါ ဒုလ္လဘော” ဟု မြတ်စွာဘုရား

ဟောမိန့်ကြားသော တရားဒေသနာတော်အရ လူ့ဘဝအဖြစ်ကို ရခဲသည်ဟု ဟောတော်မူချက်အရ လူဖြစ်လာရခြင်းသည် ရှေးကုသိုလ် ကောင်းမှု အထောက်အပံ့များကြောင့်သာ ဖြစ်သဖြင့် မိမိတို့က ဆက်လက်၍ အကျင့်စာရိတ္တ ပျက်ပြားပြီး ငါးပါးသီလ မလုံပါက မိမိတို့ရခဲသော ဘဝကို အချည်းအနီး ဖျက်ဆီးရာရောက်၍ အကျိုးမဲ့ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ “နခသီခ” သုတ်တော်၌ ဘုရားရှင်ဟောကြား ရာတွင် လက်သည်းပေါ်၌ရှိသော မြေမှုန့်နှင့် မဟာပထဝီမြေပြင်၌ ရှိသော မြေမှုန့်တို့ ဘယ်သင်းက များသနည်းဟု မေးလတ်သော် မနှိုင်းယှဉ်သာအောင် ကွာခြားပါသည်ဟု ရဟန်းတော်များ လျှောက်ကြ ကုန်၏။ ထိုအခါ ဘုရားရှင်က ချစ်သားတို့ မဟာပထဝီမြေပြင်နှင့် လက်သည်းပေါ်ရှိ မြေမှုန့်တို့ ကွာခြားသလို လူ့ပြည်မှ စုတေ၍ သုဂတိသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသောလူသည် လက်သည်းပေါ်ရှိသော မြေမှုန့်ပမာ လွန်စွာ နည်းပါးကြ၏။ ထို့အပြင် မဟာသမုဒ္ဒရာ ရေပြင်ကျယ်ကြီးအတွင်း၌ အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက် လှိုင်းလေတို့ကြား မျောလျက်ရှိသော အပေါက်တစ်ပေါက်သာပါသည့် ထမ်းပိုးပေါက်နှင့် အနှစ်တစ်ရာကြာမှ တစ်ခါသာ ပေါ်လာသော လိပ်ကန်ကြီး၏ ဦးခေါင်းတို့သာ စွပ်မိကောင်း စွပ်မိဖွယ်ရာ ရှိ၏။ လူ့အဖြစ်ကား ထိုထက်ပို၍ ခဲယဉ်းလှ၏ဟု “ကာနကစ္ဆာပသုတ်”၌ ဟောတော်မူခဲ့သည်။ ယင်းဒေသနာတော်များကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပါက လူ့ဘဝရခဲသည်မှာ လွန်စွာ ခက်ခဲကြောင်း ထင်ရှားလှပါသည်။

ထိုသို့ လူ့ဘဝရလာသော်လည်း ဗုဒ္ဓသာသနာ ထွန်းကားရာ ဘုရားပွင့်ရာ အခါသမယနှင့် ကြုံဖို့ရန် အလွန် ခဲယဉ်းခြင်း၊

သာသနာအတွင်းမှာ လူဖြစ်သော်လည်း သူတော်ကောင်းတရားကြားနာရခဲခြင်း၊ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်က ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံနိုင်ခဲ့ခြင်း၊ ထို့အပြင် သူတော်၊ သူမြတ်၊ ရဟန်း၊ ပဉ္စင်းအဖြစ်ကို ရခဲ့ခြင်း၊ ဒုလ္လဘတရား (၅)ပါးကို ဘုရားရှင် ဟောတော်မူခဲ့သော ဒေသနာတော်အရ ယခုလို သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရာ မြန်မာပြည်တွင် လူဖြစ်ရခြင်းသည် လွန်စွာမှ ကံကောင်းထောက်မ၊ အရတော်ပါပေစွဟု မိမိတို့ကိုယ် မိမိ သတိရှိစွာဖြင့် ဝမ်းမြောက်အပ်ပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားလျက်ရှိသည်။ အကြောင်းမှာ ဤနိုင်ငံတွင် မြတ်စွာဘုရား၏ ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သုတ်၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာဟု ဆိုအပ်သည့် သုံးပုံပိဋကတ်တရားမြတ်တည်ရှိခြင်း၊ ထိုတရားတော်များကို ကျင့်ကြံကြိုးစား ပွားများနေကြသော သံဃာတော်အရှင်သူမြတ်များလည်း ရှိသည်။ ထိုဘုရားသားတော် အရိယာသံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့သည် ဂန္ဓဓူရ၊ ဝိပဿနာဓူရဆိုအပ်သော ဓူရနှစ်ဖြာနှင့် အကျင့်မြတ်များနှင့် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်၊ ပဋိဝေဓ ဆိုအပ်သော သာသနာတော် (၃)ရပ်ကို အပင်ပန်းခံ၊ အနစ်နာခံကာ အများသူငှာ သတ္တဝါအားလုံးတို့အတွက် ဘုရားအဆုံးအမ သာသနာတော်ကြီး မကွယ်ပရလေအောင် ကြိုးစားကျင့်ဆောင်နေကြသည်မှာ လွန်စွာ ကြည်ညိုဖွယ် ကောင်းလှပေသည်။ ထိုဆရာတော်၊ သံဃာတော် အရှင်မြတ်များ၏ ကြိုးစားစွမ်းဆောင်မှုတို့ကြောင့် စာရေးသူတို့ မြန်မာနိုင်ငံသည် ယနေ့တိုင် စစ်မှန်သော ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာ လမ်းမပေါ်သို့ မှန်ကန်စွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော် ဓမ္မစည်းမျဉ်းအတိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ၊ လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့ကြသော သူတော်ကောင်းတရားများကို သက်ဝင်ယုံကြည်သည့် ကမ္မဿကတဉာဏ်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိအယူမှန်ကန်ဖို့မှာလည်း လွန်စွာ အရေးကြီးပေသည်။ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်တွင် ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်းသည် ပထမဦးဆုံး အခြေခံပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကံ၊ ကံ၏အကျိုး သဘောကို မှန်ကန်စွာ သိရှိနားလည်လျှင် လွန်စွာ အကျိုးများလှပါလားဟု မိမိကိုယ်မိမိ ဝမ်းမြောက်ကျေနပ်လာပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ မြတ်စွာဘုရားသည် လောကတွင် ပွင့်တော်မမူဘဲ တရားရတနာ မပေါ်ခဲ့လျှင် ကမ္ဘာပေါ်တွင် မည်သည့်လူနတ်ဗြဟ္မာတစ်ဦး တစ်ယောက်ကမျှ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပြတ်ပြတ်သားသား တိတိကျကျ ညွှန်ပြပေးနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ အချို့သော အတွေးအခေါ် ပညာရှင်များသည် အမှန်နှင့်အမှားတို့ကို ယနေ့ထက်တိုင် မှန်ကန်တိကျစွာ သတ်မှတ်၍ မဖော်ထုတ်နိုင်ကြချေ။ ထိုသို့ မဖော်ထုတ်နိုင်သည်မှာလည်း အခြားအကြောင်းကြောင့် မဟုတ်ပေ။ သာမန်လူသားတို့သည် ဤ မျက်မှောက်တစ်ဘဝ တစ်နိပါတ်လောက်ကိုသာ သိမြင်နိုင်သည်။ ကံ၊ ကံ၏အကျိုး မသိမြင်ကြဘဲ သံသရာမြင်ကွင်းကျယ်ကို မသိနားမလည်ကြသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရှင် ဘုရားသခင်တို့ကသာ ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို ပြည့်စုံစွာ သိမြင်၍ သံသရာမြင်ကွင်းကျယ်ကို သိမြင်တော်မူကြသည်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့၏ အကျိုးအပြစ်များကို တိတိကျကျ ဖော်ထုတ်တော်မူနိုင်ခဲ့ကြပါသည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် လူသားတို့၏ ကံကောင်းခြင်း၊

ဆိုးခြင်းမှာ အခြားသူများနှင့် မသက်ဆိုင်ဘဲ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်သာလျှင် စိတ်တိုင်းကျ ဖန်ဆင်းထားကြသော ဖန်ဆင်းရှင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် မိမိတို့ စိုက်ပျိုးခဲ့ကြသော အပင်များကို မိမိတို့ ပြန်လည်ရိတ်သိမ်းကြရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကုသိုလ် ပြုလုပ်သူများသည်လည်း အကုသိုလ်အကျိုးကို မုချ ခံစားကြရပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလုပ်သူများသည် ကုသိုလ်၏ အကျိုးတရားများကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မလွဲမသွေ ခံစားကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အခါတစ်ပါး ဝေဠုဒွါဒရွာသို့ မြတ်စွာဘုရားရှင် ရောက်ရှိလာသောအခါ ရွာသားတို့က မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားရာတွင် အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သေလွန်ပြီး နတ်ရွာသုဂတိဘုံသို့ ရောက်ကြရပြီး အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များ သေလွန်ကြသည့်အခါ အပါယ်လေးရွာသို့ လားရောက်ရသည်ကို လျှောက်ထားကြလေသည်။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသခင်က ဒုစရိုက်တရား(၁၀)ပါးတည်းဟူသော မတရားမှုများ ပြုကျင့်ထားသူတို့သည် သေလွန်သည့်အခါ အပါယ်သို့ လားရောက်ကြရပြီး သုစရိုက်တရား (၁၀)ပါးကို ပြုကျင့်ထားသူတို့သည် သေလွန်ကြသည့်အခါ ကောင်းရာသုဂတိဘုံသို့ လားရောက်ကြသည်ဟု ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မတရားမှုများကို ရှောင်ရှား၍ တရားမျှတမှုများကို ပြုကျင့်နိုင်ရန်အတွက် ငါးပါးသီလကို ရိုသေလေးမြတ်စွာ စောင့်ထိန်းရန် ညွှန်ကြားလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ကိုယ်ကျင့်သီလဟု ခေါ်အပ်သော ငါးပါးသီလသည် နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာ စောင်းတန်းလှေကားသဖွယ် ဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်၏

ပထမဦးဆုံး တံခါးပေါက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားအလောင်းတော်များသည် ပါရမီ(၁၀)ပါး၊ ဖြည့်ကျင့်ရာတွင် ဒါနပါရမီကို စတင်ဖြည့်ကျင့်ခဲ့သော်လည်း ဒါနပြုရာတွင် အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်အား ဘေးကင်းစေလိုခြင်း၊ ရန်ကင်းစေလိုခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းလိုခြင်းတို့ကို ပေးဆောင်သဖြင့် ငါးပါးသီလကို “မဟာဒါန”ဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။ ထို့ကြောင့် သီလသိက္ခာတွင် ဒါနလည်း ပါဝင်သည်ဟု မှတ်ယူရပါမည်။

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့သော သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာ၊ သိက္ခာ(၃)ရပ် အကျင့်မြတ်တို့တွင် သီလသိက္ခာသည် ရှေးဦးစွာ ဖြည့်ကျင့်ရသော အခြေခံအုတ်မြစ်သီလ သာသနာတော်မြတ်များ ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ထိုသီလသိက္ခာသည် လူသားများအတွက် ငါးပါး၊ ရှစ်ပါး စသော သီလနှင့် ရဟန်းတော်များအတွက် ပါတိမောက္ခသံဝရသီလဟု ဆိုအပ်သော သိက္ခာပုဒ်အကျဉ်း ၂၂၇ သွယ်၊ အကျယ် ကုဋေ ၉၀၀၀ ကျော်သော ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်များ ပါဝင်ပါသည်။ သံသရာဝဋ်မှ ကျွတ်လွတ်၍ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်ချက်ဖြင့် လျှောက်လှမ်းနေသော ဘုရားသားတော်သည် ဘုရား၏ အဆုံးအမ အာဏာဒေသနာတော်များကို အပြည့်အဝ စောင့်ထိန်းနိုင်ပါလျှင် ဘုရားရှင်အလိုတော်ကျဖြစ်၍ ဘုရား၏ သာသနာတော်မြတ်ကြီး အခွန်ရှည်စွာ တည်တံ့ပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ဝိနည်းတည်လျှင် သာသနာတည်၏။ ဝိနည်းတော်သည် သာသနာတော်၏ အသက်ဖြစ်သည်ဟု မိန့်ကြားခဲ့ကြသည်။ မိမိတို့အသက် ရှည်သမျှ ကာလပတ်လုံး သီလသာသနာတော်ကို မိမိတို့သဏ္ဌာန်

မှာ အမြဲတည်နေစေရန် ကြိုးစားသင့်လှပါသည်။ သို့မှသာ သာသနာတော်နှင့် တွေ့ကြုံရကျိုး နပ်ပါမည်။ သာသနာတော်ဟူသည်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဩဝါဒ ဆုံးမစကားများဖြစ်သဖြင့် ဘုရားအလိုတော်ကျ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာ (၃)ရပ် အကျင့်မြတ်များကို ဖြည့်ကျင့်သူ၌သာ သာသနာတည်ပါသည်။ သီလမရှိသူ၏ သဏ္ဌာန်တွင် သာသနာ မတည်နိုင်ပေ။ တစ်ဖန် မြတ်စွာဘုရားသည် မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ဗာဟိရသုတ်၌ “ဗာဟိရ သင်သည် ကုသိုလ်တရားတို့၏ အစကို သုတ်သင်လော့၊ ကုသိုလ်တရားတို့၏ အစကား အဘယ်နည်း၊ ကောင်းစွာစင်ကြယ်သော သီလနှင့် ဖြောင့်မှန်သော အယူပင်တည်း။ ဗာဟိရအကြင်အခါ၌ သီလသည် စင်ကြယ်၏ အယူသည်လည်း ဖြောင့်မှန်၏။ ထိုအခါ သင်သည် သီလကိုမှီ၍ သီလ၌တည်၍ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ပွားများလော့”ဟု မိန့်တော်မူခဲ့၏။ သို့ဖြစ်၍ သီလသည် ကုသိုလ်အားလုံးတို့၏ အမွန်အစပင် ဖြစ်ပါသည်။ သီလမြေပေါ်၌ ရပ်တည်ပြီး သမာဓိကျင့်စဉ်၊ ပညာကျင့်စဉ်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း ကျင့်သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သီလသည် ကိုယ်ကျင့်တရားဖြစ်၍ သီလကို အသက်တစ်မျှ ချစ်မြတ်နိုးကြ၊ စောင့်ထိန်းကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ သီလလုံခြုံသော ရဟန်းတို့၏ လိုချင်တောင့်တမှု မှန်သမျှသည် ပြည့်စုံနိုင်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏စိတ်သည် ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေး၍ ဖြူစင်မြင့်မြတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဘုရားဟောတော်မူသဖြင့် သီလနှင့် ပြည့်စုံသောသူတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒမှန်သမျှတို့သည် လုံးဝ ပြည့်စုံနိုင်သည်။ လောကီ၊ လောကုတ္တရာအရာရာ အောင်မြင်

လိုသူတိုင်းသည် သီလတရားကို ဣစ္ဆာသယရွှေအိုးပမာ ယုံကြည်
အားထားစွာ ကျင့်ကြံပွားများသင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် သီလ လုံခြုံခြင်း
ကြောင့် အကျိုးတရား ငါးပါးကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

ယင်းတို့မှာ-

- (၁) စီးပွားဥစ္စာ ရတနာများစွာ ရရှိခြင်း။
- (၂) နာမည်ကောင်းသတင်း ကျော်ကြားခြင်း။
- (၃) ပရိသတ်ဗိုလ်ပုံအလယ်၌ တင့်တယ်ရဲရင့်ခြင်း။
- (၄) မတွေမဝေဘဲ သတိကောင်းမွန်စွာဖြင့် သေလွန်ရခြင်း။
- (၅) သေပြီးနောက် ကောင်းမြတ်သော လူနတ်ချမ်းသာဘဝသို့
ရောက်ရှိရခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

မဃဗေဒဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း

“သီလရတနာ၊ မြတ်တန်ဆာလည်း၊ သတ္တဝါခပင်း

မင်းဆင်းရဲသား၊ မပိုင်းခြားဘူး၊ လေးပါးမျိုးနွယ်၊

ကြီးငယ်မဆို၊ ရွယ်ပျိုရွယ်ရင့်၊ ဆင်တိုင်းတင့်၏” ဟူ၍ မိန့်ကြား

ခဲ့သည်။ ထို့အတူ

မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးကလည်း

“သီလရနံ၊ မွေးပျံ့ကြိုင်စွာ၊ သီလဆင်တိုင်း၊ ရှုတိုင်းလှပါ၊

သီလစောင့်ငြား၊ မလားပယ်ရွာ၊

မြတ်သီလ၊ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ” ဟု ဆုံးမသြဝါဒ ပေးခဲ့သည်။

သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့
သို့ မြဲမြံစွာ စောင့်ထိန်းသောသူတို့မှာ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာနှစ်ဖြာသော

ချမ်းသာသုခတို့ကို မုချရမည်မှာ သေချာပါသည်။ ထို့ကြောင့် သီလသိက္ခာသည် သာသနာတော်၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်၍ အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီး ယဉ်ကျေးမှု၏ အဓိက မဏ္ဍိုင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် မြတ်သီလသည် လောက၏ အလှဆုံးအဆင် တန်ဆာဖြစ်၍ လေအောက်၊ လေညာ၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာ့ပြည်တိုင်အောင် သင်းပျံ့ကြိုင်လှိုင်စေသော ရေမွှေးနံ့သာလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သီလ စောင့်ထိန်းသူတို့သည် ငယ်စဉ်အခါမှစ၍ အိုမင်းသည့်တိုင်အောင် မွန်မြတ်ချမ်းသာစေသော အားကိုးစရာ တရားဖြစ်သည့်အပြင် လူသား အားလုံးတို့၏ ချမ်းသာရေးနှင့် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးတို့ကို ချက်ချင်း လက်ငင်း ပေးစွမ်းနိုင်သော တရားလည်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့သော နိဗ္ဗာန်သွားရန် အကျင့်မှန်ဖြစ်သည့် မဂ္ဂင် (၈)ပါး တရားတွင် အပါဝင်ဖြစ်သော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဟု ဆိုအပ်သည့် ကျင့်စဉ်များကို အစဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံကျိုးကုတ် ပွားများအားထုတ်၍ သာသနာတော်အတွင်း လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ရလေ အောင် သဒ္ဓါတရားကို ဦးဆောင်၍ ပြင်းပျသော ဆန္ဒ၊ ထက်သန် သော ဝီရိယ၊ အမြဲမပြတ် အမှတ်ရသော သတိတရား၊ သမာဓိတရား များဖြင့် ပွားများအားထုတ်ပါက ယခုဘဝမှာပင် ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံး လွတ်ကင်း၍ သုခနိဗ္ဗာန်ကို ခံစားရမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အလွန်တိုတောင်းသော လူ့ဘဝကြစဉ်အတွင်း “လူဖြစ် ရကျိုးနပ်ကြရလေအောင်” သီလတရားကို ကျင့်ကြံပွားများကြပါဟု နှိုးဆော်တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ အထူးသတိပေး ကြွေးကြော်လို သည်မှာ-

ကြီးပွားချမ်းသာလိုလျှင် သီလစောင့်ပါ။
ကျော်ကြားထင်ရှားလိုလျှင် သီလစောင့်ပါ။
လူချစ်လူခင် ပေါများစေလိုလျှင် သီလစောင့်ပါ။
ဆားအန္တရာယ် ကင်းရှင်း၍ ကပ်ကြီး (၃)ပါးမှ ကင်းလွတ်
လိုလျှင် သီလစောင့်ပါ။
လူတော်လူကောင်းစစ်စစ် ဖြစ်လိုလျှင် သီလစောင့်ပါ။
သီလအကြောင်းကို ကောင်းကောင်းသိ၍ သီလကို အသက်
တစ်မျှ မြတ်နိုးယုယကာ လူ့ဘဝ၏ ချမ်းသာသုခအစစ်ကို ရနိုင်
ကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသတည်း။

လူသားအလှူ မြတ်သီလ (၂)

လောကလူသားအားလုံး အလိုရှိဆုံးသောအရာကို ပြောပါဟု ဆိုလျှင် ချမ်းသာခြင်းဟုပင် တညီတညွတ်ထဲ အဖြေထွက်ကြပါလိမ့် မည်။ လူမျိုးဘာသာမရွေး အချိန်ရှိသမျှ နည်းမျိုးစုံတို့ဖြင့် အပင်ပန်း ခံကာ ချမ်းသာခြင်းကို ရှာဖွေနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ကြိုးစားရှာဖွေကြပါသော်လည်း ချမ်းသာခြင်းအစစ်ကို မရရှိနိုင်ကြ သေးပါ။ အကြောင်းမှာ ချမ်းသာကို မိမိတို့ ကိုယ်တွင်းမှာ ရှာဖွေရမည့် အစား အပြင်မှာ ရှာဖွေနေကြသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ချမ်းသာ ခြင်းသည် လောကီချမ်းသာ၊ လောကုတ္တရာချမ်းသာဟု နှစ်မျိုးရှိရာ လောကီချမ်းသာမှာ ခံစားမှု၊ ဒုက္ခနှင့်မကင်းဘဲ လောကုတ္တရာချမ်းသာ မှသာ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးမှ လွတ်မြောက်ရာ နိရောဓသစ္စာ အစစ် ဖြစ်သဖြင့် သတ္တဝါအားလုံးအတွက် အလိုရှိအပ်သော ချမ်းသာအစစ် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုချမ်းသာနှစ်မျိုးလုံးသည်ပင်လျှင် လူသားတို့ကိုယ်တိုင် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲလုံ့လဖြင့် ကျင့်ကြံကျိုးကုတ် ပွားများအားထုတ်မှ

သာ သုခချမ်းသာရရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ရရှိရာမှာလည်း ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ၊ ကလျာဏမိတ္တနှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုဟူသော အရင်းအနှီးများ ရှိရပေမည်။ သို့မှသာ မိမိတို့အလိုရှိသော ချမ်းသာအစစ်ကို အမှန်ပင် ရကြမည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ရိုးသားစွာ အားကိုးရှာရာမှ သူတော်ကောင်း အယောင်ဆောင်များနှင့် တွေ့ဆုံ၍ ထိုသူတို့၏ မာယာကွန်ယက် လှည့်ကွက်အတွင်း ဝင်မိသဖြင့် မိမိတို့၏ဘဝ အသုံးချခံရပြီး ကိုးကွယ်ရာမှ ဆေးနှင့်ကြုံတွေ့ ရတတ်သည်။ ထိုအခါ ကျားကြောက်၍ ရှင်ကြီးကိုးရာမှ ရှင်ကြီး ကျားကပိုဆိုးဟူသော အဖြစ်မျိုးနှင့် ကြုံရပြီး ချမ်းသာကင်းကွာ၊ ဆင်းရဲစွာဖြင့် တိုးမရ၊ ဆုတ်မရဖြင့် မိမိတို့ဘဝမှာ အထိနာလှပါတော့သည်။ မိမိတို့မှာ ချမ်းသာဖို့ အခွင့်အရေးရှိပါလျက် ဆရာများ၊ နည်းလမ်းမှားသဖြင့် သံသရာရှည်ပြီး နစ်နာတတ်ပုံကို အထူးသတိပြုကြဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ရှေးစကားပုံ အရ “ကုန်ရှုံးတော့ တစ်ခေါက်၊ လင်ဆုံးတော့ တစ်သက်လုံးမှောက်၊ ဆရာမှားတော့ တစ်သံသရာလုံး ဒုက္ခရောက်” ဆိုသလို ဖြစ်ရတတ် သဖြင့် မိမိအတွက် ချမ်းသာရေးကို အမှန်တကယ် ပေးနိုင်သော ဆရာရှာရာမှာ မြတ်စွာဘုရားသည် ကလျာဏမိတ္တဟုခေါ်သော မိတ်ဆွေကောင်းသည် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် မဟာသုတသောမဇာတ်တွင် သူတော်ကောင်း တို့နှင့် တစ်ကြိမ်သာ ပေါင်းဖော်ရလျှင်ပင် လွန်စွာအကျိုးများပြီး ဘယ်တော့မှ မရှုံး၊ တစ်သံသရာလုံးအတွက် အမြတ်ထွက်သဖြင့် သူတော်ကောင်းကို ရအောင်ရှာပေါင်းပါဟူ၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ မိတ်ကောင်းနှင့်

တွေ့က မိမိတို့လိုရာကိစ္စ ပြီးနိုင်သလို မိတ်ဆွေဆိုးနှင့် တွေ့ကလည်း ဆင်းရဲတတ်သဖြင့် ဘုရားရှင်သည် (၃၈) ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်တွင် လူမိုက်ကို ရှောင်ပါ။ လူလိမ္မာကို ပေါင်းပါဟု ရှေးဦးစွာ ဟောတော်မူ ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

အခါတစ်ပါး အရှင်အာနန္ဒာသည် မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက် ကြားသည်မှာ “လောကတွင် ကလျာဏမိတ္တ မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် ပေါင်းဖော်ရခြင်းသည် လိုရာကိစ္စတစ်ဝက်မျှ ပြီးစီးအောင်မြင်သည်မှာ ဟုတ်ပါသလား မြတ်စွာဘုရား” ဟု မေးမြန်းလျှောက်ထားသောအခါ မြတ်ဗုဒ္ဓက “အာနန္ဒာ သည်လို့မပြောနဲ့၊ မိတ်ကောင်းနှင့်ပေါင်းဖော် ရခြင်းသည် လိုရာကိစ္စတစ်ဝက်မျှမကဘဲ အားလုံး အောင်မြင်ပြီးစီး သည်ဟု ငါ ဘုရား ဟောတော်မူတယ်” “ငါ ဘုရားတည်းဟူသော မိတ်ကောင်းနှင့် ပေါင်းဖော်ရသဖြင့် နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော အမြိုက် ချမ်းသာကို သင်တို့အားလုံး ခံစားကြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်” ဟု ဟောတော်မူလေသည်။ ယခုလို ဘုရားပွင့်ရာ သာသနာတော်မြတ် ကြီးနှင့် ကြုံတွေ့ရသော သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့သည် အလွန် ကံကောင်းစွာ အရတော်ကြပါပေသည်။ အကျယ်အားဖြင့် ဓမ္မဓန္ဒာ အပေါင်း (၈၄၀၀၀) နှင့်တကွ နိကာယ်ငါးရပ် ပိဋကတ်သုံးပုံဟု ဆိုအပ်သော ဘုရားအဆုံးအမ သာသနာတော်မြတ်ကို အကျဉ်းချုပ် အားဖြင့် ကြည့်ပါက သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာသုံးရပ်ဖြစ်ပြီး ထိုအကျင့်မြတ်များကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးလိုက်နာကြပါက မိမိတို့ အလိုရှိသော ချမ်းသာသုခကို လုံးဝဥသု ပြည့်စုံကြမည်မှာ မြေကြီး လက်ခတ်မလွဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ လူသားများ ချမ်းသာသုခနှင့် အမှန်တကယ်မတွေ့ကြုံ မခံစားရသေးခြင်းမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မဒေသနာတော်ကို တကယ်လက် တွေ့ အဆင့်မကျင့်နိုင်သေး၍ ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော် သည် (ဓမ္မောဟဝေ ရက္ခ တိ ဓမ္မစာရိ) တရားကျင့်သူကို တရား က ပြန်စောင့်ရှောက်ကြသည်မှာ အမှန်ဖြစ်ပါသည်။ မဟာဓမ္မပါလ ဇာတ်တော်တွင် “မိုးရွာထဲ၌ ထီးကိုင်ဆွဲထားသောသူကို ထိုသူကိုင် သော ထီးက ထိုသူကို မိုးမစိုအောင် စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့ တရား စောင့်သူကိုလည်း တရားတော်က အမှန်တကယ် ပြန်လည်စောင့် ရှောက်သည်”ဟု ဟောတော်မူထားရာ ကိုယ်ကျင့်သောတရားသည် ပင် ကိုယ့်ကို ပြန် စောင့်ရှောက်နိုင်သဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တရား ၏ အစောင့်အရှောက်ကိုခံ၍ ချမ်းသာလိုကြပါလျှင် ငါးပါးသီလ ကိုယ်ကျင့်တရား သူတော်ကောင်းတရားများကို လက်တွေ့ကြိုးစား ပွားများသင့်ကြပါသည်။ အချို့မှာ တရားကျင့်သည်ဟု ဆိုပါလျက် တရား၏ ချမ်းသာမခံစားနိုင်ကြသေးသည်မှာ မိမိတို့အတွက် လိုအပ် ချက်ကွက်လပ်တစ်ခု ရှိနေခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပါမည်။ ထိုအခါ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ထေရဝါဒ ဓမ္မပေတံဖြင့် တိုင်းတာ စိစစ်သောအခါ မိမိတို့လိုအပ်နေသော ဟာကွက်ကို အမှန်မုချ တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

တရားဒေသနာများကို ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ သီလကျင့်စဉ်၊ သမာဓိကျင့်စဉ်၊ ပညာကျင့်စဉ်များကို အစဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံပါလျှင် လမ်းဆုံးလျှင် ရွာတွေ့ဆိုသည့်အတိုင်း လောကီ၊ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာတည်းဟူသောရွာကို ဧကန်မုချ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ အချို့

ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အခု ရေတွင်းတူး၊ အခု ရေချိုသောက်ချင်၍ မရသလို သစ်ပင်စိုက်လျှင်သော်မှ သီးချိန်၊ ပွင့်ချိန်တိုင်အောင် ရေလောင်းပေါင်းသင်၍ ပိုးမဝင်အောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပြီး အချိန်ကာလကို စောင့်ရသည်မဟုတ်ပါလား။ သို့သော် အပင်ပန်းမခံဘဲ ဘယ်အရာမှ အလိုအလျောက် မရနိုင်သလို လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု အကျင့်စရဏမရှိဘဲ ဓမ္မ၏ အရသာစွမ်းရည်သတ္တိထူးကို ရနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဓမ္မကို အပေါ်ယံသာယူပြီး အနှစ်သာရပိုင်းထိ မကျင့်ကြံလျှင်လည်း ဓမ္မ၏အရသာနှင့် ဝေးမြဲဝေးမည်ပင်။ “လူတွေဟာ သောက်ဆေးကို လိမ်းဆေးလုပ်နေသဖြင့် ရောဂါမပျောက်ဘဲနေကြတာ ဖြစ်တယ်” ဟု မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒတွင် ပါရှိသည်။

ဤနေရာ၌ သာသနာသုံးရပ်တွင် အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သော ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ပတ်သက်၍ တင်ပြလိုပါသည်။ သီလနှင့် ပြည့်စုံလျှင် ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝသည်ဟု ဘုရားဟောဒေသနာအရ အမှန်တကယ် သီလကို အသက်နှင့်ထပ်တူ ချစ်မြတ်နိုးပြီး ပါရမီမြောက် ကျင့်သုံးလျှင် မည်သူမဆို မိမိလိုရာဆန္ဒ၊ ချမ်းသာသုခ မုချပြည့်ဝမှာ သေချာပါသည်။ အကြောင်းမှာ ဘုရားရှင် အာမခံချက်ရှိသောကြောင့်ပါတည်း။ သီလဟူသည်မှာ ရွတ်ဆိုနေရုံမျှသာမကဘဲ လက်တွေ့ကျင့်ကြံဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအခါ သီလကို ပါရမီမြောက် ကျင့်သုံးရန်အတွက် အဓိဋ္ဌာန်သဘောလဲ ပါရမည်။ စွန့်လွှတ်မှု၊ ပေးလှူမှု၊ ကာမဂုဏ်အာရုံမှ ရုန်းထွက်မှုနှင့် ကြိုလာသမျှ အခက်အခဲကို သည်းခံကာ မှန်ကန်သောစိတ်ဓာတ်၊ မြင့်မြတ်သော အသိ

ဉာဏ်ဖြင့် သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် ကိုယ်နှင့်တတန်းတည်း ထားနိုင်သော မေတ္တာအခြေခံ၍ ကိုယ်ကျင့်သီလတရားကို အချိန်ကြန့်ကြာမရပ်မနား ကြိုးစားအားထုတ်၍ ကုသိုလ်ဟူသမျှ သိမ်းကျုံးပြုလုပ်ပြီး မပျင်းမရီ၊ မငြီးမငွေ့၊ ရိရိသေသေ ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝဖြင့် စနစ်တကျ ကျင့်သုံးကြပါလျှင် ယခုဘဝ၌ပင် လက်ငင်းချမ်းသာခြင်း အကျိုးတရားကို အပြည့်အဝ မုချခံစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်၍လည်း သီလတရားကို အခြေခံကာ “လူချစ်လူခင်ပေါများ၍ မိမိကို မြင်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် တစ်ဖက်သား သူ့စိတ်နှလုံး ရွှင်ပြုံးစေကာ မိမိအပေါ် ကျောက်ထိစာန္တ၊ အလေးဂရုပြုစေလိုလျှင် သီလတရားကို ပြည့်စုံအောင် မကျိုးမပေါက်စေဘဲ ဆောက်တည်ထိန်းသိမ်းသင့်၏” ဟု မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော် အာကခေယျသုတ်၌ မိန့်တော်မူခဲ့ပေသည်။

ဘုရားရှင်သည် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း အပင်ပန်း အနစ်နာခံ ပါရမီဖြည့်ကျင့်မှရလာသော သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်မြတ်ဖြင့် သတ္တဝါ ဝေနေယျတို့အား ဆင်းရဲကင်းကြောင်း၊ ချမ်းသာကြောင်း တရားတော်မြတ်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ရာ လိုက်နာကျင့်ကြံသူများသည် အမှန်တကယ် ချမ်းသာသုခ မုချခံစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ကျင့်ဖို့ရန်မှာလဲ သတ္တိရှိဖို့ လိုပါသည်။ စွန့်လွှတ်ရဲသော သတ္တိနှင့် စွန့်စားရဲသော သတ္တိရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ချမ်းသာသုခ အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို အမှန်တကယ် တွေ့မြင်ထားသူတစ်ယောက် အတွက် သတ္တိဆိုသည်မှာ ပေါ်ထွက်လာစမြဲဖြစ်သည်။ ပတ္တမြားရှိရာ

ဒေသမြောအောက်၌ ပတ္တမြားရှိသည်ကို အသေအချာ သိရှိထားသောကြောင့် အပင်ပန်းခံပြီး မြေတူးနေသော ကျောက်တူးသမားကဲ့သို့ ချွေးထွက်ပြီ အပင်ပန်းခံနိုင်ရဲသော မြေအောက်တွင်းထဲ ဆင်းရဲမှာ မကြောက်မရွံ့သော သတ္တိတို့ကြောင့် တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်၌ မိမိလက်အောက်ဝယ် ကျောက်မျက်ပတ္တမြားရတနာ ရမည်မှာ ဧကန် မုချ မလွဲနိုင်ပေ။ ထို့အတူ အားလုံးသည် မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်ရှိရာဒေသတွင် ဓမ္မလမ်းပေါ်လျှောက်လှမ်းကြရာ၌ သတ္တိရှိရှိ၊ ဇွဲရှိရှိနှင့် လျှောက်လှမ်းနိုင်ဖို့ လိုပေသည်။ လောကီလောကုတ် (၂)ပါး အကျိုးစီးပွားကို အလိုရှိသောသူမှန်သမျှတို့သည် ကိုယ်ကျင့်သီလ စာရိတ္တမဏ္ဍိုင်ကို မြဲခိုင်အောင် ပထမဆုံးအနေဖြင့် တည်ဆောက်သင့်ပါသည်။

အရှုံးမရှိ လက်တွေ့ကျင့်သည်နှင့် အမြတ်သာရှိသော ဤ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို ကြိုးစားလေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။ အပေါ်ယံမဟုတ်၊ အနက်ရှိုင်းဆုံးသော ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲမှ မိမိ၏ အသိတရားနှင့်အတူ လက်တွေ့ကျကျ မိမိဘဝအတွက် သုတေသန ပြုသင့်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးတို့အား လက်တွေ့ကျင့်စဉ်မပါဘဲ မိမိတို့ကောင်းကြောင်းဝါဒ၊ ကောင်းကြောင်းစကားတွေကို အာညောင်းအောင် ပြောကြားရေးသားနေကြမည့်အစား တကယ်လက်တွေ့ ကိုယ် တိုင်ကျင့်သုံးဖို့ ကြိုးစားသင့်ကြပေသည်။ စစ်မှန်သော ဓမ္မအမွေကို မျိုးဆက်သစ်များအား မျှဝေခံစားပြီး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပေးနိုင်အောင် ထိုကဲ့သို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်ပါက “စာထဲက သင်္ကြာကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ခံစားနိုင်သော သင်္ကြာပမာ” ချိုမြိန်သော အရသာကို လက်တွေ့ခံစားနိုင်ကြပေမည်။

ဘဝလမ်းခရီး မလွဲမချော်အောင် မိမိလိုရာပန်းတိုင်သို့ရောက်အောင် လျှောက်လှမ်းနေကြသူများ၌ ဗလငါးတန်နှင့် ပြည့်စုံရပေမည်။ ထို့အပြင် အရေးကြီးသော အင်အား (၂)ခု၊ ခိုင်မာစွာ တည်ရှိဖို့လဲ လိုအပ်ပေသည်။ ယင်းတို့ကား ကိုယ်အင်အား (ကာယဗလ)နှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အား (စိတ္တဗလ)တို့ ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းအင်အား (၂)ခုတို့ကို ရင့်ကျက်သည်ထက် ရင့်ကျက်အောင် လေ့ကျင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသင့်ပေသည်။

ကာယဗလနှင့် ကိုယ်ကျန်းမာကို အလိုရှိသူသည် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများကို အချိန်မှန်မှန် နည်းစနစ်မှန်စွာဖြင့် လေ့ကျင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးပါက ကာယဗလ အလှပိုင်ရှင်ဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကာ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူပင် စိတ်ဓာတ်အင်အား ပြုစုပျိုးထောင်ရာ၌လည်းမိမိတို့ရဲ့ စိတ်ရိုင်း စိတ်ညစ်များကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် (စိတ်ဓာတ်အင်အား ပြည့်ဝစေရန်) ပြုလုပ်၍ မိမိတို့၏ အသက်ကို စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့ ကိုယ်ကျင့်သီလ မြတ်ဓမ္မကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လျက် လေ့ကျင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်။ သို့မှသာ “ကိုယ်ခံအင်အား ကောင်းသူ၌ ဆိုးကျိုးလေးသော ရောဂါပိုးများ မဝင်ရောက်နိုင်သကဲ့သို့ စိတ်ဓာတ်အင်အားပြည့်ဝသော စိတ်တန်ခိုးရှင်၌လဲ မည်သည့်အကုသိုလ် ရောဂါဆိုးမဆို မကပ်ရောက်နိုင်တော့ပေ”

“ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ကောင်းသည်”ဟူသော စကားပုံအရ ယုတ်စွအဆုံး ငါးပါးသီလတည်းဟူသော ကိုယ်ခံဆေးစွမ်းကောင်းကို ကြိုတင်သောက်သုံးထားသူမှန်သမျှတို့သည်-

မည်သည့်မကောင်းမှု အကုသိုလ်ရောဂါဆိုးမှန်သမျှ မကျ
ရောက်သည့်အပြင် အကယ်၍ ဖြစ်ခဲ့ပြီးသော မကောင်းမှုရောဂါဆိုး
တို့ကို ပယ်သတ်ကာ မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်ချမ်းသာတရားများ
လည်း တိုးပွားရုံမက ဆထက်တိုးကာ စိတ်အချရဆုံးသော ချမ်းသာ
စစ်ကို လက်တွေ့ခံစားနိုင်ကြမှာ အမှန်မလွဲဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် မြတ်စွာဘုရားသည် ချမ်းသာသုခမှန်သမျှတို့
ဖြစ်ပေါ်လာစေရာတွင် သီလတရား၏ အခြေခံအကြောင်းတရား
ဖြစ်ပုံကိုလည်း လောကဥပမာတစ်ခုအဖြစ် ထုတ်ဆောင်ဖော်ပြခဲ့ဖူး၏။
ယင်းကာမ္မဋ္ဌာန်သီလကျင့်စဉ်တို့သည် ဤကမ္ဘာမြေကြီးနှင့် တူပေ၏။

ဤကမ္ဘာမြေပြင်ကြီးကို မှီတွယ်၍ ကြီးပွားစည်ပင် ဖွံ့ဖြိုး
ပေါက်ဖွားကြရကုန်သော နွယ်မြက်၊ သစ်ပင်မှန်သမျှတို့သည် ဤ
ကမ္ဘာမြေပြင်မရှိက အကိုင်းအခက်၊ ပင်စည်များညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့
ကာ သေဆုံးသွားနိုင်သကဲ့သို့ ဤကမ္ဘာမြေပြင်ရှိသောကြောင့်ပင်
နွယ်မြက်သစ်ပင်မှန်သမျှတို့သည် ပင်စည်၊ ကိုင်းခက်၊ သီးပွင့်ဝေဆာ
စွာဖြင့် စည်ပင်ကြီးပွား ရှင်သန်ကြရပေသည်။ ထို့အတူပင် သီလ
တည်းဟူသော မြေပြင်မရှိပါက စိတ်၏ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ်၏ချမ်းသာမှု
များကို ပေးစွမ်းနိုင်သော သူတော်ကောင်းတရားတည်းဟူသော
အသီးအပွင့် အကိုင်းအခက် ပင်စည်တို့သည် လုံးဝ မတည်ရှိနိုင်
တော့ပေ။

ဤသူတော်ကောင်းတရား မတည်ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်မှာ ယုတ်စွ
အဆုံး လူသားတစ်ယောက်၏ အခြေခံကျင့်စဉ် (၅)ပါးသီလမျှ မရှိ

သောကြောင့်ပင် လူဖြစ်လျက်ပင် လူဖြစ်ရကျိုး မနပ်တော့ပေ။
လူ့ဘောင်လောကမှ တဖြည်းဖြည်း ထုတ်ပယ်ခံရလေတော့၏။

ထို့ကြောင့်ပင် ချမ်းသာစစ်ကို အလိုရှိသူတစ်ယောက်သည်
“အတ္တဟိ အတ္တနော နာထော ကောဟိနာထောပရောသိယာ” ဟူသော
ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်အရ မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ ကယ်တင်ရှင်အား
ကိုးရာအဖြစ် ယုံကြည်စွာခံယူပြီး မိမိမှတစ်ပါး အခြားဘယ်အရာကိုမှ
အားကိုးရာ မရှိနိုင်တော့ပေ။ မိမိသာလျှင် မိမိရဲ့ဘဝကို လိုအပ်သလို
ဖန်တီးနိုင်သော ဘဝအလှ ဘဝဖန်တီးရှင်များ ဖြစ်နိုင်ကြပါသည်။

မြတ်စွာဗုဒ္ဓဒေသနာတော် လာရှိသည့်အတိုင်း မိမိကိုယ်သာ
မိမိ အားကိုးပြုလျက် ရခဲ့သော လူသားဘဝ၊ ကြံခဲ့သော ဗုဒ္ဓသာသနာ
တော်အတွင်းမှ ကံကောင်းကြသော မဟာလူသားများအဖြစ် ရပ်တည်
လျက် မိမိတို့ဘဝ အလှတရားကို ဖန် ဘီးရယူကြရာ၌ ယုတ်စွအဆုံး
ငါးပါးသီလ ကိုယ်ကျင့်ဓမ္မများကို ဘဝ၏အနှစ်သာရအဖြစ် ယုံကြည်
စွာခံယူပြီး လက်တွေ့ အကျိုးခံစား ကျင့်သုံးကြကုန်လျက် ချမ်းသာ
စစ် ချမ်းသာမှန်ကို ရှာနိုင်ကြပါစေကြောင်း ဆုတောင်းလျက်
တင်ပြအပ်ပါသည်။

လူသားအလှူ မြတ်သီလ (၃)

ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားများစွာတို့သည် ချမ်းသာခြင်းကို အလိုရှိကြသဖြင့် နေ့ညမအား မနေမနား ပင်ပန်းကြီးစွာ ချမ်းသာဖို့ ရှာဖွေနေကြလေသည်။ သို့သော် လူသားတို့ လိုချင်တောင့်တသော ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုသည် ကြိုးစားတိုင်းမရဘဲ တံလျှပ်ကို ရေထင်၍ ရွှေသမင် အလိုက်မှားသည့်ပမာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနှင့် လိုက်လေ ဝေးလေရှိနေခဲ့၏။ အကြောင်းမှာ ချမ်းသာခြင်းကို မိမိတို့ နားလည် သဘောပေါက် လက်ခံနိုင်သလောက်သာ ခံစားနိုင်ကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ လူသားတို့သည် ချမ်းသာခြင်းဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ကို ကိုယ့်အဆင့်အတန်းနှင့်ကိုယ် ဉာဏ်မီသလောက်သာ သတ်မှတ်နိုင် ခဲ့ကြသည်။ သို့သော် တကယ်ချမ်းသာခြင်းအစစ်နှင့် ချမ်းသာစေ ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကို တိတိကျကျ မသိရှိခဲ့ကြပေ။ ထို့ကြောင့် တစ်ချို့က ကာမဂုဏ်ချမ်းသာမျှလောက်ကိုသာ တကယ် ချမ်းသာဟု ထင်ခဲ့ကြ၏။ တဒင်္ဂချမ်းသာကို ထာဝရအလား ထင်မှား မိခဲ့ကြသည်။ လျှပ်တစ်ပြက် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာအတွက် ဘဝအသက်

ပေး၍ အနစ်နာခံခဲ့ကြရသည်။ အတွေးအခေါ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြည့်စုံတိုးတက်ခြင်း၊ ဩဇာအာဏာ အရှိန်အဝါနှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊ အခြံအရံ ပရိသတ်နှင့်တကွ မိမိတို့လိုလားသမျှ ရရှိနိုင်ကြခြင်း စသည်ကိုပင် ချမ်းသာအစစ်ဟု ထင်မှားခဲ့ကြ၏။

ထို့ကြောင့် လောကီချမ်းသာ၊ လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်များ တိုးပွားကြောင်းကိုသာ ကြိုးစားရှာဖွေနေကြရင်းဖြင့် မိမိတို့၏ အဖိုးတန်အချိန်များ ကုန်လွန်ခဲ့ကြပေသည်။ ဤကား လမ်းပေါ်မှာ လမ်းပျောက်နေသော ယနေ့ခေတ်လူသားများ၏ ဘဝဖြစ်သည်။ ယခုအခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာတော်မြတ်ကြီးပွင့်ရာ အခါကာလနှင့် ကြုံတွေ့ရပါလျက် ချမ်းသာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်သော မြတ်ဓမ္မကို လက်တွေ့မလေ့လာ မကျင့်ကြံနိုင်ကြသဖြင့် ဖောင်စီးရင်း ရေငတ်ကာ ကြာပင်အောက်ကဖား၊ ကြားဝတ်ဆံမစားရသကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့ရပြန်သည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအရာအရ အစစအရာရာ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာသော သိပ္ပံပညာ၏ စွမ်းပကားကြောင့် လက်ရှိအခြေအနေအရပ်ရပ်ကို တိုးတက်မှုမျှသာဖြစ်ပြီး အကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတိုးတက်သဖြင့် လူသားတို့ကို ဆင်းရဲဒုက္ခမှ မလွတ်နိုင်ရုံသာမက သိပ္ပံပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လေလေ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် နီးကပ်လေလေ ဖြစ်ခဲ့ရ၏။ ယနေ့ ကမ္ဘာကြီးသည် သိပ္ပံပညာ၏ အစွမ်းကုန် တိုးတက်မှုကြောင့် တဖြည်းဖြည်း ကျဉ်းမြောင်းလာပြီး လုံခြုံမှု လျော့နည်းလာပြီ ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာအင်အားကြီးနိုင်ငံများ၏ ပိုင်ဆိုင်သော အနုမြူလက်နက်က လူသားအားလုံးကို ခြိမ်းခြောက်လျက် ရှိပြီး သူ့ထက်ငါ အပြိုင်စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်နေကြသဖြင့် စွမ်းအင်

ကို နားလည်ကြသော နိုင်ငံပေါင်းများစွာ ပူပင်သောက ရောက်လျက် ရှိကြ၏။ အကယ်၍သာ ခလုတ်တစ်ချက်နှိပ်ခန့်မျှသာ အချိန်ကြာ သော ကမ္ဘာအနုမြူစစ်ပွဲကြီးသာ ဖြစ်ပွားမည်ဆိုလျှင် ကမ္ဘာမြေပုံ အတွင်း နေမင်း၏အောက်မှာရှိသော လူသားမျိုးနွယ်များ လုံးဝ ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်လောက်အောင် ကြောက်မိမိလိ လိ ကောင်းလှ ဘိ၏။ မည်သည့်ဘာသာ မည်သည့်ကယ်တင်ရှင်မှ ကယ်တင်ခွင့် ရနိုင်မည်ဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် တိုးတက်လေလေ၊ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ဖွယ် ကောင်း လေလေ ဖြစ်ခဲ့ကြရသည်။ သိပ္ပံပညာက လူသားတို့၏ စိတ်ကြံစည် သမျှ လိုအပ်ချက်အားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်မှန်သော်လည်း တိုးတက်သည်နှင့်အမျှ စိတ်ပင်ပန်းသောကနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာ များကို ပိုမို ခံစားခဲ့ရပြီး သဘာဝအလှနှင့် သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ များ တဖြည်းဖြည်း ဆိတ်သုဉ်းကာ ပိုမိုဆင်းရဲခဲ့ကြသည်။ ယနေ့ ကမ္ဘာကြီးသည် လူသားတို့ တဖြည်းဖြည်း သဘောပေါက် နားလည် လာကြပြီဖြစ်သည်။ ယနေ့ကမ္ဘာမှာ ရင်ဆိုင်နေရသည့် အခြေခံပြဿနာ မှာ အချိန်နှင့်အမျှ ကြုံတွေ့နေရသည့် အခက်အခဲများကို ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်ဖြင့် ဖြေရှင်းရာမှ ကိုယ်ကျင့်တရားများ ပျက်ပြားလာပြီး မိမိတို့၏ အသိဉာဏ်ကို လွဲမှားစွာ အသုံးပြုလျက် ရှိနေကြပါသည်။

သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ရှုခင်းဝတ္ထုအာရုံများနှင့် သဘောမနှော ခွေစရာ တေးဂီတ၊ မွေးကြိုင်သင်းပျံ့သော ရနံ့များ၊ ချိုမြိန်ကောင်း မွန်သည့် အရသာများနှင့် စွဲမက်နှစ်လိုဖွယ်သော အတွေ့အထိ အာရုံအားလုံးတို့သည် လူသားတို့အား အစပိုင်း၌ သာယာကြည်နူး

ဖွယ် ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း နှစ်သက်စွဲလမ်းမိသောအခါ မိမိတို့၏စိတ်ကို လိမ်ညာလှည့်စား၍ တဖြည်းဖြည်း လမ်းမှားသို့ရောက်အောင် ပို့ဆောင် ကြရုံသာမက လူသားတို့အား ယုတ်ညံ့သော လောကီပျော်ရွှင် သာယာဖွယ်များကို (ထပ်ကာထပ်ကာ) ခံစားလာစေရန်အတွက် ကာမဂုဏ်၏ ကျေးကျွန်များအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိစေခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ခံစားမှုနှင့် မကင်းသော ချမ်းသာမှုမှန်သမျှသည် ဆင်းရဲခြင်းသို့ အစဉ်ဦးတည်နေသဖြင့် ချမ်းသာအစစ်ကို အလိုရှိသူသည် ထိုခံစား စံစားလိုသည့် ဝတ္ထုအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့အား တပ်မက်လိုသောစိတ် ကို အရင်ဆုံး ပယ်သတ်ရမည်ဟု မြတ်ဗုဒ္ဓ ဗွေစော်ဦးတရားဦး ဓမ္မ စကြာဒေသနာတွင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ထိုဒေသနာ၌ပင် ချမ်းသာချင်းအစစ်နှင့် ချမ်းသာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကို တစ်ဆက်တည်း ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည်။ ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်တရား တို့ကို ဒုက္ခအဖြစ် အမှန်အတိုင်း သိမြင်၍ ထိုဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း သမု ဒယသစ္စာကို ပယ်ဖို့ရန် တွက် မဂ္ဂသစ္စာအဖြစ် မဂ္ဂင်ရှင်ပါးအကျင့် မြတ်တရားများကို ပွားများမှသာ ငြိမ်းချမ်းရေးအစစ် နိရောဓ အရိယသစ္စာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို လောကသားအားလုံးတို့အတွက် မဟာဂရုဏာတော် မြတ်ဖြင့် ဟောတော်မူခဲ့သည်။ မည်သူမဆို အမှန်တကယ် လက်တွေ့ စနစ်တကျ လိုက်နာကျင့်ကြံကြပါလျှင် နိဗ္ဗာန်သို့ ကိုယ်တိုင်မျက် မှောက်ပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ချမ်းသာအစစ်ဟူသည်မှာ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အပြီးသတ်ချုပ်ငြိမ်း ရုပ်သိမ်းရာဖြစ်သော ကိလေသာ အပူမီးတို့၏ ကင်းဝေးရာသန္တိသုခ

သည်သာ ချမ်းသာအစစ် ကေန့်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနိဗ္ဗာန်တရားတော် မြတ်ကို ရစေရောက်စေနိုင်သော အကျင့်ကောင်း အကျင့်မြတ် ပဋိပတ်ကိုလည်း ချမ်းသာလိုလား၊ လောကသားအားလုံးတို့အတွက် လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ မဂ္ဂင်ရှစ်တန် လမ်းကြောင်းအမှန်ကို ချပေးတော်မူခဲ့ သည်။ ထိုမဂ္ဂရှစ်ပါးတွင် သီလကျင့်စဉ်၊ သမာဓိကျင့်စဉ်၊ ပညာကျင့်စဉ် ဟူသော သိက္ခာ (၃)ရပ် အကျင့်မြတ်ကိုသာလျှင် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသိက္ခာ (၃)ရပ်ကို မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမ သာသနာဟု ခေါ်ပါသည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်လိုသော သူတော်စင်များ မလွဲမသွေ အစဉ်အတိုင်း ကျင့်ဆောင်ရမည့် ကျင့်စဉ်များဖြစ်ပါသည်။ ထိုကျင့်စဉ်(၃)မျိုးကို မည်သူမဆို တကယ် တန်း လိုက်နာကျင့်သုံးကြပါလျှင် ယခုပစ္စုပ္ပန်တွင် ကြုံတွေ့နေရသော လောကဓံဆင်းရဲဒုက္ခများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရုံသာမက သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပေသည်။ အနာသိက ဆေးရှိရသကဲ့သို့ ရောဂါ၏ အကြောင်းအရင်းကို ပယ်သတ်နိုင်မှာသာ ရောဂါအားလုံး အမြစ်ပြတ် ချုပ်ငြိမ်းမည်ဖြစ်သဖြင့် ကိလောရောဂါများ အမြစ်မြတ် ချုပ်ငြိမ်းရန် ဓမ္မဆေးတော်ကြီးကို လူသားအားလုံး ယုံကြည်စွာသောက်သုံးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် မိုးကုတ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒအတိုင်း သောက်ဆေးကို လိမ်းဆေး လုပ်လျှင်တော့ ရောဂါပျောက်မှာ မဟုတ်ဟူသော အချက်ကို အထူး သတိပြုမိဖို့ လိုပါသည်။ “မစင်လူးလျှင် အေးကြည်လင်သည့် ရေစင်ရှိလျက် မဆေးရက် ရေတွက်မဟုတ်ချေ” “ရန်သူဝိုင်းထား ထိုယောက်ျားအား ပြေးသွားဖို့ရာ လမ်းပေါက်သာလျက် ပြေးမထွက်

လမ်းတွက်မဟုတ်ချေ”ဟူသည့် ဝိသုဒ္ဓါရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ လင်္ကာအတိုင်း ချမ်းသာအလိုရှိသောသူသည် အခွင့်သာပါလျက် ကြိုးစားအားထုတ်လျှင် မိမိတို့၏ ညံ့ဖျင်းမှုသာ ဖြစ်မည်ဟု သတိမူ၍ သူတော်ကောင်းတရား၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဖြစ်သော သီလ ကျင့်စဉ်ကို ယခုပင် စတင်ကာ အထူးကြိုးစားပွားများ အားထုတ်သင့် ပါသည်။

သီလကျင့်စဉ်ဆိုသည်မှာ မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူသော ဝိနည်းသိက္ခာပုတ်တော်များကို နှုတ်တွင် ရွတ်ဆိုနေရုံမျှသာမဟုတ်ဘဲ တကယ်လက်တွေ့ကျင့်စဉ်အဖြစ် သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်း ပြီး မကျိုးမပေါက်၊ မပြောက်မ ကျွားအောင် စောင့်ထိန်းနေထိုင်ခြင်း ကို ဆိုလိုပါသည်။ လောကမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့် လက်ခြေကိုယ်အင်္ဂါ တစ်ခုခုကို မဖြစ်မနေ စွန့်လွှတ်ဖို့ နှိုင်းယှဉ်လာပြီဆိုလျှင် ဥစ္စာပစ္စည်း ကို စွန့်လွှတ်ရမည်။ လက်ခြေကိုယ်အင်္ဂါနှင့် အသက် မဖြစ်မနေ တစ်ခုခုစွန့်လွှတ်မှ ရမည်ဆိုလျှင် ကိုယ်အင်္ဂါကို စွန့်လွှတ်ပြီး အသက်နဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလတစ်ခုခု၊ မဖြစ်မနေ စွန့်လွှတ်ဖို့ နှိုင်းယှဉ်လာ ပြီဆိုလျှင် အသက်ကို စွန့်လွှတ်ရဲတဲ့အထိ သတ္တိရှိအောင် ကိုယ်ကျင့် သီလကို အထိမခံဘဲ သန့်ရှင်းဖြူစင်အောင် အဓိသီလအဖြစ် ကျင့်နိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ကိုယ်နှင့်အသက် မငဲ့ကွက်ဘဲ စောင့်ထိန်းမှသာ ပါရမီမြောက်သော သီလကျင့်စဉ်ကို ဖြည့်ကျင့်ရာ ရောက်ပါမည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားဟုခေါ်သော သီလကျင့်စဉ်သည် တာဝရချမ်းသာသို့ ပို့ဆောင်သောလမ်းစဉ်၏ ပထမခြေလှမ်း

ဖြစ်သကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာတရား၏ အခြေခံအုတ်မြစ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာ စောင်းတန်းလှေကား သဖွယ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်သို့ဝင်ရာ ပထမဦးဆုံး တံခါးပေါက် ဖြစ်ကြောင်းကို မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်၊ တမလွန်နိဗ္ဗာန်အထိ ချမ်းသာအစစ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်သော ကိုယ်ကျင့်သီလ မြတ်ဓမ္မကို ရှိသေမြတ်နိုးစွာ လူသားအားလုံး အမြဲကျင့်သုံးကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ တိုးတက်မှု အားလုံးတို့ထက် ကိုယ်ကျင့်သီလ အစွမ်းကုန်တိုးတက် ခြင်းက အကောင်းဆုံးနှင့် စိတ်အချရဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွားကို အလိုရှိသူတိုင်းသည် သီလအကျိုး၊ သီလ တန်ခိုးကို တကယ်သဘောပေါက် နားလည်လျှင် မည်သူမဆို ကိုယ်ကျင့်သီလကို မကျင့်သုံးဘဲ နေနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပါ။ “သီလံ ယာဝ ဇရာသာဓု” သီလသည် အိုမင်းသည်တိုင်အောင် ကောင်းသည့် တရားဖြစ်သဖြင့် ဘယ်တော့မှ မအိုဘဲ ထာဝစဉ် နုပျိုကာ စိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်သထက် မြင့်အောင် မြှင့်တင်ပေးပါလိမ့်မည်။ ကိုကျင့်သီလ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ဖြင့် ဘဝ၏ အရေအသွေးကို တိုးမြှင့်စေနိုင်ပြီး လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဘာသာရေးများတွင် အောင်မြင်မှုအထွက်အထိပ်သို့ ရောက်စေနိုင် သည်။ မိမိအပါအဝင် လူသားအားလုံးကို အကျိုးပြုပြီး ထာဝစဉ် စိတ်ကြည်လင် လန်းရွှင်စေနိုင်သည်။ စစ်မှန်သော ကိုယ်ကျင့်သီလ မေတ္တာမြတ်ဓမ္မဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူသားအားလုံးကို ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်

စေလိုလျှင် လူတစ်ဦးစီ၏ စိတ်သည် ပထမဦးစွာ ငြိမ်းချမ်းရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် မိသားစု၏ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ဖြစ်စေပြီး ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၏ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးစွမ်း နိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၏ ငြိမ်းချမ်းမှုမှသည် တစ်မျိုးသားလုံး၊ တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးစီသို့ သူတော်ကောင်း ဓာတ်များ လွှမ်းပတ်ကာ အငြိမ်းဓာတ်၊ အအေးဓာတ်များ ပေးအပ်ရင်း ဖြင့် မြန်မာ့ငြိမ်းချမ်းရေးမှ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးဆီသို့ မြတ်ဗုဒ္ဓ ၏ ဓမ္မရောင်ခြည်အလင်းရောင်များ ငြိထွန်းနိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

“စိတ္တောနု နိယတေလောကော” စိတ်သည် လောကကို ဦးဆောင်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဖန်ဆင်းသည်ဟူသော ဘုရား ဟောပါဠိတော်အရ သီလနှင့် ပြည့်စုံသောသူ၏ စိတ်သည် တကယ် ကြည်လင်သန့်ရှင်း၍ အပြစ်ကင်းစင်သောကြောင့် မိမိတို့ အလိုရှိရာ ဘဝချမ်းသာကို စိတ်ကြိုက်ဖန်တီးနိုင်ခွင့် ရရှိကြမည် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် “ဣစ္ဆတိဘိက္ခဝေ စေတော ပဏိမိ ဝိသုဒ္ဓတ္တာ” ကိုကျင့် သီလနှင့် ပြည့်စုံသူသည် စိတ်စင်ကြယ်သဖြင့် မိမိတို့လိုရာဆန္ဒနှင့် လုံးဝ ပြည့်စုံစေနိုင်သည်ဟူသော ဘုရားဟော ဒေသနာအရ ကောင်း မြတ်သော သမာဆန္ဒနှင့် အောင်မြင်မှုကို အလိုရှိသူမှန်သမျှသည် သီလကို ဧကန်မုချ ကျင့်သုံးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ချမ်းသာအစစ်ကို အလိုရှိသူသည် မိမိတို့၏စိတ်ကို သီလတရားဖြင့် ထာဝစဉ်မွမ်းထုံနေသောအခါ တည်ငြိမ်သော သမာဓိ

တရားများ တိုးပွားလာပြီး မိမိတို့စိတ်ကူးများကို ပြင်ပသို့ ဦးတည်နေ
မည့်အစား ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ဦးလှည့်ပေးရပါမည်။ ထိုအခါ
အမှန်တရားများကို အရှိအတိုင်း ထိုးထွင်းသိမြင်သော ဉာဏ်ပညာ
စိတ်စွမ်းအင်များ တိုးပွားပေါ်ထွက်လာပြီး မိမိတို့စိတ်ဓာတ်မှ မြင့်မြတ်
သောအရည်အသွေးများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။
ထိုအခါ လူသားတို့၏ စိတ်သဏ္ဌာန်မှာ အမြဲနေရာယူနေကြသော
လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတည်းဟူသော အဖျက်စွမ်းအား ဘေးရန်
အန္တရာယ်များကို တွန်းလှန်ကျော်လွှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ အပြင်စစ်ပွဲ
တစ်ရာကို အောင်နိုင်ခြင်းထက် မိမိ၏ အတွင်းစိတ် (ကိလေသာ)ကို
အောင်နိုင်ခြင်းက အမြတ်ဆုံးအောင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟူ၍ ဗုဒ္ဓ
မြတ်စွာက ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်
ကိုယ်ကျင့် သီလကို ဝိဇ္ဇာအရ လေ့လာသင်ယူရုံမျှသာမကဘဲ စရဏ
အဖြစ် လက်တွေ့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ရပါမည်။ ဝိဇ္ဇာနှင့်
စရဏပြည့်စုံအောင် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် စံနမူနာပြတော်မူ
သကဲ့သို့ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဘုရားရှင်
အား ပူဇော်သောအားဖြင့် ကိုယ်ကျင့်သီလကို သဘောတရားရော
လက်တွေ့ပါ ကိုယ်တိုင်လဲ လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး ကမ္ဘာလူသားအားလုံး
ပါ ကျင့်သုံးနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ကြပါစို့ဟု အထူးတိုက်တွန်းအပ်
ပါသည်။ သို့မှသာ လူသားအားလုံး ဘေးဒုက္ခအပေါင်းမှ ကင်းဝေးကာ
အဖျက်စွမ်းအား အကုသိုလ် ဒုစရိုက်များကို အနိုင်ရပြီး မကောင်းမှု
ရှောင်ရှား ကောင်းမှုပွားကာ ဖြူစင်စိတ်ဓာတ် အကျင့်မြတ်ဖြင့်

စစ်မှန်သော ကိုယ်ကျင့်သီလတရားများကို ထာဝစဉ် ကျင့်သုံးလျက် လူသားအားလုံး အန္တရာယ်အပေါင်းမှ ကင်းဝေးကြပြီး ချမ်းသာအစစ် ကို ခံစားစံစားနိုင်ရန် တင်ပြအပ်ပါသည်။ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားအားလုံး တို့သည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော လူသားအလှ မြတ်သီလကို ထာဝရ ပန်ဆင်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

အကောင်းမြင်မှု နိဗ္ဗာန်ရ

“စိတ္တေနနိယဇ္ဇောလောကော” စိတ်သည် လောကကြီးကို ဦးဆောင်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လောကကို ဖန်ဆင်းခြင်းဖြစ်သည် ဟူသော ဘုရားဟော ဒေသနာတော်အရ သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ဆင်းရဲချမ်းသာဟူသမျှတို့သည် ထိုသတ္တဝါတို့၏ ပင်ကိုယ်စိတ် ကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာရပေသည်။

ထို့ကြောင့် သတ္တဝါအားလုံးနှင့် လောကကြီးကို ဖန်ဆင်းသော ဖန်ဆင်းရှင်အစစ်သည် သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ စိတ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကို စီမံပြုလုပ်သော ကံတရား၌ စိတ်သာလျှင် ပြဋ္ဌာန်းသည်။ စိတ်သာလျှင် ဦးဆောင်၍ စိတ်ဖြင့်သာ ပြီးမြောက် သည်။ စိတ်စေတနာထက်သန်စွာဖြင့် ပြုလုပ်ပြောဆိုခဲ့သော ကောင်းမှု၊ မကောင်းကံသည် ထိုသူ၏နောက်သို့ အရိပ်သဖွယ် အမြဲလိုက်၍ အကျိုးပေးသည်။ ()

အထက်ပါ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာတော်အရ မိမိတို့၏ စိတ်ဦးဆောင်မှုဖြင့် ပြုခဲ့မိသော ကောင်းကျိုး မကောင်းကျိုးများကို သတ္တဝါအားလုံးသည် မလွဲမသွေ ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို အလိုရှိသူအားလုံးသည် စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ရှိဖို့ အထူးလိုအပ်ပါသည်။ မိမိတို့စိတ်ဓာတ်ကို ထာဝစဉ်ဖြူစင်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားနိုင်သော သူများသာလျှင် ချမ်းသာသုခကို အပြည့်အဝ ခံစားရမည်ဖြစ်သည်အပြင် စိတ်စင်ကြယ်သဖြင့် ဉာဏ်အမြင်များ ကြည်လင်ကာ အတွေးအခေါ်အယူအဆအားလုံး မှန်ကန်ပြီး မဂ္ဂင် လမ်းပေါ်သို့ လျှောက်လှမ်းနိုင်ကာ သစ္စာဉာဏ်ကို ဦးတိုက်နိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

“စိတ်သာရှင်စော ဘုရားဟော” “စိတ်ကိုနိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ရ” “စိတ်ကိုနိုင်လျှင် သိဒ္ဓိပေါက်သည်” ဟူသော ရှေးပညာရှိတို့၏ စကားပုံများသည် စိတ်၏ အဓိကစွမ်းဆောင်နိုင်ပုံ အရေးပါပုံကို ဖော်ညွှန်းခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး အရိယာ သာဝကများ၏ ကိလေသာ အပူမီးများကို ငြိမ်းအေးစေနိုင်ခြင်းသည်လည်း စိတ်ကို ဆုံးမနိုင်၍ အကောင်းဆုံးအသုံးချကာ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်သည့် စိတ်၏ အမြင့်ဆုံးစွမ်းရည်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့တစ်ကမ္ဘာလုံးမှ စိတ်ပညာရှင်အားလုံးတို့သည် စိတ်၏ အကြောင်းကို နှစ်ပေါင်းများစွာ သုတေသနပြု လေ့လာကြည့်ကြရာ ယနေ့တိုင် ပြီးပြည့်စုံသောအဖြေကို မဖော်ထုတ်နိုင်သေးကြပေ။ တစ်နည်းအားဖြင့် သိစိတ်နှင့် မသိစိတ်လောက်ကိုသာ အခြေခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်စွမ်းအင်သတ္တိထူးတစ်ချို့ ပေါ်ထွက်လာခြင်းမျှလောက်ကိုသာ သဘောပေါက် နားလည်ခဲ့ကြသည်။

အမှန်တကယ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံတိုးတက်မှုအားလုံးသည် လူသားတို့၏ ပြင်းပြသောဆန္ဒနှင့် စိတ်တန်ခိုး၏ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် ပင် ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံပညာ၏ အစွမ်းကြောင့် ဒုံးပျံဂြိုဟ်တုမှသည် ကွန်ပျူတာ အင်တာနက်အထိ တိုးတက်အောင် ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ကြ သော်လည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုမျှသာဖြစ်၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့်ပတ်သက်သမျှကို ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာက ယနေ့တိုင်အောင် အဖြေမရှာနိုင်ကြသေးပေ။

သို့ရာတွင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀)ကျော်က မြတ်ဗုဒ္ဓ သည် စိတ်ကိုသာမက စိတ်ကိုချယ်လှယ်နေသော စေတသိတ်တရား များကို မျက်စိတစ်မှိတ်၊ လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း ကုဋေသိန်းပေါင်း များစွာ ဖြစ်ပျက်နေသော စိတ်အစဉ်နှင့်တကွ စိတ်စွမ်းအင်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဘုံဘဝအမျိုးမျိုးကိုပါ အကြောင်းအကျိုးနှင့်တကွ အသေးစိတ် ဟောပြတော်မူခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံတွင် ကျင်လည်ရခြင်းသည်လည်း သတ္တဝါတို့၏ စိတ်ကြောင့်သာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျေးဇူးတော်ရှင် တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော်ကြီး ၏ ဩဝါဒတွင်-

“လူပြည့်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည် ကျင်လည်စိတ်ကြောင့်သာ
အပါယ်လေးပါး ကျသူများ မှတ်သားစိတ်ကြောင့်သာ။

ကောင်းဆိုးယုတ်လတ် ဖြစ်လာတတ် မှတ်ကြစိတ်ကြောင့်သာ။

နိဗ္ဗာန်သာခေါင် ဘေးမဲ့ဘောင် စိတ်ဆောင်ရောက်မည်သာ”
ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မြင့်မြတ်သောဘဝကို အလိုရှိသောသူများသည် မိမိတို့၏ စိတ်ကို သတိဖြင့် ထိန်းချုပ်၍ ငြိမ်းချမ်းသောစိတ်ထားဖြင့် မှန်ကန်သောလမ်းကြောင်းပေါ်၌ လျှောက်လှမ်းမိဖို့ အထူးလိုအပ်ပါသည်။ မှန်ကန်သော လမ်းကြောင်းဆိုသည်မှာ ဓမ္မဦးဆောင်သော လမ်းကို ဆိုလိုပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ကိလေသာအပူမီးတို့ကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်သော အရိယမဂ္ဂသစ္စာခေါ် မဂ္ဂင်လမ်းကြောင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ထိုမဂ္ဂင် ရှစ်ပါးတွင်လည်း အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် သီလကျင့်စဉ်၊ သမာဓိကျင့်စဉ် နှင့် ပညာကျင့်စဉ်ဟူ၍ သုံးမျိုးကိုသာ တွေ့ရပါမည်။ ထိုကျင့်စဉ်များမှ သီလကျင့်စဉ်သည် အခြေခံအကျဆုံးနှင့် ချမ်းသာလိုလားသော လူသားအားလုံး ပထမဦးစွာ မဖြစ်မနေ ကျင့်ကြံရမည့်ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်သီလတရားနှင့် ပြည့်စုံမှသာ စိတ်ဓာတ် ကြည်လင်ပြီး သမာဓိတရားများ တိုးပွားလာကာ အရာရာကို အမှန်အတိုင်း ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သည့် ယထာဘူတဉာဏ်ဖြင့် ပေါ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင်များ ပို၍ စင်ကြယ်ပြီး သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် ထွင်းဖောက်သိမြင်သော ဉာဏ် များပေါ်လာ၍ မိမိတို့အလိုရှိရာ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ၊ ချမ်းသာသုခ လုံးဝပြည့်စုံစေနိုင်ပါသည်။

လူသားတို့ ယနေ့တွေ့ကြုံနေရသည့် ဘဝရပ်ပုံလွှာသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စိတ်ကြိုက်ရေးခဲ့သော ပန်းချီကားကို ပြန်လည်ရှုကြည့်နေကြသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းဆိုးလောကဓံများနှင့် တွေ့ကြုံခံစားခြင်း၏ အဓိကတရားခံအစစ်မှာ မိမိသာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။

အမှန်တကယ် အကောင်းအဆိုးဟူသော သတ်မှတ်ချက်သည်ပင်လျှင် ဖြစ်ပါသည်။ ဝတ္ထုအာရုံအားလုံးတို့ကို စိတ်က ကောင်းသည်ဟု လက်ခံယူဆသောအခါ ထိုအရာဝတ္ထုတို့သည် အကောင်းချည်းသာ ဖြစ်၍ မကောင်းဘူးဟု သတ်မှတ်လျှင်လဲ အရာဝတ္ထုအားလုံးတို့သည် မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာ အဆိုးချည်းသာ ဖြစ်ခဲ့ရပြန်သည်။

အမှန်မှာ လူသားတို့ သတ်မှတ်ထားသည့် အကောင်းအဆိုး ဟူသမျှသည် ကိုယ့်စိတ်ကို လှည့်စား၍ ကိုယ်ကြည့်သလိုသာ မြင်နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် လူတို့၏ စိတ်ဓာတ်သည် အကောင်းအဆိုးပင် ဖြစ်စေကာမူ မိမိနှင့် အမြဲထိတွေ့၍ နီးစပ်သော အရာကို စွဲလမ်းမိတတ်ကြပြန်သည်။ ထိုသို့ စွဲလမ်းရာမှ တစ်ဖန် လိုချင်တပ်မက်မှု ဖြစ်လာပြန်ကာ ထပ်မံ၍ အသစ်သစ်လိုချင်သော အာသာဆန္ဒဖြင့် ဘဝသစ်ကို စတင်ဖြစ်စေပြီး အကောင်းအဆိုး ဝေဒနာများကို ပြန်လည်ခံစားကြရပြန်သည်။ သတ္တဝါတို့သည် ဤကဲ့သို့ “ဝေဒနာပစ္စယာတဏှာ”အရ ခံစားမှုဝေဒနာမှ တပ်မက် မှုတဏှာသို့ကူးကာ အဆုံးအစမရှိသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ရဟတ်ကို လည်ပတ်ရင်းဖြင့် ဘဝသံသရာကို အဆုံးမသတ်နိုင်အောင် သံသရာ လည်နေကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် အကောင်း၊ အဆိုး၊ ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာဟူသော ခံစားမှုအားလုံးတို့ကို ရှုမှတ်စိတ်ဖြင့် မပါယ်မသတ် နိုင်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ခံစားမှုဝေဒနာနှင့် မကင်းဘဲ ဆင်းရဲနှင့် တွေ့ကြုံနေရဦးမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆင်းရဲချမ်းသာနှင့် တွေ့ကြုံနေရခြင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ မိမိတို့ကိုယ် တိုင် ကျရောက်လာသော အာရုံကို ရှုမြင်သုံးသပ် ဆုံးဖြတ်လက်ခံမှု

ပေါ်တွင် အခြေခံပါသည်။ ဤနိယာမသည် လူသားများသာမက သတ္တဝါအားလုံးအတွက် ထာဝရမှန်ကန်နေမည့် အရာဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ ခွေးများသည် မြက်ကိုမကြိုက်ဘဲ အရိုးကိုသာ ကြိုက်နှစ်သက် သလို နွားများမှာ အရိုးကိုမကြိုက်ဘဲ မြက်ကိုသာ ကြိုက်နှစ်သက်ကြ သကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ ထို့အတူ လူသားအချင်းချင်းမှာလည်း အကြိုက် နှင့်စရိုက် မတူညီကြပေ။ တချို့သောသူတို့မှာ တစ်အူထုံဆင်း မိသားစုအရင်းပင် ဖြစ်သော်လည်း အကြိုက်ချင်းမတူဘဲ စိတ်သဘော ထား ကွဲပြားခြားနားနေတတ်ပြန်သည်။ ယခုခေတ်လူငယ်တချို့သည် အာရုံပူလောင်ခြင်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကို ပို၍ ကြိုက်ကြသလို စိတ်တွင်းခံစားနေရသော ဝေဒနာတစ်ခုကို အရသာဟု ထင်မှတ်ကာ ပို၍ စွဲလမ်းနှစ်သက်လာတတ်ကြ၏။ ထိုအရသာကို လိုချင်သော ဆန္ဒဖြင့် မိမိတို့၏ဘဝကို အပင်ပန်းခံကာ မက်မောကြီးစွာ ရှာဖွေ ကြရင်းဖြင့် နောက်ဆုံးမှာ ဒုက္ခပင်လယ်ဝေးခဲ့ကြရဖူးသည်။

တချို့လူများမှာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် စိတ်တည် ငြိမ်မှုကို ပို၍ နှစ်သက်ကြ၏။ ဤသို့ မတူကွဲပြားကြခြင်းမှာ အသိ အမြင်ခြင်း မတူညီသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် မိမိတို့ ဖြတ်သန်းလာရသော ပတ်ဝန်းကျင် ဓလေ့စရိုက်၏ အနီးကပ်လွှမ်းမိုး မှု တစ်စိတ်တစ်ဒေသကြောင့်လဲ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်ကို မယိမ်းမယိုင်သော သတိဖြင့် ခိုင်မာစွာထား၍ ကိုယ်ကျင့် သီလတရားဖြင့် သူတော်ကောင်းတရား ထွန်းကာဖို့ရန်အတွက် မိမိတို့၏စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ အထူးလိုအပ်ပါသည်။ မိမိကိုယ် တိုင် ကောင်းသောဓလေ့စရိုက်များ ဖြစ်ပေါ်စေ၍ မိမိပတ်ဝန်းကျင်

ကိုလည်း ကောင်းသောပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ဖို့အတွက် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ စိတ်ထားတတ်လျှင် မြတ်၏ဟူသော ရှေးမြန်မာစကားပုံအရ မြင့်မြတ်သော လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ရန် စိတ်ထားတတ်ခြင်းသည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

ကျမ်းပြုအကျော်တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ကျောင်းတိုက်အတွင်း အရေးကြီးဆုံး စည်းကမ်း (၁၀)ချက်တွင် “စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ”ဟု အဓိက အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည့် စိတ်ကောင်းထားရှိရေးကို နံပါတ်(၁)နေရာတွင် ထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

စိတ်ထားတတ်ရန်မှာလဲ ဆရာတော်၊ သမားကောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်းကို အမြဲပေါင်းဖော်ပြီး သူတော်ကောင်းတရား ကုသလကမ္မ ပထတရားတို့ကို အမြဲပွားများလေ့ကျင့်ထားမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့မှသာ မိမိ၏ စိတ်ကို ကောင်းစွာထားနိုင်သော အတ္တသမ္မာ ဟု အဓိကစက်နှင့် ပြည့်စုံ၍ ယောနိသော မနသိကာရဟူသော အရာရာ နှလုံးသွင်း မှန်ကန်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါမည်။ နှလုံးသွင်းမှန်မှ နိဗ္ဗာန်ရသည့်တိုင်အောင် အကျိုးပေးစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် နှလုံးသွင်းမှန်ကန်မှုသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ၏ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်သော မဂ်ဖိုနိဗ္ဗာန်သို့ တက်လှမ်းရန်အတွက် လိုအပ်သော အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည့် အခြေခံအဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနည်းတူစွာ နှလုံးသွင်းမှားလျှင်လည်း ကြောက်ဖွယ်ကောင်းသော အောက်သံသရာတို့ ကျရောက်တတ်ပါသည်။

ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်၍ ပညာဉာဏ်ဦးစီးသော ကမ္မသကတဉာဏ် သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင်မှန်ရရှိဖို့အတွက် ယောနိသော မနသိကာရဟု ခေါ်သည့် နှလုံးသွင်းမှန်ကန်မှုသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ နှလုံးသွင်းမှန်မှ သစ္စာဉာဏ်ကို ပွင့်လင်းစေပြီး အမှန်တရားများ တိုးပွားလာနိုင်ပါသည်။ ယနေ့လူသားတို့ အမှန်တရားနှင့် ဝေးကွာနေခြင်းနှင့် နှလုံးသွင်းမှားနေကြသောကြောင့်သာ ဖြစ်ပါသည်။ နှလုံးသွင်း မမှန်ကန်လျှင် အယူမှား၊ အသိမှား၊ အမှတ်မှားသဖြင့် ဓမ္မလမ်းကြောင်းနှင့် သွေဖီကာ အဓမ္မဝါဒသို့သာ ဦးတည်သွားနိုင်ပါသည်။ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်ခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်ကို အာရုံနောက်သို့ မလိုက်ဘဲ တည်ကြည်သောစိတ်ဖြင့် အရှိကိုအရှိအတိုင်း ကြည့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့သို့ကြည့်သောအခါ အာရုံနောက်သို့ မပါဘဲ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော သတိဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုကြည့်သော ဓမ္မသို့ ဦးတည်သော နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှုကို ဆိုလိုပါသည်။

မိမိထံသို့ရောက်သော ကောင်းဆိုးလောကဓံကို အလွန်ကြီးခံစားသည့်အဆင့်သို့ မရောက်စေဘဲ စိတ်ကို သတိဖြင့် ထိန်းချုပ်၍ ပစ္စုပ္ပန်၌ ကျရောက်နေသော အခြေအနေမှန်ကို ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ ဘာမှ စွဲလမ်းစရာ မရှိသည့် သဘာဝအစစ်အမှန် အရှိတရားများ ရှင်းလင်းစွာ ပေါ်ထွက်လာသဖြင့် ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ အသက်ကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်၊ ဝိညာဉ်ကောင် စသည်ဖြင့် မှားယွင်းသော အယူအစွဲများ ကွယ်ပျောက်ကာ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ပေါ်ထွက်လာခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

အမှန်အတိုင်းပေါ်လာသော သဘာဝတရားများကို မစွဲလမ်းစေဘဲ စိတ်ကို မျှတစွာထားပြီး မိမိ သူတစ်ပါးနှစ်ဦး စိတ်ချမ်းသာအကျိုးရှိစေမည့်ခံယူချက် ပေါ်ထွက်လာသော ဉာဏ်အမြင်ကို ဆိုလိုပါသည်။ ထိုအမြင်သည် ခေတ်သစ်ဝေါဟာရအရ အကောင်းမြင်ဝါဒထားရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အကောင်းကိုကြည့်သောသူသည် အကောင်းကိုသာ မြင်၍ အဆိုးကိုကြည့်သောသူသည် အဆိုးကိုသာမြင်ရမည် ဖြစ်သဖြင့် ကောင်းမြတ်ခြင်းကို အလိုရှိသူများသည် အရာရာအကောင်းမြင် ရှုမြင်သုံးသပ်တတ်ဖို့ လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် လောကချမ်းသာသူခကို လိုလားသူမှန်သမျှသည် ယောနိသောမန သိကာရဟု ခေါ်သော အကောင်းမြင်ဝါဒကို မဖြစ်မနေ ထားရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ လူသားအချင်းချင်း မေတ္တာဗြဟ္မာစိုရ်ဖြင့် သာယာငြိမ်းချမ်းသောဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်တော့မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ အယူမှန်၊ အမြင်မှန်၊ အကြည့်မှန်သောကြောင့် တစ်လောကလုံး ရွှင်ပြုံးဝမ်းမြောက် ကြည်နူးဖွယ်ရာများနှင့် ပြည့်စုံ၍ နေချင်စဖွယ်ကောင်းသော သာယာလှပသော လောကလူ့ဘောင်အဖြစ် တည်ရှိလာလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

သစ်ပင်ဟူသမျှ ဆရာဇီဝကအမြင်ဖြင့် ကြည့်သောအခါ ဆေးဘတ်ဝင်သော အပင်ချည်းသာ ဖြစ်နေကြသကဲ့သို့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့် ပြည့်စုံသောအခါ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိတွေ့မှုမှန်သမျှအားလုံးသည် ဝတ္ထုနှင့်အာရုံ တွေ့ထိခိုက်နှလုံးသွင်းမှန်ကန်မှုဖြင့် ရှုဆင်ခြင်နိုင်ပါက ကိလေသာအပူသောကများ အခိုက်အတန့် ငြိမ်းအေးသွားမည်ဖြစ်ရာ တရားဓမ္မအမြင်ဖြင့်

ရှုဆင်ခြင်တတ်သော အမြင်ကြောင့် အာရုံဟူသမျှသည် ဘဝအတွက် အသုံးကျသော ဆေးအဖြစ် တည်ရှိနေမည် ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ အာရုံကို ဘေးမဖြစ်စေဘဲ ဆေးအဖြစ် အသုံးချနိုင်သောအခါ မိမိတို့၏ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝသည် ကြည်နူးပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ အတိဖြစ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာကို ထာဝရ ပေးစွမ်းနိုင်ရုံသာမက နိဗ္ဗာန်သွားရာလမ်းမ ပေါ်သို့ ဖြောင့်တန်းစွာ ရောက်ရှိစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အရာရာကို မှန်ကန်သော ရှုထောင့်မှ ရှုကြည့်တတ်ဖို့ လိုပါသည်။ ကမ္ဘာလောကကြီးသည် ပန်းမျိုးစုံ ဖူးပွင့်နေသော ပန်းဥယျာဉ်နှင့် တူ၏။ ပန်းတစ်ပွင့်စီမှ အကောင်းဆုံးဝတ်ရည်များကိုသာ စုပ်ယူစုဆောင်းနေသော ပျားများသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့သည် မကောင်းမှုများ၊ အလိုမကျမှုများကိုကြည့်၍ စိတ်သောကရောက်နေကြမည့်အစား အကောင်းများကိုသာ ရွေးချယ်ပြီး အသုံးမကျသည့် မကောင်းသောအရာများကို ဥပေက္ခာပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ပေးစေသော အကောင်းမြင်ဝါဒကို ကျင့်သုံးကြဖို့ အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကိုယ်ကျင့်သီလ စာရိတ္တမဏ္ဍိုင်ကို မြဲခိုင်အောင် သတိဖြင့် ကြိုးစားရင်း မိမိတို့စိတ်ကို စင်ကြယ်သန့်ရှင်းအောင်ထားလျက် ယောနိသော မနသီကာရ အကောင်းမြင်ဝါဒဖြင့် ရှုကြည့်ပြီး လောကကို အလှဆင်ကြပါစို့ဟု တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။



ငါးပါးသီလခံယူပုံအစီအစဉ်
ရှိခိုးခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်း



ဩကာသ---ဩကာသ---ဩကာသ---ကာယကံ၊
ဝစီကံ၊ မနောကံတည်းဟူသော ကံသုံးပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးဖြင့်
ပြစ်မှားမိသော် အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ၊
ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်မြောက်
အောင် ၊ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာ ဂုဏ်
ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို၊ အရိုအသေအလေးအမြတ်
လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမျှော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏
အရှင်ဘုရား။

ဤသို့ ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့်
အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊
ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း
ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်
တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

သရဏဂုံနှင့်သီလတောင်း

- ၁။ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မယာစာမိ
အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံဒေထ၊ မေ ဘန္တေ။
- ၂။ ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ
ဓမ္မယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံဒေထ၊ မေ ဘန္တေ။
- ၃။ တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ
ဓမ္မယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံဒေထ၊ မေ ဘန္တေ။

ဘုရားရှိခိုးခြင်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။
 နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။
 နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဗုဒ္ဓံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ	} ဒုတိယမ္ပိ, တတိယမ္ပိ
ဓမ္မံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ	
သီလံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ	

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ
သမာဒိယာမိ။
- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇ ပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ
သမာဒိယာမိ။

သရဏဂုံဆောက်တည်ခြင်း

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတို့သည် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ
အဖြာဖြာကိုပေးတတ်သဖြင့် မြတ်နိုးအပ်၊ လေးစားအပ်၊
ယုံကြည်ကိုးစားအပ်သောကြောင့် ရတနာဟုခေါ်သည်။

အပါယ်လေးပါး

- | | |
|-----------|--|
| ငရဲ | - ချမ်းသာခြင်းအနည်းငယ်မျှမရှိ။
မီးတောက်မီးလျှံ၊ ဓားစက်၊ လှံစက်တို့ဖြင့်
အစဉ်အမြဲနှိပ်စက်ခြင်း ခံရသောဌာန၊ |
| တိရစ္ဆာန် | - ရတနာသုံးပါးကို မသိ၊ စားခြင်း၊
အိပ်ခြင်း၊မေထုတ်မှီဝဲခြင်းတို့ကိုသာ သိသော
သတ္တဝါ၊ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတို့မှဖီလာ
ဖြစ်သောဘဝ။ |
| ပြိတ္တာ | - ချမ်းသာသူခဲတို့မှ ကင်းဝေးသော သရဲ၊
တစ္ဆေ၊ မှင်စာ၊ ဘုတ်ပြိတ္တာတို့၏ဘဝ။ |
| အသူရကာယ် | - စည်းစိမ်ချမ်းသာတို့ဖြင့် မပျော်ရွှင်မမြူးတူး
နိုင်သော ဘဝ၊ နေ့အခါ စံရသော်လည်း
ညအခါ ခံရသော အဖြစ်၊ ညအခါ ခံရသော်
လည်း နေ့အခါစံရသော အဖြစ်။ |

ကပ်သုံးပါး

ကပ်ဆိုသည်မှာ ကာလအပိုင်းအခြား

ဒုမ္မိက္ခရကပ် - အစာငတ်မွတ်ခေါင်းပါး၍ သေကြေပျက်စီးရခြင်း

သတ္တန္တရကပ် - ဓားလှံ၊ လက်နက်မျိုးစုံတို့ကြောင့် သေကြေပျက်စီးရခြင်း။

ရောဂန္တရကပ် - ရောဂါအမျိုးမျိုးကျရောက်၍ သေကြေပျက်စီးရခြင်း။

ရပ်ပြစ်ရွှင်ပါး

ငရဲ ချမ်းသာခြင်း အလျှင်းမရှိသော ဘဝ၊

တိရစ္ဆာန် - ရတနာသုံးပါးမသိ၊ မဂ်ဖိုလ်တို့နှင့် ဝေးသော သတ္တဝါတို့ဘဝ။

ပြိတ္တာ - ချမ်းသာကင်းသော ဘုတ်၊ တစ္ဆေ၊ မှင်စာတို့ဘဝ၊

အသညသတ် - ရုပ်သာရှိ၍ နာမ်မရှိ၊ နာမ်သာရှိ၍ ရုပ်မရှိသောဘဝ၊

ပစ္စန္တရစ် - သရဏဂုံသုံးပါးကင်းသော ရှိုင်းစိုင်းသူတို့အရပ်၊

ဝိကလိန္ဒြိယ - အမိဝမ်းတွင်းမှ ကျိုးကန်း၊ ဆွံ့အမြင်းဖြင့် မွေးဖွားခံရသော ဒုက္ခိတဘဝ၊

မိစ္ဆဒိဋ္ဌိ - တရားမှန်းမသိ၊ အယူမှားခြင်း၊
ဗုဒ္ဓသုညောတိယေတုကော- ဘုရားဖြစ်တော်
မမူသောအခါကာလ၌ တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေ
နေသောသူ၏ ဘဝ၊

ရနိသုမ္ပိဒါဒါး

ရေ - သတ္တဝါတို့အား ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာကို ပေးတတ်သော
အရည်ဓာတ်မျိုး။
မီး - လောင်ကျွမ်းစေတတ်သော အပူဓာတ်မျိုး။
မင်း - ရေမြေကို အစိုးရသူ၊
ခိုးသူ - သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ခိုးသူ၊
မချစ်မနှစ်သက်သူ- မိမိအားမှန်း၍ မကောင်းကျိုးကိုသာပြု
တတ်သူ၊

ဝိပ္ပတ္တိတရားလေးပါး

ဂတိဝိပ္ပတ္တိ - အပါယ်လေးပါး၌ ဖြစ်ရခြင်း၊
ဥပဓိဝိပ္ပတ္တိ - ခြေလက်အင်္ဂါ မစုံလင်သူဖြစ်ရခြင်း၊
ကာလဝိပ္ပတ္တိ - မကောင်းသောမင်းတို့ အုပ်စိုးချိန်၌
ဖြစ်ရခြင်း၊
ပယောဂဝိပ္ပတ္တိ - အားထုတ်မှု လုံးဝမရှိခြင်း၊

ဗျဿနတရားငါးပါး

- | | | |
|------------|---|---------------------------------|
| ဉာတိဗျဿန | - | ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ |
| ဘောဂဗျဿန | - | စည်းစိမ်ဥစ္စာပျက်စီးခြင်း၊ |
| ရောဂဗျဿန | - | အနာရောဂါနှိပ်စက်၍ ပျက်စီးခြင်း၊ |
| သီလဗျဿန | - | သီလပျက်စီးခြင်း၊ |
| ဒိဋ္ဌိဗျဿန | - | မှန်သောအယူဝါဒပျက်စီးခြင်း၊ |

သရဏဂုံနှင့် သီလဆိုရာ ပါဠိမြန်မာမြန်များ

ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား။
အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။
တိသရဏေန၊ သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်။
သဟ၊ တကွ။
ပဉ္စသီလံ၊ ငါးပါးသီလဟုဆိုအပ်သော။
ဓမ္မံ၊ ကျင့်ဝတ်တရားတော်မြတ်ကို။
ယာစာမိ၊ တောင်းပန်ပါ၏။
ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား။
မေ၊ အကျွန်ုပ်အား
အနုဂ္ဂဟံ၊ ချီးမြှင့်ခြင်းကို။
ကတွာ၊ ပြုတော်မူ၍။
သီလံ၊ သီလကို။
ဒေထ၊ ပေးသနားတော်မူပါအရှင်ဘုရား။

နဇောတဿခြန်ဇာခြန်

အရဟတော၊ လူမင်းနတ်မင်း ဗြဟ္မာမင်းတို့၏ ပူဇော်အထူး
ကို ခံတော်မူထိုက်သော။
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ၊ သစ္စာလေးပါးတရားတို့ကို ကိုယ်တော်တိုင်
သိတော်မူတတ်သော။
တဿ ဘဂဝတော၊ ထိုမြတ်စွာဘုရားအား။
နမော၊ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သရဏဝံဆိုင်ရာခြန်ဇာခြန်

ဗုဒ္ဓံ မြတ်စွာဘုရားကို။
သရဏံ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊
ဂစ္ဆာမိ ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။
ဓမ္မံ မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်တရား
တော်မြတ်ကို။
သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။
ဂစ္ဆာမိ၊ ဆည်းကပ်ပါ၏အရှင်ဘုရား။
သံဃံ မဂ္ဂဋ္ဌာန်လေးယောက်၊ ဖလဋ္ဌာန်လေးယောက်
နှင့်တကွ သမ္မုတိသံဃာတော်အရှင်မြတ်ကို။
သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။
ဂစ္ဆာမိ၊ ဆည်းကပ်ပါ၏အရှင်ဘုရား။

ကျင့်ဝတ်ငါးပါးခြံနိမာခြံနိ

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ၊ သူတစ်ပါး၏အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ။
ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ၊ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော
သိက္ခာပုဒ်ကို။
သမာဒိယာမိ၊ ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ၊ သူတစ်ပါး၏ ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ။
ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ၊ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော
သိက္ခာပုဒ်ကို။
သမာဒိယာမိ၊ ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။
- ၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ၊ သူတစ်ပါးသားမယားတို့အား ပြစ်မှား
လွန်ကျူးခြင်းမှ။
ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ၊ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော
သိက္ခာပုဒ်ကို။
သမာဒိယာမိ၊ ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။
- ၄။ မုသာဝါဒါ၊ လိမ်ညာပြောဆိုခြင်းမှ။
ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ၊ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော
သိက္ခာပုဒ်ကို။
သမာဒိယာမိ၊ ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။
- ၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇ ပမာဒဋ္ဌာန၊ မူးယစ်စေတတ်သည့်
သေရည် အရက်တို့ကို သောက်ခြင်းမှ။
ဝေရ မဏိ သိက္ခာပဒံ၊ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာ
ပုဒ်ကို။ သမာဒိယာမိ၊ ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။

ဦးထွန်းထွန်းဦး

မသေမိကာလ ငါးပါးသိလ ဖြေကြပါ

အဇ္ဇေဝ သုဝေဝ
ခုတွေးဆပြန်လှန်
ယနေ့လား မနက်ဖြန်
ရက်မှန်မှန်မသိ
အနိစ္စလက္ခဏာ သဘက်ခါဆုံးစမရို ---
လူ့အသက်ပုံပမာ၊ ပဒုံမာနေထိ
ကုံမကြာခွေယိလို့ ဇာတိပဋိသန္ဓေ
ဝဋ်ဒုက္ခခန္ဓာဝဲ မြဲလို့သာနေ ---
နောင်ရိက္ခာပါလေအောင်
အဋ္ဌဂ္ဂေသီလနဲ့ တစ်လလေးရက်ဝယ်
မြဲပါတော့မယ်
ကျန်နှစ်ဆယ့်ခြောက်ရက်ဝယ်
ငါးပါးကွယ် သိလနှင့်လေး ---

**ဓမ္မပါဌဓမ္မတည်းဟူသော တရားကိုစောင့်ရှောက်ပြီး မိမိတို့
ကိုယ်တိုင် ဓမ္မတရား ၏အစောင့်အရှောက်ကို ခံယူပါ။**

အခြေခံလူ့ကျင့်ဝတ်များ
“ပထမကျင့်ဝတ်”

သူ့အသက်ကို သိလျက်သားနှင့်၊
ဒေါသစိတ်ထား၊ သေစေလို။
လုံ့လပြုကာ၊ သေအောင်သတ်က၊
ပါဏာတိပါတ်၊ အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင်၊ တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ၊ ကျမည်ဆို။
လွတ်ပြန်လျှင်လည်းရောဂါစွဲ၊ အသက်တို၊
အဲဒါကြောင့် ပဉ္စသီလ၊ တည်ကြစေလို။

(ပါဏာ=အသက်၊ အတိပါတ-လျင်စွာချခြင်း၊ သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်း။)

သူ့အသက်-ဆိုတာ သန်း၊ ကြမ်းပိုး၊ ပိုးကောင်မွှားကောင် ကလေးများကစပြီး အသက်ရှိတဲ့သတ္တဝါအားလုံးကို ဆိုလို ပါတယ်။ အဲဒီသတ္တဝါအားလုံးရဲ့အသက်ကို သတ်လျှင် ပါဏာတိပါတကံထိုက်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ အင်္ဂါငါးပါးနဲ့ ပြည့်စုံမှန်မှန်မြောက်ပါတယ်။

အင်္ဂါ- ၁။ သက်ရှိသတ္တဝါလည်းဖြစ်ခြင်း၊

၂။ အသက်ရှိတဲ့သတ္တဝါပဲလို့လည်း သိခြင်း၊

၃။ သေစေလိုတဲ့ စိတ်လည်း ရှိခြင်း၊

၄။ သေအောင်လည်းလုံ့လပြုပြီးသတ်ခြင်း၊

၅။ သတ္တာ၊ သေလည်းသေခြင်း၊

ဒီအင်္ဂါငါးပါးပြည့်စုံရင်တော့ ပါဏာတိပါတကံ အထမြောက်အောင်မြင်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သက်ရှိ သတ္တဝါမှန်ပေမယ့် သက်ရှိသတ္တဝါပဲလို့ ကိုယ်ကမသိရင် သိပေမဲ့ သေစေလိုတဲ့ စိတ်မရှိဘဲ မတော်မဆ ပြုမိလို့ သေရင် ကံအထမမြောက်ပါဘူး။ သေစေလိုတဲ့စိတ် ရှိပေမဲ့လဲ ကိုယ်က ဘာမှမလုပ်ဘဲနေရင် (ကိုယ့်လုံ့လ ပယောဂ မပါရင်) သတ္တာ သေသွားပေမယ့် ကိုယ့်မှာ ကံအထမမြောက်ပါဘူး။ လုံ့လ ပယောဂနဲ့ သတ်ပေမဲ့လဲ သတ္တာမသေရင် ကံအထမမြောက် ပါဘူး။

ကံအထမမြောက်ဘူးဆိုတာက ပါဏာတိပါတကံ အောင်အောင်မြင်မြင်ကြီး မဖြစ်ဘူးလို့ဆိုလိုတာပါ။ အဲဒီလို အောင်အောင်မြင်မြင်ကြီးမဟုတ်တဲ့အတွက် နောက်ဘဝမှာ ဒီကံက အပါယ်ငရဲချလိမ့်မယ်လို့ အသေအချာမပြောနိုင်ဘူး လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကောင်းမှုဒုစရိုက်လို့တော့ ဆိုလို့ရပါတယ်။ ဒီကံက ခေါင်းဆောင်ပြီး အပါယ်မချပေမဲ့

အခြားကံကြောင့် ကျတဲ့အခါမှာ သူကပါဝင်ကူညီပြီး
မကောင်းကျိုးများကို ပေးတတ်ပါတယ်။

သတ် - ဆိုတာက ကိုယ်တိုင်သတ်လည်း ပါဏီ-တိပါတကံပဲ၊
သူများကို အသတ်ခိုင်းရင်လည်း ပါဏီတိပါတကံပဲ၊ သတ်တာ
ဟာဒေါသဆိုတဲ့အကုသိုလ်စိတ်အရင်းခံပါတယ်၊ ကြက်သား
စားချင်တဲ့ လောဘစိတ်ကြောင့် ကြက်ကိုသတ်တယ် ဆိုပေမဲ့
သတ်တဲ့အခိုက်မှာတော့ ဒေါသပါမှ သတ်လို့ဖြစ်တာပါ၊
ဒါကြောင့် ဒေါသအကြောင်းရင်းခံတယ်လို့ဆိုရတာပါ။

အကျိုးက - သူ့အသက်သတ်တဲ့သူက ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊
ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်ဟူသော အပါယ်လေးပါးကို ကျရောက်
တတ်တယ်၊ အပါယ်ကလွတ်ပြီး အခြားကုသိုလ်ကံတစ်ခုတစ်ရာ
ကြောင့် လူ့ဘဝရောက်လာခဲ့ရင်လည်း အနာရောဂါ များတတ်
တယ်၊ သူတစ်ပါး၏အညှင်းဆဲအနှိပ်စက်ကို ခံရတတ်ပြီး
အသက်တို့တတ်ပါတယ်။

အခုမျက်မှောက်လောကမှာ သက်တမ်းစေ့မနေရဘဲ
ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်က သေကြတဲ့လူတွေ၊ မကြာမကြာ
မကျန်းမမာဖြစ်နေကြတဲ့လူတွေ၊ နာတာရှည်ရောဂါ တစ်ခုခု
စွဲကပ်နေတဲ့လူတွေ၊ သူတစ်ပါး၏ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းကို
ခံရတဲ့လူတွေဟာ ရှေးဘဝတွေက ပါဏာတိပါတကံ လွန်ကျူး
ခဲ့တဲ့ကံရဲ့အကျိုးဆက်တွေဖြစ်ပါတယ်။

ရှေးကဇာတ်တော်တွေထဲမှာ ရှေးကပုဏ္ဏားဆရာကြီး တစ်ယောက်ဆိတ်ကိုသတ်မယ်လုပ်တော့၊ ဆိတ်ကပထမရယ် တယ်တဲ့၊ နောက်ပြီး ရယ်ပြီးတော့ငိုတယ်တဲ့၊ ပုဏ္ဏားကြီး အကြောင်းစုံမေးမြန်းတော့ ရယ်တာက သူဟာဒီလိုပဲ ပုဏ္ဏား ဘဝဖြစ်စဉ်က ဆိတ်တစ်ကောင်ကို သတ်ခဲ့ဖူးတဲ့အတွက် ဘဝပေါင်း ၄၉၉ ဘဝခေါင်းဖြတ်ပြီးအသတ်ခံခဲ့ရတယ်၊ အခု တစ်ခါ အဖြတ်ခံရရင် ဘဝပေါင်း၅၀၀ပြည့်လို့ သူ ဒီကံက လွတ်ပြီဆိုတာသိလို့ ရယ်တာလို့ ပြောပါတယ်။ ငိုတာကတော့ ဒီပုဏ္ဏားကြီးလည်း သူ့ကိုခေါင်းဖြတ်အသတ်ခံရမှာကိုမြင်လို့ ကိုယ်ချင်းစာပြီး သနားလို့ ငိုတာတဲ့၊ ဒီအကြောင်းကိုပုဏ္ဏားကြီး သိတော့ဒါဖြင့် ဒီဆိတ်ကို ဘယ်သူမှ မသတ်ရဘူးဆိုပြီး တပည့်တွေကို စောင့်ရှောက်ခိုင်းထားတယ်၊ အဲဒီ အခိုက်မှာ ကျောက်တုံးကြီးတတုံးကို မိုးကြိုးပစ်လိုက်တော့ ကျောက်ချပ် လွှာတစ်ခုပဲ့စဉ်ပြီး ဆိတ်လည်ပင်းကို သွားထိလို့ တိခနဲပြတ် သွားသတဲ့၊ အခုကာလ မိုးကြိုးပစ်ခံရတဲ့လူတွေ၊ မြွေ ကိုက်၊ ရေနစ်၊ လက်နက်ထိမီးလောင်ပြီး ရုတ်တရက် ဥပဇ္ဈာန်ကံ နဲ့သေရတဲ့ လူတွေဟာ ရှေးကသူများကို သတ်ခဲ့တဲ့လူတွေဖြစ် နိုင်ကောင်းပါတယ်။

အပြစ်အကြီးအငယ် -ကတော့ သတ်ဖြတ်တဲ့ လုံ့လ ပယောဂနဲ့ အသတ်ခံရသူ၏ ဂုဏ်ကိုလိုက်ပြီး အပြစ်ကြီး ပါတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိတ်ကလေးသတ်တဲ့ကံထက် ကြွက်ကိုသတ်

တဲ့ကံက ပိုပြီးအပြစ်ကြီးပါတယ်။ လုံ့လပယောဂ (အားထုတ်မှု)ပိုတဲ့အတွက်ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ကြွက်သတ် တဲ့ကံထက်ကြွက်သတ်တဲ့ကံက၊ ကြွက်သတ်တဲ့ကံထက် နွားသတ်တဲ့ကံက ပိုပြီးအပြစ်ကြီးတယ်။ တိရစ္ဆာန်ကို သတ်တဲ့ ကံထက် သီလရှိတဲ့လူကို သတ်တဲ့ကံက ပိုပြီးအပြစ်ကြီးတယ်။ ဂုဏ်ကပိုကြီးသလောက် အပြစ်ကပိုကြီးပါတယ်။

ဒါကြောင့် “သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏” လို့ဆောက်တည်ပြီး ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲအောင်ထိန်းကြပါ။

အကျိုးတရား- သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် လျှင် အပါယ်မကျဘူး၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါလက္ခဏာနဲ့ ပြည့်စုံတယ် ရုပ်လက္ခဏာစင်ကြယ်သန့်ရှင်းတယ်၊ အနာရောဂါကင်းပြီး ကျန်းမာခြင်းနဲ့ပြည့်စုံတယ်၊ လူအများချစ်ခင်တယ်၊ သူတစ်ပါး ညှင်းဆဲခြင်းကို မခံရဘူး၊ သူတစ်ပါးပယောဂနဲ့ မသေရဘူး၊ အခြံအရံပေါများတယ်၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုနဲ့လည်း မတွေ့ရဘူး၊ ချစ်သူနဲ့လည်း မကွဲရဘူး၊ အသက်ရှည်တယ်၊ အဲဒီအကျိုးတွေ ကိုခံစားရတယ်။

မျက်မှောက်လောကမှာ အင်္ဂါရုပ်လက္ခဏာကောင်းတဲ့ လူတွေ၊ အနာရောဂါကင်းပြီး ကျန်းမာအသက်ရှည်တဲ့လူတွေ ဘဝက သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတဲ့သီလကို စောင့်ထိန်းခဲ့တဲ့အကျိုးဆက်တွေလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

သူ့အသက်သတ်ခြင်းအပြစ်နှင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအကျိုး ပါဏာတိပတ်၊ သူ့သက်သတ်က၊ ချို့တတ်အင်္ဂါ၊ မွဲပြာရုပ်သွင်၊ အားအင်ယိုယွင်း၊ လျင်ခြင်းလည်းဝေး၊ ဘေးကိုကြောက်တတ်၊ အသတ်ခံရ၊ အနာများလျက်၊ ခြွေရံပျက်၍ အသက်တိုလျ၊ ပြစ်များစွသည် ရှောင်ကအပြန်အကျိုးတည်း။

“ဒုတိယကျင့်ဝတ်”

သူဥစ္စာကို၊ သိလျက်သားနှင့်၊
လောဘစိတ်ထား၊ ခိုးယူလို။
လုံ့လပြုကာ၊ ခိုးယူမိက၊
အဒိန္နာဒါန၊ အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင်၊ တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ၊ ကျမည်ဆို။
လွတ်ပြန်လျှင်လည်း ဥစ္စာမဲ့ ဆင်းရဲဖြစ်တိုင်းကိုယ်။
အဲဒါကြောင့် ပဉ္စသီလ ၊ တည်ကြပါစေလို။

(အ-ဒိန္န-အာဒါန၊ အ-ဒိန္န-ပိုင်ရှင်မပေးသော သူဥစ္စာ၊
အာဒါန-ယူခြင်း)

ကံမြောက်ကြောင်းအင်္ဂါ(၅)ပါး-

- ၁။ သူတပါးပိုင်ဆိုင်တဲ့ ဥစ္စာလည်းဖြစ်ခြင်း၊
- ၂။ သူတပါးပိုင်ဆိုင်တဲ့ ဥစ္စာပဲလို့လဲသိခြင်း၊
- ၃။ ခိုးယူလိုတဲ့စိတ်လည်းရှိမယ်၊
- ၄။ လုံ့လပယောဂပြုခြင်း၊
- ၅။ ခိုးလည်းခိုးယူခြင်း၊ ဆိုတဲ့ ဒီအင်္ဂါငါးပါး ပြည့်စုံရင်တော့
ကံအထမြောက်ပါတယ်။ သူဥစ္စာ- ဆိုတာအဖိုးတန်သည်ဖြစ်စေ
မတန်သည်ဖြစ် စေ သူတပါးပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဝတ္ထုတစ်ခုခုကို
ဆိုလိုပါတယ်။ သူတပါးပိုင်ပစ္စည်းမှန်းမသိလို့ ယူမိတာမျိုး၊
သိပေမဲ့ ခိုးယူလိုတဲ့စိတ်နဲ့မဟုတ်ဘဲ ခဏခေတ္တသဘောနဲ့

ယူတာမျိုး၊ သို့မဟုတ် ပိုင်ရှင်နဲ့ အကျွမ်းဝင်တဲ့အတွက် ငါယူသုံး လျှင်သူတော့ကျေနပ်မှာပဲလို့ ယူငင်သုံးစွဲတာမျိုး တွေဟာ အဒိန္နာဒါနကံမထိုက်ပါဘူး။

ခိုးယူ- ဆိုတာက သူတပါးပိုင်ပစ္စည်းကို ပိုင်ရှင်ကမပေးဘဲ တိတ်တဆိတ်ယူခြင်း၊ အတိအလင်း အတင်းလုယူခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်၍ယူခြင်း၊ လှည့်ဖျား၍ယူခြင်း၊ အနှိင့်အထက်နှိင့်ထက်စီးနင်း လုပ်၍ယူခြင်း၊ စသည်တို့ကို ဆိုလိုပါတယ်။ မီးရထား၊ မီးသင်္ဘော၊ မော်တော်ကားစီးတဲ့အခါ ကျသင့်သော အဖိုးအခမပေးဘဲ ခိုးစီးခြင်း၊ ကုန်ကို တန်ဆာမလုပ်ဘဲ ခိုးတင်ခြင်း၊ ဈေးသည်များအလေးခိုးခြင်း၊ ပြည်ခိုးခြင်း၊ တောင်ခိုးခြင်း စသည်တို့ဟာလည်း အဒိန္နာဒါနကံတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

အကျိုးက- သူ့ဥစ္စာခိုးတဲ့လူဟာ အပါယ်ကျရတယ်၊ အပါယ်ကလွတ်ပြီး အခြားကုသိုလ်ကံကြောင့် လူ့ဘဝရောက်လာရင်လည်း လူဆင်းရဲ လူမွဲဖြစ်ရတတ်တယ်၊ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းမရှိတဲ့ သူတောင်းစားဘဝမျိုး ဖြစ်ရတတ်တယ်၊ စားရမဲ့သောက်ရမဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာချို့တဲ့သူဖြစ်ရတတ်တယ်၊ အိုး၊ အိမ်ပစ္စည်းများကို ရန်သူမျိုးငါးပါး ဖျက်ဆီးခံရတတ်တယ်၊ ဉာဏ်ဝီရိယကြောင့် ပစ္စည်းချမ်းသာဖြစ်ထွန်းပေမဲ့လဲ မတည်မြဲဘဲ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ပျက်စီးတတ်တယ်၊

ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းမရှိတဲ့လူတွေ လူဆင်းရဲလူမွဲတွေ အလှအယက် သူခိုးခိုး ဓားပြတိုက် မီးလောင်ခံရတဲ့လူတွေဟာ ရှေးက အဒိန္နာဒါနကံ လွန်ကျူးခဲ့တဲ့အတွက် အကုသိုလ်အကျိုး ဆက်တွေလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ရှေးအခါက မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ပုဂ္ဂိုလ်များက ပြောပြလို့ သာသနာဝင်မှာမှတ်တမ်းတင်ထားတဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိကလေးတစ်ခု ရှိတယ်။ သာဝတ္ထိပြည်က သင်္ဘောနဲ့ ကူးသန်းရောင်းဝယ်နေတဲ့ ကုန်သည်တွေဟာ သင်္ဘောပျက်လို့ ကျွန်းတစ်ကျွန်းရောက်သွားတော့ အလွန်ထူးဆန်းတဲ့ နတ်သမီးတစ်ယောက်ကို တွေ့ရသတဲ့။ အလွန်လှတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်မှာ အဝတ်မပါဘူးတဲ့။ အကျိုးအကြောင်းမေးကြည့်တော့ သူဟာရှေးဘဝက ဈေးသည်မတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့တယ်တဲ့။ အဲဒီတုန်းက သူဟာ ရဟန္တာတစ်ပါးကို ဆီထွေးနဲ့နှမ်းပျစ်လှူခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် နတ်သမီးဖြစ်ရပေမဲ့ သူ့ဆိုင်ပေါ်မှာ အရက်မူးပြီး အိပ်နေတဲ့အရက်သမားတစ်ယောက် ဇာခါးကပုဆိုးကို ချွတ်ယူ ပြီး ခိုးမိတဲ့အတွက် အဲဒီကံကအကျိုးပေးလို့ ကိုယ်တုံးလုံးဖြစ် နေရပါတယ်တဲ့။ ဝေမာနိကခေါ်တဲ့ နတ်ပြိတ္တာမကလေး ရဲ့အဖြစ်ကသနားစရာနဲ့ သံဝေဂယူစရာကောင်းလှပါတယ်။ ဒီလိုဘဲ သံဝေဂယူစရာဝတ္ထု ဇာတ်ကြောင်းတွေမြောက်များစွာရှိ ပါတယ်။

အပြစ်အကြီးအငယ်- ကတော့ တစ်ကျပ်တန်ခိုးတာ ထက် တစ်ဆယ်တန် ခိုးတာကပိုပြီး အပြစ်ကြီးပါတယ်၊ တန်ဖိုးကပိုပြီးများလို့ဖြစ်ပါတယ်။ သီလမရှိတဲ့လူ၏ပစ္စည်းကို ခိုးယူတာထက် သီလရှိတဲ့လူ၏ ပစ္စည်းကို ခိုးတာက ပိုပြီး အပြစ်ကြီးပါတယ်။ ဥစ္စာရှင်က ဂုဏ်ပိုပြီးကြီးတဲ့အတွက်ကြောင့် ပါ။ ဒီ“ကံ” တွေဟာဂုဏ်အကြီးအသေးပေါ်မှာ မူတည်ပြီး အပြစ်အကြီးအသေးအလေးအပေါ့ကွာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ‘သူ့ဥစ္စာ ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏’ လို့ ဆောက်တည်ပြီး၊ ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲအောင် ထိန်းကြပါ။

အကျိုးတရား- သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လျှင် အပါယ်မကျပါဘူး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာတယ်၊ စပါးဆန်ရေ၊ ရွှေငွေ ဘဏ္ဍာ၊ တိုက်တာအိုးအိမ်၊ စည်းစိမ်အသုံးအဆောင် များလဲ ပေါများတယ်၊ မဖြစ်သေး မရသေးတဲ့ ပစ္စည်းအသုံး အဆောင်ကိုလည်းရတယ်၊ ဖြစ်ပြီး ရပြီးတဲ့ပစ္စည်းအသုံး အဆောင်လည်း တည်မြဲတယ်၊ မိမိပစ္စည်းကို ရေ၊ မီး၊ အစိုးရ၊ သူခိုး၊ ဓားပြနှင့် အမွေခံသားဆိုးများ မနှောင့်ယှက် မဖျက်ဆီး နိုင်ပါဘူး၊ ဘာမဆို အလိုရှိရင်လည်း ချက်ချင်းရနိုင်တယ်၊ ‘မရှိ’ ဆိုတဲ့စကားကို မကြားရဘဲ အမြဲချမ်းသာစွာ ဖြစ်ရာဘဝမှာ နေနိုင်တယ်။

အခုမျက်မှောက်လောကမှာ ပိုက်ဆံရှိတဲ့သူတွေ၊
အခိုးအတိုက်မခံရတဲ့လူတွေ၊ အခက်အခဲတွေကြားက လှုပ်ကာ
လှုပ်ကာနဲ့ စီးပွားတက်ပြီးချမ်းသာတဲ့လူတွေ၊ တစ်ရပ်လုံး
မီးလောင်ရာတွင် သူ့အိမ်သာကွက်ပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ လူတွေဟာ
သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတဲ့ သီလကို စောင့်ထိန်းခဲ့တဲ့
လူတွေလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်းအပြစ်နှင့်ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအကျိုး

အဒိန္နာဒါ၊ ခိုးမိပါမှု၊ ဥစ္စာနည်းမွဲ၊ ဆင်းရဲငတ်ဘိ၊ လိုရှိ
မရ၊ ဘောဂပျက်စီး၊ ရေမီးသူခိုး၊ မွေခံဆိုးနှင့်၊ မင်းဆိုးအပြား၊
ရန်မျိုးငါးကြောင့်၊ ပျက်ပြားဥစ္စာ၊ ပြစ်များစွာသည်၊
ရှောင်ခါအပြန်အကျိုးတည်း။

“တတိယကျင့်ဝတ်”

ရှောင်ရှားအပ်သူ , မိန်းမများ၌၊
ရာဂစိတ်ထား , ပေါင်းဖော်လို။
လုံ့လထုတ်ကာ , ကျူးလွန်ပြုကာ၊
ကာမေသုတဲ , အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် , တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ , ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်က နပုန်းပ မိန်းမဖြစ်တတ်သကဲ့၊
အဲဒါကြောင့် ပဉ္စသီလ , တည်ကြပါစေလို။

(ကာမေသု-ကာမတို့၌၊ မိစ္ဆာစာရ-မှားယွင်းသောအကျင့်)

ရှောင်ရှားအပ်သူ မိန်းမ- ဆိုတာ မိမိ၏မယားမှတစ်ပါး၊
အခြားသောမိန်းမများကို ဆိုလိုတယ်။ လက်မထပ်ရသေးတဲ့
သမီးရည်းစားများလည်း ရှောင်ရှားအပ်သူများသာဖြစ်ကြပါ
တယ်။

ကံမြောက်ကြောင်းအင်္ဂါ(၄)ပါး-

- ၁။ ရှောင်ရှားအပ်သော မိန်းမလည်းဖြစ်ခြင်း၊
- ၂။ မှီဝဲပေါင်းဖော်လိုသောစိတ်လည်းရှိခြင်း၊
- ၃။ လုံ့လပယောဂပြုခြင်း၊
- ၄။ ပေါင်းဖော်မှီဝဲခြင်း၊

အထက်ပါအင်္ဂါ(၄)ပါးနှင့်ပြည့်စုံလျှင် ကာမေသုမေတ္တာ စာရကံထိုက်ပါတယ်။ ဒီကံက ယောက်ျားသာမဟုတ်ဘူး၊ ကာမပိုင်လင် ယောက်ျားရှိတဲ့မိန်းမလည်း မိမိလင်ယောက်ျားမှ တစ်ပါးအခြားသောယောက်ျားနဲ့ ကျူးလွန်ပျော်ပါးရင် ကာမေသုမိတ္တာ စာရကံထိုက်တာပါ။ ကာမပိုင်လင် ယောက်ျားမရှိတဲ့မိန်းမ ဆိုရင်တော့ ကံမထိုက် ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ အုပ်ထိန်းမှုမကင်းတဲ့ မိန်းမဖြစ်လျှင် သူ့ကိုမှီဝဲ ပေါင်းဖော်တဲ့ ယောက်ျားမှာ ကံထိုက်ပါတယ်။

အကျိုးက - သူ့သားမယား လွန်ကျူးတဲ့လူဟာ အပါယ်ကျရတယ်၊ အပါယ်ကလွတ်ပြီး အခြားကုသိုလ်ကံကြောင့် လူ့ဘဝရောက်လာရင်လည်း မိန်းမဖြစ်တတ်တယ်၊ ယောက်ျား မဟုတ် မိန်းမမဟုတ်တဲ့ နပုန်းပဏ္ဍုက်ဆိုတာမျိုး၊ ယောက်ျား တစ်လမိန်းမတစ်လဖြစ်တဲ့ ဥဘတောဗျည်းဆိုတာမျိုး၊ အင်္ဂါမပီသတဲ့လူမျိုးတွေဖြစ်ရတတ်တယ်၊ မိန်းမရှာဖြစ်ရ တတ်တယ်၊ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုနဲ့ပတ်သက်၍ ချို့ယွင်းတဲ့ ပန်းသေရောဂါဖြစ်ရတတ်တယ်၊ အခြားအာရုံခံစားမှုဟူသမျှ မှာလည်း မပြည့်စုံချို့တဲ့ အလိုမပြည့်တဲ့ အဖြစ်မျိုးဖြစ်ရတတ် တယ်။ အခုခေတ်မှာခေတ်စားနေတဲ့ HIV ရောဂါဆိုးတွေဟာ ဒီကံရဲ့ဆိုးတဲ့အကျိုးတရားတွေပါ။

မိန်းမရှာတွေ့ , အခြောက်တွေ့၊ အင်္ဂါမပီသတဲ့လူတွေ့၊ အာရုံခံစားမှုမှာ ချို့ယွင်းနေတဲ့လူတွေ့ , ပန်းစုပ်ဆိုတာတွေဟာ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံ၏ အကြွင်းအကျန်ကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေကြတာလို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဘုရားလက်ထက်က - ဒု - သ - န - သော ဆိုတဲ့ သူဌေးသားလေးယောက်အကြောင်းကြားဖူးကြမှာပါ။ အဲဒီသူဌေးသားလေးယောက်ဟာ သူတစ်ပါးမယားကိုဖျက်ဆီးကျူးလွန်ခဲ့တဲ့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရပရဒါရိကကံကြောင့် အဝီစိငရဲကျပြီး အဲဒီကပြီးတော့ လောဟကုမ္ဘီငရဲအိုးကြီးထဲမှာ ခံနေကြရတယ်။ အခုအချိန်ထိငရဲအိုးကြီးထဲမှာ ငုပ်နေကြရတုန်းပါ။

အပြစ်အကြီးအငယ် - ကတော့ အကျင့်သီလမရှိတဲ့ မိန်းမကို ကျူးလွန်တဲ့ကံထက် အကျင့်သီလရှိတဲ့ မိန်းမကို ကျူးလွန်တဲ့ကံကပိုပြီးအပြစ်ကြီးတယ်။ လွပ်လွပ်လပ်လပ်မိန်းမကို ကျူးလွန်တာထက် လင်ရှိမိန်းမကိုကျူးလွန်တာက ပိုပြီးအပြစ်ကြီးတယ်။ လွပ်လပ်တဲ့မိန်းမကို ကျူးလွန်တာက ရိုးရိုးကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံလို့သာဆိုရတယ်။ လင်ရှိမိန်းမကိုကျူးလွန်တာကတော့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံအပြင် ပရဒါရိက (သူ့မယားဖျက်ဆီးမှု) ဆိုတဲ့ ကံလို့လဲဆိုရပါတယ်။

ဒါကြောင့် 'ကာမတို့၌ မှားသောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ၏' လို့ ဆောက်တည်ပြီး ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြီအောင်ထိန်းကြပါ။

အကျိုး- သူ့သားမယားပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လျှင် အပါယ်မကျရဘူး၊ မိန်းမဘဝမျိုးမဖြစ်ရဘူး၊ နပုန်းပဏ္ဍုက်၊ ဥဘဘောဗျည်း၊ ပန်းစုပ် , မိန်းမရှာ၊ အခြောက်ဆိုတဲ့ဘဝမျိုးတွေ လည်းမဖြစ်ရဘူး၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါလက္ခဏာလည်း ကောင်းစွာ ပြည့်ဖြိုးမယ်၊ လူအပေါင်းချစ်ခင်ခြင်းကိုလည်းခံရမယ်၊ ချစ်သူ နှင့်ကွေကွင်းရခြင်းဆိုတဲ့ ဒုက္ခမျိုးလည်းမကြုံတွေ့နိုင် ပါဘူး။

အခုမျက်မှောက်လောကမှာ ကိုယ်အင်္ဂါလက္ခဏာအား ဖြင့် ကောင်းစွာပြည့်ဖြိုး အချိုးအစားကျကျနဲ့ ကျက်သရေရှိတဲ့ (လုံးကြီးပေါက်လှ)ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်အချိုးကျလှပလူတွေ၊ ချစ်သူနဲ့ သေမကွဲ ရှင်မကွာ ကြင်နာစွာပေါင်းသင်းရတဲ့လူတွေ၊ မျက်နှာမြင်ချစ်ခင်အသံကြားသနား ဆိုတဲ့အပိုင်း လူချစ်လူခင် များတဲ့လူတွေဟာ ဘဝက သူ့သားမယား ပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတဲ့ သီလကိုစောင့်ထိန်းခဲ့တဲ့ လူတွေလို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။

သူ့သားမယားပြစ်မှားခြင်းအပြစ်နှင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအကျိုး မိစ္ဆာစာရ၊ ကျူးလွန်ကလည်း၊ မုန်းကြသူများ၊ ရန်သူပွား၍၊ ရှားပါးလာဘ်တိတ်၊ ချမ်းသာဆိတ်၏၊ ဣတ္ထိပဏ္ဍုက်၊ မျိုးယုတ်

ခါခါ၊ မျက်နှာမလှ၊ အရှက်ရလျက်၊ ရူပဏ္ဏန္တေ၊ ယွင်းသွေ
ချို့သိမ်၊ စိုးရိမ်များစွာ၊ ချစ်သူကွာသည်၊ ရှောင်ခါအပြန်
အကျိုးတည်း။

“စတုတ္ထကျင့်ဝတ်”

မဟုတ်မမှန်၊ တဖက်သားကို၊
ယွင်းချွတ်လှည့်စား၊ မုသားဆို။
အဓိပ္ပါယ်ကို၊ ထိုသူသိ၍၊
အကျိုးကိုထိ၊ အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင်၊ တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ၊ ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်လည်း ပါးစပ်ပြီ၊ သွားကျဲ၊ နှုတ်ခမ်းတို့။
အဲဒါကြောင့် ပဉ္စသီလ၊ တည်ကြပါစေလို့။

(မုသား-ချွတ်ယွင်းဖောက်ပြန် မဟုတ်မမှန်၊ ဝါဒ- ပြောဆိုခြင်း)

ကံမြောက်ကြောင်းအင်္ဂါ(၄)ပါး-

၁။ မဟုတ်မမှန်တာလည်းဖြစ်ခြင်း၊

၂။ တစ်ဖက်သားကို ချွတ်ယွင်းလွှဲမှားစေလိုသော စိတ်ရှိခြင်း၊

၃။ ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့်သိစေခြင်း၊

၄။ ပြောတဲ့အဓိပ္ပါယ်ကိုသူတစ်ပါးနားလည်ခြင်း၊

ဤအင်္ဂါ(၄)ပါးနှင့် ပြည့်စုံလျှင် မုသာဝါဒကံ အထမြောက်အောင်မြင်ပါတော့တယ်။ တစ်ဖက်သားမှာ အကျိုး ပျက်စီးမှ ကံအထမြောက်တယ်လို့လည်း ဆိုရတယ်။ သူ့အကျိုး ကိုမထိခိုက်ရင် သိပ်အပြစ်မကြီးဘူးလို့ မှတ်ရမယ်။ ကိုယ့်ပစ္စည်း ကို မပေးချင်တဲ့အတွက် ရှိလျှက်မရှိဘူးလို့ လိမ်ပြောတာလည်း သာမညမုသားမျှဖြစ်၍ ကံမမြောက်ဘူး မှတ်ရမယ်။ ရယ်စရာ အဖြစ်နဲ့ လိမ်ပြောတာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

အကျိုးက- မုသားပြောတဲ့လူဟာ အပါယ်ကျရတယ်။ အပါယ်ကလွှာပြီးအခြားကုသိုလ်ကံကြောင့် လူ့ဘဝရောက်လာ ရင်လည်း ပါးစပ်ပြီ ပါးစပ်ရှဲ့ နှုတ်ခမ်းထော် နှုတ်ခမ်းတို့ သွားကျဲ သွားခေါစသည်ဖြင့် ပါးစပ်အရုပ်ဆိုးတတ်တယ်။ ခံတွင်း နဲ့မကောင်း(အာပုပ်) ခြင်း၊ စကားဆွံ့ခြင်း၊ စကားမပီခြင်း အသံလေသံဆိုးဝါးခြင်းဖြစ်ရတတ်တယ်။ အလိမ်အကောက် ခံရတတ်တယ်။ မဟုတ်မမှန် အစွပ်အစွဲ ခံရတတ်တယ်။ ကိုယ့်စကားကို သူတပါးမယုံခြင်းဖြစ်ရတတ်တယ်။ နောက်ဘဝ ကိုထားပါဦး၊ အခုဘဝမှာပဲ တစ်ခါလိမ်ဖူးရင် နောက်သူ့စကား ကို ဘယ်သူမှ အယုံအကြည်မရှိတော့ဘူး၊ ဒါဟာမုသာဝါဒ၏ လက်တွေ့အဖြစ်ပါပဲ။

အလွန်ရှေးကျတဲ့ခေတ်ဆီက စေတီယမင်း ဆိုတာ မဟုတ်မမှန်မုသားစကားကို ပထမဦးဆုံးပြောဆို သူပါ။ သူဟာ (၃၂၁) စကားကိုပြောဆိုမိတဲ့အတွက် မြေမျိုခံရသတဲ့၊ မဟုတ်မမှန် သက်သေခံတဲ့အတွက် ကျမ်းစူးပြီး တဖြည်းဖြည်းပျက်စီးကာ နောက်ဆုံးမှာ သားစဉ်မြေးဆက်အထိ လူသွေးလူရောင် မပြောင်မလက်ကျက်သရေမရှိတဲ့အဖြစ်မျိုး ရောက်သွားတဲ့လူ တွေရှိတတ်ပါတယ်။

ပါးစပ်ခံတွင်း သွားအရုပ်ဆိုးတဲ့လူတွေ၊ ဘာကို ပြောပြောသူများတွေက အကောင်းမထင်ခြင်း ခံရတဲ့လူတွေ၊ မဟုတ်မမှန်အစွပ်အစွဲခံရတဲ့လူတွေ၊ အလိမ်အကောက်ခံရတဲ့ လူတွေဟာ ရှေးက မုသာဝါဒကံ ကျူးလွန်ခဲ့တဲ့လူတွေလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အပြစ်အကြီးအငယ်-ကတော့ ကိုယ်လိမ်ပြောတဲ့ အတွက် တစ်ဖက်သားအကျိုးထိခိုက်တဲ့ တန်ဖိုးကိုလိုက်ပြီး အပြစ်ကြီးပါတယ်။ ၁၀၀ တန်လောက်အကျိုးထိခိုက်တာထက် ၁၀၀၀ တန်လောက်အကျိုးထိခိုက်တဲ့ မုသားက ပိုပြီးအပြစ်ကြီး တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် 'မဟုတ်မမှန်ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏' လို့ ဆောက်တည်ပြီး ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲအောင်ထိန်းကြပါ။

အကျိုး- မုသာဝါဒမှ ရှောင်ကြဉ်လျှင် အပါယ်မကျဘူး၊ နှုတ်ခမ်းလှပတယ်၊ သွားကလေးလည်းလှပတယ်၊ ကြာညှိပန်း အနံ့လေးသင်းပြီး ခံတွင်းနံ့လည်းကောင်းတယ်၊ ပြောတဲ့စကား ကိုလည်းလူအများလေးစားယုံကြည်တယ်၊ စကားနားထောင် တဲ့သားသမီး တပည့်လက်သားလည်းပေါများတယ်၊ အလိမ် အကောက် အစွပ်အစွဲလည်း မခံရဘူး။

အခုမျက်မှောက်လောကမှာ ဆေးမဆိုးရဘဲ နှုတ်ခမ်း လှပတဲ့လူတွေ၊မပြုမပြင်ရဘဲ သွားကလေးတွေ လှပတဲ့လူတွေ၊ အသံသြဇာကောင်း သြဇာအာဏာညောင်းတဲ့လူတွေဟာ မုသာဝါဒမှ ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတဲ့ သီလကို စောင့်ထိန်းခဲ့တဲ့လူတွေ လို့ဆိုရမယ်။

လိမ်ပြောခြင်း၏ အပြစ်နှင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအကျိုး

မုသားစကား၊ ပြောဆိုငြားမှု၊ စကားမပီ၊ သွားမညီတည်း၊ ပုတ်ညှိပါးစပ်၊ ခြောက်ကပ်ကိုယ်ရေ၊ ဣန္ဒြေ ယွင်းနှောက်၊ ရုပ်ဆင်းဖောက်၏၊ မရောက်သြဇာ၊ နှုတ်လျှာ ကြမ်းထော်၊ လျှပ်ပေါ်လော်လည်၊ စိတ်မတည်သည်၊ ရှောင်ကြဉ်အပြန်အကျိုးတည်း။

“ပဉ္စမကျင့်ဝတ်”

ယစ်မှူးတတ်စွာ , သေရည်များကို၊
 မှူးယစ်သောက်စား , ဘိန်းရှုမျှို့။
 ဒုစရိုက်တွေ , ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းမို့၊
 မကောင်းစင်စစ် , အကုသိုလ်။
 လွန်ကျူးမိလျှင် , တကယ်ပဲပေါ့၊
 အပါယ်ငရဲ , ကျမည်ဆို။
 လွတ်လာစေဦး လူမေ့မှူး , အရူးဆက်တိုင်းကိုယ်။
 အဲဒါကြောင့် ပဉ္စသီလ , တည်ကြပါစေလို့။

(သုရာ- သေရည်၊ မေရယ-အရက်၊ မဇ္ဇ+ပမာဒ+ဌာန
 -ယစ်မှူး+မေ့လျော့ခြင်း၏+အကြောင်း-ယစ်မှူးမေ့လျော့ခြင်း
 ၏အကြောင်းဖြစ်သော သေရည်သေရက်ကို သောက်စားခြင်း)
 ကံမြောက်ကြောင်းအင်္ဂါ(၂)ပါး-

- ၁။ မှူးယစ်စေတတ်သော အရက်သေစာတစ်ခုခုဖြစ်ခြင်း၊
- ၂။ သောက်သုံးမှီဝဲခြင်း။

ဤအင်္ဂါ(၂)နှင့်ပြည့်စုံလျှင် သုရာမေရယကံမြောက်ပါ
 တယ်။

သေရည်သေရက်- ဆိုတာ ဘရန်ဒီ ဝီစကီ စသော
 နိုင်ငံခြားအရက်အမျိုးမျိုး၊ မြန်မာဖြစ်အရက်၊ ဘီယာအမျိုးမျိုး၊
 ထန်းရေခါး၊ ဓနီရေခါး၊ ကစော်၊ ခေါင်ရည်၊ လှော်စာ၊ဘိန်း၊
 ဆေးခြောက်၊ စိတ်ကြွဆေး(အဖက်တမင်း)၊ နံပါတ်ဖိုး စသည်

တာတွေအားလုံးပါဝင်ပါတယ်။

အရက်သောက်ခြင်းဟာ မကောင်းမှုဒုစရိုက်တွေဖြစ်
ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သောကြောင့် မကောင်းတဲ့အမှု
အကုသိုလ်လို့ပဲ ဆိုရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အပါယ်ငရဲကျစေနိုင်
တယ်လို့မှတ်ရပါမယ်။ အပါယ်ကလွတ်ပြီး အခြားကုသိုလ်ကံ
ကြောင့် လူ့ဘဝရောက်လာရင်လည်း အရူးဖြစ်ရတတ်တယ်။
(ခွေးဖြစ်ရင်တောင် ခွေးရူးဖြစ်ရတတ်သတဲ့) သတိမေ့လျော့
တတ်တဲ့လူ၊ တွေဝေငေးမော ထိုင်းမှိုင်းလေးလံတဲ့သူ ، အတဲ့
နတဲ့လူ ، အရှက်အကြောက်ကင်းမဲ့တဲ့လူ ، အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့
တဲ့လူ ، ဒေါသကြီးတဲ့လူတွေဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။

ရူးတဲ့လူတွေ ، အလွန်သတိမေ့တတ်တဲ့လူတွေ ، အလွန်
အ၊ အလွန်န တဲ့လူတွေ ، အသိဉာဏ်မရှိ ဘာမျှမစဉ်းစားတတ်
တဲ့လူတွေ၊ ဒေါသကြီး(စိတ်တို) တဲ့လူတွေ၊ မဆင်မခြင်
မစဉ်းစားဘဲ တစ်ရှူးထိုး တဖောက်ကန်း အရမ်းပြုလေ့ရှိတဲ့
လူတွေဟာ ရှေးက အရက်သမားတွေလို့ ဆိုရင်တောင် မှားမယ်
မထင်ပါဘူး။

ရှေးကဇာတ်တော်ထဲမှာအနာတပိဏ်သူဌေးဟာ
သူတူတစ်ယောက် ကို ငွေအရင်းအနှီးပေးပြီး ကုန်ကူးခိုင်းတယ်။
ဒါပေမယ့် အနာထပိဏ်သူဌေးရဲ့တူဟာ သူဌေးကြီးပေးတဲ့

အရင်းအနှီးကို ကုန်မကူးဘဲ အကုန်လုံး အရက်သောက်ပစ်
လိုက်တယ်။ သူဌေးတူဟာ သူရာမေရယကံ မထိန်းနိုင်တဲ့
အတွက် ကလေကဝ အပယ်ခံ ဘဝရောက်သွားပြီး နောက်ဆုံး
ကျတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ့ပြီး လမ်းဘေးမှာ ကွယ်လွန်သေဆုံး
သွားရတယ်။

အခုမျက်မှောက်ခေတ်မှာလည်း အရက်ကြောင့်
ပျက်စီးနေတဲ့လူတွေ၊ အရက်မူးပြီး ရမ်းကားစော်ကား သတ်ဖြတ်
နေတဲ့လူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် 'ယစ်မူးမေ့လျော့ခြင်း၏အကြောင်းဖြစ်သော
သေရည်သေရက်ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏'
လို့ဆောက်တည်ပြီး ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြီအောင်
ထိန်းကြပါ။

အရက်သောက်ခြင်း၏အပြစ်နှင့်အကျိုး

သေရည်သောက်လင့်၊ သင့်မသင့်၌ ရေးခွင့်မရှိ၊ ပျင်းရိ
မေ့မူး၊ သူတစ်ထူး၏ ကျေးဇူးမဆပ် ဟိရောပွတ်ကင်း၊ ခပင်းများ
ထို၊ အကုသိုလ်ကို၊ မငြိုလွယ်စွာ၊ ပြုကျင့်ရာသည်၊ ရှောင်က
အပြန်အကျိုးတည်း။

အကျိုး-အရက်သောက်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်လျှင် အပါယ်
မကျရဘူး။ အလွန်သတိကောင်းသူ၊ ဘယ်အကြောင်းကိစ္စမဆို

လူသားအလှ မြတ်သီလ

အလျှင်အမြန်ဝေဖန်နိုင်သူ၊ ဉာဏ်ကောင်းသူ၊ မထုံမထိုင်း
မတွေဝေသူ၊ မအ မနသူ၊ အမျက်ဒေါသနည်းသူ၊ အရှက်
အကြောက်ရှိသူ၊ အယူဖြောင့်မှန်သူ၊ ပညာကြီးသူဖြစ်ရတယ်။

အခုမျက်မှောက်လောကမှာ အမှားအမှန်ကို ဝေဖန်
သိရှိနိုင်သူတွေ၊ ဉာဏ်ကောင်းတဲ့သူတွေ၊ အမြဲတမ်း လတ်ဆတ်
ပြီးဖျတ်လတ်တဲ့လူတွေ၊ အမျက်ဒေါသနည်းပြီး စိတ်သဘော
ထားကြီးတဲ့လူတွေ၊ ပညာတတ်သူတွေ၊ ပညာရှိ သူတွေ၊
အယူဝါဒဖြောင့်မှန်သူတွေဟာ ရှေးက အရက်သောက်ခြင်းမှ
ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတဲ့ သီလကို စောင့်ထိန်းခဲ့တဲ့ လူတွေလို့ဆိုရမယ်။

ဒီကျင့်ဝတ် ငါးမျိုးဟာကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသတ္တဝါ
အားလုံးကျင့်သုံးလိုက်နာရတဲ့ ကမ္ဘာ့ကျင့်ဝတ် တရားကြီးငါးပါး
ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့ကျင့်ဝတ်တရားငါးပါးကို နိစ္စသီလ လို့လည်းခေါ်
တယ်။ လူတိုင်းအမြဲဆောက်တည်ရတဲ့ ကျင့်ဝတ်လို့ ဆိုလိုတယ်။
ဂရုဓမ္မ သီလလို့လည်းခေါ်တယ်။ လူတိုင်းလေးလေးစားစား
လိုက်နာရတဲ့ ကျင့်ဝတ်လို့ဆိုလိုတယ်။ ငါးမျိုးရှိတဲ့အတွက်
'ပဉ္စသီလ' ငါးပါးသီလလို့လူသိများနေကြတယ်။

လူမှန်ရင် ဒီကျင့်ဝတ်ငါးမျိုးကို ကျင့်ရမယ်။ မကျင့်ရင်
တိရစ္ဆာန်နဲ့ ထူးခြားတော့မှာမဟုတ်ဘူး။ တိရစ္ဆာန်တွေဟာ
အချင်းချင်းညှင်းဆဲ နှိပ်စက် လုယက်ဖျက်ဆီးပြီး စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့
ကျင့်ဝတ်မဲ့ဖြစ်နေကြတာပဲ။

လူနဲ့ တိရစ္ဆာန် ခြားနားတာဟာ ဟိရိသြတ္တပ္ပ ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာစောင့်တရားကြီးကြောင့်ပဲ။ လူတွေက ဟိရိသြတ္တပ္ပဆိုတဲ့ ကမ္ဘာ့စည်းဝိုင်းကြီးအတွင်းကဖြစ်ကြတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေကတော့ စည်းဝိုင်းအပြင်ဘက်က၊ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ အရှက်အကြောက်မရှိကြပါဘူး။

လူတွေလည်း အရှက်အကြောက်မရှိဘဲ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ညှင်းဆဲနှိပ်စက် လုယက်ဖျက်ဆီး စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ ကျင့်ဝတ်မဲ့ဖြစ်နေကြမယ်ဆိုရင် တိရစ္ဆာန်တွေလို ဖြစ်နေကြမှာပေါ့။ ဒါ့ကြောင့် လူမှန်ရင် ဒီအခြေခံကျင့်ဝတ်ငါးမျိုးကို မဖြစ်မနေကျင့်ရပါမယ်။

အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ အခြေခံ လူ့ကျင့်ဝတ်ငါးမျိုးကို အခြေခံ ယဉ်ကျေးမှုလို့လည်း ခေါ်နိုင်တယ်။ ယဉ်ကျေးမှုဟူသမျှ ဒီငါးပါးကို အခြေခံထားပြီးဖြစ်လာကြတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကျင့်ဝတ်ငါးမျိုးမှာ တိုက်ရိုက်ပါတဲ့ အပြစ်တွေနဲ့တကွ သွယ်ဝိုက်ပြီးပါနိုင်တဲ့ အပြစ်တွေကိုပါရှောင်ကြဉ်ကြမယ်ဆိုရင် လူယဉ်ကျေးတစ်ယောက်ဖြစ်ရမှာအမှန်ပဲ။ အဲဒီကျင့်ဝတ်ငါးပါးမှာ တိုက်ရိုက်ပါတဲ့ အပြစ်ကိုရှောင်ကြဉ်မှုက အခြေခံ လူ့ကျင့်ဝတ်ဖြစ်ပြီး သွယ်ဝိုက်ပြီးပါနိုင်တဲ့အပြစ်ကိုရှောင်ကြဉ်မှုက အခြေခံယဉ်ကျေးမှုလို့ ခွဲခြားနိုင်ပြီး မကောင်းမှုမှန်သမျှကို မပြုကျင့်မိအောင် သီလသမာဓိပညာဆိုတဲ့ သိက္ခာသုံးရပ် အကျင့်မြတ်များကို ကျိုးစားပြီး ကျင့်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

(ဒဂုံဦးထွန်းမြင့်၏ လူ့ကျင့်ဝတ်စာအုပ်မှ ဆင့်ပွားနွယ်သစ်)

သီလခြံက ငယ်တမေ
စန္ဒဝါထမြေ

ရှေးအခါက ကာသီတိုင်းတွင် ဓမ္မပါလဆိုတဲ့ရွာတရွာ ရှိပါတယ်။ ရွာသားအားလုံးဟာ ငါးပါးသီလကို စောင့်ထိန်း နိုင်ကြတဲ့အတွက် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ဖြင့် မသေကြဘဲ သက်တမ်း စေ့ချမ်းသာစွာနေရပြီး ကြီးရင့်မှသာ သေကြရပါတယ်။

ထိုရွာ၏ဓမ္မပါလရွာသူကြီးသားသည် တက္ကသိုလ်ပြည် သို့ ပညာသင်သွားပါတယ်။ ပညာအလွန်တော်သဖြင့် မကြာမီဆရာကြီးရဲ့ လက်ထောက်ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့ သောအခါမှာ ဆရာကြီး၏ သားငယ်တယောက် သေဆုံးသဖြင့် တပည့်အားလုံးစိတ်မကောင်းစွာ ငိုကြွေးနေကြပါတယ်။ . . ထိုအခါမှာ ဓမ္မပါလအမျိုးသားက အလွန်အံ့ဩတဲ့ အကြောင်း ကိုပြောတဲ့အခါမှာတော့ သီးကင်းစတွေ တဖုတ်ဖုတ်ကြွေကျနေ သလို ငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ်နဲ့သေတာဟာလဲ ဘာဆန်းသလဲဟု ဖော်များက ပြောပြကြသောအခါ တို့ရွာမှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် သေရရိုးထုံးစံမရှိလို့ တခါမှမတွေ့ဘူး မကြားဖူးလို့ ဓမ္မပါလ အမျိုးသားကပြန်ပြောပါတယ်။

ထိုစကားကို တက္ကသိုလ်ဆရာကြီးက ကြားသဖြင့် စုံစမ်းလိုတဲ့အတွက် ဓမ္မပါလရွာကိုသွားပါတယ်။ ဓမ္မပါလရဲ့ အဖေမိဘဖြစ်တဲ့ ရွာသူကြီးကို ဆိတ်ရိုးများပြပြီး သင့်သား ဓမ္မပါလ ကွယ်လွန်သွားပြီဖြစ်တဲ့အတွက် မီးသဂြိုဟ်ပြီး အရိုးများကို လာပို့တာဖြစ်ပါတယ်လို့ အရိုးပြာကို ပြပြီးပြောပါတယ်။

ဓမ္မပါလရွာသူကြီးနှင့်ဆွေမျိုးများက လုံးဝမယုံဘဲ ရယ်မောပြီး ဤအရိုးသည် ငါ့သားအရိုးမဖြစ်နိုင်ပါ။ အခြားအရိုးတခုခုသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏သား ဓမ္မပါလမသေပါ ဟုပြန်ပြောပါတယ်။ ထိုစကားကြားရတဲ့ ဆရာကြီးက လောကမှလူတိုင်း အရွယ်မရွေးသေမျိုးဖြစ်ပြီး အချိန်မရွေးသေနိုင်ပါလျက် သင်တို့အမျိုးမှာ အဘယ်ကြောင့် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် မသေကြသနည်း ဟု ဆရာကြီးက မေး၏။

ကျွန်ုပ်တို့ဓမ္မပါလရွာသားများသည် အမြဲမပြတ် အလှူပေးကြ၏။ သီလကိုစောင့်ထိန်းကြ၏။ လူကြီးသူမစကားကို လူငယ်များကလိုက်နာကြ၏။ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာမှု အတွက်လည်း ဝိုင်းဝန်းလုပ်ဆောင်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဤရွာသားများသည် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် မသေကြရပါ ဟု ရွာသူကြီးက ရှင်းပြလိုက်ပါတယ်။ ထိုအခါမှ တက္ကသိုလ်

ဆရာကြီးသည် ဓမ္မပါလရွာသူကြီးကို ကန်တော့ပြီး သင့်တို့၏ သားဓမ္မပါလသတို့သားသည်မသေပါ။

ငယ်ရွယ်သူများမသေကြဟု သင့်သားပြောသောစကားကို စုံစမ်းလို၍ လာခြင်းဖြစ်ပါသည်ဟုပြောဆိုကာ၊ သာဓုခေါ်၍ မိဘများအား နှုတ်ခွန်းဆက်သကာ ထို့နောက် ဓမ္မပါလရွာသားတို့ စောင့်ထိန်းသောငါးပါးသီလကျင့်ဝတ်တို့ကို မိမိတို့လဲ အမြဲလိုက်နာကျင့်သုံးဘို့ မေးမြန်းမှတ်သားပြီး တက္ကသိုလ်ပြည်သို့ ပြန်သွားပါတော့တယ်။

ကမ္ဘာကသိပါစေ ဝင့်ကြွားကြလေ

လူ့အခြေခံကျင့်ဝတ်တရားတို့၊

ပျက်ပြားနေကြကမ္ဘာမြေ။

ဟိုတိုင်းဒီပြည် ရန်စစ်ခင်းလို့၊

လူနဲ့လူချင်း သတ်ခါနေ။

ငြိမ်းချမ်းပါစေ အာသီသနဲ့၊

စွမ်းနိုင်ရာက ကူညီသလေ။

ကျင့်ဝတ်တရား၊ သီလငါး၊

ရေးသားဖြန့်ကာဝေ၊

အဖိုးတန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာကသိပါစေ။

(ဒဂုန်ဦးထွန်းမြင့်၏ လူ့ကျင့်ဝတ်စာအုပ် ငါးပါးသီလကဗျာများမှ ဆင့်ပွားနွယ်သစ်)

ငါးပါးသီလအဓိဋ္ဌာန်

- ၁။ သူ့အသက်လည်း၊ မသတ်ဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
 - ၂။ သူ့ဥစ္စာလည်း၊ မခိုးဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
 - ၃။ ကာမဂုဏ်လည်း၊ မမှားဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
 - ၄။ လိမ်ညာ၍လည်း၊ မပြောဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
 - ၅။ သေအရက်လည်း၊ မသောက်ဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
- မူးရစ်ဆေးလည်း၊ မသုံးစွဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

သီလ ၂-မျိုး လူတန်ခိုး

ငါးပါးသီလကိုစောင့်ထိန်း၍ ဒုစရိုက်များကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ဝါရိတ္တသီလ မည်၏။

သားသမီးကျင့်ဝတ်၊ မိဘကျင့်ဝတ်၊ တပည့်ကျင့်ဝတ်၊ ဆရာကျင့်ဝတ်စသည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို မပျက်မကွက်အောင် စောင့်ထိန်းခြင်းသည် စာရိတ္တသီလမည်၏။

ဝါရိတ္တသီလနှင့် စာရိတ္တသီလ ၂-မျိုးလုံးကို စောင့်ထိန်းပါမှ သီလဖြူစင်သူဖြစ်ပါသည်။

သားသမီးကျင့်ဝတ် ၅-ပါး

* ကျွေးမွေးမပျက်၊ ဆောင်ရွက်စီမံ၊ မွေခံထိုက်စေလှူမျှဝေ၍၊
စောင့်လေမျိုးနွယ်၊ ဝတ်ငါးသွယ်၊ ကျင့်ဖွယ်သားတို့တာ။

၁။ မိဘတို့ကို လုပ်ကျွေးခြင်း၊

၂။ မိဘတို့၏အမှုကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၃။ မိဘစကားကို နားထောင်၍ မိဘအမွေကို ခံထိုက်အောင်
နေခြင်း။

မိဘစကား၊ နားမထောင်ငြား၊ အမွေစားမဖြစ်ထိုက်ပါ။

၄။ မိဘတို့ကွယ်လွန်သောအခါ မိဘတို့အတွက် ရည်စူး၍
ကုသိုလ်ပြုလုပ်ပြီး အမျှပေးဝေခြင်း။

၅။ မိဘတို့၏ အမျိုးအနွယ်၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာကို
စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းခြင်း။



မိဘကျင့်ဝတ် ၅-ပါး

* မကောင်းမြစ်တာ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊ အတတ်သင်စေ၊
ပေးဝေနှီးရင်း၊ ထိမြှေးမြားခြင်းလျှင်၊ ဝတ်ငါးအင်၊
ဖခင်မယ်တို့တာ။

- ၁။ မကောင်းမှုများကို သားသမီးတို့ မပြုရန်တားမြစ်ခြင်း။
- ၂။ ကောင်းသောအကြံ၊ မှန်သောစကား၊ အကျိုးများသော
အလုပ်ကို ကြံစည်၊ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်တတ်ရန် ညွှန်ပြခြင်း။
- ၃။ အတတ်ပညာ သင်ကြားပေးခြင်း။
- ၄။ ရင်းနှီးလုပ်ကိုင်ရန် ငွေပေးဝေခြင်း။
- ၅။ အရွယ်ရောက်လျှင် လက်ထပ်ထိမ်းမြားပေးခြင်း။



တပည့်ကျင့်ဝတ် ၅-ပါး

* ညီညာ ထကြွ၊ ဆုံးမနာယူ၊ လာမူကြိုဆီး၊ ထံနီး၊ လုပ်ကျွေး၊
သင်တွေးအံ့ရွတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ မချွတ်ငါးခုသာ။

၁။ ဆရာသင်ကြားဆုံးမသမျှကို လေးစားစွာနာယူ
မှတ်သားခြင်း။

၂။ ဆရာလာသောခါ ညီညီညာညာ မတ်တပ်ရပ်၍ ခရီးဦး
ကြိုဆိုခြင်း။

၃။ ဆရာထံပါး ဆည်းကပ်ခစားရခြင်း။ (ထံနီး)

၄။ ဆရာ၏ပြုဖွယ်ကိစ္စများကို ပြုလုပ်ပေးခြင်း။ (လုပ်ကျွေး)

၅။ ဆရာသင်ပြပြီးသော သင်ခန်းစာများကို ကြံစည်၊ တွေးတော၊
သင်အံ့၊ လေ့ကျက် နှုတ်တက်ရအောင် ရွတ်ဆိုခြင်း။



ဆရာကျင့်ဝတ် ၅-ပါး

* အတတ်လည်းသင်၊ ပဲ့ပြင်ဆုံးမ၊ သိပ္ပံမချန်၊ ဘေးရန်ဆီးကာ၊
သင့်ရာအပ်ပို့၊ ဆရာတို့၊ ကျင့်ဖို့ဝတ်ငါးဖြာ။

- ၁။ အသိပညာ အတတ်ပညာများကို သင်ကြားပြသပေးခြင်း။
- ၂။ လိမ္မာယဉ်ကျေးအောင် ပြုပြင်၊ ဆုံးမ၊ တည့်မတ်ပေးခြင်း။
- ၃။ မိမိတတ်သိသမျှကို အကြွင်းမရှိ သင်ပြပေးခြင်း။
- ၄။ တပည့်များဘေးရန်ကင်းရှင်းအောင် ကြိုတင်တားဆီး
ကာကွယ်ပေးခြင်း။
- ၅။ မိမိထက်ပို၍ သင်ပြပေးနိုင်မည့် ဆရာကောင်းထံ
အပ်နှံပေးခြင်း၊ ပညာတတ်ပြီးသူများကို သင့်ရာအလုပ်
ဌာန၌ ဆက်သွယ်အပ်နှံပေးခြင်း။



လူသားအလှ မြတ်သီလ

လင်ကျင့်ဝတ် ၅-ပါး

* မထီမဲ့ကင်း၊ အပ်နှင်းဥစ္စာ၊ မိစ္ဆာမမှား၊ ဝတ်စားဆင်ယင်၊
မြတ်နိုးကြင်၊ ငါးအင်လင်ကျင့်ရာ။

၁။ မိမိဇနီးအား မထီလေးစားမပြုခြင်း၊

၂။ မိမိရှာဖွေရသမျှ ဥစ္စာများကိုပေးအပ်ခြင်း၊

၃။ အခြားမိန်းမများနှင့် ဖောက်ပြားကျူးလွန်မှုမရှိခြင်း၊

၄။ အဝတ်အစားများကို ဝယ်ခြမ်းဆင်ယင်ပေးခြင်း၊

၅။ မြတ်နိုးကြင်နာခြင်း။



ဦးထွန်းထွန်းဦး

မယားကျင့်ဝတ် ၅-ပါး

* အိမ်တွင်းမှုလုပ်။ သိမ်းထုပ်သေချာ၊ မိစ္ဆာကြည်ရှောင်၊
လျော်အောင်ဖြန့်ချိ၊ ပျဉ်ရိမမှု၊ ဝတ်ငါးဆူ၊ အိမ်သူ ကျင့်အပ်စွာ။

၁။ အိမ်တွင်းအမှုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်စီမံခြင်း။

၂။ ခင်ပွန်းအပ်နှံသော ဥစ္စာပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ
သေသေချာချာ သိမ်းဆည်းထားခြင်း။

၃။ မိမိလင်မှတစ်ပါး အခြားယောက်ျားများနှင့် မဖောက်မပြန်
မမှားယွင်းခြင်း။

၄။ မိမိဘက်ဆွေမျိုး၊ လင်ဘက်ဆွေမျိုးများကို မျှမျှတတ
ဝေငှပေးကမ်းခြင်း။

၅။ လုပ်ငန်းကိစ္စများ၊ ဆောင်ရွက်ရန် မပျင်းမရိဘဲ
လုံ့လဝီရိယရှိခြင်း။



လူသားအလှ မြတ်သီလ

မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ် ၅-ပါး

* ပေးကမ်းချီးမြှင့်၊ ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား၊ စီးပွားဆောင်ရွက်၊
နှုတ်မြှောက်ချိုသာ၊ သစ္စာမှန်စေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊
ကျင့်လေမိတ်သဟာ။

- ၁။ မိမိတတ်နိုင်သလောက် ပေးကမ်းထောက်ပံ့ခြင်း၊
- ၂။ ကိုယ်နှင့်တန်းတူထား၍ ဆက်ဆံခြင်း၊
- ၃။ နှစ်ဦးနှစ်ဝ အကျိုးရှိရန် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို
လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ၄။ စိတ်ကောင်းထား၍ ချိုသာပြေပြစ်စွာ ပြောဆိုခြင်း၊
- ၅။ ကတိသစ္စာ တည်ကြည်စွာဖြင့် ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်ခြင်း။



ဦးထွန်းထွန်းဦး

အလုပ်ကျွေးမှုစည်းကမ်းချက် ၅-ပါး

* ဝတ္တရားများ၊ ပြုစုရေးစီရင်၊ နာလျှင်ကုစေ၊ ငှာဝေရသာ၊
အခါကိုလွှတ်၊ အရှင်ဝတ်၊ မချွတ်ငါးခုသာ။

၁။ မိမိ၏ အလုပ်သမားကို ဝလင်ဝတ္တရားများခြင်း၊

၂။ လုပ်အားနှင့် လုပ်ငန်းသင့်လျော်အောင် စီစဉ်၍ သင့်လျော်
သောအချိန်၌ လုပ်ကိုင်စေခြင်း၊

၃။ ဖျားနာလျှင် ဆေးကုသပေးခြင်း၊

၄။ ကောင်းမွန်သောအစားအစာကိုဝေငှပေးခြင်း၊

၅။ နေ့ကြီး၊ ရက်ကြီး၊ အခါကြီးများ၌ မခိုင်းစေဘဲ အနား
ပေးခြင်း။



လူသားအလှ မြတ်သီလ

အလုပ်သမားကျင့်ဝတ် ၅-ပါး

✱ အိပ်သော်နောက်ကျ၊ ထသော်ကားရှေ့၊ ပေးမှယူအပ်၊
စေ့စပ်ဆောင်ရွက်၊ ကျေးဇူးမြှောက်၊ ငါးချက်ကျွန်ကျင့်ရာ။

၁။ အလုပ်ရှင်ထက် နောက်ကျ၍အိပ်ခြင်း၊

၂။ အလုပ်ရှင်ထက် စော၍ထခြင်း၊

၃။ အလုပ်ရှင်ပေးကမ်းမှယူခြင်း၊

၄။ မခိုမကပ်ဘဲ စေတနာထား၍ စေ့စေ့စပ်စပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၅။ အလုပ်ရှင်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ပြောဆိုခြင်း။



ဦးထွန်းထွန်းဦး

နာယကကျင့်ဝတ် ၆-ပါး

• ထကြွ၊ နိုးကြား၊ သနား၊ သည်းခံ၊ ဝေဖန်၊ ကြည့်ရှု၊ ဤခြောက်ခု
ကြီးသူကျင့်အပ်စွာ။

၁။ ငယ်သားများထက် ပို၍ လုံ့လ-ဝီရိယရှိခြင်း၊

၂။ ရှေ့ဆောင်ရှေ့ရွက် ပြုလုပ်နိုင်ရန် နိုးနိုးကြားကြား
တက်တက်ကြွကြွရှိခြင်း၊

၃။ လက်အောက်ငယ်သားများကို သနားကြင်နာခြင်း၊

၄။ ငယ်သားများမှားယွင်းလျှင် သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်း၊

၅။ အရာရာကို ဝေဖန်ချင့်ချိန်၍ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၆။ အရာရာကို ဉာဏ်ပညာဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ခြင်း။



**မားအောက်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ စိတ်ဓာတ်ဖြူဖြူ
ပြောင်းလဲရေးတရားဒေသနာတော်စာအုပ် ၅**

သီလတည်းဟူသော မြေပေါ်မှာရပ်တည်ပြီး ကြံချစိုက်ပျိုးလိုက်တဲ့ ဒါနကုသိုလ် သမထ ဝိပဿနာကုသိုလ် တွေဟာ အနည်းငယ်ပင် ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါစေ၊ ကြီးကျယ်ဖွံ့ဖြိုးများ မြတ်တဲ့အကျိုးကို ပေးနိုင်စွမ်းအားရှိပါတယ်။

သေခါနီးကာလသို့ ဆိုက်ရောက်လာပြီ။ ဒီအခါမှာ မိမိ ရဲ့သီလတွေကို ပြန်ပြောင်းပြီးဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါ အနှစ် တစ်သိန်းတို့ကာလပတ်လုံးကျိုးမှုပေါက်မှု ပြောက်မှု ကြားမှုမရှိ ဘဲ ဖြူဖြူစင်စင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြည့်ကျင့်နိုင်ခဲ့တာကို တွေ့မြင်ရ တဲ့အခါ အလွန်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်နေတယ်။ ဒါဟာ သိပ် အရေးကြီးပါတယ်။ သေခါနီးကာလဆိုတာက နှလုံးသွင်း တစ်ချက်မှားသွားရင် လမ်းလွဲသွားနိုင်တဲ့ အချိန်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသေခါနီးကာလမှာ မိမိသီလကို ပြန်ဆင်ခြင်လိုက်လို့ မိမိ

ရဲ့သီလတွေဟာ ဖြူစင်မှုမရှိတာကို တွေ့ရရင် စိတ်ချမ်းသာမှု ဖြစ်ဖို့ရန် အလွန်ခဲယဉ်းတဲ့သဘောရှိပါတယ်။ ဒီအချက်ကလေး တွေဟာ တရားနာပရိတ်သတ်တွေ သတိပြုသင့်တဲ့ အချက် ~~ကလေးတွေဟာ တရားနာမရိသတ်တွေ သတိပြုသင့်တဲ့ အချက်~~ ကလေးတွေပဲ။

အလွန်ရခဲသောအကျိုးထူး

ဒီသူတော်ကောင်းဟာ ကွယ်လွန်ပြီးနောက် နတ်ပြည် သို့ရောက်ရှိသွားတယ်။ ဒီသီလကုသိုလ်တို့ရဲ့စွမ်းအားကြောင့် လူမင်းစည်းစိမ်၊ နတ်မင်းစည်းစိမ်၊ စကြာဝတေးမင်းစည်းစိမ်တွေ အကြိမ်များစွာ ခံစားခဲ့ရတယ်။ အနာမဒဿိမြတ်စွာဘုရားရှင် ရဲ့ သာသနာတော်မှသည် ဂေါတမဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာတော် သို့တိုင်အောင် တစ်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတို့ကာလပတ်လုံး အပါယ်လေးဘုံသို့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မလားမရောက်ခဲ့ရဘူး။ ဒီလောက် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အပါယ်လေးပါးမှ လွတ်မြောက်မှု ဆိုတဲ့ အခွင့်အရေးဟာ သံသရာတစ်ခွင်မှာ ကျုံ့လည်ရစဉ် အလွန်ရနိုင်ခဲ့တဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကျိုးထူး(၃)ရပ်

ဒီလို သံသရာတစ်ခွင် ကျင်လည်ရစဉ်မှာ သူ့မှာ ဘဝတိုင်းမှာ ထူးခြားတဲ့ အကျိုးတရား(၃)မျိုးကို သူရရှိတယ်။ ဘာအကျိုးတွေလဲ? ဒီဃာယုကော မဟာဘောဂါ၊ တိက္ခပညော ဘဝါမဟံ။

(အပါဒါနပါဠိ-၈၆)

၁။ ဒီဃာယုက = အသက်ရှည်ခြင်း။

၂။ မဟာဘောဂ = စည်းစိမ်ဥစ္စာများပြားခြင်း

၃။ တိက္ခပည = ထက်မြက်သောဉာဏ်ပညာရှိခြင်း။

ဒီအကျိုးတရား(၃)မျိုးကို ဘဝတိုင်းမှာ သူရရှိတယ်။ သီလတွေကို ဖြူစင်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခဲ့တဲ့အတွက် သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခဲ့တယ်။ သတ္တဝါတွေကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခဲ့တယ်။ ဒီကောင်းမှုကုသိုလ်ကံတွေက သူ့ကိုရောက်လေရာ ဘဝတိုင်းမှာ ကျန်းမာအောင် အနာရောဂါကင်းအောင် စိတ်ချမ်းသာအောင် အသက်ရှည်အောင် အားပေးထောက်ပံ့လျက်ရှိကြတယ်။ သူတစ်ပါးစည်းစိမ်တွေကို ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခဲ့တယ်။ ဒါနသီလစတဲ့ စရဏမျိုးစေ့ကောင်းတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့တယ်။ ဒီကောင်းမှုကုသိုလ်ကံတွေက စည်းစိမ်ဥစ္စာပေါများအောင် ရပြီး စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့ မပျက်စီးအောင် ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါတယ်။ အတိတ်ကထူထောင်ခဲ့တဲ့ စရဏမျိုးစေ့တွေရဲ့

အကျိုးဆက်တွေပဲ၊ တစ်ဖန် ပဋိသမ္ဘိဒါပတ္တရဟန္တဖြစ်ရေး အတွက် ရည်ရွယ်တောင့်တလျက် ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဝိဇ္ဇာ မျိုးစေ့ကောင်းတွေကိုလည်း ထိုထိုဘုရားရှင်တို့ရဲ့ သာသနာ တော်တွင်းမှာ ထူထောင်ခဲ့တယ်။ ဒီလိုအဆင့်အတန်းမြင့်မားလှ တဲ့ အသိထူးဉာဏ်ထူးတွေက ပါရမီမျိုးစေ့ကောင်းတွေက ရောက်ရာရာဘဝမှာ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်စူးရှတဲ့ ကြီးမားတဲ့ ဉာဏ်ပညာရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းတစ်ဦးဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင် ပေးတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်သင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်းဆိုတဲ့ ကာလ အတွင်းမှာ ဘဝတိုင်းဘဝတိုင်းမှာ အသက်ရှည်ရတယ်။ စည်းစိမ်ဥစ္စာပေါများရတယ်၊ ထက်မြက်တဲ့ ဉာဏ်ပညာရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းဖြစ်ရတယ်။

ဒီအသက်ရှည်ခြင်း၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာပေါများခြင်း၊ ပညာဉာဏ်ကြီးမားခြင်းဆိုတဲ့ ဒီအကျိုးတရားတွေဟာ ဒီနေ့လူသားတွေ အလေးဂရုပြုကာ ရှာဖွေနေတဲ့ လိုအပ်ချက် တွေပဲ မဟုတ်လား၊ ဒီနေ့လူသားတွေက မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ် သည်အထိ ဒီအကျိုးတရားတွေကို ရှာဖွေနေကြတာ မဟုတ်လား၊ ဒီတော့ငါးပါးသီလကို ရှေ့တန်းတင်ကာ ဖြည့်ကျင့်ထားအပ်တဲ့ ဒီကောင်းမှုကုသိုလ်တွေက ဒီအကျိုး တရားတွေကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကို ဖြူစင်အောင်ကြိုးစားဖို့မကောင်းဖူးလား။ သိပ်ကောင်းတယ် သိပ်ကောင်းတယ်၊ သမထဝိပဿနာရေစဉ်ဖြင့် မိမိတို့ရဲ့

စိတ်အစဉ်တွေကို ဖြူစင်အောင် ဆေးကြောသုတ်သင်ပေးဖို့၊
 ဖြူစင်မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေဖြစ်အောင် သမထ ဝိပဿနာ
 ဘာဝနာတို့ဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကို မြှင့်တင်ပေးဖို့၊
 မကောင်းဘူးလား ? သိပ်ကောင်းတယ်၊ သိပ်ကောင်းတယ်။

ခုပြောနေတဲ့ ပဉ္စသီလသမာဒါနိယမထေရ်အလောင်း
 ကိုကြည့်ပါ။ ဘဝတစ်ခုမှာ အနှစ်တစ်သိန်းလောက်ကာလပတ်
 လုံး မကျိုးမပေါက် မပြောက်မကျားအောင် မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်
 ကို သီလရေစင်ဖြင့် ဖြူစင်အောင် ဆေးကြောသုတ်သင်ပေးခဲ့
 တယ်။ သမထ ဝိပဿနာ ဘာဝနာတို့ဖြင့် မိမိရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို
 အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဖြစ်အောင် မြှင့်တင်ပေးခဲ့တယ်။
 ဘဝတစ်ခုမှာ ကြိုးစားခဲ့တဲ့ ဒီကောင်းမှုကုသိုလ်ဟာ တစ်သင်္ချေ
 နှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင်တိုင် ဆက်တိုက်အကျိုးပေးခဲ့တယ်၊
 အဆက်မပြတ်ဆက်တိုက်ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့တဲ့ ကောင်းမှု
 ကုသိုလ်တွေဟာ အကျိုးပေးရင် ဒီလိုဆက်တိုက်အကျိုးပေး
 တတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။

အလွန်ရနိုင်ခဲ့သော အကျိုးထူးတစ်ရပ်

အပရိမေယျ ဣတော ကပ္ပေ၊ ပဉ္စသီလာနိ ဂေါပယိ။
ဒုဂ္ဂတိ နာဘိဇာနာမိ၊ ပဉ္စသီလာနိဒံ ဖလံ။
(အပါဒါန-၈၆)

ငါသည် တစ်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းထက်က ငါးပါး
သီလကို ဆောက်တည်ခဲ့တယ်။ ထိုဘဝကစပြီး ဒီနောက်ဆုံး
ဘဝအထိ အပါယ်ဒုဂ္ဂတိဘဝဆိုတာကို တစ်ခါမျှ မသိခဲ့စဖူးဘူး။
သိပ်ကောင်းတယ်-သိပ်ကောင်းတယ်။

အပါယ်ဘေးမှ လွတ်မြောက်ဖို့ဆိုတာ အလွန်ခက်ခဲ
တဲ့အခွင့်အရေးကြီးတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒီလို အပါယ်ဘေးဆိုးကြီး
မှ ထုတ်ဆောင်ကယ်တင်ပေးမဲ့ တံ ရားတစ်ခု ထင်ရှားရှိနေ
တယ်ဆိုရင် ဒီတရားမျိုးတွေကို ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးထားဖို့
မကောင်းဘူးလား၊ ? သိပ်ကောင်းတယ်၊ သိပ်ကောင်းတယ်။

နောက်ဆုံးဘဝရောက်တဲ့ အချိန်အခါမှာ ဘုန်းကြီးတို့
ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင်လည်း ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်တော်မူလာ
ပြီး ဖြစ်တယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာတော်ကြီး နေလအသွင်

ထွန်းလင်းတင့်တယ်နေတဲ့အချိန်မှာ ပဉ္စသီလသမာဒါနိယ
မထေရ်အလောင်းသူတော်ကောင်းဟာ နတ်ပြည် နတ်လောက
မှ စုတေပြီး လူ့ပြည်လူ့လောကဝယ် ဝေသာလီပြည် ချမ်းသာ
ကြွယ်ဝတဲ့ သူဌေးအမျိုးအနွယ်အိမ်မှာ လာရောက်ပြီး လူဖြစ်
ရပြီ။

ပဉ္စသီလသမာဒါနိယမထေရ်အလောင်း အမျိုးကောင်း
သားကလေးငါးနှစ်သားအရွယ်ရောက်တဲ့ အချိန်အခါမှာ
ရှေးယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာအတိုင်း မိဘနှစ်ပါးတို့ကလည်း
ဝါဆိုခါနီးကာလဝယ် ဒီဝါတွင်းမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလဖြူစင်စွာဖြင့်
နေထိုင်ကြမယ်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်နှင့် ငါးပါးသီလကို
ခံယူဆောက်တည်ကြတယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့ တပည့်သာဝက
မထေရ်မြတ်တစ်ပါးထံမှာ ဆောက်တည်ကြတယ်လို့ ယူဆရ
ပါတယ်။

ပါရမီမျိုးစေ့ကောင်းဆိုတဲ့ ကံတွေက ရေကန်အသင့်
ကြာအသင့်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးနေကြတယ်။ ပါရမီကုသိုလ်
ကံတွေဟာ အကျိုးပေးလာပြီဆိုရင် သိပ်အားရဖို့ကောင်းတယ်-

ဒီလို မိဘတွေက သီလခံယူနေတဲ့အခါမှာ ငါးနှစ်သား
အရွယ်မှာရှိတဲ့ ပဉ္စသီလသမာဒါနိယမထေရ်အလောင်း
သူတော်ကောင်းကလည်း အနီးအနားမှာ ထိုင်ပြီး နားထောင်
နေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်အခါမှာ ဘာဖြစ်လာသလဲ?

သဟ သုတ္တာနဟံ သီလံ၊ မမ သီလံ အနုဿရိ။
ဧကာသနေ နိသီဒိတွာ၊ အရဟတ္တမပါပုဏ်။

(အပါဒါန-၈၅)

မိဘတွေက ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်နေတဲ့ အသံကို ကြားလိုက်တော့ ဒီသူငယ်ကလေးက ဟိုလွန်ခဲ့တဲ့ တစ်သင်္ချေ နဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းထက်က အနာမဒဿီဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာတော်မှာ မိမိထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခဲ့တဲ့ ငါးပါးသီလ ကို အမှတ်ရပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ ဝမ်းမြောက်တဲ့ ပီတိသောမနဿ ပန်းတွေကလည်း ပွင့်လန်းပြီးလာကြတယ်။ ထိုအချိန်အခါမှာ သီလပေးနေတဲ့ မထေရ်မြတ်ကလည်း သစ္စာလေးပါးနှင့် စပ်တဲ့ တရားစကားများကို ဟောကြားပြသဆိုဆုံးမပေးတယ်လို့ပဲ ယူဆရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ? သာဝကပါရမီဉာဏ်အရာမှာ ပရတောဇယောသလို့ခေါ်ဆိုတဲ့ ဘုရားရှင်ထံမှာပဲဖြစ်စေ၊ ဘုရားရှင်ရဲ့ တပည့် သာဝကတစ်ဦးဦးထံမှာပဲဖြစ်စေ၊ သစ္စာလေးပါးနှင့်စပ်တဲ့တရားစကားကို နာကြားခွင့်ရရှိခြင်းဆိုတဲ့ အင်္ဂါရပ်တစ်ခုဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အာဠာရရသေ့ ဘဝ၊ ဥဒကရသေ့ဘဝမှ ကွယ်လွန်ပြီးတဲ့အခါ အရူပဘုံသို့ ရောက်ရှိသွားကြတဲ့ အရူပဗြဟ္မာတွေဟာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့ ပါရမီမျိုးစေ့ကောင်းတွေ ထင်ရှားရှိကြ ပေမယ့် ပရတောဇယောသ သူတစ်ပါးတို့ထံမှ သစ္စာလေးပါးနှင့် စပ်တဲ့တရားစကားကို နာကြားခွင့်ရရှိခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းအင်္ဂါ

ရပ်ချို့တဲ့လို့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရနိုင်ဖြစ်သွားကြတဲ့ ထုံးတွေ ရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ပဉ္စသီလသမာဒါနိယမထေရ်အလောင်း သူတော်ကောင်းကလေးဟာ တစ်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ထက်က မိမိပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့တဲ့ သီလပါရမီတွေကို အမှတ်ရကာ ဆင်ခြင်မိတဲ့အခါ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်ရွှင်လန်း တက်ကြွမှုတွေ ဖြစ်နေတုန်း သစ္စာလေးပါးနှင့်စပ်တဲ့တရား စကားကိုလည်း နာကြားခွင့်ရရှိတဲ့အတွက် ဘာဖြစ်သွားလဲ?

ဧကာသနေ နိဿိဒိတွာ၊ အရဟတ္တမပါပုဏ္ဏိ(အပါဒါန-၈၅)
ထိုတစ်ထိုင်အတွင်းမှာပဲ အရဟတ္တဖိုလ်ကို မျက်မှောက် ပြုကာ ဆိုက်ရောက်သွားတော်မူခဲ့တယ်။

လွယ်လှချည်လားလို့တော့ မထင်လိုက်နဲ့နော်- အနှစ် တစ်သိန်းတို့ကာလပတ်လုံး မကျိုးမပေါက်မပြောက်မကျား အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခဲ့တဲ့ သီလကျင့်စဉ်တွေကို ပြန် ပြီးတော့ကြည့်ပါ။ ဘယ်လောက်ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားခဲ့ရတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အနှစ်တစ်ရာ လောက် မကျိုးမပေါက် မပြောက်မကျားအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ဖို့ဆိုတာတောင် အလွန်ခက်ခဲတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အနှစ်တစ်သိန်းဆိုတော့ ပြောဖွယ်ရာတောင် မလို တော့ဘူး၊ ဒါတွင်လား၊? မကသေးဘူး၊ ပဋိသမ္ဘိဒါပတ္တရဟန္တာ ဖြစ်တော်မူတဲ့အတွက် ရှေးရှေးဘုရားရှင်တို့ရဲ့ သာသနာတော်

တွင်းမှာထဲက သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့တိုင်အောင် ဝိပဿနာ
ဘာဝနာတော်တွင်းမှာထဲက သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့
ဝိပဿနာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကိုလည်း စီးဖြန်းခဲ့ဖူးပါတယ်၊
ဒီလိုခက်ခဲတဲ့ ပါရမီတွေကို အရဟတ္တဖိုလ်ရနိုင်လောက်အောင်
အခန့်သင့်ဖြစ်အောင်ကြိုးစားခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုတော့
မမေ့နဲ့နော်။

ဒါနထက်မြတ်သောသီလ

ဒါနအလုပ်နှင့် သီလအလုပ်နှစ်မျိုးတွင် ဒါနတွင်
သူတစ်ပါးချမ်းသာအောင် ပြုနိုင်သောအလုပ်ဖြစ်၍ သီလ
အလုပ်က သူတစ်ပါးမဆင်းရဲအောင် စောင့်ရှောက်သော
အလုပ်ဖြစ်၏။

ဤနည်းအားဖြင့် အခြားသောအာဇီဝဋ္ဌမက သီလ
စသည်တို့၏အကျိုးကို စဉ်းစားကြပါလေ။ ဤကဲ့သို့
အကျိုးအပြစ်ကို စိစစ်လိုက်သောအခါ တကမ္ဘာလုံးငါးပါးသီလ
လုံခြုံနေပါမူ တကမ္ဘာလုံးချမ်းသာကြမည့် အကြောင်း
ကောင်းကောင်းကြီးထင်ရှားရကား ငါးပါးသီလတစ်မျိုးတည်း
သည်ပင် ဒါနထက် သာလွန်မြင့်မြတ်ကြောင်း ထင်ရှားပြီ။
သို့ဖြစ်၍ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ဆက်စပ်ရာအားလုံးဝယ် ငါးပါးသီလ
ပြည့်ဝလုံခြုံသူချည်းဖြစ်အောင် သတိဆောင်ကာ သတ္တဝါများ
အပေါ်၌ မေတ္တာဂရုဏာထားနိုင်ကြပါစေသတည်း...

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ)

ရွှေမှတ်ရာတွင် သီလမဂ္ဂင်တို့ပါဝင်ပုံ

ဝိပဿနာရှုခိုက်၌ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝဆိုတဲ့ သီလမဂ္ဂင်တွေမပါဘူးလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ အဘိဓမ္မာနည်းအရဆိုလျှင်တော့ တရားကိုယ်အားဖြင့် မပါဘူးလို့ဆိုရမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် သုတ္တန်ဒေသနာအရကတော့ ပါတယ်လို့ ယူရပါတယ်။ ပါပုံကတော့ သမ္မာဝါစာဆိုတာ လိမ်ပြောခြင်းစသော ဝစီဒုစရိုက်မှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်းပဲ။ သမ္မာကမ္မန္တဆိုတာ သတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်းစသော ကာယဒုစရိုက်မှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်းပဲ။ သမ္မာအာဇီဝဆိုတာ မတရားသဖြင့် မှားယွင်းစွာ ပစ္စည်းရှာမှုမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်းပဲ။ လူများမှာ ဆောက်တည်ပြီး သတ်မှုခိုးမှု လိမ်မှုစသော အကုသိုလ်အမှုများကို မပြုပဲ ရှိသေစွာ ကျင့်နေရင် အဲဒီသီလမဂ္ဂင်သုံးပါးလုံး ပြည့်စုံစင်ကြယ်နေတာပဲ။ ဝိပဿနာရှုနေတဲ့သူမှာ စောစောကထဲက သီလပြည့်စုံနေခဲ့တယ်။ စောစောက မပြည့်စုံတောင် တရားအားထုတ်ခါနီးမှာ သီလဆောက်တည်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး သီလမဂ္ဂင်တွေ ပြည့်စုံလာခဲ့တယ်လို့ ဆိုရမယ်။ ရွှေမှတ်နေဆဲမှာလည်း သီလက စင်ကြယ်နေတာပဲ။ ရှုသိရတဲ့အာရုံတိုင်းနဲ့ စပ်ပြီး သီလပျက်ကြောင်း လောဘဒေါသဒဏ်သည့်ဖြစ်ခွင့်မရှိသောကြောင့် မိစ္ဆာဝါစာ၊ မိစ္ဆာကမ္မန္တ၊ မိစ္ဆာအာဇီဝ မှ ကြဉ်ခြင်းကိစ္စလည်းပြီးပြည့်စုံနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရွှေမှတ်ဆဲမှာသမ္မာဝါစာ၊

သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝဆိုတဲ့ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါးလည်းပါတယ်
လို့ဆိုရပါတယ်။

(သာမဏေကျော်၏ မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ထူးခြားသော
အတွေးအမြင်များစာအုပ်မှ)

မော်လမြိုင်မြို့နယ်၊ ဖားအောက်တောရစကြိုကျောင်းအုပ်စု
စိတ္တလတောင်ကျောင်း ဓမ္မဝိဟာရီသိမ်တော်ကြီးအပေါ်
နံရံပေါ်တွင် ပူဇော်ထားတော်မူသော ဓမ္မပဒပါဠိတော်များ

ယော ဓ သေသတံ ဇီဝေ၊ ဒုဿီလော အသမာဟိတော။
ကောဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊ သီလဝန္တဿ ဈာယိနော။
သီလမရှိဘဲ၊ ဥပစာရ အပ္ပနာ နှစ်ဖြာသော သမာဓိဖြင့်
တည်ကြည်သော စိတ်ဓာတ်လည်း မရှိဘဲ
အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး အသက်ရှည်နေရခြင်းထက် သီလရှိ၍
သမထ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ပွားများကာ လောကီဈာန်
လောကုတ္တရာဈာန်တို့ ကိုဝင်စားလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏
တစ်နေ့တစ်ရက်မျှ အသက်ရှည်ရခြင်းသည်
မွန်မြတ်လှပေ၏။ (၁၁၀-110)

yo ca vassasatam jīve, dussilo asāmahito;
ekāham jīvitam seyyo, sīlavantassa jhāyino.
Though one should live a hundred years without
virtue and concentration, both access and
absorption; yet better, indeed, is a single day's
life of one who is virtuous and used to entering
mundane and supra-mundane jhāna-absorption.

ယော ဓ ဝဿသတံ နိဓေ၊ အပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ။
 ကောဟံ နိဓိတံ သေယျော၊ ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ။
 ဓန္ဓာငါးပါး(=ရုပ်နာမ်)တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်း-
 ပျက်ခြင်း(=ဥဒယ-ဝယ) သဘောကို မရှုမမြင်ဘဲ
 အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး အသက်ရှည်ရခြင်းထက် ဓန္ဓာငါးပါး
 (=ရုပ်နာမ်)တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်း-ပျက်ခြင်း(=ဥဒယ-ဝယ)
 သဘောကို မပြတ်ရှုမြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏တစ်နေ့တစ်ရက်မျှ
 အသက်ရှည်နေရခြင်းသည် မှန်မြတ်လှပေ၏။(၁၁၃-၁၁၄)

yo ca vassasatam jīva, apassam udayabbayam;
 ekāham jīvitam seyyo, passato udayabbayam.
 Though one should live a hundred years without
 seeing the arising and passing away of five
 aggregates by insight-knowledge; yet better,
 indeed, is a single day's life of one who sees the
 arising and passing away of five aggregates by
 insight-knowledge.

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ။
သဓိတ္တပရိယောဒပနံ၊ တေ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။
မကောင်းမှုဟူသမျှကို မပြုရာ၊ အရဟတ္တမဂ်တိုင်အောင်သော
ကုသိုလ်တရားနှင့်ပြည့်စုံစေရာ၏၊
မိမိစိတ်ကို နိဝရဏအညစ်အကြေးတို့မှ ပြုစင်စေရာ၏ -
ဤသည်ကား ဘုရားရှင်တို့၏
အဆုံးအမတော်ပေတည်း။ (၁၈၃-၁၈၄)

sabbapāpassa akaranam, kusalassa upasampadā;
sacittapariyodapanam, etam buddhāna sāsanaṃ.
Not to do the unwholesome, to cultivate the
wholesome, to purify one's mind, this is the
teaching of the Buddhas.

အနုပဝါဒေါ အနုပယာတော၊ ပါတိမောက္ခေ ဓ သံဝရော။
မတ္တညုတာ ဓ ဘတ္တသ္မိံ၊ ပန္နန္တ သယနာသနံ။ အဓိဓိတ္တေ ဓ
အာယောဂေါ၊ တေ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

သူတစ်ပါးကို မကဲ့ရဲ့ မခွပ်ခွဲရာ၊ မညှင်းပန်း မနှိပ်စက်ရာ။
ပါတိမောက္ခသံဝရသီလကို စောင့်ရှောက်ရာ၏။ ဓားဖွယ်၌
အတိုင်းအရှည်ကို သိရာ၏။ ဆိတ်ငြိမ်သောကျောင်းအိပ်ရာ
နေရာသို့ ကပ်ရောက်နေထိုင်ရာ၏။

သမာပတ်ရှစ်ပါးဟူသော အဓိဓိတ္တသိက္ခာကို ပွားများ
အားထုတ်ရာ၏--ဤသည်ကား ဘုရားရှင်တို့၏
အဆုံးအမတော်ပေတည်း။(၁၈၅-185)

anūpavādo anūpahāto, pātimokkhe ca samvaro;
mattaññuta ca bhattasmim, pantañca
sayanāsanam; adhicitte ca āyogo,
etam buddhāna sāsanaṃ.

To refrain from insulting and harming, to live
restrained by the Moral Code, to be moderate in
eating, to dwell in seclusion,
to devote oneself to the higher mind, this is the
teaching of the Buddhas.

သေလော ယထာ ကေယဇော၊ ဝါတေန န သမီရတိ။
 ဧဝံ နိဗ္ဗာပသံသာသု၊ န သမိဇ္ဇန္တိ ပဏ္ဍိတာ။
 တစ်ခဲနက်ဖြစ်သော ကျောက်တောင်ကြီးသည်
 အရပ်လေးမျက်နှာတို့မှလာသော လေပြင်းမုန်တိုင်း
 တို့ကြောင့် မတုန်လှုပ်သကဲ့သို့၊ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့
 ဟူသည် ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းတို့ကြောင့် မတုန်လှုပ်
 ကြကုန်။(၈၁-၈၂)

selo yathā ekaghano, vātena na samīrati;
 evam nindāpasamsesu, na samīñjanti panditā.
 As a solid rock is not shaken by the wind, even
 so the wise are not ruffled by praise or blame.

ယာဝဇီဝဗွိ ဇေ ဗာလော၊ ပဏ္ဍိတံ ပယိရူပါသတိ။
န သော ဓမ္မံ ဝိဇာနာတိ၊ ဒဗ္ဗိ သူပရသံ ယထာ။
ယောင်းမသည် ဟင်း၏အရသာကို မသိဘိသကဲ့သို့၊ လူမိုက်
သည် အသက်ရှည်သမျှကာလပတ်လုံး ပညာရှိကို
ဆည်းကပ်စေကာမူ သူတော်ကောင်းတရားကို မသိနိုင်။
(၆၄-64)

yāvajīvampi ce bālo, panditam payirūpāsati;
na so dhammam vijānāti, dabbi sūparasam
yathā.

Though he has associated with man through his
life, a fool no more comprehends the Truth
than a spoon tastes the flavour of the soup.

❀ နိုင်ရာတာဝန်ယူခြင်း ❀

ဘုရားရှင်တော်၊ မပွင့်ပေါ်လျှင်
လူတော်အများ၊ စိတ်ကောင်းထားလည်း၊
ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊
ထိုထိုဘုံဘဝ မသိရ-များလှအပြစ်တွေ။

ဘုရားရှင်တော်၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်၍၊
ဟောဖော်ညွှန်ကြား၊ မြတ်တရားကြောင့်၊
ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊
ထိုထိုဘုံဘဝ၊ သိကြရ-များလှကျေးဇူးပေ။

ကျေးဇူးတော်ရှင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊
ဦးတင်မပြတ်၊ ကျေးဇူးဆပ်ဖို့၊
အမြတ်ရတနာ၊ သာသနာ၏။
နိုင်ရာဝန်ထမ်း၊ ကိုယ်စီစွမ်း၊ ကြိုးပမ်းကြပါလေ။
(အမရပူရ- မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်)

သီလ၏အဆင့်ဆင့်သော လောကုတ္တရာအကျိုးများ

အကြင်သူသည် သီလနှင့်ပြည့်စုံခြင်းကြောင့်-

- စိတ်ကြည်လင်ခြင်း
- စိတ်ကြည်လင်ကျေနပ်
- ကျေနပ်၍ နှစ်သက်
- နှစ်သက်၍ အပူငြိမ်း
- အပူငြိမ်း၍ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာ
- ချမ်းသာ၍ စိတ်တည်ငြိမ်
- စိတ်တည်ငြိမ်၍ အမှန်သိ
- အမှန်သိ၍ ရုပ်နာမ်ငြီးငွေ့
- ငြီးငွေ့၍ မတပ်မက်
- မတပ်မက်၍ ကိလေကင်း
- ကိလေသာကင်း၍ နိဗ္ဗာန်မြင်
- နိဗ္ဗာန်မြင်ခြင်းကြောင့် အိုနာသေစသောဘေးများမှ လွတ်ရသည်။

ဤသည်မှာ သီလ၏အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော လောကုတ္တရာအကျိုးတရားများဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓခေတ်မြတ်တွေကိုးနပ်ရန်

- (၁) ရေချမ်းသစ်သီး၊ ပန်းဆီမီးကို၊ ခိုင်ကြီးသဒ္ဓါ
လှူပြီးကာမှ၊ ငါ့မှာကောင်းကျိုး၊ အလွန်တိုးဟု
ယုံကိုးစိတ်ထဲ၊ မရောင့်ရဲနှင့်။
- (၂) မစဲညနေ၊ ဘုရားရှေ့တွင် ပျော်မွေ့မြတ်နိုး
မြဲရှိခိုး၍၊ ကောင်းကျိုးပွားစည်၊ ကြီးလှပြီဟု
ယုံကြည်အားရ၊ စိတ်မချနှင့်။
- (၃) ဓာရဏနှင့် ဓမ္မစကြာ၊ မေတ္တာပဋ္ဌာန်း၊ ရွတ်နိုင်စွမ်းကြောင့်
ရွှင်လန်းပီတိ၊ ကြီးမည့်တေဇော်
မစောင့်မျှော်နှင့်။
- (၄) ဂုဏ်တော်ပုတီး၊ သက်စေ့ပြီးအောင်၊ ဇွဲကြီးခိုင်မာ
ငြိမ်သက်စွာနှင့် သဒ္ဓါကြည်ယုံ၊ စိတ်ပြီးစုံဖြင့်
လုံလောက်လှပြီ၊ မရပ်တည်နှင့်။
- (၅) ရေကြည်သစ်သီး၊ ဆီမီးလူမျိုး၊ ရှိခိုးဝတ်ရွတ်
စေလွှတ်မေတ္တာ၊ တစ်ရာရှစ်သီး၊ စိတ်ပုတီးကို
မငြီးဆင့်ကဲ စိတ်မြဲစိပ်ပါ၊ မပြတ်ပါနှင့်။

- (၆) ဆက်ကာတစ်မျိုး၊ ရှေ့သို့တိုး၍၊ အကျိုးနိဗ္ဗာန်
မျှော်ရိုးမှန်က၊ ရုပ်နာမ်ခွဲခြား၊ ကျင့်တရားသာ၊ သံသရာမှ
ထွက်လွတ်စေကြောင်း၊ လမ်းမှန်ကောင်းဟု
ညွတ်ပျောင်းစိတ်ထဲ၊ ယုံကြည်စွဲလျက်၊ အမြဲနေ့ည၊ ဝိပဿနာ
ဘာဝနာကို၊ ခိုင်မာဆန္ဒ၊ ကြိုးလုံ့လမှ၊ ဗုဒ္ဓခေတ်မြတ်
တွေ့ကျိုးနပ်မည်၊ ကြပ်ကြပ်သတိရှိစေမင်း။

(ပွသုံးလုံးဆရာတော် ဦးကုသလ)

ဦးပရိသတ်ရာပြည့်မော်ကွန်းမှ

အောင်ပွဲခံယူခြင်း



စစ်မြေပြင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်းမှာသာရှိ၏။ နှလုံးသားစစ်မြေပြင်တွင် အပြုစွမ်းအားနှင့် အဖျက်စွမ်းအားနှစ်ပါး အင်အားပြိုင်ပွဲထာဝစဉ်ဆင်နွှဲနေနေကြသည်ဖြစ်ရာ ဆန့်ကျင်ဘက် ပဋိပက္ခတရားများကို မျက်ဝါးထင်ထင် ပေါ်လွင်စေပြီး မိမိစိတ်သဏ္ဌာန်တွင် အမှန်တရားများ ထင်ရှားစေကာ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်တွင် အပြုစွမ်းအားများ တိုးပွားစေရန်အတွက် မိမိတို့၏ နိုးကြားတက်ကြွသော သတိတရားဖြင့် အမြဲမပြတ်ကျိုးစားသော လုံ့လဓာတ်ဖြင့် စိတ်အခြေအနေကို လေ့လာစောင့်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ထိုအခါ သင်ကိုယ်တိုင် အသိမှန်၊ အမြင်မှန်၊ အတွေးမှန် ၍ နိဗ္ဗာန်သွားရာ လမ်းမပေါ်သို့ ရောက်ရှိကာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတည်းဟူသော ကိလေသာရန်မှန်သမျှကို အောင်ပွဲခံနိုင်မှာ မုချဧကန်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ အပြင်စစ်ပွဲတရာကို အောင်နိုင်ခြင်းထက် မိမိတို့၏ အတွင်းစိတ်ကို အောင်ခြင်းက မြတ်သည်ဟု မြတ်စွာဗုဒ္ဓ ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်ကို သတိထား၍ သတိတရားဖြင့် မိမိတို့ ဘဝကို အောင်ပွဲခံနိုင်ကုန်ရာသည်။

အခြေခံမြတ်ဆုံးပါရမီ



လောက၌ တကယ်စစ်မှန်သော ချမ်းသာကြည်နူးမှုဟူသည် သူတစ်ပါးအား စိတ်ချမ်းသာကြည်နူးအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းမှသာ ရနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သင်တကယ်ချမ်းသာသုခအပြည့်အဝရလိုပါလျှင် ယနေ့မှစ၍ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ စတင်ပြီးသူအများကောင်းစားရေးရှေ့ရှု၍ ကုသိုလ်တရားတိုးပွားအောင် အများကောင်းစားရေးကို ကျိုးစားဆောင်ရွက်ပါလော့၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျိုးစားဆောင်ရွက်ကြည့်လိုက်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် သင့်လုပ်ရပ်အပေါ် ကြည်နူးဝမ်းမြောက်မှုများနှင့်အတူ နှလုံးသားထဲမှ ကြည်နူးမှုပီတိကို အတိုင်းမသိခံစားရပါလိမ့်မည်။

အပြောင်မြောက်ဆုံး ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်သွားနိုင်သူအားလုံးသည် ရာထူး၊ ဓနဥစ္စာ၊ အသိုင်းဝန်းပညာကြောင့်သာ မဟုတ်ကြဘဲ၊ သာမန်လူတန်းစားဘဝမှသည် ကြိုးစားခြင်း၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းနှင့် သည်းခံခွင့်လွှတ်တတ်သော မေတ္တာအကြင်နာတရားနှင့် ပြည့်စုံ၍ ကိုယ့်အကျိုးကို စွန့်လွှတ်ပြီး အများအကျိုးကို သည်ပိုးဆောင်ရွက်ရင်းမှ မိမိအတွက် အောင်မြင်ဆုံးသူများအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားကြသည်ကို မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းများကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုလျက် အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာကောင်းစားရေးအတွက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို အမြင့်မားဆုံးထားကာ မြင့်မြတ်သူတို့၏ ကျင့်စဉ်ဖြစ်သော (ပါရမီ) မြှောက်သည့် စိတ်ဓာတ်ကို အစဉ်မွေးမြူ ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ဘုရားလမ်းစဉ် လိုက်စေချင်

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ဘုရားဖြစ်ရန် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာ
တစ်သိန်း အနစ်နာခံကာ ပါရမီဖြည့်ကျင့်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ-
လောကတ္ထစရိယ၊ ပထမရည်ရွယ်ချက်

လောကလူသားအားလုံးနှင့် သတ္တဝါအားလုံးကို ဆင်းရဲ
ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက် ကယ်တင်ဖို့ရန်။

ညာတတ္ထစရိယ၊ ဒုတိယရည်ရွယ်ချက်
မိမိ၏အဆွေအမျိုးတို့ကို ဓမ္မဖြင့် စောင့်ရှောက်ရန် နိဗ္ဗာန်
သောင်ကမ်းသို့ အရောက်ကယ်တင်ဖို့ရန်။

ဗုဒ္ဓတ္ထစရိယ၊ တတိယရည်ရွယ်ချက်
မိမိကိုယ်တိုင် သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ရ၍ ဘုရားအဖြစ်သို့
ရောက်ရှိဖို့ရန် အလွန်ဆင်းရဲလှသော သံသရာတစ်ခွင်မှာ
လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းပါရမီဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့သည်။

ဤကဲ့သို့ အစဉ်အတိုင်း၊ ဘုရားအလောင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ထားသည်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မိမိရဲ့ဘဝကို လောကသားအားလုံးတို့အတွက် စတေးခံပေးဆပ်ပြီး မရေတွက်နိုင် လောက်သောဘဝပေါင်းများစွာ အနစ်နာခံကာ ပါရမီဖြည့်တော်မူ ခဲ့သည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ကိုယ်ကျိုးစီးပွား ထက်အများချမ်းသာရေးကို ဦးစားပေးပြီး ကိုယ်ကျင့်သီလ စောင့်ထိန်းကာ အများချမ်းသာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ပါရမီမြောက်သော သူတော်ကောင်းတို့၏ လမ်းစဉ်ဖြစ်ပါသဖြင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေတို့သည် ဘုရားသားတော်သမီးတော်များ ပီသစွာ ဘုရားလမ်းစဉ်ကို ကျင့်ဆောင်နိုင်ပါစေဟု တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။



အိမ်စောင့်သတိအဖြူ

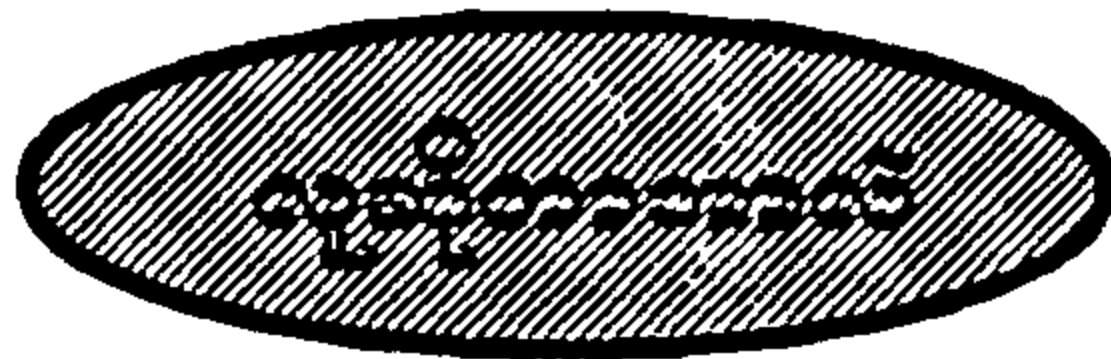
လူတိုင်းဟာ အသိုင်းအဝိုင်းအပေါင်းအသင်းနဲ့နေမှ ပျော်ရွှင်တတ်ကြပါတယ်။ အဖော်ကင်းမဲ့သွားရင် မနေတတ်ဘဲ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းနဲ့ တွေ့ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်မဆိုင် ကိုယ်မပိုင်တဲ့ ဗဟိဒ္ဓာ အပြင်က တရားတွေကို အဖော်ပြုနေမယ့် အစား ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ်အဖော်ဖြစ်အောင် နေနိုင်လျှင် ထာဝစဉ် စိတ်ချမ်းသာနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ် အဖော်ဖြစ်အောင် နေတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုနေတတ်ပြီဆိုရင် တော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရမှာကို စိုးရိမ်စရာ မလိုဘဲ အမြဲချမ်းသာတဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ် ဟာ ကိုယ့်ရဲ့အဖော်မွန်အစစ်ပါ။ ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် အဖော် ကောင်းဖြစ်နိုင်ရန်အတွက် သတိပဋ္ဌာန်းတရားကို လက်ရှိအချိန်မှာ ကြိုးစားပွားများအားထုတ်ထားကြဖို့ အရေးကြီးလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာအိမ်တံခါးမှာ အိမ်စောင့်သတိအဖြူပြီး ဓမ္မဆိုတဲ့အဖော်ကောင်းနှင့်ပျော်ကြောင်းရှာနိုင်ကြပါစေ၊ ဘဝမှာ တကယ်ပျော်ရွှင်မှုအစစ်မှန်ကို ရချင် ဖျင်တော့ တရားအားထုတ် မှသာ ရပါမယ်။



တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာဟာလဲ ကိုယ့်စိတ်ကို စစ်ဆေး
 နေတာပါ။ အမြဲတမ်းစိတ်ကို စစ်ဆေးနေမယ်ဆိုရင် စိတ်ဟာ
 သန့်ရှင်းကြည်လင်ပြီးတော့နေတဲ့အတွက် မကောင်းတဲ့အတွက်
 မကောင်းစိတ်၊ ပူလောင်တဲ့အကုသိုလ်စိတ်ဟာ ဝင်ခွင့်မရရှိနိုင်တော့
 ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ အသက်ရှင်နေတဲ့အတွက် မိမိတို့
 ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ထာဝရအေးချမ်းနေပါလိမ့်မယ်၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အိမ်ဟာ
 အမြဲသာယာလှပပြီး ဘေးရန်ကင်းရှင်းနေပါတယ်။ အမြဲအစောင့်
 ချထားတဲ့အိမ်ကို လူဆိုးသူခိုး ဝင်လို့မရသလိုပါဘဲ။ ဒါကြောင့် မိမိ
 တို့ကိုယ်ခန္ဓာ အိမ်မှာ သတိဆိုတဲ့ အစောင့်ကောင်းကို အချိန်ပြည့်
 ချထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှ လောဘဒေါသအန္တရာယ်တွေကင်း
 ဝေးပြီး ချမ်းသာမှုအစစ်ကို ချက် ချင်းလက်ငင်းခံစားကြရမှာ ဖြစ်ပါ
 တယ်။

ဒါကြောင့် အိမ်စောင့်သတိ အမြဲရှိနိုင်ကြပါစေ။





လူဖြစ်လာရင် အရေးကြီးဆုံးအလုပ်က လူပီသဖို့ပဲ။ လူဆိုတာ တရားတယ်၊ မတရားဘူး ခွဲခြားသိတဲ့သတ္တဝါဖြစ်တယ်၊ သိတဲ့အတိုင်းလဲ တရားတာကို လုပ်ပြီး မတရားတာကို မလုပ်မှသာ လူဖြစ်တယ်၊ လူပီသတယ်၊ လူမှာ ကိုယ်ချင်းစာတရား၊ အကြင်နာ တရားတွေရှိတယ်၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုးကိုသိပြီး အကောင်းနဲ့အဆိုး ကို ခွဲခြားနိုင်တဲ့အသိဉာဏ်ရှိတယ်၊ အရာရာတိုင်းကို အသိဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီး လုပ်မှသာ လူဖြစ်တယ်၊ သိတဲ့အတိုင်းလဲ ကောင်းတဲ့အလုပ် တွေကိုပဲ လုပ်တယ်လို့ပြောပြီး လက်တွေ့မလုပ်သေးတာဟာ သင် တကယ်မသိသေးလို့ပါ။

လူဟာ မွေးရာပါ ဘာတစ်ခုမှ မတတ်ခဲ့ပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်ကလဲ သင်ပေးမယ်၊ သူ့ကိုယ်တိုင်ကလဲ ကြိုးစားသင်ယူ မယ်ဆိုရင် လူ့ရဲ့အသိဉာဏ်ဟာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည့်အတွက် အဆပေါင်းများစွာ တတ်မြောက်လာပြီး ကမ္ဘာကြီးကိုတောင် လိုသလို ဖန်တီးနိုင်ခွင့်ရှိလာမယ်၊ ယနေ့ကမ္ဘာကြီး အစွမ်းကုန်

ပြောင်းလဲပြီး တိုးတက်လာနေတာဟာလဲ လူသားတို့ရဲ့ ဦးနှောက်
 နှင့်အတွေးအခေါ် စွမ်းအားကြောင့်ပါပဲ။ ဒါကြောင့်လူဟာ အရာရာ
 တိုင်းမှာ ကောင်းချင်ပါရက်နှင့် ၊ ကောင်းမှန်းသိပါလျက် ကောင်းတာ
 ကိုမလုပ်ဖြစ်ကြတာဟာ မောဟကြောင့်ပါ။ မောဟဖုံးလွှမ်းမှုကြောင့်
 ဟိရိသြတ္တပွဆိုတဲ့ အရှက်အကြောက်တရား ကင်းမဲ့သွားကြတာ ဖြစ်
 ပါတယ်။ သည်တရားနှစ်ပါးဟာ လူနှင့်တိရစ္ဆာန်တို့ရဲ့ ကွာခြားချက်
 ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မသိမှုဆိုတဲ့ အဝိဇ္ဇာ မောဟကို သိမှုနဲ့
 အနိုင်ယူပြီး လူ့လောကလူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ လူပီသဖို့ရန်
 အတွက် အမြင်မှန်အမြဲရအောင် အရာရာမှာ သတိသပ္ပဇဉ်ဉာဏ်
 အမြဲယှဉ်ပြီး လူသားပီသစွာ လူ့အကျိုးသည်ပိုးနိုင်ကြပါစေလို့
 တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။



အဝေးဆုံးခရီး

- (က) မိုးနဲ့မြေ နီးသလား၊ ဝေးသလား ?
 မိုးနဲ့မြေ မနီးပါ အလွန်ဝေးပါတယ်၊
 သည့်ထက်ဝေးတာ ရှိပါဦးမလား ?
 သူတော်ကောင်းတရားနဲ့ သူယုတ်မာတရား၊
 သည့်ထက်ဝေးပါသေးတယ်။
- (ခ) သမုဒ္ဒရာ ဒီဘက်ကမ်းနဲ့ ဟိုဘက်ကမ်း၊
 နီးသလား၊ ဝေးသလား ?
 သမုဒ္ဒရာ ဒီဘက်ကမ်းနဲ့ ဟိုဘက်ကမ်း
 မနီးပါ အလွန်ဝေးပါတယ်၊
 သည့်ထက်ဝေးတာ ရှိပါဦးမလား ?
 သူတော်ကောင်းတရားနဲ့ သူယုတ်မာတရား
 သည့်ထက်ဝေးပါသေးတယ်။
- (ဂ) နေထွက်ရာနဲ့ နေဝင်ရာ နီးသလား၊ ဝေးသလား ?
 နေထွက်ရာနဲ့ နေဝင်ရာ မနီးပါ ဝေးပါတယ်။
 သည့်ထက်ဝေးတာ ရှိပါဦးမလား ?
 သူတော်ကောင်းတရားနဲ့ သူယုတ်မာတရား၊
 သည့်ထက်ဝေးပါသေးတယ်။
- (ဃ) အဲဒါကြောင့် အဝေးတကာ အဝေးဆုံးဟာ၊
 သူတော်ကောင်းတရားနဲ့ သူယုတ်မာတရား အဝေးဆုံးကို
 သတိထားပြီး မိမိတို့ဘဝမှာ အကောင်းဆုံးတွေရဲ့
 အကောင်းဆုံးအမြင့်မြတ်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြရအောင်
 သူတော်ကောင်းတရားကို ကျိုးစားပွားများကြပါ။

မသေခိုကျင့်ကြံ မြတ်သီလ
~~~~~

လူသားအားလုံးမွေးဖွားလာကြရခြင်းသည် သေကြဖို့ အတွက် ဖြစ်သည်။ မွေးခြင်းနှင့်သေခြင်းသည် နေထွက်ချိန်နှင့် နေဝင်ချိန်ကဲ့သို့ တဆက်တည်းဖြစ်၍ ပြောင်းလဲ၍မရသော နိယာမ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် မွေးပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် သေခြင်း တရားဆီသို့ အလွန်လျင်မြန်သော အရှိန်အဟုန်ဖြင့် အချိန်များစွာ ကို ဖြတ်သန်းဝါးမျိုလျက် အဆုံးအစမရှိသည့် မသေချာမရေရာသော ဘဝဦးတည်ချက်ဖြင့် မရဏလမ်းကို ခရီးပြင်းနှင်လျက်ရှိနေ၏။ ထိုကဲ့သို့ မွေးသည်မှ၊ သေသည်အထိ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားခရီးသွား၍ နေရသော ကာလကိုပင် ဘဝဟု ပညာရှင်အသီးသီးတို့က သတ်မှတ် ခဲ့ကြလေသည်။

ထိုဘဝသည်ပင်လျှင် အလွန်တိုတောင်းလှပါသည်။ “သမုဒ္ဒရာရေမျက်နှာထက် ခဏတက်သည့် ရေပွက်ပမာ တသက်လျာတည်း” ဟူသော အနန္တသူရိယအမတ်ကြီး၏ လင်္ကာမှာ ပါရှိသည့် အတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ် ဘဝဟူသည်မှာ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းတို့၏ အစနှင့်အဆုံးကို သိမ်းကြိုးခေါ်ဝေါ်ခြင်းသာ ဖြစ်သဖြင့် ဘဝဟုဆိုလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ဘယ်ဘဝမှ အနှစ်သာရမရှိ၊ အခိုင်အမာအတည်တကျမရှိပဲ မျက်စိတမှိတ် လျှပ်တပြတ်အတွင်း ထာဝစဉ် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့်

ချမ်းသာဝေးကွာ ဆင်းရဲအစုကြီးသာဖြစ်ကြပြန်၏။ သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် ထိုကဲ့သို့ ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲမှန်းမသိကြသည့်အတွက် တစ်စုံတစ်ခုသောဘဝကို တွယ်တာမြတ်နိုးစွာဖြင့် ဘဝသံသရာရေယာဉ်ကြောဝယ် မျောနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိတို့ရဲ့ လက်ရှိဘဝကို တွယ်တာတပ်မက်စုံမက်နှစ်သက်သော သံယောဇဉ်နှင့် လက်ရှိဘဝကို မစွန့်လွှတ်နိုင်အောင်ရှိကြသည်။ ဥပမာ- ကောက်ရိုးခြောက်ကို မျက်မှန်စိမ်းတပ်ကာ ကြွေးသဖြင့် မြက်ပမာစိတ်မှာထင်၍ ကျွေးသမျှစားရသော ကျွဲ၊ နွား၊ မြင်းကဲ့သို့၎င်း၊ ရွာသူဝက်မိုက်မစင်ကိုကြိုက်သကဲ့သို့၎င်း၊ အမြိုက်တရားရှောင်ကာရှားပြီး ငါးပါးအာရုံမစင်ပုံကိုခုံမင်ကြ သကဲ့သို့ ဘဝကိုရပ်တည်ကြလေကုန်၏။ ထိုကဲ့သို့ ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲမှန်းမသိရှာကြအောင် အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာက ဦးဆောင်၍ သတ္တဝါ အားလုံးတို့ကို လှည့်စားနေကြခြင်းဖြစ်သည်။

သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် အဝိဇ္ဇာက အမှန်ကိုမသိအောင် အမှောင်ဖြင့်ဖုံးအုပ်၍ တဏှာတည်းဟူသော ကျော့ကွင်းဖြင့် အဖမ်းခံကြရပြီး မရဏသေမင်းက အစဉ်ထာဝရ ဝါးမြို့ခြင်းကို အမြဲခံနေကြရသည်။ ဤကဲ့သို့ အမှောင်လမ်းမှာ မျက်စိလည်လမ်းမှားပြီး စမ်းတဝါးဝါးဖြင့် သံသရာခြောက်ကမ်းပါးမှာ မှောက်မှားစွာလျှောက်သွားနေကြသော သတ္တဝါတို့ကို ကယ်တင်လမ်းပြပေး



တော်မူရန်အတွက် မဟာဂရုဏာရှင်ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား ရှင်ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်တော်မူလာခဲ့ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“ဗုဒ္ဓေါလောကေ သမုပ္ပန္နော ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိနံ”

လောက၌ ဗုဒ္ဓရတနာပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်တော်မူလာရခြင်း သည် သတ္တဝါများ အကျိုးစီးပွားချမ်းသာစေဖို့ရန်အတွက် ပွင့်တော် မူလာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ (မဟာဗုဒ္ဓဝင်)

သစ္စာလေးအင် မြတ်ပန်းသဇင်ကို ကိုယ်တော်တိုင်သိမြင် တော်မူခဲ့ပြီးသော ဘုရားရှင်သည် သတ္တလောက-သင်္ခါရလောက- သြကာသလောကတည်းဟူသော လောကသုံးပါး သတ္တဝါများ အတွက် အမှိုက်မှောင်ကင်းပျောက် သစ္စာဉာဏ်အလင်းသို့ ရောက် စေရန်အတွက် တရားဦးဖြစ်သော ဓမ္မစကြာဒေသနာတော်တွင် သီ၊ ပယ်၊ ဆိုက်၊ ပွား၊ လေးပါးသစ္စာတရားမြတ်ဒေသနာတော်ကို ဟောပြော တော်မူခဲ့ရာတွင် ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်းသိဘို့အတွက် “ဇာတိပိဒု၊ ကွာ၊ ဇရာပိဒုက္ခာ” ဇာတိအစဘဝ မွေးဖွားရခြင်းသည်ပင်လျှင် ဒုက္ခဟု ပထမဦးစွာ ပြတော်မူခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ဇာတိဒုက္ခ ရလာသည်နှင့် တပြိုင်နက် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတည်းဟူသော ဒုက္ခအားလုံး ကငွေဒင်္ဂါးတပြား၏ခေါင်းနှင့်ပန်းကဲ့သို့ ခွဲမရဘဲ တပါတည်းကပ် လျက် ပါလာကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဘဝအားလုံးကို ကြောက်မက်ဖွယ်ဘေးဟု ဟောတော်မူလျက် ထိုဘဝအားလုံးမှ လွတ်မြောက်ဖို့ရန် လမ်းစဉ်ကိုပါ ဟောတော်မူ

ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဘဝဒုက္ခအားလုံးမှ ကင်းလွတ်ရာ ချုပ်ငြိမ်းရာ ဖြစ်သော နိရောဓသစ္စာနိဗ္ဗာန်သို့သွားရာ လမ်းကြောင်းဖြစ်သည့် ဂေတိသစ္စာ ခေါ် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်မြတ်တရားကို သံသရာထွက်ရပ် လမ်းစဉ်အဖြစ်ချမှတ်ပေးတော်မူခဲ့ရာ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟုဆိုအပ်သော သိက္ခာသုံးရပ်အကျင့်မြတ်ကိုသာ တွေ့ရှိရပါသည်။ ထိုသိက္ခာသုံးပါးသည် မြတ်ဘုရား၏အဆုံးအမ သာသနာ တော်အစစ်ဖြစ်၍ လိုက်နာကျင့်ကြံသူအားလုံးကို သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကင်းလွတ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော သီလကျင့်စဉ်၊ သမာဓိကျင့်စဉ်၊ ပညာ ကျင့်စဉ်တို့ကို နည်းမှန်လမ်းမှန် လက်တွေ့ကျင့်ကြံနိုင်မှသာ ဘုရားအဆုံးအမသာသနာသည် မိမိတို့၏နှလုံးသားမှာတည်သဖြင့် ဝိဇ္ဇာဟူသောအသိနှင့်စရဏဟူသောအကျင့်နှစ်ပါးနှင့်ပြည့်စုံပြီး ဘဝ၊ ဒုက္ခ အားလုံးတို့မှ ချုပ်ငြိမ်းရာ သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားစံစား နိုင်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်မရောက်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ဘဝသံသရာကျင်လေရာ၌ မည်သူမျှ စိတ်မချရသေးပေ။ ယူဘဝမဂ် ဉာဏ်မရရှိသေးလျှင် ပရမ်းပတာကျရောက်တတ်သည့် ဝိနိပါတိက ဘေးဟုဆိုအပ်သော အပါယ်လေးပါးသို့ အချိန်မရွေးကျရောက်နိုင် သဖြင့် ကြောက်စရာကောင်းလှပါသည်။

“သစ္စာမသိ၊ ဒိဋ္ဌိမက္ခာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်မှာလျှင်၊  
 လူတွင်စင်ကြော၊ နတ်မှာသိကြား၊  
 မိုးဖျားဩဇာ ဖြစ်တုံပါလည်း  
 ခန္ဓာမမြီ ကုသိုလ်စဲက ရောက်မြီပယ်ရွာ မလွဲသာတည်း”  
 (မာယဒေဝလင်္ကာ)

ထို့ကြောင့် သတ္တဝါအားလုံးသည် သစ္စာမသိဒိဋ္ဌိမက္ခာလျှင် ရဟတ်ခြားပမာ မရပ်မနားတသွားထဲသွားပြီး ဘဝသံသရာခရီးကြမ်း ကိုဆက်လက်ခရီးနှင့်နေကြရအုံးမည်ဖြစ်သည်။ တခါတရံကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးကြောင့် အထက်တန်းကောင်းသောဘဝကိုရရှိပြီး တစ်ခါ တစ်ရံအကုသိုလ်ကံအကျိုးပေးကြောင့် အောက်တန်းကျသည့် မကောင်းသောဘဝကို ရောက်ရတတ်ပြန်သည်။ အပယ်လေးဘုံသို့ တခေါက်ကျရောက်က အထက်တန်းဘဝကို ပြန်တက်နိုင်ဘို့ရန် လွန်စွာခက်ခဲလှပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ သံသရာ တစ်ခွင်ကျင်လည်ရာ တွင် အပါယ်သံသရာမှ လွတ်ကင်းပြီး လူ၊ နတ်၊ ဩဇာဟုခေါ်ဆိုအပ် သောအထက် ဘဝသံသရာတွင် ကျင်လည်ရခြင်းကသာ ဘဝကောင်းအဖြစ်အရတော်ပြီး သံသရာပင်လယ်ရေ ယာဉ်ကြော ဝယ်မျောရတာခြင်းအတူတူပင်ဖြစ်လင့်ကစား မြှုပ်မျောထက် ပေါ်မျောကသက်သာခွင့်ရရှိပေအုံးမည်။ ထိုကဲ့သို့ကုသိုလ် ကံကောင်းထောက်မသဖြင့် အထက်သံသရာသို့ ရောက်ရှိခိုက် အောက်သို့ပြန်လည်မကျနိုင်ရန် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာဟုခေါ်ဆို အပ်သော ကုသလကမ္မပထတရားများကို အထူးကြိုးစားပွားများ



ထားကြတို့လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ မိမိတို့၏ ဘဝရှေ့ရေးအတွက် စိတ်အေးကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့ပိုင်သောကိုယ်ပိုင်အချိန်များကို အလဟဿအကျိုးမရှိအောင် ဖြုန်းတီးမပစ်ပဲ ယခုလို မနုဿတ္တဘာဝဒုလ္လဘ ဟုဆိုအပ်သောအလွန်ရဲခဲသည့်လူ့ဘဝ အခွင့်ကောင်းအခါကောင်းကို ရခိုက်မှာကြုံရခဲသောဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာတော်ကြီး ပွင့်လင်းရာအခါကာလသမယနှင့်ဆုံရခိုက်မှာ သူတော်ကောင်းတရားများကိုလည်း ကြားနာနေကြပြီမို့ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရား လက်သန်စွာထားပြီး မမှိတ်မသုန် ယုံကြည်စွာဖြင့် ကိုယ်အားစိတ်အားစွမ်းပကားတို့ကို အမျိုးဘာသာသာသနာအတွက် အပြည့်အဝအသုံးချလျက် မိမိတို့၏ဘဝကို လှသထက်လှအောင် ဖန်တီးနိုင်ဖို့လိုပါသည်။ လူသားများသည် မိမိ တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အလှကို ဘဝအလှဖန်တီးရှင်များအဖြစ် ခံယူ၍ “စိတ်ကိုလည်းပြင် ရုပ်လည်းပြင် ပြင်ဆင်တိုင်းရ ရှုတိုင်းလှ သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မည်” ဟူသော လင်္ကာအတိုင်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ မသေခင်မှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ကြစေရန် သတိပေးနှိုးဆော်အပ် ပါသည်။

သို့မှသာ တဆင့်ထက်တဆင့် မြင့်သထက်မြင့်ပြီး အထက်သံသရာထွက်ရပ်လမ်းမှ နိဗ္ဗာန်နန်းသို့ စံမြန်းရောက်ရှိနိုင်ကြပြီး သံသရာဘဝဇာတ်သိမ်း၍ ဒုက္ခအားလုံးမှ ချုပ်ငြိမ်းနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့်ပြည့်စုံသောသူသည် အပါယ်တံခါးပိတ်

၍ နိဗ္ဗာန်တံခါးပွင့်ကာ နတ်ရွာသူကတိသို့ ရောက်စေနိုင်သည်ဟူသော မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူသော ဒေသနာအရ မိမိတို့၏ ဘဝစိတ်ချကြရစေရန်အတွက် ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲအောင်အသက်ထက်ဆုံးစောင့်ထိန်းကြဖို့လိုအပ်ပါသည်။ လောက၌ သီလထက်ကောင်းသောအရာမရှိသလို သီလထက်အားကိုးရာမရှိသည့်ပြင် အရှုပ်အရှင်းပြဿနာအားလုံးကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းနိုင်သော အကောင်းဆုံးအရာသည် သီလတရားသာဖြစ်သဖြင့် သီလကို အသက်နှင့်ထပ်တူ မြတ်နိုး၍ မိမိ၏ပစ္စုပ္ပန်သံသရာနှစ်ဖြာအကျိုးပွားတိုးစေခြင်းငှာ ယနေ့ကစ၍ သရဏဂုဏ်သုံးပါးနှင့် တကွငါးပါးသီလကို အဖိုးများစွာ ထိုက်တန်သော မနောမယပြည်တန်ပတ္တမြားရတနာကဲ့သို့ စိတ်မှာထား၍ မြတ်နိုးစွာကျင့်ကြံပွားများကြပါဟု အထူးတိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ “ဓမ္မပါလ” တရားကို စောင့်သောသူကို တရားကပြန်လည်စောင့်ရှောက်ဖို့ရန် နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

- အခွင့်ကောင်းအခါကောင်းကို လက်လွှတ်မခံပါနှင့်။
- အသေမဦးခင် တရားဦးအောင် အားထုတ်ပါ။
- ရင်ဝလှံစူး ထိပ်ဦးမီးလောင်သည်ကို ဂရုမစိုက်ပါနှင့်။
- တရားထူးရအောင် အားထုတ်ဖို့ မြတ်ဗုဒ္ဓတိုက်တွန်းခဲ့သည်
- အချိန်မရွေး သေနိုင်သည်။ အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည်။
- အပါယ်တံခါးပိတ်မှ စိတ်ချရမည်ဖြစ်သဖြင့်
- အပါယ်တံခါးပိတ်သည်အထိ စိတ်ချရအောင် သီလလုံခြုံ
- အောင်ထိန်းပါ။ သောတာပန်ဖြစ်မှ ငါးပါးသီလလုံးဝပြည့်စုံသည်။



- တရားကိုစောင့်မှ တရားကပြန်စောင့်ရှောက်မည်။
- အချိန်ကို စိန်ရွှေရတနာကဲ့သို့ အသုံးချပြီး ဓမ္မကိုကျင့်သုံးပါ
- မြတ်ဓမ္မသည်သာ မိမိတို့၏အားကိုးရာအစစ်ဖြစ်သည်။
- လက်ရှိအချိန်ကို နိဗ္ဗာန်အထိ အကျိုးရှိအောင် အသုံးချပါ။
- ယခုအချိန်ထက်ကောင်းသောအချိန်မရှိ။

### “လူ့ဘဝ၏အနှစ်သာရ ငါးပါးသီလဖြည့်ကျင့်ခြင်း”

သီလဆိုတဲ့ပုဒ်ဟာ သိတ ဆိုတဲ့ဦးခေါင်းက ဆင်းသက်လာတဲ့အတွက် လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဦးခေါင်းဟာ အရေးကြီးသလိုပဲ ဦးခေါင်းဖြတ်တဲ့လူဟာ အသက်မရှင်နိုင်ပါဘူး။ ရခဲတဲ့လူ့ဘဝမှာလဲ သီလတရားသာမရှိရင် သေတာနဲ့အတူတူပါပဲ။ ဒါကြောင့်သက်ရှိထင်ရှားဖြစ်ပြီး ဘဝရှင်သန်လျက်ရှိနေတဲ့သူများဟာ ငါးပါးသီလဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို မလွှဲမသွေလိုက်နာကျင့်သုံးဘို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ငါးပါးသီလနှင့် လူဟာခွဲလို့မရပါဘူး။ အကယ်၍ ငါးပါးသီလမလုံတဲ့သူဟာလဲ လူမပီသသလို သီလလုံမှလဲ လူစင်စစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ငါးပါးသီလကို လူတိုင်း ကျင့်ရမဲ့လူ့တာဝန်အရေးငါးပါးဆိုရင်လဲ မမှားပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီသီလငါးပါးဟာ လူတိုင်းအတွက် မဖြစ်မနေကျင့်ကြံရမှာမို့ပါဘဲ။ အရေးငါးပါးကတော့လောကထဲမှာလူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် လူ့လောကအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ဗလငါးတန်ဆိုတဲ့ စွမ်းအင်ငါးပါးနဲ့လဲပြည့်စုံဘို့လဲလိုအပ်ပါတယ်။ဒါမှ လောကီလောကုတ္တရာ အောင်မြင်ရေးမှာ

ကျိုးစားအားထုတ်ဖို့ လွယ်ကူစွာပေါက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။  
အဲဒါကြောင့် လူတိုင်းအတွက်အရေးကြီးတဲ့အရေးငါးပါး ဖြစ်ပါတယ်။  
အဲဒီအရေးငါးပါးကတော့- (၁) ကျန်းမာရေး

(၂) စီးပွားရေး

(၃) အိမ်ထောင်ရေး

(၄) လူမှုရေး

(၅) ပညာရေး တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

လူတယောက်ဟာကျမ္မာရေးသုခနှင့်ပြည့်ဝဖို့အတွက်  
“ပါဏာတိပါတ” သိက္ခာပုဒ်ကို လုံခြုံအောင်စောင့်ထိန်းရပါမယ်။  
သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဆိုတဲ့ ပါဏာတိပါတကံ ကို  
လုံအောင်ထိန်းနိုင်တဲ့သူများဟာ ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်းမှာ  
အနာရောဂါကင်းဝေးပြီး ကျမ္မာရေးကောင်းမွန်နိုင်တဲ့အတွက်  
“အာရောဂျပရမံလာဘာ” ကျမ္မာချမ်းသာခြင်းဆိုတဲ့ အလွန်မြတ်တဲ့  
လာဘ်လာဘကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ သူတပါးဥစ္စာကို မတရားယူခြင်း  
ဆိုတဲ့ အာဒိန္နဒါနကံကိုစောင့်ထိန်းတဲ့သူတိုင်းဟာ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့  
ပစ္စည်းဥစ္စာများ ကာလခိုင်မြဲပြီး ရန်သူမျိုးငါးပါးဘေးမှ ကင်းဝေးပြီး  
စီးပွားဥစ္စာရှာဖွေရာမှာ လွယ်ကူချောမောပြီး ဥစ္စာပြည့်စုံကြွယ်ဝ  
ချမ်းသာနိုင်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးသားမယားကို ပြစ်မှားခြင်းမှ  
ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဆိုတဲ့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံ လုံခြုံသူများဟာလဲ  
ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်းမှာ အိမ်ထောင်ရေးမိသားစုပြဿနာအရှုပ်

အထွေးများ ကင်းဝေးပြီး ကောင်းမြတ်တင့်တယ်တဲ့ ဘဝကိုရရှိပြီး အလွန်သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးသူခကို ပြည့်ပြည့်ဝဝခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိသားစုဘဝသာယာလှပရေးကို အလိုရှိသော သူဟာ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရဆိုတဲ့ကံကို လုံခြုံအောင်ထိမ်းသိမ်းရပါမည်။ နောက်ပြီး လူပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ အများစုရဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ခံယူရပြီး ဩဇာတိက္ကမညောင်းသူ ပြောတိုင်း ဆိုတိုင်း အောင်မြင်သူတယောက်ဖြစ်ဖို့ရန်လဲ မဟုတ်မမှန်ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဆိုတဲ့ မုသာဝါဒကံကို စောင့်ထိန်းရမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အရာရာမှန်ကန်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့လူရဲ့ စကားကို အများက လေးစားကြည်ညိုပြီး သစ္စာစကားများဖြစ်တဲ့ အတွက် အရာရာအောင်မြင်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ “အကုသိုလ်အရာ မုသာဝါဒါနှင့် ကုသိုလ်အရာ သစ္စာဝါစာ အလေးဆုံးသာတည့်” ဆိုတဲ့ မာဂဒေဝလင်္ကာအတိုင်း အမှန်စကားပြောကြားနေတဲ့ သူရဲ့ စကားများဟာ မိုးကြိုးသွားကဲ့သို့ ထက်မြက်စူးရှပြင်းထန်လှပါတယ်။ သစ္စာစကားဟာ အဆိပ်သင့်တဲ့သူကိုယ်လဲ အဆိပ်ပြေစေပြီး အန္တရာယ်အပေါင်းမှကင်းစေပြီး သေမဲ့သူကိုလဲ မသေဘဲအသက်ကို ရှည်စေနိုင်တဲ့ သာဓကတွေများစွာရှိပါတယ်။ “မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော်များဟာ နုစဉ်အခါ ပါရမီဖြည့်စဉ်တုန်းက အခြားအခြားကံများကို အခြေအနေအရတစ်ခါတစ်ရံ ကျူးလွန်ခဲ့သော်



လည်း မုသာဝါဒကံကိုတော့ ဘယ်တော့မှ မဖောက်ဖျက်ဘဲ  
 အမြဲတန်း လုံအောင်ထိန်းနိုင်ခဲ့တယ်လို့ ကျမ်းပြုအကျော်တောင်  
 မြို့မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီးရေးတာကို ဖတ်ဖူးခဲ့ပါတယ်။  
 အချို့မိဘများ ကိုယ့်သားသမီးကိုပင် ပြောဆိုဆုံးမလို့မရတာ  
 နားမထောင်တာတွေလဲ မုသာဝါဒကံကို ကျူးလွန်ခဲ့မိလို့ ဩဇာ  
 မညောင်းရခြင်းရဲ့ အကျိုးဆက်တွေပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်  
 မုသာဝါဒသမားများဟာဖြစ်လေရာဘဝတိုင်းမှာ လူအယုံအကြည်  
 ကင်းမဲ့ပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးများ လွဲချော်တတ်တာမို့ ဒီကံကိုလုံအောင်  
 ထိန်းပြီး လူမှုရေးမှာ အောင်မြင်စွာ အဆင်ပြေတဲ့လူတစ်ယောက်  
 ဖြစ်ဖို့အတွက် မုသာဝါဒကံကို အထူးရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။  
 လောကမှာ လူမှုရေးအဆင်ပြေရုံတင်မကပဲ ပညာရေ မြင့်မားရေး  
 အတွက် မူးယစ်ဆေးဝါးသေရည် အရက်သောက်သုံးခြင်းမှ  
 ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဆိုတဲ့သူရာမေရယကံကိုစောင့်ထိန်းဖို့ရန်လဲအရေးကြီး  
 ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးမှန်သမျှဟာ သုံးတဲ့သူရဲ့ စိတ်ကို မူးယစ်  
 ထုံထိုင်းစေတဲ့အတွက် ဉာဏ်ပညာကင်းဝေးပြီး အသိဉာဏ်ကို  
 မောဟဖုံးလွှမ်းစေတဲ့အတွက် အမှန်တရားကို ပိတ်ဆီးစေနိုင်  
 ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးသုံးသူရဲ့စိတ်ဟာ ပင်ကိုယ်သဘောပျောက်ပြီး  
 တော့ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲကြသူများ၏ စိတ်သည် အမှန်တရားကို  
 မမြင်ဘဲအရာရာကို အမှားမှား အယွင်းယွင်းဖြင့်သာ မြင်တွေ့တတ်  
 ပါသည်။ မူးယစ်နေသောသူ၏ စိတ်သည် ကုသိုလ်တရားများ  
 ကိုမေ့လျော့နေပြီးအကုသိုလ်ကိုသာ ကြံရွယ်လုပ်ဆောင်နေတတ်

ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် အရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့တဲ့ သီလလေးပါးကို ကျိုးပေါက်စေနိုင်သည့်အတွက် ဒီသူရာမေရယကံဟာ အကုသိုလ် တရားတို့၏ အဓိကအခြေခံပင်ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ သာမန် အချိန်တွင် အကုသိုလ်အမှုကို ပြုလုပ်ရန် ဝန်လေးနေတတ်ကြပေ မယ့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမိပြီး လျှင်တော့ မည်သည့်အကုသိုလ်ကိုမဆို ယုတ်စွာအဆုံး မိဘ၊သားသမီးများကိုပင် စော်ကားသတ်ဖြတ်လို သော စိတ်ရှူးစိတ်မိုက်များဝင်လာတတ်သဖြင့် အလွန်တရာ ကြောက်စရာကောင်းလှပါတယ်။ ထို့ကြောင့်အမှားကိုအမှန်၊ အမှန်ကိုအမှားစိတ်များကို ပြောင်းပြန်ဖြစ်အောင် မှောက်မှား စေနိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါးကို သောက်သုံးခြင်း မှ လုံးဝရှောင်ရှား ရပါမယ်။ ၎င်းသူရာမေရယကံကို စောင့်ထိန်းသောသူသည်ဉာဏ် အမြင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သောကြောင့် ဉာဏ်ပညာအားလုံးတို့ရဲ့ တိုးပွားရာတိုးပွားကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဉာဏ်ပညာအားလုံးတို့လဲ တိုးတက်ပြီး အထက်တန်းသို့ တက်လှမ်းနိုင်ပါသည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း လူ့တာဝန်အရေးငါးပါးစလုံးတွင် အဆင့် မြင့်မြင့်ဖြစ်ပြီး အောက်ကျနောက်ကျမဖြစ်စေရဘဲ အထက်တန်း ကျကျဖြစ်စေရန်အတွက် ငါးပါးသီလကိုအဖြူစင်ဆုံးအသန့်ရှင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းအပ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်၏ ငါးပါးသီလ လုံခြုံသည် မလုံခြုံသည်ကို ၎င်း၏အကျိုးပေးများကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အကဲဖြတ်မိနိုင်ပါတယ်။ ငါးပါးသီလကို တကယ်ပြည့်ဝစွာလုံခြုံသူသည် လက်ရှိဘဝမှာပင် ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်ခြင်း၊ နာမည်ကောင်း သတင်းကျော်ကြားခြင်း၊ နေရာတကာအရေးပါအရာရောက်ပြီး လူရာဝင်ခြင်း၊ စိတ်နှလုံးကြည်လင်အေးမြ၍ မျက်နှာအဆင်းရွှင်လန်း ပြီး လူချစ်လူခင်လည်းပေါများခြင်းစတဲ့ ကောင်းကျိုးတရားများရ စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ အတိတ်ကံအကျိုးပေးမကောင်းသည့် အတွက် အနိမ့်ဆုံး၊ အဆင်းရဲဆုံးဘဝသို့ ရောက်ရှိနေစေကာမူ ထိုသူ သည် သီလကို စတင်စောင့်ထိန်းသည့်အချိန်မှစ၍ အထက်ပါအကျိုး တရားများကို အတိုင်းအတာတခုအထိ ရရှိခံစားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သီလဆိုတာ လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ အဆင့်တန်း မရွေး ဘယ်နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားဘဲဖြစ်ဖြစ် သီလကိုလုံခြုံအောင် ကျင့်လျှင်တော့ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး၊ တမလွန်အကျိုး၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ များကို ဧကန်ရစေနိုင်တဲ့အတွက် ယခုမှစပြီး ကိုယ့်ကျင့်သီလတရား ကို ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရားထက်သန်စွာဖြင့် ဖြည့်ကျင့်ကြပါလို့ မေတ္တာ ရှေ့ထားပြီး အထူးတိုက်တွန်းလိုက်ရပါတယ်။

သီလဟူသည် ကုသိုလ်တရားအားလုံးတို့၏ အမွန်အစ အခြေခံမူလဖြစ်ပေသည်။ ကုသိုလ်တရားဟူသည် သီလနှင့်ကင်း၍ မရနိုင်ပါ။ သီလရှိသောသူသည် လိုရာဆန္ဒနှင့်လုံးဝပြည့်စုံစေနိုင်



သည်ဟု ဘုရားတော်မူခဲ့သည်။ သီလဟူသည်မှာ ကာယကံ၊ ဝစီကံ တို့ကို စိတ်ဖြင့်ထိန်းချုပ်ရသော အလုပ်ဖြစ်သဖြင့် သာမန်အားဖြင့် လွယ်သည်ဟုထင်ရသော်လည်း တကယ်လက်တွေ့ကျင့်လျှင် ခက်ခဲကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာ ကိုယ်နှင့်နှုတ်သည် စိတ်၏ဦးဆောင်မှုအတိုင်း လိုက်ပါပြောဆိုပြုလုပ်နေကြရသဖြင့် အလွန်ထိမ်းရခက်ပြီး မျက်စိတမိတ်လျှပ်တပျတ်အတွင်း ကုဋေသိန်းနှင့် ချီ၍ ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသဖြင့် အလွန်လျင်မြန်သော စိတ်ကို လိုသလို ထိန်းသိမ်းဘို့ရန် ခက်ခဲသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် “ပါပသွံရမတိမနော” စိတ်သည် အကုသိုလ်၌သာမွေ့လျော်ပျော်ပိုက်သည်ဖြစ်သဖြင့် ကုသိုလ်တရားအားလုံး၏ အစဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ဝင်ရာပထမဦးဆုံးသီလတံခါးပေါက်ဖြစ်သည့် ကျင့်စဉ်ကို လွယ်ကူစွာ မကျင့်နိုင်ကြပါ။

ယေဘုယျအားဖြင့် စာရိတ္တသီလနှင့် ဝါရိတ္တသီလဟု နှစ်မျိုးကွဲပြားပါသည်။ လုပ်သင့်သည်တို့ကို လုပ်သည်ကို စာရိတ္တသီလဟု ခေါ်ပြီး မလုပ်သင့်သည်ကို ရှောင်ရှားသောသီလကို ဝါရိတ္တသီလဟု ခေါ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆောင်သီလနှင့် ရှောင်သီလတို့ဖြစ်သည်။ သိင်္ဂီလောဝါဒသုတ် မင်္ဂလသုတ်စသော ဘုရားလောင်းဟောကြားထားသည့် ကျင့်ဝတ်များပါဝင်သည်။ လူတိုင်းလိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် မိဘဝတ္တရား၊ သားသမီးဝတ္တရား၊ ဆရာဝတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ လင်ဝတ်တရား၊ မယားဝတ်တရားစတဲ့ ကျင့်ဝတ်လူမှု

စည်းမျဉ်းများနှင့်အတူ ကာလဒေသအလိုက် အများကလက်ခံထားကြသည့် လူမှုဆက်ဆံရေး ယဉ်ကျေးမှုများကိုတော့ စာရိတ္တသီလဟု ခေါ်ပါသည်။ ၎င်းစာရိတ္တသီလသည်လည်း လောကီနယ်ဖြစ်သည့် မည်သည့်တိုင်းနိုင်ငံလူမျိုးမဆိုမှာ လူတော်လူကောင်းဖြစ်သော လူသားတစ်ယောက်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ အထက်ပါ ကျင့်ဝတ်နှင့်ပြည့်စုံသော တိုင်းပြည်နိုင်ငံလူသားတို့၌ ကြီးပွားတိုးတက်ချမ်းသာ၍ စာရိတ္တသီလမှမရှိ သာ လူတရောက်အနေဖြင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင်းမှ လောကဓမ္မ နှစ်ဖြာတို့မှာ အိန္ဒြေရရ ကျက်သရေရှိရှိ ရပ်တည်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

အဓိကအရေးကြီးဆုံးမှာ စာရိတ္တသီလပြု ချ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက မလုပ်ရဟုသတ်မှတ်ထားခဲ့သောအရာများကို မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရန်သာဖြစ်၏။ လူများအတွက် ငါးပါးသီလသည် ရှောင်ရန်ဖြစ်၏။ အကယ်၍ မရှောင်ဘဲကြူးလွန်လျှင် ကမ္မပထ မြောက်က အပယ်ဒုဂ္ဂတိသို့ လားရောက်ရတော့၏။ ထို့ကြောင့် လူမှန်လျှင် ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲမြံအောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းရ၏။ သီလအကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် အသေးစိတ်လေ့လာထားရမည်။ နားလည်သည့်အတိုင်း ငါးပါးသီလကို စနစ်တကျလက်တွေ့ကျင့်သုံးရမည်။ ငါးပါးသီလကို လုံခြုံစွာစောင့်ထိန်းနိုင်လျှင် အပယ်ဘေးမှကင်းဝေး၍ နတ်ရွာသုဂတိသို့ သေချာပေါက်ရောက်၏။ သေခါနီးကာလ၌လဲ မတွေမဝေသေရ၏။ (ဆိုလိုသည်မှာ သေချင်းဆိုးမျိုး အကာလမရဏတို့မှ ကင်းလွတ်နိုင်၏ဟူလို) လက်ရှိဘဝတွင်လည်း



စီးပွားတိုးတက်ခြင်း၊ ဂုဏ်သတင်းကျော်ဇောခြင်း၊ မျက်နှာကြည်လင်စွာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းပတ်ဝန်းကျင်ထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းစတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတရားများကို မြေကြီးလက်ခပ်မလွဲ သေချာပေါက်မလွဲမသွေခံစားရပါမယ်။ သီလမလုံဘဲ ငါးပါးသီလထဲက တပါးပါးကို ချိုးဖောက်ရင်တောင် သက်ဆိုင်ရာမကောင်းမှုအကျိုးပေးကို မုချခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် လူတော်တော်များများဟာ စိတ်ဓါတ်ရော့ရော့ရဲရဲ သဒ္ဓါဝိရှိယပေါ့ပေါ့ဆဆနှင့် ငါးပါးသီလကို ကိုယ်နှင့်မဆိုင်ဘဲ သာမန်လိုသဘောထားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ အလွန်မှားယွင်းတဲ့ အချက်ပါ။ တကယ်တော့ ငါးပါးသီလကို လုံသလိုလိုနှင့် မလုံတာတွေအများကြီးပါတဲ့။ ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ ကိုယ့်သက်တန်းတစ်လျှောက်မှာ ငါဟာဘယ်နှစ်ရက်လောက် ငါးပါးသီလကို မကျိုးမပေါက် မပြောက်မကြားအောင် စောင့်ထိန်းနိုင်ခဲ့ပါသလဲ ?ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မေးကြည့်စေချင်ပါတယ်။ မရေရာတဲ့ အဖြေသာထွက်မှာပါ။ ကိုယ်ကလဲ လူဖြစ်ပြီး ယခုလို ဘုရားသာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့နေရပါလျက်နဲ့ ဘုရားဟောကြားတဲ့ တရားတော်တွေထဲက အစဦးဆုံးကျင့်ရမဲ့ သီလကျင့်စဉ်ကို တောင်မှ ငါ့မှာ ပြည်စုံအောင်မဖြည့်ရသေးပါလားဆိုတဲ့ နောင်တနှင့် ယှဉ်တဲ့ အဖြေသာထွက်လာမှာပါ။ အဆောက်အဦရဲ့ အပေါ်ဆင့် အမြင့်ဆုံးကိုရောက်ဖို့ အောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ လှေကားထစ်ကိုမှ မနင်းမိသေးရင် မလွယ်ပါဘူး။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ သာသနာမှာ အရေးကြီးဆုံး အစဉ်အတိုင်းလိုက်နာစရာသိက္ခာသုံးပါးထဲမှာ သီလကိုမှ မကျင့်နိုင် သေးတဲ့ငါဟာ သမာဓိပညာဝိပသနာတွေနဲ့ဆိုရင် အဝေးကြီးလိုပါ သေးလားလို့ ကိုယ့်ကိုကို သတိပေး . . . စေခြင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အချို့က ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒို့က ရိပ်သာတွေ အဓိဋ္ဌာန်းစခန်းတွေ ဝင်ပြီး တရားအားထုတ်နေကြတာ သီလလောက်တော့ ဒို့နိုင်ပါတယ် လို့ မိတ်ဆွေအခုလောက်တရားတွေအားထုတ်နေတာ တရားထူး ရပြီးပလားလို့ ပြန်မေးရမှာပါ။ ဒီလောက်ကြိုးစားပါရဲ့နဲ့ တရားထူး မရသေးတာဟာ သီလအခြေခံအင်အားနည်းနေသေးလို့ပါလို့ ပြန်ဖြေရမှာပါဘဲ။ နောက်ပြီးတရားအားထုတ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တချို့ ကို ပြောရရင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပြီး အပီယ်လေးပါး တံခါးပိတ်ချင်လို့ဘဲမဟုတ်လား။ ဒါလဲအနည်းဆုံးသောတာပတ္တိမဂ် လို့ခေါ်တဲ့ သောတာပန်ဖြစ်ရင်အပယ်တံခါးပိတ်ပြီး အပီယ်တံခါး ပိတ်ထားကလဲ ဒီငြိန့်ဝိစိကိစ္ဆာကိုပယ်သတ်ပြီး ငါးပါးသီလလုံးဝလုံ သွားလို့ပါ။ ဒါဆိုရင်ဒီနေရာမှာ တရားအားထုတ်ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ် ချက်ဟာ ငါးပါးသီလလုံအောင်ထုတ်ကာလို့ ပြောရင်တောင်မဖြစ်နိုင် ဘူးလား။ အမှန်တော့ ဒီသီလတရားဟာ အသက်နဲ့ထပ်တူချစ်မြတ် နှိုးရမဲ့တရားပါ ဘုရားအရိယာသူတော်ကောင်းတွေဟာ ကျူးလွန် စရာ သီလနှင့်အသက်တခုလုပ်မှ ရတော့မဲ့အနေအထားမှာရှိရင် သီလကို မချိုးဘဲ မိမိအသက်ကိုသာ အသေခံပြီး စောင့်ထိန်းခဲ့ရပါ တယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့အတုယူလိုက်နာစရာပါဘဲ။

ဒါပေမဲ့ အသက်အသေခံကြပေမဲ့ သီလတန်းကြောင့် အသက်က မသေဘဲ ပိုပြီးတောင်ရှည်ခဲ့ကြပါသေးတယ်။ ဓမ္မပါလ ဆိုတဲ့အတိုင်း သီလကိုတကယ်ချစ်ရင် သီလတရားကလည်း လူကို တကယ်ချစ်ပြီး ပြန်စောင့်ရှောက်ပါလိမ့်မယ်။ ဝတ္ထုသာမက တွေ အထောက်အထားတွေမြောက်မြားစွာရှိပါတယ်။ အချို့ကပြောနိုင် ပါသေးတယ်။ လူသားတွေအနေနဲ့ သီလကျင့်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင် ဘူးလို့။ ဒီလိုမထင်ပါနဲ့။ သင်သာတကယ်လက်တွေ့ သီလကို ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝဟာ သတ္တိရှိလာပြီး အမြောက်တရား အမြောက်တရားတွေကို ဂရုမစိုက်တော့ဘဲ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်နဲ့ လောကဓံတရားတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ လောကကြီး အတွက် ကိုက်ကျိုးစွန့်လွှတ်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ သင်ဟာလူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီး မိမိအတွက်ရော ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ လွန်စွာတန်ဖိုးရှိတဲ့ လူ့တာဝန်ကို ကျေပွန် တဲ့သူတယောက်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

### ❖ ငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ် ❖

ငြိမ်းချမ်းသောဘဝကို အမှန်တကယ်လိုချင်သူများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးရမည့် ကျင့်စဉ်ကိုမဖြစ်မနေ ကျင့်ဖို့လိုအပ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းသောလမ်းစဉ်နှင့် မငြိမ်းချမ်းသောလမ်းစဉ်နှစ်ခုရှိရာတွင် ငြိမ်းချမ်းရေးကို တကယ်ပေးစွမ်းနိုင်သော စစ်မှန်သည့်လမ်းစဉ်



ကိုလိုက်ပြီး ကျင့်ကြံပွားများဘို့ လိုအပ်ပါ၏။ လမ်းစဉ်မှန်၊ ကျင့်နည်းမှန်ကန်မှသာ မိမိလိုချင်သော ချမ်းသာကို အမှန်တကယ်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်

- ၁။ ကျင့်စဉ်မှန်ဘို့ လိုသည်။
- ၂။ ကျင့်စဉ်အတိုင်းလက်တွေ့ကျင့်သုံးဖို့လိုသည်။
- ၃။ ထိုသို့လက်တွေ့ကျင့်သဖြင့်ရလာသော အကျင့်မှန်ကိုမိမိပတ်ဝန်းကျင်အား ဖြန့်ဝေပြီးမျှဝေခံစားနိုင်အောင်ကြိုးစားဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြန့်ဝေရာမှာ မိမိအတွက်ဟူသော ဦးတည်ချက်မဟုတ်ပဲ အမှန်တရားနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို အလိုရှိသောသူများအား ငြိမ်းချမ်းရေးရနိုင်စေရန် ဖြန့်ဝေလိုသော မှန်ကန်သည့်စေတနာထားရှိရန် အဓိကလိုအပ်သည်။

သို့မှသာ မိမိမှာတာဝန်ကျေမည်ဖြစ်သည်။

အမှန်တကယ်ငြိမ်းချမ်းသော ဘဝတစ်ခုဖန်တီးတည်ဆောက်ဖို့ရာမှာ အနီးကပ်ပတ်ဝန်းကျင်သည် အလွန်အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှာရှိပါသည်။ လူ့ဘဝသို့ရောက်ရှိလာသော လူသားအားလုံးမှာ မွေးရာပါမလွဲမသွေဆောင်ရွက်ရမည့် အဓိကတာဝန်ကြီးနှစ်ရပ်ပါလာ၏။ ပထမတာဝန်မှာ မိမိဘဝကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ဒုတိယတာဝန်မှာ မိမိဘဝကို အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ရင်းဖြင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုလဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပံ့ပိုးကူညီကာ စောင့်ရှောက်သွား

ရမည့် တာဝန်နှစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။

“အများအကျိုးဆောင်ကို ယ့် အကျိုးအောင်” ဟူသည့် စကားမှာ အမှန်တကယ် စိတ်ထားမြင့်မြတ်၍ အများအကျိုးဆောင် လိုသူများအတွက် မိမိအကျိုးသည် “ကျွဲကူးရေပါ” သဘောမျိုးမလွဲ မသွေအောင်မြင်ရ မည်ကို ပြသောစကားပုံဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အတ္တဟိတ၊ ပရဟိတ ဟူသော အကျိုးနှစ်ရပ်လုံးကို တထပ်တည်းကြ အောင်ကျင့်ကြံနိုင်မှသာ မှန်ကန်သောလမ်းစဉ်ဖြစ်၍ လူသား အားလုံး ငြိမ်းချမ်းသောဘဝကို အမှန်တကယ်ရကြမည်ဖြစ်သည်။

လူသားတိုင်းကိုယ်ကျင့်တရားကို မြင့်မားအောင် ကျိုးစား အားထုတ်ခြင်းသည် မိမိဘဝကို တာဝန်ကျေရာရောက်ပါ၏။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အမြင့်မားဆုံးနှင့်အဓိကအကျဆုံးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် သီလသိက္ခာကို စင်ကြယ်စွာစောင့်ထိမ်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သီလနှင့်ပြည့်စုံသောဘဝသည်သာ လောကမှာ အမြင့်မြတ် ဆုံးအကောင်းဆုံးအသာဆုံးဖြစ်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ နှင့်ပြည့်စုံသူသာ လူ့ဘဝ၏တာဝန်ကျေပွန်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ သို့သော် ဒီမ္မနှင့်မပြီးပြည့်စုံသေးပေ၊ ဒုတိယတာဝန်အရ မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလဲ အကောင်းဘက်ရောက်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ရပေအုံးမည်ဖြစ်သည်။

လူဟူသည်မှာ တစ်ယောက်တည်းနေလို့မရ မွေးဖွားလာ တည်းက အမိအဖ နှစ်ပါးနှင့်ပေါင်းစပ်ယှဉ်တွဲကာ မွေးဖွားလာပြီး အဖိုးအဖွားဆွေမျိုးညီအစ်ကိုမောင်နှမစသည်ဖြင့် အသိုင်းအဝိုင်း

အဆောက်အအုံတခုရှိမြီပင်ဖြစ်၏။ သူတို့၏ အပြန်အလှန် အညမညသဘောတရားအရ လူနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျေးဇူးပြုနေ ထိုင်လျက်ရှိကြ၏။ ထို့ကြောင့်အနီးကပ်ဆုံးမိမိ၏မိသားစုသည် မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်သည်။ ထိုပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းလျှင် မိမိလည်း ကောင်းသည့်ဘက်၌သာ ရပ်တည်ကာ ထိုအသိုင်းအဝိုင်း ပတ်ဝန်းကျင်သည် မကောင်းခဲ့ပါလျှင် မိမိပါမကောင်းသည့်ဘက်သို့ ဦးတည်သွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းရရှိရန် အတွက် မိကောင်းမကောင်းဆရာကောင်းနှင့်ပေါင်းဖော်မိဘို့ရန် အလွန်အရေးတကြီးလိုအပ်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင် မကောင်း သည်ကိုရှောင်၍ကောင်းသည့်အရာကိုဆောင်မည်ဟူသောခိုင်မာသည့် သံမဏိစိတ်ဓာတ်ရှိရမည်။ လူမှန်သမျှ မိမိပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အမြဲ ဆက်ဆံထိတွေ့နေရသဖြင့် လူသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လုံးဝကင်း၍ မရပါ။ မိသားစု၊ ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်၊ နိုင်ငံမှ တကမ္ဘာလုံး၏အတိုင်း အတာထိ တနည်းနည်းဖြင့် ဆက်သွယ်နေကြရတာချည်းဖြစ်၏။ ယခုအခါတိုးတက်လာသော ယူထောင်စုခေတ်ကမ္ဘာကြီး သည် ပို၍ပင်ကျဉ်းမြောင်းလာပြီး (ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း)ဟုခေါ်သော ကမ္ဘာရွာကြီးသဖွယ်အဖြစ် ရောက်ရှိလာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဒါကြောင့် "ဗိုင်းရပ်စ်ခေါ် ရောဂါပိုးသည် အလွန်လျှင်မြန် သော အဟုန်ဖြင့် ကမ္ဘာ့အရှေ့ခြမ်းမှ အနောက်ခြမ်းသို့တမဟုတ်ခြင်း ကူးစက် ပျံ့နှံ့နိုင်သကဲ့သို့ မကောင်းသောအကျင့်စရိုက်မျိုး



သည်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမြန်ဆုံးကူးစက်နိုင်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကွန်ပျူတာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ကမ္ဘာတဝှမ်းရှိ ကွန်ပျူတာများ ထိခိုက် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ကြုံတွေ့နေရသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ အံ့မခန်း တိုးတက်သောသိပ္ပံပညာ၏အဆင့်မြင့်ကာကွယ်မှု များပြုလုပ်ထားကြသော်လည်း အနှောက်ယှက်အန္တရာယ်ကို တကယ်တမ်းမကာကွယ်နိုင်ကြသေးပေ။ ယခုအခါအလွန် အဆက်သွယ်မြန်သော “အင်တာနက်” ခေတ်ဖြစ်၍ တစ်နိုင်ငံ၏ မကောင်းသောအကျင့်စရိုက်များသည် လျင်မြန်စွာကမ္ဘာသို့ ကူးစက် ပျံ့လွယ်နိုင်သဖြင့် အလွန်သတိကြီးစွာထားပြီးလူသားအားလုံး ကိုယ်ကျင့်တရားမှန်ကန်ဘို့ရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မကောင်းသောအပြုအမူရိုးရာစရိုက်များနှင့် မကောင်းမှုအကုသိုလ် အကျင့်များကို လွယ်ကူ စွာကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ဘို့အတွက်

ကောင်းသောအလေ့အကျင့်စရိုက်များကို အစားထိုး၍ ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းဖြစ်စေရန် ပြုပြင်ပြောင်းလဲဘို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအခါမှ မိမိလည်း ငြိမ်းချမ်းကာပတ်ဝန်းကျင်လည်းချမ်းသာ၍ငြိမ်းချမ်း သာယာသောဘဝကို အမှန်ပင်ရကြပါမည်။ တခါတရံ မိမိက ကိုယ်ကျင့်သီလကို တကယ်တမ်းပြည့်စုံ အောင် ကျင့်သုံးဘို့အတွက်

အခက်အခဲအမျိုးမျိုးရှိနေတတ်ပါသည်။ မကောင်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် မိမိမှာကြီးမားတဲ့ စိတ်အနှောက်အယှက်နှင့် ကြုံတွေ့ရတတ်ပြီး မိမိရဲ့ကိုယ်ကျင့်သီလ အဓိဋ္ဌာန်ဟာ လဲ မကြာခဏဆိုသလို ကျိုးတတ်ပျက်စီးတတ်ပါတယ်။

ထို့ကြောင့် သီလကို ပါရမီမြောက် ဖြည့်ကျင့်နေရာမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းရအောင် အထူးကျိုးစားပြီး ပြုပြင်ရပါမယ်။ နံပါတ်စဉ်အရ ဆိုလျှင် (၁) မိမိကိုယ်အစင်ကြယ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ် တယောက်ဖြစ်အောင် ပထမဆုံးကျိုးစားပါ။

(၂) မိမိရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် မိမိရဲ့ မိသားစုမှ ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်၊ နိုင်ငံအထိ မိမိတို့စွမ်းနိုင်သမျှ ကိုယ်အား ဉာဏ်အားစုပေါင်းအားကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ်ကျင့်သီလကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပြီး သီလစင်ကြယ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် သာသနာပြုပေးတော်မူကြပါ။

ထို့ကြောင့် လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့် မိသားစု ပတ်ဝန်းကျင် အပေါ်မှာလဲ တာဝန်ကျေအောင် သီလတရားကို ဖြန့်ဝေရမည်ဖြစ်သည်။ အကောင်းဆုံးဖြစ်သော ဗြဟ္မစိုရ်တရားဖြင့် ပွားများ၍ လောကကိုအလှဆင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ တာဝန်နှစ်ရပ်ကို အပြည့်အဝကျေစေဘို့အတွက် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ကို ဦးစီးရမည်။ ကလျာဏမိတ်ကောင်းကို ပေါင်းဖော်ပြီး စစ်မှန်သော ထေရဝါဒလမ်းမပေါ်မှာ လမ်းမပျောက်စေဘဲ ခိုင်မာသည့် စိတ်ဓာတ်ဖြင့် သီလကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သုံးသည့် အဖွဲ့အစည်းတခုပေါ်ပေါက်လာအောင် ဝိုင်းဝန်းကြိုးစားသင့်ပါသည်။



ဒီလိုသီလကျင့်တဲ့အဖွဲ့စည်းတခုပီပြင်စွာပေါ်ပေါက်လာ ပြီဆိုရင် တဖြေးဖြေးဓာတ်တူရာ စုပေါင်းတတ်တဲ့ သဘောသဘာဝ အရ “အမဓေရှိရာ အမဓေလာ” ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း ကောင်းသော သူတော်ကောင်းဓာတ်နှင့် အင်အားများ စုစည်းလာကြပါလိမ့်မည်။ အဲဒီအခါ သဲတပွင့်စိတုံးက ဘာမှမဖြစ်လောက်သော်လည်း သဲပွင့် များစွာစုစည်းမိတဲ့အခါမှာတော့ ဧရာမကြီးမားတဲ့ “ပိရမစ်” အဆောက်အဦးကြီးတွေ ကြီးမားတဲ့ စေတီ၊ တန်ဆောင်း၊ ဂူကျောင်း မှသည် လမ်းတံတားကြီးတွေ အထိ လူသားအားလုံးတွက်အကျိုးရှိ ကာကောင်းမွန်စွာအသုံးချနိုင်တဲ့ ကြီးမားသော စွမ်းအင်များဖြစ်ပေါ် လာနိုင်သလိုပါတဲ့။ အလွန်အဖိုးတန်တဲ့ ပါဝါအင်အားများဖြစ်ပေါ် စေနိုင်ပါတယ်။

နောက်ဥပမာတခုကတော့ ဖယောင်းတိုင်တတိုင်အလင်း ရောင်မှသည် အတိုင်ပေါင်းများစွာအထိ ထွန်းညှိလိုက်တဲ့အခါမှာ တော့ နေရောင်၊ လရောင်ပမာ အလင်းရောင်ဖြာပြီး အမှောင်ကို ခွင်းနိုင်သလိုပါပဲ။ တစ်ဦးစီ လုံခြုံတဲ့သီလမှသည် စုပေါင်းပြီးအင်အား များစွာစုစည်းလိုက်တဲ့အခါမှာတော့ ကြီးမားတဲ့ ဓမ္မအင်အား အရှိန် အဟုန်ကြီးတရပ်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အကုသိုလ်အမှောင်နယ်မြေကို ဓမ္မ အလင်းရောင်ဖြင့် ဖြိုခွင်းလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ အကုသိုလ် တရားဆိုးများ အကြွင်းမဲ့ရုတ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းပြီး သူတော်ကောင်းဓာတ် တရားမြတ်များ လွှမ်းမတ်လာတဲ့အတွက် ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံး ငြိမ်းချမ်း သာယာပါလိမ့်မည်။ ဒုစရိုက်မှုများ ကင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ သူတော်ကောင်းတရားများ ထွန်းကားလာပါလိမ့်မည်။ အဲဒီအခါမှာ

လူသားအချင်းချင်း သတ်ဖြတ်ခြင်းမတရားနိုင်ထက်စီးနင်းပြုခြင်း၊  
 တဦးနှင့်တဦးခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ကြီးစားခြင်း၊ သူတပါးမိသားစု  
 ပြိုကွဲအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးများ၊  
 လိမ်လည်လှည့်ဖြားခြင်း၊ မထေမဲ့မြင်ပြုခြင်း၊ မူးယစ်ရမ်းကား၍  
 အသိတရားကွယ်ပျောက်အရှက်အကြောက်ကင်းမဲ့ပြီး မကောင်းမှု  
 ဒုစရိုက်မှန်သမျှကို ကျူးလွန်ခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးပြီး လူနှင့်လူခြင်း  
 မေတ္တာတရား စစ်မှန်တဲ့အကြင်နာတရားများ ထွန်းကားပြီး  
 အခြင်းခြင်းအပြန်အလှန်ဖြောင့်မှန်တဲ့စိတ်ဓာတ်ခြင်း ဆက်သွယ်ကာ  
 ကိုယ်ချင်းစာတရားများထွန်းကားလာပါလိမ့်မည်။ အဲဒီအခါမှာ  
 လူမှန်သမျှ စိတ်ရောကိုယ်ပါ တသားတည်းကျပြီး တရုတ်၊ ကုလား၊  
 ဗမာ၊ စတဲ့လူမျိုးခြားဝါဒ၊ သွေးခွဲဝါဒများမှ ကင်းဆိတ်ပြီး တစိတ်ထဲ  
 တဝမ်းတည်းဖြစ်ကာ သွေးမကွဲတော့ဘဲ ဥမကွဲသိုက်မပျက်ဆိုတဲ့  
 မေတ္တာစစ်မေတ္တာမှန်များ ထွန်းကားလာပါလိမ့်မည်။ ဘယ်သူမှ  
 ဖျက်လို့မရတဲ့ အလွန်အရှိန်အဝါအားကောင်းတဲ့မေတ္တာဓာတ်ရဲ့  
 ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုအရသာကို အဲဒီအခါလောကမှာဗြဟ္မစိုရ်တရား  
 မေတ္တာဝါဒထွန်းကားပြီး တကယ်စစ်မှန်တဲ့ငြိမ်းချမ်းရေးကို လူသား  
 အားလုံးခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာလောကငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ်  
 ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးမလွဲမသွေခံစားကြရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ  
 လောကငြိမ်းချမ်းတော့ လူသားအားလုံးငြိမ်းချမ်းပြီး လူသားငြိမ်းချမ်း  
 တော့ မိမိလည်း ငြိမ်းချမ်းခြင်းဖြင့် အပြန်အလှန်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး  
 လူမျိုးတမျိုးနှင့်တမျိုး၊ တနိုင်ငံနှင့်တနိုင်ငံအနိုင်ကျင့်မှု၊ အထင်သေး

မူများမရှိတော့ဘဲ အချင်းချင်းရှိသေလေးစားမှုကူညီခိုင်းပင်းမှု၊ အမြင်ခြင်းတူညီ၍ မြင့်မြတ်ဖြူစင်ကြည်လင်မှုများဖြင့် သံသယများ ကင်းပျောက်၍ အစွန်းရောက်ဝါဒများ ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ အလယ်အလတ်ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည့် မဇ္ဈိမပဋိပက္ခါလမ်းစဉ်သို့ ဆိုက်ရောက်ပြီး လူသားအားလုံး ဘာသာတရားအမျိုးမျိုးကို ကိုးကွယ်ခြင်းရဲ့အဓိကရည်ရွယ်ချက်၊ ဘာသာဝါဒအမျိုးမျိုးမကွဲပြားတော့ဘဲ ရည်ရွယ်ချက်ခံယူချက်များတထပ်တည်း တသားတည်း ကျလာတဲ့အတွက် သတ္တဝါအားလုံး တောင့်တနေတဲ့ ပြီးပြည့်စုံသော ဘဝချမ်းသာနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ကြောက်လန့်ခြင်းဘေးများမှလဲ အလိုအလျောက်ကင်းဝေးကြပါလိမ့်မည်။ အဲဒီအခါမှာ ဘာသာအားလုံးက လက်ခံတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့်ပြည့်စုံသူရဲ့ ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရဘဝတန်ဖိုးဟာ အလွန်ကြီးမားပြီး လူဖြစ်ကျိုးနပ်ကြပါလိမ့်မယ်၊ ဒါဟာ သီလကျင့်စဉ်မှ အခြေခံပြီးသမာဓိပညာကျင့်စဉ်များကို လက်တွေ့အသုံးပြုပြီး ကျင့်ကြံပွားများခြင်းရဲ့ဘဝ အနှစ်သာရ ဖြစ်ပါတယ်။



## သီလာနုဿတိ ဘာဝနာပွားပို့

- ❁ အစဉ်လည်းကောင်း၊ အဆုံးလည်းကောင်း၊ တစ်ခုမျှ မပျက်သောကြောင့် ကျိုးခြင်း၊ ပြက်ခြင်းမရှိသော ငါ၏သီလတို့ သည် ကောင်းလေစွတကား။
- ❁ အလယ်၌ တစ်ခုမျှမပျက်သောကြောင့် ပေါက်ခြင်း၊ ထွင်းခြင်းမရှိသော ငါ၏သီလတို့သည် ကောင်းလေစွတကား။
- ❁ အစဉ်အတိုင်း နှစ်ခု၊ သုံးခု မပျက်သောကြောင့် ကြောင်ခြင်း၊ ကျားခြင်းမရှိသော ငါတို့သီလတို့သည် ကောင်းလေစွတကား။
- ❁ မေထုန်ငယ် ခုနှစ်ပါးတို့သည်လည်းကောင်း၊ အမျက် ထွက်ခြင်း၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းစသော ယုတ်မာသော တရားတို့သည် လည်းကောင်း မနှိပ်စက်အပ်သောကြောင့် ကျိုးပြတ်ခြင်းမရှိ၊ ပေါက်ထွင်းခြင်းမရှိ၊ ကြောင်ကျားခြင်းမရှိ၊ ပြောက်ကွက်ခြင်း မရှိသော ငါ၏သီလတို့သည် ကောင်းလေစွတကား။
- ❁ တဏှာ၏ကျွန်အဖြစ်မှ လွတ်စေ၍ တော်မှန် ကောင်းမြတ်သောသူ၏ အဖြစ်ကို ပြုတတ်သော ငါ၏သီလတို့ သည်ကောင်းလေစွတကား။
- ❁ တဏှာ၏ကျွန်အဖြစ်မှ လွတ်စေ၍ တော်မှန် ကောင်းမြတ်သောသူ၏အဖြစ်ကို ပြုတတ်သော ငါ၏သီလတို့ သည်ကောင်းလေစွတကား။

ဘုရားအစရှိသော ပညာရှိတို့၊ ချီးမွမ်းအပ်သော ငါ၏  
သီလတို့သည် ကောင်းလေစွတကား။

(တောင်မြို့မဟာဂန္ဓာရုံ)

❀ ဘဝအတွက် အခြေခံထွက်ပါစေ ❀

ယနေ့ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ မိဘနှင့်သားသမီး၊ ဆရာ  
နှင့် တပည့် ၊ နီးစပ်ရာအပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေများနှင့်လည်း  
ဘဝမှာ အတူလာပြီး ဆုံစည်းကြတာဟာ ပဋ္ဌာန်းဆက်လို့  
ဆိုရမယ့်ရှေးဘဝများစွာက ပါလာတဲ့ကံတရားကြောင့် ဖြစ်ပါ  
တယ်။ ဒါဟာလည်း ခေတ္တခဏ ဆုံတွေ့ကြရတာပါပဲ။  
အချိန်တန်တော့လဲ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ သေကွဲရှင်ကွဲ ကွဲကြပြန်တာ  
ပါပဲ။ ဒီလိုမခွဲချင်ပေမယ့် ခွဲခွာကြရတာဟာလဲ ကမ္မနိယာမ  
အတိုင်း ဖြစ်ကြရတာပါ။ သတ္တဝါတွေအားလုံးဟာ မိမိတို့၏  
ကိုယ်ပိုင်ကံကို အဖော်ပြုပြီး သံသရာခရီးလမ်းကို ရှောက်လှမ်း  
နေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိသားစုတွေဟာ  
ဒီဘဝမှာ အတူတကွဆုံကြရတုန်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို  
စိတ်တူကိုယ်တူသဒ္ဓါစေတနာယုံကြည်ချက်တူမျှစွာနဲ့ အတူတကွ  
ပြုလုပ်ကြပါ။ ဒါဆိုရင် အကျင့်သီလတူမျှကြတဲ့အတွက်ကြောင့်  
ဖြစ်လေရာဘဝမှာ အတူတကွ ပြန်ဆုံနိုင်ကြတယ်လို့  
“နကုလပီတာနှင့် နကုလမာတာ” ကိုအကြောင်းပြုပြီး  
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီဘဝမှာ ယခုအတူဆုံတွေ့

ကြရတာကတော့ လမ်းဆုံလမ်းမ လမ်းလေးခွမှာရှိတဲ့ ဇရပ်ပေါ်  
 မှာ ခေတ္တခဏ လာဆုံရတဲ့သဘောပါ။ အချိန်တန်လို့  
 မရဏှာရှင်သေမင်းလက်ချက်ကြောင့် ခွဲခွာရပြီဆိုပြန်တော့ မိမိတို့  
 ရဲ့ ကုသိုလ်အကုသိုလ်အထုပ်လေးတွေဘဲ ကိုယ်စီဆွဲ၍  
 ဆင်းသွားကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယခုလက်ရှိအချိန်မှာ  
 ကုသိုလ်အထုပ်များများ ထုတ်ထားကြဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ  
 နောင်တမလွန်အတွက် စိတ်အေးကြရပါလိမ့်မည်။ “ရေဘူးနဲ့  
 ဖိနပ်မပါလျှင် နွေခါမှသိ” ဒါနဲ့နဲ့သီလမပါလျှင် သေခါမှသိ”  
 ဆိုသည်ကို သတိပြုကြပါ။ အဲဒီလို သတိမမူဘဲ အချိန်ရှိသမျှ  
 ပင်ပန်းကြီးစွာ စီးပွားဥစ္စာကို ရှာဖွေပြီး လောက်အာရုံကာမဂုဏ်  
 လောက်သာ ခံစားနေကြမယ်ဆိုရင်တော့ “အထုပ်ကလေးကို  
 တော့ တပြင်ပြင်အထုပ်ရှင်သေလို့သွား ကျန်တဲ့သူတွေဝေလို့  
 စား” ဆိုတာကို သတိရပြီး ဒီဘဝဟာ ကိုယ့်အတွက် အရှုံးဘက်  
 မှာ မနေဘဲ အမြတ်ထွက်ဖို့ ကြိုးစားကြပါစို့ဟု တိုက်တွန်းလိုက်  
 ပါတယ်။





## စိတ်လည်းမြင် ရုပ်လည်းမြင်ကြပါစို့

၁။ တန်းတူတွေ့လျှင် မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်။  
၂။ ပြိုင်မယ့်အစား မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါမယ်။  
၃။ ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင် ဂရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။

၄။ နိုင်မယ့်အစား၊ ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါမယ်။  
၅။ ကိုယ့်ထက်သာလျှင် မုဒိတာဝင်၊ မဝင်က သာယိုင်တတ်တယ်။  
၆။ ယိုင်မယ့်အစား မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါမယ်။  
၇။ စိတ်ကိုလည်းပြင် ရုပ်လည်းပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းလှ ပြုတိုင်းရ သုခနိဗ္ဗာန် တိုင်လိမ့်မယ်။

(ဒုတိယမစိုးရိမ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

❖ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူသော ❖  
ကံသာလျှင် အားကိုးရာစစ်ဖြစ်ပုံ

“သုဘလုလင် -လောက၌ လူများသာမက အလုံးစုံ  
သော သတ္တဝါဟူသမျှတို့သည် . . .

၁။ ကံသာလျှင် ဥစ္စာရှိကြကုန်၏။

၂။ ကံသာလျှင် အမွေအနှစ် ရှိကြကုန်၏။

၃။ ကံသာလျှင် အဆွေအမျိုး ရှိကြကုန်၏။

၄။ ကံသာလျှင် အဆွေခင်ပွန်း ရှိကြကုန်၏။

၅။ ကံသာလျှင် ကိုးကွယ်အားထားရာ ရှိကြကုန်၏။

ထိုကံတရားသည်ပင်လျှင် သတ္တဝါဟူသမျှတို့ကို  
အယုတ်၊ အလတ်၊ အမြတ်စသည်ထူးခြားကွဲလွဲအောင်  
ဆောင်ရွက်ခဲ့ဝေလေသည်” ဟု မိန့်တော်မူလေသည်။



**အကြောင်းအကျိုးဆက်သွယ်ဟောတော်မူချက်**

၁(က) အသက်တိုခြင်း။ လောက၌ မိန်းမဖြစ်စေ၊ ယောက်ျားဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါတို့အား သနားကြင်နာမှုမရှိဘဲ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်စွာ သတ်ဖြတ်လေ့ရှိ၏။ ထိုသတ်ဖြတ်မှု အကုသိုလ်ကံကြောင့် သေသည်အခြားမဲ့၌ ငရဲကျရောက်၏။ ငရဲမကျဘဲ လူဖြစ်လာပြန်လျှင်လည်း အသက်တို၏။

၁(ခ) အသက်ရှည်ခြင်း။ လောက၌ အကြင်သူသည် သတ္တာတို့အား သနားကြင်နာမှုရှိ၍ ရက်စက်စွာသတ်ဖြတ်လေ့မရှိ၊ သူတစ်ပါးအသက်ကို စောင့်ရှောက်၏။ ထိုကုသိုလ်ကံကြောင့် နတ်ရွာသုဂတိသို့ ရောက်ရှိပြီး လူဖြစ်လာလျှင်လည်း အသက်ရှည်၏။

၂(က) ရောဂါများခြင်း။ လောက၌ အကြင်သူသည် သတ္တာတို့အား ညှင်းဆဲနှိပ်စက်လေ့ရှိ၏။ ထိုသို့ညှင်းဆဲမှုတည်းဟူသော အကုသိုလ်ကံကြောင့် သေသည့်အခါ ငရဲသို့ကျရောက်ရ၏။ ဝဋ်ကြွေးကုန်၍ ငရဲမှလွတ်မြောက်သောအခါ လူဖြစ်ပြန်လျှင်လည်း ရောဂါမျိုးစုံ ထူပြော၍ ဝေဒနာခံစားရသည်။

၂(ခ) ရောဂါကင်းခြင်း။ အကြင်သူသည် သတ္တာတို့အပေါ်၌ အမြဲမေတ္တာထား၍ နှိပ်စက်ညှင်းဆဲမှုကို မပြု၊ ထိုသူသည် သေသောအခါ အထက်နတ်ရွာသုဂတိသို့ ရောက်ရ၏။ လူပြည်လောက၌ လူဖြစ်လာလျှင်လည်း ရောဂါကင်း၍ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံနိုင်သည်။

၃(က) အဆင်းမလှခြင်း။ လောက၌ အကြင်သူသည် အမျက် ဒေါသထွက်လေ့ရှိ၏။ ချုပ်ချယ်လိုမှုများ၏ မဖြစ်လောက်သော အကြောင်းကို အစွဲပြု၍ အမျက်ထွက်လေ့ရှိ၏။ ထိုသူသည် သေသည်၏အခြားမဲ့၌ ငရဲကျရောက်၏။ လူဖြစ်လာပြန်လျှင် လည်း အဆင်းလှပခြင်းကင်းမဲ့၏။

၃(ခ) အဆင်းလှခြင်း။ အကြင်သူသည် အမျက်ဒေါသ ထွက်လေ့မရှိ၊ ချုပ်ချယ်လိုမှုလည်းမရှိ၊ ဒေါသကိုသိမ်းဆည်းလေ့ ရှိ၏။ ထိုသူသည် သေသည်၏အခြားမဲ့၌ နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရာ ၏။ လူဖြစ်လာပြန်လျှင်လည်း အဆင်းလှ၏။

၄(က) ဘုန်းတန်ခိုးမကြီးခြင်း။ လောက၌ အကြင်သူသည် သူတစ်ပါးတို့၏ လာဘ်ပေါများခြင်း၊ အရိုအသေခံရခြင်း၊ အပူဇော်ခံရခြင်းတို့အပေါ် ငြူစူစောင်းမြောင်းမှု(ဣဿာ) သဘောထားလေ့ရှိ၏။ ထိုအကုသိုလ်ကံကြောင့် ငရဲကျရောက် ရ၏။ လူဖြစ်လာပြန်လျှင်လည်း ဘုန်းတန်ခိုးနည်းပါး၏။

၄(ခ) ဘုန်းတန်ခိုးကြီးခြင်း။ သူတစ်ပါးတို့၏ လာဘ်ပေါများခြင်း၊ ဥစ္စာပစ္စည်းပေါများခြင်း၊ အခွဲအသေအလေးအမြတ်ခံရခြင်း။ ပူဇော်ကန်တော့ခံရခြင်းတို့၌ ငြူစူစောင်းမြောင်းမှု(ဣဿာ) သဘောမရှိ၊ ထိုကုသိုလ်ကံကြောင့် သေသည့်၏အခြားမဲ့၌ နတ်ပြည်သို့ရောက်ရာ၏ လူဖြစ်လာပြန်လျှင်လည်း ဘုန်းတန်ခိုး ကြီးမား၏။

၅(က) ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်း။ လောက၌ ယောက်ျားဖြစ်စေ၊ မိန်းမဖြစ်စေ၊ ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ဒါနဝတ္ထု(၁၀)ပါးတို့ကို ပေးလှူလေ့မရှိ၊ ထိုအကုသိုလ်ကံကြောင့် သေပြီးနောက် ငရဲကျရောက်ရ၏။ လူဖြစ်လာပြန်လျှင်လည်း ဆင်းရဲနွမ်းပါးကြောင်း အကျင့်ဖြစ်ရ၏။

၅(ခ) ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း။ အကြင်သူသည် ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်တို့အားထမင်း၊ အဖျော်၊ ကျောင်းဇရပ်၊ အဝတ်သင်္ကန်း၊ ဖိနပ်၊ ပန်း၊ နံ့သာ၊ အိပ်ရာ၊ နေရာ၊ ဆီးမီးဟူသော ဒါနဝတ္ထု(၁၀)ပါးတို့ကို ပေးလှူ၏။ ထိုကုသိုလ်ကံကြောင့် သေသည်၏အခြားမဲ့၌ နတ်ပြည်ရောက်၏။ လူဖြစ်လာလျှင်လည်း ချမ်းသာကြွယ်ဝ၏။

၆(က) အမျိုးမြတ်ခြင်း။ အကြင်သူသည် သူတစ်ပါးတို့အပေါ်၌ ဣဿပစ္ဆရိကင်း၏။ ဝမ်းမြောက်စွာကြိုဆို၏။ ထိုသူသည် တင့်တယ်သော အခြံအရံဖြင့် နတ်ပြည်သို့ရောက်ရ၏။ နတ်ပြည်မှ လူ့ပြည်သို့ရောက်ရာတွင် အခြွေရံပရိတ်သတ်ဖြင့် အမျိုးမြတ်ခြင်းကို ခံစားရ၏။

၆(ခ) အမျိုးယုတ်ခြင်း။ အကြင်သူသည် ဣဿပစ္ဆရိများ၏။ ထိုသူသည် သေသောအခါ အပယ်ငရဲသို့ကျရောက်၏။ ငရဲမှ လွတ်၍ လူ့ဘဝသို့ရောက်လာပြန်လျှင်လည်း အခြွေအရံဆွေမျိုးယုတ်ညံ့ရ၏။



၇(က) ပညာကြီးမားခြင်း။ အကြင်သူသည် အသိပညာအတတ် ပညာကို သူတစ်ပါးတို့အား စေတနာအပြည့်ထား၍ ပြောဆို သင်ကြားပေး၏။ ထိုသူသည် သေသောအခါ နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရ၏။ နတ်ပြည်မှ လူ့ပြည်သို့ ရောက်သော် ပညာဉာဏ် ကြီးမား၏။

၇(ခ) ပညာဉာဏ်နည်းပါးခြင်း၊ အကြင်သူသည် ပညာအရာ၌ လျို့ဝှက်၏ သူတစ်ပါးတို့အားစေတနာမထား၊ သင်ကြားမပေးခဲ့၊ ထိုသူသည် ဖြစ်ရာဘဝ၌ ပညာဉာဏ်နည်းပါး၏။

### တရားရဖွယ် ခွင့်ကောင်းလေးသွယ်

အေးအေးအေးအေး

ဘုရားပွင့်လာ ကိုးခွင့်သာ မှန်စွာခွင့်ကောင်း ဖြစ်ပေသည်။  
သာသနာထွန်းလာအရပ်မှာ နေတာခွင့်ကောင်းဖြစ်ပေသည်။  
အယူကောင်းရှိတာ မိမိမှာ မှန်စွာခွင့်ကောင်းဖြစ်ပေသည်။  
အကြည်ဓာတ်ခြောက်ဖြာ ပြည့်စုံတာ မှန်စွာအခွင့်ကောင်းဖြစ် ပေသည်။

သံလျင် (ဖားအောက်တောရရိပ်သာ)

နောင်တတရား(၁၀) ပါး  
~~~~~

ဤလူ့လောက လူ့ဘဝ၌ သကျရွှပ် မိန့်သံဂါထာ၊ ကျမ်းလာ အရှိ၊ ငယ်ခါကလျှင်၊ မသင်ပညာ၊ ဥစ္စာမစု၊ သူချစ်ကိုဖျက်၊ သူ့သက်သတ်စား၊ သူ့မယား၌၊ ပြစ်မှားထုံဘိ၊ ပစ္စည်းရှိလျက်၊ စိုးစိမလှ။ မွေးမြူမိဘ၊ မပြုရနှင့်၊ ဆုံးမ၊ မနာခံ၊ ပညာရှိထံ၊ နည်းခံမမှတ်၊ အမြတ်မကျင့် ဤ(၁၀)ဆင့်ကား ကြီးရင့်ရေး၊ အိုသောခါဝယ်၊ ပူဆာနောင်တ၊ ရတတ်စွတည်း။

(မဃဒေဝ)

၁။ ငယ်စဉ်ပညာသင်ချိန်၌ မိမိတတ်သင့်သော ပညာရပ်တစ်ခု ကိုတတ်မြောက်အောင် သင်ယူမထားလျှင် အသက်အရွယ် ရ၍ ဟိုမဟုတ်၊ သည်မဟုတ်နှင့် လူရာမဝင်သောအခါ နောင်တ ရတတ်၏။

၂။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ရှာနိုင်ဖွေနိုင်ချိန်၌ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ရှာဖွေ စုဆောင်းမှုမပြုခဲ့လျှင် လက်တွေ့ဘဝပတ်ဝန်းကျင်၌ ငွေနှင့် ဘဝရုပ်လုံးဖော်ရသောအခါ မိမိလက်ထဲငွေမရှိလျှင် နောင်တ ရတတ်၏။

၃။ သူတစ်ပါးတို့ ချစ်ခင်ညီညွတ်နေသည်ကို ကွဲပြားအောင် သွေးခွဲခြင်း၊ သပ်လျှို့ခြင်း၊ (ပိသုဏ္ဍာဝါစာ) အမှုပြုမိလျှင် နောင်တ ရတတ်၏။

၄။ သူတစ်ပါးအသက်သတ်ခြင်း(ပါဏ်ဟိပါတ)အမှုပြုခဲ့လျှင် နောင်တရတတ်၏။

၅။ (ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ) အမှုကျူးလွန်မိလျှင် နောင်တရတတ်၏။

၆။ ပစ္စည်းဥစ္စာပြည့်စုံပါလျက် အလှူဒါနမပြုလျှင် နောင်တရတတ်သည်။

၇။ မိဘနှစ်ပါးကို ကျွေးမွေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုမပြုခဲ့လျှင် မိဘများ မရှိသောအခါ နောင်တရတတ်သည်။

၈။ မိဘ၊ ဆရာ၊ လူကြီးသူမတို့ဆုံးမစကားကို မနာခံလျှင် နောင်တရတတ်၏။

၉။ ပညာရှိတို့ထံ ချဉ်းကပ်၍ သိလိုသည်များ မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်းမပြုလျှင် နောင်တရတတ်၏။

၁၀။ တရားအားထုတ်မထားလျှင် သေခါနီး၌ နောင်တရတတ်၏။

(ဇနသန္တဇာတ်တော်)

❦ စိတ်ကို ဆုံးမပါ ❦

အရေးမလှ၊ တွေးသမျှ၊ ဆွေးရတာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။
တရားမဝင်၊ အများပင်၊ မှားချင်တာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။
နှလုံးမဝင်၊ မပြုံးရွှင်၊ မုန်းချင်တာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။
အပြစ်မမြင်၊ အနှစ်ထင်၊ ချစ်ခင်တာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။
ကာမဂုဏ်တွင်၊ အာရုံဝင်၊ ပျော်ရွှင်တာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။
အကန်းအသွင်၊ အရမ်းနှင်၊ ကြမ်းချင်တာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။
အပြုအပြင်၊ လူ့တစ်ခွင်၊ နုချင်တာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။
သတိဉာဏ်ရှင်၊ သမ္မုဇဉ်၊ သိမြင်တာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။
ဒါနသီလ၊ သမထ၊ ပြုကြတာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။
သာသနာကို၊ မကြည်ညို၊ တွန့်တိုတာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။
အနေမကျ၊ ခြေမကျ၊ သေရတာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။
ဘာဝနာရုပ်နာမ်၊ အမြင်သန်၊ ကျင့်ကြံတာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။
တစ်မင်တစ်ဖိုလ်၊ ရက်တိုတို၊ ရောက်လိုတာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။

(တောင်ကလေးဆရာတော်)

ဒါကြောင့် စိတ်သည် အလွန်အရေးကြီးတဲ့အတွက် မိမိ
တို့၏ စိတ်ကို အကောင်းဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးဖြစ်အောင် ပြုပြင်
ပြောင်းလဲပြီး သီလတရားဖြင့် စောင့်စည်း၍ သမာဓိတရားဖြင့်
တည်ကြည်စွာထားလျက် မှန်ကန်သော ဝိပဿနာဉာဏ်များ
ဖြင့် ပွားများနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

❧ ဘုရားရှိခိုး အကျိုးတရား ❧

ဘုရားရှိခိုး၊ အကျိုး(၈)ဖြာ မှတ်ဖို့ရာကား၊
 သွားလေရာရာ၊ လူတကာတို့၊ ပူဇာဦးမြောက်
 ထိန်တောက်လှုံစွာ၊
 ဉာဏ်ပညာဖြိုး၊ များစွာတိုး၍
 ကိုယ့်အကြိုက်ကို၊ အလိုက်ဆောင်ကြ၊
 ဓနဥစ္စာ၊ ရတနာလည်း
 စွေကာဖြိုးဝေ၊
 ဘဝဘဝ၊ ဆင်းရဲပါလည်း၊
 ဒေဝိပုံသွင် ခင်မင်သူများ၊
 မေတ္တာပွား၍ စီးပွားလိုလား
 ကိုယ့်အားဆန့်ကျင် ရန်သူပင်လျှင်
 ချစ်ခင်လေးစား၊ ပွားများထုံသင်း
 ဂုဏ်သတင်းလည်း ကောင်းခြင်းဝေဆာ
 တန်ခိုးဖြာသည် တေဇောဘုန်းတော်
 မြတ်ဖုန်းတော်ကို ပူဇော်မြတ်နိုး၊ ရကျိုးတည်း။

🏠 နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရန် 🏠

ရေဘေးမီးဘေး၊ ပြည်ဖျက်ဘေးကား
ဆယ်ရေးတစ်ရေး၊ ကယ်နိုင်သေး၏။
အိုနာသေဘေး၊ သေခြင်းဘေးဟု
ဤဘေးသုံးပါး၊ လွန်ကြီးမားကား
သားနှင့်သမီး၊ ဖြစ်ထုံဘိလည်း
မျက်စိအောက်တွင်၊ ရင်ခွင်ကင်းလျက်
သက်သတ်ရေးပိုင်၊ မကယ်နိုင်ဘူး
လက်မှိုင်းချကာ၊ နေရစွာတည်း။

(မဃဒေဝလင်္ကာ)

 မိသားစုအားလုံးအတွက်

စိတ်ရှည်ပါ။ မလောပါနှင့်၊ ဒေါသသည် ပြန်လမ်း
မရှိသည့် အန္တရာယ်ကြီးသော သစ်တောဆီသို့ ပို့ဆောင်၏။
အမျက်ဒေါသသည် သူတစ်ပါးတို့အား စိတ်အနှောက်အယှက်
ပြုပြီး စိတ်ဆိုးစေသည့်အပြင် မိမိစိတ်ကိုလည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာ
ရစေ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ချည့်နဲ့စေပြီး စိတ်ကို ဝင်ရောက်
နှောက်ယှက်သော မာန်နတ်၏စေတမန်ဖြစ်သည်။

ခက်ထန်ကြမ်းကြုတ်သောစကားလုံး နှုတ်ဖြားမှ
လွယ်ကူစွာထွက်သွားသော်လည်း လေးမှလွတ်လိုက်သောမြား
ကဲ့သို့ ပြန်ခေါ်၍ မရတော့ပါ။ အကြိမ်တစ်ထောင်တောင်းပန်
သော်လည်း စော်ကားမိသောစကားလုံးကို ပြန်မရုတ်သိမ်းနိုင်
တော့ပါ။ ကြမ်းတမ်းသောစကားသည် ပြဿနာအားလုံး၏အစ
ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်သိမ်မွေ့ယဉ်ကျေးစွာပြောဆိုပါ။ မိမိစကား
မပြောခင်ကြိုတင်ပြီးသတိဖြင့် ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးမှ ပြောသော
အလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်ထားပါ။

ပါးစပ်မှာဓား သတိထား၊

စကားဆင်ခြင်ပြော၊

ပြောသင့်မပြောသင့်၊

အခါချင့် ပြောသင့်ကာမှပြော

ဒုစရိုက်တရား(၁၀)ပါး

၁။ ပါဏီတိပါတာ - သူ၏အသက်ကို သတ်ခြင်း။

၂။ အဒိန္နာနာ - သူ၏ဥစ္စာခိုးယူခြင်း။

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ - သူ၏သားမယားကို မေထုန်မှီဝဲ
ကျူးလွန်ခြင်း။

(ဤတရားသုံးပါးကို ကိုယ်ဖြင့်ပြုကျင့်သောကြောင့် ကာယကံ
(၃)ပါးဟုခေါ်သည်။)

၄။ မုသာဝါဒါ - မဟုတ်မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း။

၅။ ပိသုနဝါစာ - သူနှစ်ယောက်အချစ်ကို ပျက်အောင်
ဝံ့ချောခြင်း။

၆။ ဖရုသဝါစာ - ကြမ်းတမ်းစွာ နားမခံသောသော စကားကို
ပြောဆိုခြင်း။

၇။ သမ္မပ္ပလာပဝါစာ - နိဗ္ဗာန်မှ ဖိလာဖြစ်သော သိမ်ဖျဉ်းသော
စကားကိုပြောဆိုခြင်း။

(ဤတရားလေးပါးကို နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုကျင့်သောကြောင့် ဝစီကံ
၄ပါးဟုခေါ်သည်။)

၈။ အဘိဇ္ဈာ - သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ကို ငါ့စည်းစိမ်ဖြစ်ပါစေ
တော့ဟုကြံခြင်း။

၉။ ဗျာပါဒ - သူတစ်ပါးပျက်စီးလိုသော ဒေါသရှိခြင်း။

၁၀။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ - မှားသောအယူကို ယူခြင်း။

(ဤတရားသုံးပါးကို စိတ်ဖြင့် အောက်မေ့ပြုကျင့်ခြင်း
ကြောင့် မနောက်(၃)ပါးဟုခေါ်သည်)

ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးကို ထပ်မံ၍ ကိုယ်တိုင်ပြုခြင်း၊ တိုက်တွန်းခြင်း၊
ချီးမွမ်းခြင်း၊ အလိုတူခြင်း၊ ၄မျိုးနှင့်မြှောက်သော ဒုစရိုက်(၄၀)
ဖြစ်၏။

* ကိုယ်တိုင်၊ တိုက်တွန်း၊ ချီးမွမ်း၊ စိတ်တူ၊ ပွားပြန်မှု၊ မှတ်ယူ
လေးဆယ်ကံ။

ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးကို ရှောင်ကြဉ်လျှင် (သုစရိုက်) ဆယ်ပါးကို
ဖြည့်ကျင့်သည်မည်၏။ ကောင်းသောအကျင့်ဆယ်မျိုး-
အကျယ် ၄၀ ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓကြံယူ(၁၀)ပါး (ကောင်းမှုဆယ်ပါး)



- | | |
|------------------|---|
| ၁။ ဒါန | - အလှူပေးခြင်း။ |
| ၂။ သီလ | - သီတင်းသီလဆောက်တည်ခြင်း။ |
| ၃။ ဘီဝနာ | - ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကို စီးဖြန်းခြင်း။ |
| ၄။ အပစာယန | - မိဘ၊ ဆရာ၊ ရတနာသုံးပါးအား
ရိုသေပူဇော်ခြင်း။ |
| ၅။ ဝေယျာဝစ္စ | - မိဘ၊ ဆရာ၊ ရတနာသုံးပါးအား
အမျှပေးဝေခြင်း။ |
| ၆။ ပတ္တိဒါန | - မိမိကုသိုလ်ကို သူတစ်ပါးအား
အမျှပေးဝေခြင်း။ |
| ၇။ ပတ္တိနုမောဒနာ | - သူတစ်ပါး၏ကုသိုလ်ကို သာဓု
ခေါ်ခြင်း။ |
| ၈။ ဓမ္မဿဝန | - တရားတော်နာယူခြင်း။ |
| ၉။ ဓမ္မဒေသနာ | - သူတစ်ပါးတို့အား တရား
ဟောပြောခြင်း။ |
| ၁၀။ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ | - ပြောင့်မတ်စွာ ကောင်းသောအယူ
ကိုယူခြင်း။ |

သေမင်းတမန် ငါးပါးတရားတော်

အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည် စေတဝန်ကျောင်းတော်တွင် သီတင်းသုံးနေထိုင်တော်မူလေသည်။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ရဟန်းတို့အား (သေမင်းတမန်ခေါ်) ဒေဝဒူတသုတ္တန်တရားတော်ကို ဟောတော်မူလေ၏။

တပည့်တို့၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်လုပ်သူ၊ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့အား မပြစ်မှား၊ မစွပ်စွဲသူ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိအယူကိုသာ ဆောက်တည်တတ်သူတို့သည် သေသည်၏အခြားမဲ့၌ လူ့ပြည်နတ်ပြည်တွင်ဖြစ်ကြကုန်၏။ ဒုစရိုက်တို့ကို ပြုကျင့်သူ၊ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ပြစ်မှားစွပ်စွဲတတ်သူ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူကိုသာဆောက်တည်သူ၊ အသူရကာယ်ငရဲဘဝတို့၌ ဖြစ်ကြကုန်၏။

တပည့်တို့၊ ထိုအပါယ်လေးဘုံသို့ ကျရောက်သော သတ္တဝါတို့အား ယမမင်းသည် သေမင်းတမန်ငါးပါးကို ပြလျက် စိစစ်မေးမြန်းလေ၏။

ပထမသေမင်းတမန်

- ယမမင်း - အချင်းလူသား သင်သည် လူ့ပြည်၌ ပထမ
သေမင်းတမန်ကို ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်သည်
ကိုမမြင်ပါသလော။
- အစစ်ခံရသူ
ယမမင်း - အရှင်ယမမင်း ကျွန်ုပ်မမြင်ပါ။
- အချင်းလူသား သင်သည် လူ့ပြည်၌ မိမိ၏
ကျင်ကြီးကျင်ငယ်လူးလျက် ပက်လက်အိပ်
တတ်သောကလေးသူငယ်များကို မြင်ပါ
သလော။
- အစစ်ခံရသူ
ယမမင်း - ကျွန်ုပ်မြင်ပါသည်။
- အချင်းလူသား “ငါသည်လည်း စင်စစ်ပဋိ
သန္ဓေနေရခြင်းသဘောရှိ၏။ ပဋိသန္ဓေနေ
ရခြင်းကို မလွန်ဆန်နိုင်။ ယခု ငါသည်
ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့ဖြင့် ကောင်းမှုကုသိုလ်
များကို ပြုတော့မည်” ဟုအကြံအစည်မဖြစ်
ပါသလော။
- အစစ်ခံရသူ - အရှင်ယမမင်း၊ ကျွန်ုပ်မေ့လျော့ခဲ့ပါသည်။

ဒုတိယသေမင်းတမန်

- မေး - အချင်းလူသား သင်သည် လူ့ပြည်၌
ဒုတိယသေမင်းတမန်ကို ထင်ထင်ရှားရှား
ဖြစ်သည်ကို မမြင်ပါသလော။
- ဖြေ - အရှင်ယမမင်း ကျွန်ုပ်မမြင်ပါ။
- မေး - သင်သည် လူ့ပြည်၌ ဆံဖြူ သွားကျိုး၊
အရေတွန့်လိမ်၍ တောင်ဝှေးကိုသာ မှီခို
အားထားရာ အိုမင်းရင့်ရော်ကုန်ပြီဖြစ်သော
သူတို့ကို မမြင်ပါသလော။
- ဖြေ - ကျွန်ုပ်မြင်ပါသည်။
- မေး - အချင်းလူသား “ငါသည်လည်း စင်စစ်
အိုခြင်းသဘောရှိ၏။ အိုရခြင်းကို မလွန်ဆန်
နိုင်၊ ယခုငါသည် ကိုယ်နှုတ်စိတ်တို့ဖြင့်
ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို ပြုတော့မည်” ဟု
အကြံအစည်မဖြစ်ပါသလော။
- ဖြေ - အရှင်ယမမင်း၊ ကျွန်ုပ်မေ့လျော့ခဲ့ပါသည်။

တတိယသေမင်းတမန်

မေး - အချင်းလူသား သင်သည် လူ့ပြည်၌
တတိယသေမင်းတမန်ကို မမြင်ပါသလော။

ဖြေ - အရှင်ယမမင်း ကျွန်ုပ်မမြင်ပါ။

မေး - လူ့ပြည်၌ အနာရောဂါ နှိပ်စက်ခြင်းကြောင့်
ပြင်းထန်သောဝေဒနာကို ခံစားကြရလျက်
မိမိတို့၏ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်၌ လူးစက်ကာ
အိပ်ကြရပြီး အခြားသူများကိုသာ မှီခို
အားထားနေကြရသည်။ ဖျားနာခြင်းရှိကြ
ကုန်သောမိန်းမ၊ ယောက်ျားတို့ကို မမြင်ပါ
သလော။

ဖြေ - ကျွန်ုပ်မြင်ပါသည်။

မေး - “စင်စစ် ငါသည်လည်း နာခြင်းသဘောရှိ၏
နာခြင်းကို မလွန်ဆန်နိုင်၊ ယခုငါသည် ကိုယ်၊
နှုတ်၊ စိတ်တို့ဖြင့် ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို
ပြုတော့မည်” ဟုအကြံအစည်မဖြစ်ပါ
သလော။

ဖြေ - အရှင်ယမမင်း ကျွန်ုပ်မေ့လျော့ခဲ့ပါသည်။

စတုတ္ထသေမင်းတမန်

- မေး - အချင်းလူသား သင်သည် လူ့ပြည်၌
စတုတ္ထသေမင်းတမန်ကို မမြင်ပါသလော။
- ဖြေ - အရှင်ယမမင်း ကျွန်ုပ်မမြင်ပါ။
- မေး - လူ့ပြည်၌ မကောင်းမှုပြုကျင့်သော ခိုးသူတို့၊
ကိုမင်းအစိုးရတို့သည် ဖမ်းဆီးဒဏ်ခတ်
သည်မမြင်ပါသလော။
- ဖြေ - ကျွန်ုပ်မြင်ပါသည်။
- မေး - အချင်းတို့ မကောင်းမှုပြုသူများသည်
မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် ဤသို့သဘောရှိ
သောကံကြမ္မာအမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်ခံကြရ၏။
တမလွန်ဘဝ၌မူ အဘယ်ဆိုဖွယ်ရာ ရှိမည်
နည်းဟု စဉ်းစားကာ ယခုငါသည် ကိုယ်နှုတ်
စိတ်တို့ဖြင့် ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို
ပြုတော့မည်ဟု အကြံအစည်မဖြစ်ပါ
သလော။
- ဖြေ - အရှင်ယမမင်း ကျွန်ုပ်မေ့လျော့ခဲ့သည်။

ပဉ္စမသေမင်းတမန်

- မေး - အချင်းလူသား သင်သည် လူ့ပြည်၌
ပဉ္စမသေမင်းတမန်ကို မမြင်ပါသလော။
- ဖြေ - အရှင်ယမမင်း ကျွန်ုပ်မမြင်ပါ။
- မေး - သင်သည် လူ့ပြည်၌ သေပြီးနောက်
ရက်ကြာ၍ဖူးယောင်ညိုမည်းလျက် သွေး၊
ပြည်ယိုစီးနေသည့် မိန်းမ၊ ယောက်ျား
လူသေများကို မြင်ဖူးပါသလော။
- ဖြေ - ကျွန်ုပ်မြင်ဖူးပါသည်။
- ယမမင်း - အချင်းလူသား သိကြားလိမ္မာသည့် လူကြီး
ဖြစ်သော သင့်အား “ငါသည် သေခြင်း
တရားရှိ၏။ သေခြင်းကိုမလွန်ဆန်နိုင်၊ ယခု
ငါသည် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့ဖြင့် ကောင်းမှု
ကုသိုလ်များကို ပြုတော့မည်” ဟု
အကြံအစည်မဖြစ်ပါသလော။
- အစစ်ခံရသူ - အရှင်ယမမင်း ကျွန်ုပ်မတတ်နိုင်ပါ။
မေ့လျော့ခဲ့ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ယမမင်းသည် သေမင်းတမန်ငါးပါးကို စိစစ်
မေးမြန်းပြီးနောက် ထိုသူအား

“အချင်းလူသား သင်သည် မေ့လျော့ခြင်းကြောင့်
ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့ဖြင့် ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို မပြုမလုပ်ခဲ့
မိပေ။ စင်စစ် သင်သည် မေ့လျော့သဖြင့် မကောင်းမှု
အကုသိုလ်ကံကို ပြုမိခဲ့၏။ ထိုအကုသိုလ်ကံကို သင်၏မိဘ၊
ညီအစ်ကို၊ အမ၊ နှမ၊ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း၊ ဆွေမျိုးသားချင်း
တို့က ပြုလုပ်ကြသည်မဟုတ်ပေ။

သင်သည်သာလျှင် ထိုအကုသိုလ်ကို ပြုခဲ့သူဖြစ်ပေ
သည်။ သင်သည်သာလျှင် ထိုမကောင်းမှု အကုသိုလ်၏အကျိုး
ကိုခံစားရမည်” ဟုဆိုပြီးနောက် ယမမင်းသည် ဆိတ်ဆိတ်နေ
လေသည်။ ထိုအခါ ထိုသူကို ငရဲပန်း နှောင်ဖွဲ့ခြင်းငါးရပ်
ဖြင့် ချုပ်နှောင်၍ အဝီစိငရဲသို့ ပစ်ချကြကုန်၏။

ထိုသူသည် မိမိပြုခဲ့သော မကောင်းမှုကံ အကုသိုလ်
မကုန်မချင်း အဝီစိငရဲကြီးနှင့် တစပ်တည်းရှိသော တင်းဘုတ်
ငရဲ၊ ပြာပူငရဲ၊ လက်ပံတောငရဲ၊ သံလျှက်ရွယ်သောငရဲ၊ ကြေးနီ
မြစ်ငရဲတို့၌ ခါးစပ်သည်းထန်သော ဆင်းရဲဝေဒနာကို ခံစားရ
လေ၏။



 ပါရမီ (၁၀) ပါး

- ၁။ ဒါနပါရမီ - စွန့်ကြဲပေးကမ်း - လှူဒါန်းခြင်း
- ၂။ သီလပါရမီ - အားထုပ်၍ - စောင့်စည်းခြင်း
- ၃။ နေက္ခမ္မပါရမီ - စွန့်ခွာ၍ - ကျွတ်လွတ်ခြင်း
- ၄။ ပညာပါရမီ - ဟုတ်မှန်စွာ - အမှန်ကိုသိခြင်း
- ၅။ ဝီရိယပါရမီ - သက်စွန့်ကြိုးပမ်း - အားထုပ်ခြင်း
- ၆။ ခန္တီပါရမီ - မယိမ်းမယိုင် - သည်းခံခြင်း
- ၇။ သစ္စာပါရမီ - ပြောင့်မတ်စွာ - အမှန်ကိုဆိုခြင်း
- ၈။ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ - မဖြစ်မနေ - ဇွဲကောင်းခြင်း
- ၉။ မေတ္တာပါရမီ - တွေ့မြင်သမျှ - ချမ်းသာစေခြင်း
- ၁၀။ ဥပေက္ခာပါရမီ - နှစ်ဌာန၌ လျစ်လျူရှုခြင်း

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဘုရားလောင်းလျာဘဝထဲက စတင်၍ စရိယသုံးပါး၊ စွန့်ခြင်းကြီးငါးပါးနှင့် ပါရမီ(၁၀)ပါးကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့သည်။

- (က) သာမန်ပစ္စည်းဥစ္စာကို စွန့်၍ဖြည့်ကျင့်လျှင် ပါရမီဟု ခေါ်သည်။
- (ခ) ကိုယ်လက်အင်္ဂါကိုစွန့်လွှတ်၍ ဖြည့်ကျင့်လျှင် ဥပပါရမီဟုခေါ်သည်။
- (ဂ) အသက်ကိုစွန့်၍ ဖြည့်ကျင့်လျှင် ပရမတ္ထပါရမီဟုခေါ်သည်။

အထက်ပါ -ပါရမီဆယ်ပါးကို အခြင်းအရာ ၃ပါးနှင့်မြောက်ပွား
လျှင် ပါရမီအပြားသုံးဆယ်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပါရမီဆယ်ပါး
အပြားသုံးဆယ်ဟု ဆိုရိုးရှိ၏။



 သိကြားမင်း ရှိခိုးသူ

သိကြားမင်းသည် နတ်ဥယျာဉ်တော်သို့ ထွက်ရန် မိမိစံရာ ဝေဇ္ဇာနန်းပြဿဒ်မှ ဆင်းသက်ပြီးနောက် ရထားပေါ်သို့ မတက်မီ အရပ်ရှစ်မျက်နှာတို့ကို လှည့်လည်၍ ရှိခိုးလေ၏။

ထို့အချင်းအရာကို မြင်သော သိကြားမင်း၏ ကိုယ်ရံတော် နတ်သားဖြစ်သည့် မာတလီနတ်သား “အရှင်သိကြားမင်း သင်သည် နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်ကို ပိုင်သအစိုးရသော လွန်စွာတန်ခိုးကြီးသည် သက္ကဒေဝရာဇာ နတ်တို့သနင်း အရှင်သိကြားမင်းဖြစ်ပါလျက် အဘယ်သူများကို ရှိခိုးနေပါသနည်း” ဟုမေးလေသည်။

ထိုအခါ သိကြားမင်းက “အချင်းမာတလီအကြင်သူတို့သည် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပြုလေ့ရှိကြကုန်၏။ သီလတရားနှင့် လဲပြည်စုံကြကုန်၏။ ရတနာမြတ်သုံးပါးကိုလဲ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ကြကုန်၏။ တရားသဖြင့် သားမယားတို့ကိုလဲ လုပ်ကျွေးမွေးမြူကြကုန်၏။ ထိုလူတို့ကို ငါရှိခိုး၏ဟု နတ်တို့သနင်းသိကြားမင်းက ဖြေကြားလိုက်လေသည်။



မေတ္တာအိမ်

**There is brightness all around.
When there's love at home.
There is joy in every sound.
When there's love at home.
Time will softly, sweetly glide.
When there's love at home.**

အိမ်မှာမေတ္တာတရား ဖူးပွင့်ဝေဆာနေသောအခါ ဝန်းကျင်
တစ်ခွင်လုံး တောက်ပလျက်ရှိသည်။

အိမ်မှာ မေတ္တာတရား ဝေဆာနေသောအခါ အသံတိုင်း၌
ပျော်ရွှင်သာယာမှု ပါရှိပါသည်။

အိမ်မှာ မေတ္တာလမ်းဖြာနေသောအခါ အချိန်သည် ညင်သာ၊
ချိုသာ၊ ညက်ညော့စွာ ရွေ့လျားသွားလိမ့်မည်။

How to live without fear and worry (II)

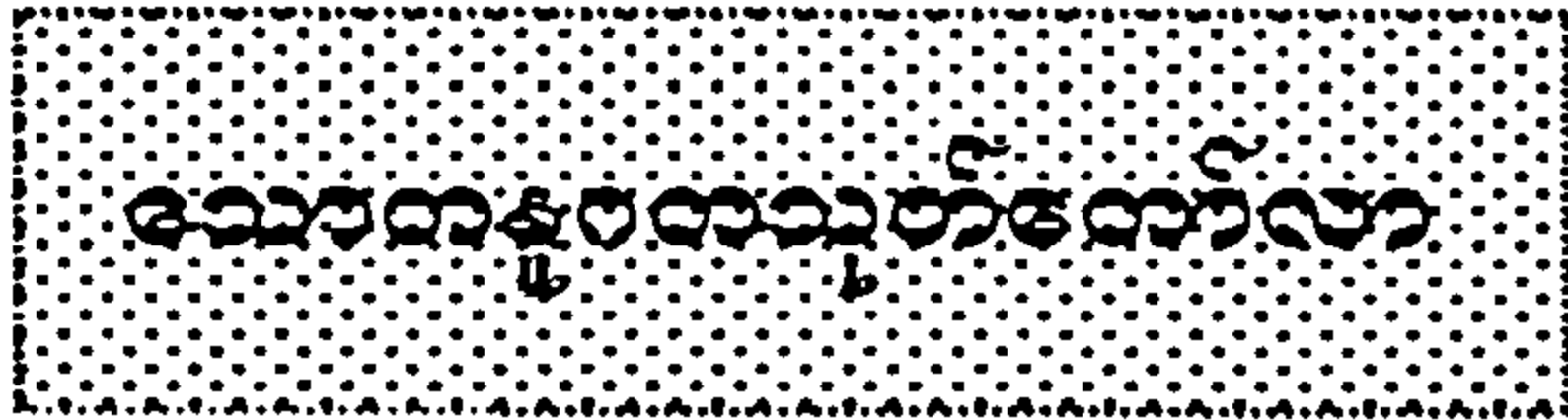
Dr. K Sri Dhamananda.

ခွင့်သာခိုက်မှ ဗျူဟာခိုက်ပါ

- ❖ ခွင့်သာခိုက်မှ၊ မလိုက်ချင်လျှင် အမိုက်နှင့်ပြင် ရှိသေးလေလိမ့်လား။
- ❖ ခွင့်သာဆဲမှ၊ မခဲချင်လျှင် အလွဲနှင့်ပြင် ရှိသေးလေလိမ့်လား။
- ❖ ခွင့်သာတုန်းမှ၊ မရုန်းချင်လျှင် အရှုံးနှင့်ပြင် ရှိသေးလေလိမ့်လား။

ယခုအခါ သာသနာတော်ကြီး နေလပမာ လင်းရောင် ဖြာနေချိန်တွင် သင်လဲ အခွင့်သာတုန်းမှာ ကိုယ့်တွက် ကိုယ်တာ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာများကို ပွားများကျင့်ကြံပါ။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး



ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဝိပဿနာအားထုတ်မှု အကျိုးပြုမင်္ဂလာ

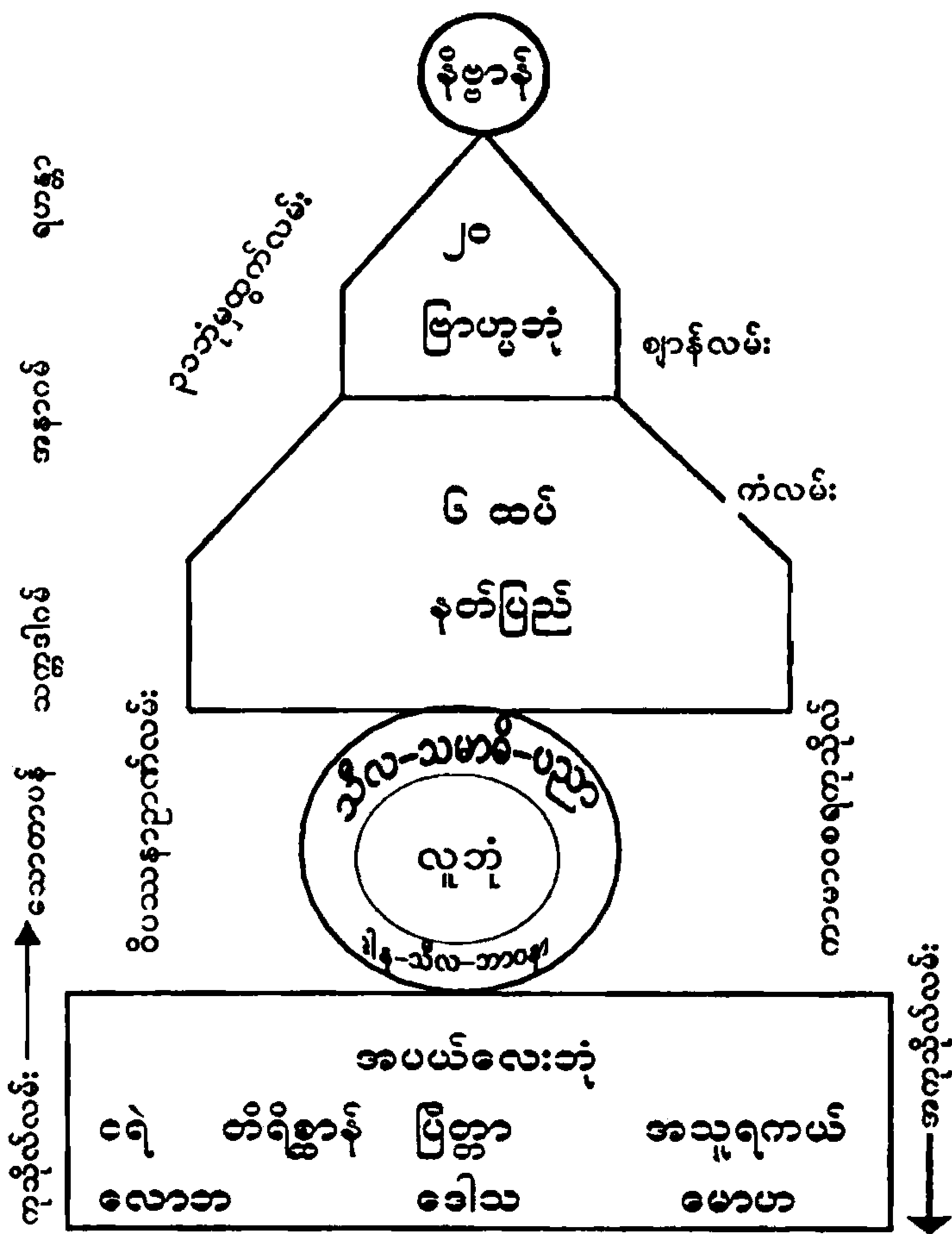
လက်ရှိခန္ဓာ၊ မတွယ်တာနှင့်၊ နောင်လာဘဝ၊ မတောင့်တပဲ
ကြောင့်ကြွဲဖြင့်၊ အမြဲမပြတ်၊ ဝိပဿနာ၊ လေ့လာကြိမ်ကြိမ်၊
အာစိဏ္ဏကံ၊ ဖြစ်ကြောင်းဖန်မှူး၊ ထိုသည့်သူကား၊ အယူမလွဲ၊
ကတိမြဲ၏။

မီးစွဲလောင်မှ၊ ရေကိုတသော်၊ မရဖြစ်အင်၊ ပုံနှိုင်းယှဉ်၍၊ မဂ္ဂင်
သန္ဓေ၊ တည်မြဲနေအောင်၊ မသေခင်က၊ ပြင်ဆင်တောက်
လျှောက်၊ မေ့မပျောက်နှင့်၊ ချွေးပေါက်ယိုစီး၊ သေခါနီးဝယ်၊
အပြီးမုချ၊ မင်္ဂကိုရလိမ့်။

ကိစ္စမလျှော်၊ အကြောင်းပေါ်၍ မတော်တဆ၊ မင်္ဂမရဦး၊
ဘဝအစွန်၊ တမလွန်တွင်၊ ထူးချွန်ကဲတောက်၊ နတ်ပြည်ရောက်
၍၊ မဖောက်မပြန်၊ သေတာပန်အစစ်၊ ဧကန်ဖြစ်မည်၊
မလစ်ဝိပဿနာ၊ ပွားကျိုးတည်း။



သုံးဆယ့်တို့တစ်ခွင် ကြော်လည်ကြသွတ်
ဘယ်လမ်းကို ဘယ်သူ့ကြိုက်လိုက်ကြမလဲ။



(၃၁) ဘုံ ယောရင်းပြချက်

- လောဘဖြင့် မကောင်းမှုကို ပြုကျင့်သောသူသည် သေပြီး နောက်ကာလ၌ ပြိတ္တာဘုံသို့ ရောက်၏။
- ဒေါသဖြင့် မကောင်းမှုကို ပြုသောသူသည် သေပြီးနောက် ကာလ၌ ငရဲသို့ ကျရောက်၏။
- မောဟဖြင့် မကောင်းမှုကို ပြုသောသူသည် သေပြီးနောက် ကာလ၌ တိရစ္ဆာန်ဘုံသို့ ရောက်၏။
- မကောင်းသောအလုပ်ဖြင့် ရသောငွေနှင့် ကုသိုလ်ပြုကျင့် သောသူသည် အသူရကာယ်ဘုံသို့ ရောက်၏။
- သီလဆောက်တည်ခြင်း မြဲသောသူသည် သေပြီးနောက် နတ်ပြည်သို့ ရောက်၏။
- သမထဘာဝနာကို ပွားများခြင်းဖြင့် ဈာန်ရသူသည်သေ ပြီးနောက် ဗြဟ္မာပြည်သို့ ရောက်၏။
- ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ပွားများသောသူသည် ပါရမီရှိလျှင် ယခုဘဝမသေခင် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာအထိ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်ကို ရ၏။

အနာနှစ်ခု ပျောက်အောင်ကု

- * ရုပ်၏အနာ စိတ်အနာ၊ အနာနှစ်မျိုးရှိ။
- * ရုပ်၏အနာ ပျောက်လွယ်ပါ။ စိတ်နာပျောက်ရန် ခက်ခဲ၏။
- * စိတ်၏အနာ တိုးပွားလာ၊ ရုပ်နာပိုဆိုး၏။
- * စိတ်၏အနာ ကင်းရှင်းလာ၊ ရုပ်နာအကျိုးရှိ။
- * စိတ်နာပျောက်ရန် အသိဉာဏ်၊ လမ်းမှန်ရှာ၍ကြည့်။
- * ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ၊ စိတ်နာပျောက်ရန် ကုသပေး၏။
- * စိတ်နာပျောက်မှ ငြိမ်းအေးရာ၊ ဒုက္ခအပူ လွတ်နိုင်၏။

တရားငါးမျိုး လွှဲတန်ခိုး

- * ဒါနစွမ်းအား စုသူများ၊ စီးပွားဥစ္စ ပြည့်စုံသည်။
 - * သရဏဂုံ စိတ်ဝယ်ထုံ၊ လုံခြုံအေးမြသည်။
 - * ငါးပါးသီလ စောင့်ထိန်းကာ၊ ဘဝခန္ဓာ လုံခြုံသည်။
 - * မေတ္တာတရား အစဉ်ပွား၊ စွမ်းအားပိုင်ရှင် ဖြစ်ရမည်။
 - * အနိစ္စဟု မြင်အောင်ရှု၊ ပူမှုကင်းလွင်သည်။
 - * တရားငါးမျိုး လွှဲတန်ခိုး၊ ကောင်းကျိုးစည်ပင်သည်။
- (တိပိဋကဓရ ယောဆရာတော်ကြီး၏ ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ)

လူသားအလှ မြတ်သီလ



မည်၍မည်မျှပင် စားရစားရ၊ တဝမ်းဝရုံပဲ။
မည်၍မည်မျှပင် ဝတ်ရဝတ်ရ၊ သားရေပြားဖုံးရုံပဲ။
မည်၍မည်မျှပင် အိပ်ရအိပ်ရ၊ တစ်ကိုယ်စာလေးပဲ။
မည်၍မည်မျှပင် ပစ္စည်းဥစ္စာရှိရှိ၊ သေလျှင် ထားပစ်ခဲ့ရတာ
ချည်းပဲ။

ကုသိုလ်ပြုလျှင် ကိုယ့်ဖို့၊ ကျန်ခဲ့လျှင် သူများဖို့။

အောင်မြင်ကြောင်းတရား

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား၊
ပြု၊ ပြော၊ တွေးလျှင်၊ သတိယှဉ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှေ့သွား၊
စိတ်ထားဖြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်၊ သည်းခံ-မေတ္တာထား၊
လုံ့လနှင့်ဖွဲ့၊ မလျော့ဘဲ၊ အမြဲတင်းတင်းထား၊
အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်၊ အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

(ချမ်းမြေ့ဆရာတော်)



စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ အနှစ်ရှာ၊ ပြုပါ ဒါနမှတ်၊
မိမိခန္ဓာ၊ အနှစ်ရှာ၊ စောင့်ပါ သီလ မှတ်၊
အသက်ဇီဝါ၊ အနှစ်ရှာ၊ ဘာဝနာ ဟုမှတ်၊
လှူပါ၊ စောင့်ပါ၊ ပွားများပါ၊ သုံးဖြာအနှစ်မှတ်။

(မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီး)

ဦးထွန်းထွန်းဦး

အမြဲပျော်ချင်ရင်

အကုသိုလ်ကံ၊ ကုသိုလ်ကံ၊ နှစ်တန် ယုံရမည်၊
အကုသိုလ်ကံ၊ အခွင့်ရ၊ ဒုက္ခတွေ့တတ်သည်၊
ကုသိုလ်ကံက၊ အခွင့်ရ၊ မုချချမ်းသာမည်၊
ဒုက္ခတွေ့က ငိုကြွရ၊ သုခပျော်ရမည်၊
အမြဲပျော်ရန်၊ ကုသိုလ်ကံ၊ ထက်သန်ပြုရမည်။

စိတ်တူ+ ကိုယ်တူ

အကုသိုလ်နှင့်၊ ကုသိုလ်တရား၊ ကံနှစ်ပါးကား၊
မယားပြုရာ၊ စိတ်မပါလျှင်၊ လင်မှာမရ၊
လင်ပြုကလဲ၊ မယားအိမ်သူ၊ စိတ်မတူသော်၊
မှတ်ယူမှန်စွာ၊ မရပါဘူး။

ခွဲခွဲရခါးမည်

လင်နှင့်မယား၊ သားနှင့်သမီး၊ မြေးနှင့်ဥစ္စာ၊
ဆွေမျိုးညာနှင့်၊ မကွာမကွေ၊ မသေရဘဲ၊ အတူမြဲ၍၊
မကွဲတစီ၊ ဘယ်မှာရှိလိမ့်။

လူသားအလှ မြတ်သီလ

တား၊ မရဘူး

တနေကွယ်၊ သေနယ်သို့-တစ်ကြိမ်ကူး၊
မေ့လျော့ကာ၊ သေဘူးကွယ်-မထင်လိုက်ပါနဲ့၊
နေကွယ်တာ၊ အကြိမ်များရင်ဖြင့်၊
သေနယ်ရွာ-တစ်ကြိမ်သွားရမယ်၊
အိုကွယ် . . . တား၊မရဘူး။

သိကြား မ၊ နိုင်သူ

သိကြားနတ်သျှင်၊ ကုသိုလ်ရှင်အား၊ မမြင်ရှောင်ကာ၊
မနေသာတည့်။
မြင်ပါလျှက်ကယ့်၊ ကုသိုလ်မဲ့က၊ တိမ်းငဲ့မျက်နှာ၊ လွဲသွားရှာ၏။
(မဃဒေဝလင်္ကာ-မာန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ကလေးငါ၏ နောက်ပိုးတက်

ဝိပါတ်ဟူသည်၊ ကြာမရှည်ခင်၊ ပြန်လည်တတ်မျိုး၊
မကောင်းကျိုးဖြင့်၊
နောက်ပိုးလိုက်တက်၊ သူ့ကိုဖျက်က၊ ကိုယ်ပျက်တတ်စွာ၊
သူ့ထက်သာရှင်။

(မဃဒေဝ)

ဦးထွန်းထွန်းဦး

❖ ရွှေနှင်းပါ ❖

အများအကျိုး၊ ရွက်သည်ပိုးက၊ ခနိုးခနဲ၊ ဆိုကဲ့ရဲ့လည်း၊
မဖဲမစောင်း၊ ကိုယ့်လမ်းကြောင်းကို၊ စိတ်ကောင်းနှင့်ယှဉ်၊
ရှေ့ရှုနိုင်လော့။

(ရွှေဟင်္သာဆရာတော်ကြီး)

- ❁ ဥစ္စာဓန၊ ပေါကြွယ်ဝလည်း၊ လောဘစုံမက်၊
မလှူရက်က၊ တစ်သက်တာလုံး၊ လူဖြစ်ရှုံး၏။
- ❁ ဒါနနည်းတော့ မွဲတတ်တယ်၊ သီလနည်းတော့
ရောဂါသယ်၊ သမထနည်းတော့ စိတ်ဆင်းရဲမယ်၊
ဝိပဿနာနည်းတော့ နိဗ္ဗာန်နဲ့လွဲမယ်။

လူသားအလှ မြတ်သီလ



The thought manifests as the word,
The word manifests as the deed,
The deed develops into habit,
And the habit hardens into character
So watch the thought and its way with care
And let it spring from love
Born out of concern for all beings.

စိတ်ကူးသည် စကားလုံးအဖြစ် အကောင်အထည်ပေါ်လာ၏။
စကားလုံးသည် အပြုအမူအဖြစ် အကောင်အထည်ပေါ်လာ၏။
အပြုအမူသည် အလေ့အကျင့်အဖြစ်သို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာ၏။
အလေ့အကျင့်ကတဖန်အကျင့်စရိုက်အဖြစ်သို့မာကျောသွား၏။
ထို့ကြောင့် စိတ်ကူးနှင့် ၎င်း၏ ဦးတည်ချက်ကို သတိမူပါ။
စိတ်ကူးကို မေတ္တာမှ ခုန်ထွက်လာပါစေ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန် ဘာသာပြန်ဆိုသော

**How to live without fear and worry (II) by
Dr.K Sri Dhamanada Sirilankar, Monk**

❀ ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည် ❀

ဤစာအုပ်ကိုလေ့လာဖတ်ရှု၍ မိမိတို့၏စိတ်တွင်ဖြစ်ပေါ်လာသောခံစားချက်များနှင့်တကွ သဘောထားဝေဖန်ချက်များကို ကျွန်တော်တို့နှင့် တွေ့ဆုံ၍သော်လည်းကောင်း၊ တဆင့်ဆက်သွယ်၍သော်လည်းကောင်း တိုက်ရိုက်အကြံပေးပါရန် လေးစားစွာဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ရေးသားခဲ့သော သီလနှင့်ပတ်သက်သည့်အကြောင်း အရာများ တင်ပြချက်များအပေါ်တွင် ကျွန်တော်၏စာအရေးအသား မကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အတွေ့အကြုံအားနည်းချက်နှင့် ချို့ယွင်းချက်များကြောင့် သီလနှင့်ပတ်သက်၍မရှင်းလင်းဖြစ်ပေါ်လာသောအကြောင်းအရာစာပိုဒ်များကိုလဲ အချိန်မရွေး လာရောက်ဆွေးနွေးဘို့ရန် ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် သီလကျင့်စဉ်ကို ကျွန်တော်တို့နှင့်အတူ ကျင့်သုံးကြရန် အထူးစိတ်ဝင်စားပါက ကျွန်တော်တို့ဓမ္မပါလအဖွဲ့တွင် ပါဝင်လက်တွဲပြီး ဓမ္မတရားဆွေးနွေးပွဲများကို ကြွရောက်ဘို့ရန်ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ဓမ္မပါလအဖွဲ့သားများသည် ငါးပါးသီလကျင့်စဉ်ကို စနစ်တကျလေ့ကျင့်ပေး၍ အဓိဋ္ဌာန်စခန်းဝင်လျက် ရှိကြပါသည်။ အချို့မိတ်ဆွေများ သီလကျင့်စဉ်ကို သဘောကျနှစ်ခြိုက်ပါလျက် အကြောင်းမညီညွတ်၍ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်မဝင်နိုင်ကြသေးသူများနှင့် သီလအကျိုး သီလတန်ခိုးကို တကယ်ယုံကြည်စိတ်ဝင်စား၍ သီလကျင့်စဉ်ကို စတင်လေ့ကျင့်လိုသူများကိုလည်း ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့နှင့်အတူ အဓိဋ္ဌာန်စခန်းဝင်ဘို့ ကြွရောက်ပါရန် ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။

လူသားအလှ မြတ်သီလ

သီလတရားနှင့်ပြည့်စုံ၍ အတွေ့အကြုံရင့်သန်ခါ စနစ်တကျနည်းမှန်လမ်းမှန်ညွှန်ကြားပေးပြီး ကျွန်တော်တို့အား သင်ပြပေးနိုင်သော ဆရာသမားများ လက်တွေ့သီလကျင့်နေသူများကိုလဲကျွန်တော်တို့အား ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ နည်းလမ်းများမျှဝေပေးပါရန် ရိုသေစွာ ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါ သည်။

စာဖတ်သူများနှင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေအားလုံးတို့ကို အထူးလေးစားစွာဖြင့် ကျေးဇူးတင်လျှက် -

ဦးထွန်းထွန်းဦး (သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)

မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားသော မေတ္တာသုတ်တော်လာမေတ္တာတရား

တစ်ယောက်သောသူသည် အခြားသူတစ်ယောက်အား မလှည့်စားပါစေလင့်၊ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်အားမျှ မည်သည့်ကိစ္စ၊ မည်သည့်နေရာ၌မဆို အထင်မသေးပါစေလင့်၊ ခိုက်ရန်မျက်ပွားအငြိုးထားသောစိတ်ဖြင့် အခြားသူတစ်ယောက်၌ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ခြင်းကို အလိုမရှိပါစေလင့်။

မိခင်သည် မိမိ၏တစ်ဦးတည်းသော ရင်သွေးငယ်အား မိမိ၏အသက်ကိုစွန့်၍ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့ ဤနည်းအတူခပ်သိမ်းသောသတ္တဝါအားလုံးတို့၏ အပေါ်၌ အတိုင်းအရှည် မရှိသည့်မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ကိုပွားများပါစေလော့။

ဦးထွန်းထွန်းဦး

အမြတ်ဆုံးခရီး

ငါတို့နေရာ ဤကမ္ဘာ တဏှာအုပ်စိုးသည်
တဏှာစေရာ မနေသာ ဖွေရှာဆက်ရသည်
ရသည့်ဥစ္စာ ချစ်သူပါ စွန့်ခွာသွားရမည်
တကဲ့အရေး တကဲ့ဘေး ဘယ်သွေးဘယ်သား
မကယ်ပြီ. . .

ကိုယ့်ထက်ကြီးသူ ကိုယ့်အောက်လူ
ကြီးသူသေကြ များလှပြီ. . .
ခဏမစဲ အိုစမြဲ ကိုယ်လဲသေဘက်နည်းခဲ့ပြီ
ဇရာမီးတောင်၊ ကိုယ်ထည်းလောင်၊ သေအောင်
မြိုက်တော့သည်
မသေရခင် သွားလမ်းစဉ်
ကြိုတင်ပြင်သင့်ပြီ
ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ လမ်းသာတွင်လိမ့်မည်
မဂ္ဂင်ယာဉ်ကြီး အမြန်စီး ခရီးတွင်သင့်ပြီ
(မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး)

သုတေသနကောင်းစွာ ၇ မျိုး

- ၁။ သဒ္ဓါ = ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ကံကံ၏ အကျိုးကိုယုံကြည်ခြင်း။
- ၂။ သီလ = သီလဖြူစင်ခြင်း။
- ၃။ စာဂ = စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း။
- ၄။ သုတ = အကြားအမြင်များခြင်း။
- ၅။ ပညာ = ရုပ်နာမ်အသိပညာနှင့် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်။
- ၆။ ဟိရိ = မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန်ရှက်ခြင်း။
- ၇။ ဩတ္တပ္ပ = မကောင်းမှုမှကြောက်လန့်ခြင်း။

ဤသုတေသနကောင်းစွာရတနာ(၇)ပါးသည် ဖြည့်ကျင့်သူကို ကုသိုလ်ကံမြောက်များစွာဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဘဝပေါင်းကုဋေ ကုဋာကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးစွမ်းနိုင်သဖြင့် မိမိတို့သဏ္ဌာန်၌ ဆည်းပူး၍ သုတေသနကောင်းအဖြစ်ကို ခံယူပါ။

ကိလေသာ (၁၀) ပါး

- | | | | |
|-----|--------------|---|-------------------------------|
| ၁။ | လောဘ | - | တပ်မက်ခြင်း။ |
| ၂။ | ဒေါသ | - | အမျက်ထွက်ခြင်း။ |
| ၃။ | မောဟ | - | တွေဝေမိုက်မဲခြင်း။ |
| ၄။ | မာန | - | ထောင်လွှားခြင်း။ |
| ၅။ | မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ | - | အယူမှားခြင်း။ |
| ၆။ | ဝိစိကိစ္ဆာ | - | ယုံမှားခြင်း။ |
| ၇။ | ထိန | - | စိတ်ထိုင်းမှိုင်းခြင်း။ |
| ၈။ | ဥဒ္ဓစ္စ | - | စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း။ |
| ၉။ | အဟိရိက | - | မကောင်းမှုမှ မရှက်ခြင်း။ |
| ၁၀။ | အနောတ္တပ္ပ | - | မကောင်းမှုမှာ မထိတ်လန့်ခြင်း။ |

ဒေါသအုပ်စုထဲမှာပါဝင်တဲ့ ကိလေသာ (၄) ပါး

- | | | | |
|----|----------|---|-------------------------------------|
| ၁။ | ဣဿာ | - | မနာလို ငြူစုတဲ့သဘော |
| ၂။ | မစ္ဆရိယ | - | ဝန်တိုနှမြောတဲ့သဘော |
| ၃။ | ကုဏ္ဍစ္စ | - | နောင်တဖန် ပူပန်တဲ့သဘော |
| | | | ထိနနှင့် အုပ်စုခြင်းတူတဲ့ |
| ၄။ | မိဒ္ဓ | - | စေတသိတ်တို့ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း |
- ဆိုတဲ့လေးခုနှင့်ပေါင်းလျှင် ကိလေသာတစ်ဆယ့်လေးပါး၊
အကုသိုလ် (၁၄) ပါးဖြစ်ပါသည်။

တစ်ထောင်ငါးရာကိလေသာဖြစ်ပုံ

နာမ်တရား	-	၅၃ ပါး
လက္ခဏာရုပ်	-	၄ ပါး
နိဗ္ဗန္ဒရုပ်	-	၁၈ ပါး
ပေါင်းသော်	-	၇၅ ပါးရ၏။

၎င်း ၇၅ ပါးကို ကိလေသာအကျဉ်း ၁၀ဖြင့်မြှောက်
သော် ၇၅၀ ဖြစ်၏။ ၎င်း ၇၅၀ ကို သန္တာန်နှစ်ပါးဖြင့် မြှောက်
သော် ၁၅၀၀ ကိလေသာဖြစ်၏။

လောကဓံတရား (၈) ပါး

၁။ လာဘော	=	ဥစ္စာပေါများရခြင်း။
၂။ အလာဘော	=	ဥစ္စာနည်းခြင်း။
၃။ ယသော	=	ခြွေရံများခြင်း။
၄။ အယသော	=	ခြွေရံနည်းခြင်း။
၅။ နိန္ဒ	=	ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း။
၆။ ပသံသာ	=	ချီးမွမ်းခံရခြင်း။
၇။ သုခံ	=	ချမ်းသာနှင့်တွေ့ကြုံရခြင်း။
၈။ ဒုက္ခံ	=	ဆင်းရဲနှင့် ကြုံတွေ့ရခြင်း။

ဤလောကဓံတရားရှစ်ပါးသည် လောကထဲမှာ လူသားအားလုံးမလွဲမသွေ တွေ့ကြုံခံစားရမည့်တရားများ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကြုံလာသောလောကဓံတရားကို မတုံ့လှုပ်ဘဲ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားပြီး တရားဓမ္မဖြင့်ခုခံ ကာကွယ်နိုင်အောင် ကြိုတင်၍ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ဘာဝနာ များ ပွားများထားဘို့လိုအပ်ပါသည်။

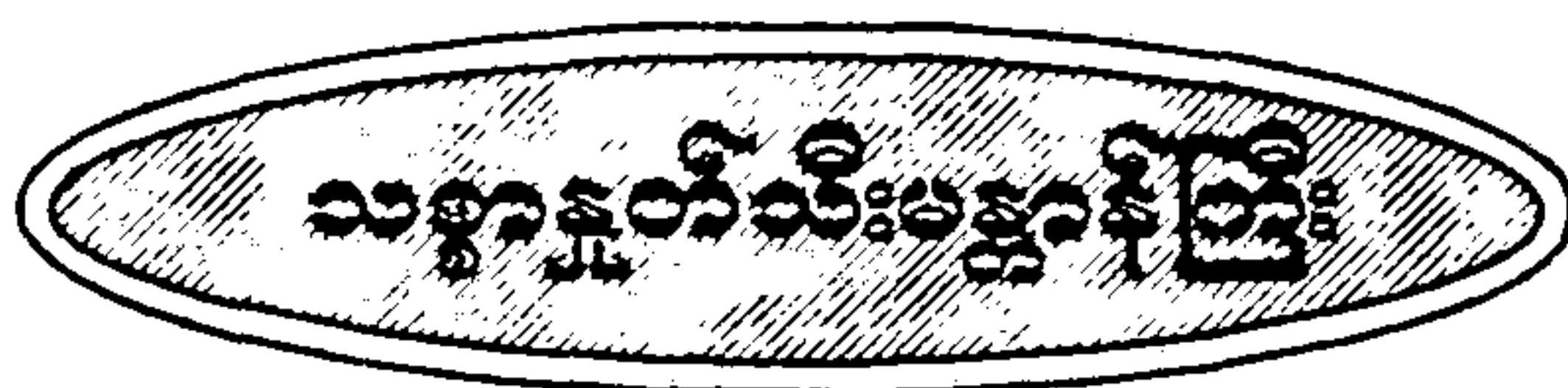
ယတြာခြေစရာမလိုပါ

ကံဆိုတာ ရေလာမြောင်းပေး လုပ်ပေးရပါတယ်။
 ရှေးက ကြီးပွားတိုးတက်မဲ့ကံတွေ ပါလာခဲ့ပေမယ့် အခု ပစ္စုပ္ပန်
 ကံနဲ့ဆက်မပေးရင် အကျိုးပေးလို့ မရပါဘူး။ ယခုဘဝ ဒါန၊
 သီလ၊ ဘာဝနာ ဆက်ပေးမှ ကောင်းမွန်အကျိုးပေးနိုင်ပါတယ်။
 ရေလာအောင် မြောင်းသွယ်ပေးရသလိုပါပဲ။

အဲဒါကြောင့် ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယကို အချိန်ကာလနဲ့
 အညီ ပြုပြင်ပေးရင် ယတြာခြေစရာမလိုပါဘူး။ ဘုရား၊ တရား၊
 သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ကိုးကွယ်
 ဆည်းကပ်ရင် ရတနာသုံးပါး ဂုဏ်ကျေးဇူး အနန္တကြောင့် စီးပွား
 ချမ်းသာ တိုးတက်ပြီး ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒတွေနှင့် ပြည့်စုံကာ
 သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ်ဘဝကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးယူနိုင်ကြပါတယ်။

တောင်မြို့မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီး

အတ္ထိလောကေ သီလဂူဏော
ဤလောက၌ သီလတရား၏
ကြီးမားသော ဂုဏ်တော်အာနုဘော်တို့သည်
အမှန်တကယ်ရှိ၏။



အကုသိုလ်မှာ၊ မုသာဝါဒ၊ ကုသိုလ်မှာကား၊ သစ္စာဝါစာလေးဆုံး
သာတည်း၊ သစ္စာဖောက်လှန်၊ မတော် မှန်က ဘေးဒဏ်ရောက်
ကာယျက်တတ်စွာ၏။

သစ္စာနှုတ်သီးမန္တာန်ကြီးကား သေပြီးသော်မှ ရှင်ပြန်ရ၏။

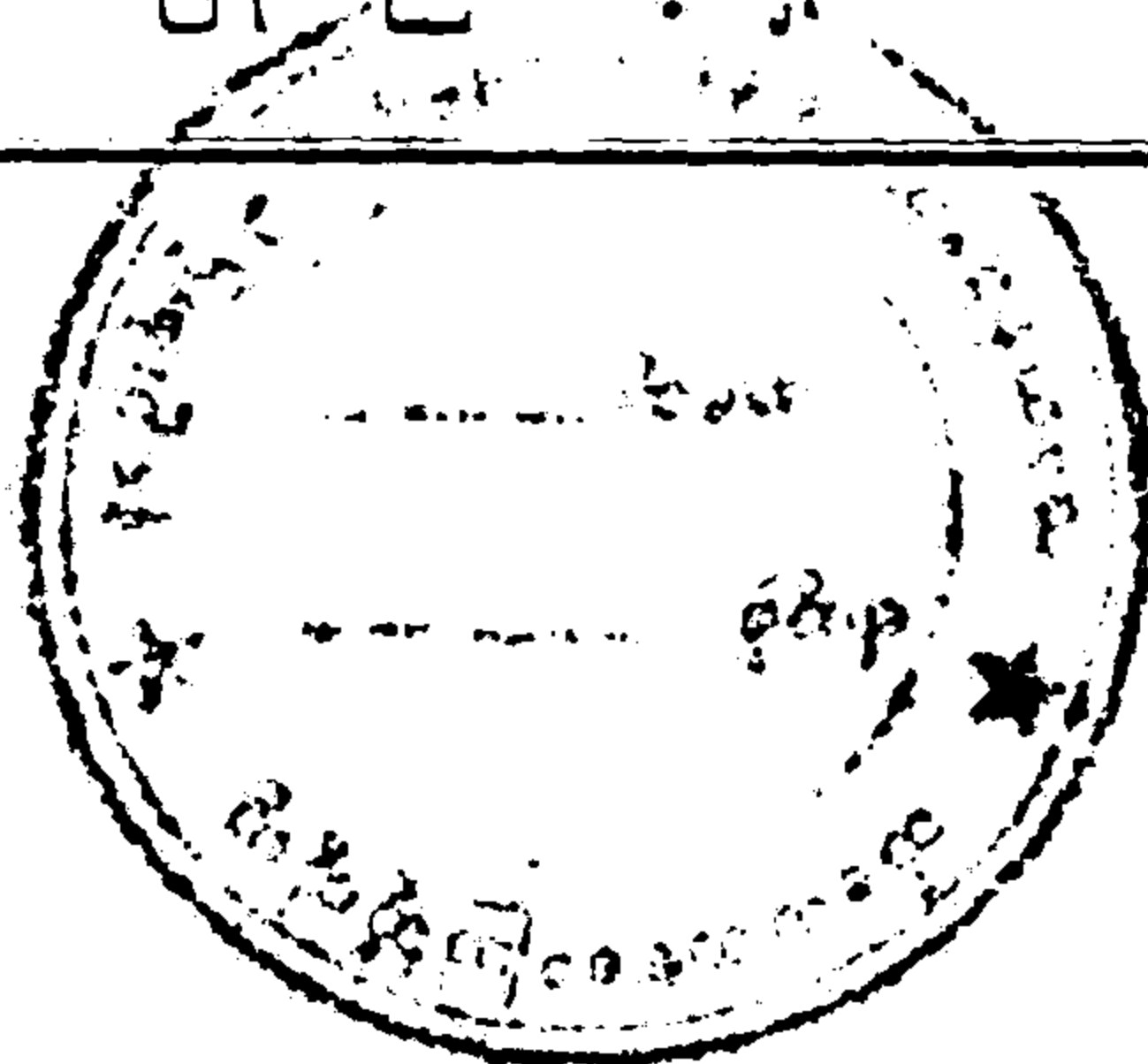
(မဃဒေဝ)

အားကိုးလျက်စမ်းပါ

- 🌀 သီလခိုင်မြဲ ဒေါသနဲ့ အိုမှာကိုလည်း မကြောက်ပါ။
- 🌀 သီလခိုင်မြဲ လောဘနဲ့ နာမှာကိုလည်း မကြောက်ပါ။
- 🌀 သီလခိုင်မြဲ မောဟနဲ့ သေမှာကိုလည်း မကြောက်ပါ။

- 🌀 အိုနာသေပျောက် နိဗ္ဗာန်ရောက် မျက်မှောက်ချမ်းသာ သီလပါ။
- 🌀 ဘဝတန်ဘိုး အမှန်တိုး အားကိုးလောက်စရာ သီလပါ။

ဓမ္မောဟဝေရက္ခတိ ဓမ္မစာရိ
တရားစောင့်သောသူကို တရားက အမှန်တကယ်
ပြန်လည်စောင့်ရှောက်၏။



ဦးထွန်းထွန်းဦး

သို့

သမီးလေး “မြတ်ဗွဒ်ဖြူသင်း” ၏(၄)နှစ်မြောက်မွေးနေ့.
မင်္ဂလာအခမ်းအနားတွင် ကျင်းပပြုလုပ်သော
တိပိဋကပူဇော်ပွဲ နှင့် ဗုဒ္ဓါအဘိသေကမင်္ဂလာအခမ်းအနား၌
ဦးထွန်းထွန်းဦး+ဒေါ်မာမာ၊ သမီးမြတ်ဗွဒ်ဖြူသင်း
မိသားစုတို့မှ ဓမ္မဒါနပြုလုပ်လှူဒါန်းပါသည်။
ဤကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းတို့
၏ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်သော မင်္ဂလာနိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ဆုံးရောက်စေ
နိုင်သည့် အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေသတည်း။

မွေးနေ့ဆုတောင်း

မြတ် - သီလကို ထာဝရအဆင့်
ပွင့် - ဖာရိတ္တ။ ကျင့်သုံးယူကာ
ဖြူ - သောအလင်း ဂုဏ်အဆင်းနှင့်
သင်း - သောယနဲ့ မွေးပျံ့ကြိုင်လျှမ်း
ရွှင် - လန်းကျက်သရေ တိုးတက်ဝေသာ
လန်း - ဖြာပန်းနယ် ဆားရန်ကွယ်၍
ပါ - ယ်လေးဝကင်း နိဗ္ဗာန်ချဉ်းကြောင်း
စေ - တနာကောင်းဖြင့် တောင်းဆုမေတ္တာ
ဆုပန်ထွာသည် အောင်ကြောင်းမင်္ဂလာ
ဖြစ်စေသော်.....