www.thitsarparamisociety.com

သစ္စာရွှေစည်စာစဉ် (၃၁)

" ဥဒေဝဏ္ဏပါရမီ "

ပါရမီဆယ်ပါး ဖြတ်တရားဒေသနာ

အရှင်ဇဝန
(သစ္စာရွှေစည်)

အရှင်ဝိလာသဂ္ဂါလင်္ကာရ တည်းဖြတ်သည်

www.thitsarparamisociety.com

သစ္စာရွှေစည်စာစဉ်(၃၁) ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

၂၀၁၈-ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ အုပ်ရေ(၁၀၀၀၀)

တန်ဖိုး(၂၀၀)ကျပ်

ကွန်ပျူတာစာစီ ♦ ဓမ္မဗျူဟာ-ဒေါ်ဌေးဌေးအောင်

ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးသီဟအောင် (၀၁၆၁၆)
သဒ္ဓမ္မစာပေတိုက်၊ အမှတ်(၉၈)၊ ဦးကြင်ဥလမ်း
၃၂-တိုးချဲ့ရပ်ကွက်၊ ဒဂုံမြို့သစ်(မြောက်ပိုင်း)၊
ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်လှလှမြိုင် (၀၀၁၁၆)
မိဘမေတ္တာပုံနှိပ်တိုက်၊ ၅၄၄-အင်းတော်လမ်း၊
စက်မှုဇုံ(၂)၊ တောင်ဒဂုံမြို့သစ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

သစ္စာရွှေစည်စာစဉ်များကို

အုပ် (၁၀၀)နှင့်အထက်

ဓမ္မဒါနပြုလိုသူများအတွက်

တစ်အုပ်လျှင် (၁၅၀)

www.thitsarparamisociety.com

မာတိကာ

၁။ ဥပေက္ခာပါရမီ ၂
၂။ ဥပေက္ခာပါရမီ၏ဥပမာ ၃
၃။ တရားအစီအစဉ် ၆
၄။ ဥပေက္ခာဆိုတာ ဘာလဲ ၇
၅။ ဖြဟ္မဝိဟာရုပေက္ခာ ၈
၆။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာ ၁၁
၇။ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း ၁၃
၈။ ရှဉ့်ပုံပြင် ၁၆
၉။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း၏ ခြားနားချက် ၁၉
၁၀။ မဟာယသောမဟံသစရိယ ၂၃
၁၁။ ဝိပဿနုပေက္ခာ ၂၈
၁၂။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာသုတ္တန် ၃၀
၁၃။ ဣန္ဒြေဆိုတာ ၃၂
၁၄။ သင်္ခတ ၃၄
၁၅။ ဩဠာရိက ၃၄
၁၆။ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္န ၃၅
၁၇။ ပါရမီဆယ်ပါး၊ အပြားသုံးဆယ် ၄၂
၁၈။ အယုတ် အလတ် အမြတ် ၄၃
၁၉။ တိုက်တွန်းချက် ၄၆
၂၀။ ကလေးထိန်းရင်းလည်း ပါရမီဖြစ်နိုင် ၄၇
၂၁။ ပေးကမ်းတိုင်း ဒါနမဖြစ် ၄၈
၂၂။ မဟာကပိဇာတ် ၄၉
၂၃။ ဘုရားလောင်းမျောက်မင်းနှင့် ပါရမီဆယ်ပါး ၅၄
၂၄။ တရားနိဂုံးချုပ် ၅၆

www.thitsarparamisociety.com

‘သစ္စာရွှေစည်စာစဉ်များ’ ရနိုင်သောဌာနများ

❶ သစ္စာရွှေစည်ကျောင်းတိုက်၊ ရွှေမင်းဝံရပ်၊ **စစ်ကိုင်းမြို့**။
(၀၇၂-၂၂၉၀၁၊ ၀၉-၄၉၂၆၉၃၃၀၊ ၀၉-၄၂၅၃၇၃၁၁၇)

❷ သစ္စာရွှေစည်ကျောင်းတိုက်၊ ရွှေမှန်တင်ကျေးရွာ၊
ကျွန်းကလေးအုပ်စု၊ **လှည်းကူးမြို့**၊ ရန်ကုန်တိုင်း။
(၀၉-၄၄၈၀၀၉၇၆၉၊၀၉-၂၅၄၀၀၁၉၉၆)

❸ **မြန်နန်းရှင် ကျောက်စီပန်းချီ**၊ ၅၂၊ မြေညီထပ်၊ ကွေ့(၁)ရှေ့၊
သမိုင်းဘူတာရုံလမ်း၊ သမိုင်းလမ်းဆုံအနီး၊ **မရမ်းကုန်း**
(၀၁-၆၆၃၀၄၂၊ ၀၉-၅၀၈၇၆၁၉၊ ၀၉-၇၃၀၀၉၆၇၆)

❹ **ဝိမုတ္တိတရားအလှူတော်နှင့် ယူနီကွန်ပျူတာ**
တိုက်-၁/၀၀၁ ၊ အနောက် အောင်မြေသာစည်အိမ်ရာ၊
ဆင်ရေတွင်း မှတ်တိုင်အနီး၊ **ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့**။
(၀၁-၅၀၀၇၄၀ ၊ ၀၉-၅၀၉၈၀၉၀)

❺ ဒေါ်ဌေးဌေးအောင် **(မွေ့ဗျူဟာစာစောင်)**
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။(၀၁-၅၄၆၅၃၂၊ ၀၉-၃၀၀၉၄၅၀၆)

❻ **ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည်**(ပရဆေးဆိုင်)
အမှတ် ၄၆၇-၄၆၈၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီရုံ)၊ **ရန်ကုန်မြို့**။
(၀၁-၂၄၀၆၀၀၀ လိုင်းခွဲ ၄၁၇၄)

❼ **ဦးဝင်းကို+ဒေါ်ပေါက်**၊ ၃၆-လမ်း၊ ၈၇-၈၈ ကြား၊
မစိုးရိမ်တိုက်ဟောင်းမြောက်ပေါက်၊ ရတနာပုံဆီစက်ဝင်း၊
မန္တလေးမြို့၊ (၀၂-၆၃၉၅၆၊ ၀၉-၅၁၄၉၈၈၅)

❽ **ဒေါ်မဉ္ဇူ (ရွှေဒေါင်းယဉ်သက်နှန်းတိုက်)**၊ ဘုရားကြီးလမ်း၊
မုံရွာမြို့။ (၀၇၁-၂၁၂၉၇၊ ၀၉-၂၁၃၀၇၈၃)

www.thitsarparamisociety.com

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၀-ခု၊
ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၈-ခု၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော်(၁၀)ရက်၊
(၃၁.၅.၂၀၁၆)၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ဓမ္မဒါနအလှူရှင်
နှစ်ဖက်သော မိဘများကို အမှူးထား၍
ဦးသိန်းထွန်း
ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာရဲထွန်း+ဒေါ်ချိုချိုထွန်း
သားကြီး-မောင်ရဲကျော်သူ၊ သမီး-မယုယုမွန်ဦး၊
သားငယ်-မောင်စည်သူရဲထွန်း
'ရွှေကုံကော်ဆေးဆိုင်' မိသားစုတို့၏
ဓမ္မဒါနကို အကြောင်းပြု၍
ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊
တံတားလေးလမ်း၀၊ သာသနာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊
ဓမ္မာ့သီရိဓမ္မဗိမာန်တွင် ဟောကြားအပ်သည့်

ပါရမီဆယ်ပါး မြတ်တရားဒေသနာ

" ဥပေက္ခာပါရမီ "

ဒီနေ့ညမှာ ဥပေက္ခာပါရမီနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့အခုံးအမ တရားဒေသနာတော်တွေ နာယူ ကြည်ညိုကြရအောင်။

www.thitsarparamisociety.com

ဥပေက္ခာပါရမီတရားတော်

ဘုရားလောင်း သုမေဓာရှင်ရသေ့၊ လူတွေ နတ်တွေ ပူဇော်ထားတဲ့ ပန်းပုံကြီးပေါ်မှာ ထိုင်ရင်းနဲ့ လောကကြီးမှာ ဘုရားအဖြစ်ကို ပြုတတ်တဲ့ တရားတွေက ဘယ်လိုတရားတွေလဲလို့ စူးစမ်း ရှာဖွေတဲ့ ပါရမီပဝိစယညာဏ်ဖြင့် ပါရမီတရားတွေကို စူးစမ်း ရှာဖွေတဲ့အခါမှာ ဆယ်ခုမြောက် 'ဥပေက္ခာပါရမီ'ကို တွေ့ရတယ်။

နဟေတေ ဧတ္တကာယေဝ၊ ဗုဒ္ဓဓမ္မာ ဘဝိဿရေ။
အညေပိ ဝိစိနိဿာမိ၊ ယေ ဓမ္မာ ဗောဓိပါစနာ။

ဘုရားအဖြစ်ကို ပြုတတ်တဲ့တရားတို့သည် ဒါန၊ သီလ၊ နေက္ခမ္မ၊ ပညာ၊ ဝီရိယ၊ ခန္တီ၊ သစ္စာ၊ အဓိဋ္ဌာန်၊ မေတ္တာဆိုတဲ့ တရားကိုးပါးမျှတင် မကပေဘူး။ နောက်ထပ်လည်းပဲ ရှိရလိမ့်ဦးမယ်ဆိုပြီး တော့ ထပ်မံပြီးတော့ စူးစမ်း ရှာဖွေတယ်။

ဝိစိနန္တော တဒါ ဒက္ခိံ၊ ဒသမံ ဥပေက္ခာပါရမိံ။
ပုဗ္ဗကေဟိ မဟေသီဟိ၊ အာသေဝိတ နိသေဝိတံ။

စူးစမ်း ရှာဖွေလိုက်တဲ့အခါမှာ ဆယ်ခုမြောက် ဥပေက္ခာပါရမီဆိုတာကို တွေ့ရတယ်။ ရှေးတုန်းက

www.thitsarparamisociety.com

ဘုရားအလောင်း သူတော်ကောင်းကြီးများ အမြဲ မပြတ် မှီဝဲလေ့ကျက်အပ်တဲ့တရားတစ်မျိုးပါပဲ။ အခုမှ အသစ်အဆန်း ထွင်ထားတဲ့တရား မဟုတ်ဘူး။

ဣမံ တွံ ဒသမံ တာဝ၊
ဒဠ္ဟံ ကတွာ သမာဒိယ။
တုလာဘူတော ဒဠှော ဟုတွာ၊
သမ္ဗောဓိံ ပါပုဏိဿသိ။

ဆယ်ခုမြောက် ဥပေက္ခာပါရမီကို သင်ဟာ စွဲစွဲမြဲမြဲ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်မယ်ဆိုရင် သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ရလို့ ဘုရားစင်စစ် ကေန်ဖြစ် လိမ့်မယ်လို့ သူ့ကိုယ်သူ ဆုံးမတယ်။

ရှေးရှေးသော ပါရမီတွေကို ကျင့်သုံးဖို့ ဘုရား လောင်းက သူ့ကိုယ်သူ ဆုံးမတဲ့နေရာမှာ ဥပမာပေး ပြီးတော့ ဆုံးမသလို ဒီ ဥပေက္ခာပါရမီကို ကျင့်သုံးဖို့ သူ့ကိုယ်သူ ဆုံးမတဲ့ နေရာမှာလည်းပဲ ဥပမာပေးပြီး တော့ ဆုံးမတယ်။

ဥပေက္ခာပါရမီ၏ဥပမာ

ဥပေက္ခာပါရမီအရာမှာ ဘုရားအလောင်း သူတော်ကောင်းကြီး ပေးထားတဲ့ဥပမာက ဘာလဲဆို

www.thitsarparamisociety.com

တော့-

ယထာပိ ပထဝီ နာမ၊ နိက္ခိတ္တံ အသုစိံ သုစိံ။
ဥပေက္ခတိ ဥဘောပေတေ၊ ကောပါနုနယ ဝဇ္ဇိတာ။

ဥပမာအားဖြင့် မဟာပထဝီမြေကြီးဆိုတာ သူ့ရဲ့ပေါ်မှာ ပစ်ချလိုက်တဲ့ စင်ကြယ်တဲ့အရာတွေကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် မစင်ကြယ်တဲ့အရာတွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှစ်မျိုး စုံသော အရာတွေရဲ့အပေါ်မှာ လျစ်လျူရှုထားတယ်။

ကောပါနုနယဝဇ္ဇိတာ- မုန်းတယ်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ ချစ်တယ်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ကင်းပြီးတော့ သူ့ပေါ်မှာ စင်ကြယ်တာ တွေကိုပဲ ပစ်ချ ပစ်ချ၊ မစင်ကြယ်တာတွေကိုပဲ ပစ်ချ ပစ်ချ၊ **ဥဘောပေတေ**- အဲဒီနှစ်မျိုးစုံသော တရားတွေ မှာ၊ **ဥပေက္ခတိ**- လျစ်လျူရှုထားတယ်။

ခန္တီမှာတုန်းက ပေးခဲ့တဲ့ဥပမာနှင့် အတူတူပဲ။ ဒါပေမယ့် အသုံးအနှုန်း အဓိပ္ပာယ်က မတူဘူး။ ခန္တီ ကျတော့ ပစ်ချလိုက်တဲ့ အရာအားလုံးကို သူကတော့ ခံယူလိုက်တယ်။ သည်းခံတာ။ လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားတယ်။

www.thitsarparamisociety.com

ဥပေက္ခာက ခန္တီထက်ပိုပြီးတော့ နူးညံ့ သိမ်မွေ့တယ်။ လျစ်လျူရှုလိုက်တာ။ သည်းခံနေရတဲ့ အနေအထားထိအောင် မရောက်လိုက်ဘူး။ ချစ်တယ်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ မုန်းတယ်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ မကြိုက်ဘူးဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ ကြိုက်တယ်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ နှစ်သက်တယ် ဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ မနှစ်သက်ဘူး ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။

တထေဝ တွံ့ သုခဒုက္ခေ၊
တုလာဘူတော သဒါ ဘဝ။
ဥပေက္ခာပါရမိတံ ဂန္တွာ၊
သမ္ဗောဓိံ ပါပုဏိဿသိ။

မြေကြီးဟာ သူ့ပေါ်မှာကျလာတဲ့ စင်ကြယ်တာတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မစင်ကြယ်တာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ကင်းပြီးတော့ လျစ်လျူရှုထားသလိုဆင်းရဲ ချမ်းသာတို့ရဲ့အပေါ်မှာ သင်ဟာလည်းပဲ ချိန်ခွင်လျှာကဲ့သို့ ဟိုဘက်လည်းပဲ မပြူ၊ ဒီဘက်လည်းပဲ မပြူ၊ အလယ်အလတ်မှာ တည့်တည့်မတ်မတ် နေနိုင်ရမယ်။

ဥပေက္ခာတရားကို ထပ်ပြီးတော့ ဥပမာ ပေး

www.thitsarparamisociety.com

တာ၊ 'ချိန်ခွင်လျှာ'။

ဟိုဘက်ဒီဘက် ညီမျှအောင် ထည့်ထားတယ်။ အလေးချိန် ညီမျှနေတယ်ဆိုရင် ဒီလျှာလေးက ဟိုဘက်လည်း မထွက်ဘူး၊ ဒီဘက်လည်း မထွက်ဘူး၊ အလေးချိန် မညီဘူးဆို သူက ထွက်တော့မှာ။ အလေးချိန် ညီနေရင် မထွက်ဘူး။

ချိန်ခွင်လျှာကဲ့သို့ တည့်တည့်မတ်မတ် ဟိုဘက်လည်း မသွား၊ ဒီဘက်လည်း မသွား၊ အလယ်အလတ်မှာ နေနိုင်အောင် ကျင့်သုံးနိုင်မယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ရလို့ ဘုရားစင်စစ် ဧကန်ဖြစ်လိမ့်မယ်။

တရားအစီအစဉ်

ဥပေက္ခာတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒီကနေ့ည ပြောမှာကတော့-

ဥပေက္ခာဆိုတာ ဘာလဲ။

ဥပေက္ခာ အမျိုးအစားသုံးမျိုး။

ဥပေက္ခာတရား ထားတော်မူကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအကြောင်း။

www.thitsarparamisociety.com

ဥပေက္ခာတရား ထားတဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူပြုမယ့် သုတ္တန်ဒေသနာများ။

ပြီးတော့ ပါရမီဆယ်ပါး၊ အပြား သုံးဆယ်ဆိုတာကို ပြောမယ်။

ဒီကနေ့ နောက်ဆုံးညဆိုတော့ ပါရမီတရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အယုတ် အလတ် အမြတ်ဆိုတာတွေလည်း ပြောမယ်။

ဘဝရဲ့နေ့စဉ် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ပါရမီတရားတွေကို ထိုက်သင့်သလို ပါဝင်အောင် ကျင့်သုံးသွားနိုင်ဖို့ ဆိုတာကိုလည်းပဲ ပြောပါ့မယ်။

ဥပေက္ခာဆိုတာ ဘာလဲ

ဥပေက္ခာဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာလေးကနေ စပြီးတော့ ပြောကြည့်ရအောင်။ ဒီနေရာမှာ ဥပေက္ခာနှင့်ခန္တီအထူးကို စောစောက အရိပ်အမြွက် ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ ခန္တီက တွေ့ကြုံလာတဲ့ အနေအထားမျိုးစုံ ကောင်းတာနဲ့တွေ့လည်း လောဘ မဖြစ်အောင်၊ မကောင်းတာနဲ့တွေ့လည်းပဲ ဒေါသ မဖြစ်အောင် သူက သည်းခံတာ။ တစ်နည်းအားဖြင့် လူငယ်တွေ နားလည်အောင်

www.thitsarparamisociety.com

ပြောရရင် ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကြိုးစားတာကို သည်းခံတာ။ ဥပေက္ခာကျတော့ သည်းခံတာ မဟုတ်ဘူး။ လျစ်လျူရှုတာ။

ဗြဟ္မဝိဟာရဥပေက္ခာ

ဥပေက္ခာနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ ဗြဟ္မဝိဟာရတရား လေးပါးထဲမှာပါတဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရုပေက္ခာ ဆိုတာကို စပြောကြည့်မယ်။ ဒီဥပေက္ခာပါရမီ ဆိုတာလည်း ဗြဟ္မဝိဟာရုပေက္ခာထဲမှာ အကျုံးဝင်တယ်လို့ မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးက အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်ပြတယ်။

ဗြဟ္မဝိဟာရုပေက္ခာဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ ချမ်းသာတဲ့ သတ္တဝါတွေကိုပဲ တွေ့တွေ့၊ ဆင်းရဲတဲ့ သတ္တဝါတွေကိုပဲ တွေ့တွေ့ သူတို့ ခံစားနေရတာတွေဟာ ကံ၊ ကံရဲ့ အကျိုးတရားတွေပဲဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်နဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ အပေါ်မှာလည်းပဲ ဒေါသတရားနဲ့ မတွန့်လှုပ်ရအောင်၊ ချမ်းသာတဲ့သတ္တဝါတွေရဲ့ အပေါ်မှာလည်းပဲ လောဘတရားနဲ့ မတွန့်လှုပ်ရအောင်၊ အလယ်အလတ် ထားနိုင်တာ။ ဒီဟာလေး ကနေ စပြီးတော့ နားလည်ကြည့်သင့်တယ်။

www.thitsarparamisociety.com

များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ ကိုယ့်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့သတ္တဝါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အထူးသဖြင့် သတ္တဝါတွေထဲမှာလည်း လူသားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အရမ်းတုန်လှုပ်ကြတယ်။

ဆိုကြပါစို့၊ ကိုယ် ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ချမ်းချမ်းသာသာ အဆင်ပြေပြေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာမှုနဲ့ တုန်လှုပ်တယ်။ ကိုယ် ချစ်မြတ်နိုးတဲ့လူ ဆင်းရဲနေပြီ ဒုက္ခရောက်နေပြီ ဆိုရင်တော့ ဝမ်းနည်းမှုနဲ့ တုန်လှုပ်တယ်။

အဲဒီလိုပဲ၊ ကိုယ် မုန်းတဲ့လူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်းပဲ တုန်လှုပ်ကြတာ ရှိတယ်။ ကိုယ်မုန်းတဲ့လူ ချမ်းသာနေပြီဆိုရင် ဝမ်းမသာဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတာ အရသာမရှိဘူး။ ကိုယ်မုန်းတဲ့လူ ဆင်းရဲပြီဆိုရင်တော့ ဝမ်းသာတယ်။ ဒါလည်း တုန်လှုပ်တာပဲ။

အဲဒီလို တုန်လှုပ်မှုမရှိအောင် အလယ်အလတ်လျစ်လျူရှုတဲ့ ဥပေက္ခာတရားဆိုတာ ဘယ်သဘာဝတရားကို အာရုံပြုပြီး ဖြစ်ရတာတုန်းဆိုတော့ ကံ၊ ကံရဲ့အကျိုးတရားကို စဉ်းစား ဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့်

www.thitsarparamisociety.com

ဖြစ်ရတယ်။

ချစ်တဲ့လူတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မုန်းတဲ့လူတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတာ လုပ်ထားရင်တော့ ချမ်းသာကြမှာပဲ။ မကောင်းတာ လုပ်ထားရင်တော့ ဆင်းရဲကြမှာပဲ။ အဲဒီလူတွေ ဆင်းရဲတာ ချမ်းသာတာကို ဘာမှ ဝင်စွက်လို့ မရဘူး။ သူတို့ လုပ်ထားတဲ့ ကံအားလျော်စွာ အကျိုးရလဒ်ကို သူတို့ ခံစားကြရတာ၊ ဒါ သဘာဝတရားကြီး။ သို့သော် ဒကာ ဒကာမတို့ ဦးဇင်းတို့က အဲဒီထိရောက်အောင် မတွေးဘူး။

ဗြဟ္မဝိဟာရဥပေက္ခာဆိုတာ အဲဒီကံတရားကို အခြေခံ စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံကြည်မှု နားလည်မှု စဉ်းစား ဆင်ခြင်မှုနဲ့ သိမြင် နားလည်ပြီးတော့ လျစ်လျူ ရှုနိုင်တာ။ နားလည်မှုနဲ့ လျစ်လျူရှုတာ။ ဘာမှ နားမလည်ဘဲနဲ့ မောဟတရားနဲ့ လျစ်လျူရှုတာ မဟုတ်ဘူး။ သဘောပေါက် နားလည်မှု အပြည့်နဲ့ လျစ်လျူရှု နိုင်တာ။ ဒါက ဒီလိုပဲ နားလည်တော့ မတုန်လှုပ်ဘူးပေါ့။

ကံ ကံရဲ့အကျိုးကို သိမြင် နားလည်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ သူတို့ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲ

www.thitsarparamisociety.com

သည်ဖြစ်စေ ငါ ဘာမှ လုပ်လို့ မရပါလား ဆိုတာကို မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်ပြီးတော့ လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ သဘောကို ဖြဟ္မဝိဟာရပေက္ခာ- ပါရမီထိုက်တဲ့ လျစ်လျူရှုခြင်းပါပဲ။

အချစ်အမုန်းကို မူတည်ပြီးတော့ ခံစားကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ ဝမ်းသာမှုတွေ၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေ၊ ချမ်းသာမှုတွေ၊ ဆင်းရဲမှုတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝက ငြိမ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဥပေက္ခာ မရှိနိုင်ဘူး။ အမှန်တရားဆိုတဲ့ ကံ ကံ၏အကျိုး ဆိုတာကို နားလည်မှုနှင့် ကိုယ့်ဘဝကို၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခာတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ကိုယ် ကြိုးစားရမှာ။

ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာ

နောက်ထပ် ဥပေက္ခာတစ်မျိုး ပြောကြည့်ဦးမယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကို ချမ်းသာအောင်လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကိုယ့်ကို ဆင်းရဲအောင်လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အပေါ်မှာ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ကင်းပြီးတော့ လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ ဥပေက္ခာကို ပြောချင်တာ။

ဒကာ ဒကာမတို့ ဦးဇင်းတို့ရဲ့ဘဝမှာ ကိုယ့်ကို ချစ်ကြတဲ့ မြတ်နိုးကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက စွမ်းအား

www.thitsarparamisociety.com

ရှိသမျှ ကိုယ့်ကို ချမ်းသာအောင် လုပ်ကြတာ မရှိဘူးလား။ ကိုယ့်ကို မုန်းတီးကြတဲ့ သဘောမကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကိုယ့်ကို ဆင်းရဲအောင်၊ အဆင်မပြေအောင် လုပ်ကြတာရော မရှိဘူးလား။

ကိုယ့်ကို ချမ်းသာအောင်လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကိုယ့်ကို ဆင်းရဲအောင်လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အပေါ်မှာလည်း ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ကင်းပြီးတော့ လျစ်လျူရှုနိုင်ရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အပေါ်မှာ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း တရားတွေနဲ့ ကိုယ့်ကို အကျိုးရှိအောင်၊ ကိုယ့်ကို အကျိုးမဲ့တွေ ဖြစ်အောင် လုပ်နေကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်။ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အပေါ်မှာ ကိုယ်က ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းတရားနဲ့ ပြန်ပြီးတော့ မတုံ့ပြန်ဘဲနဲ့ အလယ်အလတ် လျစ်လျူရှုနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ကင်းဖို့ လိုတယ်။

မြေကြီးပေါ်မှာ စင်ကြယ်တာပဲ ချချ၊ မစင်ကြယ်တာပဲ ချချ မြေကြီးကတော့ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ကင်းပြီးတော့ လျစ်လျူရှုထားတယ်။ ထို့အတူ သတ္တဝါတွေရဲ့အပေါ်မှာ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းနှင့် မတုံ့ပြန်ဘဲနဲ့ မတုန်မလှုပ် တူညီစွာ တုံ့ပြန်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဥပေက္ခာ

www.thitsarparamisociety.com

ပါရမီ ဖြစ်တယ်။

ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းနဲ့ပဲ ဒကာ ဒကာမတို့ ဦးဇင်းတို့က နေနေကြတာ။ ဒါကြောင့် ဒီ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းရဲ့ ဝဲထဲမှာပဲ လည်နေကြတာ။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းရဲ့ နယ်က မလွတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းရဲ့ နှိပ်စက်တာကို ခံကြရတာ။

ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း

တကယ် စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ဆိုတာက အပြစ်တွေ အများကြီးရှိတာပဲ။ ကိုယ်က ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းလို့သာ ချစ်လိုက်တာ၊ ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းလို့ မုန်းလိုက်တာ။ ချစ်တယ် မုန်းတယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စက ကိုယ့်ကို မသက်သာစေဘူး။ ကိုယ့်ကို ဆင်းရဲစေတယ်၊ တကယ့် တကယ်က။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောထားတဲ့ ဒေသနာလေးတစ်ခု ရှိတယ်။

မာ ပိယေဟိ သမာဂဉ္ဆိ၊
အပ္ပိယေဟိ ကုဒါစနံ။

မာ ပိယေဟိ သမာဂဉ္ဆိ- ချစ်တဲ့လူတွေနှင့်

www.thitsarparamisociety.com

လည်း မပေါင်းနဲ့။ **အပ္ပိယေဟိ ကုဒါစနံ**- မုန်းတီးတဲ့ လူတွေနှင့်တော့ တစ်ခဏလေးတောင် မပေါင်းနဲ့တဲ့။

ဘာဖြစ်လို့လဲ အကြောင်းပြက -

ပိယာနံ အဒဿနံ ဒုက္ခံ၊ အပ္ပိယာနဉ္စ ဒဿနံ။

ချစ်ခင်နှစ်သက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မမြင်ရခြင်းသည် ဆင်းရဲတယ်တဲ့။ ချစ်တဲ့လူနဲ့ မပေါင်းနဲ့ဆိုတာ အဲဒါကြောင့် ပြောတာ။

တချို့ သူတို့ချစ်တဲ့သူကို အကြောင်းအမျိုးမျိုး ကြောင့် မတွေ့ရရင် မမြင်ရရင် အကြီးအကျယ် ခံစားရတယ်။ ဆင်းရဲရတယ်။ ဒါကြောင့် ချစ်တဲ့လူနဲ့ မပေါင်းနဲ့တဲ့။

တစ်ခါ မုန်းတဲ့လူနဲ့ မပေါင်းနဲ့တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ လည်းဆိုတော့ **အပ္ပိယာနဉ္စ ဒဿနံ**- မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ကို မြင်ရတာဟာလည်း ဆင်းရဲတယ်တဲ့။ ချစ်တဲ့လူကို မမြင်ရတာ ဆင်းရဲသလို မုန်းတဲ့လူကို မြင်ရတာလည်း ဆင်းရဲတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ချစ်တဲ့လူနဲ့လည်း မပေါင်းနဲ့။ မုန်းတဲ့လူနဲ့လည်း မပေါင်းနဲ့လို့ အဲဒီလို ပြောတာ။

www.thitsarparamisociety.com

တသ္မာ ပိယံ န ကယိရာထ၊
ပိယာပါယော ဟိ ပါပကော။
ဂန္ထာ တေသံ န ဝိဇ္ဇန္တိ၊
ယေသံ နတ္ထိ ပိယာပ္ပိယံ။

ဆက်ပြီးတော့ ဟောတဲ့ ဂါထာလေး။ ဘာ ပြောလဲဆိုတော့ ချစ်ခြင်းကို မပြုရဘူး။ ချစ်ခြင်းကို ပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ချစ်ခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်မှုတွေ၊ ပူလောင်မှုတွေ၊ ဆင်းရဲမှုတွေဆိုတာကို သေချာပေါက် ရမှာ။

ချစ်တဲ့လူတွေနဲ့ ကွေကွင်းရတယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ အလွန် ဆင်းရဲတယ်၊ ယုတ်မာတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ရတယ်တဲ့။

အသိဉာဏ်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့ သန္တာန်မှာ ချစ်ခြင်းဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ မုန်းခြင်းဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ ဒါဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဘာ အနှောင်အဖွဲ့မှ မရှိဘူးတဲ့။

ခု ဒကာ ဒကာမတို့ ဦးဇင်းတို့တစ်တွေ နောက်ဆံတတင်းတင်းနဲ့ နေရတယ်ဆိုတာ အဲဒီ ချစ်တဲ့လူတွေ မုန်းတဲ့လူတွေရှိလို့ နောက်ဆံ တတင်းတင်းနဲ့ နေရတာ။

www.thitsarparamisociety.com

ချစ်တဲ့လူတွေရှိလို့ နောက်ဆံတင်းရတာ ဟုတ်ပါပြီ ဦးဇင်းရယ်၊ မုန်းတဲ့လူတွေ ရှိလို့ နောက်ဆံတင်းရတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလဲလို့ မမေးနဲ့။ ပိုတောင်တင်းသေးတယ် ထင်တယ်။ သူတို့အကြောင်း ခေါင်းထဲထည့်ပြီးတော့ ဘယ်လိုများ လုပ်လို့ရမလဲ။ ဘယ်လိုများ တုံ့ပြန်လိုက်ရမလဲလို့ မကျေမလည် တွေးပြီးတော့ မအီမလည် ခံစားရတာတွေ အများကြီးရှိတယ်။

ဒါကြောင့် ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းရဲ့အပြစ်ကို နားလည်ပြီး ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းနဲ့ မတုံ့ပြန်ဘဲနဲ့ ဥပေက္ခာလျစ်လျူရှုရမယ်။ လျစ်လျူရှုပြီးတော့ တုံ့ပြန်နိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အရမ်း သက်သာရာ ရမယ်။ အဲဒီလို လျစ်လျူရှုပြီးတော့ မတုံ့ပြန်နိုင်ဘူး။ ချစ်စရာ ကောင်းရင် ချစ်လိုက်မှာပဲ။ မုန်းစရာ ကောင်းရင်တော့ မုန်းလိုက်မှာပဲဆိုရင်တော့ အဲဒီ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းရဲ့ နှိပ်စက်တာကို ခံရမှာပေါ့။

ရှဉ့်ပုံပြင်

ဦးဇင်းတို့ ပြောနေကြ ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ် ရှိတယ်။ ဆရာကြီး နန္ဒာသိန်းဇံ ရေးတဲ့ 'အသွင်

www.thitsarparamisociety.com

သင်္ချာန်တို့၏ နောက်ကွယ်၌'စာအုပ်ထဲမှာ ပါတယ်။ ဆောင်းပါးနာမည်က '**ဇာတ်သိမ်းခန်းမှ အပြန်**'တဲ့။

တစ်ခါက ပင်လယ်ကမ်းစပ်က အုန်းပင်တွေပေါ်မှာ ရှဉ့်ဖိုနဲ့ ရှဉ့်မ အတူတူနေကြတာ။ တစ်နေ့တော့ ရှဉ့်မလေးက အစာရှာဖွေသွားရင်း ပင်လယ်ရေလှိုင်းကြီးတစ်ခုက ရုတ်တရက် ဝုန်းဆို ရောက်လာပြီး သူ့ကို ဆွဲခေါ်သွားလို့ ပင်လယ်ထဲမှာ နစ်ပြီး ပါသွားတယ်။

ရှဉ့်ဖိုက သူ့ရဲ့ရှဉ့်မ မရှိတော့ လိုက်ရှာတယ်။ လိုက်ရှာတော့ ပင်လယ်ထဲ ဆင်းသွားတဲ့ ခြေရာသာတွေ့တယ်။ ပြန်တက်လာတဲ့ခြေရာ မတွေ့ဘူး။ မတွေ့ရတော့ သေချာပေါက် ငါ့ရဲ့ရှဉ့်မလေးဟာ ဟောဒီပင်လယ်ကြီးထဲမှာ ရှိတယ်။ ဒီရှဉ့်မလေးကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့စိတ်နဲ့ သူ အကြီးအကျယ် အနေရခက်တယ်။

အဲဒါနဲ့ သူ့ရဲ့ရှဉ့်မလေးကို ပြန်ပြီးတော့ တွေ့ရမြင်ရအောင် ဘယ်လိုများ လုပ်ရပါ့မလဲလို့ စဉ်းစားတယ်။

စဉ်းစားပြီးတော့ ရှဉ့်ကလေးဟာ ပင်လယ်ကမ်းစပ်ကို ဆင်း။ ဆင်းပြီးတော့ ပင်လယ်ရေထဲကို အမြီး

www.thitsarparamisociety.com

ကလေးနဲ့ စိမ်တယ်။ စိမ်ပြီး ကမ်းပေါ်ပြန်တက်ပြီး တော့ အဲဒီအမြီးမှာ ကပ်နေတဲ့ ရေတွေကို ဆတ်ခနဲ ခါလိုက်တယ်။ ပြီးရင် ပင်လယ်ကမ်းစပ် ပြန်ဆင်း၊ အမြီးလေးကို ပင်လယ်ရေထဲ ထိုးစိမ်၊ ပြီးရင် အပေါ် ပြန်တက်၊ အမြီးကို ခါ။

အဲဒီလို တက်ချည် ဆင်းချည်နဲ့ အကြိမ်ပေါင်း များစွာ လုပ်နေတယ်။ ကြာတော့ အဲဒီကမ်းမှာ စောင့် နေတဲ့ ကမ်းစောင့်နတ်က မနေနိုင်ဘူး။ ကိုယ်ထင် ပြပြီး မေးတယ်။ ရှဉ့်ကလေး မင်း ဘာလုပ်နေတာလဲ။ အဲဒီလို မေးတဲ့အခါကျတော့ ရှဉ့်ကလေးက ကျုပ် ရှဉ့်မလေး ဟောဒီပင်လယ်ထဲမှာ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ကျုပ်ရှဉ့်မလေးကို ကျုပ် ပြန်တွေ့ရဖို့အတွက် ဒီ ပင်လယ်ရေတွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်နေတာလို့ ပြော တယ်။ ချစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ဆင်းရဲဟာ အလွန် ကြီးတယ်။

ကမ်းစောင့်နတ်က အလွန်လည်း သနားတာနဲ့ ရှဉ့်ကလေး၊ မင်းကသာ မင်းရဲ့ ရှဉ့်မလေးကို အောက် မေ့မှုတွေ တမ်းတမှုတွေနဲ့ အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက် နေတာ။ တကယ့်တကယ်ဆိုရင် မင်းရဲ့ရှဉ့်မလေးက

www.thitsarparamisociety.com

ဟောဒီ သမုဒ္ဒရာစောင့် နတ်မင်းကြီးရဲ့ နတ်မိဖုရား လေး ဖြစ်ပြီးတော့ မင်းကို မေ့ပြီး ပျော်နေပြီလို့ ပြော တယ်။

အဲဒီလိုပြောတဲ့ အခါကျတော့ ရှဥ့်ဖိုလေးက မယုံပါဘူး။ ဒါ ဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ ရှဥ့်မ လေးက သူ့ကို အလွန်မြတ်နိုးတယ်။ အဲဒီလို ပြောတဲ့ အခါကျတော့ ကမ်းစောင့်နတ်က မင်း မယုံလို့ရှိရင် မင်းကို ငါ မြင်နိုင်အောင် ပြမယ်ဆိုပြီးတော့ ရှဥ့်မ လေးက ဖြစ်သွားတဲ့ နတ်မိဖုရားနဲ့ သမုဒ္ဒရာစောင့် နတ်မင်းကြီးတို့ကို ကမ်းစောင့်နတ်က တန်ခိုးနဲ့ ရှဥ့်လေးကို ပြတယ်။

ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း၏ ခြားနားချက်

အဲဒီလို ပြတာကိုလည်း မြင်လိုက်ရရော ရှဥ့်ဖို လေးက စောစောတုန်းက ချစ်မြတ်နိုးနေတယ် ဆိုတဲ့ နေရာမှာ မုန်းတီးရွံရှာမှုတွေ အကြီးအကျယ် ဝင် ရောက်လာတယ်။ ချက်ချင်း ပြောင်းလဲသွားတာ။

တကယ့်တကယ် ချစ်ခြင်းနဲ့ မုန်းခြင်းနဲ့က သိပ်မဝေးဘူးလို့ ဦးဇင်း ထင်တယ်။ ဟိုဘက်လှည့် လိုက်တာနဲ့ မုန်းခြင်း ဖြစ်သွားတာပဲ။ စဉ်းစားကြည့်။

www.thitsarparamisociety.com

ကိုယ့်စိတ်ထဲ စိတ်တိုင်းကျနေတဲ့အချိန်မှာ ချစ်တာပဲ။ စိတ်တိုင်းမကျတော့ဘူးဟော့ဆိုတာနဲ့ မုန်းသွားတာ။ ဒါကြောင့် ချစ်ခြင်းမှာ ဘာမှ အနှစ်သာရသလို ဘာမှ အခိုင်အမာ ကောင်းလိုက်တာလို့ ထင်စရာ မရှိသလို မုန်းခြင်းကိုလည်း သိပ်ပြီးတော့ မလိုချင်ဘူး ဆိုတာမျိုး မဖြစ်သင့်ဘူး။

တကယ်တမ်းက ကိုယ့်အပေါ်မှာ သူတို့ ချစ်ကြတယ်၊ မုန်းကြတယ်ဆိုတာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ပဲ။ သူတို့ စိတ်တိုင်းကျရင် သူတို့ ချစ်တာပဲ။ သူတို့ စိတ်တိုင်း မကျရင် သူတို့ မုန်းတာပဲ။ ကိုယ်ကရော သူများကို ချစ်တယ်၊ မုန်းတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျရင် ချစ်တာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်တိုင်း မကျရင် မုန်းတာပဲ။

တချို့ဆိုရင် စိတ်တိုင်းကျစရာ အလွန် ကောင်းပါလျက် ကယ်နဲ့ စိတ်တိုင်းမကျဖြစ်ပြီး မုန်းကြတာလည်းရှိတယ်။ စိတ်တိုင်း မကျစရာ အလွန်ကောင်းပါလျက်ကယ်နဲ့ စိတ်တိုင်းကျပြီး ချစ်နေကြတာလည်း ရှိတယ်။ ဘယ်နှယ့်လုပ်မလဲ။ ဒီလောက် ကပေါက်တိကပေါက်ချာဆန်တဲ့ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းကို ဘာကြောင့်

www.thitsarparamisociety.com

လူတွေက အကြီးအကျယ် အခိုင်အမာ လုပ်ပြီးတော့ နေကြသလဲဆိုတာ စဉ်းစားစရာ မကောင်းဘူးလား။

ချစ်စရာကောင်းလို့ ချစ်နေတာလည်း ရှိပါတယ်။ မုန်းစရာကောင်းလို့ မုန်းနေတာလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့ကျတော့ ချစ်စရာကောင်းလျက်နဲ့ မုန်းနေတာ၊ မုန်းစရာကောင်းလျက်နဲ့ ချစ်နေတာ။ ဘယ်သူ့အပေါ်မှာ မူတည်လဲဆို အဓိကကတော့ ကိုယ့်ပေါ်မှာ မူတည်တာ။

ခု ရှဉ့်လေး ဘာဖြစ်နေလဲ။ မုန်းသွားတာ။ စောစောတုန်းကတော့ ပင်လယ်ရေတွေကို ခပ်ပစ်လောက်အောင်ကို သူ့ရဲ့ချစ်ခြင်းက ကြီးကျယ်တယ်။ အခုတော့လည်း အဲဒီချစ်ခြင်းကြီးက ပျောက်ပြီး မုန်းခြင်းကြီးက ရောက်လာတယ်။

မုန်းသွားတော့လည်း ဘာလုပ်မယ် ထင်လဲ။ ချစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲမှုကသာ မသက်မသာဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ မုန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲကလည်း မသက်မသာဘဲ။ ဆက်ပြီးတော့ နားထောင်ကြည့်။

www.thitsarparamisociety.com

အဲဒီလိုလည်း မြင်လိုက်ရရော သူ အကြီး အကျယ် ပေါက်ကွဲတယ်။ ကြည့်စမ်း၊ သစ္စာမဲ့တယ် ပေါ့။ အဲဒါနဲ့ ဘာလုပ်လဲဆို သဲသောင်ပြင်ပေါ်သွား ပြီးတော့ သူ့ရဲ့လက်ကလေး သေးသေးလေး နှစ်ဖက်နဲ့ သဲကို ကုပ်လာတယ်။ ကုပ်လာပြီးတော့ ပင်လယ်ထဲ ပစ်ချတယ်။ ပြန်တက်လာပြီးတော့ သဲကို လက်နဲ့ကုပ်၊ ပင်လယ်ထဲပစ်ချ၊ ခေါက်တုံ့ ခေါက်ပြန်ချနေတာ။ အဲဒါနဲ့ ပင်လယ်ကမ်းစောင့်နတ်က ရှဉ့်လေး‥ မင်း ဘယ်လို ဖြစ်ရပြန်တာလဲ။ မေးတဲ့အခါကျတော့ ရှဉ့်လေးက သူတို့ကို မမြင်ချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့ ကို မမြင်ရအောင် သူတို့ အမှီပြုနေတဲ့ ဒီပင်လယ်ရေ တွေကို ခန်းသွားအောင် သဲတွေနဲ့ ဖို့ပစ်လိုက်မယ်တဲ့။ ပင်လယ်ရေတွေကို သဲတွေနဲ့ ဖို့မှာတဲ့။

ပုံပြင်ဆိုတာတော့ ပုံပြင်ပေါ့။ တကယ်တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။ သို့သော်လည်း ဒီထဲက စဉ်းစား စရာတွေ၊ တွေးစရာတွေ အများကြီး ရှိနေတာတော့ အမှန်ပဲ။

ချစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ဆင်းရဲကလည်း ကြီးမားတယ်၊ မုန်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ဆင်းရဲက

www.thitsarparamisociety.com

လည်း ကြီးမားတယ်ဆိုတာကို အမိက နားလည်မှု ရှိဖို့ပါ။

ချစ်ခြင်းကြောင့်လည်း မသက်သာဘူး၊ မုန်းခြင်းကြောင့်လည်း မသက်သာဘူး။ အချစ်နဲ့ အမုန်းသည် သတ္တဝါကို တစ်မျိုးစီ နှိပ်စက်နိုင်တယ်ဆိုတာ သဘောက်ပေါက်ကြဖို့၊ ချစ်ရင်လည်း ချစ်လွန်းလို့ ဒုက္ခရောက်ရတယ်။ မုန်းရင်လည်း မုန်းလွန်းလို့ ဒုက္ခရောက်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ပေါ်မှာ ကောင်းတာတွေပဲလုပ်လုပ်၊ မကောင်းတာတွေဘဲလုပ်လုပ် တူညီစွာထားတဲ့ စိတ်ကို မွေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဟာ အရမ်း အရည်အသွေး မြင့်မားတဲ့လူတစ်ယောက် အနေအထားကို ရောက်နိုင်တယ်။

မဟာလောမဟံသစရိယ

ဒီနေရာမှာ ဒီအချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အလွန်အားကျစရာကောင်းတဲ့ ဇာတ်တော်တစ်ပုဒ်ကို ပြောချင်သေးတယ်။ စရိယာပိဋကတ်မှာ ဘုရားအလောင်းသူတော်ကောင်းကြီး တစ်ချိန်တုန်းက အံ့သြစရာကောင်းလောက်အောင် ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ရှိတယ်။

www.thitsarparamisociety.com

ဘုရားအလောင်းက အလွန်တရာ ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ သူဌေးမျိုးမှာ လူသွားဖြစ်တယ်။ မိဘတွေ ကွယ်လွန်အနိစ္စ ရောက်သွားတဲ့အခါ သူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေကို စွန့်ပြီးတော့ ရသေ့ ရဟန်းပြု၊ မြတ်တဲ့အကျင့်ကို ကျင့်သုံးဖို့ပဲ စဉ်းစားမိတယ်။

နောက်ထပ် သူ ဘာကို စဉ်းစားမိလဲဆိုတော့ ငါက ဒီလောက် ကြီးကျယ် များပြားတဲ့ စည်းစိမ်တွေကို စွန့်ပြီးတော့ ရသေ့ပြုမယ်ဆိုရင် လူတွေက ငါ့ကို အရမ်း အထင်ကြီးကြလိမ့်မယ်။

ဒါနဲ့ ဘာလုပ်တုန်းဆိုတော့ အဲဒီ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ပစ်ထားခဲ့ပြီး အဝတ်တစ်ထည် ကိုယ်တစ်ခုနဲ့ ထွက်သွားတယ်။ ရသေ့လည်း မဝတ်ဘူး။

သူ့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲဆိုတော့ ငါဟာ ဒီဘဝ ဒီလောကမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ အကောင်းအဆိုး အမျိုးမျိုးသော လောကဓံတရားတွေကို ဘယ်အတိုင်း အတာထိများ ငါ ခံနိုင်ရည် ရှိမလဲ။ ဒါကို ငါ စမ်းကြည့်ချင်တယ်။

ကောင်းတဲ့ လောကဓံတွေနဲ့ပဲ တွေ့တွေ့၊ မကောင်းတဲ့ လောကဓံတွေနဲ့တွေ့တွေ့ အဲဒီတွေ့ကြုံ

www.thitsarparamisociety.com

နေရတဲ့ အကောင်းအဆိုးတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ငါ ညီမျှအောင် ထားကြည့်မယ်။ အဲဒီအကျင့်ကို ငါကျင့် ချင်တယ်။ ဒါ သူ့ရဲ့စိတ်ကူး။ ဒါနဲ့ ရသေ့ မဝတ်ဘဲ အဲဒီအတိုင်း ဝတ်လက်စအဝတ်နဲ့ပဲ ထွက်သွားတယ်။

တစ်နေရာမှာ တစ်ညပဲ နေတယ်။ တစ်ညပဲ အိပ်တယ်။ တွေ့တဲ့နေရာမှာ တောင်းစားတယ်။ အိမ်က ထွက်လာစဉ်က ဝတ်ခဲ့တဲ့ အဝတ်တွေက ဆွေး သွားတဲ့အခါ ဆွေးသွားပြီဆိုတော့ သစ်ရွက်ကလေး တွေနဲ့ အရှက်လုံအောင် ခါးကို ပတ်ထားတယ်။

တချို့က သူ့ကို အရူးကြီးလို့ ပြောကြတာကို လည်း သူက လောကဓံတရားတစ်ခုအနေနဲ့ နားလည် ထားတယ်။ အဲဒါကို သူ ဘယ်လောက် ခံနိုင်ရည် ရှိမလဲဆိုတာကို စမ်းနေတာ။

အဲဒါနဲ့ ရွာတစ်ရွာ ရောက်သွားတဲ့အခါ ကလေး တွေက အရမ်း ပြောင်ကြ စကြတယ်။ ကလေးတွေ နောက်ပြောင်တဲ့အခါကျတော့ သူက မခံချင်တဲ့ အမူ အရာလေး နည်းနည်းပြတယ်။ ပိုပြီးတော့ စအောင် လို့ မခံချင်တဲ့အမူအရာ ပြတာ။ အဲသလိုပြတော့ ကလေးတွေက စရတာ အရသာရှိတာကိုး။ ဝရန်းသုန်း

www.thitsarparamisociety.com

ကားနဲ့ သူ့ကို ဝိုင်းပြီးတော့ နောက်ကြ ပြောင်ကြ စကြတယ်။

သူက ရွာထဲကနေ သင်္ချိုင်းကုန်း သွားတယ်။ ကလေးတွေက နောက်က လိုက်လာတယ်။ ဂူတစ်ဂူနား ရောက်တဲ့အခါကျတော့ လူခေါင်းရိုးတစ်ခုကို ခေါင်းခုပြီးတော့ သူ အိပ်နေတယ်။ ကလေးတွေက စိတ်ကြိုက် စလို့ရတဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် တံတွေးတွေနဲ့ ထွေးကြတယ်။ ချွဲသလိပ်တွေ ဟပ်ပြီးတော့လည်း ထွေးကြ၊ အမျိုးမျိုးလည်း ပြောကြတယ်။ အဲဒါကို သူ ဘယ်လိုမှ မတုန်လှုပ်အောင် ကြိုးစားတယ်။

အဲဒီနေရာမှာ ရက်ပေါင်းများစွာ သူ့ကို စော်ကားတာတွေ အထင်သေးပြီးတော့ အမျိုးမျိုး ဆက်ဆံတာတွေ ဒါတွေကို သူ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကြိုးစားတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ အလွန်အကျွံ ပြောင်ကြစကြတာကို လူကြီးတွေက တွေ့တဲ့အခါ ဒီလူက ဘာမှလည်း မတုံ့ပြန်ဘူး။ ဒီလူဟာ တကယ့် သူတော်စင်ကြီးပဲ။ သူတော်စင်ကို ဒီလို မလုပ်ရဘူးဆိုပြီး

www.thitsarparamisociety.com

တစ်ခါတည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ အခမ်းအနားတွေနဲ့ လူတွေ အများကြီး ရောက်လာပြီးတော့ သူ့ကို ပူဇော်ပသကြတယ်။

အပြောင်းအလဲက တစ်မျိုး ဖြစ်သွားပြီ။ စောစောက အကြီးအကျယ် အထင်သေး နှောင့်ယှက်နေတဲ့ အနေအထားကနေ အကြီးအကျယ် ပူဇော်ပသတဲ့ အနေအထားကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီ အနေအထားကို ဘုရားအလောင်းက ရချင်တာပဲ။ ရချင်တယ်ဆိုတာက သူ့စိတ်သူ ခံနိုင်ရည် ရှိအောင် လေ့ကျင့်မလို့။ အဲဒီအနေအထားအမျိုးမျိုးကို သူ့စိတ်ထဲမှာ တုန်လှုပ်မှု မဖြစ်အောင် သူ ကြိုးစားတယ်။

စောစောတုန်းက သူ့ပေါ်မှာ မထီမဲ့မြင် ပြုတာတွေ အထင်သေးတာတွေ အခု သူ့အပေါ်မှာ ပြုနေတဲ့ ပူဇော်ပသ အထင်ကြီးတာတွေ၊ အဲဒီနှစ်ခုကို တန်းတူ ထားနိုင်အောင် သူ ကြိုးစားတာ။ သူ အဲဒီလို ကြိုးစားနေတယ်လို့ ဘေးကလူတွေ ဘယ်သိမလဲ။

အဲဒီဘဝက ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ အကျင့်ဟာ ကြက်သီးမွေးညင်းထစရာ အလွန်ကောင်းလောက်အောင် ကြီးကျယ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ ဇာတ်တော်

www.thitsarparamisociety.com

ကို 'မဟာလောမဟံသစရိယ' လို့ နာမည်ပေးတယ်။

ဒီဇာတ်တော်လေးက ဥပေက္ခာပါရမီနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှတ်စရာ ကောင်းတယ်။ ဥပေက္ခာတရား ဆိုတာ ကိုယ့်ပေါ် မထီမဲ့မြင် ပြုတာကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်အပေါ် မြတ်နိုးတာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း နဲ့ မတုံ့ပြန်ဘဲနဲ့ အလယ်အလတ် ထားနိုင်မယ်ဆိုရင် ဒါ ဥပေက္ခာပါရမီလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

အဲဒီတော့ ဥပေက္ခာ နှစ်မျိုးရှိပြီနော်။ 'ဗြဟ္မဝိဟာရုပေက္ခာ' ရယ်။ 'အကောင်းအဆိုးအမျိုးမျိုး ကွဲနေကြတဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ အပေါ်မှာ ကိုယ်ကတော့ အမျိုးမျိုး မကွဲဘဲနဲ့ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ကင်းပြီးတော့ တစ်သားတည်းတစ်မျိုးတည်းဖြစ်အောင် နေနိုင်အောင် ကြိုးစားတဲ့ ဥပေက္ခာ' ရယ်။ ဥပေက္ခာနှစ်မျိုး။

ဝိပဿနုပေက္ခာ

နောက်ထပ် ဥပေက္ခာတစ်မျိုးက ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာ၊ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းကို လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ အနေအထား။

ဒကာ ဒကာမတို့၊ ဦးဇင်းတို့ ခန္ဓာမှာ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းဆိုတာ အကြောင်းအားလျော်စွာ

www.thitsarparamisociety.com

ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီ ဒုက္ခသုခတွေရဲ့အပေါ်မှာ လျစ်လျူရှုနိုင်အောင် ကြိုးစားတာ။ သုခနဲ့ တွေ့လို့လည်း လောဘ မဖြစ်စေရဘူး။ ဒုက္ခနဲ့ တွေ့လို့လည်း ဒေါသ မဖြစ်စေရဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသဆိုတဲ့ အစွန်းနှစ်ဖက်ကို မနင်းဘဲနဲ့ အဲဒီ သုခ ဒုက္ခကို နားလည်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာနဲ့ လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ ဥပေက္ခာ။ အဲဒါကို ဝိပဿနာ ဥပေက္ခာ(ဝိပဿနုပေက္ခာ)လို့ ဒီလိုသုံးတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ထူးကဲတဲ့အမြင်၊ သာမန်မြင်တဲ့အမြင် မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ထူးကဲတဲ့အမြင်ဆိုတာ ဉာဏ်ကို အဓိက ရည်ညွှန်းတာ။ မှန်မှန်ကန်ကန်သိတဲ့ ဉာဏ်ပေါ့။ အဲဒီဝိပဿနာဉာဏ်တည်းဟူသော ထူးကဲတဲ့ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်တဲ့ဥပေက္ခာ။

ကိုယ့်မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခနဲ့ ချမ်းသာခြင်းသုခတွေရဲ့ အပေါ်မှာ လျစ်လျူရှုနိုင်အောင် ကြိုးစားတာ။ အဲဒီ ဥပေက္ခာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဦးဇင်းတို့က ပရိသတ် အပေါင်းသူတော်ကောင်းတို့ကို အရမ်း စဉ်းစားစရာ ကောင်းတဲ့သုတ္တန်တစ်ပုဒ် ပြောချင်တယ်။

www.thitsarparamisociety.com

ကုန္တိယဘာ၀နာသုတ္တန်

အဲဒီသုတ္တန်က ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်မှာပါတဲ့ ကုန္တိယဘာ၀နာသုတ္တန်တဲ့။ အဲဒါကို ကျေးဇူးတော်ရှင် ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထားတာ ရှိတယ်။ ကုန္တိယဘာ၀နာမြတ်ဒေသနာ တရားထဲမှာ အကျယ်တဝင့် လေ့လာနိုင်တယ်။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး အခါတစ်ပါးမှာ တောအုပ်ကြီးတစ်ခုမှာ သီတင်းသုံးတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားရဲ ထံတော်ပါးကို ပါရာသိ၀ိယ ပုဏ္ဏား ဆရာကြီးရဲ့ တပည့်ဖြစ်တဲ့ ဥတ္တရလုလင်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားဆီ ရောက်လာတယ်။

ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက သူ့ကို မေးတယ်။ ဥတ္တရ၊ သင်တို့ဆရာပုဏ္ဏားက ကုန္ဒြေတွေ ပွားများဖို့အတွက် ဟောသလား။ အဲဒီ အခံုးအမကို ပေးသလားလို့ မေးတယ်။ မေးတဲ့အခါ ကျတော့ မြတ်စွာဘုရား တပည့်တော်တို့ ဆရာကြီး က ကုန္ဒြေတွေ ပွားများဖို့အတွက် ဟောပါတယ် ဘုရား။ ဒါဖြင့် မင်းတို့ရဲ့ ဆရာကြီးက ကုန္ဒြေကို ပွားများဖို့အတွက် ဘယ်လိုဟောလဲလို့ မေးတဲ့အခါ

www.thitsarparamisociety.com

ဥတ္တရက သူ့ဆရာရဲ့ အယူဝါဒကို ပြောပြတယ်။

မြတ်စွာဘုရား တပည့်တော်တို့ ဆရာကြီးက မြင်စရာအာရုံတွေကို မကြည့်ရဘူး၊ ကြားစရာ သဒ္ဒါရုံတွေကို နားမထောင်ရဘူး။ မျက်စိကို ပိတ်ထားရမယ်၊ နားကို ပိတ်ထားရမယ်လို့ အဲဒီလို ဆုံးမတယ်။ မြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ ဖြစ်ရတယ်။ ကြားရတဲ့အတွက်ကြောင့် လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ ဖြစ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် မမြင်အောင် နေရမယ်၊ မကြားအောင် နေရမယ်။ မမြင်ရဘူး၊ မကြားရဘူးဆိုရင် ဣန္ဒြိယဘာဝနာ ပွားများတာပဲလို့ သူ့ဆရာကြီးက အဲဒီလို ဟောတယ်တဲ့။

အဲဒီလို ပြောလိုက်တော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘာအမိန့်ရှိလဲဆိုတော့ ဥတ္တရ- အဲဒီလို ဆိုလို့ရှိရင် ဝမ်းတွင်းက စပြီးတော့ မျက်စိကန်းလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဝမ်းတွင်းက စပြီးတော့ နားကန်းလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဣန္ဒြေတွေ ပွားများပြီးသားများ ဖြစ်နေသလား မေးလိုက်တော့ သူတို့ ဆရာကြီးရဲ့ အယူဝါဒက ဘာမှ အနှစ်သာရ မရှိတဲ့ အချည်းအနှီး နည်းလမ်းကြီး ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီလိုလည်း ဖြစ်သွားရော ဥတ္တရ

www.thitsarparamisociety.com

လည်း ခေါင်းငိုက်စိုက်ချပြီးတော့ စိတ်ပျက်သွား တယ်။

အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်အာနန္ဒာကို အမိန့်ရှိတယ်။ အာနန္ဒာ၊ အဲဒီပုဏ္ဏားကြီးရဲ့ ဣန္ဒြေပွားများပုံက တစ်မျိုး၊ ငါတို့ရဲ့ အရိယာဝေါဟာရ အရိယာတို့ရဲ့ နယ်ပယ်မှာ ဣန္ဒြေပွားများပုံက တစ်မျိုးပဲလို့ မြတ်စွာ ဘုရားက အမိန့်ရှိတယ်။

အဲဒီတော့ ရှင်အာနန္ဒာက မြတ်စွာဘုရား... မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အရိယာသာသနာတော် အခဲ့အမမှာ ဣန္ဒြိယဘာဝနာကို ပွားများတယ်ဆိုတာကို ဟောဖို့ အတွက် အချိန်တန်ပါပြီ မြတ်စွာဘုရား။ ဒါကြောင့် ဣန္ဒြိယဘာဝနာ ပွားများပုံကို မြတ်စွာဘုရား ဟောပြ ပါလို့ တောင်းပန်တယ်။

ဣန္ဒြေဆိုတာ

ဒီနေရာမှာ ဣန္ဒြိယ- ဣန္ဒြေဆိုတာ အစိုးရ ခြင်း။ ဣန္ဒြေဆိုတာက မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ကို ဆိုလိုတာ။ မျက်စိက ဣန္ဒြေပဲ၊ နားက ဣန္ဒြေပဲ။

www.thitsarparamisociety.com

မျက်စိက ဘယ်နေရာမှာ အစိုးရတာလဲဆိုတော့ မြင်တဲ့နေရာမှာ သူ အစိုးရတယ်။ ကျန်တဲ့ ကိစ္စတွေမှာ အစိုးတရ မလုပ်နိုင်ဘူး။ နားက ကြားတဲ့နေရာမှာ အစိုးတရ ရှိတယ်။ သဘောပေါက်ရဲ့လား။ အဲဒီလိုပဲ အနံ့ကို ရှူတဲ့နေရာမှာ နှာခေါင်းသည် အစိုးရတယ်။ အရသာကို သိတဲ့နေရာမှာ လျှာသည် အစိုးရတယ်။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို သိတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ဆိုတဲ့ ကာယပသာဒ၊ ကာယိန္ဒြေသည် အစိုးရတယ်။ ဓမ္မာရုံကို သိတဲ့နေရာမှာ မနောဒွါရဆိုတဲ့ စိတ်က အစိုးရတယ်။

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ ပွားများတယ်ဆိုတာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ မဖြစ်အောင် မြင့်မြတ်တဲ့ ဥပေက္ခာ ဖြစ်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်တာကို ပြောတာ။

မျက်စိနဲ့ အဆင်းကို မြင်ရပြီဆိုလို့ရှိရင် နှစ်သက်တယ်ဆိုတဲ့သဘော ဖြစ်လာတယ်။ မနှစ်သက်ဘူး ဆိုတဲ့သဘော ဖြစ်လာတယ်။ နှစ်သက်တယ်ဆိုတဲ့သဘော၊ မနှစ်သက်ဘူးဆိုတဲ့ သဘောလည်း ဖြစ်လာတယ်လို့ သုံးချက် ဟောတယ်။

www.thitsarparamisociety.com

သင်္ခတ

နှစ်သက်တယ်ဆိုတာ လောဘပဲ၊ မနှစ်သက်ဘူးဆိုတာ ဒေါသပဲ။ အဲဒီ လောဘ၊ ဒေါသ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်းဖြစ်လာရင် ဘယ်လို သိရမလဲ ဆိုတော့ ဟောဒီ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်းဆိုတဲ့ တရားတွေဟာ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သင်္ခတတရားတွေ၊ နဂိုက မရှိဘူး။ အခုမှ ဖြစ်လာတဲ့ သင်္ခတတရားတွေ၊ အကြောင်းတရားတွေက ပြုပြင်လို့ ဖြစ်နေတာ။ သင်္ခတဆိုတာ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဖြစ်လာတာကို ပြောတာ။ သူ့ဟာသူ ဘွားခနဲ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်စရာအကြောင်း ရှိလို့ ဖြစ်လာတာ။

သြဠာရိက

ပြီးတော့ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်းဆိုတဲ့ တရားတွေက သြဠာရိက အလွန်ကြမ်းတမ်း ရုန့်ရင်းတဲ့ တရားတွေလို့ သိလိုက်တယ်။ ဒီဖြစ်လာတဲ့ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်းသည် ကြမ်းတမ်းတယ်လို့ ဒီလို သိရမယ်ပေါ့။

www.thitsarparamisociety.com

ပဋိစ္စသမုပ္ပန္န

ဒီနှစ်သက်ခြင်း မနှစ်သက်ခြင်းဆိုတာတွေဟာ **ပဋိစ္စသမုပ္ပန္န**- ဖြစ်စရာ အကြောင်းတရားတွေကို အခြေခံပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ၊ အကြောင်းအကျိုး သဘာဝတွေ၊ အဲသလို သိရမယ်။

ဘယ်နှချက် သိရမလဲ။ သုံးချက်နော်။ သင်္ခတ- တခြားတခြားသော အရာတွေက ပြုပြင်လိုက်လို့ အကျိုးကျေးဇူးပြုလိုက်လို့ ဖန်တီးလိုက်လို့ ဖြစ်လာတဲ့တရား၊ ညဿရိက- ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့ တရား၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္န- အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်နေတဲ့ အကျိုးတရား။ အဲဒီလို သိရမယ်။

နောက်ပြီးတော့ ဥပေက္ခာတရားလေးက ငြိမ်သက်လိုက်တာ၊ ဥပေက္ခာတရားလေးက မွန်မြတ်လိုက်တာလို့ သူ သိလိုက်တယ်။ အဲဒီလို သိလိုက်တာနဲ့ ဒီ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်း ဆိုတာတွေက ချုပ်သွားတယ်။

သေချာ နားထောင်ထားနော်။ ဒီတစ်ချက်ကို ကောင်းကောင်း နားလည်လို့ရှိရင် နောက်ထပ် ကြားခြင်း၊ နမ်းရှူခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၊ တွေ့ထိခြင်း၊

www.thitsarparamisociety.com

တွေးကြံခြင်း အဲဒါတွေလည်း ဒီပုံစံအတိုင်းသွားမှာ။ အခုက မြင်တာတစ်ခုတည်းကိုပဲ အသေးစိတ် ပြောတာ။

မြင်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ သာမန်အားဖြင့် ဒကာ ဒကာမတို့ ဦးဇင်းတို့မှာ နှစ်သက်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ မနှစ်သက်ဘူးဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ နှစ်သက်တယ် မနှစ်သက်ဘူးဆိုတာလည်း ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဘယ်လို သိရမှာလဲဆိုတော့ ဟောဒီ ဖြစ်လာတဲ့ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်း အစရှိတဲ့ တရားတွေဟာ သင်္ခတတရားတွေ၊ ဩဠာရိက- ရုန့်ရင်း ကြမ်းတမ်းတဲ့ တရားတွေ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္န-အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်နေတဲ့ တရားတွေ။ ဒီ ဥပေက္ခာတရားသည်သာ ငြိမ်သက်တယ်၊ ဥပေက္ခာတရားသည်သာ မွန်မြတ်တယ်လို့ သိလိုက်တယ်။ အဲဒီလို သိလိုက်တာနဲ့ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်းဆိုတာ ချုပ်သွားတယ်။

ဝိပဿနုပေက္ခာဆိုတဲ့ ထူးစွာသိမြင်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်နဲ့ ယှဉ်တဲ့ ဥပေက္ခာတရားသာ ဖြစ်လာတယ်။ ဥပေက္ခာက ဒါပဲ။ သဘောပေါက်လား။ နှစ်သက်

www.thitsarparamisociety.com

ခြင်းလည်း မဖြစ်ဘူး၊ မနှစ်သက်ခြင်းလည်း မဖြစ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ မဖြစ်တာလဲ။ အဲဒီ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်းရဲ့ သဘောအမှန်ကို သိသွားလို့ မဖြစ်တာ။

မြင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းနိုင်မယ်ဆိုရင် နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်း ချုပ်ပြီးတော့ ဥပေက္ခာတရားဖြစ်မယ်။ ဥပေက္ခာဖြစ်တာ ဘယ်လောက်ထိ မြန်မြန်ဖြစ်သလဲ ဆိုတော့ 'မျက်တောင် ခတ်သလောက်' မြန်မယ်တဲ့။ အဲဒါ ဥပမာတစ်ခု။

နောက် ကြားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကြားလိုက်တယ်၊ ကြားရင်လည်းပဲ နှစ်သက်တယ်၊ မနှစ်သက်ဘူးဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ ကြားခြင်းကိုလည်းပဲ စောစောက ပုံစံအတိုင်း သိရမယ်။ ဒါက သင်္ခတတရား၊ ဩဠာရိကတရား၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နတရား၊ ဥပေက္ခာဟာ ငြိမ်သက်တယ်၊ မွန်မြတ်တယ်လို့ သိလိုက်ရင် နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်း ချုပ်သွားတယ်။ ချုပ်သွားပြီးတော့ ဥပေက္ခာ ဖြစ်လာတယ်။ ဝိပဿနာနဲ့ယှဉ်တဲ့ ဥပေက္ခာ။ အဲဒါ ဘယ်လောက်ထိ မြန်နိုင်လဲ ဆိုလို့ရှိရင် လက်ဖျစ်တီးသလောက် မြန်တယ်တဲ့။ ဒါ

www.thitsarparamisociety.com

မြတ်စွာဘုရား ဟောထားပေးထားတဲ့ ဥပမာ။ စောစောကနဲ့ မတူဘူးနော်။ စောစောက ဥပမာက မျက်စိမှိတ်သလောက်တဲ့၊ အခု ဥပမာက 'လက်ဖျစ်တီးသလောက်' မြန်တယ်တဲ့။

အဲဒီလိုပဲ နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့ရှူတယ်။ အနံ့ရတယ်၊ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီမှာ ခုနကလို သိရမယ်။ သိလိုက်ရင် ဥပေက္ခာဖြစ်မယ်။ ဘယ်လောက်ထိ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဖြစ်တုန်းဆိုရင် ကြာဖက်ပေါ်မှာ ရေပေါက်ကလေး ကျသွားတယ်ဆိုရင် ကြာဖက်လေး စောင်းသွားတာနဲ့ တစ်ခါတည်း လိမ့်ကျသွားတယ်။ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်းဟာ တစ်ခါတည်း ချုပ်သွားတာကို ပြောတာ။ 'ကြာဖက်ပေါ်ကရေ ပြုတ်ကျသွားသလောက်' မြန်တယ်လို့ ဥပမာပေးတယ်။

နောက် ဇိဝှါပသာဒ၊ လျှာနဲ့တွေ့တော့ အရသာကို သိတယ်။ အဲဒီမှာလည်း နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်းကိုလည်း သိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဒါဟာ သဒ္ဓါတရား၊ ဩဠာရိကတရား၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နတရား၊ ဝိ

www.thitsarparamisociety.com

ပသာနာနဲ့ယှဉ်တဲ့ ဥပေက္ခာသည်သာလျှင် မြင့်မြတ်တယ်၊ ငြိမ်သက်တယ်၊ ဒီလို သိလိုက်တာနဲ့ နှလုံးသွင်းလိုက်တာနဲ့ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်း ချုပ်သွားတယ်။ ဘယ်လောက် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ချုပ်တုန်းဆိုရင် လျှာပေါ်မှာ တံတွေးကို လိပ်ပြီးတော့ စုပြီးတော့ ထွေးလိုက်ရတာလောက် မြန်တယ်တဲ့။ 'တံတွေးထွေးရတာလောက်' မြန်တယ်။

နောက် ကာယပသာဒ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ အတွေ့အထိနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း စောစောကလို သိလိုက်ရင်လည်း ဥပေက္ခာ ဖြစ်မယ်။ အဲဒီဥပေက္ခာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဘယ်လောက်ထိ ဖြစ်နိုင်တုန်းဆိုရင် လက်ကို ကွေးပြီးတော့ ဆန့်တယ်။ ဆန့်ပြီးတော့ ကွေးတယ်။ အဲဒီလောက် မြန်တယ်။ 'လက်ကို ကွေးရ၊ ဆန့်ရတာလောက်' မြန်တယ်။

နောက် စိတ်နဲ့ ဓမ္မာရုံအတွေး။ ဒီစိတ်နဲ့ ဓမ္မာရုံ အတွဲက ပိုပြီးတော့ ကျယ်ပြန့်တယ်။ မမြင်ပေမယ့်လို့ မကြားပေမယ့်လို့ တွေးနေတာပဲလေ။ အတွေးတွေနဲ့ အချိန်ကုန်နေတာ။ ဓမ္မာရုံနဲ့ အချိန်ကုန်နေတာ အများ

www.thitsarparamisociety.com

ကြီး ရှိတယ်။ အခု ဓမ္မာရုံဆိုတာကို နည်းနည်းလေး ထင်ရှားအောင် ပြောကြည့်ချင်တယ်။

အိမ်ကို လှမ်းစဉ်းစားလိုက်၊ အိမ်ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန် တွေ မမြင်ရဘူးလား။ ဘယ်လို မြင်ရတုန်း။ ဒိဗ္ဗစက္ခု အဘိညာဉ်ရလို့ မြင်ရတာလား။ ဘယ် ဟုတ်မလဲ။ ဒါဖြင့် ဘယ်လို မြင်ရလဲ။ စိတ်ထဲမှာ မြင်နေတယ်။ အဲဒါ ဓမ္မာရုံပဲ။ အဲဒီ အတွေးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်း အကြီးအကျယ် မဖြစ် နိုင်ဘူးလား။ ငါ တွေးရင်းနဲ့ကို စိတ်တွေ အရမ်းတို လာတယ်ဆိုတာ အဲဒါ ပြောတာပဲ။

အဲဒီ နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်းကိုလည်း စောစောကလိုပဲ သိလိုက်။ ဒါလည်းပဲ သင်္ခတတရား၊ ဩဠာရိကတရား၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နတရား၊ ဥပေက္ခာသည် သာလျှင် ငြိမ်သက်တယ်၊ မွန်မြတ်တယ်လို့ သိလိုက် ရင် ဥပေက္ခာဖြစ်မယ်။ ဘယ်လောက်ထိ မြန်မြန် ဆန်ဆန် ဖြစ်နိုင်တုန်း။ 'တစ်နေကုန် အပူပေးထားတဲ့ သံအိုးကင်းကြီးပေါ်ကို ရေပေါက်ကလေး ကျသွားရင် ရှဲဆို တစ်ခါတည်း ပျောက်သွားတယ်'၊ အဲဒီလောက် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဥပေက္ခာဖြစ်တယ်။

www.thitsarparamisociety.com

ဣန္ဒြိယဘာဝနာသုတ္တန်မှာ သုံးပိုင်း ရှိတာကို တစ်ပိုင်းပဲ ပြောတယ်။ နောက် ကျန်တာတွေကတော့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးထားတဲ့ တရားစာအုပ်သာ ဆက်ပြီးတော့ လေ့လာကြည့်ကြ။ အဲဒီတော့ ဦးဇင်း တို့ ပြောတဲ့ ဥပေက္ခာ သုံးပါး ရှိသွားပြီ။

အဲဒီတော့ ဥပေက္ခာပါရမီဆိုတာနဲ့ ပတ်သက် ပြီးတော့ ဒီမွန်မြတ်တဲ့ ဥပေက္ခာတရားတွေ ထားနိုင် အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် လူသားတွေရဲ့ သူတို့ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ဆင်းရဲခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မတုန်မလှုပ်အောင် ကံ၊ ကံ၏ အကျိုးကို စဉ်းစား ဆင်ခြင်ပြီးတော့ ဗြဟ္မဝိဟာ ရုပေက္ခာ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့် ပေါ်မှာ ကောင်းတဲ့လူတွေ၊ ကိုယ့်ပေါ်မှာ ဆိုးတဲ့လူ တွေကိုလည်း ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းနဲ့ မတုံ့ပြန်မိအောင် ဥပေက္ခာတရားနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ချမ်းသာခြင်း, ဆင်းရဲခြင်းတရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ နှစ်သက် ခြင်း, မနှစ်သက်ခြင်းတရားတွေ မဖြစ်ရအောင် မြင့် မြတ်တဲ့ ဥပေက္ခာတရားဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့လည်း

www.thitsarparamisociety.com

လိုတယ်။ ဥပေက္ခာပါရမီနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဥပေက္ခာရဲ့အကြောင်းကို ပြောတာ။

ပါရမီဆယ်ပါး၊ အပြားသုံးဆယ်

ဆက်ပြီးတော့ ဘာပြောချင်တုန်းဆိုတော့ ဒီက နေ့ ပါရမီဆယ်ပါး အဆုံးသတ်တဲ့နေ့။ အဲဒီတော့ ပါရမီဆယ်ပါး၊ အပြားသုံးဆယ်ဆိုတဲ့ ဒီစကားလေးကို အရင် ရှင်းပြချင်တယ်။ ပါရမီဆယ်ပါးကို ထပ်ပြီးတော့ အသေးစိတ် ပြားလိုက်မယ်ဆိုရင် သုံးဆယ်ထိ ရမယ်ပေါ့။ ဆိုလိုတာက တစ်ပါးတစ်ပါးလျှင် သုံးပါး ကွဲသွားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်။

ဒါနပါရမီကို ယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ရိုးရိုး လှူတယ်၊ တန်းတယ်ဆိုရင် ဒါ '**ဒါနပါရမီ**'။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ် အစိတ်အပိုင်းကို ထိခိုက်ခံ အဆုံး ရှုံးခံပြီးတော့ လှူမယ်တန်းမယ်ဆိုရင် '**ဒါနဉပပါရမီ**'၊ ကိုယ့်ရဲ့အသက်ကိုတောင် အဆုံးရှုံးခံပြီးတော့ လှူမယ် တန်းမယ်ဆိုရင် '**ဒါနပရမတ္ထပါရမီ**'။ ဒါနပါရမီ သုံးပါး ကွဲသွားတယ်။

အဲဒီလိုပဲ သီလပါရမီ။ ရိုးရိုးသီလဆောက် တည်ရင် '**ရိုးရိုးသီလပါရမီ**'၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါကြီး

www.thitsarparamisociety.com

ငယ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု ဆုံးရှုံး အစွန့်လွှတ်ခံပြီး တော့ သီလကို ဆောက်တည်မယ်ဆိုရင် '**သီလဥပပါရမီ**'။ အသက်ကိုတောင် သေချင်သေပါစေ၊ အသက်စွန့်ပြီးတော့ သီလကို စောင့်ထိန်းမယ် ဆိုရင်တော့ '**သီလပရမတ္ထပါရမီ**'။

ကျန်တဲ့ပါရမီတွေကိုလည်း ဒီအတိုင်း နားလည်ရမယ်။ ဒါဆိုရင် ပါရမီဆယ်ပါး၊ အပြားသုံးဆယ်ကို နားလည်သွားတယ်။

အယုတ် အလတ် အမြတ်

အဲဒီတော့ ဒီပါရမီတရားတွေ မြင့်မြတ်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ကြတဲ့နေရာမှာ တချို့က ဘယ်လို ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ လုပ်ကြတာတုန်းဆိုတာကို မစဉ်းစားမိကြဘူး။ ဒါ စဉ်းစားမိရင် အလွန်ကောင်းတယ်။ အဲဒီ ရည်ရွယ်ချက်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ကိုယ်လုပ်လိုက်တဲ့ ဒီမြင့်မြတ်တဲ့ အလွန်တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်ကြီးဟာ အယုတ် အလတ် အမြတ် ဆိုပြီးတော့ သုံးမျိုး ကွဲပြားသွားရတယ်။ ဒါနပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သီလပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နေက္ခမ္မ၊ ပညာ၊ ဝီရိယ၊ ခန္တီ၊ သစ္စာ၊ အဓိဋ္ဌာန်၊ မေတ္တာ၊ ဥပေက္ခာ ဘယ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ်

www.thitsarparamisociety.com

အဲဒီတရားတွေကို အခြံအရံ အကျော်အစောကို လို လားတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင် အဲဒါ 'အယုတ်ညံ့ဆုံး ကုသိုလ်' ပဲ။

ယသကာမတာယ- အကျော်စောကို လိုသော စိတ်ဖြင့်၊ **ပဝတ္တိတံ**- ဖြစ်စေအပ်သည်ရှိသော်၊ **ဟီနံ**- အယုတ်တည်းဆိုတာ အဲဒါကို ပြောတာ။

မြင့်မြတ်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တော့ လုပ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ရည်ရွယ်ချက်က နာမည်ကြီးချင်တာလေ၊ သူများ သိစေချင်တာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဒီစိတ်က တော်တော် ခက်တာ၊ သူများတွေကို မပြောပါဘူး၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားပြောတာပါ။ တော်တော်ခက် တဲ့စိတ်။

လူတွေဟာ ကိုယ့်အကြောင်းကို သူများ အလွန် သိစေချင်တယ်။ ကိုယ့်အကြောင်း သူများသိအောင် ကြိုးစားရတာနဲ့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ဘာမှ သိပ် ပြီးတော့ ကောင်းကောင်းကန်းကန်း မသိလိုက်ဘူး၊ ဒီအတိုင်း သွားနေတာ။ အခြံအရံ အကျော်စောတို့ကို လိုလားတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင် ဒါအယုတ်ပဲ။

ပုညဖလကာမတာယ- ကုသိုလ်စိတ်၏အကျိုး

www.thitsarparamisociety.com

ကို လိုလားတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ **မဇ္ဈိမ**-အလတ်တည်းတဲ့။

ဒါဘာကို ပြောတာလဲဆို ငါ ကောင်းတာ လုပ်တာ၊ ကောင်းတာ လုပ်ရင်တော့ ငါ ခံစားရမှာလို့ တွေးပြီး ကောင်းမှုရဲ့အကျိုးဆက်ကို လိုလားတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တာ။ ဒါလည်း လောဘ ခြံရံထားတာ။ သို့သော် စောစောက အခြံအရံ အကျော်စောကို လိုလားတဲ့ စိတ်နဲ့စာရင်တော့ သူက နည်းနည်း ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် သူက အလယ်အလတ်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ **ဉာဒံ**- ဉာ်အမှုသည်၊ **ကတ္တဗ္ဗမေဝ**- ပြုသင့်ပြုထိုက်သော အမှုပေသာတည်း။ **ဉာတိ**- ဉာ်သို့၊ **အရိယဘာဝံ**- အရိယာနှယ် စင်ကြယ်ဖြူးဖြောင့်သော သူတော်ကောင်းအလေ့ကို၊ **နိဿာယ**- မှီပြီးတော့၊ **ပဝတ္တိတံ**- ဖြစ်စေအပ်သည်ရှိသော်၊ **ပဏီတံ**- အထွတ်အမြတ်တည်း။

ကျော်ကြားမှုကိုလည်း မလိုချင်ဘူး။ အကျိုးရလဒ်ကိုလည်း မမျှော်ကိုးဘူး။ ဒါဟာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်၊ ဒါဟာ မြင့်မြတ်သူတို့ရဲ့အလုပ်။ ဒါကြောင့် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တာ။ အဲဒါ အမြတ်

www.thitsarparamisociety.com

ဆုံးပါပဲတဲ့။

အဲဒါ ဥတ္တမပုရိသဒီပနီကျမ်းမှာ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးထားတာ။

ဒါက ပါရမီဆယ်ပါးမှာ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်တော့ လုပ်ကြပါရဲ့။ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ကွဲပြားသွားတဲ့အတွက်ကြောင့် အယုတ်၊ အလတ်၊ အမြတ် အဲဒီလိုမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။ ဘာလိုချင်လဲလို့ မေးရင်တော့ အမြတ်ကို လိုချင်တယ်လို့ ပြောကြမှာပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေ မြင့်မြတ်ဖို့ လိုတယ်။

တိုက်တွန်းချက်

နောက်ဆက်ပြီးတော့ ပြောချင်တာက ပါရမီတရားတွေဆိုတာ ဘုရားလောင်း သူတော်ကောင်းတို့သည်သာလျှင် ဖြည့်ဆည်းအပ်တဲ့အရာတွေ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နားလည်စေချင်တာ။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပဲ ဖြည့်ဆည်းမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်ဖြည့်ဆည်းပေးတဲ့ အတိုင်းအတာနဲ့ ညီတဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို ရနိုင်တယ်။

www.thitsarparamisociety.com

ဆိုကြပါစို့၊ ဒါနပါရမီဆိုရင် ဘုရားအလောင်းကတော့ အိုးမှောက်သလို လုပ်မှာပေါ့ဗျာ။ သို့သော် ဒကာ ဒကာမတို့ ဦးဇင်းတို့တစ်တွေက အိုးမှောက်သလောက်ကြီး မလုပ်နိုင်တောင် အိုးစောင်းသလောက်လေး လုပ်နိုင်သင့်တာပေါ့။ ကိုယ်လည်း ကိုယ့်အတိုင်းအတာလေးနဲ့ကိုယ်၊ အဲဒီလိုမျိုး ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းနေတဲ့ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ပါရမီတရားတွေကို ပါအောင် ကျင့်နိုင်ရမယ်။

အရေးကြီးတာ ပါရမီတွေကို ကျင့်ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာက ဖြည့်ကျင့်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးရှိဖို့နဲ့ ဘယ်လို ဖြည့်ကျင့်ရမလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာဖို့ ဒါပဲ ပဓာနကျတယ်။ ဒါပဲ အရေးတကြီး လိုအပ်တယ်လို့ ထင်တယ်။

ကလေးထိန်းရင်းလည်း ပါရမီဖြစ်နိုင်

ပိုပြီးတော့ ထိရောက်တဲ့ စကားလုံးနဲ့ ပြောရရင်တော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကလေးကို ပြင်နိုင် ပြောင်းနိုင်ရင် လွယ်လွယ်လေး ပါရမီတရား ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး ခဏခဏ ဟောတာ ရှိတယ်။ ကလေးထိန်းတာကိုတောင် ပါရမီ ဖြစ်

www.thitsarparamisociety.com

အောင် လုပ်လို့ရတယ်။ ဒါတွေက ဒုက္ခတွေပါပဲလို့ မကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့ မွေးတုန်းက မွေးထားပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒေါသတွေ ဖြစ်ပြီးတော့နေရင် အဲဒီဥစ္စာက ဘာ ပါရမီမှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လူသားတစ်ယောက်ကို ပြုစုရတယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ဝတ္တရားကို ကျေအောင် လုပ်တယ်၊ မေတ္တာ ကရုဏာ စေတနာနဲ့ လုပ်တယ်။ ဒါဆိုရင် ကုသိုလ် ဖြစ်တယ်၊ ပါရမီဖြစ်တယ်။ လုပ်ရတာချင်းက အတူတူပဲ။ ရတာကျတော့ မတူဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီစိတ်ကို ပြင်နိုင်ဖို့က အရေးကြီးတာ။

ပေးကမ်းတိုင်း ဒါနမဖြစ်

ဦးဇင်းတို့ ခဏခဏ ပြောနေကျပါ။ ပေးတိုင်း ဒါနဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာလေ။ ဒီအချက်နဲ့ ကျန်တာတွေကို နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ စဉ်းစားစေချင်လို့ ဒါလေး ဥပမာအနေနဲ့ ပြောတာပါ။

ဆိုကြပါစို့၊ ပေးလိုက်တယ်၊ ပေးတိုင်း ဒါန မဖြစ်ဘူး။ တစ်ခါတလေ ကြောက်လို့ ပေးရတာ ရှိတယ်၊ မကောင်းတတ်လို့ ပေးရတာရှိတယ်၊ အားနာလို့ ပေးရတာရှိတယ်၊ ထောင်မြင်လို့ ရာစွန့်တာလည်း ရှိတယ်။ ပေးခြင်းတွေက အမျိုးမျိုး၊ ပုထုဇဉ်တွေရဲ့

www.thitsarparamisociety.com

စိတ်က ရှုပ်ထွေးသလောက် ပေးခြင်းတွေကလည်း အမျိုးမျိုး ရှိတယ်။

တကယ် မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်နဲ့ပေးမှ မြင့်မြတ်တဲ့ ပါရမီကို ရတာ။ အဓိကက စိတ်ကို ပြောင်းနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ် နေ့စဉ် ကျင်လည်ကျက်စား လုပ်ကိုင် နေတဲ့ အနေအထားတွေကိုပဲ မြင့်မြတ်သွားအောင် ဒီစိတ်ကို စေတနာကောင်းကောင်းလေးတွေ ထည့် ပေးရမယ်။ မေတ္တာတွေ ထည့်ပေးရမယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ထည့်ပေးရမယ်၊ ပညာတွေ ခြံရံ ရမယ်။ နေ့စဉ် နေထိုင်စဉ်မှာလည်း ဒီပါရမီဆယ်ပါး ကို ထိုက်သင့်သလို အကျုံးဝင်အောင် ကြိုးစား အား ထုတ်ကြဖို့ လိုတယ်။

ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျမ်းစာတွေထဲမှာ လည်း ပါရမီဆယ်ပါးဟာ "ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်တိုင်းလုပ်တိုင်း ထိုက်သင့်သည့်အားလျော်စွာ ပါ ဝင်နေကြတယ်" ဆိုတာလည်း ရှင်းပြထားတာ ရှိတယ်။

မဟာကပိဇာတ်

အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဇာတ်တော်တစ်ပုဒ် ကို အခြေခံပြီးတော့ ရှင်းထားတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ

www.thitsarparamisociety.com

ဇာတ်တော်က ၅၅၀-နိပါတ်တော်မှာလာတဲ့ မဟာကပိဇာတ်ဆိုတာပဲ။ ဒီဇာတ်တော်ကို လူတိုင်း ကြားဖူးပါတယ်။

ပုဏ္ဏားတစ်ယောက်ဟာ တောထဲကို နွားပျောက်ရှာရင်း မျက်စိလည်သွားတာ။ အဲဒီလို မျက်စိလည် သွားတဲ့အခါကျတော့ အစာရေစာ ပြတ်တဲ့အခါ တည်ပင်ကြီးပေါ် တက်ပြီးတော့ တည်သီး ခူးစားတာ။ သစ်ကိုင်းက ကျိုးပြီး အောက်က ချောက်ထဲထိ ကျသွားတာ။ အဲဒီချောက်က ရေတွင်းလို ချောက်မျိုးဖြစ်နေတယ်။ ပြန်မတက်နိုင်ဘူး။ အဲဒီထဲက ကယ်မဲ့သူ ယူမဲ့သူမရှိ အကြီးအကျယ် သူ ဒုက္ခရောက်တယ်။ ကယ်ကြပါလို့ အော်နေရတယ်။

အဲဒါကို ဘုရားလောင်းမျောက်မင်းက ကြားတဲ့အခါ ငါ ကယ်မယ်ဆိုပြီးတော့ တွင်းနှုတ်ခမ်းဝကို သွားပြီးတော့ သူ့ကိုကယ်မယ်ဆိုတဲ့ အမူအရာပြတော့ သူက မျောက်ကြီးကို အားကိုးတာပေါ့။ မျောက်ကလည်း တော်တော် ကြီးတယ်။

ဘုရားလောင်းက အဲဒီတွင်းထဲကို ဆင်းသွားတယ်။ ဆင်းသွားပြီးတော့ လူကို အရင် မကယ်သေး

www.thitsarparamisociety.com

ဘူး။ လူကို ပခုံးပေါ် တင်ပြီးတော့ ခုန်ချင်တာ။ ဒါ ပေမယ့် မနိုင်ရင် လူဒုက္ခ ရောက်လိမ့်မယ်။ ကယ်ရ ပြီးတော့ အကျိုးမပြီးမှာစိုးလို့ ဘာလုပ်တုန်းဆို လူ လောက်လေးတဲ့ ကျောက်တုံးကြီးတစ်တုံးကို သူ့ပခုံး ပေါ်မှာ ထမ်းတင်ပြီးတော့ အရင်ခုန်ကြည့်တယ်။ အောင်မြင်သွားတော့မှ ပြန်ဆင်းလာပြီးတော့ ပုဏ္ဏား ကို ပခုံးပေါ်တင်ပြီးတော့ ခုန်ပစ်လိုက်တယ်။ အောင် မြင်သွားရော။

အပေါ်ရောက်သွားတဲ့အခါ ကျောက်တုံးကြီး ကို ထမ်းပြီး ခုန်တာက တစ်ကြိမ်၊ လူကိုထမ်းပြီး ခုန်တာက တစ်ကြိမ်ဆိုတော့ သူ အရမ်း ပင်ပန်းသွား ရော။ လူကိုထမ်းပြီးတော့ ခဲရာခဲဆစ် တက်ရတာကိုး။

အရမ်းပင်ပန်းသွားတဲ့အခါ ပုဏ္ဏားကြီးပေါင် ပေါ်မှာ ခေါင်းချပြီး အိပ်ပါရစေဆိုပြီး သူ အိပ်တာ၊ ခဏ နားတာပေါ့။ ပုဏ္ဏားက သူ့ပေါင်ပေါ် အိပ်နေ တဲ့ မျောက်ကြီးကို မြင်တဲ့အခါကျတော့ သတ်ဖို့ စိတ်ကူးတယ်တဲ့။ သူက နွားပျောက် ရှာတာ၊ နွား ကလည်း မတွေ့ခဲ့။ ဒီအတိုင်း လက်ချည်း အိမ်ပြန်ရင် အိမ်အပြန်က မလှဘူး၊ အိမ်က ဇနီးမယားက ဆူတော့

www.thitsarparamisociety.com

မှာပဲ။ အဲဒီတော့ အနည်းဆုံး ဖနီးမယားကို မျက်နှာလုပ်ဖို့အတွက် ဘာလုပ်မလဲဆိုတော့ ဒီမျောက်ကြီးကိုပဲ ကျောက်တုံးနဲ့ ထုပြီးတော့ မျောက်သားစားဖို့အတွက် ယူသွားတော့မယ်လို့ သူ ဒီလို စဉ်းစားတာ၊ အလွန်ရက်စက်တဲ့စိတ်ပေါ့။

ဒါနဲ့ အနားမှာရှိတဲ့ ကျောက်တုံးနဲ့ အိပ်နေတဲ့ မျောက်ကို တစ်ခါတည်း ထုချလိုက်တာ။ ဒါပေမယ့် သူက အရမ်း အားနည်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ထိထိမိမိ မထုနိုင်ဘူး။ မျောက်ကြီးကလည်း အလွန်ကြီးတဲ့ အတွက်ကြောင့် သေလောက်အောင် မဖြစ်ဘဲနဲ့ ရုတ်တရက် ထပြေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ခေါင်းကွဲပြီး သွေးတွေက တန်းတန်းကျရင်းနဲ့ သူ့ သစ်ပင်ပေါ် တက်ပြေးတယ်။

အဲဒီတော့မှ အောက်က လူက စဉ်းစားတယ်။ ငါ ချောက်ထဲကပဲ လွတ်သေးတာ၊ ငါ တောထဲက မလွတ်သေးဘူး။ သူ မျက်စိလည်နေတာနော်၊ တော အပြင်ကို မထွက်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် သူ ငိုပြန်တယ်။ အကူအညီ တောင်းပြန်တယ်။ ငါ ချောက်ကပဲ လွတ်သေးတာ၊ အပြင်

www.thitsarparamisociety.com

ဘက်ကို မထွက်တတ်ဘူးဆိုတော့ အဲဒီမှာ ဘုရားလောင်းက အဲဒီလိုဆိုရင် သင်နဲ့အတူတော့ ငါ မလိုက်တော့ဘူး။ သင်နဲ့ အတူလိုက်ရင်တော့ ငါ့လောက်မိုက်တဲ့မျောက် ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ငါက အပင်ပေါ်ကနေ သွားမယ်။ ငါ့ရဲ့သွေးစက်ကျတဲ့နောက်ကို မင်း လိုက်ခဲ့ဆိုပြီးတော့ သစ်ပင်ပေါ်ကနေ တစ်ပင်ပြီး တစ်ပင် ကူးသွားတာ။

အဲဒီပုဏ္ဏားက သွေးစက်ကျတဲ့လမ်းကြောင်းအတိုင်း လိုက်လာပြီးတော့ တောရဲ့အပြင်ဘက် လူတွေနေတဲ့နေရာကို ရောက်သွားတယ်။ လွတ်မြောက်သွားတော့ ဘုရားလောင်းက မျက်ရည်တွေလည်းကျဝမ်းလည်း နည်းတာပေါ့။

သူ ကယ်ခဲ့ရတဲ့လူက သူ့ကို ထုသတ်တယ်ဆိုတော့ သံဝေဂလည်း ရတယ်ပေါ့။အဲဒီလူမိုက်ကတော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အနာကြီးတွေ ပေါက်၊ နူရွဲပြီး နောက်ဆုံးမှာ မြေမျိုခံရရှာတယ်။

ပါရမီဆယ်ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒီ မဟာကပိဇာတ်တော်ကို ထုတ်နုတ်ပြီးတော့ ပြလေ့ရှိကြတယ်။

www.thitsarparamisociety.com

ဘုရားလောင်းမျောက်မင်းနှင့်ပါရမီဆယ်ပါး

ဘုရားအလောင်း မျောက်ကြီးက ပုဏ္ဏားကို ကယ်တဲ့နေရာမှာ ပါရမီဆယ်ပါးလုံး အကျုံးဝင်တယ်။

သူ့ရဲ့ အသက်ကိုတောင် စွန့်ပြီးတော့ သူ့ကို ကယ်ခဲ့တာဟာ 'ဒါနပါရမီ'။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို လုပ်တာက 'သီလပါရမီ'။ ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တာသည် 'နေက္ခမ္မပါရမီ'။ ဒီလို လုပ်တဲ့နေရာမှာ သူ့မှာ ပညာရှိတယ်။ ကျောက်ခဲကြီးကို ပိုးပြီးတော့ သူ အရင်တက်ကြည့်တာက 'ပညာပါရမီ'။ လုံ့လကြိုးကုတ် အားထုတ်မှုရှိတာက 'ဝီရိယပါရမီ'။ သည်းခံမှု အများကြီးနဲ့ လုပ်တာက 'ခန္တီပါရမီ'။ ပြီးတော့ သစ္စာ၊ သစ္စာဆိုတာ မှန်မှန်ကန်ကန် သူ လုပ်မယ်။ သူ့ကို ကယ်မယ်လို့ ပြောပြီးရင် ကယ်လိုက်တာ။ ကယ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ ကယ်တယ်။ ဒါ 'သစ္စာပါရမီ'။ ဒီလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ပြီးမြောက်အောင် သူ ဆောင်ရွက်တယ်။ မပြီးမြောက်ခင်ကြားမှာ အခက်အခဲဆိုတာ သူ့မှာ တွေ့ရတာပဲ။ သို့သော် အဲဒီ အခက်အခဲကို သူ ကျော်လွှားနိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ 'အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ'။ မေတ္တာကလည်း အရင်းခံ

www.thitsarparamisociety.com

ကို ရှိနေတယ်။ မေတ္တာမရှိရင် ဘယ်လိုမှ ကယ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် 'မေတ္တာပါရမီ'။ ပြီးတော့ ဥပေက္ခာ ဆိုတာလည်းပဲ ပါတယ်။ အလွန်မိုက်တဲ့ သတ္တဝါကို လျစ်လျူရှုလိုက်ရတဲ့သဘောက 'ဥပေက္ခာ ပါရမီ'။ ဘုရားအလောင်းတော်ကြီးက ဒီဇာတ်တော် မှာ ပါရမီ ဆယ်ပါးလုံး ဖြည့်ကျင့်သွားတယ်။

ပါရမီတရားတွေဆိုတာ ကောင်းမြတ်တဲ့ အလုပ် တစ်ခုကို လုပ်လိုက်တိုင်း ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ ပါဝင်နေကြတယ်ဆိုတာကိုလည်း သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။

ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ ဒါန ကောင်းမှုပြုတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ ပညာပါရမီ၊ ဝီရိယ ပါရမီ၊ ခန္တီပါရမီ ဒီပါရမီတွေ ပါဝင်အောင်၊ အကျုံး ဝင်အောင် ကြိုးစားဖို့ လိုတယ်။ ဖြည့်ဆည်းခွင့် ကြုံ ပါလျက်နဲ့ မဖြည့်ဆည်းလိုက်ဘူးဆိုရင် ဒါ ချို့ယွင်း သွားတာပဲ။

ဆိုကြပါစို့။ အဆင်မပြေတာတွေ တွေ့လာ တယ်ဆိုတာ ခန္တီပါရမီ ဖြစ်ဖို့အတွက် အခွင့်အလမ်း တစ်ခုလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ အဆင်မပြေတာတွေ မရှိဘူး

www.thitsarparamisociety.com

ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ် သည်းခံမလဲ။ သည်းခံခြင်းတရား ဖြစ်နိုင်မလား၊ စဉ်းစားကြည့်။ အခွင့်မပြေတာတွေက ကိုယ့်ကို သည်းခံခြင်းတရားတွေ ဖြစ်ဖို့အတွက် အကျိုးကျေးဇူး ပြုနေတယ်လို့တောင် ပြောမယ်ဆိုရင် ပြောလို့ရတယ်။

ကိုယ်က အသုံးချတတ်မယ်ဆိုရင် အခြေအနေတိုင်းက ကိုယ့်အတွက် မြင့်မြတ်တာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်က အသုံးမချတတ်ဘူး ဆိုရင်တော့ အခြေအနေတိုင်းက ကိုယ့်အတွက် ယုတ်ညံ့တာတွေ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ပရိသတ်တို့ ဉာဏ်ရှိပါတယ်။ အကုန်လုံး အကျယ်ချဲ့ပြီးတော့ နားလည်ရမယ်။

ပါရမီတရားတွေကို နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြဖို့ လိုပါတယ်ဆိုတာလေးကို ပြောပြတာ။

တရားနိဂုံးချုပ်

ပါရမီဆယ်ပါးတရားကို ဘယ်လို နိဂုံးချုပ်ချင်လဲဆိုတော့ သုမေဓာရသေ့ကို ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားက သင်ဟာ လာမယ့်လေးအသင်္ချေ ကမ္ဘာတစ်သိန်းမှာ ဘုရားစင်စစ် ဧကန်ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဗျာဒိတ်ပေး

www.thitsarparamisociety.com

သွားတယ်။ ဘုရားဖြစ်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမယ်လို့ ပြောသွားတာ မရှိဘူး။

နတ်တွေကလည်းပဲ ထင်ရှားတဲ့ နိမိတ်ကြီးတွေကို ညွှန်ပြပြီးတော့ ဟိုတုန်းက ဗျာဒိတ်တော်ခံယူတဲ့နေ့မှာ ဒီလို နိမိတ်ကြီးတွေ ပေါ်ခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီတုန်းက ပေါ်တဲ့နိမိတ်ကြီးတွေ အခုလည်း ပေါ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် သင်ဟာ ဘုရားဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ အားပေးစကာတွေ ပြောကြားသွားကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကလည်းပဲ ဘုရားဖြစ်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို တစ်စွန်းတစ်စလေးတောင် ပြောမသွားဘူး။ အဲဒီတော့ ဘုရားဖြစ်လိမ့်မယ်ဆိုတာကိုတော့ ဘုရားလောင်းက သိနေတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘုရားဖြစ်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ ပြောမသွားဘူး။

ဘုရားဖြစ်ကြောင်းတရားတွေကို အရပ်ဆယ်မျက်နှာ ဓမ္မဓာတ်တွေထဲမှာပဲ သူ ရှာတာ။ အဲဒီဉာဏ်ကို "**ပါရမီပဝိစယဉာဏ်**"။

ပါရမီပဝိစယဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစား ဆင်ခြင်တာ။ စဉ်းစားဆင်ခြင်တဲ့အခါ အစဉ်အတိုင်း ဒါနပါရမီကို

www.thitsarparamisociety.com

တွေ့တယ်၊ သီလပါရမီကို တွေ့တယ်။ ဒါသည် ဒါန ပြီးမှ သီလကို ကျင့်ရမယ်ဆိုတဲ့ အစီပွာယ် မသက် ရောက်ဘူး ဆိုတာကိုလည်း ပြောခဲ့တယ်။ သူ့ဉာဏ် ထဲမှာ အရင်တွေ့တာကို အရင်ပြောတာ။

ပါရမီတွေကို သူ စဉ်းစား ဆင်ခြင်တော့ အခု ဆယ်ပါး ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီ ဆယ်ပါးလည်း ပြီးပြီ ဆိုတော့ ပါရမီပဝိစယဉာဏ်ကြီးက ဘာပြောလဲဆို တော့ ဘုရားအဖြစ်ကို ပြုတတ်တဲ့တရားတွေက ဒီ ဆယ်ပါးပဲတဲ့။ နောက်ထပ် (၁၁)ပါးဆိုပြီးတော့ မရှိ ဘူး။ (၉)ပါးလည်း မဟုတ်ဘူး၊ အတိအကျပဲ၊ ဒါ့ထက် အယုတ်အလွန် မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို စဉ်းစား ဆင်ခြင်လိုက်တော့ ပါရမီဆယ်ပါးလုံး ပြီးဆုံးသွား တယ်။

ဘုရားအလောင်းက ဆင်ခြင်လို့ ပြီးသွားပြီ ဆိုတော့ ဒီဆင်ခြင်တဲ့ဉာဏ်၊ ဒီဆင်ခြင်တဲ့ စိတ်အစဉ် ကိုက တန်ခိုးရှိတယ်။ ဒါသည်ပင်လျှင် **ဓမ္မတေဇ**-တရားတန်ခိုး။ အဲဒီတန်ခိုးက မြေကြီးကို အကြီး အကျယ် တုန်လှုပ် ခြောက်ခြားသွားစေတယ်။ ဒါ ကြောင့် မြေကြီးက တုန်လှုပ်တယ်။

www.thitsarparamisociety.com

အဲဒီလို လှူပ်လိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားကို ရမ္မာဝတီ ပြည်သူပြည်သားတွေက ဆွမ်းကပ်နေကြတာ အဲဒီအချိန်မှာ။ ဒီမှာဘုရားအလောင်းက သူတို့ ပူဇော်ထားတဲ့ ပန်းပုံကြီးပေါ်မှာ ထိုင်ရင်း စဉ်းစား ဆင်ခြင်နေတာ။

စဉ်းစား ဆင်ခြင်တဲ့ တရားတန်ခိုးကြောင့် မြေကြီးက အကြီးအကျယ်လှုပ်တယ်။ မြေကြီးလှုပ်တဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီမှာ ဆွမ်းကပ်ဖို့အတွက်ထားတဲ့ ဆွမ်းအိုးတွေ၊ ဟင်းအိုးတွေ၊ သောက်ရေအိုးတွေ၊ စဉ့်အိုးကြီးတွေ၊ ဆီအိုးတွေ အကုန် ကွဲတယ်တဲ့။ မှုန့်မှုန့်ညက်ညက်ကို ကြေသွားတာ။ လူတွေလည်း အကုန်လဲကျ၊ ကွဲကြနဲ့ အကြီးအကျယ် ဖြစ်တယ်။ လူတွေ တအား ထိတ်လန့်ကြတယ်။ ဒီလောက်ကြီးလှုပ်တာ တစ်ခါမှ မတွေ့ဖူးဘူးပေါ့။ အဲဒါနဲ့ အကုန်လုံးကြောက်လန့်ပြီးတော့ ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားဆီကို အကုန်စုဝေးကြတယ်။

စုဝေးပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား ဒီလိုမြေကြီးလှုပ်တာဟာ တပည့်တော်တို့အတွက် ဆိုးဖို့လား၊ ကောင်းဖို့လားလို့ မေးတာ။ မေးတော့မှ မြတ်စွာ

www.thitsarparamisociety.com

ဘုရားက ဘာမှ မပူပင်ကြနဲ့။ ဒါဟာ ဘုရားစင်စစ် ဧကန်ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ငါဗျာဒိတ်ပေးခဲ့တဲ့ သုမေဓာ ရသေ့သည် ဘုရားဖြစ်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း ပါရမီတရားတွေကို စဉ်းစား ဆင်ခြင်မှုရဲ့ အစွမ်း သတ္တိကြောင့် ဒီကမ္ဘာမြေကြီး တုန်လှုပ်တာတဲ့။ လောကဓာတ် တစ်သောင်းတောင် လှုပ်တယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်မယ်၊ ဘယ်လို လုပ်ရမယ်လို့ စဉ်းစားတာနဲ့တောင်မှ သဘာဝ လောကကြီးက အဲဒီလို အသိအမှတ် ပြုရတာ။ အသိ အမှတ် မပြုလို့ကို မရဘူး။ ကမ္ဘာကို ကိုင်လှုပ်တာ နော်။ လောကဓာတ် တစ်သောင်းတောင် လှုပ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဘယ်လောက် စွမ်းအားသတ္တိရှိတဲ့ တရား တွေလည်းဆိုတာကို သတိလေးထားစေချင်လို့ ဒါကို ဦးဇင်းက အလေးအနက် ပြောနေတာ။

ဒီလောက် စွမ်းအားရှိတဲ့ တရားတွေကို ကိုယ် ကျင့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်ဟာ အများကြီး ချမ်းသာ မှု အကျိုးရှိမှုကို ရနိုင်တယ်။

နောက်ဆုံး အဓိက လိုလားအပ်တဲ့ အကျိုး ကျေးဇူးကတော့ ဒီဘဝမှာ ဝဋ်ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းပြီးတော့

www.thitsarparamisociety.com

ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန်ကို ရရှိဖို့ပဲ။ ကောင်းမြတ်တဲ့ အလုပ်ကိုပဲ လုပ်သည်ဖြစ်စေကာမူ ဒုက္ခချုပ်ဖို့ဆိုတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ရှိဖို့ကတော့ အလွန် အရေးကြီးတယ်။

ဒါကြောင့် ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရေးကို ရည်ရွယ်ပြီး တော့ ဒကာ ဒကာမတို့ ဦးဇင်းတို့တစ်တွေဟာ ကြိုး စားကြရမယ်။ ပါရမီအလုပ်ကို ကြိုးစားကြရမယ်။

ပါရမီဆိုတာ မြင့်မြတ်သူတို့ရဲ့လုပ်ငန်း၊ '**ပရမာနံ ကမ္မံ ပါရမီ**'။ တစ်နည်းအားဖြင့် '**ပါရံ နိဗ္ဗာနံ အယန္တိ ဂစ္ဆန္တိ ေတာဟိတိ ပါရမီ**'။ '**ပါရ**'ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန် တည်းဟူသော တစ်ဖက်ကမ်းကို ရောက်အောင် ပို့နိုင် တဲ့ အလုပ်တွေမို့ '**ပါရမီ**'။

မြင့်မြတ်တဲ့ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်ကြီး ဆယ်ရပ်ကို ကြိုးစားရင်း ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာ တစ်ဖက်ကမ်း တည်းဟူသော နိဗ္ဗာန်သို့ ရစေ ရောက်စေနိုင်တဲ့ ပါရမီ တရားတွေကို စွမ်းအားရှိသမျှ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ပြီးတော့ ဖြည့်ဆည်းကြဖို့ လိုပါတယ်။

ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် ပါရမီဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်သူတို့ရဲ့လုပ်ငန်း၊ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူ

www.thitsarparamisociety.com

သော တစ်ဖက်ကမ်းကို ရောက်အောင်ပို့နိုင်တဲ့ မြင့်
မြတ်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ကို စွမ်းအားရှိသလောက် ကြိုး
စား အားထုတ်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော တစ်
ဖက်ကမ်းကို တက်လှမ်းနိုင်ကြတဲ့ သူတော်ကောင်း
တွေ ဖြစ်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုရင်း မေတ္တာပို့ရင်းဖြင့်
ပါရမီဆယ်ပါး မြတ်တရားဒေသနာတော်ကို အဆုံး
သတ်ကြရအောင်...။

အရှင်ဥတ္တမ(သစ္စာရွှေစည်)
သစ္စာရွှေစည်ကျောင်းတိုက်
ရွှေမင်းဝံရပ်၊ စစ်ကိုင်းမြို့။
၁၉.၂.၂၀၁၈

www.thitsarparamisociety.com

အမတံ ဒဒေါ စ သော ဟောတိ၊

ယော ဓမ္မ မနုသာသတိ။

♦ တရားတော်ကို ဟောပြသောသူသည်
အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ပေးလှူသောသူ မည်၏။

(ကိံဒဒသုတ်၊ သံယုတ်ပါဠိတော်)

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူခပ်သိမ်းတို့တွင် တရားအလှူသည်
အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

(ဓမ္မပဒပါဠိတော်)

www.thitsarparamisociety.com

ထွက်ရှိပြီး သစ္စာဓမ္မစည်တာစဉ်များ

၁။	ဧည့်သည်နှင့် တူသောအရာများ	၂၀၀ိ
၂။	စကားတို့၏အစွမ်း	၃၀၀ိ
၃။	ဆင်းရဲအစ ချစ်ခြင်းက	၂၀၀ိ
၄။	ရွှံကုန်သည်ထက် မိုက်သူများ	၂၀၀ိ
၅။	စွန့်နိုင်သလောက် ချမ်းသာမည်	၂၀၀ိ
၆။	ရန်သူ့အကြိုက် လိုက်ကြမှာလား	၂၀၀ိ
၇။	သူ့အကြောင်း ကိုယ့်အကြောင်း	၂၀၀ိ
၈။	သတိပဋ္ဌာန်ဂုဏ်ရည်	၃၀၀ိ
၉။	ရှောင်လွှဲ၍မရသော အရာ	၂၀၀ိ
၁၀။	ဗောဓိပက္ခိယတရားတော်(အပိုင်း-၁ မှ ၇)	၂၀၀ိ
၁၇။	သာသနာ၏ရတနာများ	၁၂၀၀ိ
၁၈။	ခေါင်းဆောင်ကြီးနှစ်ဦး	၂၀၀ိ
၁၉။	သုခ ၁၂-ပါး	၂၀၀ိ
၂၀။	ကျူးသီး ဝါးသီး	၇၀၀ိ
၂၁။	ဒါနပါရမီ	၂၀၀ိ
၂၂။	သီလပါရမီ	၂၀၀ိ
၂၃။	နေက္ခမ္မပါရမီ	၂၀၀ိ
၂၄။	ပညာပါရမီ	၂၀၀ိ
၂၅။	ဝီရိယပါရမီ	၂၀၀ိ
၂၆။	ဘယ်လို တုန့်ပြန်ကြမှာလဲ	၂၀၀ိ
၂၇။	ခန္တီပါရမီ	၂၀၀ိ
၂၈။	သစ္စာပါရမီ	၂၀၀ိ
၂၉။	အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ	၂၀၀ိ
၃၀။	မေတ္တာပါရမီ	၂၀၀ိ
၃၁။	ဥပေက္ခာပါရမီ	၂၀၀ိ