



သစ္စာရွှေစည်စာစဉ် (၃၂)

နဂါးသွင်း မှန်ပါးစေ

အရှင်ဥဒါယ
(သစ္စာရွှေစည်)

သစ္စာရွှေစည်စာစဉ်(၃၂) ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

၂၀၁၈-ခုနှစ်၊ မတ်လ၊ အုပ်ရေး(၁၀၀၀၀)

တန်ဖိုး(၂၀၀)ကျပ်

ကွန်ပျူတာစာစီ ♦ ဓမ္မဗျူဟာ-ဒေါ်ဌေးဌေးအောင်

ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးသီဟအောင် (၀၁၆၁၆)

သဒ္ဒမ္မစာပေတိုက်၊ 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)**

မာတိကာ

၁။	စိတ်အရည်အသွေး မြင့်မားစေရန်	၂
၂။	မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝဆိုတာ	၃
၃။	သာနုသာမဏေရဝတ္ထု	၄
၄။	စိတ်ဆင်ရိုင်းကို ဆုံးမနည်း	၇
၅။	ယောနိသောမနသိကာရ	၈
၆။	ကုသိုလ် အကုသိုလ်တို့ရဲ့မူလ	၉
၇။	ရာဂ၊ဒေါသ ဖြစ်ကြောင်းတရား	၁၀
၈။	ယောနိသောမနသိကာရဆိုတာ	၁၂
	(၁) ကံ၊ ကံရဲ့အကျိုးကို နားလည်ခြင်း	၁၃
	ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံဆိုတာ	၁၄
	စေတနာဆိုတာ	၁၅
	(၂) အနိစ္စကို နားလည်ခြင်း	၁၈
	(၃) ဒုက္ခကို နားလည်ခြင်း	၂၀
	(၄) အနတ္တကို နားလည်ခြင်း	၂၁
	(၅) အသုဘကို နားလည်ခြင်း	၂၂
၉။	စိတ်၏အရည်အသွေး	၂၆
၁၀။	နဂါလကုလမထေရ်	၂၇
၁၁။	သထုံဇေတဝန်တောရဆရာတော်	၃၆
၁၂။	ဆရာကောင်း	၃၈
၁၃။	မိမိကိုယ်ကို မေးခွန်းထုတ်ပါ	၄၀
၁၄။	မိမိကိုယ်ကို စုံစမ်းပါ	၄၃
၁၅။	မိမိကိုယ်ကို မေးစစ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး	၄၅
၁၆။	စိတ်လုံခြုံတယ်ဆိုတာ	၄၆
၁၇။	လူတိုင်းမေးရမည့် မေးခွန်း	၅၀
၁၈။	တရားနိဂုံး	၅၂

‘သစ္စာရွှေစည်စာစဉ်များ’ ရနိုင်သောဌာနများ

- ၁ သစ္စာရွှေစည်ကျောင်းတိုက်၊ ရွှေမင်းဝံရပ်၊ စစ်ကိုင်းမြို့။
(၀၇၂-၂၂၉၀၁၊ ၀၉-၄၉၂၆၉၃၃၀၊ ၀၉-၄၂၅၃၇၃၁၁၇)
- ၂ သစ္စာရွှေစည်ကျောင်းတိုက်၊ ရွှေမှန်တင်ကျေးရွာ၊
ကျွန်းကလေးအုပ်စု၊ လှည်းကူးမြို့၊ ရန်ကုန်တိုင်း။
(၀၉-၄၄၈၀၀၉၇၆၉၁၉-၂၅၄၀၀၁၉၉၆)
- ၃ မြန်မားရှင် ကျောက်စိပန်းချို၊ ၅၂၊ မြေညီထပ်၊ ကြွ(၁)ရေ၊
သမိုင်းဘူတာရုံလမ်း၊ သမိုင်းလမ်းဆုံအနီး၊ မရမ်းကုန်း
(၀၁-၆၆၃၀၄၂၊ ၀၉-၅၀၈၇၆၁၉၊ ၀၉-၇၃၀၀၉၆၇၆)
- ၄ ဝိမုတ္တိတရားအလှူတော်နှင့် ယူနီကွန်ပျူတာ
တိုက်-၁/၀၀၁ ၊ အနောက် အောင်မြေသာစည်အိမ်ရာ၊
ဆင်ရေတွင်း မှတ်တိုင်အနီး၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
(၀၁-၅၀၀၇၄၀ ၊ ၀၉-၅၀၉၈၀၉၀)
- ၅ ဒေါ်ဌေးဌေးအောင် (ဓမ္မဗျူဟာစာစောင်)
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။(၀၁-၅၄၆၅၃၂၊ ၀၉-၃၀၀၉၄၅၀၆)
- ၆ ဦးဘပိုး+ဒေါ်အုန်းကြည်(ပရဆေးဆိုင်)
အမှတ် ၄၆၇-၄၆၈၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီရုံ)၊ ရန်ကုန်မြို့။
(၀၁-၂၄၀၆၀၀၀ လိုင်းခွဲ ၄၁၇၄)
- ၇ ဦးဝင်းကို+ဒေါ်ပေါက်၊ ၃၆-လမ်း၊ ၈၇-၈၈ ကြား၊
မစိုးရိမ်တိုက်ဟောင်းမြောက်ပေါက်၊ ရတနာပုံဆီစက်ဝင်း၊
မန္တလေးမြို့။ (၀၂-၆၃၉၅၆၊ ၀၉-၅၁၄၉၈၈၅)
- ၈ ဒေါ်မဉ္ဇူ (ရွှေဒေါင်းယဉ်သင်္ကန်းတိုက်)၊ ဘုရားကြီးလမ်း၊
မုံရွာမြို့။ (၀၇၁-၂၁၂၉၇၊ ၀၉-၂၁၃၀၇၈၃)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္ဗုဒ္ဓဿ

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၁-ခု၊
 ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၉-ခု၊
 တော်သလင်းလပြည့်ကျော် (၁၅)ရက်၊
 ၂၀၁၇-ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ ၂၀-ရက်နေ့တွင်
 ဓမ္မဒါနအလှူရှင်
 (ဖခင်ကြီး ၁၅-နှစ်ပြည့်)
 ဦးသင်းအောင် + ဒေါ်စန္ဒာဝင်းအောင်
 မိသားစုတို့၏ ဓမ္မဒါနကို အကြောင်းပြု၍
 ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊
 ကန်ဦးစေတဝန်ကျောင်းတိုက်အတွင်း
 ဟောကြားအပ်သော

နုလုံးသွင်းမှန်ပါစေ တရားတော်

ဥပုသ်သီတင်း စောင့်သုံးရင်းဖြင့် တရားဒေသ
 နာတော်များကို နာယူကြည်ညိုဖို့ ရောက်ရှိလာကြတဲ့
 အားလုံးသော ဒကာ၊ ဒကာမအပေါင်းတို့ကို ခုဒ္ဒက
 နိကာယ်၊ ဓမ္မပဒပါဠိတော်မှာ လာရှိတဲ့ ဂါထာတော်
 လေးတွေကို ဦးစားပေးပြီးတော့ ဟောပြောချင်ပါ
 တယ်။

စိတ်အရည်အသွေး မြင့်မားစေရန်

အထူးသဖြင့် မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို ပို၍ပို၍ အရည်အသွေးရှိအောင် ပိုပြီးတော့ မြင့်မြတ်အောင်၊ သန့်ရှင်းအောင်၊ စင်ကြယ်အောင်၊ ကောင်းမွန်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြဖို့ ဦးတည်ပြီး ပြောချင်ပါတယ်။

ဘဝခန္ဓာဆိုတာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရယ်၊ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာရယ် ရုပ်နဲ့နာမ် ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ တည်ဆောက်ထားတာ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆိုတာကြီးကတော့ တစ်ရက်ထက် တစ်ရက်၊ တစ်ချိန်ထက် တစ်ချိန် သူကတော့ အရည်အသွေးတွေ ကျကျ ကျကျလာတယ်။ ဒါကို ဘယ်လိုမှ ထိန်းလို့မရဘူး။ ပိုပိုပြီးတော့ ဟောင်းလာတယ်၊ နွမ်းလာတယ်။ ပိုပိုပြီးတော့ အဆင်မပြေမှုတွေ များလာတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ၊ ချို့ယွင်းချက်တွေ ပိုပြီးတော့ များလာတယ်။ နောက်ဆုံး သုံးစားလို့ မရလောက်အောင်ကိုဘဲ ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲပြီးတော့ ပျက်စီးသွားတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကတော့ အရည်အသွေး မကျ ရုံတင်မကဘဲနဲ့ အရည်အသွေးတွေ တက်လာအောင်

တောင် လုပ်လို့ရတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရဲ့ အဓိက ကွာခြားချက်ပဲ။

စိတ်က တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အရည်အသွေးမြင့်လာအောင်၊ ကောင်းလာအောင်၊ မြင့်မြတ်လာအောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ကြိုးစားလို့ ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကြိုးစားလို့ရတဲ့ အပိုင်းလေးကို ပိုပြီးတော့ ဦးစားပေးပြီးတော့ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြဖို့ လိုတယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝဆိုတာ

တကယ်တမ်းက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်းမှစင်ကြယ်မှ မြင့်မြတ်မှသာလျှင် တကယ့်မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝ၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝ၊ မြင့်မြတ်တဲ့လူတစ်ယောက်၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်လို့ ဆိုနိုင်တာ။

ရုပ်ထက် စိတ်က ပိုပြီးတော့ ပဓာနကျတယ်ဆိုတာကို အားလုံး နားလည်ထားပြီးသား။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ပိုပြီးတော့ အရည်အသွေး ရှိသထက် ရှိအောင် သီလပိုင်းဆိုင်ရာအရည်အသွေးတွေ၊ သမာဓိပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ရဲ့အရည်အသွေးတွေ၊ ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ရဲ့အရည်အသွေးတွေ တိုးတက်လာအောင် ကြိုးစားကြရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို သီလ သမာဓိ

ပညာ မြင့်မြတ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေနဲ့ ထုံမွမ်းထား
နိုင်ဖို့၊ ကြိုးစား အားထုတ်ကြဖို့ လိုတယ်။

သီလ သမာဓိ ပညာ ကြီးဖို့ဆိုတာကလည်းပဲ
စိတ်ကို ကိုယ်က ဆုံးမနိုင်မှ၊ စိတ်ကို နှိပ်ကွပ်နိုင်မှ
စိတ်ကို အလိုမလိုက်ဘဲနဲ့ ကြိုးစားမှ ရမှာ။ ရှင်သာရိ
ပုတ္တရာကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ပြောသလို “မိမိက
စိတ်ရဲ့ အလိုကို မလိုက်ဘဲနဲ့ စိတ်ကိုသာလျှင် မိမိရဲ့
အလိုကို လိုက်စေနိုင်မှသာလျှင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
သာသနာတည်းဟူသော အင်ကြင်းတောကြီးကို တင့်
တယ်စေတဲ့၊ လှပစေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ” ဖြစ်လိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အလွန်
တင့်တယ်တဲ့၊ ကောင်းမွန်တဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေနဲ့
ပြည့်စုံချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို အလိုမလိုက်
ဘဲနဲ့ စိတ်ကိုသာလျှင် မိမိရဲ့ အလိုကျဖြစ်အောင် ဆုံးမ
နိုင်မှ၊ နှိပ်ကွပ်နိုင်မှ ဒကာ၊ ဒကာမတို့၊ ဦးဇင်းတို့
မျှော်မှန်းထားတဲ့ မြင့်မြတ်မှု၊ သန့်ရှင်းမှု၊ စင်ကြယ်မှု၊
တန်ဖိုးရှိမှု ဆိုတာတွေက ရမှာ။

သာနုသာမဏေရဝတ္ထု

မိမိစိတ်ကို ဆုံးမနိုင်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့

ဓမ္မပဒပါဠိတော် သာနုသာမဏေရဝတ္ထုမှာ မြတ်စွာ
ဘုရား ဟောထားတဲ့ ဂါထာတစ်ခုရှိတယ်။

‘ဣဒံ ပုရေ စိတ္တမစာရိ စာရိကံ၊
ယေနိစ္ဆကံ ယတ္ထကာမံ ယထာသုခံ။
တဒဇ္ဇဟံ နိဂ္ဂဟေဿာမိ ယောနိသော၊
ဟတ္ထိပ္ပဘိန္ဒူ ဝိယ အကိုသဂ္ဂဟော’။

ဣဒံ စိတ္တံ - ဤစိတ်သည်၊ ပုရေ - ရှေးရှေး
ကာလ ဘဝများစွာ သံသရာ၌၊ ယေနိစ္ဆကံ - အလိုရှိ
တိုင်း၊ ယတ္ထကာမံ - အလိုရှိရာ၊ ယထာသုခံ - ကောင်း
နိုးရာရာ၊ စာရိကံ - လှည့်လည် ကျက်စားခြင်းကို၊
အစရီ - လှည့်လည် ကျက်စားခဲ့ဖူးလှလေပြီ။

ပုထုဇဉ်သတ္တဝါတွေရဲ့စိတ်ဆိုတာ အစမထင်
ဘဝသံသရာတစ်ခွင်က ဒီကနေတိုင်အောင် ထင်တိုင်း
ကျင်လည် ကျက်စားခဲ့တယ်။ စိတ်ရဲ့ ကျင်လည်
ကျက်စားပုံလေးကို မြတ်စွာဘုရားက ပါဠိတော်ထဲမှာ
စကားလုံး သုံးလုံးပြောပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ပြ
တယ်။

ယေနိစ္ဆကံ - အလိုရှိတိုင်း၊
ယတ္ထကာမာ - အလိုရှိရာ၊

ယထာသုခံ - ကောင်းနိုးရာရာ...တဲ့။

စကားလုံး သုံးလုံး။

ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နားလည်တဲ့ ဝေါဟာရလေးတွေ နှင့် ပြောရရင် စိတ်ဆိုတာ ကောင်းတယ် ထင်တာ လေးထဲမှာ ကျက်စားတာ။ အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက ယထာသုခံ- ကောင်းနိုးရာရာလို့ ဒီလိုလေး ပြောတယ်။ ပိုပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတာက ကောင်းတယ် ထင်တိုင်းလည်း စိတ်က ကျက်စားတာ မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းတယ်ထင်တာထဲကမှ ကြိုက်တာ လေးကို ရွေးပြီးတော့ ကျင်လည် ကျက်စားတာ။

တစ်ခါတလေ ကောင်းတိုင်းကြိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းတာက သူ့ဟာသူ ကောင်းနေတာ။ ကိုယ်က မကြိုက်ရင် အဲဒီထဲ စိတ်က မနေဘူး။ ကောင်းတာတွေထဲကမှ ကြိုက်တာကို ရွေးချယ်ပြီး တော့ ကျက်စားတာ။ ဒါကို ယထကာမာ- အလိုရှိရာလို့ ပြောတယ်။

အကြိုက် တွေ့သွားပြီဆိုရင်တော့ ထိန်းလို့ မရတော့ဘူး။ ကြိုက်တာကို တွေ့ပြီဆိုလို့ရှိရင်တော့ ကြိုက်သလောက်ထိ ကျက်စားတဲ့သဘော။ ယေနိစ္စ

ကံ- အလိုရှိတိုင်း ကျက်စားတော့တာပဲ။ အလိုရှိတိုင်း ဆိုတော့ သူ ရပ်ချင်မှ ရပ်မယ်။ ကြိုက်ပြီဆိုရင်တော့ ရပ်ချင်တဲ့ လူကလည်း သိပ်ပြီးတော့ မရှိတတ်ဘူး။

စိတ်ရဲ့သဘာဝက ကောင်းတယ် ထင်တာတွေ ထဲကမှ ကြိုက်တာကို ကျက်စားတယ်၊ ကြိုက်တာ ကို တွေ့ပြီဆိုရင်တော့ ကြိုက်သလောက် သွားတယ်။

ယထာသုခံ- ကောင်းနိုးရာရာ၊ ယတ္ထကာမံ- အလို ရှိရာ၊ ယေနိစ္ဆကံ- အလိုရှိတိုင်း။ အဲဒီလိုနည်းနဲ့ စာ ရိကံ- လှည့်လည် ကျက်စားခြင်းကို၊ အစရေ- ကျက် စားခဲ့ဖူးလှလေပြီတဲ့၊ ဒီစိတ်က။

စိတ်ဆင်ရိုင်းကို ဆုံးမနည်း

အဲဒီစိတ်ကို ‘ဘယ်လို ဆုံးမရမလဲ’ ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက -

အကိုသဂ္ဂဟော- ချွန်းကိုင်ထားသော ဆင် ထိန်းသည်၊ ဟတ္ထိပ္ပဘိန္နံ- မှန်ယစ်နေသော ဆင်ရိုင်း ကို၊ နိဂ္ဂဏှာတိ ဝိယ- နှိပ်ကွပ်ဆုံးမသကဲ့သို့၊ အဟံ- ငါသည်၊ အဗ္ဗု- ယနေ၊ တံ စိတ္တံ- ထိုကဲ့သို့ သဘောရှိ သောစိတ်ကို၊ ယောနိသော- သင့်တင့် လျှောက်ပတ် လျှော်ကန်အောင် စဉ်းစား တွေးတောကြံစည်နိုင်ခြင်း

ဟူသော ယောနိသောမနသိကာရဆိုတဲ့ ချွန်းဖြင့်၊
နိဂ္ဂဟောသာမိ- နှိပ်ကွပ် ဆုံးမလေတော့အံ့။

ဒီနေ့ကစပြီးတော့ ငါ့ရဲ့စိတ်ကို မုန်ယစ်နေ
သော ဆင်ကို ချွန်းကိုင်ထားတဲ့ ဆင်ထိန်းက ချွန်းနဲ့
နှိပ်ကွပ်ဆုံးမသလိုမျိုး ငါ့စိတ်ကိုလည်းပဲ နှိပ်ကွပ် ဆုံးမ
မယ်။ ဘာနဲ့ နှိပ်ကွပ်ဆုံးမရမှာလဲဆိုတော့ ယောနိ
သော မနသိကာရ။ အလွန်ပြည့်စုံတဲ့ ဒေသနာ။ ဆင်
ကို ပကတိချွန်းနဲ့ နှိပ်ကွပ် ဆုံးမတယ်။ စိတ်ကို ယော
နိသော မနသိကာရဆိုတဲ့ချွန်းနဲ့ နှိပ်ကွပ် ဆုံးမရမယ်။

ယောနိသောမနသိကာရ

ယောနိသောမနသိကာရဆိုတာ ဘာပြောတာ
လဲ။ သူက အလွန် အဓိပ္ပာယ် ကျယ်တယ်။

အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် စဉ်းစားနိုင်တာ၊
ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် စဉ်းစားနိုင်တာ။ ဘယ်လို အခြေ
အနေ၊ ဘယ်လို အတွေ့အကြုံပဲ တွေ့တွေ့၊ သူက
ယောနိသော မနသိကာရ ရှိလို့ရှိရင် အကုသိုလ်
မဖြစ်ဘူး၊ ကုသိုလ်ပဲဖြစ်တယ်။ အကုသိုလ် ဖြစ်စရာ
ကောင်းတဲ့ အနေအထားမျိုးတွေ မြင်ရ ကြားရ တွေ့ရ
ကြုံရသော်လည်းပဲ ယောနိသောမနသိကာရ အား

ကောင်းမယ်ဆိုရင် အကုသိုလ် မဖြစ်ဘူး။ အကုသိုလ် ဖြစ်စရာကောင်းတဲ့ အနေအထားမှာ ကုသိုလ်ကို ဖြစ် သွားတာ။

ယောနိသောမနသိကာရ မရှိဘူး၊ မှန်မှန်ကန် ကန် သင့်တင့်လျောက်ပတ် လျော်ကန်အောင် စဉ်းစား ကြံစည်တတ်တဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ အားနည်း တယ်ဆိုရင် အကုသိုလ်ဖြစ်စရာ အနေအထား မပြော နဲ့။ ကုသိုလ်ဖြစ်စရာ အနေအထားမျိုးမှာတောင်မှ အကုသိုလ် ဖြစ်နိုင်တယ်။

ကုသိုလ် အကုသိုလ်တို့ရဲ့မူလ

လူတစ်ယောက် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်တယ် ဆိုတာ အဓိကက ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်ပေါ်မှာ မူတည် တယ်။ အပြင်ဘက်က ဖြစ်နေတာလေးပေါ်မှာ အဓိက မူတည်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီအချက်ကို ကောင်းကောင်း နားလည်ဖို့ လိုတယ်။

လိုချင်စရာ ကောင်းရင် လောဘဖြစ်တယ်၊ မကျေနပ်စရာ ကောင်းရင် ဒေါသ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အဲဒီ ယောနိသော မနသိကာရ မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ပြောတာ။ တကယ်လို့သာ ယောနိသော မနသိကာရ

ရှိမယ်ဆိုလို့ရှိရင် လိုချင်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့ တွေ့လည်း လောဘ မဖြစ်ဘူး။ မကျေနပ်စရာ ကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့တွေ့လည်း ဒေါသ မဖြစ်ဘူး။

ခက်တာက လူတွေက ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက်ကို မမြင်ဘဲနဲ့ အာရုံတွေကိုပဲ အပြစ်ဖို့တတ်ကြတယ်။ စိတ်တိုပြီဆိုရင် ဒင်းကြောင့် ငါ စိတ်တိုရတာ။ ဒါတွေကြောင့် ငါ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရတာလို့ တွေးကြတာ။ ကိုယ့်အတွင်းထဲက ဒေါသဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ အာရုံတစ်ခုတည်းကြောင့် ဒေါသဖြစ်လို့ မရဘူး။

ရာဂ၊ဒေါသ ဖြစ်ကြောင်းတရား

ဒါကြောင့် အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် ဒုကနိပါတ် ထဲမှာ ရာဂဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း နှစ်မျိုး ရှိတယ်လို့ ဟောတယ်။ ဣဋ္ဌာရုံလို့ဆိုတဲ့ လိုလားနှစ်သက် ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ တွေ့ခြင်းက အကြောင်းတစ်မျိုး။ အယောနိသော မနသိကာရဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်း မှားယွင်းခြင်းက အကြောင်းတစ်မျိုး။ အဲဒီ အကြောင်းနှစ်မျိုး ဆုံလို့ရှိရင် ရာဂဖြစ်တယ်၊ စွဲမက်မှု ဖြစ်တယ်။

ဒေါသဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းလည်း နှစ်မျိုးပဲ
 ဟောတယ်။ အနိဋ္ဌာရုံ- မလိုချင်စရာ မနှစ်သက်စရာ
 စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့တာ
 အကြောင်းတစ်မျိုး။ အယောနိသော မနသိကာရဆိုတဲ့
 နှလုံးသွင်း မှားယွင်းခြင်းက အကြောင်းတစ်မျိုး။ အဲဒီ
 အကြောင်းတရား နှစ်ခုဆုံမှ ဒေါသဖြစ်တာ။

အဲဒီတော့ စဉ်းစားကြည့်။ အယောနိသော
 မနသိကာရသည် ရာဂဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းလည်း
 သူ ပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းလည်း သူ
 ပါတယ်။ အဲဒီတော့ အယောနိသော မနသိကာရက
 ပိုပြီးတော့ အားကြီးတဲ့ အကြောင်းတရား ဖြစ်တယ်
 ဆိုတာ နားလည်ရမယ်။

နောက်တစ်ချက်က အာရုံတွေကို သိပ်ပြီးတော့
 အကြောင်းမပြန့်။ အာရုံတွေကို လက်ညှိုး မထိုးနဲ့။
 ဘာဖြစ်လို့လဲဆို အာရုံတွေက သူ့ဘာသာသူ ရှိနေ
 တာ။ ဖယ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသ မဖြစ်
 ချင်ဘူးဆိုရင် အယောနိသော မနသိကာရကိုသာ
 ဖယ်ဖို့ ကြိုးစားရမှာ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် လောက
 ကြီးက မက်မောစရာအာရုံတွေ၊ မကျေနပ်စရာ အာရုံ

တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာပဲလေ။ စဉ်းစားကြည့်။

ဒါကြောင့် အယောနိသော မနသိကာရသည် လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ထင်ထင်ရှားရှား သဘောပေါက်ထားတယ်ဆိုရင် အယောနိသော မနသိကာရရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ယောနိသော မနသိကာရသည် ဘယ်လောက်ကြီးကျယ်တဲ့ သူတော်ကောင်းတရား ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ကို ဆုံးမချင်တယ်ဆိုရင် ရှိထားရမယ့်လက်နက် အဲဒါဘာလဲ 'ယောနိသောမနသိကာရ' ။ ဆင်ကို ဆုံးမချင်တယ်ဆိုရင် လက်နှင့် ဆုံးမလို့ မရဘူး။ ချွန်းတည်းဟူသော လက်နက် ပါရမယ်။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်ကို ဆုံးမချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ ယောနိသောမနသိကာရတည်းဟူသောလက်နက် ပါရမယ်။

ယောနိသောမနသိကာရဆိုတာ

ဒီနေရာမှာ ယောနိသောမနသိကာရဆိုတာ ဘာလဲ။ အကြမ်းဖျင်း ပြောရရင်တော့ 'နှလုံးသွင်းမှန်တာ၊ အတွေးကောင်းတာ' လို့ လူငယ်လေးတွေ

အတွက် အဲဒီလို ပြောချင်တယ်။ သူ့ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို အသေးစိတ်လေး နည်းနည်းပြောကြည့်မယ်။ ယောနိ သော မနသိကာရကို ငါးမျိုးလောက် ပြောကြည့်မယ်။

(၁) ကံ၊ ကံရဲ့အကျိုးကို နားလည်ခြင်း

အကုသိုလ်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အစွမ်း၊ ကုသိုလ်သည် ချမ်းသာသုခကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အစွမ်း၊ ဒါ အမှန်တရား။ အဲဒီအမှန်တရားကို စဉ်းစား ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းတတ်ရင် အဲဒါ ယောနိသော မနသိ ကာရပဲ။

မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေဖြစ်ရင်၊ မကောင်းတာ တွေ ပြောမိရင်၊ မကောင်းတာတွေ လုပ်မိရင် အခု လည်း ဆင်းရဲ ပူလောင်ရလိမ့်မယ်။ နောင်ဘဝမှာ လည်း ဆင်းရဲပူလောင်တဲ့ ဘဝတွေကို ရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် တော်တော် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ သဘာဝပဲလို့ အကုသိုလ်ရဲ့ အပြစ်ကို သိပြီးတော့ မြင်ပြီးတော့ အဲဒါကို စဉ်းစားတတ်မယ်၊ ဆင်ခြင်တတ် မယ်ဆိုရင် အဲဒါက ယောနိသော မနသိကာရ။

ကောင်းတာတွေ တွေး၊ ကောင်းတာတွေ ပြော၊ ကောင်းတာတွေ လုပ်ရင်တော့ အခုလည်းပဲ နှလုံး

စိတ်ဝမ်း ငြိမ်းချမ်းတယ်။ နောင်လည်းပဲ ချမ်းသာ
မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝကို ရစေလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ကုသိုလ်
ကောင်းမှုရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကို နားလည်ပြီးတော့ အဲဒါကို
စဉ်းစားဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းရင် ဒါဟာ အလွန် အခြေခံ
ကျတဲ့ ယောနိသောမနသိကာရပဲ။

ဒီအခြေခံ ယောနိသောမနသိကာရကို ပိုင်နိုင်ဖို့
လိုတယ်။ အထွတ်အထိပ် ယောနိသောမနသိကာရကို
ပြီးတော့ ပြောမယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်အထွတ်အထိပ်
မျိုးမဆို အခြေခံကောင်းပေါ်မှာ တည်ဆောက်ရတယ်။
အဲဒီတော့ အခြေခံကောင်းက ဘာလဲဆိုရင် အခု ပြော
တဲ့ အကုသိုလ်နဲ့ ကုသိုလ်ရဲ့ အပြစ်နဲ့အကျိုးကို နား
လည်ပြီးတော့ စဉ်းစား ဆင်ခြင်တတ်တဲ့စိတ် အား
ကောင်းရမယ်။

ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံဆိုတာ

ဒီနေရာမှာ ‘ကုသိုလ်’နဲ့ ‘အကုသိုလ်’ကိုလည်း
အခြေခံကျကျ သဘောပေါက်ဖို့ လိုသေးတယ်။
လူတွေက အကုသိုလ်ဆိုလို့ရှိရင် အရမ်း မြင်သာတဲ့
သတ်နေတာမျိုး၊ ခိုးနေတာမျိုး၊ ဒီလိုကြမ်းတမ်းတာ
တွေကိုသာ အကုသိုလ်လို့ ထင်မိတတ်ကြတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ အဲဒါလည်း အကုသိုလ်ပဲ။ သို့သော် အဲဒီလောက် သိတာနဲ့ မပြည့်စုံဘူး။

ကုသိုလ်လို့ပြောရင် ကျောင်းကန်ဘုရား သွား ပြီးတော့ လှူနေ တန်းနေတာမျိုး၊ ဒါမျိုးတွေကို မျက်စိ ထဲ မြင်မိတတ်တယ်။ ဟုတ်တယ်... အဲဒါလည်း ကုသိုလ်ပါပဲ။ သို့သော် အဲဒီလောက်နဲ့ ကုသိုလ်က ပြည့်စုံတာ မဟုတ်ဘူး။

တည့်တည့်ပြောရလို့ရှိရင် အကုသိုလ်နဲ့ ကုသိုလ် ဆိုတာ ဘာလဲလို့ မေးရင် ယုတ်ညံ့တဲ့ စေတနာနဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့စေတနာကို ပြောတာ။ စေတနာကို ကံလို့ ပြောတာ။ ‘စေတနာဟံ ဘိက္ခဝေ ကမ္မံ ဝဒါမိ’။ စေတနာကို ကံလို့ ငါဆိုတယ်တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားက။

စေတနာဆိုတာ

စေတနာဆိုတာ ဘာလဲ။ စေတနာဆိုတာ တိုက် တွန်း နှိုးဆော်တတ်တဲ့ သဘောလေးကို စေတနာလို့ ပြောတာ။ ကောင်းတဲ့ အလုပ်၊ ကောင်းတဲ့ အပြော၊ ကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို လုပ်ဖြစ်၊ ပြောဖြစ်၊ တွေး ဖြစ်သွားအောင် အဲဒီအတွင်းကနေ တိုက်တွန်း နှိုး ဆော်နေတဲ့ သဘောလေး ရှိတယ်။ အဲဒါ စေတနာပဲ။

ကောင်းတဲ့စေတနာပေါ့။

အဲဒီစေတနာက ကောင်းတဲ့အလုပ်၊ ကောင်းတဲ့အပြော၊ ကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို လုပ်ဖြစ်၊ ပြောဖြစ်၊ တွေးဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းတဲ့အတွက်ကြောင့် သူ့ကို 'ကုသိုလ်ကံ' လို့ ခေါ်တယ်။ သူ့မှာ ချမ်းသာ သုခမျိုးစုံနဲ့ ဘဝကောင်းတွေကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည် သတ္တိအပြည့် ရှိတယ်။

မကောင်းတဲ့ အပြော၊ မကောင်းတဲ့ အလုပ်၊ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို လုပ်ဖြစ်၊ ပြောဖြစ်၊ တွေးဖြစ်သွားအောင် အတွင်းကနေ တိုက်တွန်း နှိုးဆော်တဲ့ စေတနာလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီ စေတနာကိုတော့ 'အကုသိုလ်ကံ' လို့ ပြောတယ်။ ဆင်းရဲ ဒုက္ခမျိုးစုံနဲ့ မကောင်းတဲ့ဘဝမျိုးကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ အပြည့်ရှိတယ်။

ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံလို့ ပြောရင် အဲဒီ 'မြင့်မြတ်တဲ့စေတနာ' နှင့် 'ယုတ်ညံ့တဲ့စေတနာ' ထိ မြင်အောင် စဉ်းစားတတ်ရမယ်။ ဒီ စေတနာက တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး ဖြစ်နေမှာ။ အကောင်းမဟုတ်ရင် အဆိုး၊ အဆိုး မဟုတ်ရင် အကောင်း ဖြစ်နေမှာ။

အဲဒီစေတနာရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို ကောင်းကောင်း နားလည်ပြီးတော့ စဉ်းစားတတ်တာကို 'ယောနိသော မနသိကာရ'။

အဲဒီ အတွေးကောင်းသာ ရှိမယ်ဆိုရင် တော် ရုံတန်ရုံ အကုသိုလ် မဖြစ်တော့ဘူး။ မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေဖြစ်ရင် ငါ ဒုက္ခရောက်မှာပဲ။ ကောင်းတဲ့ စိတ်တွေကမှ ချမ်းသာစေမှာ။

အဲဒီလို ဆိုလို့ရှိရင် မကောင်းတာက ဖြစ်ဖို့ သိပ်မလွယ်ဘူး။ ကောင်းတာ ဖြစ်ဖို့အတွက် အရမ်း လွယ်ကူသွားတယ်။ ဒါကြောင့် အခြေခံ ယောနိသော မနသိကာရကို ခိုင်မာအောင် ကြိုးစားရမယ်။

တရားနိဒါန်းအစလေးက ဒီသဘောကို ပြော တာ။ ရုပ်က ပြင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ဘယ်လောက်ပြင် ပြင် ပြီးရင် သွားမှာပဲ။ စိတ်ကတော့ အရည်အသွေး တက်လာအောင် လုပ်လို့ရတယ်။ ပိုကောင်းလာအောင် လုပ်လို့ ရတယ်။ စိတ်ကို ဆုံးမချင်တယ်၊ စိတ်ကို အရည်အသွေး ရှိချင်တယ်ဆိုရင် ဘာနဲ့ လုပ်မလဲ။ ယောနိသော မနသိကာရနဲ့ လုပ်ရမှာ။



(၂) အနိစ္စကို နားလည်ခြင်း

အထွတ်အထိပ် ယောနိသောမနသိကာရက
ကိုတော့ လေးမျိုးလောက် နားလည်ရမယ်။

မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မြင်တာလေးပဲ
ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြားတာလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နံတာ၊ စားတာ၊
တွေ့ထိတာ၊ တွေးရ ကြုံရတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီသဘာဝ
ခြောက်မျိုး။ အတွေ့အကြုံဆိုတဲ့ အဲဒီသဘာဝ
တရားတွေက ဖြစ်ပေါ်လာပြီးရင် မရှိတော့ဘူး။ ဖြစ်
ပြီးရင် မရှိတော့ဘူး။ ထပ်ပြီးတော့ ဖြစ်တာ၊ ပုံစံတူ
သဘာဝတရားတွေက ထပ်ထပ်၊ ထပ်ထပ်ဖြစ်တာ။
အဲဒီ ထပ်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ရမှာ။

ထပ်ဖြစ်နေတာလို့ သဘောပေါက်လို့ရှိရင်
သူ့အရင် ဖြစ်ခဲ့တာ မရှိတော့ဘူးဆိုတာ နားလည်
ပြီးသားပဲ။ အသစ်အသစ် အမြဲတမ်း ဖြစ်နေတာ။
ဖြစ်ပြီးရင် သူလည်း မရှိတော့ဘူး။ နောက်ထပ်
ထပ်ဖြစ်တယ်၊ ထပ်ဖြစ်ပြန်တယ်။ မရှိတော့ဘူး။
ထပ်ဖြစ်ပြန်တယ်၊ မရှိတော့ဘူး။ ဒီလို သွားနေတာ
အဲဒါကို 'အနိစ္စ'။

အဲဒီလို အနိစ္စဖြစ်တာကို အနိစ္စဖြစ်တယ်လို့

ကောင်းကောင်း သိမြင် နားလည်ပြီးတော့ အဲဒါကို စဉ်းစားတတ်တယ်၊ ဆင်ခြင်တတ်တယ်၊ နှလုံးသွင်း တတ်တယ်ဆိုရင် အဲဒါ ယောနိသောမနသိကာရပဲ။ သူ့ကျတော့ ပိုမြင့်သွားတယ်။ ကံ၊ ကံရဲ့အကျိုး၊ စေတနာရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို စဉ်းစား ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ အသိထက် ပိုပြီးတော့ မြင့်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် သူက ပိုပြီးတော့ စွမ်းအားရှိတယ်။

‘ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြီးသွားတာချည်းပဲ’ လို့ သိမယ် ဆိုလို့ရှိရင် လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်စရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။

စိတ်ရဲ့ ဆင်းရဲမှုတွေ ကြုံလာတိုင်း ကြုံလာတိုင်း ဒါတွေဟာ တွေ့ရရုံ ကြုံရရုံပဲ။ ဖြစ်ပြီးရင် မရှိတော့ဘူး။ နောက်ထပ် အသစ် အသစ် ထပ်ဖြစ်နေတာလို့ အဲသလို မရှိတော့တာကို မရှိတော့ဘူးလို့ သဘော ပေါက်ခြင်းဟာ အလွန်တရာမှ စိတ်ကို အေးချမ်းစေတယ်။ ချမ်းသာစေတယ်။

ဘာလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ပြီးရင် မရှိတော့ဘူး။ နောက်ထပ် ထပ်ဖြစ်တာပဲ။ ဒါလည်း ဖြစ်ပြီးရင် မရှိတော့ဘူးလို့ အဲဒီလိုသာ တရစပ် သိပြီးတော့

ဆင်ခြင်နိုင်မယ်ဆိုရင် အကုသိုလ် ဖြစ်စရာ အကြောင်း မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် အနိစ္စကို သိခြင်း၊ မြင်ခြင်း၊ နားလည်ခြင်းသည် အဆင့်မြင့်တဲ့ ယောနိသော မနသိ ကာရပဲ။

(၃) ဒုက္ခကို နားလည်ခြင်း

နောက်ထပ် ယောနိသောမနသိကာရ သုံးမျိုး ပြောဦးမယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ဒီလို အနိစ္စက နှိပ်စက်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီ ဖြစ်နေရတဲ့ အနေ အထားဟာ ကောင်းမွန်တဲ့သဘာဝ မဟုတ်ဘူး။ အကောင်းအမွန် မဟုတ်ဘူး။

ဟုတ္တာ အဘာဝတော အနိစ္စာ- ဖြစ်ပြီးရင် မရှိတော့လို့ ‘အနိစ္စ’ လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကြီးက တရစပ် နှိပ်စက်နေလို့ ‘ဒုက္ခ’ လို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းမကျ ဖြစ်ရတာတွေလောက် ကိုသာ ဒုက္ခလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ စိတ်တိုင်း ကျကျ၊ မကျကျ ဖြစ်နေတာ မှန်သမျှ ဖြစ်ပြီးရင် မရှိတော့လို့ကို သူ့ကို ‘ဒုက္ခ’ လို့ ပြောတာ။ အကောင်း မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာ။ ကောင်းမွန်တဲ့သဘာဝ မဟုတ်ဘူး။

ဘဝဆိုတာ ကိုယ့်ကသာ အကောင်းအမွန်လို့ ထင်နေကြတာ။ တကယ်တမ်းက အကောင်းအမွန် သဘာဝ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအကောင်းအမွန် မဟုတ် တာကိုက အကောင်းအမွန် မဟုတ်ဘူးလို့ သိပြီးတော့ ဒုက္ခကို ဒုက္ခလို့ သိပြီးတော့ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ရင် အဲဒါလည်း အဆင့်မြင့်တဲ့ ယောနိသောမနသိကာရပဲ။

(၄) အနတ္တကို နားလည်ခြင်း

နောက်ထပ် အနတ္တသဘာဝ။ ဒီဖြစ်နေတာတွေ ဟာ ကိုယ်စိုး ကိုယ်ပိုင်သဘောတွေ မဟုတ်ဘူး။ သူ့သဘာဝ သူ့အကြောင်း သူ့အကျိုးနဲ့ ဖြစ်နေတာ။ သူ့သဘော သူဆောင်ပြီး ဖြစ်လာတယ်။ သူ့သဘော သူဆောင်ပြီးတော့ ပျက်သွားတယ်။ နောက်ထပ် သူ့ သဘော သူဆောင်ပြီးတော့ ထပ်ဖြစ်လာပြန်တယ်။ သူ့သဘာဝအတိုင်း သူသွားနေတာ။

ကိုယ်က အဲဒါတွေကို ကြားထဲကနေ ‘ငါ’လို့ လုပ်နေတာ၊ ‘ငါ့ဥစ္စာ’လို့ လုပ်နေတာ။ တကယ့် တကယ်က အနှစ်သာရ ကင်းမဲ့တဲ့ ကိုယ်စိုးကိုယ်ပိုင် သဖွယ် ဘာမှ မပါတဲ့ သူ့သဘာဝသက်သက်ပဲ ဖြစ် နေတဲ့ သဘောတရား။ အဲဒါကို နားလည်ပြီးတော့

စဉ်းစား ဆင်ခြင်မယ်ဆိုရင် အဲဒါလည်း အဆင့်မြင့်တဲ့ ယောနိသောမနသိကာရပဲ။

(၅) အသုဘကို နားလည်ခြင်း

နောက်ထပ် အလွန်လွယ်ပြီးတော့ လူတွေ အလွန်မှ မလုပ်ဖြစ်တဲ့ ယောနိသော မနသိကာရ တစ်မျိုး ပြောဦးမယ်။ အဲဒါက အသုဘ ဆင်ခြင်ခြင်း။

မိမိခန္ဓာ၊ သူတစ်ပါးခန္ဓာရဲ့ မတင့်တယ်သော၊ မသန့်ရှင်းသော၊ မစင်ကြယ်သော အရာတို့ဖြင့်သာ လျှင် တည်ဆောက်ထားတဲ့ အခြေအနေမှန်ကို စဉ်း စားဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းတာ။

အဲဒီအချက်က စဉ်းစားကြည့်တော့လည်း လွယ်လွယ်လေးပဲ။ ခက်နေတာက မစဉ်းစားတာ။ မစဉ်းစားတော့ မသိဘူး၊ မသိတော့ ခက်တာပေါ့။

ဆံပင်မွေးအစ ခြေဖဝါးအဆုံး စင်ကြယ်တဲ့ အရာ၊ သန့်ရှင်းတဲ့အရာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ငါလို့ ပြောလောက်စရာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ငါ့ဥစ္စာလို့ သိမ်း ထားလောက်စရာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ အကုန်လုံးကို သေချာ စနစ်တကျ စဉ်းစားကြည့်လိုက်။

အသုဘသဘောကို စဉ်းစားတတ်တယ် ဆိုရင် လည်းပဲ လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်စရာအကြောင်း မရှိဘူး။ ခု စိတ်တွေ တိုနေတယ်ဆိုတာ ဘာလို့ တိုတာလဲ။ မစင်ကြယ်တဲ့ သဘာဝအစုကြီးကို လူတွေလို့ ထင်လို့ တိုနေတာ။ လိုချင်နေတာလည်း အဲဒီ စက်ဆုတ်ဖွယ် ကြီးကို အသေအချာ မမြင်လို့ လိုချင်နေတာ။

စဉ်းစားကြည့်နော်၊ ဒီ မစင်ကြယ်တဲ့ သဘာဝ စက်ဆုတ်ဖွယ် သဘာဝအစုအဝေးကြီးကို ကျုပ်တို့က လူတွေလို့ ထင်နေတာ။ လူတွေမှ ရိုးရိုးလူတွေလို့ မထင်ဘူး။ ငါမုန်းတဲ့လူတွေ၊ ငါချစ်တဲ့လူတွေလို့ အဲဒီလိုကို ထင်နေတာ။ အဲဒီလိုမျိုး အစွဲတွေက အရမ်း ကြီးလာတဲ့အခါကျတော့ ဒီ မတင့်တယ် မသန့်ရှင်းတဲ့ အရာတွေရဲ့ အပေါ်မှာ အထင်တွေ အမျိုးမျိုး လွဲပြီးတော့၊ အထင်တွေ အမျိုးမျိုး မှားပြီးတော့ လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်ကြတာ။

ဆိုကြပါစို့။ သွေးတွေနဲ့ အပြည့်ထည့်ထားတဲ့ ပလတ်စတစ်အိတ်တစ်လုံး။ သွေးအိတ်ထဲမှာ သွေးတွေ ထည့်ထားတယ်။ အဲဒီ သွေးတွေကို ချစ်တယ်၊ မုန်းတယ်လို့ ရှိလား။ စဉ်းစားကြည့်နော်၊ လူတွေဆိုတာ

လည်း သွေးတွေနဲ့ လည်ပတ်နေတာပဲ။ လူတွေကို တော့ သွေးတွေလို့ မမြင်နိုင်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့ မမြင်နိုင်လဲ။ မြင်အောင်မှ မကြည့်တာဘဲ။

တကယ်က လူဆိုတာ အရိုးတွေရဲ့ အစုအဝေး၊ အကြောတွေရဲ့ အစုအဝေး၊ သွေးတွေရဲ့ အစုအဝေး၊ အသားတွေရဲ့ အစုအဝေး၊ စားသောက်ထားတဲ့ အစာအာဟာရတွေရဲ့ အစုအဝေး၊ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲနေတဲ့ အစာဟောင်းတွေရဲ့ အစုအဝေး၊ ဒါပဲလေ။ ဒေသနာက အလွန် ရိုးရှင်းပါတယ်။

အဲဒီ မတင့်တယ်သော၊ မသန့်ရှင်းသော၊ မစင်ကြယ်သောအရာတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်ပြီးတော့ စဉ်းစား ဆင်ခြင်တတ်မယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒါအဆင့်မြင့်တဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ။

ယောနိသောမနသိကာရ ငါးမျိုး

အခြေခံ ယောနိသောမနသိကာရက တစ်မျိုး၊ အထွတ်အထိပ် ယောနိသောမနသိကာရ (၄) မျိုး... ပေါင်းလိုက်ရင် ယောနိသောမနသိကာရ(၅)မျိုး။

ကံ၊ ကံ၏အကျိုး၊ (သို့မဟုတ်) စေတနာရဲ့

စွမ်းရည်သတ္တိ အဲဒါကို မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစား ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းတတ်တာ။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘကို သိမြင် နားလည်ပြီးတော့ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းတတ်တာ။ ဒါကို ယောနိသော မနသိကာရ (၅)မျိုး။

အဲဒီ ငါးချက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမြင်ပြီးတော့ အချိန်မရွေး စဉ်းစားတတ်မယ်၊ နှလုံးသွင်းတတ်မယ် ဆိုရင် အလွန်အားကောင်းတဲ့ ယောနိသော မနသိကာရကို ရမယ်။

ယောနသောမနသိကာရသည် စိတ်ကို ဆုံးမဖို့ အတွက် မရှိမဖြစ်တဲ့လက်နက်ပဲ။ ဒီတရားကို ဘဝမှာ အသုံးချမယ်ဆိုရင် တန်ဖိုး အလွန်ရှိမယ်။ စေတနာ ဆိုးတွေ မဖြစ်အောင်၊ စေတနာ ကောင်းတွေ ဖြစ်အောင် စေတနာရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို စဉ်းစားဆင်ခြင် တတ်ရမယ်။ ပြီးတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘကို စဉ်းစား ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းတတ်ရမယ်။ ဒါဆိုလို့ ရှိရင် အကုသိုလ်ဖြစ်စရာ အကြောင်းမရှိတော့ဘူး။ အကုသိုလ် မဖြစ်ဘူးဆိုရင် ဘယ်မှာ ဆင်းရဲစရာ အကြောင်း ရှိတော့မလဲ။

ပူနေကြရတယ်၊ ညစ်နေကြရတယ်၊ ဆင်းရဲ
နေကြရတယ်ဆိုတာ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေလို့။ အကု
သိုလ်တွေ ဘာလို့ ဖြစ်နေတာလဲဆိုတော့ ယောနိသော
မနသိကာရ မရှိလို့။ အကုသိုလ် ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ
ယောနိသောမနသိကာရ မရှိဘူး။

ဒါကြောင့် ယောနိသောမနသိကာရကို ကိုယ်
အလိုရှိတဲ့အချိန်မှာ အသုံးပြုနိုင်အောင် သူ့ကို မွေးမြူ
ထားဖို့ လိုတယ်။ စဉ်းစားဆင်ခြင်တဲ့ အလေ့အကျင့်
တွေနဲ့ ထူထောင်ထားဖို့ လိုတယ်။

စိတ်၏ အရည်အသွေး

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ကို အရည်
အသွေး ရှိစေချင်တယ်၊ ယဉ်ကျေးစေချင်တယ်ဆိုရင်
ယောနိသောမနသိကာရနဲ့ ဆုံးမရမယ်။ ဆင်ကို ယဉ်
ကျေးစေချင်တယ်ဆိုရင် ချွန်းနဲ့ ဆုံးမရမယ်လို့ ဟော
တာ။ ရိုင်းနေတဲ့ ဆင်ဟာ လူတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို
ဘာမှ မလုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။ ယဉ်ကျေးပြီဆိုရင်တော့
အများကြီး လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်က ရာဂ၊
ဒေါသတို့ဖြင့် ရိုင်းစိုင်းနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုး
စီးပွားကို လုပ်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ရာဂ၊ ဒေါသ၊

မောဟ နည်းပြီးတော့ သို့မဟုတ် ကင်းပြီးတော့ ယဉ်
ကျေးမှု ရှိမယ်ဆိုရင် ဒီစိတ်က အများကြီး အကျိုး
* စီးပွားကို ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် ယောနိသော
မနသိကာရ အားကောင်းအောင် ကြိုးစားရမယ်။

နဂီလကုလမထေရ်

ဒီနေရာမှာ ယောနိသော မနသိကာရရဲ့ နယ်
ပယ် ကျယ်ပုံလေးကို ထင်ရှားစေဖို့ မြတ်စွာဘုရား
လက်ထက်က အကြောင်းအရာလေးတစ်ခုကို ပြောပြ
မယ်။ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ရဟန်းတော်
တစ်ပါး ရှိတယ်။ နဂီလမထေရ်တဲ့။ နဂီလဆိုတာ
ထွန်တုံးလို့ အဓိပ္ပာယ် ရတယ်။

သူက လူ့ဘဝတုန်းက အလွန် ဆင်းရဲတယ်။
ဆွေမျိုးတွေ မိသားစုတွေ ဘာမှ ရှိဟန်မတူဘူး။
သူများရဲ့ လယ်ကို အငှားထွန်ပြီးတော့ အသက်မွေးဝမ်း
ကြောင်းမှု ပြုရတယ်။ တစ်နေ့ ထွန်တုံးလေး ထမ်းပြီး
တော့ သူ လယ်တောကို သွားတာ။ လမ်းမှာ ရဟန်း
တစ်ပါးနဲ့ တွေ့တယ်။ အဲဒီရဟန်းတော်က သူ့ကို
ကြည့်ပြီးတော့ သနားတယ်။ အမှန်က ခဏ ခဏ
တွေ့နေပုံရတယ်။ အဲဒါကြောင့် 'ဒကာ.... မင်း

ဒီလောက် ဆင်းရဲတာ တို့လို ရဟန်းပြုပါလား' လို့ သနားလွန်းလို့ ပြောတာ။ အဲဒီတော့ ဆင်းရဲသားက 'အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်လောက် ဆင်းရဲတဲ့သူကို ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်က ရဟန်းပြုပေးမှာလဲ'။ သူ့မှာ သင်္ကန်းတောင် ဝယ်စရာ မရှိဘူးလေ။

အဲဒါနဲ့ ရဟန်းတော်က သနားလွန်းလို့ သူ့ကို မင်းသာ ရဟန်းပြုချင်စိတ် ရှိတယ်ဆိုရင် ငါ ရဟန်း ပြုပေးမယ်ဆိုတော့ နှစ်ဦး သဘောတူညီမှု ရတယ်။ သူ့ကို ကျောင်းခေါ်သွားတယ်။ ကျောင်းပေါက်ဝလေး ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ကျောင်းပေါက်ဝနဲ့ မနီးမဝေး သစ်ပင်ဘေးမှာ သူ ထမ်းခဲ့တဲ့ ထွန်တုံးကြီးကို ထောင် ခဲ့တာပေါ့။ ထောင်ခဲ့ပြီးတော့ ကျောင်းထဲ ခေါ်သွား၊ ရေမိုးချိုးပေး၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းဖြစ်အောင် လုပ်ပေး၊ ပြီးတော့မှ ကိုရင်ကြီး ဝတ်ပေးပြီးတော့ ရဟန်းခံ ပေးလိုက်တယ်။

သူ့မှာ ရှိစုမဲ့စု စည်းစိမ်ဥစ္စာဆိုလို့ ပုဆိုးနွမ်း လေးတစ်ထည်ပဲ ရှိတယ်။ အဲဒါလေး ဝတ်လာတာ။ သူ့မှာပိုင်ဆိုင်မှု ဘာမှမရှိဘူး။ အဲဒီ ပုဆိုးနွမ်းလေးကို လွှင့်မပစ်ဘူး၊ အဲဒီပုဆိုးနွမ်းလေးကိုလည်း ဖောဖောက

ထွန်တုံးကြီး ထောင်ထားတဲ့ သစ်ပင်ရဲ့ သစ်ကိုင်း တစ်ကိုင်းပေါ်မှာ သွားပြီးတော့ တင်ထားလိုက်တယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ ရဟန်းဘဝနဲ့ နေလိုက်တာ၊ သူ့ အလွန် ပျော်တယ်။ သူ့ရဲ့အရင်ဘဝနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘုန်းရိပ်ကံရိပ်ကို အမှီပြုပြီးတော့ နေရတာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ပစ္စည်းလေးပါးက လည်း တကယ့်ကို အလျှံအပယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ကောင်းကောင်း စားရတယ်၊ ကောင်းကောင်း နေရ တယ်၊ ချမ်းချမ်းသာသာ နေရတယ်ပေါ့။

သူ့ကို ရဟန်းပြုပေးတဲ့ ရဟန်းတော်ကြီးကို သူ အလွန် ကျေးဇူးတင်တယ်။ ဒီလိုကောင်းမွန်တဲ့ဘဝ ကြီးကို ငါအခုမှပဲ ရောက်ရတယ်။ ဒီလိုမှန်းသိရင် ငါ အစောကြီးကတည်းက ရဟန်းပြုပါတယ်။ ရဟန်း ဘဝကို သူ အလွန်ကျေနပ်တယ်။

ဖောက်ပြန်လာတဲ့စိတ်

အဲဒီလို နေလာရင်း နေလာရင်းနဲ့ စိတ်က ဖောက်လာတယ်။ လူထွက်ချင်လာတယ်တဲ့။ သူ့မှာ မိသားစု မရှိဘူး၊ ဆွေမျိုး မရှိဘူး၊ အိမ် မရှိဘူး၊ ယာ မရှိဘူး၊ ဘာမှ မရှိဘူး။ ဒါတောင် သူက

လူထွက်ချင်တယ်။ အဲဒါ စိတ်ဖောက်လာတာ။

ဒါပေမယ့် သူက ညံ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်
တော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒီစိတ်ကြီး ဖောက်လာတယ်
ဆိုတာကို သိတယ်။ စိတ်က ဖောက်တတ်တဲ့ သဘော
ရှိတယ်။ ဘယ်သူ့စိတ်ဖြစ်ဖြစ် သူက ဖောက်ချင်ရင်
ထဖောက်တာ။ စောစောတုန်းက ရဟန်းဘဝမှာ ပျော်
လှပါသည်ရဲ့၊ ကောင်းလှပါသည်ရဲ့ ဆိုတုန်းကလည်း
ဒီစိတ်ပဲလေ။ အခု လူ့လောကကို ပြေးချင်ပြီ၊ ဒီရဟန်း
ဘဝမှာ သူ လွတ်လွတ်လပ်လပ် မနေရဘူး။ အဲဒီလိုမျိုး
ပြေးချင်လာပြီဆိုတော့လည်း ဒီစိတ်ပဲလေ။ အဲဒါကို
သူ ကောင်းကောင်း နားလည်တယ်။

ငါ့စိတ်ပြောတာကိုသာ ငါ နားထောင်ပြီးတော့
လက်ခံလိုက်ရင် ငါ ကောင်းကောင်း ဆင်းရဲမှာ။ ဒီ
စိတ်က ငါ့ရဲ့အကျိုးစီးပွားကို လိုလားလို့ ကောင်းတဲ့
လမ်းညွှန်ချက်တွေ ပေးနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ငါ့ကို
ကောင်းကောင်း လိမ်ညာနေတာလို့ သူ့စိတ်ကို သူ
သိတယ်။

ဘယ်သူက လိမ်ညာတာလဲ။ ကိုယ့်စိတ်က
လိမ်ညာတာ။ ဒါကိုလည်း နည်းနည်းတော့ ပြောချင်

တယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ့်ကို အထိခိုက်ဆုံး ဖြစ်အောင် လိမ်ညာနိုင်တာဟာ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။

ဘယ်သူက ကိုယ့်ကို လိမ်လို့ ညာလို့ ဘာလုပ်သွားလို့မှ တကယ်တမ်းက ထိထိရောက်ရောက်ကြီး ဒုက္ခရောက်စရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခအရောက်နိုင်ဆုံး ဖြစ်အောင် လိမ်ညာနိုင်တာ ချောက်ချာနိုင်တာ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။ သူ ချောက်ချာလို့ ဒုက္ခအမျိုးမျိုး ကြုံခဲ့တာ၊ အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်း ဖြစ်ခဲ့ရတာ။ နောက်ဆုံး အပါယ်ဘုံကို ထပ်မနား ခဏတိုင်း သွားခဲ့ရတာ။ အဲဒါတွေဟာ သူ့လက်ချက်ပဲ။ စိတ်ရဲ့ သဘောကို နားလည်ဖို့ လိုတယ်။

အဲဒါကို သူက နားလည်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီစိတ်ကို ငါ ကောင်းကောင်း ဆုံးမဖို့လိုတယ်။ စိတ်က လူထွက်ချင်တယ် ထွက်ကြစို့လို့ ပြောတာကို ငါ အလိုလိုက်လို့ မတော်ဘူး။ အဲဒီစိတ်ကို ငါ နှိပ်ကွပ်ဖို့ လိုတယ်။ စိတ်ပြောတာကို ငါ နားထောင်ဖို့ မလိုဘူး။ ငါဖြစ်စေချင်တာကို စိတ်ကို အမိန့်ပေးမှဖြစ်မယ်။ စိတ်ကို ငါထိန်းချုပ်မှ ရမယ်လို့ သူ အဲဒီလို စဉ်းစားတယ်။

ဒကာ ဒကာမတို့ ဦးဇင်းတို့က အဲဒီလို အတွေး မျိုး အရမ်း နည်းတယ်။ စိတ်က လုပ်ချင်ရင် ငါက လုပ်ချင်တယ်ထင်ပြီး လုပ်လိုက်တာပဲ။ စိတ်ကို ငါလို့ ထင်ထားတာကိုး။ စိတ်က လုပ်ချင်တာကို အကျိုးရှိ သလား မရှိလား။ ဖြစ်သင့်သလား မဖြစ်သင့်ဘူး လား။ သိပ်မစဉ်းစားဘူး။ စိတ်က လုပ်ချင်ပြီဆိုတာနဲ့ တန်းလုပ်ပေးလိုက်တာပဲ။ စိတ်ကို အလွန် အလိုလိုက် တယ်ပေါ့။

အလွန်ဆိုးတဲ့ သားဆိုး သမီးဆိုးကို သူတို့ ပူဇော် တိုင်း မိဘက ဆောင်ရွက်ပေးတယ်ဆိုရင် အကျိုး နည်းမှာပဲ။ မကောင်းတဲ့ စိတ်ဆိုတာ တကယ်တမ်း က သားဆိုး သမီးဆိုးနဲ့ အလွန်တူတယ်။

အဲဒါနဲ့ အဲဒီရဟန်းတော်က သူ မှားနေတာကို သိတယ်။ သူ လွဲနေတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ အဲဒီ မှားနေတာကို မှန်အောင်၊ လွဲနေတာကို တည့်အောင် သူ ကြိုးစားတယ်။ အဲဒါ ယောနိသောမနသိကာရပဲ။

စိတ်အလိုကို လိုက်ပြီး ချက်ချင်း လူထွက် မသွားဘူး။ လူထွက်ချင်တယ်ဆိုတာ စိတ်က ထွက် ချင်တာ။ ဒါကြောင့် ကြိုးစားပြီးတော့ သူ့စိတ်ကို

နှိပ်ကွပ်တယ်၊ ဆုံးမတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့စိတ်ကို သူ မနိုင်ဘူး။ မနိုင်တဲ့အခါကျတော့ ဘာအကြံ ရလဲ ဆိုတော့ အကူအညီယူမှ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက် တည်း မနိုင်ဘူးဆိုရင် အကူအညီ ယူရတာပဲလေ။

အဲဒီတော့ သူ ဘာလုပ်လဲဆိုတော့ ရဟန်းပြု ခါနီးမှာ ကျောင်းပေါက်ဝ သစ်ပင်မှာ သူတစ်သက်လုံး တွဲပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့ရတဲ့ ထွန်တုံးကြီး ထောင်ထားတာ ရှိတယ်။ သူ ဝတ်ခဲ့တဲ့ ပုဆိုးနွမ်းလေးလည်း ရှိတယ်။

အဲဒီသစ်ပင်ဆီကို သွားတယ်။ သွားပြီးတော့ အဲဒီထွန်တုံးနှင့် ပုဆိုးနွမ်းကို စေ့စေ့ကြည့်တယ်။ ခြေစုံရပ်ပြီး ကြည့်ရင်း အကူအညီ ယူတာ။ “မင်းမှာ ပိုင်ဆိုင်တာဆိုလို့ ဒါပဲရှိတယ်။ ဘာအားကိုးနဲ့ လူ ထွက်ချင်တာလဲ။” သူ့စိတ် သူ ဆုံးမတယ်။ ဒီအာရုံ က သူ့စိတ်ကို အသံတိတ်စကားတွေ အများကြီး ပြော လိမ့်မယ်။

တချို့လူတွေရဲ့ ဘဝမှာ အမှတ်တရ ပစ္စည်း လေးတွေ ရှိတယ်။ မြင်လိုက်ရတာ ကိုယ့်အတွက် ဒါက စကားသံတွေ အများကြီး ကြားရနိုင်တယ်။ လွမ်းစရာဆိုလည်း လွမ်းစရာ၊ အားတက်စရာဆိုလည်း

အားတက်စရာ၊ သံဝေဂရစရာဆိုလည်း သံဝေဂ ရ စရာ။ လူတိုင်းအတွက်တော့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိချင်မှ ရှိမယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ဦးစီ တစ်ယောက်စီမှာ ကိုယ့်ပတ်သက်ရာ ပတ်သက်ရာ အတွေ့အကြုံလေး ကို အခြေခံပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို အမျိုးမျိုး ပြောင်း လဲစေနိုင်တဲ့ အာရုံလေးတွေ ရှိတယ်။

ဒါနဲ့ သူ အဲဒါကို ကြည့်ရင်းနဲ့ တော်တော် ထိတ်လန့်သွားတယ်။ သံဝေဂ ရသွားတယ်။ အကူ အညီယူတာ မှန်သွားတယ်။ သူ့ဟာသူ တစ်ယောက် တည်း ကြိတ်ပြီး ဖြေရှင်းတာ မနိုင်ဘူး။ အဲဒီထွန်တုံး နဲ့ ပုဆိုးနွမ်းနဲ့ကို ကြည့်လိုက်တော့မှ ငါတော်တော် အရှက်မဲ့တဲ့ လူပဲလို့ သူ့ကိုယ်သူ သိလိုက်တယ်။

ဒီလောက် ချမ်းသာတဲ့ဘဝမှာ နေနေရတာကို ပြန်ဆင်းရဲချင်သေးတယ်။ ဒီလောက် မြင့်မားတဲ့ နေရာကနေ ငါ ခုန်ချချင်တယ်။ ဒီလောက်အေးတဲ့ နေရာကနေ အပူထဲကို ဆင်းချင်တယ်။ ဒီလောက် ရှင်းတဲ့နေရာက အရှုပ်ထဲကို ငါ သွားချင်တယ်။ ဒီစိတ်ကို အလိုလိုက်လို့ မရဘူးဆိုပြီး အဲဒါနဲ့ သူ နိုင်သွားတယ်။ လူထွက်ချင်စိတ် ပျောက်သွားတယ်။

ကျောင်းပြန်လာတယ်။ အေးအေးဆေးဆေး နေတယ်။

မကြာဘူး၊ ပြန်ပြီးတော့ စိတ်က ဖောက်လာ ပြန်တယ်။ စိတ်ဆိုတာ ဖောက်လက်စရှိရင် သူလည်း ဖောက်ချင်ချင်ပဲ။ အဲဒါနဲ့ သူက ငါ့စိတ် ဖောက်ပြန် လာပြန်ပြီ။ စိတ်ဖောက်ပြန်လာပြီဆိုတော့ ဒီရောဂါ ဟောင်းအတွက် ဆေးကောင်းကိုပဲ မှီဝဲရမှာပေါ့။ ရောဂါကလည်း ဒီရောဂါပဲဆိုတော့ ဆေးကလည်း ဒီဆေးပဲ ဖြစ်မှာ။ အဲဒီတော့ သူ ခုနကအတိုင်းပဲ ကြိုးစားပြီးတော့ စဉ်းစားတယ်။ မရဘူး။ မရတော့ ခုနတုန်းက ထွန်တုံးနဲ့ ပုဆိုးနွမ်းရှိတဲ့နေရာကို ပြန် သွားပြန်တယ်။ အဲဒီထွန်တုံးနဲ့ ပုဆိုးနွမ်းက သူ့ကို အသံတိတ် တရားဟောမှာပေါ့။ အဲဒါ သူ့စိတ်ကို အများကြီး သံဝေဂ ရစေလိမ့်မယ်။ အများကြီး အသိ တရား ရစေလိမ့်မယ်။ ဒကာ ဒကာမတို့ ဦးဇင်း တို့လည်း ကိုယ်စီကိုယ်စီ အဲဒီထွန်တုံးနဲ့ ပုဆိုးနွမ်း လေးလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးမဖို့ အထောက်အကူ ပြုစရာလေးတွေရှိရင် ကောင်းမယ်။

တချို့ တရားနာလို့ရှိရင် အဆင်ပြေတာ ရှိ တယ်။ အဲဒါဆို တရားနာ။ တရား အားထုတ်ရင်း

အဆင်ပြေရင် တရားအားထုတ်။ နည်းမျိုးစုံ သုံးဖို့ တော့ လိုတယ်။ အဲဒါနဲ့ သူ အကူအညီ ယူလိုက်တော့ အဆင်ပြေသွားပြန်ရော။ ကျောင်းကို ပြန်လာပြန်ရော။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေပြန်ရော။ နောက် ဖောက် လာပြန်ပြီ ဒီစိတ်က။ အဲဒါ အကြိမ် ဘယ်လောက်လို့ စာထဲ ရေးပြထားတာ မတွေ့ရဘူး။ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါတဲ့။ အဲဒါ ဒီဘဝ ရဟန္တာဖြစ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ ရဟန္တာဖြစ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ် ရဟန္တာလောင်းတောင်မှ စိတ် က ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်အောင် မွေနှောက် ချောက်ချားစေနိုင်တယ်။

သထုံဇောဝန်တောရဆရာတော်

မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးရဲ့ဆရာ သထုံ ဇောဝန်တောရ ဆရာတော်ကြီးဆိုတာ ရှိတယ်။ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးလို့ သမုတ်ကြတယ်။ အဲဒီဆရာတော်ကြီး ဆို လူ သုံးခါထွက်တယ်။ တစ်ခါဆိုလို့ရှိရင် သူ့ညီမ တွေ စိတ်မချလို့ဆိုပြီး ဇွတ်ထွက်သွားတယ်။ အဲဒါကို ရဟန္တာနှင့်ပုဂ္ဂိုလ်ထူးထဲမှာ ဆရာကြီး ဦးဌေးလှိုင်က စလေဦးပုညရဲ့ စာကို ကိုးကားပြီး ရေးထားတာ ရှိတယ်။

‘လင်းကြက်ဖြင့် အတန်ငယ်ဆော်ပြီး၊
 ဘယ်ဇာတ်တော်လေမှန်းမသိ၊
 အခန်းခန်း အဖုံဖုံ၊ များနိုင်မျှကုန်’

ဇာတ်ပွဲတွေဘာတွေ ပြပြဆိုရင် ညဦးပိုင်းက စတိတ်ရှိုး၊ သန်းခေါင်ယံကျတော့ ပြဇာတ်၊ လင်းခါနီး ကျတော့ ဇာတ်ထုတ်ကို ကပြကြတယ်။ ဘာဇာတ် ညာဇာတ် ဇာတ်တော်ကြီးတွေ ပြတယ်။

ဇာတ်ကသာ ကနေတယ်။ ဇာတ်ရည်က မလည် ဘူး။ တော်ကြာ ဘီလူး ထွက်လာလိုက်၊ တော်ကြာ သိကြား ထွက်လာလိုက်၊ ထွက်ချင်ရာ ထွက်နေ တယ်။ အောက်က ပွဲကြည့်ပရိသတ်က မျက်စိတွေ လည်နေတာ၊ ဘာဇာတ်မှန်း မသိဘူး။ ဆရာကြီးက အဲဒါကို ရည်ညွှန်းရေးတာ။ ခဏနေ ဇာတ်က သိမ်း တော့မှာ။ သို့သော် ဘာဇာတ်မှန်း မသိနိုင်သေးဘူး ဖြစ်နေတယ်။

အဲသလိုပဲ ရဟန္တာဖြစ်မယ့် ဘဝမှာတောင် အရင်ဘဝက ပြုထားတဲ့ ကံတွေကရှိတော့ ဟိုကံက အကျိုးပေးလိုက်၊ ဒီကံက အကျိုးပေးလိုက်နဲ့ ဇာတ် ရုပ်က ဝေဖန်ဖို့ ခက်နေတယ်။ အကောင်းလား၊ အဆိုး

လား၊ မှန်မှန်ကန်ကန်သိဖို့ မလွယ်သေးဘူး။

နဂါလမထေရ်လည်း ဇာတ်ရုပ်စုံအောင် ကနေ
ရတယ်။ လူထွက်ချင်စိတ် ပေါက်လာတယ်။ ကိုယ့်
ဟာကိုယ် ဆုံးမတယ်။ ရုန်းကန်နေရတယ်။ တိုက်ခိုက်
နေရတယ်။ ထွန်တုံးနဲ့ ပုဆိုးနွမ်းလေးကို အကြိမ်ကြိမ်
အခါခါ သွားကြည့်တယ်။ ဘယ်လောက်သွားနေလည်း
ဆိုရင် လမ်းလေးတောင် ပေါက်နေတယ်။

ဆရာကောင်း

အဲဒီတော့ သူ့ကို သီတင်းသုံးဖော် ရဟန်းတွေ
က မေးကြတယ်။ ငါ့ရှင် ဘယ်သွားတာလဲဆိုတော့
သူက ဘာပြောလဲ၊ ငါ့ဆရာဆီကို သွားနေတာတဲ့။

ဒါလေးတော့ ဦးဇင်းက သဘောကျတယ်။
ကျုပ်တို့မှာလည်း ဆရာ ရှိသင့်တယ်နော်။ ကိုယ်
လည်းပဲ ကိုယ့်စိတ်ကို ဆုံးမပေးနိုင်မယ့် အဲဒီလို အာရုံ
ပြုစရာ ဆရာ ရှိသင့်တယ်။

သူ့ဆရာဆီ သွားတာဆိုတော့ ရဟန်းတွေက
သိပ်သဘောမပေါက်ဘူး။ အဲဒီမှာ ဘယ်ဆရာများ
ရှိလဲလို့ တွေးမှာပေါ့။ နောက်တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့

ဆရာဆီ သွားတာ ကျဲကျဲ ကျဲကျဲသွားတယ်။ တရားကိုလည်း ဖိဖိစီးစီး အားထုတ်တဲ့အပိုင်းလည်း ပါမှာပေါ့။ နောက်တော့ တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ အာသဝေါကုန်ခန်း ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီဆိုတော့ လူ ထွက်ချင်စိတ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ ရောဂါဟောင်းလည်း ပြန်မထတော့ဘူး။ ဆေးလည်း မှီဝဲစရာ မလိုဘူး။ ဆရာဆီလည်း သွားစရာမလိုတော့ ဇယားပြတ်သွားတယ်။

အဲဒါနဲ့ သီတင်းသုံးဖော်တွေက မေးတာ။ ငါ့ရှင်... သင့်ဆရာဆီကို မသွားတော့ဘူးလားဆိုတော့ သူက ဆက်ဆံမှုရှိတုန်းကသာ သွားနေရတာ။ ခု ဆက်ဆံမှု မရှိတော့ဘူးလို့ သွားစရာ မလိုတော့ဘူးလို့ ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီစကားက အဓိပ္ပာယ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုလည်း ပြောလိုက်ရော၊ ရဟန်းတော်တွေက ဒီပုဂ္ဂိုလ် ရဟန္တာလို့ ဝန်ခံနေတာဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားဆီကို သွားလျှောက်ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတော်ကို ခေါ်ခိုင်းပြီးတော့ အားလုံးရဲ့ရှေ့မှာ သူဟာ အာသဝေါကုန်ခန်း ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီ။ ဒါ

ကြောင့် သူဟာ ဘာနဲ့မှ ဆက်ဆံမှု မရှိတော့ဘူးလို့ မိန့်တော်မူပြီး အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဂါထာတစ်ပုဒ် ဟောတယ်။ အဲဒီဂါထာက တိုတိုလေးနဲ့ အလွန် တန်ဖိုးရှိတဲ့ အဆုံးအမတစ်ခုပဲ။

အတ္တနာ စောဒယတ္တာနံ၊
ပဋိမံသေထ အတ္တနာ။
သော အတ္တဂုတ္တော သတိမာ၊
သုခံ ဘိက္ခု ဝိဟာဟိသိ။

ယောနိသောမနသိကာရနှင့် ဆက်စပ်ပြီး ဒီ ဂါထာက တွေးစရာ အလွန်ကောင်းတယ်။

မိမိကိုယ်ကို မေးခွန်းထုတ်ပါ

အတ္တနာ စောဒယတ္တာနံ - မိမိသည်ပင်လျှင် မိမိကိုယ်ကို မိမိ စောဒနာ တက်ပါ။ စောဒက တက် ရမယ်။ သူများကို စောဒက တက်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောဒက တက်ရမှာ။

စောဒက တက်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။ စောဒက တက်တယ်ဆိုတာ မင်း ဒီလိုနေတာ ကောင်းလား၊ ဒီလို လုပ်တာ ကောင်းလား၊ ဒီလို ပြောတာ ကောင်း

လားလို့ အပြစ်ကို ထောက်ပြပြီးတော့ ဘာကြောင့် ဒီလို လုပ်ရတာလဲလို့ အကြောင်းပြချက် တောင်းတာ။ ရုံးစကားနဲ့ ပြောရင် ‘ထုချေလွှာ’ တောင်းတာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောဒက တက်ရမယ်။ ဘာ ဖြစ်လို့လဲဆို အမှားတွေ အများကြီးရှိနေလို့။ ကိုယ့်မှာ ထောက်ပြပြီးတော့ အပြစ်ပြောစရာ အများကြီး ရှိ တယ်။ ဒီအသက်အရွယ်ကြီးနဲ့ ဒီလိုလုပ်တာ ကောင်း လား။ ဒီလို နေတာ ထိုင်တာ ကောင်းလား။ သာသနာ နဲ့ တွေ့နေတဲ့အချိန်မှာ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်နေချိန်မှာ ဒီအခွင့်အရေးကို ဆုံးရှုံးသွားစေတာ ကောင်းလား။ ပြောမယ်ဆိုရင် အများကြီးပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ နေတာ၊ ထိုင်တာ၊ ပြောတာ၊ ဆိုတာ၊ တွေးတာ၊ ကြံတာ ဒါတွေကို ကြည့်ပြီး စောဒက တက်မယ်ဆို တက်စရာတွေ အများကြီး ရှိတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောဒက တက်ပါ။ လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောဒက မတက်ဘူး။ ကိုယ်ကလွဲရင်တော့ ကျန်တဲ့လူတွေ အကုန်လုံးကို စောဒက တက်တယ်။ စောဒက တက် ပြီးတော့ အပြစ်တွေ ပြော။ အပြစ်တွေ ပြောတော့

အပြောခံရတဲ့ လူကလည်း သူ့အပြစ်သူ တတ်နိုင် သလောက် ဖုံးပြီးတော့ ပြောတဲ့လူရဲ့အပြစ်ကို ရှာ ကြံပြီး ပြန်ပြော။ အဲသလို ကိုယ်ပြော သူပြောနဲ့ ဒီ အသံတွေနဲ့ပဲ လောကကြီးက ဆူညံနေတာ။

သူများရဲ့ အပြစ်ကို ပြောခြင်းက အလွန် အန္တရာယ်ကြီးတဲ့ ကိစ္စကို ကိုင်တွယ်လိုက်တာပဲ။ သေချာတယ်။ ဟိုက ကိုယ့်အပြစ်ကို ပြန်ပြီးတော့ ပြောလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် သူများကို စောဒက တက်ရင်းနဲ့ လောကကြီးဟာ ဆူပွက်နေတာ။ ရန်ဖြစ် နေတာ။ အဲဒီရန်ပွဲတွေ ဘယ်ကလာလဲ။ စောဒက တက်ရာကနေ လာတာ။ ဘယ်သူ့ကို သွားတက်တာ လဲ။ သူများကို စောဒက တက်မိတာ။ မြတ်စွာ ဘုရားက ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောဒက တက်ပါလို့ ပြော တာ။ ဘုရားစကား နားမှမထောင်ကြဘဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကျတော့ စောဒက မတက်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ စောဒကတက်စရာ ရှိတယ်လို့ကို မထင်ဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောဒက မတက်တော့ ဘယ်သူက လာတက်သွားလဲဆို သူများက စောဒက လာတက်သွားတယ်။ သူများက ကိုယ့်ကို စောဒက

လာတက်တာကို မကြိုက်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့် ကိုယ်ကို သာ စောဒက နာနာတက်ပါ။ နောက်ဆုံး အရည် အသွေးတွေ အများကြီး ရှိလာလိမ့်မယ်။ သူများ စောဒက တက်စရာတွေလည်း နည်းသွားလိမ့်မယ်။

ဒီအဆုံးအမ အလွန် ကောင်းတယ်။ အလွန် လည်း ထိရောက်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောဒက တက်ပါ။ နောက်တစ်ခု...

မိမိကိုယ်ကို စုံစမ်းပါ

ပဋိမံသေထ အတ္တနာ- ကိုယ့်ကိုယ်ကို စုံစမ်း ပါတဲ့။ ဒါလေးလည်း သဘောကျတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကို စုံစမ်းရမယ်တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဖြေမှန် သိ အောင် လုပ်တာ။ ကုသိုလ်တွေ ဘယ်လောက် လုပ် ဖြစ်လဲ။ အကုသိုလ်တွေ ဘယ်လောက် လုပ်မိနေလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စုံစမ်းရမယ်၊ စစ်ဆေးရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားမှုအပြည့်နဲ့ ငါက ဘယ်လို လူပါလဲ။ စဉ်းစားသင့် စုံစမ်းသင့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို မစုံစမ်းဘဲနဲ့ သူများပဲ စုံစမ်းနေတယ်။ အိမ်နီးနားချင်းတွေ ဘာတွေ လုပ်နေ လဲ။ ဘာတွေ ပြောနေကြလဲ။ သူများအကြောင်းတွေ

ဆို အရမ်းသိချင်တာပဲ။

တကယ်ဆိုရင် သူများအကြောင်းကို သိရလို့ လည်း ဘာမှသွားလုပ်လို့ ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့် အကြောင်း ကိုယ်သိမယ်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ အများကြီး လုပ်လို့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အကြောင်းကို မှန်မှန် ကန်ကန်သိအောင် အားစိုက်ကြရမယ်။

ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် စုံစမ်းပါ။ စုံစမ်းမှ ကိုယ် ဘာဆိုတာကို တိတိကျကျ သိမှာ။ ကောင်း တယ်ဆိုရင်လည်း ကောင်းတယ်ပေါ့။ မကောင်းဘူး ဆိုရင်လည်း မကောင်းဘူးပေါ့။ အများစုကတော့ မကောင်းဘူးလို့ အဖြေထွက်ကြမှာပဲ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိနဲ့ ပြန်ကြည့်တာပဲလေ။ ဟိုနေ့က ဒကာမကြီး တစ်ယောက်က ပြောတယ်။ တပည့်တော်စိတ်ကို တပည့်တော် ကြည့်ကြည့်တာ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ကလည်း များလှချည်လားဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် တော်တော် ရွံရှာသွားတယ်တဲ့။ ရွံစရာကောင်းတာကို ရွံစရာ ကောင်းတယ်လို့ သိရင် သန့်ရှင်းတော့မှာနော်။

ဒါက တရားအားထုတ်လို့ အဲဒီလို မကောင်း

တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ သတိမထားမိ ခင်ကလည်း ဒီ မကောင်းတာတွေက ဖြစ်နေတာပဲ။ တရား အားထုတ်လိုက်တော့မှပဲ အမှန်သိသွားတာ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စုံစမ်းတဲ့ ကိစ္စက လည်းပဲ ကောင်းအောင် ကြိုးစားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အတွက် မဖြစ်မနေ လုပ်ရမယ့်အလုပ်တစ်ခုပဲ။ ဘာတွေ တွေးနေလဲ၊ ဘာတွေ ပြောနေလဲ၊ ဘယ်လို ခံယူချက် တွေနဲ့ နေနေတာလဲ။ ဘယ်လို ရည်မှန်းပြီး သွားနေ တာလဲ။ စဉ်းစားပေါ့ အများကြီး။ နောက်ပြီးတော့-

မိမိကိုယ်ကို မေးစစ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး

**“အတ္တနာ စောဒယတ္တာနံ၊
ပဋိမံသေထ အတ္တနာ”** တဲ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောဒက တက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ် ကို စုံစမ်းပါ။ အဲဒါဆိုရင် ရရှိမယ့် အကျိုးကျေးဇူးက မက်မောစရာ ကောင်းတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောဒက တက်မယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စုံစမ်းမယ်ဆိုလို့ရှိရင်...

‘သော အတ္တဂုတ္တော သတိမာ’ တဲ့။ သတိမာ- အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် သတိရှိလာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စုံစမ်း စစ်ဆေးတာ များလာပြီ။ စောဒက တက်တာ များလာ

ပြီဆိုရင် ငါ ကောင်းကောင်းနေမှ ဖြစ်တော့မှာ။

အဲဒီလိုဆိုရင် “ကောင်းကောင်းက ဘယ်လို
နေမှာလဲ” အပ္ပမာဒနဲ့ နေတာ၊ သတိနဲ့ နေတာဟာ
အကောင်းဆုံး နေတာပေါ့။ သတိရှိမှ အပ္ပမာဒနဲ့နေမှ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင်နေရာ ရောက်မှာ။

အဲသလို နားလည်ပြီးတော့ အဲဒီလူဟာ သတိ
တွေ ပိုကောင်းလာတယ်၊ သတိရှိလာတယ်။ အပ္ပမာဒ
နဲ့ နေတာတွေ များလာတယ်။ အဲဒီလို သတိရှိလာ
ပြီဆိုရင် ဘာဆက်ဖြစ်လဲ။

သော အတ္တဂုတ္တော သတိမာ- သတိနဲ့နေတဲ့
အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ဟာ လုံခြုံလာတယ်တဲ့။ ကိုယ့်
ကိုယ်ကို စောဒကတက်မယ်၊ စုံစမ်းမယ်ဆိုရင် သတိ
တွေ ခိုင်မြဲလာမယ်။ အပ္ပမာဒတွေ အားကောင်းလာ
မယ်။ သတိတွေ ခိုင်မြဲလာတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်
ဟာ လုံခြုံလာတယ်။ စိတ်ကလေး လုံလုံခြုံခြုံ ရှိလာ
တယ်ပေါ့။

စိတ်လုံခြုံတယ်ဆိုတာ

စိတ်လုံခြုံတယ်ဆိုတာ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ
ဆိုတဲ့ ရန်သူတွေ မဝင်တာကို ပြောတာ။ လောဘတွေ၊

ဒေါသတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ စိတ်က မလုံခြုံလို့။ ဘာ
 ဖြစ်လို့ မလုံခြုံတာလဲဆို သတိ မရှိလို့။ သတိရှိရင်
 စိတ်က လုံခြုံတယ်။ လုံခြုံမှုရှိတယ်လို့ ပြောတာဟာ
 လောဘ၊ ဒေါသ မဖြစ်ဘူးလို့ ပြောတာနဲ့ အတူတူပဲ။
 အဲဒီ လောဘ၊ ဒေါသဆိုတဲ့ရန်သူ ဝင်မလာအောင်
 သတိက တားထားတာ။ ဒါကြောင့် သတိရှိရင် စိတ်
 က လုံခြုံတယ်။ သတိ မရှိရင် စိတ်က မလုံခြုံဘူး။
 အလွန် လေးနက်တဲ့ ဒေသနာလို့ ဆိုနိုင်တယ်နော်။
 အဲဒီလို သတိရှိလို့ စိတ်က လုံခြုံလာရင် ဘာဖြစ်လဲ။

သုခံ ဘိက္ခု ဝိဟာဟိသိ - အဲဒီ သတိရှိလို့
 စိတ်လုံခြုံတဲ့ရဟန်း၊ အဲဒီ သတိရှိလို့ စိတ်လုံခြုံတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ် ချမ်းချမ်းသာသာ နေရပါလိမ့်မယ်တဲ့။

ကိုယ်မျှော်လင့်ထားတာက အဲဒါ မဟုတ်လား။
 ချမ်းချမ်းသာသာလေး နေချင်တာလေ။ ဘယ်သူမှ
 ဆင်းဆင်းရဲရဲ ပူပူလောင်လောင် မနေချင်ဘူး။ သို့သော်
 သတိမရှိလို့ မလုံခြုံဘူးဆိုရင်တော့ မနေချင်သော်
 လည်း ဆင်းဆင်းရဲရဲ ပူပူလောင်လောင် နေရလိမ့်
 မယ်။ ဒါကြောင့် ချမ်းချမ်းသာသာ နေချင်တယ်ဆို
 ရင်တော့ သတိရှိပြီးတော့ စိတ်ကို လုံခြုံအောင် လုပ်

ရမယ်။

သတိမရှိလို့၊ စိတ်မလုံခြုံလို့ လောဘ ဒေါသ ဝင်လာပြီဆိုရင်တော့ ဆင်းရဲမှာပဲ။ စိတ်ဆင်းရဲတယ် ဆိုတာ ကိလေသာတစ်မျိုးမျိုး ဝင်လာလို့။ အဲဒီ ကိလေသာက နှိပ်စက်လို့ ဆင်းရဲတာပဲလေ။ မဆင်းရဲ ချင်ရင် သတိနဲ့ နေမှ။ သတိရှိမှ။

သတိရှိတယ်ဆိုတာ

သတိရှိတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ဘာပဲ ဖြစ် ဖြစ် ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းသော သဘာဝတရားတွေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းလေး ရိုးရိုးလေး ဘက်လိုက်မှု မရှိ ဘဲနဲ့ အမှတ်သတိလေး ထားပြီးတော့ သတိလေးနဲ့ ဖြစ်နေတာတွေကို သိသိ သိသိနေတာကို ‘သတိ ရှိတယ်’ လို့ ပြောတာ။

ပိုပြီးတော့ အကျယ်တဝင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ အားထုတ်နေတာကို သတိရှိ တယ်လို့ ပြောတာ။ အပ္ပမာဒနဲ့ နေတယ်လို့ ပြောတာ။ အဲဒီသတိ ရှိနေမယ်ဆိုရင် စိတ်မှာ ရာဂ၊ ဒေါသ အပူဓာတ် အလောင်ဓာတ် အညစ်ဓာတ်တွေ၊ ဆင်းရဲ အောင် နှိပ်စက်မယ့်ရန်သူတွေ ဝင်လာစရာအကြောင်း

မရှိဘူး။ လုံခြုံတယ်။ အဲဒီလို နှိပ်စက်မယ့်အရာ မရှိလို့ ပူလောင်မယ့်အရာ မရှိလို့ စိတ်ကလေး ချမ်းသာသွားတယ်။ ဒါကို ပြောတာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောဒက တက်လို့ စုံစမ်းလို့ရှိရင် သတိနဲ့ နေလာလိမ့်မယ်။ သတိရှိလို့ စိတ်တွေ လုံခြုံလာပြီဆိုရင် အဲဒီလူ ချမ်းချမ်းသာသာ နေရပါလိမ့်မယ်တဲ့။ နားလည်တယ်နော်။

ဂါထာလေးက တိုတိုလေး ပြန်ပြောမယ်။

“အတ္တနာ စောဒယတ္တာနံ”

* ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောဒက တက်ပါ။

“ပဋိမံသေထ အတ္တနာ”

* ကိုယ့်ကိုယ်ကို စုံစမ်းပါ။ ဒါဆိုလို့ရှိရင်

“သော အတ္တဂုတ္တော သတိမာ”

* အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် သတိရှိပြီးတော့ စိတ်ကလေး လုံခြုံပါလိမ့်မယ်။

“သုခံ ဘိက္ခု ဝိဟာဟိသိ”

* သတိရှိလို့ စိတ်လုံခြုံတဲ့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ချမ်းချမ်းသာသာ နေရပါလိမ့်မယ်။

ဒီဂါထာက သံဝေဂကြီးစွာနဲ့ အားထုတ်လို့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတဲ့ နဂီလမထေရ်မြတ်ကို အကြောင်း ပြုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

ဦးဇင်းတို့က ယောနိသောမနသိကာရနဲ့ နှိုင်း ယှဉ်ပြီးတော့ တွေးဖို့ ဒါကို ပြောတာနော်။

လူတိုင်းမေးရမည့်မေးခွန်း

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒီမေးခွန်း လေးနဲ့ မေးဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် တော်တော်ကောင်းမယ်။
“မင်း ... ဒီလို အချိန်ကုန်နေတာ ကောင်းလား”
ဆိုတဲ့မေးခွန်း။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ စဉ်းစား။ ဘယ်လို အဖြေထွက်မလဲ။ မကောင်းဘူးလို့ပဲ အဖြေထွက်မယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲ။ အားလုံးက သတိမရှိဘဲ ခပ်ပေါ့ ပေါ့ နေနေကြတာပဲလေ။ အဲသလို သတိမရှိဘဲနဲ့ မကောင်းသဖြင့် နေထိုင်နေကြတာ များတဲ့အတွက် ကြောင့် ဒီလို နေနေ၊ ထိုင်နေတာ ကောင်းလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းက အလွန် ထိတ်လန့်စရာကောင်းတဲ့ မေးခွန်း တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ စောဒကတက်မှုက လူတိုင်း တက်လို့ ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောဒက

တက်ပါဆိုတဲ့ မေးခွန်းလေးကို အဲသလို ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် နားလည်ထား။

ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စုံစမ်းပါတဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်လည်း မသေးနဲ့။ အထင်လည်း မကြီးနဲ့။ အမှန်အတိုင်း သိအောင် လုပ်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စွတ်ပြီး အထင် သေးနေတာလည်း ရှိတယ်။ တချို့ကလည်း စွတ်ပြီး အထင်ကြီးနေတာ ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဖြေမှန်သိအောင် စုံစမ်းရမယ်။

အဲသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောဒက တက်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စုံစမ်းမယ်ဆိုရင် သတိရှိပြီးတော့ စိတ်ဟာ လုံခြုံမယ်။ စိတ် လုံခြုံသွားပြီဆိုရင် ချမ်းချမ်းသာသာ နေရလိမ့်မယ်။ ဒီဒေသနာလေးကို အလွတ်ရအောင် မှတ်သွား။

အဲဒီဒေသနာလေးကို နာပြီးတော့ ရဟန္တာ အများကြီး ဖြစ်ကြတယ်။ အများကြီး တရားထူး တရားမြတ် ရကြတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ယောနိသော မနသိကာရနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားဖို့ ဒီဒေသနာလေးကို ပြောလိုက်တာ။

တရားနိဂုံး

တရားနိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ ပထမဂါထာလေးကိုပဲ ပြန်ပြောပြမယ်။ အစမထင် ဘဝသံသရာတစ်ခွင်က ဒီကနေ့တိုင်အောင် ထင်သလို ကျင်လည်ကျက်စားနေတဲ့ ဒီစိတ်၊ ကောင်းတယ် ထင်တာထဲကမှ ကြိုက်တာ။ ကြိုက်တာထဲကမှ ကြိုက်သလောက်။ အဲဒီလို ကျက်စားတတ်တဲ့စိတ်မျိုးကို မုန်ယစ်နေတဲ့ဆင်ကို ချွန်းကိုင်ထားတဲ့ ဆင်ထိန်းက အဲဒီချွန်းနဲ့ နှိပ်ကွပ်ဆုံးမသလိုမျိုး၊ ယောနိသောမနသိကာရဆိုတဲ့ အလွန်မှန်ကန်စွာ တွေးတော ဆင်ခြင်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ယောနိသောမနသိကာရဆိုတဲ့ လက်နက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ဆုံးမနိုင်ရမယ်၊ နှိပ်ကွပ်နိုင်ရမယ်။

ယောနိသောမနသိကာရ (၅)မျိုး ပြောတယ်။ ကံ၊ ကံ၏အကျိုး (သို့မဟုတ်) စေတနာရဲ့ စွမ်းရည် သတ္တိတွေကို သိမြင် နားလည်ပြီးတော့ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်တာ။ ဒါ အလွန် ‘အခြေခံကျတဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ’။

ပြီးတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ ဒီလေးမျိုးကို သိမြင် နားလည်ပြီးတော့ ဆင်ခြင် နှလုံး

သွင်းနိုင်တာ။ အဲဒီ လေးမျိုးက 'အဆင့်မြင့် ယောနိ သောမနသိကာရ ၄-မျိုး' ။ အဲဒါတွေသာ အားကောင်း မယ်ဆိုရင် စိတ်ဟာ ယဉ်ကျေးမယ်၊ လိမ္မာမယ်၊ ကိုယ် ပြုတိုင်းရမယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြီးကတော့ အရည်အသွေး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျနေတာပဲ။ နောက်ဆုံး ဘယ်လို စခန်းသွားမလဲ။ ပုပ်ပွသွားမှာ။ အဲဒီ အပုပ် မခံနိုင် တော့ မီးရှို့ရမှာ။ မီးမရှို့ခင် ရေခဲတိုက်ထဲ ထည့်ရ ဦးမယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ သူ့လမ်းစဉ် သွားတာ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ကိုတော့ အရည်အသွေး အများကြီးမြင့်အောင် မြှင့်လို့ရတယ်။ ယောနိသောမနသိကာရနဲ့ မြှင့်ရမယ်။

ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် အပွမာဒဆိုတဲ့ သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီးတော့ စေတနာရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကံ၊ ကံ၏ အကျိုးတွေကို များစွာ သိမြင်ပြီးတော့ ကြံစည် စဉ်းစား ဆင်ခြင်ခြင်းလို့ဆိုတဲ့ ယောနိသော မနသိ ကာရ၊ ဘဝခန္ဓာရဲ့ မတည်မြဲမှု အနိစ္စ၊ ကောင်းမွန်တဲ့ သဘောမဟုတ်တဲ့ ဒုက္ခ၊ အစိုးတရ မရှိတဲ့ ကိုယ်စိုး ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်တဲ့ အနတ္တ၊ စင်ကြယ်မှု သန့်ရှင်းမှု

မရှိတဲ့ အသုဘ၊ ဒီ သဘာဝ လေးမျိုးကို မှန်မှန် ကန်ကန် သိမြင် နားလည်ပြီးတော့ စဉ်းစားဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်းလိုဆိုတဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ။

အဲဒီ ယောနိသောမနသိကာရ လက်ကိုင်ထား ပြီးတော့ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင်၊ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို ကောင်းမွန်စွာ ဆုံးမနိုင်ကြတဲ့ နောက် ဆုံး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန် ရသည်အထိ ဆုံးမနိုင်ကြတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေ ဖြစ်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုပြီးတော့ ပရိသတ်အပေါင်းတို့ ကြိုးစား အား ထုတ်အပ်သော ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ကုသိုလ် ကောင်းမှုအစုစုတို့ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် တပည့်တော် တို့သည် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်ထုတ်ချောက် မျက်မှောက်ပြုပါရစေကုန်သော ဟု ပတ္တနာအောင်ဆု ပြုကြကုန်ရာသတည်း။

အရှင်ဥတ္တမ(သစ္စာရွှေစည်)
သစ္စာရွှေစည်ကျောင်းတိုက်
ရွှေမင်းဝံရပ်၊ စစ်ကိုင်းမြို့။



အမတ် ဒဒေါစ သော ဟောတိ၊
ယော ဓမ္မာ မနုဿာသတိ။

- ◆ တရားတော်ကို ဟောပြောသောသူသည်
အမြောက်နိဗ္ဗာန်ကို ပေးလှူသောသူ မည်၏။
(ကိဒဒသုတ်၊ သံယုတ်ပါဠိတော်)

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူစပ်သိမ်းတို့တွင် တရားအလှူသည်
အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

(ဓမ္မပဒပါဠိတော်)



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