

ကံ့ကော်မြိုင်သာသနာ့ရိုဝ်သာစာသင်တိုက်
ပဓာနုနာယကဆရာတော် ဦးသာသနု
သာသနုခင်ဓမ္မာစရိယ-ဝိနုယပါဠိပါရဂူ
အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ
၏

သြဝါဒကထာ ဓမ္မဒေသနာများ

(ဓမ္မဒါန)

မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၀ သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၂ ခရစ်နှစ် ၂၀၀၉

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ပဓာနိယင်္ဂ်တရား (၅)ပါး	၁
ဝိပဿနာဆိုတာ အရှိကိုမှတ်	၃
ဘဝမှလွတ်မြောက်ကြောင်း	၅
ဒုက္ခကိုမဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကံတရား	၅
ထူးတဲ့အမြင်ဟာ ဝိပဿနာ	၆
ဝီရိယရှိရမယ်	၆
ဖြစ်ကြောင်း (၇)ပါး	၇
တရားအားထုတ်တဲ့အခါ	၁၀
ပေါ်တာကိုပဲမှတ်	၁၁
မျှော်လင့်ချက်လည်းရှိရမယ်	၁၂
အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး ဖောင်းပိန်	၁၂
အာရုံနှစ်မျိုးနှင့် ရှုမှတ်မှု	၁၃
ပညတ်နှင့် ပရမတ်	၁၃
ဝိပဿနာတရားဆိုတာ	၁၄
တရားရထားမှဖြစ်မယ်	၁၅
မှတ်နိုင်လျှင် ဉာဏ်ပေါ်မှာပဲ	၁၆

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
တရားတိုးတက်တယ်ဆိုတာ	၁၇
အသိခက်သောတရား	၁၈
အရိုင်းကိုပင် အယဉ်နှင့်ပြင်	၁၉
အထက်ရောက်လေလေကောင်းလေလေ	၁၉
အတွယ်နှင့်အပယ်	၂၀
ခါတ်ခွဲမနေနှင့်	၂၀
ဉာဏ်မျက်စိနှင့်မြင်အောင်လုပ်	၂၁
ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှု	၂၂
ဝီရိယအပေါ်မှာမူတည်	၂၃
သတိရှိလျှင် မှားမှန်းသိ	၂၄
ခန္ဓာငါးပါးအပြစ်မြင်ဖို့ပဲ	၂၅
ယောဂီဆိုတာ ရှုမှတ်ဖို့ပဲ	၂၆
မီးပုံအတွင်း လောင်စာသွင်း	၂၆
စင်္ကမသုတ်	၂၇
ခြေတစ်လှမ်းမှာပါဝင်တဲ့သဘောတရား(၆)မျိုး	၂၈
တရားရှုမှတ်ရာဝယ်	၂၉
သိနေတာဟာ တရားတိုးတက်နေတာ	၃၀

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ဖေါင်းပိန်ပျောက်	၃၀
ခွေးကိုကြိုးနှင့်ချည်သလို	၃၁
ရအောင်မှတ်ပါ	၃၂
အိပ်နည်း (၄) မျိုး	၃၃
ကြက်ဥ , ဥပမာ	၃၄
တရားနှင့်စပ်၍မိန့်ကြားချက်	၃၅
ဉာဏ်အတု-အစစ်	၃၆
ဒုက္ခနှင့်ရင်ဆိုင်ရမှ သုခရမယ်	၃၇
တရားဆိုတာ မှတ်နေရတာ	၃၈
ဝေဒနာဆုံးလျှင် တရားရ	၃၉
ကြိုတင်မခန့်မှန်းနိုင်သောတရား	၄၀
အကြောင်းမှန်မှအကျိုးမှန်	၄၁
ဒါနပြုတယ်ဆိုတာ	၄၂
ရွေးချယ်ပြီး လှူဒါန်းဖို့လို	၄၃
အသိနဲ့အကျင့်	၄၄
သတိတလုံး အရေးကြီးဆုံး	၄၅
ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများ	၄၇

နိဒါန်း

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် လူ့ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့အား ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာနှစ်ဖြာသော အကျိုးစီးပွားအလို့ငှါ အဆုံးအမတရားဒေသနာတော်များကို ဟောကြားပြသ ဆုံးမတော်မူခဲ့ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမ သာသနာတော်မြတ်ကြီးသည်လည်းကောင်း၊ လူ့ဘောင် လောကအဖွဲ့အစည်းသည်လည်းကောင်း အစဉ်အမြဲ တိုးတက်ကြီးပွားနေခြင်းသည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမ သြဝါဒများနှင့် သူတော်ကောင်းတို့၏ သွန်သင်လမ်းညွှန် မှုများကြောင့်အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီးသည် နောက် မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမတရားတော်များကို သံဃာတော်အရှင်သူမြတ်တို့က ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ ဆက်လက်သွန်သင်ညွှန်ကြားပြသဆုံးမတော်မူခဲ့ကြ၏။ ထို့ကြောင့်ပင် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမတရားတော်များ

သည် မပျောက်မပျက် ယနေ့ထက်တိုင် တည်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒက္ခိဏဝိဘင်္ဂအဋ္ဌကထာ၌လည်း “အဟံ န စိရဋ္ဌိကော၊ မယံ ပန သာသနံ ဘိက္ခုသံဃေ ပတိဋ္ဌဟိ သတိ” - ငါဘုရား၏ အသက်တော်သည် ကြာမြင့်စွာ မတည်၊ ငါ၏အဆုံးအမသာသနာသည် တပည့်သံဃာ တော်များအပေါ်၌သာ ကြာမြင့်စွာ တည်ရစ်ပေအံ့ဟု ဆိုထားပေ၏။

ကံ့ကော်မြိုင် သာသနာ့ရိပ်သာစာသင်တိုက်၊ ပဓာနနာယကဆရာတော်သည် မိမိ၏ကျောင်းတိုက် ကြီးကို မတည်ထောင်မီ ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ ရိပ်သာကြီး၌လည်းကောင်း၊ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ ရိပ်သာကြီး၌လည်းကောင်း ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယက ဆရာတော်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ပြီး ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ ယောဂီများကို တရားတော်များ ဟောကြားပြသ ဆုံးမတော်မူခဲ့ပါသည်။

ကံ့ကော်မြိုင် သာသနာ့ရိပ်သာစာသင်တိုက် ကြီးကို တည်ထောင်ပြီးနောက် ဘုရားရှင်၏ အလိုတော် ကျ ပရိယတ္တိသာသနာတော်နှင့် ပဋိပတ္တိသာသနာတော် မြတ်ကြီး အစဉ်သဖြင့် တည်တံ့ပြန့်ပွားစေရန် စာသင် သား သံဃာတော်များ မွေးမြူ၍ စာပေပရိယတ်ပို့ချ ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပဋိပတ် သာသနာတော်ကြီး ပြန့်ပွားစည်ပင်စေရန် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပယောဂီများကို ဝိပဿနာတရားတော်များကို ညွှန်ကြားပြသခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း သာသနာပြုတော်မူလျက်ရှိပါသည်။

ယခုစာအုပ်၌ပါရှိသော ဆရာတော်၏ လိုရင်း တို့ရှင်း ဩဝါဒစကားများသည် တရားလုံးဝ အားမထုတ် ရသေးသော ယောဂီများ၊ အားထုတ်နေဆဲယောဂီများ အတွက် အလွန်တရာမှ သိသင့်သိထိုက်သော လမ်းညွှန် ချက်များဖြစ်သည့်အတွက် ယောဂီတိုင်းလိုလို ဖတ်ရှု မှတ်သားသင့်သောစာအုပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

အချုပ်ဆိုရသော် ဆရာတော်ဘုရားဟောကြား

တော်မူသော ထိုထိုတရားဒေသနာတော်များမှ ကောင်း
နိုးရာရာထုတ်နုတ်၍ ယောဂီအများသိရှိနားလည်စေရန်
အတွက်လည်းကောင်း၊ သိသည့်အတိုင်း ကျင့်ကြံပွား
နိုင်စေရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ စာရှုသူတို့၏ ပစ္စုပ္ပန်
သံသရာနှစ်ဖြာသော အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းတိုးတက်
စေရေးအတွက်လည်းကောင်း ရည်ရွယ်၍ ဤ 'ဩဝါဒ
ကထာဓမ္မဒေသနာ' စာအုပ်ကို ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေလိုက်ရ
ပါသည်။

အရှင်နန္ဒသာရ
(စာချကထိက)

ကံ့ကော်မြိုင်သာသနာ့ရိပ်သာစာသင်တိုက်။

ကံ့ကော်မြိုင်သာသနာ့ရိပ်သာစာသင်တိုက်
ပဏာနာယကဆရာတော် ဦးသာသန ၏
ဩဝါဒကထာ ဓမ္မဒေသနာများ

ပဇာနိယင်္ဂီတရား (၅) ပါး

တရားအားထုတ်သူတို့ ပြည့်စုံရမဲ့ တရားငါးပါး
ရှိတယ်။ အဲဒီငါးပါးက-

၁။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်နှင့် အရဟံ အစ
ဘဂဝါအဆုံး ရှိတဲ့ ဂုဏ်တော်တွေအပေါ်မှာ
ယုံကြည်တဲ့သဒ္ဓါတရားရှိရမယ်။

၂။ အနာရောဂါကင်းရှင်းပြီး ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံ
ရမယ်။ အစာကို ကြေညက်စေနိုင်တဲ့ မပူလွန်း
မအေးလွန်း အလယ်အလတ်ဖြစ်ပြီး တရားအား
ထုတ်ဖို့သင့်လျော်တဲ့ ဝမ်းမီးရှိရမယ်။ ဒါကို ကျန်း
မာခြင်းလို့ ဆိုရတယ်။

၂ *သြဝါဒကထာဓမ္မဒေသနာ

၃။ မကောက်ကျစ်မစဉ်းလဲရဘူး။ မူယာမာယာမများ
ရဘူး။ ဆရာ (ဘုရားရှင်) အပေါ်မှာရော၊ ပညာ
ရှိတဲ့ သီတင်းသုံးဖော်တွေအပေါ်မှာရော မလှည့်
စားဘဲ ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း မိမိမှာအပြစ်ရှိလျှင်
ဝန်ခံဖော်ပြရတယ်။

၄။ အကုသိုလ်တရားတွေပယ်ရှားဖို့ ကုသိုလ်တရား
တွေပွားများဖို့ အမြဲတမ်းအားထုတ်တဲ့ဝီရိယရှိရ
တယ်။ ကုသိုလ်ကိစ္စမှာ ဝီရိယကို မလျော့ချရဘူး။

၅။ ဉာဏ်ပညာရှိရတယ်။ အဖြစ်နှင့်အပျက်ကို ထိုး
ထွင်းသိမြင်နိုင်တဲ့ လောဘဒေါသစတဲ့ ကိလေသာ
တွေကို ဖောက်ခွဲဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ ကိလေ
သာဒုက္ခတွေကို ကုန်စေနိုင်တဲ့၊ ဖြူစင်မြင့်မြတ်တဲ့
ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံရတယ်။

ဒီအင်္ဂါငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံလျှင် တရားထူးရဖို့
သေချာပြီ မကြာတော့ဘူး။ ပြည့်စုံအောင်သာ ပုံမှန်
ကြိုးစား။

ယုံကြည်ကျန်းမာ (ဖြောင့်စင်း)စွာဖြင့်
လွန်စွာအားထုတ် နာမ်နှင့်ရုပ်ကို
ဖြစ်ချုပ်သိမြင် ဤငါးအင်
မဂ္ဂင်ရကြောင်းတည်း။

ဝိပဿနာဆိုတာ အင်္ဂါကိုမှတ်

တရားလိုလားသူတိုင်း မာန်မာနကို ပယ်ရ
တယ်။ မာနရှိနေလျှင် သမာဓိမဖြစ်နိုင်ဘူး။ တည်ကြည်
မှု သမာဓိမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာပညာ
မပေါ်နိုင်ဘူး။ ပညာဆိုတာ သမာဓိရှိမှဖြစ်မယ်။

မေ့လျော့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာလည်း
သမာဓိတရားကမတည်နိုင်ဘူး။ မေ့လျော့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆို
တာ စကားပြော၊ စကားများ၊ ဝီရိယမရှိ၊ အဆောင်
ကူး၊ တရားမမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။

သမာဓိဆိုတာ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ စူးစိုက်
နေတဲ့သဘော၊ မှတ်တိုင်း စု-ရပ် တည်ကြည် ငြိမ်ဝပ်

ပြီးနေတယ်၊ ဝိပဿနာဆိုတာ မရှိတဲ့တရားကို မရှာရဘူး၊ မရှိတဲ့တရားကို ရှိအောင်မလုပ်ရဘူး၊ အရှိကိုပဲမှတ်၊ မရှိတဲ့တရားကိုလိုက်ပြီး မမှတ်နှင့်၊ သမာဓိဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။

ဝေဒနာပေါ်လို့ နာတာမှတ်တဲ့အခါ ပိုနာတယ်လို့ထင်ရတယ်၊ ပိုနာတာမဟုတ်ဘူး၊ ပိုပြီး ထင်ရှားလာတာ၊ ချုပ်သွားတာလည်းသိရမယ်၊ အာရုံနှင့်စိတ် ကပ်နေလျှင် ကိလေသာမဖြစ်ဘဲ သမာဓိဖြစ်နေတယ်။

တရားထူးကိုလိုလားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အာရုံငါးပါး မလိုက်စားနှင့်၊ လိုက်စားလျှင် ကိလေသာတွေပေါ်လာတယ်၊ အာရုံနှင့်တွေ့တိုင်း ဝိပဿနာမရှုလျှင် ကိလေသာတွေ ပေါ်လာတယ်၊ ရှုလျှင်တော့ ကိလေသာတွေ မပေါ်ဘူး။



ဘဝမှ လွတ်မြောက်ကြောင်း

ဝိပဿနာရှုနေတာတောင်မှ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာနတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ရိုးရိုးနေတာဆို မပြောနှင့်တော့။ ဝိပဿနာကို ရှုမှတ်တဲ့ကုသိုလ်ကံဆိုတာ ဘဝမှလွတ်မြောက်ကြောင်း ကံဘဲ၊ ကိလေသာကို ပယ်တယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာနှင့်ပယ်ရတယ်။ ဝိပဿနာ ရှုရင်းတောင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ဖြစ်လာတတ်သေးတယ်။ ရိုးရိုးနေတာဆိုလျှင် မပြောနှင့်တော့။

ဒုက္ခကို မဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကံတရား

သညာ၊ ဝေဒနာ၊ ဝိညာဏ်၊ ချုပ်ဆုံးမှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်။ ဘဝကို ဖြစ်စေတတ်တာက ကမ္မ၊ ကံရှိလျှင် ဘဝရှိတယ်။ ဘဝရှိလျှင် အို၊ နာ၊ သေ ဆိုတဲ့ ဒုက္ခရှိမယ်။ ကံကုန်လျှင် ဘဝဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ ဘဝမရှိလျှင် ဒုက္ခဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ ဒုက္ခကိုမဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကံတရားဟာ “သတိပဋ္ဌာန်”ပဲ။

ထူးတဲ့အမြင်ဟာ ဝိပဿနာ

ကာမဂုဏ်ဆိုတာ ဘီလူးနှင့်တူတယ်၊ တဏှာ
ဟာ ဘီလူးနှင့်တူတယ်၊ တဏှာဆိုတဲ့ဘီလူးဝင်ပူးတော့
ရှူးနေတာ၊ ရှူးနေတဲ့အခိုက် အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း မသိ၊
မမြင်နိုင်ဘူး။

‘အမှန်မြင်’ ဆိုတာ အရိယာနယ်ပယ် (ဝိပဿနာ
နယ်ပယ်ရှုထောင့်) က ကြည့်လျှင် ရုပ်နှင့် နာမ်ပဲရှိတယ်
လို့ မြင်တဲ့အမြင်ကိုပြောတာ၊ ပုထုဇဉ်နယ်ပယ်ကကြည့်
လျှင်တော့ ငါ့သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊မိန်းမလို့ အများ
မြင်နေကြတယ်။

ဝီရိယရှိရမယ်

တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ထက်မြက်သော ဇွဲ
လုံ့လ၊ ဝီရိယရှိရမယ်၊ ဝီရိယရှိမှ တရားရနိုင်မယ်၊
သူတော်ကောင်းတရားအားလုံး ပြည့်စုံဖို့ဆိုတာ ဝီရိယ
ဟာ ပဓာနပဲ။

မြစ်ကြောင်း (၇) မါး

တရားသိတယ်ဆိုတာ လွယ်တာမဟုတ်ဘူး။

အကျိုးဆိုတာ အကြောင်းပြည့်စုံမှ ပေါ်တယ်။

၁။ တရားနှင့်စပ်ပြီး မသိလျှင် မေးမြန်းရတယ်၊ မေးမြန်းမှ အသိဉာဏ်ပေါ်လာတယ်၊ အထင်ကြီးနေလျှင် ကျွမ်းပြန်တတ်တယ်၊ တရားစစ်တယ်ဆိုတာ မာန်လျှော့နေတာ။

၂။ ဝတ္ထုသန်ရှင်းစင်ကြယ်ရတယ်။(အဇ္ဈတ္တနှင့်ဗဟိဒ္ဓ) အဇ္ဈတ္တက ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ရတယ်၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှ တရားမှတ်နိုင်တယ်၊ ဗဟိဒ္ဓက အဝတ်အစား၊ ခြင်ထောင် စသည်တို့ကို သန်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားရတယ်၊ လက်သည်းခြေသည်းတွေကို လည်း ညှပ်ရတယ်။

အလှဆိုတာဟာ ယောဂီနှင့် တခြားစီဖြစ်ပေမဲ့ ဝတ္ထုမသန်ရှင်း မစင်ကြယ်လျှင်တော့ ရုပ်ခန္ဓာ

၈ * သြဝါဒကထာဓမ္မဒေသနာ

ကိုယ်မှာ မှီနေတဲ့ စိတ်စေတသိက်တရားလည်း
မသန့်ရှင်းဘူး၊ နာမ်တရား မသန့်ရှင်းလျှင် ဉာဏ်
ကလည်း မသန့်ရှင်းဘူး။

ဥပမာ - မှန်မီးအိမ်ကလေး မီးခိုးမည်းနေလျှင်
အလင်းရောင် မကြည်လင်ဘူး၊ ရေနံဆီကလည်း
ညစ်၊ မီးစာကလည်းမဲ၊ နောက်တော့ ရေနံဆီနှင့်
မီးစာကိုလဲပြီး အဝတ်သန့်နှင့်သုတ်လိုက်တော့
မီးအိမ်ကလေးလင်းလာတယ် အဲဒီလိုပါပဲ။

၃။ ကုန္တုညီမျှရတယ်၊ သဒ္ဓါနှင့်ပညာ၊ ဝီရိယနှင့်
သမာဓိ၊ ဝီရိယလွန်လျှင် ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်တယ်၊ သမာဓိ
လွန်လျှင် ထိနမိဒ္ဓဘက်ကူးသွားတယ်။

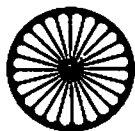
၄။ ပညာမရှိတဲ့လူ (ယောဂီ) မိုက်ကို ရှောင်ကြဉ်ရ
တယ်။

၅။ ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အမြဲယှဉ်တွဲနေရတယ်။

၆။ လေးနက်သောတရားကို နာကြားလေ့လာရ
တယ်။

၇။ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်
ပြီး စိတ်ကိုညွတ်ကိုင်းထားရတယ်။

မေးမြန်း၊ သန့်စင်၊ ညီမျှယှဉ်၊
ထိုတွင်စိတ်ညွတ်ရာ။
ပညာမဲ့ကြည်၊ ဉာဏ်ရှိယှဉ်၊ ဆင်ခြင်နက်နဲရာ။
ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်းများ၊ ခွန်နှစ်ပါး
ညွှန်ကြားအဋ္ဌကထာ။



တရားအားထုတ်တဲ့အခါ

ရုပ်ရောနာမ်ရော သွက်လက်နေတယ်၊ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ဝေဒနာ အလျှော့မပေးနှင့်၊ နိုင်အောင်မှတ်၊ တရားအားထုတ်စ ဦးခေါင်းထဲမှာ လှုပ်လှုပ်ပြီးမှူးတာ သမာဓိရဲ့ဝေဒနာပဲ၊ စိတ်မထွက်စေရ ဘူးပြာလောင်ခတ်ပြီး မမှတ်ရဘူး၊ အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်ကိုက်ညီအောင်မှတ်နေရတယ်၊ ကိုယ်ကြိုးစားသလောက် တရားမတက်ဘူးလို့ ထင်နေတာ မာနပဲ၊ တရားကတော့ တက်နေတာပါပဲ။

အရှင်အနုရုဒ္ဓါက အရှင်သာရိပုတ္တရာထံမှာ 'တပည့်တော်လောက် တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့များ တရားထူးမရပါလိမ့်မလဲ' လို့ လျှောက်တယ်၊ ဒီတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာက အရှင်အနုရုဒ္ဓါကို 'ငါ့ရှင် အနုရုဒ္ဓါ - သင်ဟာ ငါလောက် တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိမှာမဟုတ်ဘူးလို့ တွေးတော

မှုဖြစ်နေတာဟာ မာနပဲ၊ အဲဒီလိုစဉ်းစားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးပြီးမနေနှင့်လို့' အရှင်သာရိပုတ္တရာက ဆုံးမလိုက်တော့ အရှင်အနုရုဒ္ဓါကလဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးတဲ့မာနကိုပယ်ရှားပြီး တရားသွားအားထုတ်တော့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

ပေါ်လာတာကိုပဲမှတ်

တရားလျှောက်တဲ့အခါ အစကနေ အဆုံးတိုင် အောင်ပြောပြရမယ်၊ တစ်နေ့လုံးထိုင်တာမှ ဘာမှပြောစရာမရှိဘူးဆိုရင် အဲဒီယောဂီမျိုးကျတော့ တရားအားအများကြီးကျနေတာ၊ ဘယ်နာရီမှာ ဘာဖြစ်တယ်လို့ သီးခြားခွဲပြီးပြောနိုင်ရမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့စိတ်မထားနဲ့၊ တွယ်တာစိတ်ရှိလျှင် ဆင်းရဲတယ်၊ ပေါ်လာတာကိုပဲ မှတ်မယ်လို့ဆုံးဖြတ်ထား ပထမအချိန်ဝေဒနာပေါ်လာလို့ နောက်တစ်ချိန်ပေါ်လာလျှင် ထိုင်၍ ရမှရပါမလားလို့ မစဉ်းစားနှင့် ပေါ်လာတာကိုပဲ မှတ်ရတာပေါ့။

မျှော်လင့်ချက်လည်းရှိရမယ်

သတိ-သမာဓိ အားကောင်းလာတော့ တရား ပြည့်ဝနိုင်တယ်။ သတိ-သမာဓိ အားကောင်းလာပြီး အခြေအနေတွေပြောင်းလဲသွားတယ်။ သတိ သမာဓိ အစွမ်းကြောင့် ဉာဏ်အားကလည်းကောင်းလာတယ်။ အကျိုးကိုသိပ်ပြီးမျှော်ကိုးမှုမရှိဘူးဆိုလျှင် လူဆိုတာ မှေးမှိန်ပြီးနေတယ်။

အစ, အလယ်, အဆုံး ဖောင်းပိန်

ဖောင်းပိန်ရှုလျှင် ကိစ္စအားလုံး ပြီးသွားတာပါပဲ။ ဖောင်းပိန်နဲ့သွားလျှင် တရားထင်ရှားတယ်။ ဖောင်းပိန် မှာ စိတ်တည်လျှင် တရားအားလုံးပြီးသွားတာပဲ။

မဟာစည်ဆရာတော် မင်းကွန်းဆရာတော်ထံ မှာ တရားအားထုတ်တော့ အစ, အလယ်, အဆုံး, ဖောင်းပိန်ပါပဲလို့ သိလာတယ်တဲ့။

အာရုံနှစ်မျိုးနှင့် ရှုမှတ်မှု

သိမ်မွေ့တဲ့အာရုံကို ရှုမှတ်တဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ မထင်ရှားဘဲ ပျံ့လွင့်တယ်လို့ထင်ရတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အာရုံကို မှတ်မှထင်ရှားတယ်။ အာရုံထင်ရှားရမယ်၊ မှတ်စိတ်ထင်ရှားရမယ်။ အသိဉာဏ်ကလည်း သွက် သွက်လက်လက် ထင်ရှားရမယ်။ မမှတ်လျှင် သမာဓိ အားက အောက်ပြန်ဆင်းသွားတယ်။ ရပ်နေလျှင်လည်း အောက်ပြန်ဆင်းသွားတယ်။ သမာဓိအားတက်လာ အောင် ကြိုးစားပြီးမှတ်နေရတယ်။

ပညတ်နှင့် ပရမတ်

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ပထမတော့ ပညတ် ရှုရတာပေါ့။ ပညတ်မှတ်ရင်းနှင့် မှေးမှိန်ပျောက်သွား တယ်။ ပရမတ္ထတရားပေါ်လာလို့ ပညတ်မထင်မရှား ဖြစ်လာတာ၊ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာ ပရမတ်အစစ်၊ ဖြစ်ပျက် ဆိုတာမပေါ်ဘဲ မရှုရဘူး၊ ပေါ်မှရှုရတယ်။ အိမ်ကြီး

ပြီးသွားလျှင် ငြိမ်းဖျက်ရသလို ပရမတ္ထပေါ်လာလျှင် ပညတ်တွေမပေါ်တော့ဘူး။ သူ့နည်းကို ဘယ်တော့မှ မှားတယ်လို့မပြောရဘူး။ ဝါဒမတူတဲ့သူနဲ့ စကားမပြောရဘူး။ သူပြောတာကိုပဲ နားထောင်ရတယ်။

ဝိပဿနာတရားဆိုတာ

ရှေ့နောက်သမာဓိဆက်စပ်မှ ဉာဏ်ပေါ်တယ်။ စပ်ရုံလေးရှိသေး သမာဓိအားမကောင်းခင် ဣရိယာ ပုထ်ဖျက်လိုက်တော့ တရားကမထူးတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် မှတ်ကောင်းနေလျှင် ဆက်မှတ်ရတယ်။ မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ အာရုံမှေးမှိန်လာလျှင် နောက်ထပ်ဝီရိယ တပြန်လောက်တိုးမှတ်။ စင်္ကြံသမာဓိကိုနိုင်အောင်လုပ်ပေး။

ဝိပဿနာတရားဆိုတာ စိတ်အာရုံနယ်ကျဉ်းစေတာ၊ အာရုံများလို့ စိတ်အထွက်များနေတာ၊ စိတ်တည်လျှင် သမာဓိပညာတွေပေါ်လာပြီး တရားတိုးတက်သွားတာပါပဲ။ စိတ်ကိုနယ်ကျဉ်းအောင်လုပ်ပါ။

တရားရထားမှဖြစ်မယ်

နာသီးဖျားမှတ်ဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖောင်းပိန်မှတ်ခိုင်း
တဲ့အခါ မှတ်မရလို့ရှိလျှင် နှစ်ခုလုံးလွတ်ပြီး ထိုင်ထိကို
မှတ်၊ ရက်မခိဋ္ဌာန်ရဘူး၊ တရားရမှထွက်မယ်ဆိုပြီး
အခိဋ္ဌာန်ပြုရမယ်၊ တရားက အရေးကြီးတယ်၊ တရား
ရထားမှဖြစ်မယ်၊ တရားမရသေးလျှင် သံသရာမှာ မျော
လေဦးတော့။

ဝေဒနာပြင်းထန်နေလျှင် ဝေဒနာကိုလွတ်ပြီး
ဖောင်းပိန်ကိုပဲမှတ်၊ ဖောင်ပိန်ပေါ်မှာ စိတ်စိုက်သွား
လျှင် ဝေဒနာကို သတိမရတော့ဘူး၊ မှတ်လို့ကောင်း
တယ်ဆိုရုံနှင့် မပြီးရဘူး၊ ပေါ်လာတဲ့သဘောတွေကို
တင်ပြရတယ်၊ ဒီမှာသိတဲ့ဒုက္ခက သေသည်အထိ မမေ့
တော့ဘူး၊ အိမ်ရောက်လျှင်လည်း ဆက်ပြီး ကြိုးစားအား
ထုတ်ရမယ်။

မျက်ရည်ကျတယ်၊ ချွေးထွက်တယ်ဆိုတာ
အာပေါဓာတ်ယိုစီးမှုပါပဲ၊ စိတ်ဓာတ်အခြေအနေပြောင်း

လျှင် အသံပြောင်းတယ်၊ ဣန္ဒြေလည်းပဲ ပြောင်းတယ်၊
သတိထားရမယ်။

မှတ်နိုင်လျှင် ဉာဏ်ပေါ်မှာပဲ

တရားထိုင်နည်းလိမ္မာမှ ဒုက္ခဝေဒနာအပေါ်
သက်သာတယ်၊ ခြေထောက်ထပ်မထိုင်နှင့်။ လေးမြား
နှင့်ပစ်မှတ်ကို ပစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပစ်မှတ်ကိုမှန်အောင်
ထိအောင် ပစ်နိုင်သလို အာရုံနှင့်မှတ် စိတ်ကပ်အောင်
မှတ်ရမယ်၊ တရား (၂)မျိုးရှိတယ်၊ အတွင်းနှင့်အပြင်၊
အတွင်းမှာထင်ရှားရှိတဲ့သဘောကို ထင်ရှားနေလျှင်
အတွင်းမှာရှိတဲ့တရားကိုပဲမှတ်၊ အတွင်းမှာမရှိမှ အပြင်
ကပေါ်လာတာ မှတ်ရမယ်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာမှ သမာဓိဖြစ်တယ်၊
သမာဓိအစွမ်းကြောင့် လူခေါ်သံလိုလို တံခါးခေါက်သံ
လိုလို ကြားရတတ်တယ်၊ တောထဲမှာ ပိုပြီးထင်ရှားတယ်၊
မယားခိုင်းတာတော့ခံပြီးပြီ၊ တရားခိုင်းတာကိုလည်း ခံရ

မှာပေါ့။ မယားခိုင်းတော့ မကြောက်ဘူး။ တရားခိုင်း
တော့ ကြောက်နေတယ်။ အရင်က ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဝေဒနာ
တွေဟာ တရားထိုင်လျှင် ပြန်ပေါ်လာတတ်တယ်။ ပြန်
ပေါ်လာခြင်းသည်ပင် ဝေဒနာအမြစ်ပြတ်ဖို့ပဲ။

တရားရဲ့သဘောကိုမှတ်၊ သရုပ်မခွဲနှင့် ဓာတ်
မခွဲနှင့်၊ သိတယ်၊ သိတယ်လို့ မှတ်တယ်ဆိုတာ ရှေ့စိတ်
ကို နောက်စိတ်ကသိနေတာ၊ ကားများဟာ ရှေ့ကား
သွားလျှင် နောက်ကားလည်းသွား ရှေ့ကားကွေ့လျှင်
နောက်ကားလည်းကွေ့၊ ဒီဥပမာလိုပဲ စိတ်ပညာကျွမ်း
ကျင်ချင်လျှင် တရားကို သေချာစွာမှတ်၊ ဝေဒနာပေါ်မှာ
သမာဓိဆက်အောင် မှတ်နိုင်လျှင် ဉာဏ်ပေါ်မှာပဲ။

တရားတိုးတက်တယ်ဆိုတာ

ဝိပဿနာဉာဏ်အားကောင်းလာတော့ ဖောင်း
ပိန်မှာ အစနဲ့အဆုံးသာ ထင်ရှားတယ်။ တရားတိုးတက်
တယ်ဆိုတာ အမြင်သန်တာ အမြင်ရှင်းတာပါပဲ။ ဉာဏ်

နှင့်အာရုံ နီးလေ ပို၍ အမြင်ရှင်းလေပဲ။

ပေါ်ရာကိုသာမှတ်၊ မစဉ်းစားနှင့်၊ ကားမောင်း
လာတဲ့လူလိုပေါ့၊ လမ်းကွေ့လျှင်ကွေ့လိုက်၊ ဖြောင့်လျှင်
အဖြောင့်အတိုင်းသွား၊ တရားအပေါ်မှာလည်း အထင်
မသေးနှင့်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အထင်မကြီးနဲ့၊ ဘုန်း
ကြီး တရားအားထုတ်ခဲ့တာ လွယ်တယ်လို့မထင်ခဲ့ဘူး၊
ခက်တယ်လို့ပဲ ထင်ခဲ့တယ်။

အသိခက်သောတရား

ရေစီးကြောင်းထဲမျောနေတဲ့လှေကို လှော်ပေး
လိုက်တော့ ပိုမြန်တယ်၊ မှေးလိုက်နေလျှင် နှေးတယ်
လို့ထင်ရတယ်၊ တရားဆိုတာ ဒီလိုပါပဲ။ .

အနတ္တဆိုတာ အသိခက်တဲ့တရား၊ သာသနာပ
မှာ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ အနိစ္စနှင့်ဒုက္ခတို့သာ ထင်
ရှားတယ်၊ အနတ္တတရား မထင်ရှားတော့ တရားမရဘူး၊
အနိစ္စထင်ရှားပြီး အနတ္တ ကူးတယ်၊ ဒုက္ခထင်ရှားပြီး

အနတ္တက္ခယတယ်၊ အသိလည်းရှိတယ်၊ သတိလည်းရှိ
တယ်ဆိုတာ တော်တာပါပဲ။

အရိုင်းကိုပင် အယဉ်နှင့်ပြင်

အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်ကိုက်လျှင် တရားတိုးတက်
လာတာပါပဲ။ ဝေဒနာပေါ်မှာ စိတ်ကလေးမှေးတင်ပြီး
အလိုက်သင့်မှတ်နေရတယ်။ ရိုင်းတဲ့တိရစ္ဆာန်ကို ခပ်
ကြမ်းကြမ်းဆုံးမလို့မရသလိုပေါ့။ ယဉ်ယဉ်လေးနှင့် ချော
မော့ပြီး ဆုံးမရတယ်။

အထက်ရောက်လေလေ ကောင်းလေလေ

တရားကထူးဆန်းတယ်၊ အချိန်ကြာကြာမှတ်
နိုင်ပြီး သမာဓိအားကောင်းလေ ထူးဆန်းလေလေပဲ။
ဝိပဿနာတရားဆိုတာ အထက်ရောက်နေလျှင် ဘာမှ
ပြင်စရာမလိုဘူး။ မှတ်ကောင်းလျှင်ပြီးနေတာပါပဲ။

အတွယ်နှင့် အပယ်

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အပြစ်မြင်တော့ သူတစ်ပါး ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အပြစ်မြင်ပြီး မလိုချင်တော့ဘူး။ သူတော်ကောင်းတွေဆိုတာ မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်မြင်တော့ အဖော်မမီး တစ်ပါးတည်းပဲနေကြတယ်။ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ အတွယ်နှင့်အပယ်တို့ရဲ့ အလယ်မှာထားပြီးမှတ်။ ကောင်းတာကိုတွယ်တာ၊ တာက လောဘ၊ မကောင်းတာကိုပယ်တာက ဒေါသ၊ လောဘဒေါသတို့ရဲ့ အလယ်မှာထားပြီး (ဥပေက္ခာရှုတဲ့အနေနှင့်) ပေါ်တာကိုပဲမှတ်။

ဓာတ်စွဲမစနုနှင့်

အဖြစ်အပျက်ကိုနိုင်အောင် ရှုမှတ်နိုင်လျှင် တရားတိုးတက်နေတာပါပဲ။ သမာဓိအရှိန်ကောင်းလာလျှင် မှတ်သိစိတ်ပျောက်သလိုလို၊ အိပ်ငိုက်သလိုလို ဖြစ်တတ်တယ်။ ပထမတော့ စိတ်ကလေးက အရိုင်းဆို

တော့ ဟိုလွင့်ဒီလွင့်နှင့်၊ နောက်တော့ ယဉ်ပါးလာပြီး
နေတော့တယ်၊ စိတ်အထွက်များလျှင် အမှတ်တိုးမှတ်၊
တရားကြာတယ်ဆိုတာ စဉ်းစားလို့ကြာနေတာ၊ ပေါ်လာ
လိုက်၊ စဉ်းစားလိုက်၊ ရှေ့ဆက်မှတ်လိုက်၊ အချဉ်ဟင်း
ဟင်းစုံချက်ထားတာ အရသာတစ်ခုစီ လိုက်ခွဲသေး
သလား... မခွဲသလိုပဲ၊ တရားမှာလည်း လိုက်ပြီး
ဓာတ်ခွဲမနေနဲ့၊ မျက်စိမှိတ်ပြီးသာမှတ်နေ မြတ်စွာဘုရား
တရားဟောတော့ တရားနာရင်း တရားရတယ်ဆိုတာ
တရားရှုမှတ်နေလို့ တရားရဲ့အဆုံးမှာတရားရတာပါပဲ။

ဉာဏ်မျက်စိနှင့် မြင်စေအာဇီလုပ်

ဖောင်းပိန်မှတ်ရင်းနှင့် နောက်ဆုံးပန်းဝင်သွား
ရမှာပဲ၊ တခြားအာရုံတွေမပေါ်ဘဲ အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်
ကိုက်နေလျှင် တရားကထူးပြီး အထက်တက်နေတာပါ
ပဲ။ နာရီပြင်တဲ့အခါ ပကတိမျက်စိနှင့်မမြင်ရလို့ မှန်
ဘီလူးနှင့် ကြည့်မှ ထင်ထင်ရှားရှားမြင်ရသလို တရား

အားထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း ဉာဏ်မျက်စိနှင့် မြင်သိ
အောင်လုပ်ရမယ်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှု

ထင်ရှားတဲ့နေရာကိုမှတ်ရလျှင် စိတ်တည်ငြိမ်
မှုရတယ်။ စိတ်တည်ပြီး သမာဓိရတော့ ပညာဉာဏ်
လည်း ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာတယ်။ အသိဉာဏ်ပေါ်လာ
လျှင် အကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသတွေ နည်း
သွားတယ်။

ဝီရိယရှိလျှင် ဘာမဆိုဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်ယှဉ်ရ
တယ်။ ဝီရိယရှိလျှင် မပင်ပန်းဘူး။ ပျင်းလျှင်ပင်ပန်း
တယ်။ တရားမှတ်တဲ့အခါ 'တယ်' ဆိုတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်စကား
ပါရတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှ တရားပေါ်တယ်။

ဝီရိယအပေါ်မှာမူတည်

မသေခင်အလေ့အကျင့်ဖြစ်အောင် လုပ်ထား၊
 သေခါနီး တော်တော်ပင်ပန်းတယ်တဲ့၊ စိတ်ကိုစိတ်နှင့်
 ခိုင်းတဲ့အခါ အတင်းအကြပ်မခိုင်းရဘူး၊ ကိုယ့်ကို သူများ
 က အတင်းအကြပ်ခိုင်းတဲ့အခါ မကျေနပ်သလိုပေါ့။
 ထမင်းစားလို့သိရတဲ့ အရသာသဘောကိုပြောရသလို
 မှတ်လို့သိတာပြောရမယ်၊ တရားသဘောက ရက်ရှည်
 မှရမယ်၊ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ဝီရိယအပေါ်မှာမူတည်တယ်၊
 ဒီတစ်ထိုင် တရားရတော့မယ်လို့ စိတ်တင်းထားရတယ်။

အကြောင်းညီညွတ်ဖို့လို

မျက်စိနှင့်မြင်တာ မဟုတ်ပေမယ့် စိတ်ထဲမှာ
 မြင်တာ မှန်သမျှ 'မြင်တယ်၊ မြင်တယ်'လို့ မှတ်၊ တရား
 ထိုင်နည်း လိမ္မာဖို့လိုတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခပ်ဖော့ဖော့
 ထိုင်ရတယ်၊ တွန်းလိုက်သလို ဆွဲလိုက်သလို ဖြစ်တယ်
 ဆိုတာ ဝါယောဓါတ်ရဲ့သဘောပဲ၊ သစ်ပင်တစ်ပင်စိုက်

တော့ ရာသီ၊ ဥတု၊ ရေ စသည် ပြည့်စုံမှ ဖြစ်ထွန်းသလို
တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း အကြောင်းညီညွတ်
ပြီး ပြည့်စုံရမည့်အချက်တွေ ပြည့်စုံလျှင် ဉာဏ်ပေါ်လာ
မှာပေါ့။ အသက်ရှူတာ နှေးအောင်လည်းမလုပ်ရ၊ မြန်
အောင်လည်း မလုပ်ရဘူး။ ပုံမှန်အတိုင်း ရှူ။

သတိရှိလျှင် မှားမှန်းသိ

ကိုယ်ထဲမှာစိတ်ရှိပြီး အမှတ်နာလျှင် တိုးတက်
နေတာပါပဲ။ အလင်းရောင်က အပြင်ကဝင်လာသလို
နှင့် အတွင်းကထွက်သလိုဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတယ်။ စိတ်
သမာဓိအားကောင်းလျှင် တွေ့ရတဲ့သဘောပဲ။ အသိရှိ
တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာမှမကြာဘူး။ သတိရှိလို့မှားမှန်းသိတာ၊
(ဖောင်းပိန်မှတ်နေရင်း ပိန်နေရာမှာဖောင်းတွေ့တယ်
တဲ့) မှားတယ်ဆိုတာ မှတ်နေလို့ မှားမှန်းသိတာပဲ။

ခန္ဓာငါးပါး အပြစ်မြင်ဖို့ပဲ

အပြင်ပအာရုံတွေ လုံးဝအဝင်မခံဘဲ ခန္ဓာပေါ်မှာ မျက်ခြည်မပြတ် အားထုတ်နေတဲ့ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ အသိဉာဏ်ထူးပေါ်လာပါလိမ့်မယ်၊ အနိစ္စမြင်လျှင် ဒုက္ခ အနတ္တ နောက်ကပါလာတာပါပဲ။ မမှတ်ဘဲနေလျှင်တော့ ဒီတရားတွေသိမှာမဟုတ်ဘူး၊ အပြောနှင့် သိနေတာပဲရှိမယ်၊ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာပင် ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲပျက်စီးနေတာကို တွေ့ရမြင်ရသိရပါလိမ့်မယ်၊ ဆင်ခြင်ရုံနဲ့ မသိနိုင်ဘူး၊ ဉာဏ်ထဲမှာထင်မှ သိမှာမြင်မှာ။

ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် အကြောင်းတစ်စုံတစ်ခုကြောင့် တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အပြစ်မြင်ကြတော့ အချင်းချင်းမနှစ်သက်ကြတော့ဘူး၊ အပြစ်မြင်လျှင် ကွာပြဲကြတာပါပဲ၊ အဲဒီဥပမာလိုပဲ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့အပြစ်ကိုမြင်ဖို့ပါပဲ၊ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးကို အပြစ်မြင်အောင် ရှုတာပါပဲ၊ ခန္ဓာငါးပါးကိုရှုတော့ ဖြစ်ပျက် မြင်ပြီး ပြီးငွေ့စက်ဆုပ်လာတယ်၊ အပြစ်တွေ

မြင်လာတယ်၊ သာယာမှုမရှိတော့ပဲ စွန့်လွှတ်လိုစိတ်
တွေဖြစ်လာတယ်၊ စွန့်လွှတ်နိုင်အောင် ဆက်ပြီး အား
ထုတ်တယ်။

ဇယားဂီဆို့တာ ရှုမှတ်ဖို့ပဲ

သင်္ခါရတရားမှန်သမျှ တည်မြဲမှုမရှိဘူး၊ ယောဂီ
ဆိုတာ ရှုမှတ်ဖို့ပဲ၊ မရှုဘဲ မမှတ်ဘဲ ဒီတရားကို မသိနိုင်
မမြင်နိုင်ဘူး၊ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ သင်္ခါရတရားတွေဖြစ်တဲ့
အတွက် သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတာပဲ၊ ဒီဉာဏ်
တွေ ပေါ်လွင်ထင်ရှားမှ အထက်သို့ကူးပြီး မဂ်ဉာဏ်
ဖိုလ်ဉာဏ် ပေါ်တယ်။

မီးပုံအတွင်း လောင်စာသွင်း

ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်
ရဲ့အပြစ်ကို ရှာတာပါပဲ၊ အပြစ်ကိုတွေ့ အပြစ်ကိုမြင်
တော့ ဒီအန္တရာယ်ကြီး မလိုချင်တော့ဘူး၊ လောကထဲ

မှာလည်း မနေချင်ဘဲ လောကရဲ့ဆုံးရာနိဗ္ဗာန်ကို ရချင်
ရောက်ချင်တော့တာပါပဲ။

ရေနံဆီဆွတ်ထားတဲ့လောင်စာတစ်ခု ကွင်း
ပြင်ထဲယူသွားပြီး မီးရှို့တဲ့အခါ နောက်ထပ်မီးကူးစရာ
လောင်စာမရှိတော့ ကုန်ဆုံးပြီး ငြိမ်းသွားသလိုပဲ။ ခန္ဓာ
ကိုယ်ထဲက ပေါ်ရာရှုမှတ်ရင်းနှင့် နောက်ဆုံးတော့
ရှုမှတ်စရာမရှိတော့ဘဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှာပါပဲ။

တရားမရှုမှတ်ဘူးဆိုလျှင် နဂိုကတည်းက
ငါးဖြာအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေနှင့် လောင်နေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်
ကြီးကို နောက်ထပ်သားသမီး စတဲ့ လောင်စာတွေထပ်
ထည့်နေလျှင် တိုးပြီး လောင်နေမှာပါ။ ဒီတော့
ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားပြီးမှတ်။

စင်္ဂါမသုတ်

ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊
အစာကြေကျက်၊ မပျက်သမာဓိငါးပါးရှိ၊ မှတ်ဘိစကြိန်
အကျိုးတည်း။

ခြေတစ်လှမ်းမှာပါဝင်တဲ့
သဘောတရား (၆) မျိုး

- ၁။ ခြေထောက်ကိုကြွမှု
 - ၂။ ခြေထောက်ကို ဆွဲဆောင်မှု
 - ၃။ ခြေထောက်ကိုလှမ်းမှု
 - ၄။ ခြေထောက်ကိုလွှတ်မှု
 - ၅။ ခြေထောက်ကိုချမှု
 - ၆။ ခြေထောက်ကိုဖိနင်းမှု
- ဇ္ဇရေ့တိုးမည်အပြု၊ ရေ့တိုးမှု၊ တိုးမှုရုပ်နာမ်ပါ။
 သူတို့ပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက်မြဲစွာ
 ရှုမှတ်ပါ။
- ဇ္ဇနောက်ဆုတ်မည်အပြု၊ နောက်ဆုတ်မှု
 ဆုတ်မှုတစ်ဖြာ နာမ်ရုပ်ပါ။
 သူတို့ပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက်မြဲစွာ
 ရှုမှတ်ပါ။

ဇ္ဇ ဘယ်လှမ်းမည်အပြု ဘယ်လှမ်းမှု လှမ်းမှု
တစ်ဖြာ နာမ်ရုပ်ပါ။

သူတို့ပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက်မြဲစွာ
ရှုမှတ်ပါ။

ဇ္ဇ ညာလှမ်းမည်အပြု၊ ညာလှမ်းမှု၊ လှမ်းမှု
တဖြာ နာမ်ရုပ်ပါ။

သူတို့ပေါ်ခိုက် စိတ်အားစိုက် ချိန်ကိုက်မြဲစွာ
ရှုမှတ်ပါ။

တရားရှုမှတ်ရာဝယ်

ထိနမိဒ္ဓဆိုတဲ့ (ကောသလ) ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းမှု
တွေ ပေါ်လာလျှင် နိုင်အောင်မှတ်၊ နိုင်အောင်မမှတ်
နိုင်လျှင် သူက အချိန်မှန် ငိုက်မြည်းပျင်းရိမှုဖြစ်နေ
တယ်။

ကြွလှမ်းချတဲ့အဆင့်မှာ ယိမ်းယိုင်မူးနောက်
တယ်လို့ထင်ရလျှင် ခပ်လှမ်းလှမ်း ခေတ္တကြည့်လိုက်ရ

တယ်၊ စကြိုလျှောက်တဲ့အခါ ညဆိုလျှင် မီးရောင်ရတဲ့
နေရာနဲ့ နေ့ဆိုလျှင်လည်း နေရောင်ရတဲ့နေရာမှာ
လျှောက်ရတယ်။

သိနေတာဟာ တရားတိုးတက်နေတာ

ပေါ်လာတဲ့အာရုံတွေကို မှတ်သိစိတ်ကလိုက်
ပြီးသိနေတာ တရားကိုသိနေတာပါပဲ။ သိတဲ့အတိုင်း
ပြန်ပြောနိုင်တာကဉာဏ်၊ စိတ်အပြင်ထွက်များနေတယ်
တဲ့။ စိတ်အပြင်ထွက်တာသိသလား? နဂိုက လမ်း
လျှောက်ရင်းလည်း စိတ်ကတော့ အပြင်ထွက်နေတာပဲ။
ဒါပေမဲ့မသိဘူး။ ခုသိနေတာ တရားတိုးတက်နေတာ
ပါပဲ။

ဖောင်းပိန်ပျောက်

ဖောင်းပိန်ပျောက်တယ်ဆိုတာ သမာဓိအရှိန်
ကြောင့်လည်းပျောက်တယ်။ စိတ်လွင့်လို့လည်း ပျောက်

တတ်တယ်၊ မှတ်လို့မရလို့ ဖောင်းပိန်မရှိလျှင် ထိုင်ထိ
မှတ်။

ခွေးကိုကြိုးနှင့်ချည်သလို

ခွေးကကြိုးကိုကိုက်တယ်၊ တောက်လို့ခေါ်တဲ့
ဝါးလုံးနှင့်သီထားတော့ကိုက်မရဘူး၊ ဘယ်လိုပဲဆွဲဆွဲ
ပါးစပ်နာတော့ ချည်တိုင်မှာပြန်ဝပ်တယ်။

ယောဂီဆိုတာ ဒီလိုပဲ၊ စိတ်ထွက်လျှင်လိုက်ဖမ်း၊
မိလျှင်ပြန်ကပ်၊ နောက်တော့စိတ်ဟာ ဖောင်းပိန်မှာ
ဝပ်နေတော့တယ်၊ အပြင်ထွက်ရတာမောလို့။

ကိုက်တာက-စိတ်အပြင်ထွက်တာ၊ ဖောင်းပိန်
က ငုတ်တိုင်။ ရှုမှတ်မှုက-ကြိုး။

စိတ်ထဲမှာမြင်နေတာပညတ်၊ သိနေတာ ပရ
မတ်၊ ပေါ်တဲ့ပညတ်အာရုံကို ပရမတ်နှင့်သိအောင်မှတ်
နိုင်လျှင် ဉာဏ်ပေါ်လာပြီ၊ ပညတ်အာရုံတွေများနေလျှင်
တရားရှေ့မတက်ဘူး၊ စိတ်ကူးယဉ်ပြီးမနေရဘူး။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်
လှမ်းတယ်လို့ပဲမှတ်၊ (ခြေ)မထည့်နဲ့။

ရအောင်မှတ်ပါ

စိတ်မထွက်လျှင် တရားရပြီလို့မှတ်၊ ဖောင်းပိန်
မှတ်လျှင် လျော့တော့ ခန္ဓာကိုယ်က ရှေ့ကိုင်းတတ်
တယ်၊ ဝီရိယစိုက်ပြီး ခါးမတ်မတ်ထား၊ မှတ်လို့မရဘူး
ဆရာဆိုတာမျိုးမရှိစေနှင့်၊ ရအောင်မှတ်ပါ၊ ခန္ဓာကိုယ်
ကို မတ်မတ်ထား၊ မလှုပ်နှင့်၊ မလှုပ်စေနှင့်။ လှုပ်လျှင်
လည်း လှုပ်တယ်လှုပ်တယ်လို့မှတ်။

အချို့အချိန်တွေမှာ ရှုမှတ်လို့ကောင်းတယ်၊
တစ်ခါတစ်ရံ သတိထားပါလျက် မှတ်မကောင်းဘူးဆို
တော့ တရားအားကျတဲ့သဘောမဟုတ်ပါဘူး၊ အချို့
ဝိပဿနာဉာဏ်မှာ မှတ်လို့မကောင်းဘူး၊ စီးပွားရေး
လုပ်သလိုပေါ့၊ အမြတ်များတော့ပျော်တယ်၊ စိတ်ရွှင်
တယ်၊ အမြတ်နည်းတော့ စိတ်ပျက်တယ်၊ တရားဆိုတာ
ဒီလိုပါပဲ။

အိပ်နည်း (၄) မျိုး

အိပ်တဲ့အခါမှာလည်း ပက်လက်အိပ်တဲ့ပြိတ္တာ တို့ရဲ့အိပ်နည်း၊ လက်ဝဲ (ဘယ်) ဘက်ကိုစောင်းပြီး အိပ်တဲ့ ကာမဂုဏ်ကိုခံစားသူတို့အိပ်နည်း၊ လက်ယာ (ညာ) ဘက်ကိုစောင်းပြီးအိပ်တဲ့ ခြင်္သေ့တို့ရဲ့အိပ်နည်းနဲ့၊ စတုတ္ထဈာန်သမာပတ်ဝင်စားတော်မူပြီးနေလေ့ရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တို့ရဲ့ ကျိန်းစက်တော်မူနည်း (တထာဂတသေယျာ) ဆိုတဲ့ အိပ်နည်းလေးမျိုးရှိတဲ့အနက်က တတိယဖြစ်တဲ့ ခြင်္သေ့တို့အိပ်စက်တဲ့နည်းအတိုင်း လက်ယာဘက်ကို စောင်းပြီး အိပ်စက်ရတယ်။

အဲဒီနည်းမှာ 'သတောသမ္ပဇာနော' ဆိုတာက အိပ်တဲ့အခါမှာ သတိရှိရတယ်။ 'ဥဋ္ဌာနသညံမနသိကရိတွာ' ဆိုတာကတော့ ဆင်ခြင်မှတ်သားပြီးအိပ်ရတယ်။ 'ငါ ဘယ်ချိန်ဘယ်နာရီမှာ အိပ်ယာကထမယ်လို့ စိတ်ထဲမှာနှလုံးသွင်းပြီး အိပ်ရတယ်။

‘ပစ္ဆိမယာမံပစ္စုဋ္ဌာယ စက်မေနနိသဇ္ဇာယအာ
ဝရဏီ ယေဟိဓမ္မေဟိစိတ္တံပရိသောဇေတိ’ အဲဒီလို အိပ်
စက်ရင်းက ပစ္ဆိမယာမ်ရောက်လို့ နိုးလာတဲ့အခါ စော
စောထပြီး စကြိုအမှတ်၊ ထိုင်အမှတ်နှင့် အမှတ်ဆက်
အောင် ရှုမှတ်အားထုတ်ရတယ်။

ကြက်ဥ-ဥပမာ

ကြက်မတစ်ကောင် အဥ,ဥလျှင် အနည်းဆုံး
(၂၁)ရက်လောက်ကြာအောင် ဝပ်နေတယ်၊ အမြဲတမ်း
ပုံမှန်ဝပ်တော့ (၁) မပုပ်ဘူး၊ (၂) အတွင်းအစေးခန်း
တယ်၊ (၃) ဥခွံပါးတယ်။

တရားကိုအားထုတ်လျှင်လည်း (၁) ဝိပဿနာ
ဉာဏ် မပုပ်မသိုးဘူး၊ (၂) တဏှာအစိုအစေးခန်းခြောက်
တယ်၊ (၃) အဝိဇ္ဇာဥခွံပါးတယ်၊ နောက်ပိုင်း ကြက်
ကလေးအကောင်ပေါက်လာသလို တရားထူးတွေ
သိမြင်လာတယ်၊ စွဲစွဲမြဲမြဲ ကြောင့်ကြောင့်ကျကျ ဝီရိယ

စိုက်အားထုတ်နေလျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်သန်လာ
မယ်။

တရားနှင့်စပ်၍ မိန့်ကြားချက်

သမာဓိအားမကောင်းခင်မှာတော့ ခပ်စိပ်စိပ်
မမှတ်နဲ့ ကျဲကျဲပဲမှတ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်
လောက်ပဲမှတ်၊ သင်္ခါရတရားက အပျက်မြန်လာတတ်
တယ်၊ တကယ်လည်းမြန်နေတယ်၊ ထင်လည်းထင်ရ
တယ်။

စကြိုသမာဓိခိုင်မြဲအောင် ဖမ်းပေး၊ ခန္ဓာကိုယ်
အထက်၊ အလယ်၊ အောက် (၃) ပိုင်းမှာ တစ်ပိုင်းပိုင်း
ထင်ရှားတတ်တယ်၊ အေးအေးဆေးဆေးမှတ်၊ ခြေ
ထောက်ထပ်မထိုင်ရဘူး ခွဲထိုင်ရတယ်။

အလင်းရောင်အာရုံမပြုနဲ့၊ ဖောင်းပိန်ဂရုစိုက်
မှတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားရကျေနပ်သလို ဖြစ်တယ်ဆို
တာ မှတ်ကောင်းလျှင် ဒီလိုပဲဖြစ်လာတတ်တယ်၊ ငြိမ်နေ

တဲ့အာရုံပေါ်မှာ သဘောကျနေတတ်တယ်၊ ငြိမ်တယ်၊ ငြိမ်တယ်လို့ မှတ်၊ မရင့်ကျက်သေးလျှင် တရားမတွေ့ဘူး၊ ကိုယ့်ပါရမီနှင့်ကိုယ်ပဲ၊ စာကျက်သလိုပဲ၊ တချို့ သိပ်ပြီးမြန်တယ်။

တချို့ယောဂီမှာ ထမင်းအိုးဆူပွက်သလို ထင်တယ်၊ တချို့ ဆပ်ပြာမြုပ်တွေလို့ထင်ရတယ်၊ ဘယ်လို ထင်ထင် ဒါဟာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့သဘောတရားပဲ။

ညဏ်အတု-အစစ်

လိုရင်းကတော့ ပေါ်တာကိုသာမှတ်၊ အရှိကိုသာမှတ်၊ တောင်တွေးမြောက်တွေး တွေးမနေနှင့်။ ဖောင်းပိန်သဘောက ပညတ်အာရုံထင်ရှားခိုက် ဝမ်း ဗိုက်တစ်ခုလုံး ထင်ရှားလာတယ်၊ ပရမတ်သဘော ထင်ရှားလာတော့ လှုပ်ရှားတာလေးကိုပဲ မှတ်ရတာပေါ့။

သညာနိမိတ်ဆိုတာ သမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာ ပညတ်အာရုံပဲ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တာပဲ၊ သညာ

ကြောင့် ပညတ်အာရုံဖြစ်ပေါ်လာတော့ အာရုံကထူးပြီး
လာတယ်။ (ဒါ မှတ်ထားရမယ်)

ဆင်ခြင်တာ ဉာဏ်မဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်အတု၊
အဇ္ဈတ္တသန္တာန်ထဲမှာ ပေါ်နေတဲ့သဘောကိုရှုပြီး သိတာ
ကမှ ဉာဏ်အစစ်။

“ထင်ရာကြံပြော ဉာဏ်မနှော၊ သဘောမစင်ရာ”

ခုက္ခန္ဓာနှင့် ရင်ဆိုင်ရမှ သုခရမယ်

စကြိုလျှောက်လို့ မူးလာလျှင် ရှေ့ကို ခပ်လှမ်း
လှမ်းကြည့်လျှောက်ရတယ်။ ညာလှမ်းတယ်ဆိုလျှင် စိတ်
ကို ညာခြေထောက်ပေါ်မှာ၊ ဘယ်လှမ်းတယ်ဆိုလျှင်
စိတ်ကို ဘယ်ခြေထောက်ပေါ်မှာထားမှတ်၊ အာရုံနှစ်ခု
ပေါ်နေလျှင် အထင်ရှားဆုံး တစ်ခုပဲမှတ်။

ထမင်းစားတော့ စားပွဲဝိုင်းပေါ်မှာ ကြက်သား
ဟင်းတွေ့တယ်၊ စားချင်းတာက ဝက်သား၊ ဝက်သား
ရှာမစားဘူး၊ ကြက်သားကိုပဲစားတယ်၊ ဒီလိုပဲ ကိုယ်ထဲ

မှာရှိတဲ့ ပေါ်လာတဲ့တရားကိုပဲမှတ်၊ ကိုယ်ထဲမှာပေါ်တဲ့ တရား မထင်ရှားတဲ့အခါမှ အပြင်ကပေါ်လာတာမှတ်၊ ရှိတဲ့တရားကိုသိအောင်မှတ်၊ စိတ်မလျော့နှင့်၊ နိဗ္ဗာန် တရားဆိုတာ ဒုက္ခနှင့် ရင်ဆိုင်ရတယ်၊ ဒုက္ခနှင့်ရင်ဆိုင် မှ သုခကိုရမယ်။

စင်္ကြံမှာမထူးဘူးဆိုလျှင်တော့ ထူးအောင်လုပ် လျှင် ထူးမှာပါ။ စင်္ကြံသမာဓိအရှိန်ကောင်းမှ တရားတိုး တက်တယ်၊ ထိုင်သမာဓိနှင့်မရဘူး။

တရားဆိုတာ မှတ်နေရတာ

ရုပ်အရင်ပျောက်ပြီး နာမ်နောက်မှပျောက်တာ ချုပ်တာမဟုတ်ဘူး၊ ရုပ်ရောနာမ်ရောတွဲပြီးလည်း ပျောက်တတ်တယ်၊ လမ်းကြားမှာအလံမစိုက်ရဘူး၊ ဆုံးအောင်သွားရမယ်၊ တရားဆိုတာ မှတ်နေရတာပါပဲ၊ နောက်ဆုံးတော့ အမှတ်ကုန်ပြီး အဆုံးရောက်သွားတာ ပါပဲ။ စိတ်ယုံလွှင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အမှန်တရားကို မမြင်

နိုင်ဘူး၊ ကိလေသာဆိုတာ ဖြစ်ခွင့်ရှိမှ ဖြစ်တယ်၊
ကိလေသာမဖြစ်အောင်နေလျှင်မဖြစ်ဘူး၊ ဖြစ်အောင်
နေလျှင်ဖြစ်တယ်၊ ဆင်ခြင်ပြီးနေလျှင် သာယာမှုနည်း
တယ်၊ သာယာမှုနည်းလျှင် ကိလေသာနည်းတယ်၊
ကိလေသာနည်းတော့ အပြစ်နည်းတယ်။

ဓဇနာဆုံးလျှင် တရားရ

တရားထိုင်တဲ့အခါ 'ငါ ဘာဖြစ်လိမ့်မလဲ'လို့
ဘယ်တော့မှမစဉ်းစားရဘူး၊ စဉ်းစားလျှင် တရားက
ရှေ့ကိုမရောက်တော့ဘူး၊ အမြန်မလိုရဘူး၊ ဒုက္ခဝေဒနာ
လေးနေရာ ငါးနေရာလောက် ပေါ်နေလျှင် အထင်ရှား
ဆုံးတစ်ခုကိုပဲမှတ်၊ တစ်နေရာပဲမှတ်၊ သံသရာဆိုတာ
နိဗ္ဗာန်ရောက်မှဆုံးမယ်၊ ပင်ပန်းပါစေ အကျိုးရှိတယ်။

ငြုပ်သီးစားတော့စပ်တယ်၊ ရေနွေးပူပူသောက်
တော့ ပို၍ပူစပ်တယ်လို့ထင်ရတယ်၊ တကယ်တော့
ငြုပ်သီးဟာ သူ့အရှိန်နှင့်သူ ပူနေတာ၊ ထို့အတူ နာ

တယ်၊ နာတယ်၊ လို့ မှတ်လျှင် ပိုနာတယ်လို့ထင်ရတယ်။
မကောင်းလျှင် မကောင်းမှန်းသိ၊ ကောင်းလျှင် ကောင်း
မှန်းသိ၊ ခန္ဓာထဲမှာပေါ်တဲ့တရားတွေပဲ။

ဖောင်းပိန်ကိုရအောင်စွဲမှတ်၊ ဖောင်းပိန်စွဲလျှင်
တရားတိုးတက်လာတာပါပဲ။

ကြိုတင်မခန့်မှန်းနိုင်သောတရား

သေခြင်းတရားကို ကြိုတင်မခန့်မှန်းနိုင်၊ သေ
ခြင်းတရားဟာ အချိန်မရွေး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။
အချိန်မဆွဲဘဲ မိမိရဲ့ပစ္စုပ္ပန်တမလွန်အကျိုးစီးပွားကို
လိုလားသူတိုင်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုတရားများကို သေ
မင်းလက်မဦးမှီ ကြိုတင်ကြိုးစားပြုလုပ်ဖို့လိုအပ်တယ်။

ဝန်အပြည့်တင်ထားတဲ့ လှည်းသမားဟာ လမ်း
ကောင်းလမ်းဆိုး၊ လမ်းနှစ်သွယ်မှာ လမ်းကောင်းကိုသာ
ရွေးသကဲ့သို့ပဲ အမြန်လိုပြီး ဗွက်အိုင်ရှိသည့် နီးတဲ့လမ်း
ကမသွား၊ လှည်းဗွက်ထဲနစ်မယ်၊ လှည်းမရုန်းနိုင်ဖြစ်

မယ်၊ နွားလဲ ပြိုလဲသွားမယ်၊ လမ်းအရွေးမမှားဘဲ လမ်း
ရိုးအတိုင်း လိုက်တယ်၊ ကောင်းတဲ့လမ်းကသွားတယ်။

အကြောင်းပေါ်မှ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်၍
မရဘူးလား၊ ကြိုတင်မလုပ်ဘဲ မရဘူးလားလို့ မိလိန္ဒ
မင်းကြီးက အရှင်နာဂသေနကို မေးလျှောက်တယ်။
အရှင်နာဂသေနက ရေငတ်မှ ရေတွင်းတူးလို့မရဘူး၊
ကြိုတင်လုပ်ထားရကြောင်းပြန်ပြောတယ်။

စစ်တိုက်ဖို့ အရေးကြုံမှ လက်နက်စုလို့မရ၊
အနာဂတ်ပညာရှိဖို့လိုတယ်၊ ကျန်းမာရေးကောင်းတုန်း
အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်တုန်းက ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ
တရားတွေကို ကြိုတင်စုဆောင်းထားရမယ်။

အကြောင်းမှန်မှ အကျိုးမှန်

ကုသိုလ်ဟာ သုခကိုဖြစ်စေတယ်၊ အကုသိုလ်
ဟာ ဒုက္ခကိုဖြစ်စေတတ်တဲ့တရားဖြစ်တယ်၊ ကောင်း
သောအလုပ်သည် ကောင်းသောအကျိုးကိုဖြစ်စေသည်

ဟုဆိုသော်လည်း ခွဲစိတ်ပြီး ကုရမဲ့လူနာတစ်ယောက်
ကို ခွဲရမဲ့နေရာမှာ တိတိကျကျသိပြီးခွဲရင် ပုံမှန်ကျတယ်၊
အနာနဲ့ခွဲရမဲ့နေရာမှားရင် လူနာအကျိုးမများသလို
ကောင်းမှုပြုရင် မိမိလုပ်တဲ့ကောင်းမှုရဲ့အကြောင်းကို
သေချာဂ-နသိပြီးလုပ်ရင် အကျိုးများများရနိုင်ပါတယ်။

ဒါနဟာ စိန်နဲ့တူတယ်၊ သီလဟာ ရွှေနဲ့တူတယ်၊
နှစ်ခုပေါင်းလုပ်မှ တင့်တယ်လှပတဲ့ အဆင်တန်ဆာ
တစ်ခုရသလို စိန်နဲ့တူတဲ့ဒါနဟာလဲ ရွှေနဲ့တူတဲ့ သီလ
ခြံရံမှသာလျှင် အကျိုးပေးထက်သန်နိုင်ပါတယ်။

ဒါနပြုတယ်ဆိုတာ

ဒါနပြုတယ်ဆိုတာ စစ်တိုက်တာနဲ့တူတူပဲ၊
ကြောက်ရင် စစ်တိုက်လို့မရဘူး၊ မိမိရဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို
မိမိတိုင်းတာဆုံးဖြတ်ထားတဲ့အတိုင်း လှူမယ်ဆိုတဲ့
ရဲစွမ်းသတ္တိရှိသူများသာ လှူနိုင်တယ်။

ရွေးချယ်ပြီး လှူဒါန်းဖို့လို့

ဒါနကုသိုလ်ဆိုတာ အပြုလွယ်တော့ အပြုမှား
ပြီး အကျိုးရနည်းကြတယ်။ ပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ အသိဉာဏ်
အားနည်းတာလည်းပါတယ်။ သာသနာတော်မှာ ရွေး
ချယ်ပြီး လှူဒါန်းဖို့လိုပါတယ်။

သာသနာတော်သုံးရပ်၊ ပိဋကတ်သုံးပုံ၊ နိကာယ်
ငါးရပ်ကို မပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နေ
ကြတဲ့ သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်းသံဃာတော်များ၊
ပဋိပတ္တိ၊ ဝိပဿနာဓူရ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူများ၊
တာဝန်နှစ်မျိုးစလုံး ထမ်းဆောင်နေသူများကို လှူဒါန်း
တာ အကျိုးများတယ်။ ဘာတာဝန်မှမထမ်းဆောင်သော
သာသနာတော်အတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်နေကြသော
သာသနာ့ဝန်စီးပုဂ္ဂိုလ်များကို လှူဒါန်းရင် အကျိုးမရတဲ့
အပြင် အဆိပ်ပင်ရေလောင်သလို ဖြစ်နေတတ်တယ်။

အသိနဲ့အကျင့်

အသိတရားနဲ့ အကျင့်တရားနှစ်ပါးကို တစ်သားတည်း အချင်းချင်းခွဲ၍ မရအောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ မရရင် လူ့ဘဝကို မှန်ကန်စွာအသုံးချလို့ မဖြစ်ဘူး။ နွားနို့နဲ့ရေ ရောလိုက်သကဲ့သို့ တပေါင်းတည်း ဖြစ်ရမယ်။

အသိဟာ မျက်စိနဲ့တူတယ်။ အကျင့်ဟာ ခြေထောက်နဲ့တူတယ်။ မျက်စိမရှိရင် လိုရာခရီးမရောက်နိုင်ဘဲ ချောက်ထဲကျနိုင်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းမှ တမလွန်ဘဝကောင်းမယ်။ တမလွန်ဘဝအတွက် သီးခြားလုပ်စရာမလို၊ ရွှေအစစ်ဟာရွှေပဲဖြစ်တယ်။ ယခုကောင်းမှ နောင်ကောင်းမယ်။ ယခုကောင်းအောင်သာလုပ်ပါ။ သူတစ်ပါးကို မနှိပ်စက်မညှင်းပမ်းနဲ့၊ မနှိပ်စက်ရင် တမလွန်ဘဝမှာကောင်းမှာသေချာတယ်။

‘သတိ’ တစ်လုံး အရေးကြီးဆုံး

ကုသိုလ်တစ်ခုဖြစ်ဖို့ အခြေခံအကြောင်းတရားများဖြစ်တဲ့ သီလ၊ သဒ္ဓါ၊ သမာဓိ၊ ပညာ တရားများကို ‘သတိ’ က ထိန်းချုပ်ဖို့လိုအပ်တယ်။

သီလသည် ခြေထောက်နဲ့တူတယ်။ သဒ္ဓါသည် လက်နဲ့တူတယ်။ သမာဓိသည် ဝမ်းဗိုက်နဲ့တူတယ်။ ပညာက ဦးခေါင်းနဲ့တူတယ်။ အားလုံးကို သတိက ထိန်းချုပ်ထားတယ်။ သတိကင်းမဲ့တဲ့သီလဟာ ပျက်စီးလွယ်တယ်။ သတိလွန်ရင် လဲကျတတ်တယ်။ အပေါက်ကျသကဲ့သို့ပဲ။

တန်ဖိုးကြီးတဲ့နည်းတဲ့ပစ္စည်းမှန်သမျှကို လက်နဲ့ ယူလို့ရတယ်။ သတိမရှိရင် လွတ်ကျသွားနိုင်တယ်။ သဒ္ဓါတရားက မထိန်းနိုင်၊ သတိလွတ်ကင်းရင် မှားနိုင်တယ်။

သမာဓိဟာ ဝမ်းဗိုက်နဲ့တူတယ်။ လေထိုးလေ အောင့်တာ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာ ဖြစ်တယ်။ ဝမ်းဗိုက်

ပေါက်ရင် ကလီဇာတွေထွက်ကုန်မယ်၊ သတိနဲ့ထိန်းချုပ်
ထားရတယ်။

ပညာက ဦးခေါင်းနဲ့တူတယ်၊ ဦးခေါင်းမှာ
မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ နားရွက်၊ ပါးစပ်တွေရှိတယ်၊
အဲဒါတွေမကောင်းရင် အသုံးပြုလို့မရဘူး။

သတိကို ထိန်းချုပ်တာ သတိပဲ့ဖြစ်တယ်၊ သတိ
တရားဟာ လှေလှော်သမားနဲ့တူတယ်၊ ခရီးသည်တွေ
အတွက်လည်း ထိန်းချုပ်ရသလို မိမိအတွက်လည်း ထိန်း
ချုပ်ရတယ်။

အောင်ပုဒ်လင်္ကာများ

☉ 'သီလ'ဆိုတာ ခြေထောက်ပါ။ တိမ်းချော်မလဲ
အောင်သွားရမှာ။ 'သဒ္ဓါ'ဆိုတာ လက်နှစ်ဖက်ပါ။
စွဲစွဲမြဲမြဲကိုင်ရမှာ။

'သမာဓိ'ဆိုတာ ဝမ်းဗိုက်ပါ။ ဆင်ဆင်ချင်ချင် ထိန်း
ရမှာ။ 'ပညာ' ဆိုတာ ဦးခေါင်းပါ။ တိမ်းစောင်းမရှိ
အောင် ဆောင်ရွက်ရမှာ။

အားလုံးပေါ်မှာ 'သတိ' သာ၊ ထိန်းချုပ်ပေးမှ
ရနိုင်မှာ။

☉ သတ္တဝါတိုင်းမှာ၊ ချမ်းသာရာ၊ ဖွေရှာနေကြသည်။
ချမ်းသာလိုသူ၊ အတူတူ၊ ဘယ်သူကိုမျှ မညှင်းဆဲရ။
ညှင်းဆဲသူမှာ၊ ဘယ်ချမ်းသာ၊ ရမှာမဟုတ်ပါ။

☉ ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ ကြောက်ကြပါလျှင်၊ အကုသိုလ်မှု
မပြုရှောင်ကျဉ်။










ချမ်းသာပွားဖို့ ကောင်းကျိုးလိုလျှင်၊ ကုသိုလ်များ
ကြိုးစားပြုစေချင်။

☉ ကုသိုလ်ရွှေအိုး၊ လူမခိုး၊ အဘိုးတန်လှသည်။
ဘဝများစွာ၊ ယူဆောင်ကာ၊ လိုရာသွားနိုင်သည်။
လူမင်း၊ နတ်မင်း၊ ဗြဟ္မာမင်း၊ ရဟန်းမင်းလဲ ဖြစ်
နိုင်သည်။

လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံ၊ အကုန်သွားနိုင်သည်။

☉ မောဟမှောင်ကြီး၊ ပိတ်ဆီးနေလျှင်၊
ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုး၊ ကြောင်းကျိုးမမြင်၊
မမြဲအနိစ္စ၊ နိစ္စမြဲထင်၊
ဥပဓိဖြစ်ဘိ ခန္ဓာပင်။

☉ သတိမပြတ်၊ ရှုမှတ်နေလျှင်
ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုး၊ ကြောင်းကျိုးသိမြင်၊
လော၊ ဒေါ၊ မောဟ၊ ကြောင့်ကြကင်းစင်၊
ဥပဓိကုန်၏ နိဗ္ဗာန်ဝင်။

- 
 အာဟာရဓါတ်မျိုး၊ ပြည့်ဖြိုးစုံလင်၊
 ဘောဇဉ်အများ၊ စားသောက်ရလျှင်၊
 အသိဉာဏ်ပွား၊ တရားတွေ့မြင်၊
 မဂ်စခန်း၊ တက်လှမ်းနိဗ္ဗာန်ဝင်။
- 
 အရိယာစစ်၊ ဖြစ်လာသောခါ၊
 ရတနာသုံးပါး၊ ယုံမှားကင်းကွာ၊
 ဂုဏ်တော်ဆင့်ဆင့်၊ ဉာဏ်ဖြင့်မှန်စွာ
 ယုံကြည်ငြား၊ ဖြစ်ပွားမြတ်သဒ္ဓါ။
- 
 စောင်းကြိုးလျှော့ကတီးမရ တင်းကပြတ်သွားမည်။
- 
 မလျှော့မတင်းစောင်းကြိုးသွင်း သံညှင်းချိုသာ
 သည်။
- 
 ယောဂီတို့လည်း နည်းတူပဲ မလွဲကျင့်ရမည်။
- 
 သမာဓိ၊ ဝီရိယ ညီနေမှ ရကြနိဗ္ဗာန်ပြည်။
- 
 သဒ္ဓါ၊ ပညာ ညီအောင်သာ ရောက်မှာနိဗ္ဗာန်ပြည်။
- 
 သတိဆိုတာ အရာရာ မှန်စွာလိုလှသည်။
- 
 သတိတစ်လုံးလက်ကိုင်သုံး နောက်ဆုံးနိဗ္ဗာန်ပြည်။

၅၀ * ဩဝါဒကထာဓမ္မဒေသနာ

☉ ကိုယ်၊နှုတ်၊ စိတ်၌ ဒုစရိုက်ဖြစ်မှာ၊
လွန်စွာရှက်ငြား ရှောင်ရှားဝေးကွာ၊
ကိလေသုံးရပ် ဆိုက်ကပ်ဝင်မှာ
ထိတ်လန့်ရေး ဝေးကရှောင်လို့ခွာ။

☉ စ၊လယ်၊အဆုံး ကောင်းခြင်းသုံးဖြာ၊
စုံအောင်ဟောထား တရားကိုသာ၊
ဉာဏ်ဖြင့်ထပ်ထပ် သုံးသပ်၍သာ၊
သုတများ ဆောင်ထားစိတ်ထဲမှာ။

☉ အကုသိုလ်များ ရှောင်ရှားပယ်ခွာ၊
ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစုံစွာ၊
လေးတန်ဝီရိ စုံပြည့်အောင်သာ၊
မဆုတ်နစ် အားသစ်ကြိုးစားမှာ။

☉ ကြာမြင့်စွာက ပြောပြမှုတွေ၊
အောက်မေ့လိုက်က ပေါ်ကြမသွေ၊
ထိုမျှထက်မြက် ရင့်ကျက်ပါပေ၊
သတိနှင့် မလင့်ပြည့်စုံပေ။

- ☉ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် လိုက်လျက်သိမြင်၊
 ကြည်လင်သန့်ရှင်း ဖောက်ထွင်းကာပင်။
 ဒုက္ခခပ်သိမ်း ပြတ်ငြိမ်းရာပင်၊
 မြင်နိုင်ငြား ဉာဏ်ကားလွန်ကြည်လင်။
- ☉ ငါ့လင်ငါ့သားငါ့မယား မှတ်သားတဏှာငါ။
- ☉ ငါသာလျှင်တတ် ငါသာမြတ် မှတ်လေမာနငါ။
- ☉ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါထင်မှတ်တာ မှတ်ပါဒိဋ္ဌိငါ။
- ☉ အနိစ္စမြင်လျှင် မာနစင် ဆိုက်ဝင်နိဗ္ဗာန်ပြည်။
- ☉ ဒုက္ခမြင်လျှင် တဏှာစင် ဆိုက်ဝင်နိဗ္ဗာန်ပြည်။
- ☉ အနတ္တမြင်လျှင် ဒိဋ္ဌိစင် ဆိုက်ဝင်နိဗ္ဗာန်ပြည်။
- ☉ ရုပ်ကိုမှီပြု ငါ့ကောင်ဟု စွဲမှုဖြစ်လာသည်။
- ☉ ဝေဒနာမှီပြု ငါ့ကောင်ဟု စွဲမှုဖြစ်လာသည်။
- (သညာ+သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့လည်းနည်းတူ)
- ☉ ခန္ဓာငါးခုအမှီပြုစွဲမှုဖြစ်လာသည်။
- ☉ ရတနာသုံးရပ်ဆည်းကပ်ယုံစွာ
 ရိုသေမြတ်နိုး အားကိုးသူမှာ
 ပယ်ဘေးကင်းပ အေးမြပေတာ
 နောက်ဘဝ ရောက်ရနတ်ဘုံမှာ။

၅၂ *သြဝါဒကထာဓမ္မဒေသနာ

- ⊙ တောတောင်သစ်ပင်ကိုးကွယ်လျှင်
ဘေးခွင်မလွတ်ပြီ။
- ⊙ ရတနာသုံးဝ ကိုးကွယ်က မုချဘေးကင်းသည်။
- ⊙ လေးပါးသစ္စာ သိမြင်ကာ အရိယာဖြစ်တော့သည်။
- ⊙ အရိယာဖြစ်ကဘေးကင်းပ အေးမြချမ်းသာသည်။
- ⊙ ယုံကြည်ကျန်းမာ ဖြောင့်စင်းစွာဖြင့်
လွန်စွာအားထုတ် နာမ်နှင့်ရုပ်ကို
ဖြစ်ချုပ်သိမြင် ဤငါးအင်
မဂ္ဂင်ရကြောင်းတည်း။
- ⊙ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပင် ထာဝစဉ်
ခင်မင်မြတ်နိုးကြပါလျှင်
အရွယ်သုံးပါး တစ်ပါးပါး
တရားအားထုတ်ကြစေချင်။

သာဓု-သာဓု-သာဓု