

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်
မြင့်ထက်မြင့်
ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

access at:
www.foreverspace.com.mm

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ဤ “တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်ထက်မြင့်” စာအုပ်ကို ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ၏ ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး ကို ရည်ရွယ်၍၊ မိခင် ဒေါ်ခင်နှင်းရီအား ရည်စူး၍ ဖခင် ဦးသန်းလွင် ကို ဦးထိပ်ထားကာ သမီး မခင်ခင်စု (နှင်းစာပေရတနာ) အမှတ် ၁၅၄၊ မြေညီထုပ် (ဘယ်)၊ စမ်းချောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့မှ အမတ်ဒါနအဖြစ် စီစဉ်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိပါသည်။

- ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ် ❖ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မတ်လ
- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ❖ ပထမအကြိမ်
- အုပ်ရေ ❖ ၃၀၀၀
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ❖ ဗဂျီလင်းဝဏ္ဏ
- မျက်နှာဖုံးဖလင် ❖
- အတွင်းဖလင် ❖

သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ စာအမှတ် (/ / သသန-
 ၀၉) ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင် ဖြင့် ထုတ်ဝေ၍ အမှတ် (၁၄၇)၊
 ၅၁ - လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဦးတင်အောင်ကျော်
 (မြ - ၀၇၀၅၃) စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက်တွင် ရိုက်နှိပ်သည်။

- တန်ဖိုး ❖ ၄၀၀ ကျပ်
- စီစဉ်၊ ထုတ်လုပ် ဖြန့်ချိရေး ❖ နှင်းစာပေရတနာ
 အမှတ် (၁၅၄)၊ မြေညီ(ဘယ်)၊
 စမ်းချောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊
 ရန်ကုန်မြို့။
 ဖုန်း - ၀၉ ၅၀၄ ၅၃၂၂

ausZIpum

ဤစာအုပ်ဖြစ်လာစေရန်
 အသံသွင်းတိတ်ခွေမှ စာမူကြမ်း ရေးကူးပေးသော
 မခင်ခင်စု (နှင်းစာပေရတနာ၊ ရန်ကုန်)နှင့်
 ကွန်ပျူတာစာမူရိုက်နှိပ်ပေးသော
 မပုန်းညက်လှိုင် (ပုန်းညက်လှိုင် - ကွန်ပျူတာ၊ ပဲခူးမြို့)၊
 တို့အား
 အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညာမရ

"r®w a' pufvmt&Sjnd &

- မွန်ပြည်နယ်၊ သထုံမြို့၊ ညောင်ဝိုင်းရပ်နေ ဦးကျော်လှိုင်-ဒေါ်မြင့်ကြည်တို့မှ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ တွင် ဖွားမြင်သည်။
- တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တပညာဇောတ (အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြုကာ ရှင်အဖြစ် ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။
- တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရ၊ မန္တလေးမြို့၊

မစိုးရိမ် တိုက်ဟောင်း၊ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်၊ ပခုက္ကူမြို့၊ မဟာဝိသုတာ ရာမကျောင်းတိုက်၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး သဒ္ဓမ္မသီတဂူချောင် တို့တွင်လည်းကောင်း၊ သီရိလင်္ကာ နိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ တို့တွင်လည်းကောင်း ပညာသင်ယူခဲ့ပါသည်။

သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊

သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊

သာသနဟိတ ဂဏဝါစက အာစရိယဘွဲ့၊

B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)

ဘွဲ့တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။

- ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်သော မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး လွန်တော်မူသည့် ၁၉၉၇ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၅ ခုနှစ်ထိ တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရကျောင်းတိုက် နာယကဆရာတော်အဖြစ်

တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

• ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ပဲခူးမြို့၊ ဆယ်မိုင်ကုန်းတွင် ဓမ္မဒူတတော်ရ သာသနာ့ရိပ်သာကို စတင်တည်ထောင် ဖွင့်လှစ်ကာ ပဓာန နာယက ဆရာတော်အဖြစ် လစဉ် တရားစခန်း ဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ ပြည်တွင်းပြည်ပ ဓမ္မခရီးများ ကြွရောက်ဟောပြောခြင်း၊ စာပေရေးသားခြင်း၊ စာပေပို့ချခြင်းတို့ဖြင့် သာသနာ့ တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်လျက် ရှိပါသည်။

•••

၁၃၆၇ ခုနှစ် ပြာသိုလဆန်း (၁၁) ရက်၊ ၂၀၀၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ (၉)ရက်နေ့ ညတွင် မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ဆုတောင်းပြည့် ရန်အောင်ဓာတ်ကြွ ဓေတီ တော်မြတ်ကြီး၏ (၃၁)ကြိမ်မြောက်၊ ဗုဒ္ဓ ပူဇော်ပွဲတော် ဓမ္မသဘင်ဝယ် ဟောကြား အပ်သော “တစ်ဆင့် ထက် တစ်ဆင့် မြင့်ထက်မြင့်” တရားတော်။

မိမိတို့ ရလာ ကြုံလာတဲ့ လူ့ဘဝ အဆင့် အတန်း **တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်သထက်မြင့်** ပြီးတော့ တိုးတက်စေဖို့ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ကျင့်ကြံ ပွားများရမယ်၊ အားထုတ်ရမယ်၊ နှလုံးသွင်းရမယ် ဆိုတာတွေကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် **“တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်ထက်မြင့်”** ဆိုတဲ့ တရားတော်ကို ဟောကြားနာကြမယ်။

အခွင့်ကောင်းရနေ

လူသားတစ်ယောက်ရယ်လို့ ဖြစ်လာကြတဲ့ ဒီဘဝမှာ ဘဝအဆင့်အတန်းတွေ တိုးတက်အောင်၊ မြင့်မားအောင် ပြုဖို့ အခွင့်အရေး အများကြီးရှိတယ် လို့ ပြောရပါမယ်။

ဒီကမ္ဘာ ဒီစကြဝဠာမှာ နေကြတဲ့ သက်ရှိ

သတ္တဝါတွေထဲမှာ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ရတာဟာ အင်မတန် ကံကောင်းလို့ပါ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ စကြဝဠာ ထဲမှာ တစ်ခြားသက်ရှိ သတ္တဝါတွေ အမြောက် အမြား ရှိပါတယ်။ မြင်နေရတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရှိသလို မမြင်ရတဲ့ ငရဲတို့ ပြိတ္တာတို့ နတ်ဗြဟ္မာတို့ ရှိကြ ပါတယ်။ ကုန်းပေါ်မှာ နေကြတဲ့သတ္တဝါ၊ ရေမှာ နေတဲ့ သတ္တဝါ၊ လေထုထဲမှာ ရှင်သန်နေတဲ့ သတ္တဝါ ဆိုပြီးတော့ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံသော သတ္တဝါတွေထဲမှာ ထူးထူးခြားခြား လူ့ဘဝကို ရနေကြပါတယ်။

အဲဒီလို လူ့ဘဝကို ရနေချိန်မှာ နားလည် ထား သဘောပေါက်ထားရမှာက ငါတို့ရဲ့ ဘဝ အဆင့်အတန်း၊ ဒီလိုအခြေအနေ ရရှိနေတယ် ဆိုတာ သာမညတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကံကောင်းလို့ ရတာလို့ နားလည်ရပါမယ်။ ကံကောင်းက

အထောက်အပံ့ ပေးလိုက်လို့ရလာတဲ့ ဒီဘဝ ဒီအဆင့်အတန်းကနေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ထပ်ပြီးတော့မြှင့်ရပါမယ်။

ကုသိုလ်ပြုဖို့လို

ဘဝအဆင့်အတန်းတွေ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် မြှင့်တင်ချင်တယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှု တွေ များများပြုဖို့လိုပါတယ်။ ခုလို ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေကို ရနေတာဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု တွေ ပြုခဲ့လို့ပါ။ ကောင်းတဲ့ကံတွေကို ပြုခဲ့တဲ့အတွက် ကြောင့် ကောင်းကျိုးတွေရနေတော့ တစ်ဆင့်ထက် တစ်ဆင့် မြင့်သထက်မြင့်တဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရဖို့အတွက် တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်သထက်မြင့် တဲ့ ကောင်းမှုတွေ ပြုရပါမယ်။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုရာမှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဟာ အကျဉ်း အားဖြင့် ဒါနရယ်၊ သီလရယ်၊ ဘာဝနာရယ်လို့ သုံးမျိုးပဲရှိပါတယ်။ ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တဲ့ ကုသိုလ်လုပ်ငန်းကိစ္စ ဒီသုံးမျိုးပဲ ရှိပါ တယ်။ ပေးကမ်းလှူဒါန်းတယ်ဆိုတာက ဒါန ကောင်းမှု၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ထိန်းသိမ်းတယ် ဆိုတာက သီလကောင်းမှု၊ တရားဘာဝနာပွားများ တာက ဘာဝနာကောင်းမှုပါ။ ကိုယ့်ကို ကောင်းကျိုး ပေးမယ့် ကောင်းမှုသုံးမျိုး တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တိုးအောင်မြင်အောင် ပြုဖို့လိုပါတယ်။

လူငယ်လေးတစ်ယောက်

မြတ်စွာဘုရားရှင် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်

ကျောင်းမှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့အချိန်မှာ သာဝတ္ထိပြည်
 ထဲက သူဌေးသား လူငယ်လေးတစ်ယောက် ပစ္စည်း
 ဥစ္စာလည်း ပြည့်စုံတယ်။ ဆွေဂုဏ် မျိုးဂုဏ်လည်း
 ပြည့်စုံတယ်။ ပညာလည်းတတ်တယ်။ အသိဉာဏ်
 လည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီသူဌေးသားလေးက ရွှေဘုံ
 ပေါ်မှာ စံနေရပေမယ့်လို့ ဒီဘဝမှာ ချမ်းသာသူခ
 တွေနဲ့ ခံစားနေရပေမယ့် သူ့စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်
 အားရ မရှိပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ဘဝင်မကျပါဘူး။

သာမန်အမြင်အားဖြင့် ကြည့်လိုက်မယ်
 ဆိုရင် သူဌေးသားလေး ပစ္စည်းဥစ္စာလည်းရှိတယ်။
 ပညာလည်း တတ်တယ်။ အရွယ်ကလည်း ကောင်း
 တယ်။ ရုပ်ရည်လည်း ချောမောလှပတယ်။ ဘာမှ
 မလိုအောင် ပြည့်စုံတဲ့ဘဝမို့ အစစအရာရာ ပျော်ရွှင်
 ချမ်းသာနေတယ်လို့ အများကမြင်ပေမယ့် သူက

တော့ ဘဝကို ဒုက္ခလို့သာ မြင်ပါတယ်။

ဘဝကို ဒုက္ခလို့မြင်

ဘာလို့ ဒုက္ခလို့ သူမြင်နေလဲဆိုရင် ဘုရားရှင်
 ရဲ့ တရားဓမ္မတွေကို လေ့လာ နာကြားမှတ်သား
 ထားလို့ပါ။ သူ့ရှေ့မှာ မိဘ၊ ဘိုးဘွား၊ ဆွေမျိုးသား
 ချင်းတွေ အိုနေကြတာလည်းပဲ မြင်နေရတယ်။
 အနာရောဂါတွေနဲ့ နာကျင်ခံစား ဆင်းရဲနေကြတာ
 လည်းပဲ တွေ့နေရတယ်။ သေခြင်းတရားတွေနဲ့
 ရင်ဆိုင်နေရတာတွေလဲ တွေ့နေရလို့ ဘဝကြီးဟာ
 ဒုက္ခပါလားလို့ သူက သဘောပေါက်နေပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ ဒုက္ခတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာပါ။
 ဘဝထဲမှာရှိနေတဲ့ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏ တရား
 အားလုံးဟာ ဒုက္ခတွေပါ။ သေသေချာချာတွေးရင်

ဘယ်လောက်ပဲ ရာထူး အာဏာတွေရှိရှိ၊ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေ ပြည့်စုံပြည့်စုံ၊ ပညာတွေ ဘယ်လောက်တတ်တတ်၊ အားလုံးခြုံပြီးတော့ ကြည့်လိုက်ရင် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း၊ သဘောတရားတွေ မကင်းနိုင်တဲ့ ဘဝဟာ အမှန်ဆင်းရဲဒုက္ခပါ။

ဘဝထဲမှာ ဒုက္ခတွေသာ ရှိတယ်။ ဒုက္ခဆိုတာရှိရင်၊ ဒုက္ခလွတ်ကြောင်းဆိုတာ ရှိရမယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ လွတ်ကြောင်းကို ရှာရပါမယ်။

ဒုက္ခလွတ်ကြောင်းမေး

လူ့လောကက ဆန့်ကျင်ဖက်တွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ လောကပါ။ နေ့ရှိတော့ ညရှိတယ်။ အဖြူရှိတော့ အမည်းရှိတယ်။ အမှောင်ရှိတော့

အလင်းရှိတယ်။ အပူရှိတော့ အအေးရှိပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဖက်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ လောကမှာ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း၊ သဘောတရား ရှိတယ် ဆိုရင် မအို မနာ မသေတဲ့ သဘောတရားတွေ ရှိနေမှာအမှန်ပါပဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် ဒုက္ခကင်းတာလည်း ရှိရမှာပါပဲ။

ဆင်းရဲဒုက္ခရှိရင် ဒုက္ခတွေ ချုပ်ရာငြိမ်းရာ ရှိမှာသေချာတယ်လို့ တွေးပြီး အသိဉာဏ်နဲ့ပြည့်စုံတဲ့ သူဌေးသားလေးက အိမ်ကို ဆွမ်းခံကြွတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးကို “အရှင်ဘုရား တပည့်တော် ဒုက္ခဆင်းရဲတွေက လွတ်မြောက်ချင်ပါတယ်။ ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေကနေ လွတ်မြောက်နိုင်အောင် နည်းလမ်းကောင်းကို ညွှန်ပြတော်မူပါ။ ဆင်းရဲအပေါင်းကနေ လွတ်မြောက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းကို၊ သွန်သင်ဆုံးမ

နည်းလမ်းပြတော်မူပါ” လို့မေးလျှောက်ပါတယ်။

သေသေချာချာကြည့်ရင် ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာ လူတိုင်းမှာရှိပေမယ့် ဒုက္ခဆင်းရဲတွေက လွတ်အောင် ဘယ်လိုများကျင့်ကြံရမလဲလို့ တွေးတဲ့သူ စဉ်းစားတဲ့ သူက နည်းပါတယ်။ ဒီအမျိုးသားလေးကတော့ အမှတ်တမဲ့ မနေပါဘူး။ ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့ ရဟန်း တစ်ပါးကို မေးကြည့်ပါတယ်။

“အရှင်ဘုရား- ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ပြည့်နေတဲ့ ဒီလောက ဒီဘဝကနေ လွတ်မြောက်ရာ လွတ် မြောက်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းကို ပေးသနား တော်မူပါဘုရား။ ညွှန်ကြားပြသ ဆုံးမတော်မူပါ ဘုရား” လို့ မေးလျှောက်လိုက်တော့ ရဟန်းတော်က သူသိသမျှ ပြောပါတယ်။

ဆွမ်းအလှူပေးလှူ

“ဒါယကာ အမျိုးကောင်းသား ဒုက္ခဆင်းရဲ တွေက လွတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဆွမ်းလှူပါ။ သလာက- ဘတ္တ - စာရေးတံ မဲချပြီးတော့ ဆွမ်းအလှူကို လုပ်ပါ” လို့ ဒါနကောင်းမှုကို ပြုခိုင်းပါတယ်။ ရဟန်းတော် ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း ဆွမ်းလှူပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်အားရမှု မရှိသေး ပါဘူး။

ဆွမ်းလှူပြီးပြီ၊ ငါဒုက္ခတွေလည်း မလွတ် သေးပါလား၊ အိုခြင်းတရားလည်း ရှိနေသေးတယ်။ နာခြင်းတရားလည်း ရှိသေးတယ်။ သေရမယ့် သဘောတရားတွေလည်း ရှိနေသေးတယ်။ “ဘာများ လုပ်ရပါအုံးမလဲဘုရား” လို့ တစ်ဆင့်တက်

မေးပြန်တော့ ရဟန်းတော်က “အမျိုးသားလေး၊ အဲဒီလိုဆိုရင် ပက္ခိကဆွမ်းလှူဒါန်းပါ” လို့ ပြောပြန်ပါတယ်။

ပက္ခိကဆွမ်းဆိုတာက ၁၅-ရက် တစ်ကြိမ် လှူတဲ့ ဆွမ်းမျိုးပါ။ တစ်ချို့ ရုပ်ကွက်တွေမှာ လပြည့် လကွယ် ဆွမ်းအလှူ ဆွမ်းလောင်းအသင်းတွေ ရှိကြပါတယ်။ ၁၅-ရက် တစ်ကြိမ်၊ ၁၅-ရက်တစ်ကြိမ် ဆွမ်းလှူကြသလို လှူခိုင်းတာပါ။ “အမျိုးကောင်း သား၊ သင်သည် ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကနေ လွတ် မြောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ၁၅-ရက်တစ်ကြိမ် လှူဒါန်း ရတဲ့ ပက္ခိကဆွမ်းကို လှူဒါန်းပါ” လို့ဆိုတော့လည်း အမျိုးကောင်းသားလေးက လှူပြန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက မလွတ်သေးပါဘူး။

သင်္ကန်းအလှူပေးလှူ

“ဘာလုပ်ရအုံးမှာပါလဲဘုရား” ဆိုတော့ ရဟန်းတော်က “အဲဒီလိုဆိုရင် ဝါဆိုသင်္ကန်းလှူပါ။ ကထိန်သင်္ကန်းလှူပါ” လို့ ဒါနကောင်းမှုတွေကို စုံအောင်ပြုခိုင်းပါတယ်။ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး၊ ပစ္စည်းလေးပါးမှာ ဘာ တစ်ခုမှ မကျန်ရအောင် ဒါနကောင်းမှုမှာ စုံလင် အောင် ပြုခိုင်းပါတယ်။ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်ထက်မြင့်အောင် ကုသိုလ်ပြုခိုင်းပါတယ်။

သူ့ရဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကြည့်ပါ။ ပထမလှူခါစက သလာကဘတ္တ-မဲချပြီးတော့ လှူဒါန်းတဲ့ဆွမ်း၊ သံဃာတွေ အများကြီးထဲက တစ်ပါးတစ်လေကို လှူတာပါ။ ၁၅-ရက်တစ်ကြိမ်

လောင်းလှူတဲ့ ပက္ခိက ဆွမ်းကိုလှူတဲ့အချိန်မှာ နည်းနည်းတိုးလာပြီ များလာပါပြီ။ ဆွမ်းကနေ သူ့ဒါနကို တစ်ဆင့်တက်ကာ သင်္ကန်းလှူခိုင်း ပါတယ်။ ကျောင်းလှူခိုင်းပါတယ်။ ဆေးလှူခိုင်း ပါတယ်။ လိုရင်းချုပ်ကြည့်လိုက်ရင် ဒါနကောင်းမှုကို စုံအောင်ပြုခိုင်းတာပါ။

ကုသိုလ်အစ မြတ်ဒါန

ဘဝအဆင့်အတန်း တိုးတက်ရာ တိုးတက် ကြောင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းကနေ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းမှာ ဒါနကောင်းမှုကလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ပါ။ ဒါနကောင်းမှုကလည်း ပြုရမယ့် ကုသိုလ်ပါ။ ပြုရမယ့်ကောင်းမှုပါ။ ဒါနရှိတဲ့သူနဲ့ မရှိတဲ့သူ မတူပါဘူး။

ဒါနမရှိတဲ့သူက အစစအရာရာမှာ အောက် တန်းနောက်တန်း ကျပါတယ်။ မျက်နှာငယ်ရပါ တယ်။ ဒါနကောင်းမှုကို ပြုခဲ့တဲ့သူ ပြုနေတဲ့သူက ဘဝအဆင့်အတန်းတွေ မြင့်ပါတယ်။ ဒါနမပြုတဲ့သူနဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင် နည်းနည်းလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါန ကောင်းမှုပြုတဲ့သူက သာလွန်ပါတယ်။

အမေမေ့စကနေ စပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝ တစ်လျှောက် ပြန်တွက်ကြည့်ပါ။ ဒီဘဝ ဒီသက်တမ်း အတွင်းမှာ ပထမငယ်စဉ်ကာလ ဘာကုသိုလ် ဘာ ကောင်းမှုမှ မရှိသေးပါဘူး။ ပြုရကောင်းမှန်း မသိသေးပါဘူး။ ကလေးဘဝမှာ အိပ်မယ် စားမယ် ပျော်မယ်၊ ဒါပဲနားလည်ပါသေးတယ်။

အဲဒီကနေ တစ်စတစ်စ အသိဉာဏ်လေး တွေ ရှိလာကြတော့ ပေးကမ်းဝေမျှတဲ့ ဒါနကောင်းမှု

ကို ပြုမူဖြစ်မယ်။ ပြုသင့်တယ်လို့ မိဘတွေက သွန်သင်ဆုံးမ၊ ဆရာသမားတွေက သွန်သင်ဆုံးမကြ ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘယ်ကုသိုလ် ဘယ် ကောင်းမှုကနေ စပြီးတော့ ပြုဖြစ်သလဲဆိုရင် ဒါန ကောင်းမှုပါ။

ကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့မှာ ကောင်းတဲ့ အကျင့် လေးတစ်ခုက ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ စားဖွယ်သောက်ဖွယ် ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို စွန့်လွှတ်ရဲတဲ့သတ္တိ၊ စွန့်လွှတ် နိုင်တဲ့ သတ္တိရှိအောင် မိဘက သားသမီးတွေကို သင်ပေးပါတယ်။ အစ်ကိုကြီး၊ အစ်မကြီးတွေက ညီငယ်၊ မောင်ငယ်တွေကို သွန်သင်ပေးပါတယ်။ ပေးကမ်းပါ၊ ဝေမျှပါ။ ပေးကမ်းဝေမျှတဲ့ ဒါန

ကောင်းမှုဟာ ပြုသင့်တဲ့ကုသိုလ်၊ ပြုသင့်တဲ့ကောင်းမှု ပဲလို့ ခေါင်းထဲရောက်အောင် ထည့်ပေးပါတယ်။ ဒါနကောင်းမှုဟာ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ဆိုတာကို သူ့သူ့ကိုယ်ကိုယ် ငယ်စဉ်ထဲက ခေါင်းထဲမှာ ရှိပြီး သား သိပြီးသားပါ။

သူဌေးသားလေးက အိမ်ကြွလာတဲ့ ရဟန်း တော်ကို မေးတော့ ရဟန်းတော်က သူ့ကို သွန်သင် ဆုံးမ ပေးပါတယ်။ သူ့စိတ်လေးကို ဒါနနဲ့ ပြုပြင် ပေးပါတယ်။

လူ့ရဲ့သဘာဝက ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ အရာ ဝတ္ထုတစ်ခု တန်ဖိုးများသည်ဖြစ်စေ၊ နည်းသည် ဖြစ်စေ၊ နှုမ္မောစုံမက် တတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ လူတိုင်းရဲ့ မွေးရာပါ သဘာဝတစ်ခုပါ။ လူကြီးဖြစ်စေ၊ လူငယ်ဖြစ်စေ ကိုယ်ပိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို စွဲလန်း

ခင်မင်တယ်။ နှမော့တတ်ပါတယ်။ မပေးကမ်းချင်
မဝေမျှချင်ပါဘူး။ အဲဒီသဘာဝ စရိုက်လေးကို
ပြောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

အသိဉာဏ်လေး တစ်ဆင့်တက်

ဒါနကောင်းမှုက ပြုသင့်တဲ့ ကောင်းမှု
ဆိုတော့ ပြုကိုပြုရမယ်။ ပေးကမ်းဝေမျှတဲ့ ဒါန
ကောင်းမှုဟာ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ လုပ်သင့်တဲ့
အလုပ်၊ ပြုသင့်တဲ့အလုပ်ပါလားလို့ အသိဉာဏ်လေး
တစ်ဆင့်တက် သွားပါတယ်။ လှူရမယ်လို့ နားလည်
သွားပါတယ်။

လှူတယ်ဆိုတာဟာ အမှန်တစ်ကယ်
တွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် သူများအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။
လှူတာဟာ ကိုယ့်အတွက်ပါ။ ကိုယ်အကျိုးရှိဖို့ပါ။

ခုချိန်ခုခါမှာ အစစအရာရာ အောက်တန်း
နောက်တန်းမကျ၊ မျက်နှာမငယ်ပဲနဲ့နေရတာ၊
ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ စားဝတ်နေရေးတွေ
ပြေလည်နေတာဟာ ဒါနအကျိုးပါ။ ဒါနပါတဲ့သူနဲ့
မပါတဲ့သူ ကွာချင်တိုင်းကွာပါလိမ့်မယ်။ ပေးကမ်း
လှူဒါန်းတဲ့ ဒါနကောင်းမှုကိုပြုတဲ့သူဟာ ဖြစ်ရာ
ရောက်ရာဘဝမှာ စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံပါတယ်။

ဒါနအကျိုးစေ

ဒါနကုသိုလ် ဒါနကောင်းမှုက စားဝတ်
နေရေးကို အကျိုးပေးပါတယ်။ စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊
နေရေးကို ပြည့်စုံစေပါတယ်။ လူတကာတွေ
ဘယ်လောက်ပဲ ဆင်းရဲပြီးတော့နေပါစေ၊ ကျပ်တည်း
ပြီးတော့ နေပါစေ၊ ဘယ်သူတွေ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါး

ပြီးတော့ နေနေ၊ ဒါနကောင်းမှုပါလာသူဟာ အစစ အရာရာမှာ အဆင်ပြေပါတယ်။ စားရေးလည်း မပူရ၊ ဝတ်ရေးလည်း မပူရ၊ နေရေးလည်း မပူရပါဘူး။ စားဝတ်နေရေးမှာ ပူပင်သောကတွေကင်းအောင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးတာဟာ ဒါနကုသိုလ်ပါ။

ဒါနမပါတဲ့သူ ဘဝအဆင့်အတန်း နိမ့်ကျ နေတတ်ပါတယ်။ စားချင်တိုင်းလည်း မစားရ၊ ဝတ်ချင်တိုင်းလည်း မဝတ်ရ၊ နေချင်သလို မနေရ ပါဘူး။ ဆင်းရဲပါတယ်။ ဒါနပါသူက သူ့ထက် အဆင့်မြင့်ပါတယ်။ စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံတယ်။ စားဝတ်နေရေးအတွက် ပူပင်သောက မရောက်ပဲ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ နေနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုကုသိုလ်မျိုးဖြစ်စေဖို့ ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့ ရဟန်းတော်က သူဌေးသားလေးကို တစ်ဆင့်ထက်

တစ်ဆင့် ကုသိုလ်ပြုပါဆိုပြီး ပထမဦးဆုံး ဒါန ကောင်းမှုကို ပြုခိုင်းပါတယ်။ ပြုခိုင်းသမျှကို မငြိုမငြင်၊ မငြင်းဆန်ပဲနဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြုပြီးပါပြီ။

ဒါပေမယ့်လို့ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကနေ မလွတ် နိုင်သေးပါဘူး။ မလွတ်သေးပါဘူး။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရှိနေပါသေးတယ်။ လျှာဒါန်းနေသော်လည်း အိုခြင်း တရားရှိနေတာပဲ။ နာခြင်းတရား ရှိနေတာပဲ။ သေခြင်းတရား ရှိနေသေးတာပါပဲ။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းဆိုတာ ရှိနေသေးတာပါပဲ။ အဲဒီ တော့ အမျိုးသားလေးက မကျေနပ်ပါဘူး၊ အားမရ ပါဘူး။

နောက်ထပ်မေးမြန်း

နောက်တစ်ခါ မေးမြန်းပြန်ပါတယ်။ “အရှင်

ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကနေ လွတ်မြောက်ချင်ပါတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ လွတ်မြောက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းကို ညွှန်ကြားတော်မူပါ။ ဟောကြားပြသတော်မူပါ” တဲ့။

ဒီတော့ ရဟန်းတော်က သီလဘက်မှာ ထုံမွေ့တဲ့ ရဟန်းတော်၊ သီလအားသန်တဲ့ ရဟန်းတော် ဆိုတော့ “အမျိုးကောင်းသား၊ သင်သည် ငါးပါးသီလကို လုံခြုံအောင်စောင့်စည်းပါ။ ထိန်းသိမ်းပါ။ သူများအသက်မသတ်နဲ့။ သူများဥစ္စာတွေမခိုးနဲ့။ ကာမဂုဏ်တွေမှာ မလွန်ကဲစေနဲ့။ မလိမ်ညာနဲ့။ အရက်သေစာမသောက်စားနဲ့။ အမျိုးကောင်းသား အဲဒီအကျင့်ငါးချက်ကို နိုင်နင်းအောင်ထိန်းသိမ်း” လို့ နည်းလမ်းကောင်း ပေးလိုက်ပါတယ်။

သီလ စောင့်ခိုင်းပြန်

ငါးပါးသီလ စောင့်ခိုင်းတာပါ။ အလေ့အကျင့်မရှိတော့ ပထမမှာ သီလစောင့်ဖို့ အရေး၊ သူ့မှာ မလွယ်ရွာပါဘူး။ သူများ အသက်မသတ်နဲ့၊ မသတ်ပဲနဲ့နေပါဆိုတာ လွယ်တော့မလွယ်ပါဘူး။ ကြီးမားတဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ အသက်မသတ်ဘူး ထားပါ။ သေးငယ်တဲ့ သတ္တဝါတွေ ဥပမာ- ခြင်္သေ့၊ ယင်တို့၊ ပုရွက်ဆိတ် ကြမ်းပိုး သန်းတို့လို သေးငယ်တဲ့ သတ္တဝါလေးတွေကျတော့ အများအားဖြင့် မရှောင်နိုင်ကြပါဘူး။ အမှတ်တမဲ့ အလွယ်တကူ သတ်မိလေ့ ရှိကြပါတယ်။ သူလည်း အသက် ရှိတာပါပဲ။ သေးငယ်တဲ့ သတ္တဝါလေးတွေလည်း အသက် ရှိပါတယ်။ အသက်ရှိတဲ့သတ္တဝါ တစ်ဦးတစ်ယောက်

ကို တစ်ကောင်ကောင်ကို သေအောင်ပြုလိုက်ရင် သီလပျက်ပါတယ်။

ခြင်ရိုက် ယင်ရိုက်ပြီး တစ်ချို့က ပြောပါသေးတယ် “ခြင်တွေ ကြမ်းပိုးတွေ သတ်တာ ကိုယ့်ကိုက်လို့ ရိုက်တာပဲ အပြစ်မရှိဘူး” တဲ့။ အပြစ်ရှိပါတယ်။ သူတို့ပြောပုံဆိုရင် သီလစောင့်ဖို့တောင်မှ တော်တော် ကြီးခက်ပါအုံးမယ်။ ကိုယ့်ကိုက်လို့ ရိုက်တာပဲဆိုပြီး တော့ ခြင်တွေ၊ ကြမ်းပိုးတွေ၊ သန်းတွေကို မညှာမတာ ရက်ရက်စက်စက် သတ်ဖြတ်တတ်ကြတဲ့ သဘာဝရှိနေကြတော့ ငါးပါးသီလ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းဖို့ဆိုတာလည်း အပြောကတော့ လွယ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်း လုံအောင်ထိန်းဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

ထိန်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကျင့်

ငါးပါးသီလစောင့်တယ်ဆိုတာ အချက်ကလေး ငါးချက်ပါပဲ။ သီလစောင့်တယ်ဆိုတာ သူများအသက်မသတ်ဘူး။ သူများဥစ္စာမခိုးဘူး။ ကာမဂုဏ်တွေမှာ မလွန်ကဲဘူး။ လိမ်ညာတဲ့ စကားမပြောဘူး။ အရက်သေစာ မသောက်စားဘူးဆိုတဲ့ ငါးချက်ကို တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်ဖြစ်အောင် မကျိုးမပေါက် မပြောက်မကြားအောင် ထိန်းဖို့ ကြိုးစားကျင့်ရပါတယ်။

နည်းနည်းလေးတော့ ညာတဲ့အခါ ညာလိုက်သေးတာပဲ။ တစ်ပက်တစ်လေ တစ်ခွက်တစ်လေပဲ ဆိုပြီးတော့၊ တစ်ဂျားလောက်ပဲ ဆိုပြီးတော့ မော့ချင်လည်း မော့လိုက်သေးတာပဲ။ အဲဒီ

တော့ ငါးပါးသီလကို သူဌေးသားလေးထိန်းဖို့ မလွယ်ဘူး ဖြစ်နေပါတယ်။

အဆင့်ပိုမြင့်လာ

“ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဘဝအဆင့်အတန်း တိုးတက်ချင်တယ်ဆိုရင် သီလစောင့်၊ ငါးပါးသီလကို လုံခြုံအောင်ထိန်းသိမ်းပါ” လို့ ညွှန်ကြားတယ်။ ဒါနနဲ့ သီလယှဉ်လိုက်ရင် သီလက နည်းနည်းခက်လာပါပြီ။ သီလက အဆင့်ပိုမြင့်လာပါပြီ။

ဒါနကုသိုလ် ဒါနကောင်းမှုဆိုတာက ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို နည်းသည်ဖြစ်စေ၊ များသည်ဖြစ်စေ ပေးလိုက် ဝေလိုက် မျှလိုက်ရင် ဒါနအောင်မြင်သွားပါပြီ။ သီလကျတော့ ဒီလောက်နဲ့တင်

မလုံလောက်တော့ပါဘူး။ စောင့်စည်းနေရတယ်။ ထိန်းသိမ်းနေရတယ်။ အောင့်အည်းနေရပါတယ်။ ထိန်းနေရင်းနဲ့တောင်မှ တစ်ခါတစ်လေ အမှတ်မထင် ပျက်သွားတတ်ပါတယ်။ ညာပြောလိုက်မိရင်၊ သီလပျက်သွားတယ်။ ဖတ်ကနဲ ခြင်ကလေးတစ်ကောင် ရိုက်မိလိုက်ရင် သီလပျက်သွားတယ်။

ဒီတော့ အမျိုးကောင်းသားလေး သီလစောင့်ထိန်းရတာ မလွယ်ပါဘူး။ သူ့မှာ အနိုင်နိုင် ထိန်းနေရပါတယ်။ သီလကုသိုလ် သီလကောင်းမှုကလည်း ထိန်းနိုင်လေ အကျိုးရှိလေပါ။ စောင့်စည်းနိုင်လေ အကျိုးရလေပါ။ ဒါနကောင်းမှုရဲ့ အကျိုးတရားက စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံတယ်။ သီလကတော့ အသက်ရှည်စေ၊ ကျန်းမာစေပါတယ်။

သီလအကျိုးပေး

သီလကုသိုလ်ဟာ အသက်ရှည်စေတယ်။ ကျန်းမာစေပါတယ်။ ကုသိုလ်ခြင်းတူပေမဲ့ အကျိုးတရားခြင်း မတူပါဘူး။ အနာရောဂါတွေ ကင်းကွာ ကျန်းမာနေတာက သီလအကျိုးပါ။ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံနေတာက ဒါနအကျိုးပါ။ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းက အကျိုးပေး တစ်မျိုးစီပါ။

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ဒါနအကျိုးလည်း လိုအပ်သလို သီလအကျိုးလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီးတော့ လူကမကျန်းမမာ ဖြစ်၊ အိပ်ရာထဲလဲနေရင် ဒီဥစ္စာပစ္စည်းတွေ အသုံးမကျပါဘူး။ အသုံးမဝင်ပါဘူး။

တစ်ချို့များ ချမ်းသာလိုက်တာ၊ သိန်းပေါင်းများစွာ ချမ်းသာပါတယ်။ သုံးမကုန် စားမကုန်အောင် ချမ်းသာပါတယ်။ လူကတော့ အိပ်ရာထဲပက်လက်၊ Wheel Chair နဲ့သွားနေရတယ်။ ဆေးရုံဆေးခန်းနဲ့ မပြတ်ဘူး။ အမြဲတမ်း ဆေးစားနေရတယ်။ ဆေးထိုးနေရတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ အမြဲတမ်း ထိတွေ့နေရတယ် ဆိုတဲ့ ဘဝမျိုးဟာ သီလအားနည်းလို့ပါ။ ဒါနရှိပေမဲ့ သီလဘက်က ချို့ယွင်းနေရင်လည်း အကျိုးပေးတွေ မပြည့်စုံတော့ပါဘူး။

အကျိုးပေး နှံ့ချင်ရင်

တစ်ချို့က သီလတော့ ပြည့်စုံပါရဲ့၊ ကျန်းမာရေး ဒေါင်ဒေါင်မြည်ကောင်းပါတယ်။ ကျန်းမာလိုက်တာမှ နှာစေးချောင်းဆိုးတောင် မဖြစ်

ပါဘူး။ ခေါင်းတောင်မှ မကိုက်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒါနမပါတဲ့အတွက် စားဝတ်နေရေး မပြည့်စုံတော့ ပြည့်စုံတဲ့ဘဝလို့ ပြောလို့မရပါဘူး။ ဘဝအဆင့် အတန်းတွေ တိုးတက်မြင့်မားချင်ပါတယ်ဆိုရင်၊ အစစအရာရာ ပြည့်စုံချင်တယ်ဆိုရင်၊ သီလကုသိုလ် သီလကောင်းမှုလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် မို့ ရဟန်းတော်က သူဌေးသားလေးကို ဒါနပြုဖို့ ညွှန်ကြားသလို သီလ စောင့်ခိုင်းပါတယ်။

သူ့မှာ အနိုင်နိုင် ထိန်းရရှာပါတယ်။ ငါးပါး သီလတောင် ထိန်းခါစမှာ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်စစနဲ့ ငါးပါးသီလကို လုံခြုံအောင် သူထိန်းသိမ်း နိုင်လာတယ်။ စောင့်ရှောက်နိုင်လာပါတယ်။ ငါးပါး သီလ မကျိုးမပြောက်အောင် စောင့်ရှောက်နိုင်တော့ ထပ်မေးပြန်ပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့် တက်ပြန်

“အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် ဘာများ ပြုရ ကျင့်ရပါမလဲ၊ ဘာများ လိုပါသေးလဲ၊ ဘဝအဆင့် အတန်း တွေမြင့်စေဖို့၊ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တိုးတက်စေဖို့ ဘယ်လိုကုသိုလ်၊ ဘယ်လိုကောင်းမှု တွေ ပြုရမှာပါလဲ၊ ဒါလောက်ဆိုရင် ပြည့်စုံပါပြီ လား” လို့မေးပြန်တော့ ရဟန်းတော်က ထပ်ပြော ပါတယ်။ “အမျိုးကောင်းသား၊ ငါးပါးသီလလုံရင် ရှစ်ပါးသီလထိန်းပါ” တဲ့။

ရှစ်ပါးသီလမှာ နောက်ထပ် သုံးချက်တောင် မှ တိုးလာတယ်။ ညနေစာလည်း မစားရဘူး။ ကခုန် တာ၊ သီဆိုတာ၊ တီးမှုတ်တာလည်း မကြည့်ရဘူး၊ နားမထောင်ရဘူး။ သနပ်ခါး၊ ပေါင်ဒါ၊ နံ့သာတွေ

လည်း မလိမ်းကျံရဘူး ၊ အလှအပ မပြင်ရဘူးဆိုတဲ့ အချက်တွေ ပိုလာပါတယ်။ ပျော်ချင်ပါးချင် လှချင် ပချင်တဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် ထိန်းသိမ်းဖို့ ပိုခက် လာပါတယ်။

ကြိုးစားပြီး ကျင့်ပြန်

ဒါကိုလည်း အမျိုးကောင်းသားဟာ ကြိုးစား ပြီးတော့ ကျင့်ပြန်ပါတယ်။ ဘာလို့မရရမှာလဲ၊ ဘာလို့ မဖြစ်ရမှာလဲ၊ ငါအသေအချာ ကျင့်ကြံမယ်၊ ပွားများအားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်၊ ရကိုရရမယ်ဆိုပြီး စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းလိုက်တာ ရှစ်ပါးသီလ လုံခြုံသွားပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခက် ကြိုးစားပြီးတော့ ကျင့် ကြိုးစားပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းလိုက်တော့ ရှစ်ပါးသီလလည်း လုံအောင်

ထိန်းနိုင်သွားပါတယ်။ ဘာတစ်ခုမှ ကျိုးတာ ပေါက်တာ ပျက်စီးသွားတာ၊ ကြောင်နေကြားနေတာ ကွက်နေတာမျိုးတွေ မရှိတော့ပါဘူး။ ပကတိဖြူစင် စွာ ရှစ်ပါးသီလကို သူထိန်းနိုင်သွားပါပြီ။

ဒီအခါမှာ သူက “အရှင်ဘုရား၊ ရှစ်ပါး သီလကို တပည့်တော် နိုင်အောင်ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီ။ ပြည့်စုံပါပြီလား၊ ဘာများလုပ်ရပါအုံးမလဲ” ဆိုတော့ ဆယ်ပါးသီလကို ထိန်းခိုင်းပြန်ပါတယ်။ သီလက လည်း အဆင့်ဆင့်ရှိပါတယ်။ ငါးပါးကနေ ရှစ်ပါး၊ ရှစ်ပါးကနေ၊ ဆယ်ပါး တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် သီလအဆင့် မြင့်တက်စေပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလ ထိန်းသိမ်းမှုမှာလည်း တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်ကို မြင့်လာပါပြီ။

ဒါနကနေ သီလဖြစ်လာပြီ။ ငါးပါးသီလ

ကနေ ဆယ်ပါးသီလကို လုံခြုံအောင်စောင့်စည်းနိုင် ပါပြီ။ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါပြီ။ မကျိုးမပေါက်၊ မပြောက် မကြား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ပါပြီဆိုတဲ့အခါမှာ၊ အမျိုးကောင်းသားလေး အားမရသေးပါဘူး။

ရဟန်းဝတ်ခြင်းလို့က်

ဆင်းရဲလွတ်ကြောင်းဆိုတာ ဒီလောက်လေး နဲ့တော့ ဟုတ်ပုံမရပါဘူးဆိုပြီး မေးပြန်ပါတယ်။ “အရှင်ဘုရား တပည့်တော် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ် ချင်လို့ ကျင့်ကြံနေတာပါ။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကနေ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းကို တပည့် တော် ရှာဖွေနေပါတယ်။ လေ့လာ စူးစမ်းနေပါ တယ်။ ဘာများလုပ်ဖို့ ကျန်ပါသေးလဲဘုရား၊ တပည့်တော် ကျင့်ကြံချင် အားထုတ်ချင်ပါသေး

တယ်ဘုရား” ဆိုတော့ “အမျိုးသား၊ ဒီလိုဆိုရင် သင်ရဟန်းပြုပါ” လို့ ရဟန်းဝတ်ခြင်းလိုက်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျင့်ကြံအားထုတ် ရမယ့် သီလဘက်မှာ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ ဆယ်ပါးသီလဆိုရင် လုံလောက်ပါပြီ။ ရဟန်းတွေ ထိန်းသိမ်းတဲ့ (၂၂၇)သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်တွေကို လူ့ဘဝနဲ့ ကျင့်ဖို့မလွယ်ပါဘူး။ တစ်ဆင့်မြင့်ပြီးတော့ ကျင့်ချင်သေးရင် သင်သာသနာ့ဘောင်မှာ ရှင်ပြုပါ။ ရဟန်းပြုပါ။ ရဟန်းဘဝနဲ့ ရဟန်းသီလကို စောင့်စည်းပါ။ ကျင့်ပါလို့ပြောလိုက်တာပါ။

သူဌေးသားလေးကလည်း ဇွန်ပဲနဲ့ အစကနေ အဆုံးအထိ ရေဆုံးရေဖျား သွားချင်တဲ့သူပါ။ တော်ရုံတန်ရုံ လူဆိုရင် ဒါနအဆင့်လောက်မှာတင် ရပ်ချင်ရပ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊

အဆင့်မှာတင် တော်ပါပြီ၊ တန်ပါပြီ၊ ကျေနပ်ပါပြီ ဆိုပြီးတော့ နားချင်လည်းပဲ နားပါလိမ့်မယ်။

မရပ်မနား ကျင့်နေ

သူဌေးသားလေးက မရပ်နားဘူး။ မရပ်မနား ဘာလို့ကျင့်နေတာလဲဆိုရင် ဘဝအဆင့်မြင့်ချင်လို့ ပါ။ ချမ်းသာစစ်ချမ်းသာမှုကို လိုချင်လို့ပါ။ ဒီအတိုင်းနေရုံနဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်းတိုးတက်ဖို့ ဆိုတာ ဘယ်လိုမှမဖြစ်ပါဘူး။ လူ့ဘဝကို ရနေချိန်မှာ လူတစ်ယောက် ပီပီသသဖြစ်ဖို့ ရနေတဲ့ ဘဝအဆင့် အတန်း တိုးတက်ဖို့ဆိုတာ ကျင့်နေရမယ်။ ဒါကို အမျိုးကောင်းသားလေး နားလည်ပါတယ်။

အင်မတန်မြင့်တဲ့တောင်ကြီးတစ်လုံးကို စတင်ပြီးတော့ လှမ်းတာဟာ ခြေတစ်လှမ်းကနေ

စလိုက်တာပါ။ တစ်လှမ်းခြင်းတစ်လှမ်း တစ်ဆင့်ခြင်း တစ်ဆင့် တစ်ထစ်ခြင်းတစ်ထစ် တက်သွားတယ် ဆိုရင် တောင်ထိပ်ရောက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြိုးစားဖို့တော့ လိုတယ်။ အားထုတ်ဖို့တော့ လိုပါ တယ် ။ အားမစိုက် အားမထုတ်ပဲ အပင်ပန်းမခံဘူး ဆိုပြီးတော့ ဒီအတိုင်းနေရုံနဲ့ တောင်ထိပ်ပေါ်ကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။

ဒါကိုနားလည်တဲ့ အမျိုးကောင်းသားလေး က ဒီအတိုင်းနေလို့တော့ မဖြစ်ဘူး။ ကျင့်တော့ ကျင့် ရမယ်လို့ သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာကိုကျင့်ရမလဲ ဆိုတာ အသေအချာ မသိတဲ့အတွက် သိသူကို ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ မေးပါတယ်။ နားလည်အောင် သိအောင် သိနားလည်တဲ့ ရဟန်းတော်တွေကို ချဉ်းကပ်ပြီး မေးတော့ ညွှန်ကြားပေးကြပါတယ်။

တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်

ဒါနကောင်းမှုကနေ သီလကောင်းမှု၊
အဲဒီကတစ်ဆင့် ရဟန်းပြုပါတဲ့။ ရဟန်းဝတ်ပြီးတော့
တရားကျင့်ဖို့ပါ။ အမြင့်ဆုံးသီလကို စောင့်ထိန်းပြီး
တော့ ဘာဝနာကုသိုလ်၊ ဘာဝနာကောင်းမှုကို
ပြုခိုင်းတာပါ။ လူတစ်ယောက်မှာ ပြုရမယ့်ကုသိုလ်
ဟာ ဒါနရယ်၊ သီလရယ်၊ ဘာဝနာရယ်လို့ ရှိပါ
တယ်။ ဒါနနဲ့လည်း မပြည့်စုံသေးဘူး။ သီလလည်း
မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ ဘာဝနာကျန်ပါသေးတယ်။

ဘာဝနာမှာ “သမထနဲ့ ဝိပဿနာ” နှစ်ပိုင်းခွဲ
လိုက်ပါ။ ဘုရားရှိခိုးတာ၊ ပုတီးစိတ်တာ၊ မေတ္တာ
ပို့တာတို့က သမထပါ။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတွေကို
ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေတာက ဝိပဿနာပါ။

သမထနဲ့ ဝိပဿနာလို့ ဘာဝနာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

သမထအကျိုးစပ:

သမထကုသိုလ်၊ သမထကောင်းမှုဟာ
ဉာဏ်ကောင်းစေပါတယ်။ စိတ်ကြည်လင်စေ
ပါတယ်။ ဉာဏ်မကောင်းတဲ့သူတွေ ဉာဏ်ကောင်း
အောင် ဘုရားရှိခိုးရပါမယ်။ ပုတီးစိတ်ရပါမယ်။
မေတ္တာပို့ရပါမယ်။

တစ်ခါတလေ စိတ်ထဲမှာ နောက်ကျိပြီး
တော့ ရှုပ်ထွေးနေတယ်။ စိတ်တွေညစ်ပြီးတော့
မချမ်းမသာဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင်
သမထပွားရပါမယ်။ စိတ်ညစ်တဲ့အချိန်အခါမှာ
ဘုရားရှိခိုးရင် စိတ်တွေကြည်လင်သွားပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း စိတ်ညစ်နေတဲ့ အချိန်

မှာ မေတ္တာပို့လိုက်ပါ။ သတ္တဝါအားလုံးကို ဘေးကင်းရန်ကင်းပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေလို့ မေတ္တာပို့မယ်ဆိုရင်လည်း စိတ်ကြည်လင်ပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းပါတယ်။ သမထက စိတ်ငြိမ်းအေးမှု ချမ်းသာမှုကို ပေးပါတယ်။

ဝိပဿနာ အကျိုးပေး

ကိုယ့်ရုပ် ကိုယ့်နာမ် ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတွေကို သတိထားကာ ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ် ဝိပဿနာကောင်းမှုက ဘာများအကျိုးပေးလဲကြည့်ရင် ဒုက္ခဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေတယ်။ ဒုက္ခကင်းကွာစေပါတယ်။

လူနဲ့ဒုက္ခဆိုတာက ခွာရခက်ပါတယ်။ အမြဲတမ်း တွဲစပ်ပြီးတော့ နေပါတယ်။ ဘယ်ဘဝ

ရောက်ရောက် သက်ရှိသတ္တဝါ တစ်ဦးတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီ။ သက်ရှိလူသားတစ်ဦး ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဒုက္ခဆင်းရဲကလည်း ထက်ကြပ်မကွာ လိုက်လာပါတယ်။ လူဖြစ်ဖြစ် နတ်ဖြစ်ဖြစ် တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လောက်ပဲ ပညာတွေတတ်တတ် ဥစ္စာတွေ ပေါပေါ ရာထူးအာဏာတွေ ကြီးမားကြီးမား လူမှန်ရင် ဒုက္ခမကင်းပါဘူး။

ဒုက္ခက အမြဲတမ်းရှိ

လူဘဝမှာ ဒုက္ခက အမြဲတမ်း လုံးထွေးရစ်ပတ်နေပါတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲမယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲမယ်။ ဆင်းရဲစရာ အကြောင်းတစ်မျိုး မဟုတ်တစ်မျိုး၊ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုရှိနေကြပါတယ်။ တစ်ချို့ကလည်း သားရေး သမီးရေးတွေကြောင့် စိတ်တွေ

ဆင်းရဲနေရတယ်။ တစ်ချို့ကလည်း စီးပွားရေး မပြေလည်လို့ တစ်ချို့ကလည်း လူမှုရေးအကြောင်း တွေကြောင့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဒုက္ခနဲ့ မကင်းနိုင်အောင် ဖြစ်နေကြရပါတယ်။

ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ ကင်းကွာချင်တယ်ဆိုရင်၊ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေနဲ့ ကွာရှင်းချင်တယ်ဆိုရင်၊ ဝိပဿနာ ပွားရပါမယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရဲ့ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာ ဒုက္ခခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ပွားများဖို့လိုပါတယ်။

အခု ရဟန်းတော်က ညွှန်ကြားလိုက်ပါပြီ။ တရားမှတ်၊ ဘုရားကို အာရုံပြုတဲ့အခါပြု၊ မေတ္တာ ပို့တဲ့အခါပို့၊ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထား၊ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတွေကို ရှုလို့ ဆရာသမားတွေက ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား သင်ကြားပေးတော့ သူ တရားအားထုတ်

ရပါတယ်။

သာသနာ့ဘောင်မှာ နေရတာ

သာသနာ့ဘောင် ရောက်လာချိန်မှာ ဆရာ သမားတွေက ဆုံးမတယ်။ ရဟန်းသစ်လေးဆိုတော့ ဆုံးမပေးကြရပါတယ်။ မသင့်တော်တာတွေ မလုပ်မိ အောင်၊ မပြောမိအောင်၊ မပြုဖြစ်အောင် ဝိနည်း သိက္ခာပုဒ် တွေကို သင်ကြားပေးကြပါတယ်။

ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်ဆိုတာ ကျင့်ရကြံရ လိုက်နာစောင့်စည်း ရမှာပါ။ နားမလည်ရင် အပြစ်အာပတ်တွေ ဖြစ်မှာစိုးလို့ ဒီလိုမနေနဲ့၊ ဒီလို မထိုင်နဲ့၊ ဒီနေရာ မသွားရဘူး၊ ဒီလို မပြောရဘူး၊ ဒါက အပ်စပ်တယ်၊ ဒါက မအပ်စပ်ဘူး၊ ဒါက သင့်တော်တယ်၊ ဒါကမသင့်တော်ဘူး၊ ဒါကလုပ်သင့်

တယ်၊ ဒါမလုပ်သင့်ဘူးလို့ ဆရာသမားတွေက ဝိနည်းစည်းကမ်းတွေနဲ့ ဆုံးမပါတယ်။

ဝိနည်းဆိုတာ လိုက်နာရမဲ့ စည်းကမ်းပါ။ စည်းကမ်းကို မလိုက်နာရင် အပြစ်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒုက္ခရောက်ပါလိမ့်မယ်။ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်တွေကို တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာဖို့ ညွှန်ကြားကြပါတယ်။ အဘိဓမ္မာဆောင် ရဟန်းတော်များက အဘိဓမ္မာ တရားတွေကို ရဟန်းသစ်လေးကို သင်ပြဆုံးမ ပါတယ်။ ဝိနည်းဆောင်တဲ့ ဆရာသမားတွေက တစ်မျိုး၊ အဘိဓမ္မာဆောင်တဲ့ ဆရာသမားတွေက လည်း တစ်မျိုးပေါ့။

အစဉ်အတိုင်းကျင့်တဲ့သူ

အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ နည်းလမ်းအစုံနဲ့ သင်ကြား

ပေးကြချိန်မှာ ရဟန်းသစ်လေး အနုပုဗ္ဗဘိက္ခု၊ သူ့ ဘွဲ့တော်က အနုပုဗ္ဗဘိက္ခုပါ။ အစဉ်အတိုင်းကျင့်သူ လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ပထမအဆင့် ဒါနကနေ သူ့စတင်ခဲ့တယ်။ ဒုတိယအဆင့် သီလ၊ တတိယ အဆင့် ဘာဝနာ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို တစ်ဆင့် ပြီးတစ်ဆင့်၊ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်သထက် မြင့်သွားအောင် အစဉ်အတိုင်းကျင့်လာတဲ့သူပါ။

ကုသိုလ်သုံးမျိုးမှာ လုပ်ဖြစ်ဖို့ အခက်ဆုံးက ဘာဝနာပါ။ အကျိုးအကြီးဆုံးကလည်း ဘာဝနာ ပါပဲ။ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ ငြိမ်းစေတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ကျင့်ဖြစ်ဖို့ခက် ပါတယ်။ ဒါနပြုပါ ဆိုရင် ဝန်မလေးဘူး။ သီလ စောင့်ပါဆိုရင် တာဝန်မကြီးသေးပါဘူး။ တရား အားထုတ် ဘာဝနာအလုပ်ကို လုပ်ဆိုရင်

တော်တော်များများက နောက်တွန့်သွားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အစဉ်အတိုင်းကျင့်ရင် နည်းနည်းလေးတွေ သက်သာပါတယ်။ လှေခါးသုံးထစ် တစ်ခါတည်း ခုန်တက်ရတာထက်စာရင် တစ်ထစ်စီ တက်ရတာက သက်သာပါတယ်။ အဆင်ပြေပါတယ်။ ရဟန်းတော်လေးက အစဉ်အတိုင်း အဆင်ပြေပြေ ကျင့်လာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အနေအထိုင် ကျဉ်းကျပ်

ဒီလောက်တောင်မှ ကျင့်ကြံပွားများချင်တဲ့ ရဟန်းတော် သာသနာ့ဘောင်မှာ ကျင့်စရာတွေက များလာပြီ။ ကျင့်ရမယ့်တရားတွေ ပွားများရမှာတွေ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းရမှာတွေ များလာတယ်။ ဟိုလိုနေတော့လည်းပဲ သင့်မှသင့်ပါ့မလား၊ ဒီလိုများနေမိ

ပြန်ရင် အပြစ်များဖြစ်လေမလား၊ ဒီစကားပြောရင် အာပတ်တွေများ သင့်လေမလား၊ တွေးတောကာ ကြောက်ရွံ့တာနဲ့ ရဟန်းတော်လေးဟာ နေစရာထိုင်စရာ မရှိလောက်အောင် လက်ခြေတောင်မှ မလှုပ်ရဲလောက်အောင် ဖြစ်လာပါတယ်။

သွားမယ်ဆိုလည်း မသွားရဲ၊ ပြောမယ်ဆိုရင်လည်း မပြောရဲ၊ ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်ရဲ မကိုင်ရဲနဲ့ ကြောက်ကြောက်လန့်လန့် ဖြစ်ပြီးတော့ မစားနိုင် မအိပ်နိုင် တရားဓမ္မလည်း မကျင့်နိုင်တော့ပါဘူး။ လူက ပိန်ချုံးလာတယ်။ ညှိုးနွမ်းလာတယ်။ ကျင့်ကြံရတာတွေ များလွန်းလို့ သင်စရာ ကျင့်စရာ လိုက်နာစရာတွေ များလွန်းလို့ အနုပုဗ္ဗရဟန်းတော်ဟာ နေရထိုင်ရ ခက်လာပါတယ်။ အင်မတန်မှကျပ်တည်းပါလား။ ကျဉ်းမြောင်းပါလား၊ ဟောဒီ သာသနာ့

ဘောင်မှာ နေရတာ တယ်ပြီးတော့ ဒုက္ခတွေများ ပါလားဆိုပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေပါတယ်။

လူထွက်မယ် စိတ်ကူး

“ငါဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကနေ လွတ်ချင်လို့ ဒုက္ခလွတ်ကြောင်းတရားကို ရှာဖွေခဲ့တယ်။ စုံစမ်း မေးမြန်းခဲ့တယ်။ ကျင့်ကြံပွားများခဲ့ပါတယ်။ ဒုက္ခ လွတ်မလားလို့ သာသနာ့ဘောင်ကို ရောက်ကာမှ ဒုက္ခတွေက ပိုလို့သာ တိုးလာတယ်။ များလာတယ်။ မနေရဲ၊ မထိုင်ရဲ၊ မသွားရဲ၊ မလာရဲ၊ မစားရဲ၊ မသောက်ရဲ နဲ့ ငါ့မှာ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေက များလိုက်တာ ကျပ်တည်း လိုက်တာ နေရခက်လိုက်တာ” ဆိုပြီးတော့ “တော်ပြီ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကနေ မလွတ်ချင်လည်းနေပါစေ တော့။ ငါ လူဝတ်နဲ့ပဲ ပြန်နေတော့မယ်။ လူထွက်

တော့မယ်” လို့ စိတ်ကူးပါတော့တယ်။

ရဟန်းသစ်လေး စိတ်ဓာတ်ကျပြီးတော့ လူထွက်ဖို့သာ စဉ်းစားနေပါတယ်။ ရဟန်းဝတ်နဲ့ မနေချင်တော့ပါဘူး။ ကိုယ့်အိမ် ကိုယ်ပြန်နေရတာ ကမှ သက်သာအုံးမယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ် နိုင် သလောက်လေး ကုသိုလ်လုပ်နေတာပဲ ကောင်း တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့အချိန်မှာ သီတင်းသုံးဖော် ရဟန်းတွေက ရိပ်မိတော့ မြတ်စွာဘုရားထံ ခေါ်သွား ကြပါတယ်။

ဘုရားရှင်ကို လျှောက်ထား

အကျိုးအကြောင်း ဘုရားရှင်ကို လျှောက် ထားကြပါတယ်။ “မြတ်စွာဘုရား ဒီရဟန်းတော်ဟာ အစဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံပွားများလာတဲ့ အမျိုးကောင်း

သားပါ။ တကယ့်ကို သဒ္ဓါတရားလည်း ရှိပါတယ်။ ကျင့်ကြံကြိုးစား အားထုတ်ချင်စိတ်လည်း ရှိပါတယ်။ အမှန်တကယ် ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကနေ လွတ်ကင်းချင် ပါတယ် မြတ်စွာဘုရား၊ အဆင့်ဆင့် တရားဓမ္မတွေ ကျင့်လာလိုက်တာ ဒါနကနေ သီလ၊ သီလကနေ သမထ၊ သမထကနေ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု တွေ စုံအောင်လည်း ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ ခုချိန်မှာတော့ သူ့စိတ်ဓာတ်တွေ ကျနေပါတယ်။ စိတ်ပျက်နေပါ တယ် မြတ်စွာဘုရား” လို့ လျှောက်ထားကြပါတယ်။

ဒီရဟန်းတော် စိတ်တွေညစ်နေတယ်။ “ဒုက္ခဆင်းရဲ လွတ်ချင်တာ၊ မလွတ်ပဲ ပိုလို့သာ ဆင်းရဲတွေ များလာတယ်။ ပိုလို့သာ တိုးလာ တယ်” လို့ တွေးပြီးတော့ သူ့စိတ်ဆင်းရဲနေတာကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က အကျိုးအကြောင်း မေးကြည့်

တော့သိပါပြီ။ ထိန်းသိမ်းရမှာတွေ စောင့်စည်းရမှာ တွေ များလွန်းတာမို့ ရဟန်းတော်လေး စိတ်ညစ် နေတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်လို့ သိတော်မူပါပြီ။

တစ်ခုတည်းသာ ထိန်းသိမ်း

သူ့စိတ်ချမ်းသာရာရောက်အောင်၊ ပေါ့ပေါ့ ပါးပါးနဲ့ ကျင့်နိုင်အောင်၊ ငါဘုရားရှင် ဟောမှပဲလို့ “ချစ်သားရဟန်း၊ စောင့်စည်းရမှာတွေ များနေတယ် ဆိုရင် တစ်ခုတည်းကို စောင့်စည်းနိုင်မလား ထိန်းသိမ်းရမှာတွေ များနေတယ်ဆိုရင် တစ်ခုတည်း ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မလား၊ စောင့်ရှောက်ရမှာတွေ များ နေမယ်ဆိုရင် တစ်ခုတည်းသော တရားကို စောင့်ရှောက်နိုင်မလား” လို့ ဘုရားရှင်က မေးတော် မူပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား သူ့အားထုတ်နေတော့ သူ့ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေက ညွှန်ကြားကြတယ်။ မျက်စိကလည်းကြည့်ချင်တိုင်းမကြည့်နဲ့၊ မျက်စိကို ထိန်းသိမ်းရတယ်။ နားကလည်း နားထောင်ချင်တိုင်း နားမထောင်နဲ့၊ နားကို စောင့်စည်းရတယ်။ နှာခေါင်း ကလည်း အနံ့ရှူချိန်မှာလည်း ရှူချင်ရာကို မရှူနဲ့၊ စားချင်တော့လည်း စားချင်တိုင်းမစားနဲ့ဆိုတော့ သူ့မှာ ကျပ်ကျပ်တည်းတည်းနဲ့ ဘယ်လို နေရမှန်း တောင် မသိတော့ဘူး။

ဘယ်လိုများ ကျင့်ရမှာလဲ၊ ဘယ်လိုများ တရားအားထုတ်ရမှာလဲလို့ စိတ်ပျက်နေချိန်မှာ ဘုရားရှင်က “တစ်ခုတည်းကိုသာ ထိန်းသိမ်းပါ။ တစ်မျိုးတည်းပဲဆိုရင် ထိန်းမလား” ဆိုတော့ “မြတ်စွာ ဘုရား တစ်မျိုးတည်းဆိုရင်တော့ တပည့်တော်

ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါတယ် မြတ်စွာဘုရား၊ တစ်မျိုးတည်း သော တရားကိုသာ စောင့်စည်းပါဆိုရင် တပည့် တော် စောင့်စည်းနိုင်ပါတယ် မြတ်စွာဘုရား၊ တစ်မျိုး တည်းသော တရားကိုသာ စောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုရင် တပည့်တော် တတ်နိုင်ပါတယ်မြတ်စွာဘုရား” လို့ ဝမ်းသာအားရ လျှောက်ထားပါတော့တယ်။

စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းပါ

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အမိန့်ရှိပါတယ်။ “ချစ်သား ရဟန်း၊ ဒီလိုဆိုရင် သင်သည် စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းပါ။ စိတ်တစ်ခုတည်းကိုသာ ထိန်းပါ” ဆိုတော့ ရဟန်းတော် သဘောကျသွား ပါတယ်။ အများကြီး ထိန်းနေတာထက်စာရင် တစ်ခုတည်း ထိန်းရတာက သက်သာတယ်။

အများကြီးကို စောင့်ရှောက် နေရတာထက်စာရင် တစ်ခုတည်းကို စောင့်ရှောက်မယ်ဆိုရင် သက်သာ တယ် ဖြစ်နိုင်တယ်။ “မြတ်စွာဘုရား ဒီလိုဆိုရင် တပည့်တော် တတ်နိုင်ပါတယ်” လို့လျှောက်ထား ပါတယ်။

ဘုရားရှင်က စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းဆိုတော့ ကြိုးစားပြီးတော့ သူ့စိတ်ကို ထိန်းပါတယ်။ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းတယ်ဆိုတာ အကုသိုလ်တွေ စိတ်ထဲ ဝင် မလာအောင် ဖြစ်မလာအောင် ထိန်းသိမ်းလိုက်တာ ပါ။ အကုသိုလ်တွေဘက် ရောက်မသွားအောင် စိတ်ကိုထိန်းတာပါ။ ကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်လာ အောင် စိတ်ကို ပဲ့ပြင်ပေးတာပါ။

အကုသိုလ်တွေကို မဖြစ်စေအောင် စိတ်ကို ထိန်းလိုက်ရင် မကောင်းတဲ့အကုသိုလ်တွေ စိတ်ထဲ

မဝင်နိုင်တော့ပါဘူး။ စိတ်က မကောင်းတာကို မကြံရအောင် ထိန်းသိမ်းမယ်ဆိုရင် မကောင်းတာ လည်း မပြောဖြစ်တော့ဘူး။ မကောင်းတာလည်း မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ လုံခြုံသွားပါပြီ။ စိတ်တစ်ခုထိန်း လိုက်ရင် လုံခြုံသွားပါတယ်။

ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်လာ

ဒါနကောင်းမှုဖြစ်ဖို့လည်း စိတ်က အဓိက ပါပဲ။ စိတ်အရေးကြီးပါတယ်။ လှူချင်တန်းချင်တဲ့ စိတ်စေတနာ၊ ပေးချင်ကမ်းချင်တဲ့ စေတနာသာ မရှိရင် လှူချင်တန်းချင်စိတ် မဖြစ်လာရင် ဒါန ကောင်းမှုလည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု တွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားပြီးတော့ စိတ်ကို ပြုပြင်ရပါတယ်။

လှူချင်စိတ်ရှိမှ အလှူဖြစ်လာပါတယ်။
 လှူချင်စိတ် မရှိရင် မဖြစ်ပါဘူး။ သီလစောင့်ထိန်း
 တယ် ဆိုတာလည်း ထိန်းသိမ်းချင်စိတ် ရှိမှသာလျှင်
 ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်မပါပဲနဲ့ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊
 ဆယ်ပါးသီလ၊ ၂၂၇သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်သီလတွေ
 ကို ထိန်းဖို့မလွယ်ပါဘူး။ စိတ်သာရှိရင် စိတ်ပါ
 လက်ပါဖြစ်ရင် သီလလည်းပဲ လုံအောင် ထိန်းနိုင်
 ပါတယ်။ တရားဘာဝနာ ပွားများတဲ့နေရာမှာလဲ
 တရားအလုပ်ဆိုတာ စိတ်အလုပ်ပါ။ စိတ်ကိုသာ
 နိုင်နင်းပြီးတော့ ကိုယ်ရှုမှတ်ရမယ့် ရုပ်နာမ်အာရုံပေါ်
 သေသေချာချာ ကျကျနန ရှုမှတ်နိုင်ရင် အလွယ်
 လေးနဲ့ တရားရနိုင်ပါတယ်။

အကုန်လုံးပါသွား

ဘုရားရှင်က စိတ်တစ်ခုတည်း စိတ်တစ်မျိုး

တည်း ပြောပေမယ်လို့ အကုန်လုံး ပါသွားပါတယ်။
 ဒါနလည်းပါတယ်။ သီလလည်းပါတယ်။ ဘာဝနာ
 လည်းပါတယ်။

စိတ်ကို နိုင်နင်းအောင် ထိန်းသိမ်းမယ်ဆိုရင်
 မျက်စိကိုလည်း ထိန်းပြီးသား၊ နားကိုလည်း ထိန်းပြီး
 သား၊ နှာခေါင်းကိုလည်း ထိန်းပြီးသား၊ လျှာကိုလည်း
 ထိန်းပြီးသား၊ ကိုယ်ကိုလည်း ထိန်းသိမ်းပြီးသား
 ဖြစ်သွားပါတယ်။ အစစအရာရာ အကုန်လုံး ပြည့်စုံ
 သွားပါတယ်။ အဲဒီတော့ လိုရင်းအချက် ထိန်းသိမ်း
 ရမှာက စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းဖို့ပါ။

စိတ်ကို ထိန်းလို့က်ရင်

“သုဒ္ဓန္ဒသံ သုနိပုဏံ၊ ယတ္ထကာမနိ-
 ပါတိနံ။

စိတ္တံ ရက္ခေယ မေဓာဝီ၊ စိတ္တံ ဂုတ္တံ သုခါဝဟံ။”

ဂုတ္တံ - စောင့်ရှောက်အပ်ပြီး ယဉ်ကျေးပြီး သော၊ စိတ္တံ - စိတ်သည်၊ သုခါဝဟံ - လူနတ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ဆောင်နိုင်ပါပေ၏။ စိတ်ကို လုံခြုံအောင် ထိန်းလိုက်ရင် လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ချမ်းသာမှန်သမျှ ပြည့်စုံစေပါတယ်။

အဆင့်မြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရချင်ရင်လည်း စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းရမယ်။ လူချမ်းသာ ဖြစ်ချင်ရင်လည်းပဲ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရမယ်။ နတ်ချမ်းသာမျိုး ရချင်လည်း စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရမယ်။

စိတ္တံ - စိတ်သည်၊ သုဒုဒ္ဓသံ - မြင်တွေ့ဖို့ရာလည်း အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းလှပါပေ၏။

စိတ်ရဲ့သဘာဝ၊ စိတ်ရဲ့ သဘောတရား လေးက မြင်ဖို့၊ တွေ့ဖို့၊ နားလည်ဖို့၊ မလွယ်ပါဘူး။ ကုသိုလ်ဖြစ်နေတယ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်နေတယ်၊ ကုသိုလ်ဖြစ်နေပါလား၊ အကုသိုလ်ဖြစ်နေပါလားလို့ မြင်ဖို့၊ တွေ့ဖို့ သိဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

သိမ်မွေ့နူးညံ့လျင်မြန်

သုနိပုဏံ - အလွန်တရာလည်း သိမ်မွေ့နူးညံ့တတ်သော၊

စိတ်က အင်မတန်မှ သိမ်မွေ့တယ်၊ နူးညံ့တယ်၊ လျင်မြန်ပါတယ်။

ယတ္ထကာမနိပါတိနံ - အလိုရှိရာအာရုံသို့ သွားရောက် ကျရောက်လေ့ရှိတတ်သော၊ သွားချင်တဲ့နေရာကိုလည်း သွားတတ်တယ်။ ရောက်ချင်တဲ့

နေရာကိုလည်း ရောက်တတ်ပါတယ်။ တွေးချင်ရာ
ကိုလည်း တွေးနေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးချင်ရာ
လည်း စိတ်ကူး၊ စဉ်းစားချင်ရာလည်း စဉ်းစားနေ
တတ်ပါတယ်။ သင့်မသင့် တော်မတော် ကောင်း
မကောင်း ဘာတစ်ခုမှ နားမလည်ပါဘူး။

အဲဒီလို သိမ်မွေ့နူးညံ့တဲ့စိတ်၊ မြင်တွေ့ဖို့
ခဲယဉ်းတဲ့စိတ်၊ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့တဲ့စိတ်ကို ထိန်းသိမ်း
ရင်၊ အကျိုးများပါတယ်။

ဂုတ္တံ - စောင့်ရှောက်အပ်ပြီး ယဉ်ကျေးပြီး
သော၊ စိတ္တံ - စိတ်သည်၊ သုခါဝဟံ - လူနတ်နိဗ္ဗာန်
သုံးတန်သောချမ်းသာကို ဆောင်နိုင်ပါပေ၏။

ကောင်းကျိုး မှန်သမျှရ

စိတ်တစ်ခုကိုပဲ ထိန်းသိမ်းရင်၊ လိုချင်တာ

အားလုံး ပြည့်စုံပါတယ်။ လိုချင်တာမှန်သမျှ အကုန်
ရဖို့ စေတစ်လုံးပိုင်ရှင်ဖြစ်ဖို့ ဘာကိုထိန်းရမလဲဆိုရင်
စိတ်ကိုထိန်းရပါမယ်။ ဘာရစေဆိုလည်း အကုန်ရ
ဘာဖြစ်စေဆိုလည်း အကုန်ဖြစ်စေနိုင်တာ စိတ်ပါပဲ။

စိတ်ကိုသာ ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်ဆိုရင် စိတ်ကို
မကောင်းမဖြစ်၊ အကောင်းဖြစ်အောင် စောင့်စည်းနိုင်
မယ်ဆိုရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရပါလိမ့်မယ်။
လူနတ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သောချမ်းသာကို ပေးစွမ်း
နိုင်တာ စိတ်ပါပဲ။

ဒီရဟန်းတော်က အရေအတွက်ကို ကြည့်
တာပါ။ တစ်ကယ်တမ်း ကြည့်ရမှာက အရေအတွက်
မဟုတ်ပါဘူး။ အရည်အသွေး ကြည့်ရပါမယ်။

စိတ်တစ်ခု နိုင်ရင် ကျန်တဲ့ ကာယကံ ဝစီကံ
တွေလည်း အကုန်လုံးနိုင်သွားပါတယ်။ စိတ်တစ်ခုကို

ပိုင်နိုင်သွားပြီဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကောင်းရာမှာ ထား
 နိုင်ပြီဆိုရင် အစစအရာရာ ကောင်းသွားပါတယ်။
 အခု လူကောင်း သူကောင်း သူတော်ကောင်းလို့
 ဖြစ်လာတာဟာ စိတ်ကောင်းရှိလို့ပါ။ ဘဝမှာ
 ကြီးပွားတိုးတက် အောင်မြင် နေတာဟာ
 စိတ်ကောင်းရှိလို့ပါ။ တိုးတက်နေတဲ့သူတွေ၊
 ချမ်းသာနေတဲ့သူတွေ၊ အောင်မြင်နေတဲ့ သူတွေဟာ
 စိတ်ကောင်းရှိကြပါတယ်။

ဘုရား ရဟန္တာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်တော်မြတ်
 တွေ တကယ့်အရိယာအပေါင်း သူတော်ကောင်း
 တွေ စိတ်ကောင်း ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်
 ကောင်းရှိဖို့ အရေးကြီးဆုံးပါ။ မိမိတို့ ရလာကြုံလာတဲ့
 ဘဝမှာ အဆင့်အတန်း မြင့်ချင်တယ်ဆိုရင် စိတ်ကို
 ပြုပြင်ရပါမယ်။

စိတ်ကို ပြုပြင်ပါရင်

ဒါနကောင်းမှုနဲ့ စိတ်ကို ပြုပြင်ရပါမယ်။
 သီလကောင်းမှုနဲ့ စိတ်ကို ပြုပြင်ရပါမယ်။ ဘာဝနာ
 တရားတွေနဲ့ စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ပြုပြင်ရ
 ပါမယ်။ ရဟန်းတော်က အဆင့်ဆင့် နည်းပေးလမ်းပြ
 ပြုတာဟာ မမှားပါဘူး။

ဆရာရဟန်းတော်က ပထမဦးဆုံး ဒါန
 ကောင်းမှု ပြုခိုင်းပါတယ်။ ဒါနနဲ့ စိတ်ကိုပြင်လိုက်
 တာပါ။ ဒါနနဲ့ ပြင်ဆင်လိုက်တော့ စိတ်ဟာ
 ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ လာပါတယ်။ မပေးချင် မကမ်းချင်၊
 မလှူဒါန်းချင်တဲ့ စိတ်မိုက် စိတ်ရိုင်း စိတ်ဆိုး စိတ်သွမ်း
 တွေ မရှိတော့ပါဘူး။ ဝေနိုင်တယ်၊ မျှနိုင်တယ်၊
 ပေးကမ်းနိုင်တယ်၊ စွန့်ကျဲနိုင်လာပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို လူတိုင်း တပ်မက်ပါတယ်။ နှမော့ပါတယ်။ အဲဒါကို စွန့်လွှတ် နိုင်မယ်ဆိုရင် သူ့မှာ စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေ တော်တော်ရှိလာပါပြီ။ စွန့်လွှတ်ရဲတဲ့သတ္တိ၊ စွန့်လွှတ်ဝံ့ တဲ့ သတ္တိမရှိပဲနဲ့ ဒါနမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါနပြုနိုင်ရင် လည်း တော်တော်ကြီး စိတ်အင်အားကောင်းလာ ပါပြီ။

တစ်ဆင့်တစ်ဆင့်တက်

ဒါထက်တစ်ဆင့်တက်ကာ သီလကောင်းမှု ပြုဖြစ်ပါတယ်။ သီလနဲ့စိတ်ကို ပြင်ဆင်တယ်။ တစ်စစနဲ့ သူများအသက်သတ်ချင်လည်း မသတ် ဘူး။ ဒေါသကို ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ အခြေအနေတွေ ပေးလာပါစေ။

သူများဥစ္စာဆိုရင် ဘာကိုမှ မတရားမယူဘူး။ ကာမဂုဏ်တွေ လွန်လွန်ကဲကဲ မကျင့်ဘူး။ လောဘ ကို ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။ မလိမ်ဘူး။ မညာဘူး။ အရက်သေစာမသောက်ဘူး။ သီလနဲ့ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းလိုက်ပါတယ်။

ပထမဆင့်က ဒါနနဲ့ စိတ်ကိုထိန်း၊ ဒုတိယ က သီလနဲ့ စိတ်ကိုထိန်းသိမ်း၊ ဒါဆိုရင် တော်တော် လေး စိတ်ဓာတ်အဆင့်အတန်း မြင့်လာပါပြီ။ ဒါနကို ပြုနိုင်တာထက်စာရင် သီလကို ထိန်းနိုင်တဲ့ အချိန်မှာ စိတ်ဓာတ်အဆင့်အတန်း ပိုပြီးတိုးတက်လာပြီ။ နောက်တစ်ဆင့် ဘာဝနာနဲ့ စိတ်ကိုပြုပြင်တယ်။ သမထ ဝိပဿနာ နှစ်ဖြာသော ဘာဝနာတွေနဲ့ စိတ်ကို ပြုပြင်တဲ့အခါမှာ သမထ ဝိပဿနာတွေနဲ့ ပြင်လိုက်တော့ စိတ်က ပျော့ပြောင်းလာပါတယ်။

နူးညံ့လာပါတယ်။ မကြမ်းတော့ဘူး။ မရိုင်းတော့ဘူး။ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် စိတ်ဓာတ်ရဲ့အခြေအနေ အဆင့်အတန်းတွေ မြင့်လာသလို၊ ဒါနတွေ၊ သီလတွေ၊ ဘာဝနာတွေ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပြုလာတဲ့ အချိန်မှာ ဘဝအဆင့် အတန်းတွေ တိုးတက်လာပါတယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ တိုးတက်လာပါတယ်။

ကောင်းကျိုးအဆင့်ဆင့်

ဒါနရှိရင် စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံတယ်။ သီလရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် အသက်ရှည်တယ်။ ကျန်းမာပါတယ်။ သမထကိုပွားများရင် ဉာဏ်ကောင်းတယ်။ စိတ်ကြည်လင်တယ်။ ဝိပဿနာကို ပွားများမယ်ဆိုရင် ဒုက္ခခပ်သိမ်းငြိမ်းပါတယ်။

ဒုက္ခနဲ့ကင်းကွာသွားပါတယ်။ လွတ်ငြိမ်းသွားပါတယ်။ နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ တစ်ဆင့်တက်ကာ မြတ်စွာဘုရားက -

**သုဒုဒ္ဓသံ သုနိပုဏံ၊ ယတ္ထကာမနိပါတိနံ။
စိတ္တံ ရက္ခေထ မေဓာဝီ၊ စိတ္တံ ဂုတ္တံ
သုခါဝဟံ။**

မေဓာဝီ - ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ မေဓာဝီ - အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့သူသည်၊ စိတ္တံ - အာရုံ သောင်းပြောင်း အကြောင်းကြောင်း ကြောင့် ဆိုးကောင်းနှစ်သွယ် ဆန်းကြယ်သောစိတ်ကို၊ ရက္ခေထ - သတိတရား လက်ကိုင်ထား၍ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်း နေရာ၏။
ပညာရှိတဲ့သူသည် စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းရမယ်။ သတိနဲ့ ထိန်းရပါမယ်။ မကောင်းတာကို ပြုချင်ရင်

မကောင်းဘူးလို့ သတိထားလိုက်ပါ။ မသင့်တော်ဘူးလို့ သတိထားလိုက်ပါ။ မကောင်းတဲ့စကားတွေကို ပြောချင်တဲ့အခါမှာ သတိလေးနဲ့ ထိန်းလိုက်ပါ။ မသင့်တော်ဘူး။ ငါ့အရွယ်နဲ့ ငါ့အသက်နဲ့ ငါ့အဆင့်အတန်းနဲ့ ဒီစကားမျိုး ပြောဖို့မသင့်ဘူးလို့ စိတ်ကို ထိန်းလိုက်ပါ။

စိတ်တွေက မတည်မငြိမ် ယုံလွင့်နေမယ်ဆိုရင် တရားအလုပ် အားထုတ်ချိန်မှာ စိတ်တွေ မငြိမ်သက်ရင် ထိန်းလိုက်ပါ။ ငါအခု တရားကျင့်နေတာ ကိုယ့်ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ပဲ၊ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေငြိမ်းဖို့ပဲလို့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နေပါ။ ကြိုးစားကာ ကျင့်နေပါ။ အသိ အလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့သူဟာ တရားဓမ္မတွေ ကြိုးစားချင်စိတ်ကို မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းထား

ဖို့ လိုပါတယ်။

မကြာခင်မှာ တရားရ

အနုပုဗ္ဗိက ရဟန်းတော်ကို မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ကိုထိန်းခိုင်းတော့ ဝမ်းသာအားရနဲ့ တစ်ခုတည်းဆိုရင် တမျိုးတည်းဆိုရင် ထိန်းနိုင်ရမှာပေါ့။ နိုင်အောင်ထိန်းမယ်လို့ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းပြုပြင်လိုက်တာ မကြာခင်မှာ တရားရပါတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းတဲ့အတွက်ကြောင့် ခရီးဆုံးပန်းတိုင် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ရောက်ရပါတယ်။ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ ကုန်ရာ ကင်းရာ၊ ငြိမ်းရာ ချုပ်ရာ၊ ဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဘဝအဆင့်အတန်းတွေ

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တိုးတက်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီအချိန်အခါ ဒီဘဝသည် အကောင်းဆုံးအချိန်ပါ။ ဒါနလည်း ပြုခွင့်ရတယ်၊ ပြုနိုင်တယ်။ သီလကောင်းမှု ပြုမယ်ဆိုရင်လည်း ပြုခွင့်ရတယ်။ တရားဘာဝနာတွေ ပွားများနိုင်ပါတယ်။

စိတ်တိုင်းကျ ကောင်းမှုပြုခွင့် ရတဲ့အချိန်၊ ဘဝအဆင့်အတန်းတွေ မြင့်တင်နိုင်တဲ့ အချိန်ပါ။ ကုသိုလ်အဆင့်အတန်းတွေ တိုးမြှင့်ပြီး အကျိုးတရားအမျိုးမျိုးကိုလည်း ရယူနိုင်တဲ့အချိန်ပါ။ ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးတွေ ရနေကြတဲ့အချိန်မှာ မမေ့မလျော့မပေါ့မဆန့် မိမိရဲ့စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းပြီးတော့ ကုသိုလ်တရားတွေမှာ မြုပ်နံ့၊ ကုသိုလ်တရားတွေမှာ နှစ်မြုပ်ပြီးတော့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ကြပါ။ အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ

မြတ်သော နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိင် ရောက်နိုင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဓမ္မဒူတတောရသာသနာ့ရိပ်သာ
ဆယ်မိုင်ကုန်း၊ ပဲခူးမြို့

ဖုန်း - ၀၉ ၅၁၀ ၄၆၆၉၊ ၀၉ ၈၆၅ ၁၀၉၉
e mail- pannyissara@gmail.com

ဆရာတော် ဓမ္မတဒေါက်တာအရှင်ပညာသာရဏ်
 ရေးသားထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

- 1/ w&msneyg 'kudf
- 2/ w&mr&iciftalumi&if 'kudf
- 3/ tyg vteydr&kmupd y-Budf
- 4/ vrfn&w&maqmi ykfsn y-Budf
- 5/ riMaomr&mpk y-Budf
- 6/ v&fw&S0p&em y-Budf
- 7/ w&mb, f&ksirvJ y-Budf
- 8/ How to Practise Meditation y-Budf
- 9/ v&i&Eáw&yn&pp y-Budf
- 10/ bmonr&lav; y-Budf
- 11/ aoab;qij&i&u&vi&nyif y-Budf
- 12/ w&mc&pv&bl y-Budf
- 13/ w&pe&v&kb&h&if y-Budf

- 14/ w&msi&be&msi&bl y-Budf
- 15/ earmw&ó&bl&sk&t&w&f&qmi&f y-Budf
- 16/ b0pp&v&rf y-Budf
- 17/ ayg&pk&l&se&h&o&f y-Budf
- 18/ ay;qy&r, ft&al&u&G y-Budf
- 19/ w&mb&mal&umi&f&usi&f&w&mv&J y-Budf
- 20/ w&msi&f&umi&f&w&h&cel&f y-Budf
- 21/ w&me&E&f&E&f y-Budf
- 22/ w&ma&usi&fu&ac&j&av&mi&fo&H y-Budf
- 23/ wp&qi&f&u&wp&qi&f&ri&f&u&f&i&h y-Budf

qu&f&u&f&w&f&0&r&n&f&mt&f&f&sn

- 1/ a&E&f&f&ri&f&h& m&Z&of
- 2/ "r&f&ay&f&f&

၂၀၁၆ ခုနှစ် ဝန်ထမ်းများ၏ အကျိုးခွင့်ပေးခြင်း
စည်းကမ်းချက်များ

- (၁) ဓမ္မဒူတတော်ရ သာသနာ့ရိပ်သာ ဆယ်ပိုင်ကုန်း၊ ဟံသာဝတီဂေါက်ကွင်းအနီး၊ ပဲခူးမြို့။
၀၉ ၈၆၅ ၁၀၉၉၊ ၀၉ ၅၁၀ ၄၆၆၉
- (၂) ကိုကျော်နိုင် (ရွှေအိုး-ချက်နီဆီ) (၅၁၁)၊ ပြည်တော်သာ(၄)လမ်း၊ ရုံးကြီးရပ်ကွက်၊ ပဲခူးမြို့။ ၀၉ ၅၃၀ ၁၅၃၇
- (၃) ကိုသိမ်းစိုး (သီဟရတနာ-စာပေ) (၁၀၀-ဒီ)၊ အင်းလျားလမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ၀၁ ၅၀၂၆၇၃
- (၄) နှင်း-စာပေရတနာ (၁၅၄)၊ မြေညီထပ်(ဘယ်)၊ စမ်းချောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။ ၀၉ ၅၀၄ ၅၃၂၂

၂၀၁၆ ခုနှစ် ဝန်ထမ်းများ၏ အကျိုးခွင့်ပေးခြင်း
စည်းကမ်းချက်များ
၂၀၁၆ ခုနှစ် ဝန်ထမ်းများ၏ အကျိုးခွင့်ပေးခြင်း
စည်းကမ်းချက်များ
၂၀၁၆ ခုနှစ် ဝန်ထမ်းများ၏ အကျိုးခွင့်ပေးခြင်း
စည်းကမ်းချက်များ

- 1/ "၂၀၁၆ ခုနှစ် ဝန်ထမ်းများ၏ အကျိုးခွင့်ပေးခြင်း စည်းကမ်းချက်များ" နှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန်အတွက် ဖုန်းနံပါတ် ၀၉ ၅၁၀ ၄၆၆၉ သို့မဟုတ် ၀၉ ၅၃၀ ၁၅၃၇ ဖုန်းနံပါတ်များသို့ ဖုန်းဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
- 2/ "၂၀၁၆ ခုနှစ် ဝန်ထမ်းများ၏ အကျိုးခွင့်ပေးခြင်း စည်းကမ်းချက်များ" နှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန်အတွက် ဖုန်းနံပါတ် ၀၉ ၅၀၄ ၅၃၂၂ သို့မဟုတ် ၀၁ ၅၀၂၆၇၃ ဖုန်းနံပါတ်များသို့ ဖုန်းဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။