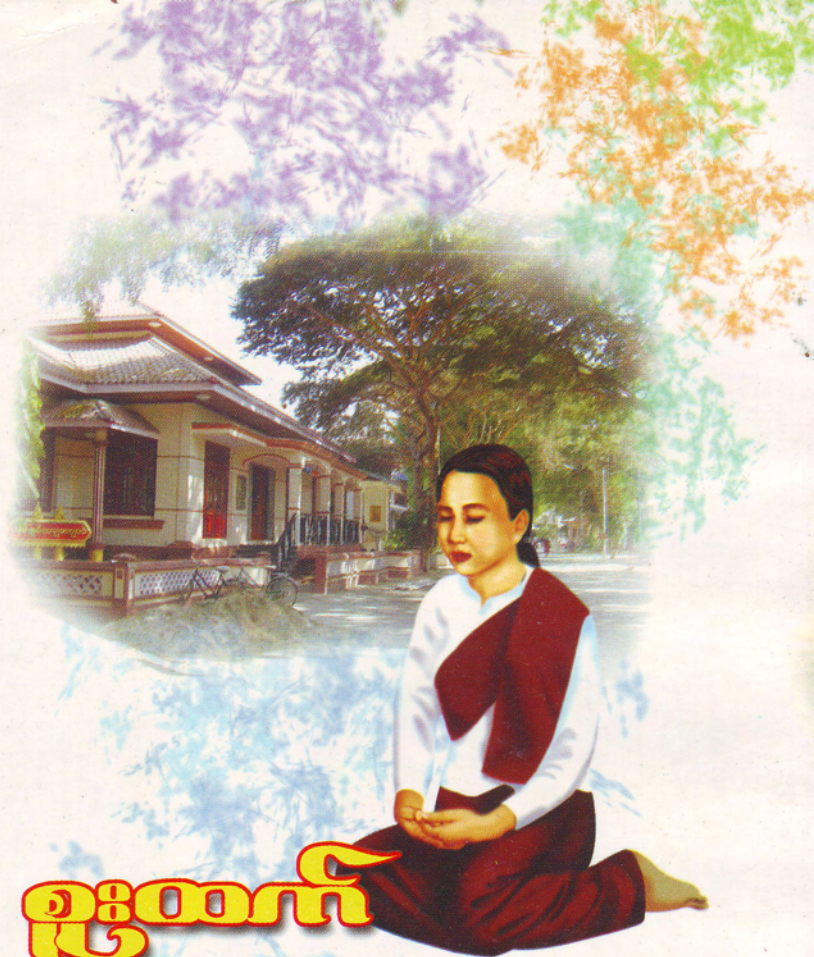




စုဝှေ့

ယောဂီဒါတွက်
စကားလက်ဆောင်

ယောဂီအတွက် စကားလက်ဆောင်

စူးထက်

Am. Museum of Natural History

Library

မာတိကာ

၁။ ယုံကြည်ရာ လေ့လာစရာ	၁
၂။ လွတ်မြောက်သောနယ်မြေ	၃
၃။ ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ထဲမှာနေပါ	၆
၄။ အစွန်းရောက်ထင်မြင်မှု	၈
၅။ ကောင်းသောရောက်လာသူ	၁၀
၆။ နေ့သစ်များကိုစားသုံးခြင်း	၁၃
၇။ ဘဝအတွက်အမြင်	၁၅
၈။ ရဲရင့်သူ	၁၇
၉။ အပန်းဖြေပါ	၁၉
၁၀။ ဒါလေးဖတ်ပြီးမှ အိပ်ရာဝင်ပါ	၂၂
၁၁။ ပုံသေတွက်မထားနဲ့လေ	၂၄
၁၂။ ဘဝအတွက် အဆင်တန်ဆာ	၂၆
၁၃။ ထူးဆန်းသော အတွင်းပစ္စည်း	၂၈
၁၄။ ဘဝအတွက် ကိုယ်ကျင့်တရား	၃၁
၁၅။ မြားဘုရင်	၃၃

၁၆။ ရွှေရောင်နှလုံးသား	၃၅
၁၇။ အရှုပ်အရှင်း	၃၇
၁၈။ ပထမဦးဆုံးလှေကား	၃၉
၁၉။ ထီးတစ်လက်နဲ့ တိုက်ပွဲဝင်မယ်	၄၁
၂၀။ သာသနာတော်ကြီးကို စောင့်ရှောက်ပါ	၄၄
၂၁။ တိမ်လို့လူ	၄၆
၂၂။ ကိုးကွယ်အားထားရာ (၁)	၄၉
၂၃။ စကားတစ်ခွန်း	၅၂
၂၄။ ပွဲတော်မှအပြန်	၅၅
၂၅။ အန္တရာယ်	၅၈
၂၆။ သံတုံးကို အပ်ဖြစ်အောင် သွေးမယ့်စိတ်	၆၁
၂၇။ အမှိုက်တင်ကားကြီးလား	၆၄
၂၈။ ဈေးသည်ကြီးများ	၆၇
၂၉။ သူခိုးများကို နှိမ်နင်းပါ	၇၀
၃၀။ ဘက်ထရီအိုးကို အားဖြည့်ထားပါ	၇၃
၃၁။ ရွှေအိုးဆယ့်လေးလုံး	၇၆
၃၂။ လောကဓံတောင်တန်းများပေါ် လွတ်လပ်စွာပျံသန်းခြင်း	၇၉
၃၃။ ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာ (၂)	၈၂
၃၄။ မင်္ဂလာကျင့်စဉ်	၈၄

၃၅။	အုံ့မှိုင်းနေတဲ့ တိမ်ညိုတွေ	၈၇
၃၆။	ဘဝနေဝင်ချိန်မှာ	၈၉
၃၇။	ကုန်ဆုံးခဲ့တဲ့အရာတွေ	၉၂
၃၈။	ဒါနရှင်းတမ်း	၉၅
၃၉။	နပျိုမှုနှင့်ရင်း၍	၉၇
၄၀။	ဘာအတွက်နဲ့မှ ဘဝကိုမစတေးနဲ့	၁၀၀
၄၁။	တန်ခိုးရှင်	၁၀၃
၄၂။	အလှပဆုံးနေ့	၁၀၅
၄၃။	သံသယများနဲ့လူ	၁၀၈

ယောဂီဘဝ နဲ့ ရိပ်သာရသ

လှုပ်ခတ်နေတဲ့စိတ်ကို တိတ်တိတ်ကလေး စောင့်ကြည့်
နေတဲ့သူဟာ ယောဂီပါပဲ။ စိတ်ကို စောင့်ကြည့်တဲ့အလုပ်
ကို လုပ်ရတဲ့နေရာဟာ ရိပ်သာပဲပေါ့။ ယောဂီနဲ့ရိပ်သာဟာ
မိတ်ဖက်အကျဆုံး စကားလုံးလေးတွေပါ။

နေတတ်ထိုင်တတ် ပြောတတ်ဆိုတတ် ရှင်သန်
ဖြတ်သန်းတတ်အောင် ပဲ့ပြင်ပေးတဲ့ သင်တန်းကျောင်းဟာ
ရိပ်သာဆိုတာလည်း မမှားပါဘူး။ ရိပ်သာရဲ့ အနှစ်သာရ
အပြည့်ရစေချင်ရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာနဲ့အတူ ယောဂီကိုယ်တိုင်
လည်း ပူးပေါင်းပါဝင်ရပါတယ်။ ဆရာထက်ကို ယောဂီက
ပိုလို့တောင် အရေးပါနေသေးတယ်။

ဒီစာအုပ်ကလေးဟာ ရိပ်သာထဲက ယောဂီရဲ့ အတွေး
မှတ်တမ်းလေးပါ။ ရိပ်သာ မဝင်ဖူးသေးသူအတွက် ရိပ်သာ
ရသကို ရိပ်ဖမ်း သံဖမ်းမျှဖြစ်စေ မျှဝေ ခံစားစေမှာပါ။

ယောဂီသစ်အတွက် လမ်းညွှန်ဂိုက်ကောင်း ယောဂီဟောင်း
အဖို့တော့ ကိုယ့်အတွေ့ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ ချိန်စက်ကြည့်ဖွယ်
မှတ်ကျောက်ဖြစ်လေမလား။

ယောဂီဟာ ရိပ်သာရဲ့ရသကို ပြင်ပလောကအထိ
ဖြန့်ထွက်အသုံးပြုစွမ်းနိုင်ရပါမယ်။ ဒါမှ အပြည့်အဝ အကျိုး
ရှိပါတယ်။

ဒီယောဂီအတွက် စကားလက်ဆောင်စာအုပ်ကလေး
ကတော့ စာရေးသူရဲ့ “ကိုယ်တွေ့မှတ်တမ်း” သို့မဟုတ်
ယောဂီတစ်ယောက်အတွက် တည်ငြိမ်အေးမြမှုရသကို တီးတိုး
ပြောဆိုပေးနေတဲ့ ဓမ္မမိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်ပဲဆိုတာ
ဖတ်ရှုခံစားရင်း တွေးမိလာပါလိမ့်မယ်။

အမှန်သစ္စာဖြင့်

စူးထက်

၁-၆-၂၀၀၈

ယုံကြည်ရာ လေ့လာစရာ

ယောဂီ။

ဒီတစ်ခါတော့ ယောဂီကို ဖြစ်သင့်တာလေးတစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ အခုယောဂီဟာ ရိပ်သာထဲမှာ ရောက်နေပြီဆိုတော့ စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းအောင်လုပ်ပြီး ခဏလေး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ငါဘာကြောင့် ရိပ်သာထဲကို ရောက်နေတာလဲ?

ဒီလိုစဉ်းစားတဲ့နေရာမှာ အမှန်တိုင်းဖြစ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ဘယ်လောက်ထိ မှန်ရမလဲဆိုရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်တောင် မလိမ်ညာဘဲ အမှန်တိုင်းဖြစ်တဲ့အထိပေါ့။

မျှားသောအားဖြင့် လူတွေ ရိပ်သာထဲ ရောက်လာကြပြီဆိုရင် တစ်ခုခုအတွက် ပူပင်သောကရောက်နေလို့၊ ဒါမှမဟုတ် နွေရာသီမှာ အားလပ်နေလို့၊ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အဖော်ကောင်းလို့၊ ရိပ်သာနာမည်ကြီးလို့၊ ဆရာတော်က နာမည်ကြီးလို့

စတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ ရောက်လာကြတာ များပါတယ်။
သေသေချာချာ စဉ်းစားမယ်ဆိုရင် ဒါတွေဟာ ဓမ္မရဲ့အနှစ်သာရကို
ထိုးဖောက်သိဖို့အတွက် ခိုင်လုံတဲ့အကြောင်းပြချက် ဟုတ်မဟုတ်
ဆိုတာ သိသာလွန်းပါတယ်။

တကယ်တော့ လူတွေဟာ ယုံကြည်စွာကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာ
တရားကို ပေါ့ပျက်ပျက် သဘောထားပြီး မဟုတ်တဲ့အရာတွေ
ပေါ်မှာတော့ လေးနက်နေကြတယ်။ ယုံကြည်လို့ကိုးကွယ်ထားတဲ့
ဘာသာတရားဆိုတာ သေတဲ့ထိအောင် နှလုံးသားမှာစွဲနေရမယ့်
အမှတ်သားတစ်ခုပါ။ သံသရာခရီးကိုတောင် ဒီယုံကြည်မှုနဲ့
တည်ဆောက်ထားတဲ့ ဒီဘာသာတရားနဲ့ပဲ သွားရမှာမဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် ယောဂီရိပ်သာထဲကို ရောက်နေတာဟာ ကိုယ့်
ဘဝနဲ့ရင်းပြီး ယုံကြည်ကိုးကွယ်အားထားရာ ဘာသာတရားရဲ့
အနှစ်သာရကို လေ့လာဖို့ပဲ ဖြစ်သင့်တာပေါ့။



လွတ်မြောက်သောနယ်မြေ

ယောဂီ။

တစ်ခါက စာရေးသူရဲ့ အဖြစ်ပျက်လေးတစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ အကြောင်းတစ်ခုခုနဲ့ စာရေးသူဟာ တရားရိပ်သာကြီးတစ်ခုရဲ့ ရှေ့တည့်တည့်ကနေပြီး ဖြတ်လျှောက်ခဲ့မိဖူးပါတယ်။

မထင်မှတ်ဘဲ တရားရိပ်သာရှေ့ ရောက်သွားတာဆိုတော့ ရိပ်သာကြီးကိုကြည့်ပြီး အံ့သြသွားတယ်။ ရိပ်သာရဲ့ အတွင်းဘက်ပိုင်းကို ကြည့်လိုက်မိတော့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ လမ်းလျှောက်နေတဲ့ ယောဂီတွေ၊ တရားမှတ်နေတဲ့ ယောဂီတွေ၊ တရားထိုင်နေတဲ့ ယောဂီတွေ မြင်တွေ့ရပါတယ်။

သူတို့ကိုကြည့်ပြီး စာရေးသူရဲ့ စိတ်ထဲမှာ တော်တော် ချုပ်တည်းနိုင်တဲ့သူတွေ၊ တော်တော် အောင့်အီးနိုင်တဲ့သူတွေပဲလို့ တွေးမိတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရိပ်သာဆိုတာ စည်းကမ်းကြီးတယ် မဟုတ်လား။ “သတိ စကားမပြောရ”၊ “ခြေသံမထွက်အောင် လမ်းလျှောက်ပါ”၊ “ဆေးလိပ်မသောက်ရ၊ ကွမ်းမစားရ” “သတိ ဖြင့် သွားလာပါ၊ နံရံကို မမှီရ” စတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်ကြီးငယ်တွေနဲ့ သတိပေးထားငါတွေ အောင့်အီးသည်းခံနိုင်သူတွေအဖြစ် အံ့သြ မိတော့တာပေါ့။

ကြာခဲ့ပါပြီ။ ဒါက စာရေးသူရဲ့ တစ်ခါက အမြင်နဲ့အတွေး တွေပါ။ အဲဒီတုန်းက စာရေးသူက အပြင်က ကြည့်ခဲ့တာဆိုတော့ အပြင်ဘက်ကို မြင်မိခဲ့တာပါ။ တကယ်အတွင်းပိုင်းကတော့ အပြင်ဘက်ကအမြင်နဲ့ တခြားစီပါပဲ။

ရိပ်သာဆိုတာ အင်မတန် လွတ်လပ်တဲ့နေရာပါလားဆို တာ နောက်ပိုင်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဝင်ရောက်လေ့လာကြည့်မှ သိခဲ့ရတာပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ရိပ်သာဆိုတာ တကယ်တော့ လွတ်မြောက်နယ်မြေတစ်ခုပါ။ ပိုပြီးရှင်းအောင်ပြောရရင် ရိပ်သာ ထဲမှာ ဟန်ဆောင်မှုတွေ၊ လိမ်ညာမှုတွေ၊ ဖုံးကွယ်မှုတွေ စတဲ့ နေ့စဉ်အပြင်ဘဝမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ တောတွင်းစရိုက်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

အပြင်လောကဆိုတာ နည်းနည်းတော့ လိမ်လိုက်မှ၊ ဟန် ဆောင်လိုက်မှ အဆင်ပြေမယ် မဟုတ်လား။ ရိပ်သာထဲမှာကျ တော့ အဲဒီလို လိမ်စရာ ဟန်ဆောင်စရာတွေ မလိုဘူး။

ပကတိအတိုင်း လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ နေထိုင်တတ်မှလည်း ကျင့်ကြံလို့ရပါတယ်။ တကယ်တမ်း ရိပ်သာထဲရောက်လာသူတွေဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်တွေကို လက်တွေ့ကျကျ လေ့လာနေသူတွေပါ။ သူတို့တွေက မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်တွေကို သိရဖို့ ဘာမဆိုလိုက်နာမယ်၊ ကျင့်ကြံမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး တရားဒေသနာတော်တွေနဲ့အညီ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ပြီးသားသူများသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သူတို့အတွက်တော့ အနည်းငယ် စည်းကမ်းလေးတွေလောက်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို မွန်းကြပ်လှောင်ပိတ်စရာ အကြောင်းမရှိတော့ဘူးပေါ့။ ဒီတော့ ရိပ်သာဆိုတာ စိတ်တွေကို လှောင်ပိတ်ထားတဲ့နေရာ၊ မွန်းကြပ်တဲ့နေရာ၊ ချောင်ပိတ်ခိုင်းတဲ့နေရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကို ပကတိအတိုင်း လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစေတဲ့ လွတ်မြောက်သော နယ်မြေတစ်ခုပါ။



ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ထဲမှာနေပါ

ယောဂီ။

သင်ဟာ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဝေးကွာလှတဲ့ နယ်မြေအသစ် ဖြစ်တဲ့ ရိပ်သာထဲ ရောက်လာခဲ့ပြီဆိုတော့ သင့်စိတ်ကိုလည်း အသစ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့ လိုလာပြီပေါ့။

ဘာဖြစ်လို့ အခုလို တိုက်တွန်းရတာလဲဆိုတော့ အကြောင်း ရှိပါတယ်။ တချို့တချို့သော ယောဂီများဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်၊ နယ်မြေအသစ်ထဲကို အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ရောက်လာခဲ့ရ ပေမယ့် ယောဂီတို့စိတ်တွေဟာ အတိတ်ဆီမှာပဲ ဝဲပျံ့နေတတ်ကြ တယ်။ အဲဒီထဲမှာက တချို့ယောဂီတွေဟာ ရိပ်သာရဲ့အေးချမ်းမှု၊ တိတ်ဆိတ်မှု၊ သာယာမှုတွေကို တွေ့ရတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ချစ်သူကို သတိရ လွမ်းဆွတ်လာတတ်ကြတယ်။ ချစ်သူနဲ့သွားခဲ့တာတွေ၊ လျှောက်လည်ခဲ့ကြတာတွေ၊ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခဲ့တာတွေကို ပတ်

ဝန်းကျင်က တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းနေတော့ စိတ်ထဲမှာ တွေးချင်
တိုင်းတွေးပြီး လွမ်းချင်တိုင်း လွမ်းနေဟဟကြပါတယ်။

ရိပ်သာထဲရောက်ခါစ တစ်ရက်နှစ်ရက်လိုမျိုးမှာ ဒါတွေ
တွေးမိတော့ ရောက်ခါစမို့ပါဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့တန်တန် နေခဲ့လိုက်
ရင် အလွမ်းအဆွေးဆိုတာမျိုးက ဖြတ်ရခက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီ ရိပ်သာက ဖန်တီးပေးထားတဲ့ တိတ်
ဆိတ်အေးချမ်းမှုကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး ကိုယ်တွေးချင်ရာကို
မတွေးဘဲ စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ထဲမှာပဲ မြုပ်နှံထားသင့်ပါ
တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာကတော့ အချိန်တိုင်း ပြောင်းလွဲ
နေတဲ့ သဘောလေးတစ်ခုပါ။ စာသံပေသံနဲ့ ပြောရရင်တော့
ယောဂီ အစဉ်မပြတ် သတိကပ်ပြီး ရှုရမယ့် ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်
ဆိုတာပါပဲ။



အစွန်းရောက်ထင်မြင်မှု

ယောဂီ။

လူတိုင်းလူတိုင်းပါပဲ၊ ရိပ်သာတစ်ခုခုထဲ ဝင်တော့မယ်ဆိုရင် ငါ တရားထိုင်လိုက်တဲ့အခါ ဘာတွေဖြစ်လာမှာလဲ၊ ဘာတွေမြင်ရမှာလဲဆိုပြီး တွေးတွေးမှန်းဆတတ်ကြပါတယ်။

ပိုပြီး စိတ်ကူးယဉ်တတ်တဲ့သူဆိုရင်တော့ တရားပေါက်တယ်ဆိုတာ တိမ်တွေလို ပေါ့ပါးသွားတာမျိုးလား၊ ငှက်တွေလို လေဟုန်စီးလို့ရမှာလား၊ အရောင်တွေများ ထွက်ပေါ်လာမှာလား၊ ဒါမှမဟုတ် ထိတ်လန့်စရာတွေနဲ့များ ကြုံရမှာလား၊ ကြောက်စရာတွေနဲ့ တွေ့ရမလားဆိုပြီး ထင်မြင်ချက်တွေ အမျိုးမျိုးနဲ့ စိတ်ကူးယဉ်တတ်ကြပါတယ်။

တချို့ဆိုရင် အဲဒီလို တွေးတထင့်ထင့်နဲ့တောင် တရားထိုင်တတ်ကြပါတယ်။ အမှန်တကယ်က ဒါတွေအားလုံးဟာ အစွန်း

ရောက် ထင်မြင်မှုတွေပါပဲ။ တကယ့်လက်တွေ့မှာ တရားထိုင် တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပရမတ္ထအစစ်အမှန်ကို အစစ်မှန်တိုင်း သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မှုတစ်ခုပါ။

ဘာမှကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာမှလဲ မဆန်း ပါဘူး။ ကိုယ်ကြိုးစားအားထုတ်ရင် အားထုတ်သလောက် ကိုယ့် ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းကို သိကြရမှာပဲ။ နောက်ဆုံး ပြီးပြည့်စုံ အောင် အားထုတ်နိုင်လို့ ပြီးပြည့်စုံအောင် သိသွားခဲ့ပြီဆိုရင်တော့ ဒါဟာ တရားပေါက်သူ၊ တရားရသူ၊ တရားသိသူဖြစ်ပြီပေါ့။ ဒီတော့ ယောဂီ သိထားရမှာက ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာတစ်ခုမှ သေသေချာချာ မသိသေးဘဲ အစွန်းရောက်တဲ့ ထင်မြင်မှုတွေနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို မစွန်းထင်ပါစေနဲ့။



ကောင်းသောရောက်လာသူ

ယောဂီ။

သင်ဟာ သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာမှာ တရားထိုင်နေပြီ၊
စကြိုလျှောက်နေပြီ၊ သီလယူတော့လည်း သင့်ရဲ့အသံက အကျယ်
လောင်ဆုံးပဲဆိုတော့ တကယ်ပဲ သင်ဟာ ရိပ်သာထဲမှာ ရောက်
နေတာ သေချာပြီပေါ့။

ဒါဟာ ဖျတ်ခနဲကြည့်လို့ မြင်ရတဲ့အမြင်ပါ။ အေးအေး
ဆေးဆေး ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ သင်ဟာ အချိန်ကျလို့သာ
တရားထိုင်လိုက်ရတယ်။ မျက်လုံးကိုသာ မှိတ်နေရတယ်။ စိတ်
တွေက မတည်ငြိမ်ဘူး၊ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စုစည်းလို့မရဘဲ
လွတ်ထွက်နေတယ်။

အာရုံတစ်ခုကနေ တစ်ခုဆီ စိတ်ကသွားနေတာကိုး။
သတိနဲ့ လိုက်မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်ပေါ့။ ပေါ်လာတဲ့

အတွေးတွေကလည်း မရေတွက်နိုင်ပါဘဲ။ အတွေးတွေနောက် စိတ်ကလိုက်နေရင်း အဲဒီအတွေးထဲမှာ စိတ်က ပျော့နေပြန်တယ်။ ဒီတော့မှ သင်ဟာ ငါသတိမရှိလို့ ငါစိတ်မနိုင်တာဘဲလို့တွေးပြီး သင့်စိတ်က သတိ သတိနဲ့ ရွတ်နေပြန်တယ်။ ဒါလည်း မဟုတ်သေးဘူး။ ကြာလာတော့ သတိ သတိ သတိနဲ့ ရွတ်နေတာလည်း အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ ထင်လာပြန်တယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်ရှုပါလို့ တိုက်တွန်းသော်လည်း ဖြစ်ပျက်ကို စိတ်ထဲက တတွတ်တွတ်နဲ့ ရေရွတ်နေမိပြန်တယ်။

ဒါပေမဲ့ တကယ်ဖြစ်ပျက်ဆိုတာကို သင် မတွေ့ခဲ့ရဘူး၊ မမြင်ခဲ့ရဘူး။ ဒီလိုနဲ့ အချိန်ကစေ့သွားတယ်။ အဆောင်ပြန် အနားယူချိန် ရောက်လာပြန်တယ်။ အဆောင်မှာမြင်ရတဲ့ မျက်နှာတွေ အေးချမ်းလွန်းလှတယ်။ ကိုယ်စိကိုယ်စီ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရနေသလိုပဲ။ သူတို့တစ်တွေ ပြောတဲ့စကားသံတွေကလည်း တရားမှတ်ရတာ အရသာရှိပုံတွေ၊ သမာဓိဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေ စုံနေတာပါပဲ။ သင်ကတော့ ဘာတစ်ခုမှ ဟုတ်တိပတ်တိ မပြောနိုင်ဘူး။ သင်တန်းက ပို့ချထားတဲ့ စကားလုံးတွေကတော့ ပြောတတ်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ မပြောချင်ဘူး။ ကိုယ်မသိဘဲနဲ့ ပါးစပ်အရသာခံပြီး ပြောရတာ ရှက်စရာလို့ သင်က တကယ်လက်ခံထားတယ်လေ။ တရားစစ်တဲ့အခါမှာလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက

မေးမြန်းတာကို အရှိကို အရှိတိုင်း၊ အမှန်ကို အမှန်တိုင်းပဲ သင်
ဖြေဆိုခဲ့ကယ်။ သူများတွေလို ဘာတစ်ခုမှ များများစားစား မပြော
တတ်ဘူး။

ဒီတော့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း သင့်ကို အထင်မြင်
သေးချင်လာကြတယ်။ သူတို့တစ်တွေ အချင်းချင်းလည်း သင့်ရဲ့
နောက်ကွယ်မှာ တီးတိုးပြောဆိုနေကြတယ်။

ငါတို့တောင် ဘာတွေမြင်နေရပြီ၊ ဘာတွေကို သိနေရပြီ။
သူက ခုထိ ဘာတစ်ခုမှ မသိသေး၊ မရသေးဘူးတဲ့ ဟင်း ... ဟင်း ...
ဟင်း ... ။

သူတို့စကားသံတွေဟာ သင့်ကို ဘယ်လိုမှ မတုန်လှုပ်စေ
ခဲ့ဘူးလား။ သင့်စိတ်ကို သင် စုစည်းနိုင်အောင်၊ တည်ငြိမ်လာ
အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ရိပ်သာကို လာသူ
ဖြစ်ပြီး အမှန်တကယ် လာခြင်းကောင်းသူ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့
သူတွေဟာ ရိပ်သာကိုတော့ လာခဲ့ကြပြီး စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်
မစုစည်းနိုင်ဘဲ စကားလုံးဝေါဟာရတွေနောက် တကောက်ကောက်
လိုက်နေခဲ့လို့ ရိပ်သာထဲ မရောက်ခဲ့သူတွေလို့ဘဲ ဆိုရမှာပေါ့။



နေ့သစ်များကို စားသုံးခြင်း

ယောဂီ။

နံနက်ခင်းတစ်ခုမှာ တောင်တန်းများကို ဖြတ်ကျော်ပြီး ထိုးထွက်လာတဲ့ နေလုံးရဲရဲကြီးကို စောင့်ကြည့်ဖူးပါသလား။ နေမင်းကြီးကိုကြည့်ပြီး ခွန်အားသစ်တွေ၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုတွေ၊ စိတ်ကြည်နူးမှုတွေကို ခံစားကြည့်ပါ။

စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေတဲ့ အဲဒီအခိုက်တန့်လေးမှာ ဟိုဒီပျံ့ဝနေကြတဲ့ငှက်တွေ၊ လေထဲမှာ လှုပ်ယမ်းနေတဲ့ သစ်ရွက်လေးတွေ၊ ကောင်းကင်မှာ ပြန့်ကျဲနေတဲ့ တိမ်တိုတိမ်တွေ ဒါတွေကိုကြည့်ပြီး သာယာတဲ့ ကမ္ဘာမြေကြီးပါလားလို့ တွေးကြည့်ပါလား။

အဲဒီအချိန်မှာ လူသံ၊ ကားသံ၊ ရောင်စုံသံတွေ မနီးထခင် အထိတော့ ကမ္ဘာမြေကြီးဟာ တကယ်ကို သာယာဖွယ်ပါပဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆူသံပေါက်ကွဲသံတွေ ရှိလာတဲ့အခါ ရင်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အကြည်ဓာတ်ကလေးလည်း ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ နေ့သစ်လို့ ထင်မှတ်ထားတဲ့နေ့ဟာလည်း နေ့ဟောင်းဖြစ်မှန်း သိလာရပါတယ်။

စစ်မှန်တဲ့ နေ့သစ်ဆိုတာ စစ်မှန်တဲ့ဖြူစင်မှု၊ စစ်မှန်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ စစ်မှန်တဲ့ ခံစားမှုတွေ ရှိတဲ့နေ့မျိုးပါ။ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ညစ်နွမ်းနေတဲ့စိတ်ကို သန့်ရှင်းဖြူစင်အောင် ဆေးကြောထားရပါတယ်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ပူပြင်းတောက်လောင်နေတဲ့ စိတ်ကို ထပ်ပြီး မလောင်ကျွမ်းအောင် ငြိမ်းချမ်းအေးမြစေရပါတယ်။

အစဉ်သဖြင့် မမြဲတဲ့ လောကနိယာမကို မြဲတယ်၊ ခိုင်ခံ့တယ်လို့ ခံစားမှတ်ယူမနေဘဲ မမြဲတဲ့သဘော၊ မခိုင်တဲ့သဘောကို နှလုံးသားထဲမှာ စွဲနေအောင် ခံစားတတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီနေ့ဟာ နေ့သစ်တစ်နေ့ပါပဲ ယောဂီ။



ဘဝအတွက်အမြင်

ယောဂီ။

တရားရှုမှတ်မယ့်သူအတွက် အမြင်ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ အမြင်ရှင်းမှ၊ အမြင်ကြည်လင်မှ နှလုံးသားကလည်း ကြည်လင်ပါတယ်။ အမြင်မရှင်းဘဲ၊ မကြည်လင်ဘဲနှင့်တော့ ကြည်လင်တဲ့ဘဝမျိုးကို ရဖို့မလွယ်ပါဘူး။

အမြင်ကြည်လင်ဖို့ ရှင်းသန့်ဖို့မှာ အထင်လွဲ အထင်မှား တာတွေ မဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ဖို့လိုပါတယ်။

များသောအားဖြင့် လူအများစုဟာ အထင်မှားတတ်ကြပါတယ်။ ဘာမှတန်ဖိုးမရှိတဲ့အရာကို တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရနိုင်ဘူးလို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ ဘာမှအရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စကို အရမ်းအရေးကြီးတယ်လို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ လူတွေ ထင်တတ်ကြတာ ရေးပြရရင်တော့ ကုန်နိုင်ဖွယ်မရှိဘူးပေါ့။

ကိုယ့်ရဲ့ခံစားမှုကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး အထင်မကြီးသင့်တာကို အထင်ကြီး၊ တန်ဖိုးမထားသင့်တာကို တန်ဖိုးထား အရေးမကြီး ရမယ့်ဟာကို အရေးကြီးနေမယ်ဆိုရင် အမှန်တရားဟာ ကိုယ်နဲ့ ဝေးနေဦးမှာပါ။ အမှန်တရားနဲ့ ဝေးခဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှုနဲ့လည်း ဝေးနေဦးမှာပါပဲ။ ဘဝမှာ လွတ်လပ်မှုမရှိတဲ့သူဟာ ပျော်ရွှင်ဖွယ် နေ့ရက်တွေလည်း မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ခန်း ခြောက်နေပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ ဘဝကို အရှုံးနဲ့ဖက်တွယ်ထားရ သူလို့ ပြောရမှာပါ။

ဒါကြောင့် အမြင်ကြည်လင်မှုဟာ ဘဝအတွက် အရေးကြီး ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ယောဂီအတွက်ဆိုရင် ပိုပြီး အရေးကြီးပါ တယ်။ အမြင်ကြည်လင်မှုမပါဘဲ ယောဂီ တရားထူးမရနိုင်ပါဘူး။

အကယ်၍ ယောဂီမှာ ကြည်လင်ပြတ်သားတဲ့ အမြင်ရှိနေ ပြီဆိုရင် ယောဂီဟာ ကြည်လင်ပြတ်သားတဲ့ဘဝနဲ့ မဝေးတော့ ဘူးလို့ ဆိုရပါမယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ ဒါကို ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိလို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ ပါတယ်။



ရဲရင့်သူ

ယောဂီ။

တရားအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် သတ္တိကောရှိရဲ့လားလို့
မေးလိုက်ချင်ပါတယ်။ သတ္တိဆိုတာ ပြောရဲဆိုရဲ ရိုက်ရဲ တိုက်ခိုက်ရဲ
တာကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ရိုက်ရဲ တိုက်ခိုက်ရဲရုံလောက်နဲ့
တော့ အဲဒီလူကို သတ္တိရှိတယ်လို့ဆိုရမှာ တန်တောင်မတန်ပါဘူး။
တကယ်သတ္တိရှိတယ်ဆိုတာ ဘဝနဲ့ရင်းပြီး ရဲရင့်သူ သစ္စာတရား
အတွက် ဘဝကို စတေးရဲသူတို့အတွက်သာ သုံးရမယ့်စကားပါ။

ဒါဆိုရင် သစ္စာတရားအတွက် ဘာကို စတေးရဲတဲ့သူဆို
တာ ဘယ်လိုလူစားမျိုးလဲ။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က စက္ခုပါလဆိုတဲ့ မထေရ်တစ်ပါး
ရှိပါတယ်။ မထေရ်ဟာ နေ့မအိပ် ညမအိပ် တရားအားထုတ်ရင်း
မျက်စိရောဂါ ဖြစ်လာပါတယ်။ နီးစပ်ရာ သမားတော်ဆီ သွား

ပြတော့ မထေရ်ကို မျက်စဉ်းခတ်ဖို့ ဆေးဝါးများပေးလိုက်ပါတယ်။ မထေရ်ကလည်း မျက်စဉ်းများကို ခတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါက မပျောက်ပါဘူး။ ဒါနဲ့ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် သမားတော်ဆီ ပြန်သွားတော့ သမားတော်က အကြောင်းစုံ မေးမြန်းလျှောက်ထားပြီး လဲလျောင်းရင်း မျက်စဉ်းခတ်ဖို့ ညွှန်ကြားလိုက်ပါတယ်။

ဒါကို မထေရ်က သမားတော်စကား နားမထောင်ဘဲ ထိုင်လျက်နဲ့ မျက်စဉ်းခတ်ပြီး တရားကိုပဲရှုမှတ်တယ်။ မထရ်ဟာ ဘာပြုလို့ လဲလျောင်းပြီး မျက်စဉ်းမခတ်ရတာလည်းဆိုတော့ အကယ်၍ လဲလျောင်းပြီး မျက်စဉ်းခတ်မယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ဝီရိယတွေ လျော့ကျသွားပြီး သစ္စာရေးမှာ နှောင့်နှေးနေမှာစိုးလို့တဲ့။ သတ္တိဆိုတာ ဒါပါပဲ။ နောက်ဆုံးမှာ လဲလျောင်းပြီးမှ ခတ်လို့ရတဲ့ သမားတော်ရဲ့ဆေးကို စွန့်ပယ်ခဲ့ပါတယ်။ မျှော်လင့်ထားသလိုပဲ မျက်စိနှစ်ကွင်းဟာ အလင်းမဲ့သွားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝအတွက်တော့ လင်းလက်သွားပါတယ်။ မျက်လုံးကွယ်သွားပေမယ့် အရဟတ္တမဂ်ကို နှလုံးသားထဲမှာ ထည့်သွားနိုင်ခဲ့တာကိုး။

ဘာပဲပြောပြော မျက်စိနှစ်ကွင်းကို စွန့်လွှတ်ပြီး သစ္စာတရားကို အရယူသွားတဲ့ မထေရ်ရဲ့သတ္တိကို အလေးပြုရပါမယ်။

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ယောဂီကို မေးကြည့်ပါရစေ “သတ္တိရှိရဲ့လား” လို့။

အပန်းဖြေပါ

ယောဂီ။

ပင်ကိုယ်အားဖြင့် ကြည်လင်နေတဲ့စိတ်ကလေးဟာ အခြား
ပြင်ပက ဝင်လာတဲ့အရာတွေကြောင့် အရမ်းညစ်နွမ်းသွားပြီး
နွမ်းနယ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါက သတိထားကြည့်မှ မြင်နိုင်
တာပါ။ ဖျတ်ခနဲ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုပါတော့။ ပင်ကိုယ်အားဖြင့်
လောဘဆိုတဲ့စိတ်က ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မရှိပါဘူး။ ပြင်ပမှာရှိတဲ့
နှစ်သက်ဖွယ် အဆင်းအနံ့အရသာ အတွေ့ထိတွေ့နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်
ထိခတ်မိမှသာ ပွင့်ထွက်လာတဲ့ မီးတောက်ကလေးပါ။ အဲဒီ
မီးတောက်ကလေး ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တောက်လောင်နေပြီဆိုရင်
တော့ စိတ်ဟာ အရမ်းပင်ပန်းရတတ်ပါတယ်။

လောကလူသားပေါင်းများစွာဟာ လိုချင်တပ်မက်မှုတွေ၊
လိုချင်တာကို မရလိုက်ရလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုတွေ၊ လို

ချင်မှုတွေကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်ရမယ်ဆိုတာ မသိတဲ့စိတ်တွေနဲ့ အကြံညစ်နွမ်းနေကြပါတယ်။ အဲဒီစိတ်တွေကြောင့်ပဲ တစ်ခါ ပင်ပန်းကြရပြန်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာထက် စိတ်ဓာတ်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်မှုက လူရဲ့အစွမ်းသတ္တိတွေကို လျော့ကျစေပါတယ်။ လူကို ပိုပြီးထုံထိုင်းစေပါတယ်။ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးမှုတွေကို ဆုံးရှုံးစေပါတယ်။ အဲဒီအရာတွေကို ကုသဖို့ဆိုရင်တော့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ လုပ်စရာက တစ်နည်းပဲရှိပါတယ်။ တရားရိပ်သာတစ်ခုခုမှာ တရားထိုင်ဖို့ပါပဲ။

ဒီကနေ့ခေတ် ကမ္ဘာလူသားပေါင်းများစွာဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ စိတ်အပန်းဖြေစခန်း အသီးသီးမှာ ဝင်ရောက်လေ့လာနေကြပါပြီ။ ဒါဟာ လူအများစုရဲ့ တညီတညွတ်ထဲ အတည်ပြုလိုက်တဲ့ ထွက်ပေါက်လို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။

အဲဒီထွက်ပေါက်ထဲမှာ ဘာတွေရှိနေသလဲ။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တစ်ခါမှ မတွေ့ဘူးတဲ့ အပန်းဖြေနည်းတွေရှိတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြတ်တောက်လုနီးပါး တင်းမာနေတဲ့အကြောတွေ လျော့ချဖို့ အကြောဖြေနည်းတွေ ရှိပါတယ်။

လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးသန်မာလာဖို့ သင့်နှလုံးသားထဲကို စွမ်းအင်တွေ ထည့်ထားပေးပါတယ်။

ယောဂီ အကယ်၍ သင်လည်းပဲ စိတ်ဓာတ်တွေ ပင်ပန်း
နေပြီး အကြောတွေ တင်းမာနေမယ်၊ စွမ်းအင်တွေ ကုန်ခမ်းနေ
ပြီဆိုရင် နီးစပ်ရာ တရားစခန်းတစ်ခုမှာ အပန်းဖြေဖို့ ဟိုက်တွန်း
ပါရစေလား။



ဒါလေးဖတ်ပြီးမှ အိပ်ရာဝင်ပါ

ယောဂီ။

ဒီကနေ့ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကြီးဟာ သင် လက်ခံသည်ဖြစ်စေ၊ လက်မခံနိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ သဘောတူသည်ဖြစ်စေ၊ သဘောမတူသည်ဖြစ်စေ အားလုံးဟာ ပြီးဆုံးသွားပါပြီ။ နောက်ထပ် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဖြည့်စွက်ခြင်းတွေလည်း ဘာတစ်ခုမှ လုပ်လို့မရတော့ပါဘူး။ သေချာတာကတော့ သင့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ နောက်တစ်နေ့ အစီစဉ်ဆိုတဲ့ စာတမ်းလေး ထိုးလိုက်ရုံပဲပေါ့။

နောက်တစ်နေ့ အစီစဉ်ထဲမှာ ဘာတွေပါဝင်နိုင်သလဲ။ ပါဝင်နိုင်တာတွေကတော့ များပြားလှပါတယ်။ သင့်ရဲ့ စီးပွားရေး ကဏ္ဍတွေ၊ လူမှုရေးကဏ္ဍတွေ၊ ပညာရေးကဏ္ဍတွေ။ ဒီပြင် ဖျော်ဖြေရေးတွေ၊ ကြော်ငြာတွေ၊ အိုး... စုံလို့ပါပဲ။ အားလုံးကို ခြုံပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှာကြည့်လိုက်တော့ ဘဝရဲ့အနှစ်သာရဆိုတာ ပျောက်ဆုံးနေပါတယ်။

လူမှုရေးနယ်ပယ်ဆိုတာ ကိုယ်ချဲ့ရင် ချဲ့သလောက် ကျယ်
ပြောလှပြီး၊ စီးပွားရေးဆိုတာကလည်း ကိုယ်လိုက်နိုင်ရင် လိုက်
နိုင်သလောက် ရှည်လျားလှပါတယ်။ ဖျော်ဖြေရေးဆိုတာတွေ
ကရော ဝင်္ကပါသဖွယ် ရှည်လျားကောက်ကွေ့ပြီး အသက်ရှူ
တောင် ရပ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဖိနပ်ဆိုလည်း အသစ်လေးနဲ့မှ၊
အင်္ကျီဆိုလည်း ဒီဇိုင်းအသစ်၊ ဘောင်းဘီ၊ စကတ် ဘာမဆို
ထူးခြားပြီး ခေတ်နဲ့အပြိုင်ဖြစ်အောင် ဆင်ယင်ဝတ်စားပြီး ကိုယ့်
ကိုယ်ကို ကြော်ငြာတတ်ကြတယ် မဟုတ်လား။

ကဲ ... ဘယ်မှာလဲ ဘဝရဲ့အနှစ်သာရ။ ဘယ်မှာလဲ အဓိ
ပ္ပာယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ ဘဝကို တည်ဆောက်ကြ
တဲ့အခါ ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရ၊ ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဆိုတာတွေကို
ပယ်ပြီး ခေတ်ရေစီးကြောင်းဘက်ကို မျက်နှာမူကာ ဘဝကို
အပေါ်ယံအလွှာနဲ့ပဲ အချိန်တွေဖြုန်းပစ်နေတယ်။

ဒီကနေ့ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ တစ်နေ့တာမှာ သင့်အတွက်
ဘဝရဲ့အနှစ်သာရ ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့ ပြုလုပ်မိခဲ့ပါသလား။ အကယ်၍
မပြုလုပ်မိခဲ့ဘူးဆိုရင် သင့်ရဲ့ နောက်တစ်နေ့အစီစဉ်ထဲမှာ ဘဝရဲ့
အနှစ်သာရ ရှာဖွေခန်းလေး ထည့်ဖို့မမေ့လိုက်ပါနဲ့။



ပုံသေတွက်မထားနဲ့လေ

ယောဂီ။

တရားအလုပ် လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ပထမဦးဆုံး ပေါ်လာတတ်တဲ့အတွေးက တရားထိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးပါပဲ။ ဒါဟာ စိတ်ကို မသိမသာ ဘောင်ခတ်လိုက်တာပါ။ အရိုးခံစိတ်နဲ့ တွေးကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ တရားရှုပါတယ်ဆိုမှ ထိုင်ပြီး မရှုလို့ ဘယ်လိုရှုမှတ်ရမှာလဲလို့ အတွန့်တက်စရာ ရှိပါတယ်။

အမှန်က တရားဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများမယ့်သူအတွက် တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာဖြစ်ရင် ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လို အနေအထားနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်ပွားလို့ ရပါတယ်။ ဘယ်သူမှ အဆက်မပြတ်ထိုင်ပြီး ပုံသေရှုမှတ်ပွားများလို့ မရပါဘူး။ ထိုင်တာ ကြာလို့ ညောင်းညာကိုက်ခဲလာတဲ့အခါ မတ်တတ်ရပ်ပြီး၊ လမ်း လျှောက်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများလို့ ရပါတယ်။ ထိုင်လျက် ရှုမှတ်နေ

ရင်းက ညောင်းညာကိုက်ခဲလာတာကို ပေပြီး ဇွတ်အတင်း ဆက်
ထိုင်နေမယ်ဆိုရင် အဲဒီယောဂီအတွက် တော်တော်နဲ့ သမာဓိရဖို့
မလွယ်ပါဘူး။ အခြေခံသမာဓိတောင် မတည်ဆောက်နိုင်တဲ့
ယောဂီဟာ အဆင့်မြင့်ဉာဏ်တွေရဖို့ဆိုတာ မလွယ်ကူတဲ့အရာပါ။

ဒါကြောင့် တရားဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများတော့မယ်ဆို
ရင် စိတ်ကို ပုံသေမထားဘဲ လွတ်လပ်ခွင့် အရင်ပေးရပါမယ်။
လွတ်လပ်ခွင့်ပေးရတယ်ဆိုတာမှာလည်း စိတ်ကို တောင်ရောက်
မြောက်ရောက် ဗရမ်းဗတာ လွတ်ထားတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။
ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို ပုံစံတစ်မျိုးတည်းမှာ မူသေမှတ်မထား
ဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ထားပြီး ရှုမှတ်ပွားများဖို့ကို ဆိုလိုတာပါ။

ယောဂီ တရားရှုမှတ် ပွားတော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့
ပုံစံနဲ့ ခုပဲ စကြည့်လိုက်ပါလား။ သမာဓိဆိုတာ လက်တစ်ကမ်း
လေးမှာပါ။



ဘဝအတွက် အဆင်တန်ဆာ

ယောဂီ။

အဝတ်အစား အဆင်တန်ဆာဟာ လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ အဝတ်အစား အဆင်တန်ဆာဆိုတာမျိုးက မဝတ်ဆင်ဘဲနေတော့ မတင့်တယ်သလို ဝတ်ဆင်ပြန်တော့လည်း ဒီအရပ်နဲ့ ဒီဖိနပ်၊ ဒီခရီး၊ ဒီထီး၊ ဒီအချိန်နဲ့ ဒီထမီ၊ ဒီအရွယ်နဲ့ ဒီစံပယ်ပန်း သင့်တင့်မျှတအောင် ဝတ်စားဆင်ယင်တတ်ပါမှ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိသလို ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ကဲ့ရဲ့မှုဒဏ်မှလည်း လွတ်ပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကကြီးကြီး၊ အဝတ်အစားက အရမ်း ကလေးကလားဆန်နေရင် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အမြင်မှာ ခါးသက်သက်အရသာ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ အသက်ရွယ်ငယ်ပေမယ့် မြန်မာအမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားက မြန်မာမဆန်ဘဲ အရမ်းအနောက်တိုင်း ဆန်နေရင်လည်း ခါးသက်ကြတာပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဝတ်

စားဆင်ယင်ကြတဲ့အခါမှာ ဒီအရပ်နဲ့ ဒီဖိနပ်၊ ဒီခရီးနဲ့ ဒီထီး
အံဝင်ခွင်ကျ သဟဇာတမျှအောင် ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ သေသွားသည့်တိုင်အောင် ကိုယ်ခန္ဓာမှာ
ဝတ်ဆင်ထားပါသော်လည်း အမြင်မစောင်းဘဲ ကြည့်ရှုလိုကောင်း
စေမယ့် အဝတ်တန်ဆာကြီး အမြဲတမ်း ဆင်မြန်းထားဖို့ ညွှန်ပြ
ထားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီအဝတ်တန်ဆာကြီး ခန္ဓာ
ကိုယ်မှာ ဝတ်ဆင်ထားလိုက်တာနဲ့ အများသူငါရဲ့ ချစ်ခင်မြတ်နိုး
မှုကိုလည်း ခံရမယ်၊ လေးစားကြည်ညိုမှုကိုလည်း ခံရမယ်။
လူကြားသူကြားထဲမှာလည်း ရဲရင့်ပွင့်လင်းစွာ နေထိုင်နိုင်မယ်။
နောက်ဆုံး သေသွားခဲ့ရင်တောင်မှ အဲဒီအဝတ်တန်ဆာကြီးကို
ဝတ်ဆင်ထားတာကြောင့် နတ်ပြည်တောင် ရောက်နိုင်ပါတယ်လို့
အာမခံချက် ပေးသွားတော်မူခဲ့ပါသေးတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ အဝတ်တန်ဆာကြီးဆိုတာ
တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

ယောဂီ “သီလ” လို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ကောင်း
မွန်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုပါပဲ။



ထူးဆန်းသော အတွင်းပစ္စည်း

ယောဂီ။

ဒီတစ်ခါတော့ ထူးဆန်းတဲ့ သူဌေးတစ်ဦးအကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ သူက အဲဒီပတ်ဝန်းကျင်မှာ အတော်ကလေး လူသိများတဲ့ သူဌေးတစ်ဦးပေါ့။ မြတ်ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်က “ဒကာ တော်၊ သင်ဟာ အတွင်းပစ္စည်းဥစ္စာ ကြွယ်ဝသူတစ်ဦးပဲ” လို့ ဖွင့်ဟချီးကျူးတာကြောင့် သူ့သတင်းက ပိုပြီး ပျံ့နှံ့သွားတယ် ဆိုပါတော့။

တစ်နေ့မှာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့စကားကို မတော်တဆကြားသွားတဲ့ ဓားပြဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က အဲဒီသူဌေးအိမ်ကို ဓားပြလာတိုက်ပါရော။ သူဌေးတစ်သက် စုဆောင်းထားခဲ့တဲ့ ရွှေငွေရတနာတွေ အကုန်လုံး ဓားပြတွေနောက် ပါသွားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူဌေးဟာ မတုန်လှုပ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ အပေါင်း အသင်းများနဲ့ တွေ့ဆုံတဲ့အခါ “တော်သေးတာပေါ့ဗျာ၊ ကျုပ် အတွင်းပစ္စည်းဥစ္စာလေးတွေ ကျန်ခဲ့လို့”

ဒီလိုပဲ သူဟာ အေးအေးဆေးဆေး ပြောပြနေတတ်ပါတယ်။

သူဌေးရဲ့စကားကို ကြားသွားပြန်တဲ့ ဓားပြတွေဟာ နောက်တစ်ကြိမ် သူဌေးအိမ်မှာ ဓားပြတိုက်ကြပြန်ပါတယ်။ အရင်တစ်ကြိမ်က သူတို့မရလိုက်တဲ့ သူဌေးရဲ့ အတွင်းပစ္စည်းတွေကို စေ့စေ့စပ်စပ် ရှာဖွေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဓားပြတွေလိုချင်တဲ့ အတွင်းပစ္စည်းကို ရှာမတွေ့ခဲ့ပါဘူး။ ပိုသေချာအောင် ပိုက်စိပ်တိုက် ရှာဖွေကြပြန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစအနတောင် မမြင်ကြရပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ မနက်မိုးလင်းသွားတော့ ဓားပြတွေ အိမ်ကထွက်သွားကြပါတယ်။

သူဌေးကတော့ ဟန်မပျက်ပါဘဲ။ သူပြောနေကြစကားကိုပဲ ပြောနေပါတယ်။

“တော်သေးတာပေါ့ဗျာ၊ ကျုပ် အတွင်းပစ္စည်းလေးတွေ ကျန်ခဲ့လို့”

သူဌေးရဲ့စကား ကြားကြရတဲ့ လူတော်တော်များများက အံ့သြကြပါတယ်။ သူဌေးအိမ်တိုက်ခဲ့တဲ့ ဓားပြတွေကြားတော့ လည်း အံ့သြတာပဲ။

တကယ်တော့ သူဌေးရဲ့စကားဟာ ဘာမှအံ့ဩစရာ
မကောင်းပါဘူး။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခဲ့တဲ့ စကားလေးတစ်လုံး
ရှိပါတယ်။ “ပုညံ စောရေ ဟိဒူ ဟရံ” ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုတဲ့
ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ ဘယ်သူခိုးဓားပြမှ လုယူလို့မရဘူးလို့ ဟောကြား
ခဲ့တယ် မဟုတ်လား။

ယောဂီ သင်လည်း သူခိုးဓားပြတွေ လုယူလို့မရနိုင်တဲ့
ပစ္စည်းဥစ္စာမရှိသေးရင် ရှိအောင်စုဆောင်းထားပါလို့ တိုက်တွန်း
လိုက်ပါရစေလား။



ဘဝအတွက် ကိုယ်ကျင့်တရား

ယောဂီ။

သီလဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ ဘဝအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ သီလမှာလည်း အမြဲတမ်း စောင့်ထိန်းလိုက်နာရမယ့် သီလနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံမှ လိုက်နာရမယ့် သီလဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အမြဲတမ်း လိုက်နာစောင့်ထိန်းရမယ့် သီလဆိုတာက ငါးပါးသီလပါ။ တစ်ခါတစ်ရံမှ လိုက်နာရမယ့် သီလကတော့ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလတွေပါပဲ။ ဒီသီလဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေက ယောဂီလက်လှမ်းမှီတဲ့ အရာတွေမို့ အကျယ်မပြောပြတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားအကြောင်းကိုတော့ နည်းနည်းလေးရှင်းပြမှ အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။

အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းကို ပြုကြရတဲ့အခါ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ဘဝမှာ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု မရှိခဲ့လို့ရှိရင် သံသရာမှာလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုများစွာနဲ့ ဖြစ်လေရာ သံသရာမှာလည်း အရမ်းသိမ်ငယ်နေရတတ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ရော၊ အကုသိုလ်ပါ ရော ဖြွမ်းပြီး ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့လူဟာ သံသရာမှာ ကံကောင်းတာရော၊ ကံဆိုးတာပါ ရောပြီးခံစားရပါတယ်။ ကံကောင်းတော့ ဝမ်းသာပြီး၊ ကံဆိုးတဲ့အခါမှာ ဝမ်းနည်းသိမ်ငယ်ရတတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ကံမကောင်းမှာကြောက်ပြီး ထိတ်လန့်ပူပန်ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအမှား ကံတရားဆိုတာကြီးကို ကြောက်ရွံ့တတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်က ကံတရားကို မဖန်တီးနိုင်ဘဲ ကံတရားက ကိုယ့်ကို ဖန်တီးတာခံရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမဖြစ်အောင် ဘဝမှာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းရှိဖို့ လိုလာပါတယ်။ မလွဲသာမရှောင်သာ အကုသိုလ်အမှုကို ပြုကြရတော့ မယ်ဆိုရင်တောင် စေတနာ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

ဒါမှ ဖြစ်လေရာဘဝ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့ ကံတရားကို ကိုယ်က ဖန်တီးနိုင်တဲ့ လူသားအဖြစ်ကို ရနိုင်မယ်မဟုတ်လား။

မြားဘုရင်

ယောဂီ။

ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတဲ့ လေးသမားဟာ လေးညို့ရဲ့သဘာဝကို နားလည်သဘောပေါက်ရတယ်။ မြားရဲ့ခြပ်ထုထည်ကို သိမြင်ရတယ်။ ပစ်ရမယ့် ပစ်မှတ်အကွာအဝေး၊ အနိမ့်အမြင့်၊ အကြီးအသေး၊ ပစ်မှတ်ရဲ့ ရွေ့လျားမှုနှုန်း၊ မြားရဲ့အလျင်၊ မိမိရဲ့ ခြေကုတ်ယူရာ နေရာတို့ကို သေသေချာချာသိအောင် အရင်ပြုလုပ်ထားရပါတယ်။ ဒီလို အပြင်ပကအရာတွေကို သိမြင်ပြီးပြီဆိုရင် မြားကိုပစ်လွှတ်မယ့် လေးသမားဟာ မိမိရဲ့ အတွင်းပိုင်းကိုလည်း သိမြင်အောင် ပြုလုပ်ရပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ မိမိ မြားကို မပစ်လွှတ်ခင် အရင်ဆုံး စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် မွေးမြူရပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်နေပြီဆိုမှ မိမိ ပစ်ရမယ့်ပစ်မှတ် အာရုံပြညွှတ်ကိုင်းလျက် လေးညို့ကိုငင်ကာ စိတ်ရဲ့အလျင်နဲ့ မြားကို လေးညို့က

လွှတ်ရပါတယ်။ ဒါမှ လေးသမား ပစ်လွှတ်လိုက်တဲ့မြားဟာ လေးသမားထိစေလိုတဲ့ ပစ်မှတ်ကို ထိမှန်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်ပွားများတဲ့ ယောဂီ ဟာလည်း လေးသမားက လေးညို့ကို နားလည်သဘောပေါက် သလို မိမိရဲ့စိတ်မနောကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ လေးသမားက မြားရဲ့ဒြပ်ထုထည်ကို သိမြင်သလို ယောဂီဟာ လည်း မိမိရဲ့ ဉာဏ်ပညာရဲ့သဘောကို သိဖို့လိုပါတယ်။

လေးသမားဟာ မိမိပစ်ခတ်လိုတဲ့ ပစ်မှတ်ကို သိအောင် လုပ်ရသလို ယောဂီဟာလည်း မိမိရှုမှတ်ရမယ့် အရှုခံတရားကို သိအောင်လုပ်ရပါတယ်။ လေးသမားဟာ စိတ်ကိုတည်အောင် မွေးမြူသလို၊ ယောဂီဟာလည်း မိမိရဲ့သမာဓိကို မွေးမြူရပါတယ်။ လေးသမားက ပစ်မယ့်ပစ်မှတ်မှာ အာရုံညွှတ်ကိုင်းထားသလို ယောဂီဟာလည်း မိမိရဲ့ အရှုခံတရားမှာ အရှုဉာဏ်တရားနဲ့ အာရုံ ညွှတ်ကိုင်းထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ လေးသမားက ပစ်မှတ်ကို ထိမှန်အောင် ပစ်ခတ်နိုင်သည်။ ယောဂီလည်း အရှုခံကို အရှု ဉာဏ်နဲ့ ထိထိမိမိ ပစ်ခတ်နိုင်မည်။ ဒါကြောင့် ယောဂီ မိမိ လို ချင်သည့် ဖြစ်ပျက်သဘောတရားကို သဘောပေါက်သိမြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရွှေရောင်နှလုံးသား

ယောဂီ။

သဒ္ဓါတရားဟာ လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ခါက မြတ်ဗုဒ္ဓထံ နတ်သားတစ်ယောက်ရောက်လာပြီး လူတွေရဲ့ ရင်ဘတ်ထဲမှာ အစဉ်ထာဝရတည်ရှိလေ ကောင်းလေ ဖြစ်တဲ့ တရားက ဘယ်တရားပါလဲဘုရားလို့ လျှောက်ထားခဲ့ဖူးပါတယ်။ နတ်သားရဲ့အမေးကို မြတ်ဗုဒ္ဓက သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးကို အသုံးပြုပြီး “သဒ္ဓါတရား” ပဲဟု ဖြေကြားတော်မူဖူးပါတယ်။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာလို့ဆိုတဲ့ ရတနာသုံးပါးကို ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ယုံကြည်စွာ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်မယ်ဆိုရင် လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည် စတဲ့ သုဂတိဆိုတဲ့ဘဝကို ရနိုင်ကြပါတယ်။ သုဂတိဘုံ သုဂတိဘဝကို ရဖို့ဆိုရင် သဒ္ဓါတရားလို့ဆိုရမယ့် ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်မှုဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်လှပါတယ်။

နောက်တစ်ခါ ကျမ်းစာများထဲမှာ နှလုံးသားရဲ့ အရောင်ကို
 ခွဲခြမ်းစိပ်ဖြာပြတဲ့နေရာမှာလည်း ထူးခြားမှုတစ်ခုကို တွေ့ရပြန်
 ပါတယ်။ ကျမ်းစာရဲ့အဆိုမှာ ရာဂအားကြီးတဲ့လူရဲ့ နှလုံးသားဟာ
 ရဲရဲနီနေတတ်ပါတယ်။ မောဟအားကြီးတဲ့လူရဲ့ နှလုံးသားဟာ
 ညိုမည်းတဲ့အပြင် ရှိပါတယ်။ ဒေါသအားကြီးတဲ့လူရဲ့ နှလုံး
 သားဟာ နီကြင်ကြင်အရောင် ရှိပါတယ်။ ဝိတက်များတဲ့လူရဲ့
 နှလုံးသားရဲ့အရောင်ကတော့ ဖြူရော်ရော်ပါတဲ့။ ပညာကြီးတဲ့လူရဲ့
 နှလုံးသားမှာတော့ ပတ္တမြားလိုပါပဲတဲ့။ သဒ္ဓါအားကောင်းတဲ့
 လူရဲ့ နှလုံးကြတော့ ရွှေအဆင်းလို ဝါဝင်းနေပါသတဲ့ ယောဂီ။
 ယောဂီလည်း ရွှေရောင်နှလုံးသားကို ပိုင်ဆိုင်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့
 သဒ္ဓါတရားကောင်းအောင် ကြိုးစားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။



အရှုပ်အရှင်း

ယောဂီ။

လောကလူသားတွေနဲ့ နေ့စဉ်လည်ပတ်နေတဲ့ ကမ္ဘာမြေ
လောကကြီးဟာ ခပ်ဝေးဝေးက လှမ်းမျှော်ကြည့်တော့လည်း ရှုပ်
ထွေးသလို၊ အနီးကပ် ထဲထဲဝင်ဝင် လေ့လာကြည့်တော့လည်း
ရှုပ်ထွေးလှပါတယ်တဲ့။

ဒီလို ရှုပ်ထွေးပွေလိမ်ရမှုတွေနဲ့ လူသားတွေဟာ ဒုက္ခ၊
သောကတွေ ဖြစ်နေကြရတယ်။

ဒီစကားတွေဟာ နတ်သားတစ်ယောက် မြတ်ဗုဒ္ဓကို
လျှောက်ထားနေတဲ့ စကားတွေပါ။ နတ်သားက လောကကြီး
ရှုပ်ထွေးကြမ်းတမ်းလွန်းလို့ လူတွေဒုက္ခရောက်တာလို့ ထင်နေ
တယ်။ ဒါကြောင့် ရှုပ်ထွေးမှု ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့အရာက ဘာပါလဲ
ဘုရားလို့ လျှောက်လိုက်ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက နတ်သားရဲ့အမေး

ကို “သီလ” ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပဲလို့ ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြောင့်မတ်မှုနဲ့သာ လောကရဲ့ ရှုပ်ထွေးကြမ်းတမ်းမှုကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။

ဆိုကြပါစို့။ တစ်နေရာမှာ မုန်တိုင်းထန်နေတယ်။ တွေ့သမျှ အရာဝတ္ထုတိုင်းဟာ မုန်တိုင်းရဲ့ ခြေဖဝါးအောက်မှာ မွေ့ကြေညက်ပြီး ခူးထောက်ကြရတာချည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုသော အပျော့ပျော့ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်တဲ့ မုန်တိုင်းကို ဂရုမစိုက် မားမားမတ်မတ် ရပ်လျှက်နေနေပါတယ်။ မုန်တိုင်းကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အရာဟာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ကျောက်သားအတိပြီးတဲ့ ကျောက်တောင်ကြီးပါပဲ။

ဒီလိုပါပဲ လောကဓံလို့ဆိုတဲ့ မုန်တိုင်းဟာ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် တိုက်ခတ်နေပါတယ်။ မိမိရဲ့ သဏ္ဌာန်မှာသာ တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားသာ ရှိမနေခဲ့ရင် လောကဓံကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖို့ရာ တကယ်မလွယ်ပါဘူး။ ဘဝတစ်ခုလုံး ကြေမ့်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီလည်း ရှုပ်ထွေးပွေလီလှတဲ့ ဘဝဝင်္ကပါကလွှတ်ချင်ရင် “သီလ” လို့ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို လက်ကိုင်ထားဖို့ရာ မမေ့ပါနှင့်လို့ မှာလိုက်ပါရစေ။

ပထမဦးဆုံးလှေကား

ယောဂီ။

လူတိုင်းနီးပါး ကြားဖူးထားတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ “ဓမ္မောဟဝေရက္ခတိဓမ္မစာရီ” ဆိုတဲ့ စကားလေးပါ။ မြန်မာလိုလည်း သိပြီးသားပါ။ “တရားကို ကျင့်ကြံတဲ့ လူကို တရားက ပြန်ပြီးစောင့်ရှောက်တယ်” လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ တရားအလုပ်ကို အားထုတ်တော့မယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီများ အတွက် ဓမ္မောဟဝေရက္ခတိဓမ္မစာရီထဲက “ဓမ္မ” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မေ့ထားလို့မရပါဘူး။ အဲဒီဓမ္မက ဒီနေရာမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားလို့ခေါ်တဲ့ “သီလ” ကို ရည်ညွှန်းထားလို့ပါပဲ။ ဓမ္မပါလဇာတ်တော်ထဲမှာလည်း သီလကိုပဲ ဘုရားရှင်က ညွှန်းခဲ့ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ သာသနာတော်မှာ အဓိကအလုပ်ကြီး သုံးခုပဲရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ အားလုံးသိထားပြီးဖြစ်တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။ ဒါပါပဲ။ အဲဒီအထဲကမှ သီလကို ဘာဖြစ်လို့ အရေးကြီးတယ်လို့ ပြောရတာလဲဆိုတော့ သီလက ဗုဒ္ဓရဲ့လုပ်ငန်းစဉ်ကြီး

သုံးခုထဲမှာ သူက အခြေခံအကျဆုံးမို့ပါပဲ။ ပိုပြီး ရှင်းအောင်ပြောရရင် သီလဟာ ပထမဦးဆုံး လှေကားထစ်နဲ့တူပါတယ်။ ဘယ်လောက်အမြင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် မြင့်ချင်သလောက်မြင့် ပထမဦးဆုံး လှေကားထစ်ကစပြီး တက်ရပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး လှေကားထစ်ကိုကျော်ပြီး အမြင့်ကိုတက်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဒီလိုပါပဲ။ အဆင့်မြင့် ဝိပဿနာအလုပ်ကို လုပ်တဲ့နေရာမှာလည်း သီလကို ပထမဦးဆုံး ပြည့်စုံအောင် လုပ်ရပါတယ်။ သီလပြည့်စုံပါမှ (ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းပါမှ) သမာဓိဆိုတာ အလွယ်တကူ စုစည်းလို့ရနိုင်ပါတယ်။ သမာဓိတည်ငြိမ်ပါမှ ပညာဉာဏ်တွေ ပိုပြီးထက်မြက်လာပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အဆင့်မြင့် ဝိပဿနာအလုပ်ကို လုပ်တော့မယ့်ယောဂီဟာ ပထမဦးဆုံး လှေကားထစ်ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ဖို့ဆိုတဲ့ သီလကို မိမိသဏ္ဌာန်မှာ ထာဝရတည်မြဲနေအောင် မွေးမြူထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း အဆင့်ပိုမြင့်တဲ့ သမာဓိတွေ၊ ပညာတွေကို ဆက်လက်ရယူနိုင်မယ် မဟုတ်လား။

ယောဂီအားလုံး ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ခြင်းလိုခေါ်တဲ့ ပထမဦးဆုံး လှေကားထစ်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ ကျော်ဖြတ်နိုင်တဲ့သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။



ထီးတစ်လက်နဲ့ တိုက်ပွဲဝင်မယ်

ယောဂီ။

ကိုယ်ကျင့်တရားအကြောင်းကိုပဲ ဆက်ပြီးပြောပြချင်ပါတယ်။ လူတိုင်းအတွက် ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ အရေးတကြီးလိုအပ်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ကျင့်ကြံထားသူအတွက် သူကျင့်ထားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားက သူ့ကိုပြန်ပြီး စောင့်ရှောက်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းရာကို ဇာတ်တော်တွေထဲမှာတွေ့ရှိနိုင်သလို ယနေ့ခေတ်ကို မှတ်တမ်းတင်နေတဲ့ ဓမ္မစာစောင်အသီးသီးမှာလည်း လက်တွေ့အကျိုးခံစားရပုံတွေကို ရှာဖွေဖတ်နိုင်ပါတယ်။

လူအများစုဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားလို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ အူမတောင့်မှ သီလစောင့်လို့ရတာလို့ ဆင်ခြေပေးတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့တွေ အူမတောင့်သူဆိုရင်တော့ လုပ်ချင်ရာတွေ အကုန်လုပ်လိမ့်မယ်လို့ ထပ်တွေ့လို့ရပြန်ပါတယ်။ အူမမတောင့်တိုင်း

သာ လျှောက်လုပ်ရရင် အကုန်ခက်ကုန်ပါလိမ့်မယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ဖို့ကိုပဲ အလေးပေးပြီး ဆုံးမတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကကောင်းရင် အဲဒီတရားက ကိုယ့်ကို ပြန်စောင့်ရှောက်ပါတယ်လို့လည်း အာမခံချက်ကြီး ပေးခဲ့ပါသေးတယ်။ အရာအားလုံးကို သိမြင်ခြင်းကြောင့် သဗ္ဗညုတလို့ခေါ်တဲ့ ဉာဏ်တော်ကြီးကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ ခက်ခဲနက်နဲတဲ့ အဘိဓမ္မာတရားတော်တွေ၊ သုတ္တန်တရားတော်တွေကို တိတိကျကျ ဟောပြောတော်မူခဲ့တဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓ။ ထိုသို့သော ဗုဒ္ဓက ကိုယ်ကျင့်တရားသာ ကောင်းပါစေ။ အဲဒီကိုယ်ကျင့်တရားက ပြန်ပြီးတော့ စောင့်ရှောက်ပါတယ်ဆိုတာကို တချို့က ယုံကြည်ဟန်မပြဘူး။ သူတို့က နေ့စဉ်ဘဝထဲ အသုံးမတည့်ဘူးလို့ ယူဆနေကြတယ်။ ခပ်ဝေးဝေးမှာရှိတဲ့ သူတော်စင်တွေရဲ့ ကိစ္စလို့ ထင်မှတ်နေကြတယ်။ ဒါဟာ မဖြစ်သင့်တဲ့အရာပါ။ ဘယ်သူမဆို၊ ဘယ်အချိန်မဆို၊ ဘယ်နေရာမှာမဆို ကျင့်ကြံလို့ရပါတယ်။ ရိပ်သာထဲရောက်မှ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဈေးထဲမှာလည်း ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းလို့ရပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အကျိုးစီးပွား မပျက်စီးသွားနိုင်ပါဘူး။ အကယ်၍ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ကောင်းမွန်အောင် ကျင့်လိုက်မိလို့ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ကျိုးစီးပွား ပျက်ဆီးသွားနိုင်တယ်ဆိုရင် မြတ်ဗုဒ္ဓကလည်း ဟောတော်မူခဲ့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဥပမာ-သင် အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ထီးတစ်လက်ကို ကိုင်သွားတယ်ဆိုပါတော့။ ထီးကို ကိုင်ထားရတဲ့အတွက် ထီးကလည်း မိုးရွာလာတဲ့အခါ မိုးရေမထိအောင် သင့်ကို ကာကွယ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတာ ထီးလိုပါပဲ။ ထီးက သူ့ကို ကိုင်ထားတဲ့လူကို နေပူဒဏ်၊ မိုးရေဒဏ်မှ ကာကွယ်ပေးသလို ကိုယ်ကျင့်တရားကလည်း ကျင့်တဲ့သူကို ပြန်ပြီး စောင့်ရှောက်ပါတယ်။

ယောဂီ ဘဝဆိုတဲ့ပွဲက ကြမ်းတမ်းလွန်းလှပါတယ်။ ရှည်လျားတဲ့ဘဝမှာ အန္တရာယ်အပေါင်းက ကာကွယ်ဖို့ ထီးကလေးတစ်လက်လောက် ယူသွားဖို့ သတိပေးလိုက်ချင်ပါတယ်။



သာသနာတော်ကြီးကို စောင့်ရှောက်ပါ

ယောဂီ။

ဒီတစ်ခါတော့ ဂါရဝအကြောင်းလေး ပြောပြချင်တယ်။ ဂါရဝဆိုတာ ပါဠိဝေါဟာရပေါ့။ မြန်မာလိုတော့ ရိုသေခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဘာကိုရိုသေရမှာလဲ။ ကိုယ့်ထက်အသက်ကြီးတဲ့သူ၊ သိက္ခာဂါကြီးတဲ့သူ၊ မြင့်မြက်တဲ့အကျင့်ရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကို အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ သင်ကြားပေးတဲ့သူ၊ ဆရာသမား၊ ကိုယ့်ကို လောကထဲရောက်အောင် စောင့်ရှောက်ကျွေးမွေးခဲ့တဲ့ မိဘနှစ်ပါး၊ ဗုဒ္ဓတည်းဟူသော အမြတ်ဆုံးရတနာ၊ ဓမ္မဆိုတဲ့ အမြတ်ဆုံးရတနာ၊ သံဃာဆိုတဲ့ အမြတ်ဆုံးရတနာ အဲဒီအရာတွေပေါ်မှာ ရိုသေမှုဆိုတဲ့ ဂါရဝတရား ထားရှိရပါတယ်။

အကယ်၍ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ သာသနာတော်မှာ ရိုသေမှုဂါရဝတရားသာ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် အင်မတန် အန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။ ဂါရဝတရား အဲဒီလူဆီမှာ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ ရင်ထဲမှာ သာသနာကွယ်နေပြီလို့တောင် ပြောလို့ရပါတယ်။ ပိဋကတ်စာပေ

ထဲမှာ ကဿပသံယုတ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ အရှင်မဟာ
ကဿပကြီးက ဘာဟောထားသလဲဆိုတော့ ဘုရား၊ တရား၊
သံဃာ၊ သိက္ခာ၊ သမာဓိဆိုတဲ့ အရာငါးခုပေါ်မှာ လူတွေ မရှိသေ
ကြတော့ဘူးဆိုရင် သာသနာ့ကွယ်တော့မယ့် အကြောင်းပဲလို့
ဟောတော်မူခဲ့တာ ရှိပါတယ်။

ဂါရဝဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးသုံးလုံးဟာ သေးငယ်ပေမယ့်
အရေးကတော့ မငယ်လှပါဘူး။ ဒီဂါရဝဆိုတာလေး မရှိလိုက်တာ
နဲ့ဘဲ အင်မတန် ကြီးကျယ်လှပါတယ်ဆိုတဲ့ သာသနာတော်ကြီး
ကမ္ဘာမြေပေါ်က ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အထိ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီလည်း ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာဆိုတဲ့
ရတနာသုံးပါးအပေါ်မှာ၊ သိက္ခာဆိုတဲ့ မိမိငဲ့ကျင့်ကြံနေတဲ့ အကျင့်
သီလပေါ်မှာ၊ သမာဓိဆိုတဲ့ မိမိတို့ ကြိုးစားအားထုတ် ရှာဖွေနေတဲ့
သမာဓိတရားတွေအပေါ်မှာ မပြောပလောက်သော သေးငယ်သော
ဂါရဝအမှုလေးပင်ဖြစ်ပါစေ၊ မပြုလုပ်မိဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။

ရတနာသုံးပါးနှင့် သိက္ခာ၊ သမာဓိအပေါ်မှာ ပြုလိုက်တဲ့
ရှိသေမှုဟာ အမှတ်တမဲ့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ သာမန်
ကုသိုလ်လေးလို့ ထင်စရာရှိပါတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီဂါရဝ
ရှိသေမှုဟာ သာသနာတော်ကြီး မပျောက်ကွယ်အောင် ထိန်းသိမ်း
စောင့်ရှောက်မှုကိုပြုတဲ့ သာသနာပြုကုသိုလ်တော်ပါ ယောဂီ။

တိမ်လို့လူ

ယောဂီ။

ဘဝမှာ သတိဟာ အရေးကြီးလှပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ သတိမရှိတဲ့လူဟာ သေတဲ့လူနဲ့ အတူတူပဲလို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ သတိရှိတဲ့လူကိုတော့ ဖျင်သန်နိုးကြားနေသူလို့ ပိန့်မဟာ မှုခဲ့ပါတယ်။ သတိရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်အဓိပ္ပာယ်က မေ့လျော့မှုပါ။ ဒေဝဂူတသုတ်မှာ လူကစ်ယောက်သေပြီး၍ ယမမင်းကြီးဆီရောက်တော့ ယမမင်းကြီး အဲဒီလူကို စစ်ဆေးပါတယ်။

“မောင်မင်း၊ လူ့ပြည်မှာ နေခဲ့စဉ်တုန်းက သူအို၊ သူနာ၊ သူသေလို့ခေါ်တဲ့ နတ်တမန်ကြီးသုံးဦးကို မမြင်တွေ့ခဲ့ရဘူးလား။”

“မြင်တွေ့ခဲ့ရပါတယ် ယမမင်းကြီး။”

“မြင်တွေ့ခဲ့ရပါလျက် ငါလည်း တစ်နေ့ သူတို့လို အိုရနာရ သေရဦးမယ်ဆိုတာကို နှလုံးသွင်းပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ဘာဖြစ်လို့ မပြုလုပ်ခဲ့ရသလဲ မောင်မင်း။”

“ယမမင်းကြီး ကျွန်တော်မျိုး မေ့လျော့ခဲ့ပါတယ်”

“ကောင်းပြီ၊ မေ့လျော့တဲ့သူတွေကို အပြစ်ပေးသလို သင်လည်းပဲ အပြစ်ပေးခံရလိမ့်မယ်”

ယမမင်းကြီးက အဲဒီလိုပြောပြီး မျက်နှာကို တခြားဘက် လွှဲထားလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ ငရဲသားများက ထိုလူကို ဆွဲခေါ်သွားပြီး ကျခံရမယ့် ငရဲဆီမှာ ပစ်ချလိုက်ကြပါတယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်ကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လူတစ်ယောက်လုံး ငရဲခန်းမှာ ကျဆုံးရခြင်းရဲ့ အဓိကတရားခံဟာ မေ့လျော့မှုဆိုတာ ထင်ရှားနေပါတယ်။ သတိကို စိတ်ထဲမှာ မွေးမြူထားနိုင်ပြီဆိုရင် ဒီကြောက်စရာ မေ့လျော့မှုဟာ အလိုလို အဝေးကို လွင့်သွားပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ထဲမှာ သတိကို ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်ပြီဆိုရင် ဘယ်အရာကိုမှ ဗရမ်းဗတာ မလုပ်တော့ပါဘူး။ ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် သတိလေးက ကပ်ပါနေတော့ လုပ်တဲ့အရာတိုင်းမှာ တည်ငြိမ်မှု၊ သပ်ရပ်သေသပ်မှု၊ အသေးစိပ်ဆန်မှုနဲ့ အတိပြီးရပါတယ်။ သတိကို လောကုတ္တရာနယ်ထဲမှာသာမက နေ့စဉ်ဘဝထဲအထိပါလာအောင် သယ်ဆောင်နိုင်မယ်ဆိုရင် သတိရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် လုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းစဉ်တွေမှာ ထုံအမနေဘဲ အမြဲတမ်း တက်ကြွရွှင်လန်းနေပါလိမ့်မယ်။ အမြဲတမ်း ရွှင်လန်းတက်ကြွနေတဲ့လူဟာ သတိကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ပေါ့ပါးမှုကိုလည်း ခံစားလာရပါတယ်။

တကယ်တော့ သတိရှိတဲ့လူဟာ အစဉ်မြဲ ရွှင်လန်းပြီး

ပေါ့ပါးမှုဆိုတဲ့ လက်တွေ့ဘဝမှာကို အကျိုးခံစားရနိုင်ပါတယ်။ သတိကိုအခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေရဲ့ အကျိုးကတော့ နောက်သံသရာမှာ ဖူးပွင့်မှာမို့ မယုံကြည်သူတွေအတွက် ငြင်းမယ်ဆို ငြင်းနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒီဘဝလက်တွေ့မှာပဲ သတိကို စိတ်ထဲမှာ ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်ရင် ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်သလောက် ပေါ့ပါးလာမယ်ဆိုတာလည်း အခုလုပ်ကြည့်ရင် အခုပဲ သိနိုင်ပါတယ် ယောဂီ။

ယောဂီတိုင်း သတိကိုဆောင်ပြီး မေ့လျော့မှုကိုရှောင်ကာ တိမ်လို့ပေါ့ပါးသူများ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေလို့။



ကိုးကွယ်အားထားရာ (၁)

ယောဂီ။

ကိုးကွယ်အားထားမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နည်းနည်းရှင်းပြ
ချင်ပါတယ်။ ကိုးကွယ်အားထားမှုဆိုတာ ဘယ်လိုခေါ်တဲ့ ဘေး
အန္တရာယ်တွေကို ကြောက်ရွံ့စိုးထိတ်တဲ့ စိတ်ကတစ်ဆင့် ရှာဖွေ
ထားတဲ့ မှီခိုစိတ်တစ်ခုပါ။ ဒီနေရာမှာ ဒေါသအကြောင်းပါပြောပြမှ
ပိုပြီး အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။ ဒေါသ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ပထမ
တစ်မျိုးက အားကြီးတဲ့ဒေါသဖြစ်ပြီး နောက် ဒုတိယတစ်မျိုးက
အားနည်းတဲ့ဒေါသပါပဲ။ သူ့ကိုတော့ ဥပါယာသလို့လည်း ခေါ်
ပါသေးတယ်။ ပထမအမျိုးအစားဒေါသ၊ စိတ်ထဲကတစ်ဆင့် ခန္ဓာ
ကိုယ်ရဲ့အပြင်ဘက်ဆီ မြှားဦးတည့်ပြီး ပွင့်ကန်ထွက်တတ်တဲ့
ဒေါသမျိုး။ ခေတ်စကားနဲ့ပြောတော့ ပေါက်ကွဲတယ်ဆိုတာမျိုး
ပေါ့။ အဲဒီဒေါသရဲ့မြှားဦးဟာ ပြင်ပဆီကို ဦးတည်နေတာမို့လို့

ဒေါသရဲ့ ဓားစာခံတွေဟာ ပြင်ပက သက်ရှိသက်မဲ့တွေပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အားနည်းတဲ့ဒေါသ သို့မဟုတ် ဥပါယာသဆိုတာကတော့ အခုနကပြောခဲ့တဲ့ ဒေါသနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါပဲ။ သူက ဝုန်းခိုင်းကျပြီး မပေါက်ကွဲတတ်ပါဘူး။ သူက အရမ်းသိမ်မွေ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့မြှားဦးက အပြင်ဘက်ဆီကို ဦးမတည်ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းဘက်ကို ချိန်ရွယ်ထားပါတယ်။

အားနည်းတဲ့ဒေါသရဲ့ ဓားစာခံဟာ အခြားအရာမဟုတ်ပါဘူး။ ရင်ဘတ်ထဲက အင်မတန် နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ နှလုံးသားပါ။ အားနည်းတဲ့ ဒေါသနှလုံးသားကို ဝင်ရောက်သိမ်းပိုက်လိုက်ပြီဆိုရင်တော့ အားကြီးတဲ့ ဒေါသလိုသူများကို ကြောက်အောင် မချောက်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြောက်အောင်ချောက်လှန့်ပါတော့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကြောက်ရွံ့ဟူသမျှဟာ နှလုံးသားထဲကို အလုံးအရင်းလိုက် စုပြုံဝင်ရောက်လာပါတော့တယ်။

လူဆိုတာ တအားကြောက်ရွံ့လာတဲ့အခါ အားကိုးရာကို မျက်စိမှိတ်ပြီး ရှာတတ်ကြတယ်။ မြစ်ရေထဲ၊ ပင်လယ်ထဲ ကမ်းမမြင် လမ်းမမြင် လှိုင်းကြမ်းကြမ်းထဲမှာ မျောလွင့်ရတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အားကိုးရာရှာတတ်သလို လူဆိုတာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ လောကဓံဆိုတဲ့ လှိုင်းကြမ်းတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ အားကိုးရာကို ရှာတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ရှာဖွေတွေ့ရှိထားတဲ့ အားကိုးရာကိုလည်း ကိုးကွယ်ကြပြန်ပါတယ်။

ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုဟာ ပညာပါမှ အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ဖြစ်တာပါ။ ပညာနည်းပြီး ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုပိုင်းမှာ အားကောင်းနေပြီဆိုရင် အဲဒါ မဟုတ်တရုတ်တွေကို ကိုးကွယ်တတ်မိပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ ကိုးကွယ်ရာဆိုတာ တခြားအပြင်ပမှာ ရှာဖွေရမယ့်အရာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ကိုယ်ကျင့်ထားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကိုပဲ ကိုးကွယ်သင့်တယ်၊ ယုံကြည်သင့်တယ်လို့ ဆုံးမညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါတယ် ယောဂီ။

ဒါကြောင့် ကိုးကွယ်ရာ၊ အားထားရာကို ရှာဖွေကြတဲ့အခါမှာ ဗုဒ္ဓရဲ့အလိုတော်ကျ ကိုးကွယ်ရာ၊ အားထားရာ ရှာဖွေကြမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်တရားလို့ခေါ်တဲ့ သီလကို ကောင်းမွန်စွာ စောင့်ထိန်းဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာ လက်တို့လိုက်ရစေလား ယောဂီ။



စကားတစ်ခွန်း

ယောဂီ။

သေချာသတိထားကြည့်မယ်ဆိုရင် စကားလုံးတွေဟာ အသက်ရှိနေတာကို တွေ့ရမှာပါ။ စကားလုံးတွေကတစ်ဆင့် စကားလုံးသုံးစွဲတဲ့လူရဲ့ အရည်အသွေးကို တစေ့တစောင်း အကဲခတ်လို့ရပါတယ်။ စကားလုံးတွေကတစ်ဆင့်၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်ရသလို စကားလုံးတွေကတစ်ဆင့်ပဲ ဝမ်းနည်းမှုတွေ၊ ကြေကွဲမှုတွေ၊ နာကျည်းမုန်းတီးမှုတွေ၊ အငြိုးအာဃာတတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဘာမှမထူးဆန်းတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းကြောင့်ပဲ ဘဝတစ်ခုလုံး နစ်မွန်းစေတဲ့၊ သံသရာတစ်ခုလုံး နစ်မွန်းစေတဲ့ အကုသိုလ် အပြစ်ကြီးတွေလည်း ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။

မြန်မာစကားပုံတွေထဲမှာ စကားနောက်တရားပါဆိုတဲ့ စကားပုံလေးရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့အဓိပ္ပာယ်က စကားပြောတဲ့အခါ တရားဓမ္မပါအောင် ပြောဆိုရမည်လို့ ဆုံးမသည်ဟု ယူရင်ရသလို စကားပြောရာမှာ အမှတ်တမဲ့ လွတ်ခနဲ ပြီးစလွယ် ပြောလိုက်ပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ ပြောတဲ့အတိုင်း တကယ်ဖြစ်တတ်ပုံ၊ လုပ်တတ်ပုံကို ရည်ညွှန်းသည်လို့ ယူရင်လည်းရပါတယ်။ တစ်ခါ စကားထဲက ဇာတိပြဆိုလို့ စကားတွေထဲကတစ်ဆင့် သူလုပ်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေ ပေါ်လာတတ်တာမို့ စကားစကားပြောပါများ စကားထဲက ဇာတိပြလို့လည်း မြန်မာစကားပုံ ရှိပါတယ်။ နောက်ပြီး အစားကို ကုန်အောင်စားပါ၊ စကားကို ကုန်အောင်မပြောနဲ့ဆိုတဲ့ စကားပုံလေးကလည်း ရှိသေးတယ်။ စကားပုံက ရိုးရှင်းသလောက် အဓိပ္ပာယ်က ကျယ်ပြန့်လှပါတယ်။ ခွန်အားလည်း ပါလှပါတယ်။ သူ့လိုပဲ နောက်ထပ်ထိမိတဲ့ စကားပုံတစ်ခုက အသွားမတော် တစ်လှမ်း၊ အစားမတော်တစ်လုတ်၊ အပြောမတော်တစ်ခွန်းဆိုတဲ့ စကားပုံလေးပါ။ စကားဟာ တစ်ခွန်းတည်းဆိုပေမယ့် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်သွားတဲ့အခါ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ မကောင်းဆိုးဝါးလို့ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

“ဟေ့ ... ကျွန်မရဲ့သား ထိုင်သွားတဲ့နေရာကို ပြောင်အောင် ဆေးကြဟေ့”

အမှတ်တမဲ့ ကြည့်လိုက်ပါက ဒီစကားဟာ ဘာမှမဖြစ်

လောက်ပါဘူးလို့ ထင်စရာရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီစကားကြောင့်
ပေးဆပ်လိုက်ရဟဲ့ လူ့အသက်တွေကတော့ မနည်းလှပါဘူး။
သာကီဝင်တွေ မျိုးတုန်းလုနီးပါး ဖြစ်သွားခဲ့ရပါတယ်။

တစ်ခါမှာလည်း တစ်ကျောင်းတိုက်လုံး စကားသံတွေနဲ့
ဆူညံနေတဲ့ သံဃာတော်အရှင်သူမြတ်တွေကို မြတ်ဗုဒ္ဓက ငါးစိမ်း
သည်တွေနဲ့ တူတယ်ဆိုပြီး နှင်ထုတ်တော်မူခဲ့ဖူးပါတယ်။

သမ္ဗုဒ္ဓလာဆိုတဲ့ ပိန်ဖျင်းတဲ့စကားမျိုးကို အလွန်ပဲ စက်ဆုပ်
တော်မူပါတယ်။ ပိန်ဖျင်းတဲ့စကားမျိုးကို ပြောတတ်တဲ့လူဟာ
ပိန်ဖျင်းတဲ့ဘဝကိုပဲ ရတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီလည်း စကားပြောတော့မယ်ဆိုရင်
ပိန်ဖျင်းတဲ့ စကားမျိုးမဖြစ်အောင် သတိထားဖို့လိုပါတယ်။



ပွဲတော်မှအပြန်

ယောဂီ။

လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ ရင်ဘတ်ထဲမှာ ပွဲတော်ကိုယ်စီ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ တချို့လူတွေရဲ့ ရင်ဘတ်ထဲက ပွဲတော်မှာ လော်စပီကာသံတွေ ဖုံးလွှမ်းပြီး ဖုန်တွေအလိမ့်လိမ့်နဲ့ ကျေးလက်ဆန်တဲ့ အထိအတွေ့နဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ ဖြစ်နေနိုင်သလို ...

တချို့လူတွေရဲ့ ပွဲတော်မှာတော့ လွှင့်ထုတ်ထားတဲ့ အဲယားကွန်း အအေးငွေလှိုင်းကြားမှာ တဖျပ်ဖျပ်ခတ်နေတဲ့ မီးရောင်စုံများနှင့်အတူ ပြင်းရှုတဲ့ မြူးဇစ်တွေထဲမှာ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို ပွဲတော်ဆီသွားပြီးတဲ့အခါ ပွဲတော်မှအပြန်ဆိုတာနဲ့ ကြုံရပါတယ်။ ပွဲတော်မှပြန်လာကြရတဲ့ ကျေနပ်စရာလေးတွေနဲ့ တွေ့ကြုံခဲ့သူဆိုရင်တော့ မျက်နှာမှာ အပြုံးပန်းပွင့်ကို

အပွင့်လိုက် အခက်လိုက် တပ်ဆင်ထားတတ်ပါတယ်။ အဲ ...
မကျေနပ်စရာ၊ ဒေါသဖြစ်စရာနဲ့ တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့လူဆိုတော့ သူ့
မျက်နှာပေါ်မှာ ညိုမှောင်ပြီး တိမ်ညိုတွေ တွဲခိုနေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ညစ်စရာ၊ ငြီးငွေ့စရာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့တဲ့လူကတော့
သူ့မျက်နှာပေါ်မှာ ညှိုးနွမ်းနေတဲ့ ပန်းပွင့်တွေကို မြင်တွေ့ရတတ်
ပါတယ်။

ပွဲတော်ဆိုတာ မရှာတတ်ရင် ပင်ပန်းတတ်ပါတယ်။ မော
ပန်းရပါတယ်။ မလွယ်လှပါဘူး။ ပွဲတော်ကို ရှာဖွေတတ်တဲ့သူ
တွေကျတော့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးရမှုကို ရတတ်
ကြပါတယ်။ သေချာတာတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ပွဲတော်ကို စာလုံး
ပေါင်းကြတဲ့အခါ လူတွေ၊ အဝတ်အစား အသစ်အဆန်းနဲ့လူတွေ၊
အမွှေးနံ့သာ လိမ်းကျံထားတဲ့လူတွေ၊ မီးရောင်စုံတွေ၊ သံရောင်စုံ
တွေနဲ့လူတွေ သေချာဖန်တီးထားတဲ့ လောကတစ်ခုလို့ပဲ အသံ
ထွက်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုမျိုး ပွဲတော်ဆီမှာ အပျော်ကိုသွားရှာ
မယ်ဆိုရင် အခွံချည်းရက်ဖောက်ထားတဲ့ ခြင်းတောင်းတစ်လုံးလို
ဘာကိုမှတွေ့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

စိတ်ကို အရင်တည်ငြိမ်အောင် စုစည်းလိုက်ပါ။ ပြီးရင်
တမျှော်တခေါ် မဆုံးနိုင်တဲ့ သစ်တော၊ လွင်ပြင်၊ ဟိုးဘက်က
တောင်ညိုတန်းဆီ မျှော်ငေးကြည့်လိုက်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ ပွဲတော်ရဲ့
ရသကို ခံစားတွေ့ထိရပါလိမ့်မယ်။ သဘာဝက ဖန်တီးစုစည်း

ထားတဲ့ ပွဲတော်မှာ သစ်ပင်တွေ၊ တိမ်တောင်တိမ်စတွေ၊ ကျေးငှက်တွေ၊ တောင်ထွတ်တောင်စွယ်တွေဟာ သူ့အလှနဲ့သူ၊ သူ့သဘာဝနဲ့သူ၊ သူ့တန်ခိုးနှင့်သူ ကြည့်ရှုသူကို အံ့သြစေပါတယ်။ ရွှင်လန်းအားတက်စေပါတယ်။ အဆုံးအစမရှိတဲ့ အနန္တသဘောထဲမှာ စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေပါလိမ့်မယ်။

သဘာဝက ခင်းကျင်းပြသတဲ့ ပွဲတော်ကို ကြည့်ရှုပြီး သဘာဝတရားကို နားလည်သဘောပေါက်လာပြီဆိုရင် သဘာဝတရားကြီး စီမံဖန်တီးထားတဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် အသေးစိတ်မြင်အောင် ကြည့်ရှုကြည့်လိုက်ပါ။

သဘာဝတရားကြီးက အလိုလျောက်ပြသနေတဲ့ သဘာဝလိုက်ရှိုးကြီးကို ယောဂီ မြင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ယောဂီ လိုက်ရှိုးပွဲတစ်ခုကို သွားတော့မယ်ဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကပြတဲ့ လိုက်ရှိုးကို မြင်အောင်အရင်ကြည့်ပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေလား။



အန္တရာယ်

ယောဂီ။

စကားပုံတစ်ခု ရှိပါတယ်။

“အများကြီးသိထားတာထက် နည်းနည်းပဲသိတာက ပိုကောင်းတယ်။ နည်းနည်းသိတာထက် ဘာမှမသိတာက ပိုပြီးကောင်းတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ဘာမှမကောင်းဘူး” တဲ့။

ဘယ်သူက ဘယ်တုန်းက ဘယ်နေရာမှာ ပြောခဲ့သလဲဆိုတာ မသိပါဘူး။ အရေးလည်း မကြီးပါဘူး။ အရေးကြီးတာ စကားပုံရဲ့အဓိပ္ပာယ်ပါ။ စကားပုံလေးရဲ့အဓိပ္ပာယ်က တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ရုန်းကြွဆန့်ထွက်နေပါတယ်။ ပထမတော့ အများကြီးသိတာထက် နည်းနည်းပဲသိတာက ကောင်းတယ်လို့ပြောတယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ လူဆိုတာ အများကြီးသိထားဖို့ထက် အနည်းငယ်ပဲသိသင့်ပါတယ်လို့ ဆိုလိုရာရောက်နေပါတယ်။ ဒါဆိုရင် လူတွေ

ဟာ နည်းနည်းသိဖို့လိုတယ်လို့ ထင်စရာရှိလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မဟုတ်ရပြန်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စကားပုံက နည်းနည်းလေးသိတာထက် ဘာမှမသိတာက ပိုပြီးကောင်းတယ်တဲ့။ ဒီဒုတိယစာကြောင်းကို တိုက်ရိုက်ဖွင့်ဆိုကြည့်လိုက်တော့ နည်းနည်းသိတာထက်စာရင် ဘာမှမသိတာက ပိုကောင်းသလို၊ သိမယ်ဆိုရင်လည်း တစ်ခုမကျန် အကုန်သိဖို့လိုတယ်လို့ ပြောရာရောက်နေပြန်ပါတယ်။ ခက်ပြီ။ ပထမတော့ အများကြီးသိထားတာမကောင်းဘူး။ နည်းနည်းသိတာပဲ ကောင်းတယ်လို့ပြောတယ်။ ပြောတဲ့အတိုင်း နည်းနည်းပဲ သိအောင်လုပ်တော့လည်း မဟုတ်သေးဘူးတဲ့။ သိမယ့်သိတော့ နည်းနည်းလေးသိတာထက် ဘာမှမသိတာက ပိုကောင်းတယ်။ သို့မဟုတ် တိတိကျကျ ရေရေရာရာ သိတာက ပိုကောင်းတယ် အတွန့်တက်ရာ ရောက်နေပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ ဘာကကောင်းတာလဲ၊ ဒါလည်း စကားပုံထဲမှာပါပါတယ်။ တတိယမြောက်စာကြောင်းက တကယ်တမ်းကြတော့ ဘာမှမကောင်းပါဘူးတဲ့။

ဒီစကားပုံလေးက မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ သာသနာအတွင်းကလာတဲ့ စကားပုံမဟုတ်ပါဘူး။ အနောက်တိုင်းပညာရှင်တွေရဲ့ အတွေးခေါ်ဒဿနတစ်ခုပါ။ စကားပုံနောက်ကို လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ဝက်ပါထဲ လမ်းလျှောက်ရသလို ထွက်ပေါက်ပျောက်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါက အနောက်တိုင်းပညာရှင်တို့ရဲ့ အယူဆပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့

အယူဆကတော့ ရှင်းပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ သာသနာတော်မှာ သိခြင်း မသိခြင်းက အရေးမကြီးပါဘူး။ အရေးကြီးတာ အကျင့် ပါ။ အကျင့်ရှိရင် ကျင့်တဲ့အတွက်ကြောင့် အသိဆိုတာကလည်း သိလာရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက တွေးခေါ်စဉ်းစားသူ ထက် ကျင့်တဲ့သူကို အားပေးတော်မူခဲ့တာပါ။ သိဖို့အတွက် ကျင့်ရတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ သာသနာတော်မှာ အကျင့်မရှိဘဲ သိထားတဲ့ အသိဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အန္တရာယ်ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ထင်ပါရဲ့။ မြန်မာတွေသာမက ကမ္ဘာကသိတဲ့ တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီးကလည်း စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ၊ စာတတ်ဖို့က ဒသမဟု မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

အသိထက် အကျင့်နှင့်သာ ပျော်ရွှင်နိုင်ကြပါစေ။



သံတုံးကို အပ်ဖြစ်အောင် သွေးမယ့်စိတ်

ယောဂီ။

တစ်ခေတ်တစ်ခါက နာမည်ကျော်ပြီး လူသိများတဲ့ ဆရာတော်တစ်ပါး ရှိခဲ့ပါဖူး။ ရဟန္တာတစ်ဆူလို့လည်း နာမည်ကြီးခဲ့ပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို ဖတ်ရှုကြည့်ရာ ကြည်ညိုဖွယ်ရာတွေနှင့် ပြည့်နှက်နေပါတယ်။ ဖတ်နေရင်းကပဲ ကိုယ်တိုင်တရားအားထုတ်ချင်စိတ်တွေ တဖွားဖွား ဖြစ်ရပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ဘွဲ့အမည်က ဦးမေဓာဝိပါ။ ညောင်လွန့်တောရကျောင်းတိုက်မှာ သီတင်းသုံးနေထိုင်ခဲ့တာကြောင့် ညောင်လွန့်တောရဆရာတော် ဦးမေဓာဝိလို့လည်း လူသိများ ကျော်ကြားပါတယ်။

ဆရာတော်ကြီးက ယောဂီတွေကို ဆုံးမတော်မူတဲ့အခါ “သံတုံးကို အပ်ဖြစ်အောင်သွေးသည့် ယောက်ျားကဲ့သို့” ဒီစကား

ကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်သုံးစွဲပြီး ဆုံးမလေ့ရှိပါတယ်။ ဆရာတော် ကိုယ်တိုင်တရားအားထုတ်ရာမှာလည်း ဆရာတော်စကားနဲ့အညီ အားထုတ်ကြောင်းကို ဆရာတော် အတ္ထုပ္ပတ္တိများမှတစ်ဆင့် သိရှိ ရပါတယ်။ ဆရာတော်သည် ဒါလုပ်ရင် ဒါဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိ စေချင်စိတ် အလွန်ပြင်းပြ အာသီသကြီးသူဟု အတ္ထုပ္ပတ္တိများမှ တစ်ဆင့် မှန်းဆကြည်ညို သဒ္ဓါပွားရပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဆရာတော်က အမြဲအားပေးတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဆရာတော်အမြင် မှာ တချို့ယောဂီတွေဟာ လူပြောသူပြောများလို့သာ ရောက်လာ ကြပြီး တရားအားထုတ်ကြပေမယ့် သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဟုတ်ကော ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတဲ့ အပြည့်အဝမယုံကြည်တဲ့စိတ်၊ နောက်သို့တွန့် ဆုတ်တဲ့စိတ်မျိုးတွေ ရှိနေကြပုံကိုလည်း ဆရာတော်ကြီးက သိ ထားပုံရပါတယ်။ နောက်ပြီး အဲဒီလိုစိတ်မျိုးရှိနေလျက် တရား အားထုတ်တဲ့အခါ အရာမထင်ပုံကိုလည်း ဆရာတော်ကြီးက သိထားပုံရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့အခါ နောက် သို့ တွန့်ဆုတ်မနေဘဲ ရဲရင့်တဲ့ဝီရိယနဲ့ သံကုံးကို အပ်ဖြစ်အောင် သွေးသောယောက်ျားကဲ့သို့ အားထုတ်သင့်ကြောင်းကို အထပ်ထပ် အခါခါ ဆုံးမတော်မူခဲ့ဟန်တူပါသည်။

မှန်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားအလုပ်ကို လုပ်တဲ့ယောဂီ မှာ ဝီရိယရှိဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ဝီရိယမပါဘဲ တရားအလုပ် ကို လုပ်တဲ့ယောဂီဟာ ကမ်းမမြင်လမ်းမမြင် ကျယ်ပြန့်လှတဲ့

ပင်လယ်ရေပြင်ထဲမှာ စက်မပါဘဲ မျောချင်ရာမျော လွင့်ချင်ရာ လွင့်နေတဲ့ လှေကြီးနဲ့တူပါတယ်။ လှေတို့၊ သင်္ဘောတို့ဟာ စက် ပါမှ တစ်နေရာရာကို ဦးတည်ပြီးသွားလို့ရသလို တရားအလုပ် အားထုတ်တဲ့ ယောဂီမှာလည်း ဝီရိယရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှ သာ မိမိ ရောက်လိုတဲ့နေရာကို ရောက်ပါလိမ့်မယ်။ ဝီရိယကို ဘယ်လောက်အတိုင်းတာထိ လိုအပ်သလဲလို့ မေးခဲ့ရင်တော့ ...

သံတုံးကို အပ်ဖြစ်အောင်သွေးသော ယောက်ျားရဲ့ဝီရိယ မျိုးလို့ ပြောပါရစေ။



အမှိုက်တင်ကားကြီးလား

ယောဂီ။

မနက်ခင်းဘက်မှာ ဒါမှမဟုတ် ညနေခင်းဘက်မှာ “ကလောင် ... ကလင်” “ကလောင် ... ကလင်” နဲ့ တဖြည်းဖြည်း နီးနီးလာတဲ့ အမှိုက်ခေါင်းလောင်းသံနဲ့ အမှိုက်တင်ကားကြီးကို တွေ့ဖူးမြင်ဖူးကြမှာ။ အမှိုက်တင်ကားကြီးဟာ အမှိုက်တင်ကား ပီသစွာ လမ်းဘေးမှာ တွေ့သမျှ အမှိုက်အိတ်၊ အမှိုက်တောင်း၊ အမှိုက်ပုံးတွေကို သယ်ဆောင်လာလိုက်တာ မြင်မကောင်းအောင် ပါပဲ။

အမှိုက်ဆိုတာ ဘယ်သူကမှ မလိုချင်တဲ့ အရာတွေပါ။ အမှိုက်ဆိုတာတွေထဲမှာ ဘာတွေပါဝင်သလဲလို့ ထပ်ပြီး အသေးစိတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် အညစ်ကြေးတွေ၊ ပစ္စည်းအကျိုးအပဲ့တွေနဲ့ အခြားလူသုံးကုန်ပစ္စည်းများရဲ့ ဘေးထွက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေ ပါဝင်တယ်လို့ ပြောရမှာပါ။

လောကမှာ မျက်စိနဲ့မြင်တွေ့နိုင်တဲ့ ရုပ်ဝတ္ထု အမှိုက်စွန့်ပစ္စည်းတွေရှိသလို မျက်စိနဲ့ မမြင်တွေ့နိုင်တဲ့ အမှိုက်တွေ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့ ကိလေသာတွေပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိလေသာလို့ခေါ်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေဟာ စိတ်ထဲမှာ မြတ်နိုးတပ်မက်ဖွယ် စွဲလန်းခင်တွယ်ဖွယ်ရာအဖြစ် အယောင်ဆောင်ပြီး နှလုံးသားထဲကို ဦးနှောက်ထဲကို ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ လူတွေဟာ ကိလေသာအညစ်ကြေးကို အညစ်ကြေးလို့ မမြင်တော့ဘဲ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ အသုံးဆောင်ပစ္စည်းအဖြစ် မြင်လာတတ်ပြီး စိတ်ထဲမှာ သိမ်းဆည်းထားတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီအညစ်အကြေးတွေ စိတ်ထဲဝင်ရောက်လာပြီဆိုရင် နဂိုက ကြည်လင်တောက်ပနေတဲ့စိတ်ဟာ မကြည်လင်တော့ဘဲ နောက်ကျိ ညစ်နွမ်းသွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ “ကလောင် ... ကလင်” “ကလောင် ... ကလင်” လို့ မမြည်ပေမယ့် ကိလေသာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့လူဟာ တကယ်တော့ အမှိုက်တွေ တင်ဆောင်ထားတဲ့ အမှိုက်ကားကြီးနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘုရားအစရှိတဲ့ အရိယာသူတော်စင်တွေ စွန့်ပစ်ထားတဲ့ အမှိုက်တွေ၊ အညစ်အကြေးတွေကို သယ်ဆောင်ထားလို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ယောဂီလည်း အမှိုက်ကားကြီး ဖြစ်နေပြီလားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါဦး။ အကယ်၍ ကိုယ်

ကလည်း အများသူငါလို အမှိုက်ကားကြီး ဖြစ်နေပါပြီဆိုရင်တော့
ပညာဆိုတဲ့ ရေနဲ့ဆေးကြောဖို့ လိုအပ်ကြောင်း အသိပေးလိုက်
ပါရစေလား ယောဂီ။



ဈေးသည်ကြီးများ

ယောဂီ။

ဈေးသည်လို့ဆိုလိုက်တာနဲ့ သူသူကိုယ်ကိုယ် ဖျတ်ခနဲ မြင်တတ်ကြတာက အရင်းနည်းနည်းနဲ့ အမြတ်များများသူတွေကို ပြေးမြင်တတ်ကြပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဈေးသည် အများစုရဲ့ဘဝပါပဲ။ စားသုံးသူများကြိုက်ရင် ဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင် သလို၊ မကြိုက်ရင် မျက်နှာလွှဲသွားခွင့် ရှိပါတယ်။ သေချာတာ ကတော့ ဈေးသည်ဆိုတာ ပစ္စည်းပေါ်တဲ့နေရာက ဈေးပေါ်ပေါ်နဲ့ ဝယ်ပြီး ပစ္စည်းရှားတဲ့နေရာမှာ ဈေးကြီးကြီး ရောင်းမှာပါပဲ။ ဒါမှလည်း သူတို့လိုချင်တဲ့ အမြတ်ကရမှာကိုး။ ပစ္စည်းတစ်ခုကို အရင်းအတိုင်းဝယ်ပြီး အရင်းအတိုင်း ပြန်ရောင်းမယ်ဆိုရင် ဈေးသည် ဘယ်ပီသတော့မလဲ။ အောင်မြင်တဲ့ ဈေးသည်တစ် ယောက်ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် အမြတ်ကိုရအောင် သေသေချာချာ ယူတတ်

ရပါတယ်။ ဒါက နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ မြင်တွေ့နေရတဲ့ ဈေးသည်တွေပါ။ နောက်တစ်မျိုးပြောရရင် ရိုးရိုးဈေးသည်လို့ပဲ ဆိုကြပါစို့။

သူတို့နဲ့ သံတူပြီးကြောင်းကွဲတဲ့ သံတူကြောင်းကွဲဈေးသည် နောက်တစ်မျိုး ရှိပါသေးတယ်။ သူကလည်း ဈေးသည်ပါပဲ။ ဈေးသည်ဆိုတော့ ထုံးစံအတိုင်းပေါ့။ အမြတ်ကြီး ယူတာပါပဲ။ ဒါဆို တခြားဈေးတွေနဲ့ အတူတူပဲပေါ့။ အရောင်းအဝယ်လုပ်တဲ့ သူမို့ မတူတာပါ။ နည်းနည်းရှုပ်သွားပြီ ထင်တယ်။ ရှင်းပါ့မယ်။ ဒီဈေးသည်က အခြားနေရာ ဈေးပေါ်ပေါ်နဲ့ ရလာတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို အရင်းပြုပြီး သာသနာတော်တွင်းမှာလာပြီး ဈေးကြီးကြီးနဲ့ ပြန်ရောင်းပါတယ်။ ထပ်ပြီး ရှင်းအောင်ပြောရရင် မိမိတို့ က ဉာဏ် ဝီရိယနဲ့ ရရှိထားတဲ့ ငွေကြေးတွေနဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ သာသနာတော်မှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအစုစု ပြုလုပ်ခြင်းကို ပြောတာပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ ရှာဖွေရရှိထားတဲ့ လောကီရတနာဆိုတာ ဒီဘဝ ဒီတစ်သက်တာမှာ အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။ ဒါတောင် နေရာတိုင်းမှာ အသုံးဝင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့နေရာနဲ့သူသာ တန်ဖိုးရှိတာပါ။ ဒါပေမဲ့ လောကီရတနာကို အရင်းပြုပြီး ရလာတဲ့ အမြတ်ကုသိုလ်ကောင်းမှု ဆိုတာကတော့ တန်ဖိုးအားဖြင့် အရမ်းကြီးမားလှပါတယ်။ ဘယ်ရန်သူမှလည်း လုယူလို့မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် မိမိရဲ့ ငွေကြေးအကုန်အကျခံပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်တာကိုပဲ အရပ်စကားနဲ့ပြောတော့ အရင်းနည်းပြီး

အမြတ်ကြီးယူသူလို ပြောတာပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ
ပါပဏိကသုတ္တန်မှာ ဟောဟောမှုခဲ့ပါတယ်။

ယောဂီလည်း ဈေးသည်လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် အရင်းနည်း
ပြီး အမြတ်ကြီးယူတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။



သူခိုးများကို နှိမ်နင်းပါ

ယောဂီ။

လောကမှာ သူတစ်ပါးပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို မသိအောင်ခိုးယူတဲ့ သူခိုးတွေရှိသလို ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း အနိုင်ကျင့်လုယူတဲ့ ဓားပြတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲပြောပြောသူတို့ဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို အလိုမတူဘဲ လုယူခိုးယူသူတွေပါပဲ။

များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ လုယူခံလိုက်ရပြီ၊ ခိုးယူခံလိုက်ရပြီဆိုရင် နှမြောတသကြပါတယ်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးကြပါတယ်။ ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကြီးတွေလို့လည်း ခံစားတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အခိုးခံရတယ်၊ ဓားပြတိုက်ခံရတယ်ဆိုရင်လည်း ဝိုင်းပြီးသနားတတ်ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အခိုးခံနေရ၊
 ဓားပြတိုက်ခံနေကြရတာကို ဖာသိဖာသာပဲ လျစ်လျူရှုထားကြ
 ပါတယ်။ လောကမှာ တကယ့်သူခိုးတွေ၊ ဓားပြတွေရှိသလို
 အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ လူ့ဘဝကို ခိုးယူနေတဲ့သူခိုးတွေ၊ အတင်းအဓမ္မ
 အနိုင်ကျင့် ဓားပြတိုက်နေတဲ့ ဓားပြတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။
 ရှင်းပါ့မယ်။ လူ့ဘဝဆိုတာ ရခဲ၊ ရောက်ရှိတဲ့အရပ် နေရာတစ်ခု
 ဆိုတာ မြတ်ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင် အတိအလင်း ဟောထားပြီးသားပါ။
 အဲဒီလို ရရှိခဲ့လှတဲ့ လူ့ဘဝကို အကျိုးရှိရှိ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်
 ပိုမြင့်သွားအောင်၊ ဘဝအဆင့်အတန်းမြင့်အောင် မပြုလုပ်နိုင်ကြ
 ဘဲ တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်တွေ၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ခွန်အားတွေ၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့
 အသိဉာဏ်တွေကိုသာမဟုတ် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ အစ
 ရှိတဲ့ သူခိုးဓားပြတွေရဲ့ လုယူခြင်း၊ ခိုးယူခြင်းကို ခံနေကြရတယ်။
 တကယ်ဆိုရင် လူ့ဘဝ လူ့သက်တမ်းက အရမ်းတိုတောင်းလှတဲ့
 အတွက် အချိန်ဆိုတာ အရမ်းအရေးကြီးမားလှပါတယ်။ တို
 တောင်းလှတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ၊
 ခွန်အားတွေ၊ အချိန်တွေကို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ဒိဋ္ဌိတွေ
 အတွက် အသုံးမပြုဘဲ ဘဝအဆင့်တန်းမြင့်မားအောင် ပြုလုပ်
 သွားမယ်ဆိုရင် ဘဝအတွက် ဘယ်လောက်အကျိုးရှိလိုက်မလဲ။

ယောဂီ ကိလေသာအစရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်တရား
 တွေဟာ ဘဝရဲ့ပျိုမြစ်မှုတွေ၊ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်တွေကို အချိန်နှင့်

အမျှ ခိုးယူလုယူနေကြပါတယ်။ အဲဒီ သူခိုးတွေ၊ ဓားပြတွေ ယူသွားတဲ့ ပျိုမြစ်မှုတွေ၊ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်တွေအတွက်သာ ဝမ်းနည်းကြပါ၊ ကြေကွဲကြပါ။ အပြင်ပရပ်ဝတ္ထုတွေဆုံးရှုံးရုံနှင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမနေပါနှင့်။ “အို ... ငါ့ဘဝ ချမ်းသာကြွယ်ဝဖို့ အလုပ်လုပ်နေတာပဲ” ဆိုပြီး သူခိုးတွေ၊ ဓားပြတွေဘက်က ရှေ့နေလိုက်မနေပါနှင့်။ အခုပဲ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ သူခိုးတွေ၊ ဓားပြတွေကို အမိအရစောင့်ဖမ်းပြီး သက်ဆိုင်ရာမှာ စီရင်ချက်ချနိုင်အောင် ကြိုးစားလိုက်စမ်းပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေလားယောဂီ။



ဘက်ထရီအိုးကို အားဖြည့်ထားပါ

ယောဂီ။

အခု ဒီစာရေးနေတုန်းမှာလည်း ဖျက်ဆို မီးပျက်သွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ စာရေးသူမှာ အင်ဗာတာနဲ့ အားအိုးရှိထားလေတော့ ချက်ချင်းဆိုသလို အင်ဗာတာခလုတ်လေး “ဒေါက်” ခနဲ တစ်ချက်နှိပ်လိုက်ရုံနဲ့ အားအိုးမှာ အားကပြည့်နေတော့ နဂိုအတိုင်း ပြန်လင်းလာပါတယ်။ ဒီတော့ ယောဂီလက်ဆောင်ကို ဆက်ရေးရတာ အဆင်ပြေသွားတာပေါ့။ ခုမှ သေချာတွေးကြည့်မိတော့ အားအိုး တီထွင်သွားခဲ့တဲ့လူကိုရော၊ အင်ဗာတာ တီထွင်ခဲ့တဲ့လူကိုပါ အမည်နေရပ်လိပ်စာ မသိရပေမယ့် စိတ်ထဲကနေပြီး ကျေးဇူးတင်သွားမိတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကျေးဇူးတွေကြောင့် မီးပျက်သွားပေမယ့် အလင်းမပျက်တာ မဟုတ်လား။ ဒီလိုသာ မတီထွင်ခဲ့ကြရင် လုပ်စရာရှိတာ လုပ်ရတော့မှာမဟုတ်

ဘူး။ အမှောင်ထဲ ဒီအတိုင်းကြီး ထိုင်နေရလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အင်ဗာတာရှိတယ်။ အားအိုးရှိတယ်ဆိုပြီး ဒီအတိုင်း ထိုင်နေလို့ တော့ မီးလင်းမှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က ကြိုကြိုတင်တင် အား သွင်းထားဦးမှ ကိုယ်လိုတဲ့အခါ မီးလင်းနိုင်တယ်ဆိုတာလောက် တော့ သိထားဖို့လိုပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ ယောဂီ။ လူသားရဲ့ ဦးနှောက်ဆိုတာ (ဒါမှမဟုတ် မှတ်ဉာဏ်ဆိုတာ) အားအိုးနှင့် တူပါတယ်။ အဲ ... စာအုပ်တွေကို ဖတ်ရှုနိုင်တဲ့ မျက်လုံးတွေ၊ တရားဓမ္မတွေကို နာယူနိုင်တဲ့ နား တွေဟာ အင်ဗာတာနှင့် တူပါတယ်။ အင်ဗာတာကတစ်ဆင့် အားအိုးထဲ အားသွင်းထားသလိုပဲ အချိန်အားလေးတွေရတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်အသိစိတ်နဲ့ကိုယ် အချိန်တစ်ချိန် သတ်မှတ်ပြီး တော့ပဲဖြစ်ဖြစ် တရားဓမ္မစာပေများကို ဖတ်ရှုခြင်း၊ ဆရာတော် များ ဟောကြားတော်မူသော ဓမ္မဒေသနာတော်များကို နာယူခြင်း များ ပြုလုပ်ရပါတယ်။ ဒါမှ ဘာသာရေးအသိပညာတွေ အသိ ဉာဏ်ထဲမှာ စုမိဆောင်းမိရှိနေမှာပါ။ ဒါမှ နောင်တစ်ချိန်မှာ ပူဆွေးဖွယ် အမိုက်မှောင်တွေ၊ ကြောက်လန့်ဖွယ် အမိုက်မှောင် လောကဓံနှင့် ကြုံရတဲ့အခါ အားအိုးထဲကအားကို အင်ဗာတာက တစ်ဆင့် ပြန်ထုတ်ယူသလို ထုတ်ယူပြီး လောကဓံအမိုက်မှောင် ဆိုးတွေကို တရားဓမ္မအလင်းများနှင့် ဖယ်ရှားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီရဲ့ ဘက်ထရီအိုးထဲမှာ အားမပြည့်သေး

ရင် အားဖြည့်ထားပါ။ အားမရှိတာကိုသိလျက် အားမဖြည့်မိခဲ့ရင်
လောကဓံအမှိုက်အမှောင်နဲ့ ကြုံတဲ့အခါ အမှောင်ထဲမှာ မျက်နှာ
ငယ်ရတတ်ပါတယ် ယောဂီ။



ရွှေအိုးဆယ့်လေးလုံး

ယောဂီ။

တစ်ခါက တောထဲမှာသွားပြီး တရားအားထုတ်တော့မယ့်
ရဟန်းငါးရာအတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ ညွှန်ပြတော်မူခဲ့တဲ့ ယောဂီတို့
လိုက်နာရမယ့် စည်းကမ်းလေးတွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ အဲဒါ
တွေကတော့ -

၁။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ရိရိသေသေ အားထုတ်
နိုင်ရန် လုံ့လဝီရိယရှိရပါမယ်။

၂။ ကိုယ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှုတ်အားဖြင့်လည်း
ကောင်း ဖြောင့်မတ်ရပါမယ်။

၃။ မလှည့်စား၊ မလိမ်ညာဘဲ စိတ်ထားအားဖြင့်လည်း
ဖြောင့်မတ်ရပါမယ်။

၄။ ကောင်းသောစကားကို ပြောဆိုပြီး စိတ်ထားဖြောင့်
မတ်ရပါမယ်။

- ၅။ ကိုယ်အမူရာ၊ နှုတ်အမူရာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရပါမယ်။
- ၆။ ဂုဏ်အရှိန်အဝါမထားရ၊ ငါတည်းဟူသော မာန်မာနမထားရ။
- ၇။ ရှိသမျှ၊ ရသမျှနှင့် ကျေနပ်ရောင့်ရဲလွယ်ရပါမယ်။
- ၈။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုရာ၌ အတွန့်မတက်ဘဲ လွယ်ကူရပါမယ်။
- ၉။ အပိုအလုပ်ကိစ္စ နည်းပါးရပါမယ်။
- ၁၀။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှု၌ ငှက်များကဲ့သို့ ပေါ့ပါးစေရမယ်။
- ၁၁။ အာရုံခြောက်ပါး (မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်)တို့၌ တည်ငြိမ်သော ဣန္ဒြေရှိရပါမယ်။
- ၁၂။ ဟောဖော်ညွှန်ပြလျှင် နားလည်လွယ်၊ မှတ်မိလွယ်ပြီး ရင့်ကျက်တဲ့ဉာဏ်ပညာ ရှိရပါမယ်။
- ၁၃။ မသင့်တော်တဲ့ အရပ်ဒေသမှာမနေရ၊ ကြမ်းတမ်းရိုင်းစိုင်းစွာမပြောရ၊ လိုချင်တပ်မက်မှု၊ အငြိုးထားနှိပ်စက်လိုမှု စတဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်ထားများမထားရ။
- ၁၄။ ပတ်ဝန်းကျင် လူသူလေးပါးအပေါ် မတွယ်တာရ၊ နှစ်သက်စွဲလမ်းခြင်း မဖြစ်စေရ။
- ဒီအချက် ဆယ့်လေးချက်ဟာ ယောဂီတိုင်းအတွက် အရေး

ကြီးပါတယ်။ မဖြစ်မနေ လိုက်လည်းလိုက်နာရပါတယ်။ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းများဟာ မိမိရဲ့အကျိုးကို လိုလားလို့ ဆုံးမတယ်ဆိုရင် အဲဒီစကားကို ရွှေလိုတန်ဖိုးထား မြတ်နိုးကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ယောဂီလည်း တန်ဖိုးထားတတ်မယ်ဆိုရင် ဒီအချက် ဆယ့်လေးချက်ဟာ ရွှေအိုးကြီး ဆယ့်လေးလုံး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ပြောပြီးသားစကားကိုပဲ ထပ်ပြောရပါဦးမယ်။

ဒီအချက် ဆယ့်လေးချက်ဟာ တကယ်အလုပ်လုပ်တဲ့သူ အတွက် ရွှေအိုးဆယ့်လေးလုံး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။



လောကဓံတောင်တန်းများပေါ် လွတ်လပ်စွာပျံသန်းခြင်း

ယောဂီ။

မြို့ကြီးပြကြီးတွေဘက်မှာတော့ မြင်တွေ့ရခဲပါတယ်။
တောဘက် ကျေးလက်မှာဆိုရင်တော့ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေ
တစ်ကြိမ် အမြဲလိုလို မြင်တွေ့ရပါတယ်။ ဪ... ငှက်ကလေး
တွေပါ။ အိပ်တန်းကထွက်လာတဲ့ ငှက်ကလေးတွေ။ အိပ်တန်းကို
ပျံတက်ကြတဲ့ ငှက်ကလေးတွေ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ပျံသန်းကြတာကို
မြင်ရတာပါ။

အဲဒီငှက်ကလေးတွေဟာ သေချာသတိထားကြည့်မယ်ဆို
ရင် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာကို တွေ့ရမှာပါ။ သူတို့ဟာ
နောက်တစ်နေ့ ဘာဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ထည့်မတွက်ရဲတဲ့
အာဂသတ္တိခဲလေးတွေပါ။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ဒီကနေ့ ဘာလုပ်ရမယ်

ဆိုတာပဲ သိပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ဆာလောင်လာတဲ့အခါ အစာရှာစားပါတယ်။ မစာသေးဘူးဆိုရင် သူတို့ ဘာသာဘာဝအလျောက် ကျိုကျိကျာကျာ အော်မြည်ပါတယ်။ အဖိုအမတို့ရဲ့ ဓာတ်သဘာဝထဲမှာ ပျော်ဝင်စီးမြောပါတယ်။ အချိန်တန်တော့ အိပ်တန်းကို ပြန်ပါတယ်။ နောက်တစ်နေ့ အချိန်တန်တော့ အိပ်တန်းက ပြန်ထွက်လာဦးမှာပါပဲ။

ဘယ်လောက် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးသလဲ။ လူသားတွေ စိုးရိမ်ပူပန်နေရတဲ့ စားဝတ်နေရေးဆိုတာကြီးကို ငှက်ကလေးတွေက အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ပဲ ဖြတ်ကျော်နေပါတယ်။ ဆာတဲ့အခါမှာ ရှာစားတယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာတော့ ဟိုအပင်ကနေ ဒီအပင်ကူးလိုက်၊ ဒီကနေ ဟိုဘက်ကူးလိုက်နဲ့ ဘဝကို ဖြတ်သန်းပုံမှာ ပေါ့ပါးလွန်းလှပါတယ်။ လူတွေမှာတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါ။ အပူအပင် သောကဗျာပါဒတွေက များလွန်းလှပါတယ်။ ဒီအပူအပင် သောကဗျာပါဒတွေနဲ့ပဲ လေးလီညွတ်ကျနေကြတယ်။ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးခြင်းရဲ့ အရသာ ဘယ်သူမှ မတွေ့ထိခံစားရပါဘူး။ အားလုံးဟာ စားဝတ်နေရေးဆိုတဲ့ တစ်ဝမ်းစာ တစ်ခါးစာအတွက် ဘဝတစ်ခုလုံးကို ချကျွေးထားနေကြတယ်။ ငှက်တွေကတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ကြပါဘူး။ စားဝတ်နေရေးအတွက် သူတို့ အဲဒီလောက်အထိ မပူပန်ကြပါ။ ဘဝကို လေးလံစေတတ်တဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာရှာမှီးမှုတွေ၊ ရှာမှီးလို့ရတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ၊ သိုမှီးသိမ်းဆည်းမှု

တွေ ငှက်တွေဆီမှာ မရှိပါဘူး။ သူတို့ဆီမှာ ရှိတာကတော့ ပေါ့
ပါးမှုပါပဲ။

မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောတော်မူတဲ့အထဲမှာ သလ္လဟုကုတုတ္တိဆိုတဲ့
စကားရှိပါတယ်။ အများသိအောင် မြန်မာလိုပြောရရင် “အသက်
မွေးဝမ်းကျောင်းမှု၌ ပေါ့ပါးခြင်း” လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှာ ပေါ့ပါးတဲ့လူဟာ အနှောင်အဖွဲ့မှ
လွတ်မြောက်ပါတယ်။ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်သူဟာ
ပေါ့ပါးမှုကို ရရှိခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ယောဂီ အနိမ့်အမြင့်တွေ ပေါများလှတဲ့ လောကဓံတောင်
တန်းများပေါ်မှာ ငှက်ကလေးတွေလို ပေါ့ပါးစွာ ပျံသန်းနိုင်ဖို့
ဆိုရင် ပေါ့ပါးတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဟာ မဖြစ်မနေ လို
အပ်ပါတယ်။



ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာ (၂)

ယောဂီ။

ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အနည်းငယ် ထပ်ရှင်းပြချင်ပါသေးတယ်။ ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာတွေကလည်း ပေါများလှပါတယ်။ အရှေ့တိုင်းမှာလည်း အရှေ့တိုင်းအလျောက် ကိုးကွယ်ရာတွေရှိသလို အနောက်တိုင်းမှာလည်း အနောက်တိုင်းအလျောက် ရှိပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ ကိုယ်ကျင့်ထားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကိုပဲ ကိုးကွယ်အားထားဖို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်ကောင်းတဲ့သူဟာ အလိုလိုနေရင်း အစွမ်းတွေ ရရှိလာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းရင် ကောင်းသလောက် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထားဟာ ဖြူစင်လာပါတယ်။ အညစ်အကြေး ကင်းစင်တဲ့စိတ်ဟာ ဖြူစင်တောက်ပပြီး တန်ခိုးတွေနဲ့ အစွမ်းထက်လာပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓကလည်း ဒါကို အတိအလင်း ဟောထားပြီးသားပါ။ စိတ်ဟာ ပင်ကိုသဘောအရ ဖြူစင်တောက်ပပြီး တန်ခိုးရှိတယ်၊ အပြင်ဘက်ကဝင်လာတဲ့ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ အညစ်

အကြေးတွေကြောင့်သာ စိတ်ဟာ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံပြီး တန်ခိုး
မဲ့သွားရတာပါတဲ့။

စိတ်တန်ခိုး စိတ်စွမ်းအင်တွေရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။
အနောက်တိုင်းက ပညာရှင်တွေကတော့ အမျိုးမျိုးပြောကြမှာပဲ။
မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ တစ်ခုပဲပြောထားပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရား
ကောင်းအောင် ကြိုးစားရမယ်ဆိုတာပါပဲ။

လူဆိုတာ အကျဉ်းထဲ အကျပ်ထဲ ရောက်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်
အားကိုပဲ ကိုယ်ကိုးရတာပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓကလည်း မကယ်တင်နိုင်
ပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လုပ်မှ ကိုယ်ရတာပါ။ ကိုယ်ကျင့်ထားတဲ့
အကျင့်ကပဲ ကိုယ့်ကို ကယ်လို့ရပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်အကျဉ်းအကျပ်ထဲ ရောက်နေချိန်မှာ အဲဒီအကျဉ်း
အကျပ်ထဲက ကယ်တင်ဖို့ ကိုယ့်မှာကျင့်ထားတဲ့ အကျင့်မရှိဘူး
ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ အားကိုးရာကို ရှာဖွေတတ်ကြပါတယ်။ သူ
များကိုသွားပြီး အားကိုးလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ့်ဆီမှာရှိတဲ့ အားတွေ၊
အစွမ်းတွေဟာ လျော့နည်းသွားတတ်ပါတယ်။ အသေးအဖွဲလေး
တွေကအစ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးတတ်တဲ့ အကျင့်လေးရှိထားမှ
ကိုယ့်အားကို ပျိုးထောင်ရာရောက်ပါတယ်။

စာဖတ်သူယောဂီ၊ သင်လည်း ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး
ကိုယ့်အားကိုယ် ပျိုးနိုင်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်ပါစေ။

မင်္ဂလာကျင့်စဉ်

ယောဂီ။

ဗြဟ္မစရိယဆိုတာ မြင့်မြတ်သောအကျင့်ကို ပြောတာပါ။
ထပ်ပြီး ရှင်းအောင်ပြောရရင် တရားရိပ်သာတွေမှာ သွားရောက်ပြီး
တရားဝိပဿနာတွေကို လေ့လာလိုက်စားတာ၊ တရားထိုင်တာ၊
တရားနာတာ၊ သင်တန်းတက်တာတွေကို ပြောတာလို့ နားလည်
ရပါတယ်။ အဲဒီထက်ထပ်ပြီး အသေးစိတ်ရရင် ကာယကံအား
ဖြင့် မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းလို့ဆိုတာ၊ တရားထိုင်ခြင်း၊
ပုတီးစိပ်ခြင်း၊ ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ ဆွမ်းလောင်းခြင်း၊ ဘုရား၊ တရား၊
သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာ စတဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ မြင့်တဲ့သူတွေအပေါ်မှာ
ရိုသေခြင်း၊ ဘုရားဝန်း ကျောင်းဝန်းအတွင်းမှာ အမှိုက်လှဲခြင်း
စတဲ့ မရေတွက်နိုင်တဲ့ ကာယကံဖြင့် ပြုလုပ်လို့ရတဲ့ ကုသိုလ်
ကောင်းမှုတွေ၊ ကာယကံဖြင့် မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းလို့
ခေါ်ပါတယ်။

ဝစီကံဖြင့် မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းဆိုတာကတော့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာအပေါ် ပါးစပ်ဖြင့် ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း၊ သတ္တဝါဝေနေယျများအပေါ် ပါးစပ်မှအသံထွက်ပြီးတော့ မေတ္တာ ဘာဝနာပွားများခြင်း၊ မှန်ကန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း၊ ကောင်းမွန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း စတဲ့ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ဝစီကံဖြင့် ပြုလုပ်၍ရသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ဝစီကံဖြင့် မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

မနောကံလို့ခေါ်တဲ့စိတ်နဲ့ မြင့်မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်တယ်ဆိုတာကတော့ မကောင်းတဲ့စိတ်ကိုမမွေးဘဲ စိတ်ကောင်းစိတ်ထားမှန်အောင်ထားခြင်း၊ စိတ်ထဲမှာ မနာလိုတဲ့စိတ်၊ ဝန်တိုတဲ့စိတ် စတဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေကိုပယ်ကာ သတ္တဝါတွေပေါ်မှာ သနားခြင်းကရဏာ၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်းမုဒိတာ၊ ချမ်းသာစေလိုတဲ့ မေတ္တာ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်စိတ်ထား ထားနိုင်မယ်ဆိုရင် ဒါဟာ မနောကံဖြင့် မြင့်မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူနေအိမ်တွေရဲ့ တံခါးဝမှာ၊ ဈေးဆိုင်တွေရဲ့ အဝင်မျက်နှာစာမှာ အမြဲလိုလို တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခုကို ပြောပါဆိုရင် “မင်္ဂလာပါ” ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်လေးကို လက်ညှိုးထိုးပြရမှာပါပဲ။ လူတွေဟာ မင်္ဂလာရှိတာကို ကြိုက်ကြပါတယ်။ မင်္ဂလာရှိတာကို သဘောကျကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ မင်္ဂလာကျင့်စဉ်ကိုတော့ လူတိုင်းကျင့်ဖို့ နောက်
တွန့်တတ်ကြပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားခဲ့တဲ့ မင်္ဂလာသုတ်အထဲ
မှာ တပေါ်စဉ်းဟူစရိယဉာဏ်ဆိုတာ ပါပါတယ်။

ယောဂီ ကိုယ်က တကယ်မင်္ဂလာရှိချင်တယ်ဆိုရင် မြတ်
ဗုဒ္ဓ ဟောကြားခဲ့တဲ့ မင်္ဂလာကျင့်စဉ်ကို တကယ်ကျင့်ကြံဖို့ လို
ပါတယ်။ ဒါမှ ကိုယ့်ရဲ့သဏ္ဌာန်မှာ မင်္ဂလာရှိမှာ ယောဂီ။



အုံ့မှိုင်းနေတဲ့ တိမ်ညိုတွေ

ယောဂီ။

မိုးကောင်းကင်ထက်မှာ ထွန်းလင်းတောက်ပနေတဲ့ နေမင်း
ရှိပါတယ်။ နေမင်းကြီးဟာ နေ့စဉ်ထွန်းလင်းတောက်ပနေပေမယ့်
မြေပြင်ပေါ်က လူတွေကတော့ နေ့စဉ်မြင်ကြရတာ မဟုတ်ပါဘူး။
ဘာဖြစ်လို့ မမြင်ရတာလဲဆိုတော့ ရှင်းပါတယ်။ တိမ်ညိုတွေက
ကာဆီးထားလို့ပါပဲ။ နေမင်းရဲ့အလင်းရောင် ကမ္ဘာမြေပေါ်မှာ
ရှိသမျှ အလင်းတွေထက် သာလွန်တောက်ပပါတယ်။ စူးရှပါ
တယ်။ ဒါပေမဲ့ တိမ်ညိုတွေ ဖုံးလွှမ်းထားပြီဆိုရင်တော့ နေမင်း
ဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ထွန်းလင်းတောက်ပနေပါစေ လူတွေဟာ
နေမင်းကြီးကို မြင်ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလိုပါပဲ။ အလွန်တရာ ထွန်းလင်းတောက်ပတဲ့ သစ္စာ
လေးပါးတရားဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီသစ္စာလေးပါးတရားဟာ
ကမ္ဘာမြေပေါ်မှာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ထွန်းလင်းတောက်ပနေပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ အဲဒီသစ္စာလေးပါးတရားကို တိမ်ညိုကြီးတွေ တိမ်မည်း
ကြီးတွေက လူတွေရဲ့ အမြင်အာရုံကို ဖုံးလွှမ်းထားဖို့ မြင်ခွင့်မရ

ကြပါဘူး။ တိမ်ညိုတိမ်မည်းကြီးတွေဟာ အသွင်ပုံသဏ္ဌာန်ငါးမျိုးနဲ့ လူတွေရဲ့အာရုံထဲမှာ ဝင်ရောက်ဖုံးကွယ်ထားကြတာပါ။

အဲဒီ တိမ်ညိုတိမ်မည်းကြီး ငါးခုကတော့ -

၁။ လိုချင်တပ်မက်ခြင်းလို့ခေါ်တဲ့ တိမ်ညိုကြီး။

၂။ အမျက်ဒေါသလို့ခေါ်တဲ့ တိမ်ညိုတိမ်မည်းကြီး။

၃။ ငိုက်မြည်းခြင်းလို့ခေါ်တဲ့ တိမ်ညိုကြီး။

၄။ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ နောင်တတစ်ဖန် ပူပင်ခြင်းလို့ခေါ်တဲ့ တိမ်မည်းကြီး။

၅။ ယုံမှားသံသယလို့ခေါ်တဲ့ တိမ်မည်းကြီးတို့ပါပဲ။

ဒီတိမ်ညိုတိမ်မည်းကြီး လူတွေရဲ့အာရုံမှာ ဝင်ရောက်လာ ပြီဆိုရင် သစ္စာလေးပါးတရားကို မြင်ရဖို့ မလွယ်ကူတော့ပါဘူး။

ဒါကို မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ နိဝရဏတရားငါးပါးလို့ မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ တရားအလုပ် အားထုတ်တော့မယ့် ယောဂီဟာ သစ္စာလေးပါးတရားကို မြင်နိုင်ဖို့ ဒီတိမ်ညိုတိမ်မည်းကြီးတွေကို အရင်ရှင်းလင်းအောင် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှသာလျှင် ရှုမငြီးတောက်ပနေတဲ့ သစ္စာတရားလေးပါးဆိုတဲ့ နေမင်းကြီးကို မြင်တွေ့ခွင့်ရကြရမှာပါ။

ယောဂီတိုင်း တိမ်ညိုတွေ ကင်းစင်ကာ သစ္စာလေးပါးတရားဆိုတဲ့ နေမင်းကြီးကို မြင်တွေ့နိုင်ကြပါစေ။



ဘဝနေဝင်ချိန်မှာ

ယောဂီ။

ဘယ်အလုပ်ကိုပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ကောင်းရင်ကောင်းသလို မကောင်းရင်မကောင်းသလို တူသောအကျိုးကို ပေးတယ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း သိထားကြပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ ဘယ်လိုအကုသိုလ် အလုပ်ကိုလုပ်ရင် ဘယ်လိုကောင်းကျိုးရတတ်ပုံကို အသေးစိပ် ဟောကြားခဲ့တာတွေ ဗုဒ္ဓစာပေထဲမှာ တိတိကျကျပါပါတယ်။ လူတိုင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိဖို့ ဆိုတာကတော့ မလွယ်ပါဘူး။ လူတို့က သိထားတာတစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာဖြစ်မယ်၊ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတာဖြစ် ဆိုတာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ လူတိုင်းဟာ အကုန်လုံးမသိရင်တောင်မှ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ရဲ့ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်လေးတွေ သိထား

ရင် လုပ်ရတာ ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ ဒါလုပ်လိုက်လို့ ဒီလိုဖြစ် တတ်ပါတယ်ဆိုတာ သိရတော့ သဒ္ဓါတရားတွေ ကောင်းတတ် ပါတယ်။ အခု စာရေးသူ ပြောပြချင်တာကတော့ ယောဂီတော် တော်များများ သိထားပြီးသားဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး တွေအကြောင်းပါ။ တချို့လည်း သိပြီးသားဖြစ်နိုင်သလို တချို့ လည်း သိကြဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ပြီး သစ္စာလေးပါး ကို သိနိုင်တယ်ဆိုတာတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အားလုံးနီးပါး သိထား ပြီးသား အကြောင်းအရာပါ။ တရားအားထုတ်ပြီးဆိုရင် သစ္စာ လေးပါးကို သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ သေချာပေါက် ရရှိမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ဘဝရဲ့ နေဝင်ချိန်မှာ ရရှိခံစားရတဲ့အရာတွေပါ။ ဘဝနေဝင်ချိန်ကို ဖြတ်ကျော်ကြရတဲ့အခါ ရှုခင်းတိုင်း လှလှပပနဲ့ အဆုံးသတ်သွား ကြတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ တရားအားထုတ်ဖူးတဲ့သူတွေ၊ တရားအားထုတ် ထားတဲ့လူတွေကတော့ ဘဝနေဝင်ချိန်နဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရာမှာ အလှ ပဆုံးဖြစ်အောင် ကိုယ်အားထုတ်ကျင့်ကြံထားတဲ့ တရားက ပြု လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ရာတော်ဘုရားကြီးက အခုလို လင်္ကာလေး လုပ်ထားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ညည်းညူမရှိ၊ မြိဂတိနှင့်၊ သတိမမေ့၊ ချိန်နေ့သိပြန်၊
မျက်လှန်ကြောဆွဲ၊ မရှိဘဲလျက်၊ သေလည်းမတောင့်တင်း၊ ပုပ်နံ့
ကင်းသည်၊ ကျိုးရင်းဝိပဿနာတန်ခိုးတည်း။

လင်္ကာလေးရဲ့ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်က ထပ်ရှင်းပြစရာ
မလိုအောင် ရှင်းလင်းလွယ်ကူလှပါတယ်။ ဒီအကျိုးကျေးဇူးတရား
တွေဟာ ဘယ်သူပဲ တရားအားထုတ်ထုတ် တရားအားထုတ်တဲ့
လူတိုင်း ရရှိခံစားနိုင်တဲ့ အရာတွေပါ။

ဒါကြောင့် ယောဂီတိုင်း တရားအားထုတ်မှုမှာ ပျော်ရွှင်၍
ဘဝနေဝင်ချိန်မှာ လှပသူများဖြစ်ကြပါစေ။



ကုန်ဆုံးခဲ့တဲ့အရာတွေ

ယောဂီ။

ဘယ်သူမဆို အသက်ဆယ့်ငါးနှစ်ရဲ့ ဒီဘက်မှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်ပျက်တွေ ကောင်းကောင်းမှတ်မိတတ်ကြပါတယ်။ ကျောင်းမှာ စာသင်ခဲ့ကြရတာတွေ၊ အခြားနေရာတွေမှာ သင်တန်းတက်ခဲ့ကြတာတွေ၊ ခင်မင်ခဲ့ရတဲ့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေ၊ လုပ်ကိုင်ခဲ့တဲ့ အလုပ်ကိုင်တွေ၊ ရရှိခဲ့တဲ့ ပိုက်ဆံတွေ၊ ကုန်ဆုံးခဲ့တဲ့ ပိုက်ဆံတွေ၊ ကွဲကွာသွားတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ရန်ဖြစ်ခဲ့ကြတဲ့ ရန်သူတွေ၊ ကုန်လွန်သွားခဲ့တဲ့ နေ့ရက်တွေ၊ ဖြတ်သန်းခဲ့ကြရတဲ့ သင်္ကြန်တွေ၊ မေ့လို့မရနိုင်တဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့တွေ၊ မှတ်မိနေသေးတဲ့ အင်္ဂါတွေ၊ ဗုဒ္ဓဟူးတွေ၊ သွားရောက်ခဲ့တဲ့မြို့တွေ၊ တက်ခဲ့ဖူးတဲ့ တောင်တွေ၊ စီးခဲ့ဖူးတဲ့ရထားတွေ၊ ရယ်မောခဲ့ဖူးတဲ့ ရယ်သံတွေ၊ တပ်ခဲ့ဖူးတဲ့မျက်မှန်တွေ၊ နေခဲ့ဖူးတဲ့အိမ်တွေ၊ လိမ်းခဲ့ဖူးတဲ့ သနပ်

ခါးတွေ၊ သောက်ခဲဖူးတဲ့ဆေးတွေ၊ နာခဲဖူးတဲ့တရားတွေ၊ ကြည့်
 ခဲဖူးတဲ့ ရုပ်ရှင်တွေ၊ ဝတ်ခဲဖူးတဲ့ အဝတ်အစားတွေ၊ ပြောခဲဖူးတဲ့
 စကားတွေ၊ စားခဲဖူးတဲ့ အစားအသောက်တွေ၊ ဖူးခဲဖူးတဲ့ ဘုရား
 စေတီတွေ၊ လျှောက်ခဲဖူးတဲ့လမ်းတွေ၊ စီးခဲဖူးတဲ့ဖိနပ်တွေ၊ ရရှိ
 ခဲဖူးတဲ့ ဒဏ်ရာတွေ၊ ခိုက်ခိုက်တုန်အောင် ချမ်းခဲဖူးတဲ့ ဆောင်း
 ညတွေ၊ ကျခဲဖူးတဲ့မျက်ရည်တွေ၊ ခေါ်ခဲဖူးတဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တွေ၊
 ဖတ်ခဲဖူးတဲ့စာအုပ်တွေ၊ ဖျားခဲဖူးတဲ့နေ့တွေ၊ ကြည်ကြည်လင်လင်
 ပြုံးခဲဖူးတဲ့ အမေ့အပြုံးတွေ၊ အဖေ့ရဲ့ အားပေးသံတွေ၊ သီတင်း
 ကျွတ်ရာသီတွေ၊ တန်ဆောင်မုန်းပွဲတော်တွေ၊ ပတ်ခဲဖူးတဲ့နာရီ
 တွေ၊ ထိခိုခဲဖူးတဲ့မိုးစက်တွေ၊ ရောက်လာခဲဖူးတဲ့ဧည့်သည်တွေ၊ ငေး
 ကြည့်ဖူးခဲတဲ့ လေယာဉ်ပျံတွေ၊ ဖြတ်လျှောက်ခဲဖူးတဲ့ တံတား
 အမည်တွေ၊ သုံးခဲဖူးတဲ့ ဆပ်ပြာခဲအမည်တွေ၊ တက်ရောက်ခဲဖူးတဲ့
 အစည်းအဝေးပွဲတွေ၊ ပေါင်းခဲဖူးတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ ဆုံတွေ့ခဲဖူးတဲ့
 ချစ်သူတွေ ဒါတွေအားလုံးကို တွေးကြည့် မျှော်ငေး ကြည့်လိုက်။
 ဪ... နေ့ရက်တွေ ကုန်ဆုံးသွားလိုက်တာ မြန်လိုက်တာဟု
 တွေးမိတတ်ကြပါတယ်။ လေထဲမှာ ပြကွဒိန်စာရွက်တွေ လွင့်ဝဲ
 ကြွေကျသွားတာ မြန်လွန်းတယ်။ အချိန်ကုန်တာ မြန်လွန်းတယ်
 လို့ မြင်တတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ကုန်ဆုံးသွားတာ အချိန်တွေ၊ နာရီတွေ၊
 ပြကွဒိန်တွေ၊ သက္ကရာဇ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တမ်း ကုန်

ဆုံးသွားခဲ့တာက မိမိရဲ့သက်တမ်းပါပဲ ယောဂီ။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးကလည်း “နေ့ညကုန်တာမဟုတ်၊ မိမိသက်တမ်း ကုန်နေတာ” ဟု မိန့်တော်မူခဲ့ဖူးပါတယ်။

ပြက္ခဒိန်ထဲမှာ တစ်နှစ်တာ ကုန်ဆုံးသွားပြီဆိုရင် ဪ... ငါ့ရဲ့သက်တမ်း တစ်နှစ်လျော့ပါပေါ့လား၊ ကုန်သွားပါပေါ့လား လို့ နှလုံးသွင်းကြည့်လိုက်ပါ။

မိမိတို့ရဲ့ အသိဉာဏ်ထဲမှာ အသိတွေ၊ သတိတွေ ဝင် ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။



ဒါနရှင်းတမ်း

ယောဂီ။

လူတချို့ ဒါနနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောကြတဲ့ စကားတစ်ခွန်း ရှိပါတယ်။ “ဒါနပြုရင် သံသရာရှည်တတ်တယ်” တဲ့။ ဒါနဟာ တကယ်ပဲ သံသရာကို ရှည်စေမလားဆိုတာ နည်းနည်းစဉ်းစား ကြည့်ရအောင်။ ဒါနပြုတဲ့အခါ ဒါနရဲ့အစွမ်းကြောင့် ဖြစ်လေရာ ဘဝမှာ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ကြွယ်ဝရပါတယ်။ ဒါနများများ ပြုတဲ့လူ ဟာ အဲဒီဒါနအစွမ်းကြောင့်ပဲ လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည် စတဲ့ သုဂတိ ဘုံဘဝကို ရောက်နိုင်ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါနပြုလေ သုဂတိဘုံဘဝ ရောက်လေဆိုတော့ ဘဝတစ်ခုကနေ ဘဝတစ်ခုကို ဆက်ကာ ဆက်ကာ ကူးပြောင်းနေရတာကြောင့် ဒါနကပဲ မိမိသံသရာကို ဆွဲဆန့်နေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ အမှန်က အဲဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါနက သံသရာကို ဆွဲဆန့်နေတယ်လို့ မြင်တဲ့အမြင်ဟာ မှား

ပါတယ်။ တကယ်တမ်း သံသရာ ဆွဲဆန့်နေတဲ့အရာက ဒါန မဟုတ်ပါဘူး။ သစ္စာလေးပါးကို မသိခြင်းလို့ခေါ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာကသာ သံသရာကို ဆွဲဆန့်နေတာပါ။

ဒါနပြုတဲ့အခါမှာ ဘာကိုမှမတောင့်တ မမျှော်မှန်းဘဲ ပါရမီမြောက်အောင် လှူနိုင်တန်းနိုင်တာက ကောင်းပါတယ်။ ဒါနကို ပါရမီမြောက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ရုံလောက်နဲ့တော့ သံသရာ က မလွတ်မြောက်နိုင်ပါဘူး။ သစ္စာလေးပါးကို သိမှသာ သံသ ရာက လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက သံသရာရှည်စေနိုင်တာဟာလည်း ဒါန ပြုလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သစ္စာလေးပါးကို မသိသေးလို့ပါ။

ယောဂီလည်း ဒါနပြုတော့မယ်ဆိုရင် ပထမဦးဆုံး ပါရမီ မြောက်တဲ့ဒါန အရင်ကြိုးစားပါ။ ပါရမီမြောက်တဲ့ ဒါနဆိုတာက တောင့်တခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်းတွေကင်းပြီး ငါစွဲကင်းကင်းနဲ့ ဒါန ကို ပြုလုပ်တာကို ပြောတာပါ။

အဲဒီလို ပါရမီမြောက်တဲ့ဒါနမျိုး များများပြုလုပ်နိုင်ပြီဆို ရင် မသိခြင်း အဝိဇ္ဇာကနေ သိခြင်းဝိဇ္ဇာဖြစ်ဖို့ရာ မဝေးလှတော့ ပါဘူး ယောဂီ။



နပျို့မှုနှင့်ရင်း၍

ယောဂီ။

လူ့ဘဝမှာ တကယ်အနှစ်ရှိတဲ့ အလုပ်ကို တကယ်မလုပ်
သေးဘဲ ဆင်ခြေပေးပြီး ရှောင်လွှဲနေတာဟာ အခွင့်ရေးတွေ
ငြင်းပယ်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ တချို့က ပြောတတ်ကြပါတယ်။
အသက်ငယ်သေးလို့ မလုပ်သေးတာပါ။ ကြီးရင်တော့ လုပ်မှာပါ။
ကြားရတဲ့စကားသံက ရင်လေးစရာပါ။ ဒီလိုစကားသံတွေ ကြား
ရတိုင်း ဟိုညီအစ်ကိုနှစ်ယောက် ပြောခဲ့တဲ့ စကားသံတွေကို
ပြန်ပြန်ကြားယောင်မိတတ်ပါတယ်။

တစ်နေ့ အစ်ကိုဖြစ်သူက ဗုဒ္ဓကျောင်းတော်သွား၊ ဗုဒ္ဓရဲ့
တရားကို နာယူခဲ့ပါတယ်။ ဘဝအကြောင်းကို သိသွားခဲ့ပါတယ်။
ဒီတော့ လူ့ဘဝကို သူ မပျော်ရွှင်တော့ဘဲ ရဟန်းဝတ်ဖို့ သူ့ညီကို
ခေါ်ပြီးတော့ မှာကြားစရာရှိတာကို မှာကြားပါတယ်။ အဲဒီမှာ

မထင်မှတ်ဘဲ ညီလုပ်သူက အစ်ကိုဖြစ်သူကို ရဟန်းမပြုဖို့ တား
ပါလေရော။

“အစ်ကိုရယ်၊ ကျွန်တော်တို့ အမေ၊ အဖေထားခဲ့တဲ့ ပစ္စည်း
ဥစ္စာတွေလည်း နည်းတာမှမဟုတ်တာ၊ ဒီစည်းစိမ်တွေနဲ့ ငယ်
ရွယ်တုန်းမှာ ပျော်ပျော်နေပြီး အသက်ကြီးမှ တရားအားထုတ်
လည်း ရပါတယ်အစ်ကို၊ အခု ရဟန်းမပြုပါနှင့်ဦးလား။”

“မဟုတ်သေးဘူး ညီငယ်၊ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ
ငယ်ရွယ်တုန်းအားထုတ်မှ ပိုကောင်းတာ၊ အသက်ကြီးမှ တရား
အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်မှာတရားရဖို့ လွယ်ကူတော့မှာလဲ၊
အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သွားတဲ့အခါ ခြေထောက်တွေ လက်တွေက
အားအင်ချိနဲ့နေပြီ၊ ငယ်ရွယ်စဉ်မှာလို မဖျတ်လတ် မသန်မာတော့
ဘူး၊ ကိုယ်က ဆန့်တန်းချင်ပေမယ့် ဆန့်တန်းလို့ကမရဘူး
ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ကိုယ်က ကွေးညွတ်ချင်ပေမယ့် ခြေတွေ၊ လက်
တွေက ကွေးညွတ်လို့မရဘူး ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဒီလို ကိုယ့်ခန္ဓာ
ကိုယ်ကတောင် မိမိရဲ့အလိုကို မလိုက်တာ၊ တခြားသူတွေဆိုရင်
ပိုဆိုးပြီပေါ့ညီငယ်၊ ဒါကြောင့် ငါ့ကိုမတားပါနဲ့၊ ငယ်ရွယ်တုန်း၊
အရွယ်လေးရှိတုန်း ငါ ရဟန်းပြုပြီး တရားအားတုတ်တော့မယ်”
ဟု ပြောပြီး အစ်ကိုဖြစ်သူဟာ ရဟန်းပြုသွားခဲ့ပါတယ်။ နောင်
အခါမှာ စက္ခုပါလမထေရ်ဆိုပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတော်မူခဲ့ပါ
တယ်။

စက္ခုပါလမထေရ်လောင်း ပြောသွားတာ မှန်ပါတယ်။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သွားတဲ့အခါ အသိဉာဏ်တွေကလည်း ငယ်ရွယ်စဉ်ကလို မစူးရှတော့ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း လျင်မြန်ဖျတ်လတ်ခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ တစ်နေ့တည်း တစ်ညတည်းနဲ့ ပြီးနိုင်တဲ့အလုပ်မျိုးကို အသက်ရွယ်ကြီးလာတဲ့ အခါ တစ်ရက်တည်း၊ တစ်ညတည်းနှင့် မပြီးနိုင်တော့ပါဘူး။

တရားထိုင်မယ့်သူဆိုရင်လည်း အသက်ကကြီးလာတော့ ကြာကြာမထိုင်နိုင်ပါဘူး။ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါမှာလည်း ဒီအတိုင်း ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ယောဂီလည်း တရားအားထုတ်ဖို့ ဆန္ဒရှိနေပြီ ဆိုရင် အချိန်ဆွဲမနေပါနှင့်။ နုပျိုလတ်ဆတ်တဲ့ အရွယ်မှာပဲ သိမ်မွေ့နူးညံ့တဲ့ တရားအဆီအနှစ်တွေကို လက်လွှတ်မခံဘဲ အမိအရ ဆုပ်ယူလိုက်ပါတော့လား ယောဂီ။



ဘာအတွက်နဲ့မှ ဘဝကိုမစတေးနဲ့

ယောဂီ။

သံသရာမှာ ကျင်လည်ရတဲ့ဒုက္ခဟာ ဒုက္ခတွေ အားလုံးထဲမှာ အဆိုးဝါးဆုံးဒုက္ခလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် သေရခြင်းဒုက္ခ၊ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် နာရခြင်းဒုက္ခ၊ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အိုရခြင်းဒုက္ခဆိုတာ တွေးကြည့်မယ်ဆိုရင် တကယ်လည်း ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ ဘယ်လောက် ကောင်းမွန်လှပါတယ်ဆိုတဲ့ သုဂတိဘုံဘဝကိုပဲရောက်ရောက် ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတာချည်းပါပဲ။ ဒုက္ခက လွတ်မြောက်တဲ့ သုဂတိဘုံဆိုတာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ဉာဏ်တော်နဲ့ ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံထဲမှာ မရှိပါဘူး။ ခန္ဓာရရင် ဒုက္ခရတာပါပဲ။ ခန္ဓာရပ်မှသာ ဒုက္ခဆိုတာကြီးလည်း ပြတ်ဆဲသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ တောထဲမှာ ခြောက်နှစ်တာ အပင်ပန်းဆင်းရဲ

ခံပြီး ရှာဖွေခဲ့ပါတယ်။ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်တော်တိုင် တွေ့ထိခံစားရသလို သပ္ပာပါတွေပါ တွေ့ထိခံစားနိုင်အောင် လေးဆယ့်ငါးဝါ (၄၅ နှစ်)ပတ်လုံး အပင်ပန်းအဆင်းရဲခံကာ ဖြန့်ဖြူးခဲ့ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ အပင်ပန်းခံရကျိုးနပ်တယ်လို့ ပြောရမယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ သက်ရှိထင်ရှား ရှိစဉ်မှာကိုပဲ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ကိန်းဂဏန်းနဲ့ သတ္တဝါတွေ ကျွတ်တမ်းဝင်သွားခဲ့ကြပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ မရှိတဲ့နောက်ပိုင်းမှာလည်း မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ သားတော်များဖြစ်တဲ့ သံဃာတော်တွေဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓ ချမှတ်ခဲ့တဲ့ လမ်းစဉ်အတိုင်း ဆက်လက်ကျင့်ကြံပြီး သတ္တဝါတွေကို ဒုက္ခတောမှ ကယ်တင်ခဲ့ကြပြန်တယ်။ သံဃာတော်များဟာ သတ္တဝါတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို အစဉ်စောင့်ရှောက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးကိုပါ အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ထိုသံဃာတော် မထေရ်သူမြတ်တို့ရဲ့ ကျေးဇူးတော်တွေကြောင့် ဥပသကာ၊ ဥပါသိကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတွေဟာ ဒါနအမှု၊ သီလအမှုတွေကို ပြုခွင့်ရကြပါတယ်။

အဲဒီလို ဒါန၊ သီလတွေကို ပြုခွင့်ပေးတော်မူကြတဲ့ သံဃာတော်တွေဟာ ဒုက္ခတောထဲမှ လွတ်မြောက်ရေးကို ဦးတည်ပြီး ဒါန၊ သီလအမှုတွေ ပြုစေခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ တချို့သူတော်ကောင်းများဟာ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက် ဒါန၊ သီလအမှု မပြုကျင့်ကြဘဲ စည်းစိမ်ဥစ္စာရရေးအတွက်သာ ဒါန၊ သီလကို ဝီရိယ

ထားပြီး လုပ်နေကြပါတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်တဲ့သူနဲ့စာရင်တော့ ကောင်းတယ်လို့ ပြောနိုင်ပေမယ့် စည်းစိမ်ဥစ္စာအတွက်ပြုတဲ့ ဒါန၊ သီလကို ဘုရားအစရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေဟာ မချီးကျူးပါဘူး။

အဲဒီလို ပြုလုပ်တဲ့သူတွေကို မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးက လည်း “စည်းစိမ်ချမ်းသာမှုကိုသာ တောင့်တ၍ ဒါန၊ သီလ အားထုတ်လုံ့လပြုသူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသရာဝဋ်ဒုက္ခ၌ ရောင်းစားပေါင်နှံသူမည်၏”

ဒါကြောင့် ယောဂီလည်း မိမိရဲ့ဘဝကို ဘာမှတန်ဖိုးမရှိတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာအတွက်နဲ့ သံသရာမှ မစတေးလိုက်ပါနှင့်။



တန်ခိုးရှင်

ယောဂီ။

လောကမှာ တန်ခိုးတို့ အစွမ်းတို့ဆိုတာ အပြင်ကလာတဲ့ အရာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အတွင်းကလာတဲ့ အရာတွေပါ။ တိတိကျကျပြောရရင် စိတ်ကိုအရင်းခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရာတွေပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ စိတ်ကလေးကြည်လင်ပြီး တောက်ပနေမယ်ဆိုရင် တန်ခိုးတို့ အစွမ်းတို့ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်လို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

လူတွေဆီမှာရှိတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ သူ့အတိုင်းနေမယ်ဆိုရင် ကြည်လင်တောက်ပပြီး အစွမ်းတန်ခိုးတွေနဲ့ ပြည့်နေပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင် တန်ခိုးပြာဋိဟာ ပြတော့မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပြင်ပကအရာတွေနဲ့ မပြုလုပ်ဘဲ ကိုယ်တော်ရဲ့စိတ်နဲ့ ဈာန်ဝင်စားတော်မူပြီး လိုချင်တဲ့ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပြီးမှ တန်ခိုးပြရတာပါ။ ဒီတော့ အစွမ်းတန်ခိုးဆိုတာ ပြင်ပကလာတာမဟုတ်ဘဲ စိတ်နဲ့ပဲဆိုင်တဲ့အရာဆိုတာ ထင်ရှားနေတာပေါ့။

စိတ်ဟာ ဖြူစင်တောက်ပရင် ဖြူစင်တောက်ပသလောက် အစွမ်းကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ အစွမ်းတန်ခိုးကြီးချင် တယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး စိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြော ထားဖို့ လိုပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓက စွမ်းအားရှင်ဖြစ်ရေးအနေနှင့် နည်းလမ်းပေးရာ မှာ နှစ်မျိုးနှစ်စား ပေးထားပါတယ်။ ဒါကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာ သန့်ရှင်းရေးနဲ့ စိတ်သန့်ရှင်းရေးပါပဲ။ စွမ်းအားရှင်ဖြစ်ရေးမှာ စိတ်တစ်ခုတည်း သန့်ရှင်းရုံနှင့် မလုံလောက်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ တည်းခိုရာ ခန္ဓာကိုယ်လည်း သန့်ရှင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မြတ် ဗုဒ္ဓက ခန္ဓာကိုယ် အညစ်အကြေး ကင်းစင်ဖို့အတွက် ကိုယ်ကျင့် တရား (သီလ)နှင့် ဆေးကြောသန့်စင်ရမည်ဟု မှာတော်မူခဲ့ပါ တယ်။ စိတ်မှာပေကျံနေတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ သန့်စင်ဖို့အတွက် တော့ ပညာနဲ့ ဆေးကြောရမည်ဟု မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်း အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပြီဆိုရင် တန်ခိုးရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ မဝေးလှတော့ပါဘူး။ ယောဂီတိုင်း ကိုယ်ကျင့်တရားတည်းဟူသော သီလဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အညစ်အကြေးဟူသမျှကို ဆေးကြော သန့်စင်နိုင်ပြီး စွမ်းအားရှိသော လူသားများ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။



အလှပဆုံးနေ့

ယောဂီ။

ဘယ်နေရာမဆို အဆင်ပြေအောင် စိတ်ကိုချိန်ညှိပေးနိုင်
မယ်ဆိုရင် မြင်ကွင်းတွေဟာ ရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်မနေဘဲ သူ့
အလှနဲ့သူ လှပနေတာကို မြင်တွေ့ကြရမှာပါ။ ကိုယ့်ခံစားချက်၊
ကိုယ့်အတ္တကို ဦးစားပေးပြီး ဖြစ်ချင်တာ မြင်ချင်တာတွေချည်းပဲ
စိတ်ထဲမှာ ထည့်ထားမယ်ဆို နဂိုရှိပြီးသား အလှပလေးတွေတောင်
ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပါတယ်။

စိတ်ကို ချိန်ညှိပေးနိုင်ဖို့မှာ အရင်ဆုံး စိတ်ထဲမှာ ကိုယ်
ဘာကို ခံစားနေရသလဲဆိုတာ သိထားဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလို
သိထားမှလည်း စိတ်ကို ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အဆင်ပြေအောင် ညှိ
ယူလို့ရပါတယ်။ ဥပမာ-ဒေါသဖြစ်တယ်ဆိုပါတော့။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့
မတည့်တဲ့အရာ၊ မနှစ်သက်ဖွယ်အာရုံနဲ့ ထိပ်တိုက် တွေ့ကြုံရတဲ့

သံသယများနဲ့လူ

ယောဂီ။

သံသယဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ခြောက်လှန့်တတ်တဲ့
တစ္ဆေတစ်ကောင်နဲ့ တူပါတယ်။ သံသယလက်သည်းများဟာ
ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် မှောင်မဲတဲ့ညတွေကို
ကုတ်ခြစ်နေခဲ့တယ်။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ နေ့ရက်တော်တော်များများ
ကိုလည်း သံသယဟာ ဇိမ်ရှိရှိ အရသာခံပြီး စားသောက်ပစ်
လိုက်တယ်။ သံသယဟာ အတင့်ရဲလွန်းပါတယ်။ နေ့ခင်းကြောင်
တောင်ကြီးမှာပဲ ရုတ်တရက် လက်ကြီးတစ်ချောင်း ထွက်ပေါ်
လာပြီး သူ့ရင်ဘတ်ထဲ အသာအယာပဲ ထိုးသွင်းလိုက်ပါတယ်။
သူ အံ့သြမှင်တက်မိနေစဉ်မှာပဲ သံသယက မညာမတာ သူ့နှလုံး
လေးကို ဖိညှစ်လိုက်ပါတော့တယ်။ သူ မျက်နှာလေး ရှုံ့မဲ့သွား
တာပေါ့။ သူ့ဘဝကို တယ်လီစကုတ်နဲ့ သေချာအောင် စစ်ဆေး

ကြည့်လိုက်တော့ သံသယအစက်အပျောက်များကို ဖန်တီးထား ပြန်တယ်။ အတိတ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ အနာဂတ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ လက်ရှိနေထိုင်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်က ဘယ်မှာလဲ။ သံသယတစ္ဆေကြီးကို သူ့ကို ခပ်တည်တည်နဲ့ မေးခွန်းတွေ ထုတ်နေပြန်တယ်။

ခက်ပြီကော ...

သူ ဘုရားရှင်ရှေ့မှောက်မှာ ဒူးကိုတုတ်ပြီး လက်အုပ်ချီမယ် လုပ်တော့ သံသယက လက်ကို ပုတ်ထုတ်လိုက်ပြန်တယ်။ ဘုရား ... ဘုရား ... ဒီတော့မှ သူ ဘုရားတမိတော့တယ်။ ကြောက် စရာကောင်းတဲ့ သံသယပါလားလို့ တွေးမိသွားတယ်။ ကြောက်ရွံ့ တုန်လှုပ်မှုနဲ့အတူ သံသယကို စက်ဆုပ်ရွံရှာသွားတယ်။ နောက် ပိုင်း သံသယဆိုတဲ့ တစ္ဆေကြီးကို သူ့ဘဝထဲက အပြီးမောင်းထုတ် ပစ်လိုက်တယ်။ ဒီတော့မှ သူ့မျက်နှာလေး ကြည်လင်လာပြီး တောက်ပလာတယ်။ နေရထိုင်ရတာလည်း အရသာရှိလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ပြန်ပြီး ယုံကြည်လာတယ်။ တည်ကြည်မှု အပြည့်နဲ့ လူကြားသူကြားမှာ ရဲရင့်လာတယ်။ ဘုရားရှင် အစ ရှိတဲ့ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုမှာလည်း အရင်ကထက်ပိုပြီး ခိုင်မာ လာပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ အဲဒါကို ကင်္ခါဝိဏိကာဝိသုဒ္ဓိလို့ ရိုးရိုးလေးပဲ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။



စူးထက်စာစဉ်(၂၅)

စူးထက်

ယောကျ်ားအတွက် စကားလက်ဆောင်

