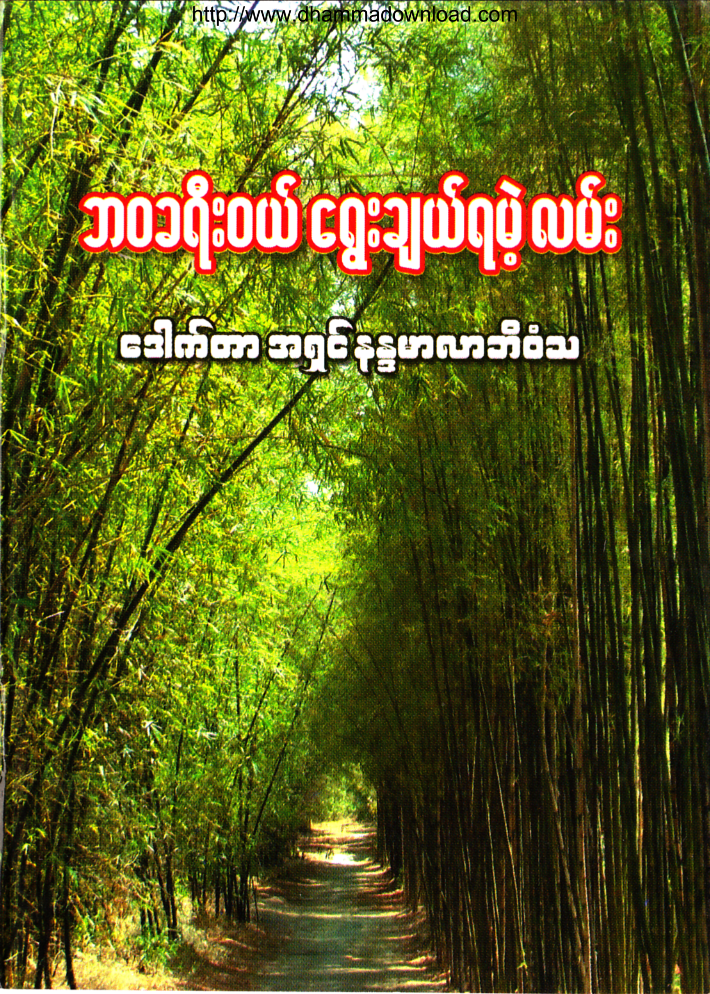
http://www.dhammadownload.com

ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမဲ့ လမ်း

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ



http://www.dhammadownload.com

အမှားနဲ့ အမှန် ရွေးချယ်နိုင်ရန် စံမရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ရွေးချယ်တတ်ဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်း ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ ဘဝခရီးကို ဘယ်လမ်းက လျှောက်ရမလဲဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရွေးချယ်တတ်ဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ တောင်မှပဲ အရွေး ခက်နေတာတွေ ရှိနေတာပဲ။

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

ND နယူးဒေး ဖလင်ကာလာခွဲ၊ ဒီဇိုင်း နှင့် ပုံနှိပ်
အမှတ် (၁၄၈)၊ လမ်း -၅၀၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၂၀၁၄၃၇ ၊ ၂၉၈၆၄၂

http://www.dhammadownload.com

သို့ ....

....

....

မှ ....

....

.... ၏

အမှတ်တရ ဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

အလှူအားလုံးတို့တွင်
တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

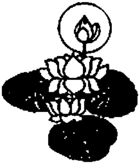
.1.A

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘဝခရီးဝယ်
ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်း



http://www.dhammadownload.com

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်
စာအမှတ် ၁၁၉/၀၁/(ပုံနှိပ်) သသန-၀၉ အရ

၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ၊ ပထမ အကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀

ထုတ်ဝေသူ
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင်
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၃၈၄၃/၀၂၄၀၅)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း၊ အတွင်းဖလင်နှင့်ပုံနှိပ်
NEW DAY Graphic Design Scanning, Color Separation
အမှတ် (၁၄၈)၊ လမ်း (၅၀)ထက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၀၁-၂၀၁၄၃၇၊ ၂၉၈၆၄၂

စာအုပ်ရရှိနိုင်သောနေရာ
ဦးကံထူး (စိုးစံ) အီလက်ထရောနစ်
အမှတ် (၁၄၂) ၊ (၂၃)လမ်း၊
ဖုန်း-၀၁-၂၄၀၆၇၀၊ ၀၁-၅၁၃၂၄၃၊ ၀၉-၅၁၅၃၈၂၁

ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၀၁-၃၈၀၈၈၀

http://www.dhammadownload.com

အမှာစာ

ဤစာအုပ်သည် ဟောတရားကို ပြန်လည်ပြုပြင်တည်းဖြတ် ရေးသားအပ်သော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ၁၃၆၉-ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလဆန်း ၁၁ရက်နေ့ ည ရန်ကုန်တိုင်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ဓမ္မစေတီလမ်း၊ ယုဇနစီးပွားရေးတာဝါ အခန်း ၇၀၅(က) နေ ဦးကံထူး + ဒေါ်ခင်ခင်ဝေ မိသားစုတို့၏ တိုက်ခန်း၌ အထူးတရား ပွဲကျင်းပသည်။ အဆိုပါတရားပွဲ၌ "ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်း" ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် တရား တစ်ပုဒ်ဟောခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် အင်္ဂုတ္တရ နိကာယ်

http://www.dhammadownload.com

လာ ကေသမုတ္တိသုတ်ကို "ဘ၀ခရီး၀ယ် ရွေးချယ်ရမယ့် လမ်း" ဟု အမည်ပေးကာ ရှင်းလင်းဟောပြောခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ကေသမုတ္တိသုတ်ကို ကာလာမသုတ်ဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။

ကေသမုတ္တိနိဂုံးရွာ၌ ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ဒေသနာတော်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကေသမုတ္တိသုတ် (သို့မဟုတ်) ကေသမုတ္တနိဂုံးရွာသားများအား ဟောကြားတော်မူခဲ့သောကြောင့် ကေသမုတ္တိသုတ်ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

တဖန် ကေသမုတ္တိနိဂုံးရွာ၌နေထိုင်ကြသော လူမျိုးများမှာ ကာလမမျိုးနွယ်စုဝင်များဖြစ်ကြ၏။ ထိုလူမျိုးစုကို ရည်ညွှန်း၍လည်း " ကာလမ " သုတ်ဟု ထင်ရှား၏။

ကာလမသုတ်၏ အနှစ်ချုပ်မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။

အမှားအမှန်ကို စိစစ်၍ အမှန်တရားကို မှတ်ယူရာ၌

(၁) အစဉ်အလာယုံကြည်မှုစသည့်အချက် ၁၀–ချက်ကို အခြေခံပြီး မမှတ်ယူရ။

http://www.dhammadownload.com

(၂) ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် ကိုယ်ပိုင်အသိကိုသာ အခြေခံရမည်။

(၃) ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အဖြေထုတ်ပြီး မှားတာကိုစွန့်၍ မှန်တာကို လက်ခံကျင့်သုံးရမည်။

(၄) ဖြူစင်သောစိတ်၊ မြင့်မြတ်သော သဘောထားဖြင့် အများနှင့်ဆက်ဆံ နေထိုင်ရမည်။

(၅) ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အဖြေမထုတ်နိုင်သော ပြဿနာများ၌ နှစ်ဖက်ကောင်းပြီး သေချာသည့်လမ်းကို ရွေးရမည်။

ဤကာလမသုတ်သည် ဘဝအရေးရင်ထဲ၌ သံသယဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အကောင်းဆုံးလမ်းညွှန်ချက်ဖြစ်၏။ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှု၍ မှန်ကန်သော ဘဝလမ်းကြောင်းတွင် လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

http://www.dhammadownload.com

ဘဝတန်ဖိုး အရယူ

- အတိတ်ကို တွေး ၊ မခွေးလေနဲ့
  အတိတ်ဆိုတာ ပြန်မလာဘူး ။

- အနာဂတ်မှန်းဆ ၊ မလွှမ်းတနဲ့ ၊
  အနာဂတ်ဆိုတာ ၊ မသေချာဘူး ။

- ပစ္စုပ္ပန်မှာ ၊ လုပ်သင့်ရာဝယ်
  ပညာလုံ့လ ၊ အသုံးချလျက်
  ဘဝတန်ဖိုး ၊ အားမာန်တိုး၍
  မြတ်နိုးကြည်ဖြူ ၊ အရယူလော့ ။

သည်းခံခြင်း

- သည်းခံတယ် ဆိုတာ ၊
  အရာရာကို အပြုံးမပျက်
  ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့ သတ္တိကို ခေါ်တယ် ။

http://www.dhammadownload.com

ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမယ့် လမ်း

လူတိုင်းလူတိုင်း ဘဝတစ်ခုခုကို ရထားကြတယ်၊ ရထားကြတဲ့ဘဝမှာ ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာတရားတွေက အမျိုးစုံအောင် ရှိနေကြတယ်။ ဘာသာတရား ဟောပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေများသလို ယုံကြည်ချက်တွေက များလည်းများ အမျိုးလည်းစုံတယ်။ ဥပမာ ဘာနဲ့တူသလဲ ဆိုတော့ မြေပုံကြီးတစ်ချပ်မှာ လမ်းဆုံတွေ အများကြီး ပါနေတာမျိုးနဲ့တူတယ်။ မရောက်ဘူးတဲ့ဒေသ ခရီးသွားရင်း လမ်းဆုံရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်

http://www.dhammadownload.com

လမ်းက လျှောက်ရမယ်ဆိုတာကို ရွေးချယ်ဖို့ တော်တော် ခဲယဉ်းတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်ကို ကြည့်ပါဦး။ ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာ တရားတွေက အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ ဘာသာတရား တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ယုံကြည်ချက်တွေ ဟောပြောချက်တွေ ကွဲပြား ခြားနားနေကြတယ်။ အမှန်တရားလို့ပြောတဲ့ အရာ တောင်မှ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆန့်ကျင်နေတာတွေ့ရတယ်။ ဘာသာတစ်ခုက အမှန်လို့ ပြောတဲ့အရာဟာ အခြား ဘာသာတစ်ခုမှာ အမှားဖြစ်နေပြန်တယ်။

အမှားနဲ့အမှန် ရွေးချယ်နိုင်ဖို့ရန် စံမရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ရွေးချယ်တတ်ဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းပါလိမ့် မယ်။ ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ **ဘဝခရီးကို ဘယ်လမ်း က လျှောက်ရမလဲ** ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ရွေးချယ် တတ်ဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာတောင်မှပဲ အရွေးခက်နေတာတွေ ရှိနေတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဥပမာ– မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးမျိုး ရိပ်သာအမျိုးမျိုး ရှိနေတယ်၊ ရှိနေတဲ့အထဲမှာ တချို့ရိပ်သာက ရှုရမယ်လို့ ဟောတဲ့အရာကို တချို့ရိပ်သာက မရှုရဘူးလို့ဟောတာမျိုးတွေရှိတယ်။ တဖန် မရှုရဘူးလို့ ဟောတဲ့အရာကို ရှုရမယ်လို့ ဟောတာမျိုးတွေလည်းရှိတယ်။ အဲဒီလို မတူညီတဲ့ ဟောပြောချက်ကို စာပေကျမ်းဂန် မကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘယ်ဟာက အမှန်၊ ဘယ်ဟာကအမှားဆိုတာ ခွဲခြားသိဖို့ အလွန် ခက်ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အမှားအမှန် ရွေးချယ်ဖို့ခက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက လျှောက်လှမ်းစရာ လမ်းကြောင်းလေး တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပေးတော်မူခဲ့တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ဘဝခရီးသွားတဲ့အခါ ဘုရားရွေးပေးတဲ့လမ်းက လျှောက်ကြရမှာဖြစ်တယ်။ အမှန်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွေဝေစရာတွေ တွေ့လာလို့ရှိရင် မှန်ကန်တဲ့လမ်းကို ဘယ်လိုရွေးမလဲဆိုတာကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ

http://www.dhammadownload.com

က **ကေသမုတ္တိသုတ်** မှာ ဟောထားခဲ့တယ်။ အဲဒီသုတ်ကို **ကာလာမသုတ်** လို့လည်း ခေါ်တယ်။

ဘုန်းကြီးက ဒီကနေ့ **ကာလာမသုတ်** ကို ခြုံငုံ အနှစ်ထုတ်ပြီးတော့ ကာလာမသုတ်မှာ ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်းဆိုတာ ဘာလဲ ဆိုတာကို ရှင်းလင်း ဟောကြားမှာဖြစ်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းကြတဲ့အခါမှာ ရဲဝံ့ပြတ်သားစွာ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးကြဖို့ပါ။ မြတ်စွာဘုရားက လည်း ထိုကဲ့သို့ ရွေးဖို့ရန်အတွက် နည်းလမ်းညွှန်ပြပြီး တော့ ဟောထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ကာလာမသုတ် ဟောရာဒေသ

ဒီသုတ်ကို ဟောတဲ့နေရာဒေသဟာ ယခု အိန္ဒိယ နိုင်ငံက ကောသလတိုင်းထဲမှာ အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ နိဂုံး ရွာကြီးတစ်ရွာပဲ။ အဲဒီရွာကြီးကို ကေသမုတ္တိရွာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ကေသမုတ္တိရွာကြီးက တောအုပ်ကြီး

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခုရဲ့ အဝင်ဝမှာရှိတယ်။ တောစခန်းကို ဖြတ်သန်းလိုသူတိုင်း ထိုကေသမုတ္တိရွာမှာ တည်းခိုစခန်းချပြီးမှ တောအုပ်ကြီးကို ဖြတ်သန်းကြရတယ်။

တောအုပ်ကြီးကို ဖြတ်သန်းပြီး ရောက်လာခဲ့ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာလည်း ဒီ ကေသမုတ္တိ ဆိုတဲ့ နိဂုံးရွာမှာ ခေတ္တခဏ စခန်းချ ရပ်နားကြရတယ်။ ကေသမုတ္တိရွာကြီးဟာ ခရီးသွားတွေ စခန်းချရာ တည်းခိုရာ ဌာနကြီးတစ်ခု ဖြစ်နေတာပေါ့။ အဲဒီ ကေသမုတ္တိရွာ စခန်းကြီးမှာ စီးပွားရေး ခရီးသွားများသာမက ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရောက်လာလေ့ရှိကြတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောက်လာတဲ့အခါ ကေသမုတ္တိရွာမှာ ဘာသာတရား ဟောပြောပွဲတွေ လုပ်သွားလေ့ရှိတယ်။

ဘာသာတရားဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ သူ့ အယူဝါဒကို ရှေ့တန်းတင် အကောင်းပြောပြီး တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အယူဝါဒကို ပုတ်ခတ်ပြစ်တင်ပြီး ဟောပြော

http://www.dhammadownload.com

လေ့ရှိတယ်။ သူ့ဝါဒက ကောင်းကြောင်း မှန်ကန်ကြောင်း၊ တခြားဝါဒတွေ မကောင်းကြောင်း မမှန်ကြောင်း ဟောပြောလေ့ ရှိကြတယ်။ မိမိဝါဒကို အကောင်းပြောပြီး တခြားဝါဒတွေကို ပြစ်တင်ရှုံ့ချ ပြောဟောကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကြွလာတဲ့အခါ ကေသမုတ္တိရွာက ကာလာမ လို့ခေါ်တဲ့ လူမျိုးစုတွေဟာ ဘုရားရှိရာ လာရောက်ကြတယ်။ ထိုခေတ်က ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ ဂုဏ်သတင်း အင်မတန်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ ဘုရားကြွလာပြီဆိုရင်ပဲ လူအများလာရောက် ဖူးမြော်ဆည်းကပ်လေ့ ရှိကြတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကေသမုတ္တိရွာ ကကာလာမလူမျိုးတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားကို လာရောက်ဆည်းကပ်ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ **ရင်ထဲက သံသယစကားတွေ** ကို လျှောက်ထားကြတယ်။

ထိုစဉ်က ကာလာမလူမျိုးတွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ ဟုတ်သေးဟန်မတူဘူး။ သို့သော် နာမည်ကျော်ကြားတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး လာတယ်ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားကို လာရောက်ပြီးတွေ့ကြတဲ့ သဘောပဲ။ အဲဒီလိုတွေ့တဲ့အချိန်မှာ ကာလာမ လူမျိုးတွေက ဘာလျှောက်လည်းဆိုတော့–

ရင်ထဲက သံသယ စကား

'အရှင်ဘုရားတဲ့ ဘာသာရေး ဂိုဏ်းအသီးသီးက ဘာသာရေးဆရာတွေဟာ ဒီဒေသကို ရောက်လာကြတယ်ဘုရား။ ရောက်လာတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ ဘာသာတရား၊ သူတို့ရဲ့ အယူဝါဒ၊ ကောင်းကြောင်း ဟောပြောကြပါတယ်။ တခြားအယူဝါဒတွေကိုတော့ ပြစ်တင်ရှုံ့ချကြတယ်ဘုရား။ အဲဒီတော့ တပည့်တော်တို့မှာ ဘယ်ဟာက မှန်တယ်၊ ဘယ်ဟာက မမှန်ဘူး ဆိုတာ သိဖို့ ခက်နေပါတယ်ဘုရားတဲ့။'

http://www.dhammadownload.com

ဒီကနေ့ခေတ်မှာလည်း ဒီလို အခြေအနေပဲလေ။ လောကမှာ ဘာသာတရားတွေက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူကြဘူး။ မတူတဲ့ ဘာသာတရားတွေ ရှိနေတဲ့အထဲမှာ ဟိုဘာသာ ကိုးကွယ်ရနိုး၊ ဒီဘာသာ ကိုးကွယ်ရနိုး မဝေခွဲနိုင်ကြဘူး။ ဟိုဘာသာက ကောင်းနိုးနိုး၊ ဒီ ဘာသာက ကောင်းနိုးနိုး၊ ဘယ်ဘာသာကို ရွေးချယ် ကိုးကွယ်ရမှန်း၊ ဘယ်ဘာသာရဲ့ အဆုံးအမကို လိုက်နာရမှန်း မသိအောင် တချို့လူတွေမှာ အခက် ကြုံနေကြတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ဒီကနေ့ခေတ်မှာ **ဘာသာမဲ့** ဆိုသူတွေ ပေါ်လာတာပေါ့။

ကေသမုတ္တရွာက လူတွေကလည်း ဒီလိုအခက် ကြုံနေလို့ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ လျှောက်ကြတယ်။ လျှောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားက – 'အေး ဟုတ်တာပေါ့၊ အမှန်တရားဆိုပြီး အမျိုးမျိုး ပြောနေကြတယ်ဆိုတော့ ဘယ်ဟာမှန်သလဲ၊ ဘယ်ဟာမှားသလဲ ဆိုတာ သံသယ ဖြစ်စရာကြီးပေါ့တဲ့။'

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားက မ, တယ်

တလောက ဘုန်းကြီးဆီ ဒကာတစ်ယောက် ရောက်လာတယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဘာသာရေး အတွေးအမြင်ဆိုတာကို သူကလျှောက်တယ်။ တချို့ ဘာသာတရားက လိုက်နာဖို့ အင်မတန်ခက်တယ်။ တချို့ဘာသာက လိုက်နာဖို့ လွယ်တယ်ပေါ့။ လူဆိုတာ အများစုကတော့ အလွယ်ကြိုက်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာက ကံ ကံ၏အကျိုးကို အခြေခံထားပြီး ဟောတယ်။ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံ ဆိုတာရှိတယ်။ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်ခံရတယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတဲ့အကျိုးခံရတယ်။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတဲ့အကျိုး စံစားရတယ်။ ကိုယ်လုပ် ကိုယ်ခံပဲ။ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားက မ, တာ ဆိုတာ မရှိဘူး။ ကယ်တင်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။

တချို့ဘာသာက အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ဘုရားက

http://www.dhammadownload.com

မ,တယ်၊ ကယ်တင်တယ်။ လုပ်ချင်တာလုပ်၊ ဘုရားရှေ့ ဒူးထောက်ပြီးတော့ ဖြောင့်ဆိုချက် ဝန်ခံချက် (confession) လုပ်လိုက် တောင်းပန်လိုက်တာနဲ့ ဘုရားက ခွင့်လွှတ်တယ်။ အပြစ်တွေ အကုန် ပြေပျောက်သွားတယ်။ မတောင်းပန်ရင်တော့ ဘုရားက ဒဏ်ခတ်တယ်။ အလွန် လွယ်တာကို။

အဲဒီတော့ တချို့လူတွေက ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို တွေးမိကြတုန်းဆိုတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာက ကိုးသာ ကိုးကွယ်ရတယ် ဘုရားက မ,လည်း မ,မဘူး။ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်ခံရမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကိုးကွယ်ရတာ အလကားပဲပေါ့။ မ,တဲ့ဘုရား ကိုးကွယ်ရတာ ပိုမကောင်းဘူးလားဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ ဝင်လာကြတယ်ဘုရားတဲ့။

အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘုန်းကြီးက ပြောလိုက်တယ်။ အေး တကယ်ဟုတ်ရင်တော့ မ,တဲ့ဘုရား ကိုးကွယ်ရတာ ပိုကောင်းတာပေါ့။ မ, မဘဲနဲ့ မ, တယ်

http://www.dhammadownload.com

ထင်ပြီး ကိုးကွယ်ရင်တော့ ဒါ လူဖြစ်ရှုံးတာပဲ။ ဘုရားက မ,မယ်ထင်ပြီး ဘုရားအားကိုးနဲ့ လုပ်ချင်ရာလုပ်၊ အချိန်ကျလို့ရင် (confession) လုပ်လိုက်၊ ရှိတဲ့ အပြစ်တွေ အားလုံး ပျောက်တယ်ဆိုတာ သိပ်လွယ်တာပေါ့။ သူတို့ ပြောတဲ့အတိုင်း တကယ်ဖြစ်သလား၊ မဖြစ်ဘူးလား အလေးအနက် စဉ်းစားဖို့တော့လိုတယ်။ ပြောတဲ့ အတိုင်း ဖြစ်လာရင်တော့လည်း အားကိုးစရာ အလွန် ကောင်းတယ်။ မဖြစ်ရင်တော့ သွားရော။ ကိုယ်ကျိုး နည်းပါလေရော။

ဘုန်းကြီးက ဥပမာတစ်ခု ပြောပြတယ်။ လူတစ်ဦး ပြစ်မှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်မိတယ်ဆိုပါစို့။ ကျူးလွန်မိတဲ့ အခါ ဥပဒေအရ အရေးယူခံရတယ်။ အဲဒီလို အရေးယူ ခံရတဲ့အခါမှာ ဘုရားထံသွားပြီး ဒီအပြစ်က ခွင့်လွှတ်ပါ ဆိုပြီး (confession) လုပ်လို့ ဘုရားကလည်း လက်ခံ လို့ လက်တွေ့မှာ အပြစ်က လွတ်သွားတာရှိသလား ဆိုတာ စဉ်စားရမယ်၊ တကယ်တော့ မရှိဘူးနော်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီလို လက်တွေ့အားဖြင့် မရနိုင်တာကို ရနိုင်တယ် ထင်ပြီး ပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ကိုယ်ကျိုး မနည်းပေဘူးလား။ အေး လုပ်ချင်တာလုပ်မယ်။ တရားရုံးကျတော့ ငါဖြောင့်ချက် ပေးလိုက်မယ်။ ဖြောင့်ချက်ပေးလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ပြစ်မှုတွေအားလုံး ကွင်းလုံးကျွတ် လွတ်စေဆိုတာမျိုး ရနိုင်သလား။ လူလုပ်တဲ့ ဥပဒေတောင် မရဘူးဆိုရင် သဘာဝတရားရဲ့ ဥပဒေမှာ ဘယ်လိုလုပ် ရမလဲ။

လက်တွေ့ ဘာတခုမှမရှိဘဲ အပြောသက်သက်သာဖြစ်ပြီး လူတွေလက်ခံ ယုံကြည်နေကြတဲ့အရာတွေ လောကမှာ အများကြီး ရှိတယ်။ တကယ့်လက်တွေ့မှာ ဖြစ်မလာဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ်မဟုတ်တာ လုပ်ရင် ကိုယ်ခံရတယ်။ ကိုယ်ကြိုးစားရင် ကိုယ်စံရတယ် ဆိုတာက လက်တွေ့ပြနိုင်တာတွေ အများကြီးရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လက်တွေ့ကျတယ်

အရာရာဟာ ကိုယ့်အပေါ် မူတည်တယ်ဆိုတာ မှန်တယ်။ လက်တွေ့ကျတယ်။ ဒီအချက်က အလွန် ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်။ ကျောင်းတက်နေတဲ့ ကလေးတွေကြည့်။ ကိုယ်စာကျက်ရင် ကိုယ်ရတာ ပဲလေ။ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရတာ၊ ကိုယ်စားရင် ကိုယ်ဝ တာလိုပဲပေါ့။ သူများစားတာကို ထိုင်ကြည့်နေရုံနဲ့ ကိုယ်မဝဘူး မဟုတ်လား။ တကယ့်လက်တွေ့က ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရမှာပေါ့။

ဗုဒ္ဓတရားတော်ဟာ တကယ့်ကို လက်တွေ့ (practical) ကျတယ်၊ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်ခံရတယ် ဆိုတာကလည်း တကယ့်လက်တွေ့မှာ ဟုတ်တယ်။ ကိုယ်ကျိုးစားရင် ကိုယ်ဖြစ်တာပဲ။ မကြိုးစားရင် မဖြစ်ဘူး။ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး ဘယ်လောက် ကောင်းကောင်း၊ IQ ဘယ်လောက် မြင့်မြင့်၊ မကြိုးစား

http://www.dhammadownload.com

ဘူးဆိုရင် ဘာမှ ဖြစ်မလာဘူး။ ကြိုးစားပြီဆိုရင် လုံ့လ ဝီရိယ အကျိုးခံစားရမယ်။

အဲဒီကြားထဲမှာ ဘုရားသခင်က မ, တယ်ဆိုတာ ယုံနေတယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ အချိန်တန် ဘုရား အားကိုးတာဆိုတော့ သူက ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစား စရာ ဘာမှမလိုဘူး။ ဘာလုပ်သင့်တယ်၊ ဘာ မလုပ်သင့် ဘူး (what should we done, what should not we done) ဆိုတာလည်း ခွဲခြားသိစရာ မလိုဘူး။ လုပ်သင့် မလုပ်သင့် စဉ်းစားနေစရာ မလိုဘူး။ လုပ်ချင် တာလုပ်။ လူ့ရဲ့ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးဆိုတာလည်း ဘာမှတန်ဖိုးမရှိဘူး။ လူ့ရဲ့ လုံ့လဝီရိယ ဆိုတာလည်း ဘာမှတန်ဖိုးမရှိဘူး။ အဲဒါတွေကို အသိအမှတ်မပြုတဲ့ သဘောဖြစ်သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် အရာရာ ဟာ ဘုရားသခင် အလိုတော်ကျ ဖြစ်ရတာမို့ပဲ။ အဲဒီတော့ လက်တွေ့မှာ ဒါတွေအကုန် ဖြစ်နိုင်သလား။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ပဲ စဉ်းစားကြည့်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက လက်တွေ့လုပ်လို့ရတဲ့ တရားကို ဟောတာနော်။ စိတ်ကူးယဉ်ပြီးတော့ မျှော်မှန်းရရုံ သက်သက်မဟုတ်ဘူး။ ဒီကနေ့ လုပ်နေတဲ့လုပ်ရပ်သည် မနက်ဖြန်ခါ အကျိုးဖြစ်ဖို့၊ ဆိုပါစို့- ဒီလမ်းလျှောက်ရင် ဒီစခန်းရောက်မယ်ဆိုတာ သိထားပြီးသားပဲလေ။ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာလျှောက်နေရင် ထိုလမ်းကြောင်းအတိုင်း မှန်မှန်သာလျှောက်၊ လျှောက်နေမယ်ဆိုရင် စခန်းကို မြင်ရသည်ဖြစ်စေ မမြင်ရသည်ဖြစ်စေ လမ်းကြောင်းမှန်ရင် ထိုစခန်းကို ရောက်မှာသေချာတယ်။

ဆိုပါစို့- ရွှေတိဂုံဘုရားကိုသွားမယ်၊ ရွှေတိဂုံဘုရားကို ဦးတည်နေတဲ့ လမ်းမကြီးပေါ်မှာသာ လျှောက်၊ ရောက်ကိုရောက်သွားမှာပဲ။ အေး ပြောင်းပြန်တော့ မလျှောက်နဲ့။ မရောက်နိုင်တဲ့လမ်းလည်း မလျှောက်နဲ့။ မရောက်တဲ့လမ်းလျှောက်မယ် ပြောင်းပြန်

http://www.dhammadownload.com

လျှောက်မယ်ဆိုရင်တော့ ရွှေတိဂုံဘုရား ရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါတွေက လက်တွေ့ကြတာမို့ ငြင်းပယ်လို့ ရတဲ့ အရာမဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ကေသမုတ္တိရွာက လူတွေကို လက်တွေ့ကျကျ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် အသုံးချ တတ်ဖို့ ဒီသုတ္တန်ကို ဟောတာ။ ဒီသုတ္တန်ဟာ လူတိုင်း အတွက် ဘဝခရီးလမ်းညွှန် guide line တစ်ခုပဲ၊ road map လို့ ပြောချင်ပြောနိုင်တယ်။ **ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်း** ဆိုတာကို ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောပြ ထားတာ။

မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ပြီး ရှင်းပြတယ်။ အေး ဒီလို သံသယဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ငါပြောမယ်တဲ့။

မာ အနုဿဝေန

၁၊ **မာ အနုဿဝေန** = အမှန်တရားကို ရှာတဲ့ အခါမှာ တဆင့်ကြားစကားပေါ် အခြေခံပြီးတော့

http://www.dhammadownload.com

မရှာနဲ့။ ဟိုလူပြောတာ ဒီလူပြောတာ ဆိုတဲ့ တဆင့်ကြားစကား (hearsay) တွေအပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ အမှန်တရားကို မရှာနဲ့။ တဆင့်ကြားစကားဆိုတာ မှန်တာလည်းရှိတယ်၊ မှားတာလည်းရှိတယ်။ မသေချာဘူး။

မာ ပရမ္ပရာယ

၂။ **မာ ပရမ္ပရာယ**= အစဉ်အလာ ကျင့်သုံးလာတဲ့အချက် အစဉ်အလာ ယုံကြည်ထားတဲ့ အချက်တွေအပေါ် အခြေခံပြီးတော့လည်း အမှန်တရားကို မရှာနဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် tradition လို့ဆိုတဲ့ အစဉ်အလာကျင့်သုံးလာတဲ့ လက်ခံလာတဲ့အချက်ဟာ မှန်တာလည်းရှိတယ်။ မှားတာလည်းရှိတယ်။ သေချာပေါက်အမှန်လို့ချည်း မပြောနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒါနဲ့အမှား အမှန်ကိုမရှာနဲ့။

http://www.dhammadownload.com

မာ ဣတိကိရာယ

၃၊ **မာ ဣတိကိရာယ** = တစ်ဦးတစ်ယောက်က လာပြီး ဒါက ဒီလိုပါလို့ဆိုပြီး တင်ပြချက်ကို အခြေခံပြီးတော့လည်း အမှန်တရားကို ဆုံးဖြတ်လို့မရဘူးတဲ့။ သူပြောတဲ့ report ဟာ မှန်ရင်လည်း မှန်မယ်။ မှားရင်လည်းမှားမယ်။ မသေချာဘူး။

မာ ပိဋကသမ္ပဒါနေန

၄၊ **မာ ပိဋကသမ္ပဒါနေန** တဲ့။ ကိုယ်သင်ထားတဲ့ စာပေနဲ့ ကိုက်ညီတယ် ဆိုရုံနဲ့လည်း မှန်တယ်လို့ မဆုံးဖြတ်နဲ့ဦး။ စာထဲမှာ ဒီအတိုင်းပါတာပဲ။ စာအုပ်ထဲမှာ ဒီလို ရေးထားတယ်ဆိုတာနဲ့လည်း အမှန်တရားကို မဆုံးဖြတ်နဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုရင် စာအုပ်ထဲမှာ ရေးထားတယ်ဆိုပေမဲ့ မှားရင်လည်းမှားမယ်။ မှန်ရင်လည်း မှန်မှာပေါ့။ ပြောလို့ရမလား။ မရဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ကနေ့ခေတ်မှာတောင် English ဘာသာနဲ့ရေးပြီး Buddhism အမည်တပ်ထားတဲ့ စာအုပ် တော်တော်များများဟာ ကိုယ့်အယူဝါဒတွေ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ ရောပြီး ရေးထားတာတွေ့ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အာဘော်မဟုတ်ဘဲနဲ့ ကိုယ်ထင်ရာ မြင်ရာတွေကို ဘုရားဟောအဖြစ် ရေးထားတာတွေ အများကြီးပဲရှိတယ်။ ခေါင်းစဉ် တပ်တာကတော့ Buddhism ပဲ။

အေး ဒါ့ကြောင့်မို့ စာအုပ်ထဲ ပါတယ်ဆိုပြီးတော့ အကုန်လုံး စာအုပ်ထဲက ပါတဲ့အတိုင်း မှန်တယ်လို့ မှတ်ယူလို့ မရဘူးတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက အမှန်တရားကို အဲဒါမျိုးနဲ့ ရှာလို့ မရဘူးတဲ့။

မာ တက္ကဟေတု

၅၊ **မာ တက္ကဟေတု** = လောကမှာ အမှန်တရားကို ရှာတဲ့နည်း တစ်နည်းရှိသေးတယ်။ logic လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ logic ဆိုတဲ့ နည်းနဲ့ရှာ အမှန်တရားကို ရှာလို့ရမလားဆိုတော့ ရှာလို့ မရဘူးတဲ့။ logic ဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

ကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်တဲ့နည်း၊ အဲဒီနည်းစနစ်နဲ့ရှာရင် မှန်တဲ့အခါ မှန်တယ်၊ မမှန်တဲ့အခါ မမှန်ဘူး။

ကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာ ဥပမာ– လူဟာ သေမျိုးဖြစ်တယ်။ ဦးဘ ဟာ လူဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဦးဘဟာ သေမျိုးဖြစ်တယ်။ ဒီအချက်တော့ မှန်တယ်။ အခြားတစ်နည်းမှာ အဖြူရောင် ရှိတဲ့ ငှက်တစ်ကောင်ကို ကြည့်ပြီး ငှက်ဟာ ဖြူတယ်။ ကျီးဟာ ငှက်ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျီးဟာဖြူတယ်လို့ဆိုရင် မမှန်ပြန်ဘူး။ အဲဒီလို logic နည်းနဲ့ ဆင်ခြင်တိုင်းတာလို့လည်း အမှန်တရားဆိုတာ မတွေ့နိုင်ဘူး။

မာ နယဟေတု

၆၊ **မာ နယဟေတု** = ရှာဖွေတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခု အသုံးပြုပြီးတော့လည်း အမှန်တရားကို ရှာလို့ မရဘူးတဲ့။ အကျိုးကိုကြည့်ပြီး အကြောင်းကို ဖော်ထုတ်တဲ့နည်း၊ အကြောင်းကို ကြည့်ပြီး အကျိုးကို ဖော်ထုတ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

နည်းကို အနုမာန 'inference'လို့ ခေါ်တယ်။ အနုမာန ဆိုတာ မှန်းဆပြီးတော့ကြည့်တာ။ အဲဒီ 'inference' ဆိုတဲ့ အရာဟာ အမှန်တရားကို ရှာတဲ့အခါမှာ လုံလောက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မပေးနိုင်ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက လောကမှာ အမှန်တရားဆိုပြီး လူတွေလက်ခံနေကြတာဟာ ဒါတွေပေါ်မှာ အခြေပြု နေကြတယ်တဲ့။

မာ အာကာရပရိဝိတက္ကေန

၇၊ **မာ အာကာရပရိဝိတက္ကေန**= အခြေအနေ အရပ်ရပ် သုံးသပ် ဆင်ခြင်တဲ့နည်း၊ အကြောင်းတရား ရှာတဲ့နည်း 'reasoning'နဲ့လည်း အမှန်တရားကို ရှာလို့ မရဘူးတဲ့။ အဲဒါကလည်း လွဲတဲ့အခါ လွဲသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သေချာတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။

မာ ဒိဋ္ဌိနိဇ္ဈာနက္ခန္တိယာ

၈၊ **မာ ဒိဋ္ဌိနိဇ္ဈာနက္ခန္တိယာ**=ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ ကိုက်ညီတယ် ဆိုတာနဲ့လည်း အမှန်တရားကို မရှာနဲ့တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

လူတွေက အမှန်တရားကို ရှာတဲ့အခါမှာ ဘာနဲ့ ရှာလေ့ရှိသလဲဆိုရင် ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ ကိုက်ညီမှုကို အခြေပြုတဲ့နည်းနဲ့ ရှာတတ်ကြတယ်။ ကိုယ်က အမျိုးမျိုးတွေးခေါ်ပြီးတော့ ကြိုက်နှစ်သက်လို့ ယူထားတဲ့ အယူဝါဒနဲ့ ကိုက်ညီလို့ရှိရင် လက်ခံကြတယ်။ ဒါဟာ ငါကြိုက်တဲ့ အယူဝါဒနဲ့ ကိုက်ညီတယ်၊ ငါ့ ထင်တဲ့အတိုင်း ဟုတ်နေပြီဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်အမြင်လေးနဲ့ မှန်လို့ရှိရင်လည်း အမှန်တရားလို့ လက်ခံကြတယ်။ အဲဒီ နည်းဟာလည်းပဲ စိတ်ချရတဲ့ အရာတစ်ခု မဟုတ်ဘူး။

မာ ဘဗ္ဗရူပတာယ

နောက်တစ်ခုက ၉၊ **မာ ဘဗ္ဗရူပတာယ** = မှတ်သား ထိုက်တဲ့အရာ ဆိုရုံနဲ့လည်း အမှန်တရားကို မရှာနဲ့။ လူတွေက အမှန်တရားကို ရှာတဲ့အခါမှာ ဒါလေးကတော့ မှတ်ထိုက်တယ်၊ ဟုတ်တယ်၊ ယုတ္တိရှိတယ် ဆိုတာလေးနဲ့ အမှန်တရားကို လက်ခံကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရှေ့ကိုဆက်ပြီး မစဉ်းစားဘူး။ ဒါလည်းပဲ စိတ်ချရတဲ့ အကြောင်းတစ်ခု မဟုတ်သေးဘူး။

မာ သမဏော နော ဂရု

နောက်ဆုံးတစ်ခုက ၁၀၊ **မာ သမဏော နော ဂရု** = ဒို့ကိုးကွယ်တဲ့ ဆရာပဲ၊ ဆရာ့စကား လေးစားထိုက်တယ် ဆိုတာနဲ့လည်း အမှန်တရားကို မရှာနဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကတော့ ဒို့ရဲ့ ဆရာကြီးဘဲ၊ ဂုရုကြီးပဲ၊ သူပြောတာတွေ မှန်ရမယ်လို့ ဒီလိုလည်း မဆုံးဖြတ်လိုက်နဲ့။ အခုပြောခဲ့တဲ့ အချက် ၁၀-ချက်ဟာ အမှန်တရားကို ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါမှာ အားကိုးယုံကြည်လောက်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

လက်တွေ့သိတဲ့ အသိဉာဏ်

ဒါဖြင့် အမှန်နဲ့ အမှားကို ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါမှာ အားကိုးယုံကြည်လောက်တဲ့ အကြောင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့သိတဲ့ အသိဉာဏ်ပဲ ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်တိုင်သိအောင်လုပ်၊ ကိုယ်တိုင်သိတဲ့အချက်ဟာ အ သေချာဆုံးပဲ။ အေးဥပမာ–လောဘဆိုတဲ့သဘောတရား၊ ဒေါသဆိုတဲ့သဘောတရား၊ မောဟဆိုတဲ့သဘောတရား ဟာ အပြစ်ရှိတဲ့အရာလား။ အပြစ်မရှိတဲ့ အရာလား။ မြန်မာလို ပြောမယ်ဆိုရင် ငရဲကြီးသလား။ မကြီးဘူး လား။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ငရဲကြီးတာ မကြီးတာ အပြစ်ရှိတာ မရှိတာ ဘာနဲ့တိုင်းတာမှာလဲ။

ထင်ရှားတာ တစ်ခုပြောမယ်။ ဥပမာ– ကိုယ့်စိတ် ထဲ နှလုံးသားထဲမှာ ဒေါသဆိုတာ ဝင်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှုတွေ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံး သွားတယ်။ အဲဒါဟာ ဒေါသရဲ့ အပြစ်ပဲ၊ ပင်ကိုယ် တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်လေးပျက်စီးသွားပြီး ပူလောင်တဲ့ စိတ် တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ ဒေါသရဲ့ဆိုးကျိုးပဲ။ နောင် ဘဝ ငရဲရောက်တာ မရောက်တာ အသာထား။ ဒေါသ ဟာ ကောင်းသလား မကောင်းဘူးလားဆိုတာ အခု ဘဝမှာပဲ ကြည့်လို့ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒေါသ ဖြစ်လာတဲ့ အချိန်မှာ ဒေါသက နှလုံးသားကို ပူလောင်တယ်။ အရာရာကို မကျေမနပ်တာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အတွေးကလည်း ရိုင်းစိုင်းတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ တွေးလာတယ်။ ဒေါသဖြစ်လာလို့ရှိရင် ပြုံးရွှင်တဲ့မျက်နှာ ပျက်စီးသွားတယ်။ ပြင်းထန်လာလို့ရှိရင် တစ်ကိုယ်လုံး အသားဆတ်ဆတ် တုန်လာတယ်။ ပါးစပ်က ပြောပြီ ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ကြင်နာတဲ့စကားလုံးတွေ မထွက်ဘူးတဲ့။ မကြားဝံ့မနာသာ စကားမျိုးတွေပဲ ထွက်လာတယ်။ အဲဒီလိုစကားမျိုးတွေ ပြောရဲလာတယ်။ လုပ်တဲ့အလုပ်တွေကလည်း ကိုယ့်အတွက်နစ်နာမယ့် အလုပ်တွေ၊ သူများအတွက် နစ်နာမယ့်အလုပ်တွေ လုပ်လာတယ်။

ယခုလို လက်တွေ့ကျကျ စဉ်းစားပြီးတော့ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဒေါသရဲ့ အပြစ်တွေ ဆိုးကျိုးတွေကို ကိုယ်တိုင် သိနိုင်တယ်။ ဒေါသကြောင့် သူများကို တစ်ခုခု လုပ်တာ မလုပ်တာ အသာထား။ ကိုယ့်ရဲ့ နှလုံး

http://www.dhammadownload.com

သားထဲ ဒေါသ ဖြစ်လာတဲ့အချိန်ကစပြီး တည်ငြိမ်မှု တွေ ဆုံးရှုံးသွားတာ သေချာတယ်။ ဒါ လူတိုင်း သိတာ ပဲ။ ပျော်ရွှင်နေတာတွေအားလုံး ဆုံးရှုံးသွားပြီ။ ငြိမ်းချမ်း နေတဲ့စိတ်လေး ဆုံးရှုံးသွားပြီ။ နောက်ဆုံးမှာ သွေးတိုး ရောဂါရှိရင် သွေးတက်သွားမယ်။ နှလုံးရောဂါ ရှိတယ် ဆိုလိုရှိရင် heart attack ရသွားမယ်။ ဒေါသက ချက်ချင်း ဒုက္ခပေးတယ်။ ဒါ ထင်ရှားတဲ့ သာဓက တစ် ရပ်ပဲ။

အဲဒီလို ဒေါသဆိုတာ ကောင်းသလား မကောင်း ဘူးလားဆိုတာ ကိုယ်တိုင် သိတာပဲ၊ ဒေါသ မကောင်းဘူး ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား က အဲဒါကို ဟောလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝတရား ဆိုတာ သူ့သဘော သူဆောင်တာ။ ဘုရားက မကောင်း ဘူးဟောလို့ မကောင်းတာဖြစ်ရတာ မဟုတ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အေး လုပ်ချင်တာတွေလုပ်၊ ငါ့ရှေ့ ဝန်ခံလိုက်လို့ ရှိရင် အပြစ်တွေ အကုန်ပျောက်မယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်ပြီးသားအပြစ်တွေ ဘယ်လိုလုပ် ပျောက်မလဲ၊ ဒေါသကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေက ဖြစ်ပြီးသွားပြီလေ။

နှလုံးသားထဲမှာ အမုန်းတရား ဝင်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အေးငြိမ်းတဲ့ စိတ်နှလုံးတွေဟာ ဆုံးရှုံးသွားပြီ။ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်ကလေးတွေ ဆုံးရှုံးသွားပြီ။ မပြောသင့်တာတွေ ပြောမိသွားပြီ။ မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်မိသွားပြီ။ ပြင်လို့ရသလား။ မရတော့ဘူး။ (what should be done, can not be undone) လုပ်ပြီးသား တစ်ခုဟာ မလုပ်ဘူးလို့ပြောလို့ မရတော့ဘူး။ အဲဒီကတည်းက မှားယွင်းချွတ်ချော်တဲ့ အရာ တစ်ခုဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီ ဒေါသ ဆိုတဲ့သဘာဝတရားဟာ အပြစ်ရှိသလား မရှိဘူးလား ဆိုရင် ဒီနေရာမှာ အပြစ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာ ဘာတုန်း။ မကောင်းတဲ့အကျိုးတွေပေးတာ အပြစ်ပဲ။ အပြစ်ရှိသလား မရှိဘူးလားဆိုရင် ရှိတာပေါ့။ ပညာရှိတွေက ချီးမွမ်းသလား ကဲ့ရဲ့သလားဆိုရင် ကဲ့ရဲ့တာပေါ့။ ဒေါသကို ဘယ်သူကမှ မချီးမွမ်းဘူး။ ဘယ်ပညာရှိကမှ ဟော့ ဒေါသဆိုတာ ကောင်းတယ်။ စိတ်ဆိုးတာ ကောင်းတယ်လို့ ဘယ်သူမှ မပြောဘူး။ ပြောကြမယ်လို့ရှိရင် ဟော့ သည်းခံကြ သည်းခံကြ။ စိတ်မဆိုးကြနဲ့။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် သင့်အောင်နေကြ။ ဒါပဲပြောမှာ။

လူကြီးသူမတွေက မင်းတို့ ရန်ဖြစ်ကြ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတည့်ကြနဲ့။ မုန်းကြလို့ ဘယ်သူမှ မဟောဘူးနော်။ အေး ထို့အတူပဲ လောဘဆိုတဲ့ သဘောတရားလည်း စဉ်းစားကြည့် လောဘဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ ကောင်းသလားလို့။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် အေး လူဆိုတာ လောဘတော့ ရှိမှာပဲ၊ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို နှမြောတာ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ပစ္စည်းကို လိုချင်တာ။ ကိုယ့် သားမယား အပေါ် ကိုယ်တပ်မက်တာ။ ကိုယ့် မိသားစု အပေါ် ကိုယ်တွယ်တာ။ ဒါအပြစ်လားလို့ မေးကြလိမ့်မယ်။

အပြစ်ဆိုသည်မှာ

အပြစ်ဆိုသည်မှာ မကောင်းတဲ့အကျိုးကို သယ်ဆောင်လာတတ်တဲ့ သဘောကိုပြောတာ။ လောဘရှိလို့ ကိုယ်ပစ္စည်းကို နှမြောတာ။ ကိုယ်ပစ္စည်းကို တွယ်တာတာ။ ကိုယ့်မိသားစုအပေါ် တွယ်တာတာ အပြစ်မရှိဘူးလို့ ထင်သလား။ အပြစ်ရှိတယ်။ ဘယ်လိုအပြစ်ရှိတုန်းဆိုရင် အဲဒီ တွယ်တာမှုက သောကဆိုတဲ့ ဆိုးကျိုးကို ယူလာတတ်တယ်၊ ဘယ်သူက ယူလာတာလဲဆိုတော့ လောဘက ယူလာတာ။ ဒါအနည်းဆုံးအပြစ်ပဲ၊ တွယ်တာတဲ့ နေရာမှန်သမျှ သောကဆိုတာ လာတာပဲ။ သောကဆိုတာ ကောင်းသလားဆိုတော့ မကောင်းဘူး။ စိတ်ပူစေတယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့သူတွေဆို ပိုဆိုးတယ်။ မိဘ

http://www.dhammadownload.com

တွေဟာ သားသမီးတွေနဲ့ ပက်သက်လာရင် အချိန်တန်လို့ အိမ်ပြန်ရောက်ရင်ရောက်၊ အိမ်ပြန် မရောက်ဘူးဆိုရင် တမျှော်မျှော်နဲ့ အိပ်မပျော် ဖြစ်လာတယ်။ အမျိုးမျိုး တွေးတယ်လေ။ အပြင် ထွက်သွားပြီဆိုရင် ဟဲ့ ဘာများဖြစ်လာမတုန်းတဲ့။

ကားရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ကားမောင်းသမားနဲ့ အပြင်လွှတ်လိုက်ရပြီဆိုရင် ကား အိမ်ပြန်မရောက်မချင်း ဟဲ့ တိုက်များလာမလား။ မှောက်များလာမလားနဲ့ သောကဖြစ်လာရတယ်။ မဖြစ်ဘူးလား။

ပစ္စည်းရှိတဲ့သူကလည်း ပစ္စည်းအတွက်ကြောင့်ကြ၊ သားသမီးရှိတဲ့သူကလည်း သားသမီးအတွက်ကြောင့်ကြ။ အဲဒါ လောဘကပေးတဲ့ ပြဿနာတွေပေါ့။ လောဘကပေးတဲ့ problem တွေပဲ။ လောဘမရှိဘူးဆိုရင် ဒါတွေငြိမ်းနေမှာ သေချာတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကဟောထားတယ် **ပိယတော ဇာယတေ သောကော**–တဲ့၊ ဟော ရှင်းရှင်းလေးပဲ။ ချစ်ခင်တွယ်တာမှုသည်

http://www.dhammadownload.com

သောကကို မွေးဖွားပေးတတ်သည့်တဲ့၊ လူတွေကတော့ သောကကင်းဝေး နေထိုင်ရေး ဆိုကာ ကြိုးစားကြတယ်။ သို့သော် ချစ်ခင်တွယ်တာမှုကိုတော့ မလျှော့ဘူး။ ချစ်ခင်တွယ်တာမှုကို မလျှော့ဘဲနဲ့။ သောကကို ဘယ် လျှော့လို့ ရမှာတုန်း။ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးက ဆက်နေ တာကိုး။

ကဲ ဒီတော့ ကိုယ့်လောဘ ကိုယ် control လုပ်ရင် လုပ်။ မလုပ်ရင် ဘာဖြစ်လာမတုန်းဆိုတော့ ကိုယ့် ပစ္စည်းကို လိုချင်တဲ့ လောဘတင်မကဘူး သူများ ပစ္စည်းကိုလိုချင်တဲ့လောဘ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ ပြဿ နာတွေ ဖြစ်လာမှာပဲ။ ခိုးမှုတွေ ဓါးပြတိုက်မှုတွေ ရာဇ ဝတ်မှု ကျူးလွန်မှုတွေဟာ အဲဒီလောဘကြောင့် ဖြစ်ရ တာ။အဲဒီတော့ လောဘရဲ့အပြစ်က ဘယ်လောက် ထင် ရှားလဲ၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ပညာရှိတွေက လောဘကို မကောင်းဘူးလို့ ပြောကြတာ။ ဒါ လက်တွေ့ပဲလေ။

http://www.dhammadownload.com

မကောင်းတဲ့ လောဘကို မထိန်းနိုင်ဘူးဆိုရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သာမန် လူကောင်းတစ်ယောက်ကနေ သူခိုးလို့ သမုတ်ခံရမယ်။ သူခိုးဘဝ ရောက်သွားပြီ ဓားပြဆိုတဲ့ဘဝ ရောက်သွားပြီ။ ဘယ်သူကပေးလိုက်တဲ့ နာမည်လဲဆိုတော့ လောဘကပေးတဲ့ နာမည်ပဲ။ အကယ်၍သာ သူများပစ္စည်းလိုချင်တဲ့ လောဘမျိုး မရှိဘူးဆိုရင် သူသည် သူခိုး ဓားပြအဖြစ် ဘယ်နည်းနဲ့မှ မရောက်နိုင်ဘူး။

ထို့အတူပဲ မောဟဆိုတဲ့ သဘာဝတရားရှိတယ်။ သူက ယဉ်ယဉ်ကလေးရယ်။ မောဟဆိုတာ အေး တွေဝေနေတာ၊ ဘာပြဿနာမှ မရှိဘူးလို့ ထင်ရတယ်။ မောဟကမှ ပို ပြဿနာကြီးတာ။ သူက လုပ်သင့်တာ ရယ် မလုပ်သင့်တာရယ် မသိဘူး။ မသိတော့ ဘာတွေ ဖြစ်လည်းဆိုတော့ မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်တယ်။ လုပ်သင့်တာတွေ မလုပ်ဘူး။ အဲဒီတော့ မလုပ်သင့် တာကို လုပ်လို့ ရှိရင် အပြစ်ဖြစ်သလို လုပ်သင့်တာကို

http://www.dhammadownload.com

မလုပ်လို့ ရှိရင်လည်း အပြစ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီနှစ်ခုဟာ အတူတူပဲ။

လုပ်သင့်တာ မလုပ်ရင်

လူတွေကတော့ ထင်ကြတယ်။ ဟာ ဒီလူက မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်တာကိုး။ ဒါကြောင့် ပြဿနာ တက်တာပေါ့လို့ ပြောကြတယ်။ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်ရင်သာ အပြစ်ဖြစ်တယ် ထင်နေကြတာ။ လုပ်သင့်တာ မလုပ်ရင်လည်းဘဲ အပြစ်ပဲ။ ဆုံးရှုံးနစ်နာတာ အတူတူပဲ။ အဲဒါ ဘယ်သူကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာတုန်း ဆိုတော့ မောဟကြောင့်ဖြစ်ရတာ။ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်တယ်။ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဘူး။ သည့်အတွက် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ မြောက်မြားစွာဖြစ်လာတယ်။

စဉ်းစားကြည့်

ကဲ စဉ်းစားကြည့်လိုက်၊ ဟောဒီ လောဘတို့ ဒေါသတို့ မောဟတို့ဆိုတဲ့ လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

သဘာဝတရားတွေဟာကုသိုလ်လား အကုသိုလ်လား ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေ ကိုပေးတဲ့ သဘောတရား၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ မကောင်းကျိုးကိုပေးတဲ့ သဘောတရား၊ မကောင်းကျိုးဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့ problem တွေပဲ။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တော့ မတူဘူး။ problem အမျိုးမျိုး တက်စေတယ်။ အဲဒီတော့ အဖြေထုတ်ကြည့်လိုက်ရင် ကောင်းကျိုးပေး တာ မရှိဘူး။ မကောင်းကျိုးပေးတာသာ ရှိတယ်။

လောဘကလည်း မကောင်းတဲ့အကျိုးကို သယ် ဆောင်တယ်။ ဒေါသကလည်း မကောင်းတဲ့ အကျိုးကို သယ်ဆောင်တယ်။ မောဟကလည်း မကောင်းတဲ့ အကျိုးကို သယ်ဆောင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ အပြစ်ရှိ သလား၊ မရှိဘူးလား ဆိုရင် အပြစ်ရှိတယ်။ ပြဿနာ မဖြစ်စေဘူးလားဆိုရင် ဖြစ်စေတဲ့ တရားတွေချည်းပဲ။ ပညာရှိတွေက ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချတဲ့ တရားလား၊ ချီးမွမ်းတဲ့

http://www.dhammadownload.com

တရားလားဆိုရင် ကဲ့ရဲ့တဲ့တရား။ အေး ဒီတရားမျိုးကို လက်ခံ ကျင့်သုံးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေ ရသလားဆိုတော့ မရဘူး။ ဒါ လက်တွေ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားလို့ရတဲ့ အချက်နဲ့ အဖြေ ထုတ်တာ။

ဒီနေရာမှာ tradition နဲ့ ဆုံးဖြတ်တာ မဟုတ်ဘူး နော်။ စာပေကျမ်းဂန်နဲ့လည်း ဆုံးဖြတ်တာလည်း မဟုတ် ဘူး။ logicနည်းနဲ့ တွေးပြီး ပြောတာလည်းမဟုတ်ဘူး။ လက်တွေ့နည်းနဲ့ ပြောတာ။ ခုနကပြောတဲ့ conference ဆိုတဲ့ **အနုမာန**နည်းနဲ့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကြိုက် လို့ ပြောတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ မှတ်သား ထိုက်တယ် ဆိုတဲ့ အချက်ကြောင့်လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဆရာကြီး ရဲ့စကားမို့ ဆိုတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင် သိတဲ့ဉာဏ်နဲ့သာ ဆုံးဖြတ်တာ ဖြစ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ အမှန်တရားဆိုတာ ခုနကပြောတဲ့ tradition တို့ report တို့ hearsays တို့ ဆိုတာတွေနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဆုံးဖြတ်ရမဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ သိတဲ့ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ပါလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟော ထားတယ်။

ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး

လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ရှိနေတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ဟာ ကောင်းတာတွေ ရွေးလုပ်ဖို့ သူ့မှာ အင်မတန်မှ ခက်ခဲတယ်။ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး ဆိုတာ ဘာနဲ့ဆုံးဖြတ်မလဲ။ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး ဆိုတာကို ကြိုက် မကြိုက်နဲ့ ဆုံးဖြတ်လို့ ရမလား။ ကိုယ်ကြိုက်ရင် ကောင်းတယ်။ ကိုယ်မကြိုက်ရင် မကောင်းဘူး။ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။

ဓမ္မပဒမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဖွင့်ဆို ရှင်းပြထား တယ်။ မကောင်းမှုဆိုတာ ဘာပြောတာတုန်းဆိုတော့ **န တံ ကမ္မံ ကတံ သာဓု၊ ယံ ကတွာ အနုတပ္ပတိ–** တဲ့၊ မကောင်းမှုဆိုတာ လုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ စိတ်နှလုံးကို

http://www.dhammadownload.com

ပူလောင်စေတတ်တဲ့ အရာမျိုး။ အေး တုန့်ပြန်လာတဲ့ အကျိုးကို ခံစားရတဲ့အခါမျိုးမှာ ငိုငိုယိုယိုနဲ့ ကြိတ်ပြီး ခံစားရတာမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်။ အဲဒါဟာ မကောင်းမှုပဲ။

ကောင်းမှုဆိုတာကတော့ ဘယ်လိုဟာမျိုးလဲဆိုရင် **တံ စ ကမ္မံ ကတံ သာဓု၊ ယံ ကတွာ နာနုတပ္ပတိ**– လုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ မှားလိုက်တာလို့ ဘာမှ ပူပန်စရာ မရှိဘူးတဲ့။ **ယဿ ပတီတော သုမနော၊ ဝိပါကံ ပဋိသေဝတိ**– အကျိုးတရား ရလာတဲ့အခါ ဝမ်းမြောက် ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားရတဲ့အခါ အဲဒါ ကောင်းမှုပဲ။ ကောင်းမှုနဲ့ မကောင်းမှုကို မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို စံထားပြီး ဟောထားတာ။

အလောဘ

အေး **လောဘနဲ့** ဆန့်ကျင်ဘက်က **အလောဘ**။ **ဒေါသနဲ့** ဆန့်ကျင်ဘက်က **အဒေါသ**၊ **မောဟနဲ့**

http://www.dhammadownload.com

ဆန့်ကျင်ဘက်က **အမောဟ**။ **အလောဘ**ဆိုတာ **လောဘ**နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောတရား၊ စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်။ ပေးကမ်းနိုင်တယ်။ တွယ်တာမှု မရှိဘူး။ **အလောဘ**ဆိုတဲ့ အတွယ်အတာကင်းတဲ့ သဘောကလေး ဖြစ်လာပြီဆိုရင် စဉ်းစားကြည့်လေ ပူပန်မှုက လျော့ကျလာတယ်။ မတွယ်တာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မပူပန်ဘူး။

ဆိုပါစို့။ ပစ္စည်းဥစ္စာကို သိပ်နှမြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ နှမြောတယ်ဆိုတာ ကိုယ့် ပစ္စည်းလေးကို စုံစုံမက်မက်နဲ့ သိပ်တွယ်တာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ထို ပစ္စည်းအပေါ်မှာ အသုံးပြု ရုံလောက်နဲ့ သိပ် မတွယ်တာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အဲဒီနှစ်ဦးဟာ ထိုပစ္စည်းကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ဖြစ်တာချင်း တူ မတူ မေးရင်၊ တွယ်တာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က သောကဖြစ်တယ်။ မတွယ်တာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က သောကမဖြစ်ဘူး။ အေးအေး ဆေးဆေးနဲ့ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ သိပ်တွယ်တာလွန်းလို့ ရှိရင် သိပ်သောက ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

မိခင်တွေထဲမှာလည်း သားသမီးတွေပေါ်မှာ သိပ်ချစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အတွယ်အတာ သိပ်ကြီးလို့ရှိရင် သောက ပိုကြီးတယ်။ တချို့မိဘက မုန်တန်းလောက်ပဲ သားသမီးတွေအပေါ်မှာ ထားတယ်။ ထားတဲ့ မိခင်ဖခင်ဟာ သိပ်ပြီးသောက မဖြစ်ဘူးပေါ့။ သူ့ဖာသူနေတတ်ပြီ သူလည်း အရွယ်ရောက်ပြီဆိုပြီး ဖြေသိမ့်နိုင်တယ်။ အေး အလောဘဆိုတဲ့ ဒီသဘောတရား မိမိခန္ဓာမှာ ဖြစ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကောင်းတာတွေကို စဉ်းစားတယ်။ အများကိုကူညီဖို့ စဉ်းစားလာတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကူညီဖို့ စဉ်းစားလာတယ်။

အဒေါသ

အဒေါသ ဆိုတဲ့ အရာလေး ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မုန်းတီးမှုဆိုတာ မရှိဘူး။ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့ မေတ္တာဆိုတဲ့ သဘောတရားလေး ပေါ်လာတယ်။ အမုန်းတရားကင်းတဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်ဟာ ထာဝရငြိမ်းချမ်းတယ်။ နှလုံးသားထဲမှာ အမုန်းတရား

http://www.dhammadownload.com

မရှိဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ဟာ အစဉ်ထာဝရ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့အတွက် **ချမ်းသာအိပ်စက်၊ ချမ်းသာလျက်နိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးကင်း၊ စောင့်ခြင်းနတ်များ၊ လူသားလည်းချစ်၊ နတ်လည်းချစ်လျက်**–ဆိုတဲ့ အကျိုးတရားတွေရတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ရတုန်းဆိုတော့ သူ့နှလုံးသားက အေးအေး ဆေးဆေးပဲလေ၊ အပူအပင် သိပ်မရှိဘူး၊ သူတစ်ပါးအပေါ် မုန်းတာ မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်နှလုံးက အေးချမ်းနေတယ်၊ အေးချမ်းနေတော့ အိပ်စက်တဲ့အခါကျတော့လဲ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ အိပ်စက်ရတယ်၊ အိပ်ရာက နိုးတဲ့အခါကျတော့လည်းချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရာက နိုးရတယ်။

အမုန်းမရှိဘူး ဆိုတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်သူကိုမှလည်း သူကမမုန်းဘူးဆိုတော့ သူ့နှလုံးသားဟာ အင်မတန်မှ အေးချမ်းတယ်။ အိပ်မက်ဆိုး ကင်းတယ်၊ အမုန်းတရား ကင်းပြီးတော့ ကြည်လင်အေးမြနေတဲ့

http://www.dhammadownload.com

နှလုံးသားပိုင်ရှင်ဟာ စိတ်ခြောက်ခြားဖွယ်ရာ အိပ်မက်ဆိုးတွေ ဘယ်တော့မှ မမက်ဘူး၊ nightmare တွေ မမက်ဘူး။

စောင့်ခြင်းနတ်များ၊ လူသားလည်းချစ်၊ နတ်လည်းချစ်လျက်။ ဆိုတဲ့အတိုင်း ချစ်မှာပေါ့၊ အမုန်းတရားမရှိတဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်ရဲ့ မျက်နှာဟာ အစဉ်ထာဝရ ကြည်ပြုံးတော့နေတာ၊ မုန်းတီးမှု ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်နှာကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ဘေးလူက မြင်ရရင် မျက်နှာကြည့်လိုက်တာနဲ့ သိသာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီလိုလူမျိုးကို အရပ်ထဲမှာ ပြောတယ်မို့လား၊ "သူ့ လုပ်စာ စားနေရတဲ့အတိုင်းပဲ၊ မျက်နှာထားက ဆိုးလိုက်တာတဲ့"။ ဟုတ်တယ်မို့လား၊ မျက်နှာတင်းမာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ပတ်ဝန်းကျင်က အလိုအလျောက်ကို မုန်းတယ်။

သူ့ကို ဘာဖြစ်လို့မုန်းလည်းဆိုရင် သူ့မျက်နှာက တင်းမာနေတာကို၊ သူ့နှလုံးသားကလည်း ကြည်လင်

http://www.dhammadownload.com

အေးချမ်းမှု မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြုံးမပြနိုင်ဘူး၊ ပြုံးမပြနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆက်ဆံရေးတွေ ကျလာတယ်။ ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် နည်းလာတယ်။ ဒါမျိုးဟာ ဆက်ဆံရေးကိစ္စမှာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်။ အေး ဒီလို **အဒေါသ**ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာ **ဒေါသ**ကို ဖယ်ရှား ပစ်နိုင်ပါတယ်။

အလောဘ ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာလည်း **လောဘ**ကိုဖယ်ရှား ပစ်နိုင်သလို၊ **လောဘ**ကို ဖယ်ရှားချင်တယ်ဆိုရင် **အလောဘ**ကို ထူထောင်ရသလို ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ **ဒေါသ**ဆိုတဲ့ အမုန်းတရားကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း **အဒေါသ**ဆိုတဲ့ မေတ္တာတရားမိမိရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ တည်ဆောက်ရတယ်။ တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့်သာ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်ရင် ဘာလုပ်ရလဲ၊ ထိုရောဂါပျောက်တဲ့ဆေး သောက်ရတာပေါ့။ ဆေးကသာ ရောဂါကို ဖယ်

http://www.dhammadownload.com

ရှားနိုင်တာပေါ့။ ထို့အတူပဲ သဘာဝတရားတွေမှာ လည်းပဲ အပြန်အလှန်တွေ ရှိတယ်။ **လောဘ**ကို ဖယ် ရှားချင်တယ်ဆိုရင် **အလောဘ**ကို တည်ဆောက်ရမယ်။ သူတို့နှစ်ခုဟာ အလင်းနဲ့ အမှောင်လိုပဲ။ အတူတူ မဖြစ်ဘူး။ အမှောင်ရှိနေရင် အလင်းမရှိဘူး။ အလင်း ရှိနေရင် အမှောင်ရှိ မနေဘူး။ ပြိုင်တူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

အမောဟ

အလောဘသည် **လောဘ**ကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ **အဒေါသ**ဆိုတဲ့ မေတ္တာတရားသည် **ဒေါသ**ကိုဖယ်ရှား ပစ်တယ်။ **အမောဟ**ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ပညာကလည်း **မောဟ**ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။

အစစအရာရာမှာ **အမောဟ**ကနေ **မောဟ**ကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်လို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် လုပ်သင့်မလုပ် သင့် ရှင်းရှင်းကြီး မြင်လာပြီ။ မြင်လာသည့်အတွက် ကြောင့် မလုပ်သင့်တာကို သူ ရှောင်မယ်။ လုပ်သင့်တာ

http://www.dhammadownload.com

ကို သူလုပ်မယ်။ လုပ်သင့်တာကို လုပ်သည့်အတွက် ကြောင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရမယ်။ မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆိုးကျိုးတွေ မဖြစ်ဘူး။ ဒါဟာ **အမောဟ** ရဲ့အစွမ်းသတ္တိပဲ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ **အဒေါသ အလောဘ အမောဟ** ဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝ တရားတွေဟာ ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကုသိုလ်လား။ ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ကုသိုလ်လား ဆိုတာ သိပြီပေါ့။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆင်ခြင်စဉ်းစား ကြည့်လိုက်၊ ပညာရှိတွေ ကဲ့ရဲ့တဲ့ တရားလား၊ ချီးမွမ်းတဲ့တရားလား ဆိုတော့ ပညာရှိတွေ ချီးမွမ်းတဲ့ တရားပဲ၊ လက်တွေ့လိုက်နာ ကျင့်သုံးလိုက်မယ်ဆိုရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရစေနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ တရားဆိုတာ သိပြီလေ။

အဲဒီလိုဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ tradition နဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး၊ hearsays ဆိုတဲ့ တစ်ဆင့်ကြားစကားနဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး၊ **ဣတိကိရ** ဆိုတဲ့ report နဲ့လည်း

http://www.dhammadownload.com

မဆိုင်ဘူး၊ **ပိဋကသမ္ပဒါ** ဆိုတဲ့ စာပေကျမ်းဂန်လာတယ် ဆိုတာတွေနဲ့လည်း ဆိုင်တာမဟုတ်ဘူး၊ စာပေမှာပါလို့ ဆိုတာနဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး၊ logic နည်းနဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ **နယ** ဆိုတဲ့ **အနုမာန**နည်းနဲ့ စဉ်းစား ဆင်ခြင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ကြောင်းကျိုး ဆင်ခြင်ပြီးတော့ အကြောင်းပြတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ တကယ့်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိနိုင်တဲ့၊ သိလာတဲ့ အချက်အလက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိအောင်လုပ်ရမှာ။

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတဲ့နောက် တစ်ခုခု လုပ်ရမှာပါ။ ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ မကောင်းဘူးလို့ သိရင် စွန့်ပစ်။ ကောင်းတယ်လို့သိရင် လက်ခံကျင့်သုံး။ ဒါ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ပါပဲ။

ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်းကို မြတ်စွာဘုရား က **ကာလာမ** အမျိုးသားတွေအား လမ်းညွှန်ချက်တွေ ပေးနေတာ။ အမှန်တရားကို ရှာတဲ့အခါမှာ hearsays

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတဲ့တစ်ဆင့်ကြားစကားနဲ့လည်း မရှာနဲ့၊ tradition ဆိုတာနဲ့လည်း မရှာနဲ့၊ စာပေကျမ်းနဲ့လည်း မရှာနဲ့၊ ဆရာ့စကားဆိုပြီးတော့လည်း လက်ခံမထားနဲ့၊ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နဲ့ အမှန်တရားကို ရှာပါတဲ့၊ ဒါ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားခဲ့တာ၊ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရှာလို့ရှိရင် အဖြေထွက်လာလိမ့်မယ်။

အဖြေထွက်တာကို ကြည့်ပြီး မကောင်းဘူးလို့ အဖြေထွက်ရင် ချက်ချင်း စွန့်လွှတ်ရမယ်၊ လောက လူတွေက အဲဒီလို မဟုတ်ဘူးလေ၊ မကောင်းမှန်းတော့ သိသားပဲ၊ ဒါကလေးက ဒို့ရဲ့ tradition ပဲ၊ အစဉ်အလာ ယုံကြည်ချက်ပဲ ဆိုပြီး မစွန့်နိုင်ကြဘူး။ ဒါကတော့ စာထဲပါတာ။ ဒါလေးကတော့ ယုတ္တိ ရှိသားပဲ၊ ကြောင်းကျိုးညီညွတ်သားပဲဆိုပြီးတော့ လက်ခံထား ကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက အမှန်တရားရှာတယ်ဆိုတာ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ နည်းလမ်းမမှန်ဘူး၊ ဒါ မကောင်း

http://www.dhammadownload.com

ဘူးလို့ သိလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စွန့်လိုက်ပါတဲ့၊ အေး ကောင်းတယ်လို့ သိလို့ရှိရင်လည်းပဲ လက်ခံကျင့်သုံး လိုက်ပါတဲ့၊ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမနေပါနဲ့။ လူတွေက တော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ မကောင်းမှန်းတော့သိတယ်။ ကျင့်သုံးဖို့ကျတော့ လက်တွန့်နေတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ရဲ့လမ်းညွှန်ချက်က အမှန်တရားကို ရှာလို့ တွေ့လာပြီး ကိုယ့်ဟာ မှားမှန်းသိရင် ချက်ချင်းစွန့်ပါ၊ မှန်တယ် ဆိုရင်လည်း လိုက်နာပြီး ကျင့်သုံးပါတဲ့။ ဒါ လူ တစ်ယောက်အတွက် ကိုယ်တစ်ဦးတည်းအတွက် လုံလောက် နေပြီ။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရား က **ကာလာမသုတ်** မှာ ဆက်ဟောသေးတယ်။

လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းနေတာ မဟုတ်ဘူး။ အနည်းဆုံးတော့ မိသားစုနဲ့ နေတာ။ society တွေ ရှိတယ်။ ကိုယ့် မိသားစုရှိသလို ပက်ဝန်းကျင်က ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ ရှိတယ်။ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေ ရှိတယ်။ လူဆိုတာ အပေါင်းအသင်းနဲ့ နေတာ။

http://www.dhammadownload.com

ရပ်ကွက်ထဲမှာ အပေါင်းအသင်းနဲ့ နေတဲ့အခါကျတော့ ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီ သုတ်မှာ ဆက်ပြီးတော့ ဟောတယ်။

အကောင်းဆုံး နေနည်း

အပေါင်းအသင်းနဲ့ နေလို့ရှိရင်၊ လူတွေကြားမှာ နေရင် အမုန်းတရားကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး society member တွေရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားလိုက်ပါ။ အများကောင်းကျိုးကို ငါဆောင်ရွက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်လေး မွေးထားပါတဲ့။ အဲဒါကို **မေတ္တာ**လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ **မေတ္တာတရား**နဲ့ society ထဲမှာ နေပါလို့ ဟောထားတယ်။

မေတ္တာ

အဲဒီလို **မေတ္တာတရား**နဲ့ နေတဲ့ထဲမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ဒုက္ခရောက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ တွေ့လာတတ်တယ်၊ အဲဒီလိုတွေ့လာတဲ့ အခါမှာ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို

2.A

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီဒုက္ခက လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ဝိုင်းဝန်းကူညီ ဖြေရှင်းပေးပါ၊ အဲဒါဟာ **ကရုဏာ**(compassion) တဲ့၊ ဒါ့အပြင် society ထဲမှာ တချို့ကျတော့ အောင်မြင် ကြီးပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတတ်တယ်။ အဲဒီလို အောင်မြင်ကြီးပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်ကျတော့ ဝမ်းမြောက်လိုက်ပါတဲ့။ အဲဒါဟာ **မုဒိတာ** (appreciative joy) ပဲ။ သဘောပေါက်ပြီးတော့ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ခြင်းပါ။ အဲဒီလို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မဖြစ်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ jelousy တွေဖြစ်မယ်။ မနာလို ဝန်တိုမှုတွေ **ဣဿာ**တွေ ဖြစ်တယ်။

မေတ္တာမထားနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် အမုန်းတရားတွေ ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ ရောက်လာမယ်။ ရောက်လာ တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အကြင်နာတရားဆိုတာ မလာတော့ ဘူး၊ ကြီးပွားလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့တွေ့ရင်လည်းပဲ ဝမ်းသာ မှုဆိုတာ မဖြစ်ဘူး၊ မဖြစ်ရင် စည်းလုံးညီညွတ်ရေး ဆိုတာဘယ်လိုမှ မရနိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဒီကနေ့ကမ္ဘာကြီးက လူထုတွေမှာ **မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ** ဒီတရားတွေ မပွားများဘဲနဲ့ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကို ရှာနေရင် ဘယ်တော့မှမတွေ့နိုင်ဘူး။ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကို မပြောနဲ့ မိသားစုထဲတောင် ငြိမ်းချမ်းရေးကို မတွေ့နိုင်ဘူး။ ဒီတရားမပါဘဲနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး မရနိုင်ဘူး။ ဒီတရားပါမှသာလျှင် ငြိမ်းချမ်းရေးအစစ်ကို ရနိုင်တယ်။

ဥပေက္ခာ

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပထမဆုံး ငြိမ်းချမ်းအောင် လုပ်ရမယ်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ငြိမ်းချမ်းချင်ဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်က ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျိုးကို လိုလားတဲ့ မေတ္တာထားပါ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကူညီပါ။ **ကရုဏာ**ထားပါ၊ ချမ်းသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပါ၊ **မုဒိတာ**ပွားပါ၊ လူ့လောကဆိုတာ ချမ်းသာတာလည်း သူ့ကံနဲ့ သူပဲ၊

http://www.dhammadownload.com

ဆင်းရဲတာလည်း သူ့ကံနဲ့သူပဲ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ကင်းကင်းနဲ့ အေးအေးချမ်းချမ်း နေချင်တယ်ဆိုရင်တော့ **ဥပေက္ခာ** ပွားပါ။

ဥပေက္ခာရဲ့ သဘောတရားကို မြန်မာလူမျိုးတွေက အဓိပ္ပာယ်ကောက် လွဲနေတယ်၊ မခေါ်မပြော၊ ဂရုမစိုက် ဘဲနေတာကို **ဥပေက္ခာ** လို့ထင်နေကြတယ်။ အမှန်မှာ **ဥပေက္ခာ**က **မေတ္တာ**ထက်လည်းသာတယ်၊ **ကရုဏာ** ထက်လည်းသာတယ်။ **မုဒိတာ**ထက်လည်းသာတယ်။

ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ သဘောတရားက လူဆိုတာ သူ့ကံနဲ့သူဖြစ်တာ။ ဆဲသွားရင်လည်း ငါ့ဆဲရမလားလို့ စိတ်မဆိုးနဲ့။ **ဥပေက္ခာ**သမားသည် လာရောက်ပြီးတော့ ချီးမွမ်းပြီးတော့ အကူအညီပေးရင်လည်း အော် ဒီကောင် က တော်တယ်၊ ငါ့ကိုချီးမွမ်းဖော်ရတယ်၊ ငါ့ကို ကူညီ ဖော် ရတယ်ဆိုပြီးတော့လည်း ဝမ်းမသာဘူး၊ ဆိုလို တာက စိတ်ခာတ်အလွန်တည်ငြိမ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အနေ အထားမျိုးကို **ဥပေက္ခာ**လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်

http://www.dhammadownload.com

အလွန်တည်ငြိမ်တယ်။ စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ်ပြီး လူကို လျှစ်လျူ မရှုဘူး၊ လူ့ရဲ့အပြုအမူကိုသာ လျှစ်လျူရှုပြီး လုပ်သင့်တာ လုပ်တယ်။

ဆိုပါစို့ လူတစ်ယောက် အကူအညီလိုနေတယ်။ ဒုက္ခရောက်နေတယ်။ သို့သော် သူက ဆဲပြီးတော့ ခိုင်းတယ်။ စိတ်မဆိုးဘူး။ လုပ်ပေးတယ်။ တစ်ယောက်က ချော့ပြီးတော့ ခိုင်းတယ်။ ဝမ်းမသာဘူး လုပ်ပေးတယ်။ အဲဒါ **ဥပေက္ခာ**။ ဝမ်းသာတယ်တို့ စိတ်ဆိုးနေတယ်တို့ ဆိုတာက စိတ်မှာ တည်ငြိမ်မှုမရှိတာကို ပြတယ်။ တည်ငြိမ်မှုမရှိတဲ့ သဘောကိုပြနေတာ။

ဥပေက္ခာမှာ တည်ငြိမ်မှုမရှိဘူးဆိုတာ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ **ဥပေက္ခာ**ကို ဘာသာပြန်တဲ့အခါမှာ (equinimity)နဲ့ ပြန်တာ (mental calmness) စိတ်က တည်ငြိမ်နေတာ စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်နေတာ။ အခု မြန်မာတွေက ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ် ကောက်လဲ ဆိုလို့ ရှိရင်တော့ ဥပေက္ခာဆိုတာ အေး ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့သူ

http://www.dhammadownload.com

ဒီကောင်မခေါ်မပြောဘဲ နေလိုက်တယ်၊ ဥပေက္ခာပြု ထားတယ် မခေါ်မပြောဘူး၊ စကားလည်းမပြောဘူး၊ သူ့ဘာမှ မလုပ်ဘူး၊ အဲဒါ ဥပေက္ခာ။ ဒီလိုပဲ မဟုတ်ဘူး။အဲဒီ ဥပေက္ခာကတစ်မျိုး ဒီမွန်မြတ်တဲ့ **ဥပေက္ခာ** မဟုတ်ဘူး။

မွန်မြတ်တဲ့ **ဥပေက္ခာ** ဆိုတာ တစ်ဖက်သား လုပ်တာကို ဂရုစိုက်ပြီးတော့ မနေဘူး၊ လုပ်သင့်တာလုပ်တယ်၊ ဒါမှ တစ်ကယ့် ဥပေက္ခာ၊ ဆဲလည်း ဂရုမစိုက်ဘူး၊ လုပ်သင့်တာလုပ်မယ်၊ ချီးမွမ်းရင်လည်း ဂရုမစိုက်ဘူး၊ လုပ်သင့်တာလုပ်မယ်၊ လုပ်သင့်တာကိုလုပ်ပေးတယ်၊ စိတ်ခတ်ကတော့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားတယ်၊ ဒါမှ တစ်ကယ့် **ဥပေက္ခာ** ပါ။

ဆိုလိုတာက **ဥပေက္ခာ** သည် လူပုဂ္ဂိုလ်ကို လျစ်လျူရှုတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ပုဂ္ဂိုလ်လုပ်တဲ့ အပြုအမူကို လျစ်လျူရှုတာ။ သူပြောချင်တာတွေပြောပါစေ ဂရုမစိုက်ဘူး။ ငါလုပ်သင့်တာငါလုပ်သွားမယ်။ အဲဒါမှဥပေက္ခာ။

http://www.dhammadownload.com

ကြည့်လေ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ် က

ဝဓကေ ဒေဝဒတ္တေ စ၊

စောရေ အင်္ဂုလိမာလကေ။

ဓနပါလေ ရာဟုလေ စ၊

သဗ္ဗတ္ထ သမကော မုနိ။

မြတ်စွာဘုရားကို သတ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့ **ဒေဝဒတ်**၊ နောက်က ဓားကြီးနဲ့ ခုတ်မလို့လိုက်တဲ့ **အင်္ဂုလိမာလ**၊ ထိုးသတ်မလို့လာတဲ့ **နာဠာဂိရိဆင်ကြီး**၊ **ရာဟုလာ** သားတော် အဲဒီ လေးယောက်အပေါ်မှာ စိတ်ဓာတ် တူညီအောင် ထားနိုင်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားသာကြည့်။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ထားနိုင်မှာလား။ တစ်ညီ တည်းကို စိတ်ထားနိုင်တာ။ အဲဒါ **ဥပေက္ခာ** ပေါ့။ ခွဲခြားပြီးတော့ မမြင်တော့ဘူး။ သတ်ဖို့ ဓားထမ်းပြီးတော့ လိုက်တဲ့ လူသတ်သမားနဲ့ သားတော် ရာဟုလာ ခွဲခြား ပြီး မမြင်ဘူး။ တူတူပဲ၊ စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ်နေတာ။ ဘာဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရား စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ်တုန်း

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတော့ ဘုရားမှာ **လောဘ**၊ **ဒေါသ**မှ မရှိတာ။ ဘက်လိုက်တယ်ဆိုတာ **လောဘ**တို့ **ဒေါသ**တို့ မောဟတို့ ရှိမှ ဘက်လိုက်တာ။

လောဘရှိရင် ဘက်လိုက်ပြီ၊ **ဆန္ဒာဂတိ**၊ ဒေါသဆိုရင်လည်း ဘက်လိုက်ပြီ၊ **ဒေါသာဂတိ**၊ အမှန်မသိရင်လည်းဘဲ ဘက်လိုက်ပြီ၊ **မောဟာဂတိ**၊ ကြောက်လို့ ဘက်လိုက်တယ်၊ **ဘယာဂတိ**၊ ဟော **အဂတိ ၄ ပါး** ဆိုသည်မှာ **လောဘ**၊ **ဒေါသ**၊ **မောဟ** မကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ **လောဘ ဒေါသ မောဟ**ကြောင့် စိတ်ဓာတ် ယိမ်းယိုင်မှုကို ဆိုတာ။ **လောဘ ဒေါသ မောဟ** ကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ တည်ငြိမ်နေတယ်။ equanimity အမြဲတမ်း တည့်မတ် တည်ငြိမ်နေတယ်၊ ဟိုဘက်သည်ဘက် လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်မှု မရှိဘူး၊ တည့်မတ်တည်ငြိမ်သွားတာ အဲဒီလိုဖြစ်အောင် **မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ** ဆိုတဲ့တရားတွေ ပွားများပြီးတဲ့အခါ အဆင့်မြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ **ဥပေက္ခာ** တရားကို

http://www.dhammadownload.com

ပွားရတယ်။ အဲဒီလို **ဥပေက္ခာ** တရားကို ပွားလိုက်တဲ့ အခါမှာ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်ကယ့် စိတ်ခေတ် တည် ငြိမ်တဲ့ သူတော်စင် ဖြစ်သွားပြီ၊ အလွန်မြင့်မြတ် သွားပြီ။

ကြည့်လေ မေတ္တာဆိုတဲ့ နှလုံးသားက နည်းနည်း စိတ် လှုပ်ရှားမှုရှိတယ်။ မငြိမ်ဘူး။ သူက သတ္တဝါတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားပြီး၊ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာ ကြပါစေဆိုတဲ့ လှုပ်ရှားမှုလေးတွေရှိတယ်။ **ကရုဏာ** ကလည်း သနားတဲ့စိတ်ဆိုတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလေး တစ်ခုပဲ။ မုဒိတာဆိုတာကလည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ တာဆိုတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလေးတစ်ခု။ ငြိမ်တာ မဟုတ် ဘူး။ လှုပ်ရှားမှုလေးတွေနဲ့သွားနေတာ၊ စိတ်လှုပ်ရှား မှု(emotion)တွေရှိတယ်။ ဥပေက္ခာကျတော့ စိတ် လှုပ်ရှားမှု ဆိုတာ လုံးဝမရှိတော့ဘူး။ ငြိမ်နေပြီ။ အဲဒီလို ငြိမ်နေတာက ပိုပြီးတော့ အဆင့် အတန်းမြင့်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

society မှာနေတဲ့အခါမှာ အဲလို **မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပေက္ခာ** နဲ့ နေပါ။ မြတ်စွာဘုရားက ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်းတစ်ခုကို ဟောတာ။ ဒါဘယ်တရား ဘယ်ဘာသာလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်း ကျင့်သုံးနိုင်မဲ့ တရားတွေချည်းပဲနော်။

ကဲနောက်တစ်ခု မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ထဲမှာ ခုနက အမှန်တရားကို ရှာဖွေနည်းပေးတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ရှာ၊ ရှာလို့အဖြေတွေ့ရင် မကောင်းဘူးလို့ အဖြေတွေ့ရင် **ပယ်**။ ကောင်းတယ်လို့ အဖြေတွေ့ရင် **ကျင့်သုံး**။ society မှာနေတဲ့အခါမှာ **မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပေက္ခာ** နဲ့နေလို့ ဟောတာ။

သေချာတဲ့လမ်း

ဒါပေမဲ့ မဖြေရှင်းနိုင်သေးတဲ့ ပြဿနာလေး တစ်ခုက ကျန်နေသေးတယ်။ ဘာကျန်နေတုန်းဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ တစ်တွေ စဉ်းစားကြည့်၊ နောက်ဘဝဆိုတာ ရှိသလား၊ နောက်ဘဝမှာ ဒို့ဖြစ်ဦးမှာလား၊ တကယ့်

http://www.dhammadownload.com

လက်တွေ့ ပြနိုင်ပါ့မလား၊ သိပ္ပံပညာနဲ့လည်း လက်တွေ့ ပြနိုင်ပါ့မလား၊ တစ်ချို့က မရှိဘူးဟောတယ်၊ တစ်ချို့က ရှိတယ်ဟောတယ်၊ ဘာသာတရားတွေမှာလည်း တစ်ချို့ ဘာသာက နောက်ဘဝရှိတယ်၊ တစ်ချို့ ဘာသာက နောက်ဘဝ မရှိဘူး၊ ကဲ ရှိတယ် မရှိဘူး ကိုယ်လည်း မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး၊ ဘာလုပ်မလဲ။

ဒါ့အပြင် တစ်ချို့ဘာသာက ပြောတယ်။ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ အကုသိုလ်တွေက ကိုယ်ခံရမယ်လို့ ဟောတယ်။ အေး တစ်ချို့ဘာသာက ကိုယ်ခံစရာ မလိုဘူး။ ထာဝရ ဘုရားရှေ့ ဒူးထောက်ပြီးတော့ ဝန်ခံလိုက်လို့ ရှိရင် အကုသိုလ်တွေက ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ အဲဒီလို ကွဲလွဲချက်တွေ ရှိနေပြီးတဲ့နောက် မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ခုနက **လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ** နဲ့ပတ်သက်လို့ တွေးတောဆင်ခြင်သုံးသပ်လို့ ရတဲ့ အဖြေမျိုး ရနိုင်ပါတော့မလား၊ မရနိုင်ဘူးနော်။

http://www.dhammadownload.com

တမလွန်ဘဝ နောက်ဘဝကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ အဖြေရှာမလဲ၊ နောက်ဘဝဖြစ်ဦးမှာလား၊ မဖြစ်ဘူးလား၊ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ အကုသိုလ်တွေရဲ့ အကျိုးကို ခံရဦးမှာလား၊ မခံရဘူးလား၊ အကုသိုလ်တွေက အကျိုးပေးသလား မပေးဘူးလား ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် အဖြေမထုတ်နိုင်ဘူးတဲ့၊ အဲဒီလို အဖြေမထုတ်နိုင်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက သေချာတာ လုပ်ဆိုပြီးတော့မှာတယ်၊ အဖြေမထုတ်နိုင်တဲ့ဟာ ကျတော့ **သေချာတဲ့လမ်း**ကို ရွေးတဲ့၊ ဘယ်လို ရွေးမတုန်းတဲ့။

ကောင်းပြီ၊ ငါ ဒီဘဝမှာ လူတော် လူကောင်းဖြစ်အောင်နေလိုက်မယ်၊ လူတော် လူကောင်းဆိုတဲ့ စံနဲ့ကိုက်အောင်နေလိုက်မယ်၊ လူတော် လူကောင်းဖြစ်အောင် နေလိုက်လို့ရှိရင် နောင်ဘဝရှိတယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ အိုကေပဲ၊ နောက်ဘဝမှာ ငါဟာကောင်းတဲ့ ဘဝရောက်မယ်၊ နောက်ဘဝမရှိဘူး ဆိုရင်

http://www.dhammadownload.com

လည်းပဲ အိုကေပဲ၊ ဒီဘဝမှာ ငါဟာလူကောင်းလူတော် ဖြစ်တယ်။ ကဲ နှစ်ဖက်စလုံး မကောင်းဘူးလား၊ ဒီဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် လူတော်လူကောင်း ဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်းဖြင့် နောင်ဘဝ ရှိရင်လည်း ကောင်းတဲ့ ဘဝ ရောက်ဖို့ သေချာတယ်၊ နောင်ဘဝမရှိဘူးဆိုလည်း ဒီဘဝ ငါလူကောင်းပဲ၊ ဟော နှစ်ဖက်ကောင်းတဲ့ လမ်းကိုရွေး။'

ကဲ အကုသိုလ်တွေကို တစ်ချို့က အကျိုးပေး တယ်လို့ ပြောတယ်၊ တစ်ချို့ကလည်း အကုသိုလ်တွေ အကျိုးမပေးဘူးလို့လည်း ပြောတယ်၊ ဘယ်ဟာက မှန်သလဲ၊ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ရမယ်။ မဆုံးဖြတ်နိုင်လို့ ရှိရင် သေချာတာလုပ်။ အကုသိုလ် မလုပ်ဘဲ နေလိုက် ပေါ့။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။

ဥပမာအားဖြင့် သူများအသက် သတ်လို့ရှိရင် ငရဲကြီးတယ်။ တစ်ယောက်က မကြီးဘူးပြောတယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုပါစို့။ ကဲ မသတ်ဘဲ နေလိုက်ပေါ့။ မသတ်ဘဲ နေလိုက်သောအားဖြင့် ကိုယ့်အတွက် ဒီဘဝမှာလည်း ချမ်းချမ်းသာသာနေရတယ်။ အကုသိုလ်က အကျိုးပေးတယ်ဆိုရင်လည်းပဲ ကိုယ်က မသတ်သည့် အတွက်ကြောင့် အကျိုးပေးစရာ မရှိဘူး။

အေး အကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိပါဘူးလို့ ပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အယူဝါဒအရလည်း ပင်ကိုယ်က အကုသိုလ် မရှိတာရယ်၊ ကိုယ်က မလုပ်လို့ မရှိတာရယ်ကြောင့် ဘယ်ဘက်က ကြည့်ကြည့် ကိုယ့်မှာ အကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ နှစ်ဖက်နှစ်လမ်း ကောင်းသွားပြီ၊ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။

အကုသိုလ်ကို ကိုယ်ကိုတိုင်က လုပ်မှ မလုပ်တာ၊ မလုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် အကုသိုလ်က အကျိုးပေးတယ်ဆိုရှိရင်လည်းပဲ ကိုယ်က မလုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် အကျိုးပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။ အေး တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်ပြောတဲ့ အတိုင်း အကုသိုလ်က အကျိုးမပေးပါဘူး၊

http://www.dhammadownload.com

အကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး ဆိုလို့ ရှိရင်လည်းပဲ အကုသိုလ်မရှိဘူး ဆိုရင် ပိုဟန်ကျတာပေါ့။ ကိုယ်ကိုတိုင်က လုပ်လည်းမလုပ်ဘူး။ မရှိလည်းမရှိဘူးဆိုတော့ နှစ်ဖက်နှစ်ဝ မကောင်းဘူးလား။

အဲဒါ ကာလာမသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက **ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်း** လို့ ဟောထားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ငါ့တရားကောင်းတယ်လို့ မဟောဘူး။ ဘဝခရီး လျှောက်တဲ့အခါမှာ သံသယဖြစ်စရာတွေကြုံလို့ရှိရင် သေချာတဲ့လမ်းကနေ ရွေးချယ်ပြီးတော့ လျှောက်လို့ဟောထားတယ်၊ အဲဒီတော့ ဘဝမှာ ဘာမှစနိုးစနောင့် ဖြစ်နေစရာလည်း မလိုဘူး၊ အခု မြတ်စွာဘုရား ခင်းပြီးတော့ပေးထားတဲ့ ဩဝါဒလမ်းကြောင်းအတိုင်း လျှောက်လို့ရှိရင် အေး ငါလုပ်တာ ငရဲကြီးသလား။ ငရဲမကြီးဘူးလား၊ ဒါဟာ လုပ်ကောင်းသလား၊ မလုပ်ကောင်းဘူးလား၊ မေးစရာ ဘာမှမလိုတော့ဘူး၊ ဟုတ်တယ်မို့လား၊ အပြစ်ရှိတယ်ဆိုရင် မလုပ်ကောင်းဘူး၊ မလုပ်ရဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ကြည့်လေ **လောဘ ဒေါသ မောဟ** နဲ့ဆိုရင် မကောင်းဘူး။ **အလောဘ အဒေါသ အမောဟ** နဲ့ ဆိုရင် ကောင်းတယ်။ လုပ်ကောင်း မလုပ်ကောင်းက အဲလိုရှိနေပြီးသား။ သဘာ၀အတိုင်း မြတ်စွာဘုရား ဟောတာ၊ သဘာ၀ကို ဟောတာ၊ မီးဆိုတာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ တုန်းကလည်း ပူတာပဲ၊ ဒီကနေ့လည်း ပူတာပဲ နောင်လည်း ပူဦးမှာပဲ၊ ဘယ်သူကိုင်ကိုင် မီး ကတော့ လောင်မှာပဲ၊ ပူစေမှာပဲ။ မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့ ဓမ္မဆိုတာ သဘာ၀တရား (the law of nature) ဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူမှ ပြောင်းလဲပစ်လို့ မရဘူး။

သဘာ၀တရားကို မြတ်စွာဘုရားက တွေ့တာ (discover)၊ ဖန်ဆင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ သဘာ၀ တရားကို သိမြင်တာ၊ တွေ့ရှိတာသာ ဖြစ်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက မိမိရဲ့တွေ့ရှိချက်တွေကို ဘုန်းကြီးတို့

http://www.dhammadownload.com

တစ်တွေ လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ ကာလာမသုတ်မှာ ဟောတော်မူထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးက မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ **ကာလာမသုတ္တန်**ကိုပဲ မြန်မာလို ရှင်းလင်းပြီးတော့ **ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်း** လို့ အမည်ပေးပြီးတော့ ဟောတာဖြစ်ပါတယ်၊ ဤတွင်ပဲ ပြီးဆုံးပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရား ရွေးချယ်ပေးတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်လျှောက်ပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ ငြိမ်းချမ်းသာယာတဲ့၊ အအေးချမ်းဆုံးဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်စီကိုယ်င မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။