စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ

ဒဂုန်ဦးထွန်းမြင့်

ဒုတိယအကြိမ်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဤစာအုပ်က
ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးပေးပုံကို
ကောင်းစွာ နားလည်
သဘောပေါက်စေ၍
ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံကို
ရရှိနိုင်စေပါလိမ့်မည်။

ISBN 9789997112545
DUTM1
9 789997 112545
1,000.00KS

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ
ဂုဏ်ဦးထွန်းမြင့်

mgyoe.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၆၀၀ ၄၅၈ ၀၅၁၂
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၆၀၀ ၄၁၀ ၀၆၁၂
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးစန်းဦး
ပုံနှိပ်သူ	-	ဒေါ်ဝင်းမာ

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ	-	ကောစာချို
ကွန်ပျူတာစလင်	-	ဒီးဂဲလ်
လက်ခွဲစလင်	-	အေကော်
စာအုပ်ချုပ်	-	ကိုတင်အေး(လှိုင်)

၂၉ · ၃
ဉာဏ်မြင့်၊ ဦး၊ ဒဂုန်
ခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ /
ဂုဏ်ဦးထွန်းမြင့်၊ ရန်ကုန်၊
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၂။
စာမျက်နှာ ၇၅ မျက်နှာ၊
၁၀ စင်တီ × ၁၆ · ၅ စင်တီ
(၁) အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ

၂၀၁၂ ဩဂုတ်လ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
ရောင်းဈေး ၁၀၀၀ ကျပ်

mgyoe.com

mgyoe.com

အိတ်ဆောင်

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ

အရှင်ဦးထွန်းမြင့်

ရှင်းလင်းသော တအုပ်ဆိုင်ကြီးများလည်း ထွက်ရှိပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

နိဒါန်း

ကျွန်ုပ်သည် လွန်ခဲ့သော ဆယ်နှစ်ခန့် ၁၃၁၂ က သုဓမ္မဝတီ ဦးပန်းမောင်၏ တိုက်တွန်းချက်အရ "အခြေခံ လူ့ကျင့်ဝတ်" ဆိုသော စာအုပ်ငယ်ကလေး တစ်အုပ်ကို ရေးသားခဲ့သည်။ ယင်းစာအုပ်ကလေးမှာ ငါးပါးသီလကို ကျောင်းသားကလေးများမှစ၍ လူငယ်လူရွယ်များ လွယ်လွယ်ဖြင့် နားလည်မှတ်မိစေရန် ကျွန်ုပ်ရေးဖူးသော မင်္ဂလာကဗျာ အသွား အတိုင်း ကဗျာကလေးများနှင့် အဓိပ္ပာယ်ကို ခပ်လွယ်လွယ် ရေးသားထားသော စာအုပ်ကလေးဖြစ်သည်။

ယင်း စာအုပ်ကလေးကို ၁၃၁၂ ခုနှစ်က သုဓမ္မဝတီ စာပုံနှိပ်တိုက်တွင် ရိုက်နှိပ်၍ ၁၃၂၀ ခုနှစ်တွင် အနည်းငယ် ဖြည့်စွက်ကာ ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံ ပုံနှိပ်ပြန်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ယင်း အခြေခံ လူ့ကျင့်ဝတ်ခေါ် ငါးပါးသီလ ကဗျာစာအုပ်ကလေးကို တောင်ကြီးမြို့၊ ရှမ်းပြည်နယ် အစိုးရ၊ ဒုတိယအတွင်းဝန် ဦးဘရီက နှစ်သက်သဘောကျသဖြင့် ၁၃၂၀ ခုနှစ်၊ တောင်ကြီးမြို့ အစိုးရဌာနပေါင်းစုံ ကထိန်အလှူတွင် ဓမ္မဒါနအဖြစ် ကမ်းလှမ်းဝေငှခဲ့သည်။

၎င်း ဦးဘရီကပင်, လူငယ်လူရွယ်များ ဗုဒ္ဓဘာသာ အခြေခံကို လွယ်လွယ်ဖြင့် နားလည်စေရန် အခြေခံလူ့ကျင့်ဝတ် စာအုပ်ကလေးကဲ့သို့ စာအုပ်ကလေး တစ်ခု ရေးပေးပါရန် တိုက်တွန်းလေသည်။ လူငယ်လူရွယ်များ ဗုဒ္ဓဘာသာ အခြေခံ နားလည်စေရန် ဆောင်ရွက်လိုသော ဆန္ဒရှိနေစဉ်တွင် တောင်ကြီးမြို့၊ ရှမ်းပြည်နယ်အစိုးရ၊ ဒုတိယအတွင်းဝန် ဦးဘရီကလည်း တိုက်တွန်းပြန်သဖြင့် "အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ" ဆိုသော ဤစာအုပ်ကလေးကို ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ဤစာအုပ်ကလေးတွင် ကံနှင့်ကံ၏ အကျိုးပေးပုံများကို ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ စသည်တို့မှ ကံအကြောင်းနှင့် ဆိုင်သည့် အဆိုအမိန့် အချက်အလက်များ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဥတ္တမပုရိသဒီပနီ၊ ကျီးသဲလေးထပ်ဆရာတော်၏ မနောရထပူရဏီ စသော စာအုပ်များမှ အဆိုအမိန့်များကို

mgyoe.com

mgyoe.com

သေချာစွာ လေ့လာဖတ်ရှုပြီး လူငယ်လူရွယ်များ အတွက် ရည်ညွှန်း၍ နားလည်လွယ်သော စကားများ ဖြင့် ရေးသားထားပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလျှင် ကံနှင့်ကံ၏ အကျိုးပေးပုံကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်နားလည် လျက် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံကို ရရှိကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ဒဂုန်ဦးထွန်းမြင့်
၁၃၂၂ ခု၊ သီတင်းကျွတ်လ၊

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

၁။ ကောင်းတာ မကောင်းတာ နှစ်ခုကွဲအောင်
ပိုင်းဖြတ်ဝေခွဲ သိပါလေ၊
အပြစ်ကင်းသည် ဆိုတာမျိုးနှင့်
ကောင်းကျိုးဆောင်က အကောင်းပေ၊
အပြစ်ရှိသည် ဆိုတာမျိုးနှင့်
မကောင်းကျိုးဆောင်က မကောင်းပေ၊
ကိုယ်ဖြင့်လုပ်သော နှုတ်အပြော
မနော အကြံတွေ၊
လမ်းမှန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒ ဒါကအခြေခံပေ။

ကိုယ်နဲ့လုပ်တာဖြစ်ဖြစ် နှုတ်နဲ့ပြောတာဖြစ်ဖြစ်
စိတ်နဲ့ကြံတာဖြစ်ဖြစ် ဒီအလုပ်ဟာ ကောင်းသလား

mgyoe.com

mgyoe.com

မကောင်းဘူးလားလို့ ခွဲခြားသိဖို့လိုတယ်။ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာက အပြစ်ကင်းပြီး ကောင်းကျိုးပေးတဲ့ အလုပ်မျိုးကို ကောင်းတယ်လို့ ဆိုရတယ်။ အပြစ်မကင်းဘဲ မကောင်းကျိုးပေးတဲ့ အလုပ်မျိုးကို မကောင်းဘူးလို့ ဆိုရတယ်။

အပြစ် ကင်း မကင်းဆိုတဲ့ စကားမှာလည်း အပြစ်ဆိုတာ အကြမ်းအားဖြင့် သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်တာကို အပြစ်လို့ဆိုရတယ်။ သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်မှု၊ သူများပစ္စည်းခိုးမှု၊ သူများသားမယားဖျက်ဆီးမှု၊ လိမ်လည်မှု၊ ဆဲရေးမှု ကုန်းတိုက်မှု စသည်တို့ဟာ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်တဲ့အပြစ်တွေပဲ။

ကောင်းကျိုး မကောင်းကျိုးဆိုတာကတော့ ချမ်းချမ်းသာသာ ခံစားရတာကို ကောင်းကျိုး၊ ဆင်းဆင်းရဲရဲ ခံစားရတာကို မကောင်းကျိုးလို့ ခေါ်တယ်။

ကိုယ်ပြုတဲ့အမှုဟာ (ကိုယ်နဲ့လုပ်တာဖြစ်ဖြစ်၊ နှုတ်နဲ့လုပ်တာဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်နဲ့ကြံတာဖြစ်ဖြစ်) သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်သလား မထိခိုက်ဘူးလား။ ဒီလိုပြုလုပ်တဲ့အတွက် ချမ်းချမ်းသာသာ ခံစားရတဲ့ ကောင်းကျိုးပေါ်မလား၊ ဆင်းဆင်းရဲရဲ ခံစားရတဲ့ မကောင်းကျိုး ပေါ်မလားဆိုတာကို ဝေဖန်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်ပြုတဲ့အမှုဟာ သူတစ်ပါးကိုလည်း မထိခိုက်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဘူး။ ချမ်းချမ်းသာသာ ခံစားရတဲ့ ကောင်းကျိုးကို လည်း ဆောင်မယ်ဆိုလျှင် ကောင်းတဲ့အမှုလို့ ဆိုရ တယ်။ ကိုယ်ပြုတဲ့ အမှုဟာ သူတစ်ပါးကိုလည်း ထိ ခိုက်မယ် ဆင်းဆင်းရဲရဲ ခံစားရတဲ့ မကောင်းကျိုးကို လည်း ဆောင်မယ်ဆိုလျှင် မကောင်းတဲ့အမှုလို့ ဆိုရ တယ်။ ဒါဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အခြေခံပါပဲ။

ကောင်းတဲ့အမှုလား မကောင်းတဲ့ အမှုလားလို့ ခွဲခြားဝေဖန်ရာမှာ အပြစ်ကင်းသလား မကင်းဘူး လား ကောင်းကျိုးကို ပေးသလား မကောင်းကျိုးကို ပေးသလားဆိုတဲ့ အင်္ဂါရပ်နှစ်ခုနှင့် ဝေဖန်ရပါတယ်။ အပြစ်ကင်းပေမဲ့ ကောင်းကျိုးကို မပေးဘူးဆိုလျှင် (ဘာသာရေးအရ) ကောင်းတဲ့အမှုလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ တရားသဖြင့် ကုန်သွယ်တဲ့အလုပ်၊ လယ်ထွန်တဲ့ အလုပ်၊ ကူလီအလုပ်၊ လက်သမားအလုပ်၊ စာရေး စာချီအလုပ် စသည်ဖြင့် ရိုးရိုးသားသား တရားသဖြင့် လုပ်ကြတဲ့ အလုပ်တွေဟာ သူတစ်ပါးကို မထိခိုက်တဲ့ အတွက် အပြစ်ကင်းတဲ့ အလုပ်တွေဖြစ်တယ်။ သို့ပေ မဲ့ ကောင်းကျိုးကို ပေးတယ်လို့တော့ မဆိုနိုင်ဘူး။ ကုန်သွယ်လို့အမြတ်ရတာ၊ လယ်ထွန်လို့စပါးရတာ၊ ကူလီလုပ်လို့ အခရတာတွေဟာ အလုပ်ကဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေသာဖြစ်တယ်။ လုပ်တဲ့သူ

mgyoe.com

mgyoe.com

၏ စိတ်စေတနာကြောင့် ခံစားရတဲ့အကျိုး မဟုတ်ဘူး။

ဥပမာ စာရေးတစ်ယောက်ဟာ အလုပ်ကို မှန်မှန်လုပ်လို့ လခ ရတယ်။ ဒါဟာ အလုပ်၏အကျိုးဖြစ်တယ်။ စေတနာကောင်းကောင်းနဲ့ ကြိုးစားပြီး လုပ်လို့ ရာထူးတက်တယ်ဆိုလျှင် အဲဒါက စေတနာ၏ အကျိုးဖြစ်တယ်။ ရာထူးတက်တယ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အကျိုးပါပဲ။ ဒီမှာဆိုလိုတဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုတာ အဲဒီ စေတနာအကျိုးကိုဆိုလိုတယ်။ ဒီလို ကောင်းတဲ့အကျိုးမျိုး ခံစားရတဲ့အမှုကို ကောင်းတဲ့အမှုလို့ ခေါ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ အကျိုးပေးတယ်ဆိုလျှင် အပြစ်ကင်းတဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အထူးပြောဖို့ မလိုဘူး။

အခုပြောတဲ့ ဥပမာမှာ စာရေးဟာ အလုပ်ကို မကောင်းတဲ့ စေတနာနဲ့ လုပ်ပေမဲ့ မှန်မှန်သာ လုပ်နေလျှင် လခတော့ ရနေမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ စေတနာမကောင်းတဲ့အတွက် ရာထူးမတက်ရုံမက တစ်နေ့ကျလျှင် အလုပ်ပြုတ်သွားနိုင်တယ်။ အလုပ်ပြုတ်တယ်ဆိုတာ မကောင်းတဲ့အကျိုးပဲ။ ဒီလို မကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေတဲ့အမှုကို မကောင်းတဲ့အမှုလို့ ခေါ်တယ်။ မကောင်းတဲ့အကျိုးကို ပေးတယ်ဆိုလျှင် အပြစ် မကင်းတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အထူး ပြော

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖို့ မလိုဘူး။ (အပြစ်မကင်းတဲ့ အလုပ်ဆိုတာ စာရေး အလုပ်ကိုဆိုတာမဟုတ်ဘူး။ မကောင်းတဲ့စေတနာနဲ့ ပြုလုပ်မှုကိုဆိုတာဖြစ်တယ်။)

ဒီနေရာမှာ အလုပ်နဲ့ပြုလုပ်မှုကို ခွဲခြားနားလည်ဖို့လိုတယ်။ လယ်ထွန်တဲ့အလုပ်၊ ကုန်သွယ်တဲ့ အလုပ်၊ လယ်သမားအလုပ်၊ ကူလီအလုပ်၊ စာရေးစာချီ အလုပ်ဆိုတာတွေက အလုပ်တွေဖြစ်တယ်။ ထို့အတူ တံငါအလုပ်၊ မုဆိုးအလုပ်၊ ကြက်ဝက်မွေးတဲ့အလုပ် စသည်တို့လည်း အလုပ်တွေပဲ ဖြစ်တယ်။ လယ်လုပ်လျှင် စပါးရတယ်။ ကုန်သွယ်လျှင် အမြတ်ရတယ်။ တံငါလုပ်လျှင် ပိုက်ဆံရတယ်။ ဒီလိုအလုပ် လုပ်လို့ ရတာကို အကျိုးလို့ မဆိုရဘူး။ လုပ်လို့ရတာပဲဖြစ် တယ်။ အလုပ်၏အကျိုးလို့ဆိုချင်လျှင် ဆိုနိုင်ပါ တယ်။ ဒီအလုပ်ကို ပြုလုပ်တာဟာ ကောင်းသလား မကောင်းဘူးလားဆိုတာကို စဉ်းစားရမယ်။ အပြစ် ကင်းပြီး ကောင်းကျိုးကို ပေးတယ်ဆိုလျှင် ကောင်း တယ်၊ အပြစ်မကင်းဘဲ မကောင်းကျိုးကို ပေးတယ် ဆိုလျှင် မကောင်းဘူးလို့ ဆိုရတယ်။ လယ်လုပ်မှု ကုန်သွယ်မှု စသည်တို့ကတော့ အပြစ်ကင်းပေမဲ့ ကောင်းကျိုးကို မပေးတဲ့အတွက် ကောင်းတဲ့အမှု မကောင်းတဲ့အမှုလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ တံငါလုပ်မှု မုဆိုး လုပ်မှု ကြက်ဝက်မွေးမှု စသည်တို့ကတော့ အပြစ်

mgyoe.com

mgyoe.com

လည်းမကင်းဘူး။ နောင်အခါလည်း မကောင်းကျိုးကို ပေးမှာဖြစ်တဲ့အတွက် မကောင်းတဲ့အမှုလို့ ဆိုရတယ်။ တံငါအလုပ်နဲ့ စီးပွားဖြစ်နေပေမဲ့ တံငါသည်အလုပ်ဟာ မကောင်းတဲ့အမှုဖြစ်တဲ့အတွက် နောင်အခါမှာ မကောင်းကျိုးကို ပေးမှာပဲ။ တံငါအလုပ်နဲ့ စီးပွားဖြစ်တာက အလုပ်၏အကျိုးဖြစ်တယ်။ တံငါသည်လုပ်တဲ့အတွက် နောင်အခါ ငရဲကျပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခခံရမှာက ပြုလုပ်မှု၏ အကျိုးဖြစ်တယ်။

မရိုးဖြောင့်တဲ့လူတွေ လိမ်ကောက်နေတဲ့လူတွေ ကောင်းစားနေတာ၊ မတရားနည်းနဲ့ ကြီးပွားနေတာတွေဟာလည်း အလုပ်၏ အကျိုးမျှသာဖြစ်တယ်။ ပြုလုပ်မှု၏အကျိုးမဟုတ်ဘူး။ ပိုက်ဆံရဖို့အလုပ်ကို ပိုက်ဆံရတဲ့နည်းနဲ့လုပ်လျှင် ပိုက်ဆံရတာပဲ။ ဒါဟာ ကောင်းကျိုး မကောင်းကျိုးနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ အလုပ်နဲ့သာ ဆိုင်တယ်။ ခိုးတာ တိုက်တာက သာပြီးပိုက်ဆံရတာပေါ့။ ခိုးလို့တိုက်လို့ရတာကို ခိုးမှုတိုက်မှုပြုလုပ်လို့ ကောင်းကျိုးပေးတယ်လို့ မဆိုရဘူး။ ခိုးလို့တိုက်လို့ ရတာပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို အလုပ်နှင့် ပြုလုပ်မှုကို ခွဲခြားပြီး အလုပ်၏အကျိုးနှင့် ပြုလုပ်မှု၏အကျိုးကို ကွဲကွဲပြားပြား သိဖို့လိုတယ်။

ကောင်းကျိုးပေးတယ် မကောင်းကျိုးပေးတယ် ဆိုတာလည်း အဆန်းမဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝ၏

mgyoe.com

mgyoe.com

တုံ့ပြန်မှုကို ဆိုတာပါပဲ။ သစ်ပင်အုပ် ခပ်ကောင်းကောင်း အနားမှာ အသံကျယ်ကျယ်အော်လိုက်လျှင် ကိုယ် အော်တဲ့အသံအတိုင်း ပဲ့တင်သံပြန်လာတာကို တွေ့ဖူးကြုံဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်က ကိုယ့်နာမည်ကို အော်ပြီး ခေါ်လိုက်လျှင် ပဲ့တင်သံကလည်း ကိုယ့်နာမည်ကိုပဲ ခေါ်တာပဲ။ ကိုယ်က အော်ပြီးဆဲလျှင် ပဲ့တင်သံကလည်း အော်ပြီးဆဲတာပဲ။ ဒါဟာ လူတိုင်း လွယ်လွယ်နဲ့သိနိုင်တဲ့ သဘာဝ၏ တုံ့ပြန်မှုပဲ။

ဒီသဘောအတိုင်းပဲ မိမိက လူတစ်ယောက် အပေါ်မှာစေတနာကောင်းထားလျှင် အဲဒီလူကလည်း မိမိအပေါ်မှာ စေတနာကောင်းထားတာပဲ။ မိမိက လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ စေတနာဆိုးထားလျှင် အဲဒီလူကလည်း မိမိအပေါ် စေတနာဆိုးထားတာပဲ။ မိမိက လူတစ်ယောက်ကို ချစ်လျှင် အဲဒီလူကလည်း မိမိကို ချစ်တာပဲ။ မိမိက လူတစ်ယောက်ကို မုန်းလျှင် အဲဒီလူကလည်း မိမိကို မုန်းတာပဲ။ မိတ်ဆွေချင်း တွေ့တဲ့အခါ ကိုယ်က ဝမ်းသာအားရ နှုတ်ဆက်လျှင် သူကလည်း ဝမ်းသာအားရ နှုတ်ဆက်တာပဲ။ ရန်သူချင်း တွေ့တဲ့အခါ ကိုယ်က သူ့ကိုချလျှင် သူကလည်း ကိုယ့်ကို ပြန်ချတာပဲ။ စေတနာနဲ့ ပြုလုပ်မှုဆိုတာ အချည်းနှီးဖြစ်သွားတယ်လို့ မရှိဘူး။ တုံ့ပြန်မှုကို ရစမြဲဘဲ။ ကိုယ်ပြုသောအမှုက ကောင်းလျှင်ကောင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

သော တုံ့ပြန်မှုကို ရမယ်။ ကိုယ်ပြုသော အမှုက မကောင်းလျှင် မကောင်းသော တုံ့ပြန်မှုကို ရမယ်။

သို့ပေမဲ့ ပဲ့တင်သံကတော့ ကိုယ်က အော်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်းပြန်လာတယ်။ လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ စေတနာကောင်းထားလျှင် အဲဒီလူက မိမိအပေါ်မှာ စေတနာကောင်းပြန်ထားတယ် ဆိုတာကတော့ ပဲ့တင်သံလို ချက်ချင်းမဖြစ်ဘူး။ ရက်ပိုင်း လပိုင်းလောက်ကြာမှ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ နှစ်ပိုင်းလောက်အထိ ကြာချင်ကြာမယ်။ သစ်ပင်အုပ်ဆိုတာ သက်ရှိသတ္တဝါလူတွေလို တခြားကိစ္စ ဘာမှုမရှိတဲ့အတွက် ဒီကအော်လျှင် ချက်ချင်း တုံ့ပြန်တယ်။ လူတွေကတော့ သူ့မှာလည်း တခြားကိစ္စတွေ ရှိနေတဲ့အတွက် ရုတ်တရက် ချက်ချင်း မတုံ့ပြန်နိုင်ဘူး။ ဒါထက် အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေ ဒါထက် အလျှင်ဦးနေတဲ့ကိစ္စတွေ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ဖို့က ရှိသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ပဲ့တင်သံလို ချက်ချင်း မတုံ့ပြန်ခြင်းဖြစ်တယ်။ သို့ပေမဲ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ တုံ့ပြန်မှာပဲ။ မိမိက လူတစ်ယောက်အပေါ် စေတနာကောင်းထားပြီး ရက်ပိုင်းလောက်အကြာမှာ သူက စေတနာကောင်းပြန်ထားတာကို မတွေ့ရတဲ့အတွက် မိမိစေတနာဟာ အချည်းနှီးဖြစ်သွားပြီလို့ မဆိုနိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဘူး။ နောက်တစ်ချိန်ချိန်မှာ သူက ပြန်ပြီး စေတနာ ကောင်းထားတဲ့ အဖြစ်မျိုးကို တွေ့ရမှာပဲ။

အဲဒီ သဘာဝအတိုင်းပဲ ကိုယ်ပြုတဲ့အမှုဟာ ကောင်းတဲ့အမှုဖြစ်လျှင် တစ်ချိန်ချိန်မှာ ကောင်းတဲ့ အကျိုးကို ခံစားရမှာပဲ။ ကိုယ်ပြုတဲ့အမှုဟာ မကောင်းတဲ့အမှုဖြစ်လျှင် တစ်ချိန်ချိန်မှာ မကောင်းတဲ့အကျိုးကို ခံစားရမှာပဲ။ သို့ပေမဲ့ ပွဲတင်သံလို ချက်ချင်းပေါ်လာမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ လူတစ်ယောက်အပေါ် စေတနာကောင်းထားလို့ သူ့ဆီက ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်း၊ နှစ်ပိုင်းလောက်အတွင်းမှာ စေတနာကောင်းပြန်ထားသလို ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်း၊ နှစ်ပိုင်းလောက်အတွင်းမှာ အကျိုးပေါ်ချင်မှ ပေါ်မယ်။ ဒါထက်ပိုပြီး ကြာချင်ကြာမယ်။ သစ်ပင်အုပ်မှာ တခြားဘာကိစ္စမှ မရှိတဲ့အတွက် ပွဲတင်သံချက်ချင်းပြန်တယ်။ လူလူချင်းအပေါ် ထားတဲ့စေတနာက သူ့မှာလည်း တခြားကိစ္စတွေရှိနေတဲ့အတွက် တုံ့ပြန်မှု နည်းနည်းကြာတယ်။ ကိုယ်ပြုတဲ့အမှုကြောင့် ကိုယ့်သန္တာန်မှာပဲ အကျိုးပေါ်ရမယ့် ကိစ္စကျတော့ ရှေးက လက်လွန်ပြီးသားအမှုတွေနဲ့ ယခုမျက်မှောက်မှာ ဖြစ်ပျက်ရမယ့်ကိစ္စတွေက မရေမတွက်နိုင်အောင် များလှတဲ့အတွက် တော်တော်နဲ့ ပေါ်မလာဘဲ ရှိတတ်တယ်။ သို့ပေမဲ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ ပေါ်လာမှာပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ကောင်းသောအမှု တစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ထားပြီး ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်း၊ နှစ်ပိုင်းအထိ ကောင်းသောအကျိုးကို မခံစားရတဲ့အတွက် ကိုယ်ပြုတဲ့ကောင်းမှုဟာ အချည်းနှီးဖြစ်သွားပြီလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ နောက်တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ ကောင်းသောအကျိုးကို ခံစားရမှာပဲ။ ထို့အတူ မကောင်းသောအမှု တစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ထားပြီး ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်း၊ နှစ်ပိုင်းအထိ မကောင်းသောအကျိုးကို မခံစားရတဲ့အတွက် ကိုယ်ပြုထားတဲ့ မကောင်းမှုဟာ အချည်းနှီးဖြစ်သွားပြီလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ နောက်တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ မကောင်းသောအကျိုးကို ခံစားရမှာပဲ။ စေတနာနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ အမှုဆိုတာ အချည်းနှီးဖြစ်တယ်လို့ မရှိဘူး။ တစ်ခါခါတော့ အကျိုးပေးမှာပဲ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့လုပ်တာဖြစ်ဖြစ်၊ နှုတ်နဲ့ပြောတာဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်နဲ့ကြံတာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ပြုတဲ့အမှုဟာ ကောင်းတဲ့အမှုလား၊ မကောင်းတဲ့အမှုလားလို့ ခွဲခြားပြီးသိဖို့ လိုတယ်။ အပြစ်ကင်းပြီး ကောင်းသောအကျိုးကိုပေးတဲ့ အမှုမျိုးဆိုလျှင် ကောင်းတဲ့အမှု၊ အပြစ်မကင်းဘဲ မကောင်းသောအကျိုးကို ပေးတဲ့အမှုဆိုလျှင် မကောင်းတဲ့အမှုလို့ သိရမယ်။

*

mgyoe.com

mgyoe.com

၂။ ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်တိုင်း၌
စိတ်ကစေခိုင်း လှုံ့ဆော်သလေ၊
လှုံ့ဆော်မှုကို စေတနာမှတ်တော့
စိတ်ဓာတ်ဖြစ်တိုင်း ပါရှိပေ၊
စိတ်စေတနာ နှစ်ခုတွဲလို့
ချမ်းသာဆင်းရဲ ဆောင်ရွက်သလေ၊
ကိုယ့်စေတနာပဲ ကိုယ့်ကိုမဲ အမြဲစီမံနေ၊
လမ်းမှန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒ ဒါကအခြေခံပေ။

ကိုယ်နဲ့ပြုလုပ်တာဖြစ်ဖြစ်၊ နှုတ်နဲ့ပြောဆိုတာဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်နဲ့ကြံစည်တာဖြစ်ဖြစ် မိမိပြုသမျှအမှုတွေဟာ အတွင်းစိတ်က လှုံ့ဆော်လို့ ပြုလုပ်တဲ့အမှုတွေချည်းပဲ။ စိတ်မှာ အဲဒီလို ပြုလုပ်အောင် လှုံ့ဆော်တဲ့သဘောကလေးတစ်ခုပါတယ်။ အဲဒီ လှုံ့ဆော်တဲ့ သဘောကလေးကို စေတနာလို့ခေါ်

mgyoe.com

mgyoe.com

တယ်။ စိတ်ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းမှာ အဲဒီစေတနာ ပါတာပဲ။ ဘာကိုပဲလုပ်လုပ်၊ ဘာကိုပဲပြောပြော ဘာကိုပဲကြံကြံ အဲဒီပြုလုပ်ဖို့ ဖြစ်လာတဲ့စိတ် ပြောဖို့ ဖြစ်လာတဲ့စိတ်၊ ကြံဖို့ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်တိုင်းမှာ တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်မှုဆိုတဲ့ စေတနာဟာ အမြဲကပ်ပြီး ပါလာတယ်။ စိတ်ဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး အမြဲဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကိုတော့ အားလုံး သိကြပါတယ်။ စိတ်ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်းမှာ အဲဒီစိတ်၏ ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စ အထ မြောက်အောင် လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းပေးတဲ့ စေတနာကလေးဟာ အမြဲ ကပ်ပြီးပါလာတယ်။

ဥပမာ စကားပြောတယ်ဆိုပါတော့၊ အဲဒီစကား ပြောမှု ဖြစ်မြောက်လာအောင် စကားပြောဖို့ ဖြစ်လာ တဲ့စိတ်ကို လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းတဲ့ သဘောကလေး တစ်ခု ဒီစိတ်မှာ ကပ်ပြီးပါလာတယ်။ ဒီသဘော ကလေးက စကားပြောမှု ဖြစ်မြောက်အောင် သူနဲ့ အတူ ဖြစ်လာတဲ့ စကားပြောစိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေး တယ်။ ဒီလို လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့အတွက် သူ့ကို စေတနာ လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ စေတနာ လှုံ့ဆော်လို့ စကား ပြောစိတ်ပေါ်ပြီး စကားပြောမှု ဖြစ်လာတာပဲ။

စေတနာက လှုံ့ဆော်လို့ စကားပြောစိတ်ပေါ် ပြီး စကားပြောမှု ဖြစ်လာတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို လူက

mgyoe.com

mgyoe.com

သိလိုက်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ဘာသာသူ အတွင်းသန္တာန်မှာ နာမ်တရားတို့ ဖြစ်စဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အချက်ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စကားပြောတာကို မြင်သဖြင့် စကားပြောစိတ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိနိုင်တယ်။ စကားပြောစိတ်ဆိုတာဟာ စကားပြောမှု ဖြစ်အောင်ဆောင်ရွက်တဲ့ စိတ်ပဲ။ အဲဒီဆောင်ရွက်တဲ့ စိတ်မှာ ဆောင်ရွက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့ သဘောကလေး ပါမယ်ဆိုတာကိုတော့ မှန်းဆ သိနိုင်ပါတယ်။

ဒီနည်းအတိုင်းပဲ စာဖတ်တာဖြစ်ဖြစ်၊ စာရေးတာဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်လုပ်တာဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ထဲက ကြံစည်တာဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုလုပ်တိုင်းလုပ်တိုင်းမှာ စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီစိတ်ဟာ စာဖတ်မှု စာရေးမှု၊ အလုပ်လုပ်မှု၊ ကြံစည်မှုဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်တဲ့ စိတ်ပဲ။ အဲဒီဆောင်ရွက်တဲ့စိတ်မှာ ဆောင်ရွက်အောင် လှုံ့ဆော်တဲ့သဘောကလေးပါမယ်ဆိုတာကို မှန်းဆပြီး သိနိုင်ပါတယ်။

အချုပ်အားဖြင့် ပြုလုပ်တိုင်း၊ ပြောဆိုတိုင်း၊ ကြံစည်တိုင်းမှာ ပြုလုပ်စိတ်၊ ပြောဆိုစိတ်၊ ကြံစည်စိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ပြုလုပ်စိတ်၊ ပြောဆိုစိတ်၊ ကြံစည်စိတ်မှာ ပြုလုပ်ဖြစ်အောင် ပြောဆိုဖြစ်အောင် ကြံစည်ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့ သဘောကလေးပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

အဲဒီ လှုံ့ဆော်တဲ့သဘောကို စေတနာခေါ်တယ်လို့ သာမန်အားဖြင့် မှတ်ထားပါ။

ဒါဟာ ဘော်တော်သိမ်မွေ့တဲ့ အတွင်းစာတ် သဘာဝတွေ၏ ဖြစ်ပျက်ပုံအခြင်းအရာပဲ။ ဒီအတွင်း သဘာဝတရားတို့၏ အခြင်းအရာအတိုင်း အပြင်မှာ လည်း ဖြစ်နေတာပဲ။ နေ့စဉ်နေ့စဉ် ပြုလုပ်နေမှု၊ ပြော ဆိုနေမှု၊ ကြံစည်နေမှုတွေမှာ စေတနာက တိုက်တွန်း လှုံ့ဆော်ပေးနေတယ်ဆိုတာကို မြင်နိုင်ကြပါတယ်။ သိနိုင်ကြပါတယ်။ စေတနာကောင်းနဲ့လုပ်လို့ အကျိုး ရှိတာတွေ၊ စေတနာဆိုးနဲ့လုပ်လို့ အကျိုးယုတ်တာ တွေကို တွေ့ဖူးကြုံဖူးကြသားပဲ။ နှုတ်ချိုသျှိုတစ်ပါး ဆိုတဲ့အတိုင်း စေတနာကောင်းကောင်းနဲ့ ချိုချို သာသာ ပြောလို့ လူချစ်လူခင်ပေါတာတွေ၊ စေတနာ ဆိုးနဲ့ ဘုပြောလို့ လူတိုင်းချဉ်တာတွေ တွေ့ဖူးကြုံဖူး ကြသားပဲ။ စေတနာကောင်းနဲ့ကြံလို့ ဟန်နေတာတွေ၊ စေတနာဆိုးနဲ့ကြံလို့ ဟန်မကိုက်ဘဲ ဖြစ်နေတာတွေ ကို တွေ့ဖူးကြုံဖူးကြသားပဲ။ ဒီလို ဖြစ်နေတာတွေဟာ ဘယ်သူမပြု မိမိမှုဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိစေတနာအရ မိမိပြုတဲ့ အတိုင်းဖြစ်နေတာတွေပဲ။ ကိုယ့်စေတနာ ဟာ ကိုယ့်ကိုပဲပြန်ပြီး အကျိုးပေးတယ်။ သူများကို စေတနာကောင်းနဲ့ ကူညီလို့ ကိုယ့်မှာ အကျိုးရှိတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေလည်း အများကြီး ရှိတာပဲ။ သူများ

mgyoe.com

mgyoe.com

ကို စေတနာဆိုးနဲ့ မကောင်းကြံလို့ ကိုယ့်မှာ အကျိုးယုတ် ဖြစ်ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေလည်း အများကြီး ရှိတာပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်စေတနာဟာ သူတစ်ပါးကို ဘယ့်နှယ်မှ မလုပ်နိုင်ဘဲ ကိုယ့်ကိုသာမဲပြီး စီမံနေတယ်လို့ မှတ်ပါ။

*

mgyoe.com