mgyoe.com

SAMPLE BOOK

စာစုံမြိုင်

ဗုဒ္ဓဓမ္မ နှင့် လက်တွေ့ဘဝ

နဂါးမောင်မောင်
(သဘာဝဂမ္ဘီရ)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဒီစာအုပ်ကလေးဟာ
ဗုဒ္ဓဘာသာကိုးကွယ်နေရင်း
ဘာသာမဲ့ဖြစ်သွားတဲ့လူတွေအတွက်ရယ်၊
ဘာသာရေးကို လက်တွေ့နဲ့
ယှဉ်လေ့လာချင်သူတွေအတွက်ရယ်၊
ဘာသာရေးအပေါ် ဒွဲဖြမ်းစိတ်ပြာတွေးချစ်တဲ့
လူငယ်တွေအတွက်ရယ်၊
အယူအစွဲကင်းကင်းနဲ့ ဘာသာရေးကို
အလယ်အလတ် ရှုမြင်နိုင်ဖို့ရယ်။
လူတိုင်းအတွက် စိတ်အေးငြိမ်းစေဖို့
လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်တဲ့
အတွေးအမြင်တွေကို
တင်ပြလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

Cover Design PaingNaingAung@2025

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၄၁)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

နဂါးမောင်မောင်

ဗုဒ္ဓဓမ္မနှင့် လက်တွေ့ဘဝ

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ မတ်လ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ ဝိုင်နိုင်အောင်

အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ဇင်ထွန်း

ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀

စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၅၅၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် ၃၀၈၊ သဘော်ကျင်း ၂ လမ်း၊
သဘော်ကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။

ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန့်(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

နဂါးမောင်မောင်
ဗုဒ္ဓဓမ္မနှင့် လက်တွေ့ဘဝ / နဂါးမောင်မောင်။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၅။
စာမျက်နှာ - ၁၀၄၊ ၁၃. ၉၇ စင်တီ × ၂၀. ၃၂ စင်တီ
(၁၄၁) ဗုဒ္ဓဓမ္မနှင့် လက်တွေ့ဘဝ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

- ♦ အမှာစာ (သို့မဟုတ်) ရည်ရွယ်ချက် ၄

၁။ အခန်း (၁)
ဉာဏ်ပညာနဲ့ ဘာသာတရား ၆

၂။ အခန်း (၂)
ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အတွေးအမြင်များ
(သို့မဟုတ်) ဗုဒ္ဓဓမ္မအား လက်တွေ့နည်းကျ လေ့လာခြင်း ၁၃

၃။ အခန်း (၃)
ဗုဒ္ဓဓမ္မနှင့် လက်တွေ့ဘဝ ၄၅

၄။ အခန်း (၄)
ဘာသာတရားနဲ့ စိတ်စွမ်းအား ၇၄

၅။ အခန်း (၅)
သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ၇၉

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အမှာစာ (သို့မဟုတ်) ရည်ရွယ်ချက်

ဗုဒ္ဓဓမ္မဆိုတာ သဘာဝဓမ္မပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေနဲ့ပဲ ဆိုင်တာမဟုတ်ဘဲ ဘယ်ဘာသာဝင်မဆို ကျင့်ကြံနိုင်တဲ့ စိတ်ကျင့်စဉ်ဆိုတာ တင်ပြလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်စာတွေကို ဖတ်ကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာမဟုတ်တဲ့ လူတွေ အားလုံးအတွက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုးကွယ်ကြတယ်။ သိဒ္ဓိတွေ၊ တန်ခိုးတွေ၊ အားကိုးချင်စိတ်တွေနဲ့ ကိုးကွယ်တယ်။ ကိုယ်အားကိုးတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတဲ့အခါ ဘာသာတရားအပေါ် အယုံအကြည်မဲ့လာတယ်။

ခေတ်စနစ်၊ စီးပွားရေး စတဲ့အကြပ်အတည်းတွေနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါ ဘာသာရေးက မကယ်နိုင်ပါလားလို့ တွေးလာတယ်။

ဘာသာရေးထဲက ရောနှောနေတဲ့ အစဉ်အလာတွေ၊ အကျင့်စာရိတ္တတွေကို မြင်ရတွေ့ရတဲ့အခါ လက်မခံချင်စိတ်တွေ ပိုများလာတယ်။

ဒီလို အချက်အလက်တွေကြောင့် ဘာသာမဲ့တွေ ဖြစ်လာကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာသာမဲ့ဖြစ်အံ့ဆဲဆဲ လူတွေအတွက်လည်း ရည်ရွယ်ပါတယ်။

ဓမ္မဟာ အစွမ်းတန်ခိုးတွေ ကယ်တင်လိုမှုတွေနဲ့ မဆိုင်တဲ့ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရတဲ့ အကျင့်တရားဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားတယ်။

ဗုဒ္ဓဓမ္မဟာ လောကုတ္တရာနဲ့ပဲဆိုင်လို့ မလုပ်သေးဘူးဆိုတဲ့လူတွေ ရှိတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK
စိတ်ပညာဘက်၊ Spiritual ဘက်ကို လိုက်လာကြတယ်။

ဗုဒ္ဓဓမ္မနဲ့လည်း လောကီဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ကုလို့ရပြီး စိတ်အေးချမ်းမှုကို တည်ဆောက်လို့ရတဲ့အကြောင်းတွေ တင်ပြထားတယ်။

သိဒ္ဓိတန်ခိုးတွေ အားကိုးတဲ့လူတွေက အားကိုးလို့မရတဲ့အခါမှာ ဘာသာမဲ့ဖြစ်သွားတယ်။

ဘာသာထဲက အကျင့်စာရိတ္တ အမှားတွေနဲ့ ယုတ္တိမရှိတာတွေ ကြုံရတဲ့အခါမှာ ဘာသာမဲ့ဖြစ်သွားကြတယ်။

ဒီစာအုပ်ကလေးဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာကိုးကွယ်နေရင်း ဘာသာမဲ့ဖြစ်သွားတဲ့လူတွေအတွက်ရယ်၊ ဘာသာရေးကို လက်တွေ့နဲ့ယှဉ် လေ့လာချင်သူတွေအတွက်ရယ်၊ ဘာသာရေးအပေါ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ တွေးချင်တဲ့ လူငယ်တွေအတွက်ရယ်၊ အယူအစွဲကင်းကင်းနဲ့ ဘာသာရေးကို အလယ်အလတ် ရှုမြင်နိုင်ဖို့ရယ်။

လူတိုင်းအတွက် စိတ်အေးငြိမ်းစေဖို့ လိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်တဲ့ အတွေးအမြင်တွေကို တင်ပြလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ္တေန နိယျတေ လောကော
နဂါးမောင်မောင်(သဘာဝဂန္ဓီရ)

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခန်း (၁)
ဉာဏ်ပညာနဲ့ ဘာသာတရား

ဉာဏ်ပညာနဲ့ ကာလာမသုတ်

ဗုဒ္ဓရဲ့ဓမ္မကို ဉာဏ်ပညာနဲ့ယှဉ်ပြီး လေ့လာတဲ့အခါမှာ နတ်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊ ငရဲဘုံ၊ ရှေးဘဝ၊ နောက်ဘဝ စသဖြင့် ကိုယ် မမြင်ရ၊ မတွေ့ရတဲ့ အရာတွေကို ထည့်ရေးမထားပါဘူး။

ဒီလို ဘုံတွေနဲ့ အယူအဆတွေဟာ ပိဋကတ်ထဲမှာ ပါပါတယ်။

ထည့်မရေးတဲ့အတွက် ပယ်တယ်လို့ မယူဆစေလိုဘူး။

၃၁ ဘုံ နဲ့ ရှေးဘဝ၊ နောက်ဘဝတွေကို ထည့်မရေးခြင်းဟာ ပယ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။

ကိုယ် မမြင်၊ မသိတိုင်း မရှိဘူးလို့ ပြောခြင်းဟာလည်း အလယ်အလတ် လမ်းစဉ်မကျပါဘူး။

ဘာသာတရားကို လက်တွေ့နဲ့ ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်းဖြစ်လို့ လက်တွေ့နဲ့ အဖြေမထုတ်နိုင်တာတွေကို ထည့်မရေးထားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကမှာ ကိုယ်မသိပေမဲ့ ရှိနေတဲ့ အရာတွေ အများကြီးပါ။ ဒါကြောင့် မသိခြင်းနဲ့ မရှိခြင်း မတူတာ သတိချပ်စေလိုပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဓမ္မကို ဉာဏ်ပညာနဲ့ လေ့လာခြင်းမှာ လက်တွေ့ကျတဲ့ အဖြေတွေ အတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြောက်စိတ်တွေကြောင့် ကိုးကွယ်ခြင်းတွေမှာ ဉာဏ်ပညာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK
မပါပါဘူး။

ကျွန်တော် ငယ်စဉ်ကတည်းက ဓမ္မစာပေတွေကို လေ့လာခဲ့တယ်။

ကျွန်တော် လေ့လာတဲ့နည်းက ကိုယ်နားမလည်တဲ့ အရာတွေရဲ့ ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းကို အတည်မပြုခြင်းပါပဲ။

ကိုယ် နားမလည်တာနဲ့ မှားနေတယ်လို့ ယူဆလို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နားလည်မှ ကိုယ့်ဉာဏ်ပညာက အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် နားမလည်တာတွေကို နားလည်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့တယ်။

ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတဲ့ အဖြေကို အမြဲရှာခဲ့တယ်။ မိဘကိုးကွယ်လို့ လိုက်ကိုးကွယ်ခြင်းအပြင် တခြားလေ့လာမှုမရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေကို မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လေ့လာခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတွေးခြင်း၊ လက်တွေ့အသုံးချခြင်းတွေကနေ တကယ့်ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ ဓမ္မကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ မရှိမဖြစ် အရေးပါတဲ့ ကာလာမသုတ်ကနေစပြီး ဉာဏ်ပညာ အလင်းဖွင့်ကြည့်ကြပါစို့။

❑

ကာလာမသုတ် အကြောင်း

ကာလာမသုတ်ဆိုတာ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့ သုတ္တန်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကေသမုတ္တလို့ခေါ်တဲ့ နိဂုံးရွာကြီးမှာ ကာလာမလူမျိုးတွေ နေထိုင်ကြတယ်။ ရွာကြီးဟာ တောအုပ်အဝမှာရှိတဲ့အတွက် တောအုပ်ကို ဖြတ်သန်းမယ့် လူတွေဟာ ဒီရွာမှာဝင်ပြီး အနားယူတတ်ကြတယ်။

လူမျိုးစုံ၊ ဝါဒပေါင်းစုံ ရှိတဲ့အပြင် သူတို့အယူဝါဒတွေကိုလည်း ဟောပြောစည်းရုံးသွားကြတယ်။

ခုခေတ်လိုပေါ့၊ ကိုယ့်ဘာသာအယူဝါဒ ကောင်းကြောင်း၊ သူများအယူဝါဒ မကောင်းကြောင်း ပုတ်ခတ်နှိမ့်ချ ပြောကြတယ်။

ကာလာမလူမျိုးတွေကို ဘယ်အယူဝါဒကို ယုံရမှန်းမသိဘဲ သံသယဖြစ်လာကြတယ်။

ဗုဒ္ဓရောက်လာတဲ့အခါမှာ ကာလာမလူမျိုးတွေကို သူတို့ဖြစ်တဲ့ သံသယတွေကို ဗုဒ္ဓကို မေးလျှောက်တယ်။
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဗုဒ္ဓက "ကာလာမ မင်းသားတို့... သင်တို့ ယုံမှားသံသယဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဖြစ်လောက်တယ်၊ သင်တို့ဟာ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်သင့်လို့ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်ကြတာပဲဖြစ်တယ်" လို့ဆိုပြီး စံ (၁၀)ချက်ကို ဆက်ပြီး ညွှန်ပြတယ်။

(၁) တစ်ဆင့်စကား ကြားရုံနဲ့ မှန်တယ်လို့ လက်မခံသင့်။

(၂) ဘိုးဘေးစဉ်ဆက် ဆင်းသက်လာတဲ့ မိရိုးဖလာ အယူဝါဒဖြစ်တယ်ဆိုတာနဲ့ မှန်တယ်လို့ လက်မခံသင့်။

(၃) ဤအရာသည်ဤသို့ဖြစ်သတဲ့ဟူသော ကောလာဟလနဲ့လည်း မှန် တယ်လို့ လက်မခံသင့်။

(၄) မိမိတို့လေ့လာထားတဲ့ စာပေကျမ်းဂန်နဲ့ညီညွတ်တယ်ဆိုရုံနဲ့လည်း မှန်တယ်လို့ လက်မခံသင့်။

(၅) မိမိတို့ တွေးတော ကြံဆချက်နဲ့ ကိုက်ညီရုံမျှနဲ့လည်း မှန်တယ်လို့ လက်မခံသင့်။

(၆) ဤအရာသည် ယုတ္တိရှိသည်ဟု နည်းမှီထောက်ဆ၍ ရရုံမျှဖြင့်လည်း မှန်တယ်လို့ လက်မခံသင့်။

(၇) ဤအရာသည် မှန်ကန်ပြီလို့ မိမိတို့ဘာသာ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ရုံနဲ့လည်း အမှန်လို့ လက်မခံသင့်။

(၈) မိမိတို့ စဉ်းစားတွေးကြံ လက်ခံထားသော အယူနှင့် ကိုက်ညီပြီ ဆိုရုံနဲ့လည်း အမှန်လို့ လက်မခံသင့်။

(၉) မိမိတို့ ယုံကြည်ထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ စကားဖြစ်သည်ဆိုပြီး ပုဂ္ဂိုလ်စွဲနဲ့ အမှန်လို့ လက်မခံသင့်။

(၁၀) မိမိတို့ လေးစားသော ဆရာ၏စကားဖြစ်သည်ဟု ဆရာစွဲအားဖြင့်လည်း လက်မခံသင့်။

ဒီ စံ ၁၀ချက်ကို ဟောပြီးတဲ့နောက်မှာ...

"ဤတရားတို့ကား အကုသိုလ်တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကား အပြစ်ရှိသော တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကား ပညာရှိတို့ ကဲ့ရဲ့အပ်သော တရားတို့တည်း၊ ဤတရားများကို လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့သော် အကျိုးမဲ့ဖြစ်မည်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်မည်" ဆိုပြီး ကိုယ်တိုင်သိရှိသော တရားတို့ကို ပယ်ရှားသင့်ကြောင်း၊

"ဤတရားတို့ကား ကောင်းလည်းကောင်း၊ အပြစ်တို့မှလည်းကင်း၊ ပညာရှိတို့ ချီးမွမ်းစရာလည်းဖြစ်ပြီး ထိုလမ်းစဉ်အတိုင်း ကျင့်သုံးခဲ့သော် မိမိ၊ သူတစ်ပါး၊

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လောကအားလုံးမှာ ကောင်းသောအကျိုးဖြစ်မည်" ဆိုပြီး ကိုယ်တိုင်နားလည်လက်ခံနိုင်သောအခါမှသာ ထိုအယူဝါဒကို လက်ခံသင့်ကြောင်း၊ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့စမ်းသပ်နည်းကို လမ်းညွှန်ပေးခဲ့တယ်။

ကာလာမသုတ်ကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘာကိုမှ မှီခိုမတွေးနဲ့ဆိုတဲ့ အသိတစ်ခု ရလာတယ်။

တစ်စုံတစ်ရာ၊ တစ်စုံတစ်ခု၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မှီခိုတွေးလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အတွေးတွေကို အဲဒီ တစ်စုံတစ်ရာဆီမှာ ချုပ်နှောင်ခံလိုက်တဲ့ သဘောပဲ။

ကာလာမသုတ် ၁၀ ချက်ကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဘာမှ ယုံစရာမရှိတော့ဘူးလားလို့ တွေးတတ်ကြတယ်။

တကယ်တမ်း ခြုံငုံသုံးသပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် 'မမှီခိုနဲ့' လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ မှီခိုပြီး အမှန်လို့ မယူဆနဲ့။ အားလုံးကို ဉာဏ်နဲ့ စစ်ထုတ်ယူရမယ်ဆိုတဲ့ သဘောပဲ။

❑

ဓမ္မကိုစစ်... အကျိုးအပြစ်

ဓမ္မကို လက်တွေ့စစ်ဆေးခြင်းဟာ အကျိုးအပြစ်ကြည့်ခြင်းလို့ နားလည်မိတယ်။ ဒါကြောင့် 'ဓမ္မကိုစစ် အကျိုးအပြစ်' လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဓမ္မကို အလွယ်ကူဆုံး စစ်နည်းက အကျိုးအပြစ် ရှာနည်းပဲ။

အကျိုး ရှိလား၊ အပြစ် ရှိလား၊ အပြစ် မရှိဘူး အကျိုးလည်း မရှိဘူးလား။ အပြစ်ရော၊ အကျိုးရော ရှိလား။

အကျိုးများတာကို လုပ်ပြီး၊ အပြစ်များတာကို မလုပ်သင့်ဘူး။

အကောင်းဆုံးကတော့ အပြစ်မရှိတဲ့ အကျိုးသက်သက်ကို လုပ်သင့်တာပေါ့။

လောကသဘာဝမှာတော့ အကျိုးနဲ့အပြစ် ယှဉ်တွဲနေတာတွေ ရှိကြတယ်။ အကျိုးဆိုပေမဲ့ အကျိုးမှာ အရည်အသွေး ရှိတယ်။ ကောင်းခြင်းမှာ အဆင့်ဆင့်ရှိသလို၊ အပြစ်မှာလည်း အဆင့်ဆင့်ရှိတယ်။

တချို့အရာတွေမှာ အကျိုးပိုများပြီး အပြစ်နည်းတယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့ အမြင့်ဆုံးအပြစ်မျိုး ရှိနေတတ်တယ်။

ဥပမာပြောရင် စားကောင်းသောက်ဖွယ် အများကြီးထဲကို မစင်နည်းနည်းပဲ ကျသွားတယ် ဆိုရင်တောင် စားလို့ အဆင်မပြေတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် အကျိုးအပြစ်ရဲ့ အရည်အသွေးကို အဆင့်ဆင့် တိုင်းတာသင့်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တယ်။

ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင် ဟောကြားမှုအပါအဝင် ဘယ်အကြောင်းအရာကိုမှ မမှီခိုနဲ့လို့ပြောရင် ဘုရားဟောတာပဲ မမှန်တာ ရှိမလားလို့ တွေးတတ်ကြလိမ့်မယ်။

ဘုရားဟောပဲ မှန်မှာပေ့ါဆိုတဲ့ အတွေးကနေ မှန်တာကို ဘုရားဟောတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးကို ပြောင်းကြည့်ရမယ်။

ဘုရားဟောမို့ ယုံလိုက်တယ်ဆိုတာ ဘုရားကို အားကိုးလိုက်တာပဲ။

ဗုဒ္ဓက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးဖို့ ဟောခဲ့တယ်။ ယုံဖို့ ဟောတာမဟုတ်ဘဲ သိဖို့မြင်ဖို့ ဟောတာဖြစ်တယ်။

❑

ကာလာမသုတ်နဲ့ လက်တွေ့ဘဝ

ကာလာမသုတ်ဟာ ဘာသာတရား လေ့လာတဲ့နေရာမှာတင် မဟုတ်ဘဲ လောကီကိစ္စမှန်သမျှမှာလည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။

ဆရာတစ်ယောက်ရဲ့ အာဘော်ဖြစ်စေ၊ အရေးအသားဖြစ်စေ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မှားတဲ့အခါမှာ ကိုယ်လေးစားရတဲ့ ဆရာပဲဆိုပြီး မစစ်ဆေးဘဲ ယူသုံးမိတဲ့အခါ ခုနှစ်စင်အမျှင်တန်း မှားတော့တာပဲ။

သူတစ်ပါးရဲ့ တစ်ဆင့်စကားတွေဆိုလည်း ဒီလိုပဲ။ အမှားကို အတည်ယူမိတဲ့အခါမှာ မီးခိုးကြွက်လျှောက် မှားတော့တာပဲ။

ယောက်ျားတစ်ယောက် သစ္စာမဲ့တဲ့အခါမှာ ယောက်ျားတွေက သစ္စာမရှိဘူးလို့ သုံးသပ်ခြင်းဟာလည်း ကြီးကန်းဟာမည်းတယ် ဒါကြောင့် မည်းတဲ့ငှက်တိုင်းဟာ ကြီးကန်းဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ Logic မျိုးနဲ့ တူနေမှာပဲ။

စာထဲမှာပါတိုင်း အမှန်လို့ ယူတာမျိုးတွေလည်း ရှိတတ်ကြတယ်။စာဖတ်သူ စစ်စစ်က စာထဲမှာပါတဲ့ အရာတွေကို ဉာဏ်နဲ့ ပေါင်းစပ်ကြည့်တယ်။ကိုယ်နားမလည်ဘဲ စာထဲမှာပါတိုင်း အမှန်လို့ ယူဆခြင်းဟာ ဉာဏ်ကို ပိတ်ဆို့လိုက်ခြင်းဖြစ်တယ်။

စာဖတ်တယ်ခြင်းဆိုတာ ဉာဏ်ပညာအလုပ်ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် စာဖတ်ပြီး ဉာဏ်ပိတ်သွားတဲ့အခါ စာဖတ်ခြင်းအကျိုးကို မရနိုင်ဘူး။

ပဋ္ဌာန်းတွေ၊ ပရိတ်တွေ၊ ဂါထာတွေ ရွတ်ကြတယ်။ ဘုရားဟောမို့ ရွတ်တယ်။ ဒါဟာ ဘာသာရေးလုပ်တာပဲလို့ အမည်တပ်တယ်။

(ဘုရားဟောမို့ရွတ်တယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါနဲ့၊ ရွတ်နေစဉ် စိတ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK
ငြိမ်ခြင်းဆိုတဲ့ သမာဓိကိုတော့ ရရှိနိုင်ပါတယ်)

ဗုဒ္ဓက အစိပ္ပာယ်ကို ဟောခဲ့တာဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓနည်းကျ ဘာသာရေးလုပ်ချင်ရင်တော့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ရွတ်ဆိုသင့်တယ်။

ရေဘေးဖြစ်တယ်၊ အသက်တွေ ဆုံးရှုံးရတယ်။ ဒီလိုကပ်ဘေးကြောင့် ပြိတ္တာတွေလာတယ်လို့ ယူဆပစ်လိုက်တယ်။ တချို့က ဘီလူးတွေစားတယ် ဆိုတာမျိုးတွေ ယူဆပစ်လိုက်တယ်။ inference လို့ ခေါ်တာပေါ့။ ပါဠိလိုတော့ အနုမာန လို့ခေါ်တယ်။ အကျိုးတစ်ခုကို တွေ့မြင်တဲ့အခါ ရမ်းပြီး အကြောင်းကို ယူဆပစ်လိုက်တာ။ ဒါတွေဟာ ခိုင်မာတဲ့ ကြောင်းကျိုးမဟုတ်တဲ့အတွက် ကာလာမသုတ်အရ မယုံသင့်တဲ့အကြောင်းတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒီအယူအဆတွေကို စာထဲမှာ ဖတ်လိုက်ရတော့ ဒါတွေကတော့ ငါ့အယူအဆနဲ့ ကိုက်ညီတာပဲ။ လူအများပြောကြတဲ့ စကားတွေကိုလည်း ငါတွေးတဲ့အတိုင်းပဲ ဆိုပြီး မှန်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ကြတာရှိတယ်။

ဒါတွေကတော့ ဖြစ်နိုင်တာပဲဆိုပြီး အတည်ယူတတ်ကြတယ်။ ဖြစ်နိုင်ချေဆိုတာ အမှန်လို့ သတ်မှတ်လို့ မရသေးဘူး။

ဒါတွေအားလုံးဟာ မှီခိုခြင်းတွေဖြစ်တယ်။ တစ်စုံတစ်ခုကို မှီခိုပြီး အမှန်လို့ ယူဆလိုက်ခြင်းကနေ ဉာဏ်ပညာကို ပိတ်ဆို့စေတယ်။

❑

ကာလာမသုတ်နှင့် စိတ်စွမ်းအား

စိတ်စွမ်းအားကြီးတဲ့လူက အရာရာကို လွယ်လွယ်ကူကူ မယုံတတ်ဘူး၊ အယုံမလွယ်ဘူး ဆိုပါတော့။

အရာရာကို ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင်၊ ဖြစ်သင့် မဖြစ်သင့် စစ်ဆေးတယ်။

ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဘာကြောင့် ဖြစ်နိုင်တာလဲ၊ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆို ဘာကြောင့် မဖြစ်နိုင်ဘူးလဲ ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ပညာသုံးပြီး အသေးစိတ် လေ့လာတယ်။ လူပြော သူပြောနဲ့ မယုံတတ်ဘူး။

အယုံလွယ်ခြင်းဟာ ပျော့ညံ့ခြင်းဖြစ်တယ်။ စိတ်စွမ်းအားဆိုတာ ပျော့ညံ့တဲ့ စိတ်အပေါ်မှာ မမှီခိုဘူး။

သမာဓိဆိုတာ စိတ်စွမ်းအားဖြစ်တယ်။ အကျင့်သီလက သမာဓိကို မှန်ကန်အောင် ထိန်းပေးတယ်။ သမာဓိကို ပညာက ထိန်းပေးတယ်။ ကာလာမသုတ်
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၁၀ ချက်ရဲ့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားခြင်းတွေနဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ပေါင်းစပ်ပြီး စိတ်စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တယ်။

ဘာသာရေးဆိုတာ သမာဓိဆိုတဲ့ စိတ်စွမ်းအားဆီကို သွားတဲ့လမ်း ဖြစ်တယ်။

သမာဓိက လမ်းဆုံး မဟုတ်သေးဘူး။ သမာဓိကို မှန်ကန်တည့်မတ်ဖို့ ပညာနဲ့ထိန်းရင်း လွတ်မြောက်ခြင်း အငြိမ်းဓာတ်ကို ဆက်သွားကြတယ်။ ကာလာမသုတ်ကနေ စတင်ပြီး စိတ်စွမ်းအားတွေ မြှင့်တင်ကြပါစို့။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခန်း (၂)

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အတွေးအမြင်များ (သို့မဟုတ်) ဗုဒ္ဓဓမ္မအား လက်တွေ့နည်းကျ လေ့လာခြင်း

(၁) ကိုးကွယ်ခြင်း

ဗုဒ္ဓကို ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ ဂုဏ်ကျေးဇူးကြောင့် ကိုးကွယ်ထိုက်တာ။

ဗုဒ္ဓရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ကိုးကွယ်ခြင်း၊ ဆရာအဖြစ် ခံယူကိုးကွယ်ခြင်း၊ ဗုဒ္ဓရဲ့သြဝါဒတွေကို လက်ခံကျင့်သုံးပြီး ဉာဏ်ပညာကို ပွားဖော်ခြင်း။

ဆရာအဖြစ် ကိုးကွယ်ခြင်းမှာဆိုရင် သြဝါဒတွေကို နာယူသင်ကြား ဖြည့်ကျင့်ရမယ်။

အစဉ်အလာအရ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်နေလို့ ကိုးကွယ်တာကျတော့...ကိုးကွယ်တဲ့ အကျိုးကို ခံစားချင်တာ၊ အန္တရာယ်ကင်းချင်တာ၊ စီးပွားတက်ချင်တာတွေကြောင့် ဖြစ်တယ်။

ဒီလို ကိုးကွယ်ခြင်းဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ လမ်းစဉ်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတယ်။ ဗုဒ္ဓက သင်ကြား လမ်းပြပေးတယ်။

ဗုဒ္ဓဆိုတာ လူသားဖြစ်တယ်။

သာမန်လူသားမဟုတ်တဲ့ မဟာလူသားဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ ဉာဏ်ပွင့်လင်းမှုဆိုတာ ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်းဖြစ်တယ်။

Enlightenment ဖြစ်သွားတယ်။

သစ္စာ ၄ ပါးကို ထိုးထွင်း သိမြင်သွားတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လောကရဲ့ သဘာဝဓမ္မကို ထိုးထွင်း သိမြင်သွားတယ်။

ငြိမ်းအေးမှုကို ထိုးထွင်း သိမြင်သွားတယ်။

အငြိမ်းဓာတ်သဘောကို ထိုးထွင်း သိမြင်သွားတယ်။

ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်အဆုံးက ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကင်းတဲ့ ဓာတ်သဘောကို ထိုးထွင်း သိမြင်သွားတယ်။

သိမြင်တဲ့အတိုင်း ဟောပြော ဆုံးမ လမ်းညွှန်ပြခဲ့တယ်။

ကျွန်တော်တို့က ဗုဒ္ဓရဲ့ သင်ကြားလမ်းပြခြင်းအောက်မှာ လျှောက်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာအဖြစ် ကိုးကွယ်တယ်။

ဉာဏ်ပညာကို ကိုးကွယ်တယ်။

ဒါဟာ လက်တွေ့နည်းကျ ကိုးကွယ်ခြင်းဖြစ်တယ်။

ကိုးကွယ်ခြင်းဆိုတာ ဉာဏ်ပညာကို ချစ်မြတ်နိုးခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

❑

(၂) ရွတ်ဆိုခြင်းနဲ့ အဓိပ္ပာယ်

ကြည်ညိုတဲ့ စိတ်နှလုံးနဲ့ ရွတ်တယ်။

ယုံကြည်ခြင်းနဲ့ ကြည်ညိုခြင်းဟာ စိတ်နှလုံးကို ကြည်လင်စေတယ်။

စိတ်နှလုံးကြည်လင်မှုတွေနဲ့ လုပ်ကိုင်သမျှ လောကီအကျိုးစီးပွားတွေ အောင်မြင်စေတယ်။

ဗုဒ္ဓနည်းကျ ရွတ်ချင်ရင်တော့ အဓိပ္ပာယ်ကိုပါ နှလုံးသွင်းပြီး ဉာဏ်ပညာနဲ့ ရွတ်ရမယ်။

အဓိပ္ပာယ်ကို ဉာဏ်နဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ရွတ်ရမယ်။

ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့ကတော့ ငယ်သေးလို့၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ခြင်း မရှိသေးလို့ နိုင်သလောက်ကလေး ရွတ်တာပါလို့ ပြောကြတယ်။

ရွတ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးမှာ ယုံကြည်ခြင်းနဲ့ ကြည်လင်ခြင်း ပေါင်းစပ်တဲ့ အခါ ဘဝအတွက် စိတ်ခွန်အားတွေရတယ်ဆိုတော့ မရွတ်တာထက်တော့ ကောင်းပါတယ်။

ဓမ္မရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်အောင် ထပ်တလဲလဲ ကြိုးစား နှလုံးသွင်းရမယ်။

ပဋ္ဌာန်းရွတ်တယ်။ နားမလည်ဘဲ ပါဠိတွေ ရွတ်တယ်။ ဗုဒ္ဓဓမ္မပါလားဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ ရွတ်တယ်။

ဘာလို့ ယုံကြည်လဲ ဗုဒ္ဓဓမ္မမို့ ယုံကြည်တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဘာလို့ ကြည်ညိုလဲ ဗုဒ္ဓဓမ္မမို့ ကြည်ညိုတယ်။

ဗုဒ္ဓဓမ္မမို့ ကြည်ညိုတယ်ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကြည်ညိုခြင်း ဖြစ်တဲ့အတွက် ဗုဒ္ဓနည်းကျတော့ မဟုတ်ဘူး။

ကြည်ညိုတဲ့စိတ်နှလုံးနဲ့ ရွတ်ဆိုခြင်းကနေလည်း စိတ်ရဲ့ အေးချမ်းကြည်လင်ခြင်းကို ရနိုင်ပါတယ်။

အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ ရွတ်ရင် ပိုကောင်းတယ်။

အဓိဋ္ဌာန် ဆိုတာ အခက်အခဲတွေကို ဖြတ်ကျော်နိုင်တဲ့ စိတ်စွမ်းအားကို တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်တယ်။

အဓိပ္ပာယ်ကို နှလုံးသွင်းခြင်းမှာလည်း အချိန်ယူပြီး ကျင့်ကြံခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ရွတ်တဲ့အချိန်လေးမှာ အဓိပ္ပာယ်တွေကို သိပြီး ဆင်ခြင်သွားဖို့ပဲ။

ကျွန်တော်တို့တွေ စာအုပ်ဖတ်ရင်တောင် နားမလည်တဲ့စာအုပ်ဆို မဖတ်ချင်ဘူး မဟုတ်လား။

အတွေးအခေါ် ပါတဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ရင်လည်း ဖတ်လိုက်၊ တွေးလိုက်နဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုနဲ့၊ ဉာဏ်ပွင့်လင်းမှုတွေကို ရခဲ့ကြတယ်။

ဒီသဘောတရားအတိုင်းပဲ ဗုဒ္ဓဓမ္မတွေမှာလည်း ကွဲပြားခြားနားမှု မရှိပါဘူး။ ဗုဒ္ဓက ရွတ်ဖို့ဟောခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။

အဓိပ္ပာယ်ကို ဟောခဲ့တဲ့အတွက် အဓိပ္ပာယ်သိဖို့ လိုပါတယ်။

ရွတ်ခြင်းဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်ကိုသိပြီး ရွတ်ဆို သုံးသပ်ခြင်း ဖြစ်ရပါမယ်။

ဗုဒ္ဓက အရွတ်ကို ပေးတာမဟုတ်ဘဲ အသားကိုပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရွတ်ကို ရွေးယူမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိုက်မဲမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သိခြင်းနဲ့ ကျင့်သုံးခြင်း မတူပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ သိမှ ကျင့်သုံးနိုင်မယ်။

အသိဟာ အကျင့်ကို သွားတဲ့လမ်းဖြစ်တယ်။

❑

(၃) ဗုဒ္ဓဘာသာသည် Religion မဟုတ်

ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ God လိုမျိုး ကိုးကွယ်ခြင်းဘာသာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘုရားရဲ့ ဉာဏ်ပညာက အရမ်းကြီးတယ်၊ ငါတို့လိုက်မမီဘူး ဆိုတာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။

Religion ဆိုတာ တန်ခိုးရှင်ကို ကိုးကွယ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK
ကွယ်ခြင်းကျတော့ ဆရာကို ကိုးကွယ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကိုးကွယ်ခြင်းဆိုတာထက် Respect ပေးခြင်းဆိုရင် ပိုမှန်ပါတယ်။

ကိုးကွယ်ခြင်းဆိုတာကတော့ ကြောက်စိတ်ကနေ ပေါ်ထွက်လာတာပါ။

စီးပွားတက်ချင်တယ်။

စီးပွားပျက်မှာ ကြောက်တယ်။

အန္တရာယ် ကင်းချင်တယ်။

အန္တရာယ်ဖြစ်မှာ ကြောက်တယ်။

အကြောက်တရားတွေကို ရင်ဆိုင်ချင်တယ်။

ဘုရားကို တ တယ်။

ဗုဒ္ဓက လူသားတွေကို တစ်ဆင့်နိမ့်မထားဘူး။ ပညာကုန် သင်ပေးတဲ့ ဆရာတစ်ယောက်နဲ့ တူပါတယ်။

တွေးတတ်ဖို့ အသိဉာဏ်တွေကို လမ်းဖွင့်ပေးတယ်။ ဗုဒ္ဓက ကယ်တင်ရှင် မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်နိုင်ဖို့ သင်ကြား လမ်းပြပေးခဲ့တယ်။

ဗုဒ္ဓတရားက ဘာသာစကားနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ပဲ ဆိုင်ပါတယ်။

❑

(၄) ဘာသာရေးနဲ့ အစွဲ

ဘာသာရေးက အစွဲတွေကို ခွာပေးတယ်။

လူတွေက ဘာသာရေးကို စွဲတယ်။

ငါ့ဘာသာပဲ မှန်တယ်။

ငါ့ဘာသာသာ အမြင့်မြတ်ဆုံးဆိုတဲ့ တယူသန်မှုတွေ ရှိတယ်။

တရားမှာတောင် တရားစွဲရှိတယ်။

ဘယ်အဖွဲ့ အစည်းကပြတဲ့ တရားဖြစ်စေ ဗုဒ္ဓဓမ္မဖြစ်တဲ့အတွက် အနှစ်သာရနဲ့ သဘောတရားကိုပဲ ယူသင့်တယ်။

ဘုန်းကြီး စွဲတယ်။

ကိုးကွယ်တဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်း စွဲတယ်။

ဘာအစွဲတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ဗုဒ္ဓဓမ္မနဲ့ မအပ်စပ်တာ သိရပါမယ်။

နတ်ကိုးကွယ်မှု အစွဲတွေကလည်း ကြောက်စိတ်တွေကနေ လာတယ်။

ဒါတွေက Traditional ဖြစ်တယ်။
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အစဉ်အဆက်က လက်ဆင့်ကမ်းလာတဲ့ အစွဲတွေဖြစ်တယ်။

ဒါတွေကို ရှိတယ်လို့ စွဲတယ်။

မလုပ်ရင် ဒုက္ခရောက်မယ်လို့ စွဲတယ်။

လုပ်ရင် လာဘ်လာဘရမယ်လို့ စွဲတယ်။

ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်း ဆိုတာထက် အစွဲတွေကြောင့် အရာရာဖြစ်လာတယ်။

အစဉ်အဆက်ကလုပ်လာတဲ့ အစဉ်အလာတွေကို ကိုယ့်အလှည့်မှ မလုပ်ဘူးဆိုရင် ကောင်းပါ့မလားဆိုတဲ့ သံသယက ဒုက္ခရောက်စေတယ်။

စီးပွားပျက်လာရင် ဒါကြောင့်များလား၊ ငါလုပ်မှဖြစ်မယ် ဆိုပြီး ထလုပ်လိုက်တယ်။ သိပ်မကြာခင် စီးပွားတက်လာတယ်။

ဒါတွေကို စိတ်ပညာသဘောနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင် ယုံကြည်မှုရဲ့ အစွမ်းတွေပဲဖြစ်တယ်။

လောကနိယာမအရ ပြောရရင် တစ်လှည့်စီ ဖြစ်တည်မှုတွေပဲဖြစ်တယ်။ မကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာပြီး မကောင်းတဲ့ အရှိန်အဟုန်တွေ ကုန်လာတဲ့အခါ ကောင်းခြင်းတွေဘက်ကို တရွေ့ရွေ့ ကူးလာတယ်။

မကောင်းတဲ့အချိန်မှာ အကြားအမြင်တွေ၊ ဗေဒင်တွေ မေးတယ်။ နတ်ကြောင့်လို့ ပြောလို့ ထလုပ်လိုက်တယ်။ ကောင်းခြင်းတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဘာကိုပဲ ယုံကြည် ယုံကြည်၊ ယုံရင် ကြည်လာတယ်။

နတ်ကို ယုံကြည်တဲ့အခါ နတ်က ကြားခံပစ္စည်းဖြစ်သွားတယ်။

နတ်ကို ဖယ်ပြီး ကိုယ်လုပ်သမျှအောင်မြင်မယ်လို့ယုံပြီး ကြည်လင်တဲ့စိတ်နဲ့ အရာရာကို ပြုလုပ်မယ်ဆို ကောင်းခြင်းတွေ ဖြစ်လာမယ်။

နတ်အစွဲ ရှိနေသမျှတော့ လုပ်သင့်တယ်။ အစွဲကို ဆန့်ကျင်လိုက်တဲ့အခါမှာ အစွဲက လူကို ဒုက္ခပေးတာပဲ။ ဒါတွေကိုပဲ နတ်ကိုင်တယ်ဆိုပြီး ဖြစ်လာတယ်။ ထေရဝါဒမှာ နတ်တွေ၊ ဝိဇ္ဇာတွေ၊ တခြားဂိုဏ်းတွေနဲ့ ရောယှက်မှု မရှိတာ သိထားရမယ်။

❑

(၅)ဘာသာတရားနဲ့ စာနာတရား

ဘာသာတရားက စာနာတရားတွေကို သင်ပေးတယ်။

မနက်အစောကြီး ဘုရားအကျယ်ကြီး ရှိခိုးတယ်။

တခြား အိပ်နေတဲ့လူတွေ ကြားတဲ့အခါ ဆက်အိပ်လို့ မရတော့ဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ငါက ဘုရားရှိခိုးတာပဲဆိုတဲ့ အတွေးက စာနာတရားမပါတဲ့ အတွေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်က ကောင်းတာလုပ်တာပဲ ဆိုပေမဲ့ တစ်ဖက်သားကို ထိခိုက်စေမယ် ဆိုရင် အပြစ်ဖြစ်ပါတယ်။

ကြည်ညိုစိတ်နဲ့ ရှိခိုးတဲ့ စိတ်အစဉ်က ကြည်လင်တဲ့ကုသိုလ် ရပါတယ်။ တစ်ဖက်သားကို ထည့်မတွက်တာ၊ မစာနာတာက အကုသိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကုသိုလ် တစ်ပဲ အကုသိုလ်တစ်ပိဿာ မဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အကုသိုလ်ကံဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေကနေ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ထိခိုက်တတ်တဲ့ သဘောပါပဲ။

ဗုဒ္ဓဝါဒမှာ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်ဆိုပြီး ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေကို သင်ကြားပေးတယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒလို့ ရေးပေမဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမတွေဟာ ဝါဒမဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓက ဝါဒတစ်ခုအနေနဲ့ ဘောင်ခတ်ထားခြင်း မရှိတဲ့ သဘာဝဓမ္မကို ဟောခဲ့တာပါ။

❑

(၆) စေတီပုထိုးများနဲ့ သာသနာ

စေတီပုထိုးတွေက သာသနာအတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်လားဆိုရင် သာသနာတည်မြဲခြင်းနဲ့တော့ မဆိုင်ဘူးလို့ ပြောရမှာပဲ။

စာထဲမှာတော့ စေတီ ၄ မျိုး ရှိတာပေါ့။

ဗုဒ္ဓနည်းကျပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမဟာ နှလုံးသားမှာပဲ တည်နိုင်တယ်။

စေတီ ပုထိုးတွေရှိတာ အကျိုးမရှိဘူးလား မေးရင် အကျိုးရှိပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ စေတီပုထိုးတွေ ရှိသင့်ပါတယ်။

ကြည်ညိုစိတ်နဲ့ ဖူးမြော်တဲ့အခါ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့ ကုသိုလ် ရပါတယ်။

မြေပြင်ပေါ်က စေတီပုထိုးတွေက သဘာဝဒဏ်တွေကြောင့် ပြိုပျက်နိုင် တယ်။

အချိန်ရဲ့ တိုက်စားမှုတွေကြောင့် ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြေ့နိုင်တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စေတီပုထိုးတွေကြောင့်သာ ဗုဒ္ဓဘာသာ တည်တံ့မယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး ဆိုတဲ့ Borobudur Temple ရှိတဲ့ အင်ဒိုနီးရှားမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဆက်ပြီး ထွန်းကားနေဦးမှာပေါ့။

ဘာသာရေးရဲ့ အထောက်အပံ့တစ်ခုအနေနဲ့ သရုပ်သကန်တစ်ခုအနေနဲ့ စေတီပုထိုးတွေ ရှိသင့်ပါတယ်။

သာသနာဆိုတာကတော့ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမဆိုတာ ဓမ္မ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မကို နားလည်ခြင်း၊ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၊ ဟောကြားဖြန့်ဝေခြင်းတွေဟာ သာသနာဖြစ်ပါတယ်။

❑

(၇) ဓမ္မကို နားလည်ခြင်း

ဓမ္မကို နားလည်ခြင်းဟာ လောကီမှာ နေတတ်၊ ထိုင်တတ် စိတ်ထားတတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေတယ်။

လူအများစုက ဓမ္မဆိုရင် လောကုတ္တရာပဲ ငါတို့နဲ့ မဆိုင်ပါဘူးဆိုတဲ့ အစွဲရှိကြတယ်။

ခုနောက်ပိုင်းမှာ လူတွေဟာ ခက်ခဲမှုတွေ များလာတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များလာတယ်။

စိတ်ပညာကို အရင်ကထက် ပိုစိတ်ဝင်စားသူ များလာကြတယ်။

စိတ်အေးချမ်းချင်ကြတယ်။

စိတ်တည်ငြိမ်ချင်ကြတယ်။

စိတ်ခိုင်မာချင်ကြတယ်။

စွမ်းအားရှိတဲ့စိတ် ဖြစ်ချင်ကြတယ်။

ဗုဒ္ဓဓမ္မကို နားလည်လာရင် ဒီကွက်လပ်တွေ ပြည့်လာတယ်။

ဓမ္မကို နားလည်ခြင်းဟာ လောကီ အခက်အခဲပေါင်းစုံကို ပြေလည်စေပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ ဓမ္မဆိုတာ ဗုဒ္ဓရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တဲ့ စိတ်ပညာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓက ဖန်တီးခဲ့တာ မဟုတ်ဘဲ သဘာဝဓမ္မကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တာပါ။ တခြားစိတ်ပညာတွေလည်း လေ့လာပါ။ ဓမ္မစိတ်ပညာကိုလည်း လေ့လာပါ။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(ဂ) တခြားဘာသာများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ခြင်း

တခြားဘာသာတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာ အကောင်းဆုံးလို့ ပြောကြတဲ့ ဘာသာဝင်တွေရှိတယ်။

အရင်ဆုံးမေးရမှာက ကိုယ့်ဘာသာကို အစအဆုံး လေ့လာဖူးပါသလား။

ဒုတိယ မေးရမှာက သူများဘာသာတွေကိုရော ထဲထဲဝင်ဝင် လေ့လာဖူးပါသလား။

ဒီလို လေ့လာဖူးလို့ နှိုင်းယှဉ်ပြောတယ် ဆိုရင်တောင် ကိုယ့်ဘာသာက တန်ဖိုးတက်မလာပါဘူး။

ကိုယ့်ဘာသာ မကိုးကွယ်တာနဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိလို့ မယူဆသင့်ပါဘူး။

ဘာသာတိုင်းမှာ သူတို့ရဲ့ မှန်ကန်ချက်တွေ ရှိပါတယ်။

ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်ကိုးကွယ်ရင်း ကိုယ့်အကျင့်တွေကို မြှင့်တင်နိုင်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

သူတစ်ပါးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ငါ တော်တယ်လို့ ပြောနေခြင်းဟာ သူများကို နင်းပြီး ကိုယ့်နေရာကို ယူတာနဲ့ တူတယ်။

ကိုယ်နဲ့မတူတိုင်း မကောင်းဘူးလို့ ပြောခြင်းဟာလည်း အမြင်ကျဉ်းမြောင်းခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိ အဓိပ္ပာယ်က အယူပေါ့။

အယူမှားကိုလည်း ဒိဋ္ဌိလို့ သုံးတယ်။

မိစ္ဆာ ဆိုတာ မှားသော။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဆိုတာလည်း အယူမှား ဖြစ်တယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ မှန်ကန်သောအယူ။

ကိုယ့်အယူအဆနဲ့ မတူတာနဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိလို့ ပြောလို့မရပါဘူး။

သူတို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အယူအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်နေရင် အယူမှန်ပါတယ်။

ဒီအတွေးအခေါ်က မတူခြားနားတဲ့ ဘာသာတွေအတွက်ပါ။

မကောင်းမှုနဲ့ ကောင်းမှု ဆိုတာကတော့ လူသားမျိုးနွယ် အားလုံးအတွက် အမှန်တရားပါ။

စေတနာဆိုးနဲ့ စေတနာကောင်း ဆိုပါတော့။

မကောင်းမှုက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပြီး ကောင်းမှုက သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဗုဒ္ဓက ကောင်းခြင်းတွေကို သင်ပေးတယ်။

သူများ ဘာသာထဲမှာ ကောင်းခြင်းတွေကို တွေ့ရင်လည်း အတုယူလို့ ရတယ်။

ဒါ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမနဲ့ ညီပါတယ်။

❑

(၉) အကြောင်းတရား ရှာခြင်း

ရောဂါတွေ ဖြစ်ကြတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ အဆင်မပြေ ဖြစ်ကြတယ်။

သဘာဝဘေးတွေ ကြုံရတယ်။

တချို့ ဘာသာရေးသမားတွေက ကျမ်းဂန်ထဲမှာ ပါတဲ့အတိုင်း ဘီလူး၊ ပြိတ္တာတွေ ဝင်လာတယ်တို့ တခြားမမြင်ရတဲ့ အကြောင်းတွေကို အရင်ရှာတယ်။

ကျမ်းဂန်ထဲက စာသားတွေတချို့မှာ ရှေးတုန်းက ခေတ်စနစ်တွေ၊ ရေးတဲ့ ကာလမှာရှိတဲ့ လူတွေရဲ့အစွဲတွေ ပါနေနိုင်တယ်။

ဉာဏ်ပညာနဲ့ စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။

လက်တွေ့ အကြောင်းတရားတွေကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ အကြောင်းကင်းတဲ့ အကျိုးဆိုတာ မရှိပါဘူး။

မမြင်ရတဲ့ အကြောင်းတရားတွေနဲ့ မြင်ရတဲ့ အကြောင်းတရားတွေမှာ ဘယ်အကြောင်းတရားက ခိုင်မာလဲဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့သိဖို့ လိုတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ ဉာဏ်တော်နဲ့ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်မရှိတာတွေကို ယုံကြည်တဲ့လူတွေကို ကြိုမြင်ပြီး ကာလာမသုတ်ကို ဟောခဲ့တယ်လို့ ယူဆရတယ်။

ဓမ္မအပေါ်မှာ အရောအနှောတွေ များလာတဲ့အခါ အမှန်အမှား ဘယ်လို ခွဲမလဲ။

အမှန်တရားဆိုတာ သင် လက်ခံသည်ဖြစ်စေ၊ လက်မခံသည်ဖြစ်စေ အမှန်တရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင် လက်မခံတာနဲ့ အမှန်တရားက မှားမသွားဘူး။

အမှန်တရားတော့ဖြစ်တယ်၊ ဉာဏ်မမီသေးဘူးဆိုရင် လက်မခံပါနဲ့ဦး. . . ဉာဏ်မီအောင် ကြိုးစားပြီး သိလာမှ လက်ခံပါ။

ကိုယ်သိလိုတဲ့ အရာတွေ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ မမီသေးရင် ရှာဖွေပါ၊ လေ့လာပါ၊ ဆရာရှာပါ။ ဉာဏ်မီလာမှ လက်ခံပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လက်ခံခြင်းနဲ့ ကျင့်သုံးခြင်းဟာ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။

လက်တွေ့ ဉာဏ်ပညာကို အားကိုးသင့်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ မသိဘဲ စာထဲပါတိုင်း အမှန်လို့ ယူဆရင် ဉာဏ်တွေ သေနေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ဗုဒ္ဓမြတ်က ဉာဏ်တွေကို ရှင်သန်ဖို့ သင်ပေးတယ်။

❑

(၁၀) သီလပေးခြင်း၊ သီလယူခြင်း

သီလစောင့်တယ်ဆိုတာ စိတ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

ဘုန်းကြီးက သီလပေးတယ်။

သီလကို တိုင်ပေးတာပေါ့။

ဘုန်းကြီးကို သက်သေပြုပြီး သီလစောင့်မယ်။

အာမဘန္တေပါဘုရား. . . ဆိုတာ ကတိပေးလိုက်တာ။

ဘုန်းကြီးတိုင်ပေးတဲ့ သီလတွေကို ဆောက်တည်ပါ့မယ်လို့ ကတိပေး လိုက်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

၅ ပါးသီလ ဆိုရင် ၅ မျိုး စောင့်ထိန်းရမယ်။

၈ ပါးသီလ ဆိုရင် ၈ မျိုး စောင့်ထိန်းရမယ်။

ကိုယ်စောင့်ထိန်းရမယ့် သီလတစ်ခုချင်းကို မြန်မာလို သိရမယ်။

ပေးတဲ့ဘုန်းကြီးကလည်း မြန်မာလိုရှင်းပြဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ခုချင်းသိမှ မပျက်အောင် စောင့်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

သီလစောင့်ခြင်းအားဖြင့် အကျင့်တွေ ကောင်းလာတယ်။

ဥပုသ်နေ့မှ စောင့်လို့ရတာမဟုတ်ဘဲ စိတ်ကိုစောင့်ထိန်းတဲ့ ကျင့်စဉ်အဖြစ် အဆင်ပြေသလို စောင့်နိုင်ပါတယ်။

သူတစ်ပါးပေးမှရတာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရအောင်ယူရတာ ဖြစ် ပါတယ်။

❑

(၁၁) တန်ခိုးတော် အနန္တ

တန်ခိုးတော် အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား...လို့ ဗုဒ္ဓရဲ့ တန်ခိုးတော်ကို အဆုံးမရှိတဲ့ အနန္တလို့ ပြောထားတယ်။

ဗုဒ္ဓက တန်ခိုးပြခြင်းကို စက်ဆုပ်တော်မူတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ရဟန်းတွေကိုလည်း တန်ခိုးပြခြင်းကို တားမြစ်ထားတယ်။

ဗုဒ္ဓက သဘာဝဓမ္မကိုပဲ ဟောကြားခဲ့တယ်။

ခရီးသွားလာတဲ့အခါမှာလည်း ခြေလျင်ပဲ ကြွတယ်။

ဓမ္မနဲ့ အစွမ်းတန်ခိုး မဆိုင်တာ ထင်ရှားပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ တန်ခိုးတော် အနန္တကို တင်စားပြီး ကိုးကွယ်ခြင်းထက်. . . ဗုဒ္ဓရဲ့ ဓမ္မကို ကိုးကွယ်ခြင်းကသာ စစ်မှန်သော ကိုးကွယ်ခြင်းဖြစ်တယ်။

အကျိုးက တန်ခိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ဓမ္မပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တန်ခိုးတော်ကို ကိုးကွယ်ကြတယ်။

ဒီလို ကိုးကွယ်ခြင်းတွေကနေ ယုံကြည်မှု၊ ကြည်ညိုမှုကနေလာတဲ့ စိတ်အေးငြိမ်းမှုတွေရ ပါတယ်။

ဂုဏ်တော်တွေကို ရွတ်တယ်။ ဒီဂုဏ်တော်တွေကနေ စွမ်းအားအဖြစ် ကူးယူနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

တန်ခိုးတော်တွေ၊ ဂုဏ်တော်တွေကို နှလုံးသွင်း ပူဇော်ခြင်းကနေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွန်အားတွေ ရရှိနိုင်တယ်။

ဗုဒ္ဓဓမ္မကနေ ဉာဏ်ပညာနဲ့ယှဉ်တဲ့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရသလို ယုံကြည်ကိုးကွယ်ခြင်းကနေလည်း အေးချမ်းမှုကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

❑

(၁၂) ဘာသာရေးနဲ့ အကျင့်

သူကတော့ ဘာသာရေး အရမ်းလုပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထားလေးတော့ မကောင်းဘူး။ အကျင့်မကောင်းဘူး... ဆိုပါတော့။

ဒါမျိုးလေးတွေ တွေ့လာကြတော့ ဘာသာရေးအပေါ် သံသယဖြစ်လာကြတာတွေ တွေ့ရတယ်။

ဘာသာရေးလုပ်တာနဲ့ ဘာသာရေးဆုံးမမှုတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးတာ မတူပါဘူး။

ဘာသာရေးလုပ်တိုင်း အကျင့်ကောင်းချင်မှ ကောင်းမယ်။

ဘာသာရေး အဆုံးအမတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးမှ အကျင့်ကောင်းမှာပါ။

အကျင့်မကောင်းဘူး။

ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းဘူး ... လို့ ပြောကြတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တဲ့တရား၊ ကိုယ်ကျင့်ကြံအားထုတ်တဲ့ တရား။

တရား... ဆိုရင် အဝေးကြီးကို တွေးကြတယ်။

တရား ဆိုတာ တရားမျှတမှုပဲ။

တရားရှိတယ် ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ စာနာတရားရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကိုယ်ကျင့် တရား ကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆိုလိုတယ်။

ဒီလူကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုးကွယ်တယ်။

အကျင့်ကျ မကောင်းဘူး။

ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုးကွယ်တိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာ မဖြစ်ပါဘူး။

အသိနဲ့ အကျင့် ပြည့်စုံမှ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုးကွယ်တဲ့ နိုင်ငံဖြစ်ပြီး လူတွေရဲ့စိတ်တွေ နိမ့်ကျကြတာ တွေ တွေ့ရတယ်။

ဒါတွေဟာ ဘာသာကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။

အသိနဲ့ အကျင့်တွေ နိမ့်ကျမှုကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ငါတို့ကတော့ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်မှု မရှိသေးဘူး။

ဒါဆိုရင် အကျင့်ကောင်းအောင်နေပါ။

အကျင့်ကောင်းအောင်နေခြင်းဟာ ဘာသာရေးရဲ့ အခြေခံ ရည်ရွယ်ချက် ပါပဲ။

❑

(၁၃) ဘုန်းကြီးတယ် ဆိုတာ...

အမျိုးသမီးတွေက တိရစ္ဆာန်အထီးတောင် မကျော်ရဘူးတို့၊ အမျိုးသမီး တွေရဲ့ ထဘီက ဘုန်းနိမ့်စေတာတွေ ကြားဖူးမှာပါ။

ဒါကလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာအယူအဆ မဟုတ်ပါဘူး။

အမျိုးသမီးနဲ့ အမျိုးသားမှာ အထီး အမ သဘာဝတွေ ကွာတယ်။ စိတ် အခြေခံ ကွာတယ်။

အမျိုးသမီးရဲ့ သဘာဝစိတ်မှာ အပျော့ဓာတ် များတယ်။ အမျိုးသားတွေက အမာဓာတ် များတယ်။ ဒါတွေက ဓာတ်သဘောအရ ကွာခြားမှုတွေပါပဲ။

စိတ်ပျော့တဲ့ အမျိုးသားတွေရှိသလို စိတ်မာတဲ့ အမျိုးသမီးတွေလည်း ရှိတာပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဘုန်း ဆိုတဲ့ စကားက ပုညသဒ္ဒါက လာတာလို့ မှတ်သားဖူးတယ်။

ပုည ဆိုတာ ကုသိုလ်ကို ခေါ်တာပါ။

ပုညသဒ္ဒါ က လာလို့ ပုန်းကြီးတယ်လို့ သုံးရင်းကနေ ကာလကြာတဲ့အခါ ဘုန်းကြီးတယ်ဆိုပြီး ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။

ကုသိုလ်ကြီးတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

ကုသိုလ်ဆိုတာ ကောင်းမှုဖြစ်တဲ့အတွက် ကောင်းမှုတွေ များများလုပ်တဲ့ လူတိုင်း ဘုန်းကြီးပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေ အနေနဲ့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘုန်းမရှိဘူးလို့ မနှိမ့်ချ သင့်ပါဘူး။

ဘုန်းဆိုတာ... ကုသိုလ်။

ဘုန်းဆိုတာ... ကောင်းမှု။

ဘုန်းဆိုတာ... ကောင်းတာလုပ်တဲ့ စွမ်းအား။

ဘုန်းကြီးတယ်ဆိုတာ ကောင်းတာတွေ များများလုပ်ပြီး စွမ်းအားကြီး လာတာ။

❑

(၁၄) ထေရဝါဒ

ထေရဝါဒဆိုတာ မထေရ် အစဉ်အဆက် စုပေါင်းရွတ်ဆို သင်္ဂါယနာတင် ပြီး ထိန်းသိမ်းလာတဲ့ဝါဒကို ခေါ်တာပါ။

၁၀ ဝါအထက် ရဟန်းတွေကို ထေရလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သင်္ဂါယနာဆိုတာ စုပေါင်းရွတ်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စုပေါင်းရွတ်ဆိုရင်း ပေထက်အက္ခရာ၊ ကျောက်ထက်အက္ခရာ တင်ခြင်း တွေကနေ၊ နောက်ဆုံးတင်ခဲ့တဲ့ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာမှာ ပိဋကတ် ၃ ပုံကို စာအုပ်တွေ အဖြစ် ရိုက်နှိပ်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီလို မထေရ် အစဉ်အဆက် စုပေါင်းရွတ်ဆို ထိန်းသိမ်းလာတဲ့ ဝါဒမို့ ထေရဝါဒ လို့ခေါ်တာပါ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကိုးကွယ်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ထေရဝါဒလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ထေရဝါဒအယူအဆနဲ့... ဝိဇ္ဇာလမ်း၊ ထွက်ရပ်လမ်းတွေ ကိုက်ညီမှု မရှိ ပါဘူး။

သာသနာဆိုတဲ့ အဆုံးအမထဲမှာလည်း ဒီလမ်းတွေကို ပယ်ထားတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဝိဇ္ဇာလမ်း၊ ထွက်ရပ်ပေါက်လမ်းတွေဆိုတာ ဘဝဆက်တွေကို မျှော်တဲ့ လမ်းတွေဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝဆက်တွေ မျှော်တဲ့ဝါဒဟာ ဗုဒ္ဓဝါဒ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဘဝမှာပဲ ရင်ဝ လှံစူးတဲ့လူလို၊ ဦးခေါင်းမီးလောင်နေတဲ့လူလို ဘဝပြဿနာတွေကို ရှင်းဖို့ ဗုဒ္ဓက ဆုံးမခဲ့တယ်။ သံသရာရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းဟာ ကိုယ့်အလုပ်မဟုတ်ပါဘူး။ နောက်ဆုံး ဘဝလို့ သဘောထားပြီး ကျင့်ကြံ အားထုတ်သင့်ပါတယ်။

လောကီပညာရပ်တွေမှာ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေကို အခြေခံကျင့်သုံးကြတယ်။ ပေါင်းစပ်တာ ကျင့်သုံးတာတွေ ကောင်းပေမဲ့ ဒီပေါင်းစပ်ခြင်းတွေဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံး အမ သာသနာ မဟုတ်တဲ့အတွက် သာသနာပြုတယ်လို့ သုံးရင် မှားနိုင်တာကို ထောက်ပြခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယူသုံးခြင်းကနေ ရောထွေးခြင်း ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

လောကီအစီအရင်တွေ လုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း သီးခြားလုပ်သင့်တယ်။ ဘာသာတရားနဲ့ တွဲလုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သဘောတရား မတူတဲ့ အရာနှစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် ပေါင်းစပ်သွားမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။

အမှားတွေ ကြာလာရင် နဂါးပူးလည်း သာသနာ၊ နတ်ကတော်ကလည်း သာသနာ၊ ဟို… ဘိုးတော်ကလည်း သာသနာ၊ ဒီဘိုးတော်ကလည်း သာသနာ… ဆိုပြီး သုံးလာတဲ့အခါ သာသနာဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ် ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

သာသနာဆိုတာ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ ဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမဆိုတာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်ချက်တွေကို ကျင့်သုံးခြင်းကနေ စပါတယ်။ သာသနာဆိုတာ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဓမ္မဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ ဓမ္မနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်အစွန်းတွေမှာရပ်ပြီး သာသနာလို့ ပြောလို့ မရပါဘူး။

လူဆိုးတစ်ယောက်က ဆိုးမိုက်နေတယ်။ ဆိုးမိုက်နေရင်းမှာပဲ ဗုဒ္ဓဓမ္မကို လည်း အားထုတ်နေတယ်။

ဒီနှစ်ခုကိုပေါင်းစပ်ပြီး လူမိုက်ဗုဒ္ဓဝါဒလို့ လုပ်လို့မရပါဘူး။ လူမိုက်က လိမ္မာသွားပြီး မိုက်မဲမှုတွေ စွန့်လွှတ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

အရက်သမားတစ်ယောက်က ဗုဒ္ဓဘာသာကို ကြည်ညိုကျင့်ကြံလို့ရပါ တယ်။ အရက်သောက်လို့ မကျင့်ရဘူးလို့တော့ မရှိပါဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကျင့်ကြံအားထုတ်ရင်း အရက်ပြတ်သွားမှ ကျင့်ရကျိုး နပ်ပါလိမ့်မယ်။ လုံးဝမပြတ်နိုင်ဘူး ဆိုရင်တောင် သီးခြားစီ ခွဲခြားနိုင်ရမယ်။ အရက်သောက်ခြင်းနဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒကို ပေါင်းစပ်လို့တော့ မရဘူးပေါ့။

ဗုဒ္ဓဝါဒမှာ မန်းတာမှုတ်တာ ဆေးကုတာတွေ၊ အမိန့်အာဏာပေးတာတွေ မရှိပါဘူး။

ဆေးကုတာ၊ အများအကျိုး ဆောင်တာတွေကတော့ စေတနာဖြစ်တဲ့ အတွက် ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ်နဲ့ ကိုက်ညီပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းပြီး လုပ်ရပ်က သာသနာနဲ့ သွေဖည်မှုသဘော ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ သာသနာဆိုတာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေကို သင်ကြား ဖြန့်ဝေခြင်း၊ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်းတွေကသာ သာသနာပြုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

❑

(၁၅) အစဉ်အလာ၊ အစွဲ

တချို့ အစဉ်အလာတွေဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ လက်ဆင့်ကမ်းရင်း အစွဲတွေ ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အစွဲဖြစ်နေရင် လုပ်လိုက်တာ စိတ်ရှင်းပါတယ်။ အစွဲဆိုတာ ငုတ်ကောင်လိုပဲ၊ မစွဲဘူးထင်ပေမဲ့ အထဲမှာရှိနေတတ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် တချို့ အစဉ်အလာတွေကို ပယ်လို့မရတာ ရှိတယ်။

အသိဉာဏ်ရှင်း အစွဲကင်းတာ သေချာရင် ပယ်နိုင်ပါတယ်။

လုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း လုပ်တာလည်း... သိ။

မဟုတ်တာလည်း... သိ။

ဒီနှစ်ချက်ညီ အသိနဲ့ လုပ်ပါ။

ကျွန်တော့် အသိတစ်ယောက် တစ်သက်လုံး ဝက်သားစားလာတယ်။ တစ်နေ့တော့ ဝက်သားဖြတ်လိုက်တယ်။ ဝက်သားဖြတ်လိုက်ရင် အလုပ်တွေ အဆင်ပြေမယ်လို့ သူက ယုံကြည်တယ်။ အလုပ်တွေကတော့ ပုံမှန်လည်ပတ်နေ တာပါပဲ။ ဝက်သားပြန်စားလိုက်တဲ့ အခါတိုင်း အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြစ်လာတော့ မစားရဲတော့ဘူး။ ဝက်သားစားရင် အဆင်မပြေဘူးဆိုတဲ့ အစွဲက ဒုက္ခပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မကထိက ဆရာတော်တွေ တော်တော်များများက နတ်ကိုးကွယ်မှုတွေကို

mgyoe.com