

ဗုဒ္ဓနည်းကျ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း

အရှင်ဝိစိတ္တသာရ

သာသနာ့တက္ကသိုလ်

မြန်မာပြန်



ဗုဒ္ဓနည်းကျ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း အရှင်ဝိစိတ္တသာရ

သာသနာ့တက္ကသိုလ်

မြန်မာပြန်

ကိုယ့်မှာ ဘာအခက်အခဲ၊ ဘာပြဿနာမှ မရှိရင်
 ကောင်းမှာပဲလို့ မျှော်လင့်နေရင်
 ဘယ်တော့မှ စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။
 အရေးကြီးတာက ပြဿနာ မရှိဖို့ မဟုတ်ဘူး၊
 ပြဿနာကို အကောင်ဆုံးနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းဖို့ပဲ ...

■ မဟာမြိုင်ဆရာတော် ဦးဇောတိက



ISBN9789997137364

TAYAB2



9 789997 137364

MMK 13,500.00

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်
၉(က)၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်။

မူပိုင်ခွင့်အကျဉ်းချုပ်
ဤစာအုပ်သည် မူပိုင်ခွင့်အကျဉ်းချုပ်
အောက်တွင် ရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး

မူပိုင်ခွင့်အကျဉ်းချုပ်
ဤစာအုပ်သည် မူပိုင်ခွင့်အကျဉ်းချုပ်
အောက်တွင် ရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

■
ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်အိဝတ်ရည်ထွန်း၊ ဂျူတီစာပေ (၀၂၀၇၇)
အမှတ် (၄၉၉)၊ ၆-လွှာ (က)၊ ဓမ္မာရုံလမ်း၊
(၁၀) ရပ်ကွက်၊ လှိုင်မြို့နယ်။

■
ပုံနှိပ်သူ

ဦးသန်းဌေးဇော်၊ သိန်းသန်းဇော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၁)
၃၁ လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်။

■
ပုံနှိပ်ခြင်း

၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊ ဒုတိယအကြိမ်။
ယခင်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးသော စာအုပ်၏အမည်အား
ယခုအကြိမ်၌ ပြောင်းလဲထုတ်ဝေခြင်း။

အုပ်ရေ ၁၀၀၀

မာတိကာ

အခန်း ၁	ပြဿနာတွေရဲ့ သဘာဝနဲ့အကြောင်းရင်း	၁၅
	- ပြဿနာတွေရဲ့အကြောင်းရင်း	၁၇
	- သဘာဝပြဿနာ	၂၈
	- ရလေလိုလေ အိုတစ္ဆေ	၃၃
	- အထင်မှား အမြင်မှားတွေကလည်း ပြဿနာတွေကိုဖန်တီးပေးတာပဲ	၃၄
	- ပြဿနာတွေရဲ့အဆင့်အတန်းကို သိကိုသိထားရမယ်	၃၆
	- ငရဲကျအောင် နတ်ပြည်ရောက်အောင် ကိုယ်ပဲလုပ်တာ	၃၇
	- ဘဝဆိုတာ ဒုက္ခကနေ မလွတ်ဘူး	၃၉
	- စစ်တလင်းဖြစ်နေတဲ့ ကမ္ဘာမြေပြင်	၄၃
	- တာဝန်ရှိတဲ့လူသား	၄၄
	- လူ့ချွတ်ယွင်းချက် အပြစ်အနာအဆာတွေ	၄၆
	- ဘယ်လိုမျိုး အဖိုးအခတွေ ပေးနေကြတာလဲ	၄၇
	- ပျောက်ဆုံးနေတဲ့တိုက်ပွဲ	၄၈
	- တင်းတိမ်ရောင်ရဲမှုရဲ့ အကျိုးဆက်	၅၁
	- စိတ်ရဲ့သဘောသဘာဝ	၅၃
	- ပုံမှန်ဘဝရောက်အောင်လုပ်ပါ။ ပျော်ရွှင်ပါ	၅၅
	- သုခလေးမျိုး	၅၇
	- ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုနဲ့ သုခ	၅၈
	- ခေတ်သစ်ပြဿနာ	၆၀
	- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာ	၆၃
	- စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ လူ့ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ရောဂါ	၆၅
	- စိတ်ဖိစီးမှုကို အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြေရှင်းနည်း	၇၃
အခန်း ၂	ဘာသာရေးကဏ္ဍ	၇၇
	- ဘာသာရေးက ပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုမျိုး ဖြေရှင်းပေးမလဲ	၇၉
	- ဗုဒ္ဓဘာသာက လူသားတွေအတွက် ဘာဖြစ်လို့ လိုအပ်တာလဲ	၈၂
	- သတ္တာတွေရဲ့ အစရှိသလား	၈၃

- ဘာသာရေးပဋိပက္ခ ၉၃
- တန်ဖိုးကြီးလှတဲ့ လူ့ဘဝ ၉၅
- အသက်ရှင်နေထိုင်မှုရဲ့ သဘောသဘာဝ ၉၇
- ဘဝဆိုတာ ဓာတ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ ၁၀၁
- မသေချာ မရေရာတဲ့ဘဝ ၁၀၄
- လာဘ အလာဘ ၁၀၇
- ယသ အယသ ၁၁၁
- ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနေချင်ရင် နာမည်ကျော်တာကို ရှောင်လိုက်ပါ ၁၁၂
- နိန္ဒာ ပသံသာ ၁၁၆
- သုခ ဒုက္ခ ၁၂၀
- လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ ၁၂၆
- ဘဝရဲ့သဘောသဘာဝ ၁၃၃
- ကာမဂုဏ်လိုက်စားခြင်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ၁၃၅
- စိတ်တန်ဖိုး ၁၃၇
- မကျေနပ်စရာများ ၁၃၈
- လူသေပေမဲ့ နာမည်မသေ ၁၄၀
- ဒီကမ္ဘာလောကကြီးကနေ ထွက်ခွာဖို့ ဘာလို့ကြောက်နေတာလဲ ၁၄၃
- ဘာသာရေးက အရေးကြီးတယ် ၁၄၅

အခန်း ၃

- မိမိနဲ့ မိသားစု ၁၅၁
- မိသားစုနဲ့ဘာဖြစ်လို့ မသင့်တာလဲ ၁၅၃
- မိသားစုထဲက ပြဿနာ ၁၅၄
- ကွာရှင်းပြတ်စဲမှု ၁၅၆
- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း ၁၅၇
- အလွဲသုံးစားလုပ်ခံရတဲ့ကလေးတွေ ၁၅၉
- လူမှုဘဝပြဿနာ ၁၆၀
- အုံ့နဲ့ကျင်းနဲ့နှိုးဆွပေးခြင်း ၁၆၂
- စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း ၁၆၃
- ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိရှိနဲ့ ကောင်းအောင်ကြိုးစားပါ ၁၆၅
- ပညာရှိများ မှားလတ်သောခါ ၁၆၆
- ကြောက်စိတ်နဲ့ စိုးရိမ်စိတ် ၁၆၈
- စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းခြင်း ၁၇၁
- ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ရုပ်ဝါဒ ၁၇၄
- အလိုက်သင့်ပြုမှုနေထိုင်ခြင်း ၁၇၉
- မကောင်းမှုကို ကောင်းမှုနဲ့ တုံ့ပြန်ပါ ၁၈၃
- ဘက်မလိုက်ပါနဲ့ ၁၈၄

- အိမ်ထောင်သည်ဘဝ ၁၈၆
- အချိန်က ဒဏ်ရာတွေကို ကုသပေးလိမ့်မယ် ၁၈၈
- ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း ၁၉၀
- ပညာနဲ့ဗဟုသုတ ၁၉၂
- ခေတ်သစ်ပညာရေး ၁၉၃
- ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း ၁၉၅

အခန်း ၄

- လူနဲ့အဖွဲ့အစည်း** ၁၉၉
- နှိုင်းယှဉ်တိုင်းတာလိုမရတဲ့ လူ့အနေအထား ၂၀၁
 - တခြားသူတွေနဲ့ ဟန်ချက်ညီညီ နေထိုင်ခြင်း ၂၀၄
 - ကိုယ်နဲ့မတူပေမဲ့ မှန်ရင် ခွင့်ပြုလိုက်ပါ ၂၀၅
 - ကိုယ့်ကိစ္စတွေကိုလည်း ခေါင်းထဲထည့်ထားပါ ၂၀၇
 - ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး လူသားတွေပဲ ၂၀၈
 - အားလုံးက ညီတူညီမျှ မကောင်းကြဘူး ၂၀၉
 - လူလေးမျိုး ၂၁၀
 - လုပ်နည်းလုပ်ဟန်နဲ့ ဓလေ့ထုံးစံ ၂၁၁
 - မိန်းမတွေကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း ၂၁၃
 - တခြားသူတွေကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့ ၂၂၀
 - မြင့်မြတ်သူ ၂၂၁
 - လူသတ္တရဲ့သဘောသဘာဝ ၂၂၄
 - မိဘဝတ် ၂၂၇
 - လူနဲ့ပျားရည်စက် ၂၃၂

အခန်း ၅

- စိတ်ထားသဘောထားမှန်** ၂၃၅
- အရက်နဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ် ၂၃၇
 - အခြားသူတွေနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့ ၂၄၀
 - ဒုက္ခလက်သည်ကို ကိုင်တွယ်နည်း ၂၄၁
 - တိုးတက်မှုနဲ့ ကျဆုံးမှု ၂၄၂
 - ကြိုးမှားခြင်း ၂၄၅
 - အပြန်အလှန်သဘောပေါက်နားလည်ရေး ၂၄၈
 - တာဝန်ယူမှု ၂၄၉
 - ဘာကိုမှ မမျှော်လင့်ပါနဲ့ ၂၅၂
 - ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ၊ မေ့ပျောက်လိုက်ပါ ၂၅၄
 - စိတ်သောကကို ဘယ်လိုလျှော့ချမလဲ ၂၅၈
 - ကိုယ်တိုင်ပြောင်းလဲလိုက်ပါ ၂၆၁
 - ဘဝကို အကောင်းဆုံးအသုံးချပါ ၂၆၂

ဒီစာအုပ်နဲ့ပတ်သက်လို့

ကိုယ့်မှာ ဘာအခက်အခဲ၊ ဘာပြဿနာမရှိရင် ကောင်းမှာပဲလို့ မျှော်လင့်နေရင် ဘယ်တော့မှ စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အရေးကြီးတာက ပြဿနာမရှိဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာကို အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းဖို့ ...

မဟာမြိုင်ဆရာတော်
ဦးဇောတိက

ဖြစ်လာတဲ့ပြဿနာတွေကို ရှောင်လွှဲသွားလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာကို မဖြေရှင်းဘဲနဲ့ ဒီဘက်တံခါးပေါက်ကနေ ထွက်ပြေးရှောင်တိမ်းသွားရင် နောက်ပြဿနာတစ်ခုက ဟိုဘက်တံခါးပေါက် အဝင်ဝကနေ အသင့်စောင့်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒီဘက်က ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပြီးမှ သွားရင် ဟိုဘက်က ပြဿနာကိုလည်း အလိုလို ဖြေရှင်းပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဒီဘက်က ပြဿနာကို စနစ်တကျ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိတာမို့ ဟိုဘက်ကပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့လည်း မကြောက်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရှောင်လွှဲမသွားဘဲ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ သတ္တိရှိရှိနဲ့ နည်းလမ်းတကျ ဖြေရှင်းဖို့ အရမ်းကိုအရေးကြီးတယ်။

ဟုတ်ပြီ။ ဒါဆိုရင် ပြဿနာဆိုတာ ဘာလဲ။ ပြဿနာဆိုတာ အကုသိုလ်ရဲ့ အမည်တစ်မျိုးပဲ။ အကုသိုလ်ဖြစ်ရင် ပြဿနာဖြစ်တော့တာပါပဲ။ အကုသိုလ် ပိုကြီးရင် ပြဿနာပိုကြီးတော့တာပါပဲ။ အကုသိုလ်ဖြစ်အောင် တစ်နည်းပြောရရင် ပြဿနာ ဖြစ်အောင် ဘယ်သူက တံခါးဖွင့်ပေးတာလဲဆိုတော့ အယောနိသောမနသိကာရက ဖွင့်ပေးတာ။ အယောနိသောမနသိကာရဆိုတာ သဘောထား မမှန်တာ အမှန်အတိုင်း မမြင်တတ်တာ၊ မကြည့်တတ်တာပဲ။ အယောနိသောမနသိကာရကြောင့်ပဲ အကုသိုလ် တွေ ဖြစ်ကြတယ်။ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်က အကုသိုလ်တွေရဲ့ အစဟာ အယောနိသောမနသိကာရပဲ။ အယောနိသောမနသိကာရ ကြောင့်မို့ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ကြရတယ်။ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တွေ တိုးပွားသွားတယ်လို့ မိန့်တော်မူတယ်။

ပြဿနာမဖြစ်အောင်၊ အဖြစ်နဲ့အောင် ယောနိသောမနသိကာရ ဖြစ်ဖို့လို တယ်။ ဘယ်ကိစ္စမဆို သဘောထားအမှန်နဲ့ ကြည့်တတ် မြင်တတ်တယ်ဆိုရင် ပြဿနာ မဖြစ်တော့ဘူး။ မေတ္တာအရနဲ့တဲ့သူဟာ မကျေနပ်မှုတွေနဲ့ ပြည့်လျှံနေလို့ ဒေါသဆူးတွေ အများကြီး ပေါက်နေတတ်တယ်။ ဒီတော့ အမူအရာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုမရှိဘဲ ကြမ်းတမ်း နေတတ်တယ်။ ဆက်ဆံရေးညံ့တတ်တယ်။ အဲလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနဲ့တွေ့ရင် တွေ့ရတဲ့သူ စိတ်ချမ်းသာဖို့မလွယ်ဘူး။ သူ့ဘက်က ရိုင်းပျနေလို့ ဒီဘက်မှာလည်း မကျေနပ်မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဆူးဆူးချင်းတွေလို့၊ မီးမီးချင်းတွေလို့ စူးရုံ၊ ပေါက်ရုံ၊ လောင်ရုံပဲ ရှိတော့တာ။ ယောနိသောမနသိကာရရှိသူကတော့ အဲဒီလူ ဘာဖြစ်လို့ ရိုင်းတာလဲဆိုတာကို စဉ်းစားတယ်။ အချိန်ရသလောက် အဲဒီလူရဲ့ ဘဝဇာတ်လမ်းကို တူးဖော်ကြည့်တယ်။ ဒီတင် မေတ္တာအရနဲ့လို့၊ မေတ္တာငတ်လို့ ကြမ်းနေတာ၊ ရိုင်းနေတာ၊ မယဉ်ကျေးတာဆိုတာ သိလာရတယ်။ အဲဒီလူအပေါ်မှာ စိတ်မဆိုးဘဲ သနားသွားတယ်။ မေတ္တာထားလိုက်တယ်။ လိုအပ်တာကို ကူညီနိုင်သလောက် ကူညီလိုက်တယ်။ တစ်ဖက်ပုဂ္ဂိုလ်က သူ့အပေါ်မှာတော့ အနဲဆုံး နဂိုကနဲ့စာရင် ယဉ်ကျေးလာတယ်။ မေတ္တာစေတနာထားလာတယ်။ ယောနိသောမနသိကာရကြောင့်မို့ အေးမြတဲ့ မေတ္တာ ရေစင်နဲ့ ဖြန်းပက်လာ နိုင်တယ်။ သူတို့နှစ်ဦးကြားမှာ ပြဿနာမီး တောက်လောင်စရာ အကြောင်း မရှိတော့ဘူး။

ပြဿနာဆိုတာ အကုသိုလ်ဆိုတော့ ပုထုဇဉ်လောကကြီးမှာ ပြဿနာတွေကတော့ ရှိနေမှာပဲ။ ပြဿနာတွေ ဖြစ်နေကြဦးမှာပဲ။ ပြဿနာကြီးတာနဲ့ သေးတာ၊ နဲတာနဲ့ များတာ၊ အဆင့်မြင့်တာနဲ့ အဆင့်နိမ့်တာပဲ ကွာတယ်။ ပြဿနာတွေကတော့ ဖြစ်နေကြဦးမှာပဲ။ ပုထုဇဉ်ဆိုတာ အကုသိုလ်နဲ့ ပျော်တာဆိုတော့ ပြဿနာနဲ့ ပျော်တာလို့ ပြောရမှာပဲ။ အကုသိုလ်မဖြစ်ဘဲ မနေနိုင်သလို ပြဿနာမဖြစ်ဘဲ မနေနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ ကြီးကြီးမားမား ပြဿနာမရှိရင် ဒီပြင်က ပြဿနာတွေကို လိုက်ရှာပြီး ကြည့်တယ်။ နားထောင်တယ်၊ ပြန်ပြောပြတယ်။ ကိုယ့်မှာ အပူမရှိရင် သူများအပူကို အငှားယူကြတယ်။ မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ မကောင်းတဲ့သတင်းကို အရင်လိုက်ရှာတယ်။ မကောင်းတဲ့သတင်းကို နားထောင်တယ်၊ ပြန်ပြောတယ်။ ဒါက ပုထုဇဉ်လူသား အများစုရဲ့ အလုပ်ပဲ။ ပြဿနာတွေထဲမှာပဲ ပျော်နေကြတာ။ နေသားကျနေကြတာ။ ပြစ်ဒဏ်ကျမယ့် ပြဿနာမျိုး၊ အများအပြစ်တင်ခံရမယ့် ပြဿနာမျိုးတွေကိုတော့ ကြောက်ကြတယ်။ သာမန် ပြဿနာမျိုးတွေကိုတော့ ခံတွင်းတွေနေကြတယ်။ အရသာဖြစ်နေကြတယ်။ အမြဲတမ်းဖြစ်၊ နေ့စဉ်ဖြစ်နေတာဆိုတော့ ပြဿနာလို့တောင် မထင်ကြတော့ဘူး။ ဒီတော့ ပြဿနာ အဖြစ်နဲ့ချင်ရင် ပြဿနာတွေကို ခံတွင်းတွေနေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို အရင်ပြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်ပါ။ ပြဿနာတွေနဲ့ မီးဟုန်းဟုန်းတောက်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ နိုင်ငံအချင်းချင်း၊ လူမျိုးအချင်းချင်း၊ ခေါင်းဆောင်အချင်းချင်း၊ ဘာသာအချင်းချင်း ပြဿနာတွေ ဖြစ်နေကြတယ်။ ဉာဏ်နိဉာဏ်နက်များလေ ပြဿနာများလေပါပဲ။ ဉာဏ်ကြီးရှင်နိုင်ငံကြီးတွေက သူတို့လောက် အဘက်ဘက် မပြည့်စုံတဲ့ နိုင်ငံလေးတွေကို မြှောက်ပေးတယ်။ သွေးထိုးပြီး မြှောက်ပေးတယ်။ အဲဒီမြှောက်ပေးတဲ့ ဒဏ်ကို မခံနိုင်တဲ့အဆုံး နိုင်ငံချင်း၊ လူမျိုးချင်း၊ ဘာသာချင်း ပြဿနာတွေ ဖြစ်ကြပြီး ရန်မီးတွေက ငြိမ်းမရနိုင်လောက်အောင်ပါပဲ။

ဘာသာတိုင်းကို မဆိုလိုပေမဲ့လို့ ဘာသာတရား အတော်များများက လူတွေ ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေ ငြိမ်းသွားအောင် လုပ်ပေးဖို့ ပေါ်လာကြတာပါပဲ။ ဖြေရှင်းပုံ မတူပေမဲ့လို့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပေးဖို့ ပေါ်လာကြတာ။ ဒါပေမဲ့လို့ ဘာသာတရားကို ကိုးကွယ်နေကြသူ လူနဲ့စုကြောင့်မို့ တစ်နည်းပြောရရင် ဘာသာတရားကို အသုံးချ

www.dhammadownload.com

နေသူတချို့ကြောင့်မို့လို့ ဘာသာရေး ပြဿနာတွေ ဖြစ်ကြရတာ ဝမ်းပြီနည်းစရာ ကောင်း လှတယ်။ ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတဲ့ ဘာသာတရားတွေရဲက ဦးတည်ချက် ပျောက် သွားရတာ ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းလှတယ်။ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမျိုးရေး စတာတွေကြောင့်မို့ ဖြစ်တဲ့ ပြဿနာတွေထက် ဘာသာရေးကြောင့်မို့ ဖြစ်တဲ့ပြဿနာက ပိုဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းတယ်။ ဘာသာရေးပြဿနာက ငြိမ်းရတာလည်း ပိုခက်တယ်။ ဘာသာတရားတွေဆိုတာ ငြိမ်းချမ်းဖို့ ပေါ်ပေါက်လာရတာ။ ငြိမ်းချမ်းဖို့ ပေါ်ပေါက် လာရတဲ့ ဘာသာ တရားတွေကနေ မငြိမ်းချမ်းတဲ့ ပြဿနာတွေ ပေါ်ပေါက်လာစရာကို အကြောင်းမရှိဘူး။

အိန္ဒိယနိုင်ငံကြီးက ဘာသာရေးသစ်ပင်ပေါင်းစုံ ပေါက်မြောက်သီးပွင့်တဲ့ ဘာသာရေးဥယျာဉ်ကြီးပါပဲ။ ဗုဒ္ဓခေတ်က အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဘာသာပေါင်းစုံ ပေါက် မြောက် သီးပွင့်ခဲ့တယ်။ ဒီနေ့ ကမ္ဘာ့ဘာသာကြီးနှစ်ခုဖြစ်တဲ့ ခရစ်ယာန်နဲ့ အစ္စလာမ် ဘာသာတွေကတော့ မပေါ်သေးဘူး။ အဲဒီတုန်းက ဘာသာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ငြင်းခုံမှု တွေ ရှိပေမဲ့လို့ ပြဿနာမီးတောက်တဲ့အထိ မဖြစ်ခဲ့ကြဘူး။ ဗုဒ္ဓနဲ့တွေ့ဖို့ ရဟန်းတွေနဲ့တွေ့ဖို့ ကျောင်းကို ရောက်လာကြတာပဲ။ အယူဝါဒရေးရာတွေ ဗုဒ္ဓသာဝကတွေက တခြား ဘာသာရေးဌာနကြီးတွေဆီ အခါအားလျော်စွာ ကြွတော်မူကြသလို၊ တခြားဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်ကြီးတွေ ကိုးကွယ်သူတွေကလည်း ဗုဒ္ဓနဲ့ နှီးနှောကြပြီး ငြိမ်းချမ်းစွာ ပြန်သွားကြတယ်။ ပြဿနာဖြစ်တယ်ဆိုတာ မရှိသလောက်ပါပဲ။ အယူဝါဒ မတူကြပေမဲ့လို့ မိတ်ဆွေတွေလို ဆက်ဆံကြတယ်။ တခြားဘာသာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘယ်လောက်အထိ သဘောထားကြီးကြသလဲဆိုရင် သူတို့ဆီကို ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ကြွလာတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဗုဒ္ဓသာဝကတစ်ဦးဦး ရောက်လာလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ရောက်လာပြီဆိုရင် သူတို့အချင်းချင်း ပွက်လောညံ့နေအောင် စကားပြောနေရင်တောင် “ရဟန်းဂေါတမ ကြွလာပြီ။ ရဟန်းဂေါတမက တိတ်ဆိတ်တာကို လိုလားတယ်၊ ဆူညံနေတာကို မနှစ်သက်ဘူး။ ငါတို့တွေ စကားပြောနေကြတာကို ရပ်လိုက်ကြစို့” ဆိုပြီး ဆူညံနေတဲ့ စကားဝိုင်းကို မီးရေနဲ့ငြိမ်းလိုက်သလို တိခနဲ ရပ်ပစ်လိုက်တယ်။ ဗုဒ္ဓကို ခရီးဦးကြိုဆို ကြပြီး ပဋိသန္တာရစကားတွေနဲ့ ပက်ဖြန်းကြတယ်။ အဲလောက်အထိ သဘောထား ကြီးကြတယ်။ ဗုဒ္ဓသာဝကတစ်ဦးဦး သူတို့ဆီ ရောက်သွားရင်လည်း အဲလိုပဲ ကျင့်သုံး

ကြတယ်။

အဲ ... ဗုဒ္ဓခေတ်မှာပဲ သာသနာတော်ကို ကြည်ညိုသူတွေ များလာတဲ့အခါ မှာ တခြားဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တချို့က မနာလို ဖြစ်လာကြတယ်။ ဒီတင် အဲဒီ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်ထဲမှာပါတဲ့ အစွန်းရောက် ခေါင်းဆောင်တချို့က သွေးထွက် သံယို ပြဿနာတွေကို ဖန်တီးတာ၊ အသရေပျက်အောင် ဖန်တီးတာတွေ ရှိလာတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြေရှင်းလိုက်လို့ မီးဟုန်းဟုန်းတောက်တဲ့အထိ ဖြစ်မသွားဘူး။ နောက်တစ်ခုက အဲဒီခေတ်မှာပေါ်တဲ့ ဘယ်ဘာသာတရားကမှ စစ်ကို အားမပေးဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဘာသာရေးစစ်ဆိုတာ အဲဒီတုန်းက မရှိဘူး။ ကြားတောင် မကြားဖူးဘူး။ အခုနောက်ပိုင်းတော့ စစ်ကို အားပေးတဲ့ ဘာသာမျိုးပေါ်လာတယ်။ ဘာသာရေးစစ်ပွဲ တွေ ပေါ်ပေါက်လာတယ်။ ဒီနေ့ တိပိဗန်သားပြင်ကို ကြည့်လိုက်ရင် စစ်ပွဲတွေ ဖြစ်နေတာတွေ၊ ယမ်းမီးခိုးတွေ မီးထိလျှံတက်နေတာတွေ၊ တိုက်တာအဆောက်အအုံတွေ မီးလောင်ပျက်စီးနေတာတွေ၊ အပြစ်မဲ့ပြည်သူတွေ ဒုက္ခရောက်နေတာတွေကို ဝမ်းနည်း ဖွယ် တွေ့မြင်နေရတယ်။ ဘယ်နိုင်ငံတွေမှာ ဖြစ်နေကြသလဲ။ ဘယ်သူတွေ ဖြစ်နေကြ တာလဲ။ ဘာကြောင့် ဖြစ်နေကြသလဲဆိုတာ မြင်တတ်ကြည့်တတ်သူတိုင်း မြင်ကြ သိကြမှာပဲ။ အဲဒီထဲမှာ မိမိတို့က အပျားမခတ်မိအောင် စက်ကွင်းမမိအောင် သတိ ကြီးကြီး ထားသင့်တယ်။

ဒီနေ့သိပ္ပံခေတ် အိုင်တီခေတ်ကြီးမှာ ရုပ်ဝတ္ထုတွေ မစဉ်းစားတတ်လောက် အောင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာတယ်။ သိပ္ပံဆရာတွေရဲ့ ဦးတည်ချက်၊ သိပ္ပံဆရာတွေရဲ့ စေတနာကလည်း လူတွေ သက်သောင့်သက်သာရှိအောင်၊ လူတွေ လူဖြစ်တဲ့အခိုက် အတန်မှာ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ ဖိမ်ရှိရှိနေနိုင်အောင် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို တစ်နေ့တစ်မျိုး ဖန်တီးကြတာပါပဲ။ သူတို့က ရုပ်ဝတ္ထုဖွံ့ဖြိုးအောင် ဖန်တီးကြလို့ ရုပ်ဝတ္ထုတွေ အံ့မခန်းတိုးတက်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကတော့ နဲသထက် နဲလာတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျေနပ်နှစ်သက်မှုတွေ ရနိုင်ပေမဲ့လို့ အဲလိုကျေနပ်နှစ်သက်မှု တွေအတွက် မနားမနေ ရှာကြရတယ်။ ပစ္စည်းတွေကလည်း တစ်နေ့တစ်မျိုး မရိုးအောင် ထွက်နေတာဆိုတော့ မရိုးနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သုံးနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သက်ရှိသတ္တဝါလို မဟုတ်တော့ဘဲ စက်ရုပ်တစ်ရပ်လို ခိုင်းရတော့တယ်။ လူစင်စစ်က

စက်ရုပ်လို ဖြစ်သွားတယ်။ ကာယပင်ပန်းမှုဒဏ်တွေ၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုဒဏ်တွေ လူးနေအောင် ခံကြရတယ်။ ဒီတော့ သက်သာရာရအောင် ရှာရင်း၊ လုပ်ရင်း၊ တီထွင်ရင်း ဘယ်မှာ သက်သာရာ ရနိုင်တော့ပါ့မလဲ။ လောဘကို ဆွပေးဖွပေးနေသမျှ ဘယ်တော့မှ သက်သာရာရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်တော့မှ တင်းတိမ်ကျေနပ်မှုဆိုတာ ရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဖွံဖြိုးတဲ့နိုင်ငံတွေက မဖွံဖြိုးတဲ့နိုင်ငံတွေထက် ပိုပြီး စိတ်ဝေဒနာ ခံစားကြရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှု နဲ့ကြတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားတွေက နေ့ခဏ ဗြိတိန်တွေလိုပဲလို့ အမေရိကန်မှာ အခြေချနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ပြောဖူးတယ်။ ဂျပန်ကို ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်နဲ့ ပြောကြတယ်။ ဘယ်မှာ ချမ်းသာလို့လဲ။ တီဗီခလုတ်ဖွင့်လိုက်တာနဲ့ ပြဿနာတွေပဲ တွေ့ရတယ်လို့ ဂျပန်မှာနေတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသားတစ်ယောက် ပြောတာကိုလည်း ကြားလိုက်ရဖူးတယ်။

လူသားတွေက ဉာဏ်အကြီးဆုံး၊ ဉာဏ်အများဆုံး၊ ဉာဏ်နိဉာဏ်နက်လည်း အများဆုံး။ ပြီးတော့ အများစုက လူသားဝါဒီတွေဆိုတော့ လူသားကောင်းစားရေးအတွက် ဒီပြင်လောကက သက်ရှိသက်မဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မညှာဘူး။ အကုန်လုံးကို လူသားတွေ အတွက် အသုံးပြုပစ်တယ်။ တရားတာ၊ မတရားတာကို မကြည့်တော့ဘဲ လူသား ကောင်းစားရေးအတွက် ကျန်တာတွေကို စတေးပစ်တယ်။ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ ရပ်တည် ရာမရှိလောက်အောင် ဖြစ်နေကြတယ်။ တောတောင်တွေ ပြုန်းကုန်တယ်။ ဂေဟစနစ် တွေ ပျက်စီးသွားတယ်။ ဒီတော့ တန်ပြန်သက်ရောက်မှု နိယာမအရ အဲဒီကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့။ ဆိုးကျိုးတွေကို လူသားတွေပဲ ပြန်ခံနေကြရတယ်။ သဘာဝ ကပ်ဘေးကြီးတွေ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် ဖြစ်လာတယ်။ ရာသီဥတုတွေ ဖောက်ပြန်လာတယ်။ ကုမရတဲ့ရောဂါတွေ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပေါ်လာတယ်။ လူတွေကို ဒုက္ခပေးတဲ့ အစွန်းရောက် လူဆိုးတွေ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလူဆိုးတွေကို လိုအပ်တာတွေ ထောက်ပံ့ပြီး မြှောက်ပေးတဲ့အဖွဲ့တွေ၊ မြှောက်ပေးတဲ့နိုင်ငံတွေ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့ဖြစ်ရတာလဲဆိုရင် လူသားတွေရဲ့ မတရားတဲ့ ဝိသမလောဘ၊ ဝိသမဒေါသနဲ့ မောဟကြောင့်မို့ ဖြစ်ရတာ။ အတ္တပရိစ္ဆာဂလို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားမရှိလို့ ဖြစ်ရတာ။ အဲဒါတွေ များနေသရွေ့ လောကကြီး မငြိမ်းချမ်းနိုင်ဘူး။

အခုတွေ့ရတာက ငွေကြေးပစ္စည်းဝတ္ထုတွေကို ဘုရားထက် ကိုးကွယ်နေကြ

mg yoe . com

တယ်။ ဒီတော့ ငွေကြေးပစ္စည်းဝတ္ထုရဖို့ဆိုရင် ဘုရားစကား နားမထောင်ကြတော့ဘူး။ ဘုရားက ငြိမ်းချမ်းမှုကို လိုလားတယ်။ ဘုရားစကား နားမထောင်ရင် ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတာ မရှိနိုင်တော့ဘူး။ ငွေကြေးပစ္စည်းဝတ္ထုတွေကို တန်ဖိုးထားသင့်တာထက် ပိုပြီး တန်ဖိုးထားနေသရွေ့ လောကကြီး မငြိမ်းချမ်းနိုင်ဘူး။

မတရားမှုတွေများလာရင် တရားတာတွေ နဲသွားမှာပဲ။ မတရားတဲ့သူတွေ များနေရင် တရားတဲ့သူတွေ နဲသွားမှာပဲ။ မတရားတဲ့သူတွေ ခေါင်းဆောင်နေရင် တရားတဲ့သူတွေက ရှောင်တိမ်းနေရမှာပဲ။ မတရားမှုတွေ များနေရင်၊ မတရားတဲ့သူတွေက ခေါင်းဆောင်နေရင်၊ မတရားတဲ့သူတွေ လူများစုဖြစ်နေရင် လောကကြီး မငြိမ်းချမ်းနိုင်ဘူး။

လူများစုမှာ ဝိသမလောဘ၊ ဝိသမဒေါသနဲ့ မောဟတွေ ထူထပ်နေရင် ဒီကမ္ဘာကြီးရဲ့ သက်တမ်းက ထင်တာထက် ပိုပြီးတိုသွားနိုင်တယ်။ ကမ္ဘာကြီးသက်တမ်းရှည်ရေးအတွက် ရုပ်ဝတ္ထုဖွံ့ဖြိုးရေးထက် စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို ကြိုးစား လုပ်ဆောင်သင့်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှသာ တကယ့်ငြိမ်းချမ်းမှုရပြီး သတ္တာတွေရော၊ သတ္တာတွေ မှီတင်းနေထိုင်နေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးရော သက်တမ်းပိုရှည်မယ်။

ဆင်းရဲမွဲတေမှုကလည်း ပြဿနာတွေဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်သလို မငြိမ်းချမ်းမှုရဲ့ အကြောင်းရင်းပါပဲ။ ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေ ထူထပ်နေသရွေ့ ကမ္ဘာကြီး မငြိမ်းချမ်းနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို ကမ္ဘာ့လူသားတွေ ပူးပေါင်းပြီး တိုက်ဖျက်သွားသင့်တယ်။ ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေ ပပျောက်ပြီး အဆင်ပြေချောမွေ့မှုတွေကို တွေ့ကြုံခံစားလာကြရင် ကမ္ဘာကြီး သက်တမ်းရှည်ပြီး ငြိမ်းချမ်းသွားနိုင်တယ်။

လူသားပဓာနဝါဒထက် ပိုမွန်မြတ်၊ ပိုအဆင့်မြင့်တဲ့ လောကပဓာနဝါဒထားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးသင့်တယ်။ လောကပဓာနဝါဒရဲ့မဏ္ဍိုင်က အတ္တ ပရိစ္ဆာဂလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားပဲ။ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိရင် သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ မဟုတ်တာ မလုပ်တော့ဘူး။ အချင်းချင်းမေတ္တာတွေနဲ့ ပွေ့ဖက်ပြီး အေးချမ်းစွာ ယှဉ်တွဲနေထိုင်သွားတယ်။ ဒါဆိုရင် ဂေဟစနစ်လည်း မပျက်တော့ဘူး။ တောတောင်တွေလည်း မပြုန်းတော့ဘူး။ ရာသီဥတုတွေလည်း မဖောက်ပြန်တော့ဘူး။ ကုလို့မရတဲ့ ရောဂါဆိုးတွေလည်း ပေါ်မလာနိုင်တော့ဘူး။ အစွန်းရောက်

လူဆိုးတွေလည်း ပေါ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ အေးချမ်းတဲ့ကမ္ဘာ အေးချမ်းတဲ့အဖွဲ့အစည်းမှာ နှစ်ပရိစ္ဆေဒကြာညောင်းတဲ့အထိ အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ နေထိုင်နိုင်သွားမယ်။

ကျင့်သုံးမှုဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ လုပ်လို့ရတယ်။ တခြားသူတွေကိုတော့ လမ်းညွှန်လို့ပဲ ရမယ်။ အစားကျင့်သုံးပေးလို့ မရဘူး။ “သင်တို့ဘာသာ သင်တို့ ကြီးကြီးစားစားနဲ့ ကျင့်သုံးကြရမယ်။ ဘုရားရှင်တွေဆိုတာ လမ်းညွှန်ရုံပဲ ညွှန်နိုင်တယ်။ ကျင့်တဲ့သူတွေ ဒုက္ခကနေ လွတ်မှာပဲ” လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သတိပေး မိန့်မှာတော်မူခဲ့တာကို ဓမ္မပဒမှာ ဖော်ပြထားတယ်။ ကိုယ်ကျင့်သုံးရင် ကိုယ်ရမှာပဲ။ ကိုယ်ငြိမ်းအေးအောင် နေတတ်ရင် ကိုယ်ငြိမ်းအေးမှာပဲ။ ကမ္ဘာကြီးငြိမ်းချမ်းစေချင်တယ်ဆိုရင် ပထမဦးဆုံး ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ငြိမ်းချမ်းအောင် နေတတ်ဖို့ လိုတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ကျမ်းပြုဆရာတော်ကြီးက ပြဿနာတွေ မဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်အောင်၊ ငြိမ်းချမ်းစွာနေထိုင်တတ်အောင် ဗုဒ္ဓနည်းကျ တင်ပြထားတယ်။ ဗဟုသုတကြွယ်ဝတဲ့ ဆရာတော်ကြီးဖြစ်လို့ ဗုဒ္ဓဝါဒအပြင် တခြား ဒဿနဆရာကြီးတွေရဲ့ ဒဿနတွေကိုလည်း အလျဉ်းသင့်သလို ဌာပနာထား တယ်။ ဒီစာအုပ်ပါအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်သလောက် လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ကျင့်သုံးသလောက် ဘဝမှာ အေးချမ်းမှုတွေ ရသွားမှာ သေချာတယ်။ လိုက်နာကျင့်သုံး နိုင်ပါစေလို့လည်း ဆုမွန်ကောင်း တောင်းလိုက်ပါတယ်။

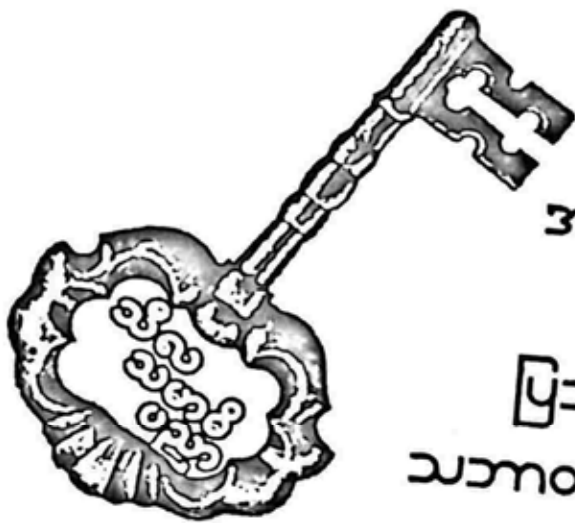
ဒီစာအုပ်ကို ပြုစုတော်မူတဲ့ ဆရာတော်ကြီးကို ဂါရဝရှေ့ထားပြီး အထူး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ မူရင်းစာအုပ်နဲ့ ကျေးဇူးပြုတဲ့ တွဲတေးမြို့နယ်၊ ရေတွင်းကုန်းရွာ၊ မြရတနာကျောင်းဆရာတော် သာသနာတက္ကသိုလ်ဓမ္မာစရိယ အရှင်ကောသလ္လ B.A (Buddhism)၊ စံတော်ချိန်သတင်းစာမှာ အပတ်စဉ် ဥပုသ်နေ့တိုင်းဖော်ပြပေးတဲ့ စံတော်ချိန်သတင်းစာအယ်ဒီတာ အဖွဲ့နဲ့အတူ နဲတာများတာ အပထားပြီး ကူညီကြသူ အားလုံးကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါ ကြောင်း မှတ်တမ်းတင်လိုက်ရပါတယ်။

အရှင်ဝိစိတ္တသာရ

ရန်ကုန်မြို့။

၁၂၊ ၁၁၊ ၂၀၁၄၊ ဗုဒ္ဓဟူး။

3:23 P.M



အခန်း (၁)

ပြဿနာတွေရဲ့
သဘာဝနဲ့အကြောင်းရင်း



ပြဿနာတွေရဲ့အကြောင်းရင်း

ဒီလောကကြီးထဲမှာ ရှင်သန်နေထိုင်နေကြတဲ့ သတ္တဝါတွေအနေနဲ့ ပြဿနာတွေကို မရင်ဆိုင်ချင်လို့ကို မရဘူး။ ရင်ကိုရင်ဆိုင်ကြရမှာ။ ပြဿနာဆိုတာ မသိနားမလည်မှု မောဟကြောင့်မို့ ဖြစ်ရတာ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်ုပ်တို့တွေဟာ မွေးတဲ့အချိန်ကနေ သေတဲ့အချိန်ထိ အတားအဆီး အနှောင့်အယှက်အမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရလို့ပဲ။ ဗုဒ္ဓက ဟောလို့မိန့်တော်မူခဲ့တယ်။ ပြဿနာတွေကို ကျော်လွှားချင်တယ်ဆိုရင် ပြဿနာတွေရဲ့ သဘာဝဇာစ်မြစ်ကို သိရမယ်တဲ့။

ကျွန်ုပ်တို့ ရင်ဆိုင်ရမယ့် များပြားရှုပ်ထွေးလှတဲ့ ပြဿနာတွေကို ကြိုးစားပြီး ရှာဖွေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ တည်ရှိနေရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လေးလေးနက်နက် စဉ်းစား ဆင်ခြင်ဖို့လည်း ဗုဒ္ဓက မိန့်တော်မူတယ်။ တကယ်တော့ ဒီလောကကြီးထဲမှာ ဘာပြဿနာမှ မရှိပါဘူး။ အမှားကို အမှန်၊ အမှန်ကို အမှားလို့ အလွဲလွဲ အမှားမှား ထင်နေလို့ ဖြစ်ရတာ။ ကိုယ်အပါအဝင် လူတိုင်းအတွက် ပြဿနာပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်ကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးမိပြီး အဲဒီပြဿနာတွေကို စိတ်ထဲမှာ သိုလှောင်ထားလို့လည်း ဖြစ်ရတာ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီပြဿနာတွေဟာ အရေးမပါတဲ့ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တွေပဲလို့ လုံးဝ လုံးဝ မတွေးမိကြဘူးလေ။

တကယ်လို့ ပြဿနာတွေရဲ့အကြောင်းရင်းကို သဘောပေါက်နားလည်တယ်ဆိုရင် ကြောက်သင့် ကြောက်ထိုက်တာထက် ပိုကြောက်တာမျိုး၊ ဝမ်းနည်းသင့် ဝမ်းနည်းထိုက်တာထက် ပိုဝမ်းနည်းတာမျိုး၊ အရမ်းကို မလုံမခြုံဖြစ်တာမျိုးတွေ မဖြစ်တော့ဘဲ စိတ်ဒုက္ခရောက်စရာအကြောင်း မရှိတော့ဘူး။ လူတိုင်း လူတိုင်း အရမ်းကိုပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ ဘဝမျိုးကို နှစ်ခြိုက်ကြတယ်။ အဲ ... လူများစု ပါးစပ်ထဲကနေ တဖြုတ်ဖြုတ်ပြုတ်ကျလာတဲ့ မေးခွန်းက ဘဝမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုရှိနိုင်ပါ့မလားဆိုတာပဲ။ ခဏတာလေး ပျော်ရွှင်မှုရဖို့တောင် ဖြစ်နိုင်တဲ့နည်းမှန်သမျှကို အသုံးပြုပြီး တစ်ခုခုကို လုပ်ချင်နေကြတယ်။ အဲ ... တစ်နည်းနည်းနဲ့ ရလာတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကလည်း လှစ်ခဲနဲ့ ဖြုတ်ဆို ပြုတ်ကျသွားတယ်။ ဘာမှတောင် ကြာတယ် မထင်လိုက်ဘူး။

အဲ ... အဲဒီခဏတာ ပျော်ရွှင်မှုကို ဘယ်လိုရတယ်ဆိုတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကို သိရင် အဲဒီခဏတာ ပျော်ရွှင်မှုက ဒီဘဝမှာပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒုက္ခတွေရဲ့ သဘာဝနဲ့ အကြောင်းရင်းကို မသိကြလို့ဘဲ။ ပြီးတော့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားရင်း ပြဿနာသစ်တွေကို ဖန်တီးနေကြလို့ပဲ။ ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ ထောင်ချောက်မိနေတဲ့ ခြင်္သေ့ဟာ လွတ်ဖို့ကြိုးစားရင်းနဲ့ ပိုလို့ ပိုလို့ နာကျင်ပြီး ခက်ခဲသထက် ခက်ခဲလာသလိုပါပဲ။

ပြဿနာသစ်က အရေးမပါတဲ့ ပြဿနာမျိုးဖြစ်နေရင် ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးစွမ်းရည်သတ္တိတွေနဲ့ အဲဒီပြဿနာကို သည်းခံပြီး အဲဒီဒုက္ခကို သက်သာနိုင်သမျှ သက်သာအောင် လုပ်ရမယ်။ ဆိုပါတော့ အစာအိမ်မှာ ပြည်တည်နေပြီး ဖြတ်တောက်ပစ်ရမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ဆီကနေ အကြံဉာဏ်ယူရပါတော့မယ်။ ဆရာဝန်က ခွဲစိတ်ကုသရမယ်လို့ ပြောရင် ခွဲစိတ်ကုသပြီဆိုတာနဲ့ လက်ရှိဒုက္ခထက် ပိုကြီးတဲ့ ဒုက္ခကို ခံစားရတော့မယ်ဆိုတာကို လက်ခံထားရမယ်။ တခြားနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းလို့ မရဘူးလို့ သိနေရင် လက်ရှိပြဿနာတွေကို ရှင်းပစ်မယ့် ခွဲစိတ်ကုသမှုဆိုတဲ့ ပြဿနာသစ်ကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။

ပြီးတော့မှ နောက်ဆုံးမှာ ဒီဒုက္ခတွေ ရှင်းသွားမှာပဲလို့ စဉ်းစားပြီး ခွဲစိတ်ကုသနေတုန်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှုတွေကို ကုစားနိုင်ရမယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ တချို့ပြဿနာတွေ၊ တချို့ဒုက္ခတွေကို သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိရမယ်။ ကိုယ့်အပေါ်

ပြုတ်ကျ ခုန်ချလာတဲ့ ပြဿနာကြီးတွေကို ကျော်လွှားနိုင်စွမ်း ရှိရမယ်။ ဒါဆိုရင် ဒုက္ခကို အပြုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်သွားပြီ။

တခြားပြဿနာတစ်ခုကို မဖြေရှင်းဘဲ၊ စွန့်လွှတ်အနစ်နာမခံဘဲ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ပြဿနာကို ကျော်လွှားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာတွေကို ခေါင်းမာမာနဲ့ ငြိမ်းသတ်ပစ်ဖို့ကလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပြဿနာပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်ကို ငြိမ်းအေးသွားအောင် ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ပေါ်လစီကို ကျင့်သုံးရမယ်။ အပေးအယူလုပ်ရမယ်။ စေ့စပ်ကျေအေးနိုင်တဲ့နည်းကို ရှာရမယ်။ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုက ပြဿနာပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်ကို ရှောင်ကွင်းနိုင်ဖို့အတွက် အကူအညီပေးနိုင်တယ်။ အတ္တကြီးမှုကို လျှော့ချရင် အငြင်းပွားမှုတွေ၊ သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေ၊ ရန်လိုမှုတွေ၊ အကြမ်းဖက်မှုတွေကို ရှောင်ကွင်းဖို့အတွက် အခွင့်အရေးရလာနိုင်တယ်။

ပြဿနာတွေ ငြိမ်းအေးအောင် ဖြေရှင်းမှုအတွက် အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝပြီး လက်တွေ့ကျတဲ့နည်းကို ဗုဒ္ဓက ညွှန်ပြတော်မူထားတယ်။ ဗုဒ္ဓက နေရာတိုင်းမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖာထေးဖို့အတွက်ပဲ နည်းလမ်းပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ပျော်ရွှင်သွားအောင် နည်းပေးသွားတာ။ ဒါ့အပြင် ပြဿနာရဲ့ဇာစ်မြစ်ကို ဖောက်ထွင်းသိမြင်ပြီး အဲဒီပြဿနာရဲ့အဓိကအကြောင်းရင်းကို ရှာဖို့နည်းကို ဟောတော်မူတာ။

ဗုဒ္ဓနည်းက ဆရာဝန်တွေ ဆေးကုတဲ့အခါ ရောဂါရဲ့လက္ခဏာတွေကိုပဲ ကုပြီး ရောဂါကိုမကုသလိုမျိုး ပြဿနာတွေရဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာကို လျှော့ချရုံသက်သက် လောက်တင် မဟုတ်ဘူး။ ခေါင်းတအားကိုက်တဲ့အခါ ဆေးသောက်ရတယ်။ ဆေးသောက်လိုက်တော့ အချိန်တိုအတွင်းတော့ ကောင်းသွားတယ်။ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပြီလို့တော့ ပြောလို့ မရဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပြန်ဖြစ်လာနိုင်တာကိုး။ ဒီဆေးမျိုးက အချိန်ကာလအခိုက်အတန့်လောက်ပဲ သက်သာအောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ အမြစ်ပြတ်အောင် မကုနိုင်ဘူး။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရမ်းပြင်းထန်တဲ့ ဒဏ်ရာရတယ်ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီဒဏ်ရာကို ဆေး အမျိုးမျိုးနဲ့ ကုသတယ်။ ဘယ်လိုနေသေးလဲလို့ တစ်ယောက်ယောက်က မေးလာတဲ့အခါ သက်သာပါတယ်လို့ ပြောတယ်။ သက်သာပါတယ်ဆိုတဲ့စကားလုံးကို

နာမ်စားသုံးလိုက်တာ။ ဖြစ်ခါစလောက် မဆိုးတော့ ဆိုတဲ့သဘောပဲ။ ဒီလောကကြီးထဲမှာ တစ်ခုခုပြောကြပြီဆို အခိုက်အတန့်တော့ ကောင်းပါပြီ၊ ဘာပြဿနာမှ မရှိဘူးလို့ ပြောလိုက်ကြတာပဲ။ ဒီလိုလေ ... မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်နဲ့တွေ့တဲ့အခါ နေကောင်းရဲ့လားလို့ မေးရင် ကောင်းပါတယ်လို့ ပြောလိုက်သလိုပဲ။ အဲ ... လုံးဝကို ကောင်းပါတယ်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ ပြောလိုက်တာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုတော့ အားလုံးက သိကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အချိန်မရွေး ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး ဝင်ရောက် လာနိုင်တယ်လို့ သိနေကြလို့ပဲ။ ရုပ်ခန္ဓာကြီးက ပြဿနာပေါင်း သောင်းခြောက် ထောင်ကို သူ့ဘာသူ ဖန်တီးနေတာ။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အရေးကြီးအလုပ်တွေ လုပ်ရင်း အဲဒီပြဿနာတွေကို လျစ်လျူရှုနိုင်အောင် ကြိုးစားကြပေမဲ့လို့ ပြဿနာ တွေကတော့ လျှော့မသွားတဲ့အပြင် တိုးသထက်တိုးလာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တိုက်ပွဲတွေ ကတော့ ပြီးဆုံးမသွားဘူး။

ဗုဒ္ဓနည်းက ခဏတာ သက်သာရာရအောင်လေးတင် လုပ်ပေးတာ မဟုတ် ဘူး။ ပြဿနာတွေရဲ့ အဓိကအကြောင်းအရင်းအမြစ်ကနေ ဆွဲနုတ်ပစ်နိုင်တဲ့အထိ လုပ်ပေးတာ။ ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့က အရမ်းကို ခက်ခဲတယ် လို့ ပြောကြသူတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။

တစ်ခါတုန်းက ဗုဒ္ဓက ဟောလိုမျိုး မိန့်တော်မူတယ်။ ရှုပ်ထွေးပွေလီလှတဲ့ လောကီရေးပြဿနာတွေ ဆိုက်ရောက်နေလို့မို့ ဒုက္ခတွေ ဖြစ်ကြရတာ။ ဘဝရဲ့သဘော သဘာဝကို သိသူကတော့ ကိုယ်ကျင့်သီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းတယ်။ သီလဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ မူဘောင်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကို ဆိုလိုတာ။ ဝီရိယနဲ့ပညာ တွဲစပ်ချုပ်ဝတ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ပြဿနာတွေရဲ့ ဇာစ်မြစ်ကို ဘယ်လိုမျိုး အခြေခံ ဖော်ထုတ်ရမယ်ဆိုတာ၊ အနဲဆုံးတော့ တချို့ပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုမျိုးကျော်လွှားရမယ် ဆိုတာကို သိတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဗုဒ္ဓက အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့အတွက် မိန့်မှာထားပါတယ်။ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းချင်တယ်ဆိုရင် အမြော်အမြင်ရှိရှိနဲ့ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ရမယ်။ ပြဿနာတွေကို နောက်ဆုံးအဖြေရဖို့အတွက် လက်တွေ့ကျကျ ကျင့်သုံးဖို့ဆို တခြား နည်း မရှိဘူး။ ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတယ်ဆိုရင် တခြား

ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆီ ချဉ်းကပ်ပြီး အကြံဉာဏ်ရယူရပါမယ်။ သူတို့က နတ်ဘုရားတွေဆီမှာ ဝတ်ပြုဆုတောင်းဖို့ အကြံပေးလာနိုင်တယ်။ အဲ ... အဲဒီနည်းက ဗုဒ္ဓနည်းမဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓက ပြဿနာတွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး တိုက်ရိုက်ချဉ်းကပ်ဖို့နဲ့ ပြဿနာတွေရဲ့ ဇာစ်မြစ်ကိုရှာဖို့ မိန့်မှာတော်မူထားတယ်။ အများစုက ပြဿနာဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ တခြားသူတွေကို တန်းပြီး အပြစ်တင်ဖို့ အကျင့်ပါနေတယ်။ ကိုယ်တိုင်က လေးစားလောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ပြဿနာတွေရဲ့ ဇာစ်မြစ်ကို ကိုယ်တိုင်ခြေရာခံဖော်ထုတ်နိုင်ရမယ်။ သူများကို လက်တစ်ချောင်းထိုးရင် ကိုယ့်ကိုယ် လက်သုံးချောင်း ပြန်ထိုးတယ်ဆိုတာ သတိရလိုက်ပါ။ ကောင်းတဲ့ဆောင်ရွက်ချက်တိုင်းမှာ ဆိုးတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေ ရှိသလို ဆိုးတဲ့ဆောင်ရွက်ချက်တိုင်းမှာလည်း ကောင်းတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေရှိတာပဲ။ မိုးတိမ်တို့၊ မုန်တိုင်းတို့ မရှိဘဲ သက်တန်ဆိုတာ ဖြစ်မလာဘူး။

ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတိုင်း ဒုက္ခတွေက တစ်ပါတည်းလိုက်လာကြတယ်။ အရေးပေါ်ရန်သူတွေနဲ့ သံသယတွေကို ဖန်တီးရင်း ဒုက္ခတွေ ပိုပိုရောက်လာတယ်။ အဲဒီ ပြဿနာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့အတွက် တခြားသူတွေဆီကနေ အကြံဉာဏ်ရယူကြတယ်။ အဲ ... တခြားသူတွေဆီကနေ ရလိုက်တဲ့အကြံဉာဏ်က ပြဿနာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူတို့တွေရဲ့ အစွဲကြီးကြီးနဲ့ ယုံကြည်ထားတာတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ထင်ရာမြင်ရာ စိတ်ကူးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် မှားမှားယွင်းယွင်းသဘောပေါက် နားလည်ထားတာတွေပဲဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့ မစဉ်းစားမိကြဘူး။ လူတွေဟာ သူတို့ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ဖို့အတွက် ဗေဒင်ဆရာတွေ၊ အကြားအမြင်ရသူတွေဆီ သွားပြီး မေးကြတဲ့အကြောင်း စဉ်းစားမိတဲ့အခါ အသေးစိတ်မှန်နေတာ တွေ့ရတယ်။

ဆိုပါတော့ ... လူတွေဟာ စီးပွားရေးကျပြီး စီးပွားရေးကံမကောင်းတဲ့အခါ ကံကောင်းပြီး အောင်မြင်ဖို့အတွက် ပဉ္စလက်နည်းကို အသုံးပြုဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ ဗုဒ္ဓက ပြဿနာတွေ ကျော်လွှားဖို့အတွက် ကြောင်းကျိုးယုတ္တိရှိတဲ့နည်းတွေ အသုံးပြုဖို့၊ အယူသီးတဲ့ အယူဝါဒတွေအပေါ် အခြေမခံဘဲ အသိဉာဏ်တိုးပွားအောင်လုပ်ဖို့၊ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ ကျင့်သုံးမှုတွေပေါ်မှာ အချိန်နဲ့ငွေတွေ ဖြုန်းတီးမပစ်ဘဲ ဉာဏ်နဲ့ဝိရိယကို အပြည့်အဝအသုံးပြုဖို့ မိန့်မှာတော်မူတယ်။

ပဉ္စလက်ဆရာတွေ၊ ဝိုဏ်းဆရာတွေ၊ ပျောက်စေဆရာတွေကို မေးပြီး သူတို့

myoe.com

ဟောသမျှ လိုက်လုပ်ချင်သူတွေလည်း ရှိတယ်။ သူတို့က ကံကောင်းပြီး အောင်မြင်ဖို့ အတွက် အဲဒီဆရာတွေကို ငွေထုပ်ကြီးတွေ ပုံအောပြီး ပေးလိုက်ကြတယ်။ အဲ ... နောက်ဆုံးတော့ မရိုးသားတဲ့နည်းနဲ့ ကံကောင်းအောင်လုပ်လို့ မရဘူးဆိုတာ သိသွား တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့လိုချင်တာမရတဲ့အပြင် သူတို့ကိုယ်တိုင် ပြဿနာကို ရှုပ်ထွေးသထက် ရှုပ်ထွေးအောင် လုပ်မိရက်သားဖြစ်နေတယ်။ ပြဿနာရဲ့အကြောင်း ရင်းတွေကို သဘောပေါက် နားမလည်နိုင်ကြတာက အထင်မှား အမြင်မှားတွေကို အခြေခံထားတဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ မသိမောဟကို အခြေခံပြီး စဉ်းစား တဲ့နည်း ဖြစ်လို့ပဲ။

ကြောင်းကျိုးယုတ္တိရှိတဲ့ သဘောပေါက် နားလည်မှုကနေတစ်ဆင့် ဘဝနေနည်း တွေကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကမှ ခွင့်ပြုထားတာ။ ဘာသာရေး က နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် အကူအညီပေးနိုင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘာသာရေးက လူ့သဘာဝကိုရော၊ ပြဿနာတွေနဲ့ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း ပတ်သက်နေတယ်ဆိုတာရော ရှင်းပြထားတယ်လေ။ ဒါပေမဲ့လို့ လူများစုက ဘာသာရေးက ဝတ်ပြု ဆုတောင်းဖို့သက်သက်ပဲ။ ဘာသာရေးအခမ်းအနားတွေ၊ ပူဇော်ပွဲ တွေလုပ်ဖို့ သက်သက်ပဲလို့ ထင်နေကြတာ။ အဲလိုမျိုး ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ သဘောထား တွေကို ထိန်းသိမ်းလက်ခံထားတဲ့အခါ ပိုပြီးကျိုးကြောင်းယုတ္တိရှိပြီး ပိုပြီး အလားအလာ ကောင်းတာတွေကို နားလည်သဘော ပေါက်ဖို့အတွက် ဘယ်လိုလုပ် ချမ်းသာကြွယ်ဝ နိုင်တော့မလဲ။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရအောင် အကူအညီပေးနိုင်တာက ဘာသာရေးရဲ့တန်ဖိုး ဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့တွေ မသိကြဘူး။ ဒီနေ့ ဒီအချိန်မှာ ငြိမ်းချမ်းဖို့အတွက်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှေကျင့်ပေးဖို့အတွက် အချိန်မရှိကြတော့ ဘူး။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လောကီဘဝကို ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်နေကြတာ။

ရလဒ်က ဒီလို။ ကိုယ့်မှာလိုအပ်နေတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေနဲ့ ပြည့်စုံလုံလောက်ရုံ တင်မကဘူး ပိုလျှံနေပေမဲ့လို့ မကျေနပ်နိုင်သေးဘူး။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဘယ်နည်းနဲ့ ငွေတွေ ပိုများ ပိုပွားလာမလဲ၊ သူများအသက်ဖီဝတွေ စတေးပြီးတော့တောင် စည်းစိမ် ဥစ္စာတွေ ဘယ်နည်းနဲ့ ရနိုင်မလဲ စဉ်းစားပြီးရင်း စဉ်းစားနေကြတယ်။ အဲလို စည်းစိမ် ဥစ္စာမျိုးဆိုတာ သက်တမ်းဘာမှ ရှည်ကြာလှတာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ မက်မက်

mgyoe.com

မောမော လိုလားတောင့်တနေတာတွေ ရခဲကြသလို ကိုယ်ဝါသနာပါပြီး လုပ်ချင် ဆန္ဒရှိတာကိုလည်း စွန့်လွှတ်လိုက်ရတယ်။ ရလဒ်က ဒီလို။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ဂုဏ်ပကာသန တွေကို လိုလားတောင့်တနေသမျှ မနှစ်သက် မကျေနပ်မှုတွေလည်း အမြဲတစေ ရှိ နေမှာပဲ။ တချို့ပြဿနာတွေနဲ့ နဖူးတွေဒူးတွေ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်နေ စိတ်ထားကို ဖော်ပြနေတဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေ ပိုပြီးဖန်တီးလာတဲ့၊ ကိုယ့်ပြဿနာ တွေကို သူများအပေါ် ပုံချလာတဲ့ မကျေနပ်မှုတွေ ပေါ်လာတော့တာပါပဲ။

ဒီနေ့ တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံတွေ ပြည်သူတွေကတော့ စည်းစိမ်ဥစ္စာပစ္စည်းတွေ ကြွယ်ဝချမ်းသာနေလို့ ပျော်နေကြမှာပဲလို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ အဲဒီလူတွေ က မဖွံ့ဖြိုးမတိုးတက်တဲ့နိုင်ငံက ပြည်သူတွေထက်တောင် ပိုပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေကြပါ သေးတယ်။ အထူးသဖြင့် ပိုပြီးတော့တောင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေရဲ့သားကောင် တွေ ဖြစ်နေကြသေးတယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီလူတွေက သူတို့ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေရဲ့ ကျွန်တွေဖြစ်နေကြလို့၊ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ မဖွံ့ဖြိုးမတိုးတက်ဘဲ ပျော် စရာကောင်းတယ်လို့ ထင်နေကြတဲ့ လောကီပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို အာသာတမြမြ လိုချင်တောင့်တနေကြလို့ပဲ။ တင်းကြပ်မှုတွေ၊ ကြောက်လန့်မှုတွေ၊ စိုးရိမ်မှုတွေ၊ မလုံခြုံ မှုတွေက သူတို့စိတ်တွေကို နှောင့်ယှက်ခြောက်လှန့်နေကြတယ်။ စိတ်အနှောင့်အယှက် ပေးတာမျိုးက လူသားရဲ့ ဘဝလမ်းကြောင်းထဲအထိ လိုက်ပြီးပေးနေတာ။

ဒီလိုမျိုးပြဿနာတွေက စက်မှုထွန်းကားတဲ့နိုင်ငံတွေမှာ ပိုအဖြစ်များတယ်။ ပြဿနာပိုကြီးထွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီနိုင်ငံတွေက တင်းတိမ်ရောင့်ရဲ မှုကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးတာမျိုး မရှိဘူး။ လူများစုက ယုံကြည်မှုတွေ ပျောက်ဆုံး ပြီး ဆင်းရဲနေကြတယ်။ ဘဝနဲ့ရင်းပြီးလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချပြီး အခက်အခဲတွေ နဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရင်း ဆင်းရဲနေကြတယ်။ အဲလိုမျိုးဖြစ်ရတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းက တော့ ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေ၊ မနာလိုဝန်တို့မှုတွေ၊ ကြောက်စိတ်ကနေ ဖန်တီးပေးလိုက်တဲ့ ဘယ်နည်းနဲ့ရရ ရအောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်တွေ၊ ဆန္ဒပြင်းပြမှုတွေကြောင့်ပါပဲ။ အဲ အဲဒီလူတွေကို သူတို့ဘာသာသူတို့သာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးနေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ဝန်းကျင်ကလူတွေကလည်း ဝိုင်းပြီး မြှောက်ထိုးပင့်ကော် လုပ်ပေးနေကြတာ။ ဒီလိုပြဿနာမျိုးတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်ချင်နေသူ

တွေ့အတွက် မကောင်းတဲ့ဝန်းကျင်ကို သဘာဝက ဖန်တီးပေးလိုက်တာ။ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် ဖြတ်လမ်းဆိုတာ မရှိဘူးလို့ တစ်ထစ်ချမှတ်ထားပါ။

မိမိတို့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းကို ရှာပြီး သဘောပေါက် နားလည်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ အဲ ... ပျော်ရွှင်မှုရဖို့ လွယ်လွယ်လေးပဲလို့ အထင်မမှားလိုက်နဲ့ဦး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပြဿနာမရှိတဲ့ ဘဝဆိုတာ ရှိမှမရှိတာ။ ပိုပြီးစိတ်ဆင်းရဲစရာကောင်းအောင် ကိုယ်တိုင်ပဲ လုပ်တာလား။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့် စိတ်ကိုယ် အလိုလိုက်လို့လားဆိုတဲ့ မေးခွန်းမျိုး ပေါ်ထွက်လာတယ်။ တချို့ပြဿနာတွေက မိသားစုကို အနှောင့်အယှက်ပေးဖို့အတွက် ပဉ္စလက်နည်းတွေ အသုံးပြုလိုက် သူတွေဆီကနေ ရောက်လာတာ။ ဒါပေမဲ့လို့ သူတို့က ပြဿနာဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းထဲ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားဖို့အတွက် ကိုယ့်အားနည်းချက်ကို ဝန်ခံဖို့ အဆင်သင့် မဖြစ်ကြသေးဘူး။

လူတွေက အမှားအမှန်ကို မသိတဲ့ မောဟတိမ်တိုက်ကြီးထဲမှာ နေနေကြရတာ။ သူတို့က အကုသိုလ်တောနက်ကြီးထဲမှာ ကြိုးပမ်းရုန်းကန်နေကြတာ။ သူတို့က အခိုက်အတန့်သာကြာတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ အခိုက်အတန့်လေးတော့ ပျော်ရွှင်မှုလေး ရှိနိုင်တယ်လို့ ထင်နေကြတာ။ တကယ်တမ်းက အားလုံးအနိစ္စဆိုတာပါပဲ။

တကယ်ကို ထင်ရှားနေတဲ့အချက်ကို သဘောမပေါက် နားမလည်တော့ လူတွေဟာ အခိုက်အတန့် ကာမဂုဏ်အာရုံကို စွဲစွဲလမ်းလမ်း ဖြစ်နေကြတယ်။ ကာမဂုဏ် ပိုက်ကွန်ကြီးထဲမှာ မိသထက် မိနေကြတယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေရဲ့ ကျွန်ပြုခံရတာကို ခံနေရလို့ တကယ့်အစစ်အမှန်နဲ့ တွေ့တဲ့အခါ စုံလုံးကန်းအဆင့် ရောက်သွားတယ်။ ဘဝမှာ ခက်ခဲလှတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေရဖို့အတွက် မောဟသားကောင်တွေထဲမှာ ပညာရှိဖြစ်ဖို့၊ အားနည်းသူတွေထဲမှာ အားကောင်းမောင်းသန်တွေဖြစ်ဖို့၊ စိတ်မရှည်သည်းမခံသူတွေထဲမှာ စိတ်ရှည်သည်းခံဖို့၊ ရက်စက်သူတွေထဲမှာ ကြင်နာသူဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။

လူတွေကတော့ လက်ရှိဘဝမှာ ပျော်နေကြလို့ ဒီလိုမျိုး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွေနဲ့ အတွေ့အကြုံမရှိကြဘူး။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုက အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် တိုးတက်ပေမဲ့လို့ ကံမကောင်းတာက လူသားတွေဟာ

အဲဒီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို လျစ်လျူပြုဖို့ အားသန်နေကြတယ်။ လူသားတွေဟာ ရုပ်ဝါဒကို အရာအားလုံးရဲ့ အဆီအနှစ်တုံးကြီးပဲလို့ ထင်ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအောင်မြင်မှုတွေနဲ့ တိမ်သလ္လာဖုံးနေတယ်။

ရုပ်ဝါဒတစ်ခုတည်းနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုမျိုးကို မပေးနိုင်ဘူးဆိုတာကို လူတွေက မေ့နေကြတယ်။ လူတွေအနေနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ရုပ်ဝါဒကနေတစ်ဆင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာရင်း ပြီးပြည့်စုံသွားအောင် ကိုယ်လေးစားတဲ့ ဘာသာရေးကနေ ရှာဖွေရမယ်။ စိတ်ကျေနပ်မှုနဲ့ ရုပ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို တွဲပြီး တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို တည်ဆောက်သင့်တယ်။

ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာလျှော့ချနေတာတွေကို နေရာတိုင်းမှာ တွေ့နေရတယ်။ စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ ခေတ်ပေါ်ဆက်သွယ်ရေး ကိရိယာတွေ တိုးတက်လာတဲ့အခါ လူသားတစ်ယောက်က လူသားတစ်ယောက်အပေါ်မှာ ထားတဲ့ အရင်တုန်းက လုံးဝ မကြားဘူးတဲ့ လူသားမဆန်မှုတွေအပေါ် ပိုပိုပြီး သတိထားစရာဖြစ်လာတယ်။ လူသားတစ်ဦးချင်းဆီက သူတို့နေထိုင်နေတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ထမ်းဆောင်ရမယ့် တာဝန် ဝတ္တရားတွေ၊ တာဝန်သိစိတ်တွေကို မေ့သွားတဲ့ဘက် ဒါမှမဟုတ် လုံးဝမသိတဲ့ဘက်ဆီ ယိမ်းယိုင်သွားတယ်။ စာနာမှုကင်းပြီး အကျိုးအမြတ်ရဖို့နဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုတွေရဖို့အတွက် အလှအယက်အပြိုင်အဆိုင် ကြိုးပမ်းနေကြတဲ့ စီးပွားရေးအဖွဲ့အစည်းတွေကလည်း ဘာယဉ်ကျေးမှုမှ မရှိဘဲ သူတို့အတွက် အကျိုးရှိဖို့ပဲ မရအရကြိုးပမ်းနေကြတယ်။ သူတို့က လူ့သိက္ခာရှိတယ်ဆိုတာကိုတောင် မေ့နေကြတယ်။ အဲလိုမျိုး ရုတ်တရက် ပြုတ်ကျလာတဲ့အခြေအနေတွေရဲ့ လောင်းရိပ်မိနေကြတဲ့ လူများစုကလည်း လူ့သိက္ခာကို မဆုပ်မိ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ကျင့်သုံးမှုတွေနဲ့ မဟပ်မိဖြစ်နေတယ်။ သူတို့တွေဟာ ဝိသမလောဘကို ထိန်းချုပ်နိုင်အောင်၊ စိတ်သက်သာရာရမှုနဲ့ တသားတည်းဖြစ်နေတဲ့ လူ့ယဉ်ကျေးမှုဆိုတဲ့ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းတစ်လျှောက်လုံး အဲဒီ ဝိသမလောဘသမားတွေကို ပဲ့ကိုင်နိုင်အောင် အဖြေရှာတဲ့အခါ လုံးဝကို စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေထဲကို ဒိုင်ဗင်ပစ်ချဖို့ သွေးဆောင်ဖြားယောင်းခံနေကြရတယ်။

လူသားတွေက အာကာသကို အောင်နိုင်ပြီးကြပြီ။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မဟာ လူသား(စူပါမင်း)တွေ အဆင့်ရောက်အောင် မြှင့်တင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့

လို့ တခြားသူတွေအပေါ် မေတ္တာတွေပွား၊ အကြင်နာတွေ ထားတဲ့၊ ယဉ်ကျေးတဲ့ လူသားတွေဖြစ်အောင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိကြဘူး။ အဲဒီလို ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ အခြေအနေတွေက ဒီနေ့နေရာဌာနတွေမှာ ပျံ့နှံ့နေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူတွေက မော်ဒန်လူယဉ်ကျေးမှုကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်ရင်း လမ်းမှားကို ရွေးချယ်မိပြီး သား ဖြစ်နေတယ်။ သူတို့က ရုပ်ဝါဒတစ်ခုတည်းကပဲ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့အောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ် ဆိုပြီး ရုပ်ဝါဒကို လွဲမှားစွာ ယုံကြည်ခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီရုပ်ဝါဒက မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆပဲ။ ရုပ်ဝါဒတွေက ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်ကြီးတွေ ပေးထားတဲ့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကို မသိကျိုးကျွန်ပြုပြီး ရုပ်ဝါဒကိုပဲ ဆန္ဒရှိရှိနဲ့ ရွေးချယ်ခဲ့ကြတယ်။

သိပ္ပံပညာက ရုပ်ဝတ္ထုတွေ အများကြီးရအောင်၊ ရလဒ်တွေ အမြန်ထွက်ပေါ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်တယ်လို့ ဝန်ခံနေချိန်မှာပဲ အဲဒီရုပ်ဝတ္ထုတွေကနေ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ရလဒ်တွေက ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်စရာဖြစ်နေတယ်။ သက်တမ်းတိုနေတယ်။ ရလာတာတွေ၊ အကျိုးတရားတွေက အဲလိုမျိုး ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်စရာ ဖြစ်နေပြီး သက်တမ်းတိုတောင်းနေလို့၊ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တကယ်ကို ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပြီး သံသယဖြစ်စရာမရှိတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာသာရေးဆရာတွေရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ဆုံးမသွန်သင်မှုတွေ လိုက်နာကျင့်သုံးရင်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတွေ ရရှိခဲ့ကြတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သာယာငြိမ်ညောင်းမှုမရှိဘဲ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ရရုံနဲ့တော့ တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု မဖြစ်နိုင်ဘူး။

အမြဲတမ်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနဲ့ စိတ်အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုကို ဦးတည်ပြီး လူသားရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို မြှင့်တင်ပေးဖို့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့တွေ လုံးဝကို လိုအပ်တယ်။ အတိတ်က လူသားတွေရဲ့ အပြုအမူတွေပါဝင်တဲ့ ကမ္ဘာ့သမိုင်းကို လေ့လာတဲ့အခါ ယဉ်ကျေးမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ကျွန်ုပ်တို့တွေ လုပ်နေကြပေမဲ့လို့ ခုခေတ်လူသားတွေရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဆောင်ရွက်မှုက ဘိုးဘွားဘီဘင်တွေရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဆောင်ရွက်မှုထက် ပိုကောင်းမလာဘူးဆိုတာ သဘောတူပြီးသား ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ နောက်ထပ်အရေးကြီးတဲ့ ရှုထောင့်တစ်ခုက လူ့ပြဿနာတွေ

လူဒုက္ခတွေရဲ့ အဓိကအကြောင်းကို ဖြေရှင်းပေးတာပါပဲ။ ဗုဒ္ဓအလိုအရ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကျွန်ုပ်တို့သန္တာန်မှာ တည်ရှိနေတဲ့ အတ္တကြီးမှုကို ရှေ့တန်းတင်ထားတဲ့ လိုချင်တပ်မက် မှုတဏှာကြောင့်မို့ လောကီကမ္ဘာကြီးထဲက ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေကြရတာ။ ကျွန်ုပ်တို့သန္တာန်မှာ အင်အားပြင်းထန်တဲ့ တဏှာသုံးမျိုးရှိတယ်လို့ ဗုဒ္ဓက ဖော်ထုတ် ထားတယ်။ အဲဒီတဏှာသုံးမျိုးကတော့ ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာ ပါပဲ။ အဲဒီတဏှာတွေကြောင့်မို့လို့ တည်ရှိနေတာ၊ မွေးဖွားနေတာ၊ ပြဿနာပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်နဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေ ဖြစ်နေတာ။

ဗုဒ္ဓရှင်းပြတော်မူထားတာကို နက်နက်နဲနဲ သဘောပေါက်နားလည်ဖို့အတွက် အသိဉာဏ်ဗဟုသုတ ကြွယ်ကြွယ်ဝဝနဲ့ စဉ်းစားရပါမယ်။ အဲလိုစဉ်းစားမယ်ဆိုရင် သဘောပေါက်နားလည်လာမယ်။ ကမ္ဘာကျော် ဒဿနပညာရှင်ကြီးတွေ၊ စိတ်ဗညာ ရှင်ကြီးတွေကလည်း အဲဒီအင်အားကြီးသုံးခုကို ရှင်းပြထားတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သူတို့က တော့ တဏှာလို့ မသုံးဘဲ တခြားဝေါဟာရနဲ့ သုံးထားတယ်။ ဂျာမန်စာရေးဆရာကြီး Arthur Schopenhauer က ဒီတဏှာသုံးမျိုးကိုပဲ ဖိုမသဘာဝ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှု၊ ကိုယ့်သေတွင်းကိုယ်တူးမှုလို့ ရှင်းပြထားတယ်။

ဩစတြီးယန်း စိတ်ဗညာဆရာကြီး ဆစ်ဂမန်ဖရွိုက်က ဒီတဏှာသုံးမျိုးကို ပဲ ကာမဆန္ဒ၊ အတ္တစိတ်၊ မရဏစိတ်လို့ ရှင်းပြထားတယ်။ ဖရွိုက်ရဲ့နာမည်ကျော် တပည့်ကားလ်ဂျွန်းကလည်း ဖန်တီးထားတာတွေအပေါ် ပင်ကိုသဘာဝလှုပ်ရှားတတ် တဲ့ သဘောကနေ စတာလို့ ဖွင့်ဆိုတယ်။

ဒါကတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင့်ငါးရာကျော်က ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ထုတ် ဖော်ခဲ့တဲ့ သစ္စာတရားကို ထောက်ခံဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ခဲ့ကြတဲ့ ပညာရှင်ကြီးတွေရဲ့ နည်းလမ်းတွေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့လို့ ခေတ်သစ် ဒဿနပညာရှင်ကြီးတွေရဲ့ ဖွင့်ဆိုရှင်းပြ ချက်တွေကို လေ့လာကြည့်ရင် ဗုဒ္ဓက အဲဒီပညာရှင်ကြီးတွေ သဘောပေါက်နားလည် နိုင်စွမ်းရှိတာတွေထက် ဟိုးအများကြီး ရှေ့ရောက်နေတယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။

သဘာဝဗြဿနာ

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေကြရမယ်။ ပြဿနာတွေကို ရှောင်ဖို့တိမ်းဖို့ နည်းလမ်းမရှိဘူးဆိုတာ အမှန်ပဲ။ ဥပမာပြောရရင် ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏကို ဘယ်လိုမှ ရှောင်တိမ်းလို့ မရနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့လို့ တချို့ပြဿနာတွေကိုတော့ ဘဝကို သူတို့နားလည်သဘောပေါက်တဲ့အတိုင်း လူတွေက လုပ်တာ။ လူသားတွေက ဖန်တီးတာ။ တချို့ပြဿနာတွေကိုတော့ အထင်မှားတာ၊ မသိတာ၊ သံသယဖြစ်တာ၊ ကြောက်တာတွေကနေ အကျိုးရလဒ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကနေ ပြုလုပ်ဖန်တီးလိုက်တာ။

ရူးနှမ်းတဲ့စိတ်လို့ ပြောရမယ့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမညီမျှမှုကလည်း နောက်ထပ်ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ပြဿနာကြီးတစ်ရပ်ပါပဲ။ ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို စော်ကားရင်းနဲ့ လူသားဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင်ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်မှုကိုရော၊ တခြားသူတွေရဲ့ ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်မှုကိုရော အနှောင့်အယှက်ပေးတော့တယ်။ စိတ်တက်ကြွလာအောင် အတွင်းအပြင် လှုပ်ရှားပေးရင်းနဲ့ မနှစ်သက်မှုတွေ၊ ဒုက္ခတွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ကြောက်လန့်မှုတွေ၊ မလုံခြုံမှုတွေကို ပိုပိုပြီး ဖန်တီးပေးသလို ဖြစ်သွားတယ်။

ကမ္ဘာကြီးက စိတ်ပျက်စရာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတယ်။ အရာဝတ္ထုတွေကို ကိုယ်လုပ်ချင်တိုင်း လုပ်လို့မရဘူး။ အဲလိုဖြစ်နေတဲ့အတွက် ဘယ်အရာမျိုးကိုမဆို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့အတွက် ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ အဲဒါတွေကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်စွမ်းရှိရမယ်။ အဲ ... သေချာပေါက်ပြောင်းလဲပစ်ရမှာကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ။ တစ်ခုခုကို မရွေးချယ်ဘူးဆိုရင် တခြားရွေးချယ်စရာလည်း ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲလိုမှမဟုတ်ရင် အလိုလိုပြုတ်ကျလာတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုမျိုးကို ထိန်းသိမ်းထားဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် လွှင့်ပစ်လိုက်ဖို့ပဲရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ဒါက ကပ်ဆိုး ဘေးဆိုးတော့မဟုတ်ဘူး။ အရာရာတိုင်းက ကျွန်ုပ်တို့အလိုကျ အမြဲတစေမဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ ဘဝရဲ့ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောသဘာဝကို နားလည်သဘောပေါက်ထားလို့ နှစ်မြို့ဖွယ်မရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို လက်ခံထားရတယ်။ အဲလို လက်ခံထားတာကပဲ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ထဲမှာ ရိုးဂုဏ်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးလိုက်တာပဲ။

အဲလိုပြောလိုက်တော့ ကိုယ့်ဘဝလမ်းကြောင်းထဲ ကျရောက်လာသမျှ ကံ ကြမ္မာဆိုးတွေကို ဦးညွတ်သင့်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အခြေအနေတစ်ခု ကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းရှိနေသရွေ့ ကံကောင်းတွေ ကိုယ့်ဆီရောက်လာ အောင် ကြိုးစားရမယ်။ နေ့စဉ်ဘဝကနေရလာတဲ့ အသိဉာဏ်က ကျွန်ုပ်တို့ကို “ဒီနည်း ပဲရှိတာ၊ တခြားနည်းမရှိတော့ဘူး” ဆိုပြီး အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားဖို့ ပြော လာတဲ့ခါ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ဖြစ်လာသမျှကို ဝမ်းမနည်းတော့ဘူး။ မော်ဒန်ကဗျာ ဆရာတစ်ယောက် ရင်ဘတ်ထဲကနေ ခုန်ထွက်လာတဲ့ မော်ဒန်ကဗျာလေးက အရမ်း ကို ရသမြောက်ပြီး တောက်ပနေတယ်။

နေမင်းကြီးရဲ့အောက်မှာ ဒုက္ခရောက်ကြသူတွေအတွက်
ကုစရာရှိချင်ရှိမယ် မရှိချင်မရှိဘူး။
အဲဒီဆေးကို ကြိုးစားရှာလို့ ရရ မရရ
စိတ်ပျက်မသွားပါနဲ့။

အရာရာတိုင်း အဆင်ချောသွားတဲ့အခါ ဟန်နေသူတွေ အများကြီးရှိလာတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ စီးပွားရေးကျတာ၊ ရောဂါဖြစ်တာ၊ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး သေဆုံးသွားတာ တွေ၊ မထင်မှတ်ဘဲ ကျရောက်လာတဲ့အခါ အဲဒီဟန်တွေ အကုန်ပြုတ်ကျ ပျက်စီးသွား တယ်။ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွတဲ့အခါ တက်ကြွ၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းတဲ့အခါ ကျဆင်းပေါ့ လေ။ ပညာကတော့ အခိုက်အတန့် အောင်မြင်တာကို တုံ့ပြန်ပြီး ထိန်းချုပ်ထားနိုင် တယ်။

ဒီလိုဆိုတော့ မပြုံးရတော့ဘူး၊ မရယ်ရတော့ဘူး၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲပဲ နေရ မယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူးနော်။ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်နဲ့ တခြားစီပဲ။ အောင်မြင်မှုရတာ တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရင် စိတ်ဒုက္ခ မရောက်အောင် လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ဒုက္ခရောက်တာ ငါတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူးလို့ စိတ်ထားလိုက်ရင် စိတ်ဒုက္ခ ရောက်နေတာတွေ တော်တော်ကြီး ငြိမ်းအေးသွားတယ်။ ဟုတ်တယ်လေ။ ကိုယ် ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာမျိုးတွေကို ရင်ဆိုင်နေရသူတွေက နဲတာမှတ်လို့။

တခြားသူတွေမှာဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခနဲ့စာရင် ကိုယ်ဖြစ်တဲ့ဒုက္ခက ဘာမှ မပြောပ လောက်သေးဘူး။ ပြဿနာတွေကို မဖြေရှင်းနိုင်လို့ ဒီလိုမျိုး ဒုက္ခရောက်နေသူတွေ

လည်း ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုတော့ စွဲနေအောင် မှတ်ထားရမယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပွေဖက်ရမှ သဘောကျသူတွေလည်း ရှိနိုင်သေးတယ်။

ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲရာမှာ ချမ်းသာသူခက အမှန်မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အမှန် တရားကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် အဘက်ဘက်ကနေ ကြည့်ရပါမယ်။ အနီးဆုံး နဲ့ အချစ်ဆုံးသူ သေသွားရင် ဝမ်းမနည်းတဲ့အိမ် ရှိလား။ ဇရာနဲ့ ဗျာဓိက လွတ်တဲ့လူ ရော ရှိလား။ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ လွတ်တဲ့အချိန်ရော ရှိလား။ အဲ ... အနိစ္စ တရားက အလွန်ကြမ်းတဲ့ အဲဒီဒုက္ခကြီးနှစ်ခုအပေါ်မှာ တည်မှီနေတယ်။ နုပျိုသူတိုင်း အိုခြင်းတရားနဲ့ အဆုံးသတ်ကြရတယ်။ ကျန်းမာသူတိုင်း ရောဂါနဲ့ အဆုံးသတ်ကြ တာပဲ။ အားအင်ဗလရှိသူတိုင်း အင်အားမဲ့တာနဲ့ အဆုံးသတ်ကြတာပဲ။ ရုပ်ချော ရုပ်လှ သူတိုင်း အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်မှုနဲ့ အဆုံးသတ်ကြရတာပဲ။ ဘဝဆိုတာ သေတာနဲ့ နိဂုံးချုပ်သွားရတယ်။ အာဇာရှိသူတွေ၊ ပညာရှိသူတွေ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိသူတွေလည်း အဲဒီဒုက္ခတွေကို ရပ်တန့်မပစ်နိုင်ဘူး။

ဟောဒီ ကမ္ဘာကြီး ပြောင်းလဲသွားအောင် ကျွန်ုပ်ရဲ့ သဘောထားတွေ ဘယ် လို ပြောင်းလဲပစ်သင့်သလဲ။ ငိုနေရုံနဲ့တော့ အလကားပဲ။ ငိုနေရင်တော့ အဆိုးဘက် ဦးတည်သွားမှာပဲ။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့သဘောသဘာဝကို အမှန်အတိုင်း နားလည် သဘော ပေါက်ဖို့အတွက် ဘဝကို သတ္တိရှိရှိနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြပါစို့။ နကုလပိတာကို ဗုဒ္ဓမိန့်မှာ တော်မူတာကို သတိရလိုက်ပါ။ အိုမင်းရင့်ရော်နေပြီဖြစ်တဲ့ နကုလပိတာ ဥပါသကာ ကြီးဟာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မကျန်းမမာဖြစ်နေချိန်မှာ ဗုဒ္ဓဆီ ရောက်သွားတော့ ဗုဒ္ဓက သူ့ကို မိန့်တော်မူတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ရောဂါဖြစ်ပေမဲ့လို့ စိတ်ကတော့ ကျန်းမာ သင့်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့အောင် သင့်ကိုယ်ကိုယ် လုပ်သင့်တယ်။

မဖြစ်သေးပေမဲ့လို့ ဖြစ်မယ့်ဟာကို တုံ့ပြန်လိုက်တဲ့ တုံ့ပြန်ချက်က သုခကို ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒုက္ခကိုဖြစ်ဖြစ် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါတွေ ကို ခွင့်ပြုခဲ့လို့ပဲ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့စိတ်ကို ဖျက်ဆီးဖို့ အခြေအနေတွေ ဖြစ်လာတာ။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုက အဇ္ဈတ္တနဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်။ အဇ္ဈတ္တဆိုတဲ့အတွင်းက မတုံ့ပြန်ဘဲ ဖြစ်မလာဘူး။

ဘဝက သီချင်းလေးတစ်ပုဒ်လို စီးဆင်းနေရင်

သာယာချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝဖြစ်ဖို့ လွယ်ကူသွားတယ်။

အဲ ... ဘဝက လုံးဝမှားတဲ့လမ်းကြောင်းထဲ ရောက်သွားရင်တော့

အချိန်တွေကုန် ငွေတွေကုန်ပြီး အပင်ပန်းခံပေမဲ့လို့

ပြုံးတောင် ပြုံးနိုင်တော့ပမလား။

လူများစုကတော့ စိတ်ပျက်စရာတွေနဲ့ တွေ့ကြုံနေရလို့ အာရုံကြောတွေ ပျက်စီးနေလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ပြီးကြပါပြီ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့က အနှောင့် အယှက်အဟန့်အတားတွေကို ရင်ဆိုင်ရာမှာ ငြိမ်းအေးနေတာတွေကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ထားဖို့ သူတို့စိတ်တွေကို လေ့ကျင့်မထားဘူးလေ။ သူတို့က ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ တွေ့ရင် နှစ်သက်တွယ်တာဖို့အတွက် တဏှာတိုးပွားအောင်ပဲ စိတ်တံခါးတွေ ဖွင့်ပေးနေကြတာကိုး။ ဘာသာတရားရဲ့ လမ်းညွှန်သင်ကြားတာကို မခံယူရသူတွေ အဖို့တော့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တယ်ဆိုတာကို တဏှာရဲ့ အစာအာဟာရဖြစ်တဲ့ ကာမဂုဏ် အာရုံအမျိုးမျိုး ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်နေတာလို့ သဘောပေါက်ကြတယ်။

အကျိုးရလဒ်အနေနဲ့ လူသားတွေရင်ထဲမှာ အကြမ်းဖက်မှုအပေါ် ဦးတည်တဲ့ မနာလိုဝန်တို့မှုတွေ၊ ရန်လိုမှုတွေ၊ အမုန်းတွေ ခုန်ဝင်လာပြီး စိတ်ဓာတ်တွေ အလွန်ကို ညံ့ဖျင်းလာတယ်။ လူသားတွေဟာ မူတွေပျက် စည်းဘောင်တွေ ကျော်ပြီး ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးကို စစ်မြေပြင် လူသတ်ကွင်းကြီးတစ်ခုလုံး ဖြစ်အောင် ဖန်တီးလိုက်ကြတယ်။

အကြမ်းဖက်မှုတွေ ဒရောသောပါး ခုန်ချလာတော့မှ လူတိုင်းပါးစပ်ကနေ ငြိမ်းချမ်းရေး ... ငြိမ်းချမ်းရေး ဆိုပြီး အော်ဟစ်တောင်းဆိုကြတယ်။ အဲဒီနောက်တော့ အဲဒါတွေက ခဝါချပြီး ဇာတ်သိမ်းသွားတယ်။ အဲ... နောက်ထပ် ပေါက်ကွဲမှုအသစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတော့ ပိုပြီး ဒုက္ခရောက်ကြရပြန်တယ်။

ဒီပြဿနာတွေ အားလုံးကြောင့်မို့လို့ မဖွံ့ဖြိုး မတိုးတက်တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်ရတာလို့ မသိကြတဲ့အတွက် ဒီပြဿနာတွေဖြစ်ပြီး ဒုက္ခရောက်ရတာ နတ်ဆိုးနတ်ယုတ်တွေကြောင့်ပဲ ဆိုပြီး နတ်ဆိုးနတ်ယုတ်တွေကို စွပ်စွဲကြတယ်။ နတ်ဆိုးနတ်ယုတ်တွေကို တိုက်ထုတ်ပစ်ဖို့ နတ်ဘုရားကို အားကိုးကြပြန်တယ်။ သူတို့ပြဿနာကို ကူညီ

ဖြေရှင်းပေးဖို့ နတ်ဘုရားကို ဝတ်ပြုပြီး ဆုတောင်းကြတယ်။ အများအားဖြင့် ကိုယ့် ဘာသာကိုယ် ဖန်တီးထားတဲ့ ပြဿနာတွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြတယ်။ အခုတော့ အဲဒီပြဿနာတွေ ဘယ်သူက ဖန်တီး တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်နားလည်လာကြတယ်။

ကာမဘုံသား လူနတ်များတို့
ကောင်းစားပြည့်ဝ ဘေးရန်ပလျက်
အေးမြချမ်းသာ နေလိုပါလည်း
ဣဿာမစ္ဆေ သူရှုပ်ပွေ၍
ထင်ခြေမကျ ဆင်းရဲရတည့်။

မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး

ဣဿာမစ္ဆေ နှစ်ထွေဟိန ထိုဓမ္မတို့
ကျရောက်ကိန်းခို ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကား
ထိုဤကာလ ဘဝစဉ်
မရကောင်းကျိုး မတိုးဂုဏ်သိရ်
အရှိန်မဲ့ကင်း ဆင်းရဲတွင်းသို့ သက်ဆင်းတတ်ပေ
သို့ဖြစ်ထွေကြောင့် ...
အရှည်မျှော်ထောက် ဆင်းရဲကြောက်၍
အောက်အပါယ်ဝဋ် ကင်းလိုလတ်မှု
သတ္တုရန်နှစ် ဆိုးအညစ်ကို
အရစ်အရံ လူးမခံဘဲ
တွန်းလှန်ပယ်ခွင်း ပြုထိုက်လျဉ်းသည်
အတွင်းရန်သူပါတကား ...
မင်းရန်သူပါတကား ...

ရွှေဟင်္သာဆရာတော်ကြီး

ကမ္ဘာကြီးက သင့်ဆီမှာပဲ ရှိတာလို့ ဗုဒ္ဓက မိန့်တော်မူတယ်။ ကိုယ်ကိုယ် တိုင်က စည်းနဲ့ မှုနဲ့ ဘောင်နဲ့ရှိရင် တစ်ကမ္ဘာလုံးကို စည်းစနစ်ရှိတဲ့၊ မူဘောင်ရှိတဲ့ ကမ္ဘာကြီးဖြစ်အောင် တည်ဆောက်သွားနိုင်မယ်။ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ကိုယ့်တစ်ဦးတည်း တစ်ယောက်တည်း ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဝန်းကျင်က လူတွေအားလုံးက ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သွားရမှာ။ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် နတ်ဘုရားရဲ့ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တွေကို တောင့်တနေဖို့ မလိုအပ်ဘူး။ အကောင်းနဲ့အဆိုး၊ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ အကြမ်းဖက်မှုက အပြင်က လာတာ မဟုတ်ဘူး။ လူတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကနေ လာတာဖြစ်လို့ အတွင်းမှာပဲ ရှိနေတာ။ လောကီကြီးရဲ့အစကိုသာ ရှာတွေ့ရင် သူတို့မှာဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေရဲ့ ဇာစ်မြစ်ကို တွေ့နိုင်တယ်လို့ မရင့်ကျက်သေးသူတွေက ခိုင်ခိုင်မာမာကို ယုံကြည်နေကြတယ်။ လောကီကြီးရဲ့အစကို ဒုက္ခခံပြီး ရှာမနေကြဖို့ ဗုဒ္ဓက မိန့်မှာတော်မူထားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲလိုမျိုး အတွေးခေါ်က ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းရာမှာ ဘာအကူအညီမှ ဖြစ်မှာမဟုတ်လို့။

လောကီကြီးထဲမှာ လိုက်ရှာနေရင် ကိုယ်ရှာနေတာတွေ ဘာမှတွေ့မှာ မဟုတ်ဘူး။ လောကီကြီးကို လျစ်လျူရှုထားရင် အကုန်တွေ့တယ်။

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ကြီး

ရလေလို့လေ ဒုစိုတစ္ဆေ

လူသားတွေဟာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနောက် လိုက်ရင်း တခြားသတ္တာတွေထက် ပိုပြီး အတ္တကြီးလာတယ်။ သူတို့က လောကီဘဝကို ပျော်ပါးကြပြီး တခြားဟာတွေကို သာယာမှုလို့ မထင်ကြတော့ဘဲ ကာမဂုဏ်အာရုံထဲမှာပဲ ဘဝကို မြုပ်နှံပေးဆပ်လိုက်ကြတယ်။ ကာမဂုဏ်လူသားတွေဟာ ကာမဂုဏ်အာရုံတောထဲမှာ မျောပြီး အိုအောင်မင်းအောင်နေချင်ကြတယ်။ သူတို့က စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် လောဘတွေကြီးသထက် ကြီးနေကြပြီး စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ များသထက် များ၊ ပွားသထက် ပွားစေချင်ကြတယ်။ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကို ထားပစ်ခဲ့ရမှာမို့ သေရမှာကို အရမ်းကြောက်ကြတယ်။

mgycd.com

လူသတ္တကလွဲပြီး တခြားသတ္တကတွေက ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို စုဆောင်းတာ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို စုဆောင်းတာတွေအပေါ် အခြေခံတဲ့ အတ္တဆန်တဲ့ အတွေးမျိုးတွေ မရှိကြဘူး။ သူတို့က ကာမဂုဏ်ငါးပါးကို သူတို့ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးအတွက်ပဲ အသုံးပြုကြတယ်။ သူတို့က တခြားသတ္တကတွေအပေါ် ဆန္ဒရှိရှိနဲ့ လိမ်လည်လှည့်ပတ်တာမျိုး မရှိဘဲ ဘဝကို သဘာဝအတိုင်း တည်ဆောက်ကြတယ်။ လူသားတွေပဲ စားနိုင်တာထက် ပိုပြီး စုဆောင်းသိုမှီးကြတယ်လို့ အဆိုရှိတယ်။ ဘယ်တိရစ္ဆာန်မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် လိုအပ်တာလောက်ပဲ ယူကြတာ။ မလိုအပ်တာကို အခြားတိရစ္ဆာန်တွေအတွက် ထားခဲ့ကြတယ်။

စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေအဆိုတာ ဆားငန်ရည်နဲ့ တူတယ်။ သောက်လေသောက်လေ ငတ်မပြေဘဲ။ နာမည်ကျော်ကြားတာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ကျော်လေ ကျော်လေ ကျော်ချင်လေပဲ။ နာမည်ကျော်လေ နာမည်ကျမှာ ကြောက်လေပဲ။

**အထင်မှား အမြင်မှားတွေစာလည်း
ပြဿနာတွေကို ဖန်တီးပေးတာပဲ**

တကယ်တော့ ပြဿနာတွေ အများကြီးဖြစ်လို့ ဆင်းရဲနေကြတာ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီပြဿနာတွေက အထင်မှား အမြင်မှားတာတွေ၊ မရှိကို အရှိထင်တာတွေရဲ့ အကျိုးဆက်ပဲ။ ဗုဒ္ဓမိန့်မှာတော်မူတာကို လိုက်နာကျင့်သုံးရင်း လူသားတွေ အားနည်းချက်ကို သုတ်သင်ပစ်နိုင်ရမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က ဥပါဒါန်တွေကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စွဲလမ်းယုံကြည်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ အသိဉာဏ်ပညာကို အသုံးမချနိုင်ကြတော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတွေ တိုးပွားလာအောင်၊ စိတ်စွမ်းရည် သတ္တိတွေ မြင့်မားလာအောင် လုပ်ရင်းနဲ့ အဲဒီစွဲလမ်းယုံကြည်မှုတွေကို အမြစ်ကနေ နုတ်ပစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားသွားရမယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ပြဿနာပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်ကို ကျော်လွှားသွားနိုင်တယ်။ ကိစ္စအတော်များများမှာ တကယ်မရှိဘဲ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ပေါ်ပေါက်လာတော့မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

တချို့ ဘာသာရေးတွေက ကောင်းတာဖြစ်ရင် ဂျေဒ်မှာ တာဝန်ရှိတယ်။

အဲ ... မကောင်းတာဖြစ်ရင်တော့ နတ်ဆိုးတွေ အပြစ်ပေးတာ ခံရမယ်လို့ ပြောရင်း အမှန်တရားနဲ့ ကင်းကွာပြီး ပြောနေကြတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေအတွက်ကတော့ အဲလို ယုံကြည်မှုမျိုးက ဘာအဓိပ္ပာယ်မှ မရှိဘူး။

ဘာဖြစ်လို့ မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေကြတာလဲ။ ကိုယ် ရရှိနေတဲ့ဘဝကို ဘာဖြစ်လို့ မနှစ်ခြိုက်ကြတာလဲ။ ဒီလိုဖြစ်နေရတာ ဘယ်သူ့မှာ တာဝန်ရှိလဲဆိုတာကို သဘောပေါက် နားလည်အောင် အများစုက မကြိုးစားကြဘူး။ ဒါ့အပြင် အဓိကကျတဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာတွေ အားလုံးတွက် ကိုယ့်မှာ တိုက်ရိုက်တာဝန်ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူသားတွေကို ခွဲခြားပစ်တဲ့ လူမျိုးရေး၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ ဘာသာရေး၊ စီးပွားရေး ပြဿနာတွေလို တခြားအထွေထွေ ပြဿနာတွေကိုလည်း ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖန်တီးလိုက်ကြတာ။

လူသားတွေ ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာဖို့အတွက် ခြေထောက်ပေါက်ပြီး ရောက်လာတဲ့ အခြေအနေတွေကတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ စံချိန်စံညွှန်း မမီတော့ဘဲ လျော့ရဲပျက်စီးလာတာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကျဆင်းလာတဲ့ အဲဒီလူသားတွေက စိတ်ဆိုးစိတ်ပုပ်တွေ အစာသွပ်ပြီး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်လာတာတွေပါပဲ။ အဲဒီတော့ အမှားတွေ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်နေတော့တာပါပဲ။ မှားယွင်းတဲ့ ပန်းတိုင်တွေဆီ ရောက်သွားတယ်။ မှားယွင်းတဲ့ နည်းစနစ်တွေကို အသုံးပြုတယ်။ မှားယွင်းတဲ့တန်ဖိုးတွေကို ဂုဏ်ကျက်သရေရှိတယ်လို့ ထင်တယ်။ အဲဒါတွေက လူ့အတွက် ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု မရှိအောင်၊ လုံခြုံမှုမရှိအောင် လုပ်ဖို့ အကြောင်းတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အပြစ်တွေ၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မုန်းတီးမှုတွေ စိတ်ပျက်စရာအဖြစ် ရှောင်လွှဲလို့မရဘဲ အထွတ်အထိပ် ရောက်လာတော့ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု မရှိ ဖြစ်လာတယ်။ လုံခြုံမှု မရှိဖြစ်လာတယ်။ သက်သာရာရရာရကြောင်း ပြဿနာတွေရဲ့ အကြောင်းတရားကို ရှာပေမဲ့လို့ အပြင်ဘက်က အဖြေကိုပဲ ရှာနေတာကိုး။ ဒီတော့ အတွင်းမှာရှိတဲ့ ပြဿနာတိုင်းရဲ့ အဖြေ၊ ပြဿနာတိုင်းရဲ့ ဇာစ်မြစ်ကို မသိတော့ဘူး။

ပြဿနာတွေရဲ့အဆင့်အတန်းကို သိကိုသိထားရမယ်

အခါအားလျော်စွာ ဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်နှာကြည်းမှုနဲ့ မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေမှုအတွက် သက်သာရာ သက်သာကြောင်း ရအောင်ရှာမယ်ဆိုရင် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းကတော့ ကိုယ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ အခက်အခဲတွေနဲ့ တခြားသူတွေမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ အခက်အခဲတွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ဖို့ပါပဲ။ စိတ်ချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်မှုမရှိတဲ့အခါ ကမ္ဘာကြီးက ကိုယ့်နဲ့ဆန့်ကျင်နေသလိုမျိုး ခံစားရတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က အရာရာတိုင်းဟာ ပြိုကွဲပျက်စီးတော့မလို မြင်နေပြီး ကိုယ်တွေလည်း အဲဒီထဲပါသွားမှာပဲလို့ ထင်နေကြတယ်။ လမ်းဆုံးဆိုတာ အနီးလေးပဲလို့လည်း ခံစားမိကြတယ်။ ကိုယ့်အခြေအနေကို မျက်နှာမလိုက်ဘဲ တန်ဖိုးဖြတ်ပြီး အသိဉာဏ်ရှိရှိ စဉ်းစားဖို့ ကြိုးစားတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ပြည့်စုံမှုတွေကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ ကြိုးစားရလိမ့်မယ်။ အဲဒါဆိုရင် လူများစုထက် ပိုပြီးကောင်းတာကို တွေ့ကြရမှာပါ။ ကိုယ့်မှာဖြစ်သွားတဲ့ ကောင်းတာတွေရော၊ ဆိုးတာတွေရော မှတ်တမ်းတင်ထားတဲ့ စာအုပ်လေးရှိရင်တော့ သိပ်ကောင်းတဲ့အလေ့အကျင့်ပဲ။ အဲဒီစာရင်းနှစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တဲ့အခါ ဘဝဆိုတာ ကိုယ့်ကို ဆန့်ကျင်ပြီး အမြဲတမ်း မလုပ်ဘူးဆိုတာ တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

အနှစ်ချုပ်ပြောရရင် ကိုယ့်အခက်အခဲတွေ၊ ကိုယ့်ပြဿနာတွေကို မလိုအပ်ဘဲ အမြင့်ဆုံးမရောက်လာစေဖို့ပါပဲ။ ကိုယ့်ထက်အများကြီး ဆိုးတဲ့သူတွေတောင် ဝမ်းနည်းသင့်တာထက် ပိုပြီး ဝမ်းနည်းပုံမရဘူး။ ပြဿနာတွေကတော့ အမြဲတမ်းရှိနေမှာပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်နိုင်တာကတော့ ဝမ်းနည်းနေမယ့်အစား၊ ဝေဒနာတွေခံစား၊ ဒုက္ခတွေ ဖြစ်နေမယ့်အစား အဲဒီပြဿနာတွေကို ကြိုစားဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ပါပဲ။

ဖြေရှင်းရုံသာမဟုတ်ဘူး။ ရင်ဆိုင်ရမယ့် ဘယ်လိုမျိုးပြဿနာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြေရှင်းဖို့အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချကို ချရမယ်။ အဲ ... သဘောပေါက်ထားရမှာက ကိုယ်ရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုပြီး ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ပြဿနာသစ်ထက် ပိုဆိုးတဲ့ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့ လှည်းဘီးအမှတ်တံဆိပ်ကို အသုံးပြုထားတာ။

လှည်းဘီးက သွားနေသလိုပဲ ဘဝဆိုတာ မရပ်မနားသွားနေရတာပဲ။ ဘယ်အခြေအနေရောက်ရောက် အချိန်တွေ ရှည်ကြာသွားတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ အဲလိုပါပဲ

ဘဝကို ကုသနေရတာကလည်း ဘယ်တော့မှ ရပ်တန့်သွားမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြတ်ကျော် ရမယ်ဆိုတာကို အမြဲတမ်း သတိရပါ။ ဘယ်လိုမျိုး စိတ်အခြေအနေမျိုးပဲရောက်လာ ရောက်လာ မကြာမီမှာပဲ ယုံကြည်မှုတွေ ပြန်ရလာပါလိမ့်မယ်။ ရင်ထဲမှာ သိုလှောင် ထားတဲ့ ဘယ်လိုပြဿနာမျိုးကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ရှိရမယ်။

ပြဿနာတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့အတွက် ဘယ်လိုမျိုးနည်းတွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ် သိထားနားလည်ထားရမယ်။ လောဘကြီးနေတာတွေ၊ အတ္တကြီးနေတာတွေကို လျှော့ချ မပစ်ဘဲ စိတ်ကို လေ့ကျင့်သင်ကြားမပေးဘဲနဲ့တော့ လုံးဝကျေနပ်နှစ်သက်မှုမျိုးကို တော့ ရနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်က လူ့ပြဿနာတွေရဲ့ သဘောသဘာဝ ကို သဘောပေါက်နားလည်ဖို့နဲ့ အဲဒီပြဿနာတွေကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ကျော်လွှားရမယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက်နားလည်ဖို့ အရမ်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ထုတ်ထားတယ်။ လောကကြီးက ဒုက္ခတွေ၊ ပြဿနာတွေနဲ့ တစ်သားတည်းတည်နေတာလို့ ဗုဒ္ဓက မိန့်တော်မူတယ်။ လောကကြီးကို ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကြီး အပါအဝင် အာရုံတွေ အားလုံးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ။ အဲဒါကြောင့်မို့ ကျွန်ုပ်တို့ တည်ရှိနေသမျှ လုံးဝကျေနပ် နှစ်သက်မှုမျိုး ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်းနဲ့ မျှော်လင့်နိုင်ပါ့မလဲ။ အဲလိုမျိုး သဘောပေါက် နားလည်ပြီးတော့ သဘောပေါက်နားလည်တဲ့ လူသားတွေဖြစ်လို့ ဘဝမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တချို့ကြည်နူးစရာတွေကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်အောင် ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုတွေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်အောင် ကြိုးစားကို ကြိုးစားကြရမယ်။

ရေစာအောင် နတ်ဗြူညီရောဂါအောင် ကိုယ်ပဲလုပ်တာ

ကိုယ်က ဒီကမ္ဘာကြီးထဲမှာ အေးအေးချမ်းချမ်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေချင် တယ်ဆိုရင် သူများတွေကိုလည်း အေးအေးချမ်းချမ်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေခွင့်ပေးလိုက် ပါ။ ဒါဆိုရင် ဒီကမ္ဘာကြီးထဲမှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်သွားပြီ။ ကိုယ် နေထိုင်တာက မြင့်မြတ်တဲ့စံနှုန်းတွေနဲ့ မကိုက်ညီသရွေ့ ဒီကမ္ဘာကြီးထဲမှာ ငြိမ်းချမ်း မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို မျှော်လင့်လို့ မရနိုင်ဘူး။ အဲဒါတွေကို ဆုတောင်းနေပေမဲ့လို့ အဲဒါ တွေက နတ်ပြည်ကနေ ခုန်ချလာမှာ မဟုတ်ဘူး။

mgcye.com

လူဂုဏ်သိက္ခာကို ထောက်ခံအားပေးရင်းနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ဆိုင်တဲ့ စံနှုန်းတွေနဲ့အညီ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုရင် ဟောဒီကမ္ဘာကြီးထဲမှာကပဲ ကိုယ်ပိုင်နတ်ဘုံဗိမာန်ကို ဖန်တီး တည်ဆောက်သွားနိုင်မှာ။ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ လူ့ဘဝကို အလွဲသုံးစားလုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ ဟောဒီကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ်မှာပဲ ငရဲမီးကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မွှေးပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ စကြဝဠာနိယာမနဲ့အညီ ဘယ်လိုမျိုး နေရမလဲဆိုတာ မသိကြတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့တွေဟာ မကြာခဏဆိုသလို ခလုတ်တိုက်မိကြတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းက အန္တရာယ်ကင်းပြီး လေးစားဖွယ်ဘဝကို ကြိုးစားပြီး ဦးဆောင်သွားမယ်ဆိုရင် သေပြီးနောက် တချို့လူတွေ မျှော်လင့်နေတဲ့ ချမ်းသာမျိုးထက် ပိုပြီး ချမ်းသာတဲ့ တကယ့်နတ်ချမ်းသာမျိုးကို ခံစားသွားနိုင်တယ်။

သီလရဲ့အကျိုးကျေးဇူးက အခြားနေရာမှာလည်း နတ်ဘုံနိဗ္ဗာန်ကို ဖန်တီးပေးဖို့ အလျှံပယ်ဖြစ်သလို အကုသိုလ်ဒုစရိုက်ကလည်း အပြစ်ဒဏ်ခတ်ဖို့အတွက် ငရဲမီးကို ဖန်တီးပေးဖို့ အလျှံပယ်ဖြစ်နေတယ်။ ကောင်းမှုနဲ့မကောင်းမှုက ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါရှိမယ်ဆိုရင် ဒီကမ္ဘာလောကထဲမှာပဲ အသီးသီးတုံ့ပြန်မှုတွေ ရှိတယ်ဆိုတာ သိနိုင်တယ်။ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာထားတဲ့ အကြင်နာတရား၊ မေတ္တာတရားက နတ်ဘုံဗိမာန်ကို ဖန်တီးပေးဖို့အတွက် တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပဲ။

တခြားတိုးတက်မှုတွေ၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေအတွက် အကြင်နာတွေ ဖြန့်ကျက်၊ သည်းခံမှုတွေ လောင်းထည့်ရင်း တိုင်းပြည်နဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်းကောင်းအောင် ဆွဲဆောင်မှုအပြည့်ရှိတဲ့ အတောက်ပဆုံး အကောင်းဆုံးစံတွေ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိနိုင်တယ်။ လူသားမျိုးနွယ်တစ်ခုအနေနဲ့ ဒီလိုဖြစ်ဖို့က ခက်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူတစ်ဦးချင်းဆီမှာရှိတဲ့ ကျော်ကြားချင်တဲ့ အတ္တက အရောင်တောက်နေလို့။ ဘဝကို ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ဦးဆောင်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ကူညီနိုင်တယ်။ တခြားသူတွေကိုလည်း ကူညီနိုင်တယ်။ ဒီနေ့ခေတ်လူသားတွေမှာ ရှိတာတွေက မရှိသလိုမျိုး၊ မရှိတာတွေက ရှိသလိုမျိုး ဖြစ်နေပုံရတယ်။ ဒီဂြိုဟ်ကြီးက ဒီစကြဝဠာကြီးထဲမှာ အရူးထောင်ပဲ။ ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ် လူတွေဟာ ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ လူမျိုးရေး၊ ဘဝနေနည်းတွေမှာ ရှေ့ရောက်ချင်နေကြပြီး တခြားလူတွေကို ခွဲခြားဆက်ဆံဖို့နဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေကို ဖန်တီးဖို့ ကြိုးစားနေကြတယ်။

ဘဝဆိုတာ နက္ခတ်တွေ မလွတ်ဘူး

နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘဝဆိုတာ တကယ်ကို အတွင်းကနေ ဒုက္ခပေးနေတာပဲဆိုတာကို သဘောတူကြမှာပဲ။ စက္ကန့်တိုင်း၊ စက္ကန့်တိုင်း ရုပ်ခန္ဓာက ဖြစ်ဖြစ်၊ ခံစားမှုကဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကဖြစ်ဖြစ် ဒုက္ခပေးလို့ ဒုက္ခတွေ ခံစားနေကြရတယ်။ ဟောဒီကမ္ဘာကြီးထဲမှာ အဲဒီဒုက္ခတွေကနေ လွတ်မြောက် နေသူဆိုလို့ တစ်ဦးတစ်ယောက်တောင် တွေ့နိုင်ပါ့မလား။ ရဟန္တာဖြစ်နေကြတဲ့ သူတော်ကောင်းကြီးတွေတောင် ရုပ်ခန္ဓာကြီး တည်ရှိနေသမျှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခ တွေကနေ မလွတ်မြောက်ဘူး။ ဘဝနဲ့ဒုက္ခဆိုတာ ခွဲခြားလို့မရလောက်အောင် တသား တည်း ဖြစ်နေတယ်။

ဟောဒီကမ္ဘာလောကကြီးထဲမှာ မသေချာဆုံးအရာက ဘာလဲလို့ တစ် ယောက်ယောက်ကများ မေးလာရင် ‘ဘဝ’လို့ပဲ ဒက်ထီ ဖြေလိုက်ရမှာပဲ။ အဲဒီအဖြေ က အမှန်ဆုံးပဲ။ ဒီပြင် အဖြေမရှိဘူး။ ဒီကမ္ဘာကြီးထဲမှာ ကျွန်ုပ်တို့တွေ လုပ်နေတာ မှန်သမျှက ဒုက္ခနဲ့သေတာကနေ လွတ်မြောက်ဖို့ပဲ။ တစ်စက္ကန့်လေး ဟော် ဘဝကို လျစ်လျူရှုထားရင်တောင် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝကြီး ဆုံးရှုံးသွားဖို့အတွက် လုံလောက်သထက် ပိုပြီး လုံလောက်သွားတယ်။ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေ ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် အလုပ်လုပ်တာ၊ စားတာ၊ သောက်တာ၊ အိပ်တာ၊ သွားတာ တွေကိုပဲ အများအားဖြင့် တွေ့ရမယ်။ အဲဒါတွေက ဒုက္ခနဲ့သေတာကနေ ရှောင်နိုင်ဖို့ အတွက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့တွေရဲ့ နည်းလမ်းတွေပဲ။

ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း ကျေနပ်တယ်ထင်ရလောက်အောင် အခိုက်အတန့် လောကီ အာရုံတွေကို အခါအားလျော်စွာ ခံစားကြပေမဲ့လို့ ပြီးတာနဲ့ အဲဒီအာရုံကာမဂုဏ်တွေ ကပဲ ဒုက္ခတွင်းနက်ကြီးထဲကို တွန်းချလိုက်တာပဲ။ ဒါကြောင့်ဆို ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်မှု ဆိုတဲ့ တကယ့်ရတနာအစစ်အမှန်က သူဌေးသူကြွယ်ရဲ့လက်ထဲမှာ ရှိဖို့ လိုအပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေကနေ လွတ်မြောက်ချင်သူရဲ့ လက်ထဲမှာ ပဲ ရှိဖို့လိုအပ်မှာ။

ကိုယ့်ဘဝအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်နေတာတွေ မှန်သမျှက အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲ

www.dhammadownload.com

နေလို့ နှစ်သက်ကျေနပ်စရာလည်း မရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့်မို့လို့ အဲလိုဖြစ်ရတယ် ဆိုတာကို ဗုဒ္ဓက ရှင်းပြတော်မူတယ်။ လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေကို တွယ်တာ တပ်မက်တဲ့ တဏှာရှိနေသရွေ့ ဒုက္ခကနေ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းမရှိဘူး တဲ့။ လိုချင်ဆန္ဒဆိုတာကတော့ ဘဝတည်ရှိမှုအတွက် အရေးကြီးတာပေါ့လေ။ ဘဝ တည်မြဲရေးက နေရာယူသွားတဲ့အခါ ဒုက္ခကို ရှောင်လို့မရ ဖြစ်သွားတယ်။

အများစုကတော့ ဘဝရဲ့အတွင်းပိုင်းမှာပဲ ရှာဖွေဖို့ အာရုံစိုက်ကြတာ။ အဲ... အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်းကို ရှာနေကြတဲ့ လူများစုကတော့ “ဘဝဆိုတာ ရိုးရိုး နေ့တစ်နေ့ကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ကျော်ဖြတ်သွားသလဲဆိုတာကိုတောင် မသိလောက်အောင် ငြီးငွေ့စရာကောင်းတယ်” ဆိုတာ တွေ့ကြရတယ်လို့ ခပ်ထေ့ထေ့လေး ဖွင့်အန်လိုက် ကြတယ်။ အသက်ရှည်ချင်တဲ့ လူ့လောဘနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တရုတ်စကားပုံလေးတစ်ခု ရှိတယ်။ ဘာတဲ့ ...

လူဆိုတာ အရူးပဲ။ အသက်တော့ ရှည်ချင်တယ်။ အိုရမှာတော့ ကြောက် တယ်။

အထင်ရှားဆုံးကတော့ လူ့ဆန္ဒက အာရုံကာမဂုဏ်တွေထဲ အမြဲတမ်း ပျော်ပါး နေဖို့အတွက် ငယ်ရွယ်နုပျိုနေချင်တာပါပဲ။ ဗုဒ္ဓအလိုအရတော့ ထာဝရရှင်သန်နေချင် တဲ့ အဲဒီတဏှာက အတ္တကြီးဖို့၊ ဒုက္ခဖြစ်ဖို့တွေထဲက အကြောင်းတစ်ခုပဲ။ ဗုဒ္ဓနည်းကျ စဉ်းစားတတ်ရင်တော့ သက်သာရာရနိုင်တယ်။

ပထမတော့ လူငယ်ပေါ့။ ပြီးတော့ လူလတ်။ ပြီးတော့ လူကြီး လူအို ဖြစ် သွားတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် ဖြစ်သွားတယ်။

လေဒီဒိုင်ယာနာကူးပါး

ကိုယ်ရထားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုက ဘယ်လောက်ပဲသေးငယ်ပါစေ၊ အဲဒီပျော်ရွှင်မှု လေးကို စိတ်ပျက်စရာတွေ၊ ကျဆုံးမှုတွေ၊ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ အများကြီးရဲ့အလယ်မှာ လုံခြုံ အောင် ကာကွယ်ပေးထားရမယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အခြေနေပေါင်း သောင်းခြောက် ထောင်ထဲမှာ အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေ၊ အငြင်းပွားစရာတွေ၊ စိတ်ပျက်စရာတွေ စတဲ့ မနှစ်မြို့စရာတွေ မရှိတဲ့ ဘဝဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။ အဲဒီ နှစ်မြို့စရာမကောင်းတဲ့

အခြေအနေတွေကို ရှင်းပစ်ဖို့အတွက် နေ့ရောညပါ ကြိုးစားနေရတာ။

အခက်အခဲ

ကြပ်တည်းဒုက္ခ

ကြုံတွေ့ရလည်း

ဟိန်းချကြောက်အား

မရှိငြားနဲ့

ကြိုးစား၍သာ

အောင်ရာအောင်ခွင့်

ရှာဖွေသင့်၏။

မဃဒေဝ

ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းတဲ့အခါ တမင်သက်သက်ဖြစ်ဖြစ်၊ အမှတ်တမဲ့ ဖြစ်ဖြစ် တချို့ပြဿနာတွေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးလာနိုင်တယ်။ အဲဒီပြဿနာ တွေရဲ့ အဆုံးက ဘယ်မှာလဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ရှင်သန်ရေးအတွက် ဘာစောဒက မှ မတက်ဘဲ အဲလိုမျိုး အခက်အခဲတွေ၊ အဲလိုမျိုးပြဿနာတွေကို လက်ခံကြရပါမယ်။ တခြားရွေးချယ်စရာ မရှိဘူး။ ဒုက္ခကတော့ အချိန်မရွေး ရှိနေမှာပဲ။ အဲ ... ဒုက္ခနဲ့ မပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ရှောင်လွဲလို့ မရဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒုက္ခနဲ့ ပတ်သက် ပြီး ဗုဒ္ဓက မိန့်တော်မူထားတယ်။ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာကို စိတ်ကို ဖြူစင် အောင်ထားပြီး ကုသနိုင်တယ်တဲ့။

တရုတ်တွေခေါ်ပညာရှင်ကြီး လာအိုဇူကလည်း မိန့်ဆိုထားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ရှိလို့ ဒုက္ခဖြစ်တာ။ ခန္ဓာကိုယ် မရှိရင် ဘယ်လိုလုပ် ဒုက္ခရှိနိုင်မလဲ။

တောင်တွေအားလုံး စာအုပ်တွေ ဖြစ်မယ်ဆိုရင်

ရေကန်တွေအားလုံး မင်တွေ ဖြစ်မယ်ဆိုရင်

သစ်ပင်တွေအားလုံး ဘောလ်ပင်တွေ ဖြစ်မယ်ဆိုရင်

ဟောဒီလောကကြီးထဲမှာ ဒုက္ခဆိုတဲ့ စကားလုံးတောင် ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

ဒီလောကကြီးထဲမှာ လူတွေ ဆင်းရဲနေရတဲ့အကြောင်းကို ကြည့်တဲ့အခါ လောကီဘက်ထဲက တကယ့်အခြေအနေကိုပဲ တွေ့နိုင်တယ်။ သူတို့တွေ ဘာဖြစ်လို့ ဒီနည်းနဲ့ ဆင်းရဲနေရတာလဲ။ ဒီဒုက္ခတွေအတွက် ဘယ်သူ့မှာ တာဝန်ရှိလဲ။ ဗုဒ္ဓအလို အရတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ကိုယ့်ဒုက္ခအတွက် အသီးသီး တာဝန်ရှိတယ်။ ဒီနေ့ လူတွေ ဒုက္ခရောက်နေရတာက ဘဝတဏှာအားကြီးလို့ပဲ။ ဘဝတဏှာအားကြီးတော့ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်တွေ ကျူးလွန်ဖို့ ဝန်မလေးတော့ဘူး။ ဒုက္ခဖြစ်ရတဲ့ အဓိက အကြောင်းက တဏှာပဲ။ ဒဿနပညာရှင်တွေ၊ စိတ်ပညာရှင်တွေ သဘောပေါက် နားလည်ဖို့အတွက် လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်က ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခဲ့တာ တကယ်မှန်နေတယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ ကဗျာတစ်ပုဒ်က ကျွန်ုပ်တို့ဘဝကို ဟောသလို မျိုး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာထားတယ်။

ပိုးဖလံမျိုး မီးကိုတိုးတယ်ဆိုတာ

သေမှာ မသိလို့။

ငါးလေးက ငါးမျှားချိတ်ကို ဟပ်တာ

အန္တရာယ်ကို မသိလို့။

အဲ ... ဟောဒီ ဒုစရိုက်လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေကို

အန္တရာယ်လို့ သိပေမဲ့လည်း

အဲဒီအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေကို ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့ ငြိတွယ်နေတယ်ဆိုရင်

အို ... ကျွန်ုပ်တို့ အမိုက်တိုက်က ဘယ်လောက်အထိ ထူထပ်လိုက်ပါသလဲ။

ဘဝဆိုတာ အရမ်းကို တိုထောင်းလှတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို

လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် သတိကြီးကြီး၊ နိုးနိုးကြားကြား၊ ဂရုတစိုက် လုပ်သင့်တယ် ဆိုပြီး သက်တမ်းတိုတောင်းလှပုံကို ဗုဒ္ဓဘာသာက သတိပေးထောက်ပြထားတယ်။

ဒီဘဝမှာ ငါတို့နေရမယ့် အချိန်ကာလက နဲနဲလေးပဲ ရှိတာလို့

လူတွေက တကယ်ကို သဘောမပေါက် နားမလည်ကြဘူး။

အဲဒါ အမှန်တရားကို တကယ်သဘောပေါက်နားလည်သူတွေကတော့

ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ ငြင်းခုန်ရန်ဖြစ်နေတော့တွေကို ရှောင်ကြဉ်ကြတယ်။

myyoe.com

စစ်တလင်းဖြစ်နေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးဖြစ်

စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံးက စစ်မြေပြင်ကြီး ဖြစ်နေတယ်။ ဘဝရပ်တည် ရှင်သန်နေမှုဟာ မရှိသလို ဖြစ်ပေမဲ့လို့ မော်လီကျူးတွေကို အမှီပြုပြီး မော်လီကျူးတွေ၊ အဏုမြူတွေကို အမှီပြုပြီး အဏုမြူတွေ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေကို အမှီပြု လျှပ်စစ်ပစ္စည်း တွေ စတာတွေ စတာတွေနဲ့ အဆက်မပြတ်ကို ကြိုးပမ်းနေကြရတယ်။ ရူပဗေဒစနစ် ထဲမှာပဲ ရူပဗေဒစနစ်ကိုယ်နှိုက်က စစ်မြေပြင်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ကတော့ အကြီးမားဆုံး စစ်မြေပြင်ကြီးပဲ။

ကိုယ်တိုင် မငြိမ်းချမ်းသူက ငြိမ်းချမ်းတဲ့ကမ္ဘာကြီးကို မတည်ဆောက်နိုင် ဘူး။ တကယ့်စစ်ပွဲဆိုတာ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ရင်တွင်းမှာ ဖြစ်နေကြတာဆိုတဲ့အချက် ကို ဖုံးဖိထားဖို့အတွက် အပြင်ပစစ်ပွဲတွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ဖို့ပဲ ရှိတာ။ ဒီနေ့ လူသားတွေ အဓိကထားပြီး ဆုတောင်းနေကြတာက ငြိမ်းချမ်းရေးရဖို့ပဲ။ ဒါပေမဲ့လို့ ကိုယ်တိုင်က လူပဋိပက္ခတွေကို အဆုံးမသတ်နိုင်သရွေ့ စစ်ဒဏ် အလူးအလဲ ခံနေရ တဲ့ ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှု မရနိုင်ဘူး။ ဘောလုံးပွဲကြည့်ရင်း ကလေးလေးက သူ့အမေကို ပြောသတဲ့။ ဘောလုံးသမားတွေက ဘောလုံးလေးတစ်လုံးအတွက်နဲ့ တိုက်နေကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဘောလုံးတစ်လုံးကို အချင်ချင်း မပေးနိုင်ကြတာလဲ။ အချင်းချင်းသာ ပေးနိုင်ကြရင် သူတို့တိုက်နေတာတွေ ရပ်သွားပြီတဲ့။

ဗုဒ္ဓမျက်လုံးတော်ထဲမှာ အသက်ရှင်သန်နေကြတဲ့ သတ္တာတွေဟာ ရေထဲက ငါးကို ကုန်းပေါ်တင်သလို တဖျပ်ဖျပ်နဲ့ လှုပ်ခါနေကြတယ်။ ထောင်ချောက်ထဲ မိနေ တဲ့ ယုန်လို တဏှာရဲ့မြဲနေအောင် ချုပ်နှောင်တာ ခံရပြီး ဟိုကနေ ဒီကိုခုန်လိုက် ဒီကနေ ဟိုကိုခုန်လိုက် ဖြစ်နေတယ်။ အားလုံးကို ဆန့်ကျင်နေတဲ့ အားလုံးရဲ့ ရုန်းကန် တောကိုပဲ တွေ့မြင်ရတယ်။ အပြန်အလှန်စားဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တစ်ကောင်နဲ့ တစ်ကောင် သားကောင်ဖြစ်နေကြတဲ့ သားကောင်တွေဟာ သူတို့သားကောင်တွေ အပေါ် လုယက်ဖျက်ဆီးဖို့ ကြိုးစားရင်း အဓိပ္ပာယ်မဲ့ လုယက်ဖျက်ဆီးနေကြတာကို အစဉ်အတန်းကြီးလိုက် တွေ့ရတယ်။

ကမ္ဘာ့သမိုင်းကလည်း ဒီလိုမျိုး ဖော်ပြထားတယ်။ ကမ္ဘာလောကကြီးထဲမှာ ဒုက္ခပေါင်းမြောက်မြားစွာကို ဖန်တီးပေးတဲ့ နိုင်ငံရေးအာဏာနဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကြောင့် မို့လို့ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုတွေ၊ အသားအရောင်ခွဲခြားမှုတွေ၊ တစ်ယူသန်ဘာသာရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ဘာသာရေး လောဘကြီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာ။ အဲဒါတွေ က အကြမ်းဖက်လမ်းစဉ်မှာ ရှင်သန်နေတဲ့ ဧရာလူသတ်လက်နက်ကြီးတွေ ဖြစ်သွား တယ်။ ဒါမျိုးတွေက ကမ္ဘာကြီးတိုးတက်ဖို့အတွက် ဘာအထောက်အပံ့မှ ဖြစ်မလာ ဘူး။ အာဏာတွေ၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေအတွက် ဆာလောင်နေသူတွေ၊ မနာလိုဝန်တို့မှ တွေ့၊ လောဘတွေနဲ့ ယစ်မှုးနေသူတွေက ဒုက္ခတွေကို အမြဲတမ်း ဖန်တီးပေးနေတယ်။ ငြိမ်းချမ်းရေးတို့၊ တရားမျှတမှုတို့ဆိုတဲ့ ဘာသာရေးစကားလုံးတွေနဲ့ အဓိပ္ပာယ်မရှိတာ တွေ ပြောရင်း အကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်တွေနဲ့ တရားမျှတဖို့ ကြိုးစားနေကြတယ်။ ကျွန်ုပ် တို့က ရုပ်သာပေါင်းစည်းပြီး စိတ်ချင်းပေါင်းစည်းလို့ မရတဲ့၊ အချိန်ပိုင်းလောက်ပဲ စိတ်ချင်း ပေါင်းစည်းပြီး လူချင်းကွဲနေတဲ့၊ ဟန်လုပ်ပြီး ယုံကြည်နေကြတဲ့ ကမ္ဘာကြီး ထဲမှာ ရှင်သန်နေထိုင်နေကြရတာ။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝမှာ မရေရာခဲ့တာတွေဟာ ဘယ်လို မျိုး ပြောင်းလဲသွားတယ်ဆိုတာကို ဟောသလိုမျိုး ဖော်ပြထားတယ်။

ငါတို့နေထိုင်ကြတယ်၊ အလုပ်လုပ်ကြတယ်၊ အိပ်မက်မက်ကြတယ်။
 တစ်ယောက်ချင်းဆီမှာ အစီအစဉ်လေးတွေတော့ ရှိသပေါ့။
 တစ်ခါတလေ ရယ်ကြတယ်။
 တစ်ခါတလေ ငိုကြတယ်။
 ဒီလိုနဲ့ နေ့တွေ ကုန်ဆုံးသွားတယ်။

တာဝန်ရှိတဲ့လူသား

လူတွေ အမြဲတစေ ပြောနေကြတာကတော့ ကမ္ဘာ့အခြေအနေ မသေချာ မရေရာတဲ့အကြောင်းပါပဲ။ ဒီလိုမျိုး ကမ္ဘာကြီး ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျလာတာဟာ စမတ် လူသားတွေထက် တခြားဘယ်သူတွေမှာ ပိုပြီး တာဝန်ရှိသလဲ။ လူတွေက ယဉ်ကျေး မှု မရှိတဲ့ လူသားတွေလို ပြုမူနေကြလို့ ပိုကောင်းပြီး ငြိမ်းချမ်းမှုအပြည့်ရှိတဲ့ ကမ္ဘာ

ကြီးကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး မျှော်လင့်နိုင်ပါ့မလဲ။ ဒီလိုမျိုး မသေချာ မရေရာတဲ့ ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပျော်ရွှင်နိုင်မလဲ။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေကတော့ ရုပ်ဝတ္ထုတွေကို အစွမ်းကုန်အသုံးပြုပြီး သဘာဝကို အောင်နိုင်အောင် ရှာဖွေနေကြတယ်။

ဘာသာရေးဒဿနဆရာတွေကလည်း အေးငြိမ်းမှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုအတွက် သဘာဝနဲ့ သဟဇာတဖြစ်အောင်နေဖို့ ဆန္ဒပြင်းထန်နေကြတယ်။ ကမ္ဘာ့အခြေအနေတွေကို ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့အညီ ပြောင်းလဲမပစ်နိုင်ပေမဲ့လို့ ချမ်းသာသုခရဖို့နဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုတွေ တိုးပွားလာဖို့အတွက်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ်။ လောကီသာယာဖွယ်တွေကို ရှာဖွေတဲ့ထဲမှာပဲ ဘဝကို နှစ်မြုပ်ထားသူအနေနဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့အသိဉာဏ်ပညာကို ဘယ်တော့မှ ရနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အားသွန်ခွန်စိုက် မရှာဘဲ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာကို မရနိုင်လို့ပဲ။

ဘာသာရေးက လူကို မြင့်မြတ်အောင် မြှင့်တင်ပေးနေချိန်မှာပဲ ရုပ်ဝါဒက လူကြမ်းဖြစ်အောင် နှိမ်ချပေးတယ်။ ရုပ်ဝါဒထွန်းကားတဲ့ဒေသမှာ လူတွေဟာ အာရုံကာမဂုဏ်တွေရဲ့ ကျွန် ဖြစ်လာတယ်။ လူများစုက အမှန်တရားကို ရင်ဆိုင်ရတာကို သဘာဝအားဖြင့် မကြိုက်ကြဘူး။ လူတွေက အရိပ်ထဲမှာပဲ ကောင်းကောင်းနေ၊ ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်း စိတ်ကူးယဉ်၊ အိပ်မက်ကောင်းတွေ မက်ပြီး လုံလုံခြုံခြုံနဲ့ ကာမဂုဏ်တွေထဲမှာ ငြိမ်နေရတာကို သဘောကျတယ်။ နတ်ဘုရားက ရောဂါပျောက်အောင် ကုသပေးပြီး ဆရာဝန်ကတော့ ဆေးကုခတွေ တောင်းတာပဲလို့ လူတွေက သဘာဝအားဖြင့် ယုံကြည်နေကြတယ်။

ဗုဒ္ဓက လောကီသဘာဝပါဝါတွေ၊ လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူ့သဘောထားကို ဟောလိုမျိုး မိန့်မြွက်တော်မူထားတယ်။

ပထဗျာ ဧကရဇ္ဇေန၊ သဂ္ဂဿ ဂမနေနဝါ၊
သဗ္ဗလောကာဓိပစ္စေန၊ သောတာပတ္တိဖရံ ဝရံ။

ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၇၈

စကြာဝတေးမင်းဖြစ်ရတာထက်ဖြစ်ဖြစ်၊ နတ်ပြည်ရောက်ရတာထက်ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်လောကလုံး အကြီးအကဲလုပ်ရထက်ဖြစ်ဖြစ် သောတာပန်ဖြစ်ရတာက ပိုမြတ်

တယ်။

လူသားဟာ မပြည့်နိုင်တော့တဲ့ သူ့အလိုဆန္ဒတွေကို ဖြည့်ဆည်းဖို့အတွက် ရုပ်ဝတ္ထုတွေ တိုးတက်ဖို့အတွက်ပဲ ဘဝကို အချိန်ကုန်စေတယ်။ ဒီတော့ လူ့ဘဝမှာ မနှစ်သက်စရာဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ အကုန်လုံး နှစ်သက်စရာတွေကြီး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါနဲ့ အတောမသတ်နိုင်တဲ့ လောဘတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့အလိုအရတော့ ဒီလောက ကြီးက ပဋိပက္ခတွေ၊ ပွတ်တိုက်မှုတွေအပေါ်မှာဖြစ်ဖြစ် မကျေနပ် မရောင့်ရဲမှုတွေ၊ မမြဲမှုတွေအပေါ်မှာပဲ အခြေခံထားတယ်။ တစ်ခါ ဗုဒ္ဓက ဟောလိုလည်း မိန့်မြွက်တော် မူတယ်။

လောကီအကျိုးအမြတ်တွေ ရဖို့အတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ သူတစ်ပါး ကို ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပဲ။

လူ့ချွတ်ယွင်းချက် အပြစ်အနာအဆာတွေ

မှတ်တမ်းမတင်နိုင်တဲ့ အချိန်ကနေစပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့နေတဲ့ အတ္တ၊ လောဘ၊ မနာလိုမှု၊ ရန်လိုမှု၊ အမုန်းဆိုတဲ့ လူ့ချွတ်ယွင်းချက် အပြစ်အနာအဆာတွေ က ဒီနေ့အထိ မပြောင်းလဲဘဲ မူလသဘာဝအတိုင်း စွမ်းအားကောင်းနေတယ်။ လူသား တွေကို ပတ်ပတ်လည်ဝိုင်းထားတဲ့ သက်တော်ရှည် ပြဿနာတွေက အမုန်းလိုမျိုးခံစား ချက်တွေကို နှိမ်နင်းပြီး အဲဒီနေရာမှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ အစားထိုးနိုင်စွမ်းမရှိလို့ ပိုနေမြဲ ကျားနေမြဲ တည်ရှိနေတာ။ လက်တွေ့ကျကျကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘဝရဲ့ ရှုထောင့် တိုင်းမှာရော၊ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းမှာရော၊ အဖွဲ့အစည်းမှာရော၊ လူများစုနဲ့ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေမှာရော၊ ကိုယ့်နိုင်ငံကိုယ့်လူမျိုးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေမှာရော၊ နောက်ဆုံး နိုင်ငံ တကာရေးရာကိစ္စတွေအထိ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်စပ်ပတ်သက်နေရာကနေ အမုန်း ဆိုတဲ့စကားလုံးကြီး ပေါ်ထွက်လာတဲ့ အရပ်ဆိုး ကမ္ဘာကြီးကို တွေ့ရတယ်။ အဖေက မယဉ်ကျေးရမလားဆိုပြီး သူ့သားသမီးတွေကို မုန်းတယ်၊ သားသမီးတွေကလည်း တကယ့် သူတို့လိုအပ်ချက်လို့ ထင်နေတာတွေကို မပေးနိုင်ရမလားဆိုပြီး မိဘတွေကို မုန်းတယ်။ အဖွဲ့အစည်းထဲမှာဆို မှားမှား မှန်မှန် ခံစားချက်တွေကြောင့်မို့လို့ တစ်

ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အမုန်းတွေကို အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ တစ်ယောက်က အခြားတစ်ယောက်ရဲ့ ရည်မှန်းချက် စတာတွေရဲ့ အတား အဆီးအနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေလို့။ နိုင်ငံတွင်း ဆက်ဆံရေးတွေမှာရော၊ နိုင်ငံတကာ ဆက်ဆံရေးတွေမှာရော တချို့ကိစ္စတွေမှာ ဆန့်ကျင်နေလို့ တစ်နိုင်ငံနဲ့တစ်နိုင်ငံ အမုန်း တွေ ဖော်ပြလာနိုင်တယ်။

ဘယ်လိုမျိုး အဖိုးအခတွေ ပေးနေကြတာလဲ

တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ အခက်အခဲတွေနဲ့ ပြဿနာတွေ ရင်ဆိုင်ဖို့အတွက် ပြင်ဆင် ထားကြရမယ်။ ပြဿနာမရှိတဲ့ ဘဝဆိုတာ မရှိဘူး။ အဲဒါ တကယ့်အမှန်တရားပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကမ္ဘာကြီးထဲမှာရှိနေတဲ့ အာရုံကာမဂုဏ်တွေနဲ့ ပျော်ရွှင်ဖို့ အာသာ တမြဲမြဲဖြစ်နေကြတာကိုး။ ဒီအာရုံကာမဂုဏ်တွေနဲ့ ပျော်ပါးပြီး အချိန်ပိုင်း သာယာမှု ရနေချိန်မှာပဲ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေ၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေကို အပြန်အလှန်အနေနဲ့ ပေးဆပ် ကြရတယ်။ သာယာမှုတွေက ဘာမှမကြာလိုက်ဘူး။ မကြာမီမှာပဲ ကိုယ့်ဆီကနေ ခွာသွားကြတယ်။ အိမ်တစ်လုံးဆောက်ရင် အိမ်တစ်လုံးနဲ့ညီမျှတဲ့ အဖိုးအခ ပေးကြရ သလို ကာမဂုဏ်တွေနဲ့ ပျော်ပါးရင်လည်း ထိုက်တန်တဲ့အဖိုးအခ ပေးဆပ်ကြရတာပဲ။

ပေးဆပ်လိုက်ရတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ရုပ်ခန္ဓာကြီးက ယာယီကိုယ်နေဖို့အတွက် ဆောက်လိုက်ရတဲ့ အိမ်ကြီးလိုပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အာရုံမကာမဂုဏ်တွေနဲ့ ပျော်သလောက် ဒီအတွက် တန်ပြန် ပေးကိုပေးဆပ်ရတယ်။ ဒီလောကကြီးထဲမှာ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ဘာမှမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် မို့ ကိုယ်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုဒုက္ခတွေကို အမှန်တကယ် အမြစ်ပြတ် သုတ် သင်ချင်တယ်ဆိုရင် အာရုံကာမဂုဏ်တွေကို လိုချင်တမ်းတမှုရဲ့ အကျိုးဆက်ဖြစ်တဲ့ အားကောင်းမောင်းသန် တဏှာစွမ်းအားတွေကို လျှော့ချပစ်သင့်တယ်။ အဲဒီတဏှာ ရဲ့ စွမ်းအားတွေကို လက်ခံထားသရွေ့တော့ ကိုယ်ပင်ပန်း စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေရဲ့ အနိုင် ကျင့်တာကို ခံနေကြရမှာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ တဏှာရဲ့ ကျွန်တွေ ဖြစ်လာကြတာပဲ။

ကိုယ်ပင်ပန်း စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေနဲ့ ဝေးသွားအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာမှုရအောင်

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရွေးချယ်ရတော့မယ်။ နှစ်မျိုးလုံးတော့ လုံးဝမရနိုင်ဘူး။ အဲ... ဗုဒ္ဓရဲ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းစဉ်က အာရုံကာမဂုဏ်တွေကို အလယ်အလတ်လောက် ပျော်ပါးခွင့်ပြုထားပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ နောက်ဆုံးမှာ အဲဒီအာရုံကာမဂုဏ်တွေကို စွန့်ပစ်နိုင်ရေးအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနိုင်ဖို့ နားလည်မှုကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ပေးရမယ်။ အာရုံကာမဂုဏ်တွေကြောင့်မို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တချို့ပြဿနာတွေကို ဖြတ်သန်းတဲ့အခါ ဗဟိဒ္ဓအရာဝတ္ထုတွေအပေါ်မှာ အပြစ်မရှာ သင့်ဘူး။

ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုတွေ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ၊ ပေးဆပ်မှုမရှိဘဲ လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေကိုရော၊ မက်မောတွယ်တာစရာတွေကိုရော မရနိုင်ဘူး။ လောကီဘဝ ထဲမှာ တကယ်ကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေချင်တယ်ဆိုရင် အနှစ်သာရတွေကို လက်ခံနိုင် အောင် ပြင်ကိုပြင်ဆင်ထားရမယ်။ အနှစ်သာရတွေကို သတိမပြုမိသူတွေဟာ တအား ကို စိတ်ပျက်စရာကောင်းသွားမယ်။ အသက်အရွယ်အရ၊ ကျန်းမာရေးအရ ပြောင်းလဲ သွားတဲ့ အခြေအနေတွေက အဲဒီအာရုံကာမဂုဏ်တွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်နိုင်တယ်။ ဒီပြဿနာတွေကို ရင်မဆိုင်နိုင်သူတွေဟာ ကြိုးမှားသွားနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေထဲမှာပဲ နိဂုံးချုပ် အဆုံးသတ်သွားနိုင်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ က အမည်ခံ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ဖြစ်ရမှာမဟုတ်သလို အဆိုးမြင်ဘာသာရေးသမား တွေလည်း မဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာက ဘဝရဲ့ တကယ့် အရှိတရားတွေကို ထောက်ပြထားတယ်လေ။ လူ့သဘာဝနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ဝန်းကျင်က ကမ္ဘာကြီးထဲက အရှိတရားကို သဘောပေါက်နားလည်ပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်အပြည့်ရှိ ပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဘဝကို ဘယ်လိုမျိုး ဦးဆောင်သွားရမယ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဒေသနာတော် တွေက ညွှန်ပြထားတယ်။

ပျောက်ဆုံးနေတဲ့တိုက်စွဲ

သိပ္ပံနဲ့ နည်းပညာတိုးတက်လာလို့ လူသားဟာ ကမ္ဘာကြီးကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင် လာနိုင်တယ်။ သဘာဝရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို ရှာဖွေရင်း၊ သဘာဝကို စိုးမိုးအောင်

mgyoe.com

နိုင်ရင်းနဲ့ ဒီကမ္ဘာကြီးကို သုခဘုံဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တယ်လို့ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည် လာတယ်။ မြေပြင်၊ ရေပြင်၊ ဝေဟင်တစ်ခုလုံး အုပ်ချုပ်ရေး မပြေနိုင်တဲ့ ဒီဆာလောင် မှုကနေ လူ့စိတ်ထဲမှာ ဒီကမ္ဘာကြီးကို သဘောပေါက် နားလည်ပြီး လုံးဝပစ်ထားလို့ ရတဲ့အထိ ဗဟိဒ္ဓကမ္ဘာကြီးထဲမှာ အောင်နိုင်ဖို့ နယ်မြေသစ်တွေ အဆက်မပြတ် ရှာနေ တယ်။ ဗဟိဒ္ဓကမ္ဘာကြီးကို ရှာနေတာတွေအားလုံးက ငြိမ်းချမ်းရေးတို့၊ ပျော်ရွှင်မှုတို့ နဲ့ နီးမလာဘူး။ အဲဒါတွေက လူ့စိတ်ကို ပိုပြီးတင်းသွားအောင်၊ ပိုပြီးအာသာမပြေအောင် လုပ်ပေးနေတယ်။

ကြိုးစားမှသာ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို တွေ့နိုင်မယ်။ အဲ ... အဲဒါတွေ ရအောင်လုပ်မယ်ဆိုရင် ပထမဦးဆုံး အဲဒါတွေရဲ့ ရှုထောင့်မှန်ထဲက အရာဝတ္ထုတွေကို ကြည့်တတ်အောင် လေ့လာဆည်းပူးရမယ်။ ရှင်သန်အောင် လုပ်နေရတာက တိုက်ပွဲ ကြီးတစ်ပွဲ ဆင်နွဲနေရသလိုပဲ။ အာရုံကာမဂုဏ်တွေရအောင်၊ ဒုက္ခမရှိအောင်၊ အသေလွတ် အောင် ကြိုးစားရင်း တိုက်ပွဲကျနေသလို ဖြစ်နေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆုံးမတော့ သတ္တာ အားလုံးဟာ မနှစ်သက်တာတွေကို ခံစားကြရပြီး နောက်ဆုံး သေကြရမှာ။ အပျော်ဆိုတာကို ရှာနေချိန်မှာ အာရုံကာမဂုဏ်တွေကို အထင်မှားပြီး သာယာစရာလို့ ထင်နေတဲ့ မဆိုစလောက်လေးနဲ့ ပျော်နေကြတယ်။ လူများစုက အာရုံကာမဂုဏ်ကိုပဲ ပျော်စရာလို့ အထင်မှားနေကြတာ။ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ နှလုံးသားက ကြောက်စိတ်တို့၊ တင်းမာနေမှုတို့၊ မလုံခြုံမှုတို့ကနေ လုံးဝမလွတ်မြောက်သေးရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နိုင်ပါ့မလဲ။

လူတွေဟာ မဆိုစလောက်သာယာဖွယ်လေး ရဖို့အရေးအတွက် အာရုံတွေ နောက် တကောက်ကောက် လိုက်နေကြတယ်။ ဒီသာယာဖွယ်က ဖြတ်ဆို မသာယာ ဖွယ်ဘက်ကို လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ပြောင်းလှည့်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝရေစီး ကြောင်းထဲမှာ တွေ့ကြုံခံစားလိုက်ရလို့ ရလိုက်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုထဲမှာ ဘာမှတောင် ကြာတယ် မထင်လိုက်ရဘူး။ သာယာဖွယ်လို့တောင် မထင်လိုက်ရဘူး။ အတ္တကြီးတဲ့ စိတ်၊ အပြစ်ရှိတဲ့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးပြီး အေးငြိမ်းအောင်လုပ်ရင်းနဲ့ပဲ တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိခံစားနိုင်မယ်။

အာရုံကာမဂုဏ်တွေ တိုးတက်နေတဲ့ထဲမှာပဲ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုမရှိတာကို

တွေ့ရတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာဆို လူခြောက်ယောက်မှာ တစ်ယောက်က စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ ခံစားနေရပြီး ဒုက္ခရောက်နေတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံဆိုတာ သိပ္ပံပညာနဲ့ပတ်သက်ရင် လပေါ်မှာ ခြေချပြီး အာကာသကို အောင်နိုင်တဲ့အထိ စွမ်း နိုင်တဲ့ လူတွေရှိတယ်။ လူသားက လကမ္ဘာကို ရောက်လို့ ဘာတွေများ ရခဲ့လဲ။ စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေ၊ အိုတာ၊ နာတာ၊ သေတာတွေကို ရှင်းပစ်နိုင်အောင် အကူ အညီရနိုင်လောက်တာတွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သလား။ ဒါမှမဟုတ် တခြားသူတွေနဲ့ အတူ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေနိုင်အောင် အကူအညီပေးနိုင်တာတွေ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့လား။ လပေါ်မှာ စိန်ရွှေငွေရတနာတွေလိုမျိုး အဖိုးတန် ရတနာတွေ မတွေ့ရင်တောင်မှ ကောင်းတာတစ်ခုခုတော့ ရှိနိုင်တယ်။ အဲ ... လကမ္ဘာကို စိုးမိုးဖို့ ကြိုးပမ်းရာမှာ နိုင်ငံအချင်းချင်း လူတွေ အစုလိုက်အပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်တာတွေ ရှိလာနိုင်တယ်။

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်ကြီးတွေကတော့ လူသားတွေကို ဟောလိုမျိုး အကြံ ပေးထားတယ်။ အတ္တကြီးတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နင်းချေတာ၊ လူ့အခွင့်အရေး တွေကို သိမ်းကျုံးယူသွားတာတွေကနေတစ်ဆင့် လောကီပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ပိုင်ဆိုင်ဖို့ ရှာရင်းနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုမျိုး ရရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ရထားတဲ့ချမ်းသာကို တခြားသူကို ခွဲဝေပေးရင်း၊ တခြားသူတွေရဲ့ ချမ်းသာသူခကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရင်းနဲ့ပဲ ရနိုင်တယ်။ သခင်ယေရှုက ဟောလိုမျိုး မိန့်ဆိုထားတယ်။

တစ်လောကလုံး ရတဲ့လူဟာ အလိုရလို့ သူ့ကိုယ်သူ ဖျက်ဆီးသွားနိုင်တယ်။ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် ဟိရိုဩတ္တပ္ပကင်းတဲ့နည်း၊ အတ္တဆန်တဲ့နည်းတွေနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရအောင်မလုပ်သင့်ဘူး။

ရိုးသားမှုနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုတွေကပဲ ပျော်ရွှင်သူခရဖို့အတွက် အနှစ်သာရ ရှိတဲ့ အရာတွေပဲ။ ဂန္ဓိကြီးက “လိုချင်မှုနည်းလေ ချမ်းသာကြီးလေပဲ” တဲ့။ ဂရိဒဿန ဆရာကြီးတစ်ဦးကလည်း ဟောလိုပြောဖူးတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးချင်ရင် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေနဲ့ ချမ်းသာအောင် လုပ်မပေးပါနဲ့။ သောကတွေကို လျှော့ချပေးပါတဲ့။ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာတွေရဲ့ အကြောင်းတစ်ခုကတော့ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တွေအပေါ် တပည့်သားနောက်လိုက်တွေအပေါ် မျှဝေခွဲခြမ်းပေးချင်တဲ့ ဆန္ဒ မရှိတာပါပဲ။ မျှဝေခွဲခြမ်းမပေးသမျှ၊ ဘက်လိုက်တာ ခွဲခြားဆက်ဆံတာတွေ မရှိဘဲ

အရာဝတ္ထုတွေကို သဘောပေါက်နားလည်ဖို့ စိတ်ကို မပြုစုမပျိုးထောင်သမျှ ဒီကမ္ဘာ မြေပြင်ပေါ်မှာ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနဲ့ အုပ်ချုပ်ဖို့ဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုရဲ့ အကျိုးဆက်

တစ်နေ့တော့ ဘုရင်ကြီးတစ်ပါးက ဗုဒ္ဓဆီရောက်လာပြီး မေးတယ်။ ရှင်တော် ဘုရားရဲ့ တပည့်သာဝကတွေကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ကြည်လင်နေတာ၊ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာဖြစ်နေတာ၊ အသားအရေတွေက အရမ်းကို ဝင်းလက်စိမ်းစိုနေတာတွေကို တွေ့ရတယ်။ ရဟန်းတွေဟာ တစ်နေ့ ဆွမ်းတစ်ထပ်ပဲ ဘုဉ်းပေးနေကြတာလို့လည်း ကြားဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ဘုရား ... ရဟန်းတွေဟာ သူတို့ဘဝနေထိုင်ပုံစံစနစ်ကို ဘယ်လိုမျိုး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကြတယ်ဆိုတာ တပည့်တော်တော့ တကယ်ကို နားမလည်နိုင်အောင် ဖြစ်ရပါတယ်ဘုရား။ ဗုဒ္ဓက အရမ်းကိုလှတဲ့အဖြေ ပေးတော် မူတယ်။

ငါ့တပည့်သားသံဃာတွေက အတိတ်ကို တွေးပြီး ပူဆွေးမနေဘူး။ ကုသိုလ် တွေကို ပိုပိုပြီးလုပ်ကြတယ်။ ဝတ်ပြုဆုတောင်းနေတာ၊ ယဇ်ပူဇော်နေတာ၊ နောင်တ ရနေတာတွေလည်း မရှိဘူး။ လူတွေ အတိတ်ကလုပ်ခဲ့တဲ့ အမှားတွေကို ကျော်လွှား နိုင်အောင် လူတွေအတွက် အကျိုးရှိရာရှိကြောင်းတွေ နည်းမှန်လမ်းပြ ညွှန်ပြပေးတော် မူကြတယ်။

ငါ့တပည့်သားသံဃာတွေက အနာဂတ်ကို တွေးပြီး ဝမ်းနည်းမနေကြဘူး။ ရသမျှတွေနဲ့ နှစ်သက်ကျေနပ်ကြတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲနိုင်ကြတယ်။ ဒီလောက်နဲ့ သူတို့အတွက် မလုံလောက်ဘူးလို့ ဘယ်တော့မှ မပြောကြဘူး။ ဒါကတော့ သူတို့ရဲ့ ဘဝနေနည်းပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့တွေဟာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုရဲ့ အကျိုး ရလဒ်ဖြစ်တဲ့ ကြည်လင်နေတာ၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်နေတာ၊ အသားအရေတွေ ဝင်းလက်စိမ်းစိုနေတာကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိကြတာ။

ဘယ်လူမျိုးမဆို တင်းတိမ်ရောင့်ရဲပြီးတော့ ကြည်လင်ရွှင်ပြတဲ့ဘဝကို ရ အောင် ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်။ တပည့်တော်တို့ဘဝမှာ လိုအပ်တာထက် ပိုလျှံနေမေ့မဲ့လို့

www.dhammadownload.com

ဘာဖြစ်လို့ အဲလောက်နဲ့ မကျေနပ်နိုင်တာလဲဘုရားလို့ မေးသင့်တယ်။ အဲဒီမေးခွန်းရဲ့ အဖြေမှန်က ဒီလို ...

တကယ်ကို တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုမရှိလို့။ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုရှိတယ်ဆိုရင် ဒီလောက်နဲ့တော့၊ ဒါလေးနဲ့တော့ မကျေနပ်နိုင်သေးဘူးလို့ ဘယ်တော့မှ ပြောမှာ မဟုတ်ဘူး။ မတင်းတိမ် မရောင့်ရဲနိုင်တဲ့ အတ္တလောဘနဲ့ အနိစ္စနိယာမနှစ်ခုကြားမှာ ပဋိပက္ခဖြစ်နေလို့ နှစ်သက်ကျေနပ်မှုမရှိ ဖြစ်နေကြတာ။

အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓက “သန္တုဋ္ဌိ ပရမံ ဓနံ - တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုက အမြတ်ဆုံး စည်းစိမ်ဥစ္စာ” လို့ မိန့်တော်မူထားတယ်။ ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းပဲ။ စည်းစိမ်တွေရှိနေသူက ဘယ်တော့မှ ချမ်းသာသူ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ အမြဲတမ်း ကြောက်စိတ်တွေ ရှိနေမှာပဲ။ လူဆိုးတွေက သူ့ကို ပြန်ပေးဆွဲဖို့ စောင့်နေကြတယ်လို့ တွေးပြီး အမြဲတမ်း သံသယဖြစ်ပြီး ကြောက်နေမှာ။ လုံခြုံရေး အဖွဲ့တွေမပါရင် အပြင်မထွက်ရဲတော့ဘူး။ အိမ်ကို တံတိုင်းအမြင့်ကြီးတွေနဲ့ ကာရံထားပြီး သံတံခါးကြီးကြီးကို ပိတ်ပြီး သော့ကြီးကြီးနဲ့ ခတ်ထားပေမဲ့လို့ ကြောက်စိတ်တွေ၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေက လွှမ်းမိုးနေလို့ အိပ်မပျော်ဘူး။

အဲဒါနဲ့ ပြောင်းပြန် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသူကတော့ တကယ်ကို ကံကောင်းသူ ပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့စိတ်က အိမ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုအပါအဝင် အနှောင့်အယှက်မှန်သမျှကနေ လွတ်မြောက်နေလို့ပါပဲ။ သူကမှ တကယ်ကို ချမ်းသာတာ။ သူက ဘယ်လိုမျိုးတင်းတိမ်ရောင့်ရဲတာလဲဆိုတော့ ဒီပစ္စည်းဥစ္စာတွေနဲ့ဆို ငါ့အတွက်ရော၊ ငါ့မိသားစုအတွက်ရော လုံလောက်ပြီ။ မတရားသဖြင့်ရတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို မလိုချင်တော့ဘူးဆိုပြီး ဒီနည်းနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသွားတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်း ဒီအတိုင်း စဉ်းစားတယ်ဆိုရင် ဘာပြဿနာမှ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ အဲလိုမျိုး တင်းတိမ်ရောင့်ရဲကြမယ်ဆိုရင် မနာလိုတာ၊ ဝန်တိုတာတွေ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီနည်းနဲ့ တခြားသူတွေ သူတို့ဘဝနဲ့သူတို့ ပျော်ရွှင်တာကို ခွင့်ပြုနိုင်သွားတယ်။ မနာလိုဝန်တိုတာတွေ မရှိရင် ဒေါသလည်း မထွက်နိုင်တော့ဘူး။ ဒေါသမထွက်ရင် အကြမ်းဖက်မှုတွေ၊ သွေးထွက်သံယိုမှုတွေ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ လူတိုင်း လူတိုင်း ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနဲ့ နေနိုင်သွားတယ်။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတဲ့ဘဝက လူတိုင်းကို မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ယုံကြည်မှုပေးတယ်။ ဒါက အတွေးသက်သက်၊ စိတ်ကူးယဉ်သက်သက် မဟုတ်ဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင့်ငါးရာကျော်ကတည်းက ဗုဒ္ဓဘာသာ လူ့အဖွဲ့အစည်းက အမျိုးသားတွေ၊ အမျိုးသမီးတွေ ဖြစ်ကြတဲ့ ဘိက္ခုတွေ၊ ဘိက္ခုနီတွေရော ဒီငြိမ်းချမ်းတဲ့နည်းနဲ့ပဲ နေထိုင် ခဲ့ကြတာ။ သူတို့မှာ သင်္ကန်း၊ ဆွမ်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး ပစ္စည်းလေးပါးပဲ ရှိတာ။ ရှင်သန်ရေးအတွက်ထက် သူတို့မှာ တခြားဘာမှမလိုပါဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေလည်း ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ပြီး နေထိုင်ခဲ့ကြတာပဲ။ အခြေခံလိုအပ်တာ ထက် ပိုပြီးလိုချင်တဲ့ လောဘမျိုးကို ခွင့်မပြုခဲ့ကြဘူး။ တကယ့်လိုအပ်ချက် နဲ့လေး နဲ့ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲအောင် လုပ်မလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြရပါမယ်။

ပိတ်ရဲ့သဘောသဘာဝ

လူသားတွေမှာရှိတဲ့ လူ့တန်ဖိုးတွေက အသိဉာဏ်ရှိတဲ့စိတ်တွေကနေ ပေါ်ပေါက်လာတာ။ အဲဒါကို ခိုင်လုံအောင် ရှင်းပြဖို့အတွက် “မနုဿ” ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရ ကို ဋီကာချဲ့ကြည့်ဖို့ လိုအပ်မယ်ထင်တယ်။ မနုဿဆိုတာ စဉ်းစားဆင်ခြင်စိတ် ရှိ သူလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ “မန်”ဆိုတဲ့ပုဒ်က “မနသ်”ဆိုတဲ့ သက္ကတပုဒ်ကနေ ဆင်းသက်လာတာ။ အကြောင်းအကျိုးကို သိသူလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် က “မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာဓမ္မာ-စိတ်ဆိုတာ သဘာဝတရားအားလုံးရဲ့ ရှေ့သွားခေါင်းဆောင်” လို့ မိန့်မြွက်တော်မူတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ လူသားတွေဟာ အသိဉာဏ်မရှိတဲ့ တခြားသက်ရှိ သတ္တာတွေထက် စွမ်းရည်သတ္တိ ပိုရှိလာကြပြီး အရာရာကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလာနိုင်ကြတယ်။

တိရစ္ဆာန်တွေလိုမျိုး တခြားသက်ရှိသတ္တာတွေဟာ လူ့စရိုက်မျိုးတွေ မရှိကြ ဘူး။ သူတို့က လူတွေလို တွေးခေါ်မြော်မြင်နိုင်စွမ်း မရှိကြဘူး။ အကြောင်းအကျိုးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်စွမ်း မရှိကြဘူး။ ဒီနည်းနဲ့ လူသားတွေဟာ ဒီကမ္ဘာလောကကြီးထဲ မှာ ယှဉ်လို့မရလောက်အောင် စဉ်းစားနိုင်စွမ်းရှိလာကြတယ်။ တခြားသတ္တာတွေက ယှဉ်လို့မရတဲ့ သူတို့စိတ်တွေကို မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားရှိသူ ဆရာတွေက လမ်းညွှန် ပေးကြတယ်။ သင့်တော်သလို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးကြတယ်။ ဒီကမ္ဘာကြီးထဲမှာ

ကပ်ဘေးတွေ မဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းဖြစ်အောင် အဲဒီ စိတ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့အထိ သင်ကြားပေးကြတာ။ မတွေးခေါ် မစဉ်းစားဘဲ ပြောတာက ပစ်မှတ်မရှိဘဲ ပစ်နေတာနဲ့ အတူတူပဲ။

ယူနက်စကို အခြေခံဥပဒေရဲ့ အဖွင့်အမှာစာမှာ အရိုးစင်းဆုံးစာပိုဒ်တစ်ပိုဒ် ကို ဖော်ပြထားတယ်။ ဘာတဲ့ ... လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ စစ်ဖြစ်ချိန်က စပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းမှုအတွက် ကာကွယ်ရေး တည်ဆောက်ကို တည်ဆောက်ရမယ်လို့ လူတွေ ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်တဲ့။ ဒီလောကကြီးထဲမှာ မကောင်းမှုတွေအားလုံး လူတွေရဲ့ စိတ်တွေထဲမှာ စပြီးသန္ဓေတည်ခဲ့တာ။ လူသားမျိုးနွယ်ကြီး ကောင်းဖို့အတွက် သုတ်သင်ရမယ့် မကောင်းမှုမှန်သမျှရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့စိတ်ကို ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးကြရမယ်။

အသိဉာဏ်ရှိရှိနဲ့ အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက်၊ လူသားမျိုးနွယ်ကို အလုပ်အကျွေးပြုဖို့ အတွက်၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်တွေကို မွေးမြူနိုင်စွမ်းရှိဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့တွေ ကံကောင်း နေချိန်မှာ ကံကောင်းတာကတော့ လူသားတွေမှာ တခြားသက်ရှိသတ္တဝါတွေမှာ မတွေ့ရတဲ့ ဉာဏ်နိဉာဏ်နက်များတာ ဒါမှမဟုတ် မာယာများတာပါပဲ။ တသီးတခြားကို ထူးခြား နေတဲ့ လူပရိယာယ် လူဉာဏ်နိဉာဏ်နက်က ဒီပြင် အရေးကြီးတဲ့ လူ့တန်ဖိုးအားလုံး အပေါ် လွယ်လွယ်လေးနဲ့ အရိပ်ထိုးခဲ့တယ်။ ဒီကမ္ဘာကြီးကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့ ပြဿနာ မှန်သမျှ ဒီကမ္ဘာကြီးထဲမှာ ပျံ့နှံ့နေတဲ့ ဖရိုဖရဲ အခြေအနေတွေအားလုံးဟာ လူ့အတ္တ၊ လူ့မာယာ၊ လူ့မရိုးသားမှုတွေရဲ့ အကျိုးဆက်တွေလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဲဒီထူးခြားချက် ကို အမြစ်ပြတ်ရှင်းပစ်ဖို့ဆိုတာကလည်း လုံးဝ လုံးဝကို မလွယ်ဘူး။

လူတွေကို သူတို့သဘောအတိုင်း လုံးဝလွတ်လပ်ခွင့် ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် အချိန်တိုလေးအတွင်းမှာပဲ ဒီကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ကြတယ်။ လေ့လာ တွေ့ရှိချက်အသစ်အရ လူတွေက သူတို့တည်ရှိနေတာကိုတောင် သံသယရှိနေကြလို့ အရမ်းအန္တရာယ်ကြီးတယ်လို့ သိရတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ဘာသာတရားက လူသားတွေ ကို ဒီကံမကောင်း အကြောင်းမလှတဲ့ ထူးခြားချက်တွေ ဒါကြောင့်မို့ ဉာဏ်နိဉာဏ်နက် တွေ ဒါမှမဟုတ် မာယာတွေကနေ ဝေးကွာသွားအောင်လုပ်ရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်သင့်တယ်။ လူသားတွေကို စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးဖို့နဲ့ မကောင်း

မှု မှန်သမျှကို ရှင်းပစ်ဖို့အတွက် မြင့်မြတ်တဲ့ ဘာသာရေးကျင့်ဝတ်တွေနဲ့ ဆောင်ရွက် ပေးသင့်တယ်။ အလုံးစုံ အကုန်ကောင်းဖို့အရေး လူ့စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ အေးဆေးမှု လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်အောင် ညွှန်ပြဖို့အတွက် လမ်းညွှန်အဖြစ်နဲ့ တာဝန်ထမ်းဆောင် သင့်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာက အကုသိုလ်မှန်သမျှကို ရှင်းပစ်ဖို့ ကြိုးပမ်းပြီး အကုသိုလ် မှတစ်ပါး တခြားဟာတွေ ကောင်းဖို့အတွက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တယ်။

ဗုဒ္ဓအလိုအရ ကျွန်ုပ်တို့တွေအတွက် တန်ဖိုးအရှိဆုံး အရည်အသွေးက ပညာ သင်နိုင်တဲ့ အရည်အသွေး၊ စိတ်ကိုပြုစုပျိုးထောင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိပဲ။ အဲဒီအရည် အသွေးက ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အမာခံအုတ်မြစ်။ တကယ့်လူ့တန်ဖိုးတွေကို ဗုဒ္ဓဓမ္မပေတံ နဲ့ အစအဆုံး တိုင်းတာကြည့်တဲ့အခါ စိတ်နေစိတ်ထား အဖွံ့ဖြိုးအတိုးတက်ဆုံး လူတွေ ကြားမှာ တွေ့နိုင်တယ်။ လူများစုတွေအတွက် ကံမကောင်းတာက ကျွန်ုပ်တို့ စွမ်းရည် သတ္တိတွေက အဆုံးစွန်ဆုံးပန်းတိုင်အထိ ရောက်နိုင်ပေမဲ့လို့ မောဟက ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ကို တိမ်သလ္လာဖုံးထားတယ်။ လှည့်စားထားတယ်။ လှည့်စားထားလို့မို့ ဒေါသ၊ ဣဿာမစ္ဆရိယ၊ အာဃာတလိုမျိုး တချို့ကိလေသာတွေ ကျွန်ုပ်တို့သန္တာန်မှာ တည် နေတာ။ အဲဒီစိတ်အညစ်အကြေးတွေက ကျွန်ုပ်တို့တွေ ပညာနဲ့ဖောက်ထွင်းသိမြင်ရေး မှာ နှောင့်ယှက်နေကြတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ ကျွန်ုပ်တို့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ မွေးရာပါ တကယ့်လူ့တန်ဖိုးတွေကို သိမြင်နိုင်စွမ်းမရှိကြတာ။

ပုံမှန်ဘဝရောစစ်အောင် လုပ်ဖို့ပါ။ ပျော်ရွှင်ဖို့ပါ

ဗုဒ္ဓဓမ္မတွေကို ဟောပြောတဲ့အခါ တချို့လူတွေက နားလည်မှုလွဲချော်နေကြ တယ်။ ဗုဒ္ဓက သူတပည့်တွေကို လောကီပစ္စည်းဥစ္စာမှန်သမျှ စွန့်ပစ်ကြဖို့နဲ့ ဘဝ ရှင်သန်ရေးအတွက် အလုပ်လုပ်စရာမလိုဘဲ လောကီအကျိုးအမြတ်မရှိတဲ့ ဘဝနဲ့နေဖို့ လမ်းညွှန်တော်မူခဲ့တာလို့ လွဲမှားစွာ ယူဆကြတယ်။ ဒီအမြင်မျိုးက ဗုဒ္ဓဓမ္မကို လုံးဝ နားမလည်သူတွေဆီကနေ ထွက်လာတာ။

တစ်ဖက်ကကြည့်ရင်လည်း စွန့်လွှတ်မှုဆိုတာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းဖို့အတွက် အရေး အကြီးဆုံးရှုထောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်နားလည်ထားရမယ်။ အဲ... ..

သင့်တော်တဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးကို မရရင် တစ်ယောက်တည်းနေတာက ပိုကောင်းတယ်လို့ ဗုဒ္ဓက မိန့်တော်မူတယ်။

သုခလေးမျိုး

- ၁။ အတ္တိသုခ - ရှိတဲ့ချမ်းသာ
- ၂။ ဘောဂသုခ - သုံးဆောင်မှုချမ်းသာ
- ၃။ အာနဏျသုခ - အကြွေးကင်းတဲ့ချမ်းသာ
- ၄။ အနဝဇ္ဇသုခ - အပြစ်ကင်းတဲ့ချမ်းသာ

လူတိုသဘော၊ မနောစင်ဖြူ၊ ကောင်းသောသူနှင့်၊ ပေါင်းဖက်သင့်ကာ၊ ကောင်းကျင့်ကောင်းမှု၊ မကောင်းသူနှင့်၊ အတူပေါင်းမှု၊ မကောင်းတုကို၊ လိုက်ပြု တတ်စွဲ ...

ဤလောက၌၊ တံငါအိမ်ပါး၊ တံငါလားဟု၊ ဆိုငြားမှန်ဘိ၊ ယွန်းမရှိတည့်၊ တမိဝမ်းအောင်း၊ ရသေ့ကျောင်းနှင့်၊ ဆိုးကောင်းယုတ်မာ၊ သူခိုးရွာသို့၊ ရောက်ရှိကြ ကုန်၊ သုဝနှစ်ကောင်၊ ကျေးညီနောင်တို့၊ တစ်ကောင်မှာသော်၊ သူတော်အလှေ၊ သိမ်မွေ့လိမ္မာ၊ တစ်ကောင်မှာမူ၊ ဝါစာဖရပ်၊ ကြမ်းကြုတ်စရိုက်၊ ရန်ရင်းမိုက်ရှင့်...

မဃဒေဝ

မည်သူ့ကိုမှ မညှာကြနဲ့
မိဘဆရာ ဖြစ်စေကာလည်း
သူဟာဗာလ ပဏ္ဍိတဟု
ကျနလေလစ် တွေ့တိုင်းစစ်
စနစ်ကျလေကွဲ့။

မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုနဲ့ သုခ

သိသာမြင်သာတဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေ အများကြီး မရှိပေမဲ့လို့ စိတ်ထဲမှာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အမြစ်တွယ်နေတဲ့ မကောင်းတဲ့အတွေးစတွေ ရှိနေတုန်းပဲ။ တချို့ အခိုက်အတန့်လေးတွေမှာ ငြိမ်သက်ပြီး အေးချမ်းနေတဲ့ သဘောရှိတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ စိတ်လှုပ်ခတ်အောင် လုပ်ပေးတဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေ မရှိလို့ပဲ။ အဲ ... တချို့စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေ ပေါ်လာတာနဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေ ပြောင်းလဲသွား ပြီး အကြမ်းဖက်လာတယ်။ အရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်တာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ တစ်ချိန် တည်းမှာပဲ အာရုံကာမဂုဏ်တွေ စိတ်ထဲမှာ ရုတ်ခြည်းပေါ်ပေါက်လာပြီး သုခလို့ မှားမှားယွင်းယွင်း ထင်သွားတတ်တယ်။ တကယ်တော့ အဲဒါက သုခမဟုတ်ဘူး။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ခံစားမှုနဲ့ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတဲ့ ကျေနပ်မှုသက်သက် ပဲ။ တဒဂံပျော်ရွှင်မှုရဲ့ သဘောသဘာဝက ခေတ္တခဏလေးလောက်တော့ ကျေနပ်စရာ ကောင်းတဲ့သဘော ရှိတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုရှာတာကို ချမ်းသာရှာတာနဲ့ သွားပြီး မရှုပ် ထွေးစေနဲ့။ ပျော်ရွှင်မှုက ယာယီလေးဖြစ်တာမို့ အဖမ်းရခက်တယ်။ အရသာခံစားပြီး နောက်တော့ ခါးသီးမှုကိုပဲ ထားခဲ့တာ။ ပျော်ရွှင်မှုက ပေးဆပ်ရတာ တန်ဖိုးကြီး သလောက် နှစ်သက်ကျေနပ်စရာ မရှိဘူး။ ချမ်းသာစစ်ချမ်းသာမှန်ဆိုတာ ဝယ်လို့ မရဘူး။ အတွင်းကနေ လာတာ။ ရင်ဘတ်ထဲကနေ လာတာ။ တာရှည်လည်း ခံတယ်။

အချိန်အခိုက်အတန့်လေးမှာသာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုက သဘော သဘာဝကို တဒဂံ တစ်ခဏသာ ဖြစ်တာမို့ တစ်ခါတလေ စိတ်ပျက်စရာကိုပဲ ဖန်တီး ပေးတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ စိတ်ထဲမှာ ကြောက်စိတ်တွေ၊ ဒေါသတွေ၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယတွေ၊ မလိုတမာစိတ်တွေ၊ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေလိုမျိုး မသန့်ရှင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေလို့ သုခချမ်းသာကို မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီမကောင်းတဲ့စိတ်တွေ မထကြွ မသောင်း ကျန်းတဲ့အခါမျိုး စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာသုခတွေ အခိုက်အတန့် ပေါ်ပေါက်လာပြီးတော့ အရောင်တောက်ပြီး ဝင်းလက်လာတယ်။

အဓိပ္ပာယ်မဲ့တွေအများကြီး

ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်နေတာတွေ အများကြီး

မျက်ရည်တွေ အများကြီး

လူတွေ အများကြီး

ငွေတွေ အများကြီး

အချိန်တွေ အများကြီး

အဲဒါတွေက ဘာအတွက်လဲ ...

ဒုက္ခတွေ အများကြီး

ခန္ဓာကိုယ်က သေးသေးလေး

ပရိတ်တင်းတစ်စက်

ချက်ချင်းပျော့ဖတ် ခွေကျသွားတယ်။

အလောင်းကောင်ပေါက်စလေး

ဆွေးမြည့်ပျက်စီးတာ မြန်လိုက်တာ

ဘာမှတောင် မကြာသေးဘူး

ဖေဖေ ... မေမေ ...

ဒါမှမဟုတ် သိပ်ချစ်ရသူတစ်ယောက်

အဲဒီအစား

ငါတို့မှာ ဟောဒါတွေပဲ ရှိရမှာ

အားပေးနှစ်သိမ့်မှုတွေနဲ့ အခေါင်းတွေ

တန်းစီပို့တာတွေနဲ့ သင်္ချိုင်းကမ္ဘာတွေ

အဖွဲ့တွေအုပ်စုတွေနဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုတွေ

အခမ်းအနားတွေနဲ့ အခမ်းအနား အစီအစဉ်တွေ

မြေမြုပ်သင်္ဂြိုဟ်လိုက်တယ် ဒါမှမဟုတ် မီးသင်္ဂြိုဟ်လိုက်တယ်

မပုပ်မပိုးအောင် ဆေးစိရင်တယ်

ဒါတွေအားလုံးက ဘာမဟုတ်တဲ့

ဆူဖြိုးခန္ဓာကိုယ်တွေအတွက်

သားတွေက သတိရကြတယ်
 မြေးတွေက နဲနဲပါးပါး သတိရကြတယ်
 နောက်ဆုံးတော့
 သွားလေသူကို မေ့သွားကြတာပဲ
 ကျောက်တုံးတွေ အရိုးတွေပဲ ကျန်ရစ်တယ်။
 ဒါကြောင့်မို့ ပြောတာပေါ့
 အဓိပ္ပာယ်မဲ့တွေ အများကြီး ...

အရှင်ခန္တိပါလ

ခေတ်သစ်ပြဿနာ

ဒီနေ့ခေတ်သစ်ကြီးမှာဆို အရင်က မဖြစ်စဘူး ထူးဆန်းတာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတယ်။ အပြောင်းအလဲတွေက ချိန်ခွင်လျှာ ညှိလို့မရလောက်အောင် လျင်မြန်လွန်းနေတယ်။ ကမ္ဘာကြီးမှာ အရင်တုန်းက ရှိခဲ့ဖူးတဲ့ ငြိမ်သက်မှုမျိုးဆိုတာ မရှိသလောက်ပဲ။ သမားရိုးကျ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေဟာ ပုံစံမကျတဲ့ ခေတ်သစ်ကြီးထဲမှာ ပြိုလဲနေလို့ ဒီခေတ်ကြီးကို ဝရန်းသုန်းကား ခေတ်ကြီးလို့ ပြောရမယ်။ အပြောင်းအလဲက ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် မြန်နေတယ်။

အရင်တုန်းက အပြောင်းအလဲဆိုတာ နှစ်တစ်ရာ ဒါမှမဟုတ် နှစ်တစ်ထောင်လောက်မှ ရှိတာ။ အခုဟာက နှစ်အနည်းငယ်လေးအတွင်းမှာပဲ ရုတ်ခြည်း ပြောင်းလဲနေတာ။ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ကြောင့်မို့ ဒုက္ခရောက်ရတဲ့ ကလေးလို့ ဖြစ်နေတယ်။

ကနေဒါမှာ ၁၉၆၇ ခုနှစ် မတ်လက ဆယ့်တစ်နှစ်သား ကလေးတစ်ယောက် တိုးတက်ရမယ့်အရွယ်မှာပဲ ကွယ်လွန်သွားတယ်။ သူ့မှာက အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့ လက္ခဏာ၊ ကြမ်းတမ်းမာကြောလာတဲ့ လက္ခဏာ၊ ဧသွေးကြောတွေနဲ့ဆိုင်တဲ့ လက္ခဏာ၊ ထိပ်ပြောင်တဲ့ လက္ခဏာ၊ တက်ကြွမှုမရှိတော့တဲ့ လက္ခဏာတွေ၊ အသားအရေတွေ တွန့်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ရှိနေတယ်။ ဆယ့်တစ်နှစ်သားအရွယ်က အသက်ကိုးဆယ် အရွယ်လို့ ယိုယွင်းပျက်စီးနေတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်တစ်ရာအတွင်းက ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံတွေ

မှာ အစပြုခဲ့တဲ့ ဧရာမပြောင်းလဲမှုကြီးတွေက တစ်ကမ္ဘာလုံး ပွတ်တိုက်သွားတယ်။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး လှည့်လည်ပြီး စူးစမ်းရှာဖွေကြည့်ရင် ဟောဒါတွေ တွေ နိုင်တယ်။ စက်မှုစီးပွားရေးတွေ၊ မြို့ပြတွေ အလျင်အမြန် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ မကြုံ စဖူး ထူးဆန်းလောက်အောင် အသိပညာ ဗဟုသုတတွေ ကျယ်ပြန့်လာတယ်။ နည်းပညာ ဆိုင်ရာ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုတွေက အရမ်းကို မြန်လာတယ်။ အစဉ်အလာ ယဉ်ကျေးမှု တန်ခိုးစံတွေ တိုက်စားခံလာရတယ်။ ပုံစံသစ်တွေ၊ ယဉ်ကျေးမှုသစ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ပျောက်ကွယ်သွားကြတယ်။

ဒီကမ္ဘာလုံးကြီးထဲက အပြောင်းအလဲတွေမှာ အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ လူမှု ယဉ်ကျေးမှု အမြင်ရှုထောင့်တွေအပေါ် ဧရာမ အကျိုးသက်ရောက်မှုကြီးတစ်ခု ရှိနေတယ်။ အလျင်အမြန် ပြောင်းလဲမှုတွေကနေ အတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုး ရှိလာပြီး အဖွဲ့အစည်းတွေ ဖွဲ့စည်းလို့ မရလောက်အောင် ဖရိုဖရဲတွေ ဖြစ်သွားပြီး အဖွဲ့အစည်း တွေရဲ့ အင်နဲ့အားနဲ့ ပြောင်းရွှေ့သွားတာကိုလည်း ရှောင်လွှဲလို့ မရလောက်အောင် ဖြစ်သွားစေတယ်။

နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး စတဲ့ အရေးကိစ္စတွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ ဒီကမ္ဘာကြီးထဲမှာ လူတွေဟာ စိတ်ပျက်မှုတွေ၊ အနားမယူရတာတွေ၊ လူ့အရေးတွေ ကို ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ထူးခြားမြင့်မြတ်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးဆောင်ရွက်မှုကို မသိတဲ့ ဒေါသတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတယ်။ အမြစ်တွယ်နေတဲ့ စိတ်ပျက်မှုတွေကို ဒီနေ့ ဒီအချိန် အခါမှာ တိုးပွားလာတဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေ၊ သည်းမခံနိုင်မှုတွေ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးမှုတွေ၊ အလွဲသုံးစားပြုမှုတွေနဲ့ ဖော်ထုတ်လာကြတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ရုပ်ဝါဒ နဲ့ အာရုံကာမဂုဏ်တွေအပေါ် ငြိတွယ်မှုရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကြောင့်ပဲ ပြောပြော၊ ဖိုမ ဆက်ဆံရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပြောင်းလဲလာတဲ့ လူမှုရေးစီးပွားရေး အခန်းကဏ္ဍတွေကြောင့်ပဲ ပြောပြော လူ့ကျင့်ဝတ်တန်ဖိုး စံတွေကတော့ ပြောင်းလဲသွားပြီ။

လင်မယား ကွာရှင်းတဲ့နှုန်းတွေ၊ အတူမနေဘဲ ခွဲနေတာတွေ၊ မထင်မှတ်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်သွားတဲ့ကိစ္စတွေ၊ ကာမကနေတစ်ဆင့် ကူးစက်သွားတဲ့ရောဂါတွေက များသထက် များ၊ ပွားသထက် ပွားလာတယ်။ ဒါတွေအားလုံးက အိမ်ထောင်ပြုရေး အတွက် စမ်းသပ်မှု ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို ညွှန်ပြနေတယ်။ အခုခေတ်မှာ အိမ်ထောင်

ပြုတာ မလိုအပ်တော့ဘူး၊ ခေတ်ကုန်နေပြီလို့ ယုံကြည်နေကြသူတွေ အများကြီး ဖြစ်လာတယ်။

နိုင်ငံတွေဟာ ရူးသွပ်တဲ့ အခြေအနေရောက်လာတယ်။ အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာကို အန္တရာယ်ပေးတဲ့ စစ်လက်နက်ပစ္စည်းတွေ လုပ်သူတွေထဲမှာ အဲဒီအခြေအနေတွေ ပိုပြီးအဖြစ်များတယ်။ တကယ်လို့ လူသားတွေဟာ အချင်းချင်း ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေထိုင်နည်း၊ တာဝန်ယူမှုနဲ့အတူ သိပ္ပံနည်းပညာကို အသုံးပြုနည်း စတင်ပြီး မလေ့လာဘူးဆိုရင် လူ့ယဉ်ကျေးမှုကြီးဟာ ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်မှန်းထားသလိုမျိုး အချိန်ကြာကြာ တည်တံ့မလား ဆိုတာ သံသယရှိစရာ ကောင်းလှတယ်။ ဒီနေ့ နိုင်ငံတိုင်းက ပြည်သူတွေဟာ ဖျက်ဆီးဖို့ ရည်မှန်းချက်နဲ့ နျူကလီးယားလက်နက်တွေ ထုတ်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေကြတယ်။ နျူကလီးယားလက်နက် ပြိုင်ဆိုင်မှုက ကြီးမားကျယ်ပြန့်လာတယ်။ လူသားတွေကို ဖျက်ဆီးဖို့အတွက် ဇီဝဓာတုလက်နက်တွေ ထုတ်လုပ်ဖို့လည်း ကြိုးစားနေကြတယ်။

တစ်နည်းပြောရရင် လူသားမျိုးနွယ်အတွက် အနာဂတ်ရှိသလား ဆိုတဲ့ မေးခွန်း မေးစရာ ဖြစ်လာတယ်။ လက်ရှိအခြေအနေက စကြဝဠာနဲ့ဆိုင်တဲ့ အဆင့်လျှော့ချမှုဘက် ဦးတည်နေတယ်ဆိုရင် အရမ်းကို ကန့်သတ်ထားတယ်။ အဲ ... လူသားမှာ အနာဂတ်ရှိနိုင်သလား၊ ဟုတ်တယ်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲတယ်ဆိုရင် ဗုဒ္ဓနဲ့ တခြားဘာသာရေးဆရာတွေ ချမှတ်ထားတဲ့ မြင့်မြတ်ပြီး ကျင့်ဝတ်သီလတွေ ဝတ်ရုံထားတဲ့ စံနှုန်းတွေနဲ့အညီ နေထိုင်နိုင်အောင် လေ့လာထားရမယ်။

ပုဂ္ဂလိက ကွင်းဆက်တွေရဲ့ အင်အားကလည်း ချိန်းကြိုးလို သန်မာအားကောင်းလှတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် တစ်ဦးတစ်ယောက်စီနဲ့ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ မိသားစုတွေရော၊ အဖွဲ့အစည်းတွေရော ကုန်ကုန်ပြောရရင် ဒီကမ္ဘာကြီးရော သူ့ဘာသာသူ့ကို ငြိမ်းချမ်းနေရမယ်။ ဒီကမ္ဘာကြီးက ပိရမစ်ကြီးတစ်ခုလိုပါပဲ။ အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးမှာ ရှိတဲ့ အဆင့်ကို ပိုပိုလိုက်စားရင်း လိုက်စားရင်း အပြင်ဘက်ရောက်သွားတယ်။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ယူသွားလို့ရတဲ့ ရေဒီယိုလေးတွေနဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားတွေ၊ ဟန်းဖုန်းတွေ ခေတ်စားလာတာက မျက်မှောက်ခေတ်က အာရုံကာမဂုဏ်တွေဘက်ကို ပိုပိုပြီး ညွှတ်ကိုင်လာ

နေတယ်ဆိုတာ ညွှန်ပြနေတယ်။ ဒါတွေအားလုံးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် ကင်းကွာ သလို ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ့်သဘောသဘာဝ အစစ်အမှန်ကို မသိတော့ဘူး။ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့တွေရဲ့ စိတ်ရင်းသဘောအမှန်ကို တိတိကျကျ မသိတော့ဘူး။

ဒါ့အပြင် လူမှုဘဝထဲက အလုပ်တွေကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရင်း ဘယ် အချိန်မျိုးမှာမဆို သင့်လျော်တဲ့ ဖုံးကွယ်မှုမျိုးတွေကိုလည်း သတိထားကြတယ်။ အဲ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ မနာလိုဝန်တို့မှု၊ လိုချင်မက်မောမှု၊ အမုန်းတရားနဲ့ အတ္တ မာန်မာနတွေရဲ့ ခံစားချက်အစစ်အမှန်ကိုလည်း မကြာခဏဆိုသလို ဖုံးကွယ်ထားတတ် ကြတယ်။ အဲဒါတွေကို ဝှက်ထားပြီးတော့ အပြုံးသား နှုတ်ခမ်းလေးနဲ့ ကျေးဇူးပဲနော်၊ ကွန်ဂရက်ကျူးလေးရှင်းပါခင်ဗျား စသဖြင့် နှုတ်ဆက်ကြတယ်။ အဲ ... အဖျက် သဘောဆန်တဲ့ ခံစားချက်တွေ အရမ်းပြင်းထန်တဲ့ အချိန်တွေလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီ ခံစားချက်တွေက အကြမ်းဖက်တာ၊ ခိုးတာ၊ ရန်ဖြစ်တာ၊ အတင်းပြောတာတွေ စတဲ့ ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း ဝင်လာတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က ချုပ်တည်းထားတဲ့ အဖျက်သဘော ခံစားချက် အဲဒီအဆိပ်ပြင်း မြွေတွေကို မြဲနေအောင် ပိုက်ထားဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။

ကျိပ်ရေကျိပ်ရေတော့ပြဿနာ

ဒီနေ့ဒီအချိန်မှာ အရမ်းကို အံ့အားသင့်စရာကောင်းတာက အနောက်နိုင်ငံ တွေက အဖွဲ့အစည်းတွေကိုရော၊ အရှေ့နိုင်ငံက အဖွဲ့အစည်းတွေကိုရော လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ အာဃာတတွေက စိုးမိုးအုပ်ချုပ်ထားပြီး လူများစုသန္တာန်မှာ ဂနာမငြိမ်မှု တွေ၊ စိတ်ပျက်မှုတွေ၊ မနာလိုဝန်တို့မှုတွေ၊ ရန်လိုမှုတွေ တိုးသထက် တိုးလာတယ်။

အများစုက လူငယ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ သူတို့က စည်းစိမ်ပုံကြီးထဲမှာ ကြီး ပြင်းလာကြတာ။ ဘဝဆိုတာ သူတို့အတွက် ဘာအဓိပ္ပာယ်မှ မရှိသလို ဖြစ်နေတယ်။ သူတို့က ဒေါသဖြစ်ပေမဲ့လို့ စိတ်မပျက်ကြဘူး။ ဘယ်လိုဟာမျိုးကိုမဆို မဆန့်ကျင် ကြဘဲ အပျက်ထက် အတက်ဘက်ကို စိတ်ညွတ်ကြတယ်။ သူတို့က အဖွဲ့အစည်း တည်ထောင်ပြီး ညှိညှိနှိုင်းနှိုင်း တိုင်တိုင်ပင်ပင် စည်းဝေးပြီး လုပ်ရတာမျိုးကို စိန်ခေါ်

www.myanmar.com

ကြတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားစံနှုန်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ မိသားစုဘဝ အစိတ်စိတ် အမွှာမွှာ ပြိုကွဲမှာတွေကို လုံးဝဂရုမစိုက်ဘဲ အနုပညာ၊ အက၊ ဖက်ရှင်ယဉ်ကျေးမှု တွေကို ဦးညွှတ်ထားတယ်။

ပြောင်းလဲမှုနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကြားထဲမှာ လူတွေဟာ အထီးကျန်ပြီး စိတ်ပျက် ငြီးငွေ့လာကြတယ်။ ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ လူပေါင်း သန်းခြောက်ထောင်လောက် နေနေ ကြတာဆိုတော့ အထီးကျန်နိုင်ပါ့မလားလို့ မေးစရာရှိတယ်။ အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိတော့ မှန်တယ်လို့ ပြောရမယ်။ အဲ ... တစ်ယောက်တည်းနေရတာကို ပြော တာ မဟုတ်ဘူး။ အထီးကျန်ပြီး ခံစားနေရတာကို ပြောတာ။ တရားကျင့်နေတဲ့ ရဟန်း ဟာ တောကြီးထဲမှာ တစ်ပါးတည်းဖြစ်နေပေမဲ့လို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေတဲ့ စိတ်တွေနဲ့ ဆိုတော့ ပြည့်ဝနေတယ်။ လူအုပ်ကြီးထဲမှာ နေရတဲ့ လူဖြစ်ပေမဲ့လို့ အရမ်းကို အထီး ကျန်မှုက သူ့အပေါ် လုံးဝလွှမ်းထားနိုင်တယ်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဟောဒီလိုမျိုး ပြောတယ်ဆိုပါစို့ ... ကျွန်တော် လုပ်ချင်တာကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ခွင့်ရလို့ အထီးမကျန်ပါဘူး။ အဖွဲ့အစည်းထဲ မှာ ဒီပြင်လူတွေနဲ့ နေတော့မှပဲ ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိတဲ့ အထီးကျန်တာကို ခံစားရတယ်။ အရမ်းပြည့်စုံနေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းမှာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရတယ်လို့ ထင်နေတဲ့ သံသယ တွေ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ၊ အပြုအမူတွေ၊ အစဉ်အလာတွေရဲ့ ချည်နှောင်တာ ခံရ လို့ အထီးကျန်တာကို ခံစားရတယ်။

လူတွေမှာ သူတို့ဘဝကို ဘာမှမရှိဘဲ ဟောင်းလောင်းကြီးဖြစ်နေတယ်။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလုပ်တွေနဲ့ပဲ ပြည့်နေတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်မရှိသလို ဖြစ်နေတယ် ဆိုတဲ့ အမြင်တွေ တိုးပွားလာတယ်။ သူတို့က အထီးကျန်ဖြစ်နေတာကို ဝတ်စား ဆင်ယင်မှုဘက်မှာ အာရုံစိုက်ရင်း၊ အဝတ်အစားတွေကို ချိတ်ရင်းလှန်းရင်း၊ ဆံပင် ဖုတ်သိုက်ထားရင်းနဲ့ လွှမ်းမိုးပစ်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ သူတို့စိတ်ကို လှုပ်ရှားစေနိုင် တဲ့ ခိုးမှုအသေးစားမျိုးလေးတွေမှာ ပါတာမျိုး၊ တိုက်မှုအသေးစားလေးတွေမှာ ပါတာ မျိုးတွေကို စွန့်စားပြီး လုပ်လာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အာရုံစိုက် နေသရွေ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ့်အစား မပြည့်နိုင်

တဲ့ အလိုဆန္ဒတွေနောက် လိုက်နေသရွေ့ အထီးကျန်နေဦးမှာပဲ။

လူတွေက အထီးကျန်မဖြစ်အောင်ဆိုပြီး အပေါင်းအသင်းဘက် လှည့်တဲ့ အနေနဲ့ ဒါမှမဟုတ် အထီးကျန်နေတာကို ခါချ ဆေးချပစ်တဲ့အနေနဲ့ အရက်ဝိုင်းထိုင် ပြီး မော့ပစ်လိုက်ကြတယ်။ အဲ ... သေချာတာကတော့ အရက်က ဘယ်သူ့ဒုက္ခ ဘယ်သူ့သောကကိုမှ လျှော်ဖွတ်မပေးနိုင်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ ပိုပြီးတော့ပဲ ဆိုးသွားစေနိုင် တာ။ ဒုက္ခရောက်လို့ အရက်သောက်ရင် မီးထဲလောင်စာထည့်သလို ဖြစ်သွားမှာပေါ့။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ လူ့ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ရောဂါ

ဒီနေရာမှာ Stress လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို သဘောပေါက်နားလည်ပြီး ကျကျနန သိထားသင့်တယ်။ စထရက်စ်ခေါ်တဲ့ ဒီဝေါဟာရကို စိတ်ပညာ ဘာသာရပ် ဆီကရော၊ စက်မှုသိပ္ပံကနေ လာတဲ့ ဆေးပညာရပ်ဆီကရော ၎င်းပြီး မွေးစားထား တာ။ ရိုးရိုးလေး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရမယ်ဆိုရင် စက်မှုသိပ္ပံကလာတဲ့ စထရက်စ်က ဧရိယာ တစ်ခုလုံးအပေါ်မှာရှိတဲ့ စွမ်းအားလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မော်ဒန်ခေတ် ကြီးထဲမှာ စွမ်းအားတွေ အများကြီးက ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်ကနေ အလုပ်လုပ်နေကြတယ်။ လူ့ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ ရောဂါလို့ ခေါ်ရမယ့် ဖိအားတွေအများကြီးရဲ့အောက်မှာ နိုင်နိုင် နင်းနင်းလုပ်ဖို့ဆိုတာ အရမ်းကို ခက်လှတာကို တွေ့ရတယ်။ ဖိလစ်ဇင်ဘာဒိုက စိတ် ပညာနဲ့ဘဝဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ ကိုယ့်အပေါ် ရိုက်ခတ်လာတဲ့ ဖိအားတွေကို တုံ့ပြန်တဲ့အခါ အဆင့်လေးဆင့် သတ်မှတ်ထားတယ်။

အဲဒီအဆင့်လေးဆင့်ကတော့ ခံစားမှု၊ အပြုအမူ၊ ခန္ဓာဗေဒ၊ ဖောက်ပြန်မှု တို့ ပါပဲ။ ဖိအားကို ခံစားမှုနဲ့ တုံ့ပြန်တဲ့အခါ ဝမ်းနည်းတာတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ တွေ၊ စိတ်ဆိုးတာတွေ၊ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်လာတာတွေ၊ စိတ်ပျက်တာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အပြုအမူနဲ့ တုံ့ပြန်တဲ့အခါ သမာဓိတွေ အားနည်းလာတယ်။ မေ့တတ်လာတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတွင်းကျကျ ဆက်ဆံရေးတွေ အားနည်းလာတယ်။ ထုတ်လုပ်မှု စွမ်းရည်တွေ လျော့နည်းလာတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တောင့်တင်းနေတာ အပါအဝင် ခန္ဓာဗေဒနဲ့ တုံ့ပြန်တဲ့အခါ

gyoe.com