http://www.dhammadownload.com

တရွေ့ရွေ့ ကုန်ဆုံးလာပြီ
နေခဲ့ရသမျှ
မေ့ချည်းသာနေခဲ့လျှင် သက်ဆိုးရှည်၊
တစ်စိတ်နှင့် ရှုင်ခွင့်ရခိုက်
အမှန်တစ်ချက်မြင်လိုက်လျှင် . . .

http://www.dhammadownload.com

အရှင်ပုညာနန္ဒ ● ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရား

http://www.dhammadownload.com

အရှင်ပုညာနန္ဒ

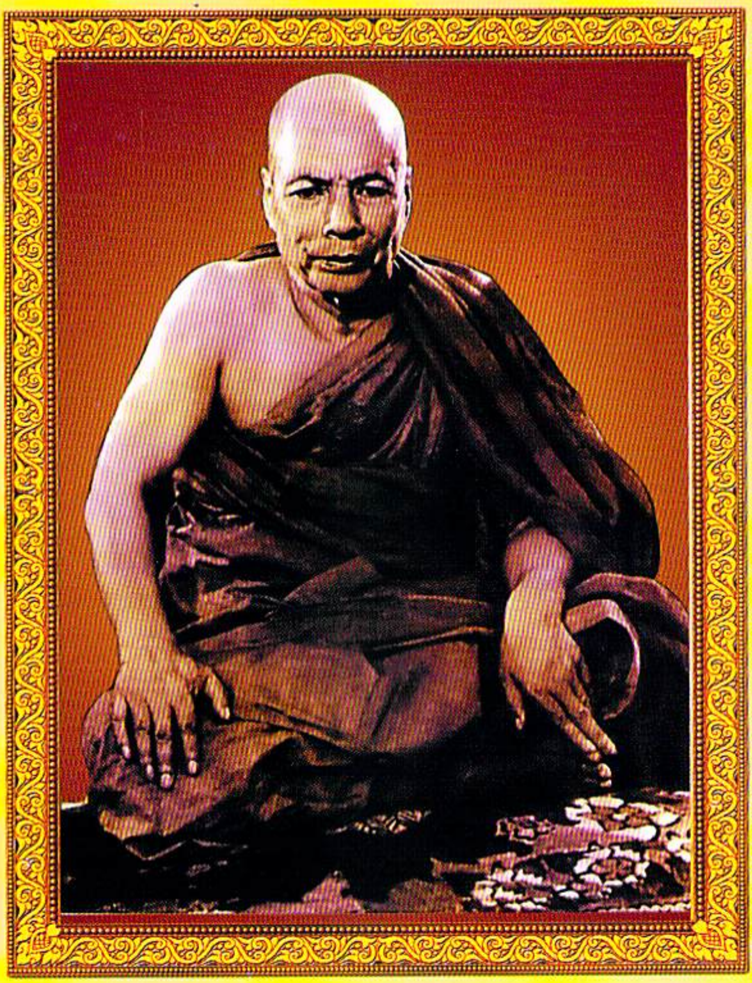
ဝိပဿနာနှင့်အလုပ်ပေးတရား

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၃၂၀၂၅၇၀၅၀၇
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၃၂၀၅၀၄၀၈၀၇
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၇ခုနှစ်၊ မတ်လ
ထုတ်ဝေသူ
ဒေါ်မိုးကေခိုင်၊ ချိုတေးသံစာပေ
ရွှေနံ့သာကျေးရွာ၊ ပုလဲမြို့သစ်
မင်္ဂလာဒုံ၊ ရန်ကုန်
မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်မိမိအေး၊ ရွှေပြည်အောင်ပုံနှိပ်တိုက်
၄၄-ဂ၊ သိမ်ဖြူလမ်း
ပုဇွန်တောင်
စာအုပ်အပြင်အဆင်
ခင်မြမြတ်ထွေး
အုပ်ရေ
၁၀၀၀

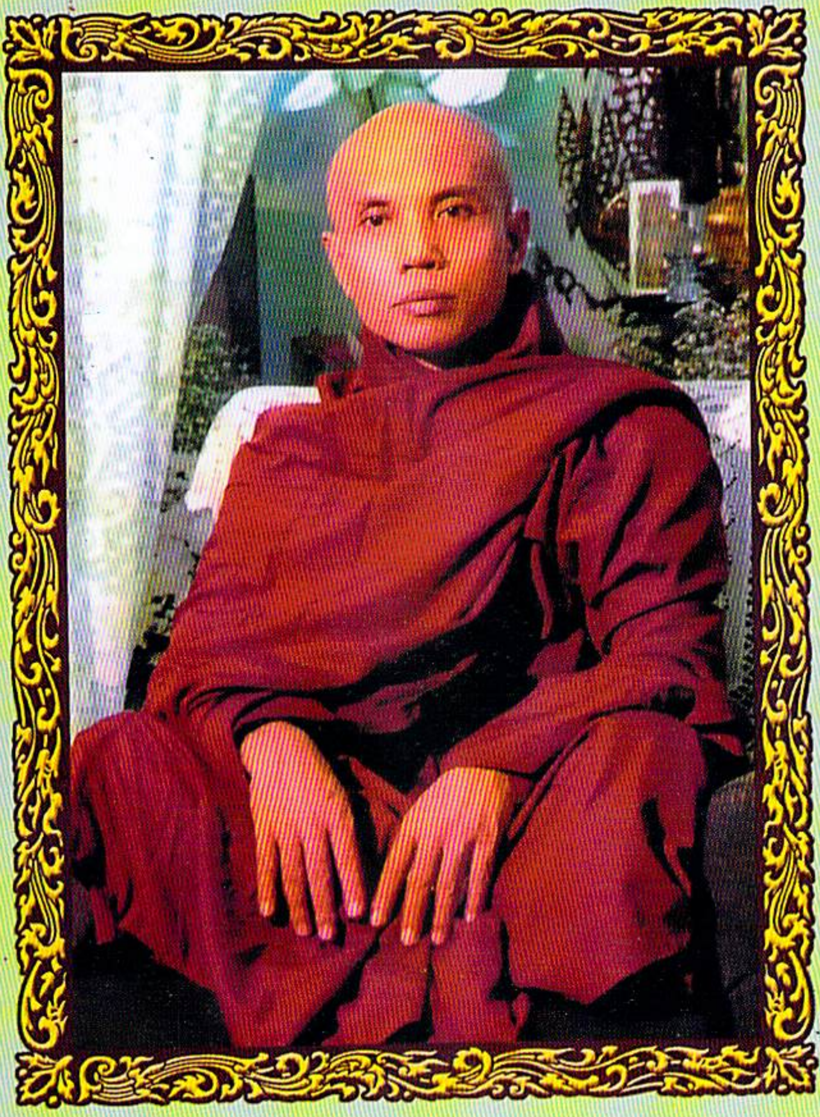
http://www.dhammadownload.com



ကျေးဇူးတော်ရှင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဘဒ္ဒန္တ ဝိမလ

http://www.dhammadownload.com



အရှင်ပုညာနန္ဒ

http://www.dhammadownload.com

ပုညာရာမ မိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက် (ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် သီတင်းသုံးသည့်ကျောင်း)

နှစ်ထပ်သိမ်ကျောင်း

http://www.dhammadownload.com

အမျိုးသမီး ယောဂီဆောင်

အမျိုးသမီး ယောဂီဆောင်

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။ သိပြီးမှ ရှုပါ

၂။ ပညာတ်၊ ပရမတ်၊ ရေပြင်ရေပွက်၊ နိမိတ်နှစ်မျိုး

၃။ နိမိတ်နှစ်မျိုး

၄။ မူလခန္ဓာနဲ့ အဖြစ်ခန္ဓာရှုကွက်

၅။ ပေရှုရင် အဖြစ်သင့်ပုံ

၆။ ပညာတ်၊ ပရမတ်၊ ရေပြင်ရေပွက်၊ အိမ်ရှင်၊ ဧည့်သည်

၇။ ဒုက္ခသုံးမျိုးရှုကွက်

၈။ ခန္ဓာနှစ်မျိုး၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်မျိုး

၉။ ပင့်ကူဥပမာရှုကွက်နှင့် ဉာဏ်အမြင်ဆင်းရဲရှုပုံ

၁၀။ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သညာ၊ ပညာအမြင်နဲ့ဉာဏ်သုံးဉာဏ်

၁၁။ မှတ်တိုင်အလုပ်ပေး

၁၂။ စကြံ

၁၃။ ဗောဇ္ဈင် ၇ပါး ရှုကွက်

၁၄။ Meditation On Seven Enlightenment Factors

http://www.dhammadownload.com

စာအုပ်အလှူရှင်များ

၁။ ဦးသန့်စင်၊ ဒေါ်ချယ်ရီထွန်းမိသားစု Shipping Co.,Ltd.
၆ သိန်း

၂။ ဒေါက်တာဟန်မြင့်(ကင်ဆာအထူးကုပါရဂူ)၊
ဒေါက်တာအေးအေးကြည်၊ သားမောင်တင်ထွင့်နောင်မိသားစု၊
DENVER မြို့၊ COLORADO ပြည်နယ်၊ အမေရိကန်နိုင်ငံ။
၈ သိန်း

၃။ ကွယ်လွန်သူ ဦးအောင်မြင့်အားရည်စူး၍ ဇနီးဒေါ်တင်ကြည်နှင့်
သားသမီးမြေးတစ်စု၊ အမှတ် ၂၅၊ မာန်ပြေ ၁၉လမ်းအရှေ့
၃ရပ်ကွက်၊ သာကေတ၊ ရန်ကုန်။ ၁သိန်း

၄။ ဦးအောင်စိုး၊ ဒေါ်မြင့်ကြည်၊ သား ကိုအောင်ဇော်ဝင်း
သမီး မမိုးမိုးအောင်၊ မြေး မောင်ရဲဝင့်အောင်၊
မောင်ကောင်းထက်အောင် မိသားစု၊
အမှတ် (၅၉/ဘီ)၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။
၆သိန်း

၅။ အရှင်ပုညာနန္ဒ၏ ၄၈ပြည့်မွေးနေ့အတွက် ဦးအောင်ကျင်၊ဒေါ်ကြည်
သမီး မဖြူဖြူအောင်မိသားစု၊ အမှတ် ၈၁၆၊
ထူပါရုံ ၁၅လမ်း၊ ၁ရပ်ကွက်၊ သာကေတ၊ ရန်ကုန်။
၂သိန်း

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးစကား

ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရား စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် တိပ်ခွေမှ စာမူအဖြစ်သို့ရောက်အောင် ကူးယူပေးခဲ့သော နတ်ချောင်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်မှ မခင်ဆွေသိန်း (ဘိုဘို)အားလည်းကောင်း၊ ဗောဇ္ဈင် တရားတော်အား အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုပေးသော ဆရာဦးမိုးဟိန်း (သားဂျာနယ်ကျော်)အားလည်းကောင်း၊ စာမူများကို ပြန်လည် စိစစ်ပေးသော မိုးကုတ်ဝိပဿနာအဖွဲ့ချုပ်ကြီးမှ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဗိုလ်ကြီးအောင်သိန်း(ငြိမ်း) အားလည်းကောင်း၊ အမှာစာရေးပေးသော ဆရာတော်ဦးစန္ဒဇောတိအားလည်းကောင်း၊ စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် လှူဒါန်းကြသော အလှူရှင်များအားလည်းကောင်း၊ စာအုပ်ဖြစ်မြောက် အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသော အခွင့်အလမ်းဂျာနယ်မိသားစုအား လည်းကောင်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

အရှင်ပုညာနန္ဒ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ပုညာရာမဆရာတော် အရှင်ပုညာနန္ဒ၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်းချုပ်

ပုညာရာမဆရာတော် အရှင်ပုညာနန္ဒအလောင်းလျာကို ပဲခူးတိုင်း၊ ကဝမြို့နယ်၊ ရှမ်းကန်ကျေးရွာ၌ ခမည်းတော် ဦးဘိုးလှ၊ မယ်တော် ဒေါ်ခင်စီတို့က ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၂၁ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလပြည့်ကျော် ၁ ရက်၊ ၁၇-၉-၁၉၅၉ခုနှစ်၊ ကြာသပတေးနေ့တွင် မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူခဲ့ပါသည်။ ငယ်နာမည်မှာ မောင်မြင့်ဇော်ဖြစ်၍ မောင်နှမ ၇ယောက်တို့တွင် သားဦးရတနာ ဖြစ်ပါသည်။

အရှင်ပညာနန္ဒအလောင်းလျာသည် ခေတ်မူလတန်းပညာကို ရှမ်းကန်ကျေးရွာ မူလတန်းကျောင်း၌လည်းကောင်း၊ အလယ်တန်းပညာကို ကဝမြို့နယ်၊ မကြက်ကြီးကျေးရွာ အလယ်တန်းကျောင်း၌လည်းကောင်း၊ အထက်တန်းပညာကို ရန်ကုန်မြို့၊ တာမွေအမှတ် ၁ အထက်တန်းကျောင်း၌လည်းကောင်း ဆည်းပူးသင်ယူခဲ့၍ ၁၉၇၈ခုနှစ်တွင် အခြေခံပညာအထက်တန်းကို အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

တပ်မတော်(လေ)၌ ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး ၁၂နှစ်ကြာမျှ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။ တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်၏ သူရဲကောင်းမှတ်တမ်းဝင်ဂုဏ်ပြုလက်မှတ်ချီးမြှင့်မှုကိုလည်းရရှိခဲ့ပါသည်။ လုပ်သားကောလိပ်၌ တတိယနှစ်အထိ သင်ယူခဲ့ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏အသံတော်တရားများ အမှတ်၁စာအုပ်ကိုဖတ်ရှုရာမှ သံဝေဂရရှိမှု၊ ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏အဆုံးအမ၊ ကျေးဇူးရှင်ဇနိတာရာမဆရာတော်ဘုရား၏လမ်းညွှန်မှုများဖြင့် ၁၃၅၃ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်၊ စနေနေ့ ၂၇-၄-၁၉၉၁၊ နံနက် ၈နာရီ ၄၅မိနစ်အချိန်တွင် ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ဇနိတာရာမကျောင်းတိုက်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဇနိတာလင်္ကာရအား ဥပဇ္ဈာယ်ပြုလျက် ရဟန်းအဖြစ်သို့ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။

ပဋိပတ္တိ၊ ပဋိယတ္တိအလုပ်များကို ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ဇနိတာရာမမိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ထံ၌လည်းကောင်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရွှေဥမင်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ၌လည်းကောင်း၊ မွန်ပြည်နယ်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တပညာဇောတ(အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက၊ ဝိသိဋ္ဌဒီယ ဘာဏကနှင့်သီရိပဝရ ဓမ္မာစရိယ)၊ မုဒုံမြို့၊ ကျောက်တစ်လုံးတောရဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တဝါသေဋ္ဌာဘိဝံသ(ပဉ္စနိကာယ ပိဋကတ္တယပါဠိပါရဂူ)၊ တောင်စွန်းဓမ္မဒူတ တောရကျောင်းဘဒ္ဒန္တပညိဿရ(ဓမ္မာစရိယ)၊ မော်ဘီ ဓမ္မဒူတ ဇေတဝန်တောရ ဆေကိန္ဒာရာမကျောင်း ဘဒ္ဒန္တဆေကိန္ဒ(ဓမ္မာစရိယ)တို့ထံ၌ ပါဠိစာပေကျမ်းဂန်များကိုသင်ယူဆည်းပူးခဲ့ပါသည်။

ယခုအခါ အရှင်မြတ်သည် သာသနာတော်အတွက် ရပ်ကွက်သံဃနာယကအကျိုးတော်ဆောင်၊ ရပ်ကွက်လုံးဆိုင်ရာ ဓမ္မာရုံကြီး၏သြဝါဒစရိယ၊ ပုညာရာမမိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်ကြီး၏ပဓာနနာယက ဆရာတော်စသောတာဝန်တို့ကို ဆောင်ရွက်တော်မူရင်း ကျောင်းတိုက်အတွင်း၌ လစဉ်၁၀ရက်တရားစခန်း၊ ဝါတွင်းရက်ရှည် ရက်၁၀၀တရားစခန်းများနှင့် တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်၊ မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာအသီးသီးတို့နှင့် ပြည်ပနိုင်ငံများသို့လည်းလှည့်လည်ဟောပြောပြသလျက်ရှိပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

အမှာစကား

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့ မျှော်လင့်တောင့်တနေသော အန္တိမ ပန်းတိုင်မှာ ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကိုရရှိရေးဖြစ်သည်။ ထိုအမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ဝေနေယျသတ္တဝါတိုင်း ရရှိစေရန် ဘုရားရှင်မှစ၍ အဂ္ဂ သာဝက၊ မဟာသာဝကများနှင့် ခေတ်အဆက်ဆက်ပေါ်ထွန်းတော်မူခဲ့ကြ သော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ထူးများက မိမိတို့လျှောက်လှမ်းခဲ့ရသော ဓမ္မပဋိပတ်ခရီး အတွေ့အကြုံများနှင့် နည်းပေးလမ်းပြညွှန်ပြတော်မူခဲ့ကြသည်။

အထက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ၏ညွှန်ပြတော်မူချက်ကြောင့် ပဋိပတ်အရသာ ကိုခံစားရပြီး အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကိုရရှိကြသူများ၊ အနာဂါမ်အရိယာ၊ သကဒါဂါမ် အရိယာ၊ သောတာပန်အရိယာစသော အောက်ဖိုလ်သုံးဆင့် ဓမ္မရာဇ် အရသာကို ခံစားရသူများ၊ သောကအပူငြိမ်းအေးသူများနှင့်ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသူများမှာ ရေတွက်မကုန်နိုင်အောင် များပြားလှသဖြင့် ဗုဒ္ဓ တရားတော်၏ထူးကဲလှသောစွမ်းရည်ကို အတိုင်းအဆမရှိ ကြည်ညိုကြရလေ သတည်း။

လသာနိုက်မှာ ဖိုင်းငင်ပါ

ယနေ့ ယောဂီသူတော်စင်များ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီးနှင့်ကြုံကြိုက် နေသဖြင့် အင်မတန်ကံကောင်းလှသည်။ ရှင်းပါဦးမည်။ ဘုရားရှင်မပွင့်

http://www.dhammadownload.com

ထွန်းသောကာလ၌ လူ့ဘဝရနေသော်လည်း လောကီသမထစျာန်လောက်ကိုသာရနိုင်သည်။ လောကုတ္တရာစျာန်၊ မဂ်၊ နိဗ္ဗာန်တရားများမရနိုင်သဖြင့် သံသရာဝဋ်ဒုက္ခက မလွတ်နိုင်၊ သံသရာဝဲဂယက်ထဲတွင် တဝဲလည်လည်ကျင်လည်နေကြရသည်။ ဘုရားရှင်ပွင့်ထွန်း၍ သာသနာပွင့်လင်းနေသောယခုခေတ်အခါ၌သာ အထက်ပါပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ၏လမ်းညွှန်မှုကြောင့် လောကုတ္တရာစျာန်၊ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်တရားများကို ရရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အင်မတန် ကံကောင်းလှသည်ဟုဆိုခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ကံကမည်မျှပင်ကောင်းပါစေ၊ အခွင့်အရေးမယူတတ်လျှင် လက်လွတ်ဆုံးရှုံးတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်သူယောဂီသူတော်စင်အား 'သင်- အခွင့်အရေးယူတတ်ပြီလား' ဟုမေးချင်ပါသည်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း 'ခွင့်သာခိုက်မှ မလိုက်ချင်လျှင် အမိုက်နင့်ပြင် ရှိသေးလေလိမ့်လား' ဟု ဆုံးမတော်မူခဲ့လေသည်။

ဆရာကောင်းတပည့် ပန်းကောင်းပန်

မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး၏ ဝိပဿနာရှုနည်းကောင်းသည့်အလျောက်ဆရာတော်ကြီး၏ဥပနိဿယကိုယူ၍ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကြသောတပည့်များ မြန်မာပြည်အနှံ့အပြား၌ လက်ညှိုးထိုးမလွဲနိုင်လောက်အောင်များပြားလျက်ရှိရာ ထိုတပည့်များအနက် ရန်ကုန်တိုင်း၊ သာကေတမြို့နယ်၊ မဟာပုညာရာမ မိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်ဆရာတော် အရှင်ပုညာနန္ဒလည်း ပါဝင်ပေသည်။

ဆရာတော် အရှင်ပုညာနန္ဒသည် မိမိကိုယ်တိုင်နှစ်ပေါင်းများစွာ မိုးကုတ်ဝိပဿနာတရားကိုအားထုတ်၍ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး၏ ဥပနိဿယကိုအာစရိယမုဋ္ဌိလက်ကိုင်မိအောင် ဆုပ်ကိုင်နိုင်ခဲ့သည်။ မိမိစားသုံးဖူးသောအရသာတကာတို့တွင် အမြတ်ဆုံးအရသာဖြစ်သည့် ပဋိပတ်အရသာကိုယောဂီသူတော်စင်တို့အား ဝေမျှခံစားစေလိုသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံတော်အနှံ့ ဓမ္မခရီးဆန့်၍ ယောဂီသူတော်စင်တို့အား ပဋိပတ်အရသာကို တိုက်ကျွေးနေသည့်အပြင် မဟာပုညာရာမကျောင်းတိုက်ကြီးကိုတည်ထောင်၍ နေ့စဉ်ယောဂီသူတော်စင် ၁၈၀ကျော်တို့အား ပဋိပတ်အရသာရည်တို့ကို တိုက်ကျွေးနေပြန်ရာ ယောဂီသူတော်စင်တို့ သောင်းနှင့်ချီ၍ ဓမ္မအေးရိပ်၌ ခွေးသိပ်

http://www.dhammadownload.com

နားခိုနိုင်ခဲ့ကြလေသည်။

အမြတ်ဆုံးအလှူ

ဆရာတော် အရှင်ပုညာနန္ဒသည် နေ့စဉ်ယောဂီသူတော်စင်တို့အား ပဋိပတ်တရားဟောကြားရင်း မှတ်တမ်းများပြုစုလာခဲ့ရာ ထူထဲသော စာအုပ်ကြီးတစ်အုပ်ပေါ် ပေါက်လာခဲ့သည်။

ယခုအခါ ယောဂီသူတော်စင်တို့က ယင်းမှတ်တမ်းစာအုပ်ကြီးကို တရားဗဟုသုတတိုးပွားစေရန် စာအုပ်အဖြစ်ထုတ်ဝေကြစေလိုကြောင်း ဝိုင်းဝန်းတောင်းပန်ကြသဖြင့် ယင်းစာအုပ်ကြီးကို ကဏ္ဍအလိုက်ခွဲခြား၍ အလုပ်ပေးတရားစာအုပ်များအဖြစ် ထုတ်ဝေလိုက်ရာ ပထမဆုံးစာအုပ်အဖြစ် ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားဟူသောစာအုပ် ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ရှုရသော တရားချစ်ခင်သူတော်စင်များသည် မိမိအားထုတ်ဖူးသော ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်နှင့် ကျမ်းစာအုပ်မှထွက်ပေါ်လာသောဉာဏ်အမြင်နှစ်ရပ်တို့ကိုပေါင်းစပ်ကာ ပဋိပတ္တိ အရသာချောန် မင်္ဂဖိုလ်တရားများကို အမြန်ဆုံးလှိုင်လှိုင်ကြီး ခံစားရရှိနိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်မိပေသည်။

ဦးစန္ဒောဘာသိ(တစ်ပုံဆောင် ပါဠိပါရဂူ)
အောင်သိဒ္ဓိကျောင်း၊ ဗဟန်း။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

သိပြီးမှ ရှုပါ

ကြိုးစားကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ဖို့ ကြိယာပုတ်တွေကို ကိုယ်စီ စတင်ပြီးတော့ ပြုပြင်ကြပါမယ်။ တရားရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ဖို့ ထိုင်ခြင်းကြိယာပုတ်နဲ့ ကြိုးစားတော့မှာဆိုတော့ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်ရတာအဆင်ပြေတဲ့ယောဂီများဟာ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်လိုက်ပါ။ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်ရတာအဆင်ပြေပါတယ်ဆိုတဲ့ယောဂီများက ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်ပါမယ်။

ပြောတဲ့၊ သင်တဲ့အတိုင်းကို ကြိုးစားနှလုံးသွင်းရင် ဘဝမှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့အသိတစ်ခုဟာ ကိုယ်စီကိုယ်စီရမှာမလွဲပါဘူး။ ရောက်ရှိခဲ့တဲ့၊ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အချိန်တွေကိုပြန်ပြီးတော့ အာရုံပြုရင် အလွန်နှမြောစရာကောင်းလောက်အောင်ကိုပဲ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အချိန်တွေဟာ အချည်းနှီးအကျိုးမဲ့တွေ များခဲ့ပါတယ်။ အခုရတဲ့အချိန်လေးမှာ အသိဉာဏ်လေးကိန်းပြီးတော့ ကိုယ့်အတွက် ကယ်တင်ရာကယ်တင်ကြောင်း အမြင်မှန်၊ အသိမှန်လေးရဖို့ စတင်ပြီးတော့ သင်ပေးပါမယ်။

ထိုင်ခြင်း ကြိယာပုတ်နဲ့အားထုတ်နေကြတဲ့ သူတော်စင်တိုင်း အောက်ပိုင်းလေးကို သတိထားရင် အောက်က သင်ဖြူးဖျာ၊ ကြမ်းခင်း၊ ကော်ဇောအစရှိတဲ့အရာနဲ့ ကိုယ်ကိုအောက်ပိုင်းအကြည်လေးတွေ့ထိတဲ့အခါ အနေ

http://www.dhammadownload.com

အထိုင် ခက်နေလောက်အောင် ခိုးလိုးခုလုဖြစ်နေသလား၊ ကိုယ်ဝတ်ထား စားထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေနဲ့တို့ဆွဲထားသလို၊ တင်းဆွဲထားသလို အနေအထိုင်ခက်နေသလား၊ ကြိုတင်ပြီးတော့ အမိဋ္ဌာန်အပိုင်းအခြားတွင်းမှာ သက်သောင့်သက်သာလေးနဲ့အားထုတ်နိုင်အောင် ကြိုတင်ပြီး စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်လိုက်ကြပါ။

ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကိုယ်ကျေနပ်တဲ့အထိ စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်ပြီးပြီဆိုမှ ကိုယ်နေဟန်ထားလေးတွေကို ဆက်သင်ပါမယ်။ ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးကို တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့်ဖြစ်အောင် သတိပြုပါ။ ကိုယ်ကြီး အရှေ့ကို ကွေးနေမယ်၊ တစ်ဖက်တစ်ချက်ကို ယိမ်းနွဲ့နေမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့တည်ဆောက်ထားတဲ့အရိုးအဆစ်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပုံမှန်မရှိဘဲနဲ့ အံလွဲနေရင် အချိန်တိုအတွင်းမှာ နှိပ်စက်မှုပြင်းထန်မှုက ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာမှာ သိသာလာတဲ့အခါ ဉာဏ်အကြည်ကို ကိလေသာတွေ ဖုံးလွှမ်းသွားတော့ အရှိပြတဲ့ရုပ်နာမ်ကိုမြင်အောင် မကြည့်နိုင်ပါ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးတွေကို တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့်လေးဖြစ်အောင် သတိပြုလိုက်ပါ။

ဆက်လက်ပြီးတော့ ဦးခေါင်းကိုလည်း တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့် ဖြစ်အောင် သတိထားပါ။ ဦးခေါင်းက ရှေ့ကိုငိုက်ကျနေမယ်၊ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်ကို စောင်းငဲ့နေရင် သွေးပြန်ကြော၊ သွေးလွှတ်ကြောတွေကို ဖိထားသလိုဖြစ်တော့ ငိုက်မြည်းခြင်းဆိုတဲ့ ထိနမိဒ္ဓအရိပ်မည်းကြီးက ဉာဏ်အကြည်ကို ဖုံးလွှမ်းသွားရင် ပြနေတဲ့အရှုခံ၊ ထင်ရှားတဲ့ရုပ်နာမ်တွေကို မြင်အောင်မကြည့်နိုင်ပြန်ဘူး။ ဒါဆိုရင် ထိုင်ရတဲ့အချိန်ဟာ ညောင်းတာပဲ အဖတ်တင်ပါတယ်။ ဘာအသိမှ ကိန်းမှာမဟုတ်ပါ။

ဦးခေါင်းအထက်ပိုင်းလေးတွေကိုလည်း ပြောတဲ့၊ သင်တဲ့အတိုင်းလေး တည့်တည့်လေးဖြစ်အောင် သတိပြုလိုက်ပေါ့။ လက်အနေအထားကလည်း ဘယ်ဘက်လက်ဝါးအောက်ကထား၊ ညာဘယ်လက်ဝါးလေးအပေါ်က တင်ပြီးတော့ လက်မထိပ်လေး ကိုယ်စီကိုယ်စီ ထိထားလိုက်ပါ။ ပြောတဲ့၊ သင်တဲ့ အတိုင်းလေး လိုက်နာပြီးသွားရင် ဉာဏ်အလုပ်နဲ့ ဝိပဿနာတရားကိုကြိုးစား အားထုတ်ကြတော့မှာဆိုတော့ ဉာဏ်မျက်လုံးလေးတပ်ပြီးတော့ ကြည့်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စတင်ပြီး ရှုတဲ့ယောဂီများအတွက် အခြေခံလေးဖြစ်တဲ့ အာနာပါနကို နှာသီးဝလေးမှာ အာရုံလေးစိုက်ပြီး ကြည့်လိုက်တော့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အသက်ရှူသွင်းကြတယ်၊ ရှူထုတ်ကြတယ်၊ သတိမထားတော့မသိကြဘူးပေါ့။ အခု သတိထားပြီးတော့ စောင့်ကြည့်တဲ့အခါ နှာသီးဝအာရုံလေးမှာ လေရှူသွင်းရင်လည်း ရှူသွင်းမှန်းသိလာတယ်။ လေရှူထုတ်ရင်လည်း ရှူထုတ်မှန်းသိလာတယ်။ အဲဒီလိုသိတဲ့နေရာမှာ အမျိုးမျိုးသင်ပေးထားတာက ဝင်လေကို ရှူသွင်းရင် ဝင်လေသိလို့ မှတ်လေ၊ ထွက်လေကို ရှူထုတ်ရင် ထွက်လေသိလို့ မှတ်လို့ သာမန်အားဖြင့် သင်ပေးထားတော့လည်း သာမန်အားဖြင့်ပဲ လိုက်ပြီးတော့ ဝင်လေသိ၊ ထွက်လေသိနဲ့စိတ်ထဲက လိုက်ရွတ်ပြီးပြီး နေကြတာများပါတယ်။

ဝင်လေသိ၊ ထွက်လေသိဆိုတာ သဘောဉာဏ်ရောက်ပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် သင်ပေးထားတာ။ မိမိလေရှူသွင်းတဲ့အခါမှာ ထင်ရှားတဲ့အာရုံကို ဘယ်လိုသိမလဲ၊ ထွက်လေရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အမူအရာကို ဘယ်လိုသိမလဲ။ ကံပေးတဲ့ မျက်လုံးနဲ့မြင်ရတာက အခုထိုင်နေတဲ့ ကိုယ်ကောင်ကြီးကို မြင်ရပါတယ်။ ခေါင်းတွေ၊ ကိုယ်တွေ၊ ခြေတွေ၊ လက်တွေ ဒါတွေအကုန်မြင်ရပါတယ်။ ပုံသဏ္ဌာန်နဲ့ပြတဲ့အရာကို မြင်ရသလို ဒါတွေကို ရှော့လို့ယူပြလည်း တွေ့ရပါတယ်၊ ကိုင်ပြလည်း ရတယ်။ အဲဒီ ကိုင်ပြ၊ ယူပြလို့ရတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်နဲ့ မြင်ရတဲ့အရာမျိုးကို တရားရှုတာမဟုတ်ပါဘူး။ လေရှူသွင်းတဲ့အခါမှာ နေရာအားဖြင့် နှာသီးဝလေးထိပ် အာရုံညွှတ်ပြီးကြည့်တော့ တိုးထိသွားတဲ့ သဘောလေး ထင်ရှားရင် တိုးထိတဲ့သဘောသည် စတင်ပစ္စုပ္ပန်မှာ အရှုခံ ငါ့ရှုပါလို့ ခေါ်နေတဲ့ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်အမူအရာပြပြီး ဒါလေးကို သိအောင်ကြည့်ပါ။ ကံပေးတဲ့မျက်လုံးနဲ့ တိုးထိတာကို မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဉာဏ်လေးနဲ့ လှမ်းကြည့်တော့ မြင်ရတယ်။

တိုးထိတာ မထင်ရှားရင် ရှူသွင်းခိုက်မှာ အေးသွားတဲ့သဘောလေး ထင်ရှားတယ်။ အဲဒီထင်ရှားတဲ့ အေးသဘောလေးကိုလည်း အမေမွေးလို့ပါလာတဲ့ ကံပေးတဲ့မျက်လုံးနဲ့ ပြူးပြအောင် ကြည့်လည်းမတွေ့ရပါဘူး။ ဉာဏ်နဲ့မှမြင်ရတာပါ။ ရှူသွင်းတဲ့အခိုက်မှာ နှာသီးဝလေး အာရုံစိုက်တော့ တိုးဝင်သွားတယ်၊ ထိသွားတယ်၊ နွေးသွားတယ်၊ ဘယ်သဘောပဲပေါ်ပေါ် အရှုခံ ရုပ်တရားလေးက ငါ့ရှုပါ ရှုပါနဲ့ ခေါ်ပြန်ပြီ။ ဒါလေးကို ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်မှ

http://www.dhammadownload.com

မြင်ရတာပါ။ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားပါနဲ့၊ ဟိုကြည့် ဒီကြည့် ကြည့်နေရင် ဘာတစ်ခုမှသိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မျက်လုံးလေးကို မှိတ်ပြီးတော့ နှာသီးဝလေးမှာ အာရုံစိုက်ကြည့်ပါ။ ထင်ရှားတဲ့သဘောလေးဟာ ချမ်းသာတာကို လက်တွေ့ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။

ဒီအသိ၊ ဒီအမြင်လေးကိုရရင် ကျေးဇူးကြီးသွားတာက ကမ္ဘာပေါင်း များစွာကို အပါယ်လေးပါးက လွတ်အောင်ကို စွမ်းအားသတ္တိကိန်းသွားတယ်။ ဒီအသိ၊ ဒီဉာဏ်လေးကိုမှ ရအောင်မကြိုးစားနိုင်ရင် သာသနာတွင်းနဲ့ဆုံတဲ့ ဘဝဟာ အရှုံးကြီးရှုံးတယ်လို့ မှတ်လိုက်ပါ။ သေချာသင်ပေးနေတဲ့အခိုက်မှာ ကြိုးစားကြည့်စမ်းပါ။ နှာသီးဝလေးမှာ အာရုံညွှတ်တယ်၊ ရှူသွင်းလိုက်တယ်၊ တိုးသွားတယ်၊ အေးသွားတယ်၊ ရှူထုတ်လိုက်တယ်၊ တိုးသွားတယ်၊ နွေးသွား တယ်၊ အချက်ကျကျ ရှူသွင်းရှူထုတ်လုပ်ရင် ဒီသဘောလေးက အရှုခံထင်ရှား စွာနဲ့ ပြနေတာကို ဉာဏ်ရှိတဲ့သူတိုင်း သိလာတယ်။ အဲဒီ သိတိုင်း သိတိုင်းမှာ လည်းပဲ ကိလေသာအလိုဆိုးတွေဟာ ဝင်ခွင့်မရဘဲနဲ့ ကိလေသာတွေထူပြော ခဲ့တဲ့ သူတော်စင်များရဲ့သန္တာန်မှာ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ နည်းလာ တယ်၊ ပါးလာတယ်။ ဒါသည်ပင် အပါယ်လေးပါးက လွတ်ဖို့အတွက် စွမ်းအား ပြည့်သွားတာ၊ အလွန်ကျေးဇူးကြီးတာက ခဏလေးတွေ့ရင် ခဏလေး အပါယ် လေးပါးက လွတ်တယ်။

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက အသက်တစ်ရာ ဘယ်လောက်ပဲ ရှည်ရှည် ဒီလိုခန္ဓာရဲ့သဘော အနိစ္စတစ်ချက်ကို တစ်နေ့ တစ်ချိန်လေး မြင်လိုက်ရတာကိုမှ လုပ်ခွင့်မရဘူး၊ ဒီအမြင်ကိုမှ မြင်ခွင့်မရရင် ဘယ်တော့မှ ကျေးဇူးကြီးတဲ့ဘဝမရပါ၊ ရလာတဲ့ဘဝလည်း ရှုံးတယ်လို့ မှတ်လိုက်ပါတဲ့။ ဘုရားရဲ့စကားတော်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ လွဲချော်းထုံးစံမရှိပါ။ မိမိတို့ရဲ့သန္တာန် မှာမသိဖူး၊ မမြင်ဖူး၊ မကြားဖူးတဲ့အရာတွေ အခုလို တရားတွေ နာရတော့ ကြားလာရတယ်။ မမြင်ဖူးတာတွေကို ကြည့်တော့ မြင်လာရတယ်။ မသိဖူးတဲ့ အသိထူးတွေကို ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားကြည့်မှ သိလာရတာ။ အာရုံတစ်ပါး စိတ်သွားနေရင် ဟိုရောက်ဒီရောက်နဲ့ ဘာမှမြင်မှာ မဟုတ်ပါ။

ပြောတဲ့အတိုင်းလေး နှာသီးဝလေးမှာ အာရုံလေးစိုက်ပြီးကြည့်လိုက်တော့ ရှူသွင်းတိုင်း၊ ရှူသွင်းတိုင်းမှာ ထင်ရှားတဲ့အမှုအရာလေးဟာ တိုးတာ၊ အေးတာ

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်ဖောက်ပြန်တဲ့အရှုခံသိလာပြီး၊ ပြန်ရှူထုတ်လိုက်ပြန်တော့လည်း နှာသီးဝ ထိပ်မှာ တိုးတာ၊ နွေးတာ၊ ထင်ရှားတဲ့ အမှုအရာရုပ်ဖောက်ပြန်တဲ့ အရှုခံလေး ထင်ရှားတာပဲ။ ရှူသွင်းရင်လည်းသိတယ်၊ ရှူထုတ်ရင်လည်း သိတယ်၊ သိတယ်၊ သိတယ်ဆိုတာ အဲဒီအသိကို သိရမှာပါ။ ရမ်းရွတ်နေတဲ့ဝင်လေသိ၊ ထွက်လေ သိလို့ ရှူသွင်းတိုင်း၊ ရှူသွင်းတိုင်း ၊ ရှူထုတ်တိုင်း၊ ရှူထုတ်တိုင်း စည်းချက်၊ ဝါးချက်ကျကျ လိုက်ရွတ်နေရတဲ့ အရွတ်မျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ ခုပေါ်တဲ့တရား ခုကြည့်ပြီး ခုသိတဲ့အလုပ်သည် ဝိပဿနာအလုပ်ပါ။

လုပ်တော့ ဝိပဿနာ၊ မြင်နေတော့ သမထဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာမှန်းမသိဘဲ စခန်းပွဲတွေသာ အကြိမ်ကြိမ် ဝင်လာခဲ့တာ၊ ဩော်. . . ငါတို့တရားသိတယ်၊ သိတယ်ထင်ခဲ့တာ တကယ်တမ်းကျတော့ လိုသေးပါလား၊ အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတော့ အမြင်ဉာဏ်လေးတွေပေါ်မှာ အသိတရားလေး တွေ အားကောင်းအောင် ကြိုးစားသွားရင် အချိန်တိုအတွင်းမှာပဲ သူတော်စင်တို့ လိုချင်တဲ့ ပန်းတိုင်နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့လမ်းလေးကို ဖြောင့်တန်းစွာနဲ့လျှောက်လှမ်း နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ နှာသီးဝမှာ အာရုံစိုက်ပြီး ရှုနေသလို ထင်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် သိသာစွာရှုနိုင်ပေမဲ့ မထင်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များက မရှုနိုင်ပြန်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်မကျ လိုက်ပါနဲ့၊ ဆုတ်နစ်စိတ်တွေမမွေးလိုက်ပါနဲ့၊ ဟောဒီ ကိုယ်ကောင်ကြီးပေါ်မှာ အာရုံစိုက်လိုက်စမ်းပါ။ အဲဒီလို ကိုယ်ကောင်ကြီးပေါ်မှာ အာရုံစိုက်လိုက်ရင် ဒူးတို့၊ ပေါင်တို့၊ တင်ပါးတို့၊ ခါးတို့၊ ကျောတို့ ဒီနေရာလေးတွေကနေပြီး နာတာတို့၊ ကျဉ်တာတို့၊ ထုံတာတို့၊ အောင့်တာတို့၊ စူးတာတို့၊ ကိုက်တာတို့၊ တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး ပေါ်လာမှာပဲ။ အဲဒီပေါ်လာတဲ့တရားလေးတွေကို ဒူးတို့၊ ပေါင်တို့၊ ခါးတို့၊ ခြေတို့၊ ကျောတို့ဆိုတာကို မတွေ့စေဘဲနဲ့ သဘောလေးကိုပဲ သိအောင်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။

ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ ဒူး၊ ပေါင်၊ ခါးဆိုတာက ပညတ်၊ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာဆိုတာက ပရမတ်၊ ပညတ်နဲ့ပရမတ်ခွဲပြီးတော့ ကြည့်ပါ။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်တွေကို မြင်နေသေးရင် သမထနော်။ သဘောတရားလေးကိုမြင်မှ ပရမတ်ကို ဉာဏ်ရောက်တဲ့အတွက် ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှာခေါင်း၊ နှာသီးကြီးကိုမြင်နေရရင် ပညတ်။ အဲဒီ နှာခေါင်း၊ နှာသီးပေါ်မှာ ပေါ်နေတဲ့ အေးတာ၊ နွေးတာလေးကို မြင်လာနိုင်ရင် ပရမတ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်ရောက်သွားတဲ့အတွက် ဝိပဿနာဖြစ်ပါတယ်။ သမထနဲ့ဝိပဿနာလည်း ကွဲပါစေ။ ပညတ်နဲ့ပရမတ်ကိုလည်း ခွဲခြားနားလည်ပါစေ။ ပြန်ပြီးတော့ ရှင်းပေးပါမယ်။ ယောဂီသူတော်စင်တွေ အခုကြိုးစားပြီး ရှုနေတဲ့ နှာခေါင်း၊ နှာသီးပေါ်မှာ အာရုံလေးညွှတ်ပြီး သိရမှာက ရှုသွင်းတိုင်း၊ ရှုသွင်းတိုင်း တိုးတာ၊ အေးတာ ရှုထုတ်တိုင်း၊ ရှုထုတ်တိုင်း တိုးတာ၊ နွေးတာ။ အဲဒီဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောတရားလေးက ပရမတ် ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံပြုရမယ့်အရာ၊ နှာခေါင်း၊ နှာသီးနေရာတွေကို သွားကြည့်နေရင် ပညတ်၊ သမထ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ရှုနေတာက ဝိပဿနာ၊ ဖြစ်နေတာက သမထ ကွဲပြားစွာ နားမလည်ရင် သိပ်ရှုံးသွားပြီ။ တစ်နာရီထိုင်ရင် တစ်နာရီညောင်းတာပဲ အဖတ်တင်တယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ်ရုံလေးပဲရှိမယ်။ ကိုယ့်အတွက် သာသနာတွင်း အသိမကိန်းလို့ ဘဝမှာသိပ်ရှုံးသွားပါပြီ။ အဲဒါမျိုးမဖြစ်ရအောင်လို့ အစပိုင်းကတည်းက ဒါဟာ ပညတ်၊ ဒါဟာ ပရမတ်၊ ဒါဟာ သမထအမြင်၊ ဒါဟာ ဝိပဿနာအမြင်ရယ်လို့ ကွဲအောင်လို့ ခွဲပေးနေတာဟာ အလွန်ကံကောင်းကြတဲ့ ယောဂီများအတွက် ကျေးဇူးအင်မတန်ကြီးပါလိမ့်မယ်။

ကြိုးစားပြီးတော့ ရှုသွင်းလိုက်တယ်၊ ရှုထုတ်လိုက်တယ်၊ တိုးတာ၊ အေးတာ၊ နွေးတာ၊ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောလေးတွေကို ဉာဏ်ရောက် အောင်ကြည့်နိုင်ရင် ဝိပဿနာဖြစ်သွားပြီ။ နှာခေါင်း၊ နှာသီးနေရာတွေပေါ်မှာ တင်နေရင် သမထ ပြန်ဖြစ်သွားပြီ။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပေါ်မှာ အာရုံပြုနေရင် သမထ ပြန်ဖြစ်နေပါပြီ။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပေါ်မှာ ပေါ်နေတဲ့ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာလေးတွေကိုသိရင် ဝိပဿနာဖြစ်သွားပါပြီ။ အဲဒီလို ပညတ်နဲ့ ပရမတ်၊ သမထနဲ့ဝိပဿနာ ကွဲအောင်ခွဲပြီးတော့ သူတော်စင်များရဲ့နားထဲမှာ အကြိမ်ကြိမ်စွဲနေတဲ့ ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက် ဆိုတာကြီးကို ဉာဏ်နဲ့ပဲမြင်ဖို့အတွက် သဘောပေါက်အောင်၊ ဉာဏ်ရောက်အောင် ဥပမာတွေပေးပြီးတော့ ရှင်းပေးခဲ့ပါမယ်။

သူတော်စင်များရဲ့ ဒီကျောင်းဝန်းကျင်မှာ ကန်ကြီးရှိပါတယ်။ ကန်ဘောင်ပေါ်ကနေပြီးတော့ ကန်ထဲကိုကြည့်လိုက်ရင် ရေပြင်ကြီးဟာ အချိန်မရွေးဘယ်အချိန်ကြည့်ကြည့်မြင်ရပါတယ်။ မနက်ကနေ ထိုင်ကြည့်၊ ညနေရောက်တဲ့အထိ ရေပြင်ကြီးကတော့ ရှိနေတယ်နော်။ ဒီအချိန်အခါမှာ ကောင်းကင်ပေါ်ကမိုးဖွဲလေးတွေ ကျလာတယ်၊ မိုးစက်လေးတွေကျလာတယ်။ အဲဒီ

http://www.dhammadownload.com

ကျလာတဲ့မိုးစက်၊ မိုးပေါက်၊ မိုးဖွဲလေးတွေဟာ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ မထိမချင်း ရေမပွက်ပါဘူး။ အကြောင်းမှ မဆုံသေးဘဲကိုး။ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ ရေတစ်စက်ကျတာနဲ့ ရေတစ်ပွက်ပွက်ပြီ။ အကြောင်းဆုံမှ ရေပွက်ဆိုတာ ဖြစ်တာ။ အကြောင်းလည်းကုန်ရော ရေပွက်မရှိတော့ဘူး။ ဒါကိုမြင်အောင် ကြည့်ရမှာ။ အဲဒီလို ကြည့်နိုင်းထားတော့ ဥပမာနဲ့ ဥပမေယျကို တွဲလိုက်တဲ့ အခါမှာ ရေပြင်ဆိုတာ နှာခေါင်း၊ နှာသီးနဲ့တူတယ်။ ရေပွက်ဆိုတာက အေးတာ၊ နွေးတာနဲ့တူတယ်။ အဲဒါလေးကိုပြန်ကြည့်ရင် ဩော်. . . တရားရှုတယ်၊ တရားရှုတယ်ဆိုတာ သဘောမပေါက်ရင် နှာခေါင်း၊ နှာသီး၊ ပညတ်ဆိုတဲ့ သမထမှာ လမ်းဆုံးနေပါလား၊ အခုကျတော့မှ ရှင်းသွားတယ်။

ရေပြင်ဆိုတာ တရားမရှုရဘူးပဲ။ ရေပွက်ကလေးကိုပဲ မြင်အောင် ကြည့်ရမှာပါလားလို့ သဘောပေါက်ရင် နှာခေါင်း၊ နှာသီးကိုကြည့်ရမှာမဟုတ်။ လေရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ လေဆိုတဲ့ရေစက်၊ ရေပေါက်နဲ့တူတဲ့အရာက နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ ရေပြင်နဲ့တူတဲ့အရပ်မှာ သွားထိလိုက်တော့ အေးခနဲဆိုတဲ့ ရေပွက်ကလေး ပွက်သွားတယ်။ ပွက်သွားတဲ့ အေးခနဲ ရေပွက်ကလေးဟာ ပွက်ပြီးတော့ ပျက်သွားတယ်။ နောက်တစ်ခါ ရှူထုတ်လိုက်တော့ နွေးခနဲဆိုတဲ့ ရေပွက်ကလေး ပွက်လာပြန်တယ်။ ဒီပွက်လာတဲ့ ရေပွက်လေးလည်း ပွက်ပြီးတော့ ပျက်သွားတာပဲ။ အေးလိုက်၊ နွေးလိုက်နဲ့ တစ်နွေးပြီး တစ်နွေး၊ တစ်အေးပြီး တစ်အေးလေးတွေဟာ တစ်ပွက်ပွက်လိုက် တစ်ပျက်ပျက်လိုက်နဲ့ ဘာမှမခိုင်မြဲတာလေးကို ရှူသွင်းတုန်းက အေးသဘော ရေပွက်လေးဟာ ထင်ရှားခဲ့တယ်။ ရှူထုတ်လိုက်တော့ နွေးသဘော ရေပွက်ကလေးလည်း ပေါ်ရော အေးသဘောရေပွက်ကလေးသည် ချုပ်ပျောက်ပျက်စီးခဲ့ပါပြီ။ နွေးသဘော ရေပွက်ကလေးက ပြနေပြီ။ ရှူသွင်းလိုက်ပြန်တယ်။ အေးသဘော ရေပွက်လေး ပေါ်လာတဲ့အခါ နွေးသဘော ရေပွက်လေးဟာ ပျက်သွားခဲ့ပြန်ပြီ။

ဩော်. . . နွေးတယ်ဆိုတဲ့ ရေပွက်ဟာ ပွက်လည်းပွက်တယ်၊ ပျက်လည်းပျက်ပါလား။ အေးတယ်ဆိုတဲ့ ရေပွက်လေးဟာလည်း ပွက်လည်း ပွက်တယ်၊ ပျက်လည်းပျက်ပါလား၊ ဘာတစ်ခုမှ မခိုင်မြဲပါလား၊ အေးသဘော၊ နွေးသဘောဆိုတဲ့ ရေပွက်လေးတွေသည် ပွက်လိုက်၊ ပျက်လိုက် ပြနေပေမဲ့ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ ရေပြင်ကြီးကတော့ ကျန်မြဲပါလား။ ဒါကြောင့်မို့လို့လည်း

http://www.dhammadownload.com

ပညတ်နဲ့တူတဲ့ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတာ တရားမရှုရဘူး။ ရေပွက်နဲ့တူတဲ့ အေးတာ၊ နွေးတာလေးကိုကြည့်ရမှာပါလားလို့ ကောင်းစွာသဘောပေါက်ပြီး ဗဟိဒ္ဓရေပြင်ပေါ်မှာ မိုးစက်၊ မိုးပေါက်လေးတွေထိလို့ ပွက်လာတဲ့ ရေပွက်လေးတွေရဲ့ပွက်ပုံ၊ ပျက်ပုံလေးတွေရဲ့ မမြဲပုံကို အဇ္ဈတ္တသန္တာန် နှာသီးဝလေး အာရုံညွှတ်လိုက်တော့မှ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတာ ရေပြင်နဲ့တူတာ မှန်တယ်ဟေ့။ အေးတယ်၊ နွေးတယ်ဆိုတာ ရေပွက်နဲ့တူပါလား။ ဒါလေးကို မြင်အောင်ကြည့်ရမှာပါလားလို့ ရှူသွင်းခိုက် အေးတာလေး ပေါ်လာရင်လည်း သိလိုက်ပါ။ ရှူထုတ်ခိုက် နွေးတာလေးပေါ်လာရင်လည်း သိလိုက်ပါ။ နွေးတာပေါ်တဲ့အခါ အေးတာမတွေ့သလို၊ အေးတာပေါ်တဲ့အခါ နွေးတာလည်းမရှိတော့ပါလားလို့ ရေပွက်ရဲ့မမြဲပုံလေးကို သတိထားကြည့်နိုင်ပြီး နှာသီးဝမှာ ရှုနိုင်သလိုပဲ၊ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်နဲ့ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီးဆိုတဲ့ ရေပြင်ပေါ်မှာ နာခနဲဆိုတဲ့ ရေပွက်၊ ကျဉ်ခနဲဆိုတဲ့ ရေပွက်၊ ယားခနဲဆိုတဲ့ ရေပွက်၊ အောင့်ခနဲ၊ စူးခနဲဆိုတဲ့ ရေပွက်၊ ဒီပွက်တဲ့ ရေပွက်လေးတွေဟာလည်း အောင့်တာလေးကလည်း အောင့်ပြီး ပျောက်သွားတယ်။ ကျဉ်တာလေးကလည်း ကျဉ်ပြီး ပျက်သွားတယ်၊ ယားတာလေးကလည်း ယားပြီး ပျက်သွားတယ်။ ဪ. . . ဘာတစ်ခုမှမမြဲတဲ့ ရေပွက်မှ တကယ့်ရေပွက်တွေပါလား ပွက်လိုက် ပျက်လိုက် ရေပွက်ကသာ ပွက်ပြီး ပျက်နေတာ၊ ရေပြင်နဲ့တူတဲ့ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီးက အချိန်မရွေး တွေ့နေရပါလား။ အဲဒီလိုဆိုရင် သဘောရှင်းသွားရတာက ထိုင်နေတဲ့ မျက်လုံးနဲ့မြင်ရတဲ့ကိုယ်ကောင်ကြီးကို တရားမရှုပါဘူး။ ရေပွက်နဲ့တူတဲ့ဉာဏ်နဲ့မြင်ရတဲ့ လှုပ်သဘော၊ နာသဘော၊ အေးသဘော၊ ပူသဘော၊ ကိုက်သဘော၊ စူးသဘော၊ တောင့်သဘောလေးတွေကို ဉာဏ်နဲ့မြင်တိုင်း မြင်တိုင်းမရှိတဲ့ သဘောလေးတွေကို မြင်အောင်ကြည့်တဲ့အလုပ်သည် ဝိပဿနာအလုပ်ပါလားလို့ သဘောရှင်းပြီး၊ ကိုယ်ရှုရမယ့် အရှုခံအာရုံနှစ်မျိုးပေါ်မှာ ကွဲအောင် ခွဲလိုက်တဲ့အတွက် ရေပြင်နဲ့တူတဲ့ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ နှာခေါင်း၊ နှာသီးသည် မရှုရမယ့်ကိုယ်။ အေးတယ်၊ နွေးတယ်၊ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်ဆိုတဲ့ ရေပွက်နဲ့တူတဲ့သဘောသည် ရှုရမယ့်ခန္ဓာ။

မရှုရမယ့်ခန္ဓာနဲ့၊ ရှုရမယ့်ခန္ဓာကိုလည်း သဘောရှင်း၊ မြင်ရမယ့် ရေပွက်ရဲ့သဘောကိုလည်း သိအောင်ကြိုးစားပြီး ရှုသွားရင် လမ်းမှန်ကိုရောက်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အမြင်ဉာဏ်သည် ကိုယ့်သဏ္ဌာန်ကိန်းတဲ့အတွက် ဒီဘဝ ဘယ်တော့မှ အပါယ် မကျသလို အနာဂတ်သံသရာမှာလည်း နိဗ္ဗာန်ကို မလွဲမသွေရနိုင်တာဖြစ်လို့ ယောဂီတိုင်း၊ ယောဂီတိုင်း အလွန်လွယ်ကူတဲ့ဥပမာလေးနဲ့တွဲရှင်းပေးတဲ့ ဒီသဘောလေးကို မများလှတဲ့ ရေပြင်နဲ့ရေပွက် ဥပမာ၊ ပညတ်နဲ့ပရမတ်ရဲ့ သဘော၊ သမထနဲ့ဝိပဿနာရဲ့အမြင် တစ်တွဲစီ၊ တစ်တွဲစီ ခွဲရှင်းပေးလိုက် တာဖြစ်လို့ နားမလည်စရာအကြောင်းမရှိတော့ပါ။ ကိုယ်ထင်ခဲ့တဲ့ သထမ အာရုံ၊ ကိုယ်မြင်ခဲ့တဲ့ ပညတ်အာရုံ၊ ကိုယ်သဘောမပေါက်တဲ့ ဖြစ်ပျက်၊ ဒါတွေပေါ်မှာ အခုတော့ ဪ. . . ပညတ်ဆိုတာ ဒီသဘောပါလား။ သမထ အမြင်ဆိုတာ ဒီသဘောပါလား၊ ဝိပဿနာမြင်ရမှာက ရေပွက်ရဲ့သဘော ပါလားလို့ ကောင်းစွာဉာဏ်ရှင်းပြီးတော့ ရေပွက်ကလေးတွေနဲ့တူတဲ့ ပေါ်သမျှ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး နာမှု၊ ကျဉ်မှု၊ ကိုက်မှု၊ ခဲမှုကပဲ အရှုခံခေါ်ခေါ် ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ရာ မှာ ထားခဲ့တဲ့ပစ္စည်းပေါ်မှာပဲ အာရုံပြု၊ သားတွေ၊ သမီးတွေပေါ်မှာပဲ အတွေး တွေဝင်ဝင် နာမ်တရားလေးရဲ့ အရှုခံရေပွက်လေးဟာ မနောဟဒယဝတ္ထုမှာ လာပြပါပြီ။

အဲဒီလာပြတဲ့နေရာလေးကိုကြည့်လိုက်ရင် အတွေးလေးလည်းပဲ တစ်တွေး ပြီးတစ်တွေး ပျက်လိုက် ပေါ်လိုက်နဲ့ ရေပွက်နဲ့တူတဲ့သဘောတရားလေးဟာ စိတ်မှာလည်း လာထင်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီစိတ်နဲ့ထင်တဲ့အကြောင်းအရာကိုပဲ ပေါ်ပေါ်၊ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပြလာတဲ့အမှုအရာကိုပဲ ကြည့်ကြည့် ထင်ရှားတဲ့ အရှုခံလေးတွေရဲ့ပေါ်ပုံ၊ ပျောက်ပုံ၊ ဖြစ်ပုံ၊ ပျက်ပုံလေးတွေကို မြင်ရ၊ သိရ အောင် အမြင်ဉာဏ်ရှင်းရှင်းနဲ့ ခွဲခြားနားလည်ဖို့ ကျန်ရှိတဲ့အချိန်လေးမှာ ကိုယ်ကောင်ဆိုတဲ့ ရေပြင်ကိုမကြည့်ဘဲ၊ ပွက်လာတဲ့ရေပွက်လေးတွေရဲ့ သဘောအမှန်ကိုသိအောင် သတိပဋ္ဌာန်လေးတွေ အားကောင်းအောင် ကြည့် နေရင်းကနေ မရှိတဲ့သဘော၊ မမြဲတဲ့သဘော ပျောက်ပျက်နေတဲ့သဘော၊ သတိပဋ္ဌာန ဘာဝနာ ဝိပဿနာဉာဏ်ရောက်အောင် ဆက်လက်ကြိုးစား ရှုပွားအားထုတ်ပေးနေကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ပညတ်၊ ပရမတ်၊ ရေပြောင်ရေပွက်၊ နိမိတ်နှစ်မျိုး

တရားအားထုတ်ဖို့ကို ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ အနေအထား လေးရအောင် ပြုပြင်ပြီးပြီဆိုရင် နှာသီးဝမှာ အာရုံယူတဲ့ယောဂီလည်း နှာသီးဝမှာ အာရုံယူပါ။ ကိုယ်အပေါ်မှာ ထင်ရှားရာ၊ ပေါ်ရာကို အာရုံယူရတဲ့ ယောဂီကလည်း ကိုယ်ပေါ်မှာ ထင်ရှားရာ၊ ပေါ်ရာကို အာရုံယူပါ။ စိတ်နဲ့စပ်ပြီးတော့ ရှုရတဲ့ယောဂီကလည်း စိတ်နဲ့စပ်ပြီးတော့ ရှုပါ။ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေ ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း မိမိရဲ့အမြင်ဉာဏ်မှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်၊ ပြတ်ပြတ်သားသားနဲ့ မြင်ရ၊ သိရအောင် ပညတ်ဆိုတာနဲ့ ပရမတ်ဆိုတာရဲ့ အပိုင်း။ ဒါလေးကို ရှေးဦးစွာ နားလည်အောင်လို့ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ ပညာအမြင်ကိန်းဖို့ ထိုင်နေတဲ့ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီးဟာ ပညတ်ကြီးပါ။

အဲဒီပေါ်မှာ နှာသီးဝလေးအခြေခံထားပြီး လေလေးရှူသွင်းလိုက်၊ ရှူထုတ်လိုက်နဲ့ သဘောတရားလေး ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်းကို အလိုက်သင့်လေး ကြိုးစားပြီး စောင့်ကြည့်တော့ အေးသဘောလည်း ထင်ရှားတယ်၊ နွေးသဘောလည်း ထင်ရှားတယ်၊ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့တရားကို သဘောထားလေး စောင့် ကြည့်ပြန်တော့ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်ဆိုတဲ့သဘော တရားလေးတွေထင်ရှားလာတယ်။ အဲဒီထင်ရှားစွာပြလာတဲ့ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်လာတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့ တရားက ရုပ်တရား၊ ဒီရုပ်တရားလေးက ပရမတ်လို့ နှစ်မျိုးကိုခွဲခြားပြီး နားလည်လိုက်ပါ။

ဟဒယဝတ္ထု နှလုံးသားမှာလည်းပဲ စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ခံစားမှုတွေ၊ မှတ်သားမှုတွေ၊ စေ့ဆော်မှုတွေ၊ သိမှုတွေဆိုတဲ့ နာမ်ဓမ္မအရှုခံကလည်း ပေါ်မှာပဲ။ အဲဒီပေါ်လာတဲ့အရှုခံတရားလေးတွေသည် ပရမတ်ပါ။ ရုပ်ပရမတ်၊ နာမ်ပရမတ်လေးကို အဲဒီလိုနားလည်းသဘောပေါက်ပြီးတော့ ပညတ်တွေ မပါစေဘဲနဲ့ သဘောခန္ဓာလေးမှာ ဉာဏ်ရောက်အောင်ကြည့်တတ်ဖို့ ရှေးဦးစွာ ပညတ်ဆိုတာသည် ပုံသဏ္ဌာန်တွေနဲ့အကောင်အထည်တွေနဲ့ မြင်ရတာ ပညတ်။ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ၊ အကောင်အထည်တွေ၊ လုပ်ရပ်တွေမပါဘဲနဲ့ သဘောမျှလေးကို သိအောင်ကြည့်နိုင်ရင် ပရမတ်ကိုရောက်သွားပြီ။ ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ကို ကွဲသွားရင် ရှုနေတဲ့နေရာမှာလည်းပဲ အမြင်ဉာဏ်လေးရှင်းဖို့ အတွက် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဉာဏ်ချင်းမတူတော့ ပညတ်နဲ့ပရမတ်ကို ဉာဏ် ရောက်အောင်လို့ ကွဲကွဲပြားပြား သိလွယ်တဲ့ယောဂီက သိလွယ်စေပေမဲ့ အသိခက်နေတဲ့ ယောဂီများအတွက် ဥပမာတစ်မျိုးကိုပြောရင် ရေပြင်နဲ့ ရေပွက်။

ရေပြင်ဆိုတာဟာ ကန်ဘောင်ကပဲ တက်ကြည့်တက်ကြည့်၊ ကမ်းစပ်ကပဲ ထိုင်ကြည့်ကြည့် ရေပြင်ဆိုတဲ့အရာကြီးဟာ အချိန်မရွေးတည်နေတဲ့သဘော။ ကောင်းကင်ပေါ်က မိုးစက်မိုးပေါက်လေးတွေကျလာတဲ့အခါ ရေမျက်နှာပြင်ကို မထိမချင်း ဘယ်တော့မှ ရေပွက်မပွက်ဘူး။ ရေပွက်ဆိုတဲ့ သဘောတရားလေး သည် အကြောင်းရှိမှ ပေါ်လာမှာ၊ အကြောင်းကိုအမှီပြုပြီးမှ ဖြစ်လာတာ။ အဲဒီအမှီပြုလာတဲ့ ဖြစ်လာမယ့် ရေပွက်သည်လည်းပဲ အမှီခံအကြောင်းမရှိ တော့ရင် ရေပွက်ဆိုတာလည်းမရှိဘူးလို့ သဘောပေါက်ပါ။ ကောင်းကင်ပေါ် ကကျလာတဲ့မိုးစက်မိုးပေါက်လေးသည် ရေမျက်နှာပြင်ကိုထိသွားလို့ အကြောင်း လည်းဆုံရော တစ်စက်ထိတော့ တစ်ပွက်ပွက်သွားတယ်။ ဒီတစ်စက်အကြောင်း လည်း ကုန်ရော၊ ရေပွက်မရှိတော့ဘူး။ နောက်တစ်စက် ထိပြန်တယ်။ ရေပြင်နဲ့ ထိတော့ ပွက်ခနဲဆိုတဲ့ ရေပွက်ကလေးလည်း အကြောင်းကုန်တော့ ပျက်သွား ပြန်တယ်။ နောက်တစ်စက် ရေမျက်နှာပြင်ကို ထိပြန်ပြီ။ အကြောင်းလည်း ပေါ်လာရော အကြောင်းဆုံတော့ ရေပွက်လေးတစ်ပွက် ပွက်ပြန်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီပွက်လာတဲ့ရေပွက်လေးသည် အကြောင်းလည်းကုန်ရော ပျက်သွားပြန်တယ်။ ဩော် . . . ရေပွက်ဆိုတာဟာ ပွက်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ သဘောမျှပဲကိုး။ ရေပြင်ဆိုတာက အကောင်အထည်ကြီးနဲ့ တွေ့နေရတာ။ ရေပွက်ပွက်ပြီးပျက်သွားတာတောင်မှ ရေပြင်ကြီးကတော့ ကျန်မြဲနော်။ အဲဒီတော့ ရေပြင်ဆိုတာ ပညတ်လို့မှတ်ထား။ ရေပွက်ကလေးက ပရမတ်လို့နားလည်လိုက်။ ရေပြင်က ပညတ်၊ ရေပွက်က ပရမတ်၊ နှာခေါင်း၊ နှာသီး၊ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေလက်ဆိုတာ ရေပြင်ကြီးကို နှလုံးသွင်းလိုက်ပါ။ နှာခေါင်း၊ နှာသီးရေပြင်ပေါ်မှာ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေဆိုတဲ့ ရေစက်ရေပေါက်နဲ့တူတဲ့အကြောင်းတရားလေးက သွားလည်းဆုံရော အေးခနဲဆိုတဲ့ ရေပွက်ကလေးတစ်ပွက်ပေါ်လာတယ်။ ပြန်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ ရေပြင်ပေါ်မှာ လေဆိုတဲ့ ရေစက်ရေပေါက်နဲ့တူတဲ့အရာက သွားအကြောင်းလည်းဆုံရော နွေးခနဲဆိုတဲ့ ရေပွက်လေး တစ်ပွက် ပွက်လာပြန်တယ်။ အေးတယ်၊ နွေးတယ်ဆိုတဲ့သဘောတရားလေးက ပရမတ်နော်။

အဲဒီ ပရမတ်လေးသည်ပင် နားမလည်မှာစိုးလို့ ရေပွက်ဆိုတဲ့ ဥပမာလေးနဲ့ပြောလိုက်တာ။ အဲဒီရေပွက်ကလေးကို သိအောင်ကြည့်ရင် ပရမတ်ကို ဉာဏ်ရောက်သွားပြီ။ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ရေပြင်ကတော့ ထင်ထင်ရှားရှားဘယ်အချိန်ကြည့်ကြည့် ကျန်နေတာနော်။ ရေပွက်သဘောကတော့ အေးခနဲပွက်လာတယ်။ ပွက်ပြီးရင် ပျက်သွားတယ်။ နွေးခနဲ ပွက်လာတယ်။ ပွက်ပြီးရင် ပျက်သွားတယ်။ ဩော် . . . ရေပွက်ဆိုတာဟာ အကြောင်းရှိရင် ပေါ်၊ အကြောင်းကုန်ရင် ပျက်တာမှာသာ လမ်းဆုံးပါလား။ ပွက်လိုက်၊ ပျက်လိုက်နဲ့ ဒီသဘောသာလျှင် ခန္ဓာမှာ ပြနေတာပဲ။ ပရမတ်ကို ဉာဏ်ရောက်သွားရင် ပွက်တာလည်းပဲ သိလိုက်တယ်၊ ပျက်တာလည်းပဲ မြင်လိုက်တယ်။ အဲဒီ ရေပေါက်လေး ပွက်နေ၊ ပျက်နေတာကိုမြင်ရင် ပရမတ်နဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တော့မယ်။

ဒါကြောင့် နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတာ ရေပြင်။ အေးတယ်၊ နွေးတယ်ဆိုတာက ရေပွက်ပွက်နေတာ။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတာက ရေပြင်။ အဲဒီ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့ ရေပြင်ပေါ်မှာ လှုပ်ခနဲ၊ နာခနဲ၊ ကျဉ်ခနဲ၊ စူးခနဲ၊ တုန်ခနဲ၊ ခုန်ခနဲ၊ အောင့်ခနဲဆိုတဲ့ သဘောတရားလေးတွေဟာ

http://www.dhammadownload.com

ရေပွက်ပွက်နေတာ။ ရေပြင်ဆိုတာ အချိန်မရွေးတည်နေပေမဲ့၊ ရေပွက်ဆိုတဲ့ သဘောလေးကတော့ ပွက်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ စက္ကန့်မလပ် အကြောင်းရှိခိုက် ပြနေတဲ့၊ ပွက်နေတဲ့ရေပွက်ဟာ အကြောင်းကုန်ရင် အပျက်မှာလမ်းဆုံး ပါလားလို့ ပရမတ်ရဲ့သဘောလေးကို ဉာဏ်အမြင်လေးကိန်းအောင် ကြည့်လိုက်ပါ။ နှာခေါင်း၊ နှာသီးကို မရှုရပါ။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ကို မရှုရပါ။ ပညတ် ဆိုတာကို ခွာလှန်ပြီး နှာခေါင်း၊ နှာသီးမှာပေါ်တဲ့ အေးတာ၊ နွေးတာ၊ ကိုယ်ပေါ်မှာပေါ်တဲ့ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာဆိုတဲ့ ပရမတ် သဘောလေးကို ကြည့်ရမှာပါ။

ဒါကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း လွယ်ကူအောင်ဆိုပြီး ရေပြင်နဲ့ရေပွက် ဥပမာ ပေးထားတယ်။ ဟောဒီ နှာခေါင်း၊ နှာသီး၊ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် ဆိုတာကြီးဟာ ရေပြင်ကြီးပါ။ လှုပ်တယ်၊ နာတယ်၊ အေးတယ်၊ နွေးတယ်၊ ပူတယ်၊ တုန်တယ်၊ ခုန်တယ်ဆိုတာက ရေပွက်ပါ။ ရေပြင်နဲ့ ရေပွက်ကိုလည်း ကွဲအောင်ခွဲပြီးတော့ ပွက်လာတဲ့ ရေပွက်လေးကိုမြင်အောင်ကြည့်။ ဒါဆိုရင် ပညတ်နဲ့ ပရမတ်လည်းကွဲ၊ ရေပြင်နဲ့ရေပွက်ကိုလည်း သဘောပေါက်တော့ ရှုရမှာလေးကို ဉာဏ်ရောက်အောင် ကြည့်တတ်သွားပြီ။ ပညတ်ကိုခွာလှန် ပရမတ်ကို ဉာဏ်ရောက်အောင် ကြည့်၊ ရေပြင်ကိုမတွေ့စေနဲ့ ရေပွက်ကိုသာ မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ အဲဒီလို ပညတ်နဲ့ပရမတ်ကို ကောင်းစွာနားလည်လို့ ရေပြင်ရေပွက်ကို သဘောဉာဏ် ရှင်းသွားရင် ဖြစ်ပျက်ဆိုတာဟာ စိတ်ထဲက လိုက်ပြီးတော့ တွတ်တွတ်၊ တွတ်တွတ် လုပ်စရာမလိုတော့ဘူး။

သညာအနေနဲ့ မှတ်စရာမလို့ဘဲ ပညာအနေနဲ့ သိသွားတဲ့အသိရောက် အောင် ကြိုးစားလို့ ရသွားပြီး ဖြစ်ပျက်ဆိုတာဟာ တကယ်တမ်းကျတော့ ပွက်လာတဲ့ ရေပွက်လေး မရှိတာကို ပြောတာပဲ။ ရေပွက်လေးသည် ပွက်လည်း ပွက်တယ်၊ ပျက်လည်း ပျက်တယ်ဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်မှာ လမ်းဆုံးတာကို မြင်အောင် ကြည့်ခိုင်းတာပါ။

ကိုယ့်ဉာဏ်က သဘောကျပြီး ထိုးထိုးထွင်းထွင်းနဲ့မြင်အောင်ကြည့်တတ် လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအမြင်၊ အဲဒီအသိရောက်တဲ့အခါမှာ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ ပညတ်မပါတော့ဘဲ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ ကွယ် ပျောက်ပြီး သဘောပေါ်မှ ဉာဏ်ကိန်းသွားတဲ့အမြင်လေးရလာပြီ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါကိုပဲ တရားရှုတဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်လုပ်တဲ့ ယောဂီသူတော်စင်များအတွက် နိမိတ်နှစ်မျိုးနဲ့ရှင်းသွားတာပါ။ နိမိတ်နှစ်မျိုးဆိုတာက တခြားမဟုတ်ဘူး။ အခုလို ခွဲရှင်းပေးလိုက်လို့ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတာသည် ပညတ်။ လှုပ်တာ၊ နာတာ၊ အေးတာ၊ နွေးတာလေးက ပရမတ်။ ဟဒယဝတ္ထု နှလုံးအိမ်ဆိုတာ ရေပြင်ကြီးပဲ။ လှုပ်တယ်၊ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ အေးတယ်၊ နွေးတယ်ဆိုတာ ရေပွက်။ ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတာ ရေပွက်။ လိုချင်တယ်၊ တပ်မက်တယ်၊ ခင်မင်တယ်၊ နှစ်သက်တယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊ အလိုမကျဘူးဆိုတာ ဒေါသ... ရေပွက်တွေ ပွက်နေတာပဲ။

အဲဒီလို ပညတ်နဲ့ပရမတ် ကောင်းစွာခွဲခြားပြီး ပရမတ်လေးတွေကို သဘောပေါက်လို့ ရေပြင်နဲ့ရေပွက်ကိုနားလည်ပြီး ရေပွက်လေးတွေရဲ့ ပွက်တိုင်းကို သိနေရင် ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ ယောဂီများမှာ သမာဓိနိမိတ်ရသွားတယ်။ နိမိတ်က နှစ်မျိုးပဲရှိတယ်။ အာရုံအမျိုးမျိုးနဲ့မြင်ရမှာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဟိုအာရုံတွေ၊ ဒီအာရုံတွေ လိုက်တွေ့ရတာမဟုတ်ဘူး။ ပုံသဏ္ဌာန်တွေနဲ့ မြင်နေရတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးကို လေးပုံပုံလိုက်ရင် သတိပဋ္ဌာန်လေးမျိုးရတယ်။ ရုပ်ကိုအလေးပေးရှုတဲ့ ကာယာနုပဿနာ၊ သတိပဋ္ဌာန်ဝေဒနာကို အလေးပေးရှုတဲ့ ဝေဒနာ နုပဿနာ၊ သတိပဋ္ဌာန်စိတ်ကို အလေးပေးရှုတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ၊ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ဓမ္မကို အလေးပေးရှုတဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့သဘောတရားလေးတွေကို ရုပ်ဝေဒနာ၊ စိတ်ရယ်လို့ သုံးသပ်ခြင်းမရှိဘဲ ပေါ်ရာဓမ္မလေးတွေပေါ်မှာ နှလုံးသွင်းမှန်စွာ ရှုနိုင်ရင် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါ။

ဒီသတိပဋ္ဌာန်လေးပါး တစ်ပါးပါးကို ရအောင်ရှုနိုင်လို့ ပရမတ်အမြင်ကို ဉာဏ်ကိန်းသွားရင် သမာဓိနိမိတ်တည်သွားတယ်။ သမာဓိနိမိတ်တည်အောင်လည်းပဲ ရှေ့ပိုင်းက ပညတ်၊ ပရမတ်ခွဲပေးခဲ့တယ်။ ရေပြင်ရေပွက် နားလည်အောင် ဥပမာပေးခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့ ပညတ်ရေပြင်ကို နှလုံးမသွင်းတော့ဘဲ အေးတယ်၊ နွေးတယ်၊ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ လှုပ်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ စူးတယ်၊ အောင့်တယ်၊ ခံစားတယ်၊ သိတယ်။ ဒီသဘောလေးတွေ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းမှာ ပရမတ်ပါလား၊ ရေပွက်ပါလားလို့

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သိနေရင် သမာဓိနိမိတ်။ ပြန်ပြီး ပြောပါမယ်။ မိမိတို့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးတော့ လှုပ်တာ၊ နာတာဆိုတဲ့ ရေပွက်ပရမတ် လေးတွေကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းသိရင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုနိုင်တဲ့အတွက် သမာဓိနိမိတ်။ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးလို့ ခံစားတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ ခံစားတယ်၊ အဲဒီခံစားတဲ့အာရုံလေးပေါ်မှာ မိမိတို့က ကျကျနန နှလုံးသွင်းပြီး ရှုနိုင်ရင် ဝေဒနာပေါ်မှာ အလေးထားရှုတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကိုရှုနိုင်တဲ့ယောဂီတိုင်း သမာဓိနိမိတ်ထင်သွားတယ်။

လိုချင်မှုတွေ၊ တပ်မက်မှုတွေ ကိန်းလာတယ်။ ပျင်းမှုတွေ၊ ငိုက်မြည်း မှုတွေ ကိန်းလာတယ်။ စိတ်ရဲ့သဘောထားမှန်လေး တစ်သိပြီးတစ်သိ ပေါ်တာ ကိုလည်းပဲ ကိုယ်ကလိုက်ပြီး သိအောင်ရှုနိုင်ရင် စိတ္တာနုပဿနာကို အလေး ထားရှုတဲ့ အသိဉာဏ်လေး ကိန်းသွားတာလည်း သမာဓိနိမိတ်ထင်ပြန်တာပဲ။ (သဘောတရားလေးပေါ်တယ်၊ သဘောတရားလေးကိုသိတယ်)တစ်နည်း ပြောရရင် ပွက်လာတဲ့ရေပွက်လေးတွေ ပွက်တိုင်း၊ ပွက်တိုင်းသိနေတယ်။ အဲဒီလိုသိရင် သမာဓိနိမိတ်ထင်နေတယ်။ ရုပ်ရေပွက်ပဲ ပွက်မလား၊ စိတ် ရေပွက်ပဲ ပွက်မလား၊ ဝေဒနာရေပွက်ပဲ ပွက်မလား ပွက်လာတဲ့တရားလေးကို သဘောမျှလေးပဲသိသိ သိသိသွားရင် အဲဒါသည် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုနိုင်တာဖြစ်လို့ သမာဓိနိမိတ်ထင်သွားပြီ။ နိမိတ်နှစ်မျိုးမှာ တစ်မျိုးကို ကောင်းစွာကိန်းတာသည် ပရမတ်ကိုဉာဏ်ရောက်ရင်၊ ရေပွက်ကိုပိုင်ရင် အဲဒါ သမာဓိနိမိတ်ကို ထင်သွားတာပဲ။

ဒီအတိုင်းနေရတာ မဟုတ်သေးဘဲနဲ့ ဆက်လက်ကြိုးစားရတော့ သတိ ပဋ္ဌာန်နိမိတ်ထင်အောင် တစ်ဆင့်တက်ရတော့မယ်။ သတိပဋ္ဌာန်နိမိတ် ဆိုတာက တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ သမာဓိနိမိတ်တွေ အားကောင်းလာလို့ မြင်ရတဲ့ သဘောလေးမှာ နှာသီးဝဆိုတဲ့ ရေပြင်လေးမှာ အေးခနဲ၊ နွေးခနဲဆိုတဲ့ ပွက် လာတဲ့ရေပွက်လေး၊ ဉာဏ်လေးနဲ့စောင့်ကြည့်တော့ အကြောင်းရှိလို့ ပွက်လာတဲ့ ရေပွက်ဟာ အကြောင်းကုန်ရင် ဉာဏ်အောက်မှာ ပျက်သွားတဲ့သဘော ထင်ရှားသွားတယ်။ အဲဒီအပျက်လေးကို မြင်တိုင်း၊ မြင်တိုင်း ရေပွက်ရဲ့ မမြဲပုံလေးကို သိလိုက်၊ သတိပဋ္ဌာန်နိမိတ်တစ်ဆင့်တက်ရသွားပြီ။ နှာသီးဝမှာ

http://www.dhammadownload.com

ထင်ရှားလာတဲ့ ရေပွက်မှမဟုတ်ပါဘူး၊ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ကိုယ်ဆိုတဲ့ရေပြင်ပေါ်မှာ ပွက်လာတဲ့ နာမှု၊ ကျဉ်မှု၊ ကိုက်မှု၊ ခဲမှု၊ တုန်မှု၊ ခုန်မှုဆိုတဲ့ ပွက်တိုင်း၊ ပွက်တိုင်းသော ရေပွက်လေးကို အမြင်ဉာဏ်လေးက အာရုံစိုက်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ပွက်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊ ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်နဲ့ ရေပြင်ပေါ်မှာ ရေစက်လေးထိလို့ ပွက်လိုက်၊ ပျက်လိုက်နဲ့ သဘောလေး ထင်သလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်းပဲ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်နေတဲ့ လှုပ်တာ၊ နာတာလေးတွေ၊ ကျဉ်တာလေးတွေဟာလည်း ပွက်လိုက်၊ ပျက်လိုက်နဲ့ ဒီသဘောဟာ အလွန်ကို ထင်ရှားစွာ ဉာဏ်ကအာရုံပြုရှုနိုင်ရင် သတိပဋ္ဌာန်နိမိတ်ရသွားပြီ။

ဩော်. . . တရားရှုတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်တော့လည်း အလွန်လွယ်ပါလား၊ နိမိတ်တွေလို့ ကိုယ်က ထင်နေတာဟာ ဘုရားပုံတော်တွေ၊ ရဟန္တာပုံတော်တွေ၊ စေတီပုံတော်တွေ၊ ဒီလိုပုံတော်တွေ မြင်ရတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ အရိုးစုအပြိုင်းပြိုင်းတွေ၊ အသားလေးတွေ မွမွ မွမွနဲ့ ကြွေကျနေတာတွေ၊ ဒါတွေဟာ ပညတ်နိမိတ်တွေပဲ။ ဒီသဘောပေါ်မှာ ဝိပဿနာရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပညတ်နောက်ကို လိုက်တာမဟုတ်။ ပရမတ်ရဲ့သဘောမျှကိုပဲ ကြည့်တာဖြစ်လို့ ဒီလိုပညတ်တွေ မထင်တော့ဘဲ သဘောမျှပွက်တဲ့ ရေပွက်ကလေးရဲ့ပွက်ပုံပျက်ပုံလေးကိုသာ စောင့်ကြည့်တဲ့ဉာဏ်က ကောင်းစွာရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိတော့ သတိပဋ္ဌာန်နိမိတ်ကိုယ်ရဲ့နှလုံးသား ကိန်းသွားတာပါ။

ဩော်. . . တရားဆိုတာဟာ ပညတ်နဲ့ပရမတ်ကို သဘောပေါက်ရင် အလွန်ကိုရှင်းသွားပါလား။ ရေပြင်နဲ့ရေပွက်ဥပမာကို နားလည်သွားရင် ဗဟိဒ္ဓကဥပမာကို အဇ္ဈတ္တသဏ္ဌာန်သွင်းလိုက်တာနဲ့ ရှင်းသွားတာပဲ။ ဒီကျတော့မှ မြင်ရမယ့်နိမိတ်နှစ်မျိုးကို ကွဲကွဲပြားပြားခွဲခြားပြီး နားလည်သွားတာက ရုပ်ပေါ်လို့ ရုပ်ကိုရှုနိုင်ရင်၊ ဝေဒနာပေါ်လို့ ဝေဒနာရှုနိုင်ရင်၊ စိတ်ပေါ်လို့ စိတ်ကိုရှုနိုင်ရင်၊ သဘောတရားပေါ်လို့ သဘောတရားကိုရှုနိုင်ရင် သမာဓိနိမိတ်တည်သွားတာပဲ။ ရုပ်ကိုရှုတော့လည်း ရုပ်မြင်ရမှာမဟုတ်။ မရှိတာလေးတွေ့ရတာ။ ဝေဒနာရှုတော့လည်း ဝေဒနာမြင်ရမှာမဟုတ်။ မရှိတာလေးတွေ့ရတာ။ စိတ်ရှုတော့လည်း စိတ်တွေ့ရတာမဟုတ်ဘဲ စိတ်မရှိတာလေးမြင်ရတာ။ သဘောတရားရုပ်နာမ်လေးတွေရဲ့ ရံခါ ရုပ်ပေါ်တယ်။ ရံခါ နာမ်ပေါ်တယ်။ ဘယ်သဘောတရားပဲပေါ်ပေါ်၊ ပေါ်လာတဲ့တရားကို ဉာဏ်လေးနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ကြည့်တော့ ရှိတာမြင်ရတာမဟုတ်၊ မရှိတာလေးတွေ့လိုက်ရတာ။

အဲဒီလို ဓမ္မသဘောလေး အရှိကနေ မရှိတာလေးကိုမြင်အောင် ကြည့်လာနိုင်ရင် သတိပဋ္ဌာန်နိမိတ်ရသွားပြီ။ အဲဒီယောဂီသည် ဖြောင့်တန်းတဲ့လမ်းကို ကောင်းစွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်တာဖြစ်လို့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပန်းတိုင်ဆိုတာ အလွယ်တကူနဲ့ မလွဲမသွေရပါလိမ့်မယ်။ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားပါနဲ့။ ကြိုးစားပြီးတော့ ကိုယ်သိချင်မြင်ချင်တဲ့နိမိတ်ဆိုတာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို အရောက်တက်လှမ်းနိုင်ဖို့ သမာဓိနိမိတ်ကို အရင်ယူပါ။ သမာဓိသဘောကို ရှုတာပါ။ ထင်ရှားရာပေါ်မှာ ခန္ဓာတွေရဲ့ပရမတ်ကို သိအောင်ကြည့်တဲ့ အလုပ်ပါ။

အဲဒီခန္ဓာလေးတွေရဲ့ သဘောအမှန်အတိုင်း မရှိတာကိုမြင်ရင် သတိပဋ္ဌာန်နိမိတ်တည်သွားပြီ။ ဒီနိမိတ်နှစ်မျိုးပါပဲ။ အဲဒီနိမိတ်နှစ်မျိုးကို ကောင်းစွာ ရအောင် ပညတ်ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကောင်ကြီးကိုခွာလှန်ပြီး ပရမတ်သားအမြင်ကို ရအောင်ကြည့်။ ရေပြင်ဆိုတဲ့အရာကို နှလုံးမသွင်းဘဲနဲ့ ပွက်လာတဲ့ ရေပွက်လေးကိုသာ ပွက်တိုင်း မြင်အောင်ကြည့်လို့ ပျက်တိုင်း ဉာဏ်ရောက်အောင် နှလုံးသွင်းသွားရင်၊ နိမိတ်နှစ်မျိုးမှာမြင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နိမိတ် ကိန်းသွားရင် ကြိုးစားတဲ့ယောဂီတိုင်းမှာ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက် မလွဲမသွေရရှိတော့မှာဖြစ်လို့ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲ ပွက်တိုင်းသော ရေပွက်ဖြစ်တိုင်းသော ပရမတ် ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် လုံးရပ်သဏ္ဌာန် ပုံဟန်နိမိတ်ဆိုတဲ့ ပညတ်တွေ ခွာလှန်၊ ရေပြင်ဆိုတဲ့ အရာကို နှလုံးမသွင်းဘဲ ရေပွက်လေးရဲ့ ပရမတ်သဘောလေးကို ဉာဏ်အမြင် ကိန်းပြီးတော့ ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း သိ၊ သိတိုင်း၊ သိတိုင်း မရှိတဲ့အမြင်လေးတွေကို ရအောင် ကျန်ရှိတဲ့အချိန်လေးတွေမှာ လုံ့လ၊ ဝီရိယတွေမလျှော့ဘဲနဲ့ ထက်သန်တဲ့သဒ္ဓါတရားနဲ့စွမ်းအားအပြည့်ကြိုးစားရင်း အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိရအောင် ရှုပွားအားထုတ်ပေးနေကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

နိမိတ်နှစ်မျိုး

တရားတော်ကို ရှုမှတ်ပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ဣရိယာပုတ်လေးတွေကို ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ စတင်ပြီးတော့ ပြုပြင်ပါမယ်။ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်ရတာ အဆင်ပြေတဲ့ယောဂီများက တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်လိုက်ပါ။ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်ရတာ အဆင်ပြေပါတယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီများက ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ပြီးတော့အားထုတ်ပါ။ ရှုမှတ်ပွားများတတ်အောင်၊ သဘောပေါက်အောင်၊ ဉာဏ်ရောက်အောင်၊ ကြည့်တတ်အောင်က သင်ပေးမှာပါပဲ။ မိမိတို့ တစ်သံသရာနဲ့ တရားနာရခဲ၊ ကြားရခဲတဲ့ တရားအားထုတ်ခွင့်ကြုံဖို့ဆိုတာလည်း တစ်သက်နဲ့တစ်ခါ တွေ့ဖို့ဆုံဖို့ မလွယ်တဲ့တရား။ ယနေ့ကံကောင်းထောက်မပြီးတော့ မိမိတို့ရဲ့ရွာမှာ လာရောက်ပြီး အခုလို စခန်းတွေဖွင့် ပြီးတော့ နာကြားခွင့်ကြုံတုန်း၊ ကျင့်ကြံခွင့် ကြုံတုန်းမှာ ပြောပေး၊ သင်ပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ဆုံတုန်း ရယူပြီးတော့ ရတဲ့အချိန်လေးမှာ ကြိုးစားလိုက်ပါ။

ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုတ်နဲ့အားထုတ်ပုံကို သင်ပေးမှာဖြစ်တော့ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထားလေးတွေကို အောက်ပိုင်းထိတွေ့တဲ့နေရာမှာ အနေအထိုင်ခက်လောက်အောင် အခုအခံတွေက ခုလုခုလု ဖြစ်နေသလား၊ နေရထိုင်ရတာ အဆင်မပြေများ ဖြစ်နေသလား၊ ကြိုတင်ပြီးတော့ သက်သောင့်သက်သာလေး ဖြစ်အောင် ပြုပြင်လိုက်ပါ။ ကိုယ်ဝတ်စားထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေနဲ့

http://www.dhammadownload.com

တွဲ့ဆွဲထားသလို၊ တင်းဆွဲထားသလို အနေအထိုင် ခက်နေသလား၊ အနေအထိုင်ခက်နေတယ်လို့ မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ မမျှမတ ဖြစ်ရင်လည်းပဲ ကြိုတင်ပြီးတော့ ပြုပြင်လိုက်ပါ။

မိမိတို့ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးတွေကို ဆက်လက်ပြီးတော့ သတိပြုပါ။ ကိုယ်လေးတွေရဲ့အထက်ပိုင်းကို တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့်လေးဖြစ်အောင် သတိထားပါ။ ကိုယ်ကြီးက ရှေ့ကို ကွေးထားရင်၊ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်ကို ယိမ်းနွဲ့နေရင် အရိုးအဆစ်တွေက ပုံမှန်အတိုင်းမရှိဘဲ အံလွဲနေတဲ့အခါ ပြင်းထန်တဲ့ဖောက်ပြန်မှုက အချိန်တိုအတွင်းမှာ ဝင်ရောက်လိုက်ရင် ဉာဏ်အကြည်ကို ကိလေသာဖုံးသွားတဲ့အတွက် ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်လို့မရနိုင်ပါ။ ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးတွေကို သတိပြုပြီးပြီဆိုမှ ဦးခေါင်းအထက်ပိုင်းလေးတွေကိုလည်း ဆက်လက်ပြီးသတိပြုလိုက်ပါ။

ဦးခေါင်းအထက်ပိုင်းကို တည့်တည့်လေးဖြစ်အောင် သတိပြုပါ။ ငုံ့စောင်းကျနေမယ်ဆိုရင်လည်း သွေးပြန်ကြော၊ သွေးလွှတ်ကြောတွေကို ဖိထားသလိုဖြစ်တဲ့အတွက် ငိုက်မြည်းခြင်းဆိုတဲ့ ထိနမိဒ္ဓက ဉာဏ်အကြည်ကို ဖုံးသွားပြန်ရင်လည်း မိမိတို့ရဲ့အရှုခံရုပ်နာမ်တွေပေါ်မှာ သိခွင့်၊ မြင်ခွင့်မရပြန်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဦးခေါင်းတွေကိုလည်းပဲ တည့်တည့်လေးဖြစ်အောင် သတိပြုလိုက်ကြပါ။ ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ ဉာဏ်အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမေမွေးလို့ပါလာတဲ့၊ ကံကပေးတဲ့ မျက်လုံးတွေကို အသီးသီးမှိတ်လိုက်ကြပါ။ ဉာဏ်မျက်လုံးတပ်ကြည့်ပါမယ်။

တရားရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ကြတဲ့သူတော်စင်များ ခန္ဓာမှာပြတဲ့အရာကို ကြည့်မှာဆိုတော့ ပြင်ပကလာကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အချိန်တိုအတွင်းမှာ ရနိုင်သရွေ့ကြိုးစားပြီး အသိဉာဏ်တွေတည့်သွားရင် တစ်ဘဝအတွက် စိတ်ချရတဲ့ အပါယ်လေးပါးလွတ်နိုင်တဲ့အသိဟာ ကိုယ်စီကိန်းသွားနိုင်တာဖြစ်လို့ ပါလာတဲ့ မျက်လုံးလေးတွေ အားလုံးမှိတ်လိုက်ကြပါ။ ဉာဏ်မျက်လုံးလေးတပ်ပြီးတော့ ရှုပါမယ်။ စတင်ပြီးတော့ အာရုံစိုက်ကြည့်ရမှာက နှာသီးဝ၊ နှာခေါင်းထိပ်လေးမှာပါ။ နှာသီးဝ၊ နှာခေါင်းထိပ်လေးကို အာရုံစိုက်လိုက်တာနဲ့ လေရှူသွင်းလိုက်တယ်။ လေရှူထုတ်လိုက်တယ်။ ဒီအလုပ်နှစ်မျိုးကို ကျကျနန

http://www.dhammadownload.com

နေ့စဉ်နဲ့အမျှလုပ်ခဲ့သော်လည်း သတိမထားမိတော့ မသိခဲ့ပါ။ အခုသတိထား ပြီးတော့ကြည့်တဲ့အခါမှာ လေရှူသွင်းတိုင်းမှာ နှာခေါင်းထိပ်၊ နှာသီးလေးမှာ တိုးသွားတယ်၊ အေးသွားတယ်။ ဒါသည်ပင် ဉာဏ်နဲ့မြင်ရတဲ့အလုပ်။ ကံပေးတဲ့ မျက်လုံးနဲ့ ဘယ်လိုကြည့်ကြည့် မမြင်ရပါဘူး။

တိုးတာကို တိုးမှန်းသိလိုက်ရင်၊ အေးတာကို အေးမှန်းသိလိုက်ရင် အရှုခံ ရုပ်တရားလေးကို သိခွင့်ကြုံလာပါတယ်။ ပြန်ပြီးတော့ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ နှာသီးဝထိပ်လေးမှာ အာရုံစိုက်ရင် တိုးသွားတဲ့သဘော၊ နွေးသွားတဲ့သဘော ထင်ရှားပါတယ်။ အဲဒီတိုးတဲ့သဘော၊ နွေးတဲ့သဘောလေးသည်ပင် အရှုခံ ရုပ်တရားပါ။ ဒါလေးကို အာရုံလေးစိုက်ပြီးတော့ မသိရ၊ သိရအောင်လို့ အတင်းလည်း လုပ်ယူစရာမလိုပါဘူး။ မသိရ သိရအောင်လို့ အောင့်ပြီးတော့ ရှူစရာလည်း မလိုပါဘူး။ ချုပ်တည်းပြီးတော့ ရှူစရာလည်း မလိုပါဘူး။ သက်သောင့်သက်သာလေးပဲ ပေါ်တာလေးကို စောင့်ကြည့်လိုက်ပါ။ အာရုံ တစ်ပါး စိတ်မသွားပါစေနဲ့၊ နှာသီးဝ၊ နှာခေါင်း ထိပ်လေးမှာ ကိုယ့်အသက် ရှူသွင်းလိုက်တယ်၊ ရှူထုတ်လိုက်တယ်၊ ပေါ်လာတဲ့တရားလေးက တိုးတာ၊ အေးတာ၊ နွေးတာ တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီပေါ်လာတာ လေးကိုပဲ သိအောင်ကြည့်လိုက်ရင် ဉာဏ်နဲ့မြင်ရတဲ့အမြင်အောက်မှာ တိုးရင် လည်းတိုးမှန်းသိသွားတယ်။ အေးရင်လည်း အေးမှန်းသိသွားတယ်။ နွေးရင် လည်း နွေးမှန်းသိသွားတယ်။ အဲဒီအသိလေးကို ကောင်းစွာကိန်းနေတဲ့မည်သူ မဆို အပြစ်ကင်းစင်တဲ့အကုသိုလ်တရားတွေ မရောစွက်တဲ့ အမြင်ဉာဏ်ဟာ အပါယ်လေးပါးတံခါးကို ကောင်းစွာပိတ်ပြီး လူဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံ၊ နိဗ္ဗာန် ဆိုတဲ့ အရပ်တွေကို ပို့ဆောင်ပါလိမ့်မယ်။ စွမ်းအားကြီးတဲ့တရားကို သူတော်စင် များက သြော်. . . ဒီလောက်အကျိုးကြီးမှန်းမသိလို့ မကြိုးစားကြသေးတာပါ။ အကျိုးကြီးမှန်းသိပေမဲ့ အပါယ်လေးပါးက လွတ်လောက်အောင်ကို စွမ်းအား ရှိမယ်မှန်းသိရင် မည်သူမဆို ရတဲ့အချိန်လေးမှာ ကြိုးစားမှာ မလွဲပါဘူး။

အဲဒီအသိဉာဏ်လေးတွေရအောင် ကြိုးစားပြီး ရှုတတ်အောင်လို့ သဘော မပေါက် ပေါက်အောင်၊ သဘောမရှင်း ရှင်းအောင် သင်ပေးနေပါတယ်။ တရားရှုကြတဲ့သူတော်စင်များ နှစ်မျိုးကို သဘောပေါက်ပါ။ အဲဒါ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။ နိမိတ်နှစ်မျိုးကို သဘောပေါက်ပါ။ နိမိတ်၊ နိမိတ်ဆိုတော့

http://www.dhammadownload.com

ယောဂီသူတော်စင်များ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဟိုအာရုံတွေ မြင်လိုက်။ ဒီအာရုံတွေ မြင်လိုက်၊ ရဟန္တာတွေ ကြွလာတာမြင်လိုက် ဘုရားရဲ့ပုံတော်တွေ မြင်လိုက်၊ အရိုးစုတွေမြင်လိုက်နဲ့ အမျိုးမျိုးမြင်နေကြတယ်။ အဲဒီလို မြင်နေကြတဲ့အခါမှာ သူတစ်ပါးက မြင်တဲ့အကြောင်းပြောရင် ကိုယ်ကမမြင်ရလေခြင်းဆိုပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲဒီမြင်ရတဲ့နိမိတ်တွေကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာတရားရှုတဲ့ ယောဂီတိုင်းသိရမယ့် အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ မြင်ရမယ့်နိမိတ်တွေသည် ခုနပြောခဲ့တဲ့ နိမိတ်တစ်ခုမှမပါဘူး။

အဲဒါ သမထအာရုံသမာဓိနယ်မြေမှာ မြင်တဲ့နိမိတ်တွေပါ။ ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များမြင်ရမယ့်နိမိတ်သည် နှစ်မျိုးတည်းရှိတယ်လို့မှတ်လိုက်ပါ။ အဲဒီနိမိတ်နှစ်မျိုးကတော့ သမာဓိနိမိတ်နဲ့ဝိပဿနာနိမိတ်လို့ခေါ်တယ်။ တစ်နည်းပြောရင် ဝိပဿနာနိမိတ်ကို သတိပဋ္ဌာန်နိမိတ်လို့လည်းခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ နိမိတ်နှစ်မျိုးကို ရအောင်ကြည့်ရမယ်။ အချိန်တိုအတွင်းမှာ ပြင်ပကတရားလာ နှလုံးသွင်းတဲ့ သူတော်စင်များလည်း မြင်ရ၊ သိရအောင်လို့ သင်ပေးမှာပါ။ မိမိတို့ ကြည့်နေတဲ့အခါမှာ အာရုံက နိမိတ်နှစ်မျိုးမှာ နံပါတ်တစ် သမာဓိနိမိတ်ကို ရအောင်ယူရမယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း လေလေးရှူသွင်းလိုက်တယ်။ နှာခေါင်းဝ၊ နှာသီးဝထိပ်လေးမှာ အာရုံစိုက်ရင် တိုးတာ၊ အေးတာ၊ နွေးတာ ဒီသဘောလေးကို သိလိမ့်မယ်လို့ ပြောထားပါတယ်။

အဲဒီသဘောလေးသည်ပင် အရှုခံရုပ်တရားလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ရုပ်တရားလေးကို သိနေတဲ့အချိန်အခါမှာ သမာဓိနိမိတ်ထင်သွားပါပြီ။ တစ်နည်းပြောရင် သမာဓိနိမိတ်ဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ခေါ်တာပါ။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဆိုတာကလည်း ကိုယ်ကြိုးစားရှုနေတဲ့ အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ ရုပ်ကို အလေးပေးရှုရင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ခံစားတဲ့ဝေဒနာကို အလေးပေးရှုရင် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ်ကို အလေးပေးရှုရင် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ အလေးထားပြီးတော့ရှုရင် ရုံခါရုပ်၊ ရုံခါနာမ်၊ အနိစ္စာရဲ့သစ္စကိုမြင်အောင် ရှုနိုင်တဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ လေးပါး တစ်ပါးပါးကို မြင်အောင်၊ သိအောင်ရှုနိုင်ရင် ယောဂီသူတော်စင်များ စတင်ပြီး နိမိတ်နှစ်မျိုးထဲက သမာဓိနိမိတ်ထင်သွားပါပြီ။ အဲဒီ သမာဓိနိမိတ်ရရင်ကိုပဲ အပါယ်လေးပါးကို ဒီဘဝကလွတ်အောင်လို့ ကယ်နိုင်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အသိဉာဏ် မိမိတို့ရဲ့နှလုံးသားမှာ ဝမ်းမြောက်စွာ ကိန်းသွားပြီလို့ ယုံကြည်လိုက်စမ်းပါ။

ပြန်ပြီးတော့ သင်ပေးပါမယ်။ နိမိတ်နှစ်မျိုးကို မြင်ရမှာက နံပါတ်တစ်-သမာဓိနိမိတ်ဆိုတာ အခုလေလေးရှူသွင်းလိုက်တယ်၊ လေလေးရှူထုတ်လိုက်တယ်၊ အဲဒီ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့၊ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့ လေနှစ်မျိုးမှာ နှာသီးဝလေး အာရုံစိုက်ရင် အေးသွားတယ်။ ပြန်ရှူထုတ်လိုက်ရင် တိုးသွားတယ်၊ နွေးသွားတယ်။ ဒီသဘောတရားလေးသည် ရုပ်အရှုခံလို့ခေါ်တယ်။ တစ်နည်းပြောရင် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ အဲဒီ တိုးတာ၊ အေးတာလေးကို သိတိုင်းသိတိုင်း သမာဓိနိမိတ်ရသွားပြီ။ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပြလာတဲ့ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာလေးတွေ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း ကြည့်တတ်ရင် ရုပ်ကို ရှုနေတာဖြစ်လို့ သမာဓိနိမိတ်ထင်သွားပါပြီ။ ဩော်. . . ငါတို့က နိမိတ် နိမိတ်ဆိုတာ ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုးနဲ့ဟိုဟာတွေ မြင်ရ၊ ဒီဟာတွေ မြင်ရတာကို ထင်နေတာကိုး။ တကယ် တမ်း ဝိပဿနာနယ်ပယ်မှာ တကယ်ကြိုးစားရှုတော့ တကယ်သိရမယ့်နိမိတ်က အရှုခံတရားလေးကို သိရတာပါလား။

ရုပ်ကို အလေးပေးပြီးတော့ ရှုနေတဲ့ ယောဂီသူတော်စင်ဟာ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့တိုးတာ၊ ထိုတာ၊ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ အောင့်တာ၊ စူးတာ၊ တုန်တာ၊ ခုန်တာ၊ မူးတာ၊ ဝေတာ၊ ဘယ်သဘောပဲပြပြ ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း သိနေရင် သမာဓိ နိမိတ်သိသွားပြီ။ ဝမ်းသာလိုက်တာ၊ ဝမ်းနည်းလိုက်တာလို့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲပေါ်လာတာလေးကိုပြန်သိရင် သမာဓိနိမိတ်ထင်သွားပြီ။ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာမှာ ပေါ်နေတာ၊ ဩော်. . . ဒါဟာ ရုပ်တရားပါလား၊ ဒါဟာ ဝေဒနာတရားပါလား၊ ဒါဟာ စိတ်ကရားပါလားလို့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး လှုပ်တာ၊ နာတာလေးတွေရဲ့ ရုပ်အမူအရာ ဝမ်းသာတာ၊ ဝမ်းနည်းတယ်လို့ခံစားလိုက်ရတဲ့ ဝေဒနာရဲ့အမူအရာ၊ ဒါလေးတွေကို လိုက်သိနေတဲ့စိတ်ရဲ့ အသိတရားလေးတွေ၊ ဒီအပေါ်မှာ အခြေခံထားပြီး ရုပ်ပေါ်လို့ ရုပ်ကို သိရင်၊ ဝေဒနာပေါ်လို့ ဝေဒနာကိုသိရင်၊ စိတ်ပေါ်လို့ စိတ်ကိုသိရင် အဲဒါသည် သမာဓိနိမိတ်ရသွားပြီ။

ဩော်. . . တရားရှုတာဟာ အခက်ကြီး အောက်မေ့နေတာ တကယ် သဘောပေါက်တော့ တကယ့်လွယ်လွယ်လေးပါလား။ နိမိတ်နှစ်မျိုးမှာ သမာဓိနိမိတ်ဆိုတဲ့ အရှုခံပေါ်ရာလေးတွေကို စောင့်ကြည့်လို့သိလာရင်

http://www.dhammadownload.com

ဒီနိမိတ်က တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန်နိမိတ်၊ ဝိပဿနာနိမိတ်ကို ရောက်အောင်လို့ တက်လှမ်းရမှာက ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ အေးတာလေးက ထင်ရှားတယ်။ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ နွေးတာလေးက ထင်ရှားတယ်။ ပြန်ရှူသွင်းလိုက်ပြန်တယ်။ အေးတာလေး ပေါ်လာပြန်တယ်။ အဲဒီလို အေးလိုက် နွေးလိုက်နဲ့ ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်ခိုက်မှာ ပြလာတဲ့တရားလေးကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်လိုက်တော့ အေးတာနဲ့နွေးတာသည် ပြိုင်မပေါ်ပါလား။ အေးတာလေးကိုပေါ်လို့ သိလိုက်တဲ့အချိန်အခါမှာ နွေးတာမရှိပါလား၊ နွေးတာလေး ပြန်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ အေးတာလေး မတွေ့ရပါလား။

ဩော်. . . နွေးတယ်ဆိုတဲ့အရာဟာလည်း ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်တာမှာ လမ်းဆုံးသွားတာပဲ။ အေးတယ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာလည်း ပေါ်ပြီးတော့ ပျက်တာမှာသာ လမ်းဆုံးသွားပါလား၊ ဘာတစ်ခုမှ ခိုင်မြဲတည်တံ့ပြီး အရှည်ပြနေတာမရှိပါလားလို့ ပေါ်လာတဲ့တရားလေးတွေရဲ့ မမြဲပုံ၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်ပုံ၊ ပေါ်ပြီး ပျောက်ပုံ၊ မွေးပြီး သေပုံ၊ တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုးကိုမြင်ရ၊ သိရရင် သတိပဋ္ဌာန်နိမိတ်ထင်သွားပါပြီ။ တရားရှုတယ်ဆိုတာ သဘောမပေါက်ရင် အချိန်တွေကုန်ဆုံးပြီးတော့ တရားလည်းမတက်ဘူး။ လိုချင်တဲ့အသိဉာဏ်လည်း မကိန်းပါဘူး။ အခုလို ရှင်းလင်းပြီးတော့ မြင်ရမယ့် အာရုံလေးတွေပေါ်မှာ ကျကျနနနဲ့အမြင်ဉာဏ်ရှင်းပြီး သိရအောင်ဆိုပြီး နှစ်မျိုးကို ပိုင်းပြောလိုက်တော့မှ ဩော်. . . ငါတို့ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သိနေတာဟာ သမာဓိနိမိတ်ပဲရှိသေးပါလား၊ ပေါ်တာလေးတွေရဲ့ မရှိပုံ၊ ပေါ်တာလေးတွေရဲ့ ပျောက်ပျက်ပုံကို မြင်ရတဲ့အခါကျမှ သတိပဋ္ဌာန်နိမိတ်ကို သိရပါလား။

ဒီနိမိတ်ကိုရသွားရင် လမ်းဖြောင့်လမ်းမှန်သွားပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် ယောဂီတို့လိုချင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပန်းတိုင်သည် လွယ်လင့်တကူရတော့မှာပါ။ အာရုံတစ်ပါးစိတ်မသွားပါစေနဲ့။ ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေပေါ်မှာ ကောင်းစွာသိနေလို့ သမာဓိနိမိတ်ရရင်ကိုပဲ ဒီဘဝအတွက် စိတ်ချရတာက အပါယ်တံခါးပိတ်နေပြီ။ ဒီထက် တစ်ဆင့်မြင့်ပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန်နိမိတ်ကို ကောင်းစွာထင်လို့ ဖြစ်ပျက်တွေကိုမြင်၊ ဖြစ်ပျက်တွေကို မုန်း၊ ဖြစ်ပျက်တွေဆုံးတဲ့နေရာများ ရောက်သွားရင်၊ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး ဘယ်တော့မှ အပါယ်မကျဘဲ နိဗ္ဗာန်သို့သာ ဦးတည်ပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားရှုတဲ့ယောဂီတိုင်းမှာ

http://www.dhammadownload.com

အသိအမြင်တွေကို ကောင်းစွာပိုင်အောင် ရယူနိုင်ဖို့ နှစ်မျိုးသောအာရုံပေါ်မှာ ဉာဏ်ရှင်းပါစေ။ သမာဓိနိမိတ်နဲ့ ဝိပဿနာနိမိတ်၊ သမာဓိနိမိတ်ကို ပြန်ရှင်းပေးပါဦးမယ်။ လေရှူသွင်းလိုက်တယ်၊ လေရှူထုတ်လိုက်တယ်၊ အေးတဲ့သဘောလေးတွေ၊ နွေးတဲ့သဘောလေးတွေပေါ်တိုင်း သိနေရင် သမာဓိနိမိတ်ရတယ်။

ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတာလေးကြည့်ပြန်တော့ နာတာလေးကို သိလိုက်တယ်၊ ကျဉ်တာလေးကို သိလိုက်တယ်၊ အောင့်တာလေး၊ စူးတာလေးတွေ သိလိုက်တယ်။ ဒါဟာ ရုပ်တရားပါလားလို့ နှလုံးသွင်း မှန်လို့သိလိုက်ရင် သမာဓိနိမိတ်ထင်သွားပြီ။ အဲဒါလေးတွေကို သိလိုက်ရတော့ ဪ. . . ငါတစ်ခါမှ ဒါတွေကို မကြုံဖူးပါလား၊ ဒီတရားမျိုးတွေ မနာဖူးပါလား၊ အခုလို လက်တွေ့ကျကျ ကိုယ်ကြိုးစားပြီး အားထုတ်ခွင့်မကြုံခဲ့ပါလား၊ နဂိုတုန်းကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ဥစ္စာပစ္စည်းလေးပြည့်စုံဖို့အတွက် ရှုန်းကန်လှုပ်ရှားရင်းနဲ့ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေကြားထဲမှာ ရုန်းကန်ပြီးတော့ ပျော်စရာရှိ ပျော်လိုက်၊ ပူပန်စရာရှိ ပူပန်လိုက်နဲ့ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင်ကို အပယ်လေးဘုံဇာတ်တွေကို ငါတို့ ခင်းခဲ့တာပဲ။ အခုအချိန်အခါမှာ ပေါ်ရာ၊ ထင်ရှားရာလေးတွေ ပေါ်တိုင်း အေးတာလေးကို အေးမှန်းသိလိုက်တယ်၊ နွေးတာလေးကို နွေးမှန်းသိလိုက်တယ်၊ တုန်တာ၊ ခုန်တာ၊ နာတာလေးကို တုန်မှန်း၊ ခုန်မှန်း၊ နာမှန်းသိလိုက်တယ်။

ဒီအချိန်အခါမှာ လောဘဆိုတဲ့ အလိုဆိုးလည်း မပေါ်ပါလား။ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အလိုဆိုးတွေလည်း ဝင်ခွင့်မရပါလား။ အလွန်ကို ချမ်းသာတဲ့ အချိန်လေးပါလားလို့ အခိုက်အတန့်လေးသိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်ရဲ့အိမ်မှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ ပူပန်သောကမှန်သမျှ ငြိမ်းချမ်းနေတယ်၊ ချမ်းသာနေတယ်၊ ဒါသည်ပင်လျှင် သမာဓိနိမိတ်ထင်တာနဲ့ ကိုယ်ရဲ့သဏ္ဌာန်ကိန်းသွားတဲ့ ချမ်းသာမှုတစ်မျိုးနော်။ အပယ်လေးပါးလွတ်အောင်ကို စွမ်းအားကြီးသွားတဲ့ တရားနော်။ အဲဒီကတစ်ဆင့်တက်ပြီး ပေါ်လာတဲ့အရှုခံလေးတွေကို အာရုံလေး စိုက်လိုက်တော့ အေးတာကလည်း အေးပြီးတော့ ပျက်သွားပြန်တယ်၊ နွေးတာကလည်း နွေးပြီးတော့ ပျက်သွားပြန်တယ်၊ နာတာကလည်း နာပြီးတော့ ပျက်သွားပြန်တယ်၊ ပူတာကလည်း ပူပြီးတော့ ပျက်သွားပြန်တယ်၊ အောင့်တာကလည်း အောင့်ပြီးတော့ ပျက်သွားပြန်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့

http://www.dhammadownload.com

ခမ္ဘူသဏ္ဍာန်လေးတွေကို ဉာဏ်ရောက်အောင် ကြိုးစားရင်းနဲ့ အသိဉာဏ် လေးကိန်းသွားတဲ့ မည်သူမဆို ကိုယ့်ရဲ့သဏ္ဍာန်မှာ ပေါ်လာတဲ့ဉာဏ်လေးက သတိပဋ္ဌာန်နိမိတ်ကို စတင်ရသွားပါတယ်။

အဲဒီသတိပဋ္ဌာန်နိမိတ်ကိုရသွားတဲ့ယောဂီသည် ဘယ်အချိန်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အပါယ်လေးပါးပိတ်လောက်အောင်ကို စွမ်းအားကြီးသွားပြီဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် မို့လို့ ကိုယ်ကြိုးစားနေတဲ့အသိဉာဏ်တွေဟာ အပါယ်လေးပါးကလည်း လွတ်၊ ဟစ်ခဏတာ ချမ်းသာတဲ့ ဘဝရဲ့ချမ်းသာမှုကိုလည်း ရ၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်ကို လည်း မလွဲမသွေ ရယူနိုင်တာဖြစ်လို့ ပြောထား၊ သင်ထားတဲ့အတိုင်း နိမိတ် နှစ်မျိုးအပေါ်မှာ သမာဓိနိမိတ်ကိုလည်းပိုင်ရင် သမာဓိနိမိတ်ကို ရအောင် ယူပါ။ ဝိပဿနာနိမိတ်ကိုပိုင်ရင် ဝိပဿနာနိမိတ်ကို ရအောင်ယူပြီး ပေါ်ရာ ခန္ဓာရုပ်နာမ်လေးတွေရဲ့ နှာသီးဝမှာပေါ်တဲ့ ထင်ရှားတဲ့အာရုံကိုယ်ပေါ်မှာ ပေါ်တဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အာရုံလေးတွေကို ဉာဏ်လေးနဲ့စိုက်ကြည့်ရင်း ဆက်လက် ကြိုးစားရှုပွား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။

* * *

http://www.dhammadownload.com

မူလခန္ဓာနဲ့ အဖြစ်ခန္ဓာရှုကွက်

တရားတော်ကို ကြိုးစားကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်ဖို့ မိမိတို့ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ နှစ်သက်တဲ့ ကြိယာပုတ်နဲ့စတင်ပြီးတော့ နှလုံးသွင်းကြိုးစားအားထုတ်ကြတဲ့ သူတော်စင်များမှာ သဘောတရားတွေပေါ်မှာ ဉာဏ်ရောက်အောင် ကြည့်တဲ့ နေရာမှာ လွဲနေသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းရှိနေတော့ ကိုယ်သိနဲ့သိဖို့ အရေး လေးကို ယနေ့တစ်မျိုးပြောဦးမယ်။

ကိုယ်တိုင်သိမှလည်းပဲ ကိုယ်သိရောက်မှာ။ သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းဆုံး နေတဲ့အသိမျိုးနဲ့တော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ရဲ့နှိပ်စက်နေတာကိုသဘောပေါက် ဉာဏ် ရောက်အောင် ရှုဖို့မလွယ်ပါ။ ကိုယ်တိုင်ထိုးထွင်းသိတဲ့ဉာဏ်အမြင်ရမှ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့နှိပ်စက်မှုတွေကို သဘောဉာဏ်ရောက်အောင် ရှုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့်ထိုင်ခြင်း ကြိယာပုတ်နဲ့အားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီတိုင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းရဲ့နှိပ်စက်တတ်တဲ့နာကျင်မှု၊ ထုံကျဉ်မှုဆိုတဲ့ ဒီဒုက္ခ ဆင်းရဲတွေကို ထိုးထွင်းပြီးတော့ အစဉ်တန်းနေတဲ့ ပညတ်ကိုလည်းပဲ မကျော် နိုင်ဘူး။ 'ယန' ဆိုတဲ့ အခဲကြီးကိုလည်းပဲ ထိုးထွင်းပြီးတော့ မရှုနိုင်ကြဘူး။

အဲဒီလို မရှုနိုင်တာကိုက ကိုယ်တိုင်သိတတ် ထိုးထွင်းတဲ့ဉာဏ်အား နည်းနေတယ်။ ပညတ်နဲ့ပရမတ်ကို ခွဲခြားပြီး အကြိမ်ကြိမ်ပြောနေတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သိတဲ့ဉာဏ်ရဖို့အတွက်ကို ရှုရမယ့်ခန္ဓာမှ သဘောမပေါက်ရင်

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်လိုမှ ဉာဏ်မရောက်နိုင်လို့ ဒါကိုပဲ ပြန်ပြန်ပြီးတော့ ပြောပြရတယ်။ အခု လည်းပဲ ယောဂီတွေမှာ ရှုတော့ရှုနေတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းက နှိပ်စက် လာလို့ ပေါင်က နာတာ၊ ဒူးက ကိုက်တာ၊ အစဉ်တန်းနေတဲ့ သန္တတိကိုလည်း ထွင်းဖောက်ပြီး မကြည့်နိုင်ကြဘူး။ 'ဃန' ဆိုတဲ့ အစိုင်အခဲကြီးကိုလည်းပဲ ထွင်းဖောက်ပြီးတော့ မကြည့်နိုင်ပြန်ဘူး။ အဲဒီလိုမကြည့်နိုင်ဘဲနဲ့ ဒီပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်လည်း ရှုလို့မရ၊ သဘာဝအမှန်ကိုလည်း မကြည့်နိုင်တာသည် သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းဆုံးနေသေးတယ်။

ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်းသိမှုအားနည်းနေသေးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ခန္ဓာကို နှစ်မျိုးနားလည်အောင်၊ သဘောပေါက်အောင် အမြင်ဉာဏ်လည်း သိပြီးတော့ မရှင်းသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း အမြင်ဉာဏ် ရှင်းသွားအောင် မူလခန္ဓာနှင့် အဖြစ်ခန္ဓာကို ကွဲအောင် ခွဲပြီးမှ ရှုရမယ်။ အဲဒါလေးကို သဘောပေါက်လိုက်ပါ။ မူလခန္ဓာရယ်၊ အဖြစ်ခန္ဓာရယ်လို့ နှစ်မျိုးကို ခွဲနားလည်ကြရမယ်။

အဲဒီခန္ဓာနှစ်မျိုးမှာလည်းပဲ တရားရှုရင် အဖြစ်ခန္ဓာလေးကိုပဲ ရှုမယ်။ ပြန်ပြီးတော့ ပြောပါမယ်။ ခန္ဓာနှစ်မျိုးကို နားလည်တော့မှ တရားရှုပါ။ ကိုက် တာတွေ၊ နာတာတွေ၊ တုန်တာတွေ၊ စူးတာတွေ ဘယ်လောက်ဒုက္ခပေးနေ၊ ပေးနေ ဒီခန္ဓာနှစ်မျိုးကို ဉာဏ်ရောက်သွားရင် ရှုရတာလွယ်သွားပြီ။ မူလ ခန္ဓာနှင့်အဖြစ်ခန္ဓာလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီ မူလခန္ဓာနဲ့ အဖြစ်ခန္ဓာမှာ တရား ရှုရင် အဖြစ်ခန္ဓာကိုပဲ တရားရှုမယ်။ ဒီလောက်ဆိုရင်တော့ ဘယ်ခန္ဓာ တရားရှု ရမယ်ဆိုတာလေး သိသွားပြီ။

အဲဒီသိသွားတဲ့အပိုင်းမှာလည်းပဲ ဘယ်ဟာက မူလခန္ဓာ၊ ဘယ်ဟာက အဖြစ်ခန္ဓာလို့ ခွဲခြားမသိရင်လည်းပဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ထိုးထွင်းကြည့်ဖို့ မလွယ် ပြန်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အဲဒီခန္ဓာနှစ်မျိုးမှာ မရှုရမယ့် မူလခန္ဓာဆိုတာက ဘာ၊ ရှုရမယ့်အဖြစ်ခန္ဓာဆိုတာက ဘာဆိုတာ ကွဲသွားအောင်ခွဲရင် မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ အမျိုးမျိုးပြနေတဲ့ဖောက်ပြန်နှိပ်စက်မှုမျိုးစုံမှာ ဒူးကိုက်တာ လည်းရှိတယ်၊ ပေါင်နာတာလည်းရှိတယ်၊ ခေါင်းမူးတာလည်းရှိတယ်၊ ခြေကျဉ် တာလည်းရှိတယ်၊ အဲဒီသဘောတရားလေးကို ဥပမာထုတ်ပြီးတော့ ဉာဏ် ရောက်အောင် ပြောသွားမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒူးကိုက်တယ်၊ ပေါင်နာတယ်၊ ခြေကျဉ်တယ်၊ ခေါင်းမူးတယ်။ အဲဒီလေးမျိုးလေးကို နှလုံးသွင်းလိုက်ရင် ဒူးကိုက်လို့ မရှုနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ခေါင်းမူးလို့ မရှုနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ခန္ဓာနှစ်မျိုး မကွဲသေးလို့ပါ။ ခန္ဓာနှစ်မျိုးကိုခွဲလိုက်ရင် ဒူးကိုက်တယ်ဆိုရင် ဒူးရယ်၊ ကိုက်တာရယ် ခွဲကြည့်လိုက်ပါ။ ပေါင်နာတယ်ဆိုရင် ပေါင်ရယ်၊ နာတာရယ်ကို ခွဲလိုက်ပါ။ ခြေကျဉ်တယ်ဆိုရင် ခြေနဲ့ကျဉ်တာလေးကို ခွဲလိုက်ပါ။ ခေါင်းမူးတယ်ဆိုရင် ခေါင်းရယ်၊ မူးတာလေးရယ်ကို ခွဲနားလည်လိုက်ပါ။ နှစ်ခုနှစ်ခုစီ ရသွားတယ်။ ဒူးကိုက်တယ်ဆိုရင် ဒူးဆိုတာက မူလခန္ဓာ၊ ကိုက်သဘောလေးက အဖြစ်ခန္ဓာ၊ ပေါင်နာတယ်ဆိုရင် ပေါင်သည် မူလခန္ဓာ၊ နာသဘောက အဖြစ်ခန္ဓာ၊ ခြေကျဉ်တယ်ဆိုရင် ခြေထောက်က မူလခန္ဓာ၊ ကျဉ်သဘောက အဖြစ်ခန္ဓာ၊ ခေါင်းမူးတယ်ဆိုရင် ခေါင်းက မူလခန္ဓာ၊ မူးသဘောက အဖြစ်ခန္ဓာ။ မူလခန္ဓာနဲ့ အဖြစ်ခန္ဓာကို ခွဲလိုက်ပြီး အဲဒီထဲမှာ တရားရှုရမှာက အဖြစ်ခန္ဓာရှုရမှာဆိုတော့ ဒူးကိုက်ရင် ဒူးကိုမကြည့်ရဘူး၊ ကိုက်သဘောပဲသိအောင် ကြည့်ရမှာ၊ ပေါင်နာရင် ပေါင်ကြီးကို မကြည့်ရဘူး၊ နာသဘောပဲ ကြည့်ရမှာ၊ ခြေကျဉ်ရင် ခြေထောက်ကြီးကို မကြည့်ရဘူး၊ ကျဉ်သဘောပဲ ကြည့်ရမှာ၊ ခေါင်းမူးရင် ခေါင်းကြီးကို ကြည့်ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ မူးသဘောကို ကြည့်ရတာ။

အဲဒီအဖြစ်ခန္ဓာပေါ်မှာ ဉာဏ်ရောက်အောင် သိသွားရင် တရားရှုရတာ လွယ်သွားပြီး ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်သိတဲ့ဉာဏ်နဲ့ကို ရှုနိုင်သွားပြီ။ အခုသူတော်စင်များကို ပညတ်၊ ပရမတ်ခွဲတယ်ဆိုတာ ဒါပဲ။ မူလခန္ဓာဆိုတာ ပညတ်ကြီး၊ အဖြစ်ခန္ဓာဆိုတာ ပရမတ်၊ ဒါလေးနဲ့ ပြန်အစားသွင်းလိုက်ရင် ရှင်းသွားတာပဲ။ အခုတရားရှုနေကြတဲ့ သူတော်စင်တွေမှာ ဒီခန္ဓာနှစ်မျိုးပေါ်မှာ သဘောပေါက်သလို၊ ပေါက်သလိုနဲ့ တကယ်ရှုတော့ သဘောမပေါက်ဘဲ ရောထွေးသွားကြတယ်။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းက တရားရှုလို့များ နာမှုတွေ၊ ကိုက်မှုတွေ၊ ကျဉ်မှုတွေက နှိပ်စက်လာရင် ဒူးကိုက်ရင် ဒူးကြီးကို ပေကြည့်နေကြတယ်။ ပေါင်ကနာရင် ပေါင်ဆိုတဲ့နေရာကြီးမှာ ပေကြည့်နေကြတယ်။ အဲဒီလိုကြည့်တဲ့ နေရာမှာလည်းပဲ အကြည့်နှစ်မျိုးကွဲပါစေ။ အမြင်နှစ်မျိုးကို ကွဲပါစေ။ မွေးကတည်းကစပြီး အခုအသက်အရွယ်ထိတိုင်အောင် ကြည့်ဆိုရင် အမေမွေး

http://www.dhammadownload.com

လို့ ပါလာတဲ့မျက်လုံးအကြည့်အားကောင်းနေကြတယ်။ အခု တရားသဘော အဖြစ် ခန္ဓာကိုမြင်ဖို့အတွက်ကျတော့ မျက်လုံးအကြည့်နဲ့ကြည့်လို့မရဘူး။ ဉာဏ်အကြည့်လေးနဲ့ကြည့်ရမှာ။ အဲဒါကိုလည်း ရှေးဦးစွာ ရှင်းပါစေ။ မျက်လုံး အကြည့်မပါစေနဲ့၊ ဉာဏ်မျက်လုံးတပ်ပြီး ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်တတ်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။

ရှုရမှာက အဖြစ်ခန္ဓာ သဘောတရား။ ကြည့်ရမှာက ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့ ကြည့်ရမှာ။ ပေါင်တို့၊ ဒူးတို့ နာတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ဒီနေရာက ပြလာပြီ။ မိမိက ရှုဆိုတော့ အဲဒီနေရာလေးကို အာရုံလေးညွှတ်ပြီးဟော့ ဒူးဆိုရင်လည်း ဒူးနေရာ၊ ပေါင်ဆိုရင်လည်း ပေါင်နေရာ၊ အဲဒီနေရာလေးတွေကို နာတာ၊ ကိုက်တာ လေးတွေပြရင် ကြည့်လိုက်တော့၊ နာတာက ပိုနာလာတယ်၊ ကိုက်တာက ပိုကိုက်လာတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေတာသည် မူလခန္ဓာပေါ် တင်နေတာ။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ထိုးထွင်းပြီးသိတဲ့ အမြင်မျိုးမရဘဲနဲ့ မျက်လုံးအကြည့် အားသန် နေတယ်။ အဲဒီအချိန်အခါမှာ ယောဂီသူတော်စင်များရဲ့မျက်လုံးကို သတိထား လိုက်ပါ။ မျက်လုံးသည် မှိတ်ထားသော်လည်းပဲ နာတဲ့နေရာ၊ ကိုက်တဲ့နေရာ၊ ကျဉ်တဲ့နေရာဆီမှာ အလေးသာပြီး အားစိုက်ကြည့်နေသလိုမျိုး ဖြစ်နေ လိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အားစိုက်ကြည့်နေသလိုမျိုးဖြစ်နေပြီဆိုရင် ကြည့်ရမှာက ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ရမှာ။ မျက်လုံးအကြည့်ကြီးကို အားကိုးပြီးတော့ အဲဒီနေရာမှာ စူးစူး စိုက်စိုက်နဲ့အလေးသာသလို စိုက်ကျပြီး ကြည့်နေတဲ့အတွက် အစဉ်တန်းတာ ကိုလည်း ထိုးထွင်းပြီးတော့ ဉာဏ်ကမြင်အောင်မရှုနိုင်တော့ဘူး။ အစိုင်အခဲ ဆိုတဲ့ ပညတ်ကြီးကိုလည်း ထွင်းဖောက်ပြီးတော့ ဉာဏ်ကမလိုက်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်အခါမှာ မျက်လုံးအကြည့် အားသန်နေသလို မျက်လုံးကြီးက စိုက်ကျ သလိုဖြစ်နေပါတယ်။ ယောဂီများ သတိပြုလိုက်ပါ။ အဲဒီကျရင် ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံအာရုံဟာ အဖြစ်ခန္ဓာကို ရှုရမှာ၊ မူလခန္ဓာပေါ်တင်သွားပြီ။ သူများ ပါးစပ်ဖျားလမ်းဆုံးတဲ့နာမှု၊ ကျဉ်မှုဆိုတဲ့ ပညတ်နောက်ကို ပါသွားပြီ။

ရှုရမှာက ရုပ်ရုပ်တိ သမနုပဿတိဆိုတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောလေးကို ဖောက်ပြန်တဲ့အမြင်ရိုးရိုးလေးသိရုံပဲ။ အခုတော့ မိမိတို့က ဘယ်လိုရှုလိုက်လဲ ဆိုတော့ ရုပ်အတ္တတော သမနုပဿတိဆိုပြီး ဒီအသိအမြင်မျိုးနဲ့ သွားရှုနေ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ ရှုပ်ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့သဘောအမှန်လေးကိုပဲ အတ္တဘော ငါ၊ ငါ့ပေါင်၊ ငါ့ဒူး၊ ပူတယ်၊ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ဒါမျိုးတွေနဲ့သွားရှုနေတယ်။ အဲဒီလို ရှုနေတဲ့အတွက် အတ္တဘောဆိုကတည်းကိုက သက္ကာယဒိဋ္ဌိနဲ့ရှုနေမှတော့ ယောဂီတို့ရဲ့အစဉ်တန်းနေတဲ့ သန္တတိလည်း ထိုးဖောက်ပြီး မရှုနိုင်တော့ဘူး။

အဲဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်ရုပ်တိ သမနုပဿတိဆိုတဲ့အတိုင်း ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောလေးကို ဖောက်ပြန်တဲ့အမူအရာလေးတိုင်း အသိအမြင်လေး ကိန်းအောင်းကြည့်လိုက်ပါ။ အဖြစ်ခန္ဓာလေးကို အဖြစ်ခန္ဓာလေးပေါ်မှာပဲ ထိုးထွင်းသိတဲ့ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်တော့မယ်ဆိုရင် မျက်လုံးအကြည့်မပါစေနဲ့တော့။ ဒီအချိန်အခါမှာ ဘာနဲ့ဉပမာပေးရမလဲဆိုရင် ကြည်လင်နေတဲ့ရေကန်ထဲကို ခဲလုံးလေးတစ်လုံး ပစ်ချလိုက်တယ်၊ ဒီခဲလုံးလေးဟာ ရေအောက်ကြမ်းပြင်ကို ထိသွားတော့ ပလုံစီလေးတွေတက်လာတယ်။ ရေအတွင်းပိုင်းထဲမှာ မိမိက စိုက်ပြီးကြည့်နေတဲ့အခါမှာ ပလုံစီလေးဟာ ရေအောက်ကြမ်းပြင်ကို ထိသွားတော့ ပလုံစီလေးတွေတက်လာတယ်။ ရေအတွင်းပိုင်းထဲမှာ မိမိကစိုက်ပြီး ကြည့်နေတဲ့အခါမှာ ပလုံစီလေးဟာ စပြီး တစ်လုံး၊ နှစ်လုံး၊ သုံးလုံးတုန်းကတော့ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရှင်းသလိုလို။ အဲဒီအတိုင်းပဲ ကိုယ့်ခန္ဓာက နာစလေးမှာ၊ ကျဉ်စလေးမှာ၊ ထုံစလေးမှာတုန်းကတော့ ရှုရတာ မပင်ပန်းဘဲ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းတစ်ခုချင်းကို ရှုနိုင်သလိုမျိုး ကြုံရပါတယ်။

အဲဒီကနေပြီးတော့ ရေအတွင်းပိုင်းထဲမှာ စိုက်ကြည့်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် မို့လို့ ပလုံစီလေးဟာ ကွဲသွားတာမရှိဘဲ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး အရေအတွက်တွေများလာပြီး အစဉ်တန်းသွားတယ်။ အဲဒီအစဉ်တန်းသွားတဲ့သန္တတိက ပညတ်ဖုံးသွားတဲ့အခါကျတော့ ရှုပ်ထွေးတဲ့အမြင်၊ ကြည့်လို့ကို ဘယ်လိုမှမရှင်းတော့ဘဲ အမြင်အာရုံတွေဟာ မကြည်လင်တော့ဘူး။

အဲဒါ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ မိမိရဲ့မျက်လုံးအကြည့်ဟာ အလေးသာသလိုမျိုး ဒူးကိုက်ရင် ဒူးဆိုတဲ့နေရာ၊ ပေါင်ဆိုတဲ့နေရာ၊ ခြေကျဉ်ရင် ခြေဆိုတဲ့နေရာ၊ အဲဒီနေရာမှာ အလေးသာပြီးတော့ ရေအတွင်းပိုင်းမှာ စိုက်ကြည့်နေသလိုမျိုး ကြည့်တဲ့အတွက် အစဉ်တန်းလာတဲ့အရာတွေဟာ ရှုပ်ထွေးကုန်တယ်။ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်းကို ပီပြင်စွာ ရှုလို့မရတော့ဘူး။ ဒီအချိန်အခါမှာ

http://www.dhammadownload.com

ရေအတွင်းပိုင်းထဲ စိုက်ကြည့်နေတဲ့အကြည့်ကို ရေပြင်ပေါ်မှာ ရှပ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ် ရှပ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အစဉ်တန်းတာသည် သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်နေသည်။ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားရှုနေတယ်ဆိုရင် အဖြစ်ခန္ဓာလေးတွေ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းမှာ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့အကြည့်၊ သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်လို့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်မှာခဲ့တဲ့စကားလေးကိုမမေ့နဲ့။

သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်ဆိုတာ ကိုယ်မမြင်ဖူးတဲ့အရာကိုကြည့်နေသလို၊ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့အကြည့်ဆိုတာ ဒီတရားတွေသည် ကိုယ့်သဘော၊ ကိုယ့်အကြိုက်မပါ။ သူ့သဘော၊ သူ့အတိုင်းဖြစ်နေတာလို့ ကိုယ်နှင့်မဆိုင်တဲ့အကြည့်မျိုးလေးကြည့်နေရင် အလွန်ကို သက်သောင့်သက်သာရှိတယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ ရေပြင်ပေါ်ကို ရှပ်ကြည့်လိုက်တော့ ခုနကအစဉ်တန်းတာသည် ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူး။ သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်မျိုးကိုရောက်အောင် နှလုံးသွင်းလိုက်တယ်။ အဲဒီကျတော့ ရေပြင်ပေါ်ကို တစ်လုံးချင်း၊ တစ်လုံးချင်း တက်လာလိုက်၊ ကွဲသွားလိုက်နဲ့ အစဉ်တန်းသွားတာတွေဟာ ကိုယ့်ကိုဒုက္ခမပေးတော့ဘဲနဲ့ အလွန်အမြင်ရှင်းတဲ့ ရှုကွက်လေးဟာ ရေပြင်ပေါ်မှာရှပ်ကြည့်နေသလို တစ်လုံးပွက်လိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ တစ်လုံးပွက်လိုက် ပျောက်သွားလိုက်နဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှုနိုင်သလိုပဲ မျက်လုံးအကြည့်ကို အဲဒီနေရာကနေပြီး ရှေ့တူရှုကို ပို့လိုက်ပါ။

အစဉ်တန်းနေတဲ့နေရာကိုစိုက်ကျနေတဲ့မျက်လုံးအကြည့်ကို ရှေ့တူရှုကို ပို့လိုက်ရင် အဲဒီအစဉ်တန်းတာသည် ကိုယ်နှင့်မဆိုင်တော့ဘူး။ ပေါ်လာတဲ့အရှုခံကိုလည်း ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးနေတဲ့အသွင်မျိုး နာတာတွေ၊ ကျဉ်တာတွေ၊ ပညတ်နယ်ပယ်မှာ ရင်းနှီးနေတဲ့အသွင်မျိုး မရှုတော့ဘဲနဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့နှလုံးသွင်းမှန်မှုလေးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရအောင်လို့ မျက်လုံးအကြည့်ကို ရှေ့တူရှုပို့ပြီး ဉာဏ်လေးနဲ့စောင့်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ အကြည့်ကို ရှေ့တူရှုပို့ပြီး ဉာဏ်လေးနဲ့စောင့်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ ဉာဏ်လေးနဲ့စောင့်ကြည့်လိုက်တော့ ခုနကအစဉ်တန်းနေတာသည် ကိုယ်နဲ့မဆိုင်သလို ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံကလည်း သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်မျိုးနဲ့ကြည့်လာနိုင်တဲ့အခါ အစဉ်တန်းတာလည်း ကိုယ့်ကိုဒုက္ခမပေးတော့ဘူး။ သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်ကြောင့်လည်းပဲ နှိပ်စက်နာကျင်မှု

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတဲ့ပညတ်ပေါ် မတင်တော့ဘဲနဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောလေးရဲ့ အမူအရာလေးကို သူ့သဘောအတိုင်းလေးကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှ တစစ်စစ်နဲ့၊ တနာနာနဲ့ ဉာဏ်အောက်မှာ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက် စစ်ခနဲ၊ စစ်ခနဲ၊ နာခနဲ၊ နာခနဲ၊ ကျဉ်ခနဲ၊ ကျဉ်ခနဲနဲ့ တစ်ခုပြီးတစ်ခုဟာ ရေပြင်ပေါ်မှာ တက်ပြီးတော့ ပေါ်လိုက် ကွဲသွားလိုက်နဲ့ အဲဒီသဘောမျိုးကို ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်မှာ ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်နဲ့ကောင်းစွာ မြင်လာလိမ့်မယ်။ မျက်လုံးအကြည့် မပါစေနဲ့နော်။

ကိုယ်တိုင်သိချင်ရင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်တတ်အောင် အဲဒီလို သတိထားလိုက်နိုင်တာနဲ့ မျက်လုံးအကြည့်ကို ရှေ့တူရှုပို့လိုက်၊ ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ကြည့်လိုက်။ အဲဒါဆိုရင် အဖြစ်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်းတဲ့အမြင် ကောင်းစွာကိန်းသွားပြီ။ အဲဒီယောဂီသည် သက်သောင့် သက်သာနဲ့တရားသဘောအပေါ်မှာ ဉာဏ်သက်ဝင်ပြီး ဘယ်လောက် နှိပ်စက် နှိပ်စက် ကိုယ်သာနာမယ်၊ စိတ်မနာတော့ပါ။ မိမိတို့ နဂိုတုန်းက အဖြစ်ခန္ဓာကို ကောင်းစွာဉာဏ်မရောက် သန္တတိအစဉ်ကို ထွင်းဖောက်ပြီး မကြည့်တတ်၊ ဒီလိုလည်းပဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသဘောပေါက်အောင် မသိခဲ့တော့ ကြည့်လေ ပိုနာလေ၊ ပိုမခံနိုင်လေနဲ့ ဒေါသတရားတွေဟာ ကိုယ်နာတာနဲ့အမျှ စိတ်ကိုပါ နာကျင်စေပါတယ်။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ နာကျင်တဲ့အတွက် သမာဓိလည်း မတည်၊ ဉာဏ်လည်းမပေါ်တော့ တစ်ချိန်လုံးသည် အရှုံးချည်းပဲ ပြသွားတယ်။

ဒါမျိုးမဖြစ်ရအောင်လို့ မျက်လုံးအကြည့်မပါစေဘဲ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရမှာ ပါလားလို့ သဘောရှင်းပြီး ခန္ဓာနှစ်မျိုးမှာလည်းပဲ ပညတ်ဆိုတဲ့မူလခန္ဓာကို မရှုရဘူး၊ သဘောဆိုတဲ့ အဖြစ်ခန္ဓာကိုသာ ရှုရမှာပါလားလို့ အဲဒီလို ကျကျနန သဘောပေါက်ပြီးတော့ အမြင်အာရုံကလည်းပဲ ကပ်ပေးတဲ့မျက်လုံးနဲ့ကြည့်တဲ့ အကြည့်မျိုးမရောက်အောင် စိုက်ကျနေတဲ့အကြည့်မျိုးကို သတိထား ဖယ်ရှင်းပြီး ဉာဏ်နဲ့စောင့်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ အဲဒီကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့သိလာတဲ့ အသိအမြင်အောက်မှာ သဘောအမှန်ရဲ့ ခန္ဓာအပျက်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ရ၊ သိရရင် ဩော်. . . တရားဆိုတာ သဘောပေါက်တော့လည်း လွယ်လိုက်တာ။ သက်သောင့်သက်သာလေးနဲ့ ရှုရတာ အဆင်ပြေလိုက်တာ။

ကိုယ်က ဘယ်လောက်ပဲ နှိပ်စက်၊ နှိပ်စက် စိတ်မှာ နာကျင်မှုမရှိတော့

http://www.dhammadownload.com

ပါလား။ နကုလပိတာဆိုတဲ့ အဘိုးကြီးကို ဘုရားရှင်ဟောခဲ့သလိုပဲ ကိုယ်သာ နာမယ်၊ စိတ်မနာတော့ဘူး။ အဲဒီအသိ၊ အဲဒီအမြင်ကို မရသမျှ ယောဂီသူတော်စင်များ ကိုယ်က နာတိုင်း၊ နာတိုင်း စိတ်မှာလည်း မခံမရပ်နိုင်အောင် ဒုက္ခဆင်းရဲတွေပေါ်ပြီး တရားရှုရဟာ အဆင်မပြေကြပါ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သဘောရှင်းသွားရင် ဘယ်လောက်ပဲကြာကြာ ထိုင်လို့ရသွားပြီ။ အရှုခံတရားတွေ ခန္ဓာကဘယ်လောက် နှိပ်စက်နှိပ်စက် ကြည့်တတ်သွားပြီ။ အဲဒီလိုကြည့်တတ်အောင် အစဉ် တန်းတိုင်း၊ တန်းတိုင်း၊ အစိုင်အခဲသဘောမျိုး ပြတိုင်း၊ ပြတိုင်းမှာ ရေပြင်ပေါ်ကို ပစ်ချလိုက်တဲ့ ခဲလုံးပမာ ရေအတွင်းဘက်ကို စိုက်ကြည့်နေလို့ အစဉ်တန်းနေတဲ့ရုပ်ထွေးမှုကို အမြင်ရှင်းရှင်းနဲ့ကြည့်နိုင်အောင် ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်ကို ရှပ်ကြည့်သလို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ပေါ်နေတဲ့ နေရာလေးတွေပေါ်မှာ မျက်လုံးအကြည့်ကြီး ပါနေရင် သူ့ကိုသတိထားပြီး ရှေးဦးစွာ ရှင်းလိုက်ပါ။

ဉာဏ်အကြည့်လေးနဲ့ စောင့်ကြည့်လိုက်ရင် တစစ်စစ်နဲ့သဘောတရားလေးတွေရဲ့ ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊ တစ်နာပြီး တစ်နာရဲ့ နာခန်၊ နာခန်တစ်ကျဉ်ပြီး တစ်ကျဉ်ရဲ့ ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်တွေကို ဉာဏ်အမြင်မှာ ကောင်းစွာ ထက်ထက်မြက်မြက် ရှုလာနိုင်မှာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ကြိုးစားပြီးတော့ နားရှင်းအောင်တော့ သင်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ယောဂီများသဘောပေါက်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကြိုးစားရမယ့် အရှုခံတရားတွေပေါ်မှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အမြင်ဉာဏ်လေးတွေရအောင် ကျန်ရှိတဲ့အချိန်လေးတွေမှာ မူလခန္ဓာနဲ့အဖြစ်ခန္ဓာကို သဘောရှင်းပြီး အဖြစ်ခန္ဓာကို တရားရှုရမှာပါလားလို့ သဘောပေါက်ပြီး ရှုရမယ့်နေရာမှာ မျက်လုံးအကြည့်ကိုမပါစေဘဲ ဉာဏ်အကြည့်လေးကိုင်းပြီးတော့ သဘောထားမှန်စွာနဲ့ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့ အကြည့်၊ သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်မျိုးလေးတွေရအောင် ကြိုးစားရှုပွား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။

* * *

http://www.dhammadownload.com

ပေရှုရင် အပြစ်သင့်ပုံ

သမာဓိကို မထူထောင်ရသေးတဲ့ယောဂီများကလည်း နှာသီးဝအာရုံလေးမှာ ယှဉ်ပြီးတော့ ထူထောင်ပါ။ တရားရှုကြတဲ့ယောဂီတိုင်းမှာ ဝေဒနာဆိုပြီးတော့ နာကျင်မှုတွေအပေါ်မှာ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်တိုင်း ပေရှုကြတယ်။ တရားရှုတယ်ဆိုတာ သဘောမပေါက်နိုင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှဉ်းဆဲသလိုလည်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင် တရားရှုတဲ့ယောဂီတိုင်းသဘောမပေါက်သေးသမျှ ပေတေပြီးတော့ မရှုဖို့ သဘောပေါက် ဉာဏ်ရောက်ပြီးသားယောဂီများအတွက် သဘောပေါက် ဉာဏ်ရောက်တယ်လို့ထင်ပေမဲ့ ကိလေသာဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့လည်း ပေမရှုဖို့ ဒါကိုတော့ အထူးသတိပြုပါ။

တရားကို ရှုတဲ့နေရာမှာ ပေရှုတယ်ဆိုတဲ့စကား တရားလောကမှာအလွန်ကိုကျယ်ဝန်းပါတယ်။ သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းဆုံးပြီးတော့လည်းပဲပေရှုလေ့ရှိကြပါတယ်။ နာကျင်နေတဲ့ဒုက္ခနှိပ်စက်တာကို ဝေဒနာကုန်အောင်လိုက်ဆိုလို့လည်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှဉ်းဆဲခံပြီးတော့ ကြိုးစားလိုက်ကြတာအချိန်တွေ ကုန်ဆုံးသွားတယ်။ သဘောမပေါက် ဉာဏ်မရောက်တော့အသိဉာဏ်မကိန်းရှာဘူး။ ကြိုးစားတဲ့ဝီရိယဆိုတာ ဘုရားရှင်ဟောကြားတဲ့ဝီရိယကို သူတော်စင်များ နားလည်စေချင်တာက အခုလို တစ်နာရီဆိုရင်တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီဆိုရင် နှစ်နာရီအဓိဋ္ဌာန်အပိုင်းအခြားအတွင်းမှာ ကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

ကြိုက်သလိုထိုင်ပါ။ ဝီရိယမစိုက်ဘဲနဲ့တော့ မရဘူးပေါ့။

အဲဒီဝီရိယသည် ကိလေသာကို ပယ်နိုင်တဲ့ဝီရိယ။ ပြန်ပြောပါဦးမယ်။ မိမိတို့ ကြိုးစားပြီးတော့ ရှုနေကြတဲ့၊ လုံ့လဝီရိယထုတ်ပြီး ရှုနေကြတဲ့၊ အချိန်ကုန်အောင်လို့ ကြိုးစားရတဲ့ဝီရိယဆိုတာ အခုရှုနေကြတဲ့ သူတော်စင်များအတွက် ကိလေသာမဖြစ်တဲ့ဝီရိယ၊ ကိလေသာပယ်နိုင်တဲ့ ဝီရိယ၊ ဒါကို စွဲနေအောင်မှတ်ထားပါ။ ကြိုးစားပြီးရှုပေမဲ့ ကိလေသာတွေ ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ရှုံးသွားပြီ။ ကိလေသာမဖြစ်တဲ့ ဝီရိယနဲ့ရှုမယ်ဆိုတော့ ပေရှုဆိုတဲ့ စကားလေး ဒီနေရာမှာ ရှင်းစေချင်တာပါ။ မိမိတို့ ကိလေသာမဖြစ်ဘူး၊ ရှုနိုင်တယ်ဆိုရင် ပေရှုတာ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ သဘောပေါက်သလိုလိုနဲ့ ရှုတော့ရှုတယ်၊ အဲဒီရှုတဲ့နေရာမှာ ကိလေသာဖြစ်ရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း မပြောင်းရ၊ မပြင်ရလို့ သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းဆုံးပြန်တော့ ပေရှုပြန်တယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှဉ်းဆဲသလိုဖြစ်သွားပြန်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားရှုတဲ့ယောဂီများ မိမိတို့ရဲ့ထင်ရှားတဲ့အာရုံ နှာသီးဝလေးတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ပေါ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ထင်ရှားတဲ့အာရုံမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကြိုးစားရှုနေရင်းကနေပြီး အချိန် မိနစ် ၂၀၊ နာရီဝက်လောက် ကြာပြီဆိုရင် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဖောက်ပြန်နှိပ်စက်မှု ပြင်းထန်လာတယ်။ အလေ့အကျင့်အားနည်းသေးတဲ့ယောဂီများအတွက် ပိုပြီးတော့ အခံရခက်တယ်။ အဲဒီလို အခံရခက်တဲ့အခါကျတော့ ဒူးက နာနာ၊ ပေါင်က နာနာ၊ တင်ပါးကပဲ နာနာ နာတာကြီးကိုမခံနိုင်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များက မပြောင်းရ၊ မပြင်ရဘူးလို့ သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းဆုံးတဲ့အခါကျတော့ မပြောင်းရဲ၊ မပြင်ရဲဘူး။ အဲတော့ ပေတေဖွတ်မှိတ်ပြီး ရှုတော့တာပဲ။

ဒီလို ပေတေဖွတ်မှိတ်ပြီး ရှုရတဲ့ အပြစ်၄ချက်သင့်တယ်။ အပြစ်ဖြစ်ခံပြီးတော့ ပေတေဖွတ်မှိတ်မရှုပါနဲ့။ ပြောင်းနိုင်၊ ပြင်နိုင်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်က ပြောင်းနိုင်၊ ပြင်နိုင်ဖို့အတွက် ဣရိယာပုထ် ၄မျိုးတောင် ဟောခဲ့တာ၊ ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်နဲ့ မမျှတရင် တစ်မျိုးပြောင်းပြီး ရှု။ မပြောင်းဘဲ ရှုတဲ့အခါကျတော့ သဘောကလည်းမပေါက် တရားပေါ်မှာလည်း ဉာဏ်မရှင်းတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှဉ်းဆဲသလိုဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပေပြီး မရှုကြနဲ့၊ သဘောမပေါက်သေးရင် ပြောတာနော်။ သဘောပေါက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘယ်လောက်ပဲရှုရှု

http://www.dhammadownload.com

ကိစ္စမရှိဘူး။ သဘောပေါက်သလိုလိုနဲ့လည်း ကိလေသာဖြစ်ပြီး ပေတေမရှုပါနဲ့။ ပြောင်းနိုင်၊ ပြင်နိုင်ပါတယ်။ ပြောင်းပြင်ပြီး ရှုလို့ရတယ်လို့ပြောထားပြီနော်။

အဲဒီတော့ ပေတေရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ အပြစ်သင့်ပုံပြောပြပါမယ်။ မိမိတို့ရှုတယ်။ နှာသီးဝမှာပဲ ရှုရှု၊ ကိုယ်ပေါ်မှာပဲ ရှုရှု၊ စိတ်ကိုပဲ ရှုရှု ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ နာကျင်နှိပ်စက်မှုကြီး ပြင်းထန်စွာပေါ်လာတဲ့အခါ ဒူးမှာသော်လည်းကောင်း၊ ခြေမျက်စိမှာသော်လည်းကောင်း ပေါ်လာပြီ။ အဲဒီပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ပရမတ်ရောက်အောင်လည်း မကြည့်နိုင်။ သဘောကိုလည်း ဉာဏ်မရောက်တော့ ပညတ်ပေါ် တင်တင်ပြီးတော့ ဒူးတို့၊ ပေါင်တို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ အာရုံညွတ်ပြီး ရှုတော့တာပဲ။ နာတယ်၊ နာတယ်လို့ပဲရှုရှု ၊ ဖြစ်ပျက်လို့ပဲ ရှုရှု နည်းလမ်းမမှန်တော့ နာတာကြီးဟာ ကြည့်လေ ပိုနာလေ၊ ပိုမခံနိုင်လေ ဖြစ်လာတယ်။ မပြောင်းရ၊ မပြင်ရဆိုတော့ ဇွတ်ပေတေပြီး အောင့်အည်းသည်းခံအံကြိတ်ပြီး ကြည့်ပြန်တယ်။ ပေတေပြီးကြည့်တော့ ပိုနာလာတယ်။ ပိုပြီးတော့ နှိပ်စက်လာတယ်။ လျော့သွားတာမရှိဘူး။ ပြင်းထန်တာပဲရှိတယ်။

အဲဒီကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့ရင်ဘတ်ကြီးကိုကြည့်လိုက်ရင် တင်းကျပ်လာတယ်။ နွေကာလများဖြစ်တယ်ဆိုရင် ချွေးသီးချွေးပေါက်များ ပြိုက်ပြိုက် ကျနေသေးတယ်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ကြွက်သား(muscle)တွေကိုလည်း နှိပ်စက်နေတဲ့နာကျင်မှုကို အန်တုလို့များ ရမလားဆိုပြီး တချို့က အံကြိတ်တယ်။ တချို့က ကြွက်သား(muscle)တွေကိုမသိမသာလေး တောင့်ခံကြည့်တယ်။ ရလားဆိုတော့ မရဘဲနဲ့ ဒီဂရီတက်ပြီး ပိုနာလာတယ်။ အဲဒီအချိန်အခါမှာ သူတော်စင်များရဲ့ သန္တာန်မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့နာကျင်မှုက နှိပ်စက်နေတဲ့အတွက် ယောက်ယက်ခတ်ပြီးတော့ ရှုနေကျ ရုပ်တရားကိုလည်း မကြည့်နိုင်တော့ဘူး။ ရှုနေကျ ဝေဒနာ၊ ရှုနေကျ ဖြစ်ပျက်ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကိုလည်း မြင်အောင်မကြည့်နိုင်တော့တဲ့အတွက် ရှုနေကျကမ္မဋ္ဌာန်းပျက်စီးသွားတယ်။ နံပါတ်၂ သင့်သွားတဲ့အပြစ်ပါ။

နံပါတ်၃ ဒီလောက်နာကျင်နှိပ်စက်နေတဲ့အတွက် ဉာဏ်ကလည်း ဒေါသကိလေသာက ဖုံးထားတော့ ဝင်ခွင့်မရ။ အဲဒါကိုမြင်တယ်ဆိုပြီး ပေတေရှုနေတဲ့အတွက် နာကျင်နှိပ်စက်မှုတွေ အရမ်းပြင်းလာတော့ အချိန်ကိုကုန်ချင်လာ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ အချိန်ကိုကုန်ဖို့လောက်ပဲ အာရုံတွေပြုလာတယ်။ စိတ်တွေမှာ ယောက်ယက်ခတ်လာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သမာဓိမတည်ဘဲ တည်ကြည်နေတဲ့သမာဓိတောင် ဖျက်စီးသွားတယ်။ နံပါတ်၃ သင့်သွားတဲ့အပြစ်ပါ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် နံပါတ်၄ တရားမရပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်နဲ့ဝေးတယ်ဆိုတာ အရမ်းကိုနစ်နာသွားတယ်။

အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင် ပြောင်းပြင်ပြီးတော့ ရှုပါ။ ပြောင်းပြင်တယ်ဆိုတော့လည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဣရိယာပုတ်ကို ဝုန်းဒိုင်းနဲ့ပြောင်းခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ နာကျင်နေတဲ့နှိပ်စက်မှုဟာ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ထားရင်လည်းပဲ မိမိရဲ့ဒူးလေးတွေကို အနည်းငယ်မြှောက်လိုက်တာနဲ့ နာတာကြီးက လျော့သွားတယ်။ တဖြည်းဖြည်း ဆက်မြှောက်သွားတော့ လျော့လျော့လာတယ်။

အဲဒီဣရိယာပုတ်လေး ပြင်တော့မယ်ဆိုရင် လှုပ်ရှားတာလေးကို သတိထားပြီး ကြည့်ရင်း၊ ကြည့်ရင်းနဲ့ ပြောင်းပြောင်းသွားရင် နှိပ်စက်မှုပြင်းထန်တဲ့ နာကျင်မှုလည်း သက်သာသွားတယ်။ ဣရိယာပုတ်လည်း ကိုယ်လိုသလို ပြောင်းပြင်လိုက်တဲ့အတွက် နာကျင်နှိပ်စက်မှုနံပါတ်၁ သက်သာသွားတယ်။ နံပါတ်၂ အဲဒီရှုနေကျ ရုပ်ကိုသော်လည်းကောင်း ဝေဒနာကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဆက်လက်ပြီးတော့ နာတာလေးရဲ့အလျော့၊ အနာကြီး နာတာကနေ အနာလတ်၊ အနာလတ် နာရာကနေ အနာလျော့သွားတာ။ အဲဒီသဘောလေးကို စဉ်ဆက်မပြတ် ကြည့်ကြည့်ပြီးတော့မှ ရှုရင်းနဲ့ ပြောင်းပြင်သွားတဲ့အတွက် ရှုနေကျကမ္မဋ္ဌာန်းမပျက်စီးပါဘူး။

နံပါတ်၃ ဒီလိုပြောင်းရင်း၊ ပြင်ရင်းနဲ့ ရှုသွားတဲ့အတွက် အရှုခံ အာရုံမှာ တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ်လိုရာထိ ပြောင်းပြင်သွားနိုင်တဲ့အတွက် ရှုနေကျကမ္မဋ္ဌာန်း မပျက်စီးသလို အာရုံဟာလည်း အရှုခံနဲ့ အရှုဉာဏ် တည့်နေတာမို့လို့ သမာဓိလည်း တည်လျက်ပါ။ အဲဒီယောဂီသည် ပြောင်းရင်း၊ ပြင်ရင်းနဲ့ တောင်မှမဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရနိုင်ပါတယ်။ ပြောင်းပြင်တော့ အကျိုး၄မျိုးရသွားတယ်။ ပြောင်းတတ်၊ ပြင်တတ်မှလည်း ရမှာနော်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားကိုသဘောမပေါက်သေးရင် ကိလေသာဖြစ်စေတဲ့ဝီရိယတွေနဲ့ကြိုးစားပြီး အပြစ်သင့်မခံပါနဲ့။ ကိလေသာကို ပယ်နိုင်တဲ့ ဝီရိယမျိုးနဲ့ကြိုးစားသွားရင် ယောဂီသူတော်စင်များ လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင် နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်တာဖြစ်လို့ သဘောမပေါက် ဉာဏ်မရောက် စရှုတဲ့ယောဂီများအတွက်

http://www.dhammadownload.com

ပြောင်းနိုင်၊ ပြင်နိုင်ပါတယ်လို့ပြောပါတယ်။ မပြောင်းရ၊ မပြင်ရ ပေတေရှုရမယ် ဆိုတာ မပါပါဘူး။ တရားသဘောကိုမသိရင် သူများပါးစပ်ဖျားလမ်းဆုံးပြီး အချိန်တွေကုန်လို့ တရားအသိ မကိန်းမှာစိုးလို့ ကြိုတင်ပြီး ရှင်းပေးထားပါပြီ။

ကိုယ်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က နှိပ်စက်မှုပြင်းထန်လာရင် မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်လာရင် ဣရိယာပုတ်ကို အသိဉာဏ်ကိန်းပြီးတော့ ပြောင်းပြင်ရင်းနဲ့ ကိုယ်လိုရာ ရင့်ကျက်တဲ့အသိဉာဏ်၊ အမြင်သန်တဲ့ အရှုဉာဏ်တွေကိန်းအောင်၊ ကျန်ရှိတဲ့ အချိန်လေးတွေမှာ ပေတေရှုရင် အပြစ်သင့်ပုံ၊ ပြောင်းပြင်ရှုရင် အကျိုးငှမျိုး ရပုံကို ရှင်းပေးလိုက်ပြီဖြစ်တဲ့အတွက် မိမိတို့နှစ်သက်သလို အသိဉာဏ်တွေ အားကောင်းအောင် ဆက်လက်ကြိုးစားရှုပွားအားထုတ်နေကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ပညတ်၊ ပရမတ်၊ ရေပြင်ရေပွက်၊ အိမ်ရှင်၊ ဧည့်သည်

အသိဉာဏ်လေးတွေ ရင့်သန်လာပြီးတော့ အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ ကောင်းစွာရှုတတ်တဲ့ အမြင်လေးရအောင် နှစ်ရက်ဆိုတဲ့အပိုင်းအခြားပဲ ရှိသေးတော့ အစကနေ သင်ပေးတာနဲ့ နေ့လယ်ပိုင်းက သင်ပေးတဲ့အထိကို ပေါင်းခြုံပြီးတော့ ပြန်သင်ပေးပါမယ်။ နှစ်ရက်အထိကို ခန္ဓာမှာပေါ်တဲ့ အသိတရားတွေပေါ်မှာ အကြည့်ဉာဏ်ကိန်းပြီးတော့ ကြည့်တတ်ဖို့ နှစ်ရက်ဆိုရင် လုံလောက်မယ်လို့ထင်ပါတယ်။ အဲဒီအသိလေးတွေရရင် နောက်ရက်တွေမှာ အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်တဲ့အမြင်မျိုးတွေကို တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ပြောပေး၊ သင်ပေးသွားမှာပါ။

အခု သူတော်စင်များ စတင်ပြီးတော့ ရှုခဲ့တဲ့ နှာသီးဝအာရုံမှာ ထင်ရှားတဲ့အရှုခံဟာ ရှုသွင်းလိုက်တယ်၊ တိုးတယ်၊ အေးတယ်။ ရှုထုတ်လိုက်တယ်။ တိုးတယ်၊ နွေးတယ်။ ဖောက်ပြန်တဲ့အမှုအရာလေးကိုနှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီးတော့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ ပညတ်ပေါ်မှာ ပရမတ်သဘောလေးကို ထိုးထွင်းပြီးမြင်ဖို့၊ ဉာဏ်ရောက်ဖို့ကြည့်ရတာ။ သဘောမပေါက်တဲ့အခါ အလွန်ပင်ပန်းပါတယ်။ အလွန်လည်း ခက်ခဲပါတယ်။

အဲဒီပင်ပန်းခက်ခဲတဲ့အရာလေးကို လွယ်ကူအောင် သူ့သဘောလေးကို ရိုးရိုးလေးသိပေးပါ။ နှာသီးဝမှာ ရှုသွင်းလိုက်တိုင်း စောင့်ကြည့်လိုက်ပါ။ ရှုထုတ်လိုက်ပြန်တယ်။ တိုးသွားတယ်၊ အေးသွားတယ်၊ နွေးသွားတယ်။ နားလည်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဆိုင်းဘုတ်နဲ့သာပြောသွားတာ၊ တိုးသဘော၊ အေးသဘော၊ နွေးသဘောဆိုတဲ့ ဒီသဘောလေးတွေဟာ ဖောက်ပြန်တဲ့အမှုအရာလေးနဲ့ ထင်ရှားတဲ့အရှုခံ လေးပေါ်လာတာပါ။

အဲဒီ အရှုခံပြောလာတဲ့ တရားလေးကိုပဲ နှလုံးသွင်းကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးဟာ တိုးတယ်၊ အေးတယ်၊ နွေးတယ်လို့ပြောပေမဲ့ တကယ်တမ်းကျတော့ ဆိုင်းဘုတ် စွဲစရာမလိုပါဘူး။ ပိုပြီးရှင်းအောင်ပြောရင် ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ပေါ်မှာ အကြမ်းစားသာ ခွဲပေးခဲ့တာ။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတာ ပညတ်။ အဲဒီပညတ်ကြီးဟာ အလွန်သိသာတဲ့ အရာပါ။ တိုးတယ်၊ အေးတယ်၊ နွေးတယ်၊ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ် လို့ပေါ်လာတဲ့သဘောလေးကျတော့ ပရမတ်ရယ်လို့ သိသာတဲ့သဘော ပေါ်မှာ ပညတ်နဲ့ပရမတ်ရှင်းသွားအောင်လို့ နေ့ခင်းပိုင်းကအထိ သင်ပေးခဲ့ တယ်နော်။

အခု ညနေပိုင်းရောက်လာတဲ့အခါမှာ သူတော်စင်များကလည်း တစိုက် မတ်မတ် ကြိုးစားလာတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အဲဒီအကြမ်းစား ပညတ်နဲ့ပရမတ် လေးကို နားလည်လောက်ပြီလို့လည်းထင်ပါတယ်။ အနုသယကိန်းနေတဲ့ ပညတ်၊ ပရမတ်ကိုတော့ နက်ဖြန်ကျရင် ရှင်းပေးမှာပါ။ ဒီသဘောလေးမှာ ကိုယ်က ဉာဏ်ရောက်အောင် ကြည့်တဲ့အခါ ပြောထားတဲ့အတိုင်း ခေါင်းတို့၊ ကိုယ်တို့၊ ခြေတို့၊ နှာခေါင်း၊ နှာသီးတို့ မပါစေနဲ့။ ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း သိလာ တိုင်းမှာ တိုးတာ၊ အေးတာ၊ နွေးတာဆိုတဲ့အမှုအရာလေးသည် ပြတယ်။ ပြတိုင်း၊ ပြတိုင်းကို ကြည့်မိတဲ့အခါ အသိကိန်းရင် နှာခေါင်းဆိုတဲ့အာရုံမပေါ် ဘူး။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့ အာရုံမပေါ်ဘူး။ အာရုံပေါ်ရင်လည်းပဲ ဖောက်ပြန်တာကို မသိလိုက်ဘူး။ ဖောက်ပြန်တာကိုသိရင်လည်းပဲ အဲဒီ အကြမ်းစားပညတ်အာရုံတွေမပေါ်ပါဘူး။ အဲဒါကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိအောင်တော့ ကြည့်စေချင်ပါတယ်။

ဒီသဘောလေးကို ဉာဏ်ရှင်းသွားရင်ကို အလွန်အဖိုးတန်သွားပြီ။ ရှေ့ဆက်မယ့် တရားအားထုတ်ရမယ့် အသိတွေဟာ ပရမတ်ကို ဉာဏ်ရောက် အောင် ကြည့်တတ်တဲ့ အမြင်တွေချည်း ကောင်းစွာရလာမယ်။ အဲဒါလေးကို ရရင် ယနေ့ ယောဂီသူတော်စင်များ ၁၀ရက်ဆိုတဲ့စခန်းပွဲဟာ အဖိုးတန်

http://www.dhammadownload.com

အကျိုးကြီးပြီး အလွန်ကိုတန်ဖိုးရှိတဲ့ အသိတွေဟာ ယောဂီတိုင်းရဲ့သဏ္ဍာန်မှာ ကိန်းပြီး အိမ်အပြန်လှပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါလေးကို ရစေချင်တာပါ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်နေတဲ့အမူအရာလေးတွေကို သတိထားကြည့်မိတိုင်း အဲဒီပေါ်မှာ အာရုံလေးညွတ်ပြီး သိတိုင်း၊ သိတိုင်းမှာ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ ပညတ်အာရုံလုံးဝမပေါ်တာကို သိလိုက်စမ်းပါ။ အဲဒီအသိလေးကိုရရင် ပရမတ်ပေါ်မှာ ဉာဏ်ရောက်တဲ့အမြင်လေးကို ကြည့်တတ်သွားပြီ။ အမြဲတမ်းတော့မရသေးဘူး။ ရတဲ့အခိုက်လေး၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အခိုက်လေးကို သတိပြုလိုက်ပါ။

သိတိုင်း၊ သိတိုင်းလေးပေါ်မှာ သတိပြုလိုက်ပါ။ ထင်ရှားတဲ့သဘောတရားလေးကို တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ်ပြနေတဲ့သန္တတိအစဉ်လိုအရာမျိုး ပေါ်လာတဲ့အခါ၊ နာတာကို နာလာတဲ့အခါ၊ ကျဉ်တာကိုကျဉ်လာတဲ့အခါ သူ့ကို သိတိုင်းလေးမှာ အဲဒီနေရာတွေ၊ အဲဒီ ဒူး၊ ပေါင်၊ ခါး၊ ခြေဆိုတာတွေ မတွေ့ရတော့ဘဲ သဘောလေးမှာပဲ ဉာဏ်အသိလေးကိန်းပြီး ကြည့်တတ်လာတဲ့အခိုက်မှာ အမြင်ရှင်းတာကို သိလာလိမ့်မယ်။ အဲဒါလေးကို ရခါရလိုက်ပြန်ပြီးတော့ ဒူး၊ ပေါင်၊ ခါး၊ ခြေတွေ ပေါ်လိုက် နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်ရလိုက်။ အဲဒီလိုရရင်း၊ ရရင်းကနေပြီး အသိဉာဏ်တွေ စိပ်လာတဲ့အခါမှာ ပရမတ်ပေါ်မှာပဲ အမြင်သန်လာပြီး ကြည့်တတ်လာလိမ့်မယ်။ ဒီလိုရှင်းနည်းမျိုးကို ယနေ့သူတော်စင်များအတွက် ဒါ ပထမဆုံးရှင်းပေးခဲ့တာပါ။

ကြိုးစားပြီးတော့ အသိအမြင်လေးကိန်းအောင် မိမိတို့ဉာဏ်မှာ သြော်. . . တရားဆိုတာဟာ တကယ်သဘောပေါက်ရင် လွယ်ကူစွာနဲ့ အမြင်ဉာဏ်ရှင်းပြီး ကြည့်လို့ရပါလားဆိုတာကို ကျကျနနသိစေချင်ပါတယ်။ စခန်းပွဲတွေဖွင့်ပေမဲ့၊ အကြိမ်အရေအတွက်တွေများပေမဲ့ သဘောတရားကို မပိုင်တဲ့အတွက် စခန်းပွဲလေး ပြီးသွားတာ။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ဟာ အိမ်ရောက်တော့ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်တော့ ဟုတ်သလိုလိုနဲ့ ပြီးတော့လည်း ဘာတစ်ခုမှ မကျန်တော့ဘူး။ နောက်တစ်ခါ စခန်းလာဝင်ရင် တစ်က ပြန်စရပြန်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ အကြိမ်တွေသာ ကုန်ဆုံးသွားခဲ့တယ်။ အချိန်တွေသာ ကုန်ဆုံးခဲ့တယ်။ ကိုယ့်အလှည့်မရောက်သေးလို့ တော်သေးတယ်နော်။

အခုလို အချိန်ရတုန်းလေး သင်ပေးတဲ့အခိုက်မှာ ကျကျနနလေး ကြိုးစား

http://www.dhammadownload.com

လိုက်ရင် မမြင်မရှိမြင်ရမှာပါ။ မသိမရှိ သိသွားမှာပါ။ ပညတ်ဆိုတဲ့ အကြမ်းစားပေါ်မှာ ခွာလှန်ပြီး ပရမတ်သားလေးရဲ့အမြင်လေးကို ရအောင်ကြည့်တတ်သွားတဲ့ သူတော်စင်တွေမှာ ဩော်. . . ဒါဟာ ပညတ်ပဲ၊ ဒါဟာ ပရမတ်ပဲလို့ ကွဲကွဲပြားပြား၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားနားလည်သွားသလို ဥပမာပေးထားတဲ့ ရေပြင်၊ ရေပွက်၊ အိမ်ရှင်၊ ဧည့်သည်တွေကိုလည်း သဘောရှင်းသွားတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ တိုးတယ်၊ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ အေးတယ်၊ ပူတယ်ဆိုတာတွေဟာ ရေပွက် ပွက်ပြတာပဲ၊ အလည်လာနေကြတာပဲ။

ဒီသဘောလေးကို ကောင်းစွာသိတဲ့အချိန်အခါမှာ အိမ်ရှင်ဆိုတာကို မတွေ့တော့ဘူး။ ရေပြင်ဆိုတာကို မမြင်တော့ဘူး။ ပွက်တယ်၊ ရေပွက်သဘောလာတယ်။ ဧည့်သည်သဘော ပရမတ်မှာ တစိုက်မတ်မတ်ကြည့်တတ်တဲ့အခါပဲ ပျက်သွားတယ်။ ဩော်. . . ရေပွက်ဆိုတာ ပွက်ပြီးရင် ပျက်တာပါလား။ ဧည့်သည်ဆိုတာ လာပြီးတော့ ပြန်သွားတာပါလား။ ဟုတ်လိုက်တာ၊ မှန်လိုက်တာလို့ မိမိကမှန်းဆနဲ့သိတဲ့အသိမျိုးနဲ့လက်ခံတာမဟုတ်ဘဲ ဉာဏ်အမြင်အသိနဲ့ကို ကျေနပ်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီအသိ၊ အဲဒီအမြင်လေးရအောင် ကြိုးစားကြည့်စမ်းပါ။ ယောဂီသူတော်စင်များရဲ့ သဏ္ဍာန်မှာ မြင်ချင်လှတယ်ဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်ဟာ အဲဒီဉာဏ်အမြင်ရှင်းလို့ မြင်ရတဲ့ဖြစ်ပျက်ကိုတွေ့မှ ဝမ်းမြောက်ကြပါ၊ ပီတိဖြစ်ပါ၊ ကျေနပ်ကြပါ။

ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲနဲ့တော့ ပေါ်လာတဲ့တရားလေးတွေပေါ်မှာ စိတ်ကူးလေးတွေနဲ့ပုံဖော်ပြီး ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်နဲ့လုပ်ပြီး ငါဖြစ်ပျက် ရှုနေတယ်ဆိုရင်တော့ ကျေနပ်စရာမကောင်းသေးဘူးနော်။ အခုပြောတဲ့ဉာဏ်အမြင်လေးတွေကို ကောင်းစွာရရင်တော့ ယောဂီသူတော်စင်များ ဝမ်းမြောက်ကြပါ။ ကျေနပ်ကြပါ။ ကြည်နူးကြစမ်းပါ။ တရားစခန်းဝင်ရတာသည် တန်ဖိုးရှိသွားပြီ။ အကျိုးရှိသွားပြီလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း တစ်နေ့တစ်နေ့ နည်းနည်းချင်းနဲ့ ဉာဏ်ရှင်းတဲ့အမြင်လေးရအောင် သင်ပေးတာပါ။

အဲဒီလို ကြိုးစားလာတဲ့ သူတော်စင်တွေမှာ ပြောထားတဲ့တရားသဘောတွေပေါ်မှာ ကောင်းစွာ ဉာဏ်ရှင်းသွားတော့ ပွက်လာတဲ့ ရေပွက်လေးတွေ၊ လာတဲ့ဧည့်သည်လေးတွေ ပရမတ်အမြင်လေးတွေကိုရတော့ ရုပ်တရားကြည့်လည်းပဲ သဘောမျှပဲ၊ ဝေဒနာခံစားမှုကြည့်တော့လည်း သဘောမျှပဲ၊ စိတ်ရဲ့

http://www.dhammadownload.com

အသိလေးကို ကြည့်တော့လည်းပဲ သဘောမျှပဲ။ ဩော်. . . သဘောဆိုတာ အရိပ်ယောင်၊ ပုံသဏ္ဌာန် ဘာတစ်ခုမတွေ့ဘူး။ အဲဒီလို ပုံသဏ္ဌာန်တွေနဲ့ မတွေ့၊ အရိပ်အယောင်တွေနဲ့မပါ၊ သဘောမျှလေးကို သိခွင့်ရလိုက်တဲ့အခါ နိမိတ်နှစ်မျိုးထဲက သမာဓိနိမိတ်ထင်သွားတာပေါ့။ အဲဒီလိုနဲ့ ကြိုးစားလာတဲ့ ယောဂီတွေမှာ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်မြင့်ပြီး ဉာဏ်ကြည်လာတော့ ပရမတ်ကို ဉာဏ်လည်းရောက်ရော ပစ္စုပ္ပန်တည့်တာနဲ့ မရှိတာလေး တန်းမြင်ရတယ်။

ရေပွက်နဲ့ပြောရင် ပွက်ပြီးရင် ပျက်သွားတယ်။ ညှော်သည်နဲ့ပြောရင် လာပြီးတော့ ပြန်သွားတယ်။ နိမိတ်နှစ်မျိုးထဲကပြောရင် သတိပဋ္ဌာန်နိမိတ်ထင်သွားတာ။ ဩော်. . . တရားဆိုတာဟာ သဘောပေါက်လာရင် တယ်လွယ်ပါလား။ အမြင်ဉာဏ်ဟာလည်း တကယ့်ကိုထိရောက်တဲ့အမြင်မျိုး ရတော့မှာပါလား။ ဝမ်းမြောက် ကြည်နူးပြီးတော့ ရတဲ့အချိန်လေးမှာကြိုးစားကြည့်ပါ။ အဲဒီလို ကြိုးစားအားထုတ်လာတဲ့ယောဂီတိုင်းသည် အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့နှိပ်စက်မှုတွေဟာ ပြင်းထန်လာပါတယ်။

အဲဒီလိုပြင်းထန်တဲ့အခါ ပေါင်ကနာရင် ပေါင်ဆိုတာကြီးပါလာပြီ။ အဲဒီနာတယ်၊ ကိုက်တယ်ဆိုတဲ့ အရာပေါ်မှာ ပညတ်ပေါ် တင်ပြီးတော့ သဘောပရမတ်ကို မရောက်တဲ့အတွက် နေရာကြီးတွေ၊ ပုံသဏ္ဌာန်ကြီးတွေနဲ့ ရှုမိတဲ့အခါ ကြည့်လေ ပိုနာ၊ ပိုကိုက်လေ။ ကြည့်လေ ပိုနာလေ၊ ပိုမခံနိုင်လေ။ ဒီသဘောဟာ ကိုယ့်သဏ္ဌာန်မှာ ကိန်းလာတဲ့အတွက် စိတ်ပျက်လာတယ်၊ စိတ်ညစ်လာတယ်၊ ဒေါသတွေဖြစ်လာတယ်။ ကိလေသာအလို အဆိုးတွေ ဝင်လာပြီနော်။ ဉာဏ်မပေါ်တော့ဘူး။

အဲ့ဒါ ပေတေပြီး ရှုလိုက်တဲ့အခါ နေ့ခင်းကပြောခဲ့သလိုပဲ အပြစ် ၄ချက်သင့်သွားရှာတယ်။ အကျိုး ၄မျိုးရအောင်လို့ ပေတေပြီး မရှုဘဲနဲ့ သဘောတရားလေးပေါ် ဉာဏ်ရောက်အောင် ကြည့်တတ်ရင်လည်းပဲ ပြောင်းစရာ၊ ပြင်စရာမလိုတော့ဘူး။ အပြစ်ဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ ပြောင်းပြင်လိုက်စမ်းပါ။ အဲဒီလို ပြောင်းပြင်ပြီး ရှုလိုက်မယ်ဆိုရင် ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာလေးကို တစ်ဆင့်တက်ပြီး ပရမတ်ကို ဉာဏ်ရောက်အောင် သိတဲ့အသိလေးနဲ့ ကိန်းပြီးတော့ ပြောင်းပြင်ရင် သက်သောင့်သက်သာအနေအထားလေးနဲ့ပြန်ပြီးတည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှုလိုက်နိုင်ရင် ဆင်းရဲဒုက္ခဟာလည်းသက်သာတယ်။ ရှုနေကျ ကမ္မဋ္ဌာန်း

http://www.dhammadownload.com

လည်းမပျက်စီး၊ သမာဓိလည်းတည်တော့ အရှုခံနဲ့ အရှုဉာဏ်တည့်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက် အလွယ်တကူလေးနဲ့ရပြီပေါ့။

အဲဒီလိုအမြင်ဉာဏ်လေးတွေကို ထက်ထက်သန်သန်၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့ ရရှိအောင် ကြိုးစားပြီးတော့ ကိုယ်ရှုရမယ့် အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ ကြည့်ပြီး အသိအမြင်လေးတွေ ရှင်းသထက်ရှင်း၊ အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ အရှုခံတရားလေးတွေကို ထိုးထိုးထွင်းထွင်းနဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မြင်ရ၊ သိရအောင် ပြောတဲ့၊ သင်တဲ့အတိုင်း အကြမ်းစားပညတ်နဲ့ သဘောပရမတ်လေးတွေကို ထင်ထင်ရှားရှား အမြင်ဉာဏ်မှာ ကွဲကွဲပြားပြားနဲ့ ထက်ထက်မြက်မြက်၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့သိရအောင် ကျန်ရှိတဲ့အချိန်လေးတွေမှာ ကြိုးစားရှုပွားရင်းနဲ့ အမြင်ရှင်းတဲ့ အသိလေးတွေကိုရရှိအောင်လို့ ရှုပွားအားထုတ်ပေးနေကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခသုံးမျိုး ရှုကွက်

တရားကို ကြိုးစားကျင့်ကြံ ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ဖို့ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့၊ စိတ်တိုင်းကျတဲ့၊ သက်သောင့်သက်သာအနေအထားလေးကိုရအောင် ပြုပြင်ပြီးကြတဲ့ ယောဂီတိုင်း ကိုယ့်ခန္ဓာမှာပေါ်ရာ ထင်ထင်ရှားရှားတွေကို အာရုံစိုက်လိုက်ပါ။ နှာသီးဝပိုင်တဲ့ယောဂီက နှာသီးဝ၊ ရင်ချိုင့်မှာ နှလုံးသွင်းတဲ့ ယောဂီက ရင်ချိုင့်ပေါ့။ ဝမ်းဗိုက်မှာ ထင်ရှားလို့ ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ဝမ်းဗိုက်၊ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပေါ်ရာခန္ဓာကို ရှုတဲ့ယောဂီကလည်း ပေါ်ရာကို ရှုနိုင်ပါတယ်။

စတင်ပြီးတော့ ရှုတဲ့ယောဂီတိုင်း ထင်ရှားတဲ့ အရှုခံအာရုံလေးကို အသိဉာဏ်ကိန်းပြီးတော့ ကြည့်သွားတဲ့အခါ ခန္ဓာရဲ့ နှိပ်စက်ပုံ၊ သစ္စာထိုက်တဲ့ ဒုက္ခကို မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။ သစ္စာထိုက်တဲ့ခန္ဓာကိုမသိသမျှ ကိုယ်လို ချင်တဲ့နိဗ္ဗာန်ရဖို့မလွယ်ဘူး။ သစ္စာထိုက်တဲ့ဒုက္ခ၊ ဒါလေးကိုသိစေချင်တာ။ ပါဠိတော်မှာ ပြထားတာက ဒုက္ခသုံးမျိုးရှိတယ်။ ဒုက္ခ ဒုက္ခတာ၊ ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခတာ၊ သင်္ခါရ ဒုက္ခတာရယ်လို့ ဒုက္ခသုံးမျိုးမှာ သစ္စာမထိုက်တဲ့ဒုက္ခက နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ သစ္စာထိုက်တဲ့ ဒုက္ခကတစ်မျိုး။ အဲဒီဒုက္ခသုံးမျိုးထဲမှာ ကိုယ်စီ၊ ကိုယ်စီ ဘယ်မှာလမ်းဆုံးနေတယ်ဆိုတာသိရင် သစ္စာထိုက်တဲ့ဒုက္ခကို မြင်အောင် ကြည့်ပါ။

သစ္စာမထိုက်တဲ့ဒုက္ခကို စတင်ပြောပါမယ်။ ဒုက္ခ ဒုက္ခတာဆိုတာက

http://www.dhammadownload.com

ဟောဒီ လက်ရှိရရှိတဲ့ခန္ဓာ၊ ဒုက္ခသစ္စာကြီးထဲကနေပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ထုံတာ၊ ကိုက်တာဆိုတဲ့နှိပ်စက်တဲ့သဘောလေးတွေ ပေါ်လာတယ်။ ဖျားတာ၊ နာတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာကအစ ဒီသဘောလေးတွေ ထင်ရှားလာတယ်။ အဲဒီနာတဲ့၊ နှိပ်စက်တဲ့သဘောတရားလေးတွေ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက်တယ်ဆိုတဲ့ နှိပ်စက်တဲ့သဘောတရားလေးတွေဟာ ဒုက္ခဆင်းရဲ တွေပြလာပြီ။ ဒုက္ခအာရုံတွေထင်လာပြီ။ အဲဒီထင်လာတဲ့ဒုက္ခတရားတွေကို ကိုယ်ကမခံချင်ဘူး။ ဒီပေါ်မှာ မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ဒါတွေရဲ့နှိပ်စက်မှုတွေကို ကျော်လွှားချင်တယ်။ သက်သာချင်တယ်ဆိုတော့ နည်းမျိုးစုံနဲ့သက်သာအောင် လုပ်ကြပါတယ်။ ဆေးဝါးတွေနဲ့လည်းပဲ ကုစားကြပါတယ်။ ပြုပြင်ပြီးတော့၊ ဣရိယာပုတ်ကို ပြောင်းလဲပြီးတော့ ကြိုးစားခြင်းအားဖြင့် ဒီသဘောတရားလေး တွေဟာ သက်သာသွားတယ်။ ဆင်းရဲတာတွေ ပျောက်ပြီးတော့ နေရထိုင် ရတာကိုက အဆင်ပြေသွားတယ်။ အဲဒီတော့ ခန္ဓာကတော့ ဆင်းရဲတာပြသား။ အဲဒီပြလာတဲ့ဆင်းရဲလေးတွေကိုကြည့်လိုက်တော့ အပြုအပြင်ခံတဲ့သဘော ရှိတယ်။ ပြုလို့၊ ပြင်လို့ရတယ်။

အဲဒီ အပြု၊ အပြင်ခံတဲ့သဘော၊ ပြုလို့၊ ပြင်လို့ရတဲ့သဘောသည် ဆင်းရဲတာ မမှန်သေးဘူး။ ဆင်းရဲတာ မမှန်လို့လည်းပဲ ဒုက္ခသစ္စာ မထိုက် ဘူး။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်နေတဲ့ နာတာ၊ ကျဉ်တာတွေ၊ နှိပ်စက်တဲ့ သဘောတွေပေါ်မှာ တင်ပြီးတော့များ မိမိတို့က အရှုလွဲနေကြရင် ဒုက္ခတော့ သိသလို၊ ဒုက္ခတော့ မြင်သလို၊ သက်သာသွားရင် ဒုက္ခမသိသလို ပျော်သွားကြ တယ်။ အဲဒါအမှန်မသိဘူးပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားရှုတာသည် အလွန်အရေးကြီးတယ်။ ဒုက္ခသိဖို့ ကြိုးစားကြတာ၊ ဒုက္ခလာခံတာမဟုတ်ဘူး။ အခုတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ညှဉ်းဆဲသလို အချိန်ပြည့်အောင်လို့ ကျိတ်မှိတ်ပြီးတော့ ဒုက္ခတွေခံနေသလိုမျိုး ကိုယ်ပင်ပန်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲပြီး ကိုယ့်ကို နှိပ်စက်တာမျိုးမဖြစ်ပါစေနဲ့။ ခန္ဓာရဲ့ ဒုက္ခကိုသိအောင်လုပ်တာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ကိုညှဉ်းဆဲစရာမလိုပါ။ ကိုယ့်ကို အပင်ပန်းခံစရာမလိုပါ။ ဉာဏ်အမြင်ဆင်းရဲလေး မြင်သွားရင် ရှင်းသွားတာပဲ။ ဒါလေးသိအောင်ဆိုပြီး ဩော်. . . ဒုက္ခ ဒုက္ခတာသည် သစ္စာမထိုက်တဲ့ဒုက္ခမို့လို့ ဒါသည် တရားရှုရမယ့်အရာလို့ မိမိတို့က အာရုံမပြုနဲ့တော့။ တကယ့်

http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခသစ္စာထိုက်တဲ့တရားကို အမှန်ရောက်ဖို့အတွက်ကို ဒါတွေကို မပယ်နိုင်ရင်လည်း သစ္စာထိုက်တဲ့ဒုက္ခကို မမြင်နိုင်ပါ။

အခုသစ္စာထိုက်တဲ့ဒုက္ခကို တဖြည်းဖြည်းရောက်အောင်ကို ပြောရတော့မှာ။ ကိုယ်ပေါ်မှာ နာတာ၊ ကျဉ်တာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ နှိပ်စက်၊ နှိပ်စက် ပြောင်းပြင်လိုက်ရင် သက်သာသွားတယ်။ ဆေးထိုး၊ ဆေးစားလိုက်ရင် သက်သာသွားတယ်။ အဲဒီလို ပြုပြင်လို့ ရနေသေးရင် သစ္စာမထိုက်သေးဘူး။ ဆင်းရဲအမှန်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခသစ္စာအမြင်မရသေးဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဆင်းရဲအမှန်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို သိအောင်လို့ နောက်တစ်မျိုး ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခတာ။ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဒုက္ခခန္ဓာကိုယ်ကြီး မှန်တယ်။ တရွေ့ရွေ့နဲ့ အိုခြင်းဆိုတဲ့ ဇရာဟာလည်း နှိပ်စက်ဖောက်ပြန်ပြလာတယ်။ နာခြင်းဆိုတဲ့ ဗျာဓိကလည်း ဖောက်ပြန်နှိပ်စက်ပြလာတယ်။

မကြာခင် သေခြင်းဆိုတဲ့တရားကလည်းပဲ နှိပ်စက်ဖို့နီးကပ်လာပြီ။ အခုခေတ်က ဆေးဝါးတွေကအင်မတန်ကိုတိုးတက်ပြီးတော့ စွမ်းအားတွေမြင့်တဲ့အခါမျိုးမှာ တချို့ကလည်း အိုခြင်းဆိုတဲ့ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ ယိုယွင်းနေတာကို မျက်နှာတွေ ပေါင်းတင်ပြီးတော့လည်း နုနယ်အောင်လို့ ကြိုးစားပြုပြင်ကြတယ်။ ခဏလေးတော့ရသလိုလိုနေ၁်။ တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ဗျာဓိ နာဖျားလာတဲ့အခါမျိုးလည်း အလွန်ကို ကုစားပြန်တော့ သက်သာသလို ရှိသွားပြန်တယ်။ အပြုအပြင်ခံတယ်ပေါ့။ မရဏဆိုတဲ့ သေခြင်းတရား လမ်းဆုံးရောက်ခါနီးလည်းပဲ တချို့တွေကအသက်ကယ်ဆေးလေးနဲ့အနည်းငယ်လေးဆွဲထားပြန်တယ်။ အချိန်လေးတော့ အနည်းငယ်လေး ရသလိုလိုပေါ့။

အဲဒီလို ပြုပြင်ခံလို့ရတဲ့ သဘောဉာဏ်လောက်သာ မြင်နေတဲ့ ဒီသဘောတရားတွေကိုလည်း တရားမရှုဘူး။ သစ္စာမထိုက်သေးတဲ့ဒုက္ခတွေပေါ်မှာ အာရုံတင်ပြီးတော့ လမ်းဆုံးနေမှာစိုးလို့ ဒါတွေကို ပယ်ဖို့အတွက် ဒီသဘောတရားတွေဟာ ဆင်းရဲတော့ ဆင်းရဲတယ်၊ သို့သော်လည်းပဲ ပြုပြင်ခံနေသေးတဲ့အတွက် အဲဒီဆင်းရဲသည် ဒုက္ခမစစ်သေးဘူး။ တစ်နည်းပြောရင် သစ္စာမထိုက်သေးဘူးပေါ့။ သစ္စာထိုက်တဲ့ဒုက္ခကိုကြည့်တော့မယ်ဆိုတော့ သင်္ခါရဒုက္ခတာတဲ့။ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ဒုက္ခလေးကို သိရမှာ။ တစ်နည်းပြော

http://www.dhammadownload.com

ရင် ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာမှာ နာသီးဝလေး အာရုံစိုက်စိုက် ကိုယ်ပေါ်မှာပဲ ကြည့်ကြည့်၊ ဝမ်းဗိုက်မှာပဲ ကြည့်ကြည့်၊ ရင်ချိုင့်မှာပဲ ကြည့်ကြည့် ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ တုန်တာ၊ ခုန်တာ၊ မူးတာ၊ ဝေတာ၊ လှုပ်တာ ဘယ်သဘောတရားတွေကပြပြ သက်သောင့်သက်သာလေးပြတော့လည်းပဲ ခန္ဓာရဲ့သဘော၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပြလည်းပဲ ခန္ဓာရဲ့သဘော၊ နာကျင်မှု ကြီးထွားလည်းပဲ ခန္ဓာရဲ့သဘော၊ နာကျင်မှုလျော့သွားလည်းပဲ ခန္ဓာရဲ့သဘော။

အဲဒီခန္ဓာရဲ့သဘောကို ရောက်အောင်ကြည့်လိုက်ရင် သက်သာတဲ့သဘောလေးလည်းပဲ အကြည့်မခံတော့ဘူး။ အဲဒီပေါ်လာတဲ့သဘောတရားခန္ဓာလေးသည် အကြောင်းက ပြုပြင်လိုက်လို့ ပေါ်လာတဲ့ ခန္ဓာသင်္ခါရလို့ ခေါ်တယ်။ သင်္ခါရတရားလို့ အမည်ရတယ်။ အဲဒီသင်္ခါရတရားဆိုတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာလေးကို ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရင် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဒါလေးပဲပြတယ်။ အဲဒီဖြစ်ပျက်နေတာသည် ရုပ်ရဲ့လက္ခဏာလေးပါ။ အဲဒီလက္ခဏာလေးကို မြင်အောင်ကြည့်ဖို့အတွက် ပေါ်လာတဲ့ လှုပ်သဘော၊ တင်းသဘော၊ စူးသဘော၊ အောင့်သဘော၊ တုန်သဘော၊ ခုန်သဘောလေးတွေသည် အရှုခံပြလာတဲ့သင်္ခါရတရားလေး။ အရှုဉာဏ်နဲ့ကြည့်လိုက်တော့ စူးခနဲလို့ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံရုပ်တရားလေးလည်း ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်ရင် စူးခနဲကို တွေ့ရတာမဟုတ်ဘူး။ မရှိတာလေးမြင်ရတာ သူ့အမှတ်အသားလေးပဲမြင်ရတာ။ ဥပမာအားဖြင့် ဟောဒီမွေ့ရာကြီးရဲ့အပြင်ဘက်မှာ ဆင်ကြီးတစ်ကောင် အိပ်နေတယ်။ မိမိတို့က ကြားလို့သွားတဲ့အခါမှာ ဝုန်းဝုန်း၊ ဝုန်းဝုန်းသံကြားလို့ ဆင်ကြီးက ထွက်သွားပြီ။ မိမိတို့ရောက်သွားတော့ ဆင်ကြီးကမရှိတော့ဘူး။ အဲဒီဆင်ကြီးမရှိသော်လည်း ဆင်ကြီးရဲ့ခြေရာ၊ ဆင်ကြီးရဲ့မစင်ပုံတွေကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဒီနေရာမှာ ဆင်ကြီးနေသွားတယ်။ ဆင်ကြီးရပ်တည်သွားတယ်ဆိုတာကတော့ ထင်ရှားနေတယ်။ သူ့အမှတ်အသားလက္ခဏာလေးတွေကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သိလိုက်ရတာ။

အဲဒီအတိုင်းပဲ မိမိတို့က ဆင်ဆိုတဲ့ အထည်ကိုယ်တော့ မမြင်ရဘူးနော်။ သူ့အမှတ်အသားကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဒါလေးရဲ့သဘောကို သိသွားသလို ကိုယ်လည်းပဲ ဟောဒီခန္ဓာမှာ ရုပ်တရားအရှုခံလေးကတော့ စူးတယ်လည်း ပြမှာပဲ၊ နာတယ်လည်း ပြမှာပဲ၊ ကျဉ်တယ်လည်း ပြမှာပဲ၊ တုန်တယ်လည်း

http://www.dhammadownload.com

ပြမှာပဲ၊ ခုန်တယ်၊ အောင့်တယ်လည်း ပြမှာပဲ၊ လှုပ်တယ်၊ ယားတယ်လည်း ပြမှာပဲ။ ဘယ်သဘောလေးတွေပဲ ပြပြ အဲဒီသဘောလေးဟာ ပြတုန်းကတော့ အရှိသား။ ကြည့်လိုက်တော့ မရှိတော့ဘူး။ အကြည့်မခံလောက်အောင် ပျောက်သွားတယ်။ အကြည့်မခံလောက်အောင် ပျက်သွားတယ်။ တကယ်မြင်ရတာက မရှိတာလေးပဲမြင်ရတာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့လည်း ဝိပဿနာဆိုတာ ရှိရာကမရှိတာကို၊ မြင်တာကို ဝိပဿနာလို့ပြောတာ။ အဲဒီတော့ အရှုခံရုပ်တရားလေးက ပြတယ်။ ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်တော့ မရှိတာလေးမြင်တယ်။ အကြည့်မခံဘူး။ အဲဒီလို အကြည့်မခံတဲ့ သင်္ခါရတရားလေးကျတော့ အပြု၊ အပြင်မခံဘူး။ မိမိက နာတယ်ဆိုပြီး နာတာကြီးရဲ့သဘောတရားဖောက်ပြန်တဲ့အမူအရာလေးတွေရဲ့တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေတာကို ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် အပြင်မခံပါဘူး။ ဘယ်အချိန်ပဲ ပြုစုပြုစု အပြုစုမခံပါဘူး။ ကိုယ်ကဖြစ်မယ်လို့ ဟန်ပြင်တုန်းရှိသေးတယ်၊ သူက ပျက်သွားတယ်။ ကိုယ်က ကုမယ်လို့ကြိုးစားတုန်းရှိသေးတယ်၊ သူက ပျက်သွားတယ်။ ကိုယ်က ဆေးကျွေးမယ်လို့ရှိသေးတယ်၊ သူက ပျက်သွားပြီ။

အဲဒီလို အကုမခံ၊ ဆေးကျွေးမခံ၊ ကုလို့မခံ၊ ကုလို့မရတဲ့၊ ကုချိန်မရတဲ့ အဲဒီ သင်္ခါရဓမ္မရဲ့ အပျက်လေးကို မြင်အောင်ကြည့်ရမှာ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သူတော် စင်များက ဒုက္ခဆိုရင် ကိုယ်ပေါ်မှာ နာတာ၊ ကျဉ်တာတွေ ဖိစီးလာမှ ဒုက္ခလို့ ညည်းနေကြတာ။ တကယ်တမ်းဒုက္ခဆိုတာက ဖြစ်ဒုက္ခ၊ ပျက်ဒုက္ခကို သိရမှာ။ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကိုသိရမှာ။ အခု သင်္ခါရတရား ကိုယ်နဲ့ စပ်ပြီး ရုပ်တရားလေးတွေကခေါ်နေတယ်။ လှုပ်ခနဲ ခေါ်တယ်၊ နာခနဲ ခေါ်တယ်၊ စူးခနဲလည်း ခေါ်တယ်၊ တောင့်တယ်၊ တုန်တယ်လည်း ခေါ်တယ်၊ မူးတယ်၊ ဝေတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ အော်ဂလီဆန်တယ်လည်း ခေါ်တယ်။ ဘယ်တရားက ဘယ်နေရာကခေါ်ခေါ် ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်ရင် မရှိတဲ့သဘောပဲ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီမရှိတဲ့သဘောလေးသည်ပင် အပြုအပြင်မခံပါ။ ဒါကြောင့် မို့လို့ ဖြစ်ပြီး ပျက်တတ်လို့ နှိပ်စက်တာထင်ရှားတဲ့အတွက် ဒါသည် ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား။ အပြုအပြင်မခံလို့လည်း ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား၊ နှိပ်စက်တာ ထင်ရှားလို့ ကုမရတာလည်းသေချာလို့ ဆင်းရဲတာအမှန်တရား၊ မိမိတို့ဖြစ် ပေါ်နေတဲ့တရားတွေအပေါ်မှာ ကိုယ့်သဘောကိုယ် ပြင်လို့လည်းမရဘူး။ ကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

ကြိုက်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ခေတ်ပေါ်ဆေးတွေနဲ့ ကုစားလို့လည်းမရဘူး။

အဲဒီလို အပြုအပြင်မခံဘဲ ဆင်းရဲတာ တစ်သမတ်တည်းမှန်နေတဲ့ တရားမို့လို့ ဒုက္ခသစ္စာ။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာမှာပေါ်နေတဲ့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးထင်ရှားတဲ့၊ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော အမူအရာလေးတွေရဲ့ခန္ဓာရဲ့ ပျက်ပုံ၊ မရှိပုံကို ထိုးထိုးထွင်းထွင်းမြင်တဲ့ဉာဏ်သည် ဒုက္ခသိတဲ့ဉာဏ်။ အဲဒီလိုစိတ်နဲ့ ပေါ်လာတဲ့ ဒီကြမ်းတမ်းတဲ့အာရုံ၊ ဒီသိမ်မွေ့တဲ့အာရုံတွေကို အကြောင်းခံပြီးပေါ်လာတဲ့ ဝမ်းသာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု ခံစားကာမျှ မတ်တတ်လေးကို အာရုံလေးညွတ်လိုက်လို့ ပရမတ်ကိုရောက်ရင် ဝမ်းသာတာလည်း မတွေ့ရဘူး၊ ဝမ်းနည်းတာလည်း မတွေ့ရဘူး၊ သဘောမျှပဲ၊ ခံစားကာမျှ မတ်တတ်ပဲ။

အဲဒီသဘောလေးကို ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်ရင် ခံစားတာက ဝေဒနက္ခန္ဓာ ပေါ်လာတာပဲ။ အဲဒီဝေဒနာဆိုတာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ သင်္ခါရတရားလေး။ ဒီသင်္ခါရ တရားလေးကနေပြီး ပြုပြင်လို့ ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနက္ခန္ဓာလေးကို၊ သင်္ခါရတရား လေးရဲ့သဘောကို ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်တော့ ရှိရာက မရှိတာလေးပြောသွား တယ်။ အဲဒီရှိရာက မရှိတာလေးပြောသွားတဲ့သဘောလေးကို မိမိကကြည့်တိုင်း၊ ကြည့်တိုင်း မြင်ရင် ဝမ်းသာလည်းပဲ ဖြစ်ပျက်မှာ လမ်းဆုံးသွားတယ်။ ဝမ်းနည်း လည်းပဲ ဖြစ်ပျက်မှာ လမ်းဆုံးသွားတယ်။ ခံစားတဲ့သဘောလေးဟာ ခံစားကာမျှ မတ်တတ်ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာသာရှိတဲ့သဘောအတွက် ဩော် ဝေဒနက္ခန္ဓာ လေးလည်း ကောင်းတယ်ပဲပြောပြော၊ မကောင်းဘူးပဲပြောပြော နောက်ဆုံး တော့လည်းပဲ ကောင်းလည်း ဖြစ်ပျက်၊ မကောင်းလည်း ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်တာ ပျက်တာပဲရှိပါလား။ သူ့အမှတ်အသားလေးကိုမြင်ရင် သဘောက ရှင်းနေတဲ့ အတွက် ဝမ်းသာမယ်လို့ ကိုယ်ကအားရတုန်းရှိသေးတယ်၊ သူက ပျက်သွားပြီ၊ ဝမ်းနည်းမယ်လို့ ပူဆွေးခါစရှိသေးတယ် သူက ပျက်သွားပြီ။

အဲဒီလို သဘောတရားတွေအပေါ်မှာ ဝမ်းသာလို့ ကြိုက်လှချည်းရဲ့ဆိုပြီး ဆွဲထားလို့မရဘူး။ ဝမ်းနည်းလှချည်းရဲ့ဆိုပြီး သွားဟာ၊ သွားဟာလို့ နှင်ထုတ်လို့ လည်းမရဘူး။ အပြုအပြင်မခံဘူး၊ ပြင်ဆင်ချိန်မရဘူး။ ခုမြင်၊ ခုမရှိ၊ ခုပေါ်၊ ခုပျောက်။ အဲဒါလောက် လျင်မြန်တဲ့မွေ့သင်္ခါရ သဘောတရားတွေကို ဝေဒန က္ခန္ဓာပေါ်လည်း ဒီသဘောလေးပဲမြင်ရမယ်။ ရုပ်ခန္ဓာပေါ်လည်း ဒီသဘော အပျက်ကိုပဲ မြင်ရတယ်။ မရှိတဲ့သဘော၊ ပျောက်နေတဲ့သဘောလေးကိုသာ

http://www.dhammadownload.com

အမြင်ဉာဏ်က အားကောင်းစွာထိုးထွင်းမြင်ရင် ဉာဏ်အမြင်မှာ တစ်ပျက် တည်းပျက်နေတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့အမှတ်သဘောလေးထင်လာတယ်။ ဒါသည် ဒုက္ခသစ္စာလို့ခေါ်တယ်။ ဩော်. . . ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ တကယ်တမ်း ကျတော့ နာတာကြီး ပြောတာမှမဟုတ်တာ၊ ကျဉ်တာကြီး ပြောတာမှမဟုတ် တာ။ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီးကို မှန်းဆပြီး ငါတို့က ဒုက္ခသစ္စာလို့ပြောနေတာပဲ။ တကယ်တမ်းကျတော့ ဖြစ်တာ၊ ပျက်တာလေးကို ပြောနေပါလား၊ ဖြစ်ပျက်ကို ပြောနေတာပါလား၊ မမြဲတဲ့အနိစ္စကို ပြောနေတာ၊ နှိပ်စက်တဲ့သဘောတွေ ကိုပြောနေပါလား။

ကိုယ့်အလို၊ ကိုယ့်အကြိုက်မပေါ်တဲ့သဘောတရားတွေဟာ တယ် ထင်ရှားပါလားလို့။ အဲဒီလိုလေး ရှင်းသွားရင် ဉာဏ်အမြင်မအောက်မှာ ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာလည်းမရှိတာ။ ဝေဒနာလည်းပဲမရှိတာကို တန်းမြင်တော့ အပြုအပြင်မခံတဲ့၊ ပြုလို့၊ ပြင်လို့မရတဲ့၊ ပြုလို့၊ ပြင်လို့ ဘယ်လိုမှ အချိန်ကို မပေးတဲ့ ဓမ္မသဘောရဲ့လက္ခဏာ ဖြစ်ပျက်လေးကိုမြင်ယောင်ကြည့်နိုင်ရင် အဲဒီယောဂီသည် ဒုက္ခသိသွားတယ်။ သစ္စာထိုက်တဲ့ဒုက္ခကို မြင်သွားတယ်။ စိတ်ကိုပဲ ရှုဦးမလား၊ စိတ်က တစ်သိပြီး တစ်သိ၊ ရှေးက ပေါ်သွားတဲ့ တရား လေးကို အသိလေးတစ်သိ သိလိုက်တယ်။ ဒီအသိလေးကို နောက်ကနေ ပြန်ကြည့်လိုက်တယ်။ ရှေ့အသိလေးကို နောက်အသိလေးနဲ့ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ဩော်. . . ရှေ့အသိလေးမရှိတာဘဲ တွေ့လိုက်ရတယ်။ အသိနှစ်ခု ပြိုင်မပေါ်ဘူးနော်။

ရှေ့အသိလေးပေါ်တယ်။ နောက်အသိလေးနဲ့ အကဲခတ်လိုက်တယ်။ ရှေ့အသိ မရှိတာလေးမြင်သွားတယ်။ ဒါကိုပဲ ရှေ့အသေကို နောက်အရှင်နဲ့ ကြည့်တော့ ဝိပဿနာလို့ ဆိုင်းဘုတ်ဆွဲလိုက်တယ်။ ဩော်. . . ဝိပဿနာ ဆိုတာ ရှိရာကမရှိရာကို မြင်တာ ဝိပဿနာပါလား။ ရှေ့ခန္ဓာလေးတွေက ပေါ်တယ်၊ နောက်ခန္ဓာက ကြည့်လိုက်တယ်။ ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်လိုက်တော့ မရှိတာလေးတွေ့ရတယ်။ အဲဒီ မရှိတဲ့သဘောလေးကိုမြင်နေရရင် ရှေ့ခန္ဓာ လေးတွေရဲ့အသေကိုမြင်သွားတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ကိုယ့်အသေ ကိုယ် မြင်တာလည်း ဝိပဿနာ၊ တစ်ခန္ဓာပြီး တစ်ခန္ဓာ သေနေတာကိုး။

အဲဒီလို ကိုယ့်အသေ ကိုယ်မြင်တာလည်း ဝိပဿနာဆိုတဲ့အတိုင်း

http://www.dhammadownload.com

ယောဂီသူတော်စင်များ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာက ပြောတဲ့သဘောအမှန်လက္ခဏာလေး တွေကို ဉာဏ်လေးနဲ့ကွယ်ကွက်ကွင်းကွင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မြင်ရ၊ သိရရင်၊ ဒုက္ခ ဒုက္ခတာကလည်း လွတ်သွားတယ်။ ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခတာ ကလည်း လွတ်သွားပြီ။ သင်္ခါရဒုက္ခကို မြင်သွားပြီ။ သစ္စာထိုက်တဲ့ဒုက္ခကိုကြည့် တတ်သွားပြီ။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာမှာ ပေါ်နေတဲ့အရှုခံမှန်သမျှ ဩော်. . . တစ်ရက်ထက်တစ်ရက် ဉာဏ်လေးတွေရောက်အောင်လို့ ကျေးဇူးပြုသွားလို့ ငါတို့တစ်တွေသည် တရားအသိလေးတွေဟာ ထိုးထိုးထွင်းထွင်းသိပြီး၊ မရှင်းတဲ့ သဘောလေးတွေကို ဉာဏ်ရောက်အောင် ရှင်းလာခဲ့ပြီး ကြည့်တတ်လာပြီလို့ ဝမ်းသာပြီးနေရုံနဲ့မပြီးဘူး။ အမြင်မှန်ရောက်အောင်၊ အသိအမြင်ရှင်းအောင် ကိုယ့်ခန္ဓာက ပြောသမျှလေးတွေကို ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိနိုင်၊ မြင်နိုင်အောင် တော့ ကြိုးစားဖို့လိုတယ်၊ ကြည့်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။

ယောဂီတိုင်း၊ ယောဂီတိုင်း ကိုယ်ကြိုးစားရှုနေတဲ့ ဒီအရှုခံ အာရုံမှန် သမျှအပေါ်မှာ အသိဉာဏ်လေးကိန်းပြီးတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကပြောတဲ့ ဒုက္ခ သုံးမျိုးပေါ်မှာ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး နှိပ်စက်တတ်တဲ့သဘောတွေမှန်သော်လည်းပဲ ပြုလို့၊ ပြင်လို့ရနေသေးရင် ဒီဒုက္ခမရှုဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖောက်ပြန် နှိပ်စက်နေတဲ့ သဘောတွေမှာ ပြုပြင်ခံနေသေးတယ်ဆိုရင် ဒီဒုက္ခကို မရှုဘူး။ အပြုပြင်မခံ ခုကြည့်၊ ခုမရှိ၊ ခုပေါ်၊ ခုပျောက် ဉာဏ်နဲ့မြင်ရတဲ့ သင်္ခါရ ဒုက္ခ ခန္ဓာရဲ့ဖြစ်ပျက်ရုပ်ကြည့်ကြည့်၊ ဝေဒနာကြည့်ကြည့်၊ စိတ်ကြည့်ကြည့် မရှိတဲ့ သဘော၊ သေတဲ့သဘော၊ ပျောက်တဲ့သဘော၊ ပျက်တဲ့သဘော။ ဒါလေးတွေကို မြင်အောင်ကြည့်ရင် သင်္ခါရဒုက္ခကိုမြင်သွားပြီ။

အဲဒီဒုက္ခတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်ရ၊ သိရ အောင် ကျန်ရှိတဲ့အချိန်တွေကို ဆက်လက်ကြိုးစား ရှုပွားအားထုတ်ပေး နေကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာနှစ်မျိုး၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်မျိုး

တရားရှုနေကြတဲ့ယောဂီများ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ ဖြစ်ပျက်အမြင်ပေါ် မှာ အားရကျေနပ်တဲ့ယောဂီများလည်းပဲ မှန်တယ်ဆိုရင် ဝမ်းမြောက်ပါ။ လိုသေးတယ်ဆိုရင်လည်း အချိန်မီပြင်လိုက်ပါ။ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာကတော့ စွဲနေအောင်လို့ ကိုယ့်နှလုံးသားထဲမှာ ကြားရတာအကြိမ်တွေများတဲ့အတွက် ဘယ်အရာကိုပဲ ပေါ်ပေါ် ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်နဲ့တော့ ရှုပါတယ်။ အဲဒီဖြစ်ပျက်လို့ ရှုနေတဲ့ အမြင်သည်ပင် ဉာဏ်အမြင်နဲ့အာရုံပြုကြည့်တာလား။ အရုပ်တွေ၊ စိတ်ကူးတွေနဲ့ပုံဖော်ပြီးတော့ ရှုနေတာလား၊ ပရမတ်ဆိုတာလည်း ယနေ့ကွဲပြားအောင် ခွဲခြားပြီး စွမ်းနိုင်သမျှတော့ ကြိုးစားပြီး ရှင်းပေးသွားပါမယ်။

ရှုနေကြတဲ့ သူတော်စင်များဟာ နှာသီးဝပိုင်သော်လည်း နှာသီးဝမှာ အာရုံလေးညွှတ်ပြီးတော့ လေရှူသွင်းလိုက် ရှူထုတ်လိုက် အရှုခံ ထင်ရှားရာလေးမှာသော်လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ပညတ်နဲ့ သဘောတရားလေးကိုလည်းပဲ ပရမတ်ရောက်အောင် သင်ထားပေးပြီးသားဖြစ်တော့ အရှုခံတရားတွေပေါ် မှာ အရှုဉာဏ်လေးနဲ့အာရုံပြုပြီးကြည့်ဖို့ဆိုတာ အလွန်လွယ်ကူသွားပါပြီ။ ကိုယ်ကြည့်တဲ့နေရာမှာ သဘောကိုရောက်တယ်၊ မရောက်ဘူးဆိုတာကို ယနေ့တစ်မျိုးပြောဦးမယ်။ ခန္ဓာနှစ်မျိုးပေါ် မှာ နားလည်ပါ။

ခန္ဓာနှစ်မျိုးဆိုတာက အထည်ခန္ဓာနဲ့သဘောခန္ဓာလို့နှစ်မျိုးရှိနေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

နားလည်လွယ်တဲ့ဆိုင်းဘုတ်နဲ့ပြောလိုက်တာပေါ့။ အထည်ခန္ဓာဆိုတာက အခုပြောခဲ့တဲ့ ပညတ်ဆိုတဲ့ဒီကိုယ်ကောင်ကြီးပါပဲ။ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတာကို ပြောလိုက်တာပဲ၊ ပညတ်နဲ့ပရမတ်ကို ဉာဏ်ရောက်ပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အခုပြောတဲ့ခန္ဓာနှစ်မျိုးကို ကောင်းစွာရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ အထည်ခန္ဓာနဲ့ သဘောခန္ဓာ နှာခေါင်း၊ နှာသီး၊ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့အထည်တွေ မတွေ့ရဘူး။ ပုံသဏ္ဌာန်အထည်တွေပျောက်ပြီး သဘောမျှကိုဉာဏ်ရောက်အောင်ကြည့်ရင် သဘောခန္ဓာကိုရှုတတ်သွားပြီ။

ရှေ့ပိုင်းကသင်ပေးခဲ့တဲ့စကားနဲ့ပြန်ပြောရင် ပညတ်နဲ့ပရမတ်ခွဲလိုက်တာပဲ၊ ပရမတ်သားလေးဟာ ပုံသဏ္ဌာန်မပါဘူး။ အထည်ဆိုတဲ့အရာ မတွေ့ရဘူး။ သဘောမျှဖြစ်တဲ့ သဘောခန္ဓာကိုလည်း ကောင်းစွာသဘောပေါက်နေတယ်။ သဘောပေါက်ပြီဆိုရင် ခန္ဓာနှစ်မျိုးရှိလာတဲ့အတွက် ကိုယ်ရှုနေကြတဲ့ ဉာဏ် အမြင်မှာ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီတိုင်းကျေနပ်နေတဲ့ယောဂီတွေရော၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အားရနေတဲ့ယောဂီတွေရော၊ စပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်ကိုရှုနေတဲ့ယောဂီတွေရော၊ စမ်းတဝါးဝါးနဲ့အခုမှ စရှုတဲ့ယောဂီတွေရော၊ ရှုဖို့ကြိုးစားနေတဲ့ ယောဂီတွေရော အားလုံးသေချာမှတ်ထားပါ။

ခန္ဓာနှစ်မျိုးကိုရှင်းသွားရင် မြင်တဲ့နေရာမှာလည်း ကောင်းစွာရှင်းပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာနှစ်မျိုးကိုရှင်းသလိုတော့ရှိတယ်။ ရှုတဲ့အခါကျမှ ဖြစ်ပျက် ငါမြင်တယ်ဆိုပြီး ကျေနပ်နေရင်လည်း ဟန်မကျသေးဘူး။ ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့နေရာမှာ အထည်ပေါ်မှာ တင်ပြီးရှုနေတဲ့ ဖြစ်ပျက်သဘောပေါ်မှာ မြင်ပြီးရှုတဲ့ ဖြစ်ပျက်ရယ်လို့ ဖြစ်ပျက်နှစ်မျိုးကို ရှင်းပေးမယ်။ အထည်ခန္ဓာရယ်၊ သဘောခန္ဓာရယ် ခန္ဓာကနှစ်မျိုးဖြစ်သွားတော့ အမြင်ကလည်း နှစ်မျိုးကွဲသွားလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပျက်ကိုတော့ ရှုတာပဲနော်။ အဲဒီ ရှုတဲ့ဖြစ်ပျက်သည်ပင် ဘယ်ပေါ် တင်ရှုတဲ့ဖြစ်ပျက်လဲဆိုတာ ဉာဏ်ရှင်းစေချင်ပါတယ်။ နှာသီးဝလေး အာရုံစိုက်ပြီးတော့ ရှူသွင်းလိုက်တယ်။ အေးသွားတယ်။ ရှူထုတ်လိုက်တယ်။ နွေးသွားတယ်။ အေးသဘော၊ နွေးသဘောဆိုတဲ့သဘောခန္ဓာလေးပေါ်မှာ အာရုံလေးစိုက်ပြီးရင် ကြည့်တတ်တဲ့အမြင်ဟာ နှာသီး၊ နှာခေါင်းဆိုတဲ့အထည် မပါတော့ဘူး။ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်ဆိုတဲ့သဘောမျှကို ဉာဏ်ရောက်အောင်ကြည့်နိုင်တဲ့ယောဂီကလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့အထည်

http://www.dhammadownload.com

မပါတော့ဘူး။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့ပုံသဏ္ဍာန်တွေပေါ်မှာ တင်ပြီးတော့ နာတာလေးဟာ နာပြီး တနာနဲ့တနာ ခပ်ကျဲကျဲလေး ပြလာတဲ့အခါ ဒီနေရာဟာ နာပြီး ဟိုနေရာက ကျဉ်လိုက်၊ ဟိုနေရာက အောင့်လိုက်၊ ဟိုနေရာက စူးလိုက်နဲ့ နေရာအနှံ့တွေမှာ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး လိုက်လိုက်ပြီး ရှုနေရင်းနဲ့ ခြားသွား၊ ခြားသွားတဲ့ ကြားကွက်လပ်လေးတွေမှာ ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်နဲ့ စိတ်ကူးလေးနဲ့လုပ်နေတဲ့ဖြစ်ပျက်မျိုးသည် သဘောခန္ဓာပေါ်မှာ ဉာဏ်အမြင်မဟုတ်သေးဘူး။

အထည်တွေပေါ်မှာ တင်ပြီးတော့ နေရာတွေနဲ့တကွ ပုံသဏ္ဍာန်တွေပေါ်မှာ တင်ပြီးတော့ ရှုနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီဖြစ်ပျက်သည် သဘောခန္ဓာပေါ်မှာ မြင်တဲ့ဖြစ်ပျက်မဟုတ်သေးတဲ့အတွက် ပရမတ်ပေါ်မှာ ဉာဏ်မြင်တဲ့အမြင်မဟုတ်ပါ။ ပညတ်ပေါ်တင်ပြီး ရှုနေသမျှ အထည်မလွတ်ဘူး။ ပုံသဏ္ဍာန်ပါနေတယ်။ နေရာတွေနဲ့တကွ တွေ့နေရတယ်။ အဲဒီအသိအမြင်တွေနဲ့ ရှုနေသမျှတော့ ဖြစ်ပျက်မမြင်ဘူးလား မေးရင်မြင်ပါတယ်။ တကယ်မြင်လားမေးတော့ မဖြေတတ်တော့ဘူး။ ဖြစ်ပျက်ကို မသိဘူးလားလို့မေးတော့ သိပါတယ်။ တကယ်သိလားမေးတော့ အတတဖြစ်သွားကြတယ်။ အဲဒါ ခန္ဓာနှစ်မျိုးကို သဘောမရှင်းလို့ အဲဒီသဘောမရှင်းတဲ့အမြင်ကိုလည်းပဲ ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ဉာဏ်၊ သဘောပေါက်အောင်လို့ နားလည်လွယ်အောင်လို့ ရှင်းပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ မကြုံပြန်ရင်လည်းပဲ ကိုယ်မြင်တာလေးကို ဟန်ကျတယ်ထင်ပြီးတော့ ကျေနပ်နေပြန်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ယောဂီသူတော်စင်များအတွက်ကို စွမ်းနိုင်သမျှတော့ နားလည်အောင် သင်ပေးသွားမှာပဲ။ ကိုယ်မြင်နေတဲ့အမြင်လေးမှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပျက်သည် 'ပရမတ်' ဆိုတဲ့ သဘောခန္ဓာကိုမြင်ပုံနဲ့ ပညတ်ပေါ်တင်ပြီးတော့ မြင်ပုံရယ်လို့ အမြင်နှစ်မျိုးလေးကိုခွဲခြားပြမယ်။ ယောဂီသူတော်စင်များသည် တရားတွေရှုလာတယ်။ ဖြစ်ပျက်တွေကို ရှုနေကြတယ်။ အဲဒီဖြစ်ပျက်ကို ရှုတဲ့နေရာမှာ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ကနေ လှုပ်တယ်၊ နာတယ်၊ စူးတယ်၊ တုန်တယ်၊ ခုန်တယ်၊ ဖောက်ပြန်တဲ့အမူအရာလေး အရှုခံပြတယ်။ ပြလာတဲ့ အရှုခံလေးကလည်း ပုံသဏ္ဍာန်လည်းမပါဘူး။ နေရာ၊ ဌာနလည်းပဲ ဘယ်နေရာဆိုတာ သုံးသပ်ချိန်မရဘူး၊ ဉာဏ်လေးနဲ့

http://www.dhammadownload.com

သိလိုက်တယ်။ ကြည့်တာနဲ့ မရှိတာကိုတန်းမြင်တယ်။ ပုံသဏ္ဌာန်လည်းမပါဘူး၊ နေရာဌာနလည်း မတွေ့ဘူး၊ အထည်လည်း ပျောက် နေတယ်၊ သဘောမျှလေး ပေါ်တယ်။ သိလိုက်တယ်မရှိဘူး။ အဲဒါ ပရမတ်ကို မြင်လိုက်တဲ့ဉာဏ်အမြင်ပါ။

သဘောခန္ဓာပေါ်မှာမြင်ရတဲ့ဖြစ်ပျက်အမြင်ပါ။ အဲဒီအမြင်ဟာ အမှန်မြင်ပါပဲ။ ဉာဏ်ထက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် လျှင်မြန်စွာ ဒီအမြင်ကိုရပေမဲ့ အနည်းငယ်သူ့ထက် ဉာဏ်နည်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ အဲဒီဖြစ်သွား၊ ပျက်သွားတဲ့သဘောခန္ဓာရဲ့အပျက်လေးကို သိတော့သိသလိုရှိပါတယ်။ မရှင်းလင်း မသဲကွဲတဲ့အတွက် သဘောတရားလေးပေါ်မှာ ပြန်ပြီးတော့ တွေးလုံးထုတ်လိုက်ပါတယ်။ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတဲ့သဘော။ ဒါလေးဟာ ဘာလဲလို့ ပြန်ပြီးတော့ တွေးလိုက်တဲ့သဘော။ အဲဒီသဘောလေးသည်ပင် မိမိဉာဏ်လေးနဲ့ပြန်ရှုလိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီသဘောလေးသည်ပင် ဉာဏ်အောက်မှာ အပျက်လေးကို ပြန်မြင်လိုက်ရတယ်။

အဲဒီလို ပြန်ပြီးတော့ မြင်ရင်လည်းပဲ သဘောခန္ဓာပေါ်မှာ မြင်လိုက်တဲ့အမြင်မို့လို့ ဖြစ်ပျက်ကိုရှုတဲ့ အမြင်ဉာဏ်သည် မှန်ပါတယ်။ လုံးရပ်သဏ္ဌာန် ပုံဟန်နိမိတ်တွေပျောက်၊ နေရာဌာနတွေမပါဘဲနဲ့ ပြပြချင်း စသိတယ်။ ဘာတစ်ခုမှ တွေးချိန်မရဘဲနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမရှိတဲ့ သဘောကိုမြင်လိုက်တာ၊ ဉာဏ်အမြင် သဘောခန္ဓာပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်မြင်တာ။ အဲဒီကနေတစ်ဆင့် တက်ပြီးတော့ ဉာဏ်နည်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒီအမြင်ကိုမရှင်းလို့ ပြန်ပြီးတော့ တွေးတယ်၊ ပြန်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်တယ်။ အဲဒီတွေးတာ၊ အဲဒီဆင်ခြင်နေတာသည်ပင် အရှုခံ ဒါကိုပြန်သိပြီး ရှုလိုက်ရင် ဖျတ်ဆို ဉာဏ်အောက်မှာ ပျောက်ပျောက်သွားတယ်။ ပုံသဏ္ဌာန်မတွေ့ရဘူးနော်။ နေရာလည်း မပါဘူး။

အဲဒီအမြင်သည်လည်း သဘောခန္ဓာပေါ်မှာ ဉာဏ်အမြင်က ပရမတ်သားကိုမြင်တဲ့အမြင်။ အဲဒီတော့ သဘောခန္ဓာဆိုတဲ့ ပရမတ်အမြင်ကို နှစ်မျိုးပြောသွားပြီ။ အမြင်မှန်ဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်ရဲ့မြင်ပုံကို ခွဲပြလိုက်ပြီ။ ဒီကနေပြီးတော့မှ နာတဲ့သဘောလေးတွေ၊ ကျဉ်တဲ့သဘောလေးတွေ၊ ကိုက်တဲ့သဘောလေးတွေ ပေါ်လာတယ်။ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ နေရာလေးတွေနဲ့ ဒူးက နာ၊ ပေါင်က နာ၊ ကျောက နာ၊ ခေါင်းက ယားတာနဲ့အဲဒီလို ပုံသဏ္ဌာန်တွေ့ပေါ်မှာ တင်ပြီး နေရာနဲ့တကွ ရှုကြတယ်။ ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်လို့ပဲ စိတ်ထဲက

http://www.dhammadownload.com

လိုက်ပြီးတော့ မှန်းသိ သိပြီးတော့လည်း တွတ်တွတ်၊ တွတ်တွတ်နဲ့လုပ်တယ်။

အဲဒီအမြင်သည် ပညတ်။ အထည်ပေါ်မှာတင် ရှုတဲ့ဖြစ်ပျက်လို့ မှတ်ထားပါ။ ရှုတော့ ရှုတာပဲနော်။ သဘောမရှင်း၊ သဘောမပိုင်ရင် ကိုယ်မြင်နေတဲ့၊ ရှုနေတဲ့ ဖြစ်ပျက်ကိုပဲ ငါဖြစ်ပျက်တွေမြင်နေပြီ။ စိပ်နေအောင် မြင်တယ်လို့ ဆိုကြပေမဲ့ အခုပြောတဲ့ သဘောတရားပေါ်မြင်တဲ့အမြင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်မြင်နေတာတွေကို ပြန်ဆန်းစစ်ပါ။ မှန်နေရင် ထခုန်လောက်အောင်ကို ဝမ်းမြောက်ရမယ်။ လိုနေသေးရင်တော့ လမ်းဖြောင့်ရောက်အောင် ကြိုးစားပေးစမ်းပါ။ အခုပြောလိုက်တယ်။ ပေါ်လာတဲ့ တရားလေးကိုပဲ ကိုယ်ကနေပြီးတော့ အာရုံလေးညွှတ်ပြီး ရှုတဲ့နေရာမှာ အမှုန်အမွှားလေးတွေနဲ့၊ အရိပ်အယောင်လေးတွေနဲ့ ဒူး၊ ပေါင်၊ ခါးဆိုတဲ့ နေရာတွေနဲ့တကွ ရှုနေရင် အဲဒီယောဂီသည် အထည်ပေါ်မှာတင် ရှုတဲ့ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပါတယ်။

ပညတ်ပေါ်ကိုတင်ပြီး ရှုလိုက်တဲ့ဖြစ်ပျက်ဖြစ်တဲ့အတွက် ပညတ်ပေါ်ရောက်သွားပြီ။ ဒီထက်ပိုပြီးတော့မှ ဆိုးသွားတာက နာတာကို နာတယ်၊ ကျဉ်တာကို ကျဉ်တယ်နဲ့အမည်ဆိုင်းဘုတ်တပ်ပြီးတော့မှ သူ့ရဲ့အတိုးအလျှော့လေးတွေပေါ်မှာလိုက်ပြီး ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်နဲ့စိတ်ထဲက လိုက်လုပ်နေတယ်။ ဒူး၊ ပေါင်၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်မှာ အာရုံညွှတ်ပြီး မပျောက်နိုင်ဘူးဆိုပြီး ပေတေဖြစ်ပျက်ရှုနေတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် အထည်ပေါ်မှာ လုံးလုံးရောက်သွားပြီး ပညတ်ပေါ်မှာ လုံးလုံးရောက်ပြီးတော့ ရှုနေတဲ့ဖြစ်ပျက်မို့လို့ အမြင်ချင်းမတူတော့ဘူး။

အဲဒီအမြင်ကျတော့ ဖြစ်ပြီးပျက်တဲ့သဘောတရားသည် အမျှင်တန်းသလိုရှိတယ်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပျောက်ပျက်သွားတဲ့အမြင်မျိုးကိုမတွေ့ရဘူး။ ပျက်နေတဲ့သဘောသည် ဘယ်လောက်ပဲ ပျက်နေ၊ ပျက်နေ မိမိရဲ့သဏ္ဌာန်၊ ဉာဏ်နဲ့အမြင်က မရှင်းတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အသိဉာဏ်မကိန်းဘဲ အဲဒီပျက်ပြနေတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ တစ်တိုတစ်စ၊ တစ်မှုန်တစ်မွှား မကျန်လောက်အောင်ကို အမြင်ကမပါဘဲ နှေးနေတဲ့သဘောလေး၊ မြန်နေတဲ့သဘောလေး၊ စည်းချက်ဝါးချက်ကျကျနဲ့ အလိုက်သင့်လေး အာရုံပြုနေရတဲ့သဘောတွေအများကြီးကြုံရပါတယ်။ အဲဒါသည် အထည်ပေါ်မှာ တင်ရှုနေတဲ့ဖြစ်ပျက်အမြင်တွေပါ။ ဉာဏ်အမြင်နဲ့တကယ့်သဘောခန္ဓာကို မြင်လိုက်တဲ့အခါ တစ်တိုတစ်စ၊ တစ်မှုန်တစ်မွှား ဘာတစ်ခုမှမကျန်ဘူးနော်။

http://www.dhammadownload.com

အပ်ချည်မျှင်လေးကို မီးလေးရှို့လိုက်တဲ့အခါ မီးတောက်လည်း မတောက်ပါဘူး။ ရဲခနဲ၊ ရဲခနဲနဲ့ အလောင်ခံရတဲ့ အောက်ပိုင်းလေးဟာ ဘာတစ်တိုတစ်စမှ မကျန်ဘဲနဲ့ ပြောင်ပြောင်သွားသလိုပဲ မိမိအမြင် ဉာဏ်အောက်မှာပြနေတဲ့ ဓမ္မသဘော သဘောခန္ဓာလေးဟာလည်း ရှင်းခနဲ၊ ရှင်းခနဲနဲ့ တစ်တိုတစ်စ၊ တစ်မှုန်တစ်မွှားမကျန်အောင် ပျက်နေပါတယ်။ အဲဒီအမြင်ကိုရရင် ပရမတ်သားပေါ်မှာ ဉာဏ်အမြင်။ ပြန်ပြီးတော့ အမြင်နှစ်မျိုး တစ်မျိုးစီကို ပြန်ရှင်းပေးပါမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အရှုခံတရား ရုပ်ပဲပေါ်ပေါ်၊ နာမ်ပဲပေါ်ပေါ် ခန္ဓာသဘောလေးသည် လုံးရပ်သဏ္ဌာန်ပုံဟန် နိမိတ်မပါ။ သဘောမျှပေါ်ပြီး ဉာဏ်လေးနဲ့ သိလိုက်တဲ့အချိန်မရှိတာတန်းမြင်လိုက်ရတယ်။ တစ်တိုတစ်စ၊ တစ်မှုန်တစ်မွှား မကျန်အောင်လို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်လိုက်ရတယ်။

အဲဒါသည် ပရမတ်ပေါ်မှာ ဉာဏ်အမြင် ဒီလောက်ဉာဏ်မသွက်တဲ့အတွက် ပြန်ပြီးတော့ မရှင်းသေးဘဲ အရှုခံလေးပေါ်မှာ အတွေးလေးနဲ့ အာရုံပြုလိုက်တယ်။ အဲဒီအတွေးသည်ပင် အရှုခံပြန်ပေါ်နေတာ။ ဒီအတွေးကိုပဲ အသိဉာဏ်လေးနဲ့ပြန်ပြီးတော့ ကြည့်လိုက်၊ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ အကဲခတ်တယ်ဆိုတဲ့သဘောပါပဲ။ ရှေ့အသေလေးကို နောက်အရှင်နဲ့အကဲခတ်တယ်ဆိုတဲ့သဘောလေးပါပဲ။ အဲဒီတွေးတဲ့ သဘောသည်ပင် အရှုဉာဏ်အောက်မှာ မရှိတဲ့သဘောကို တန်းမြင်လိုက်ရပြန်တယ်။ အဲဒါလည်းပဲ ပရမတ်ပေါ်မှာ၊ သဘောခန္ဓာပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ဉာဏ်အမြင်ပါ။

ဒီကနေပြီးတော့မှ ရှုနေရင်းနဲ့ နေရာလေးတွေ ဒူး၊ ပေါင်၊ ခါး၊ နှာခေါင်း၊ နှာသီး၊ ခြေ၊ လက် ဒီလိုနေရာလေးတွေလည်း ပေါ်လာတယ်။ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံလေးတွေမှာလည်း တရိပ်ရိပ် တရွရွနဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်လေးတွေနဲ့ မြင်နေရတယ်။ မှုန်မှုန်မွှားမွှား ပုံသဏ္ဌာန်လေးတွေနဲ့ မြင်နေရတယ်။ အဲဒီလို ပုံသဏ္ဌာန်လေးတွေနဲ့မြင်ပြီးတော့မှ ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်နဲ့ စိတ်ထဲကလိုက်ပြီး စည်းချက်ဝါးချက်ကျကျနဲ့ ရှုနေရင် ပညတ်ပေါ်တင်သွားပြီ။ အမြင်ကလည်းပဲ ဖြစ်ပျက်မမြင်ဖူးလားမေးတော့ မြင်တော့မြင်တယ်၊ အထည်ပေါ်မှာ တင်ရှုနေတဲ့ ဖြစ်ပျက်ဖြစ်သွားပြီ။ ပညတ်ပေါ်ကို ရောက်သွားပါပြီ။

အဲဒီကပိုပြီး ဉာဏ်နုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ နာတာတွေ၊ ကျဉ်တာတွေ၊ ကိုက်တာတွေ၊ ခဲတာတွေဆိုတဲ့အမည် ဆိုင်းဘုတ်တွေနဲ့ တန်းပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်ရှုပါ

http://www.dhammadownload.com

တော့တယ်။ အဲဒီယောဂီကျတော့ ပညတ်ပေါ် လုံးလုံးရောက်သွားပါပြီ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်လို့တော့အပြောလွယ်တယ်နော်။ အမြင်ဉာဏ် ရှင်းဖို့ကတော့ သဘောမပါရင် ရှင်းဖို့မလွယ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ယောဂီ သူတော်စင်များကို ဆရာသမားတွေက ကြိုးစားပြီးနားလည်အောင်၊ သဘော ရှင်းအောင်တော့ ရှင်းပေးလိုက်တာပဲ။ အဲဒီလို အထည်ခန္ဓာ၊ သဘော ခန္ဓာရယ်လို့ ခန္ဓာနှစ်မျိုးရှိသလို အမြင်ကလည်း အထည်ပေါ်မြင်တဲ့ဖြစ်ပျက် သည် ပညတ်အမြင်၊ သဘောခန္ဓာပေါ်မြင်တဲ့ အမြင်သည် ဉာဏ်အမြင်။ အဲဒီတော့ အထည်ပေါ်မှာရှုတဲ့ဖြစ်ပျက်နဲ့ သဘောခန္ဓာပေါ်မှာ ရှုတဲ့ဖြစ်ပျက်လို့ နှစ်မျိုးကွဲသွားတော့ မိမိရဲ့သဏ္ဍာန်မှာရတဲ့ ဉာဏ်အမြင်လည်း မတူပြန်ဘူး။

အထည်ပေါ်၊ ပညတ်ပေါ်တင်ရှုနေတဲ့ ယောဂီများရဲ့အမြင်ဉာဏ်သည် သံဝေဂဉာဏ်ပဲ ပေါ်တော့မယ်။ ခန္ဓာရဲ့သဘောကို ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ ဉာဏ်ကျ တော့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်သွားပြီ။ ဉာဏ်ချင်းလည်းမတူဘူး။ ဒါကြောင့် တရားရှုနေတုန်းတော့ ဟုတ်လိုက်တာ၊ မှန်လိုက်တာနဲ့သံဝေဂလေးဖြစ်လာ တယ်။ ဖြုတ်လည်းဖြုတ်ပြီးရော ဘာအသိမှ မကျန်တာ ယနေ့သူတော်စင်များ ရှင်းထွက်သွားပြီ။ ဩော်. . . ငါတို့အထည်ပေါ်မှာ တင်ပြီး ဖြစ်ပျက်ရှုနေသမျှ သံဝေဂဉာဏ်လောက်ပါလား။ သဘောခန္ဓာပေါ်မှာ ပရမတ်ရောက်အောင် ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့အခါကျတော့ ကိလေသာပုတ်ပဲဖြုတ်ဖြုတ်၊ လှုပ်ရှားနေတဲ့အသွင် ကိုပဲ အာရုံပြုပြုသဘောခန္ဓာလေးတွေရဲ့အပျက်လေးတွေကို နှလုံးသွင်းပြီး ဆင်ခြင်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်ကိုရဖို့ ကြိုးစားစမ်းပါ။

အဲဒီဉာဏ်နှစ်မျိုးသည် မိမိတို့ဖြစ်ပျက်မြင်ပုံမြင်နည်း ကွာသွားတဲ့အတွက် ဉာဏ်နှစ်မျိုးလည်း ကွဲသွားရတာ။ ဝိပဿနာဉာဏ်မဖြစ်ရင် နိဗ္ဗာန်မရဘူးနော်။ သံဝေဂဉာဏ်ကနေ ဝိပဿနာဉာဏ်တက်ရမှာပါ။ ဒီအထည်တွေကို ပျောက်ပြီး တော့မှ ဓမ္မသဘောခန္ဓာလေးကို မြင်အောင်ကြည့်ရမှာပါလားလို့ နားရှင်း သဘောပေါက်သွားရင် ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ ဒူး၊ ပေါင်၊ ခါး၊ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ပညတ်တွေကို ခွာလှန်ပြီးတော့ နေရာဌာန လုံးရပ်သဏ္ဍာန် ပုံဟန် နိမိတ်တွေမတွေ့ရဘဲ သဘောလေးပေါ်တာကိုစောင့်ကြည့်ပါ။

အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ မရှိတာလေးကို ကောင်းစွာသိလိုက်ပါ။ ရှိရာက မရှိတာလေးကို မြင်သလို ရှေ့အသေလေးကို နောက်အရှင်လေးနဲ့ ပြန်ကြည့်

http://www.dhammadownload.com

တတ်သွားတယ်။ ရှေ့ကအပျက်က သေသွားတယ်။ နောက်က မဂ်က အရှင် လေးနဲ့အာရုံပြုတာ။ ရှေ့အသေကို နောက်အရှင်နဲ့ရှုတာ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ စကားနဲ့ တစ်ထပ်တည်းသွားကျတယ်။ ဒါကြောင့် သူတော်စင်များသည် ကိုယ်ရှုနေတဲ့ဖြစ်ပျက်မြင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ကို အခုလိုတတ်စွမ်းသမျှ နားလည်အောင်ခွဲခြားပြီး ရှင်းပေးလိုက်တော့ ကိုယ်ဘယ်ပေါ်မှာတင်ပြီးတော့ ရှုနေတယ်ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောပေါက်သွားပြီ။

အထည်ပေါ်မှာတင်ပြီး ရှုနေသေးရင် ကြိုးစားပြီးတော့ သဘောခန္ဓာလေး တွေကိုရောက်အောင် ဩော်. . . စောစီးစွာ ဆရာသမားတွေက ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ကိုကွဲအောင်ခွဲခဲ့တာ ဒါကြောင့်ပါလား၊ အထည်ပေါ်မှာ တင်ရှုနေမှာ စိုးလို့ သဘောခန္ဓာလေးတွေကို မြင်ရသိရအောင်လို့ စောစီးစွာ ရှင်းပေးခဲ့တာ။ ငါတို့ သဘောရှင်းတာ အလွန်ကိုဝမ်းမြောက်စရာကောင်းသွားပြီ၊ အမြင်မှန် တယ်ဟေ့ဆိုပြီး ဆက်ပြီးလျှောက်လှမ်းလိုက်ရင် ကျန်တဲ့တစ်ဝက်အချိန်ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက် အလွန်ကိုပဲ အဖိုးတန်သွားပါလိမ့်မယ်။ စခန်းပွဲရဲ့တစ်ဝက်ပဲ ရှိသေးတယ်နော်။ နောက်တစ်ဝက်အချိန်ဟာ ကိုယ့်အတွက် အလွန်အဖိုးတန် တဲ့အသိဉာဏ်တွေကို ကောင်းစွာရနိုင်တာဖြစ်လို့ ပြောတဲ့အတိုင်းဆန်းစစ်ပြီး တော့ အထည်ပေါ်မှာ မြင်ခဲ့တဲ့အမြင်လည်းပဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ပညတ်တွေကို ကွယ်ပျောက်ပြီး လုံးရပ်သဏ္ဌာန် ပုံဟန်နိမိတ်တွေမပါဘဲ သဘောခန္ဓာလေး တွေရဲ့အသိအမြင်လေးတွေကို ထိုးထိုးထွင်းထွင်းနဲ့မြင်ရသိရအောင် ကျန်ရှိ နေတဲ့အချိန်လေးတွေပေါ်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်နဲ့ ကောင်းစွာကိန်းပြီး မြင် နိုင်၊ ရနိုင်တဲ့ စစ်မှန်တဲ့အသိတွေကိုရောက်အောင် ဆက်လက်ကြိုးစားရှုပွား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

ပင့်ကူဥပမာရှုကွက်နှင့် ဉာဏ်အမြင်ဆင်းရဲရှုပုံ

တရားကို ကြိုးစားရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ဖို့ ကိုယ်စီ၊ ကိုယ်စီ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ ကြိုးစားပြီးတော့ ပြုပြင်ပါ။ ကိုယ်ရှုနေတဲ့အရှုဉာဏ်သည် အရှုခံအာရုံခံတွေရဲ့ ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာဌာနတွေမှာ မပင်ပန်းဘဲနဲ့ အလိုက်သင့်လေး သွှသဘောအမှန်ကို ရှုနိုင်အောင် ယနေ့သင်ပေးပါမယ်။ ယောဂီတိုင်း၊ ယောဂီတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ထင်ရှားတဲ့အရှုခံတွေကိုစတင်ပြီးတော့ အာရုံလေးညွှတ်သိဖို့ နှာသီးဝယူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ယူကြရတယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ ထင်ရှားရာကို ကြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းကြည့်ကြသလို၊ ဝမ်းဗိုက်မှာထင်ရှားလို့ အာရုံညွှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းပဲ ဝမ်းဗိုက်မှာ အာရုံညွှတ်သလို ရင်ချိုင့်မှာ အာရုံညွှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းပဲ ရှိပါတယ်။ ဘယ်နေရာမှာပဲ အာရုံပြုပြု နောက်ဆုံးတော့ မနောဆိုတဲ့စိတ်မှာ အခရာဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီစိတ်ကိုပဲ အလေးထားပြီးတော့ ပေါ်ရာနေရာလေးတွေကို စောင့်ကြည့်တတ်ဖို့ဟာ ပေါ်ရာခန္ဓာက ၆နေရာဖြစ်နေတယ်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ရယ်လို့ ဒီ ၆နေရာမှာ ပေါ်နေတဲ့တရားတွေကို အာရုံတွေက ထွေပြားနေမှာစိုးလို့ တစ်နေရာထဲမှာပဲ အာရုံညွှတ်ပြီး ကျန်တဲ့ပေါ်ရာ နေရာလေးတွေကို စောင့်ရှုနိုင်အောင် ပင့်ကူဥပမာပေးပါမယ်။ ပင့်ကူဆိုတဲ့အကောင်ဟာ အိမ်လေးဖွဲ့ပြီးတော့ အလယ်ချက်ကနေ ထိုင်နေတယ်။ အကောင်လေး

http://www.dhammadownload.com

တစ်ကောင်ဟာ အဲဒီပင့်ကူအိမ်ကိုသွားတိုးလို့ ငြိနေတဲ့အခါ ပင့်ကူက အလယ်ချက်ကနေပြီး သူ့ရဲ့ရှေ့တည့်တည့်ကပဲ လှုပ်သွားသလား၊ ဘေးဘက်ကပဲ လှုပ်သလား၊ နောက်ဘက်ကပဲ လှုပ်သလား၊ ဒါလေးကို အသိကိန်းပြီးတော့ သတိထားနေတဲ့အတွက် လှုပ်လိုက်တာနဲ့ ဘယ်နေရာဆိုတာ သူကတန်း သိတယ်။

အဲဒီနေရာကိုသွားပြီးတော့ အရောက်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ မိနေတဲ့ အကောင်လေးတွေ့ရင် စားလိုက်တယ်၊ ပြီးရင် အလယ်ချက်က ပြန်ထိုင်တယ်။ ဝဲဘက်ကနေ လှုပ်လာရင် ဝဲဘက်နားကိုသွားပြီးတော့ ကြည့်လိုက်တယ်၊ မိနေတဲ့အကောင်လေး စားလိုက်တယ်၊ ပြီးရင် အလယ်မှာ ပြန်ထိုင်နေတယ်။ ယာဘက်မှာများ လှုပ်နေရင် ယာဘက်ကိုသွားပြီး ကြည့်လိုက်တယ်၊ မိနေတဲ့ အကောင်လေးကို သေချာကျနစွာစားပြီး အလယ်ချက်ပြန်ထိုင်ပြီး စောင့်လိုက် ပြန်တယ်။ နောက်ဘက်ကကြိုးလေး လှုပ်လာသလား၊ လှုပ်လာရင် အဲဒီနား သွားကြည့်လိုက်တယ်။ မိနေလား၊ မိနေရင် မိနေတဲ့အကောင်လေးစားပြီး ပြန်ထိုင်လိုက်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ပင့်ကူဟာ အလယ်ချက်ကထိုင်ပြီးတော့၊ ငြိမ်သက်ပြီးတော့စောင့်နေတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ မိမိတို့ကလည်း မနောပေါက်ကနေ စောင့်ကြည့်လိုက်။ မနောပေါက်က စောင့်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ပင့်ကူအလယ်ချက်မှာ ထိုင်နေသလိုပဲ ကိုယ်ကလည်း မနောပေါက်မှာ ထိုင်လိုက်ပေါ့။ အဲဒီကနေ ပြီးတော့ နှာသီးဝမှာ လေရှူသွင်းလိုက်လို့ အေးခနဲ၊ နွေးခနဲလေးပေါ်လာတယ်။ သူထင်ရှားရင် သူကြည့်လိုက်။ ဉာဏ်နဲ့အာရုံလေးစိုက်လိုက်တော့ မရှိတာ လေးမြင်လိုက်ရတယ်။ မိနေတဲ့ အကောင်လေးကို ပင့်ကူစားသလိုပဲ မိမိက လည်း ဉာဏ်လေးနဲ့ လှမ်းပြီး အာရုံလေးစိုက်လိုက်တာနဲ့ မရှိတဲ့သဘော၊ ပျောက် ပျက်တဲ့သဘောကောင်းစွာတွေ့လိုက်ရတယ်။ အေးတာ၊ နွေးတာလေးတွေကို သတိထားပြီး ကြည့်နေရာကနေ ကိုယ်ပေါ်မှာ ပေါ်လာတဲ့အခါ တစ်နေရာက နာလာရင် နာတာလေး အာရုံလေးစိုက်လိုက်။ ပင့်ကူအိမ်မှာ ကြိုးလေးလှုပ် သလို ကိုယ့်ရဲ့အာရုံလေးကလည်းပဲ မနောပေါက်က ထိုင်နေတော့ အာရုံလေး ပေါ်တာကို ညွတ်သိသွားတဲ့အခါမှာ ဒီတစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဘယ်နေရာက လှုပ်သွားသလဲ။ လှုပ်တာလေး သိလိုက်တယ်။ အဲဒီသိတဲ့ အသိလေးနဲ့ သွားနေ

http://www.dhammadownload.com

ရင် မိနေတဲ့အကောင်လေး ကြည့်တာပဲရှိသေးတယ်။ မရှိတဲ့သဘောလေးကို မြင်လိုက်ရင် ပင့်ကူသွားစားလိုက်သလိုပဲ။ ခုလည်းပဲ ဉာဏ်နဲ့ကောင်းစွာ ဖြေရှင်းလိုက်တယ်။

အဲဒီလို ဉာဏ်ရောက်တဲ့အသိလေးကိန်းအောင်းကာ ပေါ်လာတဲ့ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်နေရာ ပေါ်လာ၊ ပေါ်လာ လှုပ်ခနဲ စူးခနဲ ကြည့်လိုက်ရင် မရှိဘူး။ တင်းခနဲပေါ်လည်း ကြည့်လိုက် မရှိဘူး။ နာခနဲ၊ စူးခနဲပေါ်လည်း ကြည့်လိုက် ရင် မရှိဘူး။ အဲဒီမရှိတဲ့သဘောလေးက ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာ။ အဲဒီအဖြစ်အပျက်လေးကို ဉာဏ်ကကောင်းစွာမိမိရရကြည့်နိုင်ရင် ဖြစ်ပျက်က ဒုက္ခသစ္စာဆိုတဲ့အသိဉာဏ်လေးကို ကောင်းစွာရလိုက်တယ်။ စက္ကန့်မလပ် တရစပ် ပျက်ပြီးနေလို့၊ နှိပ်စက်တဲ့သဘောထင်ရှားလို့ သစ္စာသိတဲ့ဉာဏ်ကိန်းသွားတာ။ အဲဒါက အလယ်ချက်ကနေ ကောင်းစွာစောင့်ပြီးကြည့်နေရင် ဘယ်နေရာက ပြလာသလဲ။ အဲဒီပြတာလေးကို ဟောဒီဉာဏ်က သိလိုက်တာနဲ့ မရှိတာကိုပဲ တန်းမြင်ရတယ်။ နေရာဆိုတာတွေ မပါစေနဲ့နော်။

လှုပ်တယ်ဆိုတာလေးဟာ အသိဉာဏ်နဲ့ အာရုံညွှတ် သိလိုက်တာပဲရှိတယ်။ တကယ်ကြည့်တော့ တကယ်မရှိတာဘဲ မြင်ရတယ်။ အဲဒီရှိတဲ့သဘောလေးတွေဟာ လှုပ်တာကလည်းခေါ်မယ်၊ တင်းတာကလည်း ခေါ်မယ်၊ နာတာကလည်းခေါ်မယ်၊ ကျဉ်တာကလည်းခေါ်မယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့က ခေါ်နေမှာပဲ။ အဲဒီခေါ်တာလေးတွေကို အသိဉာဏ်ကိန်းပြီးတော့ မိမိမနောကနေ ထိုင်စောင့်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ပေါ်သမျှ တရားလေးတွေဟာ အသိဉာဏ်အောက်မှာမရှိဘူး။ ပျောက်ပျက်သွားပြီ၊ သေသွားနေပြီနဲ့ပြောနေတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာအရှိက ခေါ်တယ်။ ခေါ်တုန်းကလည်း ရှိသား။ တကယ်ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်လိုက်တော့ မရှိတာမြင်လိုက်ပြန်တယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့မနောပေါက်စိတ်မှာ လာပြီးတော့ စေတသိက်တွေက ယှဉ်ရတယ်ဆိုတော့ ပညာဆိုတာ စေတသိက်ပါ။ အဲဒီပညာ စေတသိက်လေး ယှဉ်လိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ မိမိရဲ့သဏ္ဍာန်မှာ စိတ်ဆိုတဲ့ဝိညာဏ်နဲ့ ပညာဆိုတဲ့အရာသိပုံချင်းမတူဘူး။ ဒါလေးကိုလည်း ကွဲလာလိမ့်မယ်။ ဝိညာဏ်သိနဲ့ ပညာသိဆိုတဲ့နေရာမှာ အလယ်ချက်က ထိုင်လို့ ပေါ်သမျှ တရားလေးတွေကို ကောင်းစွာသဘောပေါက်အောင် ရှုလာနိုင်ရင် ဒီအသိလည်း

http://www.dhammadownload.com

ကွဲလာလိမ့်မယ်။ အလွန်တော့ နက်ရှိုင်းတာပေါ့။ တရားအသိသည် ကြာလေ ရင့်လေပဲ။ သိမ်မွေ့တာကို ကောင်းစွာ သိလာလေ နက်ရှိုင်းတဲ့ဉာဏ်သည် ကိုယ့်သဏ္ဌာန်ကိန်းလေပဲ။ အမြင်သန်တဲ့ဉာဏ်သည် ကိုယ့်အတွက် ဖြစ်လာလေပဲ။

အဲဒီလို ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့တရားလေးတွေပေါ်မှာ သတိထားပြီးတော့ မနောပေါက်ကနေ စောင့်ကြည့်လို့ ပေါ်တဲ့အရာလေးတွေကို ပေါ်တဲ့ အတိုင်းလေး နှလုံးသွင်းတည့်စွာနဲ့ သိနိုင်ရင် ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ ပညတ်အာရုံသည် ပေါ်တာနဲ့ ခုသိ၊ ခုမရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို အသိဉာဏ်က ထက်မြက်လာလို့ ပေါ်လာတဲ့နေရာ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် ပုံသဏ္ဌာန်တွေမပါဘဲနဲ့ သဘောမျှပြတယ်။ အကြည့်မခံအောင် ပျက်သွားတယ်။ အဲဒီအပျက်တွေကိုမြင်လာတော့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်နေတဲ့ အသိဉာဏ် ယှဉ်လာတိုင်းမှာ အနိစ္စဆိုတဲ့ဖြစ်ပျက်ကို ကောင်းစွာမြင်လာတယ်။

ဒီအာရုံတွေပေါ်မှာပဲ ဝမ်းသာသလိုခံစားလိုက်တယ်။ မကျေနပ်သလို မျိုးလည်းပဲ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလိုပေါ်လာလို့ အာရုံအဖြစ်ခံစားနေတဲ့ အရာလေးပေါ်မှာ အသိဉာဏ်က အာရုံလေးပြလိုက်တော့ ဝေဒနာထင်ရှားရင် ဝေဒနာအရှုခံလေးဟာ ဉာဏ်အောက်မှာ ငါလည်း အရှုခံပဲလို့ ပြလာတယ်။ အဲဒါလေးကို ဉာဏ်ကစောင့်ကြည့်လိုက်တော့ ဝေဒနာအပျက်လေးကို သွားမြင်ရပြန်တယ်။ ဝေဒနာအပျက်ကိုမြင်လိုက်တဲ့အချိန်အခါမှာ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး လွတ်သွားတယ်။ အာရုံတွေပေါ် လိုက်ပြီး သူတော်စင်များက သိလိုက်တဲ့အခါမှာ ဒါသည် ချမ်းသာသလိုလို၊ ဒါသည် ဆင်းရဲသလိုလို၊ အဲဒီလိုနဲ့ ပညတ်ပေါ် တင်လာတဲ့ဆင်းရဲ ချမ်းသာကို အပျက်မြင်အောင်လည်းပဲ မနောပေါက်ကစောင့်ကြည့်လိုက်တော့။ မရှိတဲ့သဘော၊ ပျက်တဲ့သဘောကို မြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာ လွတ်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဖြစ်ပျက်ကို ကောင်းစွာမြင်လိုက်တဲ့ဥပေက္ခာပြန်ပေါ်လာတယ်။

ဝေဒနာပေါ်လာလည်း မလွတ်စေနဲ့နော်။ ဒီလိုပဲ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ တွေးစိတ်တွေကလည်း ပေါ်လာတယ်။ အာရုံအမျိုးမျိုးနောက်မှာ လိုက်ပြီး တွေးတယ်။ ဒီအတွေးတွေကလည်း အရှုခံ၊ အရှုခံ ပြလာလို့ မနောပေါက်က စောင့်ကြည့်လိုက်ရင် တွေးတာကို သိလိုက်တာနဲ့မရှိတော့ဘူး။ တွေးစိတ်က

http://www.dhammadownload.com

အပျက်ရှုတဲ့၊ သိတဲ့ဉာဏ်က မင်ဆိုတော့ ဖြစ်ပျက်နဲ့မင် ကိုက်သွားပြန်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အလယ်ချက်ကနေ ထိုင်ပြီးစောင့်ဖမ်းနေတဲ့ ပင့်ကူလိုပဲ ဘယ်နေရာက လှုပ်သလဲ၊ လှုပ်တာလေးကို အမိအရစားလိုက်သလို ဘယ်နေရာက ပြနေသလဲ။ ပြတဲ့တရားလေးဟာ ရုပ်ကပြသလား၊ ဝေဒနာက ပြသလား၊ စိတ်က ပြသလား ပြချင်ရာပြ မိမိစိတ်မှာ ဉာဏ်ယှဉ်လာရင် မရှိတဲ့သဘော မြင်ရတယ်။ ဉာဏ်မယှဉ်သေးဘူးဆိုရင် သတိသက်သက်နဲ့ သိနေတဲ့အတွက် သတိပဋ္ဌာန်ပဲရှိသေးတယ်။

ဟိုလိုက်သိ ဒီလိုက်သိနဲ့ သိစရာအမျိုးမျိုးကို အာရုံကလိုက်ပြပြီး သိနေတယ်။ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်ပဲရှိသေးတယ်။ ပညတ်မလွတ်သေးတဲ့ အသိလို့ ပြောရမှာပါ။ အဲဒီကတစ်ဆင့်တက်ပြီး ဉာဏ်ယှဉ်လာတဲ့မိမိစိတ်မှာ အရှုဉာဏ် လည်းကိန်းရော ဘယ်နေရာက ပေါ်ပေါ်၊ ဘယ်နေရာက ပြပြ၊ ရုပ်တရား လည်း မရှိတာဘဲတွေ့ရတယ်။ ဝေဒနာတရားလည်းမရှိတာဘဲတွေ့ရတယ်။ စိတ်ကြည့်တော့လည်း မရှိတာဘဲတွေ့ရတယ်။ အဲဒီလို မရှိတာ၊ ပျောက်ပျက်တာ၊ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားတာ၊ မွေးပြီးတော့ သေသွားတာ ဒီသဘောသည် စက္ကန့်မလပ် နှိပ်စက်တတ်တဲ့သဘောဟာ အင်မတန်ထင်ရှားလို့ ဉာဏ်အမြင် ဆင်းရဲကို အမိကထား ရှုတာ။ ကိုယ်ခန္ဓာကို လာညှဉ်းဆဲတာ မဟုတ်ဘူး။ ပင်ပန်းအောင်လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဟောဒီ ကိုယ်ကောင်ကြီးသည် အနှိပ်စက်ခံ သက်သက်မို့ နှိပ်စက်မှာပဲ။

ကိုယ်ဘယ်လောက်ပဲ ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲ မိမိရဲ့ဉာဏ်အမြင်မှာ အာရုံပြု လိုက်တဲ့အခါ ဩော်. . . ဘယ်တရားက နှိပ်စက်၊ နှိပ်စက် ဖြစ်ပြီးပျက်တာ မှာသာ လမ်းဆုံးပါလားလို့ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းအမြင်လေးကို အာရုံပြုရင် ဩော်. . . ခန္ဓာကြီးဟာ ဘယ်နေရာကြည့်ကြည့် တယ်ပြီးဆင်းရဲပါလား။ ဘယ်နေရာကြည့်ကြည့် ပျက်ပြီးနေတဲ့အတွက်၊ ဩော်. . . သုခဆိုတာ တစ်တို တစ်စ၊ တစ်မှုန်တစ်မွှား မတွေ့ရပါလားလို့။ ရုပ်ကြည့်တော့လည်း အပျက်မှာ လမ်းဆုံးတယ်။ ဝေဒနာကြည့်တော့လည်း အပျက်မှာ လမ်းဆုံးတယ်။ စိတ် ကြည့်တော့လည်း အပျက်မှာ လမ်းဆုံးတယ်။ တစ်ပျက်တည်းပျက်နေတာ သည်ပင် သုခမပါ ဆင်းရဲသက်သက်ပါလားလို့ ဉာဏ်ကအာရုံပြုသိလိုက်တဲ့ အတွက် ဉာဏ်အမြင်မှာ ဆင်းရဲတာပေါ်လာတယ်။ အဲဒီဉာဏ်အမြင်ဆင်းရဲကို

http://www.dhammadownload.com

မြင်လာ၊ သိလာရင် အမြင်မှန်ရောက်ပြီ။

ဒါကြောင့် တရားရှုတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကိုလာပြီးတော့ ညှဉ်းဆဲတာ မဟုတ်ပါ။ ဉာဏ်အမြင်ဆင်းရဲကို သိအောင်ကြိုးစားတာပါ။ ဉာဏ်အမြင် ဆင်းရဲဆိုတာ ပင့်ကူလေးက အလယ်ချက်က ထိုင်ပြီး စောင့်နေသလိုပဲ။ ကိုယ့်မနောပေါက်ကနေ စောင့်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်တရားပေါ်ပေါ် အကြည့်မခံအောင် ပျက်သွားတာချည်းပဲမြင်ရတယ်။ အဲဒီအပျက်လေး တွေသည် စက္ကန့်မလပ် တရစပ် နှိပ်စက်တတ်တဲ့သဘောထင်ရှားလို့ ဉာဏ် အမြင်မှာ ဆင်းရဲလိုက်တာ။ ဆင်းရဲတဲ့သဘော တယ်မှန်ပါလားလို့ သဘောကျ လာတယ်။ အဲဒီဉာဏ်အမြင်ဆင်းရဲကို ကောင်းစွာသဘောကျသွားရင် အမြင်မှန် သွားပြီ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ရဲ့ပေါ်ရာခန္ဓာ ဘယ်နေရာက ပေါ်ပေါ်၊ မနော ပေါက်ကစောင့်ကြည့်စမ်းပါ။ စောင့်ကြည့်တဲ့အခါ ဉာဏ်အမြင်ဆင်းရဲကို ကောင်းစွာသဘောပေါက်လာသလိုပဲ ဝိညာဏ်သိနဲ့ ပညာသိကိုလည်းပဲ သဘော ထပ်ရှင်းပါစေ။ ဉာဏ်အမြင်ဆင်းရဲဆိုတာက ဘာကိုသိသွားတာလဲမေးတော့ ဆင်းရဲခြင်းအမှန်ကို သိသွားတာ။ ဒုက္ခသစ္စာ နှိပ်စက်တဲ့သဘောဆိုတဲ့ ဆင်းရဲ ခြင်းကို သိသွားတာ။

အဲဒီလိုသိသွားတဲ့နေရာမှာ ပိုင်းခြားသိနဲ့၊ ပွားများသိလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ပြန်ပြီးပြောပါမယ်။ ဉာဏ်အမြင်ဆင်းရဲဟာ မနောပေါက်အလယ်ကနေ ထိုင် စောင့်ပြီးတော့ ကြည့်တဲ့အတွက် ဉာဏ်အမြင်အောက်မှာ တစ်ပျက်တည်းပျက် နေတာကို ကောင်းစွာသဘောပေါက် ဉာဏ်ရှင်းလို့ ဉာဏ်အမြင် ဆင်းရဲကိုသိရင် ခန္ဓာဟာ ဘယ်ခန္ဓာပြပြ နှိပ်စက်တဲ့သဘောဟာ ဩော် . . . ဆင်းရဲလိုက်တာ လို့ဆင်းရဲခြင်းအမှန်ကိုသိလာတယ်။ အဲဒီလိုသိတဲ့နေရာမှာ ဝိညာဏ်သိနဲ့ သိတဲ့အသိဟာ ပိုင်းခြားသိတယ်။ ပညာနဲ့သိတဲ့အသိဟာ ပွားများသိတယ်။ ပြန်ပြောမယ်၊ ဝိညာဏ်သိနဲ့ပညာသိလို့နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ဆင်းရဲခြင်းအမှန် တရားကိုသိတဲ့နေရာမှာ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့စိတ်ကပိုင်းခြားပြီးတော့သိတယ်။ ပညာ ဆိုတဲ့အသိကပွားများပြီးတော့သိတယ်။

အဲဒီနှစ်မျိုးလေးကို သဘောပေါက်ပါ။ ပွားများခြင်းအလုပ်ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ကိုလုပ်တဲ့အခါကျမှ ပညာဆိုတဲ့အသိကပေါ်တာ။ ပွားများမှ

http://www.dhammadownload.com

ပညာကပေါ်တာ။ ပညာဉာဏ်နဲ့ပွားများတဲ့အလုပ်ကို သူကိုယ်တိုင်ကလုပ်တော့ ခန္ဓာရဲ့ပျက်နေတဲ့သဘောလေးတွေကို မြင်ရတာသည် ပညာရဲ့အသိပါ။ ပြန်ပြောပါမယ်။ အလွန်အရေးကြီးတယ်၊ မိမိရဲ့ခန္ဓာမှာ အရွခံလေးတွေပေါ် နေတယ်။ ပြောတဲ့အတိုင်း စောင့်ကြည့်တယ်။ ဘယ်ရုပ်၊ ဘယ်နာမ်၊ ဘယ် ဝေဒနာ၊ ဘယ်စိတ်၊ ဘယ်ခန္ဓာပဲပြပြ အကြည့်မခံအောင် ပျက်နေတယ်။ နှိပ်စက်တဲ့သဘော ထင်ရှားတယ်။ ဉာဏ်အမြင် ဆင်းရဲကိုတွေ့သိသွားတယ်။

အဲဒီအခါကျမှ ဉာဏ်ကဘယ်လိုဖြစ်တယ်၊ ပညာက ဘယ်လိုမြင်တယ် ဆိုတာ အခုရှင်းပေးနေတာ။ ဉာဏ်ပညာရဲ့အမြင်နဲ့ဝိညာဏ်ရဲ့အသိ မတူတာကို ပြောတာ။ ဉာဏ်ပညာက ဘာမြင်လဲမေးတော့ နာမ်တရားကြည့်တော့လည်း ပျက်နေတယ်၊ ဝေဒနာစိတ်ကြည့်တော့လည်း ပျက်နေတယ်။ အဲဒီအပျက် လေးတွေကိုမြင်နေတာ ပညာရဲ့အမြင်ပဲ။ ဝိညာဏ်ကသိတာ၊ ပျက်နေတာလေး တွေကို မြင်တာက ပညာရဲ့အမြင်။ ဒုက္ခသစ္စာကိုပိုင်းခြားသိတာက ဝိညာဏ်ရဲ့ အမြင်။ အဲဒီတော့ မြင်တာက ဩော် . . . ပိုင်းခြားသိနဲ့ပွားများသိပါလား။ ပွားများပါများတော့ တစ်ပျက်တည်းပျက်နေတာကို မြင်တယ်။ ပညာက ဒုက္ခ သစ္စာလို့ ပိုင်းခြားပြီးသိလိုက်တာက ဝိညာဏ်ကသိတယ်။ အသိနှစ်မျိုးကွဲတာကို ခွဲပေးလိုက်တာ။

အဲဒီပိုင်းခြားသိတာနဲ့ အပျက်ကိုမြင်တာနဲ့ကျတော့ ဝိညာဏ်နဲ့ပညာက တွဲမြင်တွဲသိသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာသည် ပိုင်းခြားသိရမယ့် တရား ဆိုပြီး မဂ္ဂသစ္စာပွားများတဲ့အခါမှာ ဒါတွေကို သိရမယ်။ အခု သင်ပေး ထားတဲ့အတိုင်း ပြန်ကြည့်တော့မှ ဩော် . . . ပညာရဲ့အမြင်နဲ့ ဝိညာဏ်ရဲ့ အသိဟာ ဒီလိုကွာပါလား။ ဒီလိုထူးပါလားလို့ ယနေ့သူတော်စင်များ ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ရင် ကိုယ်မြင်ရတဲ့အမြင်သည်၊ အပျက်တွေကိုမြင်နေတာသည် ပညာရဲ့အမြင်၊ အဲဒီပညာရဲ့အမြင်သန်လာလို့လည်း ဒုက္ခသစ္စာတွေပါလားလို့ ဝိညာဏ်က ပိုင်းခြားပြီး သိလာတယ်။ အဲဒီနှစ်မျိုးလုံးသည် တစ်သီးတခြားစီ ပါလားဆိုတော့မဟုတ်ဘူး။ တွဲပြီးတော့မှသိမြင်ပါတယ်။

ဒါလေးကိုသဘောပေါက်သွားတော့မှ ဩော် . . . ငါတို့ တရားရှုတာသည် တကယ်သိချင်တဲ့တရား၊ ပရမတ်ကို ဉာဏ်ရောက်ဖို့ဆိုတာသည် ဟိုလိုက်ရှု လိုက်၊ ဒီလိုက် ရှုလိုက်၊ ဟိုအာရုံတွေ လိုက်ပြုလိုက်၊ ဒီအာရုံတွေ လိုက်ပြုလိုက်၊

http://www.dhammadownload.com

လိုက်လိုက်ပြီးတော့ ဩော်. . . ပင်ပန်းခံပြီး ကြိုးစားစရာ မလိုဘဲနဲ့ အလယ်ချက်ကထိုင်စောင့်နေတဲ့ပင့်ကူလေးအတိုင်းပဲ။ အိမ်လေးကို ဖွဲ့ရက်ပြီးတော့ အလယ်ချက်က ထိုင်စောင့်နေတဲ့အခါ ဘယ်နေရာက လှုပ်လာသလဲ။ လှုပ်လာတဲ့နေရာလေးသွားကြည့်၊ မိနေတဲ့အကောင်လေး စားလိုက်သလိုပဲ။ ကိုယ့်ခန္ဓာက ပေါ်လာတဲ့တရား၊ ကိုယ့်စိတ်က ပြလာတဲ့တရား၊ ခံစားမှုအပေါင်းက ခေါ်တဲ့တရား ဘယ်တရားကခေါ်ခေါ် မနေ့ာပေါက်က စောင့်ကြည့်လိုက်ရင် ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းသိတယ်။ သိတိုင်း၊ သိတိုင်း မရှိတာကို မြင်လိုက်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အလယ်ချက်ကထိုင်ပြီးစောင့်ဖမ်းစမ်းပါ။

အဲဒီစောင့်ဖမ်းတဲ့အလုပ်သည် ဝိပဿနာအလုပ်ပါပဲ။ စောင့်ဖမ်းတော့ သူ့ကို မလာမချင်း စောင့်ခိုင်းတာမဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာမှာ စက္ကန့်မလပ်ပြနေတာနော်။ သိမ်မွေ့တဲ့ရုပ်နာမ်တွေကလည်း ခေါ်လိမ့်မယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ရုပ်နာမ်တွေကလည်း ခေါ်လိမ့်မယ်။ ဘယ်ရုပ်နာမ်က ခေါ်ခေါ် သိမ်မွေ့လည်း ရှုတတ်အောင်ကြိုးစားပါ၊ ကြမ်းတမ်းလည်း ရှုတတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်အမြင်သည် အလွန်ပဲ ထက်မြက်လာပြီး ရုပ်နာမ်လေးတွေရဲ့ တစ်ပျက်တည်းပျက်နေတာကို ဘယ်နေရာကခေါ်ခေါ် ကောင်းစွာမြင်အောင်ကြည့်တတ်တဲ့အသိက ယောဂီတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ ကိန်းလာတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ လှုပ်တာလေးကို သွားပြီးတော့ အမိအရစားသလိုပဲ၊ အလွတ်မခံဘဲနဲ့ ပညာဉာဏ်ဆိုတဲ့ ပင့်ကူလေးကလည်းပေါ်သမျှ သဘောတရားလေးတွေပေါ်မှာ အလွတ်မခံဘဲနဲ့ တစ်ပျက်တည်းပျက်နေတာကို အမြင်ဉာဏ်လေးနဲ့ကောင်းစွာ စားနိုင်အောင်၊ ကောင်းစွာသိနိုင်အောင် မနေ့ာပေါက်က ထိုင်ပြီးတော့ သိမ်မွေ့တဲ့ ရုပ်နာမ်၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ရုပ်နာမ် ဘယ်ရုပ်နာမ်ကပြပြ မလွတ်ရအောင် ကြိုးစားရှုပွား၊ စောင့်ကြည့်ရင်းနဲ့ ဉာဏ်အသိလေးတွေ ရင့်သထက်ရင့်၊ ပညာအမြင်တွေ ထက်သထက် ထက်အောင် ကျန်ရှိတဲ့ အချိန်လေးတွေမှာ ခန္ဓာကပြောသမျှ သဘောတရားလေးတွေကို အမြင်ဉာဏ်ရှင်းရှင်းနဲ့ကြိုးစားရှုပွားအားထုတ်ပေးနေကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သညာ၊ ပညာအမြင်နဲ့ ဉာဏ်သုံးဉာဏ်

လေးရက်ဆိုတဲ့ အပိုင်းအခြားနဲ့အညီ ရင့်ကျက်လာတဲ့အသိဉာဏ်၊ အရှုခံ တရားတွေ ပေါ်တိုင်းမှာ ကြည့်တတ်လာတဲ့အမြင် ဒီအပေါ်မှာ အခြေခံ ထားပြီးတော့ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေမှာ အာရုံလေးစိုက်ပြီးတော့ ထင်ရှားရာ အရှုခံလေးတွေကိုမလွတ်အောင်ကြည့်တတ်ဖို့ သတိထား ဝီရိယစိုက်၊ ပညာနဲ့ ကြည့်ပါ။ နှာသီးဝ အရှုခံမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပေါ်ရာထင်ရှားရာ အရှုခံမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရင်ချိုင့်နှလုံးသားလေးရဲ့တုန်လှုပ်မှုမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ထင်ရှားတဲ့အာရုံလေးတွေ ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်းမှာ အသိဉာဏ်လေးကိန်းပြီး ကြည့်တတ်လာတော့ ပေါ်ရာ ခန္ဓာလေးတွေကို ပေါ်တိုင်းသိလာတယ်။ နှာသီးဝကြည့်မလား၊ တစ်ကိုယ်လုံး မှာပဲ အာရုံညွှတ်မလား ဘယ်နေရာကိုပဲ အာရုံညွှတ်ညွှတ်တဲ့ ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ် တိုင်းသော အရှုခံတရားလေးတွေပေါ်မှာ သတိထားပြီး ကြည့်တတ်လာရင် သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာမှာ သတိဆိုတဲ့စကားလေးက ကိုယ့်သဏ္ဍာန်မှာ ကိန်း တော့မယ်။

အရှုခံတရားတွေပေါ်မှာ အောက်မေ့အမှတ်ရတဲ့သတိအရှုခံတရားက ပေါ်ပြီ။ နှာသီးဝကို အာရုံညွှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နှာသီးဝတံခါးဝမှာ အရှုခံတရား ခေါ်နေတယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ အာရုံညွှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့လည်း ကိုယ်ပေါ် မှာ အရှုခံတရားကခေါ်နေတယ်။ ဟဒယဝတ္ထုရင်ချိုင့်မှာ နှလုံးသွင်းပြီး

http://www.dhammadownload.com

ကြည့်တဲ့ယောဂီကျတော့လည်းပဲ ရင်ချိုင့်နှလုံးသားကနေ ခေါ်နေတယ်။ ဖော်ပယသိကောဆိုတဲ့တရားကို ခေါ်တိုင်း၊ ခေါ်တိုင်း အောက်မေ့အမှတ်ရနေရင် သတိနဲ့ ပြည့်စုံနေတယ်။ ဝီရိယဆိုတာက အခုပေါ်လာတဲ့ အရှုခံတရားလေးတွေကို နှာသီးဝကပဲခေါ်ခေါ်၊ သူ့ထက်ထင်ရှားလို့ အရှုခံအာရုံက ကိုယ်ပေါ်မှာပဲပြပြ၊ နှာသီးဝတစ်နေရာတည်းမှာပဲ သောင်တင်ပြီး မနေဘဲနဲ့ နှာသီးဝက ခေါ်တဲ့ အရှုခံကိုလည်းကြည့်တယ်။ သူ့ထက်ထင်ရှားလို့ ကိုယ်ပေါ်မှာ ပြလာရင် ကိုယ်ပေါ်မှာလည်း အရှုခံပေါ်လာတာလေးတွေကိုကြည့်တယ်။

ဒီကနေပြီး အတွေးအကြံတွေသိတဲ့ အသိလေးတွေဟာ တစ်သိပြီး တစ်သိကိုပြပြ၊ ပြပြလို့ ထင်ရှားရင် သူကြည့်ရုံပဲ။ ခံစားမှုကနေပြရင် ခံစားမှုကို ကြည့်ရုံပဲ၊ အဲဒီလို ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေရဲ့ အရှုခံ ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်းကို မလွတ်အောင်လို့ ကြိုးစားနေတဲ့ ဝီရိယ၊ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေကို စိုက်ခနဲ၊ စိုက်ခနဲ ကြိုးစားပြီးသိနေရင် အဲဒီဝီရိယမှာ ကိလေသာအညစ်အကြေးမကပ်တော့ဘူး။ အရှုခံနဲ့ အရှုဉာဏ်ကို တည့်အောင်လို့ ကြည့်နေနိုင်တဲ့အတွက် ကြိုးစားနေတဲ့ဝီရိယကလည်း စင်ကြယ်နေတော့ ပေါ်ရာခန္ဓာကကို မလွတ်အောင်လို့ စွမ်းအားအပြည့်နဲ့က ကြိုးစားနေတော့ ပေါ်ရာခန္ဓာကို သိခိုက်မှာ လောဘဆိုတဲ့ ကိလေသာ၊ ဒေါသဆိုတဲ့ကိလေသာ၊ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်ထားနိုင်တယ်။ အဲဒီပယ်နိုင်တဲ့ ဝီရိယနဲ့ကြိုးစားနေတော့ သတိ၊ ဝီရိယပြည့်စုံသွားပြီ။ ကြိုးစားရှုပွားနေတဲ့ ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ အမြင်အားကောင်းလာတော့ ခန္ဓာရဲ့သဘောအတိုင်းလေး သိလာတာက ဒီခန္ဓာက ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားတယ်၊ ပေါ်ပြီးရင် ပျောက်သွားတယ်၊ မွေးပြီးရင် သေသွားတယ်၊ ခန္ဓာရဲ့သဘောကိုပြပြီ။

အဲဒီခန္ဓာရဲ့သဘောအရှိ ပြတာလေးကို ပြတိုင်း၊ ပြတိုင်း ကြည့်တတ်ဆင်ခြင်တတ်တဲ့အသိဉာဏ် ကိုယ့်သန္တာန်လည်းကိန်းရော ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ရပြီး သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာပြည့်စုံရင် ဖြစ်ပျက်ဆိုတာကို အတင်းမြင်ချင်ဇောနဲ့ လိုက်လုပ်လို့လည်းမရဘူး။ တရားဆိုတာက လိုချင်မှု အားကြီးရင်လည်း မရဘူး။ သိဖူး၊ မြင်ဖူးတာတွေကိုလိုက်ပြီးတော့ အတင်းလုပ်ယူနေရင်လည်း မရဘူး။ သူ့သဘောလေးအတိုင်း ပြတာကိုစောင့်ကြည့်နေရုံပဲ။ အဲဒါကို သဘောပေါက်ရင် အရှုခံတွေပေါ်မှာ ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ဉာဏ်လည်းကိန်းရော ပညာရပြီး သတိ၊

http://www.dhammadownload.com

ဝီရိယ၊ ပညာကိန်းသွားတော့မှ သတိနဲ့ပညာပိုင်းလေးကို ပြန်သတိထားလိုက်ပါ။ ကြိုးစားတဲ့ဝီရိယကတော့ရှိနေမှာပဲနော်။ အခုလို အရှုခံတွေက ခေါ်တိုင်း၊ ခေါ်တိုင်းကို မိမိကသိတဲ့နေရာမှာ တိုးတယ်၊ ခုန်တယ်၊ အေးတယ်၊ နွေးတယ်၊ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး၊ ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ နှစ်သက်တယ်၊ စွဲလမ်းတယ်နဲ့ ဒီသဘောတရားတွေပေါ်မှာ ခေါ်တိုင်းခေါ်တိုင်း အမည်တွေ တပ်တပ်ပြီးတော့ သိနေရင်တဲ့ အဲဒါ သတိသက်သက်။

တစ်နည်းပြောရင် သညာနဲ့မှတ်နေတာ။ အလုပ်ခွင်မှာသုံးတော့ သတိလို့သုံးတယ်၊ ပညာမပါသေးဘူး။ ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ပညာဆိုတာက အဲဒီပေါ်လာတဲ့သမ္ပဇဉ်တရားတွေပေါ်မှာ ကြည့်တိုင်း၊ ကြည့်တိုင်း အရှုဉာဏ်အောက်မှာ မရှိတဲ့သဘောလေးတွေကိုမြင်လာတော့ ပရမတ်ကိုသိသွားတယ်။ ထိုးထွင်းမြင်သွားတယ်။ ပထမ သတိသက်သက်နဲ့သွားနေတုန်းက ပညတ်ပေါ်တင်ပြီးသွားနေတာ။ ပညတ်မလွတ်သေးဘူး။ ပညတ်နဲ့တွဲသိနေတယ်။ ဒါက သတိ၊ အခုသမ္ပဇဉ် ပညာကျတော့ ဒီပေါ်မှာ ဆင်ခြင်တတ်တာက ဟေိပဿိကောလို့ အရှုခံကခေါ်တယ်။ သန္တိဋ္ဌိကောဆိုတဲ့ပညာက ထိုးထွင်းပြီးမြင်လိုက်တာ၊ သူ့သဘော အမှန်လေးက ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားတယ်။ ဖြစ်တာ၊ ပျက်တာလေးတွေကိုမြင်လာတယ်။

အဲဒီ ဖြစ်ပျက်သည်ပင် ဒုက္ခသစ္စာမို့လို့ သစ္စာသိတဲ့ဉာဏ်ကိန်းသွားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စက္ကန့်မလပ် တရစပ် ဘယ်ခန္ဓာကခေါ်ခေါ် ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်တာမှာ လမ်းဆုံးလို့ ပြော်. . . ခန္ဓာမှာ ဘယ်နေရာပဲကြည့်ကြည့် အနှိပ်စက်ခံသက်သက်ကြီးပါလား။ နှိပ်စက်တဲ့တရားတွေနဲ့သာ ကြုံနေရပါလား။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပျက်သည်ပင် ဒုက္ခသစ္စာဆိုတဲ့ခန္ဓာရဲ့ သဘောပြလာတဲ့သစ္စာသိ ဉာဏ်သမ္ပဇဉ်ပညာရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိန်းသွားတယ်။ သတိသက်သက်နဲ့ဆိုရင်တော့ ဒီသဘောကိုမသိသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာစုံရင် ဖြစ်ပျက်ကို ကောင်းစွာမြင်ရတော့ သစ္စာသိတဲ့ဉာဏ်ကိန်းသွားပြီး နှာသီးဝကရုပ်ခန္ဓာကပဲ ခေါ်မလား၊ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ကိုယ်ပေါ်ကပဲပြလာတဲ့ တရားကပဲခေါ်မလား၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီး စိတ်က ပြလာတဲ့တရားကပဲ ခေါ်မလား ရုပ်နာမ်အရှုခံ ခေါ်တိုင်းကို ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ကြည့်တော့ ဖြစ်တာပျက်တာ၊ ဒါကလွဲလို့ ဘာမှမတွေ့ရဘူး။ ရုပ်တရားကခေါ်လည်းကြည့်လိုက်ရင် ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာ။ နာမ်တရားက

http://www.dhammadownload.com

ခေါ်လည်း ကြည့်လိုက်ရင် ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာ။

အဲဒီဖြစ်ပျက်သည်ပင် ဒုက္ခသစ္စာမို့လို့ သစ္စာသိတဲ့ဉာဏ် ရှေးဦးစွာ ရထားတော့ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ကြိုးစားလာတဲ့ယောဂီ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာတွေ အားကောင်းလာတဲ့အခါ ဘယ်ခန္ဓာကခေါ်ခေါ် ကြည့်လိုက်တိုင်း မရှိတဲ့သဘော၊ ပျက်နေတဲ့သဘောကလွဲလို့ ဘာတစ်ခုမှမတွေ့ရတော့ ဩော်. . . ခန္ဓာရဲ့ ကိစ္စက ဒါပဲရှိပါလား။ ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာသည် ခန္ဓာကိစ္စပါလားလို့ သူ့ကိစ္စကို ထိုးထိုးထွင်းထွင်းသိသွားတဲ့ဉာဏ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါ ကိစ္စဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ မိမိရဲ့သဏ္ဌာန်မှာ အရှုခံကခေါ်တယ်။ ရုပ်ကခေါ်မလား၊ ဝေဒနာက ခေါ်မလား၊ စိတ်ကခေါ်မလား ခေါ်ချင်ရာခေါ် ခေါ်တာပေါ်ရာကို အမြဲ လိုက်ပြီး သိနေတဲ့သတိ။ ကြိုးစားပြီး မလွတ်အောင် ရှုနေတဲ့ဝီရိယ၊ ဆင်ခြင် တတ်တဲ့ပညာက တစ်ပျက်တည်း ပျက်တာချည်းပဲမြင်ရတော့ ဩော်. . . ရုပ်ခန္ဓာကပြောပြော၊ ဝေဒနခန္ဓာကပြောပြော၊ စိတ်ခန္ဓာက ပြောပြော ခန္ဓာမှန်သမျှဟာ နောက်ဆုံးတော့ အပျက်မှာသာ လမ်းဆုံးပြီး ပျက်တတ်တဲ့ သဘောသာလျှင် သူ့ကိစ္စပါလား။ ခန္ဓာသည် ဘယ်ခန္ဓာပြပြ ပျက်တာမှာ လမ်းဆုံးပြီး ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဒီသဘောလျှင် ခန္ဓာမှာ တွေ့ရတော့ ဩော်. . . ခန္ဓာရဲ့တစ်ခုတည်းသောကိစ္စဟာ ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်တာ ပါလားလို့ သူ့ကိစ္စကိုထိုးထိုးထွင်းထွင်းမြင်တတ်တဲ့ဉာဏ်ပေါ်လာတဲ့အတွက် ကိစ္စဉာဏ် ကိန်းသွားတယ်။ ကိစ္စဉာဏ်ဆိုတာက အပျက်ကို တရစပ် မြင်လာရတဲ့ယောဂီရဲ့ သဏ္ဌာန်မှာ ပေါ်တာပါ။

အဲဒီကနေမှ ဉာဏ်ရင့်လာလို့ ကြိုးစားလာတဲ့ယောဂီ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာတွေ ထက်သန်လာတဲ့ယောဂီ၊ အားကောင်းလာတဲ့ယောဂီဟာ ခန္ဓာ ရဲ့အဆုံးဖြစ်တဲ့ သခ်ီတနယ်ကနေ အသခ်ီတနယ် သင်္ခါရတရားတွေရဲ့အဆုံးကို မျက်မှောက်ပြုသိနိုင်တဲ့ဉာဏ်ကိန်းရင် မဖြစ်မပျက်တဲ့အသခ်ီတကို အာရုံပြုတဲ့ အခါ ကတဉာဏ်ဆိုတဲ့ သူ့ကိစ္စတွေရဲ့လမ်းဆုံးကိုမြင်လိုက်ရတဲ့ဉာဏ်ပေါ် လာတာပဲ။ ဩော်. . . တရားဟောတယ်၊ တရားနာတယ်ဆိုတာ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဘုရားဖြစ်ပြီးလို့ ဓမ္မစကြာတရားဦးမှာ ဟောသွားတဲ့ သစ္စဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်၊ ကတဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဉာဏ်သုံးပါးနဲ့တက်တယ်ဆိုတာဟာ တို့အခြေခံရှုတဲ့တရားတွေကိုပဲ နှလုံးသွင်းသွားတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အခြေခံရှုတဲ့တရားတွေကိုပဲ နှလုံးသွင်းတာလို့သိလာတယ်။ ကိလေသာတွေကို ပယ်နိုင်တဲ့ဝီရိယနဲ့ကြိုးစားတော့လည်း စင်ကြယ်တဲ့အမြင်ကို ရလာတယ်။ အရှုခံ အာရုံတွေအပေါ်မှာ ဆင်ခြင်ကြည့်တတ်တဲ့ပညာနဲ့လည်း ပြည့်စုံရော ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ရတော့ ခဏမှာ ဖြစ်ပျက်တာတွေရဲ့နှိပ်စက်မှုဟာ အလွန်ကိုထင်ရှားတဲ့အတွက် ဒုက္ခသစ္စာဟာ ပေါ်လာတယ်။ ဒါသည်ပင် ဒုက္ခသစ္စာလို့သိတဲ့ဉာဏ်ကြောင့် သစ္စာဉာဏ်ကိန်းသွားတယ်။ ဒီခဏသည်ပင် တစ်ဖြစ်တည်း ဖြစ်၊ တစ်ပျက်တည်း ပျက်တာက လွဲလို့ ဘာမှမရှိလို့ တစ်ခုတည်းသောကိစ္စဟာ ခဏမှာဖြစ်တာ၊ ပျက်တာပဲ ရှိပါလားဆိုတော့ သူ့ကိစ္စကို သိတဲ့ဉာဏ်။ ကိုယ့်သန္တာန်ကိန်းရင် ကိစ္စဉာဏ်ပေါ်တာပဲ။ အဲဒီကနေမှ တစ်ဆင့်တက်တော့ အရှုခံနဲ့ အရှုဉာဏ် သိစရာ အာရုံနဲ့သိတာ၊ ဒါလေးပဲရှိပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အမြင်လေးတွေက ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အကြည်မခံလောက်အောင် တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေတာကို မြင်ရတော့ သခ်တနယ်မှာကတော့ ဖြစ်ပျက်ပေါ့။

ဒီဖြစ်ပျက်တွေလည်း အဆုံးကိုရောက်တော့ အသခ်တနယ်ကို ဉာဏ်အားဖြင့် မျက်မှောက်ပြုသိလိုက်ရတဲ့အခါမှာ ကတဉာဏ်ဆိုတာဟာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလိုက်ပြီ။အဲဒီလို ဉာဏ်သုံးဉာဏ်နဲ့ အမြန်ဆုံးတက်နိုင်ဖို့ပြောတဲ့အတိုင်း သတိထား၊ ဝီရိယစိုက်၊ ပညာနဲ့ကြည့်ဖို့ကို အရှုခံတရား ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်းကို အောက်မေ့အမှတ်ရသိနေတဲ့ သတိရှိပါစေ။ ကိလေသာကိုပယ်နိုင်တဲ့ ဝီရိယမျိုးနဲ့စင်ကြယ်စွာ ကြိုးစားပြီးတော့လည်း ပေါ်ရာခဏ မလွတ်အောင်လို့ ရှုနိုင်တဲ့ ကြိုးစားမှုလည်းရှိပါစေ။ အရှုခံ ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်းကို ဆင်ခြင်သုံးသပ် ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ သိတတ်တဲ့ပညာလည်း ကိန်းမယ်ဆိုရင် အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ခဏက ခေါ်တိုင်း၊ ခေါ်တိုင်း လိုက်ကြည့်တဲ့ဉာဏ်က ဩော်. . . ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်တာသည် ဒုက္ခသစ္စာပါလား။ ဖြစ်ပျက်သည်ပင် သူ့ကိစ္စပါလား။ ဖြစ်ပျက်နဲ့ အဆုံးကိုမြင်ရရင် ကတဉာဏ်ပါလားလို့ ဉာဏ်က ပြောပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီဉာဏ်လေးပြောင်းသွားတာနော်။ ဒီဉာဏ်မပြောင်းသမျှ ကိုယ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ခုနတုန်းက တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်တဲ့ဉာဏ်ကလည်း မပေါ်နိုင်ဘူး။

အလေ့အကျင့် အားကောင်းတာဟာ ထိုင်ခြင်းကြိယာပုတ်အတွက်တော့ အဆင်ပြေကောင်း ပြေပေမဲ့ အသိဉာဏ်မှာ အားမကောင်းရင် ထိုင်တာ ကြာ

http://www.dhammadownload.com

တာပဲရှိပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက် ထိုးထွင်းသိတဲ့ဉာဏ်က အားနည်းရင်လည်းပဲ ရှုတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သုံးသပ်ပြီး သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာနဲ့အရှုခံ မလွတ်စေဘဲ အချိန်တွေကြာစွာ ကိုယ်ကြိုးစားလာတဲ့ သူတော်စင်ဟာ ကိလေသာတွေကို နည်းနိုင်သမျှနည်းပါးပြီး အမြင်ဉာဏ် တက်သထက် တက်အောင် သစ္စဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်ကိုတိုးတက်ပြီး ရရှိရောက်ရှိအောင် ကြိုးစားပေးပါ။ အဲဒီကတစ်ဆင့် ဉာဏ်ကနေပို့မယ့် ကတဉာဏ်ကိုလည်းပဲ ရောက်ရှိအောင်လို့ ကျန်ရှိနေတဲ့အချိန်တွေကို အကျိုးရှိရှိအသုံးချပြီး အမြင်ဉာဏ် ရှင်းရှင်းနဲ့ ပေါ်ရာအရှုခံလေးတွေကို ဆက်လက်နှလုံးသွင်း ရှုပွားအားထုတ်ပေးကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

မှတ်တိုင်အလုပ်ပေး

သဘောတရားကို ကြိုးစားကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျကြိုးစားပြီးတော့ ပြုပြင်လိုက်ပါ။ ပြုပြင်ပြီးတဲ့အခါ တရားရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်နေကြတဲ့ သူတော်စင်များ ကိုယ်ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်နေတဲ့တရားအသိတွေသည် ဘယ်ခရီးမှတ်တိုင်လောက် အထိကို အရောက်တက်လှမ်းနိုင်ပြီဆိုတာကိုလည်း ဆန်းစစ်ပြီးသားလည်းဖြစ်အောင်၊ မရသေးရင်လည်းပဲ ရအောင်၊ ရနေရင်လည်း ဆုံးတဲ့တိုင်အောင် လျှောက်လှမ်းကြိုးစားဖို့အတွက် မှတ်တိုင်လေးတွေစိုက်ပြီးတော့ ယနေ့သူတော်စင်များကိုရှင်းသွားပေးမယ်။

နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ဖို့အတွက် မှတ်တိုင်လေးတွေကိုချပြီး စိုက်လိုက်တော့ ရှေးဦးစွာ နံပါတ်တစ်မှတ်တိုင်က သူတော်စင်များသည် ကိုယ်ကျင့်သီလကို စောင့်ထိန်းပြီးတော့ စင်ကြယ်တဲ့သီလလေးတွေကိုခံယူဆောက်တည်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် သီလမှတ်တိုင်ကိုတော့ ပိုင်ပိုင်မိမိစိုက်ထူလိုက်ပါပြီ။ ဒီသီလတရားလေးကို အခြေခံထားပြီးတော့ ရှေ့တစ်မှတ်တိုင်ကို ကြိုးစားတဲ့အခါ ထင်ရှားရာ အရှုခံပေါ်ရာလေးကို အာရုံစိုက်ပြီးတော့ပဲ ရှုရှု မူလကမ္မဋ္ဌာန်း နှာသီးဝလေးမှာပဲ အာရုံစိုက်စိုက်၊ မိမိရဲ့ဝမ်းဗိုက်မှာပဲ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လုပ်လုပ်၊ ဟဒယဝတ္ထုရင်ချိုင့်လေးမှာပဲလှုပ်တာ၊ ခုန်တာ၊ တုန်တာလေးကိုပဲကြည့်ကြည့် ပေါ်ရာ

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာလေးတွေကို ပေါ်တိုင်း သိနေတဲ့အခိုက် အာနာပါနလုပ်လို့ နှာသီးဝ လေးမှာ ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်လို့ အေးတာ၊ နွေးတာလေးကိုပဲ သိသိ၊ မိမိရဲ့ အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ သတိထားတော့လည်းပဲ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သိလာသလို ဝီရိယစိုက်လို့ကြည့်ပြန်တော့လည်း ဘယ်နေရာကပေါ်ပေါ် မလွတ်အောင် ကြိုးစားနိုင်တယ်။ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲနဲ့ စိတ်မှာအညစ်အကြေးတွေကို စင်ကြယ်လာပြီးတော့ စိတ်စင်ကြယ်စွာနဲ့တည်ငြိမ်တဲ့အရှုခံကို အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲနဲ့ ကြည့်နိုင်တာဖြစ်လို့ သမာဓိတည်ကြည်မှုရသွားပြီ။ စိတ် စင်ကြယ်မှုကိုရသွားတယ်။အဲဒါသည် နံပါတ်နှစ်မှတ်တိုင်ကို စိုက်ထူလိုက်တာ။

နိဗ္ဗာန်ခရီးကိုသွားဖို့အတွက် အခုတဖြည်းဖြည်းနဲ့ရှေ့ကို တရွေ့ရွေ့နဲ့ အာရုံပြုကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သီလမှတ်တိုင်ကိုလည်း ခိုင်ခိုင်မာမာ စိုက်ထူခဲ့ ပြီးပြီ။ အခု အရှုခံလေးတွေကိုတည်ငြိမ်တဲ့စိတ်စင်ကြယ်မှုနဲ့အားလျော်စွာ ရှုနိုင်ဖို့ နှာသီးဝပိုင်ရင် နှာသီးဝ၊ ကိုယ်ပေါ်မှာ ပိုင်ရင် ကိုယ်၊ စိတ်မှာပိုင်ရင် စိတ်၊ ဝေဒနာကို ပိုင်ရင် ဝေဒနာအရှုခံ ပေါ်တိုင်း မိမိတို့ဝမ်းဗိုက်မှာ ပေါ်တဲ့ ထင်ရှားတဲ့အရှုခံလေးတွေကို ပေါ်တိုင်း တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲ တည်ငြိမ်စွာ ရှုနိုင်ရင် နံပါတ်နှစ်မှတ်တိုင်ကို စိုက်လိုက်ပြီ။

အဲဒီကတစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ရှေ့မှတ်တိုင်လေးကိုစိုက်ထူနိုင်ဖို့ ရှူသွင်း လိုက်တဲ့အခိုက်လေးမှာ အေးသဘောလေးပေါ်လာတယ်။ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့ အခိုက်မှာ နွေးသဘောလေးပေါ်လာတယ်။ အေးတယ်ဆိုတဲ့ဖောက်ပြန်မှု၊ နွေးတယ်ဆိုတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုသည် ရုပ်တရား အရှုခံပါလား။ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပြလာပြန်တော့ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်၊ စူးတယ်၊ အောင့် တယ်ဆိုတဲ့သဘောတရားလေးတွေလည်း ငါကောင်၊ သူကောင် ဆိတ်သုဉ်းလို့ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောရှုနိုင်ရင် သဏ္ဍာယဒိဋ္ဌိကွာပါတယ်။ ရင်ချိုင့်မှာ အာရုံ စိုက်ပြီး ကြည့်နေကြတဲ့ယောဂီများလည်းပဲ လှုပ်တာ၊ တုန်တာ၊ ခုန်တာလေးတွေ ဟာ ရုပ်အမူအရာအရှုခံပါ။

ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးလို့ခံစားတဲ့ အမူအရာလေးက ဝေဒနာအရှုခံပါ။ မိမိရဲ့စိတ်မှာ တစ်သိပြီးတစ်သိနဲ့ သိစိတ် လေးတွေပေါ်မှာ အာရုံညွှတ်သိနေရင် စိတ်ကိုကောင်းစွာရှုတတ်နေတယ်။ အဲဒီလို ပေါ်လာတဲ့တရားလေးတွေပေါ်မှာ ရုပ်ကိုရုပ်မှန်း၊ ဝေဒနာကို ဝေဒနာ

http://www.dhammadownload.com

မှန်း၊ စိတ်ကို စိတ်မှန်း၊ ရုပ်နာမ်ကို ရုပ်နာမ်မှန်း ရှုနိုင်လို့ အသိဉာဏ်ကိန်းရင် အဲဒီယောဂီရဲ့သဏ္ဍာန်မှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာနေပြီ။ ဒါသည်ပင် နံပါတ်သုံး မှတ်တိုင်ကို စိုက်လိုက်တာ။ ကိုယ်ရောက်နေတဲ့ အရှုခံတရားတွေပေါ်မှာ တစိုက်မတ်မတ်နဲ့သိနိုင်ဖို့ အခွင့်ကောင်းသည် ဩော်. . . စင်ကြယ်တဲ့သီလလည်း ကိန်းရမှာပါလား။ သမာဓိလည်း တည်ကြည်မှုရမှာပါလား။ ပေါ်ရာခန္ဓာလေး တွေပေါ်မှာ ဒါရုပ်တရား၊ ဒါ နာမ်တရားလို့လည်း အရှုခံပေါ်မှာ နားလည် ရမှာပါလား။ အခု ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ဖောက်ပြန်လာတဲ့သဘောတရားလေးတွေကို ရုပ်အရှုခံလို့သိသလို စိတ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ဓမ္မသဘောလေးတွေကိုလည်း နာမ်တရားလို့ နားလည်ထားတဲ့အတွက် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာပြီးတော့ ရှုနိုင်တဲ့ သူတော်စင် တွေဖြစ်နေတဲ့အတွက် နံပါတ်သုံးမှတ်တိုင်လည်းပဲ ခိုင်ခိုင်စွာစိုက် လိုက်နိုင်ပါတယ်။

ရှေ့ကိုတက်ပြီးသွားဖို့အတွက် နောင်တစ်မှတ်တိုင်ကို ကြိုးစားဖို့က ဒီပေါ် လာတယ်ဆိုတဲ့ အေးသဘော၊ နွေးသဘောလေးတွေ၊ နာမှု၊ ကျဉ်မှု၊ ကိုက်ခဲ၊ ခဲမှုလေးတွေ၊ ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတဲ့အမူအရာ ရုပ်နာမ်အရှုခံ တရားတွေသည် အလိုလိုပေါ်လာတာမဟုတ်ဘူး။ မိုးပေါ်ကကျလာတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဖန်ဆင်းရှင်၊ တန်ခိုးရှင်တွေက ဖြစ်စေဆိုလို့ ပေါ်လာတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးဓမ္မတွေပါလားလို့ အကြောင်းအကျိုးပေါ်မှာ ဉာဏ်ရှင်းထားရမယ်။ ရေပြင်နဲ့ရေပွက်ကို ဥပမာပေး ထားလို့အကြောင်းအကျိုးကိုတော့ ကောင်းစွာသဘောပေါက်ပါလိမ့်မယ်လို့ပဲ ယုံကြည်ပါတယ်။

နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ရေပြင်ပေါ်မှာ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေဆိုတဲ့ ရေစက်၊ ရေပေါက်လေးက ရေပြင်နဲ့အကြောင်းဆုံလိုက်တော့ အေးခနဲဆိုတဲ့ ရေပွက် အကျိုးတရားလေးပေါ်လာတယ်။ အလိုလိုမပေါ်တာကတော့ သေချာသွားပြီ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ဖြစ်လာတဲ့ဓမ္မကိုလည်း ဉာဏ်ရှင်းသွားပြီ။ ပြန်ရှူထုတ် လိုက်ပြန်တော့လည်းပဲ နွေးသဘောလေးက နေရာယူပေါ်လာတယ်။ အဲဒီနွေး သဘောလေးသည်ပဲ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ အကြည်ရယ်၊ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့လေ ဆိုတဲ့ရေစက်ရေပေါက်ရယ် ဒီသဘောနှစ်ခု အကြောင်းဆုံပြီးတော့မှ နွေးခနဲ ဆိုတဲ့ အကျိုးဓမ္မလေးပေါ်လာပြန်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဩော်. . . အေးတယ်၊ နွေးတယ်ဆိုတဲ့ ရေပွက်ပမာအရှုခံသည့်လည်းပဲ အကြောင်းကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးပါလား။ ကိုယ်ပေါ်မှာ နာမှု၊ ကျဉ်မှု ကိုက်မှု၊ ခဲမှုတွေပေါ်ပြန်တော့လည်းပဲ ကိုယ်အကြည်နဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတွေ့ထိ လိုက်တဲ့အကြောင်းခံပြီးပေါ်လာတဲ့အကျိုးတရားတွေပဲလို့လည်း ဉာဏ်ရှင်း လိုက်တယ်။ တစ်မျိုးကိုသဘောပေါက်ရင် ကျန်အမျိုးတွေကိုလည်းပဲ ကိုယ့် ဉာဏ်လေးနဲ့ထိုးထွင်းပြီး အကြောင်းအကျိုးပေါ်မှာ ဉာဏ်ရှင်းသွားရင် နံပါတ်လေး မှတ်တိုင်ကိုစိုက်မိသွားပြီ။

တရားရှုလာတဲ့ယောဂီတွေ ရက်တွေက ရင့်ကြာလာလို့ ခုနစ်ရက်ဆိုတဲ့ အပိုင်းအခြားကိုရောက်လာတော့ ဒီခုနစ်ရက်ဆိုတဲ့အပိုင်းအခြားမှာ မှတ်တိုင်ကို စိုက်လာလိုက်တာ နိဗ္ဗာန်ပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့အတွက် အခု မှတ်တိုင် လေးခုရသွားပြီ။ ပေါ်လာတဲ့တရားလေးတွေ ဝမ်းသာတယ်ပဲ ခံစားခံစား ဝမ်းနည်းတယ်ပဲခံစားခံစား အာရုံကကြမ်းနေခဲ့ရင် ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ခံစား ရတဲ့အနေအထားကောင်းတဲ့အာရုံ ဣဋ္ဌာရုံတွေ ကင်းပျောက်ပြီး အနိဋ္ဌာရုံလေး ပေါ်လာတဲ့အခါကျတော့ ဒီပေါ်မှာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့အာရုံပြုတဲ့ခံစားမှု မဟုတ်တော့ဘဲ အကြောင်းအနိဋ္ဌာရုံကြောင့် ဩော်. . . ဝမ်းနည်းတယ် စိတ်ပျက်တယ်ဆိုတဲ့အကျိုးတရားခံစားမှုလေးပါလားလို့ ရှုသိလာသလို အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးတွေပဲ။ အကြောင်းအာရုံချုပ်တာနဲ့ အကျိုး ခံစားမှုလည်း ဉာဏ်အောက်မှာချုပ်ပျောက်တာပဲ ရှိတာပါလား။

အဲဒီလို အကြောင်းအကျိုးပေါ်မှာ ဉာဏ်ရှင်းပြီး အကြောင်းတရားရဲ့ မမြဲပုံ၊ အကျိုးတရားရဲ့မမြဲပုံကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဉာဏ်ရောက်ဖို့အတွက် အားကောင်း လာပြီး သိတဲ့အမြင်ဉာဏ်လေးသည် နံပါတ်လေးမှတ်တိုင်ကို စိုက်လိုက်တာ။ ဒီကတစ်ဆင့်တက်ပြီး ရှေ့ကိုဆက်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့အတွက် ကြိုးစား လာတဲ့ယောဂီဟာ အေးသဘောလေးကို နှာသီးဝကြည့်လိုက်တယ်။ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်။ နွေးသဘောလေးလည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်။ ဒီသဘော တရားလေးကို ရေပွက်ပမာမြင်အောင်ကြည့်တဲ့ယောဂီဟာ ရှင်းနေပြီ။

ရေပြင်ပေါ်မှာ ရေစက်ရေပေါက်ကြောင့် ပွက်လာတဲ့ရေပွက်လေးသည် ပွက်လိုက် ပျက်လိုက် မမြဲတာ မှန်လိုက်တာ။ နှာခေါင်း၊ နှာသီး ဆိုတဲ့ရေပြင် ပေါ်မှာလည်း အေးတယ်၊ နွေးတယ်ဆိုတဲ့ ရေပွက်လေး အလှည့်ကျ ပွက်နေ

http://www.dhammadownload.com

တာပဲ။ ပွက်ပြီးတာနဲ့ သူသည် အပျက်မှာသာ လမ်းဆုံးနေပါလား။ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်စတဲ့ သဘောလေးတွေလည်း တားထားလို့မရ၊ အပျက်မှာသာ လမ်းဆုံးနေတာ။ ဩော်. . . ပွက်လိုက်၊ ပျက်လိုက်ပါလား။ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဖြစ်ပြီးပျက်တဲ့သဘောလေးကိုမြင်ရရင် နံပါတ်ငါးမှတ်တိုင်ကိုစိုက်လိုက်ပြီ။

ယောဂီသူတော်စင်တွေ ကြိုးစားလာခဲ့တာ ဒီမှတ်တိုင်အထိက ဆရာသမားတွေရဲ့အကူအညီနဲ့ရနိုင်တယ်။ ဆရာသမားတွေရဲ့လမ်းညွှန်သင်ပြမှုနဲ့ အရောက်တက်လှမ်းနိုင်ဖို့အတွက် ကြိုးစားသွားနိုင်တယ်။ ယနေ့ ကြိုးစားနေတဲ့ယောဂီတိုင်း ဒီမှတ်တိုင်ငါးခုအတွက်ကိုတော့ အခက်အခဲမရှိဘဲနဲ့ ရောက်နိုင်ဖို့တော့ သေချာပါတယ်။ ခန္ဓာမှာပေါ်နေတဲ့ တရားလေးတွေရဲ့ ဓမ္မသဘောလေးတွေ၊ အကြောင်းအကျိုးတွေ၊ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့အရှုခံပေါ်မှာ အမြင်ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်လို့ ဖြစ်တာ၊ ပျက်တာတွေ ဒီသဘောကို မြင်နေရရင် ဆရာသမားတွေရဲ့အကူအညီနဲ့ နံပါတ်ငါးမှတ်တိုင်အထိကို စိုက်လိုက်နိုင်တယ်။ အဲဒီနံပါတ်ငါးမှတ်တိုင်ကနေပြီး တစ်ဆင့်တက်လိုက်ရင် အရှုခံတရားတွေသည် သဘောပရမတ်ကို ဉာဏ်အမြင်ကလည်း ထက်သန်လာရော။ ဘယ်အရှုခံပဲကြည့်ကြည့် အကြည့်မခံတော့ဘူးတဲ့။

အကြည့်မခံဘဲနဲ့ တစ်ပျက်တည်းပျက်နေတာကိုသာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့သာ ကြည့်နိုင်တော့တယ်။ အားရစွာနဲ့ ရှုနိုင်တော့တယ်။ ကြိယာပုတ်တွေကို မလွတ်အောင် ကြိုးစားတော့တယ်။ အဲဒီလို ကြိုးစားလေ ဉာဏ်ကထက်လေ။ အရှုခံဟာ အရှုဉာဏ်အောက်မှာ အကြည့်မခံလောက်အောင် တစ်ပျက်တည်းပျက်လေ၊ အဲဒါတွေကို မြင်ရတော့တယ်။ အဲဒီကျတော့မှ ဓမ္မသဘောတွေကို ဒါရုပ်၊ ဒါနာမ်လို့ သုံးသပ်ခြင်းမရှိဘဲ သင်္ခါရတရားတွေပေါ်မှာ တစ်တန်းတည်းထားပြီးတော့ တစ်ပျက်တည်းပျက်တာကိုမြင်အောင် ရှုနိုင်တဲ့ဉာဏ်လေးပေါ်လာတော့ သင်္ခါရဓမ္မတွေပေါ်မှာ ဥပေက္ခာထားပြီး ရှုတဲ့ဉာဏ်လေးကိန်းသွားတဲ့အတွက် လျင်မြန်စွာ ကိုယ့်သဏ္ဍာန်အသိဉာဏ်က တိုးတက်သွားတာ သင်္ခါရဥပေက္ခာဉာဏ်အထိကို အားကောင်းသွားတယ်တဲ့။ အဲဒီလို ကြိုးစားလိုက်လို့ အကြည့်မခံလောက်အောင် ဉာဏ်အောက်မှာ ပျက်တာကိုမြင်ရရင် နံပါတ်ခြောက်မှတ်တိုင်ကိုစိုက်လိုက်ပြီ။ အဲဒါနံပါတ်ငါးအထိက ဆရာသမားတွေရဲ့အကူအညီ၊ နံပါတ်ခြောက်မှတ်တိုင်ကိုရောက်ဖို့ကလည်းပဲ ကြိုးစားရင်းနဲ့

http://www.dhammadownload.com

တရားက ဆောင်ပို့မှာမို့လို့ မရောက်မရှိဘူးတဲ့။

ဒီကတစ်ဆင့်တက်ပြီး ဟိုဘက်ကို အာရုံလေးစိုက် ကြိုးစားလိုက်ရင် အနိစ္စတွေရဲ့အဆုံး၊ ဖြစ်ပျက်တွေရဲ့အဆုံးမှာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသွားနိုင်ပြီ။ အဲဒီကျတော့ နံပါတ်ခုနစ်မှတ်တိုင်ကို မိမိရရ စိုက်လိုက်တယ်တဲ့။ ဩော်. . . နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့အတွက်က မှတ်တိုင်လေး ခုနစ်ခုထဲပါလား။ အဲဒီမှတ်တိုင် ခုနစ်ခုမှာလည်းပဲ ဆရာသမားတွေရဲ့အကူအညီ လမ်းညွှန်သင်ပြလက်တွဲခေါ်ဆောင်သွားတာနဲ့ နံပါတ်ငါးမှတ်တိုင်ထိကို ရောက်နိုင်တာပဲ။ ကျန်တဲ့နှစ်မှတ်တိုင်ကလည်း ကြိုးစားရင်းနဲ့ ဓမ္မကဆောင်ပို့မှာမို့လို့ မလွဲမသွေရောက်ရမှာပါလား၊ ကိုယ့်ဘက်က ကြိုးစားရုံပဲ။ ဣရိယာပုတ်တွေကို မလွတ်အောင် နှလုံးသွင်းရုံပဲ။

အဲဒီလို ကြိုးစားတဲ့ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ ယနေ့ဆိုရင် ခုနစ်ရက်ဆိုတော့ မှတ်တိုင်ခုနစ်ခုမှာ ကိုယ်ဘယ်မှတ်တိုင်ထိ ရောက်နေတယ်ဆိုတာ သုံးသပ်လို့ရသွားပြီ၊ ဆန်းစစ်လို့ ရသွားပြီ၊ ဆင်ခြင်လို့ရသွားပြီ။ ဆရာသမားတွေ ရှင်းပေးတာကို ကျကျနနသဘောပေါက်သွားပြီး ကြိုးစားတဲ့ ယောဂီမည်သူမဆို နံပါတ်ငါးထိရောက်တယ်။ သီလစင်ကြယ်ခြင်းအားဖြင့် နံပါတ်တစ်မှတ်တိုင်သည် ကိုယ်စီ၊ ကိုယ်စီ မလွဲမသွေရနေတယ်။ နံပါတ်နှစ်အနေနဲ့လည်းပဲ ပူတာ၊ နွေးတာ၊ အေးတာလေးတွေရဲ့အရှိန် နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာလေးတွေရဲ့ တောင့်တယ်၊ တင်းတယ်၊ စူးတယ်၊ နာတယ်၊ တုန်တယ်၊ ခုန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ လှုပ်တယ်ဆိုတဲ့သဘောတရားလေးတွေ ဘယ်သဘောအမူအရာပဲပြပြတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း သိနေရင် နံပါတ်နှစ်မှတ်တိုင်စိတ်က အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးမှာ တည်ငြိမ်စွာနဲ့ ကြည့်နိုင်လို့ပါ။

အဲဒီသဘောတရားပေါ်လာတဲ့တရားလေးတွေကို ဩော်. . . ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ထင်ရှားတဲ့ဖောက်ပြန်မှုဟာ ရုပ်တရားလေးပါလား။ စိတ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ တရားလေးဟာ နာမ်ဓမ္မလေးပါလားလို့ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေမှာ ဒါ ရုပ်တရား၊ ဒါ နာမ်တရားလို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြားနဲ့ အသိဉာဏ်မှာ ရှင်းနေရင် နံပါတ်သုံးမှတ်တိုင်။ အဲဒီရုပ်နာမ်တရားလေးတွေသည် ဘာတစ်ခုမှ အလိုလိုပေါ်လာတာမဟုတ်။ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးတရားတွေပဲလို့

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်ရောက်ခဲ့တာဖြစ်လို့ နံပါတ်လေးမှတ်တိုင်လည်းပဲ ယုံမှားသံသယ မရှိလိုက်ပါနဲ့။

ဒီတရားလေးတွေဟာ ကိုယ်ပေါ်မှာပေါ်လည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာ။ စိတ်မှာပေါ်လည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတယ်။ ဘယ်တရားမှ ဆွဲထားလို့မရ၊ ဘယ်တရားမှ တောင်းပန်လို့မရ၊ ဘယ်တရားမှ ခိုင်မြဲတာမတွေ့ပါလားလို့။ အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ ဖြစ်ပြီး ပျက်တာလေးတွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိရ၊ မြင်ရရင် ယောဂီတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ အကြောင်းအကျိုးတွေကို ဉာဏ်ရှင်းထားတော့ နံပါတ်လေးမှတ်တိုင်ဟာ မလွဲမသွေစိုက်သလို ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်တာမှာ လမ်းဆုံးတဲ့သဘောလေးကို ဘယ်တရားမှ အကြည့်မခံ ပျောက်ပျက်နေတဲ့သဘောထင်ရှားရင် နံပါတ်ငါးမှတ်တိုင်ဟာလည်း စိုက်ပြီးသားပဲ။ ဒီမှတ်တိုင်အထိဟာ ဆရာသမားတွေရဲ့အကူအညီနဲ့ယောဂီများ တက်လှမ်းနိုင်သလို နောက်နှစ်မှတ်တိုင်ကလည်း ကြိုးစားရင်းနဲ့ ဉာဏ်ကထက်ထက်မြက်မြက်ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အဲဒီဉာဏ်ကလည်းပဲ ဓမ္မဆောင်ပို့လို့ နိဗ္ဗာန်ပန်းတိုင်ကို ကောင်းစွာရမယ်ဆိုတော့ နောက်နှစ်မှတ်တိုင်ကလည်း ဓမ္မကပဲ ဆောင်ပို့လိုက်မယ်။

ရှေးကမှတ်တိုင်ငါးခု ရောက်အောင်လည်းပဲ ဆရာသမားတွေက လမ်းညွှန်ပြီး တွဲခေါ်သွားလို့ ရောက်မယ်ဆိုတော့ ယောဂီသူတော်စင်များအတွက် ကြိုးစားရုံပဲ။ စွမ်းအားတွေကို မလျှော့ဘဲနဲ့ လှံ့လစိုက်ပြီးတော့များ ရှုပွားလိုက်မယ်ဆိုရင် လိုရာပန်းတိုင် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ကာလအပိုင်းအခြားအတွင်းမှာပဲ သိနိုင်၊ မြင်နိုင်၊ ရနိုင်တာဖြစ်လို့ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာပေါ်သမျှ အရှုခံတရားလေးတွေကိုပြောတဲ့၊ သင်တဲ့အတိုင်း အရှုဉာဏ်လေးတွေနဲ့ လှံ့လ၊ ဝီရိယကိုမလျှော့ဘဲ စွမ်းအားအပြည့်နဲ့ကြိုးစားရင်း မှတ်တိုင်လေးတွေကို ကိုယ် ဘယ်မှတ်တိုင်ထိ စိုက်နိုင်ခဲ့ပြီ။ သမာဓိတည်ရုံဆိုရင်တော့ နှစ်မှတ်တိုင်ပဲနော်။ ဘယ်ဟာ ရုပ်၊ ဘယ်ဟာ နာမ်ဆိုရင်တော့ သုံးမှတ်တိုင်ကို ကောင်းစွာရောက်ပြီ။

ဒီရုပ်တရား၊ နာမ်တရားလေးတွေရဲ့အကြောင်းအကျိုးလေးပေါ်မှာ ဉာဏ်ရှင်းသွားရင် လေးမှတ်တိုင် ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာကိုမြင်ရင် ငါးမှတ်တိုင်ဆိုတော့ ဘယ်အထိ ရောက်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီးတော့ ဆန်း

http://www.dhammadownload.com

စစ်လို့ရသွားပြီ။ ငါးမှတ်တိုင်ရောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း နောက်နှစ်မှတ်တိုင်ကို အလွယ်တကူလေးနဲ့အလွတ်မခံဘဲ အရယူလိုက်ရင် ရောက်နိုင်သလို နှစ်မှတ်တိုင်လောက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်းပဲ ရှေ့မှတ်တိုင်တွေကိုရောက်အောင်၊ ရှေ့မှတ်တိုင်တွေကို ရောက်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း ရှေ့ရှေ့မှ ရောက်ရဦးမယ့် မှတ်တိုင်တွေကို ကျကျနနကြိုးစားသွားရင် မလွဲမသွေ ရရှိနိုင်တာဖြစ်လို့ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲ ကိုယ်စိုက်တဲ့မှတ်တိုင်လေးတွေကို မြဲသထက်မြဲ၊ ခိုင်သထက်ခိုင်အောင် စိုက်ထူပြီး နောက်လှည့်ကြည့်စရာမလိုဘဲ ရှေ့ကိုရောက်အောင် ကျန်ရှိတဲ့အချိန်လေးတွေမှာ ဆက်လက်ကြိုးစားရှုပွား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။

* * *

http://www.dhammadownload.com

စင်္ကြံ

စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းနဲ့ကြိုးစားအားထုတ်ပါမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝဟာ ဆိုးတာ ချည်းပါလားလို့ နာကြားရတဲ့အသိတွေကို အခြေခံထားပြီး သားသတ်ရုံက လွတ်စေတဲ့ရုန်းထွက်လာတဲ့အလုပ်ကိုပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်လုပ်နိုင်ဖို့ စင်္ကြံလျှောက် ခြင်းနဲ့ ရှုန်းကြည့်ရအောင်။ သင်ပေးတဲ့ဆရာသမားတွေကသင်ပေးပြီး ကြိုးစား ကျင့်ကြံလိုက်နာရမယ့် သူတော်စင်များကအားတက်သရော ထက်သန်တဲ့ သဒ္ဓါတရားတွေကို မွေးကြစမ်းပါ။ ဩော်. . . ငါတို့တွေသည် ဆရာသမား တွေကအပင်ပန်းခံပြီး သင်ပေးနေတယ်။ ငါတို့အတွက်ကို ကြိုးစားပြီးတော့ သင်ပေးနေတော့ ငါတို့လုပ်မှဖြစ်မယ်။

ကိုယ်စီကိုယ်စီ သူတော်ကောင်း စိတ်ထားလေးတွေနဲ့လိုက်နာပြီးတော့ ကြိုးစားရှုပွားအားထုတ်ဖို့အတွက် အသီးသီးကို စင်္ကြံလျှောက်ပုံ၊ လျှောက်နည်း သုံးမျိုးသုံးစားခွဲပြီးတော့ သင်ပေးပါ့မယ်။ လျှောက်လှမ်းတဲ့နေရာမှာ တစ်လှမ်းကို တစ်ခါသိလို့ အမြန်လျှောက်ပုံရယ်၊ တစ်လှမ်းကို သုံးခါသိပြီးတော့ အလယ်အလတ်ကြိုးစားရှုပွားပြီး လျှောက်တာရယ် တစ်လှမ်းမှာ အသေးစိတ် သိစရာအာရုံတွေကို ရှုပွားရင်းနဲ့လျှောက်တာရယ်၊ သုံးမျိုးသုံးစားသင်ပေးပါ မယ်။ သင်ပေးနေတဲ့အခိုက်မှာ လိုက်နာပြီး ကြိုးစားပါ။ ကိုယ်သည် ဘယ် အလှည့်မှာ အသတ်ခံရမယ်ဆိုတာစောင့်ဆိုင်းနေတဲ့ဘဝနော်။ အချိန်မရွေး၊

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်အလှည့်ရောက်သွားနိုင်တာဖြစ်တဲ့အတွက် အသေမဦးခင် ဉာဏ်ဦးအောင် ကြိုးစားမယ်လို့ ရွက်နေကျ ဆိုင်းဘုတ်ကို အရွက်လောက်နဲ့တင် အချိန်ကုန်နေတာမျိုးမဖြစ်စေဘဲ ခန္ဓာအရှိတရားတွေကို ဉာဏ်အသိကိန်းအောင် ကြိုးစားလိုက်စမ်းပါ။ စင်္ကြံလျှောက်ပြီဆိုရင် အမြန်လျှောက်လိုတဲ့ ယောဂီများအတွက် တစ်လှမ်းကို တစ်ခါသိနဲ့ လျှောက်မယ်ဆိုရင် လှမ်းလိုက်တဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ အောက်က ဖျာ၊ သင်ဖြူး၊ ကြမ်းခင်းကော်ဇော၊ သမံတလင်း၊ မြေကြီးအစရှိသဖြင့် တွေ့ထိတာ၊ ကြမ်းတမ်းတာ၊ ပူတာ ဘယ်သဘောတွေပဲ ပေါ်ပေါ် အဲဒီပေါ်လာတဲ့တရားတွေမှန်သမျှ အရှုခံတွေချည်းပဲ။

ဒီအရှုခံတရားတွေကို အသိဉာဏ်လေးကိန်းပြီးတော့ ရှုမှတ်ပွားများဖို့အတွက် လှမ်းလိုက်တဲ့ခြေလှမ်း ထိသွားတယ်၊ အသိလေးကိန်းပြီးတော့ ကြည့်လိုက်ပါ။ နောက်တစ်လှမ်းလှမ်းလိုက်တယ်၊ ထိသွားတယ်။ ထင်ရှားတဲ့အမူအရာလေးကို အာရုံလေးစိုက်ပြီးတော့ကြည့်ပါ။ အဲဒီလို အာရုံလေး စိုက်စိုက်ပြီးကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ထင်ရှားတဲ့အရှုခံလေးသည် ရုပ်အရှုခံ အနေနဲ့အရှိတရားလေးကခေါ်ပြီး ကိုပ်ဉာဏ်လေးနဲ့ပေါ်ရာကို ထင်ရှားတိုင်း ပြလာတဲ့အရှုခံအာရုံမှာ ရှုတတ်တဲ့ယောဂီသည် ဝိပဿနာအလုပ်နဲ့ ၃၁ဘုံ သားသတ်ရုံက လွတ်အောင်လို့ ရုန်းထွက်နေတာဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သနားရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ချစ်ရင် စွမ်းအားအပြည့်နဲ့ကြိုးစားစမ်းပါ။ တစ်လှမ်းကို တစ်ခါသိ လျှောက်လှမ်းဆဲ ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ ထိသွားတာလေးကို သိသိသိသွားတဲ့အခါ ပူရင် ပူမယ်၊ မာရင် မာမယ်၊ တင်းရင် တင်းမယ်၊ တောင့်ရင် တောင့်မယ်၊ အေးရင် အေးမယ်။ ဘယ်သဘောပဲပြပြ အရှုခံတရားကခေါ်ပြီး စင်္ကြံလျှောက်ရင်းနဲ့လည်းပဲ အသိဉာဏ်လေးကိန်းပြီး ရုန်းထွက်တတ်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်မှ အချိန်တိုင်းမှာ သူတော်စင်များအတွက် တရားပြီးတရားကို ကြိုးစားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ လျှောက်လှမ်းတဲ့ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ အသိဉာဏ်လေးတွေကိန်းလို့ လျှောက်လှမ်းသလို တစ်လှမ်းကို တစ်ခါသိပြီး လျှောက်တတ်တဲ့အလေ့အကျင့်လေးဟာ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာခေါ်လေရာ ပေါ်ရာမပြတ်ရှုရမယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း တစ်လှမ်းချလိုက်လို့ ထိသွားတဲ့အမူအရာလေးမှ အရှုခံတရားလေးသည် ရုပ်တရားလေးက ပူရင်ပြောမယ်၊ အေးရင် ပြောမယ်၊ နာရင် ပြောမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်အရှုခံကခေါ်တယ်။ ဒါလေးကို အာရုံညွတ်ပြီး သိနေတဲ့အသိလေးကို ပြန်ကြည့်တတ်ရင် နာမ်အရှုခံလေးက ခေါ်ပြန်တယ်။ ဒီရုပ်တရားခန္ဓာတွေရဲ့ အရှုခံတရားဟာ အမူအရာတိုင်းမှာ ခေါ်နေတာ။ အဲဒီခေါ်တဲ့အမူအရာလေးကို မပြတ်ကြည့်တတ်ဖို့က ယောဂီတို့က အလေ့အကျင့်လုပ်ရမှာ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာခေါ်လေရာပေါ်ရာ မပြတ်ရှုရမယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘယ်ဘက်ကခြေလှမ်းလေးချလိုက်ရင်လည်း အရှုခံကခေါ်တယ်။ အဲဒီခေါ်သမျှ အရှုခံတရားတွေကို မိမိက အသိဉာဏ်လေး ကိန်းပြီးတော့ လိုက်ကြည့်လိုက်ရင် လျှောက်လှမ်းဆဲခြေလှမ်းလေးမှာ တစ်လှမ်းကိုတစ်ခါသိ တစ်လှမ်းကို တစ်ခါသိနဲ့ ရှုပွားရင်း လျှောက်တတ်သွားပြီး ဒီကနေပြီးတော့မှ တရားကိုကြိုးစားရှုပွားလိုတဲ့ ယောဂီတွေအတွက် အလယ်အလတ်ရှုပုံကို သင်ပေးပါမယ်။

အလယ်အလတ် ရှုမှတ်ပွားများတဲ့အခါမှာ တစ်လှမ်းကို သုံးမျိုးသုံးခါသိပြီးတော့ လျှောက်မှာဖြစ်ပါတယ်။ နိဂုံးက မိမိတို့လျှောက်ခဲ့တာသည် ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်ဆိုပြီးတော့ လျှောက်ခဲ့ပင် လျှောက်ခဲ့ငြားသော်လည်း အရွတ်တွေနဲ့စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေနဲ့ပုံဖော်ပြီး ရှုခဲ့တာများတယ်။ အခုသေချာပြန်ပြီး ကြိုးစားလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်ဆိုတာ အရွတ်မပါဘဲနဲ့ သိစရာအာရုံအရှုခံလေးကို အသိဉာဏ်လေးကိန်းပြီး ကြည့်တတ်အောင်လို့ကြိုးစားပြီး လျှောက်လှမ်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဖနောင့်လေး ကြွလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ကြွလိုက်တဲ့အခါမှာ အာရုံညွတ်တဲ့နေရာကိုအခြေခံထားပြီးတော့ ပရမတ်ကို ဉာဏ်ရောက်အောင် ပညတ်နဲ့တွဲနေပြီးတော့ နေရာအားဖြင့် ကိုယ်အာရုံပြုတဲ့နေရာလေးကိုအကြောင်းခံပြီး ဆိုင်းဘုတ်ကလည်း ပြောင်းသွားတယ်။ ဖနောင့် ကိုအာရုံပြုရင် ပေါ့တာ၊ လေးတာ ခြေဖျားထိပ်လေးအာရုံပြုရင် တင်းတာ၊ လျော့တာ။

ဒီသဘောလေးကို နှလုံးသွင်းပြီးတော့ ပေါ့တာကပဲ အရှုခံပြုပြု၊ လေးတာကပဲ အရှုခံပြုပြု ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့မြင်နိုင်တဲ့အရာလေးကို သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီလိုကြည့်လို့ အသိတရားလေးက အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း ကြည့်တတ်သွားရင် ရုန်းထွက်တဲ့နေရာမှာ ခရီးရောက်သွားပြီ။ အရှုခံကို အရှုဉာဏ်နဲ့ကြည့်တတ်သွားပြီ။ ကြွတဲ့အခါမှာ ကြည့်တတ်သလို ဒီခြေထောက်လေးကို လှမ်းလိုက်တဲ့အခါမှာလည်း သတိထားပါ။ လှမ်းလိုက်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခါမှာလည်းပဲ ခြေထောက်လေးရဲ့ရွေ့လျားမှုဟာ ပေါ့တာ၊ လေးတာ၊ တင်းတာ၊ လျော့တာရယ်လို့ ဖောက်ပြန်လာတဲ့အရှုခံ အရှိတရားလေးက ခေါ်ပြန်ပြီ။ ခေါ်တဲ့နေရာလေးကို အသိဉာဏ်လေးနဲ့ လိုက်တာသည် ဝိပဿနာအလုပ်၊ ရှုန်းထွက်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်နေတာ၊ လှမ်းပြန်တော့လည်းပဲ အမူမဲ့ အမှတ်မဲ့ မလှမ်းဘဲနဲ့ အသိဉာဏ်လေးကိန်းပြီး လှမ်းလိုက်တော့ အရှုခံတရားရဲ့ ပေါ့တာ၊ လေးတာ၊ တင်းတာ၊ လျော့တာလေးတွေက ခေါ်တိုင်း ခေါ်တိုင်း အသိဉာဏ်လေးနဲ့ လိုက်ကြည့်နိုင်သွားတယ်။ လှမ်းရာကနေပြီး ခြေတစ်လှမ်း ထိသွားတဲ့အမူအရာလေးကို သတိထားပြီးကြည့်ပါ။ ထိတဲ့နေရာလေးမှာ တစ်လှမ်းကိုတစ်ခါ ထိတုန်းကအတိုင်း တင်းတာ၊ မာတာ၊ တောင့်တာ ညောင်းတာ၊ နူးညံ့တာ၊ အေးတာ၊ ပူတာလို့ ရုပ်တရားအရှုခံက ထိခိုက်မှာ လည်းခေါ်ပြန်တယ်။

ဩော်. . . ကြွတုန်းကလည်း အရှုခံကိုခေါ်တဲ့နောက် ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်နိုင်သလို လှမ်းတဲ့အခိုက်မှာလည်း ကြည့်နိုင်ပါလား၊ ချလိုက်တဲ့ အခိုက်မှာလည်း ကြည့်နိုင်ပါလားလို့သူတော်စင်များရဲ့သဏ္ဍာန်မှာကြည်နူး ဝမ်းမြောက်စရာ အသိဉာဏ်လေး ကိန်းသွားရင် ဇရာဆိုတဲ့နွားဆွဲသမား လက်ထဲက အချိန်မီ ရှုန်းလိုက်တာပဲ။ မရှုနိုင်လို့ မေ့လျော့နေရင် မှိန်း လိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အဖြစ်ဟာ ဘယ်လောက်ကြီးကျယ်ပြီး ခန္ဓာတွေနဲ့ပေး ဆပ်ရမယ်ဆိုတာ ဆုံးဖွယ်ရာမရှိလောက်အောင်ကို ကြောက်စရာကောင်း တဲ့အသေတွေ ထပ်ပုံက ခြောက်လှန့်နေပြီနော်။

ဒါလေးကို သတိထားဆင်ခြင်ပြီးတော့ လှမ်းဆဲအချိန်အခါမှာကို ကြွတဲ့ အမူအရာ၊ လှမ်းတဲ့အမူအရာ၊ ချတဲ့အမူအရာရယ်လို့ သုံးမျိုးသုံးစားပေါ်မှာ နှလုံးသွင်းပြီး အသိဉာဏ်လေးကိန်းလို့ ရှုဖြစ်အောင်ရှုပါ။ အဲဒီလို ခြေတစ်လှမ်း၊ ခြေတစ်လှမ်းမှာ သုံးမျိုးသုံးစားသိနဲ့လျှောက်လှမ်းပြီးတော့ ကြိုးစားနေသလိုပဲ ဒီထက် အသေးစိတ်ပြီး ရှုလိုတဲ့ယောဂီများကျတော့ ရှေးဦးစွာ ကိုယ့်ရဲ့ဟဒယ ဝတ္ထုနှလုံးသားလေးမှာ ရပ်နေတဲ့အခိုက်ကနေပြီး သတိထားလို့ အာရုံညွှတ် လိုက်ရင် ကြွချင်တဲ့စိတ်လေး စတင်ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို သိအောင် ကြည့်လိုက်ပါ။ ကြွချင်တဲ့စိတ်ဆိုတာဟာ အရှုခံခန္ဓာနော်။ အရှုခံခန္ဓာက ခေါ်နေပြီ။ အဲဒါကို အသိဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်လိုက်။ နာမ်တရား၊ အရှိတရားက

http://www.dhammadownload.com

ခေါ် လိုက်တဲ့အခါ ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်တော့ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်။ မရှိတာလေးကို မြင်လိုက်ရပြန်တယ်။

အဲဒီလို သဘောအမှန်လေးတွေပေါ်မှာ ဉာဏ်ရောက်ရင် အသေးစိတ်လျှောက်လိုတဲ့ယောဂီများ စိတ်ကိုပါ ကြည့်တတ်သွားတယ်။ စိတ်ရှုရာကနေပြီးတော့ ရုပ်ကိုလည်း နှလုံးသွင်းတတ်သွားအောင်၊ ရုပ်အရှုခံပေါ်ရာ ထင်ရှားတဲ့အမူအရာလေးရဲ့အားအကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ ခြေထောက်ရဲ့ ကြွမယ့်ဖနောင့်နေရာက တင်းခနဲဖြစ်သွားတာလေးကိုသိအောင်ကြည့်ပါ။ အဲဒီကနေ ဖနောင့်လေးကိုကြွလိုက်တဲ့အခါ ပေါ့တာ၊ လေးတာ၊ တင်းတာ၊ လျော့တာ အရှုခံပြန်ပေါ်လာပြန်တယ်။ အဲဒီလို ဆိုင်းဘုတ်လေးတွေဆွဲပြီး သင်ပေးနေတာက သူတော်စင်များအတွက် ရှုပွားရ သတိထားပြီး ကြည့်ရတာလွယ်အောင်ဆိုပြီး သင်ပေးလိုက်တာ ဆိုင်းဘုတ်နောက်မှာ မမျောဖို့ကိုတော့ ထပ်သတိပေးပါတယ်။

ပေါ့တယ်၊ ပေါ့တယ်၊ လေးတယ်၊ လေးတယ်၊ တင်းတယ်၊ တင်းတယ်၊ လျော့တယ်၊ လျော့တယ်နဲ့ မရွတ်မိဖို့ကိုလည်း အထူးထပ်သတိပေးပါတယ်။ တကယ်တမ်းသိရမှာက ပေါ့တာလေးကို ပေါ့မှန်းသိတယ်၊ လေးတာလေးကို လေးမှန်းသိတယ်။ ပေါ်ခိုက်၊ ပေါ်ခိုက်လေးကို သိသိသိသိ သွားတဲ့အသိလေးနဲ့ တင်ပဲ ရပ်နေလိုက်၊ ပေါ့တယ်၊ လေးတယ် မလုပ်နဲ့၊ ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်မလုပ်နဲ့။ သူ့သဘောလေးကိုက ဉာဏ်မှာကိုပဲ ကြည့်တိုင်း၊ ကြည့်တိုင်း ထင်လာလိမ့်မယ်။ အရှုခံပြတယ်၊ ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်ရင် ခေါ်တုန်းက အရှိသား၊ ကြည့်လိုက်ရင် မရှိတာမြင်ရတယ်။ ဒါလေးနဲ့ကိုက်ညီအောင် ပြန်ကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီလိုနဲ့ ခြေထောက်လေးကြွလိုက်တဲ့အခါမှာ ပေါ့တာ၊ လေးတာ၊ တင်းတာ၊ လျော့တာ၊ ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်တရားလေးကခေါ်တယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်လေးနဲ့လိုက်လိုက်သိသွားတယ်။ သိသွားလို့ ဉာဏ်အားကောင်းတဲ့အခါ မရှိတာလေးမြင်တယ်ဆိုရင် ရှုန်းထွက်တဲ့နေရာမှာ အလွန်ခရီးရောက်သွားတယ်။

နောက်က တဏှာတရားတွေကို ပယ်သတ်နိုင်သလို ရှေ့မှာကလည်း ပြုခဲ့တဲ့ ကံတရားတွေကိုလည်း အပြီးတိုင် ဖြတ်ဖို့အတွက် စွမ်းအားကကြီးသွားပြီ။ ကြွပြီးတဲ့အခါမှာ ဒီခြေထောက်လေးကိုလွတ်အောင် မလိုက်ပါတယ်။ 'မ' ခြင်း အမူအရာမှာလည်းပဲ ရှုဖြစ်အောင် ရှုပါ။ 'မ' လိုက်တဲ့အခါမှာ ပေါ့တာ၊ လေးတာ၊ တင်းတာ၊ လျော့တာ ဒီသဘောလေးတွေကတော့ တစ်မျိုးမဟုတ်

http://www.dhammadownload.com

တစ်မျိုးပြမှာပဲ။ တစ်နည်းပြောရင် 'မ' တာကို 'မ' မှန်းသိလိုက်ရင်ကို ပြီးသွားပြီ။ အဲဒီအသိတရားလေးရဖို့အတွက်ကို ဆိုင်းဘုတ်တွေအမျိုးမျိုးဆွဲပြီး သင်ပေးနေရတာပါ။ နားလည်အောင် သဘောမပေါက်ပေါက်အောင် သင်ပေးနေရတာပါ။ တကယ်တမ်း ဆိုင်းဘုတ်အမည်ပျောက်ပြီး သိလိုက်တဲ့အသိဉာဏ်ရောက်သွားရင် အဖြေကရှင်းသွားပြီ။ အဲဒါလေးကိုရောက်ဖို့အတွက် နားလည်လွယ်အောင်လို့ ရှင်းပေးရတာက ပိုပြီးတော့ပင်ပန်းသေးတယ်။

အဲဒီသဘောလေးတွေကို ဉာဏ်ရောက်အောင်လို့ 'မ' ဆဲအခိုက်မှာလည်း အသိကိန်းလိုက်ပါ။ 'မ' ပြီးတဲ့အခါမှာ ဒီခြေလှမ်းလေးကို လှမ်းလိုက်ပြန်တယ်။ လှမ်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ပေါ့တာ၊ လေးတာ၊ တင်းတာ၊ လျော့တာ ဒါလေးကလည်းပဲ တစ်ဆင့်ပေါ်လာပြန်တယ်။ ပိုပြီးတော့ ဉာဏ်ကအသေးစိတ်ကို ထိုးထွင်းပြီး ကြည့်တတ်လာတဲ့အခါမှာ လှမ်းနေတဲ့ခြေလှမ်းလေးမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကလေထုလေးတွေနဲ့တိုးထိသွားတဲ့အတွက် တိုးတာ၊ ထိတာလည်း ထင်ရှားသလို ခြေကြားလေးထဲမှာ အေးသွားတာကအစ သိလို့ရတယ်နော်။ ဩော် . . . တရားဆိုတာ တကယ်ကြိုးစားရင် တကယ်အသေးစိတ်ကိုသိလာပါလား။ ကိလေသာကြားခိုခွင့်မရအောင်လို့ကို အမြင်ဉာဏ်ဟာ အင်မတန်စင်ကြယ်ပါလားလို့သဘောပေါက်ပြီးတော့ ရအောင်ကြိုးစားကြည့်စမ်းပါ။ လှမ်းပြီးတဲ့အခါမှာ ဒီခြေလှမ်းလေးကိုချလိုက်ပြန်တယ်။ မထိခင် ချဆဲအချိန်လေးကို သတိထားပါ။ ချဆဲအချိန်မှာလည်း လေးတာ၊ ပေါ့တာရယ်လို့ တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး ထင်ရှားတဲ့အရှုခံကပေါ်ပြန်ပြီ။

အသိဉာဏ်လေးက အာရုံလေးစိုက်ပြီး ကြည့်လိုက်ရုံပဲ။ အဲဒီအလုပ်သည် ရှုန်းထွက်တဲ့ အလုပ်၊ ဝိပဿနာအသိဉာဏ်ကို ရအောင်ကြိုးစားနေတဲ့သူတော်စင်များရဲ့အကျဉ့်မြတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ချဆဲအခိုက်လေးမှာ ပေါ်လာတာကို သိလိုက်ပြီးတော့ ချလိုက်တဲ့အခါ ထိသွားတဲ့နေရာလေးကို သတိထားဆက်ကြည့်ပါ။ တင်းတာ၊ တောင့်တာ၊ မာတာ၊ ပူတာ၊ အေးတာ၊ ညောင်းတာ၊ နူးညံ့တာ၊ သိမ်မွေ့တာ၊ ကြမ်းတမ်းတာရယ်လို့ ဘာတွေပဲပေါ်ပေါ် ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်အရှုခံလေးက ခေါ်တာပဲ။ အသိဉာဏ်လေးက ကြည့်လိုက်ရင် အရှုခံတရားနဲ့ အသိဉာဏ်လေး ကိုက်ကိုက်သွားတဲ့အခါကျတော့၊ တည့်တည့်သွားတဲ့အခါကျတော့ သူ့သဘောမရှိတာကိုလည်း မြင်ရတယ်။ အဲဒီအမြင်၊ အဲဒီအသိရ

http://www.dhammadownload.com

အောင်လို့ တစ်လှမ်းကို တစ်ခါသိရာကနေ သုံးမျိုးသုံးခါသိအောင် ကြိုးစားပါ။ သုံးမျိုးသုံးခါ သိရာကနေ အသေးစိတ်သိအောင် ကြိုးစားပါ။

အဲဒီလို အဆင့်ဆင့်လေးတွေ ကြိုးစားနိုင်အောင်ဆိုပြီး မသိရ သိရအောင် မတတ်တတ်အောင်လို့ ဆရာသမားတွေကလည်းပဲ ကြိုးစားပြီး သင်ပေးနေပါတယ်။ ယောဂီသူတော်စင်များကလည်း မရရအောင်လို့ ကြိုးစားလိုက်နာပြီး ကျင့်ကြံသွားရင် တစ်လှမ်းကိုတစ်ခါသိလည်းပဲ လျှောက်တတ်သွားတဲ့အသိရသွားမယ်။ တစ်လှမ်းကိုသုံးခါသိနဲ့လည်းပဲ လျှောက်တတ်သွားတဲ့အသိရသွားမယ်။ အဲဒီလို ကြိုးစားတာဟာ ခရီးရောက်သလောက် ကိုယ့်ရဲ့သဏ္ဌာန်အားကိုးထိုက်တဲ့ အသိဉာဏ်ကိန်းမှာပဲ၊ အသေးစိတ်လျှောက်တဲ့ယောဂီများကလည်း စိတ်ကိုလည်း သိခွင့်ရလာမယ်။ ရုပ်ကိုလည်းပဲ ပရမတ်ရောက်အောင် ကြည့်တတ်လာမယ်။ ဩော် . . . ကျေးဇူးကြီးလိုက်တာ။ မိမိတို့ရဲ့အသိဉာဏ်လေးရင့်ကျက်ပြီး ကိလေသာ ကြားခိုမှုအားနည်းသွားတဲ့အတွက် ထူးခြားတဲ့တရားတွေဟာ တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ကောင်းစွာသိလာမှာမလွဲပါဘူး။

အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားပါစေနဲ့။ ကြိုးစားပြီးတော့ ပြောတဲ့အတိုင်း တစ်လှမ်းကို တစ်ခါသိကနေ တစ်လှမ်း သုံးခါသိ၊ တစ်လှမ်း သုံးခါသိကနေ အသေးစိတ်သိနိုင်အောင် ကြွချင်စိတ်လေးကို အရင်ကြည့်တယ်။ ကြွတဲ့ရုပ်လေးရဲ့အမူအရာမှာ ထင်ရှားရာလေးကို အာရုံပြုတယ်။ ဒီကနေ တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့မှ ကြွလိုက်တဲ့အမူအရာ၊ 'မ' လိုက်တဲ့အမူအရာ၊ 'လှမ်း' လိုက်တဲ့အမူအရာ၊ 'ချ' ဆဲအမူအရာ၊ 'ထိ' သွားတဲ့အမူအရာရယ်လို့ အသေးစိတ်လေးတွေကို အလှမ်းတိုင်းမှာ သိရအောင်လို့ မိမိတို့နားလည်တဲ့စကားလေးတွေနဲ့သင်ပေးထားတာဖြစ်လို့ သတိထားတဲ့အတိုင်း အရှုခံနဲ့အရှုဉာဏ် ကောင်းစွာကိန်းမှာပါ။ သတိလက်လွတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အရှုခံ ဘယ်လောက်ပြပြ သိစရာအကြောင်းမရှိလို့ အဝိဇ္ဇာနဲ့ပေါင်းပြီးတော့ မှိန်းလိုက်သွားရင် ဘဝဟာ အရှုပ်ဆိုး အကျည်းတန်ပြီးတော့ ဒုက္ခန္ဓထဲက တက်ဖို့မလွယ်ပါ။ ပြောတဲ့၊ သင်တဲ့အတိုင်းလေး ကြိုးစားနေရင် အရှုခံတရားပေါ်မှာ အရှုဉာဏ်လေးက ကောင်းစွာကိန်းနေတာဖြစ်လို့ ရှုန်းထွက်တဲ့နေရာမှာလည်း ခရီးပေါက်ပြီး လိုရာပန်းတိုင် နိဗ္ဗာန်ကို မလွဲမသွေရနိုင်တာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲ မိမိတို့ရဲ့နေရာလေးတွေကနေ ကိုယ်လိုရာနေရာကို

http://www.dhammadownload.com

ပြန်လှည့်ဖို့အတွက် ရပ်လိုက်တဲ့အနေအထားကစပြီး လှည့်ချင်တဲ့စိတ်လေးကို လည်း အကဲခတ်ရှုပါ။

လှည့်တဲ့အမူအရာလေးတွေကိုလည်း ရှုဖြစ်အောင် ရှုပါ။ လှည့်ပြီးတဲ့အခါ ကျတော့မှ ပြန်ပြီးတော့ လှမ်းတော့မယ်ဆိုရင် ကြွချင်တဲ့စိတ်လေးတွေကို ကြည့်တယ်။ ကြွတဲ့အမူအရာကို ပြန်ရှုတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ အသေးစိတ်လေးဟာ ကိလေသာကြားခိုမှု အားနည်းပြီး ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်တွေကို ရင့်ကျက်ထက် သန်အားကောင်းစွာနဲ့ပံ့ပိုးပြီးသားဖြစ်လို့ ယောဂီတို့လိုချင်တဲ့တရားအသိဟာ ဒီဆယ်ရက်စခန်းအတွင်းမှာပဲ ရင့်သန်အားကောင်းစေနိုင်ပြီး လိုရာပန်းတိုင် နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း လွယ်လင့်တကူရနိုင်တဲ့အထောက်အပံ့ကောင်းတွေဖြစ်လို့ တစ်မျိုးတည်းသော ဣရိယာပုတ်မှာ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ပြီးမနေဘဲ စင်္ကြံချိန်မှာ စင်္ကြံလျှောက်လို့ ရပ်ပြီးတော့ ရှုတဲ့ယောဂီများအတွက်လည်းပဲ ဆက်ပြီးတော့ တစ်ခါတည်းသင်ပေးခဲ့ပါမယ်။

ရပ်ပြီးရှုတဲ့ယောဂီများဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုရပ်ပြီဆိုရင် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ခြေထောက်နှစ်ခုပူးပြီးတော့ စုံမရပ်လိုက်ပါနဲ့။ ပူးပြီးတော့ စုံရပ်လိုက်ပြီဆိုရင် ဒီခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဝိတ်ကို မထိန်းထားနိုင်တဲ့အတွက် တစ်ချက်လေး သတိလစ်သွားတာနဲ့ တစ်ဖက်ဖက်ကို ယိုင်ပြီးတော့ လဲသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ရပ်ပြီးရှုတော့မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အနေအထားကိုခြေထောက်လေး အနည်းငယ်ခွဲပြီးတော့ ထိန်းထားနိုင်တဲ့အနေအထားရောက်အောင် ရပ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို ရပ်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ 'အာနာပါန' ဆိုတဲ့ လေဝင်လေထွက်ကို မရှုပါဘူး။ တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ ဝိတ်သည် ခြေဖျား၊ ဖနောင့်မှာ တည်တဲ့အတွက် ခြေဖျားမှာ ထင်ရှားရင် ထင်ရှား၊ ဖနောင့်မှာ ထင်ရှားရင် ထင်ရှား သိသာထင်ရှားတဲ့ အရှုခံအာရုံဟာ တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ ဝိတ်ကိုထိန်းထားရတဲ့အတွက် ကောင်းစွာရှုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီခြေဖျားဖနောင့်ကနေတစ်ဆင့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ခြေသလုံး၊ ဒူး၊ ပေါင်၊ ခါး၊ ကျော၊ ဇက်၊ ခေါင်းတိုင်အောင် အသေးစိတ်ကို သိလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အသေးစိတ်လေးတွေ ပေါ်လာတာကို တစိုက်မတ်မတ် ရှုသွားရင် ရပ်ရင်းနဲ့လည်းပဲ အရှုခံ အရှုဉာဏ်ကို မလွတ်အောင်ကြည့်တတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ရပ်ခြင်းဣရိယာပုတ်နဲ့အားထုတ်တဲ့ ယောဂီတိုင်းသည်

http://www.dhammadownload.com

ခြေထောက်နှစ်ခုကို ပူးမရပ်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ဝိတ်ကိုထိန်းထားနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးလေးရအောင် အနည်းငယ်ခွဲရပ်ပြီးတော့ အာနာပါနလည်းမလုပ်ဘဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ပေါ်မှာ တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ဝိတ်သည် ခြေထောက်ခြေဖျားမှာတည်နေတဲ့အတွက် တင်းတာ၊ တောင့်တာ၊ ညောင်းတာ၊ ညာတာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ ဒီသဘောလေးတွေပေါ်မှာ အာရုံလေးစိုက်ပြီးတော့ ကြိုးစားရင်းနဲ့ ရပ်ခြင်း ဣရိယာပုတ်ကိုလည်းပဲ ရှုတတ်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။

အဲဒီလိုနဲ့ပဲ ယောဂီသူတော်စင်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့နေရာလေးတွေကို အသီးသီးလာကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လာတဲ့အခါမှာလည်း အသိဉာဏ်လေးတွေကိုသတိထားပြီးတော့ ကြည့်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်နေရာလေး ကိုယ်ရောက်လို့ ရပ်လိုက်ရင်လည်း ရပ်မှန်းသိရမယ်။ ထိုင်လိုက်ရင်လည်း ထိုင်မှန်းသိရတယ်။ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ ဣရိယာပုတ်တွေကို ကောင်းစွာနှလုံးသွင်းလို့ ရှုတတ်လာတဲ့ ယောဂီတွေဟာ အချိန်မရွေးတော့ဘူး၊ နေရာမရွေးတော့ဘူး၊ အမူအရာ မရွေးတော့ဘဲ ကျကျနနနဲ့ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေကို ရှုတတ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ အဲဒီအမြင်၊ အဲဒီအသိရအောင်ပြောတဲ့၊ သင်တဲ့အတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စွမ်းအားအပြည့်နဲ့အမူအရာတိုင်းမှာ ကြိုးစားကယ်တင်ပေးနေကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဗောဇ္ဈင် ၇ပါး ရှုကွက်

ဣရိယာပုတ်လေးတွေကို မိမိတို့စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ ကြိုးစားရမယ့်အပိုင်းမှာ လမ်းမှန်ရောက်တဲ့ ရှုပုံ၊ ရှုနည်းတွေ ကိုယ်ကြိုးစားတဲ့ အပိုင်းမှာ အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ အမြင်ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တဲ့အခါမျိုး အသိမှန်၊ အမြင်မှန် ရမရဆိုတာသည် ယနေ့စောစောပိုင်းကတည်းကပဲ ယောဂီသူတော်စင်များအတွက် ကြိုတင်သိပြီးတော့ ကျန်တဲ့ရက်တွေမှာ စွမ်းအားအပြည့်နဲ့ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်အောင်ရယ်၊ ကိုယ်သိနေတဲ့အသိတွေပေါ်မှာ အမြင်မှန်တယ်၊ မမှန်ဘူးဆိုတာရယ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိဖို့အတွက်၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနားလည်ဖို့အတွက်ကို ဗောဇ္ဈင်တရားနဲ့ရှင်းပေးပါမယ်။

များသောအားဖြင့် မကျန်းမမာ နာဖျားတဲ့အခါမျိုးကျမှ ရွတ်ဆိုခြင်းနဲ့ နာယူမှတ်သားပြီး ခန္ဓာမှာ နှလုံးမသွင်းတတ်ကြတာများပါတယ်။ ဘုရားရှင်က ဗောဇ္ဈင်တရားကို ဟောခဲ့တယ်ဆိုတာ အခုလိုကြိုးစားရှုမှတ်ပွားများကြတဲ့ သူတော်စင်များအတွက် အလုပ်ခွင်မှာ အသုံးချဖို့ပါ။ အသုံးချတတ်တဲ့ မည်သူမဆို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ နှိပ်စက်နေတဲ့အနာရောဂါမှန်သမျှ ကင်းစင်ပပျောက် လုံးဝပြန်မဖြစ်အောင်ကို ဗောဇ္ဈင်တရားကကုစားပါလိမ့်မယ်။ နည်းမှန်လမ်းမှန် ကြိုးစားနိုင်ရင် စိတ်ချောက်ချားတာတို့၊ ရှုးသွပ်တာတို့ လုံးဝမဖြစ်ပါ။ နည်းမှန် လမ်းမှန်မဟုတ်ရင်တော့ စိတ်ချောက်ချားမှု၊ ရူးသွပ်မှု

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ တရားကို နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ကြိုးစားနိုင်ရင် ရှူးနေတဲ့ အရှူးဇီရောဂါတောင် ပျောက်ပါတယ်။

အခုပြောပေးမဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရားကို ကျကျနန ခန္ဓာမှာ ရှုပွားနေကြတဲ့ အလုပ်သမားတိုင်း ဩော်. . . ဒါတို့ အလွန်ကောင်းတယ်။ သိသင့်သိထိုက်တဲ့တရားတွေကို စေ့စေ့စီးစီးသိပြီးတော့ ကျန်သေးတဲ့အချိန်တွေမှာ စွမ်းအားအပြည့်နဲ့အရယူပြီး ကြိုးစားနိုင်တဲ့အခွင့်ကောင်းတွေကို ရရှိပြန်ပြီလို့ ဝမ်းမြောက်စွာနဲ့ပြောပေးတဲ့အလုပ်ခွင်မှာ ကိုယ်ရှုနေတဲ့အသိဉာဏ်လေးတွေနဲ့ အမှန်မြင်ရောက်၊ မရောက်ကို ဆန်းစစ်ပါ။ ဗောဇ္ဈင်တရားဆိုတာ ရွတ်ဆိုရင်းနဲ့ အချိန်ကုန်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အလုပ်ခွင်မှာ ကျကျနနနဲ့ သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးချတတ်ဖို့အတွက်ကို အဓိကထားပြီးတော့ သင်ပေးတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ယောဂီသူတော်စင်များ ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့အခိုက် ဗောဇ္ဈင်တရားတွေကို ကိန်းမကိန်း၊ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေ တည် မတည်၊ ဗောဇ္ဈင်တရား ပြည့် မပြည့် ဆန်းစစ်လိုက်ရင် ပြည့်တဲ့ယောဂီတိုင်း ကိုယ်ရှိတဲ့ရောဂါတောင် ပျောက်ပါတယ်။ မပြည့်သေးရင်လည်း ပြည့်အောင်ဖြည့်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တရားအသိတွေနဲ့ကျေနပ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီများလည်း ဗောဇ္ဈင်တရားကို နာကြားပြီးတဲ့အခါကျတော့ မှန်နေရင်တော့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပါ။ လိုနေသေးရင် ဖြည့်လိုက်ပါတဲ့။

ဗောဇ္ဈင်တရားသည် ခုနစ်ပါးရှိပါတယ်။ အဲဒီဗောဇ္ဈင်တရားခုနစ်ပါးမှာ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် ပြည့် မပြည့်၊ ကိန်း မကိန်းဆိုတာ ယောဂီသူတော်စင်များကို နှာသီးဝလေးမှာ အခြေခံထားပြီးတော့လည်းပေးထားတယ်။ ပေါ်ရာခန္ဓာ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းကိုသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှုနိုင်တယ်လို့ပြောပေးပါတယ်။ နှာသီးဝလေး အာရုံစိုက်လို့ ရှုနေတဲ့ယောဂီတိုင်းမှာ လေလေးရှူသွင်းလို့ အေးသွားတဲ့သဘော၊ လေလေးရှူထုတ်လို့ နွေးသွားတဲ့သဘော ရှူသွင်းတိုင်း၊ ရှူထုတ်တိုင်းမှာ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောလေးရဲ့ အမူအရာလေးကို ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း သိနေရင် သတိရှိနေပြီး အဲဒီသတိ ဦးဆောင်ပြီး ပွားများနေတဲ့ ယောဂီသူတော်စင်ဟာ ရှူသွင်းတိုင်း၊ ရှူထုတ်တိုင်းမှာ ပေါ်ရာ အေးသဘော၊ နွေးသဘော၊ ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်အမူအရာလေးကိုသိအောင် ရှုပွားနိုင်ရင် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် မိမိတို့သန္တာန် ကိန်းနေပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးတော့ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ စူးတာ၊ အောင့်တာ၊ တုန်တာ၊ ခုန်တာ ဒီသဘောလေးတွေပြတယ်။ ပြတိုင်း၊ ပြတိုင်းကို သတိထားတော့ သိလာတယ်။ မိမိတို့ ဝိပဿနာပွားများနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်လာတဲ့၊ ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်အရှခံကို ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း သိရင် သတိသမ္မောဇ္ဈင်ပါ။ ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ ခံစားတဲ့သဘော လည်း ပေါ်မှာပဲ။ မိမိရဲ့စိတ်မှာ ပျင်းတယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်၊ အလိုမကျဘူး၊ အားမလို အားမရဖြစ်တယ်။ ဟိုဟာ လိုချင်၊ ဒီဟာ လိုချင်၊ ဟိုလူ့မကျေနပ်၊ ဒီလူ့မကျေနပ်၊ ဒီသဘောတရားတွေလည်း ပြမှာပဲ။ အဲဒီ ပြလာတဲ့တရားလေး တွေ ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်းကို သိသိ၊ သိသိသွားရင် သတိသမ္မောဇ္ဈင်ပေါ်ရာ ခန္ဓာလေးတွေကို သူ့နေရာလေးနဲ့တကွ လမ်းညွှန်ထားတော့ ရှုရတာလည်း ယောဂီသူတော်စင်တွေမှာ လွယ်နေတော့ ဩော်. . . ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးမှာ နံပါတ်တစ် သတိသမ္မောဇ္ဈင်က ဒီလိုသိရင် ရပါလား။

အဲဒီကနေမှ အေးသဘော အရှခံလေးကို ဉာဏ်သီးဝမှာ ကြည့်လိုက်တယ်။ နွေးသဘော အရှခံလေးကို ဉာဏ်သီးဝမှာ ကြည့်လိုက်တယ်။ ရေပွက်ဆိုတာ လေးကို အာရုံလေးပြုပြီးတော့မှ ဥပမာကို ဥပမေယျနဲ့တွဲကြည့်လိုက်တော့ အေးသဘောလေးလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်သွားပါလား။ နွေးသဘောလေးလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်သွားပါလား။ အဲဒီဖြစ်နေ၊ ပျက်နေတဲ့အရှခံတရားတွေပေါ်မှာ အသိဉာဏ်လေးကိန်းပြီးတော့ ယောဂီသူတော်စင်များသိနိုင်အောင် ရှုရင် နာမှု၊ ကိုက်မှု၊ ခဲမှုဆိုတဲ့ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောတရားလေးတွေကို ကြည့်လိုက်တိုင်း မှာလည်းဖြစ်ပြီး ပျက်နေတဲ့ရေပွက်ပမာကိုမြင်ရရင် ယောဂီသူတော်စင်တို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဒုတိယမြောက်ဗောဇ္ဈင်ဖြစ်တဲ့ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ကိန်းပြီ။ တစ်နည်းပြောရင် ဖြစ်ပျက်ကိုရှုနိုင်တဲ့ယောဂီဟာ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ကိန်း ပါတယ်။ ဗောဇ္ဈင်နှစ်မျိုးရှိသွားပြီ။ ရှုပ်စရာအကြောင်းမရှိအောင် ရှင်းရှင်း လင်းလင်းသင်ပေးပါတယ်။

ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း သဘောခန္ဓာတွေကို ပေါ်တိုင်းသိနေရင် သတိ သမ္မောဇ္ဈင်ပေါ်တိုင်း ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပြီးပျက်ပုံ၊ ပွက်ပြီး ပျက်ပုံတွေကို ရေပွက် ပမာ အလည်လာပြီး ပြန်သွားပုံ၊ ဧည့်သည်ပမာ မမြဲပုံတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ရင် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်။ မိမိတို့ရဲ့ကြိုးစားနေတဲ့လုံ့လဝီရိယလေးကို အခြေခံထား

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ နှာသီးဝပေါ်တဲ့ အရှုခံလည်းမလွတ်ရဘူး။ သူကနေပြီးတော့မှ ရှုရင်း ရှုရင်းနဲ့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး တစ်နေရာက ထင်ရှားလာပြန်တယ်။ အဲဒီထင်ရှားတဲ့ အရှုခံကိုလည်း အလွတ်မပေးဘူး။ စိတ်နဲ့ပဲစပ်ပြီးတော့ အတွေးတွေကပေါ်လာ တယ်၊ ကြံစည်မှုတွေပေါ်လာတယ်၊ လိုချင်မှုတွေပေါ်လာတယ်၊ နှစ်သက်မှုတွေ ပေါ်လာတယ်၊ ဘယ်သဘောပဲပေါ်ပေါ် ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်းကို မလွတ် အောင်လို့ ကြိုးစားပြီးတော့ ရှုနိုင်ရင် ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်ပါ။

အရှုခံတရားတွေ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်တဲ့ အရှုခံပဲ ပြမလား၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီး ပြောတဲ့ အရှုခံပဲ ပြမလား၊ အဲဒီပြတဲ့ အရှုခံတိုင်းကို မလွတ်အောင်လို့ ကြိုးစား နိုင်ရင် ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်အရှုခံ ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်းကို အရှုဉာဏ်လေးနဲ့ ဖြစ် ပျက်ကို ကောင်းစွာတည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ကြည့်နိုင်လို့ အရှုခံနဲ့ အရှုဉာဏ် တည်နေရင် တည်ကြည်တဲ့သမာဓိ ကိုယ့်သဏ္ဌာန်ကိန်းတဲ့အတွက် သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပါတယ်။

ပြန်ပြီးတော့ ရှင်းပေးပါမယ်။ နှာသီးဝမှာ အခြေခံထားပြီးတော့ ယောဂီ များဟာ ရှူသွင်းလို့ အေးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရှူထုတ်လို့ နွေးတာပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်တဲ့ခန္ဓာလေးကို ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း သိနေတယ်။ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးတော့ ပေါ်လာတဲ့ နာမှု၊ ကျဉ်မှု၊ ကိုက်မှု၊ ခဲမှုတွေကိုလည်း နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်နဲ့ရွတ်ဆိုခြင်းမပါဘဲနဲ့ ဉာဏ်အသိကိန်းပြီးတော့ သိနေတယ်။ အဲဒီ သိနေတဲ့အသိလေးသည် ပေါ်ရာခန္ဓာတွေကို တစိုက်မတ်မတ်သိနေလို့ သတိ သမ္မောဇ္ဈင်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီပေါ်တဲ့ခန္ဓာတွေဟာတဲ့ ဉာဏ်အောက်မှာပဲ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊ ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊ မွေးလိုက်၊ သေလိုက် ဒီသဘော တွေသာ ကိုယ့်ဉာဏ်အောက်မှာထင်ရှားစွာမြင်နေရရင် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် ဘယ်နေရာကပဲပြပြ မလွတ်အောင်လို့ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေကို ကြိုးစားရှုနိုင် ရင် ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်ပါ။ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲ ခန္ဓာရဲ့ပေါ်ရာမှာပဲ တည်ငြိမ်စွာနဲ့အရှုဉာဏ်နဲ့အရှုခံ တည်ပြီးကြည့်နိုင်တယ်။ ဖြစ်ပျက်ကိုပဲ ရှုနိုင် တယ်။ အရှုခံရဲ့သဘောအမှတ်ကိုပဲ တစိုက်မတ်မတ်ကြည့်နိုင်ရင် သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင်ပြည့်သွားပါပြီ။ ယောဂီတိုင်း အဲဒီသမ္မောဇ္ဈင်လေးပါးပြည့်ရ မှာပါ။ မပြည့်သေးရင်လည်း မမှန်သေးဘူး။ ပြည့်မှပဲလည်း မှန်မှာ။

အဲဒီဗောဇ္ဈင်လေးပါးပြည့်စုံသွားပြီဆိုရင် ဩော်. . . အခုပြောတဲ့အတိုင်း

http://www.dhammadownload.com

ဆို ငါတို့ပြည့်နေပါပေါ့လား၊ အားရကျေနပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းရှိကောင်းရှိမှာပါ။ လိုနေသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ပြည့်ဖို့အတွက်ကို ကြိုးစားပေးပါ။ ပြည့်တယ်၊ မပြည့်ဘူးဆိုတာကို ဒီလေးပါးမျိုးလေးနဲ့ ကျေနပ်လို့မရဘူး။ အဲဒီလေးပါးမျိုး ပြည့်စုံရင် နောက်သုံးမျိုး အကျိုးပေးသည် မလွဲမသွေဖြစ်ပေတော့မယ်။ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်တဲ့ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် အရှုခံတွေ ရုပ်ပဲပြပြ၊ ဝေဒနာပဲ ပြပြ၊ စိတ်ပဲပြပြ၊ ဘယ်ခန္ဓာ အရှုခံပဲပြပြ မလွတ်အောင် ကြိုးစားနိုင်တဲ့ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ပေါ်ရာအရှုခံတွေကို တစိုက်မတ်မတ်ကြည့်နေရာကနေပြီး အရှုဉာဏ်နဲ့အရှုခံတည်နေလို့ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲ တည်ငြိမ်စွာ ရှုနိုင်ခဲ့ရင် သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် ဒီလေးမျိုးပြည့်စုံနေတဲ့ ယောဂီမှာ နံပါတ် ၁ အကျိုးတရားအနေနဲ့ ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ပေါ်ပါတယ်။

အဲဒီပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်မှာ ပီတိငါးမျိုးရဲ့သဘောထားကို ဆင်ခြင်သိရှိ သတိပြု ရှုနိုင်အောင်က အားအနည်းဆုံးဖြစ်တဲ့ ခုဒ္ဒကာပီတိဆိုတာ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကနေ ကြက်သီးမွေးညင်းလေးတွေ ထလာတယ်။ အသားလေးတွေ ငိုးခနဲ၊ ဇတ်ခနဲ လှုပ်လာတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် ရှေးကပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဗောဇ္ဈင်လေးပါးပြည့်စုံလို့ ရရှိလာတဲ့ပီတိရဲ့အကျိုးတရားပါ။ ထိတ်လို့၊ လန့်လို့ ကြက်သီးမွေးညင်းထတာကို ပြောတာမဟုတ်ပါ၊ ချမ်းလို့ ကြက်သီးမွေးညင်းထတာကို ပြောတာမဟုတ်ပါ၊ ခန္ဓာရဲ့အရှုခံပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ပေါ်တိုင်းသိတယ်။ ပေါ်တာလေးတွေရဲ့မရှိတာကို မြင်တယ်။ မလွတ်အောင် ကြိုးစားနေတယ်။ တည်ငြိမ်စွာနဲ့ အရှုခံနဲ့အရှုဉာဏ်တည့်ပြီး ကြည့်နေလို့ ဗောဇ္ဈင်လေးပါး ပြည့်စုံနေတဲ့ယောဂီတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ အားအနည်းဆုံးဖြစ်တဲ့ ကြက်သီးမွေးညင်း ထခြင်းမျိုး အသားလေးတွေ ငိုးခနဲ၊ ဇတ်ခနဲ လှုပ်ခြင်းမျိုး ပီတိစတင်ဖြစ်ပါပြီ။ အဲဒီ အားအနည်းဆုံးပီတိဟာ ခုဒ္ဒကာပီတိလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီအပေါ်မှာ သာယာကြည်နူးပြီး မနေနဲ့နော်။ ဒီသဘောလည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတဲ့ ဉာဏ်အမြင်နဲ့ကိန်းအောင် ကြည့်လိုက်နိုင်ရင် အဲဒီဖြစ်ပျက်ရဲ့ အဆုံးမှာလည်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကို ဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီထက်ပိုပြီး တော့ အရှုခံနဲ့အရှုဉာဏ်တည့်လာလို့ ဗောဇ္ဈင်လေးပါးကလည်း အားကောင်း လာရင် နောက်ထပ်အားကောင်းတဲ့ပီတိတစ်မျိုးပေါ်လာဦးမယ်။ အဲဒါက ခဏိကာပီတိလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီပီတိကျတော့ ကြက်သီးမွေးညင်းထတာလေး

http://www.dhammadownload.com

တွေ၊ အသားလေးတွေ ဖိုးခနဲ၊ ဖတ်ခနဲလှုပ်သွားတာလေးတွေဟာ သိသာထင်ရှားလာတယ်။ အနည်းငယ်ကြန့်ကြာစွာနဲ့ပြလာတယ်။ အနည်းငယ် ကြန့်ကြာတယ်ဆိုတာ မပျက်ဘဲနဲ့ပေါ်နေတာပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကြက်သီးမွေးညင်းလေးတွေ ထတာဟာ ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊ အစားထိုးလိုက်နဲ့ အနည်းငယ်ကြန့်ကြာမှုအားကောင်းတဲ့ပီတိလေးကို မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ကောင်းစွာကိန်းတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဗောဇ္ဈင်လေးပါးကိုပြည့်စုံရင် တွေ့ကိုတွေ့ရမှာပါ။ အဲဒါကို ခဏိကာပီတိလို့ခေါ်တယ်။

တချို့တွေမှာ လက်ကလေးမြောက်လာတယ်။ ဒါမျိုးလေးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါဟာ ခုဒ္ဒကာပီတိကနေ အားကောင်းလာတဲ့ခဏိကာပီတိရဲ့သဘောပါ။ အဲဒီကနေပြီးတော့မှ ဗောဇ္ဈင်လေးပါးကလည်း ကြိုးစားလာလို့ တစ်ချိန်ထက် တစ်ချိန်အားကောင်း၊ ပီတိကလည်း အားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ ဩက္ကန္တိကာပီတိဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အပေါ်ကနေ အောက်ကိုပြုတ်ကျလာလို့ လှုပ်လှုပ်၊ လှုပ်လှုပ်နဲ့ ရင်ထဲမှာ အေးသွားတာမျိုး၊ ဒန်းစီးသလို၊ ချားရဟတ်စီးသလို အပေါ်ကိုရောက်ပြီးမှ အောက်ကိုပြန်ပြီးတော့ ပြုတ်ကျလာသလိုမျိုး လှုပ်လှုပ်၊ လှုပ်လှုပ်နဲ့ ရင်ထဲမှာ အေးစိမ့်သွားတဲ့သဘောလေးဟာ ဩက္ကန္တိကာပီတိရဲ့သဘောပါ။ အဲဒီသဘောကို ရတာဟာလည်း ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဗောဇ္ဈင်လေးပါးပြည့်စုံလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဗောဇ္ဈင်လေးပါးမပြည့်စုံဘူးဆိုရင်တော့ မရနိုင်ပါဘူး။

ဩော် . . . ဒီလိုပီတိသဘောတွေကို ရနေပြီဆိုရင် ဗောဇ္ဈင်လေးပါး ကောင်းစွာပြည့်ပြီသာမှတ်ပါ။ အဲဒီကနေ ကြိုးစားလာလို့ ဗောဇ္ဈင်လေးပါးဟာ ဒီထက်ပိုအားကောင်းလာသလို ပီတိရဲ့အရှိန်ဟာလည်း ပိုအားကောင်းလာကာ ဥဗ္ဗေဂါပီတိဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ သိမ့်ခနဲ၊ ငြိမ့်ခနဲနဲ့ ဖြစ်သွားတယ်။ လှိုင်းစီးနေသလိုမျိုး သိမ့်ခနဲ၊ သိမ့်ခနဲနဲ့လည်းကြုံရတယ်။ မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အဲဒီကနေတစ်ဆင့် ပိုအားကောင်းသွားတာက အပေါ်ကိုမြောက်ကြွသလိုမျိုး ပေါ့ပါးနေတာကိုလည်း ကြုံရပြန်တယ်။ အဲဒါသည် ဥဗ္ဗေဂါပီတိရဲ့သဘောပါ။ ဗောဇ္ဈင်လေးပါးပြည့်စုံရင် ဖြစ်ကိုဖြစ်တယ်။

သမာဓိအားကောင်းလို့ ခန္ဓာကိုယ်မြောက်ကြွတဲ့သဘောလေးကြုံတာမျိုးကို ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ဖြစ်ပျက်ကို ကောင်းစွာမြင်ပြီး ဗောဇ္ဈင်လေးပါး

http://www.dhammadownload.com

ပြည့်စုံနေရင် ရရှိလာတဲ့အားကောင်းတဲ့ပီတိရဲ့အကျိုးကို ပီတိဗောဇ္ဈင်ကိန်းတဲ့ အခါ ကြုံရမှာကိုပြောတာ။ အဲဒီကပိုပြီးအားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ ဖရဏာပီတိဆိုတာ ဂွမ်းကို ဆီတွေ အထပ်ထပ်စိမ်ထားလို့ အိစက်နေသလို ယောဒိခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ နှိပ်စက်နာကျင်မှုတွေ ကင်းပျောက်ပြီးတော့ အိစက် စက်ကြီးနဲ့နေရ၊ ထိုင်ရတာကိုက ဘယ်လို ချမ်းသာလို့ချမ်းသာမှန်း မသိ လောက်အောင်ကို ပြောမယုံကြုံဖူးမှသိဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်တိုင်ကြုံတော့ သိလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါသည် ဖရဏာပီတိဆိုတဲ့အကျိုးတစ်တစ်မျိုးပါ။

ဗောဇ္ဈင်လေးပါးရရင်၊ ဗောဇ္ဈင်လေးပါးပြည့်စုံနေရင် အခုပြောခဲ့တဲ့ ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်ဟာကောင်းစွာကိန်းပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ကိန်းလာပြီဆိုရင် ဒီယောဂီ သည် တရားပေါ်မှာအစွဲကြီးစွဲသွားပြီ။ တရားကိုပဲ အားထုတ်ချင်တဲ့ဆန္ဒကိန်း သွားပြီ။ မိမိတရားကို မစွဲသေးဘူး။ တရားအပေါ်မှာ အားထုတ်မှုစွမ်းအားနည်း သေးတယ်ဆိုရင် ဗောဇ္ဈင်လေးပါး အားနည်းသေးတယ်။ ဗောဇ္ဈင်လေးပါး အားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ယောဒိပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်အကျိုးတရားကို ရပြီဆိုရင် တရားပြီးတရားသာ စွဲတော့တယ်တဲ့။ တရားကို အားထုတ်လိုတဲ့စွမ်းအားသာ ကြီးတော့တယ်တဲ့။ အဲဒီကနေတစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့မှ နောက်ထပ်အကျိုး တစ်မျိုးက ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်ဆိုရင် ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ထက် စွမ်းအားပြည့်လာတဲ့အတွက် အားကောင်းလာတဲ့အတွက် ကိုယ်ကလည်းပဲ ချမ်းသာနေတယ်၊ စိတ်ကလည်းပဲ ချမ်းသာနေတယ်။ ကိုယ် ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာကို ကောင်းစွာရသွားပြီ။ အဲဒီမှာ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ကိုယ်ငြိမ်း၊ စိတ်ငြိမ်းကိုလည်း ရပြန်တယ်တဲ့။

နဂိုတုန်းက ယောဒိခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ကိလေသာမီးတွေ တဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေတဲ့ကိုယ်ကြီးပါ။ ဖြစ်ပျက်နဲ့ မဂ်ကောင်းစွာကိုက်ပြီး ဗောဇ္ဈင် လေးပါးပြည့်စုံနေတဲ့ ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ မီးညွန့်မီးတောက်တွေ အလောင်မခံ ရတော့ဘူး။ ကိလေသာမီးတွေ ငြိမ်းနေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မီးတောက်ပြီး ပူ လောင်ခဲ့ရတဲ့ ယောဒိကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မီးငြိမ်းနေတဲ့အသွင်ကို ကောင်းစွာ ရရှိလာတဲ့အတွက် ကိုယ်လည်းငြိမ်း၊ စိတ်လည်း ငြိမ်းလာတယ်။ ကိုယ်လည်း ချမ်းသာ၊ စိတ်လည်းချမ်းသာတယ်။ အဲဒီယောဂီသည် အချိန်တွေကို ဘယ် လောက်ကြာအောင် တရားထိုင်ရမလဲ ထိုင်နိုင်သွားပြီတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

တရားပြီးတရားကိုလည်း လက်မလွှတ်တော့ဘဲနဲ့ အားထုတ်တော့တယ် တဲ့။ တရားကို လက်လွှတ်မခံတော့ဘူးတဲ့။ နေ့မအိပ်၊ ညမအိပ်ဘဲ တရားပြီး တရား အချိန်တိုင်းမှာ နှလုံးသွင်းလိုတဲ့စွမ်းအားရှိလာရင် အဲဒီယောဂီသည် ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကောင်းစွာကိန်းသွားပြီ။ ဩော်. . . ဗောဇ္ဈင်လေးပါးမပြည့်စုံ သမျှ ဒီအကျိုးတရားတွေမရပါလား။ ဒီအကျိုးတရားတွေရတာဟာလည်း ဗောဇ္ဈင်လေးပါးပြည့်စုံလို့ပါလားလို့ အကြောင်းအကျိုးလေးတွေကို အခုလိုခွဲရှင်း လိုက်တော့ လိုအပ်နေတဲ့ယောဂီများ ကြိုးစားစမ်းပါ။ ပြည့်စုံနေတဲ့ယောဂီ များဟာ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ရောက်အောင်လို့ ဆက်လျှောက်စမ်းပါ။

အဲဒီကနေမှ ဉပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာဟာ ဓမ္မသဘောလေးတွေကို ဒါဟာ ရုပ်၊ ဒါဟာ ဝေဒနာ၊ ဒါဟာ စိတ်ရယ်လို့ သုံးသပ်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ သင်္ခါရတရားတွေပေါ်မှာ တစ်တန်းတည်းထားပြီးတော့ ကြည့်သွားတယ်တဲ့။ အရှုခံတရားပေါ်လာတယ်။ ပေါ်လာတဲ့တရားလေးကို ပရမတ်သားလေးပေါ်မှ အသိဉာဏ်လေးကိန်းတဲ့အတွက် ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်းဆိုတဲ့ အတွေးတွေ မလာ တော့ဘူး၊ ဆန်းစစ်မှုတွေ မလာတော့ဘူး၊ ဆင်ခြင်မှုတွေ မလာတော့ဘဲနဲ့ အရှုဉာဏ်အောက်မှာ တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေတာကိုပဲ ကောင်းစွာတွေ့နေ ရတဲ့အတွက် ဉပေက္ခာကို ကောင်းစွာသိနေပြီ။ အဲဒီဉပေက္ခာကို ဖြစ်ပျက်မြင် အောင် ရှုနိုင်တဲ့ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာကိန်းတဲ့အတွက် ရှေးဦးစွာ ဝိပဿနုပေက္ခာဆိုတာပေါ်ရတယ်။ ဝိပဿနာနဲ့တွဲဖြစ်တဲ့ဉပေက္ခာကိုပြောတာ။

အဲဒီ ဝိပဿနုပေက္ခာကနေ ရှုလာတဲ့အခါကျတော့ အားကောင်းလာ တဲ့အခါ ရုပ်ပဲပေါ်ပေါ်၊ ဝေဒနာပဲပေါ်ပေါ်၊ စိတ်ပဲပေါ်ပေါ် ဩော်. . . သဗ္ဗေ သင်္ခါရ အနိစ္စဆိုတဲ့အတိုင်း သင်္ခါရဓမ္မတွေပဲ သင်္ခါရတရားတွေဟာ အပျက်မှာ သာ လမ်းဆုံးပါလားလို့ တစ်တန်းတည်းထားပြီးတော့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်ရယ်လို့ သုံးသပ်ခြင်းမရှိဘဲ အပျက်ကိုသာ တရစပ် ရှုလိုက်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့၊ သင်္ခါရတရားတွေပေါ်မှာ တစ်တန်းတည်း ထားပြီးတော့ ဉပေက္ခာနဲ့ရှုနိုင်လို့ သင်္ခါရုပေက္ခာရယ်လို့ပေါ်လာပြီ။ အဲဒီဉာဏ်လေးက သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ဆိုတော့ ဟိုဘက်ကို တစ်ဆင့်တက်လိုက်တာနဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ဟာ အနီးကလေးပါ။

အဲဒီလို ဗောဇ္ဈင်လေးပါး ရှေ့ပိုင်းကမပြည့်စုံသမျှ အကျိုးတရားသုံးမျိုး

http://www.dhammadownload.com

လည်းမရနိုင်ပါ။ အကျိုးတရားသုံးမျိုးရရင်လည်းပဲ ဒီယောဂီသည် တရားကို အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်း နှလုံးသွင်းသွားပြီ။ တရားကို လက်လွှတ်မခံတော့ပါ။ တရားပြီး တရားသာလျှင် အားထုတ်လိုတဲ့စွမ်းအားကြီးတော့တယ်။ တရားကို လက် မလွှတ်နိုင်တာ၊ တရားပြီးတရားအားထုတ်နိုင်တာသည် ဘာကြောင့်လဲလို့ မေးရင် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးပြည့်စုံလို့ပဲ။ ရှေ့ပိုင်းကဗောဇ္ဈင်လေးပါးကောင်းစွာ အားကောင်းခဲ့လို့ နောက်ပိုင်းကဗောဇ္ဈင်အကျိုးသုံးပါး ဒီလိုပြည့်စုံပါလားလို့ ယနေ့သူတော်စင်များကို စေတနာ မေတ္တာရှေ့ထားပြီးတော့ အစပိုင်းကတည်းက ရှင်းပေးလိုက်ပါပြီ။

နောက်ရက်၊ နောက်ရက်တွေမှာ ဒီဗောဇ္ဈင်တွေနဲ့ တိုင်းတာဆန်းစစ်ပြီး တော့ ပြည့်ရင်လည်းပဲ လမ်းဆုံးရောက်အောင်လျှောက်ပါ။ မပြည့်သေးရင် လည်း လိုအပ်တာလေးတွေကိုဖြည့်ဆည်းပြီးတော့ ကိုယ်လျှောက်လှမ်းရမယ့် ပန်းတိုင် လမ်းဆုံးနိဗ္ဗာန်ကိုအရောက်တက်လှမ်းနိုင်အောင် ရှေ့ပိုင်းကဗောဇ္ဈင် လေးပါးကိုပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ဆည်းပါ။ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် နောက်ပိုင်းက အကျိုးတရားကို ရရပါလို၏ တောင်းစရာမလိုပါဘူး။ ရကိုရမှာပါ။ အဲဒီယောဂီ သည် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးပြည့်စုံရင် ကိုယ်ရှိနေတဲ့ ရောဂါတောင်မှ အကြွင်းမရှိ ပျောက်အောင်လို့ကို စွမ်းအားရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဗောဇ္ဈင်တရားနဲ့ကုစားလိုက်လို့ ပျောက်သွားတဲ့အနာရောဂါသည် နောက်တစ်ခါပြန်မဖြစ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီ လောက်စွမ်းအားကြီးတဲ့တရားဆေးကို ယနေ့သူတော်စင်များအတွက် ကိုယ်စီ၊ ကိုယ်စီ သောက်သုံးနိုင်အောင် သင်ပေးလိုက်ပါပြီ။ လိမ်းရမှာမဟုတ်ပါ။ သောက်ရမယ့်ဆေးကို ကျကျနနသောက်ဖို့အတွက် ပြောတဲ့၊ သင်တဲ့အတိုင်း ပေါ်ရာခန္ဓာတွေကို ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း သိနေရင် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ပေါ်ရာ ခန္ဓာတွေရဲ့ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာကိုမြင်ရင် ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ပေါ်ရာခန္ဓာ တွေကို မလွတ်အောင် ကြိုးစားပြီးရှုနိုင်ရင် ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်။

အဲဒီပေါ်ရာခန္ဓာ အရှုခံတရားပေါ်မှာ အမြင်ဉာဏ်နဲ့ဖြစ်ပျက်ကို ကောင်း စွာ၊ တည်ငြိမ်စွာရှုနိုင်ရင် သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်။ ဒီဗောဇ္ဈင်လေးပါးပြည့်စုံလို့ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ နှစ်သိမ့်မှုအားရစရာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ပီတိတွေ ကောင်းစွာ ကိန်းမယ်။ အဲဒီပေါ်လာတဲ့ပီတိပေါ်မှာလည်း သာယာကြည်နူးပြီး မနေဘဲနဲ့ အနိစ္စမြင်အောင်ပြန်ရှုဖို့ကိုမမေ့နဲ့။ ကိုယ်ငြိမ်း၊ စိတ်ငြိမ်းတဲ့ပဿဒ္ဓိလည်း ကိန်းဦး

http://www.dhammadownload.com

မှာပါ။ အဲဒီ ကိုယ်ငြိမ်း၊ စိတ်ငြိမ်း၊ ပေါ်လာရင်လည်းပဲ ဒီပေါ်မှာသာယာပြီးတော့ တပ်မက်ခြင်းကိုမလာဘဲ ဩော် . . . ဗောဇ္ဈင်လေးပါးပြည့်စုံလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အကျိုးတရားပဲ၊ ဒါလည်းပဲ အရှုခံပါလားဆိုပြီး ကိုယ်ကကြိုးစားရှုလိုက်ရင် အနိစ္စမှာလမ်းဆုံးပြီးတော့ ကိုယ်ရဲ့သဏ္ဍာန် ကိုယ်လိုချင်တဲ့နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ပန်းတိုင်ကိုဉာဏ်အားဖြင့် မျက်မှောက်ပြု အာရုံပြုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီကျတော့မှ ဘယ်အရှုခံပဲပေါ်ပေါ် ရုပ်ကိုအလေးပေးရှုတာတို့၊ ဝေဒနာကို အလေးပေး ရှုတာတို့၊ စိတ်အလေးပေး ရှုတာတို့ မပေါ်တော့ဘဲနဲ့ ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်အပေါ်မှာ မွေ့သက်သက်၊ သင်္ခါရသက်သက်ကို အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာမရှိတဲ့သဘောတွေကို ကောင်းစွာမြင်အောင် ရှုနိုင်တဲ့အတွက် မဂ္ဂါနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်မှာ နောက်ဆုံးတော့ အားလုံးအကျုံးဝင်ပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်လမ်းဆုံး ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးပြည့်စုံပြီး အရောက်တက်လှမ်းမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ရှိနေတဲ့ရောဂါ၊ ရှိနေတဲ့စိတ် ချောက်ချားမှုမှန်သမျှ အကုန်ကင်းပျောက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာစွာနဲ့ကျန်းကျန်းမာမာ ကိုယ်လိုရာပန်းတိုင်နိဗ္ဗာန်ကို အရောက်တက်လှမ်းနိုင်တဲ့အခွင့်ကောင်းတရားဆေးကို ကျန်ရှိတဲ့အချိန်လေးတွေမှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့အရယူနိုင်ဖို့ ဆက်လက်ကြိုးစားရှုပွားရင်းနဲ့ အားထုတ်ပေးနေကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

Meditation On Seven Enlightenment Factors

There are four postures from which one can choose for meditation. They are sitting, standing, walking and lying. After selecting the posture you like,you can start meditating. The attention must be fixed on the object of meditation to get right knowledge. For this purpose, I am going to clarify by explaining the factors of enlightenment called *"Bojjhanga"*.

The seven *"Bojjhanga"* factors are (1) *Sati-mindfulness,* (2) *Dhamma Vicaya*-investigation or wisdom,(3) *Viriya*-effort or energy, (4) *Piti*-joy, (5) Passaddhi-tranquility, (6) *Samadhi*-concentration and (7) Upekkha-equanimity.

Generally, the yogis recite the *Bojjhanga Sutta* when they are ill but do not know how to apply it on physical and mental concentration. The Buddha preached this sermon so that devotees like you who are trying to meditate may be able to apply it in your work. In fact, *Bojjhanga* can help to get rid of the disease one is suffering from. If done properly, there is no cause for mental disorder. If not, one is liable to suffer. And if one tries to make effort according to the *dhamma*, even madness can be cured.

Those who will meditate *Bojjhanga* in the right way should think it fortunate to know the *dhamma* as it should be known from the early stages. Then, one should make use of this opportunity and feel happy for such encouragement. One must find out whether one is doing in the right way or not. *Bojjhanga dhamma* is not mean just

http://www.dhammadownload.com

for reciting. It is a *dhamma* which teaches you how to apply it correctly in your work and make use of it. That is why when yogis are meditating they must check themselves to see whether the *bojjhanga* (enlightenment factors) are present or not,fulfilled or not in their work. For yogis who have fulfilled, their diseases can be got rid of. If not yet fulfilled, yogis must do so. Even those yogis who feel fully satisfied with the dhamma that they have attained, should pay attention to *bojjhanga* and see whether they have fulfilled it. If so, one can rejoice. If not ,keep trying to fulfill it.

As explained, there are seven factors of enlightenment *(bojjhanga)*. To see whether the *Sati sambojjhanga* (mindfulness) is fulfilled or not, yogis are told to concentrate on breathing (nose) or on other parts of the *khandha* where anything can arise. One must know this arising throughly. Those who are concentrating on the nose will be aware of the coolness and heat that appear while inhaling and exhaling. And if one knows this nature of change always taking place, the sati *sambojjhanga* is fulfilled.

Also on the body, different kinds of pains and reactions such as aches, prickles, trembling and so on will appear. If your attention is fixed on them, you will come to know them. So, it will be *Sati sambojjhanga* when the yogi is doing vipassana (insight meditation that fixes his attention to know the change taking place in his body). It is also the same for sensation like feeling happy, sad, lazy, disappointed, discontent, wanting this, wanting that, dissatisfied with this person, that person and so on will also appear. As it has been told how to fix your mind on such things appearing, it is easy for the yogi to know them. Thus you will come to know how to fulfill *sati sambojjhanga*, the first one of the seven enlightenment factors.

And then, fix your attention on the tip of your nose where coolness and heat appear and disappear like short-lived bubbles. If your mind is aware of the knowledge of the nature of the object of meditation, and also sees the various kinds of pains and the changes like the bubbles, then there arises in your mind the *Dhamma Vicaya Sambojjhanga* which is the second *sambojjhanga*. So you come to know the two *bojjhangas* which I have taught clearly.

When you are aware of the nature of the *khandha* which is transient just like the bubble that arises and diappears or just as a visitor that comes and goes, then it is *Dhamma Vicaya Sambojjhanga*. Based on the effort you are making, you must not miss your attention on what is appearing at the nose tip as well as

http://www.dhammadownload.com

what is appearing on the body which you can clearly conceive. Thoughts will also arise in the mind, so also desire, liking, laziness, disappointment, etc will arise. Whatever appears, if you make effort not to let the object of meditation go, that effort is called *Viriya Sam bojjhanga*. So you can fix your attention on the body without the mind wavering. What are to know are the objects of meditation on the body as well as in the mind. If this can be done properly and steadily, *Samadhi Sambojjhanga* can be attained. All that do meditation must fulfill these four *bojjhanga* factors. If they have not fulfilled yet, the work is not right. Only when there is fulfillment the work is right.

When having fulfilled these four *bojjhanga* factors, one feels delighted and satisfied. Those who have yet fulfilled must keep on trying. But one must not be satisfied with just fulfilling these four enlightenment factors, for there are three enlightenment factors which are the results of fulfilled the first four *bojjhanga* factors. The sequences will definitely arise from them. As said, if one can fulfill the four enlightenment factors- *Sati* (mindness), *Dhamma Vicaya* (investigation), *Viriya* (effort), and *Samadhi* (concentration), then as a result, *Piti* (joy), *Sambojjhanga* arises.

Regarding the *Piti* (joy) *sambojjhanga*, there are five kinds of *piti*. At first, one will feel *Khuddhaka piti* (mild joy or thrill) when one notices the mild shudder that arises from the body as a result of having attained the above said four factors of enlightenment. The reaction of the body is not out of fear. The object of meditation is fully observed. And their disappearance is also known. Nothing is missed. It is *khunddhaka* piti that appears in the sense of yogis as a result of fulfilling the four *bojjhanga* factors by observing the object of meditation steadily.

Do not be sunk in this joyful condition. If one can observe the impermanence of it, one can reach the goal at the end of it. When the meditation becomes deeper and the four *bojjhanga* factors become stronger, another kind of *piti* called *khanika piti* (momentary or instantaneous joy) arises. The mild shudders of the body become more vivid and longer. It does not mean that they are permanent but are in a flux of appearing and disappearing and re-appearing, a kind of sustitution. If one has attained the four *bojjhanga* factors, one is bound to experience this *khanika piti*.

For some yogis, even their hands rise. This shows the nature of development from *khunddhaka piti* to *khanika piti*. As the four *bojjhanga* factors become stronger because of more efforts made,

http://www.dhammadownload.com

another piti called *okkantika piti* (showering oi flood of joy) arises. Here, one has a feeling of sudden thrills as if the body fell down from above, or as if one went down in a rollercoaster. Such is the kind of joy one experiences when one feels *okkantika piti*. This also is the result of having attained the four factors of enlightenment. Without attaining them, they cannot be experienced.

Once again, when one makes more effort and the *bojjhanga* becomes stronger, *ubbega piti* (uplifting joy) arises. By this, one feels as if one rode on a wave, the body went up, feeling very light. Such is the nature of *ubbega piti*. One experiences it after attaining the four *bojjhanga* factors.

I am not emphasizing on the point that the body seems to rise because of strong concentration, but on seeing the nature of appearing and disappearing and in the fact that one experiences *piti bojjhanga* after attaining the four enlightenment factors. As the effort and concentration become stronger, *pharana piti* (pervading or rapturous joy) arises. Just as a cotton piece is dipped many times in oil, one has a feeling of ecstasy soaked with piti. The body is void of pain and one feels an unexpressionable joy which can only be known by those who have experienced it. Such is the feeling of resulting pharana piti.

After attaining the four factors of enlightenment, the said five kinds of *piti* will appear. When they appear, the yogi will be greatly devoted to *dhamma* and the desire to meditate will strongly take hold. If you do not have such strong feeling and desire to meditate, your fulfillment of the four factors of enlightenment is insufficient. But the person who has fulfill the four *bojjhanga* factors will become immersed in dhamma, with a strong desire to practice it more and more. From this stage, one proceeds to *passaddhi sambojjhanga* (tranquility). Because this *passaddhi sambojjhanga* is stronger and greater than *piti sambojjhanga*, one enjoys the betterment of body and mind with full relaxation and ease. From this stage, one proceeds to enjoy peace of body and mind.

Before practicing meditation, this *khandha* (aggregate) is like a body burning in fire. For one who has attained the four factors of enlightenment and rightly sees and knows the ever appearing and disappearing of things will not be engulfed by flames. The flames of defilements do not burn him, so the body is free from these flames and the body and mind become tranquil. There is happiness and ease of body and mind. For such person, meditation can be prac-

http://www.dhammadownload.com

ticed for any length of time.

The person can continue to meditate again and again without losing the *dhamma* experience attained. With a strong desire to meditate continuously, one can even go to the extent of not sleeping. In such a condition, the person has fully attained *passaddhi sambojjhanga*. But those who have not fulfilled the former four *bojjhanga* factors of enlightenment should make efforts as explained and those who have fulfilled them should strive further to reach the goal.

Then, we proceed to *upekkha sambojjhanga* (equanimity), in which the yogis does not observe matters,sufferings, and mind but considers, with equanimity, then as impermanence. When an object of meditation arises, it is observed in its *paramattha* (ultimate) nature without considering it as matters, suffering, and mind. Only the state of flux is observed and equanimity exists. If the yogi can observe the rising and disappearing of this *upekkha* nature, the yogi has gained *vipassana* insight, and then *vipassanupekkha*, which is *vipassana* insight accompained by *upekkha*.

From this *vipassanupekkha* state, the yogi continues the meditation and perceive the transient nature (all things are impermanent) without observing matter or mind or sufferings. All *sankhara* ends in impermanence. This thorough concentration on impermanence leads to sankhanupekka knowledge, and one proceeds to path knowledge and fruition knowledge. Thus *nibbana* is close.

So far as one does not fulfill the preceding four *bojjhanga* factors, one cannot get the three results. When attaining the three results, one meditates almost continuously and does not want to stop the practise. This is the result of having fulfilled the seven factors of enlightenment. I have explained to you, all yogis, that one attains the three results of *bojjhanga* factors as a result of fulfilled the preceding four.

In the coming days, check yourself with *bojjhanga* factors. If you have fulfilled them, strive to the end. If you haven't fulfilled the four factors of enlightenment to reach the goal of *nibbana*, continue to strive to fulfill them. Those who have fulfilled the preceding four, there is no need to wish for the result which will be definitely attained. The yogi,who has fulfilled the seven factors of enlightenment, will be able to get rid of disease as a result of fulfilling the *bojjhanga* factors. When once cured by them, the disease will not appear again. I have now shown you how to make use of the

http://www.dhammadownload.com

bojjhanga factors which are like a medicine to drink but not to rub. If you drink them carefully as instructed, you will attain sati *sambojjhanga*. If you are aware of the things happening in the *khandha* and if you are aware of the arising and passing away of things,you attain *dhammavicaya sambojjhanga* and if you are diligent in the observation of the *khandha*, you attain *viriya sambojjhanga*.

If you are observe the *khandha* with concentration, you attain the *Samadhi sambojjhanga*. When these four factors of enlightenment are fulfilled, then *piti* (joy) arises. Don't be immersed in *piti* but also observe it with the knowledge of impermanence. Then comes *Passaddhi*, the tranquility of body and mind. Here also do not stick your mind to it but see it as the result of attaining the four *bojjhanga* factors which also must be the object of meditation. If you make efforts, you will come to the stage of knowing impermanence and attain your goal of *nibbana* which you will finally realize.

At this stage, whatever object of meditation arises, it will not be looked upon as matter, suffering or mind but just as *dhamma*, as *sarikhara* (existence) leading to the knowledge of impermanance. This is *dhammanupassana*, foundation of mindfulness which comprises all factors. The seven factors of enlightenment have been fulfilled. One will be free from diseases and mental disturbances. Make your best effort to reach the final goal of *nibbana* by happily and healthily making use of the opportunity provided by *dhamma* medicine.

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com