www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်



ဟသ်ာငုက်

GRAPHIC
NAY WINN AUNG
0973108398

SWE TAW PRESS
09 732555086

www.dhammadownload.com

သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။



ချမ်းမြေ့ဆရာတော်
နံနက်ခင်းဩဝါဒဒေသနာ

ကျေးဇူးတော်ရှင်
ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏
၈၅ ကြိမ်မြောက် မွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ်
ထုတ်ဝေသည်

ဓမ္မဒါန

သာသနာတော်နှစ်
၂၅၅၆

မြန်မာနှစ်
၁၃၇၄

ခရစ်နှစ်
၂၀၁၂

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါန

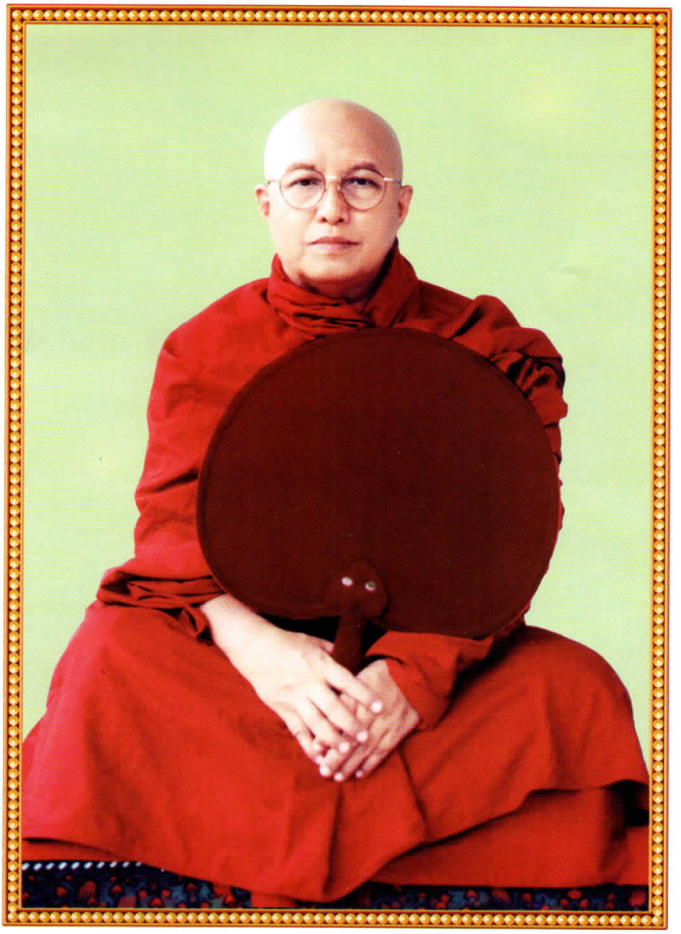
ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

နံနက်ခိုန်ခါ ဩဝါဒဒေသနာ

ကျေးဇူးတော်ရှင်
ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏
ဂရုကြီးမြောက်မွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ်
ထုတ်ဝေသည်

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၆ | မြန်မာနှစ် ၁၃၇၄ | ခရစ်နှစ် ၂၀၁၂

www.dhammadownload.com



ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

www.dhammadownload.com

သိမှတ်ပွယ်ရာ သဝဏ်လွှာ

ကျွန်တော်များ ရန်ကုန်ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ၌ နေ့စဉ် မွန်းလွဲ ၂ နာရီ အချိန်တွင် ဝိပဿနာနှင့် ပတ်သက်သော သုတ်ဒေသနာတော်များကို အလှည့်ကျ သံဃာတော်များ ဟောကြား ချီးမြှင့်ကြပါသည်။ နံနက် အရုဏ်စာ စားပြီးချိန်တွင် ယောဂီများ ဘုရားဝတ်တက်ပြီးချိန်၌ ယောဂီများ သွားလာနေထိုင်စားသောက်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ တရားအားထုတ်ရာတွင် လည်းကောင်း လိုအပ်သည်များကို အလှည့်ကျ သံဃာတော်များက ဖြည့်စွက်၍ ဩဝါဒတရားဟောကြား ချီးမြှင့်ပါသည်။ ရံဖန်ရံခါ ချမ်းမြေ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုယ်တိုင် နံနက်ချိန်ခါ ဩဝါဒဒေသနာကို ဟောကြား ချီးမြှင့်ပါသည်။ ယခု ၁၃၇၄ ခုနှစ်၊ ဒုတိယ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁၊ ၂၊ ၃ ရက်နေ့များ၌ ဝါတွင်းကာလ အဦးအစဖြစ်၍ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုယ်တိုင် ဩဝါဒ ဒေသနာ ဟောကြားချီးမြှင့်ပါသည်။

www.dhammadownload.com

မွေးနေ့မင်္ဂလာ ပူဇော်ပွဲယ်ရာ

ယခုနှစ် ဝါခေါင်လဆန်း ၈ ရက်နေ့ (၂၅၊ ၈၊ ၁၂)သည် ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ၈၅ ကြိမ်မြောက် မွေးနေ့ဖြစ်၍ တပည့်ဒကာ၊ ဒကာမများက မွေးနေ့ပူဇော်ပွဲ ကျင်းပကြပါသည်။ ဤမွေးနေ့ပူဇော်ပွဲ၌ ပူဇော်ဖွယ် အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ပူဇော်ရာတွင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်ကြားသော အထက်ဖော်ပြပါ ဩဝါဒဒေသနာတော်ကို စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေကာ ဓမ္မဒါနအဖြစ် ပူဇော်ကြပါသည်။

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့
ရန်ကုန်
၁၁၊ ၈၊ ၁၂

www.dhammadownload.com

၁၃၇၄ ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁ ရက်နေ့
နံနက် ၇ နာရီ၌
ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား
မိန့်ကြားတော်မူသော

နံနက်ချိန်ခါ သြဝါဒဒေသနာ

ဒီကနေ့ မြန်မာနှစ် ၁၃၇၄ ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁ ရက်နေ့မှာ နံနက်ခင်းပေးနေကျသြဝါဒကို ဘုန်းကြီးပဲ ပေးရပါမယ်။ ခါတိုင်းတော့ များသောအားဖြင့် အလှည့်ကျသံဃာတော်များ ပေးကြတာပါ။ ဒီနေ့တော့ ဝါတွင်းကာလရဲ့ အစဦးဆုံးနေ့ဖြစ်လို့ ဘုန်းကြီး သြဝါဒပေးရမှာပါ။

ပိုပြီးကြိုးစားကြပါ

ဒီနေ့ ပထမဝါဆိုရတဲ့နေ့ဖြစ်လို့ ဒီမှာလဲပဲ သံဃာတော်အားလုံး ညနေ ၅ နာရီမှာ ဓမ္မာရုံပေါ်မှာ စုပြီး ဝါဆိုကြရမယ်၊

www.dhammadownload.com

အားလုံး သံဃာတော်များရော ယောဂီများပါ ဝါတွင်းကာလရဲ့ ပထမဆုံးနေ့ဖြစ်တဲ့ ဒီနေ့က စပြီးတော့ တို့များ ဒီဝါတွင်းမှာ တရားတွေ တိုးတက်ပြီး ရရှိသွားအောင်၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ကိလေသာ လုံးဝ ငြိမ်းသွားအောင် ကြိုးစား အားထုတ်ကြမယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ပိုပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်ကတော့ သံဃာတော်များ ဝါတွင်းကာလမှာ ပိုပြီးအားထုတ်ကြတော့ ဘုရားရှင်ရဲ့ လက်ထက်တော်အခါလဲဖြစ်၊ အားထုတ်တဲ့ သံဃာတော် အရှင်မြတ်တွေကလဲ တရားရဖို့ရာ ပါရမီပြည့်ပြီးသား ဖြစ်တော့ အဲဒီဝါတွင်းမှာပဲ တချို့ သောတာပန်၊ တချို့ သကဒါဂါမ်၊ တချို့ အနာဂါမ်၊ တချို့ ရဟန္တာအထိ ဖြစ်ပြီး တရားတွေ ရသွားကြတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားမှ

အခုအချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှား မရှိသော်လဲ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ တရားတော်တွေ အထင်အရှား ရှိနေတာဖြစ်လို့ သာသနာတော်အတွင်းမှာ အားထုတ်နေကြရတာပါပဲ။ သို့သော်လဲ မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှား မရှိတော့ နည်းနည်းအားလျော့မယ်ဆိုရင်

www.dhammadownload.com

အားလျော့စရာပေါ့လေ။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ရင်တော့ မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်အခါကလဲပဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်မှုရတာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ကူပြီး အားထုတ်ပေးလို့ ရတာမဟုတ်ဘူး၊ အခုလဲပဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြိုးစား အားထုတ်ကြရင် ရကြမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မိမိတို့ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု လုံ့လဝီရိယသာ ပဓာနကျတယ်လို့ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားတို့မှာ ဟောကြားညွှန်ပြရုံမျှသာ

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက–

တုမှေဟိ ကိစ္စမာတပ္ပံ၊ အက္ခာတာရော တထာဂတာ။
ပဋိပန္နာ ပမောက္ခန္တိ၊ ဈာယိနော မာရဗန္ဓနာ လို့

မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ တုမှေဟိ= သင်ချစ်သား ချစ်သမီးတို့သည်။ အာတပ္ပံ= ကိလေသာကို ပူလောင်ခြောက်သွေ့အောင် ကြိုးကြိုးကုတ်ကုတ် အားထုတ်ရမည့် တရားအလုပ်ကို၊ ကိစ္စံ= မုချမသွေ ပြုလုပ်ရပေမည်။ တထာဂတာ= ငါဘုရားတို့သည်ကား။ အက္ခာတာရော= ဟောပြောညွှန်ပြရုံမျှသာ ဖြစ်ကုန်၏။ ဈာယိနော= မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ကြကုန်သည် ဖြစ်၍၊ ပဋိပန္နာ= ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ကြ

www.dhammadownload.com

သူတို့သည်၊ မာရဗန္ဓနာ= ကိလေသာမာရ်၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ၊ ပမောက္ခန္တိ= လွတ်မြောက်ကြကုန်၏။

မြတ်စွာဘုရားများကတော့ နည်းမှန်လမ်းမှန် နည်းကောင်း လမ်းကောင်းကို ညွှန်ကြားပြသ ဟောကြားပေးရုံမျှသာပဲ၊ တပည့်သာဝကတွေ ကိလေသာငြိမ်းအောင် ကူပြီး အားထုတ်ပေးလို့ မရဘူး။ ကိုယ်ကိလေသာ ငြိမ်းဖို့ကတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အားထုတ်မှရတာပဲ။ မပြတ်မလပ် ရွှမှတ်ပြီး ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာတွေရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ မခံရဘဲ ကိလေသာ အမြစ်ပြတ်ပြီးတော့ လွတ်လပ်မှုရလို့ ချမ်းသာကြတယ်။ ပမောက္ခဆိုတာ လွတ်မြောက်သွားတာ။ တကယ် အားမထုတ်ရင်တော့ မလွတ်မြောက်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ထင်ရှားရှိတော်မူတဲ့အချိန်၊ မရှိတဲ့အချိန်လို့ စိတ်ထဲမှာမထားဘဲ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားများ နည်းမှန်လမ်းမှန် ညွှန်ကြားပြသထားတဲ့ အဆုံးအမ တရားတွေက ဒို့ကို လမ်းညွှန်ပေးလို့ရှိရင် ဒို့အတွက် လုံလောက်ပြီ။ အဲဒီတရားတွေက လမ်းညွှန်တဲ့အတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်ကြရင် လိုအပ်တဲ့ ချမ်းသာ ရကြမှာပဲလို့ စိတ်ထားပြီး ကြိုးစားကြဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

www.dhammadownload.com

အတ္တဒတ္ထ ကိုယ်ကျိုးကြည့်မထေရ်

ဒို့များ အဲဒီလမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း အတိအကျ အပြည့်အဝ လိုက်ပြီး အားထုတ်ကြမယ်။ အဲလိုစိတ်နဲ့ အားထုတ်ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီး လေးလအလိုတွင် မြတ်စွာဘုရားက နောက်လေးလရှိလျှင် ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော့မည်ဟု သံဃာတော်များအား မိန့်ကြားတော်မူသောအခါ ရာဂ မကင်းသေးတဲ့ သံဃာတော်များက ပူဆွေးသောကရောက်ကာ စုဝေးပြီး အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ တိုင်ပင်ရင်း မြတ်စွာဘုရားအနားမှ မခွာဘဲ နေကြတယ်။ ရဟန်းတပါးကတော့ အဲဒီ သံဃာ အစုအဝေးထဲ မပါဝင်ဘဲ တိတ်ဆိတ်ရာနေရာကို သွားပြီး တစ်ပါးတည်း တရားအားထုတ်နေတယ်။ အဲဒီရဟန်းကို စုဝေးနေတဲ့ ရဟန်းတွေက မကျေနပ်ကြ၊ သဘောမကျကြဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားကြတယ်။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီရဟန်းကို ခေါ်ပြီးတော့ မေးမြန်းတော်မူတယ်။ ဒီအခါမှာ အဲဒီအတ္တဒတ္ထရဟန်းက "မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်ဟာ ကိလေသာ မကင်းသေးတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်မစံမီ ကိလေသာကင်းမှ ဖြစ်မည်ဟု သဘောရ၍ တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်ဘုရား"ဟု လျှောက်

www.dhammadownload.com

ထားလိုက်တယ်။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက အတ္တဒတ္ထရဟန်းကို ချီးမွမ်းပြီးတော့ သံဃာတော်များအား တရားတပုဒ် ဟောကြားတော်မူတယ်။ အဲဒါကတော့–

အတ္တဒတ္ထံ ပရတ္ထေန၊ ဗဟုနာပိ နဟာပယေ။
အတ္တဒတ္ထ မဘိညာယ၊ သကတ္ထပသုတော သိယာ။

မိမိ၏ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တည်းဟူသော လောကုတ္တရာ အကျိုးစီးပွားကို သူတပါးတို့၏ အကျိုးစီးပွား များစွာဖြင့် သော်လဲ မယုတ်မလျော့စေရာ။ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားကို သိ၍ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားကို ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရာ၏။

မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူတာက မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တည်းဟူသော လောကုတ္တရာ အကျိုးစီးပွားအတွက်ကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်တယ်။ လောကီ အကျိုးစီးပွားနဲ့ မပတ်သက်ဘူး။ ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက သံဃာတော်များအား "ပန်းနဲ့သာ စသည်တို့ဖြင့် ငါဘုရားအား ပူဇော်ခြင်းသည် မြတ်သောပူဇော်ခြင်း မဟုတ်၊ လောကုတ္တရာတရားအားလျော်သော ပုဗ္ဗဘာဂပဋိပတ် အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ခြင်းသည်သာလျှင် မြတ်သောပူဇော်ခြင်း ဖြစ်သည်"ဟု မိန့်ကြားတော်မူတယ်။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သာဝက ဆင်းရဲကလွတ်လိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုတာ မိမိအကျိုးစီးပွား အပျက်ခံပြီးတော့ သူတပါး အကျိုးစီးပွားအတွက် မလုပ်ရဘူး။ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားကိုပဲ ကြိုးစားအားထုတ်ရတယ်။ ဒါက လောကုတ္တရာ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရရေး၊ ဆင်းရဲငြိမ်းရေးအတွက် ပြောတာပေါ့၊ လောကီ ရေးကျတော့ တမျိုးပေါ့။

ဆိုလိုတာက မြတ်စွာဘုရား ထင်ရှားရှိတဲ့အချိန်မှာတောင်မှပဲ မြတ်စွာဘုရားရှိတာ မရှိတာ စိတ်ထဲမထားဘဲနဲ့ မိမိတရား သိရေး မိမိတရား ရရေးကိုပဲ ပမာနထားပြီးတော့ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် ကြိုးစားအားထုတ်ရတယ်။ အဲလို အားထုတ်တော့ လိုအပ်တဲ့တရား ရတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ထင်ရှားရှိတော်မူတာ မရှိတာက အကြောင်း မဟုတ်ဘူး။ ကြိုးစားဖို့သာ ပမာနပဲ။

ဒါကြောင့် ပထမဆုံး မိမိရဲ့ လောကုတ္တရာ အကျိုးစီးပွား ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်အောင်ကြိုးစားပါတဲ့၊ သူတပါးကို ငဲ့မနေပါနဲ့။ ဒီတော့ အခု ရှင်တော်မြတ်ဘုရား သက်တော်ထင်ရှားမရှိတဲ့ ဒီအချိန်မှာလဲပဲ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ရှိတယ် မရှိဘူး ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ မထားဘဲနဲ့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ညွှန်ကြားဆုံးမထားတဲ့ နည်းမှန်လမ်းမှန် တရားမှန်တွေကို ကျင့်ကြံ

www.dhammadownload.com

နေရပြီဆိုရင် ဒါဟာတို့ရဲ့ဆရာ မြတ်စွာဘုရားပဲလို့ သဘော ထားပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်ရင် ရတယ်။ အဲဒီလို အားထုတ်လို့ မိမိအကျိုးစီးပွားဖြစ်တဲ့ ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲ ငြိမ်းလို့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီး ရဟန္တာဖြစ်ပြီ ဆိုတော့ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွား ပြည့်စုံပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် သူတပါး အကျိုးစီးပွားတွေကို အများကြီး ဆောင်ရွက်နိုင် တယ်။ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားက ထိထိမိမိ တိတိကျကျ မိမိရရ ပြည့်စုံထားတာဆိုတော့ မိမိလို သူတပါးတွေလဲ ပြည့်စုံအောင် တဦးကောင်း တယောက်ကောင်းကိုသာ မဟုတ်ဘဲ ပုဂ္ဂိုလ် တွေ အများကြီးကို မိမိလို ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ပေး နိုင်တယ်။

ရည်ရွယ်ချက်ကို သေသေချာချာ သိရမည်

အဲဒီလို ကြိုးစားအားထုတ်ရာမှာ မိမိဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အားထုတ်တယ် ဆိုတာရယ်၊ မိမိအားထုတ်တဲ့ တရားဟာ နည်းမှန်လမ်းမှန် ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး ဆိုတာရယ် အဲဒီ နှစ်ချက်ကို သေသေချာချာ သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို သိထားမှပဲ ကြိုးစားရင် ကြိုးစားသလောက် ခရီးရောက် တယ်။ ဘာမှန်းညာမှန်း မသိဘဲနဲ့ သူတပါး အားထုတ်လို့

www.dhammadownload.com

အားထုတ်တယ်၊ သူတပါး ရှုမှတ်လို့ ရှုမှတ်တယ် ဆိုရင်တော့ အဲဒါ မဟုတ်သေးဘူး၊ လိုနေသေးတယ်။ အိမ်နီးချင်း အားကျလို့ အုန်းသီးကို ဆီဆွတ်ပြီး မျိုတယ်ဆိုတာမျိုးလို ဖြစ်မှာစိုးရတယ်။

မြတ်စွာဘုရားမိန့်တော်မူတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်

အဲဒီတော့ အားထုတ်ကြတာ ဘာရည်ရွယ်ချက်လဲ။ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူတဲ့ တရားအားထုတ်ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့

သံဝရတ္ထံ ပဟာနတ္ထံ ဗြဟ္မစရိယမနိတိဟံ

လို့ မိန့်တော်မူတယ်။ တရားအားထုတ်တာဟာ သံဝရတ္ထံ= ကိလေသာမဝင်အောင် စောင့်စည်းပိတ်ဆို့ဖို့ရာ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့လည်း အားထုတ်တာတဲ့။ ဖြစ်နိုင်ရင် ပဟာနတ္ထံ= ကိလေသာကို အပြီးသတ် အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်နိုင်ဖို့ရာ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့လဲ အားထုတ်တာတဲ့။ အဲဒါဟာ တရားအားထုတ်ခြင်းရဲ့ စစ်မှန်သော ရည်ရွယ်ချက်ပဲ။ မှားယွင်းတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေလဲ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ပြခဲ့တယ်။ အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရား နကုဟနသုတ် ဒေသနာတော်မှာ ဟောကြား

www.dhammadownload.com

ခဲ့တယ်။ အဲဒီဒေသနာတော်ကို မှီပြီး ဘုန်းကြီးက အောက်ပါ အတိုင်း ဆောင်ပုဒ်လုပ်ထားတယ်။

နက္ခဟနသုတ် ဒေသနာတော်

ဗုဒ္ဓဟောကြား၊ မြတ်တရား၊ ဘာများရည်ရွယ် ကျင့်သနည်း။
ထူးခြားအံ့ဖွယ်၊ သင်ရည်ရွယ်၊ သည့်နှယ် ကျင့်သလော။
သည်လိုစိတ်ထား၊ ဒို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

အချီးမွမ်းခံဘို့၊ ရည်ရွယ်လို့၊ သင်တို့ ကျင့်သလော။
သည်လိုစိတ်ထား၊ ဒို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

ဝါဘို့ကြွားဘို့၊ ထောင်လွှားဘို့၊ သင်တို့ ကျင့်သလော။
သည်လိုစိတ်ထား၊ ဒို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

အပူဇော်ခံ၊ လာဘ်ရရန်၊ ရည်သန်သင်တို့ ကျင့်သလော။
သည်လိုစိတ်ထား၊ ဒို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

တရားကျင့်သူလို့၊ များသိဘို့၊ သင်တို့ ကျင့်သလော။
သည်လိုစိတ်ထား၊ ဒို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

ဒီလိုဆိုလျှင်၊ ဘာကိုမင်၊ အသင်ကျင့်သနည်း။
ကိလေပယ်ဘို့၊ စောင့်စည်းဘို့၊ တို့များ ကျင့်ပါသည်။

www.dhammadownload.com

ကိလေပယ်ဘို့၊ စောင့်စည်းဘို့၊ သင်တို့ဘာများ ကျင့်သနည်း။
သတိပဋ္ဌာန်၊ မဂ်ရှစ်တန်၊ အမှန်ကျင့်ပါသည်။
ယင်းသို့ကျင့်ပါ၊ ကိလေသာ၊ မှန်စွာငြိမ်းလေသည်။
ကိလေငြိမ်းလျှင်၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်၊ အစဉ်ချမ်းသာသည်။
(ခု ၁၊ ၂၁၄)

အဲဒါဟာ အားထုတ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပါပဲ။ အားထုတ်ပုံကတော့ ရုပ်နှင့်နာမ် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်သမျှရုပ်၊ ဖြစ်ပေါ်သမျှ နာမ်ကို သတိနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက် စောင့်ကြည့် ရှုသိနေဘို့ပါပဲ။ အဲဒီတော့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားတိုင်း ထိတိုင်း သိတိုင်း ကြံတွေးတိုင်း မလစ်လပ်ရအောင် ရှုမှတ်ပြီး သိနေရင် တရား ထူးထူးခြားခြား မသိဉီးတော့ အဲဒီလို ရှုမှတ်မှုချင်း ဆက်စပ်နေရင်ပဲ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာ မဝင်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေခြင်းဟာ ကိလေသာ မဝင်အောင် စောင့်စည်းပိတ်ဆို့ ထားတာပဲ။ အဲဒါဟာ သံဝရတ္ထံ= ကိလေသာ မဝင်အောင် စောင့်စည်းဘို့ရာ အားထုတ်ခြင်းပါပဲ။

www.dhammadownload.com

အားထုတ်ပုံ

ဒါကြောင့် အဲဒါကို ကျန်ခြင်္ဂယသံဝရသီလလို့ ခေါ်တယ်။ ကျန်ခြင်္ဂယ= မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်ဆိုတဲ့ ကျန်ခြင်္ဂေ ခြောက်ပါး တံခါး ခြောက်ပေါက်ကို၊ သံဝရ= ကိလေသာ မဝင်အောင် ပိတ်ဆို့ထားတာ။ ဘာနဲ့ ပိတ်ဆို့သလဲ၊ ရှုမှတ်မှု သတိနဲ့ ပိတ်ဆို့တယ်။ မြင်ရင် မြင်တာကို သတိကပ် ရှုမှတ်၊ ကြားရင် ကြားတာကို သတိကပ် ရှုမှတ်၊ နံရင် နံတာကို သတိကပ်ရှုမှတ်၊ စားရင် စားတာကို သတိကပ် ရှုမှတ်၊ ချိုချဉ် ဖန်ခါး စတဲ့ အရသာ တမျိုးမျိုးပေါ်ရင် ချိုတယ်၊ ချဉ်တယ် စသည်ဖြင့် သတိကပ် ရှုမှတ်၊ စဉ်းစား ကြံစည်တွေးတောရင် စဉ်းစားတယ်၊ ကြံစည်တယ်၊ တွေးတောတယ် စသည်ဖြင့် သတိကပ်ရှုမှတ်၊ အဲဒီလို ရှုမှတ်မိတဲ့ အာရုံနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကိလေသာ မဝင်တော့ဘူး။ အဲဒါဟာ သံဝရတ္ထပေါ့။

ပဟာနတ္ထံ ကိလေသာကို ပယ်သတ်ဖို့ရာ

ဒါတင်မကသေးဘူး အဲဒီလို ကိလေသာနီဝရဏာ မဝင်တဲ့ အတွက် ရူစိတ်အစဉ်ဟာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီး တည်ငြိမ်နေတော့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီတော့ စင်ကြယ်တဲ့ စိတ်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ထက်မြက်လာတော့ အဲဒီ

www.dhammadownload.com

ထူးခြားထက်မြက်တဲ့ အသိတွေက ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝ၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုနှင့် မမြဲ ဆင်းရဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါမဟုတ်ဆိုတဲ့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို အရှိသဘာဝအတိုင်း ထိုးထွင်းသိမြင်လာတယ်။ အဲဒါဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ပေါ့။ အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်က ကိလေသာကို **တဒင်္ဂပဟာန်**အားဖြင့် (တစိတ်တဒေသ ပယ်တဲ့အနေနဲ့) ပယ်သတ်လိုက်တယ်။ အဲဒါဟာ ပဟာနတ္ထံ= ကိလေသာကို ပယ်သတ်ဖို့ရာ အားထုတ်တာပေါ့။

အဲဒီအသိတွေ တဆင့်ထက်တဆင့် ရင့်သွား မြင့်သွားလို့ နောက်ဆုံး ဝိပဿနာဉာဏ် ကုန်ဆုံးတဲ့ အခါကျတော့ မဂ်ဉာဏ် မဂ်ပညာ မဂ်အသိ၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ဖိုလ်ပညာ ဖိုလ်အသိ ဖြစ်ပေါ်ပြီး အရိယသစ္စာလေးပါး ထိုးထွင်းသိတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အရိယမဂ်ဉာဏ်လေးခုက မိမိတို့ အဆင့်အလိုက် ကိလေသာတွေကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ကြတယ်။ ကိလေသာတွေ အမြစ်ပြတ်သွားတော့ နောင်တဖန် ပြန်ပြီး မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ဒီလို အမြစ်ပြတ်ပယ်တာကို **သမုစ္ဆေဒပဟာန်** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

မဂ်လေးပါးက ကိလေသာပယ်ပုံ

သိကြတဲ့အတိုင်းပဲ ပထမမဂ်ဖြစ်တဲ့ **သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်**က ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလို့ အသိမှားတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိနဲ့ ရတနာသုံးပါးကို ယုံမှားသံသယဖြစ်တဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်သတ်တယ်။ ပယ်သတ်တယ်ဆိုတာ အမြစ်ပြတ်ပဲ၊ နောင်တဖန် ဘယ်တော့မှ ပြန်မဖြစ်ပေါ်ရအောင် ပယ်သတ်တာပဲ။ ဒါတင်မကသေးဘူး သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပါယ်လားနိုင်လောက်အောင် ကြမ်းတမ်းတဲ့ အကုသိုလ်အမှုတွေကို မပြုတော့ဘူး။ သို့သော်လဲပဲ အပါယ်မလားနိုင်လောက်တဲ့ တော်ရုံတန်ရုံ အကုသိုလ်အမှုကတော့ သောတာပန်မှာ ပြုမိသေးတာပေါ့ ဘာကြောင့်ဆိုတော့ လောဘ ဒေါသက မငြိမ်းသေးပဲကိုး။ ပြီးတော့ ရုပ်ဖြာမဂ္ဂင် ဘောင်မဝင်တဲ့ ဝတ်အကျင့်မျှဖြင့် ဆင်းရဲငြိမ်းစေနိုင်တယ်၊ သံသရာဝဋ်က လွတ်စေနိုင်တယ်လို့ မှားယွင်းစွာ ယူဆတဲ့ သီလဗ္ဗတပရာမာသဒိဋ္ဌိကိုလည်း ပယ်တယ်။ ဒုတိယဖြစ်တဲ့ **သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်** ကတော့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသတွေကို ပယ်သတ်တယ်၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ လောဘ ဒေါသကိုတော့ မပယ်သတ်နိုင်သေးဘူး။ တတိယဖြစ်တဲ့ **အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်**ကတော့ ကာမတဆယ့်တစ်ဘုံ

www.dhammadownload.com

မှာ နှစ်သက် တပ်မက်စရာ အာရုံတွေကို နှစ်သက်တပ်မက်တဲ့ လောဘနဲ့ စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက် စိတ်မချမ်းသာဘူးဆိုတဲ့ ဒေါသကို ပယ်တယ်။ ဒါကြောင့် အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူ့ဘုံနတ်ဘုံမှာ ဘယ်အာရုံကိုမျှ မသာယာ မတပ်မက်တော့ဘူး။ စိတ်ဆိုးတာ စိတ်ပျက်တာလည်း မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ ရူပ အရူပစျာန်နဲ့ ရူပ အရူပဘဝတွေကို နှစ်သက်တပ်မက်တဲ့ လောဘအနုစားကတော့ ရှိသေးတယ်။ ဆက်ပြီး အားထုတ်လို့ **အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်** ရသွားတော့ ကျန်တဲ့ကိလေသာ အညစ်အကြေးမှန်သမျှ တခုမှ မကျန်ရအောင် အကြွင်းမဲ့ အမြစ်ပြတ် နောင်တဖန် လုံးဝမဖြစ်ရအောင် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်က ပယ်သတ်လိုက်တယ်။

အဲဒီလို အသီးသီး အဆင့်ဆင့် ပယ်သတ်လိုက်တော့ ကိလေသာ လုံးဝ ငြိမ်းသွားပြီး အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ရတဲ့ အချိန်ကစပြီးတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာတွေ ဘာအရိပ်အငွေ့မှ မကျန်တော့ဘူး၊ ကိလေသာတွေ အားလုံးကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်လိုက်ပြီဖြစ်လို့ ကိလေသာဆင်းရဲ လုံးဝငြိမ်းသွားတယ်။ ဒါကို **ကိလေသ ပရိနိဗ္ဗာန်**လို့ ခေါ်တယ်။ ရဟန္တာမှာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာ ရှိနေသေးတဲ့အတွက် ရဟန္တာရတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို

www.dhammadownload.com

သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ ရဟန္တာ ပရိနိဗ္ဗာန် စံသွားတဲ့အခါကျတော့ စုတိစိတ်နှင့်အတူ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ နောက်ထပ် အသစ်မဖြစ်တော့ဘဲ အပြီးသတ် ချုပ်ငြိမ်း သွားတော့ အဲဒါကို **ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ အကြွင်းအကျန် လုံးဝမရှိတော့တဲ့အတွက် **အနုပါဒိ သေသနိဗ္ဗာန်** လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ ဘာပဲ ရှိတော့သလဲ ဆိုတော့ **ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းနေတဲ့သဘောပဲ** ရှိတော့ တယ်။ အဲဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတာဟာ သတ္တဝါအများ လိုလား နေတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။ ဒီဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ သဘာဝကို ရရှိဖို့ရာ ကိလေသာတွေကို အမြစ်ပြတ် အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်နိုင်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရား အားထုတ် ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ ပဟာနတ္ထံ= ကိလေသာ မှန်သမျှကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်နိုင်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းဖို့ ရည်ရွယ် ချက်ပါပဲ။ အဲဒီ ရည်ရွယ်ချက်ကို မျက်ခြေပြတ်မခံဘဲ ရှုမှတ်မှု သတိ အကြားအလပ် မရှိစေဘဲ ဆက်စပ်မိသွားအောင် စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်ဘို့ လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် သံဝရတ္ထံ= ကိလေသာမဝင်အောင် စောင့်စည်း ဖို့ရာ။ ပဟာနတ္ထံ= ကိလေသာကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ဖို့ရာ။ ဗြဟ္မစရိယံ= မြတ်သော အကျင့်ကို။ စရတိ= ကျင့်၏။

www.dhammadownload.com

မြတ်သော အကျင့်ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ မဂ္ဂင်္ဖြဟ္မစရိယ= မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်ပေါ့။ သာသနာတော် တည်းဟူသော သာသနဗြဟ္မစရိယလဲ ဟုတ်ပါတယ်။

ရည်ရွယ်ချက်သိမှ ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်တယ်

ဒါကြောင့် အားထုတ်တယ် အားထုတ်တယ် ဆိုပေမဲ့ သူများ အားထုတ်လို့သာ အားထုတ်ရတယ်၊ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာမှန်းမသိဘူး ဆိုတာ မဖြစ်စေဘဲနဲ့ ကိုယ့်ရည်ရွယ်ချက်ဟာ လူကိုဆင်းရဲစေတတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၊ ညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့ ကိလေသာတွေ အားလုံး အမြစ်ပြတ် နောင်တဖန် မဖြစ်အောင် ပယ်သတ်နိုင်ဖို့ရာအတွက် အဲဒီအခြေအနေထိအောင် ငါတို့ ရည်ရွယ်ပြီး အားထုတ်တယ်လို့ နားလည်ထားဖို့ လိုတာပေါ့။

ဆောင်ပုဒ်

ယောဂီ အများ သင်တို့ကား ဘာများလို၍ ကျင့်သနည်း။
ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ တရားမှန်၊ ဧကန်လို၍ ကျင့်ပါသည်။

ဆင်းရဲဆိုတာ၊ ထိုအရာ၊ ဘယ်ခါငြိမ်းဘို့ ကျင့်သနည်း။
ယခုလဲငြိမ်း၊ နောင်လဲငြိမ်း၊ အမြဲငြိမ်းဘို့ ကျင့်ပါသည်။

www.dhammadownload.com

ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ မှန်မှန် ပွားရမည်။
ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ မဂ်ရှစ်တန်၊ ဧကန်ပွားရမည်။
ရှစ်မဂ္ဂင်ပွား၊ ကိလေးများ၊ ငြိမ်းသွားချမ်းသာသည်။

ဒီတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ဘယ်လို ပွားကြမလဲ။ သတိဆိုတာ မမေ့တာ အမှတ်ရတာ ဒီလိုပြောရတာပဲ၊ ဒါပေတဲ့ ဒီမှာသတိက အဲဒီမမေ့ရံ့ အမှတ်ရရံ့ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်နှင့်နာမ် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေသမျှကို မလွတ်ရ မလစ်ရအောင် စောင့်ကြည့်ပြီး သိနေတာကို သတိလို့ ဆိုလိုတယ်။ ပဋ္ဌာန်ဆိုတာ စွဲစွဲမြဲမြဲ စူးစူးစိုက်စိုက်။ သတိပဋ္ဌာန် ဆိုတာ စူးစူးစိုက်စိုက် စောင့်ကြည့်သိနေတာကို သတိပဋ္ဌာန် လို့ခေါ်တယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ပွားပုံ ရှုမှတ်ပုံ

ဆိုကြပါစို့၊ ဖောင်းတာကို ဖောင်းတယ်လို့ ရှုရင် တရွေ့ရွေ့ ဖောင်းနေတဲ့သဘောလေးကို စောင့်ကြည့်ပြီးတော့ ရွေ့နေတာလေးတွေကို သေသေချာချာ သိနေတာ၊ စောင့်ကြည့်ပြီး သိနေတာ အဲဒါသတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ စူးစူးစိုက်စိုက် စောင့်ကြည့်သိနေတာကို ပြောတာ။ ဒါကြောင့် သမန်ကာရှန်ကာ ပေါ့ပေါ့ရှန်ရှန် ရှုမှတ်တာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ စူးစူးစိုက်စိုက်

www.dhammadownload.com

အာရုံကို သေသေချာချာသိအောင် စောင့်ကြည့်တာမှ သတိပဋ္ဌာန်။ အဲဒီလို စောင့်ကြည့်ရှုသိခြင်းအားဖြင့် နောက် တဖြည်းဖြည်း ရှုသိစောင့်ကြည့်မှု သတိတရားတွေ ဆက်စပ်မိလာတဲ့ အခါကျတော့ ရှုစိတ်က အရှုခံရုပ် အရှုခံ နာမ်ပေါ်မှာ ပိုပြီး စူးစိုက်တည်ငြိမ်လာတယ်။ ပိုပြီးတည်ငြိမ်လာတော့ အဲဒီ တည်ငြိမ်လာတာဟာ သမာဓိပေါ့။ အဲဒီလို တည်ငြိမ်လာတဲ့ အခါမှာ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ အသိဉာဏ်က ထက်မြက်လာတယ်။ အဲဒီတော့ ဖောင်းတာရှုလိုက်ရင် ဖောင်းရွေ့တာလေးတွေကို သေသေချာချာ သိတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ပိုပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသိလာတော့ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ကို မသိရ မတွေ့ရတော့ဘဲ ရွေ့တာလေးတွေချည်း တွေ့သိနေရတယ်။ အဲဒါဟာ ရွေ့သဘော ဝါယောပရမတ် လေဓာတ်ကို ကိုယ်တွေ့ သိနေခြင်းပဲ။ တရွေ့ပျောက်သွားတယ် နောက် တရွေ့ ရွေ့လာတယ် ပျောက်သွားတယ် အဲဒီလို ပေါ်လာတာ ပျောက်သွားတာ ဖြစ်တာပျက်တာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသွားတာပေါ့။ အဲဒီလို သိသွားတဲ့အခါကျတော့ ရုပ်တိုင်း ရုပ်တိုင်းဟာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတာပဲ၊ ဒါကြောင့် မတည်မြဲဘူးဆိုတဲ့ အနိစ္စသဘော သွားပြီးတွေ့လို့ ဉာဏ်ထဲမှာ မတည်မြဲပါလားလို့ ဉာဏ်သက်ဝင်သွားတယ်။ အဲလိုသိသွား

www.dhammadownload.com

တယ်။ မတည်မြဲတာသိရင် မကောင်းတာ ဆင်းရဲတာလဲပဲ သဘောပေါက်သွားတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မတည်မြဲတဲ့တရားဟာ ဆင်းရဲလို့ပေါ့။ မတည်မမြဲ ဆင်းရဲတဲ့ တရားဟာ အလိုအတိုင်း မဖြစ်စေနိုင်ဘူး။ အဲဒါ အနတ္တပေါ့။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **ယဒနိစ္စံ တံ ဒုက္ခံ၊ ယံဒုက္ခံ တဒနတ္တာ**။ ယံ= အကြင်တရားသည်။ အနိစ္စံ= ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားလို့ မတည်မြဲ။ တံ= ထိုဖြစ်ပြီးပျက်လို့ မတည်မြဲသော တရားသည်။ ဒုက္ခံ= ဆင်းရဲ၏။ တံ= မတည်မမြဲ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်တတ်ခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲသော ထိုတရားသည်။ အနတ္တာ= အလိုအတိုင်း ဖြစ်စေနိုင်သော တရားမဟုတ်။ အနတ္တာ= မပျက်မစီးဘဲ အမြဲတည်နေတဲ့ အတ္တမဟုတ်လို့ ဟောတော်မူတာပဲ။

အသိဉာဏ်က အဲဒီလို ပိုထက်မြက်လာတော့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ= မမြဲ ဆင်းရဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ် ဆိုတဲ့ သဘောကို ပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာတယ်။ အဲဒီအသိဉာဏ်က ဘာလို့ ထက်မြက်လာသလဲလို့ ဆိုတော့ ရှုစိတ်က ရှုရာ ရှုရာ အာရုံပေါ်မှာ စုစည်းမိလို့ ပိုပြီးထက်မြက်လာတာပဲ။ ပြန့်နေရင်တော့ အဲဒီစိတ်ထဲပါတဲ့ အသိဉာဏ်က မထက်မြက်ဘူး။ လူတွေဟာ စည်းလုံးညီညွတ်ရင် အားကောင်းသလိုပေါ့၊

www.dhammadownload.com

အသိအားတွေ စုစည်းမိတဲ့အခါကျတော့ ပိုထက်မြက်လာတယ်။

အသိဉာဏ် ပိုထက်မြက်လာတော့ အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖြစ်တာလဲ သိလိုက်တယ်၊ ပျက်တာလဲ သိလိုက်တယ်။ မမြဲတာလဲသိ ဆင်းရဲတာလဲသိ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာလဲ သိလိုက်တယ်။ အဲဒီလို သိတာဟာ **ဝိပဿနာဉာဏ်**ပဲ။ **ဝိ**–အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောသုံးမျိုးကို။ **ပဿနာ**–ရှုသိသောဉာဏ်။ **ဝိပဿနာ**= အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောသုံးမျိုး ရှုသိတဲ့ဉာဏ်။ ဒီတော့ ဝိပဿနာခေါ်တဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောကို ကိုယ်တွေ့သိတဲ့ အဲဒီဉာဏ် ဘာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သလဲ ဆိုတော့ ရုပ်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်သမျှကို မလစ်ရ မလပ်ရအောင် သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စောင့်ကြည့်ပြီး သိနေလို့ပဲ။ စိတ်နာမ်တရား ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်သမျှကို သတိနဲ့ စောင့်ရှုရင်လဲ အဲဒီလိုပဲ သိတာပါပဲ။

အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ပုံပါပဲ။ အဲဒီအသိဉာဏ်တွေ ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်လာပြီဆိုတော့ ခံယူချက် ခံစားချက်တွေ ပြောင်းပြောင်းသွားရာက နောက်ဆုံး ဝိပဿနာဉာဏ် ကုန်ဆုံးတဲ့ အခါကျတော့ အလွန်ထူးခြားထက်မြက်တဲ့ မဂ်အသိ ဖိုလ်အသိ

www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ မင်္ဂအသိ ဖိုလ်အသိ မင်္ဂဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာတော့ အရိယသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိပြီး ကိလေသာတွေကို အဆင့်ဆင့် အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်တဲ့ အတွက် နောက်ဆုံး အရဟတ္တမင်္ဂဉာဏ် ရတဲ့အခါမှာ ကိလေသာအားလုံးကို အကြွင်းအကျန် မရှိအောင် အမြစ်ပြတ် သမုစ္ဆေဒပဟာန်အနေနဲ့ ပယ်သတ်ပစ်လိုက်တယ်။ ဒီတော့ ကိလေသာတွေ လုံးဝငြိမ်းသွားတဲ့အတွက် ဆင်းရဲငြိမ်းပြီး ချမ်းသာသုခ ရကြတာပါပဲ။

ဒါကြောင့် သံဝရတ္ထံ– ကိလေသာမဝင်အောင် စောင့်စည်း ပိတ်ဆို့ဖို့ရာ။ ပဟာနတ္ထံ– ကိလေသာတွေကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ဖို့ရာ။ ဗြဟ္မစရိယံ– မဂ္ဂဗြဟ္မစရိယခေါ်တဲ့ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို။ စရတိ– ကျင့်ရ၏။ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်သည်ပင်လျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ။ ဒီသတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ထဲမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်တယ်။

အဲဒါဟာ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ပွားများ အားထုတ်ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အဲဒီရည်ရွယ်ချက် ပြည့်စုံသွားပုံ အကျဉ်းချုပ်သဘောပဲ။

www.dhammadownload.com

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာရှုပုံ အခြေခံသဘော

ဒီတော့ ရုပ်နှင့်နာမ် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို သတိဦးစီးသော စိတ်ဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက် စောင့်ကြည့် ရှုသိနေခြင်းကို သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ပွားများအားထုတ်ခြင်း ဆိုတာကို သဘောပေါက်ကြပြီ။ သို့သော်လဲ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်း ပိုသေချာအောင် ထပ်ပြောကြဦးစို့။ အားထုတ်ပုံ အခြေခံသဘောက **ရုပ်နှင့်နာမ် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်၌ ဖြစ်နေရှိနေတဲ့ သဘောတွေကို ဖြစ်နေရှိနေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက် စောင့်ရှု။ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံပဲ။ အဲဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပွားများပုံပဲ။ အဲဒါ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်လမ်း အကျင့်ပဲ**။

အဲဒီ အားထုတ်ပုံထဲမှာ 'ရှိနေ ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း' ဆိုတဲ့ စကားကို အထူးသတိပြုရပါမယ်။ အရပ်စကားနဲ့ဆိုရင် 'အရှိကို အရှိအတိုင်း' လို့ ပြောရမှာပါ။ အဲဒါဟာ 'ယထာဘူတံ' ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စကားတော်ကို မြန်မာမှု ပြုထားခြင်းပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပဲ ရှုရှု၊ စိတ်ကိုပဲ ရှုရှု ဖြစ်နေ ရှိနေ တွေ့နေတဲ့အတိုင်း ရှုသိရပါတယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်သွင်းပြီး မရှုရပါဘူး၊ ဖြစ်နေရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိမှ အရှိသဘာဝအမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိပါတယ်။ ကိုယ်ဉာဏ်ရှိသလို စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး

www.dhammadownload.com

ရှုရင် ကိုယ့်ဉာဏ်ရှိသလိုပဲ သိပါတယ်။ သူ့အရှိသဘာဝ အမှန်ကို မသိပါဘူး။ အရှိသဘာဝအတိုင်း သိမှ အမှန်သိ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း စောင့်ကြည့်ရှုသိနေရပါတယ်။ ပုံစံပြောရရင် ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းလာရင် တရွေ့ရွေ့ ဖောင်းကြွလာတဲ့သဘောကို သူ့အရှိ အတိုင်း စောင့်ကြည့်ရှုသိရပါတယ်။ ထို့အတူပဲ ပိန်သွား ရင်လည်း တရွေ့ရွေ့ပိန်ကျသွားတဲ့သဘောကို သူ့အရှိအတိုင်း ရှုသိနေရပါတယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ဝေဖန်ဆန်းစစ် ဆင်ခြင်ခြင်း မလုပ်ရပါဘူး။ ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတဲ့ မဟာ သတိပဋ္ဌာန သုတ်တော်မှာလာတဲ့ နည်းပါပဲ။

နာမ်တရားဖြစ်တဲ့ စိတ်ကိုရှုရာမှာလဲ

ဝိပဿနာအလုပ်ဟာ စိတ်အလုပ် ဖြစ်တဲ့အတွက် စိတ်ကို ရှုတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါ တယ်။ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်သမျှ စိတ်တွေကို ဖြစ်နေရှိနေ တဲ့အတိုင်း မလွတ်တမ်း ရှုသိရပါတယ်။ ဥပမာ စိတ်ဆိုးရင် 'စိတ်ဆိုးတယ် စိတ်ဆိုးတယ်' လို့ ဖြစ်နေရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိ နေရပါတယ်။ တစုံတရာ စဉ်းစားရင် စိတ်ကူးရင် 'စဉ်းစား တယ် စိတ်ကူးတယ်'လို့ အရှိအတိုင်း ရှုသိနေရပါတယ်။

www.dhammadownload.com

ဒီလိုရှုရာမှာ ဘာကိုပဲရှုရှု စိတ်အဆို **တဇ္ဇာပညတ်** ကလေး ကူပေး ရပါတယ်။ အဲဒီလိုကူမှ ရှုစိတ်က အရှုခံအာရုံကို ထိထိခိုက်ခိုက် စူးစူးစိုက်စိုက် သိပါတယ်။ အဲဒီအသိဟာ ဝိပဿနာပါ။ စိတ်အဆိုကတော့ ဝိပဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကူအညီမျှပါပဲ။

အဲဒီလို ရှုတာဟာ အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ်မှာရှိတဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတွေကို သိဖို့ရှုတာပါ။ ဒါကြောင့် စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ်တွေကို ရှုရာမှာလည်း စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ်ပျောက်အောင် ရှုတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့မှာရှိတဲ့ အနိစ္စ အစရှိတဲ့ သဘောတွေကို သိဖို့ရှုတာပါ။ နာမှု ကျင်မှု ကိုက်ခဲမှု အစရှိတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ရှုရာမှာလည်း ဒီသဘောပါပဲ။

အထူးသတိပြုဖို့က စိတ်ဆိုတာ စဉ်းစားဆင်ခြင်တဲ့ အလေ့အထ တွေးခေါ်မြော်မြင်တဲ့ အလေ့အထတွေ ရှိနေတော့ တခါတရံ ရှုသိရမည့် အာရုံကို ချက်ချင်း မရှုသိမိဘဲ အဲဒီ အာရုံကို စဉ်းစားဆင်ခြင်မိနေတတ်ပါတယ်။ စဉ်းစားဆင်ခြင် နေတယ်လို့ ကိုယ်က မသိဘဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ခဏကြာမှ သိလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ စဉ်းစားတယ် ဆင်ခြင် တယ်လို့ အရှိအတိုင်း အကြိမ်ကြိမ် ရှုသိနေရပါမယ်။ အဲဒီ

www.dhammadownload.com

စဉ်းစား ဆင်ခြင်စိတ် ရှိနေသမျှတချိန်လုံး ရှုသိနေရပါမယ်။ စဉ်းစားဆင်ခြင်စိတ် ပျောက်သွားပြီ ဆိုရင်တော့ သူ့ကို ရှုစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒါကတော့ အမှတ်တမဲ့နဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်စိတ်ကို မရှုမိဘဲ နေတတ်လို့ သတိပေးတာပါ။

ဒုက္ခသုံးမျိုး

ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုရာမှာလဲ သတိပေးချင်တာလေး ရှိပါတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုရာမှာ မခံသာတဲ့ သဘော အခံခက်တဲ့ သဘောကို သိရုံမျှနှင့် ဒုက္ခဝေဒနာအသိ မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ ဒုက္ခက **ဒုက္ခဒုက္ခ၊ ဝိပရိဏာမဒုက္ခ၊ သင်္ခါရဒုက္ခ** လို့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ အင်မတန် သိသာထင်ရှားတဲ့ မသိဘဲနေလို့မရတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေဟာ ဆင်းရဲ ဆိုမှဆင်းရဲဆိုတဲ့ **ဒုက္ခဒုက္ခ**တွေပါ။ အများက ချမ်းသာလို့ ယူဆထားတဲ့ သုခဝေဒနာဟာ အမြဲချမ်းသာနေတာမဟုတ်ဘဲ ဆင်းရဲဘက်သို့ ပြောင်းလဲသွားတတ်တဲ့ အတွက် အဲဒီသုခကို **ဝိပရိဏာမဒုက္ခ** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်လာတဲ့ ဆင်းရဲလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားတဲ့တရားကို သင်္ခါရလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ သင်္ခါရဆိုတာ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဖြစ်မှုပျက်မှု တို့ကို **သင်္ခါရဒုက္ခ**

www.dhammadownload.com

သခ်ၤါရဆင်းရဲလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘော သုံးမျိုးထဲက ဒုက္ခကို **ဥဒယဗ္ဗယပဋိသံဓိဇနတော ဒုက္ခံ**လို့ ကျမ်းဂန်များမှာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါတယ်။ ဖြစ်မှု ပျက်မှုတို့က မပြတ်နှိပ်စက်နေသောကြောင့် ဆင်းရဲလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒါ သခ်ၤါရဒုက္ခကို ပြောတာပါပဲ။ အဲဒီ သခ်ၤါရဒုက္ခပါသိမှ ဒုက္ခ အသိ ပြည့်စုံပါတယ်။

ဒီနေ့တော်လောက်ပါပြီ

အခု ဝိပဿနာ အားထုတ်ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် အားထုတ်ပုံနှင့် တွေ့သိပုံ အရေးကြီးတာလေးတွေကို ပြောပြီးပါပြီ။ သိပ်များများပြောရင် မှတ်မိကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နောက်နေ့တွေကျမှ ပြောကြပြန်တာပေါ့။ ယောဂီ အားလုံး ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြလို့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ပြတ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။



www.dhammadownload.com

၁၃၇၄ ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၂ ရက်
(၄၊ ၈၊ ၁၂)

နံနက်ချိန်ခါ ဩဝါဒဒေသနာ

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ သာသနာတော်မှာ အကျင့်သုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ သုံးပါးကတော့ သီလသိက္ခာ– သီလအကျင့်၊ သမာဓိသိက္ခာ– သမာဓိအကျင့်၊ ပညာသိက္ခာ– ပညာအကျင့်တို့ပါပဲ။ သီလသိက္ခာဆိုတာ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ စတဲ့ သီလတွေ ပြည့်စုံ စင်ကြယ်အောင် မြတ်စွာဘုရား ချမှတ်ထားတဲ့ သိက္ခာပုဒ်တွေကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းရပါတယ်။ သမာဓိသိက္ခာ ဆိုတာ အာရုံတခုတည်း၌ စိတ်စုစည်း တည်ငြိမ်နေအောင် လေ့ကျင့်ပွားများအားထုတ်ရပါတယ်။ ပညာသိက္ခာဆိုတာ ရုပ်သဘော နာမ်သဘောကို ထိုးထွင်းသိတဲ့ ဝိပဿနာပညာနှင့် အရိယသစ္စာ

www.dhammadownload.com

လေးပါးကို ထိုးထွင်းသိတဲ့ မဂ်ဖိုလ်ပညာကို ရအောင် လေ့ကျင့်ပွားများ အားထုတ်ရတာပါပဲ။

ဝါရိတ္တသီလနှင့် စာရိတ္တသီလ

အဲဒီ သိက္ခာသုံးပါးအနက် သီလသိက္ခာမှာ သီလက (၁) ပြုလုပ်လျှင် အပြစ်ရှိလို့ မပြုလုပ်ဖို့ရာ မြတ်စွာဘုရား တားမြစ်ထားလို့ မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရမည့် **ဝါရိတ္တသီလ**၊ (၂) ပြုလုပ်ဖြည့်ကျင့်လျှင် အကျိုးရလို့ ပြုလုပ်ဖြည့်ကျင့်ဖို့ရာ မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမထားတဲ့ **စာရိတ္တသီလ**လို့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မျိုးမှာ မိဘဝတ်၊ သားသမီးဝတ်၊ ဆရာဝတ်၊ တပည့်ဝတ် စတဲ့ လောကဝတ်တရားတွေနှင့် တချို့သော သီလသိက္ခာပုဒ်တွေဟာ **စာရိတ္တသီလ**တွေပါပဲ။ ပြုလုပ်လျှင် အပြစ်ရှိတဲ့အတွက် မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ကြဖို့ မြတ်စွာဘုရား ချမှတ်ထားတဲ့ သိက္ခာပုဒ်တွေဟာ **ဝါရိတ္တသီလ**တွေပါပဲ။

ကိုယ်နှင့်နှုတ် စောင့်စည်းလျှင် ဝါရိတ္တသီလ

ဝါရိတ္တသီလဆိုတာ အပြစ်မကင်းတာကို မပြုလုပ်၊ မပြောဆိုဘဲ ကိုယ်နှင့်နှုတ်ကို ရှောင်ကြဉ်စောင့်စည်းလျှင် ဝါရိတ္တ

www.dhammadownload.com

သီလ ပြည့်စုံတယ်။ မကျူးလွန် မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို ဝိရတိလို့လည်း ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဝိရတိဟာ **သမ္မတ္တဝိရတိ၊ သမာဒါနဝိရတိ၊ သမုစ္ဆေဒဝိရတိ** လို့ သုံးမျိုး ရှိတယ်။

သီလသိက္ခာ၊ သီလကို ဖြည့်ကျင့်ရာမှာ သီလသိက္ခာပုဒ်တွေကို ခံယူဆောက်တည်ပြီးမှ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်း ဖြည့်ကျင့်ခြင်း၊ သီလ သိက္ခာပုဒ်တွေကို မခံယူမဆောက်တည်ဘဲ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်း ဖြည့်ကျင့်ခြင်းလို့ နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ သီလခံယူဆောက်တည်ပြီး စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းလျှင် စောင့်စည်းလိုစိတ် ထက်သန်အားကောင်းလို့ ပို၍ သီလပြည့်စုံနိုင်တယ်။ အဲဒါဟာ **သမာဒါန ဝိရတိ** မျိုးပဲ။ သီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း မရှိဘဲ လွန်ကျူးစရာ ရှောင်ကြဉ်စရာနှင့် ပက်ပင်းတွေ့ကြုံမှ မကျူးလွန်မိအောင် ရှောင်ကြဉ် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းတာကတော့ **သမ္မတ္တဝိရတိ** မျိုးပဲ။ မဂ်ဉာဏ်ရတဲ့အခါမှာ မဂ်ဉာဏ်နှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရှောင်ကြဉ်မှု ဝိရတိကိုတော့ ဘယ်တော့အခါမှ မကျူးလွန်တော့ဘဲ အမြစ်ပြတ် ရှောင်ကြဉ်တာဖြစ်လို့ **သမုစ္ဆေဒဝိရတိ** ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com

သမ္မတ္တဝိရတိ

မခံယူမဆောက်တည်ဘဲ ရှောင်ကြဉ် စောင့်စည်းတာကတော့ ခံယူဆောက်တည်ထားတာလောက် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းလိုစိတ် အားကောင်းချင်မှ ကောင်းမယ်။ သို့သော်လဲ ကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အကြောင်းအရာတခုကို ကြည့်လျှင်တော့ သမ္မတ္တဝိရတိဟာလဲ စောင့်စည်းလိုစိတ် အားကောင်းကြောင်း တွေ့ရတယ်။ အဲဒီအကြောင်းအရာကတော့ ရှေးက သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ စက္ကန ဆိုတဲ့ ဒကာတယောက်ဟာ သူ့အမေရဲ့ အသားမြတ်နာဟာ ယုန်သားစိုချက်ကျွေးမှ ပျောက်မယ်လို့ ဆေးဆရာက ပြောတဲ့အတွက် တောထဲထွက်ပြီး ယုန် ထောင်တယ်။ ယုန်တကောင်မိတော့ ယုန်ကိုသတ်ဖို့ ကျောက်ကွင်းက ဖြုတ်ပြီး လက်ထဲ ကိုင်ထားတော့ ယုန်ကလေးက ကြောက်လွန်းလို့ မျက်စိလေး ကလယ်ကလယ်နဲ့ တကိုယ်လုံး တုန်နေတယ်။ ဒါကို သူတွေ့တော့ ယုန်ကလေးကို သိပ်သနားသွားပြီး 'ငါ့အမေအသက်ကို ဒီယုန်ကလေးအသက်နဲ့ လဲမယ်ဆိုရင် အလွန်မတရားတာပဲ၊ အလွန်ယုတ်မာတာပဲ' လို့ စဉ်းစားမိပြီး ယုန်ကလေးကို လွှတ်ပစ်လိုက်တယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ရပြီးသား ယုန်ကို လွှတ်ပစ်လို့ သူ့အစ်ကိုက ဆူတယ်။ ဒီတော့ စက္ကနက သူ့အမေဆီ

www.dhammadownload.com

သွား အနားမှာရပ်ပြီး "ငါဟာ မွေးဖွားလာကတည်းက အခု အချိန်အထိ သတ္တဝါရဲ့အသက်ကို မသတ်ဖူးခဲ့ပါ၊ ဒီစကား မှန်လျှင် အမေရဲ့ရောဂါဟာ ချက်ချင်း ပျောက်ကင်းပါစေ" လို့ သစ္စာဆိုလိုက်တော့ သူ့အမေရဲ့ အသားမြတ်နာဟာ ချက်ချင်းပဲ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားတယ်။ ဒီတော့ ဆောက်တည်သည်ဖြစ်စေ၊ မဆောက်တည်သည်ဖြစ်စေ ရှောင်ကြဉ်လိုစိတ် အားကောင်း မကောင်းကတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ပင်ကိုယ်ဗီဇစိတ်ပေါ်မှာ မူတည်တယ်လို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

သမာဒါန ဝိရတိ

သီလဆောက်တည်ထားလို့ ရှောင်ကြဉ်မိအောင် အသက်ကိုစွန့်ပြီး ရှောင်ကြဉ်တဲ့ ဝတ္ထုသာဓကကိုလည်း ကျမ်းဂန်မှာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒါလည်း ရှေးက သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာပဲ ဖြစ်ပျက်တာပါ။ လယ်သမားကြီးတယောက်ဟာ မနက်စောက ဝိဂ်လဗုဒ္ဓရက္ခိတမထေရ် အထံမှာ သီလခံယူဆောက်တည်ပြီးတော့ နွားတွေကို စားကျက်သွားပြီးတော့ လွှတ်တယ်။ ညနေအချိန်မှာ စားကျက်သွားပြီး နွားတွေကို ရှာတော့ မတွေ့တာနဲ့ တောင်ကုန်းမြင့်မြင့်ပေါ် ကနေပြီး အရပ်လေးမျက်နှာ လှည့်ပတ်ကြည့်တယ်။ အဲဒီအခိုက်မှာ စပါးကြီးမြေက

www.dhammadownload.com

ခြေထောက်လာပတ်တာကို သိတော့ လက်ထဲမှာ အသင့် ပါလာတဲ့ ထက်လှတဲ့ ပဲခွပ်နဲ့ မြွေကြီးကို ပိုင်းလိုက်မလို့ လက်ကို မြှောက်လိုက်တယ်။ အဲဒီအခိုက်မှာပဲ ပိဂ်လဗုဒ္ဓရက္ခိတ မထေရ်အထံမှာ သီလ ဆောက်တည်ခဲ့တာကို သတိရလိုက်တယ်။ ဒီတော့ ဒါလောက်ကြည်ညို ရိုသေလေးစားရတဲ့ မထေရ်အထံမှာ ခံယူဆောက်တည်ခဲ့တဲ့ သီလကို ပျက်စီးစေမယ်ဆိုရင် အင်မတန် မတော်တာပဲလို့ ဆင်ခြင်မိပြီးတော့ မြွေကို မသတ်မိအောင် လက်ထဲက ပဲခွပ်ကို တောထဲ လွှင့်ပစ်လိုက်တယ်။ အသက်စွန့်လိုက်တာပေါ့။ ဒါပေတဲ့ ပဲခွပ် တောထဲရောက်သွားတော့ မြွေကလဲ အခွေကို ဖြေပြီး တောထဲကို လျှောခနဲ ဝင်သွားသတဲ့။ ဒီဝတ္ထုမှာ ခံယူဆောက်တည်ထားခဲ့တဲ့ သီလကို အကျိုးအပျက် မခံတာဟာ အားကောင်းတဲ့ သမာဒါနဝိရတိပေါ့။

ယောဂီများလဲ အခု ဒီလယ်သမားကြီးကို အတုယူပြီး မိမိ ခံယူ ဆောက်တည်ထားတဲ့ သီလကို အစွမ်းကုန် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းကြရင် သီလဝိသုဒ္ဓိ ကောင်းကောင်းကြီး ဖြစ်တာပေါ့။ သီလဝိသုဒ္ဓိ– သီလ စင်ကြယ်ခြင်းဟာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရဖို့အတွက် အခြေခံအကျဆုံး လိုအပ်ချက်ပဲ။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူမဆို သီလကို ပြည့်စုံစင်ကြယ်စေဖို့ အထူး

www.dhammadownload.com

လိုအပ်တယ်။ မိမိသီလကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ အညှိုးအနွမ်း အကျိုးအပျက် မခံဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ထားနဲ့ စောင့်ထိန်းဖို့ လိုပါတယ်။ အခု ပြောခဲ့တဲ့ လယ်သမားကြီးလို အသက်စွန့်ပြီး မစောင့်ထိန်းနိုင်တောင်မှ သူ့လောက်နီးပါး မိမိသီလကို ချစ်မြတ်နိုးပြီး မည်ုံးမပြောက် မကျိုးမပေါက်ရအောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဟိရီ ဩတ္တပ္ပ အရှက်အကြောက်ရှိရမယ်

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်မှာ အရှက်အကြောက်ရှိမှ သီလ လုံခြုံကြောင်း မိန့်ကြားတော်မူတယ်။ အရှက်ဆိုတာ မကောင်းမှု ပြုလုပ် ပြောဆို ကြံတွေးရမှာကို ရှက်တဲ့စိတ်ကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါ ဟိရီပဲ။ ဩတ္တပ္ပ ဆိုတာ မကောင်းမှု ပြုလုပ် ပြောဆို ကြံတွေးခြင်းကြောင့် ရရှိမယ့် ဆိုးကျိုး ဆင်းရဲကျိုးကို ကြောက်လန့်တဲ့စိတ်ကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါ ဩတ္တပ္ပပဲ။အရှက်ရှိရင် ရှက်လို့ပဲ မကောင်းမှု မပြု မပြောဘဲ ရှောင်ကြဉ်တယ်။ အကြောက်ရှိရင် ကြောက်လို့ပဲ မကောင်းမှု မပြု မပြောဘဲ ရှောင်ကြဉ်တယ်။ ဒီတော့ သီလ လုံခြုံတယ်။ဒါကြောင့် ရှက်တတ် ကြောက်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သီလလုံခြုံ အောင် စောင့်ထိန်းနိုင်တယ်။ စောင့်ထိန်းတော့ သီလစင်ကြယ်တယ်။

www.dhammadownload.com

သီလစင်ကြယ်ခြင်းကြောင့် ရတဲ့အကျိုး အဆက်ဆက်

သီလစင်ကြယ်တော့ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ကိုယ့် သီလ ဆင်ခြင်မိတိုင်း စိတ်ကြည်လင် ရွှင်လန်းတယ်။ စိတ် ကြည်လင် ရွှင်လန်းတော့ ကြည်နူးဝမ်းမြောက်တယ်။ နှစ်သိမ့် အားရ ကျေနပ်တယ်။ စိတ်ငြိမ်းအေး ချမ်းသာတယ်။ အဲဒီတော့ ရုပ်ကိုရှုတိုင်း နာမ်ကိုရှုတိုင်း ရှုလို့ ကောင်းပြီး သမာဓိ မြန်မြန် ရလွယ်တယ်။ တည်ငြိမ်တဲ့ သမာဓိစိတ်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ အသိ ဉာဏ်ဟာ ထက်မြက်အားကောင်းလာတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီ ထက်မြက်တဲ့ဉာဏ်က အရှုခံရုပ်၊ အရှုခံနာမ်တို့ရဲ့ အရိုသဘာဝ ဖြစ်တဲ့ မမြဲဆင်းရဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အသက်ဝိညာဉ် အတ္တ မဟုတ်တဲ့ (အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ) သဘောတွေကို ထိုးထွင်း သိမြင်တယ်။ အဲဒါ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ဝိပဿနာပညာတွေပဲ။ အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တဆင့်ထက်တဆင့် မြင့်တက် သွားပြီး ကုန်ဆုံးသွားတော့ မဂ်ဉာဏ်အမြင် ဖိုလ်ဉာဏ် အမြင်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတော့ အရိယသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး ကိလေသာတွေ ငြိမ်းသွားတယ်။ အဲဒါဟာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရဲ့ အခြေခံဖြစ်တဲ့ သီလစင်ကြယ်တဲ့ အတွက် မဂ်ဖိုလ်အထိ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တက်သွားတာပါပဲ။ ဒီတော့ ဆောင်ပုဒ် လိုက်ဆိုပါ။

www.dhammadownload.com

ဆောင်ပုဒ်

ကောင်းဆိုးနှစ်တန်၊ ကံတရားနှင့်၊ သုံးပါးရတနာ ယုံရင်လေ။
ဆိုးကံပြုရန်၊ ရှက်ကြောက်များလို့၊ သီလတရား လုံခြုံပေ။
သီလလုံလျှင်၊ ကြည်ရွှင်လန်းလို့၊ ဝမ်းသာအားရ နှစ်သိမ့်ပေ။
နှစ်သိမ့်သောခါ၊ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းလို့၊ ငြိမ်းအေးချမ်းသာရသလေ။
ချမ်းသာလေဘိ၊ သမာဓိ၊ ရ၏ ဉာဏ်မြင်တွေ့။

အဲဒီမှာ 'ရ၏ ဉာဏ်မြင်တွေ့' ဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင် မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်အမြင်တွေကို ဆိုလိုတယ်။ အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်တဲ့ သီလ စင်ကြယ်မှု သီလဝိသုဒ္ဓိ ရရှိတဲ့အတွက် ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ရရှိတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ဟာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရဲ့ အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်တဲ့ သီလစင်ကြယ်မှု သီလဝိသုဒ္ဓိကို ရရှိအောင် မိမိတို့ဆောက်တည် စောင့်ထိန်းထားတဲ့သီလကို မည်သို့

www.dhammadownload.com

မပြောက် မကျိုးမပေါက်ရအောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြသဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရရှိကြပြီးလျှင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ကိလေသာခပ်သိမ်း ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။



www.dhammadownload.com

၁၃၇၄ ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၃ ရက်
(၅၊ ၈၊ ၁၂)

နံနက်ချိန်ခါ ဩဝါဒဒေသနာ

ဒီကနေ့ ၁၃၇၄ ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၃ ရက်၊ ဒီနေ့လဲ ယောဂီတို့ သိသင့်သိထိုက်တာလေးတွေ ပြောပေးရအောင် နံနက်ဩဝါဒ တာဝန်ယူလိုက်ရဦးမယ်။ အခု လက်ဦးပြောချင်တာတော့ အချို့ယောဂီများ တရားအားထုတ်နေပေတဲ့ သမထဘာဝနာနဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာ ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခွဲခြားခြား မသိကြဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီ ဘာဝနာနှစ်ပါး ခြားနားပုံကို နည်းနည်းပြောရမယ်။

သမထဘာဝနာ

ဘာဝနာဆိုတာ မိမိသန္တာန်မှာ စိတ်အညစ်အကြေးကိလေသာ နီဝရဏတွေ မရှိဘဲ ဖြူစင်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ

www.dhammadownload.com

ချည်း ရှိနေအောင် လေ့ကျင့် ပွားများ အားထုတ်တာဟာ ဘာဝနာပဲ။ အဲဒီဘာဝနာက သမထဘာဝနာ ဝိပဿနာ ဘာဝနာလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

သမထဘာဝနာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က အင်အားကောင်းတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိရဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ပဲ။ အဲဒီသမာဓိကိုပဲ ဈာန်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ သမာဓိဟာ အရှုခံအာရုံထဲမှာ ရှုစိတ် စူးစိုက် မြုပ်ဝင်နေသလိုဖြစ်အောင် တည်ငြိမ်နေရင် အဲဒါကို **ဈာန်သမာဓိ အပ္ပနာသမာဓိ** လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဈာန် လောက် နီးပါး စိတ်တည်ငြိမ်နေတာကိုတော့ **ဥပစာရသမာဓိ** လို့ ခေါ်တယ်။ ဈာန်၏ အနီးအပါးဖြစ်သော သမာဓိလို့ ဆိုလိုတယ်။ သမထဘာဝနာ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဒီသမာဓိနှစ်မျိုး ရနိုင်တယ်။

ဈာန်ဆိုတာ မြေလျှိုးမိုးပျံတာကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး၊ **ဈာယတိ ဥပနိဇ္ဈာယတီတိ ဈာနံ။ ဈာယတိ ဥပနိဇ္ဈာယတီတိ=** အာရုံကို ကပ်၍ ရှုတတ်သောကြောင့်၊ **ဈာနံ**=ဈာန်မည်၏။ အရှုခံအာရုံမှာ ရှုစိတ်ကပ်တည် နေတာကို ဈာန်၊ ကပ်တည်နေတယ် ဆိုတော့ တည်ငြိမ်နေတာပေါ့၊ ဘယ်မှ မရွေ့မရှားပဲ အင်အားကောင်းပြီး တည်ငြိမ်တဲ့ သမာဓိကို ဈာန်လို့ခေါ်တာ။

www.dhammadownload.com

မြေလျှိုးမိုးပျံတယ် တန်ခိုးဖန်ဆင်းတယ် ဆိုတာ အဲဒါ ကျတော့ အဘိညာဏ်တန်ခိုးတွေ ရောက်သွားပြီ၊ စျာန်အခြေခံပြီး အဲဒီစျာန်ကို အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပွားများ အားထုတ်တဲ့ အခါ အဘိညာဏ်တန်ခိုးတွေ ရတယ်။ အဲဒီအခါကျမှ မြေလျှိုးမိုးပျံတယ် ဆိုတဲ့ တန်ခိုးတွေ ဖန်ဆင်းနိုင်တယ်။ စျာန်သက်သက်ကတော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရရုံပါပဲ။

အဲဒီစိတ်တည်ငြိမ်မှု အားကောင်းတဲ့သမာဓိရအောင် အားထုတ်တာဟာ သမထဘာဝနာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပဲ။ ဒါကြောင့် အာရုံတခုတည်းမှာ စိတ်စုစည်းစူးစိုက်ပြီး တည်ငြိမ်နေအောင် အာရုံတခုတည်းကိုပဲ စိုက်ပြီး ရှုရတယ်။ အာရုံအများကို မရှုရဘူး၊ ရှုနေခိုက်မှာ စိတ်တခြားကို ထွက်သွားလွှင့်သွားရင် အဲဒီစိတ်ကို ပြန်ဆွဲပြီး အဲဒီ အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ ပြန်တင်ပြီး အဲဒီ အာရုံကိုပဲ စူးစိုက်ရှုရတယ်။ စိတ်လွှင့်တိုင်း ပြန့်တိုင်း စဉ်းစားတိုင်း အဲဒီလိုပဲ ပြန်ဆွဲပြီး မူလအာရုံမှာပဲ ကပ်ပြီး စူးစိုက်ရှုရတယ်။ အဲဒီလို အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် အချိန်ယူပြီး လေ့ကျင့်ပွားများတော့ တဖြည်းဖြည်း ရှုစိတ်ဟာ အဲဒီအရှုခံအာရုံမှာ ကပ်ပြီး စိုက်တည်နေတယ်။ အဲဒါဟာ စျာန်ပဲ။ အဲဒီလို တည်ငြိမ်နေတဲ့အခိုက်မှာ စိတ်ထဲကို လောဘ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာ နီဝရဏ အညစ်အကြေးတွေ မဝင်နိုင်

www.dhammadownload.com

တော့ စိတ်အစဉ်ဟာ ဖြူစင်သန့်ရှင်း ကြည်လင်နေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ စိတ်ငြိမ်းအေးချမ်းသာ နေတယ်။ အဲဒါ စျာန်ချမ်းသာပဲ။ အဲလို တည်ငြိမ်နေတဲ့ သမာဓိကို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ= စိတ်ဖြူစင် သန့်ရှင်းနေခြင်းလို့ ခေါ်တယ်။

ဥပမာ– ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို အာရုံပြုပြီးတော့ သမထ ဘာဝနာ အားထုတ်တယ်ဆိုရင် ဝင်လေထွက်လေပေါ်မှာပဲ စိတ်တည်ငြိမ်နေအောင် ရှုရတယ်။ စိတ်အပြင်ထွက်သွားလည်း ပြန်ဆွဲ၊ ပြန်ဆွဲပြီးတော့ အဲဒီ ဝင်လေထွက်လေပေါ်မှာ တည်ငြိမ်နေအောင် ကြိုးစားရတယ်။ အာရုံတခုတည်းကိုပဲ ရှုရတာ။ အာရုံတခုတည်းကိုသာ စူးစိုက်ရှုမှသာ အားကောင်းတဲ့ သမာဓိကို ရတယ်။

ဝင်လေထွက်လေကိုရှုတဲ့ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း

ဒီတော့ ဝင်လေထွက်လေ ရှုတယ်ဆိုတာလဲပဲ လေဝင်ရာ ထွက်ရာ လိုက်ပြီးရှုနေရတာ မဟုတ်ဘူး။ နှာသီးဝမှာ ဖြစ်စေ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားမှာဖြစ်စေ စိတ်ကိုစိုက်ထားပြီးတော့ အဲဒီမှာ လေဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း ထိထိသွားတဲ့ နေရာကို စူးစိုက်ပြီး ရှုနေရတယ်။ အဲဒီမှာ လေဝင်တာထွက်တာကို ဝင်တယ်ထွက်တယ်လို့ ရှုရင်လည်း ရတယ်၊ ဝင်တိုင်းထွက်

www.dhammadownload.com

တိုင်း အထက် နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ လေထိတဲ့နေရာကို အာရုံပြု ပြီးတော့ ထိတယ်ထိတယ်လို့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုရင်လည်း ရတယ်၊ စိတ်တခြား လွင့်သွားရင် ပြန်ဆွဲပြီး နှာသီးဖျားပေါ်၊ သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားပေါ်မှာ စိတ်ကိုပြန်တင်၊ အဲဒီ အတိုင်း တကြိမ်တကြိမ်မှာ နာရီဝက်၊ တနာရီ ကြာအောင် လေ့ကျင့်ပွား များအားထုတ်ရတယ်။ အာရုံတခုတည်းမှာ စိတ်စူးစိုက် စုစည်းတည်ငြိမ်နေအောင် ပွားများအားထုတ်တာ သမထ ဘာဝနာ။ သမထဘာဝနာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က အား ကောင်းတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိကို ရရုံမျှပဲ။ ရုပ်နဲ့နာမ်ရဲ့ သဘာဝကို သိဖို့ရည်ရွယ်ချက် မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို သမထဘာဝနာနဲ့ မသိနိုင်ဘူး။

ဝိပဿနာဘာဝနာကတော့ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်အတိုင်း **ဝိ**=ဆိုတာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘော သုံးမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် ကျမ်းဂန်တွေမှာ **ဝိဝိဓေန အနိစ္စာဒိအာကာရေန**လို့ **ဝိ**–ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့် တယ်။ ဒီတော့ **ဝိ**က အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ မမြဲ ဆင်းရဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်တဲ့သဘော၊ **ပဿနာ**က ရှုသိတဲ့ဉာဏ်၊ **ဝိပဿနာ**= အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောသုံးမျိုးကို ရှုသိတဲ့ဉာဏ် လို့ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါဝိပဿနာဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပါယ်ပဲ။

www.dhammadownload.com

ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ရှုမှ ဝိပဿနာ

အဲဒီ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောသုံးမျိုးဟာ ဘယ်မှာ ရှိသလဲ။ ရုပ်နှင့်နာမ်မှာ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ သဘော သုံးမျိုးကို သိချင်ရင် ရုပ်နှင့်နာမ်ကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စောင့်ကြည့် ရှုသိနေရတယ်။ အဲဒါ ဝိပဿနာရှုတာပဲ။ ဒါကြောင့် ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ရှုသိနေမှ ဝိပဿနာ။ သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ မပြတ်မလပ် စောင့်ကြည့်ရှုသိနေလို့ သတိချင်း ဆက်စပ်မိသလောက်ရှိမှ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ဒါကြောင့် **သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ**လို့ ခေါ်ရတယ်။

ဒီတော့ သမထဘာဝနာကို အားထုတ်ခြင်းဖြင့် အားကောင်းတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိခေါ်တဲ့ စွာန်ကိုရတယ်။ ဝိပဿနာဘာဝနာ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောသုံးမျိုးကို ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ကုန်ဆုံးသွားတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတယ်။ အဲဒါဟာ သမထဘာဝနာနဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာ ခြားနားချက်ပဲ။ ဒါကြောင့်

စိတ်တည်ရုံမျှ၊ ရှုမှတ်က၊ သမထဘာဝနာ။

www.dhammadownload.com

စိတ်တည်ရုံသာ၊ မကပါဘဲ၊ နှစ်ဖြာရုပ်နာမ်၊ သိမြင်ရန်၊ ရှုဖြန် ဝိပဿနာ။

အထက်မှာပြောခဲ့တဲ့ ဝိပဿနာရဲ့သဘောကို ပိုပြီး သဘောပေါက်အောင် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ပုဒ် လုပ်ထားတယ်။

ဆောင်ပုဒ်

ရုပ်နာမ်သဘာဝကို သဘာဝမျှသာဟု အမှန်အတိုင်း ဝိုင်းဝိုင်းခြားခြား သိရမည်။ သိအောင် ရှုရမည်။ ရှုမှ တည်ငြိမ်သည်။ တည်ငြိမ်မှ သိသည်။ သိမှ ကိလေသာငြိမ်းသည်။ ကိလေသာငြိမ်းမှ ဆင်းရဲငြိမ်းသည်။ ဆင်းရဲငြိမ်းမှ ချမ်းသာရသည်။

အဲဒါဟာ ဝိပဿနာဘာဝနာရဲ့ အစ အလယ် အဆုံးပဲ။ သိအောင် ရှုရမည် ဆိုသဖြင့် သိဖို့ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ရှုရမည်။ ဒါကြောင့် ရုပ်ကိုပဲ ရှုရှု၊ နာမ်ကိုပဲ ရှုရှု၊ ရှုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ရုပ်နှင့်နာမ်ရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို သိဖို့ပဲဆိုတာ သေသေချာချာ သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒီ ဆောင်ပုဒ်ထဲကအတိုင်း အဲဒီလိုရှုသိပါများလာတော့ ရှုစိတ်က အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ တည်ငြိမ်လာတယ်၊ မပြတ်

www.dhammadownload.com

မလပ် ရှိသိတဲ့ သတိက အကြောင်း၊ တည်ငြိမ်တဲ့သမာဓိက အကျိုး၊ တည်ငြိမ်တဲ့အတွက် အသိထက်မြက်လာပြီး ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝကို အရှိအတိုင်းသိတာက ဝိပဿနာပညာ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်လဲ ခေါ်တယ်၊ သတိ သမာဓိပညာပေါ့၊ သတိ အားကောင်းမှ သမာဓိအားကောင်းတယ်၊ သမာဓိအားကောင်းမှ ဝိပဿနာပညာ ထက်သန် အားကောင်းတယ်။

ရှုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို သေသေချာချာ သိထားမှ

ဒီတော့ တခါတရံ တချို့ ရှုသာရှုနေတယ်၊ ရှုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာမှန်းမသိဘူး ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒါကြောင့် ရှုတဲ့ရည်ရွယ်ချက်က စိတ်ကိုပဲရှုရှု၊ ရုပ်ကိုပဲရှုရှု အရှုခံစိတ် အရှုခံရုပ်ရဲ့ အရှိသဘာဝကို အရှိအတိုင်းသိဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ပဲ။ တချို့မှာ အသိမှားနေတာက မခံသာတဲ့ ခံစားမှု နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ရှိလာရင် အဲဒါ သူ့အရှိသဘာဝအတိုင်း နာတယ် နာတယ်၊ ကျင်တယ်ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ် ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်ခဲတယ် စသည်ဖြင့် ရှုကြရတယ်။ အဲဒီလို ရှုတာဟာ ဒီမခံသာတဲ့ ခံစားမှု ဝေဒနာ ပျောက်အောင်ရှုတယ်လို့ အမှတ်မှားနေကြတယ်။ ပျောက်အောင်ရှုတာ မဟုတ်ဘူး၊ သိအောင်

www.dhammadownload.com

ရှုတာ။ အဲဒီနာတယ်ဆိုတဲ့ မခံသာတဲ့သဘော ဒုက္ခဝေဒနာ မှာလဲ သူရဲ့ပင်ကိုယ် သဘာဝလက္ခဏာ ရှိတယ်၊ အများ ဆိုင် သဘော အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောတွေ ရှိတယ်၊ အဲဒီ သဘောတွေကို သိအောင် ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုတာ၊ ဝေဒနာ ပျောက်ငြိမ်းအောင် ရှုတာ မဟုတ်ဘူး။ သို့သော်လဲ ရှုသိမှု အားကောင်းလို့ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ ရုံဖန်ရုံခါ ဝေဒနာက တဖြည်းဖြည်း လျော့ပြီး ပျောက်သွားတာလဲ ရှိတယ်၊ ပျောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ မရှိတော့လို့ မရှုရတော့ ဘူးပေါ့၊ ယောဂီကတော့ ပျောက်အောင်မရှုရဘူး၊ ဝေဒနာရှိနေ တုန်းမှာ ရှိနေတဲ့ ဝေဒနာရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို သိအောင် ရှုရတာလို့ နားလည်ထားရမယ်။

ထို့အတူပဲ ထွက်စိတ်လွင့်စိတ် စဉ်းစားစိတ်တွေးစိတ်တွေ ကို ရှုတာလည်း အဲဒီ ထွက်စိတ် လွင့်စိတ် စဉ်းစားစိတ်တွေ ပျောက်အောင်ရှုတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီစိတ်တွေမှာ ရှိတဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောသုံးမျိုးကို သိအောင်ရှုတာ။ စိတ်က အမြဲတမ်း ထွက်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ အမြဲတမ်းစဉ်းစားနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ရုံဖန်ရုံခါမှထွက် ရုံဖန်ရုံခါမှ စဉ်းစားစိတ်ဖြစ်တာ၊ စဉ်းစားစိတ်ဖြစ်တော့လဲ တောက်လျှောက်ကြီး စဉ်းစား

www.dhammadownload.com

နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ စဉ်းစားလိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ စဉ်းစားလိုက် ပျောက်သွားလိုက်နှင့် ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ဖြစ်နေတာ။

အဲဒီလိုဆိုတော့ သူ့မှာ မမြဲတဲ့သဘောရှိတယ်၊ ဖြစ်ပျက်မပြတ် အနိုပ်စက်ခံရတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ သဘောရှိတယ်၊ ဒီစိတ်ဟာ စဉ်းစားတဲ့သဘောပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်သက်သက်ပဲ၊ အဲဒီလိုသိအောင် စူးစိုက်ပြီး ရှုရတာ။ အဲဒီ စဉ်းစားစိတ်တွေ ပျောက်သွားဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ရှုရတာမဟုတ်ဘူး။

သို့သော်လဲ ရှုပါများလို့ ရှုစိတ်က အားကောင်းတယ် ဆိုရင်တော့ စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ်က ရပ်သွားတာ၊ ပျောက်သွားတာလဲ ရှိတာပဲ။ အဲဒီအခါကျတော့ ပင်တိုင်အာရုံ ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာပိန်တာကို ပြန်ရှုပေါ့။ အဲဒါကတော့ လူအသက်ရှင်နေသမျှ အမြဲရှိနေတဲ့ အရှုခံ အာရုံပဲ။

စနစ်တကျ ထိုင်ပါ

အဲဒီလိုရှုမှတ်မှု ခရီးရောက်အောင် စနစ်တကျထိုင်၊ စနစ်တကျ စင်္ကြံလျှောက်တတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ထိုင်တဲ့အခါ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင် ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်၊ တင်ပလ္လင်ခွေတဲ့အခါမှာ ခြေထောက် တခုနဲ့တခု ကန့်လန့်ဖြတ်ပြီး တင်ရှုတာက မကောင်းဘူး၊ ထပ်တင်ထားတဲ့ နေရာက မကြာခင်ပဲ နာလာ

www.dhammadownload.com

ပြီး သူ့ရှေ့နေရတာနဲ့ နောက်ကျတော့ ပြင်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီတော့ ပြင်ချင်စိတ်ကိုရှု၊ မပြင်နှင့်။ ပြင်လိုက်ရင် သမာဓိ ပျက်သွားမယ်။ အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင် ခြေသလုံးနှစ်ဖက် ကန့်လန့်ဖြတ် တင်မထားဘဲနဲ့ အတွင်းအပြင် ယှဉ်ချထားပြီး ထိုင်တာက ပိုကောင်းတယ်၊ အဲဒီလိုထိုင်ရင် ခြေသလုံးချင်း ဖိထားတာ မဟုတ်တဲ့အတွက် ကြာကြာထိုင်နိုင်တယ်။ ခြေသလုံးတဘက်က အတွင်းဘက်က၊ တခြားတဘက်က အပြင်ဘက်က ယှဉ်ချထားပြီး ထိုင်တဲ့နည်းပဲ။ အဲဒီလို ထိုင်တဲ့အခါ လေ့ကျင့်ခါစမှာတော့ အသားမကျသေးလို့ ဒူးနှစ်ဘက် နည်းနည်းမြောက်နေတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ အခြေမကျသေးတဲ့အတွက် ဒူးနှစ်ဘက်က အောက်ထိအောင် မကျတော့ ဒူးကကျင်လာတာ တောင့်လာတာ အဲဒါ ရှိတတ်တယ်၊ ကျင်ရင်တောင့်ရင်လဲ အဲဒါကို ရှုရုံပေါ့။ နောက် အလေ့အကျင့်ရသွားတော့ ဒူးနှစ်ဘက်က ထိုင်တိုင်းထိုင်တိုင်း အောက်အခင်းနဲ့ ထိအောင် ကျသွားပါတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ မကျင် မတောင့် မတင်းဘဲ ရှူလို့ ပိုကောင်းသွားပါတယ်။ အစဦး အလေ့အကျင့် မရသေးခင်တော့ အဝတ်ကလေး တခုခု ခေါက်ပြီး ဒူးနှစ်ဘက်အောက်က ခံပြီး ထိုင်ရင်လဲ ရပါတယ်၊ နောက်အလေ့အကျင့် ရလာတော့

www.dhammadownload.com

အဲဒီအဝတ် ဖယ်လိုက်ပေါ့။ အဲဒီလို ခြေထောက်နှစ်ဘက်ကို ရှေ့နောက်ယှဉ်ချရှုတာ ကောင်းပါတယ်။

ထိုင်တဲ့အခါ အထောက်အမှီ မရှိရ

ပြီးတော့ ထိုင်တဲ့အခါ တခုခုကို မှီပြီး မထိုင်ရဘူး။ လက်ထောက် ပြီးတော့လဲ မထိုင်ရဘူး။ အမှီအထောက် မရှိရဘူး၊ နောက်မှီပြီးတော့လဲ မထိုင်ရဘူး၊ ဘေးမှီပြီးတော့လဲ မထိုင်ရဘူး၊ လက်နှင့်ကျမ်းထောက် ပြီးတော့လဲ မထိုင်ရဘူး၊ တံတောင်နဲ့ ပေါင်ခွင်ထောက်ပြီးတော့လဲ မထိုင်ရဘူး၊ အထောက်အမှီ လုံးဝမရှိရဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ထားရတယ်၊ အဲဒါမှ ဝီရိယအား ကောင်းတယ်။ အထောက်အမှီရှိရင် ဝီရိယ လျော့လျဲတယ်၊ အားမကောင်းဘူး။ ဒါကြောင့် အထောက်အမှီ မရှိဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ထားပြီးတော့ ထိုင်ရတယ်။

ခါးဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထား

ထိုင်တဲ့အခါ ခါးဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားရတယ်၊ ရှေ့ကိုလဲ မကုန်း နောက်ကိုလဲ မလန်စေဘဲ တဖြောင့်တည်း တမတ်တည်း ထားရတယ်။ ဖြောင့်မတ်ရုံကလေးပဲ

www.dhammadownload.com

ထားပြီး ထိုင်ရတယ်။ ခါးကြီးကို ဆွဲဆန့်ပြီး မထားရဘူး၊ အဲဒါက မမှန်ဘူး။ ခါးဖြောင့်မတ်ရုံ အလိုက်သင့် ကလေး သက်သက်သာသာ ဆန့်ပြီး ထိုင်ရတယ်။ ရှုမှတ်နေစဉ်မှာ ခါးပြန်ပြီး ညွတ်ကျသွားရင် ပြန်ပြီးမတ်ပေါ့။ မတ်ချင်တယ် မတ်ချင်တယ် မတ်တယ် မတ်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပေါ့။ ခေါင်းကို လဲ ရှေ့မငဲ့ နောက်မလန်စေဘဲ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တဖြောင့် တည်း တမတ်တည်းဖြစ်အောင် ထားရတယ်။ လက်နှစ်ဘက် ကို ရင်ခွင်ထဲမှာ ဘယ်ဘက်လက်က အောက်က ညာဘက် လက်က အပေါ်က အလိုက်သင့်ကလေး တင်ထား ထပ်ထား ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လဲ လက်နှစ်ဘက်ကို ဒူးနှစ်ဘက် ပေါ်မှာ တင်ထားနိုင်တယ်၊ ဒူးနှစ်ဘက်ပေါ်တင်တဲ့အခါမှာ လက်ဖဝါးနဲ့ ဒူးကို အုပ်မထားရဘူး၊ လက်ကို ပက်လက်လှန် ပြီးတော့ ဒူးပေါ်တင်ရတယ်၊ လက်ဖဝါးနဲ့ ဒူးကို အုပ်ထားရင် မကြာခင်ပဲ အဲဒီနေရာက ပူပြီးတော့ အဲဒီနေရာပဲ ရှုနေရတတ် တယ်။

တချို့မှာ လက်နှစ်ဘက် ရင်ခွင်ထဲမှာ ထားတဲ့အခါမယ် လက်မထိပ်ချင်း ထိထားတတ်ကြတယ်၊ လက်မထိပ်ချင်း မထိရဘူး၊ လက်မထိပ်ချင်း ထိထားရင် ရှုမှတ်လို့ခဏရှိရင်ပဲ အဲဒီလက်မထိပ်နှစ်ခုက သွေးတိုးတာ သိပ်ထင်ရှားလာတော့

www.dhammadownload.com

အဲဒါကိုပဲ မှတ်နေရတာတ်တယ်။ တခြားဟာ မရှုရတော့ဘူး၊ လက်မထိပ်ချင်းထိတာကတော့ ဟို– ဂျပန်က ဘုရားဆင်းထုတော်တွေ လက်ထားပုံကို အတုယူကြပုံရပါတယ်။ ဂျပန်က ဘုရားဆင်းထုတော်တွေကတော့ များသောအားဖြင့် လက်မထိပ်ချင်း ထိထားတယ်။ လက်မထိပ်ချင်း ထိဖို့မလိုဘူး၊ လက်မရော လက်ချောင်းတွေရော သူ့ဟာနဲ့သူ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှိရမယ်။

မျက်စိမှိတ်တဲ့အခါကျတော့လည်း တင်းတင်းကြီး မှိတ်မထားရဘူး၊ အလိုက်သင့်ကလေး ဖော့ဖော့ကလေး မှိတ်ထားရတယ်။ အဲဒီလို အလိုက်သင့်ကလေး ထားပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်ရော လျော့လျော့ ပျော့ပျော့ ပျောင်းပျောင်းလေးဖြစ်အောင် လျှော့ချထားရတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်က ကြွက်ကြော်တွေ အားလုံး တင်းတင်းတောင့်တောင့်ကြီး မဖြစ်စေဘဲနဲ့ အားလုံး ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း ကလေးဖြစ်အောင် လျှော့ချထားရတယ်။ စိတ်ကလဲ တင်းမနေစေဘဲနဲ့ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း နူးနူးညံ့ညံ့ကလေးဖြစ်အောင် စိတ်ကို လျှော့ထားရတယ်။ အဲဒီလို စနစ်တကျထိုင်ရင် တရားအားထုတ်လို့ ပိုခရီးရောက်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဖောင်းမှု ပိန်မှု ရှုမှတ်ရာဝယ်

အဲဒီလို စနစ်တကျ ထိုင်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ရှုမှတ်ရာမှာလဲ နည်းနည်းပြောရဦးမယ်။ ဖောင်းတယ်ဆိုတာ ပိန်တယ်ဆိုတာ လှုပ်ရှား ရွေ့ရှားတဲ့ လေသဘော ဝါယောဓာတ်ပဲ။ အဲဒါကို ရှုခါစမှာတော့ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်ကိုပဲ သိတယ်။ ရှုမှတ်လို့ ရက်ရလာမှ သမာဓိ တော်တော်လေး ဖြစ်လာပြီး ရွေ့သဘော ဝါယောကို သိလာပါတယ်။ သို့သော် တချို့မှာ အသက်ရှူရှိုက်မှု သိမ်မွေ့လို့ ဖောင်းမှု ပိန်မှု မထင်ရှားဘဲ ရှုမှတ်လို့ မရတာလဲ ရှိတယ်။ အဲဒီလို ယောဂီမျိုးကတော့ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှာ လက်နှစ်ဖက် အသာအုပ်တင်ထားပြီး လက်လှုပ်ရှားမှုကို ရှုမှတ်ရင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဖောင်းရင် လေက လက်ကို တိုးတယ်၊ ပိန်ရင် လေက လျော့သွားတော့ လက်က လျော့ကျသွားတယ်၊ အဲဒါကို အမှတ်ပြုပြီး ရှုမှတ်ရင် အချိန်ကြာလာတော့ ရှုသိမှု အားကောင်းလာပြီး လက်မအုပ်ဘဲ ဖောင်းမှု ပိန်မှု သက်သက်ကို ရှုသိလာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ လက်မအုပ်တော့ဘဲ ရှုသိလို့ ရလာပါတယ်။

တခု သတိထားဖို့ကတော့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုလို့ ရအောင်၊ ပိုပြီး ရှုလို့ကောင်းအောင်ဆိုတဲ့ အနေနဲ့ အသက်ကို

www.dhammadownload.com

ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ပြုပြင်ပြီး ရှုတတ်တယ်။ ပြင်းပြင်းရင်လဲ ရှုတတ်တယ်၊ မြန်မြန်ရင်လည်း ရှုတတ်တယ်။ အဲဒီလို မလုပ်ရဘူး။ အဲဒီလိုလုပ်ရင် မကြာခင်ပဲ မောလာပြီးတော့ ဘာကိုမှ မရှုနိုင်တော့ဘူး။ ပြီးတော့ အဲဒါ သဘာဝလဲ မကျပါဘူး။ ဝိပဿနာရှုတာက သူ့သဘာဝအလျောက် သဘာဝအတိုင်း ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ရုပ်၊ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ နာမ်ကို အရှိသဘာဝအတိုင်း ရှုရတာပါ။ တမင်လုပ်ယူလို့ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ရှုရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်နေတာကို သဘာဝအတိုင်း သတိနှင့် စောင့်ကြည့် ရှုသိနေရတာပါ။ လုပ် မရှုရပါဘူး။ ဒါကြောင့် အသက်ရှူတာလည်း ရှုနေကျ အတိုင်းပဲ သူ့သဘာဝအတိုင်း ရှုရပါမယ်။ ပြုပြင်ပြီး မရှုရပါဘူး။

ထိုင်တာနှင့် ထိတာကို ရှုပါ

တချို့ကျတော့လဲ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဘယ်လိုမှ ရှုမရတာလဲ ရှိတတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလို ယောဂီမျိုးကျတော့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုဖို့ မကြိုးစားတော့ဘဲ ထိုင်တာနှင့် ထိတာကိုပဲ ရှုသိနေရင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါလဲ သတိထားဖို့က ထိုင်တယ်ဆိုတာ လူပုံသဏ္ဌာန်ကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။

www.dhammadownload.com

ဝါယောလေဓာတ်ရဲ့ ထောက်ကန်သဘောကို သိဖို့ ရှုတာပါ။ ဒါကြောင့် ကျမ်းဂန်က 'အောက်ပိုင်းခွေခွေ အထက်ပိုင်း ထောင်ထောင် ဖြစ်နေတဲ့သဘောကို ထိုင်တယ်' လို့ ခေါ်ရကြောင်း ဖွင့်ပြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိထိုင်နေတာကို ပြန်အာရုံပြုလိုက်ရင် အဲဒီ ထောင်ထောင်သဘောကို တွေ့သိရပါတယ်။ အဲဒါကို ထိုင်တယ်လို့ ရှုသိရမှာပါ။ အဲဒီ ထောင်ထောင် သဘောဟာ ကိုယ်တွင်း ကိုယ်ပ လေနှစ်ခုက ညှပ်ပြီးတော့ ထောက်ထား ကန်ထားတဲ့အတွက် ထောင်နေတာပါ။ ဒါကြောင့် ထောင်နေတာကို ထိုင်တယ်လို့ ရှုရင် သမာဓိရလာတဲ့အခါ ထောက်ကန်သဘော ဝါယော ပရမတ်ကို တွေ့သိလာပါတယ်။ အဲဒါ ရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပါပဲ။ ထိတာရှုဖို့ကတော့ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ထိတဲ့နေရာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထိတွေထဲက တနေရာထဲ မဟုတ်ဘဲ အထိနှစ်နေရာကို ရှုရပါမယ်။ ဒီတော့ ရှုမှတ်တဲ့အစဉ်က 'ထိုင်တယ် ထိတယ် ထိတယ်' လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်း အကြိမ်ကြိမ် ရှုမှတ်ဖို့ပါပဲ။ ထိတယ်ဆိုတော့ လက်က ပေါင်ပေါ်တင်တားလို့ လက်နှင့် ပေါင်နဲ့ထိတာ၊ သို့မဟုတ် တင်ပါးနဲ့အောက်က အခင်း ထိတာ၊ တင်းပါးနဲ့ အခင်း ထိတာကို ရှုတာကတော့ သိပ်ရှလို့ မကောင်းဘူး၊ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ တော်တော်ကြာတော့ ထိရဲ့ မဟုတ်တော့ဘဲ နာလာတယ်၊ စူးလာတယ်၊

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်လို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ပေါင်နဲ့လက်နဲ့ထိတာကို ထိတယ်လို့ ရှုတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ပထမတော့ သုံးခုဖြစ်နေလို့ ရှုရတာနည်းနည်းခက်တယ်၊ နောက်ကျ အလေ့အကျင့်ရသွားတော့ အဲဒီမှာပဲ စိတ်က တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိရတယ်၊ အဲဒီလို သမာဓိရတဲ့အခါကျတော့ ဖောင်းမှုပိန်မှုလဲ ထင်ရှားလာတတ်ပါတယ်၊ ထင်ရှားလာရင် ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ပြောင်းရှုရပါမယ်။ စိတ်ထွက်သွားရင် ထွက်တဲ့စိတ်ရှု၊ ပြီးရင် ပြန်ပြီးဖောင်းမှု ပိန်မှုရှု၊ နာရင်နာတာရှု၊ ပြီးရင်ဖောင်းမှုပိန်မှုရှု၊ အဲဒီလိုပဲ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အာရုံမှန်သမျှကို မလွတ်ရ မလစ်ရအောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။

စကြံ့ ရှုမှတ်ရာမှာ

စကြံ့လျှောက် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း သတိထားစရာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ စကြံ့လျှောက်ဖို့ စကြံဦးမှာ ရပ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ရှေ့ကို လေးတောင်ခန့် မျက်လွှာချပြီး ကြည့်ထားပါ။ အဲဒီထက်လည်း မဝေးစေနှင့်၊ အဲဒီထက်လည်း မနီးစေနှင့်။ အဲဒီထက် ပိုဝေးရင် စိတ်အလွင့်အပြန် များတတ်တယ်။ အဲဒီထက် နီးပြန်ရင်လည်း ခေါင်းကို ပိုငုံ့ရလို့ ခေါင်းမူး ခေါင်း

www.dhammadownload.com

ကိုက် မျက်ရိုးကိုက် ဇက်ကြောတက် စတဲ့ သဘောတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ခြေလှမ်းကို ကျဲကျဲကြီး မလှမ်းဘဲ ခြေဖဝါး တပြန်စာလောက် မှန်းပြီး လှမ်းပါ။ အဲဒါမှ ခြေကို ချတဲ့အခါ ခြေဖဝါးတပြင်လုံး တညီတည်း မြေကြီးကို ထိအောင် ချလို့ ရပါတယ်။ အဲဒါမှ ရှူလို့ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ ခြေလှမ်းသိပ်စိပ်နေရင် ခြေဖျား အရင် ထောက်ပြီးတော့ ချတတ်တယ်။ ခြေလှမ်းကျဲနေရင်လဲ ဖနောင့်နဲ့ အရင်ထောင်ချတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ ခြေဖဝါး တပြင်လုံး တညီတည်းကျအောင် ချလို့မရဘူး။ ဒါကြောင့် ရှူမှတ်လို့ မကောင်းဘူး။ ပြီးတော့ ခြေဖဝါးချင်း ရှေ့နောက် စဉ်ပြီးတော့လဲ မချရဘူး။ ယိုင်တတ် လဲတတ်တယ်။ အဲဒါတွေဟာ စင်္ကြံလျှောက် ရှူမှတ်ရာမှာ သတိထားစရာတွေပါပဲ။

စိတ်ဖြူစင် ကြည်လင်နေပါစေ

အဲဒီလို ထိုင်တာနဲ့ စင်္ကြံလျှောက်တာတွေမှာ စနစ်တကျ ရှိတဲ့အခါ စိတ်ထားပုံကလေး သိဖို့လိုပါသေးတယ်။ အဲဒီလို တရားရှူမှတ် ပွားများ အားထုတ်နေတဲ့တချိန်လုံးမှာ မိမိ စိတ်ကလေးကို သန့်ရှင်း ကြည်လင် ဖြူစင်နေအောင် ထားဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ လောဘအညစ်အကြေး၊ ဒေါသ အညစ်အကြေး၊ မောဟအညစ်အကြေး၊ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု

www.dhammadownload.com

အညစ်အကြေး အစရှိတဲ့ အဲဒီအညစ်အကြေးတွေ မတင်စေဘဲ စိတ်ကလေး ကြည်ကြည်လင်လင် ဖြူဖြူစင်စင် ထားပြီးတော့ အားထုတ်ရတယ်၊ စိတ်ကြည်လင်ဖြူစင်ရင် သမာဓိလဲ ကောင်း၊ အသိဉာဏ်လဲ ထက်လာတယ်၊ အသိဉာဏ် ထက်တော့ သိစရာရှိတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိတယ်။

ကြည်လင်တဲ့ ရေကန်နှင့် ကြည်လင်တဲ့စိတ်

မြတ်စွာဘုရားက **အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် ပဏိဟိတအစ္ဆရဝဂ်၊ ဆဋ္ဌမသုတ်** ဒေသနာတော်မှာ စိတ်ကြည်လင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကြည်လင်တဲ့ ရေကန်နှင့်တူကြောင်း မိန့်ကြားထားပါတယ်။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးက ဆောင်ပုဒ် လုပ်ထားပါတယ်။

စိတ်အေးကြည်လင် ကြောင်းကျိုးမြင်

အေးမြကြည်လင်၊ ကန်ရေပြင်၏၊ အောက်တွင် ရှိငြား၊ ငါးလိပ် ဖားနှင့်၊ ယောက်သွားခရု၊ အစုစုကို၊ ကြည့်ရှု လိုက်လျှင်၊ ထင်းထင်းမြင်သို့၊ ကြည်လင်စိတ်ဖြူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ ကိုယ်သူအကျိုး၊ နှစ်ဦးကျိုးနှင့်၊ မဂ်ကျိုးဖိုလ်သိ၊ နိဗ္ဗာန်ထိသည်၊ နောက်ကျိစိတ်ဝယ် ကင်းသောကြောင့်။

(အံ ၁၊ ၈)

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူလိုတာက စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာ အညစ်အကြေးမတင် စိတ်ဖြူစင်ပြီး စိတ်ကြည်လင်နေသူဟာ အသိဉာဏ်လဲ ထက်မြက်ကြည်လင်တဲ့အတွက် အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးကိုလဲ ဝေဖန်ခွဲခြမ်းပြီး သိတယ်၊ အမှားအမှန်ကိုလဲ ဝေဖန်ခွဲခြမ်းပြီး သိတယ်၊ လုပ်သင့်မလုပ်သင့် ပြောသင့်မပြောသင့် အစရှိသည်လဲပဲ ခွဲခြမ်းပြီးသိတယ်၊ ဒါတင်မကသေးဘူး ဝိပဿနာ အသိ မဂ်အသိ ဖိုလ်အသိ အထိ ရရှိနိုင်တယ်လို့ မိန့်ကြားတော်မူလိုတာပါပဲ။ အဲဒါကို ကြည်လင်တဲ့ ရေကန်နှင့် ဥပမာပြုထားတာပါပဲ။ ရေမှော်ရေညှိ သစ်ပင် မြက်ပင် အမှိုက်သရိုက် ရွံ့ညွန်မရှိ ပကတိကြည်လင်နေတဲ့ ရေကန်ထဲကို ကြည့်လိုက်လျှင် ရေအောက်မှာရှိတဲ့ ငါး လိပ် ဖား ယောက်သွား ခရု အစရှိတဲ့ ရေထဲမှာရှိတဲ့ အရာမှန်သမျှကို ထင်ထင်လင်းလင်း တွေ့မြင်ရသလို ကိလေသာ အညစ်အကြေးကင်းလို့ ဖြူစင် ကြည်လင်နေတဲ့စိတ်ရှိတဲ့ သူဟာလဲ အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုးတွေကို ခွဲခြမ်းဝေဖန်ပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနိုင်တယ်လို့ ဥပမာ ပြုတာပါပဲ။

www.dhammadownload.com

စိတ်မှာစူးတဲ့ ငြောင့်ငါးချောင်း

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်နေတဲ့တချိန်လုံး ယောဂီရဲ့ စိတ်ကို ဖြူစင် ကြည်လင်နေအောင် ထားရမယ် ဆိုတာ အင်မတန် သဘာဝကျပါတယ်။ ပြီးတော့ အထူးဂရုပြုဖို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတဲ့အချက်ထဲမှာ စိတ်ကို ငြောင့်မစူးစေနဲ့တဲ့၊ ခရီးသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ ဆူးစူးတယ်၊ ငြောင့်စူးတယ်ဆိုရင် ခြေထောက်စူးရင် မသွားနိုင်တော့ဘူး၊ သွားနိုင်တောင်မှပဲ ထော့နဲ့ထော့နဲ့နဲ့ ကောင်းကောင်း မသွားနိုင်တော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် ခရီးမတွင်ဘူးတဲ့၊ အဲဒီအတိုင်းပဲ စိတ်လဲပဲ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်စိတ်မှာ ငြောင့်စူးရင် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်မှုကို သူ အားတက်သရော မပြုတော့ဘူး၊ အားတက်သရော မရှုမှတ်ဘူး၊ အားတက်သရော မပွားများဘူး၊ စိတ်ဝင်တစားလဲ မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ သူရဲ့ဝိပဿနာ ခရီး နှောင့်နှေးတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ပျက်စီးတယ်ပေါ့လေ။ ဒါကြောင့် ငြောင့်မစူးစေနဲ့တဲ့။

စိတ်ကိုစူးတဲ့ငြောင့် ငါးချောင်းရှိတယ်၊ **စေတောခိလ**လို့ ခေါ်တယ်၊ စိတ်ကိုစူးတဲ့ငြောင့် ငါးချောင်းက ဘာလဲလို့ ဆိုတော့ **ဗုဒ္ဓေ ကခံတိ ဝိစိကိစ္ဆတိ၊ ဓမ္မေ ကခံတိ ဝိစိကိစ္ဆတိ၊ သံဃေ ကခံတိ ဝိစိကိစ္ဆတိ၊ သိက္ခာယ ကခံတိ ဝိစိကိစ္ဆတိ၊ သဗြဟ္မစရိယာနံ ကုပိတော ဟောတိ**တဲ့။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားကို ယုံမှားသံသယ ဖြစ်နေရင် အဲဒါ ငြောင့်စူးတာပဲတဲ့၊ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ဘုရားစစ် ဘုရားမှန် ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဒီဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေ မှန်ရဲ့လား၊ သံသရာဝဋ်က လွတ်စေနိုင် ဆင်းရဲငြိမ်းစေနိုင်တယ် ဆိုတာ ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မလား၊ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားအပေါ်မှာ ယုံမှား သံသယဖြစ်နေရင် ဝိစိကိစ္ဆာပေါ့၊ အဲဒီလိုဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ် တရားကို ကြိုးကြိုးစားစား အားမထုတ်တော့ဘူးတဲ့၊ စိတ်ဝင် တစား အားမထုတ်တော့ဘူး၊ ထို့အတူပဲ မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမ ထားတဲ့တရားတော်တွေကို ယုံမှားသံသယဖြစ်တယ်၊ ဒီတရား အတိုင်းကျင့်လို့ ဆင်းရဲငြိမ်းပါ့မလား၊ ချမ်းသာရပါ့မလား၊ ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လား၊ ဒီတရားတွေက မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့ တာကော ဟုတ်ရဲ့လား အစရှိသည်ဖြင့် တရားအပေါ်မှာ ယုံမှားသံသယ ဝိစိကိစ္ဆာဖြစ်နေရင် အဲဒါလဲ စိတ်မှာ ငြောင့်စူးတာပဲ။ သူလဲပဲ ကြိုးကြိုးစားစား အားမထုတ် တော့ဘူး၊ စိတ်ပါဝင်စားစွာ အားမထုတ်တော့ဘူး၊ အဲဒီတော့ တရား မရဘူးပေါ့။

ထို့အတူပဲ သံဃာတော်အပေါ်မှာ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်နေ ရင်၊ ဒီသံဃာတော်တွေဟာ သံဃာစစ်၊ သံဃာမှန်တွေ ဟုတ်ကော ဟုတ်ရဲ့လား၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေ

www.dhammadownload.com

ကို ကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံပြီးတော့ အများကျင့်ကြံနိုင်အောင် တရားတော်တွေကို စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်း ဟောပြောနေတဲ့ သံဃာစစ်၊ သံဃာမှန်တွေ ဟုတ်ကောဟုတ်ရဲ့လား အစရှိသည်ဖြင့် သံဃာပေါ်မှာ သံသယ ဝိစိကိစ္ဆာဖြစ်နေရင် စိတ်မှာ ငြောင့်စူးတာပဲ။ သူလဲ ကြိုးကြိုးစားစား အားမထုတ်တော့ဘူး၊ ထို့အတူပဲ သိက္ခာသုံးပါးအပေါ်မှာ သံသယဖြစ်နေရင်လည်း အားမထုတ်တော့ဘူးတဲ့။

သီလသိက္ခာ သီလအကျင့်၊ သမာဓိသိက္ခာ သမာဓိအကျင့်၊ ပညာသိက္ခာ ပညာအကျင့်၊ အဲဒီအကျင့် သုံးဖြာဒီအကျင့်တွေ ကျင့်လို့ ဆင်းရဲငြိမ်းပါ့မလား သံသရာဝဋ်က လွတ်တယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါ့မလား၊ ပင်ပန်းရုံမျှသာ ဖြစ်နေမလားလို့ အစရှိသည်ဖြင့် သံသယ ဝိစိကိစ္ဆာတွေ ဖြစ်နေရင် သူ့စိတ်မှာ ငြောင့်စူးပြန်တာပဲ။ သူလဲပဲ ကောင်းကောင်း ကြိုးကြိုးစားစား အားမထုတ်တော့ဘူး၊ စိတ်မှာ ငြောင့်စူးနေလို့၊ မကြည်လင်တော့ ကြိုးကြိုးစားစား အားမထုတ်တော့ဘူး၊ ပြီးတော့ နောက်ငြောင့်တချောင်းက အားထုတ်ဖော် အားထုတ်ဖက် ယောဂီတွေ အပေါ်မှာ အပြစ်မြင်နေစိတ်ဆိုးနေ စိတ်ခုနေတယ် ဆိုရင်လဲ ငြောင့်စူး ပြန်တာပဲ။ သူလဲ ကြိုးကြိုးစားစား အားမထုတ်တော့ဘူးတဲ့၊ ဒါကြောင့် သူလဲ တရားမရနိုင်ဘူးတဲ့။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် အားထုတ်ဖော် အားထုတ်ဖက်အပေါ်လဲ စိတ်မဆိုးရဘူး။ အားထုတ်ဖော် အားထုတ်ဖက်ဆိုတာ ဒီလိုပဲ တခါတရံ အဆင်မပြေတာလေးတွေ ရှိတတ်ဖြစ်တတ်တယ်။ ဖြစ်တတ်တော့ အဲဒီအဆင်မပြေတာကို ကိုယ်က အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းရတယ်။ ဥပမာ ကိုယ်က ဒီမှာ စကြံကို ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်လို့ ရှုမှတ်လို့ ကောင်းနေလို့ သမာဓိ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ယောဂီတယောက်က လာပြီး တို့ပြီးတော့ တစုံတရာ မေးတယ်ဆိုရင် သမာဓိပျက်သွားပြီ။ အဲဒီတော့ ဒီယောဂီ သူ့သမာဓိပျက်သွားလို့ စိတ်ဆိုးတယ်၊ ဒေါသထွက်တယ်။ ယောဂီနှယ် အလိုက်မသိလိုက်တာနော်။ သူများ ကျကျနန အားထုတ်နေတာ လာနှောင့်ယှက်တယ်။ အဲဒီလိုစိတ်နဲ့ ပြစ်မှားမိတတ်တယ်၊ အခုအခံ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီတော့ အဲဒီလို ဖြစ်ရင်လဲ စိတ်ငြောင့်စူးသွားပြီ၊ ယောဂီ တရား အဆင်မပြေတော့ဘူး။ အဲဒီလို တွေ့တတ် ဖြစ်တတ်တာ ရှိတော့ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် ယောနိသောမနသိကာရ သင့်တင့်အောင် အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းပြီးတော့ မိမိစိတ် ကြည်လင်အောင်ထားပါ။

အမေရိကမှာ တရားစခန်းတခုမှာ ကမ္ဘောဒီးယားယောဂီတယောက် သူက သဒ္ဓါတရား သိပ်ပြည့်တယ်။ အမှတ်

www.dhammadownload.com

စိပ်စိပ်နဲ့ မှတ်တယ်။ အသေးစိတ်အမူအရာတွေ စေ့စပ်နေအောင် သေသေချာချာ မှတ်တယ်၊ ကောင်းလဲ ကောင်းတယ်၊ တချိန်မှာ သူက ထိုင်ပြီးမှတ်တာ တရားက ကောင်းနေတော့ သူက မထဘူး၊ နေ့ဆွမ်းစား ခေါက်သွားပြီ၊ ခေါက်တာလဲ သူသိသားပဲ၊ ဒါပေမယ်လို့ မှတ်ကောင်းနေတော့ သူဆွမ်းလွတ်ချင် လွတ်ပစေ ဆိုတဲ့သဘောနဲ့ ဆက်ထိုင်ပြီး မှတ်နေတယ်။ အဲဒါ မြန်မာ ယောဂီတယောက်က သူက နားမလည်တော့ အော်–ဒီယောဂီတော့ နေ့ဆွမ်းလွတ်တော့ မှာပဲ ဒီလိုဆိုရင် သူညကျ ဆာနေမှာပဲဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ သွားပြီးတော့ ခေါ်တယ်။ လက်တို့ပြီး ယောဂီထထ၊ ဆွမ်းစား ခေါက်သွားပြီလို့ ပြောလိုက်တယ်။

အဲဒီတော့ ဟိုယောဂီ အင်မတန်ကောင်းနေတဲ့တရား ပျက်သွားတာပေါ့။ ပျက်သွားတော့ ယောဂီ စိတ်ဆိုးရုံမကဘူး ငိုလိုက်တာ သူငိုတာက အဲဒီတနေ့လုံးလောက်ပဲ ငိုလိုက်တာ၊ လာပြီးတော့ တို့ပြီးနှိုးတဲ့ ယောဂီကို စိတ်ဆိုးလိုက်တာ၊ စိတ်ကွက်လိုက်တာ၊ စိတ်ခုလိုက်တာ၊ အဲဒီတော့ သူ့စိတ်မှာ ငြောင့်စူးသွားတယ်။

တကယ်လို့များ အဲဒီလို အဆင်မပြေတာတွေ့ရင် အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းလိုက်ရင် စိတ်ကြည်လင်တယ်။ ဩော်–

www.dhammadownload.com

သူ မသိလို့ လုပ်တာပဲ၊ သြော်–ဒီလိုယောဂီလဲ ရှိတာကိုး၊ အမျိုးမျိုးပေါ့လေ၊ အေး....ကိုယ့်တရားကို မှတ်တာ ကောင်းပါတယ်၊ အဲဒီလိုစဉ်းစားပြီး သင့်တင့်အောင် နှလုံးသွင်းပြီးတော့ ထားလိုက်ရင် ငြောင့်မစူးဘူးပေါ့၊ အဲဒီတော့ တရားမပျက်ဘူးပေါ့။ ယောနိသောမနသိကာရ ဆိုတာ သင့်တင့်အောင် နှလုံးသွင်းခြင်း၊ အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းခြင်း၊ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းခြင်း၊ အဲဒီလို သင့်တင့်အောင် အဆင်ပြေအောင် ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းရတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် စိတ်မှာ ငြောင့်မစူးတော့ဘူး။ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းနိုင်ဖို့က ဘာလို သလဲ ဆိုတော့ ဖြစ်ရပ်တိုင်းကို အကောင်းဘက်ကမြင်အောင် ကြည့်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အကောင်းဘက်က မြင်အောင် ကြည့်လို့ရှိရင် သင့်တင့်အောင် နှလုံးသွင်းနိုင်တယ်။ အခုနလို လာပြီးတော့ တရားကောင်းနေတုန်း လာတို့နှိုးတဲ့ယောဂီ သြော်...သူက မသိလို့ဘဲ၊ ယောဂီရောက်တာ ကြာသေးမထင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မိုလို့ လုပ်တာပဲ၊ ကိစ္စမရှိပါဘူးလေ၊ ငါ့ တရား ငါဆက်မှတ်ရင် တရားကောင်းလာမှာပဲ၊ အဲဒီလို အကောင်းဘက်ကနေ ကြည့်ပြီးတော့ သင့်တင့်အောင် နှလုံးသွင်းလိုက်ရင် ဟိုယောဂီအပေါ် စိတ်မခုဘူး၊ မခုဘူးဆိုရင် ငြောင့်မစူးတော့ဘူးပေါ့၊ ငြောင့်မစူးရင် စိတ်ကလေးက ကြည်

www.dhammadownload.com

လင်နေတော့ ရှုမှတ်လို့ကောင်းပြီး တရား ပြန်တိုးတက်သွားမှာပေါ့၊ အဲဒါကြောင့် အဲဒီငြောင့်ငါးမျိုး မစူးအောင် သတိဆောင်ပါလို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားအပေါ် ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း ဝိစိကိစ္ဆာ၊ တရားတော်အပေါ် ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သံဃာတော်အပေါ် ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သိက္ခာသုံးပါးအပေါ် ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း ဝိစိကိစ္ဆာ၊ အားထုတ်ဖော် အားထုတ်ဖက်အပေါ် စိတ်ခုခြင်း ဒေါသ၊ အဲဒီငြောင့်ငါးမျိုး မစူးစေနဲ့တဲ့၊ အဲဒီငြောင့်ငါးချောင်းမှာ တချောင်းချောင်း စူးရင် စိတ်က မကြည်တော့ဘူး။ စိတ်မကြည်ရင် အားထုတ်လို့ ခရီး မရောက်တော့ဘူး။ စိတ်ကလေး ကြည်လင် ဖြူစင်နေပြီး အားထုတ်လို့ ကောင်းနေအောင် ငြောင့်မစူးစေနဲ့။

ဘုရား တရား၊ သံဃာများနှင့်၊ သုံးပါးသိက္ခာ၊ ယုံမှားရာ၊ စိတ်မှာ ငြောင့်စူးသည်။

အားထုတ်ဖော်အား၊ ဒေါသပွါး၍၊ ပြစ်မှားလေရာ၊ ထိုသူမှာ၊ စိတ်မှာ ငြောင့်စူးသည်။

စိတ်မှာစူးဝင်၊ ငြောင့်ရှိလျှင်မူ၊ တွင်တွင်မှတ်ရန်၊ မြဲမှတ်ရန်၊ စိတ်သန်မည်တော်ပြီ။

www.dhammadownload.com

အဲဒါကို ကျမ်းဂန်မှာ **စေတောခိလတရား ငါးပါး**လို့ ခေါ်တယ်။ စေတောခိလဆိုတာ စိတ်စူးတဲ့ငြောင့်၊ စေတောခိလတရားငါးပါး၊ ဒီတော့ အခုနပြောသလို အားထုတ်ကောင်းလို့ သူ့ဟာသူဆက်ပြီး ထိုင်နေတာ သွားပြီးတော့ စေတနာကောင်းနဲ့ပါပဲ သွားပြီး သတိပေးနှိုးတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အဲဒီစေတနာက ဝေဒနာ ဖြစ်နေတယ်။ အဲလိုတော့ မလုပ်ရဘူး။ ဘယ်ယောဂီပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ဟာသူ ရှုမှတ်ကောင်းလို့ ငြိမ်ထိုင်နေပြီဆိုရင် ဘယ်တော့မှ သွားပြီးတော့ မတို့ရ မနှိုးရ မခေါ်ရဘူး။

အဲ တချို့ရှိတတ်သေးတယ်၊ ယောဂီက ထိုင်ကောင်းလို့ မှတ်ကောင်းလို့ ထိုင်နေတယ်။ ဟိုက သူ့အိမ်က ကိစ္စတခုနဲ့ လာပြီး ဟိုယောဂီ မဖြူကို တွေ့ချင်လို့ပါ။ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စရှိလို့ပါတဲ့၊ အဲဒီလိုဆိုရင် တွေ့တဲ့ကြားတဲ့ လူက သြော်– သူ့အိမ်ကလား၊ သူ့ပြဿဒိုးမှာပဲ ဆိုပြီး သွားပြီးတော့ ဟိုမှာ ရှုမှတ်လို့ ကောင်းနေတဲ့ ယောဂီဆီသွားပြီးတော့ ပြောတယ်။ အိမ်ကလာနေတယ် အရေးကြီးလို့တဲ့။ အဲဒီတော့ ဟိုယောဂီ တရားပျက်သွားရော၊ အဲဒီလိုပျက်တာက အဲဒီတဏှိုင်တင် မဟုတ်ဘူး၊ တနေ့လုံး၊ တရက် နှစ်ရက် သုံးရက် အဲဒီလိုပျက်တာ၊ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ စိတ်က ငြောင့်စူးသွားပြီလေ။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် ဘယ်တော့ခါမှ ထိုင်နေတဲ့ ကျကျနန အား ထုတ်နေတဲ့ ယောဂီ ဘယ်တော့ခါမှ လောကွတ်မချော်နဲ့။ ထို့အတူပဲ စင်္ကြံမှာ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့ ယောဂီဟာ တကယ် သမာဓိရပြီးတော့ သူလျှောက်နေတယ်။ ပေါ့ပေါ့လျှောက် နေတယ် ဆိုတာ အပြင်ကနေကြည့် ယောဂီပဲ သိတာပေါ့၊ ဒါကြောင့် တကယ် စူးစူးစိုက်စိုက် အပြင်ကိုလုံးဝ ဂရုမမူဘဲနဲ့ စင်္ကြံလျှောက်နေတဲ့ ယောဂီလဲပဲ သွားမပြောရ မခေါ်ရဘူး။။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးကတော့ ပြောလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီလို ထိုင်ကောင်း စင်္ကြံလျှောက်ကောင်းပြီး အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီကို ကျောင်းထဲ ကျားဝင်လာသည်တိုင်အောင် အဲဒီ ယောဂီ သွားမပြောနဲ့၊ ကျားကိုက်ချင် ကိုက်သွားပစေ။ ဘုန်းကြီးက အဲလိုပြောလေ့ရှိတယ်။ မဟုတ်ဘူးလား (ဟုတ် ပါတယ် ဘုရား) အေး ကျားကိုက်ချင် ကိုက်သွားပစေ၊ ကိုက်လဲပဲ သူရှုမှတ်တော့မှာပဲ၊ ဟိုရှေးက ရဟန်းတော် သုံးဆယ် တရားအားထုတ်နေစဉ်မှာ ကျားလာဆွဲသွားတော့ ရှုမှတ်လို့ တချို့ ရဟန်းတော်တွေ သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ်ဖြစ် တချို့ရဟန္တာ ဖြစ်ကုန်ကြဆို မဟုတ်လား။ ဒီတော့ ဒီမှတ်ကောင်းနေတဲ့ ယောဂီလဲ ကျားလာကိုက် တာကို မှတ်ရင် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ရချင် ရသွားမှာပေါ့။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် မိမိတည်း ဟူသော အကြောင်းကြောင့် တခြား ယောဂီရဲ့ စိတ်မှာ ငြောင့်မစူးရအောင် သတိဆောင်ကြပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဒီတော့ ယောဂီတို့ဟာ အားထုတ်နေတဲ့အခါ မိမိတို့ စိတ်အစဉ်မှာ ငြောင့်တချောင်းမှ မဝင်စေဘဲနဲ့ အလွန်ဖြူစင် ကြည်လင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ် တဆင့်ထက်တဆင့် တိုးတက် ရင့်ကျက် ပြီး မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ခွင် ဝင်နိုင်ကြပါစေ။

သူတော်စိတ်မြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ လွမ်းပတ်ကမ္ဘာ
တည်ပါစေ။
မေတ္တာစိတ်မြတ်၊ အအေးဓာတ်၊ လွမ်းပတ်ကမ္ဘာ ခြိုပါစေ။
သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ ဘေးမခ၊ အေးမြချမ်းသာ ရှိပါစေ။
သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိပါစေ။
ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ ရှည်မြင့်ကြာ၊ ကမ္ဘာအနှံ့ ပျံ့ပါစေ။
သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ ကိုးကွယ်ကြ၊ ဒုက္ခဝဋ်သိမ်း ငြိမ်းပါစေ။