http"//www.dhammadownload.com

# အမြင်မှန်ရဖို့ အမှန်မြင်အောင်ကြိုးစားစို့

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး
၏ တပည့်
ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ

http"//www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာအလုပ်ကို
ဘယ်နည်းနဲ့ပဲ အားထုတ်ထုတ်
ဒီစာအုပ်ကို
အရင်ဖတ်ကြည့်ပါဦး။

http"//www.dhammadownload.com

16/5/2009
End 10/1/2010

# အမြင်မှန်ရဖို့
# အမှန်မြင်အောင်ကြိုးစားစို့

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး၏

တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဇောတိက

http"//www.dhammadownload.com

၁၂၀၁၉ | ၂ | ၁ | ၁၉၉

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၆၃၁/၉၉ (၁၀)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၅၄၃/၉၉ (၁၀)
တန်ဖိုး -
အုပ်ရေ - (၁၀၀၀)

**ထုတ်ဝေသူလိပ်စာ**

ဒေါ်ရွှေအိမ်
တိုင်းလင်းစာပေတိုက် (၀၁၂၉၉) ၈/၆၅၊
အုပ်စု(၃)၊ အောင်သိဒ္ဓိလမ်း၊ ဇော်ဘွားကြီး
ကုန်း၊ အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

**ပုံနှိပ်သူ**

ဒေါ်ကျင်လှိုင်
ကျော့အောင်အော့ဖ်ဆက် (၀၃၂၄၉)
အမှတ် (၇၈)၊ ၄၄-လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်
မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

http"//www.dhammadownload.com

## ဦးဆောက်ိန္ဒ,
## ရေးထားတဲ့စာမူနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောရဦးမယ်။

ရှေးတုန်းက ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး သူ့တပည့်ရေးတဲ့ စာမူပေထုပ်ကို စစ်ပေးတယ်။ အမှားတွေ့ရင် ထုံးနဲ့တို့၊ အမှားတွေ့ရင် ထုံးနဲ့တို့ဆိုတော့ နောက်ဆုံး ပေရွက်တွေကို ထုံးအိုးထဲနှစ်လိုက်တော့တာပဲ။

နောက် ဆရာတော်တစ်ပါးက သူရေးတဲ့ပေစာကို အမှားရှာပေးဖို့ ဆရာတော်တွေကို ပြပါတယ်၊ ဆရာတော်တစ်ပါးက အမှားလေးတစ်ခုကို ရှာတွေ့လို့ ထောက်ပြလိုက်တယ်။

ကျမ်းစာရေးတဲ့ ဆရာတော်က ဝမ်းမြောက်လွန်းလို့ သင်္ကန်းတစ်စုံနဲ့ ဉာဏ်ပူဇော်လိုက်တယ်တဲ့။

အခု ဘုန်းကြီးလည်း ဒီစာမူကို ဖတ်နေတာ နှစ်ခေါက်ခွဲရှိနေပြီ၊ အခုထိ အမှားမတွေ့သေးဘူး၊ သင်္ကန်းတစ်စုံရအောင် နောက်ထပ် ဖတ်ကြည့်ပါဦးမယ်။

ရွှေဥမင်ဆရာတော်ကြီး
ရွှေဥမင်တောရ
မြောက်ဥက္ကလာပ
ရန်ကုန်မြို့။

http"//www.dhammadownload.com

# ဉူးခေလာဝိန္ဒ

အရှင်ဘုရားရဲ့ ဆရာ
ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး အမွေတွေကို
ဆက်ခံစမ်းပါ။
စာရေး, စာချ, တရားဟော, တရားပြ
အလုပ်တွေကို လုပ်ဖို့ပြောတာ။
သာသနာအတွက်
ရေးသင့်တဲ့ စာတွေ များများရေးပေါ့။
အရှင်ဘုရား–ဆရာတော်ရဲ့
နေပုံ ထိုင်ပုံတွေသာမက
စိတ်ဓာတ်ကောင်းတွေ အတုယူစရာတွေ
အမွေဆက်ခံဖို့ အားလုံးကြိုးစားစမ်းပါ။

ဆရာတော်ကြီး
ဝိသုဒ္ဓါရုံသိမ်ဉူးကျောင်း
တောင်ငူမြို့
ပဲခူးတိုင်း

http"//www.dhammadownload.com

# " အမြင်မှန်ရမှ အမှန်မြင်အောင်ကြိုးစားစို့ "

အမြင်-ဟူသည် လောကီအမြင်နှင့် လောကုတ္တရာအမြင် (သို့မဟုတ်) ပညတ်အမြင်နှင့် ပရမတ်အမြင်ဟု နှစ်မျိုးရှိရာ အမြင်မှန်--ဟူရာဝယ် လောကီအမြင် (သို့) ပညတ်အမြင် မျိုးကို ဆိုလိုသည် မဟုတ်ပေ ။ လောကုတ္တရာအမြင် (သို့) ပရမတ်အမြင် မျိုးကိုသာ ဆိုလိုပေသည် ။ ယင်းအမြင်မျိုးကိုသာ အမြင်မှန်-ဟု တစ်လဲစွဲ မှတ်အပ်ပေသည် ။

ယင်းသို့ အမြင်မှန်ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိ-ဟု ခေါ်ဆိုပြီးလျှင် "သမ္မာဒဿန-လက္ခဏာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ" ဟူသော ကျမ်းလာစကားအရ မပေါက်မပြန် မှန်ကန်တိကျစွာ သိမြင်နိုင်သော ပညာမျိုးကိုသာ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပေသည် ။ လောကီပညာအသင့်များ အပ်မှုပြင်းနိုင်ပါစေကာမူ ယင်းလောကီပညာသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ-ဟူသောအမည်ကို မရနိုင်ပေ ။

အမြင်မှန်ရဖို့ရန် မင်းလောကီပညာများကို အားကိုးရမည် လောကုတ္တရာဖို့ အထောက်အကူပြုသော ဘာဝနာပညာ (သို့) ဝိပဿနာပညာကိုသာ အားကိုးရပေမည် ။ သို့မှသာ ပေါက်ဖွားတော်ရှင်တို့၏ ပန်းတိုင်ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန် နှင့် နီးကပ်နိုင်ပေလိမ့်မည် ။

ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ကြီး သည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ဂဏ္ဍဝိတ, ဓမ္မဂလိတ, ဓမ္မာရာမ စသည့် ပေါက်ပွားလိုသူများ အမြင်မှန်ရမှ-အမှန်မြင်အောင်ကြိုးစားနိုင်ရန် အတွက် အမှန်ပွား, အမှန်ကြံ, အမှန်ကျင့် ရန်များကို - " အမြင်မှန်ရမှ အမှန်မြင်အောင်ကြိုးစားစို့ " ဟူသော ကျမ်းအမည် ပေးကာ ပေးပို့ နားလည်လွယ်အောင် ဆင်ပြထားပေသည် ။

အမြင်မှန် (သမ္မာဒိဋ္ဌိ) ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါရပ်တို့တွင် ။

(က) ပရတောဃောသ = တရားစကား နာကြားခြင်း (သို့) စာပေကျမ်းဂန် ဖတ်ရှုလေ့လာ မှတ်သားခြင်း

(ခ) ယောနိသောမနသိကာရ = ကိုယ်တိုင် အမြင်မှန်ရအောင် နှလုံးသွင်းခြင်း ။

ဟူ၍ ပါရှိရာ " အမြင်မှန်ရမှ အမှန်မြင်အောင်ကြိုးစားစို့ " ဟူသော ကျမ်းကို နားလည်,ကျေညက်အောင် ဖတ်ရှု၍ ကိုယ်တိုင်နှလုံးသွင်းလျက် " အမြင်မှန်ရမှ-အမှန်မြင်အောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ-ဟု ဆန္ဒပြု ၍ လိုက်လျှောက် ဆိုအပ် ပါသတည်း ။

အနုဇသီရိ

လယ်ဝန်ကျောင်းတိုက် မရမ်းတော

သံတွဲမြို့၊ ရခိုင်ပြည်နယ် ။

http"//www.dhammadownload.com

**အရှင်ကဝိသာရ**
ဧပဗ္ဗာ(သ)ရာမကျောင်းတိုက်
စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး
ဖုန်း - (၀၇၂) ၂၁၇၄၀၇

ရက် - ၈-၁၁-၉၉

ဒကာကြီးကို -

ကိုယ်က ဟေမဝန္တ (ဟေမဝန္တ) ရောက်ဖူး မရှိပါဘူး။
ပြောကြသာ ကြားဖူးတာပါ။ [illegible]

[illegible]

http"//www.dhammadownload.com

၀၂၁သုဓာဝဇ္ဇောဒုနကျောင်းတိုက်
မဝ်ကြီးမြို့ ဝင်းကင်းတိုက်
[illegible]

ရက် ၁၇-၆-၉၉

ဆရာလေးသို့

တရား[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] ရပါပြီ၊ [illegible] [illegible] ရှိ၊
ပါသည်၊ [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] ရှိပါသည်၊ [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible], [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
ပါသည်၊

သို့သော် [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] ဟု
[illegible] ပါသည်၊

ဥပမာ - [illegible] [illegible] "[illegible]
[illegible]" ဟု [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]၊ [illegible] "[illegible]
[illegible]" ဟု [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] ဟု [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] ပါသည်၊

[illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] ၊
[illegible] [illegible] ပါ" [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible],
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] ဟု [illegible] ပါသည်၊

http"//www.dhammadownload.com

မဟာသုဗောဓာရုံကျောင်းတိုက်
စစ်ကိုင်းမြို့၊ ဝင်ကိုင်းတိုင်း
[illegible]

[illegible]

[illegible] ဒီပနာ မှ [illegible]
( အ၊ ၂၊ ၃၃၉ ) [illegible] ဒီပနာ မှ
[illegible] ( သံ၊ ၃၊ ၉၈ ) တို့ ကို
ကိုး ကား လျှင် အကောင်း ဆုံး [illegible]
ထင်မြင် မိ ပါ သည်၊ ကျေးဇူး တင် ပါ၊

လေးစားစွာဖြင့်

[illegible]

[illegible] ( [illegible] )
[illegible]
စစ်ကိုင်း၊

http"//www.dhammadownload.com



# စကား ရှေး ပါ သည်

၁၃၅၀ ပြည့်နှစ်က သင်္ကြန်မတိုင်မီအချိန် ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ကြီး၏ ထံမှောက်၌ ဦးချအပြီး ထိုင်နေပါသည်။

'ဦးဆေကိန္ဒ၊ အရှင်ဘုရား, သင်္ကြန်တွင်း ၇-ရက် တရားစခန်း သွားပြီး ဟောလိုက်ပါ'

'မှန်ပါ အရှင်ဘုရား'

'ဘာပြောစရာ ရှိသေးလဲ'

'တပည့်တော် တစ်ပါးတည်းလား ဘုရား'

'ဟုတ်တယ် တစ်ပါးတည်း ကြွပေါ့၊ တပည့်တော်ကလဲ တခြား တရားစခန်းရှိနေတော့ အတူ မကြွနိုင်ဘူးလေ'

'တပည့်တော် တရားဟောရင် ဘယ်လို ဟောရပါမလဲဘုရား'

'နားလည်အောင် ဟောပေါ့'

'မှန်ပါဘုရား'

'နားလည်အောင် ဟောဆိုတာ တပည့်တော်တို့ ဟောတာတွေလဲ နာထားဖူးပြီပဲ၊ နောက်

http"//www.dhammadownload.com



သီလပေးတရားတွေလဲ ဟောဖူးပြီးသားပဲ၊ အဲဒါတွေကိုပဲ တရားနာတဲ့သူတွေ နားလည်အောင် ပြန်ဟောပေးပေါ့'

'မှန်လှပါအရှင်ဘုရား၊ နားလည်အောင် ဟော ပေးပါမယ်ဘုရား။ ဒါပေမယ့် တပည့်တော်က ကျက်ထားတဲ့ တရား နည်းပါတယ်ဘုရား'

'တရားဆိုတာ ကျက်သင့်တဲ့ ပါဠိတော်တွေ၊ ဂါထာတော်တွေကို ကျက်မှတ်ပြီးမှ ဟောရတာပါပဲ၊ ကျက်မှတ်နိုင်လေ ကောင်းလေပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် တရားစခန်းတွေမှာ ကိုယ်သိထားသလောက်ကို တရားတော်တွေနဲ့ မလွဲစေပဲ နားလည်အောင် ဟောပေးလိုက်ပါ'

'နားလည်အောင် သူတို့ နားလည်နိုင်တဲ့ စကားနဲ့ ပြောပေးရတယ်၊ သာသနာမှာ တရား မရှားပါဘူး၊ စကားရှားပါတယ်'

'မှန်လှပါ အရှင်ဘုရား၊ တရားအားထုတ်ကြတာ ရဖို့ မလွယ်တော့ တရားရှားတယ်လို့ ပြောနေသံတွေ ကြားရပါတယ်ဘုရား'

'အဲဒါကလဲ ဟုတ်ပါတယ်၊ တရားအားထုတ်သူအတွက် တရားဆိုတာ ရနိုင်ခဲလို့ တရား

http"//www.dhammadownload.com



ရှားတယ် ပြောကြတာပါ၊ အခု အရှင်ဘုရားက တရားဟော ကြွတော့မယ်ဆိုတော့ တရားဆိုတာ ပေါပါတယ်၊ များပါတယ်၊ ပါဠိတော်တွေဟာ တရားတော် တွေပေါ့၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာတွေလဲ အတူတူပါပဲ၊ ဟောစရာ တရားတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်'

'စကားရှားတယ် ဆိုတာက ဘုရားရှင်ရဲ့ အလိုတော်အတိုင်း ဒီတရားတွေ၊ ပါဠိစာတွေကို လူအများ နားလည်အောင် ပြောပေးနိုင်တဲ့ စကား၊ ဥပမာတွေ ဘာတွေနဲ့ပေါ့၊ အဲဒီလို နားလည် စေနိုင်တဲ့ စကားမျိုးကတော့ ဟောတဲ့သူတိုင်း မတတ်နိုင်ကြပါဘူး၊ ရှားတယ်ပေါ့၊ ဒါကြောင့် တပည့်တော်က "တရားမရှားဘူး၊ စကားရှား တယ်" ပြောတာပါ'

'မှန်လှပါဘုရား၊ တပည့်တော် နားလည် သွားပါပြီ ဘုရား'

'အင်း၊ အဲဒါပြောတာပေါ့၊ ဟောတဲ့ ပြောတဲ့ အခါ နားလည်အောင် ဟောပေးပါ၊ တရားမရှား ပါဘူး၊ စကားရှားတယ်၊ နားလည်စေနိုင်တဲ့ စကားမျိုး ရှားတယ်လို့ ပြောတာ'

http"//www.dhammadownload.com



'မှန်လှပါဘုရား၊ ကြိုးစားပြီး နားလည်အောင် ဟောပေးပါမယ်ဘုရား၊ တပည့်တော်ကို ပြန်ခွင့်ပြုပါဦး ဘုရား'

'အင်း၊ အင်း'

ဤကား မိမိအား တရားစခန်းပွဲတို့သို့ တရားဟောမကြွမီ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီး၏ ဩဝါဒစကားတော် ဖြစ်ပါသည်။

"နားလည်အောင်ဟော" ဟူသောစကားကို လက်ကိုင်ပြုလျက် စာပေပို့ချရာ၌လည်းကောင်း၊ ရေးသားရာ၌လည်းကောင်း၊ တတ်စွမ်းသမျှ နားလည်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးလိုစိတ် ရှိပါသည်။ ဆောင်ရွက်လဲ ဆောင်ရွက်နေပါသည်။

'တရားမရှားဲ'ဟူသော ဩဝါဒနှင့်လိုက်လျောညီထွေ ရှိစေရန် ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာဋီကာတို့ကိုလည်း တတ်စွမ်းသမျှ လေ့လာမှတ်သား၍လည်းကောင်း၊ မိမိ ကျင့်ဝတ် တာဝန်တို့ကို တတ်စွမ်းသမျှ ဖြည့်ဆည်း၍ လည်းကောင်း ကြိုးစားနေပါသည်။

'စကားရှားတယ်' ဟူသော အဆုံးအမကို သတိမူလျက် ဟောပြော, ရေးသား, ပို့ချရာ၌

http"//www.dhammadownload.com



နားလည်လွယ်လောက်သော မြန်မာစကားတို့ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဥပမာ၊ ဥပမေယျ၊ ဝတ္ထုဇာတ်ကြောင်းတို့ဖြင့် လည်းကောင်း တန်ဆာဆင်၍ ဟောပြော ရေးသား ပို့ချနေခဲ့ပါသည်။ ယခုလည်း ဟောပြော ရေးသား ပို့ချလျက် ရှိနေဆဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယခု **'အမြင်မှန်ရဖို့ အမှန်မြင်အောင် ကြိုးစားစို့'** ဟူသော စာမူကို ရေးသားရာ၌ 'နားလည်အောင်' ဟူသော သြဝါဒ၊ 'တရားမရှား' ဟူသော အဆုံးအမ၊ 'စကားရှားတယ်' ဟူသော မိန့်မှာချက်တို့ကို နှလုံးစိတ်ဝမ်းမှ ဆွဲထုတ်လျက် တတ်စွမ်းသမျှ ကြိုးစား၍ ရေးသားလိုက်ပါသည်။

သမထ ဝိပဿနာတို့တွင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မှုဖက်သို့ တွန်းအားပို့၍ ရေးသားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မှုအတွက် အခြေခံနှင့် အခက်အခဲ ကျော်လွှား၍ ရှေ့သို့ တက်လှမ်းလိုသူများအတွက်ပါ ရေးသားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာမူသည် ပြည့်စုံသည်ဟု မယူဆနိုင်ပါ။

http"//www.dhammadownload.com



စာဖတ်သူတိုင်း အားလုံးကို နှစ်သက်စေနိုင်လိမ့်မည် ဟုလည်း မမှတ်ယူမိပါ။ နှစ်သက်သူများပင် ဖြစ်စေ၊ မနှစ်သက်သူများပင် ဖြစ်စေ ဖတ်ရှုမိသောအခါ နားလည်စေချင်ပါသည်။

နားလည်စေရန် ဤစာကို အေးအေးဆေး ဆေး ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ဖတ်စေချင်ပါသည်။ အသိဉာဏ်ဖြင့် လိုက်၍ ဖတ်ပါ၊ ဖတ်ပြီးသည် တို့ကိုလည်း စဉ်းစားလိုက်၊ နားလည်လိုက်၊ ရှေ့သို့ တိုး၍ ဖတ်လိုက်ဖြင့် ဖတ်စေချင်ပါသည်။

'နားလည်နိုင်ကြပါစေ'

'တရားမရှား'တဲ့ အဖြစ်သို့ ရောက်ကြပါစေ။

'ရှားပါးသောစကား' တို့ကို တွေ့ဆုံ၍ ဘဝ သံသရာ တစ်ခုလုံးအတွက် အသုံးပြုနိုင်ကြပါစေ။

**ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ**

စာချ၊ ဓမ္မကထိက၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

ဓမ္မဒူတ နာယကအဖွဲ့ဝင်

သာသနဓဇ–သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ–သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ

A.G.T.I (Civil)

ဓမ္မဒူတတောရ

တောင်စွန်း၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်။

http"//www.dhammadownload.com

# မာတိကာ


| စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|
| ၁။ | အမြင်မှန် ဟူသည် | ၁ |
| ၂။ | 'ရှိ'ရမည့် ဓာတ်ကောင်းနှင့် 'ပယ်'ရမည့် ဓာတ်ဆိုး | ၉ |
| ၃။ | အသိဉာဏ်တွေနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ် | ၁၃ |
| ၄။ | ကတွတ်ပေါက်က ဖျိုင်းစောင့်သလို | ၂၇ |
| ၅။ | တရား ရှုချင်တယ်ဆိုရင် | ၃၃ |
| ၆။ | ကြည့်မှန်, ကင်မရာမှန် | ၃၉ |
| ၇။ | ပျာယာခပ်နေရင် လောဘ၊ တင်းနေရင် ဒေါသ | ၄၅ |
| ၈။ | ဝိပဿနာနည်းနဲ့ | ၄၉ |
| ၉။ | စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေးထားလိုက်ပြီ' | ၅၉ |
| ၁၀။ | ဝိပဿနာရဲ့ ကြောက်စရာ | ၆၅ |
| ၁၁။ | အာရုံရှုပ်လို့ စိတ်ရှုပ်တာထက် | ၆၉ |
| ၁၂။ | ဉာဏ်သမာဓိ၊ ဉာဏ်သတိ၊ ဉာဏ်ဝီရိယ | ၇၂ |
| ၁၃။ | သတိစားပွဲထိုး၊ ဉာဏ်ဆိုင်ရှင်၊ စိတ်လက်ဖက်ရည်ဆိုင် | ၈၃ |
| ၁၄။ | 'ဘုရား'နည်း ကြိုက်ပါတယ် | ၉၄ |
| ၁၅။ | ရေတွက်နည်းနဲ့ မှတ်တဲ့နည်း | ၉၉ |

http"//www.dhammadownload.com

| စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|


| | | |
|---|---|---|
| ၁၆။ | သမ္မာသတိရှိရင် တရားသိနိုင်ပါပြီ | ၁၀၉ |
| ၁၇။ | စိတ်ဝီရိယရဲ့ အလုပ်ဆိုတာ | ၁၁၁ |
| ၁၈။ | စက်ဘီး စီးတတ်ဖို့ | ၁၁၉ |
| ၁၉။ | တရားအသိတွေ အမြဲရှိနေရင် | ၁၂၄ |
| ၂၀။ | သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လ ဝီရိယက အဓိကပါ | ၁၂၅ |
| ၂၁။ | အလုပ်လုပ်တယ် မခေါ်ဘူး | ၁၃၂ |
| ၂၂။ | 'ပါးစပ် ပိတ်တာများ ဘာဝီရိယလိုမလဲ' | ၁၃၇ |
| ၂၃။ | စိတ်ချမ်းသာဖို့က ပထမဆုံး | ၁၃၉ |
| ၂၄။ | ဘာကို ကြိုးစားရမလဲ | ၁၄၅ |
| ၂၅။ | မျက်စိမှိတ်၊ နားပိတ်တာကို စောင့်စည်းတယ် | ၁၅၄ |
| ၂၆။ | ထိုင်နိုင်တာကို သဘောကျတယ် | ၁၅၉ |
| ၂၇။ | ဝီရိယ မရှိသူ ပျင်းရိသူ | ၁၆၃ |
| ၂၈။ | လွယ်လွယ်ပြောရရင် | ၁၆၆ |
| ၂၉။ | မျက်စိဖွင့်လည်း၊ မျက်စိမှိတ်လည်း ဘေးအာရုံ | ၁၇၃ |
| ၃၀။ | အာရုံဟာ အာရုံပါပဲ | ၁၈၂ |
| ၃၁။ | နိဗ္ဗာန်သို့ ကိုင်းညွှတ်သော | ၁၈၇ |
| ၃၂။ | တိုးလည်း သိ၊ မတိုးလည်း သိ | ၁၉၂ |
| ၃၃။ | တစ်ခုတည်းနဲ့ တစ်မျိုးတည်း | ၁၉၄ |

http"//www.dhammadownload.com


| စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|
| ၃၄။ | မှိုင်းလို ရှုတာနဲ့ ပင့်ကူလို ရှုတာ | ၂၀၂ |
| ၃၅။ | မူလပုံအတိုင်း မြင်နေနိုင်တာ | ၂၁၀ |
| ၃၆။ | ဒါတွေကိုမြင်ရရင် တရားမြင်နိုင်တယ် | ၂၁၆ |
| ၃၇။ | အာရုံပရမတ်ကို ပညတ်ဖုံးတယ်၊ အသိဉာဏ်ကို ကိလေသာဖုံးတယ် | ၂၂၁ |
| ၃၈။ | ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ်ကျေ | ၂၂၄ |
| ၃၉။ | ဒကာကြီးက သောတာပန် | ၂၂၇ |
| ၄၀။ | တည်စေနိုင်တာ ကြည်စေနိုင်တာသမာဓိ | ၂၃၂ |
| ၄၁။ | နဂိုရှိ အမြဲတွေ့ | ၂၄၀ |
| ၄၂။ | မွေ့အလုပ် မွေ့လုပ် | ၂၄၁ |
| ၄၃။ | ရုပ်ပရမတ်အစစ်ကို မမြင်နိုင်သေးပေမယ့် | ၂၄၉ |
| ၄၄။ | ဒါဆို တရားသိပြီပေါ့ | ၂၅၃ |
| ၄၅။ | အကျင့်ပါနေလှပါပြီ | ၂၅၈ |
| ၄၆။ | လိုက်လျောညီထွေသင့်တော်တဲ့ | ၂၆၅ |
| ၄၇။ | ကြွနိုင်တဲ့အဆင့်ထိရောက်အောင် | ၂၆၉ |
| ၄၈။ | မမှတ်လို့ ချော်နေတာ | ၂၇၄ |
| ၄၉။ | မရှုသလိုလို၊ ရှုသလိုလို | ၂၈၀ |
| ၅၀။ | အကောင်းမြင်နဲ့ အမှန်မြင် | ၂၈၃ |
| ၅၁။ | အလေးထား၍ ပန်ကြားပါသည် | ၃၀၄ |

http"//www.dhammadownload.com

http"//www.dhammadownload.com

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

# အမြင် မှန် ရဖို့
# အမှန်မြင်အောင် ကြိုးစားစို့

**'အမြင်မှန်'** ဟူသည် မှန်ကန်သောအမြင် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ခေါ်ပါသည်။

အသိ၊ အလိမ္မာ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ ဝိဇ္ဇာ၊ အမောဟ ဟူ၍လည်း သုံးနှုန်းနိုင်ပါသည်။ ပါဠိစာပေ၌ အမည်ပေါင်း များစွာလည်း ရှိပါသေးသည်။

ထိုအမြင်မှန် ရရှိရေးနှင့်ပတ်သက်၍ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လက်ထက်တော် အခါမှစ၍ ယနေ့ထက်တိုင် ဆရာတော် သံဃာတော် အရှင်သူမြတ်တို့သည် သာသနာ့တာဝန်များကို ထမ်းရွက်တော်မူခဲ့ကြပါသည်။

'သာသနာ့ တာဝန်များကို ထမ်းရွက်' ဟူရာ၌ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အမြင်မှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ် ရရှိရေးနှင့် မိမိတို့၏ဝန်းကျင်၌ အမြင်မှန်ရရှိဖို့အရေး ဆောင်ရွက်ကြခြင်းကို သာသနာ့ဝန် ထမ်းသည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

http"//www.dhammadownload.com



စာပေသင်ကြားမှု ပရိယတ္တိ လုပ်ငန်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု ပဋိပတ္တိ လုပ်ငန်းဖြင့်လည်းကောင်း ထမ်းရွက်တော် မူခဲ့ကြပါသည်။ ယခုလည်း ထမ်းရွက်တော်မူကြဆဲ နောင်အခါ၌လည်း ထမ်းရွက်တော်မူကြဦးမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ပဋိဝေဓဟူသော မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရရှိရေးအတွက် အဓိကထား၍ ထမ်းရွက်တော်မူကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ချမ်းသာအစစ် မြတ်နိဗ္ဗာန် အမှန်တရားကို အမြင်မှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်နိုင်ရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာတော် သံဃာတော် အရှင်သူမြတ်တို့သည် ထိုအမြင်မှန် ရရှိဖို့အရေး၊ အမှန်မြင်အောင် ကြိုးစားဖို့အရေးကို ဆရာစဉ်ဆက်မပြတ် လက်ဆင့်ကမ်းလျက် သင်ယူမှတ်သား ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်တော်မူခဲ့ကြပါသည်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ် ပေါ်ပေါက်ရေးအတွက် ဖြစ်ပါသည်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်, အမြင်မှန်သော သတ္တိရရှိရန်အတွက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဓမ္မက္ခန္ဓာ တရားတော်ပေါင်း မြောက်များစွာ ရှိပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့၏ အလို

http"//www.dhammadownload.com



အကြိုက် စရိုက်အားလျော်စွာ ကြည့်၍ လည်းကောင်း၊ အမြင်မှန် ရနိုင်ရန် ဖြည့်ဆည်းခဲ့သော အကြောင်း အထောက်အပံ့ အမျိုးမျိုးတို့ကို သိမြင်၍ လည်းကောင်း ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အမြင်မှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိခဲ့ကြပေသည်။

ထိုအမြင်မှန် ရရှိနိုင်သူတို့၌ ရုပ်တရားနှင့် စိတ်စေတသိက် နာမ်တရားတို့ ရှိကြကုန်၏။ ရုပ်သည် အမြဲဖောက်ပြန်နေ၏။ စိတ်သည် အာရုံကိုသိတတ်၏။ စေတသိက်တို့သည် အာရုံကို မှတ်သားမှု၊ အာရုံ၏ အရသာကို ခံစားမှု၊ အာရုံကို အမှတ်ရမှု၊ အာရုံ၏ သဘောကို သိမြင်မှု၊ အာရုံကို လိုချင်မှု၊ အာရုံ၏ သဘောကို မှားယွင်းစွာ ကြံစည်မှု စသော သတ္တိ အမျိုးမျိုး ရှိကြကုန်၏။ ကောင်းဆိုး ကွဲပြားသော စေတသိတ်များ ရှိကြပါသည်။

ထိုထို စေတသိက်တို့မှ ကောင်းမြတ်သော ဓာတ်, ကောင်းမြတ်သော သတ္တိထူး ရှိကုန်သော စေတသိက်တို့ကို မိမိ၏ စိတ်၌ တိုးပွားစေဖို့အရေး ကြိုးစားရပါမည်။ မိမိစိတ်ဓာတ်၌ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်မှန် ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်ရေး၊ အင်အား ပြည့်ဝရေး၊ သတ္တိ

http"//www.dhammadownload.com



ကောင်းများ တိုးပွားရရှိရေးအတွက် သိစရာအာရုံ မျိုးစုံတို့ကို အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

'အာရုံကို အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်လျှင် အမြင်မှန်ဓာတ်ရပြီ' ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။

သို့သော် အာရုံကို 'အမှန်အတိုင်းမြင်၍ အမြင်မှန်ဓာတ်ရသည်။' 'အမြင်မှန်ဓာတ်ရရှိ၍ အမှန်အတိုင်းမြင်သည်' ဟူသော စကားနှစ်မျိုးတွင် အမြင်မှန်ဓာတ်ရရှိရန် အကြောင်းရင်းသည် အဓိကဖြစ်ပါသည်။

ဤအထက်ပါ စာပိုဒ်ကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ဖတ်ကြည့်စေချင်ပါသည်။ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သဘောအဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းလင်းစွာနားလည်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

'အာရုံကို အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်ရန် အရေး' နှင့် 'စိတ်၌ အမြင်မှန်ဓာတ်ရရှိရေး' ဟု ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မှု၌ အရေးနှစ်မျိုးရှိပါသည်။

ရုပ်နာမ် အာရုံ ဟူသည် ပင်ကိုယ်အားဖြင့် သူ့သဘော သူဆောင်၍ အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်နေကြပါသည်။

စိတ်၌ကား အမြင်မှန်ဓာတ်ရှိမှု မရှိမှု ကွာခြားပါသည်။ အမြင်မှန်ဓာတ်ရရှိသောစိတ်သည်သာ ထိုထို

http"//www.dhammadownload.com



အာရုံတိုင်း၏ အမှန်သဘောကို သိမြင်နိုင်ပါသည်။

အမြင်မှန် အသိဉာဏ် မရှိလျှင် အာရုံ၏ သဘောကို အမှန်အတိုင်း မမြင်နိုင်ချေ။

အသိဉာဏ် နည်းနည်းရှိလျှင် အမှန်အတိုင်း နည်းနည်းမြင်၏။

အသိဉာဏ်များများရှိလျှင် အမှန်အတိုင်း များများ မြင်၏။

အသိဉာဏ်ပြည့်စုံလျှင် အမှန်အတိုင်း ပြည့်စုံစွာ မြင်၏။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်မှန် အသိဉာဏ်ဓာတ် ရရှိရေး အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်တို့၌ မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်ကို ဂရုစိုက်ရေးနှင့် ကြုံတွေ့ရသော အာရုံကို ဂရုစိုက်ရေးဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြား၍ တွေ့မြင်ရပါသည်။

ယခု မိမိ၏ ရေးသားလိုသောဆန္ဒမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားဒေသနာ များစွာတို့၌ လည်းကောင်း၊ တရားအားထုတ်မှု လုပ်ငန်း၏ ပဓာနဖြစ်သော မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ္တန်၏ ဥဒ္ဒေသအလိုအရလည်းကောင်း၊ အာရုံနှင့် စိတ်တို့ကို ဂရုပြုပုံပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ရှေးရှေး ဆရာတော်ကြီးများသည် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ပုံကို အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ

http"//www.dhammadownload.com



ရေးသားခဲ့ကြပြီးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

မိမိ၏ဆန္ဒမှာ ယခုခေတ် လူငယ်၊ လူရွယ်များ၊ လက်ခံလွယ်သော အသုံးအနှုန်းတို့ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဥပမာ စကားတို့ဖြင့်လည်းကောင်း ဖော်ပြလိုခြင်းသည် အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ထို့နောက် အာရုံကို ဂရုစိုက်မှုနည်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်သဏ္ဍာန်တို့ကို ဂရုစိုက်မှုနည်းဖြင့်ဖြစ်စေ ဘာဝနာ အလုပ်ကို အားထုတ်နိုင်ကြောင်း၊ သမထဝိပဿနာ ဘာဝနာ နှစ်မျိုးရှိသဖြင့် မည်သည့် ဘာဝနာသည် မည်သည်ကို ဂရုစိုက်သင့်ကြောင်း စသော အကြောင်း အရင်းများစွာလည်း ပါရှိပါသည်။

မည်သည့် ဘာဝနာ အလုပ်မဆို ကိလေသာ အပူဓာတ်များ လျော့ပါးစေနိုင်ကြသည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ဘာဝနာအလုပ်ဟူသည် ကိလေသာတို့ကို ပယ်သတ်နိုင်သရွေ့ မှားသည်ဟု မရှိပါချေ။

မိမိအလိုက် မိမိအကြိုက် မိမိစရိုက်တို့နှင့် သင့် လျော်ဖို့သာ အရေးကြီးပါသည်။

ဝိပဿနာ အလုပ်၌လည်း သင့်လျော်နေသည်၊ မသင့်လျော်နေသည်တို့ကို ခွဲခြားပေးလိုသော ဆန္ဒ လည်း ရှိခဲ့ပါသည်။

http"//www.dhammadownload.com

# ( ၇ )

ဤနေရာ၌ မဟာသတိပဋ္ဌာန် သုတ္တန်၌လာသော သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးအရကို ညွှန်ပြ၍ အနည်းငယ် ပြောလိုပါသည်။

ပါဠိတော်အားဖြင့်–

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု–

ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

မြန်မာပြန်အနေအားဖြင့် ပေါင်းရုံး၍ယူသော်–

'ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ တရားအလုပ် အားထုတ်သော ရဟန်း (ယောဂီ)သည် (အာရုံ

http"//www.dhammadownload.com



ဖြစ်သော) ကာယ ရုပ်အပေါင်း၌လည်း၊ ခံစားမှု ဝေဒနာတို့၌လည်း၊ အာရုံကို သိတတ်သော စိတ်၌လည်း၊ ကြွင်းသော ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့၌လည်း၊ ဝီရိယ, အသိဉာဏ်, သတိရှိ၍ ထိုအာရုံ၌လိုချင်မှု အဘိဇ္ဈာ၊ မနှစ်သက်မှု ဒေါမနဿတို့ကို ပယ်ဖျောက်သည်ဖြစ်၍ အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍ နေရ၏။

အဓိပ္ပာယ်သဘောအားဖြင့်-

အာရုံဖြစ်သော အရှုခံ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မလေးမျိုး တစ်မျိုးမျိုး၌ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ရှု၍ နေရ၏။

အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ရှု၍နေရ၏ဟူရာ၌ ဝီရိယရှိ၊ အသိဉာဏ်ရှိ၊ သတိရှိ၍ နေခြင်းကို ခေါ်၏။

ထိုသို့နေခြင်းကြောင့် ထိုထိုအာရုံ၌ ဖြစ်သော အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿတို့ကို ပယ်နိုင်၏။

ထိုသို့ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿတို့ကို ပယ်နိုင်ခြင်းကြောင့်လည်း ဝီရိယ၊ အသိဉာဏ်၊ သတိတို့ရှိနေနိုင်၏။ ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ္တန်လာ ထိုစကားရပ်၌ (၁) အရှုခံအာရုံကို ညွှန်ပြမှုနှင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ (၂) ရှုစိတ်ကို ညွှန်ပြမှုဟု နှစ်မျိုးတွေ့နိုင်ပါသည်၊

http"//www.dhammadownload.com



အရှုခံ အာရုံကိုလည်း

ရုပ်အပေါင်း–ကာယ၊ ခံစားမှု–ဝေဒနာ၊ အာရုံကို သိ စိတ်၊ ကြွင်းသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မဟူ၍ လေးမျိုးခွဲ၍ ညွှန်ပြပါသည်။

ဤသို့ အာရုံသည်ကား အရှုခံ တစ်မျိုးတည်းသာ ဖြစ်၏။ သို့သော် ရှုစိတ်၏ အသိဉာဏ် အားနှင့် ကိလေသာအားတို့အပေါ်မူတည်၍ လေးမျိုးကွဲရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရှုသိစိတ်ကိုလည်း

မိမိစိတ်၌ **'ရှိ' ရမည့်ခတ်ကောင်းနှင့် 'ပယ်' ရမည့် ခတ်ဆိုး**ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲ၍ ပြထားပါသည်။

'ရှိ' ရမည့် ခတ်ကောင်းဟူသည် ဝီရိယ၊ အသိဉာဏ်နှင့် သတိတို့ ဖြစ်ပါသည်။

'ပယ်' ရမည့် ခတ်ဆိုး ဟူသည် အဘိဇ္ဈာ (လောဘ)၊ ဗျာပါဒ(ဒေါသ) တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာအတွက်

အရှုခံ ရုပ်နာမ် အာရုံတို့သည် မိမိသဘောကို မိမိဆောင်လျက် ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲလျက်သာ ရှိကြလေ၏။

ရှုစိတ်၌ကား ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိ 'ရှိ' ရန်နှင့်

http"//www.dhammadownload.com



လောဘ ဒေါသ တို့ကို 'ပယ်' ရန်သာ ဖြစ်၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့် အရှုခံ အာရုံကို အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်ရန် မိမိ၏ ရှုစိတ်၌ မကောင်းသော ခတ်တို့ကို ပယ်မှုကိုသော်လည်းကောင်း၊ ကောင်းသော ခတ်တို့ကို ရှိစေမှုကိုသော်လည်းကောင်း ကြိုးစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိရှိအောင် နေရမည်လော?၊ အဘိဇ္ဈာဗျာပါဒတို့ကို ပယ်ရမည်လော? ဟူသော မေးခွန်း နှစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

အကောင်းခတ် ရှိလျှင် မကောင်းခတ်တို့ကို ပယ်ပြီးဖြစ်၏။

ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိတို့ရှိလျှင် အဘိဇ္ဈာ၊ ဗျာပါဒ တို့ကို ပယ်ပြီးဖြစ်၏။

ထို့အတူ မကောင်းခတ်ကို ပယ်နိုင်သည့်ရှိသော် ကောင်းသောခတ်တို့ ရှိနေကြပြီသာ ဖြစ်၏။

ထိုသို့ဆိုလျှင် 'ပယ်' မှုကို ရှေးဦးစွာ ပြုရမည်လော?၊ 'ရှိ' မှုကို အရင်ပြုရမည်လော? ဟူသော အမေးများ ပေါ်လာပြန်၏။

'ရှိ' မှုကို ကြိုးစားခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ 'ပယ်'မှုကို ကြိုးစားခြင်းသည်လည်းကောင်း ဉာဏ်

http"//www.dhammadownload.com



ရှိသော ဝီရိယ၏ အရာသာဖြစ်၏။ ပညာဉာဏ် ဦးဆောင်၍ ကြိုးစားခြင်းဖြစ်၏။

'ပညာဉာဏ်' ဟူသည် အကောင်းလည်း သိ၏။ မကောင်းလည်း သိ၏။ အမှား အမှန်တို့ကိုလည်း ခွဲခြားသိ၏။

အသိဉာဏ်ပညာသည် အကောင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်နိုင်၏။ မကောင်းကို မကြိုက်။

အသိဉာဏ်ရှိသောဝီရိယသည် အကောင်းကို ရရှိရန် ကြိုးစား၏။ မကောင်းကို ပယ်ဖျက်ရန် ကြိုးစား၏။

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအလိုက် မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အတွေ့အကြုံ၊ အခြေအနေ မျိုးစုံအရ အကောင်းခတ်ကို အတွေ့များ၍ ကြိုက်သည့်ရှိသော် အကောင်းခတ် ရရှိစေရန် ကြိုးစားကြ၏။ မကောင်းခတ်ကို အတွေ့များသည့်ရှိသော် မကောင်းခတ် ပယ်ပျောက်စေရန် ကြိုးစား၏၊

ထိုသို့သာ ကွာခြားပါသည်ဟု ပြောနိုင်သော်လည်း သတိရှိလျှင် လောဘ ဒေါသတို့ကို ထိုက်သင့်သလို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ဝီရိယ၊ ပညာတို့သည်လည်း ထို့အတူ လောဘ ဒေါသတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

http"//www.dhammadownload.com



မိမိစိတ်၌ လောဘ ဒေါသတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သည့်ရှိသော် သတိအားပို၍ရှိလာ၏။ ဝီရိယ၊ ပညာတို့၏ အင်အားသတ္တိများလည်း တိုးပွားခြင်းရှိလာကုန်၏။

ပယ်သင့်သည်ကို ပယ်၊ ရှိသည့်သည်ကို ရှိစေ၍ မြတ်ဗုဒ္ဓအလိုကျ တရားအားထုတ်နည်း ဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် နည်းများစွာတို့အနက် တစ်ခုကိုပင် လက်ကိုင်ထားလျှင်လည်း ကေန်မုချ တရားထူးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ယခု ရေးသားခဲ့သော အကြောင်းအရာတို့သည် အမြင်မှန်ရဖို့ အမှန်မြင်အောင်ကြိုးစားနိုင်ပုံ၏ အနည်းငယ်မျှသော အကျဉ်းချုံးရေးသားချက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ် လူရွယ် လူလတ် လူကြီး အရွယ်မျိုးစုံ ဝိပဿနာအလုပ်ကို စတင်၍ အားထုတ်တတ်လိုသူ၊ အားထုတ်နေဆဲ၊ အားထုတ်နေစဉ် အကြောင်းကြောင်းတို့ကြောင့် ရပ်တန့်နေသူ၊ ရှေ့သို့ ဆက်လက်မသွားတတ်သူများအတွက် နားလည်သဘောပေါက်၍ အကျိုးများစေရန် ဆက်လက်၍ ရေးသားပါဦးမည်။

တရားသဘောတို့ကို ပိုမို၍ စိတ်ဝင်စားနိုင်စေရန်နှင့် ဖတ်ရှုရာ၌ အကျွမ်းတဝင်ရှိစေရန် နေ့စဉ်ပြောဆိုနေသကဲ့သို့ စကားပြောဟန်ဖြင့် ဆက်လက်၍ ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

* * *

http"//www.dhammadownload.com

# ( ၁၃)

ယခုအခါမှာ ဝိပဿနာအလုပ်, ဘာဝနာတရား အားထုတ်မှုကို ကြိုးစားပြီး အားထုတ်လာကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ စိတ်ဝင်တစားလည်း ရှိကြပါတယ်။

အဲဒီလို စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်ကြတဲ့ အခါမှာ ရည်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း ခရီးပေါက်ရောက် အောင်မြင်သူတွေ ရှိကြသလို အောင်မြင်မှု မရရှိနိုင် ကြသေးတဲ့ သူတွေလည်း ရှိကြပါသေးတယ်။ တချို့ ဆိုရင် ဝိပဿနာ အခြေခံလုပ်ငန်းအစကိုပဲ သေသေ ချာချာ နားမလည်ကြသေးတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ် ဘာဝနာ အလုပ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်, လောကီကိစ္စအလုပ်တွေပဲဖြစ်ဖြစ် ကြိုးစားအားထုတ် ကြတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြိုးစားနေကြရုံ သက်သက်ထက် နည်းမှန် လမ်းမှန်ကို သိတတ်တဲ့ **အသိဉာဏ်တွေနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း**က ပိုပြီးတော့ ထိရောက်အောင်မြင်မှု ရနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ချမ်းသာဖို့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ စိတ်စင်ကြယ်ပြီး

http"//www.dhammadownload.com



အမြတ်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရဖို့ဆိုတာတွေဟာ ဝိပဿနာ ဘာဝနာရဲ့ အကျိုးတရားတွေပါ။ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်တွေပါ။ ဒီရည်ရွယ်ချက်တွေရဖို့ ဒီရည် မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်ဖို့ ဆိုရင်တော့ သေသေချာချာ သိတတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိဖို့ နည်းမှန် လမ်းမှန်ဖြစ်ဖို့က ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးလှပါတယ်။

နွားနို့ရည်ကို အလိုရှိသူ တစ်ယောက်ဟာ နွား တစ်ကောင်ကို တိုင်မှာကြိုးနဲ့ချည်၊ နောက်ခြေထောက် အစုံကို ကြိုးတိုတိုနဲ့ထုပ်ထိန်း၊ ပြီးတော့ နို့ရည်ခံစရာ အိုးခွက်ပုံးတွေကို အဆင်သင့်ပြင်ပြီးတော့ နွားနို့ညှစ် ပါတယ်။ အားစိုက်ပြီး ကြိုးစားပမ်းစား ညှစ်ထုတ် နေပါတယ်။

ရေလေးနည်းနည်းဆွတ်လိုက် ကြိုးစားပြီး ညှစ်ချ လိုက်၊ ရေလေးနည်းနည်းဆွတ်လိုက် ကြိုးစားပြီး ညှစ်ချ လိုက်ပေါ့။

ဒါပေမယ့် နွားနို့ရည် တစ်စက်မျှ မကျလာပါဘူး။

အဲဒီအခါမှာ နွားနို့ညှစ်ဖူးသူ၊ လုပ်ငန်းကျွမ်း ကျင်သူ နားလည်သူတစ်ယောက်က "အမောင် သင် နွားနို့ ညှစ်နေတာတော့ဟုတ်ပါပြီ၊ ဒါပေမယ့် သင် နွားနို့ညှစ်ထုတ်နေတဲ့အရာဟာ နွားနို့အုံမဟုတ်ဘူး။

http"//www.dhammadownload.com



အမြီးဖျားကြီးပါ”လို့ အသိပေးစကားပြောတယ်ဆိုပါစို့။

ဒါမှမဟုတ် “အမောင်၊ သေချာကြည့်ပါဦး။ ကိုယ့်အလုပ်ကို ပြန်ပြီး သတိထားပါဦး။ အဲဒါ နွားနို့အုံ မဟုတ်ဘူး၊ ဦးချိုကြီး”

ဒါမှမဟုတ် “အမောင်၊ အမောင် နွားနို့ညှစ်မယ်ဆိုပြီး ဖမ်းချုပ်ထားတဲ့နွားကို ပြန်ကြည့်ပါဦး၊ နွားထီးကြီးနော်”လို့ သတိပေး စကားပြောတယ်ဆိုပါစို့”

အဲဒီလို မှားနေတာကို မှန်လာအောင်၊ မှားလို့မှားတယ်၊ ပြောပေးသူကို အလိုမကျဖြစ်သင့်ပါ့မလား? သူ့စကား နားမထောင်ဘဲ ကိုယ်လုပ်နေကျ အလုပ်ကိုပဲ ကြိုးစားရင် ရကိုရ ရမယ်ဆိုပြီး မျက်စိစုံမှိတ်ပြီး ဆက်လုပ်နေသင့်ပါသလား?

ဒါမှမဟုတ် စေတနာကောင်းနဲ့ အသိပေးသူရဲ့ စေတနာကို သဘောပေါက် လက်ခံပြီး နည်းနည်းလောက်ဖြစ်ဖြစ် ပြန်ပြီးဆန်းစစ်ဖို့ ကောင်းပါသလား။ ဒါတွေကို စဉ်းစားကြည့်ဖို့ ကောင်းနေပါပြီ။

ဝိပဿနာအလုပ်ဟာ နက်နဲပါတယ်၊ သိမ်မွေ့ပါတယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့တရား၊ ကောင်းကျိုးတွေ အမျိုးမျိုး ချမ်းသာတွေအမျိုးမျိုးကို ရစေနိုင်တဲ့ အလုပ်ဆိုတော့ နက်နဲ သိမ်မွေ့ပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ဒါပေမယ့် တချို့ကခက်ခဲတယ်၊ တချို့က လွယ်တယ်လို့ ပြောကြဆိုကြပါတယ်။

ဒါကတော့ နည်းမှန် လမ်းမှန် မသိသေးဘဲ ကြိုးစားရုံသက်သက်နဲ့ နည်းမှန်လမ်းမှန် သိပေမယ့်လည်း ကြိုးစား အားထုတ်မှု မရှိသေးရင် ခက်ခဲပါတယ်။ နည်းလမ်းကလည်း မှန်မယ်၊ ကြိုးစားမှုလည်းရှိမယ် ဆိုရင် လွယ်ကူပါတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ကြတဲ့နေရာမှာ အရွယ် ငယ် ပါသေးတယ်၊ အရွယ်ကြီးလွန်းနေပါပြီ၊ ရဖို့မလွယ်ဘူး၊ မဂ်ဖိုလ် မရနိုင်တော့ဘူးလို့ မပြောနိုင်ပါဘူး၊ ဘာလို့လဲဆိုရင် (၇)နှစ် သားသမီးတွေ၊ ကိုရင်ငယ် လေးတွေ၊ အသက်အရွယ် (၇၀)ကျော် (၈၀)အရွယ်တွေ တရားရသွားကြတာ သာဓကတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ကို အရွယ်နဲ့ ပိုင်းခြားလို့လည်း မရပါဘူး။

သူကတော့ 'ဆိုးပေတေ' လွန်းပါတယ်။ သူကတော့ လိမ္မာလှချည်ရဲ့၊ ဆိုးပေ၊ မိုက်သူတွေတော့ မရနိုင်ပါဘူးလို့ ဒီလိုပြောလို့လည်းမရပါဘူး။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုတော့ ဆိုးရာကနေလည်း ရသွားကြပါတယ်။ လိမ်မာသူတွေလည်း ရရှိ

http"//www.dhammadownload.com



သွားကြပါတယ်။

ဉာဏ်ကလည်း နှံ့လိုက်တာ၊ တုံးလိုက်တာ လွန်ရော၊ သူတို့ကတော့ ဉာဏ်ထက်လိုက်တာ၊ အကင်းပါးပြီးလှစ်နေတာပဲ၊ ဉာဏ်တုံးရင် ဝိပဿနာ အားထုတ်လို့ ဘယ်ရနိုင်မလဲလို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တန်းကတော့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဆိုတာ လောကလူတွေ သတ်မှတ်တဲ့ ဉာဏ်တုံး၊ ဉာဏ်အနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး စာမတတ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ရှေ့စာကိုကျက်၊ နောက်စာကို မေ့သူတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရသွားကြတာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒုနဲ့ဒေးပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ဖို့အတွက် စိတ်မပျက်ကြပါနဲ့၊ ကြိုးစားကြပါ၊ နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ ကျင့်ကြပါ၊ လွယ်ကူပါတယ်လို့ ပြောပြချင်တာပါ။ အားပေးချင်တာပါ။

အဲ–ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့အခါ မလွယ်ကူဘဲ အခက်အခဲတွေ့နေကြရတာတွေ များလှ ပါတယ်။

တချို့ဆိုရင် တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ဒီအလုပ် လောက် ခက်တာ မတွေ့ဖူးပါဘူး၊ ပင်ပန်းလိုက်တာ

http"//www.dhammadownload.com



လွှန်ပါရော၊ လယ်သမားဆိုရင်လည်း လယ်ထဲဆင်းပြီး ထယ်ထိုးတာကမှ သက်သာဦးမယ်"။ စစ်သားဆိုရင်လည်း "ရှေ့တန်း ထွက်ပြီးတော့ပဲ စစ်တိုက်လိုက်ချင်တော့တယ်"။ တချို့ဆိုရင် "အောင်မယ်လေး ဆန်သုံးလေးအိတ်ကိုပဲ ဆင့်ထမ်းရ ထမ်းရ၊ ထင်းလှည်းတစ်စီးလုံးပဲ ပေါက်ရပေါက်ရ၊ ထင်းခွဲရခွဲရ၊ ဒီအလုပ်တော့ မလုပ်ချင်တော့ပါဘူး"လို့ ပြောလာကြတာတွေကို တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်နားနဲ့ ကြားခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဒီလို ဖြစ်နေတာတွေဟာ 'နည်းမှန် လမ်းမှန်နဲ့ ကြိုးစားမှုရှိဖို့'ဆိုတဲ့အချက်မှာ တစ်ခုခုလွဲလို့၊ တစ်ခုခု လိုအပ်နေလို့ဆိုတာ သိသာပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောနေရတာ ဖြစ်တော့ ယောဂီတွေမှာ တို့အားထုတ်နေတာ 'အမှန်ပဲလို့ အထင်နဲ့ အားထုတ်နေတဲ့သူရယ်'၊ 'အားထုတ်နေရင် မှတ်နေရင်ပြီးရော၊ ခိုင်းတဲ့အတိုင်းသာလုပ်မယ် ဆိုပြီး မျက်စိမှိတ် ရမ်းသမ်း အားထုတ်နေကြသူတွေရယ်'လို့ ဒီနှစ်မျိုးပဲ များပါတယ်။

တကယ် လမ်းမှန်ပေါ် လျှောက်လှမ်းနေသူတွေတော့ ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်အလွန်နည်းပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



အားထုတ်နေသူတွေ ကိုယ်တိုင် သိပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမနာတမ်းပြန်မေးကြည့်ပါ။ ပြန်ပြီး ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

ဟုတ်တယ်ထင်လို့ အားထုတ်နေတာရယ်၊ လုပ်နေကျမို့လို့ လုပ်နေတာရယ်၊ ဘယ်အထဲမှာ ပါနေသလဲလို့ ပြန်စစ်ကြည့်ပါ။

ဒါမှမဟုတ်ရင် မိမိရဲ့အားထုတ်မှုဟာ သတိပညာ ဝီရိယတွေ ပိုကောင်းလာပြီးလား၊ အသိတွေ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ရပ်တန့်မနေဘဲ အချိန်တိုင်း တိုးတက်မှုတွေ ရှိနေသလားဆိုတာ ပြန်ပြီးသတိထားကြည့်ပါ။

ရှေ့တိုးတက်ဖို့ နေနေသာသာ ရောက်နေရာကပဲ ပြန်လျှောမကျအောင် ကြိုးစားနေရတာက များပါတယ်။ တချို့ဆိုလည်း လျှောကျနေကြပါတယ်။

အများသူငါတွေ ဖြစ်တတ်ကြတဲ့ သဘောကို ပြောပြတာပါ။ ကဲ့ရဲ့လိုစိတ်၊ ရှုံ့ချလိုစိတ်နဲ့ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုတွေဟာ အမျိုးမျိုးရှိကြပါတယ်။

တချို့က အခုမှစပြီးတော့ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းကို တွေ့အောင်၊ မြင်အောင် ရှာနေကြတဲ့သူတွေ။

http"//www.dhammadownload.com



တချို့က ဝိပဿနာ လမ်းကြောင်းပေါ်ကို ရောက်ခါစ။

တချို့က လမ်းကြောင်းပေါ်ကို ရောက်လည်း ရောက်နေပါတယ်။ လျှောက်လည်း လျှောက်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အထိန်းရှိမှ လျှောက်တတ်သူဖြစ်နေတယ်။ လက်လွှတ်ပြီး မလျှောက်ရဲသေးပါဘူး။

တချို့က လက်လွှတ်ပြီး လျှောက်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လမ်းဘေး မရောက်အောင် မနည်းဂရုစိုက်နေရပါတယ်။

တချို့ကြတော့ လမ်းမှန်ပေါ် လျှောက်လာရင်းနဲ့ လမ်းဆုံလမ်းခွ ရောက်နေကြပါတယ်။ ဆက်သွားကြဖို့ အခက်တွေ့နေပါတယ်။ သံသယ ဖြစ်စရာတွေနဲ့ မဝေခွဲတတ်သူတွေ၊ မထူးတော့ဘူးဆိုပြီး ထိုင်နေလိုက်သူတွေလည်း ရှိနေကြပါတယ်။

တချို့ကြတော့ ဘယ်လိုမှလည်း ဆုံးဖြတ်လို့မရ၊ ထိုင်လည်း မထိုင်ချချင်တဲ့အတွက် လျှောက်ရင်း၊ လျှောက်ရင်းနဲ့ နောက်ပြန်သွားနေသူတွေ။

တချို့က ကိုယ် နောက်ပြန်လျှောက်နေတာကို ကိုယ်မသိကြပါဘူး။ တချို့ကတော့ ကိုယ်လျှောက်ရင်းနဲ့ နောက်ပြန်ရောက်တယ်ဆိုတာကို သိနေကြ

http"//www.dhammadownload.com



ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုလှည့်ပြီး ဘယ်လို ဆက်လျှောက်ရမလဲဆိုတာ မသိကြပါဘူး။ အမျိုးမျိုး ရှိနေကြပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားရှင်က လမ်းကြောင်းအမှန်ကို ညွှန်ပြပေးသူပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် လျှောက်လှမ်းခဲ့တဲ့ လမ်းခရီးဆုံးကို ရောက်ပြီးတဲ့အတွက် အစအဆုံး သွားပုံလာပုံ၊ အတွေ့အကြုံတွေကို သေချာကျန ညွှန်ပြပေးပါတယ်။ မြေပုံကို ဖြန့်ပြ၊ ထောက်ပြပြီး ညွှန်ပြပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရဲ့ မြေပုံ၊ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်း မြေပုံ ဆိုတာ ပရိယတ္တိပါ။ အရိယာသာဝက အရှင်မြတ်တွေ၊ သမုတိ သံဃာတော် ဗုဒ္ဓသာဝက အရှင်မြတ်တွေ ကလည်း ဒီပရိယတ္တိမြေပုံကိုထောက်ပြပြီး လမ်းညွှန် ပေးကြရပါတယ်။

**အနိစ္စာဒိဝသေန ဝိဝိဓေဟိ အာကာရေဟိ ပဿတီ' တိ ဝိပဿနာ။** ပညာဝေသာ အဋ္ဌတောလို့ လမ်းညွှန်မြေပုံရှိပါတယ်။

"သိစရာဓမ္မတွေကို သိသင့်သိထိုက်တဲ့ မမြဲခြင်း စတဲ့ သဘောတွေနဲ့ ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင် တာကို ဝိပဿနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ

http"//www.dhammadownload.com



ပညာကို ပြောတာပါ”တဲ့။

ဝိပဿနာ အလုပ် အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ ဝိပဿနာ ဆိုတာဘာလဲ၊ ဘယ်လိုလဲ ဆိုတာ လောက်ကိုတော့ အခြေခံအနေနဲ့ သိထားသင့်ပါတယ်။ အရေးတကြီးလည်း သိသင့်ပါတယ်။

ဓမ္မတရားတွေကို သိသင့် သိထိုက်တဲ့ မဖြံ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရဆိုတဲ့ သဘောတွေအတိုင်း ဉာဏ်က သိမြင်တာဟာ ဝိပဿနာပါပဲ။

ဝိပဿနာ အလုပ်ကို နားမလည်သေးရင် နားလည်အောင် ဗုဒ္ဓအလိုကျ ရှင်းပြပေးချင်ပါတယ်။

နားလည်အောင် ရှင်းပြတဲ့အခါ ပါဠိစကားတွေကို ထည့်ပြောမိလို့ တချို့နားမလည်သူတွေ၊ မနှစ်သက် သူတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ အပြစ် မဆိုသာပါဘူး။ တရား အသိဆိုတာ သိဖို့၊ နားလည်ဖို့က အရေးကြီး တော့ နားလည်လွယ်တဲ့ ကိုယ့်ဘာသာစကားကိုသာ သဘော ကျတာဟာ သဘာဝကျပါတယ်။ မှန်လည်း မှန်ပါတယ်။

ဒါပေမယ်လို့ ပါဠိ ကျွမ်းကျင်သူတွေ၊ ပါဠိကို အသုံးချလိုသူတွေ၊ နောက်ပြီး ဘုရားရှင် ဟောတော် မူတဲ့ ဒေသနာ ပါဠိ မလွတ်စေချင်သူတွေအတွက်

http"//www.dhammadownload.com



အားတစ်ခုဖြစ်ဖို့ ပါဠိစကားတွေကို ထည့်ပေးရတာပါ။

နားမလည်နိုင်သူတွေ အတွက်ကတော့ ကျော်ပြီး တော့ သွားပါ။ နှလုံးမသွင်းဘဲဖြစ်ဖြစ် နေလိုက်ပါ။

"ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု **ကာယေ ကာယာနုပဿီ** ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ"

"ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု **ဝေဒနာသု ဝေဒနာ နုပဿီ** ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ"

"ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု **စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ** ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ"

"ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု **ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ** ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

ဒီပါဠိတော်ကြီးက မဟာသတိပဋ္ဌာန် သုတ္တန် တော်ကြီးထဲကပါ။ ဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်သူတွေ အတွက် အဓိကကျကျ သိထားသင့်တဲ့ သုတ္တန် ကြီးပါ။ အခုပြောခဲ့တဲ့ ဝါကျလေးခုဟာ ဒီသုတ္တန်ကြီး တစ်ခုလုံးရဲ့ အဓိကအချုပ်၊ အနှစ်သာရပါပဲ။

http"//www.dhammadownload.com



ဒီပါဠိတော် ဝါကျလေးခုကို သေချာစိစစ်ကြည့် ရင် တူတဲ့စကားရပ်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ မတူတဲ့ စကားရပ်တွေလည်း ရှိနေတာကို တွေ့ရပါမယ်။

ဒီပါဠိတော်ကြီးကိုပဲ ဒီနေရာမှာ အရင်ရှင်းပြပါ ဦးမယ်။

ဒီဝါကျလေးခုထဲက တူတာတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြပါမယ်။

– ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု
  ရဟန်းတော်တို့ ဤ သာသနာတော်၌ (တရားအားထုတ်တဲ့) ယောဂီရဟန်းသည်။
– အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ
  လုံ့လဝီရိယလည်းရှိ၊ အသိဉာဏ်လည်းရှိ၊ သတိလည်း ရှိ၍။
– လောကေ
  လောက (အာရုံ) ၌
– အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ ဝိနေယျ
  ရှေးရှုကြံခြင်း လောဘ၊ နှလုံး မသာယာ ခြင်း ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍
– ဝိဟရတိ
  နေရ၏။

http"//www.dhammadownload.com



ဒီပါဠိ-မြန်မာ နှစ်ဘာသာကို နားလည်အောင် ပြောရရင် "တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီဟာ လောက အာရုံတိုင်းကို မိမိစိတ်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ လိုချင်မှု၊ မနှစ်သက်မှုကို ပယ်ဖျောက်ပြီး ဝီရိယ၊ အသိဉာဏ်၊ သတိတွေရှိရှိ နေထိုင်ရမယ်"လို့ ညွှန်ပြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အသေးစိတ်ကိုနားလည်ဖို့ ဗဟုသုတ သုတမယဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ဖို့ တကယ် လိုအပ်ပါတယ်။ နည်းမှန် လမ်းမှန်သိဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ရှင်းပြပါဦးမယ်။

လောကကြီးမှာရှိကြတဲ့ သတ္တဝါတွေ၊ သတ္တဝါတွေ ဆိုတာ လူနတ်တွေကို အဓိကထားပါတယ်။ တရား အားထုတ်လို့ တရားသိနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိသူ တွေကို ပြောတာပါ။

ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ စိတ်ရှိကြပါတယ်။ ဒီစိတ်ရှိနေရင် အာရုံဆိုတာနဲ့မကင်းဘဲ တွေ့နေ ဆုံနေ သိနေပါတယ်။ ဒါဟာဓမ္မသဘာဝပါ။ စိတ်ဟာစိတ်အတိုင်း တစ်ခုတည်း မနေနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ရှိနေရင် အာရုံဆိုတာရှိနေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် တရား အားမထုတ်ဘဲနေသူ၊ တရား အသိလွတ်နေသူတွေ အတွက်ကတော့ စိတ်နဲ့ဆုံတဲ့ အာရုံတိုင်းကို လိုချင်မှု ဖြစ်ချင်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ်

http"//www.dhammadownload.com



မကြိုက်၊ မလိုချင်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုး ဖြစ်ချင်ဖြစ် ဒီနှစ်မျိုး ဒီအသိုင်းအဝိုင်း၊ ဒီအပေါင်းအဖော်နဲ့သာ သိတတ် မြင်တတ်ကြပါတယ်။

အာရုံနဲ့ စိတ်ရဲ့သဘောတွေကို **သေချာသိတတ်တဲ့** အသိဉာဏ်မရှိနိုင်ဘဲ တွေဝေမှု၊ မသိမှုဆိုတဲ့ မောဟ အမှောင်ဓာတ်တွေဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီမောဟနဲ့ တွဲပြီး လိုချင်မှု၊ မနှစ်သက်မှုဆိုတာတွေသာတစ်လှည့်စီ ဆိုသလို အမျိုးမျိုး ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်နေကြတာပါ။

အခု ပြောပြခဲ့တဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန် သုတ္တန်ကို ပြန်ပြောရရင် လောကလို့ခေါ်တဲ့ အာရုံအနေနဲ့က ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မလို့ လေးမျိုးကွဲပြားပါ တယ်။ ဒီအာရုံ လေးမျိုးအကြောင်းကို နောက်ပိုင်းမှာ အသေးစိတ် ပြောပြပေးပါမယ်။

အခုတော့ စိတ်ဖက်ကို အရင်ပြောပါမယ်။ စိတ်ဖက်ဆိုတော့ ယောဂီလို့ခေါ်တဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့သူနဲ့ ဆိုင်တယ်လို့အရင်မှတ်ထားစေချင်ပါတယ်။ 'ဆိုင်တယ်' ဆိုတာ ဘယ်လိုနေရမယ်။ ဘယ်လို ထိုင်ရမယ်။ ဘယ်လို အားထုတ်ရမယ် ဆိုတာကို ယောဂီက သေချာသိဖို့လိုတဲ့အတွက် ဆိုင်တယ်ပြောတာပါ။

❋ ❋ ❋

http"//www.dhammadownload.com



ဒီနေရာမှာ ဝိပဿနာအားထုတ်တာကို တချို့က စောင့်ကြည့်တဲ့အလုပ်၊ စောင့်ကြည့်နေရမယ်လို့ ညွှန်ပြကြပါတယ်။

စိတ်က သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်တယ်။ အာရုံကို စောင့်ကြည့် တယ်လို့ ဆိုလိုကြတဲ့သဘောပါ။

**ကတွတ်ပေါက်က မျှင်းစောင့်သလိုတဲ့။** ကတွတ်ပေါက်ဆိုတာက လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်နဲ့နီးစပ်တဲ့သူတွေဆိုရင် အသိများပါတယ်။ လယ်ကွက်ထဲကို ရေဝင်၊ ရေထွက် လုပ်တဲ့နေရာပါ။ ရေပေါက်ပါ။ ဒါကို ကတွတ်ပေါက်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီရေပေါက်က ဖြတ်သွားတဲ့ငါးကို တစ်ကောင်ချင်း ကောက်ကောက် စားတတ်တာက မျှင်းပါ။မျှင်းက ငါးတွေကို တစ်ကောင်ချင်း တစ်ကောင်ချင်း ကောက်စားတယ်ဆိုတာကလည်း ဒီငါးတွေ လာ, မလာကိုယ်ရှေ့ ရောက်, မရောက်၊ ကောက်လို့ မိ, မမိ၊ ရ, မရဆိုတာ သေချာအောင် အသာလေးစောင့်ကြည့်

http"//www.dhammadownload.com



နေရပါတယ်။ ကိုယ်ရှေ့ မရောက်လည်း စောင့်ကြည့်နေရပါတယ်။ ရောက်လာရင်လည်း စောင့်ကြည့်ရင်းနဲ့ သိပါတယ်။

အမြီးလေး တလှုပ်လှုပ်၊ကိုယ်ကလေး တရွေ့ရွေ့နဲ့ တက်လာတဲ့ ငါးရယ်၊ ခြေစုံရပ်ပြီး အသာလေး စောင့်ကြည့်နေတဲ့ လည်တံရှည်ရှည် ဗျိုင်းရယ်လို့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

ငါးဆိုတာက အာရုံသဘောပါ။ ဗျိုင်းဆိုတာက စိတ်သဘောပါ။

တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီဆိုတာ ယောဂီရဲ့ စိတ်ဟာ စောင့်ကြည့်တတ်တဲ့ သတ္တိ ရှိရပါမယ်။ ဗျိုင်းလိုနေပါ။ ဗျိုင်းဘက်ကနေပါလို့ ဆိုတဲ့သဘောပါ။ စောင့် ကြည့်ရင်းနဲ့ သိတတ်တဲ့ သတ္တိတွေလည်း ပေါ်လာ နိုင်ပါတယ်။

ယောဂီတွေက မိမိရဲ့ ရှုစိတ်မှာ စောင့်ကြည့်တဲ့ သတ္တိ၊ သိတတ်တဲ့ သတ္တိတွေရှိအောင်၊ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမှာပါ၊ နေရမှာပါ။

ဒါပေမယ့် တချို့က စိတ်ကို ဂရုမစိုက်ဘဲ အာရုံတွေကိုသာ အဓိက သိလိုဇော၊ မြင်လိုဇောတွေနဲ့ စိတ် အာရုံကို မလှုပ်ရင် လှုပ်အောင်၊ မငြိမ်ရင်

http"//www.dhammadownload.com



ငြိမ်အောင်၊ မတိုးရင် တိုးအောင်၊ မထင်ရှားရင် ထင်ရှားအောင် လုပ်နေတတ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သတိထားပါ။ ကိုယ် အားထုတ်နေတာကို ပြန်ပြီး သတိထားပါ။

ရှုစိတ်ကို ဖျိုင်းစောင့်သလို ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေတာလား။ အာရုံငါးတွေ မပေါ်ရင် ပေါ်အောင် လုပ်ယူမိနေသလား။ ပြန်ကြည့်ပါ၊ သိနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ ယောဂီရဲ့ ရှုစိတ်ဟာ ဖျိုင်းကလေးလိုလို့ ပြောတာပါ။ ငါးဆိုတဲ့ အာရုံက အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံရှိနေတယ်လို့ သဘောပေါက်ပါ။ သူလာချင်သလို၊ သူကူးချင်သလို၊ သူပေါ်ချင်သလို ပေါ်နေကြပါတယ်ဆို တာကို သိလာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်နဲ့ အာရုံမှာ စိတ်ဖက်ကို အရင် ပြောမယ်။ စိတ်ဖက်ဆိုတာ ယောဂီနဲ့ ဆိုင်တယ်လို့ ပြော တာပါ။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန်အတိုင်း ယောဂီရဲ့စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းပြောရရင်–

လိုချင်မှုနဲ့ မနှစ်သက်မှုကို မိမိစိတ်မှာ ပယ်ဖျောက်၍ ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိရှိပြီး နေရမယ်ဆိုတာ အဓိကပါပဲ။

http"//www.dhammadownload.com



လိုချင်မှုရှိနေရင်၊ မနှစ်သက်မှုရှိနေရင် ယောဂီရဲ့ စိတ်ဟာ ဝီရိယပညာသတိဆိုတာ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဝီရိယ ပညာ သတိရှိနေရင်လည်း လိုချင်မှု လောဘ၊ မနှစ် သက်မှု ဒေါသတွေလည်း မရှိနိုင်ပါဘူး။ အပြန်ပြန် အလှန်လှန်ပေါ့။

လိုချင်မှု လောဘ အဘိဇ္ဈာရဲ့ အကြောင်းကို နည်းနည်း ပြောပြပါမယ်။ လောဘဆိုတဲ့ အသုံး အနှုန်းက သုံးနေကျ၊ ပြောနေကျဆိုတော့ လောဘ လို့ပဲ ပြောကြပါစို့။

လောဘဆိုတာ လိုချင်မှုပါ။ ဟိုဟာလိုချင်၊ ဒီဟာ လိုချင် ဖြစ်နေတဲ့ သဘောပါ။ ဟိုအာရုံ၊ ဒီအာရုံ အစုံပေါ့။ အာရုံကို ကောင်းတယ်ထင်လို့ လိုချင်တာပါ။ မကောင်း ဘူးလို့ အမှန်မသိလို့ လိုချင်တာပါ။ ဒါက ကောင်းတယ်၊ ဟိုဟာက ကောင်းတယ်လို့ အထင်၊ ဒီအထင်ကြီးနဲ့ ကြာမြင့်အောင် စွဲခဲ့တဲ့ အစွဲကြောင့် လိုချင်တာပါ။

လောဘက အံ့စရာကောင်းပါတယ်။ သူ့ရဲ့ နယ်က လည်း ကျယ်ဝန်းပါတယ်။ ဟိုအာရုံလည်း လိုချင်၊ ဒီအာရုံလည်း လိုချင်ဆိုတော့ ဘယ်လောက်ကျယ်ပြန့် သလဲလို့။

http"//www.dhammadownload.com



နောက်ပြီး လောဘက မဖြစ်သေးတဲ့ အာရုံကိုလည်း လိုချင်တာပဲ၊ ဖြစ်နေတုန်းလည်း လိုချင်တာပဲ၊ ဖြစ်ပြီးလို့ မရှိတော့တဲ့ အာရုံကိုလည်း လိုချင်တာပါပဲ။ ကဲ–ဘယ်လောက် ကျယ်ဝန်းသလဲလို့။

ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တာကိုလည်း လိုချင်တာပဲ၊ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်မှန်း သိထားပေမယ့်လည်း လိုချင်တာပါပဲ။

တစ်ခါတစ်လေ အတင်းအဓမ္မ မရ ရအောင် လိုချင်တယ်။ တစ်ခါတစ်လေ တဖြည်းဖြည်းရအောင်၊ ပိုင်အောင် လိုချင်တယ်။

ဒီလို လောဘသဘောဟာ ရဟန္တာမဖြစ်သေးသမျှ သတ္တဝါ တိုင်းမှာ ရှိနေကြတာပါပဲ။ လောဘရဲ့ နယ်ပယ်က ကျယ်ဝန်းပါတယ်။ လောဘက ဘယ် အာရုံကိုမဆို တွေ့ဖူးပြီးသားလည်း လိုချင်တာပဲ။ မတွေ့ဘူးရသေးလည်း လိုချင်တာပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ ရေးသားခဲ့ဖူးတဲ့စာတစ်ပုဒ်ကို ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။

“မြင့်မြတ်တဲ့သူတွေက ပျာယာမခပ်ကြတော့ဘူး။ တချို့က ပျာယာခပ်နေရမှ ကျေနပ်ကြတယ်”။ ဒီစာပုဒ်ကလေးပါပဲ။

လောဘရဲ့ သဘောကို “ပျာယာခပ်တယ်”ဆိုတဲ့

http"//www.dhammadownload.com



စကားလုံးနဲ့ ဖလှယ်ပြီး သုံးထားလိုက်တာပါ။

ဟိုဟာလည်း လိုချင်၊ ဒီဟာလည်း လိုချင်၊ မဖြစ်သေးတာရော၊ ဖြစ်နေတာရော၊ ဖြစ်ပြီးတာရော၊ ကိုယ့်ဟာရော၊ သူ့ဟာရော၊ တွေ့ဖူးတာရော၊ မတွေ့ဖူးတာရောဆိုတော့ ဒီလောဘရှိနေတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ဘယ်လောက် ပျာယာခပ်လိုက်မလဲလို့၊ တစ်ချက်ကမှ အငြိမ်မနေနိုင်ပါဘူး။ ဒီလောဘက ကြည့်လို့ မြင်လိုတဲ့ အာရုံအစုံကိုပဲ လိုက်ကြည့်၊ လိုက်ရှာနေရတဲ့အတွက် စိတ်ကလေးဟာ လုံးဝမအား၊ လုံးဝမနားရဘဲ ပျာယာခပ်နေတော့တာပေါ့။

မြင့်မြတ်တဲ့ သူတွေဟာ ပျာယာမခပ်ကြတော့ဘူးဆိုတာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ခေါ်တာ၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကို ပြောတာပါ။

ပုထုဇဉ်တွေအတွက်ကတော့ “တချို့က ပျာယာခပ်နေရမှ ကျေနပ်ကြတယ်”ဆိုတဲ့ စကားနဲ့ ပုံဖော်ပေးလိုက်တာပေါ့။

ဟုတ်တယ်လေ၊ ပုထုဇန်တွေရဲ့စိတ်က လောဘရှိနေတော့ ဟိုဟာ၊ ဒီဟာ၊ ဟိုလိုဒီလို၊ ရှုပ်ရှက်ခပ်နေအောင် ပျာယာခပ်နေကြတယ်လေ။ ဒီလိုပျာယာခပ်နေရတာကိုပဲ ‘ငါမို့လို့ စွမ်းနိုင်တာ’၊ ‘ငါတော်လို့

http"//www.dhammadownload.com



သိတာ'၊ 'ငါမလုပ်ရင် မဖြစ်မှာမို့ လုပ်ရတာ' ဆိုပြီး ပျော်နေကြတာ၊ ကျေနပ်နေကြတာကို သိနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပျာယာခပ်နေလို့ ပျာယာခပ်မှန်း မသိ၊ နောက်ပြီး ပျာယာခပ်နေရတာကိုပဲ ကျေနပ်နေတယ်ဆိုရင် လောဘတွေဟာ တိုးတိုးပြီး များလာ၊ ပွားလာတော့တာပေါ့။ လောဘကို မပယ်နိုင်ဘူး။ တရားမရှိဘူးလို့ ပြောရမလို ဖြစ်နေပါတယ်။

တရားရှိတယ်ဆိုတာ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာရှိတာ။ လောဘတွေ နည်းသွား၊ နည်းသွားပြီး နောက်ဆုံး လုံးဝမရှိတော့ပဲ၊ ကုန်ခမ်းသွားတာကို ခေါ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့က **တရားရှိချင်တယ်ဆိုရင်** သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာတွေရှိအောင် ကြိုးစားပါ။

ဒါမှမဟုတ်ရင် ပျာယာမခပ်နဲ့။ ဒီလိုပဲ ပြောချင်ပါတယ်။

သတိရှိသူ၊ အသိဉာဏ်ရှိသူ၊ တရားကြိုးစားနေသူတွေဟာ ပျာယာမခပ်တော့ပါဘူး။

ပျာယာခပ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ပျာယာခပ်တာရယ်၊ စိတ်ပျာယာခပ်တာရယ်၊ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

အခုဟာက ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်၊ စိတ်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေကို ပြောနေတော့ စိတ်ပျာယာခပ်မှု

http"//www.dhammadownload.com



ကင်းအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ စိတ်ပျာယာခပ်ပြီဆိုရင် ကိုယ်ကောင်ကြီးကလည်း ပျာယာခပ်လာတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ရင် ကိုယ်လည်း ဂနာမငြိမ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဂနာမငြိမ်ဆိုတာ နဂိုနေ၊ နဂိုသွား၊ နဂိုစား ပုံစံထက် လွန်ကဲတဲ့ အမူအရာမျိုး၊ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်တဲ့ အမူအရာမျိုးကို ခေါ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီနေရာမှာ သေချာသိထားစရာက စိတ်ဂနာမငြိမ်ရင် ကိုယ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုပြီး ကိုယ်ကောင်ကြီးကို ဂနာငြိမ်အောင် မလှုပ်၊ မကုပ်၊ မပြောင်း မပြင်ပဲနေတတ်ကြပါတယ်။ သွားမလုပ်လိုက်ပါနဲ့၊ ကိုယ်ငြိမ်နေပေမယ့် စိတ်မငြိမ်တာတွေက တစ်ပုံကြီးပါ။

တချို့ဆိုရင် ကိုယ်ငြိမ်အောင်၊ ပျာယာမခပ်အောင် အတင်းကြိုးစားကြပါတယ်။ အဲဒီလို ကြိုးစားနေရတာကိုက စိတ်က ဂနာမငြိမ်ပါဘူး။ ပျာယာခပ်နေရပါတယ်။ ကိုယ်ငြိမ်အောင်လုပ်ရင် ထိုက်သင့်သလို အတိုင်းအတာ တစ်ခုမှာ ကိုယ်ငြိမ်နေပေမယ့် စိတ်မငြိမ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဟန် အနေအထားကို ငြိမ်အောင် အတင်းအဓမ္မ မလုပ်မိဖို့၊ နဂိုအနေအထားမှာ သွားသွား၊ လာလာ၊ အမူအယာ အစုံမှာ

http"//www.dhammadownload.com



စိတ်ကို ပျာယာမခပ်အောင် နေပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဝိပဿနာ ဆိုတာ ဘာဝနာ အလုပ်၊ စိတ်အလုပ်ပါ။ ကိုယ်အလုပ်၊ နှုတ်အပြောနဲ့ အလုပ်မပြီးနိုင်ပါဘူး။ စိတ်အလုပ်ပါ။ စိတ်အလုပ်ဆိုတာတောင်မှ ဉာဏ်ပညာရဲ့ အရာ၊ ဉာဏ်ပညာရဲ့ အလုပ်ပါ။ ဒီဉာဏ်ပညာပေါ်အောင် သတိ၊ ဝီရိယတွေနဲ့ ကြိုးစားရတဲ့ အလုပ်ပါ။

ကိုယ်အမူအယာက နဂိုနေ နဂိုသွားမှာ စိတ်ပျာယာ မခပ်အောင်နေနိုင်ဖို့ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်နဲ့ အလုပ်လုပ်ရတာပါ။

အခု ဒီစာကို ဖတ်လက်စမှာပဲ စိတ်ကို ပျာယာမခပ်အောင် နေကြည့်လိုက်ရအောင်ပါ။ ငါးစက္ကန့်လောက်ပေါ့။

---

ကဲ- ဘယ်လိုလဲ။ ငါးစက္ကန့် ပြည့်သွားပြီ၊ နေလိုက်မိရဲ့လား။ နေလို့ရရဲ့လား၊ ဘယ်လိုလဲ။

မနေမိလိုက်ပါဘူး၊ မလွယ်ပါဘူး၊ မနေတတ်သေးပါဘူးလို့ပဲ ပြောရမှာပေါ့။

ရှုပ်နေတဲ့ စိတ်တွေကို ရှင်းနေအောင်၊ ပူနေတဲ့

http"//www.dhammadownload.com



စိတ်တွေကို အေးနေအောင်၊ ပျာယာခပ်နေတဲ့ စိတ်တွေကို တည်ကြည်အောင်၊ နောက်ကျိနေတဲ့ စိတ်တွေကို ကြည်လင်အောင် ထားပေးရမှာပါ။

ဒီနေရာမှာ လွယ်လွယ်ပြော ပြောကြည့်ပါမယ်။

စိတ်ရှင်းရှင်းနေလိုက်ပါ။

စိတ်အေးအေး နေလိုက်ပါ။

စိတ်တည်တည်ကြည်ကြည် နေလိုက်ပါ။

* * *

http"//www.dhammadownload.com



ကဲ–နေကြည့်လိုက်ပါလို့ လွယ်လွယ် တိုက်တွန်း ပေမယ့် တကယ်မလွယ်ပါဘူး။

'စိတ်၊ စိတ်အတိုင်းထား'လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ 'စိတ်၊ စိတ်အတိုင်းထား'လို့လဲ မခိုင်းပါဘူး။

စိတ်ကို စိတ်အတိုင်းထားလို့လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ စိတ်ဆိုတာ အာရုံနဲ့ အမြဲဆုံနေပါတယ်။ စိတ်ဖြစ်တိုင်း အာရုံရှိနေတယ်။ အာရုံကို သိနေပါတယ်။

စိတ်က မှန်ဆိုရင် အာရုံက ပုံရိပ်ပေါ့။ ဒီလိုပဲ ဥပမာနဲ့ ပုံဖော်ပြီး ပြောကြပါစို့။

မှန်ဆိုတာ ဘယ်အချိန်ပဲ ကြည့်ကြည့် သူ့ထဲမှာ သူ့ရှေ့က ပုံရိပ်တော့ ပေါ်နေတာပါပဲ။ မှန်တိုင်း မှန်တိုင်းမှာ ပုံရိပ်ဆိုတာ အမြဲရှိနေပါတယ်။

မှန်အချပ်လိုက်ကြီးကို ပုံရိပ် မထင်အောင် အဝတ်၊ လိုက်ကာလေးနဲ့ အုပ်ထားလိုက်တယ်ဆိုပါစို့။ ဒီအဝတ်လိုက်ကာရဲ့ ပုံရိပ်ဟာ မှန်ထဲမှာ ပေါ်နေ တာပါပဲ။ ဘေးလူကသာ မသိရင်နေရမယ်။ အပြင်

http"//www.dhammadownload.com



ပုံရိပ်သာ မပေါ်ရင် နေရမယ်။ မှန်ဆိုတာကတော့ ပုံရိပ်အမြဲပေါ်နေပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ စိတ်ဆိုတာ မှန်နဲ့တူတော့ အာရုံဆိုတဲ့ ပုံရိပ်ဟာ အမြဲပေါ်နေပါတယ်။ ကိုယ်ကသိသိ မသိသိ၊ ဓမ္မသဘာဝအတိုင်း ပေါ်နေတာပါပဲ။ အိပ်နေတဲ့ အခိုက် အိပ်နေတဲ့စိတ်ကလေးတွေလည်း သူ့ပုံရိပ်နဲ့သူ ပေါ်နေတာပါပဲ။ ကိုယ်ကတော့ ဘယ်သိနိုင်ပါ့မလဲ။

အခု စိတ်ကို မှန်နဲ့ ခိုင်းနှိုင်းပြီးပြောတော့ မှန် အကြောင်း၊ စိတ်အကြောင်းကို နှစ်မျိုးရှိပုံ ပြောပြပါ ဦးမယ်။

မှန်ဆိုတာ အခန်းနံရံမှာ ချိတ်ထားတဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် စားပွဲပေါ်မှာ ထောင်ထားတဲ့ ကြည့်မှန်ချပ်ကြီးမျိုး ကတစ်ခု၊ ဓာတ်ပုံဆရာတွေ အသုံးပြုတဲ့ ကင်မရာမှာ ပါတဲ့ မှန်မျိုးက တစ်ခုလို့ နှစ်မျိုး ခွဲကြည့်လိုက် ရအောင်။

'ကြည့်မှန်' ဆိုတာ တစ်နေရာတည်းမှာ ထောင် ထား၊ ကပ်ထားပြီး သူ့ရှေ့က ပုံရိပ်တွေဟာ အမြဲ ထင်နေ၊ ပေါ်နေပါတယ်။ တစ်ခါတရံ ရှေ့ကဖြတ် သွားတဲ့ ပုံရိပ်တွေလည်း ပေါ်တတ်ပါတယ်။

လူဖြတ်သွားရင် လူပုံ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊

http"//www.dhammadownload.com



ကလေး၊ လူကြီး၊ ရှမ်း၊ ဗမာ၊ ကရင် ဘယ်လိုဟာတွေပဲ ဖြတ်သွား၊ ဖြတ်သွား၊ ဖြတ်သွားတဲ့ပုံတွေဟာ ပေါ်နေပါတယ်။ အာရုံတွေဆိုတော့ အာရုံပုံရိပ်တွေရဲ့ သဘောအတိုင်း ပေါ်နေကြပါတယ်။

'ကင်မရာမှာ ပါတဲ့မှန်'ဆိုတာကတော့ ဘယ်ပုံရိပ်ဟာ ပုံကောင်းထွက်မလဲ၊ ပုံကောင်းတွေကို လိုက်ရှာတတ်ပါတယ်။ ရှုခင်းကောင်းတွေကို လိုက်ရှာတတ်ပါတယ်။ လိုက်ချိန်တတ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် အမူအရာ ကောင်းအောင်၊ ပုံကောင်း ထွက်အောင် ဒီလိုလေး နေလိုက်ပါဦး။ လက်ကလေးထောက်လိုက်ပါဦး။ နည်းနည်းလေး ပြုံးလိုက်ပါဦး ဆိုပြီး လိုသလို လိုက်ပြီး ပြောင်းခိုင်း၊ ပြင်ခိုင်းနေပါတယ်။ ပုံရိပ်ကောင်း လိုချင်တာကိုး။

**ကြည့်မှန်**မှာ ပုံရိပ်ပေါ်ပုံနဲ့ **ကင်မရာမှန်**မှာ ပုံရိပ်ပေါ်ပုံ သဘောတွေပါ။

ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်ကို မှန်လို သဘောထားရင် ကြည့်မှန်လို စိတ်ဖြစ်နေသလား။ ကင်မရာမှန်လို စိတ်ဖြစ်နေသလားဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ့်စိတ်ကို အားမနာတမ်း ပြန်ပြီးဆန်းစစ်ပါ။ စိတ်ပျာယာ ခပ်တယ်ဆိုတာ

http"//www.dhammadownload.com



ကင်မရာလို စိတ်ကိုပြောတာပါ။ ဟိုကိုလိုက်ချိန်၊ ဒီကိုလိုက်ချိန်၊ ဟိုလို လေးနေပါဦး။ ဒီလိုလေး ပြင်ပေးပါဦး။ ဒီလိုဆို မကောင်း ဘူး။ ဟိုလိုမှ ကောင်းမယ် ဆိုတဲ့ ခေတ်သဘောတွေဟာ လောဘရဲ့သဘော၊ ပျာယာခပ်နေတဲ့သဘောကို သိသာအောင် ပြောတာပါ။

ကဲ–ဒီလိုဆိုရင် နိစ္စရူပ၊ နေ့တစ်ရူပ အမြဲတမ်းလိုလို ကိုယ့်စိတ်က ပျာယာခပ်နေတာကို သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။

မျက်စိကို ဖွင့်ဖွင့်,မဖွင့်ဖွင့်၊ နားကို စွင့်စွင့်၊ မစွင့်စွင့် ကိုယ့်အမူအရာတွေ ဘယ်လိုပြောင်းပြောင်း၊ ဘယ်လိုနေနေ၊ ကိုယ့်စိတ်ဟာ ကင်မရာလို လိုက်ရှာ၊ လိုက်ချိန် နေတယ်ဆိုရင် ပျာယာခပ်တဲ့စိတ်၊ ရှုပ်တဲ့စိတ်၊ ပူတဲ့စိတ်၊ နှောက်ကျိုတဲ့ စိတ်ဖြစ်နေပါပြီ။

အဲဒီလိုဖြစ်နေရင် သတိ၊ဝီရိယ၊ပညာမရှိဖြစ်နေပြီ။ တရားမရှိဘူး။ တရားလွတ်နေပြီ။ လောဘဖြစ်နေပါပြီ။

ကြည့်မှန်လို အေးအေးနေနိုင်ဖို့ ဥပမာနဲ့ ပြောရတာပါ။

အာရုံပုံရိပ်၊ ကြည့်မှန်စိတ်တို့ရဲ့ သဘောတွေဟာ အခု ပြောတာတွေထက် ပိုပြီးကျယ်ဝန်းတဲ့ အဓိပ္ပာယ်

http"//www.dhammadownload.com



တွေ ရှိကြပါသေးတယ်။

အခု ပြောပြခဲ့တာက လိုချင်မှုလောဘဖြစ်နေရင် ကိုယ့်စိတ်က ပျာယာခပ်ပြီး ရှုပ်နေတဲ့ သဘောကို ပြောတာပါ။

တချို့က ပြောကြပါလိမ့်မယ်။

စိတ်အရှုပ်မခံပါဘူး။ ပျာယာလည်း မခပ်ပါဘူး။ အေးအေးဆေးဆေးပါပဲ။ ကြည့်လိုတဲ့ အာရုံ၊ ကြည့်ရမည့်အာရုံကို မတွေ့တွေ့အောင်၊ မမြင်မြင်အောင် ကြိုးစားပြီး ကြည့်နေပါတယ်လို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။

ယောဂီတို့က 'ဘာအာရုံကို ကြည့်ချင်တာလည်း။ 'ဘာအာရုံကို မြင်ချင်တာလည်း'လို့ မေးခွန်းမေးလိုက်ချင်ပါတယ်။

ခန္ဓာအာရုံ။ ရုပ်အာရုံ၊ နာမ်အာရုံ။ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ တစ်ခုခုအာရုံကို။ ပရမတ်အာရုံကို။ ဖြစ်ပျက် အာရုံကို တွေ့ချင်၊ မြင်ချင်တာပါလို့ တစ်ခု မဟုတ်တစ်ခု ဖြေကြ၊ ပြောကြပါလိမ့်မယ်။

အာရုံတွေ အကြောင်းကို မပြောခင် စိတ် အကြောင်းကို ပြောနေတာဆိုတော့ အဲဒီလို ကိုယ် ကြည့်ချင်တဲ့အာရုံကို ကြည့်တော့ တွေ့လား။ မြင်လား။ တွေ့တယ်၊ မြင်တယ်ဆိုရင်လည်း တကယ်အစစ်လား။

http"//www.dhammadownload.com



အထင်နဲ့ တွေ့နေတာလားဆိုတာ ထပ်ပြီး စစ်ဆေးနိုင်ပါတယ်။

ကဲ–မေးကြည့်ပါဦးမယ်။

နဂိုနေ စိတ်ကလေးနဲ့ တရားမှတ်နေတဲ့ စိတ်ကလေး နှစ်ခုမှာ ဘယ်စိတ်က တင်းသလဲ၊ လျော့သလဲ၊ အတူတူပဲလား။ ဘယ်စိတ်က ပိုပြီးအားစိုက်မှု ရှိသလဲ။

အားမနာတမ်း ကိုယ့်စိတ်အကြောင်း ကိုယ်သိရင်းနဲ့ အဖြေထွက်အောင် သေချာကြည့်ပါ။

များသောအားဖြင့် ဝိပဿနာ တရားအလုပ် အားထုတ်ကြရာမှာ 'တရားထိုင်တယ်'၊ 'တရားထိုင်တယ်' ဆိုတဲ့စကားက ခေတ်စားနေခဲ့ပါတယ်။

ထိုင်တဲ့ ဣရိယာပုထ် အမူအရာနဲ့ တရားအားထုတ်ကြတာ များပါတယ်။

ဆိုပါစို့။ တစ်နာရီထိုင်ပြီး၊ အားထုတ်တဲ့အခါ တစ်နာရီ ထိုင်နေတဲ့အချိန်နဲ့ တစ်နာရီ ပြည့်ပြီလို့ အသိပေးလိုက်တဲ့ အချိန်နဲ့ ဖြစ်ကြတဲ့ စိတ်နှစ်ခုကို ချိန်ဆကြည့်ပါ။ တူသလား၊ မတူဘူးလားဆိုတာ ပြန်ပြီး ဆန်းစစ်ပါ။

များသောအားဖြင့် မတူကြတာ များပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ဘာလို့ မတူတာလည်းလို့ မေးရင် အားထုတ်နေစဉ်က ကိုယ်ကြည့်ရမည့် အာရုံ၊ ကြည့်လိုတဲ့အာရုံကို မဲတင်းပြီး ကြည့်နေလို့ပါပဲ။ မဲတင်းအားစိုက်ပြီး ရှုနေတာနဲ့ ဝီရိယရှိတဲ့ စိတ်နဲ့ ကြိုးစားတာဟာ လုံးဝမတူပါဘူး။

ဒါကိုသာကြည့်။ ဒီတစ်ခုသာ သေချာကြည့်လို့မှာထားတဲ့အတိုင်း ဒါကိုသာ မြင်အောင် ဒီတစ်ခုကိုသာ မြင်အောင်၊ တွေ့အောင်၊ ဒီကြားထဲမှာ ဘာတွေပဲပေါ်လာ၊ ပေါ်လာ၊ ဘယ်အာရုံတွေပဲဝင်ဝင်၊ ဖျောက်ပစ်ချင်ကြတယ်။ ဂရုမစိုက်ပါဘူး။ ဒါဆိုမှ ဒါကိုပဲ ကြည့်ချင်တဲ့အတွက် တခြားပေါ်သမျှ၊ ဝင်လာသမျှ အာရုံတွေကို မနှစ်သက်တဲ့စိတ်နဲ့ ပျောက်ချင်နေကြပါတယ်။ ဒါဟာ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿရဲ့သဘောတွေပါ။ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်တို၊ စိတ်ကောက်၊ စိတ်ရှုပ်၊ စိတ်အလိုမကျ၊ စိတ်ပင်ပန်းပြီး မကြိုက်တဲ့ ဒေါသရဲ့သဘော၊ စိတ်တင်းကျပ်မှုကို သိသိသာသာ တွေ့နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒေါသ, မကြိုက်တဲ့ သဘောရှိရင် အတင်းဖယ်ထုတ်ပါတယ်။ စိတ်မှာ တင်းကျပ်မှုသဘောဖြစ်လာပါတယ်။ စိတ်တင်းတော့ ကိုယ်ပါတင်းလာပြီး

http"//www.dhammadownload.com



တရားထိုင်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကောင်ကြီးဟာ တောင့်တင်းပြီး နေပါတယ်။

အကျင့်မရသေးခင် ညောင်းတယ်၊ နာတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ တင်းတယ်၊ အကြောတက်တယ်ဆိုပြီး အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတာတွေဟာ အလိုမကျပြီး မဲတင်းအားထုတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ အကျိုးဆက်တွေပါ။

အကျင့်ပါသွားရင် ဒီညောင်းတာ၊ နာတာ၊ ကိုက်တာ၊ တင်းတာ၊ အကြောတက်တာတွေဟာ ခံနိုင်သွားပါတယ်။ ဖြစ်နေကျဆိုတော့ ခံသာ၊ ကျင့်သားရသွားရတဲ့ သဘောပါ။

ဒီလိုကျင့်သားရသွားလို့ မနာသလို၊ မကျင်သလို ဖြစ်တာဟာ တရားတက်တယ် မထင်ပါနဲ့။ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ကိုယ်ကြည့်လိုတဲ့ အာရုံကလွဲပြီး တခြားအာရုံတွေကို ရှောင်ချင်၊ ဖယ်ချင်တာဟာ ဒေါသရဲ့ သဘောပါ။

မယုံမရှိပါနဲ့။ တရားတစ်ထိုင် အချိန်ပြည့်ပြီဆိုရင် တချို့တွေဟာ 'ဟင်း' ဆိုပြီး သက်ပြင်းရှည်ကြီး ထွက်လာတဲ့အထဲ တင်းကျပ်ထားတဲ့ စိတ်တင်းအားတွေ လျော့သွားပြီး ပေါ့ပါး သွားကြတာတွေဟာ

http"//www.dhammadownload.com



ယောဂီတို့ လက်တွေ့ပါ။

ဒါကြောင့် မေးတာပေါ့။ တရား ထိုင်ချိန်နဲ့ တစ်ထိုင်ပြည့်ချိန်မှာ စိတ်ဓာတ်ချင်း တူသလားလို့၊ မတူဘူးဆိုရင် နှစ်ခုမှာ တစ်ခုကတော့ မှားနေပါပြီ။

**ပျာယာခပ်နေရင် လောဘ**ရဲ့ သဘော၊ လောဘရဲ့ အကျိုးဆက်၊ **တင်းနေရင် ဒေါသ**ရဲ့သဘော၊ ဒေါသရဲ့ အကျိုးဆက်ပါပဲ။

ဒေါသနဲ့ စိတ်ကို တင်းမထားပါနဲ့။ ပြေပြေ လျော့လျော့ နေကြပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ နဂိုနေ နေကြပါ။ စိတ်ကလည်း ပြေပြေလျော့လျော့၊ ကိုယ် ကောင်ကြီးကလည်း နဂိုနေ ပြေပြေ လျော့လျော့ နေတတ်စေချင်တာပါ။

အခုပဲ စာဖတ်နေတဲ့ အမူအရာအတိုင်း ထိုင်ရင် လည်း ထိုင်လျက်၊ လှဲနေရင်လည်း လှဲလျက် ပြေပြေ လျော့လျော့ တင်းကြပ်မှုမရှိအောင် ခဏလေးလောက် ဖြစ်ဖြစ် နေကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ နေကြည့်ပေးပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

စိတ် တင်းကြပ်မှုကို ပြေလျော့စေချင်တာပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီး တင်းနေတာကို လျှော့ချဖို့ မဟုတ် ပါဘူး။ စိတ်ပြေလျော့သွားရင် ကိုယ်ခန္ဓာ တင်းကြပ်မှု

http"//www.dhammadownload.com



ဟာ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ပြေလျော့ပြီးသွားဖြစ်သွား ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အနောက်တိုင်းရဲ့ စိတ်ရောဂါ ကိုယ်ရောဂါ ပြေလျော့နည်းတွေဆိုတာ ရှိပါတယ်။ တချို့က ဒီနည်းတွေကို သုံးပြီး ကိုယ်နာ၊ စိတ်နာ၊ အနားယူလေ့ရှိကြပါတယ်။

တစ်နေ့ တရားစခန်းပွဲရှိလို့ လားရှိုးကို ရောက်တဲ့အခါ ကျောင်းပြီးစ ကျောင်းသားတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ပါတယ်။ သူက တရားအားထုတ်တာ အဆင်ပြေတဲ့အကြောင်း၊ စိတ်ရောဂါ ကိုယ်ရောဂါကို ပထမ အရင်ဆုံး လျော့ချပစ်တဲ့အကြောင်း၊ အခုဆိုရင် သုံးလေးနှစ်လောက်ရှိနေပါပြီ။ စိတ်ပင်ပန်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်းတဲ့အခါ အဲဒီနည်းနဲ့ပဲ အားထုတ်ပါတယ်။ ခုတင်ပေါ် အိပ်ရာထက်မှာ လက်ပက်လှန်ပြီး စိတ်ရောဂါကိုယ်ရောဂါ တင်းကြပ် တာတွေကို လျော့ချပစ်ပြီး အနားယူလေ့ရှိတဲ့အကြောင်း ထပ်ပြောပါတယ်။

"စပြီး အားထုတ် ထုတ်ချင်း လွယ်လွယ်နဲ့ ဒီနည်းကို အသုံးပြုလို့ ရသလား" လို့ မေးတော့ တစ်နှစ်ကျော်လောက်မှာမှ အဆင်ပြေတဲ့အကြောင်း သူက ပြောပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



တစ်ခု သိချင်စိတ် ပေါ်လာတာနဲ့ ကောက်မေး လိုက်ပါတယ်။ 'ဒီနည်းကို သုံးတဲ့နေရာမှာ တစ်ခြား အထောက် အကူပစ္စည်းတွေပါ သုံးရတယ် မဟုတ် လား'လို့ မေးလိုက်ပါတယ်။

သူခေါင်းချပြီး အဖြေ မပေးတော့ပါဘူး။

ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါး တင်းကြပ်မှု ပြေလျော့စေတဲ့ အခါ ပြေလျော့တဲ့ အရသာကို ခံရရုံသက်သက် သဘောကျပြီး အာရုံရဲ့ သဘောတွေကို မသိနိုင်တဲ့ နည်းကတစ်မျိုး၊ အာရုံရဲ့ သဘောတွေကို သေချာ သိရင်းနဲ့ ကောင်းတဲ့ အရသာကို ခံစားမိနေတာက တစ်မျိုး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးက လောက နည်းတွေနဲ့လဲ လုပ်ယူလို့ ရပါတယ်။ ဒုတိယတစ်မျိုး ကသာ တရားအားထုတ်သူတွေ သိသင့် ရသင့်တဲ့ နည်းပါ။

ဒီနေရာမှာ ပြောချင်တာက အနောက်တိုင်းရဲ့ အလေ့ အကျင့်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဖြေလျော့နည်းကို ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာရဲ့ ဒေါသ စိတ်တင်းကြပ်မှုကို ဖြေလျော့စေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာနည်းနဲ့ မရောပစ်လိုက်ပါနဲ့၊ တစ်ခြားစီပါ။

❋ ❋ ❋

http"//www.dhammadownload.com

http"//www.dhammadownload.com



အခု **ဝိပဿနာနည်းနဲ့ စိတ်တင်းကြပ်မှုကို ပြေလျော့စေတဲ့နည်းကို** ပြောပြချင်ပါတယ်။

ပြောမပြခင်မှာ စိတ်ကို လျှော့ပြီး ခဏလေး လောက် နေကြည့်စမ်းပါ။ စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ ခဏ လောက် နေပေးပါ။ စာဖတ်ရင်းနဲ့ ထိုင်နေရင်လည်း ထိုင်ရင်းပေါ့။ လှဲနေရင်လည်း လှဲနေရင်းပေါ့။ ခဏ လောက် စိတ်ဓာတ်တင်းကြပ်မှု ပြေလျော့သွားအောင် အေးအေးဆေးဆေး နေလိုက်ကြည့်စမ်းပါ။ ခဏ လေးပါ။...........၊

ကဲ–နေလို့ရသလား။ ဘယ်လို နေလိုက်သလဲ။

မရပါဘူး။ တကယ်တန်း နေကြည့်မယ်ဆိုရင် မလွယ်ပါဘူး။ နေနည်း မသိတာလည်းပါတယ်။ နေနေ ကျလည်း မဟုတ်တော့ အခက်တွေ့တာပေါ့။

စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေးနေဖို့ဆိုတာ အခု တကယ်တမ်း နေကြည့်တော့မှ ဘယ်လိုနေရမှန်းကို မသိပါဘူး။ ဘာကို အာရုံပြုရမလဲ၊ဘယ်နေရာကို အာရုံ

http"//www.dhammadownload.com



ပြုရမလဲ၊ အမှန်က စိတ်ကို ဘယ်နားထားရမှန်းကို မသိဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

အခုပဲကြည့်လေ။ စိတ်အေးအေးနေတတ်အောင် စိတ်ကို ဘယ်နားက ဘယ်အာရုံမှာ ထားမလဲဆိုတဲ့ အဖြေ တိတိကျကျ မထွက်ပါဘူး။ အဲဒီလို အဖြေ မထွက် တာကပဲ စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်မှု ဖြစ်နေ ပါတယ်။ စိတ်ဆိုး သလို၊ ခါတိုင်း, အလိုမကျသလို ဖြစ်နေတာမျိုး သိသိသာသာ တင်းကျပ်နေတာ မဟုတ် ပေမယ့် သောင်မတင်ရေမကျ တစ်ခုခုလိုနေသေးတာ၊ စိတ်မအေးဆေးသေးတာကိုတော့ သိနိုင်ပါတယ်။

ထားနေကျအာရုံ၊ ကြည့်နေကျအာရုံကိုပဲ ထားရ ကောင်းမလား၊ အဲဒီကိုထားလိုက်ရင် စိတ်တော့ အေးဆေးမှာပဲဆိုပြီး ထားချင်စိတ်ပေါ်လို့ အဲဒီအာရုံ ကိုပဲ လိုက်ရှာနေမိသလို၊ လိုက်ရှာရမလို ဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။ ဒါဟာလဲ လူမှုရေးတွေမှာ ပျာယာခပ် သလို စိတ်ဖြစ်နေတာပါ၊ မသိသာပေမယ့် ပျာယာ ခပ်ချင်ချင်၊ မတည်မကြည် လှုပ်လှုပ်ခပ်နေတဲ့သဘော မျိုးကတော့ ရှိနေတာကို သိနိုင်ပါတယ်။

အကြောင်းဆုံလို့ ပြောရပါဦးမယ်။

တစ်နေ့ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုနဲ့ ဓမ္မဒူတတောရ

http"//www.dhammadownload.com



ဘက်ကနေ မဏိဗေယျံကျောင်းဘက်ကို သွားခဲ့ပါတယ်။

အချိန်အနေနဲ့ ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်စာလောက် ခရီးကွာတာပေါ့။ ဒီကျောင်းနှစ်ခုကြားမှာ မိုးတွင်းအချိန် စမ်းချောင်းလည်း ရှိနေပါတယ်။ ဒီစမ်းချောင်းကို ကျော်ပြီး မဏိဗေယျံကျောင်းနားရောက်ခါနီးမှာ ဒီလိုပါပဲ သွားနေရင်း၊ လာနေရင်းက စိတ်ထဲမှာ အသိတစ်ခု ပေါ်လာတယ်။ အသိဆိုတာက စဉ်းစားစိတ် အသိပါ။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ လမ်းလျှောက်တဲ့ထဲမှာပဲ များ သောအားဖြင့် စိတ်ထားပြီး သွားဖို့၊ လျှောက်ဖို့ သူများကို ပြောပြလေ့ရှိသလို၊ ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်လည်း ဒီလိုပဲ လမ်းလျှောက်နေတဲ့ထဲ၊ သွားနေတဲ့ထဲ စိတ်ထားမိရင်း သွားနေပါတယ်။ ခြေထောက်မှာ စိတ်ထားတာ၊ ဒူးခေါင်းမှာ၊ ဖဝါးမှာ၊ ကြွလှမ်းချမှာ၊ ခေါင်းမှာ၊ လက်မှာ ဘယ်မှာစိတ်ထားသလဲလို့မေးရင်တော့ နေရာကို ဦးစားပေးတစ်နေရာထဲ ထားလေ့မရှိပါဘူး။ သိသာတဲ့အထဲ၊ အဆင်သင့်တဲ့အထဲလို့ပဲ အပေါ်ယံ ဖြေရမှာပါ။

အခု လမ်းလျှောက်နေရင်းလည်း မျက်စိဖွင့်ပြီး

http"//www.dhammadownload.com



လမ်းလျှောက်နေတော့ လမ်းမှာ ရှိသမျှ အကုန်မြင်ပါတယ်။ ကျောက်စရစ်ခဲတွေ၊ ခဲလုံးတွေ၊ ခါချဉ်ကောင်တွေ အနက်တွေရော၊ အနီတွေရောပေါ့၊ နောက်ပြီး ပက်ကျိတွေ၊ ပိုးသံကောင်တွေ၊ မီးရထားကောင်လို့ ခေါ်ကြတာပေါ့၊ အကုန်မြင်နေပါတယ်။ မြင်နေရင်း လမ်းသွား၊ လမ်းသွားရင်းလည်း ဒါတွေကို မြင်နေတာပါပဲ။

ဒီတော့ စိတ်ထဲမှာ စဉ်းစားသိ ပေါ်လာပါတယ်။

အခု အာရုံမျိုးစုံတွေကို မြင်နေရတယ်။ ဒီမြင်နေတာဟာ "ကြည့်လို့ မြင်တာလား၊ မြင်လို့ ကြည့်တာလား"ဆိုတဲ့ အမေးသိ၊ စဉ်းစားတဲ့အမေး ပေါ်လာပါတယ်။

ဟုတ်တယ်လေ၊ ကြည့်လို့မြင်တာလဲ ဖြစ်နိုင်တာပဲ၊ မြင်လို့ ကြည့်တာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ဒီအဖြေကို စဉ်းစားနေတယ်။ လမ်းလည်း သွားနေတယ်။ အာရုံအစုံကိုလည်း မြင်နေတယ်။ လမ်းသွားတာလည်း သိနေတယ်။ အာရုံအစုံကိုလည်း သိနေတယ်။ မြင်နေတာလည်း သိတယ်။ စဉ်းစားနေတာလည်း သိတယ်။ အဖြေက မပေါ်သေးတာလည်း သိတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



အဲဒီလိုအချိန်မှာ လမ်းဆက်လျှောက်ရင်း စမ်းချောင်းရဲ့ ဟိုဘက်ဘေး ဝါးရုံတောထဲက 'ဝုန်းဝုန်း'၊ 'ဝုန်းဝုန်း' ဆိုတဲ့အသံ ကြားလိုက်မိတယ်။ 'ဝုန်းဝုန်း' ဆိုတဲ့ တိုးရွှေ့သွားတဲ့ အသံကိုသာ ကြားလိုက်တာပါ။ စမ်းချောင်းတို့၊ ဝါးရုံတို့ဆိုတာ လှည့်မကြည့်ဘဲ စိတ်ကအထင်နဲ့သာ ထည့်ပြောလိုက်တာ။ တကယ်မျက်စိနဲ့မြင်တာ မဟုတ်သေးပါဘူး။

ဒီအသံတွေကို ကြားတာနဲ့ ကြည့်ချင်လို့ လှည့်ကြည့်လိုက်တော့ လမ်းလျှောက်နေရာက ကိုယ်ကောင်ကြီးက ရပ်ပြီး၊ နောက် ဝါးရုံတောဘက် လှည့်ပြီး မျက်နှာမူလျက် ဖြစ်သွားပါတယ်။ သေချာမြင်လိုက်တာပေါ့။ ဝါးရုံတောထဲ 'ခွေး'တိုးသွားတာ။

'ဩော်–အေး'လို့ သဘောပေါက်လိုက်ပါတယ်။ နားလည်လိုက်ပါတယ်။ စောစောက အမေးရဲ့အဖြေဟာ မစဉ်းစားရဘဲ သိလိုက်ပါပြီ။ 'အသိ' ပေါ်လိုက်တယ်လို့ ခေါ်နိုင်တာပေါ့။

'မြင်လို့ကြည့်တာ' နဲ့ 'ကြည့်လို့မြင်တာ' နှစ်မျိုးရှိတယ်။ 'မြင်လို့ကြည့်တာ'က စိတ်ပျာယာမခပ်ဘူး။ စိတ်မတင်းကျပ်ဘူး။ မိမိရဲ့ပင်ကိုယ်စိတ်က အေးအေးဆေးဆေးပါပဲ၊ အားလုံးကိုမြင်တယ်၊ သိတယ်၊ မြင်လို့

http"//www.dhammadownload.com



သာ ကြည့်နေတဲ့သဘောဟာ ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်လျှောက်ရင်း ကျောက်စရစ်တွေ၊ သတ္တဝါ ကောင်ငယ်တွေကို သွားရင်း မြင်ကာမျှ သဘောပေါ့။

'ကြည့်လို့ မြင်တာ' က စိတ် မအေးဘူး။ ပျာယာခပ်တယ်။ တင်းကြပ်တယ်။ ရုပ်ကောင်ကြီး တစ်ကိုယ်လုံးကိုပဲ အားနဲ့ ဆွဲယူပြီး လှည့်ပစ်လိုက်သလို မကြည့်ရရင် မနေနိုင်တဲ့ လောဘ၊ ဘာမှန်း မသိတာကို သိချင်တဲ့လောဘ၊ ပျာယာခပ်မှုစိတ်က လိုက်ရှာပြီးတော့ကို မရ, ရအောင် ကြည့်ပါတယ်။ ခွေးကို မြင်လိုက်ပါတယ်။

'မြင်လို့ ကြည့်တာ'က'ကြည့်ချင်တယ်၊ မကြည့်ချင်ဘူး' ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ပျာယာခပ်မှု၊ တင်းကြပ်မှုတွေ မပါဘဲ မြင်လို့သာကြည့်နေမိတဲ့သဘောပါပဲ။ မြင်တော့ မြင်နေပါတယ်။ မကြည့်ဘဲ မျက်စိ စုံမှိတ်ထားတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

'ကြည့်လို့ မြင်တာ' က 'ကြည့်လို့' ဆိုတာ 'မြင်ချင်လို့၊ မြင်အောင်လို့'ကိုပဲ အတင်း အားစိုက်ရတဲ့ သဘောမျိုးတွေ ပါနေပါတယ်။ ဘာလဲ၊ ဘာကောင်လဲ၊ ကြည့်လိုဇော၊ သိလိုဇောနဲ့ ကြည့်ချင်၊ သိချင်တဲ့ 'ခွေး' ဆိုတာ တစ်ခုတည်းကိုတော့ မြင်နိုင်

http"//www.dhammadownload.com



ပါတယ်။ ဘေးက အာရုံအစုံရဲ့ သဘောကိုတော့ သေချာမမြင်လိုက်နိုင်ပါဘူး။ ကြည့်ချင်၊ မြင်ချင်တာ တစ်ခုကိုပဲ မြင်လိုတဲ့ ဗျာယာခပ်စိတ်ကြောင့်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

မြင်လို့သာ ကြည့်နေရတဲ့သဘောနဲ့ ကြည့်ချင်လွန်းလို့ မြင်ရတဲ့ သဘောဟာ စိတ်သတ္တိချင်း၊ အပူအအေးချင်း၊ ဗျာယာခပ်မှု၊ တည်ကြည်မှုချင်း၊ တင်းကြပ်မှု၊ ပြောလျော့မှုချင်းက အလွန် ကွာခြားပါတယ်။

ဒီလို နားလည် သဘောပေါက်ရင်–

ကြားလို့သာ နားထောင်နေရတဲ့ သဘောနဲ့–

နားထောင်ချင်လွန်းလို့ ကြားရတဲ့ သဘောတွေကိုလည်း ကွဲကွဲပြားပြား သိနိုင်လောက်ပါပြီ။

ဒီလို သိသွားပြီဆိုရင် စိတ်အေးအေးနေတတ်ဖို့အတွက် တော်တော် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါပြီ။

ပထမပိုင်းကပြောခဲ့တဲ့ 'ကြည့်မှန်လို စိတ်'နဲ့ 'ကင်မရာလို လိုက်ချိန်နေရတဲ့ စိတ်'တွေရဲ့ သဘောကိုပါ ပြန်ပြီးအမှတ်ရနိုင်ပါပြီ။

ဝိပဿနာနည်းနဲ့ ဗုဒ္ဓနည်းကျ စိတ်အေးအောင်၊ အပူကင်းအောင် နေတတ်ဖို့အတွက် ပြောပေးတဲ့

http"//www.dhammadownload.com



သဘောပါ။

အခုတစ်ခါ ပြန်ပြီးတော့ စိတ်အေးလက်အေး နေကြည့်ကြပါဦးစို့။ ဒီစာဖတ်ရင်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စာဖတ်တာကို ခဏ နားပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်အေးအေး နေကြပါဦးစို့။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ တချို့က စာဖတ်တဲ့အထဲမှာကိုပဲ စိတ်အေးလက်အေး မရှိကြပါဘူး။ တရားစာအုပ်ဆို တော်ပါသေးတယ်။ တခြားစာအုပ်တွေဆိုရင် စိတ်ပူရင်း၊ ပျာယာခပ်ရင်း၊ တင်းကျပ်ရင်းနဲ့သာ စာတစ်ပုဒ်ပြီးတစ်ပုဒ်၊ တစ်အုပ်ပြီးတစ်အုပ် ဖတ်သွားနေကြတာ များလို့ပါ။

ဒါပေမယ့် တကယ်တန်း ဗုဒ္ဓနည်းကျ ဝိပဿနာနဲ့ စိတ်အေးအောင် နေတတ်ပြီဆိုရင် စာဖတ်နေရင်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ခဏနားရင်းပဲဖြစ်ဖြစ် အေးအေးဆေးဆေး နေလို့ရပါတယ်။

အခုတော့ တရားအလုပ်ရဲ့ အစ၊ ဝိပဿနာ နည်းယူ သူတွေလို့ နှလုံးသွင်းပြီး စာဖတ်တာ ခဏ အနားပေး၊ စိတ်အေးအေးဆေးဆေး နေလိုက်ပါ။ ခဏပါပဲ။ သုံးမိနစ်လောက်ပေါ့။

ဘယ်အာရုံမှာ စိတ်ကိုထားမယ်။ ဘယ်နေရာမှာ

http"//www.dhammadownload.com



စိတ်ကိုထားမယ်ဆိုတာတွေ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ဖြစ်လာရင်လည်း လက်မခံပါနဲ့။ အဲဒီလိုဖြစ်နေရင် စိတ်မအေးသေးပါဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကလေး ဖြစ်နေပုံကို သတိထားပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို သေချာကြည့်ပါ။

ဒီလို သတိထားပြီး သေချာကြည့်နိုင်ရင် ဒီစိတ်ဟာ အာရုံကို သိတတ်တဲ့ သဘောနဲ့သိစရာအာရုံနဲ့ တွဲပြီး ဖြစ်နေပါတယ်။ သိလည်း သိနေပါတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါမယ်။

ဒါမှမဟုတ် အာရုံလည်းရှိတယ်။ စိတ်လည်းရှိနေတယ်။ တွဲလည်း မတွဲဘူး။ ခွဲလည်း မခွဲဘူးဆိုတာတွေကိုလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ နှစ်မျိုးက စာသံတွေ၊ ပေသံတွေပါနေပါတယ်။ နားမလည်ဘူး၊ နားမရှင်းဘူးဆိုရင် စကားတစ်မျိုးနဲ့ သဘောပေါက်အောင် ပြောပြပါဦးမယ်။

ကဲ...အခု စိတ်အေးအေးလေး နေလိုက်မယ်ဆိုပြီး နေတဲ့အချိန်မှာ ဘာကိုကြည့်မယ်၊ ဘယ်နေရာသတိထားမယ်၊ ဘာကို ရှုမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးမထားဘဲ အသာလေး နေလိုက်တယ်ဆိုပါစို့။

http"//www.dhammadownload.com



စိတ်အေးအေးနဲ့ ပေါ်လာနေတဲ့ အာရုံကို ဂရုစိုက်နေတတ်ကြသူတွေက ဟိုလို အာရုံတွေ၊ ဒီလိုအာရုံတွေ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ပေါ်လာ၊ ပေါ်လာနေတာတွေကို သိနေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တွေးတဲ့အာရုံ၊ စဉ်းစားတဲ့ အာရုံ၊ သိလိုမြင်လို၊ ကြည့်လိုတဲ့ အာရုံတွေတော့ တစ်ခုမှ မဟုတ်ပါဘူး။

သူ့အလိုလိုလို့ ပြောရလောက်အောင် အကြောင်းဆုံလို့ ပေါ်လာတဲ့အာရုံတွေပါ။ ဟောတစ်ခု၊ ဟောတစ်ခု ဆိုသလို ပေါ်နေပါတယ်။ ဟောတစ်ခု၊ ဟောတစ်ခုကို မကပါဘူး။ ဟော–အများကြီး၊ ဟော–အများကြီးဆိုသလို ပေါ်နေကြတာပါ။

အဲဒီ အာရုံတွေ တစ်ခုတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် အများကြီး ပေါ်နေပေမယ့်လို့ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဘာအနှောင့်အယှက်မှ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒီအာရုံတွေဟာ ပေါ်လာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်ဖြစ်နေကြတာက သပ်သပ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကလေးက အနှောင့်အယှက်မရှိနေနိုင်တာက သပ်သပ်ဆိုတာ တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။

အာရုံတွေ ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်ဆိုတာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတွေလို့ ပြောတာမဟုတ်သေးဘူးနော်။ ခဏလေး ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

http"//www.dhammadownload.com



အကြာကြီး ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဒါက အဓိက မဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံတွေ ဘယ်လို ဖြစ်နေဖြစ်နေ ကိုယ့်စိတ်က ကြည့်ရင်း၊ မြင်ရင်း၊ သိရင်းနဲ့ အေးအေးဆေးဆေးနေနိုင်ဖို့က အဓိကပါပဲ။ မိမိစိတ် အေးအေးဆေးဆေး နေနိုင်ဖို့ဆိုတာ ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိတွေ ရှိနေတာကို ခေါ်ပါတယ်။ ပေါ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း၊ ရှိတိုင်း အာရုံတွေကို စိတ်အေးအေးနဲ့ မြင်နိုင် **သိနိုင်နေပါတယ်။** ဒါက အာရုံကို ဂရုစိုက် တတ်သူတွေအတွက် ပြောတာပါ။

အဲ-စိတ်ကို ဂရုစိုက်တတ်သူတွေအတွက်ကတော့ ကိုယ်က **စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေး ထားလိုက်ပြီ ဆိုပါစို့။**

ဒီစိတ်ကလေးဟာ ဟိုဟာကြည့်ချင်၊ ဒီဟာကြည့် ချင်၊ ဟိုပြေး ဒီပြေး၊ ဟိုရောက် ဒီရောက် ဖြစ်ချင်နေ တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ စိတ်ကို အတင်းသွား မချုပ်ပါနဲ့၊ မထိန်းပါနဲ့၊ ချုပ်လို့ ထိန်းလို့လည်း မရပါဘူး၊ ယောဂီတို့ ထိန်းချုပ်တာကိုလည်း ဒီစိတ်ကလေးဟာ ငြိမ်ခံမယ် မထင်လိုက်ပါနဲ့။

တချို့က ပြောကြတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကိုငြိမ်

http"//www.dhammadownload.com



အောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်လို့ ပြောကြတယ်။

ဝိပဿနာ အလုပ်အနေနဲ့ ပြောရရင် စိတ်ကို ဘယ်လို ငြိမ်မလဲ၊ ဘယ်လောက်ငြိမ်မလဲ၊ မဖြစ်နိုင်ဘူးနော်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ ပရမတ်သဘောကို ယောဂီတို့ သိကြပါတယ်။ ဘယ်လိုထိန်းလို့ရမလဲ။ သူ့သဘော သူဆောင်ပြီး သူ့အလိုလိုလို့ ဆိုရမလိုကိုပဲ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေကြတာပဲ။ ဒါကို ဘယ်လိုထိန်းမလဲ။ ဘယ်လိုငြိမ်အောင် လုပ်လို့ရမလဲ။

ဟာ...ရပါတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ အချိန်မှာ စိတ်ဟာ ငြိမ်နေရမယ်။ ငြိမ်အောင်လုပ်လို့ရပါတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း ပြောချင်တဲ့လူတွေရှိကြပါလိမ့်မယ်။ ပြောကြပါ။ အပြန်အလှန်သဘော အားမနာတမ်း ပြန်ပြောကြစမ်းပါ။

ကဲ...စိတ်ငြိမ်တယ်။ စိတ်ကို ထိန်းနိုင်တယ်ပဲ ဆိုကြပါစို့။

စိတ်ငြိမ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ကို ဟိုသွား၊ ဒီသွား မသွားအောင် လုပ်ထားနိုင်တာလား။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ရဲ့ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေကို မဖြစ်အောင် လုပ်ထားနိုင်တာလား။ ပြန်ပြီး စိစစ်လိုက်စမ်းပါ။

http"//www.dhammadownload.com



စိတ်ရဲ့သဘောဆိုတာ အာရုံကို သိတတ်တယ်။ ဘယ် အာရုံပဲပေါ်ပေါ်၊ ဘယ်အာရုံပဲဆုံဆုံ သိတာ တော့ သိမှာပဲ၊ ဒါကို မသိအောင် တားထားနိုင်တာ လား။ ငြိမ်ဝပ်နေအောင် ထိန်းထားနိုင်တာလား။ ပြန်ကြည့်ပါနော်။

စိတ်ရဲ့ သဘောဆိုတာ ပေါတစ်ခု၊ ပေါတစ်ခု ဆိုသလို တစ်စိတ်ပြီး တစ်စိတ်ဖြစ်နေကြတာ၊ ပေါ်နေ ကြတာပါ။ ကဲ-အဲဒီလို ဖြစ်နေတာကို တစ်စိတ်ထဲ အကြာကြီးဖြစ်နေအောင် လုပ်ထားသလား။ လုပ်ထား လို့ရော ရသလား။ နောက်စိတ် မပေါ်အောင် ရှေ့ စိတ်ကို ထိန်းထားနေသလား၊ ထိန်းထားလို့ရော ရပါသလား။ ဒီအမေးတွေနဲ့ ကိုယ်အားထုတ်နေတာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်နဲ့ ပြန်ပြီး ကြည့်လိုက် ကြပါဦး။

ကဲ...နောက်ထပ် စိတ်ရဲ့ သဘော တစ်မျိုးက ဖြစ်လာပြီးရင် ချက်ချင်း ချက်ချင်းဆိုတာ ပြောလို့သာ တစ်ခုချင်း ခွဲပြောနိုင်ပေမယ့် တကယ့် သဘော အစစ်က ဘယ်လောက်မှမကြာဘဲ ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်သွား ကြပါတယ်။ ပေါ်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ပျောက်သွား ကြပါတယ်။ အဲဒီ ဖြစ်ပျက်၊ ပေါ်ပျောက်၊ ထင်ရှားချုပ်

http"//www.dhammadownload.com



ဆိုတဲ့ သဘောတွေကို ထိန်းထားလို့ ရပ့ါမလား၊ ငြိမ်အောင် လုပ်လို့ရပ့ါမလား။

မရနိုင်ဘူးနော်။ ရကို မရပါဘူး။ စိတ်ရဲ့သဘောတွေကို ထိန်းချုပ်လို့၊ ငြိမ်အောင်လုပ်လို့ မရပါဘူး။

ယောဂီတွေဘက်က ပြန်ပြောလိုက်စမ်းပါ။ စိတ်ရဲ့ သဘောတွေကို ထိန်းချုပ်လို့၊ ငြိမ်အောင်လုပ်လို့ မရပေမယ့် စိတ်ကိုတော့ ထိန်းလို့၊ ဖမ်းလို့ ငြိမ်အောင် လုပ်လို့ ရတယ်လို့ ပြောလိုက်စမ်းပါ။

ဟုတ်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ စိတ်ကို ထိန်းကြပါတယ်။ ဘာနဲ့ထိန်း။ ကြည့်လို၊ မြင်လိုတဲ့ အာရုံဆီ စိတ်ကို ပို့ပေးပြီး ဒီအာရုံကို အမြဲရှု၊ အမြဲထားပြီး ဒီစိတ်ကိုလည်း အာရုံတစ်ခုတည်း ကြည့်နိုင်၊ မြင်နိုင်းပြီး ထိန်းထားတတ်ကြပါတယ်။ အာရုံကိုငြိမ်အောင် ဖန်တီးပြီး ဒီစိတ်ကိုလည်း ငြိမ်နိုင်း ထားကြပါတယ်။

အာရုံ ငြိမ်တော့ စိတ်ငြိမ်ပါတယ်။ အာရုံ တစ်ခုတည်းပဲရှိတော့ စိတ်ကိုလည်း ဒီအာရုံမှာပဲထိန်းထားပြီး ဖြစ်နေပါတယ်။

အဲဒီလိုဆိုတော့ စိတ်ကို ထိန်းလို့ရတယ်။ ငြိမ်အောင် လုပ်လို့ရတယ်ဆိုတာ ဝန်ခံရမလိုဖြစ်နေပါပြီ။

http"//www.dhammadownload.com



ဝန်ခံပါတယ်။ 'အာရုံငြိမ်လို့ စိတ်ငြိမ်တယ်' ထင်တာကို။

စိတ်ငြိမ်တဲ့အချိန်၊ စိတ်ကို ထိန်းနိုင်တဲ့အခါမှာ ရှိနေတဲ့ အာရုံက တကယ် အရှိ၊ နဂိုအာရုံလား၊ လုပ်ယူနေတဲ့အာရုံလား။ ပရမတ်အရှိ အာရုံသဘောလား။ ဖန်တီးထားတဲ့ အာရုံလားဆိုတာ အဖြေထွက်လာပါတယ်။

ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ အမြဲ သတ်မှတ်တဲ့ နိစ္စအာရုံ၊ အကောင်း သတ်မှတ်ထားတဲ့ သုခအာရုံ၊ ငါကြည့်ချင်တိုင်း ကြည့်လို့ရနိုင်တဲ့၊ ငါထားချင်တဲ့အချိန်အထိ ထားနိုင်တဲ့ အတ္တသဘော ဖြစ်နေတဲ့ အာရုံကို အသုံးပြုပြီးတော့ စိတ်ကို ဖမ်းထားတဲ့သဘောပါပဲ။

ဒီလိုဆိုတော့ အာရုံက လုပ်အာရုံ၊ စိတ်ငြိမ်တာ၊ ထိန်းနိုင်တာကလည်း လုပ်ယူထားတဲ့ အားရှိနေလို့ ဆိုတာ သိသာပါတယ်။

ဆက်ပြောနေရင် ရှုပ်ထွေးသွားမှာ စိုးရပါတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ ဖြတ်ပြောလိုက်ပါမယ်။

လုပ်အာရုံကို ကြည့်ပြီး စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားတာက သမထသဘောတွေပါ။

ဒါက ဘာဝနာနဲ့ ပြောတာနော်။ ဘာဝနာအလုပ်

http"//www.dhammadownload.com



မဟုတ်ဘဲ သမထအာရုံမဟုတ်ဘဲ တခြား ကိုယ် ဖန်တီးချင်တဲ့ အာရုံတွေကို ဖန်တီးပုံဖော်ပြီး စိတ်ကို ထိန်းချုပ် အလုပ်ပေးနေကြတာတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင်တော့ ဘာဝနာမဟုတ်ဘဲ သာမန် ကုသိုလ် သဘောမျှတွေလည်း ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး အားမနာတမ်း ပြောရရင် အကုသိုလ် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အာရုံတွေကို အကုသိုလ်စိတ်တွေနဲ့ထိန်းပြီး ငြိမ်ပြီး ကြည့်နေတာမျိုးတွေလည်း ဖြစ်နေကြပါ လိမ့်မယ်။

အခု ပြောနေတာက ဘာဝနာအလုပ်ကို ပြောနေတာပါ။ ဘာဝနာအလုပ်မှာကိုပဲ သမထဘာဝနာထက် ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ဦးစားပေး အဓိကထား ပြောနေတာပါ။

ဝိပဿနာသဘောမှာ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံကလည်း ဘယ်တော့မှ မငြိမ်ပါဘူး။ စိတ်သဘောလည်း မငြိမ်ပါဘူး။ စိတ်ကိုရော၊ အာရုံကိုပါ ငြိမ်အောင် ထိန်းလို့ မရပါဘူး။ မြဲအောင်၊ ကောင်းအောင် လုပ်ယူလို့ရတယ် ဆိုတာမျိုးဟာ ဝိပဿနာရဲ့ သတ္တိတွေမှာ မရှိပါဘူး။ မြဲအောင်၊ ကောင်းအောင် လုပ်ယူလို့ရတယ်ဆိုတာ လည်း ဝိပဿနာအလုပ်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေပါ။

http"//www.dhammadownload.com



**ဝိပဿနာရဲ့ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံး** အန္တရာယ် အနှောင့်အယှက်ကြီးတွေပါ။

တစ်နေ့ ယောဂီတစ်ယောက်က ပြောဖူးပါတယ်။ သူပြောဖူးတဲ့အတိုင်း ပြန်ပြောပါမယ်။

"တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ပဌမပိုင်း သမာဓိ ရအောင် စိတ်ကို ထိန်းပေးရပါတယ်။ စ, စချင်းတော့ အတင်းထိန်းလို့ မရပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်းဆိုသလို ချော့ပြီး ထိန်းရပါတယ်။"

"ကျွဲတွေ၊ နွားတွေ၊ ဆိတ်တွေကို ကြိုးချည်ပြီး ထိန်းရ၊ ကျောင်းရသလိုပါပဲ၊ ကျွဲရိုင်း၊ နွားရိုင်း၊ ဆိတ်ရိုင်း တွေဆိုရင်တော့ အစ ပဌမ ထိန်းရ၊ ကျောင်းရတာ တော်တော်ခက်တာပေါ့၊ တဖြည်းဖြည်း ယဉ်လာတော့လည်း လွယ်လာပါတယ်၊ မပင်မပန်း သက်တောင့်သက်သာပါပဲ။"

ဒီလိုနဲ့ပဲ တရား အားထုတ်လာတာ (၇)ရက်၊ (၈)ရက် လောက်ရလာတော့ စိတ်ရိုင်း ယဉ်လာ ပါတယ်။ နေရ ထိုင်ရ အဆင်ပြေလာပါတယ်။ တရား အားထုတ်ရတာ ပိုကောင်းလာပါတယ်။

အဲ...ဒါပေမယ့် ဘာဖြစ်ဖောက်သွားသလဲ မသိ ပါဘူး။ (၉)ရက်မြောက်နေ့မှာ ဘယ်လိုမှ စိတ်ကို

http"//www.dhammadownload.com



ထိန်းလို့ မရတော့ဘူး။ ဟိုရောက်လိုက်၊ ဒီရောက်လိုက်၊ ဟိုအာရုံပေါ်လိုက်၊ ဒီအာရုံပေါ်လိုက်ဖြစ်ပြီး ကောင်းတယ်ထင်တဲ့ အာရုံကျတော့ အကြာကြီး ပေါ်စေချင်၊ အကြာကြီး ကြည့်ချင်နေတယ်။ မကောင်းဘူးထင်တဲ့ အာရုံကြတော့ ချက်ချင်း ပျောက်ပစ်ချင်နေတယ်။

စိတ်က ပျာယာခပ်လိုက်တာလွန်ရော၊ မဖြစ်ချင်တာတွေဖြစ်၊ ဖြစ်ချင်တာတွေ မဖြစ်လို့လည်း စိတ်က အလိုမကျဖြစ်၊ တင်းကျပ်နေတာပဲ။ စပြီး အားထုတ်ခါစကလောက် မဆိုးပေမယ့် ပင်ပန်းလိုက်တာ၊ စိတ်ဟာ တစ်ချက်မှ ကိုယ့်အကြိုက်မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ပင်ပန်းတော့ ကိုယ်ပါ ပင်ပန်းနေတာပေါ့။ ထိုင်နေလို့လည်း မရ၊ ထသွားလို့လည်း အဆင်မပြေနဲ့ ဇောချွေးတွေကို ပြန်လာတယ်။ ဘယ်လိုနေနေ၊ တစ်ချက်မှကို အဆင်မပြေဘူး။

အာရုံလည်းရှုပ်၊ စိတ်လည်းရှုပ်၊ စိတ်ရှုပ်ပြန်တော့လည်း အာရုံတွေက ပေါ်လာတိုင်း အရှုပ်တွေချည်းပဲ ဖြစ်နေတယ်။

ဒီလောက်တောင်ရှိတဲ့နင့်ကို ဖမ်းမယ်၊ ထိန်းမယ်၊ ငြိမ်အောင်လုပ်မယ်။ သမာဓိမရှိလို့ ဖြစ်နေတာ၊ နင့်ကို

http"//www.dhammadownload.com



နိုင်အောင် ထိန်းမယ်ဆိုပြီး ခါတိုင်းထက် နှစ်ဆ၊ သုံးဆ ပိုပြီး အားစိုက်ပြီး မှတ်တာပေါ့။

လား–လား။ ပိုပြီး အားစိုက်လေ၊ပိုပြေးလေ၊ ပိုပြီး ဖမ်းရ ခက်လေ၊ ခါတိုင်းထက် ဆယ်ဆမကလည်း ပင်ပန်း၊ စိတ်ကလည်း မငြိမ်၊ ပူလောင်နေလိုက်တာ လွန်ပါရော။

ဒါပေမယ့် စိတ်ထဲက 'သူများတွေတောင် ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်လို့ ရကြရင်၊ သူတို့လည်း ထမင်းစားပြီး ကြီးလာတာ၊ ငါလည်း ထမင်းစားပြီး ကြီးလာတာ၊ ဘာလို့ မရ, ရမလဲ၊ ရကို ရ, ရမယ်' ဆိုပြီး အားတင်းပြီး ထပ်ကြိုးစားတာပေါ့။ သေချင် စော်ကို နံရောပဲ၊ တော်ပြီ တော်ပြီဆိုပြီး လက်မြှောက် အရှုံးပေးရမလို ဖြစ်နေတာပေါ့။

အဲဒီအချိန်မှာ "ဝိပဿနာ ဆိုတာ နဂိုအရှိ ဓမ္မတွေရဲ့ သဘောကို အသိဉာဏ်နဲ့ အေးအေးဆေး ဆေး ကြည့်ရတာပါ။ ဒါမှလည်း၊ အမှန်ကို အမှန် အတိုင်း မြင်နိုင်တယ်။ အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်နိုင် တယ်"ဆိုတဲ့ ကြားဖူးထားတဲ့တရားစကားက ပေါ်လာ ပါတယ်။

အဲဒီတော့မှ ဒီလောက်တောင် ပြေးချင်တဲ့စိတ်၊

http"//www.dhammadownload.com



ကဲ...ပြေးချင်သလောက် ပြေးစမ်းကွာဆိုပြီး ထားပေး လိုက်တယ်။ ပေါ်ချင်သလို ပေါ်နေကြတဲ့ အာရုံတွေ လည်း 'ပေါ်ချင်သလို ပေါ်ကြစမ်းကွာ' ဆိုပြီး အေးအေးပဲ ထားပေးလိုက်တယ်။

ဆိတ်သိုး တစ်ကောင်ကို ကျောင်းနေရာကနေ လွှတ်လိုက်သလိုပေါ့။

အရင်က ဟိုအပင် ပြေးစားချင်၊ ဒီအပင်ပြေးစား ချင်၊ လည်ပင်းချည်ထားတဲ့ ကြိုးစကို လက်နဲ့ဆွဲပြီး သွားနေကြပါလျက် ရှေ့ကို အတင်းတိုးပြီး ပြေးလို့ပြေး၊ အဲဒီတော့ သူပြေးသလောက် နောက်က အတင်းပြေး လိုက်၊ သူရပ်ရင် ကိုယ်ရပ်၊ တစ်ခါတစ်လေ သူက အတင်းဆွဲပြေးရင် ကိုယ်က ခြေစုံကန်ပြီး တောင့်ဆွဲ ထား။ ဆိတ်သိုးနဲ့ ကိုယ်နဲ့နပမ်းသတ်သလို ဖြစ်နေ ရတာ တစ်ချက်ကမှ အဆင်မပြေပါဘူး။

ကဲ...ဒီတစ်ခါ နင်၊ ပြေးချင်သလိုပြေး၊ စားချင် သလိုစား၊ ဘယ်အပင်ပဲသွားသွား၊ နင့်ထိုက်နဲ့နင့်ကံ၊ နင့်သဘောပဲဆိုပြီး ကြိုးစကိုလျှော့ပေးပြီး အရှည်ကြီး လွှတ်ထားပေးလိုက်တာပေါ့။

အဲဒီလို ကြိုးစ,တင်းတာကိုလျှော့လွှတ်ပြီး နင့် သဘောပဲ ကြိုက်သလိုလုပ်တော့လည်း ဆိုလိုက်ရော

http"//www.dhammadownload.com



ဆိတ်သိုးကြီးက ပြေးလဲမပြေး၊ ရုန်းလည်း မရုန်း၊ ဆွဲလည်း မဆွဲဘဲ ပုံမှန် အေးအေးပဲ တစ်လှမ်းချင်း လျှောက်နေတော့တယ်လေ။ တစ်ချက်တစ်ချက် ကိုယ့်တောင် ပြန်လှည့်ကြည့်လိုက်ပါသေးတယ်။ သူလည်း ချမ်းသာ၊ ကိုယ်လည်းသက်သာ၊ ကိုယ်လည်းချမ်းသာ၊ သူလည်းသက်သာ၊ အေးအေးဆေးဆေးဖြစ်သွားတယ်။

သူ့သဘော သူ့စရိုက် သူ့အကြောင်းတွေကို အေးအေးဆေးဆေး ဖြစ်သွားတော့မှ သိတော့တယ်။ ခရီးလည်း တွင်လာတယ်လေ။

အဲဒီလိုပါပဲ။ ဒီစိတ်ဟာ ဆွဲလေ၊ ရုန်းလေ၊ တောင့်ထားလေ၊ အတင်းပြေးလေပါပဲ။

ကဲ–နင့်သဘောပဲဆိုပြီး ကြိုးစလျှော့၊ အေးအေးဆေးဆေးနေလိုက်တော့မှ ဒီစိတ်ဟာ စောစောက ဆိတ် သိုးကြီးလိုပါပဲ။ သူ့အလုပ်သူလုပ်၊ သူ့လမ်းသူလျှောက်နေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒီစိတ်အကြောင်း စိတ်ဆိုတဲ့ အာရုံရဲ့အကြောင်းတွေကိုပါ နားလည်လာပါတယ်။ သိလာပါတယ်။

**အာရုံရှုပ်လို့ စိတ်ရှုပ်တာထက် စိတ်ရှုပ်နေရင်** ပေါ်လာသမျှ အာရုံတွေဟာ အရှုပ်တွေလို့ လက်ခံလိုက်ကြပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



အခု စိတ်အေးလက်အေးနေလိုက်တော့ နူးညံ့သိမ်မွေ့၊ တွေ့နိုင်ခဲတဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ သဘော၊ အာရုံရဲ့ သဘောတွေကိုတောင်မှ တိတိကျကျ သေသေချာချာ သိလာနိုင်ပါတယ်။

ဒါဟာ စိတ်ရှင်းလို့ အာရုံရှင်းနေတာပါ။ စိတ်အေးလို့ အာရုံအေးနေတာပါ။ စိတ်ရှင်း၊ စိတ်အေးပြီး စိတ်ဓာတ်က တည်ကြည်နေတာပါ။ ဒါမှ သမာဓိအစစ် ဖြစ်နေပါတယ်။ ဝိပဿနာအတွက် ကျေးဇူးများမယ့် သမာဓိ ဖြစ်နေပါတယ်။

စိတ်အေးအေးနေတာ၊ နေနိုင်တာဟာ ဝိပဿနာရဲ့ အဓိက လိုအပ်ချက်ပါ။ စိတ်ပူ၊ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ရှုပ်၊ စိတ်တင်းကျပ်၊ ပျာယာခပ်တာတွေဟာ ဝိပဿနာရဲ့ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံး အန္တရာယ် အနှောင့်အယှက်တွေပါ။

**ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ။**

ဒီပါဠိတော်ကြီးကို ပြန်ဖော်ပြီး ပြောကြပါဦးစို့။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရဖို့ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီဟာ မိမိရဲ့ အန္တရာယ် အနှောင့်

http"//www.dhammadownload.com



အယုက်ကိုရှောင်နိုင်ရမယ်။ ပယ်နိုင်ရပါမယ်။ ပါဠိတော်ထဲက စကားနဲ့ ပြောရရင် အဘိဇ္ဈာနဲ့ ဒေါမနဿကို ပယ်ရမယ်။ စိတ်ဂဏာမငြိမ်၊ ပျာယာခပ်နေတာကို အဘိဇ္ဈာလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ဂဏာမငြိမ်တာကို ငြိမ်အောင်လုပ်ပါ။ ပျာယာခပ်နေတာကို ပျာယာမခပ်အောင် လုပ်ပါလို့ဆိုလိုတဲ့ သဘောပါ။ ငြိမ်အောင် ထိန်းတာ၊ ချုပ်တည်းတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ ပျာယာခပ် ဂဏာမငြိမ်တဲ့ အဘိဇ္ဈာလိုချင်မှု ဓာတ်ကို မလိုချင်တဲ့ သဘော ဓာတ်ကောင်းနဲ့ လဲလိုက်တဲ့သဘောပါ။ ဓာတ်ဆိုးနဲ့ ဓာတ်ကောင်း၊ သတ္တိညံ့နဲ့ သတ္တိကောင်း ပြောင်းနိုင်ဖို့ပါပဲ။

ဒေါမနဿဆိုတာကလည်း အလိုမကျမှု၊ ပျက်စီးစေလိုမှု၊ ပျောက်ချင်၊ ပျက်ချင်မှုဆိုတဲ့ ဒေါသနဲ့ စပ်တဲ့ သဘောတွေ အားလုံးကို ဆိုလိုတာပါ။ စိတ်တင်းကျပ်ရှုပ်ထွေး နောက်ကျိနေတဲ့ သဘောတွေလည်းပါတာပေါ့။

ဒီနေရာမှာလည်း ဒေါမနဿဆိုတဲ့ ဒေါသနဲ့စပ်တဲ့ ဓာတ်ဆိုး၊ ဓာတ်ညစ်တွေကို မိမိစိတ်က ဖယ်ထုတ်ပြီး ဓာတ်ကောင်း၊ သတ္တိကောင်းတွေ ဖြစ်လာစေအောင် လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ပါ။

http"//www.dhammadownload.com



ဒါကြောင့် **'ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ'** လို့ မိန့်တော်မူတာပါ။

လောကဆိုတဲ့ အာရုံတိုင်းမှာ လိုချင်မှု အဘိဇ္ဈာ၊ အလိုမကျမှု ဒေါမနဿတွေ မဖြစ်စေနဲ့၊ မိမိစိတ်မှာ ဒီဓာတ်ဆိုးတွေကို ပယ်ပစ်ပါလို့ ပြောတော်မူတဲ့ ပါဠိ စကားပါ။

ဝိနေယျ-ပယ်ရမယ် ဆိုတာကလည်း ခဏပယ်၊ ခွာပယ်၊ အပြီးပယ်လို့ ဒီလိုရှိပါတယ်။

အရိယာမဂ်ကိုစွ မဟုတ်သေးတော့။ ဒီနေရာမှာ ခဏပယ်နဲ့ ခွာပယ်ကို ယူရပါမယ်။ ခွာသောအားဖြင့် ပယ်တာက အဓိကအားဖြင့် ဈာန်သမာဓိ၊ ဈာန်သတိ၊ ဈာန်ဝီရိယဆိုတော့ သမထနဲ့သာ ခွာသောအားဖြင့် ပယ်ရမယ်လို့ သိထားစေချင်ပါတယ်။

အခု ဝိပဿနာကို ဦးစားပေး ပြောနေတာ ဆိုတော့ ခဏပယ်၊ တဒင်္ဂပဟာန် ဖြစ်လို့ ဒီလို ခဏတိုင်း၊ ခဏတိုင်း လိုချင်မှုနဲ့ အလိုမကျမှုတွေကို ပယ်ထားနိုင်ဖို့ဆိုရင် ဉာဏ်သမာဓိ၊ ဉာဏ်သတိ၊ ဉာဏ်ဝီရိယဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

**ဉာဏ်သမာဓိ၊ ဉာဏ်သတိ၊ ဉာဏ်ဝီရိယ**ဆိုတာ ဉာဏ်ပါတဲ့ သမာဓိ၊သတိ၊ ဝီရိယဖြစ်ဖို့၊ ဉာဏ်

http"//www.dhammadownload.com



ဦးဆောင်တဲ့ ဉာဏ်အားကောင်းတဲ့ သမာဓိ၊ သတိ၊ ဝီရိယဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

စကားနှစ်မျိုးကို ဆက်စပ်ကြည့်ရအောင်–

လိုချင်မှု၊ အလိုမကျမှု နှစ်မျိုးကို မိမိစိတ်မှာ မထားနဲ့၊ ပယ်ဖျောက်ပစ်ရမယ်။

ဒီလို ပယ်ဖျောက်နိုင်ဖို့ စိတ်အေးအေးဆေးဆေး ထားပါ။ စိတ်အေးအေးနေပါ။

စိတ်အေးအေးနေတယ်ဆိုတာ သမာဓိ၊ သတိ၊ ဝီရိယနဲ့ နေတာကို ခေါ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ စိတ်အေးချမ်းမှုဆိုတာ ဉာဏ်ဦးဆောင်တဲ့၊ ဉာဏ်အားကောင်းတဲ့ သမာဓိ၊ ဝီရိယ၊သတိနဲ့ နေရတာကို ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်အေးအေးနေရင် အဘိဇ္ဈာနဲ့ ဒေါမနဿကို ပယ်ထားနိုင်တယ်။

စိတ်အေးအေးနေရင် ဝီရိယ၊ ဉာဏ်၊သတိရှိနေပြီ။

ဒီစာကြောင်းနှစ်ခုကို ပြန်ပြီး ပေါင်းစပ်ကြည့်ရင် ဝီရိယ၊ သတိ၊ ဉာဏ်ရှိနေရင် အဘိဇ္ဈာနဲ့ ဒေါမနဿ တွေကို ပယ်ပြီးဖြစ်နေပြီလို့ နားလည်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလို ပေါင်းစပ်ကြည့်လိုက်တော့ ပျာယာမခပ်နဲ့ စိတ်အေးအေးနေ၊ မတင်းကျပ်နဲ့၊ စိတ်အေးအေးနေ ဆိုတာ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်၊ သတိရှိဖို့ ပြောတာပါ။

http"//www.dhammadownload.com



ဝီရိယ၊ ဉာဏ်၊ သတိရှိဖို့နဲ့ အဘိဇ္ဈာ၊ ဒေါမနဿ ပယ်ဖို့လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ရှိရမယ့်အလုပ်နဲ့ပယ်ရမည့် အလုပ်ပါ။ ရှိအောင် အရင်လုပ်မလား၊ အရင် ပယ်ရ မလားလို့ပြောရင်, မကောင်းတာကို ပယ်လိုတဲ့လူနဲ့၊ ကောင်းတာကို ရှိလိုတဲ့လူလို့ ခွဲလိုက်ပါ။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အလုပ်က မကောင်းတာကို မကြိုက်တဲ့ဉာဏ်၊ ကောင်းတာကို ကြိုက်တဲ့ ဉာဏ်လို့ ရှိပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ ပျာယာခပ် တင်းကျပ်မှုတွေ အဖြစ်များ, အတွေ့များသူက မကောင်းတာပယ်ဖို့ အလိုရှိတတ် ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ ဝီရိယ၊ သတိ၊ ဉာဏ်တွေနဲ့ နေဖူးတာ များတဲ့လူက ကောင်းတာကို ရှိအောင် လုပ်ဖို့ဆန္ဒ ပိုရှိပါတယ်။ အမှန်ကတော့ ကောင်းတဲ့ ဓာတ်ရှိရင် မကောင်းတာ ပယ်နိုင်နေပါပြီ။

ဒါကြောင့် အခုကစပြီး စိတ်အေးအေးနေစမ်းပါလို့ ညွှန်းခဲ့တဲ့စကားတွေအစား "ဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားလိုက် စမ်းပါ၊ ပညာဉာဏ်နဲ့ သေချာကြည့်လိုက်စမ်းပါ၊ သတိ အမြဲရှိလိုက်စမ်းပါ"ဆိုတဲ့ စကားတွေနဲ့ ပြောင်းလဲပြီး သုံးနှုန်းသွားပါ့မယ်။ အဓိပ္ပာယ်ချင်းကတော့ အတူတူ ပါပဲ။ **စိတ်အေးအေးနေတာက** ဘာမှမလုပ်ဘဲ **ပျင်းနေ တာမျိုး** ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပျင်းနေတဲ့လူရဲ့

http"//www.dhammadownload.com



စိတ်ဟာ တကယ်မအေးချမ်းဘူး။ သတိရှိရှိနဲ့ နေနိုင်လာရင်ကိုပဲ တဖြည်းဖြည်း အေးအေးဆေးဆေး ဖြစ်လာပါပြီ။

**"အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ"တဲ့။**

ဒီစကားသုံးလုံးက ဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်တဲ့သူ၊ ဝိပဿနာအလုပ် ကြိုးစားသူတို့ လက်ကိုင်ထားရမည့် စကားသုံးလုံးပါ။ ဝိပဿနာ စိတ်မှာရှိရမည့် သတ္တိကောင်း။ ဓာတ်ကောင်းသုံးမျိုးပါ။

အာတာပီ–က အစ၊ သမ္ပဇာနော–က အလယ်၊ သတိမာ–က အဆုံး သုံးမျိုးရှိတဲ့ အထဲက နောက်ဆုံး ပိတ် အိတ်နဲ့လွယ်ဆိုသလို သတိမာ၊ သတိရှိဆိုတဲ့ စကားကို စပြီး ပြောပါမယ်။

သတိရှိဆိုတဲ့ အထဲက 'သတိ' အကြောင်း နည်းနည်း ပြောပါမယ်။

သတိရဲ့ သတ္တိက ကုသိုလ်မှန်သမျှရဲ့ အခြေခံ အကြောင်း အစစ်အမှန်ပါပဲ။ သတိရှိမှသာ ကုသိုလ် ဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်လို့ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ဒါက သတိရဲ့ သတ္တိတစ်မျိုးပါ။

နောက်တစ်မျိုးအနေနဲ့ သတိဆိုတာ အလုံးစုံ ကောင်းကျိုးပေးနိုင်တဲ့ သတ္တိရှိတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



နောက်တစ်မျိုးက သတိမပါရင် ဘာဝနာမဖြစ်ဘူး။ အနုပဿနာမဖြစ်ဘူး။ (သမထပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာပဲ ဖြစ်ဖြစ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။) ပဿနာဆိုတာ သတိရှိမှ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သတိရှိဖို့က ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံ အစပါပဲ။

သတိရဲ့ အစွမ်း သတ္တိတွေက များလွန်းတော့ တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုးတော့ ပြောလို့မကုန်နိုင်တော့ပါဘူး။ သူ့အစွမ်းတွေကို ထားလိုက်ကြပါစို့။

သတိရဲ့ အလုပ်၊ သတိရဲ့ သဘောတွေကိုတော့ ပြောပြပါဦးမယ်။

သတိရဲ့ အလုပ်က အာရုံကို အမှတ်ရတယ်။ အောက်မေ့တယ်။ သတိရဲ့ သဘောကတော့ စိတ်မှာ မှီတယ်၊ တွဲမယ်၊ စေတသိက် ဖြစ်နေတော့ စိတ်နဲ့ ယှဉ်၊ စိတ်နဲ့တွဲ၊ စိတ်မှာပဲဖြစ်၊ စိတ်နဲ့အတူဖြစ်မယ်၊ ပျက်မယ်၊ စိတ်မှီရာ ဝတ္ထုကိုပဲမှီမယ်၊ စိတ်ကသိတဲ့ အာရုံကိုပဲ သူလည်းအမှတ်ရမယ်။ ဒီလို သဘောတွေ ရှိနေပါတယ်။

စိတ်စေတသိက်တွေရဲ့ သဘော၊ ပရမတ်ဓမ္မတွေရဲ့ သဘောက နူးညံ့သိမ်မွေ့ပါတယ်။ သာမန်အနေနဲ့တော့ သိဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

http"//www.dhammadownload.com



အခု ဒီသတိဆိုတဲ့ စေတသိက်သဘော၊ ပရမတ် သဘောဟာလည်း သိမ်မွေ့လွန်းပါတယ်။ နားလည်လာ အောင်တော့ ရှင်းပြပေးပါမယ်။ သဘောပေါက်ပြီး ဝိပဿနာ အလုပ်ဖြစ်လာအောင် ရှင်းပြပေးပါမယ်။

သတိဆိုတာ စိတ်နဲ့ယှဉ်တွဲ စိတ်မှာရှိပြီး စိတ်က သိတဲ့အာရုံကို အမှတ်ရတဲ့ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။

ဒီသတိဟာ နေတော့ စိတ်ထဲမှာနေပြီး အမှတ် ရတော့ အာရုံကို အမှတ်ရနေတာဆိုတော့ စိတ်နဲ့ အာရုံက တစ်ထပ်တည်းလိုလို၊ တစ်ခုတည်းလိုလိုနဲ့ ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။ သတိနဲ့ အာရုံကို တစ်ထပ် တည်း မကွဲဘဲ ရှိနေတယ်လို့ သဘောပေါက် ယူဆ ထားရင် စိတ်နဲ့အာရုံလည်း မကွဲဘဲ ဖြစ်ကုန်တော့ တာပေါ့။ သတိရှိတဲ့စိတ်၊ သတိထားတဲ့စိတ်ဟာ သတိနဲ့စိတ် တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်နေကြတာကိုး။

အခု ပြောနေတာတွေက သတိရဲ့အလုပ်၊ သတိရဲ့ သဘောကို နားလည်အောင် ပြောပြချင်လို့ ပြောနေ ရတာပါ။

တစ်ခါပြောရုံနဲ့၊ တစ်ခေါက်ဖတ်ရုံနဲ့ နားလည် လိမ့်မယ်လို့တော့ မထင်မိပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီပရမတ္ထဆိုတဲ့ အရှိ အမှန် သဘောတရားတွေဟာ

http"//www.dhammadownload.com



တွေ့နိုင်ခဲ၊ မြင်နိုင်ခဲတဲ့ သဘောတွေဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒီတရားသဘောတွေကို ပြောပြတဲ့အခါမှာ တွေ့နေကျ၊ မြင်နေကျ၊ ပြောဆိုနေကျတွေ မဟုတ်တော့ ချက်ချင်းတော့ နားလည်မယ်မထင်ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် တချို့ကတော့လည်း ချက်ချင်းသဘော ပေါက်တာလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခေါက်ထပ်ဖတ်၊ တစ်ခါထပ်ပြောရင် ဒီစာ၊ ဒီစကားကိုပဲ အဓိပ္ပာယ်အနေနဲ့က ပိုပြီး နက်နဲတာတွေ ထပ်ပြီး သိလာနိုင်ပါတယ်။ သိလည်း သိစရာတွေ အများကြီး ရှိပါသေးတယ်။

ကြားဖြတ်ပြီး ပြောစရာတစ်ခု ပေါ်လာတာ ပြောပြရဦးမယ်။ တစ်နေ့ပေါ့။ ခရီးတစ်ခုအသွား၊ ရန်ကုန်မြို့မှာ တွေ့ရတဲ့ အကြောင်းပါ။ ဒီလမ်းမကြီးက သွားနေကျလမ်းမကြီးပါပဲ။ ခဏခဏ ဖြတ်သွားဖြတ်လာ လမ်းမကြီးပါ။

အဲ–ဒါပေမယ့် အဲဒီနေ့ကမှ သတိထားမိတာက ဟိုဘက်လမ်းဘေးမှာရော၊ ဒီဘက်လမ်းဘေးမှာရော ကားတွေ အများကြီး၊ အမျိုးအစားတွေလည်း အစုံပါပဲ။ တန်းစီပြီး ရပ်ထားတယ်လို့ ပြောရမလားပဲ။ ဟိုဘက်ပလက်ဖောင်းဘေးရော၊ ဒီဘက်ပလက်ဖောင်း

http"//www.dhammadownload.com



ဘေးရော၊ လူစီးကား၊ အိမ်သုံးကားအမျိုးစုံ၊ အရောင်စုံ တွေပေါ့။ အစီး နှစ်ဆယ်ကျော်၊ သုံးဆယ်လောက် ရှိမယ်။

အံ့ဩလို့ မေးမိပါတယ်။ 'ဒီကားတွေက ဘာလာ လုပ်တာလဲ'လို့။ ကားတွေ ဒီလိုများလို့သာ အံ့ဩမယ် ဆိုရင်တော့ ရန်ကုန်တစ်မြို့လုံး အံ့ဩစရာတွေဖြစ်ကုန် မှာပေါ့လို့ ပြောကြလိမ့်မယ်။

ကားများတာကို ပြောပေမယ့် အချိန်က ည ၁၀ နာရီ၊ ၁၁ နာရီဖြစ်နေလို့ အံ့ဩတာပါ။

'လက်ဖက်ရည် လာသောက်ကြတာ၊ ဒီလက်ဖက် ရည်ဆိုင်က နာမည်လည်းကြီးတယ်၊ တကယ်လည်း ကောင်းတယ်'လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။

လက်ဖက်ရည်ဆိုင် ကောင်းကောင်းကို လက် ဖက်ရည် ကြိုက်သူတွေက ညကြီးသန်းခေါင် အချိန် မတော်ကြီး လာသောက်ကြတာလို့ အဖြေ သိလိုက် ပါတယ်။

လူတွေရဲ့ ညသန်းခေါင်နီးအချိန်အထိ မအိပ် ကြသေးပုံ၊ ကိုယ်ကြိုက်ရာ ကိုယ်လိုက်ရှာပြီး စိတ် အဆာ ဖြေဖျောက်ကြပုံတွေ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာ ပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



နောက်လက်ဖက်ရည်ကောင်းလို့ ဒီဆိုင်က နာမည်ကြီးတယ်။ လူစည်ကားတယ်ဆိုတဲ့ အာရုံတွေကို စိတ်က ဖမ်းယူလိုက်မိပါတယ်။

ဒီလောက် လူစည်ကားတဲ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ ခင်းထားတဲ့ စားပွဲဝိုင်းတွေကလည်း အများကြီး၊ စားပွဲက လည်း အပု၊ ထိုင်ခုံလေးတွေကလည်းအပု၊ ဝိုင်းတိုင်း ဝိုင်းတိုင်း လက်ဖက်ရည်သောက်တဲ့ လူတွေကလည်း အပြည့်ပေါ့။ စားပွဲထိုးတွေကလည်း အများကြီးပေါ့။

စားပွဲထိုး တစ်ယောက်တည်းသာဆိုရင် မလွယ်ဘူး။ ဘယ်သက်သာမလဲ၊ တကယ် ကျွမ်းကျင်တဲ့ စားပွဲထိုးဆိုရင်တော့ ဖြစ်နိုင်မလားပဲ။ ဧည့်သည်တွေက ဝုန်းဆို ကျလာတာမှ မဟုတ်တာ၊ တစ်ယောက်စ၊ နှစ်ယောက်စ၊ တစ်အုပ်စု၊ နှစ်အုပ်စုနဲ့ ရောက်လာကြတာပဲ။

စားပွဲထိုးကျွမ်းကျင်သူ တစ်ယောက်ရှိလို့ကတော့ ဟုတ်ပြီ။ ဒါပေမယ့် ဒီဆိုင်မှာ ဟိုစားပွဲအမြင့်ကြီးနဲ့ ထိုင်နေတဲ့၊ ကောင်တာမှာ ထိုင်၊ ပိုက်ဆံသိမ်းတဲ့ ဆိုင်ပိုင်ရှင်မျိုးတော့ ရှိရဦးမှာပေါ့။ ဒါမှ အဆင်ပြေမှာကိုး။

ဆိုင်တိုင်း၊ ဆိုင်တိုင်းမှာ ဆိုင်ထိုင် ငွေသိမ်းတဲ့

http"//www.dhammadownload.com



ပိုင်ရှင်ဆိုတာ ရှိရစမြဲပါ။ ဒီလိုမှမရှိရင် ငွေရဖို့ ဘယ်လွယ်မလဲ။ ဆိုင်ပြုတ်ရုံရှိတော့မပေါ့။

ဆိုင်ပိုင်ရှင်ကလည်း သူ့နေရာသူနေ အားလုံးကို မြင်တဲ့နေရာကပေါ့။ ဘယ်သူ ငွေရှင်းပြီးပြီ။ ဘယ်သူ မရှင်းရသေးဘူး။ ဘယ်ဝိုင်းက အခုမှလာထိုင်၊ ဘယ်ဝိုင်းက ပြန်တော့မယ်။ ဟိုဝိုင်းကတော့ ညလုံးပေါက် ထိုင်မှာပဲဆိုတာကို ကြည့်ရင်းနဲ့ သိနေပါတယ်။

နောက်ပြီး စာပွဲထိုး၊ ညွှန်ကြားကောင်လေးကို လည်း ကြည့်နေတယ်။ လိုတာပြောလိုက်၊ နိုင်းလိုက်၊ ချော့လိုက်၊ အော်လိုက်၊ ငေါက်လိုက်ပေါ့။

စားပွဲထိုး ကောင်လေးကလည်း ညွှန်လာရင် ကြိုလိုက်၊ နေရာချလိုက်၊ လိုတာဆောင်ရွက်ပေး လိုက်ပေါ့။ သူ့အလုပ် သူလုပ်နေတယ်။

သူက ဆိုင်ထဲ ဝင်လာသူတွေကို ဒီလူက လူဟောင်း၊ ဒီလူကလူသစ်၊ ဒီလူက ဘယ်ဝိုင်းမှာ ထိုင်နေကျ၊ ဒီလူက ချိုပေါ့၊ ပေါ့ကျ၊ ချိုဆိမ့်၊ ကျောက်ပန်းတောင်းဆိုတာတွေကို မမေးရပဲကိုမှတ်မိ နေတယ်။ ခွဲပြီးသိတယ်။ အမှတ်သညာကလည်း တကယ်ကောင်း တာကိုး။ ကျွမ်းကျင်ရာလိမ္မာ ဆိုသလို ပါပဲ။ ဒါက သူ့အလုပ်ကိုး။

http"//www.dhammadownload.com



ဆိုင်ရှင်ကတော့ အပေါ်စီးကနေ ဧည့်သည် အားလုံးကို တစ်ချက်ကြည့်လိုက်တာနဲ့ အားလုံးရဲ့ သဘောကို သိတယ်။ ဟုတ်တယ်လေ။ ဘယ်လိုဝိုင်း၊ ဘယ်လို လူမျိုးက ပိုက်ဆံမရှင်းဘဲ အလစ်ထပြေး တတ်တာကအစ သူသိတယ်။ ဒါကလည်း သူ့အလုပ် ပဲလေ။ ကျွမ်းကျင်တာကိုး။

လက်ဖက်ရည်သောက်ကြတဲ့ ဧည့်သည်တွေရဲ့ သဘောကို ပြောပြထားရပါဦးမယ်။ သူတို့ကတော့ လက်ဖက်ရည်သောက်ဖို့ ရောက်လာ၊ သောက်ပြီးရင် ပြန်မှာပါပဲ။ ဘယ်သူမှ ဒီဆိုင်မှာ အမြဲမနေပါဘူး။ အတိုင်းအတာ တစ်ခုလောက်ပဲ ကြာပါတယ်။ ပြီးရင် ပြန်တာပါပဲ။ ဒါဟာ လက်ဖက်ရည်လာသောက်တဲ့ သူတိုင်းရဲ့သဘောပါ။

အခု ပြောပြခဲ့တာတွေကို စိတ်ထဲပေါ်လာတိုင်း ကြားဖြတ်ပြီး လျှောက်ပြောနေတာတွေပဲလို့ ထင်ချင် ထင်ကြပါလိမ့်မယ်။အဲဒီလို ထင်တဲ့အတိုင်း ဟုတ် မဟုတ်၊ သတိအကြောင်းကို ဆက်ပြောပြပါဦးမယ်။

သတိဆိုတာရှိတယ်။ စိတ်မှာ မှီတယ်။ စိတ်မှာ နေတယ်။ အာရုံတွေကို အမှတ်ရတယ်။ စိတ်နဲ့ဆုံတဲ့ အာရုံ၊ စိတ်ကသိတဲ့ အာရုံတွေကို အမှတ်ရတဲ့

http"//www.dhammadownload.com



အလုပ်ကို လုပ်တယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

အခု ပြောခဲ့တဲ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်အကြောင်းနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး သဘောပေါက်အောင် ပြောပြပါမယ်။

လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ လာသောက်တဲ့ သူတွေ ဆိုတဲ့ ဆိုင်ရဲ့ ဧည့်သည်တွေရယ်၊ စားပွဲထိုးရယ်၊ ဆိုင်ရှင်ရယ်၊ ထည့်လိုက်ပါဦး။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် အဆောက်အဦးရယ် အနည်းဆုံး လေးမျိုးရှိတာပေါ့။

သတိရဲ့သဘောကို ပြောဖို့ဆိုရင်လည်း အာရုံရယ်၊ သတိရယ်၊ ပညာဉာဏ်ရယ်၊ နောက်ပြီး စိတ်ရယ်လို့ လေးမျိုးလောက်ကို ပုံဖော်ကြည့်လိုက်ကြပါဦးစို့။

အာရုံ အမျိုးစုံက လက်ဖက်ရည် သောက်တဲ့ ဧည့်သည်အစုံ။

**သတိ** စေတသိက်က **စားပွဲထိုး**။

ပညာ **ဉာဏ်** အသိက **ဆိုင်ရှင်**။

**စိတ်** က **လက်ဖက်ရည်ဆိုင်** ပေါ့။

လက်ဖက်ရည်လာသောက်တဲ့ လူတွေကို မြင်ဖူး၊ တွေ့ဖူး၊ နားလည်ဖူးထားရင် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ အကြံအစည် ဆိုတဲ့ အာရုံတွေကိုလည်း နားလည်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

http"//www.dhammadownload.com



အာရုံဆိုတဲ့ သဘောက စိတ်နဲ့ဆုံတဲ့အခါ သူ ဝင်ချင်သလိုဝင်၊ သူရောက်ချင်သလို ရောက်တာပါပဲ။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ကို လက်ဖက်ရည်သောက် လာကြတဲ့ သူတွေလိုပေါ့။ ကြိုရာခုံမှာ ထိုင်တာလည်း ရှိတယ်။ ထိုင်နေကျခုံမှာ ထိုင်တာလည်း ရှိတယ်ပေါ့။

အဆင်းက မျက်စိလို့ ခေါ်တဲ့ စက္ခုပသာဒမှာ ထိုင်မယ်။ စိတ်ရဲ့ အာရုံပေါ့။ ဒီလိုပါပဲ၊ အသံက နား။ အနံ့က နှာခေါင်း။ အရသာက လျှာ၊ ဒီလို ဒီလို သူဆုံနေကြနေရမှာပဲ စိတ်နဲ့ ဆုံတဲ့သဘောပေါ့။

အတွေ့အထိကတော့ ကာယလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ ပသာဒတွေမှာ ကြုံသလို၊ ဆုံသလိုဖြစ်နေကြတာပါပဲ။ ဒီအာရုံတွေကိုလည်း စိတ်ကဆုံပြီး သိတာပါပဲ။

အကြံအစည်၊ စိတ်ကူးကလည်း စိတ်နဲ့ ဆုံတာ ပါပဲ။ သူကတော့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ အမျိုးစုံတွေကို ပြန်တွေးတာ၊ မရောက်ခင် စဉ်းစားတာ ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ စိတ်ကဆုံပြီး သိနေ တာပါ။

ဒီလက်ဖက်ရည်ဆိုင် ဥပမာက အဓိကအားဖြင့် သတိရဲ့ သဘောကိုပေါ်အောင် ပြောချင်လို့ပါပဲ။

သတိဆိုတာ စားပွဲထိုးနဲ့ တူတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



စားပွဲထိုးက လာသမျှလူကို လူသစ်၊ လူဟောင်းလို့ သိမှတ်နိုင်တယ်။ လာဖူးတဲ့လူဟောင်းကို မှတ်သိပြီး လူသစ်ဆိုတာကိုလည်း အမှတ်ပြုတဲ့သဘောပါ။

စားပွဲထိုးက လာတဲ့သူကိုလည်း အမှတ်ရတယ်။ ဈေးရောင်း ကောင်းဖို့လည်း မနားတမ်းလုပ်နေတယ်။ သန့်ရှင်းအောင်၊ ကောင်းအောင် လုပ်ပေးတယ်။ နောက်ပြီး ဆိုင်ရှင်ကိုလည်း ရောင်းရသမျှ တစ်ချက်မျှ မလစ်ဟင်းအောင် ငွေရှင်းပေးတယ်။ အကျိုးအမြတ် ရှာပေးရတယ်ပေါ့။ ဆိုင်ရှင်ကို ကျေးဇူးပြုတယ်ပေါ့။

စားပွဲထိုးအကြောင်း ပြောပြီးတော့ သတိအကြောင်း ပြောပါမယ်။ သတိရဲ့အလုပ်က ဆုံသမျှ အာရုံကို အမှတ်ရမှုသဘောသက်သက်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သတိရှိနေရင် ဒီစိတ်ဟာ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်နေပြီး အကုသိုလ် ကိလေသာတွေ ရှင်းနေတယ်။ ဒါ သတိရဲ့ သတ္တိတစ်မျိုးပေါ့။ နောက်ပြီး ဒီသတိရှိမှု၊ သတိရဲ့ သတ္တိအားကောင်းမှုက ပညာဉာဏ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်၊ ပညာဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ အများကြီး ကျေးဇူးပြုတယ်ပေါ့။

ဆိုင်ရှင်နဲ့ စားပွဲထိုးဟာ ကျေးဇူးခံ၊ ကျေးဇူးစာတွေပါ။ ဒီဆိုင်မှာပဲ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုပြီး နေကြပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ပညာဉာဏ်နဲ့ သတိဟာလည်း ကျေးဇူးခံ၊ ကျေးဇူးစားတွေပါ။ သတိရှိလာလေလေ ပညာဉာဏ်ဖြစ်လာနိုင် လေလေပါပဲ။ ပညာဉာဏ် အားကောင်းတာနဲ့အမျှ သတိလည်း အားကောင်းလာတာပါပဲ။

ဒီဆိုင်ပိုင်ရှင်၊ ဒီစားပွဲထိုးဟာ ဒီဆိုင်ကိုအမှီပြုပြီးနေရသလို ဒီပညာ၊ ဒီသတိဟာလည်း ဒီစိတ်ကိုအမှီသဟဲ ပြုပြီးနေရပါတယ်။

ဆိုင်ရှင်က ဆိုင်လာသူတွေရဲ့ သဘောကိုတစ်ချက်ကြည့်ရုံနဲ့ သိပါတယ်။ စားပွဲထိုးကတော့ ဒီဆိုင်လာသူတွေနဲ့ အမြဲမပြတ် ဆက်ဆံရပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ ပညာဉာဏ် ဆိုင်ရှင်က အာရုံရဲ့သဘောကို တစ်ချက်တည်းနဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။ သတိကတော့ ဆက်ဆံရုံ၊ အမှတ်ရရုံသက်သက်ပါ။ ပညာဉာဏ်လို သိဖို့မလိုပါဘူး။ သိလည်း မသိနိုင်ပါဘူး။

ဒီဥပမာနဲ့ ဒီသဘောတွေကို ထပ်ခါ၊ ထပ်ခါပြန်ဖတ်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။

သတိဟာ နေတော့ စိတ်မှာနေပြီး အမှတ်ရတော့ အာရုံကို အမှတ်ရတယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ အခုဆို ရှင်းလောက်ပါပြီ။

http"//www.dhammadownload.com



သတိဟာ အာရုံပေါ်ခိုက် ခဏ, ခဏ ဆုံခိုက်မှာ အမှတ် ရလိုက်တဲ့သဘောပါပဲ။ စိတ်နဲ့တွဲပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲကနေ တစ်ခါမျှ တစ်ဆံခြည်မျှတောင် မထွက်ပါဘူး။ စိတ်နဲ့ တွဲတယ်။ အာရုံနဲ့ ဆုံတယ်။ ဒါတွေဟာ ဒီစိတ်၊ ဒီသတိ၊ ဒီအာရုံတွေရဲ့ ဖြစ်နေကြတဲ့ သဘာဝတွေပါ။

ဒါပေမယ့် တရား အားထုတ်တဲ့သူပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တရား အားမထုတ်တဲ့ သူတွေပဲဖြစ်ဖြစ် များသော အားဖြင့် စိတ်နဲ့ အာရုံဆုံ၊ သတိက အမှတ်ရတဲ့ အခိုက်မှာ ခဏဆိုတဲ့သဘောကို မမြင်ဘဲ အကြာကြီး ထင်ရလောက်အောင် ထင်မှတ်နေကြပါတယ်။

အဲဒီလို အကြာကြီးထင်တော့ အာရုံက အကြာကြီး ဖြစ်နေပါတယ်။ စိတ်ကလည်း ဒီအာရုံကိုပဲ အကြာကြီး ရောက်နေတယ်။ သတိကလည်း ဒီအာရုံမှာပဲ ကပ်ပြီးအမြဲနေတယ်ဆိုတဲ့ အထင်တွေ၊ မမှန်တဲ့ ယူဆချက်တွေ ဖြစ်ကုန်ပါတယ်။

စိတ်နဲ့ အာရုံဆုံတဲ့ အခိုက်မှာ တွဲနေပေမယ့် သဘောချင်း ကွဲပြားတာကို မသိနိုင်ကြပါဘူး။ သတိနဲ့ အာရုံကိုလည်း ကွဲကွဲပြားပြား သဘောမပေါက်နိုင်တော့ပါဘူး။

http"//www.dhammadownload.com



ဒီသတိနဲ့ ဒီစိတ်ဟာ ဘာကိုပဲမြင်မြင်၊ ကြားကြား၊ နံ့နံ့ အဲဒီ မြင်စရာ၊ ကြားစရာ၊ နံ့စရာစတဲ့ အာရုံတွေကိုပဲ ရောက်နေကြတယ်။ အဲဒီအာရုံဆီမှာပဲရှိနေတယ်လို့ ယူဆကုန်ပါတယ်။ ဒီအယူအဆကြီးဟာ အစွဲကြီးစွဲပြီး၊ အဟုတ်ပဲလို့ ဖြစ်သွားပါတယ်။

မဟုတ်တာ အဟုတ်လုပ်လိုက်တာပေါ့။

အမှားကြီးကို အမှန်လုပ်လိုက်တာပေါ့။

'အမှားကြာရင် အမှန်ထင်၊ ဘုရားရှင်ပင် ချွတ်ဖို့မလွယ်ဘူး'ဆိုတဲ့ အဆိုစကားရှိခဲ့ပါတယ်။ မလွယ်ဘူးဖြစ်ကုန်တာပေါ့။

'သတိ'နဲ့ ပတ်သက်လို့ 'သတိရှိဖို့ သတိထားကြစို့'ဆိုတဲ့အမည်နဲ့ စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ် ရေးဖူးပါတယ်။

'သတိရှိတာ' နဲ့ 'သတိထားတာ'ကိုပဲ မတူဘူးဆိုတာ မသိကြသူတွေ များလှပါသေးတယ်။

သတိရှိတဲ့ သဘောနဲ့ သတိထားတဲ့ သဘောအလွန်ကွာပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ငယ်မှာတော့ သေသေချာချာ ရှင်းပြထားပါတယ်။ အခုလည်း နည်းနည်းတော့ ထပ်ရှင်းပါဦးမယ်။

သတိထားတာက ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အလုပ်။

http"//www.dhammadownload.com



သတိရှိတာက ဓမ္မသဘော၊ သတိရဲ့ စိတ်မှာ အမြဲရှိမှု၊ ဒီလို နှစ်ခု၊ နှစ်မျိုးကွာပါ။

ပထမပိုင်းမှာ စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေးနေနိုင်ဖို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဓမ္မဒူတ ဓောရကနေ မဏိဓေယျကျောင်းဘက်ကိုအသွား 'မြင်လို့ကြည့်တဲ့သဘော'နဲ့ 'ကြည့်လို့မြင်တဲ့သဘော'ကို ပြောပြခဲ့ပါသေးတယ်။

မြင်လို့ကြည့်တယ်ဆိုတာ သတိရှိဆိုတဲ့သဘော၊ မိမိစိတ်မှာ သတိရှိနေတော့ မြင်သမျှ အာရုံတွေကို မြင်နိုင် သမျှ မြင်နေပါတယ်။ စိတ်ပျာယာခပ်မှုတွေ၊ ကြည့်ချင်မှုဆိုတာတွေ မပါပါဘူး။ အေးအေးဆေးဆေး ပါပဲ။ စိတ်က အေးအေးဆေးဆေး နေနိုင်ဖို့ဟာ သတိရှိရမယ်လို့လည်း ပြောခဲ့ပါသေးတယ်။

မိမိစိတ်မှာ သတိရှိနေရင် မြင်စရာတွေကို မြင်နေတာ သိပါတယ်၊ ကြားစရာတွေကို ကြားနေတာ သိပါတယ်။ နံစရာတွေကို နံနေတာသိပါတယ်။ စားစရာ အရသာတွေကို စားနေတာလည်း သိပါတယ်၊ ထိစရာ အတွေ့အထိနဲ့ ထိနေတာလည်း သိပါတယ်။ စဉ်းစားစရာအာရုံတွေပေါ်ပြီး စဉ်းစားနေတာတွေလည်း သိပါတယ်၊ ဒီလိုသိနေနိုင်တာဟာ သတိရှိတဲ့ သတ္တိတွေပါ။

http"//www.dhammadownload.com



သတိရှိနေတဲ့အခိုက် သတိကြောင့် စိတ်က အာရုံကို သိနေတဲ့ သဘောတွေပါ။

လောဘနဲ့ ကြည့်ချင်လို့၊ မြင်ချင်လို့ အတင်း လိုက်ရှာပြီး ကြည့်လည်း စိတ်က သိနိုင်ပါတယ်။ နားထောင်ချင်လို့၊ ကြားချင်လို့ အတင်းအားစိုက်ပြီး နားထောင်လည်း စိတ်က သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မအေးဆေးဘူးပေါ့။ ပျာယာခပ်ပြီး သိနေတော့ ယောက်ယက်ခပ်မှုကြောင့် ပူလောင်ပြီး တင်းကျပ်ပြီး သိနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုသိနေတဲ့စိတ်ဟာ ကုသိုလ် စိတ်ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ကုသိုလ်စိတ်မဖြစ်ရင်လည်း သတိမရှိနိုင်ပါဘူး။ မပါနိုင်ပါဘူး။ သတိမရှိ၊ သတိ မပါတဲ့ စိတ်နဲ့သိရုံလောက်ဆိုရင် 'သေချာသိ' ဆိုတဲ့ ပညာဉာဏ်အသိက မပေါ်လာနိုင်ပါဘူး။

မြင်လို့ မြင်စရာတွေကို မြင်နေ၊ ကြားလို့ ကြားစရာတွေကို ကြားနေတယ်ဆိုတာမျိုးဟာ စိတ်ကို အေးစေပါတယ်။ သိလည်း သိစေပါတယ်။ ဒီလို အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ သိနေတဲ့ စိတ်ဟာ ကုသိုလ် စိတ်နဲ့ သိနေပြီဆိုရင် 'သေသေချာချာသိ' နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ပညာဉာဏ်က ရောက်လာပါတော့မယ်။ ပေါ်လာနိုင် ပါတော့မယ်။ ဆယ်နှစ်ကြာမယ်၊ တစ်နှစ်ကြာမယ်၊

http"//www.dhammadownload.com

( ၉၁ )

တစ်လကြာမယ်၊ တစ်ရက်ကြာမယ်လို့ သတ်မှတ်ပြော
မပြောနိုင်ပေမယ့် ပေါ်လာမှာကတော့ သေချာပါတယ်။
အခုချက်ချင်းလည်း ပညာဉာဏ် ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

* * *

http"//www.dhammadownload.com

http"//www.dhammadownload.com



ဒီနေရာမှာ သတိနဲ့ပတ်သက်ပြီး သတိရှိတဲ့ သဘောနဲ့ သတိထားတဲ့ သဘောကို ပြောပြပါဦးမယ်။

'သတိထားတာ'က ပုဂ္ဂိုလ်က ကြိုးစားရတဲ့ အလုပ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကသာ သတိထားနိုင်အောင် ကြိုးစား ရပါတယ်။ သတိထားလိုက်ရင် မိမိစိတ်မှာ သတိ ရှိလာပါတယ်။ အမှတ်ရတဲ့သဘော၊ အာရုံတိုင်းကို စိတ်က အေးအေးဆေးဆေး သိနိုင်တဲ့သဘောတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ သတိရှိမှလည်း ပညာဉာဏ်ကို လာအောင် ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ပေါ်ထွက်လာအောင် အားပေးနိုင်ပါတယ်။

'သတိရှိ'တာက ဓမ္မရဲ့အလုပ်၊ ဓမ္မရဲ့သဘောပါ။ 'သတိထား'လိုက်နိုင်လို့ သတိရှိပြီဆိုရင် သတိက စိတ်မှာတွဲ၊ စိတ်မှာယှဉ်ပြီး သတိရှိတဲ့စိတ် ဖြစ်နေ ပါတယ်။ သတိရှိတဲ့အခါ ဒီစိတ်ဟာ အာရုံကိုအနှောင့် အယှက် ကင်းကင်းနဲ့ သိနိုင်လာပါတယ်။ အေးအေး ဆေးဆေး သိနိုင်လာပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com

( ၉၄ )

တစ်နေ့ ညနေပိုင်း၊ ၃ နာရီလောက် အသွား အပြန် ခရီးတစ်ခုကို သွားခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားသား ရဟန်းတော် တစ်ပါးလည်း ပါတယ်။

အသွားခရီးမှာတော့ စကားများများ မပြောဖြစ် ပါဘူး။ အပြန်ခရီးမှာတော့ စကားပြောဖြစ်ကြပါတယ်။

"တရား အားထုတ်ရတာ ဘယ်နည်းကြိုက် သလဲ"တဲ့။ သူက စမေးတာပါ။

**"ဘုရားနည်း" ကြိုက်ပါတယ်** လို့ ဖြေလိုက် တယ်။

"နည်းကတော့ ဘုရားနည်းပဲပေါ့၊ ဒါပေမယ့် စနစ်က ဘယ်စနစ် ကြိုက်သလဲ ဆိုပါစို့။ လယ်တီ၊ မဟာစည်၊ မိုးကုတ်၊ မင်းကွန်း၊ အဲဒီလို ပြောတာပါ"

"ကြည်ညိုတာ လေးစားတာကတော့ သာသနာ့ ဝန်ဆောင် သာသနာ့ဝန်ထမ်း သာသနာအလုပ်ကို ဆောင်ရွက်နေတဲ့ သံဃာတော်တွေ အားလုံးကို ကြည်ညိုပါတယ်။ ခုပြောခဲ့တဲ့ ဆရာတော်ကြီးတွေ ဆိုတာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုန်းကံ ကြီးမားတဲ့ အထက်တန်းစား မြင့်မြတ်တော်မူကြတဲ့ ဆရာတော် သံဃာတော် မြတ်ကြီးတွေပါ။ ကြည် လည်း ကြည်ညိုတယ်၊ လေးလည်း လေးစားပါတယ်"

http"//www.dhammadownload.com



"မဟုတ်ဘူးလေ၊ တရားအားထုတ်တော့ ဘယ်လို အားထုတ်သလဲ၊ ဘယ်နည်းနဲ့ အားထုတ်သလဲ၊ ဒါ သိချင်တာပါ"

"အရှင်ဘုရားကရော ဘယ်နည်းနဲ့ အားထုတ် ပါသလဲ၊ ဘယ်နည်းကို အကြိုက်ဆုံးလဲ"

"တပည့်တော်ကတော့ မှတ်တဲ့နည်းကို ကြိုက် ပါတယ်၊ တရားမှတ်တဲ့ နည်းပေါ့၊ မှတ်အားကောင်းဖို့ အရေးကြီးတာကိုး"

"အဲဒီ မှတ်တဲ့နည်းဆိုတာ ကောင်းပါတယ်၊ မှန်လည်း မှန်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် တစ်ခုတော့ မေးပါ ရစေ၊ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းထဲက ရေတွက်တဲ့ နည်းနဲ့ အခုပြောတဲ့ မှတ်တဲ့နည်းနဲ့ တူပါသလား၊ မတူပါဘူးလား"

အခု စကားပြောနေတဲ့ ရဟန်းတော်က ရှစ်ဝါ ရနေပြီ၊ အင်္ဂလိပ်စကားပြောလည်း ကျွမ်းကျင်ပါတယ်။ ပါဠိစကားလည်းပြောနိုင်ပါတယ်။ သူနဲ့ စကားပြော ရတာ အဆင်ပြေပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောနေရာ ကနေ လိုအပ်ရင် ပါဠိလိုပါ ထည့်ပြီးပြောလိုက်၊ မူရင်းပါဠိပုဒ်တွေကို ထည့်သုံးလိုက်ဆိုတော့ ပိုပြီး ပြောရတာ လွယ်ကူတာပေါ့။

http"//www.dhammadownload.com



"မတူပါဘူး၊ အဲ–နေဦး၊ နေဦး၊ တူပါတယ်၊ ရေတွက်တဲ့နည်းနဲ့ မှတ်တဲ့နည်းဟာ အတူတူပါပဲ" သူက ဒီလိုဖြေပါတယ်။

မတူဘူးဆိုရင်လည်း မတူတဲ့အကြောင်းနဲ့ စကားဆက်ရမှာပါ။ အခု သူက မတူဘူးလို့ ဖြေရာကနေ တူတယ်လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဒီလို အဖြေထွက်လာဖို့က အသိဉာဏ်ရဲ့ အထောက်အကူ အများကြီးလိုအပ်ပါတယ်။ သူကိုယ်တိုင်ကလည်း အသိဉာဏ်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ဖြေလိုက်တာပါ။

"ကဲ–တူပါတယ်ဆိုရင် ဘယ်လို တူတာလည်း၊ ပြောပါဦး"

"တူတယ်ဆိုတာက ရေတွက်နည်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မှတ်တဲ့ နည်းပဲဖြစ်ဖြစ် သတိကောင်းဖို့ပါ၊ မှတ်အားကောင်းလေလေ သတိ ကောင်းလေလေပဲလေ၊ နောက်ပြီး ရေတွက်တဲ့နည်းက အဲဒီနည်းနဲ့ အားထုတ်ရင်လည်း သတိတွေ ကောင်းလာတာပါပဲ"

"ဟုတ်ပါတယ်၊ သတိကောင်းလာပါတယ်၊ သတိကောင်းလာတယ်ဆိုတာ လက်ခံပါတယ်၊ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ထွက်သက်ဝင်သက်၊ ထွက်လေဝင်လေကို ဂဏန်းနည်း၊ ရေတွက်တဲ့နည်းနဲ့ အားထုတ်တာဟာ

http"//www.dhammadownload.com



ပရိယတ္တိစာပေမှာ အတိအကျပါပါတယ်၊ တစ်ခုတော့ ဆက်မေးချင်သေးလို့ မေးခွင့်ပြုပါဦး"

"မေးပါ၊ တရားနဲ့စပ်တဲ့ စကားပြောရ ဆိုရတာ သဘောကျပါတယ်"

"ဒီလိုဆိုရင် မေးပါရစေ၊ ဒီအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အတွက် ဂဏနရေတွက်နည်းက ယောဂီတွေအတွက် ညွှန်ပြထားတဲ့နေရာမှာ ရင့်ကျက်နေပြီဖြစ်တဲ့ ယောဂီ တွေ အတွက်လား၊ စပြီး အားထုတ်တဲ့ ယောဂီတွေ အတွက်လား"

"ဟာ–ဒါကတော့ စတင်အားထုတ်တဲ့ ယောဂီတွေ အတွက်ပေါ့၊ ပိုပြီး သင့်တော်လို့ ညွှန်ပြခဲ့တာပါ"

"တကယ်လို့ ဒီနည်းကိုပဲ အရင်စခဲ့တုန်းကလည်း ဒါပဲ၊ နောင်လည်းဒါပဲ၊ အရင်ဆယ်နှစ်လောက်က လည်း ဒါပဲ၊ အခုလည်း ဒါပဲဆိုတဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ အမြဲတမ်း အာနာပါန ရေတွက်နည်းကို သုံးနေတဲ့ ယောဂီတစ် ယောက်နဲ့တွေ့ရင် ဒီတိုင်းပဲ ဆက်ရှုလို့ နိုင်းမလား၊ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် အသိတိုးအောင် ရှုရတဲ့ သဘောတွေကို ပြောပြမလား"

"ဟာ–ဒါကတော့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပြောပြ ရမှာပေါ့၊ လိုအပ်တာတွေကို နည်းပေးရမှာပေါ့၊

http"//www.dhammadownload.com



တစ်ခါလာလည်း ရေတွက်တဲ့နည်း၊ တစ်ခါလာလည်း ရေတွက်နည်းဆိုရင် ဘယ်ကောင်းမလဲ၊ အမှန်က အခြေခံအစကို ရေတွက်နည်းနဲ့ စချင်ရင်စပေါ့၊ နောက်တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရေတွက်နည်းကနေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်သွားရမယ်လေ"

"ဟုတ်ပါတယ်၊ ရေတွက်တဲ့နည်းကို ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ကြီးများ၊ ဆရာသမားများက အခြေခံအစ ညွှန်ပြပြီး တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တက်ကြဖို့ ညွှန်ပြခဲ့ကြပါတယ်၊ ရေတွက်တဲ့နည်းနဲ့ မှတ်တဲ့နည်းဟာ တူတယ်ဆိုရင် မှတ်တဲ့နည်းကရော အခြေခံပဲလား၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်သက်လုံး ကိုင်ထားရမှာလား"

အဲဒီလို မေးလိုက်တော့ နိုင်ငံခြားသား ရဟန်းတော်က ငြိမ်ပြီး စဉ်းစားနေပါတယ်။ သူ ဖြေရခက်နေတယ်နဲ့ တူပါတယ်။ ဒါကြောင့် စကားဆက်မပြတ်အောင်ပဲ ပြောလိုက်ရပါတယ်။

"တရားစကား ပြောကြ၊ ဆွေးနွေးကြတဲ့အခါ ရင်းရင်းနှီးနှီးရှိဖို့ အသိတိုးအောင် ပြောမယ်၊ မေးမယ်၊ ဆွေးနွေးမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ကိုင်ထားရတာကောင်းပါတယ်။ အခု ပြောကြ၊ ဆိုကြတဲ့အခါမှာလည်း အားမနာတမ်း၊ ပြန်ပြော ပြန်မေးနိုင်ပါတယ်"

http"//www.dhammadownload.com



"ဟုတ်ပါတယ်၊ တရားစကား ပြောကြတာက အဲဒီလိုပဲ ပြောကြဆိုကြမှ ကျေးဇူးလည်းများ အကျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်"

"တရား အားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီတွေအတွက် နည်းပေးလမ်းပြ ညွှန်တော်မူကြတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတွေက တတ်သိ နားလည်တော်မူကြလို့ ညွှန်ခဲ့ကြတာပါ၊ ဒါပေမယ့် ယောဂီတပည့်တွေက ဆရာတွေလို အသိအား မပြည့်စုံသေးတော့ အားလုံးကို ဘယ်သိမလဲ၊ ဆရာတော်ကြီးများရဲ့အလို၊ ဘုရားရှင်ရဲ့ အလိုတော်တွေကို တိတိကျကျ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ"

"စောစောက ပြောခဲ့တယ်လေ၊ **ရေတွက်နည်းနဲ့ မှတ်တဲ့နည်း** တူတဲ့အကြောင်းကို"

"ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒီနှစ်နည်းက တူတူပါပဲ၊ သတိကို ကောင်းစေတာကတော့ အတူတူပါပဲ၊ တရားအားထုတ်တာက သတိကောင်းဖို့ အရေးကြီးတယ်လေ"

"ဟုတ်တယ်၊ဟုတ်တယ်၊ သတိကောင်းဖို့အရေးကြီးပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် သတိက နှစ်မျိုးရှိတယ်၊ မိစ္ဆာသတိနဲ့ သမ္မာသတိဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတယ်"

"ဟင်–မိစ္ဆာသတိ၊ သတိဆိုတာ တစ်မျိုးတည်းပါ၊ သတိဆိုတာ ကောင်းတဲ့တရားပါ၊ သတိတစ်မျိုးတည်း

http"//www.dhammadownload.com



ရှိပါတယ်၊ မိစ္ဆာသတိလို့ မရှိပါဘူး"

"မိစ္ဆာသတိ ဆိုတာ ရှိပါတယ်၊ မကောင်းတဲ့ သတိပေါ့"

"သတိဆိုတာ အကောင်းပဲ ရှိပါတယ်၊ အဘိ ဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကို သင်ဖူးတယ်မဟုတ်လား"

"သင်ဖူးပါတယ်"

"အဲဒီထဲမှာ ပါတယ်လေ၊ မဂ္ဂင်ဆယ်နှစ်ပါးမှာ ကောင်းတဲ့ သမ္မာမဂ္ဂင်က ရှစ်ပါး၊ မကောင်းတဲ့ မိစ္ဆာ မဂ္ဂင်က လေးပါး၊ ပေါင်းဆယ့်နှစ်ပါးလေ၊ အဲဒီ ဆယ့် နှစ်ပါးထဲမှာ မိစ္ဆာသတိလို့ မပါဘူး၊ မကောင်းတဲ့ မဂ္ဂင်တွေက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ၊ မိစ္ဆာဝါယာမ၊ မိစ္ဆာသမာဓိ ဒီလေးမျိုးထဲရှိတာပါ"

နိုင်ငံခြားသား ရဟန်းတော်က အရှင်အနုရုဒ္ဓါ မထေရ်မြတ် ရေးသားစီရင်တဲ့ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ 'သင်္ဂြိုဟ်ကျမ်း' ကို ညွှန်းပြီး ပြောဆိုနေတာပါ။ အဘိဓမ္မာ လက်သန်းအဋ္ဌကထာလို့လည်း ခေါ်ကြပါ တယ်။ အဘိဓမ္မာခုနစ်ကျမ်းကို အနှစ်ချုပ်ပြီး အကျဉ်း ရေးသားထားတဲ့ ကျမ်းစာအုပ်ပါ။ လက်သန်းလောက်ပဲ ထူတာပါ။

"ဟုတ်ပါတယ်၊ လက်သန်း အဋ္ဌကထာမှာတော့

http"//www.dhammadownload.com



မိစ္ဆာသတိရယ်လို့ မဂ္ဂင်ဆယ့်နှစ်ပါးထဲမှာ ထည့်မထားပါဘူး"

"ဒါဖြင့်ရင် မိစ္ဆာသတိဆိုတာကို အထင်နဲ့ ပြောတာလား"

"မဟုတ်ပါဘူး"

"ဒါဖြင့် အဋ္ဌကထာဆရာရဲ့ စကားလား"

"ပါဠိတော်လား၊ အဋ္ဌကထာလားဆိုတာ သေချာအောင် ပြန်ကြည့်ပါဦးမယ်၊ ပြန်ရှာလို့ မတွေ့သေးခင် ပြောလက်စနဲ့ ဆက်ပြောကြဦးစို့။ ဒီတစ်ခါ သတိထားတာနဲ့ သတိရှိတာ တူသလားလို့ မေးရတော့မှာပေါ့"။

ဒီအမေးကို သူဖြေဖို့အတွက် အချိန်ကြာကြာစဉ်းစားနေပါတယ်။ ငါးမိနစ်လောက်ရှိမယ်ထင်တယ်။ ပြီးတော့မှ–

"မတူပါဘူး"

"မတူဘူးလို့ ဖြေရင် ဂဏန်းနည်း ရေတွက်တဲ့နည်းနဲ့ အခု အရှင်ဘုရား နှစ်သက်တဲ့ မှတ်တဲ့နည်းတွေဟာ သတိထားနေတာလား၊ သတိရှိနေတာလား"

ဒီတစ်ခါ အမေးက အချိန်ကြာကြာ စဉ်းစားနေရုံတင် မကဘူး၊ ပြန်ဖြေဖို့ပါ အခက်အခဲတွေ့နေတယ်နဲ့

http"//www.dhammadownload.com



တူပါတယ်။

"သတိထားတာနဲ့ သတိရှိတာ ဘာကွာပါသလဲ"

သူက အဖြေမပေးဘဲ ပြန်ပြီးတော့ ဒီလို မေးခွန်း ထုတ်ပါတယ်။

"သတိထားတယ်ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်က ယောဂီက လုပ်ရတဲ့ အလုပ်မျိုးပါ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကြောင့်ကြစိုက်မှု ရှိရပါတယ်။ ပုဂ္ဂလ ဗျာပါရပေါ့၊ သတိရှိတဲ့ အခါမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ကြောင့်ကြ စိုက်မှုတွေကိုကျော်လွှားပြီး ဓမ္မရဲ့ ကြောင့်ကြစိုက်မှုသက်သက်နဲ့ ဓမ္မဗျာပါရသက်သက်နဲ့ နေနိုင်တဲ့အဆင့် ရောက်နေပါတယ်၊ အဲဒီလို ကွာခြား ပါတယ်"

ပုဂ္ဂလဗျာပါရ၊ ဓမ္မဗျာပါရတွေရဲ့ သဘောကို နားလည်ရင်၊ သတိထားနဲ့ သတိရှိဆိုတဲ့ သဘော တွေကို နားလည်ရင်၊ တရားအားထုတ်ရတာ ကိုယ် ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သတိရှိဖို့အတွက် သတိထားရတာကအခြေခံပါ။ ဒါပေမယ့်သတိထားတဲ့အလုပ်ကိုပဲ လုပ်နေရုံသက်သက်၊ ကျေနပ်နေရုံ သက်သက်နဲ့တော့ သတိရှိတဲ့အဆင့်ကို ရောက်လာဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ရောက်လာခဲ့ရင်လည်း သတိရှိတဲ့အခိုက် ရှုစိတ်ဟာ ပေါ့ရှား၊ ထင်ရှားရာ

http"//www.dhammadownload.com



အာရုံ၊ ဘယ်နေရာကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လိုအာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် သိနေနိုင်ပါတယ်၊ တစ်ချက်ကလေးဖြစ်ဖြစ် အာရုံရဲ့ သဘောကို သိလိုက်နိုင်ပါတယ်။ ထပ်ခါထပ်ခါလည်း သိနေနိုင်ပါတယ်။

သတိထားတဲ့ သဘောက ပုဂ္ဂိုလ် အားစိုက်မှု ပါနေတယ်ဆိုတော့ နေရာရွေးတတ်ပါတယ်။ အာရုံ ရွေးတတ်ပါတယ်။ အချိန်ရွေးတတ်ပါတယ်။ သတိ ရှိတာကတော့ နေရာမရွေး၊ အာရုံမရွေး၊ အချိန်မရွေး မြဲသတ္တိသဘောအရ စိတ်မှာရှိနေတဲ့ သတိရဲ့သတ္တိက အာရုံကို အေးအေးဆေးဆေး စောင့်ကြည့်နေတဲ့ သဘောပါ။

အခု အဓိကပြောနေတာက ဝိပဿနာကိုဦးတည် ထားတော့ ကောင်းတဲ့အာရုံကို ကြာကြာခံအောင်၊ မကောင်းတဲ့ အာရုံကို ကောင်းလာအောင် လုပ်ယူ ရတာမဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံရဲ့သဘော အရှိအမှန်ကို သတိရှိရှိ အသိဉာဏ်နဲ့ ထပ်ခါထပ်ခါ ဆိုသလို ကြည့်နေ၊ မြင်နေ၊ သိနေဖို့ အဓိကပါပဲ။

နိုင်ငံခြားသား ရဟန်းတော်ကို အဲဒီလိုပြောလိုက် ချင်တာပါ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ထဲကသာ ပြောနေပြီး နှုတ်က အသံမထွက်မိပါဘူး။

http"//www.dhammadownload.com



"သတိထားတာနဲ့ သတိရှိနေတာကတော့ သေချာစဉ်းစားကြည့်ရင် ကွာခြားတာကို သိသာနိုင်ပါတယ်"

"သတိထားလို့ သတိရှိနိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာ သတိရှိဖို့တော့ ဝိပဿနာ သတိထားတတ်ဖို့၊ သတိထားမိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်"

"အရှင်ဘုရားရဲ့ လူဝတ်ကြောင်ဘဝက နေခဲ့တဲ့ အရပ်နဲ့ မိဘတွေအကြောင်းကို ပြောပြနိုင်ပါမလား"

"ပြောပြနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီဟာတွေကို ပြောတော့ ဘာအကျိုးထူးလာနိုင်ပါသလဲ"

"အကျိုးထူးဆိုတာ အဲဒါတွေကို ပြောတာ မပြောတာထက် အခု စဉ်းစားလိုက်မိတဲ့ အမိအဘ၊ အရပ်ဒေသ အာရုံ အားလုံးတွေဟာ ဗီဒီယိုကြည့်ရသလို ပုံရိပ်တွေ ပေါ်လာတယ်မဟုတ်လား"

"ဟာ–အဲဒါတော့ ပေါ်လာတာပေါ့၊ ဒါတွေကို ပြန်ပြီး အမှတ်ရတာကိုး"

"ဒါဖြင့် အဲဒီအမှတ်ရမှုဟာ သတိမဟုတ်ဘူးလား။ သတိက အမှတ်ရတယ်ဆို၊ အခု အမှတ်ရတာတွေဟာ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံလား။ ကုသိုလ်စိတ်တွေရဲ့အာရုံလား။ မဟုတ်ဘူးနော်၊ အဲဒီသတိအမှတ်ရမှုကို သမ္မာသတိလို့

http"//www.dhammadownload.com



ခေါ်နိုင်ပါမလား"

"ဒီလိုလုပ်ပါ၊ ဘုရားဟော ပါဠိတော်ထဲမှာ မိစ္ဆာသတိ ဆိုတာ ရှိ, မရှိ သေချာအောင်ပြပါဦး"

စကားလက်စကို သူက သတ်လိုက်ပါတယ်။ အဆောင်ကိုလည်း ပြန်ရောက်နေပါပြီ။ ကားပေါ်က ဆင်းတာနဲ့ အဆောင်ရဲ့ အခန်းထဲဝင်၊ ပါဠိတော် စာအုပ်တွေကို ရှာကြည့်ပါတယ်။ ရှာနေရင်းက မိစ္ဆတ္တ သုတ်ကို သတိရပြီး အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်ကိုကြည့်တော့ တွေ့ပါတယ်။

နိုင်ငံခြားသား ရဟန်းတော်ကို မိစ္ဆတ္တသုတ် ဖွင့်ပြပြီး မိစ္ဆာသတိပုဒ်ကို ထောက်ပြလိုက်ပါတယ်။ အံ့ဩသွားပြီး ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြန်ပြောပါတယ်။

မကောင်းကျိုးကိုဖြစ်စေတဲ့ သတိ၊ မကောင်းတာ တွေကိုပဲ အမှတ်ရတတ်တဲ့ သတိဟာ မိစ္ဆာသတိပါ။

သမ္မာသတိဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမည့် ယောဂီ တွေဟာ မိစ္ဆာသတိဆိုတာ ရှိတဲ့အကြောင်းကိုလည်း သိသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး မိစ္ဆာသတိ ဖြစ်မနေဖို့ အထူးဂရုစိုက်ပြီးလည်း ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ သမ္မာ သတိ ဖြစ်အောင်လည်း ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သတိဖြစ်ဖို့ အခြေခံအကြောင်းရင်းက နှစ်မျိုး

http"//www.dhammadownload.com



ရှိပါတယ်။

အမှတ်သညာ အားကောင်းရင် သတိ ကောင်းပါတယ်။ သတိဖြစ်ပါတယ်။

တချို့ သတိကောင်းလိုက်တာ မမေ့တတ်ဘူး။ ဘယ်နေရာမှာ ဘာထားတယ်။ အသွားက အသက်ဒီလောက် ကြီးနေတာတောင် သတိကောင်းတော့ သူ့မြေးတွေကို မှတ်မိတယ်။ ဒီလို ပြောကြပါတယ်။ ဒါဟာ သညာအားကောင်းလို့ သတိကောင်းတာပါ။

အဖြူ၊ အမည်း၊ အနီ၊ အဝါ၊ အဝိုင်း၊ လေးထောင့်၊ အတို၊ အရှည်၊ မနက်၊ နေ့၊ ည၊ အရှေ့၊ အနောက်၊ မား၊ ပျော့၊ လှုပ်၊ ငြိမ် စတဲ့ ဒီသဘောတွေအားလုံးဟာ သညာက ခွဲခြားမှတ်သားထားတဲ့ သဘောတွေပါ။ ဒီမှတ်သားမှု အားကောင်းလေလေ၊ သတိအား ကောင်းလေလေပါပဲ။

သညာမှတ်သားမှု အားကောင်းမှုကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ သတိအားကောင်းမှုဟာ ကုသိုလ်လည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အကုသိုလ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တချို့ သတိကောင်းလို့ အမှတ်ရပြီး စိတ်ဆင်းရဲ စိတ်ပူ၊ စိတ်ပျာယာခပ်၊ စိတ်တင်းကြပ်မှုတွေလည်း ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တချို့အာရုံတွေကို

http"//www.dhammadownload.com



အမှတ်ရပြီး ထိုက်သင့်သလောက် စိတ်အေးချမ်းမှု ဆိုတာမျိုးတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သညာ အားကောင်းလို့ ဖြစ်လာတဲ့ သတိကို သမ္မာသတိလို့ တရားသေမပြောနိုင်ပါဘူး။ သတိဟာ သတိပါပဲ။ မိစ္ဆာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သမ္မာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သမ္မာနဲ့ ပေါင်းမှ သမ္မာသတိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သမ္မာသတိ ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် မှတ်သားမှုသညာဟာ ဟိုဟို ဒီဒီ အာရုံတွေကို မှတ်သားမှုထက် ဘယ်လို အာရုံတွေနဲ့ပဲ ဆုံဆုံ၊ ဘယ်လို အာရုံတွေနဲ့ပဲ တွေ့တွေ့ ပရမတ်အာရုံ၊ ပရမတ် သဘောတွေကို မှတ်သား ထားမှုတွေရှိပြီး ဖြစ်နေရပါမယ်။

ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘော၊ ခန္ဓာရဲ့သဘော တွေကို သုတမယဉာဏ်နဲ့သိထား၊ မှတ်သားထားဖူး ရပါမယ်။

ဒါမှမဟုတ် အခုပြောနေတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန် သုတ္တန်ရဲ့အလိုအရဆိုရင် ကာယရုပ်အပေါင်း၊ ဝေဒနာ ခံစားမှု၊ အာရုံကိုသိတတ်တဲ့ စိတ်၊ ကြွင်းတဲ့ ရုပ်နာမ် တို့ရဲ့ သဘောတရား ဓမ္မတွေကို သိထားရပါမယ်။

အချိန်ကြာကြာ သိထားဖို့၊ ခဏလေးပဲ သိဖို့၊

http"//www.dhammadownload.com



အခုဘဝမှာ သိဖို့၊ အရင်ဘဝကတည်းက သိထားဖို့ ဆိုတဲ့ အချိန်ကာလ အတိုအရှည်၊ အရင်အခုဆိုတာ တွေထက် သညာနဲ့ မှတ်သားသိ၊ ဗဟုသုတ သိရှိ ထားဖို့ကသာ အရေးကြီးပါတယ်။

အသိဉာဏ်ပါတဲ့ သညာ၊ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ သတိ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဉာဏ်ပါတဲ့ သတိကို သမ္မာ သတိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သတိဖြစ်ကြောင်း နောက်တစ်မျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် သမ္မာသတိဖြစ်ကြောင်း နောက်တစ်မျိုးဆိုတာ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဆိုတဲ့ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်ရဲ့ အာရုံလေးမျိုးကို ပြောပါတယ်။

ကာယကို မြင်နေရင် သမ္မာသတိဖြစ်နေပါပြီ။

ဝေဒနာကို မြင်နေရင်၊ စိတ်ကို မြင်နေရင်၊ ဓမ္မကို မြင်နေရင် သမ္မာသတိဖြစ်နေပါပြီ။

ဒါက စာပေပရိယတ္တိအရ တိတိကျကျ ပြောပြ တာပါ။ ထပ်ဆင့်ပြီးပြောရရင် ကာယ,ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ သဘောတရားတွေကို တစ်ခုခုတွေ့လို့ သမ္မာ သတိ ဖြစ်နေပြီလို့ ပြောတာထက် သမ္မာသတိ ဖြစ်နေရင် အဲဒီကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဆိုတဲ့ ပရမတ်သဘောတရား အရှိအမှန်တွေ တစ်မျိုးမျိုးကို

http"//www.dhammadownload.com



သိနေပါပြီလို့ ပြောရပါမယ်။

**သမ္မာသတိရှိရင် တရားသိနိုင်ပါပြီ။**

ဒီသမ္မာသတိကလည်း တစ်ကြိမ်ဖြစ်ရုံနဲ့ အာရုံရဲ့ သဘောကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သေချာ မသိနိုင်ပါဘူး။ သမ္မာသတိရှိနေတဲ့စိတ်တွေ ထပ်ခါထပ်ခါ မပြတ်တမ်း ဖြစ်နေနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မပြတ်တမ်းဖြစ်နေဖို့က ဝီရိယရဲ့အလုပ်ပါ။ ကြိုးစားမှုပါ။

* * *

http"//www.dhammadownload.com

http"//www.dhammadownload.com



ဝီရိယအကြောင်းကို ဆက်ပြောပါဦးမယ်။

ဝီရိယက ကိုယ်ဝီရိယ, စိတ်ဝီရိယလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဘာဝနာဆိုတာ စိတ်ဝီရိယပါ၊ စိတ်အလုပ်ပါ၊ ဒီစိတ်အလုပ်ကို ဉာဏ်အသိက ဦးဆောင်ပြီးလုပ်နိုင်မှ ဝိပဿနာအလုပ်ဖြစ်ပါမယ်။

ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်တဲ့အခါ တချို့က စိတ် ဝီရိယထက် ကိုယ်ဝီရိယကို ဦးစားပေးနေကြတာရှိပါတယ်။ **စိတ်ဝီရိယရဲ့ အလုပ်ဆိုတာ မမေ့သင့်ပါဘူး။**

တချို့က ပြောကြတယ် တရား ထိုင်တဲ့အခါ နောက်ကြောတွေ တက်လာပါတယ်။ လက်မောင်း၊ လက်ဖျံကြောတွေ တင်းလာတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ တစ်ကိုယ်လုံး တင်းမာပြီး နေရခက်လိုက်တာ လွန်ပါလေရော၊ အဲဒါ ဘယ်လိုဖြစ်တာပါလဲတဲ့။

ပြောရတော့ ခက်သားပဲ၊ ဒီဟာကို ဒီလိုလုပ်ဆိုတဲ့ ပုံစံကြီးနဲ့ အတင်း မရ, ရအောင် ညှန်ကြား

http"//www.dhammadownload.com



တာထက် ကိုယ်ဝီရိယနဲ့ စိတ်ဝီရိယ အကြောင်း ပြောပြဖို့က ပိုပြီး ဖြစ်သင့်ပါတယ်၊ စိတ်ဝီရိယနဲ့ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မှသာ တရားရနိုင်ကြောင်း ဒါတွေကို ပြောပြသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝီရိယဆိုတာ၊ ကိုယ်အားဆိုတာ ဝါယော ဓာတ်, လေအားပါတဲ့၊ လေအား ကောင်းလေလေ ကိုယ်အား ကောင်းလေလေပါပဲ။ အလေးအပင် များများ ပင့်နိုင်၊ မ, နိုင်တာဟာ လေအားကောင်း လို့ပါ၊ လေအားနည်းရင် နောက်ဆုံး လေဖြတ်သွားရင် ကိုယ်အားဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး၊ လေအားဆိုတဲ့ ကိုယ်အားနဲ့ အားထုတ်မိနေရင် လေအားတွေများပြီး တစ်ကိုယ်လုံးတောင့်တင်းပြီး လာပါလိမ့်မယ်၊ အနေရ ခက်လာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဝီရိယ၊ စိတ်အားဆိုတာက သင့်တင့်မှန် ကန်တဲ့ နှလုံးသွင်းမှုပါတဲ့။

အာရုံကောင်းရင် စိတ်ကောင်း၊ အာရုံမကောင်းရင် စိတ်မကောင်းဖြစ်တတ်ကြတာ လောကရဲ့သဘာဝပါ။

သင့်တင့်အောင် နှလုံး သွင်းနိုင်ရင် အာရုံ ကောင်းကောင်း, မကောင်းကောင်း စိတ်ကောင်းအောင် နေတတ် ပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

http"//www.dhammadownload.com



ဖြစ်ချင်တာကို လုပ်ယူပြီး နှလုံးသွင်းတာထက် အမှားကို အမှား၊ အမှန်ကိုအမှန် သိတတ်တဲ့ ဉာဏ်အသိနဲ့ သင့်တင့်မှန်ကန်အောင် နှလုံးသွင်းနိုင်ရင် အာရုံရဲ့သဘောတွေကို သေချာသိပြီး စိတ်နှလုံးလည်း ပိုပြီး အေးအေးချမ်းချမ်း နေနိုင်လာပါတယ်။

နှလုံးသွင်းမှု သင့်တင့်မှန်ကန်တဲ့ သတ္တိအားတွေ ကောင်းလာလေလေ စိတ်အားတွေ ကောင်းလာလေလေပါပဲ။

အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်သိနိုင်တာဟာ ဝိပဿနာပါ။ အမှန်အတိုင်းမြင်နိုင်အောင် စိတ်အားတွေနဲ့ ကြိုးစားရပါမယ်။

စိတ်အားနဲ့ ကိုယ်အားတွေကို သဘောပေါက်ပြီးရင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့အခါ ကိုယ်အားကိုလည်း အသုံးပြုရမယ်၊ စိတ်အားကိုတော့ အင်အားတွေတိုးလာအောင် ကြိုးစားရပါမယ်’လို့ နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်အားသုံးတယ်ဆိုတာ လမ်းလျှောက်နေနိုင်တာ၊ ရပ်နေနိုင်တာ၊ ထိုင်နေနိုင်တာဟာ ကိုယ်အားရှိနေပါပြီ။ လက်လှုပ် ခြေလှုပ် ခေါင်းလှုပ်ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကောင်ကြီးအနေနဲ့ ရွေ့ရှားမှုမျိုး ဆောင်ရွက်နေနိုင်ရင်

http"//www.dhammadownload.com



ကိုယ်အားရှိ နေပါပြီ။

နဂိုနေ၊ နဂိုသွား ကြိယာပုတ် လှုပ်ရှားမှုတွေ ရှိနေနိုင်တာဟာ ကိုယ်အားကြောင့်ပါ။

ကိုယ်အားကို ထိုက်သင့်တာထက် ပိုပြီးသုံးမိရင် အားစိုက်ထုတ်မိရင် ယောဂီတို့ကိုယ်ပေါ်မှာ တင်းကြပ်မှုတွေ၊ တောင့်တင်းမှုတွေ၊ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ မခံသာတဲ့ အာရုံတွေက ပိုပြီးထင်ရှားလာတတ်ပါတယ်။

တရားထိုင်တဲ့အခါ နောက်ကြောတွေတက်၊ အကြောတွေတင်း တစ်ကိုယ်လုံး မာတောင့်ပြီး နေရခက်တာဟာ အဲဒီသဘောပါပဲ။

တရားထိုင်နေတုန်း သတိထားပြီး ရွေ့လိုက် ပြင်လိုက်လို့၊ ဒါမှမဟုတ် တရားထိုင်ချိန်ပြည့်လို့၊ ဒါမှ မဟုတ် ရပ်ပြီး လမ်းသွားပြီး ပြောင်းလဲ အားထုတ် လိုက်တာနဲ့ စောစောက ထိုင်နေရင်းတက်တာ၊ တင်းတာ၊ တောင့်တာ၊ မာတာတွေဟာ လျော့သွား၊ ပြေသွား၊ ပျောက်သွားတယ် ဆိုတာမျိုး ဖြစ်တတ် ပါတယ်။

ဝိပဿနာ အလုပ်ဆိုတာ ကိုယ်အားထက် စိတ်အားကို အသုံးပြုရမှာပါ။ စိတ်အားကို အသုံးချ တတ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်က ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သက်တောင့်

http"//www.dhammadownload.com



သက်သာနဲ့ ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာလို့ ကိုယ်ချမ်းသာတာပေါ့။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ စိတ်အားမသုံးတတ်၊ မျှမျှတတမနေတတ်၊ နှလုံးမသွင်းတတ်တော့ စိတ်က ပျာယာခပ်၊ စိတ်က တင်းကြပ်၊ စိတ်ကပူလောင်၊ မနေတတ် မထိုင်တတ် ဖြစ်ပြီး ကိုယ်လည်းပင်ပန်း၊ စိတ်လည်း ပင်ပန်းဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။

ငယ်တုန်းကအကြောင်း အမှတ်ရမိသေးတယ်။

တချို့လည်း တိုက်ဆိုင်သူတွေရှိမှာပါ။ တိုက်ဆိုင် ရင် နားလည်နိုင်ပါတယ်။ မတိုက်ဆိုင်ရင်တော့လည်း သဘောပေါက်အောင် ကြိုးစားပြီး ပြောပေးပါမယ်။

ခုနစ်တန်း၊ ရှစ်တန်းအရွယ် အသက်ဆယ့်သုံး ဆယ့်လေးပေါ့။ စက်ဘီးစီးတတ်ချင်တဲ့ စိတ်တွေ ပေါ်လာတယ်။ ဦးတွေ၊ အဒေါ်တွေ၊ အစ်ကိုတွေ၊ အစ်မတွေက စက်ဘီးတွေစီးပြီး သွားလိုက်လာလိုက် ကြတာ လူလည်းသက်သာ မြန်လည်းမြန်ပေါ့။

ဆိုကြပါစို့။ ဒါနဲ့ပဲ သူများတွေကို အားကျပြီး စက်ဘီးစီး သင်ပါတယ်။

ဘေးက တစ်ယောက်က လိုက်ထိန်းပါတယ်။ စက်ဘီးကို ကုန်းမြင့်မြင့်ဘက်အရင်တွန်းတင်၊ နောက်

http"//www.dhammadownload.com



အောက်ဘက်ကို ခေါင်းလှည့်ပြီးထား၊ တစ်ယောက်က နောက်ကနေ ခြေထောက် နှစ်ဘက်ရော၊ လက်နှစ်ဘက်ပါ အားစိုက်ပြီး စက်ဘီးကို တက်ထိုင်နိုင်ဖို့ မလဲအောင် ထိန်းထားပေးပါတယ်။

ကိုယ်ကလည်း စက်ဘီးပေါ် တက်ထိုင်ပါတယ်။ အဲ–ဒါပေမယ့် တက်လိုက်ရင် စက်ဘီးလဲမှာ စိုးလို့ ထိန်းပြီး တက်ပါတယ်။ မလဲအောင် အားနဲ့ထိန်းပြီး တက်မှပဲ စက်ဘီးက လဲမလို ဖြစ်သွားသေးတယ်။

စက်ဘီးပေါ်ရောက် ရှေ့လှည့်၊ ဟိုဘက်ဒီဘက် နှစ်ဘက်မှာ ခြေထောက် တစ်ဘက်စီ၊ ခြေဖျားက ခြေနင်းကွင်းကို ထိအောင်ကြိုးစားလို့ တစ်ဘက်ထိ တစ်ဘက် မထိပေါ့။ ညာသန်ဆိုတော့ စက်ဘီးကို လွှတ်ချလိုက် တာနဲ့ ညာဘက်က ဖိနင်းနိုင်အောင် ညာခြေနင်းကွင်းကို အထက်ဖက် ထောင်ထားလိုက်တယ်၊

ရပြီလား၊ ရပြီပေါ့။ စက်ဘီးနင်းမယ့်လူနဲ့ နောက်က တွန်းပေးမယ့်လူနဲ့ အတိုင်အဖောက် လုပ်ရသေးတယ်။ ရပြီလဲဆိုရော နောက်ကလူက ကုန်းမြင့်မြင့်ကနေ တွန်းပေးလိုက်ပါတယ်။ စက်ဘီးက မနင်းရဘဲကို အောက်ဖက် ဆင်းပြေးပါတယ်။

ဘယ်လောက် အဆင်ပြေသလဲ နင်းအား မစိုက်

http"//www.dhammadownload.com



ရဘဲ ထိုင်လိုက်ရုံပါပဲ။

'ဟာ-ဒီလိုတော့ ဘယ်ဖြစ်ဦးမလဲ စက်ဘီးစီး သင်တယ်ဆိုတာ နင်းတတ်ဖို့ပဲ၊ အခုနင်းမှ မနင်းရပဲ၊ မနင်းရသေးလဲ နောက်နင်းတတ်လာမှာပေါ့၊ အခုဟာ နင်းဖို့ထက် မလဲအောင် စီးတတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

အတွေးတောင် မဆုံးသေးဘူး၊ စက်ဘီးက ယိုင်သွားတယ်၊ အဆင်းကို လှိမ့်ဆင်းနေရင်းနဲ့ ယိုင်သွားတာပါ။ ဘယ်ရမလဲ, ညာဘက်ယိုင်တော့ ကိုယ်က ဘယ်ဘက်ကို အားစိုက်ပြီး ယိမ်းပေးရ တာပေါ့။ ထိန်းပေးရတာပေါ့။

ဟော-ညာဘက်ယိုင်လို့ ဘယ်ဘက်ကို ထိန်း ပြန်တော့ ထိန်းရင်းနဲ့ ဝုန်းဆိုလဲတော့တာပေါ့။ စက်ဘီး လည်း လဲမှတော့ လူလဲ လဲတော့တာပေါ့။ စက်ဘီး တော့ မသိဘူး၊ လူတော့ တံတောင်ပွန်း၊ ဒူးပွန်း ဖြစ်ပြီလေ။

ဘယ်ရမလဲ၊ နောက်တစ်ခါ ကုန်းပေါ်ပြန်ပြီး တွန်းတင်၊ အပေါ်ထိပ်ရောက်၊ တစ်ယောက်က ကိုင်ပေး ကိုယ်က တက်ခွစီး၊ မလဲအောင် ထိန်းရင်းနဲ့ တက်ရတာပေါ့၊ အပေါ်ထိုင်နေပြန်တော့လည်း ဟိုဘက် ဒီဘက် မလဲအောင် ထိန်းထားရတယ်၊ အားစိုက်ထား

http"//www.dhammadownload.com



ရတာပေါ့။

နောက်ကလူက အချက်ပေးပြီး တွန်းလှတ်ချလိုက်ပြန်ပြီ၊ ဘယ်ဘက်ယိုင်, ညာဘက်ထိမ်း၊ ညာဘက်ယိုင် ဘယ်ဘက်ထိန်း၊ ယိုင်ရင်းထိန်းရင်း ထိန်းရင်းယိုင်ရင်းနဲ့ ဘိုင်းကနဲလဲပြန်ပါရော၊ လက်ရော ခြေရော ဒဏ်ရာတွေရပြီပေါ့။ သွေးစတွေလည်း ရဲလာပြီပေါ့။

တော်ပါပြီ။ ဒီလောက်တောင် ခက်လိုက်တာ ဒဏ်ရာလည်းရ၊ လူလည်းနာ၊ စက်ဘီးစီး မသင်တော့ပါဘူးဆိုပြီး နေလိုက်ရင် စက်ဘီးကို ဘယ်စီးတတ်ပါတော့မလဲ၊ စက်ဘီး မစီးတတ်လို့ ခရီးဝေးကို ခြေကျင်လျှောက်ရရင် ကိုယ်ပဲ ဒုက္ခရောက်ရတာပေါ့။ ပင်ပန်းတာပေါ့၊ စက်ဘီးလေးနဲ့ဆိုရင် လူလည်း သက်သာတယ်၊ ခရီးလည်းတွင်တာပေါ့။

သူများတွေများ စီးလိုက်ကြတာ အသာလေးပါပဲ။ လဲလည်း မလဲဘူး၊ ပင်လည်းမပင်ပန်းဘူး။ တချို့ဆိုရင် စက်ဘီးစီးရင်းနဲ့ ဟိုကြည့်ဒီကြည့် စက်ဘီးနင်းသွားရင်းနဲ့ ဟိုနှုတ်ဆက်၊ ဒီနှုတ်ဆက်၊ ဘယ်လောက်ဟုတ်သလဲ၊ ဗိမ်ပဲ။

ကိုယ့်မှာတော့ စက်ဘီးကိုလည်း မလဲအောင် ဂရုစိုက်ရ၊ လမ်းကိုလည်း ကြည့်ရ၊ ကိုယ်ကောင်ကြီး

http"//www.dhammadownload.com



လည်း မယိုင်အောင်ထိန်းရ၊ စက်ဘီးသွားအောင်လည်း နင်းရ၊ ရှုပ်ရှက်ကိုခပ်လို့ပါပဲ။

ဒီလောက်ထိန်းပြီး ကြိုးစားပါလျက်နဲ့ ဘုန်းဆိုလဲပြန်ပါရော၊ သူများတွေဆိုရင် စက်ဘီးစီးရင်း လုံချည်ပြင်ဝတ်လို့ ခြေထောက်ကို နှစ်ဖက်လုံးမြှောက်လို့ လက်တွေလည်း နှစ်ဖက်လုံး လွှတ်လို့ တော်လိုက်တာ။

'ကိုယ်လည်း အဲဒီလိုမှ စီးတတ်ပါတော့မလား။ ဖြစ်နိုင်ပါတော့မလား' သူတို့ ဘယ်နှစ်နှစ်၊ ဘယ်နှစ်လလောက် ကျင့်ရသလဲမသိဘူး။

တချို့က သူများတွေကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားငယ်တတ်ကြတယ်၊ စိတ်ပျက်တတ်ကြတယ်။

ဘယ်တော့မှ စိတ်မပျက်ပါနဲ့။

**စက်ဘီးစီးတတ်ဖို့**အတွက် နှစ်တွေ လတွေချီပြီး သင်ကြရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ တစ်လမကြာဘူး၊ တချို့ဆိုရင် သုံးလေးရက်ထဲ ကြာတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ တစ်ရက်တည်းနဲ့ စီးတတ်သွားတဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်။

ဘာကြောင့်တာလဲလို့ မေးရင် နေတတ်ထိုင်တတ် အယူအဆမှန်လို့ နားလည်သွားလို့လို့ ပြောရမယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ဟုတ်တယ်လေ စက်ဘီးစီးမတတ်ခင်က စီးတဲ့အခါမှာ ကိုယ်အား ဝီရိယ, စိတ်အားဝီရိယတွေနဲ့ကြိုးစားကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်အားဝီရိယတွေလွန်ကဲပြီး အတင်းထိန်း, အတင်းတောင့်၊ အတင်းအားစိုက်ခဲ့ကြတော့ အဆင်မပြေဘဲ တဝုန်းဝုန်း လဲခဲ့ကြတာပေါ့။

တကယ်တန်း စက်ဘီး စီးတတ်သွားတဲ့အခါမှာ ကိုယ်အားတွေကို အတင်းအဓမ္မ မစိုက်ထုတ်ရတော့ဘူး။ သာမန် လှုပ်ရှားနေရုံမျှ ခြေလက်လှုပ်ရုံမျှ, ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ထိုင်နိုင် လှုပ်နိုင် နေသမျှတွေဟာ ကိုယ်အားဝီရိယတွေ ရှိလို့ပဲဆိုတာ သိသာပါတယ်၊ အဲဒီလောက် ကိုယ်ဝီရိယတွေရှိရင် စက်ဘီးစီးတတ်နိုင်ပါပြီ။

ကိုယ်ဝီရိယ ဖြစ်ပေါ်လာတာလည်း စိတ်ဝီရိယအခြေခံ ပါပါတယ်။ စိတ်က စိုးရိမ်ပြီး အတင်းအားစိုက်လိုစိတ်ဖြစ်တာနဲ့ ကိုယ်အားတွေ အတင်းစိုက်ပြီး အဆင်မပြေ ဖြစ်တော့တာပေါ့။

စက်ဘီးမစီးတတ်ခင်က စက်ဘီးပေါ်ကို မတက်ခင်စိတ်၊ တက်ထိုင်နေတဲ့စိတ်၊ စက်ဘီးစီးနင်းနေတဲ့အခိုက် စိတ်တွေဟာ ပျာယာခပ်နေတယ်။ တင်းကျပ်နေတယ်။ စက်ဘီးမစီးတတ်သေးတော့ ဒီလိုစိတ်တွေ

http"//www.dhammadownload.com



ဖြစ်၊ ဒီလိုစိတ်တွေဖြစ်နေသမျှလည်း စက်ဘီးစီးတတ်ဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စက်ဘီးမစီးတတ်ခင်အချိန်နဲ့ စက်ဘီးစီးတတ်ပြီးတဲ့အချိန်၊ စက်ဘီးမစီးတတ်ခင်နဲ့ စီးတတ်ပြီးစီးနေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်တွေကိုလည်း ယှဉ်ပြီးကြည့်နိုင်အောင် သတိထား ကြည့်လိုက်ပါ။

စက်ဘီး စီးတတ်သွားပြီဆိုရင် ပူပန်မှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ ပျာယာခပ်မှု၊ တင်းကျပ်မှုတွေ တစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။ အေးအေးဆေးဆေး၊ သက်တောင့်သက်သာဆိုတဲ့ စိတ်သဘောတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ စိတ်က အေးဆေးတော့ ကိုယ်ကောင်ကြီးကလည်း စက်ဘီးစီးတဲ့အခါ လက်ကိုင် ကိုင်တယ်၊ တက်ထိုင်တယ်၊ ခြေထောက်က လှုပ်ရှားပြီး နင်းတယ်၊ ရှေ့ဘက်ကို ကြည့်တယ်၊ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ လှုပ်ရှားသင့်ရင်လှုပ်ရှား၊ ငြိမ်သင့်ရင်ငြိမ် ဒီလိုပဲ အေးအေးဆေးဆေး ဖြစ်နေတာပေါ့။

ကိုယ်ကောင်ကြီး အေးဆေးတယ်ဆိုတာ မလှုပ်ဘဲ ကုပ်ငြိမ်နေတာကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး၊ လှုပ်သင့်ရင်လှုပ်၊ ငြိမ်သင့်ရင် ငြိမ်နေတဲ့ သဘောကိုတော့ နားလည်စေချင်ပါတယ်။

စိတ်က သက်တောင့်သက်သာ ချမ်းချမ်းသာသာ ဖြစ်နေပြီဆိုတော့ ကိုယ်ကောင်ကြီးကလည်း ချမ်းချမ်း

http"//www.dhammadownload.com



သာသာ၊ သက်တောင့်သက်သာပေါ့။ အတင်းအဓမ္မ တောင့်တင်းတာမျိုး အားစိုက်တာမျိုးတွေမရှိတော့ပါဘူး။

ဒါက စက်ဘီးမစီးတတ်သေးလို့ သင်နေတဲ့သူနဲ့ စက်ဘီးစီးတတ်သွားပြီးတဲ့သူရဲ့သဘောကိုပြောပြတာပါ။

ဒီသဘောကို လွယ်လွယ်ကူကူ သိနားလည်ရင် ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်တဲ့အခါ အများကြီး အထောက်အကူ ပြုပါလိမ့်မယ်။

တချို့ပြောတဲ့ တရားထိုင်တဲ့အခါ နောက်ကြောတွေ တက်လာ၊ လက်မောင်းတွေ လက်ဖျံကြောတွေ တင်းလာ၊ တစ်ကိုယ်လုံး တင်းမာလာရတာဟာ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတဲ့ အဖြေကို သိလောက်ပါပြီ။

တချို့ဆိုရင် တစ်နာရီ နှစ်နာရီဆိုသလို သတ်မှတ်တဲ့ အချိန်မှာ တရားထိုင်ကြပါတယ်၊ တရားဖြုတ်လိုက်ရင်၊ တရားထိုင်ချိန် ပြည့်သွားရင် ပေါ့ပါးလန်းဆန်းသွားကြတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာသွားကြတယ် ဆိုတာမျိုးတွေ ရှိကြပါတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်နေကြရိုးသာမှန်ရင် တရားထိုင်ခိုက် အခဆင်မပြေ ဒုက္ခရောက်၊ တရားထိုင်နေရင် စိတ်ပန်းလူပန်းဖြစ်လို့၊ တရားအားမထုတ်ဘဲ ဒီအတိုင်းနေတာကမှ သက်သာပါတယ်ဆိုတာ ဖြစ်နေရောပေါ့။

http"//www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာအလုပ်အားထုတ်တဲ့နည်း။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားအားထုတ်နည်းက အားမထုတ်ဘဲ နေတဲ့အချိန် ထက် အားထုတ်နေဆဲအချိန်က ပိုပြီး ချမ်းသာမှုရှိပါ တယ်။ အေးချမ်းမှုရှိပါတယ်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာ ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘုရားနည်း အမှန်ပါ။

အခုတော့ တချို့ယောဂီတွေမှာ အားမထုတ်ဘဲ နေတုန်းကချမ်းသာ၊ အားထုတ်နေရင် ဆင်းရဲရောက်၊ အားမထုတ်တော့ရင်ချမ်းသာ၊ သက်သာ၊ ဒီလိုဖြစ်နေ ကြပါတယ်။

တချို့ဆိုရင် တရားထိုင်ရတာ ထောင်ကျတာထက် ဆိုးတယ်၊ အိမ်မှာနေတာထက် အဆတစ်ရာမက ဆိုးတယ်။ ဘယ်တော့မှမလာတော့ပါဘူးလို့ညည်းတွား ကြတာတွေရှိပါတယ်။ ဒါဟာ တရားကိုကြိုက်ပေမယ့် ထိုင်ရတာကို ကြောက်သွားကြတာတွေပါ။

အဲဒီလိုဖြစ်နေရင် စက်ဘီးစီးမတတ်ဘဲ အစီး သင်နေတုန်း ဖြစ်သလို ဖြစ်နေတာပေါ့။

ဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ အလိုတော်ကျ ဝိပဿနာ အားထုတ်နည်းကို မသိသေးလို့ပါ။

ဘုရားရှင်ရဲ့ အလိုကျနည်းဟာ ခုနစ်နှစ်သား ကလေး သူငယ်တွေလည်း တရားထူးရကြသလို

http"//www.dhammadownload.com



အသက် ရှစ်ဆယ်အရွယ် အဘိုးအဘွားတွေလည်း တရားထူး ရကြပါတယ်။ နည်းမှန်လမ်းမှန် ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အမှန်ကတော့ အားမထုတ်မီ အားမထုတ်ပဲနေတဲ့ အခါ ဖြစ်တတ်တဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေဟာ အားထုတ်နေချိန်၊ အားထုတ်နေဆဲမှာ မဖြစ်တော့ ပါဘူး။ သတိဝီရိယ အသိဉာဏ်တွေ အမြဲရှိနေနိုင်ရင် ဆင်းရဲမှုတွေ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ အားထုတ်ပြီးသွားရင် အားထုတ်လို့ ပြီးတယ်ဆိုတာ ထိုင်ချိန်ပြည့်တာကို ခေါ်ပါတယ်။ တရားဖြုတ်တယ်လို့ သုံးပေမယ့် တရား အသိဖြုတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားအထိုင်ဖြုတ်ပြီး ရပ်ရင်ရပ်, သွားရင်သွား၊ တရားတော့ဆက်ပြီး အား ထုတ်ရမှာပါ။ သတိဝီရိယပညာနဲ့ အမြဲအားထုတ် ရမှာပါ။ ဝိပဿနာ တရားအသိကတော့ ဘယ်တော့မှ မဖြုတ်သင့်ပါဘူး။

**တရားအသိတွေ အမြဲရှိနေရင်** ရပ်ရပ်၊ သွားသွား၊ ထိုင်ထိုင်၊ လျောင်းလျောင်း၊ ဘယ်လိုပဲ အမူအယာတွေ ပြောင်းလဲပေမယ့် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး နေနိုင်ပါတယ်။

❋ ❋ ❋

http"//www.dhammadownload.com



တရားအသိဆိုတဲ့ထဲမှာ ဝီရိယကလည်း ကိုယ်ဝီရိယနဲ့ စိတ်ဝီရိယဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဝိပဿနာအလုပ်က စိတ်ဝီရိယအလုပ် အဓိကပါ၊ **သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယက အဓိကပါ။** ကိုယ်အား ဝီရိယက နဂိုနေလှုပ်ရှားသွားလာ ငြိမ်နေနိုင်ရင်ပါပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်။ ကိုယ်ဝီရိယ ရှိနေပါတယ်။

ဒီကိုယ် ဝီရိယနဲ့ စိတ်ဝီရိယ အကြောင်းကိုပြောပြရင် တချို့က ကိုယ်ရော စိတ်ရော ကြိုးစားရမယ်။ မလှုပ်နဲ့၊ မကုပ်နဲ့ ငြိမ်ငြိမ်နေဆိုတာမျိုးကို အားသန်နေကြပါသေးတယ်။ လှုပ်လှုပ်၊ မလှုပ်လှုပ် ဘာဝနာအလုပ်ဟာ စိတ်အလုပ်ပါ။ ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ ဘာဝနာဖြစ်တော့ စိတ်အလုပ်၊ စိတ်အလုပ်ချင်းတူပေမယ့် ဉာဏ်ဦးစီး၊ ဉာဏ်ပါ၊ ဉာဏ်က ဦးဆောင်တဲ့ ဝီရိယ၊ စိတ်ဝီရိယ၊ သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လဝီရိယပါ။

တစ်ခါက ရွာတစ်ရွာမှာ ဖနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက်

http"//www.dhammadownload.com



ရှိကြပါတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ချစ်ခင်ခင်ဆိုတော့ တစ်ခါမျှ ဆဲသံ၊ ဆိုသံ၊ ရန်ဖြစ်သံဆိုတာ မကြားဖူးကြပါဘူး။ သတ်ကြ ပုတ်ကြတာ ဆိုတာကတော့ ဝေလာဝေးပေါ့။

ဒီလိုပဲ ဇနီးမောင်နှံ နေထိုင်လာကြတာ သားသမီးနှစ်ယောက်ရ၊ အရွယ်ရောက်တဲ့အထိ ရှိနေပါပြီ။ ဆယ့်လေးငါးနှစ် အိမ်ထောင်သက်ရှိပြီပေါ့။

တစ်ခါမှ မကြားဘူးတဲ့ ရန်ဖြစ်သံ၊ စကားများသံ အဲဒီအချိန်ကျမှ ကြားရပါပြီ။

ဒီလောက်ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေလာကြတဲ့ ဇနီးမောင်နှံ အခု စကားများ ရန်ဖြစ်ကြတော့ ရန်ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းကို သိချင်မှာပေါ့။

ပြောပြပါမယ်၊ ဒါပေမယ့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နားလည်အောင် သူတို့နေတဲ့ ရွာကလေးအကြောင်းကစပြီး ပြောပြရပါမယ်။

ရွာကလေးက တောင်ပေါ် ရွာကလေးပါ။ ရွာဘေးမှာလည်း ချောင်းသေးသေးလေးက ဖြတ်စီးသွားနေပါတယ်။ တောင်ဘက်ကို သွားရင် ရွာရဲ့အောက် တောင်ခြေဘက်ကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကလှည်းလမ်းပါ။ ဒီလမ်းအတိုင်း ရွာရဲ့ ကျန်တစ်ဖက်ကို

http"//www.dhammadownload.com



သွားရင် မြောက်ဖက်ကိုပေါ့။ တောင်ပေါ်ရွာတွေဘက် ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကလည်း လှည်းလမ်းပါပဲ။

ချောင်းရေငြိမ်ရင်တော့ လှေငယ်လေးနဲ့ အစုန် အဆန် နှစ်ရွာ သုံးရွာလောက်တော့သွားလို့ ရပါတယ်။ မိုးတွင်း ချောင်းရေကြီးရင်တော့ လှေငယ်တွေကို သုံးပြီး ခရီးသွားဖို့က သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် လှည်းလမ်းကိုပဲ ရွာက အားကိုးအားထား ပြုနေရ တာပေါ့။

ရွာတောင်ဘက်လမ်းက တောင်ခြေ မြေပြန့်ကို သွားတာဆိုတော့ လမ်းကောင်းပါတယ်။ လှည်းလမ်းက တစ်စီးသွားလမ်း ဆိုပေမယ့် ရှောင်စရာနေရာတွေက ပေါပါတယ်။ အဆင်ပြေပါတယ်။

ရွာ့မြောက်ဘက်လမ်းကတော့ တောင်ပေါ်လမ်း ဆိုတော့ လမ်းကကျဉ်းပါတယ်။ ရှောင်စရာ နေရာတွေ လည်း မရှိသလောက်ပါပဲ။ ရွာရဲ့မြောက်ဖက် တောင် ပေါ်လမ်းကို ခရီးသွားရင် အဝေးကြီးကနေ 'ဝူး' ထိုး အသံပြုပြီး သွားရပါတယ်။ လမ်းကျဉ်းတာကို။ လှည်း လမ်း ရှောင်နိုင်ဖို့ပါ။

တချို့နေရာတွေဆိုရင် တစ်ဖက်က တောင်ကမ်း ပါးယံ အမြင့်ကြီးတွေ၊ တစ်ဖက်ကဆိုရင် နက်တဲ့

http"//www.dhammadownload.com



ချောက်ကမ်းပါးကြီးတွေ၊ အနက်ကြီးတွေရှိနေပါတယ်။

ဇနီးမောင်နှံရန်ဖြစ်တဲ့အကြောင်းပြောမလို့ စကားချီလိုက်တာ ရွာအကြောင်းပြောရင်း တော်တော်များသွားပါပြီ။

ကဲ-ပြောပါတော့မယ်။ ရန်ဖြစ်တာကလည်း အဲဒီရွာရဲ့ မြောက်ဖက် လှည်းလမ်းနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။

ဒီဇနီးမောင်နှံကို တစ်ရွာလုံးကလည်း ချစ်ကြပါတယ်။ ဇနီးမောင်နှံကလည်း တစ်ရွာလုံးကို ချစ်ပါတယ်။ ကူညီစရာရှိရင်ကူညီ၊ လိုအပ်တာရှိရင်ဖြည့်ပေးသာရေးနာရေး လက်မနှေးပါဘူး။

တစ်နေ့ပေါ့။ ယောကျ်ားဖြစ်သူက တောထဲဘက်အသွား ရွာရဲ့ မြောက်ဘက်လမ်းအတိုင်း တောထဲသွားတာပေါ့။ အဲဒီတော့ ရွာရဲ့မြောက်ဘက် နှစ်ခေါ်လောက်လမ်းကျဉ်းမှာ တောင်ထိပ်ပေါ်က ပြုတ်ကျတယ်နဲ့တူပါတယ်၊ လူသုံးလေးဘက်စာလောက် ကျောက်တုံးကြီးပြုတ်ကျနေပါတယ်။ နောက်ပြီး လှည်းလမ်းကိုလည်း ပိတ်နေတော့တာပေါ့။

ဒီတော့ ဒီအမျိုးသားဟာ ကျောက်တုံးကြီး ပိတ်နေတာကို မလိုပါဘူး။ တစ်ဖက်ချောက်ထဲ ပစ်ချတွန်းချချင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သူသွားမည့် တော

http"//www.dhammadownload.com



ခရီးကို ဆက်မသွားပဲ အဲဒီကျောက်တုံးကြီးကို တွန်းလှိမ့်နေပါတယ်။ ချောက်ထဲဘက် တွန်းချနေပါတယ်။

သူသွားမည့်ခရီးက တစ်နာရီဆိုပါစို့။ တစ်နာရီကြာလည်း အိမ်ပြန်မရောက်၊ နှစ်နာရီ ကြာလည်း အိမ်ပြန်မရောက်ဆိုတော့ ဇနီးမယားက စိတ်ပူပြီပေါ့။

တော်ပါသေးရဲ့။ ကလေးလူကြုံနဲ့ တွေ့လို့ လမ်းပေါ်က ကျောက်တုံးကြီးကို အများဒုက္ခမရောက်အောင် ချောက်ကမ်းပါးထဲ တွန်းချနေတဲ့အကြောင်း၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ထမင်းထုပ်ပါ လူကြုံနဲ့ပါးပေးဖို့ မှာလိုက်ပါတယ်။

ဇနီးမယားကလည်း အများအတွက် လုပ်နေတာဆိုတော့ အချိန်လင့်လည်း အရေးမကြီးဘူးပေါ့။ သူတောင်မှ ချက်ရေး၊ ပြုတ်ရေး မအားသေးလို့ အားရင်လိုက်ပြီး ကူချင်တာပေါ့။ ဒါနဲ့ပဲ ထမင်းထုပ် လူကြုံနဲ့ပဲ ပေးလိုက်ပါတယ်။

နေမွန်းတည့်လည်း ပြန်မလာ၊ နေမွန်းတိမ်းလည်း ပြန်မလာ၊ ညနေစောင်းလည်း ပြန်မလာ။

ဇနီးဖြစ်သူက စိတ်ပူတာပေါ့။ မဖြစ်သေးပါဘူး။ လိုက်ဦးမှ။ ကျောက်တုံးကြီးကို လှိမ့်ချနေတာဆိုတော့ လိုလိုမယ်မယ် သူသုံးနေကျ တစ်လံနီးနီးရှိတဲ့သံတူရွင်း

http"//www.dhammadownload.com



အရှည်ကြီးကို ယူသွားဦးမှပါပဲ။ နောက်ပြီး လိုတာရှိရင်သုံးဖို့ ဓားမ တစ်ချောင်းလည်း ယူသွားဦးမှပါပဲ ဆိုပြီး ခေါင်းပေါ်ကို အဝတ်ခု၊ သံတူရွင်း အရှည်ကြီးကို ရွက်လို့ လက်တစ်ဖက်နဲ့ ထိန်းပေါ့။ နောက်, ကျန် လက်တစ်ဖက်က ဓားကို ကိုင်ပြီး သွားတာပေါ့။

အမယ်လေး၊ မြင်လိုက်ရတာ သနားစရာ၊ အပေါ် အင်္ကျီ ချွတ်လို့၊ ခင်ပွန်းသည် ဒီယောကျ်ားက ခါးတောင်းမြှောင်အောင် ကျိုက်လို့ အဝေးကလာနေတဲ့ သူ့ကိုတောင် မမြင်နိုင်ဘူး။ ကျောက်တုံးကြီးကို ပခုံးနဲ့တေ့ပြီး အားကုန်စိုက်ပြီး တွန်းနေလိုက်တာ။ တစ်ယောက်တည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအားပေးသံနဲ့တွန်းနေလိုက်တာ။

ဒါပေမယ့် အားပေးသံကိုကပျော့နေပါပြီ၊ တစ်နေ့ကုန်လုံးလုံး တွန်းချနေတော့လည်း ဘယ်အားရှိတော့မလဲ။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ထွက်နေတဲ့ ချွေးတွေကလည်း ရေချိုးပြီး ရေမသုတ်ဘဲထားတဲ့အတိုင်းပါပဲ။

ဇနီးမယားက ခင်ပွန်းယောကျ်ားကို မြင်မြင်ချင်း သနားလိုက်တာ။ ဒီလောက်တောင် အပင်ပန်းခံ ကြိုးစားနေရှာတယ်။ ငါလည်း ဝင်ကူဦးမှပဲ ဆိုပြီး အသံလည်းပြု၊ အားလည်းပေး၊ တွန်းဖို့ရာအတွက်

http"//www.dhammadownload.com



ခေါင်းပေါ်က သံတူရွင်းကိုပစ်အချ၊ လက်တစ်ဖက်က ခါးမကို လမ်းဘေး ကျောက်တုံးပေါ်အတင် အသိ ဝင်လာပါတယ်။

သူမက နောက်ပြောင် ကျီစယ်လိုတာနဲ့–

"တော်က, တစ်နေကုန် ဒီမှာ ဘာလာလုပ်နေ တာလဲ"

ယောကျ်ားဖြစ်တဲ့သူက အံ့သြသွားတယ်။ မျက်နှာ ကလည်းတင်း၊ အသံကလည်းမာ၊ ပုံစံကပြောင်းလို့ "ကျောက်တုံးကြီးကို တွန်းချနေတယ်"လို့ လူကြိုနဲ့ လည်း မှာလိုက်တယ်။ အခု သူကိုယ်တိုင်လည်း မြင် နေတယ်။ ဘာများဖြေစရာလိုသေးလဲ။

"တော့်ကို မေးနေတာ၊ မကြားဘူးလား၊ ဒီမှာ လာပြီး တစ်နေကုန် ဘာလုပ်နေတာလဲလို့"

"ဩော်–မင်းလည်း မြင်သားပဲကွာ၊ ဒီကျောက် တုံးကြီးက လိမ့်ကျပြီး လမ်းပိတ်နေတော့ တစ်ရွာလုံး ဒုက္ခရောက်မှာပေါ့၊ အဲဒါကို ချောက်ထဲတွန်းချနေတာ၊ ကျောက်တုံးကြီးက ကြီးလွန်းတော့ ငါတစ်ယောက် တည်းမရလို့ပါကွာ၊ ကြာနေတာပေါ့၊ ငါ့ကိုကြည့်ပါဦး၊ တစ်နေကုန် ကြိုးစားပမ်းစား တွန်းချနေတာ၊ ငါ့အိမ် အလုပ်တောင် ဒီလောက်မပင်ပန်းပါဘူး၊ အခုတကယ်

http"//www.dhammadownload.com



ကြိုးစားပြီး လုပ်နေတာပဲကွာ”

ခင်ပွန်းယောကျ်ားက အေးအေးဆေးဆေး ပြန်ရှင်းပြပါတယ်။ သူက မောလည်း မောနေတာကိုး။

“ဘာကြိုးစားတာလဲ၊ ဒါလား ကြိုးစားတာ”

“ဟုတ်ပါတယ်ကွာ၊ တစ်နေကုန် ကြိုးစားနေတာပါ၊ တစ်ယောက်တည်းဆိုတော့ ဘယ်လွယ်မလဲ”

“ဒါကို ကြိုးစားတယ် မခေါ်ဘူးရှင့်၊ တော်ကြိုးစားပါတယ်၊ တစ်နေကုန်အလုပ်လုပ်ပါတယ်ဆိုရင် ကျောက်တုံးကြီးဘယ်လောက် ရွေ့သွားပြီလည်းပြော”

“တစ်ရွေ့မှကို မရွေ့ပါဘူးကွာ၊ လှုပ်တောင်မလှုပ်ဘူး”

“အဲဒါကြောင့် ပြောတာပေါ့၊ ဒါကို ကြိုးစားတယ် မခေါ်ဘူး၊ တော့်ဘာသာတော် အသက်ထွက်အောင်တွန်းလည်း ဒါကြိုးစားတာ မဟုတ်ဘူး၊ **အလုပ်လုပ်တယ် မခေါ်ဘူး**”

“ငါက အလုပ်မလုပ်လို့ အလေနတော လျှောက်လုပ်နေတာလား၊ ငါက မကြိုးစားလို့ အပျင်းလိုက်နေတာလား၊ ပြောစမ်းပါဦး”

ခင်ပွန်း ယောကျ်ားဖြစ်တဲ့ သူကလည်း သူ့ဒီလောက် လုပ်နေပါလျက် အလုပ်မလုပ်ဘူး။ မကြိုး

http"//www.dhammadownload.com



စားဘူး။ အပြောခံရတော့ ဒေါသထွက်လာတာပေါ့။ စိတ်ဆိုးပြီပေါ့။

ဒီတော့ ဇနီးမယားကလည်း စိတ်ဆိုးပြီပေါ့။

"ကဲ–နေဝင်တော့မယ်၊ တော်နဲ့ ကျုပ်နဲ့ပြီးမှ ဆက်ပြောမယ်၊ သတ်ရင်လည်း သတ်ရုံပဲ၊ အခုတော့ ကျုပ်စကားနားထောင်၊ ရော့ ဓား၊ တစ်လံလောက် လက်မောင်းလုံးလောက် ထင်းသားမာမာတစ်ချောင်း ခုတ်၊ ရော့–ရော့"

ဇနီးမယားက ဓားကိုလည်း လှမ်းပေးရင်း ပြော လည်း ပြောရင်း၊ မျက်လုံးကလည်း တစ်ပွေ့သာသာ ကျောက်တုံးငယ်ကို ရှာရင်းနဲ့ ပြောလိုက်တာပေါ့။

ယောကျ်ားက ထင်းတစ်လံလောက် ခုတ်အပြီးမှာ မိန်းမက ကျောက်တုံးသုံးလေးလုံးကို ကျောက်တုံး ကြီးနား ကပ်ချထားလိုက်ပါပြီ။

"ကဲ–လာ၊ အဲဒီ ထင်းချောင်း ဒီမှာထိုး၊ ဒီနေရာ မှာထား၊ ဟောဒီ ကျောက်ခဲခု၊ လာ–လာ၊ ဒီဘက်က ဟိုသံတူရွင်းကိုယူပြီး ကျောက်တုံးအောက်ထဲ ရောက် နိုင်သမျှ ထိုးထည့်၊ နောက် ဟောဒီကျောက်တုံးခု၊ နေဦး၊ နေဦး၊ သံတူရွင်းကို ဒီပေး၊ ဟိုထင်းချောင်းကို တော်ယူ"

http"//www.dhammadownload.com



ပါးစပ်ကလည်းပြော၊ လက်ကလည်းလုပ်၊ ဇနီးဖြစ်သူက ခိုင်းတဲ့အတိုင်း ယောကျ်ားက လိုက်လုပ်နေတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် သူစိတ်ထဲကတော့ မကျေနပ်သေးပါဘူး။ မကြိုးစားဘူး။ အလုပ်မလုပ်ဘူး' ပြောခံထားရတာကိုး။ ဒီမှာဖြင့် ပင်ပန်းလိုက်တာ၊ တစ်နေကုန် သေတော့မလိုဘဲ။ ကြိုးစားရတာလဲအလွန်ပဲ။

"ကဲ–ကဲ– တော်က ငေးမနေနဲ့၊ နှစ်ယောက်ပြိုင်တူ အသံပေးပြီးတော့မှ ဒီကုတ်တွေကိုဖိမယ်နော်၊ သေချာလုပ်၊ ထင်းချောင်းကို ရနိုင်သမျှ အထဲထိုးထည့်၊ ကျောက်တုံးမချော်ပေ့စေနဲ့၊ ကဲ–ရပြီလား၊ တစ်–နှစ်–သုံးဆိုမယ်၊ သုံးဆိုတာနဲ့ အားကုန်စိုက်ဖိချလိုက်နော်"

"ကဲ–စမယ်၊ တစ်နှစ်သုံး။ ဝုန်း"

ကျောက်တုံးကြီးက အသာလေး ကြွတက်ပြီးချောက်ကမ်းပါးထဲ ပြုတ်ကျသွားပါပြီ။

ဘယ်သူက "အလုပ်လုပ်သလဲ၊ ဘယ်သူကကြိုးစားသလဲ"သိသာလောက်ပါပြီ။ အလုပ်လုပ်တယ်။ ကြိုးစားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း နားလည်လောက်ပါပြီ။

ဒါပေမယ့် ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက် အိမ်ပြန်

http"//www.dhammadownload.com



ရောက်တဲ့အထိ တစ်လမ်းလုံး ဆူညံဆူညံနဲ့ပြောလာကြတယ်။ "တစ်နေကုန် အချိန်ဖြုန်းတယ်။ ဒါလား။ အလုပ်လုပ်တာ၊ အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာ အကျိုးရှိရမယ်၊ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးရရမယ်၊ အကျိုးမရှိရင် အလုပ်လုပ်တယ် ဘယ်ခေါ်မလဲ" ဇနီးမယားက ပြောတာပေါ့။

ခင်ပွန်းယောကျ်ားကလည်း စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနဲ့ ပြန်ပြောတာပေါ့။ "မင်း ငါ့ကိုကြည့်ပါလား၊ ချွေးသံတွေ ရွှဲလို့၊ တစ်နေကုန် တစ်နေခမ်း အချိန်ကုန်ခံပြီး ဘယ်လောက် ကြိုးစားသလဲ၊ ဒါ အလုပ်လုပ်တာ မဟုတ်လို့ မင်းဘယ်လို ပြောမလဲ၊ မင်းကိုယ်တိုင် လုပ်ကြည့်မှ မင်းသိမယ်" စုံနေတာပဲ၊ ပြန်ပြောတာပေါ့။

ရွာထဲတစ်လျှောက်ပြောလာ၊ ဆိုလာခဲ့တဲ့ ရန်ဖြစ်သံတွေကြောင့် တစ်ရွာလုံး အံ့ဩပြီး ထွက်ကြည့်ကြတာပေါ့။

သူတို့ဇနီးမောင်နှံရဲ့ ရန်ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းက 'ဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားတယ်' ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတဲ့ အမေးရဲ့အဖြေကို သူနိုင်ကိုယ်နိုင် ပြောကြရာကနေ ဖြစ်လာရတာပါ။

http"//www.dhammadownload.com



လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ကြိုးစားမှု၊ သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လ ဆိုတာတွေဟာ ကြိုးစားမှုအတွက် သုံးနှုန်းတဲ့ စကား တွေပါ။ အာရမ္ဘဓာတ်၊ နိက္ကမနဓာတ်၊ ယုဥ္စနဓာတ် ဆိုတာတွေလည်း ကြိုးစားမှုအတွက် ဝီရိယရှိမှု အဓိပ္ပာယ် ပါဠိစကားတွေပါပဲ။

အလုပ်ကြိုးစားတာကို ပြောမယ်ဆိုရင် အလုပ် သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ်အလုပ်၊ နှုတ်အလုပ်၊ စိတ် အလုပ် သုံးမျိုးပေါ့။

ကိုယ်အလုပ်ဆိုတာ ကိုယ်အမူအရာ လှုပ်ရှား သင့်တဲ့ အလုပ်ကို လှုပ်ရှားပြီးလုပ်လို့၊ ငြိမ်သင့်တဲ့ အမူအရာ လိုအပ်ရင် ငြိမ်ပြီး အလုပ်လုပ်လို့၊ ဒီလို လုပ်ရတာပါ။

ကိုယ်အမူအရာနဲ့ မိမိလိုအပ်တဲ့ အကျိုးသက် ရောက်မှုရှိအောင် ကြိုးစားရတာပါ။

ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်၊ ဘုရားရှိခိုးလက်အုပ်ချီမိုးတဲ့ ကုသိုလ်၊ သူ့အသက်သတ်၊ သူ့ဥစ္စာ ခိုးတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်တဲ့ သီလကုသိုလ်၊ဒါတွေဟာ ကာယကံ ကုသိုလ်၊ ကာယကံ အလုပ်တွေပါ။

ဝစီကံ၊ နှုတ်အလုပ်ကလည်းပဲ ပြောသင့်တဲ့အခါ နှုတ်အားစိုက် လေအားထုတ်ပြီး ပြောဆိုလို့၊ မပြော

http"//www.dhammadownload.com



သင့်ရင် နှုတ်ခမ်း ပိတ်နေအောင်၊ စေ့နေအောင် ကြိုးစားမှု၊ ဝီရိယနဲ့ ပိတ်ထားရပါတယ်။

**'ပါးစပ် ပိတ်တာများ ဘာဝီရိယလိုမလဲ'** လို့ ပြန်ပြော ပြန်မေးကြည့်စေချင်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ်သိထားတဲ့ အကြောင်း ရှိပါတယ်။ သူများကလည်း မသိဘဲ မဟုတ်မမှန် ပြောနေပါတယ်။ ဒါကို ဝင်ပြီး ရှင်းပြချင်တယ်။ ပြောလိုက်ချင်တယ်။ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးလဲမရှိဘူး။ အန္တရာယ်လဲ များမယ်လို့လည်း သိပါတယ်။

ပြောလဲ ပြောချင်နေပါတယ်။ မပြောသင့်လို့ လည်း ပါးစပ်ကို ပိတ်ထားရတယ်၊ အဲဒီအခါမှာ ပါးစပ် ပိတ်ထားရတဲ့ ဝီရိယ၊ ပါးစပ်ကို ပိတ်သင့်တယ်၊ ပိတ်ထားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ စိတ္တဇ ဝါယောလေဓာတ်ရဲ့ ဖိထားမှု၊ တွန်းစေ့ထားမှုတွေဟာ လုံ့လဝီရိယ၊ ကိုယ်အား၊ နှုတ်အားတွေပေါ့။

နှုတ်ပါးစပ် စေ့ထားတဲ့အခါမှာ ဝီရိယရှိနေသလို ကိုယ်ငြိမ်နေရင်လည်း ဝီရိယတော့ ရှိနေပါတယ်။ ဒီဝီရိယတွေဟာ မိမိအတွက်၊ အများအတွက် ကောင်းကျိုးဖြစ်စေဖို့ စိုက်ထုတ်ရတဲ့ ကိုယ်အားတွေ၊ လေဓာတ်အားတွေပါပဲ။

http"//www.dhammadownload.com



ဒီကိုယ်အား၊ နှုတ်အားဆိုတဲ့ ကာယိကဝီရိယ၊ ကိုယ်နဲ့ကြိုးစားမှုဟာ စိတ်ဝီရိယ၊ စိတ်အားရဲ့ အခြေခံပေါ်မှာမူတည်ပြီး ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ကောင်းကျိုးရှိမယ်လို့သိပြီး လုပ်သင့်တာကို လုပ်တဲ့ စိတ်ဝီရိယ မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်တဲ့ စိတ်ဝီရိယ အလုပ်နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

စိတ်အလုပ်မှာတော့ စိတ်အား၊ စိတ်ဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားရပါတယ်။ စိတ်ဝီရိယနှစ်မျိုး စိတ်ဝီရိယရဲ့ ကြိုးစားပုံကိုတော့ အသေးစိတ် ပြောပြရပါဦးမယ်။

စိတ်ဝီရိယကို မပြောသေးခင် ကိုယ့်နဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တဲ့သူဟာ ကိုယ်ကျန်းမာဖို့ ကိုယ်ချမ်းသာဖို့အရေးကြီးတာကို ပြောချင်ပါတယ်။ ဟုတ်တယ်လေ၊ ကိုယ်နဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့သူတွေဟာ ဆိုပါစို့၊ ဆိုက်ကားနင်းသူတွေ၊ ပစ္စည်းထမ်းသူတွေ၊ အလေးမပြိုင်သူတွေဟာ ကိုယ်အားကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ်အလုပ်လုပ်သူတွေပါ။

ဒီလူတွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး မကောင်းရင် ဘယ်မှာ အလုပ်ဖြစ်ပါတော့မလဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အလုပ် လုပ်သူတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာစွာရှိဖို့က အခြေခံအရေးကြီးတဲ့ အချက်ပါ။

ဒီလိုပါပဲ၊ နှုတ်အပြော၊ ပါးစပ်အားကိုးပြီးဆောင်

http"//www.dhammadownload.com



ရှက်ရတဲ့ သူတွေဟာ ပါးစပ်မှာ အနာအဆာမရှိမှ၊ ရောဂါမရှိမှ၊ ပါးစပ် ကျန်းမာချမ်းသာမှ အလုပ်အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်အလုပ်မှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။

စိတ်အလုပ် လုပ်ကိုင်ရာမှာ အောင်မြင်ဖို့အတွက် စိတ်ကျန်းမာဖို့၊ **စိတ်ချမ်းသာဖို့က ပထမဆုံး အရေးကြီး**တဲ့ အချက်ပါ။

ကိုယ်ဆင်းရဲမှုရှိသလို ကိုယ်ချမ်းသာမှုဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှုရှိသလို စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ဆင်းရဲမှုဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒေါမနဿနဲ့တော့ သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို မသိမြင်နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ်ချမ်းသာမှုသုခ၊ စိတ်ချမ်းသာမှုသောမနဿနဲ့သာ သစ္စာလေးပါးအမှန်တရားကို သိမြင်နိုင်တယ်' တဲ့။

အမှန်က စိတ်ဆင်းရဲတယ် ဆိုတာ အကုသိုလ်စိတ်ပါ။

စိတ်ဆင်းရဲမှု ဆိုတဲ့ အကုသိုလ် စိတ်နဲ့ တရားမသိနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်နေမှု

http"//www.dhammadownload.com



ရှိမှသာ တရားသိနိုင်တယ် ပြောတာပါ။

ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ပျာယာခပ်မှုတွေ၊ အလိုမကျ တင်းကျပ်မှုတွေ လျော့ပါးသွားပြီး စိတ်ရှုပ်၊ စိတ်ကျပ် ကိလေသာတွေ မကပ်ရောက်နိုင်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေတာကိုခေါ်ပါတယ်။ စိတ်အေးအေးဆေးဆေး ဖြစ်တဲ့အခါဟာ ကုသိုလ် ဖြစ်နေပြီလို့ သိသာပါတယ်။

သတိ ဝီရိယရှိနေရင်၊ ပညာဉာဏ်ရှိရင် ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အေးချမ်းနေပါတယ်။

လောဘကင်း စိတ်ပျာယာမခပ်ရင် ဒေါသကင်းပြီး စိတ်မတင်းကျပ်ရင် စိတ်အေးချမ်းနေပါတယ်။

ဒီလိုဆိုတော့ စိတ်အေးချမ်းနေတဲ့ အခိုက်မှာ သတိ ဝီရိယလည်းရှိ၊ ဉာဏ်လည်းရှိနိုင်ပြီး လောဘ၊ ဒေါသတွေ ကင်းနေပါတယ်။

သတိဝီရိယရှိလို့ လောဘ ဒေါသကင်းတာလား။ လောဘ ဒေါသကင်းလို့ သတိ ဝီရိယရှိနေတာလား ဆိုတဲ့ အမေးပေါ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

တစ်နေ့ တရားပွဲတစ်ပွဲမှာ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ပုံကို ဟောပြ၊ ပြောပြနေရင်း စိတ်အေးအေးဆေးဆေး ချမ်းချမ်းသာသာနေနိုင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး

http"//www.dhammadownload.com



အမေး မေးခဲ့ဖူးပါတယ်။

လောကကြီး တစ်ခုလုံးမှာ အကြောင်းကင်းတဲ့ အကျိုးတရားဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အကျိုး မဖြစ်ပေါ် စေတဲ့ အကြောင်းဆိုတာလည်း မရှိနိုင်ပါဘူး။ လောက သဘောတရားတွေဟာ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်နေကြပါတယ်။

"အခု တရားဟောနေတဲ့ ဒီတရားပွဲမှာ တရား ဟောနေလို့ တရားနာ နေကြတာလား၊ တရားနာနေ ကြလို့ ဟောနေတာလား"။

ဒီမေးခွန်းကို မေးမိပါတယ်။

ဖြေကြတာကတော့ အစုံပေါ့။ ဟောနေလို့ နာနေ တယ်၊ နာနေလို့ ဟောနေတယ်၊ ဟောတာ နာတာ ဟာ အပြန်အလှန်ပါပဲလို့။

တရားဟောနေလို့ နာတယ်ဆိုတာလည်း မှန်ပါ တယ်။

တရားနာနေလို့ ဟောတယ်ဆိုတာလည်း မှန်ပါ တယ်။

ဟောတာ နာတာဟာ အပြန်အလှန်ပါပဲဆိုတာ လည်း မှန်ပါတယ်။

အကြောင်းအကျိုး တရားတွေရဲ့ ဆက်စပ်ပုံက

http"//www.dhammadownload.com



အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဒီသဘောတွေက နက်နဲသိမ်မွေ့ပါတယ်။ တော်ရုံ သိနိုင်ဖို့က ကြိုးစားရပါဦးမယ်။

အကြောင်းကြောင့် အကျိုး ဖြစ်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

ဒီအကျိုးတရားသဘောကြောင့်လည်း ဒီအကြောင်းမျိုး အကျိုးတရားတွေ ထပ်ပြီးဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

ဒီအကြောင်းရော၊ ဒီအကျိုးရောဟာ အပြန်ပြန် အလှန်လှန် ကျေးဇူးပြုနေကြတာတွေလည်း ရှိတတ်ပါသေးတယ်။

အခု ပြောချင်တာက ကုသိုလ်ဖြစ်လို့ အကုသိုလ်မဖြစ်တာလား၊ အကုသိုလ်မဖြစ်လို့ ကုသိုလ်ဖြစ်တာလား ဆိုတဲ့ အမေးသဘောမျိုးတွေပါ။

ကုသိုလ်ဖြစ်၊ စိတ်အေးချမ်းသာ၊ အကုသိုလ်မဖြစ်။

အကုသိုလ်မဖြစ်၊ စိတ်အေးချမ်းသာ၊ ကုသိုလ်ဖြစ်

သတိ ဝီရိယရှိ၊ စိတ်အေးချမ်းသာ၊ လောဘဒေါသမဖြစ်။

လောဘ ဒေါသမဖြစ်၊ စိတ်အေးချမ်းသာ၊ သတိဝီရိယရှိ။

ဒီသဘောတွေက စာတွေ့ရော လက်တွေ့ပါ

http"//www.dhammadownload.com



အမှန်တရားတွေပါ။ စိတ်အေးချမ်းသာရင် ကုသိုလ် ဖြစ်တယ်။ အကုသိုလ်ကင်းတယ်၊ လောဘ ဒေါသ ကင်းတယ်၊ သတိဝီရိယရှိနေပါတယ်။

* * *

http"//www.dhammadownload.com

http"//www.dhammadownload.com



သတိဝီရိယရှိဖို့နဲ့ စိတ်အေးချမ်းသာဖို့ **ဘာကို ကြိုးစားရမလဲ** လို့ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီတွေကို မေးခဲ့ရင်–

နှာခေါင်းရှူဖို့၊ ဝမ်းဗိုက်ရှုဖို့၊ ရုပ်နာမ်ရှုဖို့၊ ခန္ဓာကို ဉာဏ်လှည့်ဖို့ အာရုံတစ်ခုခုကို ရှုနေဖို့နဲ့ စိတ်အေး ချမ်းသာဖို့ ဘာကို ယောဂီက အဓိကထား ကြိုးစား မလဲလို့ မေးခဲ့ရင်–

ဒီမေးခွန်းကို ဖြေကြည့်ထားပါ။ ယောဂီတွေရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အဖြေနဲ့ နောက်ပိုင်းဖြေပေးမည့် အဖြေနဲ့ တိုက်ဆိုင် ကြည့်ရတာပေါ့။

ယောဂီတို့ရဲ့ အခု အမေးခံရလို့ ဒီအသိတွေ ရှိလာပြီးမှ ဖြေတဲ့အဖြေနဲ့ အရင်က ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ပြီးကြိုးစားနေခဲ့တဲ့ လက်တွေ့အဖြေနဲ့လည်း တူ၊ မတူ ဖြေကြည့်ထားပေါ့။

ကြိုးစားတဲ့ ဝီရိယဓာတ်ဟာ ကိုယ်ဝီရိယဓာတ်၊ စိတ်ဝီရိယဓာတ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ဘာဝနာ အလုပ်မှာ စိတ်အလုပ်က အဓိက ဖြစ်တော့ စိတ်ဝီရိယကို ဆက်ပြောပါမယ်။

စိတ်ဝီရိယက အသိဉာဏ်ကင်းတဲ့ ဝီရိယနဲ့ အသိဉာဏ်ယှဉ်တွဲပြီး ဦးဆောင်တဲ့ဝီရိယလို့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

မှတ်မိကြဦးမှာပေါ့။ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက် စေတနာကောင်းနဲ့ လမ်းပေါ်က ကျောက်တုံးကြီး တွန်းလှိမ့်ချကြတာလေ၊ ဉာဏ်ပါတဲ့ဝီရိယနဲ့ ဉာဏ် မပါတဲ့ ဝီရိယရဲ့သဘောပါ။ ကိုယ်ဝီရိယနဲ့ စိတ်ဝီရိယ တို့ရဲ့ သဘောပါ။

တချို့ကပြောကြပါတယ်။ တရားသာ ထိုင်စမ်းပါ။ တရားသာ အားထုတ်စမ်းပါ။ သိလာပါလိမ့်မယ်။ ကြိုးသာ ကြိုးစားစမ်းပါ။ တရားဆိုတာ အလိုလို ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပြောကြတာလည်းရှိပါတယ်။

ကြိုးစားစမ်းပါ။ စေတနာကောင်းနဲ့သာ ကြိုးစား၊ ကုသိုလ်စေတနာက ကိုယ့်ကို ပြန်ပြီး အကျိုးပေး ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုလည်း ပြောကြပါသေးတယ်။

တစ်ခါက အဖေ့နဖူး ခြင်ကိုက်နေတော့၊ အမေ့ ခေါင်းမှာ ခြင်ကိုက်နေတော့ ခြင် မောင်းထုတ်တဲ့သူ အကြောင်း ပြောပြပါမယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ဆန်ထောင်း၊ ဆန်ဖွတ်နေတဲ့အခိုက် ခေါင်းကို ကိုက်နေတဲ့ခြင်ကိုတွေ့တော့ လက်ကလည်း မအား၊ လက်ထဲမှာက ကျည်ပွေ့ရှိနေတော့ စေတနာကောင်း နဲ့လည်း ခြင်ကို မောင်းချင်နေပါတယ်။ အဲဒီတော့ ခြင်သေအောင်ဆိုပြီး မမောင်းတော့ဘဲ အပြီးတိုင် သတ်ဖို့လက်ထဲက မောင်းထောင်းတဲ့ ကျည်ပွေ့နဲ့ အားရပါးရ ခြင်ကိုရိုက်ပါတယ်။

အဖေ သေပါရော၊ အမေသေပါရော၊ ခြင်ကတော့ ဘယ်ပြေးသွားမှန်း မသိပါဘူး။ ဒါက စေတနာကောင်း ပေမယ့် ဉာဏ်မရှိတဲ့ အားစိုက်ထုတ်မှုကို ပြောတာပါ။

အားစိုက်ထုတ်မှု၊ ကြိုးစားမှုဝီရိယဆိုတာ စေတနာ ကောင်း သက်သက်နဲ့တော့ မပြည့်စုံဘူးဆိုတာကို သိစေချင်ပါတယ်။

ဉာဏ်မဲ့ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်ရှိဝီရိယရဲ့ သဘောကို သိသာရုံလောက် ပြောပြီးတော့ သမ္မာဝါယမ၊ မိစ္ဆာ ဝါယမ၊ ကောင်းတဲ့ ဝီရိယ၊ မကောင်းတဲ့ ဝီရိယကို ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။

မကောင်းတဲ့ ဝီရိယက မိစ္ဆာဝါယမ ဆိုတော့ မကောင်းကျိုးကိုသာ ပေးပြီး မကောင်းတဲ့ စိတ်မှာသာ ရှိတတ်ပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



သူများအသက်သတ်မှု၊ သူများဥစ္စာခိုးမှု၊ သူများအိမ်ရာ လွန်ကျူးမှု၊ လိမ်ညာပြောမှု၊ သေရည်သေရက်သောက်မှု ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်မကောင်းမှုတွေကို လွန်ကျူးအားထုတ်မှု တွေမှာပါတဲ့ ဝီရိယဟာ မိစ္ဆာဝါယမ မကောင်းတဲ့ဝီရိယပါ။

လောကကလက်မခံ၊ အများကလက်မခံ၊ မှန်လည်း မမှန်၊ ကိုယ်ကြိုက်တာသာ ဦးစားပေးပြီး မရ‚ ရအောင် ကြိုးစားမှုတွေဟာ မိစ္ဆာဝါယမတွေပါ။

လောဘနဲ့ ယှဉ်ပြီးလည်း ကြိုးစားကြ၊ ဒေါသနဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့လည်း ကြိုးစားကြ၊ မောဟနဲ့ ဘာမသိ၊ ညာမသိလည်း ကြိုးစားကြ၊ ဒီလို ကြိုးစားမှုတွေဟာ ဝီရိယတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ မိစ္ဆာ ကြိုးစားမှုတွေပါ။ မိစ္ဆာဝါယမပေါ့။

အခုပြောခဲ့တာတွေရဲ့ ပြောင်းပြန်သဘောအနေနဲ့ နားလည်လိုက်ရင် သမ္မာဝါယမ မှန်ကန်တဲ့ကြိုးစားမှုဆိုတာကို နားလည်နိုင်ပါတယ်။

မှန်ကန်တဲ့ ကြိုးစားမှု သမ္မာဝါယမအကြောင်းကို ပြောဦးမယ်ဆိုရင် အသေးစိတ် သုံးမျိုးခွဲခြားပြီး ပြောပါမယ်။

အာရမ္ဘဓာတ် လုံ့လဝီရိယ၊ နိက္ကမနဓာတ် လုံ့လ

http"//www.dhammadownload.com



ဝီရိယ၊ ယုဥ္ဇနဓာတ် လုံ့လဝီရိယလို့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

အလုပ်တစ်ခုကို ကြိုးစားရာမှာ အစဦး ပထမ ကြိုးစားချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်အား ဒီဝီရိယဓာတ်အား ကြောင့် အလုပ်ကို စပြီး လုပ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် အာရမ္ဘဓာတ် လုံ့လရှိတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အစပထမ လုံ့လပေါ့။

တချို့က အလုပ်ကို စပြီးပြီ၊ ဒါပေမယ့် ရှေ့ဆက် မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ အနားယူချင်စိတ် ပေါ်လာတယ်။ အပျင်းဓာတ် ဝင်လာပါတယ်။ ဒီအပျင်းဓာတ်ကို လွန်မြောက် ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ စိတ်ဓာတ်အင်အား လိုပါတယ်။ ဒီစိတ်ဓာတ်အင်အားဟာ နိက္ကမနဓာတ်၊ အပျင်းကို နှင်းချေတတ်တဲ့ ဝီရိယဓာတ်ပေါ့။ အလယ် ဝီရိယသတ္တိပေါ့။

လုပ်ငန်းကိုလည်း စမိနိုင်ပြီ။ တောက်လျှောက် မနား ကြိုးစားပြီး အပျင်းဓာတ်ကိုလည်း နှိမ်နင်းပြီးပြီ။ ဒါပေမယ့် လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှု မရရှိသေးမီ အောင် မြင်လုနီးနီးမှာ လုံ့လလျော့ပြီး လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရတာ မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒါက ယုဥ္ဇနဓာတ် ဝီရိယမရှိလို့ပါပဲ။

လုပ်ငန်း ပြီးမြောက်တဲ့အထိ ကြိုးစားတဲ့ ယုဥ္ဇန ဝီရိယဓာတ်ဆိုတာလည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ဝီရိယ အင်အားကောင်းဖို့၊ ကြီးမားဖို့ အရေးကြီး

http"//www.dhammadownload.com



သလို ဝီရိယခေတ်သုံးမျိုးလုံး ပြည့်စုံဖို့လည်း အရေး ကြီးပါတယ်။

ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ အချိန်ကို ယခု ပြန်ပြီး အမှတ်ရမိ ပါတယ်။ ၁၀–တန်း ဖြေထားတဲ့ နှစ်က သားအဖ သုံးယောက် အထက်အညာအရပ်ကို သစ်ဖောင်၊ ဝါးဖောင် လုပ်ငန်းလုပ်ဖို့ ခရီးထွက်ခဲ့ကြတာပေါ့။

အထက်အညာဆိုတာ စစ်ကိုင်း၊ မန္တလေး အရပ် ကနေ ထောက်ဆရင်တော့ ထီးချိုင့်၊ ကသာဆိုတဲ့ မြို့တွေပေါ့။ မြစ်ကြီးနား ရထားနဲ့လိုက်၊ အင်းတော်၊ နဘားကိုရောက်၊ အဲဒီကမှ ကသာကိုခွဲပြီး ခရီးဆက် ခဲ့ပါတယ်။ ကသာမှာ မနားတော့ဘဲ အင်းရွာကို ပြန်စုန်၊ နောက် ရွှေလီရိုးဖက်တက်၊ ဒါမှမဟုတ် အောက်ဖက် တကောင်း၊ ကြာညှပ်အရပ်ကို ဆင်း၊ သစ်တွေ၊ ဝါးတွေ ပေါ်များတဲ့အရပ်မှာ သစ်ဖောင်၊ ဝါးဖောင်တွေဖွဲ့ပြီး အောက်အကျေအရပ်ကို စုန်ဆင်း ရတာပေါ့။

အင်းရွာဆိုတဲ့ ရွာကြီးကိုရောက်တော့ သတင်း ကြားရတယ်လေ။ တောဆင်ရိုင်းကြီး တစ်ကောင် ရွှေလီရိုးမှာ သောင်းကျန်းနေလို့တဲ့။ ရွာနီးချုပ်စပ်က တဲတွေ၊ ယာခင်းတွေကို အကုန်နင်းချေသွားတယ်တဲ့။

http"//www.dhammadownload.com



ဝင်ဖျက် သွားတယ်တဲ့။

ဟုတ်တယ်။ တကယ်တမ်း ဖြစ်ခဲ့ရတာကလည်း တချို့ တဲအိမ်တွေ၊ ယာစောင့်တဲတွေဆိုရင် မှုန့်မှုန့် ညက်ညက်ကို ကျေလို့၊ ဆင်ကောင်ကြီးက ဘယ်လောက် အကောင်ကြီးလိုက်မလဲ။ ဘယ်လောက် အားသန်လိုက် မလဲဆိုတာ မှန်းဆကြည့်လို့ သိနိုင်ပါတယ်။

ဒါက ဝီရိယနဲ့ ပတ်သက်လို့ အကြောင်းတိုက် ဆိုင်တိုင်း ပြန်ပြီး ပေါ်လာတတ်တဲ့ အာရုံတွေပါ။

ဒီအာရုံတွေနဲ့ ဝီရိယနဲ့ ဘယ်လို ဆက်စပ် သလဲဆိုတော့ သတ္တဝါတိုင်းမှာ ကိလေသာဆိုတဲ့ မာရ်နတ်မင်းရဲ့ စစ်သည်တော်တွေ ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီး တာကို ခံနေရပါတယ်။

ဒီသာသနာတော်မှာ ဒီကိလေသာ ရန်သူတွေကို သတ်ဖြတ် နှိမ်နင်းပြီး အောင်ပွဲခံယူလိုတယ် ဆိုရင် ကိလေသာကို ရင်ဆိုင်အနိုင်တိုက်တဲ့ပွဲကို အစပထမ မှာလည်း ကြိုးစား၊ အလယ်မှာလည်း အပျင်းခေတ်ကို အဝင်မခံဘဲ လုံ့လ ကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုက်စမ်းပါ။ နောက်ဆုံး အနေနဲ့လည်း အောင်ပွဲ ခံနိုင်တဲ့အထိ လုံ့လကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုက်စမ်းပါတဲ့။

http"//www.dhammadownload.com



ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက တိုက်တွန်း အားပေးတော်မူပါတယ်။ နည်းညွှန်တော်မူပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ပြောရရင် ဒီဝီရိယအား သုံးမျိုးရှိလို့ မိမိမှာ စိတ်ဓာတ်ကောင်းအင်အားတွေ ရှိနေပြီဆိုရင် ဒီကိလေသာရန်သူတွေကို သတ်ရတာဟာ မခိုင့်တခိုင်၊ ယိုင်တိယိုင်နဲ့ ဝါးကျူရိုးတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ တဲအိမ် အစုပ် အနုပ်ကလေးကို တောရပ်တစ်ခွင် လှည့်လည် ခိုမှီးအင်အားကြီးတဲ့ ဆင်ပြောင်ကြီးက နင်းချေဖျက် လိုက်နိုင်သလိုပါပဲတဲ့။ လွယ်ပါတယ်ပေါ့။

စိတ်ဓာတ် ဝီရိယအားသာ မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ အင်အားရှိရင် ကိလေသာရန်သူကို သတ်ဖြတ်ရတာ လွယ်လွယ်လေးပါလို့ မိန့်တော်မူတာပါ။

ဟုတ်တယ်လေ။ နဂိုက မခိုင့်တခိုင် ယိုင်နေတဲ့ တဲအိမ် စုပ်ကလေးကို ဆင်ပြောင်ကြီးက အားကုန် တောင် သုံးစရာ မလိုအောင် တွန်းဖြို၊ ချေဖျက်၊ တက်နင်းလိုက်တဲ့ သဘောလောက်ပါပဲ။ သက်တောင့် သက်သာပါပဲ။

ဒါက ဝီရိယစွမ်းအားရဲ့ အမြဲတမ်းကိလေသာကို လွယ်လွယ်ကူကူနိုင်တဲ့သဘောပါ။

ဒီဝီရိယက ကိုယ် ဝီရိယထက်၊ စိတ်ဝီရိယလို့

http"//www.dhammadownload.com



သဘော ပေါက်စေချင်ပါတယ်။ ခုနစ်နှစ်သားလေးတွေ ကိလေသာကို သတ်နိုင်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားကြတာ၊ အသက်ရှစ်ဆယ် အရွယ်ကြီးတွေ ကိလေသာတွေကို သတ်ဖြတ်လိုက်ကြတာဟာ စိတ်ဝီရိယ စွမ်းအား တွေပေါ့။

ဝီရိယ အားထုတ်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အားထုတ်မှုလေးမျိုးကို ပြောပြ ပါဦးမယ်။ ဒီလိုမှ ပြောမထားရင် ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်တဲ့အခါမှာ မလှုပ်မယှက်၊ ငြိမ်နေအောင် ထိုင်နိုင်မှ ဝီရိယရှိတယ်၊ နည်းနည်း လှုပ်တာနဲ့ ဝီရိယမရှိဘူး။ တရားမကြိုးစားဘူးလို့ ပြောဆိုနေ ကြတာ များလွန်းလို့ပါ။

စောင့်စည်းတဲ့ အားထုတ်မှု၊
ပယ်ဖျောက်တဲ့ အားထုတ်မှု၊
ပွားများတဲ့ အားထုတ်မှု၊
စောင့်ရှောက်တဲ့ အားထုတ်မှု၊
ဒီလေးမျိုးပါ။

အဲဒီလေးမျိုးမှာ မျက်စိနဲ့ အဆင်းရူပါရုံကို မြင်တဲ့ အခါ နားနဲ့ အသံသဒ္ဒါရုံကို ကြားတဲ့အခါ စသဖြင့် ပေါ့လေ။ သူ့အတွဲနဲ့သူ ဆုံမိကြတဲ့အခါ

http"//www.dhammadownload.com



အဘိဇ္ဈာလောဘ၊ ဒေါသ ဒေါမနဿတွေဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တရားဆိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်း နိမိတ် ပုံသဏ္ဌာန်၊ အမူအရာစတာတွေကို စွဲလန်း ယူငင်တတ်ကြပါတယ်။

စွဲလန်းမှုတွေ အဖြစ်မခံဘဲ မျက်စိ၊ နားစတာတွေကို စောင့်စည်းခြင်းဆိုတဲ့ အားထုတ်မှုဟာ သံဝရပဓာန စောင့်စည်းတဲ့ အားထုတ်မှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

မျက်စိတွေ နားတွေကို စောင့်စည်းတယ်ဆိုတဲ့ အားထုတ်မှုမှာ၊ တချို့က မျက်စိ မှိတ်ထားမှသာ၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် နားတွေ ပိတ်ထားမှသာ စောင့်စည်းမှု ရှိတယ်။ အားထုတ်မှုရှိတယ်လို့ယူဆတတ်ကြပါတယ်။ ဒွါရခြောက်ပါး၊ တံခါးခြောက်ပေါက်ကို လုံခြုံအောင် စောင့်စည်း ဆိုတဲ့စကားကို နားလည်စေချင်ပါတယ်။

ကဲ–**မျက်စိမှိတ်၊ နားပိတ်တာကို စောင့်စည်းတယ်** ဆိုရင် နှာခေါင်းကိုရော ဘယ်လို ပိတ်မလဲ။ နောက်ပြီး လျှာကိုတော့ရော၊ ကိုယ်ကောင်ကြီး တစ်ခုလုံးရဲ့ အတွေ့ အထိ အာရုံကိုရော၊ မထိအောင် ဘယ်လို ပိတ်ထားမလဲ။ နောက်ဆုံး စိတ်ဆိုတဲ့ မနောဒွါရ တံခါးပေါက်ကိုရော ဘယ်လို ပိတ်မလဲ။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

http"//www.dhammadownload.com



ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ စကားတော်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့၊ အဓိပ္ပာယ် ဆိုလိုရင်းတွေကို သိဖို့ဆိုတာ တော်ရုံတန်ရုံ မလွယ်ပါဘူး။ ပရိယတ္တိစာပေဆိုတာ ပဋိပတ္တိကျင့်တဲ့အခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ အလိုကျစကားတော်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကို အမှန်အတိုင်းသိဖို့ သင်ယူရတဲ့ လုပ်ငန်းပါ။

မျက်စိကို စောင့်စည်းမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ အခါတစ်ပါး၊ ရဟန်းတော်တစ်ပါး လှိုဏ်ဂူ တစ်ခုထဲမှာ ဝင်ရောက် သီတင်းသုံးပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာတော့ အာဂန္တုက ရဟန်းတော်တွေ ရောက်လာပါတယ်။ ဂူထဲကိုရောက်တော့ ဂူနံရံရဲ့ အထက်က ဆေးရေးပန်းချီကား တွေကိုကြည့်ပြီး ပြောကြဆိုကြပါတယ်။ အာဝါသိက ရဟန်းတော်ကို ပြောကြမေးကြပါတယ်။ အာဝါသိက မထေရ် ရဟန်းတော်မြတ်က သူမတွေ့မိကြောင်း ပြောပါတယ်။ နေထိုင် သီတင်းသုံးတာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်သော်လည်း အကျိုးမများတဲ့ အာရုံကို စိတ်အလိုလိုက်ပြီး မကြည့်တာကို စောင့်စည်းနိုင်တယ်လို့ ခေါ်တာပါ။ ဒီအရှင်မြတ်ဟာ မျက်စိဣန္ဒြေကို စောင့်စည်းနိုင်ပါတယ်။ မျက်စိကို အမြဲမှိတ်ထားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ မကြည့်သင့်

http"//www.dhammadownload.com



တာကို မကြည့်မိအောင် ကိလေသာအလိုကို မလိုက်ဘဲနေနိုင်တာပါ။ မျက်စိကြောင့် ကိလေသာ မဖြစ်အောင် မျက်စိကို မှိတ်သင့်မှိတ်၊ ဖွင့်သင့် ဖွင့်တဲ့ သဘောမျိုးပါ။

အဆင်းနဲ့ မျက်စိဆုံတဲ့အခါ မျက်စိမှာထင်တဲ့ အဆင်းအာရုံကို အဖြူ၊ အနီ၊ အဝါ၊ အစိမ်း၊ လေးထောင့်၊ အဝိုင်း၊ အတို၊ အရှည် စတဲ့ အာရုံတွေကို၊ နောက်ပြီး ဒါက သဘောမကျစရာ မကောင်းတဲ့အာရုံ၊ ဒါက သဘောကျစရာကောင်းတဲ့အာရုံဆိုတဲ့ နိမိတ်အမှုအရာတွေကို အထင်လွဲမှုကစပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ ကိလေသာ လောဘဒေါသနဲ့ အကုသိုလ်တရားဆိုးတွေမဖြစ်ဖို့ စောင့်စည်းရမှာပါ။ မိမိစိတ်မှာ ကိလေသာမဖြစ်ဖို့ စောင့်စည်းရမှာပါ။

အဆင်းနဲ့ မျက်စိ အကြောင်းပြုပြီး အကုသိုလ်တရားဆိုးတွေမဖြစ်ဖို့ စောင့်စည်းရမယ်လို့ သဘောပေါက်ပါ။

မျက်စိ မှိတ်ထားလည်းပဲ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အာရုံ၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အာရုံတွေကို အထင်လွဲ၊ အစွဲမှားကြီးတွေတစ်ခွဲသားနဲ့ ပုံဖော်ပြီး အကုသိုလ်တရားဆိုးတွေ ဖြစ်နေကြတာလည်း ရှိကြပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



တချို့က မျက်စိမှိတ်မှ တရားရမယ်၊ တရား အားထုတ်ရင် မျက်စိမှိတ်ထား၊ မျက်စိဖွင့်ရင် တရား ပျက်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

မဟုတ်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ အဆုံးအမ စကား တော်တွေမှာ အဲဒီလို မျက်စိမှိတ်မှသာ တရားရမယ် ဆိုတာ မတွေ့မိပါဘူး၊ အထူးအားဖြင့် ဝိပဿနာ အလုပ်ဆိုတာ မျက်စိမှိတ်မှိတ်၊ ဖွင့်ဖွင့် ရှုပွားအား ထုတ်လို့ရတဲ့တရားပါ။ မျက်စိမှိတ်လို့ ဘာမှမမြင်မှ တရားရမယ်ဆိုရင် မျက်စိနှစ်ကွင်း မွေးကတည်းက အမြင်ခာတ်ကင်းနေတဲ့ သူတွေရောလို့ မေးစရာဖြစ်နေ ပါတယ်။

စကြံလျှောက်ရင်းနဲ့ တရားရသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မြတ်တွေ အများကြီးရှိကြပါတယ်။ ဘယ်မှာ မျက်စိ မှိတ်ပြီး လျှောက်မလဲ၊ စဉ်းစားကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။

ထားပါတော့လေ၊ ဒီသဘောတွေကို နောက်ပိုင်းမှ အသေးစိပ် တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောပြပါမယ်။

အခု– ဒီစာမရေးမီ လေးငါးရက်က သီတင်း သုံးဖော်၊ ညီတော် နောင်တော်အရင်းလို နေကြတဲ့ ရဟန်း တော်တစ်ပါးနဲ့ ပြောမိတဲ့ စကားကို ပြန်ပြော ပြပါမယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ဒီအရှင်နဲ့ ဓမ္မာရုံတစ်ခုကို ကြွသွားတော့၊ ဓမ္မာရုံမှာရှိတဲ့ တရားချစ်ခင်သူတွေက သိလိုတဲ့တရားတွေ မေးကြ လျှောက်ကြတာကို ဒီအရှင်က ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံရပါတယ်၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။

အဲဒီတရား အမေးအဖြေနဲ့ပဲ ဆက်စပ်ပြီး 'နောင်တော်ကြီး၊ တပည့်တော်လဲ မေးစရာရှိပါတယ်၊ အဖြေလေး ဘာလေးပေးစမ်းပါဦး' တဲ့။ ဒီလိုမေးပါတယ်။

'ကဲ–ကဲ မေးပါ၊ မေးပါ၊ ဘာတွေများ မေးချင်တာလဲ ပြောပါဦး'

'တပည့်တော် အရင်က တရားရိပ်သာတစ်ခုမှာ ဝင်ပြီး တရားအားထုတ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီအတွေ့အကြုံတွေလည်း ပြောရင်း နောက်, သိသလိုလိုနဲ့ မသိတာ မရှင်းတာကိုလည်း မေးချင်လို့ပါ'

'ကဲပါ၊ မေးပါဘုရား'

'တပည့်တော် တရားအားထုတ်တဲ့အခါ အစက နာရီဝက်တောင် မထိုင်နိုင်တာ၊ ရက်ကြာလာတော့ နှစ်နာရီလောက် မလှုပ်တမ်း ထိုင်နိုင်လာပါတယ်ဘုရား။ စိတ်ထဲက နာရီဝက်ဆိုထရမယ်ထင်တာ၊ ကဲ–သူများတွေတောင် ထိုင်နိုင်ရင် ငါလည်း ထိုင်နိုင်ရမယ်ပေါ့

http"//www.dhammadownload.com



ဆိုပြီး ကိုယ့်အားကိုယ်မွေး၊ ကိုယ့်အားကိုယ်ပေးပြီး ထိုင်လိုက်တာဘုရား၊ အံ့ဩစရာပဲ၊ သုံးနာရီလောက်ထိ မပြောင်း မပြင်ပဲ ထိုင်နိုင်လာတယ်'

'**ထိုင်နိုင်တာကို သဘောကျတယ်** မဟုတ်လား၊ သဘောကျတယ်ဆိုရင် နှစ်နာရီလောက် ထိုင်နိုင်လာတော့ ကောင်းတာပေါ့၊ နဂိုထက် ပိုထိုင်နိုင်လာတာကိုး'

'မဖြစ်နိုင်ဘူး ထင်တာတွေဟာ တကယ်တန်းကျ တကယ် ကြိုးစားရင် ဖြစ်လာတာတွေ့ရတော့ အံ့ဩမိတာပေါ့၊ ဒီလောက် ထိုင်နိုင်တော့လည်း ဝမ်းသာတာပေါ့'

'ဝမ်းသာတာ ကောင်းတာပေါ့၊ အရှင်ဘုရား ဝမ်းသာတာက ထိုင်နေတုန်းဝမ်းသာတာလား၊ နှစ်နာရီ ထိုင်ပြီးမှ ဝမ်းသာတာလား'

'ဟာ–နောင်တော်ကြီး အမေးက ဖြေရမှာတောင် စိတ်ထဲ တွန့်သွားတယ်'

'ဖြေမှာသာဖြေပါလေ၊ အဲဒီက အမှန်အတိုင်း ပြောမှ တရားလမ်းကြောင်းအတိုင်း ပြန်ပြောလို့ အဆင်ပြေမှာပေါ့'

'နောင်တော်ကြီးကလည်း မညာပါဘူး၊ အမှန်

http"//www.dhammadownload.com



အတိုင်း ဖြေမှာပါ'

'မညာပေမယ့် အမှန်အတိုင်း ဖြေရမှာတော့ စိတ်က တွန့်နေတယ် မဟုတ်လား'

'ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အခု မတွန့်ပါဘူး၊ ဖြေပါမယ်၊ နှစ်နာရီထိုင်လို့ပြီးမှ ဝမ်းသာတာပါ။ ငါနှစ်နာရီတောင် ထိုင်နိုင်တယ်ဆိုပြီး ဂုဏ်ယူမိတာလည်း ပါတာပေါ့'

'ဖြစ်ချင်တာဖြစ်လို့ဝမ်းသာတာလား၊ ကောင်းကျိုးရလို့ စိတ်ချမ်းသာတာလား'

'ဟာ–ဝမ်းသာတာလည်း ပါတယ်၊ သဘောကျတာလည်း ပါတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတာလည်း နေဦး–နေဦး၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကတော့ အားနည်းတယ်နဲ့တူပါတယ်'

'ကဲ–ဒါဖြင့် ဖြတ်မေးမယ်၊ အားထုတ်နေတုန်း အချိန်မှာဝမ်းသာလား၊ သဘောကျသလား၊ ကဲ–ဖြေ'

'အားထုတ်နေတဲ့ အချိန်မှာတော့ ဝမ်းလည်း မသာအားဘူး၊ သဘောလဲမကျအားဘူး၊ ရှုစရာကို ရှုရင်းနဲ့ ကြာကြာထိုင်နေဖို့ပဲ စိတ်က ရောက်နေတာများပါတယ်။

'နောက်ပြီး သိသာတာတစ်ခု ပြောဦးမယ်၊ တရား

http"//www.dhammadownload.com



ထိုင်နေတုန်း ညာဘက်လက်မောင်းက အောင့် သလိုလို၊ နာသလိုလို ဖြစ်လာတယ်၊ နောက် အောင့် လိုက်တာ လွန်ရော၊ လှုပ်လိုက်ချင်တာပေါ့၊ ဒါပေမယ့် မလှုပ်တမ်း ထိုင်နိုင်ဖို့ဆိုတော့ အောင့်တာကိုပဲ မပျောက်, ပျောက်အောင် ရှုနေတာပေါ့၊ ရှုလေ ပိုအောင့်လာလေ၊ ရှုလေပိုအောင့်လာလေ၊ အဲဒီအချိန် တုန်းက တစ်ကိုယ်လုံးကို ချွေးသီး ချွေးပေါက်တွေ ထွက်လာလိုက်တာ လွန်ပါရော'

'ဘယ်လောက်ထိများအောင့်လိုက်သလဲ၊ နာလိုက် သလဲဆိုရင် ယောက်ျားရင့်မကြီးလဲဖြစ်၊ ရဟန်းလဲဖြစ်ပါ လျက်နဲ့ မျက်ရည်ကို ပေါက်ကနဲ ကျထွက်လာသေး တယ်'

'တရား အထိုင်ကို ဖြုတ်ပစ်ချင်လိုက်တာ လွန်ရော၊ ကြာကြာထိုင်နိုင်အောင်သာ ထိုင်နေရတယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံး ဘယ်ကမှ မသိသာဘဲ ဒီနာတဲ့ အောင့်တဲ့ နေရာကပဲ သိသာထင်ရှားလွန်းနေတယ်' အဲဒါက ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ၊ အဲဒါကို အဖြေသိချင်လို့ နောင်တော်ကြီးကို မေးတာပါ။

'အဲဒီလို လက်မောင်းက နာလွန်းနေတဲ့အချိန် အထိုင်ဖြုတ်ပြီး၊ ဒါမှမဟုတ် မျက်စိဖွင့်ပြီး ကြည့်

http"//www.dhammadownload.com



လိုက်ရင် နာနေ, အောင့်နေတာတွေ ရှိဦးမယ်ထင်သလား'

'အဲဒီလိုတော့ လုပ်ကြည့်ချင်တာပေါ့၊ ဒါပေမယ့် မလုပ်မိဘူး၊ အဲဒီ အောင့်နေ နာနေတာချည်းက သုံးနာရီပြည့်လို့ အထိုင်ဖြုတ်လိုက်တာနဲ့ ဘယ်ရောက်သွားမှန်း မသိတော့ဘူး'

'ဒါဆိုရင် ရှင်းပါတယ်၊ စိတ်အထင်နဲ့ နာတာ, စိတ်အထင်က အောင့်နေတာပေါ့၊ 'နာတယ်အောင့်တယ်' ဆိုတဲ့ နိမိတ်အာရုံကို စိတ်က အထင်မှားအမြင်မှားနဲ့ စွဲယူထားတာပါ၊ အဲဒီလို စွဲယူထားတော့ စိတ်ထဲမှာ သဘောမကျ ဒေါသဖြစ်၊ ဒေါသဖြစ်တော့ နာတာ အောင့်တာကို ပျောက်ချင်၊ ဒီအာရုံကို မကြိုက်၊ မကြိုက်တော့ ပျောက်ချင်စိတ်နဲ့ မကြိုက်တဲ့ အာရုံကိုပဲ ဒေါသနဲ့ကြည့်၊ ဒေါသနဲ့ ကြည့်တော့ ဒီမကြိုက်တဲ့ အာရုံကပဲ ပိုပြီးထင်ရှား။ ဒီလိုတွေဖြစ်နေတာပေါ့။

'တစ်ခါတလေ မအောင့်၊ မနာတဲ့ အာရုံကို လောဘနဲ့ အကြိုက်ရှာပြီး တစ်ချက်၊ တစ်ချက်၊ ဖမ်းယူပြီးရှာကြည့်တာပေါ့၊ မတွေ့ပါဘူး။ တွေ့လဲခဏပဲ၊ ဒေါသအားကောင်းတော့ ဒီနာတာ အောင့်တာဆိုတဲ့

http"//www.dhammadownload.com



အာရုံပဲပြန်ပေါ်လာတာပေါ့၊ ဒါတွေရဲ့ အစက အထင်များမှု၊ အမြင်များမှု သဘောတွေက စတာပါ'

'အဲဒီနာမှ အောင့်မှုတွေကို မကြိုက်တဲ့ စိတ်နဲ့ မြင်သိနေတဲ့အခါ အကုသိုလ်တရားဆိုးတွေ မိမိမှာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒေါသမောဟ၊ နောက်ပြီး လောဘတွေ ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေဟာ စိတ်မှာဝင်ပြီး ပူပန်အောင် လုပ်နေပါတယ်၊ သိသင့်တာတွေကို မသိအောင် နှောင့်ယှက်နေကြပါတယ်။

'အဲဒီလို ကိလေသာတွေ မိမိစိတ်မှာ အဝင်ခံနေတဲ့ သူကို၊ ဝင်လို့ ဝင်မှန်း မသိတဲ့သူကို **ဝီရိယမရှိသူ၊ ပျင်းရိသူ** လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဒီအကုသိုလ်တရားဆိုးတွေ မိမိစိတ်မှာ မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းမှု ရှိရပါမယ်၊ စောင့်စည်းတဲ့ အားထုတ်မှု ရှိရပါမယ်။

'ဒီလို အထင်နဲ့ နာတာ, အောင့်တာကို မလှုပ်တမ်း၊ မကုတ်တမ်း ငြိမ်ပြီး အောင့်အည်း ကြည့်နေ မည့်အစား လှုပ်ချင်လှုပ်၊ မလှုပ်ချင်နေ၊ ထိုင်ချင်ထိုင်၊ မထိုင်ချင်နေ၊ အဲဒီ ဒေါသကိလေသာ မဖြစ်အောင် အောင့်အည်း တင်းကျပ်နေတဲ့စိတ် မဖြစ်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်၊ စိတ်အေးချမ်းသာစွာ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ဉာဏ် ဦးဆောင်တဲ့ စိတ်အလုပ်၊ ကြိုးစားရပါမယ်၊

နာရီဝက်က တစ်နာရီ၊ တစ်နာရီကနေ နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီ ထိုင်နိုင်တာဟာ ထိုင်နိုင်မှ၊ ကြာမှ တရားရမယ် ထင်တဲ့သူတွေ အတွက်ကတော့ ဝမ်းသာစရာပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် ထိုင်တုန်း ချုပ်တည်းအောင့်အည်းနေရပြီး ထိုင်ပြီးမှ ဝမ်းသာရတဲ့အလုပ်မျိုး ဖြစ်နေတာကတော့ စဉ်းစားစရာကောင်းပါတယ်။

ထိုင်နေတုန်းလည်း စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ချမ်းသာ သတိ ဝီရိယဉာဏ်ရှိ၊ ရပ်နေတုန်း၊ လျှောင်းနေတုန်း၊ လမ်းလျှောက်နေတုန်း၊ သွားနေ၊ လာနေ၊ စားနေ၊ သောက်နေတုန်းတွေမှာလည်း သတိ ဝီရိယ ဉာဏ်ရှိပြီး စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ချမ်းသာဖြစ်နေရင် ဘယ်လောက် ကောင်းလိုက်မလဲလို့၊ တကယ်တမ်းပြောရရင် ဒီနေရာမှာ ဝီရိယနဲ့သက်ဆိုင်တော့ ဘယ်အမူအရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိလေသာ အကုသိုလ်တရားဆိုးတွေ မိမိစိတ်မှာ မဝင်အောင် စောင့်စည်းအားထုတ်မှု ရှိဖို့ကသာ အရေးကြီးပါတယ်။

❋ ❋ ❋

http"//www.dhammadownload.com



နောက် ဒုတိယမြောက် အားထုတ်မှုက ပယ်ဖျောက်တဲ့ အားထုတ်မှုပါ။

ဒီ ဒုတိယမြောက်အားထုတ်မှုကို ပြောဖို့အတွက် ပထမအားထုတ်မှု စောင့်စည်းတဲ့ သဘောနဲ့ ပြန်ပြီးတော့ တွဲပြောပါမယ်။

စက္ခုကုန္ဒြေကို စောင့်စည်းတယ်၊ သောတိန္ဒြေ-နောက် မနိန္ဒြေပေါ့လေ၊ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို မပေါက်ကြားအောင် စောင့်စည်းတယ် ဆိုတဲ့စကား၊ တရားနယ်ပယ်မှာ ကြားဖူးကြမှာပါ။

မျက်စိနဲ့ မြင်တဲ့အခိုက် အာရုံ နိမိတ်ပုံတွေကို ဖော်ပြီး မိမိစိတ်မှာ အကုသိုလ် တရားဆိုးတွေ မဖြစ်အောင် နေတာကို စောင့်စည်းတဲ့ အားထုတ်မှုလို့ ခေါ်တာပါ။

ဒီတစ်ခါ ပယ်ဖျောက်တဲ့ အားထုတ်မှုဆိုတာက မျက်စိနဲ့ မြင်တဲ့အခိုက်၊ နားနဲ့ ကြားတဲ့အခိုက်၊ နှာခေါင်းနဲ့ နံတဲ့အခိုက်၊ လျှာနဲ့စားတဲ့အခိုက်၊ ကိုယ်နဲ့

http"//www.dhammadownload.com



ထိတွေ့တဲ့ အခိုက်၊ စိတ်နဲ့ အာရုံကို သိတဲ့အခိုက်တွေမှာ စောင့်စည်းမှုအားနည်းပြီး၊ ကာမဝိတက် စတဲ့ အကြံ အစည်တွေ မိမိစိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခိုက် လက်ခံမထားဘဲ၊ ချက်ချင်းဆိုသလို ကင်းပျောက်သွားအောင်၊ ဖြစ်ကြောတို့, မြန်မြန်, နောက်ထပ် မဖြစ်နိုင်အောင် ဖျောက်ပစ်တယ် ခေါ်ပါတယ်။

မကောင်းတဲ့ ဝိတက်က သုံးမျိုးရှိတယ်။ ကာမဝိတက်၊ ဗျာပါဒဝိတက်၊ ဝိဟိံသာဝိတက်လို့ ကွဲပြားနေပါတယ်။

ကာမဝိတက်ဆိုတာက ဝတ္ထုအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေနဲ့ စပ်ပြီး တွေးတော ကြံစည် စဉ်းစားမှုတွေ ဖြစ်နေတာကို ခေါ်ပါတယ်။

**လွယ်လွယ် ပြောရရင် ဘာအာရုံကို မဆို** သဘောကျ လိုချင်မှုဖြစ်နေတာ၊ ဒီလိုချင်မှု ကာမတဏှာကို အကြောင်းပြုပြီး ပုံဖော် စဉ်းစားမိတာကို ကာမဝိတက်ဖြစ်တယ် ခေါ်တာပေါ့။

ဗျာပါဒ ဝိတက်ဆိုတာ ဘယ် အာရုံကိုမဆို မနှစ်သက် သဘောမကျမှု ဖြစ်နေတာ၊ ပျက်စီးစေလိုတဲ့ ခတ်သဘောနဲ့ တွေးတော စဉ်းစားနေတာကို ခေါ်ပါတယ်။ နားလည်အောင်ပြောရရင် အလိုမကျတဲ့

http"//www.dhammadownload.com



စိတ်နဲ့ ဟိုအာရုံလည်း စိတ်တို၊ စိတ်ကောက်၊ ဒီအာရုံလည်း စိတ်တို၊ စိတ်ကောက်၊ မကြိုက် ဖြစ်နေတာပေါ့။

ဝိဟိံသာဝိတက် ဆိုတာကတော့ အလိုမကျတဲ့ သဘော ဆန်ပေမယ့် အဲဒီလိုနဲ့တင် မပြည့်စုံပါဘူး၊ သူ့ဟာတွေကို ကိုယ့်ဟာ ဖြစ်ချင်လို့ ပျက်စီးစေလိုတဲ့ သဘော၊ ဒါမှမဟုတ် သူ့ဟာ၊ သူ့ပစ္စည်းတွေကို ပျက်စီးစေလိုတဲ့ သဘော၊ ဒီသဘောတွေနဲ့ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းဖြစ်ဖို့ အာရုံတွေ ပုံဖော်ပြီး စဉ်းစားနေတာ၊ ကြံစည်တွေးတောနေတာကို ခေါ်ပါတယ်။

ဒီသုံးမျိုးစလုံးကို မိစ္ဆာဝိတက်၊ မကောင်းတဲ့ ကြံစည်မှု သုံးမျိုးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အမှန်ကတော့ ဒီမိစ္ဆာဝိတက်၊ အကုသိုလ်ဝိတက်တွေကြောင့် အကုသိုလ်တရားဆိုးတွေဖြစ်လာတာပါ။

ဒီ ကာမဝိတက် ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာရင် လက်မခံဘဲ ချက်ချင်းဆိုသလို ပယ်ဖျောက်မှုကို ပြုလုပ်ရပါမယ်၊ ဒါမှ ဝီရိယရှိသူ၊ ကြိုးစားသူ၊ တရားအလုပ် အားထုတ်သူလို့ ခေါ်ပါတယ်။

မတရားတဲ့ ဓာတ်တွေကို ဖယ်ပြီး တရားတဲ့ ဓာတ်တွေ မိမိစိတ်မှာပေါ်လာစေနိုင်တာကသာ တရား

http"//www.dhammadownload.com



အလုပ်ပါ။

'အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် တရားအလုပ် အား ထုတ်ပါတယ်ဘုရား၊ တော်တော်လေးလဲ အားထုတ် ထားပါတယ်၊ နှစ်လဲတော်တော်ကြာပါပြီ၊ ဒါပေမယ့် တရားထိုင်ဖို့ မျက်စိမှိတ်လိုက်တာနဲ့ တပည့်တော်မှာ အာရုံတစ်ခု ပေါ်ပေါ်နေပါတယ်။

'တအား ဆိုးဆိုးရွားရွားအာရုံတွေ အများကြီး တော့လဲ မဟုတ်ပါဘူး၊ နည်းနည်းပါးပါးလို့ ပြောရ ပါမယ်၊ အာရုံကလဲ တစ်ခုတည်းပါ။

'အဲဒါ– အဲဒီအာရုံကို ဘယ်လို ဖျောက်ရပါ့မလဲ ဘုရား'

'ဒကာကြီး အမေးက ဖြေရတာ လွယ်မယ်ထင်ပါ တယ်၊ ဒါပေမယ့် ဒကာကြီးပြောပုံအရဆိုရင် တော် တော် ခက်ပါလိမ့်မယ်"

'အဓိပ္ပာယ် မရှင်းသေးပါဘုရား'

'ဒီလိုလေ၊ ကိုယ်နဲ့ မသင့်တော်ဘူးထင်တဲ့ အာရုံ ပေါ်လာပြီဆိုတော့ ပယ်ဖျောက်ရတာကလွယ်ပါတယ်၊ ဒါက ဘုရားရှင်ပေးထားခဲ့တဲ့ နည်းတွေရှိလို့ ပြောရဲ တာပါ။

'ဒါပေမယ့် ဒကာကြီးက တရားအလုပ်တွေလဲ

http"//www.dhammadownload.com



လုပ်တယ်၊ အချိန်ကြာကြာ တော်တော်လဲ အားထုတ်ထားတယ်ဆိုတော့ နည်းပေးရမှာ ခက်လိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်'

'တပည့်တော်ကို မငဲ့ပါနဲ့ဘုရား၊ ပြောသာပြောပါ၊ စိတ်မကောင်း မဖြစ်ပါဘူး၊ တပည့်တော်နားလည်ပါတယ်၊ အားမနာတမ်းသာ ပြောပါဘုရား'

'ကဲ–ဒီလိုဆို ပြောကြည့်တာပေါ့၊ ဒကာကြီးက အဲဒီအာရုံကို ပျောက်ချင်တာ မဟုတ်လား'

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။ မပေါ်ချင်တာလို့လဲပြောလို့ရပါတယ်'

'ဟုတ်ပြီလေ၊ အဲဒီအာရုံက မျက်စိမှိတ်လို့ ပေါ်တာလား။ မျက်စိဖွင့်လို့ ပေါ်တာလား'

'တရားထိုင်လိုက်တာနဲ့ ပေါ်တာဆိုတော့ မျက်စိမှိတ်ထားတုန်း ပေါ်တာပါဘုရား'

'ကဲ–ဒါဖြင့် မျက်စိဖွင့်ပြီး တရားထိုင်ပေါ့'

'ဟာ–"မျက်စိဖွင့်ပြီး တရားထိုင်"လို့ အရှင်ဘုရားနဲ့ကျမှ ကြားဖူးတယ်၊ ရိပ်သာတိုင်းလိုလို မျက်စိမှိတ်ပြီး တရားထိုင်ရတာပဲ ရှိပါတယ်ဘုရား'

'ဟိုး–ဟိုး–အဲဒီလိုမပြောရဘူးလေ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက မျက်စိမှိတ်ပြီး တရားထိုင်ရမယ်လို့ ဒီလို မိန့်မထား

http"//www.dhammadownload.com



ပါဘူး။ တချို့ဆရာတော်ကြီးတွေက မှိတ်လိုကမှိတ်ပါ၊ မပွင့်တပွင့် နေလိုကနေပါ၊ ဖွင့်လိုက ဖွင့်ပါ၊ မိမိ အားထုတ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အနှောင်အယှက်မဖြစ်ဘဲ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေတဲ့ မျက်စိပုံဟန်နဲ့ နေကြပါလို့ ပြောတာတွေရှိပါတယ်၊ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ မှိတ်ပြီး လျှောက်တာရှိဖူးသလား'

'ဟာ– မှိတ်လျှောက်ရင် လဲမှာပေါ့၊ ခလုတ်တိုက်မှာပေါ့၊ အရှင်ဘုရားက ကပ်သီးကပ်သပ် ပြောသလို ဖြစ်နေတာပေါ့'

'ဟုတ်ပါတယ်၊ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်တိုင်းမှာ ကပ်သီးကပ်သပ်အနေနဲ့ကို စဉ်းစားရမယ်၊ အဖြေထုတ်ကြည့်ရမယ်၊ လမ်းလျှောက်ရင်း တရားရကြတယ်၊ မျက်စိဖွင့်လျှောက်ရတယ်၊ မျက်စိဖွင့်ရင်းလဲ တရားအားထုတ်နိုင်တယ်၊ တရားလဲ ရနိုင်တယ်ဆိုတာကို လက်ခံနိုင်လာပါလိမ့်မယ်'

'မျက်စိမှိတ်ပြီး အားထုတ်ကြတာပဲ တွေ့ဖူးပါတယ်၊ ဘေးအာရုံမဝင်အောင်လို့၊ ဘေးအာရုံမဝင်မှ တရားရှုလို့ ကောင်းမပေါ့ ဘုရား'

'ဘေးအာရုံကြောင့် တရားပျက်တယ်ဆိုတာက သမထ နည်းအတွက်ပါ၊ ဝိပဿနာ နည်းကတော့

http"//www.dhammadownload.com



ဘေးအာရုံ မကလို့ ဘယ်အာရုံတွေပဲ ဝင်လာ၊ ဝင်လာ၊ တရားတက်ပါတယ်၊ ကိုယ်ဖန်တီးတဲ့ အာရုံမဟုတ်ဘဲ သူ့အကြောင်းကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ အာရုံအမှန်ဖြစ်ဖို့ပဲ အဓိကပါ။

'အခု ဒကာကြီးမှာ ပေါ်တဲ့အာရုံက ဒကာကြီး ဖန်တီးယူတာလား၊ သူ့အကြောင်းကြောင့် အလိုလို ပေါ်တာလား'

'ဟာ–ဒီမကောင်းတဲ့ အာရုံကို တပည့်တော်က ဘယ်ဖန်တီးမလဲဘုရား၊ သူ့အလိုလို ပေါ်လာတာပေါ့၊ သူ့အလိုလို ဆိုပေမယ့် တပည့်တော်ရဲ့ ဘဝမှာ အမှားတစ်ချက် လုပ်ခဲ့မိလို့ အဲဒီတုန်းက အာရုံက ပြန်ပေါ်တာပေါ့ ဘုရား'

'ကဲ–ဟုတ်ပြီ၊ အဲဒီအာရုံဟာ ဘေးအာရုံလား၊ တရားအာရုံလား'

'ဘေး အာရုံပေါ့ဘုရား၊ တရားအာရုံဆိုရင် တပည့်တော် တရားတက်လို့ ဉာဏ်စဉ်တွေ ဟောကနဲ ဟောကနဲ တက်ကုန်ပြီပေါ့ဘုရား'

'ဘေးအာရုံ၊ စောစောက ဒကာကြီးပြောတော့ မျက်စိဖွင့်ထားရင် ဘေးအာရုံဝင်တယ်ဆို၊ အခုတော့ မျက်စိမှိတ်ထားလဲ ဘေးအာရုံ ဝင်နေတာပဲလား'

http"//www.dhammadownload.com



သူတော်တော် ဖြေရခက်သွားပါတယ်။ ပြောစရာ စကားတွေကို အာသွက်လျှာသွက် ပြောတတ်တဲ့ ဒကာကြီး ငြိမ်ပြီး စဉ်းစားသွားပါတယ်။

တရား အကြောင်းတွေ မေးကြ၊ မြန်းကြ၊ ဆွေးနွေးကြတဲ့အခါ လက်တွေ့ကျကျ အားမနာတမ်း ပြောကြ ဆိုကြတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ရဟန်း သံဃာမို့လို့၊ ဘုန်းကြီးမို့လို့၊ ဦးကြီး၊ ဦးလေး၊ အဖေ အမေ မို့လို့ဆိုတဲ့ အတားအဆီးတွေဟာ အမိပ္ပာယ် တွေကို ဖုံးအုပ်ထားနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ပွင့်လင်းမှု မရှိတဲ့ မရိုးသားမှုဟာ ဉာဏ်ပညာကို တုံးစေပါတယ်၊ ဖျက်ဆီးပစ်တတ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်က တချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တရားအရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အားမနာတမ်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးကြလျှောက်ကြ ပါတယ်၊ ရိုးသားတဲ့ ပွင့်လင်းမှုတွေကြောင့် မေးရင်း ဖြေရင်း ဉာဏ်ရောင်တွေ လင်းသွားကြတာ အများ ကြီးပါပဲ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကိုယ်တော်တိုင် ဖြေရတာတွေလဲ ရှိပါတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တ စတဲ့ တပည့်သားသာဝက အရှင်မြတ်တွေ မေးခံရ၊ ဖြေကြရတာလည်း ရှိပါ

http"//www.dhammadownload.com



တယ်။ အသိဉာဏ် ရသွားကြတာများပါတယ်။

'ဒကာကြီး၊ တရားပြောရင် အားမနာနဲ့နော်၊ နောက်ပြီး သိရင် သိတယ်၊ မသိရင် မသိဘူး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရှိဖို့ကလည်း အရေးကြီးတယ်။

'မှန်ပါဘုရား၊ အခုတော့လည်း **မျက်စိဖွင့်လည်း** ဘေးအာရုံဝင်တာပဲ၊ **မျက်စိမှိတ်လည်း** ဘေးအာရုံဝင်တာ ပါပဲဘုရား'

'ကဲ–ဒါဖြင့် မျက်စိမှိတ်လို့ ပေါ်လာတဲ့၊ ဝင်လာတဲ့ အာရုံကို မျက်စိဖွင့်လိုက်ရင် ဝင်ပါဦးမလား'

'မဝင်တော့ဖို့ များပါတယ်ဘုရား'

'ဒီနေရာမှာ တစ်ခုမှတ်ထားပေါ့၊ ထိုင်နေတဲ့ အခိုက်မှာ ဘယ်လိုမှ တားမနိုင်အောင် ဝင်လာတဲ့ အာရုံတွေရှိခဲ့ရင် ရပ်လိုက်ပါ၊ ရပ်နေခိုက်မှာဖြစ်ရင်လဲ ထိုင်လိုက်ပါ၊ ဆိုလိုတာက ဒီအမူအရာ ဣရိယာပုတ်မှာ အကုသိုလ် မိစ္ဆာဝိတက်တွေ ဖြစ်နေရင်၊ ဝင်နေရင် တခြားအမူအရာကို ပြောင်းလိုက်ပါတဲ့၊ ဒီဝိတက်၊ ဒီအာရုံတွေ ပျောက်သွား နိုင်တယ်တဲ့၊ မပေါ်နိုင်တော့ဘူးတဲ့'

'ဒါက မကြိုက်တဲ့အာရုံတွေမပေါ်အောင် ဖျောက်နည်းကို အကြမ်းစား၊ အဖျင်းစား ပြောပေးတာပါ၊

http"//www.dhammadownload.com



အသေးစိတ် အတိအကျမဟုတ်သေးပါဘူး၊ ပြည့်စုံတဲ့ နည်း မဟုတ်သေးပါဘူး'

'မျက်စိမှိတ်ထားလို့ ပေါ်နေတဲ့ အာရုံကို မျက်စိ ဖွင့်တဲ့အမူအရာ ပြောင်းလိုက်တာနဲ့ ဒီအာရုံ ပျောက် သွားနိုင်ပါတယ်၊ တခြားအာရုံ ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်၊ တခြားအာရုံပေါ်အောင် လုပ်တဲ့နည်းနဲ့လဲ ပျောက်လို့ ရပါတယ်၊ ထိုက်သင့်သလောက် အခိုက်အတန့်တော့ ရနိုင်တာပေါ့။

'မျက်စိမှိတ်ရာက ဖွင့်တဲ့အမူအရာပြောင်းပေမယ့် ဒီအာရုံက ပြန်ပေါ်လာတာလဲ ရှိတတ်ပါသေးတယ်'

'အဲဒါ– ပြောမလို့ဘုရား၊ အခု တပည့်တော် မျက်စိ ဖွင့်ထားတယ်၊ အရှင်ဘုရား ပြောတာတွေ ဟုတ်၊ မဟုတ် လေ့လာကြည့်ရင်း ဖြေနေပါတယ်၊ အခုပဲ ဒီအာရုံအကြောင်းကို ပြောနေတော့ မျက်စိ ဖွင့်ထားလဲ တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဒီအာရုံကို မြင်နေ၊ သိနေတာပါပဲ'

'ဟုတ်တယ် ဒကာကြီး၊ တရားစကားပြောတဲ့ အခါ လက်တွေ့ နှလုံးသွင်း ဉာဏ်နဲ့ ချင့်ချိန်ပြီး ပြောကြရတာ အရသာရှိပါတယ်၊ ကျေးဇူးများပါတယ်၊ ဒါ–ဒကာကြီး လက်တွေ့ တရားအားထုတ်ရင်း ဖြေနေ

http"//www.dhammadownload.com



တယ် ခေါ်တာပေါ့'

'အမှုအရာပြောင်းပြီး အာရုံကို ဖျောက်ကြတာလဲ ရှိပါတယ်၊ ပျောက်တာလဲ ရှိတယ်၊ မပျောက်တာလဲ ရှိတတ်တယ်ပေါ့'

'ဟုတ်ပါတယ်၊ လက်ခံပါတယ်ဘုရား'

'နောက်ပြီး ဒီအာရုံအစား တခြား အာရုံကို ပြောင်းပြီး ပုံဖော်ကြည့်တဲ့ နည်းကြောင့်လဲ ဒီအာရုံက ပျောက်နိုင်ပါတယ်၊ သမထနည်းလို့ အကြမ်းအားဖြင့် မှတ်ထားလိုက်ပေါ့'

'ဗုဒ္ဓါနုဿတိတို့၊ အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ဆိုတဲ့ အာရုံတွေကို ယူတဲ့နည်းလားဘုရား'

'အစုံပေါ့ ဒကာကြီးရာ၊ သမထ အစစ်က ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံ နည်းလေးဆယ်ရှိပါတယ်၊ အဲဒီထဲက အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ ပြောင်းယူတယ်လို့ မှတ်ထားလိုက်ပါ'

'နောက်ထပ် နည်းရှိသေးသလားဘုရား'

'ကဲ–ရှိ၊ မရှိ ဒကာကြီးဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ၊ ဒီအာရုံက လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အာရုံကြောင့် ပေါ်တယ်လို့ ပြောတယ်နော်၊ မလုပ်ခဲ့ဖူးရင် မပေါ်ဘူးပေါ့၊ နောက်ပြီး မဖန်တီးဘဲ ပေါ်တယ်လို့ ပြောတယ်နော်၊ ဒကာကြီးက မဖန်တီးပေမယ့် ဒီအာရုံက ပေါ်စေ

http"//www.dhammadownload.com



နိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေဆုံလာတိုင်း၊ တိုက်ဆိုင်မှုတွေ ရှိလာတိုင်း ပေါ်တယ်လို့ ပြောရင်ရော'

'ဟုတ်တယ်၊ အကြောင်းဆုံလို့၊ တိုက်ဆိုင်မှု ရှိလို့၊ ပေါ်တယ်ဆိုတာ လက်ခံပါတယ်ဘုရား'

'အဲဒီ စုံတဲ့အကြောင်းတွေထဲမှာ ဒကာကြီး မသိပေမယ့် ဒကာကြီးရဲ့စိတ်က ဒီအာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပေါ်စေလိုတဲ့ သဘောတွေ ရှိ မရှိ ပါ၊ မပါ ဆန်းစစ်ကြည့်စေချင်တယ်'

'သိပ်မရှင်းသေးပါဘုရား'

'ကဲ–သိပ်မရှင်းသေးရင်လဲ ရှင်းတဲ့အထိ ပြောပေးပါမယ်၊ ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ အမှားဆိုတာ ဘဝသံသရာ တစ်လျှောက်လုံးမှာလဲ ရှိခဲ့ပါတယ်၊ ဒီဘဝမှာလဲ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်၊ မှားခဲ့စဉ်က ဒီအမှားနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အာရုံတွေကို တွေ့မြင်ပြီး၊ အာရုံပြုပြီး ပြုခဲ့ကြတာပါ၊ ဒီလို အာရုံပြုစဉ်က စိတ်ထဲမှာ သညာဆိုတဲ့ မှတ်သားမှု၊ နောင်အခါ ပြန်ပြီးပုံဖော်ပေးနိုင်တဲ့ မှတ်သားမှုသညာ ဆိုတဲ့ ဓာတ်သဘောတွေ ရှိနေခဲ့ပါတယ်၊ အဲဒီသညာကပဲ ဒီအာရုံရဲ့ ပုံရိပ်ကို စွဲနေအောင်လုပ်ပေးတတ်ပါတယ်'

'နည်းနည်းတော့ နားလည်လာပါပြီဘုရား'

http"//www.dhammadownload.com



'အဲဒီသညာပုံဖော်မှုကို အကြောင်းပြုပြီး အမှတ်ရမှု၊ ပုံရိပ် အာရုံဖော်မှုတွေဆိုတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ ဒီအာရုံ ပုံရိပ်ကို ပေါ်ချင်၊ တွေ့ချင်တဲ့ သဘောတွေကြောင့် ပုံပေါ်တတ်ပါတယ်'

'အဲဒါတော့ တပည့်တော်ရဲ့စိတ်က ဒီမကောင်းတဲ့ အာရုံ ပုံရိပ်ကြီးကို၊ သူပေါ်တိုင်း စိတ်ညစ်ရတဲ့ ဒီအာရုံကို ဘယ်ပေါ်စေချင်မလဲဘုရား၊ သဘောကျစရာ၊ ကောင်းတဲ့ အာရုံမျိုးကို ပြန်ပြီး ပုံဖော်ယူရရင် ကောင်းသားပဲ၊ ဒါမျိုး စိတ်ညစ်စရာ အာရုံကြီးတော့ မကြည့်ချင်ပါဘူး၊ ဘယ်မှာလာပြီး ပြန်ပြီး ပုံဖော်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်မလဲဘုရား'

'ကဲ–ဒီလိုပြောတာ ဟုတ်ပါပြီ၊ ဒကာကြီးနဲ့မတဲ့သူ မကြည့်ချင် မမြင်ချင်လောက်အောင် မုန်းတဲ့သူဆိုတာ မျိုးရော ရှိသလား၊ ရှိခဲ့ဖူးသလား'

'အခုလဲ ရှိပါတယ်၊ အရင်ကလဲ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်၊ သူ့ကို မတွေ့ချင်မမြင်ချင်ပါဘူး၊ စကားအဖက်လုပ်ပြီး ပြောဖို့ဆိုတာကတော့ ဝေးရေ ါပဲ ဘုရား'

'ကဲ–ဟုတ်ပြီ၊ ဒီလိုဆိုရင် ဥပမာလို့ မထင်ပါနဲ့၊ တကယ်အဖြစ်အနေနဲ့ ပြောကြပါစို့၊ ဒကာကြီးကလဲ လမ်းလျှောက်ထွက်အလာ၊ မတည့်တဲ့သူ၊ မကြည့်

http"//www.dhammadownload.com



ချင်လောက်အောင် မုန်းတဲ့သူကလဲ လမ်းလျှောက် ထွက်လာ နှစ်ယောက်သား မျက်နှာချင်းဆိုင်ပေါ့'

'ပြုံးပြနိုင်းမလို့လား၊ စကားပြော နိုင်းမလို့လား၊ မလုပ်နိုင်ဘူးနော်၊ ကြည့်တောင် မကြည့်ချင်တာ ဘုရား'

'ပြုံးပြမနိုင်းပါဘူး၊ သူနဲ့လဲ မဆုံသေးပါဘူး။ ပေ တစ်ရာလောက် ဝေးပါသေးတယ်၊ ဒကာကြီးက ပေ တစ်ရာကျော် အကွာကနေ သူလာတာ မြင်တယ် ဆိုရင် ပြန်လှည့်သွားမလား၊ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက် မလား'

'ဘာလို့ ပြန်လှည့်မလဲဘုရား၊ ကိုယ့်လမ်း ကိုယ် လျှောက်မှာပေါ့၊ အများပိုင်လမ်းပဲ၊ သူ့လမ်းမှမဟုတ် တာ ဘုရား'

'သူ့ကို ကြည့်လျှောက်မလား၊ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် လျှောက်မလား'

'မကြည့်ပါဘူးလို့ ပြောခဲ့ပြီးပြီပဲဘုရား၊ ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်လျှောက်မှာပေါ့'

'ကဲ–ဒီလိုဆိုရင် လမ်းရဲ့ ညာဘက်ကနေ ကိုယ့် လမ်း ကိုယ်လျှောက်လာတယ်၊ သူနဲ့လဲ နီးနီးလာပြီ ဆိုတော့ ဒကာကြီး စိတ်ထဲမှာလဲ "သူနဲ့ နီးလာပြီ"၊

http"//www.dhammadownload.com



"သူနဲ့နီးလာပြီ" ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး မဖြစ်ဘူးလား'

'ဖြစ်တာပေါ့၊ ဒါကတော့ ဖြစ်တာပေါ့၊ သူ့ကို မြန်မြန်ကျော်ပြီး သွားလိုက်ချင်ပြီ၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ဒီကောင့် အပေါ်က လေထဲက လွှားကနဲဆိုပြီး မြန်မြန်ကျော် သွားချင်တာပေါ့'

'ကျော်မသွားနိုင်လို့ မျက်နှာချင်းဆိုင် လမ်းလျှောက် နေပြီဆိုတော့ ဟော–နီးလာပြီ၊ ဆယ်ပေလောက်ပဲ လိုတော့တယ်၊ ဟော–ငါးပေ၊ သုံးပေ၊ ဟော– ငါ့ ဘေးနား ရောက်လာနေပြီလို့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်မနေနိုင် ဘူးလား'

'ဒါကတော့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တာပေါ့၊ ဖြစ်ရုံတောင် မကဘူး၊ သူနဲ့ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပြဿနာတွေတောင် ဗီဒီယို ကြည့် ရသလို စိတ်ထဲပြန်ပေါ်နေသေးတယ်၊ အခု လည်း ပြောရင်း ပေါ်နေတာကိုး'

'အဲဒီလိုဆိုရင် သူ့ကို လွန်အောင် လမ်းလျှောက် နေတဲ့ ဒကာကြီးရဲ့စိတ်ဟာ လမ်းလျှောက်တဲ့ အထဲမှာ စိတ်ရောက်နေတာလား၊ သူ့ဆီ စိတ်ရောက်နေတာ လား'

'ဟာ–သွားပြီ၊ ဟုတ်တယ်၊ သွားပြီ၊ တပည့် တော်ရဲ့ စိတ်က လမ်းလျှောက်နေတဲ့ထဲ မရှိဘဲ

http"//www.dhammadownload.com



ဒီကောင့်ဆီ ရောက်နေတယ်၊ ဒီကောင်နဲ့ဆိုင်တဲ့ အာရုံတွေပဲ ပေါ်နေတယ်'

'အဲဒါ ပြောတာပေ့ါ၊ ဒကာကြီး ကိုယ်တိုင်က သူ့ကို မကြည့်ချင်ဘူး၊ ရှောင်ချင်တယ် ဆိုပေမယ့် စိတ်မှာ သူ့ပုံ၊ သူ့အာရုံ၊ သူနဲ့ဆိုင်တာတွေ ပေါ်နေတော့ ကြည့်ချင်မြင်ချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ် ခေါ်တာပေ့ါ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ ကြိုက်တယ်ဖြစ်ဖြစ်၊ မကြိုက်ဘူးဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ တဏှာ လောဘတို့၊ ဒေါသ ဗျာပါဒတို့ ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေက ဒီအာရုံကိုပဲ ပုံဖော်ပေးဖို့ တောင်းဆိုနေကြပါတယ်။ မျှော်လင့်နေကြပါတယ်၊ ဒီတဏှာလောဘ၊ ဒေါသတွေရဲ့အလိုကို လိုက်ပြီး သညာဆိုတဲ့မှတ်သားမှုက သူမှတ်ထားတဲ့ ပုံရိပ်အတိုင်း ပြန်ပြီး ပုံဖော်ပေးကြပါတယ်'

"အခုပြောနေတာက အတိတ်အာရုံကို ပြန်ပြီး ဒေါသ အရင်းခံ ပုံဖော်ပေးတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အတိတ်ကို ပုံဖော်သလို၊ နောင်၊ မရောက်လာသေးတဲ့ အနာဂတ် အတွက်လည်း စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ဒေါသအုပ်စုတွေက သညာကို ပုံဖော် ခိုင်းတတ်ပါသေးတယ်၊ မရောက်သေးတာတွေကို တွေးပြီး စိတ်မအေးတာတွေဟာ ဒီသဘောတွေပါ။

http"//www.dhammadownload.com



ဒါက ဒေါသအကြောင်းခံပါ၊ လောဘတဏှာကြောင့်လဲ အတိတ် အနာဂတ် စိတ်မအေးစရာတွေ၊ မောဟကြောင့်လည်း အတိတ် အနာဂတ် စိတ်မအေးစရာတွေကို ပုံဖော်ပေးတတ်ကြပါတယ်။

ဒါက ဓမ္မသဘောတွေပါ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အလို၊ လူပုဂ္ဂိုလ်က လုပ်ယူလို့ ရတာမျိုးတွေမဟုတ်ပါဘူး။

'အခုလို ပြောလိုက်တော့ တော်တော်ရှင်းသွားပါပြီ ဘုရား၊ တပည့်တော်စိတ်မှာပေါ်တဲ့ အာရုံဟာ တပည့် တော်ရဲ့စိတ်ကိုက၊ ဆိုပါတော့, စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ တရားဆိုးတွေကိုက ပုံဖော်ခိုင်းလို့ ပေါ်လာတာပေါ့၊ ဒီလိုဆိုရင် အဲဒီအာရုံတွေကို မပေါ်အောင် ဖျောက်ချင်ပါတယ်ဘုရား။ ဒီစကားဟာ တပည့်တော်ရဲ့ အစဦးဆုံး မေးခဲ့တဲ့ စကားပါပဲဘုရား'

'ဟော–ဒကာကြီးက ပျောက်ချင်ပြန်ပြီတဲ့၊ ပျောက်ချင်တဲ့ ဒေါသကြောင့်၊ ဒီအာရုံမပေါ်တာကို ကြိုက်တဲ့ လောဘကြောင့် ဒီအာရုံ ပုံရိပ်ပေါ်တယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက်၊ နားရှင်းပြီဆို'

'ရှင်းတော့ ရှင်းပါတယ်၊ ဒီအာရုံလဲ ပျောက်ချင်ပါတယ်'

'ကဲ–ကဲ၊ ဒီအာရုံကို၊ သဘောမကျတဲ့ အာရုံကို

http"//www.dhammadownload.com



ပျောက်ချင်ရင် တခြားအာရုံကိုပြောင်း၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အာရုံကို၊ သဘောကျတဲ့ အာရုံကို ပြောင်းယူ လိုက်ပေါ့၊ စိတ်က ပုံဖော်လိုက်ပေါ့၊ ဒါက ကုသိုလ် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အာရုံဆိုရင် သမထနည်းပဲ'

'တပည့်တော်က ဝိပဿနာနည်းနဲ့ ပျောက်ချင် ပါတယ်ဘုရား'

'ကဲ–ဝိပဿနာနည်းနဲ့ ပျောက်ချင်တယ်ဆိုရင် "အာရုံဟာ၊ အာရုံပါပဲ"လို့ သိအောင် သေသေချာချာ ကြည့်၊ သေသေချာချာ သိလိုက်တာနဲ့ ဒကာကြီး မကြိုက်တဲ့အာရုံက ရှိပါဦးဆိုတာတောင် မရှိတော့ ပါဘူး'

'ဒါဖြင့် ပေါ်နေတဲ့အာရုံကို 'အာရုံ' လို့ရှုရမှာလား၊ တပည့်တော် အဲဒီလို ရှုတယ်၊ မရပါဘုရား၊ ပျောက်လဲ မပျောက်ပါဘူး'

**'အာရုံဟာ အာရုံပါပဲ'** ဆိုတာကို သိဖို့ အာရုံရဲ့ သဘောကို သေသေချာချာသိဖို့က 'အာရုံ' 'အာရုံ' လို့လဲ မရှုရဘူး၊ 'ရုပ်' 'ရုပ်'၊ 'နာမ်' 'နာမ်' လို့လဲ မဆိုရဘူး၊ 'ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်' ဆိုတာတွေလဲ လုပ်မယူရဘူး၊ 'အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ' တွေလဲ မရွတ်ရဘူး၊ စောစောက 'အာရုံ၊ အာရုံ' လို့

http"//www.dhammadownload.com



ဒကာကြီးက ရှုတယ်ဆိုတာ–

ရှုနေတာလား၊ ရှုတ်နေတာလား?

ပါးစပ်က ရှုတ်နေတာလား၊ စိတ်က ရှုတ်နေတာလား?

ရှုနေတာလား၊ သိနေတာလား?

ကြည့်နေတာလား၊ သိနေတာလား?

သိနေတာလား၊ သေချာသိနေတာလား?

အာရုံကို သေချာ သိနေတာလား၊ အာရုံရဲ့ သဘောကို သေချာသိနေတာလား?

ကဲ– ဒီလို မေးလိုက်တော့ ဒကာကြီးစိတ်ထဲ ဘယ်လို ဖြစ်သွားလဲ၊ ပြောစမ်းပါဦး

'တပည့်တော်က အာရုံကို အာရုံလို့ ရှုရမယ်လို့ သိထားတော့ ရှုဆိုလို့ ရှုတာပါပဲ၊ အခု အရှင်ဘုရား မေးလိုက်တော့မှ ဘာဖြေရမှန်းကို မသိတော့ပါဘူး'

'ဒကာကြီး ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း၊ ဒီအမေးတွေထဲက ဘာနဲ့ ကိုက်သလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်နေသလဲ ဖြေကြည့်စမ်းပါဦး'

'အမှန်အတိုင်း ပြောရရင် ရှုနေတာရယ်၊ စိတ်က ရှုတ်နေတာရယ်၊ ဒီနှစ်မျိုးနဲ့ ကိုက်ညီနေပါတယ် ဘုရား'

http"//www.dhammadownload.com



'ဒီလိုဆိုရင် စိတ်ကနေ ရွတ်ပြီး ရှုနေတယ် ခေါ်ရမှာပေါ့၊ အဲဒီလိုရှုလို့ ဒီအာရုံဟာမပျောက်ပါဘူး။ အာရုံကို အာရုံရဲ့သဘောအတိုင်း သေချာသိအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ဒီလို အမှန်အတိုင်း သိဖို့ဆိုတာ သတိ ဉာဏ် ဝီရိယရှိမှ သေချာသိနိုင်တယ်၊ စိတ်ပူပန်မှု၊ ပျာယာခတ်မှုတွေမရှိမှသိနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီအာရုံကို အတင်းဂရုစိုက်ပြီး ပယ်ဖျောက်နေမည့် အစား ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်ပြီး သတိထားကြည့်ပါ၊ စိတ်အေးနေသလား၊ ရှင်းနေသလား၊ ပူနေသလား၊ ရှုပ်နေသလား။

စိတ်ပူနေရင်၊ ရှုပ်နေရင် ကိလေသာတရားဆိုး မကောင်းတဲ့ အကြံဝိတက်တွေ ဝင်နေတာ၊ အဲဒါတွေကို စိတ်ထဲမှာ လက်မခံဘဲ ချက်ချင်းထွက်သွားအောင် ကြိုးစားရမှာပါ၊ အဲဒါကို စိတ်ဝီရိယ ကြိုးစားမှု၊ တရားဆိုးတွေကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ အားထုတ်မှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို မကောင်းတဲ့ တရားဆိုးတွေကို စိတ်မှာ ဖြစ်လာရင်၊ ချက်ချင်း ပယ်ဖျောက်နိုင်မှ ဝီရိယရှိသူ၊ ကြိုးစားသူလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဒီလိုမဟုတ်ရင် ကြာကြာ ရပ်ရပ်၊ ထိုင်ထိုင်၊ သွားသွား၊ ဘယ်လိုတွေ ရှုရှု၊

http"//www.dhammadownload.com



ရွှတ်ရွှတ်၊ အံကြိတ်ပြီး ကြိုးစား ကြိုးစား၊ ဝီရိယ မရှိဘူး၊ ပျင်းနေတဲ့သူလို့ ခေါ်ပါတယ်။

မပျင်းမရိဘဲ ကြိုးကြိုးစားစားနဲ့ သေချာကြည့်နေနိုင်ရင်၊ မိမိစိတ်မှာ အပူ၊ အရှုပ်၊ ကိလေသာဆိုးတွေ ကင်းပြီ။ စိတ်ရှင်း၊ စိတ်အေးလို့ စိတ်အေးနေရင် သတိ၊ ဝီရိယတွေ၊ ဉာဏ်တွေ ရှိနေပါပြီ၊ အဲဒီ စိတ်အေးအေးနဲ့ သတိ၊ ဝီရိယဉာဏ်နဲ့ အာရုံရဲ့သဘောကို သေချာသိမြင်ရင် အာရုံဆိုးကို ဖျောက်စရာမလိုဘဲ ဝိပဿနာ စိတ်နဲ့ သဘောပေါက်ပြီး မကောင်းဘူး၊ ဆိုးတယ်ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက် ပျောက်သွားပါပြီ။

အခုပြောခဲ့တာတွေက ပယ်ဖျောက်တဲ့နည်း အားထုတ်မှုကို သိအောင် ပြောပြနေတာပါ။

* * *

http"//www.dhammadownload.com

http"//www.dhammadownload.com



နောက်ထပ် တတိယမြောက်ဝီရိယက ပွားများတဲ့ အားထုတ်မှုပါ။

ကိလေသာ ကင်းဆိတ်မှု၊ တပ်မက်ခြင်း ကင်းဆိတ်မှု၊ ချုပ်ငြိမ်းမှုကို မှီဝဲသော **နိဗ္ဗာန်သို့ ကိုင်းညွတ်သော** သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် အစရှိတဲ့ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ပွားများခြင်း၊ ပွားများသောအားဖြင့် အားထုတ်ခြင်းကို ဘာဝနာပဓာန–ပွားများတဲ့ အားထုတ်မှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါက ပါဠိတော် စကားကို မြန်မာစာ အသွားနဲ့ ရေးထားတာပါ။

နားလည်ရမှာက မိမိရဲ့စိတ်မှာ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ရှိနေဖို့၊ ရှိနေတဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေဟာ တစ်ခုစီ၊ တစ်ခုစီ သတ္တိအားတွေ ကောင်းလာအောင်၊ တိုးပွားလာအောင် ကြိုးစားရမယ် ပြောတာပါ။

ဗောဇ္ဈင်တရားဆိုတာ ဗောဓိ–အင်္ဂါ။ အသိဉာဏ် ပညာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေပါ၊ ခုနစ်ပါးရှိပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ကိလေသာတွေ ကင်းအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် ပညာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေပါ။

တဏှာရာဂ လိုချင်မှုလောဘ သတ္တိတွေ ကင်းသွားအောင်၊ ကုန်သွားအောင်၊ စွမ်းနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေပါ။

ငြိမ်းအေးမှုဓာတ် အစစ်အမှန် နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေပါ။

သတိ၊ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ ဗောဓိ–အင်္ဂါ ခုနစ်မျိုးပါ။

သတိဆိုတာကလည်း သာမန်သတိမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ကိလေသာကို သတ်ဖြတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ငြိမ်းအေးမှုဓာတ်ကိုသိမြင်နိုင်တဲ့ ဗောဓိဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းပါ။

ရိုးရိုးသတိမဟုတ်ဘဲ သတ္တိအင်အားထက်မြက်ကောင်းမွန်လွန်းတဲ့ သတိပါ။ ဒီသတိကို သမ္မာသတိ၊ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကျန်တဲ့ ဗောဇ္ဈင်တွေလည်း ဒီလိုအားအစွမ်းတွေ ထက်မြက်ကောင်းမွန်ကြပါတယ်။

'အိမ်' ဆိုတဲ့ အဆောက်အဦးတစ်ခု ဖြစ်လာဖို့အတွက် အိမ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း အင်္ဂါတွေဖြစ်တဲ့တိုင်၊

http"//www.dhammadownload.com



ထုတ်၊ ယောက်၊ ဒိုင်း၊ မျှား၊ အမိုး၊ အကာ၊ နံရံ၊ အခင်း၊ ပြူတင်း၊ တံခါးတွေဆိုတာ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီအိမ်ရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပေါင်းစပ်နိုင်မှ 'အိမ်' တစ်လုံးဆိုတာ ပီပီသသ ဖြစ်လာပါတယ်။

အိမ် အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေ ကောင်းမွန်ခိုင်ခံ့သရွေ့ ဒီအိမ်လည်း ကောင်းမွန် ခိုင်ခံ့ပါတယ်။ အိမ်ကောင်းဖြစ်ဖို့ အစိတ်အပိုင်း ကောင်းတွေ လိုအပ်တာပေါ့။

ဒီလိုပါပဲ ကိလေသာကို သတ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်တတ်တဲ့ မဂ်စိတ်ဓာတ်ဟာ အလွန်အားကောင်းတဲ့ စိတ်ပါ၊ ဒီဗောဓိဉာဏ်၊ ဒီမဂ်စိတ်ဖြစ်ဖို့ ပါဝင်နေကြတဲ့ သတိ၊ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ အင်္ဂါ၊ အစိတ် အစိတ်တွေကလည်း တစ်ခုစီ အလွန်အား ကောင်းရပါတယ်။ အဲဒီလို တစ်ခုစီလည်း အားကောင်းအောင်၊ စုပေါင်းရင်လည်း အားကောင်းအောင် သတ္တိတွေ တိုးပွားဖို့ ကြိုးစားတာဟာ ဘာဝနာအားထုတ်မှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဘာဝနာ အားထုတ်မှုကို ပြောပြတဲ့အခါမှာ အခုအနေနဲ့က ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိ၊ ဒီသုံးမျိုးရဲ့

http"//www.dhammadownload.com



အကြောင်း ကို အဓိကထား ပြောနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး အကြောင်းကိုတော့ အသေးစိတ် ဟောခဲ့၊ ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်၊ ကျန်းမာရေး မကောင်းတဲ့ သူတွေ၊ နေထိုင်မှု အဆင်မပြေ ဖျားနာသူတွေ အတွက် နောင်အခါမှာ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပွားပုံ၊ တရား ရှုပုံ၊ အားထုတ်ပုံတွေကို အသေးစိတ် ပြောပြဖြစ် လိမ့်ဦးမယ် ထင်ပါတယ်။

အခုတော့ သတိ၊ ဝီရိယတွေရဲ့ အကြောင်းကို ပြောနေတာဖြစ်တော့ သတိနဲ့ ဝီရိယရဲ့ ဘာဝနာပွား များပုံ ဝီရိယအားထုတ်ပုံလေးကို ပြောပြပါဦးမယ်။

သတိရဲ့ သဘောက အာရုံကို အမှတ်ရတဲ့ သဘောပါ။

သတိရဲ့ သဘောချင်း အတူတူလို့ ပြောပေမယ့် သတ္တိအင်အားချင်းတော့ ကွာပါတယ်။

ရှေ့ပိုင်းမှာ သတိနဲ့ ပတ်သက်လို့ 'ကတွတ် ပေါက်က ဗျိုင်းစောင့်သလို'လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်၊ မှတ်မိ ကြပါလိမ့်မယ်။

ငါးကို ကောက်ယူ ဖမ်းစားလိုတဲ့ ဗျိုင်းဟာ ကတွတ်ပေါက် ဆိုတဲ့နေရာမှာ အသာရပ်ပြီး ငါး အလာကို စောင့်ကြည့်နေပါတယ်။ ငါး တက်လာ

http"//www.dhammadownload.com



လည်း သူကတော့ စောင့်ကြည့်နေမှာပါပဲ၊ ငါး တက်မလာလည်း သူကတော့ စောင့်ကြည့်နေမှာ ပါပဲ။

ငါးရှိရင် ငါးကိုတွေ့တယ်။ ငါးမရှိရင်လည်း ရေကို တွေ့တယ်၊ ငါးမရှိတာကိုတွေ့တယ်၊ တွေ့တယ်ဆိုတာ ဂရုတစိုက်ကြည့်လို့ သိနေတဲ့သဘောကို ပြောတာပါ။

ဒါက သတိရှိဖို့ အခြေခံစောင့်ကြည့်တဲ့သဘော၊ သတိထားတဲ့ သဘောပါ။ ငါး ရှိရှိ၊ မရှိရှိ သတိထား စောင့်ကြည့်ရမှာပါ။

တရားအားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီတွေဟာ ဒီစောင့် ကြည့်တဲ့ သဘောကိုပဲ နားလည်မှု အားနည်းတာတွေ ရှိပါတယ်။ နားလည်ပါတယ်လို့ ပါးစပ်က ပြောပေမယ့် အားထုတ်တဲ့အခါ အလုပ်မဖြစ်တာတွေကများပါတယ်။

နှာသီးဝ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ သတိထားတယ်ဆိုပါစို့၊ လေဝင်၊ လေထွက်၊ တိုးမှု၊ ထိမှု၊ လှုပ်မှု၊ နွေးမှုတွေကို စောင့်ကြည့်နေပါတယ်။ တိုးတာကို သိဖို့ စောင့်ကြည့် နေတဲ့အခါ ဒီ 'တိုး' သဘောလေးကို စောင့်ကြည့်ပြီး သိနိုင်ဖို့ကိုပဲ တော်ရုံသတိနဲ့ မရနိုင်ပါဘူး။

သတိ နည်းနည်း အားရှိလာတာနဲ့အမျှ 'တိုး' သဘောလေးကို သိသိသာသာ သိလာပါတယ်၊

http"//www.dhammadownload.com



ထပ်ကာထပ်ကာဆိုသလို တော်တော်များများသိလာ ပါတယ်။

တချို့က 'တိုး' တာကိုပဲ သိအောင်ကြည့်နေ တယ်၊ 'တိုး' တာလေး မဖြစ်တဲ့အခိုက် 'မတိုး' တဲ့သဘောက ရှိနေပါတယ်။ ဒီ 'မတိုး' တဲ့ သဘော ကိုလည်း 'ကြည့်နေရမယ်၊ သိနေရမယ်' ဆိုတာကို နားမလည်ကြပါဘူး။ အမှန်က 'တိုး' လည်း သိ၊ 'မတိုး' လည်းသိ၊ အဲဒီလိုရှိနေတာကလေး၊ ဖြစ်နေ တာလေးတွေကို သိနေရမှာပါ၊ အဲဒီလို ဖြစ်နေရင် စောစောက သတိအားထက် ပိုပြီး အားကောင်းတဲ့ သတိ ဖြစ်လာပါပြီ။

ဒီနေရာမှာ သတိအားကောင်းဖို့ သတိရဲ့ သတ္တိ တွေ တိုးပွားဖို့အတွက် **'တိုးလည်းသိ' 'မတိုးလည်း သိ'** ဆိုတာမျိုး ဖြစ်နေရမည့်အစား 'တိုး' တာ တစ်ခု တည်းကိုသိမှ တရားလို့ ယူဆပြီး အမြဲတမ်းတိုးနေ အောင် ဒီတိုးတဲ့သဘော ထင်ရှားအောင် ဒါမှမဟုတ် 'တိုးတိုး'၊ 'မတိုးတိုး' 'တိုးတယ်' ဆိုတဲ့ သဘောတွေ လုပ်ပြီး ရှုနေတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တိုး၊ မတိုးကိုသေချာမသိဘဲ လုပ်ယူတဲ့ တိုးသဘောနဲ့ပဲ ကျေနပ်နေတတ်ကြပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



အဲဒီလို လုပ်နေရင် 'တိုး' မှု အစစ်သဘောကို သိတဲ့ သတိအားကနေ လျော့ကျသွားပါပြီ။

ဒါကြောင့် သတိအား ကောင်းဖို့ 'တိုးတိုး' 'မတိုးတိုး' သိအောင်သာ ကြည့်နေပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ၊ 'လှုပ်တာ'ကို ကြည့်ကြည့်၊ 'ပိန်တာ၊ ဖောင်းတာ' ကိုပဲ ကြည့်ကြည့် 'ဖြစ်ပျက်' တာကိုပဲ ကြည့်ကြည့် ၊ 'လှုပ်လှုပ်၊ မလှုပ်လှုပ်'၊ 'ပိန်ပိန်၊ မပိန်ပိန်'၊ 'ဖောင်းဖောင်း၊ မဖောင်းဖောင်း' 'ဖြစ်ဖြစ်၊ မဖြစ်ဖြစ်' သတိထားပြီး စောင့်ကြည့်ဖို့ သတိရှိဖို့ ကြိုးစားရမှာပါ။

အဲဒီလို ကြိုးစားမှလည်း သတိအားတွေ တိုးပွားလာပါတယ်။

တစ်နေရာ၊ တစ်ခုခုကို ရှုကြည့်နေတဲ့ယောဂီဟာ 'တိုးလည်းသိ'၊ 'မတိုးလည်းသိ' နေနိုင်တဲ့ သတိအားတွေ ကောင်းလာပြီဆိုပါစို့။

တချို့က အဲဒီလောက် သတိ၊ အဲဒီလောက် အသိတွေ ကြိုးစားမှုတွေ ရှိနေကြပါပြီ၊ ဒါပေမယ့် ရှေ့ဆက်တက်ဖို့ အခက်အခဲတွေ့နေတတ်ကြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကြားဖြတ်ပြီး ပြောချင်တာတစ်ခုရှိပါ

http"//www.dhammadownload.com



တယ်။ အဲဒါကတော့ တရားအားထုတ်တဲ့ အခါမှာ 'တစ်ခုတည်းကိုသိတာနဲ့ တစ်မျိုးတည်းကို သိတာ' ဆိုတဲ့ စကားပါပဲ။

အားထုတ်တဲ့ ယောဂီအနေနဲ့ ပြောရရင် **တစ်ခုတည်း**ကို ကြည့်ပြီး အားထုတ်နေတာနဲ့ **တစ်မျိုးတည်း**ကို ကြည့်ပြီး အားထုတ်နေနိုင်တာလို့ ပြောရပါလိမ့်မယ်။

တစ်ခုတည်းကို ကြည့်ပြီး ဆိုတာက ဒီနေရာ တစ်နေရာတည်း၊ ဒီပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုတည်း၊ ဒီအရွယ် တစ်ခုတည်း၊ ဒီအာရုံတစ်ခုတည်းကိုပဲကြည့်ပြီး ရှုနေတာကို ခေါ်ပါတယ်။

တစ်မျိုးတည်း ဆိုတာကတော့ နေရာတစ်နေရာ တည်း မဟုတ်တော့ပါဘူး၊ ဒီပုံသဏ္ဍာန် ဒီပုံစံတစ်ခု တည်းလည်း မဟုတ်တော့ပါဘူး၊ ဒီအရွယ် ဒီအာရုံ တစ်ခုတည်း ဆိုတာမျိုးလည်း မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်ပုံစံ၊ ဘယ်အာရုံကို ဆိုတာမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ ဘယ်အာရုံပဲ ပေါ်လာ၊ ပေါ်လာ နေရာမရှိ၊ ပုံစံမပါ၊ အာရုံတစ်ခုတည်းကို သိဖို့မျိုး မဟုတ်ဘဲ အာရုံရဲ့သဘောကိုသိနိုင်တဲ့ သတိနဲ့ကြည့် နိုင်တာမျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။ ဘယ်အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ်

http"//www.dhammadownload.com



သဘောက တစ်မျိုးတည်း၊ အတူတူပဲ ရှိတာကိုး။

အာရုံကို သိတာနဲ့ အာရုံရဲ့သဘောကို သိတာ ကွာခြားသွားပါတယ်။

တစ်နေ့ပေါ့၊ နိုင်ငံခြားသား ရဟန်းတော်တွေကို တရားအားထုတ်မှု အတွေ့အကြုံတွေ မေးမြန်းရပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်ပဲ သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို၊ အားထုတ်နေစဉ် ဖြစ်နေပုံတွေကို ပြောပြကြပါတယ်။

'တပည့်တော်ကတော့ အခု ဒီမှာအားထုတ်ရတာ အေးအေးဆေးပါပဲ၊ ထိုင်နေတဲ့အခါ တစ်ကိုယ်လုံး လိုလိုမှာပဲ ဟိုနားက "စစ်စစ်" "စစ်စစ်"၊ ဒီနားက "စစ်စစ်" "စစ်စစ်" ဆိုသလို တစ်မျိုး တစ်မျိုး လေးတွေ ဖြစ်နေတာတွေ့ရပါတယ်။ ဟိုနား ဒီနားလို့ ပြောရပေမယ့် ဘယ်နေရာရယ်လို့တော့ အတိအကျ မရှိပါဘူး။ လှစ်ကနဲဆိုပေါ်လာလိုက်၊ နောက် ပျောက် သွားလိုက် ဖြစ်နေကြတာပါ၊ ပေါ်လာရင်လည်း ပြိုင်တူ ဖြစ်နေကြတာဟာ တစ်ခုတည်းမဟုတ်ပါဘူး၊ အဲဒီ အာရုံတွေဟာ အများကြီးတွေ ဖြစ်နေကြပါတယ်၊ သူတို့ပေါ်ချင်သလို ပေါ်လာလိုက်ကြ၊ သူတို့ပျောက် ချင်သလို ပျောက်သွားလိုက်ကြနဲ့၊ မပြတ်တမ်းလိုလိုကို

http"//www.dhammadownload.com



တွေ့နေရပါတယ်'

ကဲ-အဲဒီလို လျှောက်ထားနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို တွေ့ရင် အဲဒီလို စိတ်တွေ ဟိုရောက်၊ ဒီရောက်၊ ဟိုမြင် ဒီမြင် မဖြစ်စေနဲ့၊ တစ်နေရာတည်းမှာ စိတ်ကိုထား၊ တစ်နေရာတည်းမှာ စိတ်ကို ထားနိုင်မှ၊ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စိတ်ကို ထားနိုင်မှ သမာဓိရှိတယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီလိုတွေ မရှုရဘူး၊ မလုပ်ရဘူး၊ တစ်နေရာ တည်းကိုသာစိုက်ပြီး ရှုစမ်းပါလို့ လမ်းညွှန်ပေးမလား?၊ စဉ်းစားပါ၊ ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးပါတယ်။

သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ အားတွေ တိုးပွားဖို့ ကြိုးစား အားထုတ်နေတဲ့ရဟန်းတော်ပါ၊ နိုင်ငံခြားသားဖြစ်ပေမယ့် ဝါတော်အနေနဲ့က ခြောက်ဝါ ရနေပြီ၊ တရားကို နှစ်သက်လို့ ကြိုးစားအားထုတ်လာတာ ကြာပါပြီ၊ ပရိယတ္တိ စာပေတွေကိုလည်း တော်တော်သင့်သင့် သင်ယူလေ့လာပြီးနေပါပြီ။

'အရှင်ဘုရား ဈာန်ငှက်ကို သိပါသလား'

'သိတာပေါ့'

'ဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်နေတဲ့နည်းမှာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်၊ သိသာအောင်ပြောရရင် ဈာန်းလို အား

http"//www.dhammadownload.com



ထုတ်တဲ့ နည်းလည်းရှိပါတယ်'

ဈိုင်းလို အားထုတ်တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဒီနိုင်ငံခြားသား ရဟန်းတော်ကို ကတွတ်ပေါက်က ဈိုင်းစောင့်သလို အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းကို အသေးစိတ် ရှင်းပြလိုက်ပါတယ်။

'ဟုတ်တယ်၊ ဟုတ်တယ်၊ တပည့်တော်လည်း အရင်က အဲဒီလို ကတွတ်ပေါက်က ဈိုင်းလို စောင့်ကြည့်တဲ့ သတိနဲ့ အားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းကရော ဘယ်လိုဟာလည်း ဆက်ပြောပေးပါဦး။'

'အရှင်ဘုရား ပင့်ကူကို မြင်ဖူးပါသလား'

'ဟာ–မြင်ဖူးတာပေါ့၊ ပြူတင်းပေါက်တွေ၊ အခန်းနံရံထောင့်တွေ၊ အဝင်အထွက်ပေါက် လူမသွားတဲ့ နေရာတွေမှာ အိမ်ဖွဲ့ပြီး နေကြတာလေ'

'ကဲ–ဟုတ်ပြီ၊ အိမ်ဖွဲ့ပြီး ဘာလုပ်မလို့လဲ'

'အိမ်ဖွဲ့ပြီး အဲဒီပင့်ကူအိမ်ရဲ့ အလယ်မှာ အသာလေး ငြိမ်ပြီးစောင့်နေ၊ အကောင်တွေ ဖမ်းစားဖို့ပေါ့၊ ဒီပင့်ကူ အိမ်မှာ ယင်ကောင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပိုးကောင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာကောင်တွေတိုးတိုး သူသိတယ်၊ ချက်ချင်း ဆိုသလို အဲဒီကိုရောက်ပြီး ဖောက်စားပစ်လိုက်တာပဲ။

http"//www.dhammadownload.com



'ဟာ–ဟုတ်ပြီ၊ ဟုတ်ပြီ၊ အခု တပည့်တော် အားထုတ်နေတာ ပင့်ကူလို ဖြစ်နေပြီ၊ ပင့်ကူလို ဖြစ်နေပြီ၊ ဗျိုင်းလိုမဟုတ်တော့ဘူး။ အခု တပည့်တော် အားထုတ်ပုံ ပြောပြပြီးပြီလေ၊ ပင့်ကူလို ဖြစ်နေတာ ဟုတ်သလား'

'ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်လဲ ဗျိုင်းလိုနည်း၊ ပင့်ကူလိုနည်း၊ ပြောတာပေါ့'

'အဲဒီပင့်ကူလိုနည်းကို ဆက်ပြီး ရှင်းပြပါဦး'

'အရှင်ဘုရားလည်း သဘောပေါက်ပြီပဲ၊ ပင့်ကူလို ဖြစ်နေပြီလို့ ပြောမှတော့ ဆက်ရှင်းဖို့ လိုသေးလား၊'

'လိုပါသေးတယ်၊ ဒီအထဲမှာ သိစရာတွေ ရှိနေဦးမှာပါ'

'ကဲ–ကဲ၊ ဒီလိုဆိုရင် မေးပြော၊ ပြောသွားကြတာ ပေါ့၊ အရှင်ဘုရားရဲ့ ရှုစိတ်က ပင့်ကူလို ဖြစ်နေတော့ အမြဲငြိမ်နေလား?'

'ဟာ– ဘယ်ငြိမ်မလဲ၊ ငြိမ်တဲ့အခါ ငြိမ်တယ်၊ မငြိမ်တဲ့အခါ မငြိမ်ဘူး၊ အာရုံဆိုတဲ့ ပိုးကောင်တွေနဲ့ ဆုံတာနဲ့ ဘယ်ငြိမ်မလဲ'

'ဟုတ်ပြီ၊ စိတ်ဆိုတာ အမြဲမငြိမ်ဘူး။ အာရုံနဲ့

http"//www.dhammadownload.com



ဆုံ၊ သိ၊ အာရုံနဲ့ဆုံ၊ သိ၊ ဒီအလုပ်တွေပဲ လုပ်နေတယ်လို့ သဘောပေါက်ပြီပေါ့'

'သဘော ပေါက်ပါတယ်'

'ကဲ–နောက်တစ်ခုက အာရုံတွေကရော ဒီအာရုံက ပိုထင်ရှားတယ်၊ မထင်ရှားဘူး၊ ဒီအာရုံက သေးတယ်၊ ကြီးတယ်ဆိုတာတွေကို ခွဲခြားပြီး သိနေနိုင်သေးလား၊ ထင်ရှားတာမှရှုမယ် ဆိုတာမျိုး ရွေးရှုနေသေးလား'

'ဟာ–အရှင်ဘုရားကလဲ ပင့်ကူလို ဖြစ်နေမှတော့ ဒီတိုးလာတဲ့ အကောင်က စားစရာ အစာပဲလေ၊ ကြီးကြီး သေးသေး စားဖို့ပဲ သိတာပေါ့၊ ကြီးလည်း စားဖို့ပဲ၊ သေးလည်းစားဖို့ပဲ၊ မရွေးနေပါဘူး၊ ဟော–ပြောရင်း ဖြေရင်းနဲ့ ဒီပင့်ကူ ဥပမာက ပိုသိလာတယ်၊ ပင့်ကူကလည်း ဘာကောင်ရယ်လို့ မရွေးဘဲ စားသလို၊ ဒီအာရုံတွေကိုလည်း ထင်ထင်၊ မထင်ထင်၊ ကြီးကြီး သေးသေး၊ ဘာကိုမှ ရှုချင်တယ်လို့ မရွေးဘဲ အာရုံတိုင်းကို ရှုမိဖို့၊ ရှုနိုင်ဖို့ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောဟာ ပင့်ကူလို ဖြစ်နေတာပေါ့'

'အရှင်ဘုရားက ဉာဏ်ထက်တယ်နဲ့ တူပါတယ်၊ သဘောပေါက် လွယ်ပါတယ်၊ စိတ်ဆိုတာ အမြဲမငြိမ်ဘူး၊ အာရုံနဲ့ဆုံ၊ ဆုံတဲ့အာရုံကို သိ၊ ဒီသိတဲ့

http"//www.dhammadownload.com



သတ္တိဟာ စိတ်ရဲ့ သဘောလို့ နားလည်သလို အာရုံ ကိုရော ဘယ်လို သဘောပေါက်ပါသလဲ'

'အခု တပည့်တော် ဖြစ်နေတာနဲ့ ပြောရရင် ဖြစ်နေတာကလဲ ပင့်ကူ အစာစားသလိုပါပဲလေ၊ ဘာ အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုစိတ်ရဲ့အစာပါပဲ၊ သေးသေးကြီးကြီး၊ ထင်ထင်မထင်ထင်၊ ရှုစိတ်ရဲ့အာရုံတွေပါပဲ၊ နောက်ပြီး ဒီအာရုံတွေက ရှုပြီး သိပြီး ကြည့်ပြီးတာနဲ့ သူတို့တွေ မရှိတော့ပါဘူး၊ ပျောက်သွားပါတယ်'

'အမှန်က ရှုရှု သိသိ၊ မသိသိ၊ ဒီအာရုံတွေဟာ သူ့အလုပ် သူလုပ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားကြပါတယ်၊ သူ့အလုပ် ဆိုတာကလဲ ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊ ရှိလိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊ ဒီလိုဖြစ်နေကြတာပါ'

'ကဲ-အဲဒီလို သဘောသိတော့ အာရုံကို ပြောင်းဖို့၊ ပြင်ဖို့၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အာရုံကို ပုံဖော်ဖို့ လိုသေးလား'

'ဘယ်လိုတော့မလဲ၊ ပုံဖော်လို့လဲ မရပါဘူး၊ အာရုံက သူ့အလုပ်သူလုပ်၊ သူ့သဘော သူဆောင်ပြီး ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေကြတာပဲ၊ ပြောလို့သာ ပြောရတာပါ၊ သိလိုက်တာနဲ့ မရှိတော့ပါဘူး၊ သိလိုက် တာနဲ့ မရှိတော့ပါဘူး'

http"//www.dhammadownload.com



'သဘောပေါက်တဲ့အတိုင်း ပြောရရင် ဘယ်လို ပေါ်လာတယ်၊ ပြီးတော့ ဘယ်လို ပျောက်သွားတယ် ဆိုတာကိုပဲ ပြန်ပြောချိန်မရှိလောက်အောင် မြန်လွန်း ပါတယ်၊ အဲ–ဒါပေမယ့် သိတော့ သိလိုက်ပါတယ်'

'ကဲ–ဟုတ်ပြီ၊ ဒီလိုမေးကြည့်မယ်လေ၊ အခုလို ပြောတဲ့အတိုင်း အမှန်တကယ်သိနေပြီ၊ အားထုတ် နေပြီဆိုရင် အဲဒီ ရှုနေတဲ့စိတ်ဟာ အာရုံကို သိနေ တာလား၊ အာရုံရဲ့ သဘောကို သိနေတာလား'

'အဲ–ဒါတော့ ဖြေတတ်သလို ဖြေပါမယ်၊ အာရုံ ကိုလည်း သိပါတယ်၊ 'အာရုံ'ရဲ့ သဘောကိုလည်း သိနေပါတယ်'

'အာရုံနဲ့ အာရုံရဲ့သဘောကိုသိတာဆိုရင် အာရုံ တစ်ခုတည်းကို သိတာလား၊ အာရုံတိုင်းရဲ့ တစ်မျိုး တည်းသဘောကို သိတာလား'

'ဒါကတော့ ရှင်းပါတယ်၊ အာရုံသဘောကို သိတယ် ဆိုကတည်းက ဘယ်အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလို ချည်းပါပဲ၊ အကြည့်ခံ မရှိ၊ အသိခံ မရှိ၊ သူ့အလုပ် သူလုပ်၊ ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊ ရှိလိုက်၊ ပျောက် လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်ဆိုတဲ့ သဘောတစ်မျိုး တည်း ကိုသာ တွေ့ပါတယ်၊ ဘယ်အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ်၊

http"//www.dhammadownload.com



ဘယ်နားကပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုဟာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အာရုံရဲ့ သဘောကတော့ တစ်မျိုးတည်းပဲရှိပါတယ်၊ တစ်မျိုးတည်းကိုပဲ မြင်ပါတယ်'

'ကဲ–ဟုတ်ပြီ၊ အရှင်ဘုရား ပြောပြီးတော့ တပည့်တော် ပြောပါဦးမယ်၊ အရှင်ဘုရားနဲ့ မေးခဲ့၊ ဖြေခဲ့၊ ပြောဆိုခဲ့ကြတာတွေကို ကောက်ချက်ချကြည့်ရင်–

**ဗျိုင်းလိုရှုတာနဲ့ ပင့်ကူလို ရှုတာ၊**

အာရုံတစ်ခုတည်းကို သိတာနဲ့ အာရုံရဲ့ တစ်မျိုးတည်းသဘောကို သိတာ၊ ဒီလိုတွေ တွေ့ရပါတယ်။

ဗျိုင်းလို ရှုတာက ဘာဝနာ စိတ်အလုပ်ရဲ့ လုပ်ငန်း အစပါပဲ၊ တရား စပြီး အားထုတ်သူတွေ အတွက် များသောအားဖြင့် အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်၊ သတိထားတဲ့နည်း၊ အာရုံတစ်ခုဟည်းကို ရှုတဲ့နည်းလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ သတိရှိအောင် သတိစပြီး ထားတဲ့ သဘောပါ၊ အာရုံတစ်ခုတည်းကိုသာ ဂရုစိုက်တဲ့ ဈာနသမာဓိမျိုး အားကောင်းတတ်ပါတယ်။ သမထ ဘာဝနာအတွက်၊ သမထ သမာဓိ အတွက်တော့ အားကောင်းပါတယ်၊ သမထ သတိလည်း အားကောင်းပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ပင့်ကူလို ရှုတာက အာရုံ တစ်ခုတည်းထက် ဘယ်အာရုံကိုမဆို အာရုံရဲ့ သဘောကို သိနိုင်အောင်၊ သတိရှိရှိနဲ့ကြည့်တဲ့သဘောပါ။ ထိုက်သင့်တဲ့ သတိအား၊ သမာဓိအားတွေရှိလာပြီးတဲ့အခါ သမထ သဘောထက် ဝိပဿနာ သဘောဘက်ကို ရောက်လာတဲ့သဘော၊ ဈာနသမာဓိထက် ခဏိကသမာဓိက ပိုပြီး အားကောင်းလာပါတယ်။ ပေါ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း အာရုံတွေရဲ့ ဖြစ်တဲ့ ခဏအချိန်မှာ သိနိုင်အောင် အာရုံကို စိတ်ရောက်တဲ့ သဘော၊ ခဏိကသမာဓိ၊ ဝိပဿနာသမာဓိက ပိုပြီးအားကောင်းလာပါတယ်။

ဝိပဿနာသတိလည်း ပိုပြီးကောင်းလာပါတယ်။

ပင့်ကူလို ဖြစ်လာရင် ဝိပဿနာအလုပ် ဖြစ်လာပြီလို့ ပြောနိုင်ပါပြီ။

'ဟာ–တပည့်တော်တို့အနေနဲ့ အခုမှ ဝိပဿနာ အလုပ် ဖြစ်တဲ့သဘောလား'

'ဝိပဿနာ ဖြစ်လာပြီဆိုတာ ဟုတ်၊ မဟုတ် ဒီလို ပြောကြည့်ရအောင်ပါ၊ အာရုံ တစ်ခုတည်းကို သိတာက သမထ အလုပ်'

'အာရုံတိုင်းရဲ့ တစ်မျိုးတည်း သဘောကို သိတာက ဝိပဿနာအလုပ်'

http"//www.dhammadownload.com



'ထပ်ပြီး ရှင်းပါဦး'

'ဘာဝနာဆိုတာ စိတ်အလုပ်ပါ၊ သမထဘာဝနာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာဘာဝနာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်အလုပ်ပါ'

'ဟုတ်ပါတယ်'

'အဲ–ဒါပေမယ့် သမထ၊ ဝိပဿနာ ကွဲပြားရတဲ့ အကြောင်းကို ကြည့်ရင် သမထက သမာဓိ ဦးဆောင်တဲ့ စိတ်အလုပ်ပါ၊ ပညာဉာဏ်တော့ ပါပါ တယ်၊ ခေါင်းမဆောင်ပါဘူး၊ ဝိပဿနာက ပညာ ဉာဏ် ဦးဆောင်တဲ့ စိတ်အလုပ်ပါ၊ သမာဓိတော့ ပါပါတယ်၊ ခဏိက သမာဓိပါ။

နောက်ပြီး အာရုံတစ်ခုတည်းကို သိတဲ့အခိုက် သတိ ဝီရိယ သမာဓိတွေ ကောင်းနေပါတယ်၊ သမာဓိ မဂ္ဂင်ပါ၊ ဒါပေမယ့် ပညာမဂ္ဂင်အနေနဲ့ ပညာ ဉာဏ်က အာရုံရဲ့ သဘောကို သေသေချာချာ သိနိုင်တဲ့ စွမ်းအားမျိုး မရှိသေးပါဘူး၊ အားနည်း သေးတယ်ပေါ့။

မဂ္ဂင်တရားတွေမှာ သမာဓိမဂ္ဂင်က ဦးဆောင် နေလို့ အားသာနေလို့ သမထလို့ ပြောတာပါ။

ဝိပဿနာအနေနဲ့ ပညာမဂ္ဂင်က ဦးဆောင်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီပညာဉာဏ်က ဦးဆောင်ရင်လည်း

http"//www.dhammadownload.com



အာရုံရဲ့ သဘောကို သေချာသိနေပါပြီ။

အခု ပင့်ကူလို ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာက အာရုံရဲ့ သဘောကို သေသေချာချာ တိတိကျကျ သိနိုင်တာလည်း ရှိပါတယ်၊ နည်းနည်းပါးပါးလောက် သဘောပေါက် သိတာလည်း ရှိပါတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ် ဖြစ်လာပြီလို့ ပြောတာက အာရုံရဲ့ သဘောကို နည်းနည်းပါးပါး သဘောပေါက်နေပြီဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ပြောမိတာပါ။ သေသေချာချာ သဘောပေါက် သိဖို့တော့ လိုဦးမယ်ထင်လို့လည်း ဒီလိုပြောမိတာပါ၊ ကာယကံရှင် ယောဂီက တကယ် အဲဒီလို သိနေပြီဆိုရင်တော့ တပည့်တော်ရဲ့အထင်က မှားနိုင်ပါတယ်။

'အာရုံရဲ့ သဘောကို သေသေချာချာ သိတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိတာကို ခေါ်တာလဲ၊ သေသေချာချာ သိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ'

'အာရုံရဲ့သဘောကို သေသေချာချာ သိပုံကိုတော့ အသေးစိတ် ကြိုပြီး မပြောတော့ပါဘူး၊ ကြိုပြီး ဗဟုသုတ အနေနဲ့က ပြောသင့်သလောက် ပြောပြထားတာပဲ ကောင်းပါတယ်၊ ပိုပြီး ပြောမိတဲ့ အခါ ကျေးဇူးများတတ်တာ ရှိပေမယ့်၊ တစ်ခါတလေ

http"//www.dhammadownload.com



နှလုံး သွင်းလွဲသွားရင် အကျိုးမဲ့လည်း ဖြစ်တတ်ပါ သေးတယ်'

'အာရုံရဲ့ သဘောကိုတော့ သေသေချာချာ သိအောင် သေသေချာချာ ကြည့်ရပါမယ်'

အခု ပြောခဲ့တဲ့စကားတွေဟာ တရားအကြောင်း ပြောကြ၊ မေးကြတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပြနေတဲ့ စကားတွေပါ။

အဓိက ပြောလိုတာကတော့ ဝီရိယပဓာန အားထုတ်မှုလေးမျိုးထဲက သုံးခုမြောက် ဘာဝနာပဓာန ပွားများသောအားဖြင့် အားထုတ်မှုနည်းပါပဲ။

မိမိရဲ့စိတ်မှာ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာစတဲ့ သူတော်ကောင်းဓာတ် သတ္တိတွေ တိုးပွားလာအောင် ကြိုးစားတာကို ခေါ်ပါတယ်။ တစ်ကြိမ်မက နှစ်ကြိမ် ဆိုသလို မိမိရဲ့ ရှုစိတ်ဖက်မှာ ကိလေသာတွေ ကြားမနိုဘဲ ဆက်တိုက်ဆိုသလို မိမိရဲ့ စိတ်အလုပ်ကို အင်အား တွေတိုးဖို့ ထပ်ခါထပ်ခါ ကြိုးစားရမှာပါ။ အကြိမ် အရေအတွက်တွေများဖို့ ဆိုတာက အများ နားလည်တဲ့ စကားတွေကို သုံးလိုက်ပေမယ့် အရေ အတွက် တိုးလာတာနဲ့အမျှ အင်အားသတ္တိတွေလည်း တိုးလာဖို့ကို ဆိုလိုတာပါ။ အကြိမ်သာတိုး၊ အချိန်သာ

http"//www.dhammadownload.com



ကုန်၊ အင်အား အရည်အချင်းတွေ မတိုးရင်လည်း အကျိုးနည်းတတ်ပါတယ်။

ဖျိုင်းလို ရှုတဲ့ သဘောက သမထသတိရဲ့ သတ္တိ၊ ပင့်ကူလို ရှုနိုင်တဲ့ သဘောက ဝိပဿနာသတိရဲ့ သတ္တိပါ။

ဒီလိုပါပဲ သမထ သမာဓိ၊ ဝိပဿနာ သမာဓိ၊ သမထ ဝီရိယ၊ ဝိပဿနာဝီရိယလို့ သတ္တိချင်းတော့ ကွာခြားကြပါတယ်။

❋ ❋ ❋

http"//www.dhammadownload.com

http"//www.dhammadownload.com



နောက်တစ်မျိုး ကြိုးစားအားထုတ်မှုက စောင့်ရှောက်တဲ့အားထုတ်မှု အနုရက္ခဏာပဓာနလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အဋ္ဌိကသညာ၊ အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ စတဲ့ ကောင်းသောသမာဓိရဲ့ သမထနိမိတ်ကို စောင့်ရှောက်သောအားဖြင့် အားထုတ်ခြင်းလို့အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

သမထဘာဝနာအတွက် သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေ၊ ဆိုပါစို့ အရိုးစုတွေ ဒါမှမဟုတ် ကသိုဏ်းဝန်း နိမိတ်တွေ၊ မြေဝန်း၊ မီး၊ ရေ စတဲ့ နိမိတ်တွေကို ပဋိဘာဂနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်တွေ ရပြီးတဲ့အခါ တစ်ဖန်ပြန်ပြီး ပျောက်ပျက် မသွားအောင် စောင့်ရှောက်သောအားဖြင့် အားထုတ်မှုကို ခေါ်ပါတယ်။

ပကတိမျက်စိနဲ့ကြည့်လို့ မြင်တဲ့အတိုင်း မျက်စိမှိတ်ကြည့်လည်း ပုံတူမြင်ရတဲ့ နိမိတ်မျိုး၊ နောက်တစ်ဆင့် ပကတိမျက်စိနဲ့ပဲကြည့်ကြည့်၊ မျက်စိမှိတ်ပဲကြည့်ကြည့်၊ နောက်ဆုံး မျက်စိဖွင့်ပြီး ကြည့်လိုရာ

http"//www.dhammadownload.com



အရုပ်၊ နေရာ တွေကို ကြည့်လည်း ဒီကသိုဏ်းဝန်း နိမိတ်အတိုင်း၊ **မူလပုံအတိုင်း မြင်နေနိုင်တာကို** ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပဋိဘာဂ နိမိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဈာန်ပိုင်း၊ သမထအားဖြင့် အားထုတ်ကြတဲ့ သူတွေ ဟာ ဒီကသိုဏ်းနိမိတ်အာရုံတွေကို အပျောက် အပျက်ခံလို့ မရပါဘူး။ အမြဲတမ်း စောင့်ရှောက်နေရပါ တယ်၊ ပျောက်ပျက်သွားရင် အစကသာ ပြန်စပေ တော့လို့ ပြောရမလိုအထိ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒါက သမထနဲ့ ပတ်သက်လို့ အနည်းငယ်ပြောပြ တာပါ၊ ဝိပဿနာနဲ့ပတ်သက်လို့ကတော့ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံက ရုပ်နာမ်ပါ၊ ခန္ဓာ ငါးပါးပါ၊ ပရမတ်ပါ၊ ဒီရုပ် နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါး ပရမတ်တရားတွေရဲ့ သဘောကို သိရမှာပါ၊ ဒီသဘောတွေကို သိနိုင်တာကလည်း ဝိပဿနာဉာဏ်ကသာ သိနိုင်တာပါ။

ဒီဉာဏ်ပေါ်လာအောင် သတိလည်း အမြဲရှိရပါ တယ်။ ဝီရိယလည်း အမြဲကြိုးစားရပါတယ်။ ဒီသတိ၊ ဝီရိယတွေကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ပေါ်ပါတယ်၊ ဒီပေါ်ခဲ့ ပြီးသား ဉာဏ်တွေ၊ သတိဝီရိယတွေရဲ့ အင်အား သတ္တိတွေကို အမြဲမပြတ် မလျော့ မပျက်အောင် စောင့်ရှောက်ရပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံက ပရမတ် သဘောတွေ ဖြစ်တော့ ဒီအာရုံ သဘောဟာ အချိန်မရွေး နေရာမရွေးမှာ အာရုံတိုင်းမှာ ရှိနေပါတယ်။ ပရမတ်သဘောတွေဟာ အမြဲ ဖောက်ပြန် ပျက်စီးနေကြပါတယ်။ ဒီအာရုံ တွေကိုတော့ ဝိပဿနာအနေနဲ့ မပျောက်ပျက်အောင် စောင့်ရှောက်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ သမထဘာဝနာက အာရုံကသိုဏ်း နိမိတ်တွေကို မပျောက်မပျက်အောင် စောင့်ရှောက်ရပေမယ့် ဝိပဿနာဘာဝနာကတော့ မိမိရဲ့ စိတ်ဓာတ် အင်အားကောင်း သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာသတ္တိ အားတွေကို မလျော့မပျက်အောင် စောင့်ရှောက်ရပါမယ်။

သမထက အာရုံကိုဂရုစိုက်သင့်တယ်၊ ဝိပဿနာက မိမိစိတ်ရဲ့ စွမ်းအားသတ္တိတွေကို ဂရုစိုက်သင့်တယ်၊ မပျောက်ပျက်အောင်၊ မလျော့ပျက်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

ဒီလို ကြိုးစားမှုဟာ စောင့်ရှောက်သောအားဖြင့် အားထုတ်မှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝီရိယ ကြိုးစားမှုတွေကို ထိုက်သင့်သလို ပြောခဲ့ရင်းနဲ့ သမထနဲ့ ဝိပဿနာအကြောင်း နည်းနည်း ပြောမိသွားပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



သမထက အာရုံမပျောက်ပျက်အောင် ဂရုစိုက်ရတယ်၊ ဝိပဿနာက မိမိစိတ်စွမ်းအား သတ္တိကို မလျော့အောင် ဂရုစိုက်ရပါတယ်။

'အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ တရားအားထုတ်တာ လမ်းလွဲနေသလားဘုရား'

'ဟာ–ဘယ့်နှယ်ဖြစ်လို့ လမ်းလွဲနေတာလည်း ပြောပြပါဦး'

'ဟိုလေ–တပည့်တော်တို့က အခု တရားအားထုတ်တာ လေးရက် ငါးရက်ရှိပြီ၊ အခုအထိ ဘာမျှ မမြင်သေးဘူး၊ အရင်တစ်ခါ တရားစခန်းဝင်တုန်းက လည်း ဘာမျှမမြင်ခဲ့ဘူး'

'ဒါဖြင့် ဒကာမကြီးက ဘာတွေ မြင်ချင်သလဲ ပြောပြပါဦး'

'ဘာမြင်ချင်တယ်လို့တော့ မဟုတ်ပါဘူးဘုရား၊ တချို့ယောဂီတွေက အဆောင်ရောက်တော့ ပြောနေကြတာ ကြားရပါတယ်၊ ငါတို့က ဘုရားကြွလာတာလည်း ဖူးရတယ်၊ ရဟန်းတော်တွေ ကြွလာတာလဲ တွေ့တယ်၊ တချို့ဆိုရင် ဆွမ်းတောင် လောင်းလိုက်ရသေးတယ်တဲ့'

'ဒကာမကြီးက ဒါပဲ ကြားတာလား'

http"//www.dhammadownload.com



'ဘယ်ကဦးမလဲ ဘုရား၊ တချို့ဆို တောထဲ တောင်ထဲကို ရောက်သွားလိုက်တာ၊ တစ်ယောက်တည်း ဟိုး– လှလိုက်တာလွန်ရောတဲ့၊ ကြာပန်းတွေရော၊ ရေကန်ကြီးရော၊ ပျော်စရာ ကောင်းလိုက်တာလွန်ရောတဲ့၊ တချို့ဆိုရင် သူ့ကိုယ်သူ နတ်သမီး အဝတ်အစားတွေနဲ့တောင် ပြန်တွေ့ရတယ်တဲ့'

'ဟုတ်လား'

'ဟုတ်တယ်ဘုရား၊ တချို့ကျတော့လဲ ဘာတွေမျှ မတွေ့ရပါဘူးတဲ့၊ ဒါပေမယ့် တစ်ချိန်လုံး မာကျူရီ မီးလုံးတွေ ထွန်းထားသလို လင်းနေတာပဲတဲ့၊ မျက်စိမှိတ် ထားလဲ လင်းနေတာပဲ၊ တချို့ကျတော့ မျက်စိထဲကို လက်နှိပ် ဓာတ်မီးနဲ့ ထိုးထားသလို၊ သက်တံ့ရောင်စုံတွေလို၊ နောက် ပြာလိုက်၊ ဝါလိုက် အလင်းရောင်ဝိုင်းကြီးတွေ ပေါ်လာတာကိုလည်းမြင်ရတယ်တဲ့ ဘုရား'

'ဒီလိုဆိုရင် ဒကာမကြီးရော မြင်ချင်သလား'

'ဘာရယ်လို့ မဟုတ်ပေမယ့် သူတို့တစ်တွေ အားရပါးရ ပြောနေတော့ သူတို့လို မြင်ချင်တဲ့ စိတ်တွေ ပေါ်လာပါတယ်၊ နောက်ပြီး သူတို့လိုမမြင်လို့ လမ်းများ လွဲနေသလားလို့ ဖြစ်နေမိတာပါဘုရား'

http"//www.dhammadownload.com



'အေး၊ အေး၊ အဲဒီလိုပြောတော့ ဦးပဉ္စင်းတို့ရဲ့ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီးကို ယောဂီတစ်ယောက် လာလျှောက်တဲ့အခါ ပြန်ဖြေပုံလေး အမှတ်ရမိတယ်'

'အမိန့်ရှိပေးပါဦးဘုရား'

'ဒကာမကြီးလို သူများမြင်တော့ ကိုယ်လဲ မြင်ချင်တဲ့ လူတွေလဲ ပါလာတာပေါ့၊ လာလျှောက်တဲ့ ဒကာမကြီးကတော့ အသက် ခြောက်ဆယ်ကျော်၊ ခုနစ်ဆယ်နီးနီး ရှိပါပြီ'

ဒီဒကာမကြီး တရားထိုင်တဲ့ အခါတော့ ကြည့်ရတာ မလှုပ်ဘဲ ထိုင်နိုင်ပါတယ်၊ တစ်နာရီလောက်တော့ အပျော့ပေါ့လို့ ဆိုနိုင်တာပေါ့။

သူက လျှောက်တယ်။

'အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် တရားထိုင်ရတာ ကောင်းပါတယ်ဘုရား'

'အင်း'

'တပည့်တော် တရားထိုင်တိုင်းလိုလို စိတ်ကြည်ပြီး ဘုရားရှင်ကြွလာတာ ဖူးရပါတယ်ဘုရား'

'အင်း'

'မနက်ပိုင်း အချိန်က ဘုရားရှင် ရဟန်းတော်

http"//www.dhammadownload.com



တွေနဲ့ ကြွလာတဲ့အခါ တပည့်တော် တရားထိုင်တဲ့ နားရောက်တော့ ပြုံးပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်မလဲ အားရပါးရ မျက်နှာတော်ကို ဖူးလိုက်ပြီး ပြုံးကြည့် နေလိုက်တော့ ဘုရားရှင်ကလဲ ပြုံးပြပါတယ်ဘုရား'

'အင်း'

'ဆွမ်းတောင် လောင်းလိုက်ပါသေးတယ်ဘုရား'

'အင်း'

'အဲ–စောစောက တရားတစ်ထိုင်အချိန်မှာတော့ တပည့်တော်ရဲ့ ဘေးနားမှာ လူတစ်ယောက် လာထိုင် ပါတယ်ဘုရား။ ဒါနဲ့ တပည့်တော်က ဘယ်သူလဲ သေချာသိအောင် ရှေ့တည့်တည့်မှာ လာထိုင်စေချင် တာပေါ့၊ သူကလဲ သိတယ်နဲ့ တူပါတယ်ဘုရား၊ တပည့်တော်ရှေ့ဘက်ရောက်လာပြီး နီးနီးမှာ မျက်နှာ ချင်းဆိုင် လာထိုင်ပါတယ်ဘုရား။

'တပည့်တော်က ဘယ်သူလဲလို့ မျက်နှာသေသေ ချာချာကြည့်လိုက်တော့ အဘိုးကြီးတစ်ယောက်ဘုရား။ တစ်ခါမှ မသိပါဘူး'

'အင်း'

'ဟင်– အရှင်ဘုရားကို တရား လျှောက်ရတာ ကလဲ အားမရှိလိုက်တာ တအင်းအင်းနဲ့၊ ဘာမျှလည်း

http"//www.dhammadownload.com



ပြန်မပြောဘူး"

"ပြောစရာစကားမှ သီးခြားမရှိဘဲ၊ ဒကာမကြီး ပြောတာတွေကိုပဲ နားထောင်နေတာပေါ့"

"အခု တပည့်တော် လျှောက်လို့ပြီးပြီဘုရား။ ပြန်ဖြေပြပါဦး၊ အဲဒါ တပည့်တော် တရားရတာလား။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲဆိုတာ ပြောပြပါဦးဘုရား"

"အဘိုးကြီး ရောက်လာတယ် မဟုတ်လား"

"မှန်ပါဘုရား"

"အဘွားကြီးမို့လို့ ဒီလိုဖြစ်တာပါ၊ အဘွားလေး တွေဆိုရင် အဘိုးလေးတွေ ရောက်လာမှာပေါ့"

တရား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီ အသစ်တွေဟာ ဘာမြင်မလဲဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးတွေ ဖြစ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ယောဂီအဟောင်းထဲက တချို့တွေကလည်း တရား အားထုတ်ရင်း ဘာတွေမြင်တယ်၊ ဘယ်လိုမြင်တယ် ဆိုတဲ့ မြင်တဲ့အာရုံတွေရဲ့အကြောင်းကို မစားရဝခမန်း ပြောဆိုကြလေ့ ရှိကြပါတယ်။ ယောဂီ အဟောင်း တွေကို ကြည့်ပြီး အတုယူတတ်တဲ့ အသစ်တွေက ဒီလိုမြင်ရ၊ တွေ့ရတာတွေကို အဟုတ်လို့ ထင်ကြပါ တယ်။ 'ဒါတွေကပဲ တရား၊ **ဒါတွေမြင်ရရင် တရား မြင်တယ်**၊ ဒါတွေသိရင် တရားရှိတယ်'လို့ ယူဆ

http"//www.dhammadownload.com



သွားတတ်ကြပါတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါ မိမိစိတ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတွေဟာ မတွေ့ဖူးတဲ့ အာရုံတွေရော၊ တွေ့ဖူးတဲ့ အာရုံတွေရော အစုံပါပဲ။ မစဉ်းစားမိတဲ့ အာရုံတွေရော၊ စဉ်းစားမိတဲ့ အာရုံတွေရော အစုံပါပဲ။ ဒီလို ပြောကြပါတယ်။

အမှန်ကတော့ မတွေ့ဖူးသေးတဲ့ အာရုံဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ပဲရှိပါတယ်။ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး မဖြစ်ဖူးတဲ့ ဘဝဆိုတာ မရှိသလောက်ပါပဲ။ လူဖြစ်၊ နတ်ဖြစ်၊ ဗြဟ္မာဖြစ်၊ တိရစ္ဆာန် မျိုးစုံတွေ ဖြစ်ခဲ့ကြတော့ ဒီ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဘဝတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံ အာရုံမျိုးစုံတွေဟာ မိမိစိတ်ထဲမှာ စွဲနေခဲ့ပါတယ်။ သညာက မှတ်သား ထားခဲ့ပါတယ်။ ဒီမှတ်သားမှု သဘောက စိတ် ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း ထောက်ပံ့ပြီး ဆင့်ကဲဆင့်ကဲရှိနေ ခဲ့ပါတယ်။

ဒီမှတ်သားမှုရဲ့ အရှိန်ဟာ တရားအားထုတ်တဲ့ အခါ ပြန်ပြီးပုံဖော်တတ်ပါတယ်။ တရားအားမထုတ်ဘဲ နေလည်း ပုံဖော်တတ်တာပါပဲ။ ဒီလို ပုံပေါ်တဲ့အခါ မတွေ့ဖူးတဲ့ အာရုံတွေကို တွေ့တယ်၊ မစဉ်းစားတဲ့ အာရုံတွေ ပေါ်တယ်လို့ ထင်ကြတာပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်က

http"//www.dhammadownload.com



စဉ်းစားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဓမ္မသဘောအရ အကြောင်း ညီလို့ ပေါ်လာတဲ့ သဘောတွေပါ။

ဓမ္မသဘောကို နားလည်ရင် မိမိက တွေးချင် စိတ်၊ ပုံဖော်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လိုက်တာနဲ့ ဒီစိတ်က ပုံဖော်လိုတဲ့အတိုင်း သညာက ပုံဖော်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီလို ပုံဖော်ပေးတာမျိုးတွေလည်း ရှိတတ်ပါသေး တယ်။ ဒါကိုလည်း ပုဂ္ဂိုလ်က ဘာမျှမစဉ်းစားပဲ ပေါ်တယ်လို့ ထင်တတ်ပါတယ်။ ပုံဖော်ချင်၊ တွေး ချင်တဲ့ ဓမ္မသဘောတွေကြောင့်ဆိုတာ သိလာမြင်လာ နိုင်ပါပြီ။

တချို့ကြတော့လည်း ဒီတရား ရိပ်သာမှာ ဘယ်သူက တရားပိုသိထားသလဲ၊ ပိုပြီးထိုင်နိုင်သလဲ၊ ဆိုတာကို အကဲခပ်ပါတယ်၊ မိမိမျက်စိနဲ့တွေ့၊ မိမိ သဘောကျတဲ့သူရဲ့ အပြုအမူ အပြောအဆိုတွေဟာ မိမိရဲ့ဆရာ၊ မိမိရဲ့နည်းပြပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်သွား ပါတယ်။ သူက ဒါတွေ့မှတရား၊ ဒါမြင်မှ တရားလို့ ပြောရင် ဒါတွေကို မြင်ချင်၊ တွေ့ချင်စိတ်နဲ့ ပုံဖော် တတ်တာမျိုးလည်း ရှိပါသေးတယ်။

တစ်ခါ တရားထိုင်ရင်း ဘုရားကြွလာတာ၊ သံဃာတွေ ဖူးရတာ၊ အလှူပေးနေရတာတွေ မြင်ရင်

http"//www.dhammadownload.com



ဒါ ကောင်းတဲ့အာရုံပဲဆိုတဲ့ အသိနဲ့လည်း ပုံဖော်တတ်ကြပါသေးတယ်။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ အရှုခံသဘောတွေကို အရှုဉာဏ်နဲ့ ထပ်ကာထပ်ကာ ကြည့် နေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ စိတ်မှာ ကိလေသာ အပူအရှပ်တွေ ကင်းသွားပါတယ်၊ ဒီတော့ စိတ်ဓာတ်က အေးမြ ကြည်လင်လာပါတယ်။ စိတ်ကြည်တော့ ရုပ်ကြည်ဆိုသလို စိတ်ဓာတ် အေးမြကြည်လင်တဲ့ အရှိန်ကြောင့် အလင်းရောင်ဆိုတာမျိုးတွေ ပေါ်ထွက်တတ်ပါတယ်။

အလင်းရောင် ဆိုတာက မိမိစိတ်မှာ မျက်စိ မှိတ်ထားပေမယ့် မာကျူရီမီးလုံးတွေ တစ်ပြိုင်နက် တွန်းထားသလို၊ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးနဲ့ ကိုယ်ထဲကို လှမ်းထိုးလိုက်သလို၊ နောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း ပိုင်းထဲမှာ အားလုံး လင်းထိန်လို့၊ တချို့ကြတော့ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး အပြင်ဘက်မှာပါ အရောင်တွေ လင်းလို့ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တချို့က မျက်စိမှိတ်မှ အလင်းရောင်တွေ မြင်ပါတယ်။ တချို့ကြတော့လည်း မျက်စိဖွင့်လည်း အလင်းရောင်တွေ မြင်ပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



အလင်းရောင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒီလိုကွဲပြားရတာတွေဟာ အားထုတ်မှု အကြောင်းတွေ ကွာခြားလို့ပါ။

အားထုတ်နေရင်း အဲဒီလို အလင်းရောင်တွေ ပေါ်လာခဲ့ရင်၊ စ,စချင်းဖြစ်တဲ့အခါ 'ဟာ–ဘာပါလိမ့်' ဆိုတဲ့ အံ့ဩမှု ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် ခဏပဲ၊ အလင်းရောင်ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားပါတယ်။ နောက်ထပ် တဖြည်းဖြည်းချင်း အလင်းရောင်အား ကောင်းလာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ဒီအလင်းရောင်ကို အကြောင်းပြုပြီး 'ငါတော်တယ်၊ ငါဟုတ်ပြီ၊ ငါတရားရပြီ' အထင်မျိုးတွေ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ် အဲဒီအလင်းရောင်ကို သဘောကျပြီး နှစ်သက်မှုတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အလင်းရောင်တွေ ပေါ်တဲ့အခါ ယောဂီတိုင်းလိုလို၊ ယောဂီဆိုတာ ဝိပဿနာကို အဓိကထား အားထုတ်နေသူတွေကိုပြောတာပါ။ ယောဂီတိုင်းလိုလို ဒီအလင်း ရောင်တွေကို မြင်ပြီး၊ ကြည့်ပြီး မရှုတတ်တာက များပါတယ်။ ဒီအလင်းရောင်တွေ ပေါ်တဲ့အခါ မရှုတတ်ဘူးဆိုတာ သဘောကျမှု၊ မနှစ်သက်မှု၊ ဘာမှန်းညာမှန်း မဝေခွဲနိုင်မှု၊ ငါတရားရပြီ၊ ငါဟုတ်လှပြီဆိုတဲ့ ကိလေသာ ခတ်တွေ မိမိစိတ်မှာ

http"//www.dhammadownload.com



ဝင်လာတဲ့ အတွက်ကြောင့်ပါ။ ဝင်လည်း ဝင်လာကြပါတယ်။

အဲဒီလိုဝင်လာရင်တော့ ဝိပဿနာရှုစိတ် မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း မပေါ်တော့ပါဘူး။ သတိ ဝီရိယဆိုတာလည်း အစအနတောင် မမြင်နိုင်တော့ ပါဘူး။

တရားပွဲတိုင်းလိုလို ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

**အရှုခံအာရုံ ပရမတ်ကို ပညတ်ဖုံးတယ်။**

ရှုစိတ် **အသိဉာဏ်ကို ကိလေသာ ဖုံးတယ်** ဆိုတဲ့ စကားပါ။

ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်အဆင်း၊ အရှယ်အစား၊ နေရာဒေသ ဆိုတာတွေဟာ အာရုံပရမတ်ကို ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ ပညတ်တွေပါ။ ဘာလို့ အာရုံမှာ ပညတ်က ဖုံးနိုင်တာလဲလို့မေးရင် မိမိရဲ့ရှုစိတ်မှာ ကိလေသာ ဝင်လို့ပါ။ ကိလေသာဝင်တဲ့ စိတ်ဟာလည်း ရှုစိတ် မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဘယ်လောက် သတိထားတယ် ပြောပြော၊ မနားတမ်း မအားတမ်း ကြိုးစားတယ်ပဲ ပြောပြော ကိလေသာဝင်နေမှတော့ အာရုံပညတ်တွေ ပေါ်ပြီး မိမိစိတ်မှာ ကိလေသာတွေ တဖွားဖွားတိုးနေ ပြီပေါ့။

http"//www.dhammadownload.com



ဒါကြောင့် ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကြိုးစားတဲ့ ဝီရိယဆိုတာ ဉာဏ်မပါတဲ့ ဝီရိယနဲ့ ဉာဏ်ပါတဲ့ ဝီရိယလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

မိမိစိတ်မှာ ဉာဏ်ပညာ၊ အသိရှိမှ ဝိပဿနာရှုစိတ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဝင်နေလား၊ မဝင်ဘူးလား၊ စိတ်ရဲ့ သတိဝီရိယ၊ ပညာစွမ်းအားတွေ ဘယ်လောက် ထက် မထက်၊ နောက်ပြီး မိမိစိတ်ကို သူတို့က ဘယ်လောက်အထိ သတ္တိအားတွေ အထောက်အပံ့ ပေးနေသလဲဆိုတာ ဂရုစိုက်စေချင်ပါတယ်။

မိမိစိတ်ကို မိမိ ဂရုစိုက်ပါ။ အာရုံတွေကိုလည်း သိနေပါလိမ့်မယ်။ အာရုံတွေကို သီးခြား ဂရုမစိုက်ပါနဲ့။ လုပ်ပြီး ဂရုမစိုက်ပါနဲ့။ ပရမတ် မြင်နိုင်တဲ့ စိတ်ခဲတတ်မျိုးဖြစ်အောင် ကြိုးစားလို့ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် အာရုံပရမတ်တွေ တွေ့ပါပြီ။ မြင်ပါပြီ။ ပရမတ်သဘော၊ ပရမတ်အာရုံတွေကို အတင်း ပုံဖော်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။

အပေါ်ယံ အဖုံးအကာ ပညတ်တွေကိုလည်း အတင်း ခွာချစရာမလိုဘဲ အလိုလိုဆိုသလို ကွာကျသွားပါတယ်။

* * *

http"//www.dhammadownload.com

# ( ၂၂၃ )

ပညတ်တွေကွာပြီး ပရမတ်အာရုံက ထင်ရှား လာပါ တယ်။ ပညတ်တွေ ကွာတယ်ဆိုတာ အများ ပြောနေသာ ရောပြီးပြောလိုက်ရတဲ့ စကားပါ။ ပညတ်ကို ခွာတဲ့နေရာမှာ ကပ်နေတဲ့အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ဆွဲဖယ်, ခွာလိုက် သလိုလို့ မထင်ပါနဲ့ဦး။

အမှတ်အသားပြုတတ်တဲ့ သညာရဲ့ မှတ်သား ထားမှု ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်အဆင်း၊ အရွယ်အစား၊ နေရာဒေသ၊ အချိန်ကာလဆိုတာတွေဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီသဘောတွေကို ထွင်းဖောက်ပြီး ပရမတ် အရှိ တရား၊ အမှန်တရားတွေကို မြင်နိုင်၊ သိနိုင်တဲ့ သဘောပါ။ ဒီခန္ဓာ ဒီဓာတ်တွေက နဂိုရှိ သူ့သဘော သူဆောင်နေကြပါ တယ်။ ဒီပရမတ်တွေက နဂိုရှိ သူ့သဘောသူဆောင် နေကြပါတယ်။ ဒီပရမတ်ကို မြင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဉာဏ်ပေါ်လာတာပါ။

http"//www.dhammadownload.com



သညာမှတ်သားမှုကလည်း သူ့အလုပ် သူလုပ်ပြီး မှတ်သားနေတာပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် အသိဉာဏ်ပေါ်လာတဲ့ အခါ အသိဉာဏ်ရဲ့ စွမ်းအား ထက်မြက်တဲ့အခါ ခါတိုင်းအသိထက် ပိုပြီးအားကောင်းတဲ့အသိနဲ့ ပရမတ် သဘောတွေကို ထိုးထွင်း သိနေပါတယ်၊ သညာ ကလည်း သညာအလုပ်၊ ပညာကလည်း ပညာ အလုပ် လုပ်နေကြပါတယ်။ ဝိပဿနာ စိတ်မှာ ပါဝင်တဲ့ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သညာ၊ ဝေဒနာ၊ စေတနာ စတဲ့ စေတသိက်တွေ ဟာလည်း ကိုယ့်အလုပ်ကို ကိုယ်လုပ်၊ **ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်ကျေ** ကြပါတယ်။

တချို့က ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်လာရင် တခြား ဘာကိုမျှ မသိတော့ဘူး၊ ပရမတ်အာရုံကိုပဲ သိတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်၊ ဒီလိုပဲ ယူဆနေကြပါတယ်။

တစ်နေ့ပေါ့၊ မှတ်မိပါသေးတယ်၊ မိမိ သာသနာ့ ဘောင်ကို ရောက်ပြီးလို့ သုံးလေးနှစ် ကြာတဲ့အချိန် ကပေါ့ ဒကာကြီး တစ်ယောက်အိမ်ကို ရောက်သွား ပါတယ်။

'အရှင်ဘုရား ကြွလာတာနဲ့ အတော်ပဲ၊ တရား ဆွေးနွေးရတာပေါ့'

http"//www.dhammadownload.com



'ဘာတွေများ ပြောချင်လို့လည်း ဒကာကြီး'

'တပည့်တော် အားထုတ်နေတဲ့ တရားအကြောင်း ပြောမလို့ပါဘုရား'

'ကဲ–ပြောစမ်းပါဦး၊ နားထောင်ရတာပေါ့'

'တပည့်တော်တို့ကတော့ ပရမတ်ဉာဏ် ဆိုက်နေတော့ နေရာတိုင်း၊ အချိန်တိုင်းမှာ ပရမတ်ကို မြင်နေရပါပြီ၊ ပရမတ်ဆိုတာက အားထုတ်မှ မြင်တာမှ မဟုတ်ဘဲ အားမထုတ်ဘဲနေလည်း မြင်တာပါပဲ၊ တပည့်တော်တို့ကတော့ အချိန်မရွေး ပရမတ်ကို မြင်နေတာပါပဲ'

'အင်း'

'ပရမတ်ဆိုတာ ဖြစ်ပျက်လို့ ပြောလဲ ရတာပါပဲ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ ပြောလည်း ရတာပါပဲ'

'အင်း'

'အရာရာတိုင်းဟာ ပရမတ်ချည်းပဲလေ၊ ကိုယ်က ရှုရှု၊ မရှုရှု သူ့ဟာသူကတော့ ပရမတ်တွေချည်းပါပဲ၊ ဖြစ်ပျက်ချည်းပါပဲ'

'အင်း'

'ဟင်– အရှင်ဘုရားက ဘာမျှလည်း ပြန်မပြောပါလား၊ တအင်းအင်းနဲ့ တရားဆွေးနွေးရတာ အရသာ

http"//www.dhammadownload.com



မရှိလိုက်တာ'

အချိန်က နေ့လည် ၂ နာရီခန့် အချိန်၊ နွေအခါ၊ နေကလည်း ပူတဲ့အချိန် ဖြစ်နေပါတယ်။

'ဦးပဥ္စင်းက နေပူထဲကကြွလာတော့ ရေသောက်ချင်တဲ့ စိတ်ဖြစ်နေလို့ပါ'

'အော်–စောစောက မိန့်ရောပေါ့ ဘုရား၊ သံပုရာရည် စီစဉ်လိုက်ပါမယ်၊ ခဏလေး သည်းခံပါဦးဘုရား'

'ဒကာကြီး၊ သောက်ရေက ပိုပြီး အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်'

အဲဒီတော့မှ သံပုရာရည် စီစဉ်ဖို့ ထသွားတဲ့ ဒကာကြီးဟာ သောက်ရေအိုးစင်ဘက်ကို ရောက်သွားပြီး ရေအိုး အဖုံးဖွင့်လို့ သောက်ရေ တစ်ခွက် ခပ်လာပြီး ကပ်ပါတယ်။

သူက သောက်ရေခွက်ကို မိမိလက်ထဲ ကပ်ထည့်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ စကားတစ်ခွန်း မေးလိုက်မိပါတယ်။

'ဒကာကြီး အခု သောက်ရေအိုးထဲက ရေကို ခပ်တော့ ရေကိုတွေ့တာလား၊ ဖြစ်ပျက်တွေ့တာလား'

ဒကာကြီးက အံ့ဩသွားပါတယ်၊ ဒီလိုမေးမယ်လည်းမထင်ဘူးနဲ့ တူပါတယ်။ သူပြောခဲ့တဲ့ 'ပရမတ်ပဲ

http"//www.dhammadownload.com



မြင်တယ်၊ ဖြစ်ပျက်ပဲ မြင်တယ်' အားထုတ်စရာမလို ဘူး' ဆိုတဲ့ စကားတွေအတွက် အဖြေရခက်နေပါတယ်။

သူက ရပ်ထဲ ရွာထဲမှာ ပရမတ်သမားလို့ ဂုဏ်ယူ နေတယ်၊ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးပြီလို့လည်း ပြောပါတယ်။

'ဒကာကြီး၊ အခုကိုင်ထားတဲ့ ရေခွက်ကို ကြည့် ပါဦး။ ရေခွက်တွေ ရေတွေကို မြင်တာလား?၊ ဖြစ်ပျက် ကို မြင်တာလား?'

'ဟဲ–ဟဲ–တပည့်တော်ရဲ့ အဆင့်ထက် အရှင် ဘုရားတို့က မြင့်ပါတယ်ဘုရား' တဲ့၊ သူက လျှော့ချပြီး စကားလွှဲ ဖြေလိုက်ပါတယ်။

'အမယ်လေး၊ မလုပ်ပါနဲ့ ဒကာကြီးရယ်၊ **ဒကာ ကြီးက သောတာပန်**လို့ နာမည်တတ်ထားတော့ ဒီစကားကြီးက ဦးပဉ္စင်းတို့ကို ဒုက္ခရောက်သွားပါမယ်၊ ဦးပဉ္စင်းတို့က ပုထုဇဉ်ပဲ ရှိပါသေးတယ်၊ တရား အသိကို ရနိုင်သမျှ ကြိုးစားရှာပြီး ကိုယ်နဲ့ တရားနဲ့ မကွာအောင် ကြိုးစားနေတုန်းပဲ ရှိပါသေးတယ်' လို့ ချက်ချင်း ပြန်ပြောလိုက်ရပါတယ်။

ဒီအမေးကို သူ မဖြေနိုင်တော့ သူ့ရဲ့ သောတာပန် အဆင့်က၊ ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ အဆင့်က လျှောကျပြီပေါ့၊ ဒါပေမယ့် သောတာပန်ကနေ

http"//www.dhammadownload.com



တစ်ပြားမျှ မလျှော့ချင်တော့ မေးတဲ့သူကို အမွှန်း တင်လိုက်တာပါ၊ အန္တရာယ် တကယ်ကြီးပါတယ်။

အမှန်က ပရမတ်သဘောတွေဟာ သူ့အလုပ် သူလုပ်ပြီး ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ၊ ဖြစ်ပျက်နေကြတယ် ဆိုတာ ဟုတ်ပါတယ်၊ အမှန်ပါပဲ။

အရှုခံ အာရုံပရမတ်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ၊ ရှုစိတ် ပရမတ်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

ဒါပေမယ့် အာရုံ အရှုခံကလည်း သူ့အလုပ် သူလုပ်ကြသလို ရှုစိတ် ပရမတ်ဖက်က သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဆိုတာတွေရော၊ ဝေဒနာ၊ စေတနာ၊ သညာဆိုတာတွေရော သူ့အလုပ် သူလုပ် ကြပါတယ်။

ဝိပဿနာအားထုတ်သူရဲ့ စိတ်မှာ ပညာဉာဏ်က ဦးဆောင်ပါတယ်၊ ရုပ်နာမ်အာရုံရဲ့ သဘောတွေကို အမှန်အတိုင်း ထိုးထွင်းသိပါတယ်၊ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဝေဒနာ၊ စေတနာတို့လည်း သူတို့အလုပ် သူတို့ လုပ်နေပါတယ်။

သညာ ဆိုပါစို့၊ အာရုံကို မှတ်သားတဲ့ သဘော လုပ်တယ်၊ ပညာဉာဏ်က အာရုံရဲ့ သဘောကို သိနေ ချိန်မှာပဲ သညာကလည်း ဒီအာရုံကို မှတ်သားနေ

http"//www.dhammadownload.com



မှာပါပဲ။

ဒါကြောင့် တစ်ခါတလေ ပရမတ်သန့်တဲ့ ယောဂီတွေကို မေးမိပါတယ်။

"ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟာ ညီတော်အာနန္ဒာနဲ့ သားတော်အရှင်ရာဟုလာကို အတူတွေ့ပြီ ဆိုပါစို့၊ ရုပ်နာမ် ပရမတ် ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တာလား ? အရှင်အာနန္ဒာ၊ အရှင်ရာဟုလာလို့ ခွဲခြားမြင်တာလား? ဒီလိုပဲ မေးမိပါတယ်။

အဲဒီလို မေးတော့ ပရမတ် သန့်သူတွေအတွက် တော်တော် ဖြေရခက်တဲ့ မေးခွန်းဖြစ်နေပါတယ်။

ဓမ္မသဘော သတ္တိတွေဟာ သူ့အလုပ်, သူ လုပ်နေကြတာကို မမေ့စေချင်ပါဘူး၊

အခုလည်း ပညတ်ကိုခွာတယ်၊ ကွာကျစေတယ်" ဆိုတာဟာ အများပြော၊ အများသုံးစကားနဲ့ ပြောလိုက်ရတာပါ၊ တကယ်တန်းက ပညတ်အာရုံကို မှတ်သားတဲ့ သညာ၊ ပရမတ်သဘောကို သေချာသိတဲ့ ပညာ၊ ဒါတွေက တစ်ပြိုင်တည်း ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်လုပ်နေကြတာပါ။

ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ် ဖြစ်နေရင် ပညာက အားကောင်းနေပါပြီ၊ ပေါ့ပေါ့တန်တန် တရားအသိ

http"//www.dhammadownload.com



လွှတ်နေတဲ့ အချိန်, ဝိပဿနာ ပညာမရှိတဲ့ အချိန်မှာ သညာ မှတ်သားမှုက အားကောင်းနေပါတယ်။

ပရမတ် ထင်ရှားတယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာပညာ အားကောင်းလာလို့ပါ။ ဝိပဿနာပညာ အားကောင်းတာလည်း ဝိပဿနာ သတိ ဝီရိယတွေ အားကောင်းလို့ပါ။ အထူးသဖြင့်ကတော့ ဝိပဿနာ သမာဓိလည်း အားကောင်းလာလို့ပါ။

ဟုတ်တယ်လေ၊ 'သမာဟိတော ယထာဘူတံ ဇာနာတိ ပဿတိ' လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မိန့်တော်မူထားပါတယ်။

သမာဓိ တည်ကြည်သော ပုဂ္ဂိုလ်အား ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ, အမှန်အတိုင်း သိ၏၊ မြင်၏' တဲ့။

သမာဓိရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို တည်ကြည်တယ်' လို့ ဖွင့်ဆိုကြပါတယ်။

'တည်' ဆိုတာ မိမိ တွေ့လို မြင်လို၊ ဒါမှမဟုတ် တွေ့သင့် မြင်သင့်၊ ဒါမှမဟုတ် တွေ့နေ မြင်နေတဲ့ အာရုံအပေါ်မှာ မိမိရဲ့ စိတ်ကို တည်နေအောင် ထားနိုင်တာ၊ ထားတာကို ခေါ်ပါတယ်။

အကုသိုလ် မိစ္ဆာသမာဓိဆိုရင် မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အာရုံမျိုးကိုပဲ စိတ်ကို

http"//www.dhammadownload.com



တည်စေတာပေါ့၊ သမ္မာသမာဓိ ဆိုရင်တော့ ကုသိုလ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အာရုံ၊ သမထ သမာဓိဆိုရင် သမထနဲ့ဆိုင်တဲ့ အာရုံ၊ ဝိပဿနာ သမာဓိဆိုရင် ဝိပဿနာအာရုံမှာ စိတ်တည်စေတာပေါ့။

အခု–တည်ကြည်တယ်လို့ သုံးထားတော့ 'တည်' ဆိုတာကို ပြောပြီးပါပြီ၊ 'ကြည်' ဆိုတာကို ပြောပါဦးမယ်။

'ကြည်တယ်'ဆိုတာ စိတ်ကြည်တာ၊ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်တာ၊ အကုသိုလ်စိတ် မဖြစ်တာကို ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်ကြည်တယ်ဆိုတာ နောက်ကျိမှု မရှိဘူး၊ ရှုပ်ထွေးမှု၊ ပူပန်မှု၊ ပျာယာခပ်မှုတွေမရှိပါဘူး၊ 'ကြည်'တာဟာ အကောင်းသဘောပါ၊ နောက်ကျိ၊ ရှုပ်ထွေး၊ ပူပန်၊ ပျာယာခပ်၊ တင်းကျပ်တာတွေဟာ မိစ္ဆာရဲ့ မကောင်းသဘောတွေပါ။

ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ အလုပ်တွေ၊ နောက်ပြီး ဘာဝနာမှာပဲ သမထ၊ ဝိပဿနာ ဆိုတာတွေဟာ သမ္မာကောင်းတဲ့၊ မှန်ကန်တဲ့ သဘောတွေပါ။

ဒါနက ဒါနနဲ့ဆိုင်တဲ့ အာရုံမှာ၊

သီလက သီလနဲ့ဆိုင်တဲ့ အာရုံမှာ၊

သမထက သမထနဲ့ဆိုင်တဲ့ အာရုံမှာ၊

http"//www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာက ဝိပဿနာနဲ့ဆိုင်တဲ့ အာရုံမှာ မိမိရဲ့ စိတ်ကို **တည်စေနိုင်တာ,** စိတ်ဓာတ်တွေ **ကြည်စေနိုင်တာ** ဟာ **သမာဓိ** ရှိလို့ပါ၊ သမာဓိရှိလို့ပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ နည်းနည်းပြောချင်ပါသေးတယ်၊ ဒါန သမာဓိဆိုတာ ဒါနနဲ့ စပ်တဲ့ အာရုံပေါ်မှာ တည်စေ၊ ကြည်နေတာ ဆိုတော့ ဒါနအာရုံနဲ့ ဆက်စပ်ခိုက် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ သဘောပေါ့။

သီလသမာဓိဆိုတာလည်း သီလနဲ့ စပ်တဲ့အာရုံ အပေါ်မှာ အာရုံပြု သိနေတဲ့အခိုက် တည်နေ ကြည်နေတဲ့ သဘောပါ။

သမထဆိုတာကတော့ မိမိရဲ့ သမာဓိအားပေါ် မူတည်ပြီး ဒီအာရုံကို ကြာနိုင်သမျှ ကြာအောင် လုပ်ယူထားရပါတယ်။ ကြာကြာ လုပ်ယူထားနိုင်လေ သမထ သမာဓိ အားကောင်းလေလေ၊ သမာဓိအား ကောင်းလေလေ လုပ်ယူထားတဲ့ အာရုံက မပျောက် မပျက်ဘဲ ကြာကြာခံလေလေပါပဲ။ ဒါကြောင့် သမထ အာရုံကို တစ်ခါတစ်ရံလို့ မပြောသာပါဘူး။ အမြဲ အာရုံလို့ ပြောရပါမယ်။

အမြဲ အာရုံဆိုတာ အမြဲရှိနေတဲ့ အာရုံကို ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအမြဲရှိနေတဲ့အာရုံကလည်း လုပ်ယူ

http"//www.dhammadownload.com



ထားတဲ့ အမြဲရှိအာရုံနဲ့ လုပ်ယူစရာမလိုဘဲ နဂို သဘောသတ္တိ အမြဲရှိ အာရုံလို့ ကွဲပြားပါသေးတယ်။

လုပ်ယူထားတဲ့ အမြဲရှိအာရုံက သမထအာရုံတွေပါ၊ လုပ်ယူစရာမလိုဘဲ နဂိုသဘော အမြဲရှိ အာရုံက ဝိပဿနာ အာရုံတွေပါ။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ သမာဓိဆိုတာ အမြဲရှိ၊ နဂိုရှိ၊ ပရမတ် အာရုံတွေမှာ မိမိစိတ်၊ တည်နေနိုင်တာ၊ နောက်ပြီး စိတ်ခတ်လည်း ကြည်နေတာကို ခေါ်ပါတယ်။

သမထနဲ့ ဝိပဿနာရဲ့ သမာဓိချင်း မတူတာကို သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ၊ တည်ကြည်တဲ့ သဘောကတော့ အတူတူပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် အာရုံကွဲပြားပါတယ်။ အားသတ္တိချင်း, စွမ်းအားချင်းလည်း ကွဲပြားပါတယ်။

သမထ သမာဓိက လုပ်ယူထားတဲ့ အမြဲအာရုံကို ဝိပဿနာ သမာဓိက အမှန်အတိုင်း အမြဲရှိတဲ့အာရုံကို စိတ်ကလေး တည်စေ၊ ကြည်စေတာပါ။

သမာထ သမာဓိက လုပ်ယူထားတဲ့အား၊ ဈာန သမာဓိ။ သတိဝီရိယ သမာဓိဆိုတဲ့ သမာဓိမဂ္ဂင်၊ သမာဓိ ဦးဆောင်ပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာသမာဓိက အမှန်အတိုင်းကို သိစေတဲ့ အား၊ ခဏိကသမာဓိ၊ ပညာဉာဏ်ဆိုတဲ့ ပညာမဂ္ဂင်၊ ပညာက ဦးဆောင်ပါတယ်။

အခု ပြောခဲ့တဲ့ 'သမာဓိ တည်ကြည်သော ပုဂ္ဂိုလ်အား ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ အမှန်အတိုင်း သိ၏၊ မြင်၏' ဆိုတဲ့ စကားတော်အရ အမှန်အတိုင်းကို သိတဲ့ မြင်တဲ့အလုပ်ဟာ ဝိပဿနာအလုပ်ပါ၊ သမထ အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် "သမာဓိ တည်ကြည်သော" ဆိုတာ သမထ သမာဓိ၊ ဈာနသမာဓိ မဟုတ်ပါဘူး၊ ခဏိက သမာဓိ ဝိပဿနာသမာဓိကို ပြောတာပါ။

အာရုံ ပရမတ်တွေဟာ အရှိအတိုင်း အမှန် အတိုင်း နဂိုပင်ကိုယ် သဘောအရ ဖြစ်နေကြတာပါ၊ လုပ်ယူရတာ, ပုံဖော်ယူရတာ မရှိပါဘူး၊ ပုံဖော်ပြီး ယူနေရင်လည်း ပရမတ်အစစ် မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ခဏတိုင်း၊ ခဏတိုင်း ဖြစ်နေကြတဲ့ ပရမတ် အာရုံ သဘောတွေကို ခဏတိုင်း စိတ်နဲ့ဆုံ၊ စိတ် တည်၊ စိတ်ကြည် စေနိုင်တဲ့ သတ္တိဟာ ခဏိက သမာဓိပါပဲ။

ခဏိကသမာဓိကြောင့် ခဏိကပညာ၊ ဝိပဿနာ

http"//www.dhammadownload.com



ဉာဏ်ဆိုတာ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ တည်ကြည်တဲ့ ခဏိက သမာဓိကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်က အာရုံရဲ့ ပရမတ်သဘောကို သေသေချာချာ သိလိုက် ပါတယ်။ ထိုးထွင်းပြီး အမှန်အတိုင်း သိလိုက် မြင် လိုက်ပါတယ်။

ဟုတ်တယ်လေ၊ ပညာဉာဏ်ဆိုတာ သေသေ ချာချာသိတဲ့ လက္ခဏာ, ထိုးထွင်းပြီးသိတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါတယ်။

သတိရှိတဲ့ စိတ်က အာရုံကို သိပါတယ်။

သညာအားကောင်းတဲ့ စိတ်က သညာ ပုံဖော်တဲ့ အတိုင်း သိပါတယ်။

ပညာဉာဏ်ရှိတဲ့ စိတ်က အာရုံရဲ့ သဘောကို သေသေချာချာ ထိုးထွင်းပြီး သိပါတယ်၊ အမှန်အတိုင်း သိပါတယ်။

တချို့က တရား အားထုတ်တဲ့အခါ 'သိရင် ပြီးတာပဲ' 'သိနေရင် တရား အားထုတ်နေတာ' လို့ ပြောကြပါတယ်။

သတိထားနေကာမျှ, သညာနဲ့ သိကာမျှတွေဟာ ဝိပဿနာတရားအဆင့် သိတာမျိုး မဟုတ်သေးပါဘူး။

**သိနေရုံနဲ့ တရားသိ မဟုတ်ပါဘူး။** သေချာသိ

http"//www.dhammadownload.com



ဖြစ်ရမှာပါ။

သညာနဲ့ သိကာမျှ၊ စိတ်နဲ့သိကာမျှက သူသိ၊ ကိုယ်သိ၊ အများသိ၊ သာမန်သိတွေပါ။

သတိရှိတဲ့ စိတ်နဲ့ သိရင်တော့ သာမန်ထက် ထူးလာပါပြီ။ ပညာဉာဏ်နဲ့ သိတာကသာ အမှန်သိ၊ အသိမှန် ဖြစ်ပါတယ်။ သေသေချာချာ သိတာပါ။

❋ ❋ ❋

http"//www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်တဲ့အခါ တပည့်တော် တို့က 'သိနေရင် ပြီးတာပဲ၊ သိနေရင်ပြီးတာပဲ၊ သိရင် တရား'လို့ ကြားဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူများတွေက 'သိအောင်ပဲကြိုးစားနေပါတယ်'လို့ တစ်ဆင့်ကြားနဲ့ ပြောကြပါလိမ့်မယ်။

သတိရှိလို့ သိတာမျိုးဆိုရင် ထူးလာတဲ့ ကောင်းလာတဲ့ အသိပါပဲ။ သေချာသိအောင်တော့ ကြိုးစားရဦးမှာပေါ့။

သေချာသိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ?

'သေချာ သိအောင် သေချာ ကြည့်ပေါ့' လို့ပဲ ဖြေရပါလိမ့်မယ်။

ဘာကို ကြည့်ရမှာလဲ?

အာရုံကို ကြည့်ပါ။

ဘယ်အာရုံကို ကြည့်ရမှာလဲ?

ဖြစ်နေ၊ ရှိနေ၊ ပေါ်နေ၊ ထင်ရှားနေ၊ သိသာနေတဲ့ အာရုံကိုပဲ သေချာကြည့်ပါ။

http"//www.dhammadownload.com



သေချာကြည့်တော့ ဘာတွေ တွေ့လာရမလဲ?

သေချာကြည့်တော့ အာရုံကိုလည်း သိနေမယ်၊ အာရုံကို သိရင်းနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အာရုံရဲ့သဘော ကိုလည်း အမှန်အတိုင်း သေချာ သိနိုင်ပါတယ်။

အရှင်ဘုရားပဲ အာရုံကို ဂရုမစိုက်နဲ့ စိတ်ကို ဂရုစိုက်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်၊ အခု အာရုံကို ကြည့်ခိုင်း နေပါတယ်၊ ရှေ့စကားနဲ့ နောက်စကား ဆန့်ကျင် ဘက် ဖြစ်နေပါတယ်၊ ဘာလို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာပါလဲ။

ဟုတ်ပါတယ်၊ အာရုံထက် စိတ်ကို, စိတ်ရဲ့ သတိ, ဝီရိယ, ပညာ, သတ္တိတွေကို ဂရုစိုက်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်၊ မိမိရဲ့ စိတ်မှာ ပျာယာခပ်မှု, တင်းကျပ်မှု, ရှုပ်ထွေးနောက်ကျိ, ပူပန်မှုတွေ မရှိမှုကို ဂရုစိုက်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

စိတ်ရဲ့ ကောင်းတဲ့သတ္တိတွေတိုးဖို့ မကောင်းတဲ့ သတ္တိတွေပယ်ဖို့ ဂရုစိုက်ခိုင်းတာပါ။ အဲဒီလို ဂရုမစိုက် မိဘဲ မကောင်းတဲ့ ပျာယာခပ်, စိတ်ရှုပ်မှုတွေနဲ့ သတိ ဝီရိယ ပညာအားမရှိဘဲ အာရုံကို ဂရုစိုက်ပြီး မတွေ့ တွေ့အောင် လိုက်ရှာနေတာမျိုး၊ ဖန်တီးပြီး ပုံဖော် နေတာမျိုးတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်နေရင် အာရုံလည်း အမှန်အတိုင်း

http"//www.dhammadownload.com



မပေါ်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်အားတွေလည်း မကောင်းတာ တွေသာ တိုးပွားနေတတ်ပါတယ်။ အမှန်မဟုတ်တဲ့ အာရုံကို ကိုယ့်အလို, ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ သဘော ကျပြီး 'တရားသိတယ်'ဆိုတဲ့ အထင်တွေ ဝင်သွားမှာ စိုးရိမ်လို့ ပြောရတာပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကို ဂရုစိုက်လို့ ကောင်းတဲ့ သတ္တိတွေ တိုးပွားလာ၊ မကောင်းတဲ့ ဓာတ်ဆိုးတွေ လျော့ပါး သွားပြီဆိုရင် ရှုစိတ်မှာ ကိလေသာ ကင်းနေပါတယ်၊ အရှုခံ ပရမတ်အာရုံတွေ ထင်ရှားလာပါတယ်၊ သီသိ သာသာ မြင်တွေ့လာနိုင်ပါတယ်။

မိမိစိတ်မှာ ကိလေသာ ဓာတ်ဆိုးတွေ ကင်းပြီး, ပရမတ် အာရုံတွေ ထင်ရှားလာရင်, အဲဒီအာရုံကို ဂရုစိုက်ပါ၊ သေသေချာချာ သိအောင် သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ပါလို့ ပြောတာပါ။

အရှုခံ ပရမတ်အာရုံတွေကို သိကာမျှ သဘောက သတိလည်းရှိ၊ ဝီရိယလည်းရှိ၊ ဉာဏ်လည်းရှိတဲ့ သဘောပါ၊ ဒါပေမယ့် ပညာဉာဏ်အားက နည်းနေ တတ်ပါသေးတယ်။

တကယ်အရှိ ပရမတ် အမှန်တရားတွေကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်အောင် နားလည်

http"//www.dhammadownload.com



အောင်, သိအောင်, မြင်အောင် ယခုလို အခြေအနေ အာရုံမှန်ကိုသာ ဂရုစိုက်ခိုင်းရတာပါ။

ပရမတ်အာရုံဆိုတာ နဂိုရှိရင် အမြဲတွေ့နိုင်တယ် ဆိုရင် အခါတိုင်း တွေ့နေရတာလည်း ပရမတ်အာရုံ တွေပဲ မဟုတ်ပါလား။ ဘာကွာပါသလဲ။

ပရမတ်အာရုံကို **နဂိုရှိ၊ အမြဲတွေ့** နိုင်ပါတယ်၊ အခါတိုင်း သူလိုကိုယ်လို တွေ့နေရတဲ့အခိုက် ပရမတ်ကို တွေ့ရပေမဲ့ အသိဉာဏ်က ပရမတ်လို့ မသိပါဘူး။ လက်ခံမှုလည်း မရှိပါဘူး။ အပေါ်ယံကြော ပညတ်သဘောတွေကိုသာ လက်ခံနိုင်တဲ့ သညာ အင်အား ရှိနေလို့ပါ။

အဲဒီလိုဆိုရင် ပရမတ်ရဲ့သဘောကို တွေ့နိုင်တဲ့ ဉာဏ်အင်အား ရှိပြီဆိုရင် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလို့ ရှုနေရဦးမလား။

ပရမတ်သဘောတွေက အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ သဘောတွေပါ၊ မိမိ စိတ်မှာ ဒီသဘောတွေကို သိမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်အားရှိလို့ သိမြင်ပြီဆိုရင် အဲဒီလို သိမြင်နေတာကိုက ရှုပြီးဖြစ်နေပါပြီ။

ဒါပေမယ့် အများပြော, အများလုပ်နေကြတဲ့ 'တရားရှုတယ်၊ တရားရှုတယ်'ဆိုတာနဲ့တော့ ကိုက်ညီ

http"//www.dhammadownload.com



ချင်မှ ကိုက်ညီပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ တချို့က ပါးစပ်က ဆိုရမှ စိတ်နဲ့ဆိုရမှ အားရမှု ရှိကြတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ကျင့်နေကြပါတယ်၊ ဉာဏ် အမြင်, ဉာဏ်အသိ ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အားထုတ်မှု၊ အားရကျေနပ်မှုမျိုး ဖြစ်ရတာမဟုတ်ပါဘူး။ **မွှေအလုပ်, မွှေထုပ်** သွားတဲ့ သဘောပါ။ တကယ် ပရမတ် အစစ်ကို သိမြင်နိုင်ရင် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ သဘော တွေကိုလည်း သိမြင်နိုင်ပါပြီ။

အနိစ္စ,ဒုက္ခ,အနတ္တ လက္ခဏာတွေကို တစ်မျိုးမျိုး မြင်ရင်ရော တရားမြင်တယ် ခေါ်နိုင်ပါသလား။

အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တသဘော တွေကို တစ်မျိုးမျိုး မြင်ရင် တရားမြင်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အခုလို, မေးဖြေ, ပြောဆိုလာခဲ့တာတွေဟာ အရှုခံ အာရုံပရမတ် သဘောတွေနဲ့ ရှုစိတ်ဘက်က ဉာဏ်ရဲ့ သဘောတွေပါ။ အာရုံနဲ့ ရှုစိတ်တွေရဲ့ သဘောအကျဉ်း လောက်ပါပဲ။

ဒါကို နည်းနည်း အကျယ်ချဲ့ပြီး ပြောပါမယ်။

အရှုခံအာရုံ ပရမတ်အစစ်ရဲ့ သဘောတွေကို သိနိုင် မြင်နိုင်ဖို့က, ပထမ **မိမိစိတ်**မှာ သတိရှိရ

http"//www.dhammadownload.com



ပါမယ်၊ သတိရှိရုံတင်မကဘဲ ဝီရိယနဲ့လည်း ထပ်ခါ ထပ်ခါ ကြိုးစားရပါမယ်၊ ခဏိက သမာဓိလည်း အားကောင်း နေရပါမယ်။

ဒီအခါမှာ ဝိပဿနာ ပညာဉာဏ် ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိဆိုတဲ့ ကောင်းတဲ့ဓာတ်တွေ ရှိလာရင် ပျာယာခပ်တဲ့လောဘ၊ တင်းကျပ်တဲ့ ဒေါသတွေ လျော့ပါးပြီး ကင်းကွာကုန်ပါတယ်၊ ဒီလောဘ ဒေါသ ကိလေသာ နီဝရဏတွေ ကင်းကွာကုန်လို့လည်း ဉာဏ်ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်လို့ သိနိုင်တာပါ။

လပြည့်နေ့ည၊ ဒါမှမဟုတ် လပြည့်ကျော် တစ်ရက် နေ့ညမျိုးဆိုရင် ညအခါမှာ လ, သာတတ်ပါတယ်၊ လရောင်တွေက ကမ္ဘာလောကကြီး တစ်ခုလုံးကို လင်းထိန်စေပါတယ်၊ မြင်ရသူတိုင်းလည်း စိတ်ကြည်နူးရတာပေါ့။

တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်နေ့ ည မျိုးဆိုရင် လမင်းကြီးကလည်း ထိန်ထိန်သာလို့၊ ဘေးပတ်လည်မှာလည်း နက္ခတ် ကြယ်တာရာတွေက အရောင်စုံ ကွန့်မြူးပြီး လင်းလက်နေကြတာ။ ဘယ်လောက် လှပ လိုက်သလဲလို့၊ မြေပြင်မှာလည်း အရာရာတိုင်းကို

http"//www.dhammadownload.com



နေ့ခင်း အချိန်လို မြင်တွေ့နိုင်တယ်၊ နေ့ခင်းရဲ့ နေရောင်ခြည် အပူရှိန်မျိုးမပါဘဲ အေးမြတဲ့ လရောင်ခတ်ကြောင့် သစ်ပင်၊ သစ်တော၊ တောတောင်၊ မြို့ရွာ၊ မြစ်တွေ၊ စမ်းချောင်းလေးတွေရဲ့ အလှဟာ နဂိုထက် ပိုပြီးတင့်တယ် လှပနေတယ်။

ပန်းဥယျာဉ်၊ ပန်းခြံထဲက လူသွားလမ်းလေးတွေ၊ လမ်းဘေးဝဲယာက ပန်းမျိုးစုံ၊ ပန်းရုံ၊ ပန်းခင်းတွေရဲ့ အလှဟာလည်း လရောင်ကြောင့် အလှတစ်မျိုးနဲ့ အလှကိုယ်စီနဲ့ တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။

နယုန်၊ ဝါဆို၊ ဝါခေါင်လတွေရဲ့ လပြည့်ည တွေကို ကောင်းကင်ထက် မော့ကြည့်လိုက်ပါဦး။

ကောင်းကင်ပြင်မှာ လပြည့်ဝန်း ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အသိရှိပေမယ့် တကယ်လည်း လမင်းကြီးရှိနေပါလျက် ရောင်ခြည် မဖြာနိုင်ရှာပါဘူး။ ငွေလရောင် မကွန့်မြူး နိုင်တော့ တောတောင်၊ ရေမြေ၊ ပန်းဥယျာဉ်၊ ပန်းခြံ၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းအဆင့်ဆင့်၊ ပန်းရုံဆိုတာတွေကိုလည်း ဘယ်မှာ မြင်ရပါတော့မလဲ၊ ဒီအလှတွေ ရှိနေပေမယ့် ငွေလရောင် မသာတဲ့အတွက် ဘာမျှမမြင်၊ ဘာမျှ မတွေ့နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

ငွေလမင်းကြီးကို မိုးတိမ်ညိုတွေက ဖုံးအုပ်ထား

http"//www.dhammadownload.com



တယ်လေ၊ အထပ်ထပ် ပိတ်ဖုံးထားတယ်၊ အဇရာ ကောင်းကင်ပြင် တစ်ခုလုံးကိုလည်း မိုးတိမ်တိုက် အမှောင်တွေက ဖုံးအုပ်ထားကြတယ်၊ ဘယ်မှာလာပြီး ငွေလ, သာနိုင်ပါမလဲ။

မိုးတိမ်တိုက်တွေကိုသာ လွင့်ပါးသွားအောင် တိုက်ထုတ်နိုင်တဲ့ လေပြင်းတွေ တိုက်ခတ်လိုက်ရင် လမင်းဟာ သာသာယာယာ၊ အရောင် ဖြာထွက်လာ လိမ့်မယ်ပေါ့။

လမင်းဆိုတာ စိတ်၊ မိုးတိမ်တိုက်ဆိုတာ ကိလေသာ၊ လေပြင်းအားက ဉာဏ်၊ သိမြင်စရာ တွေက ရုပ်နာမ်ပရမတ် အာရုံရဲ့ သဘောတွေပါ။

စိတ်ဆိုတာ ပင်ကိုယ်အလင်းဓာတ် ရှိပြီးသားပါ၊ ကိလေသာ အမှောင်ဖုံးလို့ တစ်လောကလုံးကို၊ ဒီ ရုပ်နာမ် ပရမတ် သဘောတွေကို အမှန်အတိုင်း မမြင်နိုင်၊ မသိနိုင် ဖြစ်နေရတာပါ။

ဒါကြောင့် ပျာယာခပ်တဲ့ လောဘ, တင်းကျပ်တဲ့ ဒေါသ၊ ဟိုလိုလို ဒီလိုလို မရေမရာ၊ မသေချာမှုဆိုတဲ့ မောဟ စတဲ့ ဒီလို အမှောင်ထုကိလေသာတွေ ကင်း လာအောင်၊ လွင့်သွားအောင် ဉာဏ်အားက တိုက်ခတ် လေလေ အမှန်မြင်နိုင်တဲ့စိတ်ဟာ လင်းလက် ကြည်

http"//www.dhammadownload.com



လင်လာလေလေပါပဲ။ ကောင်းသထက် ကောင်းလာလေပါပဲ။

အခုပြောခဲ့တဲ့ ဥပမာစကားတွေကို နားလည်ပြီဆိုရင် ရှေ့ပိုင်းမှာ စ,ပြီးပြောခဲ့တဲ့ ညွှန်ပြခဲ့တဲ့ စိတ်အေးအေးနေပါ၊ ပျာယာမခပ်နဲ့၊ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနေပါ၊ တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ကြီး မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ ဟိုလိုလိုဒီလိုလိုမနေပါနဲ့၊ သေသေချာချာ သိနိုင်မှု ရှိပါစေဆိုတဲ့စကား၊ မိမိစိတ်ကို မိမိ ဂရုစိုက်နိုင်းတာ၊ အာရုံကိုအဓိက မထားဘဲ စိတ်အလုပ်, ဉာဏ် ဦးဆောင်တဲ့ဝိပဿနာ အလုပ်ကို ကြိုးစားကြတဲ့သူတွေ အတွက်ရှုစိတ်ဘက်က သတ္တိကောင်းတွေကို ဂရုစိုက်နိုင်းတာနားလည် လောက်မှာပါ။

* * *

http"//www.dhammadownload.com

http"//www.dhammadownload.com



အဲဒီလို သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်ရှိပြီး လောဘ ဒေါသ ကင်းကင်းနဲ့ စိတ်အေးအေး နေနိုင်ပြီဆိုရင် ဝိပဿနာ ဉာဏ်အလင်း ရောင်ကြောင့် အာရုံတွေရဲ့ သဘောကို သေချာသိနိုင် မြင်နိုင်ပါပြီ။

သေချာသိနိုင်တဲ့ သိစရာအာရုံ၊ မြင်နိုင်တဲ့ မြင်စရာအာရုံဆိုတာ အာရုံသဘော အနေနဲ့ကတော့ တစ်မျိုးတည်းပါ။ ဓမ္မသဘာဝအရ သူ့သဘော သူ့ဆောင် သူ့သတ္တိအတိုင်း သူဖြစ်နေကြတဲ့ မဖောက် မပြန် မှန်ကန် တည့်မတ်တဲ့ ဂုဏ်အရ ပရမတ် အာရုံဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီပရမတ်တွေကို အကြောင်းပြုပြီး အတွေး၊ အထင်၊ စိတ်ကူးတွေနဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပညတ်အာရုံ တွေဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်။

အာရုံတစ်မျိုးတည်း ဆိုပေမယ့် ပရမတ်အာရုံနဲ့ ပညတ်အာရုံ နှစ်မျိုးရှိတယ်လို့ ပြောလိုတာပါ။

အမြဲတန်း ဘယ်သူက မြင်မြင်၊ ဘယ်ဘက်က

http"//www.dhammadownload.com



မြင်မြင်၊ ဘယ်လိုပဲကြည့်ကြည့်၊ မပြောင်းလဲတဲ့ အရှိ သဘောတရား အမှန်က ပရမတ်ပါ။ ပုံသဏ္ဌာန် အရောင်အဆင်း အရွယ်အစား နေရာဒေသ အချိန် အခါ အတိုင်းအတာ အနည်းအများ အခေါ်အဝေါ် ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေအရ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲ တတ်တဲ့ အာရုံက ပညတ်ပါ။

ပညတ်နဲ့ ပရမတ် အကြောင်းတွေကို တစ်သီး တစ်ခြား ပြောထား ဟောထားခဲ့ဖူးပါပြီ။

အခု ဝိပဿနာကို ဦးစားပေးပြီး ပြောနေတာ ဆိုတော့ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံက ပရမတ်ပါ။ ပရမတ်က လည်း ရုပ်ပရမတ်, နာမ်ပရမတ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ နိဗ္ဗာန် ငြိမ်းအေးမှု နာမ်ပရမတ်ကို ဒီနေရာမှာ မပြော သေးဘဲ ကျော်သွားပါဦးမယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ် ပရမတ်နှစ်မျိုး ကိုပဲ ပြောပါဦးမယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ရုပ်ကိုသိမြင်ရင်လည်း ပေါ်ပါတယ်။ နာမ်ကိုသိမြင်ရင်လည်း ပေါ်ပါတယ်။ ရုပ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် နာမ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဝိပဿနာဉာဏ်က သိမြင်နိုင်ပါတယ်။

ရုပ်ဆိုတာက ဒီလူဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကောင်ကြီးနဲ့ ပြောရရင် ခြေဖျားကနေ ဆံဖျားတိုင်အောင် တစ်ကိုယ်

http"//www.dhammadownload.com



ကောင်လုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှိနေဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေဟာ ရုပ်ပရမတ်တွေပါ။

ဒီလိုဆိုရင် ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ မျက်လုံး၊ မျက်ခုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် စတာတွေဟာ ရုပ်တွေပေါ့လို့ ပြောကြလိမ့်မယ်။ ရုပ်တွေတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ရုပ်ပရမတ် အစစ်တွေတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ပရမတ် သဘောတွေရဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီးဖြစ်နေကြတာကို ခေါ်ဝေါ် သတ်မှတ် ပညတ်ထားတဲ့ သဘောပါ။ ရုပ်ပညတ်၊ ပညတ်ရုပ်ပေါ့။

ဒီခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေလက်တွေမှာ ရုပ်ပရမတ်ပေါင်း များစွာ ရှိနေပါတယ်။ ရုပ်ပရမတ်တွေကို ပကတိ မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့မှ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဉာဏ်မျက်စိ ဆိုစေဦးတော့ သာမန် ဉာဏ်မျက်စိလောက်နဲ့ကတော့ မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ထူးတဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့သာ မြင်နိုင်ပါတယ်။

**ရုပ်ပရမတ် အစစ်ကို မမြင်နိုင်သေးပေမယ့်** ခေါင်းခါး ခြေလက်တွေအထဲက လှုပ်ငြိမ်၊ ပူအေး၊ တင်းလျော့၊ မာပျော့ဆိုတဲ့ သညာ ဦးဆောင်တဲ့စိတ် နဲ့ပဲ သိသာနိုင်တဲ့ သဘောလေးတွေကိုတော့ တချို့ မြင်တွေ့နိုင်ကြပါတယ်၊ ဒီသဘောတွေကို သိနိုင်

http"//www.dhammadownload.com



ကြပါတယ်။

ရုပ်ပရမတ်အစစ်ရဲ့ လက္ခဏာက ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောသက်သက်ပါ၊ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး ဖောက် ပြန်နေတဲ့သဘော၊ အမြဲမပြတ် ဖြောက်များစွာသော ရုပ်တိုင်း ရုပ်တိုင်း ဖောက်ပြန်နေကြပါတယ်၊ ဒီရုပ်တစ်ခုလည်း ဒီသဘောပဲ၊ ဟိုရုပ်တွေလည်း ဒီသဘောပါပဲ၊ ရုပ်တိုင်း ရုပ်တိုင်း၊ ရုပ်တိုင်းရဲ့ တစ်မျိုးတည်းသော သဘောက ဖောက်ပြန်ခြင်းပါပဲ။

လှုပ် ငြိမ်၊ **ပူအေး** တင်းလျော့၊ မာပျော့ ဆိုတဲ့ သဘောတွေကတော့ **ရုပ်တစ်ခုစီ** တစ်ခုစီရဲ့ သီးခြား ကိုယ်ပိုင် သတ်မှတ်ထားရတဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေပါ။ ရုပ်တစ်ခုစီရဲ့ အသီးသီး မတူညီကြတဲ့ သဘောတွေပါ။

ဒါ့ကြောင့် ရုပ်အစစ်၊ ပရမတ်အစစ်ကို တွေ့ရင် တစ်မျိုးတည်းလို့ သဘောပေါက်နေပါတယ်။ ရုပ်သဘော တစ်ခုစီရဲ့ လက္ခဏာကွဲပြားတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေကို တွေ့နေရင်တော့ ရုပ်ပရမတ် အစစ်နီးနီး လောက်အထိ မြင်နိုင်လာကြပါပြီ။

ဒါက ရုပ်ပရမတ်အကြောင်း အနည်းငယ် ပြောပြတာပါ။ ရုပ်ပရမတ်ပြီးတော့ နာမ်ပရမတ်ကို ပြောပြ

http"//www.dhammadownload.com



ပါဦးမယ်။

နာမ်ပရမတ်က လောကနဲ့ ဆိုင်တဲ့ နာမ်ပရမတ်ရယ်၊ လောကနဲ့ မဆက်စပ်တော့တဲ့ နာမ်ပရမတ်ရယ်လို့ ရှိပါတယ်။ လောကနဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့ နာမ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်၊ နာမ်အာရုံပါပဲ။ လောကနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ နာမ်ကတော့ စိတ်စေတသိက် နာမ်တွေပါပဲ။

စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားတာ၊ တွေးတာ၊ သိတာ၊ ခံစားတာစတဲ့ သဘောတွေဟာ နာမ်ပရမတ်တွေပါ။

နာမ်ပရမတ်ရဲ့ သဘောက အာရုံကို သိတတ်၊ အာရုံကို ညွတ်တတ်တဲ့ သဘော တစ်မျိုးတည်းပါ။

စေတသိက် နာမ်တွေရဲ့ သဘောကတော့ တစ်ခုစီ၊ တစ်ခုစီမှာ သဘောတစ်ခုစီ၊ တစ်ခုစီရှိနေကြပါတယ်။ စေ့ဆော်မယ်၊ တည်ကြည်မယ်၊ ခံစားမယ်၊ မှတ်သားမယ်၊ တိုက်တွန်း စေ့ဆော်မယ် စတဲ့ ကိုယ်ပိုင် သဘောမျိုးတွေ အစုံပေါ့။

ဒါပေမယ့် နာမ်စေတသိက်တိုင်းဟာ စိတ်ကို မှီတယ်။ စိတ်ကို ခြယ်လှယ်တယ်။ စိတ်နဲ့ ဖြစ်တူပျက်တူဆိုတဲ့ သဘောချင်းကတော့ အတူတူချည်းပါပဲ။

http"//www.dhammadownload.com



ဒီနာမ်စေတသိက်ရဲ့ သဘောတွေကိုပဲ သိနိုင်ရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်နာမ်ရဲ့ သဘောကို သိနိုင်ရင်ဖြစ်ဖြစ် နာမ်ရဲ့သဘောတွေကို တွေ့လုနီးပါး ဖြစ်လာပါပြီ။

စိတ်လွင့်မှု၊ စိတ်ငြိမ်မှု၊ စိတ်ပျာယာခပ်မှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှု၊ စိတ်တင်းကျပ်မှု၊ စိတ်ထုံထိုင်းမှု၊ စိတ်နာမှု၊ စိတ်အောင့်မှု၊ စိတ်ရွှင်မှု၊ စိတ်ထက်မြက်မှု ဆိုတာတွေဟာ နာမ်ပရမတ်ရဲ့ သဘောအစစ်တွေမဟုတ်သေးပေမယ့် နာမ်ပရမတ်အစစ်ကို မြင်လုနီးနီးတော့ ဖြစ်နေပါပြီ။

စိတ်ရဲ့ သဘောက အာရုံကို သိတတ်တဲ့သဘောပါ။ နာမ်ပရမတ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စေတသိက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အာရုံကို သိဖို့ထက် အာရုံကို ညွတ်တဲ့သဘောက ထင်ရှားပါတယ်။ အဲဒီလိုအထိ နာမ်ပရမတ်ကို မြင်တွေ့ ရမှာပါ။

ပရမတ်သဘောကို သိသင့်တဲ့ သဘောအထိ ပြောရရင် ရုပ်ပရမတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နာမ်ပရမတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အမြဲ ဖောက်ပြန်နေလို့ မခိုင်မြဲတဲ့သဘော၊ အမြဲ ဖောက်ပြန်နေလို့ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အမြဲ ဖောက်ပြန်နေလို့ အလိုမလိုက်၊ အကြိုက်မပါ။ လိုရာကို

http"//www.dhammadownload.com



မဆောင်နိုင်၊ ပုံသွင်းသလို မရနိုင်တဲ့ သဘောတွေ ရှိနေကြပါတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ ပါဠိလို ခေါ်ပါတယ်။ မြန်မာစကားနဲ့လည်း ဒီလိုပဲ သုံးနေကြပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ပရမတ်တွေရဲ့ သဘောက အမြဲဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တပါ။

ရုပ်အာရုံ၊ နာမ်အာရုံတွေရဲ့ သဘောကလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တပါ။ တစ်လောကလုံးရဲ့ သဘောကလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တပါပဲ။ ဒီအနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို သိရင်၊ မြင်ရင် ဝိပဿနာ ဖြစ်နေပါပြီ။

ဒီလိုဆိုရင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေကို အခုလို ပြောလိုက်လို့ သိလိုက်ရပါပြီ။ ဒီလိုသိလိုက်တော့ အရာရာတိုင်း၊ အာရုံတိုင်းဟာ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရလို့ နားလည်လိုက်ပါပြီ။ အရာရာတိုင်း၊ အာရုံတိုင်းကို ဒီနှလုံး သွင်းနဲ့ပဲ အမြဲကြည့်နေပါတော့မယ်။ ကြည့်နေပါပြီ။ အမြဲလည်း ကြည့်နိုင်ပါပြီ။ ဒါဆို **တရားသိပြီပေါ့။**

ဒီလို ပြောရုံ၊ ဒီလို သိရုံ၊ဒီလို နှလုံးသွင်းပြီး လုပ်ကြည့်၊ ကြည့်နေရုံနဲ့ကတော့ တရားသိတယ်

http"//www.dhammadownload.com



မပြောနိုင်သေးပါဘူး။

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ထည့်လိုက်ပါဦး၊ အသုဘ။ ဒီသဘောတွေကို လက်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ အမှန်အတိုင်း မြင်မှ တရားသိတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အနိစ္စကိုသိရင် ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘတွေကိုရော သိပြီလား။ နောက်ပြီး အဲဒီ လေးမျိုးထဲမှာ တရားသိလွယ်၊ ရလွယ်ဖို့ အသုဘရှုရင်၊ အနိစ္စရှုရင်၊ ဒုက္ခရှုရင်၊ အနတ္တရှုရင် ဘယ်ဟာကို ရှုရပါမလဲလို့ ယောဂီတွေက သိချင်တာ များပါတယ်။

တချို့က အနတ္တမြင်မှ တရားမြင်မယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခကို မြင်ရုံနဲ့ တရား မသိနိုင်ဘူးလို့ ပြောနေကြပါတယ်။ ဒီတော့ အနတ္တကိုပဲ တန်းပြီး ရှုလိုက်မယ် ဆိုတဲ့ ယောဂီတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။

အသုဘ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ အရှုခံအာရုံတွေရဲ့ လက္ခဏာတွေပါ။

အာရုံက ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ပရမတ်ဆိုတော့ အာရုံ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ ခွဲနိုင်ပါသေးတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာက တစ်မျိုးပဲ ရှိပါတယ်။ နာမ်ခန္ဓာက လေးမျိုးပါ။ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့ ကွဲပြားသွားပါတယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ဒီနေရာမှာ မဟာသတိပဋ္ဌာန် သုတ္တန်ကြီးကို မှုတည်ပြီး ပြောနေတာဖြစ်တော့ ဒီသုတ္တန်မှာလာတဲ့ အာရုံအနေနဲ့ လေးမျိုးရှိတာကို ခွဲခြားပြပါမယ်။

ရုပ်ခန္ဓာကို 'ကာယ' ဆိုတဲ့ အာရုံအတွင်း သွင်းယူပါမယ်။

ဝေဒနာ နာမ်ခန္ဓာကို 'ဝေဒနာ' ဆိုတဲ့ သီးခြားအာရုံအဖြစ် ထားပါမယ်။

ဝိညာဏက္ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာကို 'စိတ်' ဆိုတဲ့ အာရုံအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါမယ်။

ကျန်တဲ့ သညာ သင်္ခါရခန္ဓာတွေကိုတော့ 'ဓမ္မ' ဆိုတဲ့ သဘောတရားအာရုံအဖြစ် ခွဲခြားလိုက်ပါမယ်။

ဒါကြောင့် အာရုံအရှုခံအနေနဲ့ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မလို့ လေးမျိုး ကွဲပြားနေပါတယ်။

ဒီအာရုံလေးမျိုးကို သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာနဲ့ ရှုပွားရမှာပါ။ ကြည့်နိုင်၊ သိနိုင်၊ မြင်နိုင်ရမှာပါ။ ဒီလို သိနိုင်မြင်နိုင်တဲ့အခါ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေ ကင်းသွား၊ လျော့သွားစေပါတယ်။

အာရုံလေးမျိုးခွဲပြီး ပြောထားတော့ လျော့ပါးသွားတဲ့ ကိလေသာတွေကိုလည်း လေးမျိုးခွဲပြီး ပယ်နိုင်တဲ့ သတ္တိ၊ အပယ်ခံရတဲ့ အာသဝေါတွေနဲ့

http"//www.dhammadownload.com



ယှဉ်ပြီး ပြောပါမယ်။

အာသဝေါက လေးမျိုးရှိပါတယ်။ ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

❋ ❋ ❋

http"//www.dhammadownload.com



ဒီအာသဝေါလေးမျိုးကို အကျယ်မပြောတော့ဘဲ သိသာရုံလောက်ပဲ ပြောပါမယ်။

အာသဝေါ ဆိုတာ ယိုစီးတတ်တဲ့ သဘော၊ ကြာမြင့်စွာ ထုံစိမ်ထားအပ်တဲ့ သဘောလို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ ယိုစီးတယ်ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ ပြည်တွေ၊ နပ်တွေ၊ သွေးတွေ၊ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်ရည်တွေ ယိုစီးထွက်လာ တဲ့သဘောလို့ ဥပမာပေး ပြောဆို ကြပါတယ်။

အချဉ်သီးတွေနဲ့ဆား အတူထားတဲ့ ဥပမာက ပိုပြီး သိသာပါလိမ့်မယ်။ ရှောက်သီး၊ သံပုရာသီးတွေ ခွဲစိတ်ပြီး ဆားနဲ့အတူ ရောပုံထားကြည့်လိုက်ပေါ့၊ တဖြည်းဖြည်း အရည်တွေပျော်ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဆားက အရည်ပျော်ပြီး ယိုထွက် စီးဆင်း တတ်သလို မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ဟာလည်း သူနဲ့ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အာရုံနဲ့ ဆုံမိတဲ့အခါ လောဘ, ဒေါသ, မောဟစတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ပေါက်ပွား ယိုစီး

http"//www.dhammadownload.com



ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ထွက်လာတာဟာ မိမိရဲ့စိတ်မှာ ယိုစီးတတ်တဲ့ အာသဝသဘောတွေ ရှိနေလို့ပါ။

နောက်တစ်မျိုးက အာသဝဆိုတာ ကြာမြင့်စွာ ထုံထား၊ စိမ်ထားအပ်တဲ့ သေရည်သေရက်အရည်မျိုးနဲ့ တူတယ်တဲ့ သစ်သီးတွေ၊ သစ်ခေါက်တွေ၊ ပန်းပွင့်တွေကနေ အရက်ဖြစ်အောင် စိမ်ကြတဲ့အခါ အချိန်ကြာမြင့်အောင် စိမ်ထားရတယ်၊ စိမ်ထားရပါတယ်။ ကြာလေ ကောင်းလေ အရသာရှိလေ ယစ်မူးအားသာလေလို့ ပြောရမလိုပါ။

မိမိတို့ စိတ်မှာလည်း ဒီအာသဝါဆိုတဲ့ သဘောတွေက ကြာကြာဖြစ်လေလေ ယစ်မူးအား သာလေလေပါပဲ၊ စိတ်မှာ ဒီအာသဝတွေကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ စိမ်ထားသလဲဆိုရင် ရက်ပေါင်း၊ လပေါင်း၊ နှစ်ပေါင်း မရေတွက်နိုင်အောင် ကြာလှပါပြီ။ ဘဝသံသရာ တစ်လျှောက်လုံး ထုံထား စိမ်ထားခဲ့တာ များလှပါပြီ။ **အကျင့်ပါနေလှပါပြီ။**

ကာမ အာသဝ ဆိုတာ တွေ့ရာ၊ မြင်ရာ၊ ကြုံရာ၊ ဆုံရာ၊ ဘာမဆို လိုချင်နေတာ ကာမပါ။ ဒီကာမ သတ္တဝါတွေ ယိုစီးနေတာ ကြာမြင့်စွာ ထုံစိမ်ထားခဲ့

http"//www.dhammadownload.com



တာဟာ ကာမာသဝပေါ့၊ တွေ့ရာ မြင်ရာ ဘာမဆို လိုချင်နေတာတွေ အမြဲ အကျင့်ပါနေတာတွေကို ခေါ်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ၊ ဘဝအာသဝမှာ ဘဝဆိုတာ ရူပဘုံ၊ အရူပဘုံကို ရချင် ရောက်ချင်တဲ့ တဏှာပါ။ နားလည်အောင် ပြောရရင် ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကို ဦးစားပေး။ ဟိုဟာဖြစ်ချင်၊ ဒီဟာဖြစ်ချင်တာကို အမြဲဦးစားပေးနေတဲ့ အကျင့်ကို ဘဝါသဝလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကာမတဏှာက ကာမဂုဏ်ကို တပ်မက်တဲ့ တဏှာ၊ ကာမာသဝ။ ဘုံဘဝကို တပ်မက်တာက ဘဝတဏှာ၊ ဘဝါသဝပါ။

ဒိဋ္ဌိအာသဝမှာ ဒိဋ္ဌိဆိုတာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူမှား၊ အထင်မှားပါ။ လူပြိန်းပြော၊ ပြောရရင် ကိုယ်မှန်တယ်ထင်ရာ ကိုယ်လုပ်တာ၊ ကိုယ်ပြောတာ၊ ကိုယ်စဉ်းစားတာတွေဟာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိရဲ့ သဘောတွေပါ။ ကိုယ်ထင်ရာကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး အမြဲတန်းလုပ်နေပြောနေ စဉ်းစားနေတဲ့ အကျင့်ဟာ ဒိဋ္ဌာသဝပါပဲ။

အဝိဇ္ဇာသဝ မှာလည်း အဝိဇ္ဇာဆိုတာ အမှန်အမှားကို သေသေချာချာ နားမလည်တာကို ခေါ်ပါတယ်။ ဘယ်အလုပ်ကိုပဲ လုပ်လုပ် မသေမချာ မရေ

http"//www.dhammadownload.com



မရာ ဖြစ်မှု၊ ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုဖြစ်မှု၊ ရောတီရောရာ ဖြစ်မှုတွေဟာ အဝိဇ္ဇာရဲ့ သတ္တိတွေပါ။ အဲဒီလိုတွေနဲ့ သာ အချိန်ကုန်ခံနေရင် အဝိဇ္ဇာသဝတွေ အားကောင်း နေတယ်ခေါ်ပါတယ်။

ဒီအာသဝ လေးမျိုးကို ပြောပြရတာက ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဆိုတဲ့ အာရုံလေးမျိုးနဲ့ တွဲပြချင်လို့၊ နောက် ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးနဲ့ တွဲပြချင်လို့ပါ။

ပုဂ္ဂိုလ် လေးမျိုးဆိုတာ တရား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီလေးမျိုးပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ပြောရပေမယ့် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ တရားအားထုတ်နိုင်တဲ့ သတ္တိတွေ၊ ဓာတ်သဘောတွေ လေးမျိုးကို ပြောချင်တာပါ။

သမထအလုပ်ကို အားထုတ်တယ်၊ ဉာဏ်အား နည်းတယ်။

သမထအလုပ်ကို အားထုတ်တယ်၊ ဉာဏ်အား ထက်တယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်တယ်၊ ဉာဏ်အား နည်းတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်တယ်၊ ဉာဏ်အား ထက်တယ် ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးပါ။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အခြေခံအားဖြင့် မတူညီကြပေမယ့် နိဗ္ဗာန်ရောက်

http"//www.dhammadownload.com



အောင် အားထုတ်ကြသူတွေချည်းပါပဲ။

အခြေခံက သမထ၊ ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာကို ရောက်အောင် သွားမှာပါပဲ။ အခြေခံက ဝိပဿနာ ဆိုရင်လည်း ဝိပဿနာကို ဆက်ပြီးသွားမှာပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ အချိန်ကာလ ဘယ်လောက်ကြာမယ်၊ ဘယ်၍ကြာမယ် မသတ်မှတ်ပါနဲ့၊ သတ်မှတ်လို့လည်း မရပါဘူး။ ဝိပဿနာကို ရောက်မှာကတော့ သေချာ ပါတယ်။ အခု အဓိကထားပြီး ပြောချင်တာက သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးမှာ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး၊ အာရုံ လေးမျိုး၊ ပယ်ရမယ့် အာသဝလေးမျိုး၊ ဉာဏ်အမြင် လေးမျိုး၊ ကင်းပျောက်တဲ့ သညာလေးမျိုးကို ယှဉ်တွဲပြီး ပြောချင်တာပါ။

သမထအလုပ် စပြီးအားထုတ်တဲ့ ဉာဏ်နည်း သူဟာ ကာယ အာရုံကိုတွေ့မြင်၊ ကာမာသဝကို ပယ်နိုင်၊ အသုဘကိုမြင်တဲ့ ဉာဏ်ပေါ်၊ သုဘသညာ ဝိပ္ပလ္လာသကို ကင်းကွာစေနိုင်တယ်။

သမထအလုပ် စပြီးအားထုတ်၊ ဉာဏ်ထက် သူဟာ ဝေဒနာအာရုံကို တွေ့မြင်၊ ဘဝါသဝကို ပယ်နိုင်၊ အနိစ္စ ကိုမြင်တဲ့ ဉာဏ်ပေါ်၊ နိစ္စသညာ ဝိပ္ပလ္လာသကို ကင်းကွာစေနိုင်တယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာ အလုပ်ကို စပြီးအားထုတ်၊ ဉာဏ်နည်းသူဟာ စိတ်အာရုံကို တွေ့မြင်၊ ဒိဋ္ဌာသဝကို ပယ်နိုင်၊ ဒုက္ခကို မြင်တဲ့ ဉာဏ်ပေါ်၊ သုခ သညာ ဝိပ္ပလ္လာသကို ကင်းကွာစေနိုင်တယ်။

ဝိပဿနာ အလုပ်ကို စပြီးအားထုတ်၊ ဉာဏ်ထက်သူဟာ ဓမ္မအာရုံကို တွေ့မြင်၊ အဝိဇ္ဇာသဝကို ပယ်နိုင်၊ အနတ္တကိုမြင်တဲ့ ဉာဏ်ပေါ်၊ အတ္တသညာ ဝိပ္ပလ္လာသကို ကင်းကွာစေနိုင်တယ်။

အခုလို ယှဉ်တွဲ ပြောပြလိုက်တဲ့အတွက် တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ အသုဘ, အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တထဲက ဘာကို မြင်ချင်တယ်၊ ကာယဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မထဲက ဘာကို ရှုချင်တယ်၊ ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝထဲက ဘာကို ပယ်ပြစ်လိုက်မယ်၊ သုဘ, နိစ္စ, သုခ, အတ္တထဲက ဘာကို ကင်းအောင် လုပ်မယ်ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး အနေနဲ့ အတိအကျ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်၊ ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေ၊ ကိုယ်တိုင်လုပ်ယူလို့ မရနိုင်ဘူး" ဆိုတာ သဘောပေါက်နိုင်လောက်ပါပြီ။

အဓိက အနေနဲ့ အားထုတ်သူနဲ့ ဆိုင်တာက ဝိပဿနာ ဉာဏ်အား အနည်းအများ၊ သတိ ဝီရိယ

http"//www.dhammadownload.com



သမာဓိအား အနည်း, အများတွေနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။

သတိရှိ၊ ဝီရိယရှိ၊ ဉာဏ်ရှိရင် စိတ်အေးချမ်းပါပြီ။ အရှုခံအာရုံ ထင်ရှား သိသာနေပါပြီ၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အထင်မှား အမှတ်မှားတွေလည်း ကင်းကွာနေပါပြီ၊ စိတ်အေးချမ်းမှုတော့ အပူအပင် ကိလေသာတွေလည်း ဝေးသထက် ဝေးကုန်ပါပြီ၊ ဘာကိုမှစွဲလန်းမှု မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

အမြဲတမ်း စိတ်အေးချမ်းအောင် ကြိုးစားရမှာပါ၊ သတိဝီရိယ၊ ပညာဉာဏ်ရှိအောင် ကြိုးစားရမှာပါ။

အာရုံအနေနဲ့ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မလေးမျိုး ကွဲပြားတာကို သိခဲ့ကြပြီးပါပြီ။ ဒီအထဲမှာပဲ ကာယကို ထွက်သက် ဝင်သက်၊ ဣရိယာပုတ်၊ အသုဘ၊ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်၊ ရုပ်ဓာတ် ဆိုပြီးတော့ အမျိုးမျိုး ခွဲစိပ်ပြီး ပြောကြပါသေးတယ်။

ဒီလိုပါပဲ ဝေဒနာဆိုရင်လည်း အမျိုးမျိုး၊ စိတ်ဆိုရင်လည်း အမျိုးမျိုး၊ ဓမ္မဆိုရင်လည်း အမျိုးမျိုး ထပ်ပြီး အသေးစိပ် ခွဲထားပါသေးတယ်။ ဒီအာရုံတွေရဲ့ တစ်မျိုးစီ တစ်မျိုးစီကို သမထ၊ ဝိပဿနာရှုပုံ အသေးစိပ်တွေကိုတော့ ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။

ဒါပေမယ့် အခု "အမြင်မှန်ရဖို့ အမှန်မြင်အောင်

http"//www.dhammadownload.com



ကြိုးစားဖို့" အကြောင်းတွေကိုပဲ ဦးစားပေး ပြောရမှာဆိုတော့ နောင်အခါကျမှသာ သီးခြား ရေးပေး ပြောပေးပါတော့မယ်။

ဝိပဿနာတရား အလုပ်ဆိုတာ အမှန်အတိုင်း မြင်တာ၊ အမြင်မှန် ဉာဏ်ဖြစ်လာတာကို ခေါ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာ အားထုတ်ဖို့အတွက် အချိန်ရွေးစရာ မလိုပါဘူး။ နံနက်၊ နေ့၊ ည၊ သန်းခေါင် ဘယ်အခါ မဆို ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တိုင်း အားထုတ်လို့ရပါတယ်။

နေရာ ရွေးစရာ မလိုပါဘူး။ ကျောင်း၊ ကန်၊ ဇရပ် အိုးအိမ် တိုက်တာ ဘယ်နေရာမှာ ဖြစ်ဖြစ် အားထုတ်လို့ရပါတယ်။

အလုပ်ရွေးစရာ မလိုပါဘူး။ ရုံးတက်ရင်း, စာသင်ရင်း, ဈေးရောင်းရင်း, ခရီးသွားရင်း အိမ်မှုကိစ္စတွေ လုပ်ရင်းလည်း အားထုတ်လို့ ရပါတယ်။

အမူအယာ ကြိယာပုတ် မရွေးလည်း အားထုတ်လို့ ရပါတယ်။ လျောင်းနေရင်း၊ ရပ်နေရင်း၊ ထိုင်ရင်း၊ သွားနေရင်း ကုန်းကုန်းကွကွ အမျိုးမျိုး အမူအယာတွေ ကြိယာပုတ်တွေမှာလည်း အမြဲတမ်း အားထုတ်လို့ ရပါတယ်။

အခု လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား လေးပါး

http"//www.dhammadownload.com



ဣရိယာပုတ်ထဲက သွားတိုက်အခိုက် အားထုတ်ပုံကို ပြောပြပါမယ်။ လမ်းသွားနေတဲ့အခိုက် ရှုပုံရှုနည်းကို အသေးစိတ် သဘော ပြောပြလို့ နားလည်ရင်, ထိုင်ရင်း ရပ်ရင်း လျောင်းရင်း ပြောင်းရင်း ပြင်ရင်း ရွေ့ရင်းလည်း အားထုတ်တတ် လာပါလိမ့်မယ်၊ နားလည် လာပါလိမ့်မယ်။

လမ်းလျှောက်ခိုက် အားထုတ်နည်း အမှန်နဲ့ အားထုတ်တတ်ရင် ထိုင်တဲ့အခါ 'ကြာကြာထိုင်နိုင်မှ တရား၊ ငြိမ်နေမှ တရား၊ လှုပ်ရင် ရွေ့ရင် တရားပျက်တယ်' ဆိုတဲ့ အပြောတွေ၊ အသုံးတွေ၊ အထင်တွေကို ကိုယ်တိုင် သဘောပေါက် နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်, တစ်ယောက်နဲ့ **လိုက်လျောညီထွေ, သင့်တော်တဲ့** ဣရိယာပုတ် ဆိုတာကတော့ တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုးရှိကြပါတယ်။ မော်တော်ကားလမ်းပြ ရဲသားက ရပ်တာနဲ့ အဆင်ပြေတတ်ပေမယ့် ကားမောင်းတဲ့ ဒရိုင်ဘာကတော့ ထိုင်တာနဲ့ အဆင်ပြေတတ်ပါတယ်။ ခေါင်းရွက်ဗျက်ထိုး ရွာရိုးလျှောက်နေတဲ့ ဈေးသည်က လမ်းလျှောက်တာနဲ့ အဆင်ပြေပေမယ့် ခါးနာသူ ကျန်းမာရေးမကောင်းလို့ အိပ်ရာထဲ

http"//www.dhammadownload.com



လုံ့နေရသူတွေကတော့ လျှောင်းတဲ့ ဣရိယာပုတ်နဲ့ ကိုက်ညီပါလိမ့်မယ်။

တစ်ချို့ကတော့ ဣရိယာပုတ် လေးပါးလုံးကို ဂရုမစိုက်ဘဲ သွားရင်း၊ ရပ်ရင်း၊ ထိုင်ရင်း၊ အလုပ်နဲ့ လက်နဲ့ မပြတ်တန်း လုပ်နေရတဲ့ အိမ်ရှင်မမျိုး ကျတော့ ဣရိယာ ပုတ်တိုင်းမှာ ပြောင်းရင်၊ ပြင်ရင်းနဲ့ တရားအားထုတ်ရတာ ပိုပြီး အဆင်ပြေကြပါလိမ့် မယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တော့ ပုဂ္ဂိုလ် အနေနဲ့ မတူကြဘူးပေါ့။

ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ မတူပေမယ့် အရှုခံအာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ၊ အာယတနဓာတ် ဆိုတာတွေကတော့ အတူတူပါပဲ၊ သတိ ဝီရိယ ပညာဉာဏ်ဘက်ကတော့ အားအစွမ်း အနည်းအများတော့ ကွာတတ်ပါ သေးတယ်။

❋ ❋ ❋

http"//www.dhammadownload.com



အခု လမ်းလျှောက်ပုံနဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ရှုပုံကို ပြောပြပါမယ်။ တရားသဘောတွေကို အားထုတ်နည်းပြောပြတဲ့အခါ **"ဘုရားရှင် ဟောတဲ့ တရားဖြစ်လို့ မှန်တာလား။ မှန်တဲ့အတိုင်းသိလို့ ဘုရားရှင်က ဟော တော်မူတာလား"** ဆိုတဲ့ စကားလေးကို ကြားဖြတ်ပြီး ပြော ထားပါဦးမယ်၊ မေးထားပါဦးမယ်၊ ဖြေကြည့်ထားပါ၊ မိမိရဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ သဒ္ဓါစွမ်းအားကို အသုံးချထားကြည့်ပါ။

ဒီစကားကို သေသေချာချာ အဖြေသိအောင် ဖြေကြည့်ထားပါ။

လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါမှာ စပြီးလျှောက်လှမ်းတဲ့အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် လမ်းလျှောက်နေဆဲပဲဖြစ်ဖြစ် လျှောက်လှမ်းချင်စိတ်ရှိတယ်။ ဒီစိတ်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်လာတဲ့ ရုပ်ဓာတ်အားတွေက တွန်းကန်တာတွေရှိတယ်၊ လှုပ်ရှားတဲ့သဘောတွေရှိတယ်။ ပင့်မတဲ့သဘောတွေရှိတယ်။ လေးတာပေါ့တာတွေ၊ ပူတာ အေးတာတွေ၊

http"//www.dhammadownload.com



မာတာ ပျော့တာတွေရှိတယ်။ ဒီစိတ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေဟာ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ ရုပ်တစ်ခုစီရဲ့ သတ္တိတွေနဲ့ သူ့အလုပ် သူလုပ်နေကြတာပေါ့။

ဆိုကြပါစို့၊ ကွေးချင်စိတ်ရှိတယ်၊ ရုပ်သဘောက ကွေးတယ်၊ လှမ်းချင်စိတ် ရှိတယ်၊ ရုပ်သဘောက လှမ်းတယ်၊ ချချင်စိတ် ရှိတယ်၊ ရုပ်သဘောက ချတယ်၊ ဒါက အပေါ်ယံ အကြမ်းဖျင်းသဘောပါ။

ကွေးချင်စိတ်ရှိတဲ့ အခိုက်ကလေးမှာ မိမိစိတ်ရဲ့ ဖြစ်သွားပုံကလေးကို ပြောပါမယ်။ ဒီလို မပြောမီ လက်တစ်ဖျစ် မျက်စိတမှိတ်အတွင်းမှာ စိတ်ပေါင်း အကြိမ်အရေအတွက် ကုဋေတစ်သိန်းမက ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သိထားပါဦး။

စိတ်ကလေးတစ်ခု ဖြစ်တယ်၊ ကွေးချင်စိတ်၊ ဒီစိတ်ဟာ သွားလိုတဲ့ အာရုံကို အာရုံပြုနေမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကွေးရ မြှောက်ချီပင့်ရမယ့် ခြေထောက်ကို အာရုံပြုနေမယ်၊ ဒီအာရုံ တစ်ခုခုရဲ့ အရသာကိုပဲ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာလည်း ပြိုင်တူဖြစ်နေပါတယ်။ သညာ ဝေဒနာ တွေလည်း ဖြစ်နေကြပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်နေတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်ပဲ ကွေးဖို့ရန်အတွက် တွန်းအားပေးမယ့် ရုပ်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီစိတ်

http"//www.dhammadownload.com



တစ်ချက် ဒီရုပ်အားနဲ့တော့ ဘယ်လိုမှ မကြွနိုင်သေးပါဘူး၊ ဒါကြောင့် ဒီလို ကြွချင်တဲ့စိတ်ပေါင်းမြောက်များစွာ ဖြစ်ရပါတယ်၊ အကြိမ်ကြိမ် အဆက်မပြတ် ဖြစ်ရပါတယ်၊ အဲဒီစိတ်အား တွေကြောင့်ကြွနိုင်ဖို့ရန် အတွက် ရုပ်အားတွေကလည်း ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ကျေးဇူးပြုပြီး အားကောင်း လာကြပါတယ်။ **ကြွနိုင်တဲ့ အဆင့်ထိရောက်အောင်** ရုပ်ပေါင်းများစွာဖြစ်လာရပါတယ်။ အဲဒီအခါမှသာ ကြွချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ကြွတဲ့ ရုပ်အမူအယာ ဖြစ်လာပါတယ်။

ကြွတာ ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ပထမ ကြွချင်စိတ် မရှိတော့ဘဲ၊ ဆက်ကြွချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာပါတယ်၊ ဒီစိတ်ကြောင့်ပဲ ဆက်ပြီးကြွတဲ့၊ မ, တဲ့ ရုပ်အားတွေရုပ်သဘောတွေ မြောက်များစွာ ဆက်ကာ ဆက်ကာဖြစ်နေပါတယ်။

ရုပ်တွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပုံကိုပြောရရင်ရေနွေးအိုး ဆူတဲ့အခါ ရေနွေးအိုးအဖုံး ခုန်ဆတ်ခုန်ဆတ် လှုပ်နေတာ တွေ့ဖူးကြမှာပေါ့၊ ဒီအဖုံးဟာလှုပ်တယ်၊ ကြွတယ်၊ ခုန်တယ်ဆိုပေမယ့် အိုးအဝကနေ ဘေးကို အလိုလို လွင့်ထွက်သွားတာ တစ်ခါမျှတော့ မတွေ့ဘူးသေးပါဘူး၊ လွင့်မထွက်ဘဲ ခုန်ဆွ

http"//www.dhammadownload.com



ခုန်ဆွ လှုပ်ရှံပဲ ဖြစ်နေတာဟာ လွှင့်ထွက်သွားနိုင်တဲ့ တွန်းအားပင့်အား မရှိလို့ပါပဲ။ ပင့်အားဆိုတာ လေ သဘော တွန်းမှု သဘောပါပဲ။

အဲဒီ လေပင့်အားက ဘာလို့ နည်းသလဲဆိုရင် ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ရေဓာတ် အပူအားက နည်းလို့ပါ၊ ရေက အများကြီး ပွက်ပွက်ဆူနေ၊ ရေနွေးအိုးအဖုံးက သေးမယ်၊ ပေါ့မယ်ဆိုရင် ဒီအဖုံးလွှင့်ထွက်သွားပြီပေါ့၊ ရေကနည်းလို့ ဒါမှမဟုတ် အောက်မှာ အပူဓာတ် ပေးနေတဲ့ မီးအားက နည်းလို့ပေါ့၊ အပူဓာတ်အားသာ ပြင်းထန်ရင်၊ အားကောင်းရင် ဒီရေနွေးအိုး မပြောနဲ့ ဂျက်လေယာဉ်ကြီးတွေကိုတောင် ရွေ့လျားစေနိုင်သေး တာပဲ။

ဒီလိုပါပဲ ခြေထောက်တစ်ခုကို ကြွစေနိုင်တာဟာ ကြွချင်တဲ့စိတ်၊ နောက်ရုပ်အား၊ ရုပ်အားဆိုတာ ပူမှု အေးမှု၊ တွန်းမှု၊ လှုပ်မှု၊ ငြိမ်မှု၊ ပင့်မှု၊ မ,မှု၊ နောက်, ယိုစီးမှု၊ မာမှု၊ ပျော့မှု၊ လေးမှု၊ ပေါ့မှု စတဲ့ ဓာတ် သဘောတွေကို ပြောတာပါ။ ဒီရုပ်တွေ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်လို့ ကြွနိုင်တာပါ။

မာတာ၊ ပျော့တာက ပထဝီ မြေရုပ်ဓာတ်၊ တွန်းလှုပ် ငြိမ်တာက ဝါယော လေရုပ်ဓာတ်၊ ပူတာ၊

http"//www.dhammadownload.com



အေးတာက တေဇော မီးရုပ်ဓာတ်၊ ဖွဲ့စည်းမှု ယိုစီးမှုက အာပေါ ရေရုပ်ဓာတ်၊ ရုပ်ဓာတ်တွေ ပေါင်းစပ်ပြီး တည်နေပေမယ့် တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကြားမှာ ခြားနေတဲ့ အာကာသဓာတ် စတဲ့ ရုပ်ဓာတ် သဘောတွေ အများကြီး ရှိနေကြပါတယ်။

ဆိုလိုတဲ့ သဘောက လမ်းလျှောက်တဲ့ အခါမှာ ကြွခိုက်အတွင်း စိတ်ပေါင်းများစွာ ဝေဒနာပေါင်းများစွာ ရုပ်ပေါင်းများစွာ ဓမ္မသဘောတရားပေါင်းများစွာ ဖြစ်နေကြပုံကို ပြောချင်တာပါ၊ နောက်ပြီး တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အင်အားသတ္တိချင်း ကူးလူးဆက်သွယ်ပြီး အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်နေကြတာကို သဘောပေါက်စေချင်တာပါ။

ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်တွေ လမ်းလျှောက်နေတာမဟုတ်ဘဲ ရုပ် ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်တွေ သူ့သဘော သူဆောင်၊ သူ့အလုပ် သူလုပ်နေကြတာကို သိစေချင်တာပါ။ ဒါမှလည်း ငါ ငါ့ဥစ္စာ, ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက် ယောကျ်ား၊ မိန်းမဆိုတဲ့ အစွဲ အထင်တွေက ကင်းလွတ်သွားနိုင်ပါတယ်။

"ဟာ အရှင်ဘုရား၊ ဒီလိုဆိုရင် တပည့်တော်

http"//www.dhammadownload.com



တို့က အဲဒီရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တွေကို အဲဒီလောက် အထိ အသေးစိတ် သိအောင် ရှုရမှာလားဘုရား။ မလွယ်ဘူးနဲ့ တူပါတယ်" လို့ ပြောကြလိမ့်မယ်။

ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချမှုကိုပဲ သိသိ၊ ဒါမှမဟုတ် ကြွမှုအတွင်းမှာ ကြွခိုက် သဘောတွေကို သိနိုင်သလောက်ပဲ သိသိ၊ သတိ ဝီရိယ ပညာ ဉာဏ်နဲ့ သိနေဖို့ ကြိုးစားပါ။

စောစောက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း လက်တဖျစ် ကုဋေတစ်သိန်း ဆိုတဲ့ အသေးစိတ်တော့ မိမိတို့ ဘယ် သိနိုင်ပါ့မလဲ။

"ဒီလိုဆိုရင် တော်သေးတာပေါ့၊ ကြွရင် ကြွမှန်း သိ၊ လှမ်းရင် လှမ်းမှန်း သိ၊ ချရင် ချမှန်း သိလောက် ကတော့ တပည့်တော်တို့က သိတာပေါ့ဘုရား။ ဒါ ကတော့ လွယ်လွယ်လေးပဲ၊ အခုထ လမ်းလျှောက် ရင် အခုရှု၊ အခုသိပါတယ်။

"ဟုတ်ပါတယ်၊ ကြွရင် ကြွမှန်း သိ၊ လှမ်းရင် လှမ်းမှန်း သိ၊ ချရင် ချမှန်း သိဆိုတာ သိလွယ် ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးသိ၊ အများသိ သိတာနဲ့ တရားအသိ သိတာနဲ့ကတော့ တစ်ခြားစီပါပဲ"

"ဟာ တပည့်တော်တို့က တရားအသိပါ၊ တရား

http"//www.dhammadownload.com



အားထုတ်လို့ ရှုလို့ မှတ်လို့ သိတာပါ၊ တကယ်လည်း အားထုတ်နေပါတယ်၊ တကယ်လည်း သိပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီလို ပြောခဲ့တာပေါ့"

ကဲ–ဒီလိုဆိုရင် ပြောပြပါဦးမယ်။ တစ်နေ့ မွေ့ဒူတတောရမှာပေါ့။ တရားစခန်းပွဲကြီးက ကျင်းပနေတယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် တောင်စွန်း မွေ့ဒူတဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် တရားဟောပြောပြသ ဆိုဆုံးမနေပါတယ်။ ယောဂီ ပရိသတ်ကလည်း သုံးလေးရာ ဆိုတော့ များလွန်းတာပေါ့။

ကျောင်းနေဘက် သူငယ်ချင်း ရောက်လာတယ်၊ ရဟန်းဝတ်ပြီး တရား အားထုတ်တယ်၊ စင်္ကြံ လျှောက်ရင်း တရားအားထုတ်ရမည့် အချိန်မှာ သူက ကျောင်းပေါ်တက်လာပြီး မေးပါတယ်။

"ဦးပဥ္စင်း လမ်းလျှောက်ရင် ဘယ်လို မှတ်မလဲ"

"အခု ဘယ်လို မှတ်နေသလဲ"

"ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ် မှတ်နေတာပေါ့"

"ဆရာတော်ကြီးက အဲဒီလို မှတ်လို့ ခိုင်းထားလို့လား။

"အဲဒီလိုတော့ မခိုင်းပါဘူး၊ ကြားဘူးထားတဲ့ အတိုင်း မှတ်ကြည့်နေတာပါ၊ ဒါပေမယ့် အဆင်

http"//www.dhammadownload.com



မပြောဘူး။ ဒါကြောင့် လာပြီး မေးတာ”

“ဘယ်လို” အဆင်မပြေတာလဲ၊

“ကြွတယ် မှတ်ခါရှိသေး ခြေထောက်ကြီးက မြေကြီးနဲ့ ထိနေပြီ၊ ချတယ်လို့တောင် မမှတ်ရသေးဘူး။

“အသာလေးစောင့်ပြီး မမှတ်လို့ ချော်နေတာဖြစ်မှာပေါ့”

“ဟာ မဟုတ်ဘူး၊ အသာလေးစောင့်ပြီးလည်း မှတ်တာပဲ၊ အသာစောင့်ပြီး ကြွတာကို မှတ်ပါတယ်၊ သူကြွတာနဲ့ ကြွတယ်”လို့ မှတ်တယ်၊ ခြေထောက်ကြွတာက မြန်လိုက်တာ ကြွတယ်လို့ မှတ်လို့တောင် မပြီးသေးဘူး၊ ခြေထောက်ကြီးက ကြွသွားပြီ။ ဒါနဲ့ အဆင်ပြေအောင်လို့ ကြွတာကို ဖြေးဖြေးလေး ကြွတယ်ပေါ့၊ အဲဒီကျတော့လည်း ခြေထောက်က ကြွနေတုန်း ရှိသေးတယ်၊ ကြွတယ်, ကြွတယ်က သုံးလေးငါးခါ ဖြစ်နေပြီ၊ မထူးဘူးဆိုပြီး သုံးလေးငါးခါ “ကြွတယ်၊ ကြွတယ်” လုပ်ပြစ်လိုက်တာပေါ့၊

“အေးလေ၊ အဲဒါဆိုရင် အဆင်ပြေရောပေါ့”

“ဘယ် အဆင်ပြေမလဲ၊ သူများတွေတော့ မသိပါဘူး”၊ တပည့်တော်ကတော့ အဆင်ပြေအောင်

http"//www.dhammadownload.com



ခြေထောက်လှုပ်တာနဲ့မှတ်တာ ကိုက်အောင် လှုပ်နေရတာကိုပဲ စိတ်မရှည်နိုင်တော့ဘူး။ လုပ်ယူနေရတာကိုက ခက်နေတာ ထင်တယ်"

ကျောင်းနေဘက်သူငယ်ချင်း။ တစ်ခန်းထဲအိပ်၊ တစ်ပိုင်းထဲစား။ အတူသွား ဆိုတော့ သူပြောတာတွေက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပါပဲ၊ တရားသဘောကိုလည်း တကယ် သိချင်လွန်းနေပါတယ်၊ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းတွေကို ပစ်ပြီး၊ တရားမရ, ရအောင် ရှာမယ်ဆိုပြီး ရောက်လာတာကိုး၊

"ကဲလာ, လမ်းလျှောက်ရင်း တရား အားထုတ်ပုံကို ပြောမယ်၊ တကယ်ရှုရင်း ပွားရင်း, ပြောရင်ပိုပြီး လက်တွေ့လည်းကျတယ်၊ သဘောလည်း ပေါက်မယ်၊ ကဲ-ထ၊ လာ-လာ"

သူ့ရဲ့ လက်ဆွဲပြီး ထခိုင်းပါတယ်၊ နောက်, ကျောင်းပေါ်မှာ တောင်နဲ့မြောက် ပေသုံးဆယ်လောက် အကျယ်ကို လမ်းလျှောက်ကြပါတယ်၊ ခေါက်တုန့်ခေါက်ပြန်ပေါ့၊

"ဦးပဥ္စင်း၊ တရား သိချင်တာနော်၊ ဘာမှတ်ရမလဲ၊ ပြောဦး"

"ဘာမှ မမှတ်နဲ့"

http"//www.dhammadownload.com



"မမှတ်ပဲ ဒီတိုင်းလျှောက်နေတော့ အလကားပဲ ပေါ့၊ တရားလဲမသိဘူး။ ပေါ့တော့တော့ကြီး လျှောက် နေရတယ်"

"ကဲ–ပေါ့တော့တော့ မဖြစ်ချင်ရင် လမ်းလျှောက် တဲ့အထဲ စိတ်ထားပြီး လျှောက်"

မိမိက သူ့လက်ကိုဆွဲပြီး လျှောက်နေပါတယ်၊ ခေါက်တုန့်ခေါက်ပြန်ပေါ့၊ တစ်ခေါက်, နောက် တစ်ခေါက်။

"လမ်းလျှောက်တဲ့ အထဲ စိတ်ထား ဆိုတော့ ဘယ်နေရာ ထားရမှာလဲ၊ နေရာပြောပါဦး"

"အခု လမ်းလျှောက်တဲ့အထဲ စိတ်ထားကြည့် တော့ ဘယ်နေရာမှာ ထားသလဲ၊ ထားလို့ရသလား၊ ဘာသိသလဲ"

"ဘယ်နေရာထား" လို့ သေသေချာချာမှ မပြော တာ၊ ဘယ်ထားလို့ရမလဲ၊ အရှင်ဘုရား ကိုင်ထားတဲ့ တပည့်တော်ရဲ့ လက်ကိုပဲ စိတ်က ရောက်နေတာပေါ့၊ ဒါပဲ သိနေတာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က "လမ်းလျှောက်နေတဲ့ သူဟာ ငါ လမ်းလျှောက်နေတယ်"လို့ သိ၊ သေချာ သိ" တဲ့၊

http"//www.dhammadownload.com



သေချာသိတဲ့ အဆင့်က ဝိပဿနာ ဉာဏ် အဆင့်ထိ ရောက်တယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ဖို့ အခြေခံအနေနဲ့ ကိုယ် လမ်းလျှောက်နေရင် လမ်း လျှောက်မှန်း သိတာက စ, ရပါမယ်။

လမ်းလျှောက်လို့ လျှောက်မှန်း သိဖို့က, လမ်း လျှောက်တဲ့အထဲ စိတ်ထားရတယ်၊ ဘယ်နေရာ ထားမလဲဆိုရင် သိသာတဲ့ဆီ ထားရမယ်၊

ခြေဖဝါး၊ ခြေသလုံး၊ ဒူးခေါင်း၊ ပေါင်၊ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေလက်မှာထားရမယ်လို့ ဘုရားရှင်က နေရာ မညွှန်ပါဘူး။

သိသာတဲ့နေရာမှာ ထားရပါမယ်၊ တစ်ခါတစ်လေ လမ်းလျှောက်ရင်း ခြေထောက်ဖက်က သိသာတယ်၊ တစ်ခါတစ်လေ လက်လွှဲတာ၊ တစ်ခါတစ်လေ အဝတ်အစားတွေ၊ သင်္ကန်းတွေနဲ့ ကိုယ်နဲ့ထိနေတာ လှုပ်နေတာ, ကျုပ်နေတာတွေက သိသာပါတယ်။

"အခု အရှင်ဘုရား လမ်းလျှောက်ရင်း စိတ်က ဘာကို သိသာနေသလဲ၊"

"အရှင်ဘုရား ကိုင်ထားတဲ့လက်က သိသာနေတာ ပေါ့"

"အဲဒါကိုတော့ သိသလား"

http"//www.dhammadownload.com



"ဟာ ဒါကိုတော့ သိတာပေါ့၊ ဒါသိပြီး အခု လျှောက်နေတာပဲ"

"ဒါဖြင့် မေးမယ်၊ တပည့်တော်ရဲ့ လက်ကို သိတာလား၊ အရှင်ဘုရားရဲ့ လက်ကို သိတာလား၊ တစ်ကိုယ်လုံးကို သိတာလား၊ ခြေထောက် သိတာလား၊ ထိနေတာ သိတာလား"

"ဟာ ဒါကတော့ စိတ်က ဒီရောက်နေမှတော့ ဒီထိနေတာကို သိတာပေါ့၊ တစ်ခါတစ်လေတော့လဲ လက် ဆိုတဲ့ဆီကို ရောက်တယ်"

"အဲဒီထိတာကို သိနေရင် အခြေခံမှန်ပြီ၊ လက် ဆိုတဲ့ဆီကို ရောက်နေရင် အားနည်းသေးတယ်၊ ကဲ-ဒီတစ်ခါ လက် မကိုင်တော့ဘူး၊ လမ်းလျှောက်တဲ့ အခါ လျှောက်တဲ့ထဲ စိတ်ထားပြီး လျှောက်ကြည့်ကြဦးစို့"

ကျောင်းပေါ်မှာပဲ တစ်ခေါက် နှစ်ခေါက် လျှောက်ကြပါသေးတယ်၊ လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့ပဲ၊

"ကဲ-ဘယ်လိုလဲ၊ လမ်းလျှောက်တဲ့အထဲ စိတ်ထားနိုင်ပြီလား"

"ဟာ ထားနိုင်ပြီ၊ ထားနိုင်ပြီ၊ ဟို တစ်နေရာ ထဲကို သိတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့ထင်ရှားတာ,

http"//www.dhammadownload.com



သူဖြစ်တာကို သိနေတာ လမ်းလျှောက်တဲ့အထဲမှာ ဖြစ်နေတာတွေက အများကြီးပဲ၊ အစုံပဲ၊ ဟိုလိုတွေ ရော၊ ဒီလိုတွေရော သူဖြစ်ချင်တာတွေ သူဖြစ်နေကြ တာပဲ"

"ကဲ ကဲ စောစောက မှတ်တာမျိုးတွေနဲ့ အခု လမ်းလျှောက်တဲ့အထဲ စိတ်ထားလို့ သိတာနဲ့ တူလား, မတူဘူးလား"

"ဘယ်တူမလဲ၊ ကွာတာပေါ့၊ မှတ်ရတာက အားရ ပါးရရှိတယ်၊ အခုဟာက အားရပါးရမရှိဘူး၊ ဒါပေမယ့် မှတ်ရတာက ပင်ပမ်းတယ်၊ အခုလို သေသေချာချာ မသိဘူး၊ တစ်ခုတည်းကိုပဲ အတင်း အားစိုက်ထားမှ ရတယ်၊ အခုတော့ သက်တောင့်သက်သာနဲ့ သေချာ သိတယ်၊ ဒါမျိုးကို တရားရပြီ ခေါ်တာလား"

"ဟ – ဟ – နေပါဦး၊ ဒါမျိုးလောက် သိတာကို သေချာသိတယ် မလုပ်ပါနဲ့ဦး၊ အခုဟာက မိမိစိတ်မှာ သတိ ဝီရိယလေးရှိကာစပဲ, ရှိပါသေးတယ်၊ သေချာ သိတယ် ဆိုတာ ဉာဏ်အလုပ်ပါ၊ ဉာဏ်ပါမှ မြင်နိုင်, သိနိုင်တာပါ၊ ဉာဏ်အားထက်လေ ပိုပြီး သေချာ သိလေပေါ့"

ဒါက သူငယ်ချင်းကို လမ်းလျှောက်တဲ့အခိုက်

http"//www.dhammadownload.com



ပြောပြပေးတဲ့ ရှုနည်း၊ အားထုတ်နည်းပါ။

ဝိပဿသနာတရား အားထုတ်ရာမှာ ပုဂ္ဂိုလ်က အားရပါးရ အားထုတ်နည်းမျိုးထက်၊ သတိရှိတဲ့ စိတ်နဲ့ သိသာတဲ့၊ ဖြစ်လာတဲ့ သဘောတွေကို မြင်နိုင် ကြည့်နိုင်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

"ရှူသလိုလိုနဲ့ မရှူပဲနေရတာ၊ မရှူသလိုလိုနဲ့ ရှူရတာဟာ ဝိပဿနာရဲ့ သဘောပါ။

သူပြော လူပြော ရှူသလိုလိုနဲ့ မရှူပဲနေရင်း ပေါ်လာတဲ့ အသိ၊ သတိဖြစ်ဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် သူပြော လူပြော မရှူသလိုလိုနဲ့ ရှူနေရင်း သိနေတဲ့ အသိ သတိဖြစ်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

အတင်းအဓမ္မ ဖြစ်အောင် လုပ်တာ မဟုတ်ဘဲ၊ မရှူသလိုလို၊ ရှူသလိုလိုနဲ့ သက်တောင့်သက်သာနဲ့ သိအောင် မြင်အောင် ကြည့်နေနိုင်တာက သတိရှိနေတဲ့ သဘောအစစ်ပါ။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ အခုပြောခဲ့သလို **မရှူသလိုလို ရှူသလိုလို** နဲ့ သိအောင် ကြည့်ရပါမယ်။

အဲဒီလို ကြည့်နိုင်ဖို့က အခြေခံ အစ၊ လမ်းလျှောက်တဲ့အထဲ စိတ်ထားရပါမယ်၊ လှုပ်ချင် လှုပ်၊ ငြိမ်ချင် ငြိမ်၊ လက်လွဲချင် လွဲ၊ လက်ပိုက်ချင် ပိုက်ပါ၊

http"//www.dhammadownload.com



ဒါတွေကတော့ အဓိက မဟုတ်ပါဘူး။ နဂိုနေသဘော တွေပါ၊ အေးအေးဆေးဆေး လမ်းလျှောက်ရင်း သတိရှိလာအောင်၊ သတိရှိတဲ့အခါ အာရုံသဘော တွေကို သေသေချာချာသိအောင် ဂရုတစိုက်နဲ့ ကြည့် ရပါမယ်၊ သတိဝီရိယဉာဏ်တွေ ရှိလာစေရပါမယ်။

တကယ်တန်း သတိဝီရိယတွေ၊ ဉာဏ်တွေရှိလာ၊ အားကောင်းလာရင် လမ်းလျှောက်တဲ့ အခိုက်မှာ စိတ်ကိုလည်း တွေ့တတ်ပါတယ်၊ ဝေဒနာကိုလည်း တွေ့တတ်ပါတယ်၊ ဓမ္မကိုလည်း တွေ့တတ်ပါတယ်၊ ရုပ်သက်သက် ကာယကိုလည်း တွေ့တတ်ပါတယ်၊ အချိန်တိုင်း၊ နေရာတိုင်း၊ အလုပ်တိုင်းမှာ ဒီသဘော တစ်မျိုးမျိုးကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

အချိန်တိုင်း, နေရာတိုင်း, အလုပ်တိုင်း, ဣရိယာ ပုတ် အမူအယာတိုင်း, ကုန်ကုန်ပြောရရင် အာရုံတိုင်း, အာရုံတိုင်းနဲ့ ဆုံတဲ့အခါမှာ ဖြစ်တဲ့ စိတ်တိုင်းမှာ သတိ ဝီရိယ ဉာဏ်အားတွေရှိဖို့ အထူး လိုအပ် ပါတယ်။ ဒါမှသာ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံ, ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ ဆိုတဲ့ လောကရဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံ တွေကို အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ဆင့် တက်ပြီး လောက အမှန်တရားမှ လွှန်မြောက်ရာ၊

http"//www.dhammadownload.com



ထွက်မြောက်ရာ အမှန်အာရုံဆိုတာ ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

တချို့ကတော့ သတိဝီရိယဉာဏ်တွေ တိုးတက်ဖို့ အင်အား ကောင်းဖို့ကို အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်တဲ့ နည်းထက် အကောင်းမြင်ဝါဒ, အကောင်းကြိုက်ရှာတဲ့ နည်းနဲ့ အားထုတ်လေ့ ရှိကြပါတယ်။

❋ ❋ ❋

http"//www.dhammadownload.com



**အကောင်းမြင်နဲ့ အမှန်မြင် ပေါ့။**

အကောင်းမြင် ဆိုတာက အာရုံနဲ့ ဆုံတိုင်း အကောင်း ချည်းပါပဲလို့ နှလုံးသွင်းတာ၊ နောက်, ဆုံလာ ကြုံလာတဲ့ အာရုံတိုင်းမှာ အကောင်းချည်း လိုက်ရှာနေတာ၊ ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်း ပါပဲလို့ ဆိုလေ့ရှိတာဟာ အကောင်း ရွေးကြိုက်တဲ့ သဘောပါ။

အမှန်မြင်ကတော့ အရှိအတိုင်း, အမှန်အတိုင်း, ဘယ်သူတွေ ဘာပြောပြော ဘယ်လိုညွှန်ညွှန် သေသေ ချာချာ ဉာဏ်အစစ်နဲ့ ကြည့်ဖို့၊ သတိဝီရိယ အကူ အညီ တွေနဲ့ကြည့်ဖို့၊ ကြိုက်တာမရှာဘဲ ကြိုက် ကြိုက်၊ မကြိုက်ကြိုက်, ကောင်းတာမရှာဘဲ ကောင်း ကောင်း, မကောင်းကောင်း, အမှန်အတိုင်း သိနေ, ကြည့်နေနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရပါတယ်။ ဒါမှလည်း အရှိ အတိုင်း, အမှန်အတိုင်း သေချာပေါက်နားလည်ပါမယ်။ 'ဪ-ဒီလိုပါလား'လို့ တကယ် မပြောင်းမလဲ၊ မမှိတ်

http"//www.dhammadownload.com



မသုန် ယုံကြည်တဲ့စိတ်နဲ့ လက်တွေ့ကျကျ လက်ခံ ဆုံးဖြတ် လိုက်တဲ့ သဘောတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

ခရီးတစ်ခုကို သွားကြတယ်ဆိုကြပါစို့။

ခရီးသွားတာကတော့ ပုံစံအမျိုးမျိုးပါ၊ ဒါပေမယ့် လူနှစ်မျိုးပဲ ရှိတဲ့အကြောင်း ပြောမလို့ပါ။ လူနှစ်မျိုး အစား လူနှစ်ယောက်လို့ပဲ သုံးနှုန်းသွားပါမယ်။

ခရီးသွားတစ်ယောက်က သွားလိုတဲ့ ခရီးလမ်း ကြောင်း၊ ခရီးသွားတဲ့အခါ ကြုံတွေ့တတ်တဲ့ သဘော တွေကို မသိပါဘူး၊ ဆိုပါစို့၊ ရထားခရီးဆိုရင် ရထား အကြောင်းလည်း မသိဘူး၊ သွားနေရင်း ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောတွေလည်း မသိဘူးပေါ့၊ တစ်ယောက်ကတော့ သွားဖူးပြီ ကြုံဖူးပြီ လက်တွေ့ပေါ့၊ လမ်းခရီးရဲ့ အခက် အခဲ ကြုံရပုံလည်း သိတယ်။ နောက် ကိုယ်စီးသွား နေကျဖြစ်တဲ့ ရထားတွေ၊ ကားတွေအကြောင်းလည်း သိပါတယ်။ သူပြော လူပြောမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တွေ့ ကြုံပြီးပြီကိုး၊

သူတို့နှစ်ယောက် ခရီးရှည်တစ်ခု အတူသွားကြ ပါတယ်။ ရထားစီးပြီးတော့ပေါ့။

လမ်းခရီးမှာ ရထားကပျက်သွားပြီး ရပ်သွား ပါတယ်။ ဘယ်က သတင်းကြားတယ် မသိပါဘူး။

http"//www.dhammadownload.com



ဈေးသည်တွေကလည်း အစုံ ရောက်လာကြတယ်။ ရထားပျက်တာကလည်း နှစ်နာရီကျော်၊ သုံးနာရီနီးပါး ရှိနေပြီ။ ခုအထိ မကောင်းသေးပါဘူး။

ကဲ–အဲဒီလို ဖြစ်နေရင် အဲဒီလူနှစ်ယောက်ကို မှန်းပြီး ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ ဘယ်သူက ပျာယာခပ် နေမလဲ။ ဘယ်သူက အေးအေးဆေးဆေး နေနိုင် မလဲလို့။ နားလည်ထားသူ၊ သိထားသူ အတွက် ကတော့ အေးအေး ဆေးဆေးပါပဲ။ လာရောင်းတဲ့ ဈေးသည်တွေထဲက ကြိုက်ရာ ဝယ်ယူစားလို့၊ လက်ဘက်ရည် ရောင်းတဲ့လူဆီက လက်ဘက်ရည် တစ်ခွက်ကို မှာပြီး သောက်လို့ပေါ့။ စိတ်အေး လက်အေးပါပဲ။

မသိ, မကြိုး, နားမလည်တဲ့ သူတစ်ယောက်က တော့ 'ဟာ–ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ အရေးကြီးလို့ ခရီး ထွက်လာတယ်၊ ဒုက္ခပါပဲ၊ အခုထိ မကောင်းသေး ဘူးလား၊ ဒီရထားကလဲ ဘာဖြစ်တယ်၊ ညာဖြစ် တယ်...'နဲ့ ပါးစပ်ကလည်း နားငြီးအောင် ပြော၊ လူကလည်း တစ်ချက်ကမှ မငြိမ်နိုင်၊ ဘေးလူတွေက "အေးအေးထိုင်နေပါ၊ ခဏလေး ထိုင်နေပါ" လို့ ပြောလည်း လူငြိမ်အောင် ခဏသာ ထိုင်နိုင်တယ်၊

http"//www.dhammadownload.com



စိတ်က ဘယ်လိုမှ မငြိမ်ဘူး၊ ပျာယာခပ်နေလိုက်တာ၊ တစ်စက္ကန့်လောက်ကလေးတောင် မငြိမ်းအေးပါဘူး။

သူကိုယ်တိုင်ပဲ ဝင်ပြင်တော့မလို၊ ရထားပေါ်လမ်းလျှောက်လိုက်၊ အောက်ဘက် ဆင်းလိုက်၊ သတင်းစုံ နားထောင်လိုက်၊ ဟိုကြည့် ဒီကြည့်၊ ဟိုမေး ဒီမေး လုပ်လိုက်နဲ့ တစ်ချက်ကမှ စိတ်အေးအေး မနေနိုင်ပါဘူး။

ဒီလူနှစ်ယောက်၊ ဒီလိုလူမျိုးတွေရဲ့ ခြားနားတဲ့ သဘောတွေကို နားလည်စေချင်ပါတယ်။

"ဒါတွေဟာ ဒီလိုပါပဲ"လို့ သဘောမပေါက်၊ တကယ့် ကိုယ်တွေ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ ခိုင်မြဲတဲ့အသိ မရှိသေးသူ အတွက်ကတော့ ပင်ပန်းလိုက်တာ၊ ပျာယာခပ်နေတာပါပဲ၊ သူကိုယ်တိုင်ကလည်း သူ ဒီလိုဖြစ်နေတာ, သူ ဒီလိုလုပ်နေရတာကိုပဲ မသိမှုအရပျော်နေတယ် ခေါ်ရမလားပဲ။ သူ ဖြစ်နေတာ, သူလုပ်နေတာကိုတော့ သူ့ရဲ့ ဒေါသ အတွင်းစိတ်က သဘောကျနေပါတယ်။

ဒီသဘောတွေဟာ ဖြစ်တတ်တယ်၊ အမြဲဖြစ်တယ်။ ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် ဒီလိုပါပဲလို့ ခိုင်မြဲတဲ့

http"//www.dhammadownload.com



အသိရှိသူ၊ တွေ့ကြုံ မြင်သိလက်ခံထားသူ အတွက်ကတော့ အေးအေးဆေးဆေးပါပဲ။

ဒီလို သဘောပေါက်နေသူ အတွက်ကတော့ ရထား ပျက်တဲ့အခါ "ပျက်တယ်၊ ပျက်တယ်" ဪ–"အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ" "ဪ–ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်" လို့လည်း ဘယ်လိုမှ မရွတ်ဆိုတော့ပါဘူး။ မစဉ်းစားနေတော့ပါဘူး။ အဲ–အကောင်းဖက်က ရှာပြီး တော့လည်း တွေးစရာတွေ မတွေးတော့ပါဘူး။ သူက အမှန်အတိုင်း သိပြီးသားကိုး။ လက်ခံပြီးသား၊ ယုံကြည်ပြီးသားပါ။

ပျက်စီးတဲ့အခါ မော်တော်ကား ပျက်ပျက်၊ သင်္ဘောတွေ၊ စက်လှေတွေ၊ လှည်းတွေ၊ ဆိုင်ကယ်တွေ၊ စက်ဘီးတွေ၊ ဘာတွေပဲ ပျက်ပျက်၊ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီကို လိုက်ဆိုတာမျိုး၊ လိုက်ရွတ်တာမျိုး၊ လိုက်ပြီး ဆင်ခြင်တာမျိုး မလုပ်ရတော့ပါဘူး၊ အားလုံး ဟာ အတူတူပါပဲလို့လည်း သိပြီးပါပြီ။ ဒီဖြစ်လာတဲ့ အပေါ်မှာ စွဲလန်းမှုတွေ မရှိတော့ပါဘူး၊ နှစ်သက်မှု တွေ၊ သဘောမကျမှုတွေလည်း မဖြစ်ပေါ်လာတော့ ပါဘူး။

နောက်ဆုံး ကုန်ကုန်ပြောရရင် သားသမီး၊ ဇနီး

http"//www.dhammadownload.com



မယား၊ စီးပွားဥစ္စာ၊ ရာထူးဂုဏ်သိရ်တွေ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးရင်လည်း ရထားပျက်သလိုပါပဲ။ စိတ်ဓာတ် တွေ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ နေနိုင်ပါပြီ။

"ငါပိုင်၊ ငါဆိုင်"၊ "ငါပဲ"၊ "သူတို့ ရှိလို့ ငါ ရှိတာ"၊ "ငါဟာ သူတို့ပဲ" လို့ အစွဲကြီး စွဲခဲ့ရတဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်၊ ခေါင်း, ခါး, ခြေ, လက်, အသွေးအသား ဘယ်လို အစိတ်အပိုင်းတွေပဲဖြစ်ဖြစ် "ဒီလိုပါပဲ" လို့ သိထားတဲ့သူအတွက်ကတော့ အပူမကပ်၊ ပျာယာ မခပ်ဘဲ အေးအေးဆေးဆေးပါပဲ။

သူ ဒီလို ဘာလို့ နေနိုင်တာလဲဆိုရင် "ငါပိုင်၊ ငါဆိုင်"၊ "ငါပဲ"၊ "သူတို့ ရှိလို့ ငါရှိတာ"၊ "ငါဟာ သူတို့ပဲ" လို့ အစွဲကြီး စွဲခဲ့တဲ့ အဖွဲ့ အစည်း ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါးဟာလည်း ဒီလိုပါပဲလို့ သိထား မြင်ထား သဘောပေါက် လက်ခံထားပြီးလို့ဆိုတာ သိသာလှပါတယ်။

လောကမှာ အားလုံးကို မစွဲလန်းတော့ဘဲ၊ အစွဲ မရှိတော့လို့သာပေါ့။

ဒါကြောင့် စာတစ်ပုဒ် ရေးခဲ့ဖူးပါတယ်။

**"မြင့်မြတ်တဲ့ သူတွေက၊**

**ပျာယာမခပ်ကြတော့ဘူး။"**

http"//www.dhammadownload.com



**တချို့က**

**"ပျာယာခပ်နေရမှ ကျေနပ်တယ်"**

လို့ ရေးခဲ့ပါတယ်။

အခုပြောခဲ့တာတွေဟာ စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်ဖို့၊ သိနိုင်ဖို့၊ ဘာကိုမှ ဗွဲဗွဲလန်းလန်းဖြစ်မှုတွေ မရှိဘဲ အေးအေးဆေးဆေးနေနိုင်ဖို့ ပြောပြတာပါ။

လောကဓမ္မ လောကသဘောတွေရဲ့ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု၊ ပေါ်ပျောက်မှု၊ ထင်ရှားမှု၊ ချုပ်ဆုံးမှု အမှန်တရားတွေကို သတိ ဝီရိယ ဉာဏ်နဲ့ အမှန်အတိုင်း မြင်ဖို့၊ သိဖို့ ပြောနေရတာပါ။

"သြော်-တစ်လောကလုံး ဒီလိုပါပဲ" ဆိုတဲ့ သဘော၊ တကယ့်အဖြစ် အစစ်အမှန်ကို သိဖို့ ဉာဏ်ရှိရမယ့် အလုပ်ပါ၊ ဉာဏ်ပေါ်အောင် ကြိုးစားရတဲ့ အလုပ်ပါ။

ဒီနေရာမှာ ပြောပြချင်တာ တစ်ခုရှိပါသေးတယ်။

လောကဓမ္မ၊ သဘောတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်မှုကို သိဖို့ အတွက် သတိရှိရှိနဲ့ ကြည့်ရမယ့် သူတွေဟာ လောကဓမ္မရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ရာနေရာကိုသာ သတိထား ကြည့်၊ လိုက်ကြည့်၊ ရှာကြည့်တဲ့ သဘောမျိုးတွေ

http"//www.dhammadownload.com



ရှိနေကြပါတယ်။

ပြန်ပြီးဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ တိုးသဘောရဲ့ ဖြစ်မှုကို ကြည့်တာလား၊ တိုးတဲ့နေရာ၊ ဖြစ်တဲ့နေရာကို ကြည့်တာလား၊ ပိန်ဖောင်းမှု သဘောရဲ့ ဖြစ်မှုကို ကြည့်တာလား၊ ဖြစ်တဲ့နေရာကို ကြည့်တာလား၊ တိုးမှုဆိုတာ နေရာမသတ်မှတ်ရင် အရှိအတိုင်း ဖြစ်နေကြတာကို မပြတ် တွေ့နေနိုင်ပါတယ်။ ပိန်ဖောင်းမှုကို နေရာ မသတ်မှတ်ရင် ဖြစ်နေမှုသဘောတွေကို မပြတ် တရစပ် တွေ့နေနိုင်ပါတယ်။

နေရာကို သတ်မှတ်ပြီး စွဲထားရင်တော့ နေရာကိုပဲ တွေ့နေပါတယ်။ နေရာဆိုတာက သတ်မှတ်ချက်၊ ပညတ်အာရုံ၊ အမြဲရှိနေပါတယ်၊ ဒီလို အမြဲရှိတဲ့ ပညတ်အာရုံကို ရောက်နေတဲ့ စိတ်ကိုလည်း ငြိမ်တယ်၊ မြဲတယ်၊ ကောင်းတယ်လို့ထင်ပြီး သတ်မှတ်ကြပြန်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ယောဂီ ကိုယ်တိုင် နေရာရှာ၊ နေရာတွေ့၊ စိတ်ငြိမ်တယ်လို့ သတ်မှတ်၊ အေးဆေးတယ် ထင်ပြီး နေကြပါတယ်၊ ဒါ့အပြင် ပိုပြီးဆိုးရွားတာက တကယ် မမြင်, မသိသေးဘဲ စိတ်ကူး ပုံဖော်ထားတဲ့ အထင်တွေနဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လုပ်နေကြတာ၊

http"//www.dhammadownload.com



ဖြစ်ပျက်လုပ်နေ ကြတာ၊ ဒီလိုသိရင် တရားဆိုပြီး တရား ဖြစ်လောက်တဲ့ အာရုံကို လုပ်ယူနေကြတာ မျိုးပါ။

ဒီအကြောင်းတွေကို အသေးစိတ်ထပ်ပြီးပြောပါ ဦးမယ်၊ နောင်အခါ သီးခြား ကျမ်းစာအုပ်ရေးပြီး ပြော ပါဦးမယ်။

အခုပြောပြချင်တာ တစ်ခုရှိပါတယ်။

ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ်ပါ။

မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ် ပင်ပန်းမှုကို အပန်းပြေ၊ ကလေးတွေ ဖြေဆေးသောက်သလို ကလေးတွေရဲ့ ပုံပြင်လေးတစ်ခုကို ပြောပြပါဦးမယ်။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ဖတ်ကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။

တစ်ခါတုန်းက ရွာတစ်ရွာမှာ အများအကျိုး ကူညီတတ်တဲ့ စိတ်ကောင်းရှိသူ လူပျိုကြီး တစ်ယောက်ရှိသတဲ့။ တစ်ရပ်ရွာလုံးကလည်း သူ့ကို ချစ်ခင်ကြတယ်။ သူကလည်း ရပ်ရွာရဲ့ သာရေး နာရေးကို အမြဲကူညီလေ့ ရှိပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အကြောင်းကံ မကောင်းတော့ သူဟာ ကျန်းမာရေးအရ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နားလေး လာပြီးတော့ နောက်ဆုံး နားထိုင်းသွားတယ်ပေါ့။

http"//www.dhammadownload.com



မကြားရတော့ဘူးပေါ့။ စိတ်ကောင်း ရှိပေမယ့် အကျိုးပေး မကောင်းဘူး ပြောရမှာပဲ။

တစ်နေ့ ရပ်ရွာထဲမှာ အသိမိတ်ဆွေ တစ်ယောက် နေမကောင်း ဖြစ်တယ်လို့ သူ သိသွားတယ်။

အဲဒီတော့ သူက လူနာ မေးသွားချင်တာပေါ့၊ စိတ်ကောင်း ရှိတဲ့လူကိုး၊ အဲဒီတော့ လူနာမေး မသွားခင် သူက အရင်စဉ်းစားတယ်၊ လူနာမေးတယ် ဆိုတာ မျက်နှာကို ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်ထားပြီး 'နေလို့ ကောင်းရဲ့လား၊ သက်သာရဲ့လား'လို့ မေးကြတယ်၊ ငါလည်း အဲဒီလို မေးမယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ လူနာက လူနာလာမေးတဲ့ သူကို "အေးကွာ- သက်သာပါတယ်၊ ခါတိုင်းထက် နည်းနည်းတော့ သက်သာသလိုပါပဲ" လို့ ဒီလိုပဲ ပြောကြမှာပဲ။

အဲဒီတော့ ငါက "အေး- ကောင်းတယ်ကွာ၊ ကောင်းတယ်၊ ဒီလိုကြားရတာ ဝမ်းသာပါတယ် ကွာ" လို့ ပြောလိုက်မှာပေါ့။

နောက်ပြီး "သူငယ်ချင်းရာ ဘာဆေးတွေများ သောက်နေသလဲကွာ" လို့ မေးမယ်။

http"//www.dhammadownload.com



ဒီတော့ သူက "ဘာဆေး ဘာဆေးတွေ၊ ဘယ်လို ဘယ်လို သောက်နေပါတယ်ကွာ" လို့ ပြောမှာပဲ။

ဘယ်ဆေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းတာပဲ။ အနာနဲ့ဆေး တည့်အောင် ပေးမှာပါပဲ။

ဒီလိုဆိုတော့ ငါကလည်း "အေး–ကောင်းပါတယ် သူငယ်ချင်းရာ၊ ဆက်သောက်ကွာ၊ ဆက်သောက်၊ တစ်ရက်မှ မပြတ်ပါစေနဲ့ကွာ၊ သတိတရသောက်" လို့ ပြောလိုက်မှာပေ့ါ။

အင်း– လူနာ မေးတယ်ဆိုတာ ဒီလောက်နဲ့ စကားဖြတ်လိုက်လို့ ဘယ်ကောင်းမလဲ၊ ဆက်ပြီး မေးဦးမှ ကောင်းမယ်။ လူနာရှိရင် လူနာက ဆေးသောက်မယ်၊ ဆေးရှိရင် ဆေးပေးတဲ့ ဆရာရှိတယ်၊ ဆရာကလည်း အရေးကြီးသေးတယ်၊ ဒီတော့ ဆရာ့နာမယ်လေး ဘာလေး မေးရဦးမယ်ပေ့ါ။

"သူငယ်ချင်းရေ့, မင်းက ဘယ်သမားတော်ဆရာကြီးနဲ့များ ကုနေသလဲ" ကွာလို့ မေးမယ်။

ဒီတော့ သူက ဘယ်ဆရာကြီးပါကွာလို့ ပြောလိမ့်မယ်၊ အဲဒီတော့ ငါကလည်း "ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်ဟေ့၊ ငါလည်း နေမကောင်း ဖြစ်ရင်

http"//www.dhammadownload.com



မင်းကို ကုပေးတဲ့ဆရာကြီးနဲ့ ပင့်ပြီး ကုဦးမယ်ကွာ" လို့ ပြောမှာပေါ့။

အဲ- ဒီလောက်ဆိုရင်တော့ လူနာမေးရတာ စကားရော အချိန်ရော အတော်လောက်ဖြစ်ပြီ၊ ဒီလို မေးပြီးမှ ဘေးဘက်မှာ ရှိနေတဲ့ လက်ဖက်ရည် ဝိုင်းထဲ ဝင်ထိုင်လိုက်ရုံပဲပေါ့။

သူကတော့ အစီအစဉ်ချပြီး လူနာမေး ထွက်သွားတယ်။

နေမကောင်းတဲ့ လူနာရဲ့ အိမ်ကို ရောက်သွား တဲ့အခါ အိမ်သူ အိမ်သားတွေကိုလည်း ပြုံးပြ နှုတ်ဆက်၊ ရောက်နေကြတဲ့ လူနာမေးဧည့်သည်တွေ ကိုလည်း နှုတ်ဆက်နဲ့ အိမ်အပေါ်ထပ် တက်သွားပြီး လူနာ အနား သွားထိုင်လိုက်တာပေါ့။

ထိုင်လိုက်တယ်ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူက လူနာကို ပြုံးပြပြီး သတင်းမေးလိုက်တာပေါ့။

"ဟော့- သူငယ်ချင်း၊ မင်း နေမကောင်းဘူး ကြားလို့ လာမေးတာကွ၊ ဘယ်လိုလဲ နေကောင်း ရဲ့လား၊ သက်သာရဲ့လား" လို့ မေးလိုက်တယ်၊ သူက နားမကြားပေမယ့် လူနာမေးနိုင်တဲ့ သဘောကို ဂုဏ်ယူတဲ့ အနေနဲ့ ပြုံးပြီး ဘေးပရိသတ်တွေကို

http"//www.dhammadownload.com



လှည့်ကြည့်လိုက်သေးတယ်။

"မင်း လာမေးတာ ဝမ်းသာပါတယ်ကွာ၊ ငါတော့ မသက်သာဘူး။ ဒီတောင်က ကျော်နိုင်မယ် မထင်တော့ပါဘူး"

"အေး–ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ဒီလို ကြားရတာ ဝမ်းသာပါတယ်ကွာ"လို့ သူက ပြော လိုက်တာပေါ့။

ဘေးက ကြားရတဲ့ လူနာမေးတွေနဲ့ အိမ်သူ အိမ်သားတွေက အံ့ဩသွားကြတယ်၊ လူနာကတော့ သူသေလိမ့်မယ် ဆိုတဲ့ သဘော ပြောတာကို "ကောင်းတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်" ပြောတော့ အတော့်ကို စိတ်ဆိုးသွားတာပေါ့။

လူနာမေးတဲ့ လူပျိုကြီးကတော့ ဆက်ပြီး လူနာမေး စကား ထပ်ပြောတယ်။

"အေးကွာ သူငယ်ချင်းရေ မင်းက အခု ဘာဆေးတွေများ သောက်နေသလဲကွ"

"အဆိပ်ဟေ့၊ အဆိပ်"

စိတ်တိုတိုနဲ့ အော်ပြောလိုက်တယ်၊ ဘေးလူ တွေကလည်း အံ့ဩသွားကြတယ်။

"အေး ကောင်းပါတယ် သူငယ်ချင်းရာ၊

http"//www.dhammadownload.com



ဆက်သောက်ကွာ၊ ဆက်သောက်၊ တစ်ရက်မှ မပြတ်ပါစေနဲ့ကွာ၊ သတိတရတော့ သောက်ပေါ့"

နောက်ပြီးတော့ တစ်ခါတည်း ဆက်ပြောလိုက်တယ်။

"သူငယ်ချင်းရေ၊ မင်းက ဘယ်သမားတော်ဆရာကြီးနဲ့များ ကုနေသလဲကွာ"လို့ မေးလိုက်တယ်။

"သေမင်းဟော့၊ သေမင်း"တဲ့

လူပျိုကြီးက ပရိသတ်ဘက် လှည့်ကြည့်နေတယ်၊ ပြီးတော့မှ ဆက်ပြောတယ်၊ "အေး–ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ အဲဒီ ဆရာကြီးက တကယ်တော်တယ်၊ ငါ နေမကောင်းဖြစ်ရင်လည်း အဲဒီဆရာကြီးကိုပဲ ပင့်ပြီး ကုရမယ်"လို့ ပြောလိုက်တယ်။

နောက်ပြီး ခပ်တည်တည်ပါပဲ၊ ဘေးဘက်မှာရှိတဲ့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဝိုင်း ဝင်ထိုင်ဖို့ နေရာရွှေ့လိုက်တယ်။

ပုံပြင်လေးကတော့ ဒါပါပဲ။

ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်ကိုတော့ နားလည်သွားပြီထင်ပါတယ်။

မိမိတို့တစ်တွေ ဝိပဿနာ တရားကို ဘယ်လိုအားထုတ်နေကြသလဲလို့၊ လူပျိုကြီး လူနာမေးသလို

http"//www.dhammadownload.com



အထင်နဲ့ တွက်ဆပြီး ရှုနေတာမျိုးတွေကိုတော့ မဖြစ်စေချင်ပါဘူး။ ယောဂီဟာ ကိုယ့်အကြိုက် ကိုယ့်အထင်နဲ့ ကိုယ်က လိုက်ရှာပြီး ရှုတာမျိုး မဖြစ်စေချင်ပါဘူး။

ဝိပဿနာ အလုပ်ကို ကြိုးစားပမ်းစား အားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အခုအခါမှာ အလွန်များပြားလာတာကို တွေ့ရပါတယ်၊ တကယ်လည်း ကြိုးစားပမ်းစား အားထုတ်နေကြတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ဝိပဿနာနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို အထောက်အကူ ဖြစ်အောင် ရေးပေး၊ ပြောပေး၊ ဟောပေးနေရတာပါ။

တကယ် အသိဘာဝနာမယဉာဏ် ဖြစ်ဖို့က စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်တဲ့ စိန္တာမယဉာဏ်ရှိဖို့ အခြေခံလိုအပ်ပါတယ်။

စဉ်းစားဉာဏ် ဆိုတာကလည်း ဗဟုသုတ၊ သုတမယဉာဏ်အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ဗဟုသုတ ပရိယတ္တိ အသိဉာဏ် အမှန်ဖြစ်မှ စဉ်းစားဆင်ခြင်တဲ့ စိန္တာမယဉာဏ်လည်း အမှန်ဖြစ်ပါမယ်၊ စဉ်းစားတဲ့ အသိဉာဏ်မှန်မှလည်း တကယ်အသိ၊

http"//www.dhammadownload.com



သေချာသိ၊ လက်တွေ့သိ၊ ပွားဉာဏ်၊ ဘာဝနာမယ ဉာဏ် အမှန်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

သတိမှန် ဝီရိယမှန်ဖြစ်မှလည်း ပညာဉာဏ် အမှန်ပေါ်လာပါမယ်။

ယောဂီတွေကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ဆန်း စစ်သင့်ပါတယ်။

ယောဂီက ဘာအာရုံကိုမှ ရှုမယ်၊ ရှာမယ်၊ သိအောင် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးထက် သတိ, ဝီရိယ, ပညာဉာဏ်တွေ တိုးတက်အောင် လုပ်မယ် ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးကို မွေးစေချင်တာပါ။

တကယ်တန်းသာ သတိ ဝီရိယ ဉာဏ်ရှိပြီ ဆိုရင် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ တစ်မျိုးမျိုးကို တွေ့ပါပြီ၊ အာသာလေးပါးလည်း ကင်းလာပါပြီ၊ သညာဝိပ္ပလ္လာသ လေးမျိုးပျောက်ပြီး အသုဘ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကိုလည်း မြင်လာ ပါပြီ။

ဉပါဒါန် အစွဲအလန်းတွေလည်း မပေါ်လာနိုင် တော့ပါဘူး၊ သတိ, ဝီရိယ, ပညာဉာဏ်တွေရှိနေရင် ဒီစွမ်းအားတွေရဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး ဉပါဒါန် စွဲလန်းမှု တွေ, အာသဝတွေ, ကိလေသာတွေ မပါဘဲ အာရုံ

http"//www.dhammadownload.com



သဘောတွေကို အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်လာပါပြီ။

လမ်းလျှောက်ရင်း အစွဲအလန်းကင်းပြီး ချမ်းချမ်း သာသာ အားထုတ်နိုင်ရင်၊ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား အမြဲတမ်းလည်း အားထုတ်လို့ တတ်ပါပြီ။

အာရုံတွေကလည်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အရာဝတ္ထု ပစ္စည်းတွေရဲ့ အမူအရာတွေ, လှုပ်ရှားမှုတွေရှိသလို အတွင်းသဏ္ဍာန်မှာရှိတဲ့ ဓမ္မတွေမှာလည်း အမူအယာ တွေ လှုပ်ရှားမှုတွေ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်အမူအရာတွေရှိသလို စိတ်အမူအရာတွေလဲ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်အမူအယာဆိုတာ ဒီကိုယ်ကောင် ကြီးရဲ့ အမူအယာတွေပါ။ စိတ်အမူအယာတွေဆိုတာ ဟိုသွား, ဒီသွား တစ်ချက်ကမှ မငြိမ်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ သဘောတွေပါ။

အဲဒီကမှ တစ်ဆင့် ကိုယ်ကောင်ဆိုတဲ့ ဖွဲ့စည်း ထားမှုရဲ့ အကြောင်းရင်း ရုပ်တွေရဲ့ အမူအယာ၊ နောက် စိတ်လို့ ခေါ်ထားကြတဲ့ စိတ်စေတသိက်နာမ် တွေရဲ့ အမူအယာဆိုတာလည်း ရှိပါသေးတယ်။

ရုပ်အမူအယာ ဆိုတာကလည်း မြေဓာတ်ရဲ့ မာမှု ပျော့မှုသဘော၊ မီးဓာတ်ရဲ့ ပူမှုသဘော အေးမှု သဘော၊ ရေဓာတ်ရဲ့ ယိုစီးမှုသဘော၊ လေဓာတ်ရဲ့

http"//www.dhammadownload.com



ရွေ့လျားမှုသဘောတွေ ထောက်ကန်မှု သဘောတွေ ဆိုတာလည်း အများကြီးရှိကြပါသေးတယ်။ သဘာဝ လက္ခဏာတွေပေါ့၊ ရုပ်တိုင်း ရုပ်တိုင်းမှာ သူ့ သဘောနဲ့သူ ရှိနေကြပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ၊ စိတ်စေတသိက် တွေမှာလည်း သိတတ်မှုသဘော, စေ့စော်မှုသဘော, ခံစားမှု သဘော, တိုက်တွန်းမှုသဘော, မှတ်သားမှုသဘော တွေဆိုပြီးတော့လည်း အမျိုးမျိုး ရှိကြပါသေးတယ်၊ ဒါတွေကလည်း နာမ်ဓာတ်တွေရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ တွေပါ။

ဒီရုပ်, ဒီနာမ်တွေကလည်း ရုပ်ရဲ့ ဖောက်ပြန်မှု လက္ခဏာ, နာမ်ရဲ့ ညီညွတ်မှုလက္ခဏာတွေ ရှိပါသေး တယ်။

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် အပေါ်ယံ အမှုအယာ တွေကို ထွင်းဖောက်ပြီး လက္ခဏာတွေ အဆင့်ဆင့်ကို မြင်နိုင်လာရပါမယ်။ ဒီရုပ်၊ ဒီနာမ်၊ ဒီဓာတ်၊ ဒီပရမတ် သဘောတွေ၊ လောကသင်္ခါရ သဘောတွေဟာ ပရမတ်ရဲ့ သာမည လက္ခဏာဆိုတာ ရှိပါတယ်၊ အားလုံးတူညီတဲ့ သဘောပေါ့၊ သဘောလက္ခဏာ ကတော့ အမြဲပြောင်းလဲနေတဲ့ လက္ခဏာပါပဲ။

http"//www.dhammadownload.com



အမြဲပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောကိုပဲ သင်္ခါရ လောကကြီးရဲ့ လက္ခဏာ လောကအာရုံ မှန်သမျှရဲ့ လက္ခဏာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအာရုံရဲ့ လက္ခဏာ အမှန်ကိုပဲ အနိစ္စလို့ မမြဲတဲ့သဘော နားလည်လိုက် ပါတယ်၊ ဒုက္ခ ဆင်းရဲလို့ သဘော ပေါက်လိုက် ပါတယ်။ အနတ္တလို့ မပိုင်, မဆိုင်, ကိုယ်စီမံချင် သလို မရတဲ့ သဘောလို့ သိလိုက်ပါတယ်။

တကယ်တမ်းက ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိရဲ့ ရှုစိတ်ဖက်က သတိ ဝီရိယ ပညာ ဉာဏ်တွေ အားကောင်းပြီး ရှိနေရပါမယ်။ အဘိဇ္ဈာ ဗျာပါဒတွေကင်းပြီး စိတ်အေးချမ်းနေရပါမယ်။

ရှုစိတ်ဖက်က ငြိမ်းအေးတဲ့ သတ္တိကောင်းတွေ၊ အမြင်မှန်ဆိုတဲ့ သတ္တိကောင်းတွေ အမြဲရှိနေရပါမယ်။ အရှုခံအာရုံဖက်ကတော့ ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ ဓမ္မသဘောအရ ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေကြမှာပါပဲ။

စိတ်အေးအေး ချမ်းချမ်းသာသာ ငြိမ်းအေးမှု အပြည့်နဲ့ အာရုံရုပ်နာမ် ပရမတ်တွေရဲ့ သဘောကို အရှိအတိုင်း ဖြစ်တဲ့အတိုင်း မြင်နေရပါမယ်။

ဒါကို အမှန်အတိုင်း မြင်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အမြင်မှန်ရတယ်လို့ ပြောတာပေါ့။

http"//www.dhammadownload.com



အမြင် မှန် ရတဲ့အတွက် အမြင်မှား၊ အထင်မှား၊ အစွဲမှား ဆိုတဲ့ အမှားတွေ ပျက်သုဉ်းကုန်ပါတယ်၊ တစ်လောကလုံးမှာရှိတဲ့ အာရုံတွေကို စွဲလန်းမှုတွေလည်း လျော့ပါး ကုန်ဆုံးသွားပါတော့တယ်။ ကိလေသာနီဝရဏတွေလည်း အမြင် မှန် စွမ်းအား အလျောက် ကုန်, ကုန်သွားကြပါတော့တယ်။

မိမိရဲ့ စိတ်ဓာတ်မှာ အပူအပင်ဓာတ်တွေ၊ ပျာယာခပ်တဲ့ ဓာတ်တွေ၊ တင်းကျပ်တဲ့ ဓာတ်တွေ ဟိုလိုလို ဒီလိုလို မသေချာ မရေရာတဲ့ ဓာတ်တွေ အားလုံး လျော့ပါးသွားကြပါတယ်။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ မကောင်းတဲ့ ဓာတ်တွေ ကုန်ဆုံးပြီး ကောင်းတဲ့ဓာတ်၊ အေးတဲ့ဓာတ်၊ ချမ်းသာတဲ့ဓာတ်တွေ ရှိနေပြီဆိုရင် အလွန်တရာပဲ အေးချမ်းကောင်းမြတ်တဲ့ ချမ်းသာမှုနဲ့ တွေ့ကြုံနေနိုင်ပါပြီ။ တကယ်လည်း ငြိမ်းချမ်းသာယာနေကြပါပြီ။

စိတ်လည်း အေးချမ်းပါပြီ၊ ဒီစိတ်နဲ့ ဆုံသမျှ အာရုံတွေကိုလည်း မစွဲလန်းတော့ပါဘူး၊ မပူပန်၊ မတောင့်တတော့ပါဘူး၊ စိတ်အေးချမ်းသာမှုတွေ တစ်ဆင့်ထက် တစ်ဆင့် မြင့်မားပြီး ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုအစစ် ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန် အာရုံကိုလည်း

http"//www.dhammadownload.com



ဒီအမြင်မှန်ကပဲ တွေ့မြင်နိုင်လာပါတယ်။

ဒါကြောင့် **"အမြင်မှန်ရဖို့ အမှန်မြင်အောင် ကြိုးစားကြပါစို့"** လို့ အသိပေး ပြောဆိုရေးသား လိုက်ပါတယ်။

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ
ဓမ္မဒူတတောရ
တောင်စွန်း
ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်။

သာသနာတော်နှစ်၊ ၂၅၄၃ ခု၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၆၁ ခုနှစ် ပထမဝါ ဆိုလပြည့်ကျော် (၉) ရက် (၆–၇–၉၉) အင်္ဂါနေ့ ညနေ ၆ နာရီ ၃၁ မိနစ် အချိန်၌ ရန်ကုန်မြို့ ဓမ္မပါလကုန်းမြေ၊ အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြု တက္ကသိုလ်ကြီး၏ ဆရာ–သံဃာတော်အဆောင်၊ အခန်းနံပါတ် ( ၁၉ )၌ ရေးသားပြုစုမှု ပြီးစီးအောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

http"//www.dhammadownload.com



# အလေးထား၍ မှာကြားပါသည်

ယခု ဖတ်ရှုပြီးခဲ့သော စာမူသည် သတိ ဝီရိယ ပညာရှိလျက် အဘိဇ္ဈာဗျာပါဒတို့ကို ပယ်ပြီး ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မတည်းဟူသော အာရုံတစ်ခုခုတို့၏ သဘောကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်၏ အကျိုးများ ဖြစ်သော ကိုယ်ဆင်းရဲမှု မရှိခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု မရှိခြင်း၊ စိုးရိမ်မှုကင်းခြင်း၊ ငိုကြွေးမှုကင်းခြင်း၊ စိတ် စင်ကြယ်ခြင်း၊ ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ်မှ တစ်ဆင့် တက်၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ခြင်း ဟူသော အကျိုးတရားတို့ကို ရရှိရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာဖြင့် မဟာသတိပဋ္ဌာန် အလုပ်၊ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရသဖြင့် စိတ် ပျာယာခပ်မှုကင်းပါ၏။ စိတ်တင်းကျပ်မှု ရှင်းပါ၏။ မသေချာ မရေရာသော ဓာတ်ဆိုးများ ကင်းလွတ် နိုင်ပါ၏။

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဟူသော လောကီ

http"//www.dhammadownload.com



အာရုံ ငါးပါးတို့၌ စွဲလမ်းမှု သဘောဆိုးများ မရှိနိုင်တော့ပါချေ။

ဤစာပိုဒ်လာ အကြောင်းအကျိုး သဘောတရားတို့ကို လည်းကောင်း၊ သဘောတရားတို့၏ ထောက်ပံ့မှု အကြောင်းအကျိုး၊ အကျိုးအကြောင်း ဆက်စပ်မှုတို့ကို ဖတ်ရှု သိရှိရပြီးလျှင် **"အမြင်မှန်ရဖို့ အမှန်မြင်အောင် ကြိုးစားစို့"** ဟူသော စာမူကို တစ်ခေါက်ပြန်၍ ဖတ်ကြည့်စေချင်ပါသည်။

ဖြည်းဖြည်းဆေးဆေး ပြန်ဖတ်ပါ၊ အသိဉာဏ်ဖြင့်စဉ်းစားလျက် ဖတ်ပါ။ အဓိပ္ပာယ်၊ သဘောတရားတို့ကို နားလည်သရွေ့ ရှေ့သို့တိုးကာ၊ တိုးကာဖတ်ကြည့်ပါ။ အချိန်မရွေး အလုပ်မရွေး နေရာမရွေးအားထုတ်နေလျက် ဖတ်ပါ။

"ကျင့်ရင်းသိ၊ သိရင်းကျင့်" ဟူသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမကို လက်ကိုင်ထား၍ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

အေးငြိမ်းချမ်းသာမှုအကျိုးတွေ ရရှိကြပါစေ။

မေတ္တာ အရှင်ဆေကိန္ဒ

http"//www.dhammadownload.com

( ၁၀၆ )

## ဆုတောင်းလွှာနှင့် အာသီသ

❖ ❖ ❖

**"အမြင်မှန်ရဖို့ အမှန်မြင်အောင် ကြိုးစားစို့"** ကျမ်းစာအုပ်ကို စီစဉ်ရေးသား ပြုစုဆောင်ရွက်ရသော ဤမဟာကုသိုလ်ကံသည် ဗောဓိဉာဏ်၏ အထောက် အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ပြုခဲ့ရသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု၊ ဖြည့်ဆည်း ခဲ့သော ပါရမီ အစုစုတို့၏ အဖို့ဘာဂကို ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင်၊ မိခင် ဖခင်ကျေးဇူးရှင်၊ ဆွေမျိုးပရိသတ်၊ ဒကာ ဒကာမ အပေါင်း၊ နတ်မြတ်၊ နတ်ကောင်း နတ်အပေါင်းတို့နှင့် မြင်အပ် မမြင်အပ် နှစ်ရပ်သော ပရိသတ်တို့အား အမျှ ပေးဝေပါ၏။ အမျှ ပေးဝေပါ၏။ အမျှ ပေးဝေပါ၏။

ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော ပရိသတ်တို့သည် ဝမ်းမြောက် နှမော် သာဓု ခေါ်ဆိုနိုင်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ထပ်တူ ထပ်မျှ အကျိုးရကြပါစေကုန်သတည်း...။

http"//www.dhammadownload.com



"အမြင်မှန်ရဖို့ အမှန်မြင်အောင် ကြိုးစားစို့"
ကျမ်းစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရသော
ရဟန်း ရှင်လူ မည်သူမဆို
ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့သည် အမှားပါလျှင် အမှန်ပြင်၍
သတိဉာဏ် ယှဉ်ကာ ဖတ်ရှုတော်မူကြပြီး
လိုအပ်မှုများ၊ မပြည့်စုံမှုများကို
တွေ့ရှိခဲ့လျှင်
ဝေဖန်ညွှန်ပြ၊ အသိပေးတော်မူနိုင်ကြပါသည်။
ညွှန်ပြမှုကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်လျက်...။

ဓမ္မဒူတ-အရှင်ဆေကိန္ဒ (ဓမ္မဒူတ-မောင်စစ်ကိုင်း)

အခန်း-၁၉
(ဆရာ)-သံဃာတော်အဆောင်
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ
ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ဓမ္မပါလကုန်းမြေ၊ ရန်ကုန်မြို့။
☎ - ၇၀၁၇၇၈

ဓမ္မဒူတတောရ
တောင်စွန်း။
ဘီးလင်းမြို့နယ်၊
မွန်ပြည်နယ်၊
☎ - ၀၀၁

http"//www.dhammadownload.com



"အရေးအကြီးဆုံး ဆိုတာတွေဟာ
ဘာမျှ မဟုတ်ပါလား" လို့
နားလည်ပြီးတော့
"ဘာမျှမဟုတ်တဲ့ သဘော" ကို
သိဖို့က
အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

**ဓမ္မဒူတ-ဖောင်စစ်ကိုင်း**

http://www.dhammadownload.com



**မူဒြမြတ်စွာ သာသနာတော်အကျိုး**

## ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ ပြုစုနေသော

**ဓမ္မတာပေအလှူရှင်များစာရင်း**

### ရန်ကုန်

| | | |
|---|---|---|
| ၁ | မိခင်ကြီးဒေါ်စန်းရီအားအမှူးထား၍ ဒေါ်ခင်ရီနှင့် သားသမီးများ(ရှိုင်းဟုတ်) | ၈၀၀၀၀၀ |
| ၂ | ဦးဝင်းသန်း(ရှိုင်းဟုတ်) | ၁၀၀၀၀၀ |
| ၃ | နန်းဒေဝီမိသားစုနှင့်ဦးခင်မောင်အေး-ဒေါ်ခင်စောမူ မိသားစု Princess Inn | ၂၈၀၀၀ |
| ၄ | ကိုဇော်ဦး-မမြင့်မြင့် သားဇော်လင်းထူး၊ ဇော်ထွန်းအောင်၊ သမီး ဝင့်ဝါဝါလွင်မိသားစု အရှေ့ကြို့ကုန်း၊ အင်းစိန် | ၂၀၀၀၀၀ |
| ၅ | ကိုမောင်မောင်-မနော် သားဇာနည်မောင်၊ ဇာနည်းလင်း"ဇာနည်ညီနောင်"မိသားစု၊၁၄၈လမ်း။ | ၂၀၀၀၀၀ |
| ၆ | ကိုကျော်မြိုင်-မသီတာစန်း သားကောင်းမွန်သာ မိသားစု "ကောင်းမွန်သာ"ဆေးဆိုင် ၁၃၈လမ်း | ၁၀၀၀၀၀ |
| ၇ | ဦးစိုးသန်း-ဒေါ်မြ၊ သား ကိုကြည်စိုး-မမာမာချို မိသားစု၊ တိုက်(၅)၊ အခန်း(၀၀၆)၊ မြိုင်ဟေဝန် အိမ်ယာ၊ ဇမိုင်၊ ရန်ကုန်။ | ၅၀၀၀ |
| ၈ | (ဦးဘကြည်)-ဒေါ်ခင်ငြိမ်းမိသားစု ရတနာလမ်း။ ကျိုက္ကဆံ | ၅၀၀၀ |
| ၉ | ဦးသန်းဌေး-ဒေါ်ရွှယ်[illegible]သန်း သား မောင်အောင်ချမ်းမင်း။၂၄၅/ကျိုက္ကဆံလမ်းမ၊တာမွေ | ၅၀၀၀ |
| ၁၀ | (ဦးတင်ညွန့်)-ဒေါ်တင်ကြည်မိသားစု ၃၇၊ဓမ္မေယျဝတီလမ်း၊စမ်းချောင်း | ၅၀၀၀ |
| ၁၁ | ဦးစံမြင့်-ဒေါ်စန်းစန်း ခြံ(၈)၊ ကမ္ဘာအေးစေတီလမ်း မရမ်းကုန်း။ | ၉၀၀၀ |

http"//www.dhammadownload.com

## အလှူရှင်များစာရင်း

| | | |
|---|---|---|
| ၁၂ | ဦးချစ်တင်-ဒေါ်စန်းစန်း သားသမီးမြေးတစ်စု ကောင်းမှု၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းဈေး။ ရန်ကုန် | ၇၀၀၀ |
| ၁၃ | နှစ်ဖက်သောမိဘများအားအမျှထား၍ ဦးတင်ဦး-ဒေါ်ခင်လေးနွယ်(မီးမီး)သားမောင်ဖူးမော်ဦး (၃၃-၅၂)အရှေ့စီရုံ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းဈေးရန်ကုန် | ၃၀၀၀ |
| ၁၄ | နှစ်ဖက်သောမိဘများအားအမျှထား၍ ကိုဝင်းအောင်သန်း-မစုစုနွယ်(စံပယ်)၊ဆိုင်အမှတ် (၃၃/၅၂)၊အရှေ့စီရုံ၊ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းဈေး၊ရန်ကုန် | ၅၀၀၀ |
| ၁၅ | နှစ်ဖက်သောအဘိုးအဘွားများအား အမျှထား၍ မောင်ဖူးမော်ဦး ကျိုက္ကဆံလမ်း၊ ရန်ကုန် | ၁၀၀၀ |
| ၁၆ | ကိုဝင်းလွင်-မနန်းနန်းမိသားစု ၁၀၁လမ်း၊ အမှတ် ၁၅၊ ကန်တော်ကလေး၊ ရန်ကုန် | ၃၀၀၀ |
| ၁၇ | ဒေါ်ခင်ရီ၊ ကျိုက္ကဆံလမ်း၊ ရန်ကုန် | ၁၀၀၀ |
| ၁၈ | မိခင်ဒေါ်ခင်နှင်းရီအား ရည်စူး၍ ဦးဆန်းလွင်-သမီး ခင်ခင်စုကောင်းမှု၂၁၊မကြီးကြီးလမ်း၊စမ်းချောင်းရန်ကုန် | ၃၀၀၀ |
| ၁၉ | ဦးသိန်းဦး-ဒေါ်ချိုချိုမိသားစု ဆိုင်အမှတ်(၇၅)၊ အရှေ့စီရုံ၊ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းဈေး၊ရန်ကုန် | ၃၀၀၀ |
| ၂၀ | နှစ်ဖက်သောမိဘများအားအမျှထား၍ ကိုကျော်သူရအောင်-မစန္ဒာအောင် ဆိုင်အမှတ်-၄ အရှေ့စီရုံ၊ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းဈေး၊ရန်ကုန် | ၁၀၀၀၀ |
| ၂၁ | ကြီးစိန်(မြိတ်) စိန်ရတနာမွန်ပါတိတ်ဆိုင် ၁၇၂၊ အရှေ့ဘက်တန်း၊ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းဈေး၊ရန်ကုန် | ၂၀၀၀ |
| ၂၂ | မမျိုးပပ ၃၂/၉ အလံပြဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန် | ၁၀၀၀ |
| ၂၃ | ဦးရှင်ဥတ်-ဒေါ်ခင်ထွေးမိသားစု ၈၈၊ဒဂုံသီရိလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း.. တာမွေ | ၃၀၀၀ |
| ၂၄ | ဦးမြင့်မောင်-ဒေါ်မိုးကေသီ ၈၄၊ ၈လမ်း၊လမ်းမတော် | ၅၀၀၀ |
| ၂၅ | ဦးမံတင်-(ဒေါ်စံရွှတ်)၊ ၈၃၊ ၈လမ်း၊ လမ်းမတော် | ၃၀၀၀ |

http"//www.dhammadownload.com

## အလှူရှင်များစာရင်း

| | | |
|---|---|---|
| ၂၆ | ဦးဘဆွေ–ဒေါ်သန်းမြ သမီး အေးအေးကြူမိသားစု ၅၇၊ လမ်း ၃၀၊ ရန်ကုန် | ၃၀၀၀ |
| ၂၇ | ကွယ်လွန်သူ ဦးကွတ်စွန်–ဒေါ်နှင်းထိုက်အားရည်စူး၍ ဒေါ်ဝင်းဝင်းမေ မိသားစု ၂၂၆(ပထပ်)/ညာဘက် ကမ်းနားလမ်း၊ ရန်ကုန် | ၃၀၀၀ |
| ၂၈ | ကွယ်လွန်သူ ဖခင် ဦးကျော်ရှိန်အား ရည်စူး၍ ဦးမောင်မောင်လွင်–ဒေါ်နွယ်နီရှိန် ၆/က၊ အထက်လပ်းသစ်၊ နံ့သာကုန်း၊ အင်းစိန် | ၃၀၀၀ |
| ၂၉ | ဦးကြင်စိန်–ဒေါ်တင်ရီ သီရိမြိုင် | ၅၀၀၀ |
| ၃၀ | ဦးတင်မြင့်–ဒေါ်ဖြူဖြူ သီရိမြိုင် | ၅၀၀၀ |
| ၃၁ | ဦးကျော်တင့်–ဒေါ်မြတ်လေး သီရိမြိုင် | ၃၀၀၀ |
| ၃၂ | ဦးအောင်ဟိန်း–ဒေါ်အေးအေးမြင့် သီရိမြိုင် | ၃၀၀၀ |
| ၃၃ | ဦးကျော်သန်း–ဒေါ်ကင်တင်ဦး သီရိမြိုင် | ၂၀၀၀ |
| ၃၄ | ဦးအေးအောင်–ဒေါ်တင်တင်ဝင်း သီရိမြိုင် | ၂၀၀၀ |
| ၃၅ | ဦးဆောင်းတင်–ဒေါ်တင်အေး သီရိမြိုင် | ၂၀၀၀ |
| ၃၆ | ဒေါ်ကျင်စိန် သီရိမြိုင် | ၁၀၀၀ |
| ၃၇ | ဦးသောင်းမြင့်–ဒေါ်စန်းစန်းမွေ သီရိမြိုင် | ၁၀၀၀ |
| ၃၈ | ဦးဟန်နု–ဒေါ်လှကျင် သီရိမြိုင် | ၁၀၀၀ |
| ၃၉ | ဦးညွန့်ဝင်း၊ ဦးထိန်လင်း သီရိမြိုင် | ၁၀၀၀ |
| ၄၀ | ဦးသန်းလှိုင်–ဒေါ်ရင်ရင်ထွေး သီရိမြိုင် | ၁၀၀၀ |
| ၄၁ | ဦးအောင်သန်း–ဒေါ်သန်းသန်း သီရိမြိုင် | ၁၀၀၀ |
| ၄၂ | ဦးအောင်ဖြိုး–ဒေါ်မော်လီ သီရိမြိုင် | ၁၀၀၀ |
| ၄၃ | ဦးသောင်းညွန့်–ဒေါ်မြသွင် သီရိမြိုင် | ၆၀၀ |
| ၄၄ | ဦးတင်ထွန်း–ဒေါ်ကြည် သီရိမြိုင် | ၅၀၀ |
| ၄၅ | ဦးတုတ်ကြီး သီရိမြိုင် | ၅၀၀ |
| ၄၆ | ဦးသိန်းအောင်–ဒေါ်အေးကျော့ သီရိမြိုင် | ၅၀၀ |
| ၄၇ | ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်း သီရိမြိုင် | ၅၀၀ |
| ၄၈ | ဦးနေဝင်း–ဒေါ်နုခင် သီရိမြိုင် | ၅၀၀ |

http"//www.dhammadownload.com

## အလှူရှင်များစာရင်း

| | | |
|---|---|---|
| ၄၉ | ဦးဝင်းဌေး၊ ဦးမျိုးဝင်း သိရီမြိုင် | ၅၀၀ |
| ၅၀ | ဦးခင်စိန်–ဒေါ်သန်းအေး သိရီမြိုင် | ၅၀၀ |
| ၅၁ | ဦးကျော်သန်း–ဒေါ်လှမိ သိရီမြိုင် | ၅၀၀ |
| ၅၂ | ကိုကျော်ဆန်း၊ ကိုကျော်နိုင် ၂၃/၂၄၊ အင်းစိန်လမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန် | ၅၀၀၀ |
| ၅၃ | ဦးစိုးမြင့်–ဒေါ်ခင်ခင်ဝင်း ၄၃လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်၊ ရန်ကုန် | ၅၀၀၀ |
| ၅၄ | ကိုမြင့်နိုင်–မညွန့်ညွန့်မြိုင် မိသားစု အမှတ် ၃၉၊ ၁၄လမ်း၊ရန်ကုန်။ | ၅၀၀၀၀ |
| ၅၅ | အဘွား ဒေါ်စိန်တင်နှင့် ဦးဟန်မြင့်–ဒေါ်မြင့် မြေး မောင်ကျော်ဆန်း၊ မောင်ကျော်နိုင် ၂၃/၂၄၊ အင်းစိန်လမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန် **(ကွန်ပျူတာတစ်စုံ)နှင့်** | ၅၀၀၀ |
| ၅၆ | ဒေါ်ကျင်ဒေါင်းနှင့်မောင်ညီအစ်မ တူ/တူမ မြေးများ ငုဝါလမ်း အလုံ ရန်ကုန်(ဓနုဖြူ) | ၅၀၀၀ |
| ၅၇ | ဦးစိန်လင်း–ဒေါ်စန်းဝင်း မိသားစု အမှတ် ၃၅၊ ၂၆လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်း ရန်ကုန် | ၃၀၀၀ |
| ၅၈ | ဒေါ်ကြည်ကြည်လွင် ၈ မိုင် မြိုင်ဟေဝန်အိမ်ယာ | ၁၀၀၀ |
| | **တောင်စွန်း** | |
| ၅၉ | ဒေါ်စိန်တင် သမီး ဒေါ်ဘော၊ဦးကျင်သိန်း–ဒေါ်မုန်း မိသားစု ရွှေဝါလမ်း၊တောင်စွန်း၊ ဘီးလင်းမြို့နယ် | ၁၅၀၀၀ |
| ၆၀ | ဦးဟံမြင့်–ဒေါ်မြင့်မြင့် တောင်စွန်း | ၅၀၀၀ |
| ၆၁ | ဦးတင်ထွန်း–ဒေါ်ကျင်ဆန်း မိသားစု မြို့မ တောင်စွန်း | ၅၀၀၀ |
| ၆၂ | ဦးစိုးတင့် ဒေါ်စိန်မြင့်ဌေးမိသားစု မြို့မ တောင်စွန်း | ၅၀၀၀ |
| ၆၃ | ဒေါ်သိန်းလှနှင့်တူ /တူမများအင်းဖုန်းကြီးရပ်တောင်စွန်း | ၅၀၀၀ |
| | **မန္တလေး/စစ်ကိုင်း** | |
| ၆၄ | ဦးမြဝင်း–ဒေါ်သီ သူရဲတပ် မြောက်ပြင် မန္တလေး | ၅၀၀၀၀ |

http"//www.dhammadownload.com



| | | |
|---|---|---|
| ၆၅ | ဦးလှမြင့်–ဒေါ်စန်းစန်းဝင်း၄–၃/၆၃ မြို့သစ်၊မန္တလေး | ၅၀၀၀၀ |
| ၆၆ | ဦးအေးမော်–ဒေါ်တုတ်ညို မျက်ဝန်းရပ် မန္တလေး | ၂၀၀၀၀ |
| ၆၇ | ဦးကျော်ဝင်း–ဒေါ်တင်တင်အေးရွှေမင်းဝံအထည်ဆိုင် (မြောက်) စက်လှေကားအနီး ဈေးချို မန္တလေး | ၂၀၀၀၀ |
| ၆၈ | ဒေါ်မြမြ မြသဖင်အထည်ဆိုင် ပ–ထပ် စက်လှေကားအနီး ဈေးချို မန္တလေး | ၃၀၀၀၀ |
| ၆၉ | ဦးတူး–ဒေါ်မြိုင် နန်းကမ္ဘာစတိုးတရုတ်တန်းမန္တလေး | ၅၀၀၀ |
| ၇၀ | ဦးအောင်သန်း–ဒေါ်စိန်ကြည် မိသားစု သောတာပန်ရပ်၊ စစ်ကိုင်း | ၁၀၀၀၀ |
| | **တောင်ငူ** | |
| ၇၁ | ကွယ်လွန်သူ ဖခင်ကြီး လင်တိန်ထုံးနှင့်မိခင်ကြီး ယိုဂေ့ကျွမ်း တို့အားရည်စူး၍ သမီးများဖြစ်ကြသော ဒေါ်ကင်း၊ ဒေါ်အေးအေး၊ ဒေါ်ထွေးထွေးနှင့် ဒေါ်ဘောဘီဝင်းညီအစ်မတစ်စု ၁၅/၃၉ တပင်ရွှေထီးလမ်း တောင်ငူမြို့ | ၁၀၀၀၀၀ |
| ၇၂ | ကွယ်လွန်သူ ဖခင်ကြီး ဦးလှမြင့်နှင့်မိခင်ကြီး ဒေါ်သန်းငွေတို့အား ရည်စူး၍ ဒေါ်ခင်လှဝေ(သနပ်ဖက်)ပွဲရုံ စက်ရှင်လမ်း တောင်ငူ | ၃၀၀၀၀ |
| ၇၃ | အုတ်တွင်းမြို့၊ အဖော်မွန်စာပေမှ ကွယ်လွန်သူ ဖခင်ကြီး ဦးကိုဦးအားရည်စူး၍မိခင်ကြီးဒေါ်ကျင်စိန် သမီး မသောင်းသောင်းဝင်း မောင်နှမတစ်စု | ၂၀၀၀၀ |
| ၇၄ | နှစ်ဖက်သောမိဘများ အမှူးထား၍ဦးမောင်မောင်တာ ဒေါ်တင်တင်ဌေး မိသားစု (လမင်းသော်တာရွှေဆိုင်) ပွဲစားလမ်း၊ တောင်ငူ | ၂၀၀၀၀ |
| ၇၅ | ဦးကိုကို–ဒေါ်လေးငယ် ဗိုလ်မှူးဖိုးကွန်လမ်းတောင်ငူ | ၂၀၀၀၀ |
| ၇၆ | စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးနေ ဖွားနန္ဒာရီ ဒေါ်ဓမ္မဒိန္နာအား အမှူးထား၍တောင်ငူမြို့အောင်ကြာဝတီကျောင်းတိုက် ဒေါ်ခေမာသီနှင့်စန်းငွေရောင်ပုံနှိပ်တိုက်မိသားစု | ၁၅၀၀၀ |

http"//www.dhammadownload.com

## အလှူရှင်များစာရင်း

| | | |
|---|---|---|
| ၇၇ | ဝက်လက်မြို့နေ မိဘနှစ်ပါးအား အမှူးထား၍ | |
| | ဒေါ်ခင်မျိုးလင်း "မျိုး"စိုက်ပျိုးရေးဆိုင် တောင်ငူ | ၁၀၀၀၀ |
| ၇၈ | ဒေါ်ခင်အုန်းမြင့်၊ မောင်သူရဇော် ရေနီမြို့ | ၁၀၀၀၀ |
| ၇၉ | ဦးစိန်ဘိန်း–ဒေါ်ကျင်အေးမိသားစု တောင်ငူ | ၁၀၀၀၀ |
| ၈၀ | ဦးအောင်စိုး–ဒေါ်အယ်မာမြင့် | |
| | ၁၅/၃၉၊ တပင်ရွှေထီးလမ်း တောင်ငူ | ၅၀၀၀ |
| ၈၁ | ဦးဝီ–ဒေါ်တင်မြင့် သမီးမကေသီ ၆/၂၂၀ တောင်ငူ | ၃၁၀၀ |
| ၈၂ | "နွေရိပ်ဂေဟာ"မိသားစု တောင်ငူ | ၂၀၀၀ |
| ၈၃ | ဦးတင်မောင်–ဒေါ်ညိုမလေးမိသားစု၊[illegible]တောင်ငူ | ၂၀၀၀ |
| ၈၄ | ဦးစိန်အောင်–ဒေါ်ကြူး မိသားစု တောင်ငူ | ၂၀၀၀ |
| ၈၅ | ကိုညီညီ–မမြင့်မြင့်ခိုင် သမီး ဟန်နီတာ တောင်ငူ | ၂၀၀၀ |
| ၈၆ | ဦးအေး မိသားစု ဒဂုံတိုက် တောင်ငူ | ၁၀၀၀ |
| ၈၇ | ဦးတင်မောင်လတ်–ဒေါ်ခင်မာဆွေ မိသားစု | |
| | ဘုရားလမ်း၊တောင်ငူ | ၁၀၀၀ |
| ၈၈ | ကိုတင့်ဆွေ–မနှင်း မိသားစု တောင်ငူ | ၁၀၀၀ |
| ၈၉ | ကိုသိန်းဝင်း–မနွယ် မိသားစု အုတ်တွင်းမြို့ | ၁၀၀၀ |
| ၉၀ | ဦးအောင်ငွေ–ဒေါ်တင်ရွှေ မိသားစု တောင်ငူ | ၁၀၀၀ |
| ၉၁ | ဦးခင်စိန်–ဒေါ်ကျင်မြိုင် မိသားစု အောင်ပန်းမြို့ | ၁၀၀၀ |
| ၉၂ | ဆရာမ ဒေါ်ကြည်ကြည်အေး မိသားစု | |
| | ရှမ်းတန်းရပ် တောင်ငူ | ၅၀၀ |
| ၉၃ | ကိုဇော်ထိန် မိသားစု ကုန်သည်ကြီးလမ်း တောင်ငူ | ၁၀၀ |
| ၉၄ | ဒေါ်စန်းမြင့်၊ ဒေါ်စန်းရီ ၄လမ်း တောင်ငူမြို့ | ၁၀၀၀ |
| ၉၅ | ကွယ်လွန်သူ မိဘ ဘိုးဘွားဆွေမျိုးများအား | |
| | ရည်စူး၍ ဒေါ်ရင်မြင့်၊ဦးသူရ၊ဖေယျာခင်ဦး တောင်ငူ | ၁၀၀၀ |
| ၉၆ | ဦးအောင်သန်း–ဒေါ်စောကြည် | |
| | ၉–လမ်း၊ အုတ်ကျွတ်တန်း၊ တောင်ငူ | ၅၀၀၀ |

http"//www.dhammadownload.com

| | အလှူရှင်များစာရင်း | |
|---|---|---|
| ၉၇ | ဦးကိုကိုတင်–ဒေါ်ထားကြည် သား ကိုမင်းနိုင်၊ ကိုစိုးဝင်း၊ သမီးမတင်တင်မော် ဆေးရုံဟောင်းလမ်း တောင်ငူ | ၃၀၀၀ |
| ၉၈ | ဒေါ်တင်ဦး သမီး မဖြူဖြူအောင် မြေး အင်ကြင်းမေ ဦးပန်းဖြူလမ်း တောင်ငူ | ၁၀၀၀ |
| ၉၉ | ကိုလှပို–မရီရီဝင်း မင်းကြီးညိုရပ်ကွက် တောင်ငူ | ၁၀၀၀ |
| ၁၀၀ | ဦးမျိုးတင့်–ဒေါ်ဝင်း သားသမီး မြေးများ(ခရမ်းပြာ) တောင်ငူ | ၅၀၀၀ |
| ၁၀၁ | ဦးစိုးလွင်–ဒေါ်ခင်မြင့် ၁၉ရပ်ကွက်၊ တောင်ငူ | ၁၀၀၀ |
| | **ဓနုဖြူ** | |
| ၁၀၂ | ဒေါ်ငြိမ်းခင်နှင့်မောင်ညီအမ တူ/တူမများ ၉ ရပ်ကွက်၊ ဓနုဖြူ | ၅၀၀၀ |
| ၁၀၃ | ဒေါ်ခင်ကြည်နှင့်သားသမီးမြေးများ (ရွှေဥဒေါင်း ဆေးလိပ်ခုံ) ဓနုသခါလမ်း ဓနုဖြူ | ၅၀၀၀ |
| ၁၀၄ | (ဦးမောင်ဆင့်)–ဒေါ်ခင်စော သားသမီးမြေးများ ဥမ္မာဒန္တီလမ်း တရုတ်တန်း ဓနုဖြူ | ၅၀၀၀ |
| | **ပန်းတနော်/ပုသိမ်** | |
| ၁၀၅ | ဦးစိန်ဝင်း–ဒေါ်နီနီ မိသားစု (ပန်းနံ့သာ)ပန်းတနော် | ၅၀၀၀ |
| ၁၀၆ | ဒေါက်တာ အောင်ဆန်း–ဒေါက်တာခင်နွယ်အေး မိသားစု ဒါးက ပုသိမ်မြို့ | ၁၀၀၀၀ |

http"//www.dhammadownload.com