www.dhammadownload.com



နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

www.dhammadownload.com



ဝမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၆၂)

ကုသိုလ်ဖြစ်များ ဖွံ့ဖြိုးသွင်းတရား

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား



www.dhammadownload.com

ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မဒာန အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄ ခုနှစ်၊ ကောဇာသင္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း(၃)ရက်၊ ၆-၂-၂၀၁၁၊ ရန်ကုန်မြို့အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြု တက္ကသိုလ်၊ ထေရဝါဒပသာရဏီ သိမ်တော်ကြီးအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သော ကွယ်လွန်သူ ဖခင်ကြီး ဦးမောင်မောင် အား ရည်စူး၍ မိခင်ကြီး ဒေါ်နန်းတို့(ခ)ဒေါ်ချစ်ချစ်နှင့် သားသမီး မြေးမြစ် တစ်စုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါန အဖြစ် ဟောကြားအပ်သော **"ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား"** တရားဒေသနာတော်။

ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

လူ့ဘဝရလာလို့ရှိရင် နံပါတ်(၁) အရေးအကြီးဆုံးလို့ ပြောရမယ့်အရာက ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် ကုသိုလ်ရအောင် စိတ်ကို ပြုပြင်တတ်ဖို့၊ ဒါဟာ နံပါတ်(၁) အရေးအကြီးဆုံးပဲလို့ ပြောရမယ်၊ စိတ်မထားတတ်လို့ရှိရင် ကုသိုလ်မဖြစ်ဘူး၊ စိတ်ထားတတ်မှ ကုသိုလ်ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

အကုသိုလ်တွေ ဆိုတာကတော့ သံသရာက အကျင့်ပါနေသည့်အတွက်ကြောင့် လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ဖြစ်တယ်၊ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ မြင်စရာအာရုံလေး တစ်ခုကို မြင်လိုက်ရင် လောဘနဲ့နှစ်သက်တယ်၊ ဒေါသနဲ့ မုန်းတီးတယ်၊ မောဟနဲ့ အမှန်ကို မသိလိုက်ဘူး၊ ဒီလိုမြင်မှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အကုသိုလ်စိတ်တွေပဲ ဖြစ်တယ်။

တစ်ခါ နားကအသံကြားလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သာယာတဲ့အသံဆိုရင် လောဘနဲ့တွေးတယ်၊ မုန်းတီးတဲ့အသံဆိုရင် ဒေါသနဲ့တွေးတယ်၊ သဘာဝတရားကို မဆင်ခြင်နိုင်ဘူးဆိုရင် မောဟနဲ့တွေးတယ်၊ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပြန်တာပဲ။

အဲဒီလို မြင်သမျှ ကြားသမျှဆိုတဲ့ အာရုံတွေအပေါ်မှာ လူတွေရဲ့စိတ်မှာ အကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ အကြိမ်တွေက အလွန်ကိုများတယ်၊ အဲဒီ အကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ အကြိမ်တွေ လျော့ချနိုင်ဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် မြင်တဲ့အခါ ငါ့သန္တာန်မှာ မြင်တဲ့အာရုံကို အကြောင်းပြုပြီး

www.dhammadownload.com

ဘယ်စိတ်တွေဖြစ်သလဲ၊ ကြားတဲ့အာရုံကို အကြောင်းပြုပြီး ဘယ်စိတ်တွေဖြစ်သလဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုဆိုတာက စကြရမှာပဲ၊ အဲဒီလိုဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်မှုကြောင့် မြင်ခြင်း ကြားခြင်းအပေါ်မှာ သတိထားတတ်လာတယ်၊ သတိတရား လက်လွတ်သွားလို့ရှိရင် ဘာတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိနိုင်စွမ်းမရှိဘူး၊ ပထမဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုသိဖို့ သတိထားရမယ်။

လောကလူတွေဟာ ဘယ်ကိစ္စမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သတိမထားရင် မသိလိုက်ကြဘူးပေါ့နော်၊ ဒါကြောင့် မြန်မာစကားရှိတယ် "သတိမမူ ဂူမမြင်"တဲ့၊ သတိမမူဘူးဆိုရင် ကိုယ့်မျက်စိအောက်ရောက်နေတာပဲဖြစ်စေ မြင်ချင်မှမြင်တာ၊ အသံပေါ်လာတာဖြစ်စေ ကြားချင်မှကြားလိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် သတိမူမိဖို့ အရေးကြီးတယ်။

သတိတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက အလေးထား ဟောတယ်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာလည်း "သတိ" ပါတယ်၊ ဗောဇ္ဈင်- ၇ ပါးမှာလည်း သတိတရားကို

www.dhammadownload.com

အလေးအနက်ထားပြီး ဟောထားတယ်။ ဒါကြောင့် ပထမဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို မနက်လင်းလာလို့ မျက်စိဖွင့်ကြည့်တဲ့အချိန်ကစပြီး မြင်တဲ့အာရုံ၊ ကြားတဲ့အာရုံ အပေါ်မှာ ဘယ်လို စိတ်အခြေအနေတွေ ဖြစ်သလဲ ဆိုတာကို သတိထားမိဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

မြင်မှု ကြားမှု မလာခင်မှာ လာနိုင်တာတစ်ခု ရှိတယ်၊ တွေးမှုဆိုတာပဲ။ တွေးတောမှု ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားထိုက်တယ်။ အိပ်ရာက နိုးထလာတာနဲ့ "ငါ ဘာတွေတွေးမိတာလဲ" လို့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးလား၊ ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးလား၊ အကောင်း အဆိုး အကြောင်းအကျိုးကို ခွဲခြားသိနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ မောဟနဲ့ တွေးတဲ့ အတွေးလားဆိုတာ သတိမူဖို့ အရေးကြီးတာပေါ့။ အဲဒီလို သတိမူတဲ့အလုပ်ကိုပဲ meditation လို့ပြောတာပါ။ ဒါက ပိုပြီးအရေးကြီးတယ်ပေါ့။ အေးကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ မထိုင်ရဘူး မဟုတ်ဘူး၊ ထိုင်ရ

www.dhammadownload.com

တယ်ပေါ့။ သို့သော် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ဆိုတာ မနောက်ဘာဝနာဖြစ်လို့ စိတ်နဲ့မှတ်ဖို့လိုတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဝစီကံ မဟုတ်ဘူး၊ ပါးစပ်ကပြောရတဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်အင်နဲ့အား အသုံးချပြီး လုပ်ရတဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်နဲ့လုပ်ရမယ့်အလုပ်ဖြစ်တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အနေအထား ဘယ်လိုပဲနေနေ စိတ်က ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့လိုတယ်ပေါ့။ အိပ်ရင်းလည်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားနိုင်တယ်၊ လမ်းလျှောက်ရင်းလည်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားနိုင်တယ်၊ သက်သာသလို ထိုင်ပြီးတော့လည်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားလို့ရတယ်။ အဲဒီ ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှုဆိုတဲ့ မနောက်ဟာ ဘာဝနာလုပ်ငန်းမှာ အဓိကကျတယ်။

အချို့က ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ် ဆိုတဲ့အခါမှာ posture အတိုင်း မထိုင်နိုင်ကြဘူး။ အဲဒီလိုအကြာကြီး ထိုင်ရင် ဒုက္ခဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရမှာ ကြောက်နေကြတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်ဆိုတာ သမထအလုပ်ကိုလုပ်တဲ့ ကျန်းမာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ခန္ဓာ

www.dhammadownload.com

ကိုယ်ကြွေခိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသာ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်၊ ခါးကို မတ်မတ်ထား၊ အာရုံအပေါ် စိတ်ကို စူးစိုက်ပြီးထား ဆိုတာ အာနပါနကျင့်စဉ်တစ်ခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာ ဘုရားက posture ကို ဟောတာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ် လို့ ပြောပေမယ့်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုသည်မှာ မနောက် အရာ စိတ်အလုပ်သာ ဖြစ်တယ်။ physical posture ဘယ်လိုပဲနေနေ လူ့ရဲ့ position ဘယ်လိုပဲထားထား အရေးအကြီးဆုံးကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ သတိ တရားရှိဖို့၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အဓိကထားရမယ်။

အဲဒီတော့ မထိုင်နိုင်လို့လည်း စိတ်ပူစရာမလိုဘူး၊ စိတ်ပူစရာကောင်းတာကတော့ ဟိုတွေးဒီတွေး တွေးပြီး တော့ အချိန်ဖြုန်းနေတာ၊ စိတ်ထဲမှာ ပူနေတာတွေ၊ သောကတွေဖြစ်နေတာ၊ အဲဒါကမှ စိတ်ပူစရာ ကောင်း တာ။ နောင်ရေး တွေးပြီးတော့ စိတ်လေးနေတယ်၊ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေပေါ်မှာ မကျေမနပ် ဖြစ်နေတယ်၊ ဟိုလူ့အပေါ် စိတ်တိုင်းမကျ၊ ဒီလူ့

www.dhammadownload.com

အပေါ် စိတ်တိုင်းမကျ၊ အဲဒီလို ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေး အတွက် သောကဖြစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် သောက ဖြစ်၊ အဲဒါကမှ စိတ်မအေးဖြစ်စရာ ကောင်းတယ်။

တကယ်ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် မကျန်းမာလည်း စိတ်ပူစရာ မလိုဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့ စိတ်ပူစရာမရှိတုန်း ဆိုတော့ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရုထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ မကျန်းမာမှုဆိုတာ တစ်နေ့လာမှာ၊ လာတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီနောက်ကို စိတ်လိုက်မသွားဖို့က အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဝေဒနာသုတ္တန် တစ်ခုမှာ ဟောထားတာရှိတယ်။ physical body မှာ pain ရလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး နာကျင်ကိုက်ခဲတာကို အကြောင်းပြုပြီး တော့ စိတ်ကပါလိုက်ပြီး နာလို့ရှိရင် အဲဒါ ဒုက္ခနှစ်မျိုး ခံရတာပဲတဲ့၊ မြားတံနှစ်ချက် အစူးခံရတာနဲ့တူတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ pain ရတာ ဒုက္ခဖြစ်တာက ဘုရား တောင်မှ မလွတ်ဘူး၊ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုပဲ၊ ရှောင်လို့ မရတဲ့ အရာပဲ။ ဆေးဝါး

www.dhammadownload.com

ဓာတ်စာ စားလို့ရှိရင် ပျောက်ကင်းနိုင်တယ်။ ခုခေတ်မှာတော့ ဆေးဝါးတွေက အင်မတန်မှ ကောင်းတယ်၊ ရှေးတုန်းကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့နာကျင်မှုကို တားဆီးဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှခဲယဉ်းတယ်၊ ခုခေတ်တော့ pain killer တွေ pain reliever တွေ ရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ နာကျင်မှုတွေဆိုတာ သက်သာမှုတွေ အများကြီးရကြတယ်၊ အရေးကြီးဆုံးက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့နာကျင်မှုက ဒီလောက်ကြီး အရေးကြီးတာ မဟုတ်ဘူး၊ အရေးကြီးတာကတော့ စိတ်နာတာကပိုအရေးကြီးတယ်၊ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက စိတ်နဲ့ပတ်သက်လာတဲ့အခါ ဖြူစင်အောင်လုပ်ဖို့ဆိုပြီး **"ဇာဂရိယာနုယောဂ"** ဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်တစ်ခုနဲ့ နိုးနိုးကြားကြား အားထုတ်ဖို့ ဟောထားတာရှိတယ်။ နေ့အခါမှာ လမ်းလျှောက်လိုက် ထိုင်လိုက်၊ ဘယ်လို ထိုင်ရမယ်၊ ဘယ်လို လမ်းလျှောက်ရမယ်ဆိုတာတောင် ဟောမထားပါဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒီနေရာမှာတော့

www.dhammadownload.com

သာမန်ပဲ ဟောထားတာ၊ နေ့အချိန်မှာ လမ်းလျှောက်ရင်း ထိုင်ရင်းနဲ့ ကုသိုလ်မဖြစ်အောင် ဆို့ပိတ်တတ်တဲ့ နီဝရဏတရားတွေကို သုတ်သင်ရမယ်၊ စင်ကြယ်စေရမယ်လို့ဆိုတာ၊ ခုနပြောတဲ့ လောဘနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေးတွေ - ဒါတွေ မပေါ်အောင် ထိန်းချုပ်စောင့်ရှောက်တာကိုပြောတာ။

ညမှာလည်းပဲ အိပ်မပျော်သေးတဲ့ အချိန်တွေမှာ ဒီလိုပဲလုပ်ရမယ်၊ မနက်စောစောမှာလည်း ဒီလိုပဲ လုပ်ရမယ်၊ အဲဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်တာနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ အချိန်များများ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက နေ့အခါမှာ **နီဝရဏ**လို့ ခေါ်တဲ့ လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးတွေ၊ ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးတွေ၊ **ထိနမိဒ္ဓ**ဆိုတဲ့ အိပ်ချင်ထိုင်မှိုင်းမှုတွေ၊ **ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ** ခေါ်တဲ့ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုတွေ၊ စိတ်ပူပန်မှုတွေ။ **ဝိစိကိစ္ဆာ** ခေါ်တဲ့ ဟိုတွေးဒီတွေး တွေးပြီး စိတ်သောကဖြစ်ပွားနေမှုတွေ၊ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို မဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကောင်းမြတ်တဲ့ အာရုံ

www.dhammadownload.com

တစ်ခုအပေါ်မှာ သတိနဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ နေသွားတာဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်တာပဲ။

"**ဇာဂရိယာနုယောဂ**" လမ်းစဉ်အတိုင်း ညမှာလည်း ပထမယာမ်မှာ (ပထမယာမ်ဆိုတာ ည ဆယ်နာရီလောက် ရှိအောင်ပေါ့။) လုပ်ရမယ်၊ မဇ္ဈိမယာမ် အလယ်ယာမ်လောက်ကျတော့ ခေတ္တခဏ အပန်းဖြေအိပ်စက်ပြီးတော့ ညသန်းခေါင်ယာမ် ကျော်ပြီးတော့ နာရီပြန်နှစ်ချက်လောက် လူဟာ အမောအပန်းပြေပြီးတော့ တရေးနိုးလာတတ်တယ်ပေါ့၊ အဲဒီအချိန်မှာ တရားဆက်အားထုတ်ပါ။

မနက်စောစော အချိန်ဟာလည်း လူသံတွေတိတ်ဆိတ်ပြီး အားလုံးအိပ်မောကျနေတဲ့အချိန် မိမိအတွက် စိတ်လုပ်ငန်းလုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်တယ်၊ အနှောင့်အယှက်တွေကင်းတဲ့ အချိန်တစ်ခုဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက မစ္ဆိမယာမ်မှာ စောစောအိပ်ယာကထပြီးတော့ မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့

www.dhammadownload.com

အာရုံတစ်ခုခုကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမယ်။

ဒါ လူ့ဘဝရလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုး စီးပွားကို လိုလားပါတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ချစ်တယ်ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မလွဲမသွေ လုပ်ကြ ရမယ့် လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို မသန့်ရှင်းနိုင်လို့ စိတ်ထဲမှာ ပူပန်မှုတွေ သောကတွေ အကုသိုလ် အညစ် အကြေးတွေ လွှမ်းမိုးလာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့အနာဂတ် အခြေအနေဟာ ကောင်းစရာအကြောင်း မရှိလို့ပဲ။

လောဘ ဒေါသ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဘယ်လိုပဲ အကောင်းမျှော်မျှော် အကောင်းဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အဲဒီ အဆိုးတရား တွေရဲ့အကျိုးက အကောင်းဖြစ်မလာသည့် အတွက် ကြောင့် ဘဝမှာ နိမ့်ကျပြီး နောက်ဆုံးမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ ကြုံကြရတယ်။

www.dhammadownload.com

အခု လူ့ဘဝရောက်လာတယ်ဆိုတာ ကုသိုလ်ကံကောင်းတဲ့အလှည့်လေးတစ်ကွက်ကြုံလို့ ခေတ္တခဏလာရောက်ပြီး အပန်းဖြေသလိုဟာမျိုးဖြစ်တယ်၊ အဲဒီအပန်းဖြေရတဲ့ အချိန်လေးမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုရဲ့ အရှိန်အဝါလေးကို ဆက်ပြီး မထိန်းနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် လူတွေအားလုံး ဘယ်ကိုပြန်ကြရတုန်းဆိုရင် (စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာ ဆိုထားသလို) လူတွေအားလုံးဟာ ကာမဂုဏ်အာရုံစိတ်တွေနဲ့ မေ့မြောပြီးတော့ ပျော်စရာကိုသာ ကြံတွေးပြီး အပျော်အပါးထဲမှာသာ စိတ်စိုက်ပြီး နေကြတဲ့အတွက်ကြောင့် အပါယ်ဘုံကိုပဲပြန်ကြရတယ်၊ **"ပမတ္တဿ စ နာမ စတ္တာရော အပါယာ သကဂေဟသဒိသာ"** အပါယ်လေးဘုံဟာ ကိုယ့်အိမ်လိုပဲတဲ့၊ သူတို့အဖို့ ကိုယ့်အိမ်ဟာ အပါယ်လေးဘုံပဲတဲ့။ အပါယ်လေးဘုံသွားပြီး ဒုက္ခခံကြရတယ်။

ဆိုပါစို့ - နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်ရောနှစ်ပြီး အလုပ်လုပ်နေကြရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ သွားပြီးတော့

www.dhammadownload.com

အပန်းဖြေရသလိုပေါ့။ စိတ်လွတ်လပ်မှုလေးကို ယူပြီး တော့ အပန်းဖြေရသလို လူ့ပြည်နတ်ပြည် ရောက်လာ တဲ့အခါ အပန်းဖြေတဲ့ အချိန်ပိုင်းလေးလိုဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ရော စိတ်ရောနှစ်ပြီး မောပန်းနေအောင် လုပ်ရတယ်ဆိုတာ အပါယ်လေးဘုံ ကျနေတဲ့အချိန် မောပန်းနေအောင် သတ္တဝါတွေဟာ နားချိန်မရှိအောင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ တရစပ် ခံစားပြီးတော့ နေကြရတယ်။ ငရဲဆိုတာတော့ ကိုယ်မမြင်ရလို့ လက်တွေ့ကြည့်လို့ မရနိုင်ဘူးပေါ့။ ဘုရားဟောတာကိုသာ ယုံပြီးတော့ လက်ခံကြရတယ်ပေါ့၊ သို့သော် ကိုယ်မြင်ရတဲ့ အစိတ် အပိုင်းလေးတွေကိုပဲ ကြည့်ဦး၊ အပါယ်လေးဘုံမှာ အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ တိရစ္ဆာန်ဆိုတာ လူတိုင်းမြင်နေကြရ တယ်။

သူတို့ရဲ့ဘဝကို စဉ်းစားကြည့်လိုက် - သူ့ခမျာ များနော် အမြဲတမ်း နေစရာအတွက် စားစရာအတွက် လုံးပမ်းနေကြရတယ်၊ အလွန်ကဲကောင်းလို့ လူတွေက မွေးထားတဲ့ တိရစ္ဆာန်အချို့လောက်သာ စားစရာ

www.dhammadownload.com

နေစရာ အလွယ်ရတာ၊ သူတို့တောင်မှပဲ စကားပြောနိုင်တာမဟုတ်ဘူး၊ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်နိုင်တာမဟုတ်ဘူး၊ သူတို့မှာ **"အားရင်အိပ်မယ်၊ ဆာရင်စားမယ် ပျော်ပါးမယ်"** ဒါပဲ ရှိတယ်ပေါ့၊ ဒီစိတ်ကလွဲလို့ တခြားစိတ်ဖြစ်စရာ အကြောင်းမရှိဘူး၊ သူတို့မတည့်တဲ့ အကောင်လာရင် ရန်ဖြစ်မယ် ဒေါသဖြစ်မယ် ဆိုတာတွေနဲ့ လွှမ်းမိုးပြီးတော့ နေရတာ။

လူတွေရဲ့ဟင်းလျာအဖြစ် အသုံးခံရတဲ့ ကြက်တို့ ဝက်တို့ဆိုတဲ့ ဒီသတ္တဝါတွေရဲ့ဒုက္ခကတော့ အင်မတန်မှ ကြီးတယ်၊ လူတွေရဲ့ခိုင်းစေမှုကို ခံရတဲ့ ကျွဲ၊ နွားဆိုတဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ ဒုက္ခဟာ အင်မတန်မှ ကြီးတယ်၊ လူရဲ့ဆန္ဒအတိုင်း အကုန်လိုက်လုပ်ပေးရတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ စဉ်းစားကြည့်ဦး၊ သားသမီးရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သားသမီးရဲ့ဆန္ဒကို အကုန်မလိုက်နိုင်ဘူး၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ဆန္ဒ အကုန်မလုပ်နိုင်ဘူး၊ မိသားစုရဲ့ဆန္ဒ အကုန်မလိုက်နိုင်ဘူး၊ ဒါတောင် ကိုယ့်ဆန္ဒရှိသေးတယ်၊ ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်နိုင်သေးတယ်။

www.dhammadownload.com

လူတွေရဲ့ အခိုင်းအစေခံထားရတဲ့ ကျွဲ နွား တိရစ္ဆာန်တွေဆိုတာ သူတို့ဆန္ဒ လုံးဝမရှိဘူး၊ လူ့ရဲ့ဆန္ဒအတိုင်းပဲ လုပ်နေကြရတယ်၊ နေမကောင်းလည်း ဖျားနေလည်း လုပ်ရမှာပဲ၊ တစ်ခုခု နာကျင်ကိုက်ခဲနေလည်း လုပ်ရမှာပဲ။

တွေးကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် တို့တစ်တွေဟာလည်း အဲဒီဘဝမျိုးမှာ အများဆုံးဖြစ်ခဲ့ရတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် တို့ လူ့ဘဝ ရောက်နေတဲ့ အချိန်လေးမှာ ပျော်သလို နေသွားကြမယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဆိုတာတွေကို မဖယ်ရှားနိုင်ကြဘူးဆိုလို့ရှိရင် တို့ ရောက်သွားမယ့်ဘဝဟာ တွေးကြည့်လို့တောင်မှ မစံုစရာ ကောင်းတဲ့ ဘဝမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒါတွေ ကြုံတင်စဉ်းစားပြီး ကြုံတင်သိရမယ်၊ နောက်ကျမှသိတယ်ဆိုရင်တော့ အပိုပဲ၊ ပေတဝတ္ထု ပါဠိတော်မှာ လူ့ဘဝတုန်းက ပျော်သလိုနေပြီး ငရဲကျသွားတယ်၊ ပြိတ္တာဘုံရောက်သွားတယ်၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်

www.dhammadownload.com

တွေဟာ ဘာကို တမ်းတကြတုန်းဆိုလို့ရှိရင် "တို့ မသိမိုက်မဲလို့ လူ့ဘဝတုန်းက ကုသိုလ်လုပ်ခွင့်တွေ ကြုံလျက်သားနဲ့ မလုပ်ခဲ့ကြဘူး၊ ပျော်သလိုနေခဲ့ကြတယ်၊ ဒီတစ်ခါ လူပြန်ဖြစ်ရင်တော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်မယ်" လို့ နောင်တစကား ပြောကြတာတွေ ရှိတယ်၊ နောင်တ နောင်မှရတဲ့အတွက် နောက်ကျသွားတယ်၊ နောက်ကျသွားရင် ဘာမှလုပ်လို့မရတော့တဲ့ အနေအထားမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ လူ့ဘဝရနေတဲ့ အခိုက်မှာ အရေးအကြီးဆုံးက ကုသိုလ်ရဖို့ပဲ၊ တွေးမိတိုင်း လောဘနဲ့ မတွေးမိဖို့၊ ဒေါသနဲ့မတွေးမိဖို့၊ မျက်စိကမြင်တဲ့အာရုံ၊ နားကကြားတဲ့ အသံအာရုံတွေနဲ့ ဆုံတဲ့အခါမှာလည်းပဲ လောဘမဖြစ်အောင် ဒေါသမဖြစ်အောင် မောဟမဖြစ်အောင်လို့ သတိဆောင်ပြီးတော့ သမ္မာညတရား ဆင်ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်ထားပြီး နေထိုင်ရတယ်၊ ဒါကိုလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်တယ်လို့ ဒီလို ပြောလို့ရတယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

အရေးအကြီးဆုံးက ကိုယ့်စိတ်လေးထဲမှာ အကုသိုလ်တရားတွေ မဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဖယ်ရှားသုတ်သင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ မဖြစ်အောင် ထိန်းတယ်ဆိုတာတောင် အကုသိုလ်က ဖြစ်တတ်သေးတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ အကျင့်ကြီးပါနေလို့၊ လူ့စိတ်က ခေါက်ရိုးကျိုးနေတာ၊ အဲဒီခေါက်ရိုးကျိုးနေတာကို ဘာနဲ့အကာအကွယ်လုပ်ရမလဲဆိုရင် ခုနက ပြောတဲ့ သတိနဲ့ကာကွယ်ရမယ်၊ သတိထားနေရမယ်။

သတိထားနေလို့ရှိရင် လျော့ပါးသွားမယ်၊ သတိထားနေရင် ဆင်ခြင်တုံတရားဆိုတာ လာမယ်၊ အဲဒီ ဆင်ခြင်တုံတရားကို ဒီနေရာမှာ **"ယောနိသော-မနသိကာရ"** သင့်တင့်စွာ နှလုံးသွင်းနိုင်မှု၊ စိတ်ထားတတ်မှုလို့ ဆိုတယ်။

မြန်မာစကားမှာ ပြောကြတယ်၊ "စိတ်ထားတတ်ရင် မြတ်တယ်" လို့၊ စိတ်ထားတတ်ဖို့ပါ။ ဘယ်အရာပဲ ဖြစ်ဖြစ် စိတ်မထားတတ်ရင် (သို့မဟုတ်) ယောနိသော မနသိကာရ မရှိဘူးဆိုရင် ကုသိုလ်မရနိုင်ဘူး၊ ကုသိုလ်

www.dhammadownload.com

အားလုံးရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာရာ မူခံဦးလို့ ပြောရမှာက "ယောနိသောမနသိကာရ"ပဲ၊ **"ယေကေစိ ကုသလာ-ဓမ္မာ သဗ္ဗေ တေ ယောနိသောမနသိကာရ မူလကာ"** တဲ့၊ အဓိပ္ပာယ်က "ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကုသိုလ်မှန်သမျှဟာ ယောနိသော မနသိကာရပေါ်မှာ အခြေခံတယ်" လို့ ပြောတာ၊ ယောနိသော မနသိကာရကြောင့် ဖြစ်တာ တဲ့။

"ယောနိသောမနသိကာရ" ဆိုတာ ဘယ်လိုအာရုံပဲလာလာ wise attention ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ နှလုံးသွင်းတတ်တာ၊ အဲဒီတော့ ပိုပြီးနားလည်အောင်လို့ ပြောရရင် ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းတာကို ယောနိသော မနသိကာရလို့ ပြောနိုင်တယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်က ဘယ်လို နှလုံးသွင်းရမှာတုန်း? မျက်စိက မြင်စရာ အာရုံလေးတစ်ခုဟာ လောဘဖြစ်စရာဆိုရင် ကိုယ့်မှာ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိရမယ်၊ သူများပိုင်တဲ့ပစ္စည်း ဆိုလို့ ရှိရင် "ဒါ သူများပိုင်တဲ့ ပစ္စည်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါ လောဘဖြစ်လို့ မကောင်းဘူး၊ ငါ့မှာ လောဘမဖြစ်စေရ

www.dhammadownload.com

ဘူး" လို့ ဒီအတွေးမျိုး တွေးလိုက်တာနဲ့ ဒါ **ယောနိသော မနသိကာရ** လို့ခေါ်တာ။

မုန်းစရာလူတစ်ယောက်ကို တွေ့လိုက်ရင်လည်း "အေး ငါမုန်းလို့ သူ့မှာ ဘာမှဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့မှာသာ ငါ့ရဲ့နှလုံးသားဟာ ညစ်နွမ်းသွားမယ်၊ ငါ့မှာပဲ အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်၊ မုန်းနေခြင်းဟာ အကျိုးမရှိဘူး" လို့ နှလုံးသွင်းလိုက်လို့ရှိရင်လည်း ဒါ **ယောနိသော မနသိကာရ** ပဲ။

ဆိုလိုတာက **ယောနိသောမနသိကာရ** ဆိုတာ ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ ဦးလှည့်ပေးတာဖြစ်တယ်၊ ဥပမာ-လူတစ်ယောက်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့ မေတ္တာကို တည်ဆောက်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ အဆိုးနဲ့ အကောင်းဆိုတာ နှစ်မျိုးတွဲပြီးနေတယ်၊ ကောင်းတဲ့အကွက်လည်းရှိတယ်၊ ဆိုးတဲ့အကွက်လည်း ရှိတယ်၊ အဲဒီတော့ မေတ္တာပွားချင်လို့ရှိရင် သူ့ရဲ့ ဆိုးတာတွေကို မကြည့်နဲ့၊ ဆိုးတဲ့ အပိုင်းတွေကို ဖယ်ထားလိုက်၊ ကောင်းတဲ့ အကွက်လေးကိုသာ

www.dhammadownload.com

ကြည့်ပြီးတော့ မေတ္တာပွားရမယ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မေတ္တာဖြစ်ဖို့က အဓိကကိုး။

"ဒီလူဟာ ငါ့အပေါ် ဘယ်လောက်ဆိုးတာ" အဲဒီ အတွေးက ပင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါ ဒေါသတွေဟာ ပိုမြင့် လာတယ်၊ အဲဒီအဆိုးတွေသာ တွေးလို့ရှိရင် မီးတောက် လေးကို လေဖြူးဖြူး တိုက်လာသလိုပဲ ပိုပြီးတော့ အရှိန်မြင့်လာတယ်။ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် " မီးလောင်ရာ လေပင့်" ဆိုသလို လောဘဖြစ်လို့ တွေးလိုက်ရင် ပိုပြီးလောဘဖြစ်တယ်၊ ဒေါသဖြစ်တဲ့ အာရုံကိုလည်း တွေးလိုက်ရင် ဒေါသက ပိုပြီး အရှိန်မြင့်လာတယ်၊ အဲဒီတော့ အဲဒါတွေကို မတွေးဘဲနဲ့ တစ်ဖက်ကလှည့်ပြီး တော့ တွေးရတယ်၊ အဆိုးတွေထဲက အကောင်းကို ရှာပေါ့၊ အဆိုးတွေထဲက အကောင်းကို ရှာပြီးတော့ မေတ္တာပွားရတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာ။

အဲဒီတော့ လောဘဖြစ်မှုနဲ့ ပတ်သက်ရင် ပစ္စည်း တစ်ခုအပေါ်မှာ လောဘဖြစ်လာရင်၊ လူတစ်ယောက် အပေါ်မှာ လောဘဖြစ်လာရင် တွယ်တာမှုတွေ

www.dhammadownload.com

ဖြစ်လာတယ်၊ မိဘနဲ့သားသမီး ဆိုပါစို့၊ မိဘက ဒီသားသမီးကို သိပ်ချစ်တယ်၊ သံယောဇဉ်တွေ သိပ်ဖြစ်လာတယ်၊ သူ့အပေါ်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ သံယောဇဉ် မလျှော့ချနိုင်ဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုတွေးရမတုန်းဆိုတော့ "အေး- ငါ့အိမ်ရောက်လာတာ ငါခေါ်ထားတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့ကံနဲ့သူ လာတာ၊ ပြန်ချင်တော့လည်း သူ့ဟာသူပြန်မှာ၊ ငါက အရင်တုန်းက သူ့ကိုသိတာ မဟုတ်ဘူး၊ ခုမှ သိတာ၊ ငါလည်း တစ်နေ့ သေရမှာ၊ သူလည်း တစ်နေ့သေရမှာ" ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး တွေးလိုက်လို့ရှိရင် အလိုလိုလျှော့ကျသွားတယ်။

လက်တွေ့တွေးကြည့်- ဒီအတိုင်းပဲ တွယ်တာမှုတွေ သံယောဇဉ်တွေ လျှော့ချနိုင်လာမယ်၊ "အေး ဒီတွယ်တာမှု သံယောဇဉ်ဟာ ငါ့မှာလည်း အကျိုးမဖြစ်ဘူး၊ သူ့မှာလည်း အကျိုးမဖြစ်ဘူး၊ သူမှာ ဘာလိုအပ်လဲ၊ လိုအပ်တာ ငါဖြည့်ဆည်းပေးမယ်"၊ ဒါ မေတ္တာဘက်က ကြည့်တာ၊ "သူ လိုအပ်တာ ငါ ဖြည့်ဆည်းပေးမယ်၊ သူ့ကောင်းကျိုးကို ငါဆောင်ရွက်ပေးမယ်၊

www.dhammadownload.com

သက်သက်သံယောဇဉ်ဖြစ်နေလို့ ငါ့အတွက်မှာ ဘာမှ ကောင်းကျိုးရမှာ မဟုတ်ဘူး" လို့ အဲဒီလို မှန်ကန်စွာ တွေးတောခြင်းဖြင့် သံယောဇဉ်တရားကို လျှော့ချ ပေးလို့ရတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာ အပေါ်မှာလည်း သံယောဇဉ် ဖြစ်တတ်တယ်၊ လက်ဝတ်ရတနာတို့ အဝတ်အထည်တို့ တချို့ဆို မဝတ်ရက် မစားရက် ဒီလိုဖြစ်တတ်တာတွေ ရှိတတ်တယ်ပေါ့၊ ကိုယ် သိပ်စုံမက်တဲ့ ပစ္စည်းဆိုရင် ကိုယ်တိုင်တောင် မသုံးရက်ဘူး၊ သူများကိုင်ကြည့်ဖို့ ဆိုတာ နေနေသာသာ၊ အဲဒါမျိုးတောင်ဖြစ်တတ်တယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်လာလို့ရှိရင် စိတ်ထဲက ခုန ယောနိသော မနသိကာရနဲ့ ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရမလဲဆိုရင် အနိစ္စ သဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား ကြည့်ရမယ်၊ "အေး ဒီပစ္စည်းလေးဟာ ငါမသုံးလည်း တစ်နေ့ပျက်စီးသွားမှာ ပဲ၊ ငါကသော်လည်း ပစ္စည်းကိုစွန့်တာ ဖြစ်မယ်၊ ပစ္စည်း ကလည်း ငါ့ကိုစွန့်သွားနိုင်တယ်"၊ ဟုတ်တယ်လေ မကြာခင်ကတင်ပဲ ကြည့်ပါလား၊ နေပြည်တော်သွားတဲ့

www.dhammadownload.com

လမ်းပေါ်မှာ အင်မတန်ချမ်းသာတဲ့ မိသားစုလို့ကြားရ တယ်၊ တစ်ယောက်မှ မကျန်အောင် ကား accident နဲ့ ဆုံးသွားကြတယ်၊ အဲဒီတော့ ဘဝမှာ မရည်ရွယ်ဘဲနဲ့ ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာကြည့် - ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေကို ကိုယ်က စွန့်သွားရတာ။

တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ကိုယ်က အသက်ထင်ရှား ရှိပေမယ့် ပစ္စည်းတွေက ကိုယ့်ကို စွန့်သွားတယ်၊ မနှစ်တုန်းက မင်္ဂလာဈေးကြီး မီးလောင်သွားတယ်၊ ပစ္စည်းတွေ အများကြီးပါသွားကြတာပဲ၊ အဲဒါ ပစ္စည်းက ကိုယ့်ကို စွန့်တတ်တယ်၊ ကိုယ်ကလည်းပဲ ပစ္စည်းကို စွန့်တတ်တယ်၊ ဒီနှစ်မျိုး ကြုံရတာဖြစ်တတ်တယ်။

မကြုံရတောင်မှ ဒီပစ္စည်းနဲ့ ကိုယ်နဲ့ တွဲလို့ရတဲ့ အတိုင်းအတာတစ်ခုဟာ အချိန်ပိုင်းလေးပဲ၊ အချိန်ပိုင်း လေးဆိုတာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်။ အသက်-၆၀ ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က ဒီပစ္စည်းကို ငါ သုံးမယ် ဆိုလို့ရှိရင် တွက်ကြည့်လိုက်ရင် နောက်ထပ် အနှစ်-၄၀ ထက် ပိုမသုံးနိုင်ဘူး၊ ဒို့ထက်ပိုပြီး ငါနဲ့အတူတူ

www.dhammadownload.com

ဒီပစ္စည်းက ရှိမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ စဉ်းစား။ ကိုယ့်မှာ ရှိနေတဲ့အချိန် ပစ္စည်းဆိုတာ အသုံးချဖို့ဖြစ်တယ်၊ သုံးရမယ်၊ ဒီလိုစိတ်ထားမျိုးထားလို့ရှိရင် ပစ္စည်းအပေါ်မှာ နှမျောတွန့်တိုမှုဆိုတာ ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်တယ်၊

ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆင်ခြင်တုံတရားဟာ အင်မတန်ပဲ အရေးကြီးတယ်၊ အဲဒါကို "**ပဋိသင်္ခါနဗလ**" လို့ခေါ်တယ်၊ ဆင်ခြင်မှုစွမ်းအားဟာ သိပ်အရေးကြီးတာ၊ လောကမှာ ဆင်ခြင်မှုစွမ်းအားဖြင့် အကုသိုလ်တော်တော်များများကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "**ပဋိသင်္ခါနဗလ**" တဲ့၊ ဆင်ခြင်မှုစွမ်းအားကို အသုံးချပြီးတော့ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်ရအောင်၊ အကုသိုလ်တွေ ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်လို့ဟောတာ။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝကို တန်ဖိုးထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘဝမှာ အဆင့်မြင့်သထက်မြင့်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ကြိုးစားကြရမယ်၊ လူတိုင်း လူတိုင်း ကိုယ့်ဘဝ တန်ဖိုးထားကြတာပဲ၊ ဒီဘဝထက်

www.dhammadownload.com

နောက်ဘဝ မြင့်တင်သွားဖို့ စိတ်ရှိုကြတာချည်းပဲ၊ ကောင်းသထက်ကောင်းတာရဖို့ စိတ်ဆန္ဒရှိကြတာချည်းပဲ၊ စိတ်ဆန္ဒရှိကြတာချင်း အတူတူပဲ၊ သို့သော် အကြောင်းတရားကို အမှန်မသိသည့်အတွက်ကြောင့် မကြီးပွားကြတာဖြစ်တယ်။

ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းရဲ့အကြောင်းက ဘာလဲ ? အဲဒီကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို မသိသည့်အတွက်ကြောင့် မှားမှားယွင်းယွင်းတွေလုပ်ပြီး **"ကြီးပွားချင်လျက် ဆုတ်ယုတ်သွားရတယ်၊ မြင့်တက်ချင်လျက် နိမ့်ကျသွားကြတယ်"၊ "ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရချင်လျက်နဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ တွေ့ကြုံသွားကြရတယ်"**။

ဘုရားပွင့်တဲ့အခါမှာသာ အကြောင်းတရားတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်သိခွင့်ရတယ်ပေါ့၊ တရားဓမ္မတွေကို နာလိုက်ရတဲ့အခါ လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာခွဲခြားပြီးတော့ သိလာတယ်၊ ဘယ်လို တွေးရမယ်၊ ဘယ်လို စဉ်းစားရမယ်၊ အကုသိုလ်ကို ဘယ်လို

www.dhammadownload.com

ကာကွယ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဒီနည်းစနစ်တွေကို သိလာတယ်၊ ဒီနည်းစနစ်တွေအတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ဘဝမှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝတစ်ခုဖြစ်လာနိုင်တာပေါ့။

တရားဆိုတာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမှာ၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးတယ်ဆိုတာ စိတ်မှာဖြစ်ပေါ်အောင် လုပ်ခြင်းဖြစ်တယ်၊ ဘာဝနာလုပ်ငန်းတစ်ခုဟာ စိတ်အလုပ်ဖြစ်သည့်အတွက် ပိုပြီးတော့ လက်တွေ့ကျဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့၊ ကိစ္စကြီးတိုင်း ကြီးတိုင်း နှလုံးသွင်းတတ်ရမယ်၊ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှု လိုအပ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက "ဘဝအရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထာဝရတွေး" ဆိုတာ meditation တစ်ခုပဲပေါ့၊ အဲဒီ meditation ဟာလည်း လူတိုင်း လူတိုင်း လုပ်သင့်တာတစ်ခုပဲ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် နေတဲ့အခါမှာ မကြာခဏ စဉ်းစားပေးရမယ့်အရာက ဘာလဲဆိုတော့ "တို့ဘဝတို့ရထားတဲ့ ခန္ဓာဆိုတာ အိုခြင်းသဘော ရှိတယ်၊ နာခြင်း သဘောရှိတယ်၊ သေခြင်းသဘော ရှိတယ်၊ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းဆိုတာတွေကို မလွန်မြောက်

www.dhammadownload.com

သေးဘူး၊ ဘယ်တော့မှ ကျော်လွှားလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး" ဆိုတာ တွေးပေးရမယ်။

အဲဒီလို တွေးတောခြင်းဖြင့် ဘာဖြစ်လာသလဲ ဆိုတော့ ခုနက သံယောဇဉ်တွေ လျှော့ချလာနိုင်တယ်၊ အချိန်ဖြုန်းတာတွေ လျှော့ချနိုင်တယ်၊ အချိန်ရဲ့တန်ဖိုးကို ပိုသိလာတယ်၊ "အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းဆိုတာတွေ မရောက်ခင် ငါတစ်စုံတစ်ခုလုပ်ရမယ်၊ မလုပ်ရင် ငါ့ဘဝမှာ ဘာမှ ရလိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး" ဆိုတဲ့ သတိစွမ်းအားတွေ တက်လာတယ်၊ ပညာစွမ်းအားတွေ တက်လာတယ်၊ ဒါအကျိုးပဲ။

ဒီလိုဆင်ခြင်လိုက်လို့ စိတ်ပူပန်မှုတွေ လျော့ကျသွားပြီးတော့ သတိစွမ်းအား ဉာဏ်စွမ်းအားတွေ ရလာတာဟာ အင်မတန်မှကြီးမားတဲ့ အကျိုးတစ်ခုပဲ၊ ဒီလို စိတ်လေး ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီလိုစိတ်ဖြစ်လာအောင် သတိဆောင်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခု ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမှာက ဘာတုန်း ဆိုရင် "အေး လောကမှာ မြင်မြင်သမျှ သတ္တဝါတွေဟာ ငါပဲဖြစ်ဖြစ် သူပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်လုပ်သမျှဟာ ကိုယ်နဲ့သာ သက်ဆိုင်တယ်၊ "**ကမ္မဒါယာဒ**" တို့လုပ်ခဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို တို့နောက်ဆုံး အမွေခံရမှာ"၊ ဒါကိုလည်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရမယ်တဲ့၊ "ကောင်းတာလုပ်ရင်လည်း ကောင်းတဲ့အမွေ၊ မကောင်းတာလုပ်ရင်လည်း မကောင်းတဲ့အမွေ ငါပဲရမှာပဲ" လို့။

ဒီလိုဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးခြင်းဖြင့် ဘာဖြစ်သလဲ ဆိုရင် မကောင်းတာ မလုပ်ဖြစ်ဘူး၊ မကောင်းတဲ့အမွေ ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မခံချင်ဘူးလေ၊ ကောင်းတဲ့အမွေသာ ခံချင်တာ၊ ဒါကြောင့် မကောင်းတာကို သတိထားပြီး ရှောင်ကြဉ်လာတယ်၊ ကောင်းတာတွေကို ကြိုးစားပြီး လုပ်ဖြစ်လာတယ်၊ ဒါဟာ ကြီးမားတဲ့ အမြတ်ကြီး တစ်ခုပဲ။

နောက်တစ်ခု ဆင်ခြင်သင့်တာက မိသားစုနဲ့ပဲ နေနေ၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေနဲ့ပဲနေနေ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ

www.dhammadownload.com

ပိုင်ဆိုင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် "ငါမြတ်နိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ငါမြတ်နိုးတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ တစ်နေ့ကျလို့ရှိရင် ငါနဲ့ကွဲသွားမှာပဲ၊ ခွဲခွာရမှာပဲ" လို့ ဒီသဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရတယ်တဲ့။

အဲဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးခြင်းအားဖြင့် ဘာကို လျှော့ချနိုင်တာတုန်းဆိုရင် တွယ်တာမှုတွေကို လျှော့ချပေးတယ်၊ တွယ်တာမှုကို လျှော့ချပေးလိုက်နိုင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း သောကဆိုတာ လျော့ကျသွားတယ်။ တွယ်တာမှုကို မလျှော့ဘဲနဲ့ သောကကို လျော့ကျသွားအောင် လုပ်လို့မရဘူး၊ လူတွေက များသောအားဖြင့် တွယ်တာမှုကို မလျှော့ဘဲနဲ့ သောကလျှော့ဖို့ ကြိုးစားနေကြတယ်၊ တွယ်တာမှုကြောင့် သောကဖြစ်တယ်လို့ သိပ်မသိဘူး။

သားသမီးအပေါ် တွယ်တာတာတို့၊ ပစ္စည်းဥစ္စာအပေါ် တွယ်တာတာတို့၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟအပေါ် တွယ်တာတာ၊ တွယ်တာမှုမှန်သမျှ သောကကိုဖြစ်စေတတ်တယ်၊ အဲဒီ တွယ်တာမှုတွေကို လျှော့ချပြီး

www.dhammadownload.com

တွယ်တာမှုကို ဘာနဲ့အစားထိုးရမတုန်းဆို မေတ္တာနဲ့ အစားထိုးရမယ်၊ မေတ္တာဆိုတာ တွယ်တာတာ မဟုတ်ဘူး၊ မေတ္တာက အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတာ၊ မိတ်ဆွေတွေ အပေါ်မှာထားတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး ထားတယ်၊ အင်မတန်မှ သန့်ရှင်းတယ်။

လောကမှာ မိသားစုမှာလည်းပဲ သံယောဇဉ်နဲ့ မနေဘဲနဲ့ မေတ္တာနဲ့နေလို့ရတယ်၊ မေတ္တာနဲ့ နေတာက ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေတယ်၊ သူ့ကောင်းကျိုးကို လိုလားတယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းအောင် အာရုံစိုက်တယ်။ သံယောဇဉ်ဆိုတာက သူ့ကို မြင်နေရမှ၊ မမြင်ရလို့ရှိရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပူတယ်၊ ကိုယ့်မျက်စိအောက်က ပျောက်နေလို့ရှိရင် ပူနေတယ်၊ တစ်စုံတစ်ခုများ ဖြစ်သလားလို့တွေးတယ်၊ ဒီလိုသောကတွေကို ဝေစေတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် အဲဒီ သောကဆိုတာတွေကို လျှော့ချချင်လို့ရှိရင် ပစ္စည်းအပေါ် တွယ်တာတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူအပေါ် တွယ်တာတာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီ တွယ်တာမှုကို လျှော့ချနိုင်ရမယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလို လျှော့ချဖို့ရန်အတွက် အမှန်အကန် စဉ်းစားတတ်ဖို့လိုတယ်၊ အဲဒီလိုအမှန်အကန် စဉ်းစားခြင်းဟာ **"ပဋိသင်္ခါနဗလ"** ဆင်ခြင်မှုစွမ်းအားလို့ ခေါ်တယ်၊ အရေးအကြီးဆုံးက အဲဒီ အမှန်အတိုင်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားနေတာ meditation (သို့မဟုတ်) contemplation ပဲဖြစ်တယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်တယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ အဲဒါပိုပြီးတော့ အဓိကကျတာ၊ များသောအားဖြင့် concentration လုပ်တာကိုပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်လို့ပဲ အများကပြောကြတယ်၊ (၁၀)ရက်စခန်း ဝင်လိုက်တယ်၊ concentration ပဲ၊ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ကြိုးစားတယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ (၁၀)ရက်သာ ပြည့်သွားတယ် concentration ဟုတ်တိပတ်တိ မရခဲ့ဘူး၊ ပြန်ထွက်လာတယ်၊ အသိဉာဏ် ပါမလာဘူး၊ ဒုန်ရင်းအတိုင်းပဲ ပြန်ဖြစ်သွားတယ်၊ တိုးတက်မှု မရှိဘူး။

www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ concentration ဆိုတာ မလုပ်ရဘူး မဟုတ်ဘူး၊ လုပ်ရတယ် contemplation လုပ်ရင်း ပါလာတဲ့ concentration ဟာလည်း အင်မတန် တန်ဖိုးရှိပါတယ်၊ contemplation ဆိုတာ အခုပြောတဲ့ ဆင်ခြင်မှု စွမ်းအားတွေပဲ၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆင်ခြင်တတ်ရမယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးတောတတ်ရမယ်။ အဲဒီ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆင်ခြင်ခြင်း၊ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးတောခြင်းဟာ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးကြီးတယ်တဲ့၊ အဲဒီတန်ဖိုးကြီးတဲ့ဟာကို ပညာလို့ခေါ်တာပေါ့၊ အဲဒါကိုပဲ **"အနုပဿနာ"** လို့လည်းခေါ်တယ်၊ **အနုပဿနာ** ဆိုတာ သင့်လျော်အောင် ဆင်ခြင်စဉ်းစား ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းလို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားကတော့ အားလုံး ခြုံမိငုံမိအောင် သတိပဋ္ဌာန်တရားမှာ **"ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ"** လို့ **"အနုပဿနာ"** အာရုံလေးမျိုးပေးထားတယ်၊ ဒီလေးမျိုး

www.dhammadownload.com

ကလွဲပြီး မလုပ်ရဘူးလို့ ပြောတာတော့မဟုတ်ဘူး၊ ဒီ ၄-နည်းထဲမှာ တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း အကျုံးဝင်တယ်လို့ ပြောတာ။

ခုနပြောနေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သဘာဝတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတယ်ဆိုတာ အမျှားအားဖြင့် "**ဓမ္မာနုပဿနာ**" ထဲမှာ အကုန်အကျုံးဝင်တယ်၊ အဲဒါကြောင့် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းဆိုတဲ့ contemplation ဟာ ဘဝမှာ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ပင်ပန်းတဲ့အရာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ခုန concentration လုပ်ဖို့ရာအတွက်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကြာရှည်ထိုင်ဖို့ရာအတွက် အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း မထိုင်နိုင်ဘူး၊ အသက်အရွယ် မကြီးသော်လည်းပဲ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှု မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း မထိုင်နိုင်ကြဘူး။

မထိုင်နိုင်တဲ့အခါ meditation ရဲ့ သဘောကို မသိသည့်အတွက်ကြောင့် meditation လုပ်ရမှာ ကြောက်လန့်နေသလို ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီတော့ ကြောက်လန့်စရာမရှိဘူး၊ meditaiton ဆိုတာ စိတ်

www.dhammadownload.com

အလုပ်ပဲ၊ မနောက် လို့ခေါ်တယ်၊ ဘာဝနာဟာ မနောက်သက်သက်ပဲဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ထဲက နှလုံးသွင်းပြီး စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် စိတ်နဲ့ စိတ်ကို ပြန်ရှင်းပစ်တာပဲ၊ အဲဒီတော့ ကိုယ်မွေးရမယ့်စိတ်က တစ်ခု၊ သဘာဝအားဖြင့်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကတစ်ခုလို့ - ဒီလိုနှစ်ခု ခွဲပြီးတော့ မှတ်ကြည့်ရအောင်။

မြင်လိုက်လို့ရှိရင် မြင်တာကို သိလိုက်တဲ့စိတ်က ဒါ ပကတိစိတ်လို့ပြောရင် ပြောလို့ရတယ်၊ အဲဒီမြင်လိုက်တဲ့စိတ်ရဲ့ ဒီအာရုံပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်သွားတဲ့ သဘောတွေကို နောက်က သတိထားတဲ့ meditation စိတ်က လိုက်ပြီးတော့ သိသွားတယ်၊ အဲဒီ meditation စိတ်ဟာ ဘယ်သူနဲ့ တွဲလာတုန်းဆိုတော့ သတိတို့ သမ္မဇညတို့ ဝီရိယတို့ ဒီစွမ်းအားတွေနဲ့ တွဲလာတယ်။

သူ့ဟာသူ ဖြစ်တဲ့စိတ်က သတိမပါဘူး၊ သူ့ဟာသူ automatic ကို သွားတာ၊ သူကမြင်လိုက်ရင် မြင်မှန်း သိလိုက်တယ်၊ အသံကြားလိုက်ရင် ကြားတာကို

www.dhammadownload.com

သိတယ်၊ အနံ့ရရင်လည်း နံမှန်းသိတယ်၊ အရသာ ပေါ်ရင်လည်း ပေါ်မှန်းသိတယ်၊ ထိတွေ့ရင်လည်း ထိမှန်းသိလိုက်တယ်။

ဒါတွေက စိတ်ရဲ့ သဘာဝရဲ့ တုန့်ပြန်မှုအနေနဲ့ သွားနေတာ၊ အဲဒါ ပကတိစိတ်ဆိုပါစို့၊ အဲဒီ ပကတိစိတ်မှာ နောက်ထပ် ဆက်ပြီးတော့ တွေးလိုက်တာတွေက လိုချင်တဲ့လောဘနဲ့ တွေးတယ်၊ မုန်းတီးတဲ့ဒေါသနဲ့တွေးတယ် ဆိုတော့ အကုသိုလ်တွေချည်းပဲ ဆက်လာနေတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ မုန်းတီးတဲ့စိတ် မဝင်အောင်၊ လိုချင်တဲ့စိတ် မဝင်အောင် ဆိုတဲ့ **"သတိသမ္ဗဇ္ဈ"** စွမ်းအားနဲ့ ပြန်ထိန်းလိုက်တာ၊ ပြန်ထိန်းလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် သူ့အတွေးမှာ လောဘမပါတော့ဘူး၊ ဒေါသမပါဘူး၊ မောဟမပါဘူး။

သတိပညာနဲ့တွေးတဲ့ ဒီအတွေးလေးတွေ ပါလာသည့်အတွက်ကြောင့် ဆင်ခြင်တုံတရားတွေပြည့်လာတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ သတိစွမ်းအားတွေ၊ ပညာစွမ်းအားတွေ မြင့်တက်လာပြီဆိုရင် လောဘနဲ့တွေးတဲ့

www.dhammadownload.com

အတွေး ဘယ်တော့မှ ပေါ်မလာတော့ဘူး၊ ဒေါသနဲ့ တွေးတဲ့အတွေးလည်း ဘယ်တော့မှ ပေါ်မလာတော့ ဘူး၊ မှန်မှန်ကန်ကန် သဘာဝအတိုင်းသိမြင်တဲ့ အတွေး မျှသာ ပေါ်လာတယ်ဆိုတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွား တယ်။

အဲဒီအဆင့်ကို ရောက်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကြိုးစားပြီး ပြင်တာ၊ ဒါ meditation လုပ်ငန်းပဲပေါ့၊ အဲဒီလို လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ် ကြည့်တဲ့ အာရုံတစ်ခု၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲပေါ်လာတဲ့ အာရုံ တစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒီအာရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက် ကျေနပ်မှုဆိုတာ ဘာမှမရှိတော့ဘူး၊ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားတဲ့သဘောတွေပဲတွေ့ပြီး ဒီသခ်ါရ အာရုံ တွေအပေါ်မှာ ငြီးငွေ့စရာတွေ၊ စိတ်ပျက်စရာတွေ၊ အမြဲတမ်း ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်ဆိုတဲ့ သဘာဝတွေ မြင်ရတော့ ဒီသခ်ါရတွေအပေါ်မှာ ငြီးငွေ့လာတယ်၊ လွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောတွေ ပေါ်လာ တယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်ဆုံးကျတော့ ပြန်လည် ဆင်ခြင်သုံးသပ်လာတယ်၊ သုံးသပ်ပြီး ဒီသဘာဝတရားတွေနဲ့ စိတ်ဟာ နေသားတကျ ဖြစ်လာတယ်၊ မုန်းတီးမှုဆိုတာ မရှိတော့ဘူး၊ ချစ်ခင်မှုတွယ်တာမှုဆိုတာ မရှိတော့ဘူး၊ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုကို ထိုင်ကြည့်နေတဲ့ အနေအထားမျိုး ဖြစ်လာတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ အဲဒီ ဖြစ်ပျက်မှုတွေ သခ်ါရတရားတွေ လုံးဝဆုံးသွားတဲ့ အဆင့်တစ်ခုကို ရောက်သွားတယ်ပေါ့။

အဲဒီအာရုံလေးတစ်ခုဟာ ဆုံးသွားတဲ့အဆင့်လေးတစ်ခု ရောက်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သံသရာကပါလတဲ့ လောဘတွေ ဒေါသတွေ မောဟတွေဟာ အကုန်လုံး burn down အလောင်ခံလိုက်ရတာ၊ အဲဒီနေရာလေးကို ရောက်သွားတဲ့အခါကျရင် မာန်မာနတွေလည်း ပျောက်သွားတယ်၊ လောဘတွေလည်း ပျောက်သွားတယ်၊ ဒေါသတွေလည်း ပျောက်သွားတယ်၊ အဲဒါကိုပဲ သခ်ါရတွေရဲ့ ချုပ်ဆုံးသွားရာ နိဗ္ဗာန်လို့ ပြောတာ။

www.dhammadownload.com

အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး အဲဒီအဆင့်ကို ရောက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးက နိဗ္ဗာန်နဲ့ ထိတွေ့လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သံသရာက ပါလာတဲ့ အနုသယဓာတ်ပါမကျန် ကိလေသာမှန်သမျှ အကုန်လုံး မဂ်လေးပါး ဖိုလ်လေးပါးဖြင့် ငြိမ်းသတ်ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။

အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာန်သွားရမည့်လမ်းက ဒီတစ်ခုတည်းပါပဲ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့အခါမှာ နောက်ဆုံး သခ်ါရတွေ ချုပ်ဆုံးသွားတဲ့အဆုံးကို ရောက်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိလေသာတွေ အကြွင်းအကျန်မရှိအောင် ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။

မဂ်လေးကြိမ်လေးခါ ဖြစ်ပြီးရင် နောက်ဆုံးမှာ ကိလေသာဆိုတာ အားလုံး ကုန်သွားတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်တယ် ဆိုတဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားတယ်။ ခန္ဓာကြီးရှိနေလို့ ဒုက္ခကြုံနေသေးသော်လည်း နောက်

www.dhammadownload.com

ထပ် ဒီလိုဒုက္ခကြုံရမည့်ခန္ဓာမျိုး ရစရာအကြောင်း မရှိတော့ဘူး။

ခန္ဓာမရှိရင် ခန္ဓာနဲ့စပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာမည့်ဒုက္ခ၊ ဒီခန္ဓာရမှ စပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိလေသာဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်နိုင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် "**ကမ္မဝင်္ဂ**" ဆိုတဲ့ မိမိသန္တာန်မှာ on line ဖြစ်နေတဲ့ ကံတွေဟာ အလိုအလျောက် ဘဝတစ်ခုကို ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘဲနဲ့ ဒီကံတွေရဲ့ စွမ်းအား ဟာ လျော့ကျသွားတယ်။ နောက်ဆုံး ကိလေသာ ကုန်သွားသည့်အတွက်ကြောင့် အကြောင်းကံတွေ လည်း ကုန်သွားတယ်။

ရရှိထားတဲ့ ဝိပါက် ကမ္မဇရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကလည်း အချိန်တန်တဲ့အခါ နောက်ဆုံးပိတ် ချုပ်ငြိမ်း သွားတယ်၊ နောက်ထပ်ဆက်စရာ မရှိတော့ဘူး၊ ဒုက္ခ ဟူသမျှ ဘာမှမရှိတော့ဘူး၊ အမည်နာမခေါ်စရာ ဘာမှ မရှိဘူး၊ မလိုချင်တဲ့ မမြဲတဲ့အရာ အားလုံးဟာ ချုပ်ဆုံး သွားပြီးတော့ အငြိမ်းဓာတ်ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်

www.dhammadownload.com

ပြုရတယ်၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ တကယ့် ကျင့်စဉ်ဟာ ဒီအတိုင်းပဲဖြစ်တယ်။ စိတ်ဖြူစင်မှုကို အကြောင်းပြုပြီးမှ ဒါတွေဟာ လုပ်လို့ရတယ်ဆိုတာပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ contemplation(နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှု) ဟာ အသက်အရွယ်မရွေး ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာသူပဲဖြစ်စေ၊ မကျန်းမာသူပဲဖြစ်စေ စိတ်အလုပ်သက်သက်ဖြစ်တာဖြစ်သောကြောင့် မိမိစိတ်ကလေးမှာ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်ရအောင်၊ အကုသိုလ်တွေနဲ့ ဆိုင်ရာတွေ မတွေးတောအောင် ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့ အစားထိုးတာ ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ တွေးတောဆင်ခြင်တာဟာ meditation လုပ်တာပဲ၊ ယခုလို meditation ရဲ့သဘောကို သိရှိနားလည်ပြီးတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် သတိဆောင်၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေသတည်း။



www.dhammadownload.com

မွေမိတ်ဆွေများသို့

ပါဠိဟောကျမ်းဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကလေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော မျှစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် မွေဒါန်းပြုလုပ် ပြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက တော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရတိုနိုင်သော ဌာနမျာ်း

၁။ အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးစေ့း(ဒီ)ရုံ၊မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာမွေစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- နိယျာနိကသာသနာနှင့် မြတ်ဒေသနာများ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရုစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

www.dhammadownload.com

၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသတရာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ နံ ၈ သော၊ နံ ၈ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္သုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

www.dhammadownload.com

၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္ဓကရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသီလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အများမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမှန်တိုင်းမျှားနှင့် ကြံခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယုဒ္ဓပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒိ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘေသဇ္ဇဂုရု
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝဏ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နလုံးသွင်းတရား

www.dhammadownload.com

www.dhammadownload.com