http://www.dhammadownload.com

မွေဒါနကုသိုလ်ရှင်

မိဘနှစ်ပါးအား အမှူးထား၍

မသင့်သင့်သူ

(မေတ္တာရောင်မြည်)

မိသားစု

နတ်လူသာဓုဒေါ်စေသော်

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

http://www.dhammadownload.com

ဝမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၄၂)

လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

http://www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

http://www.dhammadownload.com

ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

http://www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၂ ခုနှစ်၊
ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၀ ခုနှစ်၊
တပို့တွဲလဆန်း (၆)ရက်။ ရန်ကုန်တိုင်း၊
ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ အမှတ်(၂)ရပ်ကွက်၊
ရာဇာဓိရာဇ်လမ်းသွယ်၊ ဓမ္မသိဏီ ဓမ္မာရုံ၌
ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်
အခန်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော
“**လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်**”
တရားဒေသနာတော်။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ရဲ့ ပန်းတိုင်ဟာ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ကို ရရှိရေး ဖြစ်တယ်။ "**ဝိမုတ္တစိတ္တ**" လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ သာသနာတော်မှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ရဟန္တာလို့ခေါ်ရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်မှ **ဝိမုတ္တစိတ္တ** လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ရှိသူ။ အဲဒီတော့ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ရှိဖို့အတွက် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နေကြရတယ်။ ဒီလိုမှတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ လွတ်လပ်မှုကို မြတ်နိုးကြတယ်။ လွတ်မြောက်တယ်တို့၊ လွတ်လပ်တယ်တို့ စကားလုံးဟာ နေရာတကာ အရပ်ထဲမှာလည်း အနှံ့အပြားပြောကြတယ်။ တစ်ချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ပြောကြတယ်။ "ဒီကတော့ လွတ်လွတ် လပ်လပ်ပဲ၊ သားသမီး သံယောဇဉ်လည်း မရှိဘူး၊ အလုပ်အကိုင်လည်း အေးအေးဆေးဆေးပဲ။ ဘာမှ ပူစရာ မရှိဘူး"လို့ သူက လွတ်မြောက်မှုကို ကြွေးကြော်တယ်။ အချုပ်အနှောင်ခံရလို့ လွတ်မြောက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း သူ လွတ်မြောက်လာတယ် လို့ ပြောတာပဲ။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လွတ်မြောက်မှုကို ရည်ညွှန်းပြီး တစ်ချို့ကလည်း ပြောကြတယ်။

"လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်"ဆိုတဲ့ နေရာမှာ အလွန်ကို အဆင့်မြင့်တဲ့ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်မျိုး

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ရမယ်။ အရပ်က ပြောတဲ့ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောလိုတဲ့ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဟာ အဆင့်အတန်းချင်း မြောက်မျှားစွာ ကွာတယ်။ အရပ်က လွတ်မြောက်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်၊ လွတ်လပ်တယ် ဆိုတဲ့စိတ်ဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ စံနှုန်းနဲ့ သတ်မှတ်ပြီးတော့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကို ခေါ်နေတာ။ လွတ်လပ် တဲ့စိတ် မဟုတ်ဘူး။

လူတွေက ပြောကြတယ်မို့လား ဒို့ကတော့ စိတ်လွတ် ကိုယ်လွတ် လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပဲ"လို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်တော့ သူဟာ အနှောင်အဖွဲ့တွေနဲ့ချည့်ပဲ။ လွတ်လပ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ကလေးဟာ အနှောင်အဖွဲ့ တွင်းမှာ ရှိသလား၊ အနှောင်အဖွဲ့တွေမှ လွတ်မြောက်နေသလား ဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မတွေကို

http://www.dhammadownload.com

နာပြီး တရားဓမ္မ စံနှုန်းနဲ့ ကိုက်ကြည့်မှ တကယ့် လွတ်လပ်မှု ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာ သိရှိ နားလည်နိုင်တယ်။ အရပ်ပြော သူပြော ငါပြော ပြောနေတဲ့ လွတ်လပ်မှုတွေ၊ အရပ်ပြော သူပြော ငါပြော ပြောနေတဲ့ လွတ်မြောက်မှုတွေဆိုတာ အပေါ်ယံက လွတ်မြောက်မှုလေး တွေ့ကြီးပဲတဲ့။ တကယ့် လွတ်မြောက်မှု မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီ လွတ်မြောက်မှု၊ စိတ်ရဲ့လွတ်မြောက်မှု သို့မဟုတ် လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ကို ပါဠိဘာသာမှာ **"စေတောဝိမုတ္တိ"**။ **"စေတောဝိမုတ္တိ"** ကို ဘာသာအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြန်ကြသော်လည်းပဲ၊ **စေတော** ဆိုတာ စိတ်၊ စိတ်ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ **သမာဓိ** ကို ရည်ညွှန်းတာလည်း ရှိတယ်ပေါ့။ သမာဓိဖြစ်ရင် စိတ်ရဲ့ ကိလေသာတွေ (သို့မဟုတ်) စိတ်ရဲ့ အနှောင်

http://www.dhammadownload.com

အဖွဲ့တွေက လွတ်သွားတာမျိုးကို "**စေတောဝိမုတ္တိ**"။ ဝိမုတ္တိ- ဆိုတာ လွတ်မြောက်တာ။ ဘာအနှောင်အဖွဲ့မှ မရှိ၊ အနှောင့်အယှက် မရှိ၊ အညစ်အကြေး လုံးဝ ကင်းစင်တဲ့ လုံးဝ လွတ်မြောက်မှုရှိတဲ့ စိတ်မျိုးသာလျှင် "**စေတောဝိမုတ္တိ**" လို့ဒီလို ပြောလို့ရတယ်။ နောက်ဆုံး အမြင့်ဆုံး ပြောမယ် ဆိုလို့ရှိရင် အရဟာတ္တဖိုလ် စိတ်ကလေးဟာ "**စေတောဝိမုတ္တိ**" ပဲ။ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ကလေးပဲ။

ကျန်တဲ့စိတ်တွေဟာ လွတ်မြောက်မှုဆိုတာ တဒင်္ဂအားဖြင့် လွတ်မြောက်ချင်လွတ်မြောက်နေမယ်။ လွတ်မြောက် တဲ့စိတ်လို့ အပြည့်အဝ မခေါ်နိုင်သေးဘူးလို့ ပြောရမယ်။ အဲဒီတော့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိတ်သတ်တို့အနေနဲ့ ဒို့တစ်တွေဟာ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်နဲ့နီးပြီလား၊ ဒို့ရဲ့စိတ်ဟာ

http://www.dhammadownload.com

လွတ်မြောက်မှုရှိရဲ့လား၊ မရှိသေးဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒို့ဘာတွေ လုပ်ရမလဲဆိုတာ သိရမှာပေါ့နော်။ အဲသလိုသိမှ ကိုယ့်စိတ် ကလေးဟာ လွတ်မြောက်တယ်၊ မလွတ်မြောက်ဘူး သိတယ်။ အများစုက ထင်နေကြတာ တစ်ယောက်ထဲနေလည်း လွတ်လပ်တယ်လို့ ဒီလိုထင်တယ်။ တစ်ယောက်ထဲနေရင် အနှောင်အဖွဲ့တွေနဲ့ နေတာ။ အနှောင်အဖွဲ့တွေက နှောင်ဖွဲ့မှုန်းမသိအောင် သိမ်မွေ့လွန်းတယ်။

တစ်ခို့ကပြောတယ် အေး သားသမီးတွေကြီးကုန်ပြီ၊ သားသမီးသံယောဇဉ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ ဟော သံယောဇဉ်မရှိဘူးလို့ ထင်နေတယ်။ သံယောဇဉ်ကြီးဆိုတာ (၁၀)မျိုး ရှိတယ်။ အောက်ဆွဲတဲ့ ကြိုးက ခြေထောက်မှာ ချည်ပြီး၊ အောက်ဆွဲချတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးက (၅)မျိုး။ လည်ပင်းကနေ

http://www.dhammadownload.com

ချည်ပြီး အထက်ဆွဲတင်တဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးက (၅)မျိုး အားလုံး သံယောဇဉ်ကြိုး (၁၀)မျိုး။ အဲဒီ သံယောဇဉ် ကြိုးတွေနဲ့ ချည်နှောင်ထားသေးသမျှ လွတ်မြောက် တဲ့ စိတ် ဘယ် တော့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ခြေထောက်က ချည်ပြီးအောက်ဆွဲချတဲ့ ကြိုးမျိုး၊ ဒါ တင်စားပြီးတော့ ပြောတာပေါ့နော်။ တင်စားပြီးတော့ ပြောတာ။ လူ တစ်ယောက်ကို ကြည့်ကြည့်လိုက် ခြေထောက်မှာ ကြိုး(၅)ချောင်း၊ ခေါင်းမှာ ကြိုး(၅)ချောင်း။ ခြေထောက်ကကြိုးက အောက်ဆွဲတယ်။ လည်ပင်း မှာ ချည်ထားတဲ့ ကြိုး (၅)ချောင်းက အပေါ်ဆွဲ တင်တယ်။ အောက်ကြိုးလွတ်သွားရင် အထက်ကြိုး ရှိသေးတယ်။

လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ အဲဒီ အောက်ကြိုးကို ဘာခေါ်သလဲဆိုရင် "သြရမ္ဘာ

http://www.dhammadownload.com

ဂိယ သံယောဇန" တဲ့။ "သြရမ္ဘာဂိယ " ဆိုတာ ကာမဘုံနယ်အတွင်းမှာ ချည်နှောင်ထားတတ်တဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးတဲ့။ အဲဒါက ဘာတုန်းဆိုရင် ကာမစ္ဆန္ဒ ကာမဂုဏ်ခံစားချင်တဲ့ အတွေးတွေ၊ စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ လောဘတွေ။ ကာမဂုဏ်ခံစားတယ် ဆိုတာ ဘာပြောတာတုန်း မျက်စိက လှတာလေး ကြည့်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုကို လိုလားတယ်။ နားက သာယာတဲ့ အသံလေးကို နားထောင်ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှုကို လိုလားနေတယ်။ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်တဲ့ အနံ့လေးနဲ့ သာယာမှုကို လိုလားတယ်။ လျှာက အရသာရှိတာလေး စားပြီးတော့ သာယာမှုကို လိုလားတာ။ ခန္ဓာကိုယ်က ကောင်းတဲ့ အထိအတွေ့လေး ထိတွေ့ပြီးတော့ သာယာမှုကို လိုလားနေတာ။ တစ်ခါ မြင်ပြီးရင် နောက်ထပ် မြင်ချင်တယ်။ တစ်ခါ ကြားပြီး

http://www.dhammadownload.com

ရင် နောက်ထပ်ကြားချင်တယ်။ ဒီမြင်ချင်၊ ကြားချင်၊ နမ်းရှူချင်၊ လျှက်ချင်၊ ထိတွေ့ချင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီ ဆန္ဒတွေကို **ကာမစ္ဆန္ဒ** လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ **ကာမစ္ဆန္ဒ**ဟာ အောက်ကိုဆွဲချတာ ဖြစ်သောကြောင့် ကာမဘုံမှာတင် ချည်နှောင်ထားတာ ဖြစ်သောကြောင့် "**သြရမ္ဘာဂိယ**" သံယောဇဉ် ကြီးတစ်ချောင်း။

ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိတ်သတ်တို့ ကိုယ့်မှာ အဲဒီကြီး ရှိ မရှိ ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။ အရပ်ထဲမှာ ပြောတာက သားသံယောဇဉ်၊ သမီးသံယောဇဉ်လို့ ပြောတယ်။ ဟုတ်တယ်မို့လား။ သားသံယောဇဉ်၊ သမီးသံယောဇဉ်၊ ပစ္စည်းသံယောဇဉ်၊ တကယ့် သံယောဇဉ် အစစ်က သားကလည်း သံယောဇဉ် မဟုတ်ဘူး၊ သမီးကလည်း

http://www.dhammadownload.com

သံယောဇဉ် မဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စည်းကလည်း သံယော ဇဉ် မဟုတ်ဘူး တကယ့် သံယောဇဉ် အစစ်က ဟောဒီ **ကာမဋ္ဌန္ဒ** ဆိုတဲ့ **sense pleasure, desire for sense pleasure** ကာမအာရုံတွေနဲ့ ပျော်ပါး လိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ လောဘလေး ကသာ တကယ့် သံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်။

တစ်ချို့ကထင်တယ် သားသံယောဇဉ်၊ သမီးသံယောဇဉ်တွေ ဖြတ်လိုက်တယ်။ သားသမီး တွေ မခေါ်မပြော အဝေးပို့ ပစ်လိုက်တယ်ပေါ့။ ဒါ သံယောဇဉ်ကင်းတယ် ထင်နေတာ။ ဘယ်ဟုတ် မတုန်းနော်။ သားသမီးကို ဖြတ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြတ်ရမှာ ဘာတုန်း။ တွယ်တာမှု တဏှာကို ဖြတ်ရ မှာ။ တလွဲ သွားဖြတ်ရင် ဒုက္ခရောက်လိမ့်မယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ သံယောဇဉ် ဖြတ်တယ်ဆိုတာ ပစ္စည်း

http://www.dhammadownload.com

တွေ အကုန်လျှပ်စစ်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါ်မှာ တွယ်တာနေတဲ့ သံယောဇဉ်ကို ဖြတ်ခိုင်းတာ။ ပစ္စည်းက ရှိရမှာပေါ့။ လူ့ဘဝမှာ စားဝတ်နေရေး မပြည့်စုံလို့ရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ။ ဘဝတစ်ခု ရပ်တည် ဖို့ရာအတွက် ပစ္စည်းဆိုတာ ရှိရမယ်။ သို့သော် အဲဒီ ပစ္စည်းပေါ်မှာ တစ်တွယ်တာတာ ဖြစ်နေတဲ့ သံယောဇဉ်၊ တဏှာ အတွယ်အတာကိုသာ ဖြတ်ရမှာ။ ပစ္စည်းကို ဖြတ်ရမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဲဒီတော့ **ကာမစ္ဆန္ဒ** ဆိုတာ သံယောဇဉ် ကြိုးတစ်ချောင်းပဲ။ အဲဒီ ကြိုးတစ်ချောင်းနဲ့ ချည်နှောင်ခြင်း ခံထားရတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ် ဖြစ်နိုင်မလဲ။ မဖြစ်နိုင် ဘူးနော်။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆို "ဗျာပါဒ"

http://www.dhammadownload.com

သံယောဇဉ်၊ "ဗျာပါဒ" ဆိုတာ ထစ်ခနဲရှိ စိတ်ထဲမှာအလိုမကျဖြစ်တာ။ ပြင်းထန်လာလို့ရှိရင် လူတွေက ပြောတယ်။ စိတ်ဆိုးတယ်။ စိတ်တိုတယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် စိတ်ထဲမှာ မကျေ့ မနပ်ဖြစ်တယ်။ မဖြစ်ဘူးလား။ အဲဒါကလည်း "ဗျာပါဒ" သံယောဇဉ်လို့ခေါ်တယ်။ သူကလည်း သံယောဇဉ်ပဲ။ အမုန်း သံယောဇဉ်။ ဒါကိုတော့ လူတွေက သိပ်ပြီးတော့ သံယောဇဉ်လို့ မတွက်ကြဘူး။ "တဏှာ" ကိုတော့ သံယောဇဉ်လို့ နား လည်ကြတယ်။ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ ဒေါသ အမုန်း တရားကိုတော့ သံယောဇဉ်လို့ မထင်ကြဘူး။ သို့သော် ဒါလဲပဲ သံယောဇဉ်ပဲ။

မုန်းတဲ့စိတ်ကလေး ရှိနေသေးသမျှ ထိုမုန်းစရာအာရုံကို ခဏခဏ သတိရနေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါကြီးလေးက ချည်ထားလို့ပဲ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ ချစ်တဲ့လူကို သတိရသလို၊ မုန်းတဲ့သူရော သတိမရဘူးလား။ အဲဒါ "ဗျာပါဒ" သံယောဇဉ် လို့ခေါ်တယ်။ အမုန်းသံယောဇဉ်ကလည်းပဲ ရှိတာပဲ။ အဲဒီ သံယောဇဉ်ဆိုတဲ့ ဒီကြိုးနဲ့ နှောင်ဖွဲ့ထားတဲ့ စိတ်ဟာ ဘယ်လိုမှ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ကို သဘောကျဖို့ရာအတွက် ဒီလိုကြည့်ရတယ်။ **desire for sense pleasure** ဆိုတဲ့ **ကာမစ္ဆန္ဒ** ကြိုးတစ်ချောင်းဖြုတ်ပစ်လိုက်။ **ကာမစ္ဆန္ဒ** ပြုတ်သွားလို့ရှိရင် **ဗျာပါဒ** ဆိုတဲ့ အလိုမကျတာလည်း ပြုတ်သွားပြီ ဒီကြိုးတွေ ပြုတ်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ သောတာပန်တောင် မပြုတ်သေးဘူး။ သကဒါဂါမ်လည်း မပြုတ်သေးဘူး။ ဒီကြိုး (၂)ချောင်းက အနာဂါမ်ကျမှ ပြုတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သောတာပန်အနေနဲ့ ဖြုတ်နိုင်တဲ့ကြိုးက (၃)ချောင်း။ ဘာလဲဆိုရင် **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗွတ ပရာမာသ** တဲ့။ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ** ဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားကို အထင်မှားပြီးတော့ အသက်၊ ဇီဝ၊ အတ္တ၊ ထာဝရမြဲနေတဲ့ အရာလို့ ထင်တာ၊ တစ်ဘဝကသေရင် တစ်ဘဝကူးသွားတာ လို့ ထင်တာ၊ အဲဒီလို အတွေးမျိုးတွေနဲ့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏတို့ဆိုတဲ့ ခန္ဓာ (၅)ပါးထဲက တစ်ခုခုပေါ်မှာ အမြင် မှားနေတာ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**။ **သက္ကာယ** ဆိုတာ တကယ် ထင်ရှားရှိနေတဲ့ ခန္ဓာ (၅)ပါး။ **ဒိဋ္ဌိ** ဆိုတာ အဲဒီ ခန္ဓာ (၅)ပါး အပေါ်မှာ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆ တစ်ရပ်။ ခန္ဓာ (၅)ပါးနှင့် ပတ်သက်ပြီး မှားယွင်းတဲ့အယူအဆတစ်ရပ်ဖြစ်တာ ကို **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ** တဲ့။ ဒါလဲ သံယောဇဉ်ပဲ။ စိတ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ချည်နှောင်ထား တတ်တယ်။ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်တစ်ခုဟာ စိတ်ကို ချည်နှောင် ထားတတ်တဲ့ သံယောဇဉ်။ အဲဒီနှောင်ကြိုး ရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။

ဝိစိကိစ္ဆာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်နေတဲ့ ကျင့်စဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယဖြစ်တယ်။ အမြင်မရှင်းဘူး။ ခုနလို အမြင်မှားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ သံသယရှိနေမှာပဲ။ အမှန်မမြင်သေးသမျှ သံသယဆိုတာ လာနေမှာပဲ။ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ** ကင်းသွားမယ် ဆိုလို့ရှိရင် **ဝိစိကိစ္ဆာ** လည်း ကင်းသွားနိုင်တယ်။

နောက်တစ်ခုက **သီလဗ္ဗတပရာမာသ**။ **သီလ + ဝတ "ဝ"**ကို **"ဗ"**ပြောင်းပြီး။ **သီလဗ္ဗတ**

http://www.dhammadownload.com

ပရာမာသ၊ သီလ ဆိုတာ အလေ့အထတစ်ခု၊ ဝတ ဆိုတာ လိုက်နာကျင့်သုံးနေတဲ့အချက်။ သီလ ဆိုတာ အပြုအမူ အလေ့အထ။ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ အလေ့အထလေးတွေ ရှိတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေ မှာလည်း အလေ့အထလေးတွေ ရှိတယ်။ ဆိုပါစို့ ခွေးလေးတစ်ကောင်ကို ကြည့် ခွေးလေးရဲ့ အလေ့ အထက ဘာတုန်း။ အိပ်တော့မယ် ဆိုရင် ချာချာ လှည့်ပြီးမှ ကွေးကွေးလေး အိပ်တတ်တယ်။ ဒါသူ့ရဲ့ အလေ့အထ။ အစာစားတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ ပါးစပ်နဲ့စားတယ်။ လက်နဲ့စားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါသူ့ရဲ့ အလေ့အထ။ ဒီပြင် တိရစ္ဆာန်တွေလည်း ဒီလိုပဲ အလေ့အထလေးတွေ ရှိတယ်။ အဲဒါကို ဒီနေရာမှာ သီလလို့ ပြောတာ။ ဝတ ဆိုတာ တစ်စုံ တစ်ခုကို ဆောက်တည်ထားတာ။ ဥပမာ ငါ

http://www.dhammadownload.com

သက်သတ်လွတ် စားမယ်။ တစ်စုံတစ်ခုကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးဖို့ရာ စည်းကမ်းချက်ကလေး ထုတ်ထား တာ။ အဲဒါ ဝတ လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ သီလ ဝတ နဲ့ ပတ်သက်လာရင် မှားမှားယွင်းယွင်း သုံးသပ်ဆင်ခြင် ပြီးတော့ လိုက်နာကျင့်ကြံနေတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အယူ အဆ တစ်ရပ်ကို သီလဗွတ ပရာမာသ လို့ ခေါ်တယ်။ မှားယွင်းတဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတစ်မျိုးပဲ။

ဆိုပါစို့ သံသရာဝဋ္ဋက လွတ်ဖို့ရန်အတွက် အကုသိုလ်တွေ နည်း နိုင်သမျှ နည်းသွားအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ခွေးလိုနေ၊ ခွေးလိုစား၊ ခွေးလိုကျင့်။ ခွေးအကျင့်ကို ဆောက်တည်ရင် ခွေးရဲ့ အလေ့အထ တွေက သီလ၊ ခွေးအလေ့အထတိုင်း လိုက်လုပ် မယ်လို့ ဆောက်တည်တာက ဝတ။ အဲဒီ သီလနဲ့ ဝတ ဆောက်တည်လို့ရှိရင် သံသရာဝဋ္ဋမှ လွတ်

http://www.dhammadownload.com

တယ်၊ ကိလေသာတွေ စင်ကြယ်နိုင်တယ်လို့ ယူဆ တာက ပရာမာသ တဲ့။

ဘုရားလက်ထက်က ဒီလို ခွေးအကျင့် ကျင့်တာတို့၊ နွားအကျင့် ကျင့်တာတို့၊ ဥဒေါင်းလို ကျင့်တာတို့၊ မျောက်လို ကျင့်တာတို့ စုံနေတာပဲ၊ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အကျင့်ကို လိုက်ကျင့်တာ။ ရည်ရွယ် ချက်ကတော့ ကောင်းတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ အကျင့်တွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် "သီလဗ္ဗတ ပရာ မာသ" သူ့ရဲ့ ရည်မှန်းချက် မရဘူးတဲ့။ ခွေးလိုကျင့်ရင် ဘာဖြစ်တုန်း? တစ်ခါတုန်းက ကုက္ကရဝတိက သုတ် မှာ ခွေးလိုကျင့်ရင် ခွေးဖြစ်ဖို့ပဲ ရှိတယ်တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ တုန်းဆိုရင် တစ်ချိန်လုံး ခွေးစိတ်မွေးပြီး ခွေးလို နေလို့တဲ့။ ခွေးဘဝနဲ့ မနီးပေဘူးလား။ နွားလိုကျင့်ရင် နွားဖြစ်ဖို့ပဲ ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း ဆိုရင် နွားစိတ်

http://www.dhammadownload.com

ဝေါတွေ့ စင်ကြယ်နိုင်တယ်လို့ မှားယွင်းစွာ သုံးသပ်မှု ကိုပဲ **"သီလဗွတ ပရာမာသ"** လို့ခေါ်တယ်။

ခန္ဓာ(၅)ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြဲတယ်။ ခန္ဓာ(၅)ပါးကို အတ္တလို့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိက မှားတယ်။ **သီလဗွတ ပရာမာသ** က အကျင့်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မှားတယ်။ အမြင်မှား နှစ်ခု၊ ထို အမြင်မှား နှစ်ခုကို လက်ကိုင်ကျင့်သုံးနေသည့် အတွက်ကြောင့် သံသယဖြစ်မှု ဝိစိကိစ္ဆာ။ အဲဒီ သံယောဇဉ်(၃)ပါးကို သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က ဖြတ်လိုက်နိုင်ပြီ။ သောတာပန် ဖြစ်သွားရင် အဲဒီ သံယောဇဉ် မရှိတော့ဘူး။

ခန္ဓာ(၅)ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှားယွင်းတာ မရှိဘူး။ အကျင့်နှင့်ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်လည်း မှားယွင်းတာ မရှိဘူး။ ခွေးလိုကျင့်၊ နွားလိုကျင့် ကျင့်တဲ့ အကျင့်နဲ့ သံသရာက မစင်ကြယ်နိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

မွေးနေတာကိုး လူစိတ်မွေးမှ လူဖြစ်တော့ မပေါ့။ နွားစိတ်မွေးရင် နွားပဲဖြစ်မှာပေါ့။ ဟုတ်တယ်မို့လား။ အဲဒီ အကျင့်မှားတွေကို "**သီလဗွတ ပရာမာသ**" လို့ခေါ်တယ်။

သို့သော် အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်တဲ့ အခါမှာ "**သီလဗွတ ပရာမာသ**" ကို ပေါ့ပေါ့လေး ပြန်ထားတယ်။ Right and Ritual။ တဲ့။ ဒီဘာသာပြန်ကတော့ မမှန်ဘူး။ Right and Ritual ဆိုတာ အခမ်းအနားတွေ၊ ပွဲလမ်းသဘင်တွေ၊ ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခမ်းအနားတွေ၊ "**သီလဗွတ ပရာမာသ**" ဆိုတာ ခွေးအကျင့်၊ နွားအကျင့် ကျင့်ရင် သံသရာဝဋ္ဋက လွတ်နိုင်တယ်လို့ မှားယွင်းစွာ သုံးသပ်မှု။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဒီအကျင့်တွေနဲ့ သံသရာဝဋ္ဋက လွတ်ပြီးတော့ ကိလေသာ အာသ

http://www.dhammadownload.com

သံသရာက မလွတ်မြောက်နိုင်ဘူး။ ဖြူစင်တဲ့ စိတ်ဓာတ် မရနိုင်ဘူးလို့ သိတယ်။ အမှန်မြင်တယ်။ အမှန် မြင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီကနေ့ ကျင့်နေကြတဲ့ သီလ ကျင့်စဉ်၊ သမာဓိ ကျင့်စဉ်၊ ပညာ ကျင့်စဉ်၊ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာမျှ သံသယ မရှိတော့တာ။ ဟော သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် သံယောဇဉ်ကြီး(၅)ချောင်းထဲက အောက်ခြေထောက်မှာ ချည်ထားတဲ့ (၃) ချောင်းပြုတ်သွားပြီ။ အနာဂါမ် ဖြစ်လို့ရှိရင် နောက်ထပ်(၂)ချောင်းထပ်ပြုတ်တယ်။ ကြီး(၅) ချောင်း ပြုတ်သွားပြီ။ အဲဒါ ဆိုလို့ရှိရင် အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ဆိုတာ မရသေးဘူး။ အထက်မှာ ချည်ထားတဲ့ "ဥဒ္ဓမ္ဘာဂိယ" သံယောဇဉ်(၅)ကြီး ကျန်နေသေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီ "ဥဒ္ဓမ္ဘာဂိယ" သံယောဇဉ်ဆိုတာ အထက်ကနေ ချည်နှောင်ထားတဲ့ကြိုး။ ဘာကြိုးတွေတုန်း ကြည့်ရင် "**ရူပရာဂ**" ပြဟ္မာဘုံ သို့မဟုတ် ရူပစျာန်ပေါ်မှာ တပ်မက်နေတယ်။ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကိုတော့ စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်။ ထို ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို စွန့်လွှတ်လို့ရလာတဲ့ ချမ်းသာလေးကိုတော့ တပ်မက်တယ်။ ဒါကို စျာန်ချမ်းသာလို့ ခေါ်တယ်။ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို စွန့်လွှတ် လိုက်လို့ ရလာတဲ့ အကျိုးအမြတ်ဖြစ်တဲ့ စျာန်ချမ်းသာကို **ရူပစျာန်ချမ်းသာ**။ ထိုရူပစျာန်ကြောင့် ရောက်လာမယ့် ရူပဘဝ အဲဒါတွေပေါ်မှာ တွယ်တာမှုလေးက မပြတ်သေးဘူးတဲ့။ **ကာမစ္ဆန္ဒ** ဆိုတဲ့ ကာမဂုဏ်ပေါ်မှာ တွယ်တာတာတော့ ပြတ်သွားပြီ။ ကာမကို ဖယ်ရှားလိုက်လို့ ရလာတဲ့ စျာန်ချမ်းသာနဲ့ ထိုစျာန်

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ဘုံဘဝကို တွယ်တာနေတုန်းပဲ။ အဲဒါကို **ရူပရာဂ** လို့ခေါ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ **ရူပ** ဆိုတာ ရူပစျာန်ကိုပြောတာ။

"**အရူပရာဂ**"။ **အရူပရာဂ** ဆိုတာ အဲဒီလို ရုပ်အထည်အကိုယ် မရှိတူး။ နာမ်တရား သက်သက်နဲ့ ဖြစ်တဲ့ အရူပ(၄)ဘုံ၊ အရူပစျာန်ပေါ်မှာ တွယ်တာနေတဲ့ တဏှာ လောဘ၊ ထိုအရူပစျာန်ကြောင့် ရလာနိုင်တဲ့ အရူပဘဝက သက်တမ်းရှည်တယ်၊ ချမ်းသာတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမရှိပဲ စိတ်ကလေးသာ ရှိတဲ့အတွက် သိပ်လွတ်လပ်တယ်။ ချမ်းသာတယ်။ ဟုတ်တာပေါ့။ ခေါင်းကိုက်တာတို့၊ ခါးနာတာတို့ ဆိုတာ ရုပ်ရှိမှ ဖြစ်တာမို့ လား။ စိတ်ကလေးချည့်ဆို ဖြစ်စရာအကြောင်းမှ မရှိတာကိုး နော်။

ရုပ်ရှိသည့်အတွက် ပြဿနာတွေက အများ

http://www.dhammadownload.com

ကြီးကိုး။ အဲတော့ စိတ်ချည့် ဖြစ်တဲ့ဘုံ၊ အရူပဘုံကို တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်တွေက သွားတွယ်နေ ပြန်ရော။ တဏှာရဲ့ နယ်ပယ်က ဘယ်လောက် ကျယ်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်။ ကာမဂုဏ် အာရုံ တွေကို လွှတ်လိုက်ပြန်လို့ရှိရင်လည်း ဗျာန်ပေါ် သွားတွယ်တယ်။ အဲဒါကို အထက်ကြီးလို့ ခေါ် တယ်။ **ရူပရာဂ အရူပရာဂ**၊ ဒါ လောဘရဲ့ နာမည် တွေချည့်ပဲ။ အကုန်လုံး ရူပရာဂ အရူပရာဂဆိုတာ လောဘရဲ့ နာမည်။ **ရူပရာဂ အရူပရာဂ** ဆိုတာ ကြီး(၂)ချောင်း ထပ်တွယ် လာတယ်။

"**မာန**" ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ ပတ်သက် ပြီး အထင် ရှိနေတာ။ အထင်ရောက်နေတာ။ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေး ပေါ်မှာ အားကိုးယုံကြည်မှု၊ ထင်မြင်ယူဆမှု၊ ငါဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့တွေးနေတာ။

http://www.dhammadownload.com

ငါလုပ်နိုင် တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ တွေးနေတဲ့ မာန။ **conceit** လို့ခေါ်တယ်။ ဒီ မာနလည်း အန္တရာယ်အလွန်များတယ်။ ဒီ အတွေးတွေ ဝင်နေ ရင်လည်း တရားထူး၊ တရားမြတ် မရနိုင်ဘူး။ ရှင်အနု ရုဒ္ဓါလိုပေါ့။ ရှင်အနုရုဒ္ဓါက "ငါ စကြာဝဠာ (၁၀၀၀) ကို ဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့ ကြည့်နိုင်တယ်။ ဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့ စကြာဝဠာ (၁၀၀၀)ကို တစ်ခါတည်းနဲ့ ထိုင်ကြည့်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီအတွေးလေး ဝင်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် ရဟန္တာ မဖြစ်ဘူး။ မာနလေး ခံနေတယ်။ အဲဒီ မာနဟာ အထက်ကြီးတဲ့။

နောက်တစ်ခု "ဥဒ္ဒစ္စ"၊ သမာဓိရဲ့ ဆန့်ကျင် ဘက်။ စိတ်ကမငြိမ်းချမ်းဘူး၊ စိတ်တွေမငြိမ်သက် ဘူး၊ ဂယောင် ချောက်ချားဖြစ်နေတဲ့ (သို့မဟုတ်) သမာဓိမရတဲ့စိတ်၊ စိတ် လေလွင့်နေတာမျိုးဟာ

http://www.dhammadownload.com

ဥဒ္ဓစ္စ။ အဲဒီ ဥဒ္ဓစ္စက လည်းပဲ သံယောဇဉ်တစ်မျိုးပဲ။ သူကလဲ စိတ်ကို ချည်နှောင်ထားတတ်တယ်။ မာနက စိတ်ကို ချည်နှောင်သလို ဥဒ္ဓစ္စ ဆိုတဲ့ မငြိမ်းချမ်းမှုကလည်း စိတ်ကိုချည်နှောင်တယ်။ ကြည့်လေ မငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်ဆိုတာ ခဏခဏ ပေါ်လာတတ်တယ်။ စိတ်ပူတတ်တဲ့သူမှာ ခဏခဏ မပေါ်ဘူးလား။ စိတ်ကလေး အေးအေးထားစမ်းပါလို့ ပြောလို့ကို မရဘူး၊ ရှုကြံ့ပူတာ။ ဒါ သံယောဇဉ်ပဲ၊ ချည်ထားတာ။

အဝိဇ္ဇာ အမှန်မသိဘူး၊ အမှားတွေကို သိနေတာကိုပဲ သူ့ကိုယ်သူ အမှန်သိနေတယ်လို့ ထင်နေတယ်။ ဟောဒီ အဝိဇ္ဇာ ဆိုတဲ့ကြိုးက အလွန်သိမ်မွေ့ပြီး အလွန်ပြင်းထန်တဲ့ ကြိုးတစ်ချောင်းပဲ။ အမှားသိမှုဟာ ရုတ်တရက် ဖျောက်ဖျက်ပစ်လို့ မရ

http://www.dhammadownload.com

နိုင်တဲ့ဟာမို့ သံယောဇဉ်ပဲ။

ပေါင်းလိုက်တော့ အထက်ကချည်နှောင်တဲ့ သံယောဇဉ် ကြိုးက (၅)မျိုး **ရူပရာဂ အရူပရာဂ မာန ဥဒ္ဓစ္စ အဝိဇ္ဇာ** အဲဒီ သံယောဇဉ်ကြိုးတွေ လုံးဝ ကင်းသွားပြီ။ သံယောဇဉ်ကြိုး (၁၀)မျိုးစလုံး ကင်းသွားပြီဆိုတဲ့အခါမှ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တာ။

အနာဂါမ်ဖြစ်ရင်တောင်မှပဲ မလွတ်လပ်သေးဘူး။ သံယောဇဉ်ကြိုး (၅)မျိုးကျန်နေသေးတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ပြီဆိုတော့မှ လုံးဝ လွတ်လပ် သွားတာ။ ဒါကြောင့်မို့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို သာလျှင် **ဝိမုတ္တစိတ္တ** လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်ရမယ်။

ကဲ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ လွတ်မြောက်ချင်

http://www.dhammadownload.com

တယ်၊ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ကလေး ကိုရချင်တယ် ဆိုတာ ဘယ်လို လုပ်ကြမလဲ။ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်စဉ်ရဲ့ ပန်းတိုင်ဆိုတာ အားလုံးသိကြပြီ။ တို့တစ်တွေ ဘာလုပ် နေတာတုန်း လို့ မေးရင် စိတ်ဓါတ်ကလေး လွတ်မြောက်ဖို့၊ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ရဖို့ လုပ်နေကြတာ။ ဒါဖြင့် လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ဆိုတာ ရအောင် လုပ်နည်း ရှိသလား၊ ရှိတယ်။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ရဖို့။ ဒီကနေ့လုပ်၊ ဒီကနေ့ ဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီကနေ့ ရင့်ကျက်သွား တာမဟုတ်ဘူး။ တဖြေးဖြေးနဲ့ ရင့်ကျက်လာတာ၊ သစ်သီးများလိုပဲ၊ သစ်သီးများဟာ အနု လေးကနေပြီးတော့ တဖြေးဖြေး ရင့်လာရ တယ်။ အဲဒီလိုပဲ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဟာလည်း အနုစားလေးကနေ တဖြည်း ဖြည်း ရင့်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တဖြည်းဖြည်းရင်လာအောင် ဘာလုပ်မလဲ၊ ဘာတွေ အရေးကြီးသလဲ။ အကျိုးတရားကို လိုလားလို့ရှိရင် အကြောင်းတရားကို တည်ဆောက်ရမယ် ဆိုတာ ဒါ ဗုဒ္ဓရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ပဲ၊ လမ်းညွှန်ချက်က အကျိုး လိုချင်ရင် အကြောင်းကို တည်ဆောက်ရမယ်။ ဟုတ်ကဲ့လား။ အကျိုးလိုချင်ရင် အကျိုးကို တိုက်ရိုက် ယူလို့ မရဘူး။ အကြောင်းကို လုပ်ရမယ်။ အကြောင်းတရားကို ဖန်တီးပေးမှ အကျိုးတရား ရမှာ။

ဒါကြောင့် **စေတောဝိမုတ္တိ** လို့ ခေါ်တဲ့ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ကလေး ရဖို့ရာအတွက် မရင့်ကျက်သေးတဲ့ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ကလေးကို ရင့်ကျက်လာအောင် ဘယ်အကြောင်းတရားတွေက ဖြစ်စေနိုင်တာတုန်းလို့ ဆိုတာကို မြတ်စွာ ဘုရား

http://www.dhammadownload.com

က **မေယိယ** သုတ္တန်မှာ ဟောထားတယ်။

မေယိယသုတ္တန် ဖြစ်ပေါ်လာပုံ ဇာတ်လမ်းလေး နည်းနည်းပြောရမယ်။ မြတ်စွာဘုရား တစ်ခါတုန်းက **စာလိယ** လို့ခေါ်တဲ့ မြို့နားက **စာလိကာ**ဆိုတဲ့တောင်ပေါ်မှာ သီတင်းသုံး နေထိုင်တယ်၊ တောရကျောင်းမှာ နေတယ်ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားကို အနီးကပ် ပြုစုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က **ရှင်မေယိယ** လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီတုန်းက ရှင်အာနန္ဒာ မဟုတ်သေးဘူး။ ရှင်မေယိယက မြတ်စွာဘုရားကို အနီးကပ် ပြုစုတယ်။ စာလိကာတောင်ကနေ ဆင်းပြီး နေ့စဉ် ဆွမ်းခံကြွတဲ့ **ဇန္တု** ဆိုတဲ့ရွာလေးရှိတယ်။ ကုလားနာမည်ပေါ့နော်။ တစ်နေ့ကျတော့ ရှင်မေယိယဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ပြုပြီးတော့ စာလိကာ တောင်ပေါ်ကနေ ဆင်းပြီးတော့ **ဇန္တု** ဆိုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ရွာလေးကို ဆွမ်းခံ ကြွတယ်၊ တစ်အိမ်တစ်ဇွန်း ဒကာ၊ ဒကာမများ လောင်းလှူတဲ့ ဆွမ်းတွေနဲ့ သပိတ်လေးကို ပိုက်ပြီး လမ်းဘေးမှာ ကုသိုလ်ရှင်တွေက ဇရပ်ကလေးတွေ၊ ဆောက်ထားကြတယ်။ အဲဒီမှာ ထိုင်ပြီးတော့ ဆွမ်းဘုန်းပေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် အဝေးကြီးဆိုတော့ ကျောင်းကိုပြန်ပြီး မသယ်နိုင်ဘူး။

ရှေးတုန်းက ကျောင်းမှာ ဆွမ်းစားကြတာ နည်းတယ်။ မြို့ထဲရွာထဲ ဆွမ်းခံ၊ ဆွမ်းခံပြီးလို့ရှိရင် မြို့ထဲ ရွာထဲမှာ ဇရပ် ကလေးတွေ ဆောက်ထားတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီ ဇရပ်ပေါ် တက်ပြီးတော့ ရေလေး ဘာလေး လွယ်လွယ် ကူကူရမယ့်နေရာမှာ ဆွမ်းစားကြတယ်။ အဲဒီလို ဆွမ်းစားပြီးတော့ ဘယ်သွားတုန်းဆိုရင် အဲဒီမြို့ရွာ အနီးအနားမှာ တိတ်ဆိပ်

http://www.dhammadownload.com

ငြိမ်သက်တဲ့ တောအုပ်လေးတွေ တောတန်းလေး တွေ ဥယျာဉ်ကလေးတွေ လူသူမရှုတ်ထွေးတဲ့ နေရာတွေကို သွားကြတယ်။ ဒါ ဘုရားလက်ထက် က ရဟန်းတော်တွေရဲ့ နေပုံနေနည်းပေါ့။ ဆွမ်းခံ သွားတယ်။ တစ်ထပ်ပဲ ဘုန်းပေးကြတယ်။ ဆိုပါစို့ အခုခေတ်နာရီနဲ့ ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် (၇)နာရီ (၈)နာရီလောက် ကျောင်းကနေထွက်လာပြီးတော့ (၈)နာရီ (၉)နာရီ (၁၀)နာရီလောက် ဆွမ်းခံပြီး ဆွမ်းပါဘုန်းပေးပြီးတဲ့အခါ သပိတ်ကလေးဆေး၊ ပြန်လွယ်ပြီး သင့်တော်တဲ့နေရာကို ကြွသွားကြ တယ်။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မယ့်နေရာကို ကြွသွား တယ်။

အဲဒီ ဇန္ဓုရာ ကမ်းခြေမှာ ကိမိကိလာ ဆိုတဲ့ မြစ်ရှိတယ်။ ကိမိကိလာ မြစ်ဘေးမှာ လူတွေ စိုက်ပျိုး

http://www.dhammadownload.com

ထားကြတဲ့ သရက် ဥယျာဉ် တစ်ခုရှိတယ်။ စိမ်းလို့ စိုလို့ အရိပ်အာဝါသ အလွန်ကောင်း၊ နေ့ခင်းမှာ ဆိုရင် ဘယ်သူမှမရှိဘူး၊ အေးအေး ဆေးဆေးပဲ။ ရှင်မေယိယကလည်း အဲဒီနေ့မှာ ကိမိကိလာ မြစ်ကမ်းခြေ လျှောက်လှမ်းရင်း အဲဒီသရက် ဥယျာဉ်ဘက် ရောက်သွားတယ်။ သရက်ဥယျာဉ်ထဲ ဝင်လိုက်တာနဲ့ သူ့စိတ်လေးက ကြည်နူးသွားတယ်။ 'ဟာ ဒီနေရာဖြင့် တရားအားထုတ်ရရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက ခွင့်ပြုမယ်ဆိုရင် ငါ ဒီနေရာ ပြန်လာပြီး တရားအားထုတ်မယ်' အဲဒီလို စိတ်ကူးမိတာနဲ့ ကျောင်းပြန်သွားတယ်။

စာလိကာတောင် ကျောင်းရောက်တော့ ဘုရားဆီ ဝင်ပြီး "အရှင်ဘုရားတဲ့ တပည့်တော် ဆွမ်းခံ ဆွမ်းစားပြီး အပြန်မှာ ကိမိကိလာ မြစ်ကမ်း

http://www.dhammadownload.com

ခြေက သရက်ဥယျာဉ်ကြီး တစ်ခုတွေ့တယ်ဘုရား၊ သိပ်သာယာတာပဲ၊ တိတ်ဆိတ်တယ်၊ ငြိမ်သက်တယ်။ အဲဒီမှာ တပည့်တော် တရားအားထုတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါက်တယ်၊ အဲဒီမှာ သွားပြီးတော့ တပည့်တော် တရားအားထုတ်ချင်တယ် ဘုရား" တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်သူက ဘာလုပ်ချင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် အကြောင်းအကျိုးတွေ အမြဲတမ်း ဆင်ခြင်ကြည့်လေ့ရှိတယ်။ ရှင်မေယိယ စိတ်ကူးယဉ်တာ သာမန်မဟုတ်ဘူး။ လှိုက်ဖွက်ချက်လေး ရှိတယ်။ လောကမှာ လူတိုင်းလူတိုင်း လှိုက်ဖွက်ချက်လေးတွေ ရှိနေတတ်တယ်။ ကိုယ်မေ့နေတဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးတွေ ရှိတတ်ကြတယ်။ ဒါ ဒီဘဝက ဇာတ်လမ်းမဟုတ်ဘူး၊ အတိတ်က ဇာတ်လမ်း။ ကြုံဘူးကြပါလိမ့်မယ်။ ဘုန်းကြီးတို့လည်း သတိ ထားမိတဲ့အခါ

http://www.dhammadownload.com

တချို့ နေရာက ရောက်သွားရင် စိတ်ထဲမှာ ပျော်သွားတဲ့နေရာ ရှိသလို၊ မပျော်တဲ့ နေရာ လဲရှိတတ်တယ်။ စိတ်ရဲ့ ခံစားချက်နော်၊ ထူးဆန်းတယ်။ သိလို့ မဟုတ်ဘူး။

မေယိယ ရဟန်းတော်ကလည်း အဲဒီ ဥယျာဉ်ထဲ ဝင်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သူ့စိတ်ထဲမှာ သိပ်ကြည်နူးသွားတာ။ မြတ်စွာဘုရားက သူ့ရဲ့ အတိတ်ဇာတ်လမ်းကို ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ ဒီ ရှင်မေယိယဟာ တစ်ခုသောဘဝမှာ ဘုရင်ဖြစ်ပြီးတော့ အဲဒီ ဥယျာဉ်ထဲမှာ နေခဲ့ဘူးတယ်။ ဒါကြောင့် မို့ စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးတာ။ ဒါတွေကိုတော့ သူ မေ့နေပြီ သူမသိဘူး။ အတိတ် ရဲ့ ပုံရိပ်တွေက သူ့ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာပေမယ့်လို့ သူ မမှတ်မိ တော့ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက ဒါတွေကိုသိတော့ မသွား

http://www.dhammadownload.com

စေချင်ဘူး။ သွားရင် သူ တရားရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီနေရာ သူနဲ့ မတော်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း ဆိုတော့ အတိတ်တုန်းက အဲဒီမှာ ဘုရင်အနေနဲ့ စိုးစံခဲ့တဲ့ နေရာဆိုတော့ အဲဒီ ဥယျာဉ်ထဲ ဝင်လိုက်လို့ရှိရင် ရဟန်းစိတ် ပျောက်ပြီး မင်းစိတ် ပေါက်မှာ သေချာတယ်။ ဒါမျိုးကလည်း ရှိသေးတာနော်။ အဲဒါကြောင့်မို့ ဘုရားက ခွင့်မပြုချင်ဘူး၊ ခွင့်မပြုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီဇာတ်လမ်းနဲ့ ပြောပြနေရင် သူ ယုံချင်မှ ယုံမှာ။ "မေယိယရယ်၊ ငါတစ်ပါးတည်း ရှိသေးတယ်၊ နေပါအုံး နောက်တစ်ပါးရောက်လာရင် သွားတာပေါ့"။ အချိန်လွဲ ပေးလိုက်တယ်။ သူက ဘာပြန်ပြောတုန်းဆို "အရှင်ဘုရားတဲ့ အရှင်ဘုရားက ဘာမှ လုပ်စရာမရှိဘူးတဲ့ တရားထူး တရားမြတ်တွေ အကုန်ရပြီး အရှင်ဘုရားမှာ လုပ်စရာ ကျင့်စရာ

http://www.dhammadownload.com

ဘာမှမရှိဘူး၊ တပည့်တော်မှာ လုပ်စရာတွေ ရှိသေးတယ်၊ ပုထုဇဉ်ဘဝပဲ ရှိသေးတယ်။ တပည့်တော် တရားအားထုတ် ချင်ပါတယ်"တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ထပ်ပြီး အမိန့်ရှိတယ်။ "နေပါအုံး မေယိယ၊ ငါတစ်ပါးတည်း ဖြစ်နေတယ်၊ နောက်တစ်ပါး လာတော့မှ သွားတာပေါ့"။ မရဘူး သူက ဒါပဲထပ်ပြောတယ်၊ သုံးကြိမ်တိုင်အောင် ပြောလို့မရတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘာအမိန့်ရှိတုန်း "အေး တရားအားထုတ် မယ်လို့ပြောတာ တို့က ကန့်ကွက်စရာ မရှိပါဘူး၊ စိတ်တိုင်းကျ သွားတာပေါ့"လို့ ခွင့်ပေးလိုက်တယ်။ ခွင့်လည်းပေးလိုက်ရော အဲဒီ သရက် ဥယျာဉ်ဘက်ကို ခြေဦးလှည့်ပြီး သွားတော့တာပဲ။ ဟိုလဲ ရောက်ရော သူ ဘုရင်ဘဝက ထိုင်ခဲ့တဲ့ သရက်ပင်ကြီး အောက်မှာ သွားထိုင်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com

သူသိလို့ မဟုတ်ဘူး၊ အတိတ်က ပုံရိပ်တွေက ပေါ်နေတယ်။

အဲဒီ ရှင်မေယိယ တရားအားထုတ်မလို့ သွားပြီး သစ်ပင်ရင်လည်း ထိုင်လိုက်ရော စိတ်ထဲ ဘာတွေ ပေါ်လာတုန်းဆို သူထိုင်နေတဲ့အချိန် သူ့ကိုယ်သူ နားကင်းကြီးနဲ့ ဘုရင်ကြီး ဖြစ်လာတယ်၊ စိတ်တွေ စိတ်တွေနော်၊ စိတ်ကူး စိတ်သန်းတွေက သူ့ကိုယ်သူ ဘုရင်စိတ်ဝင်လာတယ်။ အလွန် ဆန်းကြယ်တယ်။ ဒါတွေက **Unknow cause** မသိနိုင်တဲ့ အကြောင်း တရားတွေ။ ဒါမျိုးက လူတိုင်းမှာ ရှိတတ်တယ်။ အဲဒီ အတိတ်ရဲ့ ပုံရိပ်တွေ ပေါ်လာတော့ သူ့ကိုယ်သူ ဘုရင် စိတ်ဝင်လာ၊ ဝင်လာသည့် အတွက်ကြောင့် ဘေးကနေ မောင်းမ မိဿ၊ မိဖုရားတွေ အခြံအရံတွေနဲ့ ကာမဝိတတ်တွေ ပေါ်လာ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ မင်းစည်းစိမ်း ခံစားရတဲ့စိတ်တွေ၊ အတွေး တွေ ဝင်လာတယ်။

ဘုရင် ဆိုတာမျိုးက ပျော်စရာချည့်မှ မဟုတ်ဘဲ၊ ရန်သူတွေ အလွန်မျှားတာပဲလေ၊ အဲဒီလို သရက် ဥယျာဉ်ထဲမှာ နေတဲ့အချိန်မှာပဲ "ဟာ ဒီလူဟာ တိုင်းပြည်ကို ပုန်ကန်တဲ့လူ" ဆိုပြီး ဖမ်း ခေါ်လာ၊ ဖမ်းခေါ်လာတဲ့ အခါကျတော့ အမိန့် ချရ သေးတယ်၊ "ဒီကောင်ဖမ်း၊ ဒီကောင်ထောင်ချ၊ ဒီကောင်သတ်" ဆိုပြီး ပြောရသေးတယ်။ အဲဒီ အတွေးတွေ တစ်ခါ ဝင်လာပြန်ရော။ ဟုတ်ကဲ့လား အုပ်ချုပ်တယ်ဆိုတာ ဒီလိုပဲ ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်၊ နှောင်ဖွဲ့.သတ်ဖြတ်ဆိုတဲ့ ဒေါသ အတွေးတွေ ဝင်လာတယ်။ ဒါက ဗျာပါဒဝိတက် လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်တွေ တိုလာတယ်၊ "ဒီကောင် ဒီလောက် ဆိုး

http://www.dhammadownload.com

သလား၊ လုပ် ဒီကောင့်ကို ဇတ်ဖြတ်သတ်"။ ဟော အတွေးတွေ ဝင်လာတယ်။ အေး၊ ဒီကောင် တွေက တော်လှန်မယ့် အကောင်တွေပဲ၊ စောစော ထဲက ဖမ်းချုပ် ဆိုပြီးတော့ ဝိဟီသာဝိတက်= ညှင်းဆဲ သတ်ဖြတ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေပါ ဝင်လာတယ်။ ကာမဝိတက် ဝင်တယ်၊ ဗျာပါဒဝိတက် ဝင်တယ်၊ ဝိဟီသာဝိတက် ဝင်တယ်။

တရားအားထုတ်ပါမှ တရားမဝင်ဘဲ ဒီ အတွေးတွေ ဝင်လာတော့ သူ့စိတ်ထဲ အံ့သြ သွားတယ်။ "အမလေး ဖြစ်မှုဖြစ်ရလေ၊ ဒီထဲကို လာတာ ငါ တရားအားထုတ် မလို့လာတာ၊ အခု ကြည့်စမ်း ငါတွေးနေလိုက်တာ မင်း စိတ်ပေါက် ပြီးတော့ တွေးနေလိုက်တာ ကာမဂုဏ်စိတ်တွေ ကာမဝိတက်တွေကလည်း ပေါ်လာတယ်၊ ဗျာပါဒ

http://www.dhammadownload.com

ဝိတက်က သတ်လိုဖြတ်လိုမှုတွေ ပေါ်လာတယ်၊ ဝိဟိံသာဝိတက်က ညှင်းဆဲလိုမှုတွေ ပေါ်လာတယ်။ ငါဟာ သာသနာဘောင် ဝင်လာတာ တကယ် ယုံကြည်ချက်နဲ့ ဝင်လာတာ။ ဒါတွေ ငါလိုချင်လို့ ဝင်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်နဲ့ကြောင့် ဒီအတွေး တွေ ရောက်လာပါလိမ့်မလဲ"။

သို့သော်မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီနေရာ သွား ရင် ဒါတွေ ဝင်လိမ့်မယ်ဆိုတာ သိထားတယ်။ ဘာ ဖြစ်လို့တုန်းဆို **ဥပနိဿယပစ္စယော** လေ။ နေရာ ဆိုတာက ဥပနိဿယ ပစ္စည်းပဲ။ "**အာဝါသော ဝိ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော**" တဲ့။ ဟော နေရာ ဌာန တစ်ခုဟာ အားကောင်းတဲ့ အထောက် အပံ့ တစ်ခုပေးနိုင်တယ်။ "**ပုဂ္ဂလောပိ ဥပနိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော**" ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကလည်း

http://www.dhammadownload.com

အားကောင်းတဲ့ အထောက်အပံ့တစ်ခု ပေးနိုင်တယ်။ ကြီးမားတဲ့အထောက်အပံ့ တစ်ခုကြောင့်မို့လို့ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အတိတ်ဘဝက စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ ပြန်ပြီးပေါ်လာတာတဲ့။ အဲဒီ အတွေးတွေ နှိပ်စက်တာနဲ့ ဘာတရားမှ မရဘူး။

စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ အဲဒီကနေ ထွက်လာခဲ့ပြီး မြတ်စွာဘုရားဆီရောက်လို့ လျှောက်တယ်။ "တပည့်တော် တရားအားထုတ်မလို့ သွားတယ် ဘုရားတဲ့ အတွေးတွေ နှိပ်စက်လို့ တပည့်တော် ပြန်လာခဲ့ရတယ်၊ ဘာတရားမှ မရခဲ့ ဘူး၊ ကာမဂုဏ် ခံစားချင်တဲ့ အတွေးတွေ၊ ဒေါသနဲ့ အတွေးတွေ၊ နှိပ်စက်လိုတဲ့ သတ်ဖြတ်ညှင်းဆဲလိုတဲ့ အတွေးတွေ အဲဒီ အတွေးတွေက တပည့်တော်စိတ်ကို ချည်

http://www.dhammadownload.com

နှောင် ထားပြီးတော့ နှောင့်ယှက်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် တပည့်တော် ဘာတရားထူးမှ မရခဲ့ဘူး ဘုရား"တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီတော့မှ တရားဟောတာ။

"မေယိယ ၊ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ကလေး ရဖို့ဆိုတာ လွယ်တာမဟုတ်ဘူး။ မရင့်ကျက်သေးလို့ ရှိရင် ရင့်ကျက်အောင် လုပ်ဖို့ အကြောင်းတရားတွေ မင်းမှာလိုပါသေးတယ်။ အဲဒီ အကြောင်းတရားတွေက ဘာတွေလဲဆိုလို့ရှိရင် နံပါတ် (၁) မင်းမှာ လမ်းညွှန်မှု **guide line** ပေးနိုင်တဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းလိုတယ်၊ ဒီအတွေးတွေကို ဘယ်လို ဖျောက်ရမယ် ဆိုတဲ့ **guide line** ပေးနိုင်တဲ့ ဆရာသမားလိုတယ်။ ဒါ **ကလျာဏမိတ္တ** လို့ခေါ်တယ်။ နံပါတ် (၂) မင်း ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံဖို့လိုတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းဆိုရင် ရဟန်းတွေကျင့်သုံးရမယ့် **ပါတိမောက္ခသံသဝရသီလ** ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေနဲ့ ပြည့်စုံဖို့လိုတယ်။ နောက်ပြီး နံပါတ်(၃) ကထာ (၁၀) မျိုး စကား (၁၀)မျိုး သူများဆီက ကြားနာဖို့လိုတယ်၊ ဆွေးနွေးပြောကြားတဲ့ စကားဆိုတာလဲ အင်မတန်မှ ထိရောက်တယ်။

ဘာစကားတွေ နားထောင်ရမလဲဆိုရင် "**အပ္ပိစ္ဆ ကထာ**" လောဘဆိုတာ မထားရဘူး ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စကားမျိုးတွေ များများ နားထောင်ရမယ်။ "**သန္တုဋ္ဌိကထာ**" ရှိတာလေးနဲ့ ရောင့်ရဲရမယ်ဆိုတဲ့ စကားမျိုးတွေ များများ နား ထောင်ရမယ်။ "**အသံသဂ္ဂကထာ**" ကိလေသာ တွေနဲ့ စိတ်နဲ့မရောနှောရဘူး၊ ကင်းကွာလွတ်လပ် အောင် နေရမယ် ဆိုတဲ့ နေနည်းတွေနဲ့ ပြောပြနေတဲ့

http://www.dhammadownload.com

စကားတွေကို မင်းနားထောင် ရမယ်။ **"ပဝိဝေက ကထာ"** လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကိုယ်လွတ် စိတ်လွတ် တရားပေါ်မှာသာ စိတ်ညွှတ်ပြီးတော့နေတဲ့ အနေ အထားမျိုးကို ရှင်းလင်းပြောကြားတဲ့ စကားမျိုးတွေ ကို နားထောင်ပြီးတော့ ပေးရမယ်တဲ့။ ဒီစကားမျိုး တွေဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ **"သလ္လေခကထာ"** ကိုလေသာ ဆိုတာ ဖယ်ထုတ်ပစ်ရမယ်။ မကောင်း တဲ့ ဘက်နဲ့ ကောင်းတဲ့ဘက် မကောင်းတာကို ဖယ်ရှားပြီး ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ကျင့်ကြံပွါးများဖို့ ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုမွေးရမယ်။ အဲဒါတွေကိုမွေးဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့စကားတွေကို မျှားမျှား နားထောင် ပေးရမယ်။

ဟုတ်တယ်လေ၊ စကားဆိုတာ အင်မတန်မှ တန်ဖိုး ကြီးတယ်။ တရားနာလိုက်လို့ရှိရင် တရားက

http://www.dhammadownload.com

ရလာတဲ့အသိလေးက ကိုယ့်ကို အမျှားကြီးပြောင်းလဲ သွားစေတယ်။ ဒါ သေချာတာပေါ့။ ခုနက သူတော်ကောင်းနဲ့ ပေါင်းတဲ့အခါမှ **ကလျာဏမိတ္တ** ဆိုတဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဆီကမှ ဒီစကားမျိုး ကြားမှာတဲ့။ ဒီပြင်လူဆီသွားလို့ ဒီစကားမျိုးကြားမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကုန်သည်ပွဲစားဆီသွားရင် အရောင်းအဝယ် ကိစ္စပဲကြားမှာပဲ။ သူခိုး ခါးပြဆီ သွားလို့ရှိရင် တိုက်မယ်၊ ခိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စကားမျိုးပဲ ကြားမှာပဲ။ ခါးပိုက်နှိုက်ဆီသွားရင် ခါးပိုက်နှိုက်ဖို့ အကြောင်းပဲ ကြားမှာပဲ။ အဲတော့ သူတော်ကောင်းနဲ့ ပေါင်းတဲ့ အခါမှ ဟောဒီစကားမျိုး ကြားရမှာ။

နောက် **သီလကထာ** ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့စကား။ **သမာဓိကထာ** စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စကား။ **ပညာကထာ**

http://www.dhammadownload.com

ပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့စကား။ **ဝိမုတ္တိ ကထာ** စိတ်ရဲ့ လွတ်မြောက်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့စကား။ **ဝိမုတ္တိ ဉာဏဒဿနကထာ** လွတ်မြောက်ပြီးတော့ရတဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့၊ လွတ်မြောက်မှန်း သိတဲ့ အသဉာဏ်ကို ရရှိစေတတ်တဲ့ စကားမျိုးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စကားမျိုး။ ကထာ (၁၀)မျိုး လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီကထာ (၁၀)မျိုးကလည်း စိတ်ရဲ့ လွတ်မြောက်မှုကို ရင့်ကျက်စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီ ကထာ (၁၀)မျိုးကိုလည်းပဲ မကြာခဏ နားထောင် ပေးရမယ်။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် **အရဒ္ဓ ဝိရိယ** ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု လိုအပ်တယ် ဆိုတဲ့ ဝီရိယနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုမျိုးနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်။ ဘာအတွက် ကြိုးပမ်းရ မတုန်းဆို

http://www.dhammadownload.com

အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းရမယ်၊ ဖြစ်လာရင် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ကြိုးပမ်းရမယ်၊ အဲဒီကြိုးပမ်းမှု နှစ်မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခုက လိုအပ်တဲ့အရည်အသွေးက ဘာတုန်းဆိုရင် ဥဒယတ္ထဂါမိနီပညာ၊ သခါရတရားတွေရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို မြင်တဲ့ပညာ။ ကိလေသာ အစိုင်အခဲကို ဖောက်ခွဲပစ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ထက်မြက်တဲ့ ပညာ။ ဝိပဿနာ ပညာ၊ မဂ် ပညာ ဆိုတဲ့ ဒီပညာမျိုးတွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားရမယ်တဲ့။ အဲသလို ကြိုးစားမှ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင် တယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ (၅)မျိုး (၁) မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း ရှိရမယ်၊ (၂) ကိုယ်ကျင့် သီလရှိရမယ်၊ (၃) ကထာ (၁၀)မျိုးကို နားထောင်ရမယ်၊ (၄) လုံလ

http://www.dhammadownload.com

ဝိရိယ ရှိရမယ်၊ (၅) အသိပညာ ရှိရမယ်။ အဲဒီ အရည်အသွေး (၅)မျိုးမှာ အရေးကြီးဆုံးက ဘာတုန်းဆိုရင် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း။ ကလျာဏမိတ္တ ဆိုတာ သာမန်မိတ်ဆွေ မဟုတ်ဘူး။ တရားဓမ္မကို ညွှန်ကြားပြသနိုင်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ ဘုရားထိအောင် ရည်ညွှန်းတာ။ ကလျာဏမိတ္တ ဆိုတဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သီလပြည့်စုံဖို့ အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်လာမယ်။ ကထာ (၁၀)မျိုးကို နားထောင်ဖို့လည်းပဲ အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ဝိရိယရှိဖို့ဆိုတဲ့ အခြေအနေလည်းရှိလာမယ်။ အသိပညာ တိုးတက်လာဖို့ အခြေအနေမျိုးလည်း ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အရေးကြီးဆုံး နံပါတ်တစ်က ကလျာဏမိတ္တ၊ ဒါကိုပြောတာပဲ သပ္ပုရိသူပနိဿယ တဲ့။ အင်းအား

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းတဲ့ အကြောင်းတရား။

အဲဒီ အကြောင်းတရားတွေကနေ သယ်ဆောင် လိုက်တဲ့အခါ အကြောင်းတရားတွေ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်လာတယ်။ ဒါဖြင့် စိတ်ကလေးက ဒီလောက်နဲ့ လွတ်မြောက်ပြီလားဆိုရင် မလွတ်မြောက်သေးဘူး။ ဒီအခြေအနေ (၅)မျိုးပေါ်မှာ အခိုင်အမာရပ်တည်ပြီး ဘာလုပ်ရမလဲ။ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားဖို့ ဆိုတာ လွယ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါဖြင့် လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားဖို့ဆိုတာ ဘာတွေက လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားရမှာလဲ ဆိုရင် လောဘက လွတ်မြောက်ဖို့၊ ဒေါသကလွတ်မြောက်ဖို့၊ မမှန်ကန်တဲ့ အတွေးတွေက လွတ်မြောက်ဖို့၊ မှားယွင်းနေတဲ့ အထင်အမြင်တွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့။ အဲဒါတွေ

http://www.dhammadownload.com

လွတ်မြောက်မှ စိတ်ကလေးက တကယ့်လွတ်မြောက်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာမှာတဲ့။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "မေယိယ ဟောဒီ အရည်အသွေး (၅)မျိုးပေါ် ရပ်တည်ပြီး အခုပြောမယ့် တရားလေးမျိုးကို ပွားပါတဲ့၊ ဆက်ပြီး တော့ လုပ်ပါတဲ့။ အဲဒါမှ လွတ်မြောက်နိုင်တယ်"။ ဘာတွေ လုပ်ရမတုန်းဆိုရင် "**အသုဘာ ဘာဝေ တဗ္ဗာ ရာဂဿ ပဟာနာယ**" တဏှာ လောဘကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်လို့ရှိရင် **အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း**ကို ပွါးပါ။ အသုဘဆိုတာ မစင်မကြယ် မတင့်မတယ် ရွံစဖွယ်ကို တွေးတောပေးရတာ။

အပေါ်ယံလေးကြည့်ရင် တဏှာရာဂစိတ်ပေါ်လာပြီး လှတယ်လို့ထင်တယ်။ အဲဒီလို လှတယ်ထင်လို့ လောဘ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် အတွင်းသား

http://www.dhammadownload.com

ကိုကြည့်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ သဘာဝ မစင်ကြယ်တာ တွေကိုကြည့်။

သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဟောထားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အတွင်း အပြင်များ လဲထားလိုက်မယ် ဆိုရင် တုတ်နဲ့ ကျီးတွေမောင်းနေရမှာတဲ့။ အပေါ်ယံ အရေပါးလေး ဖုံးထားလို့ ဟုတ်သလိုထင်နေတယ်။ အဲဒီ အရေပါးလေးပေါ်မှာတောင် လှတဲ့အဝတ်လေးတွေ ဆင်ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် မျက်စိလည်နေကြတာတဲ့။ ဟုတ်တာပေါ့ မနက်အိပ်ယာထတာနဲ့ တပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အညစ်အကြေး သုတ်သင်ရတာ နံပတ်တစ်ပဲလေ။ မွှေးကြိုင်နေလို့ ရှိရင် စုထားမှာပေါ့၊ မမွှေးကြိုင်လို့ စွန့်ပစ်နေကြရတာဘဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကထွက်တာ တင့်တယ်တာတို့ မွှေးကြိုင်တာတို့ တစ်ခုမှမရှိဘူး။ အကုန် ပစ်နေ

http://www.dhammadownload.com

ရတာပဲ။ အဲဒါတွေကို စဉ်းစားတွေးခေါ် လိုက်လို့ရှိရင် လောဘဆိုတာ ဖြစ်လာစရာ၊ ရာဂဆိုတာ ဖြစ်လာစရာ အကြောင်းမရှိဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ခုနက အခြေအနေ (၅)မျိုးပေါ်မှာ ရပ်တည်ပြီးတဲ့အခါမှာ တဏှာရာဂတွေ အားနည်းသွားအောင် (သို့) တဏှာရာဂကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့အတွက် အသုဘ ဘာဝနာကို အားထုတ်ပါ။ မတင့်တယ်တဲ့ သဘောကို ဆင်ခြင်ပေးပါ။ ဆင်ခြင်တာဟာ ဓမ္မ **pretice** ပဲ။ တင်ပလ္လင်ခွေပြီး လက်ကြီးယှက် ထိုင်နေမှ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘယ်လိုထိုင်ထိုင် မတင့်မတယ် ရှုံ့စဖွယ် အခြေအနေတွေ "ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော။ ဆံပင် မွေးညှင်း ခြေသည်း လက်သည်း သွား အရေ" တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ခန္ဓာကိုယ်မှ (၃၂)ကောဋ္ဌာသ ကြည့်၊

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခုမှ သိမ်းထားစရာမရှိဘူး။

ကိုယ့်ဆံပင်ပဲ ခေါင်းပေါ် နေတဲ့အခါတော့ ဟုတ် တုတ်တုတ်ရှိတယ်။ လှအောင်ပြင်ကြတယ်၊ ဆေးဆိုးကြတယ်။ အဲဒီ ဆံပင်ချည်လေး တစ်မျှင် ထမင်းပန်းကန်ထဲပါလာလို့ရှိရင် ခွံ့ကြတယ်။ လူတွေ ဟာ အံ့ဩစရာတော့ကောင်းတယ်။ ဒီဆံပင်ပါပဲ၊ ခေါင်းပေါ် နေရင်တော့လည်း အကောင်းသား။ နေရာ ရွှေ့သွားတာနဲ့ တပြိုင်နက် မလိုချင်ကြတော့ ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာ တံတွေးတွေရှိတယ်၊ အပြင်မထွက်သေးသမျှ အကောင်းပဲ၊ မြိုချနေကြ တာ။ အပြင်ထွက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် အမလေး ခွံ့တာ။ အဲသလိုပဲ အားလုံးဟာ အပြင်မထွက်သေးရင် အကောင်း၊ အပြင်ထွက်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခွံ့စရာ ဒါကို ဆင်ခြင် တွေးတောတာကို အသုဘ

http://www.dhammadownload.com

လို့ပြောတာ။

အေး၊ အသုဘ ဆိုရင် **Funeral** သွားပြီးတော့ အောင့်မေ့မနေနဲ့။ အဲတော့ အသုဘကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တွယ်တာတပ်မက်တတ်တဲ့ တဏှာလောဘကို ဖယ်ရှား ပစ်နိုင်ပါတယ်လို့၊ အဲဒါ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မှ လောဘက လွတ်သွားမှာ။ လွတ်သွားမှ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ဆိုတာ ရမှာ။ နို့မို့ဆိုရင် တွယ်နေမှာ၊ မလွတ်မြောက်နိုင်ဘူး။

ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ပြတာ **"အသုဘာ ဘာဝေတဗ္ဗာ ရာဂဿ ပဟာနာယ"**။ **ရာဂဿ ပဟာနာယ**= ရာဂကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ရန် အတွက်၊ **အသုဘာ ဘာဝေတဗ္ဗာ**= အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွါးပါတဲ့။ အသုဘ မတင့်မတယ်

http://www.dhammadownload.com

ရွံ့စဖွယ် ဆိုတဲ့ အနေအထားတွေမြင်အောင် စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တိုးပွါးလာအောင် ကြိုးစားကျင့်ကြံ အားထုတ်ပါလို့ ဒီလိုပြောတာ။ မဖြစ်သေးရင် စိတ်ထဲဖြစ်လာ အောင်လုပ်တာ၊ ဖြစ်လာပြီးနောက် တိုးလာအောင် အရှိန်ရလာအောင် ကြိုးစားတာ ဒါ ဘာဝနာ။ ဘာဝနာဆိုတာ ဖြစ်စေ တိုးပွါးစေ၊ ဒီနှစ်ခုကို ပြောတာ။

ကဲ အသုဘ ပွါးသည့်အတွက်ကြောင့် ရာဂ ဆိုတာကို ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် ရာဂကတော့ လွတ်မြောက်ပါပြီတဲ့၊ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျတာမျိုးတွေ ပေါ်လာတယ်။ ဗျာပါဒ က တစ်စထောင်လာလိမ့်မယ် ဘာလုပ်ရမတုန်း။ **"မေတ္တာ ဘာဝေတဗ္ဗာ ဗျာပါဒဿ ပဟာနာယ"** ဗျာပါဒဿ ပဟာနာယ= ဒေါသကို ဖယ်ရှား ပစ်ဖို့ရာအတွက်၊

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာ ဘာဝေတဗ္ဗာ= မေတ္တာပွါးလိုက်ပါတဲ့။ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးနေတာ။ ဒေါသက လွတ်ဖို့အတွက် မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်လိုက်တဲ့။ မေတ္တာ စိတ်တွေ များများမွေးတဲ့။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တယ် ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာတွေ အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်အောင် လုပ်တာကိုပြောတာ။ ဒါနဲ့တင် ရပ်သွား ချင်လည်း ရပ်သွားမှာ။ မရပ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘာတွေ လာရဦးမလဲ၊ **အာနာပါနဿတိ ဘာဝေတဗ္ဗာ ဝိတက္ကု ပစ္ဆေဒါယ**= အတွေးတွေ ပြတ်သွားအောင် အာနာပါနဿတိ ပွါးများပါတဲ့။

လူတွေမှာ အတွေးတွေ မထိမ်းနိုင်ကြဘူး။ လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းနေလည်း တွေးနေ တာပဲလေ။ အမြဲတန်း တွေးနေကြတာ။ အဲဒီ အတွေးထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေးက(၃)မျိုး၊

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းတဲ့အတွေးက(၃)မျိုး။ မကောင်းတဲ့ အတွေး ကို **မိစ္ဆာဝိတက်**လို့ခေါ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ အတွေး ကို **သမ္မာဝိတက် (သို့မဟုတ်) သမ္မာသင်္ကပ္ပ**။ မကောင်းတဲ့ အတွေးဆိုတာ ဘာကြောင့် မကောင်း တာတုန်းဆိုရင် အသိဉာဏ်ရဖို့အတွက် အဟန့် အတား အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လို့ မကောင်းဘူးလို့ ပြောတာ။ **ကာမဝိတက်** ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးဟာ တဏှာရာဂ ဦးတည်ပြီး တွေးတာမို့ မကောင်းတဲ့ မှားတဲ့အတွေး။ **ဗျာပါဒ ဝိတက်** ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးက မကောင်းဘူး တဲ့။ **ဝိဟိသာဝိတက်** ညှင်းဆဲဖို့ သတ်ဖြတ်ဖို့တွေးတဲ့ အတွေးတွေဟာ မကောင်းတဲ့အတွေး။

အဲဒီ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ ကိုယ့် သန္တာန်က ဖယ်ရှားပစ်ချင်လို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမတုန်း၊

http://www.dhammadownload.com

ရှင်မေယိယ တရားထိုင်လိုက်တဲ့အခါမှ မင်းစိတ် ပေါက်ပြီးတော့ တွေးလိုက်တဲ့ အတွေးတွေ၊ ဒီ အတွေးတွေ တွေးနေတာ။ အဲဒီ အတွေးတွေ ပျောက်အောင် ဘာလုပ်ရမတုန်းဆိုလို့ရှိရင် "အာနာပါနဿတိ ဘာဝေတဗ္ဗာ"တဲ့။ ထွက်လေ ဝင်လေ ရှုပါတဲ့။ ထွက်လေ ဝင်လေပေါ်မှာ သတိ စိုက်ထားပါ။ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ပါ။ လေလေးကို မှန်မှန်ရှုပြီး ထွက်လာတဲ့ လေလေး၊ ဝင်သွားတဲ့ လေလေး။ (၂၄)နာရီ နှာ ခေါင်းက အသက်ရှူနေတယ်ဆိုတော့ အဲဒီ ထွက်လေ ဝင်လေပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ထားလို့ရှိရင် ကျန်တဲ့အတွေးတွေ ရပ်ဆိုင်းပစ်လို့ရတယ်။ အဲဒီ အတွေးတွေ ရပ်ဆိုင်းပစ်လိုက်လို့ ရှိရင် လောဘနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးကိုလည်း မတွေးတော့ဘူး၊

http://www.dhammadownload.com

ဒေါသနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေးကိုလည်း မတွေးတော့ဘူး။ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေဟာ လုံးဝကင်းရှင်းသွားနိုင်တယ်။

ဒီလောက်တင် ပြီးပြီလားဆို မပြီးသေးဘူး။ အတွေးတွေ ရပ်ဆိုင်းသွားပြီးရင် အထင်အမြင်တွေက ရှိနေတတ် သေးတယ်။ ဘာတုန်းဆိုတော့ အဲဒီအတွေးတွေကို ရပ်ဆိုင်းပစ်နိုင်တဲ့ အာနာပါနဿတိ။ ဒီ သတိ၊ ပညာ၊ ဝီရိယတို့ကိုပဲ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ထာဝရရှိနေတယ်လို့ ထင်လာတဲ့ အထင်အမြင်မျိုး ပေါ်လာတတ်သေးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **"အနိစ္စသညာ ဘာဝေတဗ္ဗာ အသွိမာန သမုဂ္ဃါဋာယ"။ အသွိမာန သမုဂ္ဃါဋ-** ဆိုတာ ငါဆိုတဲ့ မာန်မာနကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ရန်အတွက် **အနိစ္စ**သညာကို ပွါးလိုက်ပါတဲ့။ ဒါ မေဃိယရဟန်းကို

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်း ပေးနေတာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပေးနေတယ် ဆိုတာ လူတိုင်းအတွက်လည်း သင့်လျော်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ။

ငါဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ပျောက်ဖို့အတွက် အနိစ္စသညာ ပွါးပါတဲ့။ လူဆိုတာ မာနမရှိဘူး ထင်တတ်ပေမယ့် မာနဆိုတာ ရှိနေသေးတယ်။ သာမန်လူတွေမပြောနဲ့ သူတောင်းစားတောင် မာနရှိတယ်။ သူတောင်းစားခေါ်ပြီး အလုပ်လုပ်ခိုင်းကြည့်ပါလား၊ ပိုက်ဆံပေးမယ်ဆိုရင် မလုပ်ဘူး။ သူက သူတောင်းစားတဲ့၊ သူတောင်းစားက အလုပ် လုပ်စားတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ဘယ်ကနေ တောင်းတောင်းရတယ်၊ သူ့ကို တံမျက်စည်း လှည်းခိုင်းလို့ လှည်းမယ် မထင်နဲ့နော်။ မာနဆိုတာ ရှိနေတာ။ အဲဒီ မာနကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမှာတုန်း ဆိုရင်၊ အေး၊

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်အရာမှ မမြဲဘူး၊ ထာဝရပြောင်းလဲ နေတယ် ဆိုတဲ့ အတွေးကိုတွေးဖို့ မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အမြင်တွေကို ကိုယ့်သန္တာန် ရောက်အောင်လို့ အနိစ္စသညာကို ပွါးပါလို့ပြောတာ။

အဲဒီ **အသ္မိမာန** လို့ ဆိုတဲ့ မာနတရားကို ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်ပြီ **အနိစ္စသညာ**ကို ပွါးလိုက်ပြီဆိုရင် ဘာပေါ်လာနိုင်တုန်းဆိုရင် **အနတ္တသညာ** ကိုယ်လုပ်တိုင်း မဖြစ်ဘူး ဆိုတာ သိလာလိမ့်မယ်။ မမြဲဘူး ဆိုတာ သိလို့ရှိရင် ကိုယ့်အလိုက္ခ ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုတာ သိလာလိမ့်မယ်။ လူတွေက ကိုယ်လုပ်ရင် ဖြစ်တယ်လို့ ထင်နေတာ၊ အားလုံးက။ အဲဒါ မာနက ထင်နေတာ။ မမြဲဘူး ထာဝရပြောင်းလဲ နေတယ် ဆိုတဲ့ **အနိစ္စ**ကို သဘောပေါက်လိုက် တာနဲ့ တပြိုင်နက် **အနတ္တ** ငါလုပ်လို့မရဘူး၊ သူ့သဘာဝနဲ့သူ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်နေတာ။ ငါရဲ့စိတ်ဆန္ဒ အတိုင်း ဘာတစ်ခုမှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အနတ္တအတွေး မတွေးပေဘူးလား၊ တွေးတယ်။ ကိုယ့်အလိုကျ ဖြစ်မလာဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို ပျက်နေတဲ့ အရာတစ်ခု ထာဝရ ပြောင်းလဲနေတဲ့ အရာတစ်ခုသည် ကိုယ်ကမပြောင်းလဲချင်ဘူး၊ မပြောင်းလဲချင်တဲ့ စိတ်ရှိနေတာ၊ ထာဝရပြောင်းလဲနေတဲ့ အရာတစ်ခုသည် ကိုယ့်အလိုကျ ဘယ်လိုလုပ်ဖြစ်ပါ့မလဲ၊ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့ အနိစ္စသညာကို ပွါးလို့ရှိရင် အနတ္တသညာ ဝင်လာပါလိမ့်မယ်တဲ့။

အဲဒီ အနတ္တသညာ ဝင်လာပြီဆိုရင် အသွီမာန လုံးဝ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ ငါဆိုတဲ့ မာနတရား ဖယ်ရှားလိုက်နိုင် လိမ့်မယ်တဲ့။ အနတ္တသညာ ဝင်လာလို့ရှိရင် အသွီမာန လို့ ခေါ်တဲ့ ငါဆိုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အထင်အမြင်ဟာ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ ငါဆိုတဲ့ အထင်အမြင်ပျောက်ရုံတင် မကဘူး မျက်မှောက် ဘဝမှာပဲ စိတ်ကလေးက ငြိမ်းချမ်းသွားလိမ့်မယ်တဲ့။ စိတ်ကလေးက အနှောင်အဖွဲ့တွေ သံယောဇဉ်ကြိုးတွေကနေ လုံးဝ လွတ်သွား လိမ့်မယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောတာပါ။

ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ ပရိနိဗ္ဗာယတိ စိတ်ကလေးဟာ ငြိမ်ကျသွားပြီးတော့၊ နှောင်ကြိုးတွေအားလုံး ပြုတ်ထွက်သွားပြီးတော့ လုံးဝလွတ်လပ်တဲ့ စိတ်ဆိုတာ အဲဒီကျမှဖြစ်မှာတဲ့။ ရာဂကိုလည်း ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်ပြီ၊ ဒေါသကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ် လိုက်နိုင်ပြီ၊ အတွေးတွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်ပြီ၊ မှားယွင်းတဲ့ အထင်အမြင်တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်ပြီ။ မှားယွင်းသည့် အထင်အမြင်တွေ

http://www.dhammadownload.com

ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် မာနလည်း လုံးဝအကြွင်းအကျန် မရှိတော့ဘူးလို့ ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ကလေးဟာ လုံးဝ နှောင်ကြိုးက လွတ်မြောက်သွားပြီး လုံးဝလွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်အဆင့်ကို ရောက်သွားပါပြီ။ အဲဒီတော့မှ လွတ်မြောက်တယ် ဆိုတာ ခေါ်လို့ရတာတဲ့။

ကဲ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ တစ်ယောက်ထဲ နေတာပါ၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေတာပါ ဆိုတာနဲ့ လွတ်လပ်တာ ဟုတ်ကဲ့လား။ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ စိတ်ဟာ အနှောင်အဖွဲ့ကြီးထဲ ရောက်နေ တာ၊ နှောင်ကြိုးတွေနဲ့ တည်းခံနေရသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်က လွတ်တယ်ထင်နေပေမယ့်လို့ လွတ်မြောက်မှု မရှိဘူးတဲ့။ အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက မေယိယကို အဲဒီတရား (၅)မျိုးပေါ်မှာ အခြေ

http://www.dhammadownload.com

စိုက်ပြီးတော့ အခုပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း ရာဂပယ်ဖို့ အသုဘ ကိုပွါးပါ။ ဗျာပါဒ ဆိုတဲ့ ဒေါသပယ်ဖို့ မေတ္တာ ကိုပွါးပါ။ အတွေးတွေ ဖြတ်ဖို့ရာအတွက် အာနာပါနဿတိကို ပွါးပါတဲ့။ မာနကို ဖယ်ချဖို့ အတွက် အနိစ္စသညာကို ပွါးပါ။ အနိစ္စသညာ ပွါးလိုက်ရင် အနတ္တသညာ ဝင်လာပါလိမ့်မယ်။ အနတ္တသညာ ဝင်လာလို့ရှိရင် ငါ ဆိုတဲ့ မာန်မာနက ကျသွားပါလိမ့်မယ်။ ငါ ဆိုတဲ့ မာန်မာန ကျသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကြိုးတွေအားလုံး ပြုတ်ထွက်သွားမယ်၊ မရှိတော့ဘူး။ ကြိုးတွေ အားလုံး ပြုတ်ထွက်သွားပြီးတော့ စိတ်ကလေးက လုံးဝ လွတ်သွားတယ်။ အနှောင်အဖွဲ့တွေ အားလုံးက လွတ်ထွက် သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကို ဝိမုတ္တစိတ္တ (စေတောဝိမုတ္တိ စိတ်ရဲ့ လွတ်မြောက်မှု)ဆိုတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်ပါတယ်။ ဒါ

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လမ်းညွှန်တော်မူခဲ့တဲ့ အဆင့်အမြင့်ဆုံး စိတ်၏ လွတ်မြောက်ခြင်း ပါပဲ။

လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဆိုတာ အရဟာတ္တဖိုလ် စိတ်ပဲ၊ နောက်ဆုံး ဒီထိရောက်အောင် ဘုန်ကြီးတို့ တစ်တွေ ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုလွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ကိုရဖို့ရာ အတွက်

၁။ မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်း၊ ဆရာကောင်း၊ သမားကောင်း ရှာရမယ်။

၂။ မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်း၊ ဆရာကောင်း၊ သမားကောင်း အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကိုယ်ကျင့် သီလမြဲရမယ်။

၃။ တရားဓမ္မ နာယူရမယ်၊ ကထာ (၁၀)မျိုး မကြာခဏ နာရမယ်။ ပျော်စရာ စကားတွေ

http://www.dhammadownload.com

နားထောင်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ တကယ့် သံဝေဂ ရစရာတို့၊ အပ်ိုစ္ဆကထာ တို့၊ သန္တုဋ္ဌိကထာ တို့ ဒီလိုလေးနက်တဲ့ တရားစကားတွေ နာဖို့ လို တယ်။

၄။ လုံ့လဝီရိယ ရှိရမယ်။

၅။ ပညာ ရှိရမယ်။

အဲဒီ အခြေအနေကောင်း (၅)မျိုး ရှိလာပြီ ဆိုရင်၊ စိတ်ကလေး လွတ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ လောဘ က လွတ်ဖို့ အသုဘ ကို ပွါးပါတဲ့။ ဒေါသ က လွတ်ဖို့အတွက် မေတ္တာ ကို ပွါးပါတဲ့။ အတွေး တွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် အာနာ ပါနဿတိ ကိုပွါးပါတဲ့။ ငါ ဆိုတဲ့ မာန်မာန ဖယ်ရှား ပစ်ဖို့ အနိစ္စသညာ ကို ပွါးပါ။ အနိစ္စသညာ ကို ပွါးလိုက်ရင် အနတ္တ ဝင်လာမှာဖြစ်တယ်။ အနတ္တ

http://www.dhammadownload.com

သညာ ဝင်လာလို့ရှိရင် ငါ ဆိုတဲ့ မာန ကင်းသွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လုံးဝ လွတ်လပ်တဲ့၊ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ကြမှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ကို ရရှိအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

==========xxx==========

http://www.dhammadownload.com

မွေမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များက ရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး ကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော မမွှစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် မမွှဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်း လိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

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

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

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

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

http://www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

၏

ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပထမတွဲ)

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။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်

၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း

၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး

၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ

၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရဏာ

၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

http://www.dhammadownload.com

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

http://www.dhammadownload.com