http://www.dhammadownload.com

အမှတ်-၁၀၁၅

DHAMMAVIJJĀLAYA

2546 2003

CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

မေတ္တာနှလုံး

အာစဦသုံး

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လှူသာမှု ခေါ်စေသော်

အောင်ဓမ္မူပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ ၂၂-လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၀၁-၃၈၄၁၉၃, ၀၉-၅၁၄၆၀၉၅

http://www.dhammadownload.com

သို့ ......Lotus Group......

....

မှ ......Ma Clit......

....

[အမှတ်တရ ဓမ္မဒါန]

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

အလှူအားလုံးတို့တွင်

တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

၁၈

http://www.dhammadownload.com

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်
စာအမှတ် ၁၁၉/၀၁/(ပုံနှိပ်) သာသန-၁၀ အရ
၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀

ထုတ်ဝေသူ

သာသနာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင်
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၃၈၄၃/၀၂၄၀၅) က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း၊ အတွင်းဖလင်နှင့်ပုံနှိပ်
အောင်ဇေယျ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ် ၁၅၂ ၂၂-လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

စာအုပ်ရရှိနိုင်သော နေရာ

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

ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဗီ)ရုံ မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၂၉၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း ၀၁-၃၈၃၈၈၀

http://www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး

http://www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏
ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ MRTV(4) တရားတော်များ (၃)ပုဒ်တွဲ
(က) နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
(ခ) မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
(ဂ) ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖန်ကမ္ဘာ
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာစုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း

http://www.dhammadownload.com

အမှာစကား

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၂-ခုနှစ်၊ ကောဇာ
သက္ကရာဇ် ၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်၊ ပြာသိုလဆန်း
(၆)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊
အာဇာနည်လမ်း၊ မင်္ဂလာဗျူဟာအသင်းချုပ်ကြီး၏
ရွှေရတု (၃)ထပ် ကျောင်းဆောင်ဖြစ်မြောက်ရေး
အထူးတရားပွဲ၌ ဟောကြားအပ်သော
မေတ္တာနှလုံးအစဉ်သုံး တရားဒေသနာတော်။
ဓမ္မအသိ ရှိလျက်နေမည်-
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ
၃.၁၀.၂၀၁၀

http://www.dhammadownload.com

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး

၉၉၉

နှစ်တစ်နှစ်ရဲ့အစမှာ တရားလက်ဆောင် အနေနဲ့ ဟောကြားပေးမှာဖြစ်တယ်။

ဒီကနေ့ ၂၀၀၉-ခုနှစ်စတင်ရောက်ရှိလာ တော့ ကမ္ဘာ့နှစ်ဦးအခါသမယမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တဲ့ "ကကစူပမသုတ်" ဆိုတာရှိတယ်။ နှစ်ဦးကာလကနေစပြီးတော့ ၂၀၀၉-ခုနှစ်၊ တစ် နှစ်လုံး၊ အဲဒီကနေစပြီးတော့ အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံးမှာ မိမိရော မိမိနဲ့ဆက်ဆံနေကြရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေအားလုံးဟာ မေတ္တာနှလုံး

http://www.dhammadownload.com

အစဉ်သုံးပြီး နေထိုင်သွားကြမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာလောက ကြီးတစ်ခုလုံး ငြိမ်းချမ်းသာယာနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်ကြီးမှာ အားလုံးကို ခြုံကြည့် လိုက်မယ်ဆိုရင် မေတ္တာတရား ခြောက်ခန်းလာတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီလို မေတ္တာတရားတွေ လျော့ ပါးလာသည့်အတွက်ကြောင့် မေတ္တာဓါတ်တွေ နည်းလာသည့်အတွက်ကြောင့် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာ ရတာကလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ခြေပိုများ တယ်။ အိုဇုန်းလွှာကြီးပေါက်လို့ ဆိုတာတွေက ပြင်ပကိုကြည့် ပြီး ပြောတာဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ သတ္တဝါ တွေရဲ့နှလုံးသားမှာ မေတ္တာအငြိမ်းဓာတ်တွေ ခန်းခြောက်လာလို့ သတ္တဝါ တွေရဲ့ ခန္ဓာကထွက်တဲ့ ပူလောင်တဲ့စိတ်က ထုတ်လုပ် လိုက်တဲ့ အရာတွေဟာ အပူတွေချည်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတွေရဲ့ စိတ်အစဉ် ငြိမ်းချမ်းစေဖို့ မေတ္တာနှလုံးကို အစဉ်သုံး ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာဖြင့်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း

ဒီသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီအဓိပ္ပါယ်ကိုပဲ ထင်ထင်ရှားရှား ဟောထားတာ တွေ့ရတယ်။ လောကမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြောဆိုဆက်ဆံကြတဲ့နေရာမှာ အများအားဖြင့် ဝစီကံနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံကြရတာ များပါတယ်။

ဒါကြောင့် နှစ်ဦးကာလမှာ အားလုံးပဲ ဝစီကံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို ပြောဆိုဆက်ဆံကြရမှာလဲဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း မိမိကိုယ်တိုင်က ကျင့်သုံးဖို့ အရေးကြီးတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောဆိုဆက်ဆံကြရာမှာ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာသက်ရောက်မှုရှိသလို တစ်ခါတစ်ရံမှာ မေတ္တာခမ်းခြောက်မှုလည်းရှိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြောဆိုဆက်ဆံကြရာမှာ ဘယ်လိုအချက်တွေပေါ်မှာ အခြေခံထားရမလဲဆို

http://www.dhammadownload.com

တာကို ဒီသုတ္တန်မှာ ရှင်းလင်းဟောကြားပေးထားတာ ဖြစ်တယ်။

ပြောသင့်တဲ့အချိန်နဲ့မပြောသင့်တဲ့အချိန်

အပြောအဆိုနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒီကနေ့ ဘယ်လိုပြောရမယ်ဆိုတာကို သန္နိဋ္ဌာန်ချထားရမယ်။ စကားပြောတဲ့နေရာမှာ ဘယ်အချိန်အခါမှာ ပြောရမလဲ?ဆိုတာ ရှိတယ်။ ပြောသင့်တဲ့အချိန် မပြောသင့်တဲ့အချိန်ဆိုတာ ရှိတယ်။

ဆိုပါစို့ မိဘနဲ့သားသမီးတောင်မှ မပြောသင့်တဲ့အချိန်ပြောလိုက်ရင် ပြဿနာတတ်နိုင်တယ်။ မခံနိုင်ဖြစ်တတ်တယ်။ ဥပမာ- လူကြီးသူကြီးထဲ မပြောသင့်တာပြောမိလို့ အနှောက်အယှက်ဖြစ်ကြရတယ်။

ဒါကြောင့် စကားပြောတဲ့အခါမှာ ပြောသင့်သလား?၊ ပြောသင့်တဲ့အချိန်လား?ဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြရမယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့အနေနဲ့ ဒီကနေ့ကစပြီးတော့ စကားပြောတော့မယ်ဆိုရင် ပြောသင့်တဲ့အချိန်မှသာပြောမယ်။ မပြောသင့်တဲ့အချိန်ဆိုရင် မပြောဘူး။ ဒီလို စိတ်ဆုံးဖြတ်ထားနိုင်ရမယ်။

စကားပြောဆိုရာ၌ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ စကားနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် "ကာလေန ဝက္ခာမိ၊ နော အကာလေန"၊ ပြောသင့်တဲ့အချိန်ကာလမှသာလျှင် ပြောမယ်။ "အကာလေန" အချိန်မတန်တဲ့အခါမှာ "နော ဝက္ခာမိ" ငါမပြောဘူးတဲ့၊ ဒါလည်း လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တစ်ခုပါပဲ။

နောက်တစ်ခုက ဘာပြောသလဲ? ဆိုရင် "ဘူတေန ဝက္ခာမိ နော အဘူတေန" လူတွေက ဟုတ်တာလည်း ပြောတာပဲ။ မဟုတ်တာလည်း

http://www.dhammadownload.com

ပြောတာပဲ။ ဟုတ်တာ မဟုတ်တာ အကုန်လုံးကို ပြောနေကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ "ဘူတေန ဝဏ္ဏာမိ" ဟုတ်မှန်တာကိုသာလျှင် ပြောမယ်။ "နော အဘူတေန" မဟုတ်မမှန်တာကို ငါမပြောပါဘူးလို့ ဟောထားတယ်။ ဒါက ဒုတိယသန္နိဋ္ဌာန် ချထားပြီးတော့ လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ်။

နောက်တစ်ခုက လောကလူတွေက စကားပြောတာကို သိပ်ပြီးတော့ မရွေးချယ်ဘူး။ "သဏှေန ဝဏ္ဏာမိ၊ နော ဖရုသေန"။ သဏှေန ဝဏ္ဏာမိ-နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ ပြောမယ်။ နော ဖရုသေန-ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မပြောပါဘူးတဲ့။

လောကလူတွေဟာ စိတ်ကြည်လင် နေတဲ့အခါမှာ ချိုသာတဲ့စကား၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ စကားကို ပြောတယ်။ စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်တဲ့ အခါမှာတော့ ကြမ်းတမ်းရိုင်းပြတဲ့စကားတွေကို ဆိုလာကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ငါစကားပြောတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခါမှာ နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ ပြောမယ်။ ကြမ်းတမ်းပြီး ရိုင်းစိုင်း တဲ့စကားမပြော ပါဘူးလို့ စိတ်ဆုံးဖြတ် ချက်ချထားရမယ်တဲ့။ ဒါက တတိယတစ်ခုနော်။

နောက်တစ်ချက်က "အတ္ထသံဟိတေန ဝက္ခာမိ၊ နော အနတ္ထသံဟိတေန" တဲ့။ အတ္ထ သံဟိတေန ဝက္ခာမိ- အကျိုးရှိတဲ့စကားကိုသာ ပြော မယ်တဲ့။ နော အနတ္ထသံဟိတေန-အကျိုးမဲ့တဲ့စကား ကို မပြောဆိုဘူးတဲ့။

လောကမှာ လူတွေက စကားပြောတဲ့အခါ အကျိုးရှိတာတွေကိုချည်း ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အကျိုးမရှိတဲ့ စကားတွေကိုလည်း ပြောကြတယ်။ အကျိုးအကြောင်းဆီလျော်မှုရှိတာကိုချည်းပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ အကျိုးအကြောင်းမဆီလျော်တာကိုလည်း ပြောကြတယ်။ မဆီမဆိုင်ပြောတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ချို့က မဆီမဆိုင်စကားတွေလာ မပြောနဲ့လို့ ပြောကြတယ်။ "အတ္ထသံဟိတေန

http://www.dhammadownload.com

ဝဏ္ဏာမိ'' အကျိုးအကြောင်း ဆီလျော်တဲ့ အကျိုးရှိတဲ့ စကားကိုသာ ငါပြောမယ်။ ''နော အနတ္ထသံဟိတေန'' အကျိုးမရှိတဲ့စကားကို ငါမပြောဘူးလို့ အဓိဋ္ဌာန်ပါတဲ့။

နောက်တစ်ချက်က ''မေတ္တစိတ္တော ဝဏ္ဏာမိ၊ နော ဒေါသန္တရော'' လူတွေက စကားပြော ပြီဆိုရင် စိတ်ကြည်နေတဲ့အချိန်မှာတော့ ကောင်း ကောင်းမွန်မွန် ပြောတယ်။ စိတ်မကြည်ဘူးဆိုရင် ဒေါသထွက်နေပြီ ဆိုရင်တော့ ပြောတဲ့စကားဟာ ဒေါသသံပါလာတယ်။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မပြောတော့ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက မိမိကိုယ်ကို ဆောက်တည်ထားပါတဲ့။ မေတ္တစိတ္တော ဝဏ္ဏာမိ- စကားပြောတဲ့အခါမှာ ''မေတ္တာစိတ်နဲ့ ပြောမယ်''တဲ့။ နော ဒေါသန္တရော-''ဒေါသစိတ်နဲ့ မပြောပါဘူး''လို့ မိမိကိုယ်ကို ဆောက်တည်ထားရပါမယ်တဲ့။ ဟော… စကားပြောတဲ့အခါမှာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာစေတတ်တွေဖြစ်ဖို့ မိမိကိုယ်ကို လိုက်နာထားရမယ့်အချက်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အရင်လိုက် နာထားရမယ်။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်။

စကားအရာအင်္ဂါ(၅)ချက်

ပြန်ပြီးတော့ကြည့်လိုက်ရင် စကားပြောတဲ့အခါမှာ-(၁)ပြောသင့်တဲ့အချိန်မှာ ပြောမယ်။ မပြောသင့်တဲ့အချိန်မှာ မပြောဘူး။ (၂)မှန်တာကိုပဲ ပြောမယ်။ မမှန်တာကိုမပြောဘူး။ (၃)ပြောမယ်ဆိုရင်လည်း ကြင်ကြင်နာနာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနဲ့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ပြောမယ်။ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းမပြောဘူး။ (၄)ပြောတဲ့အခါမှာအကျိုးရှိတဲ့ စကားကိုသာပြောမယ်။ အကျိုးမရှိတာကို မပြောဘူး။ (၅)ပြောတဲ့အခါမှာ မေတ္တာနဲ့ပြောမယ်။ ဒေါသနဲ့မပြောဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမကိုကြည့်ပြီး ရှေးလူကြီးတွေက ပြောတယ် စိတ်ဆိုးနေရင် စကားမပြောနဲ့တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စကားကောင်းမထွက်တတ်ဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင်က စကားပြောတဲ့ စည်းကမ်းလေးတွေ ချမှတ်ထားပြီးတော့ ဒီအတိုင်းသတိထားပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးလိုက်မယ်ဆိုရင် မိမိနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ပြဿနာတတ်စရာအကြောင်း မရှိတော့ဘူး။

အပြောအဆိုမှာ ကိုယ်တိုင်စည်းကမ်းရှိပါ

မေတ္တာနှလုံးပျက်သွားတာ ကိုယ့်ရဲ့အပြောကြောင့်ပဲ။ မပြောသင့်တာကို ပြောမိလို့၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောမိလို့၊ မဟုတ်တာ သွားပြောမိရင်လည်း ပြဿနာ တက်တတ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ အပြောအဆိုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စည်းကမ်းရှိဖို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားပေးထားတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားတွေက လက်တွေ့လိုက်နာ ကျင့်သုံးဖို့ဟောထားတဲ့ တရား

http://www.dhammadownload.com

တွေချည်းပါပဲ။ တကယ်လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့် လိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း ထိရောက်တဲ့ အကျိုးတွေ ရပါတယ်။ ဒါဗုဒ္ဓရဲ့တရားတွေပဲ။

လူလူချင်း ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ စကားများ ပြီးရန်ဖြစ်ကြတာ များပါတယ်။ စိတ်ထဲကနေပြီး ရန်ဖြစ်ကြတာ နည်းပါတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စကားများရာကစပြီးတော့ပဲ ရန်ဖြစ်ကြတာပါပဲ။

ပြီးတော့ လောကမှာ မကျေမနပ်ဖြစ် တာတွေကလည်း စကားတွေကြောင့်ပဲ၊ ကွယ်ရာမှာ အတင်းပြောကြတာကြောင့်ပဲ၊ ငါ့ကို ဘယ်သူက ဘယ်လို ပြောလိုက်တာဆိုပြီးတော့ ပြဿနာဖြစ် တော့တာပါပဲ။

တစ်ဆင့်ပြန်ကြားတာ တွေကနေပြီးတော့ အပြောအဆိုကနေစပြီးတော့ ပြဿနာဖြစ်ကြတာပါ။ လူတွေဆိုတာ "လောကီအစုတ်၊ လူတို့နှုတ်က၊ မဟုတ်လည်းပြော၊ ဟုတ်လည်းပြော" လူတွေရဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပါးစပ်က စားဖို့နဲ့ ပြောဖို့ပဲရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် အပြောအဆိုမှာ စည်းကမ်းမရှိ လျှောက်ပြောနေကြတာပါပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက အပြောအဆိုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မူချထားတာဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်လိုက်နာပြီးတော့ စည်းကမ်းချထားမယ်ဆိုရင် ပြဿနာတက်စရာ မရှိနိုင်ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ကိုယ်နေနေရတဲ့(Society)မှာက နှုတ်စည်းကမ်းရှိတဲ့သူတွေရှိသလို နှုတ်စည်းကမ်းမရှိတဲ့သူတွေလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ပြောချင်ရာပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စကားတွေကို လိုက်ပြီးတော့ ပြဿနာဖြစ်နေရင်တော့ ဆုံးနိုင်မှာမဟုတ်တော့ဘူးတဲ့။ အဲဒါကိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံးတဲ့။ ဒီလိုဟောခဲ့ပါတယ်။ ဘာပဲပြောပြော မေတ္တာနဲ့သာ တုန့်ပြန်ပါတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ပြောသင့်တဲ့စကားကိုသာပြောပါ

လောကကြီးကလူတွေဟာ ပြောသင့်တာလည်းပြောတာပဲ။ မပြောသင့်တာကိုလည်း ပြောကြတာပဲ။ ဟုတ်တာလည်းပြောတာပဲ။ မဟုတ်တာလည်း ပြောကြတာပဲ။ သိမ်မွေ့စွာပြောတဲ့လူရှိသလို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းလည်း ပြောဆိုကြတာပါပဲ။

မေတ္တာစိတ်နဲ့ပြောသလို ဒေါသနဲ့ပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိနိုင်တယ်။ အပြော(၄)မျိုးကို လူတွေအားလုံး ကြုံတွေ့ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

လူ့လောက၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာနေရင် ဒီလို အပြောမျိုးစုံကို ကြုံတွေ့ကြရမှာပါပဲ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကိုယ်တိုင်တောင်မှ ဒီလိုအပြောတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ ရပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကို လာပြောတဲ့သူတိုင်း ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးလာပြောတာမဟုတ်ဘူး ရိုင်းရိုင်း စိုင်းစိုင်းလာပြောတဲ့သူတွေလည်း ရှိတာပါပဲ။

သံယုတ်ထဲမှာပါတဲ့ အက္ကောသကဘာရဒွါဇ

http://www.dhammadownload.com

ဆိုရင် ဘုရားကို လာဆဲနေတာတောင် ရှိသေးတယ်။ ဒီလိုကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောဆိုနေသမျှတွေကို လိုက်ပြီး ဖြေရှင်းနေမယ်ဆိုရင် ပြဿနာတက်နေမယ်ဆိုရင် လောကမှာ ပြဿနာကုန်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ ဖြေရှင်းလို့ရနိုင်စရာအကြောင်း မရှိဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လို စကားမျိုးတွေနဲ့လာပြောပြော ဘာကိုလိုက်နာရမလဲ ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက အချက်(၅) ချက်ထပ်ပြီး တော့ ဟောထားသေးတယ်။

ကကစူပမသုတ်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဒီကကစူပမသုတ်မှာ "ကကစ"ဆိုတာ လွှကိုခေါ်တယ်။ သစ်ခွဲတဲ့နေရာ မှာသုံးတဲ့ ဟိုဘက်ဒီဘက် လက်ကိုင်ပါတဲ့ လွှကြီး တွေကို "ကကစ"လို့ ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

လွှဲဥပမာပေးထားတဲ့သုတ်မို့လို့ ကကစူပမသုတ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီသုတ္တန်ရဲ့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ရဟန်းတော်တစ်ပါးကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဟောကြားထားတယ်။

အဲဒီရဟန်းတော်ဟာလည်း စကားကြောင့် ပြဿနာတက်တာပါပဲ။ အဲဒီကိုယ်တော်ရဲ့ ဘွဲ့က- "ဖဂ္ဂုန" တဲ့။ လူ့ဘဝတုံးက ဆံထုံးကြီးနဲ့နေခဲ့လို့ သူ့ကို "မောဠိယ ဖဂ္ဂုန" တဲ့။ သူဟာ သင်္ကန်းဝတ်လာတဲ့အခါကျတော့ ဘိက္ခုနီတွေနဲ့ အင်မတန် အကျွမ်းဝင်တယ်။ ခင်မင်ရင်းနှီးတယ်။

ခင်မင်ရင်းနှီးတော့ ပြဿနာဖြစ်လာတယ်။ ပြောဆိုမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မခံဘူး။ ပြဿနာဖြစ်တယ်။ ဒီကိုယ်တော့်အပြစ်ကို ပြောသံကြားရင်လည်း ဘိက္ခုနီတွေက မခံဘူး။ ရန်ဖြစ်ကြတယ်။ ဘိက္ခုနီတွေရဲ့အပြစ်ကို ပြောတာကြားရင်လည်း ဒီကိုယ်တော်က မခံဘူး ရန်ဖြစ်ပြန်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါဘုရားလက်ထက်က ဖြစ်နေကြတာကို ပြောတာ နော်။ အပြောမှာ ပြဿနာတက်တယ်ဆိုတာ ဒီကနေ့ခေတ်မှာပဲ အပြောနဲ့ပြဿနာတက်နေတာ အများကြီးနော်။

ဒါကြောင့်မို့ နှုတ်ကို စည်းကမ်းထားရမယ်လို့ပြောတာ။ ဒီလိုပြဿနာတွေ များလာတဲ့အခါ ကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက သူ့ကိုခေါ်ပြီးတော့ ဆုံးမ တယ်နော်။ သူကမြတ်စွာဘုရားရှင် ဆုံးမတဲ့အခါ ကျတော့ ပြန်တော့မပြောပေမယ့် ဒီအတိုင်းပဲဆက်ပြီး လုပ်နေတော့တာပါပဲ။ ဒီအကြောင်းကို မြတ်စွာ ဘုရားက ရဟန်းတွေကို ပြန်ပြီးဟောပြတာနော်။

သူမကောင်းလည်းကိုယ်ကောင်းပါ

မြတ်စွာဘုရားက လောကမှာတဲ့ ကိုယ့် အပေါ်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကကောင်းလို့ ကိုယ်က ကောင်းနေတာ၊ဆိုလိုတာက သူများတွေကတော်နေလို့

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းနေတဲ့ သူတော်ကောင်းဖြစ်နေရတာ။

တချို့ကျတော့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က သိပ်ကောင်းတယ်လေ။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ပြည့်နေလို့ ပတ်ဝန်းကျင်က သဘောကောင်းလိုက်တာ။ ပတ်ဝန်းကျင်အဆိုးနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါမှာ သဘောကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူးလား? ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ကြည့်ရမယ်။

တချို့ကျတော့လည်း တစ်စုံတစ်ခုရပြီးတော့ ဦးစားပေးခံနေရလို့ သဘောကောင်းနေတာလည်း ရှိသေးတယ်။ ဦးစားပေးခံရလို့ သဘောကောင်းနေတာမျိုးဟာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ တကယ်သဘောကောင်းတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းနေတာ တကယ်ယဉ်ကျေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ "နိဝါတ" ဘယ်တော့မှ စိတ်မဆိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ "ဥပသန္တ" စိတ်နှလုံးငြိမ်း အေးတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး တော့ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။

ငါဟာ တကယ်သဘောကောင်းတဲ့သူလား။ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းလို့ ကောင်းတာ၊ စိတ်မဆိုးတတ်တာလား။ စိတ်ဆိုးစရာမရှိလို့ စိတ်မဆိုးတာလား။ စိတ်ဆိုးစရာတွေ့ရင် စိတ်ဆိုးမှာပါလား။

ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းလို့ ငါကောင်းနေတာပါလား။ တကယ့်ကို ပတ်ဝန်းကျင်က မကောင်းတဲ့ကြားမှာ ငါကောင်းအောင် နေနိုင်ရဲ့လား။ ကိုယ့်ကို ထော်လော် ကန့်လန့်လုပ်နေတဲ့ သူတွေရဲ့ကြားထဲမှာ ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လောက်ထိန်းနိုင်သလဲဆိုတာကို စဉ်စားကြည့်ပါ။

သူကောင်းလို့ကောင်းတဲ့ဝေဒေဟိကာ

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်ရဲ့ အစ၊ ရှေ့ပိုင်းမှာ သာဝတ္ထိပြည်မှာတဲ့ "ဝေဒေဟိ

http://www.dhammadownload.com

ကာ”ဆိုတဲ့ အိမ်ရှင်သူဌေးမကြီးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီသူဌေးမကြီးမှာ ကာဠီဆိုတဲ့ အိမ်စေတစ်ယောက် ရှိတယ်။

အဲဒီကာဠီဟာ အလွန်တော်တယ်။ အိမ်သန့်ရှင်းရေး၊ ချက်ပြုတ်ရေးအကုန်လုံးကို ကျွမ်းကျင်တယ်။ ဇွဲစပ်သေချာတယ်။ အိမ်မှုကိစ္စတွေ အားလုံးကို နိုင်နင်းတယ်။ အိမ်ရှင်သူဌေးမကြီးက ဘာမှ ပြန်ကြည့်စရာမလိုဘူး။ ဘာမှပြောစရာမလိုအောင် ထောင့်စုံကနေပြီးတော့ အကုန်ဖြည့်ဆည်း လုပ်ကိုင်ပေးတယ်။

အဲဒီအခါမှာ အိမ်ရှင်မကြီး ဝေဒေဟိကာဟာ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းတဲ့ အတွက် ဒေါသထွက်တာမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်က အိမ်ရှင်သူဌေးမကြီး ဝေဒေဟိကာဟာ အလွန်စိတ်ကောင်းရှိတယ် ဆိုပြီးတော့ ချီးကျူးစကားဆိုလာကြတယ်။ အဲဒါကို ကာဠီဆိုတဲ့ ကျွန်မက စဉ်းစားမိတယ်။ ငါတော်လို့

http://www.dhammadownload.com

ငါကောင်းလို့ ငါလုပ်ပေးနေလို့ သူဌေးမကြီးက ကောင်းနေတာလား။ ငါမလုပ်မကိုင်ပဲထားရင် ငါ့အပေါ်မှာ သူကောင်းနိုင်ပါ့မလားဆိုပြီး သူဌေးမကြီးရဲ့စိတ်ကို စမ်းသပ်ကြည့်တယ်။

တစ်နေ့ကျတော့ ကာဠီဟာ အခါတိုင်း ထမင်းဟင်းချက်ဖို့အတွက် မနက်စောစော အိပ်ရာက မထသေးဘဲ အိပ်ရာထဲမှာ ငြိမ်နေလိုက်တယ်။ အချိန်ရောက်လို့ စားသောက်ခန်းထဲကို သူဌေးမကြီး ဝင်လာတဲ့အခါ ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ထားတာကို မတွေ့ရလို့ နေမကောင်းဘူးလို့ ထင်မှတ်ပြီး ဘာမှ မပြောဘဲ နေလိုက်တယ်။

နောက်တစ်နေ့မနက်မှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ အိပ်ရာမထတဲ့အတွက် သူဌေးမကြီးက ကာဠီနေမကောင်းလို့ အိပ်နေတာလားလို့မေးတော့ နေကောင်းပါတယ်။ ဒါဖြင့် ဘာလို့ အိပ်ရာကမထသေးလဲဆိုတော့ မထချင်လို့လို့ ပြန်ဖြေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ

http://www.dhammadownload.com

သူဌေးမကြီးရဲ့စိတ်မှာ ဒေါသအနည်းငယ်ဖြစ်လာတဲ့ အတွက် လေသံဟာ မာလာတယ်။ ဒီတစ်နေ့တော့ ဒီအတိုင်းပဲ နေလိုက်တယ်။

နောက်တစ်နေ့မှာ သူထပြီးတော့လုပ်မှာပဲ ဆိုပြီးတော့ ဒီအတိုင်းနေလိုက်တယ်။ နောက်တစ် နေ့ကျပြန်တော့လည်း ဒီအတိုင်းပဲ ကာဠီဟာ အိပ်ရာက မထသေးဘဲ ကြည့်နေလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီအခါကျတော့ အိမ်ရှင်သူဌေးမဟာ ဒေါသစိတ်ကနေ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ထိ ဖြစ်လာပြီး ကာဠီကို ရိုက်နှက်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကာဠီရဲ့ ခေါင်းကို ရိုက်မိပြီးတော့ ခေါင်းမှာ သွေးထွက်လာ ပါတယ်။ ဒီတော့မှ ကာဠီဟာ အိမ်နားချင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို လှည့်ပြီးတော့ ဒီမှာကြည့်ကြပါဦး အရမ်းသဘောကောင်းပြီး စိတ်ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အရပ်ကချီးမွမ်းနေတဲ့ သူဌေးမကြီးရဲ့ ရက်စက်ပုံကို ကြည့်ကြပါဦးဆိုပြီးတော့ အရပ်လှည့်ပြီး အော်တော့

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ ကာဠီကလည်း စမ်းသပ်တာတောင် ခေါင်း အကွဲခံပြီး စမ်းသပ်ခံတယ်။ ဒီမှာကြည့်ကြပါဦးတော် ခေါင်းကွဲအောင်ရိုက်နှက်တယ်။ ဒါ.. ဘယ်လို သဘောကောင်းတဲ့ အိမ်ရှင်ဖြစ်နိုင်မှာလဲ၊ ကိုယ့်အိမ်မှာခိုင်းတဲ့ အလုပ်သမားကိုတောင်မှ ခေါင်းကွဲအောင်ရိုက်နှက်တဲ့ အိမ်ရှင်ဆိုပြီး အရပ်ကို တိုင်ပြောတယ်။

အဲဒီနေ့ကစပြီးတော့ သဘောကောင်းတဲ့ အိမ်ရှင်မကြီးဟာ ဆိုးတဲ့အိမ်ရှင်မကြီးဆိုပြီးတော့ ချက်ချင်းသတင်းရောက်သွားတာပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက အဲဒီနေရာမှာ ရေးထားတာ မှတ်သားစရာကောင်းတယ်။

(၁) "ဂုဏာ နာမ သဏိကံ အာဂစ္ဆန္တိ"
ဂုဏ်ဆိုတာ ဖြည်းဖြည်းချင်းတက်လာတာ။
(၂) "ဒေါသော ခဏေနေဝ ပတ္ထရတိ"
မကောင်းသတင်းကျတော့ ချက်ချင်းပြန့်

http://www.dhammadownload.com

တယ်တဲ့။

ဂုဏ်တစ်ခုရဖို့ဆိုတာ အချိန်တွေအများကြီး လိုတယ်တဲ့။ လူတစ်ယောက် ဂုဏ်တက်လာဖို့ဆိုတာ ချက်ချင်း "ဝုန်း"၊ "ဒိုင်း" ဆိုပြီး မတက်ဘူး။

သို့သော် အပြစ်ဆိုတာမျိုးကျတော့ မကောင်း သတင်းက ချက်ချင်းထွက်ပေါ်လာတယ်။ မကောင်း တာကျတော့ ချက်ချင်းထွက်တယ်။ ကောင်းတာကျ တော့ တဖြည်းဖြည်းမှ ပြန့်လာတယ်။ အဲဒီအချိန်က စပြီးတော့ ဝေဒေဟိကာ သူဌေးမကြီးဟာ ဆိုးလိုက် တာ ဆိုးလိုက်တာဆိုပြီးတော့ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

ပင်ကိုယ်ကကောင်းဖို့လိုတယ်

မြတ်စွာဘုရားက ဘာဟောလိုတာလဲဆိုရင် အေး..သူများတော်နေလို့ကောင်းနေတဲ့ အကောင်းမျိုး မဖြစ်စေနဲ့လို့ ဟောတာ။ ပင်ကိုယ်က မကောင်းလို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာကိုး။ ပင်ကိုယ်ကကောင်းလို့ရှိရင် ဒီလို

http://www.dhammadownload.com

ရိုက်နှက်သည်အထိ ဘယ်ဖြစ်လိမ့်မလဲ။ ပင်ကိုယ်က ကောင်းအောင် ကျင့်ပါလို့ ဒီလိုပဲပြောတာနော်။ အဲဒီနောက်မှာ မြတ်စွာဘုရားက လောကမှာ လူတွေဟာ အချင်းချင်းဆက်ဆံနေကြရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အကြောင်းကို မပြောသင့်တဲ့ အချိန်မှာပြောတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ မဟုတ်မမှန်တာတွေ ပြောတာလည်း ရှိချင်ရှိမယ်။ ရိုင်းရိုင်းပြပြ ပြောတာတွေလည်း ကြုံနိုင်တယ်။ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုမရှိဘဲ ပြောတာတွေလည်း ကြုံတွေ့နိုင်တယ်။ အဲဒီလိုကြုံလာခဲ့လို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီစကားမှန်တိုင်းတွေကို ဘာနဲ့ ခံယူမလဲတဲ့။ အဲဒီနေရာမှာ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံးလို့ ပြောတာနော်။

တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ

မြတ်စွာဘုရားက ကျင့်စဉ်လေး ပေးထားတယ်။ ဘာပေးထားတုန်းဆိုရင် " န စေဝ မေ

http://www.dhammadownload.com

စိတ္တံ ဝိပရိဏာတံ ဘဝိဿတိ'' အဲဒီလိုစကားမျိုး တွေကြားလာခဲ့ရင် ငါ့စိတ်က အပြောင်းအလဲမဖြစ် စေရဘူးလို့ အဲဒီလို စိတ်မဆိုးနဲ့တဲ့။ အဲဒီလိုပြော တာနော်။ ပင်ကိုယ် စိတ်ကလေးက ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်မသွားစေနဲ့၊ ဒေါသစိတ် မဖြစ်ပေါ်နဲ့။ စိတ်ဓာတ် မပြောင်းလဲသွားစေနဲ့တဲ့။ အပြောမခံရခင်က စိတ်က တစ်မျိုး၊ ကိုယ့်ကို လာပြောတဲ့ အခါမှာ အပြောခံလိုက် ရတဲ့စိတ်ကတစ်မျိုး အဲဒီလို မပြောင်းလဲသွားစေနဲ့တဲ့။

အပြောမခံလိုက် ရခင်က စိတ်မျိုးကို ထိန်း ထားပါတဲ့။ မျက်နှာကြောတင်းသွားတာတို့၊ ဒေါသနဲ့ ပြန်ပြောမိတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ် ကလေး ပြောင်းလဲမသွားအောင်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ထိန်းပါလို့ပြောတာနော်။

တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ ဒါပါပဲ။ တရားကျင့် တယ်ဆိုတာ အများက ''တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပြီး မျက်စိကိုစုံမှိတ်ထားတာ အဲဒီလိုမျိုး ထိုင်တာကိုမှ

http://www.dhammadownload.com

တရားကျင့်တယ်''လို့၊ တရားအားထုတ်တယ်လို့ ထင်တယ်။ အဲဒီလိုကျင့်တာ တစ်မျိုး၊ သမာဓိရအောင် ကျင့်တာခေါ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ပြောင်းလဲသွားတာမျိုး မဖြစ်အောင် ထိန်းနိုင်တာကိုလည်း တရားကျင့်တယ်လို့ သတ်မှတ်နိုင်တယ်။ ဒီကနေ့ နှစ်ဦးကာလ ကနေစပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို (determine) လုပ်လိုက်ရမယ်။ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတော့ စိတ်ကလေးကို ထိန်းသိမ်းမယ်လို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချထား လိုက်ပါ။

မိမိစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနည်း

အဲဒီလိုစိတ်ကလေးကို မထိန်းနိုင်လို့ ပြောင်း သွားပြီဆိုရင် ဘာဖြစ်ဦးမလဲဆိုရင် ထပ်ပြီးထိန်းလိုက် ရမှာက မကောင်းတဲ့စကားနဲ့ မတုံ့ပြန်နဲ့၊ ရိုင်းရိုင်း စိုင်းစိုင်း မတုံ့ပြန်နဲ့တဲ့။ မကြားဝံ့မနာသာ စကားမျိုး

http://www.dhammadownload.com

တွေ မထွက်ပါစေနဲ့တဲ့။ စိတ်ကပြောင်းသွားပြီဆိုရင် ယုတ်ယုတ်မာမာ မကြားဝံ့မနာသာ စကားမျိုးတွေ မထွက်ပါစေနဲ့တဲ့၊ မထွက်စေရဘူးဆိုပြီးကျင့်ပါတဲ့။

နံပါတ်(၁)က စိတ်မဆိုးမိအောင်လို့ ထိန်းလိုက်ပါ။

နံပါတ်(၂)က တကယ်လို့ စိတ်မထိန်းနိုင်လို့ ဒေါသဖြစ်မိရင်လည်း မကြားဝံ့မနာသာ စကားတွေနဲ့ မတုံ့ ပြန်လိုက်ပါနဲ့တဲ့။

လူက ကိုယ့်ကို လာပြီးဆဲရင် ပြန်ပြီးတော့ ဆဲတတ်ကြတယ်နော်။ ဒါကြောင့် ယုတ်ယုတ်မာမာ စကားလုံးတွေနဲ့ ပြန်မပြောပါနဲ့လို့ ပြောတာ။

ဒါတင်ပဲလား ဆိုတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဒါက မျိုသိပ်နိုင်တဲ့အဆင့်အထိ ပြောတယ်။ တချို့က ပြောသေးတယ်။ မျိုသိပ်ရတာ များလာရင် ပေါက်ကွဲ ကုန်မယ်နော်တဲ့။

တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ သည်းခံတယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာ အတိုင်းအတာ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မပေါက်ကွဲရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုရင်-

(၃)ဒီစကားပြောလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ကောင်းကျိုးကိုလိုလားတဲ့ စိတ် ကလေး မွေးလိုက်ပါတဲ့။

ဟော..စိတ်ခေတ်ကို ပြောင်းလိုက်တာနော်။ ဟုတ်တာကော၊ မဟုတ်တာရော ပြောလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အကျိုးကို လိုလားတဲ့စိတ် မွေးလိုက်ပါ။ ဒေါသစိတ်နဲ့ မတုံ့ပြန်ဘဲ နေလိုက်ပါ။

(၄)စတုတ္ထအချက်ကတော့- ဒီလိုပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အကျိုးကို လိုလားတဲ့စိတ်နဲ့ တကယ့်ကို မေတ္တာပို့ပေးပါ။

သူ့ကိုပဲကြည့်ပြီးတော့ မေတ္တာပွားပေးပါ။ ဒီလိုမှမလုပ်ရင် ပေါက်ကွဲသွားနိုင်တာကိုး။ အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ရှင်က ကိုယ့်ကိုဒီလိုမျိုး ဆက်ဆံလာလို့ရှိရင် ပထမအချက်က ပြောလာတဲ့ သူကို စိတ်မဆိုးမိအောင် စိတ်ကို ထိန်းလိုက်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဒုတိယက ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေနဲ့ မတုံ့ပြန်ပါနဲ့တဲ့။ တတိယကတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အကျိုးကို လိုလားတဲ့ စိတ်ကလေးမေတ္တာစိတ်ကို မွေးလိုက်ပါတဲ့။ ပိုပြီး တော့ နိုင်မာလာအောင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပွားများ ပေးလိုက်ပါတဲ့။

လေ့ကျင့်ပေးရင်စွမ်းရည်တက်

လွယ်လွယ်ကူကူတော့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လေ့ကျင့်ယူရမှာ ဖြစ်တယ်။ လေ့ကျင့် ရင်တော့ အောင်မြင်နိုင်တယ်။ တချို့က ပြောတယ်။ ကိုယ်နဲ့မတန်တဲ့သူကို ဘယ်လိုမှ မေတ္တာထားလို့ မရဘူးတဲ့။ ဒါဟာ "အမုန်းတရားကို အရှုံးပေးနေ တာပါပဲ" လေ။ အဲဒီလူမှာ မေတ္တာခါတ် အလွန်အား နည်းနေလို့ပဲ ဖြစ်မယ်။

လူတွေရဲ့မွေးရာပါသန္တာန်မှာ အကောင်းနဲ့ အဆိုး(၂)မျိုးပဲ ရှိတယ်။ သဘာဝ(၂)မျိုးမှာ ဒေါသ

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတဲ့အဆိုးတရားက လွှမ်းမိုးနေလို့ မေတ္တာဓာတ်တွေ အားနည်းနေတာ ဖြစ်တယ်။

ဒါဆို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုရင် မေတ္တာဓာတ်တွေရလာအောင်လို့ တစ်ဖြည်းဖြည်းနဲ့ လေ့ကျင့်ယူရမှာပေါ့။ မလေ့ကျင့်ဘဲနဲ့တော့ ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တောင်တက်သမားတွေ ဆိုရင်လည်း လေ့ကျင့်ရတာပါပဲ။ ဘောလုံးသမားတွေဆိုရင်လည်း လေ့ကျင့်ကြရတာပါပဲ။ ရေကူးသမားတွေလည်း လေ့ကျင့်ရတာပဲ။ လေ့ကျင့်တယ်ဆိုရင် စွမ်းရည်တက်လာတာပါပဲ။ စိတ်ကိုလည်း လေ့ကျင့်ပေးရင် စွမ်းရည်တက်လာမှာပါပဲ။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကိုပဲ ဦးတည်ပြီးတော့ မေတ္တာပွားရုံနဲ့တော့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ အဲဒီတော့ မေတ္တာကို ထပ်ပြီးတော့ တိုးချဲ့လိုက်ပါဦးတဲ့။ သတ္တဝါအားလုံးရဲ့အပေါ်မှာ မေတ္တာပွားများလိုက်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာစာတ်ကို ပို့ပြီးတော့ ခိုင်မာအောင် တိုးချဲ့လိုက်တာ။ ဘုရားဟောတဲ့ စိတ်ထားလေးတွေ ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်သလဲနော်။

ပထမအချက်အနေနဲ့ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မကောင်းသတင်းပြောလာတဲ့အခါမှာ မိမိစိတ်ကို ပြောင်းလဲမသွားအောင် စိတ်ကို မဆိုးအောင်ထိန်းလိုက်ပါ။

တကယ်လို့ စိတ်ဆိုးမိပြီဆိုရင်လည်း ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားလုံးတွေနဲ့ မတုန့်ပြန်မိပါစေနဲ့။

အဲဒီလို ပြောလာတဲ့သူအပေါ်မှာ ကောင်းကျိုးကိုလိုလားတဲ့ မေတ္တာစိတ်ကလေးမွေးလိုက်ပါ။

နောက်ဆုံးမှာ မေတ္တာပွားများပေးပါ။ နောက်တစ်ခု အဲဒီလူအပေါ်ကနေ မေတ္တာစိတ်ကလေးထားနေရာကနေပိုပြီး ကျယ်ပြန့်တဲ့မေတ္တာနဲ့ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ မေတ္တာဖြန့်ကျက်လိုက်ပါတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာဆိုတာ "ရန်မရှိတာ"

မေတ္တာဆိုတာ "အဝေရ" ရန်မရှိဘူးတဲ့။ ရန်မရှိဘူးဆိုလို့ တချို့က ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ ကိုယ်ကတော့ မေတ္တာပို့တာပဲ။ ကိုယ့်ကို လာပြီးရန်လုပ်တဲ့သူတွေ ရှိနေတာပဲလို့။

မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ မေတ္တာပွားတာ သတ္တဝါတွေအားလုံးအပေါ်မှာနော်။ ဒါတောင်မှ ဒေဝဒတ်ကြီးကလာပြီးတော့ ရန်လုပ်သေးတာပဲ၊ ရှိတာပေါ့နော်။ အဲဒီတော့ ရန်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲဆိုတာ အဓိကအားဖြင့် "ပုဂ္ဂလဝေရ"နဲ့ "အကုသလဝေရ"။

ပုဂ္ဂလဝေရဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်ရန်သူ။ အကုသလဝေရက အကုသိုလ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထဲက ရန်သူ။ ဩော်.. မေတ္တာဆိုတဲ့နေရာမှာ ဒေါသဆိုတဲ့ရန် မရှိဘူး။ မေတ္တာရှိသွားတဲ့အတွက် ဒေါသဆိုတဲ့ရန် မရှိတော့ဘူးလို့ဆိုတာ "အဝေရ" ရန်ကင်းသွားတာ။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာထားလိုက်ရင် လူက အဆင့်မြင့်သွားပြီ။ မေတ္တာမထားနိုင်ရင်တော့ လူက နိမ့်ကျသွားတာပဲ။

ဟော.. သူကဆဲလို့ ကိုယ်က ပြန်ဆဲရင် နှစ်ယောက်စလုံး "လူမိုက်"ဖြစ်သွားပြီနော်။ မေတ္တာထားလိုက်လို့ရှိရင် နံပါတ်(၁)က ကန့်သတ်လို့ မရဘူးနော်။ မေတ္တာဆိုတာ အကန့်အသတ်မထားရဘူး။

တချို့ကဆိုသေးတယ်၊ သတ္တဝါတွေကျန်းမာကြပါစေ။ ခြင်တို့၊ ဂျပိုးတို့ မပါဆိုတာလေ။ ဒါမျိုး မေတ္တာကို ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ထားမယ်၊မထားဘူးဆိုပြီး အဲဒီလိုမဟုတ်စေရဘူး။ အားလုံးကို ခြုံငုံပြီး မေတ္တာပွားရမှာ ဖြစ်လို့ "အပ္ပမာဏ"တဲ့ အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ် မရှိဘူး။ အစဉ်ထာဝရ မေတ္တာထားရမယ်။ သတ္တဝါတွေ အားလုံးအပေါ်မှာ ဖြန့်ကျက်တဲ့မေတ္တာနဲ့ နေနိုင်ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါတဲ့။ ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာ၏ဥပမာများ

အဲဒီ (၅)ချက်ကို ပွားလိုက်လို့ မေတ္တာထားနိုင်တဲ့သူရဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်လို စကားတွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ် မတုန်လှုပ်နိုင်စေတော့ဘူးတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဥပမာပေးထားတယ်။ တူရွင်းကြီးကို ယူပြီးတော့ ပေါဒီ မဟာပထဝီမြေကြီးတွေကို ကုန်အောင်တူးလို့ မရနိုင်သလို မြေကြီးကို ပျောက်ကွယ်သွားအောင်မလုပ် နိုင်ပါဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မြေကြီးဆိုတာ အင်မတန် ကျယ်ပြန့်လို့ပါပဲ။ အဲဒီလိုပဲတဲ့၊ အခုနက မေတ္တာပွားထားသူ မြေကြီးလို ကြံ့ခိုင်တဲ့မေတ္တာ ဓာတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လိုစကားမျိုးတွေပဲ လာပြော ပြော၊ တုန်လှုပ်မှု မရှိတော့ဘူး။

နောက်ဥပမာတစ်ခုက လူတစ်ယောက်က မြစ်ကြီးကို မီးနဲ့ရှို့မယ်ဆိုပြီးတော့ မီးတုတ်ကြီးနဲ့ လာတယ်။ ဒါပေမယ့် မြစ်ကြီးက ပူလာပါ့မလား?။

http://www.dhammadownload.com

မပူလာနိုင်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မြစ်ကြီးထဲမှာ ရေတွေအများကြီး သူယူလာတဲ့မီးတုတ်က သေးသေးလေးမို့လို့ပါပဲ။ အဲဒီလိုပဲတဲ့ မေတ္တာပွားများတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ဘယ်လို စကားမီးတုတ်တွေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်လာပြီးရှို့လို့ကတော့ သူ့ရဲ့စိတ်ဟာ မလောင်ပါဘူး။

နောက်တစ်ခု ဥပမာပေးထား တာကတော့ ပန်းချီဆရာတစ်ယောက်က စုတ်တံနဲ့ ဆေးယူလာပြီးတော့ ကောင်ကင်က လေဟာနယ်ထဲမှာ ဆေးချယ်ရင် သူရေးတဲ့အရုပ်ဟာ ဖြစ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အာကာသဆိုတဲ့ လေဟာပြင်ကို ဆေးချယ်လို့ မရသလိုပါဘဲ ။

မေတ္တာစေတ်တွေပြည့်နေတဲ့သူရဲ့စိတ်မှာ ဒေါသရုပ်တွေ လာရေးလို့ မရပါဘူး။ ဘယ်တော့မှ ဒေါသနဲ့တုန့်ပြန်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်လို့ ဒေါသနဲ့တုန့်ပြန်မယ်ဆိုရင် အရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အရုပ်တွေပေါ်လာမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒေါသဖြစ်လာရင် အရုပ်ဆိုးသွားတာပဲ။ နည်းနည်းဆိုးလာတာတောင် မျက်နှာကြော တင်းသွားတယ်။

ပြုံးနေတဲ့မျက်နှာ မရှိတော့ဘူး။ ဒီထက်ဆိုးလာရင် မျက်ထောင့်နီလာမယ်။ ဒီထက်ဆိုးလာရင် နှုတ်ခမ်းက တလှုပ်လှုပ် ဖြစ်လာမယ်။ ဒီထက်ဆိုးလာရင် လက်က ရိုက်နက်မိလာမယ်။ အဲဒီစိတ်မှာ အရုပ်ရေးလို့ပေါ်လာတဲ့အရုပ်တွေပေါ့။

အေး.. မေတ္တာနှလုံးသားပိုင်ရှင်ကတော့ အာကာသ (Space) လို့ခေါ်တဲ့ လေဟာနယ်မှာ အရုပ်ရေးလို့ မထင်သလို သူ့ရဲ့စိတ်မှာ ဘာအရုပ်မှ မပေါ်ပါဘူးတဲ့။ အဲဒီလိုအာကာသမှာ ဆေးလာ ချယ်လို့ အရုပ်မထင်သလို၊ မိမိရဲ့ စိတ်မှာလည်း ဒေါသရုပ်တွေ မထင်ရအောင်လို့ မေတ္တာကို ပွားများပါတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို ဥပမာတွေနဲ့ပြောပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက (၂၂)ဘက်အရိုးတပ်ထားတဲ့ လွှနဲ့ ရန်သူတွေက ကိုယ့်ကိုတိုက်ဖျက်မယ်ဆိုရင်တောင် စိတ်ဖောက်ပြန်မပြောင်းလဲပါစေနဲ့တဲ့။

စိတ်ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲသွားမယ်။ ဒေါသထွက်သွားမယ်ဆိုရင် မင်းငါ့ရဲ့ အဆုံးအမကို လိုက်နာရာ မရောက်ဘူးတဲ့။ ကြားဖူးကြတယ်မလား။ Jesus Christ.က ပြောတာလေ။ ဘယ်ဘက်ပါးကို လာရိုက်ရင် နောက်ပါးတစ်ဘက်ကို ထိုးပေးလိုက်ပါ။ ပါးတစ်ဘက်ကို လာချရင် နောက်ပါးတစ်ဘက်ကို ထိုးပေးလိုက်ပါတဲ့။ မတုန့်ပြန်နဲ့။ အဲဒါကို လူတွေက အတုခိုးပြီး ပြောနေကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ကကစူပမသုတ်မှာ ရန်သူက ကိုယ့်ကို လွှနဲ့တိုက်နေရင်တောင်မှ မတုန့်ပြန်နဲ့တဲ့။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်အထိ ခက်ခဲမလဲဆိုတာကို ကြည့်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလောက်အထိခက်ခဲတဲ့ အရာကို ဗုဒ္ဓရဲ့ မေတ္တာနဲ့ အသုံးချကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လွယ်ကူသွားတာကို တွေ့နိုင်တယ်။ တစ်ကယ့်မေတ္တာ ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက်နဲ့ အောင်မြင်သွားပြီဆိုရင် ဒီအခက်အခဲတွေဟာ တကယ်အောင်မြင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မဖြစ်နိုင်တာကို မဟောဘူး။

ခန္တိဝါဒီရသေ့လိုသည်းခံပါ

ကြည့်လေ..မြတ်စွာဘုရား ဘုရားမဖြစ်ခင်တုန်းက ခန္တိဝါဒီရသေ့ဆိုတာ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ သည်းခံခြင်းကို အဓိကထားပြီးတော့ သူ့စိတ်ကို စိတ်မဆိုးရအောင် ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်ဖြစ် ခံနိုင်ရည်ရှိရမယ်ဆိုတဲ့ ခန္တိဝါဒီရသေ့ ဖြစ်တယ်။

ခန္တိဝါဒီရသေ့ သည်းခံတယ်ဆိုတဲ့သဘောကို မကျေနပ်လို့ ကလာဗုဆိုတဲ့ ဘုရင်ကြီးက ခန္တိဝါဒီ

http://www.dhammadownload.com

ရသေ့ကို ဆူးတွေရှိတဲ့ ကြိမ်တွေနဲ့ ရိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရသေ့ကတော့ အပြုံးမပျက်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ စိတ်ကမှ မပြောင်းလဲတာကိုး။ စိတ်ပြောင်းသွားမှ မျက်နှာပြောင်းတာကို။ အဲဒါနဲ့ ရသေ့ကို ရိုက်နှက် ရင်းနဲ့မေးတယ်။ ဘာဝါဒလဲ?တဲ့၊ ရသေ့က ငါက ခန္တိဝါဒပဲ။ ဘယ်လောက်ရိုက်ရိုက် စိတ် မပြောင်းဘူး။ ဒါနဲ့ဒီလောက်ဖြစ်လှတာ သည်းခံခြင်း ဘယ်မှာရှိလဲဆိုတော့ သူ့ရင်ထဲမှာ ရှိတယ်။ ဒီတော့ ဖြတ်ဟာ လက်ဆိုပြီး လက်ကို ဖြတ်တယ်။ အပြုံးမပျက်ဘူး။ ခြေထောက်ကို ဖြတ် လည်း အပြုံးမပျက်ဘူး။ အဲဒီလိုအမျိုးစုံ နှိပ်စက်တာ တောင် စိတ်ဖောက်ပြန်မသွားဘဲနဲ့ စိတ်ကို ကြံ့ကြံ့ခိုင် ခိုင်ထားတာဟာ ဟောဒီ မေတ္တာစာတ်ကြောင့်ပဲ။ မေတ္တာစာတ်လေ့ကျင့်ထားတာနော်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုရင် ဟော..မဖြစ်နိုင်လောက်ပါဘူးဆိုပြီးတော့ ထင်ကောင်း ထင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မြတ်စွာ

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားက မဖြစ်နိုင်တာကို မဟောဘူး။ တကယ် ကျင့်ရင် တကယ်ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ကိုယ့်ကို သေအောင်လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဖြစ်ပါစေ။ ကိုယ်တုန့် ပြန်ရမယ့်အချက်ကတော့ ငါ့စိတ်ကလေးဖောက်ပြန် မသွားပါစေနဲ့တဲ့။ မကြားဝံ့တဲ့စကားတွေနဲ့ မတုန့်ပြန် ပါနဲ့တဲ့။ ဒီလိုဖြစ်အောင် လုပ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အကျိုး စီးပွားကိုသာ လိုလားတဲ့စိတ်ကလေးထားပါတဲ့။ သူ့ကို မေတ္တာပွားများလိုက်ပါတဲ့။ အဲဒီလိုပွားများလို့ရတဲ့ မေတ္တာစိတ်ကလေးကို ပိုမိုခိုင်မာကျယ်ပြန့်လာအောင် တစ်လောကလုံးကို ဖြန့်ကျက်ပြီး ခိုင်မာတဲ့ မေတ္တာစိတ်မျိုး ရယူပါတဲ့။ ဒီလိုဟောကြားခဲ့တယ်။

ဘုရားဟောတဲ့တရားဟာ အင်မတန်မှ မှန် ကန်တယ်။ ကျင့်လို့မရတဲ့ အကျင့်မျိုးကို မြတ်စွာ ဘုရားက ဘယ်တော့မှ မဟောဘူး။ ဟောထားတဲ့ တရားမှန်သမျှဟာလည်း အကုန်လုံးကျင့်လို့ရတဲ့ တရားတွေချည်းပါပဲ။ တကယ့်ကျင့်ရင် တကယ်

http://www.dhammadownload.com

နိုင်မာပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိသွားမယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ တရားတွေဟာ စွမ်းရည်အလွန်ကြီးမား တယ်နော်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မဟာသတိပဋ္ဌာန် သုတ်မှာဆိုရင် ဒီလမ်းကြောင်းလေးကို လျှောက် လိုက်တာနဲ့ အကျိုး(၇)မျိုးရမယ်တဲ့။

ရင်တွင်းအပူကို ဖယ်ရှားခြင်း

"သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ... "ကော ... ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ"တဲ့။

သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဆိုတဲ့ ဒီလမ်းကြောင်း လေးဟာ အဆိုး(၄)မျိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်တဲ့။

အဆိုး(၄)မျိုးက သောက၊ ပရိဒေဝ၊ စိတ်ထဲ မှာပူပန်နေရတာတို့၊ ပူပန်မှုကို မထိန်းနိုင်လို့ ငိုကြွေးနေ ရတာတို့။ သောကဆိုတဲ့ ရင်တွင်းပူဆာမှု၊ ရင်တွင်း ပူဆာမှုကြောင့် မထိန်းနိုင်တဲ့ ငိုကြွေးနေရမှု၊ အဲဒါ တွေကို ကျော်လွှားနိုင်တယ်။ အဲဒါ စိတ်ခေတ်ကြွဲ

http://www.dhammadownload.com

နိုင်သွားတာပါပဲ။ Physical pain , Mental pain စတဲ့ ကိုယ်တွင်းဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့ရာ အတွက်လည်းပဲ ပောဒီကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ပါလို့ပောတာ။

သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုသာ မြတ်စွာဘုရား ကဟောထားတာနော်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာ ဟာလည်း ''မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်''ပါပဲ။ သို့သော် သမ္မာ သတိတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူးနော်။ သတိတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး။ ပညာလည်း ပါရမှာပဲ။ သက်ပွလည်း ပါရမယ်။ သမာဓိလည်း ပါရမယ်။ ပေါင်းလိုက်လို့ ရှိရင် မဂ္ဂင်(၅)ပါးတရားတွေ ရလာတယ်။ ကာရက မဂ္ဂင်တွေ။

တကယ်တမ်း တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဒီ(၅)ခုနဲ့ လုပ်တာ ဖြစ်တယ်။ ဒီ(၅)ခု မပေါင်းမိရင် မဖြစ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သတိဆိုတာဟာ အာရုံရဲ့သဘောကို အမှတ်ရနေတာ။ သတိကယူပေးတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အာရုံကိုမှ အသိဉာဏ်က သိအောင်လုပ်ပေးတာ။ အဲဒီတော့ သတိက အလုပ်လုပ်နေအောင် ဘယ်သူက တွန်းအားပေးနေလဲဆိုတော့ သမ္မာဝါယာမဆိုတဲ့ ဝီရိယကတွန်းအားပေးတယ်။ စိတ်ကလေးငြိမ်နေအောင် သမ္မာသမာဓိက တွန်းအားပေးတယ်။

ပြီးတော့ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ အတွေးလေးက ပညာကို အထောက်အကူပြုတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်က အမှန်ကို သိလိုက်တယ်။ သဘာဝ အမှန်ကို သိဖို့ရန်အတွက် ကျန်တဲ့အရာတွေက အထောက်အကူပြုနေတာ။ သမ္မာဝါယာမရဲ့ အထောက်အကူ သမ္မာသမာဓိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပရဲ့ အထောက်အကူတွေနဲ့ အမှန်မြင်ဆိုတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ တွေပေါ်လာရတာနော်။ ဒါမှ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရဲ့ ပေါင်းခြင်းနဲ့အဆိုးတရားနည်းလမ်းတွေကို ကျော်လွှား နိုင်မယ်နော်။ ဒါပေမယ့် အပြောသာလွယ်တာ တကယ် ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ဆိုတာ ခက်တယ်။ သောက

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရာတွေပေါ်မှာ ဆုံးရှုံးရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်တွေဟာ ပူပန်လာတယ်။

ဆုံးရှုံးရတော့မယ်ဆိုလို့ ပူတာ၊ ဒါ "သောက"။ ပူတာတင် မကတော့ဘူး။ ငိုကြွေးနေရတဲ့ "ပရိဒေဝ"စတဲ့ အဲဒီအဆင့်တွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ဆိုရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတွေကို ကျင့်သုံးပါလို့ ဒါကိုဆိုလို တာနော်။

သောကဆိုတာ ကိုယ်ရဲ့နှစ်သက်တဲ့ အရာ တစ်ခုဆုံးရှုံးရတော့မယ်ဆိုလို့ ပူတဲ့အပူခေါ်တယ်။ ဒေါမနဿကတော့ အဲဒါနဲ့မဆိုင်ဘူး။ စိတ်ရဲ့အလို မကျမှုပဲ ဖြစ်တယ်နော်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာ ဘုရား က(၂)ခုစလုံးနဲ့ ဟောထားတာနော်။

ရင်တွင်းမှာ ပူလောင်စေတတ်တဲ့ ဒီအဆိုး တရား(၄)မျိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ဆိုရင် ဒီတရားကျင့် လိုက်ရင် ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန္တာတွေလည်း ကျင့်ကြတယ်

ရဟန္တာတွေဆိုရင် ဒီတရားတွေကို ကျင့်သုံးကြလို့ မတုန်လှုပ်ကြတော့ဘူး။ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီးဆိုရင် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတယ်နော်။ သူ့ရဲ့သက်တမ်းကို ဘယ်အချိန်မှာသိလဲဆိုရင် တစ်ပတ်အလိုလောက်မှာ သမာပတ်ဝင်စားပြီး ကြည့်လိုက်တော့ စဉ်းစားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားလည်း အသက်ကြီးပြီ သက်တော်ရှစ်ဆယ်ရှိနေပြီ၊ မြတ်စွာဘုရားမှာ သေမှရပ်တဲ့ရောဂါ ရှိနေတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘုရားက သမာပတ်နဲ့ တားထားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဘာကြောင့် တားထားသလဲဆိုတော့ မသေချင်သေးလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့မှာ ကယ်ချွတ်ရမယ့် "သုဘဒ္ဒကို တရားဟောဖို့ ကျန်နေသေး"လို့ သမာပတ်ကို (၁၀)လထိ တားထားတယ်။ အဲဒီ ဖလသမာပတ်ကို အာယုသင်္ခါရလို့ ခေါ်တယ်။ အသက်ကို

http://www.dhammadownload.com

(၁၀)လတိတိ ဆက်ပေးထားတယ်။ အကယ်၍ မြတ်စွာဘုရားသာ (၁၀)လ စောပြီး ပရိနိဗ္ဗာန် စံသွားရင် သုဘဒ္ဒကြီးကို ကယ်ချွတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါကြောင့်လဲ မြတ်စွာဘုရားက တားထားတာနော်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကတော့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဖို့ရန် (၇)ရက်လောက်ကျန်တဲ့အခါမှာ မကြောက်ဘူး။ ရဟန္တာတွေရဲ့စိတ်မှာ နေချင်သေးတယ်ဆိုရင်လည်း ဘဝကိုစုံမက်တဲ့ တဏှာဖြစ်တယ်နော်။ သေချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဘဝကို မုန်းတီးတဲ့အကြောင်းဖြစ်တယ်။

အစွန်း(၂)ဘက်လွတ်သလားဆိုတော့ မလွတ်ဘူး။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ နေချင်တာလဲ မဟုတ်ဘူး။ သေချင်တာလည်းမဟုတ်ဘူး။ အို ဒီလေးလံတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ ဝတ္တရားတွေကနေ လွတ်တော့မယ်ဆိုပြီး မျှော်မိတာလေးတော့ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အေးဘာကြောင့် ဒီလောက်တောင် စိတ်ဓာတ်ကြွံခိုင်သွားသလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ မေတ္တာဘာဝနာတရားတွေကို ပွားများထားလို့ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတွေဟာ အဆိုး(၄)မျိုးကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ အကောင်း(၃)မျိုးကို တိုးပွားစေတယ်။ အကောင်း (၃)မျိုးက ဘာတွေလဲဆိုတော့ "သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ" စိတ်ဓာတ် ဖြူစင်သွားနိုင်တယ်။

နောက်ဆုံးနိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကိုတွေ့ရှိပြီး နိဗ္ဗာန်ကိုဆိုက်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြတဲ့သူတိုင်း အဆိုး(၄)မျိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်ပြီး အကောင်း(၃)မျိုးကို တိုးတက် စေဖို့ ရယူနိုင်စေဖို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုညှင်းဆဲနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အပေါ်မှာ မိမိရဲ့စိတ်ကို မပြောင်းလဲစေရဘူး။ မကြားဝံ့တဲ့ စကားတွေနဲ့ မတုန့်ပြန်ဘူး။ မေတ္တာစိတ်နဲ့ဆက်ဆံပြီး

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာဘာဝနာပွားများရမယ်။ ဒီမေတ္တာ တရားတွေ ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာပြီး သတ္တဝါတိုင်းအပေါ်မှာ မေတ္တာ စိတ် ထားနိုင်ကြရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီနှစ်ဦးအခါကာလ သမယမှာ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် မိမိတို့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့ စကား(၅)မျိုး၊ ထိုစကား(၅) မျိုးနဲ့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်က လက်ခံကျင့်သုံးကြရမယ်။ မိမိတို့က ကျင့်သုံးထားပေမယ့်လို့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ လာရတဲ့အခါမှာ မေတ္တာနဲ့ အခိုင်အမာ ကာဆီးထား ပြီး မေတ္တာနှလုံး အကျင့်ကောင်းကို အစဉ်ကျင့်သုံး နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ

◆◆◆◆◆

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စာပေပြန့်ပွားရေး
ထာဝရပဒေသာပင် အလှူရှင်များ

၁။ ဦးအုန်းကျော်+ဒေါ်တင်မမ မိသားစု။	၃၀,၀၀,၀၀၀
၂။ မိဘများနှင့် ဦးတင်စိုးတို့ကိုရည်စူး၍ ဒေါ်ခင်လှ မိသားစု။ (ကိုကျော်သင်းဆေးဆိုင်) မင်္ဂလာဈေး။	၁၉,၀၀,၀၀၀
၃။ ဦးခင်ရွှေ+ဒေါ်မေလှိုင် မိသားစု။	၃,၀၀,၀၀၀
၄။ ဦးစံသာ+ဒေါ်မေဦးခင် သမီး - စံသာရတနာ သား - မောင်စံသာသုခ မိသားစု။	၁,၅၀,၀၀၀
၅။ ဦးမြဟန်+ဒေါ်သီတာစိ မိသားစု။	၁,၀၀,၀၀၀
၆။ ရွှေပြည်ဟိန်းဆရာတော်၏ မယ်တော်ကြီး ဒေါ်အေးမာ။	၁,၀၀,၀၀၀

http://www.dhammadownload.com

ဂုဏ်ပြုနိုင်ငံပြုမလေးတွေ
အလှူရှင်များ ဒါနစေတနာစာရင်း

၁၀၀,၀၀,၇၄ ဒေါက်တာ ဝေဝင်းမြင့်ကြည်နှင့် ဇနီး

၁၀၀,၀၀,၅၀ မြို့ရှင်ရွှေမျိုး မြင့်ကျော် ဦးရှုပ်ငင်ဇနီး
ဒေါက်တာ ဂုဏ်ဓမ္မ
ယုဂတော ((ဘိုးလေးအောင်ကျော်ခိုင်))

၁၀၃,၀၀,၄ ဒေါက်တာ မိုးကြီးမင်းရာဇ်ဖို့ ဇနီး

၁၀၁,၇၅,၀ ဦးထွန်းကြီး ဒေါ်စိုးငွေ ၊
ဒေါ်ဝေဝုဏ် - မြင
ဒေါက်တာ ခရုဏ္ဏာတင်ဝင်း - အမြင

၁၀၀,၀၀,၀ ဒေါက်တာ ဝီရသုခ [illegible]

၁၀၄,၁၀,၀ [illegible]
[illegible]