http://www.dhammadownload.com

နမော တဿ ဗုဒ္ဓဝီရဿ။

ကျေးငူးရှင်မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ဝနဝါသီဥဒ္ဒေယျဓမ္မသာမိထေရ်

နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်

[နိဒါနသတိပဋ္ဌာနကထာ]

နတ်တလူသာသနာပြုအသင်းမှစီစဉ်ထုတ်ဝေသည်

http://www.dhammadownload.com

ဝနဝါသီဥဩဿဋ္ဌမမ္မသာမိထေရ်၏

နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်

[နိဒါနသတိပဋ္ဌာနကထာ]

တရားလိုက်စား ဘုရားသားတော် သမီးတော်များအတွက်
ဗောဓိနှိုးမည့်အစပျိုးသတိပဋ္ဌာန်

ကာမကုသိုလ်ဖြင့် ကာမအရသာကိုသာ သိတတ်သော သင့်စိတ် ...
ဓမ္မအရသာ၌လည်း ဝင်စားလာစေရန်လည်းကောင်း၊

ထွက်ပေါက်ပိတ်နေသော သင့်စိတ် ...
ထွက်ပေါက်မြင်၍ လွင်ပြင်ဘက် ထွက်မြောက်သွားစေရန်လည်းကောင်း၊

စိတ်နှင့် အတူနေသတိက နာမည်အမျိုးမျိုးခံ၍ ထိုစိတ်ကို
တစ်ကြောင်းတည်းလမ်းမှပင် ဗောဓိနန်းအထိ တန်းပို့၊ ထမ်းပို့မည်။

သတိ၏ တွဲဖက်ဝီရိယကလည်း နာမည်အမျိုးမျိုးပြောင်း၍ ထိုစိတ်ကို
တစ်ကြောင်းတည်းလမ်းမှပင် ဗောဓိနန်းအထိ ဖမ်းပေး၊ ထမ်းပေးမည်။

သတိဝီရိယနှစ်ပါးကြား သွားလာနေသော ထိုသင့်စိတ်
တစ်နေ့မဟုတ်တစ်နေ့ ဗောဓိရိပ် ဘိသိက်ခံရမည်ကား မလွဲပြီ။

2004 GRAPHIC DESIGNED BY AIKE MOON

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဗောဓိရိပ်မှာ ဘိသိက်ခံမည့်
တရားလိုက်စား ဘုရားသားတော် သမီးတော်များအတွက်

အမြတ်ဆုံး ဓမ္မဒါန

သို့

....

....

....

သတိပဋ္ဌာန် ဗောဓိဉာဏ်
အမှန်ရကြောင်း ဖြစ်စေသော်...

မှ

....

....

....

http://www.dhammadownload.com

နတ်တလှူသာသနာပြုအသင်း

ရန်ကြီးအောင်ရပ်၊ ဗိုလ်တထောင်...

ရန်ကုန်ဖြန့်ချိရေး

သုဝဏ္ဏသျှမ်
သာသနာပြုစာစဉ်
၇၄၊သာယာအေးလမ်း၊(၃)ရပ်ကွက်၊
မရမ်းကုန်း၊ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၆၆၀၆၇၀

http://www.dhammadownload.com

ပထမအကြိမ်

၁၃၆၆၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်

၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၅၉၈/၂၀၀၄(၈)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၅၈၂/၂၀၀၄(၉)

ရှေ့နောက် အတွင်းရေခံ - ကျမ်းပြုဆရာတော်၏ လက်ရေးမူ

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

မျက်နှာဖုံး - အိုက်မွန်း

စာစီ - ခွန်မျိုး

အတွင်းဖလင် - အောဇကာ

စာအုပ်ချုပ် - ကိုတင်အေး(လှိုင်)

ထုတ်ဝေသူ

ဦးခင်မောင်သန်း(မြ-၀၃၇၃၉)၊ နတ်တလူစာပေ၊

ရန်ကြီးအောင်ရပ်၊ဇီးကုန်းမြို့၊ကန့်ဘလူမြို့နယ်၊စစ်ကိုင်းတိုင်း။

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်

ဦးဇော်မြင့်ဝင်း(၀၆၈၂၁)၊ကာလာဖုံအော့ဖ်ဆက်၊

၁၈၄(ဘီ)၊ ၃၁လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်းပုံနှိပ်

ဒေါ်ထားထားကြည်(မြ-၀၆၀၁၃)၊ထင်အော့ဖ်ဆက်

၃၇၊မအူပင်လမ်း၊စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။

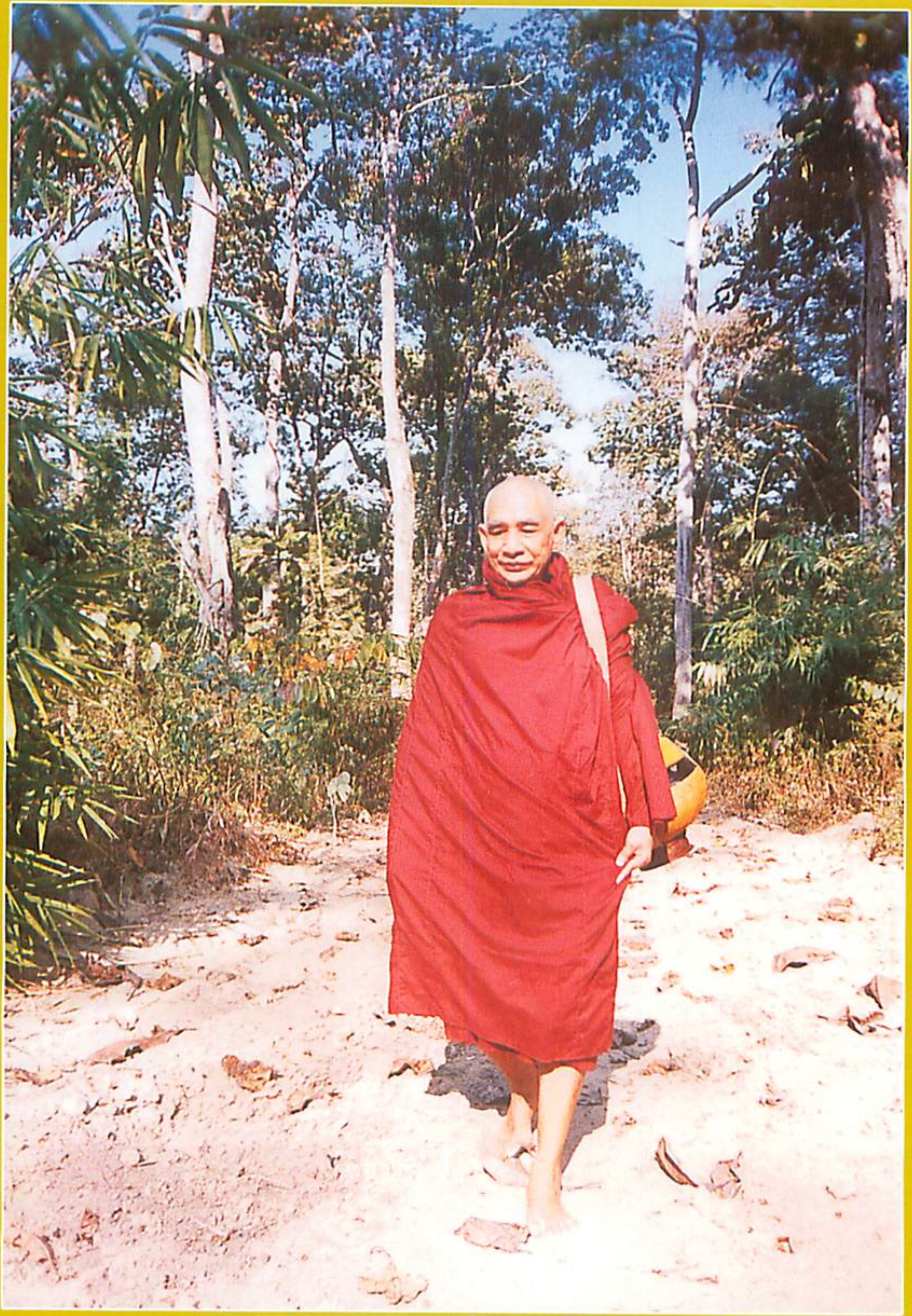
အကျိုးဆောင်

အောင်ကျော်စံ

တန်ဖိုး - 5000

မွမ်းမံဖန်တီးမှု - အိုက်မွန်း

http://www.dhammadownload.com



ကျေးဇူးရှင်မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ဝနဝါသီဥေယျဓမ္မသာမိထေရ်

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

နမောတဿ ဗုဒ္ဓဝီရဿ

နတ်တလူစာစဉ် - ၁၉

ကျေးဇူးရှင်မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ဝနဝါသီဥဒေယျဓမ္မသာမိထေရ်

၏

နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်

[နိဒါနသတိပဋ္ဌာနကထာ]

နတ်တလူသာသနာပြုအသင်းမှစီစဉ်ထုတ်ဝေသည်

http://www.dhammadownload.com

ကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့် သာသနာပြုနိုင်ကြပါစေ. . .

ဗိုလ်မှူးကြည်စိုးဝင်း + ဒေါက်တာခိုင်ခိုင်လင်း
သမီး - သက်ထားဝင်း မိသားစု
မှ
ဓမ္မဒါနပြု လှူဒါန်းပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်

မာတိကာ

* အဖွင့်နိဒါန်း

အပိုင်း(၁)နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်အခြေခံအပိုင်း

၁။ မဟာဗောဓိအသင်း၏ အတွင်းရေးမှူး ... ၆

- ရည်ရွယ်ချက်သုံးမျိုး ပံ့ပိုးပေးနေသော နည်းပြဆရာ ... ၈

၂။ မဟာဗောဓိအသင်း၏ တွဲဖက်အတွင်းရေးမှူး ... ၁၁

- ဝီရအစစ် သင့်၌ ဖြစ်အံ့ ... ၁၂

၃။ ရင်ခွင်ပိုက်တန်းမှ စတင်သင်ကြားပေးပါ ... ၁၅

အခြေပါမှ နေရာကျအံ့ ... ၁၈

အခြေပြု သည်ကနေ စတင်စုပါ ... ၂၃

၄။ စိတ်အစိုးရဖွဲ့စည်းပေးခြင်း ... ၂၅

- နှစ်ကိုယ်ခွဲ ဝီရိယ ... ၂၈
- စည်းစည်းလုံးလုံးရှိသော ထိုအစိုးရ ... ၃၁

စိတ်အစိုးရ၏ လမ်းဆုံး ... ၃၂

၅။ စိတ်တန်ခိုး စိုးမိုးလိုသော် ဗိုလ်တို့ကို အရည်အချင်းတိုးဖော်ပေးပါ ... ၃၅

ဗိုလ်ကို အံ့တုမည့် ရန်ဘက်များ ... ၃၇

ဘာဝနာသည် ရန်ဘက်ကို ပါးပါးချင်းလှော်ရာ၏ သင်တန်း ... ၄၁

စိတ်တန်ခိုး ထိုးတက်စေသော ဗိုလ်နှစ်မျိုး ... ၄၃*

သည်ဗိုလ်မထမ်း သည်လမ်းကန်းအံ့ ... ၄၄

http://www.dhammadownload.com

၆။ ဗောဓိနန်း လှမ်းတက်ရာ၏ လှေကားထစ်များ ... ၄၆
လှေကားတူထက် ဆင့်ဆင့်တက်၍ ... ၅၀
၇။ ဗောဓိရင်ပြင်သို့ အရောက်နှင်ရာ၏ ခြေလှမ်းများ ... ၅၅
(က) သီလးခုပ်စုက ကံကိုထိန်း ... ၅၇
(ခ) သမာဓိအုပ်စုက ကံဖြူတည် ... ၆၀
(ဂ) ပညားခုပ်စုက အမှတ်ပေးစနစ် ကျင့်သုံးမည် ... ၆၂

———

- ဗောဓိနိုးမည့် အစပျိုး သတိပဋ္ဌာန် ... ၆၇
- အကျင့်သတိပဋ္ဌာန် အသိသတိပဋ္ဌာန် ... ၆၈
- စိတ်မနိုင် ကိုယ်ထိုင်အရင်ကျင့် ... ၇၀
- ကိုယ်ထိုင်ကျင့်၏ အဆင့်သုံးဆင့် ... ၇၃
- မှတ်နည်းဖော်ပြ သုံးဌာန ... ၇၅

၁။ ထိုင်လျက်က မှတ်ချက်ယူခြင်း ... ၇၇
အညာဖမ်း လမ်းဝင် – အရှင်များ ... ၈၄
ထိုင်ရင်းတက် – လေးချက်ကိုင် ... ၈၆
စာမမင် ပညာသင်၍ပေးပုံမျိုး ... ၉၇
၂။ ထိုင်ရင်းလှေမှောက် လမ်းလျှောက်လှေဖာ ... ၁၀၁
- လေးချက်တွဲ အမြဲပါ ... ၁၀၆
- တစ်ခုကိုင် အပိုင်တစ်ကိုယ်လုံး ... ၁၀၇
- ကျောထောက် ကျားကန် အပြန်လှန် ... ၁၀၉
- အမှတ်တက် ထက်ဖို့မခဲယဉ်း ... ၁၁၀
- စကြိုကျိုး တစ်မျိုးပြောဦးမည် ... ၁၁၁

၃။ ငါးသေးအလိုက် ပိုက်စိပ်ဖြင့် တိုက်အံ့ ... ၁၁၃
- အကျင့်ပိုင်း သည်တိုင်းဆက် ... ၁၁၉
- တခြားနည်း အမြည်းနည်းနည်းပေးဦးမည် ... ၁၂၁
- ဘယ်မှာလဲ ငါ ပြစမ်းပါ ... ၁၂၂
- အခြေပြ ပါဒ ရလောက်ပြီ ... ၁၂၄

***

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း(၂) သဘောတရားပိုင်း

- အကျင့်သွက် အသိဘက် ဆက်ကြစို့

(က) ကံတို့က စုပုံပေးထားသော ခန္ဓာ ... ၁၃၅
- ရုပ်ဖောက်ပြန် နာမ်ဝင်စွက် ... ၁၃၈
- အပေါင်းဖက် အသက်ဝင် ... ၁၄၁
- သူ့အထဲ အကွဲစုံပါသည် သတိထား ... ၁၄၃
- သင်သည်ပင် ဖဝါး သင်သည်ပင် ကန်သင်းအတား ... ၁၄၄

(ခ) အတားမဖျင် သံယောဇဉ်တိုး ... ၁၄၈
- ထင်းချည်းသက်သက် မီးမထွက်စေ ... ၁၅၀
- သံယောဇဉ် သူတွင် သမုဒယ မှုဒုက္ခ ... ၁၅၂
- ဓာတ် ၁၈ ပါး သံယောဇဉ် တွင်တွင်ပွား ... ၁၅၄
- ဓာတ်ညှစ် အချစ်ပါ ... ၁၅၇

(ခ/ခ) မျက်စိစသည်၌ ခန္ဓာ–အာယတန–ဓာတ်–သစ္စာ ဖြစ်ပုံများ ... ၁၅၈

(ဂ) သတိတစ်လုံးတည်းဖြင့် ဗောဓိအားလုံး စည်းရုံးမည် ... ၁၆၅
- စက်ကြီးကျည်ဆန် မည်သူမျှ မခံနိုင် ... ၁၇၉
- အအေးဆေးမိ မော့မကြည့်သာ ... ၁၈၀
- အထိန်းကောင်း၍ အကျောင်းကျွမ်းကျင်သော မြတ်ဗုဒ္ဓ ... ၁၈၃
- သည်စခန်း သည်လမ်းအတိုင်း တက်ခဲ့ပါ ... ၁၈၆
- တပ်လှန့်နှိုး တန်ခိုးအခြေ ဖော်ခဲ့ပြီးပြီ ... ၁၈၈
- ဓမ္မ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ ... ၁၈၉
- ဗောဇ္ဈင်စခန်း ယာဉ်တန်းချီလျက်ကူ တက်လှမ်းအံ့ ... ၁၉၀
- လကုန်၍ လစာပုံသာမြင် အလုပ်ပေါ် အယုံဝင်လာမည် ... ၁၉၁
- အယုံပေါ် အရဲတိုး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အစိုးရပြီ ... ၁၉၇
- မဂ္ဂင်မှမဂ် ဗောဓိလမ်းအတိုင်း တက်ကြစို့ ... ၁၉၉
- မဟာဗောဓိ ဘုရားဖူးသွားမလို့ လိုက်ကြမလား ... ၂၀၁
- အမေ့ကို မမေ့ဖြင့် ထေ့၍ ဓလေ့ပြောင်းပေးနေသည် ... ၂၀၃
- အမှတ်မတက် အထက်မလှမ်း ... ၂၀၅
- ခံစစ်နှင့် ထိုးစစ် ရန်ဖြစ်မှမဟုတ် ... ၂၀၇

၁။ ဒုက္ခနှင့် မှတ်ချက် လက်ဆက်မိမှ ဗောဇ္ဈင် ... ၂၀၇
- သူ့အရှိ သူ့အသိနှင့် ဖိမှတ်သော်လည်း ... ၂၀၈

http://www.dhammadownload.com

- ထမင်းရေကြောတင်း ခဲသွင်းမခံ ... ၂၀၉

၂။ ဓမ္မလှူ ထုံကူး ... ၂၁၁

- စကြာမင်းလောင်းမိခင် ဓမ္မဝိစယအစမှာ နေရာဝင်ပါ ... ၂၁၂
- သတိသွင်းတင်း စည်းရုံးရေးဆင်းပြီ ... ၂၁၅
- ဆန်းတက်လဖွေး အေးအေးကြည်ကြည် ... ၂၂၂
- သဘောရေး တွေးလျှင် ပေါ်လောက်ပြီ ... ၂၂၇

***

အပိုင်း(၃)ဓမ္မလက်တွေ့ပိုင်း

- ယောဂီတစ်ဦး၏ ရှေ့ပြေးတာဝန်ကြီး သုံးမျိုး ... ၂၃၃

(က) ကြောင့်ကြနှိပ်စက် အသက်မရှင် ... ၂၃၅

- ဤနေရာ သင်တရားမဝင်ပါနှင့် ... ၂၃၇

(ခ) သူနှင့်မပေါင်းခင် သူ့အကြောင်း အရင်လေ့လာဦး ... ၂၃၉

- စစ်တတ်မှ အမြတ်ထွက် ... ၂၄၁
- လူသုံးပတ္တမြား အပွားလုပ်သိမ်းထား ... ၂၄၃
- လမ်းကွဲကြည့် လမ်းလွဲဘက် ခရီးဆက်မည့်သူ ... ၂၄၄
- နေရာပေး ရွေးထားသင့်သေး၏ ... ၂၄၅
- သည်အရည်အချင်း လက်တွင်းသွင်း ပြင်းပြင်းထား ... ၂၄၆
- သင့်၌ နေရာဆိတ်၍ စိတ်အရိပ်ရနေသော် ... ၂၄၇
- စရိုက်နှင့် သွေးများအကြောင်း ကောင်းကောင်းလေ့လာ ... ၂၄၉
- ဤအကျင့်စိတ်ပြေး ဤသွေးပေါ်အံ့ ... ၂၅၀
- စရိုက်ဇ အမူအရာ စသည်များက ပြနေသည် ... ၂၅၁
- စရိုက်နှင့်အကျင့် တဲ့တိုး၍ ချိုးလွှင့်ပစ်ပါ ... ၂၅၄

(ဂ) လက်ဦးရှိနှင့် ထားသင့်သည်များ ... ၂၅၈

- ဝိဝေကဓလေ့ လက်တွေ့မပြခင်က စ ... ၂၅၉
- စခန်းဝင် ဤသို့ပြင်ဆင်လာခဲ့ပါ ... ၂၆၀
- စခန်းတွင်း ကင်းရှင်းရမည့် ကိစ္စများ ... ၂၆၂
- ဋ္ဌနွေများကို စကတည်းက စောင့်ရှောက်ပေးပါ ... ၂၆၅
- ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားအတွက် မှတ်သင့်သည်များ ... ၂၆၇
- ပြင်ဆင်ပြီး ခရီးစရအောင် ... ၂၇၁

http://www.dhammadownload.com

- သည်လိုထိုင် လက်ကိုင်သတိရှိ ... ၂၇၂
- အဝင်စစ် အထွက်မလစ်စေနှင့် ... ၂၇၃
- ကိုယ်လုပ်ဇာတ်ရှင် သည်နေရာဝင်ပေးပါ ... ၂၇၄
- စိတ်ကမြင်း တင်းမကောင်း လျော့မကောင်း ... ၂၇၆
- သတိသွင်း အရင်းကြီးပါစေ ... ၂၇၇
- အတားတွေ့ ဈာန်ယှဉ်သတိဖြင့် ဝေ့ပစ်ခဲ့ ... ၂၇၉
- အခြေဆက် လက်တွဲ အမြဲပေါင်း ... ၂၈၀
- သူ့ဘက် ကိုယ့်ဘက် စိတ်ထားများရာ ပုံစံထွက် ... ၂၈၂
- နိမိတ်ထွက် ရင့်ကျက်အောင်မွေး ... ၂၈၃
- ပညာရှိဆိုတာ လိမ္မာမှဖြစ် ... ၂၈၄

၁။ အထိနှင့်အသိ အရှိန်ဖြိ အထဲဝင်ကြည့် ... ၂၈၆
- ဉာဏ်စကား ရုပ်နာမ်များက ပြောကြားမည် ... ၂၈၈
- နာမ်ရုပ်ကွဲသမား၏ အနေအထားများ ... ၂၉၁

၂။ ကြောင်းကျိုးသိ အငြိမဝင်သာ ... ၂၉၃
- ကြောင်းကျိုးသိတို့၏ အနေအထားများ ... ၂၉၅
- ထက်သန်ရှင်တက် စဉ်မပျက်နှင့် ... ၂၉၇
- လွန်ကိုဖျက် လွန်ဘက် လက်မဆက်မိစေနှင့် ... ၂၉၈

၃။ အမှန်သိ အငြိခြေလှုပ်မည် ... ၃၀၀
- အိပ်မက်ထဲက စား အသည်းကြားမထိ ... ၃၀၂
- သည်နေရာရောက် ယောဂီ၏အနေအထားများ ... ၃၀၄

၄။ ဖြစ်ပျက်အစဉ် မြင်လာလျှင်ကား ... ၃၀၆
- မမြဲကြုံ မမြဲပုံ ဆုံစစ် ... ၃၀၇
- အနုက အကြမ်းဆင့် အရင့်ကျမှ တစ်ကြောင်းလမ်းပွင့်၏ ... ၃၀၈
- ဤဉာဏ်စဉ်ရောက် ယောဂီ၏ အနေအထားများ ... ၃၁၁

၅။ ဖျက်ခဏ ဘဝအကျနာ ... ၃၁၂
- မသိလို့ပျော် တော်ပြီမှ ရှိဘဲ ... ၃၁၅
- အပျက်မြင်သမားတို့၏ အနေအထားများ ... ၃၁၇

၆။ ချောက်နူတ်ခမ်းသွား ဖဝါးမလုံ ... ၃၁၉
- ရှေ့သို့တက် အပျက်တွေ့ အလေ့မထသာ ... ၃၂၁
- ဤဉာဏ်သို့ ဝင်လာသူ၏ အစဉ်အလာများ ... ၃၂၂

http://www.dhammadownload.com

၇။ အမြင်တစ်လစ် အပြစ်တင်တင် ... ၂၂၄
- တစ်ယောက်တည်းဖြစ်သောရန် ဖျန်မည့်သူမရှိပမာ ... ၂၂၆
၈။ နွေခေါင်ခေါင် သဲကန္တာရခရီး ငြီးတွားလည်း အချည်းနှီးသာ ... ၂၂၉
- ဘဝထောင် ချောင်ပိတ်မိ မချိကဲ ... ၂၃၀
- အပျက်မ လက်မချ စိတ်တင် ... ၂၃၂
၉။ လွတ်ကွက်မျှော် ပေါ်လာနိုးတိုးကြည့် ... ၂၃၄
- အကျွတ်အလွတ်သို့ ပန်းဆွတ်ခရီး သွားလိုသူများ ... ၂၃၅
- ရဲဆေးတင် ဆင်ခြင်ဝင်ထွက်ပေး ... ၂၃၆
၁၀။ လုပ်ငန်းစစ်ဝင် ရှေ့အတွက် ပြင်ဆင်လေဦး ... ၂၃၉
- နေ့နှင့်ည နေလက စကားပြော ... ၂၄၀
- ဓမ္မတာ ဗျာပါမဟုတ် ... ၂၄၂
- အမျှောထစ် သနစ်ပေါ်တတ်သေး ... ၂၄၃
၁၁။ ချစ်မုန်းလေလွှင့် နှင့်ဟာနင်နေ ... ၂၄၅
- သူစိမ်းမသာတွေ့ ပွေ့မငိုတော့သည့်ပမာ ... ၂၄၆
- အမူရာကလက် ဤဉာဏ်ဘက် မရောက်လှာသေး ... ၂၄၆
- မပြောင်းလဲသော အကောင်း ... ၂၄၇
- ခန္ဓာ့ဗေဒ သုတေသနရုံးကြီး ... ၂၄၉
- ကံကုန် ဈာန်ကုန် မထုံတက်တေး ... ၂၅၄
- ဖဝါးမလှမ်း တားခန်းမဝင် ... ၂၅၆
- အတား ကစားစရာဖြစ် ... ၂၅၇
- အထစ်အငေါ့များဖြင့် ရင်ဆိုင်ရတတ်သော ဤနေရာ ... ၂၅၈
- မဂ်မလား မက်တားက ကြားဝင် ... ၂၅၉
- နွားကောင်း မကောင်း ချောင်းအတက်ကျ သိရသည် ... ၂၆၀
- အားတုံ့အားနာ ငါးမျှားစာကျွေးပေးလျှင် အားပါ၏ ... ၂၆၁
၁၂။ ဂဟေဆက်ကောင်း လမ်းကြောင်းပွင့်စေ ... ၂၆၄
- စကားစဲ အအိပ်နည်း မှတ်စိတ်အမြဲဆွဲ ... ၂၆၇
- အကျွတ်အလွတ်သို့ ... ၂၆၉
- သမာဓိအေးနှင့် ပညာအေး အခွင့်ရေးချင်းမတူ ... ၂၇၂
- ပညာရှင်တို့လက် ဝကွက်အပ်လိုက်သည် ... ၂၇၅

*

http://www.dhammadownload.com

အဖွင့်နိဒါန်း

နမောတဿဘဂဝတောအရဟတောသမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဉေယျဓမ္မဋ္ဌ ဝဗောဓံ ဝုသိတံ ဗြဟ္မစရိယံ
ယဒေတံ ပရိဝိဇ္ဈတိ ဝိနေယျာနမ္ပိ သတ္တာနံ
ဘဂဝါ စက္ကဝတ္တိယံ ဝိညာပေသိ တဒေတံသော
ဧတေဟိ သရဏံပါဒေ ဝန္ဒေဟံတဿသိရသာ။ ။

ယော ဘဂဝါ – အကြင်မြတ်စွာဘုရားသည်၊ ဉေယျဓမ္မဋ္ဌ – ဉေယျဓမ်တရားငါးပါးကိုလည်း၊ ဝဗောဓံ – ထိုးထွင်းကြည့် ကြည့်လျက်က ထိုးထွင်းသိ သိခဲ့ပါချေပြီ။

ဗြဟ္မစရိယဋ္ဌ – အကျင့်အမြတ် အရပ်ရပ်ကိုလည်း၊ ဝုသိတံ – အဆင့်ဆင့်အားလုံးတို့၏ အဆင့်အမြင့်ဆုံးအထိ ကျင့်သုံးဖြည့် ဖြည့်ကျင့်ပြီးလည်းဖြစ်ခဲ့ပါပြီ။

သောဘဂဝါ – ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ ဝိနေယျာနံ – သိနိုင်လောက် အဆင့်အထိ ဖြည့်ကျင့်မိကြပါကုန်သော၊ သတ္တာနမ္ပိ – လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအများ အစားစားတို့အားလည်း

ဧတံ – သိစရာရှိသည်ကို သိခြင်း၊ ကျင့်စရာရှိသည်များကို ကျင့်သုံးပြီးစီးခြင်း၊ ဤတရားနှစ်ပါးကို၊ ယံ ယေန အာကာရေန – အကြင်သို့သော အခြင်းရာအားဖြင့်ပင်၊ ပရိဝိဇ္ဈတိ – ထိုးထွင်းသိ သိတော်မူခဲ့ပါ၏။

တံ တေန အာကာရေနေဝ – ထိုသို့သော အခြင်းရာအားဖြင့်ပင် စက္ကဝတ္တိယံ – တရားပြကွက်ဓမ္မစက်ကို၊ ဝိညာပေသိ – သိစေတော်မူခဲ့ပါပြီ။

ဧတေဟိ ဧတေဧဝ – ထိုဆိုခဲ့ပြီး ဂုဏ်တို့ကိုလျှင်၊ သရဏံ – အောက်မေ့လျက်က၊ တဿ – ထို

http://www.dhammadownload.com

ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏၊ ပါဒေ – ခြေတော်အစုံတို့ကို၊ အပဟံ၀နဝါသီနာမကော – ဝနဝါသီ အမည် ပေါက်သော အကျွန်ုပ်သည်၊ သိရသာ – ကျွန့်ဝယ်ကိုယ်လုံး ဘ၀သုံး၏ အမြတ်ဆုံးထားရာ ဦးထိပ် သာဖြင့်၊ ဝန္ဒေ ဝန္ဒာမိ – အဆိပ်အန်ကျော့ စိတ်မာန်လျှော့၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

ဗောဓိသို့ပို့ရာ၏အခြေခံသည် နိဒါန်း

ဗောဓိပက္ခိယတရားသည် သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါး အပြားရှိ၏။ ယင်းတို့သည် သစ္စာကို ထိုးထွင်းသိရာ ဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်၏ အသင်းအပင်းများချည်း ဖြစ်ကြခြင်းကြောင့် ဗောဓိပက္ခိယ အမည်တွင်၏။

ထို သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးကုန်သော ဗောဓိပက္ခိယအမျိုးအစားတို့ကိုကား သတိသည် ပြဋ္ဌာန်း၏။ သို့ကြောင့် ထိုသတိသည် သတိပဋ္ဌာန်မည်၏။

ထိုသတိပဋ္ဌာန်သည် ဗောဓိပက္ခိယအားလုံးတို့တွင် အစဆုံး၊ အဦးဆုံး၊ အခြေခံအကျဆုံးသော နိဒါန်းတည်း။

ထိုသတိပဋ္ဌာန်သည် လမ်းအားလုံးတို့၏ အဆုံးအထိ ဗောဓိအသင်းဝင်များကို ပို့မည်ဖြစ်သဖြင့် နောက်ဆုံး၊ ပိတ်ဆုံး၊ ပဓာနအကျဆုံး နိဂုံးတည်း။

ဤ၌ကား ... နိဒါန်းကို ဆိုသဖြင့် နိဂုံးလည်း အလိုလိုပါရှိပြီးဖြစ်နေချေရကား နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန် ဟူ၍သာ အမည်ပေါက်စေပါ၏။ သို့ကြောင့် ...

နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်ဟူသည် ဗောဓိ၊ ဗောဓိပက္ခိယအားလုံးတို့၏ အခြေပျိုးလမ်းထား သတိတရား တည်း။ တစ်ဖန်လည်း ...

ဘုရားရှင် ဟောဖော်ကြားသော မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၏ စွမ်းပကား အာနုဘော်သည် ဉာဏ် ကြီးရှင်များ၏ ကျက်စားရာသာဖြစ်ရာ ဉာဏ်ကြီးလျှင် ကြီးသလောက်ပင် အရာကျယ်၏၊ အရိပ် ထင်၏။

ထိုအရေးကျယ် အရာထင် မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာစဉ်ကို ငါတို့သည် နိဒါန်းပျိုးချ အစမျှသာ ဖွင့်ပြနိုင်စွမ်းရှိခြင်းကြောင့်လည်း ဤကျမ်းကို ‘နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်’ ဟူ၍ ကမ္ပည်းထိုး မော်ကွန်း တင်စေပါ၏။

ထိုနိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်ကို စီရင်ရာ၌ ...

(က) အခြေခံအပိုင်း

(ခ) သဘောတရားအပိုင်း

(ဂ) စာတွေ့နှင့် လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြရာအပိုင်း

ဤသို့လျှင် အပိုင်းကြီးသုံးပိုင်း ခွဲဝေပြသပါမည်။

သို့မဟုတ် ...

အခြေခံအဖြစ် အုတ်မြစ်ချပြသော အပိုင်း၊ အတွေးအခေါ်ပိုင်း၊ လက်တွေ့ပိုင်းတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ထိုတွင်…

(က) အခြေခံအပိုင်း၌ ဗောဓိပက္ခိယတရား သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးတို့ကို အကျဉ်းသရုပ် ထုတ်ပြပြီး မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို အခြေပျိုး လမ်းခင်းအဖြစ် အကျယ်ဝေဖန်ပြမည်။

(ခ) သဘောတရားပိုင်း၌ကား မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကိုပင် အခြေပျိုးအားယူအဖြစ် ပဓာန ထားပြပြီး

သတိဖြင့် ဗောဓိပက္ခိယအားလုံးကိုလျှင် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ဆင့်တို့၏ အတွင်းသုံးအဖြစ် စည်းရုံး သိမ်းသွင်းပြမည်။

သတိဖြင့်ပင် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်အားလုံးကိုလည်း ဤဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ဆင့်တို့၏ အတွင်းသုံးအဖြစ် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းပြမည်။

သတိဖြင့်ပင် မဂ်ခရီးလမ်းဆုံး နိဗ္ဗာန်အထိ ချုပ်သည်းပြမည်။

(ဂ) လက်တွေ့ပိုင်း၌ကား နိဗ္ဗာန်သို့စိတ်ပို့လွှတ်၍ တကယ်အားထုတ်နေသော ယောဂီတစ်ဦး ၏ ဉာဏ်တွေ့ပုံများကို စာတွေ့နှင့်လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြမည်။

ထိုသို့ပြရာ၌…အခြားပညာရှင်၊ အခြားကျမ်းများနှင့် မညီမညွတ်ဖြစ်နေခဲ့ပါသော် ဤကျမ်း၌ အဆိုအမိန့်များ ရုပ်သိမ်းပြီးသားအဖြစ် အသိမှတ်ပြုကြပါကုန်။

ဤကျမ်းစာ ရေးသားခြင်းမှာ…

ငြင်းခုံလိုသဖြင့် စိန်ခေါ်ခြင်းမဟုတ်၊

ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလိုသဖြင့် အစွမ်းပြထားခြင်းလည်း မဟုတ်၊

ကျမ်းစာရေးခ ရသဖြင့် ရေးခြင်း၊ အမြတ်အစွန်းရသဖြင့် ရေးခြင်းများလည်း မဟုတ်။

ထိုမဟုတ်တို့၏ ပြောင်းပြန်အားဖြင့် ဆိုရပါမူ…

ငါ တို့ နှင့် ပတ် သက် နေ သော ဘု ရား သား တော်၊ သ မီး တော်၊ တ ရား ရှာ လို သူ များ အ တွက် အထောက်အကူရရန်အတွက်သာ။

ငါတို့ သာသနာ့အရိပ် ခိုလှုံခွင့်ရနေသည်များကို ခိုကျေးဖူးဆပ်ရန်အတွက်သာ။

သို့ကြောင့်…

ဤကျမ်းစာကို လေ့လာကြည့်ရှုလျက်က တရားရှာသမားများ၏ စိတ်ဝယ် သုတသိ၊ စိန္တသိ များ စိမ့်စိုလာလျှင်ပင် ရေးရကျိုးနပ်ပြီဟု ယူဆပါကြောင်း။

၁၃၆၅ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်နေ့။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၁)

နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်
အခြေခံအပိုင်း

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၁)

နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန် အခြေခံအပိုင်း

ဒွိဟိ မေကာပိ ဂစ္ဆေယျ
ဂစ္ဆ အာရယှ မုဒ္ဒနိ
တေနဟိတွံ သန္တိသုခံ
ပတ္တံ ဘုတ္တာ ဓမ္မေသက်။

ဓမ္မေသက – တရားရှာသမား၊ တွံ – သင် တရားရှာသမားသည်၊ လ္လမေဒွေ – သတိ ဝီရိယ နှစ်ဖက်သော ဖဝါးချက်ဲသို့ ပဓာနကျသည့် ဤလေးပါး လေးပါးစီတို့ကို၊ ဂစ္ဆ – အရကိုင်လော့။

တေနဟိ – ထိုသို့ကိုင်ပြီဖြစ်မူ၊ တွံ – သင်သည်၊ ကော်ပိ – ခြေချစရာတစ်ခုတည်းသော စားကျက် အရာဝင် အခြေယူစု လေးခုရှိ လ္လဒွိပါဒ်တစ်ခုကိုလည်း၊ သေ – ရှာမှီးဦးလော့။

တေနဟိ – ထိုသို့ရှာပြီဖြစ်မူ၊ တွံ – သင်သည်၊ ကော – ဝဲယာမစောင်း မဂ္ဂင်တည်းဟူသော တစ် ကြောင်းတည်း လမ်းအတိုင်း၊ ဂစ္ဆ – မရပ်မနား တွင်တွင်သွားလော့။

တေနဟိ – ထိုသို့သွားပြီဖြစ်မူ၊ တွံ – သင်သည်၊ လ္လမေဒွေပိ – ငါးမျိုးသွယ်ဆက် ဖဝါးထိုး တိုး တက်စေသော ဗိုလ်၊ လ္လန္ဒြေ ဤနှစ်ပါးတို့ကိုလည်း၊ ဂစ္ဆ – အရကိုင်ပါဦးလော့။

တေနဟိ – ထိုသို့ကိုင်ပြီဖြစ်ပါမူ၊ တွံ – သင်ဆိုသောတရားရှာသမားသည်၊ ဧကမ္ပိ – ခုနစ်ဆင့် ဆင့် တစ်စင်းတည်းသော ဇောဖျှင်အမြင့်သို့၊ အာရယှ – တက်ပါလော့။

တေနဟိ – ထိုသို့ဆင့်ဆက် အတက်ပြီးဆုံး ဇောဖျှင်လှေကား ခရီးသုဉ်းခဲ့မူ၊ ဓမ္မေသက်– တရား ရှာမှီးနေသော၊ တွံ – သင့်အဖို့၊ သန္တိံ – အေးငြိမ်းလွန်းလှသော၊ မုဒ္ဒနိံပိ– တရားအားလုံးတို့၏ ဦးစွန်း ထိပ်သို့၊ ပတ္တံ – ရောက်ခွင့်ရပြီ။

http://www.dhammadownload.com

သုခံ – ချမ်းသာလွန်းလှသော၊ မုဒ္ဒနိ ပိ – အရသာတကာတို့တွင် ထိပ်ဆုံးဖြစ်သော ဓမ္မရသ ဝိမုတ္တာ ရသကိုလည်း၊ ဘုတ္တံ – သုံးဆောင်ခွင့်ရပြီ။

ဓမ္မေသက…

နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်၏ ကျောရိုးကြီးသုံးခုတွင် အခြေခံအပိုင်းဟူသော ဤကျောရိုးလည်း တစ်ခု အပါအဝင်ဖြစ်၏။

ဤ၌ အခြေခံအပိုင်း ဟူသည် အုတ်ကျောက်တို့ဖြင့် တည်ဆောက်ရာ တိုက်အိမ်ကြီးတစ်အိမ် တွင် အခြေခံအုတ်မြစ်သည်လည်း ပါရိုးရှိ၏။

အခြေခံလှေကားခုံ၊ သို့မဟုတ် လှေကားအောက်ခြေသည်လည်း ပါရိုးရှိ၏။ ထိုအခြေခံအုတ် မြစ်၊ အခြေခံလှေကားခုံများသည် ယင်းအဆောက်အအုံကြီးတစ်ခုလုံး၏ အမာခံအားထားကြီး ဖြစ်ဘိသို့…

ဤ၌လည်း…ဤအခြေခံအပိုင်းသည် ဤနိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်၏ ပင်မအားထားလည်း ဖြစ်၏။ အထက်ပိုင်းတို့၏ တာဝန်ခံလည်းဖြစ်၏။ အထက်ပိုင်းများသို့ တာဝန်ခွဲဝေပို့လွှတ်ရာ ဗဟိုသိုလှောင် ရုံလည်း ဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက…

ဗဟိုသိုလှောင်ရုံပမာသော ဤအခြေခံအပိုင်း၌ နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်နှင့်တကွ ဤကျမ်းကြီး တစ် ကျမ်းလုံး၏ အဓိကအခြေခံကျသော ဗောဓိပက္ခိယတရား သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးတို့၏ အကျဉ်းသရုပ် သည် ဦးစွာဖြစ်၏။ ထိုနောက် ထိုအကျဉ်းသရုပ်က ခင်းပေးထားသော လုပ်ကွက်တာဝန်ချအရ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့၏ သရုပ်ကျယ်များ ကွယ်ရာမှ ဖဲ ခွဲထွက်လာမည်ဖြစ်၏။

ထိုစဉ်…ဗောဓိပက္ခိတရားကိုယ် သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးတို့ကို အကျဉ်းချုံ၍ သရုပ်မပြမီ ဗောဓိပက္ခိယ ဆိုသော ဝေါဟာရကို ဦးစွာ သင်သိသင့်၏။

ဓမ္မေသက…

ဗောဓိပက္ခိယဆိုသည်မှာ…ဗောဓိကား… မဂ်ဉာဏ်၊ ပက္ခ ကား… အဖို့၊ သို့မဟုတ် အသင်းအပင်း၊ ဣယကား…ရှိသောတရား၊ အားလုံးပေါင်းသော် မဂ်ဉာဏ် (ဖိုလ်ဉာဏ်) လျှင် အသင်းအပင်းရှိသော တရားတည်း။

ထိုစဉ်လည်း… ပက္ခဆိုသော ထိုဝေါဟာရသည် အဖို့ကိုလည်း ဟောရာ ဤဗောဓိပက္ခိယတရား များသည် ဘာမဆို သူတို့လုပ်သမျှ မဂ်ဉာဏ်ဖို့ချည်းတည်း။

တစ်ဖန်…

ပက္ခဆိုသော ထိုဝေါဟာရသည် အသင်းအပင်းကိုလည်း ဟောရာ ဤဗောဓိပက္ခိယတရားများသည် မဂ်ဉာဏ်နှင့်သွေး တစ်ပြေးတည်း ဆက်သွယ်ကာ အလုပ်လုပ်ပေးနေသော မဂ်ဉာဏ် ၏ အသင်းသူ အသင်းသားများချည်းတည်း။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဖန်လည်း... ပက္ခဆိုသော ထိုဝေါဟာရသည် ငှဲကွက်ခြင်းကိုလည်း ဟောနိုင်သေးရာ ဤဗောဓိပက္ခိယတရားများသည် ဘာမဆို သူတို့လှုပ်ရှားနေသမျှ မဂ်ဉာဏ်သို့ တိမ်းညွတ်ငဲ့ကွက်ထားသော လှုပ်ရှားမှုချည်းတည်း။

ဓမ္မေသက...

မဂ်သို့ ဦးငဲ့ထားသော ထိုဗောဓိပက္ခိယသည်...

အကျဉ်းအားဖြင့်ကား... ခုနစ်ပါး၊ အကျယ်အားဖြင့်ကား... သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါး ရှိ၏။ ထိုစဉ်... အကျဉ်းအားဖြင့် ခုနစ်ပါးဆိုသည်မှာ...

(၁) သတိပဋ္ဌာန် – ပြင်းစွာတည်စေခြင်းဖြင့် ပြဋ္ဌာန်းထားသောတရား၊

(၂) သမ္မပဓာန် – ပြင်းစွာအားပေးခြင်းဖြင့် ပြဋ္ဌာန်းထားသော တရား၊

(၃) ဣဒ္ဓိပါဒ် – အခြေခံယူပေးခြင်းဖြင့် လိုက်ပါနေသော တရား၊

(၄) ဣန္ဒြေ – အင်အားထိန်းသိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပံ့ပိုးနေသော တရား၊

(၅) ဗိုလ် – အင်အားရှာဖွေပေးခြင်းဖြင့် ပံ့ပိုးနေသော တရား၊

(၆) ဗောဇ္ဈင် – အင်အားချင်းပွားလျက် ခရီးခွင် အဆင့်ဆင့်တက်ပေးနေသော တရား၊

(၇) မဂ္ဂင် – အင်အားချင်းတူရာ စုစည်း တစ်ကြောင်းတည်းခရီးသို့ လှည့်ပတ်ပို့ပေးနေသော တရားများတည်း။

တစ်ဖန်... အကျယ်အားဖြင့် သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးဆိုသည်မှာ...

(၁) သတိပဋ္ဌာန်တရားက... လေးပါး၊

(၂) သမ္မပဓါန်တရားက... လေးပါး၊

(၃) ဣဒ္ဓိပါဒ်တရားက... လေးပါး၊

(၄) ဣန္ဒြေတရားက... ငါးပါး၊

(၅) ဗိုလ်တရားက... ငါးပါး၊

(၆) ဗောဇ္ဈင်တရားက... ခုနစ်ပါး၊

(၇) မဂ္ဂင်တရားက... ရှစ်ပါး၊ ပေါင်း သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးတို့တည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

၁။ မဟာဗောဓိအသင်း၏ အတွင်းရေးမှူး

ဓမ္မေသက...

ထိုသုံးဆယ့်ခုနစ်ပါး ဗောဓိပက္ခိယတရားကိုယ်များတွင်...

သတိပဋ္ဌာန်သည်...အာရုံတစ်ခုအတွင်း ပြင်းစွာစိတ်ဝပ်ကျင်းတည်ပေးထားလေ့ရှိ၏။ အာရုံထဲ၌ လွန်ကဲစွာ(စွဲစွဲမြဲမြဲ) စိတ်ကို နှစ်မြှုပ်ပေးထားလေ့ရှိ၏။

ဓမ္မသင်တန်းသို့ တက်ရောက်ရန်ဆန္ဒက ပို့လွှတ်လိုက်သော မသိနိုးနား စိတ်ရိုင်းကလေးကို ထိုသတိက သင်တန်းနေရာထဲ နေရာချပေးနေသည်နှင့်တူ၏။

ဘာကြောင့် ဆန္ဒက စိတ်ကို ဓမ္မသင်တန်းထဲ ပို့လွှတ်ပေးသနည်း။

စိတ်သည်...သဒ္ဓါနှင့် ဆန္ဒ နှစ်ပါး မွေ မိဘအရာထား မှိခိုကြားသော်လည်း ထိုစိတ်ထိုသဒ္ဓါ မိခင် ဆန္ဒ ဖခင်တို့၏ အလိုသို့ မလိုက်ပါတတ်။

မလိုက်သည့်အပြင် စိတ်အလိုသို့သာ ထို သဒ္ဓါဆန္ဒ မိဘနှစ်ပါးတို့က လိုက်ပါနေကြရရာ...

(က) အပါယ်ဘုံများသို့သာ ဘဝများစွာကျက်စားခဲ့ဖူးသောထိုစိတ်... မကောင်းမှု၌သာ ခိုအိပ်နေတော့သည်။

(ခ) တွေပျံ့ဝေဝါးခြင်းများ၏ လက်ပေါ်မှသာ ကြီးပြင်းလာရသော ထိုစိတ်... မကောင်းမှု၌သာ ခိုအိပ်နေတော့သည်။

(ဂ) ကာမအာရုံငါးမျိုးတို့၏ အရသာကိုသာ ခံစားနှစ်သက်တတ်သော ထိုစိတ်... ကြိုက်ခြင်းကိုသာ အကောင်းထင် ယှဉ်အိပ်နေတော့သည်။ သို့ကြောင့် ထိုစိတ်သွေး စရိုက်ကြမ်းစိတ်ဖြစ်လာနေ၏။

ထိုသွေးပူ စရိုက်ကြမ်း သတ္တဝါအချင်းချင်း စစ်ထိုးတမ်းကစားနေရာမှ ကြမ်းချင်တိုင်း ကြမ်း၊ ရိုင်းချင်တိုင်း ရိုင်းနေသော စိတ် တစ်ဆိတ်ကလေးမှ အေးချမ်းခွင့် မရရှာတော့ပြီ။ ကိုယ်ပိုင်ဘဝဖြင့်လည်း နေခွင့်မရတော့ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ထိုအခါ စိတ်နောက်လိုက်ပါ သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ မိဘနှစ်ပါးတို့ခမျာလည်း သဒ္ဓါသည်လည်း ကောင်းမှန် တင့်တယ်သော ဘုရား တရား သံဃာများအပေါ် ကြည်ညိုအားထားရမည့်အစား...

သာယာစရာမဟုတ်သည်၌ သာယာဖွယ် စိတ်ထင်နေရာများ၌သာ ယုံနေရတော့သည်။

မုန်းစရာများအပေါ် ချစ်စရာအသွင် စိတ်ထင်နေရာများ၌သာ ယုံပေးနေရတော့သည်။

ဆင်းရဲသက်သက်မျှအပေါ် ချမ်းသာကွက်စိတ်မျှော်နေရာများ၌သာ ယုံပေးနေရတော့သည်။

သည့်အတူ ဆန္ဒသည်လည်း သဒ္ဓါနောက်မှာ သူလိုက်ပါလျက်က ကာမအာရုံတို့ကအစ ဘဉ်စရိုက်သွေးတို့အထတွင် စိတ်အလိုကျအတိုင်း ဆန္ဒပြုပေးနေရရှာတော့သည်။

ယနေ့...

(က) သာသနာတော်ကြီး၏ပိုင်နက်အတွင်း ကြီးပြင်းလာသော ထိုသဒ္ဓါဆန္ဒ စေတသိက် (စိတ်မှီခို စိတ်ကြိုးကိုင်ကြီးနှစ်ပါး) နှစ်ပါး၊ သူတို့ကိုင် စိတ်ရိုင်းကလေးကို ဘုရားအစထားရတနာများအပေါ်၌ ပြောင်းလဲထားလိုနေကြပြီ။

(ခ) သာသနာတော်ဝန်ထမ်း ရဟန်းပညာရှိ၊ လူပညာရှိအများတို့နှင့် လက်ချင်းကမ်းအထိအလှမ်းမီလာကြသော ထိုသဒ္ဓါ ဆန္ဒနှစ်ပါး သူတို့ကိုင်စိတ်ရိုင်းကလေးကို ဓမ္မရသ၊ ဝိမုတ္တိရသအရသာများဘက် ပြောင်းလဲခံစားလိုနေကြပြီ။

သို့ကြောင့်လျှင်...ထိုသဒ္ဓါ ထိုဆန္ဒ မိဘနှစ်ပါးတို့သည် သင်တန်းမှူးအရာဝင်သော သတိထံ ယင်းစိတ်ရိုင်းကလေးအား အပ်နှံလိုက်ကြတော့သည်။ သတိကလည်း သင်တန်းပို့ချမည့်နေရာသို့သာ ထိုစိတ်ကလေးကို နေရာချထားပေးမည်။

ဓမ္မေသက...

စိတ်ရိုင်းကလေးကို စွဲမြဲစွာနေရာချထားပေးနေသော ထိုသတိသည်...

(၁) စိတ်ကလေး ကိုယ်မှာသာ နားသက်နေလျှင်လည်း ထိုကိုယ်၌သာ နေရာချထားပေးလိမ့်မည်။

(၂) စိတ်ကလေး ဝေဒနာပေါ် နားသက်နေလျှင်လည်း ထိုဝေဒနာ၌သာ နေရာချထားပေးလိမ့်မည်။

အကယ်တိတိ...

(၃) ထိုစိတ်ကလေး ရာဂ၊ ဒေါသ စသည်များဘက်အထိ ခရီးလွန်သွားသော်မှ ထိုစိတ် ခရီးလွန်ရာ အရပ်၌သာ နေရာချထားပေးလိမ့်မည်။

(၄) ထိုစိတ်ကလေးက ထိုရာဂ စသည်တို့နှင့်ပေါင်း ကောင်းကွက်ချောင်းကာ သင်တန်းတက်နေသော ဤဓမ္မစက်ကိုလျှင် ကဖျက် ယဖျက် ပြန်လည်လုပ်လာသော်မှ သတိသည် တင်းမာသော အာဏာကိုမသုံးဘဲ ရာဂအစေအပါး သူကျက်စားရာ ထိုကာမစ္ဆန္ဒစသည်များ၌သာ နေရာချထားပေးလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

သို့ကြောင့် သတိသည် တစ်လုံးတည်းသော သတိဖြစ်သော်လည်း စိတ်ကျက်စားရာ အာရုံပြု လေးဌာနသို့ လိုက်ပါလျက်က သတိပြဋ္ဌာန်းထားသော နေရာလည်း လေးကွက်ဖြစ်လာရတော့သည်။

ဓမ္မသက...

သည်နေရာမှာ သင်သဘောပေါက်သင့်သောအချက် နှင်းဆက်လိုသေး၏။

(က) ဘုရားရှင်က သင်တန်းမှူးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုထားသော ထိုသတိသည် အရိုင်းကို အကြမ်းကိုင်နည်းသုံး မဆုံးမဘဲ စိတ်ရှည်ရှည်ထား စိတ်သွားလိုရာ သတိသွား၊ စိတ်နားလိုရာ သတိနားပြီး အနုနည်းဖြင့် ဆုံးမပေးနေသည်ကို သင်မြင်တတ်ပါစေ။

(ခ) နွားတို့သွားရာနောက် နွားကျောင်းသား တုတ်မြှောက်လိုက်ပါနေပုံမျိုး သဘောပေါက်ပါလေ။

(ဂ) ဘာတွေ့တွေ့ ပူဆာတတ်သော ကလေး၏နောက် ဖခင်တစ်ယောက် တကောက်ကောက် လိုက်ပါလျက်က ထိုကလေးပူဆာနေသော ပစ္စည်းလေးများ၏အကြောင်း စိတ်ရှည်ရှည် ရှင်းပြပေးနေသည်သို့ သင်သဘောပေါက်ပါစေ။

ရည်ရွယ်ချက်သုံးမျိုး ပံ့ပိုးပေးနေသော နည်းပြဆရာ

ဓမ္မသက...

ထိုသတိသည်...သိစိတ်ကလေးအား ပညာသုံးမျိုး သင်ပြနေ၏။ ယင်းတို့မှာ...

(၁) ပယ်စရာရှိသည်များကို ကျော်လွှားတတ်ရန်လည်း သင်ပေး၏။

(၂) သိသင့်သိထိုက်သည်များကို အသိဉာဏ်ပွားရန်လည်း သင်ပေး၏။

(၃) ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းတည်းနေတတ်ရန်ကိုလည်း သင်ပြပေးသေး၏။

ထိုစဉ်...

(၁) ပယ်စရာရှိသည်များ ကျော်လွှားစေရာ၌...

ကာယ စသည် လေးဌာနတို့၏ပြင်ပရှိ အာရုံခံများအပေါ် သတိက အထိုင်ချပြီး...

ဝင် ဝင်သည်၊ မှတ်ရာပေးလျက်ကလည်း အဝိဇ္ဇာသိ ပညတ်သိ သညာသိတို့မှ ကျော်လွှားစေ၏။

ထွက် ထွက်သည်၊ မှတ်ရာပေးလျက်ကလည်း အဝိဇ္ဇာသိ ပညတ်သိ သညာသိတို့မှ ကျော်လွှားစေ၏။

ဓမ္မသက...

ထို ဝင် ဝင်သည်၊ ထွက် ထွက်သည် စသည်များလည်း ပညတ်ပင်ဖြစ်ကြ၏။ ပညတ်ပင် ဖြစ်သော်လည်း...

(က) ကြိုက် မကြိုက် စသည်များ မကျက်စားသော ပညတ်ဖြစ်နေသဖြင့် စိတ်မဝင်စား၊

(ခ) သူ့ပရမတ်သိလိုလျှင် သူ့ပညတ်ကိုင်တွယ်အသုံးချမှသာ ထိုစိတ်က သိနိုင်မည်။ သို့ကြောင့် ယင်းပညတ်များကား သူမပါ ပွဲမပြီး။

http://www.dhammadownload.com

ထိုဝင်ပညတ် ထွက်ပညတ်များကား ဓမ္မပွဲတိုး နိဒါန်းပျိုးသမားများ လက်ကိုင်ထားကြရမြဲတည်း။ သမာဓိမြေ ခြေချရန် သမာဓိ၏ ဥပစာနယ်နိမိတ်တို့အတွင်း ဖြတ်ကျော်ကွင်းဆင်းရာတိုင်ဌ်လည်း ထိုပညတ်များကား လက်ကိုင်ထားရမြဲတည်း။

(၂) ဓမ္မေသက...

ထိုသတိက သိသင့်သည်များ စိတ်ကိုအသိဉာဏ်ပွားစေရာဌ်... ပြင်ပ၏ ကာယစသည် လေးဌာနတို့၏ အတွင်းဘက်မှနေ (နှာသီးဝ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ထိုနှာသီးဝလေး၏ အတွင်းဘက်ကနေ)

ဝင်...ဘယ်လိုလှုပ်ရှားနေသနည်း။

ထွက်...ဘယ်လိုလှုပ်ရှားနေသနည်း။

စသည်အောက်မေ့သတိဖြင့် ဆင်ခြင်ပေးလျက်ကပင် အဝင်တွင် အဝင်၏အကြောင်းကို သဲလွန်စဖော်ပေးနေ၏။ အထွက်တွင်လည်း အထွက်၏အကြောင်းကို သဲလွန်စဖော်ပေးနေ၏။ အဝင်၊ အထွက်ဟူသော အပြောချင်းမတူရာမှ သဘောချင်းမတူပုံကို သိစေရန် ညွှန်ပြနေ၏။ အဝင်အထွက်ဆိုသော ဝုတ်တိုမှ ဝင်ဘယ်လို၊ ထွက်ဘယ်သို့ ဆိုသော လှုပ်ရှားဖြစ်ပျက်မြင် အညွှန့်ထွက်လာစေ၏။ ထိုအညွှန့်မှ ဝင်အေးအေး ထွက်နွေးနွေးဆိုသော ဓမ္မခံစားချက် အကွက်ဖော်ပေးကာ စိတ်ကိုခံစားစေ၏။ တစ်ချက်ထက် တစ်ချက် အသိတိုးတက်စေ၏။ ပညတ်မှ ပရမတ်သို့ စိတ်အစဉ်ဆက်ချီတက်စေ၏။

(၃) ဓမ္မေသက...

သတိက ထိုစိတ်ကလေးကို (သူတစ်ပါးစိတ်မကပ်) ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထီးတည်းနေတတ်စေရာဌ် သတိက သင်တန်းပေးနေရာလေးမှနေ...

ဝင်သည်ဟူ၍ ကောက်ကြောင်းမှတ်ရာလေး ပြောပေးကာ ပွားပို့ပုံဖော်ပေးလိုက်တိုင်း သိဆိုသော သိစိတ်ကလေးလည်း ထိုဝင်မှန်းသိကိုသာ သိသိပေးနေရသည်။

တစ်ဖန်...ထွက်သည်ဟူ၍ ကောက်ကြောင်းမှတ်ချက်လေး ပြောပေးကာ ပွားပို့နည်း ဝင်ပေးလိုက်တိုင်းလည်း သိဆိုသော ထိုသိစိတ်ကလေး ထိုထွက်မှန်းသိမှတစ်ပါး အခြားမသိတော့ပါပြီ။

ဘာကြောင့်နည်း၊ သင်မေးခဲ့ပါသော်...

သတိ၏ မှတ်ချက်လက်အောက်ခံအဖြစ် ဝင်နေသော ထိုသိစိတ်ကလေးသည်

ထိုအချိန် အတွင်း အာရုံဆွေး ဖွလုန်၍ မတွေးသာသောကြောင့်တည်း။

ထိုအချိန် အသစ်အာရုံပေးတို့နောက် ကောက် ကောက်ပါ လိုက်မပြေးသာသောကြောင့်တည်း။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် အထက်ပါသုံးချက်တို့ကို ထောက်ဆ၍...သတိသည် သင့်အတွက် အလုပ်သုံးမျိုးလုပ်ပေးနေကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီးသဘောပေါက်သင့်ပြီ။ ခဲတစ်လုံးတည်းဖြင့် စာသုံးကောင်တောင်ပံကိုင် အပိုင်ယူပေးနေပုံကို သင်သိသင့်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ခမွေ့သက...

ဤ၌... သတိပဋ္ဌာန (သတိပဋ္ဌာန်) ဆိုသည်ကို သင်သိသင့်သေး၏။

သတိ – အောက်မေ့ အမှတ်ရလျက်က၊ **ပဋ္ဌာန** – အခိကနေရာမှ ပြဋ္ဌာန်းပေးနေခြင်း။

သို့မဟုတ် **ပ** – အာရုံတိုက်စား မိမိရှိ အများအပြားသော၊ **ဌာန**–နေရာစုံများမှနေ၊ **သတိ** – တင်းတင်းရင်းရင်း မှတ်ချက်ဝင်ခြင်းဖြင့် သိစိတ်ကလေးအား သိနည်းများ သင်ကြားပို့ချပေးနေခြင်း။

စာ၌ကား...ဘုသံ တိဋ္ဌတီတိ ပဋ္ဌာနံ – ပြင်းစွာတည်ခြင်းကြောင့် ပဋ္ဌာန။

သတိဧဝ ပဋ္ဌာနံ သတိပဋ္ဌာနံ – ပြင်းပြင်းတည် သတိပင်လျှင် သတိပဋ္ဌာန်။

ဤသို့လျှင် ဘုသံ – ပြင်းပြင်းဆိုသော စကားလုံး သုံးနှုန်းဖွင့်ဆို၏။

ဘာကြောင့်နည်း မေးပါသော်...မဟာဗောဓိ တည်ဆောက်ရာ၌ ဤနိဒါန်းပျိုးသတိသည်သာ အညှာ အခရာဖြစ်နေခြင်းကြောင့်တည်း။

ဤနိဒါန်းပျိုးသတိသည်သာ ပဲခူးဆားသဖွယ် ပါနေရခြင်းကြောင့်တည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

၂။ မဟာဗောဓိအသင်း၏ တွဲဖက်အတွင်းရေးမှူး

ဓမ္မသက...

ဗောဓိပက္ခိယတရား သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးတို့သည် ဗောဓိအမည်ရ မဂ်ဉာဏ်လေးဆင့်တို့၏ အသင်းအပင်းများချည်းဖြစ်ကြ၏။ မဟာဗောဓိအသင်းဟူ၍ ကင်ပွန်းတပ်ထိုက်၏။ မဟာဗောဓိ ဘုရားတည်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ် မဟာဗောဓိသို့ သွားရောက်လိုသူများအား ခရီးညွှန်း မြေပုံကြည့်နည်း သိနည်း တိုင်းထွာနည်းများ ပေးလျက်က မဂ်ဉာဏ် (ဖိုလ်ဉာဏ်) များနှင့် ဆက်ပေးနေသူများလည်း ဖြစ်ကြ၏။

ထိုစဉ်... ပြီးခဲ့သော နိဒါန်းပျိုးသတိသည် အသင်း၏အတွင်းရေးမှူးပမာဆင်၏။ အသင်း၏ အတွင်းရေး သူသာလျှင် ထဲဝင် ပြင်ထွက် လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်သောကြောင့်တည်း။

တစ်ဖန်...

ယခုပါဝင်လာသည့် ဝီရိယကား သတိ၏တွဲဖက်ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် မဟာဗောဓိအသင်းကြီး၏ တွဲဖက်အတွင်းရေးမှူးအရာဝင်၏။

ဓမ္မသက...

သို့ကြောင့် စာတို့က ထိုဗောဓိပက္ခိယ သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးတို့၏ တရားကိုယ်သရုပ် တစ်ခုစီ တစ်ခုစီတို့၏ သဘောသတ္တိ စိစစ်ထုတ်ပြရာ၌ သတိနှင့် ဝီရိယ နှစ်ပါးကိုသာ ဘုသံ – ပြင်းပြင်းဟူသော အထူးပြုဖြင့် ဖွင့်ပြတော်မူကြခြင်းများပင်။

ဤ၌ ဘုသံ– ပြင်းပြင်းဆိုသည်မှာ...

(က) မပြတ်မလပ် စပ်နေအောင် သတိက မှတ်ချက်ဝင်ပေးနေခြင်းကိုဆို၏။ ဤနိဒါန်းပျိုးစ အခြေချတွင် သတိကလေး ပိုးမွေးသလိုမွေးပါ...ဟူ၏။

(ခ) မပြတ်မလပ် စပ်နေအောင် သတိမှတ်ချက် ဝင်ပေးနေခြင်းကို လပ်ခြားမသွားစေရန် အမြဲမပြတ် နောက်မှနေ ကြောင့်ကြစိုက်ပေး အမြဲမပြတ် ရှေ့မှနေ ကြိုခေါ်ပေးခြင်းကို

http://www.dhammadownload.com

ဆို၏။ ဤနိဒါန်းပျိုးစ အခြေချတွင် ပျိုးထောင်နေစ သတိကလေး အားတက်လာစေရန် မပြတ်ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေခြင်းဖြင့် သတိကလေးကို ပံ့ပိုးပေးပါ ဟူ၏။

ထိုမှတစ်ဆင့်...

(က) မှတ်ချက်အားကောင်း မှတ်ဉာဏ်များ ဆောင်းလာနေသော်၊ တစ်ဖန်...

(ခ) မှတ်ဉာဏ်အားကောင်း အသိဉာဏ်များပါ လမ်းကြောင်းထဲ ဆောင်းဝင်လာနေသော်

ထိုအဆင့်များတွင် ဘုသံ၏ ပြင်းပြင်းစကားသည် စေ့စပ်အားကို အကူယူ၍ စူးစိုက်အား အထူးပြုဖြင့် ရှုရန်ပင်တည်း။

ဓမ္မေသက...

ဝီရိယကို ဤ၌ သမ္မပဓာန် (သမ္မပဓာန) ဆို၏။ သမ္မပဓာနဆိုသည်မှာ...

ဘုသံဒဟတိ ဝဟတီတိ = ပဓာနံ... ပြင်းပြင်းဆောင်ပို့ပေးခြင်းကြောင့် ပဓာန်မည်၏။

သမ္မဒေဝ ပဓာနံ = သမ္မပဓာနံ... ကောင်းစွာဆောင်ပို့ပေးခြင်းပင်လျှင် သမ္မပဓာန်မည်၏။

ဘာကြောင့် ဝီရိယကို သမ္မပဓာန်ဆိုသနည်း မေးခဲ့သော်... သတိကို တွန်းအားပေးရာ၌ ဝီရိယသည်သာ အဓိကနေရာမှနေ ကောင်းစွာဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သောကြောင့်၊ တစ်ဖန်...

သတိနောက် အသိဝင်ရောက်စေရာ၌ ဝီရိယသည်သာ အညှာအခရာဖြစ်နေခြင်းကြောင့်။

ထိုဝီရိယသည်...

(၁) ကိုယ်၌ အရေမျှကြွင်းလိုက ကြွင်းပါစေ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် နောက်မဆုတ်တော့ဆိုသော ရဲတင်းခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။

(၂) ကိုယ်၌ အကြောမျှကြွင်းပါစေ၊ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် နောက်မဆုတ်တော့ဆိုသော ရဲစိတ်ကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။

(၃) ကိုယ်၌ အရိုးမျှကြွင်းပါစေ၊ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် နောက်မဆုတ်ဆိုသော ရဲစိတ်ကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။

(၄) ကိုယ်၌ အသားအသွေးကုန်ခန်းလိုက ကုန်ခန်းပါစေ၊ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် နောက်မဆုတ် ဆိုသောရဲစိတ်ကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။

ထိုလေးမျိုးတို့ကို ဝီရိယအင်္ဂါများဆို၏။ ဝီရဆိုသော ထိုစကား၏ အထားပင်ဖြစ်၏။

ဝီရ – ရဲရင့်ခြင်း၊ ဝီရိယ – ရဲခြင်းခြင်းရှိလေသူ။

ထိုဝီရိယသည် သတိ လုပ်လိုရာလုပ်ရန်အတွက် အဓိကနေရာမှ နေကာ ကောင်းကောင်းကြီးဆွဲအား တွန်းအားသုံးကာ ဆောင်ရွက်ပေးနေသောကြောင့် သမ္မပဓာန်ဆိုရသည်။

ဝီရအစစ် သင့်၌ဖြစ်အံ့

ဓမ္မေသက...

ထိုဝီရိယသည် ခိုးဆိုးတိုက်ခိုက်ရာတို့အကြား၌ ထားသော ဝီရမျိုးကားမဟုတ်၊ စိတ်ဆိုးကို

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကောင်းဘက် ကယ်တင်ပေးနေသော ဝီရမျိုးကိုသာ ဤ၌ဆို၏။ ယင်းတို့မှာ…

(၁) ဖြစ်ခဲ့ပြီးသော အကုသိုလ်တရားဆိုးများကို ပယ်ရာ၌ စိတ်ကို ရဲရင့်စွာစွန့်စားစေခြင်း၊

(၂) မဖြစ်လှာကြသေးသော အကုသိုလ်တရားဆိုးများကို တားဆီးရာ၌ စိတ်ကို ရဲရင့်စွာ စွန့်စားစေခြင်း၊

(၃) မဖြစ်လှာကြသေးသော ကုသိုလ်တရားမြတ်များကို ဖြစ်လာစေရာ၌ စိတ်ကို ရဲရင့်စွာ စွန့်စားစေခြင်း။

(၄) ဖြစ်မြောက်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားမြတ်များကို အလွန်အမင်းဖြစ်စေရာ၌ စိတ်ကို ရဲရင့်စွာ စွန့်စားစေခြင်း။

ဤလေးပါးတို့သည် စစ်မှန်သော ဝီရမျိုးများ ဆိုရ၏။

မှားမှန်းသိလျက်သားနှင့် အမှန်သို့ရောက်အောင် မပြင်ရဲသောစိတ်ပျော့ကို ဤဝီရသတ္တိက ရဲတင်းစေ၏။ ကိုယ်ကိုလည်း ထောက်ပံ့၏။ ကာယိက ဝီရိယ၊ စေတသိက ဝီရိယ နှစ်မျိုးခွဲတာဝန်ယူ၏။

မှန်မှန်းသိလျက်သားနှင့် ပွဲမတိုးရဲသောစိတ်ပျော့ကိုလည်း ဝီရက ရဲတင်းစေ၏။

ဓမ္မေသက…

ဝီရက ဝီရိယအဖြစ်ဖြင့် စိတ်ကို ရဲတင်းစေရာ၌ အကယ်တိတိ…

ကာယ၏ ဦးစွန်းလည်းဖြစ်၊ အသက်လည်းဖြစ်သော ဝင်ထွက်လေကို သတိက ရှုရာ၌ ဝင်လိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာစဉ် လေကို အားယူရှူပေးခြင်းဖြင့် ဝီရိယက ရှေ့မှဦးဆောင်၊ သတိက နောက်မှနေ မှတ်ချက်ယူ။

တစ်ဖန်…ဝင်လေနှင့် နှာသီးဝတို့ တွေ့ထိဆဲတွင်လည်း သတိက အမှတ်ကဲ မှတ်ပွဲဝင်နေစဉ် ထိုဝီရိယက အရှုနှင့် အရှု ထပ်တူပြုကျရန် နောက်မှနေ ကြောင့်ကြစိုက်ပေး၊ ထိုအခါ သတိကလည်း အထိစပ် ကပ်၍မှတ်ချက်ယူ။

ဤနည်းဖြင့် ဝီရိယသည် သတိကို တွန်းအားပေးနေ၏။ အသိကိုလည်း ပညတ်သိမှ ပရမတ်သိသို့ သတိအကူပါဖြင့် ပြောင်းလဲပေးနေ၏။ အနုသယဘူမိမှ (အကုသိုလ်ပွားစေသော အဝိဇ္ဇာစသည် အဆောက်အအုံပုံစံချမှု) ပညာဘူမိသို့ (အကုသိုလ်ခြေချခွင့်မရစေသော ဝိဇ္ဇာ စသည်အဆောက်အအုံ ပုံစံကျသို့) ပြောင်းလဲပေးနေ၏။

ထွက်သည် စသည့်ရှုချက်များ၌လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။

အားနည်းနေသေးသော ကလေးငယ်တစ်ဦးကို၊ သို့မဟုတ် အထိုင်မှ အထသင် အထမှ အလှမ်းသင် ကလေးငယ်တစ်ဦးကို မိခင်သည် ရှေ့မှနေ၍လည်း လက်နှစ်ဖက်ကမ်း၍ ဖမ်းခေါ်၊ ရံတစ်ခါ နောက်ကနေ၍လည်း ချိုင်းကြား (ဂျိုင်းကြား) တွင်း လက်နှစ်ဖက်လျှိုသွင်းကာ တွန်းပို့တို့ဖြင့် အထ အလှမ်း သင်တန်းပေးနေပါသည်ပမာ။

ဝီရိယသည်လည်း အားမကောင်းသေးသော သူ့တွဲဖက်သတိကလေးကို ဝင်ထွက် စသည်များ

http://www.dhammadownload.com

၏ ရှေ့မှနေ၍လည်း အားယူပေးလျက်က ကောင်းစွာအကျိုးဆောင်ပေးနေ၏။ နောက်မှနေ၍လည်း (ပူးတွဲ၍လည်း) ကောင်းစွာဆောင်ပို့ပေးနေ၏။

ဓမ္မေသက…

သတိနှင့် ဝီရိယ ဖဝါးနှစ်ဖက်ချပမာတို့ ထိုသို့ အလုပ်ဝင်နေကြစဉ်မှာပင်

(၁) အတိတ်အနုသယစွဲ အကုသိုလ်ကိလေသာခဲများလည်း အတွေးမဲ့သဖြင့် ထိန်ရာမှ မှိန်ခန္ဓာအိမ်၌လည်း အမြဲမနေသာ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ချုပ်ဖြင့်ပင် မြုပ်စေပါ၏။

(၂) ဝင်ရန်ရှိ အကုသိုလ်ကိလေသာတွဲများလည်း စိတ်ပြေးခွင့်မရရာမှ ဝေးရာပုန်းရှောင်ကြရကာ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ချုပ်အတွင်းမှာပင် ရှင်းလင်းပြီးဖြစ်စေပါ၏။

ဓမ္မေသက… ဤသတိ ဤဝီရိယတို့၏အစွမ်းသတ္တိကား သည်မျှမကသေး။

(၃) သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ စသည် ကိုယ်ပိုင်အစစ် မဖြစ်လှာသေးသော (သောဘဏအရာဝင်) ကုသိုလ်အမြတ်စားများလည်း သတိနှင့်အသိ ဂဟေစပ်ပမာ ထပ်မိနေကြရာမှ ဖြစ်ပွားလာစေ၏။ အေးမြမြကိုပါ ခံစားခွင့်ရလာစေ၏။ စိတ်အပူသက်သာလာခြင်းသဘောကြောင့် တစ်ချက် မှတ် တစ်ချက်တည်အကြားမှပင် ထိုသဒ္ဓါ ဆန္ဒများ ဘွားခနဲပေါ်စေ၏။

(၄) သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ စသည် ထိုကုသိုလ်ဖြစ် အမြတ်တရားများလည်း
ပထမ…ဝင်သိ ထွက်သိမျှ သိသိနေခြင်း၊
ဒုတိယ…ဝင် အေးအေး၊ ထွက် အေးအေး သိများအထိ တိုးတက်လာနေခြင်း၊
တတိယ… ဝင်လျှင်လည်း အေးလှုပ်လှုပ်၊ ထွက်လျှင်လည်း နွေးလှုပ်လှုပ် သိများအထိ တိုးတက်လာနေတော့ခြင်း စသည့် အမြင်မှန်များကြောင့် တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်သိ အကြားမှပင် တိုးပွားသည်ထက် တိုးပွားလာစေပါ၏။

တစ်ချက်မှတ်မှ အမြတ်ထွက်လာသော ရလဒ်များ ဆိုရ၏။

တစ်ချက်မှတ် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးရာမှ ပိုက်မိလာသော ရလဒ်များ ဆိုရ၏။

သို့ကြောင့် ထိုတစ်ချက်မှတ်သည် သင် သိသော်ရှိ မသိသော်ရှိ၊ အလကားမမှတ်အပ်ပြီ။

နိဒါန်းပျိုးသည် နိဂုံးကိုပါ ကြီးစိုးနေပါသည်ကို သင်သတိပြုရမည်။

ဓမ္မေသက…

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော သတိ၊ ဝီရိယ နှစ်ပါးတို့သည် လက်နှင့် လက်ကိုင်ဓားရိုးပမာဆင်၏။ နောက်ဝင်အသိမှန်သည် ဓားရိုးတပ်ထားရာရှိ ဓားသွားနှင့်ဆင်၏။ သို့ကြောင့် ကိလေသာကို ခုတ်၍ ဗောဓိတံတား လုပ်ရာ၌ သွားရောက်ထိပါးသည်က အသိ၊ ထိုအသိ ထိန်းလွှတ်ပေးနေသည်က သတိ။ တစ်ဖန် ထိုသတိကို ကိုင်သုံးပေးနေသည်က ဤဝီရိယဆိုသည်ကို ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်ခဲ့ပါလေ။

●

http://www.dhammadownload.com

၃။ ရင်ခွင်ပိုက်တန်းမှ စတင်သင်ကြားပေးပါ

ဓမ္မသက...

ဗောဓိပက္ခိယရိုး ခုနစ်မျိုးတို့တွင် ဆိုခဲ့ပြီး သတိ၊ ဝီရိယ နှစ်မျိုးတို့သည် မဂ္ဂင်လမ်းအတိုင်း ဗောဓိသို့ သွားရာ၌ ဘယ်ညာရှေ့နောက် ဖဝါးနှစ်ဖက်မြှောက်နှင့် တူပြီး အသင်းအတွက် အတွင်းဝင် သင်တန်းပေးရာ၌ကား နည်းပြဆရာကောင်းများနှင့် တူ၏။

ထိုနည်းပြကောင်းများသည် မရှိကို မြှုပ်၍ အရှိဖော်ထုတ်ပြသပေးခြင်း၊ အပူစဲ၍ အအေးထဲ လွှဲပို့ပေးခြင်း၊ သဘာဝအခန်းတွင်းရှိ အဆန်းမှ အဆန်းများကို ထုတ်ပြပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ကို ဗောဓိ လမ်းသွားနည်း သင်ပေးနေကြမည်။ ထိုသို့ သင်ပေးနေစဉ်...

(၁) အခြေခံဆန္ဒများ စိတ်၌ပါလာပုံမှစတင်ကာ သင်ပြပေးရမည်။

(၂) ဆန္ဒအခြေ မှီ၍ ဝီရိယ၏ အခြေခံများလည်း ဝင်လာစေရမည်။

(၃) ဆန္ဒ ဝီရိယအခြေခံနှစ်ပါးတို့ကြောင့် ဗောဓိ၏အခြေခံဖြစ်သော စိတ်ဝင်စားမှုလည်း ဝင်လာစေရမည်။

(၄) စိတ်ဝင်စားမှုအခြေခံကြောင့်ပင် စူးစမ်းမှု ပညာအခြေခံလည်း ဝင်လာစေရမည်။

ထိုလေးမျိုးတို့ကို ဣဒ္ဓိပါဒ်ဆို၏။

ဣဒ္ဓိ – တန်ခိုးအာနိသင်၏၊ ပါဒ – အခြေခံများ။

ဓမ္မသက...

ဤ၌ ဣဒ္ဓိပါဒ်ဟူသည် ဣဇ္ဈနံ – ပြီးစီးခြင်း၊ ဣဒ္ဓိ – ပြီးစီးခြင်းပင်။

လိုရာရာ ခရီးပေါက် ပြီးမြောက်အောင်မြင်ခြင်းပင်လျှင် ဣဒ္ဓိ (တန်ခိုး) ဆိုရသည်။ ထိုစဉ်...

ဤမဟာဗောဓိသို့ ဝင်ရောက်ရာကား ဣဒ္ဓိအဖြစ် အောက်ပါတို့သည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

ယင်းတို့မှာ...

(၁) အဘိညာ သိဒ္ဓိ...အထူးသိထိုက်သော ရုပ်နာမ်တို့၌ အထူးသိမှုကြီး ပြီးစီးခြင်း၊

(၂) ပရိညာသိဒ္ဓိ...ပိုင်းခြားသိထိုက်သော ဒုက္ခသစ္စာတရားတို့၌ ပိုင်းခြားသိမှု ပြီးစီးခြင်း၊

(၃) ပဟာန သိဒ္ဓိ...ပယ်ထိုက်သော သမုဒယသစ္စာ တရားတို့၌ ပယ်မှုပြီးစီးခြင်း၊

(၄) သစ္ဆိကြိယာသိဒ္ဓိ...မျက်မှောက်ပြုထိုက်သော တရားတို့၌ မျက်မှောက်ပြုမှုပြီးစီးခြင်း၊

(၅) ဘာဝနာသိဒ္ဓိ...ပွားများထိုက်သော တရားတို့၌ ပွားများမှုပြီးစီးခြင်းငါးပါးတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဘုရားရှင်၏ နိယျာနိက (အကျွတ် အလွတ်) သာသနာ၌ ဤဆိုခဲ့ပြီးသော တန်ခိုးသိဒ္ဓိငါးမျိုးတို့သည်သာ လိုရင်းဖြစ်၏။ ထိုငါးပါးတို့ဖြင့်ပင် တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်း တန်းမတ်စွာ ရောက်နိုင် ပေါက်နိုင်၏။

အကယ်တိတိ...

တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း လျှောက်လှမ်းရာ၌ ယခုပစ္စက္ခ ဤဘဝ၌ ရောက်နိုင်ပေါက်နိုင်ခွင့် မရှိကြသေးသော ဆုကြီးပန်များ၊ ဆုထူးပန်များ ဖြစ်နေကြပါမူ အဘိညာသိဒ္ဓိအရာ၌ လောကီသမာပတ်များနှင့်တကွ လောကီအဘိညာဉ်များလည်း ဣဒ္ဓိဝိဓ – အထူးအစီအရင်ဖြင့် ပြီးစီးနိုင်ခြေရှိသေး၏။ ဣဒ္ဓိအမျိုးမျိုး တန်ခိုးအရာသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ကြသေး၏။

ဤကျမ်းစာသည်ကား ပကတိသာဝကဗောဓိဆုဖြင့် ယခုပစ္စက္ခ ယခုဘဝမှာပင် အကျွတ် အလွတ်ခန်း တန်းဝင်ခြင်းကိုပြဆိုရာဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ ဤ၌ဆိုခဲ့ပြီး သိဒ္ဓိငါးမျိုးတို့ကိုသာ ဣဒ္ဓိဝင် တန်ခိုးအဖြစ် ပြဆိုမည်။

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ သိဒ္ဓိငါးမျိုး အကျိုးပြီးစီးစေရာတွင်

(၁) အဘိညာသိဒ္ဓိဖြင့် ပြီးစီးခြင်းကား

မိမိခန္ဓာတွင် သတိတင်လျက်က ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်တို့ကို ရှုဆင်ခြင်စဉ်

- ရုပ်သည် ဖောက်ပြန်ရုံမှတစ်ပါး သူ့သတ္တိ အခြားတစ်ပါးမရှိ ဟူ၍လည်းကောင်း၊
- နာမ်သည်လည်း သိရုံမှတစ်ပါး သူ့သတ္တိ အခြားတစ်ပါးမရှိ ဟူ၍လည်းကောင်း။

သို့မဟုတ် ရုပ်တခြား နာမ်တခြား နောက်ဝင် ရှေ့ပျက် သူ့အစဉ်နှင့်သူ ဆက်လက်ကာ ရှေ့တက်နေကြပါသည်ကို အထူးသိဖြင့် သိသည်မှစတင်ကာ သာသနာပကာလတုန်းက မသိဖူး မမြင်ဖူးခဲ့ကြရသော ပရမတ္ထ၏ ရုပ်သဘော နာမ်သဘောတရားများအပေါ်...

ကြောင်းကျိုးဆက်များဖြင့် အထူးအသိ ရှိလာခြင်း၊ လက္ခဏာအချက်များဖြင့် အထူးအသိ ရှိလာခြင်း စသည် အထူးသိဖြင့် ဝိပဿနာအဘိညာသိဒ္ဓိများ ပြီးစီးမှုသည် အဘိညာသိဒ္ဓိမည်၏။

http://www.dhammadownload.com

(၂) ဓမ္မေသက...

သာသနာတွင်းကာလမှာသာ အထူးကြည့်ခွင့်ရ သိခွင့်ရသော ထိုရုပ်အကြောင်း နာမ်အကြောင်းများကို ကောင်းကောင်းပိုင်ပိုင် ဉာဏ်လက်ဖြင့် ကိုင်မိနေစဉ်မှာပင် ဒုက္ခသစ္စာတရားတို့တွင် တစ်ခုခုသော တရားတို့ကို...

(က) လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်တို့ဖြင့် ပိုင်းခြားသိ သိလာခြင်း၊

(ခ) အနိစ္စ အခြင်းအရာ၊ ဒုက္ခအခြင်းအရာ၊ အနတ္တအခြင်းအရာတို့ဖြင့် သိလာခြင်း စသည်ဖြင့် ဤပိုင်းခြားသိ ပြီးစီးမှုသည် ပရိဉာသိဒ္ဓိမည်၏။

(၃) ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ ပိုင်းခြားသိ သိလျက်ကပင်...

(က) ကောင်းဆိုးထား ခံစားနေရာမှ ကောင်းဆိုးကြား ဘေးမဲ့အဖြစ် ခံစားလာနိုင်ခြင်း၊

(ခ) အကောင်းထင်မိခဲ့သည်ကို အဆိုးအဖြစ်သိ၊ အဆိုးက အကောင်းအဖြစ်မြင်သို့ ပြောင်းလဲ သိလာခြင်း၊

(ဂ) ထိုအမြင်များကြောင့် အစွဲညဥ်များ အားနည်းသွားတော့ခြင်း၊

(ဃ) မိုလ်၊ ဣန္ဒြေပြိုင်ဘက်များ ညီညွတ်စွာ အပေးအယူမျှတလာကြခြင်းများကြောင့် သမုဒယ ပယ်ဖြတ်မှု ပြီးစီးခြင်းသည် ပဟာနသိဒ္ဓိမည်၏။

ဓမ္မေသက...

ဤပဟာနသိဒ္ဓိသည်

(၁) သောတာပတ္တိမဂ်ခဏ၌ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပယ်သတ်မှု ပြီးစီးစေ၏။ သို့ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်နောက်နောင် ယင်းဒိဋ္ဌိနှင့်ပတ်သက်၍ ပယ်သတ်စရာမလိုတော့ပြီ။ ယင်းနှင့်အတူ နွယ်ဆက် ဝိစိကိစ္ဆာလည်း ပယ်သတ်စရာမလိုတော့ပါပြီ။

(၂) သကဒါဂါမိမဂ်ခဏတို့၌ကား ကာမရာဂ ဗျာပါဒ ပယ်သတ်ခရီး ပြီးစီးစေ၏။ သို့ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်နောက်နောင် ကာမ၊ ရာဂ၊ ဗျာပါဒများ ဖယ်ရှားနေစရာမလိုတော့ပြီ။

(၃) အရဟတ္တမဂ်ခဏအထိ ခရီးပေါက်ရောက်သွားသူသည်ကား ဘဝရာဂ၊ မာန၊ အဝိဇ္ဇာတို့နှင့်တကွ ရှိရှိသမျှ ညစ်မျိုးအားလုံး မျိုးတုံးစေခဲ့ပြီ။

- ဖြူစင်ခြင်းဆိုသော အရိယာဘွဲ့ထူး အပြီးအစီး ဆွတ်ခူးပြီးပြီ။
- ရန်သူကို ရန်သူလိုသဘောထားနိုင်သူအဖြစ် အပြီးအစီး ရောက်သွားပြီ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ် နောင်မည်သည့်ကာလမျှ ကိလေသာပယ်ချမှုကိစ္စ မပြုရတော့ပြီ။

(၄) ဓမ္မေသက...

ဤပယ်မှုခရီး ပြီးစီးလေသူ၌ မိမိ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်တွင် အနုသယအဖြစ်ဖြင့် အစဉ်လိုက်ပါနေကြကုန်သော ကိလေသာတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းမှုကို...

http://www.dhammadownload.com

(က) ကိုယ်အားဖြင့်လည်း မျက်မှောက်ပြုမှု ပြီးစီးပြီ။

(ခ) ဉာဏ်အားဖြင့်လည်း မျက်မှောက်ပြုမှု ပြီးစီးပြီ။

သို့ကြောင့် သစ္စိကြိယသိဒ္ဓိ မြောက်သွားပြီ။ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့၊ ကိုယ်တိုင်တွေ့မှုကိစ္စများ မိမိဉာဏ်မျက်စိအောက်မှပင် ပြီးစီးသွားပြီ။

(၅) ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ကြုံတွေ့ခွင့်ရပြီဖြစ်ခြင်းကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဆိုသော ထိုသိက္ခာသုံးပါးတို့ကို လောကုတ္တရာ မဂ္ဂသစ္စာအဖြစ်သို့ ရောက်အောင် ပွားပို့မှုဘာဝနာကိစ္စ ပါ ပြီးစီးသွားပြီ။

နောင်မည်သည့်ကာလမဆို ထိုပုဂ္ဂိုလ် မဂ္ဂင်မှ မဂ္ဂဘက် အထူးကူးဆက်ပေးရန် မလိုတော့ပြီ။

အခြေပါမှ နေရာကျအံ့

ဓမ္မေသက...

ဣဒ္ဓိအကြောင်း သင် ကောင်းကောင်းကြီးရိပ်မိလောက်ပြီ။

ထိုဣဒ္ဓိပြီးမြောက်ရန်ကား အခြေပါဒ အခိုင်အမာချထားပေးမှ ဖြစ်နိုင်သည်။

သို့ကြောင့်ပင် စာများ၌

ဣဒ္ဓိယာ – ပြည့်စုံပြီးစီး သူ့ခရီး၏၊ ပါဒေါ – အခြေအမြစ်၊ ဣဒ္ဓိပါဒေါ = ပြည့်စုံပြီးစီးခြင်း၏ အခြေခံအုတ်မြစ်များ ဟူ၍ ဖွင့်ဆိုထားကြပြီ။

ဤ၌ အခြေအမြစ်ဆိုသည်မှာ

(၁) ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ် – စိတ်ဆန္ဒသည် ပြီးစီးခြင်းများ၏ အခြေခံတည်း။

(၂) ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ် – စိတ်ဝီရိယသည်လည်း ပြီးစီးခြင်းများ၏ အခြေခံတည်း။

(၃) စိတ္တိဒ္ဓိပါဒ် – စိတ်၏ ဝင်စားခြင်းသည်လည်း ပြီးစီးခြင်းများ၏ အခြေခံတည်း။

(၄) ဝီမံသိဒ္ဓိပါဒ် – စိတ်၏ စူးစမ်းခြင်း ဉာဏ်ပညာသည်လည်း ပြီးစီးခြင်းများ၏ အခြေခံ တည်း။

ထိုတွင် အခြေပြုထိုလေးပါးတို့၏ သဘောထား ဤ၌ပြောကြားဦးအံ့။

ဓမ္မေသက...

(၁) ဆန္ဒဆိုသည်မှာ ပေါက်မြောက်သည်အထိ အားထုတ်လိုမှုကြီး အလွန်အကျူး အထူး ထက်သန်နေမှုကို ဆို၏။

ဤ၌ တရားရချင်မှု၊ မဂ်ရချင်မှု၊ ဖိုလ်ရချင်မှုများနှင့် မဆိုင်။ ထိုရချင်မှုများသည်ကား ဆန္ဒ ထဲ ကာမဝင်တွဲနေသောကြောင့် ဓမ္မခရီး ပြီးစီးစေရာ၏ (နီဝရဏ) အတားအဆီးစာရင်းသွင်းလိုက်ရသော ဆန္ဒမျိုးတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

ဓမ္မဒ္ဓဖြစ်သော ထိုကာမဆန္ဒမျိုးသည် ရာဂဒ္ဓဖြစ်သော ကာမဆန္ဒမျိုးတို့လောက် ဉာဉ်စရိုက်သွေးများကို မန္တီးဆော်သော်မှလည်း အသွားခရီး တားဆီးရုံမျှကား တတ်နိုင်ကြသေး၏။ ဘဝင်လေ လှုပ်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးလှိုင်းနှ ပြေးခြင်းများအထိ သူ့သတ္တိ ဇ,ပြနိုင်သေး၏။ သို့ကြောင့်သင်သည်ကား ဆိုလျှင်...

မယားလိုချင်မှုကို အကြီးစားအတားအဖြစ် သတိပြုရမည်။

တရားလိုချင်မှုကို အငယ်စားအတားအဖြစ် သဘောပေါက်ရမည်။

ဓမ္မေသက...

ဤဒ္ဓ သင့်ဒ္ဓရှိသော ဆန္ဒအားဖြင့် သိဒ္ဓိဝင်ဆန္ဒအား ထိုနှစ်မျိုး သင်ချိန်ထိုးကြည့်သာရန် အနည်းငယ်မျှ သာဓကထုတ်ပြဦးအံ့။

ကဿပဘုရားရှင်၏ နောက်နှောင်းပိုင်းကာလဆီတုန်းက ဗာရာဏသီပြည်ဝယ် ဓမ္မသောဏ္ဍာ မင်းကြီးဆိုသည် ရှိခဲ့ဖူး၏။ ထိုမင်းကြီး၏ ဆန္ဒထူးမှာ ကဿပဘုရားရှင်၏ တစ်ပုဒ်၊ တစ်ပါဒ၊ တစ်ဂါထာမျှသော ဓမ္မကို မနာရမကြားရဘဲလျက် ဤဗာရာဏသီပြည်ကြီးမှာ မင်းလုပ်နေခြင်းဖြင့် ဘာအကျိုးရှိအံ့နည်း။

ဤသို့လျှင် ဆန္ဒထန် အကြံဖြစ်ပေါ်လာရာမှ ထီးနန်းကိုစွန့်ကာ ကဿပဘုရား၏ တရားတော် ဟောပြောနိုင်သူအား လိုက်လံရှာမှီးခဲ့လေပြီ။ ထိုစဉ်ရှိ ဤဆန္ဒမျိုးသည်သာ သိဒ္ဓိဝင်ဆန္ဒဆိုရ၏။ တရားနာကြားလိုမှုလေးသက်သက်မျှနှင့်ပင် ထီးနန်းနှင့် ထိုထီးနန်းတွင်းရှိ ခံစားစရာအဖုံဖုံ အာရုံကုန် စွန့်လွှတ်နိုင်ခဲ့ရဲသည်ကို ဤဒ္ဓသတိပြုရမည်။ အကယ်တိတိ...

တရားနာရုံမျှမက တရားထူးရစေမည့် တရားအားထုတ်လိုမှုအထိ ဆန္ဒထား ရောက်ရှိလာပါမူ ထိုဓမ္မသောဏ္ဍာမင်းကား မိမိအသက်ကိုပင် စွန့်လွှတ်ရန် ဝန်လေးတော့မည်မဟုတ်ပြီ။

ဓမ္မေသက...

ထိုမျှအထိ သင်ဆန္ဒမရှိဘူးဘဲ ထားဦး၊ သာသနာတော်၏ နေထွက်စ ညဥ့်အမှောင်နှင့် နေ့အလင်း နှစ်ပါးတို့၏ စပ်ကြားကာလတွင်းက...

ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး၏ ဆန္ဒမျိုးဆိုလျှင်ပင် သင် သိဒ္ဓိပေါက်နိုင်ပြီ။ အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး၏ ဆန္ဒမျိုးဆိုလျှင်ပင် သင်သိဒ္ဓိပေါက်နိုင်ပြီ။

သင့်ဒ္ဓ ထိုဆန္ဒမျိုး ရှိမရှိ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်တမ်းကောက်ကြည့်သင့်၏။

သင့်ဒ္ဓ ထမင်းဆာစဉ်က ထမင်းစားလိုသလောက် တရားဆန္ဒ ရှိမရှိ သင်စစ်တမ်းကောက်ကြည့်သင့်၏။

ထိုဆန္ဒမျိုးမှ သင်အခြေမပျိုး သင် တန်ခိုးမကြီးပြီ။ သင့်ကိစ္စ သင့်ခရီး မပြီးစီးပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသက…

(၂) ဝီရိယဆိုသည်မှာ ဝီရာနံ – ရဲရင့်သူတို့၏ ဘာဝေါအဖြစ်၊ ဝီရိယော – ရဲရင့်ခြင်း တင်းတင်း ရှိလေသူ။

သို့ဆိုထားရာ ပြီးခဲ့သော သမ္မပဓာန်တုန်းက ဆိုထားခဲ့ပြီးသော သွေးသားများ ခန်းလိုက ခန်းစေ၊ ရိုးကြောရေမျှ ကြွင်းလိုက ကြွင်းပါစေ၊ ယောက်ျားတို့ ဖွဲလုံ့လ ငါမချတော့ပြီ၊ သည်ဝီရိယမျိုးတည်း။

ဤဝီရိယမျိုးသည်သာ သွားလမ်းထားရှိ အတားအမျိုးမျိုး ဖျက်ချိုးသွားနိုင်၏။ သည်းထန်စွာ ရွာသွန်းဖြိုးသော မိုးလယ်ကာလရှိ မိုးသီးမိုးပေါက်ကြီးမျိုးမှ မိုးရေများ တောင်ကြီးထိပ်မှ ဆင်း၊ လျှိုမြောင်ချောက်ကြား ချောင်းမြစ်တို့တစ်လျှားတွင်းအထိ ဝေါဝေါသွား၊ လွှားလွှားချဉ်း ခရီး မဆုံးမချင်း အပြင်းဆင်းသည့်ပမာ အတားအဆီးမှန်သမျှ ထိုးဖောက်ကျော်လွှားနိုင်၏။

ထိုစိတ်ထားမျိုးရှိသော ဝီရရှင်သည် ဤလောကုတ္တရာတရားများသည် (ပျက်လောကမှ လွတ်ခွင့်ရ တရားများသည်) ဝီရိယရှိလျှင် အရောက်ပေါက်နိုင်၏ဟူသော တရားစကား ကြားနာခွင့် ရသော်…

ငါ ရတော့မည်ဟူ၍လည်း တစ်ထစ်ချပင် (ကိုယ့်သတ္တိ ကိုယ်) ယုံကြည်နေတော့သည်။

ငါ ဧကန်ရောက်မည်ဟူ၍လည်း တစ်ထစ်ချပင် ယုံကြည်နေတော့သည်။

ငါ တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်ရမည်ဟူ၍လည်း တစ်ထစ်ချပင် ယုံကြည်နေတော့သည်။

ဓမ္မသက…

ထိုဝီရရှင်မျိုးသည် ဓမ္မအလုပ် အားထုတ်ရာ၌ နေ့နေ့ညည အဘယ်မျှ အပင်ပန်းခံရလိမ့်မည်ဆိုလည်း စိတ်မတွန့်ပြီ။ ရက်လနှစ်ပေါင်း အဘယ်မျှကြာညောင်းမည်ဆိုလည်း ရွံ့လိမ့်မည်မဟုတ်ပြီ။ အကယ်တိတိ…

ထိုပြောစကားအတိုင်း အားထုတ်နေရသော်မှလည်း တွန့်ရွံ့ရွံ့အမူအရာ ပြသလိမ့်မည်မဟုတ်တော့ပြီ။

သင့်၌ သည်ဝီရမျိုး ရှိမရှိ သင့်ကိုယ်သင် စိစစ်ကြည့်သင့်၏။

အကယ်တိတိ…သင့်၌ ထိုဝီရမျိုး စိတ်တွင်းထိုး မရှိသေးပါမူ

အနည်းငယ်မျှသော အတားအဆီး နှင့် ကြုံလျှင်ပင် အဆွံ့၊ အတွန့်က ဝင်ရောက်လာတော့မည်။

အပေါင်းအသင်းများ ထားခဲ့ရမည်ဆိုလျှင်လည်း အဆွံ့၊ အတွန့်တွင်း ခြေသွင်းပြီးဖြစ်စေမည်။

အအိပ်အစားများ ခြိုးခြံရမည်ဆိုလျှင် လည်း အရွံ့၊ အလွန့်ကြား ဖဝါးထားပြီးသား ဖြစ်သွားပြီ။

သတိမလွတ် နေရမည်ဆိုလျှင်လည်း အရွံ့အလွန့်ကြားမှ အပြင်ထွက်ဖဝါး ထားပြီးသား ဖြစ်သွားပြီ။

သင့်အဖို့ ခွေးဖြူ တောမတိုးစကား ဤနေရာ၌ ရေပန်းစားတော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

သွေးရဲနှင့် သွေးမည်း မပြု သွေးဖြူဖြူချည်း ရှိရာမှ ထွက်ပြူလာသော သွေးဖြူရှင် ခွေးမျိုးသည်ကား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုညာ သေရမှာကို ကြောက်ခြင်းကြောင့် ရှာနီးချုပ်စပ်ရှိ ခါးလောက်ခန့် တောရိုင်းကလေးကိုပင် သစ်ကျား ရှိလိမ့်အထင်ဖြင့် မဝင်ရဲ ဆို၏။

သည့်ပမာ ရာဂအားများ မောဟထူ အကူထားသူများလည်း အသေခံစွန့်စားရမည်ဆိုစကားနားမှပင် မကြားလိုကြပြီ။

ဓမ္မေသက…

(၃) စိတ်ဝင်စား ဆိုသည်မှာ ဘုရားအဆုံးအမများနှင့်တွေ့၊ ဘုရားအဆုံးအမဖြစ်သော ဓမ္မစကား နာကြားခွင့်ရစဉ် ထိုအတွေ့ဝယ် စူးစူးနစ်မွေ့၊ စိတ်ဝင်စားနေသော အလေ့တည်း။

ထိုစိတ်ထားကား ဆိုကြပါစို့…လောက၌ ရွှေဖြစ်ငွေဖြစ်မှသည် သိဒ္ဓိရှင် မဟိဒ္ဓိရှင်အဖြစ်အထိ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဂ္ဂိရတ်အလုပ်၌ ဝါသနာထုံသူသည် တစ်ပါးသောစီးပွားရေးအလုပ် ပြုလုပ်နေရသော်မှ ထိုစီးပွားရေးအလုပ်အပေါ်၌ စိတ်မဝင်စား၊ မိမိပြုမြဲသော အဂ္ဂိရတ်အပေါ်၌သာ စိတ်မြဲမှုမျိုး။

လောင်းကစားအရာ ဖဲ၌ အထူးဝါသနာပါလှသော ဖဲသမားသည် ဖဲဝိုင်းထိုင်မိသည်နှင့် အစာစားရမှန်းလည်း မသိ၊ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်များပင် သွားရကောင်းမှန်းမသိ၊ အိပ်စက်ရကောင်းမှန်းလည်း မသိ၊ မိမိလက်တွင်းနေ ဖဲပွင့်လေးများ၌သာ စိတ်ငြိနေမှုမျိုး။

ထိုစိတ်ဝင်စားမျိုးများပမာသော ဓမ္မဓာတ်၌ စိတ်ဝင်စားနေမှုသည်သာ ဤ၌ သိဒ္ဓိဝင်စိတ်ထားဆိုရ၏။

ဓမ္မေသက…

သင်သည် ထိုသို့မဟုတ်ပါဘဲ ယနေ့ခေတ်စားလာသော တရားရှာအလုပ်များ ငါအားထုတ်ကြည့်မည် စိတ်ထားမျိုး၊ မိတ်ဆွေတိုက်တွန်းလွန်းလှ၍ မနေသာ၊ ငါပါစိတ်ထားမျိုး၊ အခြားအခွင့်အရေးတစ်ခုခု ဆုအဖြစ် ချိန်ရွယ်ကာ ငါတရားအားထုတ်မည်ဆိုသော စိတ်ထားမျိုး စသည်စိတ်ထားမျိုးတို့ဖြင့် စမ်းကြည့်တိုး ပွဲတိုးမိခဲ့ပါမူ…

သင့်၌ နောက်ခံဆန္ဒအားများ တစ်ပါး၊ တခြား သွားနေသောကြောင့်လည်း ရှေ့ဆက်ပွဲတိုးလိုစိတ်များ ကြက်ပျောက် ငှက်ပျောက် ပျောက်သွားခဲ့ရပေတော့အံ့။

သင့်၌ စိတ်မှိ ဝီရိယအားများ သင့်အပါးမှ ဖဲသွားတော့သောကြောင့်လည်း အချိန်နှင့်အပြိုင် ထိုင်ရမည်ကိုပင် ကြောက်လန့်သွားတော့အံ့။

ဓမ္မေသက…

ဤနေရာမျိုး တော်ပြီ တန်ပြီ၊ တခြားနှင့်ပဲ ကုသိုလ်ယူတော့မည်၊ တရားနှင့်တော့ ကုသိုလ်မယူတော့ပြီဆိုသော အပြောမျိုး သင့်၌ ထိုးဝင်လာစေပြီ။

http://www.dhammadownload.com

သည့်အတူ...

နောက်မှာ ဘာတွေ ညာတွေ တန်းလန်းထားပစ်ခဲ့ရလို့ ပြန်လိုက်ပါဦးမည်။

ကိုယ်မှာဖြစ်နေသောရောဂါ တော်ကြာသည့်ထက်ဆိုးရွားလာမှာစိုးလို့ ပြန်ပါဦးမည်။

စသည် စသည့် အကြောင်းပြ ယုတ္တိမတန် ကလန်ကဆန် ဝိဝါဒများဖြင့် ထိုသင်ကား ကန့်လန့်ကာ နောက်ခံတို့အကြား ပုန်းကွယ်ပျောက်ခြားသွားတော့ပြီသာ။

ဓမ္မေသက...

ဓမ္မသဘာဝ 'ပရမတ္ထအတွင်းပြသည်' စိတ်ပါမှ ဉာဏ်ပါမှ ကြည့်ခွင့် သိခွင့်ရသည်ကို သင် မမေ့သင့်၊ မကောင်းကြား သွားလာနေကျစိတ်ကို အကောင်းကြားသို့ ပြောင်းလဲထားသိပ်ပေးရန်မှာ သင့်စိတ်ပါလွှန်းမှသာ ပြောင်းပေး၍ရမည်ကိုလည်း သင်မမေ့သင့်ပြီ။

ဓမ္မေသက...

(၄) ဝီမံသဆိုသည်မှာ

(က) အပါယ်၌ခံရမည့်ဒုက္ခ၊ ဘုံသုံးပါးတို့၌ခံရမည့် ဒုက္ခများကို ကောင်းစွာ ထင်မြင်လာစေရန်၊

(ခ) ဣဒ္ဓိအမျိုးမျိုးတို့၏ အကျိုးအာနိသင်များကို ကောင်းစွာမြင်လာစေရန်၊

(ဂ) ခက်ခဲနက်နဲသော ဓမ္မသဘာဝတို့၌ ကောင်းစွာစိတ်ဝင်ဆံ့နိုင်စေရန် မိမိခန္ဓာ၏ အတွင်းခင်း၊ အပြင်ခင်း 'စူးစမ်းအောက်မေ့ခြင်း'သတိခံဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းများပင်။

ဓမ္မေသက...

ထိုဝီမံသပညာသည် သတိဆိုသော ထိုသင်တန်းပြက စိတ်ကိုဓမ္မ သဘာဝတို့၌ ကျနစွာဝင်ဆံ့နိုင်စေရန် အနုပဿနာ လေးကွက်ထဲမှနေ ဆွဲခေါ်လိုက်၏။ ထိုစဉ်...

ပထမ...ထိုစိတ် မမြင်ဖူးသော ဖြစ်ပျက်မြင်ခွင့်ရလာနေသဖြင့် ဆန္ဒအား ပြင်းပြလာသည်။

ထိုနောက် ထိုစိတ် ဆန္ဒနှိုးကြောင့် ရဲတင်းစွာ ကွင်းဆင်းလာပြီ။

ထို့နောက် ထိုစိတ် ဖြစ်ရိပ်ပျက်ရိပ်တို့အကြား စိတ်ဝင်စားလာပြီ။

ဤသုံးချက်တို့ဖြင့် သင်တန်းဆက်လာသောအခါကျလေမှ ဖြစ်ရိပ်ပျက်ရိပ်တို့အကြားရှိသဘာဝ အထားများပေါ် စူးစမ်းမှု (စုံစမ်းစစ်ဆေးမှု) ဉာဏ် ထိုးဖောက်ဝင်လာခြင်းပင်။

ဓမ္မေသက...

ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မ သဘာဝတို့၏ ဖြစ်ရိပ်ပျက်ရိပ်တို့ကို ဤစူးစမ်းမှုအသိပညာဖြင့် ဖော်ထုတ် စစ်ဆေးခွင့် ရလာလေသူသည် ဆိုခဲ့ပြီးသော လောကုတ္တရာဣဒ္ဓိတန်ခိုး အကျိုးစီးပွားတို့မှတစ်ပါး လောကီရှိ အလုံးစုံသော စီးပွားချမ်းသာများစွာတို့၌ စိတ်အရသာ ရှာကြံခံစား၍ ရနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာ၏ အတွင်းပိုင်းနေ ခက်ခဲနက်နဲသော ဣဋ္ဌိတန်ခိုးအမျိုးမျိုးတို့အပေါ်၌ (မိမိ၏ စိတ်တန်ခိုး စိတ်သတ္တိ ကြီးစိုးနေခြင်း) ၌သာ အရသာတွေ့တော့မည်။

နက်နဲသောနေရာဖြစ်လေလေ ပေါက်မြောက်အောင် ဝင်ဆံ့လေလေတည်း။

ခက်ခဲသောနေရာ ဖြစ်လေလေ ကျော်လွှားနိုင်အောင် စူးစမ်းလေလေတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤဆိုခဲ့ပြီး အခြေပြုလေးမျိုးတို့သည် ဗောဓိသို့ ထိုးဝင်ရာ၌ မပါမဖြစ်သော အခြေခံအုတ်မြစ် များပင်ဖြစ်ကြ၏။ ယင်းတို့အခြေမခိုင် သင်ယိုင်ဖို့သေချာနေ၏။ အခြေမဖက်ဘဲ အထက်သို့တက် မရသည်ကို သတိပြုအပ်၏။

ဆိုကြပါစို့...မင်းဖြစ်ရန် အခြေခံပါသော မင်းကေရာဇ်သားသည်သာ မင်းဖြစ်ရန် အကြံရှိဘိ သို့ ဤအခြေခံလေးမျိုး တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးရှိသူသာ ဣဒ္ဓိအမျိုးမျိုးတို့နှင့် ဗောဓိသို့ပွဲတိုးရန် အကြံ ဖြစ်စေမည်။

မင်းဖြစ်ရန် အခြေခံကင်းသော ဒွန်းစဏ္ဍားရဲ့သားသည်ကား မင်းဖြစ်ရန်အကြံအဖန် မရှိပြီသို့ ဤအခြေခံလေးခင်း လွတ်ကင်းနေသူများသည်လည်း ဣဒ္ဓိတန်ခိုး ပြီးမြောက်မှုအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ဗောဓိရိုး ပွဲတိုးရန် မဖန်သာပြီ။

သည့်ပမာ...ဤအခြေခံလေးမျိုး တစ်မျိုးမျိုးရှိသူသည်သာ ဘဝ၏အတိမ်အနက်၊ ဓမ္မ၏အတိမ် အနက် ပြက်ပြက်ထင်ထင်မြင်ခွင့်ရသဖြင့် မဟာဗောဓိသို့ ဤဘဝမှာပင် ခြေချမိစေရန် ဝန်မချဘဲ ရှိပြီး အခြေကင်းများမှာမူကား မဖြစ်နိုင်ဆိုသော စစ်မတိုက်ခင်ကပင် လက်နက်ချသည့်ဟန်မျိုးဖြင့် ဓမ္မဓုရဝန်ချလျက်ကသာ ရှိကြမည်။

အခြေပြု သည်ကနေ စတင်စုပါ

ဓမ္မေသက...

(၁) သင်သည် ဆိုခဲ့ပြီး ဣဒ္ဓိများ၏ အခြေယူလေးမျိုး စိတ်ဆန္ဒတိုး တိုးလိုခဲ့ပါမူ

(က) ဝန်ချမှုသည် အပါယ်လမ်း တန်းဝင်ရာအဖြစ် အပြစ်မြင်ပြီး တရားအားထုတ်လိုမှုဆန္ဒ အညှောက်ထလာအောင် သင့်စိတ်မွေးမြူပေးရမည်။

(ခ) အပယ်ဘေး၊ သံသရာဘေးဆိုးကြီးများ၏ ကြောက်လန့်ဖွယ်ရာအကြောင်း ဟောပြော ဆုံးမထားသော ဘုရားတရားတော်များ နာကြားပြီးလည်း တရားအားထုတ်လိုမှုဆန္ဒ အား အပင်ပေါက်ဖွားလာအောင် သင့်စိတ်မွေးမြူပေးရမည်။

(ဂ) ဆန္ဒထား တဖွားဖွားတက်လာအောင် ဟောပြောဆုံးမနိုင်စွမ်းသော နိဿရည်းပေးဆရာ ၏ တရားကို နာကြားပြီးလည်း တရားအားထုတ်လိုမှုဆန္ဒဓာတ် အပင် အရပ်တက်လာ အောင် သင့်စိတ်မွေးမြူပေးရမည်။

* **ဆန္ဒမပါ၊ မသွားသာ၍၊ ဘာညာခရီး၊ မပြီးစီး၊ ချည်းနှီးဘဝမျိုး။**

http://www.dhammadownload.com

ခမွေသက…

(၂) (က) ဝီရိယခိုင်မြဲကြောင်းရှစ်မျိုး ပွဲတိုးပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ရဲရင့်ခြင်း ဝီရိယအခြေပျိုးယူရမည်။

(ခ) ရှုတင်ဆောက်တည်ခြင်းများဖြင့်လည်း ရဲရင့်ခြင်းကို မွေးမြူပေးရမည်။

(ဂ) ပဋိပတ်အကျင့် ဖြည့်ကျင့်ခြင်းများဖြင့်လည်း ရဲရင့်ခြင်းကို အစပျိုးပေးရမည်။

* **ရဲရင့်မရှိ၊ လွန်ပျင်းရိ၊ မည်သည့်ခါမှ၊ အားမပြည့်။**

ခမွေသက…

(၃) (က) ကာယဂတာသတိ စွဲမြဲရှိဖြင့်ပင် စိတ်ဝင်စားမှု အခြေပြုရမည်။

(ခ) ရုပ်နှစ်ခုတို့ ထိတွေ့ကြရာ၏ အာရုံကို ချည်တိုင်အရာထားကာ စိတ်နေရာချထားပေးတတ်ရမည်။

(ဂ) ပွားပို့သတိ၊ အောက်မေ့သတိ နှစ်မျိုးတို့ဖြင့် စိတ်သွားလမ်းရိုး အခြေပျိုးပေးတတ်ရမည်။

* **အလုပ်ခွင်မှာ၊ စိတ်မပါ၊ ဘာညာကိစ္စ၊ အရှုံးပြ။**

ခမွေသက…

(၄) (က) ခန္ဓာတွင်းနေ ဓာတ်တို့ကို လေ့လာခြင်းဖြင့် ဝီမံသကို ကြီးပြင်းစေရမည်။

(ခ) နီဝရဏ သံယောဇဉ်တို့၏ အတိုးအဆုတ်ကို လေ့လာခြင်းဖြင့်လည်း စူးစမ်းလိုစိတ် ကြီးပြင်းစေရမည်။

(ဂ) ရာဂ ဒေါသစိတ်များ၏ ပေါ်–ချုပ်ကို လေ့လာ၍လည်း စူးစမ်းစိတ်ကြီးပြင်းစေရမည်။

* **ဝီမံသကင်း၊ စိတ်မလင်း၊ ခပင်းတွင်းပြင် မလှည့်သာ။**

ခမွေသက…

သင့်စိတ်ကို ဗောဓိလမ်း တန်းမတ်စွာအသွားတတ်ရန် သင့်သတိက သင်တန်းပေးရာ၌ ဤအခြေခံလေးခုကိုလည်း သင်ရှာမှီးအပ်၏။ ထိုလေးမျိုး အခြေပျိုးမပါဘဲနှင့် ပွဲတိုးမရကြောင်း သင်ကောင်းကောင်းသိအပ်၏။

ခမွေသက…

ထိုလေးမျိုးတို့သည် စိတ်ဦးစီးများချည်းဖြစ်ကြရာ စိတ်နှင့် ထိုလေးမျိုး သတိက တွဲစပ်ပျိုးထောင်ပေးရမည်။ မပေးနိုင်ခဲ့ပါသော်…

ဗောဓိဉာဏ်ထား ပက္ခိယဆိုသောစကားပင် သင်ပြောကြား၍မရပြီ။

အသင်းအပင်းမှန်သမျှ စည်းလုံးမှုအခြေကျမှုဆိုသည်ကို သင်သတိပြုရမည်။

●

http://www.dhammadownload.com

၄။ စိတ်အစိုးရဖွဲ့စည်းပေးခြင်း

ဓမ္မေသက...

သင်သည် စိတ်လျှင်ရင့်ကျက် စိတ်တန်ခိုး စိတ်သတ္တိလွှန့်ထွက်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရာ၌လည်းကောင်း၊

စိတ်လျှင် ယဉ်ကျေး အပူခဲ အစွဲဘေးမှ ကင်းဝေးစေရန် လေ့ကျင့်ပေးရာ၌လည်းကောင်း၊

သတိသည် စိတ်နှင့် အကျွမ်းဝင်ဆုံးဖြစ်၍ သင်တန်းမှူးအရာဝင်၏ ဝီရိယကား တွဲဖက်အရာဝင်၏။ သို့ဖြင့်ပင် သိစိတ်ကလေးအား ထိုသတိ၊ ဝီရိယ နှစ်ပါးက ဣဒ္ဓိပါဒ်၏ အခြေပြုများ သင်ပြပေးခဲ့ကြပြီးပြီ။

ယခုတစ်ဖန်...ထိုသိစိတ်ကလေးကို ဉာဏ်အဆင့်သို့ ထိုးတက်သွားစေကာ ထက်, သန်, ရှင်, တက်ဉ်လေးချက်တို့ဖြင့် တိုက်ပွဲဝင်ခိုင်းမည်၊ ဆန့်ကျင်ဘက် ဗိုလ်အား နှစ်ခု နှစ်ခုတို့ကို အပိုင်ကိုင်အဖြစ်ဖြင့် အစိုးရရန် သင်ပြပေးကြဦးမည်။ ယင်းတို့မှ မပိုင် ဗောဓိမြိုင် အနိုင်သိမ်းရာ၌ မအောင်မြင်တတ်သောကြောင့်တည်း။

ဓမ္မေသက...

စိတ်အစိုးတရ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း (ဣန္ဒြေ) ဆိုသည်မှာ ဣန္ဒသ – အစိုးရမင်း၏၊ ကမ္မံ– အစိုးရမှုတည်း။

ဣန္ဒြိယံ – အပိုင်ကိုင် အုပ်ချုပ်နိုင်သော အစိုးရမင်း။

ဘုန်း၊ သမ္ဘာ၊ အာဏာကြီးသော မင်းသည် မိမိအုပ်ချုပ်ရာ တိုင်းနိုင်ငံအတွင်းဝယ် မည်သည့် ပဋိပက္ခမဆို၊ မည်သည့်အရာမဆို မည်သူမျှမတော်လှန်ဝံ့သည်အထိ အပိုင်ကိုင်နိုင်သည့်ပမာ။

မိရိုးဖလာ သဒ္ဓါအစထား အားစုငါးပါးတို့ကို စိတ်အလိုအတိုင်း လိုက်ပါစေရန် စိတ်အစိုးရခြင်းသည် ဣန္ဒြေဆိုရ၏။

တစ်ဖန်လည်း...

ဗောဇ္ဈင်မှ ဗောဓိသို့ အဝင်၊ ကိစ္စတစ်ခုကို အတူထမ်း အစွမ်းကွဲနေကြသော သဒ္ဓါနှင့် ပညာ

http://www.dhammadownload.com

အတွဲကိုလည်းကောင်း၊ သမာဓိနှင့် ဝီရိယအတွဲကိုလည်းကောင်း၊ သတိသင်ပြပေးထားသောအတိုင်း ရင့်ကျက်စည်းလုံးပြီးရှိသော ထိုစိတ်သည် အစွမ်းကဲ့ အတွဲထူးအဖြစ် ပွဲဝင်ရန် သိမ်းသွင်းပေးရာ၌ အစိုးရခြင်းသည်လည်း ဣန္ဒြေမည်၏။

ယင်းတို့မှာ...

(၁) သဒ္ဓိန္ဒြေ – ယုံကြည်ချက်ကို စိတ်က အပိုင်ကိုင်ထားနိုင်ခြင်း၊

(၂) ဝီရိယိန္ဒြေ – ရဲရင့်ခြင်းကို စိတ်က အပိုင်ကိုင်ထားနိုင်ခြင်း၊

(၃) သတိန္ဒြေ – မှတ်ချက်ယူကို စိတ်က အပိုင်ကိုင်ထားနိုင်ခြင်း၊

(၄) သမာဓိန္ဒြေ – အနုပဿနာကွက်ကို စိတ်က အပိုင်ကိုင်ထားနိုင်ခြင်း၊

(၅) ပညိန္ဒြေ – ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းကို စိတ်က အပိုင်ကိုင်ထားနိုင်ခြင်းတည်း။

ဓမ္မသက...

ရှေးရှေးပညာရှင်ကြီးများကား ဤဣန္ဒြေများကို ဖွင့်ဆိုပြသကြရာ၌ သဒ္ဓါအစထား ထိုငါးပါးတို့က စိတ်အပေါ် အစိုးရပုံဖြင့် ဖွင့်ဆိုပြသတော်မူကြ၏။

ဤ၌ကား ထိုသို့မဟုတ်ခဲ့ပြီ။

(က) စကတည်းက သတိက စိတ်ကို သင်တန်းဖွင့် အဆင့်တက်စေပုံဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးထားခဲ့ခြင်း၊

(ခ) ဣန္ဒြေတို့ အစွမ်းပြ အပွနာကာလကျလျှင် စိတ်၏ သိသိဖြင့်သာ ပြီးစီးခွင့်ရတော့ခြင်း၊

ဤအချက်နှစ်ပါး အထောက်ထားလျက်က ဤ၌ စိတ်ကပင် သဒ္ဓါအစထား ထိုငါးပါးတို့အပေါ် အပိုင်ကိုင်နိုင်ပုံဖြင့်သာ ဖွင့်ပြမည်။

ဓမ္မသက...

၁။ သဒ္ဓါဆိုသော ထိုစကားသည် ယုံကြည်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ထိုယုံကြည်ခြင်းသည်ကား

(က) မိရိုးဖလာယုံကြည်ခြင်း၊

(ခ) ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ခြင်း နှစ်မျိုးတည်း။

ထိုစဉ်...

(က) မိရိုးဖလာယုံကြည်ခြင်းဆိုသည်မှာ သုတစကား လူကြီးမား သူကြီးမားများ၏ ဩဝါဒသံနာကြားလျက်က ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာဖြစ်သည်။ ကဲ၌ယုံကြည်လာသော ဤသဒ္ဓါမျိုးပင်ဖြစ်၏။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မှဖြစ်သော ကိုယ်ပိုင်သဒ္ဓါစစ်မဟုတ်လှာသေး။ သို့ကြောင့် ကြားစွက် ပျက်နိုင်သေး၏။

(ခ) ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ခြင်းသည်ကား သတိသည် စိတ်နှင့် ကိလေသာအကြား ဘာဝနာရိုးဖြင့် ကာခြားပေးထားပြီး

ကိလေသာလည်း ဝေး၊ စိတ်လည်း အေးစေခဲ့ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်စိတ်ဖြင့် ကိုယ့်ကို ပြန်ကြည့် အရှိအရှိအတိုင်းလည်း သိစေခဲ့ပြီ။
စိတ်သင်တန်းတက်ရာမှ ပေါ်ထွက်လာသော ဤအချက်ထူးနှစ်ပါးကြောင့် နှလုံးသွေးမှ
ပေါ်ထွန်းလာသော ကိုယ်ပိုင်ယုံသို့ စိတ်သတ္တိဂုဏ် အထုံတက်လာစေချေပြီ။

ခမ္မေသက...

ဤ၌...အလေ့ကျပေါက်မျိုးတို့ကို ဖယ်ရှား လူသားတို့ စားကောင်းရာ စပါး စသည် မျိုးကောင်းများ မျိုးသန့်များကိုချည်းသာ အမျိုးမျိုးလေ့ပြာကစား တစ်မိုးထက် တစ်မိုး မျိုးပွားစေသည်ပမာ...

သင်သည် အာရုံမှန်တစ်ခု သန်သန်ဝီရိယဖြင့် စုစည်းပေးကာ သတိအတွင်း စိတ်ရင်းထားပေး၏။ တစ်ချက်ပြီး တစ်ချက် ပွားများခြင်း ဘာဝနာမှုဖြင့် သမာဓိဉာဏ်၊ ပညာဉာဏ်တို့ လုတက်လာစေ၏။ ထိုမှ ပေါ်ထွန်းလာသော ကိုယ်ပိုင်ယုံသို့ စိတ်သတ္တိများလည်း ဂုဏ်တက်စေခဲ့ပြီ။ စိတ်သတ္တိရဲရင့်လာပြီတည်း။ ဆန္ဒအားများလည်း တက်ကြွလာပြီ။ သင့်ရှိ ဤကိုယ်ပိုင်ယုံကား မည်သို့ပင် ကြားဝင်ဖျက်စေ အားပျက်ရိုးကား မရှိပါချေ။ ဤသည်ပင် ဣန္ဒြေ။

ခမ္မေသက...

(၂) ဝီရိယဆိုသော ထိုစကားသည် ရဲရင့်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ထိုရဲတင်းချက်သည်ကား...
(က) ပင်ကိုဝီရိယ – (စရိုက်ကြောင့် ရဲတင်းခြင်း)
(ခ) ဉာဏ်ဝင် ဝီရိယ – (ဘာဝနာသတ္တိကြောင့် ရဲတင်းခြင်း) နှစ်မျိုးတည်း။

ထိုစဉ်...

(က) ပင်ကိုဝီရိယဆိုသည်မှာ ရာဂထန်၊ ဒေါသထန်သမားများ၏ စိတ်သည် တက်စိတ်ပင် ဖြစ်ရာ ယင်းတို့သည် ဘာလုပ်လုပ် လုပ်ရဲသည် ကိုင်ရဲသည်ချည်းဖြစ်ကြ၏။ ဘာပြောပြော ရဲတင်းကြ၏။ ဘာကြံကြံ ရဲတင်းကြ၏။ သို့တစေလည်း...
မိမိထက် စွမ်းရည်သတ္တိ အင်အားပြည့်ရှိသူများနှင့် တိုးမိပါသော်ကား ထိုရဲတင်းချက် ပျက်သွားသည်က များ၏။ မပျက်သော်မှ ငုတ်တုတ်မြုပ် မြုပ်ပျောက်သွားတတ်လေ၏။

(ခ) ဤ၌ရှိ ဉာဏ်ဝင်ဝီရိယသည်ကား... ဝိပဿနာ ဘာဝနာ အစီအရင်ဖြင့် ဖြစ်ပျက်မြင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သည်ပွင့်၏၊ လမ်းမှား လမ်းမှန် နှစ်တန်ခွဲခြားသိသည်လည်း ပေါ်၏။ ထိုအခါ ယုံကြည်စိတ်သည် ထိပ်တက်လာချေတော့၏။ ထိုယုံကြည်ခြင်းနှင့်အတူ ဤ ရဲတင်းခြင်းသည်လည်း ထိပ်တက်လာချေတော့၏။
ထိုစဉ်...
ရဲတင်းအားကြောင့် အတားငါးပါး ကစဉ့်ကလျားဖြစ်သွားရပြီ။ ထိုအတားငါးပါး ဘင်္ဂ အကွေ့ ရှေ့ထွက်လာငြားလည်း ထိုရဲတင်းအားကား ပါးလျားသွားပြီမရှိတတ်။ ဗောဓိပက္ခိယအုပ်စု၌ ဤဝီရိယမျိုးသည်သာ ဣန္ဒြေအရာဝင်၏။ သင့်အတွက် ဤရဲတင်းချက်မျိုး အထူးလိုအပ်၏။ 'ကြောက် လွဲ၊ ရဲ မင်းဖြစ်'စကား ဤနေရာ တာစားနေချေပြီ။

http://www.dhammadownload.com

နှစ်ကိုယ်ခွဲ ဝီရိယ

ဓမ္မေသက… ထိုဝီရိယသည်လည်း

(က) ကာယိကဝီရိယ – ကိုယ်၌ရှိသော ရဲတင်းချက်၊

(ခ) စေတသိက ဝီရိယ – စိတ်၌ရှိသော ရဲတင်းချက်၊

ဤသို့ နှစ်မျိုးကွဲသေး၏။ ထိုစဉ်…

(က) နိသဇ္ဇရူတင်၊ ရုက္ခမူရူတင်၊ အဗ္ဘောဟာသိကရူတင်စသည်များနှင့် ဘာဝနာခွင် အလုပ်ဝင်ရာ၌ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကို သတ်မှတ်ထားသောနေရာသို့ ရဲတင်းစွာ သယ်ရွှေ့ပေးခြင်း၊ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်များအတိုင်း ရဲတင်းစွာ ငြိမ်ငြိမ်ပိပိ နေရာချထားပေးခြင်းများသည် ကာယိက ဝီရိယမည်၏။ ကိုယ်ခန္ဓာ မတွန့်မရွံ့ ထားနိုင်စွမ်းရှိနေခြင်းကို ဆို၏။

(ခ) စိတ်ကလေးကို သူသွားနေကျလမ်း မဟုတ်သည်တွင် အသွားခိုင်းနေခြင်း၊ သတိနောက်မှနေ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေခြင်း၊ အထိနှင့် အသိ ကွာကျမသွားအောင် ဖိအားပေးနေခြင်း၊ မှတ်အား တက် ထက်သထက် ထက်အောင် တွန်းအားပေးနေခြင်းများကြောင့် ကိုယ်တွေ့ကြုံ အယုံမြဲ ရဲလာသောစိတ်သည် စေတသိက ဝီရိယမည်၏။

ဓမ္မေသက…

သင့်ထံရှိ ကိုယ်ကဲ စိတ်ရဲ ထိုနှစ်တွဲသည်ကား…

ကိုယ်ဝီရိယကဲခြင်းကြောင့်လည်း စိတ်ဝီရိယရဲတင်းလာသည်လည်း ရှိ၏။

စိတ်ဝီရိယရဲတင်းလာခြင်းကြောင့်လည်း ကိုယ်ဝီရိယကဲတက်လာသည်လည်း ရှိ၏။

သို့ကြောင့် ထိုနှစ်ခုစလုံး ဤ၌ ဣန္ဒြေအရာဝင်ချည်းဖြစ်ကြ၏။ ယင်းတို့အတွဲကို သဒ္ဓါဟူသော ယုံကြည်ချက်က လက်တွဲပေး၏။ ယုံမှုရဲ ပွဲဝင်တည်း။

ကိုယ်ဝီရိယပိုင်နိုင်သော် အအိပ်အနေ နည်းပါး နီးကြားထကြွခြင်းများ အားကောင်းလာစေ၏။

စိတ်ဝီရိယ ပိုင်နိုင်သော် ဘာဝနာနှလုံးသွင်း အားဝင်ချက် တင်းစေ ပြင်းစေ၏။

ဓမ္မေသက…

အကယ်တိတိ…သင်သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ခင်း အရဲမပင်း အတင်းမပေါ် ပျက်ချော်ချော်ဖြစ်နေခဲ့ပါသော်…

(က) မဂ္ဂင်အတွင်းခင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိခွင့်မရတော့သည်က တစ်ကြောင်း၊

(ခ) သမာဓိ ပညာပန်း မလန်းဆန်းတော့သည်က တစ်ကြောင်း၊

(ဂ) ဆန္ဒအားထား အကျများသွားတော့သည်က တစ်ကြောင်းတို့ကြောင့်

ဗောဇ္ဈင်မှ ဗောဓိသို့ ကူးရင်းကပင် မထူးဓာတ်ခင်း မိမိ၏ ကိုယ်နှင့်စိတ် အချိန်၏ ဝါးမျိုခြင်း အမှန်ပင် လည်စင်းခံရတော့သည်။ အယုံမတွဲ အရဲမလာတော့သောကြောင့်…

http://www.dhammadownload.com

တစ်နေ့လာလည်း ထုံပေပေ၊ မည်သည့်ဣန္ဒြေမှ တက်မလာချေပြီ။
တစ်နေ့လာလည်း ထုံပေပေ၊ မည်သည့်ဗိုလ်မှလည်း တက်မလာချေပြီ။
ပိုးသာကုန် မောင်ပုံ စောင်းမတတ် ဇာတ်လမ်းတည်း။ သို့ကြောင့်...
ဘာဝနာအလုပ် ကိုယ်ရောစိတ် နှစ်ပါးစလုံး ပွဲထုတ်မှ ပိုင်နိုင်မည်ကို သတိပြုကြလေ။

ဓမ္မေသက...

၃။ တစ်ဖန် စိတ်က သတိကိုပြန်လည်အစိုးရခြင်းဆိုသည်မှာ မူလတန်းကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး သင်ပေးလိုက်သော ကလေး၊ ဘဝအခြေပေး၊ ကံအခြေပေးများကြောင့် အဆင့်ဆင့် အတန်းတက်၊ တက္ကသိုလ်အထိ ဆက်ခဲ့၏။ ထိုနောက် အစိုးရမင်းအဖြစ် ရွေးကောက်ခံလိုက်ရလေရာ တိုင်းတွင်းပြည်နေ အားလုံးတို့နှင့်တကွ ထိုမိမိဆရာကြီးကိုပါ အုပ်ချုပ်ခွင့်ရနေပါသည်ပမာ။

သတိ၊ ဝီရိယ ဆရာနှစ်ပါး၏ လမ်းပြပေးမှုကြောင့်

(က) ပထမ... အခိုက်တည်စိတ်ဖြင့် ခန္ဓာ့ဖြစ်ရိပ်ပျက်ရိပ်မျှသာ ခိုလှုံခဲ့ရ၏။

(ခ) ထိုနောက် လမ်းကြား ဖဝါးထားမိစိတ်ဖြင့် ဉာဏ်အမျိုးမျိုး အသိတိုးခဲ့ရ၏။

(ဂ) ထို့နောက် တစ်ကြောင်းတည်းလမ်း တန်းမိစိတ်ဖြင့် အထက်ဉာဏ်မျိုး ခိုကိုးလာရ၏။

ထိုမျှအထိ (ခဏိက/ဥပစာ/အပ္ပနာအထိ) ကြီးပြင်းလာသောစိတ်သည်လည်း ဝင်ထွက်လေ အခြေယူ၍ ဘာဝနာမှုပြုစုပေးလိုသော် ထိုင်ခါစ ဆယ်ချက်လောက်မျှသာ သတိအကူရယူပြီး ထို့နောက် အောက်မေ့သိဖြင့်သာ ဘာဝနာကိစ္စ ပြီးပြေခွင့်ရ၏။ ထိုစိတ်သည် ဝီရိယအကူဖြင့် ထိုသတိကို အမှတ်ခိုင်းရန် မလိုတော့ဘဲ သတိအလိုလိုကပင် အမှတ်ရပေးနေတော့၏။ ယင်းသည်ပင် သတိန္ဒြေဆိုရ၏။

သတိ၏အကူဖြင့် စိတ်တန်ခိုး စိတ်သတ္တိများ ကြီးထွားခဲ့ရ၏။
စိတ်တန်ခိုး စိတ်သတ္တိဖြင့်ပင် သတိကို တစ်ဖန်ပိုင် အနိုင်ရလာပြီ။

ဓမ္မေသက...

ထိုသတိန္ဒြေ၏နယ်ပယ်သည် အခိုက်အတန့် စိတ်တည်လာချိန်မှ လောကုတ္တရာ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်တိုင်အောင် ဖြစ်၏။ သတိပဋ္ဌာန် သတိအရာလည်း ဝင်၏။ ဘာဝနာသတိအရာလည်း ဝင်၏။ စိတ်အဆင့်ဆင့် ရင့်လျှင် ရင့်လာသလောက် သတိကို အစိုးရ၏။ ထိုစဉ် စိတ်လျှင်ရင့်ကျက် ဣန္ဒြေတွဲဖက်လာပါသော်...

(၁) သတိထက်မြက်လာသည်နှင့် ဉာဏ်ခေါ် ပညာများလည်း ထက်မြက်လာ၏။

(၂) သမာဓိဉာဏ် အမြင်သန်လာသည်နှင့် ပညာဉာဏ်လည်း အမြင်သန်လာစေ၏။

(၃) တစ်ဖန် သဒ္ဓါအခံ ရှင်သက်လာသည်နှင့် ပညာဉာဏ်လည်း အမြင်သွက်လာစေ၏။

(၄) ဝီရိယအခံ အရဲတက်လာသည်နှင့် ပညာဉာဏ်လည်း အမြင်တိုးတက်လာ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

ထိုမှနောက် ဇောချင်မှ ဇောမိပေါက်သို့ ထိုစိတ်ဝင်ရောက်လာသောအခါ…

(က) သဒ္ဓါနှင့် ပညာ အရည်ဝင်ချင်း မျှတလာစေရန်၊

(ခ) သမာဓိနှင့် ဝီရိယ အထမ်းချင်း ဘက်ညီလာကြစေရန်

စိတ်သည် သတိကို အစိုးတရလက်ကိုင်ထားလျက်က စည်းရုံးပေးတော့ရာ ထိုအတွဲများ ညီသည်နှင့် ထိုစိတ်လည်း ဇောမိနန်း လှမ်းဝင်သွားတော့သည်။ ဣန္ဒြေနှင့်တကွ ဇောမိပက္ခိယအားလုံးတို့လည်း ဇောမိအဖြစ် ထုံးသုတ်ပြီးသားဖြစ်သွားပြီ။

ဓမ္မေသက…

၄။ စိတ်က သမာဓိကို အစိုးရပြီ ဆိုသည်မှာ…

ထားဆိုသောနေရာသို့ သတိ ဝီရိယအကူဖြင့် နေရာချထားရန်မလိုဘဲ သူ့အလိုလို နေရာကျနေခြင်းပင်တည်း။ သို့မဟုတ်…

သင်တန်းဆရာ သတိ ဝီရိယတို့၏အကူကြောင့် ထိုစိတ် တည်ကြည်လာတော့ခြင်းတည်း။

(က) သတိသည် တွဲဖက်ဝီရိယ၏အကူဖြင့် စိတ်ကလေးအား ဣဒ္ဓိ တန်ခိုးသိဒ္ဓိပြီးစီးခြင်း၏ အခြေခံကိုလည်း သင်ပြပေးခဲ့ပြီ။

(ခ) ယခုလည်း အလယ်တန်းအဖြစ် ဣန္ဒြေ (ဗိုလ်ပါ) သင်တန်းပေးနေပြီ။

(ဂ) ထို့နောက်လည်း အထက်တန်းအဖြစ် ဇောချင် (မဂ္ဂင်ပါ) သင်တန်းပေးဦးမည်။

အားလုံးပြီးစီးလျှင် ထိုစိတ်ကို ထိုအားလုံးတို့က ဝိုင်းအုံမင်းမြှောက်ပေးကြလိမ့်မည်။

ဓမ္မေသက…

ဤ၌ကား စိတ်ကိုအားထား ငါးမျိုး၌ အစိုးရစေရာ သတိသည် သတိန္ဒြေအဖြစ်ဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ သရုပ်ထုတ်၍ သိစိတ်ကလေးကို အုပ်ချုပ်ရေးသင်တန်း ပို့ချပေးနေလိမ့်မည်။ ဣန္ဒြေအရာဖြစ်သဖြင့် သတိသည် ဣန္ဒြေနေရာဝင်ကာ စိတ်ကိုသင်ပေးနေခြင်းတည်း။

သည့်အတူ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယနှစ်ပါးနှင့် သမာဓိ၊ ပညာနှစ်ပါးတို့ကလည်း သတိကဲ့သို့ပင် မိမိမိမိတို့ အုပ်စိုးနေသည့်ပမာ ဣန္ဒြေတို့ဖြင့် ပူးယှဉ်ကာ သင်ပြပေးကြမည်။ သို့ကြောင့် သဒ္ဒိန္ဒြေ၊ ဝီရိယိန္ဒြေ စသည် အမည်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။

စင်စစ်သော်ကား ဇောမိခေါ် သစ္စာကို ထိုးထွင်းသိ သိခြင်းသည် စိတ်၏အရာသာ ဖြစ်ချေရာ ထိုစိတ် အရိုင်းမှအယဉ်၊ တစ်ဖန် အယဉ်မှ အနု ပြုစုပျိုးထောင်ရာ၌သာ သတိစသည့်စိတ်မှီကြီးကိုင်များ ဝင်ရောက်ပိုင်ခွင့်ရှိကြ၏။ သင်တန်းမှူးအရာဝင်ကြ၏။ စိတ်အစွဲပျောက် ဇောမိပေါက် ဝင်ရောက်သွားလျှင်ကား ထိုစိတ်မှီများကား မဏ္ဍပ်ပေါက် ဗျောခေါက်ရစ်ကြရုံသာ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

၅။ စိတ်က ပညာကို အစိုးရ၏ ဆိုသည်မှာ…

အခိုက်တည်မှ အမြဲတည်အထိ စိတ်အရည်ပြည့် ဖြစ်မြောက်လာနေသောစိတ်သည် ခွဲခြမ်းသိ အဖြစ်ဖြင့်လည်း ပညာကို အစိုးရ၏။ တထိတည်း ထိရာ၌ တစ်သိတည်း သိ၊ သိ၊ သိတို့ဖြင့်လည်း ဝိဇ္ဇာကို အစိုးရ၏၊ အဘိဉာသိဒ္ဓိ ပရိဉာသိဒ္ဓိဖြင့်လည်း ပညာကို အစိုးရ၏။

ထိုစဉ် ပညာက သရုပ်ပြအဖြစ်ဖြင့် စိတ်ကိုအစိုးရပြ၏။ စိတ်က ပညာသင်အဖြစ်ဖြင့် ပညာကို အစိုးရကြည့်နေ၏။ သို့ကြောင့်… ဤဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်ရာ၌ သဒ္ဓါ သတိ စသည် အားထား ဗိုလ်ငါးပါးတို့က စိတ်ကို အစိုးရနေသည်ထင်ရသော်လည်း တကယ်တမ်း ဗောဓိပေါက်သို့ စိတ်ဝင် ရောက်ပြီးစီးသည်၏ နောက်၌ကား စိတ်ကသာ ထိုငါးမျိုးတို့ကို အစိုးရသွားသည်သာ။

ရတနာတို့၏ ဂုဏ် မပျက်ကွက်သောအားဖြင့် ယုံခြင်းသည် အစွဲကင်းစိတ်တည်း။

သီလအကျင့် လူ့အဆင့် သင့်နှလုံးသွင်းဖြင့် ယုံခြင်းသည်လည်း အစွဲကင်းစိတ်ပင်တည်း။

ဓမ္မေသက…

ထိုအစွဲကင်းစိတ်ကပင် ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ စသည်၌ အစွဲကင်းခြင်း၊ ရတနာ၌ ယုံမှားကင်းခြင်းဖြင့် ဖြူစင်နေသောစိတ် ဖြစ်သွားတော့သည်ကို သင်သတိပြုလေ။

စည်းစည်းလုံးလုံးရှိသော ထိုအစိုးရ

ဓမ္မေသက…

ထိုစိတ်အစိုးရငါးပါးတို့တွင်

(က) သမာဓိန္ဒြေသည် ဘာဝနာမှု၌ စိတ်မငြိမ်သက်မျှားကို ဖယ်ရှားပေး၏။

(ခ) ပညိန္ဒြေသည် ဘာဝနာမှု၌ စိတ်တွေဝေငေးမောခြင်းကို ဖယ်ရှားပေး၏။

(ဂ) ကျန်သုံးပါးတို့ကား ထိုသမာဓိ ပညာများ စွာထက်စွာရန် ထောက်ခံပေးထားကြ၏။

ဤနည်းဖြင့် ဘာဝနာမှု၌ ဣန္ဒြေအားလုံး စည်းစည်းလုံးလုံးရှိကြ၏။

ဓမ္မေသက…

ထိုစိတ်အစိုးရငါးပါးတွင် သတိသည်သာ အညာ၊ သတိသည်သာ အခရာဖြစ်ချေရာ သတိသည် ဗောဓိလမ်း တန်းတန်းမတ် အသွားမတတ်သေးသောစိတ်ကို သွားလာဝင်ထွက်ပုံ သင်ပြပေးလျက်က

(၁) ထိုစိတ်ကို တည်စေ ကြည်စေ၏။ တစ်ဖန်…

(၂) တည်နေ ကြည်နေစိတ်ကို အရှိ အတည့်သိစေ၏။ တစ်ဖန်…

(၃) အရှိ အတည့်သိစိတ်ကို အယုံတိုး တန်ခိုးထစေ၏။ နောက်တစ်ဖန်…

(၄) အယုံတိုး အခိုးထစိတ်ကို ဗောဓိချိတ်တက်ပွဲ ရဲထက် ရဲစေ၏။ နောက်နောက်တစ်ဖန်လည်း

(၅) ရဲထက်ရဲစိတ်ကို အမှတ်တက်ဖြင့် စိတ်ထက်မြက်လာစေ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤနည်းဖြင့်လည်း ဝိုင်းကြီးချုပ်စနစ်သုံးကာ သတိသည် စိတ်ကို သင်တန်းပေးနေလိမ့်မည်။
ဓမ္မသက...
စည်းလုံးအားကောင်းသော ထိုစိတ်အစိုးရ၏ ရလဒ်များမှာ
အကယ်တိတိ...သင်သည် သမထလမ်း လိုက်နေသူဖြစ်ခဲ့ပါလျှင်...
(က) သမာဓိန္ဒြေက သမာပတ်ရှစ်ပါး ဖြစ်လာစေလိမ့်မည်။
(ခ) ပညိန္ဒြေက အဘိညာဉ် ပညာများ ဖြစ်ပွားလာလိမ့်မည်။
(ဂ) ကျန်သုံးမျိုးတို့ကား ထိုနှစ်ပါး အားပေးလျက်က လိုက်ပါနေကြလိမ့်မည်။
အကယ်တိတိ...သင်သည် ဝိပဿနာလမ်း တန်းမတ်စွာလိုက်နေသူ ဖြစ်ခဲ့ပါမူ
(က) သမာဓိန္ဒြေက – သုညတ၊ အနိမိတ္တ၊ အပ္ပဏိဟိတ သမာဓိသုံးပါး ဖြစ်ပွားလာမည်။
(ခ) ပညိန္ဒြေက – ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစသည် ပညာဝိသုဒ္ဓိငါးပါး၊ အနုပဿနာဉာဏ်သုံးပါး၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ပါး၊ မဂ်ဉာဏ်လေးပါး၊ ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါး၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်များ ဖြစ်ပွားလာလိမ့်မည်။
(ဂ) ကျန်သုံးပါးတို့ကား ထိုနှစ်ပါး အားပေးလျက်ကသာ လိုက်ပါနေကြမည်။

သို့ကြောင့် ဣန္ဒြေငါးပါးတို့သည် သမထ၏ အဘိညာဉ်သမာပတ်များနှင့်တကွ ဝိပဿနာ၏ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် စိတ်ကို...

ဗောဓိကြား သွားနည်းကိုလည်း သင်ပြပေးနေ၏။

ဗောဓိဘုရား တည်ထားကိုးကွယ်ပြီးအထိလည်း လိုက်လံတွန်းပို့နေ၏။

အစိုးရမရှိ မူဝါဒလမ်းစဉ်မရှိသောတိုင်းပြည်ကဲ့သို့ စင်စစ် ဣန္ဒြေကင်းမဲ့နေသောစိတ်သည်လည်း မည်သည့်အရာကိုမျှ အစိုးတရ ရှိစေလိမ့်မည်မဟုတ်ပြီ။

စိတ်အစိုးရ၏ လမ်းဆုံး

ဓမ္မသက... ဆိုခဲ့ပြီး ဣန္ဒြေငါးပါးတို့တွင်

၁။ ကတ္ထ သဒ္ဓိန္ဒြိယံ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ – သဒ္ဓါစွမ်း ဘယ်ကမ်းဆိုက်သလဲ။

စတူသု သောတာပတ္တိယင်္ဂေသု ဧတ္ထ သဒ္ဓိန္ဒြိယံ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ – သဒ္ဓါ၏ အစိုးရစွမ်း သောတာပတ္တိ၏ အင်္ဂါလေးမျိုးတွင်း ထိုးဆင်း၏။ ဤအဆိုအမိန့်အတိုင်းလျှင် သောတာပတ္တိမဂ်ဖြင့် အဖြူပေါက် ထွက်လာခဲ့သော စိတ်သည်...

(၁) ဗုဒ္ဓစွမ်းရည်၌ ယုံကြည်မြဲမြဲခြင်း၊
(၂) ဓမ္မစွမ်းရည်၌ ယုံကြည်မြဲမြဲခြင်း၊
(၃) သံဃာ့စွမ်းရည်၌ ယုံကြည်မြဲမြဲခြင်း၊
(၄) အရိယာကန္တ ငါးပါး သီလ၌ လုံးဝမမေ့တော့ခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

ဤလေးပါးသောသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်၏စွမ်းရည်၌ ထိုသဒ္ဓါ တည်တော့သည်။ သင့်၌ ထိုလေးပါး မတည်သေးသမျှ သင့်သဒ္ဓါသည် စိတ်အစိုးရသဒ္ဓါပါဟူ၍ မကြေညာနိုင်သေး။

ဓမ္မေသက…

၂။ ကတ္တ ဝီရိယိန္ဒြိယံ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ – စိတ်စိုးမိုးသော ဝီရိယဆိုတာ ဘယ်မှာလဲ။

စတူသု သမ္မပဓာနေသု၊ ဧတ္ထ ဝီရိယိန္ဒြိယံ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ – (သမ္မပဓာန်လေးမျိုးထဲ စိတ်တိုးရဲနေလျှင် ဝီရိယိန္ဒြေဆိုထိုက်ပြီ) ဤအဆိုအမိန့်အတိုင်းလျှင် နက်နဲသော ဓမ္မလမ်းကြောင်းတွင်း ကွင်းဆင်းရာ၌ သွေးသားခန်းစေ၊ ရိုးကြောရေကျန်စေ နောက်မတွန့်ဆိုသော ဝီရိယ အင်္ဂါလေးချက်တွင် ထိုဝီရိယအကွက်ဝင်၏။ ဣန္ဒြေငါးပါး နေရာတကာပူးတွဲပါရှိနေကြသည်ဖြစ်သော်လည်း တစ်ခုချင်းစီ၏ အစွမ်းပြကို ဤ၌ဆိုလို၏။ ကုဋ္ဌမ္ဘိက တိဿမထေရ်၏ ရဲစွမ်းသတ္တိမျိုးကို ဆိုလို၏။ သင့်၌ ထိုဝီရိယမျိုး စိတ်မတိုးသေးသမျှ စိတ်ရဲရင့်သူပါ မကြေညာနိုင်သေး။

ဓမ္မေသက…

၃။ ကတ္တ သတိန္ဒြိယံ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ – သတိအစိုးရစိတ်က ဘယ်မှာလဲ။

စတူသု သတိပဋ္ဌာနေသု၊ ဧတ္ထ သတိန္ဒြိယံ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ – (သတိပဋ္ဌာန်လေးမျိုးထဲ စိတ်စွဲနေတော့လျှင် သတိအစိုးရစိတ် မှတ်ရမည်) သတိပဋ္ဌာန်ရှုနည်း၌ အနုပဿနာလေးချက်ရှိချေရာ မည်သည့်အနုပဿနာအခန်းသို့ စိတ်လှမ်းဝင်ဝင် ရှုသိခွင့်ရ အာရုံတို့၏သဘောနှင့် သဘာဝ ဂဃနဏ ကပ်သိခွင့် ရနေ၏။ သို့ကြောင့် ထိုစိတ်တပိုတပါးသို့ မထွက်။ သို့ဖြင့် ရှုခိုက်အာရုံ၌သာ ကပ်လျက် စိတ်တည်နေတော့ပါလျှင် သတိအစိုးရစိတ် ဖြစ်ပြီ။ သင့်၌ ထိုသို့မဖြစ်လာသေးသမျှ သင့်စိတ် သတိပိုင်စိတ်ပါ ဟူ၍ မဆိုသာသေး။

ဓမ္မေသက…

ဤသတိန္ဒြေစသည်များသည် အပ္ပနာဇောကျရာဖြစ်သော သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်၏ အရင့်ပိုင်းရောက်မှသာ စိတ်ပိုင်ဖြစ်သည်ကို ဤမှနေ မှတ်ချက်ယူခဲ့။

ဓမ္မေသက…

၄။ ကတ္တ သမာဓိန္ဒြိယံ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ – ဆိတ်ငြိမ်ပိုင်နေရာက ဘယ်မှာလဲ။

စတူသု ဈာနေသု၊ ဧတ္ထ သမာဓိန္ဒြိယံ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ – ဈာန်လေးမျိုး ပွဲတိုးပြီးသောစိတ်၏နေရာသည် စိတ်ဆိတ်ငြိမ်နေရာပင်။ ထိုစဉ် ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာဖြင့် မဂ်ဖိုလ်အထက် နိဗ္ဗာန်ဗောဓိဘက် တက်ရာတွင် ဝိပဿနာ၏လက္ခဏူပနိဇ္ဈာန်သည် လက္ခဏာမြင် သမ္မသနဉာဏ်မှ အထက်ဆန်သို့ တက်လာသော ဖြစ်ပျက်မြင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်သည်မှစတင်ကာ ဈာန်အင်္ဂါများ ကောင်းစွာ ထင်မြင်ချေရာ…

(က) ပထမဈာန်ရှိ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာတို့ကြောင့် စိတ်နေတိတ်ဆိတ်၊ ရှုကွက်တစ်ခုထဲသို့ ဉာဏ်မျက်စိ မမှိတ် သိပ်ထားနိုင်သော် ဆိတ်ငြိမ်အရာဝင်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

(ခ) သည့်အတူ လက္ခဏာမြင်ဖြင့် ဈာန်အဆင့်ဆင့် ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် အသိစိတ်နိုးရင့်လာခဲ့ပြီး စတုတ္ထဈာန်နှင့် (သုတ္တန်နည်းအရ) အလားတူသော သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်အဆင့်ထိ အသိစိတ်များ ပွင့်လာကြပါသော် ဆိတ်ငြိမ်နေရာ ဆိုရပြီ။ ထိုနှစ်ခု ဆိတ်ငြိမ်ဂေဟာ၏ ဥပစာနှင့် အိမ်ထိုင်မှုသာ ကွာခြားကြမည်။ ဆိတ်ငြိမ်သင်္ကေတကား အတူတူပင်။ ထိုအထိ မရောက်သေးသမျှ ထိုစိတ် ဆိတ်ငြိမ်ထိုင်သမာဓိဟူ၍ မဆိုရသေး။

ဓမ္မေသက...

၅။ ကတ္တ – ပညိန္ဒြိယံ – ဒဋ္ဌဗ္ဗံ – စိတ်ပညာဆိုတာက ဘယ်မှာလဲ။

စတူသု အရိယာသစ္စေသု – ဧတ္ထ ပညိန္ဒြိယံ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ – (သစ္စာလေးပါးတို့၌ ကိုယ်ပိုင်စိတ် ထိုးဆိုက်သွားတော့လျှင် စိတ်ပညာအရာရချေပြီ) ဘုရားသာသနာတော်နှင့် ပက်ပင်းတိုး တိုးမိသူများ၏ အထွတ်အထိပ်သည် သစ္စာလေးပါးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိပိုင်ခြင်းလျှင် အဆုံးသတ်၏။

ထိုစဉ်...

ပထမမဂ်၏ နိရောဓထဲသို့ စိတ်တိုးဝင်သွားတော့လျှင် ဒုက္ခကို ပိုင်းခြား၍သိခြင်း၊ သူ့ဆိုင်ရာ သမုဒယပယ်ခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုခြင်း၊ ပွားများမှုကိစ္စခရီး ပြီးစီးသွားခြင်း၊ ဤသစ္စာလေးချက် တစ်ပြိုင်နက်သိ၏။ ထိုသို့ အသိရှိစဉ်...

(က) အထူးရှုဝိပဿနာဉာဏ်က အချက်ပြသော ဖြစ်ပျက်မြင် အသိပညာများ လမ်းဆုံးစေခဲ့ပြီ။

(ခ) အနုသယဉာဉ်က အစွဲသိဖြင့် ကပ်လိုက်လာသော ပညတ်မြင် အသိပညာများလည်း လမ်းဆုံးစေခဲ့ပြီ။

ထိုနှစ်ချက်တို့ကြောင့် ရန်သူကို ရန်သူလို သိပိုင်လာသော ပင်ကိုစိတ်လည်း အဖြူဘက်သို့ ခရီးထွက်လာခဲ့ပြီ။ အပါယ်ထဲသို့ လွဲပို့သော မသိစိတ်၊ ကြိုက်စိတ်၊ မကြိုက်စိတ်များလည်း ကင်းဆိတ်သွားတော့သည်။ ထိုမှအစ သဒ္ဓါသည် နေရာကျသွားပြီ။

ဓမ္မေသက...

သည့်အတူပင်လျှင် အထက်အထက် မဂ်တို့ဖြင့် သစ္စာလေးချက် တစ်ပြိုင်နက်မြင်တိုင်း မြင်တိုင်းပင် သူ့ဆိုင်ရာစိတ်ပညာများလည်း ကြီးစိုးနေကြမည်သာဖြစ်၏။ သူ့ဆိုင်ရာ ပညာရပ်များလည်း ပါရဂူဘွဲ့ဖြင့် လမ်းဆုံးစေကြမည်ဖြစ်၏။ စိတ်အထဲ စွဲဝင်နေနှင့်ကြသော သူ့ဆိုင်ရာအနုသယဉာဉ်စသည်များလည်း လမ်းဆုံးစေကြမည်ဖြစ်၏။

သင့်၌ ထိုသို့မဖြစ်သေးသမျှ စိတ်အကိုင် အပိုင်ရ၊ စိတ်ပညာကထာ ဆိုခွင့်မရသေး။

http://www.dhammadownload.com

၅။ စိတ်တန်ခိုး စိုးမိုးလိုသော် ဗိုလ်တို့ကို အရည်အချင်းတိုးဖော်ပေးပါ

ဓမ္မေသက…

မသွားဖူးသေးသော စိတ်ကလေးကို ဗောဓိလမ်း တန်းသွားတတ်ရန် သတိ ဝီရိယ ဆရာနှစ်ပါး တို့က သင်တန်းပေးရင်း ကွင်းဆင်းရင်းဖြင့် ကျုံးသွင်းပေးကြလေရာ…

တန်ခိုးသိဒ္ဓိတို့အတွက် အခြေခံလေးချက်၌လည်း ထိုစိတ် သင်တန်းတက်စေခဲ့ပြီ။

စိတ်တန်ခိုးအစိုးရရန်အတွက် ဣန္ဒြေငါးချက်၌လည်း ထိုစိတ် သင်တန်းတက်စေခဲ့ပြီ။

ယခုအခါသည်ကား ထိုဣန္ဒြေငါးချက် အသားတက်စေရန် ဗိုလ်အား ငါးချက် သင်တန်းဆက်ဖို့ ထိုစိတ် အချိန်ရောက်လာခဲ့ချေပြီ။

ဓမ္မေသက…

စိတ်သည် သိရုံကလွဲ၍ သူ့၌ ဘာသတ္တိမှ မရှိ။ ထိုဘာသတ္တိမှမရှိသည်ကို ရိပ်မိကြလေသော စိတ် ကြီးကိုင်တို့တွင်…

ဓာတ်ရုပ်နှင့် ဓာတ်စာ အညာကိုင်၍ ခန္ဓာကို အပါချိုင်လိုသည့် စိတ်ကြီးကိုင်များ၊

အာရုံနှင့်တံခါး သူ့အသွားနှင့် သူ့အထားကိုတော့ဆိုင်ပေးကာ အပါချိုင်လိုသည့်စိတ်ကြီးကိုင်များ။

ထို ကြီးကိုင်များက ဤသိရုံမျှစိတ်ကလေးကို…

အာရုံချီ အမည်မှည့်ပေးထားကြကာကြိုက် မကြိုက် ဖြင့်လည်း အစွဲအတေး ပေးထားကြလေ၏။

အာရုံငွေ့၏အငွေ့ကို တကယ့်အတွေ့အဖြစ်လည်း စိတ်ကို အထင်မှားစေကြ၏။

သို့ဖြင့်ပင် ထိုစိတ်ကလေး အကောင်းအထင်ဖြင့် အာရုံရိုး တိုးမိခဲ့လေတိုင်းလည်း အဆိုးငြိ အဖိ ခံနေရရှာ၏။ အထက်မှန်း ထမ်းရင်းကလည်း အောက်အောက်ခန်းသို့သာ တန်းဝင်နေရရှာ၏။

ဘဝပေါင်းများစွာ မသိရာမှ မသိစွဲဖြင့်သာ လိုက်ပါခဲ့ရသော ထိုစိတ် ယနေ့လူ့ဘဝနှင့် သာ သနာ့အရိပ် ခိုအိပ်မိနေချိန် အကောင်းဘက် ထွက်ခွင့်ပေးသောစိတ်မှီ ကြီးကိုင် အုပ်စုဘက်မှ တစ် ဖန် လမ်းကြောင်းထွင် အဆိုးနှင့် စိတ် ဖျင်ပေးခြင်း၊ လမ်းမှားပိတ်ဆို့ လမ်းမှန်သို့ ပို့ပေးခြင်း၊ အတွင်း

http://www.dhammadownload.com

ခင်းလှည့် အရှိအရှိအတိုင်း အတွင်းသိ အစင်းသိ သိစေခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနေကြရာ ယခုစိတ်ပိုင် ငါးမျိုး ဗိုလ်အင်အားတိုးမြှင့်ရန်သို့ အဆင့်ရောက်ရှိလာပြီ။

ဣန္ဒြေကား ဉာဏ်ငါးမျိုး စိတ်အစိုးရဖြစ်လာခြင်း၊

ဗိုလ်ကား စိတ်အစိုးရ ထိုငါးမျိုး အင်အားပြတိုးပွားစေခြင်း။

ဓမ္မေသက...

ဗိုလ်ဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်ရန် တွန်းလှန်ရာ၏ အင်အားသတ္တိပင်ဖြစ်၏။ တစ်ဖက်ရန် တွန်းလှန်ရဲသော ထိုအင်အားသတ္တိသည် တစ်ဖက်ရန်သူများနှင့်တွေ့လျှင် မတုန်မလှုပ် အခြေမြဲသော သဘောသတ္တိပြည့် သူ့၌ရှိသောကြောင့် ဗိုလ်မည်၏။

ပဋိပက္ခဓမ္မေ – ဆန့်ကျင်ဘက်တို့ကို၊ ဗလိယန္တိ – အားချင်းတိုက်၍ တိုက်ခိုက်ဖိစီးတတ်ကြကုန်၏။ ဣတိ – ထို့ကြောင့်၊ ဗလာနိ – ဗိုလ်မည်ကုန်၏။ (လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး)

တစ်ဖန်...ကျမ်းထွက်အားဖြင့်ကား ယင်းဗိုလ်များကို၊ အကမ္ပနဋ္ဌေန – မတုန်လှုပ်သော သဘောသတ္တိ အပြည့်ရှိခြင်းကြောင့်၊ ဗလာနိ – ဗိုလ်မည်ကုန်၏ဟု ဖွင့်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်နှင့်တွေ့ စွမ်းအားသတ္တိပြ၍ ထေ့လွှတ်ခြင်းပင်။

ဓမ္မေသက...

ဆိုခဲ့ပြီးသော စိတ်အစိုးရ ဣန္ဒြေငါး၀တို့ကိုပင် ဤ၌တစ်ဖန် ဗိုလ်အမည်တွင်စေပြန်၏။

ထိုသို့ ဣန္ဒြေမှ ဗိုလ်အမည်တွင်ရန်ကိုကား နာမည်ပြောင်းပေးရုံနှင့် မရချေ။ သို့ကြောင့်...

လက်ရှိဣန္ဒြေကွက်များ အင်အားတက်လာ ထွက်လာ ထက်လာစေရန် သတိ ဝီရိယ သင်တန်းမှူးများသည်

(က) စိတ်ကလေးကို အပူဝေး အအေးဖွင့်စိတ် ရင့်ထက်ရင့်ရန် လေ့ကျင့်ပေးနေရမည်သာ။

(ခ) စိတ်ကလေးကို အသိမှဉာဏ်ထွက် ထိုစိတ်အထက်မှ အထက်တက်ရန် လေ့ကျင့်ပေးနေရမည်သာ။

(ဂ) စိတ်ကလေးကို အချိန်နှင့်တု ထပ်ကွက်ပြု၍ စုဆောင်းပေးနေရသည်သာ။

လောက၌ သုံးစွဲနေသော ငွေကြေးများတွင် ယနေ့ခေတ်အရဆိုလျှင် ငါးပြားစေ့သည် အောက်ဆုံး အဆင့်ပင်။

တစ်ဖန် ထိုအောက်ဆုံးအဆင့် ငါးပြား၊ ငါးပြားအရေအတွက်ပြ ငါးပြားစေ့လေးများကို အချိန်တိုင်းကျ ကျတိုင်းကောက်တို့ဖြင့် တစ်စေ့အပေါ် တစ်စေ့ထပ်၍ ထပ်၍ လက်က ကပ်ပေးနေချေသော် စက္ကန့်မှ မိနစ်ပေါ်သော် မတ်၊ ကျပ် စသည် အင်အားပြ သတ္တိစွမ်းကိုယ်ထည်ကြီးများ ဖြစ်လာရ၏။ မိနစ်မှ နာရီပေါ်သော် ဆယ်မှ ဆယ်ပြ ကိုယ်ထည်ကြီးများ ဖြစ်လာရ၏။

အကယ်တိတိ...အချိန်နှင့်ဆက် ပြားထက် အားတက် ထွက်လာနေသော ထိုငါးပြားစေ့လေးများ

http://www.dhammadownload.com

သည် နာရီမှကျော် ရက်လတို့အထိ သွားလမ်းပေါ်လာပါသော်ကား အားလုံး၏ ကိုယ်စားပြု အောက် အောက်နေ ငါးပြားစေသည် အထပ်ငယ် အထပ်သေး အထပ်လတ်ကြီးများအောက်မှနေ...

ကျပ်ဆိုသည်မှာ ကျုပ်ကဖြစ်တာပါဟူ၍ အင်အားပြသလာပါသည်။

ဆယ်ဆိုသည်မှာ ကျုပ်ကဖြစ်လာတာပါဟူ၍ အင်အားပြသလာနေပါသည်။

ရာဆိုသည်မှာ ကျုပ်ကဖြစ်တာပါဟူ၍ အင်အားပြသလာနေပါသည်။

ထောင်ဆိုသည်မှာ ကျုပ်ကဖြစ်တာပါဟူ၍ အင်အားပြသလာနေပါသည်။

သောင်းဆိုသည်မှာ ကျုပ်ကဖြစ်တာပါဟူ၍ အင်အားပြသလာနေပါသည်။

သိန်းဆိုသည်မှာ ကျုပ်ကဖြစ်တာပါဟူ၍ အင်အားပြသနေပါသည်။

ဓမ္မေသက ...

သည့်ပမာ...

စိတ်အစိုးရ ထိုက္ခန္ဓာငါးဝတို့ကို အချိန်နှင့်စက် စိတ်နှင့်ဖက်၍ သတိ ဝီရိယတို့က တစ်ခဲနက် လေ့ကျက်ပေးနေပါသော်...

(က) အသေးစားရန်ဘက် ပျံ့ပူခြင်းများလည်း ထိုစိတ်နှင့် မပတ်သက်ရဲပြီ။

(ခ) အသေးစားရန်ဘက် ဒွိဟာဖြစ်ခြင်းများလည်း ထိုစိတ်နှင့် မပတ်သက်ရဲပြီ။

(ဂ) အလတ်စားရန်ဘက် လိုခြင်း မလိုခြင်းနှစ်ချက်လည်း ထိုစိတ်နှင့် မပတ်သက်ရဲပြီ။

(ဃ) အကြီးစားရန်ဘက် ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိခြင်းများလည်း ထိုစိတ်နှင့် မပတ်သက်ရဲပြီ။

ထိုသို့ ရန်ဘက်တို့ စိတ်သို့ လာရောက် မပတ်သက်ရဲကြခြင်းသည် ဤစိတ်အစိုးရ ဗိုလ် အင်အားများ၏ အလုံးလိုက်အရင်းလိုက် အခြေစိုက်မိလာကြခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ အစိုးရတပ်သားများနှင့် သူပုန်တပ်သားများကဲ့သို့ အပြန်အလှန်ပစ်ခတ်ကြခြင်းကြောင့်ကား မဟုတ်ပြီ။

ဓမ္မေသက...

ထိုဗိုလ်၏တန်ခိုး အင်အားဖြိုးတို့ကားသည့်မျှ အကျိုးပေးကြသည် မဟုတ်သေး။

သောဘနအရာ တင့်တယ်သော လက်ရရတနာတို့အပေါ် ထိုစိတ်အယုံကဲ အရဲပြင်းလာခြင်းနှင့်အတူ မိမိခန္ဓာတွင်းနေ သဘာဝအဆူဆူ ဓမ္မရတနာများလှစ်ပြူ၍ စိတ်ဖြူများပါ ထွက်လာချေတော့ရာ ထိုအားများကြောင့် ထိုစိတ်ကား ဇောမိနန်း တန်းဝင်သည်အထိ စိတ်ဖဝါးထား အားပြင်းပွားတော့သည်သာ။

ဗိုလ်ကို အံတုမည့် ရန်ဘက်များ

ဓမ္မေသက...

ဤဒွိ ဗိုလ်ငါးပါးတို့နှင့် ဆန့်ကျင်နေသော ရန်သူဆိုသည်မှာ

(၁) တဏှာသည် သဒ္ဓါဗိုလ်အတွက် ရန်ဘက်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

(၂) ကောသဇ္ဇသည် ဝီရိယဗိုလ်အတွက် ရန်ဘက်တည်း။
(၃) မုဋ္ဌသတိသည် သတိဗိုလ်၏ ရန်ဘက်တည်း။
(၄) ဝိက္ခေပသည် သမာဓိဗိုလ်၏ ရန်ဘက်တည်း။
(၅) သမ္မောဟသည် ပညာဗိုလ်၏ ရန်ဘက်တည်း။ ထိုစဉ်...

လိုချင်တပ်မက်မှု တဏှာနှင့် သဒ္ဓါ တစ်တွဲ တွဲလိုက်သောအခါ၊ သည့်အတူ

ပျင်းရိခြင်းနှင့် ဝီရတစ်တွဲ၊ အမှတ်လွတ်ခြင်းနှင့် သတိတစ်တွဲ၊ စိတ်ပြန့်ကျဲခြင်းနှင့် သမာဓိ တစ်တွဲ၊ တွေဝေခြင်းနှင့် ခွဲခြားသိသည်လည်း တစ်တွဲ တွဲလိုက်သောအခါ။

အကောင်း အားကိုးစရာ ဗိုလ်တို့ဘက်က ဗိုလ်တစ်မျိုးမျိုး အားမပွားတိုးခြင်းကြောင့်။

အဆိုး အကုသိုလ်တို့ဘက်က တစ်ကွက်တစ်ကွက်သော တပ်မ အပျက်ကျအထိ ဖြိုမချခဲ့နိုင်လျှင် သင်ဆိုသော စိတ်ပိုင်ရှင်မှာ...

သမထဖြင့် သင်တိုက်ပွဲဝင်လည်း အောင်ပန်းပန်ဆင်ရန် သင့်အတွက် လမ်းမမြင်။

ဝိပဿနာဖြင့် သင်တိုက်ပွဲဝင်လည်း အောင်ပန်းပန်ဆင်ရန် သင့်အတွက် လမ်းမမြင်။

ထိုစဉ်...

(၁) သဒ္ဓါစစ်သည် အကောင်းအစစ်ဖြစ်သော ဘုရားအစထား ရတနာသုံးပါးတို့အပေါ်၌သာ ဉာဏ်သက်ဝင်ယုံကြည်၏။ ထိုနှင့်တစ်ဆက်တည်း ရတနာသို့ စိတ်ခြေချရာဖြစ်သော ကျောင်း၌ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း၊ သင်္ကန်း၌ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း၊ ဆွမ်း၌ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း၊ ဘာဝနာ၌သာ မွေ့လျော်ခြင်း ဆိုသော အရိယဝံသ တရားလေးပါးသို့ ထိုသဒ္ဓါက ဦးညွှတ်၏။ ထိုနှင့်အတူ...

(က) ဆရာအရာဝင် ဘုရားအပေါ်၌ အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်၏။
(ခ) ဘုရားကိုယ်စားထားခဲ့သော မိမိဆရာသမားနှင့် ကျင့်နည်းအပေါ်၌ အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်၏။
(ဂ) မိမိ၌ရှိသော စွမ်းအားသတ္တိကိုလည်း တရားအားထုတ်ရန်အတွက် အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်၏။

ဓမ္မေသက...

ဤသို့လျှင် သဒ္ဓါအရိုးအစဉ် သာသနာမိုးကောင်းကင်ဝယ် နေလသဖွယ် ထင်လင်းနေသော်မှလည်း ဒိဋ္ဌိစွဲ မာနစွဲ ဘက်ပင်းပါနေသော တဏှာသည်...

ကျောင်း၊ သင်္ကန်းစသည် (ပစ္စည်း – အာမိသ) ဖြင့်လည်း ထိုသဒ္ဓါကို လွှမ်းမိုးထား၏။

ပစ္စက္ခ၌ ဂုဏ်ထင်ပေါ်ရေးဟူသော (လောက– အာမိသ) ဖြင့်လည်း ဖုံးအုပ်ထား၏။

နောင်အခါ ဘဝ ဘောဂ ဣဿရ သမ္ပတ္တိဖြစ်ပေါ်ရေးဟူသော (ဝဋ္ဋ – အာမိသ) ဖြင့်လည်း ကွယ်ခြားထားသေး၏။

http://www.dhammadownload.com

သို့ကြောင့် သာသနာသို့ သက်ဝင်ယုံကြည်ဆဲသော ထိုသဒ္ဓါသည် နေဖြစ်စေ၊ လဖြစ်စေ ထိုးဝင် တည်ဆဲကာလအချိန် တစ်ခဲနက်သောမိုးလုံးပြည့် တိမ်ပုပ်ဖုံးအုပ်ခံလိုက်ရခြင်းကြောင့် ထိုနေလ တို့ အလင်းသတ္တိကျမဆိုထားဘိ၊ ပင်ကိုမြစ်ခြေဖြစ်သော နေ လ တို့၏ လုံးဝန်းပုံဟန် သူ့သဏ္ဌာန်ပါ မမြင်ရတော့ပြီသို့။ ရတနာနှင့်တကွ သာသနာ့ဝံသ စသည်များပါ ထိုစိတ်မြင်ခွင့်မရပြီ။ မိရိုးဖလာ ကံယုံသဒ္ဓါမှ ထိုစိတ်ရှေ့ မထွက်ပြူလှာပြီ။

တစ်ဘဝစာ တစ်ခဏစာဖြစ်သော မျက်မွေးတစ်ခတ်စာမျှ ကာမတဏှာ၌သာ ထိုစိတ် နစ်သွားတော့ပြီ။ ဤကား ပကတိသဒ္ဓါ (ပင်ကိုသဒ္ဓါ) နှင့် တဏှာအတွဲတည်း။

ဓမ္မေသက...

(၂) တစ်ဖန် ဝီရိယနှင့် ကောသဇ္ဇတို့အတွဲကိုလည်း ဆက်ကြည့်လေဦး။

ဝီရိယသည် ဝီရာနံ – ရဲရင့်စွန့်စားသူတို့၏၊ ဘာဝေါ – အဖြစ်၊ ဝီရိယော – ရဲရင့်သူအဖြစ် ဆိုထားသည့်အတိုင်း...

(က) မြို့ရွာတွင်းရှိ ကျောင်းကြီးဗိမာန် လှူရှင်ပရိသတ်များကို ပယ်စွန့်၍ တော၌ ဧကစာရီ ကျင့်သုံးခိုခြင်း၊

(ခ) သလုံးမြင်းခေါင်း (ကိုယ့်ခြေသလုံးကိုယ်) အမှီပြု၍ ဆွမ်းခံစားသောက်ရာ၌ ရဲဝံ့ခြင်း၊

(ဂ) အရိယဝံသတရားလေးပါးနှင့်အညီ ဘာဝနာ၌သာ မွေ့ရဲခြင်း၊

(ဃ) အအိပ်နည်းပါး အစားနည်းပါးခြင်းများနှင့်အတူ ထကြွနိုးကြားခြင်း၊

ယင်းတို့၌ ရဲစွမ်းသတ္တိအပြည့် သတ္တိသွေး မွေးပြုရမည်ဖြစ်သော်မှလည်း ယနေ့ ပကတိ (ပင်ကို) ဝီရိယ၏ အခြေအနေကား တဏှာအုပ်စိုးခံနေရသော သဒ္ဓါရိုး ခိုကိုးလိုက်ပါလျက်သား ဖြစ်နေ တော့ရာ ဒါယကာတို့ ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းထားကြသော ကျောင်းအရာမ်ကြီးများကို မစွန့်ရဲခြင်း၊ အတိရေက လာဘ်လာဘများကို မပယ်ရဲခြင်း၊ လှူသူပရိသတ်များကို မစွန့်ရဲခြင်းများ ဖြစ်ဆဲပင်။ သို့ကြောင့်...

စူးပြင်းသော တော်သလင်းနေ၊ မည်းပုပ်လွန်းလှသော တိမ်ပုပ်ကြီးများ အထပ်ထပ် ကာခြား ပေးနေပါသည်ပမာ။

သာသနာ၌ နေလပမာ ထင်ရှားသော အရိယဝံသတရားများနှင့်တကွ မိမိသတ္တိစွမ်း၌ တာဝန်ခံ ထမ်းပေးထားသော ထိုဝီရိယကား မယုံထဲ မရဲဝင်ပုန်းနေချေပြီ။

ဤကား ပကတိဝီရိယ (ပင်ကို ဝီရိယ) နှင့် ကောသဇ္ဇတို့ ခတ်ဖက်အတွဲတည်း။

ဓမ္မေသက...,

(၃) တစ်ဖန်လည်း သတိနှင့် မုဋ္ဌသတိတို့အတွဲကိုလည်း သင်ဆက်လေ့လာဦး။

သတိသည်လည်း သမထ ဝိပဿနာတို့အရာ အတင့်အတယ် ဖွယ်ရာရာတို့၌သာ စိတ်ကိုထိန်း

http://www.dhammadownload.com

ကျောင်းပေးခြင်း၊ ဓမ္မအာရုံတို့၌သာ စိတ်ကို မွေ့လျော်စေခြင်း၊ ထားဆိုသော ဓမ္မစားကျက်တွင်း၌သာ စိတ်ကျက်စားနေစေခြင်းဖြင့် သတိထမ်း အစွမ်းပြရမည့်အစား...

(က) ကာမအာရုံသစ်ဆီသို့ အလစ်ထွက်ပြေးနေသောစိတ်ကို မထိန်းပေးနိုင်ခြင်း၊

(ခ) ကာမအာရုံဟောင်းသို့ ဥက္ကောင်းလည်သွားသောစိတ်ကို မသိမ်းပေးနိုင်ခြင်း၊

(ဂ) ကိလေသာနှင့် သညာတို့ အရာပေးထားသောအစွဲများကို မဖျက်ခွဲနိုင်ခြင်းဖြင့် ဗောဓိခရီးဖွင့်ကား ဖင့်ဆဲသာ။ သို့ကြောင့်လျှင်...

ဆောင်းတွင်းကာလ၏ တစ်ခဲနက်သော နှင်းထုနှင်းခဲများကို နေ့ညတို့ရှိ နေအရောင် လအရောင်များက ငွင့်ငွင့်စွားစွား ဖျက်ခွဲမသွားနိုင် ပမာ...

သာသနာ၌ အပ္ပမာဒ သိုက်ဟူ၍ သူတော်ကောင်းကြီးများ အမြဲတစေချီးကျူးလေးစားလျက်က ရှိသော တော်ဝင်သတိလည်း တဏှာအငြိဝင် အသက်ငင်လျက်ရှိချေပြီ။

ဤကား မိမွေးတိုင်း ဖမွေးတိုင်းသော သတိနှင့် သတိမုဋ္ဌတို့အတွဲတည်း။

ဓမ္မေသက...

(၄) အရင်းပြုတ် လက်ငုတ်ပျောက်စမြဲ စကားအတိုင်း...

လက်ရင်း သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ ထိုသုံးခုတို့၏ အကျိုးပြုဖြစ်သော သမာဓိသည်လည်း သူ့ရန်ဘက် ဝိက္ခေပ (ပျံ့ကျဲစိတ်) နှင့် တစ်ဖက်သတ် သတ်ပွဲကိုလည်း သင်ဆက်လက်၍ အကဲခတ်ကြည့်ဦး။

ဓမ္မေသက...

သမာဓိသည် ဓမ္မာရုံအတွင်းရှိ ထားဆိုသောနေရာ၏ တစ်ခုတည်းသော အာရုံ၌သာ စွဲစွဲမြဲမြဲ စိတ်ကို အထိုင်ချပေးထားရမည့်အစား...

- ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်သေးသော ပင်ကိုသဒ္ဓါ၏ တာဝန်မဲ့မှုကြောင့်လည်းကောင်း၊
- ကိုယ်တိုင် မဝင်ရဲသေးသော ပင်ကိုဝီရိယ၏ တာဝန်မကျေမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊
- သညာသိ၏ အဖိကို တိခနဲ မဖြတ်နိုင်သေးသော သတိ၏ လုပ်အားနည်းမှုကြောင့်လည်း ကောင်း၊

မိမိနှလုံးသွင်းရမည့် ဓမ္မအာရုံတွင်း၌ စိတ်တည်ငြိမ်စွာမထားနိုင်၊ စိတ်ဝပ်ကျင်း ဝပ်မခိုင်းရဲ။

ထိုနှင့်အတူ...

ငါးပိလက်ပေ မျောက်ကဲ့သို့ တဏှာဝင်စိတ်ပျက် ယောက်ယက်ခတ်လျက်ကသာ။

ကာမအာရုံ နူးဆီသို့ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထိုစိတ်ကား ခုန်ကူးလျက်ကသာ။

သွေးပူနှင့် အစွဲပူတို့ အလှန့်ကြောင့် ထိုစိတ် ပျံ့လျက်ကသာ။

ဤကား ဘာဝနာပြင်ပနေ သမာဓိနှင့် ဝိက္ခေပအတွဲတည်း။

ဓမ္မေသက...

(၅) အဖူးလွင့် အပွင့်ကျဲပမာ သမာဓိ၏အကျိုးပြုဖြစ်သော ပညာနှင့် သမ္မောဟရန်ဘက်တို့၏ အတွဲကိုလည်း သင်အကဲခတ်ကြည့်လေဦး။

http://www.dhammadownload.com

ပညာသည်လည်း သညာသိ၏ အသင်းအပင်းဖြစ်သော သုတမယပညာ၊ စိန္တာမယပညာနှစ်ပါး ဖြင့်ပင် တွေဝေခြင်း သမ္မောဟရန်ဘက်ကို ကျော်မတက်နိုင်။ ကျော်မတက်နိုင်သည့်အပြင် နှင်း မုန်တိုင်းကြီး၏ အကြား လည်စင်း၍ တိုးဝင်သွားကြရသော နေလနှစ်ပါးပမာ ဘာဝနာအာရုံ ဓမ္မ ဂုဏ်သို့ စိတ်ကိုမွေ့ထုံခိုင်းရာတိုင်းတို့၌ပင် စိတ်တွေးငေးမှု ပွထလာခြင်း အမြင်မှုန်မှေးမှု ပင်ကို အောက် မှောက်လျက်ကျသွားခြင်း။

အမြင်အထင်ခေါင် စိတ်မှောင်ကြီး ကျသွားခြင်းများကြောင့်...

သိကားသိ၏၊ သို့သော် အကျင့်သို့ ဆင့်မထွက်ခဲ့နိုင်ပြီ။

တစ်ဖန်...

ကျင့်ကား ကျင့်၏၊ သို့သော် အသိသို့ လှည့်မထွက်နိုင်ခဲ့ပြီ။

ဤကား ဘာဝနာခရီးချဉ်း၌ တွေ့နေကြသော အသိပညာနှင့် သမ္မောဟ ရန်ဘက်တို့အတွဲတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော စိတ်လက်တွင်းရောက် ဣန္ဒြေငါးယောက်တို့ကို စိတ်သတ္တိပျိုး တန်ခိုးအရာ ဝင်သို့(ထိုဣန္ဒြေများကို) တွန်းပို့စဉ် ဗိုလ်ငါးယောက်တို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်တို့ တန်ခိုးပြိုင်ကြပုံကို ကြည့်၍...

(က) ပင်ကိုရှိအင်အား (မိရိုးဖလာယုံကြည်မှု စသည်များ)၊

(ခ) သင်တန်းဝင် အင်အား (ဘာဝနာဖြင့် သတိက ပြင်ဆင်မွမ်းမံပေးခြင်းများ)

ဤသို့လျှင် နှစ်မျိုးနှစ်စား ကွဲပြားနေသည်များကို သင်သတိပြုရမည်။ ထိုစဉ် အထက်ပါ ဆိုခဲ့ပြီး များကား ပင်ကို၊ နောင်ဖွင့်ဆိုမည်များကား သင်တန်းဝင်၊ ဤသို့လည်း ခွဲခြားသိခဲ့ဦး။

ဓမ္မေသက...

သင်နှင့် ရန်ဘက်တို့သည် ဘာဝနာမှု၌ အာရုံယူစျာန် (သမထ)၊ လက္ခဏာထင်စျာန် (ဝိပဿနာ) သင့်စိတ် ထိုနှစ်ပါး တစ်ပါးပါး ဝင်စားရာများ၌လည်း ထိုရန်ဘက် ထိုဗိုလ်များသည် နာမည်တစ်မျိုးစီ ပြောင်းလဲယူကြကာ သင့်စိတ်ခန္ဓာကို လိုက်လံတားဆီးကြ အားပေးပေဦးတော့မည်။ စင်စစ် ရန်နှင့် ဗိုလ် ထိုနှစ်ပါးသည် သင့်စိတ်ရှိ သညာမှတ်နှင့် သတိမှတ်တို့၏ စစ်ကစားပွဲဟူ၍ သင်သဘော ပေါက်ခဲ့လေဦး။

ဘာဝနာသည် ရန်ဘက်ကို ပါးပါးချင်းလွှာရာ၏ သင်တန်း

ဓမ္မေသက...

ဆိုခဲ့ပြီး စိတ်နေဣန္ဒြေငါးပါး ဗိုလ်ဟူသောအားအဖြစ်သို့ ပွားပို့ပေးရာ၌ ဘာဝနာသည် အဓိက နေရာဖြစ်၏။ အခြေပျိုးသတိ၏ ခြေချရာလည်း ဖြစ်၏။ သတိ သင်တန်းမှူးက သိစိတ်ကလေးကို ဗိုလ်အဆင့်သို့ မြှင့်တင်ပေးရာလည်း ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသက...

ဗိုလ်၌ ပင်ကိုအားနှင့် ပွားအားဟူ၍ တစ်ဖက်၌ ခွဲပြခဲ့ပြီးပြီ။

ဤ၌ကား သဘာဝပင်ကိုအားမှ ဘာဝနာပွားအားသို့လည်းကောင်း၊ မိရိုးဖလာ ကံယုံ စသည်များမှ ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်ယုံ (ဈာန်ယုံ) အားသို့လည်းကောင်း မြှင့်တင်ရန်သာ ရှိတော့သည်။ ထိုစဉ်...

ကံယုံနှင့် ဉာဏ်ယုံတို့အကြား ပေါင်းကူးတံတားသဖွယ်ဖြစ်သော ဘုရားအပေါ်၌ ယုံခြင်းကို အရင်းတည်၍လည်းကောင်း၊ နည်းကိုင် ဆရာသမားနှင့် နည်းအပေါ်ယုံခြင်းကို အခြေပြု၍ လည်းကောင်း၊ ကိုယ့်သတ္တိအပေါ် ကိုယ်ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းကို လမ်းခင်းအဖြစ် ထား၍လည်းကောင်း ဘာဝနာသင်တန်းထဲ ထိုစိတ် သတိနှင့်တွဲ လွှဲဝင်လာခဲ့ပြီ။

ဓမ္မသက...

ထိုစဉ် တစ်ရက်တစ်ရက်တို့အတွင်း ရန်ဘက်၏ အညှဉ်းကြောင့် ကျဆင်းသွားသော စိတ်ဆန္ဒအားနှင့်အတူ ပြန်လည်၍ ငိုက်ကျသွားသော သဒ္ဓါအားကို နိုးစေ ခိုင်စေလိုသော် ဆရာသမားဟောကြားပေးသော သုတသိ ပရိယတ္တိအသံ နာခံလျက်က နိုးကြားစေရမည်။

တစ်ချက်တစ်ချက်တို့အတွင်း သတိ၏ ပြန်လည်တိုက်ခိုက်ပေးခြင်းကြောင့် ကြည့်ခွင့်ရလာသော ပရမတ်မြစ်ခြေများနှင့်အတူ ပြန်လည်ဦးမော့လာသော ဆန္ဒအား၊ သဒ္ဓါအား စသည်များကို ထိုကိုယ်တိုင်ကျင့်ပဋိပတ္တိအကျင့်မှန်ဖြင့်ပင် ခိုင်မာစေခဲ့ရမည်။ သို့ဖြင့်ပင်...

ထိုသဒ္ဓါစိတ် ကိုယ်တွေ့အကြုံများ၊ ဗိုလ်ဆိုသော အားပွားသို့ ထိုးဝင်လာစေမည်။ ထိုအချိန် စိတ်ကလေး တွေးသာငေးသာမှ ဝင်ကပ်နိုင်သော တဏှာကား တဖြည်းဖြည်းမှိန်သွားပြီ။

ဓမ္မသက...

သတိအလွှာ ထိုသဒ္ဓါ နောက်ပါလာခြင်းကြောင့် ဆက်တိုက်ကျလာသော အကျိုးခိုင်များမှာ

(၁) ဝီရိယ တင်းလာသလောက် အပျင်းများလည်း ကျဆင်းသွားစေမည်။

(၂) သတိ ထက်သန်လာသလောက် အမှတ်မဲ့များလည်း ပါးလျားလာစေမည်။

(၃) စိတ်အတွဲ အထဲဆန်ဝင်သွားသလောက်လည်း ပျံ့ကျဲစိတ်များလည်း တဖြည်းဖြည်း ပိတ်သွားစေမည်။

(၄) စိတ်အကြည့် အရှိသိခွင့်ရသွားသလောက်လည်း တွေငေးစိတ်များလည်း ကင်းဆိတ်သွားစေပြီ။

ဓမ္မသက...

ထိုသို့သာ စိတ်အပိုင်ရ ဣန္ဒြေငါးပါး မျောက်အုန်းသီးရအလား အလကားအဖြစ် မထားစေဘဲ သတိ၏ အကြပ်အမတ် ပါးနပ်မှုဖြင့် အားအခြေ သန္ဓေတက် ဗိုလ်အဆင့်ထွက်လာစေခဲ့ပါမူကား...

စိတ်သည်လည်း ကိုယ်ပိုင်၊ ဘာချုချု ဘယ်သူကိုင်ကိုင် သင့်စိတ်ယိုင်ပါမသွားတော့ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်အပိုင် အထိုင်ကျ၊ စိတ်ဣန္ဒြေရသွားပါမှုကား...

(၁) သဒ္ဓါသည်လည်း ကိုယ်တွေ့ကြုံ အယုံများ ဗိုလ်အဖြစ် လျာထားခဲ့ရပြီ။

(၂) ဝီရိယသည်လည်း အတားကွဲ အသွားရဲတင်းခြင်းဖြင့် ဗိုလ်အရာအသွင်းခံရပြီ။

(၃) သမာဓိသည်လည်း အကြိုက်ပါး အထားငြိမ်ဖြင့်ပင် ဗိုလ်အဆင့် လမ်းပွင့်သွားစေပြီ။

(၄) ပညာသည်လည်း အတွင်းကြောင်း ကောင်းကောင်းသိဖြင့် ဗိုလ်အဆင့်အသင့်ဖြစ်သွားပြီ။

ဤကား သတိဆရာတင်၍ စိတ်စွမ်းအင် ဗိုလ်အဖြစ် မြှင့်တင်ပေးခြင်းတည်း။

စိတ်တန်ခိုး ထိုးတက်စေသော ဗိုလ်နှစ်မျိုး

ဓမ္မသက...

သဒ္ဓါအစထား ဆိုခဲ့ပြီးဗိုလ်(ဣန္ဒြေ) ငါးပါးတို့တွင် ဝီရိယ၊ ပညာ ဗိုလ်နှစ်ပါးတို့သည် ဣန္ဒြိပါဒ် အရာ၌ ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ်၊ ဝီမံသိဒ္ဓိပါဒ်အဖြစ်ဖြင့် ပါဝင်ခဲ့ပြီးပြီ။ ဤ၌လည်း ဝီရိယဗိုလ်၊ ပညာဗိုလ်အဖြစ်ဖြင့် ပါဝင်နေဆဲပင်။

သို့ကြောင့်...

ထိုဝီရိယဗိုလ်၊ ပညာဗိုလ် နှစ်ပါးတို့သည် စိတ်အခြေခံအစပျိုး ချဉ်ခြင်းနှိုးမှနေ စိတ်တန်ခိုး စိတ်သတ္တိ ဖွံ့ဖြိုးသည်အထိ လိုက်ပါကူညီကြမည်။

ဘယ်လို ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွင်း စိတ်ကွင်းဆင်းစေမည်နည်း မေးခဲ့ပါသော်...

(က) ဝီရိယသည် အားဝင်လာသော သမာဓိကို ခတ်ဖက်လုပ်၍ စိတ်ကို ပွဲထုတ်ပေးသည်။

(ခ) ပညာသည် အားဝင်လာသော သဒ္ဓါကို ခတ်ဖက်လုပ်၍ စိတ်ကို ပွဲထုတ်ပေးမည်။

ထိုစဉ် ...

ဓမ္မသက...

- သမာဓိသည် အေးမှ တည်သော သဘောတရား...
- ဝီရိယသည် အပူသွင်း၍ အတွင်းခင်း ထင်းထင်းပေါ်စေသော သဘောတရား၊

ယင်းတို့သည် နွားပွဲများ၌ နွားပြေးနှင့် နွားလိုက် တစ်ရှဉ်းပမာတည်း။

ဤမတူသော သဘောထား တင်းမာသည့်ဗိုလ်နှစ်ပါးကို မျှတသောလမ်းအတွင်း ရှဉ်းစုံ ဝင်သွားစေရန် အဖွဲ့အချည်သန်မာလာသောသတိသည် ဘာဝနာဂုဏ်မှီ အာရုံတစ်ခုဆီသို့ စိတ်ကိုအခိုင်အမာ ဖွဲ့ချည်ပေးထားကာ ထိုစိတ်ကို အရည်အချင်းပြည့်ဝစေမည်။ စိတ်တန်ခိုးတိုးတက်စေမည်။ စွဲစိတ်သုဉ်း ပင်ကိုလူစိတ်ချည်း လုံးလုံးဖြစ်စေမည်။

ဓမ္မသက...

- တစ်ဖန်လည်း သဒ္ဓါသည် ဘာနှင့်ကြုံကြုံ ယုံချင်တတ်သော သဘောတရား၊
- ပညာသည် ဘာမဆို ပြီးပြီးရောဖြင့် ခွင့်မပြု၊ စပ်စုတတ်သော သဘောတရား။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဖန် ဤအသင်း ဝင်ခွင့်လည်း ရထား၏။ သို့ကြောင့် ဗောဓိပက္ခိယလည်း မည်၏။

ထိုစဉ်...

ယခုအလှည့်ကား ဗောဇ္ဈင်ပိုင်း၏ အလှည့်ဖြစ်နေချေရာ ဤ၌ ဗောဇ္ဈင်တို့၏ သရုပ် တရားကိုယ်များကိုသာ ထုတ်ဆိုဖော်ပြပါမည်။

ဓမ္မေသက...

ဗောဇ္ဈင်လေ့ကား ခုနစ်ပါးတို့တွင်...

(၁) သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၊ သတိန္ဒြေ၊ သတိဗိုလ်၊ သမ္မာသတိမဂ္ဂင် ခေါ်သော သတိစေတသိက်သည် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်၏ လေ့ကားရင်းရှိ သတိအသင်းအပင်းများချည်းတည်း။

ဓမ္မေသက...

(၂) ဝီမံသိဒ္ဓိပါဒ်၊ ပညိန္ဒြေ၊ ပညာဗိုလ်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင် ခေါ်သော ပညာစေတသိက်သည် ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်၏ လေ့ကားရင်းရှိ ပညာ၏အသင်းအပင်းများတည်း။

ဓမ္မေသက...

နောက်တစ်နည်းမှတ်ရန်မှာ...

ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ စသော ပညာဝိသုဒ္ဓိငါးပါး၊ အနုပဿနာဉာဏ်သုံးပါး၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ပါးတို့သည်လည်း ဤဓမ္မဝိစယ လေ့ကားရင်းရှိ ဓမ္မအသင်းအပင်းများပင်တည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ ဓမ္မဝိစယ (တရားပွားထုံခြင်း) ဆိုသည်မှာ ဝါပင်မှ ထွက်လာသော ဝါသီးများကို ဝါသီးဥ (ဝါပေါက်) မှနေ လဲဝါဂွမ်းနုနုညက်ညက်အထိ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ဝါဖန်ခြင်း၊ ဝါကြိတ်ခြင်း၊ ဝါဖတ်ခြင်း (ဂွမ်းနုအရာ ဖန်ခြင်း) စသည်အဆင့်ဆင့် ပြုကျင့်ဘိသို့ ခန္ဓာနှင့် ရုပ်နာမ်များကို ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ဆင့်တို့ဖြင့် အထူးအားသန် အဖန်ဖန်ရှုကြည့်ပေးခြင်းကိုလည်း ဤ၌ ဓမ္မဝိစယ ဆိုရ၏။

ဓမ္မေသက...

(၃) တစ်ဖန် သမ္မပဓာန်လေးပါး၊ ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ်၊ ဝီရိယိန္ဒြေ၊ ဝီရိယဗိုလ် သမ္မာဝါယမမဂ္ဂင် ခေါ်သော ဝီရိယစေတသိက်သည် ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်၏ လေ့ကားရင်းရှိ ဝီရိယ၏ အသင်းအပင်းများတည်း။

ဓမ္မေသက...

(၄) တစ်ဖန်လည်း... အာနာပါနာနုဿတိ (ကာယဂတာသတိ စသည်နည်းတူ) ထူထောင်မိချိန်ကာလ ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်များ တရိပ်ရိပ် တလိပ်လိပ် ထင်မြင်အားတက်လာချိန်မှစ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝမ်းမြောက်မှု၊ နှစ်သက်မှုသည် ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်၏ လေ့ကားရင်းရှိ ပီတိအသင်းအပင်းများတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

(၅) နောက်တစ်ဖန်လည်း... စိတ်ပူပန် ပျံ့လွင့်ခဲ့ခြင်း၊ စိတ်အကူးအသန်းများခဲ့ခြင်းများကြောင့် ကိုယ်နှင့်စိတ် ပူပန်ခြင်းများကို တစ်စတစ်စ ကင်းငြိမ်းလာစေခြင်းများသည်ကား ပဿဒ္ဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်၏ လှေကားထက် အဆင့်ဆင့်တက်လာနေသော ပဿဒ္ဓိ (ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ) အသင်းအပင်းများတည်း။

ဓမ္မေသက...

(၆) ထို့နောက်တစ်ဖန်လည်း... သမာဓိန္ဒြေ၊ သမာဓိဗိုလ်၊ သမာဓိမဂ္ဂင် ခေါ်သော သမာဓိတရားသည် သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်၏ လှေကားရင်းနေ သမာဓိအသင်းအပင်းများတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤသမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်၏ အသင်းအပင်းသည် သမထအရာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိအရာဖြစ်သော ပရိကမ္မသမာဓိ၊ ဥပစာရသမာဓိ၊ သမာပတ်ရှစ်ပါး၏အရာဖြစ်သော အပ္ပနာသမာဓိအထိ အကျုံးဝင်၏။ ထိုအားလုံး ဤသမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်၏ အသင်းအပင်းများချည်းပင် ဖြစ်ကြ၏။ သည်မျှမကသေး၊

ပညာဝိသုဒ္ဓိ၏အရာဖြစ်သော သုညတသမာဓိ၊ အနိမိတ္တသမာဓိ၊ အပ္ပဏိဟိတသမာဓိ အမည်ရသည့် ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော သမာဓိ၊ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များနှင့်ယှဉ်သော သမာဓိများလည်း ဤသမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်၏ အသင်းဝင်များချည်းဖြစ်ကြ၏။

ဓမ္မေသက...

(၇) ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၌ အချိုးအစားမကျသောနေရာ၊ အချိုးအစားကျလာသောနေရာ ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ ထိုတွင်...

(က) အချိုးစားမကျသေးသော နေရာများကား ထိုင်ခါစ၏သမာဓိ အခြေခံယူခါစ ခဏိက အချိန်များနှင့် ဥပစာရသမာဓိနေရာအထိရှိ ချိန်များဖြစ်ကြ၏။

ထိုနှစ်ပိုင်းစလုံးမှာပင် များသောအားဖြင့် ဘဝင်လေ ဝပ်ကျင်း မဝပ်သေးခြင်း၊ နှလုံးအိမ် မငြိမ်သက်သေးခြင်း၊ ဉာဉ်စရိုက်သွေး စီးပြေးမြဲဖြစ်နေသေးခြင်း၊ အနုသယပါ ဝါသနာများ ကစားနေဆဲဖြစ်ခြင်းများကြောင့် အကြိုက်ဖန် ခံကောင်းနေဆဲကာလများ ဖြစ်ကြ၏။

မကြိုက်ထန် မာန်ဝင်နေဆဲကာလများလည်း ဖြစ်ကြ၏။

သို့ကြောင့် ထိုအပိုင်းနှစ်ပိုင်းတို့ရှိ သိစိတ်သည် လှည့်တစ်ပြုံး မှုန်းတစ်ချီတို့ဖြင့် မတည်မငြိမ်သာ ရှိဘိ၏။ ဉာဉ်စရိုက်တို့ကို ကြေညာပေးနေသော ဝေဒနာ အပိုပါဆဲကာလများပင် ဖြစ်ကြ၏။

(ခ) စရိုက်သွေးများ ဝပ်၍ အတားများပါ ဝပ်ကျသွားသော အပ္ပနာသမာဓိအပိုင်းသို့ ရောက်လာသော စိတ်အစဉ်သည်ကား...

မြေအညီ လမ်းဖုံဖုံပေါ် မောင်းနှင်သော ရေစည်လှည်း၏သို့ စိတ်ဘောင်ဘင်မခတ်တော့ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

၆။ ဗောဓိနန်းလှမ်းတက်ရာ၏ လှေကားထစ်များ

ဓမ္မသက...

ဗောဓိလမ်း မလှမ်းဖူးရှာသေးသော စိတ်ရိုင်းကလေးကို ရိုင်းရာမှ ယဉ်၊ ယဉ်ရာမှ နု၊ နုရာမှ စိတ်အစုအစည်း တစ်ခုထီးတည်းရှိစေရန် နိဒါန်းပျိုးသတိသည် ဝီရိယအကူဖြင့် သင်တန်း၏ အဆင့်ဆင့်သော အခန်းတွင်းသို့ စိတ်ကိုသွင်း စိတ်အရည်အချင်း မြှင့်တင်ပေးနေချေရာ...

(၁) စိတ်အမှတ်ကောင်းအောင်လည်း သတိဖြင့် သင်တန်းပေးခဲ့ပြီးပြီ။

(၂) စိတ်ရဲတင်းအောင်လည်း ဝီရိယဖြင့် သင်တန်းပေးခဲ့ပြီးပြီ။

(၃) စိတ်အခြေခံရအောင်လည်း ဣဒ္ဓိပါဒ်ဖြင့် သင်တန်းပေးခဲ့ပြီးပြီ။

(၄) စိတ်အစိုးတရဖြစ်အောင်လည်း ဣန္ဒြေဖြင့် သင်တန်းပေးခဲ့ပြီးပြီ။

(၅) စိတ်အင်အားသတ္တိ ကြီးထွားအောင်လည်း ဗိုလ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပြီးပြီ။

ယခုသော်ကား...

ထိုစိတ် ဗောဓိနန်း လှမ်းတက်တတ်ရန် နိဒါန်းပျိုးသတိက သင်တန်းပေးဖို့အလှည့် ရောက်လာ၏။ ယင်းကား အခြားမဟုတ်၊ ဗောဇ္ဈင်တည်း။

ဓမ္မသက...

ဤ၌ ဗောဇ္ဈင်ဆိုသည်မှာ...စတု သစ္စ ဓမ္မေ သုဋ္ဌုဗုဇ္ဈတီတိ သမ္ဗောဓိ။ သစ္စာလေးပါးတို့ကို ကောင်းစွာသိတတ် မြင်တတ်ခြင်းသည် = သမ္ဗောဓိ။

သမ္ဗောဓိယာ အင်္ဂေါ = သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ။ သမ္ဗောဓိ ခေါ် မဂ်ဉာဏ်၏ အခက်အလက်သည် သမ္ဗောဇ္ဈင်တည်း။

ဓမ္မသက...

သရက်မျိုးသည်

http://www.dhammadownload.com

(က) ပထမ မြေမျိုး မိုးရေတို့နှင့် ဆုံခွင့်ရပြီး မြေအတွင်း ကျင်းအောင်းရစဉ် မျိုးစေ့ကို ဖောက်၊ အညှောက်ထွက်၍ ရွက်နှစ်ခွတို့ဖြင့် မြေမှခွဲထွက်လာခဲ့ပြီ။

(ခ) ထို့နောက် ပင်စည်လုံးပတ်တစ်လျှောက် အကိုင်းအတက် အခက်အလက်တို့ဖြင့် တိုးတက်စေရပြီ။

(ဂ) နောက်ဆုံးတွင်ကား ပင်စည်ရင့်ကျက် ဥတုခိုးများ၏ အားပိုးချက်ဖြင့်ပင် ပွင့်ခြင်း၊ သီးခြင်း၊ ရင့်မှည့်ခြင်းအထိ သရက်၏ သတ္တိရင်း သရက်ကြိုက်သမား၏ လက်တွင်းသို့ ချိုမြိန်စွာ နှင်းဆက်လိုက်ပြီပမာ။

သာသနာတွင်းကာလ…သပ္ပုရိသ သံသေဝ အမှီရကြပါသော သူတော်ကောင်းအစားစားတို့သည်လည်း…

(က) ပထမ သရဏဂုံတင်သတိဖြင့် (ဓမ္မသရဏဂုံပွားဖြင့်) သမထထူထောင် သမထနိမိတ်ပေါ်အောင် ရှု။

(ခ) ထို့နောက် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်နာမ်အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိဆက် ဝိဇ္ဇာအခက်အလက်တက်။

(ဂ) နောက်ဆုံး ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ဆင့် ဉာဏ်ကြီးမြင့်ဖြင့် မဂ်ပွင့်အသီး ဖိုလ်အပွင့်အသီး ရင့်မှည့်ပြီးအထိ ခရီးရောက် အရိယာသို့ ပေါက်မြောက်ရခြင်းတည်း။ သို့ကြောင့်…

ဗောဇ္ဈင်သည် ဗောဓိ၏ အခက်အလက်ဆိုရ၏။

ထိုဗောဇ္ဈင်သည်ကား အောက်ခြေငါးမျိုး ဆိုခဲ့ပြီး သတိပဋ္ဌာန် စသည်များကို အားကိုးနေရ၏။ ထိုအောက်ခြေငါးမျိုးတို့သည်လည်း သတိဖြင့် ဝတ်ဆံတည်ထားသော ဓမ္မသရဏဂုံမှ လာကြရ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ…

(က) သမထထူထောင်နည်း တစ်နည်းနည်းဖြင့် စိတ်ကို တည်ကျင်း သွင်းပေးထားခြင်း၊

(ခ) စိတ်ပူပျောက်၍ စိတ်အေးရောက်လာချိန် ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင်သန်လာစေခြင်း၊

(ဂ) ကောင်းဆိုးခွာ ဥပေက္ခာသို့ စိတ်ဝင်လာချိန် ဗောဇ္ဈင်လမ်းဆုံးဖြင့် စိတ်ညစ်များ သုဉ်းစေခြင်းတည်း။

ဓမ္မေသက…

ယင်းတို့သည် ဗောဓိ ခေါ် မဂ်ဉာဏ်၏ အခြေခံလည်း ဟုတ်၊ အစိတ်အပိုင်းလည်း ဟုတ်နေကြသောကြောင့် ဗောဇ္ဈင်ဆိုရ၏။ ထိုစဉ်…

ဆိုခဲ့ပြီး သတိပဋ္ဌာန် စသည်နောက် ငါးပိုင်းတို့နှင့် ဆိုလတ္တံ့သော ရှေ့မဂ္ဂင်ပိုင်းများကား မဂ်ဗောဓိနှင့် ဤဗောဇ္ဈင်တို့၏ အသင်းအပင်းများ ဖြစ်နေကြခြင်းကြောင့် ဗောဓိပက္ခိယ ဆိုရ၏။

ဤ၌ မဂ္ဂင်သည်ကား မဂ် ခေါ် ဗောဓိ၏ အခြေခံအစိတ်အပိုင်းအဖြစ်ဖြင့်လည်း ပါဝင်၏။

ရောင်းသူ အပြောကောင်း တောင်းမြီးခြင်းမရှိဘဲ အတင်းဝယ်ချင်သူ မယားနှင့်…

ဘာမဆို အလိုမကြီး စနည်းနာပြီးမှ ဝယ်လိုသော ယောကျာ်းပမာတည်း။

အသွင်မတူသော်လည်း လင်မယားပမာသော ဤဗိုလ်နှစ်ပါးကိုလည်း အတည့်မြင် လမ်းအကြား ရှေ့သွားနောက်လိုက် အရောက်ဆိုက်သွားစေရန် စိတ်စည်းလုံးခြင်းအထိ သင်တန်းပေးနိုင်သော သတိကပင် စိတ်တန်ခိုး ဖြိုးကြွပေးမည်။ အယုံနှင့်အသိ ဘက်ညှိပေးမည်။ အယုံစစ်နှင့် အမြင်စစ် ကိုလည်း ပိုင်းဆစ်ပေးမည်။

ဓမ္မေသက…

ထိုသို့ ဣန္ဒြိပါဒ်ဘက် ဗိုလ်ဘက် ထိုနှစ်ဘက်စလုံး အသုံးဝင်နေသည့် ဝီရိယဗိုလ်၊ ပညာဗိုလ် တို့သည် စိတ်နှင့် နီးစပ်မှုရှိပြီး စိတ်ကိုလည်း အပိုင်ကိုင်တွယ်ခွင့်ရှိသော သတိ၏အကူဖြင့် စိတ်ကို အင်အားတိုးမြှင့်ပေးကြမည်။ ထိုတိုးမြှင့်ပေးခြင်း၏ အဓိကရည်ညွှန်းချက်မှာ…

ဗောဓိပေါက် မရောက်ဖူးသေးသော စိတ်အား အားဖြည့်ပေးလိုခြင်းတည်း။

ဓမ္မအရသာ ဝိမုတ္တိအရသာ တစ်ခါဖူးမှ မစားရသေးသော စိတ်အား လမ်းသွားရင်း အမြည်း ကျွေး နီးရာရာ ရှာဖွေပေးလိုခြင်းတည်း။

သည်ဗိုလ်မထမ်း သည်လမ်းကန်းအံ့

ဓမ္မေသက…

သင့်အား အထူးအသိပေးလိုသည်မှာ စိတ်အတွင်း ဗိုလ်သင်း သွင်းပေးရာ၌ ဗိုလ်ငါးပါးရှိ ဆိုင်ရာ ပိုင်ရာ အင်အားများ အားပါမလာကြပါသော်၊ သို့မဟုတ်…

ဗိုလ်တစ်ခုကောင်းဖြင့် စစ်လမ်းကြောင်းအတွင်း နင်းမိကြပါသော်…

(က) သဒ္ဓါဗိုလ်ကသာ အားကောင်းပြီး ကျန်လေးဗိုလ်တို့ လျှိုနေလေသူ။

တဏှာလက်တွင်းမှကား ထွက်နိုင်မည်။ သို့ကြောင့် ပစ္စည်းခံမင်၊ ဂုဏ်ခံမင်တို့ မဝင်နိုင်ကုန်။ သို့တစေလည်း ကျန်လေးဗိုလ် ကိုယ်ဖျောက်နေကြခြင်းကြောင့် ဤသန္တန္ဒြီစခန်းမှအထွက် အထက် အထက်သို့ မတက်နိုင်တော့ပါ။

ဓမ္မေသက…

(ခ) တစ်ဦးကား သဒ္ဓါဗိုလ်၊ ဝီရိယဗိုလ်နှစ်ပါး အားကောင်း၏။ သို့ကြောင့်လည်း တဏှာ နယ်ဝန်း ကောသဇ္ဇနယ်ဝန်း နှစ်ခုတို့၏ အပြင်ဘက်သို့ကား ထွက်လာနိုင်၏။ သန္တောသ ခေါ် ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်းနှင့်တကွ အသက်ထက်ဆုံး တောတောင်များ၌သာနေ၊ ဓုတင်ပဋိပတ်များအထိ ပင် ကျင့်စေနိုင်၏။

သို့တစေလည်း…

ကျန်ဗိုလ်သုံးချက် အားတက်မလာသောကြောင့် ဗောဓိလမ်းခင်း သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာအတွင်း စိတ်မချဉ်းသာတော့ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

(ဂ) နောက်တစ်ဦးကား ရှေ့ဗိုလ်သုံးပါး အားကောင်း၏။ သို့ကြောင့်လည်း ဘာဝနာခွင်အထိ ခြေချမိပြီး သမာဓိနိမိတ်ပါ ထင်လာမြင်လာ ရှိရ၏။ သို့တစေလည်း...

ကျန်ဗိုလ်နှစ်ပါး အားထားခွင့်မရခြင်းကြောင့် ဈာန်ယဉ်အထက် ဝိပဿနာယဉ်အထက်ထိ တက်ခွင့်မရတော့ပါ။

ဓမ္မေသက...

(ဃ) နောက်တစ်ဦးကား ရှေ့ဗိုလ်လေးပါးအထိ အားရည်ပြည့်၏။ သို့ကြောင့်လည်း သမထယဉ် ဈာန်သမာပတ်အထိ ဝင်ထိုင်နိုင်၏။ သို့တစေလည်း...

ပညာဗိုလ်နေ အခြေကင်းမဲ့နေခြင်းကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် ပညာယဉ်အထိ တက်ရောက်ဝင်ထိုင်ခွင့် မရရှိတော့ပါ။

ဓမ္မေသက...

(င) နောက်ဆုံးတစ်ဦးသည်ကား...

ကျန်ပညာဗိုလ်တစ်ခုကသာ စွာ၏၊ အထက်လေးမျိုးတို့ကား ဗလာတည်း။ ဤနောက်ဆုံးဗိုလ်ကိုင်သမားသည်ကား ရှေ့လေးပါး ခါးကျိုးသွားတော့ခြင်းကြောင့် ဆိုခဲ့ပြီး တဏှာ၊ ကောသဇ္ဇ၊ မုဋ္ဌသစ္စ၊ ဝိက္ခေပ လေးဌာနတို့အပြင် ပညာဗိုလ်၏ရန်ဘက် သမ္မောဟဒေသမှပါ ထွက်ခွင့်မရတော့ပါ။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် ဆိုခဲ့ပြီး ဤစကားငါးမျိုးကို စံအဖြစ်ကိုး၍ ဗိုလ်တစ်ခုတစ်ခု ဗိုလ်အဆင့်သို့ တိုးဝင်မလာလေတိုင်း ခရီးလမ်းဆက်ရှိ သွားကွက်တစ်ခုတစ်ခုလည်း လပ်ခြားပျက်စီးသွားတော့ရာ သင်၏ သွားလိုရာ ဗောဓိလမ်း သင့်ဖဝါးထမ်း မတန်းတော့ပြီကို သင်သဘောပေါက်ခဲ့ပါလေ။

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းသဘော ဆိုးသဘော နှောကျေးလာပြီဖြစ်သဖြင့် ဉာဉ်သွေးလည်း ဝပ်၊ ချစ်မုန်းများလည်း မပတ်တော့ပြီ။

ရုပ်နာမ်တို့လုပ်ကွက် အဖြစ်ကြား အပျက်ကြားထွက်ခဲ့ပြီဖြစ်သဖြင့် ဒဏ်နှင့်ကြုံ စိတ်မတုန် မဖြုန်တော့ပြီ။ အချိုးအစားလှလှ စိတ်အထိုင်ကျနနေသော ထိုကာလမျိုးတို့၏ ဘာဝနာမှုကိစ္စဒ္ဒြ ကြောင့်ကြဗျာပါဒ အထူးစိုက်စရာမလိုပြီ။ ကြိုးကျွန်ွားပမာ စိတ်အရာ အပ္ပနာတည်ပြီ။

ထိုကြောင့်ကြမှုကင်းနေသော တတြမဇ္ဈတ္တတာ စေတသိက်သည်ပင်...

ဤဒွိ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင် ဆိုရသည်။

လှေကားတူထက် ဆင့်ဆင့်တက်၍

ဓမ္မေသက...

မဂ်ဉာဏ် (ဗောဓိ) ၏ အသင်းအပင်းများဖြစ်ကြလေသော ဗောဓိပက္ခိယတရားကိုယ်များကို အကျဉ်းအားဖြင့် ခုနစ်ပိုင်းပြခဲ့၏။ အကျယ်အားဖြင့်ကား သုံးဆယ့်ခုနစ်စိတ် စိတ်ဖြာပြခဲ့၏။ ယင်းတို့ကို ကောက်ချက်ချပြရသော် သတိတစ်လုံးတည်းကပင် အခြေပျိုးနိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်ရှိ သတိလေးမျိုးတို့နှင့်တကွ ဣန္ဒြေ၊ ဗိုလ်၊ မဂ္ဂင်တို့ရှိ သူ့ဆိုင်ရာ သတိဂုဏ်စွမ်းအားလုံးတို့ကို တိုးပွားစေခဲ့ပြီ။

(၁) ဤဗောဇ္ဈင်၏ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်လှေကားတက်ကား ထိုသတိတစ်လုံးကိုလျှင် လက်ကိုင်ရ ပွားခြင်း ပွားအားဝင်လာခြင်း၊ ပွားလမ်းများလာခြင်းများအထိ သတိအဆင့်ဆင့်ရင့် သတ္တိအဆင့်ဆင့် ပွင့်ကာ ထိုနိဒါန်းပျိုးသတိက စည်းရုံးချီတက်နေပါသည်ကို ကောင်းကောင်းကြီး တွေ့ရပါအံ့။

ဆိုလိုသည်မှာ...နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်အမည်ခံ အပ္ပမာဒသတိတစ်လုံးတည်းကပင် အထက်အထက်ရှိ သတိပဋ္ဌာန် ဣန္ဒြေ ဗိုလ် မဂ္ဂင်တို့ရှိ ဆိုင်ရာဓမ္မများကို သတိအဖြစ် အသက်သွင်း (စည်းရုံး) ပေးကာ ဗောဓိသို့ တက်ရာ၏။ ပထမဆုံးလှေကားထစ်ဖြစ်သော ဤသတိသမ္ဗောဇ္ဈင်လှေကား ထစ်ပေါ်သို့ နေရာချထား ပေးထားလိုက်ခြင်းပင်တည်း။

ဓမ္မေသက...

(၂) တစ်ဖန် ထိုအပ္ပမာဒသတိကပင် သူ့နောက်ရှိ သိစိတ်ကိုပါ ဝီမံသိဒ္ဓိပါဒ်၊ ပညိန္ဒြေ၊ ပညာဗိုလ်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမည်များ ခံယူစေကာ ဗောဓိသို့တက်ရာ၏ ဒုတိယလှေကားထစ်အဖြစ် ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ပေါ်သို့ (စည်းရုံးသိမ်းသွင်းလျက်က) နေရာချထားပေးပါအံ့။

ဆိုလိုသည်မှာ နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်အမည်ခံ အပ္ပမာဒသတိကပင် ခန္ဓခွင်ရှိ ရုပ်နာမ်တို့ကို ဝါမှနေ ဂွမ်းနုဖြစ်သည်အထိ အဆင့်ဆင့် ဖန်၊ ကြိတ်၊ ဖတ် ပြုကျင့်အပ်သည့်ပမာ စေ့စေ့စပ်စပ်ရှုကြည့်ခြင်း၊ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုကြည့်ခြင်း၊ စိတ်အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်စေခြင်း၊ ဆန္ဒအရပ်ရပ် ထပ်ထပ်ဝင်လာစေခြင်းအထိ ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ဆင့်အရောက် ဓမ္မပွားထုံမှုဖြင့် မြှောက်တင်ပေးနေခြင်း

http://www.dhammadownload.com

ပင်။ ထိုဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ဆင့်လုံးကိုပင် ဤ၌ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်အမည်ရ လေ့ကားထစ် ဖြစ်လာစေခဲ့ပြီ။

ဓမ္မေသက…

(၃) တစ်ဖန် သမ္မပဓာန်လေးပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်၊ ဝီရိယိန္ဒြေ၊ ဝီရိယဗိုလ်၊ သမ္မာဝါယမ မဂ္ဂင်၊ ဝီရိယအပျော့အပြင်း ဤအခင်းခင်းတို့ကိုလည်း နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်အမည်ရ ဤအပ္ပမာဒသတိကပင် ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင် လေ့ကားထက် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်ထွက် တစ်ရင့်ပြီးတစ်ရင့် ကျက်စေခြင်းတို့ဖြင့် အဆင့်ဆင့်တိုးတက်စေကာ စိတ်အသိ ဗောဓိသို့ တက်သာသည်အထိ စီမံပါအံ့။

ဆိုလိုသည်မှာ…အပ္ပမာဒသတိသည် သူကိုယ်တိုင်လျှင် ငွေ့ငွေ့အသက် (ပွားပိုခြင်း၊ အောက်မေ့ခြင်း၊ အတွင်းအပြင် နှစ်ဖက်ညှပ်တို့ဖြင့်) အရှိန်ချင်း ဆက်လျက်က အတူနေတွဲဖက် ဝီရိယကိုပါ အပါခေါ်ခဲ့၏။ သိစိတ်ကိုလည်း ယုံကြည်လာသည်အထိ ပုံသွင်းပေးလိုက်၏။ ထိုစိတ်အယုံကိုလည်း လက်ကိုင်မိခဲ့၏။ အယုံကိုလည်း ပွားအားဖြည့်ဖြစ်လာစေ၏။ ဝီရိယကိုလည်း ရဲတင်းစိတ်ဖြစ်ပေါ်စေကာ ဝီရိယအခြေပါလာခြင်း၊ ဝီရိယအပိုင်ရလာခြင်း၊ ဝီရိယ အားပြည့်လာခြင်း၊ ဝီရိယ ပွားလာခြင်းများအထိ ထိုသတိကပင် အဆင့်ဆင့်တိုးတက်လာစေခြင်းပင်တည်း။

ဓမ္မေသက…

(၄) တစ်ဖန်လည်း…ထိုအပ္ပမာဒသတိကြောင့်ပင် အာနာပါနာနုဿတိဖြင့် သတိထူထောင်မှု ခရီးရောက်လာချိန် အခြေယူနိမိတ်၊ ထင်နိမိတ်များလည်း ထင်ရှားသထက် ထင်ရှားလာတော့ရာ မိမိ၏ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၌ နှစ်သက်အားရ သဘောကျခြင်းများနှင့်အတူ ဝမ်းမြောက်ခြင်းအထိ ပီတိများ ဖွားဖွားထလာစေအံ့။ ယင်းသည်…

သတိက ပီတိကို ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်လေ့ကားထက် အတက်ခိုင်းလိုက်ခြင်းတည်း။ ထိုပီတိကလည်း သူတက်ခွင့်ရ ဤပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်လေ့ကားထစ်မှနေ ရင့်ကျက်သလောက် တိုးတက်လာနေသော သိစိတ်ကလေးကို ဗောဓိပေါက် အရောက်ပို့ပေးနေပါအံ့။

ဆိုလိုသည်မှာ…နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန် ခေါ် အခြေပျိုး (အောက်ခြေသိမ်း) အပ္ပမာဒသတိသည်
သူ့ချည်းသက်သက် အသက်ဆက်လျက် အရှိန်တက်လာသည်အထိ မပြတ်လေ့ကျင့်နေခြင်း၊
မှတ်ချက်မှ အမှတ်တက်လာကာ စိတ်တည်ဉာဏ် အခြေခံပေါ်လာခြင်း၊
စိတ်တည်ဉာဏ်ကြောင့် ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ အခြေခံများနှင့် ယုံစိတ်များ အစပျိုးလာခြင်း၊
ယုံစိတ်ပင်းသဖြင့် အရဲတင်းလာခြင်း၊
အရဲသွင်းရာမှ လက်ငင်းတွေ့ တွေ့ကာ ကိုယ့်အလုပ်နှင့်ကိုယ် ပျော်မွေ့လာတော့ခြင်း၊
ဤနည်းဖြင့် သတိသည် သိစိတ်ကလေး ဗောဓိထက် တက်သာစေရန် တွန်းတင်ပေးနေချေရာ ယခု ပီတိကို လေ့ကားအဖြစ် တစ်ထစ်တိုး၍ စိတ်သွားတံတားထိုးပေးလိုက်ခြင်းပင်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသက...

(၅) အထက်က ဆိုခဲ့ပြီးသောအတိုင်း သတိသည် သိစိတ်ကလေးကိုလည်း သွန်သင်၊ သူကိုယ်တိုင်လည်း လမ်းပြအသွင်ဖြင့် ပွဲဝင်ကာ သတိမှ သတိပဋ္ဌာန်သို့လည်းကောင်း၊ တစ်ဖန် သတိပဋ္ဌာန်မှ သတိန္ဒြေ၊ သတိဗိုလ်၊ သမ္မာသတိတို့သို့လည်းကောင်း၊ ထိုမှတစ်ဆင့် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ လေ့ကားအဖြစ် ပြင်ဆင်၊ သိစိတ်ကလေးကို မြှင့်တင်ပေးခဲ့ရာ ယခု သတိဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိအထိ အခြေပေါက် ထိုစိတ်ဆိုက်ရောက်လာခဲ့ပြီး ထို့နောက်...

အပူကြောင့်နွမ်း ပန်းသောကိုယ်သည်လည်း တစ်စတစ်စ ငြိမ်းချမ်းလာချေပြီ။

ဘဝင်လေပူ နှလုံးအိမ်သို့ ဝင်ရောက်သရမ်းခြင်းကြောင့် နွမ်းနေသောစိတ်သည်လည်း ပီတိကြောင့် လန်းလာချေပြီ။ ကိုယ်အေး စိတ်အေး သွားလာခွင့် အရေးသာလာပြီ။

သို့ကြောင့်...သည်နေရာသည်လည်း စိတ်ဗောဓိနန်း လှမ်းဝင်ရာ၏ အရေးတကြီး လိုအပ်နေသော လေ့ကားထစ် တစ်ထစ်အဖြစ်ဖြင့် ထိုကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ စေတသိက်များကိုလည်း ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်အဖြစ် သတိက နေရာသတ်မှတ်ပေးလိုက်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ...ဗောဓိ (မဂ်ဉာဏ်) သို့ တက်ရာ လေ့ကားဆိုသဖြင့် သင် သစ်ခွဲ၊ ပျဉ်ခုတ်၊ ရုပ်ပြလေ့ကားလုပ်ရသည်မျိုးမဟုတ်၊ သင့်၌ရှိသော သတိတစ်လုံး၏ အစည်းအလုံးဖြင့်ပင် ဆိုင်ရာများ (သူ့နေရာနှင့်သူ) အဆင့်ဆင့်အားတက်၊ အဆင့်ဆင့် စိတ်လေ့ကား ထွက်လာနေခြင်းဟူ၍ပင်။

ဓမ္မသက...

(၆) (က) ကိုယ်နှင့်စိတ်သာ ငြိမ်းချမ်းပါစေ၊ စိတ်တည်ငြိမ်လာရေး သမာဓိကား ဖန်တီးပေးနေစရာ မလိုပါချေ။

(ခ) တစ်ဖန် ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်သာ နှစ်လိုအားရ သဘောကျပါစေ၊ ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းချမ်းဖို့ ဖန်တီးပေးစရာ မလိုပါချေ။

(ဂ) တစ်ဖန်လည်း ဖြစ်ပွားလာနေသော ဓမ္မဂုဏ်သာ ပွားထုံနေပါလေ၊ ပီတိဖြစ်ဖို့ကား ဖန်တီးစရာ မလိုပါချေ။

(ဃ) တစ်ဖန်လည်း သတိသာ စပ်အား စိုက်အား မှန်နေပါစေ၊ ဓမ္မ ဖြစ်ပျက်နိမိတ်ထွက်ဖို့ ဖန်တီးစရာ မလိုပါချေ။

ဓမ္မသက...

ထိုမလိုပါချေဖြစ်ဖို့ တာဝန်ခံနေသည်မှာကား...ပင်ရင်းမြစ်ခြေနိဒါန်းပျိုး ဤအပ္ပမာဒသတိပင် ဖြစ်နေကြောင်း သင်ကောင်းကောင်းကြီးသဘောပေါက်ထိုက်ပြီ။

ဓမ္မသက...

သင့်၌ ထိုအပ္ပမာဒ နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်ရှိ စေ့စပ်အား စူးစိုက်အားများ၏ အစည်းအရုံး ကောင်းမွန်မှုကြောင့် ယခုစိတ်တည် စိတ်ကြည်၊ သမာဓိသို့ အဆင့်ရောက်လာပြီ။

http://www.dhammadownload.com

သမာဓိန္ဒြေ၊ သမာဓိဗိုလ်၊ သမ္မာသမာဓိ အရာတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤသမာဓိအဆင့် သုံးဆင့် (ခဏိက၊ ဥပစာ၊ အပ္ပနာ) တို့နှင့်တကွသော သမထအရာ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိအရာ၊ သမာပတ်အရာ၊ အပ္ပနာအရာတို့သည် သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်အဖြစ် လှေကားတစ်ထစ် အသစ်ဝင်လာခြင်းများပင်။ ဆိုလိုသည်မှာ...

သတိ၏ စည်းလုံးအားကြောင့် သတိအရိပ်သို့ ခိုဝင်နေသော သိစိတ်ကလေးသည်လည်း အပူဝေး၊ အညစ်ပါး၊ အတားလန့် စိတ်သန့်ချည်းဖြစ်ပေါ်လာကာ အာရုံအမှန်တစ်ခုကြား စိတ်မောနား နားခွင့်ရသွားခြင်းတည်း။

ဓမ္မေသက...

(၇) သင့်လက်ကိုင် သတိ၏စွမ်းပကားကြောင့် သိစိတ်ကလေး အတည်သို့ရောက်၊ အကြည်ရောင် တောက်ပလာလေသောအခါ နှလုံးအိမ်ရှေ့မှ အစုန်အဆန် ဖြတ်သန်းသွားလာနေကြသော ဝင်ထွက်လေနှင့်တကွ ထိုလေ၏ ပြုပြင်မှုကြောင့် ဖောက်ပြန်နေကြသော ရုပ်အရိပ်၊ နာမ်အရိပ်များကိုလည်း အသေးအမွှားကစ အပ်ကျနေသည်ပင် သိမြင်ရသည်အလား ထိုစိတ်အသိထွားလာပြီ။

သည့်အတူ သက်ဆိုင်ရာ တံခါးငါးပေါက်တို့မှ ပေးပို့လိုက်သော ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်မှု သတင်းစုံများကိုလည်းကောင်း၊ ခန္ဓာတွင်းဓာတ် ဓာတ်ချင်း စစ်ခင်းကြရာမှ ပေါက်ကွဲလာနေကြသော ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ခင်း ပျက်ခင်း ထိုသတင်းအားလုံးတို့ကိုလည်းကောင်း လက်ဝါးပြင် ဇီးဖြူသီးတင်ကြည့်ဘိသို့ ကြည့်ခွင့် သိခွင့်ရလာပြီ။ သို့ကြောင့်...

စိတ်အမြင့်တက် စိတ်အထားလည်း အရင့်ထွက် အကျက်ဖြစ်တော့ရာ...

ကောင်းဆိုတိုင်းလည်း အံ့မတု၊ သူ့အမှု သူ့အရှိအတိုင်း ရှုသိနိုင်တော့သည်။

ဆိုး ဆိုတိုင်းလည်း မခံခု၊ သူ့အမှု သူ့အရှိအတိုင်း ရှုသိနိုင်တော့သည်။

သဘာဝအတွင်းခင်း အရှိအရှိအတိုင်း ထင်းထင်းကြီးမြင်သိနေရခြင်းကြောင့်တည်း။

ဓမ္မေသက...

ဆိုခဲ့ပြီးသော အပိုင်းကြီးခုနစ်ပိုင်း၊ အပိုင်းငယ် သုံးဆယ့်ခုနစ်စိတ်တို့ကို သင် ထပ်မံ၍ လေ့လာကြည့်ပါ။

သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင် ထိုပဓာနနှစ်ပါးတို့အကြား ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်အဖွား ဤအပိုင်းကြီး သုံးပိုင်းတို့မှာပင် သူ့ဆိုင်ရာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်၊ သမ္မပဓာန်၊ ဣန္ဒြေ၊ ဗိုလ်၊ မဂ္ဂင်များ လမ်းသလားနေကြသည်ကို တွေ့ရပါအံ့။

ထို့မှနောက် စိတ်လှုလားမြောက်လာပြီဖြစ်သော (ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ၊ ဤအထက်၏) အပိုင်းကြီးလေးပိုင်းတို့၌ကား စိတ်ကို စိတ်မှီတစ်ခုချင်းများဖြင့် အထက်မှ အထက်စခန်းထား လမ်းသွားနေသည်များ တွေ့ရပါအံ့။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက ... ထိုဖြစ်ရပ်မှာ

သင့်စိတ် သူ့ဆရာရင်းသတိ၊ ထိုသတိ၏ လက်ထောက် ဝီရိယ၊ ထိုဆရာနှစ်ပါးတို့၏ အသင်အပြကြောင့် အခြေခံကောင်းလည်း မှီ၊ ဣန္ဒြေလည်းရ၊ စိတ်သတ္တိအင်အားများလည်း တိုးပွား၊ လမ်းစဉ်ကြားလည်း ဖဝါးသွင်း၊ ဗောဓိသို့လည်း အနီးကပ်မြင်ခွင့်ရသွားခြင်းကြောင့်တည်း။

ဓမ္မေသက ...

ဤခြံ နောက်တစ်ခု သတိပြုရန်မှာ ဗောဓိအသင်းအပင်းကြီး၏ အပိုင်းငယ် သုံးဆယ့်ခုနစ်ပိုင်းထဲမှ သဒ္ဓါ တာဝန်ယူသော ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ်နှင့် သဒ္ဓိန္ဒြေ၊သဒ္ဓါဗိုလ်များသည်လည်းကောင်း၊ စိတ်နေရာယူ စိတ္တိဒ္ဓိပါဒ်သည်လည်းကောင်း မည်သည့်ဗောဇ္ဈင်လေ့ကားမျှ မပါဝင်သည်ကို သင် တွေ့ပါအံ့။ ထိုသို့ အကောင်ဖော် ပေါ်ပေါ်လွင်လွင်မပါခြင်းများသည်...

(က) ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ်၏ အကျိုးပြုထဲတွင် သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒများ ပါဝင်ပတ်သက်လာကြရ၏။

(ခ) ဝီမံသိဒ္ဓိပါဒ်၏ အကျိုးပြုထဲတွင် စိတ်ဝင်စားမှုလည်း ပါဝင်ပြီးဖြစ်နေ၏။

သို့ကြောင့် ယင်းတို့ကိုကား သီးခြားလေ့ကားထစ် မဖြစ်လိုပြီ။

ဗောဇ္ဈင်၌ အကြောင်းခံသုံးမျိုး (သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဓမ္မဝိစယ) အကျိုးပြု လေးထွေ (ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ) ဖြင့်ပင် ဗောဓိမြေ ခြေချနိုင်ပြီ။

သို့ကြောင့်လည်း ယင်းတို့ကို သီးခြားလေ့ကားထစ် မလုစ်လိုပြီ။

ဓမ္မေသက ...

ဗောဇ္ဈင်ရှိ သတိဝီရိယအကြောင်းခံသော ဓမ္မဝိစယကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်တန် ဆန်တက်လာသော် ဗောဓိသို့ဝင်ရာ၏ အနီးအပါးဖြစ်သော ပီတိ၊ပဿဒ္ဓိ၊သမာဓိ၊ဥပေက္ခာတို့ဖြင့် စိတ်အစဉ်အစွဲနှင် နွယ်ခွင်ဖြတ် ဗောဓိ ခေါ် မဂ်ဉာဏ်သို့ ကပ်ခွင့်ရတော့ရာ...

ဆိုခဲ့ပြီး ဆန္ဒ၊ စိတ်၊ သဒ္ဓါတို့ကား လေ့ကားအရာမမြောက်၊ လေ့ကားတို့အောက်က ခုတုံးနင်းကြမ်းလောက်မျှသာ။ ဆိုလိုသည်မှာဝီရိယပညာသာကောင်း စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် သဒ္ဓါ ဆန္ဒကောင်းများလည်း အချောင်းချောင်းထွက်လာမည် ဧကန် ဟူ၍ပင်။

●

http://www.dhammadownload.com

၇။ ဗောဓိရင်ပြင်သို့အရောက်နှင်ရာ၏ခြေလှမ်းများ

ဓမ္မသက...

စိတ်အသိ အရှိအရှိအတိုင်း သိ၍ အငြိမ့ အလွတ်ထွက်ခဲ့ရန် သတိသည်...

သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့်လည်း အနုပဿနာ စားကျက် ထိုလေးကွက်တွင်း ကွင်းဆင်းစေကာ စိတ်အသင်း အလင်းပြပေးခဲ့ပြီးပြီ။

ဣဒ္ဓိပါဒ်ဖြင့်လည်း ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ်၊ ပညာ အခြေခံလေးမျိုး စိတ်ကို အစပျိုးပေးခဲ့ပြီးပြီ။

သမ္မပဓာန်ဖြင့်လည်း ဝီရိယလေးမျိုး အဆင့်ဆင့်စိတ်ရဲရင့်ကို ပျိုးထောင်ပေးခဲ့ပြီးပြီ။

ဣန္ဒြေဖြင့်လည်း စိတ် ဣန္ဒြေရရ အခြေချပေးပြီးပြီ။

ဗိုလ်ဖြင့်လည်း ဣန္ဒြေရစိတ်ငါးမျိုး အင်အားတိုးပွားပေးပြီးပြီ။

ဗောဇ္ဈင်ဖြင့်လည်း အင်အားကြီးထွား စိတ်ငါးပါး လှေကားတက်နည်း ပေးထားပြီးပြီ။

ယခု လှေကားအထက် အဆင့်ဆင့်တက်၍ ဗောဓိ ခေါ် မဂ်သို့ ခရီးတာထွက် အပြီးဆက်နိုင်ရန် မဂ္ဂင်ဘက် ထိုစိတ် သင်တန်းတက်စေမည်။

ဓမ္မသက...

ဤ၌ မဂ္ဂင်ဆိုသည်မှာ ကိလေသေ၊ မာရေန္တော၊ နိဗ္ဗာနံ ဂစ္ဆတီတိ မဂ္ဂေါ...

(ကိလေသာ သတ်ဖြတ်ရင်းက နိဗ္ဗာန်သို့ သွားတတ်သောကြောင့် မဂ်မည်၏) သို့မဟုတ် လမ်းသွားရင်း ကိလေသာသတ်ဖျက်၊ ကိလေသာသတ်ဖျက်ရင်း လမ်းသွားတက်ဖြင့်ပင် လမ်းအဆုံး နိဗ္ဗာန်ဝင်စေခြင်းသည် (မဂ္ဂ) မဂ်မည်၏။

မဂ္ဂ – ကိလေသတ်ဖျက် အမည်းမှ အဖြူဘက် သက်ခြင်း၏၊

အင်္ဂ – အခြေခံကျကျသော အစိတ်အပိုင်းများ။

ဆိုလိုသည်မှာ...သတိတစ်ချက်မှတ် စိတ်အစွဲတွေ တစ်ချက်ပြတ်စေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊

http://www.dhammadownload.com

သတိတစ်ချက်မှတ် စိတ်မည်းကလေး အာရုံနောက် တစ်ချက်ထွက်မပြေးစေခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ပညတ်သိမှ ပရမတ်အသိသို့ အသိမြင့် အပွင့်ပါ ပွင့်ထွက်လာစေသော ခြေလှမ်းများတည်း။

ဓမ္မေသက ... ထိုမဂ္ဂင်သည်

(က) အပြားအားဖြင့် ရှစ်ပါး၊

(ခ) အုပ်စုဖွဲ့အားဖြင့် သုံးခု

ဤသို့လျှင် သဘာဝအားများက ကွဲပြားနေကြ၏။ ကွဲလျက် ခွဲလျက်ကပင် ဘုံရန်သူဖြစ်သော အစွဲ၏ ဆွဲအားများကို ဖယ်ရှားဖြတ်တောက်ပေးလျက်က ရှိကြ၏။ ယင်းတို့မှာ...

(၁) သမ္မာဒိဋ္ဌိ – ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝတို့ကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ အမြင်ပေါက်လာခြင်း၊

(၂) သမ္မာသင်္ကပ္ပ – ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ အမြင်ရှိရာ၌ အသိမှတ်၍ ကပ်လျက်ကြံဆခြင်း၊

ဤနှစ်ပါးကား သိရင်းက သတ်၊ သတ်ရင်းက သိဖြင့် စိတ်နှင့်အငြိ ဖိနှိပ်၍ ခွဲပေးနေသော စိတ်ပညာပေးရေး မဂ္ဂင်အုပ်စုတည်း။ တစ်ဖန် ...

(၃) သမ္မာဝါစာ – ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးကို သရဏဂုံသတိဖြင့် ဖယ်ရှားသုတ်သင်ပေးခြင်း၊

(၄) သမ္မာကမ္မန္တ – ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးကို သရဏဂုံသတိဖြင့် ရှောင်ရှားပယ်လှန်ပေးခြင်း၊

(၅) သမ္မာအာဇီဝ – မနောဒုစရိုက်သုံးပါးကိုလည်း သရဏဂုံသတိဖြင့်ပင် ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း၊

ဤသုံးပါးတို့ကား ကျင့်ရင်း ရှောင်၊ ရှောင်ရင်းကျင့်ဖြင့် စိတ်နှင့်အငြိ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန် ခေါ်ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် အဟောင်းနှင့်အသစ်အကြား ဆီးတားပေးထားသော စိတ်အကျင့်စခန်းဝင် သီလမဂ္ဂင်အုပ်စုတည်း။ နောက်တစ်ဖန် ...

(၆) သမ္မာဝါယမ – အဟောင်းညစ် အသစ်ညစ်ကို ဖျက်၊ အကောင်းဘက် အသစ် အသစ်တက်ရန် အားပေးခြင်း၊

(၇) သမ္မာသတိ – ကာမအာရုံနှင့် သညာသိကိုကျော်၊ ဓမ္မအာရုံနှင့် ကိုယ်ပိုင်သိ ဖော်ပေးနေခြင်း၊

(၈) သမ္မာသမာဓိ – ကံစိတ်များကို ဈာန်စိတ်ဖြင့် ရှို့ဖျက်ပေးကာ စိတ်တိုးတက်ရင့်ကျက်စေခြင်း၊

ဤသုံးပါးတို့ကား တည်ရင်းဖြည့်၊ ဖြည့်ရင်းတည်ဖြင့် မင်ဆီသို့ စိတ်ဦးတည်ပေးနေသော အတည်ခန်းဝင် သမာဓိမဂ္ဂင်အုပ်စုတည်း။

ဓမ္မေသက...

ထို ဆိုခဲ့ပြီးသော ရှစ်ပါးသုံးစု မဂ်အခြေခံအစိတ်အပိုင်းစုတို့သည် လောကုတ္တရာ ဉာဏဒဿန၊ ဝိသုဒ္ဓိ၌သာ ရှစ်ပါးစုံ အကုန်ပြုံဝင်၏။ မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်နာမ်ချုပ်ပြတ်ပုံ နိရောဓအသွင် မြင်ချိန်၌သာ သူ့နေရာနှင့်သူ၊ သူ့တာဝန်နှင့်သူ တာဝန်ကျရာမှပင် တစ်ပေါင်းတည်း ပေါင်းစည်းခွဲခြားလျက်က ဝင်၏။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာဉာဏ်စခန်းရှိ လောကီဝိသုဒ္ဓိတို့နေရာများ၌ကား ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင် ခေါ် ရှေ့ပြေး တိုက်ကင်း အရာဝင် သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါးတို့နှင့် ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါး၊ ပေါင်း မဂ္ဂင်ငါးပါးတို့ကသာ ပေါင်းစည်းလျက်က နယ်သိမ်းထွက်ကြ၏။

ထိုငါးပါးတို့မှအပဖြစ်သော သီလမဂ္ဂင်၏အုပ်စုဝင် သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ သုံးပါးတို့မှာမူကား သီလဝိသုဒ္ဓိအရာဖြစ်ခြင်းကြောင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိမှ ပဋိပဒါဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိတိုင်အောင်တို့၌ ထင်ထင်ရှားရှားမပါဝင်ချေ။

ဓမ္မေသက…

သီလမဂ္ဂင်၏ အုပ်စုဝင် ထိုသုံးပါးတို့သည် သီလဝိသုဒ္ဓိအရာဝင်ဟူ၍ သာမန်ဆိုထားသော်မှ လည်း…

(က) ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းကို မှီခိုသော စိတ်ဖြူသီလကိုသာ ဤဗောဓိပက္ခိယ၌ အသင်းဝင်ခွင့်ရ၏။

(ခ) တဏှာကင်းခြင်းကို အမှီရသော စိတ်ဖြူသီလကိုသာ ဤ၌အသင်းဝင်ခွင့်ရ၏။

ဘဝသမ္ပတ္တိသို့ ငဲ့သော ဝဋ္ဋနိဿိတ သီလမျိုးကား ဤ၌ ပွဲမတိုးပြီ။

ဓမ္မေသက…

ဤသီလမဂ္ဂင်အုပ်စုဝင် သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ ထိုသုံးပါးတို့သည် သီလမျိုးသက်သက်များဖြစ်ကြ၏။ သီလဝိသုဒ္ဓိအရာ၌ ဝင်၏။ ယင်းတို့၏တရားကိုယ်များသည်ကား ဝီရတီစေတသိက်သုံးပါးပင် ဖြစ်ကြ၏။ သို့ကြောင့်…

ယင်းတို့သည် ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း ရှောင်ကြဉ်အပ်သော မကောင်းမှုတို့ကို ပက်ပင်းတွေ့ လေ့မကူး အထူးရှောင်သော တိုက်တိုင်းအောင် သီလမျိုးဖြစ်ရာ…

ဘာဝနာမှုမဂ္ဂင်စုတို့ဖြင့် နယ်မြေရှင်းလင်းရင်း အတားများနှင့် လုတက် တက်ရာဝယ်…

(က) မိစ္ဆာဝါစာ စသည် နှုတ်ဖွင့်အလုပ် အားထုတ်မှုမရှိသည်က တစ်ကြောင်း၊

(ခ) မဂ်ကျစဉ်ကာလကျလေမှ သီလမဂ္ဂင်ပါဝင်ရသည်က တစ်ကြောင်း၊

(ဂ) ကိုယ်နှင့်စိတ် ကင်းဆိတ်သည်နှင့် နိဗ္ဗာန်ဆိပ်ကပ်ရန် လုံလောက်သည်က တစ်ကြောင်း၊

ဤအကြောင်းများကြောင့် လောကီဝိသုဒ္ဓိများ၌ ထိုသီလအုပ်စု ပါဝင်ရန် မလိုအပ်ချေပြီ။

(က) သီလအုပ်စုက ကံကိုထိန်း

ဓမ္မေသက… တစ်နည်းမှတ်သားရန်မှာ…

ဆိုခဲ့ပြီးသော မဂ်အစိတ်အပိုင်းရှစ်ခုတို့တွင် သီလသည် ကာယကံသောင်းကျန်းမှု၊ ဝစီကံ သောင်းကျန်းမှုတို့ကို ချုပ်ထိန်း၍ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း စင်ကြယ်စေရေးကို တာဝန်ယူရ၏။

သီလအားကို မြှင့်တင်ပေးနေသော သရဏဂုံတင် အပ္ပမာဒသတိသည်ကား မနောကံ သောင်းကျန်းမှုများဖြစ်ကြလေသော အလိုကြီးခြင်း၊ အလိုမကျ အားမရခြင်း၊ ဘာဖြစ်ဖြစ်စိတ် အဆိပ်တက်

http://www.dhammadownload.com

ခြင်း ဤသုံးပါးကို တားပေးကာ ရိုးရိုးသီလ (မိရိုးဖလာသီလ) မှ အထူးဝင်သီလသို့ တွန်းတင်ပေး၏။ ပါရမီသို့ တန်းဝင်စေ၏။

အပ္ပမာဒသတိဖြင့် သရဏဂုံတင်ပေးထားသော သီလသည် ကံသုံးစုံ အလုံပိတ်ပေးထားမည့် ကံထိန်းတာဝန်ခံအရာ တည်၏။ သာသနာတွင်းနေ ဗုဒ္ဓဝါဒီတို့သာ ကျင့်သုံးသော သီလပါရမီအရာ တည်၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုသီလသည်

(က) လောကီသီလ – ကျင့်သုံးမြဲ ငါးပါး၊ ရှစ်ပါး စသည်များ၊

(ခ) လောကုတ္တရာသီလ – ဖြူစင်သူအတွင်း ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်သွားသည်များ၊

ဤသို့လျှင် နှစ်မျိုးနှစ်စား အဆင့်ကွဲပြားနေချေ၏။ တစ်ဖန်လည်း...

ဓမ္မေသက...

လောကီသီလတွင်းမှပင်

(က) လူသားတို့ ကျင့်သုံးမြဲသော သီလ၊

(ခ) ရဟန်းတော်များ ကျင့်သုံးမြဲသော သီလ၊

ဤသို့လည်း နှစ်မျိုးနှစ်စား ကွဲပြားပြန်သေး၏။ ထိုစဉ်...

လူဖြစ်စေ၊ ရဟန်းဖြစ်စေ ကာယဒုစရိုက်သုံးပါး၊ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးတို့ကို အထူးရှောင်ကြဉ်၍ ဒုရာဇီဝ ခေါ် မကောင်းသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတို့မှ ကင်းစင်စေရရာ ထိုကံသန့်စင်ရေးများကို သရဏဂုံတင်သတိသည်...

(က) လူ့သီလ၌ကား ငါးပါး၊ ရှစ်ပါး၊ ဆယ်ပါး စသည်များဖြင့် အမွှန်းတင်ပေးကြရသည်။

(ခ) ရဟန်း၌ကား ၂၂၇ သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်များဖြင့် အမွှန်းတင်ပေးကြရသည်။

တစ်ဖန်လည်း...

(က) လူတွင်ကား အပ္ပမာဒသတိထုံ သရဏဂုံဖြင့်ပင် ထောက်ခံပေးရမည်။

(ခ) ရဟန်းတွင်ကား ဣန္ဒြိယ၊ အာဇီဝ၊ ပစ္စယသန္နိဿိတတို့ဖြင့် ထောက်ခံပေးရမည်။

ဓမ္မေသက...

ဤသီလမဂ္ဂင်စုသည် အထပ်ပေါင်း ခုနစ်ထပ်အထိရှိသော တိုက်ကြီးတစ်တိုက်တွင် အောက်ဆုံးသော အထပ်သည် အထက်အထက်ဖြစ်သော အထပ်အားလုံးတို့ကို ကျောပိုးထမ်းပေးထားရပါသည်ပမာ။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ စသည် အထက်အထက်တို့ကိုပါ သီလအုပ်စုက တာဝန်ခံရ၏။

သီလမှ မစင်ကြယ်၊ စိတ် စသည်များလည်း စင်ကြယ်လမ်းမရှိသောကြောင့်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသက...

သင့်သီလစွမ်းက သည်တွင် လမ်းမဆုံးသေး။ သီလဝိသုဒ္ဓိဝင် ဤလောကီသီလသည် မဂ်ဖြင့် လောကုတ္တရာသီလလေးပါးတို့ တည်စေရာ၌လည်း အောက်ခြေမှနေ ထမ်းပေးထားသေး၏။ လောကီမှလောကုတ်သို့ မရောက်အရောက် တွန်းပို့သေး၏။ မဂ်ကျစဉ် သီလနေရာသို့ ဝင်ထိုင်ပေးသေး၏။ သီလဝိသုဒ္ဓိနှင့် လောကုတ္တရာဝိသုဒ္ဓိ အပေးအယူရှိသောကြောင့်တည်း။

ဓမ္မသက...

သင် အထူးမှတ်ရန်မှာ ဝီရတီစေတသိက်သုံးပါးတို့ ကျော်ရှားပါသော ဤသီလဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂင်စုသည်...

(က) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ စသည် အထက်ဝိသုဒ္ဓိငါးပါးတို့နှင့် မစပ်ယှက်၊

(ခ) ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ခေါ် မဂ်မြင်ဝိသုဒ္ဓိတစ်ပါးနှင့်ကား ကူးလူးဆက်ဆံသည်။

ဘာကြောင့် မေးခဲ့သော်...လောကုတ္တရာဝိသုဒ္ဓိနှင့်သာ အာရုံယူတူညီပြီး ကြွင်းလောကီဝိသုဒ္ဓိများနှင့် အာရုံဝင် အသွင်မတူသောကြောင့်တည်း။

ဓမ္မသက...

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သို့မဟုတ် ကျင့်၊ တည်၊ သိ ခရီးပတ်လှည့် သုံးစိပ်အရှိတွင်

(၁) သီလသည် အကျင့်စင်ကြယ်ခြင်း၌သာ အာရုံဝင်၏၊ သီလဝိသုဒ္ဓိသို့။

(၂) သမာဓိသည် စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း၌သာ အာရုံဝင်၏၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိသို့။

(၃) ပညာသည် အမြင်စင်ကြယ်ခြင်းများ၌သာ အာရုံစဉ်၏၊ ကြွင်းဝိသုဒ္ဓိများသို့။

သို့ အာရုံဝင် အသွင်ခြားနေကြရာ...

- သီလသည်လည်း သူကျရာတာဝန် သူကျေပွန်ခြင်းဖြင့် မဂ်သို့ဝင်တော့သည်။
- သမာဓိသည်လည်း သူထမ်းစရာ ထမ်းဆောင်ရင်းဖြင့် မဂ်သို့ဝင်တော့သည်။
- ပညာသည်လည်း သူ့အပိုင် သူကိုင်လျက်ကပင် မဂ်သို့ လက်ဆက်နေတော့သည်။

သို့ကြောင့် သီလက အာရုံမတူရာ အတူမဝင်ပါခြင်းတည်း။

ဓမ္မသက...

မဂ်သည်လည်း အကျင့်ဖြူ လူစစ်စစ်အဖြစ်ဖြင့် ခေတ်ပြောင်းလိုက်ခြင်း၊

သီလဝိသုဒ္ဓိသည်လည်း အကျင့်ဖြူ လူစစ်စစ်အဖြစ် ခေတ်ပြောင်းပေးနေခြင်း၊

သို့ကြောင့် မဂ်နှင့် သီလသည် သဘာဝအားဖြင့်ပင် အာရုံဝင် အသွင်တူကြ၏။ ဖြစ်ပျက်အကြားဝင် သီလနှင့် ဖြစ်ပျက်လွတ်သီလမျှသာ ကွာ၏။ လောကီသီလ၊ လောကုတ္တရာသီလ အမည်ရကြ၏။ စိတ်မည်းတူ အဖြူချွတ် လူဖြူဆွတ်ဆွတ် ဖြစ်စေရာ၌ကား သီလက ရန်သူကို စုဖမ်းဖမ်း၊ မဂ်က ရန်ဘက်ကို တစ်ချက်တည်း သတ်ဖြတ်ချ၊ ကိုင်ပေးသူနှင့် ခုတ်သူသာ။

http://www.dhammadownload.com

(ခ) သမာဓိအုပ်စုက ကံဖြူတည်

ဓမ္မေသက...

သမ္မာဝါယမ သမ္မာသတိတို့ တာဝန်ယူရသော သမာဓိအုပ်စုသည် မနောကံသောင်းကျန်းမှုကို တာဝန်ယူ ထိန်းသိမ်းပေးနေရ၏။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိသို့ တွန်းပို့၏။ ထိုစဉ်...

(က) သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိကလမ်း – ဝိပဿနာသက်သက်ဖြင့် မဂ်သို့တက်သည့် အကျင့်၊

(ခ) သမထဝိပဿနာယာနိကလမ်း – ဈာန်နှင့်ဝိပဿနာတွဲဖက်၍ မဂ်သို့တက်သည့်အကျင့်၊

သို့ နှစ်မျိုးနှစ်စား ကွဲပြားနေချေရာ ဤနိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်ကျမ်းသည်ကား အစပျိုးသတိဖြင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဗောဓိပက္ခိယ သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးတို့ကိုလည်းကောင်း သိမ်းကျုံး စုစည်းပေးကာ ဗောဓိ ခေါ် မဂ်သို့ပြုရာဖြစ်ခြင်းကြောင့် သုဒ္ဓဝိပဿနာအချက်မျှသာ ဝကွက် ပြတော့မည်။

ဓမ္မေသက...

ထိုသုဒ္ဓဝိပဿကဖြင့် အကျင့်မှ အသိသို့ ဆက်ပေးရာ၏ သမာဓိသည်...

အစစွာ သီလနှင့်ပြည့်စုံအောင် ဆောက်တည်ရ၏။ ပြီးသော် သတိကို အာနာပါနတွင်း ထည့်ပေးထားကာ ကာယဂတာခရီးလမ်း ထမ်းစေရ၏။ သို့ဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်စေကာ မနောကံ သောင်းကျန်းမှုများ ရပ်တန်းက ရပ်စေ၏။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိအရာတည်း။

ထိုမှနောက်... ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ စသည် ပညာရေးအုပ်စု၏ တာဝန်ထမ်းရာနောက် (ဤသမာဓိအုပ်စုဝင်များ) တကောက်ကောက်လိုက်ပါလျက်က မဂ်ပလ္လင်သို့ ထိုအားလုံး တက်ထိုင်ကြမည်။

ဓမ္မေသက...

သုဒ္ဓဝိပဿကအရာ၌ ဝင်သော ဤသမာဓိအုပ်စုသည် ကိုယ်သို့ဝင်၍ စိတ်အစဉ် အတူယှဉ်နေစေရန်

(၁) သမ္မာဝါယမသည် ဝင်ထွက်လေ စသည်၌ အားယူ အားလွှတ်ဖြင့် ကောင်းရာအားဝင် ပေးနေ၏။

(၂) သမ္မာသတိသည် ထားဆိုသော အာရုံကောင်းဝင်နေရာ၌ စိတ်ကိုကပ်၍ ပိုးမှတ် မှတ်ပေး နေ၏။

(၃) သမ္မာသမာဓိသည် ထားဆိုသောအာရုံဝင်နေရာလေးထဲ၌ ကိုယ်နှင့်စိတ်အတွဲ ဖွဲ့မြဲစေ၏။

သို့ဖြင့် ဤအုပ်စုကား စိတ်စင်ကြယ်ရေး အလေးပေးနေတော့ရာ...

ကိုယ်သည်လည်း ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်တို့ဖြင့် အပျက်မှ အပျက်ဆက်ပြပြလျက်က ရှေ့ထွက်နေ ချေပြီ။

စိတ်သည်လည်း ဖြစ်ပျက်မြင် ရုပ်နာမ်ကွဲ ကြောင်းကျိုးသိ စသည်တို့ဖြင့် ဉာဏ်အဖြစ်သို့ ဝင်လာ နေချေပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက ...

ထိုသို့ ရုပ်ဖောက်ပြန်၊ နာမ်တိမ်းညွှတ် ဘဝပန်း လှမ်းဆွတ်နေချိန် ...

(၁) ဤသမာဓိအုပ်စုသည် အနိစ္စအချက် တည်လျက်ကလည်း စိတ်အထိုင်မပျက် ဆက်ပါနေ၏။

(၂) ဤသမာဓိအုပ်စုသည် ဒုက္ခအချက် ဝကွက်ပြလျက်ကလည်း စိတ်အထိုင်မပျက် ဆက်ပါနေ၏။

(၃) ဤသမာဓိအုပ်စုသည် အနတ္တအချက် တွဲဖက်ပြလျက်ကလည်း စိတ်အထိုင်မပျက် ဆက်ပါနေ၏။

(က) အပ္ပမာဒသတိ၏ ဓမ္မသရဏဂုံ ပွားထုံကျင့် ကျင့်လေတိုင်းလည်း ဤသမာဓိအုပ်စုသည် စိတ်အယိမ်း ထိန်းသိမ်းပေးနေကြရမြဲ။

(ခ) သမ္မဇဉအသိ၏ ခန္ဓာခွင်၏ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိသိနေတိုင်းလည်း ဤသမာဓိအုပ်စုသည် အသိပွင့် အရင့်မှ အရင့်သို့ ဆင့်ဆင့်ပေးနေကြရမြဲ။

သို့ကြောင့် ဤသမာဓိအုပ်စုသည် ...

(က) အကျင့်နှင့် အသိ ဤအထက်အောက် နှစ်ဆင့်တို့၏ တံတားသဖွယ်လည်း ဖြစ်ကြ၏။

(ခ) အကျင့်နှင့် အသိ ဤအထက်အောက်တို့၏ စာရင်းထိန်းအရာရှိများလည်း ဖြစ်ကြ၏။

(ဂ) စရဏနှင့် ဝိဇ္ဇာ ထိုနှစ်ဖြာတို့၏ အောင်သွယ်အရာလည်း ဝင်ကြ၏။

မည်မျှကျင့်ကျင့် မတည်လျှင် မသိတော့သောကြောင့်တည်း။

ဓမ္မေသက ...

ဤသမာဓိမဂ္ဂင်အုပ်စုသည် သီလဆောက်တည်ပြီးချိန်မှ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် စတင်စအထိ ခဏိကသမာဓိဖြင့် ဝင်ပါနေမည်။ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်တည်ဟူသော အခိုက်အတန့်တည်ဖြင့် ဆင်းကူနေပုံတည်း။

ထိုမှနောက် စိတ်စင်ကြယ်သည်မှ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တစ်လျှောက်တွင်ကား ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိတို့ဖြင့် ဝင်ပါနေကြမည်။ အထက်တက်အကူပေးပုံတည်း။ ထိုစဉ် ...

သမ္မသနဉာဏ်မှ ဝိပဿနာဉာဏ်များ၏ အလယ်ပိုင်းအထိ ဥပစာရသမာဓိတည်း။

သင်္ခါရုပေက္ခာဝင်စမှ ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီ အဆုံးအထိကား အပ္ပနာသမာဓိတည်း။

ဖြစ်ပျက်မြင်စမှ အောက်ဉာဏ်နှစ်ဆင့်အထိကား စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ (ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ) သမာဓိအုပ်စု၏ မြစ်ခြေတည်း။

ဓမ္မေသက ...

ဤဆိုခဲ့ပြီးများအပေါ် သင်လေ့လာပါသော် ... သမာဓိအုပ်စုသည် စိတ်ကိုအဟောင်းတွေး တွေး

http://www.dhammadownload.com

ခြင်း၌လည်း အခွင့်အရေးမပေး၊ အသစ်နောက် လိုက်ပြေးခြင်းကိုလည်း ခွင့်မပြု၊ နွားကျောင်းသားက နွားအုပ်အပေါ် တုတ်မြှောက်ထိန်းကျောင်းမှု ပြုနေပါသည်ပမာ။

သမ္မာသတိက သူ့ပညတ်ပေါ်ထိုင်၊ သူ့ပရမတ်ကိုင်ပြနေခြင်းများ သင်အထင်းသား တွေ့ရပါအံ့။ အဆန်းကြိုက်စိတ် အရိပ်ခိုရာနောက် အမှတ်ပြီး အမှတ်တို့ဖြင့် ပစ်ပေါက်လျက်က တကောက်ကောက် လိုက်ပါစောင့်ရှောက်နေသည်များ သင် အထင်းသားတွေ့မြင်ရပါအံ့။

သည့်အတူ...သမ္မာဝါယမကလည်း သတိ၏ရှေ့နောက်တို့မှနေ ပညတ်မြှုပ်သတ်ရာ၌ လိုက်ပါကူညီနေခြင်း၊ ပရမတ်ဖော်ထုတ်နေရာ၌ လိုက်ပါကူညီနေသည်များ သင်အထင်းသား ရှုစားရပါအံ့။

သမ္မာသမာဓိကလည်း အလုပ်၌ နှစ်သက်အားရ သဘောကျနေသည်။ ကိုယ်စိတ်မပန်း ချမ်းသာစေသည်၊ တစ်ခုဆိုတစ်ခု၌ စိတ်တည်ပေးသည်များ သင်အထင်းသားမြင်သိရပါအံ့။

ဓမ္မေသက...

ထိုသမာဓိမဂ္ဂင်အုပ်စု၏ ဤအလုပ်ဝင်တာဝန်ကျေမှုကြောင့် သင့်စိတ် မသောင်းကျန်းတော့ခြင်းနှင့်အတူ သင့်ကိုယ်နှုတ်များကပါ မသောင်းကျန်းဝံ့ကြတော့ဘဲ...

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် ဤကောင်းရာမှန်ရာ၌သာ အလုပ်လုပ်တော့ခြင်း၊

မမှန်နှုတ်ထွက် မာယာ သာဠေယျမှုပင် မမြွက်တော့ခြင်း။

ထိုကျေးဇူးရလဒ်များကိုပါ သင်မြင်တွေ့ခွင့်ရပြီဖြစ်ရာ စင်စစ် သင့်၌ရှိသော ဤသမာဓိအုပ်စုသည် ကံဖြူတည်၍ ဉာဏ်ရည်ထည့်ရန်၏ တာဝန်ခံများ ဆိုသည်ကိုပါ သင်သဘောပေါက်သင့်ပြီ။

(ဂ) ပညာအုပ်စုက အမှတ်ပေးစနစ် ကျင့်သုံးမည်

ဓမ္မေသက...

ကျောင်းသားများ၏ ပညာအဆင့်မြှင့်တင်ပေးရေးဌာနများဖြစ်ကြလေသော အခြေခံမူလတန်းကျောင်းမှသည် တက္ကသိုလ်အထိသို့ တာဝန်ယူသင်ကြားပေးနေကြရသော ပညာရှင် (ပညာရေးတာဝန်ခံ) များသည် ကျောင်းသားများ၏ အရည်အသွေး အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် အဆင့်သတ်မှတ်ပေးနေကြပါသည်ပမာ...

ဤပညာမဂ္ဂင်အုပ်စုသည်လည်း သမာဓိမဂ္ဂင်စု၏ အလုပ်လုပ်မှုမှ ပေါ်ထွန်းလာသော ဉာဏ်များကို အမြင်ထည့်၍ သိသိပေးနေရုံလေးသာ။ ဆိုလိုသည်မှာ...

ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါး၏အလုပ်သည် သမာဓိမဂ္ဂင်အုပ်စု၏အမွှန်းတင် အကြီးအကဲဟူ၍ပင်။ ထိုစဉ်

သမာဓိအုပ်စုသည် အလုပ်သမားများအလား၊

ပညာအုပ်စုသည်ကား အလုပ်သမားအရာရှိအလား။

သို့မဟုတ် ကာယလုပ်သား၊ ဉာဏလုပ်သား၊ တစ်ဌာနတွင်းရှိ အတူနေများ။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ ပြီးခဲ့သော ဗောဓိအစပျိုးကို လက်ညှိုးထိုး၍ပြလိုသေး၏။

http://www.dhammadownload.com

အစစွာ မဟာဗောဓိအသင်းကြီး ဖွဲ့စည်းရာတွင်...

သတိကိုလည်း သီးခြားထွက်၊ ပဋ္ဌာနဆိုသော အထူးပြုချက်ဖြင့် ပတ်သက်စေခဲ့ပြီ။

ဝီရိယကိုလည်း သီးခြားထွက်၊ ပဓာနဆိုသော အထူးပြုချက်ဖြင့် ပတ်သက်စေခဲ့ပြီ။

သတိပဋ္ဌာန (သတိပဋ္ဌာန်) သမ္မပဓာန (သမ္မပ်ဓာန်) ဟူ၍ ဌာနကြီးနှစ်ခု အထူးပြုခဲ့ပြီ။

ယခု ဤမဂ္ဂင်အရာ၌ကား ယင်းသတိ၊ ဝီရိယနှစ်ပါးကို သမာဓိမဂ္ဂင်အဖြစ် နေရာချထားပေးလိုက်ပြီ။ သို့ကြောင့် အစတည်ကို ချင့်ထောက်၍ သတိ ဝီရိယပါ ဤသမာဓိမဂ္ဂင်သည်...

(က) မဂ်ဝင်ရာ၏ အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သော ဤမဂ္ဂင်များ၌လည်း အဓိကနေရာမှ ဝင်ပေးနေရ၏။ သီလနှင့် ပညာအကြား ထိုးတံတားများတည်း။

(ခ) မဟာဗောဓိအသင်းဝင် အားလုံးသော ဗောဓိပက္ခိယအပြင်အဆင်များ၌လည်း ပဓာနနေရာများမှနေ ဤမဂ္ဂင်က ဝင်ပေးနေရ၏။ ဣဒ္ဓိပါဒ်တန်ခိုး ဤသတိဝီရိယတို့ဖြင့် စံချိန်ချိုးရန်တည်း။

ပညာမဂ္ဂင်၏ အသွင်အပြင်သည်ကား...

သဘာဝ၏ နောက်သဘောအပေါက်၊ အသိခြေမြှောက် ဝင်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့်၊

ပညတ်သိမှ ပရမတ်အသိသို့ သမာဓိအကူဖြင့် ဤပညာက အထူးသိ သိပေးနေရန်မျှသာ။

အဝိဇ္ဇာသိမှ ဝိဇ္ဇာသိသို့ သမာဓိအကူဖြင့် ဤပညာက အထူးသိ သိပေးနေရန်မျှသာ။

သညာရှိမှ ပညာရှိသို့ သမာဓိအကူဖြင့် ဤပညာက အထူးသိ သိပေးနေရုံသာ။

သတိ ဝီရိယတို့၏ အဆင့်ဆင့်အကြည့်ကို ဤက အဆင့်ဆင့်သိပေးနေရုံသာ။

ဓမ္မေသက...

ကျင့်၊ တည်၊ သိ သုံးဆင့်ရှိ အကျင့် (သီလ) သည် ဓမ္မသရဏဂုံတင် ဤသတိဝီရိယတို့၏ အရာပင် ဖြစ်သည်ကို သင်သတိပြုခဲ့လေဦး။ ဤသတိ ဝီရိယတို့ကပင် သီလ၊ သမာဓိ တာဝန်နှစ်ခုကိုအထူးပူးတွဲကိုင်ထားကြောင်းကိုလည်း သင်သဘောပေါက်ခဲ့ဦး။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ ပညာမဂ္ဂင်ဆိုသည်မှာ အရှိကိုအရှိအတိုင်း အမှန်သိ သိပေးလျက်က စိတ်အစဉ်ရင့်ကျက် အသိအမြင်ပါ အဆင့်တက်လာစေခြင်းဖြင့် ဤမဂ္ဂင်က မဂ်အား ကျေးဇူးပြုနေခြင်းပင်။

ထိုပညာရေးအဖွဲ့သည် ခန္ဓာရှိ ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရများကို

(၁) အပြင်မှနေ အတွင်းအထိ နက်နက်နဲနဲ လင်းချင်းစွာအသိပေးနေခြင်း– သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊

(၂) အရှိအပေါ် သိသိနေရာ၌ စူးစမ်းခြင်း ဝီမံသိဒ္ဓိပါဒ်ဖြင့် မပြတ်ကပ်ကြဲနေခြင်း – သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊

ဤသို့လျှင် အထူးပူးတွဲဝင်ဖြင့် ဤမဂ္ဂင်က သမာဓိတို့၏ လုပ်ငန်းစဉ်၌ အကူဝင်နေ၏။

အသိမတိုးတက်လျှင် သမာဓိလုပ်ကွက် ရှေ့ဆက်ခွင့်မရတော့သောကြောင့်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

(၁) ဤ၌ သမ္မာဒိဋ္ဌိ (အမှန်သိ) ဆိုသည်မှာ သူပြောလူပြောသိမှ ကိုယ်တိုင်သိ သိလာနေခြင်း များပင်။

သင့်၌ရှိသော ဤအမှန်သိသည် သမ္မာသတိ (သမ္မာဝါယမ) ၏ ပွားပို့ခြင်း ခေါ် ပြင်ပမှတ်ချက် ပြု ဝင် ဝင်သည်၊ ထွက် ထွက်သည် စသည်က သင်၏စိတ်အတွေးအငေးများကို ရပ်တန့်စေကာ အမှတ်တက်ရေး အရေးပေးချိန် ဤပညာမဂ္ဂင်က ဝင်မှန်းသိ ထွက်မှန်းသိဖြင့် အမှန်သိ သိပေးနေ သည်။ တစ်ဖန်...

သမ္မာသတိ၏ အောက်မေ့ခြင်း ခေါ် အတွင်းအာရုံပြုဝင်ဘယ်လိုလဲ၊ ထွက်ဘယ့်နှယ်လဲ စသည် ကြောင့် သင်၏ စိတ်အသိ ပင်ကိုသိအတိုင်း အသိဝင်လာချိန် ဤပညာမဂ္ဂင်ကလည်း အဝင်ကျ ဘယ်လို၊ အထွက်ကျကား ဘယ်သို့ဟူ၍လည်းကောင်း၊ တစ်ချိမှာဘယ်လို နောက်တစ်ချိကျ ဘယ် သို့ ဟူ၍လည်းကောင်း ခွဲခြားသိဖြင့် အမှန်သိ သိပေးနေသည်။ ထိုမှအဆင့်တက် သတိထက်မြက် လာသဖြင့် စိတ်ရင့်ကျက်လာချိန်များတွင်ကား ထိသောရုပ်နှင့် သိသောနာမ်တို့၏ အကြောင်းများ ကိုပါ ဤပညာမဂ္ဂင်က အတွင်းဝင် အပြင်ထွက် အစမှ အဆုံးထိ အမှန်သိများ ပေါ်ထွက်လာစေ တော့သည်။ ဤကား သမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် သမာဓိတို့၏ ဆက်စပ်မှုများ...။

ဓမ္မေသက...

(၂) ဤ၌ အမှန်ကြံသည် အထိနှင့် အသိတို့ အပြိုင်ဖြစ်ပေါ်လာစဉ်အတွင်း သတိ၏ ဖိအား ကြောင့် အမှန်သိများ တဖွားဖွား ထွင်းသိ သိလာနေချိန် ထိသိရုပ်ဖြစ်ပျက် နာမ်ဖြစ်ပျက် တို့၏ ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ဆဲအချိန်နှင့် တစ်စပ်တည်း မရှေးမနှောင်းရှိ ကြံသိ သိခြင်းများပင်။ ဝိမံသိဒ္ဓိပါဒ် ခေါ် စူးစမ်းမှုအခြေပါသော လိုက်လံကြံသိမှု၏ ခွင် (ဂွင်) ဖြစ်၏။ ယင်းလက် ထဲတွင်

၁။ စိတ်နှင့်အစွဲ ခွဲပေးနေခြင်းကြောင့် နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပလည်း ပူးတွဲပါဝင်နေ၏။

၂။ ဒေါသ၊ ဗျာပါဒ ဘာမျှမကပ်သာခြင်းကြောင့် အဗျာပါဒ သင်္ကပ္ပလည်း ပူးတွဲပါဝင် နေ၏။

၃။ သတ္တဝါပညတ် အာရုံမပြုသာခြင်းကြောင်း အဝိဟိံသ သင်္ကပ္ပလည်း ပူးတွဲပါဝင် နေ၏။

ဓမ္မေသက...

ကျမ်းဂန်များ၌ ထုတ်ဆိုထားသော အထက်ပါ သင်္ကပ္ပအတွေးသုံးမျိုးတို့သည် ဤကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ် ကိုယ်တွေ့စိတ်ဝင်ဖြင့် တကယ်တမ်းအလုပ်ဝင်နေရာမျိုး၌ လုံးဝပွဲမတိုးလှာသည်ကို သတိ ပြုခဲ့ရမည်။ သီးခြားတွေး ဤ၌ မရှိဟူ၍ ဆိုလိုသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသက…

ထိုသက်ပ္ပသုံးမျိုးတို့သည်

(က) အလုပ်ခွင်၏ပြင်ပ၌သာ အတွေးဖြင့် အရေးထားသော အကြံသုံးမျိုးဖြစ်၏။

(ခ) အလုပ်ခွင်၏ ခေတ္တနားချိန်အတွင်း၌သာ အတွေးဖြင့် အရေးထားသော အကြံသုံးမျိုး ဖြစ်၏။

(ဂ) မုဋ္ဌေတုကမျှတာဉာဏ်လည်းဖြစ် အလုပ်ခဏနားချိန်လည်းဖြစ် အချိန်မျိုး၌ ဝင်လာတတ်၏။ သို့ကြောင့်…

ဤ၌ သက်ပ္ပဆိုတိုင်း တောင်ကြံမြောက်ကြံ စိတ်ယောက်ယက်ဆန်မျိုးကား မဟုတ်ပြီ။

မိမိလုပ်မြဲအလုပ် လက်လွှတ်၍ တွေးသောအတွေးမျိုးလည်း မဟုတ်ပြီ။

ရှုဆဲ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် ဝေးကွာလွန်းလှသော စိတ်ကူးရအတွေးမျိုးလည်း မဟုတ်ပြီ။

သမာဓိမဂ္ဂင်ကြောင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိက ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ခွင် အမှန်မြင်နေချိန်၊ ဤသမ္မာသက်ပ္ပဖြင့် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ခွင် ကပ်၍ ကြံသိ သိနေခြင်းတည်း။

ဤကား သမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် သမ္မာသက်ပ္ပတို့ မဂ္ဂင်ဝင် မက်ပေါ်ရန် ပြင်ဆင်ပေးနေပုံများတည်း။

ဓမ္မသက…

မဟာဗောဓိအသင်း ထူထောင်ရင်းက သင့်ထံရှိ လူစိတ်ရင်း ဗောဓိ၏ အတွင်းခင်း ဝင်သာရန် သတိသည် ဝိရိယလက်ကူဖြင့် ဗောဓိသို့ မသွားမလာဖူးသေးသော သင့်စိတ်ရိုင်းလေးအား သင်တန်း ပေးခဲ့၏။ ထိုသို့ သင်တန်းပေးရာ၌…

သတိပဋ္ဌာန်နည်းဖြင့်လည်း အနုပဿနာလေးချက် အဝင်အထွက်လုပ်ပြခဲ့ပြီးပြီ။

ဣဒ္ဓိပါဒ်အဖြစ်လည်း ပြီးစီးမှုအနေ အခြေခံလေးမျိုး အစပျိုးပေးခဲ့ပြီးပြီ။

သမ္မပဓာန်ဖြင့်လည်း ကြိုးစားစရာလေးမျိုး ပွဲပျိုးပေးခဲ့ပြီးပြီ။

ဣန္ဒြေဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သဒ္ဓါအစပျိုး ပညာအထိ ပျိုးထောင်ပေးခဲ့ပြီးပြီ။

ဗိုလ်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သဒ္ဓါအားပွားတိုး ပညာအထိ အားတိုးပြခဲ့ပြီးပြီ။

ဗောဓိတက်ရာ လှေကားအဖြစ်ဖြင့်လည်း ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်မျိုး အဆင့်ဆင့်တိုးပြခဲ့ပြီးပြီ။

သိက္ခာများ ပွားတက် တက်နည်းအဖြစ်ဖြင့်လည်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး စိတ်နေရာချထားပေးခဲ့ပြီးပြီ။

မဟာဗောဓိအသင်းဝင် စာရင်း စိတ်အတွင်း ဤမှာတွင် အပြီးသတ်တင်သွင်းပြီးပြီ။

ဓမ္မသက…

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော ဗောဓိပက္ခိယတရား သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးတို့သည်…

ပညတ်တွင် စွဲနစ်၍ ကိလေသာဖြင့် ညစ်ပေနေသော သင့်အရိုင်းစိတ် ဖြူစင်တောက်ပလာစေရန်လည်းကောင်း၊

http://www.dhammadownload.com

ကာမကုသိုလ်ဖြင့် ကာမအရသာကိုသာ သိတတ်သောသင့်စိတ် ဓမ္မအရသာ၌လည်း ဝင်စားလာစေရန် လည်းကောင်း၊

ထွက်ပေါက်ပိတ်နေသောသင့်စိတ် ထွက်ပေါက်မြင်၍ လွှင်ပြင်ဘက် ထွက်မြောက်သွားစေရန် လည်းကောင်း၊

စိတ်နှင့် အတူနေသတိက နာမည်အမျိုးမျိုးခံ၍ စိတ်ကို တစ်ကြောင်းတည်းလမ်းမှနေ ဗောဓိနန်းအထိ တန်းပို့ ထမ်းပို့မည်။

သတိ၏ တွဲဖက်ဝီရိယကလည်း နာမည်အမျိုးမျိုးပြောင်း၍ ထိုစိတ်ကို တစ်ကြောင်းတည်းလမ်းမှပင် ဗောဓိနန်းအထိ ဖမ်းပေး ထမ်းပေးမည်။

သတိ၊ ဝီရိယ နှစ်ပါးကြား သွားလာနေသော ထိုသင့်စိတ် တစ်နေ့မဟုတ်တစ်နေ့ ဗောဓိရိပ်ဘိသိက်ခံရမည်ကား မလွဲပြီ။

ဤကား နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်အတွက် အခြေခံတည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

ဗောဓိနှီးမည့်အစပျိုးသတိပဋ္ဌာန်

ဓမ္မေသက...

စိတ်၏ မှီရာလည်းဖြစ်၊ စိတ်၏ ကြိုးကိုင်လည်းဖြစ်သော စေတသိက်တို့တွင်...

သညာသည် အားလုံးအတွက် တာဝန်ခံတည်း။

သတိသည်ကား စိတ်ကောင်းပွားရန်အတွက် တာဝန်ခံတည်း။

သို့ဖြစ်ရာ...

(က) ဤနိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်အတွက် အပ္ပမာဒသတိဖြင့် ဗောဓိပက္ခိယအားလုံး စုစည်းပေးမည်။

(ခ) သတိဖြင့်ပင် စိတ်ပြောင်းစိတ်လွှဲ ပေါင်းပွဲ ရှောင်းပွဲပြုလုပ်ပေးမည်။

(ဂ) သတိဖြင့်ပင် စိတ်ခရီးဆုံး နိဂုံးချုပ်ပေးမည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဟူသည် သတိပြဋ္ဌာန်းထားသော လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးတည်း။

ဓမ္မေသက...

ထိုသတိပဋ္ဌာန်သည် ဗောဓိ ခေါ် မဂ်သို့ စိတ်ပွဲတိုးစေရာ၏ အစပျိုးလည်း ဖြစ်၏။

ဗောဓိ ခေါ် မဂ်သို့ စိတ်ဝင်ရောက်ခိုကိုးရာ၏ ပွဲပြီးလည်း ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့်...

နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်ဟူသော ဤစကားရပ်သည် နိဂုံးလည်းရှိသေးကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး ကြွေးကြော်နေ၏။ မဟာဗောဓိအသင်းသားအားလုံး သူကပင် (သတိကပင်) စည်းရုံးမည် ဖြစ်ကြောင်းလည်း ကောင်းကောင်းကြီးကြွေးကြော်နေ၏။ မည်သည့်အာရုံဝင်ဝင်၊ မည်သည့်စိတ်စဉ် ထွက်ထွက် သတိတစ်ချက်တည်းဖြင့်ပင် အကြည့်ရောအသိပါ တစ်ခါတည်း ပွဲပြီးမည်ဖြစ်ကြောင်း လည်း ကောင်းကောင်းကြီး ကြွေးကြော်နေ၏။

ဓမ္မေသက...

သူ့ခေတ်နှင့်သူ တွင်ကျယ်နေသော ပြပွဲ၊ ကပွဲအမျိုးမျိုးရှိချေရာ တင်ဆက်ကပြသူများဘက်ကသာ တစ်ကွက်နှင့်တစ်ကွက် အတွဲအဆက်မိအောင်လည်း အထူးတင်ဆက်ပြသရ၏။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ပွဲနှင့် တစ်ပွဲ အပြင်အဆင်ချင်း လွဲအောင်လည်း အထူးကြိုးစားပေးရ၏။

တစ်မျိုးနှင့် တစ်မျိုး ပွဲတိုးနိုင်အောင်လည်း အထူးကြိုးစားပေးရ၏။

ပွဲကြည့်သမားမှာမူကား မျက်လုံးနှစ်ဖက် ဇာတ်ခုံထက် ပစ်တင်ပေးထားလိုက်ရုံသာပမာ လည်းကောင်း၊

သူပြသမျှ အခန်း မလွတ်တမ်း ဖမ်းကြည့်ပေးရုံသာပမာလည်းကောင်း၊

ကလေး ပွဲကြည့်နည်းမှ လူကြီးပွဲကြည့်နည်းအထိ ခရီးရောက်ဖို့သာ ပမာလည်းကောင်း၊

မည်သည့်အာရုံမျိုးနှင့် ထိမိထိမိ ရုပ်နှစ်ခုထိ အသိတစ်ချက်ပေါ် ထားအာရုံပုံဖော်ပေးနေတိုင်းလျှင် ဤပြဋ္ဌာန်းထားသော နိဒါန်းပျိုးသတိတစ်လုံးတည်းဖြင့်ပင် ...

ပယ်စရာရှိ ပယ်မြစ်ပေးပြီးသားလည်း ဖြစ်စေမည်။

သိစရာရှိ အသိပေးပြီးသားလည်း ဖြစ်စေမည်။

မိမိစိတ် မိမိပိုင်အဖြစ်ဖြင့်လည်း ပွဲပြီးစေမည်။

အကယ်တိတိ ... သင့်၌ အမှတ်ထက်ဝယ် မှတ်ဉာဏ်တက်လာနေသော လူကြီးပွဲကြည့်မျိုး ဖြစ်လာပါမူကား ဇာတ်ကောင်ကြည့်၍ ဇာတ်ကွက်ပါ မိလာစေပြီး ပွဲပြီးစေဦးမည်။

အကျင့်သတိပဋ္ဌာန်၊ အသိသတိပဋ္ဌာန်

ဓမ္မေသက ...

ဗောဓိပက္ခိယတရား သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးတို့ဖြင့် ဗောဓိတည်ဆောက်ကြရာဝယ် ဤသတိပဋ္ဌာန် (သမ္မပဓာန်အပါအဝင်) သည် အဓိကဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ဤ၌ သတိပဋ္ဌာန်ရှုနည်းသက်သက်ချည်းသာ ခရီးလမ်း ထွင်ပြပါအံ့။

ဓမ္မေသက ...

သင်သည် သမထ၊ ဝိပဿနာ၊ ဘာဝနာမှုတစ်ခုခုအတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုအံ့။ ထိုစဉ် ...

ရိုင်းနေသေးသောစိတ် သတိ၏ မှတ်ရိပ်ကို မခံဝံ့သောကြောင့်ဖြစ်စေ၊

ကာမနှင့်စပ် အဆန်းပတ်ရှာနေသောစိတ် သတိ၏ မှတ်ရိပ်ကို အဆန်းမထင်သောကြောင့်ဖြစ်စေ၊

လွတ်လပ်စွာ ကူးသန်းလိုသောစိတ် သတိ၏ ဖိနှိပ်မှုကို မလိုလားသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊

(က) ရံတစ်ခါ အတိတ်အဝေး အဆွေးအာရုံများဆီသို့ ပုန်းပြေး ပြေးသွားတတ်၏။

(ခ) ရံတစ်ခါ အနီးအတိတ် အသံ စသည် ပေါ်ရာများ ထိပ်သို့လည်း ရန်းပြေး ပြေးသွားတတ်၏။

(ဂ) ရံတစ်ခါ ခန္ဓာတစ်ဝန်း ဝေဒနာကြမ်းပေါ်ရာများဆီသို့လည်း ဒုံးပြေး ပြေးသွားတတ်၏။

(ဃ) ရံတစ်ခါ အမှတ်ရ၍ စိတ်နေရာချပေးနေချိန် ရှုမြဲကာယရှိ အာရုံ၌လည်း ဗလုံးဗထွေး မချိတင်ကဲ အသိလေးဖြင့် အသိပေးကာ ပြေးနေတတ်ချေသေး၏။ သို့ကြောင့် ...

http://www.dhammadownload.com

မှတ်ချက်ယူနေခြင်းဆိုသော သတိတစ်လုံးတည်းကပင် အာရုံလေးမျိုး (စိတ်ရိုင်းတိုးက လေးမျိုး) ကွဲနေသည့်အတိုင်း...

(၁) ပင်တိုင်အထိုင်ချ ကာယစသည့်နေရာသို့ စိတ်နောက် သတိလိုက် အစဉ်တစိုက် မှတ်တိုင် စိုက်စိုက်ပေးနေရခြင်း – ကာယာနုပဿနာ။
(ကာယ – ကိုယ်သို့၊ အနု – အစဉ်လိုက်၍၊ ပဿနာ – ရှုကြည့်ပေးနေရခြင်း)

(၂) ဝေဒနာအထွေပြ ဝေဒနာပေါ်ရာဒေသသို့ စိတ်နောက် သတိလိုက် အစဉ်တစိုက် မှတ်တိုင် စိုက်စိုက်ပေးနေရခြင်း – ဝေဒနာနုပဿနာ။
(ဝေဒနာ– ခံစားမိရာသို့၊ အနု – အစဉ် လိုက်၍၊ ပဿနာ – ရှုမှတ်စစ်ဆေးပေးရခြင်း)

(၃) စိတ်ပူလှန့် ပျံ့နှံ့သွားရာသို့ စိတ်နောက် သတိလိုက် အစဉ်တစိုက် မှတ်တိုင်စိုက်စိုက် ပေးနေရခြင်း – စိတ္တာနုပဿနာ။
(စိတ္တ – ကြံသိရာသို့၊ အနု – အစဉ်လိုက်၍၊ ပဿနာ – မှတ်ချက်ယူပေးရခြင်း)

(၄) အရိပ်အငွေ့ပြ အာရုံအလေ့တိုက် ဌာနသို့ စိတ်သွားရာ သတိကပ် အဆက်မပြတ် မှတ်တိုင် သတ်မှတ်ပေးနေရခြင်း – ဓမ္မာနုပဿနာ။
(ဓမ္မ – အငွေ့ကျသို့၊ အနုပဿနာ – အစဉ်ကပ်၍ မှတ်ပေးနေရခြင်း)

ဤသို့လျှင် ရှုစရာ ရှုကွက်များလည်း လေးဌာနကွဲပြားလာကြရသည်။

ဓမ္မေသက...

ထိုလေးဌာနတို့သည် ဟောပြောပို့ချရာ၌ဖြစ်စေ၊ စာပေဖြင့် ရေးပြရာ၌ဖြစ်စေ၊ စကားအစဉ် နှင့် စက္ကူမှင်ထင်များကား တစ်သီတစ်တန်း အခန်းခန်းဖြစ်နေကြတော့သည်သာ။

လက်တွေ့အမှု ခန္ဓာခွင် သတိတင်ရှုရာ၌ကား တစ်ခန်းပြီးတစ်ခန်း အစဉ်အတန်းလိုက်လည်း မဟုတ်၊ အထူးထင်ရှားရာ စိတ်ပြေး သတိကလည်း နောက်ယောင်ခံလိုက်ပေးလျက်ကပင် အမှတ် ပေးနေရခြင်းသာ။

လေးချက်စုံ အကုန်ပေါ်သည်လည်း မဟုတ်၊ ပေါ်သော်မှ စိတ်မကစားက ပေါ်တိုင်းမသွား၊ စိတ်ကစားသော်မှ မထင်ရှားက သွားရောက်မခံစား။ သို့ကြောင့်...

ဤလေးချက်တို့ကား စကားအလာ စာတို့ဖြင့် မည်သို့ပင် ဖြန့်ကျက်ပြနေလည်း သင့်အဖို့ကား ကိုယ့်ခန္ဓာ တစ်နေရာအတွင်း သတိသွင်းပေးထားခြင်းဖြင့်ပင် ထိုလေးချက်စုံ အကုန်ဝင်လာမည် ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီးသဘောပေါက်ခဲ့လေ။

ဓမ္မေသက...

သတိ မှတ်ချက်ယူရာ ထိုလေးဌာနတို့တွင် ပင်တိုင်အထိုင်ချ ဖြစ်ပေါ်သမျှ မှုကိစ္စအဝဝတို့ကို လက်ခံစစ်ဆေးရာဌာနကား နှစ်ခုသာ။ ယင်းတို့ကား...

http://www.dhammadownload.com

(၁) ကာယာနုပဿနာ– ကိုယ်မှာပင် အထိုင်ချ ဖြစ်စဉ်များ အကွက်ချကြည့်ခြင်း၊

(၂) ဓမ္မာနုပဿနာ– သဘာဝပေါ် သတိယှဉ် ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် အဖြေမှန်ဝင်ရာခြင်း၊

ဓမ္မေသက…

ဤနိဒါန်းပျိုးသတိ၏ ပင်တိုင်အားကိုး ထိုသို့ လက်ကိုင်ပြုရိုး နှစ်မျိုးရှိရာတွင်…

(၁) သညာမှတ်မှ သတိအမှတ်သို့ ပြောင်းလဲစ အခြေခံအချက်ရှာကာလ၌ကား အကျင့်ဦးစားပေး သမာဓိဉာဏ်ဖော်ထုတ်ပေးရာကာလဖြစ်ခြင်းကြောင့် အကျင့်၏အခြေခံပင်မဖြစ်သော အာနာပါန ပဗ္ဗပိုင်းမှသည် နဝ သိဝထိကပိုင်းအထိသော ကာယာနုပဿနာကို လက်ရိုးထားအဖြစ် အားကိုးလေ။ အာနာပါန၌ပင် အနုပဿနာလေးချက် ပါဝင်ပတ်သက်နေသောကြောင့်တည်း။ ကာယ၌ပင် အနုပဿနာလေးကွက် အားလုံးပတ်သက်နေသောကြောင့်တည်း။

ဓမ္မေသက…

(၂) တစ်ဖန် သတိမှအသိသို့ ပြောင်းလဲစ ဓမ္မအဖြေထုတ်ရာကာလ၌ကား အသိဦးစားပေး ပညာဉာဏ်ဖော်ထုတ်ပေးရာကာလ ဖြစ်လာတော့ခြင်းကြောင့် အသိ၏ အခြေခံပင်မလည်း ဖြစ်၊ ဗောဓိသွားများ၏ အဆီးအတားလည်း ဖြစ်သော နီဝရဏပဗ္ဗပိုင်းမှသည် သစ္စပဗ္ဗပိုင်းအထိ ဓမ္မာနုပဿနာကို လက်ရိုးထား အားကိုးလေ။

အထူးမှာ…

အကျင့်ဦးစားပေးကာလ၌ ခန္ဓာ၏အပေါင်းမျှ ကာယကိုသာ ပစ်မှတ်ထားရမြဲ။

အသိဦးစားပေး၌ကား ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ငါးခု တစ်ခုချင်း အစမှအဆုံးအထိ ရှုရမြဲ။

- ဣတိကာယေ ကာယာနုပဿီ စသည်က လမ်းညွှန်ပြနေပြီ။
- ဣတိရူပံ ဣတိရူပဿ သမုဒယော ဣတိရူပဿ အတ္ထင်္ဂမော စသည်က လမ်းညွှန်ပြနေပြီ။

ဓမ္မေသက…

ယခု ဤနေရာသည် နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်၏ အခြေခံအပိုင်းဖြစ်နေသည်က တစ်ကြောင်း၊ သဘောတရားထက် အကျင့်ဘက်ဆက်ပြရမည့်အလှည့်ဖြစ်နေသည်ကတစ်ကြောင်း၊ ဤအကြောင်းများကြောင့်ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူခဲ့သော မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်မြတ်၏ အစချီ ဒေသနာစဉ်အတိုင်းလျှင် ကာယဖြင့်ပွဲထွက် အနုပဿနာလေးကွက်တို့ဖြင့် ပြပါအံ့။

အသိဦးစားပေးသော သဘာဝသရုပ်ပြကိုကား လာမည့်သဘောတရားရေးရာပိုင်းကျလေမှ ပြခွင့်သာပါအံ့။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်မနိုင်ကိုယ်ထိုင်အရင်ကျင့်

ဓမ္မေသက...

ဘာဝနာအလုပ်သည် စိတ်လုပ်ငန်း၊ ဉာဏ်လုပ်ငန်းဖြစ်သော်လည်း စိတ်သည် ကိုင်တွယ်နိမ်နင်းရန် ခက်သည်က တစ်ကြောင်း၊ ပေါ့ပါးလျှင်မြန်လွန်းလှသည်က တစ်ကြောင်း၊ မည်သူ့မျှမကြောက်၊ သူသွားလိုရာ သွားရောက်နေလေ့ရှိသည်က တစ်ကြောင်း...

ဤအကြောင်းသုံးချက်တို့ကြောင့် စိတ်မနိုင် ကိုယ်ထိုင်ပွဲဦးထွက်ရသည်။ ကိုယ်သည် ဆိတ်ငြိမ်ခြင်း သုံးဝတို့တွင် အဓိကကျနေသောကြောင့်။ (ကိုယ်ဆိတ်ငြိမ်မှ စိတ်ဆိတ်ငြိမ်၊ တစ်ဖန် စိတ်ဆိတ်မှ နိဗ္ဗာန်၏ ဆိတ်ငြိမ်ခင်း လင်းလင်းချင်း မြင်သိနိုင်၏။)

ကိုယ်သည် စိတ်၏ပေါက်ဖွားရာ မိခင်အရာဝင်နေသောကြောင့်။ (ကိုယ်မှနေ၍သာ စောင့်ဖမ်းဖမ်း စိတ်သရမ်း လက်ရဖမ်းမိ၏)

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ ကိုယ်အထိုင်ချရာ၌လည်း ဓာတ်ကောင်ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထက် ဓာတ်ဆောင်ကိုယ်ခန္ဓာငယ်လေးများကသာ အဓိကဖြစ်နေချေရာ ထိုဓာတ်ဆောင်ကိုယ်ငယ် မျက်စိစသည် နယ်ခွဲလေးများ ဆိတ်ငြိမ်စေရန် ဦးစွာ နေရာရွေးချယ်ရာ၏။

ယင်းမှာ ဓာတ်တူ ဇာတ်တူ ကာမအာရုံရှင်များနှင့် ဝေးခြားရာဒေသဖြစ်သော...

(က) တောတောင်၊

(ခ) သည်လောက်မှ မဝေးခြားနိုင်သော် သစ်တစ်ပင် ဝါးတစ်ပင်အရိပ်၊

(ဂ) သည်လောက်မှ မဝေးခြားနိုင်သော် အာရုံအိပ် တိတ်ဆိတ်နေချိန်၊

ဤကား ဘုရားရှင်ညွှန်ကြားသော ဆိတ်ငြိမ်နေရာများ။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် ထိုနေရာသုံးမျိုး တစ်မျိုးမျိုးရွေးချယ်ပြီးစီးသော်...

(၁) ကိုယ်အောက်ပိုင်းကို ပလ္လင်ကဲ့သို့ တစ်ပိုင်းပိုင်း၍ အထိုင်ချပေးပါ။

(၂) ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ပလ္လင်ထိုင် တရားရှင်တစ်ဦးကဲ့သို့ ဖြောင့်မတ်စွာနေစေပါ။

(၃) လက်နှစ်ဖက်တို့ကို အချင်းချင်းဖွဲ့ယှက်၍ မလှုပ်မယှက်ထားပေးပါ။

(၄) မျက်စိများကို မျက်ကြည်ဝန်း အောက်ဘက်ကပ် အဆင်းနှင့်မျက်ဝန်းတို့အကြား မျက်ခွံများဖြင့် ဖြတ်ခြားပေးထားပါ။

သင်သည် ဤစည်းကမ်းလေးချက်တို့ကို လိုက်နာ၍ သင့်ခန္ဓာကိုယ် အထိုင်ချပေးထားရာ၏။

ဓမ္မေသက...

အထက်ပါစည်းကန့်လေးလွှာတို့ကို ဆရာတို့ခိုင်း၍သာ လိုက်နာရသည်မဟုတ်ဘဲ သင်ကိုယ်တိုင် ပန်ရဟာန်ရ အထိုင်ချသာရန် ဤ၌ငါတို့ရှင်းချက်ဝင်ဦးအံ့။

http://www.dhammadownload.com

ခမွေ့သက…

၁။ အမှုဆိုင်လက်သည်ကိုင်ရာ၏ ထိုင်ဦးစ ကာလမျိုးများတွင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီကြာမျှ ကိုယ်အထိုင်ချထားပေးနိုင်မှသာ စိတ်အထိုင်ကျမည်ဖြစ်ရာ၊ စိတ်ရှိင်းခို ထိုကိုယ်ရှိင်း တစ်နာရီကြာ အထိုင်ခိုင်းနည်းမှာ ဤတင်ပလ္လင်ခွေထိုင်နည်းသည်သာ အသေချာဆုံး၊ စိတ်အချရဆုံးဖြစ်၏။

ထိုတင်ကို ပလ္လင်အဖြစ် ခွေပေးထားရာ၌ ရှေ့မှ ခြေမျက်စိနှစ်ခု၊ နောက်မှ တင်ပါးဆုံ နှစ်ရိုး။

ယင်းတို့သည် လေးချောင်းထောက်စားပွဲပမာ အောက်မှနေ ထောက်ခံထား ပေးထားကြချေရာ လေးချောင်းထောက် စားပွဲ လဲကျသည်မရှိချေ။ သို့ကြောင့်…

ယင်းထိုင်နည်းသည် ကြာကြာထိုင်နိုင်မှုကို ရည်ညွှန်း၏။

ဣရိယာပုတ်လေးမျိုးတို့တွင် ထိုင်ဣရိယာပုတ်သည်သာ အလုပ်သင်များအတွက် အားအကိုး ရဆုံး။ ထိုင်နည်းအမျိုးမျိုးတို့တွင် တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်နည်းသည်သာ အလုပ်သင်များအတွက် အား အကိုးရဆုံး။

ခမွေ့သက…

၂။ သင့်ကိုယ်အထက်ပိုင်းအား သင်ဖြောင့်မတ်စွာ ထားပေးရခြင်းမှာ အထက်နေ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်များ ရှေ့နောက်ဝဲယာ ညီမျှစွာ အချိုးကျသွားစေရန်အတွက် ရည်ညွှန်းသည်။

ဤ၌… အထက်ပိုင်းသည် ခါးမှ ဦးခေါင်းအထိ ဖြစ်ချေရာ…

(က) ခါးမဖြောင့်သဖြင့် ရှေ့ယို့နေခဲ့သော် အောက်ခြေရှိရှေ့ကိုယ်၏ ခြေမျက်စိနှစ်ခုသို့ ရှိသမျှ အလေးချိန်အားများ သွားရောက်စုဝေးနေတော့ရာ ထိုခြေမျက်စိများ ကြာကြာမခံနိုင်။

တစ်ဖန် ခါးမဖြောင့်ရာမှ အထက်ကိုယ် နောက်ကော့နေခဲ့သော် အောက်ခြေရှိ နောက်ကိုယ်၏ တင်ပါးဆုံနှစ်ခုပေါ်သို့ ရှိသမျှအလေးချိန်များ သွားရောက်စုပုံနေတော့ရာ ထိုတင်ပါးဆုံများလည်း ကြာကြာမခံနိုင်။

လေးဦးထမ်းရမည့်ဝန် နှစ်ဦးထက်၌သာ ခရီးကျွံနေသောကြောင့်တည်း။

ခမွေ့သက…

(ခ) တစ်ဖန် ဦးခေါင်းအရှိ တည့်တည့်မထားမိသဖြင့် ထိုဦးခေါင်းရှေ့နောက်သို့သော်လည်း ကောင်း၊ ဝဲယာသို့သော်လည်းကောင်း စောင်းငဲ့နေခဲ့သော် သူစောင်းရာ၌ အထက်ကိုယ်ကပါ လိုက်၍ စောင်းနေတော့ရာ ကိုယ်အလိုက်ခံနေရသောဘက်မှ အောက်ပိုင်းနေ တာဝန်ခံအထမ်းသမားများ (ခြေမျက်စိနှင့် တင်ပါးဆုံများ) ခဏပိုင်းအတွင်း ဒဏ်သားအဝင်ခံရမည်။ တစ်ဖက်သတ် အထမ်း များ လမ်းသွားမညီတော့သောကြောင့်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

၃။ လက်နှစ်ဖက် ဖွဲ့ယှက်ထားပေးရခြင်းမှာ...

(က) လက်လှုပ်သော် ကိုယ်ပါ လိုက်လှုပ်မည်က တစ်ကြောင်း၊

(ခ) ရှေ့သို့ ယို့လေ့ရှိသောအထက်ပိုင်းအတွက် ကျားကန် ဖက်ပေးလိုသည်က တစ်ကြောင်း၊

(ဂ) မောင်းကြောတင်းလာလျှင် အထက်ပိုင်း ယို့ဆင်းလာသည်ကို ချက်ချင်းသိနိုင်သည်က တစ်ကြောင်း၊

ဤအကြောင်းများကြောင့် လက်နှစ်ဖက် ဖွဲ့ယှက်ပေးထားရသည်။

ဓမ္မေသက...

၄။ မျက်စိနှစ်လုံး အောက်သို့ချ၍ အခွဲဖြင့် ဖုံးပေးထားရသည်မှာ အာရုံလုံအောင်ဖြစ်၏။

(က) အာရုံဖမ်းကိရိယာအားလုံးတို့တွင် မျက်စိသည် ဖမ်းအားအကောင်းဆုံး၊

(ခ) အာရုံငါးပါးတွင် မျက်စိက သုံးပါးအပိုင်ကိုင်ထားခြင်း (မြင်မှ လိုချင်သည်၊ မြင်မှ စားချင်သည်၊ မြင်မှ တွေ့ချင်ထိချင်သည်များ)

ဤကား ဘုရားရှင်ပေးသနားသော ထိုင်နည်းများ။

ကိုယ်ထိုင်ကျင့်၏အဆင့်သုံးဆင့်

ဓမ္မေသက...

သင့်ခန္ဓာ၌ ရုပ်ကိုယ် နာမ်ကိုယ် ကိုယ်နှစ်ကိုယ်ရှိချေရာတွင် ရုပ်ကိုယ်သည်ကား

(က) ဒုက္ခပေါင်းစုံတို့၏ စုဝေးရာဖြစ်သည်က တစ်ကြောင်း၊

(ခ) ထင်ရှားပေါ်လွင်နေသည်က တစ်ကြောင်း၊

(ဂ) ရုပ်ကိုကိုင် နာမ်ပါ အပိုင်ရစေသည်က တစ်ကြောင်း၊

ထိုအကြောင်းများကြောင့် အစဦးအားထုတ်နေသူများ ရုပ်ကိုယ်ဘာဝ ကာယာနုပဿနာကပင် စတင်၍စခန်းဝင်ရမြဲဖြစ်ကြ၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ စခန်းဝင်ရာ၌

(၁) ထိုင်လျက်က ရုပ်ကိုယ် (နာမ်ကိုယ်) များကို အထိုင်ချပေးခြင်း၊

(၂) စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းလျက်က ရုပ်ကိုယ် (နာမ်ကိုယ်) များကို အထိုင်ချပေးခြင်း၊

(၃) အထွေထွေကိုယ်ရုပ် လှုပ်လျက်ကလည်း ရုပ်ကိုယ် (နာမ်ကိုယ်) များကို အထိုင်ချပေးခြင်း၊

ဤသို့လျှင် ကိုယ်ထိုင်ကျင့်၌ အဆင့်သုံးဆင့်ရှိသည်ကို ဦးစွာသတိပြုခဲ့။

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ ကိုယ်ထိုင်ကျင့်၏ အဆင့်သုံးဆင့်စလုံးတို့၌ပင်...

http://www.dhammadownload.com

(က) အစွဲစိတ် ကိုယ့်အထဲ ပစ်လှဲအိပ်နေသော် ကိုယ်ပေါ်မှာပင် သတိထား ကိုယ်ဖြစ်ခွင် အစဉ်မခြား ထိသလောက်သိ သိသလောက်ပင် သတိက ရှုစားပေးရမည်။ (ကာယာနုပဿနာ)

(ခ) အကယ်တိတိ…ထိုစွဲစိတ် ကိုယ်မှကျော် ဝေဒနာပေါ်ရာနောက် အမောဖောက်လိုက်သွားခဲ့သော် ဝေဒနာမှာ သတိတင်၊ ထိုဝေဒနာဖြစ်အင်ကိုလည်း အစဉ်မခြား ခံစားသလောက်သိ၊ သိသလောက်ခံစား၊ သတိက ကြားဝင်မှတ်သားပေးရမည်။ (ဝေဒနာနုပဿနာ)

(ဂ) အကယ်တိတိ… ထိုစွဲစိတ် တိတ်တိတ်လျှောက် အတိတ်နောက်၊ အနာဂတ်နောက်တို့သို့ ဖောက်ပြေး ပြေးနေခဲ့သော်၊ ကြံသိမှုမှာ သတိတင် ထိုကြံသိမှု၏ဖြစ်အင်ကိုပင် အစဉ်မခြား လိုက်လံမှတ်သားပေးနေရမည်။ (စိတ္တာနုပဿနာ)

ဓမ္မေသက…

(ဃ) ဓမ္မဆိုသည်မှာ အတွေ့ထွက်မပြ၊ အငွေ့အသက်မျှသော သဘောကို ဆိုချေရာ

(၁) အစဦးဝယ် အဆင်းရိပ်၊ အသံရိပ်၊ အနံ့ရိပ် ဤအရိပ်သုံးပါး၊

(၂) သမာဓိတည်စဝယ် မြင်ယောင်၊ ကြားယောင်ပြ၊ ဉာဉ်ဝါသနာစရိုက်ပြနိမိတ်များ၊

(၃) အပွနာကာလဝယ် ပရမတ်အစစ် ဓာတ်အနှစ်တို့၏ သဘောသဘာဝများ၊

ဤသို့လျှင် သုံးဆင့်ရှိကြ၏။ ထိုစဉ်…

အထိုင်ချစ လက်သင်ကာလမျိုး၌ကား အဆင်းပြရာ၊ အသံခေါ်ရာ၊ အနံ့ဆွဲရာတို့နောက် ထိုစွဲစိတ် ကဆုန်ပေါက်၍ ဖောက်ပြေး ပြေးခဲ့ပါမူ…

- မြင် မြင်သည်ဖြင့် မှတ်ချက်ဝင်၊ အမြင်သည် အမြင်ဖြင့် ရပ်ရန် ပြုကျင့်ပေးရမည်။
- ကြား ကြားသည်ဖြင့် မှတ်ချက်သွင်း၊ အကြားသည် ကြားရင်းက လမ်းရှင်းပေးခဲ့ရမည်။
- နံ့ နံ့သည်ဖြင့် မှတ်ချက်ပေး၊ အနံ့သည် နံ့ရင်းက လမ်းဖယ်ပေးစေရမည်။ (ဓမ္မာနုပဿနာ)

ဓမ္မေသက…

အနုပဿနာ ခေါ် စွဲစိတ်သွားရာ အတွင်လိုက် အနုသယနယ်ကို ပညာနယ်အဖြစ် သိမ်းပိုက်သော အထက်ပါရှုနည်းလေးမျိုးတို့သည်…

၁။ ထိုင်ကာလလည်း အမှတ်နောက် အမှတ်ဆက် အမှတ်တက်စေရမည်။

၂။ စင်္ကြံကာလလည်း အမှတ်နောက် အမှတ်ဆက် အမှတ်တက်စေရမည်။

၃။ အထွေထွေကာလလည်း အမှတ်နောက် အမှတ်ဆက် အမှတ်တက်စေရမည်။

ဤကား ကိုယ်ထိုင်ကျင့်၏ အဆင့်သုံးဆင့်။

http://www.dhammadownload.com

မှတ်နည်းဖော်ပြ သုံးဌာန

ဓမ္မေသက...

ကိုယ်အထိုင်ချ စိတ်နေရာပြပေးသော ထိုင်နည်းသုံးဆင့်အတွင်းမှပင် တစ်ဖန်ကျင့်နည်း (မှတ်နည်း) များလည်း သုံးမျိုးပင် ကွဲပြားလာပြန်၏။ ယင်းတို့မှာ...

၁။ မိမိကာယ၏ ပြင်ပပိုင်း မှတ်ချက်ယူနည်းဖြင့် အထိုင်ချခြင်း၊

၂။ မိမိကာယ၏ အတွင်းပိုင်း အပြင်ပိုင်း မှတ်ချက်ယူနည်းဖြင့် အထိုင်ချခြင်း၊

၃။ သူတစ်ပါးကာယ အပြင်မှအတွင်းထိ လိုက်၍ မှတ်ချက်ယူနည်းဖြင့် အထိုင်ချခြင်းများတည်း။ ထိုစဉ်...

ဓမ္မေသက...

၁။ ဆိုခဲ့ပြီးသော ထိုင်လျက်ကမှတ်သော အာနာပါနပိုင်း၊ စင်္ကြံဖြင့်မှတ်သော ဣရိယာပုတ်ပိုင်း၊ အထွေထွေမှုရာအတိုင်းမှတ်သော သမ္ပဇညပိုင်း ဤသုံးပိုင်းတို့သည်ကား မိမိကာယ ပြင်ပမှစတင်ကာ မှတ်ချက်ယူနည်းများ ဖြစ်ကြ၏။

၂။ တစ်ဖန် ကာယပိုင်းရှိ ပဋိကူလမနသီကာရ ခေါ် သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်တို့၏ အဖွဲ့အစည်းများကို တစ်ခုချင်းစိစစ်ရာ အတွင်းအပြင်ပိုင်းနှင့် လေဓာတ်၊ မီးဓာတ်ရော မြေဓာတ် ရေဓာတ်ပါ ဓာတ်လေးပါး ပိုင်းခြားရှုရာ အတွင်းပိုင်း ဓာတုမနသီကာရ ခေါ် ဓာတ်မှတ်ချက်ယူနည်း ထိုနှစ်ပါးတို့ကား ကာယ၏အပေါင်းကို အစိတ်စိတ်ခွဲ၍ အပြင်မှနေ အတွင်းထဲအထိ အရောက်ရှုနည်းများ ဖြစ်ကြ၏။ နောက်တစ်ဖန်...

၃။ ကာယပိုင်းရှိ နဝ သိဝထိက ကိုးပိုင်း ခေါ် တစ်ပါးသော သူသေကောင်အား သေပြီးစမှ ရက်လနှစ်တို့ ကြာညောင်းလာသည်အထိ ရှုကြည့်နည်းသည် သူတစ်ပါးကာယ အပြင်မှနေ အတွင်းထားအထိ လိုက်ကြည့်သော မှတ်ချက်ယူနည်းများပင်ဖြစ်ကြ၏။

ဓမ္မေသက...

ဤဆိုခဲ့ပြီး ကျင့်နည်းသုံးနည်းတို့သည်ကား မိမိတို့ ကြိုက်ရာရာနည်းကို လိုက် (မိမိ မိမိတို့စရိုက်နှင့် အကိုက် လိုက်ဖက်ရာဖြင့်) နယ်သိမ်းပိုက်နည်းများပင် ဖြစ်ကြရာ...

မောဟကြီးသူများအတွက် ကျင့်နည်းကျင့်ကွက်များ ဆိုကလည်း ဆိုနိုင်၏။

သဒ္ဓါ ပညာကြီးသူတို့၏ ကျင့်နည်းကျင့်ကွက်ဆိုကလည်း မမှား။

ရာဂ ဒေါသကြီးသမား၏ တရားရှုနည်းဆိုကလည်း မှန်ကန်သည်ချည်းသာ။

ဓမ္မေသက...

ဤနိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်၌ကား အမာခံ မောဟ၏ အနုသယဘူမိ ဖြိုဖျက်ရင်းက ပညာဘူမိဘက် ခရီးဆက်၊ မဟာဗောဓိသို့ စိတ်နားသက်ပုံကို ဖွင့်ပြလိုသောကြောင့် အာနာပါန၊ ဣရိယာပထ၊

http://www.dhammadownload.com

သမ္မဗုဒ္ဓ ဤရှုနည်းသုံးဖြာ အနုပဿနာလေးကွက် စက်လှည့်ချက်ကိုသာ ဝကွက်၍ပြဆိုပါအံ့။ မောဟသည် ရာဂဒေါသများနှင့်လည်း စပ်ဆက်နေသောကြောင့် စရိုက်ဆိုးအားလုံး ချုံမိ ငုံမိစေရန် ဖြစ်၏။

●

http://www.dhammadownload.com

၁။ ထိုင်လျက်က မှတ်ချက်ယူခြင်း

ဓမ္မသက ... ဤသို့ ရှုနည်းမှာ

က။ သော သတော၀ အဿသတိ၊ သတော၀ ပဿ သတိ။

ဓမ္မသရုပ် မှတ်ချက်ပုဒ်ဖြင့် ထုတ်ကြည့်လိုသည် ထိုယောဂီသည်

မှတ်လျက်ကသာ လေကိုရှုသွင်းနေပါ ...

မှတ်လျက်ကသာ လေကို ရှိုက်ထုတ်ပေးပါ။

ဓမ္မသက ... ရှုနည်းအကျယ်မှာ

ခ။ ဒီဃံ၀ါ အဿသန္တော၊ ဒီဃံ အဿသာမီတိ ပဇာနာတိ

ဒီဃံ၀ါ ပဿသန္တော ဒီဃံ၊ ပဿသာမီတိ ပဇာနာတိ

ဓမ္မသရုပ် မှတ်ချက်ပုဒ်ဖြင့် ထုတ်ကြည့်လိုသည် ထိုယောဂီသည်

ရှည်ရှည်ရှုသွင်းလျှင်လည်း ရှည်ရှည်ရှုသည်ဟူ၍ သိသိနေပါစေ

ရှည်ရှည်ရှိုက်ထုတ်လျှင်လည်း ရှည်ရှည်ရှိုက်ထုတ်သည်ဟု သိသိနေပါစေ။

ဓမ္မသက ... အကျယ်ရှုနည်းတစ်မျိုးမှာ

ဂ။ ရဿံ၀ါ အဿသန္တော၊ ရဿံ အဿသာမီတိ ပဇာနာတိ

ရဿံ၀ါ ပဿသန္တော၊ ရဿံ ပဿသာမီတိ ပဇာနာတိ

ဓမ္မသရုပ် မှတ်ချက်ပုဒ်ဖြင့် ထုတ်ကြည့်လိုသည် ထိုယောဂီသည်

တိုတိုရှုလျှင်လည်း တိုတိုရှုနေသည်ဟု သိသိနေပါစေ

တိုတိုရှိုက်လျှင်လည်း တိုတိုရှိုက်နေသည်ဟု သိသိနေပါလေ။

ဓမ္မသက ... အကျယ်ရှုနည်းတစ်မျိုးမှာ

ဃ။ သဗ္ဗကာယံ ပဋိသံ၀ေဒီ၊ အဿ သိဿာမီတိ သိက္ခတိ

သဗ္ဗကာယ ပဋိသံ၀ေဒီ၊ ပဿ သိဿာမီတိ သိက္ခတိ။

http://www.dhammadownload.com

ဝင်သက်ရုပ်အပေါင်း၏ စ၊ လယ်၊ ဆုံး သိမ်းကျုံးသိနည်းဖြင့် ကျင့်နေပါလေ။

ထွက်သက်ရုပ်အပေါင်း၏ စ၊ လယ်၊ ဆုံး သိမ်းကျုံးသိနည်းဖြင့် ကျင့်ပေးနေပါလေ။

ဓမ္မေသက...

င။ အကျယ်ရှုနည်းထဲမှ နောက်တစ်မျိုးမှာ

ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရ၊ အဿ သိဿာမီတိ သိက္ခတိ

ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရ၊ ပဿ သိဿာမီတိ သိက္ခတိ။

ဓမ္မသရုပ် မှတ်ချက်ပုဒ်ဖြင့် ထုတ်ကြည့်လိုသည် ထိုယောဂီသည်...

အရှုပြင်း၍ ရုန့်ရင်းသောဝင်သက်ကို ငြိမ်းစေလျက်က ဝင်သက်အရှုဖွင့် ကျင့်နေရမည်။

အရှိုက်ပြင်း၍ ရုန့်ရင်းသောထွက်သက်ကိုငြိမ်းစေလျက်က ထွက်သက်အရှိုက်ပင့် ကျင့်နေရမည်။

ဓမ္မေသက...

သင်လက်ခံထားသော သင့်ရှိကိုယ်ခန္ဓာကို သုံးဆယ့်နှစ်စုသော ဓာတ်သေတို့ကို စက်အစိတ်အပိုင်းများပမာ သူ့နေရာနှင့်သူ သူ့တာဝန် သူယူရန် တပ်ဆင်ပေးထားသော အခံ မ,ဓာတ်က တစ်ဖက်၊ တစ်ဖန် ဆယ်ပါးစုဖြစ်သော ဓာတ်ရှင်တို့ကို စက်သုံး ဆီ၊ ရေ၊ လေ၊ ဝိုင်များပမာ သူ့နေရာသူ ဝင်ထိုး၊ သူ့စက်သူ ဝင်နှိုးပေးရန် အသွင်းအထုတ်လုပ်ပေးရသော အတိုက် ဖိဓာတ်ကတစ်ဖက် (လေဓာတ်ခြောက်ပါး၊ အခိုးဓာတ်လေးပါး)။ ထိုသို့...

အသေကို အရှင်လုပ်၊ ဖိုက မ,ကို နှိုးလှုပ်နေရာတွင် ဤဆိုခဲ့ပြီးသော ဝင်ထွက်လေနှစ်ပါးသည် ကားစက်နှိုးဂေါက်တံပမာသော အသက်နှိုးလေများပင် ဖြစ်ကြ၏။ သို့ကြောင့် ဝင်သ က်ထွက်သက် အမည်ရကြ၏။

ဝင်လေဖြင့် ကိုယ်ကို အသက်သွင်းပေးပြီး ထွက်လေဖြင့် ကိုယ်ကို အသက်နုတ်သွားသည်။

ဓမ္မေသက...

ဤသို့ ဝင် ထွက်လေကို ကိုင်၍ လေဝင်ရာထွက်ရာ၏ နှာသီးဝပေါ်မှာ အထိုင်ချနေသော ထိုသတိသည် အသက်ကိုကိုင်၍ ကိုယ်ကို အပိုင်စစ်နေ၏။ ကိုယ်ပေါ်ထိုင်၍ စိတ်ကိုပါ အပိုင်စစ်နေ၏။ ငယ်နိုင်ကိုင်၍ နယ်အပိုင်သိမ်းနည်းမည်၏။

ထိုသို့ ငယ်နိုင်ကိုင် နယ်အပိုင်သိမ်းရာတွင် သိမ်းနည်းကား အထက်ပါအတိုင်း ငါးမျိုးကွဲပြားနေကြ၏။ ('က' မှ 'င' အထိကို ကြည့်)

သည့်အတူ...နယ်သိမ်းပုံစနစ်များကလည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားနေကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုစဉ် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်ကား အထက်ပါ ငါးမျိုးတို့ကို...

http://www.dhammadownload.com

(က) အမှတ်ပြကို တစ်ခန်း၊ တစ်ကဏ္ဍခြား၍ ရှုစားခြင်း၊

(ခ၊ ဂ) အမှတ်ပြကို တစ်ပေါင်းတည်းထား၊ တစ်ခန်းတစ်ကဏ္ဍခြား ရှုစားခြင်း၊

(ဃ) အမှတ်ပြကိုလည်း တစ်ခန်းတစ်ကဏ္ဍခြား ရှုစားခြင်း၊

(င) အမှတ်ပြကိုလည်း တစ်ခန်းတစ်ကဏ္ဍခြား ရှုစားခြင်း။

သတိမြဲရာ မထမာ ဒုမှာ တိုရှည်သိ။

ကိုယ်လုံးလင်းဖြာ တတိယာ၊ စ,မှာငြိမ်းလေဘိ ဟူ၍ပင်တည်း။

ဓမ္မေသက...

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဤရှုနည်းသည် သမထ၊ ဝိပဿနာယာနိက ရှုနည်းထဲရှိ သမထရှုနည်းများ ဖြစ်ကြ၏။ သမာဓိ၊ ဗိုလ် ရှေ့တန်းတင်လျက်က နယ်ကွက်သိမ်းပိုက်လိုသူများ၏ တိုက်ကွက်ဖြစ်၏။ ထိုစဉ်...

(က) သော သတော၀ အစချီ 'က' အမှတ်ပြရှုနည်းအရ ပထမ သတိမြဲအောင် ထူထောင်ရာဝယ် ဝင် ဝင်သည်၊ ထွက် ထွက်ပြီ၊ တစ်စုံလျှင် တစ်ဟု ဂဏန်းတစ်ချက်ထိုးကာ ရှစ်စုံ့ သို့မဟုတ် ငါးစုံလျှင် တစ်ကြိမ် ခရီးဆုံးဖြင့် ဂဏန်းထိုး၍မှတ်ခြင်းသည် (ဂဏနနည်း) ဂဏန်းဖြင့်ရေတွက် မှတ်နည်း မည်၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုမှတ်နည်း (ဂဏန်းဖြင့် မှတ်နည်း) ၌လည်း

က။ ရိုးရိုးစိတ်ဂဏန်းထိုးမှတ်နည်း၊

ခ။ ထိုစိတ်ဂဏန်းများကို နေရာချထားပေးကာ မှတ်နည်း၊ နှစ်မျိုးကွဲပြန်၏။ ထိုစဉ်...

ရိုးရိုးစိတ်တွင်းထမ်း ဂဏန်းထိုးမှတ်နည်းကား အထက်ကအတိုင်းပင်ဖြစ်ကြ၏။ အချို့က ငါးကြိမ်ပြည့်တိုင်း တစ်ကပြန်စ၊ အချို့က ရှစ်ကြိမ်ပြည့်တိုင်း တစ်ကပြန်စသာ ကွဲ၏။ တစ်ဖန် ထို စိတ်ဂဏန်းပြကို နေရာချပေးဖြင့် မှတ်နည်းကား အထက်က ဆိုခဲ့ပြီး ငါးကြိမ် (ရှစ်ကြိမ်) ဂဏန်း ပုံများကို တစ်ပုံပြည့်တိုင်း ပြည့်တိုင်း ဝဲဘက်ကိုယ်ခြမ်းမှစတင်ကာ၊ လက်ဖျားတစ်နေရာ၊ လက် ကောက်ဝတ် တစ်နေရာ၊ တံတောင်ဆစ်တစ်နေရာ၊ ပခုံးတစ်နေရာ၊ ဝဲချိုစောင်းတစ်နေရာ၊ ပေါင်း ငါးနေရာရွှေ့ထားပေး။

တစ်ဖန် ယာဘက်ကိုယ်ခြမ်းမှာလည်း ယာဘက်ချိုစောင်းတစ်နေရာ၊ ပခုံးတစ်နေရာ၊ တံ တောင်ဆစ် တစ်နေရာ၊ လက်ကောက်ဝတ်တစ်နေရာ၊ လက်ဖျားတစ်နေရာ၊ ပေါင်း ငါးနေရာ ရွှေ့ လျက်က နေရာချထားပေး။

ဤသို့လျှင် ဝဲဘက်ကစ ယာဘက်ဆုံး၊ တစ်ဖန် ဝဲဘက်သို့ပြန်လည်နေရာချထားပေးဖြင့် ဝိုင်း ကြီးပတ်လည်လှည့်နည်း သုံးပေးလေ့ရှိကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

အာရုံမပြောင်းရန် နေရာပြောင်းမှတ်ပေးခြင်းတည်း။

မနိုးသေးသောစိတ် နေရာတိုင်းမှ လှည့်ပတ်နှိုးပေးခြင်းတည်း။

ဓမ္မသက…

သတိမြဲရေး အလေးပေးဖြစ်သော ဤဂဏနနည်းသည် မိမိသတိအထိုင်ချရာ၏ နှာသီးဝရှိ အထိရုပ်ခွင်မှ အေးလှုပ်လှုပ် နွေးလှုပ်လှုပ်ဖြင့် လှုပ်ရှားအသက်ဝင်လာချိန်မှနေ လှုပ်လှုပ်မြင် အထင် အာရုံဝင်လာသည်အထိ စပ်နေအောင် ရှုကြည့်ပေးရမည်။ အမှတ်တကာ မှတ်ဉာဏ်ပေါ် ထွက်လာသည် အထိတည်း။

ဓမ္မသက…

(ခ၊ဂ) ထိုသို့ အေးလှုပ်လှုပ်မှ လှုပ်လှုပ်မြင် (ပရိကမ္မနိမိတ်မှ နုဂ္ဂဟနိမိတ်) သို့ ကူးစအထိ ခရီး ရောက်လာသော် (အခြေတည်အာရုံယူမှ နိမိတ်ထင် အာရုံအရှင်အထိ ခရီးပေါက်လာသော်) နှာဝ ထိပ်မှ မိမိရှေ့သို့ ကြိုးတန်း ကြိမ်တန်းကို လူကိုယ်တိုင် ထွက်တန်းပေးနေပါသည်ပမာ။ စိတ်ဖြင့် ပင် တိုစေ၊ ရှည်စေ ရည်၍ ဖန်ဆင်းပေးနေရမည်။ ထင်သထက် ထင်၊ မြင်သထက်မြင်လာအောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးနေရမည်။

ဓမ္မသက…ဒီဃရသအစချီ (ခ၊ဂ)အမှတ်ရှိ၊ (ခ၊ဂ) အမှတ် တစ်ပေါင်းတည်းကျ ရှုမှတ်ရသော ဤဒုတိယနည်းသည်ကား မိမိဖန်ဆင်းပေးထားသော နိမိတ်တိုင်ဖြင့် မိမိ၏ လည်တိုင်အား တစ် ချက်တည်း ပြတ်တောက်ကျသွားမှ သူ့ခရီးပြီးဆုံး၏။

အကယ်တိတိ…သတိအဖွဲ့အချည်မသန်၊ အမာခံအားနည်းသောကြောင့် မိမိ၏ လည်ပင်းအရပ် တစ်ချက်ထိုးတည်းဖြင့် ပြတ်တောက်ကျမသွားခဲ့သော် ဆေးရိုးစင်းသမား ခုတ်ဓားဖြင့် ပါးပါးချင်း လွှာစင်း စင်းပေးနေပါသည်ပမာ။

ထိုနိမိတ်တိုင်ကြီးဖြင့်ပင် မိမိလည်ပင်း မပြတ်မချင်း ထိုးသွင်းပေးနေရမည်။ အားချင်းစပ်ထပ် အမာခံဓာတ်ကြောင့် ပြတ်ကျသွားသော် ဒုတိယဆင့် အောင်ပြီ။

ဤနည်းကား အနုဗန္ဓနနည်းတည်း။

ဓမ္မသက…

(ဃ) သဗ္ဗကာယအစချီ ဤတတိယနည်းသည်ကား မိမိဖန်ဆင်းထားသော ထိုနိမိတ်တန်း ကြီးကို ဖန်ပုလင်းအတွင်း ရေကြည်အနုတ်အသွင်းကစားခြင်းပမာ…

ဝင်သွားချိန် နှာသီး၊ ရင်ညွှန့်၊ ထို့နောက် ချက်တိုင်မှာ အရပ်၊

ထွက်လာချိန် ချက်တိုင်၊ ရင်ညွှန့်၊ ထို့နောက် နှာသီးဝအရောက်၏ အရပ်။

ဤ စ၊ လယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံးတို့ကို အတိုင်းသားမြင်သည်အထိ ရှုသိနေရ၏။ နှာဝမှာ ရင်ညွှန့် ရောက်သွားပြီ။ ချက်တိုင်ရပ်နေပြီ စသည် သိသိနေစေရ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

ဤတတိယနည်း၏ အဆုံးသည်ကား စတုတ္ထနည်း၏ စခြေအထိပင်ဖြစ်၏။

ထိုသို့… ပုလင်းတွင်း ရေကြည်သွင်း၍ စင်းစင်းမြင် ရှုကြည့်နေရင်းက စိတ်နည့်ကလာသ လောက် ရုပ်ဖြစ်စဉ်များပါ နည့်ကလာတော့ကာ နိမိတ်အစဉ်တန်း တဖြည်းဖြည်းလမ်းဆုံးသွား စေရ၏။ ထိုမျှအထိ ရှုမှတ်ပေးနေရမည်။ ဤကား ဖုသနနည်းတည်း။

ဓမ္မေသက…

(င) ထိုမှနောက် ပဿမ္ဘယ် ကာယသင်္ခါရံအစချီ စတုတ္ထနည်းအတိုင်း…

သုတ္တန်နည်းအရ စတုတ္ထစျာန်၏ အရာဖြစ်သော ဝင်ထွက်လေ ခေါ် ကိုယ် (ကာယ) အား ပြုပြင် ပေးနေသော ကာယသင်္ခါရကင်း ငြိမ်းချမ်းခြင်းဖြင့်သာ မှတ်သိနေရပါတော့မည်။

ဤကား ဌာပနာနည်းတည်း။

ဓမ္မေသက…

ဤရှုနည်းသည် ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးလည်း သုံး၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ အသေးစိတ်ဖော်ပြပေးထား၏။

ကန်နီဆရာတော်ဘုရားကြီးလည်း သုံး၏။ ယခုဖော်ပြထားသည်မှာ ကန်နီနည်းပြစာအုပ် (ဆရာ တော်ကြီး ကိုယ်တိုင်ရေး သစ္စာပါရဂူကျမ်း၊အရှေ့ပရက္ကမဆရာတော်ရေး ဘာဝနာပါရဂူကျမ်း) များမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြပေးထား၏။

ဓမ္မေသက…

တစ်ဖန် သမထမှ ဝိပဿနာသို့ တက်သောအခါတွင်ကား ရင်တွင်းအောင်း နှလုံးသွေးရှိရာသို့ သတိပို့လွှတ်ထားကာ နှလုံးသွေးရှိ ရုပ်နာမ်တို့ လှုပ်ရှားနေပုံကို ရှုသိလျက်က ဝိပဿနာဘက် ခရီး ဆက်ရ၏။ လက္ခဏာအချက်များ ပေါ်ထွက်စေရ၏။ သလ္လက္ခဏာနည်း မည်၏။

ဓမ္မေသက…

လက္ခဏာမြင် ရှုနည်းဖြစ်သော ဤသလ္လက္ခဏာနည်းဖြင့် ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောမျှအထိ ရှုသိ ပြီးစီးသော်…

၁။ မဂ်သို့ ထိုးဝင်ခြင်း – ဝိဝဋ္ဋနာနည်း၊

၂။ ဖိုလ်ချမ်းသာဖြစ်ပေါ်လာခြင်း – ပါရိသုဒ္ဓိနည်း၊

၃။ ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်ခြင်း – ပဋိပဿနာနည်း၊

ဤအတိုင်းလျှင် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် စိတ်မဟာဗောဓိသို့ ဝင်ရောက်ခိုလှုံစေခြင်းများပင်။ အကျယ်ကိုကား ထိုဆရာတော်ကြီးများ၏ ကျမ်းမှာ ရှုကြလေ။

ဤကား သမထယာနိကအဖြစ် သောသတော၀ အစချီ ဘုရားဟောသတိပဋ္ဌာန်ရှုနည်းများ အပေါ် အရှင်မြတ်ကြီးများ ရှုကြည့်ပုံတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသက...

ဤသော သတောဝ အစချီ ငါးမျိုးတို့အပေါ် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ရှုမြင်ပုံ ပြဆိုဦးအံ့။

(က) သော သတောဝ အစချီဖြင့် ရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်ကို ဖော်ပြသည်။

ဘယ်လိုနေနေ၊ ဘယ်အခြေရောက်ရောက် ဝင်သွားလျှင်လည်း မှတ်လက်စ မပျောက် သတိ တောက်လျှောက်ပါနေပါစေ။

ထွက်လာလျှင်လည်း မှတ်လက်စ မပျောက် သတိတောက်လျှောက်ပါနေပါစေ ဟူ၏။ တစ်နည်း မှတ်စေလိုသေးသည်မှာ...

သော သတောဝ အစချီ ဘုရားစကားတော်သည် ဤအာနာပါနနည်း ရှုမှတ်ရန်အတွက် အစပျိုး နှိုးပေးသော နှိုးဆော်စကားတည်း။

ဓမ္မသက...

ထိုသို့ အစပျိုး ဝင် ဝင်သည်၊ ထွက် ထွက်ပြီဖြင့် သတိနှိုးထားစဉ်...

အကယ်တိတိ...

(ခ) ဘဝင်လေမကြွ စိတ်အထိုင်ကျဆဲခဏဌ် ရှည်လျားစွာ ဝင်ထွက်နေကြလျှင်လည်း သူ ရှည် ရှည်သည့်အတိုင်းပင် ရှုကွက်ပေါ် သတိကပ် မပြတ်မှတ်တင်ပေးရမည်။

အကယ်တိတိ...

(ဂ) နှလုံးသွင်း အနေမကျရာမှ ဘဝင်လေထ စိတ်အထိုင်မကျဖြစ်လာတော့ကာ ဝင်ထွက် လေများ တိုတောင်းသွားပြန်လျှင်လည်း သူတို တိုသည့်အလိုက် ရှုကွက်ပေါ် သတိစိုက် ၍ အလိုက်အထိုက် မှတ်ချက်ယူပေးနေရမည်။

လုပ်ယူမနေနှင့် ကြည့်နေ ဟူ၏။

ဓမ္မသက...

(ဃ) ထိုသို့ လေဝင်ထွက် မှတ်ချက်ယူနေစဉ်...

အပ္ပမာဒသတိ ရုပ်လုံးပြည့် ဥသုံပေါ်လွင်နေစေရန်၊

အတိုက်ကိုမှီ၍ အထိနှင့် အသိ အလေးအပေါ့ ရိပ်မိနေစေရန်၊

ဝင်လာလျှင်လည်း စ၊ လယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံး သိမ်းကျုံးသိသိနေရမည်။

ထွက်သွားလျှင်လည်း စ၊ လယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံး သိမ်းကျုံး သိသိနေရမည်။

ဓမ္မသက...

(င) ထိုအချက်တို့အညီ တက်ချီသက်ချီ အလီလီရှုနေဆဲ။

ရံတစ်ခါ လျော့ရဲရဲသတိက အမေ့ကောက် အတားများ၏ အထိုးအဖောက် အနှောင့်များကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

ဘဝင်လေယာဉ် နှလုံးသွေးများလည်း ပြောင်းဆန်၊ အတွင်းနေ လေမီးများကပါ အထက်ဆန်လာနေချေရာ...

ရင်အုံလည်း တဒိတ်ဒိတ်၊ အေးရိပ်များလည်း ဆိတ်သွားပြီ။

သွေးဆူ အပူဖိ ရင်တွင်းမချိဖြစ်သွားပြီ။

ထိုအခါ...

ဖော့ရှင်များတွင် ဥပေက္ခာရှု၊ သမာဓိ ပဿဒ္ဓိထူထောင်၊ ရင်တွင်းအေးဆေးသည်အထိ အနားပေးထား၊ အရှုပြင်းသဖြင့် (အရိုက်ပြင်းသဖြင့်) ရှန်းရင်းဆန်ခတ်မှုများ ငြိမ်ဝပ်ပိပြားစေရသည်။ စခန်းတက် ဖော့ရှင်မဟုတ်၊ လက်လှည့်သုံး ဖော့ရှင်များတည်း။

ခမ္မေသက...

ဤသို့ဖြင့် ခဏိကသမာဓိထူထောင်၊ စိတ်ဖြူအောင် လေ့ကျင့်၊ ဥပစာ အပ္ပနာသမာဓိဖြင့် စိတ်အဆင့် မြင့်တက် မဟာဗောဓိဘက် ထွက်စေရ၏။

ဤသည်မှာ သုဒ္ဓဝိပဿကရှုနည်းဖြင့် ဘုရားဟောသော သတောဝ အစချီ ထိုင်ါးပါး ရှုပွားနည်းမည်၏။ သတိဗိုလ်ကိုင်များ၏ လက်စွဲတည်း။ ယင်းကို မဟာသတိပဋ္ဌာန်နိသျှဉ်း အမြွက်မျှပြထားသည်။

ခမ္မေသက...

နောက်တစ်နည်းမှာ ကျေးဇူးရှင် စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ရှုနည်းပင်ဖြစ်၏။ ယင်းရှုနည်းသည် သမထ၊ ဝိပဿနာ (နှစ်ဖက် မိဿကရှုနည်းအရ) တွဲဖက်၍ရှုနည်းမည်၏။ ယင်းမှာ...

(က) ပထမ (၄၅ မိနစ်) အရှုပြင်းပြင်း တင်းတင်းရင်းရင်း လေသွင်းပေးခြင်းပင်။ ထိုသို့ရှုရာ၌သော သတောဝချီ သတိမြဲရန်လည်း ပါသည်။

ဒီဃံချီ ရှည်ရှည်ဆွဲလည်း ပါသည်။

ရဿံချီ ဝိပဿနာခန်းကျ အတိုနည်း သုံးသေးသည်။

(ခ) ထို့နောက် (နောက် ၄၅ မိနစ်) အချိန် ရောက်လျှင်ကား အရှု၊ အရိုက်ပြင်းသဖြင့် ရှန်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်နေသော ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ အောက်မေ့သတိ တင်ရုံလေးမျှ တင်ကြည့်စေကာ ခန္ဓာကိုယ်စိုက် ဝေဒနာအလိုက်ခိုင်းတော့သည်။

ခမ္မေသက...

ဤနောက်နည်း၌ကား ပဿမ္ဘယံချီ အကြမ်းတိတ်ဆိတ် ကိုယ်ငြိမ်ဆိတ်ရန်လည်း ပါသည်။

သဗ္ဗကာယချီ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး အစအဆုံးရှုနည်းလည်း ပါသည်။

ဝယဓမ္မာနုပဿီပင် ဝိပဿနာခြေလှမ်းစအဖြစ်ပင် ပါဝင်နေသေးသည်။

ဝီရိယဗိုလ်ကို ရှေ့တန်းတင်တိုက်သော အရှင်မြတ်များ၏ လက်စွဲတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

ဤဆိုခဲ့ပြီး သောသတောဝချီ အာနာပါနပဗ္ဗ၌ ဘုရားဟောဒေသနာစဉ်အပေါ် မိမိတို့ ဖြည့်ဆည်းခဲ့ဖူးသော ပါရမီအလျောက်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့သို့ စွဲကပ်နေသော အနုသယဉာဉ်၊ ဝါသနာ၊ စရိုက်အလိုက်လည်းကောင်း ရှုနည်းများ အများအပြားပင် ရှိကြ၏။

ဤ၌ကား ငါတို့လက်လှမ်းမီသလောက်သာ ဖော်ပြနိုင်စွမ်းရှိ၏။

အညာဖမ်းလမ်းဝင်အရှင်များ

ထို့အပြင်...

ငါတို့ လက်လှမ်းမီပါလျက်က ဖော်မပြနိုင်သော ကျေးဇူးရှင်များလည်း ရှိသေး၏။ ယင်းမှာ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ရှုနည်းနှင့် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ရှုနည်းများပင်။ ထိုစဉ်

ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ဝီရိယဗိုလ်ကိုင်ဖြစ်သော်မှလည်း စေတသိက ဝီရိယကိုသာ အဓိကအဖြစ် တာဝန်ချထားပေးခြင်းကြောင့် ဤဆိုခဲ့ပြီး ဒေသနာစဉ်ငါးချက်ခွင်သို့ ပီပြင်စွာ မဝင်လှာပြီ။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကား ပညာဗိုလ်ကိုင်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သည်မျှကြောင့်ကြထားစရာ မရှိ၊ သိသိနေရုံမျှဖြင့် ပြီးစီး၏။ သို့ကြောင့် ထိုဆရာတော်ကြီးနှစ်ပါး၏ ရှုနည်းများ ဤဆိုခဲ့ပြီး ဒေသနာစဉ်ဝယ် ပီပြင်စွာ လမ်းထား မဝင်လှာပြီ။

အနည်းငယ် ချဲ့ဦးအံ့။

ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ဣရိယာပုတ်လေးပါး အကြားအလပ်မရှိကို စေတသိကဝီရိယ အဓိကထား ရှုပွား၏။ ထိုစဉ် နှာသီးဝရှိ ဝင်ထွက်လေ ထိသိတွင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် စားစား သွားသွား နားနား နေနေ အာတာပီ စေတသိက ဝီရိယကို သတိနောက်မှနေ မပြတ်မလပ် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးစေကာ ဆင်နားရွက် ဒူးတိုက်နည်းဖြင့် ရှုပွားတော်မူ၏။

အဝင်တွင်လည်း အထိနှင့် အသိ သတိကပ်ပိုးဖိဖြင့် ထိထိမိမိ ကြည့်စေ သိစေ၏။

အထွက်တွင်လည်း အထိနှင့် အသိ သတိကပ်ပိုးဖိဖြင့် ထိထိမိမိ ကြည့်စေ သိစေ၏။

ဤနည်းသည် ကျားနာခဲ ခဲနည်းပင်ဖြစ်ရာ စိတ်စီး ဝီရိယကြီးမားလွန်းသူများသာ တတ်နိုင်ရာ၏။ ကတုတ်ကျင်းမထွက် စစ်တိုက်နည်းဖြစ်၏။

ထိုဆရာတော်ဘုရားကြီး စိတ်စီး ဝီရိယ မည်မျှကြီးမားသနည်း မေးချေသော် ညဉ့်တို့၏ အိပ်ချိန်များကိုပင် နေသဇ္ဇိဂူတင်ဆောင်ကာ ဖြောင်မအိပ်ဘဲ နေပြ၏။ နေ့တွင်ကား ဆိုဖွယ်ရာမရှိပြီ။

ထို နေ့မအိပ် ညမအိပ် ကာလအားလုံးကိုပင် နှာသီးဝရှုကွက်မပျက် အထိနှင့် အသိတို့၏ အထက် သတိတက်လျက်ကသာ။ ထိုစဉ်...

(က) အားထုတ်ချိန် ထိုးစစ်အသွင်အပြင်ဖြင့် ပွားပို့ခြင်းနှင့် အောက်မေ့ခြင်းသတိနှစ်ရပ် အတွင်းအပြင် ညှပ်လျက်က ဖြစ်ပျက်မြင် မှတ်ချက်ယူ။

http://www.dhammadownload.com

(ခ) ကျန်အချိန် ခံစစ်အစီအရင်ဖြင့် အတွင်းနေအောက်မေ့ခြင်း သတိတစ်ဖက် ကြောင့်ကြစိုက်စိတ်ဝီရိယနှင့် တွဲဖက်ကာ သိသိနေရုံမျှ မှတ်ချက်ယူ။

ထိုစဉ် ထိုးစစ်ကား ရန်သူချေမှုန်းရေး၊ ခံစစ်ကား ရန်သူစိမ့်မဝင်ရေးတည်း။

ဓမ္မသက...

ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဆိုခဲ့ပြီး သော သတောဝချီ စသည်ငါးပါး အကွက်လည်စွာ ပတ်လည်မကစားဘဲ ဝီရိယအားပင်းဖြင့်ပင် တစ်ခုတည်းသောရှုကွက်အတွင်း ဖိနင်းဝင်ရောက်ရာတွင်...

- ပထမ... အထိနှင့်အသိ တစ်ထပ်တည်းမိနေအောင် အရေးထားပေးရသည်။
- ထို့နောက် ဝင်အေးအေး ထွက်နွေးနွေး ဝေဒနာပေါ်သည်အထိ စိတ်မဲတင်းရသည်။
- ထို့နောက် အေးလှုပ်လှုပ် နွေးလှုပ်လှုပ် ရုပ်နာမ်တို့ ချုပ်ဆုံးပုံ ပေါ်စေရသည်။

ထိုအချိန်တွင်ကား မြင်ဝိညာဉ် ကြားဝိညာဉ် စသည် ဝိညာဉ်အများစုတို့ ခိုအိပ်ရာငယ်ထိပ်သို့ ထိုဖြစ်ပျက်အတွေ့ မရမချင်း ရွှေ့ပေးနေရသည်။

ဤနည်းဖြင့် ရက်ပိုင်းအတွင်း ဝိပဿနာဉာဏ်အလင်းတွေ့နိုင်သည်။

ဤနည်းဖြင့် လပိုင်းအတွင်း အတားအားလုံးရှင်း ဗောဓိအလင်း တွေ့နိုင်သည်။

ဗောဓိနည်း ဖြတ်လမ်းက လိုက်သော ဝီရိယအရှင်သခင်များ၏ အကျင့်လမ်းတည်း။

ဓမ္မသက...

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်လည်း ဆိုခဲ့ပြီး သော သတောဝအစချီ ငါးပါးပြေတည် ဒေသနာစဉ်အတိုင်း မဝင်စားတော့လေဘဲ အောက်မေ့ကြည့်နှင့် ဖြစ်ပျက်သိတို့ကို မူရင်း လက်ကိုင်ထား ရှုပွားတော်မူသွားသည်။ ပညာဗိုလ်အထွတ်တင်တည်း။ ထိုစဉ်...

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မဟာသတိပဋ္ဌာန်လာအတိုင်း အာနာပါနကို ပင်တိုင်အရာထား အနုပဿနာလေးချက်စုံဖြင့် ရှုပွားသော်မူလည်း...

- ဉာဏ်အမြင် အလျင်ထက်မြက်သည်က တစ်ကြောင်း၊
- ဆင်ခြင်ဉာဏ် (အာဝဇ္ဇနဉာဏ်) ထက်သန်လွန်းသည်က တစ်ကြောင်း၊
- အဘိဓမ္မာသဘာဝ ရုပ်နာမ်စုံ အကုန်အပါးဝနေသည်က တစ်ကြောင်း၊

ဤအထောက်အပံ့ကောင်း အတွင်းနေ နောက်ကြောင်းများကြောင့် အောက်မေ့ရုံမျှသော သတိဖြင့်ပင် ဖြစ်ပျက်မြင် ဉာဏ်စဉ်တန်းစေပြီ။

ဓမ္မသက...

ထိုစဉ် ဝိပဿနာဉာဏ်များသည် ဉာဏ်အစားစား အနအရင့် ခြားနားခြင်းအရ လမ်းတစ်ခုလျှင်

က/ ခြေခံကား ဉာဏ်ထား နှစ်ပါး (နာမ၊ ပစ္စယ)

ခ/ ဖြတ်ကျော်ကား ဉာဏ်ထား ဆယ်ပါး (သမ္မသနမှ သစ္စာနုလောမ)

http://www.dhammadownload.com

ဂ/ ပွဲဝင်ကား ဉာဏ်ထား သုံးပါး (ဝုဋ္ဌာ၊ မဂ်၊ ဖိုလ်)

ဃ/ ပြန်လည်ရှုကား ဉာဏ်ထား တစ်ပါး (ပစ္စဝေက္ခဏာ) ပေါင်း ၁၆ ပါး။

ဤမျှ ခရီးတာရှည်ဝေးလှသော်လည်း တစ်ပိဿာ၏ ရွက်ပေါင်းများစွာ ထပ်စည်း စည်းနှောင်ထားသော ကွမ်းရွက်ထုပ်ကြီးကို လေးပင်ထက်ရှသော ခုတ်ဓားကြီးဖြင့် တအားလွှဲ ခုတ်ချလိုက်ရာ တစ်ချက်တည်းဖြင့်ပင် ထိုရွက်ပုံ အကုန်ပြတ်ခြားသွားစေပါသည် ပမာ။

အားကြီးသော ဗလဝဝိပဿနာအဟုန် ထက်လွန်းသော တိက္ခပုဂ္ဂိုလ်၏ ဉာဏ်ဝင်ပုံဖြစ်နေခဲ့သော် တစ်ထိုင်ရှက် တစ်ချက်တည်းဖြင့်ပင် ခရီးသုဉ်းကွက် ပေါ်နိုင်သည်။

ခမ္မေသက...

ထိုကိစ္စ ဘုရားလက်ထက်တော်က သန္တတိ ဗာဟိရ စသူတို့က သက်သေပြသွားကြပြီ။

ထိုသို့ သက်သေပြ တစ်ချက်တည်း အပြီးကျဆိုသော်လည်း အလွန်လျင်မြန်လွန်းသော ဉာဏ်အဟုန်၏ ရှေ့သွားကို နောက်ဖျားနေ မှတ်ဉာဏ်အသိက် လိုက်မမီသောကြောင့်သာ တစ်ချက်တည်း တစ်ရက်တည်း ထင်ရ၏။ စင်စစ်သော်ကား...

ဓားအောက်နေ ကွမ်းရွက်များကလည်း အဆင့်ဆင့် တစ်ရွက်အောက် တစ်ရွက်မှောက်ဖြင့် ခံ။

ဓားကျကလည်း အပေါ်မှအောက် အဆင့်ဆင့် ခရီးတစ်ခုအောက် တစ်ခုပေါက် ဖွင့်လှန်ပမာ။

ဤဉာဏ်အမြင်များတွင်လည်း တစ်ဆင့်ပြီးမှတစ်ဆင့် လပ်ခြားကင်းသော အပွင့်သာ။

ခမ္မေသက...

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော ဥပမာဝင် စကားရပ်များသည် ပညာဗိုလ်ဦးစီးသော မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အောက်မေ့ကြည့်နှင့် ဖြစ်ပျက်သိ အစဉ်မိနေရာမှ ဉာဏ်ဝင်သွားခြင်းကို ရည်ညွှန်း၏။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဟောကွက်များကိုကြည့် သိနိုင်၏။

ထိုဟောကွက်များတွင် ကြည့်ပုံ သိပုံ အစုံပါ၏။ နယ်ကျဉ်းပြီး အတွင်းအရောက်မြန်၏။ ဝိဇ္ဇာအားပြုလျက် ခြေလှမ်း လှမ်းပြီး စရဏကို အားပမ်းအဖြစ် ပံ့ပိုးပေးစေ၏။

ပညာဗိုလ်ကိုင်များ၏ အရာတည်း။ သို့ကြောင့် ဤဆရာတော်ကြီးများ၏ ရှုနည်းများကား ခွင်ဝင် စည်းချက်များမှ အလွတ်ထားလိုက်ရပြီ။

ထိုင်ရင်းတက် လေးချက်ကိုင်

ခမ္မေသက...

မဟာသတိပဋ္ဌာန်၏ ရှေ့ပြေးအစ နိဒါန်းပျိုးကာလရှိ ရှုနည်းများတွင် ဤဆိုခဲ့ပြီးသည်များကား အာနာပါနရှုနည်းများပင် ဖြစ်ကြ၏။

ထိုအာနာပါနရှုနည်းဖြင့် ကိုယ်ထိုင်ကျကျ စိတ်ကို အထိုင်ချပေးနေစဉ်...

(က) စိတ်သည် မရောက်ဖူးသေးသောလမ်း တန်းမသွားလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း၊

http://www.dhammadownload.com

(ခ) မခံစားဖူးသေးသော ဓမ္မရသ ဝိမုတ္တိရသ ခံစားရန် အားမကျသေးသောကြောင့် လည်းကောင်း၊

(ဂ) အာရုံနှင့် ကိလေသာတို့၏ အညှို့အလှည့် မှိုင်းမိနေသေးသည်က တစ်ကြောင်း၊

ထိုအကြောင်းများကြောင့် သတိက ဟိုဆိုပြီး လမ်းရာပေးလိုက်လျှင် စွဲစိတ်က သည်ပြေးလာနေလိမ့်မည်။ သတိက သည်ဆိုပြီး လမ်းရာပေးနေလျှင် စွဲစိတ်က ဟိုအဝေး ပြေးသွားပေလိမ့်မည်။

ဤအချိန် သညာစွဲနှင့် အတွဲများထားသောစိတ် သတိ ခေါ် မှတ်စိတ်နှင့် တစ်ဆိတ်ကလေးမျှ တည့်လေဦးမည်မဟုတ်ချေ။

သညာမှတ်ကား ကာလသမီးအပေါ် ကာလသားပေါင်းနည်းဖြင့် တွဲသည်။

သတိအမှတ်ကား သားသမီးအပေါ် မိဘဆက်ဆံနည်းဖြင့် တွဲသည်။

ဓမ္မေသက...

သတိကိုင် ထိုင်မလိုက်လိုသော ထိုစိတ်သည် သတိက အဝင်ကို ဝင်သည်ဟူ၍ မှတ်ရာပေးနေစဉ် အစတွင် ဝင်မှန်းသိဖြင့် လိုက်ပါနေဦးမည်။ ဝင်မှန်းသိသော်မှ ဝင်စ၏ အထိခံနှင့် အထိတို့ အတိုက်ကြမ်းစဉ်လေး၌သာ သိသိပေးနေတတ်ပြီး အဝင်၏ အလယ်ပိုင်းလောက် ရောက်လျှင်ကား အတိုက်လပ်ကြောင့် အတွေ့နုလာချိန်ဖြစ်နေ၍ သူ့သွားနေကျ အနုသယအိမ်သို့ သွားရန် ချိန်နေပြီ။

အကယ်တိတိ...

အဝင်ခရီး ပြီးခါနီး၏ အဆုံးပိုင်းအရောက်ဆိုလျှင်ကား အတိုက်ကလည်း မာန်သေးသေး၊ အတွေ့ကလည်း တရေးရေးဖြစ်သွားတော့ရာ ထိုသိစိတ် သညာဆွဲရာသို့ ခေါင်းညိတ်၍ လိုက်ပါသွားတော့သည်။ ပေါင်းတွဲ တွဲနေကျ ကိလေသာစုတို့၏ အာရုံများနှင့် တို့လားဆိတ်လား ဖြစ်သွားကြတော့ပြီ။ သည့်အတူ...

သတိက အထွက်ကို ထွက်သည်ဟူ၍ မှတ်ရာပေး လမ်းပြခေါ်နေစဉ်မှာလည်း အတွေ့အာရုံလေအဟုန်တို့ အတိုက်ကြမ်းသော အစပိုင်းတွင်သာ ထွက်မှန်းသိများဖြင့် သတိခေါ်ရာ သူလိုက်ပါခဲ့ပြီး အလယ်ပိုင်းကျ တခြားစိတ်မေးတင် ထွက်ဆုံးသည်နှင့် အတွေးစဉ် မျှင်မပြတ် ကမ္ဘာပတ်တော့သည်။

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ စိတ်ပြေးသွားချိန်...

(က) ထန်စိတ်ဖြင့် လိုက်ရန်မပြင်နှင့်၊ ထန်စိတ်သည် အပျံ့ကို ဖြစ်စေတတ်၏။

(ခ) ခံပြင်းစိတ်ဖြင့် ဖမ်းရန်မပြင်နှင့်၊ ခံပြင်းစိတ်သည် ဗျာပါဒအတားကို ဖြစ်စေတတ်၏။

ထိုစိတ် နှစ်မျိုးစလုံး အပေါင်း သောင်းကျန်းများနှင့် လမ်းသွားများနေသော သားဆိုးသွမ်းကို အတင်းအဓမ္မဖမ်း ရဲစခန်း တန်းပို့သည်နှင့် တူ၏။ ရဲစခန်း တန်းမအပ်မီ ရပ်သိရွာသိ ပတ်လှည့်လှည့်ဖမ်းလျက်က အကြမ်းပတမ်းရိုက်နက်နေသည်နှင့်လည်း မခြားပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ခမေ့သက...

ထိုအချိန် သင့်သတိသည် ကရုဏာကြီးမားသော မိခင်အလား ထားအပ်၏။ ထိုစဉ် ကရုဏာကြီးမားသော မိခင်သည် သား (သမီး) အပေါ် သာယာညင်းပျောင်း ပေါင်းသင်းနည်းကို သုံးလေ့ရှိ၏။ ညင်သာတိုးဖျော့သော သံစဉ်များ လွှတ်လေ့ရှိ၏။ နူးညံ့ပြေပြစ်သော နှလုံးသားတွင် ဖြူစင်သော မေတ္တာများ ဆင်ယင်ထားပြီးကာ အသာအယာကိုင်လေ့ရှိ၏။ သို့ဖြင့်ပင် ထိုသား (သမီး) မိခင်လက်ကြား နားခိုခြင်းများလာပါသည်ပမာ။

သတိသည် စိတ်ပုန်းခိုရာ အာရုံတွင်း အေးဆေးစွာချဉ်းနင်းလျက်က တွေး တွေးသည်ဖြင့်ပင် သညာကြောင့်ဖြစ်သော အစွဲတွေး သတိဖြင့် ဆေးကြောပေးရမည်။

ဝင် ထွက် မှတ်မှ အတွေးမှတ်သို့ အမှတ်ပြောင်းပေးလိုက်ပြီ။

မှတ်နည်းနှင့် အာရုံယူ နေရာသာ ကွဲ၏၊ အမှတ်နှင့်စိတ်ကား တွဲမြဲ တွဲနေသည်ကို သင်သတိပြုလေ။

ခမေ့သက...

ထိုသို့ ဝင်မှတ် ထွက်မှတ်မှ အတွေးမှတ်ဆီသို့ နေရာပြောင်းရာတွင် သင်သည်...

၁။ အကြိုက်နှင့် စိတ်ဆင်း ကင်း မကင်း ရှင်းရှင်းသိပါစေ။
(ကြိုက်တွေးလေး ပေါ်နေပြီ၊ တွေးသည် မှတ်လိုက်သည်၊ ဟော ပျောက်သွားပြီ စသည်)
အမုန်းတွေးဝင်ရာ၌ မှတ်သော် သင်သည်...

၂။ အမုန်းနှင့် စိတ်အဆင်း ကင်း မကင်းလည်း ရှင်းရှင်းသိပါစေ။
အမေ့ဖြင့် အာရုံတွေ့ ဝေ့ပါနေစဉ် မှတ်ခဲ့သော် သင်သည်

၃။ အမေ့နှင့် စိတ်အဆင်း ကင်း မကင်းကိုလည်း ရှင်းရှင်းသိပါစေ။

ခမေ့သက...

ထိုစဉ် အယုတ်တရား ထိုသုံးပါးတို့သည် အမြတ်ဆုံးသတိနှင့် ဝိရောဓိဖြစ်နေလေရာ

က။ အကြိုက်က အခြားဆို ရာဂ တရားဆို ကာမတို့ဖြင့် စိတ်အသွား တားဆီးမည်။

ခ။ အမုန်းက အခြားဆို ဒေါသ တရားဆို ဗျာပါဒတို့ဖြင့် စိတ်အသွား တားဆီးမည်။

ဂ။ အမေ့က အခြားမှာလည်း ဥဒ္ဓစ္စ တရားမှာလည်း ဥဒ္ဓစ္စဖြင့်ပင် စိတ်အသွား တားဆီးမည်။

ခမေ့သက...

ဤအယုတ်တရားသုံးပါးတို့သည်

(က) သင်၏ သံသရာခရီးစဉ်တစ်လျှောက်လုံးလုံး ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း အမြဲပါနေသော စိတ်ဝင်အလေ့ကျပေါက်များ ဖြစ်ကြ၏။ သင် ကာမဘုံ အစုန်အဆင်းများခဲ့သဖြင့် စီးဆင်းအား ကြီးမားကြ၏။ သင် အပါယ်ခွင် အဝင်များခဲ့သဖြင့် အလျင်လည်း သွင်သွင်ပြေး

http://www.dhammadownload.com

နေကြ၏။ သို့ကြောင့် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် စိတ္တာနုပဿနာ ဒေသနာအရာ၌ ဤအယုတ်တရားသုံးပါးတို့ကို ဦးဦးဖျားဖျားဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။

(ခ) အားသစ်စ ယောဂီမှန်သမျှ သည်တောဆီ အလည်သွားနေခြင်းကြောင့်လည်း ဤအယုတ်တရားသုံးပါးတို့ကို သည်အရာ သတိထား၊ အင်အားကြီးကြီးမားမားဖြင့် ကျော်လွှားခဲ့ဟူ၍ လက်ညှိုးတော်ညွှန် သွန်သင်နေဘိအလား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။

ဓမ္မေသက…

သင်သည် အမှတ်ပေါ် အမှတ်ထည့်ကြောင့် အမှတ်အား ပြည့်လာမှသာ ထိုသုံးပါး အတားပေါ်နေရာမှ သင့်သတိ စိတ်နှင့်အတူ ကျော်လွှားနိုင်မည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါဘဲ…

သင့်သတိ အမှတ် ပေါ် အမှတ်မဆက် ကဖျက် ယဖျက်ဖြစ်နေခဲ့ပါသော်၊

သင့်သတိ အမှတ်ပေါ် အမှတ်မတည့် အတားခြေခွင်ကြား၌သာ အသွားအလာရှိနေခဲ့ပါသော်၊

ဤအချိန်မျိုးများတွင် ဝင် ဝင်သည်၊ ထွက် ထွက်သည် မှတ်တင်ရင်းကပင်…

သင့်စိတ် တွန့်ဆုတ်စိတ် (အားမထုတ်လိုစိတ်) သို့လည်း စိတ် ဖင်ထိုင်ကျသွားမည်။

သင့်စိတ် ကစဥ့်ကရဲစိတ် (ပျံ့ကျဲစိတ်) အဖြစ်ဖြင့်လည်း အခြားအရပ် အကူးအခတ်များလာသည်။

ဓမ္မေသက… ထိုအချိန်မျိုးတွင်လည်း

စိတ်တွန့်ဆုတ်နေလျှင် တွန့်ဆုတ်နေသည် တွန့်ဆုတ်နေသည်ဖြင့်သာ မှတ်ဝင်ပါလေ။

စိတ်ပျံ့နေလျှင်လည်း ပျံ့နေသည် ပျံ့နေသည်ဖြင့်သာ မှတ်ဝင်ပါလေ။

မကောင်းမှု၌ မွေ့သောစိတ် မကောင်းမှုနှင့် မတွေ့ရလျှင် ဆွေ့မှာပင်။

ကောင်းမှု၌ အရွေ့ခံနေရသောစိတ် သတိက တို့ဆိတ်လျှင် ခွေ့မှာပင်။

ဓမ္မေသက…

ဤ တွန့်စိတ် ပျံ့စိတ်များသည် အယုတ်နှင့်အမြတ်တို့အကြား စည်းခြားအရာဝင်သောကြောင့် မြေနိမ့်မြင့်ခြား သင်္ကေတဆိုင်းဘုတ်ချိတ်ဆွဲပြနေရာမျိုးများပမာ အယုတ်မှလည်း မမြောက် တမြောက်၊ အမြတ်သို့လည်း မရောက်တရောက်သော ကြားခုလတ်နေရာမျိုးများ၌ အဖြစ်များတတ်၏။ သို့ကြောင့် သင့်သတိမှတ်အား ကျသွားပြီမထင်လေနှင့်၊ အမှတ်နှင့် အယုတ်တို့အကြား အားချင်းပြိုင်ဆဲကာလ၏ အားတူချိန်အားတွေနေခြင်းမျှသာ။

ဓမ္မေသက…

သင်၏ သတိနိဒါန်းပျိုး ဗောဓိမြေ ခြေတိုးစဖြစ်သော ဤအချိန်မျိုးတွင် ဆိုခဲ့ပြီး အယုတ်တရားသုံးပါး (ကြိုက် မုန်း မေ့ သုံးပါး) တို့နှင့် ဤတွန့်စိတ်၊ ပျံ့စိတ် အလတ်စားနှစ်မျိုး (အာရုံယူမမြဲ၊ ဘာနှင့်မှ အတွဲမမိသေးစိတ်) တို့သာ ဝင်လာကြမည်ဖြစ်ရာ…

http://www.dhammadownload.com

အဝင်မှတ် အထွက်မှတ်မှ အတွေးမှတ်သို့ နေရာလည်း ပြောင်း အာရုံပြောင်းအမှတ် ဤမျှနှင့်ပင် ရပ်ခဲ့ဦးမည်။

ဓမ္မေသက...

စိတ်အတွေးကပ် သတိဖြင့် ဖြတ်မှတ် မှတ်ရာ၌ အထူးသိစေလိုသည်မှာ စိတ်သို့လိုက်၍ ကြိုက်မကြိုက် စသည် မည်သည့်အရာက တိုက်နေပါစေ သင်သည်ကား မှတ်ဝင်သမားပီပီ တွေး တွေးသည်ဖြင့်ပင် ပြီးစီးစေရမည်။

ထမင်းစားသည်ကို လိုရင်း ထမင်းစားသည်ဖြင့်ပင် ကိစ္စပြီးစေ။ ဘာထမင်းနှင့် ဘာဟင်း ဘာဟင်းများ မပါစေနှင့်။ ပါခဲ့သော် အဆာပြေရင်းကပင် အာသာမပြေပမာ၊ မှင်ရေစီး စိတ်အလေ ရှေ့ခြေစနေတတ်သောနေရာတည်း။

ဓမ္မေသက...

သင်၏အတွေးကို တွေးသည် တွေးသည် မှတ်ရာ၌ အမြတ်ပါနေသည်ကိုလည်း သင်သတိပြုခဲ့ဦး။ သင့်အတွေးကို အတွေးအတိုင်း မှတ်သတိက ပိုင်းပေးရာ၌...

က။ စိတ်၌ တွဲနေသော အစွဲများလည်း တစ်စတစ်စစဲ မစဲမီ ပါးကျဲသွားတော့သည်။

ခ။ တရားခွင်မှ ထွက်ပြေးသွားသောစိတ်ကိုလည်း လက်ရဖမ်းဆီးမိခဲ့သည်။

ဂ။ စိတ်ခိုအောင်းတတ်သော အာရုံဟောင်းများကိုလည်း ဖျက်ဆီးပစ်ခဲ့ပြီးဖြစ်တော့သည်။

ဤသည်မှာ အတွေး တွေးသည် မှတ်ဝင်ရာမှရသော လက်ဦးလုပ်ခများတည်း။

ဓမ္မေသက...

စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ နောက်တစ်မျိုးတိုး၍ မှတ်ခဲ့ဦး။

စိတ်သည် ရုပ်တစ်ချက် အသက်ဝင်လာတိုင်း သူက တစ်ဆယ့်ခုနစ်ချက် အသက်ဝင် သိသိပေးနေ၏။

စက္ကန့်တစ်ချက်တွင် စိတ်ကား ကုဋေအရေအတွက်ပေါင်းပင် တစ်သိန်းတိတိ အပြည့်ရှိ၏။ ရုပ်ကား ကုဋေခြောက်ထောင်နီးပါးခန့်မျှသာ။

သို့ဖြစ်ရာ...

စိတ်နှင့်ရုပ် တွဲပွဲလုပ်၍ ခရီးတစ်ခုထား အတူသွားလာကြရရာ...

က။ ပေါ့သောစိတ်နှင့် လေးသောရုပ် မည်သည့်ကာလမျှ တည့်ကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေပြီ။

ခ။ မြန်လွန်းသောစိတ်နှင့် နှေးသောရုပ် မည်သည့်ကာလမျှ သင့်မြတ်ကြလိမ့်မည် မဟုတ်ချေပြီ။

ဂ။ အနုကြိုက်စိတ်နှင့် အကြမ်းမင်ရုပ် မည်သည့်ကာလမျှ အတူလုပ် လုပ်ကြလိမ့်မည် မဟုတ်ချေပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

ထိုမတူစိတ် ရုပ်နှစ်ပါး ဤဋ္ဌ အတူထား ကိစ္စတူခရီး သတိကအတူသွားစေသော် သူ့ရုပ်အပေါ်သူ အမြင်မကြည်သော ထိုစိတ်၊

အတိတ်သော်လည်း ပြေး၊ အာရုံအဟောင်း အဆွေးများလည်း နွေး စားကောင်း စားနေမည်။

အနာဂတ်သော်လည်း ကြို အာရုံပျိုလေးများနှင့်လည်း ပြေးကစားကောင်း ကစားနေမည်။

သို့ကြောင့်...

သင်သည် စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ပြေးတတ်သောစိတ် ပြေးမှာပဲ၊ တွေးတတ်သောစိတ် တွေးမှာပဲ ဤသို့သာ မှတ်ချက်ကြိုတင်ချထားရမည်။

ခဏိက သမာဓိ ထူထောင်စဉ်လည်း စိတ်ကလေး အရမ်းပြေးနေမည်။

ဥပစာသမာဓိထဲ ဝင်ဆဲကာလတွင်လည်း စိတ်ကလေး အရမ်းတွေးနေမည်။

ဓမ္မေသက...

အသွားနှင့် အတား အားပြိုင်ပွဲ အရှိန်ပါးသွားရာမှ အပ္ပနာသမာဓိသို့ ဝင်လေမှသာ ထိုစိတ် အမှတ်နှင့်အတူ တွဲအိပ် အိပ်၏။ ကိုယ်နှင့်စိတ် အတူသိပ်၍လည်း ရ၏။

သို့တိုင်လည်း...

ထိုစိတ် ဆိုကဲ့သို့ အပေါက်မရှိအပေါက်ရှာ အပ္ပနာမှာလည်း မွှားမွှားမှုန်ဖြင့် ထွက်နေဦးမည်သာ။ ရုပ်တစ်ချက်ထိ စိတ်တစ်ချက်သိလျှောင်ပင် တော်လှပြီ။ ကျန်သော စိတ်ပေါင်း တစ်ဆယ့်ခြောက်ခုတို့ကား အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေကြရာ ပြင်ပရွာ အလုပ်ရှာထွက်နေကြဦးမည်။

ထို တစ်ချက်ထိ တစ်ချက်သိတို့ကြောင့် အစွဲအငြိပြတ်တောက် သူ့ဆိုင်ရာ ဗောဓိပေါက်ရောက်လေမှ ထိုအလုပ်လက်မဲ့တို့၏ အလုပ်ရှာထွက်ခရီးလည်း ပြီးစီးကြတော့မည်။ သို့ကြောင့်...

သင်သည် သင့်စိတ်ကို ကလေးဆိုးတစ်ဦးကဲ့သို့ သဘောထား၍ဆက်ဆံပါလေ။

ဓမ္မေသက...

သတိကြောက် ထိုစိတ် သတိအငေါက်ကြောင့် ထိတ်ထိတ်ပျာပျာဖြင့် မှတ်နေကျ ဝင်ထွက်နေရာသို့ ပြန်လာပါသော် ဝင် ဝင်သည်ဖြင့် မှတ်ရာပေးနေသော ထိုသတိကို ဂရုပြုနေသော ဝီရိယ၏နောက်ဖြည့် အားပိုး ကြောင့်ကြပျိုးအဖိ အထူး အကူထည့်ပေးရမည်။ ထွက် ထွက်သည်ဖြင့် မှတ်ချက်ယူနေသော ထိုသတိကိုလည်း သတိထား နည်းနည်းတိုး နောက်တွန်း ဝီရိယအားပိုးလည်း တိုးပေးစေရမည်။

သတိလွတ်ပေါက် စိတ်ထွက်ပေါက် ခြေရာကောက် အပေါက်ဖာရန်အတွက်တည်း။

သတိနည်းပါး စိတ်ကျဲပါး အခြေပြု၍ စုစည်းပေးထားရန်အတွက်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

သင့်ရှိပင်တိုင်ရှုကွက် ဝင် ဝင်သည်၊ ထွက် ထွက်သည်တို့ဘက် သင်မှတ်ချက်ပေး၍ စိတ်ကလေး မွေးမြူနေစဉ်...

က။ ယခင်ကတည်းက ခန္ဓာနှင့် ရိုးတွင်းခြင်ဆီထဲ ကိလေသာနှင့် အပူစွဲနေသည်က တစ်ကြောင်း၊

ခ။ ယခုလည်း ကိုယ့်မှာပင် ကိုယ့်စိတ်ကပ် အထားမတတ်သေးသည်က တစ်ကြောင်း၊

ဂ။ ယခုပင် သတိထားရာ အာရုံတိုင်ဝ စိတ်အထိုင်မကျသေးသည်က တစ်ကြောင်း၊

ဤအကြောင်းများကြောင့် ခန္ဓာမှ အကြမ်းစားဝေဒနာများ သင်သတိထားသလောက် တဖွားဖွား ပေါ်ပေါက်ထကြွလာကြတော့မည်။ ထိုအခါ ရှုလက်စပင်တိုင်ကို လက်လွှတ်လျက်က ဝေဒနာဆီသို့ ဖွတ်ထွက်သွားနေသောစိတ်နောက်သို့ ထိုသတိ တောက်လျှောက်လိုက်၍ မှတ်ချက်ပြည့် ယူပေးနေရမည်။ အာနာပါနမှ ဝေဒနာဆီသို့။

ဓမ္မေသက...

သင့်၌ အခြေချစရှိ ဤဝေဒနာအပြသည် အကြမ်းစား၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများသာဖြစ်၏။ ကျန် အနုစား၊ အလတ်စားများလည်း ပြ၏။ သင့်စိတ် မရင့်သေး၍ အသင့်မမြင်ရသေးခြင်းသာ ဖြစ်၏။ မြင်သော်မှ သိစကောင်း ရှုကြည့်စကောင်းသော ဓမ္မစစ်များဖြစ်ကြောင်း သင်ကောင်းကောင်းမသိ သေး။ သို့ကြောင့်...

အခြေချအစပျိုးစဉ်ဝယ် ဤဆိုခဲ့ပြီးသော ဝေဒနာဆိုးများကသာ ခရီးဦးကြိုနေကြမည်။ ထိုစဉ်

ခန္ဓာ့ပြချက်က အနာဖြစ်နေလျှင် နာသည် နာသည်ဟူ၍ပင် မှတ်တမ်းတင်ပါလေ။

ခန္ဓာ့ပြချက်က ကျဉ်နေလျှင် ကျဉ်သည် ကျဉ်သည်ဟူ၍ပင် မှတ်တမ်းတင်ပါလေ။

သည့်အတူ ခန္ဓာ့ပြချက်များက အကိုက်၊ အခဲ စသည် အတက်တွင် အတက်အလိုက်၊ အကျတွင်လည်း အကျအလိုက် ရိပ်ရိပ်တိုက် လှိုက်လှိုက်ပေါ် ပေါ်နေကြသော် သူပေါ်ရာ သူ့အရှိ သူသိနေကျ သညာသိဖြင့်သာ မှတ်တမ်းတင်ပေးနေရမည်။

နာ နာသည်မှတ်ဆဲ ငါမပါ ဘာမရှိ နာသိမှုသာ မိနေပြီ။

ကျဉ် ကျဉ်သည်မှတ်ဆဲ ငါမပါ ဘာမရှိ ကျဉ်သိမှုသာ မိနေပြီ။

ဓမ္မေသက...

ဘုရားရှင် ဟောကြားသော ဝေဒနာအမျိုးအစားတို့သည်ကား...

က။ သုခ ဒုက္ခ နှစ်မျိုးနှင့် သုခလည်းမဟုတ် ဒုက္ခလည်းမဟုတ်သော ဝေဒနာမျိုးပေါင်း သုံးမျိုး၊ ထိုသုံးမျိုးတို့ကို

ခ။ ကာမအာရုံ ခံစားစဉ် ဝင်လာနေသော ထိုသုံးမျိုး၊

ကာမအာရုံ စွန့်ချစဉ် ဝင်လာနေသော ထိုသုံးမျိုး

http://www.dhammadownload.com

ဤသို့လည်း လမ်းနှစ်ရိုး ဝေဒနာသုံးမျိုးကျစီ ထိုးပြထားသေး၏။ သို့တိုင်လည်း…

သင်၏ ယခုရှုဆဲ နိဗ္ဗါန်းပျိုးကာလထဲတွင်ကား ဒုက္ခဝေဒနာဆိုးတစ်ခုသည်သာ သင် ပွဲတိုးရ ဦးမည်ဖြစ်ရာ နှာ၀ ပင်တိုင်မှဖောက် စိတ်သွားရောက်ရာ ဝေဒနာနုပဿနာအခန်းကိုလည်း ဤ ဒုက္ခကြမ်းဖြင့်သာ လမ်းပိတ်ထားခဲ့တော့မည်။ ကျန်ဝေဒနာများကား ရှေ့ရှေ့လိုက်စားရင်း သင့် စိတ်ခံတွင်းရှေ့ ဝေ့လာပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ငါတို့ရေးပြသည်ထက် ထင်ရှားသော ဝေဒနာ ဟင်း လေးအိုး စားပိုးနင့်သည်အထိ သင်စားသောက်ရစ်လေ။

ဓမ္မေသက…

သင့်၌ နာသည်ကို နာသည်ဟူ၍ မှတ်ခြင်းဖြင့် ရနိုင်သော လက်ငင်းချေကျေးဇူးများမှာ ဝေ ဒနာကြမ်းသည် အတွင်းဓမ္မကထိကအားလုံးတွင် ပီပီပြင်ပြင် ဟောနိုင်ဆုံးသော ဓမ္မကထိကဖြစ်နေ ခြင်းကြောင့် သူ့တရား ကြပ်ကြပ်နာလေ သင်အမှတ်တိုးလေ ဖြစ်လာမည်။ ဝေဒနာကြမ်းသည် ညို့ တရား မည်သည့်ကာလမျှ မဟောကြားသောကြောင့် စွဲလမ်းနေရစ်ခဲ့သည်မရှိ။

ဝေဒနာကြမ်းသည် စက်စက်ယို ရုပ်ဓာတ် (စိတ်ဓာတ်) တို့ကို ပျားပြိုသည့်ပမာ အကြမ်းပတမ်း ဖြိုချပြနေခြင်းကြောင့် ရုပ်နှင့်နာမ်တို့၏အရှိ ခဏချင်းရိပ်မိလာနိုင်၏။

ဤသည်မှာ သင့်အား လက်သင်ကာလ ဝေဒနာက ၄သော ကျိုးဖလများဖြစ်ကြ၏။

ဓမ္မေသက…

နိဗ္ဗါန်းသတိပဋ္ဌာန်အဖြစ် ဝေဒနာပေါ်ပေါက်မှုရှုစစ်ရာတွင် သင်အရေးတကြီးသိရှိထားရမည့် အချက်မှာ…

၁။ မည်သည့်ဝေဒနာပေါ်ပေါ် ဝေဒနာမဆုံးမချင်း သတိလိုက်ပေးပါ။

၂။ မည်သည့်ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ် သူ့လှုပ်ရှားမှု အရစစ်ပါ။

၃။ မည်သည့်ဝေဒနာတိုက်တိုက် သူ့အလိုက် ခေါင်းအေးအေးဖြင့် နှိုက်ကြည့်ပါ ဟူ၍ပင်။

ဓမ္မေသက…အကယ်တိတိ…

၁။ သင့်၌ဖြစ်ပေါ်လာသော ထိုဝေဒနာကြမ်း လမ်းမဆုံးစေဘဲ သင်ရပ်နားပစ်လိုက်အံ့။ ထိုဝေဒနာအုံ အမြုံအဖြစ် ခန္ဓာ၌ အမြစ်တွယ်နေရစ်တော့ကာ သင် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တိုင်း ထိုင်တိုင်းပင် သည်အချိန်ရောက် သည်နေရာက ဇောက်ဖောက်ပြန်ပြလာတော့မည်သာ။ နာ နာသည်အတိုင်း တင်ပါးဆို တင်ပါးနေရာက စသည် ထင်ရှားလာမည်သာ။

ဓမ္မေသက…

၂။ သင့်၌ ဝေဒနာပေါ်လာချိန် နာ နာသည် စသည် မှတ်ချက်ပြုရာ၏ အဓိကတာဝန်မှာ ဝေဒနာကို သတိဖြင့် ကျော်လွှန်နိုင်ရေးပင် ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ သင်သည် သင်နှင့်ဝေဒနာ ရန်သူချင်း ရင်ဆိုင်တွေ့ကြသည်သို့ စိတ်မထားဘဲ တရားသူကြီးမင်းနှင့် တရားခံကဲ့သို့ သာ သင်သဘောထားရမည်။

http://www.dhammadownload.com

သင်သည် (သင့်သတိသည်) တရားသူကြီး၊

ဝေဒနာသည် (ဝေဒနာခံစားနေရသူစိတ်သည်) တရားခံ။ ထိုစဉ်...

သင်သည် မခံချင်စိတ်မွေးခြင်း၊ အံကြိတ်မိုတ်ခံခြင်းအစား ခေါင်းအေးအေးထားခြင်း၊ အောက်မေ့မှု အတွင်းသတိ အဓိကထားခြင်း၊ ဝေဒနာစတင်ပေါ်ရာ၏ ဗဟိုချက်မပေါ် သတိခြေချမိစေခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့် လှုပ်ရှားနေပုံ စုံစမ်းပေးခြင်းများဖြင့် ဝေဒနာအတက်အကျ အစအဆုံး သုံးသပ်ပေးရမည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက သင့်အတွက် နာသည်မှတ်လေ ပိုနာလေလေဖြင့် ကြာသော် ဝေဒနာအပေါ် ငယ်ကြောက်ဖြစ်သွားတတ်သည်။

ဓမ္မေသက...

၃။ ဝေဒနာသည် (က) အပြင်းအပျော့အားဖြင့်လည်း အတက်အကျ ပြုလုပ်ပြတတ်၏။

(ခ) နေရာရွှေ့၍လည်း အတက်အကျ ပြုလုပ်ပြတတ်၏။

ထိုနှစ်မျိုး မည်သည့်အမျိုးဖြင့် သင်ပွဲတိုးရစေ သင်သည် ပွဲကြည့်သမားသာ ဖြစ်ရမည်။ ဝေဒနာ ငါဝင်ပါခြင်း၊ လှုပ်ခါပြုပြင်ခြင်း အလျဉ်း မပြုအပ်။ တစ်ဖန် ဝေဒနာ ဘယ်လောက် များများ အထင်ရှားဆုံးနေရာ၊ အထင်ရှားဆုံးဝေဒနာမှ ခွာမသွားအပ်။ (တင်ပါးကျိန်းစပ်သည်၊ ဖင်ပေါက်လာပြီများသည် ဒင်းလက်ချက်)

ဓမ္မေသက...

သင်သည် ပွဲကြည့်ခဲ့ဖူးအံ့။ ထိုသင် ပွဲကြည့်စဉ်၏ စိတ်သည် ခေါင်းအေး၏။ စိတ်အထိုင်ကျ၏။ အပူမိချိန် ပွဲကြည့်မရ။ စိတ်အထိုင်မကျ။ နောက်ဆံတင်း ပွဲတွင်း ဝင်မရပြီ။ ထိုသို့ ခေါင်းအေးစိတ်အထိုင်ကျနေမှသာ ဇာတ်ကောင်တို့၏ ဟန်နှင့်အသံ ရှုလျက်က ဇာတ်လမ်းပါ သိခွင့်ရ၏။ ဇာတ်ကွက်တို့ကို တစ်ကွက်ပြီးတစ်ကွက် မလွတ်တမ်းရှုလျက်က ဇာတ်လမ်းပါ သိခွင့်ရ၏ ပမာ။

ဤဝေဒနာအမှု ရှုရာ၌လည်း ခေါင်းအေးခြင်း၊ စိတ်အထိုင်ကျခြင်း အထူးလိုအပ်၏။ ကလေးပွဲကြည့် သညာဖြင့်သာမကြည့်ဘဲ လူကြီးပွဲကြည့် သညာပေါ် သတိတင်၍ ရှုအပ်၏။ သို့ဆိုသော် သင့်အဖို့...

က။ ဝေဒနာကြမ်းလည်း လမ်းဆုံးမြန်မည်။

ခ။ ကြောက်သူကိုသာ ခြောက်တတ်သော ဝေဒနာအကြောင်းလည်း ကောင်းကောင်းကြီး သင် သိလာမည်။

ဂ။ စိတ်ထန်၍ ရုပ်ဖောက်ပြန်နေရကြောင်းလည်း ကောင်းကောင်းကြီး သင်သိလာမည်။

ဓမ္မေသက...

သင့်ထံရှိ ရုပ်ဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာဖြစ်စေ၊ စိတ်ဖြစ်စေ၊ သဘောဖြစ်စေ ဘယ်အရာမဆို သင်သည်ပင် ဇာတ်ဆရာ၊ သင်သည်ပင် သရုပ်ဆောင်ဖြစ်ကြောင်း ဤမှနေ ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်ခဲ့ပါလေ။

http://www.dhammadownload.com

ခမ္မေသက…

သင်သည် ဝေဒနာအပေါ် သတိဖြင့် ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပြီးသော် အမြဲလည်းရှိ အမြဲလည်း သတိနှင့် အသိတို့ကို အားဖြည့်ပေးနေသော နှာသီးဝပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ သင်သတိ တစ်ဖန်ပြန်လည်မှတ်စေ ရမည်။

သည်တစ်ချီ ဝင်စဉ် ဝင်စိတ်ချည်းပွား အခြားဆီ စိတ်မသွားရန် ကြိုးစားပေးလေ။

ထွက်စဉ် ထွက်ကြောင်းသိသာပွား အခြားသိများ မပြန့်ပွားရန် အထူးကြိုးစားပေးလေ။

သင့်ရှိ သတိသည် ဇောခိကြား မသွားတတ်သေးသော စိတ်ရိုင်းကလေးအား ဖေးတစ်ချီ၊ မ, တစ်လှည့်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ချော့တစ်ခါက် ခြောက်တစ်ချီဖြင့်လည်းကောင်း သင်တန်းပေးတတ် စေရမည်။

ပန်းပဲဖိုသမား သံတုံးမှ ဓားဖြစ်စေဘိသည့်ပမာ အကိုင်ကျွမ်းကျင်ရမည်။

ထိုစဉ် ပန်းပဲဆရာသည် ထက်မာသောဓား ဖြစ်စေရေး၌ သံကြွပ်ကို အသုံးပြုရမြဲဖြစ်သည်။

ထိုသံကြွပ်သည် လူအကိုင်တတ်ခဲ့သော် ဇောင်းထက်သော ဓားကောင်းတစ်လက် ဖြစ်လာမည်။

ထိုသံကြွပ် ဓားအဖြစ် ပုံသွတ်ရာတွင်…

က။ ပုံပေါ်အောင် ထုလိုရာ၌ ဖိုသွင်း၊ မီးပြင်းပေးပြီးမှ ပေပေါ်တင်လျက် ထုနှက်ရ၏။ ထုနှက်စဉ် အထုလိုက ပုံမထွက်၊ အထုလွန်ကလည်း ပွဲစဉ်လျက်က ပျက်တတ်၏။

ခ။ ဆေးသားတက်လိုရာ၌ ဖိုသွင်းထဲ ရဲရဲနီစေပြီးနောက် ရေထဲ နှစ်မြှုပ်ပေးရ၏။ သည့်ပမာ သတိသည်လည်း စိတ်ကို မိမိဖြစ်စေလိုသော စိတ်ထားမျိုး ကြိုးစားပေးရာ၌ ဝီရိယအကူ အလွန်နှင့် အလိုကြား သမာဓိကြားခံထား၍ သင့်စိတ်ကို သင်ပေးစား တတ်ရသည်။

ခမ္မေသက…

သင့်သတိက သင့်စိတ်ကို ထိုသို့ပြင်ပေးနေသည်ကြားမှပင် ထိုသင့်စိတ်သည် ကလေးတို့ဘာဝ ကစားရမှပျော် ဆိုသည့်အတိုင်း ထိုင်နေဆဲ၊ အသံကြား နားပြေးကပ် အသံကိုပင် အထပ်ထပ် မျှော်နေတတ်လှ၏။

အသံပေါ် နားကျော်ဝဲ အသံနောက်က အဓိပ္ပာယ်ထဲအထိလည်း ဝင်ကစားနေတတ်လှ၏။

နားသို့အသံဝင် အသံရှင်နောက် စိတ်လိုက် အာရုံနှိုက်၍လည်း ကစားနေတတ်လှသေး၏။

သည့်အတူ… ထိုင်ဆဲအခါ အငွေ့ဖြစ်သော အနံ့၊အသံတို့၌လည်း ထိုစိတ်က လိုက်ပါပြေးကာ ကစားနေတတ်လှ၏။ သာမန်အခါ အဆင်း၊အနံ့၊အသံ၊အငွေ့တိုက်အားလုံးတို့၌ပင် ထိုစိတ် လိုက်ကစားနေတတ်လှ၏။

ဟုတ်ဟုတ် မဟုတ်ဟုတ် သတိခိုင်းရာမလုပ်ရပြီးရောမျိုးတည်း။

ကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း သတိခေါင်းဆောင်မခံရပြီးရောမျိုးတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

ထိုအခါမျိုးများတွင် သားရှင် (သမီးရှင်) အသွင်ပေါက်သော သင့်သတိသည် စိတ်သွားရောက်ရာ နားပေါက် နှာပေါက် မျက်စိပေါက်သို့ စိတ်နောက်မှ လိုက်ပါပေးကာ...

အကြားဖြစ်ခဲ့လျှင် ကြားသည် ကြားသည်ဖြင့် သင့်နားဘက် သတိထားမှတ်လေ။

အနံ့ဖြစ်ခဲ့လျှင် နံသည် နံသည်ဖြင့် သင့်နှာဘက်က သတိထားမှတ်လေ။

အသွင်ဖြစ်ခဲ့လျှင် မြင်သည် မြင်သည်ဖြင့် သင့်မျက်စိဘက်က သတိထားမှတ်လေ။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ သင်အထူးသတိထားသင့်သည်မှာ မိမိတံခါးများနှင့် တစ်ဖက်သားအာရုံများ ထိကပါး ရိကပါးဖြစ်နေချိန် မိမိတံခါးမှာပင် သတိအစောင့်ထား မိမိတံခါးအမည်များဖြင့်သာ အမှတ်သား နေဖို့ပင်။ (မြင် မြင်သည်၊ ကြား ကြားသည် စသည်များ)

အကယ်တိတိ... မိမိခန္ဓာတွင်း အတွင်းအတွင်းချင်း စစ်ခင်းနေကြချိန် ခံစားနေရသောသညာ သိတွင် သတိဝင်၍ ပရမတ်အမြင်ပေါက်သည်အထိ ထောက်ပေးဖို့ပင်။

(နှာ နှာသည်၊ ကျဉ် ကျဉ်သည် စသည်များ)

ယင်းအချက်များကို နမူနာယူလျက်က မည်သည့်လုပ်ကွက်၊ မည်သည့်ပြချက်ဖြစ်ဖြစ် ဤအတိုင်းပင် ပုံသေယူမှတ်ဝင်လေ။

သူ့ဘက် ကျက်စားလေ့ရှိသောစိတ် ကိုယ့်ဘက်သိပ်ထားရန်ဆိုသည်ကို သတိပြု။

ကိုယ့်ရုပ်ပေါ် ကိုယ့်နာမ်တင် ကိုယ့်ဉာဏ်စဉ် ကိုယ်ဖော်ရမည်ကို သတိပြု။

ဓမ္မေသက...

အထက်က ဆိုခဲ့ပြီးသောအတိုင်း နှာဝတွင် အထိုင်ချ ဝင်မှုထွက်မှုမှ ဝင်ပုံထွက်ပုံ ရှုစားလျက် ကပင် အသံဘက် (နားဘက်) စသည် အငွေ့တိုက်တို့သို့ စိတ်လိုက်သွားစဉ်...

ကြား ကြားသည်ဖြင့် အမှတ်ဝင်ပေးပါလေ။

နံ နံသည်ဖြင့်ပင် အမှတ်ဝင်ပေးပါလေ။

ကာယာနုပဿနာမှ ဓမ္မာနုပဿနာသို့ နေရာကူးပေးခြင်းများ။

ဓမ္မေသက...

ဤသို့သာ ကြား ကြားသည် စသည်ဖြင့် သင်သည် သင့်စိတ်အား တစ်နေရာတရားစခန်းတစ်ခု ဖွင့်ပေးထားနိုင်ခဲ့ပါသော်...

သင့်၌ ပတ်ဝန်းကျင်အသံများကြောင့် အလုပ်ပျက်သည် ပြောစရာမလိုပြီ။

သင့်၌ ပတ်ဝန်းကျင်အနံ့ဆိုးများကြောင့် သမာဓိပျက်သည် ပြောစရာမရှိပြီ။

အမှတ်သည်ပင် တရားအလုပ်၊ တရားအလုပ်သည်ပင် အမှတ် တစ်ထစ်ချ မှတ်။

အမှတ်သည်ပင် သမာဓိ၊ သမာဓိသည်ပင် အမှတ် စွဲစွဲမြဲမြဲမှတ်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

သင့်၌ ထိုသို့ ကြား ကြားသည် စသည် အမှတ်ဝင်ရာ၏ ရလဒ်များမှာ...

အသံသည် အသံမျှနှင့်သာ ပြီးပြေသွားတော့မည်။ (ဘာညာပညတ် ကပ်ခွင့်မရ)

အသံနောက် စိတ်ကူးမပေါက်တော့။ (ကိုယ့်စိတ်ထား ကိုယ့်တံခါးမှပင် နားနေပြီ)

ကိလေသာလည်း မဝင်လာတော့။ (နံ၊ ကြား သာမန်ပညတ် ကိလေသာနှင့် အစပ်မတည့်)

အဟောင်း၏ မထ မကြွသာ။ (အသစ်ဆောင်း ရေလောင်းမခံရသောကြောင့်)

ဓမ္မေသက...

နိဒါန်းခြေပျိုး ပွဲတိုးခါစရှိ ဓမ္မာနုပဿနာ၏ အဖြည့်သည် ဤမျှအထိ ရလဒ်ရရှိ၏။ ရှေ့ဆက် ခရီးတက်နိုင်ခဲ့သော်...

အလယ်ပိုင်း သမာဓိရင့်အာလာချိန်မှ သမ္မသနအထိကာလ ဉာဉ်ဝါသနာများက ပြသော မြင် ယောင် ကြားယောင် အငွေ့အရိပ်နိမိတ် ဓမ္မများလည်း သင်တွေ့ရဦးမည်။

ဆုံးခါနီးပိုင်း အနတ္တ၏သဘာဝ ဃနဏ ပြသလေ့ရှိသော အပ္ပနာ၏သင်္ခါရပေက္ခာ အရင့် ကာလရှိ တကယ့်သဘာဝဓမ္မများလည်း ရှုစားရဦးမည်။

ထိုအားလုံး ဓမ္မသဘာဝတို့၏ အစည်းအရုံးဟူ၍ သင် ဤမှနေ မှတ်ခဲ့ပေရော့။ မည်သည့် အနု ပဿနာလိုက်လိုက် နောက်ဆုံးပင်တိုင် ကာယ နှာဝသို့သာ ဦးတိုက်ဆိုသည်ကိုလည်း အပြီးမှတ် ခဲ့ပေရော့။

စာမမင် ပညာသင်၍ပေးပုံမျိုး

ဓမ္မေသက...

အကျင့်သတိပဋ္ဌာန်တို့၏ ကျင့်နည်းထဲမှ အာနာပါနပဗ္ဗ (အာနာပါနပိုင်း) ကို ပင်တိုင်ထား၊ အနုပဿနာလေးချက်စုံ ကြုံရာပွားကာ ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် အားသစ်နေသော သင်ယောဂီအတွက် လေးချက်စုံ အကုန်တွဲဖက်ပြခဲ့ပြီ။ ဤ၌...

ဘာကြောင့် တစ်ချက်တည်း စိတ်မသွင်း၊ လေးချက်စုံ စိတ်အကုန်ဆင်းခံနေရသနည်း မေးခဲ့ သော် ဤကျင့်နည်းသည် မှတ်ချက်ယူ သတိပြဋ္ဌာန်းထားသော ကျင့်နည်းဖြစ်ခြင်းကြောင့် မှတ် ချက်ယူရင်း အမှုပေါ်စေမည်ဖြစ်၏။

ဝီရိယဗိုလ်ကိုင်တို့ကဲ့သို့ သေရဲသည်၊ သတ်ရဲသည်ဖြင့် ပွဲတိုးပုံမျိုးမဟုတ်။

ပညာဗိုလ်ကိုင်တို့ကဲ့သို့ ဉာဏ်တစ်လမ်းတည်းဖွင့် ချင့်နေရုံနှင့် ပြီးသည်မဟုတ်။

သမာဓိဗိုလ်ကိုင်တို့ကဲ့သို့ သဒ္ဓါ ဝီရိယ အကူယူ ပညာတိုင်ထူပုံမျိုး မဟုတ်။

ဤသတိဗိုလ်ကိုင်ကျင့်နည်းသည် တရားသူကြီးမင်း စစ်ချက်ယူရင်းကပင် ပြန်လှန် မေးခွန်း ထုတ်၊ ထို့နောက် စစ်ချက်ယူ၊ တစ်ဖန် ပြန်လှန်မေးခွန်းထုတ်နုတ်၍ နောက်ဆုံး အဖြေမှန် ထုတ်သည့် ပမာ...

http://www.dhammadownload.com

မှတ်ရင်းကပင် အမှတ်တက် မှတ်ဉာဏ် ခေါ် သမာဓိဉာဏ်ရင့်ကျက်စေလိမ့်မည်။
မှတ်ရင်းကပင် အသိတိုး သဒ္ဓါ ဝီရိယများလည်း ဖြိုးဝေစေလိမ့်မည်။
မှတ်ရင်းကပင် အသိထက် ပညာဉာဏ်ပါ ရင့်ကျက်စေလိမ့်မည်။
ဤသည်မှာ သတိတစ်ချက်တည်းဖြင့် မိုလ်ငါးချက် အဆင့်တက်နည်းများဖြစ်ကြ၏။
ဘုရားလက်ထက်တော်က နေယျရဟန်း ထမ်းသောကျင့်စဉ်တည်း။
ဘုရားလက်ထက်တော်က သာဝတ္ထိပြည်အလုံး သုံးသောကျင့်စဉ်တည်း။

ခမ္မေသက...

တစ်ဖန် အနုပဿနာလေးချက်တို့ဖြင့် စိတ်ရင့်ကျက်ရေး ကျူးသွင်းပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုလည်း ရှိသေး၏။ ယင်းမှာ...

သံသရာဘုံ အစုန်များလာခဲ့သောစိတ် ဘာဆိုဘာမျှ သူမရိပ်မိ။
ကာမဒဏ် အခံများလာခဲ့သောစိတ် ဘာနှင့်ချိတ်ချိတ် တထိတ်ထိတ်။
အပူကြာ အဆာလွှန်နေသောစိတ် ဘာနှင့်သိပ်သိပ် တမိုတ်မိုတ်။ သို့ဖြစ်နေရာ...
ထိုစိတ် အဝိဇ္ဇာက ခြံရံ၊ တဏှာကြောင့်ကား မာန်၊ ဒေါသကြောင့်ကား ထန်လွန်းနေချေပြီ။
ယင်းကို သံကြွပ်ဆတ် ဓားသွားဖော် မတော် စဉ်ထွက်ပမာ တစ်နေရာတည်း သွင်း၊ တင်းလွန်းက ပျက်ယွင်းတော့မည်မှာ သေချာနေတော့ရာ မိခင်စိတ်အပြည့်ရှိသော စိတ်မှီသတိသည် စိတ်ကလေး သွားရာဘက် အသာအယာလိုက်ပါလျက်က ရှင်းချက်ထုတ်ပေးနေရပြီ။ စိတ်ကလေးက အတွေးအာရုံ အကောင်းထင် စိတ်ကူးဝင်နေပြီ။ သတိက အတွေးအာရုံမှုင်၏ အနိစ္စမျိုး ခယဋ္ဌမျိုး လက်ညှိုးထိုးပြပေးနေရသည်။

ကြည့်ကြည့် မင်းထင်သလိုမဟုတ်၊ ဖြုတ်ခနဲ ဖြုတ်ခနဲ ပြုတ်ကျနေပြီ။
ကြည့်ကြည့် မင်းခင်သလို မခင်၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကျောပေးပြီး ဝင်သွားကြပြီ။
မပြောသော်လည်း ပြောပြနေသည်ပမာ ထိုစိတ်အတွေးရိပ်၌ အာသာမပြေမချင်း ငုံစောင့်ရင်းက သတိက ရှင်းလင်းပြနေ၏။ စိတ်အစွဲ သူထင်သလိုအတွေးပုံများက လာရောက်မတွဲသဖြင့် စိတ်ကျဲသွားလေမှ မူလအာရုံ အာနာပါနခုံသို့ တွဲခေါ်ခဲ့တော့သည်။

ခမ္မေသက...

စိတ္တာနုပဿနာနည်းတူပင် သင့်စိတ် ဝေဒနာပေါ် ဝေဒနာပေါ်ရာသို့ သွားမျှော်သော် ထိုဝေဒနာ၏ အတွင်းခင်း ချဉ်းနိုင်သမျှ ကပ်ချဉ်းစေပြီး သင့်သတိက ရှင်းလင်းပြ၏။

သင့်စိတ် အနံ့၊ အသံ စသည်များ ပေါ်ရာသို့ သွားမျှော်သော် ယင်း အနံ့၊ အသံ စသည်များသည် အရိပ်အငွေ့သာရှိ၏။ ဘာမျှအနှစ်ပြည့် အသားပြည့်မရှိပုံ စိတ်ကိုယ်တိုင် ယုံလာသည်အထိ သတိက ရှင်းလင်းပြပေး၏။ ထိုစဉ်...

http://www.dhammadownload.com

ထိုစိတ်အတွေးတိုး ရိုးသွားသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အတွေးကျ အားရလာသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အတွေးဖြေ တာဝန်ကျေသွားသောကြောင့်ဖြစ်စေ အတွေး ခံစားချက် အငွေ့အသက်များမှ စိတ်လည်ထွက်လာတိုင်းလာတိုင်းပင် စိတ်ကို မူလအာရုံစဉ် ပင်တိုင်ကာယသို့ပင် ထိုသတိက စခန်းဝင်စေခဲ့ရသည်။

ဤနည်းဖြင့် အနေကြာ နေရာရပမာ မူလအာရုံတွင်းမှဖြစ်စေ၊ အခြား အခြားအာရုံကျင်းများမှဖြစ်စေ ဘယ်တုန်းကမှ မမြင်ဖူးသေးသော...

က။ ရုပ်နှစ်ခုအထိ အသိတစ်ခု တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို မြင်ရလေသောအခါ၊

ခ။ ရုပ်အချင်းချင်း ရှေ့ကပျက်ရင်း နောက်ကသွင်းကို မြင်ရလေသောအခါ၊

ဂ။ စိတ်၌အတွေး အပြေးမကိန်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်း၍ ချမ်းသာလာသည်ကို ကိုယ်တွေ့ခံစားရလေသောအခါ ...

ထိုစိတ် မျက်စိမမှိတ် ယုံတော့သည်။

ကျောင်းတက်ပျင်းသောကလေး လက်တွေ့ကွင်းဆင်းရင်း ပညာပေးခြင်းပမာတည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

၂။ ထိုင်ရင်းလေ့မှောက် လမ်းလျှောက်လေ့ဖာ

ဓမ္မသက...

ဘုရားရှင် ပေးသနားတော်မူသော သတိဖြင့်လေ့ ဓမ္မလက်တွေ့ဖမ်းရာတွင် ကိုယ်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ သဘောဟူ၍ အပိုင်းကြီးလေးပိုင်း ရှိခဲ့သည်၊

ယင်းတို့ကို ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ပင် အသုံးချပြခဲ့ပြီးပြီ။

တစ်ဖန် ကိုယ်မှာမှ (ကာယာနုပဿနာမှာမှ) အာနာပါနပဗ္ဗ စသည်အပိုင်းငယ်ပေါင်း တစ်ဆယ့် လေးပိုင်းတို့ဖြင့် ပိုင်း၍ပိုင်း၍ ဝိုင်းကြီးချုပ်ဖမ်းနည်း ပြသတော်မူပြန်ရာ ကျင့်နည်းကို ထွန်းပြသော ဤကာယပိုင်းတွင်...

က။ မောဟနယ်ခံသမား အများအတွက် အာနာပါန ဣရိယာပထ၊ သမ္ပဇည မူသေထားကျင့်ပါ။

ခ။ ရာဂ (ဒေါသ) နယ်ခံရှင်များအတွက် နဝသိဝထိက၊ ပဋိကူလများမှနေ အခြေယူပါ။

ဂ။ ပညာ (သဒ္ဓါ) နယ်ခံရှင်များဖြစ်က ဓာတုမနသိကာရမှပင် ဝင်တက်တက်ပါ။

ဤသို့လျှင်...

အတန်းတင် စာသင်သားများကို (ကိုးတန်းမှနေ) လိုင်းခွဲပေးနေပါသည်ပမာ။

ဤကာယပိုင်းမှပင် အကျင့်ပိုင်း လိုင်းခွဲပေးနေသည်။

ထိုစဉ်...

ဤနိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်စာစဉ်၌ကား သတ္တဝါမှန်သမျှ အဝိဇ္ဇာက စတင်ကာ ဘဝကို ရခဲ့ကြသည်က တစ်ကြောင်း၊ ပုထုဇဉ်မှန်သမျှ မောဟခံ တိရစ္ဆာန်ဘဝတစ်ရာမှာမှ လူတစ်ဘဝရနေသည်က တစ်ကြောင်း ခိုင်လုံနေသော ဤအကြောင်းနှစ်ချက်တို့ကြောင့်...

(က) အမှတ်ပြ အာနာပါနပဗ္ဗ၊ ဣရိယာပထ သမ္ပဇညတို့ဖြင့်သာ အိမ်ဝန်းဖွဲ့ထားသည်။ ထိုစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ယခုထိုင်လျှက်ကကျင့်နည်း ခရီးပြီးစီးခဲ့ပြီ။ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် အခြေယူနည်း အထွေထွေ ကိစ္စများမှနေ အခြေယူနည်း နှစ်ပါးသာ ကျန်တော့သည်။

ဓမ္မေသက…

ဣရိယာပထပဗ္ဗဆိုသည်မှာ

လျှောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား နေနည်းလေးပါးတို့၌ အမှတ်ဝင်နည်းကို ဆို၏။

ထိုလေးပါးတို့၏ အကြားအကြားနေနည်းများ၌ အမှတ်ဝင်နည်းလည်း ပါဝင်၏။

ထိုင်ရာမှ စိတ်အာရုံညောင်း အခြားဣရိယာပုတ် ပြောင်းပေးနည်းတည်း။

ဓမ္မေသက…

ထိုဣရိယာပထပဗ္ဗ၌လည်း အနုပဿနာလေးချက် အကွက်လိုက်ပင် ဆက်ပါနေကြမည်။

- သို့တိုင်လည်း ဘယ်ညာသွား ဖဝါးလမ်းကြောင်းတို့က အပြောင်းမြန်ဆန်နေတော့ခြင်း၊
- စိတ်အတွေး အခြားတစ်ပါးသို့ ပြေးသွားချိန်မရ ဖြစ်နေတော့ခြင်း၊
- ကြမ်းခင်းနှင့် ဖဝါးတင်များက ထင်ရှားလွန်းနေတော့ခြင်းများကြောင့်…

အိမ်တွင်းအလုပ်များရာ ယားသည်ကိုလျှင် မကုတ်အားပမာ အခြားအခြားသော ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ သဘော ဆိုသော အနုပဿနာများသို့ စိတ်မရောက်တတ်။ ဤ၌ စိတ်က မဝင်စားသည်ကိုသာ ဆို၏၊ မပေါ်၍ကား မဟုတ်ချေပြီ။

ဓမ္မေသက…

သို့ကြောင့် ဤဣရိယာပထပဗ္ဗ ခေါ် စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းဝယ် စီးဖြန်းရင်းက စိတ်ကိုလည်း ထိန်းကျောင်း၊ သတိကိုလည်း အားကောင်းလာပုံကိုသာ အထူးအလေးပေး ပြဆိုပါအံ့။

ဓမ္မေသက…

အားလုံးအဟွက် ဤမှနေ အထူးမှတ်ခဲ့ရန်မှာ

က။ ဘာမဆို ကိုယ်ကပင် စတင်ပြုကျင့်တော့မည်ဆိုလျှင် စိတ်က ဦးဆောင်မြဲ။

ခ။ ဘာမဆိုသူ့နောက်၍ အဖောက်ခံရလျှင် ကိုယ်ကာယဘက်က ဦးဆောင်မြဲတည်း။

ဆိုကြပါစို့၊ သင့်ထံသို့ တစ်ဖက်က ရုတ်တရက်အသံ ပေါ်လာပါအံ့။ ထိုအချိန် နားက ကြားပြီးမှသာ ကြားလိုက်မှန်းသိ စိတ်က လိုက်ပါခွင့်ရရာ ဘာမဆိုသူ့အနောက် အဖောက်ခံရတိုင်း ကိုယ်ကာယဘက်ကပင် စတင်ရကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီးသဘောပေါက်ထိုက်ပြီ။ သည့်အတူ…

တစ်ဖက်အဆင်းက မိမိ၏မျက်ကြည်သို့ လာရောက်တိုက်ခိုက်ချိန်၊

တစ်ဖက်အနံ့များက မိမိ၏နှာအကြည်သို့ ရုတ်ခြည်းတိုး၍ နှိုးဆော်လာချိန်၊

တစ်ဖက်၏ ကိုယ်အတည်က မိမိ၏ကိုယ်အကြည်သို့ အဖက်ပေး၍ သွေးဆောင်လာချိန်၊

စသည်အခါမျိုးများ၌လည်း ရုပ်နှစ်ခုထိ အသိတစ်ချက်ပေါ် နှုန်းဖြင့်ပင် ကိုယ်ဦးဆောင် စိတ်နောက်လိုက်နေသည်များကို ဤမှနေ သဘောပေါက်ခဲ့ရမည်။ နောက်တစ်ခုမှာ…

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

ဣရိယာပုထ်များ၌ ထလိုသည်၊ ထိုင်လိုသည်။

အခြားကိစ္စရပ်များ၌ စားလိုသည်၊ စကားပြောလိုသည်၊ ကြည့်လိုသည်။

ကိုယ်ထားအမူအရာများ၌ ခြေရွှေ့လိုသည်၊ လက်လှုပ်လိုသည်၊ ကွေးဆန့်လိုသည် စသည်အရာများ ကျလျှင်ကား…

စိတ်ကပင် အရင်တွေး ကလေးနေရာချထားပေးပမာ…

ထလိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာမှသာ ကိုယ်ကလည်း လိုက်ပါထပေးနေရရှာ၏။

ထိုင်လိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါမှသာ ကိုယ်သည်လည်း လိုက်ထိုင်ပေးရရှာ၏။

သည့်အတူ…မျက်စိစိတ်ရောက် မျက်စိပေါက်မှနေ ထိုစိတ်က ကြည့်လိုစိတ်အဖြစ် ပေါက်ချလာပါသော် မျက်စိအကြည်ကိုယ်ကလည်း စိတ်သိလိုရာတည့်တည့် တအားလွဲ ဖြဲကြည့်ပေးလိုက်ရ၏။

နားမှာစိတ်ရောက် နားတွင်းမှနေ ကြားလိုစိတ် ပေါက်ချလာပါသော် သူ့ဆိုင်ရာ နားကိုယ်သည်လည်း စိတ်ကြားလိုရာစကား ဆတ်ဆတ်ကြား ထားပေးနေရ၏။

အကယ်တိတိ… အမြင် အကြားများမဟုတ်၊ အစား၊ အသွား၊ အနား၊ အနေ စသည်များသို့ စိတ်ဖြစ်ပေါ်စေတိုင်းလည်း သူ့ဆိုင်ရာ ကိုယ်ရုပ်များ…

စိတ်ခိုင်းသော ကိစ္စများကို မနေမနားကြိုးစားပေးနေရတော့သည်။

စိတ်ထားသော နေရာမှာပင် အသေအချာ ကိုယ်အထိုင်ချ အလုပ်လုပ်ပေးလိုက်ရရှာတော့သည်။

အကယ်တိတိ…စိတ်ဖားသွားသဖြင့် အနားယူ၊ ဘာဘယ်လိုမှ အတွေးဖြင့် အာရုံမယူတော့လျှင်ကား ကိုယ်ကြီးလည်း ငူတူတူ ကျောက်ရုပ်လို နေလိုက နေ၊ မနေ ငုတ်တုတ်သေချေပြီ။

ဤကား ဘာမဆို ကိုယ်ကပင် စတင် စိတ်ကပင် အရင် ကြိုဝင်ခြင်း၏ သရုပ်များတည်း။

ဓမ္မေသက…

ဤနိဒါန်းပျိုး၌ သင့်ကိုယ် သင့်စိတ်က နှီးခြင်း၏အကြောင်းရင်းမှာ သင်သည် ထိုင်လျက်က စိတ်ညောင်း၊ ဣရိယာပုတ် စိတ်ပြောင်းလိုခဲ့သော် ထိုပြောင်းလို နားလိုစိတ်ကိုပင် မှတ်ချက်ဝင်ပေးရမည်။ နားချင်သည် နားချင်သည် ဟူ၍။

ဤသို့သာ မှတ်ချက်ဝင်ပေးနေသော်…

အတွေးကိလေသာမဆက် ကိလေသာ အဟောင်း အသစ်တို့ အဆက်ပြတ်သွားတော့မည်။

အမှတ်သတိက အားတက်၊ အမှတ်မှ မှတ်ဉာဏ် (သမာဓိဉာဏ်) ပွင့်ထွက်လာတော့သည်။

မှတ်ဉာဏ်အလျင် ထက်မြက် မှတ်ဉာဏ်မှ အသိဉာဏ်များလည်း လင်းလက်လာရော့မည်။

စိတ်အလို ကိုယ်လိုက်ဖြည့် နှစ်ဦးပေါင်းမှ အမူရှိဟူသောအသိပင်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသက...

သင်သည် ထိုပြောင်းလိုစိတ်ကို သတိအဆက်မပြတ် အမှတ်ယူကြည့်နေပါ၊ ပြောင်းချင်စိတ် မတိတ်မချင်း မှတ်ချက်ပင်း၍ တင်းတင်းကြည့်နေပါ။ ထိုအခါ...

သာမန်ပြောင်းချင်စိတ် ချုပ်ဆုံးသွားသည်နှင့်...

လက်နှစ်ဖက် ပြင်လိုခြင်း၊ လက်နှစ်ဖက် ပြင်ဆင်လိုက်ခြင်း အတွဲ၊

တင်ပျဉ်ခွေ ဖျက်လိုခြင်း၊ တင်ပျဉ်ခွေ ဖျက်လိုက်ခြင်း အတွဲ၊

ဘုရားကန်တော့လိုခြင်း၊ ဘုရားကန်တော့ရန် ကိုယ်ဟန်ပြင်လိုက်ခြင်း အတွဲ၊

ဘုရား ဦးသုံးကြိမ်တိုက်လိုခြင်း၊ ဦးသုံးကြိမ်တိုက်လိုက်ခြင်း အတွဲ၊

ထို့နောက် ထိုင်ရာမှ ထလိုခြင်း၊ ထိုင်ရာမှ ထ ရပ်လိုက်ခြင်း အတွဲ၊

သွားလိုရာရာလမ်းဘက် လှည့်လိုခြင်း၊ သွားလိုရာရာလမ်းဘက် ကိုယ်လှည့်လိုက်ခြင်း အတွဲ၊

ဤအတွဲ ထိုအတွဲ စိတ်နှင့်ကိုယ်တို့၏ တွဲပွဲများကို သင့်သတိသည် ရပ်သေမှ ရုပ်ရှင်ရိုက် ကိရိယာပမာ သေးစိတ် သေချာ အကွက်ချင်းစပ် မှတ်ချက်ယူပေးရာ၏။

အထိုင်စခန်းမှ စင်္ကြံလမ်းသို့ အကျင့်ပြောင်းပေးခြင်းများ။

ဓမ္မသက...

စိတ်သည် အဆန်းကို ကြိုက်၏၊ မဆန်း မလန်းတတ်။

စိတ်သည် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးသည်ကို နှစ်သက်၏၊ မပေါ့ပါး မသွက်လက်။ သို့ကြောင့်...

တစ်နာရီကြာမျှ အထိုင်ချခံထားရသောထိုစိတ် လေးပင်ပျင်းတွဲကိုယ်နှင့် အလိုမတူဘဲ တွဲပေး ခံထားရသော ထိုစိတ် လန်းရိပ်မထွက် လေးကန်လျက်ဖြစ်သွားတော့ရာ...

မျက်စိလှည့်စား နားလှည့်စားပမာ သတိက စင်္ကြံလမ်း ဖမ်းခေါ်ခဲ့ရသည်။

တစ်ပွဲတိုး တစ်မျိုးမှန်းပမာ သတိက စင်္ကြံဖြင့် ခန့်မှန်းခိုင်းတော့သည်။

ဓမ္မသက...

ဤသို့ စင်္ကြံဖြင့် ပွဲတိုးခိုင်းရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ...

က။ စိတ္တိဒ္ဓိပါဒ် ခေါ် စိတ်တန်ခိုး ညှိုးသွားသည်ကို အာရုံဆန်းဖြင့် လမ်းပေးလိုခြင်း၊

ခ။ အထိုင်က ရခဲ့သော အကြောတို့တောင့်မာသော ဒဏ်ရာကို ဖြေပေးလိုခြင်း၊

ဂ။ ဖဝါးကြမ်းခင်းနှစ်ပါး၏ အထိကြမ်းမှနေ ဖြစ်ပျက်ဆန်း အမိဖမ်းပေးလိုခြင်း

စသည် အကျိုးရလဒ်များပင် ဖြစ်ကြ၏။ ထိုစဉ်...

အဘိဉာသိဒ္ဓိစသော ဣဒ္ဓိတန်ခိုး အကျိုးပြီးစေရာ၌ စိတ်သည်ပင် အခရာ၊ စိတ်သည်ပင် အညွှာ ဖြစ်၏။

ထိုစိတ်ကလည်း အောက်လမ်းကိုသာ မျက်မှန်းတန်း၏၊ အထက်လမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ကား အကန်းပင်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုစိတ်ကန်း တစ်နာရီမျှဆို ပန်းတော့နွမ်းတော့သည်။ ချက်ချင်းရလဒ်မပေါ်၊ ပေါ်သော်မှ မှျော်တခြား ပေါ်တခြားဖြစ်နေသောကြောင့်တည်း။

တစ်နာရီမျှ အထိုင်ချမပေးပြန်လျှင်လည်း ဣဒ္ဓိတို့၏ အခြေပါဒ မရတတ်။ သို့ကြောင့် ယင်း တစ်နာရီအထိဖြင့်ပင် အခြေပျိုး(စိတ်အထိုင်မကျမီ) ရုပ်အထိုင်ကျဖြင့် စိတ်ကို တွဲ၍ ပွဲတိုးခိုင်းရ သည်။ (ဤကား ထိုင်ရခြင်းအကြောင်း)

ဓမ္မေသက...

အထက်က ဆိုခဲ့ပြီးသောအတိုင်း အထိုင်ဖြင့် တစ်နာရီခိုင်းပြီးတိုင်း ခိုင်းပြီးတိုင်းတို့၏ အကြား အကြားများ၌(သတိအဖွဲ့ အချည်သန်မာရန်) စင်္ကြံဖြင့် ကြမ်းတုံးခု၊ စိတ်နှင့်ကိုယ် ဒဏ်ရာများ ပြုစုစဉ် အစစ္စာ စင်္ကြံလမ်းထိပ်ဝယ် ခြေစုံရပ်လျက်က

ရပ်သည် ရပ်သည် မှတ်ချက် အကြံတစ်မျိုး တိုးထွက်မလာမချင်း မှတ်လျက်က နေရမည်။

ထိုအချိန် ဘယ်ညာဖဝါး တစ်ခုခုဆီသို့ စိတ်ရောက်သွားသည်ကို တွေ့ရမည်။

ထိုဖဝါးသို့ ထိုစိတ်ရောက်သွားသည်များလည်း မှတ်လျက်က နေရမည်။

တစ်ဖန် တစ်ဆင့်တက်၍ စင်္ကြံလမ်း လှမ်းလိုစိတ် ပေါ်ထွက်လာသည်ကိုလည်း တွေ့ရဦးမည်။ ထိုဖဝါးလှမ်းစိတ် ဖဝါးထိပ် ပြေးချိတ်သည်ကိုလည်း မှတ်လျက်က နေရမည်။

ဓမ္မေသက...

ဆိုခဲ့ပြီး လှမ်းလိုစိတ်ရောက်သည်၏ ထိုများနောက်တွင်ကား လှည်းဦးစီးသည် လှည်းဦးမှနေ လှည်းက နွားနှစ်ကောင်ကို ကြိမ်တို့၍တို့၍ ခိုင်းစေနေပြီပမာ...

သတိအာဏာရ စေတနာကလည်း စိတ်အစဉ် အတွင်းနှိုး အစပြီး အစချည်း ပျိုးပေးနေပြီ။

စေတနာအာဏာပေးအတိုင်း စိတ်ကလည်း ဘယ်ပြီးညာ၊ ညာပြီးဘယ် လက်မလယ်အောင် ခိုင်းနေပြီ။

စိတ်အကြိုက် လိုက်နေကြရသော ရုပ်ကလည်း ဘယ်ပြီး ညာလှမ်း၊ ညာပြီး ဘယ်လှမ်း ထမ်း ပေးနေချေပြီ။

အပေါ်စီးကနေ မှတ်ချက်ယူသတိကလည်း ဘယ်လှမ်းသည် ညာလှမ်းသည်ဖြင့် မှတ်တမ်း ပြုစုနေချေပြီ။

သတိနောက်ကနေသော အကူဖြည့်အသိကလည်း ကြွဘယ်သို့ ချဘယ်သို့ဖြင့် ဉာဏ်တံခါးများ ဖွင့်ပေးနေချေပြီ။

ဓမ္မေသက...

ဤဆိုခဲ့ပြီးသောအတိုင်း စင်္ကြံကမ္ဘဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းရာလမ်း၏ ဤမှာဘက်ထိပ်ကနေ ဟိုဘက်ထိပ် အထိ၊ တစ်ဖန်လည်း ဟိုမှာဘက်ထိပ်ကနေ ဤမှာဘက်ထိပ် ပြန်ရောက်လာသည်အထိ...

http://www.dhammadownload.com

ရုံတစ်ခါ စူးစူးစိုက်စိုက် အားတိုက်ဖိဖြင့်လည်း (ဖဝါးနှစ်ခွင်တို့မှ) ဖြစ်ခိုက်ပျက်ခိုက်များကို နှိုက်ကြည့်တတ်ရမည်။

အမြဲအဖြစ် စေ့စေ့စပ်စပ် တစ်ကွက်ပေါ် တစ်ကွက်ထပ်ဖြင့်လည်း ရုပ်နှစ်ခုထိ အသိတစ်ချက် ကပ်ကို မပြတ်စောင့်ကြည့်တတ်ရမည်။

စိတ်ပေါ့သွက်သမားများ ဤစင်္ကြံကနေ တရားသား ပိုစားခွင့်ရလာစေ၏။

အာရုံဆန်း အငမ်းသမားများလည်း ဤစင်္ကြံလမ်းမှနေ ဖြစ်ပျက်ထင် လမ်းစပေါ်လွင်စေ၏။

လေးချက်တွဲ အမြဲပါ

ဓမ္မေသက…

သင့်အဖို့ ဤစင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း၌လည်း

၁။ စိတ်ပါလက်ပါမရှိ လျော့တိလျော့ရဲသတိဖြင့် ရှုကြည့်နေလျှင် ဝေဒနာကြမ်းများ ဝင်လာတတ်သေး၏။

သလုံးကြွက်သားများ တောင့်တင်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း စသည်များ။

၂။ ဖဝါးထား၌ စိတ်ဝင်စားခြင်းမရှိ ပျင်းရိဖင့်နွဲ့စွာ လျှောက်နေလျှင် အတွေးများလည်း ဝင်လာတတ်၏။

ဆန္ဒအခြေပျိုး ညှိုးသဖြင့် ဟိုနည်းကောင်းနိုးနိုး၊ သည်နည်းကောင်းနိုးနိုး ကြိုးစားကြည့်လိုစိတ်များ ထိုးကျင့်ခံရခြင်း စသည်များ…။

၃။ အားထုတ်လိုခြင်းထက် အချိန်ကုန်လိုခြင်းဘက်က အလေးသာနေလျှင် အမြင် အကြားများဘက်လည်း ထွက်လည်နေတတ်၏။

အဆန်းမျှော် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့ စသည် ပေါ်ရာနောက် ဖောက်လိုက်နေခြင်းများ။

၄။ သည့်နောက် ရှုဆဲဖဝါး ကာယများ။

ဓမ္မေသက…

မည်သည့်ကျင့်နည်းဖြင့် ကျင့်ကျင့် စိတ်အာရုံယူခွင့်ရ ဤလေးဌာနတို့ကား ပေါ်မြဲ ပေါ်နေကြမည်သာ။ သည်နည်းမို့ ပေါ်သည်၊ ဟိုနည်းဆို မပေါ်ဟူ၍ မရှိပြီ။ သည်လူမို့သာ ပေါ်လာသည်၊ ဟိုလူဆိုလျှင်ကား မပေါ်ပါဟူ၍လည်း မရှိပြီ။

ဓမ္မေသက…

သင့်၌ စင်္ကြံကျင့်ရင်း ငှက်သင့်ရင်းဖြစ်နေခဲ့သော်…

ဖဝါးတစ်ခုတည်းစွဲ ကျားနာခဲ ခဲလိုကလည်း ရ၏။

လေးချက်စုံ အကုန်နှိုက် ဗဟုသုတလိုက်လိုကလည်း လိုက်နိုင်၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤကျင့်နည်းသည် သတိပြဋ္ဌာန်းသော ကျင့်နည်းဖြစ်သော်လည်း…

က။ ပင်တိုင်ကာယ ဖဝါးအပြက ထင်ရှားလှသည်က တစ်ကြောင်း၊

ခ။ ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အရှံ သတိမပျက်ရန်မှု တာဝန်ခံရသည်က တစ်ကြောင်း၊

ဂ။ အထိုင်မှ ဉာဏ်ပွင့် စင်္ကြံ၌လည်း ကူးဆင့်လာမည်က တစ်ကြောင်း၊

ဤခိုင်လုံသော အကြောင်းများကြောင့် အနုပဿနာစုံ အကုန်မဖွင့် ဖဝါးအရာ ကာယာနုပဿနာ တစ်ချက်တည်းကျင့်လျှင် လုံလောက်ပြီ။

တစ်ခုကိုင် အပိုင်တစ်ကိုယ်လုံး

ဓမ္မေသက…

စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းလျှက်က သင်မှတ်ချက်ယူရာတွင်လည်း ကျမ်းဂန်များ၌…

၁။ ကြွ – ကြမ်းခင်းထားဖဝါး နေရာရွှေ့ပြောင်းပေးရန် ကြွလိုက်ပြီ။

၂။ ဆွဲ – ကြွထားပြီး ဖဝါး ကြမ်းမှအလွတ်ထဲ ဆွဲတင်လိုက်သည်။

၃။ လှမ်း – ကြမ်းခင်းထက် တက်လာပြီးဖဝါး ရှေ့သို့လှမ်းထိုး ပို့လိုက်သည်။

၄။ လွှတ် – ရှေ့အလားတော်ရောက်ဖဝါး အားထိန်းများ လွှတ်ထားပေးလိုက်သည်။

၅။ ချ – အားထိန်းမဲ့ဖဝါး ကြမ်းခင်းပေါ် ချထားပေးလိုက်သည်။

၆။ နင်း – ကြမ်းခင်းကျဖဝါး ကြမ်းခင်းအရှိ နင်းဖိပြီးသား ဖြစ်သွားပြီ။

ဤသို့လျှင် ခြောက်ချက်ပြထား၏။ အနုစိတ်လွန်းလှ၏။ တိကျလွန်းလှ၏။ အပ္ပနာသို့သော သမာဓိအရာမျိုးများ၌ အသုံးဝင်၏။

ဤအခြေပျိုး လက်သင်ကာလများတွင်ကား အမှတ် (၃) အချက်ပြဖြစ်သော ဘယ်လှမ်းသည်၊ ညာလှမ်းသည် တစ်ချက်တည်းဖြင့်ပင် အမှတ်တက်သာ၏။ ဖြစ်ပျက်မြင် ဉာဏ်ဝင်သာ၏။ စိတ်မြန် ကိုယ်သွက်သမားများဆိုပါက ဝိပဿနာဉာဏ်များပါ ပွင့်သာ၏။

ရှေ့များရှိ ကြွ၊ ဆွဲများလည်း သိသိနေရုံနှင့် ပြီး၏။

နောက်များရှိ လွှတ်၊ ချ၊ နင်းများလည်း သိသိနေရုံနှင့် ပြီး၏။

ဓမ္မေသက…

သင်သည် ဤဆိုခဲ့ပြီး ဘယ်လှမ်းသည် ညာလှမ်းသည် တစ်ချက်တည်းဖြင့်ပင်…

မိမိသွားလိုသောလမ်းပေါက် တောက်လျှောက်သွားလျှက်က မှတ်ချက်ယူရမည်။

မိမိသွားလိုသောလမ်းပေါက် တောက်လျှောက်ပြန်လာလျှက်က မှတ်ချက်ယူရမည်။

ထိုစဉ် အပြင်နေ ပွားပို့သတိက ဘယ်လှမ်း လှမ်းသည်၊ ညာလှမ်း လှမ်းသည် မှတ်ချက်ယူပေး။ အတွင်းနေ အောက်မေ့သတိက ဘာ၊ ဘယ်ကို၊ ဘယ်လို စနည်းနာလျှက်က မှတ်ချက်ချ။

http://www.dhammadownload.com

ခမ္မွေသက...

သင်သည် ထိုသို့ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် ဘယ်ညာပေါ် ဥာဏ်တင်ထားစဉ်...

အသွားမှ အရပ် ဓာတ်ကွက်ပြတ်ခြားရာကာလ အမူရာကူး အထူးပြလိမ့်မည်။

အရပ်မှအလှည့် ဓာတ်ကွက်ပြတ်ခြားသည့်ကာလ အမူရာကူး အထူးပြလိမ့်မည်။

အလှည့်မှ အထွက် ဓာတ်ကွက်ဆက်ကာလ အမူရာကူး အထူးပွဲ ပြလိမ့်မည်။ ထိုစဉ်...

ဆန္ဒအနိုး ဝီရိယတစ်ဆင့်တိုးရာမှ စိတ်တန်ခိုးများ ဖြိုးကြွလာနေခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊

ရုပ်ဖြစ်စဉ်ဘာဝ အမူရာအထူးပြသနေခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊

ခိုင်းစေသူ စိတ်နှင့် အခိုင်းခံ ရုပ်၊ ကိုယ်တို့၏ အချိတ်အဆက်များ (အလုပ်လုပ်နေပုံများ)။

ထိုစဉ်... လှည်းဦးစီးနှင့် နွားများပမာ အထူးပင် အထင်အရှားပေါ်လွင်နေကြသည်သာ။

ရုပ်လိုစိတ်ကြောင့် သင့်ရုပ်ကိုယ်ကြီး သစ်ငုတ်သို့ မလှုပ်မယှက်ပုံကား အထူးဆုံးတည်း။

ခမ္မွေသက...

သင်သည် အကယ်တိတိ... ဘယ်လှမ်း လှမ်းသည်၊ ညာလှမ်း လှမ်းသည်။ ထိုနောက် ရပ်လိုသည်၊ ရပ်သည်၊ ကွေ့လိုသည်၊ ကွေ့သည် မှတ်နေသော်မှလည်း လှုပ်ရှားမှုအမူရာလည်း မပေါ်၊ စိတ်ကလည်း ပြက်ချော်ချော်ဖြစ်နေသေးသော်...

ဘယ်နှင့်ညာ ဖဝါးနှစ်ဖက်တွင် ဘယ်အလှည့်ဝင်ရာ၌လည်း ကြွသည်၊ ချသည်ဖြင့် နှစ်ချက်နှစ်ချက် ဆင့်၍မှတ်၊ ညာအလှည့်ဝင်ရာ၌လည်း ကြွသည် ချသည်ဖြင့် နှစ်ချက် နှစ်ချက်ပင် ဆင့်မှတ် မှတ်။

စိတ်အချောင် သပ်တစ်ခု ထောင်ထိုး ထိုးပေးလိုက်ခြင်းတည်း။

ခမ္မွေသက...

ဤနှစ်မှတ်ဆက်ဖြင့် (သွက်နေသောစိတ်ကို) သတိက အလေးခဲ ဆွဲပေးလိုက်သော် ထိုစိတ်ကလေး အနည်းငယ်အလေးစီးလာသောကြောင့် ရုပ်နှေးကွေး ငေး၍မြင်သာ၏။ မှတ်မြဲသမာဓိဖြင့် စိတ်အချိန်မစီး၍ သပ်ထိုးနည်းကို ကြားဖြတ်သုံးပေးခြင်းဖြစ်၏။

ငါတို့ကိုယ်တိုင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အရိပ်တော်သို့ ခိုဝင်၍ ဆရာတော် ဦးပဏ္ဍိတ (ယခု ရွှေတောင်ကုန်း) ၏ အသွန်အသင်ဖြင့် စခန်းဝင်စဉ်ကလည်း ဤနှစ်ချက်ဆင့်မှတ်နည်းကိုပင် အသုံးပြုခဲ့ရ၏။ ထိုစဉ်...

အကြွမှတ်ရာ၌ အဆွဲပါ အလိုလို သိသိလာ၏။

အချမှတ်ရာ၌ အနင်းပါ အလိုလို သိသိလာနေ၏။

ထိုနှစ်ခုတို့အကြားရှိ လှမ်း၊ လွတ်တို့ကား မမြင်ချင်မှ အဆုံးတည်း။

ခမ္မွေသက...

သင်သည် ဤနှစ်ချက်ဆင့်အမှတ်ဖြင့်ပင် စိတ်မရင့်ဖြစ်နေသေးခဲ့သော် နောက်တစ်ဖန် တစ်ပြန်

http://www.dhammadownload.com

တိုးအားဖြင့် ဘယ်ရောညာ ဖဝါးနှစ်ဖက်စလုံးတို့မှပင် ဘယ်အလှည့်ဝင်ဆဲ၌လည်း ကြွသည် လှမ်းသည် ချသည် သုံးချက် သုံးချက် ဆက်၍မှတ်၊ ညာအလှည့်ဝင်ဆဲ၌လည်း ကြွသည် လှမ်းသည် ချသည် သုံးချက် သုံးချက်ပင် ဆက်မှတ်။

ဓမ္မေသက…

ဤသုံးချက်ဆင့်ဖြင့် (မရင့်ကျက်စိတ်ကို) တစ်ပိုးတစ်နင့်ကြီး သတိက အမှတ်သွင်းပေးလိုက်သော် ထိုအမြန်စိတ် နှေးသောရုပ်နှင့် တစ်ချက်မဟုတ်တစ်ချက် ချိတ်မိစေပြီ။ တစ်ချီမဟုတ် တစ်ချီ ချည်ပြီးတုပ်ပြီး ဖြစ်သွားစေပြီ။ တစ်ခွင်မဟုတ် တစ်ခွင် ဖြစ်စဉ်ပျက်စဉ် ဧကန်မြင်ရပြီ။

မဟာစည်၌ တွေ့ခဲ့ရသော ယောဂီများတွင် ဤနှစ်ချက်မှတ် သုံးချက်မှတ်တို့ဖြင့်ပင် အမှတ်တက် ဖြစ်ပျက်မြင် ဉာဏ်စဉ်ပွင့်သည်က အများအပြားဖြစ်ကြ၏။ တစ်ချက်မှတ်ဖြင့် ဖြတ်တက်နိုင်သူကား အနည်းအကျဉ်းသာ တွေ့ရ၏။

ဓမ္မေသက…

ဝိတက်လွန် (မောဟစီး) စရိုက်သွက် တိုက်ဖျက်ရာဖြစ်သော ဤသတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း မှတ်ကြရာတွင် ဆိုခဲ့ပြီး တစ်ချက်မှတ် နှစ်ချက်မှတ် သုံးချက်မှတ်တို့ဖြင့်ပင် ဖြစ်ရာပျက်ရာ မထင်ဖြစ်နေသော ယောဂီဖြစ်နေပါမူကား ဘယ်ရောညာပါ ဖဝါးနှစ်ဖက် မှတ်ချက်ယူရာတွင်လည်း…

ဘယ်အလှည့်ဝင်စဉ်ကာလ၌လည်း ကြွသည် လှမ်းသည် ချသည် သုံးချက်မှတ်အပြင် ထိသည် သိသည်ပါ ဝင်ပေးနေရမည်။ ဘာထိသလဲ၊ ညာသိသလဲ ခွဲကြည့်မနေနှင့်၊ စိတ်ပေါ့ရှတ် သတိက နောက်ပိုးခဲနှစ်လုံး ထိုးသွတ်ပေးနေခြင်းမျှသာ။ သည့်အတူ…

ညာအလှည့်ကျလာလျှင်လည်း ကြွသည် လှမ်းသည် ချသည်၊ ပြီး ထိသည် သိသည် ဝင်ပေးနေရမည်။ သည့်အတူပင်…

ထိုင်ဆဲကာလ၌လည်း ဝင်သည် ထွက်သည် (ဖောင်းသည် ပိန်သည်) မှတ်ပြီးသည်နှင့် ထိုင်သည် ထိသည် သိသည် သုံးချက်ပါ အပိုထည့်သွင်းပေးနေရသည်။

ထိုယောဂီမျိုး အတော်ရှားပါး၏။ ဝိတက်မျှမက မောဟ ဓ,ကပါ အားကြီးသူများအတွက် ပံ့ကွက်ပိုးကွက်များ ဖြစ်ကြ၏။

ကျောထောက် ကျားကန် အပြန်လှန်

ဓမ္မေသက…

ကိုယ်အခြေခံ (ကာယာနုပဿနာအခြေခံ) ဖြစ်ပျက်ဉာဏ် မှန်မှန် တက် သမာဓိဉာဏ်မှ ပညာဉာဏ်သို့ ဆက်စေသော ဤသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်တွင် ထိုင်လျက် စင်္ကြံ ဤနှစ်တန်သည် အမာခံ ကျောရိုးများပင် ဖြစ်ကြ၏။ လာမည့် သမ္ပဇညပိုင်းကား အကြားအလပ် စပ်ဟပ်ဖာထေးခြင်းမျှသာ ဖြစ်ဘိ၏။ ထိုစဉ်…

http://www.dhammadownload.com

အထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ဤစင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ကျောထောက်တည်း။
ဤစင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းသည်လည်း ထိုအထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအတွက် ကျားကန်တည်း။
အနည်းငယ် ချဲ့ကြည့်ကြဦးစို့။

ခမွေ့သက...
မှတ်ချက်ဖြင့် ဇာတ်ကွက်ဝင်နေသော ဤသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်၌...
က။ အမှတ်တက်ရေးသည် ပထမဦးစားပေးတည်း။
ခ။ အမှတ်ထက်ရေးသည် ဒုတိယအလေးပေးတည်း။ ထိုစဉ်...
အမှတ်တက်ရေးသည် အမှတ် အမှတ်ချင်းဆက် အမှတ်ပေါ် အမှတ်တက်ဖြင့်...
အစွဲဉာဉ် အရင်ဖြတ်ခြားပေးနေရပါသည်။
အစွဲမင် စိတ်ဉာဉ်လည်း ရပ်နားစေရပါသည်။

ထိုတာဝန်ကို စေ့စပ်သောသတိက တာဝန်ယူရရာ ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် အမှတ်ဝင်ရင်းက စိတ်အဆင်း အပျင်းဖောက်လာချိန် စင်္ကြံဘက် ဘက်ပြောင်းလျှောက်စေသော်...

အထိုင်က ရသော ထိုမှတ်ချက်များက ဤစင်္ကြံဘက် ကျောထောက်နောက်ခံအဖြစ် အားပေးလျက်က နေမည်သာ။ တစ်ဖန်...

စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းရာ၌လည်း တစ်နာရီမျှဆိုလျှင်ပင် စိတ်အသင်း အပျင်းဖောက်လာပြန်ကလည်း အပျင်းဖောက်သော်မှ မှတ်ပြီးသားမှတ်ချက် အမှတ်များက ဆက်လျက်က ရှိ၏။ ထိုအခါ စင်္ကြံယူကို ဖျက်၊ အထိုင်ဘက် ပြန်လည်ဆက်ပြန်ရာ...

စင်္ကြံမှရသော ထိုမှတ်ချက်များကလည်း ဤအထိုင်ဘက် ကျားကန်အဖြစ် အားပေးလျက်က နေမည်သာ။

ခရီးရှည်ရှည်ချီတက်ရာဝယ်...

ဘယ်ဖဝါး လမ်းလျှောက် ညာဖဝါးက လမ်းထောက်အဖြစ် ထောက်ခံပေးနေပါပြီပမာတည်း။

ညာဖဝါး လမ်းလျှောက် ဘယ်ဖဝါးကလည်း တစ်ဖန်ပြန်လမ်းထောက် ထောက်ခံနေပါပြီပမာတည်း။

အမှတ်တက် ထက်ဖို့မခဲယဉ်း

ခမွေ့သက...

အထိုင်ပြီး စင်္ကြံစ၊ တစ်ဖန် စင်္ကြံပြီး အထိုင်ချ ဤမှတ်ချက်ယူကာလသည် တစ်ရက်၏ ၂၄ နာရီတွင် ၁၅ နာရီအထိ ပတ်လှည့်လှည့်ပေးနေရသည်။ နံနက် စင်္ကြံမှ စရသောကြောင့် စင်္ကြံရှစ်ချီ (၈ နာရီ) ထိုင်ခုနစ်ချီ (၇ နာရီ)ဟူ၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုမှ ကြွင်းသော ကိုးနာရီကာလတွင်ကား...

ည အနားယူချိန် ခြောက်နာရီ၊ နေ့ အခြားကိစ္စများ ပြုကျင့်ချိန် ၃ နာရီဖြစ်မည်။ သို့ကြောင့် လာမည့် သမ္မဒေညပိုင်းကား အချိန်စောင့် ကင်းသမားအရာသာ။

မှတ်ချက် – ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ညွှန်ကြားချက်ကား ည အနားယူချိန်သည် လေးနာရီ (ည ၁၁ နာရီမှ နံနက် ၃ နာရီအထိ) မျှဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် အထိုင်စင်္ကြံနှစ်ရပ်တို့၏ မှတ်ချိန်သည် ၁၇ နာရီရှည်လျားသည်။ နံနက် ၃ နာရီမှ ည ၁၁ နာရီတိုင်အောင်ပင်။

ဓမ္မေသက...

အထိုင်နှင့် စင်္ကြံ၊ စင်္ကြံနှင့် အထိုင် အပြန်အလှန်ထားပေးရာမှ အမှတ်ချင်း တေ့ဆက်ဆက် အမှတ်ချင်း ထပ်လျက် စပ်လျက်ကြောင့် အမှတ်တက်လာချိန် သတိ၏စူးစိုက်အား သုံးပေးလိုက်ရုံမျှဖြင့်ပင် အမှတ်ထက်ခြင်း၊ အမှတ်ထက်ပုံ၏ အချက်ပြသမာဓိဉာဏ် ရင်သန်ခြင်းများ အလိုလိုလိုက်ပါလာကြမည်။

အမှတ်တက်လျှင် မှတ်ဉာဏ်တက်၊ မှတ်ဉာဏ်ထက်လျှင် အသိဉာဏ်ထွက် အခန်းဆက်ပင်တည်း။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် ဤစင်္ကြံနှင့် ထိုအထိုင် ကျောထောက်နှင့် ကျားကန်ပမာ ညီညာစွာ အထမ်းရွက်စေခဲ့ပါသဖြင့် သင့်၌ ဉာဏ်အပွင့် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဝင့်ထွက်လာချိန်...

ဘယ်ဖဝါး တစ်ခါအချ နူးအိစွာ နှပ်ချက် ချက်ထားသော ကြက်ပေါင်သားဟင်းဖတ်ကြီး အဖျားမှ ကိုင်ကာ ခါချပေးနေပါသည်ပမာ...

ဖဝါးမှဆံဖျား တဖွားဖွားသော ပျက်စဉ်ကြီးများ အရှင်းသားပင် မြင်လာရတော့သည်။

ဖဝါးမှ ပေါင်ရင်း အပျက်ချင်း နင်းဝင်နေသည်များ အထင်းသားပင် မြင်လာရတော့သည်။

ဓမ္မေသက...

ဤစင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ဓာတ်နှိုးကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း ဖြစ်၏။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလည်း ဖြစ်၏။ ထိုင်ရာမှ အေးသွားသောသွေးများကိုလည်း နွေးထွေးစေ၏။ အထိုင်ချရာမှ ငြိမ်ကျသွားသော ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုဖြစ်စဉ်များကိုလည်း တစ်ဖန်နိုးထစေ၏။

စင်္ကြံဖြင့် ဓာတ်နှိုး၊ အထိုင်ကျ ဖြစ်ပျက်တိုး မြင်ရန်တည်း။

စင်္ကြံဖြင့် အရှိန်ဆက် အထိုင်ကျ အရှိန်တက်ရန်တည်း။

စင်္ကြံကျိုး တစ်မျိုးပြောဦးမည်

ဓမ္မေသက...

စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ရလဒ်ကား သည်မျှမကသေး...

http://www.dhammadownload.com

၁။ တာရှည်စွာ သမာဓိကို အသက်ဆက်ပေးနိုင်၏။
အလှုပ်မှရသော သမာဓိ ငြိမ်နေလျှင် ပို၍ပင် အားရှိနိုင်စေ၏။

၂။ အခြားသော သွားခရီးလည်း တာရှည်စွာ သွားလာနိုင်၏။
တစ်နေ့၏ စင်္ကြံချိန် ရှစ်နာရီ (၉ နာရီ) တွင် တစ်လှမ်းလျှင် တစ်ပေခွဲကျဖြင့် တွက်ချက်၍ မိုင်အရှည် ဆက်ကြည့်က သိနိုင်၏။ အမောခံ၏၊ သက်လုံပြည့် အားရှိ၏။

၃။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် (အခြားအလုပ်) ၌ ဖွဲသန်လာတတ်၏။
စင်္ကြံသည် ကိုယ်ဝီရိယတက်ရန် အားယူပေးခြင်း၊ ကျွေ့ပတ်ရန် အားတင်ပေးခြင်း စသည်များလည်း အထူး စိုက်ထုတ်ပေးနေရ၏၊ စိတ်ဝီရိယ၊ ကိုယ်အမူအရာ အနိမ့်အစောင်း အပြောင်းအရွှေ့ သွက်လက်နေသလောက်ပင်။ မပြတ် စိတ်ကြောင့်ကြဝင်ပေးနေရခြင်းများလည်း အထူးသုံးပေးနေရ၏။ အထိုင်ကဲ့သို့ အငြိမ်မဟုတ် အလှုပ်ဖြစ်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ သမားရိုးကျမဟုတ် အမျိုးမျိုး ကိုယ်သရုပ်ဆောင်နေခြင်းများကြောင့်လည်းဖြစ်၏။

၄။ စင်္ကြံသည် အနာရောဂါများ ကင်းစင်နေတတ်၏။
အနာရောဂါသည် သွေးလေများ အသွားအလာမမှန်ရာမှ စတင်၏။ အပူနှင့်လေများဝင်ရောက်ခိုအိပ်နေရာများမှ ထဖြစ်လေ့ရှိတတ်၏။ ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးက ရောဂန္တ ရကပ်သည် မောဟအားကြီးရာမှ ဖြစ်သည်ဟူ၍ပင် အမိန့်ရှိသွားခဲ့လေပြီ။
ဤစင်္ကြံသည်ကား သွေးလေများ အိပ်မောကျခွင့်လည်း မပေး၊ အပူနှင့် လေများကိုလည်းဟိုနေရာထိုးဝပ် သည်နေရာထိုးဝပ်ဖြင့် အသွေးအသားများသို့ အပူကပ်၊ အပုပ်အရိထိဓာတ်သွင်းခွင့်လည်းမပေး။

၅။ စင်္ကြံသည် အစာကိုလည်း ကြေညက်စေသေး၏။
စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်းသည် ခါးအထက်နေ အစာအိတ်များကို ကြိမ်ခြင်းလုံး ဒူးဖြင့် ဘယ်ညာတော့နည်းပမာ...
ဘယ်လှမ်း ညာလှမ်းများ၏ အကြွ၊ အချ၊ အမ၊ အတင်အားကြောင့် ခါးအထက်နေ အစာအိတ်များသည်လည်း အထက်အောက် လည်ပတ်ပေးနေရ၏။ ပါစက တေဇောဓာတ် (အစာချေညက်ပေးနေသော အပူဓာတ်) အားကောင်းလာစေ၏။ ထိုအပူအားကြောင့် အစာများလည်း အပူဖြင့်ထိ ရိကျက် ကျက်ပေးနေရ၏။

ဤသည်တို့မှာလည်း စင်္ကြံ၏ အကျိုးတရားများပင်တည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

၃။ ငါးသေးအလိုက် ပိုက်စိပ်ဖြင့်တိုက်အံ့

ဓမ္မသက...

သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဖြင့် တိုက်ပွဲဝင်ရာ၌ ပြီးခဲ့သော အပိုင်းနှစ်ပိုင်း (အထိုင် စင်္ကြံ) တို့သည်ကား အထူးတလည် အထင်အရှား ထိုးစစ်ဆင်တိုက်ပွဲဝင်များအဖြစ် အသုံးပြုရမည်။

ယခု ဆိုလတ္တံ့သော သမ္ပဇဉ်ပဗ္ဗ (အထွေထွေအမှုအရာပိုင်း) သည်ကား ခုခံစစ်လည်း ဖြစ်၏။ ရန်ဘက်ကိလေသာဆိုလျှင် အသေး အမွှား ကလေးကလားမျှပင် အဝင်မခံ တစ်စင်ထောင် အကြွ လှန်ပစ်ရေးလည်း ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့်...

ဤသမ္ပဇဉ်ပိုင်း၏ နယ်ပယ်အကျယ်အဝန်းသည် နိုးထချိန်မှ ပြန်လည်အိပ်မောကျသွားချိန် အထိ နယ်ကျယ်၏။ အိပ်မောကျသွားသော်မှလည်း ရန်သူ့အတိုက် သူ့ခြေသလုံးဖက်ကိုက်ရင်းက အသေခံသွားပါသည်ပမာ...

အိပ်ချင်သည် အိပ်ချင်သည် မှတ်လျက်ကပင် အိပ်မောကျစေရသည်။ တစ်ဖန်...

တိုက်ပွဲတစ်ရက်အနား လက်နက်ဖက်၍ အိပ်ပျော်သွားသည့်အလား အိပ်ချင်သည် အိပ်ချင်သည် ဖြင့် အမှတ်မပျက် အမှတ်ဖက်လျက်ကပင် ထိုစိတ် အိပ်စက်သွားစေရသည်။

ဓမ္မသက...

ဤအထွေထွေအမှုရာပိုင်းတွင်...

သွားရင်းလာရင်းက အမှတ်သွင်းပေးရခြင်းများလည်း ပါဝင်၏။

ကြည့်ရင်း ရှုရင်းက အမှတ်သွင်းပေးရခြင်းများလည်း ပါ၏။

မိမိအတွက် အဝတ်အထည်များ (သင်္ကန်းများ) ကိုင်တွယ်ရင်းကလည်း ပါ၏။

မိမိအတွက် အိုးခွက်များ (သပိတ်များ) ကိုင်တွယ်ရင်းကလည်း ပါ၏။

မိမိစားသောက်ဝါးမျို ကိုယ့်ကိုယ်ကို လုပ်ကျွေးရင်းကလည်း ပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

မိမိ၏ စားသုံးပြီး အစာဟောင်းနေရာဟောင်း ပြန်ပို့ရင်းကလည်း ပါ၏။

ကိုယ်လှုပ်ရှားသမျှနှင့် နိုးထခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းများအထိ ပါဝင်နေ၏။

သို့ကြောင့် အထွေထွေဟူ၍ ကင်ပွန်းတပ်ပေးရ၏။

ခမွေသက…

ဤအထွေထွေအမူရာပိုင်းကို…

က။ သာသနာ့ဝန်ထမ်း စခန်းဝင် ရှင်ရဟန်းနှင့် ယောဂီများ လက်သုံး၊

ခ။ အိပ်ထောင်ဝန်ထမ်း စခန်းပြင် သာမန်ဗုဒ္ဓဝါဒီများ၏ လက်သုံး၊

ဤသို့လျှင် သုံးပုံ သုံးရိုး နှစ်မျိုးထားသင့်၏။ (ထိုစဉ်)…

သာသနာ့ဘောင်ဝယ် အမြဲဝင်နေသော ရှင်ရဟန်းများသည်လည်းကောင်း၊ သာသနာတော်သို့ ခေတ္တဝင်ရောက်လာကြသော ယောဂီများသည်လည်းကောင်း၊

ဘိက္ခု ဆိုသည်မှာ ကိလေသာကို ချိုးဖဲ့ဖျက်ဆီးနေသော စစ်ဝန်ထမ်း၊

ယောဂီဆိုသည်မှာ စစ်လက်နက် (သတိလက်နက်) ကိုင်စွဲလျက်နေသော စစ်ဝန်ထမ်း။

ထိုဤစကား နားဝယ်ထားလျက်က စားစား သွားသွား နားနားနေနေ သတိကို တမံ (ထောက်လှမ်းရေး) ကဲ့သို့ တပ်လှန့်စေလွှတ်ထားရသည်။

မျက်စိနှစ်ကွင်း စစ်တလင်း၌လည်း မိမိကပင် သိမ်းပိုက်နိုင်ရန်တည်း။

နားပေါက်နှစ်တွင်း စစ်တလင်း၌လည်း မိမိကပင် သိမ်းပိုက်နိုင်ရန်တည်း။

နှာပေါက်နှစ်ခင်း စစ်တလင်း၌လည်း မိမိကပင် သိမ်းပိုက်နိုင်ရန်တည်း။

ပါးစပ်ခံတွင်း စစ်တလင်းမှာလည်း မိမိကပင် အရေးသာရန်တည်း။

ကိုယ်အနှံ့ပြား တိုက်ပွဲများမှာလည်း မိမိကပင် လက်ဦးရန်တည်း။

အတွေးပျံ့နှံ့ သူတပ်လှန့်သည်ကိုပင် မိမိဘက်က ကြံ့ကြံ့ခံရန်တည်း။

ခမွေသက…

ဤအချက်များကို ထောက်၍ အာရုံရောက်ရာ စိတ်ရောက်ရာ နေရာတိုင်း မိမိ၌ရှိသော သူ့ဆိုင်ရာ တံခါးဝမှနေ ခံစစ်ခင်း ကျင်းပေးရသည်သာ။ ထိုးစစ်မကျင်း ခံစစ်ဖြင့် ပွဲခင်းရာဖြစ်ခြင်းကြောင့်

အချို့နေရာ မြင် မြင်သည် စသည် အလုံးအရင်းဖြစ် စစ်ဆင်။

အချို့နေရာ အောက်မေ့သတိဖြင့်သာ အတွင်းမှနေကာ စစ်ဆင်။

ခမွေသက…

ပြီးခဲ့သော (အမှတ် ၁၊၂ပြ) အာနာပါန ဣရိယာပထအပိုင်းများတုန်းက ဒီဃံဝါ (ပ) ပဇာနာတိဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဌိတောဝါ (ပ) ပဇာနာတိ ဟူ၍လည်းကောင်း ဘုရားရှင် ဟောတော်မူခဲ့ပြီ။ ဆိုလိုသည်မှာ…

http://www.dhammadownload.com

ဝင်လျှင်လည်း တွင်းပြင်နှစ်ရပ် သတိညှပ်၍ မပြတ်မလပ် ဒလစပ်ကြည့် သိကိုသိသိစေရမည်ဟူ၏။

ထွက်ပြန်လျှင်လည်း တွင်းပြင်နှစ်ရပ် သတိညှပ်၍ မပြတ်မလပ် တရစပ်ကြည့် သိကိုသိသိနေစေရမည်ဟူ၍။ (ဣရိယာပထလည်း နည်းတူ)

ဤဩကား သမ္ပဇာနကာရီ (အသိ လေ့ကျင့်ပေး) ဟူ၍သာ ဟောတော်မူချေရာ...

ထိုးစစ်မဟုတ်၊ ခံစစ်ဆိုသည်မှာ သေချာသွားပြီ။

နယ်သိမ်းရန် မဟုတ်၊ နယ်သိမ်းမခံရရန် ဆိုသည်မှာ သေချာသွားပြီ။

ခမွေသက...

သို့ကြောင့် ဤအပိုင်းသည် အိပ်ရာထစမှနေ အိပ်ရာဝင်သည်အထိ (အထိုင် စင်္ကြံ ထိုထိုးစစ်ကာလနှစ်ပါးတို့မှ အလွတ်ဖြစ်သော) သာမန်အချိန်အားလုံး မိမိပြုကျင့်နေသမျှကိစ္စအားလုံး...

ငါးသေးတို့ကျက်စားရာ ပိုက်စိပ်ဖြင့် တိုက်ရပါသည်ပမာ ဘာမဆို အသိက သိမ်းကျုံးသိနေရမည်သာ။ ထိုအသိကား သညာသိမဟုတ်၊ အတွင်းခံ အောက်မေ့ဆင်ခြင်ဉာဏ် မံထားသော အသိမျိုးသာ။

ခမွေသက...

သာမန်အချိန်ရှိ မိမိပြုကျင့်သမျှ ထိုထိုကိစ္စအဝဝတို့အထဲမှ ရဟန်းယောဂီ လူယောဂီများ အမိကထား နေ့စဉ်ပွားခွင့်ရကြသည်များမှာ...

က။ အိပ်ရာမှ နိုးထချိန် မည်သည့်နေ့မှ မကင်းတတ်ချိန်များတည်း။

ခ။ စားသောက်စွန့်ချချိန် မည်သည့်နေ့မှ မကင်းတတ်ချိန်များတည်း။

ဂ။ ကိုယ်လက်သန့်စင်ချိန် ရေချိုး အဝတ်လျှော် စသည့်အချိန်များတည်း။

ခမွေသက...

ဤအချိန်သုံးမျိုးတို့ကို ဤဩ အလေးပေးဖော်ပြပါအံ့။ ကြွင်းသောအရာများကိုကား ဤကို နမူနာထား သင်အသိအမှတ်ထားရမည်။ ထိုစဉ်...

က/ နိုးသည်ဆိုသော ထိုစကားသည် ဘဝင်စိတ်မှ နိုးထလာကာ ဆင်ခြင်စိတ်တစ်ဖန် ပြန်ဝင်လာသည်ကို ဆိုရာ စိတ်နိုးခြင်း၏ သင်္ကေတပြစကားတည်း။ သို့ကြောင့် တစ်ညတာကာလ လေးနာရီမျှအနားယူပြီးသွားသော သင်သည် နိုးစိတ်ဝင်လာသည်နှင့် နိုးပြီ နိုးပြီ စသည်ဖြင့် အကြံတစ်မျိုးရှေ့မတိုးမချင်း မှတ်ချက်သွင်းကြည့်ပေးပါ။

သင့်ဘက်က ထိုသို့မှတ်ချက်ချနေစဉ်...

ကြံသိစိတ်ကလေးများက ထချင်သည်၊ ထိုင်ချင်သည်၊ ရပ်ချင်သည်၊ သွားချင်သည်၊ မျက်နှာသစ်ချင်သည် စသည်ဖြင့် မသိသောရုပ်ကိုယ်အား အသိဖက် အသက်သွင်းပေးနေပုံများကို အပါးဝဝ ကျနစွာ သင် သိသိနေပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဖန် အသိဝင်ရာအသက်ဝင် စိတ်ခိုင်းတိုင်းလျှင် တွင်တွင်လိုက်လုပ်ပေးနေသော ထိုရုပ်ကိုယ်ကြီးကလည်း လျှောင်းရာမှ ထလိုက်သည်၊ ထရာမှ ထိုင်လိုက်သည်။ ထိုင်ရာမှ မတ်တတ်ရပ်လိုက်သည်။ မတ်တတ်ရပ်ရာမှ စိတ်ပြလမ်း တန်းတန်းသွားပေးသည်။ ထို့နောက် စိတ်ခိုင်းရာအတိုင်း ရေခွက်ကိုင်ပေးခြင်း၊ မျက်နှာသစ်ပေးခြင်း စသည်များသို့ လိုက်လံပြုကျင့်နေပုံများကို လည်း သင်သည် အပါး၀၀ ကျနစွာ သိသိနေပါလေ။

ခမ္မေသက...

ဤအောက်မေ့သိ (ပွားသာလျှင် ပွားသိပါ) ဖြင့် ရှုကြည့်နည်းသည် ယနေ့သည် ခံစစ်၊ နက်ဖြန်တွင် ထိုးစစ်ဖြစ်လာမည်ကို သင်ကောင်းကောင်းကြီးသဘောပေါက်နေရမည်။

မဂ္ဂင်မှ မဂ် ဆိုသည်ကို သင် အသိရှိထားပြီးမဟုတ်လော။

အမှတ်ပြည့် အသိလင်း ဆိုသည်ကိုလည်း သင်သဘောပေါက်ထားပြီ မဟုတ်လော။

ခမ္မေသက...

အိပ်ရာထစ ထိုအမှတ်ရများဖြင့်ပင် တစ်နေ့တာအတွက် အလုပ်ခွင်ဝင်အဖြစ် စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းဘက် ဆက်ဝင်ပေးရမည်။ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းကား နောက်မှာဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်နေသဖြင့် ဤ၌မဆိုသာပြီ။ ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း နောက်ကပင် ဆိုခဲ့ပြီးပြီ။

ခမ္မေသက...

ခ။ ထိုမှနောက် ကိုယ်ခန္ဓာ အစာပေးချိန် ရောက်ခဲ့ပြီ။ ထိုစဉ် စခန်းတိုင်း များသောအားဖြင့် နံနက်အာရုံတွင် တစ်ကြိမ်၊ နေ့ ၁၀ နာရီလောက်တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် ဆွမ်းစားချိန်များ ထားလေ့ရှိကြသည်။

ထိုစားချိန်ရောက်တိုင်း ရောက်တိုင်းပင်

ပထမ အချက်ပေးသံများကို ကြားသည်၊ ကြားမှန်းလည်း သိသည် မှတ်။

ထို့နောက် မိမိနေရာမှ ဆွမ်းစားဆောင်သို့ သွားသည် သွားမှန်းလည်း သိနေသည် မှတ်။

ထို့နောက် ထို့နောက်များလည်း ဆွမ်းစားဆောင်သို့ တက်ခြင်း၊ နေရာသို့ ရောက်ခြင်း၊ အထိုင်ချခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း စသည်များအထိ ဖလင်ကွက်ပေါင်း မြောက်မြားစွာတို့ဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးနေပြီပမာ ပိုက်စိပ်တိုက် အမှတ်လိုက်ရမည်။

စားရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ။

ခမ္မေသက...

ထိုစဉ် အစာများကို ကိုင်တွယ်စဉ် ကိုင်ရာလက်သည် ထင်ရှား၏။

အစာများကို ဝါးမျိုစဉ် ဝါးမျိုရာပါးစပ်သည် အသက်ဝင်၏။

ထို့နောက် လည်ချောင်းတစ်လျှောက် အစာအိတ်ပေါက်အထိ အသိဝင်ဆံ့နိုင်၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုအားလုံးတို့ကို မိမိသိထားပြီးသော သညာသိအတိုင်း အမှတ်ဝင်ပေးကာ သိလျက်က စားသုံးပေးရမည်။

ဟင်းများဖြစ်က ကော်ချင်သည် ကော်သည်ဖြင့် အမှတ်ဝင် အသိကပ်၊

ဆွမ်းများဖြစ်က နယ်ချင်သည် နယ်သည်ဖြင့် အမှတ်ဝင် အသိကပ်၊

ဆွမ်း ဆွမ်းဟင်း ရောပြီးက ကိုင်ချင်သည် ကိုင်သည်ဖြင့် အမှတ်ဝင် အသိကပ်။

ထို့နောက် ပါးစပ်တွင်းရောက် ထိုအစာတို့ကို ဝါးနေချိန်သို့ ရောက်ပါမူ...

မိမိ အားပြုရာဘက် သတိအထိုင်ချလျက်က မှတ်ဝင်ပေးပါ။

အောက်ခံ အံများထက် သတိတက်လျက်က မှတ်ချက်ယူပေးနေပါ။

အစသော် ဝါး ဝါးမှန်းသိ၊ မျို မျိုမှန်းသိမျှသာ။ ထို့နောက် ဝါးချင်သည်နှင့် ဝါးထိသိ အရှိပေါ်မည်သာ။ ထို့ထို့နောက် ရုတ်တရက်သိ ရုတ်တရက်ပျောက် မီးအိုးကင်းကြီးအထဲ ရေစိမ်း တပေါက်တောက်ချလိုက်သည့်ပမာ ဘာမှ ကောက်ပြတတ်စရာမရှိအထိလည်း အတည့်မြင်မည်သာ။ သို့ကြောင့်

ဓမ္မေသက...

စားရင်းသိ သိရင်းစား ဤကျင့်စဉ်ထားများသည်လည်း ယနေ့ ခံစစ်၊ နက်ဖြန် ထိုးစစ်ဖြစ်သည်ကို သင်ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်ခဲ့။ ယနေ့ မဂ္ဂင်အတွက် နက်ဖြန် မင်္ဂဆိုသည်ကိုလည်း သင် ကောင်းကောင်းကြီး ရိပ်မိခဲ့။ ယင်းကို သာသနာတော်၏ အဝင်ဝဖြစ်သော သီဟိုဠ်ခေတ် (သီရိလင်္ကာခေတ်) တုန်းက ရဟန္တာမဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ဆွမ်းစားကျောင်းများဟူ၍ သီဟိုဠ်မှာ မရှိခဲ့ဖူးကြောင်းဖြင့် အဋ္ဌကထာဆရာ မီးမောင်းထိုးပြခဲ့ပြီ။ အမှတ်ပြည့် အရှိဝင် အသိအမြင်စင်ကြယ်ကြောင်း၏ ထုံးဟောင်းသာကေတည်း။

ယင်းကို အထောက်အရာထားလျက်က...

ကုဋီ (အိမ်သာ) တက်ရင်းကလည်း အမှတ်ပြည့်အသိ ပေါ်မည်သာ။

တခြားအလုပ် အသိဖြင့် တွဲဖက်လုပ်နေရင်းကလည်း အမှတ်ပြည့် အသိပေါ်မည်သာ။

ဓမ္မေသက...

ဂ။ ကိုယ်လက်သန့်စင်ရာ၊ ရေချိုး အဝတ်လျှော်ရာ စသည်များ၌လည်း အထက်ကဆိုခဲ့ပြီးသော မှတ်နည်းများအတိုင်း ပြင်ပနေ ပွားပို့မူ အမှတ်ဝင်သာက ခွက်ကိုင်သည်၊ ချိုးသည် စသည် မှတ်ရာသွင်းပေး။ ပြင်ပ မဝင်သာပါက အတွင်းအောက်မေ့မှတ်ဖြင့်ပင် ဆင်ခြင်နေ။

ဤသို့လျှင် အမှတ်စဉ် အလျင်မပြတ် မှတ်ရှိန်များ ထပ်ဝင်လာသည်အထိ မှတ်ဝင်ပေးရမည်။ နောက်ဆုံး အိပ်ရာဝင်ချိန်အထိ သတိမပြတ် ရှုမှတ်ပေးရမည်။

ကားတစ်စီးဖြစ်က နံနက်အိပ်ရာထ စက်နှိုး အလုပ်အမျိုးမျိုးလုပ်၊ နေဝင်မိုးချုပ်သော် ဂိုဒေါင်တွင်း သွင်းကာသိပ်၊ လူရော အိပ်ရာဝင်ပမာတည်း။

http://www.dhammadownload.com

စစ်သားများဖြစ်ပါမူ နံနက်အိပ်ရာထ အသင့်ပြင် မြင်မြင်ထင်ထင်ဖြစ်လာသည်နှင့် စစ်တိုက်၊ ညမှောင်ခိုက် တန်းစီသိပ်၊ တပ်မှူးပါ အိပ်ရာဝင်ပမာတည်း။

ဤမျှဆို စခန်းဝင်များအတွက် လုံလောက်ပြီ။

ဓမ္မသက...

စခန်းပြင်ပ အိမ်ထောင်ကျတို့လည်း ဘဝအမြတ်ထုတ် ကိုယ်တွက်လည်း လုပ်ကြရဦးမည် ဖြစ်ရာ ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်ကာလတုန်းဆီက သာဝတ္ထိနေ ပြည်သူပြည်သားများ၏ ကျင့်သုံးပုံ ကျင့်သုံးနည်းပမာ...

အိမ်ထောင်ဝန် စွဲစိတ်နှင့် စွဲရုပ်နှစ်ပါးက အလုပ်လုပ်။

ကိုယ်တွက်ဝန် မှတ်စိတ်နှင့် ဓာတ်ဘုတ်များက သရုပ်ဖော်ရမည်။ ထိုစဉ်...

ဓမ္မသည် သဘောမျှဆိုသည်ကိုလည်း ရိပ်မိ၊ သဘာဝတို့၏ သူ့သဘောသူဆောင်နေပါသည် ကိုလည်း သိသိလာစေရန် ထိုသာဝတ္ထိပြည်သူပြည်သားများက...

ဘာကြံကြံ သတိကြားခံထား ကြံ ကြံသည် မှတ်သားလျက်က ကြံကြသည်။

ဘာဆိုဆို သတိကိုကြားခံထား ဆို ဆိုသည် မှတ်သားလျက်က ပြောကြဆိုကြသည်။

ဘာကျင့်ကျင့် အကျင့်ပေါ် သတိဆင့် လူ့ပင်ကိုသိဖြင့်ပင် ကျင့်ကျင့်နေကြသည်။

ဤနည်းဖြင့်ပင် ထိုသာဝတ္ထိပြည်နေများ မီးဖိုဆောင်ထဲကဖြစ်သောအမှု ထိုမီးဖိုဆောင်ထဲ မှာပင် အမှုစီရင်ပြီးခဲ့ပြီ။ ညမှဟူ၍ ရုံးချိန်းမထား၊ ဘုရားနားနီးမှ စည်းကြီးခုန်မျိုး မဟုတ်ကြ။

သည့်အတူ...အိမ်သာထဲကဖြစ်သောအမှု အိမ်သာထဲမှာပင် အမှုစီရင်ပြီးခဲ့ပြီ။ နေရာမသန့်ဟူ၍ မဟန့်မထား၊ မသန့်တရား မသန့်ထားအတိုင်း နာကြားကြတော့သည်။

အိပ်ခန်းတွင်းက ဖြစ်သောအမှု အိပ်ခန်းတွင်းမှာပင် အမှုစီရင်ပြီး ဖြစ်ခဲ့ကြပြီ။ ယုတ်သောအလုပ် ဟူ၍ အပုပ်မချ၊ အယုတ်ဓမ္မ အယုတ်ပြသည်အထိ ရှုသိကြတော့သည်။

ပရမတ်ကြွေး တေးထား၍မရ။ ချက်ချင်းပြ၊ ချက်ချင်းကြွေးချရမြဲမဟုတ်လော။

ဓမ္မသက...

ဤနည်းဖြင့်ပင် အိမ်ထောင်ဝင်များလည်း အိပ်ခန်းဘက် ထွက်လိုထွက်၊ ဝင်လိုဝင် အိမ်ထောင် အရှင်များ ဖြစ်သွားကြသည်။

ကံအကျိုးပေး ဉာဏ်ဝင်ပြင်ဆင် အိမ်ထောင်စု၏ သခင်များပင် ဖြစ်သွားကြသည်။

ကံအကျိုးပေးများ ခံစားစရာရှိသည်ကို ခံစား၊ အတေးအစွဲ မထားခြင်းများတည်း။

ကံအကျိုးပေးများ ခံစားစရာရှိသည်ကို ခံစား၊ အရှိအတည့်မြင်သွားခြင်းများတည်း။

ယခုလည်း အားမှဆိုသော ဆင်ခြေဆင်လက်မထား၊ ကာမနှင့် ဘဝဝန် ကျွန်အရာမှနေ ထမ်းထားရင်းကပင် တစ်ဖက်အဆင်း မျက်ကွင်းက မြင်လိုက်ရသည်။ ဘာညာအစွဲသိ မဝင်ခင် သင်က အရင် မြင် မြင်သည်အမှတ်ဖြင့်သာ။ အမြင်သည် အမြင်ဖြင့်ပင် ပြတ်ခြားသွားစေလျှင် ထိုလူသား...

http://www.dhammadownload.com

အစွဲတွေး အတိတ်ဆီလည်း ပြေးမဆင်ခြင် အတွင်းထားများက အသက်မဝင်။
အစွဲတွေး ဤပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း ဝင်ခွင့်မရ တစ်ဖက်အာရုံပြများက မတို့မစ။ ထိုစဉ်...

က။ လူ့အရှိ လူ့အသိဖြင့် ခံစားခွင့်ရလိုက်ပြီ။ ဖိုခွင်တင် မီးဖိုပေါ်နေ ဟင်းအိုးတွင်းက ဟင်းဖတ်များ ယူစားနေရသလို ပူစပ်ပူလောင်မဟုတ် ကုသိုလ်၏အပြစ်ကင်း ကောင်းခြင်းအေးမြ သဘာဝအတိုင်း လူ့ဘဝ လူ့အရသာ လူ့ဂုဏ် လူ့ပါဝါဖြင့်ပင် ခံစားခွင့်သာစေပြီ။ လူ့ဘဝ လူ့အလုပ် လူဖြစ်ရိက္ခာထုပ်လည်း မြှုပ်ပြီးသားဖြစ်သွားပြီ။ သည့်အတူ...

ခ။ ဒါနဖြင့် ရိက္ခာစုလည်း ငါမပါ သူကင်း လိုလားခြင်း မလိုလားခြင်းနှင့် မသိနိုးနားခင်းပါ ကင်းရှင်းသွားကာ ကုသိုလ်လက်ရင်း အနှစ်ချည်းသွင်းပြီး ဖြစ်သွားပြီ။

ဂ။ သီလဖြင့် ရိက္ခာစုလည်း တစ်ဖက်အာရုံစဉ် အဝင်မခံ၊ သရဏဂုံတင်သတိကြားခံထား၊ သီလရှိနေစဉ် ခံစားစရာရှိသည်မျှ ခံစားစေကာ ကုသိုလ်လက်ရင်းကျ မျိုး ထားခွင့်ရသွားပြီ။ သည့်အတူ...

သာမန်အချိန်များတွင်လည်း တစ်ဖက်အသံ၊ တစ်ဖက်အနံ့၊ တစ်ဖက်အရသာ၊ တစ်ဖက်အတွေ့၊ တစ်ဖက်အတွေး ထိုအရေးအခင်းကြား မိမိသွားလာနေရသည့်တိုင် အစွဲတွေးက ကိုင်ပေးနေသော ပညတ်သိ ကိလေသာခိုကိုမယူ၊ ကိုယ်ပိုင်သိက ထည့်ပေးနေသော အရှိသိ ကိလေမခိုကိုသာ လက်ခံယူပြီ။

ဒါနမှု၊ သီလမှုတို့ဖြင့် လူ့ရိက္ခာစုနေစဉ်တွင်လည်း ငါလည်း မစွက် ဝတ္ထုဘက်လည်း မပါ၊ ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း မစွဲမက်၊ သက်သက်သော စေတနာမျိုးထားချည်း စုမိလာပြီ။ စေတနာအခံ ဉာဏ်သွင်း သတိတင်းတင်း ပင်းပေးထားသောကြောင့် နိဗ္ဗာန်အထိ မျိုးမတုံး၊ သံသရာလည်သော်မှ အမှိုက်ဖုံးမခံရပြီ။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် ဤဆိုခဲ့ပြီးသော အိမ်ထောင်ကျကာလတွင်းကနေ အတေးအစွဲတို့နေရာ အမှတ်သတိဖြင့် ဖာလျက်က ကိုယ်တွက်အရယူတတ်ခဲ့ပါသော် ယာလည်း ညက်၊ ကြက်လည်းမောပမာ အိမ်ထောင်ဝန်လည်း တာဝန်ကျေညက် အိမ်ထောင်ပြစ်ကိုလည်း မျက်မြင်တွေ့ဖြစ်တော့သည်။

အကျင့်ပိုင်း သည်ကိုင်းဆက်

ဓမ္မေသက...

ဆိုခဲ့ပြီး အာနာပါန၊ ဣရိယာပထ၊ သမ္ပဇဉ ဤသုံးပိုင်းတို့ဖြင့်ပင် မောဟရှင်တို့ မောဟနှင်သတိ တွင်တွင်ဖြည့်ကျင့်ပုံ အလုံအလောက်ရှိချေပြီ။ ထိုစဉ်...

http://www.dhammadownload.com

၁။ အဓိကအထိုင်ချရာလည်းဖြစ်၍ အငြိမ်ထားခေတ်လည်း ဖြစ်သော အာနာပါန ကာယ အခြေခံဖြင့် ထိုင်လျက်က မှတ်ရသော ကမ္မဋ္ဌာန်းချိန်များတွင် အတွေးဝင် အတွေးမှတ် အတွေးမျှင် ဖြတ်ချထားခဲ့ရခြင်း စိတ္တာနုပဿနာများလည်း ဝင်ပေးရ၏။

အနာပေါ် အနာမှတ် ဝေဒနာအပေါ် ကျော်ခဲ့ရခြင်း ဝေဒနာနုပဿနာများလည်း ဝင်ပေးရ၏။ တစ်ဖန် အသံ၊ အနံ့၊ အဆင်း ဘာဝင်ဝင် အတွင်မှတ် ဖြတ်ချထားခဲ့ရခြင်း ဓမ္မာနုပဿနာများလည်း ဝင်ပေးရ၏။

၂။ ဒုတိယနည်းဖြစ်သော စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် ဝင်ရာ၌ကား ဖဝါးနှင့်ကြမ်းခင်းတို့က အတွေ့ ကြမ်းခြင်း၊ သိလွယ်မြင်လွယ်ခြင်းများကြောင့် စိတ် ဝေဒနာ သဘောများ မလိုက်စားဘဲလည်း ဖြစ်၏။ လိုက်စားလိုလည်း ရ၏။

၃။ တတိယနည်းဖြစ်သော ပိုက်စိပ်တိုက် သမ္ပဇဉ်ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် ဝင်ရာ၌ကား အစ လက်သင်သည် ခံစစ်အရာ၊ အမှတ်မလွတ် တော်ပြီဖြင့် ကျင့်ရသောအပိုင်းဖြစ်သဖြင့် ကာယလောက်မျှဆို တော်လောက်ပြီ။ စိတ်ဝေဒနာသဘောများ ရင့်လာချိန် အလိုလိုပွင့်လိမ့်မည်။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် အထက်ပါသုံးချက်တို့ကို တစ်ရက်တွင် အနားယူချိန် (စိတ်အနားပေးချိန်) ည ၉ နာရီမှ နံနက် ၃ နာရီ၊ ပေါင်း ၆နာရီမျှကို အပထား၍ ကျန် ၁၈ နာရီလုံးလုံး သူ့ခွင် သူ့စည်းကျကျ သင့်စိတ်ကို သင့်သတိက စည်းလုံးချပေးနိုင်ခဲ့သော်...

အဆင့်သင့်ရှိနေသော ခန္ဓာတွင်း တရားများကား တစ်ကွက်မပေါ် တစ်ကွက်ပေါ်ပါအံ့။ တစ်ခါမသိ တစ်ခါသိလာအံ့။ တစ်ချက်မရိပ်မိ တချက်ချက်ရိပ်မိအံ့။ သင့်၌ အရေးကြီးသည်မှာ နောက်က (ဗောဓိပက္ခိယသရုပ် ထုတ်ပြခဲ့တုန်းက) ဆိုခဲ့ပြီးသော...

အားထုတ်လိုသော ဆန္ဒ အခြေတကျ စိတ်ထဲ၌ တဖွဖွဖြစ်နေဖို့ပင်။

အားထုတ်လိုသော ဝီရိယ အခြေတကျ ကိုယ်ရောစိတ်က မချာဘဲ ထကြွနေဖို့ပင်။

ကျက်စားလိုသော စိတ် အခြေတကျ စားကျက်တွင်းမထ ဝပ်ကျနေကြဖို့ပင်။

စူးစမ်းတတ်သော ပညာ အခြေတကျ မျှော့သွေးစုပ်ဘိသို့ စိတ်နှင့် တစ်ထပ်တည်းကျနေဖို့ပင်။

ဤသို့သာ ထိုလေးချက် လက်နှင့်မကွာဖြင့် လူကြီးပွဲကြည့် ကြည့်တတ်စေခဲ့ပါမူကား တရားကား မျက်စိလည်သွား၊ သည်းခြေပိတ် သလိပ်ဖုံးများရှဲသွားချိန် တကယ့်လမ်းထား ဘွားခနဲ ပေါ်သည့်ပမာ ဘွားဘွားနှင့် ငွားငွားသာ။

ဤကား အကျင့်လမ်း လေ့ကျင့်ခန်းဝင်ရန် ပုံကြမ်းတည်း။

http://www.dhammadownload.com

တခြားနည်း အမြည်းနည်းနည်းပေးဦးမည်

ဓမ္မေသက…

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်လာ ကာယာနုပဿနာ ၁၄ ပိုင်းတို့တွင် ဤဆိုခဲ့ပြီး သုံးပိုင်းတို့မှ အပဖြစ်သော…

က။ ကာယဂတာသတိ ခေါ် ကိုယ်မှ တခြားသွားနေသောစိတ်ကို တစ်ဖန် ကိုယ်သို့ပြန်ရောက် လာစေရန် သတိဖြင့် လှေ့ခေါ် ခေါ်ပေးရသော ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း။

ခ။ ကိုယ်တွင်ရှိသော အဖို့အစု ကွဲပြားစွာ ရှုသိပြီးသောအခါ ကိုယ်မှာရှိသော ဓာတ်လေးပါး တခြားစီ တခြားစီ ခွဲခြားရှုသိပေးရသော ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း။

ဂ။ မိမိမဟုတ် တစ်ပါးတခြားသော လူသေကောင်သို့ သွားရောက်ရှုရာတွင် လောလော လတ်လတ် သေခါစမှသည် နောက်ဆုံးအရိုးဆွေးအထိ ရှုသိပေးရသော အသုဘကိုးပိုင်း ခေါ် နဝသိဝထိက အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း။

ဤ ၁၁ ပိုင်းတို့ကား မောဟသမားအတွက် မသက်ဆိုင်ကြပြီ။

ထိုစဉ်…စက်ဆုပ်ဖွယ် တကယ်မြင်အောင်ရှုရသော ကောဋ္ဌာသ ပိုင်း၊

စက်ဆုပ်ဖွယ် မကွယ်မဝှက် မြင်တွေ့နေရသော အသုဘကိုးပိုင်း၊

ဤဆယ်ပိုင်းကား ရာဂအိုးကြီးများအတွက်သာ။

တစ်ဖန် ဓာတုမနသိကာရ ခေါ် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကား ပညာကြီးသမားများအတွက်သာ။

သို့ဆိုသော် မဟာသတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ အယုတ်စားဘက်က ဒေါသ၊ အမြတ်စားဘက်က သဒ္ဓါ၊ ဝိတက်များကို ဖယ်ရှားရန် အားထားပွားရန်နည်း သီးခြားမပါပြီ။

ဘာကြောင့် မေးခဲ့သော် သဒ္ဓါသည် အတွေးဖြင့် ပေါ်စေမည်မဟုတ်။ ဤ၌ ကိုယ်တွေ့ဖြင့် ပေါ်စေမည်ဖြစ်သောကြောင့် သဒ္ဓါထက်လက်နက် သီးခြားတစ်ကွက်မပါပြီ။ ယင်းသဒ္ဓါသည်…

ဣန္ဒြေဗိုလ်အားဖြင့် သတိအစိုးရသော စိတ်ဣန္ဒြေအင်အား ထကြွလာသည်နှင့် သဒ္ဓါရည်လည်း အဆီတက်လာတော့မည်သာ။

ဈာန်အားဖြင့်လည်း ပီတိကျ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် နှစ်သက်အားရ သဘောကျလာသည်နှင့် သဒ္ဓါ ရည်လည်း စဉ်လည်ထွက် အဆီတက်လာတော့ပြီသာ။

တစ်ဖန် ဝိတက်သည်လည်း ဤ၌ အတွေးမရှိ အတွေ့ချည်း စပ်နေခြင်း၊ ကံဝိတက်ကို ဈာန် ဝိတက်က ဝါးမျိုထားခြင်းများကြောင့် ဤ၌ သီးခြားမရှိ။

နောက်တစ်ဖန် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် လုပ်ရာ၌ ရာဂကင်းက ဒေါသလည်း ကင်းရတော့၏။ ဈာန် သုခရောက်လျှင်လည်း ဒေါသ ဇ,အလိုလိုပင် ကျသွားတော့၏။ ဓမ္မအာရုံ၌ ကာမအာရုံကဲ့သို့ ဒေါသ သူပုန်ထသည်အထိ စွန်းငြိစရာမရှိ။ သို့ကြောင့် ဤ၌ ဒေါသပြင်အပိုင်းဟူ၍လည်း သီးခြားမရှိ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဖန် မှတ်သားရန်မှာ သတိအချည်အဖွဲ့သန်သောသဒ္ဓါ ဆန္ဒ ဝီရိယတို့၏ စိတ်ပြင်အားကြောင့် ရှိင်းသော ရာဂပြယ်သည်နှင့် သဒ္ဓါပေါ်ပြီး ဒေါသမြုပ်သည်နှင့် ပညာပေါ်ပြီးဖြစ်ရာ ယင်းသဒ္ဓါပညာ ကပင် ဒေါသဖယ်ပြီးဖြစ်နေ၏။ ဝိတက်ပါ မြုပ်၏။ သို့ကြောင့်…

ဓမ္မေသက…

ဆိုခဲ့ပြီးသော သုံးပိုင်းတို့မှ အပဖြစ်သော ကျန် ၁၁ ပိုင်းတို့ကို…

အချို့ရာဂကြီးသမား ကောဋ္ဌာသနည်းဖြင့် ရာဂနင် ဓမ္မသို့ ခရီးဝင်ကြသည်။

အချို့ ရာဂကြီးသမား နဝသိဝထိကနည်းဖြင့် ရာဂနင် ဓမ္မရင်ပြင်သို့ ဝင်ကြသည်။

အချို့ပညာကြီးသမား ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ပညာသင် ဓမ္မဘက်ဖဝါးတင်ကြသည်။

ဤဒ္ဓကား ဓမ္မသံဝေဂရရုံမျှ အမြည်းချကျွေးခဲ့မည်။

ဘယ်မှာလဲ ငါ ပြစမ်းပါ

ဓမ္မေသက…

အခြားနေရာများ၌ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းကို ၃၂ ပါး တစ်ပါးပြီးတစ်ပါး ခြားနားကြည့် ကြည့်၊ ခြားနား သိ သိစေရသောကြောင့် ဒွတ္တိံသကမ္မဋ္ဌာန်း ခေါ်၏။

တစ်ဖန် ပြင်ပကာယ ဆံပင်မွေးညင်းမှနေ အတွင်းနေ ကာယအထိ အဖို့အစုများ သူ့အစုနှင့်သူ ယူကြည့်ရသောကြောင့် ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းဟုလည်း ခေါ်၏။

ဤသတိပဋ္ဌာန်၌ကား စက်ဆုပ်စရာအသွင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နိုင်သည်အထိ ဉာဏ်ဝင်စား ရသောကြောင့် ပဋိကူလမနသိကာရ ခေါ်၏။

ယင်းကို ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးဆဲဆဲတွင် မိမိအားထုတ်ရမည့် ကျင့်နည်းအခန်းများလည်း သုံး ပိုင်းလွန် တာဝန်ပြီးစီးပြီ။ နားခွင့်ရ(အိပ်ခွင့်ရ) ကာလများကိုလည်း အငမ်းမရ အသုံးမချချင်သေး။

ဤအတွင်း ကိုယ်ကိုစင်းစင်းခင်းထားလျက်က ပိုင်းဆစ်ကြည့်။

ဤအတွင်း ကိုယ်ကိုအသေကောင်အခင်းအကျင်းထားဖြင့် ပိုင်းဆစ်ကြည့်။

ထိုစဉ် ကောဋ္ဌာသ၌…

အစွဲသိက ဆံပင်သိဖြင့် ဆံပင်သို့ ရောက်သွားစဉ် ဆံပင်ဟု သတိက မှတ်၊

အစွဲသိက မွေးညင်းသိဖြင့် မွေးညင်းသို့ ရောက်သွားစဉ် မွေးညင်းဟု သတိက မှတ်၊

သည့်အတူ ကြွင်းသော တွင်းပြင်နေ ကာယအမည်ခံ အပေါင်းအစု၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး တို့၌လည်း အာရုံပြုတိုင်း အစွဲသိက ထပြော၊ အစွဲသိ ပြောတိုင်း သတိက လိုက်မှတ်ဖြင့် အဖို့စုံအကုန် နှလုံးသွင်းရမည်။

သူ့သက်သက်ရှုသော ရှုနည်းမျိုးမဟုတ်။ ဤ၌ အကုအဖြစ် အာရုံယူနေသည်ကို သတိပြု။

သည့်အတူ သေခြင်းတရားအစားထိုးများ ဖြစ်ကြလေသော နဝသိဝထိက ကိုးပိုင်းတို့၌လည်း

http://www.dhammadownload.com

နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နည်းဖြင့်ပင် ပြီးစီးစေရ၏။ ကာယာနုပဿနာ၌ မပါဝင်သော ဘုရားဂုဏ် အာရုံယူခြင်း၊ မေတ္တာပွားစည်းခြင်းများကိုလည်း အနည်းငယ်စီ နှလုံးသွင်းပေးရသေး၏။

ကိုယ်စောင့် ဘာဝနာမျိုးဖြစ်နေခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊

ရာဂ ဒေါသ ညှိုး သဒ္ဒါ ပညာဘက်က တိုးစေလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း၊

တစ်ရက်တစ်ရက်တို့၏ နောက်ဆုံးအိပ်ခါနီး ထိုလေးနည်း (ကိုယ်စောင့်ဘာဝနာများ) စနစ်တကျ သုံးလေ။

ထိုအခါ ဘယ်မှာလဲ ငါ၊ သင့်၌ ရှာစရာ ခွင့်မသာပြီ။ ငါမှငါသာ ထိုကာထာ သင့်နှုတ်စည်း ဝ,မလာပြီ၊ အပျော်မျှော် အပျက်ထား သင့်စိတ်မကစားလိုပြီ။

ဓမ္မေသက...

ဓာတု မနသီကာရ (ဓာတ်နှလုံးသွင်း) ကမ္မဋ္ဌာန်းကား ဆိုခဲ့ပြီးသော အာနာပါန ဣရိယာပထ သမ္ပဇညတို့ဖြင့် ပွဲဝင်စဉ်...

မိမိပင်ကိုစရိုက်မှ ပညာစရိုက်သို့ ဝင်သွားပြီဖြစ်သော၊

ဂေါစရသမ္ပဇဉ်မှ အသမ္မောဟ သမ္ပဇဉ်သို့ ဝင်သွားပြီဖြစ်သော၊

ခဏိက ဥပစာရသမာဓိများမှ အပ္ပနာသို့ ဝင်သွားပြီဖြစ်သော

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်၏ အလယ်ပိုင်းလောက်အရောက်တွင် အလိုလိုပင် ပေါ်ထင်လာတတ်၏။

ထိုစဉ်... ဝင်လေ ဝင်လာချိန် ခန္ဓာ၏ လက်ယာလမ်းကြောင်းတွင်းမှ လေပါမီးများ ဆင်းသွားကြရာ အတွင်းခန္ဓာ၏ တလွှင်တပြင် မီးလောင်ပြင်ပမာ ဆင်သွားပြီ။ တစ်ဖန်...

ထွက်လေ ထွက်လာချိန် ခန္ဓာ၏လက်ဝဲလမ်းကြောင်း၊ လက်ဝဲရင်ညွှန့်ရှိ ငှက်ပျောဖူးသဏ္ဌာန် အခေါင်းထဲမှ သွေးရည်များ လောင်းချလိုက်ပြန်ရာ အတွင်းခန္ဓာ၏တစ်ခွင်တစ်ပြင် ဒီရေတက်ချိန်၏ သောင်ကမ်းစပမာ နီရဲသွားတော့သည်။

ဓမ္မေသက...

မသမာသူနှစ်ဦးက တစ်ဖက်ကနေ တိတ်တဆိတ် အိမ်မီးဝင်ရှို့၊

အိမ်ရှင်နိုးသည်နှင့် ဤဘက်ကနေ ရေပုံးဆွဲ အိမ်ထဲရေပက်ဖျန်းသည်သို့လည်း မြင်တွေ့နေရ၏။ ခန့်မှန်းမဟုတ်၊ အာကာသဟင်းလင်းခြား၏အကြား အထင်းသား အရှင်းသားပင် ဖြစ်၏။ ဓာတ်မှမဟုတ်၊ ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ ပိုင်းခြားကြည့်လိုကလည်း အထင်းသား အရှင်းသားပင်ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့်...

ထိုသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ကို ဝိပဿနာတို့၏ အထွတ်တင်ဉာဏ် ဆိုရ၏။ ရုပ်ဖြစ်စဉ်များမှမဟုတ် စိတ်ဖြစ်စဉ် ရှုကြည့်ကလည်း ဆီကဲ့သို့ အပေါက်မရှိအပေါက်ရှာ တိုးထွက်နေကြသော စိတ်အသေးအမွှားလေးများကိုပင် အစုံအလင် မြင်သိခွင့်ရနေ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဆလိုက်မီးမောင်းရှေ့ ပိုးမွှားသေးသေးလေးများ လေမှာဝေ့လျက် အထက်အထက်သို့ အစုလိုက် အုပ်လိုက် ပျံတက်နေကြသည်ပမာလည်း စိတ်အရှိမြင်သိခွင့်ရနေ၏။

နံနက်နေထွက်စ ထရံကြို ထရံကြားများမှ ရွှေချည်ငွေချည် အမှုန်အမွှားများပမာသော လက်လက်တောက် စိတ်မှုန်စိတ်မွှားများ မြင်သိနေရ၏။

ဓမ္မေသက…

သို့ကြောင့် ဤဆိုခဲ့ပြီး ပဋိက္ကူလ၊ ဓာတု၊ သိဝထိကအပိုင်းများကို စခန်းဝင် သင်တန်းတက် လေ့ကျက်ကွက်မျိုးသို့ သင်သဘောမထားဘဲ ခရီးသွားဟန်လွဲအဖြစ်ဖြင့်သာ ညည အနားယူခါနီး စီးဖြန်းပါလေတော့။ သဒ္ဓါကို ပညာမကူမီ အကူပစ် အမြောက်အသွင် အကူဝင်ပါလေတော့၊ ငါမပြုတ်သေးသော ခန္ဓာဘုတ် သုတဉာဏ် စိန္တဉာဏ်တို့ဖြင့် ထုတ်နုတ်၍ သရုပ်ဖော်ကြည့်ပါလေတော့။

အခြေပြု ပါဒ ရလောက်ပြီ

ဓမ္မေသက…

နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်၏ အပိုင်းကြီးသုံးပိုင်းတို့တွင် ယခုအခါ အခြေပြုစုခြင်းအလုပ်၊ သရုပ် ထုတ်နုတ်ခြင်းအလုပ်၊ လမ်းစခင်းကျင်းခြင်းအလုပ်ဟူသော အလုပ်၏အခြေခံအပိုင်းကား ပြည့်စုံသင့်လောက်ပြီ။

ဤအခြေခံအပိုင်းတွင်…

က/ အစစွာ ဗောဓိပက္ခိယတရား သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးလုံး၏ သရုပ် အကျဉ်းထုတ်ပြခဲ့ပြီ။

ခ/ ထို့နောက် ယင်းတို့အတွက် အစပျိုး သတိပဋ္ဌာန်လမ်းရိုးကိုလည်း နိဒါန်းပျိုးခဲ့ပြီ။

ထိုသတိပဋ္ဌာန် နိဒါန်းပျိုးမှာလည်း ကျင့်နည်းသတိပဋ္ဌာန်၊ သိနည်းသတိပဋ္ဌာန်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိချေရာ ဤအခြေခံအပိုင်း၌ ကျင့်နည်းသည်သာ ဦးစားပေးဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကာယအခြေတည် အထိုင်ချီ ပင်တိုင်ထား အနုပဿနာအားဖြင့် လေးပါးအကျင့်ပိုင်းအားဖြင့် သုံးပိုင်း ပိုင်းခြားကာ နေရာချထားပေးခဲ့ပြီ။ သင့်ဘက်ကသာ ဆိုလိုရာအထားပေါက် ဆန္ဒ၊ ဝီရိယများ ဖွားမြောက်ဖို့ လိုတော့သည်။

သင်သည်ကား လမ်းသွားသမား၊ ငါတို့သည်ကား လမ်းပြောသမား။

အပြောသမားနှင့် အလုပ်သမား အလုပ်ကြား ဖဝါးထပ်မိနေကြဖို့သာ။

ယောဂီနံ ပါဒဘာဝိယ ဘာဝနာနယဒီပကံ
နိဒါနံ သတိပဋ္ဌာနံ နိဋ္ဌံ ယံ သရူပေနတ။ ။

ယောဂီနံ – တရားရှာသမား ယောဂီအများအပြားတို့အား၊ ပါဒ ဘာဝိယ – အခြေခံကျကျ ရစိမ့်သောငှာ၊ ဘာဝနာ နယ ဒီပကံ – သတိတရားပွားများနည်းကို ထွန်းပြရာဖြစ်သော၊ နိဒါနံ – ဗောဓိလည်း အခြေပျိုး အကျင့်လည်း ပွဲတိုးစဖြစ်သော၊ ယံ သတိပဋ္ဌာနံ – အကြင်နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်ကို၊

http://www.dhammadownload.com

သရူပေနစ – ဗောဓိပက္ခိယသရုပ် အကျဉ်းထုတ်လျက်ကလည်းကောင်း၊ သရူပေနစ – သတိပဋ္ဌာန် အလုပ် အကျဉ်းချုပ်လျက်လည်းကောင်း၊ ဒီပကံ – ထွန်းပြခဲ့ပြီးပြီ၊ တံ – ထိုထွန်းပြခြင်းကား၊ ဒါနိ– ယခုအခါ၌၊ နိဋ္ဌံ – ပြီးစီးအောင်မြင်ခြင်းသို့ ရောက်ခဲ့ပြီ။

*

တရားလိုက်စား ဘုရားသားတော် သမီးတော်များ၏ အခြေယူအားထားရာ နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန် အခြေခံအပိုင်း ဤတွင် ပြီးစီးခြင်းသို့ ရောက်ပြီ။ ။

●●●

http://www.dhammadownload.com

[illegible]

[illegible]

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၂)

သဘောတရားပိုင်း

http://www.dhammadownload.com

[illegible]

[illegible]

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၂)

သဘောတရားပိုင်း

ဒွိဟိမေကာပိ ဂဏ္ဍော
ဂစ္ဆ အာရုယှ မုဒ္ဓနိ
တေနဟိ တွံ သန္တိသုခံ
ပတ္တံ ဘုတ္တ ဓမ္မေသကံ။ ။(အနက် အခြေခံအပိုင်းက ပေးခဲ့ပြီ။)

ဓမ္မေသက…

အခါတစ်ပါး ဘုရားရှင်သည် သုံးသောင်းခန့်မျှ အရေအတွက်ရှိသော ရဟန်းတော်များ အခြံအရံအဖြစ် နောက်တော်ပါ ခေါ်တော်မူလျက်က ဒေသစာရီခရီး ထွက်တော်မူခဲ့ပြီ။

ထိုသို့ ကြွချီတော်မူရာတွင် ဟိုးယခင်က ဥတ္တရကုရု ခေါ် မြောက်ကျွန်းသူ မြောက်ကျွန်းသားများ လာရောက်နေထိုင်ရာ ဖြစ်ခဲ့သဖြင့် ကုရုတိုင်းအမည်ရသော၊

ဟိုးယခင်က လူသားစား ပေါရိသာဒမင်းအား ဘုရားအလောင်းတော် မဟာသုတသောမမင်းက အဆုံးအမပေးခဲ့သောနေရာဖြစ်ခဲ့သဖြင့် ကမ္မာသဓမ္မအမည်ရသော၊

မြို့ရိုး ကျုံးတို့ကား မရှိ၊ သို့သော် စျေးတို့ဖြင့် စည်ကားနေချေ၏။ ဘုရင်စိုးစံခြင်းကားမရှိ။ သို့သော် ဇနပုဒ်သားတို့၏ လမ်းဆုံးကား ဖြစ်နေ၏။ သို့ကြောင့် နိဂုံးဟူ၍ အမည်ရသော မြို့နယ် ယဉ်ပါး တောသူတောင်သားများ အားထားရာ မြို့ငယ်ကလေး၏အနီးအပါး ရောက်ခဲ့ပြီ။

ထိုကမ္မာသဓမ္မရွာနိဂုံးကြီး၏ အနီးအပါး၌လည်း သဘာဝပေါက်ရောက်တော အရာဝင် အလေ့ကျပေါက် သစ်ပင်ကြီးများ အစီအရီထွန်းကားနေသော တောအုပ်ကြီးရှိ၏။ ထိုနေရာသည် ကာမနေပြင်းအောက် ဒေါင်းတောက်အောင် ပြေးလျှောက်နေကြရသော ရွာနေလူများ၏ အသံဗလံများ ကင်းဆိတ်၏။ သို့သော် ဆွမ်းခံရန် လွယ်ကူ၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုနေရာသည်… ညမှောင်မှောင် လရောင်ကြယ်ရောင်ပျောက် တောကြီး၏ ပိန်းပိန်းပိတ်တို့အောက် ထိတ်လန့်စွာ အစာကောက်နေကြရရှာသော တောကောင်များ ပြည့်နှက်နေ၏။ သို့သော် ရန်နှင့် မိတ် အကဲခတ်ကောင်းသော ထိုတောကောင်များက မနှောင့်ယှက်။

စမ္မသာက…

ရှင်တော်မြတ်ဘုရားနှင့် သုံးသောင်းမျှသော နောက်ပါးခိုရဟန်းတော်များ ထိုတောအုပ်ကြီးထဲ ရောက်ရှိနေသော ထိုအချိန်သည်ကား ည၏သဘာဝ လကား အသာပြနေဆဲ။ သို့သော် လဆန်း ဖြစ်နေသဖြင့် တောအုပ်ထဲ သဲကွဲစွာမထိုးဖောက်သာချိန်တည်း။

နေပူလျှင်ပျောက် လ,ရောက်မှ ပေါ်လေ့ရှိသော ကြယ်တာရာများသည်လည်း…

အချို့ တစ်ကိုယ်တော်ပေါ်ထွန်း၊ ရောင်ရှန်းရှန်းတောက် ဖြစ်နေ၏။

အချို့ လနှင့်အတူပြိုင် အရောင်ဝါ အရောင်ပြာ ပြိုင်နေ၏။

အချို့ သူ့အစုနှင့်သူ လ၊ ကြယ်ကြီးများအနား နေရာမယူ တလွဲမှာ နေရာယူနေကြ၏။

အချို့ ကောင်းကင်အနှံ့ မိမိတို့ သန်ရာသန်ရာ ဒေသ၌ ဖြန့်လျက်နေကြ၏။

သို့ကြောင့်… ကမ္မာသစမ္မရွာအနီးရှိ ထိုတောအုပ်ကြီးသည် မှောင်သော်လည်း အရောင်မဆိတ်ပြီ။ တောကောင်အပေါင်းတို့ မှောင်သော်မှ ရန်စောင်မခံရပြီ။ သည့်အတူ ထိုစဉ်က ထိုနောက်တော်ပါ ရဟန်းတော်များ၌လည်း စိတ်အညစ်အကြေး ကိလေသာအထွေးအလုံးတို့အောက် မိမိတို့ဘဝ ရောက်နေကြရရာ ကိုယ်သည်လည်း သဘာဝတောအုပ်ကြီးအောက် ရောက်ရှိနေကြချိန်၊ စိတ်များလည်း ကိလေသာတောအုပ်ကြီးအောက် ရောက်နေချိန်များဖြစ်နေကြ၏။ သို့သော် ဘုရားရှင်၏အရိပ် ခိုလှုံခွင့်ရနေကြသဖြင့် ပိန်းပိန်းပိတ်ကား မမှောင်။

မမှောင်သည့်အပြင် သိ ဆိုသော စိတ်ကလေးကလည်း ဆန်းစ လပမာ သာယာအေးမြလျက်ကသာ နေကြ၏။ စိတ်နှင့် အတူလိုက်၍ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ချုပ်လျှင် ချုပ်ပျောက်သွားခြင်း၊ စိတ်ယူရာ အာရုံကိုသာ လိုက်ယူခြင်း၊ စိတ်ကိုသာ အမြဲမှီနေခြင်း ဤအရည်အသွေးများနှင့် ပြည့်စုံကြပြီး ကိလေ နေပူတောက် ပျောက်လေ့ရှိကြသော…

သဒ္ဓါ… ရတနာစစ်၌သာ နားသက်သော ယုံကြည်ချက်လည်း အေးအေးစိတ်နှင့်အတူ ပေါ်ထွန်းနေကြပြီ။

သတိ… ရတနာစစ်၌သာ နားသက်သော အမှတ်ရမှုလည်း စိတ်၌ လုဝင်နေကြပြီ။

ဟိရိဩတ္တပ္ပ… မကောင်းရာ၌ ရှက်ကြောက်မှုများလည်း စိတ်အရပ် ကပ်ယှဉ်နေကြပြီ။

သည့်အတူ…ကာမ၌ မခုံမင်လိုခြင်း၊ ကာမကြော ရောခွင့်မရလည်း ဒေါမထခြင်း၊ လို မလိုတို့၏ အကြား စိတ်ပို့ထားနိုင်ခြင်း၊ ဥပေက္ခာ စသည်များလည်း ထွန်းကားနေကြပြီ။

တစ်ဖန်… မှန်ရာကိုသာ ပြုကျင့်တော့ခြင်း၊ မှန်ရာကိုသာ ပြောဆိုတော့ခြင်း၊ အသက်မွေး မှန်ကန်လာခြင်းများကလည်း လင်းလက်လာနေကြပြီ။

http://www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ဖန် သူတစ်ပါး အလားကောင်းပေါ်တိုင်းလည်း ဝမ်းမြောက်၊ သူတစ်ပါး မကောင်းကြား လားမိတိုင်းလည်း သနား၊ ထိုတရားနှစ်ပါးလည်း ထွန်းကားနေကြပြီ။

သည့်ထက် အခြေကောင်း အနေကောင်းတစ်ခုမှာ ကြယ်တာရာများတွင် အကြီးဆုံးသော သောက်ရှူးကြယ်ပမာသော ပညာ၊ လနှင့်သူ အတူပြူထွက်သော်မှ သူ့သဘာဝ သူ့အစွမ်းသူ ပြနိုင်သည့် သောက်ရှူးကြယ်ပမာသော ပညာ၊ ထိုပညာလည်း သတိနှင့် ဝီရိယတို့အတွင်း လင်းလင်းချင်းချင်းကြီး ဖြစ်နေပြီ။ ထိုစဉ်...

ရဟန်းတို့...ဘုရားထံ အာရုံခံ စိတ်မှန်ဝင်စေသော ဘုရားရှင်၏ ဤစိတ်နှိုးသံ ပေါ်ထွက်လာချေပြီ။ ထိုစဉ် အရှင်ဘုရားဟူ၍ပင် ရဟန်းများကလည်း ခွန်းတုံ့ပြန် တစ်ဖန်နားတော်လျှောက်ကြပြီ။ သို့မဟုတ် နှုတ်တော်ဖွင့် ဆင့်တော်မူပါ၊ အသင့်ဖြစ်နေကြပါပြီ ဟူ၍ပင်တည်း။

ထိုအခါ... ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ အစချီ အောက်ပါနိဗ္ဗာန်သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတရား မြွက်ကြားတော်မူတော့သည်။

ရဟန်းတို့...ကိလေသာ အညစ်အကြေး စိတ်မှကင်းဝေးလိုလျှင်...

က။ ဤသတိနိဗ္ဗာန်းပျိုးလမ်းစဉ်မှတစ်ပါး အခြားမရှိချေ။
စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးများမှ ကျော်လွှန်လိုလျှင်လည်း...

ခ။ ဤသတိနိဗ္ဗာန်းပျိုး လမ်းစဉ်မှတစ်ပါး အခြားဖြင့် ကျော်လွှန်၍မရနိုင်ချေ။
ကိုယ်ဆင်းရဲရာ စိတ်မသာများ ချုပ်ငြိမ်းသွားလိုပါလျှင်လည်း...

ဂ။ ဤသတိနိဗ္ဗာန်းပျိုးလမ်းစဉ်မှတစ်ပါး အခြားအစားထိုးများဖြင့် မချုပ်ငြိမ်းနိုင်ချေ။
ဗောဓိအမှန် မဂ်(ဖိုလ်)ဉာဏ်တို့ကို ရလိုပြန်လျှင်လည်း...

ဃ။ ဤသတိနိဗ္ဗာန်းပျိုးလမ်းစဉ်မှတစ်ပါး အခြားအခြားများဖြင့် မသွားနိုင်ချေ။
ဖလသမာပတ် နိရောဓသမာပတ် နိဗ္ဗာန်အရပ် အမြဲကပ်လိုပြန်လျှင်လည်း...

င။ ဤသတိနိဗ္ဗာန်းပျိုးလမ်းစဉ်မှတစ်ပါး အခြားအခြားများဖြင့် မသွားသာချေ။
ဤကား သတိစွမ်းရည်ပြ နိဗ္ဗာန်းချီ ဩဝါဒတည်း။

ဓမ္မေသက...

ထိုစဉ်က ထိုရဟန်းတော်တို့၏ သဏ္ဍာန်မှာ...

မောဟပင်တိုင်ချီသော စိတ်မှီကိလေသာများလည်း လှုပ်ထနေဆဲ ဖြစ်တန်ရာ၏။

စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးများကလည်း တောင်းသူရှိပေးဆပ်မိမည်မှာ အမှန်ဖြစ်တန်ရာ၏။

ကိုယ်မသက်သာစိတ်အနာပေါ်များကလည်း ပေါ်တိုင်းလှုပ် ချုပ်ဟန်မရှိကြသေး။

မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရလိုရေး အကြံအတွေးများကလည်း ရေးရေးမျှော် ပေါ်နေဟန်ရှိကြ၏။

အရိယာအရှင်ကြီးများ၏ အခွင့်ထူး သမာပတ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်အရပ်ကူးခြင်းများကိုလည်း အလိုရှိနေဆဲ ဖြစ်ဟန်ရှိ၏။

http://www.dhammadownload.com

သို့ကြောင့်လျှင်...

ဤအထက်ပါ ဒေသနာ သေချာတိကျ မိန့်ဟခဲ့ချေပြီ။

ခမ္မေသက...

ထိုဒေသနာတော် ထိုအာဘော်၏ ဆိုလိုရင်းမှာ... ကိလေသာကင်းအောင် တောင်တောင်အီအီ လိုက်လုပ်မနေကြနှင့်၊ သတိကို မှီခိုနေရသောစိတ် သတိဖြင့်ပင် တွဲသိပ်ပေးထားလိုက် ဟူ၏။ စိတ်အထ အားရအောင် ပြုကျင့်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ကိလေသာမကင်းပ၊ အာရုံလွဲ တခြားအထဲ စိတ်လွှဲပို့ထားခြင်းဖြင့်လည်း ကိလေသာမအေးမြ။

ထိုအရာများ... ဆူးတစ်ချောင်း စူးသည်တွင် နောက်တစ်ချောင်းဖြင့် ထွင်သည်နှင့်တူ၏ ဟူ၍ပင် ဘုရားရှင် သတိပေးစကား ပြောကြားထားချေပြီ။

ခမ္မေသက...

ထိုအရာများသည် မီးပြင်းခိုး ထင်းထိုးပေးနေသည်နှင့်တူ၏။ ထိုသို့ မီးပြင်းများ ကြီးစိုးနေစဉ် ထင်းခြောက်များကိုသော်လည်းကောင်း၊ ထင်းစိုများကိုသော်လည်းကောင်း အများအစား ဖိုအတွင်း ထိုးသွင်းပေးလိုက်ပါက အစတစ်ခဏမျှသာ မီးဝပ်ကျသွားလေ့ရှိ၏။ ကြာသော် ယခင်ကထက်ပင် တောက်ထလာချေပြီ။

သည့်ပမာ... စိတ်အထ အားရအောင် လိုက်စားပေးခြင်း၊ စိတ်အစွဲ တလွဲအရှောင်ခိုင်းခြင်းများသည်လည်း အစာဝသဖြင့် ခဏဝပ်နေသော ခွေးပမာသာ ရှိဘိ၏။ ပါစက (အစာချက်မီး) မီး အစာဖိစီးခံလိုက်ရသဖြင့် ခဏဝပ်နေခြင်းမျှသာ ရှိဘိ၏။ စိတ်တဏှာ အာသာပြေရုံမျှသာ ရှိဘိ၏။

အကယ်တိတိ... ဖြည့်တင်းပေးထားသော အာရုံကလည်း ကုန်သွားပြီ။ မကုန်သော်မှ အာရုံ ညောင်းသွားပြီ။ မိမိဒ္ဓ ကုန်ခန်းသွားသောအားအင်များ နဂိုရည်ပြည့် ပြန်ဝင်လာပြီ။

ထိုအခါ... ထန်းရည်မူးသမား အမူးပြေ ထန်းပင်မော့ကြည့်ပမာ အစွဲကျအာရုံ တစ်ဖန်ဆုံရန် တာစူပြန်လိမ့်မည်။

ခမ္မေသက...

ကိလေသာနှင့် စိတ်အငြိ သတိကြားဝင် ဖျင်အားဖြင့် အတွေးအာရုံ သူ့အတွေးဖြင့်ပင် ပုံဖော်ပြတတ်လျှင် သူ့အစွဲအာရုံ သူ့အစွဲက ပြောသောအတိုင်း ပုံဖော်ပြတတ်လျှင် သူ့အတွေ့အာရုံသတိဖြင့် သူ့စိတ်နှင့် သူ့အတွေ့ ပက်ပင်းတွေ့ (ထိပ်တိုက်တွေ့) တွေ့ပေးတတ်လျှင်...

ပုရာဋ္ဌဖြစ်သော ကိလေမြေး အေးသည်နှင့် စိတ်နှင့်ဝေးတော့သည်။

အထင်ဖြင့် မင်သောစိတ် အမြင်အတိုင်းချိတ် ထိတ်လန့်သွားတော့သည်။

အထက်လမ်း ကန်းသဖြင့် မမှန်းသာသောစိတ် ဆိပ်ကမ်းမြင် တန်းဝင်သွားတော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

ခမ္မေသက…

သတိ၏ ထာမ ဤစွမ်းရည်ပြကို ရည်သန်လျက်က ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ ဟူ၍ ဘုရားရှင် မိန့်မြွက်ခဲ့သည်။

ခမ္မေသက…

နောက်တစ်ချက်မှာ မိမိ၌ အခင်မိနေသော မိသားစုများက သေကွဲ ခွဲသွားလေသောအခါ၊ မိမိ အထင်ကြီးနေသော ကိုယ်ခန္ဓာများ ရုတ်တရက်ပြိုကွဲပျက်စီးသွားလေသောအခါ စိတ်ပူတောက်လောင် အိမ်မြှောင်မြီးပြတ် စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းများ အတောသတ်မရပြီ။ ဂုဏ်ရည်မှန်းဆ တမ်းတနေရပြီ။ ဘာနှင့် လက်စားချေချေ အငြိုးမပြေပြီ။

ခမ္မေသက…

ဤစိတ်ပူလောင်ခြင်းများမှာ တစ်ဖက်ကြောင့်မဟုတ်၊ ထိုတစ်ဖက်ကား သူ့အလုပ် သူလုပ်၍ သူ့သရုပ်သူဆောင်ပြသွားခြင်းမျှသာ။

စင်စစ် ထိုစိတ်ပူလောင်ခြင်းများသည် မိမိ၌ရှိသော စိတ်မှိုဒေါသခိုးများက မိမိစိတ်အား ထိုးဆွနေခြင်းမျှသာ။ မိမိ၌ရှိသော စိတ်မှိုဒေါသခိုးများက မိမိရှိ ဘဝင်စိတ်သို့ နှိုးဆွနေခြင်းမျှသာ။ ထိုအခါမျိုး မိန်းမဖြစ်က အာရုံတစ်မျိုးလွှဲအဖြစ် ဆေးလိပ်သောက်၍ စိတ်ဖြေဖျောက်ပစ်တတ်ကြ၏။ ယောကျ်ားဖြစ်က အာရုံတစ်မျိုးလွှဲအဖြစ် အရက်သောက်၍ စိတ်ဖြေဖျောက်ပစ်တတ်ကြ၏။

ခမ္မေသက…

ယင်းလုပ်ရပ်များသည်လည်း ဆူးတစ်ချောင်းစူးနစ်ရာတွင် နောက်ဆူးတစ်ချောင်းဖြင့် ထွင်နည်းသာ ဖြစ်ဘိ၏။ သို့ကြောင့်လျှင် သွားလေသူ၌ စွဲသော အစွဲများကလည်း စွဲလျက်၊ ဆေးလိပ် အရက်များကပါ ထပ်တိုးပွဲဆက် အစွဲထွက်ခဲ့ပြီ။

ခမ္မေသက…

အတွေးကြောင့် စိတ်ပူ စိတ်ကလူသဖြင့် ဘဝင်လေကူ သွေးပါ ဆူလာသောခန္ဓာသို့ သတိတင် အတွေး အပြေးမဝင်သာအောင် ထိုသတိက ကြားဝင်နှင်ပေးပါသော်…အတွေးပြတ်သလောက် စိတ်ပူလည်း ရပ်တန့်ရာ၏။ စိတ်ပူမနုတ် ဘဝင်လေလည်း မချုပ်တော့ရာ ဘဝင်လေ မမြိုက် အသွေးပူများလည်း မလိုက်သာ။

ထိုအခါ…စိတ်အကိန်း အငြိမ်းရသလောက် စိတ်ကြည်များ ကျရောက်လာတော့မည်။ စိတ်အကြည် အရည်တောက်သလောက် ဉာဏ်ရည်များကပါ ထွန်းတောက်လာတော့မည်။ ဉာဏ်ရည် ထွန်းတောက် အလင်းရောက်လာသော်…သူ့အောက် ရောက်သွားအရာများလည်း ဘာမဆို အရိပ်ပြလျှင် အကောင်ထင် ဖြစ်သွားတော့ရာ…

နားသို့ ခမ္မအသံ ထိုးဖောက် အသံနောက်ဖျားကတရား အတိုင်းသားတွေ့သိခွင့်ရသွားပြီ။

ကိုယ်သို့ ခမ္မကံထိုးဖောက် ကိုယ်ကြားထဲကတရား ပဋ္ဌာန်မြားပမာ ကြည့်သိခွင့်သာသွားပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ထိုကိစ္စ သန္တတိအမတ်နှင့် ပဋိစာရီတို့က သက်သေပြသွားခဲ့ကြပြီ။ သို့ကြောင့်...သောက ပရိဒေဝါနံ သမ္မတိက္ကမာယ စသည် မိန့်ခဲ့ပြီ။

ဓမ္မေသက...

နောက်တစ်ချက်မှာ ကိုယ်မှာပင်ပန်း စိတ်မှာနွမ်းခြင်းများကလည်း သူတစ်ပါးတို့ကြောင့် မဟုတ်၊ မိမိရှိအစွဲ အမှောင့်တို့ ရောင့်တက်လာခြင်းများကြောင့်သာ။ တစ်ဖက်သည် ထိုတစ်ဖက်၏ သဘာဝဓမ္မ ဇ,ပြနေခြင်းမျှသာ။ တစ်ဖက်သည် ထိုတစ်ဖက်၏အကြောင်း မောင်းခတ်ပြနေခြင်းမျှသာ။

ဆိုကြပါစို့...

နေဘယ်လောက်ပူပူ နေအောက် လူမရောက် ထိုနေက လူသို့ မထိုးဖောက်ပမာ၊

မီး ဘယ်လောက်ပြင်းပြင်း မီးအနား လူမဆင်း ထိုမီးက လူကို မညှဉ်းပမာ။

ဤ၌လည်း ဥတုနှင့်အာရုံ ဝင်သမျှ ကိုယ်နှင့်စိတ် ခိုလှုံထားခဲ့ရာမှ ထိုကိုယ်ပင်ပန်း စိတ်လန်းကျ ညှိုးနွမ်းခြင်းအဖြစ် ရောက်ကြရ၏။ ယနေ့ ထိုကိုယ်ပင်ပန်းနှင့် ထိုနွမ်းတို့ကို အပန်းဖြေပေးကြရာတွင်...

အချို့ အဖျော်၌ အပျော်လိုက် ကိုယ်ကိုယ်ချင်း စိတ်စိတ်ချင်းတိုက်ဖြင့် ထိုရောဂါတိုက်ဖျက်ပစ်ကြ၏။

အချို့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အနားပေး နေသာသလိုလေး နေပေးခြင်းဖြင့် ကုစားနေကြ၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုအားလုံးလည်း ဆူးတစ်ချောင်းစူးရာတွင် နောက်တစ်ချောင်း ငင်၍ ထွင်ခြင်းများပမာ။ အမေ့ကောက်၍ ခေတ္တပျောက်ခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ အားပုပ်ကို အားယုတ်ဖြင့် မြှုပ်ပစ်ခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ အကင်းသေ အမြစ်ပြုတ်ကား မဟုတ်သေးပြီ။

ဓမ္မေသက...

ကံသခ်ါရကြောင့်ဖြစ်သောဒဏ် ဉာဏ်သခ်ါရဖြင့် ဝိုင်းရံဖျက်ဆီးပေးမှ ပြီးပြေခွင့်ရ၏။ စိတ်ညစ်ကြောင့် ဖြစ်သောဒဏ် စိတ်စင်ကြယ်မှုဖြင့် ဝိုင်းရံပြုပြင်ပေးမှ ပြီးပြေခွင့်ရ၏။ ဥတု၊ အာဟာရများကြောင့်ဖြစ်သော ဒဏ်ကိုလည်း အကျင့်စင်ကြယ်စေခြင်း၊ စိတ်စင်ကြယ်စေခြင်း၊ အမြင်စင်ကြယ်စေခြင်း စသည်စင်ကြယ်ခြင်း ခုနစ်မျိုးတို့ဖြင့် အစားထိုးပြုပြင်ပေးမှသာ ပြီးပြေခွင့်ရရာ၏။

သတိသည် အတွေး အပြေးကိုဖြတ်၍ ကိလေသာကို ရပ်တန့်စေ၏။

သတိသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လည်ကြည့် ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိခွင့် ဖန်ပေး၏။

သတိသည် လူဖြစ်သခိုက် လူနောက် လူစိတ်ချည်းလိုက်ရန် မွမ်းမံပေး၏။ သို့ကြောင့်...

ဤကိုယ်ပန်း စိတ်နွမ်းမှု သတိဖြင့် ကုသပေးက အကင်းသေ အမြစ်ပြုတ်ဖြစ်တော့သည်။

ထိုကိစ္စ...ကုဏ္ဍမြို့က တိဿ သုဗြဟ္မာနတ်သားတို့က သက်သေပြခဲ့ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ၏ အစွမ်းပြတည်း။

ဓမ္မေသက...

ထို့နောက်ရှိ မဂ်ဉာဏ် (ဖိုလ်ဉာဏ်) ရရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုရန် အတွက်လည်းကောင်း ဤအစွမ်းပြ ဒေသနာတော်၏ သာဓကများကား သာသနာတော်သက်တမ်း တစ်လျှောက် မည်ရွေ့မည်မျှလောက်ဟူ၍ စာရင်းကောက်ပြခြင်းငှာပင် မစွမ်းသာပြီဖြစ်သော ကြောင့် ဤ၌အထူး ထုတ်ဆိုမပြတော့ပြီ။

တစ်ဖန်လည်း သင်ကိုယ်တိုင်လျှင် စခန်းဝင်မှ ပန်းဝင်အထိ၊ သို့မဟုတ် ဇောချွင်မှ ဇောမိသို့ ယခုပင် ခြေလှမ်းပြင်ဆင်နေသည်က တစ်ကြောင်း၊ မဂ္ဂင်မှ မဂ်သို့ ယခုပင်ခြေလှမ်းစတင်နေပြီက တစ်ကြောင်း၊ စရဏမှ ဝိဇ္ဇာသို့ ယခုပင်လျှင် ကျင့်ရင်းသိ သိရင်းကျင့် အဆင့်တက်နေသည်က တစ်ကြောင်း ဤအကြောင်းများကြောင့် ထိုအကြောင်းချင်းတများကို ငါတို့ လက်တင်စာမပေ့ သင့်ကိုယ်တွေ့နှင့်သင် ဝင်ကြည့်လေ။ သင်ကိုယ်တိုင်ပင် လမ်းဖောက် သင်ကိုယ်တိုင်လျှင် လမ်းလျှောက် ဇောမိပေါက် အရောက်သွားလေ။

ဤကား ဘုရားရှင်၏ သတိအစွမ်းပြ မိန့်ခွန်းတော်။

အကျင့်သွက် အသိဘက် ဆက်ကြစို့

ဓမ္မေသက...

ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်မြတ်တွင်...

က။ အကျင့်ဦးစားပေးအပိုင်း၊

ခ။ အသိဦးစားပေးအပိုင်း၊

ဤသို့လျှင် နှစ်ပိုင်းရှိကြောင်း နောက်ကပင် ခွဲဝေပြခဲ့ပြီးပြီ။

ထိုနှင့်အတူ...အကျင့်ဦးစားပေး သတိခြေသွေးရာဖြစ်သော ကာယာနုပဿနာကို ပင်တိုင်ထား ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ သဘောများလည်း သတိကျက်စားရာအဖြစ် အရန်ဝင်၊ အနုပဿနာလေးခွင်တို့ဖြင့် အကျင့်စခန်းဝင်ပုံများလည်း နောက်ကပင် စခဲ့ပြီးပြီ။

ထိုစဉ် ကာယာနုပဿနာအတွင်း သတိသွင်း ခြေချရာ၌...

၁။ အာနာပါနပိုင်းအရ ကိုယ်အထိုင်ချလျက်က အနုပဿနာလေးချက် အကွက်ဖော်ခြင်း၊

၂။ ဣရိယာပထပိုင်းအရ ကိုယ်လှုပ်ရှားစေလျက်က အနုပဿနာလေးချက် အကွက်ဖော် ခြင်း၊

၃။ သမ္ပဇဉ်ပိုင်းအရ ကိစ္စများ ဆောင်ရွက်လျက်က အနုပဿနာလေးချက် အကွက်ဖော် ခြင်း၊

ဤအပိုင်းများဖြင့်ပင် ပိုင်းခြားဝေဖန်ပြခဲ့ပြီးပြီ။ ယခုအခါတွင်ကား အသိဦးစားပေး ဇောမိ အလေးပေးရာအပိုင်း ရောက်လာပြီ။ ထိုအပိုင်းသည်...

http://www.dhammadownload.com

က။ အနုသယဘုံကို ဖြိုဖျက်၊ ပညာဘုံ ခရီးဆက်ရမည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊

ခ။ အခြေခံအစိတ်အပိုင်းစုံ အကုန်ပေါင်း တစ်ကြောင်းလမ်း တန်းဝင်ရမည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊

အနုပဿနာအားလုံးတို့၏ ကိုယ်စား ဓမ္မာနုပဿနာဖြင့်သာ ခရီးသွားတော့မည်။

သို့ကြောင့်...

အစစအရာရာ ဓမ္မသို့သာ ဥက္ကောင်းဆိုက်ကြရာ၏။

နိယာမတို့ တံထွာ ဓမ္မသို့သာ ဥက္ကောင်းဆိုက်ကြရာ၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ ဓမ္မာနုပဿနာအချက် ဝကွက်ပြရာ၌

ကိုယ်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ သဘော ဤလေးမျိုးစလုံး ဓမ္မနယ်ပယ်၏ အတွင်း၌သာလျှင်၊

တစ်နွယ်ငင် တစ်စင်ပါအဖြစ်ဖြင့် ပါဝင်နေကြမည်။

သည့်အတူ အမည်မဖော်ဘဲလျက်ကပင်...

ကာယကလည်း ကာယ၏ သဘောသက်သက်ဖြင့် ဆက်လိုက်နေမည်။

ဝေဒနာကလည်း ဝေဒနာ၏ သဘောသက်သက်ဖြင့် တွဲဖက်ပါနေမည်။

စိတ်ကလည်း စိတ်၏ သဘောသက်သက်ဖြင့် တွဲဖက်ပါနေမည်။

ဆင်း၊ သံ၊ နံ့ များကလည်း ယင်းတို့၏ သတ္တိပြဖြင့် ပတ်သက်ပြနေကြမည်။

ထိုကိစ္စ ဓမ္မအပိုင်း ငါးပိုင်းစလုံးတို့က ဒိဋ္ဌပြတော့မည်။

ဓမ္မေသက...

ဓမ္မဂုဏ်ရည်ပြ အနုပဿနာအပိုင်း ငါးဌာနတွင် ခန္ဓာပဗ္ဗ ခန္ဓာ့သဘော (လှန်လှောပြသရာ) အပိုင်းသည်...

စူးစိုက်အားသတိ အထူးရှုကြည့်ရသော ဝိပဿနာဂတိဖြင့် သမာဓိဉာဏ်မှနေ

ပညာဉာဏ် (အသိဉာဏ်) ကို ဖွေလှန်ပြမည်ဖြစ်၏။ ကိုယ် ဝေဒနာ စိတ်သဘော နှောကြေအောင် လည်း ပြသမည်ဖြစ်၏။ ဓမ္မ၏ သဘော ပေါ်လောပေါ်စေမည်ဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ခန္ဓာ့ကိုအခြေခံ ရှိရှိသမျှအားလုံးကို ဝေဖန်မည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဤခန္ဓာပဗ္ဗ (သဘောတရား အားလုံးကို ပိုင်းခြားပြရာ) သဘာဝကဏ္ဍမှပင်...

က။ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်၊ သစ္စာတို့ကို ပိုင်းခြားဝေဖန်ပြမည်။

ခ။ ခန္ဓာ (အာယတန) ကို မှီ၍ နီဝရဏ ကိလေသာ သံယောဇဉ်များဖြစ်ပုံကိုလည်း ပြမည်။

ဂ။ ခန္ဓာပေါ် အခြေပျိုးသတိတင်လျက်က မဟာဗောဓိအသင်း ဖြစ်ပေါ်လာချက်ကိုလည်း ပြမည်။

http://www.dhammadownload.com

ဃ။ ဗောဓိဝင်အားလုံး သတိအစည်းအလုံးဖြင့်ပင် ဗောဓ္ဈင်စခန်းမှ ဗောဓိလမ်း တန်းဝင်ပုံကိုလည်း ပြမည်။

ဤအချက်လေးချက်တို့သည် ဤနိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် သဘောတရားပိုင်းပြရာ၌ ဇာတ်ဝင်ကွက်များတည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

က။ ကံတို့က စုပုံပေးထားသော ခန္ဓာ

ဓမ္မေသက…

ခန္ဓာဆိုသော ထိုစကားသည် အစုအပုံကို ညွှန်းဆို၏။ ထိုအစုအပုံကလည်း ဆန်စပါးတို့ကို တစ်နေရာတည်း တောင်းဖြင့် ပုံလောင်းထားသည်သို့သော အစုအပုံမျိုးမဟုတ်၊ စင်စစ် အစုအပုံဆိုသော ထိုစကားသည် လွန်ပြီးသွားသောအတိတ်များရှိ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သဘာဝများနှင့် ယခုရောက်ဆဲသော ပစ္စုပ္ပန်ရှိ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သဘာဝများ တစ်ပြင်တည်း၊ တစ်စပ်တည်း ဆက်စပ်နေသည်ကို ဆို၏။ တစ်ဖန် ဤရောက်ဆဲသောကာလရှိ ရုပ်နာမ်ဓမ္မသဘာဝများနှင့် နောင်လာမည့်အနာဂတ်ရှိ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သဘာဝများ တစ်ပြင်တည်း၊ တစ်စပ်တည်း ဆက်စပ်နေသည်ကို ဆို၏။

ဖယောင်းဆီမီးတိုင်ရှိ မီးတောက်မီးလျှံများသည် စ ညှိထွန်းစ ကာလမှသည် မီးသေ၊ ဆီခန်း အားလုံးလောင်ကျွမ်းပြီးစီးသွားသည်အထိကာလမခြား တစ်စပ်တည်း တစ်ပြင်တည်းအလားပမာ။

သင်လက်ခံရယူထားသော ခန္ဓာသည်လည်း အမိဝမ်းတွင်း ပဋိသန္ဓေအဖြစ် ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်မိသည်မှ နောင်အသေကောင်ဘဝ မြေကြွင်းပြာကျကာလအထိပင် ရုပ်ဖြစ်စဉ်များကလည်း ရုပ်ရုပ်ချင်း အရှိန်ဆက် ရှေ့ရုပ်ပျက်စဉ် နောက်နောက်ရုပ် ဒြပ်စင်များက အတင်းဝင် အတင်းထွက်ဖြင့်ပင် အုပ်စုမပျက် ဆက်တက်နေသည်ကို ဆို၏။

နာမ်ဖြစ်စဉ်များကလည်း နာမ်နာမ်ချင်း အရှိန်ဆက် ရှေ့စိတ်ပျက်စဉ် နောက်နောက်စိတ်သတ္တိများက အတင်းဝင် အတင်းထွက်ဖြင့်ပင် အုပ်စုမပျက် ဆက်တက်နေသည်ကို ဆို၏။

ဓမ္မေသက… သင့်၌ရှိသော ထိုခန္ဓာစုများကား…

၁။ ရူပက္ခန္ဓာ – ဖောက်ပြန်ပျက်စီးရာအချင်းချင်း အုပ်စုဖွဲ့လျက်က အသက်ဝင်နေခြင်းများ၊

၂။ ဝေဒနက္ခန္ဓာ – ဖောက်ပြန်နေပုံကို ခံစားသိဖြင့် အုပ်စုဖွဲ့လျက်က အသက်ဝင်ရာနောက်လိုက်နေခြင်းများ၊

http://www.dhammadownload.com

၃။ သညာက္ခန္ဓာ– ဖောက်ပြန်နေပုံကို မှတ်သားသိဖြင့် အုပ်စုဖွဲ့လျက်က အသက်ဝင်ရာနောက် လိုက်ပါနေခြင်းများ၊

၄။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ – ဖောက်ပြန်နေပုံကို ကြောင့်ကြထားအသိဖြင့် အုပ်စုဖွဲ့လျက်က အသက်ဝင်ရာနောက် လိုက်ပါနေခြင်းများ၊

၅။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ – ဖောက်ပြန်နေသည်များအပေါ် ညွှတ်ယူသိဖြင့် အုပ်စုဖွဲ့လျက်က အသက်ဝင်ရာနောက် တောက်လျှောက်လိုက်ပါနေခြင်းများတည်း။

ဓမ္မသက...

ဤအုပ်စုကြီး ငါးခုတို့သည်

သင် ဝင်လေရှူရှိုက်ရာ၌လည်း ထိ,သိအဖြစ်ဖြင့် ပါဝင်နေသည်သာ။

သင် စင်္ကြံသွားရာ၌လည်း ထိ, သိအဖြစ်ဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြနေသည်သာ။

သင် ကိစ္စစုံ အကုန်ဝင်နေရာများ၌လည်း ထိ,သိအဖြစ်ဖြင့် ဖြစ်ပျက်ပြနေသည်သာ။

သင်မကြည့်၍သာ သင့်ကိုယ်သင် မသိ၊ သူတို့ကား မွေးသည်မှ သေအထိတည်း။

သင် သတိနည်း၍သာ သင့်ကိုယ်သင် မမြင်မိ၊ သူတို့ကား သင့်ဘဝ သေပြရှင်ပြနေသည်ချည်းတည်း။

ဓမ္မသက...

ထိုထိုငါးပုံ ခန္ဓာစုံတို့သည်

မြင်ရာ၌လည်း မြင်သိအဖြစ်ဖြင့် ပါဝင်နေကြသည်။

ကြားရာ၌လည်း ကြားသိအဖြစ်ဖြင့် ပါဝင်နေကြသည်။

သည့်အတူ... နမ်းရှူရာ၊ စားသုံးရာ၊ ထိတွေ့ရာများ၌လည်း ထိ,သိအဖြစ်ဖြင့် ပါဝင်နေကြပြီ။ တစ်ဖက်နှင့် မဆက်ဆံ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ကြံတွေးနေရာများ၌ပင် ထိုထိုငါးပုံ ခန္ဓာစုံများသည် သူ့နေရာသူဝင် သူ့အကွက်နှင့်သူ ပီပြင်နေကြသည်။

ထိုစဉ် ရုပ်သည် ဖောက်ပြားတတ်သောသဘောမျှရှိ၏။ သို့ကြောင့် သူ့သတ္တိ သူ့သဘာဝ ဖောက်ပြားပြရုံကလွဲ၍ သည့်အပြင် ဘာသတ္တိမှ မရှိချေ။ ထိုဖောက်ပြားမှုသည် တစ်စက္ကန့်တို့အတွင်း အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေပေါင်းပင် ခြောက်ထောင်ခန့် (စိတ်ဖြစ်နှုန်း တစ်သိန်းကို တစ်ဆယ့်ခုနစ်ဖြင့် စားကြည့်၊ ထွက်လာသော ရလဒ်ကား ရုပ်သက်များ ဖြစ်ကြ၏) ရှိ၏။ သာမန်ဖြင့် မြင်ရန်မရှိ၊ မြန်လွန်းလျှင် ရပ်နေသည်ထင်ရ၏။

ထိုစဉ် ဖောက်ပြားနှုန်း တစ်ချက်တစ်ချက်လျှင် ရုပ်တရက်ပေါ် ရုတ်တရက်ပျောက် ထိုအကြား ဖျောက်ခနဲ တစ်ထောက်နားခိုသော ဥပါဒ်၊ ဋ္ဌီ၊ ဘင် (ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက်) အချိန်တိုလေးပေါင်း သုံးချက်စီ ရှိကြ၏။ ထိုရုပ်သဘာဝ၌ ဇီဝဟူသော အသက်သည် သတ္တိပြ အရှိန်အသက် အစက်ချမျှသာ သူ့၌ရှိ၏။ ကံ၏ တွန်းရှိန်ကြောင့် အသက်ဝင်လာသောအခါ အရှင်ထင်လိုက်ရ၏။

http://www.dhammadownload.com

ယနေ့ ခေတ်စားနေသော ထိုရုပ်ရှင်သည် ဤရုပ်ရှင်ကို တုထားသောထွင်ကွက်ဆိုက မမှားပြီ။ ယနေ့ ထိုရုပ်ရှင်ကို ပြစက်ကျောပေး ပိတ်သားငေးကြည့်မနေဘဲ စက်ခန်းဝင် စက်နောက်ကနေ တမင်ထိုင်ကြည့်နေသော် တစ်စက္ကန့်အတွင်း ဖလင်အကွက်ပေါင်း သုံးဆယ်မျှတို့ကို စက်အရှိန်ဖြင့် ရစ်ဆွဲ ဆွဲလျက်က တွန်းတင်ပေးနေသည်ကို တွေ့ရမည်။ ထိုသို့ တွန်းတင်ပေးလျက်ကပင်

မင်းသား ဇာတ်ဝင်ခန်းဖြစ်က မင်းသားအသေရုပ် လှုပ်ပြနေသည်သာ။

မင်းသမီး ဇာတ်ဝင်ခန်းဖြစ်ကလည်း မင်းသမီးအသေရုပ် လှုပ်ပြနေသည်သာ။

သည့်အတူ...သူကျရာအသေရုပ်များလည်း လှုပ်ပြနေသည်သာ။ ထိုအထဲ ဟန်ရောအသံများကပါ တွဲဝင်လာသောအခါ အကန်းကို တစ္ဆေခြောက် ဟော...ရုပ်ရှင်ရှုးဘဝသို့ကြည့်ရှုမှု ရောက်ကြရချေပြီ။ ပြသူလည်း ရူး၊ ကြည့်သူရူး အားလုံးအရူးအမူးတည်း။

ရုပ်ဖောက်ပြန် နာမ်ဝင်စွက်

ဓမ္မေသက...

ထိုရုပ်ဖောက်ပြန်ရာ၌ နာမ်သည် အာရုံညွတ်ကိုင်းပေးခြင်းဖြင့်လည်း ပါဝင်ပတ်သက်နေ၏။ အာရုံကိုကြံစည်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ပါဝင်ပတ်သက်နေ၏။ ထိုသို့ ပါဝင်ပတ်သက်ပေးနေသော်မှလည်း သူ့၌ နေရာသီးခြားမရှိ၊ အထည်ကိုယ်ဒြပ် ကိုင်တွယ်ပြတတ်စရာလည်း မရှိ။

ထင်းနှင့်မီး တိုက်ကွက်ကြားမှ ပေါ်ထွက်လာသော အခိုးအရှိန်ပမာမျှသာ ရှိဘိ၏။ ထိုနာမ်ရေးအတိတ် ရုပ်ဖြစ်စဉ် ခွင်ကြားမှပင် အစွဲရှိန်ဖြင့် ဤမှာဘက် ကူးဆက်လာ၏။ ဤပစ္စုပ္ပန်၏ နှလုံးသွေးအလျင်ကြားမှပင် ဘဝအလျင် ဆင်ခြင်အလျင် ဖြစ်ပေါ်နေ၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုနာမ်မှပင် ခံစား၊ မှတ်သား၊ ကြောင့်ကြထား အဆုံးအဖြတ်ပေးခြင်းသဘာဝများဟူ၍ နာမ်လေးမျိုးတို့ တန်ခိုးပြကြရာ ခံစားရုံမျှသော သဘာဝကလည်း သတိနှင့်တိုး စီးပိုးသိသိ ခံစားကြည့်ပြီးပျောက်၊ နောက်အုပ်စုနှင့်လည်း သူမရော၊ ရုပ်အုပ်စုနှင့် သဘောမတူ၊ သူ့သဘောနှင့် သူ။ မှတ်သားရုံမျှသော သဘာဝကလည်း ဖောက်ပြားပြီး ပျောက်ခြားသွားပြီးဖြစ်သော ရုပ်အကြောင်း သူ့သဘောပေါက်ရာ မှတ်ချက်ပေးဖြင့် တွေးသိပြီးပျောက်။

ယင်းမှတ်တမ်းယူ ထိုသညာစုကလည်း နောက်အုပ်စုများနှင့်လည်း မရော၊ ရှေ့နှင့်လည်း သဘောမတူ၊ သူ့သဘောနှင့်သူသာ။ တစ်ဖန် စေတနာထားခြင်း စသည် အကောင်အထည်ဖော်ပေးသမား၊ ငါးဆယ်သော ပြုပြင်ရေးလုပ်သားထုများတွင်...

က။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသည်တို့ဖြင့် ပြစ်မှားပေးရမည်ဆိုကလည်း ပြစ်မှားပေးကြ၏။

ခ။ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဟိရိ၊ ဩတ္တပ္ပ စသည်တို့ဖြင့် ကုစားပေးရမည်ဆိုကလည်း ကုစားပေးကြ၏။

ဂ။ ကြားနေများကား လက်ဦးခေါ်ရာဝင် သူတို့လိုသလို ပြင်ဆင်ပေးနေကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုပြုပြင်ရေးအုပ်စု (သင်္ခါရစု) များကလည်း...

ရှေ့ရှေ့များနှင့်လည်း သဘောချင်းမထပ်၊ သူတို့ဆို သူတို့ချည်း သပ်သပ်တည်း။

နောက်နှင့်လည်း သဘောချင်း မအပ်စပ်၊ သူတို့ဆို သူတို့ချည်း သပ်သပ်တည်း။

ဓမ္မေသက...နောက်ဆုံးဖြစ်သော ဝိညာဉ်စုကလည်း...

- ကုသိုလ်ဖြစ်စရာဆိုကလည်း ကုသိုလ်အဖြစ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးပြီး ပြီးသွား၏။
- အကုသိုလ်ဖြစ်စရာဆိုကလည်း အကုသိုလ်အဖြစ် လက်ခံပေးပြီး ပြီးသွား၏။
- အကြောင်းမဲ့ဖြစ်နေကလည်း စေတနာမဲ့အဖြစ် အသိပေးပြီး ပြီးသွား၏။
- အကျိုးပေးဖြစ်နေကလည်း အကျိုးပေးဟူ၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ပြီးသွားတော့၏။

ယင်း ဝိညာဏ် ခေါ် အသိကလေးကလည်း...

က။ ရုပ်ဖောက်ပြန်ရာ၌လည်း သူမဝင်၊ သိသိနေရုံမျှဖြင့်ပင် အုပ်စုအသွင် ဆောင်နေ၏။

ခ။ အခြားနာမ်စုများ၌လည်း သူမဝင်၊ သိသိနေရုံမျှဖြင့်ပင် အုပ်စုအသွင် ဆောင်နေ၏။

ထိုအုပ်စုကြီးငါးမျိုး ညည အိပ်ရာဝင် ဆင်ခြင်စိတ်ပြန်လည်အိပ်သွားသည်နှင့် တန်းဖြတ်နေကြပြီ။ နေ့နေ့ အိပ်ရာထ ဆင်ခြင်စိတ် ပြန်လည်ရသည်နှင့် တန်းစီဝင်လာကြပြီ။

အပေါင်းဖက် အသက်ဝင်

ဓမ္မေသက...

သင့်ထံရှိ ထိုခန္ဓာငါးပါးတို့သည် တစ်ဖက်အာရုံများက လာရောက်တိုက်ခိုက်မှသာ အကြောင်းပါရာချင်း နှစ်ဖက်ယှဉ်အစုများလည်း အသက်ဝင်ခွင့်ရကြသည်။

ဆိုကြပါစို့...ခေါင်းပိုင်းတွင် အထိုင်ချထားသော စက်ခန်းအတွင်း ဆီ၊ ရေ၊ လေ၊ ဝိုင် လေးမျိုးတို့ အပြည့်သွင်းထားသော မော်တော်ကားကြီးတစ်စင်းသည် ဟန်ဒယ် ခေါ် စက်နှိုးဂေါက်တံဖြင့် လှည့်နှိုး၊ မနိုးပါက မည်သည့်အချက်ပြကမှလည်း အသက်မဝင်။ ဆီ၊ ရေ၊ လေ၊ ဝိုင်များကလည်း နဂိုအသွင် ဟန်မပျက် အသက်မဲ့သည်၊ အသက်မဲ့သာ။ ထိုစဉ် ဟန်ဒယ်ဂေါက်တံ စက်ပေါက်ထိုး လှည့်နှိုးလိုက်ပါမူကား...

က။ စက်ကြီးသည်လည်း ဝူးဝူးဝါးဝါး တုန်ခါလှုပ်ရှားပြလေရာ၏။

ခ။ အချက်ပြများလည်း ဘယ်ညာယမ်းခါ လိုရာမလိုရာ တိုင်းထွာပြလေရာ၏။

ဂ။ ဆီ၊ ရေ၊ လေ၊ ဝိုင် လေးမျိုးလည်း သူ့နေရာသူ ဝင် သူ့တာဝန် သူယူရန် ပြင်ဆင်ပေးရ၏။

သည့်ပမာ...သင့်မှာရှိသော ထိုထိုငါးပုံ အုပ်စုစုံများသည်လည်း အဆင်းဖြစ်က သင့်မျက်စိသို့လာ၊ ကြည့်ဖြစ်ရန် အကြောင်းပါလေမှ မြင်သိဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ ထိုစဉ် သင့်အမြင်မျက်ကြည်သို့ တစ်ဖက် အဆင်းရုပ် လာရောက်ထိပုတ်ရာ မျက်စိနှင့် ဆက်နွယ်လျက်ရှိသော ဆိုင်ရာရုပ်များမှာ...

ဘဝင်လေလှုပ် ထလာခြင်းဖြင့်လည်း ရုပ်ဖောက်ပြားပြရသည်။

သွေး လေ လည်ပတ်ခြင်းဖြင့်လည်း ရုပ်ဖောက်ပြားပြရသည်။

http://www.dhammadownload.com

နှလုံးသွေးလှုပ်ထခြင်းဖြင့်လည်း ရုပ်ဖောက်ပြားပြီရသည်။

ဘဝင်စိတ် နိုးထခြင်းဖြင့်လည်း နာမ်ဖြစ်ပွားလာစေခဲ့ရပြီ။

ထို့နောက် ဆင်ခြင်စိတ်နှင့်အတူ ဇောကျခြင်းများအထိ ခံစားသိ၊ မှတ်သားသိ၊ စေတနာထား အသိ၊ ဆုံးဖြတ်အသိများပါ တန်းစီဝင်လာခွင့်ရကြသည်။

အဆင်းနှင့် မျက်စိတို့ အကြောင်းပါစဉ်...သင့်ခန္ဓာငါးပါးသည် မျက်စိမှာသာ။

နောက်တစ်ချီ သူ့အသိက သင့်နားဝင်ရောက်လာချိန် သင့်မျက်စိဝယ် ခန္ဓာငါးပါးမရှိပြီ။

သို့ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါး ဘယ်မှာလဲ သင့်အား အမေးခံရသော် အာရုံထိရာ ရုပ်အသက်ဝင် ထို နေရာတွင်ပင် ရုပ်ရော နာမ်ပါ ငါးအုပ်စု လုဝင်နေပါသည်ဟူ၍ပင်။

ဓမ္မသက...

အကယ်တိတိ...သင့်နားပေါက်သို့ တစ်ဖက်အသံအာရုံက လာရောက်ထိပါပ်စဉ် ကြား၊ သိ ဆိုသော ထိုရုပ်နာမ် ကေန်ထင်ရှားလာချေပြီ။ ထိုစဉ် တစ်ဖက်အာရုံ၏ အနုအကြမ်းအလိုက် နားနှင့် တကွသော ရုပ်ဖြစ်ပျက်များလည်း သွက်သွက်ခါလှုပ်ရှားနေလေရာ၏။

အသိကြား ဘွားခနဲပေါက်ဖွားလာသော နာမ်များကလည်း ခံစားသည်က ခံစား၊ မှတ်သားသည် က မှတ်သား၊ စေတနာထားသည်က ထား၊ ဆုံးဖြတ်သည်က ဆုံးဖြတ်တို့ဖြင့် ထိုထိ၊ သိတို့၏ ဘဝ ထုပ္ပတ် သရုပ်ဇာတ် တပ်တပ်အပ်အပ်ပြကြသည်။ သည့်အတူ...

တစ်ဖက်အနံ့က သင့်နှာဝသို့ လာရောက်ထိပါပ်စဉ်၊

တစ်ဖက် အရသာများက သင့်လျှာပြင်သို့ ဝင်ရောက်ထိပါပ်စဉ်၊

တစ်ဖက်အတွေ့စုံများက သင့်ကိုယ်ပုံသို့ ကြုံရာဝင်ရောက်ထိတွေ့စဉ်၊

တစ်ဖက်အာရုံဟောင်းများက သင့်နှလုံးသွေးသို့ အတွေးဖြင့် ထိတွေ့ကစားစဉ်၊

ထိုအခါမျိုးများ၌လည်း သူ့ဆိုင်ရာတံခါးအဝင်ဝတွင် (ထိသိ ထိသိဟူသော ရုပ်နာမ်စဉ် ပီပြင် လာလေတိုင်း) ဆိုခဲ့ပြီးအုပ်စုကြီးငါးပါး သဘောထားငါးထွေတို့လည်း သူ့နေရာသူဝင် သူ့တာဝန် သူ အထမ်းပီပြင်လျက်ကချည်းသာ။

ဓမ္မသက...

ဤဆိုခဲ့ပြီးသည်များမှာ

သူ့ဘက်က အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊ အငွေ့ (ဓမ္မ)... ခြောက်မျိုး။

သင့်ဘက်က မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် (မန)...ခြောက်မျိုး။

ဤသို့လျှင် တစ်ဖက်တစ်ဖက် ခြောက်မျိုးစီရှိကြရာ သင်က အတိုက်ဘက်က နေသော် သင့် အဆင်းစသည်က သူ့မျက်စိစသည်သို့၊ သင်က ခံနေရသော် သူ့အဆင်းစသည်များက သင့်မျက်စိ စသည်များသို့ သည်မျှသာ ကွာ၏။ အတွဲကား သူ့အကြောင်းနှင့် သူ့အပေါင်း အကြောင်းအပေါင်း ချင်း ပက်ပင်းဆုံမှုသာ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

ယင်း တစ်ဆယ့်နှစ်ပါး (တစ်ဖက် ခြောက်ပါးစီ) တို့ကို အာယတန ခေါ်ဆိုရ၏။

ယင်းတို့သည် စိတ်၊ စေတသိက်တို့၏ ဖြစ်ခြင်းလျှင် အကြောင်းရင်းရှိသောကြောင့်။

ဆိုပါစို့…အဆင်းနှင့်မျက်စိ တွေ့ထိမိက မြင်သိဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုစဉ် ခံစားခြင်း၊ မှတ်သားခြင်း၊ ကြောင့်ကြထားခြင်း စိတ်မှီများလည်း ပေါက်ဖွားလာကြ၏။ သိခြင်းစိတ်လည်း ပေါက်ဖွားလာ၏။ (အာယတန၊ အကြောင်းခံတရား နှစ်ဖက်ထား)

တစ်ဖန်…ထိုနှင့်အတူ အကုသိုလ်ဖြစ်၊ ကုသိုလ်ဖြစ် ကြားနေဆိုသော ထိုစိတ်မှီများလည်း ယှဉ်တွဲ ပါလှာ၏။ (အာယတန၊ စိတ် စေတသိက်တို့ ဖြစ်ပွားရာ အကြောင်းခံများ)

သူ့အထဲ အတွဲစုံပါသည် သတိထား

ဓမ္မေသက…

အကျင့်ဦးစားပေးသော အခြေခံအပိုင်းတုန်းက နိဒါန်းပျိုးသတိ ကျက်စားရာနေရာများကို ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ သဘောဟူ၍ အပိုင်းလေးပိုင်းတို့ဖြင့် ခွဲဝေပြသတော်မူ၏။ ထင်ရှားရာသို့ လိုက်ပါလျက်လည်း မှတ်ချက်ယူစေ၏။ ပေါ်ရာပေါ်ရာသို့ လိုက်ပါမှတ်ရန်လည်း ခွင့်ပြုထား၏။

- စေ့စေ့စပ်စပ်သတိဖြင့် အမှတ်ပြည့်စုစေခြင်းတည်း။
- စေ့စေ့စပ်စပ်မှတ်ဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ပေါ်ထွက် ရင့်ကျက်စေခြင်းတည်း။

ယခု အသိဦးစားပေး သဘောတရားပိုင်းတွင်ကား…

- စေ့စပ်အားကြောင့် အမှတ်တက်၊ မှတ်ဉာဏ်များ ရင့်ကျက်လာသည်က တစ်ကြောင်း၊
- သမာဓိအားအလိုက် ဝီရိယစိုက်ပေးရမည်က တစ်ကြောင်း၊
- ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်စိတ် အစစ် ကိုယ့်စီးပွားဖြစ် ကိုယ်ခိုင်းပေးရတော့မည်က တစ်ကြောင်း၊
- ကိုယ့်ရုပ်ပေါ် ကိုယ့်နာမ်တင် ကိုယ့်ဉာဏ်စဉ် ကိုယ်ဝင်ရှာရတော့မည်က တစ်ကြောင်း၊

ဤအကြောင်းများကြောင့် အမှတ်၏ စေ့စပ်အားအထက် စူးစိုက်အား တင်းတင်းဖက်ပေးရတော့မည်။ အထင်အရှားနေရာ အထိုင်ချရှု ထင်ရှားသထက် ထင်ရှားလာအောင် ပြုစုရတော့မည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဆိုခဲ့ပြီး အခြေခံအပိုင်းကလို တစ်နေရာစီ ခွဲမရှု၊ ခန္ဓာဆိုသော ထိုတစ်ခုတည်းမှပင်

- သဘာဝကိုရှု ကာယက ကာယအတိုင်း အရှုခံမည်။
- သဘာဝကိုသာရှု ဝေဒနာက ဝေဒနာအတိုင်း အရှုခံမည်။
- သဘာဝကိုသာရှု စိတ်ကလည်း စိတ်အတိုင်းအရှုခံမည်။
- သဘာဝကိုသာရှု အခြားအခြားများကလည်း သူ့သဘာဝအရ အရှုခံကြမည်။

ထိုစဉ် ရုပ်နှစ်ခု ထိ၊ အသိတစ်ချက်ပါ ဤခန္ဓာ၌လည်းကောင်း၊ ရုပ်နှစ်ခု ထိ၊ အသိတစ်ချက်လာ ဤအာယတန၌လည်းကောင်း…

http://www.dhammadownload.com

ကံပါသော ကိစ္စရပ်များ၌ သံယောဇဉ်တရားကိုယ်ပါ အလျှိုအလျှိုဝင်လာကြပြီ။

ချာန်ပါသော ကိစ္စရပ်များ၌ နီဝရဏအတားများ လွှားခနဲဝင်တားကြပြီ။

ကံ ချာန်အရာ ဘာဖြစ်ဖြစ် ကိလေသာကား ညစ်မြဲ ညစ်နေမည်။

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ သဘာဝချင်းအားပြိုင် သူ့အစွမ်း ကိုယ့်အစွမ်းတို့ဖြင့် ရင်ဆိုင်နေကြရာတွင် ဤ၌

(က) အတားနှင့် အသွားတို့ သဘောတရား အလျင်ထင်ရှားစေရမည်၊ (ခ) ထို့နောက် ကိလေသာ သံယောဇဉ်တို့သဘော ပေါလောပေါ်စေမည်။ ထိုစဉ် နီဝရဏသည် တရားရှာသမားအတွက် မသိမဖြစ် အဓိကအချက်ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ဤသဘောတရားပိုင်း (ဓမ္မာနုပဿနာပိုင်း) တွင် အစစွာထား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီ။

သင်သည်ပင်ဖဝါး သင်သည်ပင် ကန်သင်းအတား

ဓမ္မေသက...

နီဝရဏဆိုသော ထိုစကား အတားဆိုသည်ကို ပြောကြား၏။ ထိုအတားကလည်း တစ်ဖက်သူ လူတား နတ်တားများ မဟုတ်ကြ။ သင့်အစွဲက သင့်လက်စွဲဘာတိအား တားကွက်ထား ချောက်ချား နေခြင်းသာ။ သို့မဟုတ် သင့်ထံရှိ သညာသိ ပညတ်သိက သင့်သတိအား လိုက်တား တားသာလျှင် တား၊ မတားသာ ကြိုတား တားဆီးနေခြင်းမျှသာ။ သင့်ရှိအစွဲသိနှင့် မှတ်သိတို့ အားစမ်းကြည့်နေ ခြင်းများတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဆိုကြပါစို့၊ သင်သည် ဓမ္မသဘာဝ ဗောဓိပက္ခိယ စသည်တို့အရာကို...

၁။ သုတသိဟူသော (ဆရာတို့ သင်ကြားပေးထားသည့်) ပညတ်အရှိ သညာသိဖြင့်သာ ကြားဖူးနားဝ ရှိခဲ့၏။ ထိုအတိုင်းလျှင် လိုချင်ဆန္ဒလည်း ရှိခဲ့၏။ တစ်ဖန်...

၂။ စိန္တ သိဟူသော ထိုကြားဖူးနားဝကို မိမိအတွေးဖြင့် ဆွဲဖြန့်ဖြန့်သည်က သည်လို ပညတ် အခံ၊ သညာဉာဏ်အတိုင်း တပ်လှန့်ထားပြီး ရှိခဲ့၏။ ထိုစဉ်...

ယနေ့ ဘာဝနာသိဖြင့် ရုပ်နာမ်ဆိုသော ထိုတရား ထိသိတို့အကြား ရှာဖွေနေချေရာ၊ ချာန်အင်္ဂါ ဆိုသော ထိုတရား သတိအထားကြား ရှာဖွေနေချေရာ...

အပြောက တစ်မျိုး ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် စသည်၊

သဘောက တစ်မျိုး ထိလှုပ်ရှား သိလှုပ်ရှား စသည်။

ထိုအခါ အစွဲသိနှင့် အထဲသိ (မှတ်သိ) တို့ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် တစ်မျိုးထပ်စွက်ဖက်လာကြပြီ။

ထိုစဉ် အစွဲသိက တရားဆို တစ်မျိုးထင် သူလိုချင်ရာ လိုက်ရှာနေလိမ့်မည်။ သတိကလည်း

http://www.dhammadownload.com

တွေး တွေးသည်ဖြင့် အရေးယူ အစွဲသိကို မကြည်ဖြူနိုင်ပြီ။ ထိုစဉ် အစွဲသိက ငါကိုယ်တိုင်ဝင်မှ ဆိုကာ ငါဖြင့် ဝင်ရှု၏။ သတိကလည်း တွေး တွေးသည်ဖြင့်ပင် ပုတ်ထုတ်ပစ်နေပြီ။

ဓမ္မေသက...

ဤသည်မှာ သတိအထိုင်ချကို ကာမစ္ဆန္ဒက ရန်စနေခြင်းများပင်။

ထိုသို့ တစ်ဖက်က တရားရလိုစိတ် ကာမစ္ဆန္ဒနှင့် အစွဲသိတို့က ပွဲတိုး၊ ဤဘက်နေ သတိကလည်း မှတ်ရိုး မှတ်စဉ်အတိုင်း ပွဲဝင်နေကြစဉ် အစွဲနှင့်ရာသို့ သတိက မလိုက်ပါ၊ ထိုအစွဲသိခများ အထိနာချေရာ ထို အစွဲသိ မကျေမချမ်းစိတ်ဖြင့် စွဲအားတင်း ပြင်းပြင်းဘက် ရှေ့ဆက်သွားတော့သည်။ အစွဲ၏ အတင်း အဖျင်းကြောင့်လည်း ဘဝင်မငြိမ် နှလုံးအိမ် ဘောင်ဘင်ခတ် မှတ်ကွက်များလည်း တင်းကျပ်ပိတ်ဆို့ သွားချေပြီ။

၁။ သူ့သဘော သူဆောင်နေသည်များ ငါစွဲက ဝင်တားတားနေခြင်းတည်း။

၂။ ပီတိ၊ သုခသို့ လမ်းစရှာနေသည်များ အလိုမကျစိတ်က ဝင်တားတားနေခြင်းတည်း။

ဓမ္မေသက...

သင့်၌ ပညတ်ဖြင့် သုတရှာ၊ ပရမတ်ဖြင့် ဘာဝနာပွားရမည်ကို သုတအတိုင်းလျှင် ဘာဝနာထား လမ်းသွားမိရာမှ အတားဟူသည် ဖြစ်ပေါ်လာချေရာ သင်သည်ပင် အသွား၊ သင်သည်ပင် အတား ဆိုသည်ကား ဘွားဘွားကြီး ပေါ်ချေပြီ။ ဤနေရာ၌ သင်သည် ပွဲကြည့်၊ သင်ကား ဇာတ်ကောင် မဟုတ် ဆိုသည်ကို သဘောပေါက်ခဲ့။

ဤနေရာ၌ ဓမ္မအရသာ (မလွတ်မီကာလ ခံစားခွင့်ရ အရသာများ)၊ ဝိမုတ္တိအရသာ (ကိလေသာ မှ စိတ်လွတ်ပြီးကာလ ခံစားခွင့်ရ အရသာများ) ထိုအရသာများကား ထမင်း ဟင်းများကဲ့သို့ ကိုယ် တိုင်ယူ၊ ကိုယ်တိုင်ခွဲ့၊ ကိုယ်တိုင်ဝါးမျိုပေးမှ အကောင်းပေးသော အရသာမျိုးမဟုတ်၊ ပွဲကြည့်ရာမှာ ကဲ့သို့ သူ့အပြ ထိုင်ကြည့် သူ့သဘာဝရိပ်မိလျက်က အကောင်းစားခွင့်ရ အရသာမျိုး ဆိုသည်ကို သင် တစ်ထစ်ချ မှတ်ခဲ့။ သို့မဟုတ် ရုပ်ရှေ့နေခ ရခြင်းမဟုတ်၊ စိတ်ရှေ့နေခ ရခြင်းဆိုသည်ကို တစ် ထစ်ချ မှတ်ခဲ့။

ဓမ္မေသက...

၃။ သင်သည် ထိုအချက် အကွက်မမြင်ဘဲ ရွာတွင်လုပ် အလုပ်မျိုးများကဲ့သို့ လိုချင်မှု အား ကြီးခြင်း၊ အလိုကျ ကိုယ်မရက မာန်ဒေါသ ထန်ပြင်းခြင်းတို့ဖြင့် လူလူချင်း ဖက်ပြိုင် ရမ္မက်တိုင် အပြိုင်တက်နည်းမျိုး ကြိုးစားနေသော် အထင်နှင့် အမြင် အသွင်ကွဲ စိတ် ပျင်းတွဲလာခြင်း ထိနမိဒ္ဓများက ထပ်ပိုးတားအဖြစ် နောက်ထပ်ဝင်လာဦးတော့မည်။ ထိနမိဒ္ဓ စိတ်လက်မပါများ အလိုက်ကြီး ငိုက်မျဉ်းလာခြင်းများတည်း။

ဓမ္မေသက...

ယင်းမှာ ဈာန်ဝိတက်အရာဝင်သော သတိက ပါးကျဲ၊ ရလိုစိတ်၊ မခံချင်စိတ် အတားတို့ဘက်

http://www.dhammadownload.com

က ထူထဲလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ ကိုယ့်ပုဆိုးစ ကိုယ်နင်းလဲနည်းပမာ ကိုယ့်အစွဲပေါ် ကိုယ်ချော်လဲလာခြင်းများပင် ဖြစ်၏။ အမျှော်တလွဲ ပေါ်တလွဲတို့၏ အထူးပွဲလည်း ဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ ထိနမိဒ္ဓအတားပေါ် ကျော်သောနည်းမှန်သည် ထိုထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိစိတ်ကိုလျှင်

က။ သင့်၌ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိစိတ် ဝင်နေကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး သတိထားပေးရာ၏။

ခ။ သင့်၌ ဝင်နေသော ထိုထုံထိုင်းစိတ်ကို သတိစိုက်၍ အတွင်းထဲအထိ နှိုက်ကြည့်ပေးရာ၏။

ဂ။ သင်ခံစားနေရသော ထုံထိုင်းမှု၏ သဘောကို အတက်အကျလိုက်၍ နှိုက်ကြည့်ပေးရာ၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုအခါ တိမ်ပုပ်တိမ်ရိုင်းပမာသော ထိုထိုင်းမှိုင်းမှုအရာသည် အလုံးမရှိ၊ အခဲမရှိ၊ အမာခံဟူ၍လည်း မရှိ၊ အခိုးအငွေ့တို့၏ သဘောသတ္တိမျှဖြစ်၏ဆိုသည်ကို သင်ကောင်းကောင်းကြီး ရိပ်မိလာချေမည်။

သတိစိုက်လိုက်ဖြင့် အနှိုက်မခံရဲသော ထိုထုံထိုင်းမှုကလည်း တစ်ခုချင်းပါး တစ်လွှားချင်းပျောက် အတားဟူ၍ မဆိုစလောက်အထိ ဆိုက်ရောက်သွားစေမည်။

သတိဈာန်ဝိတက်က ထိနမိဒ္ဓအတားပေါ် ကျော်ခွသွားနိုင်ခြင်းတည်း။

ဓမ္မေသက...

သင်သည်

၄/၅။ ဤထုံထိုင်းတား ဖဝါးကျော်အပေါ်ဘက် ဆက်မတက်နိုင်ခဲ့လျှင်...

မိမိအလုပ်၌ စိတ်မပါ လက်မပါ တော့ခြင်းများကလည်း ဆီးတား တားရော့မည်။

အခိင္ဓာန်နှင့်စည်းကမ်းအရသာစခန်းဝင် စိတ်ကား အပြင်ချည်း ထွက်လည်နေရော့မည်။

နောက်ဆုံး ဆက်နေရကောင်းနိုး မကောင်းနိုးများကပါ နိုးနားတားအဖြစ် ဝင်ပါလာတော့မည်။

ဗျာပါဒအရင်းခံ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာအတားများ ထပ်ပွားအဖြစ် ဝင်လာခြင်းများတည်း။

ဓမ္မေသက...

ထိုအတားများ ထပ်ပွားဝင်လာစဉ် သင်သည် မိမိရှုကွက်၏ အတွင်း အပြင် နှစ်ဖက်တို့မှနေ စူးစိုက်အား အတင်းဝင် အတွင်းနေ အောက်မေ့အားလည်း အသွင်းလျှင်စေရမည်။

စူးစိုက်မှ သဲကွဲသည်၊ မှတ်ချက်တင်းမှ အမြင်ရှင်းသည်ကို သဘောပေါက်ပါစေ။

သုံးသပ်ပေးမှ အထိုင်ကျ အောက်မေ့လွန်းမှ အပိုင်ရသည်ကို သဘောပေါက်ပါစေ။

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ ဈာန်ဝိတက်အရာဝင် အပြင်ပွားသတိက အစိုက်သာ၊ ဈာန်ဝိစာရအရာဝင်အတွင်းနေ သတိကလည်း အလိုက်သာတို့ဖြင့် တွဲဖက်ညီညာ တစ်ခုဆို တစ်ခု၌သာ အရာရောက်နေချိန်...

ရှုကွက်ရှိ ဖြစ်တစ်ချက် ပျက်တစ်ချက်များလည်း အကွက်ပေါ်ထင်လာ၏။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်အပြေး အဝေးရောက်များလည်း အေးသလောက်တည်၊ တည်သလောက်အေးလာနေ၏။

ကိုယ်ငြိမ်းချမ်း စိတ်ဝမ်းသာများလည်း လုပ်သလောက်အရာထင် အလုပ်လုပ်ချင်လာနေ၏။

ဓမ္မသက…

ထိုအခါ

၁။ လိုချင်မှုကာမစ္ဆန္ဒအတားကိုလည်း စိတ်ကြည်များက လွှားကျော် ကျော်သွားနိုင်ခဲ့ပြီ။

၂။ အလိုမကျ အားမရအတားကိုလည်း နှစ်လိုအားရမှုများက လွှားကျော်ကျော်သွားပြီသာ။

၃။ ထုံထိုင်းပျင်းရိမှုအတားကိုလည်း အစိုက်၏အနိုက်များက လွှားကျော်ကျော်သွားပြီသာ။

၄။ ပျံ့ပူမှုအတားကိုလည်း ကိုယ်ငြိမ်းချမ်း စိတ်ဝမ်းသာများက လွှားကျော် ကျော်သွားပြီသာ။

၅။ ချီတုံချတုံအတားကိုလည်း အောက်မေ့သွင်း အတွင်းဝင်သိများက လွှားကျော်ကျော်လွှားနိုင်ပြီ။

ဓမ္မသက…

သင်သည် သင့်၏အစွဲတားများကို သင့်ရှိအမှတ်ပွားများက အားချင်းဖိ အရှိဖော်၊ အရှိကို အရှိအတိုင်း ပေါ်လွင်စေခြင်းဖြင့် ထိုသို့ ကျော်လွှားလိုက်သောအခါ…

က။ အတားတို့၏အထင်အရှားကိုလည်း အထင်အရှားအတိုင်းပင် သိမြင်နေ၏။

ခ။ အတားတို့၏အပျောက်အစဲကိုလည်း အပျောက်အစဲအတိုင်းလျှင် သိမြင်နေ၏။

ဂ။ အတားတို့၏ အငွေ့အစက်သက်သက်မျှကိုလည်း အငွေ့စက် သက်သက်မျှအတိုင်း အတိအကျသိမြင်လာ၏။ ထိုအခါ

လက်စသတ်တော့ အတားဆိုသည်မှာ ကိုယ်မွေးသောမျောက်က ကိုယ့်ပြန်ခြောက်နေခြင်းပါတကား။

လက်စသတ်တော့ အတားဆိုသည်မှာ ထိမရတွေ့မရ အငွေ့ချမျှသာပါတကား။

သင့်၌ ဤဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခဲနက်ဖြစ်ပေါ်လာစေအံ့။

ဓမ္မသက…

သင်၏ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်သည်

(က) ဈာန်အားဖြင့် သုတ္တန်နည်းအရ စတုတ္ထဈာန်ရောက်သွားချိန်ကျမှသာ၊

(ခ) ဉာဏ်အားဖြင့် အနတ္တသဘောပြ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်စဉ် ဝင်သွားချိန်ကျမှသာ၊

(ဂ) သမာဓိအားဖြင့် ဥပစာလွန်မြောက် အပ္ပနာသို့ ဝင်ရောက်သွားချိန်ကျမှသာ၊

ဤကား ခန္ဓာ့ဖြစ်ပျက် ရှုလျက်က တားကွက်ကျော်ပုံများတည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

၁။ အတားမဖျင် သံယောဇဉ်တိုး

ဓမ္မေသက…

အတားသည် သွားသူကိုသာ တားပြီး နားနေသူကိုကား ဖြားယောင်းမည်။ မယားမှာ တဏှာ၊ တရားရှာ ကာမစ္ဆန္ဒကျ ဤမျှသာ ကွာ၏။ အတားနှင့် အဖြားလည်း စကားသာ ကွာ၏။

အနုသယဘုံ (ဉာဉ် ဝါသနာ ဓမ္မတာများဖြင့် ထုံမွမ်းထားရာဘုံ) ခိုလှုံနေသူမှန်သမျှတို့ကို အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာသည် အစေခံအရာထားချေရာ သင့်ကို သူတို့အကျိုး သယ်ပိုးပေးပြီးသားသာ ဖြစ်စေလို၏။ သူတို့နှင့်ကင်း၍ မည်သည့်အခါမျှ ရှင်းရှင်း မနေစေလို။

ဒိဋ္ဌိ မာနသည် အပိုင်ရလျှင် ကိုင်၊ အပိုင်မရ ယှဉ်ပြိုင်ဖြင့် တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ဖြစ်စေလို၏။ သင့်၌ အပိုင်ဆုံး အရှုံးပေါ်မျိုး မည်သည့်အခါမျှ မစိုးမိုးစေလို။

ဒေါသ၊ ဣဿာသည် အလိုမကျပြစ်မှားပေး၊ ကိုယ်မရငြူစူ စိတ်အဖြူ အပူဝင်စေလို၏။ အဖြူစင် အမြင်ကြည်မျိုး သင့်၌ မည်သည့်အခါမျှ ပွဲမတိုးစေလို။

ဓမ္မေသက…

ဤအဝိဇ္ဇာတဏှာဦးစီးသော တိရစ္ဆာန်သုံး သဘာဝတရားများသည် လူ့ဘဝနှင့်ဘုရားသာသနာ အတူတွဲ တွဲပွဲဝင်လာသည်ကို မလိုလားမနှစ်မြို့ရကား…

စိတ်အစဉ် အစွဲသိ အမေ့သိ လုံးလုံးမသိတို့ကသာ အမြဲပူးယှဉ်နေမည်။

စိတ်အစဉ် အလိုတွေ့ လေ့ယူရန် လိုချင်သိတို့ကသာ အမြဲပူးယှဉ်နေမည်။

စိတ်အစဉ် အလိုမတွေ့ ဇေ့လွှတ်ရန် ပြစ်မှားလိုသိတို့ကသာ ပူးယှဉ်နေမည်။

သည့်အတူ ဤခေါင်သူကြီးသုံးမျိုးတို့ကို ခိုကိုးလျက်ကပင် သင့်၌အောက်ပါများ ပွားလာဦး မည်သာ။

က။ လောဘတွင် မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ထိနမိဒ္ဓတို့ သူ့နေရာနှင့်သူ နေရာဝင်ယူလာကြဦးမည်။

http://www.dhammadownload.com

ခ။ ဒေါသတွင် ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ ကုက္ကုစ္စ တို့ကပါ နေရာဝင်ယူလာကြမည်။

ဂ။ မောဟတွင် အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပ၊ ဥဒ္ဒစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာတို့ကပါ နေရာဝင်ယူကြမည်။

ထို ၁၄ ပါးထဲကမှ တစ်ခုမတွဲ တစ်ခုတွဲအဖြစ် စိတ်နှင့်ပူးယှဉ် တွဲပွဲဝင်သည်များမှာကား

၁။ ကာမဂုဏ်စိတ်စုံမက်စေမည့် ကာမရာဂသံယောဇဉ်၊

၂။ ဘဝနှင့် ဘုံ စိတ်စုံမက်စေမည့် ဘဝရာဂ သံယောဇဉ်၊

တရားကိုယ်မှာ (တဏှာ လောဘ) တည်း။

၃။ ဘဝမှီကာမ လိုသလိုမရက ပြစ်မှားပေးရမည့် ပဋိဃ (ဒေါသ) သံယောဇဉ်၊

၄။ ကာမပိုင် လိုသလိုကိုင်ခွင့်မရက ဖက်ပြိုင်ပေးရမည့် မာနသံယောဇဉ်၊

၅။ ကာမပိုင် လိုသလိုကိုင်ခွင့်ရက သိမ်းပိုက်ပေးရမည့် ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်၊

၆။ ကာမအာရုံ ပုံပိုင်မလာ ဖြန့်ရှာပေးရမည့် ဥဒ္ဒစ္စသံယောဇဉ်၊

၇။ ကာမအာရုံ ပုံကိုင်မမိ ကလိပေးရမည့် ဝိစိကိစ္ဆာသံယောဇဉ်၊

၈။ မိုက်မှားသောအကျင့် အမြဲလမ်းဖွင့်ပေးနေရမည့် သီလဗ္ဗတသံယောဇဉ်၊

၉။ မိမိ၏ပြိုင်ဘက် အောက်ထက်များနှင့် ရန်တကျက်ကျက်ဖြစ်ပေးနေရမည့် ဣဿာ (မစ္ဆရိယ) သံယောဇဉ်၊

၁၀။ အစွဲသိ၊ အမေ့သိ၊ လုံးလုံးမသိတို့ဖြင့် စိတ်ကိုပတ်ဖွဲ့ပေးထားမည့် အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်။

ဓမ္မေသက...

ဤဆယ်မျိုးတို့သည် သင့်စိတ်ကို အမြဲကြီးစိုးထားကြ၏။ သံယောဇဉ်အမည်ရ၏။ စိတ်နှင့်ပူးတွဲယှဉ်စပ်နေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ မိမိရောက်ရာဘုံ ရရာဘဝတို့မှ မလွတ်ရအောင် သင့်စိတ်ကို အမြဲချည်နှောင်ပေးထားကြ၏။ ယင်းတို့သည်...

က။ တရားနှင့်သင် တွဲမိစဉ် သင့်စိတ်နှင့်ပင် ပူးယှဉ် တရားအပေါ် တော်လှန်ဖို့ ပြင်ကြလိမ့်မည်။

ခ။ မယားနှင့်သင် တွဲမိလျှင် သင့်စိတ်နှင့်ပူးယှဉ် မယားအပေါ် လှော်ဖို့ပြင်ပေးကြလိမ့်မည်။

ဂ။ တခြားနှင့်သင် တွဲမိလျှင် သင့်စိတ်နှင့်သူတို့ပူးယှဉ် သူ့ဆိုင်ရာနှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်ရန် သင့်ကို စင်တင်ပေးကြလိမ့်မည်။

ဓမ္မေသက...

ဤမှာကား တရားစခန်းဝင်စဉ် ဖြစ်နေ၏။ သို့တစေလည်း ထိုသည့်စိတ် တရားခွင် မဝင်တစ်လှည့် ဝင်တစ်လှည့်ဖြစ်နေ၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုစဉ်က သုံးသောင်းခန့်မျှသော ရဟန်းတော်တို့သည်လည်း များသောအားဖြင့် မယား တန်းလန်း သားတန်းလန်းတို့မှ လမ်းခွဲလာကြသူများကသာ အများဆုံးဖြစ်နေကြ၏။ သို့ကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

တရား၌ အတား၊ အခြား၌ သံယောဇဉ် ဤသို့လျှင် ထိုရဟန်းတော်များ၏စိတ်အတွင်း ဝင်လည်းစွဲ၊ အပြင်ထွက်လည်း ဆွဲစိတ်နှင့် တရားကြား ခွဲ၍ခံနေရချိန်မျိုးတည်း။

ထင်းချည်းသက်သက် မီးမထွက်စေ

ဓမ္မေသက...

ထိုစိတ်ယှဉ် သံယောဇဉ်တရားကိုယ်များသည်

ခန္ဓာ – ထိပါးခံရခြင်း၊ ခံစား၊ မှတ်သား၊ စေတနာတား၊ အသိပွားများခြင်းများ ဖြစ်ပွားလာချိန်၊

အာယတန – သူ့တံခါးနှင့် သူ့အသွား ထိကပါး ရိကပါး လှည့်လည်သွားလာနေချိန်။

ဤအချိန်များမှာသာ ကြားဝင်လာတတ်ကြ၏။

ဆင်ခြင်စိတ်မဝင် သူ မယှဉ် ဆင်ခြင်စိတ် လိုက်ပွဲပြင်မှ သူယှဉ်လာသည်ကို သတိပြု။

ဆင်ခြင်စိတ်၌ သတိဝင်နေစဉ်ဖြစ်ပါက ဆင်ခြင်စိတ် လိုက်ပွဲပြင်သော်မှ သူတို့ ယှဉ်မလာသည်ကိုလည်း သတိပြု။

ဓမ္မေသက...

သင့်၌ အတားဖြစ်စေ၊ အခြားကိလေသာသံယောဇဉ်တရားကိုယ်များဖြစ်စေ...

သင် လက်ခံနေ၍သာ ဝင်ရောက်နေကြောင်း ဤမှနေ ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်ခဲ့ပါလေ။

သင့်တံခါးပေါက် အစောင့်အရှောက်မဲ့နေ၍သာ ဝင်လာနေကြောင်းလည်း သင်ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်ခဲ့ပါလေ။

ဓမ္မေသက...

သင့်၌ စိတ်စေတသိက်တို့ဖြစ်ကြောင်းများ အတွင်းထား၊ အပြင်ထားအားဖြင့် ခြောက်ပါးရှိကြောင်း နောက်ကပင် ပြောပြခဲ့ပြီးပြီ။

သင့်နည်းတူ တစ်ဖက်မှာလည်း စိတ်စေတသိက်ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း အတွင်းနေ အပြင်ထား အာရုံပေါင်းကလည်း ခြောက်ပါးပင်ရှိကြောင်း နောက်ကြောင်းလှန်ကြည့် သိနိုင်ပြီ။

သည့်အတူ...သင့်၌လည်း သူ့တိုက်ခိုက်ရန်၊ သူတိုက်လျှင် ခံရန် အာရုံခြောက်ပါး အတွင်းပြင်ထား နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိနေပြန်၏။ သူ့၌လည်း သင်တိုက်လျှင် ခံနိုင်ရန်၊ သူက ပြန်တိုက်ရန် တံခါးခြောက်ပေါက် အတွင်းပြင်ထား နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိနေပြန်၏။

အားလုံးခြုံလိုက်သော်... သင့်၌လည်း အကြောင်းခံရော အကြောင်းပြန်ပါ ၁၂ ပါး (အာရုံတံခါး ၁၂ ပါး)၊ သူ့၌လည်း အကြောင်းခံရော အကြောင်းပြန်ပါ ၁၂ ပါးသာ။ ထိုစဉ်...

သင့်မျက်စိ သူ့အဆင်းအာရုံ လာရောက်ထိ၊ စိတ်စေတသိက် ပွင့်၏ ပင်။

သင့်အဆင်းကလည်း သူ့မျက်စိသွားရောက်ထိ၊ စိတ်စေတသိက်ပွင့်၏ပင်။ သို့ကြောင့်...

ထိုမျက်စိ၊ ထိုအဆင်းများသည် (နား၊ အသံ စသည်များလည်း နည်းတူ) နှလုံးသွေး၌ တည်သော

http://www.dhammadownload.com

စိတ်၊ စေတသိက်များနှင့် ဘဝင်၊ ဆင်ခြင်စိတ် စသည်များ အကျိုးခံစားခွင့်ရရန်၏ အကြောင်းခံ များချည်း ဖြစ်ကြရရှာ၏။

မိန်းမ၊ ယောကျ်ား နှစ်ဦးသား ညားရာ၌... အတိတ်က အတူပြုခဲ့ရာသော အကြောင်းကံ ယခု ပစ္စုပ္ပန်ဝယ် သူ့အကြိုက် လိုက်လံကာ အကျိုးဆောင်ပေးထားသော လောလောလတ်လတ်ကံ၊ ဤကံနှစ်တန်တို့ အကြောင်းပါမှသာ ညားခွင့်ရကြသည်ပမာ။

ဤ၌လည်း... ဤမှာဘက်နေ မျက်စိအကြောင်းခံနှင့် တစ်ဖက်နေ အဆင်းအကြောင်းခံ ဤနှစ်တန် အခံရှိမှသာ သိစိတ်နှင့် စိတ်မှီ ဖဿ၊ ဝေဒနာ စသည်များ ထင်ရှားလာရသည်။

ထိုစဉ်... မျက်စိ၌ သတိဉာဏ်ဝင် အမှတ်သိဝင်ပေးနေသော် မြင်မြင်ရုံသာဖြင့် ကိစ္စပြီးပြေ၏။

ပညတ်၌ အစွဲဉာဏ်ဝင် အလေ့ကျသိ ဝင်ပေးနေသော် အမြင်ပြီး နောက်မီးဆက်တော့သည်။

(နား၊ နှာ စသည် တံခါးစုံအားလုံး ဤအတိုင်းချည်း မှတ်ခဲ့ပါ။)

ဓမ္မေသက...

မျက်စိအဆင်းတွင် ကြားစွဲသံယောဇဉ်မီးများ ဝင်ရောက်လာခြင်းသည် သင့်မျက်စိကလည်း မဟုတ်၊ သူ့အဆင်းကလည်း မဟုတ်။ စင်စစ်... ထင်းနှင့် မီး တွဲပွဲထုတ် မီးအရှိန်ခိုးများ လှုပ်ထလာသည်ပမာ...

၁။ သင့်မျက်စိကလည်း အကြည်ဓာတ် အခံကောင်းမှ၊ မကောင်း အရိပ်မထင်။

၂။ သူ့အဆင်းကလည်း သင့်နေရာအရပ် ချဉ်းကပ်လာမှ၊ မကပ် မပတ်သက်။

၃။ သူတို့နှစ်ခင်းအကြား အလင်းလည်း ထားပေးထားမှ၊ မထား မပြတ်သား။

၄။ ဘာလဲဆို ပုံဖမ်း စုံစမ်းဆင်ခြင်စိတ်လည်း ဝင်ပေးမှ၊ မဝင် သံယောဇဉ်မယှဉ်။

ဤလေးချက် အကွက်ဝင်မှ ကြားစွဲများ သဘာဝအရ ဝင်ရောက်လာခြင်းပင်။

ဓမ္မေသက...

သင်နှင့်သူ နားနှင့်အသံဖြစ်ခဲ့ပါမူကြားခံက အာကာသဟင်းလင်းပွင့်အရပ်၊

နားနှင့်အနံ့ဖြစ်ခဲ့ပါမူ ကြားခံက လေရှိသောအရပ်၊

လျှာနှင့် အရသာ၌ ကြားခံက သွားရည်စိုရွှဲရွှဲရေဓာတ်၊

ကိုယ်နှင့် အတွေ့၌ ကြားခံက ကိုင်တွယ်ထိတွေ့၍ ရစကောင်းသော မြေဓာတ်၊

စိတ်နှင့်အတွေး၌ ကြားခံက စွဲကျန်နေရစ်ခဲ့သော အငွေ့မျှ ဓမ္မအာရုံများ။

ထိုအားလုံးတို့၌လည်း သင်က ဆင်ခြင်စိတ်ဝင်ပေးမှသာ စိတ်စေတသိက်များ ပီပြင်လာကြ၏။ ပွဲဦးစခဏ ထိုပီပြင်လာကြမှုမှာ ကာမ၊ ဓမ္မ မည်သည့်ဘက်ကိုမျှ ချိန်ခွင်ညှာ လျှာထုတ်မပြသေးသော...

ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ စသည် စိတ်ထိုင်အမှီ ခုနစ်မျိုးများကသာ။

ရုံခါ ဝိတက်၊ ဝိစာရ စသည် ကြားနေခြောက်မျိုး ကြံရာတိုးများကသာ။ ထိုစဉ်...

http://www.dhammadownload.com

ဘဝပေါင်းများစွာ တိရစ္ဆာန်ဉာဉ် တိရစ္ဆာန်ကျင့်ဖြင့် ပွဲဝင်ခဲ့ပြီးသောသင်။
မမြင်လိုက်နှင့်၊ မြင်ခိုက် အကြိုက်ဝင် စိတ်၌ကား ကာမရာဂသံယောဇဉ် ပူးယှဉ်ခံရပြီ။
အမြင်မှ မဆုံးခင် မြင်ခိုက်အမုန်းဝင် စိတ်၌ ပဋိဃသံယောဇဉ် ပူးယှဉ်ခံရပြီ။
အကြား၊ အနံ့ စသည်များလည်း နည်းတူပင်။
ဓမ္မေသက...
ယနေ့... သင်သည် လူဘဝနှင့် သာသနာ နှစ်ဖြာဆွေ့ဆွေ့ ပက်ပင်းတွေ့ တွေ့နေချိန်၊ အာရုံ သွေးတောင်းအဆိုးကို အကောင်းထင် မြင်မြင်တိုင်း ကြားဝင်လာနေသော ထိုဉာဉ်ဟောင်း ဉာဉ် ရိုင်းများ ဖယ်ရှားလွှန်မြောက်ရန်...
ဘုရားနှင့်ဆရာသမားတို့ထံမှလည်း ကျင့်နည်းအမှန် နည်းခံခဲ့ပြီးပြီ။
သတိနှင့် ဝီရိယ ပဓာနထား ဗောဓိ၏အသိုင်းအဝိုင်းကြားလည်း သွားလာခွင့်ရနေပြီ။
ထိုစဉ်...မျက်စိနှင့် အဆင်း ပက်ပင်းတွေ့စဉ် ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်လာသော သံယောဇဉ်များ ကိုလည်း သည်နှစ်ခုကြားမှ ဖြစ်ပွားလာကြောင်း သမာဓိဉာဏ်ဖြင့် ကောင်းကောင်းသိ သိနေပါစေ။ ထိုသံယောဇဉ်များ...

က။ ယခင်က သိုလှောင်ထားပြီး မရှိခဲ့သည်များကိုလည်း ဉာဏ်ဝင်၍ ရှုစားကြည့်ပါ။
ခ။ ယခုမှ ရုတ်တရက်ပေါ်လာသည်များအား ဉာဏ်ကပယ်လိုက်ပုံကိုလည်း ဉာဏ်ဝင်၍ ရှုစားကြည့်စမ်းပါ။
ဂ။ ထိုပယ်ပြီးသံယောဇဉ်များက နောင်တစ်ဖန် ပြန်မလာကြပြီကိုလည်း ရှုစားကြည့်စမ်းပါ။

ဓမ္မေသက...
ထိုသို့သာ ယခင်မရှိဆိုသည်ကိုလည်း သိ၊ ယခု ထိမှုရှိ သိလျှင်ပယ်ကိုလည်း သိ၊ တစ်ဖန် ပယ် ပြီးများ အပြီးတိုင် ချုပ်ပြယ်သွားသည်ကိုပါ သိသိနေချေသော်...
ယင်းတို့သည် အိမ်ရှင်မဟုတ်၊ ဧည့်သည်ဟူ၍ ရှင်းရှင်းကြီးသိလာရာ၏။
ယင်းတို့သည် ပယ်၊ ပြယ်သောအရာမျိုးဟူ၍လည်း ရှင်းရှင်းကြီး သိလာရာ၏။
ယင်းတို့သည် အလုံးအခဲမရော သဘောမျှဟူ၍လည်း ရှင်းရှင်းကြီး သိလာရာ၏။
(အကြား၊ အနံ့စသည်များ၌လည်း နည်းတူ)

သံယောဇဉ် သူတွင်သမုဒယ မှုဒုက္ခ

ဓမ္မေသက...
မျက်စိနှင့်အဆင်းတို့အကြား (နားနှင့်အသံ စသည်နည်းတူ) ထိုကြားဝင်သံယောဇဉ်များ သင် လက်ခံထားခြင်းကပင်...

က။ သမုဒယဖြစ်ရန် ကံအစီအမံ ခံယူနေခြင်းတည်း။
ခ။ ဒုက္ခဖြစ်ရန် သမုဒယ တည်ဖန်နေခြင်းတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

၁။ ကာမအာရုံ ခံမင်ခြင်းသည် သံယောဇဉ်ကြောင့်ဆိုသည်ကို သင်သတိပြုသင့်၏။

၂။ ဘဝဇာတ်ခုံ ခံမင်နေခြင်းသည်လည်း သံယောဇဉ်အမျှင်ကြောင့်ကို သင်သိသင့်၏။

၃။ ထို့ထက်ကောင်း မျက်စောင်းထိုးသည်လည်း သည့်သံယောဇဉ်ကြောင့် ဆိုသည်ကို သင်သိသင့်၏။

ထိုစဉ် ကာမဂုဏ် ခံမင်မှု သမုဒယသည် အဆင်းတွင် မြင်ပြီးမှ လိုချင်၏၊ အသံတွင် ကြားပြီးမှ လိုချင်၏၊ အနံ့တွင် နမ်းပြီးမှ လိုချင်၏၊ အရသာတွင် စားပြီးမှ လိုချင်၏၊ ကိုယ်ချင်းတွင် တွေ့ထိပြီးမှ လိုချင်၏၊ စိတ်ကူးယဉ်တွင် တွေးမိပြီးမှ လိုချင်၏။ (မလိုချင် စသည်များလည်း နည်းတူ)

ဓမ္မေသက…

ထိုလိုချင်ခြင်းထဲ၌ ကြည့်ပြီးရင်း ကြည့်ချင်ခြင်း သမုဒယများနှင့် ကြည့်ရန် ဖန်တီးပေးရခြင်း ဒုက္ခများ၊ ကြည့်နေချိန် အားစိုက်သွင်းပေးနေရသော ဒုက္ခများ၊ အကြည့်နှင့် အထိတို့ တိုက်မိခိုက်မိကြရာမှဖြစ်သော မျက်ကြည်ပွန်းရှ ကိုယ်ပင်ပန်းခံရသော ဒုက္ခများပါ ပါ၏။

ဓမ္မေသက…

ထိုလိုချင်ခြင်းထဲ၌ အကြည့်ပြီးလျှင် အကြားဘက် ဆက်လိုခြင်း၊ အကြားပြီးလျှင် အနမ်းဘက် ဆက်လိုခြင်း၊ နမ်းပြီးလျှင် အရသာနှင့်အတွေ့ဘက် ဆက်လိုခြင်း စသည့် သမုဒယတစ်သီတစ်တန်းကြီးနှင့်အတူ ကိုယ်အားစိုက်ပေးရခြင်းဒုက္ခ၊ စိတ်အားလိုက်ပေးရခြင်းဒုက္ခများလည်း အတန်းလိုက်ပင် ပါဝင်လာကြ၏။

ဓမ္မေသက…

သံယောဇဉ်မှ အလေ့ကျပေါက်ရောက်လာသော ထိုသမုဒယ ထိုဒုက္ခများ သည်လောက်နှင့် မရပ်ကြ။ ပွဲပြီး မီးသေများလည်း မဟုတ်ကြ။ သို့ကြောင့် ကြည့်ဆဲ ထိဆဲမှ ထဖြစ်လာကြသော ထိုအတွဲ တိရစ္ဆာန်မြင် တိရစ္ဆာန်အသိဖြင့် သံယောဇဉ်က ခင်မင်မှုတပ်စွဲပေးထားသော်…

နောက်လိုက် သရုပ်ဖော် သမုဒယ ဒုက္ခများကလည်း…

က။ ဤမှ သေခါနီး တိရစ္ဆာန်စွဲရိပ်ထင် တိရစ္ဆာန်ရင်ခွင်သို့ပင် သမုဒယက ပဋိသန္ဓေအသွင် ဝင်ပေးလိုက်ရပြီ။

ခ။ ဒုက္ခကလည်း ပဋိသန္ဓေအနေမှ အသေအထိ သရုပ်ဖော်ပြနေရတော့သည်။

သည့်အတူ… အာရုံယူတိုင်း ပညတ်၌သာ စိတ်မေးတင် ကိလေသာသံယောဇဉ် မဝင်ခံ၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကလည်း အမှားတွေး အရေးပေးနေသော်…

ကံကုသိုလ်လုပ်လည်း ဝဋ်မလွတ်၊ သမုဒယဒုက္ခကား ကွင်းစွပ်လျက်ကသာ။

ဈာန်ကုသိုလ်လုပ်လည်း ဝဋ်မကျွတ်၊ သမုဒယဒုက္ခကား ကွင်းစွပ်လျက်ကသာ။

အကုသိုလ်ဆို ပိုဆိုး ထမ်းပိုးမချွတ် သမုဒယဒုက္ခကား ကွင်းစွပ်လျက်ကသာ။

http://www.dhammadownload.com

ဓာတ် ၁၈ ပါး သံယောဇဉ် တွင်တွင်မွှား

မေဓာသက...

ခန္ဓာမှီ၍ အာယတနဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း သင်ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်လောက်ပြီ။ တစ်ဖန် အာယတနမှီ၍ ဓာတ်ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းလည်း သဘောပေါက်သင့်သေးသည်။

ဤ၌ ဓာတ်ဆိုသည်မှာ သူ့သဘောသူဆောင်ပြခြင်းသာ။ ဓာတ်ဆိုသည်မှာ သူ့ရှိဂုဏ်သတ္တိ အစွမ်းပြ သဘောမျှကို ဆိုသည်သာ။ ထိုစဉ်...

မေဓာသက...

သင့်ရှိ မျက်ကြည်သည် သဘာဝသတ္တိတို့၏ အစွမ်းပြမှုသာ ဖြစ်၏။ နောက်နောက် ကံသတ္တိချ စိတ်သတ္တိချများ၏ အစွမ်းထာမအရဖြစ်၏။ လက်ရှိ ဥတုနှင့် အာဟာရတို့၏ လက်စွမ်းပြလည်း ပါ၏။

သည့်အတူ... သင့်ရှိ နားအကြည်၊ နှာအကြည်၊ လျှာအကြည်၊ ကိုယ်အကြည်၊ မနောအကြည် များလည်း နောက်နောက်ကံစိတ်တို့၏ အစွမ်း၊ လက်ရှိဥတု အာဟာရတို့၏ အပမ်းအတိုင်းပင် အဘိဓမ္မာများ၌ သင့်ရှိ ရုပ်ဖြစ် ၂၈ ပါးစလုံး ကံကြောင့်ဖြစ်ရသောရုပ်၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ရသော ရုပ် စသည်နှင့် ခွဲပြထား၏။

ထိုစာခွဲကို အကဲမဝင်နိုင်ခဲ့ပါသော်... သင်နှင့် သင့်အတူနေတို့၏ မျက်လုံးအနေအထား၊ အရောင် အဆင်း၊ အကြည်ဓာတ်အားကောင်း မကောင်း စသည်များ ယှဉ်ကြည့်၊ သင်လက်တွေ့သိရ၏။

သည့်အတူ... အခြားအခြားသော နား၊ နှာ စသည်များ ကိုယ်နေဟန်ထားများ၊ အသားအရောင် ကွဲပြားနေခြင်းများ၊ သက်တမ်း အတိုအရှည်များ အကျိုးပေး သန် မသန်၊ သန့် မသန့် စသည်များ သင်နှင့်သူ ယှဉ်ကြည့် အတည့်သိရ၏။ သင်နှင့်အကုန်ခြုံကြည့် အလုံးစုံသူ့ရှိ ကိုယ့်ရှိ ဓာတ်တို့၏ ဂုဏ်သတ္တိ အတည့်သိရ၏။

မေဓာသက...

တစ်ဖန် သင့်ရှိအဆင်းသည်လည်း သဘာဝသတ္တိတို့၏ အစွမ်းပြသာ ဖြစ်ဘိ၏။ နောက်နောက် ကံသတ္တိ စိတ်သတ္တိတို့၏ အစွမ်းပြများ ဖြစ်ကြ၏။ ဖြစ်ဆဲကာလ၏ ဥတု အာဟာရများ၏ သဘာဝ သတ္တိများလည်း ပါ၏။ ယင်းကို ရေမြေအနေအစားချင်း မတူညီကြသော ယနေ့ အာရှတိုက်သူ တိုက်သားများနှင့် အနောက်တိုင်းသူ အနောက်တိုင်းသားများ...

ကိုယ်နေပုံဟန် အရပ်အမောင်းများ ကွဲပြားခြားနားနေကြသည်က သက်သေခံနေပြီ။

ဉာဉ်ချင်း၊ စရိုက်ဝါသနာချင်း ကွဲပြားနေကြသည်က သက်သေခံနေပြီ။

စိတ်သဘောထားချင်း လုပ်ရပ်ချင်း ကွဲပြားနေကြသည်က သက်သေပြနေပြီ။

တစ်ဖန် သင်တစ်ဦးတည်းပင် ဘဝမျှင် အရင်ဆွဲဆန့်ကြည့်လေဦး။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

သင်သည် ဗြဟ္မာလည်း ဖြစ်ခဲ့ဖူး၏။ ထိုစဉ်က သင်၏ စိတ်ဓာတ်၊ ရုပ်ဓာတ်များကလည်း ယခုနှင့် တူမည်မဟုတ်။ ထိုစဉ်က ကိုယ်အနေအထား အရုပ်အမောင်းများကလည်း ယခုသင့်ဘဝနှင့် ခြားနားနေမည်သာ။

သင်သည် နတ်ဘဝများ၌လည်း ဖြစ်ခဲ့ဖူး၏။ ထိုစဉ်က သင်သည် ယခုသင်နှင့် မည်သို့မျှ နှိုင်းယှဉ်၍ ရလိမ့်မည်မဟုတ်။

ဤမျှဆို ကံသတ္တိချ စိတ်သတ္တိချတို့၏ ဓာတ်သဘာဝ သင်သဘောကျလောက်ပြီ။

ဓမ္မေသက…

တစ်ဖန်… သင်တစ်ဦးတည်းကိုပင် ကာလမျှင် ရှေ့နောက်ဝင်စဉ်ကြည့်ဦး။

တက်ခေတ်ရှိ အနှစ်သက်တမ်း တစ်သန်းအထိ နေခွင့်ရတုန်းကလည်း သင်ပင်။

ယခု သက်တမ်း ၇၅ နှစ်တန်း တန်းဝင်လာသည်ကလည်း သင်ပင်။

ထိုသင်နှင့် ဤသင် အပြင်အဆင်ချင်း တူပါ၏လော။

ထိုသင်နှင့် ဤသင် အသွင်အပြင်ချင်းကော တူပါ၏လော။

သည့်အတူ… ထိုသင်နှင့် ဤသင်တို့ ကံသတ္တိအကျိုးပေး စိတ်သတ္တိအယောင်ပြ ဥတုသတ္တိ ကိုယ်အတိုအရှည် အာဟာရသတ္တိ ကိုယ်အားပြည့် မပြည့် သက်တမ်းချင်း အပိုင်းအခြား စသည်များပါ တန်းထိုးတန်းတင်ဖြင့် ဝင်ရောက်ဆင်ခြင်ကြည့်ပါလျှင် ပစ္စက္ခ၏ ဥတုသတ္တိပြ အာဟာရသတ္တိပြများ၏ ဓာတ်သဘာဝ အရေးပါမှုကား အထင်အရှားပြသနေမည်သာ။

ဓမ္မေသက…

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော အကြောင်းအရာများမှာ…

အတိတ်ကံသတ္တိများ၏ အစွမ်းပြသဘာဝအရ ဓာတ်ကောင်များ ရွေ့လျားနေပုံများဖြစ်၏။

စိတ်သတ္တိများ၏ အစွမ်းပြသဘာဝအရ ဓာတ်ကောင်များ ရွေ့လျားနေပုံများလည်း ဖြစ်၏။

လက်ရှိဥတု အာဟာရများ၏ အစွမ်းပြသဘာဝအရ ဓာတ်ကောင်များ ဓာတ်သတ္တိပြောင်းလဲကြပုံများလည်း ဖြစ်ကြ၏။ သို့ကြောင့်…

ဓာတ်သည် သဘာဝအရကား သူ့သဘောသူဆောင်နေကြ၏။ သို့တိုင်လည်း ကံ စသည် သခါရတို့၏ အမိန့်ကို မလွန်ဆန်နိုင်သဖြင့် ထိုသူ့သဘောသူဆောင်နေသော ဓာတ်သတ္တိများ၊ ကံအလိုက် ထိုက်ရာဖြင့် လက်စားလိုက်နေရခြင်း၊ စိတ်အလိုက် ထိုက်ရာဖြင့် လက်စားလိုက်နေရခြင်း၊ ဥတုအလိုက် ထိုက်ရာဖြင့် လက်စားလိုက်နေရခြင်း၊ အာဟာရအလိုက် ထိုက်ရာဖြင့် လက်စားလိုက်ပေးနေရခြင်းများကို ဤ၌ သိလိုခြင်းတည်း။

ငရုတ်သည် စပ်သောဓာတ်သဘာဝရှိ၏။ သို့သော် အပူပိုင်းစိုက်ငရုတ်နှင့် အအေးပိုင်းဖြစ်ငရုတ် အစပ်ချင်းကား တူကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသက ... ထိုဆိုခဲ့ပြီး စကားများကို ခြုံ စာတ်တို့၏ ဂုဏ်ကို ဖော်ရပါမူ

၁။ သင့်ရှိ မျက်ကြည်စာတ်ကလည်း မြင်သဘောသာဆောင် ကြားအောင် မပြုကျင့်။

၂။ သူ့ရှိ အဆင်းစာတ်ကလည်း အဆင်းရိပ်သာပြ အသံရိပ်ချမပြတတ်။

၃။ ကြားရှိ မြင်သိစာတ်ကလည်း မြင်သိမှုသာရှိ ကြားသိအထိ သူမလှည့်။

ဆိုလိုသည်မှာ ထိုအတွဲ သူတို့သဘာဝ သူတို့ပြ သည်နေရာပေါ် သည်နေရာမှာပင် ပျောက်ရှ ကွယ်လွန်သွားကြကြောင်းပင်။

ဓမ္မသက ... သည့်အတူ

နား၊ အသံ၊ ကြားသိတို့လည်း သူတို့တာဝန်ကျစဉ် သူ့အစွမ်းသူပြ ထိုခဏပြတ်ကျကျန်ရစ်ကြပြီ။

နှာ၊ အနံ့၊ နံသိတို့လည်း သူတို့အလှည့်ရစဉ် သူ့အစွမ်းသူပြ ခဏနေ ပြတ်ကျကျန်ရစ်ကြပြီ။

လျှာ၊ အရသာ၊ စားသိတို့လည်း သူတို့အလှည့်ကျစဉ် သူ့အစွမ်းသူပြပြီး ပြတ်ကျန်နေရစ်ကြပြီ။

ကိုယ်၊ အတွေ့၊ ထိသိတို့လည်း သူတို့အလှည့်ကျစဉ် သူ့အစွမ်းသူပြ ပြီး ပြတ်ကျနေရစ်ကြပြီ။

မနော၊ သဘော၊ ကြံသိတို့လည်း သူတို့အလှည့်ကျစဉ် သူ့အစွမ်းသူပြပြီး ပြတ်ကျနေရစ်ကြပြီ။

နေမှဖြစ်သော နေရောင်၊ နေဝင်သော် ပြောင်စင်သွားသည့်ပမာတည်း။

ဓမ္မသက ...

သင့်အား စာတ်သတ္တိတန်ခိုး တစ်မျိုးပြောလိုသေး၏။ ယင်းမှာ ...

က။ သင့်ထံရှိ အမြင်စာတ်၊ အကြားစာတ် စသည် ခြောက်ပါးတို့ကလည်း ယခု သင်လုပ်ထားသည် မဟုတ်၊ သင်အမိန့်ပေးတိုင်းလည်း သူတို့လိုက်နာကြလိမ့်မည် မဟုတ်။ သင့်အလိုကျအတိုင်းလည်း သူတို့က အစွမ်းပြနေကြမည်မဟုတ်။ စင်စစ် ...

သင်္ခါရနှင့် အသီးသီး အကြောင်းခံတို့၏ သူ့သဘာဝ သူ့ထာမအတိုင်းသာ။

ဓမ္မသက ...

ခ။ ကစ်ဖန် သူ့ထံရှိ အဆင်းစာတ်၊ အသံစာတ် စသည် ခြောက်ပါးတို့သည်လည်း ယခု သူလုပ်ထားသည်မဟုတ်သောကြောင့်

သူ့အမိန့်လည်း မနာခံ၊ သင်စီမံတိုင်းလည်း လိုက်နာလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

သူ့အလိုလည်း မပါ၊ သင့်အလိုလည်း ပါလာလိမ့်မည်မဟုတ်ပါချေ။

စင်စစ် စာတ်တို့၏ သတ္တိ သူ့အစွမ်းသူ့အစအတိုင်း လှည့်လည်နေမည်သာ။

ဓမ္မသက ...

ဂ။ တစ်ဖန်လည်း သင့်ထံ သူ့ထံရှိ အကြောင်းခံခြောက်မျိုးတို့အကြားမှ ဖွားလာကြသော မြင်သိ၊ ကြားသိ စသည် စာတ်သိခြောက်ပါးတို့သည်လည်း ...

သင့်အလို သူ့အလိုသို့ မပါ၊ သူ့သဘာဝ သူ့ဓမ္မတာအတိုင်းချည်းသာ။

သင့်ဘက် သူ့ဘက်မပါ၊ အသိသည် အသိအတိုင်းသာ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

သည့်အတူ သင့်ရှိသူ့ရှိအကြောင်းခံခြောက်ပါးစီတို့ သူ့အကြောင်းနှင့်သူ အကြောင်းပါကြရာမှ အကျိုးအသွင် ပေါ်ထင်လာကြသော အသိခြောက်မျိုး၊ ပေါင်း ထို ၁၈ မျိုးတို့သည် သူ့သဘောသူ ဆောင် အရိပ်အယောင်ဆိုသောသဘောမျှဖြစ်ကြရာ သံကောင်း၍ ဓားကောင်း၊ သင် အသွေးကောင်း ၍ ထက်သည်မထင်လေနှင့်၊ မျိုးကောင်း၍ အသီးအပင်ကောင်း၊ သင်မြေတောင်အမြောက်ကောင်း ၍ မထင်လေနှင့်။

ဓမ္မေသက...

အကယ်တိတိ ဓာတ်သဘော သင်ပေါ်လောပေါ်အထိ သင့်၌အသိပြည့်မရှိခဲ့ပါလျှင်၊ သင်သည် ငါလုပ်၍ဖြစ်သည်အထင်ဖြင့် စိတ်ဘဝင်မြင့် သံယောဇဉ်မှိုပန်းကား သင့်သွားလမ်း အစွမ်းကုန် ပွင့်နေတော့မည်သာ။

ဓာတ်ညှစ် အချစ်ပါ

ဓမ္မေသက...

သစ္စာတို့သဘာဝ သံယောဇဉ်ပိုင်းက အခြေပြခဲ့ပြီ။

ထိုသစ္စာများ...မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်အရ ဤဓမ္မာနုပဿနာ၏ နောက်ဆုံးအဖြစ် ဟောဖော်ထား၏။ သစ္စာသည် နိယျာနိကသာသနာအတွက် မသိမဖြစ်သော အချက်အချာကျ သဘာဝများ ဖြစ်ကြ၏။ ဤသာသနာကို နိရောဓဖြင့် စခန်းသိမ်းရန်လည်း ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် မဟာသတိပဋ္ဌာန်၏ နောက်ဆုံးအဖြစ် ထား၏။

ဗောဓိပက္ခိယတရား သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးတို့ကို ဟောဖော်ပြရာ၌လည်း မဂ္ဂင်တို့ကို နောက်ဆုံး မှာထား ဟောဖော်ကြား၏။ ယင်းသည်လည်း မဂ္ဂင်မှမဂ်အဖြစ်ဖြင့် ဗောဓိဘက် ကူးဆက်ရလေရာ

ဗောဓိသည် သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိ သိခြင်း၊

ဗောဓိသည် နိရောဓအေးလှည့် တည့်တည့်သိလိုက်ခြင်း၊

သို့ကြောင့် သစ္စာဖြင့် နိဂုံးချုပ်ကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီးသိအပ်၏။

ဤ၌ကား...

ခန္ဓာမှနေ အာယတန ဓာတ်သစ္စာတို့ကို တွဲဖက်ပြလိုသည်က တစ်ကြောင်း၊

ခန္ဓာမှနေ ကိလေသာသံယောဇဉ်တို့ ဖြစ်ပုံချုပ်ပုံ ပြလိုသည်က တစ်ကြောင်း၊

ထိုအကြောင်းများကြောင့် ဤမှနေ သစ္စာတို့ကို ဖွင့်ပြခဲ့တော့မည်။

ဓမ္မေသက...

ထိုသစ္စာတို့သည်

အာရုံနှင့် ဘဝဘုံများကို အကြိုက်ဝင်လျှင် ခိုက်၏၊ မဝင် မခိုက်ဟူ၍ပင်။

http://www.dhammadownload.com

အာရုံနှင့် ဘဝဘုံများအပေါ် အစွဲမိလျှင် ငြိ၏၊ မမိ အလွတ်ဟူ၍ပင်။

ထိုမှာပင် အာရုံအလုစ် ဓာတ်အညှစ်များကြောင့်

၁။ ကာမ၊ ဘဝ၊ ဝိဘဝတို့အပေါ် အကြိုက်မိခြင်း…သမုဒယသစ္စာ၊

၂။ စွဲရာငြိ မိရာစွပ် ဝဋ်ဒုက္ခနှင့်ချည်း အဖိခံရခြင်း…ဒုက္ခသစ္စာ၊

၃။ အကြိုက်က လွတ် ဝဋ်မဲ့အာရုံခံစားနေတော့ခြင်း…နိရောဓသစ္စာ၊

၄။ ဘဝနှင့်အာရုံ ဆုံတိုင်းထိ သိတိုင်းမှတ် အစွဲဖြတ်ချထားခဲ့ခြင်း…မဂ္ဂသစ္စာ၊

ဤသို့လျှင် လေးပါးကဲ့ထွက်လာခဲ့ပြီ။

ဓမ္မေသက…

ထိုလေးပါးတို့တွင်…

(က) အာရုံအတိုက် ကြိုက်မိသဖြင့် ခိုက်ခြင်းများကလည်း မည်သည့်ဘုံမှလည်း မရှောင်၊ မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မှလည်း ချွင်းချက်မထား၊ မည်သည့်ဘာသာ မည်သည့်ဝါဒကိုမှလည်း အလွတ်မထား၊ သနားမညှာ မျက်နှာမလိုက်သောကြောင့် သစ္စာအမှန်တရားများ ဆိုရသည်။ သည့်အတူ…

(ခ) မည်သည့်ဘဝ၊ မည်သည့်ဘာသာ၊ မည်သည့်ဘုံ၊ မည်သည့်အာရုံဖြစ်စေ အပိုင်းအတိုင်း ဖြတ်၊ ရပ်သွားလျှင် ထပ်မဆက်တော့ရန် အမှတ်ဝင်ပေးကလည်း အစွဲရပ် အမြတ်ပေါ် သုံးလျက်က အသုဉ်းပေါ်သည်သာဖြစ်ခြင်းကြောင့် သစ္စာ၊ မျက်နှာမလိုက်သော အမှန် တရားများ ဆိုရသည်။

(ခ/ခ) မျက်စိစသည်၌ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်၊ သစ္စာ ဖြစ်ပုံများ

ဓမ္မေသက… သင့်၌လည်း

ခန္ဓာက ငါးပါး၊ အာယတနက တစ်ဆယ့်နှစ်ပါး၊ ဓာတ်က တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါး၊ သစ္စာလေးပါး တည်း။ သူသူများ၌လည်း သည့်အတူပင်လျှင်…

ခန္ဓာက ငါးပါး၊ အာယတနက တစ်ဆယ့်နှစ်ပါး၊ ဓာတ်ကလည်း တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါး၊ သစ္စာ လေးပါးပင်တည်း။ သို့မဟုတ်…

အုပ်စုကြီးငါးမျိုး၊ အကြောင်းခံတစ်ဆယ့်နှစ်ရပ်၊ သဘာဝရှိန် တစ်ဆယ့်ရှစ်ခု စာရင်းပြုလေးမျိုး တည်း။ ထိုစဉ်…

သင့်၌ရှိသော ထိုခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်၊ သစ္စာကို ကွင်းဆက် ဆက်လျက်က နောက်ဆုံး စာရင်း တွက်ချက် အဖြေထွက်ပုံကိုသာ အခြေတည်၍ ဤ၌ ရှင်းပြပါအံ့။

ဓမ္မေသက…

ခန္ဓာငါးပါးသည် ထိ၊ သိ နှစ်ခုတို့၏ မိသားစုများ ဖြစ်ကြ၏။ ရုပ်နှစ်ခု စပ်ဖက်ကြရာမှ မွေးဖွား ခြင်း ခေါ် အသိဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုမွေးဖွားခြင်းကား တစ်ဦးထီးတည်းမဟုတ်၊ အမြွှာများ ဖြစ်ကြ

http://www.dhammadownload.com

၏။ သိသည်နှင့် ခံစားသိ၊ မှတ်သားသိ၊ စေတနာထားသိ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်သိ ဟူ၍ လေးမြွာကွဲ၏။ သို့ကြောင့် သင်ရော သူပါ၊ သင်နှင့်သူကြား အဆက်အသွယ်ထားတိုင်း ထိုအုပ်စုကြီး ငါးခုကား တစ်တွဲတည်းပါ၊ တစ်ခါတည်းလုစ် ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့်ဖြစ်ကြမည်။

အာယတန ၁၂ ပါးတို့တွင်ကား...

က။ သူခံစားလိုက ခံစားခွင့်ပေးရန် သင့်၌ အဆင်း၊ အသံ စသည်တို့က ခြောက်မျိုးတည်း။

ခ။ သူ ဝင်လိုက ဝင်သာရန် သင့်၌ပင် မျက်စိ၊ နား စသည် တံခါးတို့က ခြောက်မျိုးတည်း။

ဤကား သင့်၌ရှိအကြောင်းခံ ၁၂ မျိုး (သူ့ဘက်လည်း နည်းတူမှတ်)

ဓမ္မေသက...တစ်ဖန် သင်နှင့်သူ အပေးအယူလုပ်ကြရာတွင်

၁။ သင့်ဘက်က အထိခံ၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့က ခြောက်မျိုး၊

၂။ သူ့ဘက်က ထိရန် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊ အငွေ့တို့က ခြောက်မျိုး၊

၃။ သင်နှင့်သူကြားက ထိတိုင်းထသိနေကြသော မြင်သိ ကြားသိ စသည်တို့က ခြောက်မျိုး၊

ဤ ၁၈ မျိုးတို့သည်...

လင်နေမယားထား ထိုနှစ်ပါးတို့ကလည်း လင်မယားဆိုသော်မှလည်း သူ့သဘာဝနှင့်သူ၊ သူ့ဉာဉ်စရိုက် အလံထူလျက်က ပေါင်းဖက်နေကြပါသည်ပမာ...

ထိုလင်မယား ထိုအကြားမှ မွေးဖွားလာကြသော သားနှင့် သမီးများကလည်း မိဘနှစ်ပါးမှ မွေးဖွားလာကြသော သားသမီးများဆိုသော်မှလည်း သူတို့ ဇနှင့်သူတို့၊ သူတို့ဉာဉ် သူတို့စရိုက် အလိုက် စေတနာပို့လျက်က နှီးစိုးလိုက်ပါနေကြပါသည်ပမာ...

အဆင်း စသည်များကလည်း သူ့သဘောသူဆောင် မည်သည့်ဘက်ကိုမှ ယောင်မလိုက်ကြပါ။

မျက်ကြည် စသည်များကလည်း သူ့အလုပ်သူလုပ် မည်သူ့အလုပ်ကိုမှ သရုပ်ဝင်မဆောင်ကြပါ။

မြင်သိ စသည်များကလည်း သူ့သတ္တိသူပြ အခြားကိစ္စဆို မဝင်ရောက်ကြပါ။

ဤကား သင်နှင့်သူကြားက သဘောထား ၁၈ မျိုးတို့၏ အနေအထားများ။

ဓမ္မေသက...

သင့်ရှိ သူ့ရှိ သစ္စာလေးပါးတို့သည်ကား နွားနှစ်ကောင်ခွေ့၊ နှစ်ကောင်စလုံးပင် ဒုက္ခတွေ့ စေသည်ပမာ၊ ဒုက္ခသည်သာ သတ္တဝါများ၏ မူရင်းဖြစ်၏။ သမုဒယသည်ကား ဒုက္ခကိုသယ်ဆောင်လာသူ အောင်သွယ်အရာဝင်၏။ နိရောဓ မဂ္ဂတို့ကား အကျွတ် အလွတ်ဖြစ်လိုသူတို့ သုံးလိုက သုံးရန် အရန်မျှသာဖြစ်ဘိ၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်၊ သစ္စာများ အလုံးလိုက်အရင်းလိုက်အားဖြင့် များပြားနေသော်လည်း သင် မျက်စိစသည် တံခါးဖွင့်ခံစားရာ၌ကား သူနှင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အာယတန၊ ဓာတ်၊ သစ္စာ

http://www.dhammadownload.com

များကသာ ဝင်ရောက်လာကြပါမည်ကို ဤမှနေ သတိပြုခဲ့ပါလေ။ ခန္ဓာကား ထိသိရှိ အပြည့်ရှိသော ကြောင့် ကွဲပြားမနေတတ်။ ထိုစဉ်...

ဓမ္မသက...

သင်သည် သင့်မျက်လုံးအသုံးချ၍ သူ့ဘက်ကအဆင်း တင်သွင်းခံစားနေသည် ဆိုပါတော့။ ထိုအခါ...

၁။ သင့်ဘက်က မျက်စိ (မျက်စိအကြည်မရှိ၊ အဆင်းက ထိလည်း သိမည်မဟုတ်)

၂။ သူ့ဘက်က အဆင်း (အဆင်းကလည်း ဘူတရုပ်ဖြစ်မှ မျက်စိထဲ ဝင်၏)

၃။ ကြားဝင်ကား အလင်းရောင် (အမှောင်ကြား ဆုံမိ တွေ့မိ ထိမိ မဖြစ်နိုင်ကြ)

၄။ သင့်၌လည်း ဘဝင်လေ နှိုးသဖြင့် ဆင်ခြင်စိတ် နိုးနေ၏ (မနိုးက အသိမဲ့သာ)

ဤလေးပါး ဆုံစည်းမိကြသည်နှင့်...

က။ ထိသိမှနေ ခန္ဓာငါးပါး အမြင်၌ ထင်ရှားလာချေပြီ။

ခ။ အာယတနကား သင့်ဘက်က မျက်စိ၊ သူ့ဘက်က အဆင်း ယင်းနှစ်ပါးမျှသာ။

ဂ။ ဓာတ်ကား သင့်ဘက်က မျက်စိ၊ သူ့ဘက်က အဆင်း၊ ကြားဝင်က မြင်သိ သုံးပါး။

ဃ။ သစ္စာမှာမူကား...

သင် မြင်သိ၌ ဖြစ်ပျက်မြင် စသည် သမာဓိခံ ဉာဏ်ဝင်နေသော် မဂ္ဂ၊ နိရောဓ နှစ်ပါး။

သင်မြင်သိ၌ အပြင်ပြ မေးတင်၊ ဝေဒနာအခံ သညာဉာဏ်ဝင်နေသော် သမုဒယဒုက္ခ နှစ်ပါး။

ထိုကိစ္စ သုံးနာရီကျော်မျှ ရုပ်ရှင်ဝင်ကြည့်သူများ၊ ညလုံးပေါက်အထိ ဇာတ်ပွဲကြည့်သူများ၊ ရက်ဆက် ဖဲကစားနေသူများက သက်သေခံလိုက်ကြမည်။

ဤကား သင်ကြည့်မိရာမှ ထဖြစ်လာကြသော ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်၊ သစ္စာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ စာထဲက သရုပ်ခွဲပြသောအရာများ မဟုတ်ကြပါ။

ဓမ္မသက...

နားဘက် ဆက်ကြဦးစို့။

သင်သည် သင့်နားကို အာရုံဖမ်းရာလှိုင်းအဖြစ်ထား၍ သူ့မှလာသော အသံကို ဖမ်းယူ နားထောင်စဉ်...

သင့်ဘက်က နားကလည်း အကြည်ဓာတ်အား ကောင်းဦးမှ၊

သူ့ဘက်က အသံကလည်း လွတ်အားကောင်းဦးမှ၊

ပို့ကြိုအာကာသများလည်း ကြားခံရှိနှင့်ဦးမှ၊ (လွင်ပြင်ဖြစ်မှ ကြားခွင့်ရမည်)

ထိုသုံးဦးမှ သုံးမျိုးဆုံတွေ့စဉ် သင့်ဘက်က အာရုံယူဆင်ခြင်စိတ်လည်း ပါပါမှသာ

နားမှာ အသံထိ၊ ကြားသိဟူသည် ပေါ်ပေါက်ရစမြဲပင်။ ထိုစဉ်...

က။ သင့်၌ ကြားသိနှစ်ခု စုံလင်နေသောကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးစုံ ပြုဝင်နေ၏။

http://www.dhammadownload.com

ခ။ အာယတနကား သင့်ဘက်က အကြောင်းခံ နား၊ သူ့ဘက်က အကြောင်းခံ အသံ နှစ်ပါး။

ဂ။ ဓာတ်ကား နား၊ သံ၊ သိ သုံးပါး။

သစ္စာမှာမူကား…

သင်ကြားသိထဲ၌ ဖြစ်ပျက်မြင်စေသည့် သမာဓိခံ ပညာဉာဏ်ဝင်ပါက နိရောဓ မဂ္ဂ။

အကယ်တိတိ အသိ၌သာယာ မေ့မေ့ကြီးနှင့် သူ့နောက်ပါနေခဲ့ပါသော် သမုဒယ ဒုက္ခ။

ထိုကိစ္စ သူ့အသံစွဲ ဘဝချင်း လဲခဲ့ရသူများက သက်သေခံအဖြစ် လိုက်ပါကြမည်။

ဤကား သင်နားထောင်မိရာမှ ရလာသော ခန္ဓာအာယတနဓာတ်သစ္စာများ။

ဓမ္မေသက…

နှာခေါင်းဘက် ဆက်ကြည့်ကြဦးစို့။

သင်သည် သူ့ထံမှလာသော အနံ့ကို နှာဖြင့်ထိုးခံကာ ဘာသာသရုပ် ထုတ်ကြည့်စဉ်…

သင့်ဘက်က နှာကလည်း ဖမ်းအားကောင်းရမည်။

သူ့ဘက်က အနံ့ကလည်း လွှတ်အားကောင်းရမည်။

ကြားဝင်လေများကလည်း ပို့ကြိုလုပ်ပေးနေရမည်။

ဤ ရမည်သုံးခုတို့ ဆုံမိကြစဉ် သင့်ဘက်က ဆင်ခြင်စိတ် ဧည့်ခံဝင်မှသာ နှာနှင့်အနံ့ သူ့တံခါးနှင့် သူ့အသွားအဖြစ် ဝင်ဆံ့နိုင်ကြသည်။

ထိုသို့ အနံ့နှင့်နှာ သင်နှင့်သူ အပေးအယူလုပ်နေကြရာတွင်…

က။ သင့်၌ နံ့သိ နှစ်ခုစုံ အကုန်မိနေသောကြောင့် ခန္ဓာကား ငါးပါးစုံ ပြုံတိုးနေ၏။

ခ။ အာယတနကား အနံ့နှင့်နှာ သူတို့နှစ်ခု အကြောင်းပါနေကြရာ နှစ်ပါး။

ဂ။ ဓာတ်ကား နှာ၊ အနံ့၊ နံ့သိ (ဃာန၊ ဂန္ဓ၊ ဃာနဝိညာဏဓာတ်) သုံးပါး။

ဃ။ သစ္စာမှာမူကား…

နံ့သိ၌ ဖြစ်ပျက်မြင် သမာဓိခံ ပညာဉာဏ် သင်ဝင်ပေးနေမှသာ နိရောဓမဂ္ဂဘက် သက်လာမည်။

အကယ်တိတိ သူ့အနံ့မှာ သင့်စေတနာဝင်ပါနေမိလျှင်ကား သမုဒယဒုက္ခ နှစ်ပါးမျှသာ။

ဤကား သင်အနံ့ခံရာမှရလာသော ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်၊ သစ္စာများ။

ဓမ္မေသက…

တစ်ဖန် လျှာပြင်အရသာဘက် ဆက်ကြည့်ကြဦးစို့။

သင်သည်…

လူဖြစ်တုန်း သုံးခွင့်ရ လူသုံးအာဟာရများကို စားသုံးရာ၌

သင့်ရှိ အာရုံဖမ်း လျှာအကြည်ဓာတ်ခံကလည်း ဖမ်းအားကောင်းရမည်။

အာဟာရဘက်က ဩဇာသတ္တိများကလည်း ထက်မြက်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

ကြားခံ သွားရည် စသည် အရည်များကလည်း ပံ့ပိုးမှုရှိရမည်။

သည်သုံးချက်စုံသော်မှ အာရုံလျှော် ဆင်ခြင်စိတ်မပေါ်က အရသာမပေါ်။ ဆင်ခြင်စိတ် အာရုံ ဖော်ပါလေမှ အရသာခွင် ပီပြင်မည်။

ထိုကိစ္စ သားသေလင်ဆုံးချိန်ရှိ မိန်းမများက သက်သေခံလိုက်ပါကြမည်။

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ အရသာနှင့်လျှာ ကူးလူးဆက်ဆံကြရာတွင်

က။ သင့်၌ ချိုသိ ချဉ်သိ စသည် ဘက်စုံမိနေသောကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးစုံ အကုန်ဝင်၏။

ခ။ အာယတနအကြောင်းခံကား လျှာနှင့်အရသာ နှစ်ပါး။

ဂ။ ဓာတ်သဘာဝသတ္တိပြကား လျှာ၊ အရသာသိ (ဇိဝှာအရသာ ဇိဝှာဝိညာဏ်) သုံးပါး

ဃ။ သစ္စာမှာမူကား...

သင့်၌ အရသာဝင်အသိ ဖြစ်ပျက်မိနေပါက နိရောဓ၊ မဂ္ဂ သည်နှစ်ပါး ပွားလာမည်။

အကယ်တိတိ အရသာရှိ သာယာမိနေပါက သမုဒယ၊ ဒုက္ခ သည်နှစ်ပါးသာ။

ဤကား အရသာ၌ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်၊ သစ္စာများ ဖွဲ့စည်းပုံတည်း။

ဓမ္မေသက...

တစ်ဖန် ကိုယ်ချင်းထိ အရှိစဉ်ကြည့်ကြဦးစို့။

သင်သည် သင့်ကိုယ်ကာယ အခံဘက် နေရာချလျက်က တစ်ဖက်သော သက်ရှိသက်မဲ့များနှင့် ကိုယ်ချင်းရှိ ထိမိကြရာတွင်...

သင့်ဘက်ကလည်း ကာယစု အထိခံရန် အခုအခံရှိပါစေ။

သူ့ဘက်ကလည်း ကာယစု တိုက်ခိုက်ရန် ကိုယ်ခံရှိပါစေ။

ကြားခံအဖြစ်လည်း မြေဓာတ် ခေါ် အမာခံအဖွဲ့အစည်းချည်း ဖြစ်ပါစေ။

ထို စေသုံးချက် အချိတ်အဆက်မိနေကြသော်မှ သင့်ဘက်က ဆင်ခြင်စိတ်မဝင် အာရုံရှိ မသိ မမြင်သာ၊ အာရုံဝင် သင်ဆင်ခြင်နိုင်မှသာ အထိရာ အထာပေါက်ရသည်။

ထိုကိစ္စ သင်အိပ်မောကျနေတုန်းကာလက သင့်သို့ လာရောက်ထိတွေ့နေကြသည့် သက်ရှိ သက်မဲ့ အာရုံများကို အကောင်းပါ အဆိုးပဲ သင်အစွဲမဝင်ခြင်းက သက်သေပြနေလိမ့်မည်။

ဓမ္မေသက...

ထိုကိုယ်ချင်းထိ အသိဝင်ပါလေရာတွင်

က။ သင့်၌ ထိ သိနှစ်ပါး ထင်ရှားနေခြင်းကြောင့် အုပ်စုကြီးငါးပါး လှုပ်ရှားနေကြပြီ။

ခ။ အကြောင်းခံများကား သင့်ရှိအထိခံကာယနှင့် သူ့ရှိအထိကာယ နှစ်ပါး။

ဂ။ ဓာတ်သဘာဝ သတ္တိပြကား ကိုယ်၊ အတွေ့၊ အသိ (ကာယ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ၊ ကာယဝိညာဉ်) သုံးပါး။

http://www.dhammadownload.com

ဃ။ သစ္စာမှာမူကား…

သင့်သူထိ သတိဝင် ဖြစ်ပျက်မှုမြင်နေချိန်ဆို နိရောဓ၊ မဂ္ဂ နှစ်ပါး။

အကယ်တိတိ သူ့အတွေ့ အမေ့ကောက် သင်အတွေ့နောက်ပါသွားသော် သမုဒယ၊ ဒုက္ခ နှစ်ပါးသာ။

ဤကား ကိုယ်ချင်းထိ၌ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်၊ သစ္စာတို့ ပါဝင်နေပုံများတည်း။

ဓမ္မေသက…

သင်၏အတွေး အလကားကြေးရသည် မထင်လေနှင့်။

သင့်အတွေး အလကားကြေးပေးလိုက်ရသည်လည်း မထင်ပါလေနှင့်။

သင့်၌ အတွေးကြောင့်ဖြစ်သော အရေးကိုလည်း ဆက်လက်ဆွေးနွေးကြည့်ကြဦးစို့။

ဓမ္မေသက…

သင့်၌ မျိုသိပ်ထားသော အာရုံပုံ ပြန်လည်ထွေးအံအဖြစ်ဖြင့် အကြဲဖြစ်ပေါ်နေစဉ်…

သင့်ရှိ နှလုံးသွေးတည် မန ခေါ် ဘဝင်စိတ်၊

သင့်ရှိ နှလုံးသွေးတည် ဓမ္မ ခေါ် သဘောမျှသော အငွေ့ကျအာရုံ၊

ဘဝင်လေ လှုပ်ခတ်သဖြင့် လှုပ်ရှလာသော နှလုံးသွေး၊

အရိပ်ပြအဖြစ်ဖြင့် ထင်ရှားလာသော ပုံရိပ်သွင်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊

ဤလေးချက်တို့ စုံမှသာ သင်အတွေးထား ခံစားရသည်။ ဤလေးချက်တို့သည် လက်ငင်းတွေ့ မျက်စိ စသည်တို့မှနေ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို သင်ခံစားနေရာ၌လည်း အတွင်းမှနေ ပါဝင်ပတ်သက် နေကြသည်။ သို့ကြောင့်…

ထိုမြင်ခံစား၊ ကြားခံစား၊ ပြင်ပထွက် အကွက်ရိုက် ခံစားရာတို့၌လည်း ဤမနောသဘောဖြစ် အတွင်းနေ အာယတနဓာတ်များလည်း ပေါင်းစည်းပိုးတင်အဖြစ်ဖြင့် ပါဝင်နေကြမည်သာ။ သူ့ ချည်းသက်သက်လည်း အတွေးသိ အရှိဖော်ဖြင့် သီးသန့်ရှိနေသည်။

ဓမ္မေသက…

ဤအတွေးထင် စိတ်ကူးယဉ်ဖြင့် ခံစားချက်ဝင်ရာ၌

က။ သင့်၌ အတွေးသိတွင် နှလုံးသွေးနှင့် စိတ်အစဉ်ပါဝင်နေသောကြောင့် ခန္ဓာကား ငါးပါး။

ခ။ အတွေး၌ စိတ်စေတသိက်ဖြစ်ရန် အကြောင်းခံကား မနနှင့် ဓမ္မ နှစ်ပါး၊ အပြင်ပါသော် လေးပါး။

သို့မဟုတ် အစွဲကျန် (အရိပ်ပြ) အာရုံနှင့် မနော။

ဂ။ အစွမ်းသတ္တိပြ ဓာတ်သဘာဝများကား မနောဓာတ်၊ ဓမ္မဓာတ်၊ မနောဝိညာဏဓာတ် သုံးပါး၊ အပြင်ပါသော် ခြောက်ပါး။

http://www.dhammadownload.com

ဃ။ သစ္စာသွင်း နောက်ဆုံးစာရင်းရှင်းရာ၌ကား

သင်သည် အတွေးရှိ သတိကပ် ဖြစ်ရပ်ပျက်ရပ် သတိဇာတ်ဖော်နိုင်လျှင် နိရောဓ၊ မဂ္ဂ။

အကယ်တိတိ အတွေးပေါက် သူ့နောက်ပါ သာယာနေမိပါသော် သမုဒယ၊ ဒုက္ခမျှသာ။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ သစ္စာစကား (သင်ခံစားရာတိုင်းတို့၌) သစ္စာထိုက်ပုံများကို ပြောပြဦးအံ့။

ခံစားရင်း ရှုမှတ်၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် အတပ်မြင်ရာ၌

အမြင်ဖြစ်ခဲ့သော် အဖြစ်ထက် အပျက်ဘက် ဆက်သည်ကိုသာ သိသိနေခြင်းကြောင့် ခံစားဆဲ မြင်အာရုံ ပုံထင်မကျန်ရစ်ခဲ့စေခြင်းဖြင့် မဂ္ဂင်အဖြစ် လက်ငင်းချုပ်ချုပ်နေသည်။ နောင်အမှတ်ကဲ အစွဲပြတ်လျှင်ကား မဂ်အဖြစ်ဖြင့် ချုပ်တော့သည်။

အကယ်တိတိ...

သင်သည် ခံစားရင်း မရှုမှတ်၊ အမည်တင်ပညတ် အတပ်မြင်နေခဲ့ပါသော် အမြင်ဖြစ်လျှင် အမြင်ထင်၊ သွင်ပြင်မပျက် ခံစားလျက်ရှိနေခြင်းကြောင့် ခံစားဆဲ မြင်အာရုံ သူ့ပုံပျောက်သော်မှ ကိုယ့်ထဲရှိ အနုသယဘုံ ပုံတူကွင်းထပ် အစွဲကပ်ကျန်နေရစ်ခဲ့တော့ရာ ခံစားရင်းကလည်း အားမရ၊ သမုဒယဗလပွ ဒုက္ခလည်း တောထနေသည်သာ။ သတိရတိုင်းလည်း မျှော်နေရ သမုဒယလည်း တောထ ဒုက္ခလည်း ဗလပွတည်း။

သည်မျှမကသေး၊ တန်ရာတန်ကြေးမက ပိုးကြေးပန်းကြေး ပေးပေါင်းရခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်လာ သမ္ဘ ဘဝလောကခံဒုက္ခ ခါးစည်းခံရခြင်း၊ သေသော် သူ့အစွဲဆွဲရာ သူလွှတ်လိုက်ရာထဲ ဘဝပဋိသန္ဓေ ခိုစွဲပေးရခြင်းအထိ မီးခိုးမဆုံး မိုးမဆုံးတည်း။

သစ္စာစကား ဤမျှဆို သင်သဘောပေါက်လောက်ပြီ။

ဤကား ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်၊ သစ္စာများနှင့် နီဝရဏသံယောဇဉ်တို့ကပ်ရာ အပိုင်းများ တည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

၈။ သတိတစ်လုံးတည်းဖြင့် ဗောဓိအားလုံးစည်းရုံးမည်

ဓမ္မေသက...

ဤအပိုင်းသည် အသိဉာဏ်သို့ မြှင့်တင်ပေးရာအပိုင်းဖြစ်၏။ ဓမ္မာနုပဿနာ ခေါ် သဘော တရားများ၏အပေါ် သတိစိုက်ချအား အဖော်ဝင်ပေးထားကာ...

အဆိုးဝင်လည်း ဖြစ်ပျက်မြင်အောင်ရှု သူ့အမှုပေါ်လွင်စေရ၏။

အကောင်းဝင်လည်း ဖြစ်ပေါ်အောင်ရှု သူ့အမှု အဆုံးစီရင်ပေးရ၏။

ခန္ဓာချည်းဖြစ်နေလည်း ဖြစ်ပျက်တွင်တွင်ရှု ခန္ဓာစု အမှုဆုံးသတ်စေရ၏။ သို့ကြောင့်...

အသိဉာဏ် မြေတောင်မြှောက်ပေးရာ ဤဓမ္မာနုပဿနာအပိုင်း၌

က။ ရုပ်နှစ်ခုထိ အသိတစ်ချက် ဖွား ဘွားခနဲဝင်လာသော နီဝရဏအပိုင်း။

ခ။ ရုပ်နှစ်ခုထိ အသိတစ်ချက်ဖွားအကြားမှ ဘွားခနဲဝင်လာသော သံယောဇဉ်အပိုင်း။

ဤနှစ်ပိုင်းကိုလည်း အထင်အရှား ပိုင်းခြားပြသ ဟောဖော်ပြ၏။ တစ်ဖန်...

က။ ရုပ်နှစ်ခုထိ အသိတစ်ချက်ဖွား ရှုစားရင်းမှ ဗောဇ္ဈင်အဆင့် မြှင့်တက်လာစေသောအပိုင်း။

ခ။ ရုပ်နှစ်ခုထိ အသိတစ်ချက်ဖွား ရှုစားရင်းမှ မဂ္ဂင်အဆင့် မြှင့်တက်လာစေသောအပိုင်း။

ဤအကောင်းပိုင်း နှစ်ပိုင်းကိုလည်း ပိုင်းခြားကာ ဟောဖော်ထား၏။ တစ်ဖန်လည်း...

သတိအထိုင်ချ ဝီရိယအကူဝင် အသိဉာဏ်အမြင် ဝင်ဆံ့ရန်အတွက်တည်း။

ခန္ဓာအပိုင်း (အာယတနအပိုင်း) ကိုလည်း တည်ဖန်ပေးထားတော်မူ၏။

ဓမ္မေသက...

သမာဓိဉာဏ်မှ ပညာဉာဏ်သို့ ဆန်တက်ရာ ဤဓမ္မာနုပဿနာအပိုင်းကိုသာ သင်သည် ဖြစ် ပျက်မြင် သတိကို စိုက်အားအထိသုံး၊ ခန္ဓာတို့ကို အစမှအဆုံးအထိ ရှုသိနိုင်ချေသော်...

သမာဓိအရှိ ဝီရိယအဖြည့်ကြောင့် ဗိုလ်များလည်း အကွက်မိလာစေရာ၏။

http://www.dhammadownload.com

သဒ္ဓါအရှိ ပညာအထည့်ကြောင့် ဣန္ဒြေများလည်း တောင့်တင်းလာစေရာ၏။

ထိုကိစ္စ သုံးသောင်းမျှသော ရဟန်းတော်တို့ဖြင့် သရုပ်ပြ အကွက်ဖော် စကြစို့။

ဓမ္မေသက...

ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် သတိတစ်လုံး၏စွမ်းရည်ပြ (ထိုသို့ မိန့်ခွန်းတော်ဟ ဒေသနာချိ နိဒါန်းအဖြစ်) အချီး စလိုက်စဉ်မှာပင် ထိုရဟန်းတော်များ...

သတိအားထားများကလည်း သောက်ရှူးကြယ်အလား စိတ်မွေးလ၏အနား အသင့်ထားပြီး နေကြပြီ။

ဝီရိယအားထားများကလည်း အင်္ဂါဂြိုဟ်ကြယ်နီကြီးအလား သတိနှင့် ယှဉ်သွားနေနှင့်ကြပြီ။

ပဓာနထား ထိုနှစ်ပါးကြောင့်လည်း ကျင့်လိုသော ဆန္ဒအားနှင့် ကြိုးစားလိုသော ဝီရိယအား များကား ဣဒ္ဓိပါဒ်၏ အခြေခံများ ဖြစ်လာနေကြပြီ။

ဘုရားစကားတော်၌ စိတ်ဝင်စားအားနှင့် စူးစမ်းအားများလည်း ဣဒ္ဓိပါဒ်၏အခြေခံများ ဖြစ် လာနေကြပြီ။ ထိုစဉ်...

ဘုရားရှင်သည် ရှုကွက်တွင် သတိအထိုင်ချ သမာဓိဘာဝ ခဏိက (ဥပစာ) နေရာရရန်အတွက် အကျင့်ဦးစားပေးရာ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်၏ အစစ္စာအား ဟောဖော်ကြားလျက်ရှိပါသည်။ ယင်းမှာ...

ရှုကွက်ဖော်ကာယ အခြေခံ၊ အနုပဿနာလေးတန်တို့ကို ကျားအဖြစ် ကန် ကိုယ်အထိုင်ချ၊ စိတ်အထိုင်ကျ စီမံပေးတော်မူနေခြင်းတည်း။

ကာယအထိုင်မှာ အာရုံညောင်း ဣရိယာပုထ်သို့ ပြောင်းလှည့်ပေးနေခြင်းတည်း။

မလုပ်မဖြစ်ကိစ္စပေါ်လာက ထိုထိုကိစ္စပေါ် သတိဖြင့် လုပ်ကွက်ဖော်စေခြင်းတည်း။

ထိုသို့ အထိုင်ကာယ၊ ဣရိယာပထကာယ၊ ကိစ္စကာယ ကာယသုံးချက် ရှုချက်လေးမျိုး မည် သည့်နေရာကမျှ အစွဲမတိုးစေရန် ကြိုးစားစေသော်လည်း အစွဲအမျိုးမျိုး မညှိုးသေးသော ထိုရဟန်း များကား နောက်နောက်က အကြိုက်ပေး အခွင့်အရေးရခဲ့ရာများအပေါ် ရာဂတွေးဖြင့် ပြေးပြေး အတွေးမိနေကြရာရာ ရဟန်းတို့...သင်တို့စိတ် ရာဂနှင့် တစ်ကြိတ်တည်း တစ်ဉာဏ်တည်း တွဲ ချိတ်မိနေသော် ငါ့မှာ ရာဂစိတ်ဖြစ်နေသည် ဖြစ်နေသည်ဟူ၍ အသိဝင်ပေးကြရမည်။ ရဟန်းတို့...

အကယ်တိတိ သတိက စောင့်ကြည့်နေသဖြင့် ခိုးထုပ်ခိုးထည်နှင့်မိသော သူခိုးအလား ကြောက် ကြောက်နှင့် ထိုရာဂစိတ်ကို ချပြေးသွားခဲ့သော် ငါ့မှာ စိတ်အတွင်း ရာဂရှင်းသွားပြီ ရှင်းသွားပြီ ဟူ၍ အသိဝင်ပေးကြရမည်။

ဘုရားက ဤသို့သင် ရာဂဝင် ရဟန်းကလည်း ဤသို့ပင် အသိဝင်လျက်ရှိချေပြီ။ တစ်ဖန် စိတ်နှင့် ရာဂ ခွာပြဲသွားကြစဉ် ဒေါသစိတ် ရိပ်ခနဲဝင်လာကြပြန်ရာ ရဟန်းတို့...

သင်တို့စိတ် ဒေါသနှင့် ချိတ်မိနေသော် ငါ့မှာ ဒေါသစိတ်ဖြစ်နေသည် ဖြစ်နေသည်ဟူ၍ အသိ

http://www.dhammadownload.com

ဝင်ပေးကြရမည်။ ရဟန်းတို့ အကယ်တိတိ...သတိ၏အကြည့် ဒေါသအငြိုက အထိမခံနိုင်သဖြင့် လန်ကွာကျသွားခဲ့သော် ငါ့မှာ စိတ်အတွင်း ဒေါသကင်းသွားပြီ ကင်းသွားပြီဟူ၍ အသိဝင်ပေးကြရမည်။

အချို့ကား ရာဂဒေါသတို့နှင့်ကား မငြိ၊ မောဟမှိုင်းသက်သက်မိနေကြရာ ရဟန်းတို့...စိတ်အငေးကျ မောဟသွေးကြွနေသော်...ငါ့မှာ မောဟဖြစ်နေသည် ဖြစ်နေသည်ဟူ၍ စိတ်နှင့် မောဟတို့အကြား သတိပို့လွှတ်ထားရာ၏။ ရဟန်းတို့...အကယ်တိတိ သတိဝင်သဖြင့် စိတ်မှ မောဟ စဉ်ထွက်သွားခဲ့သော် ငါ့မှာ မောဟ စင်သွားပြီ စင်သွားပြီဟူ၍ အသိဝင်ပေးကြရာ၏။

ဘုရားက ဤသို့သင်၊ ဒေါသ မောဟဝင် ရဟန်းများကလည်း ဤသို့ပင် အသိဝင် စိတ်အငြိ ဖျင်လျက်က ရှိကြလေပြီ။ ထိုစဉ်...

အချို့ရဟန်းများလည်း ကိုယ်အနေ ဣန္ဒြေမရ လှုပ်ရှလှုပ်ရှဖြစ်နေကြပြန်၏။ ထိုအခါတွင်လည်း ရဟန်းတို့...ကာမဂုဏ်ခံစားမှုအဖြတ် ဤသင်တို့ကိုယ်၌ ဒုက္ခကပ်လာခဲ့ကြပါမူ ဤငါ၏ကိုယ်၌ ကာမဂုဏ်နှင့် မပတ်သက်၊ နိရာမိသဒုက္ခအချက်များ ဆက်ဖြစ်နေသည် ဆက်ဖြစ်နေသည်ဟူ၍ ခံရရာ၌ သတိတင် အသိများဝင်စေရာ၏။

ရဟန်းတို့...အကယ်တိတိ ကာမအာရုံမဖြတ် ဤသင်တို့ကိုယ်၌ ဒုက္ခဝေဒနာ ကပ်လာခဲ့လျှင်လည်း ဤငါ၏ကိုယ်၌ ကာမအာရုံနှင့်စပ်ဆက် သာမိသဒုက္ခအချက်များ တက်လာနေသည် တက်လာနေသည်ဟူ၍ ခံရရာ၌ သတိတင် အသိအမြင်များ ဝင်ရာ၏။

ကာမပင်းဒုက္ခနှင့် ကာမကင်းဒုက္ခ အလေးချိန် ဆ,ကြည့်တတ်ကြရန်တည်း။

ဓမ္မေသက...

တစ်ဖန်လည်း ဘုရားရှင် သင်ပေးနေသော ကာယရှိအထိုင်ချရှုကွက်တွင် သတိအဝင် စေ့စပ်ပီပြင်မှုကြောင့် အချို့ရဟန်းတော်များ ဖြစ်ပျက်သို့ ခရီးမဆက် ထိုသက်သက်သာသာ၌သာ စိတ်မက်ကျနေကြပြန်ရာ၊ ထိုအခါတွင်လည်း...

ရဟန်းတို့... အာရုံအပြတ် ဤသင်တို့ကိုယ်၌ နိရာမိသ သုခဝေဒနာကပ်လာခဲ့လျှင်လည်း ဤငါ၏ကိုယ်မှာ ကာမအာရုံနှင့်မပတ်သက်သော သုခဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်နေသည် ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်ရာကိုယ်မှာတွင် သတိတင်လျက်က အသိဝင်ပေးကြရာ၏။

ရဟန်းတို့...အကယ်၍များ တရားထိုင်ချိန်၏အပ သင်တို့ကိုယ်ကာယ၌ ကာမအာရုံပြကြောင့် ကာမသုခဝေဒနာများ ဖြစ်ပွားလာခဲ့လျှင်လည်း ငါ့မှာ ဓမ္မနှင့်မပတ်သက် ကာမသက်သက် သုခများ ဖြစ်ပွားနေသည် ဖြစ်ပွားနေသည်ဟူ၍ ခံစားခွင့်ရနေရာပေါ်တွင် သတိတင်လျက်က အမြင်စွက်ပေးကြရာ၏။

ကာမသုခ၊ ဓမ္မသုခ အပြည့်အစုံ မှတ်ချက်ချသာရန်အတွက်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

တစ်ဖန်လည်း အချို့ရဟန်းတော်များ အကောင်းသို့လည်း မသက်၊ အဆိုးသို့လည်း မသက်၊ ဘာရယ်ဟူ၍ အဖြေမထွက် အာရုံမှိန် ငြိမ်သက်နေကြပြန်၏။ ထိုအခါ၌လည်း

ရဟန်းတို့…ကာမအာရုံအဖြတ် ဤသင်တို့၏ ကိုယ် (စိတ်) ၌ အကောင်းအဆိုးများ ရပ်နေစဉ် ဖြစ်နေခဲ့လျှင်လည်း ငါ့မှာကား ကာမအာရုံလည်း မကပ်၊ အကောင်းအဆိုးပါ ပြတ်နေသည် ပြတ်နေသည်ဟူ၍ မယ်မယ်ရရမရှိသည်ကို သတိပြု၍ အသိတစ်ခုဝင်ပေးကြရာ၏။

ရဟန်းတို့…အကယ်တိတိ အထိုင်၏အနား ရဟန်းတို့သုံးဆောင်ခွင့်ရများ ခံစားနေစဉ် ကာမအာရုံနှင့် စပ်သော်မှ အကောင်းမပြ၊ အဆိုးမဝင် ကြားဖြစ်စိတ်၌ သောင်တင်နေကြသော် ငါ့မှာကား ကာမအာရုံကား လာကပ်နေ၏။ သို့သော် ကောင်းဆိုးမထင် ကြားစိတ်များ ဝင်နေသည် ဝင်နေသည်ဟူ၍ မယ်မယ်ရရ မပြသည်ကို စိတ်အထိုင်ချ သတိ အသိစုံ ဝင်ပေးကြရာ၏။

မောဟနှင့် ဥပေက္ခာများ တစ်စတစ်စ ကွဲပြားသွားရန်တည်း။

ဓမ္မေသက…

အချို့ရဟန်းတော်များကား ညတိတ်ဆိတ်ချိန်ကာလ တောတွင်းနေ တောတွင်းသားများ၏ ပြေးလွှားသံ၊ အော်ဟစ်သံ စသည်များ၏နောက် စိတ်ရောက်ရှိနေကြပြန်၏။ ထိုအခါကာလတွင်လည်း…

ရဟန်းတို့…ရုပ်ကိုလည်း ရုပ်အတိုင်း သီးခြားမြင်အောင် ရှုကြ။

တစ်ဖန် ရုပ်၏ ဖြစ်ပျက်ကိုလည်း မြင်အောင် ရှုကြ၊ ဝေဒနာကိုလည်း ဝေဒနာသပ်သပ် သီးခြားဖြတ်ရှုကြ။

တစ်ဖန် ဝေဒနာ၏ ဖြစ်ပျက်ကိုလည်း မြင်အောင်ရှုကြ၊ သညာကိုလည်း သညာသပ်သပ် သီးခြားဖြတ်ရှုကြ။

တစ်ဖန် သညာ၏ ဖြစ်ပျက်ကိုလည်း မြင်အောင်ရှုကြ၊ သင်္ခါရတို့ကိုလည်း သီးခြားသပ်သပ် ဖြတ်တောက်ရှုကြ။

တစ်ဖန် ထိုသင်္ခါရတို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံကိုလည်း မြင်အောင်ရှုကြ။

ရဟန်းတို့… အုပ်စုငါးခွင်တွင် တစ်ခုအဝင်အပါဖြစ်သော ဝိညာဉ်ကိုလည်း အခြားစုမှ ဖျင်ဝိညာဉ်ချည်းသပ်သပ် ထင်အောင်ရှုကြ။ တစ်ဖန်လည်း ဝိညာဉ်၏ သိလျက်ကဖြစ်၊ သိလျက်ကပင် ပျက်ကျသွားပြီကိုပါ မြင်အောင်ရှုကြ။ ခန္ဓာငါးခွင် သူ့နေရာသူ အလုပ်လုပ်နေပုံကို မြင်ရန်တည်း။

ဓမ္မေသက…

တစ်ဖန်လည်း ထိုရဟန်းများ အသံဘက် နားရောက် စိတ်အမြင်ရောက်နေကြပါသည်ကို ယင်းကိုပင် ရှု၊ သဘော ပေါ်လောပေါ် အဖြစ် ပြုစုကြရန် ရည်ရွယ်တော်မူလျက်က…

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းတို့... မျက်စိနှင့်အဆင်းတွဲရာ ခွဲရာမှလည်း သံယောဇဉ်ဝင်လာတတ်၏။ ယင်းကိုလည်း ဝင်မှန်းသိ သတိရှိရှိကြည့်နေကြ။ သတိနှင့်ပယ် ပြယ်သွားသည်ကိုလည်း ပြယ်သွားကြောင်း သိအောင် ကြည့်နေကြ။ ပြယ်ပြီးသော သံယောဇဉ် တစ်ဖန်ထပ်ဝင်မလာတော့ပြီကိုလည်း သိအောင်ကြည့်နေကြ။ ပယ်ပြီးများကား ပျောက် နောက်နောက်အသစ် ရောက်ရောက်လာသည်များကား...

အစွဲအား မကုန်သေး၍ ရောက်ရောက်လာခြင်းမျှသာ။

ပယ်အား လက်နက် သတိမထက်လာသေး၍မျှသာ။

ထိုသည့်အကြောင်း ဤဌ် ကောင်းကောင်းသိစေလိုရင်းတည်း။

ရဟန်းတို့... နားနှင့်အသံ ကူးလူးဆက်ဆံရာမှလည်း သံယောဇဉ်ကြားဝင်လာတတ်၏။ ယင်းကိုလည်း ဝင်ဝင်မှန်းသိ သတိရှိရှိရှုကြည့်နေကြ။

တစ်ဖန် သတိနှင့်ပယ် ပြယ်ကျသွားသည်ကိုလည်း ပြယ်သွားကြောင်း သိအောင်ကြည့်နေကြ။ တစ်ဖန်လည်း ပယ်၊ ပျောက်ပြီး ထိုသံယောဇဉ်များ နောင်တစ်ဖန် ပြန်ဝင်လာခြင်း မရှိတော့သည်ကိုလည်း သိအောင်ကြည့်နေကြ။

ရဟန်းတို့... နှာနှင့်အနံ့ သူ့လမ်းနှင့် သူ့အလှမ်းပမာ ဝင်ရောက်လာရာမှလည်း စိတ်ကပ်ပူးယှဉ် သံယောဇဉ်ဟူသည် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်စမြဲတည်း။ ယင်းကိုလည်း လင်မယားနှစ်ယောက်အကြား သားတစ်ယောက်ဖွားပမာ ရပ်ချင်းထိ၍ အသိပေါ်ရာကြား ရောယောင်ပွားလာသည့်အတိုင်း မြင်အောင်ရှုကြ။

တစ်ဖန် အငွေ့မျှရှိ ထိုသံယောဇဉ်အသိကို သတိက ဖြတ်တောက်ချပစ်လိုက်သည်ကိုမြင်အောင် ကြည့်ကြ။ တစ်ဖန်လည်း သတိအောက် အလိုလိုပျောက်သွားသော သံယောဇဉ်များ နောက်တစ်ချီ ပြန်ဝင်စားခြင်း မရှိသည်များကိုလည်း မြင်အောင်ကြည့်နေကြ။

ရဟန်းတို့... လျှာနှင့်အရသာ သူ့သတ္တဝါနှင့် သူ့အစာပမာ ဝင်ရောက်လာကြရာမှလည်း သံယောဇဉ်ဟူသည် ဝင်ရောက်လာစမြဲတည်း။ ယင်းကိုလည်း အရသာပေါ်စဉ် သူ အလကားဝင်လာသည်အတိုင်း မြင်အောင်ရှုကြ။

တစ်ဖန် သတိရှိနေသဖြင့် သံယောဇဉ်တိခနဲပြတ်ကျသွားတော့သည်ကိုလည်း မြင်အောင်ရှုကြ။ တစ်ဖန်လည်း ပယ်ပြီးသံယောဇဉ် နောက်ပြန်လှည့်ဝင်မလာတော့သည်ကိုလည်း မြင်အောင်ရှုကြ။

ရဟန်းတို့... ကိုယ်နှင့်အတွေ့ ဇော့ထိ ထိလျော် အသိပေါ်လာရာမှလည်း သံယောဇဉ်ဟူသည် ဖြစ်ပေါ်လာစမြဲတည်း။ ယင်းကိုလည်း ထိ၊ သိ နှစ်ခုအကြားက ဘွားခနဲပေါ်လာသော သဘာဝများပေတကားဟူ၍လည်း အသိရှိကြ။

တစ်ဖန်... အလေ့မှဖြစ်သောအလာ၊ သတိနှင့် ထိပ်တိုက်တွေ့သောအခါ အလိုလိုကွာသွားသည်ကိုလည်း အသိရှိကြ။ တစ်ဖန်လည်း သတိအောက် ပွဲချင်းပြီး ပျောက်ပျောက်သွားကြသော သံယောဇဉ် မှန်သမျှ တစ်ဖန်ပြန်မထတော့သည်ကိုလည်း အသိရှိကြ။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းတို့... မနောနှင့် သဘော ဓောသင်းအစေ့ ကြံသိအဖြစ်ဖြင့် တွေ့ရာအကြားမှလည်း သံယောဇဉ် ဆိုသော ထိုသဘောတရား ဘွားခနဲပေါ်လာတတ်စမြဲတည်း။ ယင်းကိုလည်း ကြံ၊ သိနှစ်ခုကြားမှ ဘွားခနဲပေါ်လာပေသည်တကားဟူ၍ အသိရှိကြ။

တစ်ဖန်... အကြံမှာရှိသော ထိုအငြိ သတိရှိကလည်း အငြိပြန်ပြယ်သွားပုံအထိလည်း အသိရှိနေကြ။ တစ်ဖန်လည်း ပျောက်သွားသောသံယောဇဉ် တစ်ဖန်ကောက်ရအသွင်ဖြင့် ပြန်ဝင်မလာတော့သည်ကိုလည်း သတိနောက် အသိဝင် မြင်အောင်ဆင်ခြင်နေကြ။

ဓမ္မေသက...

ရဟန်းတော်များ ဝန်းကျင်တို့မှအသံ နားဖြင့်ကောက်ယူလျက်က ကြား သိ ခံစားနေသည်များကို အတပ်ထင်ထင် မြင်တော်မူသောကြောင့် သဘာဝဖြစ်စဉ် ဤအကြောင်းချင်းတတို့၏ ဆိုင်ရာမှအကျိုးများဖြစ်ပေါ် ဝင်ရောက်လာပုံများကို ဆက်လက်ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါ၏။

ထိုရဟန်းတော်များလည်း ထိုအခါ...

အာရုံနှင့်တံခါး သူ့အကြောင်းနှင့်သူ သွားလာနေပုံများကိုလည်း ဆင်ခြင်မိကြ၏။

အာရုံအကပ် ပညတ်ပေါ် သံယောဇဉ်တို့ အလျှိုအလျှိုပေါ်လာနေသည်များကိုလည်း ဆင်ခြင်မိကြ၏။

သတိနှင့် ပယ် ကွယ်၊ ပြန်မဖြစ်တော့ပြီများကိုလည်း မြင်သိလာကြ၏။ ထိုအခါ...

မရှိသော အရှိများဟူ၍ တစ်ပိုင်းတခြားသော အသိဆန် ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီ။

ဓမ္မေသက...

ထိုစဉ် စိတ်၊ ဝေဒနာ၊ အငွေ့တို့နောက် ကောက်ကောက်လိုက်နေကြသော ထိုရဟန်းတော်များ၏ စိတ်များသည် ထားနေကျကာယ ရှုလက်စ နှာဝထက် တစ်ဖန်ပြန်လည်တက်လာကြတော့သည်။ ထိုအခါတွင်လည်း...ရဟန်းတို့...

လေဝင်လာလျှင်လည်း သတိကပ်၊ အဝင်နှင့်အမှတ် ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ အတွဲမိနေကြပါစေ။

လေထွက်သွားလျှင်လည်း သတိကပ်၊ အထွက်နှင့်အမှတ် ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ အတွဲမိနေကြပါစေ။

ဝင်လေအလျင် ရှည်ရှည်ဝင်နေစဉ်တွင်လည်း ရှည်သောအလျင်၏ အသွင်အပြင် မြင်အောင် အာရုံယူလျက်က ရှုကြရာ၏။

ထွက်လေအထွက် ရှည်ရှည်ထွက်နေစဉ်တွင်လည်း ရှည်သောအလျင်၏ အသွင်အပြင် မြင်အောင် အာရုံစိုက်လျက်က ရှုကြရာ၏။

ဝင်လေအလျင် တိုတိုဝင်နေစဉ်တွင်လည်း တိုသောအလျင်၏ အသွင်အပြင် မြင်အောင် အာရုံယူလျက်က ရှုကြရာ၏။

ထွက်လေအချက် တိုတိုထွက်နေစဉ်တွင်လည်း တိုသောအလျင်၏ အသွင်အပြင် မြင်အောင် အာရုံလိုက်လျက်က ရှုကြရာ၏။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းတို့… ဝင်ထွက်လေတို့၏ တိုခိုက်၊ ရှည်ခိုက် နှာဝသို့ လာတိုက်သမျှ အားလုံးကိုလည်း စ၊ လယ်၊ အဆုံး သိမ်းကျုံးသိဖြင့် သိလျက်က ရှုရှိုက်ကြ။

အရှုအရှိုက်ပြင်းသဖြင့် ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်း ကိုယ်မောပန်းလာခဲ့လျှင်လည်း အပန်းဖြေသိပ် လေကြမ်းကို ချွေးသိပ်လျက်ကသာ အကျင့်ဘက် တစ်ဖန်ဆက်ကြရာ၏။

ဓမ္မေသက…

ထိုစဉ်က ရဟန်းတော်များတွင်…

အချို့ကား အာရုံမှန်ရ စိတ်အထိုင်ကျ လေယူလေလွှတ် ရှည်လျက်က ရှိနေကြ၏။

အချို့ကား မမှန်တစ်ဝက် မှန်တစ်ဝက်ကြောင့် လေယူလေလွှတ် တိုတောင်းလျက်က ရှိနေကြ၏။

ထိုတိုတောင်းသော အဝင်အထွက်ဖြင့် ပေမိုတ်လျက်က ရှုနေကြသော ရဟန်းတော်များသည် ဝင်လေ၏ အထိအားကောင်းစ အစဦသာ သတိလိုက်ပါနိုင်ကြပြီး အလယ်၌ သတိယဲ့ အဆုံးသို့ ရောက်သည်နှင့် သတိမဲ့ဖြစ်သွားကြတော့သည်။ သို့ကြောင့်လျှင် စ၊ လယ်၊ အဆုံး သိမ်းကျုံးသိ အသိရှိပါစေ သတိပေးတော်မူခြင်းတည်း။

တစ်ဖန်… ပြင်ပအာရုံနှင့်လည်း မကင်းရှင်း၊ မိမိရှုကွက်တွင်းလည်း အလုပ်ဆင်းလျက်ကြောင့် အရှုပြင်း အရှိုက်ပြင်း၊ အချို့ ရင်မဆံ့ တင်းလာနေကြ၏။ အချို့ အင့်တင့်ကြပ်တပ် ရင်ပြင်တစ်ခု လုံးလည်း တလှပ်လှပ်ဖြစ်လျက်က ခံစားနေကြရ၏။ အချို့ဆို နှာဝမှာပင် အဝင်အထွက်ရှိ ငရုတ်ပူ မိသည့်ပမာပင် လေဒဏ်မိနေကြတော့၏။

ယင်းဖြစ်အင်တို့ကို မြင်တော်မူ၍ အရှုအရှိုက်ပြင်းသဖြင့် ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းလေကို ငြိမ်အောင် ပြု၍ ရှုရှိုက်ကြရန် အမိန့်ပေးတော်မူခြင်းတည်း။

ဓမ္မေသက…

လပြည့်ညကဲ့သို့ စိတ်အေးမွေး မထွက်ပြုသေးသော ဤအစဦးပိုင်းတို့၌ စတုတ္ထဈာန်အေးဖြင့် ကာယသင်္ခါရငြိမ်းပုံမျိုး ဂုဏ်တင်မနေနှင့်ဦး။ တစ်ဖန် ခဏိက သမာဓိ ထုထောင်လျက်က သုဒ္ဓ ဝိပဿကလမ်း ထမ်းဝင်နေသော ယောဂီအား ထိုအပ္ပနာဈာန်တရား မဟောကြားလေနှင့်ဦး။

ဓမ္မေသက…

ဘုရားရှင်၏ စိတ်ထိန်းကျွမ်းကျင် အကျင့်သင်ပီပြင်နေသောကြောင့် ပင်တိုင်ကာယ နှာဝ၌သာ စိတ်လိုက်ပါနေကြသော ထိုရဟန်းတော်များ နှာဝရှိ ဝင်အေးအေး ထွက်နွေးနွေး ရေးရေးမျှခံစား ခွင့် ရသွားကြပြီ။

ထိုအခါ… ထိုအေးအေး နွေးနွေး၌သာ သာယာနေကြပြန်ရာ ကာမအာရုံ ခွာခဲ့ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဤသုခဝေဒနာကိုလည်း ခံစားမှုသက်သက်မျှဖြစ်ကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး မြင်အောင် ရှုကြဖို့ သတိပေးတော်မူရပြန်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

မမွေ့သက...

အချို့ရဟန်းတော်များ အာရုံမှန်ပြ စိတ်သက်သာရာရနေကြစဉ် သတိအမှတ်ကပါ မေးလိုက်လိုက်ပါနေကြခြင်းကြောင့် သဏ္ဍာန်တွင်းရှိ အနုသယ ဓာတ်များ နိုးထလာကြပြန်ရာ...

ယခင်က တွေ့ဖူး ထိဖူးသော အာရုံစဉ်များလည်း ဝင်လာကြကုန်၏။

နောင် တွေ့လို ထိလိုသော အတွေးအကြံများအထိလည်း ဆန်တက်လာနေကြ၏။

အချို့ ထိုကာမအာရုံများထဲ ခရီးလွန်သွားကြရာ တရားအလုပ်၌ပင် တွန့်ဆုတ်စိတ်များ ဝင်လာနေကြပြန်ပြီ။ စိတ်ပြန့်ကျဲ တလွဲလှည့် ဖြစ်လာနေကြပြန်ပြီ။ ထိုအခါ၌လည်း...

ရဟန်းတို့... တွန့်ဆုတ်စိတ် ပေါ်လာလျှင်လည်း ငါ့မှာ တွန့်ဆုတ်စိတ် ဝင်နေသည် ဝင်နေသည်ဟူ၍ စိတ်အရှိ သိအောင်ရှုကြ။ စိတ်ပြန့်ကျဲ တလွဲပြေးနေလျှင်လည်း ငါ့စိတ်တွေ ပြန့်ကျဲနေသည် ပြန့်ကျဲနေသည်ဟူ၍ စိတ်အရှိ သိအောင်ရှုကြ။

မမွေ့သက...

ထိုစဉ် ရာဂအားမကြီး ခရီးလွန် မကျွံသေးသူများကား ပင်တိုင်ကာယ နှာဝသို့ စိတ်လည်း ဝင်တစ်ချီ ထွက်တစ်လှည့်များနှင့် ချည်မိတုပ်မိဖြစ်သွားကြတော့၏။ ရာဂစိတ် အဆိပ်တက်အထိ ခရီးလွန်သွားသူများမှာမူကား အတွေး၏အတွေ့ ကိုယ်တိုင်တွေ့ခွင့်ရစဉ်တုန်းကထက်ပင် တစ်ပွေ့တစ်ပိုက်ကြီး ဖြစ်နေကြတော့ရာ ဖျောက်မရ ဖျက်မတိတ် မျက်စိပင် မှိတ်မရကြပြီ။

ထိုအခါ... ထိုရာဂနာကျနေကြသော ရဟန်းတော်များဆီ ရည်ရော်တော်မူလျက်ကပင်...

ရဟန်းတို့... ကာယအစု တစ်ပါး တခြားနည်းဖြင့်လည်း ရှုကြည့်ကြကုန်ဦးလော့။

ရဟန်းတို့... ဤ၌ မြင်သာထင်သာရန်အရေး ဥပမာဖြင့် ပေးပြရပါမူ မျက်နှာဝ နှစ်ဖက်ပေါက်လည်း ရှိ၊ မျက်နှာဝ နှစ်ဖက်ပေါက်အား ရှုံ့ပိတ် ပိတ်စည်းလျက်ကလည်းရှိသော ပုဆိုးထုပ်ကြီး တစ်ခု အဆင်သင့်ရှုကြည့်မိသည် ဆိုကြပါစို့။ ထိုအခါ မျက်စိအလျင် အမြင်ကောင်း ယောကျာ်း တစ်ဦး ဖွင့်ဖြည်ကြည့်လျက်က...

၁။ သည်ဟာကား သလေးစပါး၊

၂။ သည်ဟာကား ကောက်စပါး၊

၃။ သည်ဟာကား ပဲနောက်စေ့၊

၄။ သည်ဟာကား ပဲကြီးစေ့၊

၅။ သည်ဟာကား နှမ်းစေ့၊

၆။ သည်ဟာကား ဆန်စေ့၊

ဤသို့ အမျိုးအစားကြည့်၍ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ခွဲသိလေ့ရှိသည်ပမာ သင်တို့ကိုယ်ကိုလည်း...

အထက်ကနေ ဖဝါးတိုင်အောင်အထိ နေရာစုံ အကုန်ကြည့်လျက်ကလည်းကောင်း၊

အောက်ကနေ ဆံဖျားတိုင်အောင်အထိ နေရာစုံအကုန်ကြည့်လျက်က လည်းကောင်း၊

http://www.dhammadownload.com

တစ်လံမျှသော ဤငါ၏ ကိုယ်ကာယပိုင်း၌...

၁။ ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေပြားတို့သာ ရှိကြလေ၏။ တစ်ဖန်

၂။ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့တို့သာ ရှိကြလေ၏။ တစ်ဖန်လည်း

၃။ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်တို့သာ ရှိကြလေ၏။ တစ်ဖန်လည်း

၄။ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ် အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်တို့သာ ရှိကြလေ၏။ နောက်တစ်ဖန်လည်း

၅။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲတို့သာ ရှိကြလေ၏။ နောက်တစ်ဖန်လည်း

၆။ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ ပြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်တို့သာ ရှိကြလေ၏။

ဤငါ၏ကိုယ်ကား သာယာစရာမဟုတ် စက်ဆုပ်စရာမျှပါတကား။

ရဟန်းတို့... သင်တို့ရှိ ကာယအစု ဤနည်းဖြင့်လည်း ရှုကြည့်ကြကုန်ဦးလော့။

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ နာ၀ကာယမှတခြား ဒွတ္တိံသကာယ၏ အတွင်းထား အပြင်ထားများကို သတိသန်သန် စိုက် အသိဉာဏ်အလိုက်ဖြင့် နှိုက်ကြည့်ခိုင်းလေသောအခါ...

က။ ဉာဏ်အကင်းပါး ရာဂထက် ဒေါသခံ အထန်များလေသူများကား ခန္ဓာတွင်း တင်းတင်း ပြည့် တစ်သန့်စီ တစ်ကန့်စီဖြင့် ခွဲခြားသိ သိသွားကြလေပြီ။

ခ။ ဉာဏ်ကင်းလည်း မပါး၊ ရာဂအဆိပ် ထိပ်တက်နေသူများမှာမူကား ခန္ဓာကိုယ် ဉာ သာသာထားရှု အစုကား အစုအတိုင်းဖြင့်ပင် ငြိနေကြချေရာ ကွဲပြားခြင်းအထိ ခရီး မပေါက်ကြပြီ။

ဓမ္မေသက...

ဤကာယအခြေခံ ရာဂထက် ဒေါသဘက်က သန်လေသူ၊ ဤကာယအခြေခံ ရာဂချည်းသက်သက် ထန်လေသူ...ထိုသို့ ရဟန်းပရိသတ်အစု နှစ်စုကွဲပြားနေကြရာတွင် ဒေါသကို သတိဖြင့် ပြင်ဆင်၊ ပညာခွင်သို့ ဝင်နိုင်ခွင့်ရှိလေသူများအား ရည်မျှော်တော်မူလျက်ကပင်...

ရဟန်းတို့... ကာယအစု တစ်ပါးတခြားနည်းဖြင့်လည်း ဆက်လက်ရှုကြည့်ကြကုန်ဦးလော့။

ရဟန်းတို့... ဤ၌ မြင်သာထင်သာရန်အရေး ဥပမာပေးဖြင့် ပြသရပါမူ နွားကိုသတ်၍ အသားချည်း သပ်သပ် ထားပြတတ်သော နွားသတ်သမား ဆရာတပည့်တို့သည် ကျွမ်းကျင်စွာ ခုတ်ပိုင်း ထစ်လှီးပြီးလျှင် လမ်းဆုံအရပ်၌ အစုအပုံအားဖြင့် တစ်သန့်စီခွဲခြားရောင်းချနေသည်ပမာ။

ရဟန်းတို့... ဤသင်တို့၏ ကိုယ်ကိုလည်း ထားမြဲတည်မြဲအတိုင်းကပင်လျှင်...

ဤကား အမာခံသပ်သပ် ပထဝီမြေဓာတ်တည်း။

ဤကား ပတ်ဖွဲ့ရည်သပ်သပ် အာပေါ ရေဓာတ်တည်း။

ဤကား ပူအေး လွှမ်းပတ် တေဇော အခိုးပေးဓာတ်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဤကား တွန်းလှုပ်ငေ့ပတ် ဝါယော ရွေ့လျားဓာတ်တည်း။

ရဟန်းတို့… ဤသို့လျှင် ကာယမထင် ဓာတ်မျှအသွင် မြင်သည်အထိ ရှုကြည့်ကြရာ၏။

ဓမ္မေသက…

ဘုရားရှင် ညွှန်ပြသောအတိုင်း ရဟန်းတော်များလည်း လိုက်နာရှုဆင်ခြင်ကြလေကုန်၏။ ပထမ ဆံစသည်ပြင်ပကာယ အမြင်အမြင်အတိုင်း ရှုဆင်ခြင်နေကြ၏။ ထိုသို့ရှုကြည့်ရင်းကပင် အရေမှထ၍ ဆံတို့ချည်း တဖွားဖွားကြွတက်လာသည်များ တွေ့တွေ့လာကြရ၏။ အရေမှ ထ၍ မွေးညင်းတို့ချည်း တဖွားဖွားကြွတက်လာသည်များ တွေ့တွေ့လာနေကြ၏။ ထို့နောက်…

အကြွမှသက် ရိပ်ရိပ်ပြ ပျက်ကျနေသည်များကိုပါ တွေ့မြင်လာကြ၏။ ထိုမှနောက် တစ်ခုပြီး တစ်ခုဆက် ကာယတစ်ခုချင်းစီ၏ ဖြစ်ပျက်ချည်းမြင်ခွင့်ရကြသည့်အထိ ခရီးပေါက်သွားကြပါမူ ကိုယ်အသွင်ပျောက်ဖို့ကား မခဲယဉ်းတော့ပြီ။

ဓမ္မေသက…

ထိုစဉ်လည်း…ကာယအခြေခံ ရာဂချည်းသက်သက် ထန်လေသူများကား အတွေးမှဖြစ်သော အပေး စိတ္တာနုပဿနာရှုစေခြင်းဖြင့်လည်း မအေးဆေးကြပြီ။ ကိုယ့်ကာယ ကိုယ်ပြန်ရှုလည်း အစုမှကွဲ တစ်သန့်စီ တစ်ကန့်စီအထိ အမြင်မကွဲကြပြီ။

သို့ဖြစ်ချေရာ… သုသာန်ရှုတင် ဆောင်ကြစဉ်တုန်းက မြင်ခဲ့ကြရ (ရှုခဲ့ကြရသော) လူသေကောင်များ၏ တစ်စတစ်စ ပျက်ကျပုံ အာရုံငေးမြင်နိုင်ကြစေရန် ရည်သန်တော်မူလျက်ကပင်

ရဟန်းတို့…

(၁) သုသာန်တစ သင်္ချိုင်းဝဌ် အကောင်အလိုက် စွန့်ပစ်အထားခံကြရသော…

- တစ်ရက်ရ လောလောလတ်လတ် အလောင်းကောင်၊
- နှစ်ရက်ရ မူလအဆင်းပျက် ညိုမည်းလျက်ရှိသော အလောင်းကောင်၊
- သုံးရက်ရ အရည်တစိုစို ယိုစီးလျက်ရှိသော အလောင်းကောင်၊

ထိုအလောင်းကောင်မျိုးနှင့် တိုးမိကြသည် ဆိုကြပါစို့။

ရဟန်းတို့…မဖွယ်ရာမြင်ကွင်း ထိုသို့စင်းစင်းတွေ့မြင်နေရချိန် အလောင်းကောင်ကို ကြည့်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဆင်ခြင်မိကြရာ၏။

ရဟန်းတို့… အဘယ်သို့ မြင်သိ ဆင်ခြင်ရပါမည်လဲ ဆိုပါလျှင် ဩော်…ဤငါ၏ ကိုယ်ကာယသည်လည်း…

က။ ဤသို့သော သေခြင်းသဘော ပျက်စီးရွေ့လျောခြင်းသဘော ရှိ၏။

ခ။ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန် ဤသို့ဖြစ်လာရဦးမည်ကား မုချကေန်ပင်။

ဂ။ ဤသို့ ဖြစ်လာနေခြင်းများမှ ငါသည် မလွတ်မြောက်သေး။

ဤသို့လျှင် သူသေကို ကြည့် ကိုယ်သေမည်ကိုပါ အတိအကျသိခွင့်ရကြရာ၏။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းတို့…သူသေကောင်စု တစ်ပါးတခြားကိုလည်း သင်တို့ ဆက်လက်ရှုကြည့်ကြကုန်ဦး လော့။ ရဟန်းတို့…

(၂) သုသာန်တစ်စ သင်္ချိုင်းဝ၌
ကျီးများ ခဲစားနေကြသော အလောင်းကောင်၊
စွန်များ ခဲစားနေကြသော အလောင်းကောင်၊
လင်းတများ ခဲစားနေကြသော အလောင်းကောင်၊
ဘုံပတိငှက်များ ခဲစားနေကြသော အလောင်းကောင်၊
တစ်ဖန် ပျံသန်း၍မရ ခြေလေးချောင်းချမှု ဖြစ်ကြလေသော
ခွေးများ ခဲစားနေကြသော အလောင်းကောင်၊
ကျားများ ခဲစားနေကြသော အလောင်းကောင်၊
သစ်များ ခဲစားနေကြသော အလောင်းကောင်၊
မြေခွေးများ ခဲစားနေကြသော အလောင်းကောင်၊
တစ်ဖန် ခြေပင် မထင်ရှား တွားသွားများ ဖြစ်ကြလေသော အထူးထူး အပြားပြား ပိုးလောက်များ ခဲစားခံနေရပြီဖြစ်သော အလောင်းကောင်၊ ထိုထို အလောင်းကောင်ဓလေ့ သင်တို့ တွေ့မိကြပြီ ဆို့ပါစို့။

ရဟန်းတို့…အလောင်းပက်လက် ထိုသို့သော အဖျက်ခံရခင်း သင်တို့ စင်းစင်းတွေ့ချိန် အလောင်းကောင်ကို ကြည့်လျက်က ကိုယ့်ဘက်လည်း မှတ်ချက်ချရာ၏။ အဘယ်သို့ ချင့်တွက် သင်တို့ မှတ်ချက်ချရမည်နည်း ဆိုပါလျှင် ဩော်…ဤငါ၏ ကိုယ်ကာယသည်လည်း…

က။ ဤသို့ သေခြင်းသဘော သူတစ်ပါး ခဲစားခံရခြင်းသဘော ရှိ၏။

ခ။ ဤသို့ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန် ဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်ဦးမည်။

ဂ။ ဤသို့ တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်ချိန် ဖြစ်ပေါ်လာမည့်ဘေးကို ငါသည် မလွန်ဆန်နိုင်သေး။

ရဟန်းတို့…သင်တို့သည်လည်း ဤသို့ သူသေရာ တခြားစား ကြည့်လျက်က ကိုယ်သေရာ တခြား စားမည့်အချက်လည်း သိနှင့်လျက်က နေကြရာ၏။

ရဟန်းတို့…သူသေအစု တစ်ပါးတခြားကိုလည်း သင်တို့ဆက်ရှုကြကုန်ဦးလော့။

ရဟန်းတို့…

(၃) သုသာန်တစ်စ သင်္ချိုင်းဝ၌ အသား အသွေးတို့ကား အကတ်အသတ်မျှ ကွင်းတော့၏။ အကြောကား ပတ်ဖွဲ့မြဲ ပတ်ဖွဲ့လျက် ရှိနေသေးသော အရိုးစုအခြေဆောင် သူသေကောင်ကို သင်တို့ တွေ့မြင်ရပြီ ဆိုကြပါစို့။

ရဟန်းတို့…သွေးသားယွင်းပျက် အကြောတွဲဖက်လျက်က ရှိသေးသော ထိုအလောင်းကောင်ကို ထိုသို့ တွေ့မြင်ရချိန် အလောင်းကောင်ကြည့်လျက်က ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်လည်း မှတ်ချက်ပြုမိ

http://www.dhammadownload.com

ကြရာ၏။ အဘယ်ကဲ့သို့ မှတ်ချက်ပြုကြရမည်နည်းဆိုပါမူ ဩော်...ဤငါ၏ကာယ တစ်လံမျှသည်လည်း...

က။ ဤသို့ သွေးကုန်သားပျက် အကြောတွဲရိုးဆက်မျှသော သဘောရှိ၏။

ခ။ ဤအဖြစ်မျိုး တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန် ငါသည်လည်း ပွဲတိုးရပေဦးအံ့။

ဂ။ ဤအဖြစ်မျိုးမှ လွတ်ရိုးလမ်းစ ငါသည်ကား မတွေ့ရသေး။

ဤသို့လည်း သူသေ အရေကပ် အရိုးအကြောပတ်လျက် ကြွင်းသည်ကို ကြည့်လျက်ကလည်း ကိုယ်သေလျှင်လည်း အရေကပ် အရိုးအကြောပတ်မျှ ကြွင်းမည်ကို ရှင်းလင်းစွာ အသိရှိထားကြရာ၏။

ရဟန်းတို့...သင်တို့သည် သူသေကောင် အရိုးစု နောက်တစ်မျိုး တိုးရှုကြကုန်ဦးလော့။

ရဟန်းတို့...သုသာန်တစ်စ သင်္ချိုင်းဝသို့ စွန့်ပစ်ထားကြရာထဲက သွေးသားကတ်သတ် သားကတ်သတ်ပင် ကုန်ခန်း အကြောဖွဲ့တန်းလန်းမျှဖြင့်သာ လမ်းပြနေသော အရိုးစုသူသေကောင်ကို တွေ့မြင်ပြီဆိုပါစို့။

ရဟန်းတို့...

(၄) အသားကားကင်း သွေးကြွင်းကတ်သတ် အကြောတို့ဖြင့် ပတ်ဖွဲ့ထားသော ထိုအရိုးစုကောင်ကိုတွေ့နေချိန် ထိုအရိုးစုကောင်ကိုကြည့်လျက်က ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်လည်း အသိသက်ကြရာ၏။ အဘယ်ကဲ့သို့ ကိုယ့်ဘက်ကိုယ် အသိသက်ရပါမည်နည်းဟူမူ ဩော် ငါ၏ကာယ ဤတစ်လံမျှသည်လည်း...

က။ အသွေးမျှဖွဲ့ အသားကားကင်း အကြောဖြင့် ပတ်ဖွဲ့ထားခြင်းသဘောမျှသာ ရှိချေ၏။

ခ။ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန် ဤသို့ဖြစ်ရဦးမည်ကား သေချာနေ၏။

ဂ။ ဤသို့သော အရေးအခင်း ငါကား လွတ်မြောက်နိုင်ခြင်း မရှိချေသေး။

ဤသို့လည်း သူသေနှင့် ကိုယ်ယှဉ် ကိုယ်တွင်ဖြစ်မည်ကို စစ်စစ်စီစီ အသိမှီထားကြရာ၏။

ရဟန်းတို့...တစ်ဖန်လည်း သူသေကောင်အရိုးစု နောက်တစ်မျိုး တိုးရှုကြကုန်ဦးလော့။

ရဟန်းတို့...

(၅) သုသာန်တစ်စ သင်္ချိုင်းဝသို့ စွန့်ပစ်ထားကြရာထဲက သွေးသားမကြွင်း အကြောပတ်ဖွဲ့ထားခြင်းမျှသော အရိုးစုကို တွေ့ရပြီဆိုကြပါစို့။

ရဟန်းတို့...သင်တို့သည် ထိုသို့ သွေးသားပြတ်ကင်း အရိုးပေါ် အရေမျှတင်ခြင်းရှိတော့သော ထိုအရိုးစု အခြောက်ကောင်ကို တွေ့မြင်ရချိန် အရိုးခြောက်ကြည့်လျက်က ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်လည်း အသိသက်ကြရာ၏။ ရဟန်းတို့...အဘယ်ကဲ့သို့ အသိစွက်ကြရပါမည်နည်းဟူမူ...

ဩော်...ငါ၏ကာယ ဤတစ်လံမျှကိုလည်း သွေးနတ် သားထွင်း အရိုးပေါ် အရေမျှ ကြွင်းစေခဲ့ပါမူ...

http://www.dhammadownload.com

က။ ဤသို့သောအရိုးစု အမာခံထားရှိမှုသဘောမျှသာ ရှိရော့မည်။

ခ။ ဤသို့သောအဖြစ်သနစ် တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်ချိန် ငါ့မှာလည်း ဖြစ်ဦးရော့မည်။

ဂ။ ဤသို့သော အရေးအခင်း ငါသည်ကား လွတ်မြောက်နိုင်ခြင်း မရှိသေး။

ဤသို့လည်း အရိုးစုမျှအမြင် သူသေအပေါ် ဉာဏ်ဝင်၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မြင်စေကြရာ၏။

ရဟန်းတို့...တစ်ဖန်လည်း သူသေကောင်အရိုးစု နောက်တစ်မျိုးတိုးရှုကြကုန်ဦးလော့။

ရဟန်းတို့...

(၆) သုသာန်တစ်စ သင်္ချိုင်းဝသို့ စွန့်ပစ်ချထားကြရာအထဲက အကယ်တိတိ အကြောမတဲ အရိုးများ ဟိုသည်ပြန့်ကျဲလျက်သားများအတိုင်း...

လက်ရိုးများက တစ်နေရာမှာ၊ ခြေရိုးများကလည်း တစ်နေရာမှာ၊

ခြေမျက်စိရိုးများကလည်း တစ်နေရာမှာ၊ ခြေသလုံးရိုးများကလည်း တစ်နေရာမှာ၊

ပေါင်ရိုးများကလည်း တစ်နေရာမှာ၊ တင်ပါးရိုးများကလည်း တစ်နေရာမှာ၊

နံရိုးများကလည်း တစ်နေရာမှာ၊ ကျောရိုးများကလည်း တစ်နေရာမှာ၊

ပခုံးရိုးများကလည်း တစ်နေရာမှာ၊ လည်ပင်းရိုးများကလည်း တစ်နေရာမှာ၊

မေးရိုးများကလည်း တစ်နေရာမှာ၊ သွားရိုးများကလည်း တစ်နေရာမှာ၊

ဦးခေါင်းရိုး သပ်သပ်ကလည်း တစ်ပါးတခြားမှာ။

ဤသို့ တွေ့မြင်လာပြီဆိုပါစို့။

ရဟန်းတို့... သင်တို့သည် ထိုသို့အမာခံထား ကိုယ်တွင်းနေအရိုးများသော်မှ နေရာအနှံ့ပြန့်ကြဲ သူတကွဲ ကိုယ်တကွဲ အစုခွာပြဲနေချိန် သူသေ၏ အကွဲ ကြည့် လျက်က ကိုယ့်ရှိအကွဲကိုလည်း ထဲထဲဝင်ဝင် သိမြင်ကြရာ၏။

ရဟန်းတို့...အဘယ်ကဲ့သို့ ထဲထဲဝင်ဝင် သိမြင်ကြရမည်နည်းဟူမူ သြော်... ငါ၏ကာယ ဤတစ်လံမျှလည်း အကြောဖွဲ့ကင်း အရိုးသက်သက်မျှချည်း ကွင်းစေခဲ့ပါမူကား

က။ ခြေလက်စသည် မဆိုသာ၊ အရိုးသည် အရိုးမျှသာသော သဘောသာ ရှိချေရာ၏။

ခ။ ဤသို့သော ပုံသနစ် ငါသည် တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်ချိန် ဖြစ်ကိုဖြစ်ရဦးတော့အံ့။

ဂ။ ဤသို့သော စနစ်ဆိုးအောက်မှ ငါသည်ကား မထိုးဖောက်နိုင်သေး။

ဤသို့လည်း...သေရိုးကွဲကို ဘေးချင်းယှဉ် မိမိ၏ နေရိုးကွဲများကိုလည်း အသိဝင်ကြရာ၏။

ရဟန်းတို့...တစ်ဖန်လည်း သူသေကောင်အရိုးစု နောက်တစ်မျိုး တိုးရှုကြကုန်ဦးလော့။

ရဟန်းတို့...

(၇) အဆက်ပြုတ်ကွဲ ဟိုသည်ပြန့်ကြဲနေသော အရိုးစုများသော်မှ နေပူ လေပူ မြေပူ ယှက်ထွေး ကျရောက်လာသော ဘေးအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ဖြူဖွေးလက်လက် သွေ့ခြောက်ရာဘက်သို့ ဆက်နေသည်ကို တွေ့ကြရပြီဆိုပါစို့။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းတို့...သင်တို့သည် ထိုသို့ဖြူဖွေး အဆီကင်းနေပြီကို ပြေးမြင်ရချိန်...

သူသေ၏ အဆီမဲ့ ကြည့်လျက်က ကိုယ့်အရှိအဆီမဲ့ကိုလည်း ငုံကြည့် ကြည့်ကြရာ၏။

ရဟန်းတို့... အဘယ်ကဲ့သို့ ငုံကြည့် ကြည့်ရပါမည်နည်း သင်တို့ မေးခဲ့ပါမူ ဩော်...ငါ၏ ကာယ ဤတစ်လံမျှသော ကိုယ်ထဲရှိ အရိုးများကလည်း ဘေးတိုး ဒဏ်သင့် အရင့်ထက် အရင့်သို့ လွင့်တက်သွားကြပါမူ...

က။ ဤကဲ့သို့ဖြူ အဆီများ မပြုတော့သည့်သဘောရှိ၏။

ခ။ ဤသို့သော ပုံစနစ် ငါသည် တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်ချိန် ဖြစ်ကို ဖြစ်လာဦးတော့အံ့။

ဂ။ အရင့်ပေါ် အကျက်တက် ဤအဖြစ်မျိုးထဲမှ ငါကား မထွက်နိုင်ချေသေး။

ဤသို့လည်း သေရိုးဖွေးကို ပြေးကြည့်၊ မိမိ၏နေရိုးဖွေးကိုလည်း အတွေးသိ သိကြရာ၏။

ရဟန်းတို့... အရိုးခြောက်တို့ ပျက်ယွင်းမှု နောက်တစ်မျိုး တိုးရှုလိုက်ကြကုန်ဦးလော့။

ရဟန်းတို့...

(၈) အရောင်ဖွေးလက် ဘေးအမျိုးမျိုးတို့ အဖျက်ခံနေရသော ထိုအရိုးသော်မှ တစ်နှစ်တာ ကြာညောင်းသဖြင့် ပွရောင်းရောင်းအသွင် မြင်ကြရပြီ ဆိုကြပါစို့။

ရဟန်းတို့...အရိုးအမျိုးမျိုး ပုံစုထားရာမှ တစ်နှစ်တာ ကြာညောင်း ပွရောင်းရောင်းအသွင် အထင်ကရ သင်တို့မြင်နေကြရချိန် သူ့အရိုးမှန်းလည်း မသိ၊ ဘယ်သူ့အရိုးမှန်းလည်း မသိ၊ တစ်နှစ်တာ ရာသီကုန် ဥတုကုန် အမိခံထားကြရရာမှ ပွတတဖြစ်လာနေကြသောအရိုးတို့ကို ပက်ပင်းတိုး မြင်ကြရချိန်...ထိုအရိုးများကိုကြည့် ကိုယ့်အရိုးကိုယ်လည်း ဆင်ခြင်စိတ် ဝင်ကြည့်ကြရာ၏။

ရဟန်းတို့...အဘယ်ကဲ့သို့ ဝင်ကြည့်ရပါမည်လဲဟူ၍ သင်တို့မေးခဲ့ပါမူ ဩော်...ငါ၏ကာယ ဤတစ်လံမျှသော ကိုယ်တွင်းရှိ အရိုးများသည်လည်း...

က။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတို့၏ အကြော ရိပ်ရိပ်မျောလျက်က ဤသဘောထဲ သက်ဝင်နေကြချေ၏။

ခ။ ဤပုံ ဤစနစ် တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်ချိန် ငါ့၌လည်း ဖြစ်ကိုဖြစ်လာဦးတော့အံ့။

ဂ။ သင်္ခါရတို့၏ အထိုးအနက်တွင်းမှ ငါသည်ကား မလွတ်ကင်းသေး။

ဤသို့လည်း ပြင်ပနေ ရာသီဒဏ်ခံ အရိုးများကိုကြည့် မိမိအရှိကိုလည်း သိသိနေကြရာ၏။

ရဟန်းတို့... အမာခံအရိုးများ၏အဖြစ်ဆိုး နောက်တစ်မျိုး တိုးကြည့်ကြကုန်ဦးလော့။

ရဟန်းတို့...

(၉) အရိုးစုံ အကုန်စုပုံထားရာရှိ ဆွေးရိပွရောင်း မြင်မကောင်းအရိုးများသော်မှ ဆွေးမြည့်နုံ့တုံ့ အမှုန့်အမှုန့်ဆက် အရိုးဟူ၍ပင် မှတ်ချက်ချ၍ မရတော့သော အရိုးမှုန့်များကို ချည်း သင်တို့ တွေ့နေကြရပြီ ဆိုပါစို့။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းတို့... ထိုသို့ အရိုးပါဟူ၍ မဆိုသာ၊ မြေအရာဝင် အရိုးဖြစ် မြေကြွင်းမှုအထိ တွေ့ကြရချိန်၊ ထိုရိုးဖြစ်မြေကြွင်းများကို ကြည့်၍ မိမိကိုယ်တွင်းကိုလည်း သတိသွင်းပေးကြရာ၏။

ရဟန်းတို့...အဘယ်ကဲ့သို့ သတိသွင်းပေးရပ့်မလဲ သင်တို့မေးခဲ့ပါမူ သြော်...ငါ့ထံရှိ အမာခံပြု အရိုးစုများသည်လည်း...

က။ မြေဖြင့်သာ မွမ်းမံ တစ်နေ့နေ့ မြေသို့သာ ပြန်မည့်သဘောရှိ၏။

ခ။ ဤပုံ ဤစနစ် တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန် ငါ့မှာလည်း ဖြစ်ကို ဖြစ်လာဦးတော့မည်။

ဂ။ သြော်...ငါသည်ကား သခ်ါရပိုင်နက် သူ့၏လက်မှ လွတ်ရက်မရှိသေးပါတကား။

ဤသို့လည်း အသေရုပ်၏ တစ်စစအမြုပ်ကိုကြည့် ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ်လည်း အတည့်သိကြရာ၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုအချိန် ရာဂမာန်ထ ရိုးတွင်းခြင်ဆီကြားမှ အနုသယဓာတ်ငုတ် တလှုပ်လှုပ် ဇ,ပြနေကြသော ရဟန်းတော်များ ဘုရားရှင်၏ ဤစားဆေးများ စားခွင့်ရသွားကြခြင်းကြောင့် သွေးအလှုပ်ရတ်ရတ်ကျ စိတ်များ ငြိမ်သက်စပြုလာကြပြီ။

စက်ကြီးကျည်ဆန် မည်သူမျှမခံနိုင်

ဓမ္မေသက...

သတိသည် ချဲ့အားကောင်းကောင်းဖြင့် မြူကိုလျှင် ဂူအသွင် မြင်အောင်ပြသနိုင်စွမ်းရှိချေရာ ထိုသတိ၏ အချဲ့ကြောင့်လည်း သာမန်အတွေးသည် အရေးတကြီးဖြစ်လာတတ်ကြ၏။ ထိုသတိ၏ အနှဲ့ကြောင့်လည်း ငုတ်နေသော အနုသယ လှုပ်ရှလာချေတတ်၏။ သို့ကြောင့်...

အာရုံမျှင်မှ မီးခိုးလျှောက် အာရုံရှင်ထံဆီလည်း စိတ်ရောက်နေကြတော့သည်။

အာရုံမျှင်ကို လက်ခံ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မခံနိုင်မရပ်နိုင် ထကြွလာကြတော့သည်။

ယင်းကိုစက်ဆုပ်စရာအလောင်းကောင်များနှင့် တွေ့ဆုံပေး သွေးတိတ်ဆေး ကျွေးတော်မူလိုက်ရာ ထိုရာဂသွေး ရှောင်ပြေး ပြေးရပြီ။

ယင်းကို အလောင်းကောင်များ အဆင့်ဆင့်ပျက် အရိုးဆက်မျှ ကျန်သည်အထိ ဆေးပတ်လှည့်ပေးတော်မူရာ ရဟန်းတို့ထံရှိ ရာဂသွေး အဝေးရောက်သွားကြပြီ။

ယင်းတို့အရိုးများပင် အဆင့်ဆင့်ကြွေ မြေတို့နှင့် တစ်ထေရာတည်းဖြစ်သွားတော့သည်အထိ ဆေးဖြင့် ဖိတော်မူလိုက်ရာ ထိုရဟန်းတော်များ၌ ရာဂသွေး အတွေးမပေါက်ကြပြီ။

ဓမ္မေသက...

ဤအသုဘရှုနည်းသည် စက်ကြီးဆင်၍ ရန်သူနှင့် အပြောင်အစင် ကာကွယ်သည့်ပမာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခင်မင်မှုအားကြီးခြင်းလည်း စင်းစင်းမြုပ်တော့သည်သာ။

သူ့ သူတို့ခွင် ခင်မင်မှုအားကြီးခြင်းလည်း စင်းစင်းမြုပ်တော့သည်သာ။

http://www.dhammadownload.com

သူကိုယ်ကြား‌မှ အာရုံစဉ် ခင်မင်မှုအားကြီးခြင်းများလည်း စင်းစင်းမြုပ်တော့သည်သာ။

ကာမဂုဏ်အပြစ် အလောင်းကောင်မှနေ လှစ်ပြလိုက်ခြင်းတည်း။

တဏှာ ဥပါဒါန်တို့အလုပ် အလောင်းကောင်အဆင့်ဆင့်မှနေ စာရင်းချုပ်ပြလိုက်ခြင်းတည်း။

ခမွေသက…

ထိုသို့ ရာဂ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် အသုဘဖြင့် ကပ်လျက်ဟောဖော်ပြသချိန် သုံးသောင်းမျှသော ရဟန်းတော်များထဲမှ ရာဂထန် နောက်ပြန်ပြေး ကာမဂုဏ်ခံစားလိုသေးသော အတွေးရှင်များလည်း ဘဝအားလုံး၏ လမ်းဆုံးကို မြင် ဘာဆိုဘာမှလည်း မမင်၊ စိတ်အထမ်း ကမ္မဋ္ဌာန်းဝင်ကြပြီ။

ဒေါသထန် မာန်ကြမ်းဝင် ငါတကဲကဲ အစွဲဝင်ရန် ဟန်ပြင်နေသူများလည်း မသာထိုး၍ အပိုးကျိုး သတိလက်ရိုးဖြင့်ပင် စိတ်ပွဲတိုးနေကြတော့ပြီ။

မောဟညှဉ်း အပျင်းဖောက် စိတ်ကယောက်ကယက်သမားများလည်း ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာတို့၏ အနောက် ကြောက်ရွံ့လာကြတော့ရာ အမေ့ပေါ် အမျောမဆင်း တင်းတင်းရင်းရင်းဖြင့်ပင် ခန္ဓာခင်း ကွင်းဆင်းကြည့်ကြပြီ။

လ,ကား ဆန်းစလ ဖြစ်သော်မှလည်း တိမ်စင်ကာလဖြစ်နေသဖြင့် သူ့ဌချဉ်းသော အလင်းရောင် အင်အားရှိသလောက် တောက်ပြောင်နေချေပြီ။

လကိုမှီ၍ လ,လည်ရာ ချီလျက်က လိုက်ပါနေကြသော အရန်ကြယ်တာရာကြီးများနှင့် မိုးပြည့်သာ ကြယ်တာရာအများအပြားတို့ကလည်း ဆန်းလရောင်နှင့် အမျှောင်ပိုး လ၏ အားဖြည့်ရောင်များအဖြစ် ပံ့ပိုးလျက်ကသာရှိ၏။ ကမ္ဘာသ ခမ္မမြို့ငယ်လေးအနီးရှိ တောအုပ်ကြီး၏ အရိပ်ကား တိတ်ဆိတ်လျက်ကသာ။

အအေး ဆေးမိ မော့မကြည့်သာ

ခမွေသက…

ကာမကင်းဆိတ် ထိုရဟန်းတော်များ၏ ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့ ဝိဝေကအရိပ်သို့ ဝင်ချွေးသိပ်နေကြစဉ် ထိုရဟန်းတော်များ၏ စိတ်အစဉ်သည်လည်း ဈာန်အလျင်တွင်းသို့ပင် ချဉ်းနင်းမိကြလေပြီ။

အချို့ကား ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်ဆိတ် ရူပဈာန်စိတ်ဖြင့် မေးမိုတ်လျက်က ရှိနေကြတော့သည်။

အချို့ကား ကိုယ်ဖြစ်စဉ်ပျောက် စိတ်အေးအကြည်လောက်ဖြင့်ပင် ရောက်ရာနားနေကြတော့သည်။

ဈာန်အရသာသည် ကံအရသာထက် အဆများစွာ သာလွန်နေသောကြောင့်တည်း။

တစ်ယောက်ကောင်းအရသာ နှစ်ယောက်ပေါင်းကဲ့သို့ မျှစရာမလိုတော့သောကြောင့်တည်း။

ခမွေသက…

ထိုသို့ ထိုရဟန်းတော်များ ဈာန်များသို့မက် လမ်းတစ်ဝက်၌ပင် စိတ်မှင်သက်နေကြချိန်တွင်လည်း…

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းတို့… ဤအထက် တက်စရာရှိသေးသော စိတ်ကိုလည်း ဤအထက်တက်စရာရှိသေးသော စိတ်ပါတကားဟု ကွဲပြားစွာ ရှုသိကြကုန်။

အကယ်တိတိ… ဤ အထက်တက်စရာကုန်သော ဘုံစိတ်ဖြစ်နေခဲ့လျှင်လည်း ဤထက် တက်စရာကုန်သော ဘုံစိတ်ပါတကားဟု ကွဲပြားစွာ မြင်အောင်ရှုကြကုန်။

ဓမ္မေသက…

ဤသို့လျှင်…သဥတ္တရ ခေါ် ရူပဈာန်၏ အရသာမှန် ခံစားနေကြသော ရဟန်းတို့ကို လည်းကောင်း၊ အနုတ္တရ ခေါ် အရူပဈာန်၏ အရသာမှန် ခံစားနေကြသော ရဟန်းတို့ကိုလည်းကောင်း လမ်းသွားမေ့၍ အတွေ့၌ တော့မွေ့ မွေ့နေကြပါသည်များ ဘုရားရှင်သည် မဟာကရုဏာသမာပတ်ဝင်စား အနာဝရဏဉာဏ်တော်အားဖြင့် ရှုစားထွင်းဖောက် အထက်အပေါက် လမ်းဖောက် လမ်းထား လမ်းပြား ပြသတော်မူခဲ့ပါ၏။

ဓမ္မေသက…

သောဝေစ္စသတဂုဏ်ရှင် ဘုရားစကားဆို တစ်လုံးမကျန် နားပန်ဆင်လျက်က အဓိပ္ပာယ်လည်း မြင်၊ တွင်တွင်လည်း ကျင့်၊ ဆင့်ဆင့်လည်း မှတ်အားမြှင့်လျက်က ရှိကြပါကုန်သော ထိုရဟန်းတော်များကလည်း…

အဖြစ်တွေ့ အပျက်ပေါ်အောင်ကြည့် အရှိအရှိအတိုင်း သိသိနေကြပြီ။

အပျက်ပေါ် အဖြစ်မြင်အောင်ကြည့် အရှိအရှိအတိုင်း အပိုင်းလိုက် သိသိနေကြပြီ။

ဓမ္မေသက…

သို့တစေလည်း ထိုရဟန်းတော်များ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်ရှိမှနေ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်မဲ့ထဲသို့ လွဲကူးတတ်သောဉာဏ် အခံနည်းပါးနေကြသေးရကား အချို့ကား သမာဟိတ (ကြည်စိတ်) စိတ်ဖြင့်သာ အရိပ်ခိုလျက်က ထစ်နေကြတော့သည်။ အချို့ကား အဝိမုတ္တ (မလွတ်သေးသော လွတ်စိတ်ဖြင့်) ဖြတ်ခြားစိတ် ချွေးသိပ်အဖြစ် ခံယူနေကြတော့သည်။

ဤကား မဂ်တု ခေါ် တစ်မှတ်စာမျှ ချုပ်ပျောက်သွားလေ့ရှိတတ်သော သမာဓိလွန်ကဲပြီး ပညာနည်းချိန်၏ အဝိမုတ္တစိတ်တည်း။

ဓမ္မေသက…

ထိုရဟန်းတော်များ ထိုသို့ကြည်စိတ်၌သာ အရိပ်ခိုနေကြတော့ခြင်း၊ မဂ်တု၌သာ စိတ်လိုက်ပါနေကြတော့ခြင်းများဖြင့် လမ်းသွားမေ့ အတွေးအမွေ့သာယာနေကြချိန်တွင်လည်း…

ရဟန်းတို့… သင်တို့၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကြည်စိတ်ကိုလည်း ငါ့မှာ ကြည်စိတ်ပေါ်နေသည် ပေါ်နေသည်ဟု အကြည်ပေါ် ကျော်အောင်ရှုကြကုန်။

အကယ်တိတိ…ကြည်စိတ်ပျောက် စိတ်နောက်ဘက် ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားခဲ့ပြန်လျှင်လည်း ငါ့မှာ နောက်စိတ်ပေါ်နေပြီ ပေါ်နေပြီဟု အနောက်ကွက် ပျက်အောင်ရှုကြကုန်။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းတို့... လွတ်မြောက်ရာသို့ ထိုးဝင်သွားသော စိတ်ကိုလည်း ငါ့မှာ လွတ်မြောက်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပြီ ဖြစ်ပေါ်လာပြီဟု အသိအမှတ်ပြုကြကုန်။ အကယ်တိတိ... လွတ်မြောက်စိတ် မဖြစ်ပေါ်သေးလျှင်လည်း ငါ့မှာ လွတ်မြောက်စိတ် မဖြစ်ပေါ်သေး မဖြစ်ပေါ်သေးဟု အသိအမှတ်ပြုကြကုန်။

ဓမ္မေသက...

ဤနေရာရောက် စိတ်ကလေးသည် မရောက်ဖူးသေးသောလမ်း တန်းဝင်ရသည်ဖြစ်သဖြင့် တွန့်ဆုတ်နေလေ့ရှိတတ်၏။ ယုဉ်ဘက်ဗိုလ် နေရာအယူလိုနေကြသောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်မှ ဖြစ်ပျက်မစပ်သို့ ကျွမ်းကျင်စွာ မကူးခတ်တတ်သည်လည်း ပါ၏။

ထိုအချိန် ထိုစိတ်ကလေးသည် သခါရအပေါ် ဥပေက္ခာအပြုများသွားရာမှလည်း တစ်မှတ်စာမျှ အမှတ်လွတ်သွားတတ်ကြ၏။ ပီတိအား ပျံ့နှံ့မှုအားကောင်းရာမှလည်း တစ်မှတ်စာမျှ အမှတ်လွတ်သွားတတ်ကြ၏။ ပဿဒ္ဓိအား လွှမ်းမိုးထား လာရာမှလည်း တစ်မှတ်စာမျှ အမှတ်လွတ်သွားတတ်ကြ၏။ ဝီရိယအားတင်း အသွင်းများရာမှလည်း တစ်မှတ်စာမျှ အမှတ်လွတ်သွားတတ်ကြ၏။ အီလယ်လယ်ထိ စိတ်ပျင်းရိသွားရာမှလည်း တစ်မှတ်စာမျှ အမှတ်လွတ်သွားတတ်ကြ၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုလွတ်မှုများသည် လွတ်မြောက်မှုနှင့် မှားယွင်းတတ်လှသဖြင့် မဂ်တုများ ဆိုရ၏။

ကွင်းလယ်အပေးအယူကောင်းပြီး ဂိုးမသွင်းတတ်သော ဘောသင်းများ ပမာ ဆင်၏။

တစ်ဖန်လည်း... အစစွာ စခန်းဝင်အဖြစ် ကမ္မဋ္ဌာန်းလက်သင် အခြေခံဆစ်စဉ်ကပင်

၁။ စေ့စပ်အားသာရှိပြီး စူးစိုက်အား၊ ဆင်ခြင်အား နည်းနည်းပါးပါးတို့ဖြင့် စခန်းစဉ် တန်းဝင်လာသူများ ဉာဏ်အဆင့်များ၌ လက္ခဏာအမြင်ဖြင့် တန်းဝင်ခွင့်ရကြသည်။ ထိုသူများ နောက်အား အခြေမပါသောကြောင့် ဤနေရာ တက်လိုက်ကျလိုက်ဖြင့် အဝေ့များနေတတ်ကြသည်။ လက္ခဏာ အမြင်သည် သူ့ဉာဏ်၏ သူ့ဟန် အရိပ်အယောင်ပြမျှ မြင်ခွင့်ရခြင်းတည်း။

၂။ တစ်ဖန်... စေ့စပ်အားတွင် စူးစိုက်အား အကူဝင်ဖြင့် စခန်းစဉ် တန်းဝင်လာခဲ့သူများလည်း ဉာဏ်အဆင့်များ၌ ရသအမြင်ဖြင့် တန်းဝင်ခွင့်ရကြသည်။ ထိုသူများလည်း နောက်အားအကူ (သမာဓိနှင့် ပညာတွင်) သမာဓိအကူမျှ အတူပါလာခြင်းကြောင့် ဤနေရာ အားကုန်မြှင့်၍ ရှက်ဖွင့်နိုင်လွန်းမှ တက်သာကြသည်။ ရသအမြင်သည် သူ့ဉာဏ်၏ ကိစ္စမျှလောက်သာ အထာပေါက်သော အမြင်တည်း။

၃။ တစ်ဖန်လည်း စေ့စပ်အား၊ စူးစိုက်အားများက ရှေ့မှနေ အတွင်တက် ဆင်ခြင်အားက နောက်မှနေ နောက်ပိုးထွက်တို့ဖြင့် (သတိ၊ ဝီရိယ၊ အသိ ယှဉ်ဘက်များ အတွဲမိမိဖြင့်) အကွက်စေ့စေ့ လှေ့တက်လာခဲ့သူများကား ဉာဏ်အဆင့်များ၌လည်း...

http://www.dhammadownload.com

ကွက်ကျော်မရှိ အတိမ်ရော အနက်ပါ အကွက်မိလျက်က တက်ခွင့်ရ၏။
မည်သည့်နေရာမှမထောက် တိုးလျှိုပေါက်လည်း ထိုးဖောက်ခွင့်ရ၏။
မည်သည့်ဉာဏ်ဖြစ်ဖြစ် လက်ဝါးပေါ် ဆီးဖြူသီးတင်ကြည့်ဘိသို့ မြင်သိခွင့်ရစေ၏။
နွားကောင်း မကောင်း ချောင်းတက်မှသိ စကား ဤနေရာနှင့် တစ်သားတည်းပင်။

ဓမ္မေသက...

အထက်ပါ ဉာဏ်မြင်ပုံသုံးချက်၊ လေ့ကျက်ပုံသုံးမျိုးတို့မှ အထက်နှစ်မျိုးသည် ဤနေရာ ခွေးဖြူတောမတိုးပမာ ဖြစ်နေတော့ရာ အအေးသည် ဆေးဆိုသည်အတိုင်း အချို့ အအေးလွန် မွန်နေတတ်ကြ၏။ အချို့ အပူပေးများ ခြားသွားတတ်ကြပြန်၏။ သမာဟိတ ဝိမုတ္တများ ခြေအလွန်ရှုပ်သော နေရာဖြစ်၏။ အချို့ မဂ်တုသွင်း အပင်းခံကြရရာ မလွတ်သေးသည်ကို လွတ်ပြီထင်တတ်ကြ၏။

ဓမ္မေသက...

ဤဒွိ သမာဓိဘက်ကကဲ ဉာဏ်အမြင်ဘက်က နည်းပါးနေကြရာ...

- သမာဓိကလည်း သတိ၏ပို့ဆွမ်းစား ဓမ္မာနုဂ္ဂဟဝင် ထေရ်အရှင်တစ်ပါးပင်။
- ပညာကလည်း သတိ၏ပို့ဆွမ်းစား ဓမ္မာနုဂ္ဂဟဝင် ထေရ်အရှင်တစ်ပါးပင်။

သို့စဥ်လျက် ထမ်းပိုးထမ်းချီ မပီပြင်ခြင်းမှာ အောက်ခြေမှ သင်္ခါရပေက္ခာအဆင့် မရောက်မီ အတွင်း စေ့စပ်အားကသာ တက် စူးစိုက်အားကား မထက်မြက်သောကြောင့် ဖြစ်ကြ၏။ ယင်း အချက်ကို သင်သတိပြုခဲ့လေ။

စေ့စပ်အားကား သမာဓိအားဆေးတည်း၊ စူးစိုက်အားကား ပညာအားဆေးတည်း။

အထိန်းကောင်း၍ အကျောင်းကျွမ်းကျင်သော မြတ်ဗုဒ္ဓ

ဓမ္မေသက...

ဤနေရာမှနေ ပြီးခဲ့သည်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြဦးစို့။ ဘုရားရှင်၏ သဗ္ဗ – သိရမည့်ကိစ္စ မှန်သမျှ၊ အညုတ – ဘာမဆိုအကုန်သိနိုင်ခြင်း၊ သဗ္ဗညုတ – သိသင့်သိထိုက်သည်များ အဆီးအခြား မရှိ သိတော်မူသော ဘုရားဟူသော ဤဂုဏ်တော်များသည်...

၁။ ရှိသမျှအားလုံး အသိဆုံးဖြစ်တော်မူခြင်း၊
၂။ ဝေနေယျတို့၏အတွင်းဓာတ်ခံကို အမှန်သိတော်မူခြင်း၊
၃။ ဝေနေယျတို့နှင့် လိုက်ဖက်ရာ ဒေသနာစဥ်ကို သိတော်မူခြင်း၊

ထိုအစွမ်းသုံးမျိုးတို့ကို ဆောင်ကြဉ်းတော်မူ၏။ သို့ကြောင့်...

ယခု ရှင်တော်မြတ်ရှေ့ မြင်တွေ့နေရသော သာဝကသုံးသောင်းတို့၏ အတွင်းခံ အနုသယ ဓာတ် အငုတ်များကို တစ်ပါးချင်း တစ်ပါးချင်းအလိုက် တိုက်ရိုက်ချည်းသာ မြင်နေတော်မူပါ၏။ ဓာတ်အလိုက် ယခု ဓာတ်ခိုက်နေသည်များကိုလည်း မြင်နေတော်မူပါ၏။ ဓာတ်အခိုက်သို့လိုက်၍ လိုက်၍ ပြုကျင့်လေ့ရှိသော အမှုအရာများကိုလည်း မြင်နေတော်မူပါ၏။ ထိုစဥ်မှာ...

http://www.dhammadownload.com

အချို့ကား စိတ်အမူအရာအားဖြင့် ရာဂသန်သူက ရာဂအကြဲ၊ ဒေါသမာန်ကြီးသူက ဒေါသမီးမွေး၊ မောဟထန်သူက တွန့်ပျံ့ပြန့်နေကြ၏။

အချို့ကား ကိုယ်အမူအရာအားဖြင့်ပင် ရိုးတွင်းက အပူပြန့်၊ အကြောအဆူတစ်လျှောက်တို့၌ ရှိသော လေကလည်း လှန့်၊ ဝမ်းအောင်းအပုပ်ခိုးများကလည်း လေနှင့်အပူ မြူရာတို့နောက် တောက်လျှောက်ပါဖြင့် (သတိ အသိ မပြည့်သေးသဖြင့် လေးအိပိကျနေသော) ကိုယ်အောက်ပိုင်းရှိနေရာ အကျဉ်းအကျပ်တွင်းဝယ် ဝပ်ကျင်းအဖြစ် ထိုအပူအပုပ်များ ထိုးဝပ်ကြတော့ရာ ထိုကိုယ်ပိုင်ရှင်များ ဘုရား တရားတော်၌ စိတ်မရောက်ဘဲ ကျရောက်လာသော ဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်သို့သာ စိတ်ရောက်နေကြတော့၏။ ကြမ်းခင်း တင်ပွတ် ဖွတ်တရွတ်ကုနည်းဖြင့်လည်း ကုစားနေကြတော့၏။ ဘယ်ပြောင်းညာလှည့် ညာအိ ဘယ်ပြောင်းကုနည်းဖြင့်လည်း ကုစားနေကြတော့၏။ ပေါ်နေရာသို့ စိတ်ရောက် စိတ်တောက်ခေါက်နေသူများလည်း ရှိနေသေး၏။

ဓမ္မသက...

ထိုကုစားနည်းအားလုံး တစ်ပွဲတိုးထုံးမန်းပမာသာ ရှိဘိ၏။

စိတ်မှဖြစ်သော မခံချင်မှုကို ရုပ်နှင့်တုစ၍ လုယူနေသည်သာဖြစ်၏။

စိတ်လှုံ့ဆော်၍ဖြစ်သောဒဏ်ကို ရုပ်နင်းကန် အံတုနေခြင်းသာဖြစ်၏။

ထိုအထား ရဲတရားခံ မှားနေသည်ပမာ အနာတခြား ဆေးတလွဲချည်းသာ။

ယင်းကိုလည်း ဘုရားရှင် မြင်နေတော်မူ၏။ သည်မျှမကသေး သတိဖြင့် စိတ်အားမွေး၊ သတိဖြင့်ပင် စိတ်မှ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ပြေးစီးစေရမည့်အစား ရွာသခင် ရွာဉဉ်မပျောက်သေးသောကြောင့် ရွာတုန်းက (မြို့တုန်းက) စီးပွားဝမ်းစာ ရှာနည်းကားအတိုင်း ဓမ္မပစ္စည်းကို ကာမပစ္စည်းကဲ့သို့ လိုချင်စိတ်ဖြင့်လည်း ရှာဖွေနေကြ၏။ ငါကိုယ်တိုင်ဆိုသော ကိုယ်ကို ငါဖြင့် တိုင်တည်လျက်က ငါစားကျက်လုပ်ခိုင်းစေနေကြ၏။ လူချင်းယှဉ် ပြိုင်ပွဲဝင်နည်းကားအတိုင်းလည်း ဓမ္မနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ပွဲဝင်နေကြပြန်၏။

ထိုအချိန် ဘဝင်လေမငြိမ် စိတ်ဣန္ဒြေမရ အနုသယလက်ငုတ်တို့အကြွကြောင့်...

လိုချင်စိတ်များကြောင့် ဝင်ထွက်လေ အသွားခက်နေကြသည်ကိုလည်း မြင်နေရ၏။

လိုချင်စိတ်များကြောင့် သွေးလေပါ ချောက်ချားနေသည်များကိုလည်း မြင်နေရ၏။

ထိုမှ တောက်လျှောက် အနုသယ သွေးချဉ်များ ပေါက်ရောက်လာသောအခါ...

ဓမ္မကို ရန်ဘက်လုပ် မခံချင်စိတ်ဖြင့်လည်း အားထုတ်နေကြ၏။

ဓမ္မက အရေးမလုပ် မလုပ်ချင် လုပ်ချင်ဖြင့်လည်း အားထုတ်နေကြ၏။

ဓမ္မက အတွင်းငုတ် ပျံ့တစ်ဝက် ပူတစ်ဝက်ဖြင့်လည်း အားထုတ်နေကြ၏။

ဓမ္မခင်း အရင်းပြုတ် ဆက်လုပ်လျှင် ကောင်းမလား ဆိုးမလားများကလည်း လှိုင်းပုတ်နေတော့၏။ ယင်းသို့သော ဓမ္မာနုပဿနာဖြစ်အင်များကိုလည်း မြင်တွေ့နေရပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

သို့ကြောင့် အာရုံထားမမှန် စိတ်ကြံကုတ်ကတ် ကိုယ်ထားမတတ်ကြသေးသော ထိုထိုသာဝက များကို ရည်မျှော်တော်မူလျက်ကပင် ကိုယ်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ သဘော စိတ်သွားတတ်ရာ စားကျက်စုံ အကုန်ရောနှောလျက်က လက်သင်တို့၏ အကျင့်ပိုင်းအဖြစ် ဟောဖော်ပြတော်မူခဲ့ပါ၏။

ဤအကျင့်ပိုင်းသည် စိတ်ကျောင်းစားကျက်ဖြစ်၏။ မငြိမ်သေးသောစိတ်ကို ခြံလှောင်စနစ် ဖြင့် ထိန်းကျောင်းပေးနေခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ အာရုံမှန်ကပ် စိတ်ထားတတ်စေရန်လည်း ဖြစ်၏။ အာရုံလေးမျိုး သုတကြီးစိုးနေရန်လည်း ဖြစ်၏။

ကိုယ်အလာ ကာယာနုပဿနာပိုင်း၌ပင် မောဟခိုး အထိုးများသော သာဝကအစားစားတို့ အတွက် နှာဝကာယကို ပင်တိုင် (ချည်တိုင်) အရာထား ဘယ်သောကာလမှ အလုပ်မပါးရှားသော လေဝင်လေထွက်များကို မှတ်သားနေစေခြင်းများဖြင့် အလုပ်ပေးထားတော်မူ၏။ စိတ်အထိုင်မကျ ခင် ကိုယ်ကိုအရင် အထိုင်ကျကျ စခန်းဝင်စေ၏။

ထင်ရှားရာစိတ်က ပြေး၊ စိတ်ပြေးရာသတိလိုက် ဝေဒနာ၌လည်း စိတ်စိုက်စေခဲ့၏။

အဆန်းထင်ရာစိတ်က ပြေး၊ စိတ်ပြေးရာ သတိလိုက် နုပဿနာအားလုံး၌လည်း စိတ်စိုက် စေခဲ့၏။

တစ်ဖန်...

အထိုင်ကြာ စိတ်မလန်း စကြံကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့်လည်း စိတ်တစ်မျိုးဆန်းစေခဲ့၏။

မလုပ်မဖြစ်ကိစ္စ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် စိတ်မချလက်မချဖြင့်ပင် အလုပ်လုပ်စေခဲ့၏။

မောဟသမားတို့အတွက်ကား ဤမျှဖြင့်ပင် ဓမ္မစက် အကွက်လည်စေ၏။

မောဟနှင့်တွဲ လောဘခဲ (ရာဂကဲ) များအတွက်ကိုမူကား ဤကိုယ်ရုပ်၏ စက်ဆုပ်စရာသရုပ် ကောဋ္ဌာသအလုပ်ဖြင့် အဖြေထုတ်ပေးတော်မူ၏။ ထိုနှင့်မှ ဇ,သွေးမကျ အသုဘအဆင့် ကိုးမျိုးဖွင့် ၍ ရာဂယုတ် မှုတ်လွှင့်ပေးတော်မူ၏။

မောဟနှင့်တွဲ ဒေါသခဲများအတွက်ကိုလည်း ဤကိုယ်အတွင်း ဓာတ်လေးစင်း၏ လည်ပတ် နေခြင်းမျှသာကို ရှင်းရှင်းသိ အသိပေးတော်မူ၏။

စင်စစ်... ဘုရားရှင်သည် မယဉ်ကျေးသေးသော သာဝကအစားစား စရိုက်စုံ ပုံကိုင်များကို ယဉ် ကျေးအောင် အဆုံးအမပေးရာ၌ အတုလည်း မရှိ၊ အတူလည်း မရှိ၊ တစ်ဆူတည်းသောဆရာ ဖြစ်ဘိ ခြင်းကြောင့် အနုတ္တရောပုရိသဓမ္မသာရထိ ဂုဏ်တော်ကိုပါ ဆောင်တော်မူ၏။

လေးအချော ကမ္ဘာတစ်သိန်းအထိ ဖြည့်တော်မူခဲ့သော အားတော်များ၏ အစွမ်းပြတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤအကျင့်ပိုင်းသည် စရိုက်ကြမ်းမှ စရိုက်နုသို့ စိတ်ပြောင်းရွှေ့ပေးရာအပိုင်း ဖြစ်၏။ စရိုက် ကြမ်းများကို အနုပဿနာလေးချက်တွင်း သွင်း၍ ဖြည်းဖြည်းချင်း ယဉ်ပါးစေ၏။ ထိုယဉ်ပါးပြီး စိတ်ကလေးကိုမူကား လာမည့်အသိဉာဏ်အပိုင်းကျ အနုဿယဘူမိမှနေ ပညာဘူမိသို့ ပြောင်းရွှေ့

http://www.dhammadownload.com

ပို့ပေးမည်ဖြစ်၏။ သတိ ဝီရိယပဓာန်တို့က ဗောဓိသို့ မသွားတတ်သေးသော စိတ်ကလေးကို အသွားသင်ပေးနေကြခြင်းပင်။

ဓမ္မေသက...

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော အကျင့်ပိုင်းသတိပဋ္ဌာန်သည် မှတ်ဉာဏ်ရင့်၍ စိတ်စင်ကြယ်ခြင်းအဆင့်အထိ တာဝန်ခံ၏။ သို့ကြောင့် ဈာန်သမာဓိတို့၏ စားကျက်နယ်ပယ်ဖြစ်သော သဥတ္တရ (ရူပဈာန်စိတ်) အနုတ္တရ(လောကီအရာ၌ သူ့ထက်လွန် မရှိတော့သော အရူပဈာန်စိတ်) အထိ ဟောဖော်ပြသခြင်းဖြစ်၏။ ထို့နောက်...

အထက်ကိုလည်း မတိုး၊ အောက်သို့လည်း ထိုးမကျ တွေကာလကို ပြလိုသဖြင့် သမာဟိတ အသမာဟိတနှင့် ဝိမုတ္တ၊ အဝိမုတ္တများအထိ ဆက်လက်ဟောပြတော်မူ၏။ သို့ဆိုသော် မသွားတတ်သော ထိုစိတ် ဆိပ်အနီး ထီးတည်းရပ် ချွေးသိပ်နေပြီ။

ဓမ္မေသက...

သုံးသောင်းမျှသော သာဝက သည့်ဌာနအထိ အသိရောက်လာစေရေးအတွက် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်...

နွားကျောင်းသားကောင်းတစ်ယောက်ကဲ့သို့ တုတ်မြှောက်လျက်ကလည်း ထိန်းပေးတော်မူခဲ့၏။

ယုန်လိုက်သမားကောင်းတစ်ယောက်ကဲ့သို့လည်း စည်းပိုက်နားအထိ လှုံ့ခြောက်ပေးတော်မူခဲ့၏။

ပိုက်ကွန်ပစ်သမားကောင်းတစ်ယောက်ကဲ့သို့လည်း ကွန်ချက်ပိုင် တစ်နိုင်မိစေတော်မူခဲ့ပါ၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုအချိန်ရှိ သာဝကရဟန်းတော်များ၏ စိတ်များသည်လည်း လဆန်းပိုင်း၏ အတက်ဆုံးသော အချိန်ရှိလများကဲ့သို့ ပြည့်လုနီးနီးဖြစ်နေကြ၏။ မိုးလည်းကင်းပြီ၊ ဆောင်းနှင့်လည်း မချဉ်းနင်းသေးသော တန်ဆောင်မုန်းလ၏ အဆန်းဆုံးကာလနှင့် ညီမျှနေကြ၏။ လအလင်း တင်းတင်းပြည့်ခါနီးရှိ လ၏အရန်များဖြစ်ကြလေသော သောကြာကြယ်၊ အင်္ဂါကြယ် စသည် အရန်တာရာများနှင့်တူသော သတိ၊ ဝီရိယ၊ သဒ္ဓါအစထား သောဘနအရာဝင် စိတ်မှီစေတသိက်များကလည်း စိတ်လ၏ကြား ဖေးဖေးလေး ပေးလျက်ကပင် လအလျင် တမင်နေရာပေးလျက်က ရှိနေကြတော့၏။

အချိန်ကား သန်းခေါင်ယံသို့ နီးကပ်လာချေပြီ။

သည်စခန်း သည်လမ်းအတိုင်း တက်ခဲ့ပါ

ဓမ္မေသက...

ယခု ရောက်ဆဲသော သဘောတရားပိုင်း၏ အသိဖွင့်ရာသည် ဤနေရာမှနေ စတင်၏။ သတိပဋ္ဌာန်၏ အသိပိုင်းဖြစ်သော ဓမ္မာနုပဿနာပိုင်း တာဝန်ကျကာလ ဖြစ်နေ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

အသိကိုဦးစားပေးရာ သမာဓိဉာဏ်မှ ပညာဉာဏ်သို့ ဆန်တက်ရာ ဤဓမ္မာနုပဿနာပိုင်းတွင် ခန္ဓာ့ပဗ္ဗ (ခန္ဓာစဉ် ဖြစ်ပျက်မြင်ရှုခန်း) အပိုင်းသည် အညွှာဖြစ်၏။

က။ ယင်းကို အပိုင်ကိုင် အာယတန ဓာတ်သစ္စာတို့ပါ အကုန်ပိုင်နိုင်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ခ။ ယင်းကို အပိုင်ကိုင်လျှင် နီဝရဏ သံယောဇဉ် ကိလေသာတို့ပါ ခါချပြီးသား ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဂ။ ယင်းကို အပိုင်ကိုင်လျှင် ဣန္ဒြေ၊ ဗိုလ်၊ ဗောဇ္ဈင်၊ မဂ္ဂင်၊ ဗောဓိပက္ခိယအသင်းဝင်အားလုံး တို့ကိုပါ ကိုင်ပြီးဖြစ်နေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက…

ထိုသို့ ခန္ဓာ့ဖြစ်ပျက်ကို အပိုင်ကိုင်၍ စိတ်အထိုင်ချပေးရာ၌ သတိသည် သတိဖြင့်ပင် သူ့ကိုယ်သူ ထက်သန်ရှင်တက်အောင် ပြုလုပ်ပေးမည်ဖြစ်၏။ သတိသွား သူ့ဖဝါး သူ့အထား ကောင်းလာချိန်တွင်ကား သူနှင့် (သတိနှင့်) ခရီးသွားဖော်များဖြစ်ကြလေသော ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သဒ္ဓါတို့ကိုပါ ထက်သင့်သူ ထက်စေမည်ဖြစ်၏၊ သန်သင့်သူ သန်စေမည်ဖြစ်၏။ ရှင်သင့်သူ ရှင်စေမည် ဖြစ်၏။ တက်သင့်သူ တက်စေမည်ဖြစ်၏၊ စည်းရုံးရေးကောင်းသော သတိတည်း။

ဓမ္မေသက…

တစ်ဖန် သတိသွား သူ့အလှမ်း သူထမ်းနိုင်စွမ်းရှိလာချိန်တွင်ကား အခြေပျိုးလေးမျိုး တန်ခိုး တက်စေမည်ဖြစ်၏။ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တိုးမြှင့်ပေးမည်ဖြစ်၏။ စိတ်အစဉ် စင်သထက် စင်ကြယ်စေ၏။ အမြင်နှင့်အကျင့် ဆင့်သထက် ဆင့်စေမည်ဖြစ်၏။ ဗိုလ် ဗိုလ်ချင်းညှိ အားပြည့်မှ အားညှိဖြင့် ယှဉ်တက်စေမည်ဖြစ်၏။ စည်းရုံးရေးကောင်းသော သတိတည်း။

ဓမ္မေသက…

ထိုသတိသည် ခန္ဓာ့ဖြစ်စဉ်ကို ကိုင် စိတ်ကို အထိုင်ချပေးလျက်ကပင်…

ဗောဓိနှင့် သဘောတူဖြစ်ကြသော အရာအားလုံးကိုလည်း ကျုံးသွင်းပေးမည်ဖြစ်၏။

အသင်းဝင်အားလုံးကိုလည်း သူ့နေရာနှင့်သူ အကွက်စေ့စေ့ တာဝန်ထမ်းစေမည်ဖြစ်၏။

သူကိုယ်တိုင် (သတိကိုယ်တိုင်) လည်း ကျရာနေရာမှဝင် တာဝန်ပီပြင်စေမည်ဖြစ်၏။

ထိုအသင်းဝင်အားလုံး စုရုံးလျက်ကပင် ဗောဓိဝင်နှင့် ဗောဇ္ဈင်အဆင့်များကနေ တံခါးပေါက် ဖွင့်ပေးမည်ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့်…

ထိုသတိ နေရာတကာ ပြဋ္ဌာန်းလျက်ရှိခြင်းကြောင့် နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်မည်၏။

သတိဖြင့် အခြေပျိုး တန်ခိုးကို နိုးထစေရခြင်းကြောင့်လည်း နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်မည်၏။

သတိဖြင့်သွေးထိုး စရိုက်ကောင်းသွေး နိုးကြားစေရခြင်းကြောင့်လည်း နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်မည်၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုသတိဖြင့်ပင် ဗောဓိလမ်း ဆုံးစေမည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်လည်း နိဂုံးသတိပဋ္ဌာန်လည်း မည်သေး၏။

သတိကား နေရာတကာ၏ အညာ၊ နေရာတကာတွင် အခရာတည်း။

တပ်လှန့်နိုး တန်ခိုးအခြေ ဖော်ခဲ့ပြီးပြီ

ဓမ္မေသက...

ဆိုခဲ့ပြီးသော အကျင့်ဦးစားပေး သတိပဋ္ဌာန်၏အစ သတိအာနိသင်အခြေပြုကပင် ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ်၊ ဉာဏ်ရိုး အခြေပျိုးပေးခဲ့ပြီးပြီ။ တစ်ဖန်လည်း...

စိတ်သန့်စင်ရေး အကျင့်ဖြင့် ဆေးကြောပေးရင်းက လည်းကောင်း၊

သမာဓိဉာဏ်ရင့်သန်ရေး အကျင့်ဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးရင်းကလည်းကောင်း၊

သမာဓိသုံးဆင့် တစ်ဆင့်မှတစ်ဆင့် စိတ်ကူးခွင့်ရရေး လေ့ကျင့်ပေးရင်းကလည်းကောင်း၊

ထို ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ်၊ ဉာဏ်ရိုး အခြေခံအားများ တိုးပွားစေခဲ့ပြီးပြီ။ သို့ကြောင့်...

က။ အကျင့်မှဆင့် အသိပိုင်း လမ်းဖွင့်ရာဖြစ်သော ဤသဘောတရားပိုင်း၌ကား ထိုဣဒ္ဓိပါဒ်များ သီးခြားထား မပြသာပြီ။ မဂ္ဂင်၊ ဗိုလ်၊ ဣန္ဒြေတို့၏ အတွင်း၌သာ ဌာပနာထားတော့မည်။ သည့်အတူ...

ခ/ သတိပဋ္ဌာန် သမ္မပဓာန်များလည်း သီးခြားမပြသာပြီ။ မဂ္ဂင်၊ ဗိုလ်၊ ဣန္ဒြေတို့ကို ပီပြင်သော ယဉ်၊ အားအင်ပြည့်ဖြိုးသော ဗိုလ်အဆင့်၊ ရင့်ကျက်သောဣန္ဒြေအထိ ပွင့်စေရာ၌ ဆရာရှေ့ဖောက် တပည့်နောက်ခံပမာ သတိ၏ အထိုးအဖောက်တွင် ဝီရိယနောက်ကူဝင်ဖြင့် ထိုသတိ ထိုဝီရိယအရင်းခံနှစ်ပါးတို့က ပဋ္ဌာန်ပွား ပဓာန်ပွားများ ကိုယ်ပွားသုံးကာ ဝင်ပါကြရမည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ထိုသတိပဋ္ဌာန်၊ သမ္မပဓာန်လည်း လမ်းပြနေရာ၌သာ ထားတော့မည်။

သည့်အတူပင်

ဂ/ ဗောဓိပက္ခိယသရုပ် သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးတို့လည်း အခြေခံပိုင်းကပင် ပြပြီးဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဤ၌ သီးခြားမပြသာပြီ။ ထိုအားလုံးလည်း သတိ၏ အစည်းအရုံးနောက် သူ့နေရာနှင့်သူ ဖောက်ဝင်လာကြတော့ကာ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ခန်း သူ့နေရာနှင့်သူ ဝင်ရောက်ထမ်းစေကြမည်။

ဓမ္မေသက...

ဤသဘောတရားပိုင်းသည် အသိဦးစားပေးအပိုင်းဖြစ်၏။ သတိ၏အကူဖြင့် အသိစိတ်ကို ထိပ်ဆုံးနေရာသို့ ဝင်ရောက်စေမည်ဖြစ်၏။ ဗောဓိ၏အစိတ်အပိုင်းအသွင်အပြင်မှနေ တစ်လုံးတည်း တစ်စည်းတည်းသော ဗောဓိစိတ်၏ သခင်နေရာတွင် ဝင်စေမည်ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက ...

ထိုသဘောတရားအရှိကို အယုတ် အယုတ်အတိုင်းသိ၊ အငြိကျော်သွားမည့် ထိုစိတ်ကလေးသည် အမြတ် အမြတ်အတိုင်းသိ၊ အတည့်တွင်း ထိုးဆင်းသွားမည့် ထိုစိတ်ကလေးသည် အထူးကြည့်မှု ထပွင့်ပြကြသော ဉာဏ်စဉ်များကိုလည်း တစ်ပါတည်းခေါ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်၏။ ဗောဓိရွှင်စခန်းဆုံး ဉာဏ်လမ်းပါ ဆုံးစေမည်ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့်... ဤသဘောတရားပိုင်းသည် သတိ တစ်လုံးတည်းဖြင့် အားလုံးကို သိမ်းကျုံးယူရာဟူ၍ မှတ်ခဲ့လေ။

ဓမ္မံ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ

ဓမ္မေသက ...

သင့်အား ဘုရားကိုယ်ပွား သံဃာတော်အရှင်ကောင်း အရှင်မြတ်များက ...

က။ လူဖြစ်ခဲ့လျှင် သရဏဂုံတင် သီလဖြင့် အလုပြင်ပေးတိုင်းလျှင် သတိတစ်လုံး လက်သုံးတော် ရွှေဓားပမာ သတိပွား တရားပေးသနားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါ၏။

ခ။ ရှင်အဖြစ်ဝင်ခဲ့လျှင်လည်း သရဏဂုံတင် သီလဖြင့် တိုက်ကွက်ဆင်ပေးတိုင်းလျှင် သတိလက်နက် ဝီရိယလက်ရုံးစွက်ဖြင့် ထက်မြက်စေခဲ့ပြီးလည်း ဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက ...

ထိုသတိသည် ဤနေရာ၏ သော့တည်း။

ထိုသတိသည် ဤနေရာ၏ စည်းရုံးရေးမှူးတည်း။

ထိုသတိသည် ဤနေရာ၏ ရှေ့တန်းတိုက်စစ်မှူးတည်း။

ထိုသတိသည် ဤနေရာ၏ ရှေ့သွားလမ်းပြတည်း။ သို့ကြောင့် ...

သင်သည် ထိုသတိကို ပညာပေးဆရာကဲ့သို့လည်း ရှိသေရမည်။ လမ်းပြမိတ်ကောင်းတစ်ဦးကဲ့သို့လည်း အားကိုးရမည်။ အကာအကွယ်ပေးနေသော စစ်သားကောင်းတစ်ယောက်ကဲ့သို့လည်း အရိပ်ဝင်ခိုရမည်။

ဓမ္မေသက ...

ထိုသတိသည် ရှုကြည့်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း စိတ်ကို မမေ့စေမည်ဖြစ်၏။ အောက်မေ့ခြင်းဖြင့်လည်း စိတ်ကို အတွင်းထား ခံစားစေမည်ဖြစ်၏။ သတိ၏ စွမ်းပကားကား အမှတ်ရခြင်း၊ အောက်မေ့ခြင်းတည်း။

ဓမ္မေသက ...

သတိသည်ကား အမှတ်ရပေးခြင်း၊ အောက်မေ့ပေးခြင်း သဘောရင်းရှိ၏။

စိတ်သည်ကား သိသိနေခြင်း၊ မေ့မှိန်းနေတတ်ခြင်း သဘောရင်းရှိ၏။

ထိုသတိနှင့် ထိုစိတ်သာ ချိတ်မိသွားတော့လျှင် ...

http://www.dhammadownload.com

ဖဿ ဝေဒနာအစရှိ စိတ်မှီများလည်း သူတို့ဆီ မှီလျက်က နေချေရာ၏။

ဝိတက္က၊ ဝိစာရ အစရှိ စိတ်မှီများလည်း သူတို့ဆီ ပြေတည်နေရာဝင်ချေရာ၏။

ထိုစိတ်မှီ တစ်ဆယ့်သုံးပါးတို့၏ တစ်ဖက်သို့လိုက်၊ နောက်တစ်ဖက် အပိုက်မခံတော့သော သဘောကြောင့်ပင်...

လောဘ၊ ဒေါသ အစရှိ အောက်ပြည်သုံး စိတ်မှီတစ်ဆယ့်လေးလုံးတို့ ညှိုးချုံးသွားကြရပြီ။

အလောဘ အဒေါသ အစရှိ လှသုံးစိတ်မှီ နှစ်ဆယ့်ငါးခုတို့ကား စုမိဆောင်းမိ ဖြစ်လာကြရပြီ။

ဤအစီအရင်ဖြင့်ပင် သတိနှင့်အသိ အခြေခံပိုင်း အားဖြည့်ခဲ့ကြသည်။

ဤအစီအရင်ဖြင့်ပင် သတိနှင့်အသိ ဤသဘောတရားပိုင်း အားပြည့်စေဦးမည်။

စင်စစ် သတိပဋ္ဌာန်သည် ပြဋ္ဌာန်းချက်ကို ဝကွက်ပြသထားခြင်းသာဖြစ်၏။

ဒေသနာစဉ်ဦ်ကား ယှဉ်ဘက်ကိုပါ သွင်း၊ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာဟူ၍ အတိအလင်း ဖွင့်ဆိုတော်မူခဲ့ချေပြီ။

ဗောဇ္ဈင်စခန်း ယာဉ်တန်းချီလျက်က တက်လှမ်းအံ့

ခမ္မေသက...

မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာစဉ်ဦ်ရှိသော ထိုအာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ တရားသုံးပါးသည်

က။ အာတာပီ သတိမာက မဂ္ဂင်ယာဉ်၏ ပင်မ သမာဓိမဂ္ဂင်ကို လှမ်းပြတော်မူ၏။

ခ။ သမ္ပဇာနော တစ်ခုတည်းက မဂ္ဂင်ယာဉ်၏အရန် ဉာဏ်မဂ္ဂင်ကို လှမ်းပြတော်မူ၏။

ဂ။ ထိုသုံးခု စုပြီး စည်းပြီးက မဂ္ဂင်ယာဉ်၏ အလှဆင် သီလမဂ္ဂင်ကိုပါ လှမ်းပြတော်မူ၏။

သို့ကြောင့် မဂ္ဂင်ယာဉ် ပီပြင်စွာ တပ်အပ်လိုသော သင် မေ့စိတ်ကို အမှတ်ရစိတ်ဖြင့် တွင်တွင်ဆက် မမေ့သက်ချည်း စိတ်အသက်ဝင်ပေးရမည်။ စိတ်မွဲကိုစိတ်ရဲဖြင့် ကြောင့်ကြပင်း မမေ့ရဲတင်းချည်း စိတ်အားသွင်းပြီးဖြစ်ရမည်။ ထိုအခါ...

ထိုစိတ် မကောင်းကြား ဥက္ကောင်းထား သွားနေလည်း အမှတ်မှ အမှတ်ဆက် မှတ်သား မှတ်ချက်များ လက်မပျက်သာ ရှိချေမည်။

ထိုစိတ် အကောင်းကြား ဥက္ကောင်းထား သွားလည်း အမှတ်ပေါ် အမှတ်ဆက် မှတ်သား မှတ်ချက်များ အထက် အထက်ဖြစ်လာချေမည်။

ခမ္မေသက...

အမှတ်မြဲခြင်းပင်လျှင် သမာဓိဆိုချေရာ မေ့စိတ်ရဲ့ စိတ်ရဲဝင် အမှတ်နောက် အမှတ်ချည်း ပြန်ပြန်ဝင်လာနေလျှင် သမာဓိ (သမာဓိမဂ္ဂင်) ကား နာမည်ဝင်ခံခွင့်ရသွားတော့ပြီ။

သမာဓိကား အလုပ်ရှင်၊ သတိ ဝီရိယနှစ်ပါးကား အလုပ်သမား။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

သတိ၊ ဝီရိယတို့ကသာ လမ်းထင်အောင် တွင်တွင်သွား သမ္မာဇာနော့ဆိုသော အသိကား မသိခင် မြင်လျက်သားရှိရော့မည်။ ထိုစဉ်…

က။ အစသော် ဝင် ဝင်မှန်းသိ ထွက် ထွက်မှန်းသိသော အမှန်သိသိ။

ခ။ ဒုတိယ ဝင် အေးမှန်းသိ၊ ထွက် နွေးမှန်းသိသော ဝေဒနာအခံ အမှန်သိသိ။

ဂ။ ထို့နောက် အအေးတွင် လှုပ်လှုပ်မြင် အနွေးတွင် လှုပ်လှုပ်မြင် (ဖြစ်ပျက်ဟန်) အမှန်မြင်လာပြီ။ ဤအကြောင်း အခြေခံအပိုင်းကပင် ကောင်းကောင်းမြင်ခဲ့ပြီးပြီ။

ပညာမဂ္ဂင်ကား ပစ္စည်းရှင်၊ သမာဓိမဂ္ဂင်ကား ကိုယ်စားလှယ်ဝင်များ။

ဓမ္မေသက…

ထိုသို့ အမှတ်နှင့်အသိ အကွက်မှန် ကေန်မိနေချိန်…

စိတ်အတွေး အဟောင်းအဆွေး ပြန်လှန်မတွေးသာတော့သဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်စပြုလာပြီ။

စိတ်အတွေး အသစ်နောက်လည်း လိုက်မပြေးသာတော့သဖြင့် စိတ်အသွင်စင်ကြယ်စပြုလာပြီ။

စိတ်မဖင့် အကျင့်စင် ဓမ္မမဂ္ဂင်ယာဉ် ဆင်ပြီးဖြစ်နေပြီကို သတိပြုခဲ့။

အကျင့်လှ သီလစင် ဓမ္မမဂ္ဂင်ယာဉ် ပြင်ပြီးဖြစ်နေပြီကို သတိပြုခဲ့။

သမာဓိ ပညာကား ကုမ္ပဏီထောင်များ၊ သီလကား အတိုးကြီးပေးသမား။

ဤကား သတိတစ်လုံးတည်းဖြင့် ဗောဓိပက္ခိယမဂ္ဂင်ယာဉ် ပြင်ဆင်ထားပုံတည်း။

လကုန်၍ လစာပုံသာမြင် အလုပ်ပေါ်အယုံဝင်လာမည်

ဓမ္မေသက…

ဗိုလ်ဟူသည် ဆန့်ကျင်ဘက်တို့ကို အားချင်းဖိလျက်က ချေဖျက်သည်ကို ဆို၏။ ထိုဗိုလ်တို့၏ သရုပ်ကား အခြေခံပိုင်းက ပြသခဲ့ပြီးပြီ။ ဤ၌ကား ဗိုလ်အသွား အားပြည့်ပုံလောက်သာ ထုတ်ပြစရာ ရှိတော့သည်။

ဓမ္မေသက…

အားသည်

က။ ကိုယ်၌ဖြစ်သော အင်အား၊

ခ။ စိတ်၌ဖြစ်သော အင်အား၊

ထိုသို့ နှစ်မျိုးနှစ်စား ကွဲပြားနေချေရာ ကိုယ်၌ဖြစ်သော အားကား ဝီရိယ ဗိုလ်တစ်ပါး၌သာ ကာယိကဝီရိယအဖြစ်ဖြင့် ထင်ရှားမည်။

ကျန်ဗိုလ်လေးပါးတို့ကား စိတ်အားတစ်ခုတည်းမျှသာ။ သို့ကြောင့် ဤ၌ စိတ်အားသတ္တိ စိတ်ဓာတ် စွမ်းအားပြည့်သည်သာ လိုရင်းတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…ထိုစိတ်အားသတ္တိသည် ယခင်ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် မဝင်မီကာလတုန်းက ကောင်းတာလုပ်၊ ကောင်းတာဖြစ်သည်ဟူသော ပကတိသဒ္ဓါ (ကံယုံသဒ္ဓါ) မျှသာ ရှိချေသေး၏။

တစ်ဖန် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ခွင် ဝင်စဦးကာလတုန်းကလည်း သဒ္ဓါနှီး အလုပ်ပေးတရားမျိုး နာကြားခွင့်ရနေစဉ် သုတသိ စိန္တသိများဖြင့် ဆရာ့အယုံ ခိုလှုံပွား ပွားရဆဲကာလမျှဖြစ်၏။ ကိုယ်ပိုင်ကား မဟုတ်သေး၊ ဗုဒ္ဓဝါဒီတစ်ဦး၏ ပကတိသဒ္ဓါ ခေါ် ပင်ကိုယုံ လှုံမိရုံမျှသာ ရှိချေသေး၏။

ဂ။ ထိုပင်ကိုယုံ သဒ္ဓါသည်

ဘုရားစကား (ဆရာသမားစကား) တစ်ထစ်ချ အယုံထားရုံမျှရှိချေသေး၏။

ဘုရားပေးသောနည်း အမှန်ချည်းပဲဟူသော မျက်နှာလွှဲရုံမျှသာ ရှိချေသေး၏။

ကိုယ့်ကိုယ်စွမ်း စိတ်စွမ်းသတ္တိ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိ၏ဟု ခန့်မှန်းကြည့်ရုံသာ ရှိချေသေး၏။ ယခုသော်

ဓမ္မာနုပဿနာပိုင်း၏ ခန္ဓာငါးပါး ပိုင်းခြားကြည့် ကြည့်၊ ပိုင်းခြားသိ သိရာမှပင် ရုပ်တခြား နာမ်တခြား ထား ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားသိ အသိရှိလာခဲ့ချေပြီ။

ရုပ်ကလည်း ရုပ်ငုတ်တုတ် သူ့အလုပ်ဖြစ်သော ဖောက်ပြားသရုပ် လှုပ်ငြိနေခြင်းသာ ရှိ သည်ကို အတည့်ကြည့်မှ အတည့်သိ သိခွင့်ရလာပြီ။

နာမ်ကလည်း နာမ်သုတ်သုတ် သူ့အလုပ်ဖြစ်သော ဖောက်ပြားသိ သိသိပေးတတ်ခြင်းသာ ရှိသည်ကို အတည့်ကြည့်မှ အတည့်သိ သိခွင့်ရလာပြီ။

ထိုမှနောက် နာမ်မှပင် ဝေဒနာ ဝေဒနာတခြားလည်း ကွဲပြားလာစေသည်။

သည့်အတူ သညာကလည်း သညာအတိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြားမြင်သိနေရပြီ။

သင်္ခါရ ဝိညာဉ်များကိုလည်း သူ့အလားနှင့်သူ နေရာဝင်ယူနေကြသည်ကို မြင်သိနေရပြီ။

သည့်မျှမကသေး…

ထိုအုပ်စုကြီးငါးပါးတို့၏ သီးခြားစီဖြစ်ပေါ်လာကြသည်ကိုလည်း မြင်သိနေရပြီ။

ထိုအုပ်စုကြီးငါးပါးတို့၏ သီးခြားစီပျက်ကျသွားကြသည်ကိုလည်း မြင်သိနေရပြီ။

ထိုသည့်သင်… အစိုးရမင်းကြီးများ၏ ဌာနကြီးစုတစ်ခုတွင် အလုပ်သင်ဖြင့် အလုပ်ဝင်ရာ၏။ အစစဦးသောလကုန် မိမိရပိုင်ခွင့်ရလစာပုံ မြင်လိုက်ရသည်နှင့် သည်လိုလုပ်လျှင် သည်လိုဖြစ်သည်ဆိုသော အယုံ စုပြုံဝင်လာပြီပမာ။ တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်သည်ဆိုသော ရဲတင်းယုံ အဟုန်ပြင်းလာရာ…

- ဤကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် သဒ္ဓါဗိုလ်အင်အားသတ္တိသရုပ်ဖြင့် ဟုတ်တိပတ်တိအယုံဝင်တော့သည်။
- မိမိ၏စိတ်တန်ခိုး စိတ်သတ္တိအလုပ်ကိုလည်း ဟုတ်တိပတ်တိအယုံဝင်တော့သည်။

ဓမ္မေသက…

သင့်၌ အယုံစ သင့်ဆန္ဒအားက မနေသာ။

http://www.dhammadownload.com

သင့်၌ အယုံစွဲ အရဲဝီရိယကလည်း မနေသာပါ။

သင့်၌ အယုံပွား စိတ်ဝင်စားမှုများလည်း ပွားလျက်ကသာပါ။

သင့်၌ အယုံပါ စူးစမ်းဆင်ခြင်မှု ဉာဏ်ပညာလည်း ပါပြီးသားသာပါ။

အခြေခံကောင်း ကိုယ်ပိုင်သဒ္ဓါက ဣဒ္ဓိပါဒ်များကို ပံ့လောင်းပေးလိုက်ခြင်းများတည်း။

ဓမ္မေသက...

သင့်၌ ယုံအားနှင့် ရဲအား (သဒ္ဓါနှင့်ဝီရိယအား) တစ်တွဲတည်း ထားမိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သတိအမှတ်များကလည်း တစ်မှတ်အပေါ် တစ်မှတ် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲနည်းဖြင့် တက်တက်လာချေတော့ရာ

သတ္တိသာရှိ၍ အင်အားပြင်း မရှိသေးသော တစ်ကျပ်တန်တစ်ရွက်သည်လည်းကောင်း၊ သူ့နည်းတူ သတ္တိသာရှိ၍ အင်အားတင်း မရှိကြသေးသော နောက်နောက် တစ်ကျပ်တန်များသည် လည်းကောင်း၊ တစ်ရွက်ပြီးတစ်ရွက် သူ့အထက် သူ့အထက်ချည်း တက်တက်လာချိန်။

၁၀ ရွက်အထပ် တစ်ဆယ်တန်ဟူသော အသိအမှတ်ဖြင့် သူ့အစွမ်းသတ္တိ အားပြည့်လာပြီပမာ။

၁၀၀ ရွက်အရှိ ကျပ်တစ်ရာဟူသော အသိအမှတ်ဖြင့် သူ့အစွမ်းသတ္တိ အားပြည့်လာပြီပမာ။

၁၀၀၀ ရွက်ထပ်မိ ကျပ်တစ်ထောင်ဟူသော အသိအမှတ်ဖြင့် သူ့အရှိအားပြည့်လာပါပြီပမာ။

၁၀၀၀၀ ရွက် ထပ်မိ ကျပ်တစ်သောင်းဟူသော အသိမှတ်ဖြင့် သူ့အရှိ အားပြည့်လာပါပြီပမာ။

၁၀၀၀၀၀ ရွက်ထပ်မိ ကျပ်တစ်သိန်း ကိန်းပြည့်ဖြင့် သူ့အရှိအားလုံးကို သိမ်းမိ ပိုက်မိပမာ။

ထိုသတိအင်အားများကလည်း ပြိုင်ဘက် ကိလေသာ၊ သံယောဇဉ်တရားကိုယ်များကိုလည်း နှိပ်ကွပ်စွမ်းအား ရှိလာပြီ။ ယှဉ်ဘက်ဝီရိယအသိ သမာဓိ သဒ္ဓါများကိုလည်း အားသာရာ အပါခေါ်အား ဖြစ်လာပြီ။

ဓမ္မေသက...

ဤနေရာ၌ တစ်ကျပ်အား အလကားမှ အားဝင်ပုံကိုလည်း ထပ်မံပြဦးအံ့။

တစ်ဖန် တစ်ကျပ်နတ်က အားယုတ်ပုံကိုလည်း ထပ်မံပြဦးအံ့။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ခြောက်ဆယ်ကျော်ကာလတုန်းက တစ်ပြားသည်ပင် အင်ရောအားပါ နှစ်ဖြာတင်းတင်း စွမ်းအားသွင်းရှိခဲ့သေး၏။ ငါတို့ငယ်ငယ်တုန်းက မုန့်တစ်ခု တစ်ပြားပေး၍ ဝယ်ယူစားသုံးခွင့်ရခဲ့ဖူး၏။

တစ်ဖန် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်လောက်တုန်းက ငါးပြားသည်ပင် အင်လည်းအပြည့် အားလည်း ရှိသေး၏။ ထိုစဉ်က ငါတို့ ရန်ကုန်မှာ ခြေဆော့ငါးပြား၊ ပါးစပ်ဆော့တစ်မတ် ဆိုရိုး တစ်ရပ် ရှိခဲ့၏။

ဆိုလိုသည်မှာ ဘတ်စ်ကားစီး ငါးပြားတန်ခရီးရှိ၏၊ မုန့် လက်ဖက်ရည် စားသုံးလိုက တစ်မတ်ဖြင့် ရသေး၏။ နံပြားတစ်ချပ် ငါးပြား၊ လက်ဖက်ရည်ချိုတစ်ခွက် အပြားနှစ်ဆယ်တည်း။ ဤသည်မှာ မြေပြန့်၏ နှုန်းထားများ ဖြစ်ကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

လွန်ခဲ့သော ခုနစ်နှစ်ခန့်က ရှမ်းပြည်နယ် သုဝဏ္ဏသျှံတောင်နေစဉ်ရှိ ရှမ်းဒေသတို့နှုန်းထား များမှာမူကား ထိုစဉ်ကပင် အသေးသုံးသည် ငါးကျပ်ဖြစ်၍နေချေပြီ။ သို့ကြောင့်...

ဤကျမ်းစာရေးသားနေချိန် မြေပြန့်ရှိနှုန်းပြေးတို့၏ အသေးသုံး တစ်ကျပ်ကိုလျှင် နမူနာ တင်လျက်က အင်အထား အားဝင်ပုံ ခုတင်ပြပါအံ့။

ဓမ္မေသက...

သင့်လက်ဝယ်ရှိ ငွေတစ်ကျပ်သည် ဝယ်၍လည်း စီးပွားမဖြစ် သိမ်းဆည်းသိုလှောင်ထားလည်း အင်ဖြစ် အားဖြစ် မရှိပါချေ။ သို့တစေလည်း အထက်က ဆိုခဲ့ပြီးသောအတိုင်း အင်ပေါ် အားပိုး ရွက်တိုးများ ထပ်မိလာသောအခါ ကျပ်စကားမှ သိန်းစကားအထိ အားရှိအင်ရှိဖြစ်ထွန်းလာချေရာ

တစ်ဆယ်ကလည်း စစဦးသော တစ် ရှေ့က လှစ်ပြနေသည်သာ။

တစ်ရာဆိုသည်ကလည်း စစဦးသော တစ် ရှေ့က လှစ်ပြနေသည်သာ။

တစ်ထောင်ဆိုသည်ကလည်း စစဦးသော တစ် ရှေ့က လှစ်ပြနေသည်သာ။

တစ်သောင်းဆိုပြန်ကလည်း စစဦးသော တစ် ရှေ့ကပင် လှစ်ပြနေသည်သာ။

တစ်သိန်းဆိုပြန်ကလည်း စစဦးသော တစ် ရှေ့ကပင် လှစ်ပြနေသည်သာ။

သို့ကြောင့် အစသည် အစ၏အစဖြစ်ဘိသို့ အဆုံး၏အစလည်း ဖြစ်နေသည်ကို သတိပြုခဲ့လေ။

ဓမ္မေသက...

အင်မှ အားပွား ထပ်မိလျက်သားက ထိုသို့ အစွမ်းသတ္တိပြနေရာတွင် တစ်နောက်ဆွယ် ဆယ် ဝင်လာသည်နှင့် ဆယ်တန်ဖိုး တန်ခိုးပြတော့ရာ တစ်ဖက်ရှိတစ်ဆယ်တန်ပစ္စည်း ဖလှယ်ရုံနှင့် လက်ထဲ အသင့်ရောက်လာစေပြီ။

သည့်အတူ ရာပြည့် ရာတန်၊ ထောင်ပြည့် ထောင်တန်များလည်း တန်းချင်းညီ လက်ဆီပစ္စည်း ရောက်ချည်းသာ။ တစ်ဖန်...

မိမိ၏ တစ်သောင်းပြည့် အားရှိလာချိန် တစ်ဖက်မှ သောင်းတန်ပစ္စည်းများ၊

မိမိ၏ တစ်သိန်းပြည့် အားရှိလာချိန် တစ်ဖက်မှ သိန်းတန်ကုန်ပစ္စည်းများ၊

ယင်းတို့လည်း ရောအင့်၊ ပေးပစ္စည်း စကားပင် ချီးစရာမလိုဘဲ တန်းချင်းညီ တန်းမှီပစ္စည်း များ ဖလှယ်ပြီးသားပင် ဖြစ်သွားစေပါပြီ။

ဤကား တစ်အပိုး တန်ခိုးကြီးထွားလာပုံများတည်း။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် တစ်အနုတ် တန်ဖိုးယုတ်သွားပုံကိုလည်း ဆက်လက်လေ့လာဦးလော့။

ဓမ္မေသက...

တစ်ဂဏန်းပါသော ကျပ်တန်များ တစ်သိန်းပုံ စုစည်းပေးထားရာမှ ငွေစက္ကူတစ်ချပ် လေ ဟပ်ရာနောက် ပါသွားသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အမှိုက်နှင့်ရော လှောပစ်ခံရသောကြောင့်ဖြစ်စေ ဟို

http://www.dhammadownload.com

သည့်ညပ် ထပ်ပါသွားသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သိန်းပုံမှကွဲ အစစ္စာသော ထိုတစ်ကျပ် ထိုသိန်းတွဲနှင့် မစပ်မိသည်နှင့် တစ်သိန်းလည်း တစ်သိန်းပါဟူ၍ ပြောခွင့်မရှိတော့ပြီ။ ကိုးသောင်း ကိုးထောင် ကိုးရာ ကိုးဆယ့်ကိုးကျပ်သို့ ဆင်းပေးရတော့သည်။

ထိုသိန်းပေါက်မှ သိန်းပျောက်အတိုင်းပင်လျှင်...

တစ်သောင်းကလည်း သောင်းမပြည့်၊ ကိုးထောင်အထိ ဆင်းပေးရတော့၏။

တစ်ထောင်ကလည်း ထောင်မပြည့်၊ ကိုးရာအထိ ဆင်းပေးရတော့၏။

တစ်ဆယ်ကပင် ဆယ်မပြည့်၊ ကိုးကျပ်သို့ ဆင်းကပ်နေရ၏။

တစ်,တစ်လုံး ဆုံးသဖြင့် ရှုံးနိမ့်သွားသော တန်ဖိုးများတည်း။

တစ်, တစ်မျိုးတိုးသဖြင့် တန်ဖိုးတက်လာသော အခြေပြဗေယားတည်း။

ခမွေ့သက...

ဤငွေကြေး၏ အင်ဟူသောအစိတ်အပိုင်း၊ အားဟူသောအစွမ်းပြ ဤသဘာဝတို့ကို သင့်ထံရှိ သတိ ဗိုလ်အားဖြင့် နှိုင်းထွာပြရပါမူ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်မြင်အထိ သင့်သတိ အင်ပေါ် အားဖိ လာချိန်၊ တစ်ကျပ်တန်အရွယ်အစားရှိ ငွေတန်ဖိုးနှင့် အလေးချိန်တူအဖြစ် မှတ်ခဲ့ပါလေ။

ထိုမှနောက်...ဉာဏ်ဆယ်ဆင့် ရင့်ပွင့်လာခဲ့သော် အနုလောမအဆင့်မှ ကျော်ခွင့်ရပါပြီ။

အကယ်တိတိ ဣန္ဒြေအစိုးရ ယှဉ်ဘက် (ထမ်းဘက်) ဗိုလ်ချင်းအားညီမျှစေသည်အထိ သင့် သတိ အင်ပြည့်အားပြည့်ရှိခဲ့သော် ပထမမဂ်ဖြင့် အပါယ်ကျော်ခွင့်ရသွားပြီ။

သည့်ထက်လွန် ဒုတိယမဂ်၊ တတိယမဂ်တို့အထိ သင့်သတိက အင်လည်းအပြည့်၊ အားလည်း အပြည့်တိုးဖြင့် ကျန်သော တစ်ဖက်တစ်ချက်စီရှိ ဗိုလ်နှစ်ပါးစီတို့ကို ညီညွတ်စွာ ထပ်ပိုးပေးနိုင် ပါသော် ကာမကိုပင်ကျော် ကာမအလျော့ ညော်နံ့မခံရစေပြီ။

ခမွေ့သက...

အကယ်တိတိ သင့်လက်ဝယ်ရှိ သတိတိုးက ပိုးကြေးတွင် ပန်းကြေးဖိ ထိထိမိမိ ထပ်မိဟပ်မိ စပ်မိနေကြပါမူကား ဘဝအားလုံးကိုပင်ကျော် ဘုံညော်ပင် မခံစားရတော့ပြီ။ သတိအစည်းအရုံး အောက် ဗိုလ်များထွန်းတောက်လာခြင်းတည်း။

ခမွေ့သက...

တစ်ဖန်လည်း သတိတစ်ချက်အလျော့က အရာရာ အားပျော့သွားခြင်းလည်း ရှိသေး၏။ ထို စဉ်...လောကီဉာဏ်များ၏ ဦးစွန်းသဖွယ်ဖြစ်သော သင်္ခါရုပေက္ခာအရင့်ပိုင်းထဲရောက် ရှေ့တက် နိုင်လောက်သောအင်အားများ ထွားကျိုင်းမလာသေးသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မိမိလက်ဝယ်ရှိဗိုလ်များ ယှဉ်တက်ရမည့်ဗိုလ်ဗိုလ်ချင်း အားသွင်းမညီမျှသေးသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အချို့ယောဂီများ ထိုနေရာ ဗောဓိဝ ဆို့နင်ရောဂါရနေကြချိန်ဖြစ်ကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

အချို့ တစ်မှတ်စာမျှအလို ဆက်အားမထုတ်လိုသော ဆန္ဒအားကျကြောင့် အောက်ခြေအထိ ဒလဟောဆင်း မထူးဇာတ် ခင်းကျင်းသွားကြရတော့သည်။

အချို့ တစ်မှတ်စာအလိုမျှအရောက် သတိအား မထောက်တော့သောကြောင့် အသိအား ရှေ့ မရောက် နောက်ကောက်ပြန်ကျကြရတော့သည်။

သတိတစ်ချက်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး ဤနေရာတွင် အထူးသိခွင့်ရကြပြီ။

ခမ္မေသက...

ဗိုလ်ငါးပါးတွင် ဝင်ခါစ အားစုချိန်တုန်းက သတိနှင့်ဝီရိယ ရှေ့တန်းက ထားရ၏။ ဖြစ်ပျက်မြင် ဉာဏ်ထက် ဥဒယဗ္ဗယဘက် ရောက်ပြီးသည်၏ ဤနောက်ပိုင်းတွင်ကား...

ဗိုလ်တို့၏ နောက်ဆုံးသောပညာနှင့် ဗိုလ်တို့၏ ရှေ့ဆုံးသောသဒ္ဓါ ထိုဗိုလ်ယှဉ်ဘက်နှစ်ဖြာ ချိတ်လျက် မိလာချိန်ဖြစ်ရကား သဒ္ဓါနှင့်ဝီရိယတို့ကား ရှေ့တိုက်ကင်းသမားဖြစ်သွားကြပြီ။ သမာဓိနှင့် ပညာတို့ကား နောက်ပိုင်းထိန်းများ ဖြစ်သွားကြပြီ။ သတိကား အမိန့်ပေးဗိုလ်နေရာဝင် အလယ်ခွင်က ဝင်ပါနေချေပြီ။ သို့ကြောင့်...

သမာဓိနှင့် ပညာကား သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိတို့၏ စွမ်းပကား ကလနားသတ်မျှဖြစ်တော့ရာ ယှဉ်းဗိုလ်နှစ်ပါး ဤဒွိအထူး မဖွင့်အားပြီ။

ခမ္မေသက...

ဤဗိုလ်ငါးပါးတို့သည် အစစ္စာ အားထုတ်စဉ်ကာလတုန်းက သာမန်အဆင့်အဖြစ် နေရာယူကြရ၏။ ပကတိအရာဝင်၏။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရင့်သန်ချိန်မှ သင်္ခါရုပေက္ခာဝင်ခါစကာလတိုင်အောင် သတိကား ဗိုလ်အမည်ထူးဖြင့်ပင် စစ်ကစားပြနေ၏။ ကျန်များလည်း အဆင့်ဆင့် ဗိုလ်ဖြစ်လာကြ၏။

သင်္ခါရုပေက္ခာ အရင့်ပိုင်းသို့အရောက်...အတားများလည်း ငုတ်ပျောက် ပျောက်၊ ကိုယ့်စိတ်လည်း ကိုယ့်လက်ထဲ အရောက်တွင်ကား ထိုအားများ ဗိုလ်အစား ဣန္ဒြေအဖြစ်ဖြင့် ခရီးသွားတော့မည်။

ခမ္မေသက...

သတိမဆိတ်ရာမှ စိတ်အင်အားများ တိုးပွားလာစေ၏။ ထိုအင်အားတိုးစိတ်ကပင် ခုခံအားအားကောင်းလာသောကြောင့် အတားကျော်လွှား အသွားအားဖြည့် ဗိုလ် ခေါ် စိတ်တန်ခိုး စိတ်သတ္တိများ အားပြည့်လာစေသည်ကို သင်ရိပ်မိခဲ့ပါမူ သင့်လက်ရှိ သင့်သတိ အင်ပြည့်မှ အားပြည့်သို့ ပွားပို့ ပို့လေ။

http://www.dhammadownload.com

အယုံပေါ် အရဲတိုး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အစိုးရပြီ

ဓမ္မေသက...

ဣန္ဒြေဟူ၍ သီးခြားမရှိ ဗိုလ်အားပြည့် ကိုယ့်စိတ်ကို လက်မိလက်ရဖြစ်လာခြင်းပင် ဆိုရ၏။

ဗိုလ်မှာလည်း သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာသာ ဖြစ်၏။

ဣန္ဒြေမှာလည်း သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာသာ ဖြစ်၏။ ထိုစဉ်...

ဣန္ဒသ – အစိုးတရ၏ ၊ ကမ္မံ – အမှုသည်၊ ဣန္ဒြိယံ – ဣန္ဒြေမည်၏။ ဤသို့ဆိုထားရာ အားရှိမှ အစိုးရဖြစ်နိုင်၏။ အားပေါင်းစုံ အကုန်စုစည်းမိမှ အစိုးရဖွဲ့နိုင်၏။ သို့ကြောင့် ဤ၌ ဣန္ဒြေကို ဗိုလ်နောက်ထားအဖြစ် ဖွင့်ဆိုမိခြင်းဖြစ်၏။ မဂ်မဝင်မီ မဂ်ဝင်ရန်အတွက်...

သူ့အား (ကိုယ့်အား) အကြွင်းမဲ့ယုံ ပြချက်ဂုဏ်အရှိ သဲသဲကွဲကွဲသိက တစ်တွဲ၊

ပြချက်ကို အအေးဖြင့်လည်း စည်းလုံး ကြောင့်ကြစိုက်ဖြင့်လည်း ချေမှုန်းကြည့်က တစ်တွဲ။

ထိုစဉ်...

က။ သဒ္ဓါအားနှင့် ပညာအားက တစ်တွဲတက် တစ်ဖက်ကနေ။

ခ။ သမာဓိအားနှင့် ဝီရိယအားက တစ်တွဲတက် တစ်ဖက်က နေ။

သတိကား ထိုးစစ်ဆင်ရာ၌ ဗိုလ်ငါးပါးတို့ ပိုင်နိုင်စွာအလုပ်လုပ်ပြခြင်းဖြင့်လည်း ဣန္ဒြေကို ဖြစ်စေ၏။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အစိုးတရရှိခြင်းဖြင့်လည်း ဣန္ဒြေကို ဖြစ်စေ၏။

ဓမ္မေသက...

အထက်ပါ ဗိုလ်တို့ကို သင်လေ့လာကြည့် မတည့်ဓာတ်ချင်း ခတ်ဖက်လုပ်လျက်က အားထွက်မှ အားတက် ဆက်ရပုံ သင်ရိပ်မိလောက်၏။

ထိုစဉ်...

သဒ္ဓါကား အယုံသာ သူ့တာဝန်ရှိ၏၊ ကွဲ မကွဲ ဖြမကြည့်တတ်။

ပညာကား စပ်စုတာဝန် သူ့မှာရှိ၏။ ဘာနှင့်ကြုံကြုံ မယုံတတ်။

ဓမ္မေသက...

ဤနေရာကား ယုံမှလည်း မြဲ၊ သဲကွဲမှလည်း တက်ကြောင့် ထိုအတွဲကား ဝဲဘက်စစ်တောင်ပံ တာဝန်ယူကြရသော တပ်ရေးဗိုလ်ကြီးဖြစ်သူပမာပင်။ တစ်ဖန်လည်း သမာဓိကား စိတ်အအေးဓာတ်ပေး စည်းရုံး လုံးပေးရန် သူ့မှာတာဝန်ရှိ၏။ အကောင်းအဆိုး အမျိုးခွဲခြားရန်ကား တာဝန်ယူလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

ဝီရိယကား အဖြစ်နှင့်အပျက် အပူပေး၍ဖျက် အာကာသ (ဟင်းလင်း) ဟူသော ကြားလပ်ကွက် ဖော်ပေးရန် သူ့မှာတာဝန်ရှိ၏။ စိတ်ဓာတ် (ရုပ်ဓာတ်) စည်းလုံး မစည်းလုံးကိုကား လုံးလုံးငုံ့ကြည့်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသက…

ဤနေရာ၌ကား အေးမှုလည်း တည်ကြည်၊ အပူပေးမှုလည်း ဉာဏ်ရည်ထက်ကြောင့် ထိုအတွဲမှာလည်း ယာဘက်စစ်တောင်ပံ တာဝန်ယူကြရမည့် တပ်ရေးမိုလ်ကြီး ဖြစ်သူပမာပင်။

ဓမ္မသက…

ဤနေရာ လောကီပမာဖြင့် ဖော်ပြရပါမူ ဘောသင်းများ၏ ကွင်းလယ်ကစားကွက်မျိုးသို့ ဗိုလ်ချင်း ခြေစွမ်းပြဖြင့် မရ၊ ဘောသင်းများ၏ ဂိုးပေါက်ဝ သွင်းခွင့်ရခါနီးမျိုးသို့ အချင်းချင်း အပေးအယူနားလည်မှု ဂိုးရပမာဖြစ်၏။ တစ်ဖန်လည်း ဤနေရာသည် အောက်ခြေရှိ ခဏိကသမာဓိအရာတုန်းကကဲ့သို့ တစ်ချက်မှတ် တစ်ခါပိုင် ဣန္ဒြေများကဲ့သို့ မဟုတ်သည်ကို အထူးသတိပြုခဲ့။ တစ်ဖန်လည်း ဤနေရာသည် အလယ်ပိုင်းရှိ ဥပစာသမာဓိအပိုင်းကဲ့သို့ မိတ်ဖြစ်စိတ်တို့၏ အချင်းချင်း မျက်မှန်းတန်းမိရုံ ဣန္ဒြေမျိုး မဟုတ်သည်ကိုလည်း အထူးသတိပြုခဲ့လေ။

ဓမ္မသက…

ဤနေရာရှိ အစိုးတရသည် စိတ်အစိုးရနေခြင်း၊ စိတ်အင်အားသတ္တိများအပေါ် အစိုးရနေခြင်း၊ သတ္တိကွဲ အတွဲပြု အင်အားညီစွာ အသင်းအပင်းစုရာ၌ အစိုးရနေခြင်းအထိ အစိုးတရရှိရသည်။ သို့မှသာ…

မရောက်ဖူးသေးသောနေရာ သေချာပေါက် စိတ်ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်မည်။

အသွင်မတူသော နေရာနှစ်ခု စိတ်ချင်းဖလှယ်မှု ပြီးစီးမည်။ ထိုစဉ်…

ဤမှာဘက် နေရာကား ဖြစ်ပျက်မပြတ် ခရီးချင်းထပ်နေသော နေရာတည်း။

ဟိုမှာဘက် နေရာကား ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ်မျှသော နေရာတည်း။

ဓမ္မသက…

အကယ်တိတိ သမာဓိလွန်ကဲ ပညာဘက်က အားနည်းသောကြောင့် သဒ္ဓါဆုတ်ယုတ် ဝီရိယအား ငြိမ်မလှုပ်ဖြစ်နေခဲ့ပါသော် ရှေ့မတိုး နောက်မဆုတ် အဓိပ္ပာယ်မဲ့ဖြင့် သင်အလုပ်လုပ်၍ နေရချေတော့မည်။

ထိုအချိန် သမာဓိလွှမ်းမိုး ဝီရိယဘက်က မတိုးသာပြီ။

ထိုအချိန် ပညာဘက်က ကြီးစိုး သဒ္ဓါလည်း ပွဲမတိုးသာ ဖြစ်လာနေပြီ။

ထိုအချိန် သတိအားမှတစ်ပါး အခြားအားဖြင့်လည်း အစားထိုး ကုစားမရပြီ။

ဓမ္မသက…

သတိအားသော်မှ ပွားပို့မှု အရန်ထား အောက်မေ့မှုသန်သန်ပွားပေးမှ ရသောနေရာဖြစ်၏။ အပွနာခေတ် ဖြစ်နေသဖြင့် ဘာနင့်မှ ဝင်ဆစ်၍မရ။ သတိအားသော်မှ စူးစိုက်မှု လျှပ်တစ်ပြက်သုံးစေ့စပ်မှုကား မအိပ်မနေသုံး သုံးပေးမှ တက်ခွင့်ရသောနေရာဖြစ်၏။ အစိုက်လွန် ပျံ့တတ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

ထိုသတိ၏ အောက်မေ့မေ့ စေ့စပ်အားသော်မှ စိတ်တွေးခွင့်လည်း မပေး၊ စိတ်ပြေးခွင့်လည်း မထား၊ ကိုယ်ကိုလျှင် အအိပ်နည်းပါးစေလွန်းမှသာ နေရာကျ၏။

ဤနေရာ ကံကုန်နေသောနေရာဖြစ်၏။

ဤနေရာ ဈာန်ပါ ဖြုန်နေသောနေရာဖြစ်၏။

ဤနေရာ ဉာဏ်အပုန်မှတစ်ပါး အခြားမရှိတော့ရာ တစ်ဖဝါးစာထား ကြားဝင်နေရာကပ်ပါးဟု ဆိုသင့်ပြီ။ ဗေဒင်အရ ပြောရပါမူ စန်းပြုတ် လင်ပြုတ်သောနေရာနှင့် အလားတူပြီ။

ဤကား ဣန္ဒြေအကြောင်း သိကောင်းစရာများတည်း။

မဂ္ဂင်မှမင် ဗောဓိလမ်းအတိုင်း တက်ကြစို့

က။ အာနာပါနဿတိ ဘိက္ခဝေ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ
စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ပရိပူရေန္တိ။ ။

ခ။ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ
သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂေ ပရိပူရေန္တိ။ ။

ဂ။ သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ
ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိံ ပရိပူရေန္တိ။ ။ (အာနာပါနဿတိသုတ်)

က။ ရဟန်းတို့…ဝင်သက်ထွက်သက် မှတ်ချက်သတိကို
တစ်မှတ်တည်း မှတ် စပ်စပ်နေအောင် ပွားများနေခဲ့သော်…
နေ့စဉ်ရက်ဆက် ရက်ချင်းထွက်အောင် ပွားများနေခဲ့သော်…
သတိပဋ္ဌာန်တရား အောက်မေ့ခြင်းလေးပါးတို့ကား ပြီးပြည့်ကြပြီးသားတည်း။

ခ။ ရဟန်းတို့… သတိပဋ္ဌာန်တရား အောက်မေ့ဖွယ်လေးပါးတို့ကို
တစ်မှတ်တည်းမှတ် ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ ထပ်မိနေခဲ့ကြသော်…
နေ့မှရက်ဆက် နေ့စဉ်ဘက်ထွက်အောင် ဆက်ခဲ့နိုင်ကြသော်…
ဗောဇ္ဈင်လမ်းထား စခန်းစဉ်ခုနစ်ပါးတို့ကား ပြီးပြည့်စုံပြီးသားတည်း။

ဂ။ ရဟန်းတို့… ဗောဇ္ဈင်လမ်းထား စခန်းစဉ်ခုနစ်ပါးတို့ကို
တစ်ပွားတည်း ပွား တစ်သားတည်းအလား ပွားစည်းနေချေသော်…
တစ်ဆင့်မထစ် အသစ်အသစ်ချင်း အဆင့်ဖြစ်လျက် ပွားသစ်နေချေသော်…
လောကုတ္တရာအရာ ဝိဇ္ဇာလေးပါး မဂ်တရားများလည်း ပြီးပြီးသားတည်း။
ဝိမုတ္တိအရာ ဝိဇ္ဇာလေးပါး ဖိုလ်တရားများလည်း ပြီးပြီးသားတည်း။

✧ ✧ ✧

ဓမ္မေသက…

http://www.dhammadownload.com

ဤနေရာသည် သဘောတရားပိုင်း၏ သော့ချက်ဖြစ်၏။

(၁) သတိတစ်လုံး၏ အစည်းအရုံးအောက်မှနေ၊ ရှိရှိသမျှသော ဗောဓိပက္ခိယအားလုံးကို ဗောဇ္ဈင်သို့ သိမ်းရုံးပို့မည့်အပိုင်းဖြစ်၏။

(၂) သတိတစ်လုံးတည်း၏ အစည်းအရုံးအောက်မှပင်... ရှိရှိသမျှ ဉာဏ်အားလုံးတို့ကိုလည်း ဗောဇ္ဈင်အတွင်းထဲ ဆွဲသွင်းမည့်အပိုင်းဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ သိစေလိုသည်မှာ ဤသဘောတရားပိုင်း၌ကား ဗောဓိပက္ခိယ အသင်းဝင်များ ဦးစားပေး ဖော်ပြပေးသွားပြီ။ ဉာဏ်များကိုကား ရေးရေးမျှ ကောက်ကြောင်းပေး တေးထားပြခဲ့မည်။

နောင်လာမည့် လက်တွေ့ပိုင်းကျလျှင်ကား ဉာဏ်အဆင့်များကို ဦးစားပေးဖော်ပြပေးထားပြီး ဗောဓိပက္ခိယအသင်းသားများမှာမူကား မထင်မရှား ဝိုးတဝါးမျှသာ နေရာချခဲ့မည်။ သို့ကြောင့်... ဤနေရာရောက်သဘောတရားပိုင်းနှင့် နောင်လာမည့်လက်တွေ့ပိုင်းတို့ကို စခန်းဖွင့်၍ ဗောဓိလမ်း တက်ခြင်း၊ ဉာဏ်ခန်းဖွင့်၍ မဂ်လမ်းတက်ခြင်းဟူ၍ အပိုင်းချင်းခွဲပြီးသား ဖြစ်စေမည်။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ နောက်တစ်မျိုးတိုးသိစေချင်သေးသည်မှာ...

ဗောဓိပက္ခိယ အသင်းသားများကလည်း ဗောဓိသို့ ဥက္ကောင်းဆိုက်ကြမည်။

မဂ္ဂင်ယာဉ်လုပ်သားများကလည်း ဗောဓိသို့သာ ဥက္ကောင်းဆိုက်ကြမည်။

သို့ ရည်မှန်းရာချင်း ပန်းတိုင်ချင်း တူညီနေကြရာ ဗောဓိသည် သစ္စာကို ထိုးထွင်းသိ သိပေးမည့် စိတ်၏အမည်။ သို့ကြောင့် အသင်းသားတစ်သိုက် နိရောဓအဆိုက်ထိ လိုက်ပါခြင်းကို ဤက ကြိုဆိုမည်။ မဂ်သည် ကိလေသာသတ်ပြီးကို သတ်ပြီးမှန်းသိသည့် စိတ်၏အမည်။ သို့ကြောင့်... မဂ္ဂင်လုပ်သားများ ရုပ်နာမ်တို့ ပြတ်ခြားသွားပြီးအထိ လိုက်ပါခြင်းကို ဤက ကြိုဆိုသည်။

ဤကား မထူးနှစ်ပါး၏ အထူးများတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဘုရားတရားတော်သည် တစ်ခါဆွတ်လျှင် တစ်ပြွတ်လုံးပင် ပါ၏။ စိတ်မဂ်တစ်ချက်အညွှတ် ကိလေသာ အပြွတ်လိုက်သေတည်း။ တစ်ခါချိုင်က တစ်ခိုင်လုံးပင် ရ၏။ မဂ်တစ်ခါအသတ် အမြတ်ကလည်း အခိုင်လိုက်တည်း။ သို့ဆိုသော်...

သင့်လက်ထဲရှိ သင်အားကိုးအားထားပြုရမည့်သတိဖြင့်ပင် ရှိရှိသမျှ ဗောဓိပက္ခိယ သင့်၌ တစ်ခုပြီး တစ်ခုရ ဆိုသည်ကား သင်သံသယထားစရာမလိုပြီ။ ရှိရှိသမျှ ဉာဏ်ပညာ သင့်၌တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် လာ ဆိုသည်မှာလည်း သင်သံသယပွားစရာမလိုပြီသာ။

လိုသည်မှာ သည်မျှအစွမ်းအစ ထက်ရှလှသော သတိကို သင်သည် လျော့တိလျော့ရဲ မတွဲချင် လို တွဲချင်လိုဖြင့်လည်းကောင်း၊ မဆွဲချင်လို ဆွဲချင်လိုဖြင့်လည်းကောင်း၊ နွားအိုလှည်းတပ် နွား ကပ် ထယ်သွင်းမျိုး အလျဉ်းမလုပ်မိဖို့ပင်။

http://www.dhammadownload.com

မဟာဗောဓိဘုရားဖူးသွားမလို့ လိုက်ကြမလား

ဓမ္မေသက...

သတိသည် စိတ်ကို ဆွဲဆောင်ရာ၌ စည်းရုံးရေးသမားကောင်းတစ်ဦးပမာ ဆင်၏။ ကိလေသာကို သုတ်သင်သတ်ဖြတ်ရာ၌ တပ်ရေးဗိုလ်ချုပ်ကြီးပမာ ဆင်၏။ ဗောဓိစခန်း ဗောဓိလမ်းသို့ လှမ်းရာ၌ကား လမ်းပြသမားကောင်းအရာဝင်၏။ သို့ဖြစ်ရာ...

ဤသတိတစ်လုံးတည်းဖြင့်ပင် ဗောဓိအသင်း ထူထောင်တော့မည်။

ဤသတိတစ်လုံးတည်းဖြင့်ပင် ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ပွင့်စေမည်။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ အပ္ပမာဒသတိကို ရည်ရွယ်၍ သတိတစ်လုံးတည်းဟူ၍ အထူးဆို၏။ သို့တစေလည်း သတိ၏ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက် ရဲသုံးဘော်အရာဝင် ဝီရိယ၊ အသိများလည်း ထိုသတိ၏ နောက်မှပင် ယှဉ်လျက်က လိုက်ပါလာကြမည်။ ထိုစဉ်...

သတိမပြတ် ရှုမှတ်နေပြီ ဆိုပါစို့။ နောက်ဆင့် ဝီရိယအကူမပါဘဲနှင့် ထိုသတိ မပြတ်ရှုခွင့် မသာပြီ။ ဝီရိယအဖိ သတိက အဖြည့်တွင်လည်း အသိကား မသိမမြင်ဘဲ မနေသာတော့။

ဤကား ရဲသုံးဘော်၏ လက်တွဲကွက်တည်း။

သည့်အတူ ဝီရိယစိုက်ပြီဆိုသည်နှင့် သတိလည်းလိုက် အသိဆိုက် မလိုက်မရှိပါ။

အသိကပ်ထားလိုက်သည် ဆိုသည်နှင့် သတိလည်းလိုက် ဝီရိယတိုက် မလိုက်မရှိပါ။

ဤသည်လည်း ရဲသုံးဘော်၏ လုပ်ကွက်များတည်း။ သို့ကြောင့်...

ဤ၌ သတိကို အဓိကနေရာပေးအဖြစ်ဖြင့် သတိတစ်လုံးဟူ၍ ဆိုထားသော်လည်း ယှဉ်ဘက် ဝီရိယ၊ အသိများပါ တစ်နွယ်ငင်ရာ တစ်စင်ပါအဖြစ်ဖြင့် ပါရှိနေကြမည်။ ယင်းတို့ဖြင့်ပင် မဂ္ဂင်ယာဉ် ပြင်ဆင်မည်၊ ယင်းတို့ဖြင့်ပင် ဗိုလ်ဗ္ဗန္ဓေအခြေတည်မည်၊ ယင်းတို့ဖြင့်ပင် ဗောဇ္ဈင်စခန်း တည်ဆောက်မည်။ ထိုစဉ်...

ဓမ္မေသက...

သတိတစ်လုံးတည်းက ဗောဓိပက္ခိယအသင်း တည်ဆောက်ရာ၌

အကျဉ်းအားဖြင့် ခုနစ်ပိုင်း၊ (နောက်က ဆိုခဲ့ပြီး ပြန်ကြည့်ပါ)

အကျယ်အားဖြင့် သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါး၊ (နောက်က ဆိုခဲ့ပြီး ပြန်ကြည့်ပါ)

ဤသို့လျှင် ဖွဲ့စည်းပေးထား၏။ သတိ၏စွမ်းရည်ပြတည်း။

တစ်ဖန် ထိုသုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးတို့ကို တူရာတူရာ ပေါင်းပေးလိုက်သောအခါတွင်မူကား...

(၁) ဆန္ဒ၊ (၂) စိတ်၊ (၃) တတြမဇ္ဈတ္တတာ (ဥပေက္ခာ)၊ (၄) သဒ္ဓါ၊ (၅) ပဿဒ္ဓိ၊ (၆) ပီတိ၊ (၇) ပညာ၊ (၈) ဝိတက်၊ (၉) ဝီရိယ၊ (၁၀) သမ္မာဝါစာ၊ (၁၁) သမ္မာကမ္မန္တ၊ (၁၂) သမ္မာအာဇီဝ၊ (၁၃) သတိ၊ (၁၄) ဧကဂ္ဂတာ (သမာဓိ) ဤတစ်ဆယ့်လေးပါးတို့သာ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော အကျဉ်းခုနစ်ပါး၊ အကျယ်အားဖြင့် သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါး၊ တရားကိုယ်အားဖြင့် တစ်ဆယ့်လေးပါးကုန်သော ထိုဗောဓိအသင်းသားများကို ဗောဇ္ဈင် ခေါ် ဗောဓိအသွား ပွားများခြင်း အဆင့်များ၌ သွင်းပြရပါမူ...

၁။ သတိသည် သတိပဋ္ဌာန်၊ သတိန္ဒြေ၊ သတိဗိုလ်၊ သမ္မာသတိ၊ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ဟူသော အမည်များကို ခံယူကာ လိုက်ပါစည်းရုံးမည်။ အားလုံးကို အပါခေါ်မည်။

၂။ အသိ (ပညာ) သည် ဝီမံသိဒ္ဓိပါဒ်၊ ပညိန္ဒြေ၊ ပညာဗိုလ်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် ဟူသော အမည်များကို ခံယူကာ သတိနောက်က ထက်ကြပ်မကွာ သူလိုက်ပါမည်၊ ယင်းသည် ပညာဝိသုဒ္ဓိငါးပါး၊ အနုပဿနာသုံးပါး၊ ဉာဏ်ဆယ်ပါးအထိ လိုက်ပါနေမည်။

၃။ ဝီရိယသည်လည်း သမ္မပဓာန်၊ ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ်၊ ဝီရိယိန္ဒြေ၊ ဝီရိယဗိုလ်၊ သမ္မာဝါယာမ၊ ဝီရိယ သမ္ဗောဇ္ဈင် ဟူသောအမည်များကို ခံယူကာ သတိနောက်က ပံ့ပိုးလိုက်ပါမည်။

၄။ ပီတိဟူသော ဂုဏ်ထူးပြကား ထိုသတိ၊ အသိ၊ ဝီရိယတို့၏ ရလဒ်နေရာမှနေသောအားဖြင့် ဤ၌ ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ဟူ၍ စခန်းနေရာပြပေးထားမည်။

၅။ သည့်အတူ ပဿဒ္ဓိသည်လည်း ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်အမည်ဖြင့် စခန်းတစ်နေရာ ပြပေး ထားမည်။

၆။ တစ်ဖန် ရလဒ်ပြ သမာဓိကား... သမာဓိန္ဒြေ၊ သမာဓိဗိုလ်၊ သမာဓိမဂ္ဂင်၊ သမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်ဟူသော ဂုဏ်ထူးအမျိုးမျိုး ကမ္ပည်းထိုး၍ အခြေတည်ကနေ အဆုံးအထိ စခန်းဖွင့်ပေးထားမည်။

၇။ နောက်ဆုံး ရလဒ်ပြ ဥပေက္ခာကား ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်ဟူသော အမည်ထူးတစ်ခုဖြင့်ပင် နောက်ဆုံးပန်းဝင်အနားမှနေ စခန်းပိုင်ခြေ ထားပေးမည်။

ဓမ္မေသက...

ဤဆိုခဲ့ပြီး ဗောဓိသို့ဝင်ရာ၏ ပိုင်ခြေစခန်းခုနစ်ဆင့်တို့အတွင်း၌ပင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၊ သမ္မပဓာန်လေးပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါး၊ ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ဗိုလ်ငါးပါး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟူသော ဗောဓိ အသင်းသားများ သူ့နေရာနှင့်သူ ပါဝင်ပတ်သက်နေကြမည်။

ထိုစဉ် သတိသည် အစမှနေ အဆုံးအထိ သူ့အဆင့်အလိုက် စည်းရုံးသိမ်းပိုက်သွားမည်။

သည့်အတူ ဓမ္မဝိစယသည် ဒုတိယဆင့်မှနေ၊ ဝီရိယက တတိယဆင့်မှနေ စသည် သူ့နေရာနှင့် သူ သတိသို့ လိုက်ပါကူပံ့ကြမည်ကို ဤမှနေ သတိမူခဲ့လေ။

http://www.dhammadownload.com

ခမ္မေသက…

သတိသည် သူကိုယ်တိုင်လည်း လေ့ကျင့်၊ ဗိုလ်အဆင့်ဆင့် ဘုရင်အထိ ဥကင်းဖွင့်လိမ့်မည်။ တွဲဘက်များကိုလည်း အရည်အချင်းတိုးမြှင့် ဗိုလ်အခွင့်ဖြင့် ရင့်စေမည်။ ဗောဓိနန်းသို့လည်း အားလုံးကို နောက်ပါထား စိတ်ကလေးကို ရင်ခွင်ပိုက်လျက်သားဖြင့် ပလ္လင်ထက် ထီးဖြူကနက် စိုက်ပေးမည်။ သို့ကြောင့်…

သင်သည် သတိတစ်လုံးကိုသာဆောင် အိုတောင် မဆင်းရဲဟူ၍ မှတ်လေ။

အမေ့ကို မမေ့ဖြင့်ထော့၍ ခလေ့ပြောင်းပေးနေသည်

ခမ္မေသက…

စိတ်သည် ကိလေသာအသိုင်းဝိုင်းကြားမှ ကြီးထွားလာရခြင်းကြောင့် ရိုင်းစိုင်းလွန်းလှ၏။ အာရုံပူတို့၏ အငှေ့ အတွေ့များနေခြင်းကြောင့် အမေ့လည်း ပိုများ၏။ ကြိုက်မကြိုက်အခွဲ အစွဲများနေခြင်းကြောင့် အစွဲကြား သွားပေးနေရခြင်းများကလည်း မနားရပြီ။

ထိုစိတ်…ဤသတိကမှ မကယ်၊ အပါယ်ပြန် အပါယ်ခံ အပါယ်စံဘဝနှင့်ပင် ပြီးရရှာတော့မည်။

ခမ္မေသက…

သင်သည် သင့်စိတ်ကိုသင်ပိုင်သတိဖြင့် ခမ္မာရုံအတွင်း သိမ်းသွင်းပေးထားကာ သဘာဝအာရုံ တစ်ခုခု စိတ်ချည်တိုင်အဖြစ် အသုံးပြုလော့။

ခမ္မေသက…

သင်ကိုင်လက်ရှိ ထိုသတိသည် သင်သရဏဂုံခံယူစဉ် ပွားများစဉ်တုန်းက အပ္ပမာဒသတိအမည် ခံယူခဲ့၏။ ယခု ဗောဇ္ဈင်စခန်းဝင်အလုပ် အားထုတ်ရာ၌ကား အစသော် အာရုံလေးမျိုးတို့အကြား (အနုပဿနာလေးမျိုးတို့အကြား) လိုက်လံမှတ်သားလျက်က…

သတိပဋ္ဌာန်ဟူသောအမည်ကိုလည်း ခံယူပါအံ့။

သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ဟူသောအမည်ကိုလည်း ခံယူပါအံ့။

ခမ္မဂုဏ် စိတ်သိုထား သတိအား ပွားများနေခြင်းတည်း။

ခမ္မေသက…

ထိုသို့ပွားများရာ၌ အာနာပါနဿတိ၊ နှာသီးဝကာယ ဝင်ထွက်လေတို့ လာရောက်၍ထိသမျှ တွေ့သမျှအဖုံဖုံ အာရုံချည်တိုင်အဖြစ်ဖြင့် စိတ်ကို ပုံသွင်းပေးနေခြင်းကို အဓိကပင်တိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်း အဖြစ် ထားရှိမည်။

၁။ နှာသီးဝသည် ကာယဆိုသော ထိုအမည် ခံယူနေပြီဖြစ်ခြင်းကြောင့်တည်း။

၂။ နှာသီးဝရှိအတွေ့သည် ဝေဒနာဆိုသော ထိုဝသီ တည်ပေးနေပြီဖြစ်ခြင်းကြောင့်တည်း။

၃။ နှာသီးဝရှိ ထိရာမှ ထဖြစ်သော ထိုအသိသည် စိတ်ဆိုသော ထိုအမည် အတည်ပြုပေးနေပြီ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

၄။ နှာသီးဝရှိ ထိသိတို့၏ အရှိသည် သဘောဆိုသောထိုအမည် အတည်ပြုပေးနေပြီဖြစ်ခြင်း ကြောင့်တည်း။

သီးခြားအနုပဿနာများကား စိတ်အကဲ သတိမှုခွဲသွားချိန် လိုက်လံဖမ်းဆီးရမည့် အထောက် အကူပြု အနုပဿနာများသာ။

ဓမ္မသက...

တစ်ဖန် သိစေလိုသေးသည်မှာ သတိသည်...

က။ စိတ်အမှောင် အရောင်လက်သည်အထိ သွေးပေးနေရမည်က တစ်ကြောင်း၊

ခ။ စိတ်အရိုင်း နဂိုအတိုင်း ဖြစ်လာသည်အထိ ခိုင်းပေးနေရမည်က တစ်ကြောင်း၊

ဂ။ စိတ်အရှိ အတည့်သိသို့ လှည့်ပေးနေရမည်က တစ်ကြောင်းတို့ကြောင့်

ဤနေရာ သတိ၏နောက် ဝီရိယအထောက်လည်း ပါစေရမည်သာ။

ဓမ္မသက...

ပြဋ္ဌာန်းထားသော သတိနောက် ထိုဝီရိယသည်လည်း ပဓာနအခန်းမှနေ သတိထမ်း ဖမ်းပေး နေမည်ဖြစ်ရာ...

အစစ္စာ သမ္မပဓာန်ဟူသောအမည်ကိုလည်း ခံယူပါအံ့။

ဝီရိယ သမ္မောဇ္ဈင်ဟူသောအမည်ကိုလည်း ခံယူပါအံ့။

သတိ၊ ဝီရိယ ထိုနှစ်ဝတို့သည် မြေပြင်ချထား ဖဝါးနှစ်ဖက်သို့အလားဖြစ်နေသောကြောင့်တည်း။

ဓမ္မသက...

ထိုသို့ သတိဟူသောအမှတ်သိက ဝီရိယဟူသော ကြောင့်ကြရှိကို ကြောင့်ကြသိနှင့်အတူ အကူ ခေါ်ငင်ပြီးစီးချိန်။ သတိသည် ဦးစွာ နှာသီးဝကာယသို့ အထိုင်ကျကျ ခုံရုံးပမာ နေရာဝင်ယူလိုက် ပြီ။ ထိုစဉ် ကိုယ်နေဝီရိယကား ဝင်လေကို အားယူရှုသွင်းပေးလိုက်သည်။

အတွေ့လေနှင့် အတွေ့ခံနှာဝတို့ ထိတွေ့မိကြပြီ။

အသိစိတ်ကလေးကလည်း ထိမှန်းသိဖြင့် ထသိလိုက်မိပြီ။ ထိုအချိန် သတိကား သူ့အထိနှင့် သူ့အသိ ချိတ်မိ ချိတ်မိသွားစေရန် အထိ၊ အသိပေါ်တွင် သတိတင် ဝင်သည်ဟူ၍ပင် မှတ်ရာပေး လိုက်သည်။ တစ်ဖန်...

စိတ်နေကြောင့်ကြထား စေတသိကဝီရိယကလည်း အထိနှင့်အမှတ် ကပ်မိလျက်သားဖြစ်သွား စေရန် အမှတ်၏နောက် ထောက်ပေးလျက်ကသာ။

ဤအမှတ် အထောက် နှစ်ခုတို့နောက်မှပင်...

နောင်ဆို ဘာ၊ ဘယ်ကို၊ ဘယ်လို စသည် တစ်သီတစ်တန်းသော ကိုယ်ပိုင်သိများ ဖြည့်စွက် လာကြဦးတော့မည်။

http://www.dhammadownload.com

ခမ္မေသက...

တစ်ဖန် အားယူရှူသွင်း ကိုယ်နေဝီရိယထား အားပေးခြင်းက ဝင်လေကို သူ့နေရာဌာန ချက်မ အထိ နေရာချထားပေးထားပြီး လွှတ်လိုက်ချိန် ထွက်လေလေးသည် အပြေးထွက်လာပြန်တော့ရာ အတွေ့လေနှင့် အတွေ့ခံ နှာဝတို့ အထွက်အဖြစ် တစ်ဖန်ပြန်လည်ကာ တွေ့မိထိမိကြပြီ။

ထိုအချိန် နှာဝ အိမ်လုပ်နေသော သတိလေးကလည်း ထိသိပေါ်တွင် သတိတင် ထွက်သည် ဟူ၍ပင် မှတ်တမ်းတင်ပေးလိုက်သည်။ စိတ်နေ ကြောင့်ကြထား စေတသိက ဝီရိယအားလေးကလည်း အထွက်ထိသိနှင့် မှတ်သတိ ချဉ်းကပ်မိနေစေရန် ထိုသတိ၏နောက် အထောက်အဖြစ် နေပေးနေ ပြီ။ အသိတစ်ချက် ဝီရိယ၊ သတိတို့က ရှေ့နောက်ထား ကြားညှပ်လျက်က ပတ်သက်ပေးနေကြ ခြင်းတည်း။

ခမ္မေသက...

အထွက်၌လည်း ဤအမှတ်နှင့် အထောက်တို့နောက်မှပင်။ နောင်များဆို သိစရာများ အလျှိုလျှို ပေါ်ထွန်းလာကြဦးရော့မည်။

အပြောသိများ အမြုပ် သဘောသိများ လှုပ်ထလာသောကြောင့်တည်း။

အပင်းသိများ ပျက်ယွင်း အတွင်းသိများ လက်လင်းလာသောကြောင့်တည်း။

အမှတ်မတက် အထက်မလှမ်း

ခမ္မေသက...

ဇောရှင်အဆင့် ခုနစ်ဆင့်တို့ ပွင့်လေရာ၌ သင်မှတ်ပိုက်ထားရမည်မှာ သတိမရင့်က ခမ္မဝိစယ အဆင့်သို့ မတက်သာပြီ။ တစ်ဖန် သတိ၊ ခမ္မ နှစ်ဆင့်တို့ မရင့် ဝီရိယအဆင့်သို့ ဝင့်မတက်သာပြီ။ သည်ကို နမူနာထား၍ ကြွင်းသော အထက်အထက်တို့လည်း ဤအောက်အောက်သော သတိ ခမ္မ ဝိစယ စသည်တို့အရင့်ဖြင့်ခံ အသန်ဖြင့် ထမ်းပိုးပေးထားကြမှသာ ပွင့်သာကြမည်ကို ဤမှနေ သဘောပေါက်ခဲ့ပါလေ။

ခမ္မေသက...

က။ ဤ၌ အမှတ်ရင့်ကျက် အဆင့်တက်ရေးမှာ အမှတ်ပေါ် အမှတ်တက်၊ နောက် ဗိုလ်စွမ်း ပြ အဖွင့်က ဆိုခဲ့ပြီးသောအတိုင်း အင်နောက် အားထွက်စေမှသာ။ တစ်ဖန်လည်း...

ခ။ အင်နောက် အားထွက် (သတ္တိပေါ် အစွမ်းတက်) အမှတ်တက်စေရေးမှာ စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်၊ စိတ်ပါလက်ပါမှတ်တို့ဖြင့် ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိရာထူး စာမေးပွဲဖြေဆိုနေသော ဦးစီးအရာရှိလောင်းပမာ အမှတ်ချင်းဆက် အင်ပေါ် အားတက်ထိုင်စေမှသာ။

ခမ္မေသက...

သတိအရာ ဤစေမှသာ နှစ်ချက် သင်လက်မပျက်မှ သတိရင့်ကျက် စိတ်ရင့်ကျက်ဖြင့် အထက် ဘက်စခန်း ဆက်သာမည်။ သို့ကြောင့်...

http://www.dhammadownload.com

အထက်က ဆိုခဲ့ပြီးသော ဝင်ထွက်လေတို့ အမှတ်ဝင်နည်းအတိုင်း...

၁။ အာတာပီ – ကိုယ်ကြောင့်ကြစိုက် အားတိုက်၍ ရှုရှိုက်ပေးနေခြင်း၊

၂။ သမ္ပဇာနော – ဝင်မှန်းသိ ထွက်မှန်းသိမှနေ အစစ သိသိပေးနေခြင်း၊

၃။ သတိမာ – ဝင်မှတ် ထွက်မှတ်ကအစ အောက်မေ့ဆင်ခြင်ကာလအထိ သတိရှိနေခြင်း၊

ဤသုံးချက် အကွက်လည်စွာ အမှတ်ယူနေရာ၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုသုံးချက် အကွက်လည်စွာ အမှတ်ယူလေရာ၌ နောက်နောက်က ဆိုခဲ့ပြီးသောအတိုင်း

က။ အာနာပါန နေရာချ ထိုင်လျက်ကလည်း မှတ်ချက်ယူရာ၏။

ခ။ စင်္ကြံမှာ နေရာချ သွားလာလျက်ကလည်း မှတ်ချက်ယူရာ၏။

ဂ။ ထိုဤကိစ္စ နေရာချ ပြုကျင့်လျက်ကလည်း မှတ်ချက်ယူရာ၏။

ဆိုလိုသည်မှာ နေရာသာလွှတ် အမှတ်ကား လက်မလွှတ်လိုက်နှင့် ဟူ၏။

ကိုယ်နားလိုက နား၊ စိတ်အနားမပေးလေနှင့် ဟူ၏။

ဓမ္မေသက...

ဤနေရာသည်...

သတိပဋ္ဌာန်သတိဖြင့် အမှတ်သတိ တက်သည်အထိ အားဖြည့်နေဆဲကာလဖြစ်၏။

သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ဖြင့် အမှတ်အား ပွားထက်ပွားရန် အားပွားသိုဆဲကာလ ဖြစ်၏။

သဒ္ဓါ ဝင်မလာသေးသမျှ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ အခြေရကြဦးမည်မဟုတ်သေး။

သဒ္ဓါ ဝင်မလာသေးသမျှ ဝီရိယ၊ သတိတို့ ဗိုလ်ဖြစ်လာကြဦးမည် မဟုတ်သေး။ သို့ကြောင့်...

ဤနေရာသည် သတိပျိုးချ အသိနိုးထရန် ဟန်ပြင်ဆဲကာလမျှသာ။

ဓမ္မေသက...

ထိုသတိပျိုးချဆဲကာလဝယ် အထိုင်တွင် အနုပဿနာလေးခွင် စိတ်သွားရာ သတိပါ နေရာတကာ ဝင်ပေးနေရမည်။ အထိုင်မှအထတွင်လည်း အကယ်တိတိ... နှာသီးဝ ရှုကွက်မပျက် ထကွက်ဖော်လိုပါမူ ဆီအပြည့်ထည့်ထားသော ဆီပန်းကန်ကြီးကိုင်လျက်က ထသူပမာ နှာသီးဝ ရှုကွက်မပျက် ထတတ်ကြရာ၏။

အထမှအသွား ဣရိယာပုတ်နှစ်ခုတို့အကြားတွင်လည်း ဆီအပြည့်ထည့်ထားသော ဆီပန်းကန်ကြီး ကိုင်လျက်က သွားလာနေသူပမာ နှာသီးဝရှုကွက် သတိလက်သွင်းမပျက်ဖြင့်ပင် ဆက်လက်ရှုမှတ်နေရာ၏။ သည့်အတူ...

အထိုင်နှင့် စင်္ကြံ နှစ်ခုမှအလွတ်ဖြစ်သော အခြားပြုဖွယ်ကိစ္စ အိပ်ရာနိုးထစမှ တစ်ဖန် အိပ်ရာဝင် ကာလကျအောင်အထိတို့၌လည်း သတိအထိုင်ချထားသော နှာဝ အထိ၊ အသိတို့အပေါ် မှတ်ချက်ချဖြင့်ပင် အမှတ်ပေါ်လွင်စေရာ၏။

http://www.dhammadownload.com

ခံစစ်နှင့် ထိုးစစ် ရန်ဖြစ်မှုမဟုတ်

ဓမ္မေသက...

လောကဌ် ရန်ဘက်ချင်း စစ်တိုက်ရာ၊ အားပြိုင်ဘက်ချင်း အားကစားပွဲ ဆင်နွှဲကြရာ စသည်များ၌ ခံစစ်၊ သို့မဟုတ် ထိုးစစ်ဖြင့် အခြေမြင် အနေအကဲခတ်၍ သတ်မှတ်ကြရမြဲပင်။

ထိုကစားနည်း ဤ၌လည်း အသုံးဝင်သည်သာ။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ အသုံးဝင်သည်မှာ သင့်အား ပေးထားသော ကျင့်နည်းသုံးမျိုးတို့တွင်...

က။ ထိုင်၊ စင်္ကြံ ဤနှစ်မျိုးတို့ကား ထိုးစစ်ဝင်ရာကာလတည်း။

ခ။ အထွေထွေကိစ္စ ပြုကျင့်ရာ၌ကား ခံစစ်ရင်ကာလတည်း။

ဤကား အစစ္စာသတိပျိုးကာလ၏ အကြမ်းဖျင်းချ ပမာဏတည်း။

ဓမ္မေသက...

ထိုစဉ် ထိုးစစ်ကာလတွင်ကား ဝင်သည်၊ ထွက်သည် စသော ဖွားပို့သတိကို တွင်တွင် အသုံးပြုပေးရ၏။ ယင်းသည် ပညတ်မြှုပ်တာဝန်ထမ်းသတိတည်း။

တစ်ဖန် ခံစစ်၌ကား အတွင်းထားဖြစ်သော ဝင်မှန်းသိ၊ ထွက်မှန်းသိ ထို၏ နောက်နေ အောက်မေ့သတိကို တွင်တွင်သုံးရ၏။ ဝင်သည်၊ ထွက်သည် စသည် အမှတ်ဝင်ခွင့်မရသော ကာလမျိုးများကို ရည်၏။ အစာစားရာ၌ လည်မျိုမှတစ်လျှောက် အစာဖတ်များ ဝင်သွားချိန် စသည်များ၌ ခံစစ်သုံးရ၏။ ယင်းသည် ပရမတ်ဖော်ထုတ် တာဝန်ထမ်းသတိတည်း။

ဆိုလိုသည်မှာ ဘောလုံးအသင်းများ တစ်ဖက်က ဖိထားချိန်ဆိုက ခံစစ်၊ ကိုယ့်ဘက်က ဖိသာချိန်ဆိုက ထိုးစစ်၊ အခြေတွင် အနေကြည့်၍ နည်းသုံးကျွမ်းကျင်ဘိသို့။ ဤ၌လည်း...

မိမိကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ချည်း လုပ်သာချိန် ဖွားပို့သတိဖြင့် ဖိဖိစီးစီးရှုရမည်။

ပြင်ပကိစ္စများနှင့် တွဲလှည့်နေရချိန် အောက်မေ့သတိဖြင့် သိသိနေရုံ ရှုရမည်။

ထိုးစစ်သည် သူ့အရှိ အထိနာအောင် အားကုန်နှိုးထိုးတက်ခြင်း၊

ခံစစ်သည် ကိုယ့်စိတ်အတွင်း သူမချဉ်းသာအောင် အားချင်းပြန် ခံထားခြင်း။

○

၁။ ဒုက္ခနှင့် မှတ်ချက် လက်ဆက်မိမှ ဗောဇ္ဈင်

ဓမ္မေသက...

သတိပဋ္ဌာန်သတိက အာရုံဝင် မှတ်တမ်းတင်ပေးရုံသာရှိ၏။ ဗောဇ္ဈင်သတိကား သစ္စာရင်း အမှတ်သွင်းမိမှသာ သူ့အရာဝင်၏။ ဤ၌ သစ္စာရင်းသည် ဒုက္ခပင်။ သမုဒယကား အတိတ်၏ ပြန်တမ်းဝင်မျှသာ။ ထိုဒုက္ခရင်း သစ္စာကိုပင် အတွင်းအနုသယဘာဝအဖြစ်ဖြင့် ဝင်ရောက်ကိန်းနေ

http://www.dhammadownload.com

သော ဇာတိ၊ ဒုက္ခ စသည်များ ဤ၌ သတိမှတ်ချက် မဝင်ဆံ့သေးပါ။ ဤ၌ သတိမှတ်ချက် ဝင်ဆံ့နိုင်သေးသည်မှာ ပြင်ပဖြစ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုစသည် ဝေဒနာကြမ်းလောက်မျှသာ။

ခမ္မေသက...

ထိုဒုက္ခဝေဒနာအကြမ်း သတိ မှတ်တမ်းတင် ဝင်ဆံ့မှုကိုပင် ဤကား ခန္ဓာ့သရုပ်မှန် ဒုက္ခဒဏ်ဟူ၍ အမှန်မသိနိုင်သေးပါ။ ယင်းအစား မခံလိုချင်စိတ်သာ ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်လာဦးမည်။ သည်မျှဆိုလျှင်ပင် သတိအထားပွားလာပြီဆိုရ၏။ ကိုယ့်ကိုယ်၌ ကိုယ့်စိတ်အထား သတိကြောင့် နေရာမှန်ပြန်ထားလာနိုင်၍သာဖြစ်၏။ တစ်ဖက်အာရုံဝိုင်း လှိုင်းမိနေကြရသော ဖဲကစားသမား စသည်များ ဤသို့သော ဒုက္ခကြမ်းများကိုပင် ဝင်ဝင်မှန်းမသိ ဖြစ်ချေဘိ၏။ ယင်းတို့နှင့်စာလျှင် ဤ နာ နာမှန်းသိသည် သတိသမ္မာဖျှင်နေရာ ဝင်ဆံ့သာလာပြီ။

ခမ္မေသက...

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော အပ္ပမာဒသတိ၊ သတိပဋ္ဌာန်သတိ၊ ဗောဇ္ဈင်သတိတို့ အမှတ်နောက် အမှတ်ဆက် အမှတ်ချင်း နင်းမတက်သေးသမျှ စည်းရုံးရေးမစနိုင်သေး။ တစ်ဖန် စိတ်အသွမ်းကြမ်းဆဲ ရမ်းဆဲ ဖြစ်နေသေးလျှင်လည်း သတိစပ် အမှတ်တွင် အမှတ်ဝင် အမှတ်ထွက် မတက်နိုင်သေး။ သို့ကြောင့် ဤအမှတ်ပျိုးချစကာလသည် ကြာတတ်၏။ အချို့ တစ်ပတ်မျှ၊ အချို့ဆယ်ရက်မျှ၊ အချို့ ဆယ့်ငါးရက်အထိ ကြာ၏။ ထိုကြာ၏ အားလုံးကလည်း စေ့စေ့စပ်စပ်မှတ်သမား၏ ကြာ၏ များသာ ဖြစ်ကြ၏။ စိတ်ပါလက်ပါ မှတ်သမား၏ ကြာ၏ များသာ ဖြစ်ကြ၏။ ဤမှအပြန် ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းသမားနှင့် ဝတ်ကျေတန်းပေါက်သမားများကား ရက်ကို လစားသွားသော်မှ အမှတ်တက်နေရာထား အနားမသိနိုင်။ သို့ကြောင့်...

သတိပျိုး ဤနေရာသည် အရက်သောက် လက်သင်သမားထက် အားထွက်ကောင်းရမည်။

သတိပျိုး ဤနေရာသည် တောနက်တွင်း ချဉ်းနင်းရာထက် ရဲထွက်ကောင်းရမည်။

သူ့အရှိ သူ့အသိနှင့် ဖိမှတ်သော်လည်း

ခမ္မေသက...

အထက်က ဆိုခဲ့သည်မှာ နှာဝရှုကွက် အမှတ်မပျက်ဖြင့် ထိုင်လျက်က ထခြင်း၊ ရပ်လျက်က သွားလာခြင်း၊ အထွေထွေကိစ္စ ပြုကျင့်ခြင်း စသည်များဖြစ်ကြ၏။ အကယ်တိတိ ကိုယ်ကိုလည်း အမူအရာအမျိုးမျိုး ပွဲတိုးခိုင်းနေမည်။ စိတ်ကလည်း စွဲရာဝေ့ လေ့ရာ လိုက်ပါနေမည်ဆိုပါက...

နှာဝရှုကွက်လည်း အဆက်မမိ၊ အမှတ်တက်အထိ အကွက်မမိဖြစ်ရော့မည်။

မူရာဝင်ကာယ၌လည်း အချက်မသိ၊ အမှတ်တက်ရာသို့ မပံ့ပိုးမိ ဖြစ်ရော့မည်။

စိတ်သည်လည်း ပြုတ်မနူး ပျော့မနပ် ထမ်းပိုးမနပ် ဖြစ်ရော့မည်။ သို့ကြောင့်...

ဝီရိယ မရဲတင်းမချင်း သတိသွင်းရုံနှင့် အမှတ်တင်းစေနိုင်သော လှုပ်ရှားရာတွင် မှတ်ချက်ဝင်နည်းကို သုံးပေးရမည်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

ဤနည်းအရဆိုပါမူ...

၁။ မိမိဆောင်ရွက်လိုသမျှကိစ္စ စိတ်အမူအရာက စတင်ကာ မှတ်ချက်ဝင်ရာ၏။

ထချင်သည် ထချင်သည်၊ ထို့နောက် ထသည် ထသည် စသည်များ။

၂။ သူတကာ လာတိုက်သမျှကိစ္စ ကိုယ်အမူအရာမှ စတင်ကာ မှတ်ချက်ဝင်ပေးရရာ၏။

မြင် မြင်သည်၊ ကြား ကြားသည် စသည်များ။

ဓမ္မေသက...

ဤနည်းသည် လွန်ငုတ်ကြိုးချည် ကြိုးတစ်ဆုံးသာ လည်ပတ်စေသော နွားလှန်နည်းမျိုး မဟုတ်၊ ယင်းကား ရဲရင့်သူတို့၏ အရာသာ။ ဤနည်းကား မြက်ရှိရာ နွားသွား နွားသွားရာနောက် တုတ်မြှောက်လျက်က လိုက်လံကျောင်းပေးသော နွားကျောင်းနည်းတည်း။ အရေးကြီးသည်မှာ...

သည်နေရာမှာထိ သည်နေရာမှာသိ သည်နေရာမှာပင် သတိဝင်ပေးနေဖို့သာ။

သူ့အရှိနှင့် သူ့အသိ တွဲမိ ချိတ်မိနေစေရန် သတိက စီမံပေးနေဖို့သာ။

ထမင်းရည်ကြောတင်း ခဲသွင်းမခံ

ဓမ္မေသက...

အစွဲထန် မာန်ထနေက ဘဝင်လေ အောက်မကျ ဖြစ်တတ်သည်။

အလုပ်ခန်း မဆန်းသစ် စိတ်ညစ်ကိုယ်ညစ်ဖြစ်တတ်သည်။

ဤအချိန် သဲသဲမဲမဲမှတ်ခြင်းမှတစ်ပါး အခြားဖြင့် ကုစား၍မရနိုင်ပြီ။

ငါမသွင်း ဒင်းမစွဲ အမှတ်နောက် အမှတ်သွင်း အမှတ်ချင်း အတွဲမိနေစေရမည်။

အစွဲမှဖြစ်သော ကိလေသာမာန်ကား ထမင်းရည်ကြောတင်းပမာ အပူအားကြောင့် အပေါ်ယံခင်း အမြေးစင်းနေခြင်းမျှသာ။ ယင်းသည် သတိတွဲ ခဲကြီးကြီးနှင့် တစ်ချက်မျှ ထိခိုက်မိလျှင်ပင် နေရာမှ ရဲပေးရတော့သည်။ ထိုစဉ် ရှုကွက်ထဲ တွဲမဝင်နိုင်သေးသော စိတ်ကလေး ရှုကွက်တွင်း ဆင်းပြေးခွင့်ရသွားစေတော့ရာ...

မအေးဖူးသေးသော အအေးရှုကွက်တွင်းက ကြိုဆိုကျွေးမွေးသောကြောင့်လည်းကောင်း၊

မမြင်ဖူးသေးသော မြင်ကွင်း ရှုကွက်တွင်းက ရှင်းလင်းပြသောကြောင့်လည်းကောင်း၊

အလုပ်မဝင်စားသောစိတ်မှ အလုပ်ဝင်စားစိတ် ဖြစ်လာတော့သည်သာ။

သတိကာပြန် ရန်လုပ်နေသောထိုစိတ် သတိ၏မိတ် ဖြစ်လာတော့သည်သာ။

ဤနေရာ ရှုကွက်သရုပ် လှုပ်ရှားပုံ ထုတ်ကြည့်ခွင့်ရနေရာတည်း။

ဓမ္မေသက...

သတိသည် စည်းရုံးရေးဆင်းရန် အားပြင်နေ၏။ သူ့၌ အားရှိမှ ကျန်ဗောဓိအသင်း ဝင်လိုသည်များကို ဆွဲခေါ်နိုင်မည်ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤ၌ ဗောဓိအသင်းဝင်ဟူသည် ဗောဓိအမည်ခံ မဂ်ဉာဏ်၏ အနီးကပ်အကြောင်းခံ (ပဒဋ္ဌာန်) များ ဖြစ်ကြရာ မဟာဗောဓိတည်ဆောက်နေသည်များချည်းသာ။ ထိုစဉ်…

သီလသည်…

ခံယူပြီးကတည်းက လုံခြုံနေသည်က တစ်ကြောင်း၊

အားထုတ်ရာ၌ မိစ္ဆာဝါစာ စသည် မပါဝင်သည်က တစ်ကြောင်း၊

မဂ်ကျစဉ် (ဗောဓိတည်မိစဉ်) ကာလကျမှသာ ပါဝင်ပတ်သက်လာမည်က တစ်ကြောင်း၊

ဤအကြောင်းများကြောင့် အားထုတ်ရာ ဤကာလ ထိုသီလ မပါဝင်သေးရာ၎င်း၏ တာဝန်ခံ ဝိရတီသုံးမျိုးလည်း ပွဲတိုးစရာနေရာမရှိချေ။ သို့ကြောင့် ထိုဝိရတီသုံးပါး အပထား၍ ကျန် ၁၁ ပါး တို့သည်သာ ဤ၌ သူ့နေရာသူ ပါဝင်ပတ်သက်လာကြမည်။

(ဗောဓိပက္ခိယတရားကိုယ် ၁၄ ပါး နောက်နားပြန်ကြည့်လေ)

ခမ္မေသက…

စိတ်ဝပ်ကျင်းထ သတိအားပြစ ဤကာလသည် ရှုကွက်တွင်းရှိ သဘာဝများ နာ၀ဖြစ်ခဲ့လျှင် အေးလှုပ်လှုပ် နွေးလှုပ်လှုပ်ကစားပြခါစရှိသေး၏။ ထို့ထက် မပိုသေး။

အကယ်တိတိ…ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကြားမှ နာကျင်ကိုက်ခဲ စသည် အကြမ်းစားများ ရှုစားခွင့်ရခဲ့လျှင် လည်း ကြမ်းတမ်းသောအပြများနှင့် အတက်အကျမျှသာ မြင်သာသေး၏။ အာရုံမှန် ထားတတ်စ ကာလဖြစ်၏။ ငါမသွင်း ဒင်းမပါ အနာနှင့်အသိမျှသာ မြင်လာ၏။ ငါမရှိ ပေါင်မရှိ၊ ငါ့ပေါင်ဟူ၍ မစေ့စပ်မိ စသည် ဖြစ်လာနေ၏။ အတွေးသိ၊ အကြားသိတို့မှကား လှုပ်ရှားပုံ မြင်ခွင့်မရသေးချေ။

သည့်အတူ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းရာမှ အထိ၊ အသိများကလည်း လှုပ်ရှားမပြကြသေး။ အစာ စားသုံးရာ၊ ရေမိုးချိုးအဝတ်လျှော်ရာ၊ အညစ်အကြေးစွန့်ချရာ စသည် နေရာများမှလည်း ထိသိတို့ လှုပ်ရှားမပြကြသေး။ သို့ကြောင့်…

ခမ္မေသက…

ဤနေရာရှိသင်သည် နေရာကျဉ်းထဲဝင် အကသင်နေသူ ခြေမထိုးသာ လက်မချိုးသာ ချိုမိုင်မိုင် အကမျိုးဖြင့် ပွဲတိုးနေရပါသည်ပမာ အတွေ့အသိ အမိကြမ်းသော ကာယ နာ၀နှင့် ကိုယ်တွင်းထ ဒုက္ခဝေဒနာကြမ်းမျှသာ။

ခမ္မေသက…

သည်မျှအထိ အမှတ်သိလာခြင်းကပင် သင့်၌ အမှတ်တက်လာပြီ ဆိုရ၏။ တက်သောအမှတ် ထက်ဖို့သာ လိုတော့၏။ ဤနေရာ၌ စေ့စပ်သောသတိသည် အဓိကဖြစ်၏။ အတွင်းနေ အောက် မေ့ခြင်းအမှတ်နှင့် အပေးအယူမိရန် လိုအပ်၏။ ဤကာလတို့၌ ဝိတက်နှင့် ဝိစာရအရာဝင်ကြ၏။ ထိုစဉ်…

ဝင်သည်နှင့် အမှတ်သည် အစမှအဆုံးအထိ ထပ်မိ ကပ်မိနေစေရမည်။

http://www.dhammadownload.com

အမှတ်နှင့်အရိုကပ်မိနေစဉ် ဆင်ခြင်မှုကလည်း အကင်းပါ၊ အညာပါး ထားပေးတတ်ရမည်။
ကလေးပွဲကြည့်မဟုတ် လူကြီးပွဲကြည့်မျိုးသို့ အာရုံယူကြီးစိုးနိုင်ရမည်။

ဤနေရာ ဘုရားရှင်က လက်သမား တုတ်ကိုင်နည်းဖြင့် ညွှန်ပြခဲ့ပါ၏။ ထိုစဉ် လက်သမားကိုင် လက်ရိုက်တုတ်သည် အမာစားပင်ဖြစ်၏။ သို့စဉ်လျက် ကျစ်ကျစ်ပါ နာနာဆုပ်၊ ဆောက်ထွင်း ထွင်းသို့ တတောတောထုလုပ်၍နေသောအခါ ထိုတုတ်၌ လက်ချောင်းရာအရေးအကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီးထင်ဖြင့် တင်စားခြင်းပင်။ သို့ကြောင့် အမှတ်တကက်စ သိချက်ပြ ကာလတွင်းနေသင်သည် စေ့စပ်ခြင်းနှင့် အောက်မေ့ခြင်းအလုပ် အရေးအကြောင်းပေါ်ထင်လာသည်အထိ အားထုတ်နေရမည်။

အမှတ်ဝင် သညာကောင်း အရေးအကြောင်းကား ချောင်းချောင်းသာ။
အမှတ်သန် ဉာဏ်ချည်း မြင်ကွင်းကား ထင်းထင်းသာ။

○

၂။ ဓမ္မလှုံ့ ထုံကူး

ဓမ္မေသက…

ဗောဇ္ဈင် ခေါ် ဗောဓိ၏ အခြေခံအစိတ်အပိုင်းများသည် တစ်ခုအားကောင်းမှ နောက်တစ်ခုလမ်းကြောင်းဆက်ပေးသည်ကို အထက်က ဆိုခဲ့ပြီးပြီ။ ရှေ့က အားကောင်းပြီး တစ်ခု တစ်ခုသည် နောက်နောက်တို့၏ လမ်းကြောင်း အဆုံးအထိ စည်းစည်းရုံးရုံး လုံးမိစုမိဖြင့် ပါဝင်ပတ်သက်နေကြသည်ကိုလည်း အထက်ကပင် ပလ္လင်ခံခဲ့ပြီးပြီ။ သို့ကြောင့်…

ယခု သတိပွားအားပြည့် ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်၏အလှည့် ရောက်ခဲ့ပြီ။

ဓမ္မေသက…

ဤနေရာသည် အေးလှုပ်လှုပ်သိ နွေးလှုပ်လှုပ်သိမှကျော် ယင်းတို့၏ လှုပ်ရှားနေပုံပေါ်ထင်လာသည်အထိ ခရီးရောက်လာသောနေရာတည်း။ သို့မဟုတ်…

ဥဂ္ဂဟအမည်ရ ပေါ်ထင်နိမိတ် ပြသလာသော ထိုနေရာ။

ဓမ္မေသက…

ဤ၌ ဓမ္မ ဝိစယဆိုသည်မှာ ဓမ္မ– သူ့ရှိဘာဝ သူ့အလေ့အထကို၊ ဝိစယ – ပွားထုံခွင့်ရလာခြင်း၊ ဓမ္မဝိစယ = သူ့ဆိုင်ရာဓမ္မဂုဏ် ပွားထုံနေတော့ခြင်း။

ဓမ္မေသက…

ဤဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်သည် အကျင့်စင်ကြယ် စိတ်စင်ကြယ်ဟူသော သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ သမာဓိဝိသုဒ္ဓိနှစ်ပါးတို့နောက် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစသည် အထက်အထက်ရှိ ပညာဝိသုဒ္ဓိငါးပါးတို့၏ စားကျက်ရောက်စမှ စတင်သည်ဆိုချေရာ ဤနှာဝ၏ ပေါ်ထင်နိမိတ် အရိပ်ပြသလာခြင်းသည် ပညာဝိသုဒ္ဓိ စခန်းဝ လမ်းစ ရလာခြင်းပင်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

ဤနေရာ သတိနောက်တွင် အသိအမြင်ဝင်ရောက်လာပြီဖြစ်ရာ မဂ္ဂင်ယာဉ် တပ်ဆင်၍ကား ရပြီ၊ သို့တစေလည်း ဆန္ဒ စသည် ဣဒ္ဓိပါဒ အခြေချစရာ ခြေစမရသေးသောကြောင့် လိုရာလည်း ဝင်မရ၊ အကွက်လည်းစွာလည်း စဉ်မကျသေးသော နေရာမျှသာ။ သို့ကြောင့်…

ဓမ္မဂုဏ် ပွားထုံရင်းက သမာဓိဉာဏ် အမြင်သန်ရန် အားမွေးရဦးမည်။ အမှတ်သန်၏ မှတ်ဉာဏ် ထန်ထန်ဖြင့် ဗောဓိအသင်းသားအားလုံး တစ်ပါးပြီးတစ်ပါး စည်းရုံးနိုင်သည်အထိ အားဖြည့် နေရဦးတော့မည်။

ပညာခွင် အမြင်ထက်မှ မဂ္ဂင်စက် ဆက်ထွက်နိုင်မည်ဖြစ်သောကြောင့်။

စကြာမင်းလောင်းမိခင် ဓမ္မဝိစယအစမှာ နေရာဝင်ပါ

ဓမ္မေသက…

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော နှာဝ လေဝင်ရပ်ဖြစ်စဉ်တို့ ပေါ်ထင်လာခြင်းသည်…

စိတ်တည်ကြည်ကြောင်း ပြသသော အချက်ပြဖြစ်နေသဖြင့် သမာဓိနိမိတ်အမည်ရ၏။

အာရုံမှန်မှန် အခြေခံထားရာမှ အချက်ပြလာသဖြင့် မှန်နိမိတ်ဟူ၍လည်း အမည်ရ၏။

စိတ်အဖွဲ့ချည်သန် မှတ်ဉာဏ်ထက်ရာမှ ပြချက်ဖြစ်သဖြင့် သညာဇနိမိတ်လည်း မည်၏။

ဓမ္မေသက…

ထိုနိမိတ်သည် အာရုံ မှန် မမှန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးရာ အချက်ပြဖြစ်နေခြင်းကြောင့် မော်တော် ကား၌ တပ်ဆင်ပေးထားသော အချက်ပြဒိုင်ခွက်အရာဝင်၏။ ထိုစဉ် မော်တော်ကားရှိ အချက်ပြ ဒိုင်ခွက်သည်…

မိမိ၏ကား မိုင်နှုန်း မည်ရွေ့မည်မျှဖြင့် မောင်းနှင်နေသည်ကိုလည်း အချက်ပြ၏။

မည်သည့်စက်အစိတ်အပိုင်းများ အလုပ် လုပ် မလုပ်ကိုလည်း အချက်ပြပေး၏။

ဆီနေ မီးစား ဂါလန်မည်ရွေ့မည်မျှ ရှိနေသည်ကိုလည်း အချက်ပြပေးသေး၏။ သည့်ပမာ…

ဓမ္မေသက…

ရှုကွက်တွင်းနေ လေအချက်ပြကလည်း…

က။ နှာဝရှုကွက် လေအဝင်အထွက်များ မီးအလိုက်ညီသော ဆေးပေါ့လိပ် ရှူရှိုက်ရသည့်ပမာ ရှူ၍ရှိုက်၍ သက်သာနေပါက အာရုံမှန်ကြောင်း ကောင်းကောင်းသိရ၏။ အကယ် တိတိ နိမိတ်လည်း မပြလှာတော့ဘဲ ပေါ့ဟာကျဲတောက် တစ်ဆို့အင့်တင့် ကျပ်ကျပ် တည်းတည်းအထိ အခြေရောက်လာပါမူကား အာရုံမမှန်တော့ကြောင်း သိခွင့်ရ၏။

ဓမ္မေသက…

ခ။ သင့်ရှိ ရှုကွက်တွင်းနေ လေအချက်ပြသည် အရောင်အခိုးအမျိုးမျိုးပြောင်း အညစ်မှ အသစ်အလွင်သို့ အရေးအကြောင်းပြနေက အာရုံမှန်ဆိုရ၏။ အကယ်တိတိ ထိုနိမိတ်

http://www.dhammadownload.com

ရောင် အပြောင်းက အသစ်မှ အညစ်ထဲ စောင်းဝင်သွားတော့ပါ မူကား အာရုံထား မှား သွားပြီ ဆိုရမည်။

ဓမ္မေသက...

ဂ။ သင့်၏ ရှုကွက်တွင်းနေ လေအချက်ပြသည် တစ်ရောင်တည်းခြယ်ကားဖြစ်၏။ သို့ တစေလည်း မှိန်ကျသွားလိုက် လင်းတက်လာလိုက်တို့ဖြင့် ဆော့ကစားနေ၏။ ထိုသို့ ဖြစ်နေသော် သင့်၌ အဖျင်းနာကျရောက်လာပြီဖြစ်ကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး သိ ရတော့ပြီသာ။

ဓမ္မေသက...

သင်၏ ဓမ္မဝိစယအဝင်ဝ ဤပေါ်ထင်စနိမိတ်သည် မီးခိုးမှိုင်းရောင်သာ ဖြစ်တတ်ပြီး မီးခိုးမှိုင်းများ၏ အနုအရင့်ဖြင့်သာ ဤ၌ကစားပြနေတတ်သည်။ ဝါဂွမ်း၊ ကြက်ဥနှစ် စသည်များကား လိုသေးသည်ဟူ၍သာ။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ အထူးမှတ်သားခဲ့ရန်မှာ ဥဂ္ဂဟ ခေါ် ထိုပေါ်ထင်နိမိတ်သည်...

က။ ကိုယ့်ဘက်အမည်ရ မိမိ၏ နှာဝကာယ စသည်မှ ပေါ်ထင်ပြသော နိမိတ်၊

ခ။ သူ့ဘက်အမည်ရ တစ်ဖက်၏ လေစသည်မှ ပေါ်ထင်ပြသော နိမိတ်၊

ဤသို့လျှင် ဘက်နှစ်ဖက် ရှိချေရာ...

မိမိကာယ နှာဝမှ ပြချက်ပေါ်သော ယောဂီကား အလွန်နည်းပါး၏။

သူတစ်ပါးကာယ လေမှပြချက်ပေါ်သော ယောဂီကသာ များပြား၏။

ဘာကြောင့်ဆိုသော် အာရုံနောက် စိတ်အရောက်များနေသောကြောင့်တည်း။

အတိုက်၏ အာရုံ မိမိကာယမှနေ မဆုံမိခဲ့ကြသည်က များနေသောကြောင့်တည်း။

ဓမ္မေသက...

ထိုပေါ်ထင်နိမိတ် တစ်ဖက်ဖက်က အရိပ်ပြနေလျှင်ပင် တော်သည်ဆိုရမည်။ မည်သည့်ဘက် က ပြမှ အမှန်ဟူ၍ တစ်ထစ်ချမမှတ်သင့်၊ ပြသည်ဆိုလျှင်ပင် ရှုကွက်နှင့် မှတ်စိတ်တို့ တည့်နေကြ ကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်ခဲ့လေ။

ဓမ္မေသက... ဤပေါ်ထင်နိမိတ်သည်...

ဈာန်ဖြစ်ခဲ့လျှင် အဘိညာဉ်ရှင် အလောင်းတော်ဖြစ်၏။

ဉာဏ်ဖြစ်ခဲ့လျှင် ဓမ္မစကြာရှင် အလောင်းတော်ဖြစ်၏။ ဤ၌ကား...

ဓမ္မစကြာမင်း ဖွားခြင်းဆိုင်ရာကို ဖွင့်ဆိုနေခြင်းကြောင့် သင့်ထံရှိ ထိုပေါ်ထင်နိမိတ်ကို စကြာ မင်းလောင်း မွေးဖွားပေးရတော့မည့် မိခင်၏ သားသန္ဓေပြ ယုယနည်းပမာ သင်လည်း အယုအယ ဖြင့်သာ မွေးမြူပါလေ။

http://www.dhammadownload.com

ခမ္မေသက...

ပေါ်ထင်နိမိတ် ရင့်ကျက်အောင် မွေးမြူရာ၌ သတိ၏ စေ့စပ်အားကို ပင်တိုင်ကိုင် သတိစူးစိုက်အားဖြင့် အထိုင်ချပေးရ၏။ ထိုစဉ် ထိုပေါ်ထင်နိမိတ် သန္ဓေဉာဏ် မရင့်သန်သေးက လှုပ်ယိမ်း၍လည်း ပြတတ်၏။ သေးမျှင်၍လည်း ပြတတ်၏။ ကျဉ်းကျယ်၍လည်း ပြတတ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်နေခဲ့သော် သင့်သန္ဓေဝစ္ဆံဉာဏ် မရင့်သန်သေး မှတ်ရမည်။ ထိုအခါ...

မှတ်မြဲတိုင်းသော နှာဝကာယသို့သာ စေ့စပ်အားဖြင့် သတိအထိုင်ချမှတ်လေ။

မှတ်မြဲတိုင်းသာ စေ့စပ်အားဖြင့်ပင် နိမိတ်စဉ် တွင်တွင်မွေးမြူပေးလေ။

ဤအချက်နှစ်ချက်သည် သမထလုပ်ကွက်ဟူ၍ ထပ်ဆင့်မှတ်လေ။ မှတ်ဉာဏ်ခေါ် သမာဓိဉာဏ် ထွက်ပြူရန်၏ ဒေ့ကြိုဟူ၍လည်း ထပ်ဆင့်မှတ်လေ။

ခမ္မေသက...

ဤသန္ဓေတည်ဉာဏ် ရင့်သန်လာစေရေး တည်ဖန်ရာ၌ သတိ၏စေ့စပ်အား စူးစိုက်အား သတိနှစ်မျိုးလုံး တင်ပေးရ၏။ ထိုစဉ်...

သန္ဓေပွင့်စေရာ၌သုံးသော စေ့စပ်သတိကိုကား ဤအောက်ပိုင်းတွင် ပင်တိုင်ထားပေးရ၏။

သန္ဓေရင့်စေရာ၌သုံးသော စူးစိုက်သတိကိုကား စမ်းသပ်ကိရိယာအဖြစ် ဤ၌သုံးကြည့်ပေးရ၏။

ဆိုကြပါစို့... သန္ဓေ ဝစ္ဆံ – ထိုပေါ်ထင်ဟန်ကား ပေါ်တစ်လှည့် ပျောက်တစ်လှည့်နှင့်သာ ရှိချေသေး၏။ ပေါ်ပြန်သော်ကော ခုဆီထမင်း ခုစာလေးကြော်ပမာ ပြချက်များ အမျိုးမျိုးဆုံ အပေါ်အပျောက် မြန်ဆန်နေသေး၏။ ယင်းလက္ခဏာသည်...

သမာဓိဉာဏ် (သန္ဓေဝစ္ဆံဉာဏ်) နုနေသေးကြောင်း၏ လက္ခဏာများတည်း။

စိတ် နူန်းရှင်ထား ကိလေသာများနှင့် လဲကစားနေသေးကြောင်း၏ လက္ခဏာများတည်း။

ဓမ္မေသက...

ထိုအချိန်သည် သမထ၏ပိုင်နက်တွင်းမှာသာ သင့်စိတ်ကို ထားသင့်သေး၏။ ညင်သာစွာ လေ့ကျင့်ပေးတတ်သော စေ့စပ်သတိသို့သာ သင့်စိတ်သင် အပ်နှံထားသင့်သေး၏။ ထိုသို့ အပ်နှံထားလျက်ကပင် တစ်ချက်တစ်ချက်တွင် စမ်းသပ်သောအားဖြင့် စိုက်ချအားကိုလည်း ထားကြည့် သုံးကြည့်ပေးသင့်၏။ စိုက်ချဒဏ်မခံနိုင် နိမိတ်များ ငြိမ်ငြိမ်မထိုင်ဖြစ်လာသော် မူလကအတိုင်း စေ့စပ်အား တွင်တွင်သုံး၍စိတ်ငြိမ်းအေးလာသည်အထိ စိတ်ကို စည်းလုံးပေးရမည်။

ဓမ္မေသက...

ထိုမှတစ်ဆင့် သမထအရာ သန္ဓေဉာဏ် (မှတ်ဉာဏ်) ရင့်လာချိန်၏ လက္ခဏာသည်...

၁။ ထိုင်၍မကြာမီ မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှာပင် ပေါ်ထင်နိမိတ် ပေါ်လာသည်။

၂။ အာရုံများသဖြင့် ပျောက် အာရုံမှန် ပြန်ထားက ချက်ချင်းပင် ရောက်လာတတ်သည်။

၃။ ပေါ်ထင်နိမိတ် ဝင်ရောက်နေချိန်ကသာ အချိန်ပြည့်နီးပါး စိုးမိုးထားပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ဤအချက်များနှင့်အညီပင် ဖြစ်တော့သည်။ ထိုအချိန်တွင်ကား အိုအိုအေး တေးဆိုပေးနေ၍ မရပြီ။ တေးဆိုပေးနေသော် သမာဓိလွန်တော့ ဆွံ့အ, စကားအရ ဉာဏ်ဆွံ့ ဉာဏ်အ များကသာ တောထလာရော့မည်။ သို့ကြောင့်…

ထိုအချိန် စိုက်အားတွင်တွင်သုံး စပ်အားကား အကူနေရာကသာ စောင့်ကြည့်နေလေဦး။

ထိုအချိန် နှာဝသတိလိုက်အစား နိမိတ်၌သာ သတိစိုက်ချထားဖြင့် စီးပွားရှာပေရော့။

သမာဓိအရင့် ဝီရိယဆင့်ပေးရမည်ကို သင်မမေ့လေနှင့်ဦး။

မှတ်ဉာဏ်မှ အသိဉာဏ်ပွင့်လာရန် စူးစိုက်အားဖြင့် ဖန်တီးပေးရမည်ကို သင်မမေ့လေနှင့်ဦး။

ဓမ္မေသက…

ဤနေရာသည် မှတ်ဉာဏ်မှအသိဉာဏ်သို့ကူးရာ (သမာဓိဉာဏ်မှ ပညာဉာဏ်သို့ ကူးရာ) ဌာန ဖြစ်နေသဖြင့် အခက်အခဲတွေ့တတ်၏။

သကြားနှင့်သံပရာ ဖျော်စပ်ပေးရာ၌ သကြားများလည်း တစ်ဖက်ဆွဲ သံပရာကလည်း တစ်ဖက်ဆွဲပမာ သတိ၏အစပ်နှင့် အစိုက် လိုက်ဖက်ပေးတတ်မှနေရာကျ၏။ အတည်နှင့်အလှုပ် တွဲထုတ်ပေးတတ်မှ အရေးလှ၏။

သမာဓိနှင့် ဝီရိယ အပေးအယူမျှတဖို့ရန်တည်း။

စေ့စပ်အားနှင့် စူးစိုက်အား အထားအသိမှန်ကန်ဖို့ရန်တည်း။

သတိသွင်းတင်း စည်းရုံးရေးဆင်းပြီ

ဓမ္မေသက…

ဤနေရာသည် သတိအားပြည့်နောက်ကူ ဝီရိယ၏အဖိကြောင့် ကြားနေအသိကလေးသည်

၁။ ရှုကွက်တွင်းရှိ ထိထိသိတို့ကိုလည်း ကွဲပြားစွာ ပြေးသိနေချေပြီ။

၂။ ထိုထိသိတို့ ပြန်ကာလှန်ကာ အပေးအယူလုပ် ကုတ်တက်နေကြပုံကိုလည်း အဆင့်တက်အဖြစ် ရိပ်မိလာချေပြီ။

၃။ ထိုထိသိတို့ရှိ သူ့လက္ခဏာအသွင်အပြင်များကိုလည်း အားသန်ရာတစ်ခု ရှုသိအဆင့်တိုးအဖြစ် ဝင်ရောက်နေချေပြီ။

ဝိပဿနာအခြေခံသော သမာဓိဉာဏ်နှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်များအထိ ထိုစိတ်ဆန်တက်လာခြင်းတည်း။ သို့မဟုတ် နာမ၊ ပစ္စယတို့မှနေ သမ္မသနသို့ မှတ်ခြေဝင်လာခြင်းတည်း။

ဓမ္မေသက…

ဓမ္မဂုဏ်အာရုံပူးဖြင့် ထုံကူးလာနေသော ထိုစိတ်ကလေးသည် သတိ၏ထောင်ထောင် မောင်းမောင်း စည်းရုံးရေးဟန်ပြကောင်းခြင်းကြောင့် ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်အဆင့် အရင့်ဘက် ဆက်တက်လာနိုင်ပြီဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤ၌... အပ္ပမာဒသတိ နှာဝကနေ အားဖြည့်ရင်းက အနုပဿနာစုံ အကုန်ကွင်းဆင်းခဲ့သည်ကိုလည်း သင်သိနိုင်လောက်ပြီထင်၏။ တစ်ဖန် အပ္ပမာဒသတိ နှာဝကနေ အားဖြည့်ရင်းကပင် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ဆင့်တွင် ယခု ဓမ္မဝိစယအဆင့်အထိ ပွင့်လာသည်ကိုလည်း သင်သိနိုင်လောက်ပြီ ထင်၏။

နောက်နောက် ဗောဇ္ဈင်အဆင့်များလည်း ဤသတိကပင် ဖွင့်ပေးမည်ဖြစ်၏။

နောက်နောက် ဗောဓိအပွင့်များလည်း ဤသတိကပင် ပွင့်စေမည်ဖြစ်၏။

သည်မျှဆို သတိသည်သာ အညာ၊ သတိသည်သာ အစရာဆိုသည်ကို သင်သဘောကျသင့်ပါပြီ။

ဓမ္မေသက...

ယခုလည်း ထိုသတိက မဟာဗောဓိအသင်းထဲ ဝင်ရောက်လိုသူများကို လိုက်လံစည်းရုံးတော့မည်။ ဗောဓိအသင်းဝယ် သူ့နေရာနှင့်သူ နေရာချထားပေးတော့မည်။ ဗောဓိအသင်း၏ အလုပ်ဝတ္တရားများကို သူ့အဆင့်၊ သူ့တာဝန် ခြေမကျွံ လက်မကျဲစေဘဲ ဝေခွဲပေးတော့မည်။ သတိတစ်လုံး၏ စည်းရုံးရေးတရားများတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဝိပဿနာဉာဏ်တို့၏ လေးဆင့်အမြောက်တွင် ဥဒယဗ္ဗယအမည်ရသော ခန္ဓာ့ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပျက်မြင် ဉာဏ်သည် ဧကန်ပေါ်ရမြဲသာ။ ထိုစဉ်...

၁။ ဉာဏ်မြင်စ အနုပိုင်းကာလ၌ ထိုင်မှတ်သည့်အခါ ကိုယ်ပျောက်နေတတ်ခြင်း၊ လှိုင်းစီးရသလို ဖြစ်နေတတ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ ပေါ့ပါးသွက်လက်နေတတ်ခြင်း၊ တစ်ဖန် အထိုင်ကာလတွင်း၌ အလင်းရောင်ထွက်လာခြင်း၊ မိမိကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၌ နှစ်သက် အားရ သဘောကျခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်များ ငြိမ်းအေးနေခြင်း စသည် သမာဓိကြောင့်ဖြစ်သော အခွင့်ထူးများ ပေါ်ထွန်းလာတတ်၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုအခါတွင် သင်သည် တရားတော်၌ သက်ဝင်ယုံကြည်သောသဒ္ဓါ ပေါ်ထွန်းလာတော့အံ့။ သာမန်သဒ္ဓါမှ ဗိုလ်အရာဝင်လာခြင်းတည်း။

ဓမ္မေသက...

သင့်ရှိထိုသဒ္ဓါသည် ဆရာနှိုးပေး၍ နိုးထလာသော သဒ္ဓါမျိုးလည်းမဟုတ်၊ မိမိ၏အတွေးအကြံများဖြင့် ဖန်တီးထားသော သဒ္ဓါလည်း မဟုတ်ချေ။ စင်စစ် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ့်ခန္ဓာဖြစ်စဉ် ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင် အားလုံးမြင်သိရာမှ ဖြစ်ပွင့်လာသော အင်ပါအားပါ သဒ္ဓါမျိုးသာ။

http://www.dhammadownload.com

မေ့မြသက...
သင့်၌ သဒ္ဓါနိ ဗိုလ်ဖြစ်လာသောကြောင့်...
တရားအားထုတ်လိုသောဆန္ဒ မည်သူမှ မလှုံ့ဆော်ရဘဲနှင့် ထကြွလာပြီ။
အလုပ်ဆင်း ရဲတင်းသောဝီရိယ မည်သူမှ သွေးမထိုးရဘဲနှင့် နိုးထလာပြီ။
အလုပ်ခွင်ဆန္ဒအကြား ကိုယ့်ကိုယ်နှင့် ကိုယ့်စိတ်ထား နှစ်ပါးသွားနေကြပြီ။
ခန္ဓာ၏ဖြစ်စဉ်တွင်း စိတ်အရှိ အသိနှင့်ပင်း ဝင်နေချေပြီ။ ထိုစဉ်...
ထိုသတိ...
ဣန္ဒြိပါဒ်တို့၏အခြေခံလေးခု အရှိကိုလည်း ရှာဖွေတွေ့ရှိသွားတော့သည်။
ဣန္ဒြိပါဒ်တို့၏ အခြေခံထိုလေးပါး သူ့နေရာနှင့်သူ နေရာချထားပေးလိုက်ပြီ။
မေ့မြသက...

၂။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အနုမှဝင့်၍ အရင့်တက်ခါနီးနီးအချိန်... သဒ္ဓါသာသန်၍ ပညာအခံ အားနည်းနေသေးသော စိတ်ကလေးသည် မမြင်ဖူး မူးမြစ်ထင်ပမာ...အလင်း ပီတိ စသည် သာယာစရာများ၌မွေ့ ရှုလက်စ ဖြစ်ပျက်ကိုကား မေ့ပစ်ထားခဲ့ချေရာ ရိပ်ရိပ် မြင် ထင်ဖြစ်ပျက်များလည်း တဖြည်းဖြည်း အမှိန်ပြသလာတော့၏။ ဖြစ်ပျက်ခင်းကြောင့် ဖြစ်သော အကြည်အလင်းများလည်း တဖြည်းဖြည်းမှိန်ဆင်းလာတော့၏။ ထိုစဉ်...

ဣန္ဒြိပါဒ်အခြေဝင် ဝီမံသ ဉာဏ်အမြင်က ယင်းကို ရိပ်မိသွားတော့ရာ...

- ငါ ယခု လိုက်နေသောလမ်းကား လမ်းမှားမျှသာတည်းဟု ဆင်ခြင်လိုက်တော့သည်။
- ငါ ယခင်ရှုနေကျ ဖြစ်ပျက်မြင်လမ်းကသာ လမ်းမှန်ဟူ၍လည်း သိမြင်လာတော့သည်။

ထိုသို့ ဝီမံသ ဣန္ဒြိပါဒ်က အခြေတည်ပေးလိုက်စဉ် သတိစင်တင်ပေးသောစိတ်ကလေး အကျင့်မှန် လမ်းကြောင်း ရွေးလိုက်တတ်လာချေပြီ။ ထိုသို့ စိတ်အခြေခံကောင်း ရလာခြင်းသည် လမ်းမှား လမ်းမှန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရဲသော ဝီမံသဝင်ဝီရိယကြောင့်ပင်ဖြစ်ရာ ထိုဝီရိယကား သဒ္ဓါ၏နောက် ထောက် ဗိုလ်တည်း။

မေ့မြသက...

အာနာပါနသတိကြောင့် ဣန္ဒြိပါဒ်လေးတန်လည်း အခြေခံရလာပြီ။ ဗိုလ်တွင်လည်း သဒ္ဓါနှင့် ဝီရိယ ထိုနှစ်ဝတို့ ဗိုလ်ရာထူးများ ရသွားကြပြီ။ ထိုစဉ် မဂ္ဂင်ယာဉ် ပီပြင်စွာတပ်ဆင်၍ ရပြီ။ အောက်ခြေက စုဆောင်းထားခဲ့သော ယာဉ်အပိုင်းအစများ ဤမှာတွင် အခြေတကျဖြစ်သွားပြီ။

မေ့မြသက...

မဂ္ဂင်ယာဉ်သည် တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း တန်းသွားပြီဖြစ်ရာ... အကျင့်လမ်း မှားခန်းမရှိတော့သော ဤပဋိပဒါ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိနေရာသည်သာ သူနှင့် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်နေ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဝါယမ၊ သတိ၊ သမာဓိတို့ကလည်း ဤအရင့်ပိုင်းဝယ် ထည့်ဝါနေ၏။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ နှစ်ပါးလည်း ဤနေရာကျက်စားနေပြီဖြစ်၏။

လမ်း မှား၊ မှန် ဉာဏ်ဖြင့် ရွေးပြီးသော ဤမဂ္ဂါ မဂ္ဂဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိကြောင့် ရှေ့သွားရမည့် အကျင့်လမ်း မှားခန်းလည်း မရှိတော့ပြီ။

ဓမ္မေသက...

ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်အမည်ရ ဤရှေ့သွား (သမာဓိ၊ ပညာစု) မဂ္ဂင်ငါးပါးတို့ အလုပ်ဆင်းကြသည်နှင့် သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး (ဝိရတီသုံးပါး) တို့လည်း နောက်မှနေ မထင်မရှားပါဝင်နေသည်သာ။ ဤနေရာ လောကူပမာပေးရပါမူ...

၁။ ဝါယမ၊ သတိ၊ သမာဓိမဂ္ဂင် သုံးပါးတို့ကား တွင်တွင်အလုပ်လုပ်ပေးနေသော မော်တော်ကား စက်ခန်းအရာဝင်၏။

၂။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင်နှစ်ပါးတို့ကား တွင်တွင်မောင်းနှင်ပေးနေသော မော်တော်ကား၏ ဒရိုင်ဘာခန်းနှင့် ဒရိုင်ဘာအရာဝင်၏။

၃။ သမ္မာဝါစာ၊ ကမ္မန္တ၊ အာဇီဝ သုံးပါးတို့ကား ခရီးသည်တင် ကားနောက်ပိုင်းအရာဝင်၏။

ဘာကြောင့် မေးခဲ့သော် ရှေ့သွားမဂ္ဂင်ငါးပါးတို့ အလုပ်ပီပြင်ကြသလောက် ထိုထို လောကီသီလ အမည်ရသော အကျင့်များ ပွင့်အားကောင်းလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ ကြည်လင်တောက်ပလာခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။ စိတ်အစဉ် သီလပန်း ပန်ဆင်ပေးထားပြီးကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက...

ဤဥဒယဗ္ဗယအရင့်ပိုင်းသည် သတိ၏အစည်းအရုံးကြောင့် မဂ္ဂင်ယာဉ်ကြီး တစ်စည်းတစ်လုံးတည်း ပုံပေါ်လာ၏။ ယာဉ်ကြော လမ်းကြောင်းကြား ကောင်းစွာမောင်းသွားနိုင်သောနေရာ ဖြစ်၏။ သတိကား ဤနေရာ သမ္မာရှေ့ရှိသော သမ္မာသတိအမည်ခံယူလျက်က ကျန်မဂ္ဂင်တွဲဖက်များနှင့် လက်ဆက်မည်၊ သူမပါ ပွဲမပြီး။

ဓမ္မေသက...

၃။ ဤနေရာသည် စခန်းစဉ်အားဖြင့် ဝီရိယ၊ သမ္မောဇ္ဈင်စခန်းအတွင်း သိစိတ်ကလေး ချဉ်းနင်းဝင်မိသွားပြီ။

အယုံနှင့်အရဲသည် ခွဲမရသော အတွဲတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤမှရှေ့ ဘင်္ဂဉာဏ်အုပ်စုနှင့် အတွေ့တွင်ကား ခန္ဓာရှိ ကိုယ်ထည်နှင့် ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက် စသည့် ပညတ်စားကျက်များ၌သာ သံသရာတစ်နံတစ်လျား သွားလာနေခဲ့ရသော စိတ်ကလေးသည် ထိုနေရာ ဘာဆိုဘာမျှ ရှာမတွေ့တော့သောကြောင့် ကြောက်ရွံ့၏၊ စိတ်ပျက်၏၊ အားငယ်၏၊

http://www.dhammadownload.com

ရက်သာကုန် အပျက်ပုံချည်းတွေ့ ငြီးငွေ့၏။ သို့ကြောင့် သိလိုခြင်းအလျဉ်းမရှိ ကင်းကင်းနေဖို့ပင် စိတ်ကူးထည့်၏။ သို့တစေလည်း...

သတိထား အားကောင်းနေခြင်းကြောင့် ရှုကွက်အလာ ခွာမရ အမှတ်ရချည်းသာ။ ရှုကွက်ကဲ ခွဲမရ တွဲမြဲတွဲနေရသည်သာ။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယတို့အကဲ သတိပါ ဗိုလ်စွဲလာခြင်း၏ သင်္ကေတတည်း။

ဓမ္မေသက...

ထိုစဉ် ဗိုလ်ဖြစ်လာသော ထိုသတိသည် သဒ္ဓါဆန္ဒကို အဖော်ညှိလျက်က စိတ်အပျက်မှ ထွက်ခွင့်ရရေး ကြိုးစားပေး၏။ ဝီရိယပင်း အပျက်တွင်းသို့ ရဲရဲတင်းတင်းဆင်းကြည့်ပေးရ၏။ ကြောက်နေသောစိတ်ကို ဝီရိယက ဖိတ်ကြိုတွဲခေါ်လျက်က အပျက်ထက် အတက်ခိုင်းတော့သည်။ ထိုစဉ်...

ပျက်စဉ်များကား တဖြည်းတဖြည်း မှိန်၍မှိန်၍ ကျသွားတော့၏။

ဖြစ်ပျက်အသွင်များကား တဖြည်းတဖြည်းချင်း လင်းလက်၍လာနေ၏။

ဓမ္မေသက...

အပျက်လက်မှ စိတ်လွတ်ကင်း တစ်ဖန်ဖြစ်ပျက်အတွင်း ပြန်လည်ကျရောက်လာချိန် လက္ခဏာအမြင်များကား ယခင့်ယခင်ကထက်ပင် ပိုမိုကာ ပီပြင်လာနေ၏။ စိတ်လည်း ရှင်းနေ၏။

အလုပ်၌ နှစ်လိုအားရ သဘောကျသော ပီတိအားများလည်း ပွားတက်လာ၏။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်းအေးနေသော ပဿဒ္ဓိအားများပါ ပွားတက်လာနေ၏။

လက္ခဏာအမြင် ပြန်လည်ဆင်ခြင်နေသော ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၏ အရင့်ပိုင်းအတွင်း စိတ်ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်လာချိန်တည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤနေရာသည်

၄။ ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်၏စခန်းဟူ၍လည်း ဆိုသင့်၏။

၅။ ပဿဒ္ဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်၏ ပိုင်နက်တွင်းဟူ၍လည်း ဆိုသင့်သေး၏။

ခွဲမရသော သဘာဝနှစ်ခုတို့၏ ပူးတွဲစခန်းနှစ်ခုတည်း။

နှစ်သက်အားရ သဘောကျနေလျှင် စိတ်အေးပြ၍ ကိုယ်ပါပင် အေးမြလာချေအံ့။

ကိုယ်လည်း အေးမြ စိတ်အေးမြနေလျှင်လည်း နှစ်သက်အားရ သဘောကျနေတော့အံ့။

ဓမ္မေသက...

ထောင်ထောင်မောင်းမောင်းသော စည်းရုံးရေးကောင်း သတိကြောင့် အာနာပါန ထိုကာယ အမှီပြုလျက်က...

အနုပဿနာလေးချက်စုံ အကုန်ဆက်လည်နေချေပြီ။

ဗောဓိအသင်းသင်း အမင်းမင်း ကွင်းဆင်းအလုပ်လုပ်နေကြပြီ။

ဗောဇ္ဈင်အဆင့် အမြင့်မြင့် ဝင့်၍ဝင့်၍ ဆင့်တက်လာနေပြီ။

http://www.dhammadownload.com

သည်လောက်ဆို သတိတစ်လုံး၏ အစွမ်း အံ့မခန်း သိလောက်ကြပြီ။

ဓမ္မေသက... ထိုသတိ ဤနေရာအထိ...

၁။ သတိပဋ္ဌာန်အမည်ကိုလည်း ခံယူခဲ့ပြီ။

၂။ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်အမည်ကိုလည်း ခံယူခဲ့ရပြီ။

၃။ သမ္မာသတိ အမည်ကိုလည်း ခံယူခဲ့ရပြီ။

၄။ သတိဗိုလ်အမည်ကိုပင် ခံယူခဲ့ပြီးပြီ။

စိတ်အစိုးရ (အားလုံးအစိုးရ) ဣန္ဒြေ တစ်မျိုးသာကျန်တော့သည်။

ဓမ္မေသက...

စိတ်သည် နောက်ထောက် သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယတို့၏ အရှိန်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ တို့၏ ပံ့ပိုးမှုကြောင့်လည်းကောင်း နိုးထနေ၏။ သို့သော် လက္ခဏာအမြင်က အလွန်ပီပီပြင်ပြင် ပြသနေသောကြောင့် ကြွစောင်းစောင်းကား မဟုတ်ချေ။

ထိုစိတ် ခန္ဓာ့ဖြစ်စဉ် လက္ခဏာ့အမြင်နှင့် တွဲဖက်မြင်သိလျက်ကပင် ကိုယ်အလုပ် စိတ်ဝင်မရှုပ် တော့ပြီ။ နင့်ဟာနင်နေ ငါ့ဟာငါနေ ဖြစ်သွားတော့ပြီ။ ရုပ်အပေါ် ကွာရှင်းပြတ်စဲပြီးသား မယား ပမာ ထိုစိတ်က သဘောထားနိုင်လာပြီ။

ဓမ္မေသက...

ဤနေရာသည် ထိုစိတ် အပ္ပနာအမည်ရ မလှုပ်မရှက် စိတ်မကလက်တော့သော နေရာရသွားပြီ ဖြစ်ရကား...

၆။ စခန်းအားဖြင့် သမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်စခန်း ဆိုသင့်ကြပြီ။

ဈာန်သမာဓိ (ဉာဏ်သမာဓိ) များ ထွန်းကားရာနေရာသို့ စိတ်ဝင်ရောက်လာချေပြီ။ သင်္ခါ ရုပေက္ခာဉာဏ်၏ အနုပိုင်းထဲ ထိုစိတ် တပ်စွဲထားလိုက်သည်။ ဗိုလ်အားဖြင့်လည်း သမာဓိ ဗိုလ်အဆင့် တက်ခွင့်သာချေပြီ။

ဓမ္မေသက...

အကောင်းလာလည်း မတုန်၊ အဆိုးပါဆိုလည်း မဖြုန်၊ ကိုယ်နှင့်ဆုံ အာရုံလိုက် ကြိုက် မကြိုက် တို့ဖြင့် လိုက်မနိုက်တော့သောထိုစိတ် ဤနေရာတွင်...

ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲနှစ်ပါးတို့အကြား အလယ်မှ သွားလာနေပြီ။

အာနာပါန၏ ဝင်ခဏ ထွက်ခဏ မလုပ်ဘဲလည်း နေခွင့်ရသွားပြီ။

ကြောက်၊ နှစ်သက်တို့အတွင်းကိုလည်း ကွင်းမဆင်းသေးပြီ။

ဉာဏ်ဥပေက္ခာ၊ ကံဥပေက္ခာ၊ ဈာန်ဥပေက္ခာများ ထွန်းကားလာသော နေရာတည်း။

(တတြမဇ္ဈတ္တတာ၊ သင်္ခါရုပေက္ခာ၊ ဂေဟဂတာဥပေက္ခာများ ထွန်းကားချိန်)

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

ထိုမှတစ်ဆင့် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရင့်သန်လာချိန်…

၇။ စခန်းသည်လည်း ဗောဇ္ဈင်တို့၏ လမ်းဆုံး ဥပေက္ခာအစည်းအရုံးထဲ ဝင်လာနေပြီ။ ဉာဏ်အားဖြင့်လည်း ဤနေရာသည် လောကီဉာဏ်များ၏ အထွတ်အထိပ်နေရာပင်ဖြစ်ရာ ပညာကား ဗိုလ်ဖြစ်လာပြီ။ ဗိုလ်ငါးစုံ အကုန်ဘားတပ်ပြီးစီးပြီ။

ဓမ္မေသက…

ဤနေရာသည် ဥပေက္ခာ၏ ဘက်မလိုက် ခံစားခွင့်ရခြင်းကပင် ဘက်လိုက်၍ ခံစားခဲ့ရသော အရာများထက် အစစကွာ အရာရာဘေးပ၊ ခံစားခွင့်ရသမျှ အေးမြနေချေရာ ငါတို့ ရှုတင်ဆောင်ရဟာန်းများ၌ ရသတဏှာ လှန်ခွာရန်အတွက်ဆိုကာ ပဋ္ဌာပိဏ်ရှုတင်ဆောင်လျက်က ရသာခြောက်ပါး (ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ ဖန်၊ စပ်၊ ခါး) တစ်ခွက်တည်းအလား သပိတ်တစ်ခွက်တည်းအတွင်း တစ်ပေါင်းတည်း သွင်း၍ စားသုံးစဉ် ယခင် တစ်မျိုးချင်းထက်ပင် လေးလေးပင်ပင် ကောင်းနေတော့ခြင်းကြောင့် ရှုတင်လက်ပြောင်းရမည်ကိုပင် အစိုးအရိမ် ဝင်နေပြန်ပါသည်ပမာ။

ဤဥပေက္ခာ၏ ဘက်မလိုက်ခံစားရသည်ကိုပင် မလွှတ်ချင်စိတ် ဝင်နေတတ်၏။ ဥပေက္ခာ၏ အကိန်း မှိန်းနေတတ်လှ၏။ သမာဓိလွှန်ကဲ ပညာနည်းရာမှ ထဖြစ်နေသော လွတ်ကွက်များကို မက်နေတတ်လှ၏။ သို့ကြောင့် ဤနေရာ…

ဥပေက္ခာကိုလျှင် များများပွား၊ ဥပေက္ခာထား အားကောင်းလာအောင် မွေးစားရဦးမည်။

ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်ဆိုသော ထိုစကား၏ သရုပ်ဖော်ကာလများတည်း။

ဓမ္မေသက…

ဤနေရာသည် နောက်တက် သမာဓိဗိုလ် လွှမ်းမိုးလာခြင်းကြောင့် ဝီရိယဗိုလ်ဆန္ဒပြနေချိန်၊

နောက်တက် ပညာဗိုလ်အနိုင်ကျင့်နေခြင်းကြောင့် သဒ္ဓါဗိုလ် ရပ်ကြည့်နေချိန်၊

သို့ဖြစ်ရာ ယှဉ်ဘက်ဗိုလ်ထား အားမညီတော့ရာ မဂ္ဂင်ယာဉ်ကြီးလည်း တစ်ဖက်စောင်းနိမ့်ဖြင့် လိမ့်နေတော့သည်။ ထိုစဉ် ခေါင်းဆောင်ပီသ အမြဲနိုးထနေသော သတိဗိုလ်သည် ထိုင်၊ ရပ်လျက်က ဆန္ဒပြနေကြသော သဒ္ဓါဗိုလ်၊ ဝီရိယဗိုလ်နှစ်ပါးတို့ကို အထိုင်အထ အလုပ်ခိုင်းခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးကာ သမာဓိ၊ ပညာတို့နှင့် အားညီပါစေ၏။ ထိုစဉ်…

သမာဓိနှင့် ဝီရိယ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် အားညီမျှက ဣန္ဒြေရကြပြီ။

သဒ္ဓါနှင့် ပညာလည်း တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် အထမ်းညီလာက ဣန္ဒြေရကြပြီ။

နှစ်ဖက်ကြားက စည်းရုံးရေးသမား သတိထားလည်း ဣန္ဒြေရသွားတော့သည်။

ဤဗောဇ္ဈင်အဆင့်အဆုံး ဗောဓိပေါက်သို့ဝင်ရန် လုံးပန်းစဉ်ရှိ ဣန္ဒြေငါးပါး (ဗိုလ်အဆင့်တက်များ) သည် နောက်နောက်က ဣန္ဒြေများထက် တာစားနေတော့ရာ ဤ၌ ထိုဣန္ဒြေများ နောက်ဆုံးထား၍ ပြလိုက်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

ဗောဇ္ဈင်အဆုံး မဂ်(ဗောဓိ)ဝင်ရန် မလုံးပန်းမီ အထူးသိစေလိုသည်မှာ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ ထိုနှစ်ဝ တို့သည် စည်းရုံးရေးမှူး သတိကို ကူပံ့ရာ၌ စ,လယ်,အဆုံး သုံးပါးလုံး၌ပင် အထူးပါဝင်၏။ ထိုစဉ် အားသစ်စ၌ သာမန်သဒ္ဓါ၊ သာမန်ဝီရိယအဖြစ်ဖြင့် ခေတ်ဝင်ခဲ့၏။

ဥဒယဗ္ဗယအရောက်၌ သဒ္ဓါဗိုလ်၊ ဝီရိယဗိုလ်အဖြစ်ဖြင့် ခေတ်ဝင်၏။

ဤစခန်းဆုံး လမ်းဆုံးအနီး၌ကား သဒ္ဓိန္ဒြေ၊ ဝီရိယိန္ဒြေအဖြစ်ဖြင့် ခေတ်ဝင်၏။ သို့ကြောင့်...

သင်သည် ပွဲစတုန်းကလည်း သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယအခြေပြုဖြင့် ပွဲဝင်ခဲ့ရသည့်နည်းတူ ဤပွဲသိမ်း၌လည်း သဒ္ဓါနှင့် ဝီရိယကိုသာ အကူခေါ်ပါလေ။

အယုံထဲ အရဲသွင်း ပွဲချင်းပြီး မပြီးမရှိ ပြီးပါ၏တည်း။

အယုံထဲ အရဲစွက် ပွဲမပျက်မရှိ ပျက်ပါ၏ပင်တည်း။

ဆန်းတက်လဖွေး အေးအေးကြည်ကြည်

ဓမ္မေသက...

ဤနေရာသည် ဗောဇ္ဈင်အဆုံး ဗောဓိသို့ လုံးပန်းရမည့်အချိန်ဖြစ်ချေသည်။

မဂ္ဂင်အဆုံး မဂ်ဖြင့် ခရီးသုဉ်းရတော့မည့်အချိန်လည်း ဖြစ်ချေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ သည်မှာတွင် သုံးသောင်းမျှအရေအတွက်ရှိသော ရဟန်းတော်များ၏ အရေး နောက် ကြောင်းလှန် ပြန်လည်ကာ ဆွေးနွေးရမည့်အချိန်အလှည့်တည်း။

ဓမ္မေသက...

ကုရုတိုင်း၊ ကမ္မာသဓမ္မအမည်ရသော မြို့ငယ်ကလေး၏ မနီးမဝေးရှိ တောအုပ်ကြီး၏အတွင်း ဝယ် ဘုရားရှင်သည် နောက်ပါအခြံအရံသုံးသောင်းမျှအရေအတွက်ရှိသော ရဟန်းတော်များအား မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရား ဟောကြားနေပါ၏။ အချိန်အားဖြင့် ညတိတ်ဆိတ်စ ၁၀ နာရီခန့်က စတင်တော်မူလာခဲ့ရာ ယခု သန်းခေါင်ယံတိုင်ခါနီးပြီ။

ရက်အားဖြင့်ကား လပြည့်ခါနီးရှိ လဆန်းပိုင်း၏ ညကာလတည်း။

လအားဖြင့်ကား တိမ်စင်ကာလ ဆောင်းဦးလတည်း။

ထိုစဉ်...ဘုရားရှင်၏ ဟောမြဲမဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ကလည်း...

ဓမ္မာနုပဿနာအမည်ရ ဓမ္မတို့၏သဘာဝ ဆစ်ပိုင်းပြရာအပိုင်းသို့ ရောက်ရှိနေချေပြီ။

ဓမ္မာနုပဿနာတွင်လည်း သစ္စာတို့၏သဘာဝကိုလျှင် လေးပုံ ပုံဝေ၍ ခွဲပြနေချေပြီ။

သစ္စာလေးဝသော်မှ သစ္စိကြိယာသိဒ္ဓိအရာ နိရောဓသစ္စာအလှည့်သို့ ရောက်လာနေချေပြီ။

ထိုစဉ်... ရဟန်းတော်တို့၏ စိတ်များသည်လည်း စိတ္တာနုပဿနာအလှည့်ကြုံစဉ်က ဟောဖော် ပြသခဲ့သည်အတိုင်း...

http://www.dhammadownload.com

အချို့ သဥတ္တရအမည်ရ ရူပဈာန်စိတ်များဖြင့် ဖွေးဖွေးလွနေကြ၏။

အချို့ အနုတ္တရအမည်ရ အရူပဈာန်စိတ်များဖြင့် ကြည်ကြည်မြနေကြ၏။

အချို့ သမာဓိလွန် အဆွံ့ဖြင့် အအေးထဲ မှေးတွဲ တွဲနေကြ၏။

အချို့ ဥပေက္ခာလွန် အလွန့်ကြောင့် အမှတ်တစ်ချက်ကို ဝိမုတ္တိလွတ် ထင်နေကြ၏။

ထိုအချိန်မှာပင် ရဟန်းတို့...ဆိုသော ဘုရားရှင်၏အသံတော် ပေါ်ထွက်လာချေပြီ။ ထိုရဟန်းတော်များကလည်း အရှင်ဘုရားဆိုသော ထိုခွန်းတုံ့ဖြင့် နားတော်ပေါက် လျှောက်တင်လိုက်ကြတော့သည်။ နိရောဓအခန်း စကားဦးသန်းရန်အတွက်တည်း။

ရဟန်းတို့... နိရောဓဆိုသော ထိုအရိယသစ္စာကား အဘယ်အရာများပေနည်းဟူမူကား... အကြင် ဆိုခဲ့ပြီးသော တဏှာ၏ အကြွင်းမဲ့ အလိုပြယ် ကွယ်ချုပ်သွားခြင်းပင်တည်း။

ရဟန်းတို့...တဏှာ၏ အကြွင်းမဲ့၊ အလိုပြယ် ကွယ်ချုပ်သွားခြင်းဆိုသည်ကား...

၁။ ကာမဝန် ခရီးအစွန့် အပြီးစွန့်လိုက်ခြင်းတည်း။

၂။ စွန့်ပြီးဝဋ် လွတ်လွတ်ကင်းသွားခြင်းတည်း။

၃။ လွတ်ပြီးအတွင်း အရှင်း (အလျဉ်း) မဝင်တော့ခြင်းတည်း။

၄။ အကင်းအရှင်းတို့အပေါ် အမျှော်မျှပင် မဝင်တော့ခြင်းတည်း။

ရဟန်းတို့... ချုပ်ဆိုသည်မှာ ဤအရာမျိုးတို့ပင်တည်း။

ဓမ္မေသက...

ဘုရားရှင်၏ နိရောဓ၏သဘော ထိုသို့ဟောပြောနေစဉ် ရဟန်းတော်များသည် မိမိ၊ မိမိတို့ ခံစားခွင့်ရခဲ့ကြဖူးရာ ကာမဓမ္မတာများထဲမှ...

အချို့ အကြိုက်ဆုံး ပြန်လှန်တွေး ချစ်သွေး ပြေးမပြေး တွေးကြည့်နေကြ၏။

အချို့ အမုန်းဆုံးကို ပြန်လှန်တွေး မုန်းသွေး ပြေး မပြေး တွေးကြည့်နေကြ၏။

ပညာစရိုက်ကြီးသမား ရဟန်းများကသာ ဘုရားစကား နားစိုက်ထား ဆက်လက်ဟောကြားမည့် တရား စိတ်ဝင်စားနေကြသည်။

ဘုရားအသံတော် ဆက်လက်ထွက်ပေါ်လာချေပြီ။

ရဟန်းတို့... ထိုတဏှာ ပယ်စရာရှိ အဘယ်ကပယ်၍ ပြယ်စရာရှိ အဘယ်က ပြယ်မည်နည်း။

ဓမ္မေသက...

ဘုရားရှင်၏ ဤသို့သော အမေးတော်စကားသည် ဖြေကြားလို၍ဖြစ်၏။ ထိုဖြေကြားလိုရေး အမေးစကားကပင် ဖြေမည့်စကား နားစွင့်နေခွင့်ရကြရန် တပ်လှန့်သံ စကားအရာဝင်၏။

သို့ကြောင့် ထိုရဟန်းတော်များ ဘုရားရှင်ဖြေကြားမည့်စကား နားစွင့်နေနှင့်ကြပြီ။

ရဟန်းတို့... ကာမဇောဆွ ဤလောကအတွင်းထဲမှာ ကာမဇောအရာ ချစ်စရာ၊ သာယာစရာ သဘောသည် သင်တို့၏မနောအတွင်း စင်းစင်းဝင်ကိန်းလာချေအံ့။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းတို့… ပယ်စရာရှိ ကိန်းဆဲမှာတွင်ပယ်၊ ပြယ်စရာရှိ ကိန်းဆဲမှာပင် ပြယ်သွားမည်။
ရဟန်းတို့… ထိုချစ်စရာ သာယာစရာသဘာဝ အဘယ်အရပ်က ဝင်လာကြမည်နည်း။
ရဟန်းတို့… ချစ်စရာ သာယာစရာသဘာဝ မျက်စိကလည်း ဝင်လာကြလိမ့်မည်။
ချစ်စရာသာယာစရာသဘာဝ နားမှလည်း ဝင်လာကြလိမ့်မည်။
ချစ်စရာသာယာစရာသဘာဝ နှာဝမှလည်း ဝင်လာစေလိမ့်မည်။
ချစ်စရာသာယာစရာသဘာဝ လျှာမှလည်း ဝင်လာကြလိမ့်မည်။
ချစ်စရာသာယာစရာသဘာဝ ကာယမှလည်း ဝင်လာကြလိမ့်မည်။
ချစ်စရာ သာယာစရာသဘာဝ မနမှလည်း ဝင်လာကြလိမ့်မည်။
ရဟန်းတို့… ထိုအခါ သင်တို့ကလည်း ပယ်စရာရှိ သူတို့၏ဝင်ရာဋ္ဌာနမှနေ ပယ်ကြကုန်။ ပြယ်စရာရှိကလည်း ပယ်သောနေရာကပင် ပြယ်ကြကုန်အံ့။

✧ ✧ ✧

ဓမ္မေသက…

ဤဘုရားရှင်၏ ဒေသနာတော်သည် ယားသောနေရာ ထုံးတို့ထား၊ အားမှ ထကုတ်မည် ဆိုသော ရွာကြီးသူတို့ပြောစကားပမာသော အကြွေးအတေးထား ဖယ်ရှားနည်းမျိုး မဟုတ်ကြ။ တစ်ဖန် ဘယ်ဘက်မျက်စိ ငရုတ်ရည်အဝင်၊ ညာဘက်ခြေမ ရေလောင်းချနည်းပမာထား ခုတ်ရာတခြား ရှရာတလွဲ နည်းမျိုးလည်း မဟုတ်ကြ။

စင်စစ်… သည်အချိန်ဖြစ် သည်အချိန်မှာပင် ပယ်၊ သည်အချိန်မှာပင် ချက်ချင်းပြယ်နည်း ဖြစ်၏။ သည်နေရာဖြစ် သည်နေရာတွင် ပယ် သည်နေရာမှာပင် ပြယ်နည်းလည်းဖြစ်၏။

ဘာကို မှတ်ရမည်၊ ဘယ်လိုမှတ်ရမည် မေးစရာမရှိတော့ပြီ။

ဘယ်တော့မှတ်ရမည်၊ ဘယ်တော့ ပြတ်မည် တွေးစရာလည်း မရှိပြီ။

ဓမ္မေသက…

ရဟန်းတော်များသည်လည်း ထိုဘုရားစကား နားဝယ်ထားလျက်က မိမိ၊ မိမိတို့ရှိ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်၊ တံခါး အမှတ်သတိအစောင့်ဓား ထားပေးကြကာ သူ့ဆိုင်ရာတံခါးဝမှပင် ချက်ချင်းဝင် ချက်ချင်းခုတ် ချက်ချင်းကြီး ချုပ်စေကြကုန်ပြီ။ ထို့နောက်…

လာမည့်ဘုရားစကား နားစွင့်လျက်က အသင့်အနေ ထားလိုက်ကြတော့သည်။

ရဟန်းတို့… ချစ်စရာ သာယာစရာသဘာဝ သူ့အဆင်းဘက်မှလည်း ထွက်လာကြလိမ့်မည်။
ချစ်စရာသာယာစရာသဘာဝ သူ့အသံဘက်ကလည်း ထွက်လာကြလိမ့်မည်။
ချစ်စရာသာယာစရာသဘာဝ သူ့အနံ့အသက်ကလည်း ထွက်လာကြလိမ့်မည်။
ချစ်စရာသာယာစရာသဘာဝ သူ့အတွေ့ဘက်ကလည်း ထွက်လာကြလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

ချစ်စရာ သာယာစရာသဘာဝ သူ့အငွေ့ဘက်ကလည်း ထွက်လာကြလိမ့်မည်။

ရဟန်းတို့... ထိုအခါ သင်တို့ကလည်း ပယ်စရာရှိ သူတို့ထွက်သောနေရာမှနေ ပယ်ကြလေကုန်။ ပြယ်စရာရှိကလည်း ပယ်သောနေရာကပင် ပြယ်ကြကုန်အံ့။

✧ ✧ ✧

ဓမ္မေသက...

ဘုရားရှင်၏ ဤဒေသနာစဉ်၏ အညွှန်းအတိုင်းလည်း ထိုရဟန်းတော်များ မိမိ၊ မိမိတို့စိတ်များ မိမိ၊ မိမိတို့ရှိ ဆိုင်ရာ တံခါးပေါက်များ မှ ထွက်ခွာကြကာ သူ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အာရုံနောက်လိုက်ပါနေကြချိန် ဖြစ်နေကြရာ သူ့အဆင်းဘက် စိတ်ထွက်သွားသူများအား အဆင်းဘက်ကနေ ပြသနေသော ချစ်စရာသာယာစရာသဘာဝ သတိဖြင့် ခုတ်ဖြတ်ချပစ်လိုက်ကြ၏။

သူ့အသံဘက် စိတ်ထွက်သူများကလည်း သူ့အသံဘက်ကနေကာ ပြသနေသော ချစ်စရာ သာယာစရာ သဘာဝ မိမိကိုင်သတိဖြင့် ခုတ်ပိုင်းချလိုက်၏။

သည့်အတူ... အနံ့ဘက်၊ အရသာဘက်၊ အတွေ့ဘက်၊ အငွေ့ဘက်တို့သို့ စိတ်ထွက်မိနေကြပြီး ထိုထို စိတ်ထွက်ရာဘက်မှ ပြသနေကြသော ပီယရုပ်၊ သာတာရုပ်၊ သဘာဝဓမ္မများကိုလည်း မိမိတို့ လက်ကိုင်အရှိ သတိဉာဏ်ဓားများဖြင့်ပင် ပိုင်းချ ချပစ်လိုက်ကြပြီ။

ဓမ္မေသက...

အချိန်ကား ညဥ့်နက်ပိုင်းဖြစ်၏။ နေရာကလည်း တောအုပ်အတွင်းဖြစ်နေ၏။ သို့ကြောင့် ထိုအချိန် ထိုနေရာရှိ ထိုရဟန်းတော်များ၌ များများစားစားစစ်ခင်းနေစရာ မရှိ။

ရံတစ်ခါ တောကောင်လေးများ၏ အသံနှင့် လေတိုးသံမျှဖြစ်ကြ၏။

ရံတစ်ခါ ဇ,သွေးလှန့်သဖြင့် လန့်ဝင်လာသော အတွေးအမျှင်စမျှ ဖြစ်ကြ၏။

သို့ကြောင့် ပယ်၍လည်း လွယ်၏၊ ချက်ချင်းလည်း ပြယ်သွားကြ၏။ တစ်ဖန်...

ရဟန်းတော်များ၏ လက်ရှိရောက်ရှိနေကြသော ဉာဏ်စခန်းချနေရာသည် အတားလည်း မြုပ် အသွားလည်း လှုပ်ရုံမျှသော ကံလှုပ်လှုပ် ဈာန်လှုပ်လှုပ် ဉာဏ်လှုပ်လှုပ်ဆိုသော ဗောဇ္ဈင် မဂ္ဂင်တို့ ဆုံးခါနီး၏ ခရီးတန့်နေရာဖြစ်ရာ အနုသယလက်ငုတ် မလှုပ်တလှုပ်၏ မချုပ်တချုပ်လေးမျှကိုသာ။

ဓမ္မေသက...

ထို့နောက် ထိုရဟန်းတော်များ ဘုရားရှင်ထံမှ ဖွင့်အံ့လာမည့်စကား နားစွင့်လျက်သား ဖြစ်နေကြပြီ။ ဘုရားရှင်၏စကားလည်း ဆက်လက်ထွက်ပြူလာပြီ။

✧ ✧ ✧

ရဟန်းတို့...

ချစ်စရာ သာယာစရာသဘာဝ မြင်ရာ၏ အသိဘက်မှလည်း စွက်ဖက်လာကြလိမ့်မည်။

ချစ်စရာ သာယာစရာသဘာဝ ကြားရာ၏ အသိဘက်မှလည်း စွက်ဖက်လာကြလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

ချစ်စရာ သာယာစရာသဘာဝ နံရာ၏ အသိဘက်မှလည်း စွက်ဖက်လာကြလိမ့်မည်။
ချစ်စရာ သာယာစရာသဘာဝ အရသာ၏ အသိဘက်မှလည်း စွက်ဖက်လာကြလိမ့်မည်။
ချစ်စရာ သာယာစရာသဘာဝ အထိ၏ အသိဘက်မှလည်း စွက်ဖက်လာကြလိမ့်မည်။
ချစ်စရာ သာယာစရာသဘာဝ မနောရှိ အသိဘက်မှလည်း စွက်ဖက်လာကြလိမ့်မည်။
ရဟန်းတို့... ထိုအခါ သင်တို့ကလည်း
ပယ်လိုလျှင် သူတို့စွက်ဖက်သောနေရာမှနေ ပယ်ကြလေကုန်။
ပြယ်လျှင်လည်း သင်တို့ပယ်လိုက်သောနေရာမှပင် ပြယ်ကြလေကုန်အံ့။

✧ ✧ ✧

ဓမ္မေသက...

ဘုရားရှင်၏ ဒေသနာတော်အစဉ်သည် ယိုပေါက်မှန်သမျှ ပိတ်ပင်ပေးနေသည်နှင့် တူလှ၏။ စိတ်အယုံ ချုပုတ်၍ ခြောက်လှန့်ပေးကာ ပိုက်စည်းပြေး ထွေးခနဲမိစေသည်နှင့် တူ၏။ ထိုစဉ်ရှိ ရဟန်းတော်များ၏ စိတ်များကလည်း များသောအားဖြင့် မန၊ ဓမ္မ၊ မနောဝိညာဏ ထိုသုံးဌာန၌သာ ကျက်စားနေကြရာ...

ပထမ စိတ်အလုပ် အပြုတ်ဖြုတ်၍ ချုပ်စေခဲ့ပြီ။
ဒုတိယ အငွေ့စွက်အလုပ် အပြုတ် ဖြုတ်ချခဲ့ပြီးပြီ။
ယခုကား ကြွံသိအလုပ် အပြုတ် ဖြုတ်ချလိုက်ကြပြီ။
သို့ကြောင့် အသစ်စွဲ အထဲမဝင်၊ အဟောင်းနှင်ရန်မျှသာ ကျန်တော့သည်။

ဓမ္မေသက...

ထို့နောက်လည်း နောက်နောက်အသစ် ထပ်၍ထပ်၍ ဖြစ်ပေါ်မလာစေရန် ရည်သန်တော်မူလျက်ကလည်းကောင်း၊ တွင်းလယ်ကောင် အောင်း အဟောင်း အဟောင်းသော အဟောင်းအဆွေးများပါ မတွေးသာ မထသာ၊ အဆွေးမှ အရိ နောက်ဆုံး တိခနဲပြတ်ကျသွားစေရန် ရည်သန်တော်မူလျက်ကလည်းကောင်း အာရုံနှင့် တံခါးတို့၏ အသိုင်းဝိုင်းအစုံ အဆောက်အအုံများကိုပါ ဆက်လက် ညွှန်ကြားတော်မူပါသည်။

ဓမ္မေသက...

ယင်းတို့ကား မျက်စိ စသည်ကို စွဲ၍ဖြစ်သော စက္ခုသမ္ဘဿ စသည် အတွေ့ခြောက်မျိုးကိုလည်း သတိကြီးစိုးနေစေရန် လှုံ့ဆော်တော်မူပေးပါ၏။ တစ်ဖန် မျက်စိအတွေ့မှနေ ခံစားနေသော စက္ခုသမ္ဘဿဇာ ဝေဒနာ စသည် ခံစားနေပုံခြောက်မျိုးတို့ကိုလည်း လက်ညှိုးထိုးပြတော်မူပေးပါ၏။

မိမိဘက်ကပြီး တစ်ဖက်ခရီးကိုလည်း သူ့ဘက်က အသွင်အပြင် သညာစုဝင်ပေးနေခြင်းဆိုင်ရာ အဆင်းမှတ်သညာ၊ အသံမှတ်သညာ စသည် သညာတိုးများကိုလည်း လက်ညှိုးထိုးပြတော်မူ

http://www.dhammadownload.com

ပေးပါ၏။ တစ်ဖန် မှတ်ရာနေ စေတနာထားပေးနေသော မကြိုက်တိုက်ခိုက်၊ ကြိုက်စိုက်လိုက် စသည် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊ အတွေး ဆိုင်ရာများကိုလည်း ထိုးပြပေးပါ၏။

ဓမ္မေသက...

သည့်မျှမကသေး၊ စေတနာထားရာ တဏှာလာအတိုင်း အဆင်း၌ သာယာနေတော့ခြင်း၊ အသံ၌ သာယာနေတော့ခြင်း စသည် သူ့၌နေ သူ၏ စေတနာထား သူ့အခြေခံစွဲလမ်းပုံများကိုပါ ထိုးပြပေးပါ၏။

သည့်အတူ...သူ့အသွင် အခင်စွဲ အခဲမကျေအတိုင်းလည်း...

သူ့အဆင်း အကြံသွင်း၍ စိတ်ကူးယဉ်နေခြင်း စသည် ကာမဝိတက်ခြောက်မျိုး၊

သူ့အကြံကပ် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် သုံးသပ်ပေးနေခြင်း စသည် ဝိစာရက ခြောက်မျိုး၊

ယင်းတို့ကိုပါ ခိုစရာချုံမှန်သမျှ မီးတင် တစ်လွင်တစ်ခွင်လုံး ဟင်းလင်းပြင်ဖြစ်စေပြီပမာ ရှင်းလင်းပေးတော်မူလိုက်ရာ ထိုရဟန်းတော်များ၏ စိတ်...

က။ ရူပတဏှာ စသည်များလည်း ထွန်တုံးပိတ် ကင်းဆိတ်သွားတော့သည်။

ခ။ ရူပစေတနာ စသည်များလည်း ထွန်တုံးပိတ် ကင်းဆိတ်သွားတော့သည်။

ဂ။ ရူပသညာ စသည်များလည်း ထွန်တုံးပိတ် ကင်းဆိတ်သွားတော့သည်။

ထို၏ အကျိုးဆက် တစ်ဖက်ထိုးတက်လာသည်မှာကား နေရာမှန်သမျှ တဏှာဘာဝ သုညတ သို့ ချထားပြီးသော ထိုရဟန်းတော်များ...

၁။ တဏှာနှင့်ပတ်သက်သော ဝိတက် နောင်များဆို ဘာမျှအကြံမထွက်ကြတော့ပြီ။

၂။ တဏှာနှင့်ပတ်သက်သော ဝိစာရ နောင်များဆို ဘာမျှကပ်ယှုမသုံးသပ်ကြတော့ပြီ။

ဓမ္မေသက...

ထိုညက ထိုသုံးသောင်းမျှသော ရဟန်းတော်များသည် မလွတ်သည်ကို မလွတ်သေးအတိုင်း သိသိပြီးနောက် တောက်လျှောက်ပင် လွတ်ပြီကိုလည်း လွတ်မြောက်သွားမှန်း သိသိသွားကြတော့ရာ ထိုညရှိ ထိုကာလကား တိမ်အစင်ဆုံးသော လတည်း။ ထိုညအလယ်မှ ကြယ်များသည်လည်း လ အရေး အားအပေးဆုံးသော ကြယ်များတည်း။

လ ဟူသည်မှာ စိတ်အရာ၊ ကြယ်ဟူသည်ကား သတိ၊ ဝီရိယ၊ သဒ္ဓါ စသည့် စေတသိက်များ ဖြစ်ကြောင်း သင့်အား အစကပင် ပုံလောင်းပေးခဲ့ပြီးပြီ။

သဘောရေး တွေးလျှင် ပေါ်လောက်ပြီ

ဓမ္မေသက...

ဤသဘောတရားပိုင်းသည် သတိတစ်လုံးတည်းဖြင့်ပင် ဗောဓိခရီး ပြီးစီးနည်းကို ညွှန်းဆို၏။ ယင်း၌ ဗောဓိပက္ခိယတရား သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးစလုံး ပါ၏။ တရားကိုယ် တစ်ဆယ့်လေးပါးတို့လည်း

http://www.dhammadownload.com

သူ့နေရာသူ ပါဝင်ပြီးသားပင် ဖြစ်သွားကြ၏။ သည့်အတူ သတိပဋ္ဌာန် သမ္မပဓာန်စသည် အပိုင်းကြီး ခုနစ်ပိုင်းတို့လည်း အာနာပါနရှိ သတိ၏အစီအရင်ဖြင့်ပင် ပီပြင်စေခဲ့ပြီ။ သို့ကြောင့်...

ဤသဘောတရားပိုင်းသည် နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်၏ အမြှုတေပင် ဖြစ်၏။ နိဒါန်းပျိုးသတိဖြင့် တန်ဆာဆင်ပေးထားသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ငါတို့သည် ဘုရားဟောထားသော မဟာသတိပဋ္ဌာန်၏ အာနိသင် ဤအစပျိုးမှုပင် မြင်နိုင်သေး၏။ ထိုအမြင်ဖြင့်ပင် တန်ဆာဆင်ပေးထားသောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက...

ဤသဘောတရားပိုင်း၌ အထူးအသိပေးလိုသည်မှာ အဘဘုရားရှင် ကမ္မာသဓမ္မ နိဂုံးကြီး၏ အနီးရှိ တောအုပ်ကြီးအတွင်းဝယ် သုံးသောင်းမျှသော ရဟန်းတော်များအား ဤမဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်တော် ထုတ်ဖော်ဟောပေးစဉ်ကာလကို...

လဆိုသော ထိုစကားဖြင့်လည်း ပစားပေးထားခဲ့မိပါပြီ။

ကြယ်တာရာဆိုသော ထိုစကားဖြင့်လည်း ပစားပေးထားခဲ့မိပါပြီ။

လဆန်း၊ ဆောင်းဦးဆိုသော ထိုစကားဖြင့်လည်း ပစားပေးထားခဲ့မိပါပြီ။

ည သန်းခေါင်ဆိုသော ထိုစကားဖြင့်လည်း ပစားပေးထားခဲ့မိပါပြီ။

ဓမ္မေသက...

ထိုအသုံးအနှုန်းများသည် ရဟန်းတို့၏စိတ်ကို တင်စားခြင်းမျှသာ။ ထိုစဉ်က ထိုရဟန်းတို့၏ စိတ် ငါတို့ခန့်မှန်းဖြင့်ပင် မျက်ရိပ်ပြထားခြင်းမျှသာ။ သို့ကြောင့် ပညာရှင်များ ထိုအတွေး ထိုအရေးတို့အပေါ် မပေါ်ရာ ဖော်ရကောင်းလားဟူ၍ အပြစ်တင်ကလည်း ခံရန်အသင့်သာ။ ဘုရားမဖော်ရာ ဘောင်ကျော်ရကောင်းလားဆိုကာ အရေးယူကလည်း ခံရန်အသင့်သာ။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် ယနေ့သည် ယမန်နေ့မဟုတ်တော့ကြောင်း ကောင်းကောင်းသိသင့်၏။ ယနေ့သည် နက်ဖြန်မဟုတ်သေး ဆိုသည်ကိုလည်း တွေးမိစေချင်သေး၏။ ထိုသို့တွေးမိပါသော်...

သာသနာ့အဝန်းအဝိုင်းနှင့်လည်း ဝေး၊ သာသနာ့သွေးကား နွေးထွေးစွာ လည်ပတ်ပြေးဆော့နေသေး၏။ ယနေ့ ပစ္စက္ခရှိထိုသို့သော ဘုရားသားတော် သမီးတော်များအတွက် ဘုရားစကား သူတို့နားနှင့် လိုက်ဖက်စွာ ဤကဲ့သို့ရေးပြနေကြောင်းကိုပါ သင်သည် ကောင်းကောင်းကြီးသဘောပေါက်ခဲ့စေချင်၏။

ဤနိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်၏ သဘောတရားပိုင်းသည် ပရိယတ်စာအခြေမပေး ဘုရားရှင်၏ သားထွေး သမီးထွေးများအတွက် သဘောတရားအချက် ဝကွက်၍ အပ်နှံထားရာ...

တရားမလိုက်စား၊ ထိုထိုဘုရားသားတော် သမီးတော်များသည်လည်း ဓမ္မ၏သဘောတရား အရှိ စိတ္တ သိဖြင့် တွေးကြည့် သိနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

နတ်တလုတစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ယောဂီနံ့ ဓမ္မသုတာယ ဒေသနာနယဒီပကံ
ယဒိဒံ ဓမ္မိကံ ပဗ္ဗံ အဝစံ သရူပေနေဝ။ ။

ယောဂီနံ – ဓမ္မလမ်းစဉ် စခန်းဝင်ညှာ ယောဂီအများအစားတို့အား၊ ဓမ္မသုတာယ – တရားအစု သုတမှုဖြင့် ရှုကြည့်တတ်ကြရန်အလို့ငှာ၊ ဒေသနာ နယဒီပကံ – ဒေသနာတော်နည်းဖြင့် ထွန်းပြထားခြင်းရှိသော၊ ယဒိဒံ ယံဣဒံ ဓမ္မိကံ ပဗ္ဗံ – အကြင်သဘောတရားပိုင်းအမည်ရှိ အပိုင်းကို၊ သရူပေနေဝ – ဗောဓိပက္ခိယသရုပ် ထုတ်ပြခြင်းနှင့်အတူပင်လျှင်၊ မယံ – ငါတို့သည်၊ အဝစံ – မပါနှုတ်ဖျား စာစကားဖြင့် ပြောကြားခဲ့ပြီးပြီ။

ဤတွင်…

ယောဂီများ ဓမ္မသုတပွားရာ နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်ပြစကား အဆုံးသတ်ထားခဲ့ပြီ။

●●●

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၃)

ဓမ္မလက်တွေ့ပိုင်း

http://www.dhammadownload.com

(၇) [illegible]

[illegible]

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၃)

ဓမ္မလက်တွေ့ပိုင်း

ယောဂီနံ ဟတ္ထမုဋ္ဌိယာ ပဋ္ဌာနုပဋ္ဌိ ဇောတကံ
ဇောဓကံ မောဒနံ တောသံ ခေါဘံ ဝါ ဓမ္မဝိကာသံ
ပရမ္ပရာ စရိယာနံ ဒေသေဿံ ယံတံ နယေန။ ။

ယောဂီနံ – သတိပိုင်ရှင် သူတော်စင်တို့အား၊ ဓမ္မဝိကာသံ – စခန်းအဆင့် ဓမ္မပန်းအပွင့်ကို၊ ဟတ္ထမုဋ္ဌိယာ – လက်ဆုပ်လက်မိ လက်ပြည့်ရရန်အလို့ငှာ၊ ပဋ္ဌာနုပဋ္ဌိ ဇောတကံ – ရောက်ပြီး၏နောက် အစဉ်ရောက်ကို ထွန်းပြရန်ဖြစ်သော၊ ဇောဓံ – သစ္စာပိုးများ နိုးကြားရာလည်းဖြစ်သော၊ မောဒနံဝါ – ကိုယ်တိုင်ပန်းကောက် ဝမ်းပန်းပေါက်ခတ်ရာလည်းဖြစ်သော၊ တောသံဝါ – အတွေ့နှစ်သက် လေ့နှစ်သက်ရာလည်းဖြစ်သော၊ ဓမ္မဝိကာသံ – တရားပန်းဉာဏ်ပွင့်ကို၊ ခေါဘံဝါ – လှုပ်ခါချပြ လက်တွင်းကျ ကျစေသည်လည်းဖြစ်သော၊ ပရမ္ပရာ စရိယာနံ – ဆရာစဉ်ဆက်တို့၏၊ နယေန – တရားလမ်းစဉ်ဖြင့်၊ ဇောတကံ – ထွန်းပြရာလည်းဖြစ်သော၊ ယံတံ – အကြင်လက်တွေ့ပိုင်းကို၊ အဟံ – ဥဒေယျဓမ္မသာမိ အမည်တွင်ရှိသော်လည်း ထိသိနာမ်ရုပ် သူတို့နှစ်ပါး၏ အလုပ်မျှသာဖြစ်သော ငါသည်၊ ဒေသေဿံ – မပါနှုတ်ဖျား စာစကားဖြင့် ညွှန်ကြားပါအံ့။ ။

ယောဂီတစ်ဦး၏ ရှေ့ပြေးတာဝန်ကြီးသုံးမျိုး

ဓမ္မေသက...

ဤအပိုင်းသည် စခန်းဝင် လေ့ကျင့်ရတော့မည့်အပိုင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့်...သင် စခန်း မဝင်မီ ဝင်အံ့ဆဲဆဲအချိန်ပိုင်းအတွင်းဝယ် ဤအရေးတကြီးကိစ္စများ ကြိုတင်ပြုကျင့်ထားသင့်၏။ ယင်းမှာ...

http://www.dhammadownload.com

က/ ဖြတ်တောက်ခဲ့ရမည့် ကိစ္စများ၊

ခ/ လေ့လာရမည့် ကိစ္စများ၊

ဂ/ ဆောင်ရွက်ရမည့် ကိစ္စများပင်။

(က) ထိုစဉ် ဓမ္မသက...

သင်သည် စခန်းမဝင်မီ ရှေ့အဖို့ကပင်

ပလိဗောဓကြီးများကိုလည်း ဖြတ်တောက်ချထားခဲ့ရာ၏။

ပလိဗောဓငယ်လေးများကိုလည်း ဖြတ်တောက်ချထားခဲ့ရာ၏။

မနေအပ်သော နေရာများကိုလည်း ရှောင်တိမ်းရာ၏။

ဤကား သင်ဖြတ်တောက်ခဲ့ရမည့်ကိစ္စများတည်း။

(ခ) တစ်ဖန်လည်း ဓမ္မသက...

ကမ္မဋ္ဌာန်းအကြောင်းကိုလည်း ရှေ့ပြေးသိနှင့်ထားသင့်၏။

ဘာဝနာဆိုသော ထိုစကားကိုလည်း လေ့လာထားသင့်၏။

သမထ ဝိပဿနာစကားများကိုလည်း လေ့လာထားနှင့်သင့်၏။

နေအပ်သည့်အရပ်များကိုလည်း လေ့လာထားသင့်၏။

တရားထူးရနိုင်မည့် အကြောင်းအရာများကိုလည်း လေ့လာထားသင့်၏။

စရိုက်နှင့် သွေးများကိုလည်းကောင်း၊ စရိုက်နှင့် အမူအရာများကိုလည်းကောင်း၊ စရိုက်နှင့် လိုက်ဖက်ရာရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းများကိုလည်းကောင်း ရှေ့ပြေးလေ့လာထားသင့်သေး၏။

ဤကား သင်ရှေ့ပြေးလေ့လာသင့်သည်များတည်း။

(ဂ) တစ်ဖန်လည်း ဓမ္မသက...

စတုရာရက္ခ ဘာဝနာလေးပါးတို့ကိုလည်း ရှေ့ပြေးဆောင်နှင့်ထားသင့်၏။

ဝိဝေကများကိုလည်း စတင်ပွားများထားသင့်၏။

ရုပ်ကုန် နာမ်ကဲ စုံတွဲလည်း ထားပေးသင့်၏။

စိတ်အကြောင်းခံဖန် ပြောင်းပြန်လှန်ထားပေးသင့်၏။

စိတ်အရိပ် အတွင်းအိပ် အပြင်ထွက်လည်ကိုလည်း ဖျက်ပေးသင့်၏။

စိတ်အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိထားသင့်၏။

ဤကား သင်ဆောင်ထားရမည့် တာဝန်များတည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

(က) ကြောင့်ကြနိုပ်စက် အသက်မရှင်

အာဝါသောစ ကုလံလာဘော ဂဏောကမ္မဉ္စ ပဉ္စမံ

အဒ္ဓါနံ ဉာတိ အာဗာဓော ဂန္ထော ဣဒ္ဓီတိ တေဒသ...

၁/ အာဝါသောစ – မနေအပ်သောအရပ် ၁၈ ပါးတို့၌ အနေမှားခြင်းလည်းကောင်း၊

၂/ ကုလံစ – ပြင်ပအမျိုးတို့၌ အစိုးရိမ်ထားခြင်းလည်းကောင်း၊

၃/ လာဘံစ – လာဘ်လာဘအမျိုးမျိုးတို့၌ အစိုးရိမ်ထားခြင်းလည်းကောင်း၊

၄/ ဂဏောစ – အတူနေချင်း အပေါင်းအသင်းများ၌ အစိုးရိမ်ထားခြင်းလည်းကောင်း၊

၅/ ပဉ္စမံ – ငါးခုမြောက်အဖြစ်၊ ကမ္မဉ္စ – အမှုကိစ္စအမျိုးမျိုးတို့၌ အစိုးရိမ်ထားခြင်း လည်းကောင်း၊

၆/ အဒ္ဓါနံစ – တိုရှည်နီးခြား ခရီးသွားရာ၌ အစိုးရိမ်ထားခြင်းလည်းကောင်း၊

၇/ ဉာတိစ – သွေးရင်းသားရင်း အတွင်းအမျိုးတို့၌ အစိုးရိမ်ထားခြင်းလည်းကောင်း၊

၈/ အာဗာဓောစ – ကိုယ်တွင်းပေါက်ဖွား အနာအဖျားများ၌ အစိုးရိမ်ထားခြင်းလည်းကောင်း၊

၉/ ဂန္ထောစ – စသင် စာချ ပညတ်တင်ဘာဝ၌ အစိုးရိမ်ထားခြင်းလည်းကောင်း၊

၁၀/ ဣဒ္ဓိစ – ကံပေးတန်ခိုး အကျိုးပေးအမျိုးမျိုးတို့၌ အစိုးရိမ်ထားခြင်းလည်းကောင်း၊

ဒသ – ဆယ်ပါးကုန်သော၊ တေ – ထိုကိစ္စရပ်တို့သည်၊ ပလိဗောဓာနိ – ပလိဗောဓမည်ပါကုန်၏ (ဝါ) တရားမရနိုင်သော အနှောင့်အယှက်ကြီးများတည်း။

ဓမ္မသက...

သင်သည် ဓမ္မကြောင်းလမ်း စခန်းဝင်တော့အံ့ဆိုလျှင် ထိုကြောင့်ကြကြီး ဆယ်မျိုးတို့ကို ဖြတ်တောက်ထားခဲ့ရမည်။ အကယ်တိတိ ဖြတ်တောက်မထားခဲ့မိပါသော်...

၁/ မနေအပ်သောအရပ် ၁၈ မျိုး ဖြစ်နေက မည်သို့မျှစိတ်ချလက်ချမရှိပြီ။ စိတ်ချလက်ချ မရှိကလည်း မည်သို့မျှ တရားမတက်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

သည့်အတူ ရဟန်းဖြစ်က ဆွမ်းဒကာ ဆွမ်းအမ စသည်၌ ငြိနေမှု၊

၂/ လူဖြစ်က ပြင်ပနေ အမျိုး အသိ စသည်များ၌ ငြိနေမှု၊ စိတ်အပူ ကိုယ်နှင့်အတူ စခန်းတွင်း မလိုက်ပါခဲ့တော့ရာ မည်သို့မျှ တရားမတက်ပြီ။

၃/ ပြင်ပလူသူတို့နှင့် မပတ်သက် ထိုစိတ် ကိုယ်နှင့်တွဲဖက်ပါခဲ့သည်ပဲ ထားဦး၊ ရောက်ရာ အရပ် တွေ့ရာလာဘ်နှင့် မျက်နှာဟပ်နေခဲ့လျှင်လည်း တရားမတက်တော့။ လာဘ် လာဘဘက် စိတ်မကွက်ဘူးပဲ ထားဘိဦး၊

၄/ အတူနေအပေါင်းအသင်း ရောင်းရင်းများဘက် စိတ်ပတ်သက်နေလျှင်လည်း တရား မတက်တော့။ အတူနေတို့ဘက် စိတ်မပတ်သက်ဘူးပဲ ထားဘိဦး၊

၅/ တောက်တိုမည်ရ ဗာဟိရကိစ္စဘက် ပတ်သက်နေကလည်း တရားမတက်တော့ပါ။ ကိုယ့်ကိစ္စဘက် ကိုယ့်စိတ် မပတ်သက်ဘူးပဲ ထားဘိဦး၊

၆/ မိဘအစထား အတွင်းဆွေမျိုးများ၌ စိတ်ကစားနေလျှင်လည်း တရားမတက်တော့ပါ။ အမျိုးအရေး စိတ်အေးသည်ပဲ ထားဘိဦး၊

၇/ ပြင်ပတခြား ခရီးသွားနေခြင်းများ၌ စိတ်ဝင်စားနေကလည်း တရားမတက်တော့ပါ။ ပြင်ပခရီးကြား ဖဝါးမလှည့်ဘူးပဲ ထားဘိဦး၊

၈/ ကိုယ်တွင်းနာ ထိုခရီး ကိုယ့်ကိုယ်ထဲ စိတ်ခရီးသွားနေကလည်း တရားမတက်တော့ ပါ။ ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာနေသဖြင့် နာလမ်းမရှာဘူးပဲ ထားဘိဦး၊

၉/ စာပေကျမ်းဂန် သင်အံပို့ချ နေရကလည်း တရားမတက်တော့ပါ။ စာပေကျမ်းဂန်ဘက် စိတ်မပတ်သက်ဘူးပဲ ထားဘိဦး၊

၁၀/ ရှေးဘုန်းရှေးကံများက ထကြွပုန်ကန် ဝိုင်းဝိုင်းရံပရိသတ် ကျော်ဇောသတင်း အထပ် ထပ်တို့က စိတ်ကို ပတ်သက်နေကြပြန်ကလည်း တရားမရနိုင်တော့ပါ။

ဓမ္မေသက...

တရားသည် စိတ်အလုပ်ဖြစ်၏။ စိတ်ပါမှ အရာရောက်၏။ စိတ်ကလည်း ဘဝင်လေမထ၊ နှလုံးငြိမ် ဣန္ဒြေရမှ အရောင်တောက်ပ၏။ ဘဝင်လေနှောင့် နှလုံးသွေး အမည်းရောင်ပေါက်နေ က တရားအကြော သဘောမပေါက်သာ။

သင်သည် အကယ်တိတိ...ဘဝင်မနှောင့် စိတ်အကြည်ရောင် တောက်စေလိုပါသော် အထက် ပါ (၁၀) မျိုးတို့ကို ဖယ်ချိုးဖြတ်တောက်ခဲ့ပါလေ။

ဓမ္မေသက...

အထက်က ဆိုခဲ့ပြီးသော ကြောင့်ကြကြီးဆယ်မျိုးနည်းတူ အသေးစား ဤကြောင့်ကြငယ်လေး များကိုလည်း ဖယ်ရှားထားခဲ့လေဦး။

http://www.dhammadownload.com

ယင်းတို့မှာ... ဆံ မုတ်ဆိတ်ပယ်ခြင်း၊ ခြေသည်း လက်သည်း လှီးဖြတ်ခြင်း၊ အဝတ်အထည်များ လျှော်ဖွပ်သိမ်းဆည်းခြင်း၊ သပိတ် ပရိက္ခရာများ သိမ်းဆည်းခြင်း၊ ကိုယ်လက်သုတ်သင်ခြင်း စသည်များပင်။

ဓမ္မေသက...

ယင်းတို့ကား စခန်းတွင်းဝင်ပြီးနောက် စခန်းပေါက်ဝ အထိုင်မချမီ တည်းတည်းအလိုတွင် ပြုစီရင်ခဲ့ရမည့် အသေးစားကြောင့်ကြငယ်များ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုင်နေဆဲကာလ စိတ်ပိုးဆွ မခံရရန်ဖြစ်၏။ စိတ်ပိုးထိုး အပိုးကျိုးရန်လည်း ဖြစ်၏။ စိတ်အစွဲ အထဲဝင်မခြောက်လှန့်သာရန်လည်း ဖြစ်၏။

တရားသည် စိတ်အလုပ် စိတ်မထွေး မရှုပ်မှုဆိုသည်ကို အထူးသတိပြုလေ။

တရားသည် စိတ်ဝမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာမှ လက်ကမ်းလာမည်ကိုလည်း အထူးသတိပြုလေ။

ဤနေရာ သင် တရားမဝင်ပါနှင့်

ဓမ္မေသက...

တရားမရကြောင်း (၁၀) မျိုးထဲတွင် မနေအပ်သောအရပ်များလည်း ပါ၏။ ထိုအရပ်များသည်လည်း စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတတ်၏။ စိတ်မအေးရတတ်။ ယင်းတို့မှာ...

၁/ အလွန်ကြီးသောကျောင်း – နာနာဆန္ဒ သူတစ်မျိုး ငါတစ်နဲ့ သဘောထားကွဲနေတတ်ကြ၍၊

၂/ ကျောင်းသစ် – အစစအရာရာ ဘာမှပြည့်ပြည့်စုံစုံမရှိသေး၍၊

၃/ ကျောင်းအို – အစစအရာရာ ဘာမှစိတ်ချစရာမရှိတော့၍၊

၄/ လမ်းနားနီးကျောင်း – ကောင်းမကောင်းသတင်း အတင်းစုံ အဖျင်းစုံ အကုန်ကြားရတတ်၍၊

၅/ လူပြောများကျောင်း – မဟုတ်တာရော ဟုတ်တာရော တသောသောဝင်ထွက်နေကြ၍၊

၆/ ထုံးအိုင်နီးကျောင်း – မုဆိုး၊သားကောင် သွားလာကျက်စားတတ်ကြ၍၊

၇/ ပန်းခင်းနီးကျောင်း – ပန်းမန်ခူးများ အော်ဟစ်ပျော်ပါး တောကစားတတ်ကြ၍၊

၈/ သီးခင်းနီးကျောင်း – သစ်သီးခူးများ အော်ဟစ်ပျော်ပါး တောကစားတတ်ကြ၍၊

၉/ လယ်နားနီးကျောင်း – လယ်စိုက်ရိတ်သိမ်း အသံဗလံများ ဆူဟိန်းနေတတ်ကြ၍၊

၁၀/ ဟင်းစားနီးကျောင်း – ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခူးများ အထူးသွားလာနေတတ်ကြ၍၊

၁၁/ မြို့နားနီးကျောင်း – ဝိသဘာဂအာရုံ ဟုန်တက်လာတတ်လွန်း၍၊

၁၂/ ထင်းတောနီးကျောင်း – ထင်းခုတ်သံ၊ လူသံ ဆူဆူညံညံရှိတတ်လွန်း၍၊

၁၃/ လှေဆိပ်ဖောင်ဆိပ်နီးကျောင်း – လှေဆင်း လှေတက်ခရီးသည်များဖြင့် စည်ကားနေတတ်၍၊

http://www.dhammadownload.com

၁၄/ ရန်ဘေးနီးကျောင်း – သစ်ကျား စသည်တို့၏ဘေး စိတ်မအေးရတတ်၍၊

၁၅/ အကြပ်နီးကျောင်း – တိုင်းကြပ် ပြည်ကြပ်တို့ရုံးစိုက်ရာဒေသ၊ အချုပ်အနှောင်စသည် များ မြင်နေရတတ်၍၊

၁၆/ အစွန်အဖျားကျောင်း – ဓားပြသူခိုး ပုန်ကန်သူအမျိုးမျိုး ခိုကိုးသောနေရာဖြစ်နေ၍၊

၁၇/ ဘေးမကင်းကျောင်း – ခိုးသူဘေး၊ ဓားပြဘေး စသည်များကြောင့် စိတ်မအေးရ၍၊

၁၈/ ဆရာကင်းသောကျောင်း – အထိန်းအသိမ်း အဆုံးအဖြတ်မရှိက သံသယငြိတတ်ကြ၍၊

ဓမ္မေသက...

အထက်ပါ တစ်ဆယ့်ရှစ်မျိုးသော ကျောင်းအမျိုးအစားများသည် စိတ်အထိုင်မကျ စိတ်ချမ်းသာရာ မရတတ်ကြသောကြောင့် စခန်းဝင်ချိန်တွင် သင် ဝင်မခိုသင့်။

အကယ်တိတိ... ခိုမိခဲ့ပါ သော် စိတ်အထိုင်မကျပြီ။ စိတ်အထိုင်မကျသော် နှလုံးရည် အကြည်မပြပြီ။ ခန္ဓာခင်းအတွင်းရှိ သဘာဝဓမ္မ မြင်သိခွင့်မရကြပြီ။ တစ်ဖန်...

အထက်နေ တစ်ဆယ့်ခုနစ်မျိုးသော ကျောင်းအမျိုးအစားများပင် ဖြစ်ပါစေ၊ ဆရာမကင်း၊ ထိုဆရာကလည်း စည်းကမ်းသွင်းကောင်းလှသော ဆရာမြတ်ဖြစ်နေပါမူ သူ့ဩဝါဒ လိုက်နာရုံမျှဖြင့် သင့်စိတ် အထိုင်ကျကျရတတ်၏။ သို့ကြောင့်...

ဆရာကောင်း မှီဝဲခွင့်ရက သင် ကျောင်းရွေးမနေနှင့်တော့။

ဆရာကောင်း အပေါင်းမရှိ သင်ကား ကျောင်းရွေးမှသင့်၏။

ဤကား (က) အဆင့်အဖြစ် သင်ဖြတ်တောက်ခဲ့ရမည့် ရှေ့ပြေးကိစ္စများတည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

(ခ) သူနှင့် မပေါင်းခင် သူ့အကြောင်း အရင်လေ့လာဦး

ဓမ္မေသက...

သင်သည် ဖြတ်တောက်ကိစ္စ ပြီးသည်နှင့် လေ့လာရေးဘက် စိတ်ခရီးဆက်လေဦး။

ဤလေ့လာရေးကား ကိုယ်လုပ်ရမည့် ကိုယ့်ကိစ္စအကြောင်း သင် ကောင်းကောင်းသိထားရန် ပင်တည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ သင် စခန်းဝင်မည့်အရာကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူ၍ ခေါ်သည်။ သို့ကြောင့် သင်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုသော ထိုအကြောင်း ကောင်းကောင်းသိနှင့်ထားဖို့ လို၏။

ကမ္မသ – အမှု၏၊ ဌာန် – အကြောင်းအာရုံ၊ ကမ္မဋ္ဌာန် – အမှုအကြောင်းစုံ အကုန်သိနိုင်သော အာရုံတည်နေရာကလေး။

ဓမ္မေသက...

ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကိစ္စ သင်နှင့်ငါ ဤနေရာမှနေ ဆွေးနွေးကြဦးစို့။

ဓမ္မေသက...

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုသော ထိုစကားသည် လောကီအစ ရာဇဝတ်မှု (တရားမမှု) တို့ ပြုလုပ်ရာ အမှုရုံး များနှင့် တူ၏။ ထိုအမှုလက်ခံ ရုံးများသည်...

က/ ရာဇဝတ်မှုအမျိုးမျိုး တိုးမိနေသူများ၏ အမှုကိုလည်း လက်ခံစစ်ဆေးပေး၏။

ခ/ တရားမမှုအမျိုးမျိုး တိုးမိနေသူများ၏ အမှုများကိုလည်း လက်ခံစစ်ဆေးပေး၏။

ကုန်ကုန်ပြောရပါမူ...

ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးများ၏ လက်ထပ်မှုကိုပင် လက်ခံစီရင်ပေးချေသေး၏။

သို့ကြောင့် ထိုထိုရုံးများသည် ကမ္မဋ္ဌာနများတည်း။

သည့်အတူ သင်၏ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းများ၌လည်း အမှုစုံ အကုန်ပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်မှုပျက်မှုသည်ကား အဓိကဖြစ်၏။ ထိုအထဲ...

ငါရှိ ငါမရှိ အငြင်းပွားမှုလည်း ပါနေသည်။

မြဲသည် မမြဲ အငြင်းပွားမှုလည်း ပါနေသည်။

ကောင်းသည် မကောင်းဆိုသော အငြင်းပွားမှုများလည်း ပါနေသည်။

ပိုင်၏ မပိုင် ဆိုသော အငြင်းပွားမှုကား ထိပ်ဆုံးမှပင် ပါဝင်ပတ်သက်နေချေပြီ။

တစ်ဖန်လည်း... ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်မှုပျက်မှုအထဲမှပင်...

တစ်ဖက်သို့ ကြိုက်စော်ကားမှု အပြစ်များလည်း ပါနေသည်။

တစ်ဖက်သို့ မုန်းပြစ်မှားမှုအပြစ်များလည်း ပါနေသည်။

တစ်ဖက်သို့ မသိနိုးနား စိတ်ကစားမှုများလည်း ပါနေကြပြန်သည်။

စိတ်အဖြစ် အညစ်တကာဝင် ထင်ချင်သလို အထင်မှားမှုများကား ထိပ်ဆုံးထားလျက် ပတ်သက်နေချေပြီ။ ရာဇဝတ်မှုနှင့်တူသော သဘာဝမှုခင်းများတည်း။

ဓမ္မေသက...

သင့်အမှုက သည်မျှမကသေး၊ သင့်ရှိအဆင်းစသည် အကြောင်းခံအာရုံများက သူ့ရှိမျက်စိစသည့် အကြောင်းခံတံခါးပေါက်များသို့ သွားရောက်ကျူးကျော်ပြမှုများကလည်း ဒုနှင့်ဒေး။

တစ်ဖန် သူ့ရှိအဆင်းစသည် အကြောင်းခံအာရုံ ခြောက်မျိုးစုံတို့က သင့်ရှိမျက်စိစသည် တံခါးခြောက်စုံတို့သို့ လာရောက်တိုက်ခိုက်မှုကလည်း ဒုနှင့်ဒေးသာ။

ဓမ္မေသက...

သင့်၌ အမှုမဖြစ်သောနေ့ဟူ၍ မရှိ၊ အမှုမစစ်သောနေ့သာ ရှိ၏။

သင့်၌ အမှုမဖြစ်သောရက်ဟူ၍လည်း မရှိ၊ အမှုမစစ်သောရက်သာ ရှိ၏။

သင့်၌ အမှုမဖြစ်ချိန်ဟူ၍လည်း မရှိ၊ အမှုမစစ်ချိန်သာ ရှိ၏။

သင်သည်ကား အမှုကြား သွားရောက်၊ အမှုကြား စားသောက်၊ အမှုကြား၌ပင် အလျားမှောက်အိပ်နေသူတည်း။ ထိုသင်သည်ကား အမှုကြားမှာ မွေး၊ အမှုကြားမှာ နေ၊ အမှုကြားမှာပင် သေမည့်သူတည်း။

ဤကား ကမ္မဆိုသော ထိုစကား၏ အမှတ်အသားများတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဌာနသည် နေရာကို ညွှန်း၏။ ထိုနေရာသည်ကား အမှုအခင်း အချင်းဖြစ်နေရာများပင် ဖြစ်ကြရာ...

သင့်ထံရှိ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်များသည် ဌာနများတည်း။

သူ့ထံရှိ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊ အငွေ့များသည် ဌာနများပင်တည်း။

အကြောင်းခံ အာယတနများသည် အာရုံကျက်စားရာ နေရာများဖြစ်ခြင်းကြောင့်...

http://www.dhammadownload.com

ဤကား ဌာနဆိုသော ထိုစကား၏ သင်္ကေတထားများတည်း။

ဓမ္မေသက...

ထိုစဉ် လောကီ အမှုလက်ခံရုံး၏ ထုံးတွင် ရာဇဝတ်မှုဖြစ်ခဲ့သော်...

၁။ တရားသူကြီးလည်း ဝင်ပါပေးရ၏။

၂။ အစော်ကားခံရသူလည်း ပါ၏။

၃။ စော်ကားမိသူလည်း ပါ၏။

လိုအပ်လျှင် သက်သေများပင် ပါသေး၏။ ယင်းတို့ သည်နေရာတွင် ချိန်း သည်နေရာတွင် ဆုံကာ အချင်းချင်း မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်လျက်က ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါသည်ကို တရားဆိုင်သည် ဆိုရ၏။

ကြားနာ စစ်ဆေး အပြစ်ပေးရန်အတွက်ကိုတည်း။

ဓမ္မေသက...

သင့်တွင်လည်း အာရုံကူ ယူရာ နှာဝ စသည်နေရာများသည် ရုံး၊

သင့်ထံရှိ သတိသည်ကား တရားသူကြီး၊

သင်လက်ခံထားသော အထိနှင့် အသိတို့ကား တရားလိုနှင့် တရားခံများ၊

သင့်ထံသို့ လေစသည် အာရုံအမျိုးမျိုး လာရောက်တိုးဝင်နေခြင်းများကား သက်သေများချည်း သာ။

ထိုသို့ ထိမှု၊ သိမှု ထိုနှစ်ခုကို တစ်နေရာရာ သတိအထိုင်ချ၍ ရှုကြည့်နေခြင်းသည်ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်သည် (တရားထိုင်သည်) ဆိုရ၏။

စင်စစ်... ထိုင်ဆိုသော ထိုစကားသည် ရုပ်ထိုင်မဟုတ်၊ စိတ်ထိုင်၏ အရာမျှသာ။ ပျဉ်ပြားနှင့် တင်ပါး အထိုင်ချပေးထားသည်ကို မဆိုလို၊ သူ့ရုပ်ပေါ် သူ့နာမ်ထား သတိပေးသောအားဖြင့် အထိုင် ချပေးထားခြင်းမျိုးကိုသာ ဆိုလို၏။

ဓမ္မေသက...

သင် ဤအထိုင်အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိနှင့်ထားလျှင် စားစား၊ သွားသွား၊ နားနား၊ နေနေ သင်ကား ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်လျက်သား ရှိနေချေပြီ။ ဘယ်နေရာ ဘာကိစ္စ၊ ဘာနှင့် တွေ့နေရစေ သင် ကား ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ဖြစ်နေချေပြီ။

စစ်တတ်မှအမြတ်ထွက်

ဓမ္မေသက...

သင် လူ့ပြည်တစ်ခေါက် အလည်ရောက်ရှိလာခြင်းသည်...

စီးပွားရေးဖုန် ကုန်ရောင်းကုန်ဝယ် လာသည်နှင့်လည်း တူ၏။

ဘုံဘဝများ၏ အဖြစ်သနစ် စာရင်းစစ်ကြည့်ရန် လာသည်နှင့်လည်း တူ၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုစဉ် သင့်ကိုယ်သင် စစ်ကြည့်မှ အပြစ်ရှိ မရှိ သိရမည်။ စစ်မကြည့် အတည့်မမြင်သာ။

သင့်ကိုယ်သင် စစ်တတ်မှ အမြတ်ထွက်မည်၊ မစစ်တတ် အကြွေးပတ်မည်သာ။

သင်သည် ကြက်ငှက်တို့ကဲ့သို့ အမေ့ကောက် အမောက်မထောင်သင့်။

သင်သည် သစ် ကျားတို့ကဲ့သို့ အမေ့ကြား အမှားမပါသင့်။

သင်သည် ဖျံ ဝက်တို့ကဲ့သို့ အမေ့သို အလိုမပွားသင့်။

ထိုသင်သည် လူဖြစ်ချိန် လူလိုနေမှ ကောင်း၏၊ လူလိုကျင့်မှ အမြင့်လာ၏၊ လူတွက် တွက်တတ်မှ အမြတ်ထွက်၏။ အမြတ်ရှိနေမှလည်း လူသေ သေခွင့်ရ၏။ သို့ကြောင့်...

ထိုသင်သည် ဤလူ့ပြည် တစ်ခေါက်ရောက် တစ်ခေါက်ဆို ဆိုသလောက် ခရီးရောက်သင့်၏။ တစ်ခါလုပ်က တစ်ခုတ်ရသင့်၏။ တခုတ်တရသည် ကြောင်ထုံးမဟုတ် လူထုံးတည်း။

ဓမ္မေသက...

စီးပွားရေးကျွမ်းကျင်သော ကုန်သည်ကြီးများသည် ပြားစွန်းကလေးကိုပင် စာရင်းတင်ကာ တွက်ချက်၏။ အရင်းများ ပြားကပင် ပတ္တမြားဖိုး ထွက်ပေးရတော့သည်။ ခြတောင်ပို့ဖြစ်ထုံးသည် အသေးငယ်ဆုံးသော ပြားစုက ပတ္တမြားဥ ဥပေးခြင်းထုံးတည်း။

သည့်ပမာ... သင်သည်လည်း ဘုံဘဝများ၏ အဖြစ်သနစ် တွက်စစ်ကြည့်စဉ် အသေးအဖွဲ့များကိုလည်း အသေးအဖွဲ့အလိုက် သတိလိုက်၍ မှတ်ချက်ယူရမည်။ မယူမိက ထိုအသေးအဖွဲ့နေရာမှပင် အမှုစုံ အကုန်ဝင်ခိုနေတော့မည်။

ဆိုပါစို့၊ သွားမှုလေးတစ်ခု စစ်တမ်းပြုစုရာတွင်...

ကော ဂစ္ဆတိ – ဘယ်သူသည် သွားသလဲ၊

ကဿ ဂမနံ – ဘယ်သူ၏ သွားမှုလဲ၊

ကိံ ကာရဏာ ဂစ္ဆတိ – ဘာ့ကြောင့် သွားသလဲ၊

ထိုသုံးချက် အကွက်ပေါ်သည်အထိ စစ်ဆေးကြည့်ရမည်။

အကယ်တိတိ...စစ်ဆေးမကြည့်မိပါက ငါသွားသည်စသည် အထင်မှားမှု၊ မတရားသိမ်းပိုက်မှု စသည်များ ထပ်ပွား ပါလာတော့မည်သာ။

စာရင်းမနိုင်၍ အရှုံးပေါ်သွားရခြင်းတည်း။

စာရင်းစစ်မခေါ်သဖြင့် လျော်ကြေးပေးရခြင်းတည်း။

ဓမ္မေသက...

အသေးစားမျှဖြစ်သော ထိုသွားမှု သင်မရှု မစစ်ခဲ့လျှင် ငါသွားသည်ဟူသော အငြင်းပွားမှုကလည်း အဆစ်ပါလှာဦးတော့မည်။ သူ့နောက် တဏှာမာနတို့ကပါ ဖောက်ဝင်လာလျှင်ကား ဘုံကိုလည်း ပေါင်၊ ဘဝကိုလည်း ရုံးစရိတ်အဖြစ် အခွန်ဆောင်လိုက်ရတော့ကာ သင်သည်ကားဆိုလျှင် သေသည်နှင့်...

http://www.dhammadownload.com

ဘဝတစ်ပါးဆိုသော စကားနာအထားဖြင့် လူ့ရင်းစားဆုံး အပါယ်ခံဘဝထဲ လုံးလုံးလျားလျား အရောက်သွားဖို့ပင်။ သို့ကြောင့် သင်သည် တစ်ရက်တာကာလ အိပ်နားချိန်ပင်လျှင် အမှတ်တန်းလန်း အမှုတန်းလန်းဖြင့် အနားပြပြီး ကျန်ကာလများတွင်...

သွားလျှင်လည်း ဘယ်သွားသွား ဖဝါးတွင်း အမှတ်သွင်းလျက်က နင်းထွက်လေ။

လုပ်လျှင်လည်း ဘာလုပ်လုပ် အလုပ်တွင်း သတိမြုပ်သွင်းလျက်က အလုပ်ဆင်းလေ။

ကြည့်လျှင်လည်း ဘာကြည့်ကြည့် မျက်စိအတွင်း သတိသွင်းလျက်က အကြည့်ကွင်းဆင်းလေ။

ကြားလျှင်လည်း ဘာကြားကြား နားအတွင်း သတိသွင်းလျက်က အကြားကွင်းဆင်းလေ။

သည့်အတူ...အနံ့ နမ်းမိရှူမိရာ၊ အရသာ စားသုံးမိရာ၊ အတွေ့ တွေ့မိထိမိရာ သူ့အရေး ကိုယ့်အရေး တွေးမိကြံမိရာများတွင်လည်း စိတ်ရှိရာတွင် သတိဝင်လျက်က သူဝင်မစွက် ငါဘက်မပါ၊ အထင်ဖြစ်ပျက် မြင်ဖြစ်ပျက်တို့၏ စစ်ချက်ပေါ်သည်အထိ သင့်သတိက နင်းဖိထားလေ။

ဤကား ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရခြင်းအကြောင်းတည်း။

လူသုံးပတ္တမြား အပွားလုပ်သိမ်းထား

ဓမ္မေသက...

ဘာဝနာဆိုသော ထိုစကားသည် ပွားစေ များစေခြင်းကို ညွှန်းဆိုနေ၏။

ကမ္မမေဝ ဥတ္တရုတ္တရိဘာဝနာယဋ္ဌာနံ ကမ္မဋ္ဌာနံ

ကမ္မမေဝ – အမှုကိုလျှင်၊ ဥတ္တရုတ္တရိဘာဝနာယ – အထက်မှ အထက်သို့ ပွားခြင်းငှာ၊ ဋ္ဌာနံ – အကြောင်းအာရုံသည်၊ ကမ္မဋ္ဌာနံ – ကမ္မဋ္ဌာန်းမည်၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုထို တရားအစု ရှုမှတ်မှုသည် တစ်ချက်အမှတ်က တစ်ချက်ကိလေသာပြတ်၏၊ တစ်ချက်ပြတ်လျှင် တစ်ကွက်ပင် ကိလေသာမီးငြိမ်း၏။ ကိလေသာမီး ငြိမ်းသည်နှင့် အပူအညစ်ကင်းစင် ဓမ္မဓာတ်ရည်ဝင်၏။ ဓမ္မဓာတ်ရည်ဝင်သည်နှင့် အရောင်ထိုး ကြိုးပေါ်လာတော့သည်။ သို့ကြောင့်

ထိုဓမ္မရတနာ တစ်ချက်ပွားသည် ပတ္တမြားအလားပင်။

ဓမ္မေသက...

ထိုဓမ္မရတနာသည် လူဖြစ်တုန်းဆဲဆဲသာ ရှာဖွေ၍ရတတ်ကြ၏။ လူဖြစ်တုန်းသော်မှလည်း လူတိုင်းလည်း မရတတ်၊ အရွယ်တိုင်းလည်း မရတတ်၊ အချိန်အခါတိုင်းလည်း မရတတ်၊ ဘဝတိုင်းလည်း မရတတ်။ သို့ကြောင့်...

ကြေးထိုက်၏၊ ရှားပါး၏၊ ရှာဖွေရန် ခက်ခဲလွန်လွန်းလှ၏။

ဓမ္မေသက...

တစ်ဖန် ထိုဓမ္မရတနာကိုသာ သင်အပွားထားမိသော်...

http://www.dhammadownload.com

လူခေတ် လူပြန်ဖြစ်ချင်လည်း ရ၏၊ လူ့ဂုဏ်အာရုံညွှတ်ရုံလေးသာ။

နတ်ခေတ် နတ်တက်ဖြစ်ချင်လည်း ရ၏၊ နတ်ဂုဏ် အာရုံညွှတ်ရုံလေးသာ။

ဗြဟ္မာ့ခေတ် ဗြဟ္မာအထိ ဖြစ်ချင်လည်း ရသေး၏၊ ဗြဟ္မာ့ဂုဏ် အာရုံ ညွှတ်ရုံလေးသာ။

အရိယာဘုံ ခိုလှုံချင်လျှင်ပင် ရနိုင်သေး၏။ အချုပ်စပ် ကပ်ဖြတ်ရုံလေးသာ။

သင့်ထံရှိ ဓမ္မရတနာကား သည်မျှအခွင့်အလမ်းသာ၏။ ပတ္တမြားရတနာသည် သူ့အား ထုခွဲ ရောင်းချကာ လူ၌ရှိအပ်သော ဘဝစည်းစိမ် အိမ်ရာဂေဟာ စသည်များ ဘာမဆို ဖန်တီးယူရသော်ငြားလည်း သည်ဘဝ သည်မျှသာ တတ်နိုင်ရာ၏။ ဘဝဆက်၍ အထက်အောက် တောက်လျှောက် မလိုက်နိုင်။

ဓမ္မေသက...

သင့်လက်ထဲရှိ သည်ဓမ္မရတနာသည်ကား ဘဝအမျိုးမျိုး နေရာတကာလိုက်ပါရိုးရှိ၏။ အောက်မို့လို့ မပြန်၊ အထက်မို့လို့ ကျန်မနေရစ်တတ်။ ဘုရားအလောင်းတော်၏ လူမင်းအဖြစ်၊ နတ်မင်းအဖြစ်၊ ဗြဟ္မာမင်းအဖြစ်များမှသည် ငုံးမင်းကြီး၊ ဒေါင်းမင်းကြီး၊ မျောက်မင်းကြီး၊ ငါးရံ့မင်းကြီး စသည် အခွင့်အလမ်းများအထိ ဤလူ့ပြည်မှ ပါသွားသည်များချည်း ဖြစ်ကြ၏။

ဓမ္မေသက...

သင်သည်လည်း သည်သို့သာ၊ အမြတ်ထွက် ဓမ္မဓာတ်သက်များ တစ်ခါလုပ်က တစ်ခုတ်ရဖြင့် ရသမျှပွား အများအစားကိန်းသိုထားမိခဲ့ပါလျှင်...

- လူဖြစ်လည်း လူမင်း၊ လူပျင်းစာရင်း ရှင်းပြီးသားပင်။
- နတ်ဖြစ်လည်း နတ်မင်း၊ နတ်ဖျင်းစာရင်း ရှင်းပြီးသားပင်။
- ဗြဟ္မာဖြစ်လည်း ဗြဟ္မာမင်း၊ ဗြဟ္မာဖျင်းစာရင်း ရှင်းပြီးသားပင်။
- တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သော်မှ တိရစ္ဆာန်မင်း၊ တိရစ္ဆာန်ပျင်းမျိုး မဟုတ်ပြီ။

ဤကား ဘာဝနာပွားရခြင်းအကြောင်းတည်း။

လမ်းကွဲကြည့် လမ်းလွှဲဘက် ခရီးဆက်မည့်သူ

ဓမ္မေသက...

နောက်တစ်ခု စခန်းမဝင်ခင် သင်ကြိုတင်သိထားသင့်သည်မှာ ဘာဝနာသည်

က။ သမထအရာ ဘာဝနာ၊

ခ။ ဝိပဿနာအရာ ဘာဝနာ နှစ်မျိုးပင်။

ထိုစဉ် သင် ဝင်လေဝင်စဉ် ရှူလျှင် မှတ်လျှင်လည်း နာ၀မှာပင် သတိတင်ရမြဲ။ သင်ထွက်လေထွက်စဉ် ရှိုက်လျှင် မှတ်လျှင်လည်း နာ၀မှာပင် သတိတင်ရမြဲ။ သို့ကြောင့် အာရုံထင်ကား မကွဲ၊ အာရုံဆင်ခြင်ခြင်းကသာ ကွဲမည်။ ထိုစဉ် သမထစျာန်ကား ရန်မီးကျိန်း ငြိမ်းရုံလေးမျှသာ။

ဝိပဿနာစျာန်ကား လက္ခဏာသုံးချက် ပေါ်ထွက်လာသည်အထိ ကြည့်ရမည်သာ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

သည်နေရာ ငါတို့ပြောနေကျစကားဖြင့် ပြောပြရပါမူ စေ့စပ်အားသတိ၊ စူးစိုက်အားသတိ၊ ထိုသတိနှစ်လုံး သင်အသုံးပြုရာတွင် စေ့စပ်အားသက်သက်ဖြင့်ချည်း ရက်ကုန်နေခဲ့လျှင်၊ ဖြစ်ချက်ပျက်ချက် စိတ်တည်ကြောင်း နိမိတ်ထွက်ဖြင့်ချည်း ရက်ကုန်နေခဲ့လျှင် သမထစျာန်အရာသာ ဝင်မည်၊ ဝိပဿနာဖြင့် ဉာဏ်စဉ်အထိကား မဝင်နိုင်။

အကယ်တိတိ…ကြက်ဥ၏ နောက် ကြက်ကောင်ပေါက်စေပုံမျိုးပမာ

က။ စေ့စပ်အားကောင်းနေပါကြောင်း ပြသနေသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊

ခ။ ရှုကွက်နှင့် မှတ်စိတ် တည့်နေပါကြောင်း ပြသနေသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊

ဂ။ နိမိတ်ထွက် ရင့်ကျက်နေပါကြောင်း ပြသနေသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊

နာဝမှနိမိတ် မှတ်မပျက် လက်မပျက် ဆက်တိုက်တက်လာချိန်…

စူးစူးစိုက်စိုက်သွင်း အထူးရှုကြည့်ခြင်းအထိ သင့်သတိ သွင်းပေးတတ်မှသာ၊ အာရုံမှန်မပျက် ရှုကွက်မပျက် ပေါ်မြဲတိုင်း ပေါ်နေမှသာ၊ အရိပ်ပြ အကောင်ထင် အထိနှင့်အသိတို့၏ ဖြစ်အင်ကို ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဝင်တတ်မှသာ သမထအရည်တက် ဝိပဿနာဘက် ကူးခွင့်ရ၏။ ဝိပဿနာသည် အထူးကြည့်ဖြစ်၏။ စိတ်လုပ်ငန်း၊ ဉာဏ်လုပ်ငန်းလည်း ဖြစ်၏။ စိတ်အကဲ ခွဲပါမှသာ လင်းလက်၏။ ဆင်ခြင်ခြင်း၊ အကင်းပါး အညာပါးမှသာ ရိပ်မိလာတတ်၏။ အရိပ်ကြည့်၍ အရိပ်နောက်မှ အရှိကို သိခွင့်ရသောကိစ္စဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် ကံစျာန် ဉာဏ်စျာန်မသွင်းတတ်၊ မျောက် အုန်းသီးရမျှသာ။

ဤကား လက်ဦးသိထားသင့်သော စျာန်များအကြောင်းတည်း။

နေရာပေး ရွေးထားသင့်သေး၏

ဓမ္မေသက…

အထက်မှာတုန်းက မနေအပ်သောအရပ်များကိုချည်း သီးခြားထား ပြောကြားခဲ့၏။ ဤ၌ကား နေအပ် နေရာများချည်း သီးခြားထား ဟောကြားရဦးမည်။

ဣဓဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊

အရညဂတောဝါ ရုက္ခမူလဂတောဝါ သုညာဂါရဂတောဝါ နိသီဒတိ။

ဘိက္ခဝေ – ရဟန်းတို့၊ ဣဓဘိက္ခု – ဤသာသနာတော်က ရဟန်းသည်

၁။ အရညဂတောဝါ – တောအရပ်ကပ်၍မူလည်း၊ နိသီဒတိ – နေသင့်၏။

၂။ ရုက္ခမူလဂတောဝါ – သစ်တစ်ပင်ရင်း ကပ်၍မူလည်း၊ နိသီဒတိ – နေသင့်၏။

၃။ သုညာဂါရဂတောဝါ – ဆိတ်ငြိမ်ကျောင်း အောင်း၍မူလည်း၊ နိသီဒတိ – နေသင့်ကြသေး၏။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသက…

အထက်ပါ သုံးနေရာသည် ဘုရားရှင်ညွှန်ကြားသော နေရာများဖြစ်ကြ၏။ နေသင့် နေအပ်သော နေရာများပင် ဖြစ်ကြ၏။ ဤသို့…

စိတ်ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းသည်သာ အဓိကဖြစ်၏။ စိတ်ဆိတ်ငြိမ်က လူတစ်ရာထဲ ဝင်ရောက်နေလျှင်လည်း တစ်ယောက်ထီးတည်းသာ ဖြစ်နေတတ်၏။ အကယ်တိတိ…

စိတ်မဆိတ်ငြိမ်ပါမူကား မိမိတစ်ယောက်တည်းနေသော်မှ စိတ်ကူးထဲမှာမူကား လူတစ်ရာနှင့် တွေ့နေတတ်လှ၏။ သို့ကြောင့် စိတ်ငြိမ်မှုကို သင်အလိုရှိအပ်၏။

ဓမ္မသက…

ထိုစိတ်ဆိတ်ငြိမ်ဖို့ကလည်း ကိုယ်ဆိတ်ငြိမ်မှသာ ဖြစ်နိုင်၏။ ကိုယ်မငြိမ် စိတ်လှုပ် စိတ်ပုပ် စိတ်သိုးများ ထတော့သည်။ သို့ကြောင့်…

စိတ်မငြိမ်ခင် ကိုယ်အရင် ဆိတ်ငြိမ်ခန်းဝင်စေရသည်။

ဓမ္မသက…

ထိုကိုယ်ဆိတ်ငြိမ်ဖို့ကလည်း ကိုယ်တွင်တပ်ထား တံခါးများ လုံမှသာ။ သင့်ရှိ ဤတံခါးလုံဖို့ အတွက် တစ်ခုတည်းသောအချက်မှာ သူတကာအာရုံများနှင့် မစပ်ယှက်မိကြရာ၊ တောစဉ် တောင်စဉ် သစ်တစ်ပင် ဝါးတစ်ပင်ရင်းမှာသာ။

တစ်ကိုယ်တည်းလည်း ဤနေရာများသည် အဆိတ်ငြိမ်ဆုံးတည်း။

အများနှင့်ဖြစ်လည်း ထိုနေရာများသည် နေ အာရုံသုဉ်း အဆိတ်ငြိမ်ဆုံးတည်း။

ဤသို့ နေအာရုံဆိုသည် ရွာစဉ်တစ်လျှား ပွင့်ထွန်းတတ်ရာ အာရုံပူများတည်း။

ဓမ္မသက…

နေရာ၏ ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းကား သင့်ထံရှိ မျက်စိအစထား အာရုံတို့ ဝင်ထွက်ကြရာ တံခါးများကို အေးဆေးစေ၏။ တံခါးများ အေးဆေးစေခြင်းသည်ကား ကိုယ်နေကိုလည်း အေးဆေးစေ၏။ စိတ်နေကိုလည်း အေးဆေးစေ၏။ ကိုယ်နေအေး၍ စိတ်ကလေးပါ အေးရိပ်ခိုမိနေလျှင်ကား ထိုစိတ်ဆိတ်ရန် မခဲယဉ်းပြီ။

သည်အရည်အချင်း လက်တွင်သွင်း ပြင်းပြင်းထား

သဒ္ဓါစေဝ အာရောဂိတာ အသာဌေယျဉ္စ သာရမ္ဘော

ပညာစ ဥဒယဋ္ဌကာ။

၁။ သဒ္ဓါစေဝ – ယုံချက်ပြင်းပြင်း တင်းတင်းသွင်းထားရခြင်းလည်းကောင်း၊

၂။ အာရောဂိတာစ – ကြံ့ခိုင်တောင့်တင်း ကိုယ်ခံအား သန့်ရှင်းခြင်းလည်းကောင်း၊

၃။ အသာဌေယျဉ္စ – မာယာ သာဌေယျမမှောင့် စိတ်နေဖြောင့်ခြင်းလည်းကောင်း၊

၄။ သာရမ္ဘောစ – ကိုယ်ကား နားလိုနား စိတ်အအား အနား မထားခြင်းလည်းကောင်း၊

http://www.dhammadownload.com

၅။ ပညာစဥ္ဥဒယဋ္ဌကာ – ခန္ဓာ့ဖြစ်ပျက်ရှုကွက်ထဲမှ တစ်စချင်းကွဲလျက် ဆင်ခြင်ခြင်း လည်းကောင်း၊

- ဣလမေ – ဤငါးပါးတို့သည်၊
- ဓမ္မနိသယာ – တရားမှီရာ၏ အထောက်အပံ့များတည်း။ (ထည့်)

သင့်၌နေရာဆိတ်၍စိတ်အရိပ်ရနေသော်

ဓမ္မေသက…

အထက်ပါ ငါးချက် သင့်လက်၌ ထက်မြက်စွာရှိနေစေရဦးမည်။ ထိုငါးချက် တစ်ချက်မျှ လစ်လို နေလျှင်ပင် သင် တရားထူးရရန် မမြင်ပြီ။

(၁) ထိုစဉ်…

၁။ ယုံကြည်ချက်သည် ဘုရားတရားတော်၌ဖြစ်၏။ ဤဘုရားတရားတော်သည် ခုနေဒုက္ခ၊ နောင်ဒုက္ခ မုချလွတ်မြောက်ခွင့်ရ တရားပေပဲ ဟူ၍ပင်။

၂။ တစ်ဖန် နည်းထိန်း ဆရာသမား၏ သိက္ခာ၌လည်း ယုံရ၏။ ဤသံဃာတော်သည် ငါ့ အား ချောက်မတွန်း၊ လမ်းလွဲမပို့ ဟူ၍ပင်။

၃။ အရေးကြီးဆုံးမှာ သင့်အစွမ်း သင့်သတ္တိ အပြည့်ယုံကြည်နေဖို့ပင်။

ဘုရားလည်း သည်ရုပ်နှင့် သည်နာမ် သည်သို့ပင် ဒုက္ခခံကာ ဘိသိက်ခံယူတော်မူသွား၏။ အများသည်လည်း သည်ရုပ်နှင့်သည်နာမ် သည်သို့ပင် ဒုက္ခခံကာ ဘိသိက်ခံယူသွားကြ၏။ ငါလည်းပဲ သည်ရုပ်သည်နာမ်ဒဏ် ဘာ့ကြောင့် ဒုက္ခမခံနိုင်ရမည်နည်းဟူ၍ပင်။

ဓမ္မေသက…

သည်မျှအထိ ကိုယ့်သတ္တိ အပြည့်ယုံထားမှ စခန်းဝင်ရာ တော်ကာကျမည်။ စကတည်းက လျော့ရဲ၊ စခန်းတွင်းကျ ဖရိုဖရဲနှင့် ပြိုလဲသွားတတ်သည်။

(၂) ဓမ္မေသက…

သင့်၌ စိတ်ဓာတ်နောက် ရုပ်ဓာတ်ကလည်း တောင့်တင်းနေရသည်။ ထိုစဉ် ကောင်းကင်ပျံ လေယာဉ်သည် ကိုယ်ထည်တောင့်တင်းမှ စက်လည်ရာ ကိုယ်မတုန်ခါသည်ပမာ။

ခန္ဓာတွင် စွဲစိတ်နှင့် မှတ်စိတ်တို့ နေရာလုကြရင်းက မှတ်စိတ် (သတိ) က နေရာတကာ ထိုး ဖောက်၊ ခန္ဓာတွင်း မွှေနှောက်သော် သင့်ခန္ဓာဇာတ် ဓာတ်မချောက်ချား ရှိချေမည်။

သို့မဟုတ်က ခန္ဓာနွမ်း ကိုယ်မကျန်းဖြစ်လာတတ်ချေ၏။ စိတ်ဓာတ်ခါ ရုပ်ဓာတ်ပါ နာလာ တတ်၏။ သို့ကြောင့် ရုပ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင် စိတ်ကြံ့ခိုင် သင့်၌အပိုင်ရှိသင့်သည်။

(၃) ဓမ္မေသက…

ဤ၌ မာယာ သာဌေယျဆိုသည်မှာ…

ကိုယ့်ရှိအပြစ်များ လှည့်ပတ်သောအား ဖုံးဖိစကားပြောကြားခြင်းက မာယာ၊

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်မရှိဂုဏ် ချဲ့၍ပုံထင်သောအား ကြွားလုံးထားခြင်းက သာ၍ယျ။

ထိုသို့ မဖုံးသင့်ရာဖုံး၊ မဖော်သင့်ရာ ဖော်ခဲ့သော် ပြုပြင်ပေးရမည့်ဆရာအတွက် အခက်ကြုံ တော့၏။ တိုက်ကွက်ဆင် အဝင်မှားတတ်၏။

ဆရာက အကွက်ဆင် အပြင်ပေး မှားနေသော် ထိုတပည့်အရှိဘက် အတည့်မတက်နိုင်တော့ ရကား ထိုတပည့်လည်း ဘိသိက်ခံပွဲမှ လွဲသွားရတော့သည်သာ။ သို့ကြောင့်...

သင်ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား စိတ်ဖြောင့်စွာထား၊ အပြစ်ရှိ ဝန်ခံစကားပြောကြားရန် သင့်တာဝန် မလေးသင့်၊ မရှိဂုဏ်ပုဒ် ဟိတ်ဟန်လုပ် ထုတ်ဖော်မကြွားသင့်။

(၄) ဓမ္မေသက...

သင်သည် စိတ်အား အနားမထား ခန္ဓာကြား အမြဲသွင်းထားပေးနိုင်ရမည်။ လှုပ်ရှားတိုင်းမှာ မှတ်ချက်ပါအားဖြင့် ကိုယ့်အရှိ ကိုယ့်စိတ်က သိသိပေးနေရ၏။

သို့မှသာ...

ယာလည်းညက် ကြက်လည်းမောပမာ...စိတ်လည်း ကိလေသာနှင့်ဝေး သိစရာရှိသည်များ လည်း သိပေးပြီးသား ဖြစ်တော့သည်။

(၅) ဓမ္မေသက...

နောက်ဆုံးသော သင့်အရည်အချင်းမှာ ခန္ဓာတွင်းက လှုပ်ရှားခြင်းများ တစ်စချင်း ချဉ်းသိ ထွင်းသိ မြင်တတ်ခြင်းများပင်။ ယင်းမှာ ပါးရည်နပ်ရည်သိ သင့်၌ အပြည့်ရှိနေခြင်းပင်။ လျင်သည်၊ သွက် သည် စကား ဤ၌ အထူးတာစားသည်။ ကလေးပွဲကြည့်မျိုးမဟုတ်၊ လူကြီးပွဲကြည့်မျိုးပမာ ဆင် ခြင်ဉာဏ် အခံပါလာခြင်းများပင်။

ဓမ္မေသက...

ဤငါးမျိုးတို့သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် စခန်းဝင် ပန်းဝင် အားထုတ်လိုရာ၌ မပါမဖြစ်သော အရည်အချင်းများ ဖြစ်ကြ၏။

ဘုရားရှင် ဗောဓိရာဇကုမာရမင်းသားနှင့် စကားပြောရာ၌ ဤအချက်ငါးချက်သာပါ၊ နံနက်မှာ နည်းခံ ညနေ ကေန်ရမည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ တစ်ဖန် ညနေမှာ နည်းခံ၊ နောက်နံနက် ကေန် ရရမည် ဟူ၍လည်းကောင်း ရဲတင်းသော အာမခံချက် ပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။

ယနေ့ခေတ်၏ ရုပ်ဓာတ် စိတ်ဓာတ်အရ ပြောရပါမူ သင့်၌ ဤငါးချက် ထက်ထက်မြက်မြက် ရှိနေပါမူ နှစ်လတာကာလအတွင်း အရိယာဘုံအတွင်း ချဉ်းနင်းရမည် ကေန်တည်း။

အကယ်တိတိ...ထိုငါးချက် တစ်ချက်တစ်ချက် အားပျက်နေသော်၊ မပျက်သော်မှ လျော့ရဲရဲ အားတွဲ မစွဲသော် ပိုးသာကုန် မောင်ပုံစောင်းမတတ်မျှသာ။

ဤကား သင့်၌ပါရှိခဲ့ရမည့် အရည်အချင်းများတည်း။

http://www.dhammadownload.com

စရိုက်နှင့် သွေးများအကြောင်း ကောင်းကောင်းလေ့လာ

ဓမ္မေသက...

စရိုက်ဆိုသော ထိုစကားသည် စရိတမှ လာ၏။ အကျင့်ကို ဆိုလို၏။ ထိုအကျင့်သည် အကျင့်လွန်၊ အစွန်းရောက် ဉာဉ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားတော့ကာ ဘဝချင်းဆက်၍ဆက်၍ ဝါသနာအဖြစ်လိုက်ပါလာသော အကျင့်ပင်။ ထိုစဉ်...

၁။ ရာဂကျင့် လမ်းပွင့်နေသူကလည်း ဘာမဆို သူလိုချင်ရာလောက်သာ သိတတ်တော့ပြီး လိုရာလမ်းဖွင့် တစ်ပွဲပြီးတစ်ပွဲ ထမ်းကျင့် ကျင့်နေခြင်းပင်။

၂။ ဒေါသကျင့် လမ်းပွင့်နေသူကလည်း ဘာမဆို သူမခံချင်သည်လောက်သာ သိတတ်တော့ပြီး မကျေချမ်း လမ်းဖွင့် တစ်ပွဲပြီးတစ်ပွဲ ထည်လဲနှင့် ကျင့်နေခြင်းပင်။

၃။ မောဟကျင့် လမ်းပွင့်နေသူကလည်း ဘာမဆိုသူသက်သာလိုသည်လောက်သာသိတတ်တော့ပြီး အကြံတုံး ဉာဏ်တုံးလမ်းဖွင့် နေသာသလို နေကျင့် ကျင့်နေခြင်းပင်။

ဓမ္မေသက...

က။ ဤစရိုက်သုံးမျိုးတို့သည် ပွဲတိုးတိုင်း ညစ် ဘာဖြစ်ဖြစ်ထဲ ဆွဲသွင်းခံရသည်က တစ်ကြောင်း၊

ခ။ အကြွေး အတေး မကင်း၊ တစ်ဖန် စာရင်းပြန်ရှင်းနေရသည်က တစ်ကြောင်း၊

ဂ။ ပွဲပြီးတိုင်း မီးမသေ၊ အစွဲများ မီးခိုးတအူအူ ဝေစေသည်က တစ်ကြောင်း၊

ဤအကြောင်းများကြောင့် စရိုက်ဆိုးများဆိုရ၏။ တိရစ္ဆာန်သုံးများ ဖြစ်ကြ၏။ တိရစ္ဆာန်ရောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့ သောင်းပြောင်းများလည်း ဖြစ်ကြ၏။ အားသွန်ခွန်ထက် အကျင့်ခြေကျွံကွက် ပေါ်လာသော် ပြိတ္တာငရဲများထဲပါ ဆွဲအသွင်းခံရတတ်၏။

ဓမ္မေသက...

သင့်၌လည်း ထိုသုံးကျင့် အသင့်ပါနေ၏၊ အနည်းအများသာ ကွာခြား၏။

အများ၌လည်း ထိုသုံးကျင့် အသင့်ပါနေကြ၏၊ အနည်းအများသာ ကွာခြားကြ၏။

တိရစ္ဆာန်ဘုံ မည်သူမျိုးမဆို ခိုလှုံခဲ့ကြပြီးဖြစ်ခြင်းကြောင့်တည်း။

တိရစ္ဆာန်ဘဝ မည်သူမျိုးမဆို ထိုက ဘဝစတင်ခဲ့ရခြင်းကြောင့်တည်း။

ဓမ္မေသက...

စရိုက်ဆောင်း အကောင်းလည်း ရှိချေသေး၏။ ယင်းတို့မှာ...

၁။ သဒ္ဓါ – ဘုရားတရား ရတနာအစစ်များအပေါ်၌ သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း၊

၂။ ပညာ – သဘာဝတရား၌ ဉာဏ်ကျက်စား အသိအလိမ္မာထားခြင်း၊

၃။ ဝိတက် – စိတ်ပျံ့ထွက်ကို သတိဖြင့် ကွက်ဖမ်း ဖမ်း တစ်ခုဆိုတစ်ခု၌သာ စဉ်းစားခန်းဝင်ပေးခြင်းတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

ထိုသုံးပါးတို့သည် သာသနာတော်နှင့် လူ့ဘဝ ကြုံခွင့်ရကြသူများ သူတော်ကောင်း အစားစားများဖြင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခွင့်ရကြသူများ၊ သူတော်ကောင်းဓလေ့ အလေ့ယူတတ်သူများ၏ အရောင်ပြောင်း စရိုက်များ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုစဉ်...

ရာဂအိုးကို သတိနှင့်လှယ်ပြောင်းပြောင်း သဒ္ဓါစရိုက်ကောင်း ဖြစ်တော့သည်။

ဒေါသအိုးကို သတိနှင့်လှယ်ပြောင်းပြောင်း ပညာစရိုက်ကောင်း ဖြစ်တော့သည်။

မောဟအိုးကို သတိနှင့် ဆွယ်ပြောင်းပြောင်း ဝိတက်စရိုက်ကောင်း ဖြစ်တော့သည်။

ဤ၌ ဝိတက်ကို အတွေးအခေါ် ပညာနေရာထား၍ သုံးသပ်ပြထားခြင်းတည်း။

ဤအကျင့်စိတ်ပြေး ဤသွေးပေါ်အံ့

ဓမ္မေသက...

သင့်၌ စရိုက်ပြေးနှင့် သွေးပြောင်းကိုလည်း ထပ်လောင်းသိသင့်သေး၏။

ရာဂသွေးစ ကြွလာချိန်ဖြစ်ပါမူသွေးများ ရဲလာ၏။ သို့ကြောင့် သင့်မျက်နှာပါ ရဲလာနေပြီ။

ဒေါသသွေးစ ထလာချိန်ဖြစ်ပါမူ သွေးများ မည်းလာမည်။ သို့ကြောင့် သင့်မျက်နှာပါ မည်းလာနေပြီ။

မောဟသွေးစ ရှုလာချိန်ဖြစ်နေပါမူ သွေးများ ပျစ်ချွဲလာမည်။ သို့ကြောင့် သင့်မျက်နှာပါ မွဲလာနေပြီ။

တစ်ဖန် သတိပေးကောင်းသဖြင့် သွေးပြောင်းသွားချိန်...

ရာဂအဆိပ်ကျ သဒ္ဓါဇ,ပြနေပါမူ သွေးများ ဝါထိန်လာ၏။ သို့ကြောင့် သင့်မျက်နှာလည်း ဝါဝါထိန်သာ။

ဒေါသအဆိပ်ကျ၍ ပညာဇ, ပြလာပါမူ သွေးများ လက်လာ၏။ သို့ကြောင့် သင့်မျက်နှာလည်း လင်းလက်လက်သာ။

မောဟက ဝိတက်အကူးပြပါမူ သွေးများ ကျဲလိုက် မွဲလိုက် ပျစ်ချွဲလိုက် ရှိနေကြမည်။ သို့ကြောင့် သင့်မျက်နှာလည်း မှုန်တစ်ခါ မှေး ပြေးတစ်လှည့်ကလေးသာ။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် သာသနာတော်နှင့်လည်း ကြုံခဲ့ဖူး ဆုံခဲ့ဖူးပြီးဖြစ်ခဲ့၏။ သို့ကြောင့် သင့်၌ စရိုက်ဆိုးကောင်း သောင်းပြောင်းရောရာ ပါနေမည်သာ။

မည်သည့်စရိုက်က အားသန်နေပြီ။

မည်သည့်စရိုက်က အားမှန်မှန်ဖြင့် လိုက်နေသည်။

မည်သည့်စရိုက်ကဖြင့် အားကလန်ကဆန်မျှ ရှိနေသေးသည်ကား သင့်ကိစ္စ၊ သင့်အရေး၊ သင့်အကြောင်း သင်တွေးကြည့်ပေးလေ။

http://www.dhammadownload.com

သည့်နောက် အရူးပျောက်ဆေးအဖြစ် မည်သည့်ဆေး၊ မည်သည့်ကျင့်နည်းကောင်း ရွေးသင့်သည်ကိုလည်း ဆက်လက်၍ အစမ်းပေးကြည့်လေ။

ဓမ္မေသက...

ဤသည်တို့မှာလည်း စခန်းမဝင်မီ စခန်းတွင် ကိုင်ပြနေသောနည်းများနှင့် မိမိ၌ရှိသော အကျင့်များ ချင့်တိုက်ကာ ရှေးဦးအဖြစ် ရွေးတတ်ဖို့အစပျိုးပေးနေခြင်းပင်။

ကျင့်နည်းမှန်သမျှ ဘုရားရှင်ပေးသနားသော နည်းမှန်လမ်းမှန်များချည်းဖြစ်ကြ၏။ သင့်စရိုက်နှင့် သူ့နည်း ကိုက်ဖို့သာလို၏။ ဆေးနှင့်အနာ တည့်ပါမှ အပျောက်မြန်၏။ မတည့်က အပျောက်မမြန်သည့်အပြင် ဒဏ်ပင်ခံရတတ်၏။

အရှင်မဟာသာရိပုတ္တရာကိုယ်တော်မြတ်ကြီး စိတ်ကြည်စိတ်နု သဒ္ဒါဘက်လုနေသူကို အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ပေးမိမှားသဖြင့် တစ်ဝါတွင်းလုံးလုံး စိတ်ချောက်ချား သွေးခန်းသားလိမ် ညှိုးမှိန်မှိန်ဖြစ်သွားသည်။ သည်နေရာ သင့်အတွက် သင်္ကေတဖြစ်သင့်ခဲ့၏။ တစ်ဖန်လည်း အရှင်သာရိပုတ္တရာကိုယ်တော်ကြီးက ထိုသူ့ကို ဘုရားထံ ခေါ်သွားရာ ဘုရားရှင်ကား ထိုသူထုံခဲ့ဖူးသော အကျင့်ဂုဏ်အာရုံယူလျက်က အလွန်လှပဆန်းကြယ်သော ပဒုမ္မာကြာငုံဖူးကြီး အရှုစားခိုင်းတော်မူပြန်ရာ...

နံနက်ကစ၍ရှု နေမစောင်းမီ အနုသယကုန်ခန်းသွားစေသည်ကလည်း သည်နေရာ သင့်အား သင်ခန်းစာပေးသည့်အလားပင်။ သို့ကြောင့် သင်သည် သင့်၌ စရိုက်နှင့်သွေးအလိုက် ချင့်တိုက်၍ လေ့လာထားနှင့်လေ။

ဤကား စရိုက်နှင့် သွေးများအကြောင်းတည်း။

စရိုက်ဇ အမူရာ စသည်များက ပြနေသည်

ရတ္တဿဟိ ဥက္ကုဋိကံ ပဒံ ဘဝေ
ဒုဋ္ဌဿ ဟောတိ အနုကမ္ပိတံ ပဒံ
မူဠ္ဌဿ ဟောတိ သဟသာနု ပီဠိတံ
ဝိဝဋ္ဋစ္ဆဒဿ ဣဒမီဒိသံ ပဒံ။ ။

ရတ္တဿ – တပ်မက်တတ်သူ၏၊ ပဒံ – ခြေရာသည်၊ ဥက္ကုဋိကံ – ဆောင့်ကြွားကြွားဟန် အလယ်ခွက်လျက် ကျန်သည်၊ ဘဝေ– ဖြစ်၏။

ဒုဋ္ဌဿ – ပြစ်မှားတတ်သူ၏၊ ပဒံ – ခြေရာသည်၊ အနုကမ္ပိတံ – လျှင်စွာနင်းချက် ဖနောင့်တွင်းနက်သည်၊ ဘဝေ – ဖြစ်၏။

မူဠ္ဌဿ – မေ့လျက်ကနေ တွေဝေသူ၏၊ ပဒံ – ခြေရာသည်။ သဟသာနုပီဠိတံ– တရွတ်ကြောင်းထင် အပျင်းဝင်သော ဆွဲငင်ရာသည်၊ ဘဝေ– ဖြစ်၏။

ဣဒိသံ – ညီညာလှစွာသော၊ ဣဒံ – ဤခြေရာသည်ကား၊ ဝိဝဋ္ဋစ္ဆဒဿ – ဝဋ်မှထွက်မြောက်ပြီးစီးသူ၏၊ ပဒံ – ခြေရာပေတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ခမ္မေသက...

ဤစရိုက်အကြောင်း ဖော်ပြနေခြင်းသည် သူတစ်ပါးတို့အကျင့် သင်ချင့်တတ်ရုံမျှသာ ဖြစ်ဘိ၏။ သင့်အကျင့် သင်ချင့်ကြည့်ရန်ကား လိုမည်မဟုတ်တော့ချေ။ သင့်အကြောင်းကား သင်မွေးပြီးကတည်းက ပေါင်းလာပြီးသားဖြစ်နေခြင်းကြောင့်တည်း။

တစ်ဖန် စရိုက်ပေး သွေးအကြောင်း ဖော်ပြနေခြင်းသည် စရိုက်သွေးစများ ထကြွဖွံ့ကားလာခဲ့လျှင် ရေကြည်အိုင်အထဲ တွဲပြီး ဝဲကျလာသောအခါ ရေကြည်များပျောက် အနည်အမှုန်များဖြင့် နောက်ကျသွားပြီပမာ။ မနောအကြည်ပျောက် ဖြစ်ရိပ်ပျက်ရိပ်များပါ ပျောက်သွားတတ်ကြောင်း သင်သတိထားရန် ဖြစ်၏။

တစ်ဖန်လည်း ယခု ဤနေရာမှနေ စရိုက်ရည်ဆူရာမှဖြစ်သော အမူအရာများ ဖော်ပြမည်ဖြစ်၏။ ယင်းကလည်း သူတစ်ပါးအကျင့် သင်ချင့်ကြည့်တတ်ရန်အတွက်ဖြစ်၏။ သင်သည် အများဉာဉ် ပြင်ပေးလိုသောအခါ သူ့စရိုက်ကို အရင်လေ့လာရမြဲပင်။ သင်သည် သူ့အခိုက် သူ့စရိုက်ကို လေ့လာချင့်တွက်လိုသောအခါ...

သွားပုံ လာပုံဟန်များ စံထားလျက်ကလည်း လေ့လာရာ၏။

စားပုံ သောက်ပုံ အရသာဂုဏ် စံထားလျက်ကလည်း တွက်ချက်ရာ၏။

ပြောပုံဆိုပုံ အသံများ စံထားလျက်ကလည်း လေ့ကျက်မိစေရာ၏။

ခမ္မေသက...

ထိုစဉ်... ရာဂအားက အခြားထက် ကြီးထွားနေလေသူ သွားသောအခါ ဆောင့်ကြွားကြွားအမူအရာရှိပြီး ဖဝါးနင်းကလည်း ဝိုက်နင်း နင်းတတ်၏။ သို့ကြောင့် သူ့သွားရာမမြင် သူ့ဖဝါးအရာဝင်ကြည့်ပါ၊ အလယ်ခွင် ခွက်လျက်ကနေသည်ကို တွေ့ရပါမည်။

ဒေါသအားက အခြားထက်စွာနေလေသူ၏အသွားကား လျင်မြန်စွာ အသွင်းအနုတ် လုပ်၍ သွားသောကြောင့် ခါယမ်းနေသည်ကိုတွေ့ရမည်။ ဖဝါးအချ အားပါပါချသောကြောင့် သူ့ဖဝါးရာကား တွင်းနက်နေပေမည်။

မောဟက ရှေ့ကနေ ဇ,ပြနေသူ၏ သွားဟန်သည်ကား ဆန့်ငင်ဆန့်ငင်ဟန် ပီပြင်ပြီး ခြေရာကျလည်း တရွတ်ဆွဲရာကြီးပါ ပါနေတတ်ပြန်သည်။

တစ်ဖန် အစားအသောက်များ လေ့လာကြည့်သောအခါ...

ရာဂသမားကား သွေးသားအားပေး ချိုဆိမ့်အီများ အထူးရွေးစားတတ်သည်။

ဒေါသသမားကား အခိုးအားပေး ပူချဉ်စပ်များ အထူးရွေးစားလေ့ရှိတတ်သည်။

မောဟသမားကား လေအားပေး ဖန်ခါးများကို ပို၍ရွေးစားလေ့ရှိတတ်သည်။

ယင်းတို့၏ စားသုံးသော ဟန်ပန်များကလည်း...

http://www.dhammadownload.com

ရာဂသမားက သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် ပြင်ဆင်စားသုံးတတ်၏။ အကောင်းစားကို ရွေးချယ်တတ်၏။ စားရာ၌ ချေးများတတ်၏။ သို့သော် စားရာ၌ကား ကြောင်စားပမာ နည်းပါးနေတတ်သည်။

ဒေါသသမားက ရှူးရှူးရှဲရှဲမြည်အောင် စားတတ်၏။ နေရာမရွေးတတ်။ အစားလည်း ကြီး၏။ အကြိုက်မတွေ့ ဆိုမြည်ငေါက်ငမ်းလေ့ရှိတတ်သေး၏။

မောဟသမားက အစားအသောက် နှေးကွေး၏၊ လေးဖင့်၏၊ စားရင်းလည်း မှိုင်ငေးနေတတ်သေး၏။ ရရာဆုံ ကြုံရာနှင့် ပြီးပြေတတ်၏။

ဓမ္မေသက...

ယင်းတို့၏အဆိုး နောက်တစ်မျိုးတို့ သိစေချင်သေးသည်မှာ...

ရာဂသမားသည်...

အသင့်အတင့်လှပသော အာရုံများ၌ပင် မခွဲချင် မခွာချင်ဖြစ်တတ်သည်။

အလှည့်အပတ်များခြင်း၊ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲခြင်း၊ မာနရမ္မက်ကြီးခြင်းလည်း ရှိသေးသည်။

ဒေါသသမားသည်...

အနည်းငယ်ချွတ်ယွင်းသော အာရုံများ၌ပင် ယမ်းပုံမီးကျပမာ ဖြစ်လာတတ်သည်။

ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ အာဃာတ ဣဿာ မစ္ဆရိယပွားခြင်း၊ သူ့ဂုဏ် ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်ခြင်း၊ တုဖက်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၊ ဆုံးမရန် ခက်ခဲခြင်းများလည်း ရှိသေးသည်။

မောဟသမားသည်...

မည်သည့်အာရုံမဆို ကိုယ်ပိုင်မဆုံးဖြတ်တတ်၊ သူပြောလူပြောများဖြင့်သာ အပြီးသတ်ရတတ်သည်။

သတိပညာကင်းခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းများဖြင့်သာ အချိန်ကုန်ရတတ်သည်။

ဓမ္မေသက...

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်သည် အနုသယဘူမိမှ ပညာဘူမိသို့ ပြောင်းပေးသောအလုပ် ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် ဤအကျင့်ဆိုးများကို အကျင့်ကောင်းဖြစ်လာရန် ဖောင်းပေးရမည်ဖြစ်ရာ ယင်းသုံးမျိုးတို့ကို အထူးလေ့လာပါလေ။

ယင်းတို့မှ တက် အကောင်းဘက် ထွက်ပြီးသော ကျန်စရိုက်သုံးမျိုးတို့ကား နှိုင်းယှဉ်ကြည့်သာရန် အနည်းငယ်မျှသာ ဖော်ပြပါတော့မည်။

ဓမ္မေသက...

ရာဂတော်လှန် သဒ္ဓါသို့ ဆန်တက်လာလေသူသည် အသွားအလာ အနေအထိုင် ယဉ်ကျေး၏၊ ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံ ကျနသေသပ်၏၊ လှည့်ပတ်ခြင်းကင်းပြီး ပေးကမ်းခြင်း၌ ထုံကူး၏။ ရတနာသုံးပါးတို့၌ ကိုင်းရှိုင်း၏။

http://www.dhammadownload.com

ဒေါသတော်လုန် ပညာဉာဏ်ဘက် ဆန်တက်လာသူသည် ဣရိယာပုထ်၌လည်း ဒေါသသမား တုန်းကအတိုင်း ကြမ်းတမ်းသေး၏။ ကိစ္စ၌လည်း နည်းတူပင် သေသေသပ်သပ်မရှိတတ်။ အစား အသောက်၌လည်း ချဉ်ပူစပ်ခါး စူးရှများသာ စားသုံးတတ်ပြီး ပလုတ်ပလောင်းစားလေ့ရှိသေး၏။ အာရုံဆိုးတွေ့ နွားဖော့လည်း ဖော့သေး၏။ သို့တစေလည်း...

သူ့၌ ရန်ငြိုးထားခြင်း ဣဿာမစ္ဆရိယပွားခြင်း စသည်များ မရှိတော့ပြီ။ ယင်းအစား ဆိုဆုံးမ လွယ်၏၊ အရာရာ သင့်မသင့် ချင့်၏၊ ဘဝနှင့် သံသရာကို ရှုမျှော်လျက်က ကောင်းမှုဘက် စိတ် ငံ့ကွက်၏၊ ပညာခံကာ ဝိရိယသန်သန်ထားလာချေပြီ။

မောဟလွန် ဝိတက်သို့ ဆန်လာသူကား အကြံတော မျှောနေဆဲသာ။

ဓမ္မေသက...

လူလူချင်း ထိုသို့ လူကမခြား အကျင့်ချင်း ခြားနားနေကြသည်မှာ အတိတ်ကံစု ပြုခဲ့ကြတုန်း ကပင် အာရုံယူ မတူခဲ့ကြခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ ထိုစဉ်...

အချို့ ဒါန (သီလ) စက် အလိုအကြိုက်တို့ဖြင့် တွဲဖက်ကာ လည်ပတ်စေခဲ့၏။

အချို့ ဒါန (သီလ) စက် မခံချင်စိတ်များဖြင့် တွဲဖက်လျက်က စက်လည်စေခဲ့၏။

အချို့ ဒါန (သီလ) စက် အများပြုရာပြု ရောယောင်မှုဖြင့် တွဲဖက်လျက်က စက်လည်ခဲ့ကြ၏။

သည့်အတူ... ရတနာ့ဂုဏ် အာရုံယူလျက်က ကောင်းမှုပြုခဲ့ခြင်း၊ ကံတွင် ဉာဏ်သွင်း ဆင်ခြင် ခြင်းဖြင့် ကောင်းမှုပြုခဲ့ခြင်း၊ အငေးတွင်း အတွေးသွင်း ကြံဖန်ရင်းဖြင့် ကံပြုခဲ့ကြခြင်းများကြောင့် ဤ၌ အကျင့်လမ်းထား ကွဲပြားနေကြခြင်းသာ။ သို့ကြောင့်...

သင် သူ့စရိုက် သူ့အကျင့် အကဲခတ်လိုခဲ့ပါလျှင် အောက်ပါဂါထာလာကိုကြည့်၍ အတည့်ကြည့် အတည့်သိ သိရန်ကြိုးစားပါလေ။

> **ဣရိယာပထတော ကိစ္စာ ဘောဇနာ ဒဿနာဒိတော**
> **ဓမ္မပ္ပဝတ္တိတောစေဝ စရိယာယော ဝိဘာဝယေ။ ။**

ဆိုလိုသည်မှာ သူ့အသွားအလာကိုလည်း ကြည့်၍ဝေဖန်ပါ။ သူပြုကျင့်နေပုံကိစ္စကို ကြည့်၍ လည်း ဝေဖန်ပါ။ သူ့အစားအသောက်ကြည့်၍လည်း ဝေဖန်ပါ။ သူ့အမြင် သူ့အဝင် စသည် ကြည့် ၍လည်း ဝေဖန်ပါ။ သူ့သဘော လျော်ပြရာ သူ့စိတ်ထားကြည့်၍လည်း ဝေဖန်ပါဟူ၍ပင်တည်း။

ဤကား စရိုက်ဇ,ပြနှင့် အမူအရာစသည်များအကြောင်းတည်း။

စရိုက်နှင့် အကျင့် တဲ့တိုး၍ ချိုးလွှင့်ပစ်ပါ

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ စရိုက်သည် အဆိုးသုံးခု အရင်းခံ အကောင်းသုံးခုအရန်ထား၍ ဆိုထားခြင်းပင်။

အကျင့်သည်ကား ဘုရားရှင်ပေးသနားသောနည်းများကို ရည်စူး၍ ဆိုထားသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုစဉ်...စရိုက်ဆိုး ချိုးလွှင့်ပစ်ရာ၌ ပြောင်းပြန်ထားသော တဲ့တိုးကို သုံးမည်။

စရိုက်ကောင်း ပံ့ဆောင်းပေးရာ၌ကား အလိုက်ငဲ့ရိုးသော တဲ့တိုးကို သုံးမည်။

ဓမ္မေသက...

စရိုက်ပြင်ဆင်ပေးရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းများကား နည်းပေါင်း ၄၀ ရှိ၏။ အသေးစိတ်ကား အဘိဓမ္မာ သရုပ်ခွဲကျမ်းများ၌ လေ့လာလေ။ ဤ၌ကား စရိုက်ခြောက်မျိုးတို့နှင့် လိုက်ဖက်ရာကိုသာ စရိုက်နှင့်အကျင့် တွဲဖက်ပေးကာ ဖွင့်ပြခဲ့မည်။

ဓမ္မေသက...

၁။ ရာဂထုပြောလှသဖြင့် လူတောတိုးဟန်မရဖြစ်လေသူအား သင်နည်းပေးရန် တာဝန်ကျလာပါသော်...ရာဂသမားသည် အလှတွေ့ ရှေ့တိုး၊ အကျတွေ့တော့ ညှိုးသွားလေ့ရှိသောကြောင့် အလှ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် အကျဘက် သက်နေပြီဖြစ်သော

က။ အသုဘဆယ်မျိုး တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပုပ်သိုးလာပုံများ အရှုခိုင်းပေးပါ။

ခ။ ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းထား မသတီစရာ အစိတ်အပိုင်းများကို ရေတွက်ခိုင်းပေးပါ။

၂။ ဒေါသထုပြောသဖြင့် လူတောတိုးမဖြစ်လေသူအား နည်းပေးရန် သင်တာဝန်ကျလာပါသော် ဒေါသသမားသည် အကြမ်းတွေ့ ဆွေ့ဆွေ့ခုန် အနုတွေ့မှ လှုံလေ့ရှိသည်ကြောင့် အကြမ်း၏ဆန့်ကျင်ဘက် အနုဘက် လုတက်တက်နေကြသော...

က။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ ဤလေးဆင့် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ကျင့်နေပါစေ။

ခ။ ဖြူ၊ နီ၊ ဝါ၊ ညို ဤအရောင်လေးမျိုး တစ်မျိုးမျိုးကိုလည်း ကြည့်နေပါစေ။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ မေတ္တာလေးမျိုး အာရုံယူရာ၌ အာရုံဝင် အထင်နေးတတ်၏။

မျက်မြင်အရောင်တို့ကို အာရုံယူရာ၌ကား ထင်လွယ်တတ်၏။

ဒေါသသမားအတွက် ထိုအရာများသည် ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ဖြစ်စေ၏။ အတွင်းပူ အဆူငြိမ်စေ၏။

၃/၄ တစ်ဖန်...

၁။ မောဟကြီးသဖြင့် ခရီးမထွက်နိုင်သူများ၊

၂။ အကြံဖိစီးနေသဖြင့် ခရီးမထွက်နိုင်သူများ၊

ထိုလူတန်းစားနှစ်မျိုးတို့ကို သင် ပွဲတိုးခိုင်းလိုခဲ့ပါမူ အာနာပါန တစ်ခုတည်းကိုသာ ဓားမဦးချ အကျင့်ခိုင်းပါလေ။

ထိုစဉ်...တွေငေးတွေးသမားကား အအားပေး အရေးကောင်းနေတတ်ကြလှ၏။ အာနာပါနကား မွေးသည်မှ သေအထိ အအား အနားမပေးတတ်။ တစ်ဖန် တွေငေးတွေးသမားကား အမြင်

http://www.dhammadownload.com

ကြမ်း ဖမ်းတွေးနေတတ်ကြသေး၏။ အာနာပါနကား အငွေ့ထုံ အာရုံယူလွန်းမှ ပေါ်ထင်လာတတ်သော အမျိုး။

သို့ကြောင့် ထိုအတွေး ထိုအငေးသမား ဝင်ထွက်လေ မှတ်နေခြင်းမှတစ်ပါး အခြားကုစားစရာနည်း မရှိတော့ပါပြီ။

၅။ တစ်ဖန်လည်း...

သဒ္ဓါကောင်းသဖြင့် လူပေါင်းသူပေါင်းဆုံလာသူဖြစ်နေပါက

က။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ဤရတနာ့ဂုဏ်သုံးစုံ ပွားထုံနေပါစေ။

ခ။ သီလ၊ စာဂ၊ ဒေဝတာ မိမိရှိဤအကျင့်ဂုဏ် ပွားထုံနေပါစေ။

ဓမ္မေသက...

ထိုအောက်မေ့ဖွယ်ခြောက်မျိုးတို့သည် သဒ္ဓါကို တိုးစေ၏။ ညှိုးရန်ကား မဟုတ်ချေ။ သဒ္ဓါနှင့် ပညာအကြား ဝီရိယတံတားထိုးသာရန်ဖြစ်၏။ ဝီရိယအကူဝင် ထိုသဒ္ဓါဉာဉ် ပညာခွင်သို့ ဝင်ရောက်မည်ဖြစ်၏။ ပညာဝင် အမြင်ခရီး တွင်တွင်ကြီးသွားနိုင်၏။

၆။ နောက်တစ်ဖန်လည်း...

ပညာရှိသဖြင့် အသိလက်မြဲနေသူဖြစ်ပါမူကား...

က။ အပြင်နေ မရဏ ဥပသမာ အာဟာရေပဋိကူလတို့ကို နည်းပေးပါလေ။

ခ။ အတွင်းနေ ဓာတ်လေးပါး ပိုင်းခြားနည်းကိုလည်း နည်းပေးပါလေ။

ယင်းတို့ကား သိမ်မွေ့နက်နဲ ပညာရှင်အတွက် ဉာဏ်တက်ပွဲအရာဝင်သောကြောင့်တည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤဆိုခဲ့သည်များမှာ စရိုက်ထမ်းနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ဒွဲဒွဲချင်း ဆုံမိကြစေရန်ဖြစ်၏။ အဆိုးတိုးပွဲတစ်မျိုး အကောင်းတိုးပုံတစ်မျိုးကို သင်လေ့လာသင့်၏။

ထိုမှအကြွင်းဖြစ်နေသော ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ၊ အာလောက ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ တို့၏ဂိုဏ်းဝင် ထိုခြောက်ခွင်ကား မည်သူဝင်ဝင် ဝင်ခွင့်ရှ၏။ မည်သည့်စရိုက်နှင့်ကား မလိုက်ဖက် ဟူ၍ မရှိပြီ။

လူမှန်လျှင် ထိုဓာတ်လေးမျိုးတို့၏ အကြီးအစိုးခံနေကြရခြင်းကြောင့်တည်း။

လူမှန်လျှင် အတွင်း၊ အပြင် ဓာတ်လေးခင်း အဆက်အဆံမကင်းဖြစ်ခြင်းကြောင့်တည်း။

ထိုဓာတ်လေးပါးတို့၏အကြား ခြားနားခြင်းနှင့် အလင်းဟူသော အာကာသ၊ အာလောက နှစ်ခင်း ထင်းလင်းကြီး ပါဝင်နေခြင်းကြောင့်တည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤဆိုခဲ့ပြီး စရိုက်နှင့်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဇွေစပ်ကြောင်းလမ်းခန်းကား ဘုရားရှင်၏ လက်ထက်တော် တုန်းကဆို နည်းကိုသာ ချီးမြှင့်၏၊ အကျင့်ကား တစ်ဦးထီးတည်း သစ်တစ်ပင်ရိပ်၊ ဝါးတစ်ပင်ရိပ် တိတ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိတ်ရာထဲ သွားရောက်ကျင့်ကြံကြရ၏။ ထိုစဉ်တုန်းကသာ ဤစရိုက်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းများ အသက်ဝင်ခဲ့၏။

ယနေ့ကဲ့သို့သော စခန်းဝင် ယောဂီများ စခန်းတွင်းစုစည်းနေကြစေကာ ဆရာသည်...
အစစ္စာနည်းကိုလည်း လက်ကိုင်သုံးအဖြစ် ချီးမြှင့်ပေးသနား၏။
နေ့စဉ်ရက်ဆက်လည်း ဟောပြောမှုဖြင့် လမ်းပြပေးနေသေး၏။
နေ့စဉ်ရက်ဆက်ပင် ပြသမှုဖြင့် တစ်ဦးချင်းစစ်ဆေးပြုပြင်ပေးသေး၏။
သို့ကြောင့် ဤဆိုခဲ့ပြီးသော ဘယ်သူ ဘာနည်းကား အသက်မဝင်ပြီ။
သို့တစေလည်း...
နောင်အခြေ...စရိုက်နှင့် ကျင့်နည်းများ တိမ်ကောပပျောက်မသွားရန်အတွက်လည်းကောင်း၊
ယခုအခြေ...စရိုက်နှင့်အကျင့်လမ်းစ ဗဟုသုတအဖြစ် ဟောပြောပြရန်အတွက်လည်းကောင်း၊
ဤအချက်များ ရည်ရွယ်ကာ ဤခွဲဖော်ပြထားခဲ့သည်၊ လိုလျှင် သုံးကြလေ။
ဤကား စရိုက်နှင့်နည်း ခရီးအတူထား သွားရပုံတည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

(၈) လက်ဦးရှိနှင့်ထားသင့်သည်များ

ဓမ္မသက...

သင်စခန်းဝင်ပြီဆိုကတည်းက လက်ဦးရှိနှင့်ထားသင့်သည်များတွင် စတုရာရက္ခ အမည်ရသော ကိုယ်စောင့်ဘာဝနာလေးမျိုးသည် ထိပ်ဆုံးမှ ပါဝင်၏။

ထိုလေးမျိုးတို့သည်...

ကိုယ့်အတွက် အစောင့်ထားခြင်းအရာဝင်သောကြောင့် ကိုယ်စောင့်ဘာဝနာအမည်တွင်လှာ၏။

ကိုယ့်အတွင်းရှိစရိုက်များ ခြားနားပေးရာဖြစ်ခြင်းကြောင့်လည်း ကိုယ်စောင့်ဘာဝနာ အမည်တွင်လှာ၏။ ယင်းကား...

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ မရဏာဿ၊ အသုဘ၊ မေတ္တာ ထိုလေးပါးတို့တည်း။ ထိုစဉ်...

၁။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘုရားဂုဏ် (နောက်က ဆိုခဲ့ပြီးသောအတိုင်း) အိပ်ရာဝင်ခါနီး ပွားများသော် ဆန္ဒအားကျ သဒ္ဓါဉာဉ် ဇ,မပြချိန် ပွားများသော် သဒ္ဓါဉာဉ် အမျှင်ဆက်လာတတ်၏။ ဆန္ဒအားများလည်း တက်လာတတ်၏။ တစ်ဖန် ဘုရားဂုဏ်အာရုံထား မိမိခန္ဓာအိမ် ဘုရားကျောင်းတော်အလား နေရာချထားပြီးဖြစ်နေသောကြောင့် မာရ်တို့၏ အတို့အစ အကာအကွယ်လည်း ရစေ၏။

ဘုရားကျောင်းတွင်း မည်သူသည် ချဉ်းနင်းဝံ့အံ့နည်း။

ဘုရားသီတင်းသုံးရာပလ္လင် မည်သူသည် ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်ဝံ့အံ့နည်း။

ဓမ္မသက...

၂။ မရဏာဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာက ငါသေရဦးမည်။ ငါသည် ဘယ်လိုနေရာ ဘယ်အခါမှာ ဘယ်ရောဂါနှင့် သေရမှာဆိုတာ မသိနိုင်ပါကလားဟု သေခြင်းတရားကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသက...

၃။ မေတ္တာကား စခန်းတွင်းကာလ ဒေါသဇ,ပြနေပါက နှိမ်ရန်ဖြစ်၏။ ကိုယ့်ဒေါသ ကိုယ်နှိမ် မေတ္တာဖြင့်သာ အငြိမ်ခိုင်းရန်တည်း။

ဓမ္မသက...

၄။ အသုဘသည်ကား သံဝေဂထား သင်ပွားများနေရန်အတွက်သာ။ ယင်းသည် ရာဂကို လည်း အကူဝင် နှင်ပေးမည်ဖြစ်၏။ ဒေါသကိုလည်း အကူဝင် နှင်ပေးမည်ဖြစ်၏။ ဘုရားဂုဏ် ခိုလှုံရန်လည်း တွန်းအားပေးမည်ဖြစ်၏။ သည့်မျှမက သင်၏စခန်းဝင် အလုပ်ကိုလည်း သင်ကျောပုတ်၍ နှိုးဆော်ပေးနေမည်သာဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် ယင်း သည်လည်း ကိုယ်စောင့်ဘာဝနာ အရာဝင်၏။

ဓမ္မသက...

ထိုကိုယ်စောင့်ဘာဝနာ လေးမျိုးတို့သည် စိတ်နှိုးများ ဖြစ်ကြ၏။ သို့ကြောင့်...

စရိုက်ကြော တောတိုးရာ၌လည်း ပါရမည်သာ ဖြစ်တော့သည်။

သူ့ချည်းသက်သက်ထား၍လည်း ပွားများသင့်သည်သာ ဖြစ်တော့သည်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိသည် သဒ္ဓါအတွက်သာ ဝကွက်ပြထားသော်လည်း...

ဤ၌ကား မည်သူပွားပွား ဘုရားဖက် အသက်ရှည်ပမာ စိတ်တန်ခိုး နိုးစေလိုသူမှန်သမျှ ပွား ခွင့်ရ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတည်း။ (ကျန်သုံးပါးလည်း နည်းတူပင်)

ဤကား လက်ဦးရှိထားရမည့် လက်ကိုင်လေးမျိုးတည်း။

ဝိဝေကမလေ့ လက်တွေ့မပြခင်က စ

ဓမ္မသက...

ဝိဝေကဆိုသော ထိုစကားသည် ဆိတ်ခြင်း၏ သင်္ကေတထားတည်း။ ထိုဆိတ်ခြင်းသည်...

၁။ ကာယဝိဝေက...ကိုယ်ကာယတိတ်ဆိတ်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။

၂။ စိတ္တဝိဝေက... စိတ်ကာယ တိတ်ဆိတ်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။

၃။ ဥပဓိဝိဝေက... နိဗ္ဗာန်၏ တိတ်ဆိတ်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။

ထိုစဉ်... သင်သည် ကိုယ်၏ တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ဦးစွာလေ့ကျင့်ရာ၏။ ကိုယ်တိတ်ဆိတ်မှ စိတ်တိတ်ဆိတ်မည်၊ စိတ်တိတ်ဆိတ်မှလည်း နိဗ္ဗာန်၏ တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို လက်ငင်းရမည့်ဖြစ်သော ကြောင့်တည်း။

ဓမ္မသက...

ထို ကိုယ်တိတ်ဆိတ်ရန်အတွက်ကား အထက်က နေရာရွေးချယ်ခြင်းအပိုင်းက ပြခဲ့ပြီးသော အတိုင်း တော၊ သစ်တစ်ပင်ရင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ကျောင်း သုံးမျိုး တစ်မျိုးမျိုးဆီသို့ သွားရောက်ခိုကိုး ကြရသည်။ မျက်စိဆိတ်ဆိတ်၊ နားဆိတ်ဆိတ်ဖြစ်ရန်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်သည် မြုပ်သောပရမတ် ထုတ်ဖော်ရန်အတွက် ဖြစ်၏။ အပြင်ပြများကို စစ်ချက်ယူလျက်က အတွင်းထားအထိ ဝင်ရောက်စစ်ဆေးရန်လည်း ဖြစ်၏။ အပြောနှင့် အဖက်လုပ်၍ သဘောသရုပ်ကို ဖော်ထုတ်ပြသရန်လည်း ဖြစ်၏။

ထိုသို့ ဖော်ထုတ်ပြသရန်မှာ ကိုယ်နေတိတ်ဆိတ် စိတ်တိတ်ဆိတ်မှသာ ဖြစ်နိုင်၏။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် အစစွာ ကိုယ်ကို အထိုင်ချနည်းကိုလည်း အရင်ဆုံးသုံးရ၏။ လူ့ကာမနှင့် ဇ,ချင်းမနီးသော အာရုံများ ကင်းဆိတ်ရာနေရာကိုလည်း သုံးရ၏။ စိတ်ကလေး မတွေးမပြေးရန်လည်း ရှုနည်းသုံးပေးရသေး၏။ ထိုစဉ်...

သင့်၌ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်စိတ်တိတ်ဆိတ်နေမည်သာဖြစ်၏။

တစ်ချက် စိတ်တိတ်ဆိတ်က တစ်ချက်လျှင် ကိလေသာမီးလည်း မိုတ်နေမည်သာဖြစ်၏။ ထိုကိလေမီး တစ်ချက်မိုတ်ပင်လျှင် ဤ၌ နိဗ္ဗာန်၏တိတ်ဆိတ်ခြင်း ဆိုရ၏။ တဒင်္ဂနိရောဓအရာဝင်၏။ ခဏိကသမာဓိအဖြစ်လည်း အရာဝင်၏။

ဤနည်းဖြင့် ကိုယ်အလျင် တိတ်ဆိတ်စေကာ စိတ်တိတ်ဆိတ်နှင့် နိဗ္ဗာန်တိတ်ဆိတ်တို့ကိုပါ ပျိုးထောင်မွေးနည်း မွေးပေးရ၏။

ဤ၌ နိဗ္ဗာန်၏ တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို အလိုရှိလေသူ စိတ်တိတ်ဆိတ်မှုကို အရယူရမည်။ တစ်ဖန်စိတ်တိတ်ဆိတ်မှုကို အရယူလိုသူ ကိုယ်အလျင်တိတ်ဆိတ်စေရမည်ဟူသော ဥပဒေသကို ပုံဖော်ပြသနေခြင်းတည်း။

တစ်ဖန်လည်း ကိုယ်သာတိတ်ဆိတ်နေခဲ့လျှင် စိတ်တိတ်ဆိတ်ကား အလိုလိုပင် ရစေ၏။ စိတ်ပါ တိတ်ဆိတ်နေတော့လျှင်ကား ဥပမိဝိဝေကအမည်ရ နိဗ္ဗာန်၏ တိတ်ဆိတ်ခြင်းကလည်း အလိုလိုရဟူသော ဥပဒေသကို ပုံဖော်ပြသလိုက်ခြင်းပင်တည်း။

ဤကား လက်ဦးရှိထားရမည့် လက်ကိုင်သုံးပါးတည်း။

○

စခန်းဝင် ဤသို့ပြင်ဆင်လာခဲ့ပါ

ဓမ္မေသက...

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်သည် ရှိရင်းစွဲစရိုက်များ ပညာသို့ ပြောင်းပေးရသောအလုပ်ဖြစ်၏။ ထိုစဉ်...

က။ စရိုက်ဆိုးများကား သဒ္ဓါသို့ ထိုးဝင်ခဲ့ပြီးမှ ပညာသို့ ခိုကိုးခွင့်ရကြ၏။

ခ။ သဒ္ဓါ ပညာများကား ပညာသို့ တိုက်ရိုက်ခရီးနှင်ကြ၏။

ရှိရင်းစွဲ အနုသယဘုံကို ဖြိုဖျက်၍ ပညာဘုံအသစ်တည်ဆောက်ချက်ပင်တည်း။ သို့ဖြစ်ရာ...

သင့်ရှိသော စိတ်သည်လည်း ရှာစိတ်ရိုး အချိုးပြောင်းရမည်။ ထိုစဉ် ရှာနေစိတ်ကား ငါစွဲ

http://www.dhammadownload.com

ကြီးကြီးထားရ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကား ငါ၀င်မရှုပ်မှ အလုပ်ဖြစ်၏။ ငါမဝင်မှ ဘဝင်လေငြိမ်နှလုံးအိမ်မလှုပ် စိတ်တိတ်ဆိတ်သရုပ် အဟုတ်ပေါ်၏။

တစ်ဖန် သင့်ကိုယ်သင် စခန်းသွင်းပေးရာတွင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ စုံတွဲဝင်စေရ၏။ ကိုယ်ကိုသာ အထိုင်ချ၊ စိတ်ကို သင်အထိုင်ချမပေးက မရနိုင်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုညာ အသာပေးနေကလည်း မရနိုင်။

စစ်ထွက်ယောက်ျား စစ်မြေအတွင်း ကိုယ်ကို သွင်းပေးထားရာ၌ ငါသေလိုက သေစေ၊ ငါ့ပြည်ရွှေမြေဖြစ်စေမည် စိတ်ထားပမာ။ ကိုယ်ကိုလည်း ဂရုမထား၊ စိတ်ကိုလည်း ဂရုမထား၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုတည်းထားနိုင်မှသာ အောင်ပန်းပန်ဆင်ခွင့်ရတတ်၏။ သို့ကြောင့်...

သင် စခန်းဝင်တော့မည်ကြံလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆုံးဖြတ်ပါလေ။

ငါသည် စခန်းရှိရာတွင် စုံတွဲဝင်အံ့ဟူ၍ပင်တည်း။

ငါသည် လုံချည်အောက်ခံ ပြောင်းပြန်လှန်၍ ဝတ်ဆင်သွားအံ့ဟူ၍ပင်တည်း။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်သည် စိတ်အလုပ်၊ စိတ်ပါမှသာ အလုပ်ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်သည် စိတ်အလုပ်၊ စိတ်ကင်းပါးမှ တရားမြင်သောကြောင့်တည်း။

ဓမ္မေသက...

၁။ ထိုစိတ်သည် နှိမ်နင်းရန် အလွန်ခဲယဉ်းလှ၏။

၂။ ထိုစိတ်သည် သူရူးပမာ ပေါ့ပါးလျင်မြန်လွန်းလှစွာ၏။

၃။ ထိုစိတ်သည် သူကျချင်ရာ ကျရောက်တတ်လှစွာ၏။

ဤအင်္ဂါသုံးချက်နှင့်ညီသော စိတ်ကို ဆုံးမရန်မှာ စိတ်ကိုအလိုမလိုက်မှဖြစ်၏။ သတိအလစ်မပေးမှသာ တတ်နိုင်ရာ၏။ ထိုစဉ်...

အမြဲတမ်း လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေသောစိတ် သတိ၏ အဖိအနှိပ်ကို မခံလို၊ သတိကို အမြဲရန်လိုနေချေမည်။ သတိအလိုက်ကို အမြဲတမ်းလည်း ကိုယ်စောင်းတိုက်နေလိမ့်မည်။ သတိအလစ်ကိုလည်း အမြဲချောင်းနေပေလိမ့်မည်။

ထိုအချက်များကို သင် လက်ဦးသိနှင့်ထားပြီးကာ...

စိတ်မညာ ကိုယ်မညာ စိတ်ကိုယ်တို့၏အလိုသို့ သင်မပါစေရာ။ သင့်ထံရှိ သတိ၏ အလိုသို့သာ သူတို့မပါမချင်း စုံတွဲလိုက် စခန်းသွင်းပေးနေရာ၏။

သတိကသာ ဖွဲ့ရှိရှိဖြင့် သတိနောက် ဝီရိယအကူဖြည့်စေခဲ့ပါမူ...

သည်နေ့သာ သူများစိတ် နက်ဖြန်ကား သင့်စိတ်ချည်းဖြစ်မည်ဧကန်သာ။

ထိုစိတ်ဝိညာဉ်၏ အတွင်းအိပ် အပြင်လည်ကိစ္စကိုကား နောက်များကျမှ ပြောကြားတော့မည်။

http://www.dhammadownload.com

စခန်းတွင်း ကင်းရှင်းရမည့်ကိစ္စများ

စက္ခုမာဿ ယထာအန္ဓော သောတဝါ ဗဓိရော ယထာ

ပညာဝါဿ ယထာမူဂေါ ဗလဝါဒုဗ္ဗလောရိဝ

အတ္တအတ္ထေ သမုပ္ပန္နေ သယေ့ထ မတသယိကံ။

ဓမ္မသက – တရားရှာသမား၊ တွံ– သင်သည်၊ စက္ခုမာ – မျက်စိ မျက်ရှင် ဘယ်လောက်ပင် လျှင်ပါစေ၊ အန္ဓောယထာ – မျက်ကန်းပမာ၊ အဿ – ဖြစ်ရာ၏။ သောတဝါ – နားကင်းအထား ကလည်း ဘယ်လောက်ပင် ပါးပါး၊ ဗဓိရောယထာ – အပင်းပမာ၊ အဿ – ဖြစ်ရာ၏။ ပညဝါ – နှုတ်အာလမ်းကြောင်း ဘယ်လောက်ပင် အာဝဇ္ဇန်းကောင်းကောင်း၊ မူဂေါယထာ – အဆွံ့ပမာ၊ အဿ– ဖြစ်ရာ၏။ ဗလဝါ – ကိုယ်နေသွက်လက် အားအင်များ ဘယ်လောက်ပင် တက်နေစေ၊ ဒုဗ္ဗလောရိဝ – လူမမာဘာဝ အထိုင်အထပြပမာ၊ အဿ – ဖြစ်ရာ၏။ အတ္တအတ္ထေ – မိမိအကျိုးသည်၊ သမုပ္ပန္နေ – ဖြစ်လာလတ်သော်၊ မတသယိကံဝါ – လူသေကဲ့သို့လည်း၊ သယေ့ထ – အိပ်ပြသင့်က အိပ်ပြရာ၏။

ဓမ္မသက…

ဤ၌ မျက်စိကစားမိလျှင် အာရုံနောက် စိတ်ပါသွားတတ်လှ၏။ သို့မဟုတ် အာရုံနောက်က ကိလေသာ စိတ်သို့လည်း ဝင်ရောက်ကပ်လာတတ်၏။ သို့ကြောင့် စခန်းဝင်ဆဲကာလ သင့်မျက်စိ မကစားရပြီ။ အကယ်တိတိ…

ဝိသဘာဂအာရုံ– တဏှာချဉ်ခြင်းတပ်မျိုးမဟုတ်သော်မှ မကြည့်မိစေရာ။

- အာရုံသည် စိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ဖြိုခွင်းပစ်တတ်သောကြောင့်တည်း။
- အာရုံသည် စိတ်ကို ပြင်ပဆွဲထုတ်သွားလေ့ရှိသောကြောင့်တည်း။

ဓမ္မသက…

သည့်အတူ နားတံခါးပေါက်လည်း လုံခြုံစေရ၏။ ထိုနားတံခါးပေါက်ကလည်း အာရုံနောက် စိတ်ပါသွားလျှင်သွား၊ ပါမသွားကလည်း အသံများမှတစ်ဆင့် ကိလေသာများ တံခါးဖွင့်ဝင်လာကြမည်ဖြစ်ရာ ယခင်သဏ္ဍာန်တွင်းအောင်း ကြားတဏှာများကား ထောင်းလမောင်းဖွားဖွား ပွားလာမည်သာ ဖြစ်ချေ၏။

ဓမ္မသက…

သင့်အဖို့ ပါးစပ်ကစားခြင်းကား သာ၍ပင် ပိတ်ဆို့သင့်၏။ ဘာ့ကြောင့် မေးခဲ့မူ…

က။ သင့်အပြောအဟောကြောင့် တစ်ဖက်ယောဂီမှာလည်း တရားအနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေ၏။

ခ။ သင့်ကြောင့်ပင် သင်လည်းပဲ ဘဝင်မငြိမ် နလုံးအိမ် ဘောင်ဘင်ခတ်တော့၏။

သို့ကြောင့် ဘဝင်ငြိမ်ရန် တစ်ချိန်လုံးလုံး နာရီပြည့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အထိုင်ချထားပေးကာ

http://www.dhammadownload.com

ငြိမ်ခဲ့လေသမျှသော ဘဝင်လေနှင့် နှလုံးသွေးများ သင့်၌ကစဉ့်ကလျားဖြစ်သွားတော့ချေပြီ။ သင်ကား သမင်မွေးရင်း ကျားစားရင်းပမာသို့ အခြေဆိုက်ရောက်သွားပြီ။ ကိလေသာအနာအား ဆေးကု ပေးရင်း ဆိတ်ဆွရင်းသို့ ဆိုက်ရောက်သွားပြီ။ ထိုကိလေသာအနာကား နာတာရှည်နေရာသို့ ရောက် ရှိသွားတော့ပြီ။

ခမွေသက…

သင့်၌ စခန်းတွင်း စကားပြောကြားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ…

က။ တရားအတက်ပြသော ဥဒယဗ္ဗယအဆင့် ရောက်လျှင်လည်း စကားပြောတတ်၏။

ခ။ တရားမတက် အလုပ်၌ စိတ်ပျက်နေလျှင်လည်း စကားပြောတတ်၏။

ထိုစဉ်…

က။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အဆင့်သည် သဒ္ဓါရည်တိုးမြှင့်ပေးလိုက်သော ဉာဏ်အဆင့်ပင်ဖြစ်ရာ ထိုအခါ ထိုနေရာသို့ရောက်သော ယောဂီသည် တရားတော်၌ အယုံပြစကားများ တဖွား ဖွား ပြောကြားလာတော့သည်။ ယခင်က စကားနည်းသူပင် ယခုတွင်ကား တွင်တွင် ကြီး ဖြစ်လာနေချေပြီ။ အိတ်ပေါက်ထဲက ဖားခုန်ချသွားပုံအလားတည်း။

ခ။ တစ်ဖန်… တရား၌ အကင်း အညာလည်းမပါ၊ အားထုတ်ရာတွင်လည်း အင်မပါ အား မပါထား၊ စကားကလည်း မပြောကြားဘဲ မနေနိုင်အထိ စကားတဏှာကလည်း ဖိနေ လေသူ တရားကျင့်သားကား မတက်၊ ရက်တို့ကသာ ဆက်လာနေချေရာ မရေရာလေ စကားပေါ၊ အခြေမပါလေလည်း တသောသောဖြစ်နေတော့သည်။ ထိုသူကား ကောင်း ကင်တက် လမ်းထွက်လျှောက်နေသူပမာ ဘာခြေရာမျှ မထင်ပြီ။ အချိန်ကုန်လုပ်သား လေဖြုန်းစားနှင့် ပြန်သွားရတတ်သည်။

၁။ စကားသည် သူတစ်ပါးဘက် ထွက်ပြောပေးရသော အရာတည်း။
တရားသည် မိမိအတွင်းခင်း ဆင်းကြည့်ပေးရသော အရာတည်း။

၂။ စကားသည် ဘဝင်ရှုပ်ထွေး နှလုံးသွေး မအေးစေသော အရာတည်း။
တရားသည်ကား ဘဝင်ငြိမ်ဆေး နှလုံးသွေးအေးစေသော အရာတည်း။

၃။ စကားသည် ပညတ်ဘုတ် သရုပ်ဖော်ပေးသော အရာတည်း။
တရားသည်ကား ပရမတ်ဘုတ် သရုပ်ဖော်ပေးသော အရာတည်း။

ခမွေသက…

ဤဆိုခဲ့ပြီးသောအကြောင်းများကို ထောက်ဆ၍ စခန်းတွင်း စကားမပြောကြားခြင်းက သင့် အတွက် အကျိုးပြည့်ရရှိ၏။ ပြင်ပ၌ စကားကြောင့်ချစ်၊ စကားကြောင့်လည်း ရန်ဖြစ်ခဲ့ရသည်ကို သင် မြင်သင့်၏။ သင့်ကြောင့် သူတစ်ဖက် တရားအာရုံ မပျက်စေသင့်။ သူ့ဘဝင်လေထား မလှုပ်ရှားစေ သင့်။

http://www.dhammadownload.com

ခမေ့သက…

သင့်ခန္ဓာတွင်းနေ ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကား တစ်စက္ကန့်လျှင် ကုဋေအပေါင်းပင် ခြောက်ထောင်ခန့်မျှ နှုန်းဖြင့် တရုန်းရုန်းလှုပ်ရှား ပြေးလွှားဖောက်ပြန် ကစားနေကြ၏။ သင့်စိတ်သည်ကား ထိုတစ်စက္ကန့်အတွင်းတွင် ကုဋေအပေါင်းသည်ပင် တစ်သိန်းပြည့်တိတိ ဆို၏။

သည်မျှပင်လျှင် သည်မျှပင် မြန်နေပါသည်ကို သင့်ခန္ဓာနှင့် အပြင်ခင်းများကပါ သုတ်သုတ်ထား လှုပ်လှုပ်ကစားပေးနေခဲ့ပါမူ ရုန်းရင်းဆန်ခတ်အကြား တရားခံလက်သည် မထင်ရှားပမာ သင့်အတွက် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ကား ရက်သာကုန် မကြုံမဆုံဖြစ်တော့မည်။ သို့ကြောင့်…

အတွင်းဘုတ် လှုပ်လှုပ်မြင်သာစေရန်၊

အပြင်ဘုတ် လူမမာရုပ်ကဲ့သို့ အထိုင်အထလုပ်ရ၏။

အနေးရိုက်ပြသော ရုပ်ရှင်ကဲ့သို့ ထင်ရှားပေါ်လွင် ပီပြင်လာစေရန်ဖြစ်၏။

သို့တစေလည်း…စစချင်း ထိုသို့မကျင့်လေနှင့်ဦး။ အရိုင်းဝင် လျင်လွန်းနေသေးသောစိတ် ရုပ်အနေးလွန် ထိတ်ထိတ်ပျာပျာဖြင့် ထွက်ပြေးသွားတတ်သည်။

စိတ်သည် အမြန်ကြိုက်၊ နေးကွေးလွန်းလျှင် သူ မလိုက်။

ရုပ်သည် အနေးကြိုက်၊ မြန်ဆန်လွန်းလျှင် သူ မမီလိုက်။

ခမေ့သက…

သင်သည် အစစွာ စခန်းဝင်ခါစကာလတွင် သတိကို ထိုရုပ် ထိုနာမ်တို့၏အကြား မိဘအဖြစ် သင်ထားပေးကာ ရုပ်ဘက်ကိုလည်း မလိုက်၊ စိတ်ဘက်၌လည်း ဦးစားမပေး၊ မနေး မမြန်လေးဖြင့် လမ်းသွားသင်ပေးတတ်ရမည်။ မတည့်အတူနေ နှစ်ရုပ် ပေါင်းစပ်ပေးတတ်ရမည်။

ခမေ့သက…

သင့်အတွက် အကျိုးရှိမည်ဆိုလျှင် ပစ်အိပ်သင့် အိပ်နေလိုက်ဆိုသော စကားသည်ကား သင့်အနီးအပါး လူသူစကား ရှုပ်ထွေးနေစဉ်အကြားကို ရည်ရွယ်ဟန်ရှိ၏။ ထိုအချိန်သည် ဝင်ရောလည်း မကောင်း၊ ဝင်ပြောလည်း မကောင်းသောအချိန်ဖြစ်၏။ ထိုင်ချိန်များစွာတို့ဖြင့် စည်းလုံးထားသော ကိုယ်စိတ်တို့ကို သချိုင်းကုန်းသို့ ကုန်းပိုးပို့နေသောအချိန်ဆိုးမျိုးပင် ဖြစ်နေချေ၏။ အစစွာသမား လူသူစကားအကြား ထိုင်လျက်သားမနေသင့်။

အကယ်တိတိ… တရားရည်ဝ အပ္ပနာကာလကျလျှင်ကား ဤလဲလျောင်းသော ဣရိယာပုထ်ဖြင့် အားထုတ်လျှင် ပို၍ပင် အကွက်မြင်လာတတ်ကြ၏။ ဝင်ထွက်လေများ အဆစ်အချိုးမထောင့်ဖြောင့်မတ်စွာ ဝင်ခွင့်ထွက်ခွင့်ရနေကြ၏။ အဆင်းအတက်၊ အဝင်အထွက်များလည်း အတန်းလိုက်ဆင်း၊ အတန်းလိုက်တက် ဝင်ထွက်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ သို့ကြောင့်…

အကျိုးရှိမည်ဆိုလျှင် ပစ်လှဲအိပ်သင့်က အိပ်ပစ်လိုက် ဤစကား အစတွင်တစ်မျိုး၊ ဆုံးခါနီးကျ တစ်မျိုး၊ နှစ်မျိုးထား နားလည်ထားရမည်။

http://www.dhammadownload.com

ဤအစစ္စာ၌ သင့်အဘွက် အရေးကြီးဆုံးမှာ မျက်စိမကစားနှင့်၊ စိတ်မကစားနှင့်၊ ပါးစပ်မကစား နှင့် ဆိုသော ထိုသုံးချက်ပင်။

မျက်စိနှင့်စိတ်ကစား သင်တစ်ယောက်သာ ပျက်ပြားမည်။

ပါးစပ်ကစားပါက သူလည်းပျက် သင်လည်းပျက် နှစ်ဖက်စလုံးပျက်ပင်။

ဣန္ဒြေများကို စကတည်းက စောင့်ရှောက်ပေးပါ

ဓမ္မေသက...

သဒ္ဓါအစထား ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ကိုလည်း စကတည်းက စောင့်စည်းထားသင့်လှ၏။

က။ သဒ္ဓါကို ဆရာထံပါး တရားနာခြင်းဖြင့် အစစ္စာ နိုးစေရမည်။

ခ။ ထိုနိုးပြီးသဒ္ဓါ ခိုင်မြဲစေရာ၌ကား ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်နိုင်စေရမည်။

ထိုစဉ်... သမာဓိမရင့်ကျက် ဉာဏ်မတိုးတက်မီကာလ သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ စသည်များ ဦးထောင် ပဲ့နင်း ဖြစ်နေတတ်ရာ...

သင်ပဲ ဆရာ ကိုယ့်အထာ ကိုယ်ကြည့် ဖြည့်ပေးတတ်ရ၏။

သင်ပဲတပည့် ကိုယ့်အထာ ကိုယ်ကြည့် ညှိပေးတတ်ရ၏။

ဤ၌ကား... ပွဲမဝင်ခင် အပြင်ကျင်းပမှာ လက်ဦးရှေ့ပြေး သတိပေးအဖြစ်ဖြင့် အစဉ်လိုက် အတန်းလိုက်ကြီး ပြဆိုထားမည်။ သင်ပွဲဝင်တုန်း သုံးရာ၌ကား သူ့ဆိုင်ရာပိုင်ရာမျှသာ။ ထိုစဉ် ဣန္ဒြေငါးပါး ထက်မြက်ကြောင်းတရားကား ကိုးပါးတည်း။ ယင်းတို့မှာ...

(၁) ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နာနံ သင်္ခါရာနံ ခယမေဝ ပဿတိ။

ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်တို့၏ ချုပ်ပျောက်ပုံကို အမြဲကြည့်ပေးပါ။

ဓမ္မေသက...

ဤအချက်ကို သင့်ရှုကွက်က ဖြစ်ပျက်မပြတိုင်း သင်ဆင်ခြင်ပေးရမည်။

ငါသည် ဖြစ်တိုင်းရုပ်နာမ် ချုပ်ပျောက်ဟန်ကို ကေန်သိအောင် ကြည့်နေမည်။

ငါသည် ဖြစ်တိုင်းရုပ်နာမ် ချုပ်ပျောက်ဟန်ကို ကေန်သိအောင် ကြည့်နေမည်။

ဤအဓိပ္ပာယ်ပါသော ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် သင့်စိတ်သင် နှိုးဆော်ပေးကာ ရှုကွက်၏ အသွား အလာကို တစ်ဖန်ပြန်ရှုမှတ်ပေးရမည်။ ရှုမှတ်ပေး၍ မပေါ်သေး ထပ်မံဆင်ခြင်ပေးလေဦး။ ဤသို့ လျှင် ရှုကွက်သွင်ပြင် ဖြစ်ပျက်တို့ မပေါ်လွင်လာတိုင်း ဆင်ခြင်ဉာဏ်သွင်း၍ တင်းတင်းရင်းရင်း အမှတ်သွင်းပေးသော် လက်သမားဆရာ ခဲရာပေး စရွေးထွင်းပမာ သင်လိုရာ မြင်ခင်းကား လင်း လင်းချင်းချင်း ထင်းထင်းထင်ထင်သာ။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် ဉာဏ်အလင်း အကင်းမထွက်က အပျင်းဖက်လာတတ်၏။ အနေကြာ ဆရာ မကြောက် စည်းကမ်းပါ ဖောက်လာတတ်၏။ ထိုအခါ...

http://www.dhammadownload.com

(၂) သက္ကစ္စ ကိရိယာယ ဘာဝနာ သမ္မာဒေတိ။

ငါသည် ရှုမှတ်မှုမှာ ရိုသေစွာ သေချာလိုက်နာမည်။

ငါသည် ရှုမှတ်မှုမှာ ရိုသေစွာ သေချာလိုက်နာမည်။

ဤအဓိပ္ပာယ်ပါ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ပါဠိတော်လာ စာစကားဖြင့်ဖြစ်စေ ဆင်ခြင်ဉာဏ် သွင်း၍ သင့်ကိုယ်သင် နှိုးဆော်လေ။ စိတ်အပျင်းအိုး နိုးလာသော် ရှုမြဲတိုင်းသောအတိုင်း ဆက်လက် ရှုလေ။

ခမွေ့သက...

ဤစည်းကမ်းပျောက် ဤအဖောက်ဝင်ရောဂါသည် စခန်းဝင်အချိန်ကြာလာချိန်မျိုးများ၌ ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထရှိ၏။ အနေကျက် စားကျက်မမင်မျိုး ဖြစ်၏။ ကျောင်းဆွေးကြီးများ၏ နေရာပေး ဖြစ်၏။

ခမွေ့သက...

အကယ်တိတိ...သင်သည် စိတ်လက်ပေါ့ပျက် အနေပက်စက်သောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဝီရိယလွန်ကဲ စိတ်ပျံ့ကဲသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မှတ်ရည်မတက် စည်းကမ်းပျက်သောကြောင့်ဖြစ်စေ အမှတ် အမှတ် ချင်း မဆက်၊ မိုးတပျက် လေတပျက်ဖြစ်လာခဲ့ပါမူ...

(၃) သာတစ္စ ကိရိယာယ ဘာဝနာ သမ္မာဒေတိ။

ငါသည် မကြားမလပ် ခြားမပြတ် ရှုမှတ်နိုင်ရမည်။

ငါသည် မကြားမလပ် ခြားမပြတ် ရှုမှတ်နိုင်ရမည်။

ထိုအဓိပ္ပာယ်ပါ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ထိုပါဠိတော်အရှိ အတည့်အတိုင်းသော ဆင်ခြင် ဉာဏ်ဖြင့် ဖြစ်စေ ကိုယ့်အပေါက် ကိုယ်ဖာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိုးဆော်ပလေ။ ကိုယ်သတိပေးကြောင့် ကိုယ်သတိရ၊ စိတ်ထားနေရာတကျ ဖြစ်လာနေသော် ရှုလက်စ ရှုကွက်တွင်း သတိကို သွင်းပေး၍ တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်ပါလေ။

ဤအဖြစ်မျိုးကား အစမှာလည်းဖြစ်တတ်၏၊ အီလည်လည်ကာလမျိုးများ၌လည်း ဖြစ်တတ် ၏။ ဘယ်မှာဖြစ်ဖြစ် သင့်ကိုယ်သင် ပြင်တတ်ရန် ဤမှနေ အရဆောင်ထားခဲ့။

ခမွေ့သက...

အကယ်၍များ သပ္ပာယများ ပါးရှားနေသဖြင့် တရားမတက်လှာသော်...

(၄) သပ္ပာယ ကိရိယာယ ဘာဝနာ သမ္မာဒေတိ။

ငါသည် သပ္ပာယခုနစ်ဖြာ မမျှတရာ မျှတစွာရှာမှီးမည်။

ငါသည် သပ္ပာယခုနစ်ဖြာ မျှတစွာ သေချာမှီဝဲမည်။

ဤအဓိပ္ပာယ်ပါ စကားတို့ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သူ့ပါဠိတော်အလာအတိုင်းဖြစ်စေ ဆင်ခြင်ဉာဏ်သွင်း ပေးလျက်က သဒ္ဓါလက်နက် ထက်မြက်စေရ၏။

မမျှတသည်ကို မျှတအောင် ရှာပေးပါမည်၊ ယခုတော့ဖြင့် သည်းခံကြိုးစားလိုက်ပါဦး ဟူ၍ပင်။

http://www.dhammadownload.com

ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားအတွက် မျှတသင့်သည်များ

အာဝါသော ဂေါစရော ဘဿံ ပုဂ္ဂလောအထဘောဇနံ

ဥတု ဣရိယာပထောစေဝိ သပ္ပာယော သေဝိ တဗ္ဗကော။ ။

၁။ အာဝါသော – နေရာကျောင်းခန်း၊

၂။ ဂေါစရော – ကျက်စားရာ အာရုံနှင့် ဂေါစရဂါမ်၊

၃။ ဘဿ – ပြောသင့်ဆိုသင့် နာကြားသင့်သောစကား၊

၄။ ပုဂ္ဂလော – အတူနေသင့်သော သီတင်းသုံးဖော်များ၊

၅။ ဘောဇနံ – သွေးတောင်းစာ ရှာဖွေကျွေးမွေးရေး အစားအစာ၊

၆။ ဥတု – မိမိခန္ဓာနှင့် အပေးအယူမျှသော ရာသီဥတုရှိရာဒေသ၊

၇။ ဣရိယာပထော – မိမိအတွက် စိတ်ငြိမ်သက်စေသော ဣရိယာပုထ်။

ဤခုနစ်မျိုးတို့သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား အားကိုးထားရာ သပ္ပာယများတည်း။

ဓမ္မေသက...

သင့်အတွက် နေရာသည် အစဥ်ဖော်ပြပေးထားခဲ့ပြီးပြီ။ ကျက်စားရာအာရုံသည် မိမိခန္ဓာဘက် (မျက်စိ စသည်တို့ဘက်) စိတ်ထား၊ ဖြစ်ပျက်အာရုံများသာ ဖြစ်ရမည်။ ဂေါစရဂါမ် ဆွမ်းခံစားရာ ရွာကား စခန်းဝင်သမားအတွက် ယခုကာလ မလိုအပ်လှ။

အကယ်တိတိ... မိမိတစ်ပါးတည်းနေ ဆွမ်းခံစားရာ ရွာနေဆိုက မိမိတစ်ပါးစာ ဆွမ်းမျှတရာ ရွာ မိမိရုပ်ဓာတ်နှင့် လျောက်ပတ်သော ဓာတ်စာရရွာဖြစ်နေလှာလျှင် ပြီးစီး၏။ သပ္ပာယမျှပြီ ဆိုရ၏။ ထိုအထဲ...

အရက်ဆိုင်၊ ပဏ္ဍုက်အိမ်၊ ဘိက္ခုနီမ (သီလရှင်) ကျောင်း၊ အပျိုကြီးအိမ်၊ တစ်ခုလပ်အိမ်၊ မုဆိုးမ အိမ်များလည်း မဝင်လေနှင့်။ ယင်းဂေဟာများသည် စစ်သွေးကြွများ နေရာဒေသ ဖြစ်နေခြင်း ကြောင့်တည်း။

ဆောင်ရန်။

သူရာသောက်ထုပ် သေတင်းကုပ် ပဏ္ဍုက် ဘိက္ခုမ
ပျိုကြီးဂေဟာ ပြည်တန်ဆာ လင်ကွာမုဆိုးမ
ဤခြောက်အိမ်တွင် ကျွမ်းတဝင် ဆွမ်းဝင်မခံရ။

စကားပြောခြင်းကား ဆရာသမားထံ တရားအစစ်ခံစကားမှတစ်ပါး အခြား မပြောသင့်။ စကား များခြင်း၏ အပြစ် နောက်ကပင် စိစစ်ပြထားခဲ့ပြီးပြီ။

အကယ်တိတိ... စခန်းမှထွက် မိမိတစ်ပါးတည်း တောတောင်ဘက် ထွက်နေစဥ်ကာလ မိမိ တစ်ပါးတည်း ဆိတ်ငြိမ်ကျောင်း ကိန်းအောင်းစဥ်ကာလမျိုးများ ဖြစ်နေမှု ပရိသတ်များ မိမိထံ ရောက်လာပါက...

http://www.dhammadownload.com

၁။ အလိုနည်းသောစကား ပြောကြားလေ၊ ပြောသဖြင့် တရားမပျက်။
၂။ ရောင့်ရဲစကား ပြောကြားလေ၊ ပြောသဖြင့် တရားမပျက်။
၃။ တစ်ပါးတည်းနေခြင်း၏စကား ပြောကြားလေ၊ ပြောသဖြင့် တရားမပျက်။
၄။ ဝိဝေကစကား ပြောကြားလေ၊ ပြောသဖြင့် တရားမပျက်။
၅။ ဝီရိယထားစကား ပြောကြားလေ၊ ပြောသဖြင့် တရားမပျက်။
၆။ သီလစကား ပြောကြားလေ၊ ပြောသဖြင့် တရားမပျက်။
၇။ သမာဓိစကား ပြောကြားလေ၊ ပြောသဖြင့် တရားမပျက်။
၈။ ပညာစကား ပြောကြားလေ၊ ပြောသဖြင့် တရားမပျက်။
၉။ မဂ်စကား ပြောကြားလေ၊ ပြောသဖြင့် တရားမပျက်။
၁၀။ နိဗ္ဗာန်စကား ပြောကြားလေ၊ ပြောသဖြင့် တရားမပျက်။

ဆောင်ရန်။

လိုနည်း၊ ရောင့်ရဲ၊ ဖော်ကွဲ၊ ဆိတ်ငြိမ်၊ ကြိမ်ကြိမ်လုံ့လ၊ သီလ၊ သမာ၊ ပညာ၊ ဝိမုတ်၊ ဝိမုတ္တိဉာဏ်၊ ဤဆယ်တန် ပြောရန် စကားများ။

ဓမ္မေသက...

သင် ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား ပေါင်းသင့်သည်များမှာ စခန်းတွင်းဖြစ်ပါက အမှတ်စိပ်စိပ် မှတ်တတ်သူသည် သင့်အတွက် အသင့်တော်ဆုံး။

စကားနည်း တရားမြဲနေသော သူတော်ကောင်းဖြစ်နေခြင်းကြောင့်တည်း။

သူ့ကြည့် ကိုယ်ပါ အတုယူမိမှာ သေချာနေပြီဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

အကယ်တိတိ... သင်သည် စခန်းမှထွက် တောတောင်ဘက် တစ်ပါးတည်းထွက်နေချိန် ဖြစ်ခဲ့မူ အိမ်မှာ (ကျောင်းမှာ) ပင်လျှင် အများဖို့ ကိုယ်အပ်၊ ကိုယ့်ဖို့ စိတ်မပြတ် အမှတ်ရှိနေချိန်ဖြစ်ခဲ့မူ စကားပြော နည်းပါးသူများနှင့်နေလျှင် အသင့်တော်ဆုံးတည်း။

အလှည့်ပတ်ကင်း ဖြောင့်စင်းသူများနှင့်နေလျှင် အကောင်းဆုံးတည်း။

ဓမ္မေသက...

သင် စားသုံးသင့်သော ဘောဇဉ်ကား နောက်က ပြဆိုခဲ့ပြီးပြီ။

သင့်စရိုက်သွေးက တောင်းခံနေသော အစာများဟူ၍ပင်တည်း။

တစ်ဖန် သင်နှင့် လိုက်ဖက်ရာ ဥတုကား သင့်ရှိရုပ်ဓာတ်လိုက်၍သာ။

ဘယ်မှာနေနေ အနေကြာက ပြင်ပဥတုနှင့် သင့်ခန္ဓာ တည့်လာသည်က များပါ၏။

သို့ကြောင့် ဥတုရွေးကား သိပ်အရေးမကြီး။

ဓမ္မေသက...

ဣရိယာပုတ် (လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား) များကား အစစ္စာကာလတွင် ထိုင်ဣရိယာပုတ် အဓိကထား၊ စင်္ကြံ (ရပ်၊ သွား) ကား အကူထားသင့်၏။ လျောင်းကိုကား လုံးဝဦးစားမပေးလေနှင့်ဦး။

http://www.dhammadownload.com

လျှောက်စစ်ကို မှတ်ကြည့်၊ အမှတ်တည့်နှင့် အိပ်မောကျ တစ်ထပ်ထိုးတည်း ကျသွားတတ်သော ကြောင့်။

ထို ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား သုံးပါးတွင် သင့်စိတ် အထိုင်ကျလည်း များ ဝင်စားလိုစိတ်လည်း များရာ ကို နောင်ဆို ဦးစားပေးရ၏။ ဘယ်ဣရိယာပုတ်မဆို ဉာဏ်ပွင့်လေ့ရှိ၏။

ဤကား သင့်အတွက် မှတသင့်သော အထောက်အပံ့ကောင်းများတည်း။

ခမ္မေသက...

အကယ်တိတိ သင့်၌ ပေါ်ထင်လက်စသော နိမိတ်များ ငုတ်ကွယ်သွားခဲ့ပါသော်...

(၅) နိမိတ္တဂ္ဂဟဏေန ဘာဝနာ သမ္ဗာဒေတိ။

ငါသည် စိတ်တည်ကြည်ကြောင်း နိမိတ်ဟောင်း ကောင်းကောင်းထိန်းသိမ်းမည်။

ငါသည် စိတ်တည်ကြည်ကြောင်း နိမိတ်ဟောင်း ကောင်းကောင်းထိန်းသိမ်းမည်။

ဤအဓိပ္ပာယ်ပါ စကားရပ်များဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သူ့ပါဠိသွားအတိုင်းဖြစ်စေ ဆင်ခြင်စိတ်သွင်းပေး ထားကာ ရှုလက်စရှုကွက်ကို ရှုပေးနေပါလေ။

နောက်နောင် မပျောက်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးထားပါမည်။

အခု ပြန်လည်ပြီး နိမိတ်ပေါ်ထွက်ပေးပါဟူ၏။

ခမ္မေသက...

နိမိတ်သည် အာရုံ၌ စိတ်အဖွဲ့အချည်သန်ရာမှ ပေါ်ထွန်းလာသော အမှတ်၏အစွမ်းပြဖြစ်၏။ သညာဇနိမိတ်ခေါ်၏။ နှလုံးသွေးတည် အကြည်ဓာတ်မှ ပေါ်ထွန်းလာ၏။ နှလုံးသွေးနောက် အကြည် ပျောက်က မပေါ်ထွန်းတတ်။ ထိုအခါ စိတ်စားကျက် တံမြက်လှည်းပမာ ဆင်ခြင်စိတ်ဖြင့် စိတ်ကို သန့်ရှင်းစေကာ ပေါ်နေကျကို အာရုံပြုပေးရာ၏။

ခမ္မေသက...

အကယ်တိတိ ဉာဏ်အလှမ်း စခန်းဖွင့်၍လက်ခံ ကြိုဆိုရရာဖြစ်သော ဗောဇ္ဈင်စခန်းခုနစ်မျိုး တို့တွင် သူရောက်ရာစခန်းထိုး ညှိုးမှိန်နေပါမူ...

(၆) သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘာဝေတွာ ဘာဝနာ သမ္ဗာဒေတိ။

ငါသည် တရားပွားများလျက်က ဉာဏ်အဆင့် ရင့်ကျက်စေအံ့။

ငါသည် သင့်တော်လျောက်ပတ် ဗောဇ္ဈင်မြတ် မပြတ်ပွား၍ နေချေအံ့။

ဤအဓိပ္ပာယ်ပါ စကားရပ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ပါဠိတော်အသွား သူ့စကားအတိုင်းဖြစ်စေ ဆင်ခြင် စိတ်ထား သတိအခံ သန်သန်ပွားလျက်က ပျောက်သွားသော ဗောဇ္ဈင်လမ်း တန်းမတ်စွာပေါ်လွင် စေရာ၏။

ခမ္မေသက...

http://www.dhammadownload.com

သင်သည် စခန်းဝင်ချိန်တစ်ထောက် အပ္ပနာသို့ စိတ်မရောက်သေးသမျှ သင့်ခန္ဓာဝယ် ဒုက္ခအရာ အတွင်းထနာများ ပေါ်လာလေ့ရှိတတ်၏။ ယင်းမှာ...

ကိလေသာခိုး စိတ်ဝယ် ထိုးကျင့်နေသေးသောကြောင့်ဖြစ်၏။

အပူခိုး အပုပ်ခိုး ခန္ဓာတွင်းတစ်လျှောက် ကြီးစိုးနေသေးသောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။

ထိုရောဂါမျိုးတို့သည် စိတ်ထန်သမားများ ခံစားရတတ်၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုညှာ နေသာသလိုနေသူများ ပို၍ပင် ခံစားရတတ်ကြ၏။ စိတ်ချုပ်လေ ရုပ်နာလေပင် ဖြစ်၏။

ထိုစဉ် အောက်ပါအတိုင်း ဆင်ခြင်စိတ်ဝင်ပေးပါလေ။

(၇) ကာယေစ ဇီဝိတေစ အနပေက္ခတံ ဥပဋ္ဌာပေတိ။

ငါသည် ကိုယ်ပါအသက် မငဲ့ကွက် ရက်စက်နိုင်ရမည်။

ငါသည် ကိုယ်ပါအသက် မငဲ့ကွက် ရက်စက်နိုင်ရမည်။

ဤသို့သောစကားတို့ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သူ့ပါဠိသွား သူ့စကားအတိုင်းဖြစ်စေ ဆင်ခြင်စိတ် ဝင်ပေးခြင်းဖြင့် သဒ္ဓါမှန်တက် ရဲတင်းချက်ဖြစ်ပေါ်စေရာ၏။ ဆန္ဒအားပြင်း ဝီရိယတင်းများ ထင်းလင်းစေရာ၏။

မေမွသက...

ထိုသို့ ရှုဆင်ခြင်ပါလျက်က ရောဂါတို့ဘက်က တင်းခံပြနေပါမူ...

(၈) တဿစ အဘိဘုယျ ဘာဝနာ သမ္ပာဒေတိ။

ငါသည် ရှုစဉ်ပေါ်ရိုး ရောဂါမျိုး လွှမ်းမိုးပယ်ဖျောက်အံ့။

ငါသည် ရှုစဉ်ပေါ်ရိုး ရောဂါမျိုး လွှမ်းမိုးပယ်ဖျောက်အံ့။

သို့ဆင်ခြင်ကာ ရောဂါဘက်က တစ်ကျပ်ဖိုး ထိုးကျင့်နေပါမူ မိမိရှိသဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ ကျောထောက်နောက်ခံပါ သတိအားကလည်း နှစ်ကျပ်တန် သုံးကျပ်တန်မျှသော တန်ပြန်အားများဖြင့် လွှမ်းမိုးကျော်ဖြတ်ရာ၏။

မေမွသက...

သို့စဉ်လျက် ရဲချက်မတင်း စိတ်ပြင်းမတက် စခန်းမှ ထွက်လိုစိတ်များ ဖြစ်နေခဲ့ပါသော်

(၉) အန္တရာစ အဗျောသာနေန ဘာဝနာ သမ္ပာဒေတိ။

ငါသည် လမ်းဆုံးမရောက် လက်မမြှောက် အပေါက်သွားပါအံ့။

ငါသည် လမ်းဆုံးမရောက် လက်မမြှောက် တောက်လျှောက်သွားပါအံ့။

ဤဆင်ခြင်စိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ပါဠိတော်အရဖြစ်စေ ဆင်ခြင်၍ ဝေဒနာကျော်တက်ရာ၏။

မေမွသက...

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော အချက်ကိုးချက်တို့သည် သဒ္ဓါအစထား သင့်ဣန္ဒြေများ ထက်မြက်ရန် ဖြစ်၏။ ဉာဏ်နှံ့ချိန် သူ့ဆိုင်ရာများက ပိတ်ဆို့နေတတ်ရာ ထိုသူ့ဆိုင်ရာကို ဤသူ့ပိုင်ရာဖြင့် ထိုး

http://www.dhammadownload.com

ဖောက်ရန် ဖြစ်၏။ ရှုကွက်ရှိ ဖြစ်ပျက်ပိတ် ဤပိုင်ရာဖြင့် ဆင်ခြင်စိတ်ဝင်ကာ ဖိနှိပ်ပစ်ရန်ဖြစ်၏။ ကျန်အားလုံးလည်း နည်းတူဖြစ်၏။ စခန်းဝင်ချိန် တွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲများကို ဤမှနေ ကြို တင် ဖော်ပြပေးနေခြင်းဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် သင်သည် ယခုကပင် ကြိုတင် စခန်းထဲ ပွဲဝင်ကြည့်ထား လေ။

ပြင်ဆင်ပြီး ခရီးစရအောင်

ဓမ္မေသက...

သင်စခန်းဝင်ရာတွင်...

က။ မရှိမဖြစ်သော ဆောင်ရန်များကိုလည်း ရှာဖွေပေးပြီးပြီ။

ခ။ မသိမဖြစ်သော ရှောင်ရန်များကိုလည်း လက်ညှိုးထိုး၍ပြခဲ့ပြီးပြီ။

ဂ။ လေ့လာထားသင့်သည်များကိုလည်း သီးခြားပုံပေးထားခဲ့ပြီးပြီ။

သို့ကြောင့် သင်သည် အလုပ်ခန်း တန်းဝင်ရန် ပြင်ဆင်ရတော့မည်။

ဓမ္မေသက...

သင့်စခန်းဝင်ရာ၌ လက်ဦးပြုကျင့်ရမည်မှာ

က။ ဆရာ့ထံမှ အဋ္ဌင်္ဂ၊ နဝင်္ဂ စသည် သီလများ ခံယူထားရာ၏။ (ရဟန်းဆို မလိုပြီ)

ခ။ ထို့နောက် ဘုရားရှင်အား သင့်ရုပ်နှင့် နာမ်များ အပ်နှံထားရာ၏။

ဂ။ ထို့နောက် ဆရာသမားအားလည်း သင့်ရုပ်နာမ်များ အပ်နှံထားရာ၏။

ဓမ္မေသက...

ဘုရားရှင်အား သင့်ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး နှင်းအပ်ထားခြင်းဖြင့် သင့်သို့ အန္တရာယ်များ မကျရောက် စေနိုင်။ ဘုရားရှင်ကား မာရ်ငါးပါး အောင်နိုင်ပြီးသားတည်း။

တစ်ဖန် ဆရာသမားအား သင့်ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး နှင်းအပ်ထားခြင်းဖြင့် သင့်ကို သင့်ဆရာသမား က မညှာမတာ ဆုံးမခွင့်ရသွားတော့၏။

ဆရာသည် သင်နှင့် ကိလေသာအကြား သင့်ဘက်က ကာကွယ်ရေးသမားတည်း။

ဆရာသည် သင်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအကြား သင့်ဘက်က လမ်းပြပေးသမားတည်း။

ဓမ္မေသက...

ထို့နောက် ဆရာသည် သင့်အား ကျင့်နည်းများ ချီးမြှောက်ပေးသနားမည်။

ထိုပေးသော ကျင့်နည်းများသည်...

သင်စခန်းဝင်နေသမျှကာလပတ်လုံး လက်တွေ့သုံးများဖြစ်ကြ၏။

သင် အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ပွဲတွေ့သုံး သုံးရန်လည်းဖြစ်၏။

သို့ကြောင့်...

http://www.dhammadownload.com

ထိုအစစ္စာပေးသော နည်းသည် အဆုံးအပြီးအစီးအထိ လိုက်နာကျင့်သုံးရမည်ကို သတိရှိခဲ့ရမည်။ မြေဝယ်မကျ မဖိတ်မလျှံ နာခံမှတ်သားထားရမည်။ သဘောပေါက်ခြင်း၊ လိုက်နာခြင်းနှစ်ခင်း တင်းတင်းပြည့် ရှိနေစေရမည်။ ကိုယ်စခန်းဝင် စိတ်လည်းပဲ တူယှဉ်ထားပေးရမည်။ ငါမပါ သူကင်း သတိသွင်းခြင်းမျှ ရှိစေရမည်။

ရှာမှာကဲ့သို့ သူ့ဟာ ကိုယ့်ဟာဖြစ်အောင် လုပ်ယူရသည်မျိုးမဟုတ်။

မိမိအိတ်တွင်းက ပိုက်ဆံ ထုတ်၍ရေတွက်ကြည့်နေခြင်းမျှကိုသာ သတိပြု။

ထမင်းစားသည်၊ သို့မဟုတ် ပွဲကြည့်နေခြင်းမျှသာကို သတိပြု။

သဘောပေါက် တစ်ချက်တည်း သဘောမပေါက် တစ်သက်လွဲမည် သတိပြုလေ။

သည်လိုထိုင် လက်ကိုင်သတိရှိ

ဓမ္မေသက...

ယခုကာလကား ကျင့်နည်းတောင်း တစ်ကိုယ်တည်း တောကျောင်းနေကား မရှိကြပြီ။ သို့ကြောင့် နေရာညွှန်းရန် မရှိ၊ မိမိနှစ်သက်ရာ စခန်းတွင်း ကွင်းဆင်းဖို့မျှသာ။ ဓမ္မာရုံစခန်းတွင်း သင်ကွင်းဆင်းမိပါသော်...

က။ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ။

သင်သည် ဤအဘဘုရား ညွှန်ကြားချက် ဦးထိပ်ရွက်လျက်က သင့်ကိုယ်၏ အောက်ပိုင်းထက်ဝက်ကို ပလ္လင်ခုံ ပြင်ဆင်ချထားပေးသည့်ပမာ ခွေလျက်က ထိုင်ပေးပါ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းသုံး ဣရိယာပုထ်များတွင် အထိုင်သည် အကြံ့ခိုင်ဆုံးဖြစ်သောကြောင့်၊

အထိုင်အားလုံးတွင် တင်ပလ္လင်ခွေသည်သာ အကြံ့ခိုင်ဆုံးဖြစ်သောကြောင့်၊

ထို့နောက်...

ခ။ ဥဇုံကာယံ ပဏိဓာယ။

သင်သည် ဤအဘဘုရား ညွှန်ကြားချက် ဦးထိပ်ရွက်လျက်က သင့်ကိုယ်၏ အထက်ပိုင်း တစ်ဝက်ကို ရှေ့နောက်မယိမ်း ဖြောင့်စွာထိန်းပေးထားပါ။

ရှေ့သို့ ကိုယ်ယိမ်းနေက ရှေ့ခြေမျက်စိနှစ်ဝ ဒဏ်ရာအမြန်ရတတ်သောကြောင့်၊

နောက်ကိုယိမ်းနေက နောက်တင်ပါးဆုံနှစ်ရိုး အမြန်အခြေအနေဆိုးလာတတ်သောကြောင့်၊

ဝဲယာယိုင်နေက ယိုင်ရာတစ်ဖက် မသက်သာကွက် ပေါ်ထွက်လာတတ်သောကြောင့်။

ဓမ္မေသက...

ထိုနှစ်ချက်နှင့် တစ်ဆက်တည်းတည်း သင့်လက်နှစ်ဖက် တင်ပလ္လင်အပေါ် သွယ်ယှက် ထပ်တင်ပေးထားလေဦး။ သင့်မျက်လုံးနှစ်စုံ အကုန်ပိတ် မှိတ်လျက်က ထားပေးဦး။

လက်ထားကား ရှေ့သို့၊ ကိုယ်ယို့မကျရန် အထိန်း၊ မျက်စိကား အာရုံထိန်း။

http://www.dhammadownload.com

အာရုံငါးပါးတွင် ထိုမျက်စိကြောင့် သုံးမျိုး ပေါ်ထင်စေ၏။
မြင်မှ ကြည့်ချင်၏၊ မြင်မှ စားချင်၏၊ မြင်မှပင် တွေ့ထိချင်၏ များတည်း။
ထိုမျက်စိသည် အာရုံဖမ်းရာ၌ အားအကောင်းဆုံးတည်း။
သို့ကြောင့် သင့်မျက်စုံ အာရုံလုံအောင်ပိတ် မှိတ်ပေးထားရသော ဟူ၏။
ဘုရားလက်ထက်တော်တုန်းကလို မမှိတ်မသုံနှင့် မလုံလောက်တော့ပြီ။
ထို့နောက်...

၈။ ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ။

သင်သည် ဤအဘဘုရား ညွှန်ကြားချက် ဦးထိပ်ရွက်လျက်က သင်ရှုကြည့်ရမည့် နှာဝရှုကွက် ဆီသို့ သင့်သတိ ပို့လွှတ်ပေးထားပါ။

သင့်အဖို့ အမှုဖွင့်၍ ရုပ်နှင့်နာမ် အဖန်ဖန်စစ်ဆေးပေးနေရမည်က တစ်ကြောင်း၊
အာရုံစုံ အကုန်ရိုက် ကိလေသာတို့၏ အတိုက်အခိုက်ကို ဖြတ်တားပေးနေရမည်က တစ်ကြောင်း၊
အဖြစ်မှန် ဉာဏ်အပင့် အဆင့်ဆင့် ဖွင့်ပေးနေရမည်က တစ်ကြောင်းတို့ကြောင့်
တရားစီရင်ရေးရုံးခန်းဖွင့်၊ အသင့်အနေအထားသို့ သတိထားပေးရခြင်းတည်း။

အဝင်စစ် အထွက်မလစ်စေနှင့်

ထိုသို့ သတိအသင့် နှာဝထိပ်ဝယ် ရှိနေပြီးလျှင်...

၁။ ဝင်လိုဝင် ထွက်လိုထွက် သူတို့အထက် သင့်သတိက မှတ်ချက်ယူနေပါစေ။

၂။ ရှည်ရှည်ဝင်ထွက်နေလျှင်လည်း သူ့အလိုက် မှတ်ချက်လိုက်ယူပေးပါ။
သူ ရှည်သည်ကို တိုအောင်လုပ်မယူလေနှင့်။

၃။ တိုတိုဝင်ထွက်နေကြပြန်လျှင်လည်း သူ့အလိုက် မှတ်ချက်လိုက်ယူပေးနေပါ။
သူတိုသည်ကိုလည်း ရှည်အောင် လုပ်မယူလေနှင့်ဦး။

၄။ ဝင်ထွက်လေတို့၏ စ၊ လယ်၊အဆုံး သုံးပါးစလုံး သိမ်းကျုံးသိ သိနေပါစေ။
ဘယ်ဟာက အစ၊ ဘယ်ဟာကား အလယ်၊ ဘယ်ဟာက အဆုံး သည်လိုသိရန်မဟုတ်။

- အစမှအဆုံး အထိနှင့်အသိ လုံးမိစုမိနေစေရန် သတိပို့ပေးခိုင်းထားခြင်းမျှသာ။
- ပညတ်အသိ ကိလေသာအငြိတို့ မည်သည့်နေရာကမျှ ကြားမတိုးရန် သတိပိုးပေးထား ခြင်းမျှသာ။
- အထိနှင့် အသိတို့၏ သဘာဝ တစ်စတစ်စ သဲလွန်စရရန် သတိက စီမံနေခြင်းမျှသာ။

၅။ တစ်ဖန် အရှုအရှိုက်ပြင်းသဖြင့် ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းလာသော လေ ငြိမ်းအေးသော အခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိအောင် အနားပေးသောအားဖြင့် ပွားပို့မှုခေတ္တနား၊ အောက်မေ့မှုဖြင့်သာ ပွားနေပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်လုပ်ဗောဇ္ဈင် သည်နေရာ ဝင်ပေးပါ

ခမ္မေသက...

နောက်က ပြခဲ့သော ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ဆင့်သည် သူ့သဘာဝအရ စိတ်ကလည်း အရင့်၊ ဉာဏ်များကလည်း အပွင့်အလိုက် အလိုလိုဆိုက်လာသည်များ ဖြစ်ကြ၏။

ဤခြားကား သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်ယူရသော ဗောဇ္ဈင်အဆင့်များ ဖြစ်ကြ၏။ ယင်းမှာ...

က။ စိတ်တက်ရာမှဖြစ်သော ရောဂါများ ကုစားပေးရမည့် ဗောဇ္ဈင်က သုံးပါး၊

ခ။ စိတ်ကျရာမှဖြစ်သော ရောဂါများ ကုစားပေးရသည့် ဗောဇ္ဈင်က သုံးပါးတည်း။

ထိုစဉ် ယခုကျင့်ခါစ အာရုံမှန် မထားတတ်ရာမှ စိတ်တက်လွန်းအားကြီးခြင်းရောဂါ ဖြစ်ပွားလာတတ်ချေရာ...

၁။ ရံတစ်ခါ ဘဝင်မြင့်တက်လာသလောက် စိတ်မြင့် ရင်တွင်း အင့်တင့်တင့်ဖြစ်လာနေပြီ။

၂။ ရံတစ်ခါ ဘဝင်လေ အထက်တက်ကပ် ရင်ပြင်တစ်ခုလုံး ကျပ်တတ်တတ်ဖြစ်လာနေပြီ။

၃။ ရံတစ်ခါ ဘဝင်လေ လက်ကုန်ဖိ နှာဝပါ ငရုတ်ပူထိပမာ အခံရမသက်သာဖြစ်လာနေပြီ။

ခမ္မေသက...

ထိုအခါ သင်သည် ဗောဇ္ဈင်တို့၏ အဆုံးသုံးခုဖြစ်သော ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်တို့ကို အာရုံပြုပေးလိုက်ပါ။ သည်အချိန်သည် ပွလေ နံလေပမာဖြစ်နေတော့ရာ မှတ်ချက်ယူ ပွားပို့သတိ ဝင်လှည့်မရပြီ။ ငါဝင်ရှုပ်သော အလုပ်လည်း လုပ်ခွင့်မရပြီ။ ထိုမှအပြန်

၁။ ကဲ နင်ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်တော့၊ ဤသို့ ဥပေက္ခာပြုပေးလိုက်ပါလေ။

၂။ စိတ်အကြည် အတည်ထားပေးလိုက်တော့၊ စိတ်အေးအေးထားပေးလိုက်ခြင်းသာ။

၃။ ကိုယ်အကိန်း ငြိမ်းချမ်းသည်အထိ စောင့်ကြည့်နေ၊ ဘဝင်လေ မာန်အကျ ခဏစောင့်နေခြင်းသာ။

ခမ္မေသက...

ထိုအခါ ဘဝင်လေသည် ရိပ်ရိပ်ကျဖြင့် သူ့ဝပ်ကျင်း သူပြန်ကျလာသည်။

ဝင်ထွက်လေများလည်း ဘဝင်လေ ဆင်းသလောက်ပင် ဆင်းလိုက်ခွင့်သာကြမည်။

သင့်ခန္ဓာရှိ နှလုံးစိတ်ဝမ်းများလည်း ငြိမ်းချမ်းစ ပြုလာကြမည်။

ယင်းကိုလည်း အလျင်စလို ပြန်လည်ကာ အရှုအရိုက်မလုပ်လေနှင့်ဦး။

ဘဝင်လေ ဝပ်ကျင်းဝပ်အထိ အောက်မေ့ကြည့်ဖြင့် သိရုံလေး သိသိပေးနေပါ။

ဘဝင်လေ ဣန္ဒြေရသည်အထိ အောက်မေ့ကြည့်ဖြင့်သာ သိရုံလေး သိသိပေးနေပါ။

ဤသည်ပင် ကိုယ်လုပ်ဗောဇ္ဈင် ဝင်နေသည်မည်၏။

ဤသည်ပင် ဝင်ထွက်လေ ရှုရှိုက်ကြမ်း ငြိမ်းအေးခန်းဝင်သည် မည်၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤနေရာ စတုတ္ထစျာန်ရည်ဝန်၏ ပသမ္ဘယ ကာယသင်္ခါရမဖြစ်နိုင်သေးသည်ကို သင်သတိပြု။

ဤကား ဘဝင်မြင့်သမားများ ဗောဇ္ဈင်ဆေးစားခန်းတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤနှင့်တစ်ဆက်တည်း ဘဝင်လေပေါင်ကျ မနိုးထ ကုစားပုံကိုလည်း ပြောခဲ့ရဦးမည်။

အကယ်တိတိသည် သင်သည်...

ခန္ဓာခွင်က အထင်ပြနေပါသည်ကို စိတ်ပါလက်ပါ မရှုသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊

ခန္ဓာခွင်၏အသွင်အပြင် သင့်စိတ်က ဓမ္မဟူ၍ မထင်သောကြောင့်ဖြစ်စေ၊

သဒ္ဓါလည်း နွမ်း၊ ဆန္ဒခန်း၊ စိတ်ပန်း ကိုယ်ကြေ ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ ထိုအခါ ခန္ဓာ့ပြချက်လည်း မထင်ရှား၊ စိတ်များလည်း ကစဉ့်ကလျားဖြစ်လာပေရော့မည်။

ဓမ္မေသက...

ထိုလျော့ကျသွားသောစိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးရာ၌ကား...

၁။ ပီတိစိတ်ကို အရင်မွေးမြူပေးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စွဲချက်တင် နှင်ချမနေပါနှင့်။

၂။ ဝီရိယအသွင်း တင်းတင်းထားပေးပါ။ စိတ်ဝယ်ကြောင့်ကြပင်း ဘာမှမလစ်ဟင်းပါစေနှင့်။

၃။ ဖြစ်ပျက်ပုံ အာရုံပေါ်ထင်သည်အထိ ပွားပေးပါ။ လှုပ်ရှားမှုသဘာဝ သဲလွန်စရသည်အထိပင်။

ထိုသုံးချက် အကွက်မိက စိတ်ပျင်းမိုင်းထိ ဆန္ဒအားများ ပြန်လည်ပြည့်ဝလာတော့သည်သာ။ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကား စကတည်းက ပါပြီးသားဖြစ်နေချေရာ အတက်ရောဂါ၌လည်း ထိုသတိ ပါရှိနေသည်သာ။ အကျရောဂါ ကုစားရာ၌လည်း ထိုသတိ ပါရှိနေမည်သာ။

ဤကား ဘဝင်အိပ်သမား ကုစားပေးရသော ဗောဇ္ဈင်ဆေး သုံးပါးတည်း။

ဓမ္မေသက...

အာနာပါနနည်းဖြင့် စခန်းဝင်ရာ၌ အထက်က ဆိုခဲ့ပြီးသော သတိ အသင့်ပြင် စသည့်အချက်ငါးချက်တို့ကို နည်းမှီ၍ ကျင့်ရမည်။ သည့်အတူ နောက်နောက်က ပြခဲ့ပြီးသော အနုပဿနာ လေးချက်တို့လည်း လက်မပျက် ပါစေရမည်။ မောဟလွန်သမားအတွက် စားကျက်သွင်းရာဖြစ်သော စကြံပိုင်းနှင့် အထွေထွေမှုရာပိုင်းများလည်း မလစ်ဟင်းလေနှင့်ဦး။ ဤမျှဆိုသင့်အတွက် စခန်းဝင်ကျင့်နည်း လုံလောက်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကမြင်း တင်းမကောင်း လျော့မကောင်း

ဓမ္မေသက…

သင်သည် ငါစွဲကို လက်စွဲမထားတော့သောအားဖြင့် ပယ်ခဲ့ရမည်။

သတိကိုကား လက်စွဲထားသောအားဖြင့် တွယ်ထားရမည်။

ထိုသတိ၏ တာဝန်သည်ကား သင့်စိတ် မတွေးမပြေးရန်ပင်တည်း။

သင့်သတိကြောင့် သင့်စိတ် အဟောင်းကိုလည်း လှန်လှောမတွေးဖြစ်၊ အသစ်များနောက်သို့လည်း တကောက်ကောက်မလိုက်ဖြစ်တော့သောအခါ…

ဓမ္မ၏သဘာဝကား အဆင်သင့်ပြသလျက်ကသာ။

ဓမ္မ၏သဘာဝကား မွေးကတည်းက သေအထိ ရှိပြီးသားသာ။

သင်ကား မရှိ၍ ရှာဖွေနေရခြင်းမဟုတ်၊ မသိ၍ရှာဖွေနေရခြင်းမျှသာ။

ထိုသို့ ရှာဖွေစဉ် ထိုရှာဖွေစ၏ အစစွာသောကာလမျိုးများတွင်…

က။ စိတ်အပြင်ထွက်လည်း များနေပေဦးတော့မည်။
စိတ်ထွက်၍ စိတ်မပျက်နှင့်၊ စိတ်ထွက် သိခြင်းကပင် သင့်၌သတိရှိနေခြင်းကြောင့် ဆိုသည်ကို ဆင်ခြင်မိလေ။

ခ။ စိတ်အတွင်းအိပ်လည်း ရှိတတ်သေးသည်။ ယင်းကား ရှုကွက်နှင့် မှတ်စိတ်တို့ တည့်ခါစ၌ပင် ထိုရှုကွက်နှင့် မှတ်စိတ်တို့ ထိပ်တိုက်ဆုံမိကြစဉ်ရှိ သုခဝေဒနာသည် ကာမအာရုံခံစားရရာမှ ရသော သုခမျိုးတို့နှင့်ဆန့်ကျင်လျက် အအေးသက်သက်မျှ ရှိနေ၏။ အကြည်များက ဝိုင်းရံတွဲဆက်နေကြ၏။ ထိုစဉ်…

အံ့အားသင့်စိတ် ကြက်သေသေ မှင်သက်သွားတော့ရာ…

- အဝင်ကိုလည်း မစစ်ဖြစ်၊ ထိုနေရာ၌ပင် နောက်ချန်နေရစ်ခဲ့ပြီ။
- အထွက်ကိုလည်း မစစ်ဖြစ်၊ ထိုနေရာ၌ပင် နောက်ချန်နေရစ်ခဲ့ပြီ။
- ဖြစ်ပျက်ကိုလည်း မစစ်ဖြစ်၊ ထိုနေရာ၌ပင် တွေကျန်နေရစ်ခဲ့ပြီ။

ထိုစိတ် အကုသိုလ်ကားမဖြစ်၊ သို့သော် သွားလမ်းထစ်နေပြီ။

ဓမ္မေသက…

သို့ကြောင့် ထိုသင်သည် သင့်၌ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့သော် သင်လက်မခံလေနှင့်။ ဖျက်ပစ်ခိုင်းသည်ကား မဟုတ်၊ သတိသွင်း၍ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်ဆင်းရန်မျှသာ။

- တရားသည် ကိုယ်တွင်းအလေ့ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်နေစေရမည်။
- တရားသမားသည် ကိုယ်တွင်းဖြစ်ပျက်ကြည့်၍ ရှေ့တိုးနေစေရမည်။
- ဖြစ်ပျက်မတွေ့ ရှေ့မတက်၊ ဖြစ်ပျက်ပျောက် ခရီးလမ်းစလည်း ပျောက်တော့သည်သာ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

သို့ကြောင့်လည်း ထိုသင်သည် သင့်စိတ်သင် အလျဉ်မပြတ် သတိဖြင့် စောင့်ကြပ်ပေးရမည်။ ဥပဒေသမှာ စိတ်အလို သတိက မလိုက်ပါရ၊ သတိအလိုကိုသာ ထိုစိတ်က လိုက်ပါနေစေရမည်။ သတိနောက် ထိုစိတ်ရှုချက်နောက် တကောက်ကောက်လိုက်ပါရန်ကိုကား ထိုသင်သည် အတင်း အလျှော့အကြား အကင်းပါး၊ အညာထွားထွား ထားတတ်ဖို့သာ။

သတိသွင်း အရင်းကြီးပါစေ

ဓမ္မေသက...

လောကီစီးပွား ကုန်ရောင်းကုန်ဝယ်ခြင်း ကစားရာ၌ အရင်းကြီးမှ အမြတ်လည်း ကြီးခွင့်ရပါသည်ပမာ ဤ၌လည်း သင်သည် သတိသွင်း အရင်းကြီးရမည်သာ။

သတိသည် သင့်အသက်ဆိုသည်ကို နောက်ရှိ ဗောဓိပက္ခိယအပိုင်းကိုကြည့် သိသင့်ပြီ။

သတိသည် သော့ချက်ဆိုသည်ကိုလည်း သတိပဋ္ဌာန်ဆိုသောစကားကပင် သက်သေခံနေချေပြီ။

ထိုသတိသည်...

က။ စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်ခြင်း၊

ခ။ စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ခြင်း၊

ဤသို့လျှင် သတိထားနှစ်မျိုး ဤ၌စိုးမိုးနေ၏။ တစ်ဖန်လည်း...

၁။ ပွားပို့အား ထားပေးခြင်း၊

၂။ အောက်မေ့အား ထားပေးခြင်း၊

ဤသို့လည်း သတိပွားနှစ်မျိုး ဤ၌ထပ်တိုးရှိနေသေးသည်။

ထိုစဉ် စိတ်အထိုင်ချ ကိလေသာငြိမ်ဝပ်စေသည့် ဤအစစွာသောအပိုင်း၌...

က။ စေ့စပ်အားသည် အထူးလိုအပ်၏။ မပြတ်မလပ် တရစပ်ဖြစ်စေအပ်၏။ အာနာပါန ရှုချက်အင်္ဂါရှိ စ၊ လယ်၊ အဆုံး သုံးပါးစလုံး သိမ်းကျုံးမှတ်၌ အရာဝင်၏။ စိတ် တွေးခြင်း၊ ပြေးခြင်းအရေးအခင်း အလျဉ်းမပေါ်စေရပြီ။ စူးစိုက်အားသတိကား ဤအစစွာတွင် ကလနားသတ်ပေးရုံမျှသာ။ တစ်ဖန်... ထိုအမှတ် (သတိ) ထက်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ ဖြစ်ပျက်မြင် တွင်တွင်ထွက် ရင့်ကျက်သည် အထိ အမှတ်ခရီး အောင်မြင်လာပါမူကား...

ခ။ စူးစိုက်အားသတိ အထူးရှိစေအပ်၏။ ပြချက်၏အပေါ်ယံပြမှနေ အတွင်းထဲအထိ နှိုက်ကြည့်အပ်၏။ သမာဓိ၏အလုံးထဲ ပညာက ခွဲကြည့်ရတော့မည်ဖြစ်၏။ သမာဓိအရင့်ပြ ပညာဉာဏ်စခန်းဖွင့်ရမည့်အလှည့် ဖြစ်၏။ စေ့စပ်အားကား ဤအခါ ကွင်းထိန်းပါမျှသာ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

ထိုစေ့စပ်အား၊ စူးစိုက်အား နှစ်ပါးတို့တွင်…

စေ့စပ်အားကား သမထထူထောင်၊ စူးစိုက်အားကား ဝိပဿနာရှု၊ ထိုသည့်အားနှစ်ခု။

စေ့စပ်အား၌ စိတ်ကြောင့်ကြလိုက်၊ စူးစိုက်အား၌ ကိုယ်အားဝင်စိုက်၊ ထိုသည့်အားအခိုက်။

ဤကား စေ့စပ်အား၊ စူးစိုက်အား အသုံးချပုံများတည်း။

ဓမ္မေသက…

တစ်ဖန် စေ့စပ်အားဖြင့် ရှုသည်ဖြစ်စေ၊ စူးစိုက်အားဖြင့်ရှုသည်ဖြစ်စေ ကာယတွင်…

ပြင်ပကနေ ပွားပို့ပေးနေခြင်း သတိ၊

အတွင်းဝကနေ အောက်မေ့ပေးနေခြင်း သတိ။

ဤလိုလည်း သင့်၌ တစ်ချိန်သုံးလျှင် သတိနှစ်လုံးပူး၊ နှစ်လုံးပူး ထားရှိအပ်၏။

ဆိုပါစို့၊ သင် ဝင်လေ ထွက်လေရှုရာ၌ ကာယအားအစိုက် ဝင်လေများ လိုက်လာနေပြီ။ ထိုစဉ် ဝင်သည်၊ ဤကား ပြင်ပကနေ ပွားပို့သတိက မှတ်ရာပေးလိုက်ခြင်းပင်။

ဝင် ဘယ်လိုနေသနည်း၊ ဤကား အတွင်းနေ အောက်မေ့မှုက ရှုကြည့်နေခြင်းပင်။

တစ်ဖန် ကာယအားအပျက် ထွက်လေများ ထွက်လာစဉ်…

ထွက်သည်၊ ဤကား ပြင်ပနေ ပွားပို့သတိက မှတ်ရာပေးလိုက်ခြင်းပင်။

ထွက် ဘယ်သို့နည်း၊ ဤကား အတွင်းနေ အောက်မေ့မှုက ဖမ်းရှုနေခြင်းပင်။

ဓမ္မေသက…

ထိုပွားပို့ အောက်မေ့ သတိထားနှစ်ပါးတွင်…

ပွားပို့ခြင်းက အတွေး၊ အပြေး အဆက်ဖြတ်၊ ပညတ်မြှုပ်သတ်ပစ်နေခြင်းတည်း။

အောက်မေ့ခြင်းက လှုပ်ရှားမှုကို ဖော်ထုတ်၊ ပရမတ်ပွဲထုတ်ပေးနေခြင်းတည်း။

သတိ၏အကြောင်း ဤမျှကောင်းကောင်းရိပ်မိနေလျှင် ငါဘာဝင်စရာလိုသနည်း။

သတိ၏အစွမ်း ဤမျှလမ်းမြင်နေလျှင် ငါဘာဝင်ထမ်းစရာလိုသနည်း။

ဓမ္မေသက…

သင့်၌ ပွားပို့၊ အောက်မေ့ ဤသတိနှစ်မျိုးသည် သင့်စိတ်သင် အစိုးမရမချင်း အရင်းအနှီးထား အပ်၏။ နေရာတကာ ပါအပ်၏။

ဝေဒနာဖမ်းရှုလျှင်လည်း နှစ်ဖက်ညှပ် မပြတ်မလပ်ရှုအပ်၏။

စိတ်ဖမ်းရှုလည်း နှစ်ဖက်ညှပ် မပြတ်မလပ် စပ်ထပ်နေအပ်၏။

သဘောအစု ဖမ်းရှုလည်း နှစ်ဖက်ညှပ် မပြတ်မလပ် စပ်ထပ်နေအပ်၏။

သည့်အတူ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းရာ၌လည်း နှစ်ဖက်ညှပ်ကား ပါရစမြဲသာ။

ပြင်ပကိစ္စမလုပ်မနေရ လုပ်နေရရာများ၌လည်း ဤနှစ်ဖက်ညှပ်ကား ပါရစမြဲသာ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ အထူးမှတ်သားခဲ့ရန်မှာ...

၁။ ထိုင်လှည့်၌ ပိပိရိရိ ဖိဖိစီးစီး မှတ်ခရီးလှခဲ့ပါသော် ကျန် စင်္ကြံ၊ အထွေထွေများ၌ပါ မှတ်ခရီးစ လှလာတတ်ကြ၏။

၂။ တစ်ဖန် စင်္ကြံလှည့်၌ ပိပိရိရိ ဖိဖိစီးစီး မှတ်ခရီး လှနေပြန်သော် ကျန် အထွေထွေနှင့် ထိုင်လှည့်များ၌ပါ မှတ်ခရီးစ လှပလာတတ်ကြ၏။

၃။ တစ်ဖန်လည်း အထွေထွေလှည့်၌လည်း ပိပိရိရိ ဖိဖိစီးစီး မှတ်ခရီးလှနေပြန်ပါသော် ကျန် ထိုင်လှည့်စင်္ကြံလှည့်များပါ မှတ်အားများ သာယာနေတတ်ကြပါ၏။

လှပအောင်ကား မကြိုးစားလေနှင့်၊ ငါဝင်ရှုပ် အလုပ်များတော့မည်။

ကြိုးစားလျှင် လှပမည်ကိုသာ ဤ၌ အမှန်းတင်နေခြင်းမျှသာ။

တရားသူကြီးမည်သည် အမှုစစ်သမား၊ အမှုလုပ်သမားမဟုတ်ချေ။

ပွဲကြည့်သမားမည်သည် အရှုသမား၊ ဇာတ်ဆရာကား မဟုတ်ချေ။

သည့်အတူ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသည်လည်း အစမှအဆုံး ကြည့်လိုရာဌာန ပြသမျှ အကုန်အစင် အမှတ်ဝင် တစ်ခုတည်းမျှသာ။

အတားတွေ့ ရှာန်ယှဉ်သတိဖြင့် ဝေ့ပစ်ခဲ့

ဓမ္မေသက...

သင့်၌...

ယခင်အရှိ ဉာဉ်အသိနှင့် ယခုအဖြည့် အမှတ်သိတို့ ဝိရောဓိဖြစ်နေကြဦးမည်။

ဉာဉ်ကား ဉာဉ်အလိုက် ကြိုက် မကြိုက်ဖြင့် သင့်အား ထောင်ထားခြားနားနေပြီ။

သတိကလည်း ဝင် ဝင်သည်၊ ထွက် ထွက်သည်ဖြင့် အမှတ်ထား အသွားဖော်နေပြီ။

ထိုစဉ် အစွဲသိ၏ အစီအရင် ဉာဉ်ဘက်၌ ဝင်လာသည်မှာကား...

၁။ တရားအားထုတ်လိုခြင်းအစား တရားရလိုမှုများက အစားထိုးလာတတ်၏။

၂။ သဲသဲမဲမဲ ခွဲကြည့်ရမည့်အစား မခံချင်စိတ်များက အစားဝင်လာတတ်၏။

၃။ စိတ်ဝင်စားမှုအစား ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိမှုက အစားဝင်လာတတ်၏။

၄။ စုစည်းတည်ငြိမ်ရမည့်အစား ပျံ့လွင့်ပူပန်ခြင်းများက အစားဝင်လာနေတတ်၏။

၅။ ပြင်ပအခြေခံ အတွင်းဆန်ရမည်အစား အဝ၌ လည်နေခြင်းများက အစားဝင်လာနေတတ်ပြန်၏။

နီဝရဏတရားငါးပါးအမည်ရ၏။ ယင်းသည် သင့်ဉာဉ် သင့်အစွဲက ထဖြစ်သော အတားများ ဖြစ်ကြ၏။ အခြား လူတား နတ်တားများ မဟုတ်ကြပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

ထိုစဉ် သင့်သတိ (ပွားပို့၊ အောက်မေ့) နှစ်ပါးတို့ကလည်း ဈာန်အရာဝင် ဈာန်သတ္တိ အသွင်အပြင်ဖြင့် ဤ၌ တိုက်ပွဲဝင်ပေးရတော့မည်သာ။

ယခု ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းဆဲကာလပဲ ဆိုကြပါစို့။ ထိုစဉ် ဝင်လေ ဝင်လာဆဲ ဝင်သည်ဟူ၍ သင့်ပွားပို့သတိက အမှတ်တွဲပေးလိုက်သည်။

ထိုအမှတ်တွဲပေးလိုက်ခြင်းသည် လေနှင့်နာဝတို့ တွေ့ထိရာအကြားရှိ တစ်ခုတည်းသော အတွေ့အာရုံမှျင်လေးချည်း ထီးထီးမားမား သီးသီးခြားခြား ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာစေရန်အတွက် အကွက်ဖော်ပေးနေခြင်းဖြစ်ရာ ထိုသင့်သတိ ဝိတက်ဈာန်အရာ ဝင်သွားပြီ။ တစ်ဖန်…

ဝင်လေ ဝင်လာဆဲ ဝင် ဘယ်လိုနေသလဲဟူသော သင့်အောက်မေ့သတိက ကပ်သုံးသပ်ပေးလိုက်ပြီ။

ဤအမှတ် ကပ် သုံးသပ်ပေးနေခြင်းက…

ပွားပို့သတိက တွန်းတင်ပေးလိုက်သော သူ့အာရုံအရှိ ပျောက်သွားပြီ၊ ပျက်သွားပြီမရှိရလေအောင် ထိန်းသိမ်းပေးထားခြင်းဖြစ်ရာ ထိုသင့်သတိ ဝိစာရဈာန်အရာဝင်ခဲ့ပြီ။

ပွားပို့က လိုရာအာရုံ ထင်ရှားပေါ်လွင်အောင် တင်ပေးနေပါသည်။

အောက်မေ့သတိက အထင်အား ထင်ရှားသထက် ထင်ရှားရန် ပွတ်သပ်ပေးနေပါပြီ။

ဓမ္မေသက…

ဤပွားပို့၊ အောက်မေ့ သတိနှစ်ပါးသည် လင်မယားပမာဆင်၏။ စီးပွားရှာ လင်နှင့် စီးပွားသိမ်း မယား၊ စီးသည့်ရေ ဆည်သည့်ကန်သင်းပမာမျိုး ဆင်၏။ သင့်၌ ဤနှစ်ပါး အားပါခဲ့လျှင် ဤနှစ်ဝ အပေးအယူမျှခဲ့လျှင် ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဆိုသော ထိုသုံးပါး အလကားကြေးဖြင့် ကောက်ရထားလိုက်ပြီ။ အားနှစ်ပါး အသွားကောင်းနေလျှင် မည်သည့်အတားမျှ မဝင်သာသောကြောင့်တည်း။ ထိုအားနှစ်ပါး အားထွား အတားမှန်သမျှ ရှောင်သွားရမြဲဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

အခြေဆက် လက်တွဲ အမြဲပေါင်း

ဓမ္မေသက…

ယခုအခါ သမာဓိများဘက် ကွက်ပြရန် အလှည့်ရောက်လာပြီ။

သမာဓိဆိုသော ထိုစကားသည် တည်ခြင်းကို ညွှန်းဆို၏။ စိတ်အရာတည်း။

ကျင့်၊ တည်၊ သိ ဆိုသော သိက္ခာသုံးချက်တွင် အကျင့်နှင့်အသိ နှစ်ပါးအတွက် အကြည့်ကကြားကနေ ဆက်ပေးထားခြင်းတည်း။ ထိုသမာဓိသည်…

၁။ ခဏိကသမာဓိ – တစ်ချက်မှတ် တစ်ခါတည်ဖြင့် စိတ်ကိုတည်ပေးထားခြင်း၊

၂။ ဥပစာရသမာဓိ – တည်တစ်ဝက် ပျက်တစ်ချီဖြင့် စိတ်ကို တည်ပေးထားခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

၃။ အပ္ပနာသမာဓိ – မလှုပ်မယှက် မကလက်အထိ စိတ်ကို တည်ပေးထားခြင်း။

ဓမ္မေသက…

သင်သည် ထိုသုံးဆင့် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဖွင့်ရန်အတွက်ကို

၁။ ပရိကမ္မနိမိတ် – လေအရိပ်ကို အခြေခံအဖြစ် အာရုံယူခြင်း၊

၂။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ် – ပေါ်ထင်ရိပ်ကို အချက်ပြအဖြစ် အာရုံယူခြင်း၊

၃။ ပဋိဘာဂနိမိတ် – မနောအကြည်ရိပ်ကို ရောင်ပြန်အဖြစ် အာရုံယူခြင်း၊

ဤအချက်ပြနိမိတ်များဖြင့် စိတ်ရင့်ကျက်စေရမည်။ ထိုစဉ်…

အခြေပြုနိမိတ်ကို အာရုံယူ၍ သတိထား ပွားနေခြင်းကို ပရိကမ္မဘာဝနာ ခေါ်မည်။

ပေါ်ထင်နိမိတ်ကို အာရုံယူ၍ သတိထား ပွားနေခြင်းကို ဥပစာရဘာဝနာ ခေါ်မည်။

ရောင်ပြန်နိမိတ်ကို အာရုံယူ၍ သတိထား ပွားနေခြင်းကို အပ္ပနာဘာဝနာ ခေါ်မည်။

ဘာဝနာသည် သတိထားအား ပွားစေ များစေခြင်းတည်း။

ဘာဝနာသည် စိတ်ဆင့်ဆင့်ရင့် အမြင့်မှအမြင့် လွင့်တက်ခြင်းတည်း။

ဓမ္မေသက…

ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝ အားသစ်စဖြစ်သော သင်သည် ယခုအချိန် နှာသီးဝ လေတိုးကိုပင် အခြေပျိုး (ပရိကံ) အဖြစ် နိမိတ်ယူရမည်။

နှာသီးဝလေတိုး ထိုအခြေပျိုးသည် စိတ်အထိုင်ကျလေ အပိုင်ရလေ၊ စိတ်ကြည်လင်နေ နိမိတ် ပီပြင်လေတည်း။ စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ ဇွဲရှိခြင်း၊ အရာရာသည်းခံခြင်းသည်သာ သင့်ဘက်က လိုအပ်သည်။

* မပြမှာ မပူပါလေနှင့်၊ မလိုချင်လေ ရလေ၊ မကြည့်ချင်လေ ဖွတ်ပြလေလေသာ။

* မသိမှာ မပူပါလေနှင့်၊ ရှုကွက်နှင့်မှတ်စိတ်တည့်လေ သိရလေလေသာ။

အခြေခံချင်း ဆက်မိသွားလျှင် ဥပစာရဘက် အကွက်ဆက်၏။

ဥပစာရချင်း လက်ဆက်မိလျှင်ကား အပ္ပနာဘက် သက်ရတော့သည်သာ။

ဓမ္မေသက…

သင်၌ အစတွင် ဝင် ဝင်မှန်းသိ၊ ထွက် ထွက်မှန်းသိမျှသာ အစပျိုးရှိဦးမည်။

ထို့နောက် ဝင် အေးအေး ထွက် နွေးနွေးအထိ သိသာထင်ရှားလာမည်။

ထို့နောက် အေးလှုပ်လှုပ် နွေးလှုပ်လှုပ်ဖြင့် ဖြစ်ပျက်မှုအသိ ဝင်လာမည်။

ထို့နောက်တွင်ကား အရိပ်စဉ် နိမိတ်အသွင် မြင်ခွင့်ရလာတော့ပြီသာ။

နှာဝနည်းတူ ကာယအခြေယူမှန်သမျှ ထိလှုပ်ရှား သိလှုပ်ရှား ဖွားဖွားချည်းသာ။

http://www.dhammadownload.com

သူ့ဘက် ကိုယ့်ဘက် စိတ်ထားများရာ ပုံစံထွက်

ဓမ္မေသက...

သင် အစစ္စာရှုစဉ်ကာလကို ဤသို့အစဖော်၍ ပြဦးမည်။

၁။ သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် (လေဘက်၊ နှာဝဘက်)တွင် ကိုယ့်ဘက်၌ သတိအထိုင်ချ၍ရှု။ စကတည်းက အာရုံဆွဲရာ လိုက်ပါနေသောစိတ် သူ့ဘက်ထား မသိပ်မိစေနှင့်။

မိမိဘက်၌လည်း...

၂။ ထိ၊ သိ နှစ်ခုတွင် အထိ၌သာ သတိအထိုင်ချ၍ ရှု။

က။ ရုပ်သည် ပေါ်လွင်ထင်ရှားသည်က တစ်ကြောင်း၊

ခ။ ဒုက္ခပေါင်းစုံ အကုန်စုဝေးနေသည်ကတစ်ကြောင်းကြောင့်တည်း။ တစ်ဖန် ဖြစ်ပြီး၊ ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်အံ့ ထိုအချိန်သုံးမျိုးတို့တွင်...

၃။ ထိဆဲ (ဖြစ်ဆဲ) ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာသာ သတိအထိုင်ချရှု။ ယင်းပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်သည် ထိသိပုံ တရားလို တရားခံစုံနေသောကြောင့်တည်း။

သို့ဆိုထားသော်လည်း တကယ်ပွဲတွေ့ခွင် ဝင်လေသောအခါ လေအာရုံနောက် စိတ်အရောက်များသောကြောင့် လေဘက်ကသာ နိမိတ်ပေါ်ထင်လာတတ်ကြ၏။ လေနိမိတ်ဆိုရ၏။ မိမိ နှာသီးဝဘက်က ပေါ်သူကား နည်းနည်းပါးပါးသာ။

လေနိမိတ်ကား အကြောင်းလိုက် ထင်းထင်း ရှည်လျားအခင်း။

နှာဝနိမိတ်ကား ဖွားဖွားတက်ပြ၊ သူ့နေရာ သူ့ဌာနမျက။

ဓမ္မေသက...

မည်သည့်ဘက်က ပေါ်မှ မမှန်ဟူ၍ မရှိ။

မည်သို့ပေါ်မှအမှန်ဟူ၍လည်း တစ်ထစ်ချမရှိ။

မည်သည့်ဘက်က ပေါ်ပေါ်၊ မည်သို့မည်ပုံပေါ်ပေါ် ပေါ်ထင်လာလျှင် အမှန်ချည်းသာ။ ရှုကွက်နှင့် မှတ်စိတ် တည့်လာ၍သာ ပေါ်ရ၏။ ဘဝင်လေ အပြင်မထွက် နှလုံးအိမ် ငြိမ်သက် မနောသွေး အကြည်ဓာတ်ဆက်လာ၍သာ ပေါ်ရ၏။ အတွေးအငေးဘက်က နည်းပါး၊ အမှတ်ဘက်က အားသာလာ၍သာ ပေါ်ရ၏။ မှန်နှင့် မျက်ခွက်တည့် အရိပ်မိပမာတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤအချိန် သင့်၌စွဲကပ်လာသော ရောဂါဆိုးတစ်မျိုးရှိသေး၏။ ယင်းမှာ နိမိတ်ပေါ်လာသော် ပျော်၊ မပေါ်လာသော် မျှော်တည်း။ ကာမစ္ဆန္ဒအတားဝင်လာနေပြီ။

ကောင်းနေ ဝမ်းသာ၊ မကောင်း ဝမ်းနာတည်း။ ဗျာပါဒကပါ ထပ်ပိုးပါနေ၏။

ကောင်းခဲ့သော် နောက်တစ်ခါ သည်လိုကြိုးစားမည်။ (ကာမစ္ဆန္ဒအတားပင်)

မကောင်းခဲ့သော် နေနှင့်ဦးပေါ့ နောက်တစ်ခါ။ (ဗျာပါဒ အတားပင်)

http://www.dhammadownload.com

ဤ၌ ကောင်းလာသည်မှာ သတိကြောင့်ဆိုသည်ကို သင်မမေ့သင့်ချေ။

အကောင်းမလာသည်မှာ နှလုံးသွင်းအမှားကြောင့်ဆိုသည်ကို သင်မမေ့သင့်ချေ။

အစွဲဉာဉ်၏ သရုပ် ငါဝင်ရှုပ်လာခြင်း၏ ပြယုဂ်တည်း။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် ပွဲစမှ ပြအဆုံးထိ ပွဲကြည့်သမားသာ ဖြစ်၏ဆိုသည်ကို ဘာဘယ်လိုနေနေ၊ ဘယ်အခြေရောက်ရောက် စိတ်မျက်လုံး ဒေါက်ထောက်ကြည့်ဖြင့်သာ သရုပ်ဖော်လေ။

နိမိတ်ထွက် ရင့်ကျက်အောင်မွေး

ဓမ္မေသက...

အခြေပြုပရိကမ္မနိမိတ်သည် နိမိတ်ထွက် ပေါ်ထင်သည်အထိ သူ့နယ်ပယ်ရှိ၏။ စေ့စပ်အားသတိ၏ သမထထုထောင်စကာလနှင့်အတူရှိ၏။ အာရုမ္မဏူပဇ္ဈာန်အရာဝင်၏။ အာရုံတစ်ခုတည်း စွဲစွဲမြဲမြဲ တွဲပေးနေရချိန်ပင်ဖြစ်၏။

ဤအချိန် စေ့စပ်အားကို အထူးပြုရမည်။ ဖွားပြီးစ သားဦး ကလေးလေးကို မိခင်သည် အရိပ်တကြည့်ကြည့်ရှိနေပုံမျိုးတည်း။

ဓမ္မေသက...

ထိုစဉ် စာတို့အဆိုအရ စကြာမင်းလောင်း မွေးဖွားပေးရတော့မည့် စကြာမယ်တော်လောင်းပမာ နိမိတ်အလာကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေရမည်ဟူ၏။

စကြာမင်းတဲ့ဆို ထိုမိခင်ကား အဘယ်မျှကြိုဆိုနေမည်မသိ။

စကြာမင်းတဲ့ဆို ထိုမိခင်ကား အဘယ်မျှမှီခိုလိုစိတ် ထားမည်မသိ။

သည့်ပမာ...ဤ၌လည်း ပေါ်ထင်လာသော ထိုနိမိတ် စိတ်မျက်စိမမှိတ် ရှုရမည်။ ရှုကွက်အရှိတည့်တည့်စိုက်ကြည့်ပေးနေရမည်။ မှန်နှင့် မျက်ခွက်တည့်လေ မျက်နှာရိပ်ပီပြင်လေပမာဆင်၏။ ထိုစဉ်...

အရောင်သည် မီးခိုးရင့်ပမာဆင်၏။ ရံတစ်ခါ မီးခိုးနုပမာသို့ ပြောင်း၏။ ထိုနှစ်မျိုးသာ ကြီးစိုးနေတတ်လှ၏။

အဖြူရောင်၊ ကြက်ဥနှစ်ရောင်၊ ပုလဲရောင် စသည်များကား ဥပစာနယ်ပယ်တွင်းရောက်လေမှသာ တောက်ထလာတတ်ကြ၏။

သောက်ရှူးရောင်၊ ရွှေမှုန် ငွေမှုန်ရောင် စသည်များကား အပ္ပနာနယ်ပယ်ရောက်လေမှသာ တောက်ထလာချေရာ၏။

လေနိမိတ်ကား အရှည်အတို၊ အလုံးအဝိုင်း အမျိုးစုံ ပုံပေါ်လာတတ်ကြ၏။

နှာဝ (ကာယ) နိမိတ်ကား အရောင်သာပြောင်း၏၊ ပုံကား ဖွားဖွားလှုပ်မျှသာ တွေ့တတ်ကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤသို့ပြဆိုနေခြင်းမှာ သင့်အတွက် သုတဖြစ်ရန်မျှသာ ရည်ရွယ်၏။ သင်ဤလိုဖြစ်လာရမည် ဟူ၍ကား ငါတို့ မဆိုဝံ့ပြီ။

ဓမ္မေသက...

နိမိတ် ရင့် မရင့် သင်ချင့်လိုလျှင်...

ထိုင်၍ မကြာမီအတွင်း ထင်းထင်းပေါ်လာတတ်၏။

အာရုံအထားမှား၍ ပျောက်သွားသော် ချက်ချင်း အာရုံဝင် ချက်ချင်းထင်လာ၏။

ထိုင်ချိန်ကာလ နိမိတ်ပေါ်ထင်ချိန်ကသာ အများဆုံးဖြစ်နေတတ်လှ၏။

ထိုသုံးချက် အကွက်မိနေချိန် ထိုထင်ပေါ်နိမိတ်၌ သင့်စူးစိုက်အား သတိဖြင့် စိုက်ကြည့်လိုက်ပါ။ ထိုစဉ်...တုန်ခါမှေးမှိန်သွားမည်၊ ပြန့်ကျဲသွားမည်ဆိုက မရင့်သေး။

အကယ်တိတိ... သတိအစိုက်ဒဏ် ခံနိုင်လာပြီဆိုက ရင့်ပြီဆိုရမည်။ သို့တစေလည်း အာရုံ ထားပါး မဝသေးခြင်း၊ သမာဓိနှင့်ဝီရိယ အချိန်အဆမညီမျှသေးခြင်းများကြောင့် စေ့စပ်အားကား အလိုက်များပေးနေရဦးမည်။

အစိုက်ကြောင့် ကွဲပြဲသွား၊ အစေ့ဖြင့် ကုစား။

အစေ့၏ ကုပြီးသား၊ အစိုက်ဖြင့် ခွဲခြား။

ပညာရှိဆိုတာ လိမ္မာမှုဖြစ်

ဓမ္မေသက...

စခန်းစဉ် သင် လှမ်းဝင် ဝင်ရာတွင်...

က။ သမာဓိမှ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာသို့ ကူးဝင်ရာဌာန၊

ခ။ ဝိပဿနာပညာမှ မဂ်ဖိုလ်ပညာသို့ ကူးဝင်ရာဌာန၊

ဤနှစ်ဌာနသည် အကူးခက်လှေ့ရှိကြ၏။ ဉာဏ်ပါလွန်းမှ နေရာကျ၏။ အကင်းအညာအထာ ပါးရန် အလွန်အရေးကြီး၏။ ထိုစဉ်...

သမာဓိမှ ပညာကား အတည်နှင့် အခွဲ လွဲပြောင်းသောဌာနဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊

ပညာမှ မဂ်ကား ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်မှ ဖြစ်ပျက်မစပ် ပြတ်ဌာနဖြစ်ခြင်းကြောင့်။

ဓမ္မေသက...

ယခု သင်ဝင်ရောက်လာသော ဌာနကား သမာဓိမှ ပညာသို့၊ သို့မဟုတ် သမာဓိမှ သမာဓိဉာဏ် အဆန်ထည့်ရာသို့။

ဓမ္မေသက...ဝိပဿနာဉာဏ်များတွင်

၁။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ထိ၊သိနှစ်ပါး သူ့သဘာဝနှင့်သူ သွားနေကြသည်ကို တွေ့သိလာ ရခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

၂။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ထိ၊သိ နှစ်တန် အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုနေကြပုံကိုတွေ့သိလာရခြင်း၊

ဤဉာဏ်အမြင်နှစ်ပါးသည် လက္ခဏာအသွင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ မထင်လှာသေးသော ကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်တန်တွင်း သွင်းမယူချေ။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဟူ၍ စာတို့က မသုံးသေး။

သို့ကြောင့်… ဤဉာဏ်နှစ်ပါးသည် သမာဓိ၊ဝီရိယ အပြည့်နှင့်အသိ အပေးအယူတည့်ကြရာမှ ပေါ်ထွန်းလာသော ပညာ၏ အခြေခံသမာဓိဉာဏ်ဟူ၍သာ ဆိုသင့်တော့၏။ ဝီရိယဖြင့် အထူးရှုကြည့် ပေးရသောကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ် အမည်ခံလည်း မှားမည်မဟုတ်ချေ။

ဓမ္မေသက…

သမာဓိမှ ဉာဏ်သို့ (သမာဓိဉာဏ်သို့) သင်ကူးဝင်ရာ၌

(က) ကြက်ဟင်းခါးသီးဘက်ကသာ များ ငါးပိဘက်က နည်းပါးနေက ခါးလန်။

(ခ) ငါးပိဘက်က များ ကြက်ဟင်းခါးသီးက နည်းပါးနေပါက ငန်ပြန်။

သည့်ပမာ…ဉာဏ်အဆင့် အပွင့်ပန်လိုရာ၌လည်း…

သမာဓိနှင့် ဝီရိယ ဉာဏ်အချိန်အဆ သင်ဝင်ပေးတတ်မှသာ ကူးတက်သာမည်။

သမာဓိသာကောင်း ဝီရိယအဆောင်းလိုက နိမိတ်ထင်သာမြဲ ထိ သိကား မကွဲပြီ။

သမာဓိ၏အထက် ဝီရိယအတက်ကြမ်းက နိမိတ်ထင်ပင် လမ်းပျောက်ပြီ။

ဓမ္မေသက…

စေ့စပ်သတိနှင့် ပွားပို့သတိသည် အပ္ပနာ၀အထိ တာဝန်ခံရ၏။ သို့ကြောင့်…

သမာဓိမှ ဉာဏ်အဝင် ပြင်ဆင်ချိန်ဖြစ်သော ဤနေရာ၌လည်း ယင်းစေ့စပ်အား၊ ပွားပို့အား နှစ်ပါးသည် အမြဲပံ့ပိုးပေးရ၏။ သွေးအေး၊အကြည်တောက်၊ ဉာဏ်အမြင် ဝင်ရောက်သာရန်ဖြစ်၏။ ဉာဏ်အမြင်ပေါက်မှ ဤနေရာ ခရီးရောက်မည်ကို သတိပြုလေ။

ငါတို့က ဤသို့ဖြစ်တတ်သည်များ ရေးပြနေသော်လည်း သင်းကား အတုမလိုက်နှင့်။ သုတ ပွားရုံသာ လိုက်သင့်၏။ သင့်အဖို့ကား နိမိတ်ပြ သတိစိုက်ချ ခံသမျှသတိစိုက်အား ချ၍မှတ်။ အစိုက် ချ ပြင်းလွန်း၍ ထိုနိမိတ်ပြ အခြေမလှ၊ သတိစေ့စပ်အား ပြန်ကိုင်။

ဤသို့ စိုက်အား၊ စပ်အား နှစ်ပါး တစ်ခုမရ တစ်ခုလဲ၍ ပွားခြင်းကိုသာ အားကိုးလေ။

http://www.dhammadownload.com

၁။ အထိနှင့်အသိ အရှိန်ဖြင့် အထဲဝင်ကြည့်

လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာနေန၊ နာမရူပ ပရိဂ္ဂဟော
ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိနာမ။

လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာနေန – လက္ခဏာ ကိစ္စ အထင်အမြင်ပြဖြင့်၊
နာမရူပ ပရိဂ္ဂဟော – နာမ်ရုပ်နှစ်ပါး ပိုင်းခြားသိ သိခြင်းသည်၊
ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိနာမ – အယူ အမြင် စင်ကြယ်သူမည်၏။

ဓမ္မသက…

သီလဝိသုဒ္ဓိအပိုင်းသည်…

သီလယူပြီးကတည်းကပင် စင်ကြယ်နေသည်က တစ်ကြောင်း၊

ကျင့်ရာ၌ မိစ္ဆာဝါစာ စသည်များ မပါသည်က တစ်ကြောင်း၊

မဂ်ကျစဉ်ကာလကျမှသာ ပါဝင်ပတ်သက်လေသည်ကတစ်ကြောင်းများကြောင့်
ဤ၌ မပြသာပြီ။

စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိ(သမာဓိ) ပိုင်းသည်လည်း…

ခဏိကအဖြစ် တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်တည်ဖြင့်သာလည်းကောင်း၊

ဥပစာအဖြစ် အတည်တစ်ဝက် အပျက်တစ်ချီဖြင့်သာလည်းကောင်း၊

စိတ်တို့၏အစဉ်ကြား ငုပ်ချည်ပေါ်ချည် ကစားနေသောကြောင့်လည်းကောင်း ဤ၌ သီးခြား ပိုင်း၍ မပြသာပြီ။

ဓမ္မသက…

ဤအပိုင်းသည် ပညာများ သန့်စင်ပေးရာအပိုင်းဖြစ်၏။ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်…

မှတ်အားရင့်ကျက် မှတ်ဉာဏ်တက်သလောက်လည်း ပညာဉာဏ်တက်လာစေမည်ဖြစ်၏။

အသိအားရင့်ကျက် စိတ်ထက်မြက်လာသလောက်လည်း ပညာဉာဏ်တက်လာစေမည်ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ် စင်ကြယ် ဘဝင်နယ်ပယ်သာယာသလောက်လည်း ဉာဏ်ပါ စေမည်ဖြစ်၏။

ဤနည်းဖြင့် ဤအပိုင်းက ပညာများ သန့်စင်ပေးလိမ့်မည်။

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ ပညာများ သန့်စင်ပေးရာတိုင်းတို့၌

၁။ လက္ခဏာအမြင်ဖြင့် ဉာဏ်အစဉ် အမြင်ဝင်သည်လည်း ရှိ၏။

၂။ ရသအမြင်ဖြင့် ဉာဏ်အစဉ် အမြင်ဝင်သည်လည်း ရှိ၏။

၃။ ပစ္စုပဋ္ဌာန်အမြင်ဖြင့် ဉာဏ်အစဉ် အမြင်ဝင်သည်လည်း ရှိ၏။

ဤသုံးနည်း တစ်နည်းနည်းဖြင့် ဉာဏ်ခရီး ပြီးစီးရတတ်၏။ ထိုစဉ်...

(၁) လက္ခဏာအမြင်ဖြင့် မြင်ခြင်းသည် ဉာဏ်တစ်ခုတစ်ခုတို့၏ သူ့သွင်ပြင်မှုရာမျှလောက် ကိုသာ (အရိပ်အယောင်မျှကိုသာ) မြင်လေ့ရှိတတ်ကြ၏။

ငရုတ်သီးတဲ့ဆို အသီးမှည့်၏၊ အရောင်မှာ စိတ်ထဲမြင်ယောင်ပြပမာ ဆင်၏။

အရိပ်အယောင်ပြသည် အပြင်ပမှ မြင်သောအရာတည်း။

ဓမ္မေသက...

(၂) ရသအမြင်ဖြင့် မြင်သူသည် ဉာဏ်တစ်ခုတစ်ခုတို့၏ သူ့ဆိုင်ရာကိစ္စအထိကိုပါ မြင်ခွင့် ရ၏။ ငရုတ်သီးတဲ့ဆို စပ်၏ဆိုသောအသိ သူ့၌ရှိလာသည့်ပမာ ဆင်၏။ သူ့သတ္တိ၊ သူ့ အစွမ်း သူထမ်းရာကိစ္စ အတွင်းမဝင်၊ အပြင်မဝေး၊ အနီးလေးမှ ကြည့်ခွင့်ရအရာတည်း။

ဓမ္မေသက...

(၃) ပစ္စုပဋ္ဌာန်အမြင်ဖြင့် မြင်ခွင့်ရသူသည်ကား ဉာဏ် တစ်ခုခုတို့၏ သူ့ဆိုင်ရာသဘာဝ တွင်းပမကျန် လုန်လှော်ဆက်ဆံခွင့်ရချေရာ ဉာဏ်မြင်အရာတွင် တံခွန်ပမာ စွာ၏ လက်ဝါးပြင် ဆီးဖြူသီးတင်ကြည့်သကဲ့သို့ဆိုသော ဆရာမြတ်တို့ နှိုင်းခိုင်းပြသော ဉာဏ် မြင်အရာပင် ဖြစ်၏။

ငရုတ်သီးဟော့ဆိုလျှင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုင်တွယ်စားသုံးကာ...

မိုးမျှော်ငရုတ်၏ စပ်ပုံမှာ ဤနှယ် ဤနှယ်အထိ လျှာအာများ လှုပ်ရှားစေ၏။

ကုလားအော်၏ စပ်ချက်မှာကား ဤသို့ ဤပုံအထိ လျှာအာများ ထိပ္ပါးခံလိုက်ရ၏။

ဤသို့ ပြောပြနိုင်စွမ်းရှိသည်ပမာ ဆင်၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ ဉာဏ်အမြင်ကွဲပြားရခြင်း၏ အနီးကပ်ဆုံးသောအကြောင်းမှာ

က။ သတိမှတ်အား စေ့စပ်အားကိုသာ အားကိုးအားထားပြုခွင့်ရသမား၊

ခ။ သတိမှတ်အား စေ့စပ်၊ စူးစိုက် အားနှစ်အား အားကိုးအားထားပြုခွင့်ရသမား၊

http://www.dhammadownload.com

၈။ မှတ်အားတွင် အသိပါပွား ဇွဲစပ်၊ စူးစိုက်၊ သိပိုင် အားသုံးအား အားကိုးအားထားပြုခွင့်ရ သမား၊

ဤကွာခြားချက်များက စည်းခြားပေးထားခြင်းကြောင့်သာ။

ထိုစည်းထား၌ နောက်ကြောင်းကံ အခံပါနေခြင်း တင်းလင်းရှိနေသည်ကို သတိပြု။

ထိုစည်းထား၌ လက်ရှိကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ ပါဝင်ခြင်း တင်းလင်းရှိနေသည်ကို သတိပြု။

ဓမ္မေသက...

ထိုအမြင်သုံးပါး သင့်သတိထားသို့ လိုက်ပါနေကြရသည့်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သင်၏ မှတ်ချက် အပြင်းအပျော့လိုက်လျက်က အပြောင်းအလဲများရှိနေကြမည်သာ။ ထိုအပြောင်းအလဲများ အပွနာသို့ ရောက်မှသာ နားခွင့်ရကြမည်။

ခဏိက ဥပစာ အောက်ခြေနေရာများတွင်ကား တစ်ဆင့်မှာ အမြင်တိုးတက်နေသော်မှလည်း နောက်တစ်ဆင့်ကျ ထိုးကျသွားတတ်ကြသည်။ ဤအဆင့်မှာ မတိုးတက်သော်မှလည်း နောက်တစ်ဆင့်ကျ အမြင်လှနေတတ်ကြပြန်သည်သာ။

အထူးမှတ်သားရန်မှာ စကတည်းက လက္ခဏာအမြင် အရိပ်အယောင် အသွင်ထင်ဖြင့် ဉာဏ် စဉ် တက်လာချေသူ။

အုပ်စုများအတွင်းရှိ ကြားနေဉာဏ်များကျ မမြင်ရတတ်ကြ။ အသွင်နူးညံ့လှ၍တည်း။

သမ္မသနကဲ့သို့ အမြင်ပြိုင်များကျ အစစ်စွာသော အနိစ္စလက္ခဏာမျှ တွေ့ရတတ်ကြသည်။

ဓမ္မေသက...သင်သည်

ဤဆိုခဲ့ပြီးများကို သင်ခန်းစာယူလျက်က အစ အခြေယူ မှတ်အား မှတ်ချက်များ တိုင်ထူစဉ် ကတည်းက ဇွဲစပ်အားကို အပိုင်ယူ၊ စူးစိုက်အား အထူးကူအဖြစ်ထား၊ အကင်းအညာဉာဏ်ပါး များ အဆာသွတ်ထားခဲ့လေ။

ဉာဏ်စကား ရုပ်နာမ်များက ပြောကြားမည်

ယထာ ဒါရုယန္တံ့ သုည် နိဇ္ဇီဝံ နိရီဟကံ

အထစ ပန ဒါရု ရဇ္ဇုက သမာယောဂေန

ဂစ္ဆတိပိ တိဋ္ဌပိ သဉ္ဇိဟကံ သဗျာပါဒံ ဝိယခါယတိ။

ဝေမိဒံ နာမရူပံ

သုည် နိဇ္ဇီဝံ နိရီဟကံ အထစ ပန

အညမည် နိဿာယ ပဝတ္တတိ။ ။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်

သစ်သားထုလုပ် ယမင်းရုပ်လေးသည်ကား သတ္တဝါဟူသော အရာမှလည်း ကင်းဆိတ်၏။ အသက်မရှိ၊ ကြောင့်ကြစိုက်စရာလည်း ကင်းဘိ၏။

http://www.dhammadownload.com

သို့တိုင်လည်း အရုပ်နှင့်ကြိုး ဒလက်တုတ်ထိုးပါ တပ်၍ ကြိုးဆွဲဆရာ့ထံ အပ်နှံခံလိုက်ရသော အခါတွင်မူကား...

ပြေးလွှားလှုပ်ရှား ကပြလျက်သားလည်း ရှိနေချေ၏။

မူဟန်ရောနှော ရုပ်လျက်ကလည်း ပြောနေချေသေး၏။

ထိုစဉ် သူ့ရှေ့၌ရှိကြလေသော ပွဲကြည့်သမားတို့၏ စိတ်တွင်းမှာမူကား...

ရုပ်သေးမင်းသမီးလေးကား သီချင်းဆိုပြ ကြိုးစားကပြနေပါပေါ့လား။

ရုပ်သေးမင်းသမီးလေးကား ကမည် ဆိုမည် အားယူနေပါပေါ့လား။

ဤသို့လျှင် အထင်အမှတ်ထား မှားကြရချေပြီပမာ။

ဤ၌လည်း ရုပ်ခန္ဓာဘုတ် နာမ်သိစိတ်တို့၏ သရုပ်များကလည်း... လည်းကောင်း၊

အတ္တဆိုသော ကိုယ်ထည်လည်း မရှိကြ။

အသက်၊ လိပ်ပြာ၊ ဝိညာဉ်ကောင်ဟူ၍လည်း ပြသစရာ ကင်းရှင်း၏။

ရုပ်သက်သက် နာမ်သက်သက်ချည်းလည်း ခရီးမရောက်။

သို့တိုင်လည်း ကြိုးစုံတပ် မဟာဘုတ် ရုပ်နှင့် ကြိုးဆွဲဆရာ နာမ်တို့ တွဲပွဲလုပ်ပစ်လိုက်ကြသော အခါ...

လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား ဣရိယာပုထ်များဖြင့်လည်း လှုပ်ရှားပြသနေကြတော့သည်သာ။

ပြော၊ ဆို၊ ငို၊ ရယ် အမူအရာအသွယ်သွယ်တို့ဖြင့်လည်း ကျီစယ်ပြသနေကြတော့သည်သာ။

သူကောင်းရာ ကိုယ်ကြို ကိုယ်လိုရာ သူရွယ်ဖြင့်လည်း ဖလှယ်မျှတနေကြတော့သည်သာ။

ဓမ္မေသက...

ယင်းတို့၏ အတွင်းခင်း သဘာဝအစုံ သင်အကုန် သိလိုမြင်လိုလျှင် ရှုကွက်တွင်းမှ ပြချက်ကို သာ တင်းတင်းစိုက်ကြည့်၊ အထင်းလိုက် အကွင်းလိုက်ပင် သင် ရှင်းရှင်းသိ သိရတော့သည်သာ။

ဤ၌ သင့်အား အရှာခိုင်းနေသည်မဟုတ်၊ အကြည့်ခိုင်းနေခြင်းမျှသာ။

ထိုစဉ် ထိုသင်သည်...

၁။ အခြေယူစ စေ့စပ်အားဖြင့် စိတ်အထိုင်ချစဉ်ကာလတုန်းက ပွဲကြည့်သမားအဖြစ်ဖြင့် ကြည့်၊

၂။ ယခု ဉာဏ်ဝင်စ စူးစိုက်အားဖြင့် ဉာဏ်အပိုင်ချစဉ်၌ကား တရားသူကြီးအလား ထား ကြည့်၊

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့ ရှုကြည့်နေစဉ်

က။ အကယ်တိတိ သင်သည် စေ့စပ်အားမျှသာ ကောင်း၊ စူးစိုက်အား သိအားများ မကောင်း ဘဲ ဤခွင် ဝင်လာသူဖြစ်နေခဲ့ပါမူ...

http://www.dhammadownload.com

အထိကလည်း ထိရုံမျှ သတ်သတ်၊
အသိကလည်း သိရုံမျှသတ်သတ်၊
ဤအမြင် ထင်ရှားလာမည်။ ထိအကြောင်း၊ သိအကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး ရိပ်မိလာပြီ။ သို့တစေလည်း ထိုရိပ်မိဉာဏ်ကား အရိပ်အယောင်ပြ သွင်ပြင်မူရာ လက္ခဏာမျှသာ။

ဓမ္မေသက...

ခ။ အကယ်တိတိ... သင်သည် စေ့စပ်အား၏အကြား စူးစိုက်အားကြီးကိုပါ အထားကောင်းကောင်းဖြင့် ဆောင်းတက် တက်လာခဲ့ပါမူ...
အထိကလည်း လှုပ်ရှားရုံမျှသက်သက်၊ တစ်ဖက်မှ သူ့အလုပ် သူလုပ်လျက်က။
အသိကလည်း သိသိနေရုံမျှသက်သက်၊ တစ်ဖက်မှ သူ့အလုပ် သူလုပ်လျက်က။
ဤသည်မှာ ရုပ်၏ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘော၊ နာမ်၏ အာရုံညွတ်ကိုင်းခြင်းသဘောဟူသော သူတို့၏ကိစ္စများအထိ အတည့်မြင်ခွင့်ရရှိလာခြင်းပင်။

ဓမ္မေသက...

ဂ။ အကယ်တိတိ သင်သည် သတိ၏စေ့စပ်အား၊ စူးစိုက်အား ထိုအားနှစ်ပါးတို့အပြင် အသိ၏ အလျင်ပြေး အတွင်းထိ ထွင်းပေးပေးဖြင့် သူ့အတွင်းရေး ပြေးအမြင်ကို သွားသိလျက်က အတိုင်း မြင်ပါမူ...
ရုပ်ကောင်ကြီးကလည်း အသက်မပါ၊ ငှက်ပျောတုံးပမာသာ။
နာမ်အသိကလည်း ကိုင်တွယ်စရာ ကိရိယာမရှိ၊ သိသိနေရုံသာ။
ထိုအမြင်၏ သွင်ပြင်သည် ရုပ်ရှင်အနေးရိုက် ရိုက်ပြထားသည်များ ရှုစားရသည့်ပမာရှိ၏။ မြင်ကွင်းအတည့် အနီးကပ်ကြည့် ကြည့်ရသည်သို့သာ ရှိ၏။ ငါမပါ၊ သူမရှုပ်၊ သူ့အလုပ် သူလုပ်ပြနေခြင်းကား အထင်ရှားဆုံးတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤခွဲပြချက်များသည် သင့်အား လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန် သုံးချက် အကွက်မြင်ရန် ခွဲပြချက်မျှသာဖြစ်၏။ ဤအတိုင်းချည်းဟူ၍ကား ငါတို့ ဝန်မခံသာပြီ။

သည့်အတူ အထက်အထက်များ၌လည်း နည်းယူရန်ဖြစ်၏။ သင်ခွဲသည်မဟုတ်၊ သတိက ခွဲပေးနေသည်ကို သတိပြုရမည်။ သင့်အား အခွဲခိုင်းနေသည်မဟုတ်၊ သူ့ရုပ်ပေါ် သူ့နာမ်တင်ပေးသောအားဖြင့် သတိအား ပွားနေရမည်ကိုသာ တိုက်တွန်းနေခြင်းဖြစ်၏။ သူ့ရုပ်ပေါ် သူ့နာမ်တင် သူ့ဉာဏ်စဉ် သူ့ဘာသာမြင်လာမည်ဖြစ်၏။ ဓာတ်ကောင်ကြည့် ဓာတ်ရည်လည်လာပါက ဓာတ်လမ်းကား သူ့ဘာသာသူ သိသိလာသည့်ပမာတည်း။

http://www.dhammadownload.com

နာမ်ရုပ်ကွဲသမား၏ အနေအထားများ

ခမ္မေသက...

နာမ ရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်အမည်ရ ဤရုပ်ကွဲစ နာမ်ကွဲစကာလမျိုးတို့၌ ခန္ဓာကိုယ်စိုက် ဝေဒနာ အလိုက်ထန်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာ့ဖြစ်စဉ်သည် ဒုက္ခဝေဒနာများစွာဖြင့် ပွဲဝင်ပေးနေရသည်။ အာရုံထဲ၌ ပိုးစုန်းကြူးရောင်ကဲ့သို့သော လင်းလင်းလက်လက်ကလေးများလည်း တွေ့ရတတ်သေးသည်။ အာရုံကိုကား အလယ်ပိုင်းမျှသာ ဉာဏ်မိသေးသည်။ အစနှင့်အဆုံးကိုကား မမိသေး။

ခမ္မေသက...

ဤဉာဏ်သည် အမြင်မှန် ဆန်တက်လာပြီဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိအရာဝင်၏။ ပညာဉာဏ် စခန်း၏ ခြေလှမ်းအစဖြစ်၏။

ပိုင်းခြားဉာဏ် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဉာတ ပရိညာအရာလည်း ဝင်၏။ ဖြစ်ပျက်မြင်ဆိုသော သမာဓိ ဉာဏ်အမြင်မှ ရုပ်နာမ်ကွဲအသိ အတည့်သိ သိရသောကြောင့် ပညာဉာဏ်အမြင်ဟူ၍လည်း ဆိုရ၏။

သာမန်ရှုမဟုတ်၊ အထူးရှု ရှုမှ မြင်ရတတ်သောကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ဟူ၍လည်း ကင်ပွန်း တပ်ခွင့် ရသေး၏။

ခမ္မေသက...

ဤနေရာသည်ကား ဗဟိဒ္ဓကာယ အမည်ရသော နှာဖျား၊ နှာဝမှသာ ရှုသိခွင့်ရခြင်းကြောင့် အမြင်ကြမ်း၊ အထိကြမ်းများကသာ လွှမ်းမိုးထား၏။ သည့်အတူ ဝေဒနာများကလည်း အကြမ်း စားချည်း ပြသနေကြဦးမည်။ စိတ်ကလည်း စိတ်ကြမ်း၊ သဘာဝများကလည်း သဘာဝကြမ်းချည်း ပင်။

ဤနေရာသည် ခန္ဓာ့မာန် ကိလေသာ့မာန်များ ထန်လွန်းမည်ဖြစ်ရာ သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်များလည်း တင်းမာစွာ ခုခံနေကြမည်သာ။

ထိုစဉ် ခန္ဓာ့မာန်သည် အတွင်းနေ သွေးလေပူများ ထန်ဆဲဖြစ်နေခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီအထိ အပူခိုး အပုပ်ခိုးများ ထိုးဝင်ခံနေရခြင်းများကြောင့်...

ခန္ဓာတစ်ခုလုံးလည်း တောင့်တင်းခိုင်မာနေဦးမည်သာ။

သ မောဟစိတ်များလည်း ထိတ်လန့်တကြား ပြေးလွှားနေကြဦးမည်သာ။

သ ရာဂ စိတ်၊ သ ဒေါသစိတ် (အလိုနှင့်ယှဉ်နေသောစိတ်၊ မကျေမချမ်းနှင့် ယှဉ်နေသောစိတ်) များ ဤနေရာ ခေတ္တဆဲ့နေကြဦးမည်။

ခမ္မေသက...

ထို သာမန်ကိလေသာ့မာန်များကို ဉာဏ်အသိ စေ့စပ်သောသတိဖြင့် မွမ်းမံ စူးစိုက်သတိဖြင့် သန့်သန့်ထွင်းလျက်က ကြည့်လက်စမြင်ကွင်းရှိဖြစ်ပျက် သင်လက်မလွှတ်ခြင်းဖြင့် ရှင်းလင်းလေ။

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်အရှိ ပွားပို့သတိဖြင့် မွမ်းမံ အောက်မေ့သတိဖြင့် ထောက်ခံလျက်က ကြည့်လက်စ မြင်ကွင်းရှိ ဖြစ်ပျက် သင်လက်မလွှတ်ခြင်းဖြင့် ဖောက်ထွက်လေ။

မာန်အခိုး တမင်လှန့်ဖြို ဖြိုနေစရာမလို ဆိုသောအချက်ပင်တည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

၂။ ကြောင်းကျိုးသိ အငြိမ့်ဝင်သာ

နစက္ခုတော ဇာယရေ ဖဿပဉ္စမာ
နရူပတော နောဘယတ္ထမန္တရာ
ဟေတုံ ပဋိစ္စ ပဘဝန္တိ သင်္ခတာ
ယထာပိ ဝိသဒ္ဒေါ ပဟတာယ ဘေရိယာ။ ။

ဖဿပဉ္စမာ – ဖဿလျှင် အစဖျား ငါးခုသော အထားတို့သည် (ဝါ) တွေ့ထိခြင်း၊ ခံစားခြင်း၊ မှတ်သားခြင်း၊ စေ့ဆော်ခြင်း၊ သိခြင်း ငါးမျိုးတို့သည်၊ စက္ခုတော နစ ဇာယရေ – မျက်စိထဲက ထွက်ပေါ်လာကြသည်များလည်း မဟုတ်ပါချေ၊ ရူပတော နစ ဇာယရေ – အဆင်းထဲက ပါလှာကြသည်များလည်း မဟုတ်ပါချေ၊ နောဘ ဥဘိန္နမန္တ ရာဇာယရေ – အဆင်း မျက်စိ သူတို့နှစ်ခု၏ အကြားမှလည်း ထွက်ပေါ်လာကြသည်မဟုတ်ချေ။ သင်္ခတာ – ကြည့်လိုက် ပြလိုက် အာရုံနှင့်တံခါး တိုက်ခိုက်ခြင်းများဟူသော ပြုပြင်ပြုလုပ် အသိုက်အအုံအလုပ်တို့သည်၊ ဟေတုံ – နောက်ခံအကြောင်းတရားများကို၊ ပဋိစ္စ – အမှီတကဲ အစွဲပြုလျက်က၊ ပဘဝန္တိ – အကြောင်းချင်းဆုံ အကျိုးဂုဏ်ပေါ်ထွက်တက်ခဲ့ကြရ လေကုန်၏။ ယထာ – ဥပမာရွေး ပေးရပါမူ၊ ဘေရိယာ – စည်ကြီးအား၊ ပဟတာယ – လက်ခတ်ဖြင့် တီးနှက်ပေးလိုက်သော်၊ သဒ္ဒေါဟောတိယထာ – စည်ကြီးသံ အမှန်ပေါ်ထွက်လာသကဲ့သို့သာ။

ဓမ္မေသက...

သင့်၌ အရင်းအနီးရှိရမည်မှာ အမှတ်တက်ခြင်း ထက်ခြင်းများသာ။ ထိုစဉ်...

သင့်၌ အမှတ်မှ အမှတ်ဆက် အမှတ်ရည် တက်စေရသည်သာ။

သင့်၌ အမှတ်အရည်နှင့်အချင်းသွက် အမှတ်လည်း ထက်စေရမည်သာ။

ထိုအမှတ် ထက်သည်နှင့် မှတ်ဉာဏ် ခေါ် သမာဓိဉာဏ်လည်း ရင့်ကျက်ရတော့၏။

ထိုသမာဓိဉာဏ်ထွက် ရင့်ကျက်မှသာ ဉာဏ်ဟူသည် ပေါ်ရမြဲဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်ဟူ၍ သီးခြားလုပ်စရာ မလိုချေ။

ဉာဏ်စဉ်ဟူ၍လည်း သီးခြားတီထွင် ပန်းဝင်နေစရာမလိုချေ။ စင်စစ်...

ဉာဏ်စဉ်ဟူသည် မှတ်ဉာဏ်ရင့်ကျက် အသိဉာဏ်ပွင့်ထွက်ချိန်ရောက်သည်နှင့် အသိတိုးတိုးလာခြင်းမျှသာတည်း။

ခမွေသက...

သင် ဤပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဝင်ချိန် မရှုခင်ကပင် ရှုလိုစိတ်ဦးလေးများ ပြေးပြေးလာနေတတ်သည်။ မရိုက်ခင်ကပင် ရိုက်လိုစိတ်ဦးလေးများ ပြေးလွှားလာနေတတ်ကြသည်။

မိမိလုပ်သမျှ စိတ်ကအလျင်၊ ရုပ်ကနောက် ဆိုသည်၏ သင်္ကေတတည်း။ သည့်အတူ...

မထခင်က ထလိုစိတ်များ၊ မလှမ်းခင်က လှမ်းလိုစိတ်များ၊ မသွားခင်က သွားလိုစိတ်များ စသည် ရုပ်အလျင် နာမ်က အသိဝင်ပုံများ ပီပြင်ထင်ရှားသည်။ ထို့နောက်...

ရှုပြီးနောက် ရှုပုံ၏အချင်းအရာများကိုလည်း ပြန်လည်ကာ သိသိနေပါပြီ။ ရိုက်ပြီးသည့်နောက် အရိုက်၏သဘာဝများကိုလည်း အထင်အရှားပင် သိမြင်ခွင့် ရနေပါသည်။

ရုပ်ဖောက်ပြန်ပြသမျှ ထိုနာမ်က သိသိနေခြင်း၏ သင်္ကေတတည်း။

သို့မဟုတ် လုပ်ချင်လို့ လုပ်သည်။ လုပ် အဟုတ်သိတော့သည်ဆိုသော ရုပ်နှင့်နာမ်တို့၏ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံ သဘာဝအထား အထင်အရှား သိခွင့်ရလာခြင်းတည်း။

ခမွေသက...

ဘာသာဝါဒများတွင် ယုံကြည်ခြင်း၊ ကိုးကွယ်ဝတ်ပြုခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းမျှသာ အရေးထားသော ဝါဒများကား ထာဝရဆိုရာက ဖန်ဆင်းထားသည်ဟူသော အစွဲထားဖြင့် ဘုရားအမ အစောင့်ချလေ့ရှိကြသည်။

လူများတွင်လည်း ရိုးရာသွေး အတေးကျဖြင့်သာ နေလေ့နေထရှိသူများ မိမိ၊ မိမိတို့ကိုးကွယ်ပသရာ နတ်အမ အစောင့်ချလျက်ကသာ။

အကယ်တိတိ...ဤဉာဏ်သို့ ဆန်တက်လာကြပါမူကား ထာဝရဘုရား စောင့်စားနေကြသော ထိုဝါဒရေးရာသမားများသည်လည်း ဤရုပ်နှင့်နာမ်တို့၏ ကြောင်းကျိုးလှည့် အတည့်သိကြရသည်သာ။ ရိုးရာနတ်များ စောင့်စားနေကြသော ထိုနတ်ကိုးသမားများသည်လည်း ဤရုပ်နှင့်နာမ်တို့၏ ကြောင်းကျိုးလှည့် အတည့်သိကြရပြီသာ။ သည့်အတူ...

က။ အတိတ်ကိုအကြောင်းပြု၍ဖြစ်နေသော အယုံမှားခြင်းများလည်း ကင်းရှင်းသွားကြ၏။

ခ။ အနာဂတ်အကြောင်းပြု၍ဖြစ်သော အယုံမှားခြင်းများလည်း ကင်းရှင်းသွားကြ၏။

ဂ။ ဤပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းခံ၍ဖြစ်သော သံသယအထားမှားများလည်း ကင်းစင်သွားချေပြီ။

ဘာမဆို ကြောင်းကျိုးဆက်မှတစ်ပါး အခြားမရှိပြီဟူ၍ပင်။ သို့ကြောင့်...

ထိုသူများ ဤသို့ ကြွေးကြော်စကား ပြောကြားပြီ။

http://www.dhammadownload.com

နဟေတ္ထ ဒေဝေါဝါ ဗြဟ္မဝါ သံသာရဿတ္ထိ ကာရကော
သုဒ္ဓဓမ္မာ ပဝတ္တန္တိ ဟေတု သမ္ဘာရပစ္စယာ။ ။

ဧတ္ထ – ရုပ်နာမ်အပေါင်း အကြောင်းသင့်စွာ ဤဖြစ်ပေါ်နေရာ၌၊ သံသာရဿ – အဆက်မပြတ် ဖက်စပ်တုံ့ပြန် ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ ကာရကော – မဖြစ်ဖြစ်အောင် တည်ထောင်လမ်းပြ မစ,ပေးနေကြသော၊ ဒေဝေါဝါ – ပိဿနိုးနတ်မင်းဆိုသည်လည်း၊ နဟိအတ္ထိ – မရှိပါချေ။ ဗြဟ္မာဝါ – ထာဝရ သခင် ဖန်ဆင်းရှင်ဆိုသည်လည်း၊ နဟိအတ္ထိ – မတွေ့ရှိရချေ။ သုဒ္ဓဓမ္မာ – အနှစ်မပြ အတ္တမဖက် ရုပ်နာမ်သက်သက်တို့သည်၊ သမ္ဘာရပစ္စယာ – အကြောင်းကြောင်းခံ အဆက်အဆံဟူသော အကြောင်းကြောင့်သာ၊ ပဝတ္တန္တိ – အများမျက်မြင် အထင်အရှား ဖြစ်ပွားလာကြရကုန်သတည်း။

ကြောင်းကျိုးသိတို့၏ အနေအထားများ

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်သည် ယုံမှားခြင်း (ကိုးစားခြင်း) အားလုံးတို့မှ လွန်မြောက်လာပြီဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ အမည်ရ၏။ တစ်ဖက်လှည့်ဉာဏ်မှ ကိုယ့်ဘက်လှည့်ဉာဏ်သို့ ဆန်တက်လာသော ဉာဏ် ဆိုရ၏။ ဤဉာဏ်ဝယ် အချို့သုတဉာဏ်ရှိသူများ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တို့၏ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံများကိုပါ အဆစ်ပေးအဖြစ် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဝင်လာတတ်ကြသေး၏။ သို့တစေလည်း

ကိုယ်တွေ့ကို ရှေးရှု ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ပြုစုနေရသည်က တစ်ကြောင်း၊
စုဆောင်းမိ သမာဓိ အတွေးသိ၌ နစ်မနေသင့်သည်က တစ်ကြောင်းကြောင့်
ထိုသို့သော ဆင်ခြင်ဉာဏ် သင်ကြာရှည်စွာ လက်မခံထားလေနှင့်။

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်သည်လည်း ပိုင်းခြားသိဖြင့် အတည့်မြင်ခွင့်ရဉာဏ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဉာတပရိညာပင် ဖြစ်၏။ ဤဉာဏ်စဉ် ဝင်ရောက်မိပြီးသည်နှင့်

လမ်းလျှောက်ရာ၊ ထိုင်ရာတို့၌ ငိုင်တိုင်တိုင်အမူအရာဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြသည်။
မျက်နှာအနေအထားများ ညှိုးညှိုးနွမ်းနွမ်းဖြစ်လာတတ်ကြသည်။
သုန်သုန်မှုန်မှုန်အပြင် ဒေါသရောင်ကပါ အနည်းငယ်လွှမ်းနေတတ်ကြပြန်သေးသည်။

ဓမ္မေသက...

သင့်ရှိ ဤဖြစ်စဉ်များအပေါ် မှတ်ချက်ချပြရသော် ငါစွဲကြီးကြီးဖြင့် ဘဝအဆက်အဆက် အယူသည်းလာခဲ့သော ထိုသင်သည်၊ တစ်ဖန် ထိုငါတွက်နှင့် တွဲဖက်ရန် သူစွဲလည်းကြီးမည်မှာ ဧကန်ပင်။ ယခုသော်...

ငါမရှိ သူဗလာကို နာမရူပပရိစ္ဆေဒက တိတိပပ လှစ်ပြလိုက်တော့ရာ၊
ရုပ်နှင့်နာမ် အပြန်အလှန်မှုကို ဤပစ္စယပရိဂ္ဂဟက ထပ်မံ၍ ထောက်ခံနေပြန်ရာ၊

http://www.dhammadownload.com

ဤဉာဏ်အမြင်နှစ်ပါးအကြား ခရီးသွားလာခွင့်ရခဲ့သော ထိုသင်ကား မတင်မကျဆူးများ စိတ်ဖဝါး နင်းထားမိလျက်သားဖြစ်နေပြီ။ အမြင်ကလည်း အထင်အရှား၊ ဉာဉ်စွဲကလည်း လက်မခံချင်သေးသောနေရာ ဆိုရမည်။

ဓမ္မေသက…

နောက်တစ်ချက် မှတ်သားသင့်သည်မှာ ဤဉာဏ်သည်လည်း လေထုတွင်း အတင်းထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ပေးရသော ယာဉ်ကြီးပမာ…

အတွင်းနေ သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်များကလည်း ထန်ဆဲ။

အတွင်းအပြင်ရှိ ခန္ဓာ့မာန်၊ ကိလေသာ့မာန်များကလည်း သန်ဆဲ။

ခန္ဓာအားပေး သွေးလေအပူ လှည့်ပတ်အားများကလည်း အပူကန်ဆဲ။

ထိုဆဲသုံးဆဲတို့ကြောင့်လည်း ထိုဆိုခဲ့ပြီးအမှုအရာများ ထင်ရှားလာခြင်း ဖြစ်တန်ရာ၏။

ဤနေရာသည် ပညာဉာဏ် မရင့်ကျက်သေး။

ဤနေရာသည် အာရုံယူ အကူဖြည့် ထိထိမိမိမရှိသေး။

ဤ သေးနှစ်ခုကြောင့်လည်း အမူအရာထောင့်နေခြင်း ဖြစ်တန်ရာ၏။

မသွားဖူးသေးသောလမ်း၊ မရောက်ဖူးသေးသောစခန်းဖြစ်နေပါက ဤသို့သော မတင်မကျဖြစ်တတ်ကြသောသဘောမှာ ဓမ္မတာတည်း။

ဓမ္မေသက…

သင် ဤပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်အရောက်တွင် အာရုံ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးတို့တွင် အာရုံတစ်ခုတစ်ခု တွေ့သိတို့ အစနှင့် အလယ်အထိ သာမိသေး၏။ အဆုံးကား မမိသေး။

တစ်ဖန်…ရှုရာရှိုက်ရာများ၌ အရှုအရှိုက်ပျောက်သွားတတ်သေးသည်။ များသောအားဖြင့် ထွက်လေရှိုက်အထုတ် ပျောက်ပျောက်နေတတ်သည်။

အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံများ လိုက်မှတ်နေရခြင်းကြောင့်လည်း မူလအာရုံများ လွတ်လွတ်သွားတတ်ကြသေးသည်။

ဓမ္မေသက…

ဤဉာဏ်သည်လည်း နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်ပမာပင် အနိစ္စ စသည် လက္ခဏာအသွင်အပြင်များ ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်မလာသေးသောကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ဆင့် ရေတွက်ပြသရာတွင် ပါဝင်ခွင့်မရချေ။

သို့ကြောင့်…

သမာဓိမှ ပညာသို့ ကူးထွက်စ ဉာဏ်ဟူ၍သာ ကင်ပွန်းတပ်ရတော့မည်။ ဝီရိယအထူးသွင်းပေးရသော သတိစိုက်ချအားဖြင့် ထင်ရှားစေရသောကြောင့် ဝိ – အထူး၊ ပဿနာ – ရှုပေးရခြင်း စကားနှင့် ညီညွှတ်မျှတနေပြန်ရာ ဝိပဿနာဉာဏ် အမည်မှည့်ချင်လည်း အမှည့်ခံနိုင်သည်သာ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

ဤနေရာ ဤအဆင့်များသည်...

သင့်စိတ်ကြိုက် အင်စိုက်အားစိုက် ကစားလိုက ကစားနိုင်ခွင့်ရှိသေး၏။

သင့်စိတ်ကြိုက် အင်တိုက်အားတိုက် တွန်းတွန်းတိုက်တိုက်လည်း လုပ်၍ရသေး၏။

အထက်အထက်သို့ ရောက်လျှင်ကား လိုသလို အားထား၍ မရတော့ပြီ။

ဤအခြေက ပါသောအား ထုခွဲရောင်းချစားရုံသာ။

ထက် သန် ရှင် တက် စဉ်မပျက်နှင့်

ဓမ္မေသက...

ဤနေရာသည် ရုပ်နာမ်ကွဲမြင်မှ လက္ခဏာအမြင်ဘက် ဆက်ရမည့်နေရာဖြစ်၏။ သမာဓိမှ ပညာသို့ ကူးတက်စဉ်တုန်းကလို ခက်ဦးမည့်နေရာဖြစ်၏။ ဖြစ်မြဲမှ ခွဲထွက်တိုင်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိသော အခက်အခဲများပင်တည်း။

သို့ကြောင့် သင်သည်...

၁။ သင့်အမှတ်များ ထက်သည်၊ ထို့ထက် ထက်သည် ထက်သည်အထိ တိုးမြှင့်ပေးရာ၏။

၂။ သင့်မှတ်ဉာဏ်များ သန်သည်၊ ထို့ထက် သန်သည် သန်သည်အထိ တိုးမြှင့်ပေးရာ၏။

၃။ သင့်အသိဉာဏ်လည်း ရှင်သည်၊ ထို့ထက်ထို ရှင်သည်အထိ အားပြည့်နေသင့်၏။

၄။ သင့်အသိဉာဏ်လည်း တိုးတက်ပြီ၊ ထို့ထက်ထို တိုးတက်လာပြီအထိ အားပြည့်နေသင့်၏။

ထိုစဉ်

ဓမ္မေသက...

၁။ သင့်ထံရှိ အမှတ်များ ထက်စေလိုလတ်သော်...

က။ ပြင်ပနေ ပွားပို့သတိ စေ့စေ့စပ်စပ်ရှိနေအောင် သင်သတိရှိနေစေရမည်။

ခ။ အတွင်းဝနေ အောက်မေ့သတိ မလွတ်တမ်းဆင်ခြင်မိအောင် သင်သတိရှိနေစေရမည်။

ဤနှစ်ချက်သည် အမှတ်လည်းတက်၊ အမှတ်ထက်ရာ၌ တာဝန်ယူမည်။

ဓမ္မေသက...

၂။ သင့်ထံရှိ မှတ်ဉာဏ် (သမာဓိဉာဏ်) များ အမြင်သန်စေလိုလတ်သော်...

က။ ပြင်ပနေ ပွားပို့သတိ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှိဖို့ အရေးကြီးသည်။

ခ။ အဝနေ အောက်မေ့သတိ မပြတ်မလပ် တရစပ်မိဖို့ အရေးကြီးသည်။

ဤနှစ်ချက်သည် ဖြစ်ပျက်သိ အမြင်သန် ပညာဉာဏ်ထွက်ရန် တာဝန်ယူသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

၃။ ပညာဉာဏ် ရှင်နေ သွက်နေရန်ကိုကား သင့်၌ရှိသော ယုံကြည်ချက်ကသာ တတ်နိုင်
သည်။ သို့ကြောင့်…

သဒ္ဓါ (ဆန္ဒ) များ အမြဲနိုးကြားနေစေရန် တရားနာပေးနေပါလေ။

သဒ္ဓါ ခိုင်မြဲလာရန် ဉာဏ်အမြင့် တစ်ဆင့်တိုး တစ်မျိုးကြံရန် ကြိုးစားလေ။

ဓမ္မေသက…

သင်သည် ပွဲမဝင်ခင် အပြင်ကျင်းတုန်းက မိရိုးဖလာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ပါရမီအခံ သန်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ သဒ္ဓါနိုး မည်မျှပင် အတိုးသန်နေစေ ပွဲတွေ့တန်းဝင် ဤစစ်တလင်းပြင် ရောက်လျှင်ကား…

ဆရာနှိုးပေးလိုက်သော သဒ္ဓါလက်နက် တစ်ရက်မပြည့်ခင် အသက်ထွက်တတ်၏။

ယခင့်ယခင်က ပါလာသော သဒ္ဓါလက်နက် တစ်ချက်ဖောက်ဖြင့်ပင် မောင်းပျက်၏။

ထိုအခါ ဉာဏ်မရှင်သွက် သဘောမတူရာကျ ထစ်ထစ်နေတော့သည်။

ဓမ္မေသက…

၄။ ပညာဉာဏ်တိုးတက်ရန်ကား ဝီရိယထား ရဲရင့်စိတ် အားကြီးမှသာ…

ထိုဝီရိယ မိမိ၏ပင်ကိုသတ္တိအားဖြင့်လည်း ထကြွစေနိုင်သည်။

ဉာဏ်အမြင့် အဆင့်တက် သဒ္ဓါဟုန် ဝင့်တက်ရာမှလည်း ထကြွစေနိုင်သည်။

ဤလေးချက် သင့်အတွက် အကွက်မိပါစေ။

○

လွန်ကိုဖျက် လွန်ဘက် လက်မဆက်မိစေနှင့်

ဓမ္မေသက…

ဤ၌ တစ်ခု သင်သိသင့်သေးသည်မှာ စေတောဝိနိဗဒ္ဓ ခေါ် လွန်ကြိုးကြီးငါးလီ သင့်စိတ်အချည်မခံရရေးပင်။ ယင်းမှာ…

၁။ အာရုံဝင် အခင်ကြမ်းနေခြင်း၊

၂။ အာရုံရှင် အမင်တန်းနေခြင်း၊

၃။ ကိုယ့်ကိုတွင် အခင်ကြမ်းခြင်း၊

၄။ အစားအအိပ်၌ စိတ်ပါလွန်းခြင်း၊

၅။ နတ်ဘဝမျှော် အကောင်အထည်ဖော်နေခြင်းများတည်း။

ဓမ္မေသက…

ဤငါးပါးတို့သည် စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့တတ်သောကြောင့် စေတောဝိနိဗဒ္ဓ (စေတော – စိတ်၊ ဝိနိဗဒ္ဓ – အချုပ်အနှောင် အလှောင်ခံရခြင်း) အမည်တွင်၏။

http://www.dhammadownload.com

ယနေ့ သင်ရောက်နေသော ဘဝပေးဒုက္ခသည် အကြိုက်ကလေးနောက် လိုက်မိမှားခဲ့၍ဖြစ်၏။
ယနေ့ သင်အားထုတ်နေသောတရားကား ထိုအကြိုက် ပယ်ရန်ဖြစ်၏။
ဓမ္မေသက ...ထိုစဉ်

၁။ သင့်ထံ သူ့အာရုံဝင်လာသည့်၌ အခင်ကြမ်းခြင်းဆိုသည်မှာ အာရုံခံစားခြင်း၌ အားမရခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့်...
သားခင်၊ မယားခင် (လင်ခင်) ဆိုသော ရှာခင်များမှ သင်လွှန်ခဲ့သော်မှလည်း ကိုယ်ကြိုက်တတ်သော အစားအစာ စသည်များ၌ အခင်ပွားနေဆဲ ဖြစ်တတ်လှ၏။
သင့်စိတ် ကြိုက်အာရုံနှင့် ချိတ်မိနေချေပြီ၊ တိုးမရပြီ။
သို့ကြောင့် ဓမ္မနယ် အကြိုက်ပယ်ဖို့ သင်မမေ့လေနှင့်။

ဓမ္မေသက...

၂။ သည့်အတူ သားခင်၊ မယားခင်မှအလွှန် အတူနေများနှင့် အခင်ကျွံနေတတ်ပြန်၏။ ခင်ရာချိတ် ထိုစိတ် နိဗ္ဗာန်ဆိပ် ဆက်မထွက်နိုင်သည်ကို သတိပြုလေ။
၃။ နောက်တစ်ခု ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခင်အားကြီးသူလည်း ကိုယ်ညှာ၊ စိတ်ညှာ ဘာဆိုဘာမှ အနာမခံချင်သောကြောင့် နေရာမှာပင် လွှန်ငြိနေတော့သည်။
၄။ စားချိန်နှင့် အိပ်ချိန်များ အလွှန်အမင်းအားထားသူလည်း နည်းတူပင်။
၅။ တစ်ဖန် သီလနှင့် စရဏ (ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျင့်) မျှအားကိုး၊ သည်လောက်ဆို တရားဝင်ရကျိုး နပ်ပြီဟူ၍ ဝန်ချစိတ်ဖြင့် အားထုတ်နေသူလည်း နတ်ဘဝမျှသော မျှော်စိတ်နှင့် ချိတ်မိနေချေရာ ရှေ့အဆုံး မရှန်းသာကြပြီ။

ဓမ္မေသက...

သင်၏ စခန်းဝင်ကာလတွင် ထိုစိတ်ထားများ ဖယ်ရှားလိုက်ရမည်။ အတားအားပေးနေသော အတား၏ အရန်အင်အားများအဖြစ် သတ်မှတ်ရမည်။ စစ်မြေပြင်ရောက် စစ်သားကောင်းတစ်ယောက်ကဲ့သို့ တရားစိတ် တွင်တွင်ထား ဖြစ်ပျက်မြင် မမြင် မြင်အောင် ပွားနေလေ။

●

http://www.dhammadownload.com

၃။ အမှန်သိ အငြိ ခြေလှုပ်မည်

ရူပံ အတီတာနာဂတ ပစ္စုပ္ပန္နံ
အနိစ္စံ ခယဋ္ဌေန ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေန အနတ္တာ အသာရကဋ္ဌေနာတိ
သံခိပိတွာ ဝဝတ္ထာနေ ပညာ သမ္မသနေ ဉာဏံ (ဝေဒနာစသည်နည်းတူ။)

ရူပံ – ရုပ်သည်၊ အတီတာ နာဂတ ပစ္စုပ္ပန္နံ – ကာလသုံးရပ် တစ်စပ်တည်း တစ်ပြင်တည်း စပ်နေကြ၏။

က။ ခယဋ္ဌေန – ဖြစ်ပျက်သရမ်း ကုန်တတ်ခန်းတတ်သော သူ့သဘောထားကြောင်း၊ အနိစ္စံ – မြဲသောအမျိုး မဟုတ်ချေ။

ခ။ ဘယဋ္ဌေန – ဖြစ်သမျှပျက် အပျက်မှအပျက်သို့ ဆက်နေတော့ခြင်း၊ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်း ဘေးအပေါင်းတို့ ခိုအောင်းနေခြင်းဟူသော သူ့သဘောရင်းကြောင့်၊ ဒုက္ခံ – အကောင်းစားမျိုးလည်း မဟုတ်ချေ။

ဂ။ အသာရကဋ္ဌေန – ခံစားရင်းမတ်တတ်ကပင် ပျောက်ပျောက်သွားတတ်ခြင်း၊ အဖတ်မတည် အရည်မရ အချည်းနှီးမျှဖြစ်ခြင်းဟူသော သူ့သဘောဆင်းကြောင့်လည်း၊ အနတ္တာ– အပိုင်ရရိုးလည်း မရှိပါချေ။

ဓမ္မေသက…

ဉာဏ်အမြင်တို့သည် အထက်သို့သာ ဆန်နေကြမည်။ သမာဓိအရှိန် ပညာအရှိန်တို့၏ တွန်းပင့်အားများကြောင့် ဖြစ်၏။ သတိအကြည့်နှင့် အသိ၏အရှိမြင်တို့ ထိုးတက်နေကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။ သိက္ခာယာဉ် အရှိန်ဝင် လျင်လာသောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့်…

အစစ္စာသော ပထမအခြေခံဉာဏ်က ငါစွဲဒိဋ္ဌိ မရှိမှန်းသိရုံမျှ ရိပ်မိခဲ့၏။

အစစ္စာ၏ ဒုတိယအခြေခံဉာဏ်က ဝိစိကိစ္ဆာအငြိ အားလုံးအထိ ဆန်ဖြတ် ဖြတ်နိုင်ခဲ့၏။

http://www.dhammadownload.com

သို့ကြောင့် ထိုဉာဏ်ရှင်များကို စူဠသောတာပန်အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးကြရ၏။ သေခါနီး ယင်းတို့ကို နှလုံးသွင်း၊ တစ်ချီတော့ အပါယ်မဆင်းရသောကြောင့်ဖြစ်၏။

အထက်၏ မဂ်ခဏရောက်စဉ်ကာလ သောတာပတ္တိမဂ် သတ်ခွင့်ရရန်...

က။ ဤအစစ္စာ ပထမဉာဏ်က ဒိဋ္ဌိကို ကိုင်ပေးထားသောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။

ခ။ ဤအစစ္စာ ဒုတိယဉာဏ်က ဝိစိကိစ္ဆာကို ကိုင်ပေးထားသောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။

ယခုသော် သင့်၌ ငါမပါ သူကင်း အရှင်းကြီးဖြစ်နေချေရာ...

သင့်ကိုယ်သင် မြဲ မမြဲ ကွဲသည်အထိ အထက်ဆန်ပြတော့မည်။

သင့်ကိုယ်သင် ကောင်း မကောင်း အကြောင်းနှင့်တကွ အထက်ဆန်ပြတော့မည်။

သင့်ကိုယ်သင် ပိုင် မပိုင် ကိုယ်တွေ့ရင်ဆိုင်ဖြင့် ကိုင်ပြတော့မည်။

ဤသည်မှာ ဉာဏ်များ အထက်ဆန်တက်လာခြင်း၏ သင်္ကေတတည်း။

ဤသည်မှာ ရှေ့အားနောက်အား ကူရာမှ ဆူတက်လာသော အရာတည်း။

ဓမ္မေသက...

သမ္မသန (အမှန်သုံးသပ်ခွင့်ရ) ဉာဏဘက် ထွက်လာသောသင့်၌ လေးလံသော အရာဝတ္ထုကြီးများဖြင့် အဖိခံထားရသလိုလည်း အနေရခက်၏။ သင်၏နောက်ဖြည့်သမာဓိအားများကြောင့် ဖြစ်၏။

ဘုရား ရဟန္တာ နတ်သမီး နတ်သား စသည်များလည်း တွေ့လာရတတ်၏။ အတ္တနှင့် အနတ္တ လဲလှယ်ချိန် အစွဲလိမ် ဉာဉ်လိမ်များ ဝင်ရောက်ခြေရှုပ်လာကြခြင်းဖြစ်၏။ ထိုစဉ်...

သဒ္ဓါသမားအား ဘုရား ရဟန္တာစသည်များဖြင့် အစွဲက ဆွဲဆောင်ဖြားယောင်းထားမည်။ မိမိ၏ဆရာသမား စသည်များလည်း ပေါ်ထင်လာတတ်ကြသေးသည်။

ရာဂသမားအား ဆန့်ကျင်ဘက်လိင် အချောအလှလေးများလည်း ပေါ်ထင်လာတတ်ကြ၏။ သို့မဟုတ် ရာဂ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် အသုဘအပုပ်အပွစသည်များလည်း မြင်လာတတ်ကြ၏။ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုလည်း ပြန်ပြီး မြင်နေရတတ်၏။

ဒေါသသမားအား ကြောက်စရာ သွေးသံရဲရဲများ မိမိကိုယ်တွင်းမှလည်း ပေါ်တတ်ကြ၏။ ပြင်ပမှလည်း ပြသလာတတ်ကြ၏။

အချို့ အကြောက်လွန်ကာ ငိုတတ်ကြ၏။ အချို့ မျက်စိမမှိတ်ရဲအထိ ဖြစ်ကြ၏။

တကယ်မဟုတ်သဘောပဲကို စွဲမြဲသွားအောင် ဆရာတို့ ဟောပြောတတ်ရ၏။

ကိုယ်တွေ့မဟုတ် စိတ်တွေ့ဟူ၍ သဘာဝကျကျဟောပြောပေးတတ်ရ၏။

မောဟသမားကား မှုန်မွဲမွဲ ညစ်ပေပေပုံများ ပေါ်လာတတ်ကြ၏။ စိတ်ဝင်စားလေ ထင်ရှားလေလည်း ဖြစ်တတ်၏။ မျှော်လေ ပေါ်လေလည်းဖြစ်တတ်၏။ လူနောက်ပါသော လူရိပ်ပမာ စိတ်နောက်က ပါလာသောအစွဲများ ဖြစ်နေကြ၍ပင်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိတက်သမားလည်း မောဟသမားနှင့်ဆင်တူပင်ဖြစ်၏။ အားမကြီးက ရုပ်ပြ၊ အားကြီးလွန်းက အသံပါ ကြားကြရတတ်၏။

ပညာသမားကား အစွဲကျန်အား နည်းပါးနေခြင်းကြောင့် ထိုထင်ယောင် မြင်ယောင်သော အစွဲအာရုံပြိုင်များ ပေါ်မလာတတ်ကြပါ။

ဓမ္မေသက…

သမ္မသနအဝင် ဤအမြင်များသည် ယောဂီတိုင်းလည်း မဟုတ်ကြ။ ဉာဉ်လွန် စရိုက်လွန်သမားများလောက်သာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိကြ၏။ သည်နေရာ ဒါမျိုးပေါ်မည်ဟူ၍ကား သင်အမျှော်မထားအပ်။

ဓမ္မေသက…

ဤမြင်ယောင်ကြားယောင်များသည် သမာဓိတည်စဥ်လည်း ပေါ်ထင်တတ်ကြ၏။

သမာဓိအဝင်မှာကား စရိုက်အိုး စိုက်ချသတိနှင့် ထိုးမိသောကြောင့်တည်း။

ဤသမ္မာသနမှာကား အစွဲနယ် လှယ်ပစ်တော့မည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်တည်း။

ဤကား အသွားအတွက် အတားဝင်ခြင်းတစ်မျိုးတည်း။

အိပ်မက်ထဲက ဓား အသည်းကြားမထိ

ဓမ္မေသက…

သင့်၌ ထိုသို့သော မြင်ယောင်ကြားယောင်များ၊ ရှုကွက်ကြားမှနေ သင့်အား ကစားပြနေခဲ့သော် ဦးစွာ စိတ်၏အထဲ အစွဲမဝင်သာစေရန် ဆင်ခြင်တိုက်ကင်း သွင်းပေးပါလေ။

ယင်းမှာ တကယ်မဟုတ်၊ သဘောပဲဟူ၍တည်း။

ကိုယ်တွေ့မဟုတ်၊ စိတ်တွေ့ဟူ၍တည်း။ ထို့နောက်…

အမြင်ဖြစ်ခဲ့လျှင် မြင်သည် မြင်သည်ဖြင့်ပင် သူ့တုတ်နှင့် သူ့ပြန်ရိုက်ပေးနေပါ။

အကြားဖြစ်ခဲ့လျှင် ကြားသည် ကြားသည်ဖြင့်ပင် သူ့ဓားနှင့် သူ့ပြန်ခုတ်ပေးနေပါ။

ထိုအခါ ရွှေအတု မှတ်တင်မခံဝံ့ပမာ မှုန်မှုန်မှေးမှေးဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ဝေး၍ဝေး၍ ပျောက်ကွယ်သွားတော့သည်သာ။ ယင်းတို့သည် မှတ်တင်ခံရဲသော ကိုယ်တွေ့လေနိမိတ်မျိုး မဟုတ်ကြ။ ကိုယ့်ကိုယ်မှတွေ့သော ထိုကိုယ်တွေ့ လေနိမိတ်ကား သတိအလွန်ကြိုက်၏။ သတိအားကောင်းလေ ပေါ်ထင်လေဖြစ်၏။ အာရုံမှန်လေ အချည်သန်လေလည်း ဖြစ်၏။ ဤနိမိတ်တုကား ယင်းနှင့် ပြောင်းပြန်တည်း။ သို့ကြောင့် ထိုနိမိတ် အတုအယောင်များ ပေါ်ပေါက်လာပါက…

ကြိုက်စရာမြင်လည်း မကြိုက်လေနှင့်၊ အိပ်မက်ထဲ ပေါက်သော သိန်းထီကြီးများသို့သာ သဘောထားပါလေ။

ကြောက်စရာမြင်လည်း မကြောက်လေနှင့်၊ အိပ်မက်ထဲ အထိုးအခုတ်ခံရသော ဓားကဲ့သို့သာ သဘောထားပါလေ။

http://www.dhammadownload.com

ဤနေရာ ဆရာမြတ်များအား ပန်ကြားလိုသည်မှာ ရောဂါ၌ ကာကွယ်ရေးနှင့် ကုသရေးဟူ၍ အပိုင်းနှစ်ပိုင်းရှိချေရာ ကာကွယ်ရေးအပိုင်းသည် မဖြစ်ခင်က ကြိုတင်တားနှင့်သည်ကြောင့် လွယ်ကူတတ်လှရာ ယင်းကာကွယ်ရေးအပိုင်းကို ဦးစားပေးရမြဲဖြစ်၏ ပမာ။

ဤ၌လည်း ဤဉာဏ်အထိ စောင့်မနေလေဘဲ မိမိတို့ယောဂီများ သမာဓိဉာဏ် အမြင်သန်လာသည်နှင့် ကြိုတင်သတိပေးထားသင့်လှ၏။ စရိုက်အစားစား အကဲခတ်လျက်က သတိပေးသင့်သည်များ သတိပေးထားသင့်ကြ၏။ ကာကွယ်ရေးသာ ထိရောက်၊ ကုသရေးအထိ ခရီးမရောက်ပြီ။

ဓမ္မေသက…

ဤနေရာ (ဤသမ္မသန နေရာ) ရှူးလည်း ရှူးတတ်သေး၏။

ဤသည်မှာလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းကမဟုတ်၊ စရိုက်ကြမ်း ဖမ်းမနိမ်တတ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။

ဆရာက ဘယ်လောက်ဟောဟော စရိုက်ကြမ်းသမားကား သဘောမပေါက်ပြီ။

ဆရာက ဘယ်လောက်ပြင်ပြင် စရိုက်ကြမ်းသမားကား နားမဝင်ပြီ။

သောဝစ္စသတအမည်ရ ဆရာ့စကား မြေဝယ်မကျနားထောင်မည်ဆိုသော မာန်ချမထားက ထိုယောဂီ အစွဲကြား အလန်းသွားအားကောင်းနေတော့ရာ ရှူးရုံမှတစ်ပါး အခြားလမ်း မရှိတော့ပြီ။

ဓမ္မေသက…

သင့်၌ ဤသမ္မသနဉာဏ် အတော်အတန်ရင့်သန်လာသောအခါ အာရုံ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးစလုံး သိမ်းကျုံးမြင်လာတော့၏။ အာရုံများ ရိပ်ပျောက်ရိပ်ပျောက် အပျောက်မြန်ဆန်၏။ ထိုသို့ပျောက်ရာတွင်…

ရှေ့ပျောက် ပျောက်ပျောက်သွားသည်လည်း ရှိ၏။

မှိန်ပျောက် ပျောက်ပျောက်သွားသည်လည်း ရှိ၏။

ရုံတစ်ခါ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားသည်လည်း ရှိတတ်သေး၏။

ထိုစဉ် ယင်းတို့ကို သုံးသပ်လျက်က…

အချို့ကား မမြဲ ပုံလက္ခဏာအချက်ကို ရိပ်မိသွားတော့သည်။

အချို့ကား ပျက်နေပုံလက္ခဏာအချက် ဝကွက်ရိပ်မိသွားတော့သည်။

အချို့ကား သဘောမျှသာရှိပုံလက္ခဏာအချက် ဝကွက်၍ ရိပ်မိသွားတော့သည်။

ဓမ္မေသက…

ထိုလက္ခဏာသုံးချက် တစ်ချက်တစ်ချက်မျှသာ အရှုဉာဏ်ဝ၌ အထင်ရတတ်ကြ၏။ သုံးချက်စုံ အကုန်ကား ဆင်ခြင်တွေး တွေးရာ၌သာ ကျန်နှစ်ချက်က အကူအဖြစ် ပါဝင်ကြ၏။ လက္ခဏာရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန်မြင်နည်းကားအတိုင်း သတိသွင်း အပြင်းအပျော့၊ ဉာဏ် အနုအရင့်၊ အကင်းအညာ ပါး မပါးတို့သည် ဤသို့သော ဉာဏ်ကွဲများ၌ စကားအလွန်ပြော၏။ များသောအားဖြင့် စေ့စပ်အား အသားပေးအရ အနိစ္စအချက် ကွက်မြင်သည်က များ၏။ အနတ္တအချက်ကား ဤနေရာဉာဏ်

http://www.dhammadownload.com

ပါးသူ တလေတစ်ယောက်လောက်သာ မြင်ရတတ်၏။ ဒုက္ခအချက်ကား အထိုင်ချထားရာဖြစ်သဖြင့် ဤ၌ အမြင်နည်းပါးကြ၏။ အထက်ရှိ သမ္မသန၏ အမွန်းတင် ပဋိသင်္ခါဉာဏ်အဝင်ကျလေမှသာ ဒုက္ခအချက် မြင်လာတတ်ကြ၏။ မည်သည့်အရာမြင်မြင် မြင်ဖို့သာ လိုရင်းတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်သည် စိတ်နှင့်အစွဲ ခွဲရသည့်ဉာဏ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် စိတ်ချောက်ချားတတ်၏။ ရူးသွပ်သည်အထိ ဖြစ်တတ်၏။ ပယောဂအပူး အထူးကုဆရာကဲ့သို့ အထိန်းကောင်း အနှင်တတ်မှ ကိုယ့်ဘက် ပါတတ်ကြ၏။

တစ်သံသရာလုံးက နိစ္စ၊ ယခုသော် အနိစ္စအဖြစ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရတော့မည့်အချိန်အခါတည်း။

တစ်သံသရာလုံးက သုခ၊ ယခုသော် ဒုက္ခအဖြစ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရတော့မည့် နေရာတည်း။

တစ်သံသရာလုံးက အတ္တ၊ ယခုသော် အနတ္တအဖြစ် သုံးသပ်ပြရတော့မည့် အချိန်အခါတည်း။

ထိုအခါ အနည်အထိုင်ကျ ရေအိုးကြီးအတွင်း လက်သွင်းလှုပ်ခါလိုက်သည်ပမာ အနုသယဇ, ဉာဥ်အထိုင်ချ သွေးများကပါ လှုပ်ထလာကြတော့ရာ...

အစွဲအထုံ အကုန်စလုံးလည်း ဆူပူသောင်းကျန်းလာကြတော့မည်။

ဉာဥ်အလိုက်ကြမ်းသော စရိုက်ထမ်းသမားများ သာ၍အထိနာကြမည်။

ဤနေရာ ဆရာမြတ်တို့ဘက်က အကိုင်အတွယ်ကျွမ်းကျင်ဖို့ လိုသည်။

တစ်ဦးချင်းအလိုက် စစ်မေးရာ၌ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် အချက်ကျကျ ပြသတတ်ဖို့ လိုသည်။

အများနှင့်ပေါင်း ဟောပြောရာ၌ ဦးတည်ချက်ဖြင့် အကွက်ချဟောပြောတတ်ဖို့ လိုသည်။

ဆရာသာ လမ်းပြကောင်း တပည့်ကား လမ်းကြောင်းတည့်တည်း။

သည့်နေရာရောက် ယောဂီ၏အနေအထားများ

ဓမ္မေသက...

ဤသမ္မသနဉာဏ်သည် သမာဓိဉာဏ်နှင့် ပညာဉာဏ် (သမာဓိနှင့်ဝိပဿနာဉာဏ်) လမ်းခွဲဖြစ်နေခြင်း၊ အစွဲဉာဏ်နှင့် အထဲဉာဏ် (အစွဲသိနှင့် အထဲသိ) လမ်းခွဲဖြစ်နေခြင်းများကြောင့်...

သွားလာလှုပ်ရှားရာတိုင်းတို့၌ ငိုင်တိုင်တိုင် ငူတူတူ အမူအရာများ ပြသနေတတ်ကြသည်။ မျက်နှာများ ဒေါသရောင်လွှမ်းနေတတ်ကြသည်။ ဒေါသဖြစ်စရာရှိဖြစ်တတ်ကြသေး၏။ ဤဉာဏ်၌ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ ပြုတ်ထွက်သွားသလိုလည်း တွေ့ရတတ်သည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများလည်း အားကြီးနေဦးမည်။ ယင်းမှာ...

ဝိပဿနာ၏ အထူးရှုအားကြောင့်လည်း ဝေဒနာပြင်းထန်သည်။

သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်တို့၏ တင်းခံအားကြောင့်လည်း အထိနာကြမည်။

အစွဲနှင့် အထဲ အားပြိုင်ပွဲဖြစ်နေခြင်းကြောင့်လည်း စိတ်မသက်မသာရှိကြမည်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

ဤဉာဏ်သည် နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တတို့မှ လွန်မြောက်လာသောဉာဏ်ဖြစ်ခြင်းကြောင်း တီရဏပရိညာ ဆိုရ၏။ အငြင်းပွားနေသော တရားမမှု အဆုံးသတ်ပေးသောနေရာဖြစ်၍တည်း။

ဤ၌ နာကျင်ကိုက်ခဲဝေဒနာများအကြားမှပင် အလင်းရောင်များလည်း အချို့၌ ထွက်ပေါ်လာ တတ်သေး၏။ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိစသည်များလည်း အချို့ဖြစ်ပွားလာတတ်ကြသေး၏။ ယင်းမှာ သမာဓိ ဉာဏ် အမြင်သန်ခြင်းကြောင့်သာဖြစ်၏။ ပညာဉာဏ်သတ္တိကြောင့်ကား မဟုတ်ချေ။

ဓမ္မေသက…

ဤဉာဏ်သည်လည်း…

နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တဟူ၍ ယုံမှားနေခြင်းများမှ လွန်မြောက်လာခြင်းကြောင့် ကခ်ါ၊ ဝိတရဏ၊ ဝိသုဒ္ဓိ ၏ နယ်ပယ်အတွင်းမှာသာ ရှိသေး၏။

ဤနေရာသည် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာများကို…

မမြဲပုံအချင်းအရာအားဖြင့်လည်း ရှုဆင်ခြင်သောနေရာ ဖြစ်၏။

ဆင်းရဲပုံအချင်းအရာအားဖြင့်လည်း ရှုဆင်ခြင်၏။

သဘောမျှရှိနေပုံအချင်းအရာအားဖြင့်လည်း ရှုဆင်ခြင်၏။

ဤ၌ ရှုကွက်အရှိ တကယ့်အသိကား ရိပ်ရိပ်ပျောက်၊ ရွေ့ရွေ့ပျောက်မျှသာဖြစ်၏။ ယင်းသည် ပင် မမြဲပုံအချင်းအရာ အနိစ္စလက္ခဏာပြ သဘာဝဓမ္မဖြစ်နေ၏။ ပျက်စီးနေပုံ၏အချင်းအရာ ဒုက္ခ လက္ခဏာပြသဘာဝဓမ္မများ ဖြစ်နေကြ၏။ သဘောမျှသောအချင်းအရာ၏ အနတ္တလက္ခဏာပြ သဘာဝဓမ္မဖြစ်နေကြတော့၏။ သို့ကြောင့်…

ရှုကွက်၌ အနိစ္စ အနိစ္စဟူ၍ မြင်လာမည်မဟုတ်ချေ။

သည့်အတူ ဒုက္ခ ဒုက္ခဟူ၍လည်းကောင်း၊ အနတ္တ အနတ္တဟူ၍လည်းကောင်း ပညတ်အစွမ်း အစ ပြသလာမည်မဟုတ်ချေ။

ဓမ္မေသက…

သင့်၌ အရင်းအနှီးမှာ အကြည့်၊ အသိ ထိုနှစ်ခုသာ ရှိ၏။ အကြည့်၊ အသိ အားဖြည့်ပေးရာ ကြောင့်ကြစိုက်အားသာ ရှိ၏။ သို့ကြောင့် ထိုသင်ကား ထိုအရင်းအနှီးထား ပွားအောင်သာ ကြိုး စားနေလေ။

●

http://www.dhammadownload.com

၄။ ဖြစ်ပျက်အစဉ် မြင်လာလျှင်ကား

ဓမ္မေသက...

ပွဲကြည့်သမားမည်သည် ပွဲမစခင်ကပင် ဝင်ကြည့်၊ ဗျောခေါက်မှ ထပြန်လေ့ရှိကြ၏သို့။

ဤ၌လည်း သင်သည် ပွဲမစခင်ကပင် အခြေပြုဖြင့် ရှုကြည့်ပေးခဲ့ရပြီ။ သည့်နောက် ပွဲဆုံးအထိ ရှုကြည့်ရန် သင့်၌ တာဝန်ရှိလာပြီ။ ရှုကြည့်ဆဲကာလ၌လည်း အကွက် လက်မလွတ် ရှုကြည့်နေမှသာ ချိတ်ဆက်ပုံ အကုန်သိရသည်။ ဇာတ်ကွက်တည် ဇာတ်ရည်လည်တော့သည်။

ပြီးခဲ့သောအကွက်ကား လက္ခဏာအချက် အကွက်ပေါ်သော အပိုင်းပင်။

ယခုအကွက်ကား အဖြစ်နှင့်အပျက် ဤနှစ်ချက် အကွက်ပေါ်စေမည်။

က။ တေဘုမက သင်္ခါရေသု ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ
ဥဒယဗ္ဗ နာမံဉာဏံ ဇာတံ ဒုတိယ ယောဂိနော။ ။

ခ။ ပစ္စုပ္ပန္နာနံ ဓမ္မာနံ ဝိပရိနာမာ နုပဿနေ ပညာ
ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနေ ဉာဏံ။ ။

(က) တေဘုမက သင်္ခါရေသု – ကာမရူပ အရူပတွင် ပါဝင်ကြတောင်း သင်္ခါရသောင်းပြောင်းတို့၌ ဥဒယဗ္ဗယံ – ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ချင်း ပျက်ပုံခင်းကို၊ ပဿတော – တုတ်ခြစ်ရေကွက် မိုးရေပွက်နှင့် အပ်ထက်မုန်ညင်း နေထွက်နှင်းသို့ မယွင်းပုံပြု အဖန်ဖန်ကပ် အထပ်ထပ် ရှုလျက်က နေသော၊ ဒုတိယယောဂိနော– ဒုတိယအဆင့် အားတိုးမြှင့်နေသူ၏၊ ဥဒယဗ္ဗယံ နာမံ ဉာဏံ – ဥဒယဗ္ဗယအမည်ရသည့် လောကဇာတ်ခင်း ဉာဏ်အလင်းသည်၊ ဇာတံ – လောကဇာတ်ပွဲ အပတ်ဖြေရန် ကပ်ထေထေ၍ ထွက်ပေါ်လာချေပြီတကား။

(ခ) ပစ္စုပ္ပန္နာနံ – ရုပ်နာမ်လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဒက်ထိတို့၏၊ ဝိပရိနာမာနုပဿနေ– ဖောက်ပြန်ပျက်စီး လက်လွှဲချည်းဖြစ်ဖြစ်သွားပြီကို ရှုရာ၌၊ ပညာ– ဖြစ်ပျက်လှုပ်ရှား ရုပ်တရား

http://www.dhammadownload.com

နာမ်တရားတို့၏ အမြန်သားသောဟန်ကို ကေန်သိ သိနေသောဉာဏ်သည်၊ ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနာ ဉာဏ် – ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် အဖန်ဖန် ရှုသိဉာဏ်မည်၏။

ဓမ္မေသက...

ဉာဏ်စဉ်တက်သည်ဆိုသည်မှာ အသိတိုးလာသည်ကို ဆိုလိုကြောင်း ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ ထိုအသိတိုးသည်ကား သတိက အသိကို စိုးမိုးထားနိုင်လာခြင်း၊ စိတ်အေးကြည်လာခြင်း၊ စိတ် စည်းလုံးရင့်ကျက်လာခြင်းများကြောင့် ဆိုသည်ကိုလည်း သင်သဘောပေါက်သင့်လောက်ပြီ။

မမြိုကြုံ မမြိပုံ ဆုံစစ်

ဓမ္မေသက...

ဆိုခဲ့ပြီးဉာဏ်က မမြဲပုံစသည်များ အထင်အရှားပြသထားခဲ့ပြီးပြီ။ ယခုဤဉာဏ်ကား မမြဲပုံအချင်းအရာ ထင်လင်းစွာ လှန်ကြည့်ရာအလှည့်ပင်။

ဓမ္မေသက...

ခန္ဓာ၏အသွင်အပြင်သည် ရေစီးနက်သန်သော မြစ်ကြီးတစ်စင်းနှင့် အလွန်တူ၏။ ထိုစဉ်ထိုမြစ်ကြီး အဝေးမှနေ ကြည့်သော် ငြိမ်သက်နေသည်ထင်ရ၏။ အနီးကပ် ကမ်းနဖူးမှနေ ထိုင်ကြည့်သော်မှ ခဏကြည့် အရှိမမြင်သာ ရှိ၏။ ကြာရှည်လည်းကြည့်၊ စူးစူးစိုက်စိုက်လည်း နှိုက်ကြည့်လိုက်ကြည့် ကြည့်တတ်မှသာ မြင်ရတွေ့ရတတ်၏ပမာ။

ခန္ဓာ့ဖြစ်စဉ်သည်လည်း ပြင်ပဗန်းပြမှုကို အဝေးမှနေကြည့် ယနေ့ငါသည် မနေ့ကငါနှင့် အတူတူပင် ထင်ရ၏။ ယခုလ ငါသည် ယခင်လ ငါနှင့် အတူတူပင်ထင်ရ၏။ ယခုနှစ်ငါသည်လည်း ယခင်နှစ် ငါများနှင့် အတူတူပင်ထင်ရ၏။ သည့်အတူ...

မွေးကတည်းကငါနှင့် ယခုရောက်ဆဲကာလငါသည်လည်း အတူတူပင်ထင်နေရ၏။ သို့ကြောင့် မွေးကတည်းက ငါသည် ယခုငါဟူ၍ပင် တပ်အပ်စွဲ စွပ်စွဲမိနေချေ၏။

မွေးပေးသော အမေသည်လည်း ယခုအမေဟူ၍ပင် တပ်အပ်စွဲ စွပ်စွဲမိနေချေပြီ။

သန္ဓေပေးသော အဖေသည်လည်း သည်အဖေဟူ၍ပင် တပ်အပ်စွဲ စွပ်စွဲနေချေပြီ။ ယင်းကို...

၁။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က ငါမရှိကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး လှစ်ပြလိုက်သည်။

၂။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်က ရုပ်နာမ်တို့ကြောင်းကျိုးဆက်မှုဖြစ်ကြောင်း ထပ်လောင်းပြလိုက်သည်။

၃။ သမ္မသနဉာဏ်က ယင်းကြောင်းကျိုးဆက်ထဲက မမြဲပုံ အကုန်လှန်ပြလိုက်ပြီးပြီ။

ဓမ္မေသက...

ခန္ဓာ့ဖြစ်စဉ်ကို အနီးကပ်ကြည့်အဖြစ်ဖြင့် ရှုကွက်၏အနီးအပါး ဗဟိဒ္ဓကာယ၏ အတွင်းပိုင်းနားမှနေ ကပ်ကြည့် ကြည့်မိသော်...

http://www.dhammadownload.com

ရေပြင်ပေါ် တုတ်ခြစ်ကြည့်လေသောအခါ အဖြစ်နှင့်အပျက် တစ်ဆက်တည်းတည်းသော မြင်ကွင်းထွက်ပမာ ခန္ဓာ၌ မြင်ခွင့်ရရာ၏။

ရေပြင်ထက် မိုးရေစက်များ ကျရောက်လာသောအခါ လှိုင်းကြက်နှင့် လှိုင်းပျက် တစ်ဆက်တည်းသောပမာ ခန္ဓာ၌လည်း မြင်ခွင့်ရရာ၏။

အပ်ဖျားထိပ် မုန်ညင်းစေ့တင်ပေးနေသည့်ပမာ ခန္ဓာ၌လည်း ဖြစ်ပျက်များ တင်လိုက် ကျလိုက်သာ တွေ့မြင်ခွင့် ရလှာ၏။

နေထွက်လာစဉ်ကာလရှိ နှင်းခိုးမြူခိုးများပမာ ခန္ဓာဖြစ်စဉ်၌လည်း ရိပ်ရိပ်ဝေ့ ရွေ့ရွေ့ပြုတ်ကိုသာ တွေ့မြင်ခွင့် ရလှာတော့၏။

မမြဲဆိုသည်မှာ ဒါမျိုးဟူ၍ ပြောပြနေသည့်ပမာတည်း။

အနက အကြမ်းဆင့် အရင့်ကျမှ တစ်ကြောင်းလမ်းပွင့်၏

ဓမ္မေသက...

ဤဥဒယဗ္ဗယအပိုင်းသည် အနုပိုင်း အရင့်ပိုင်းဟူ၍ နှစ်ဆင့်ရှိ၏။ ထိုစဉ် ဤဉာဏ်သို့ ဝင်လာစဉ်၌ အဝင်အထွက်များ ပို၍ မြန်ဆန်လာကြသည်။ အထက်ဉာဏ်မှာတုန်းကသို့ စ၊ လယ်၊ ဆုံး မမြင်လာတော့ဘဲ အစနှင့်အဆုံးမျှသာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားတော့သည်။ အာရုံပေါ်လာတိုင်း အပျောက်မြန်ဆန်တတ်သည်။

အထက်ဉာဏ်တုန်းကသို့...

တစ်နေရာမှ တစ်နေရာ ရွေ့လျား၍ ပျောက်ခြင်းမျိုးများ မဟုတ်ကြ။

တဖြည်းဖြည်း သေးသိမ်မှေးမှိန်၍ ပျောက်ခြင်းမျိုးများလည်း မဟုတ်ကြ။

ဤဉာဏ်၌ ပျောက်ခြင်းများမှာ...

သည်နေရာမှာပေါ် သည်နေရာမှပျောက်သော ငုတ်တုတ်ပျောက်မျှသာ။

ချက်ချင်းပေါ် ချက်ချင်းပျောက်သော လျှပ်တစ်ပြက်ပျောက်မျှသာ။

ဤဉာဏ်၌ ဒုက္ခဝေဒနာများ ပေါ်တတ်သေး၏။ သို့တစေလည်း အထက်ဉာဏ်များတုန်းကလို နာတာရှည်မဟုတ်၊ အပျောက်မြန်၏။

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်ကူးပြောင်းစတွင် ထိုင်မှတ်သည့်အခါ ကိုယ်ကြီး ပျောက်ပျောက်နေတတ်ကြပြီး လှိုင်းများ လှေများ စီးနေရသလိုလည်း ခံစားရတတ်ကြသည်။ အချို့ မူးသည်အထိပင် ဖြစ်တတ်ကြသေးသည်။

လမ်းလျှောက်သည့်အခါ ကိုယ်ပေါ့ပြီး ကြွနေသလိုလိုလည်း ထင်ရတတ်ကြသည်။ မြောက်တက်နေသလိုလိုလည်း ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ မှတ်ချက်ယူမှုများ အထူးကောင်းမွန်နေတတ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသက...

ဤ၌ အထူးသတိပြုရန်မှာ ဥပက္ကိလေသ အမည်ရသော ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်းများ အားလုံးလိုလို ပေါ်နေတတ်ကြသည်။ ယင်းတို့မှာ...

၁။ ကိုယ်ပေါ်မှာ အလင်းရောင်ကြီးထိုးထားသလိုလည်း ပေါ်လာတတ်ကြ၏။
ဓာတ်မီးနှင့်ထိုးထားသလိုသော အရောင်အလင်းများလည်း တွေ့ရတတ်ကြ၏။
မိမိကိုယ်တွင်းတစ်လျှောက်၌ လင်းထိန်နေသည်များလည်း တွေ့ရတတ်ကြ၏။
မိမိ၏ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့မှ ထွက်ကျလာသော အရောင်အလင်းများ တစ်ခန်းလုံး လင်းထိန်နေသည်ဟု ထင်ရတတ်ကြ၏။
လရောင်ကဲ့သို့ အလင်းဓာတ်ကြီး ဝင်လာပြီး ကိုယ်ကို ထိုးထားသလိုဖြစ်နေတတ်ကြ၏။
မျက်စိထဲမှာသာ အနည်းငယ်လင်းရုံမျှလည်း ဖြစ်တတ်ကြသေး၏။
စိတ်တည်ရောင်မျှမက ဥတုတည်အရောင်အထိ တောက်ထလာသော အချို့ယောဂီများကား သွားလာရာတို့၌ပင် အလင်းတန်းကြီး ရှေ့ကပြေးနေသည်ဆို၏။
ဤနေရာ၌ သေက္ခတောင်ဆရာတော် ဦးတိလောကသည် သာဓကဖြစ်၏။
ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးကား ထိုင်ရာ၌ တစ်ခန်းလုံးလင်းထိန်နေသည်ဆို၏။

ဓမ္မသက...

၂။ ဤအလင်းရောင်နှင့်အတူ ပီတိလှိုင်းများလည်း ထလာတတ်ကြ၏။ ထိုပီတိသည် သိမ်မွေ့သော ပီတိများ ဖြစ်ကြ၏။

၃။ ဤပီတိနှင့်အတူ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလည်း ထူးထူးခြားခြားငြိမ်းအေးနေတတ်လှ၏။ ပေါ့ပါးခြင်း၊ အလေ့အလာများခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်ခြင်းများကပါ ပံ့ပိုးပေးကြသေး၏။

၄။ ဤကိုယ်စိတ်တို့ ငြိမ်းအေးခြင်းနှင့်အတူလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စူးစိုက်စွာ သက်ဝင်ယုံကြည်နေသော သဒ္ဓါအားများပါ အထူးဖြစ်ပွားလာကြတော့၏။

၅။ ဤသဒ္ဓါအားနှင့်အတူ ဝိပဿနာစိတ်ကို နောက်မဆုတ်တမ်း ကြိုးပမ်းအားပေးနေသော ဝီရိယလည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

၆။ ဤ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယတို့နှင့်အတူ မွန်မြတ်သော စိတ္တဇရုပ်တို့ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး ထုံမွမ်း၍ အေးချမ်းစေသော သုခဝေဒနာလည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

၇။ ယင်းတို့နှင့်အတူ သွက်လက်လျင်မြန်သော ဝိပဿနာဉာဏ်များလည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

၈။ ထိုစဉ် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စွဲမြဲစွာ ကပ်တည်တည်သော သတိလည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

၉။ ယင်းနှင့်အတူ...
(က) အာရုံမထင် ထင်အောင်ရှုပေးရမည့် ကြောင့်ကြမှု အထူးမပြုရတော့ဘဲ အဖြစ်နှင့် အပျက်တို့အကြား အညီအမျှထားနိုင်သော တတြမဇ္ဈတ္တ ဥပေက္ခာလည်း ဖြစ်ပွားလာပြီ။

http://www.dhammadownload.com

(ခ) ဖြစ်ပျက်တို့အပေါ် အလွန်လျင်မြန်စွာ ဆင်ခြင်နေနိုင်တော့သဖြင့် ဆင်ခြင်ရန် အားထုတ်မှု မပြုရဘဲ နေနိုင်သော အာဝဇ္ဇန်း ဥပေက္ခာလည်း ဖြစ်ပွားလာပြီ။

ခမ္မေသက...

အထက်ပါ ကိုးပါးတို့သည် အကုသိုလ်များ မဟုတ်ကြ။ ဝိပဿနာ၏ ယှဉ်ဘက်တရား ကုသိုလ်စစ်စစ်များသာ ဖြစ်ကြ၏။ သို့ကြောင့် ယင်းတို့ကို ဘေးရန်အစစ်ဟူ၍ သတ်မှတ်စရာလမ်းမမြင်။

၁၀။ ဤ၌ သင့်အတွက် အဖျက်ဝင်သည်မှာ မစားရသည့်အမဲ သဲပက်ပမာ လက်လွှတ်ကြရတော့မည့်ဆဲဆဲသော အစွဲများက ဝိပဿနာရတိ ခေါ် ဝိပဿနာ၌ မွေ့လျော်ယောင်ဆောင်ကာ သင့်၌ အလိုအခင်း သွင်းပေးလိုက်ခြင်း နိကန္တိကသာ။

နိကန္တိ – အထက်ပါအချက်အလက်တို့ကို နှစ်သက်နေခြင်း – တဏှာ။

ခမ္မေသက...

ထိုနိကန္တိ အဖျက် သင့်စိတ်၌ ဖက်လာစဉ် အလင်းရောင်နှင့် ကြက်သီးအမျိုးမျိုးထခြင်း၊ သိမ်မွေ့နေခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်တို့ငြိမ်းချမ်းနေခြင်း၊ အလွန်ကြည်လင်ခြင်း၊ အလွန်မှတ်ကောင်းခြင်း၊ အလွန်ဝမ်းသာခြင်း၊ ဣန္ဒြေညီမျှ၍ သိမ်မွေ့စွာ မှတ်ကောင်းခြင်းများ၌ သင်လိုက်လံသာယာနေတတ်လှပြီး မိမိ၏ ရှုမြဲရှုကွက်ကိုကား လက်လွှတ်ပစ်ထားခဲ့တတ်လှ၏။

ထိုစဉ် သင့်ရှိ တွေ့မြဲပေါ်မြဲသော ဖြစ်ပျက်များ တဖြည်းဖြည်းပျောက်ခြားသွားတော့သည်။

ရှုမြဲအာရုံများလည်း သင့်မှတ်အား အမှီမရသဖြင့် တစ်စတစ်စ အားယုတ်သွားကြတော့သည်။

ထိုအခါ သင့်ကိုယ်သင် လမ်းမှားလိုက်မိနေကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး သိလိုက်ရပြီ။

ခမ္မေသက...

အာရုံများထဲ လွှဲဝင်သွားသော ထိုသင်သည် ထိုအချိန် ဆင်ခြင်စိတ်ဝင်လာတတ်သည်။

ယခု ငါလိုက်နေသောလမ်းကား လမ်းမှားပေပဲ။

ယခင် လိုက်နေကျ ဖြစ်ပျက်မြင်ကား လမ်းမှန်ပေပဲ။

သည်သို့ ဆင်ခြင်လည်း ဆင်ခြင်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်သို့လည်း သတိကူးဝင်လိုက်တော့သည်။

ထိုအခါ ပေါ်နေကျဖြစ်ပျက်မြင်ကလည်း ထင်မြဲတိုင်း ထင်ပြလာတော့သည်သာ။

ခမ္မေသက...

သင်သည် လမ်းမှန်ထက် ကူးတက်လာပြီးသည်နှင့် အရင့်ဘက် ဆက်ခွင့်ရခဲ့ပြီ။ ဤဉာဏ် ရင့်သန်လာသည့်အခါ တစ်အာရုံ တစ်ချက်တည်းသာ မှတ်ရတော့သည်။ ရုံတစ်ခါ မမှတ်ခင်ကတည်းပင် ပျောက်ပျောက်သွားတတ်သေးသည်။ ကိုယ်တွင်း၌ ဖြစ်ပွားမှု အလွန်လျင်မြန်လွန်းလှ၍ မှတ်စရာအာရုံများလှသည်။ ထိုစဉ်...

က။ အာရုံများကို မီသလောက်သာမှတ်ခြင်းဖြင့် အာရုံယူနိုင်၏။

ခ။ အာရုံအားလုံး မမှတ်တော့ဘဲ သိသိနေရုံမျှဖြင့်လည်း အာရုံယူနိုင်၏။

ဤနည်းနှစ်ခု သင်ကြိုက်ရာ အားပြုလေ။

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်စဉ်ရောက် ယောဂီ၏ အနေအထားများ

ခမွေ့သက...

ဤဉာဏ်အဆင့်၏ အရင့်သို့ ဝင်ရောက်လာသော သင်သည် ကိုယ်ပိုင်သဒ္ဓါအား မိရိုးဖလာထဲမှ ခွဲထွက်လာစဖြစ်သောကြောင့် လှုပ်ရှားမှုများ ပေါ့ပါးနေတတ်လှ၏။ စကားများ ခပ်ရွှင်ရွှင် ပြောဆိုလာတတ်၏။ ယခင်က စကားနည်းပါးသူဖြစ်စေကာမူ ဤဉာဏ်ရောက်လာလျှင်ကား စကားများများ ပြောဆိုလာတတ်၏။

ပြောဆိုသော စကားများမှာ တရားအားထုတ်မှု၌ သဒ္ဓါတွေ့ရှိလာပုံများဖြစ်ကြ၏။ သဒ္ဓါ အင်အားများ တိုးတက်လာပုံဖြစ်၏။ မိမိနည်းတူ အခြားယောဂီများ တရားတော်၌ ယုံကြည်စွာ အားထုတ်ကြရန် တိုက်တွန်းစကားများ ဖြစ်ကြ၏။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ မတွေ့ရတတ်၊ တွေ့လည်း အပျောက်မြန်၏။

ခမွေ့သက...

ဤဉာဏ်သည် လမ်းမှား လမ်းမှန်နှစ်ရပ် ယတိပြတ်ဆုံးဖြတ်ပြီးနောက် လမ်းမှန်ဘက် လျှောက်လာသောကြောင့် မဂ္ဂါမဂ္ဂ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိဖြစ်၏။

လမ်းမှားမှ လွတ်မြောက်လာသောကြောင့် တီရဏပရိညာ မည်၏။ ဤဉာဏ်အရင့်ပိုင်းရောက် ရှိသွားသည်နှင့် သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်များလည်း ရှဲစပြုလာကြ၏။ ခန္ဓာ့မာန်၊ ကိလေသာ့ မာန်များ ကျဆင်းစပြုလာကြ၏။ အာရုံမှန် လမ်းမှန်သို့ စိတ်ထားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ သင့်အတွက် ရှေ့ဆက်လက်၍ တစ်ကြောင်းတည်းလမ်း တန်းဝင်ရန်သာ ရှိတော့သည်။

●

http://www.dhammadownload.com

၅။ ဖျက်ခဏ ဘ၀အကျနာ

အဒဿနတော အာယန္တိ ဘဂ္ဂါဂစ္ဆန္တျ ဒဿနံ
ဝိဇ္ဇုပါဒေါဝ အာကာသေ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ ဝယန္တိ စ။ ။

အနုပ္ပန္နာ ဝုပ္ပဇ္ဇန္တိ ဥပ္ပန္နာပိ နိရုဇ္ဈရေ
နိစ္စံ နဝါဝ သင်္ခါရာ ဝီဏာသဒ္ဒ သမူပမာ။ ။

က။ ဣမေနာမရူပါ – ဤနာမ်ဖြစ်စဉ် ရုပ်ဖြစ်စဉ်တို့သည်၊ အဒဿနတော – မမြင်ရရာမှ၊ အာယန္တိ – လာရောက်ကြလေကုန်၏။

ဘဂ္ဂါ – ပျက်ပြီးလှန်ထုတ် နာမ်နှင့်ရုပ်တို့ကလည်း၊ အဒဿနံ – မြင်ခွင့်မရ ဒြပ်မဲ့ဘ၀သို့၊ ဂစ္ဆန္တိ – အားပျောက် ခြားပျောက် သွားရောက်ကြရလေကုန်၏။

အာကာသေ – ကောင်းကင်ပြင်ထက်ဝယ်၊ ဝိဇ္ဇုပါဒေါဝ – လျှပ်စီးလက်ဘိသို့၊ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိစ – ကသုတ်ကယက် ရုတ်တရက်လည်း ထွက်လာကြပါကုန်၏၊ ဝယန္တိစ – ချက်ချင်း လျှပ်ချောက် ရုတ်တရက်လည်း ပျောက်ပျက်ပါကုန်၏။

ခ။ သင်္ခါရာ – အပြုနှင့် အပြင်ကြား ဝင်စားလာသော ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့သည်၊ အနုပ္ပန္နာ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ – မရှိရာမှ အရှိပြကာ လာလည်းလာကြပါကုန်၏၊ ဥပ္ပန္နာပိ နိရုဇ္ဈရေ – ဖြစ်လျက်နှင့်ပင် အပျက်ဝင်ကာ လွင့်လည်း လွင့်စဉ်သွားကြပါကုန်၏။

တေ သင်္ခါရာ – အဖြစ်နှင့်အပျက် ပြင်လျက်က ပျက်ကျနေကြပါကုန်သော ထိုဘုတ်ခံအများ ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်ကား၊ နဝါဝ – အသစ်အသစ်ချည်းသာ၊ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိဝ – တစ်ဖြစ်တည်း ဖြစ်ဖြစ်နေခြင်းများချည်းသာ။

ပုရာဏာပန – အဟောင်းလက်ကျန် ယခင့်ယခင်အခံဟူ၍ကား၊ န – မရှိခဲ့ပါချေ။

http://www.dhammadownload.com

ဝိဏ္ဏာသဒ္ဒသမူပမာဝ – စောင်းကြိုးစောင်းခွက် တီးခတ်ချက်ကြောင့် လက်ဆက်သံစဉ်
တလွင်လွင်တို့ ပီပြင်ထွန်းသစ် တစ်သံပြီးတစ်သံ ချုပ်ဖြစ် ချုပ်ဖြစ်နေသည်သို့သာ။

ဓမ္မေသက...

ဤဘင်္ဂဉာဏ်သို့ သင်ခွင့်ရစဉ်၌လည်း

က။ မှတ်မကောင်းသော အပိုင်း၊

ခ။ မှတ်ကောင်းသော အပိုင်း၊

ဤသို့ နှစ်ဆင့်ကွဲ၏။ အနုအရင့်ပမာဆင်၏။ ထိုစဉ် အထက် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှ ကူးထွက်လာခါစတွင် ရှုကွက်သည် ဖွာကျဲကျဲဖြစ်နေတတ်သည်။ မီးလိုက်မမှန်သော ဆေးပေါ့လိပ် ရှုရှိုက်ရသည့်ပမာ ပေါ့ဟာဟာ ကျဲတောက်တောက်လည်း ဖြစ်နေတတ်သည်။

အာရုံ၏ အစပိုင်းကိုလည်း မမိ၊ အလယ်ပိုင်းကိုလည်း မမိတော့လေဘဲ အဆုံးပိုင်းတစ်ခုမျှသာ မိတော့သည်။

အထက်ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှာကဲ့သို့ ရှုကွက်တွင်းနေ ဖြစ်စဉ်များ မပီသတော့ပြီ။ အဝင်အထွက်တို့ လှုပ်ရှားနေပုံသဘောမျှသာ မြင်ရတော့သည်။

ခန္ဓာ၏ ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကိုကား အတော်တွေးကြည့်မှ ခပ်ရေးရေးမြင်ခွင့်ရတော့သည်။

ဝမ်းဗိုက်ဆို၍ အာရုံယူကြည့် ရေးရေးမျှသာ တွေ့ရ၏။

လက်ဆို၍ အာရုံယူကြည့် ရေးရေးမျှသာ တွေ့ရ၏။

ပေါင်၊ ခြေသလုံးဆို၍ အာရုံယူကြည့် ရေးရေးမျှသာ တွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့်...

ပညတ်နှင့်မှ ပျော်လေ့ရှိသော သင် ပညတ်၏ ဒြပ်အသွင် မပီပြင်တော့သော ဤအချိန် အမှတ်ပျင်းရိလာတတ်၏။ မှတ်မကောင်းဖြစ်နေ၏။ စည်းလုံးသော အရှုအရှိုက်မျိုး မတွေ့ရတော့ဘဲ ဟာတာတာ ဖွာကျဲကျဲဖြစ်နေ၏။

စင်္ကြံလျှောက်သောအခါ မြေကြီးများ နိမ့်သလို စောင်းသလိုထင်ရ၏။

မြင်ကွင်းများ ကြည့်သောအခါ ရိပ်ရိပ်မွှားမွှားတို့ချည်း တွေ့နေရတော့၏။

မျက်စိများ မှုးခနဲ မိုက်ခနဲဖြစ်လာကာ ကြည့်မကောင်းဖြစ်လာနေ၏။

ထိုင်သောအခါ ကြမ်းခင်းများ နိမ့်ခွက်သွားသည် ထင်ရ၏။

တိုင့်မှီသောအခါတွင်လည်း တိုင်ကြီး အတွင်းခွက်ဝင်သွားသည်ထင်ရ၏။

ရှုကွက်တွင်းဖြစ်စဉ်များလည်း ရေးရေးမျှင်မျှင်မျှ ကျန်တော့၏။

အမှတ် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ခပ်ဝေးဝေး ခပ်ကျဲကျဲဖြစ်နေ၏။

မှတ်မကောင်းသော အပိုင်းတည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤနေရာသည် ပညတ်နှင့် ပရမတ် လမ်းခွဲနေရာဖြစ်၏။ ခန္ဓာစဉ်ပြင်ပမှ ခန္ဓာတွင်း အဈတ္တ

http://www.dhammadownload.com

လေဟာပြင် (ဝမ်းဗိုက်တွင်း) ဝင်စကာလ ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် ခန္ဓာရှိ အစိုင်အခဲဟူသမျှ ဃနများ ကြေမွသွားသောနေရာ ဖြစ်၏။

ဤနေရာ ကာမစ္ဆန္ဒအတား ခွာစပြုရပြီ။

တရားလိုချင်ခြင်း တခြားလိုချင်ခြင်း အလျဉ်းမရှိပြီ။

ဤနေရာ ကိလေသာ့မာန် ခန္ဓာ့မာန်များလည်း လန်စပြုလာကြပြီ။

စိတ်ဓာတ်တက်ကြွခြင်း၊ ရုပ်ဓာတ်တောင့်တင်းခိုင်မာခြင်း အလျဉ်းမရှိပြီ။

ဤနေရာ ဈာန်အင်္ဂါများလည်း မျက်စိလည်ရပြီ။

ပီတိသုခလည်း မပီပြင်၊ ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာလည်း မပီပြင်ပြီ။

ခမွေ့သက...

ဤနေရာသို့ ရောက်သောသင်သည် လျှာပြင် ပါးစပ်များ ငရုတ်သီးစပ်အားများကဲ့သို့ ခံစားခွင့် မရတော့လေဘဲ ငရုတ်ရည်ပူမိနေသော နှုတ်ခမ်းများကဲ့သို့ ဘာညာနေရာတကျ ပြောခွင့်မရပြီ။

ဉာဏေ တိက္ခေ ဝဟန္တေ သင်္ခါရေသု လဟုံလဟုံ ဥပဋ္ဌဟန္တေသု
ဥပ္ပါဒံဝါ ဌိတံဝါ ပဝတ္တံဝါ နိမိတ္တံဝါ နသမ္ပာပုဏာတိ။
ခယ ဝယ ဘေဒ နိရောဓေ ယေဝ သတိ သန္တိဋ္ဌတိ
တဿေဝံ ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နံ ဇဝံနာမ သင်္ခါရ ဂတံ နိရုဇ္ဈတီတိ ပဿတော
ကေသို့ ဌာနေ ဘင်္ဂါနုပဿနံနာမ ဝိပဿနာ ဉာဏံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ။ ။
သင်္ခါရာမေ ပုဗ္ဗဉ္စ ဘိဇ္ဇရေတွေဝ ခဏံ ခဏံ (ပြင်ပေးထား၏)

ဉာဏေ – ရှုဆဲသော ဘင်္ဂဉာဏ်အရာ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာသည်၊ တိက္ခေ – ထက်ခြင်းသို့၊ ဝဟန္တေ – ဆောင်လာလတ်ချေသော်၊ သင်္ခါရေသု – ရှုကွက်တွင်မှု ရုပ်နှင့်နာမ်အစုတို့သည်၊ လဟုံ လဟုံ – လျင်ပြီးလျှင်လျင် အလျင်မှ အလျင်သို့၊ ဥပဋ္ဌဟန္တေသု – ထင်ခြင်းမြင်ခြင်း မြင်ကွင်းရိပ်ရိပ် တမိုတ်မိုတ်တို့ကြောင့်...

ဥပ္ပါဒံဝါ – အဖြစ်သို့လည်း၊ န သမ္ပာပုဏာတိ – မရောက်လာတော့ပါ။

ဌိတံဝါ – အတည်သို့လည်း၊ န သမ္ပာပုဏာတိ – မရောက်လာတော့ပါ။

ပဝတ္တံဝါ – ဖြစ်စဉ်သို့လည်း၊ န သမ္ပာပုဏာတိ – မရောက်လာတော့ပါ။

နိမိတ္တံဝါ – နိမိတ်အသွင် အရိပ်ထင်သို့လည်း၊ န သမ္ပာပုဏာတိ – မရောက်လာတော့ပါ။

ခယ ဝယ ဘေဒ နိရောဓေယေဝ – ကုန်ခြင်း ပျက်ခြင်း ကွဲစဉ်ခြင်း ချုပ်ခြင်းဟူသော ခဏိက မရဏ၊ ခဏိက နိရောဓထဲ၌သာ၊ သတိ – ရှုဆဲမှတ်ကြည့် မပြတ်သိသည်၊ သန္တိဋ္ဌတိ – ကောင်းစွာ တည်ရှိတော့၏။

တဿ – ရုပ်ထား နာမ်ထား ထိုနှစ်ပါး၏၊ ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နံ – အကြောင်းဆုံကာ ကောင်းတုံ့ဆိုးဘက် ထွက်ခဲ့ကြပြီးလျှင်၊ ဇဝံ – ဤသို့၊ သင်္ခါရဂတံ – ကံ စိတ် ဥ ဟာ ဤလေးဖြာတို့၏ ပြုပြင်ထားရာ

http://www.dhammadownload.com

လမ်းကြီးအတိုင်း၊ နိရုဒ္ဓတိ နာမ – အကြောင်းခံများကလည်း မခိုင်မလုံ အကျိုးပေးပုံများကလည်း ချည့်နဲ့ပုံဖြင့် တုန်တုန်လှုပ်လှုပ် ဖြုတ်ခနဲ ဖြုတ်ခနဲပင် ချုပ်ပျောက်လေစွတကား။

ဣတိ – ဤသို့၊ ပဿတော – မျက်မြင်စေ့ငှ ရှုခွင့်ရနေသော ယောဂီအား၊ ဧကသမ္မိံ ဌာနေ – အပျက်တည်းဟူသော တစ်နေရာတည်းတည်း၌၊ ဘင်္ဂါနုပဿနံ နာမ – ဘယ်တော့ကြည့်ကြည့် အပျက်ချည့်ဟု အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ရှုသိမှတ်သော၊ ဉာဏံ – ဆုံးဖြတ်သည့်ဟန် ရှုမြင်ဉာဏ်သည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ – ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ထင်းထင်းကြီး ထွင်းမြင် မြင်ရ ချေ၏။

ဣမေသခ်ါရာ – ရုပ်ဝင် နာမ်ထား ဤသခ်ါရတရားတို့သည်၊ ပုဗ္ဗုဠ္ဌ – ရေအိုင်ပြင်ထက် မိုးရေပွက်သို့ အပျက်လျင်မြန် တင်မကျန်အတိုင်းသာ။

ခဏံ ခဏံ – ရတ်တရက်ကျ တစ်ခဏချင်းချင်း အချိန်တိုအတွင်း၊ ဘိဇ္ဇရေတွေဝ – အပျက်ပြတော့သည်သာတကား။

ဓမ္မေသက...

သင် ဘင်္ဂဉာဏ်၏ ဤအရင့်ပိုင်းသို့ ရောက်လေသောအခါ သဏ္ဌာန်နိမိတ် မတွေ့ရသော်မှလည်း သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ဖြင့် မှတ်၍ကောင်းလာ၏။

ဉာဏ်ကောင်း၍ အပြောင်ရှင်းသူကား ဝင်မှုလေနှင့် သိစိတ်၊ တစ်ဖန် ထွက်မှုလေနှင့် သိစိတ်တို့ တခြားစီ တခြားစီ ပျောက်ပျောက်သွားသည်ကိုသာ တွေ့နေရပါသည်ဟု ပြောတတ်ကြ၏။

ဤအပြောမျိုးသည်...

က။ ပထမအာရုံနှင့် ဒုတိယမှတ်စိတ်၊

ခ။ တတိယအာရုံနှင့် စတုတ္ထမှတ်စိတ်

ယင်းတို့သိသည်ဟူသော တစ်အာရုံကိုမှတ်လျှင် သုံးမျိုးပျောက်ပျက်သွားသည်ကို သိသော အသိရှင်၏ အပြောမျိုးပင် ဖြစ်၏။

အထူးသတိပြုရန်မှာ ဤဉာဏ်သို့ ရောက်ရှိလာကြသော ယောဂီတိုင်းလိုလိုပင် အနည်းနှင့်အများ သတိလစ်တတ်ကြခြင်းပင်။ ထိုသတိလစ်ဟင်းမှုမျိုးကို မဂ်နှင့် မှားယွင်းတတ်ကြ၏။ အပျက်နှင့် မဂ် ဆက်ရက်နှင့် ချိုးငှက်ပမာတည်း။

မသိလို့ပျော် တော်ပြီမှုရှိပဲ

ဓမ္မေသက...

ဤဘင်္ဂအုပ်စု (ပျက်အုပ်စု) ပိုင်းသည် ခန္ဓာ၏ အဇ္ဈတ္တကာယ ခေါ် ဝမ်းဗိုက်၏ လေဟာပြင် အတွင်းထဲ အထိ ဉာဏ်ဝင်စားခွင့် ရရာမှ ပေါ်ထွန်းလာသော ဉာဏ်စဉ်များ ဖြစ်ကြ၏။ မြစ်ကြီး၏ ရေနက်ပိုင်းရှိ ရေအောက်ရေများ စီးဆင်းနေပုံများနှင့် ပမာဆင်၏။ ထိုသို့ ဉာဏ်ဝင်စားခွင့်ရလာခြင်းမှာ ခန္ဓာတွင်းနေ ဘဝင်လေများ ဝပ်ကျင်းမထ အလုပ်လုပ်ပြနေကြခြင်း၊ သွေး သည်းခြေ လေ သလိပ်

http://www.dhammadownload.com

များ မထကြွတော့ခြင်း၊ အတားများ ပါးရှားစပြုလာကြခြင်း၊ အကျင့်မှန် ဟန်ကျလာခြင်းများကြောင့် ဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက...

ဤအခြေဤအနေအထိ သင့်ကိုယ်သင် မြင်နေခွင့်ရလာသောအခါ သင့်အဖို့ နေလည်းမကောင်း သေလည်းမကောင်းအခြေသို့ ဆိုက်ရောက်လာချေပြီ။

ဆိုကြပါစို့၊ သင်ဆိုသော သင်သည် အပျက်ကြား ဥက္ကောင်းထားနေခွင့်ရနေခြင်းမျှသာ။

ကိုယ်ကာယတောင့်တင်းရန် ပြုပြင်ရေးတို့ လုပ်နေ၏။

ထိုသို့ လုပ်နေရင်းကပင် အပျက်မှ အပျက်တွင်း သက်ဆင်းနေရပြီသာ။

ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာစေရန် ဆေးဝါးဓာတ်စာ ကောင်းနိုးရာရာ တိုက်ကျွေးပေးနေ၏။ ထိုသို့ တိုက်ကျွေးနေရင်းကပင် အပျက်မှအပျက်တွင်း သက်ဆင်းနေရပြီသာ။

ကိုယ်နေကာယ အားရှိရန် အစားအစာများ ဝါးခွံ့ပေးကျွေးနေ၏။

ထိုသို့ ဝါးခွံ့ပေးကျွေးရင်း မတ်တတ်ကပင် အပျက်မှ အပျက်တွင်း သက်ဆင်းနေရပြီသာ။

ကိုယ်နေဟန်ကာယ နုပျိုလှပနေစေရန်ဆိုကာ အမျိုးမျိုးပြုပြင်ပေးနေ၏။

ထိုသို့ ပြုပြင်ပေးရင်း မတ်တတ်ကပင် ယွင်းပျက်ယိုအိုကျလာနေ၏။ ထိုအကြောင်း...

သင်္ချိုင်းပြန် ဤဉာဏ်က ကောင်းကောင်းကြီး ပြောပြနေချေပြီ။

ဓမ္မေသက...

တစ်ဖန် သင်မပျက်သောနေ့မရှိ သင်မပျက်သော အချိန်လည်း မရှိပြီ။

အိပ်နေရင်းကလည်း အပျက်ပေါ် အပျက်ဆက် သင်္ချိုင်းဘက်သို့သာ အပျက်ကျနေချေ၏။

စားနေရင်းကလည်း အပျက်ပေါ် အပျက်ဆက် သင်္ချိုင်းဘက်သို့သာ အပျက်ပြနေချေ၏။

သွားနေရင်းကလည်း အပျက်ပေါ် အပျက်ဆက် သင်္ချိုင်းဘက်သို့သာ အပျက်ပြနေချေ၏။

လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းများကလည်း အပျက်ပေါ် အပျက်ဆက် သင်္ချိုင်းဘက် အပျက်ထွက်နေချေ၏။

မသိ၍သာ ပျော်နိုင်ကြ၏။ အသိပေါ် ပျော်စရာမတွေ့ပြီ။ ထိုအကြောင်း ဤဉာဏ်က ကောင်းကောင်းကြီး ဖော်ပြနေချေပြီ။

တောသမင်အုပ်သည် သူတို့ဘာသာဘာဝ ဓမ္မတာကာမကြောင့်သာ ပျော်နေကြ ရွှင်နေကြ မိတ်လိုက်နေကြ၏။

သူတို့၏ တစ်ဖက်တောအုပ်ကြီးဘေးမှကား ကျားက ချောင်းနေ၏။

ဤမှာဘက်၏ စားကျက်ကွင်းပြင်ကြီးအနီးမှကား မုဆိုးက ချောင်းနေချေ၏။

ထိုသမင်အုပ်၏ ကံကြမ္မာကား

တစ်ဖက်တောအုပ်ကြီးအတွင်းသို့ ဝင်မည်ကြံက ကျားစာများဖြစ်ကြရော့မည်။

ဤမှာဘက် စားကျက်ထွက်မိကြလျှင်ကား မုဆိုးလက်ချက် မိကြတော့မည်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

ထိုသမင်အုပ်ကား အချောင်းမြောင်းခံရရုံလေးသာ ရှိချေသေး၏။ အသက်မသေသေး။ သင့်မှာမူကား ခန္ဓာတွင်း လူသတ်သမားတစ်သင်း ကွင်းဆင်းနေကြပြီ။ အချိန်နှင့်စက်၍ ဘက်ဘက်ချင်း အသက်ခွင်းပစ်နေကြပြီ။ ထိုစဉ်...

ကံ ကံချင်းသတ် ကံဟောင်းကို ကံသစ်က ဖြတ်ပစ်နေချေပြီ။

စိတ် စိတ်ချင်းသတ် စိတ်ဟောင်းကို စိတ်သစ်က ဖြတ်ပစ်နေချေပြီ။

ဥတု ဥတုချင်းသတ် ဥတုဟောင်းကို ဥတုသစ်က ဖြတ်ပစ်နေချေပြီ။

အစာ အစာချင်းသတ် အစာဟောင်းကို အစာသစ်က ဖြတ်ပစ်နေချေပြီ။

အတွင်းကြေ ကြေ အတွင်းထေ ထေနေခြင်းကြောင့်သာ သင်မသိဖြစ်နေ၏။ အသေကား မိနေချေပြီ။

ဓမ္မေသက...သင်၏

က။ အငယ်မှ အရွယ်ရောက်ဆိုသော အတက်ပိုင်းသည်လည်း အတွင်းနေ အကြေနှင့် အထေတို့၏ လုပ်ရပ်သာ။

ခ။ အရွယ်ရိုင်းမှ အရွယ်လွန်အပိုင်းဆိုသော အတွေတွင်လည်း အတွင်းနေ အကြေ အထေတို့၏ လက်ရာသာ။

ဂ။ အရွယ်လွန်မှ အအိုပိုင်းဆိုသော အကျတွင်လည်း အတွင်းနေ ထိုအကြေအထေတို့၏ လက်ရာသာ။ သို့ကြောင့်...

သင့်ရှိအများမြင် ထိုအအိုရောဂါသည် အတွင်းကြေကြေ၏ သေရာပါရောဂါတည်း။

သင့်ရှိအများမြင် အနာရောဂါသည်လည်း အတွင်းကြေကြေ၏ သေရာပါ ရောဂါတည်း။

သင့်ရှိ အများမြင် စင်းစင်းသေသည်လည်း အတွင်းကြေကြေ၏ သေရာပါရောဂါတည်း။

ဓမ္မေသက...

သင့်လက်ဝယ်ရှိသော ဤဘဂ် အပျက်မြင်ဉာဏ်က အတိတ်ကိုလည်း လှန်ပြနေ၏။ လက်တွင်းရှိကိုလည်း အမှန်ပြနေ၏။ အနာဂတ်ကိုလည်း ဆန်ပြနေ၏။

ယခင်ကလည်း အသေ၊ ယခုလည်းပဲ အသေ၊ နောင်နောင်လည်း အသေဟူ၍ပင်တည်း။

နေခြင်းသည် မသာအလောင်း ထမ်းသွားရာ၏ ဖဝါးတစ်ချစာကလေးမျှသာ။

အပျက်မြင်သမားတို့၏ အနေအထားများ

ဓမ္မေသက...

ဤဘဂ်ဉာဏ်သို့ ရောက်လာသူများ၏ အမူအရာများသည် သိသိသာသာကြီး ညှိုးမှိန်သွားကြတော့၏။ အထက်က ရှင်သွက်ခဲ့ကြသလောက် ဤ၌ ငိုင်ကျသွားတတ်ကြ၏။ အမူအရာများ

http://www.dhammadownload.com

တည်ငြိမ်စပြုလာ၏။ အသွားအလာများ နှေးကွေးလာ၏။ စကားပြောနည်းလာနေ၏။ မျက်နှာကို အကဲခတ်ကြည့်ပါက အားငယ်သောအသွင်ကို ဆောင်ပြနေသည်သာ တွေ့ရ၏။

တရားအစစ်ခံသောအခါ မှတ်လို့ကောင်းပါသည် ပြောဆိုစေကာမူ သူ့အသံကား ဆုတ်နစ်သော အသံ ဖြစ်နေ၏။

ရှုကွက်တွင်း မှတ်သွင်းကြည့်လေတိုင်း အပျက်အပျက်ချည်း တွေ့ရတော့ရာ...

ရုပ်အားကိုးမည်ကြံလည်း အပျက်နောက် အပျက်ဆွယ် အားကား ငယ်ငယ်ပင်။

နာမ် အားကိုးမည်ကြံလည်း အပျက်နောက် အပျက်နွယ် အားကား ငယ်ငယ်ပင်။

သစ်ကိုင်းလည်း မမိ၊ မြေလည်းမထိသမားတို့၏ အလားပမာသာ။

ဓမ္မေသက... ထိုအရှိနှင့် ထိုအမြင် ထိုအသိတို့သည်...

အစွဲသိနှင့် အမှတ်သိတို့ နယ်လုရာမှပင် အစွဲဉာဉ်စင် ပညာဉာဉ်ဝင်လာသောအတိုင်း သွေးများလည်း ပြောင်းရော့မည်။ သွေးပြောင်းလာသလောက် အသိများကလည်း ပြောင်းလိုက်လာရော့မည်။ သွေးနှင့်အသိတို့ ပြောင်းလာကြသလောက် ခန္ဓာခွင် အရှိထားများလည်း ပြောင်းလဲလာကြပေရော့မည်။ ယင်းတို့နှင့်အတူ သည်းခြေ ပိတ်ခြင်းမှ ပွင့်လင်းလာခြင်း၊ သလိပ်များ ခဲကျုပ်ခြင်းမှ ချောင်လည်လာတော့ခြင်း၊ လေသွားများ မှန်ကန်လာခြင်းတို့လည်း ပြောင်းလဲလာကြပေရော့မည်။

ဓမ္မေသက...

အတွင်း၏အခြေ သင့်အနေများ ထိုသို့ပြောင်းလဲနေကြသော်၊

အပြင်၏အနေ သင့်၏ကိုယ်နေဟန်ထား အသံစသည်များလည်း လိုက်ပါပြောင်းလဲနေကြမည်သာ။

ကိုယ်အမူအရာများ ယခင်နှင့်ယခု မတူကြတော့သည်ကို သတိပြု။

စိတ်အနေအထားများ ယခင်နှင့်ယခု မတူကြတော့ပြီကို သတိပြု။

ဉာဉ်သည် သူ့ရှိဂုဏ် ကြံ့ရာနှင့် ပေါင်းပေးတတ်သောကြောင့်တည်း။

ဉာဉ်သည် သူ့ရှိစရိုက် ကျရာနှင့် လိုက်ဖက်ပေးနေသောကြောင့်တည်း။

ဉာဉ်သည် သူ့ရှိဝါသနာ အကျင့်အသိလွှန်ရာနှင့် ပါစေတတ်သောကြောင့်တည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤဘဂ်အပျက်မြင်ဉာဏ်မှနေ ဘယ၊ အာဒိနဝ၊ နိဗ္ဗိန္ဒတို့တိုင်အောင်အတွင်း၌ အမူအရာများ ဤအတိုင်းသာ ရှိကြလိမ့်မည်။ အနည်းငယ်မျှသာ ပြောင်းလိမ့်မည်။

ဤနေရာသည် အစွဲမှန်သမျှ ကင်းပနေသောကြောင့် ပဟာနပရိညာဆိုရ၏။ ဒုက္ခနယ်မြေဖြစ်၏။ အကျင့်သန့်စင်လာပြီဖြစ်၍ ပဋိပဒါဉာဏဒဿ ဝိသုဒ္ဓိအမည်ရ၏။ တဏှာကြီးသမားများ အထိနာရာအပိုင်းများလည်း ဖြစ်ကြ၏။ ပညတ်အားကိုးများ ညှိုးခြောက်ရာအပိုင်းဟူ၍ ဆိုရ၏။ အတွင်းသိ အစင်းသိကားမဟုတ်သေး၊ အတွင်းကြည့် ဆင်းကြည့်အပိုင်းကား ဖြစ်လာခဲ့ချေပြီ။

●

http://www.dhammadownload.com

၆။ ချောက်နှုတ်ခမ်းသွား ဖဝါးမလုံ

ကျ။ နိရုဒ္ဓါတီတာ သင်္ခါရာ ပစ္စုပ္ပန္နာပိ ဘိဇ္ဇန္တိ အနာဂတာ ဘိဇ္ဇိဿန္တိ
တသေ၀ံ ပဿတော ကေသမ္ဗိဥ္ဟာနေ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဘယတုပဋ္ဌာနံ

ခ။ နိရုဒ္ဓါတီတသင်္ခါရာ ပစ္စုပ္ပန္နာစ ဘိဇ္ဇရေ
အနာဂတာ ဘိဇ္ဇိဿန္တိ သဗ္ဗေပိ ဘာယိတဗ္ဗကာ။ ။

က။ အတီတာသင်္ခါရာ – အတိတ်ခံထား ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့ကား၊ နိရုဒ္ဓါ – အတိတ်မှာပင်နေ၊ အတိတ်မှာပင်လျှင် သေကြေပျက်စီးခဲ့ကြပြီးပြီ။
ပစ္စုပ္ပန္နာပိ – ဖြစ်ဆဲဘုတ်ခံ ရုပ်နှင့်နာမ်တို့ကလည်း၊ ဘိဇ္ဇန္တိ – အိုးကင်းထက်ရောက် နှမ်းပေါက်ပေါက်သို့ တဖျောက်ဖျောက်ပျက် ပေါက်လျက်ကသာ ပျက်နေကြပါကုန်၏။
အနာဂတာပိ – မကြာမကြာ အရောက်လာမည့် နောက်မှာစဉ်ထား ရုပ်တရား နာမ်တရားများကလည်း၊ ဘိဇ္ဇိဿန္တိ – သည်ပုတ်ထဲက သည်ပဲမျှပမာ သဲသဲလွှာလွှာ အပျက်ပါလှာကြကုန်လိမ့်လတ္တံ့။
ဣတိ – ဤသို့၊ ပဿတော – အရှိမှပင် သတိတင်၍ ရှုဆင်ခြင်နေသော၊ တဿ – ထိုယောဂီ၏၊ ကေသမ္ဗိဥ္ဟာနေ – မိမိရှုကြည့်ရာရှုကွက်တစ်ကွက်တည်းမှပင်၊ ဘယတုပဋ္ဌာနံ – ကြောက်စရာအစစ် ဘေးဆိုးကြီးအဖြစ် လှစ်သိ သိသောဉာဏ်သည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ – လောကခံစက် အပတ်ဖျက်ရန် ဆက်ဆက်ကြီး ထွက်ပေါ်လာချေပြီတကား။
ခ။ အတီတသင်္ခါရာ – အတိတ်ဘ၀ ရှေးကာလက ဖြစ်ကြအများ ရုပ်တရား နာမ်တရား အများအပြားတို့သည်၊ နိရုဒ္ဓါ – ငါ၏သဏ္ဍာန် ငါ၏ထံမှ အဖန်ဖန်ကုန်ဆုံး မြန်မြန်ကြီးပင် ပျက်ပြုန်းကာ ကျန်ရစ်ခဲ့ကြရကုန်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ပစ္စုပ္ပန္နာစ – ယခုလက်တွင်း ပက်ပင်းခိုက်ကြုံ တမှုန်မှုန်မွှား ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကလည်း၊ ဘိဇ္ဇရေ – သံပူအိုးကင်း နှမ်းလှော်သွင်းသို့ ပျက်ခြင်းမလှ ပျက်နေကြရပါကုန်၏။

အနာဂတာစ – နောက်နောက်ကာလ နောက်ဘဝတို့၌ ရောက်ကြရငြား ရုပ်တရား နာမ်တရား အစားစားများတို့ကလည်းပဲ၊ ဘိဇ္ဇိဿန္တိ – သည်ပုတ်ထဲက သည်ပဲအနေ စဲကြရ သေကြရကုန်ဦးလတ္တံ့။

သဗ္ဗေပိ – ယခု ရှေ့နောက် ငါ့ထံရောက်သည့် ချုပ်ပျောက်ရန်းရန်း ရုပ်နာမ်အားလုံးတို့သည်ပင်၊ ဘာယိတဗ္ဗကာ – အတွင်းရန်ကား သုံးစင်း အပြင်ရန်ကား ဆယ်ယောက်တင်းတင်း တုတ်ဓားများ ကိုယ်စီမြှောက်လျက်က ငါ့နောက်လိုက်နေကြတော့သဖြင့် ကြောက်စရာအခင်း ကြောက်စရာမြင်ကွင်းများပေတကား။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် ယမန်နေ့က ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ခွင် ဝင်ခဲ့၏။ ထိုစဉ်ကလည်း အပျောက်နောက် အပျက်ဆက် အပျက် အပျက်ချည်းသာ တွေ့ခဲ့ကြုံခဲ့မိ၏။

ယနေ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ခွင် သင်ဝင်ပြန်တော့လည်း ယမန်နေ့များနှင့်မခြား အပျက်နောက် အပျက်ထား သွားနေသည်ချည်းသာ တွေ့နေရပါ၏။

သို့ကြောင့် ရှေ့တိုး ထမ်းပိုးပမာ...

နက်ဖြန်တို့၏ နက်ဖြန်များသို့ ဤကိုယ်ခန္ဓာကြီး ကျရောက်သွားပြန်ပါကလည်း အပျက်မှ အပျက် အပျက်ချင်းဆက်နေကြမည်ကိုသာ ဤ၌ အပိုင်သိ သိရှိလာ၏။

အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် ကာလသုံးရပ်တို့ကလည်း တစ်စပ်တည်း တစ်ပြင်တည်းပဲ။

ခန္ဓာဖြစ်စဉ်က ထွက်ကျလာသော အပျက်တို့ကလည်း တစ်စပ်တည်း တစ်ပြင်တည်း။

ဤသို့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်အချ ပင်ကိုဉာဏ်၌ အကျပေါ်လာတော့ရာ အတိတ်ရှိဘဝ ဘဝါ သံသရာကလည်း...

အပျက်မှ အပျက်ဆက် ကံအရှိန်ကုန်သည်နှင့် သင်္ခါရန်ပါ ပျက်ကျနေရစ်ခဲ့ကြပြီ။ နောင်နောင်အစွဲမကွာသဖြင့် ဘဝဘဝါ ရှည်ကြာဦးမည်ဆိုပါကလည်း အပျက်နောက် အပျက်ဆက် ကံအရှိန်ကုန် အသက်ထွက် သင်္ခါရန်ပါ ပျက်ကျပေးရဦးတော့မည်။

သင်၏ ယခုဘဝမှာပင် အမိဝမ်းမှလွတ်ခါစကာလမှစတင်ကာ ရှေ့ရှိရုပ်ဖြစ်စဉ်များကို ဖျက်၍ ဖျက်၍ ကလေးရုပ်၊ သူငယ်ရုပ်၊ ကာလသားရုပ်၊ အိမ်ထောင်သည်ရုပ်၊ အသက်ကြီးရုပ်၊ ထို့နောက် အဘိုးအိုရုပ်၊ အဘွားအိုရုပ် တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ဖျက်ပြုတ် ဖျက်ပြုတ်လုပ်နေရပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသက…

၁။ သင့်၌ ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့် လုပ်၊ ပြော၊ ကဲ လုပ်နေသမျှ ဖျက်၍လုပ်နေရရာ အပျက်ကား ကံ၏နောက် ကောက်ကောက်ပါမြဲသာ။

၂။ သင့်၌ ကြံစည်စိတ်ကူး မနောစိတ်မြူးနေသမျှလည်း ဖျက်၍ပင် မြူ နေရရာ အပျက်ကား စိတ်ပျက်နောက် တောက်လျှောက်ပါမြဲသာ။

၃။ သင့်၌ ဆောင်းနွေမိုး အခိုးများ အတိုက်ခံနေရသမျှ အဖျက်ဝင်နေပြီဖြစ်ရာ အပျက်ကား ကိုယ်ပျက်နောက် တောက်လျှောက်ပါမြဲချည်းသာ။

၄။ သင့်၌ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ ဖန်၊ စပ်၊ ခါး အရသာခြောက်မျိုး ထိုးဝင်တိုင်းလည်း အဖျက်ကြမ်း လမ်းထွင်လာချည်းဖြစ်ပြန်ရာ အပျက်ကား ကိုယ်နှင့်မကွာ ပါမြဲသာ။

ဆိုပါစို့၊ သင်နှင့်အာရုံ ဆုံမိကြုံမိရာတိုင်းတို့၌…

ဆူးနှင့်ဖက်… ဖက်သည်သာ အထက်ကရောက်ရောက် အောက်ကကျကျ ပေါက်ရှရသည်ပမာ။

ထောင်ကျနှင့် ဝန်ထမ်း…ထောင်ကျသည်သာ အားချင်းစမ်း ရှုံးစတမ်းမြဲ ဖြစ်ရသည်ပမာ။

မည်သည့်အပြုပြင်ခံမဆို အတိုက်ဖြစ်သော ဝတ္ထုအာရုံတို့၏ ဒဏ်ချက် အခံခက်နေသဖြင့် သင့်ခန္ဓာ၌ အဖျက်ဝင်သည်ချည်းဖြစ်ရာ…

သုခပြု နုနုပျက် အပျက်နောက်အပျက် သင့်တစ်သက်တည်း။

ဒုက္ခလွှမ်း အကြမ်းပျက် အပျက်ဖောက်အပျက် သင့်တစ်သက်တည်း။

ရှေ့သို့တက် အပျက်တွေ့အလေ့မထသာ

ဓမ္မသက…

ဤဉာဏ်သို့ ရောက်လာသော ယောဂီတိုင်းလိုလို ကြောက်စိတ်များ ဝင်လာတတ်ကြ၏။ ဒေါသကြောင့်ဖြစ်သော ကြောက်စိတ်မျိုးကား မဟုတ်ကြ၊ သံဝေဂစိတ်ကြောင့် ထိတ်လန့်လာသော ကြောက်စိတ်မျိုးသာ။

ဤ၌ ဖြစ်တတ်သော ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်းများမှာ အလောင်းတော် လေးလတစ်ကြိမ် ဥယျာဉ်တော်ရှုစားရာ၌ဖြစ်သော ထိတ်ပုံမျိုးပမာသာ။

ထိုအလောင်းတော် ဥယျာဉ်တွင်း ထိတ်လန့်ခြင်းများမှာ ပထမ သူအိုကိုမြင်သဖြင့် ထိတ်လန့်ခဲ့၏။ ယင်းသည် ထိုသူအိုကို မဟုတ်၊ အိုခြင်းသဘောကို ကြည့်လျက်က ထိတ်လန့်စိတ် ထွက်လာခြင်းမျှသာ။

ထို့နောက် နာသူ၊ သေသူများကိုကြည့်၍ ထိတ်လန့်ခဲ့ပြန်၏။ ယင်းသည်လည်း နာသူ၊ သေသူဟူသော ဝတ္ထု(ပုဂ္ဂိုလ်)သို့ မဟုတ် အာရုံအဖြစ်ဝင်ရောက်လာကြသော နာခြင်းသဘော၊ သေခြင်းသဘောများသို့သာ။

http://www.dhammadownload.com

သည့်ပမာ... ဤဘယဉာဏ်၌မြင်သော အကြောက်ဝင်ဉာဏ်သည်လည်း...

သဲကမ်းပါး ရေတိုက်စားပုံမျိုးသော ခန္ဓာ့အပျက် အမြင်သက်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။

ချောက်ကမ်းပါးနှုတ်ခမ်း ဖဝါးလှမ်းနေရပုံမျိုးသော ခန္ဓာ့ပျက်အမြင်ဆက်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။

ဤ၌ အားကိုးရာမဲ့ခြင်းက ထိတ်လန့်စိတ် ကြောက်စိတ်ကို ဖြစ်စေပြီ။ သို့တစေလည်း...

ထိုပျက်ရိပ် မျက်စိမမှိတ်ရဲလောက်အောင် သူရဲဘောကြောင်လာပါမှုကား ဒေါသခေတ်ထဲ ထိုးဝင်သွားပြီ။ ဒေါသကြောက် အနှောက်ခံလိုက်ကြရပြီ။

ဓမ္မေသက...

အစက ပြောခဲ့သော လက္ခဏာအမြင်၊ ရသအမြင်၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်အမြင်ဆိုသော ဉာဏ်စဉ် ဉာဏ်ဝင်ဆံ့ပုံ သုံးမျိုးတို့တွင် ဉာဏ်တစ်ပါး တစ်ပါးကိစ္စမျှ အမြင်ဖြင့် အဆင့်တက်ရောက်လာသူများ ဤအဆင့်တွင် အလူးအလဲခံကြရမည်။ လက္ခဏာအမြင်ရှင်များကား ဤအုပ်စုရောက် နောက်လန်ကျသည်က များ၏။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန်ရှင်ကား မတုန်မလှုပ်သာ)

အကြောက်ဝင်ခြင်း၊ ငြီးငွေ့လွန်းခြင်း၊ အားပျက်ခြင်းများကြောင့်တည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤဘယဉာဏ်နှင့် ရှေ့ဘင်္ဂဉာဏ် နှစ်မျိုးတို့သည် သဘောချင်း မကွာခြားလှ။ သို့ကြောင့် တစ်ခုမြင် တစ်ခုကား မြင်ရန်မလိုပြီ။

အပျက်ကို အပျက်မျှမြင်သိသောသူက ဘင်္ဂဖြင့် ပွဲဝင်။

အပျက်ကို ကြောက်စရာဘေးအဖြစ် မြင်သူက ဘယဖြင့် ပွဲဝင်။

ခန္ဓာ့ဖြစ်စဉ်ကား အပျက်နောက်အပျက် ရေတိုက်စားရာ ပါနေကြသော သဲများသဖွယ်ချည်းသာ။

ထိုသင် သို့ကြောင့် ကြောက်လာ၏။ သို့သော် မကြည့်ဘဲလည်း မနေနိုင်ပြန်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယတို့ နောက်ခံအားကောင်းနေသော သမာဓိအရှိန်ကြောင့်ဖြစ်၏။ သတိစသော အသွားဘက်က အားသာ၊ အတားတို့ နေရာခွာပေးစ ဖြစ်လာသောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။

ဤဉာဏ်သို့ ဝင်လာသူ၏ အစဉ်အလာများ

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်သို့ ဝင်လာသူ၏ အမူအရာများသည်လည်း ဘယဉာဏ်ပေါက်ရောက်သူနှင့် သိပ်မကွာခြားလှ။ ကွာခြားနေသည်မှာ စိတ်ထားအား အငယ်ဆုံးသောနေရာသို့ ရောက်နေသူပီပီ မျက်နှာလေး ဆီးရွက်သာသာမျှ ကျန်ရှိနေတော့ခြင်းပင်။

နောက်တစ်ခုကား သေဒဏ်အမိန့်ပေးခံထားရပြီး သေရက်တို့ကိုက စောင့်ဆိုင်းနေရသော အပြစ်ကျူး ထောင်ကျရှင်တစ်ဦးပမာ ပျော်ပါးလိုခြင်းအလျဉ်းမရှိ၊ ပျော်ဖို့နေနေသာသာ စကားပြော

http://www.dhammadownload.com

လိုခြင်းပင် အလျဉ်းမရှိတတ်။ ယခင်က မည်မျှနုတ်သွက်လျှာသွက်ဖြစ်နေပါစေ၊ ဤသို့ တိတ်ဆိတ်နေတော့သည်။

ဓမ္မေသက…

ဤဉာဏ်စဉ်နေရာသည်…

အစွဲဟူသမျှ အားလုံးပင် ကင်းပနေသောကြောင့် ပဟာနပရိညာပင်။

မဂ်သို့ရောက်ကြောင်း တစ်ကြောင်းတည်းလမ်းဖြစ်နေသောကြောင့် ပဋိပဒါတည်း။

တောဘူမက သင်္ခါရတို့ကို လက္ခဏာထင်ဖြင့် မြင်ခွင့်ရသောကြောင့် ဉာဏာတည်း။

သာမန်သိမျိုးမဟုတ်၊ မျက်စိဖြင့် မြင်ရပုံမျိုးဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဒဿနတည်း။

ဆန့်ကျင်ဘက် နီဝရဏာတို့နှင့် ဝေးထက်ဝေးစွာ စင်ကြယ်ပါသောကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိတည်း။

ဤအမည်များ သစ္စာနုလောမတိုင်အောင် မပြောင်းလဲကြ။

ဓမ္မေသက…

ဤဉာဏ်အတွင်း ခရီးပြင်း ချဉ်းမိနေသော ထိုသင်သည် ကျားရဲပေါ်သောတောမျိုး မတိုးရဲပမာ သင့်စိတ် အခြားအခြား အာရုံများဆီသို့ တိုးမဝင်ရဲတော့ပါ။

မိကျောင်းရဲပေါ်သော ရေနက်ထဲ လက်ယက်မကူးရဲပမာ သင့်စိတ် အခြားတစ်ပါး အာရုံများဘက် မကူးမဆက်ရဲတော့ပါ။

ထိုထိုအာရုံများ မိမိတံခါးနှင့် မိမိခန္ဓာများအား ထိတိုင်းပျက် ဆက်တိုင်းထိ ဒိဋ္ဌဒက်ထိ မြင်သိနေရပြီဖြစ်သောကြောင့်။

ဓမ္မေသက…

ဤဉာဏ်၌လည်း အထက်ဘင်္ဂဉာဏ်၌ဖြစ်လေ့ရှိသော အမူအရာများကဲ့သို့လျှင် မျက်နှာညှိုးငယ်နေခြင်း၊ အသွားအလာ အနေအထိုင် တည်ကြည်လာခြင်း၊ အသံများ ဆို့နစ်ကြေကွဲသံ၊ အက်သံများ ပါနေခြင်းများလည်း ထူးကဲလာဦးမည်။

အစွဲသိများ ဆုတ်ပြီး မှတ်သိများ အားကောင်းလာသောကြောင့်ဖြစ်၏။

ဘဝ၏အတွင်းရေး အဖြစ်သနစ်များကို မြင်သိလာသောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။

မိတ်ဆွေ အထင်များသည် ရန်သူအသွင် အထင်အရှားပြနေသောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။

အားကိုးများက အားထားမလောက်သည်ကို မြင်သာလာသောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက…

ပညတ်ငုတ်၍ ပရမတ်ပေါ်ရာမှ မြင်သော ဤအမြင်သည် ပရမတ်ငုတ်၍ ပညတ်ပေါ်ရာမှ မြင်သော အမြင်နှင့် မည်သို့မျှနှိုင်းယှဉ်မရ၊ မိုးနှင့်မြေပမာ ကွာဟနေချေရာ သင့်အဖို့ ဘယ်သို့ ရှင်ပျနိုင်အံ့နည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

၇။ အမြင်တစ်လစ် အပြစ်တင်တင်

ဧဝမေဝါယံ ယောဂါဝစရော

ဘင်္ဂါနုပဿနာဝသေန သဗ္ဗသင်္ခါရေသု

ဘယတောဥပဋ္ဌိတေသု သမန္တတော နိရသံ နိရဿာဒံ

အာဒီနဝမေဝ ပဿတိ။

တဿေဝံ ပဿတော အာဒီနဝဉာဏံ နာမ ဥပ္ပန္နံ့ဟောတိ။ ။

ဧဝမေဝ – ကျားရဲပေါ်သောလမ်း ခရီးကြမ်း လှမ်းနေရသူ၏ ဤအပြစ်မြင်တွင် မရှင်လေသည် နည်းတူ၊ အယံ ယောဂါဝစရော – အပျက်ပျက်စပ် အပြတ်ပြတ်ဝင် မရပ်အစဉ်ကို မပြတ်ရှုမြင်နေရသော ဤအမြင်ရှင်သည်လည်း၊ ဘင်္ဂါနုပဿနာ ဝသေန – အပျက်ခွင် အစဉ်မြင်နေရသည်က တစ်ကြောင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဘယတော – အပျက်ဘေး မအေးဆေးရသည်က တစ်ကြောင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု – အပျက်မဆုံး တရုန်းရုန်းမျှသော သင်္ခါရအားလုံးတို့အပေါ်၌၊ ဥပဋ္ဌိတေသု – ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်အခင်း ရှုကွက်တွင်းမှနေ မြင်သိပြီးသော်၊ သမန္တတော – ဝန်းကျင်ပတ်လည့် ဘယ်ကိုပဲကြည့်ကြည့်၊ နိရသံ – အရသာမတွေ့တော့ပြီ၊ နိရဿာဒံ – သာယာဖွယ် မမြင်တော့ပြီ၊ အာဒီနဝမေဝ – အပြစ်ချည်းတည်းသာ၊ ပဿတိ – ရှုမြင်နေတော့သည်။

ဧဝံ ပဿတော – ဤအတိုင်းရှုမြင် အပြစ်ချည်းတည်းမြင်နေသော၊ တဿ – ထိုယောဂီအား၊ အာဒီနဝ ဉာဏံ နာမ – အချစ်ပဲ့စဉ် အပြစ်ချည်းမြင်သော ဉာဏ်သည်၊ ဥပ္ပန္နံ့ဟောတိ – လောကခံခွင် အပတ်ဖျင်ရန် ဆက်လက်၍ပင် မြင်လာရချေပြီတကား။

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်သည်လည်း (ဤအပြစ်မြင်ဉာဏ်သည်လည်း) ဘင်္ဂဘယတို့၏ အထောက်အပံ့ကြောင့် ဖြစ်ပွင့်လာသော ဉာဏ်စဉ်ပင်ဖြစ်ရာ...

http://www.dhammadownload.com

အမူအရာများကလည်း ယခင်အတိုင်းသာ။
ပရိညာ ပညာဝိသုဒ္ဓိ နှစ်ပါးလည်း အတူတူသာ။
ထူးသည်မှာ အကြောင်းမယ်မယ်ရရရှာမရဘဲ မှတ်မကောင်း ရှုမကောင်းဖြစ်လာနေခြင်းပင်။
ယင်းမှာ...
ဘဝပြစ် ခန္ဓာပြစ်များကို မြင်တွေ့လာရခြင်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်တန်ရာ၏။
အပျက် အပျက်ချင်းချင်းထပ် တရစပ်တွေ့ထိနေရခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်တန်ရာ၏။
အာရုံအထွေအထူး ကူးခွင့်မသာခြင်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်တန်ရာ၏။
ထိုမှတ်မကောင်းခြင်းများနှင့်အတူ မျက်နှာများ ညှိုးငယ်လျက်ပင် ရှိနေချေ၏။ တက်ကြွစိတ်များ လုံးဝကင်းစင်နေ၏။ အသွားအလာ အနေအထိုင်များလည်း အမှိုင်များလာနေတတ်ကြ၏။ ဘဝနှင့် ခန္ဓာတို့၏ အဖြစ်သနစ်များအပေါ် အပြစ်မြင်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။
အချို့ဉာဏ်ထက်သူများကား လောကကြီးအပေါ် ဖြန့်ကြက် ဘဝ၏ခန္ဓာပြစ်များကို တစ်ကွက်ပြီး တစ်ကွက် လှမ်းမြင်နေတတ်ကြသေး၏။

ထိုစဉ် ဘုရင်သည် တိုင်းပြည်အတွက်ကား အရှင်သခင်၊ ဝဋ်သုံးကွက်၏ တဏှာ့လက်ဝယ်၌ကား တဏှာ့ကျွန်မျှသာ။ တဏှာသည် ထိုဘုရင်ဆိုသူအား...
၁။ ကိလေသာထောင်တွင်း သွင်းလျက်ကလည်း ညှဉ်းခိုင်း ခိုင်း၏။
၂။ ကမ္မ ထောင်တွင်း သွင်းလျက်ကလည်း ညှဉ်းခိုင်း ခိုင်း၏။
၃။ ဝိပါက ထောင်တွင်း သွင်းလျက်ကလည်း ညှဉ်းခိုင်း ခိုင်း၏။
ကြိုက်ပြီ လုပ်လိုက်၊ ခံစားပေးစမ်း ဟူ၍ပင်တည်း။ သည့်အတူ...
ကိုကိုတက်သူဌေးကြီး (သူဌေးကတော်ကြီး) သည်လည်း အစေခံ၊ ကျေးကျွန်တို့၏ အလယ်တွင် သခင်အမည်ခံနေသော်လည်း တဏှာမင်း၏ လက်တွင်း၌ကား လည်စင်းခံလျက်ကသာ။
တဏှာသည် သူဌေးမင်းကြီးဆိုကာ ညှာတာလိမ့်မည်မဟုတ်။ ထောင်သုံးထောင်တို့အတွင်း မှောင်သွင်းသွင်းလျက်က ညှဉ်းမြဲ ညှဉ်းမည်သာ။
ကြိုက်သည် ဆက်လုပ်၊ ခံစားပေးစမ်း ဟူ၍ပင်တည်း။

ဓမ္မေသက...
သည့်အတူ သင်သည်
နတ်ဘုံသို့ချဉ်း နတ်မင်းကြီးတက်လုပ်၍လည်း တဏှာကျွန်အဖြစ်ကား ငုတ်တုတ်ပင်။
ဗြဟ္မာ့ပြည်တက် ဗြဟ္မာမင်းကြီးဖြစ်လည်း ဘဝတဏှာ၏ ကျွန်အဖြစ်မှ မလွတ်ပါချေ။
ဘဝကုန် ဘုံစဉ်တက် ဘဝအပြစ်ကား တစ်ပြစ်ပြီး တစ်ပြစ်သာ။
ခန္ဓာစုံ အကုန်ဖက် ခန္ဓာ့အပြစ်ကလည်း တပြစ်ပြီး တစ်ပြစ်သာ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

သည့်အတွင်း ထောင်တွင်းနေ ဘဝတူချင်းချင်း အာရုံငါးခင်း ဓားငါးစင်း သွင်းလျက်ကပင် ညှဥ်းဖျက် ဖျက်များကလည်း ရှိကြသေး၏။

အချို့က မုန်းညှဉ်း ညှဉ်း၊ ကျုံးခင်းအပြင်ဘက်ထား ကစားပေးနေကြ၏။

အချို့က ချစ်ညှဉ်း ညှဉ်း၊ ကျုံးတွင်းသွင်းကာထား ကစားပေးနေကြပြန်၏။

ထိုစဥ်... ချစ်ညှဥ်းသည် ကြောက်စရာကောင်း၏။ ရန်သူ ရန်သူမှန်းပင်မသိ ပိရိ၏။ ရန်သူ မိတ်ဆွေပင် ထင်မိကြသေး၏။ အစွဲဖြင့် နှောင်တည်းခံရခြင်းကြောင့် တစ်ဘဝနှင့်လည်း မပြီး၊ တစ်ခါ နှစ်ခါနှင့်လည်း မပြီးစီးတတ်ကြ။

မုန်းညှဉ်းသည်ကား ကြောက်စရာမဟုတ်၊ ရန်သူမှန်း ရိပ်မိနေကြ၏။ သူ့၌ ဆွဲအားမရှိ၊ သို့ကြောင့် ဖြစ်မိ တစ်ခါနှင့် ပြီးစီး၏။ နောက်နောက်ဘဝအထိ မပါတတ်။

ထိုသို့ ဘဝစုံ ခန္ဓာစုံ ဆုံသနစ် အပြစ်ချည်းမြင်သိနေတော့ရာ ဘုရင်လည်း မဖြစ်လို၊ နတ်ကိုယ် ဗြဟ္မာဘဝ ဘာဆိုဘာမျှ မရလိုကြပြီ။

တစ်ယောက်တည်းဖြစ်သောရန် ဖျန်မည့်သူမရှိပမာ

ဓမ္မေသက...

ဝဋ်တွင်းသင်းဇလှောင် ထိုတဏှာ၏ ထောင်သုံးထောင်သည်...

သူပေးလူပေးများ မဟုတ်ကြ။ သင်ကိုယ်တိုင် ရယူထားသော အရာချည်းသာ။

သူတကာခြေထိုး၍ လဲသည်မဟုတ်၊ သင့်ပုဆိုးစ သင်နင်းလဲ နေခြင်းသာ။

ထိုဝဋ်သည် သင့်တစ်ယောက်ထီးတည်း လည်ပတ်နေသော ဝဋ်ခင်းများ ဖြစ်ကြလေရာ မည်သူမျှ ဝင်ရောက်ဖျန်ပေး၍ မရပါ ချေ။

ဓမ္မေသက... ယင်းတို့မှာ

က။ ကိလေသာ အာရုံအတွေ့ မွေ့ မမွေ့ဖြင့် စိတ်သို့ တိုးဝှေ့လာခြင်းများ၊

ခ။ ကမ္မ စိတ်မဆုံ ကိုယ်နှုတ်တို့သို့ ဖြန့်ထွက်လာခြင်းများ၊

ဂ။ ဝိပါက တစ်ဖက်သတ်ဝင် တစ်ဖက်သို့ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ စီရင်ခြင်းများ၊

ဆိုကြပါစို့ သင် ငယ်ငယ်တုန်းက အမေပေး၍ အမေကျွေးသော ဟင်းဖတ်ကို စားခဲ့ရာ၏။ ထိုစဉ် သင့်အမေသည် ဟင်းဖတ်ကိုလည်း ကျွေး၏၊ အမည်ကိုလည်း သင်ပေးသေး၏။ 'သား... ရော့စား၊ ဒါက ဝက်သား' သည့်လိုလည်း သင်ကျွေး ကျွေး၏။ 'သမီး...ရော့ စား၊ ဒါက ကြက်သား' သည့်လိုလည်း သင်ကျွေး ကျွေးခဲ့၏။

သင်ကား ပထမအချီ အမည်နှင့်ဟင်း ရှဉ်းစုံ ရင်းသွင်းမရသေး။ ထိုပထမအချီ အရသာနှင့် ဟင်းဖတ်ပုံစံကိုပင် နှစ်စုံပြိုင် မကိုင်နိုင်သေး။

http://www.dhammadownload.com

သို့တစေလည်း…အရသာကား အားဝင်လာပြီ၊ အမည်ကား မှုန်ဝါးဝါးမျှ ထင်လာပြီ။ ပုံသွင်အဆင်းကလည်း ရေးတေးတေး ပြေးဝင်လာနေပြီ။

ထိုမှနောက် တစ်ဖတ်ပြီးတစ်ဖတ် တစ်ထပ်ပြီးတစ်ထပ် အရသာ အမည်တင် အဆင်ပြ ထိုသုံးဝတို့ ထပ်ကာထပ်ကာကျ သညာပေး တစ်စတစ်စ အရေးဝလာခဲ့တော့ရာ…

ပထမ မြင်ရုံနှင့် အရသာသိ အမည်ကိုပါ မှတ်မိလာခဲ့ပြီ။

ထို့နောက် မမြင်လည်းဘဲ အမှတ်မိ တွေးမိတိုင်းပါ စွဲငြိလာခဲ့ပြီ။

ထိုမှ၏ နောက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စားနိုင်သောက်နိုင် လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်အထိ လူလားမြောက်လာခဲ့လျှင်ကား…

၁။ အတွေးဖြင့်ထင် ဝက်စားလိုစိတ် ကိလေသာများ ဝင်လာနေချေပြီ။

၂။ ကိုယ်နှုတ်ရှေ့ချ ယင်းဝက်သား မစား စားရအောင် အလုပ်စတော့သည်။

၃။ ဝက်ကင်း ဟင်းဖြစ် အားပါးတရကြီး စားဖြစ်နေတော့သည်။

ထိုအားပါးတရစားခွင့်ရခြင်းကပင် အားတိုင်းတွေး ကြိုက်သွေးပေါ် ဝက်သားစားလိုခြင်းများ ထပ်ကာထပ်ကာ အကောင်အထည်ဖော်တော့ရာ တွေး၊ ချက်၊ စားကား စက်ဘီးပမာ လည်ပတ်လာကြရော့မည်။

ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း လှည့်သောစက် မည်သူကြားဝင်ဖျက်၍ ရမည်နည်း။

ဓမ္မေသက…

သင့်၌ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့ရသည်မှာ အာရုံနောက်သို့ စိတ်သွားရောက်ခံစားပေးနေခြင်း၊ အာရုံ၏ လာရောက်အထိ တံခါးဝမှသာ သိသိနေတော့ခြင်း၊ တစ်ခါ အကြိုက်ကျ နောက်နောင်ပြန်လည်ဆီးကြိုစစ်လေ့စစ်ထမရှိတော့ခြင်းများကြောင့်သာ။

ဓမ္မေသက… ယနေ့ သင်သည်

အာရုံနောက် စိတ်အလိုက်မခံ အာရုံခံအဖြစ် သူ့တံခါး သူအဝင် မိမိက အိမ်ရှင်နေရာမှနေ လက်ခံစားသုံးခြင်း၊ အာရုံများ အပြင်မှနေ အတွင်းဆင်းသွားချိန်ဝယ် အတွင်းအထိ လိုက်လံ စစ်ဆေးပေးခြင်း၊ လှုပ်ရှားတိုင်းမှာ မှတ်ချက်ပါဖြင့် ဘယ်က ဘာအာရုံဝင်ဝင် အစမှအဆုံးလျှင် အကုန်အစင် စစ်ဆေးနေခြင်းတို့ဖြင့် လက်ခံလိုက်မိသောအခါ…

သင့်၌လည်း အပျက်အသုဉ်းများ ဝရုန်းသုန်းကားဖြစ်ကျန်နေရစ်ခဲ့ပြီ။

သူ့၌လည်း အပျက်အဆုံးများ ဝရုန်းသုန်းကားဖြစ်ပြန်သွားရပြီ။

ကြားခံအာရုံများလည်း အပျက်အရှုံးများ လုံးပါးပါးကာ ဘာမျှချန်မထားရစ်ခဲ့ပြီ။

သင့်ခန္ဓာကား လူသတ်ကုန်းကြီးပမာတည်း။

သင့်ခန္ဓာကား မီးလောင်ပြင်ကြီးပမာတည်း။

ထိုကိစ္စ တစ်ခုမဟုတ်၊ နှစ်ခုမဟုတ်၊ လှုပ်လိုက်တိုင်းထိ အားလုံးပြည့်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုကိစ္စ တစ်ရက်လည်းမဟုတ်၊ နှစ်ရက်လည်းမဟုတ်၊ နေ့စဉ်ရက်ဆက် အားလုံးပြည့်။

ဓမ္မေသက...

ယခင်က သင်အစွဲဆိုးခံစားနေရသောဟင်း စသည်များကို ယနေ့ သင်လက်ခံစားသုံးလျက်က မှတ်ချက်ယူကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ ထိုစဉ် သင့်တံခါး အခံအားများနှင့် သူ့အာရုံ အတိုက်များတို့သည် တုတ်သမားနှင့် ဓားသမား တွေ့နေရာတွေ့တွေ့ချင်း အပြန်အလှန် စစ်ခင်းနေကြသည်ပမာလည်းကောင်း၊ တုတ်ထိ၍ ဓားသမားပျက်၊ ဓားချက်ထိ၍ တုတ်သမားလည်း အသက်ထွက်ပမာလည်းကောင်း၊ ထိလာသူ အသက်ပါ အထိခံမှာလည်း မသာဖြစ်၊ သာခေတ်ကား မပေါ်လှာပြီ။

သို့ကြောင့် ဤနေရာ...

ဝက်သားဆီပြန်ဟင်းနှင့် စားမလားမေး ဟင့်အင်း ခေါင်းယမ်းပေးသာ။

ကြက်သားဆီပြန်ဟင်းနှင့် စားမလားမေး ဟင့်အင်း ခေါင်းယမ်းပေးမှုသာ။

မသိကောင်းဖြင့် ပေါင်းသင်းခဲ့သလောက် သိကောင်းကား အပေါင်းခက်လာပုံတည်း။

ဓမ္မေသက...

သင် ဤအပြစ်မြင်ဉာဏ်အတွင်း ဆင်းမိချိန်ကာလ အသက်မွေးနှင့် ဝမ်းကျောင်းအတွက် မလုပ်မနေရဖြစ်သော အစားအသောက်စသည်များနှင့် တွဲဖက်နေရသော်မှလည်း အရသာမရှိ သာယာစိတ်လည်း မရှိ၊ လူဖြစ်နေ၍သာ လူစာသွင်းပေးနေရခြင်းအသိမျှသာ ရှိတော့၏။

ကောင်းလည်း သူပျက် ကိုယ်ပျက် အသက်ထွက် ဘဝတစ်စိတ် ရိပ်ထွက် ထွက်သွားနေကြ၏။

ဆိုးလည်း သူပျက် ကိုယ်ပျက် အသက်ထွက် ဘဝတစ်စိတ် ရိပ်ထွက် ထွက်သွားနေကြ၏။

ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက် ဖလင်ရစ်စက် နောက်မှနေ ကြည့်နေရသည်ပမာ။

ပြုံးပြစရာမရှိ မဲ့ပြစရာလည်းမရှိ အစမှအဆုံး ပျက်၍ပျက်၏ ချည်းသာ။

ဩဘာပေးစရာမရှိ၊ လက်ခုတ်တီးစရာမရှိ၊ အစမှအဆုံး ပျက်၏ ပျက်၏ ချည်းသာ။

●

http://www.dhammadownload.com

၈။ နွေခေါင်ခေါင် သဲကန္တာရခရီး ငြီးတွားလည်း အချည်းနှီးသာ

ဝေမယံ ယောဂီ
ဝရဝါရဏော သဗ္ဗသ္မိံမ္ပိ သန်္ဓိရဂတော နာဘိရမတိ။ ။
အနုပ္ပါဒေါခေမန္တိ အာဒိနယေန ဒိဋ္ဌေသန္တိပဒေ ယေဝ
အဘိရမတိ။
တန္ဒိန္န တပ္ပေါဏာ တပ္ပဗ္ဘာရ မာနသော ဟောတိ။ ။

ဝရဝါရဏော – ဆန္ဒန်ဆင်ပြောင် မင်းအခေါင်သည်၊ နာဘိရမတိ ဧဝ – မြို့တော်အတွင်း ကောင်းခြင်းကျွေးထားလည်း မပျော်ပါးဘိသို့၊ ဧဝံ – ဤအတူ၊ အယံယောဂီ – ခန္ဓာ့အပြစ် တစ်ကွက်ပြီးတစ်ကွက် အပျက်ဝင်သည်ကိုသာ မြင်လျက်ရှိသော ဤယောဂီသည်လည်း၊

သဗ္ဗသမ္မိံမ္ပိ သန်္ဓိရဂတော – ကံ စိတ်ဆန်းကြယ်၊ ဥတု အာဟာရအဖွယ်ဖွယ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်စီခြယ်ထားသမျှအပေါ်၌ပင်၊ နာဘိရမတိ – နှစ်မြို့လွန်မွေ့ ပျော်ရွှင်လေ့မရှိတော့ပြီ။

အနုပ္ပါဒေါ – ဘဝခန္ဓာ ဘာညာမဖြစ်တော့ခြင်းသည်သာ၊ ခေမံ – အတိုက်မနံ့ အခံမနှင်း ဘေးကင်းလေစွတကား။

ဣတိအာဒိနာ နယေန – မလုပ်မကြံ မခံရနည်း ဤသို့စသော တောင့်တမှုအသီးသီးဖြင့်၊ ဒိဋ္ဌေ– အတွေးဖြင့် ဆင် အရေးပေါ်မြင်ထားသော၊ သန္တိပဒေယေဝ – ရုပ်နာမ်ချုပ်ပြတ် အငြိမ်းဓာတ်၌သာ အဘိရမတိ – အပျက်နှင့်ပင် အကွက်ချင်းယှဉ်ကာ မွေ့လျော်ချင်ချင်ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

တန္ဒိန္န – ထိုအပျက်လွတ်ရာသို့သာ ညွတ်ကိုင်းထားသော၊

တပ္ပေါဏာ – ထိုအပျက်လွတ်ရာသို့သာ ကိုင်းရှိုင်းထားသော၊

တပ္ပဗ္ဘာရ – ထိုအပြစ်ကင်းရာသို့သာ ရိုင်းပင်းထားသော၊

မာနသော – စိတ်အကြံသည်၊ ဟောတိ – လောကခံလှိုင်း ရပ်တန့်ဆိုင်းရန်၏ အကိုင်းသန် အရှိုင်းသန် အဝိုင်းသန်သို့ လှိုင်းဆန်လျက်ရှိချေပြီတကား။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

ဤဉာဏ်သည်လည်း ဘင်္ဂအုပ်စု၏ အသင်းအပင်းပင်ဖြစ်၏။ ထိုစဉ် အပျက်ကိုဖြစ်စေ၊ အမျက်ကြောက်ကိုဖြစ်စေ မျက်မှောက်ထင်ထင် အမြင်ရောက်လာသောသူသည် ဘဝနှင့် ခန္ဓာခွင် အပြစ်မြင်လာမည်မှာ သေချာပြီဖြစ်၏။ တစ်ဖန် ဘဝနှင့် ခန္ဓာခွင် အပြစ်မြင်လျက်ရှိနေသူသည်လည်း ဘဝချင်းဆုံ၍ အာရုံချင်းတိုက်နေရခြင်းများ (ခံနေရခြင်းများ) အပေါ် ငြီးငွေ့စိတ်ပျက်၊ ပြိုင်ပွဲထဲမှ တစ်ဖက်ထွက်လိုစိတ်များ ဖြစ်ပွားလာမည်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲပြီ။

ဓမ္မေသက…

သင် ဤဉာဏ်ထဲသို့ ရောက်ရှိလာပါလျှင်

အပျက်ဓမ္မတာဘက်က အားကြီးလာနေသည်က တစ်ကြောင်း၊

အပျက်သက် ရက်တာရှည်နေပြီက တစ်ကြောင်းကြောင့်

မှတ်ရမည်ကို ငြီးငွေ့လာ၏။ သို့တစေလည်း မှတ်ရှိန်ဘက်က တက်နေပြီဖြစ်သဖြင့် မမှတ်ဘဲလည်း မနေနိုင်။

အပျက်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်မသက်မသာကြောင့်လည်းကောင်း အကောင်းဘက် မျှော်၏။ သို့တစေလည်း အပျက်၏အပေါ် ကျော်ဝံ့သောသတ္တိလည်း မရှိ။

သင့်၌ အပျက်အမိ အထိနာနေပြီဖြစ်၏။ ငယ်ကြောက်ပမာပင် ကြောက်နေရ၏။ အပျက်ရှောင်း အကောင်းတွေး တွေးသည်ပင် မဝံ့မရဲဖြစ်နေ၏။

ဓမ္မေသက…

သင့်၌ မယ်မယ်ရရဘာမျှအကြောင်းရှာမရဘဲ မှတ်လိုမှုမရှိခြင်းသည် ဤနိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်၏ သဘာဝသတ္တိဟူ၍ မှတ်ခဲ့။

ဘဝထောင် ချောင်ပိတ်မိ မချိုကဲ

ဓမ္မေသက…

သင့်ခန္ဓာတွင်း သင့်ဉာဏ်သွင်းလိုက်တိုင်း ပေါ်ထင်လာသော ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကား အပျက်၏ အပျက်တို့ချည်း ဖြစ်ကြ၏။

ဘဝင်လေ ဝပ်ကျင်းမထ လှဲသိပ်ချထားသဖြင့် သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်များ ကျဲပါးနေချိန် ဖြစ်ရာ ဝမ်းဗိုက်လေဟာပြင်ရှိ ခန္ဓာဖြစ်စဉ်များ ပီပြင်စွာ လှုပ်ရှားပြသနေခြင်းဖြစ်၏။

ထိုသို့ အပျက်အပျက်တို့ချည်း မြင်ခွင့်ရနေလေလေ အပျက်ဘေးကြီးထဲမှ မလွတ်သေးမှန်း သိရလေလေ ဖြစ်၏။

တစ်ဖန် အပျက်ဘေးဆိုးကြီးထဲမှ မလွတ်သေးမှန်းသိရလေလေ ငြီးငွေ့စိတ်များကလည်း အားကြီးလေလေ ဖြစ်လာနေ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤနေရာ သင့်အား မြင်သာသောဥပမာဖြင့် ပြောပြပေးရပါမူ ရာဇဝတ်မှု ပြစ်ချက်များ လွန်လွန်းလှသော ထောင်ကျနှစ်ကြီးသမားသည် ထောင့်တစ်သက် လွတ်ရက်မမြင်တော့လေရာ...

အချိန်ပြည့်ငြီးငွေ့လျက်ကသာ ရှိနေဘိသို့ ပမာဆင်၏။

ဘယ်ကိုကြည့်ကြည့် ထောင်နံရံကြီးကိုသာ မြင်နေရဘိသို့ ပမာဆင်၏။

ဘာလုပ်လုပ် ထောင်ကြပ်တို့၏တုတ် ကုပ်ဝဲနေသည်သာသို့ ပမာဆင်၏။

ဘယ်အချိန်စားစား ဆန်လုံးတီးချက်စားနေရသည်သို့ ပမာဆင်၏။

ဘယ်အချိန်ဝတ်ဝတ် ပိတ်အနွမ်း ကွင်းစွပ်နေရသည်သို့ ပမာဆင်၏။

ထိုနှစ်ကြီးသမား ထောင်ဖောက်ထွက်ရန် ကြံမိ၏။ သို့သော် ထောင်ကြပ်များ ဥဒဟို သွားလာစောင့်ကြပ်နေသဖြင့် ရဲရဲကားမဟုတ်။ ထောင်ဖောက်ထွင်းရန် အားယူကြည့်၏။ သို့သော် ထောင်ကြပ် အချင်းချင်း ဆူညံစွာ အော်ဟစ်ပြောသံများကြောင့် တင်းတင်းကား မဟုတ်။

သည့်ပမာပင် သင့်၌လည်း လူအဖြစ်ရယူလိုသော ဘဝသမုဒယကြောင့် လူဖြစ်ခွင့်ရလာခဲ့ရရာ ယခု လူအဖြစ်ရောက်သည်နှင့် ဘဝဒုက္ခမျိုးစုံတို့က ဝိုင်းရံလျက်က ရှိနေ၏။

ယခင်က သူပေးဒုက္ခမျှ သိ၏။ ယခုသော် ကိုယ်ရဒုက္ခပါ သိခွင့်ရလာပြီ။

ယခင်က ကာမဒုက္ခမျှသိ၏။ ယခုသော် ဘဝဒုက္ခကိုပါ မြင်ခွင့်ရလာပြီ။

ယင်းဘဝဒုက္ခသည် လူအိပ်သော်မှ သူ မအိပ်၊ လူကသာ နား၏၊ သူကား မနား။ ထိုစဉ်...

ကံကြောင့်ပျက်သော အပျက်များကလည်း တစ်လွှားပြီးတစ်လွှား ဘယ်တော့မှ မနား။

စိတ်ကြောင့်ပျက်ရသော အပျက်များကလည်း ခန္ဓာကြား တစ်လွှားပြီးတစ်လွှား ဘယ်တော့မှ မနား။

ဥတုကြောင့် ပျက်ရသော အပျက်များကလည်း ခန္ဓာတွင်း တစ်သင်းပြီးတစ်သင်း ဘယ်တော့မှ မရှင်း။

အာဟာရကြောင့် ဖြစ်ပျက်ရသော အပျက်များကလည်း ခန္ဓာတွင်း ကွင်းဆင်း ဘယ်တော့မှ မရှင်းလင်း။

သင့်၌ ကိုယ်ယူ ကိုယ်ရ ဘဝပေးဒုက္ခမှတစ်ပါး အခြားမရှိပြီ။

သင့်၌ ကိုယ်လက်သပ်မွေးထားသော ဘဝပေးဒုက္ခမှတစ်ပါး အခြားမတွေ့ရတော့ပြီ။

ထိုအခါ ထိုသင်သည် ဘဝပျက်စီးငြီးငွေ့စိတ်အားကြီးလာတော့သည်သာ။

ဓမ္မေသက...

သင့်၌ ထိုသို့ဖြစ်လာရသည်မှာ

- တဏှာရှိန် မှိန်ကျသွားရာမှဖြစ်သော ဘဝအရသာ ခန်းခြောက်လာခြင်းမျှသာ။
- မာနရှိန် မှိန်ကျသွားရာမှဖြစ်သော ဘဝမိုတက်ကြွစိတ် အားပျော့လာခြင်းသာ။
- ဒိဋ္ဌိရှိန် မှိန်ကျသွားရာမှဖြစ်သောဘဝ သိမ်းပိုက်ထားလိုစိတ် ကုန်ခန်းလာခြင်းသာ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက...

သင်၏ ဤငြီးငွေ့မှုသည် သင့်စိတ်အထူးပြုပပဋ္ဌတရား သုံးပါးတို့အားပျော့သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ သင့် နိဗ္ဗိန္ဒမဟုတ် သူ့နိဗ္ဗိန္ဒမျှသာ။

အကယ်တိတိ...တရားအားထုတ်မှု၌ ငြီးငွေ့လာပါမူကား သူမဟုတ် သင့်နိဗ္ဗိန္ဒလည်းမဟုတ်၊ သင့်၌ အပျင်းဝင်လာခြင်းမျှသာ။ ဝီရိယ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ကောသဇ္ဇက သင့်စိတ်သို့ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းမျှသာ။

အပျက်မ လက်မချ စိတ်တင်

ဓမ္မေသက...

သင်သည် အပြစ်မကင်းသော သင့်ခန္ဓာအား မနှစ်သက်။ သို့သော် သင့်၌ ဝိပဿနာအရှိန်အလွန်အားကောင်းနေခြင်းကြောင့် ကြည့်မိလျက်သားပင်။

သင်ကြည့်တိုင်းလည်း အပျက်က အပျက် ခန္ဓာကား သူ့ဓမ္မတာအတိုင်း ပွဲဆက်လျက်။

သင်ကလည်း သူပြတိုင်း စိတ်ပျက် မသက်မသာစိတ်ဖြင့် ငြီးငွေ့လျက်။

သို့ကြောင့် သင်နှင့် သင့်ခန္ဓာတို့၏လက်ရှိဖြစ်နေပုံများမှာ သင့်ဘက်ကလည်း အကြည့်မပျက်၊ သူ့ဘက်ကလည်း အပျက်မရပ်။ သူ့အပျက်ကလည်း ပွဲရက်မရွှေ့၊ သင့်စိတ်တွေ့ကလည်း မွေ့သည် မရှိ။

ဆိုကြပါစို့... လင်နှင့်မယား တစ်အိမ်ထောင် တစ်စည်းတွင်း ပေါင်းသင်းနေကြရရာတွင် လင်သည် ပေါင်းလက်စမယား လော်မာဖောက်ပြားနေခြင်းများကို မျက်ဝါးထင်ထင် တပ်တပ်အပ်အပ် မြင်တွေ့နေရပါလျက် ကွာရှင်းမိန့် မထွက်လာသေးသဖြင့် မျက်စိစုံမှိတ်လျက်က ပေါင်းသင်းနေရပါသည်ပမာ။

ဤဉာဏ်အရာ၏ အပျက်များကလည်း ဆွေ့ဆွေ့ခုန် အကုန်ပျက်ပြနေကြ၏။ သင့်ရှိဉာဏ်ကလည်း အငြီးငွေ့သန်သော အောင့်အည်းသည်းခံခြင်းဖြင့် နေရတော့၏။

သူမပြင် ကိုယ်မြင်မလျှော့ အားချင်းယှဉ်များ၏ အကြော့တည်း။

ဓမ္မေသက...

ဘင်္ဂဉာဏ်အစ ဤနိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်ကျအောင် ဉာဏ်များသည် ဒုက္ခလက္ခဏာ၏ နယ်ပယ်များချည်း ဖြစ်ကြ၏။ အစွဲမှန်သမျှ ကပ်ခွင့်မရကြလေသဖြင့် ပဟာနပရိညာလည်း ဖြစ်၏။ ခန္ဓာခွင်၏ ဝမ်းမိုက် လေဟာနယ်ငယ်တွင်း ဉာဏ်ဆင်းခွင့်ရရာမှဖြစ်သော ဉာဏ်အုပ်စုဖြစ်ကြသဖြင့် အဇ္ဈတ္တကာယပိုင်း၏ ဉာဏ်အုပ်စုများလည်း ဖြစ်၏။

ပညတ်မစွက် ပရမတ်သက်သက်ချည်း မြင်ခွင့်ရနယ်ပယ်လည်း ဖြစ်၏။ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့၏လက်ရာများဖြစ်သော အမြင်မှား၊ အငြိမှား၊ အပျော်မှား မှားသုံးကွက်တို့ကို ပယ်ဖျက်နိမ်နင်း

http://www.dhammadownload.com

ရာ ဉာဏ်စားကျက်လည်းဖြစ်၏။ ခန္ဓာ၏ အတွင်းခံ အမှန်ကို လှန်လှောပြသရာစခန်းလည်း ဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက...

သင် ဤဉာဏ်သို့ အနေများလာသော် အပျက်ဆက် ရက်ကြာစွာ တွေ့ဖန်များလာခြင်း၊ စိတ်မသက်မသာ အားကြီးလာခြင်း၊ ငြီးငွေ့စိတ်အားကြီးနေတော့ခြင်းများကြောင့် အီလည်လည်ဖြစ်နေတတ်၏။

အပျက်ကြော မျောပါနေခြင်းကြောင့်လည်း အီလည်လည်ဖြစ်နေတတ်လှ၏။ အပျက်ဒဏ်တွန်းလှန်သတ္တိအား နည်းပါးနေခြင်းကြောင့်လည်း အီလည်လည်ဖြစ်နေတတ်လှ၏။

ဓာတ်စာကျသဖြင့် အစပ်အခါးချည်း စားသုံးနေရသော လူမမာသည် မြင်ရုံမျှနှင့်ပင် မစားချင် မသောက်ချင် အင်တင်တင်ဖြစ်နေဘိသို့။

မိမိသွားရမည့်ခရီးလမ်းကလည်း ဤလမ်းမှလွဲ၍ အခြားလမ်းမရှိ၊ ထိုလမ်းတွင်းဝယ် မစင်ပုံများကလည်း ခြေချစရာမရှိ၊ ခွေးသေကောင်ပုပ်များကလည်း မြင်ဝံ့စရာ ကြည့်ဝံ့စရာမရှိဖြင့် နေရာအပြည့် ရှိလေဘိသို့။

ဤနေရာ၌လည်း...

အပျက်နှင့် ငြီးငွေ့ခြင်းတို့ကလည်း အားပြိုင်လျက်က ရှိချေ၏။

အကြောက်နှင့် ငြီးငွေ့ခြင်းတို့ကလည်း အားပြိုင်လျက်ကပင် ရှိနေချေ၏။

အားပျော့နှင့် အကောင်းမျှော်တို့ကလည်း အားပြိုင်လျက်ကပင် ရှိနေချေ၏။

ဓမ္မေသက...

သင်၏ ဤနေရာသည် နေလည်း မနေဝံ့၊ သေလည်းမသေဝံ့ပမာ။ လက်ရှိနှင့်ရှေ့ မွေ့လိုခြင်းနှင့် ငြီးငွေ့ခြင်းများ အားပြိုင်လျက်က ရှိနေချေရာ ရပ်၍လည်း မနေသာ၊ တိုးလည်း မတိုးရဲတို့ လွန်ဆွဲနေကြသော နေရာပင်။ ဤနေရာသည် ပေ၍လည်းမရ အတွေလည်း ပြနေသောနေရာပင် ဖြစ်ရာ ပုရွက်အုံပေါ်တက်၍ ထန်းလျက် ခံတွင်းချဉ်နေသော နေရာတည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

၉။ လွတ်ကွက်မျှော် ပေါ်လာနိုး တိုးကြည့်

ကျ။ ဘယတောပဋ္ဌာနေနေ၀ အာဒိနဝံစ ဇာနတော
နိဗ္ဗိန္ဒတော သင်္ခါရေသု ဇာတာမုစ္စိတုကမျတာ။

ခ။ ၀ဝံတဿ ယောဂိနော စိတ္တံသဗ္ဗသဝါ သင်္ခါရဂတာ
မုဉ္စိတုကာမံ နိဿရိတုကာမံ ဟောတိ
အထဿ ဝံ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု ဝိဂတာလယဿ
သဗ္ဗသဝါ သင်္ခါရဂတာ
မုဉ္စိတုကာမဿ ဥပ္ပဇ္ဇတိ မုဉ္စိတုကမျတာ ဉာဏံ။ ။

က။ သင်္ခါရေသု – ရုပ်လျှင်ပျက်ပြား နာမ်ပျက်ပြားတို့၌၊ ဘယတောပဋ္ဌာနေနေ၀ – ကြောက်ဖွယ်လိလိ ဘေးအပြည့်ဟု ရှုသိနေခြင်းကြောင့်သာ၊ အာဒိနဝံ – ပြောလျှင်မယုံ ဖြစ်မျိုးစုံကို၊ ဇာနတောစ – မြင်သောမျက်စိ ရှိသူလည်းဖြစ်ပေသော၊ နိဗ္ဗိန္ဒတောစ – ငြီးငွေ့ရဖို့ အမြင်အသိလည်း ရှိပေသော၊ ယောဂိနော – ရှုမိသရွေ့ သဘောမတွေ့တော့သော ယောဂီ၏၊ မုစ္စိတုကမျတာ – ရုပ်ပျက်နာမ်ပျက် အခံရခက်မှ လုန်ထွက်လိုသောဉာဏ်သည်၊ ဇာတံ – အပျက်ရုပ်ပွေ အထုပ်ဖြေရန် ရှာဖွေလမ်းဖော် လှော်၍လာချေပြီတကား။

ခ။ ၀ဝံ – ဤမြွမ်းမိငါးနှင့် အလားတူစွာ၊ တဿ ယောဂိနော – အပျက်ချည်းပဲ ထပ်တလဲလဲမိနေသော ထိုယောဂီ၏ စိတ္တံ – အပျက်ချည်းမြင် ဉာဏ်သက်ဝင်နေသော စိတ်သည်၊ သဗ္ဗသဝါ သင်္ခါရဂတာ – ကံဖြင့်ပြုလုပ် စိတ်ပြုလုပ်နှင့် ပြုလုပ်ဥတုမျိုးမှု အာဟာရ လေး၀အပြား တစ်ပါးပါး၏ ပြုပြားစီရင် အပြင်အဆင်မှန်သမျှမှ၊ မုဉ္စိတုကာမံ – လွတ်မြောက်လိုဟန် သန်သောဉာဏ်သည်၊ နိဿရိတုကာမံ – ကျွတ်လွတ်လိုဟန် သန်သောဉာဏ်သည်၊ ဟောတိ – သမ္မစဉ်စွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် ထက်မြက်ကေန် ပေါ်ခဲ့ပြန်သည်တကား။

http://www.dhammadownload.com

အထ – သမ္မစဉ်ထောက် ထိုသို့ စိတ်တင်မြှောက်ပြီးသည်နောက်၊ ဧဝံ – ဤဆိုခဲ့ပြီးနည်းအတိုင်း၊ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု – အပျက်ပျက်ချည်း စုစည်းပေါင်းလုပ် အားလုံးသော နာမ်နှင့်ရုပ်တို့အပေါ်၌၊ ဝိဂတာလယဿ– အကောင်းမျှော်သော်လည်း ကောင်းဖော်ကောင်းခင်း ပေါင်းသင်းလိုခြင်း ကင်းသည်ဖြစ်၍၊ သဗ္ဗသ္မာသင်္ခါရဂတာ – လူ၏ဖြစ်ခြင်း လူမင်းလူပုံ ဗိုလ်ဥသျှံမှလည်းကောင်း၊ နတ်၏ ဖြစ်ခြင်း နတ်မင်းနတ်ပုံ ဗိုလ်ဥသျှံမှလည်းကောင်း၊ ဗြဟ္မာဖြစ်ခြင်း မြတ်မင်းဗိုလ်ပုံ အလုံးစုံမှလည်းကောင်း၊ မုစ္စိတုကာမဿ – အခုချက်ချင်း လွတ်ကင်းလိုသော၊ အဿ – ထိုယောဂီ၏၊ မုစ္စိတုကမျတာဉာဏံ – အကျွတ်အလွတ် ပန်းဆွတ်လိုဟန် လိုစိတ်ကြွသည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ – လောကဇာတ်ကွက် အပတ်ပျက်ရန် ဆက်လက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာပြန်ချေ၏ တကား။

အကျွတ်အလွတ်သို့ ပန်းဆွတ်ခရီးသွားလိုသူများ

ဓမ္မေသက…

သင် ဤဉာဏ်သို့ ဝင်ရောက်စကာလတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု မခံသာမှုများ အမြောက်အမြား ဖြစ်ပွားလာတတ်၏။ ရံတစ်ခါ ရှုနေကျရှုကွက် အဝင်အထွက် ရှုနေလျက်ကပင် သိစိတ်ကလေး အခြားဆီသို့ ရှန်းရှန်းထွက်နေသလိုလည်း ဖြစ်လာတတ်၏။ ရှုကွက်သို့ ပြန်လည်ရောက်လာအောင် ပြန်လည်ကာ အတင်းကပ်ကပ်ပေးနေရတတ်၏။

ဤသည်ပင် ဝိပဿနာဉာဏ်၏ သင်္ခါရမှလွတ်လိုမှုသဘော ဖြစ်၏။

ဤ၌ သဒ္ဓါအားကောင်း ဇောင်းထက်နေသော အချို့ယောဂီများ ရဟန်းယောဂီဖြစ်က ကျွတ်ခင်း လွတ်ခင်း တစ်ပါးချင်းသွားရောက်အားထုတ်လိုစိတ်များ တဖွားဖွားပင် ဆင်ခြင်အားများမှနေ အားကြီးလာတတ်ကြ၏။

လူယောဂီများဖြစ်ကြပါက အမျိုးသားက ရဟန်းအသွင်ဖြင့် သာသနာတော်ထဲ ဝင်၍ အကျွတ်အလွတ် အားထုတ်လိုစိတ်များ တဖွားဖွားဖြစ်လာတတ်ကြပြီး အမျိုးသမီးများကလည်း သီလရှင်အဖြစ်ဖြင့်ပင် ဘဝကို မြှုပ်နှံထားပေးကာ သံသရာ့ဝဋ်ခင်း လွတ်ကင်းရာဘက် ထွက်လိုမှုများ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြ၏။

ဓမ္မေသက…

ဤဉာဏ်ဝယ် ဘယစသော အထက်ဉာဏ်များတုန်းကလို လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်းများ မများတော့ချေ။

ဝေဒနာပေါ်သည်ဟု ပြောဆိုစေကာမူ သူ့အသံသည် အနည်းငယ်တက်ကြွလာနေသည်ကိုတွေ့ရ၏။ သူ့ဟန်သည်လည်း အနည်းငယ် ရွှင်လန်းသွက်လက်လာသည်ကို တွေ့ရ၏။

သို့တစေလည်း အပျက်ကြားမှကား ကွင်းလုံးကျွတ် လွတ်ခွင့်မရဖြစ်နေသေးရာ လွတ်လိုစိတ်က တစ်ဖက်၊ အပျက်က တစ်ဖက် အားပြိုင်တက်နေဦးမည်သာ။ လွတ်လိုစိတ်ဘက်က သန်ပြ၊ အပျက်ကလည်း ထန်ပြနေဦးမည်သာ။

http://www.dhammadownload.com

သို့ကြောင့် ထိုလွတ်လိုစိတ် အပျက်ကွင်းစွပ်၏၊ မလွတ်မလပ်အကြားမှပင် ကြိတ်ပုန်းချောင်းစောင်းကြည့် ချောင်းကြည့်သာ တတ်နိုင်ဦးမည်။

အပျက်ဖိနှိပ်ဒဏ်က နာလန်မထူနိုင်အထိ ထိချက်ပိုင်နေသောကြောင့်တည်း။

ဆိုကြပါစို့… အပြစ်ကျ နိုင်ငံရေးသမားသည် ထောင်ကြပ်များ၏ အညှဉ်းပန်းဒဏ် မခံနိုင် မရပ်နိုင် ဖြစ်လာတော့ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိမိယုံကြည်နေသောလမ်း လက်တွေ့ချပြချင်စိတ် ပြင်းပြနေတော့ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ထောင်ဖောက်ရန် ကြံစည်၏ ရှေ့စိတ်က။

တစ်ဖန် နောက်စိတ်က သူတို့နှင့် ပက်ပင်းတိုးနေမှဖြင့်ဖြင့် ဟန့်တားလိုက်၏။

တစ်ဖန် ဘာဖြစ်ဖြစ်ဆိုသော ဇွတ်နှစ်ကြံ ပြန်ဝင်လာ၏။

သူ့နောက်လိုက် တန်ပြန်အကြံကလည်း မိ သည့်ထက်နာမည်ဖြင့် ဟန့်တားလိုက်ပြန်၏ပမာ။

ဤ၌လည်း အပျက်မှ လွတ်လိုစိတ်နှင့် ပျက်စိတ် အချင်းချင်းချိတ်မိနေကြသည်။

ဇွတ်တိုးလိုစိတ်နှင့် အကြောက်လွန်စိတ် အချင်းချင်းချိတ်မိနေကြသည်။

သို့တစေလည်း သမာဓိ ဘာဝနာ၏ မပျက်မကွက် ရှေ့အားနောက်အား ဆက်ပေးနေခြင်းများကြောင့် လွတ်လိုစိတ်များက အားတက်လျက်က အပျက်တို့၏ရှေ့ ထွက်လာနေချေရာ အကျွတ်အလွတ် ထွက်လိုတွေး ပြေးဝင်လာ၏။ ထိုစဉ် ကြောက်မပြေစိတ်ကလည်း နောက်မှနေ လိုက်လံကာ ခြေချိတ်လျက်ကသာ ရှိချေ၏။

တစ်ဖန် ထောင်ညှဉ်းဒဏ် မခံနိုင်သော ထောင်ကျသမား ဘာဖြစ်ဖြစ်စိတ် ထိပ်တက်လာတော့ကာ မျက်စိစုံမှိတ် အားကုန်ကြိတ် အိတ်သွန်ဖာမှောက် ထောင်ကိုဖောက်သည်ပမာ။

ဤ၌လည်း အားကုန်ကြိတ် စိတ်မျက်စိမှိတ်၍ ထိုအပျက်ကို တွင်တွင်ဖိနှိပ် ရှုမိလေမှ အပျက်ဝဋ်က အကျွတ်အလွတ် ထွက်ခွင့်ရတတ်ကြသည်။

ရဲဆေးတင် ဆင်ခြင်ဝင်ထွက်ပေး

ဓမ္မေသက…

သင်သည် ထိုသို့ အပျက်ဝဋ်မှ အကျွတ်အလွတ်ဖြစ်လိုရာတွင် ဦးစွာ ဤဆင်ခြင်စိတ်ဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ရဲဆေးတင်ပေးပါလေ။

အကောင်းမှ မမြဲသည်မဟုတ်၊ ဤအပျက်လည်း မမြဲသောတရားပင်တည်း။

ဤကား ပျောက်ကွယ်ခဲ့ရသော ယခင်ဖြစ်ပျက်ဟောင်း ပြန်ပြောင်းအောက်မေ့လျက်ကတည်း။

အကောင်းရှိခဲ့သဖြင့်သာ ဤအပျက် ပေါ်လာခဲ့ရ၏။

အပျက်ရှိနေလျှင်လည်း အကောင်းလည်း ထပ်ဆောင်းပေါ်လာရဦးမည်သာ။

ဤကား လက်ရှိခံနေရသော အပျက်ဒဏ် လှန်လိုစိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဝင်ခြင်းတည်း။

ဓမ္မေသက…

သင်သည် ဤသို့သော အဆင်အခြင် ဝင်လိုက ဝင်၊ မဝင်လိုက နေ။

http://www.dhammadownload.com

အရေးကြီးသည်မှာ ရှုကွက်တွင်း စိတ်ရဲတင်းစွာ သင့်မှတ်အားကြီး စိုက်ချပေးလိုက်ဖို့သာ။ ဘာဖြစ်ဖြစ်စိတ် မျက်စိမှိတ်လိုက်ဖို့သာ။

ဤနေရာ ဆရာမြတ်တို့ နှီးဆော်ပေး ဥပမာများ ရှိနေသေး၏။ ယင်းတို့မှာ မသွားမဖြစ်တော့သော သေရေးရှင်ရေးကိစ္စကြောင့် ကျားရဲပေါသောတော ဖွတ်မှိတ်ကာသွားရသူပမာဟူ၍ပင်တည်း။ တစ်ဖန် လှိုင်းကလည်း ထန်၊ ကမ်းလုံးလျှံဒီရေများကလည်း အတက်၊ လူသားစား မိကျောင်းကြီးများကလည်း ပြည့်နှက်နေသော ရေလက်ကြား အရဲစွန့်ကူးခတ်သွားရသော လူစွန့်စားပမာ ဟူ၍ပင်တည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤနေရာအတွက် နောက်ပေးဥပမာတစ်ကွက်မှာ ကိစ္စကလည်း အသက်ဘေးကြီးနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကျနေသော အရေးတကြီးကိစ္စ၊ ခရီးလမ်းကလည်း ဤလမ်းကြားမှတစ်ပါး အခြားလမ်းမရှိ၊ လမ်းပေါ်တင်များကလည်း ရှုံစရာလည်း ဟုတ်၊ စက်ဆုပ်စရာလည်းဖြစ်သော မစင်အညစ်အကြေး ခွေးသေကောင်ပုပ်များပါ ရောထွေးနေပြီး ခြေချတတ်စရာ နေရာမရှိ။

ထိုစဉ်...

ဘာဖြစ်ဖြစ် အရဲဝင်စိတ်ဖြင့် မှိတ်စိမှိတ် ဖွတ်တိုးပုံမျိုး ဟူ၍ပင်တည်း။

ဓမ္မေသက...

အထက်ပါ ဆရာပုတ်နှိုး ဥပမာသုံးမျိုးစလုံးပင် သင့်၌ ရဲတင်းကဲ တစ်ဖန်ရယူနိုင်ရန် တွန်းအားပေးများချည်း ဖြစ်နေကြသည်ကို သင်သတိပြုသင့်၏။ သို့ကြောင့် သင်သည် အပျက်ဝင့်မှ အကျွတ်အလွတ် ထွက်လိုလတ်သော်...

ရှုကွက်၏ ပြချက်အထဲ ခွေးနာခဲ ခဲဘိသို့ ကြောက်ခဲ ခဲရဲရမည်။

လူမိုက်နှင်းတိုးကဲ့သို့ အတွေ့အာရုံမယူ အလေ့ဘက် အာရုံပြုရမည်။

လေ့ထိုး လွတိုက်သမားတို့ကဲ့သို့ အားထားကိုတိုး သူ့အား ချိုးပစ်ရဲရမည်။

နာတာရှည်အပျက်ကို ကျော်တက်လိုသူ၏ မှတ်အားသည် ရောမလေယာဉ်ကြီး ကောင်းကင်ခရီး အားယူတက်နည်းမျိုး သုံးမှသာ တက်သာမည်သို့ သင်သဘောပေါက်လေ။

ဓမ္မေသက...

ထိုသို့သာ အားအားချင်းဖိ ကြောက်အားစိုက်အားဖြင့် လွမ်းကြည့်ကြည့်ရဲခဲ့ပါသော်...

ထင်းထင်းဆက် အပျက်များကား တစ်စတစ်စ မှိန်ကျသွားတော့သည်သာ။

ရေးရေးတက် ဖြစ်ပျက်များကား တစ်စတစ်စ အထိန်ပြလာတော့သည်သာ။

ဇာတ်ကြီးများ ပြဇာတ်ကပြစဉ် မီးရောင်ချင်း အပြောင်းအလဲလုပ်သည်ပမာဆင်၏။

ဓမ္မေသက...

သင့်စိတ်သည်လည်း မနောသွေး ပြောင်းသလောက် ပြောင်းလဲလာချေရာ သွေးဆောင်သော

http://www.dhammadownload.com

အရောင်များအတိုင်း ရဲစိတ်ဘက် ထွက်လာတော့၏။ ကြောက်စိတ်များ ပြေစပြုလာ၏။ သက်သက်သာသာ ရှုခွင့် ရှုခွင့်သာလာတော့၏။

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်သည် ဘင်္ဂအုပ်စု၏ နောက်ပိတ်ခွေး နှုတ်ခမ်းသတ်ဉာဏ်ဖြစ်၏။

သခ်ါရုပေက္ခာအုပ်စု၏ နယ်ဝင်စည်းစလည်း ဖြစ်နေ၏။

သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်များ ပါးရှားပြီး လေဟာနယ်မြေအထိ သတိ၊ အသိတို့ တိုးဖိထားချိန်ဖြစ်၏။ အတားများ ခေါင်းမပြုရဲသောနေရာပင် ဖြစ်၏။

ပရိဉာ၊ ဝိသုဒ္ဓိ လက္ခဏာများလည်း အထက်ကအတိုင်းပင်ဖြစ်၏။ ပြောင်းလဲခဲ့သည်မှာ အပျက်မှ ဖြစ်ပျက်မြင်မှုသာ။

●

http://www.dhammadownload.com

၁၀။ လုပ်ငန်းစစ်ဝင် ရှေ့အတွက် ပြင်ဆင်လေဦး

က။ ဇဝံ မယံ ယောဂါဝစရော တိလက္ခဏာရောပနေန
သင်္ခါရေ အာဝိဋ္ဋိတွာ ဒုဗ္ဗလေကတွာ
ပုန နိစ္စ သုခ သုဘ အတ္တာကာရေန ဥပဋ္ဌာတုံ
အသမတ္ထတံ ပါပေတွာ သုမုတ္တံ မုစ္စတိ။ ။

ခ။ တေန ဝုတ္တံ မုစ္စနသ ဥပါဒါယ သမ္မာဒနတ္ထံ
ဇဝံ ပရိဂ္ဂဏှာတီတိ
ဋ္ဌောဝတာ တဿဥပ္ပန္နံ ဟောတိ ပဋိသင်္ခါဉာဏံ။ ။

က။ ဇဝံ – ငါးဖမ်းသမား ထိုယောက်ျားကား မြွေအား ငါးထင် အမှားမြင်ဖြင့် တွင်တွင်ချုပ်ဖမ်းအားရင်မ်းတွင်၊ မြွေမှန်းအသိ လွှတ်မိထွက်ပြေး အဝေးမှလှည့် ဤပြန်ကြည့်သို့၊ အယံယောဂါဝစရော– အပျက်မြင်၍ လက်ဝင်ပယ်လို မတွယ်လိုသော ဤယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း၊ တိုက၍ ဏာရောပနေန – လက္ခဏာမြင် သုံးချက်တင်ဖြင့်၊ သင်္ခါရေ– ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ပျက်တရားတို့ကို၊ အာဝိဋ္ဌိ တွာ– ပတ်မွှေ၍၊ ဒုဗ္ဗလေ – အားချည့်နဲ့သည်၏ အဖြစ်ကို၊ ကတွာ – မှတ်အားစူးစိုက် အထူးလိုက်ကို ပြုလုပ်၍၊ ပုန – နောက်ထပ် ပြန်ကပ် တစ်ဖန်တစ်ထပ်၊ နိစ္စ သုခ သုဘ အတ္တာကာရေန–မြဲ ကောင်းတင့်ပိုင် အခြင်းအရာဖြင့်၊ ဥပဋ္ဌာတုံ – တည်ခြင်းငှာ၊ အသမတ္ထတံ – မစွမ်းနိုင်သည်၏ အဖြစ်သို့၊ ပါပေတွာ– ရောက်စေ၍၊ သုမုတ္တံ – အထင်မှ အကျွတ်အလွတ်သို့၊ မုစ္စတိ – ရောက်မြောက်ချေတော့၏ ။

ခ။ တေန – ထိုသို့ အထင်မှအလွတ်ဖြစ်သွားတော့ခြင်းကြောင့်၊ အာစရိယော – အဋ္ဌကထာဆရာမြတ်သည်၊ မုစ္စနသ – လွှတ်ခြင်း၏၊ ဥပါဒါယ သမ္မာဒနတ္ထံ – အကြောင်းစုံ အကုန်ပြည့်စုံစေခြင်းငှာ၊ ဇဝံ ပရိဂ္ဂဏှာတီတိ – ဤသို့ သိမ်းဆည်းရသည်ဟူ၍၊ ဝုတ္တံ– မိန့်ဆိုခဲ့ချေပြီ။

http://www.dhammadownload.com

တတ္တာဝတာ – အပျက်ကုန်ပျောက် ကောင်းခန်းပျောက်သို့ ထွင်းဖောက်ဉာဏ်ဝင် လက္ခဏာဆင်ခြင်ခြင်းတည်းဟူသော ဤအစီအရင်ဖြင့်၊ တသ – ထိုယောဂီ၏၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ် – တစ်ဖန်ပြန်ဝင် သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်သော ဆင်ခြင်ဉာဏ်အမြင်သည်၊ ဥပ္ပန္န – လောကဇာတ်ပွေ အပတ်ဖြေမှ ဖြတ်ခြေဘက်ကျော် လမ်းတော်ကြီး ထွက်ပေါ်လာချေတော့သည်တကား။

ဓမ္မေသက...

ဤပဋိသင်္ခါ (တစ်ဖန်ပြန်ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဝင်) ဉာဏ်သည်...

က။ နောက်နှောင်းကျန် ပြန်လည်ဆင်ခြင်ပေးသောဉာဏ်လည်း ဖြစ်၏။

ခ။ ရှေ့တက်ရန် တစ်ဖန်ပြန်စစ်ပေးသောဉာဏ်လည်းဖြစ်၏။ ထိုစဉ်...

(က) ဤပဋိသင်္ခါဉာဏ်သည်

နောက်ပိုင်း ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အမြင်ဖြင့် သုခခံစားခဲ့ရပုံများကိုလည်း ပြန်လည်စစ်ဆေး၏။ ပြီးခဲ့သော ဘင်္ဂအုပ်စုတစ်လျှောက်လုံး ဒုက္ခခံစားခဲ့ရပုံများကိုလည်း ပြန်စစ်ဆေး၏။

၁။ ထိုအခါ မကောင်းမမြဲ ကောင်းမမြဲ ပိုသဲကွဲလာ၏။

၂။ မကောင်းလည်းပျက် ကောင်းလည်းပျက်ကလည်း ပို၍အကွက်ပေါ်လာ၏။

၃။ မကောင်းသဘော ကောင်းသဘောကလည်း ပို၍ ပေါ်လောပေါ်လာစေ၏။

သို့ကြောင့် အခြားဉာဏ်များကထက် လက္ခဏာမြင်များ ဤဥ္ပိုပို၍ထင်ရှားလာ၏။ ဉာဏ်ဆင့် ဒုံရင်း (သမ္မသန) ပြန်ရောက်သွားသလား ထင်ရ၏။

(ခ) တစ်ဖန် ရှေ့သည် သဘောတရားသက်သက်ချည်း ဝကွက်ရှုသိရတော့မည်ဖြစ်ရာ ထိုသဘောတရားဘက် ဉာဏ်ကျက်စားနိုင်ရန် ဤမှနေ နောက်မြင်လက္ခဏာများကို တစ်ဖန် ပြန်လှည့်ဆင်ခြင်ကြည့်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ကြည့်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ...

သဘာဝအချက် ဓမ္မဟူသောသဘောမျှသက်သက်သည်...

စည်းလုံးဒွန်တွဲ မပျက်မစီးမြဲနေသည်ဆိုက သဘောမျှဆို၍ မရတော့ပြီ။

မပျက်မစောင်း အမြဲကောင်းနေသည်ဆိုကလည်း သဘောမျှဆို၍ မရနိုင်တော့ပြီ။

အတ္တကိုယ်ထည် အတွင်းခံရှိနေသည်ဆိုကလည်း မည်သို့မျှ သဘောမျှကို အတည်ပြုမရပြီ။

သို့ကြောင့်လည်း တွေ့ပြီးအမြင် ဤဥ္ပြန်လည်၍ ဆင်ခြင်ပေးရသည်။

နေ့နှင့်ည နေလက စကားပြော

ဓမ္မေသက...

ဤကမ္ဘာလောကကြီးသည် လကြောင့် နေဖြစ်လာ၏။ တစ်ဖန် နေကြောင့်လည်း လဖြစ်လာရ၏။ ထိုစဉ် လသည် သတ္တဝါတို့ကို ချစ်ခြင်းပေး၏။ နေကား ညှဉ်း၏။

သို့ဖြင့် လချည်းသတ္တဝါ နေညှဉ်းရာပါရ၏။ နေညှဉ်းသတ္တဝါလည်း လအချည်း အတင်းပူဆာနေရ၏။ ထို့နောက်...

http://www.dhammadownload.com

နေကြောင့် နေ့ဖြစ်ရ၏၊ လကြောင့်လည်း ညဖြစ်လာ၏။

အကယ်တိတိ... နေ့မရှိတော့ပြီဆိုက လမရှိ၊ ညလည်း ရှိမည်မဟုတ်ပြီ။ သည့်အတူ နေမပြုရာသီ ဟူ၍ပင် ရှိမည်မဟုတ်တော့ပါပြီ။

သည့်ပမာ လူနှင့်အများ သတ္တဝါအစားစားတို့၌လည်း သမုဒယနှင့် ဒုက္ခသည် သုခ၊ ဒုက္ခ ဟူသော နေ့နှင့်ညကိုလည်း ဖန်ဆင်း၏။ ဆွဲဆောင်ခြင်းနှင့် နှိပ်စက်ခြင်းဟူသော နေလကိုလည်း ဖန်ဆင်းပေးနေ၏။

ကြိုက်၊ ပေါင်း၊ ပျက် ဟူသော ရာသီသုံးမျိုးကိုလည်း ဖန်ဆင်းပေး၏။

မုန်း၊ ခိုက်၊ ဖျက် ဟူသော ဥတုသုံးလီကိုလည်း ဖန်ဆင်းပေးသေး၏။

ယင်းတို့သည် အောက်ခြေ မြေဓာတ်ဝယ် ရေခိုအောင်းစွဲကျန်နေရစ်ခဲ့သည့်ပမာ ကြိုက်ပေါင်းပျက်၌လည်း တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံများ ထင်းကျန်နေရစ်ခဲ့ကြ၏။ မုန်း ခိုက် ဖျက်၌လည်း တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံများ ထင်းထင်းကြီး ကျန်နေခဲ့ကြ၏။

ကြိုက်စွဲ မကြိုက်စွဲမျှသာ ကွာ၏။ လောဘတဏှာ၊ ဒေါသတဏှာ ဆိုရ၏။ ထိုအခါ...

မြေသည် နေ့၏နေအသာကို အအေးဓာတ်ခံဖြင့် ခုခံ၊ ဆန့်ကျင် ဖန်တီးနေသည့်ပမာ။

မြေသည် ည၏ လအလာကိုလည်း အပူဓာတ်ပျံဖြင့်ခံ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖန်တီးနေပြီပမာ။

လူ့စိတ် လူ့မနောသည့်လည်း...

အကြိုက်တွေ့ မုန်းတွေးဝင် ဒုက္ခ၊ အတ္တ၊ နိစ္စစွဲများ လွှံဝင်လာတော့သည်။

အမုန်းတွေ့ ကြိုက်သွေးရှင် သုခ၊ အတ္တ၊ နိစ္စ တွဲပွဲများ တန်ပြန်ဝင်လာတော့သည်။

အကြိုက်၌ ကာမ၊ ဗျာပါဒ၊ ဝိဟိံသတို့အတွေးကြောင့်လည်း တန်ပြန်ဒုက္ခ ပေါ်နေရ၏။

အကြိုက်မရခဲ့သည်များ တွေးမိ၍လည်း တန်ပြန်ဒုက္ခများ ပေါ်နေကြရ၏။

အမုန်း၌ ကာမ၊ ဗျာပါဒ၊ ဝိဟိံသအတွေးများကြောင့် ကလဲ့စားချေကာမပေါ်နေရ၏။

အကြိုက်ကျခဲ့သည်များ တွေးမိရာမှလည်း ကလဲ့စားချေကာမ တန်ပြန်ထရ၏။

သို့ကြောင့် သုခသည် ဒုက္ခကြောင့်ဖြစ်နေ၏။ ဒုက္ခသည်လည်း သုခကြောင့် ဖြစ်နေ၏။

အချစ်ရှိနေ၍ အမုန်းပေါ်ရ၏၊ အမုန်းရှိနေသမျှလည်း အချစ်လည်း ပေါ်နေဦးမည်သာ။

ဓမ္မေသက...

ယင်းကို ဤဉာဏ်မှနေ ဃနကျေအောင် သင်ချေခဲ့ရတော့မည်။

သင့်ရှိ ဤဃနကား ရုပ်အစိုင်အခဲမဟုတ်၊ စိတ်အစိုင်အခဲများသာ။

ယင်းကို ဤဉာဏ်မှနေ ထင်ထင်ကြည့် ထင်းထင်းမိစေခဲ့ရမည်။

ဤဉာဏ်သည် မဂ်ဝင်ရာ၌ လမ်းပေါက်ရွေးသော ဉာဏ်တည်း။

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်တွင် လက္ခဏာသုံးချက် တစ်ချက်တစ်ချက် လက်ကိုင်မိမိ အထူးရှုကြည့်ခွင့်ရ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤဉာဏ်က လက္ခဏာအမြင်အတိုင်းလျှင် မဂ်သို့ဝင်ခွင့်ရစေတော့သည်။ သို့ကြောင့်...

သင်သည် ဤဉာဏ်အထိ သင့်စိတ်ကြိုက် တွန်းဖိဖိ၍ အားထုတ်ခွင့်ရနေသေး၏။ ထိုစဉ်

သတိ အစပ်အစိုက်ကိုလည်း လိုသလို သင်ပြုကျင့်နိုင်၏။

ဝီရိယ အကူလိုက်ကိုလည်း ပျော့လိုပျော့ ပြင်းလိုပြင်း သင်လိုသလို သွင်းနိုင်သေး၏။

သည်မှထွက် အထက်သို့ဆန်တက်သွားပါမူကား အတန်းသားတို့ တက္ကသိုလ်ရောက်မှ တံခါးပေါက် ရွေးနေပုံမျိုးပမာ ဖြစ်ကြတော့မည်။

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်သို့ ဝင်ရောက်လာချိန် အလွန်ဝမ်းမြောက်နေသော အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြ၏။ ယခင်ဉာဏ်များတွင် တွေ့ခဲ့ရသော ညှိုးမှိန်ခဲ့သည်များ ဆို့နစ်ကြေကွဲသံများ၊ နေးကွေးဟန်များနှင့်ကား တခြားစီသာ။

ဓမ္မတာ မှုပါမဟုတ်

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်ဝင်ခါစတွင် နာကျင်မှုစသော မခံသာသည့်ဝေဒနာများ အထက်ဉာဏ်ကထက် ပိုမိုထင်ရှားလာတတ်ကြ၏။

ရှေ့ထိုးနောက်လန် ယိမ်းယိုင်မှုများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြသေး၏။

အမှတ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုမှာ ဝေးကွာနေသလိုလိုလည်း ထင်ရတတ်ကြ၏။

အာရုံနှင့်မှတ်ချက် ချိန်မကိုက်ဘဲလည်း ဖြစ်နေတတ်ကြ၏။

အထူးသဖြင့်ကား ထိုင်မှတ် မှတ်နေရတာ အားမရ၍ ထမှတ် မှတ်လိုခြင်းများ၊ တစ်ဖန် ထမှတ်မှတ်နေရတာ အားမရပြန်သဖြင့် ထိုင်မှတ် မှတ်လိုခြင်းများ။

ယင်းစိတ်မျိုး ခွေးနာလောက်ကိုက် ထိုးထိုးဝင်လာတတ်ကြ၏။ ယင်းမှာ ဤဉာဏ်၏ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်၏။ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ပိုင်နိုင်စွာသိလိုစိတ်အားကြီးမားလှသဖြင့် အားမရမှုသဘောသာ ဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်၌လည်း လေးလံခြင်း၊ ကျပ်ခြင်း၊ ပူခြင်း၊ တောင့်တင်းခြင်း၊ လေးပိခြင်းများလည်း သမ္မသနတုန်းကလို ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြသေး၏။

တစ်ဖန် အာရုံနိမိတ်ဆန်းများ၊ အလင်းတန်းများ စသည်တို့လည်း ဥဒယဗ္ဗယတုန်းကလို ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြသေး၏။

တစ်ဖန် မှတ်လိုက်လျှင် ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးသွားနေသည်ကို သိလျက်သားနှင့် အားမရစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာကာ တွန့်ဆုတ်စိတ်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြသေး၏။ ထိုသို့မဖြစ်ပေါ်ဘဲလည်း ရှိနေတတ်ကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုဝေဒနာ၏ သဘောများ ပျောက်ခြားသွားသောအခါတွင်မူကား အမှတ်ရော အသိပါ အလွန်လျင်မြန်လာတတ်၏။ မူးဝေသည်ဟုပင် ထင်ရတတ်ကြသေး၏။

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ် အတော်အတန်ရင့်သန်လာသောအခါ မှတ်ကောင်းလာ၏။ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခ စသောသဘာဝထားများကိုလည်း အချို့ယောဂီများ ဤဉာဏ်ဝယ် အတော်ကြာကြာကလေး တွေ့နေရတတ်၏။

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောများကား ဤဉာဏ်၌မြင်သောအမြင်သည် အောက်အောက်က မြင်ခဲ့ရဖူးသော အမြင်များနှင့် အလွန်ကွာခြားလှပြီး အနီးကပ်မြင်နည်းမျိုးဖြစ်နေကြ၏။ ယခင်ဉာဏ်များကထက် အထူးပေါ်လွင်ထင်ရှား၏။

ထို့ထက်ထူးသည်မှာ ဤဉာဏ်သည် အနိစ္စနဂါးပယ်၊ ဒုက္ခနယ်ပယ်ဆိုသော နယ်ပယ်နှစ်ခုစလုံးကိုပင် ဖြတ်ဝင်ဝင်လာခဲ့ရသောကြောင့် မိမိအား သန္တာလက္ခဏာအချက် ထင်ရှားကွင်းကွက်သည်ချည်းသာ။ သမ္မသနတုန်းကလို မြုပ်လက္ခဏာ ပေါ်လက္ခဏာဟူ၍ ဤ၌မရှိတော့ပါ။

အမျှော်ထစ် သနစ်ပေါ်တတ်သေး

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်၏ အနုကာလဖြစ်သော အားမလိုအားမရအပိုင်း၌

အကယ်တိတိ...ဂနာမငြိမ်စိတ်၊ အားမရစိတ်များကို ဦးစားပေးမိသဖြင့် စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ လိုက်ပါပြုကျင့်ခဲ့ပါမူ သင့်ရှိ ရှုမှတ်အားများ နည်းပါးသွားတတ်လှ၏။ ထိုအခါ အပငိုသခ်ါ ခေါ်ဆင်ခြင်ကင်းမဲ့သော မောဟစိတ် (လွတ်စိတ်၊ တွေစိတ်) များ အားကောင်းလာတတ်ကြရာ...

စရိုက်အလိုက် ပြင်ပနိမိတ်များကပါ ဝင်ရောက်လာတတ်ကြပြန်၏။

ရှုကွက်လည်း မသဲမကွဲ မှုန်မွဲမွဲဖြစ်လာတတ်ကြ၏။

ထိုရှုကွက်ကလည်း မပြတ်မစဲ တွဲသောအခြင်းအရာအားဖြင့်လည်း ပြနေတတ်၏။

ထိုရှုကွက်ကား မရှင်းမလင်း ပြတ်သားခြင်း ကင်းနေတတ်လှ၏။

ယင်းတို့သည် သင့်ဉာဏ်နိမ့်ကျသွားခြင်း၏ သင်္ကေတလက္ခဏာများပင် ဖြစ်ကြ၏။ တင်းရင်းစွာ မှတ်ဝင်ရမည်ကို တာဝန်မထမ်းဆောင်ဘဲ စိတ်နစ်ရာနောက် မျှောလိုက်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက...

သင့်အတွက် တစ်သက်လုံး မှတ်သားထားရမည်မှာ မည်သည့်ဉာဏ်အဆင့်မဆို မည်သို့သော ဝေဒနာနှင့် တိုးမိတိုးမိ မိမိရှုကွက်ရှိ ထိမှု သိမှု၏ ထိပုံ သိပုံ ပွားထုံနေရန်သာ။ သင့်အဖို့ ရှုကွက်က ပြနေသောအထိ အသိတို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံများကို စိတ်မျက်တောင်မခတ် သတိအစောင့်အကြပ်ဖြင့် မပြတ်ရှုကြည့်ရသောလမ်းမှတစ်ပါး အခြားလမ်းခွဲ လမ်းမျှောင် လမ်းရောင်ဟူ၍ မရှိတော့ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ဤ၌ မည်သို့ဆင်ခြင်ရမည် စသည် ငါတို့ရေးပြနေခြင်းသည်ကား သင့်အား ရှုကွက် ကျောပေး တမင်အတွေးခိုင်းနေသည်မဟုတ်၊ တကယ်မြင်သိရာမှ အလိုလိုပေါ်ထွက်လာသော ဆင်ခြင်ပုံမျိုးကိုသာ ဆိုလို၏။ အတွင်းသတိ၏ ဖြစ်ဆဲဖြစ်ပျက်တို့အပေါ် အောက်မေ့နေခြင်းကိုသာ ရည်ညွှန်း၏။

သို့ကြောင့် သင်တစ်ထစ်ချ မှတ်ရဦးမည်မှာ ယူပြီးမယား သချိုင်းမရောက်မချင်း ပေါင်းသင်းနေရသည်အလား သင့်ရှုကွက်က ပြသမျှ ဖြစ်ပျက် မဆုံးမချင်း မှတ်နေဖို့ပင်။

ပျော်လည်း မတော်လေနှင့်၊ ထိုပျော်ခင်း တင်းတင်းသာမှတ်။

ပျင်းနေလည်း မငြင်းလေနှင့်၊ ထိုပျင်းခင်း တင်းတင်းသာမှတ်။

ကောင်းနေလည်း မထစ်လေနှင့်၊ ထိုကောင်းခြင်း တင်းတင်းသာမှတ်။

ဆိုးလည်း မထစ်လေနှင့်၊ ထိုဆိုးခြင်း တင်းတင်းသာမှတ်။

ထိ၊ သိ၊ သတိ ဆိုသော ထိုသုံးချက်တို့သည် တာလွှတ်မှ ပန်းဝင်အထိ ရေဖျား ရေဆုံး သင်သုံးရမည့် အချက်များတည်း။

ဝီရိယ၊ အသိ၊ သတိ ဆိုသော ထိုလက်နက်တို့သည်လည်း သင့်အတွက် အသက်ထက်ဆုံး သေသော်မှ ရင်ဝယ်ပိုက်ဖုံးထားရမည့် လက်နက်များတည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

၁၁။ ချစ်မုန်းလေလွင့် နင့်ဟာနင်နေ

က။ မုစ္စိတုံကာမတောယေဝ ပဋိသင်္ခါယ ဇာနတော
သင်္ခါရုပေက္ခာနာမံ ဇာတံ နဝမယောဂိနော

ခ။ ပဋိသင်္ခါနုပဿနာယ သင်္ခါရေ ပရိဂ္ဂဏှတ္တော
အဟံ မမာတိ ဂဟေတဗ္ဗံ အဒိသွာ
ဘယဉ္စ နန္ဒိဉ္စ ဝိပ္ပဟာယ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု
ဥဒါသိနော ဟောတိ မဇ္ဈတ္တော။ ။

ကျ။ မုစ္စိတုံ – ပြုလှာပြင်ခင်း လွတ်မြောက်ခြင်းငှာ၊ ကာမတောယေဝ – မျှော်လင့်စောင့်စား လျက်ကသာ၊ ပဋိသင်္ခါယ – အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟူသော ကြည့်ရှုတစ်ဖန် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့်၊ ဇာန တော – နိစ္စ သုခ အတ္တ ကင်းစင် သိမြင်နေသော၊ နဝမယောဂိနော – ဝိပဿနာလမ်းသွား ကိုးပါးအဆင့် အားကိုမြင့်၍ အသင့်အားထုတ်သူ၏၊ သင်္ခါရုပေက္ခာနာမံ ဉာဏံ – ကြောက်နှစ်သက်မှု အထူးပြုကို လျစ်လျူရှုသော သင်္ခါရုပေက္ခာအမည်ရှိသောဉာဏ်သည်၊ ဇာတံ – လောကီလုပ်ရပ် အရှုပ်ဇာတ်မှ ခုတ်ဖြတ်ကွက်ဖော် ထွက်ပေါ်လာခဲ့ချေပြီတကား။

ခ။ ပဋိသင်္ခါနုပဿနာယ – ပြန်လှည့်ဆင်ခြင် အမှန်မြင်သောဉာဏ်ဖြင့်၊ သင်္ခါရေ – ရုပ် တွင် နာမ်ယှက် အဖြစ်နှင့်အပျက်တို့ကို၊ ပရိဂ္ဂဏှတ္တော – လုံ့လဖိစီး တွန်းအားမီးလျက် သိမ်းဆည်း ပြီးလတ်သော်၊ အဟံမမာတိ – ငါ ငါ့ဥစ္စာဟူ၍၊ ဂဟေတဗ္ဗံ – မှတ်ယူလိုက်ပါ သိမ်းပိုက်စရာကို၊ အဒိသွာ – မမြင်ရစေတော့၍၊ ဘယဉ္စ – ကြောက်ခြင်းကိုလည်း၊ ဝိပ္ပဟာယ – ပယ်စွန့်၍၊ နန္ဒိဉ္စ – နှစ်သက်ခြင်းကိုလည်း၊ ဝိပ္ပဟာယ – ပယ်စွန့်၍၊ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု - အသစ်ဆိုပြု ဆွေးလုဆိုပြင် ကောင်း မကောင်းထွင် အစီအရင်အားလုံးတို့၌၊ ဥဒါသိနော – ချစ်လည်းမချစ် မုန်းလည်းမမုန်း အလယ် အလတ်၏ ထုံးဖြစ်သော နလုံးမသာ ဝမ်းမနာသည်ဖြစ်၍၊ မဇ္ဈတ္တော – အလယ်မှာရပ် မည်သည့်ဘက် ကိုမျှ စိတ်မကပ်သည်၊ ဟောတိ – သုံးသာသုံး၍ မစွဲသောအနေ ဖြစ်လာချေ၏တကား။

http://www.dhammadownload.com

သူစိမ်းမသာတွေ့ ပွေ့မငိုတော့သည့်ပမာ

ဓမ္မေသက…

သင်သည် ဤသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်အဆင့်သို့ ရောက်လာခဲ့ပါမူ အနိစ္စအချက်ကိုင်လျက်က ကူးဝင်လာသူ ထိုမမြဲသဘော သိလျက်ကြည့်လျက်ကပင် ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သည်များ တွေ့နေရသည်ပမာ ခန္ဓာ၌ ဖြစ်ဆဲသော သုခ ဒုက္ခများအပေါ် ကျော်လွှားနိုင်တော့သည်။ သူစိမ်းမသာ မိမိအိမ်ရှေ့မှ ဖြတ်သယ်သွားသည်ကို မြင်ရပုံမျိုးနှင့် ဆင်၏။

ဒုက္ခအချက် ကိုင်လျက်က ကူးဝင်လာသူကလည်း နင့်ဟာနင်နေ၊ ငါ့ဟာငါနေ သဘောထားနိုင်တော့၏။ ကွာရှင်းပြီးမယားအကြောင်း ကောင်း မကောင်း သတင်းကြားရသော်မှ မတုန်လှုပ်မျိုး ပမာဆင်၏။

အကယ်တိတိ သင်သည် အနတ္တအချက် ကိုင်လျက်က ကူးထွက်လာပါအံ့။ ထိုသင့်ခန္ဓာ၌ ပေါ်သမျှသော သုခ ဒုက္ခတို့ကို သူစိမ်းချင်းချင်း လမ်းပက်ပင်းတွေ့ချိန်မျိုးများ၌ ထားသောဥပေက္ခာပြုမျိုးထက် ပိုသော ဥပေက္ခာပြုမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။

ထိုလက္ခဏာအမြင်များကား အထက်ဉာဏ်က တပ်ဆင်ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ရာ ထိုအထက်ဉာဏ်က ကိုင်စွဲခဲ့သော လက္ခဏာများအတိုင်းသာ ဤ၌ လက်ကိုင်ခွင့်ရကြတော့မည်။ ဤမှအထက်သဘောမျှသော အနုညက်ပိုင်းများဖြစ်ကြသဖြင့် ဘာကိုမျှပင် သင်ဝင်စွက်ခွင့်မရပြီ။

အမူရာကလက် ဤဉာဏ်ဘက် မရောက်လာသေး

ဓမ္မေသက…

ဤဉာဏ်ဘက် သင်ကူးထွက်ခဲ့ရိုးမှန်လျှင် သွားလာလှုပ်ရှားမှုများ ခပ်တည်တည် ခပ်မှန်မှန် ဖြစ်လာတတ်၏။ မျက်နှာအဆင်းမှာမူကား အထူးကြည်လင်လာမည်။

ဝမ်းနည်းစရာ၊ ဝမ်းသာစရာများနှင့် ကြုံတွေ့လာသော်မှ သင်တုန်လှုပ်လိမ့်မည်မဟုတ်တော့ပြီ။

ယခင်က သင်မျက်နှာပေါက်ဆိုးဆိုးနှင့် သုန်သုန်မှုန်မှုန်နေလေ့ရှိသော်မှလည်း ဤဉာဏ်ထဲသို့ သင်ဝင်လာသည်နှင့် သွေးလည်းပြောင်း၊ စိတ်လည်းပြောင်း၏။ စိတ်လည်းပြောင်း၊ အမူအရာလည်း ပြောင်း၏ ထုံးအတိုင်းလျှင် သင့်မျက်စိမျက်နှာများ အထူးကြည်လင်တောက်ပလာချေအံ့။

သင့်အမူအရာများ အထက်ဉာဏ်များကနှင့် ပြောင်းပြန်လှန်ပမာ အပြောင်းလဲကြီး ပြောင်းလဲနေချေတော့အံ့။

ထိုပြောင်းလဲခြင်းများက တရားခံ တရားလိုနေရာမျိုးများ မဟုတ်ကြလေဘဲ တရားသူကြီးနေရာမျိုးမှ ဖြစ်သော အပြောင်းအလဲများပင်ဖြစ်ရာ သင်၏ လှုပ်ရှားပုံအမူအရာအားလုံးပင် ကြည်လင်လန်းဆန်းခြင်းများချည်းသာ။

ဓမ္မေသက…

ဤဉာဏ် (သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်) ၌လည်း ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှာတုန်းကလို ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိစသော ဝိပဿနာအနှောင့်အယှက်များ ဝင်လာတတ်ကြသေး၏။

http://www.dhammadownload.com

သို့တစေလည်း ထိုပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ စသည်များကို အခြားဉာဏ်များတုန်းကလို အထင်ကြီးမှုများ သင့်၌ဖြစ်ပေါ်လာမည်မဟုတ်တော့ပြီ။ အနည်းငယ်နှစ်သက်သာယာမှုမှလွဲ၍ ထူးထူးကဲကဲ မတုန်လှုပ်တော့ပြီ။ ဝမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း ကင်းရှင်းလာစ ပြုနေပြီဖြစ်ခြင်းကြောင့်တည်း။

မပြောင်းလဲသော အကောင်း

ဓမ္မေသက...

သင့်၌ ဤဉာဏ်ရင့်သန်လာသောအခါ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့အပေါ် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြောင့်ကြ မစိုက်ရတော့ဘဲ ရှုသိနေနိုင်လာ၏။ ရှုကွက်ကလည်း အလွန်သိမ်မွေ့လာနေ၏။ သင့်မှတ်စိတ်များလည်း အထူးကြည်လင်လာနေ၏။

ထိုရှုကွက်၊ ထိုမှတ်စိတ်တို့သည် သူ့အရှိန်နှင့်သူ အလိုလိုပင် သိလျက် သိလျက် (ဖြစ်ပျက်က ဖြစ်ပျက်၊ သိချက်က သိချက်) ဖြစ်နေကြသည်ဟု ထင်ရ၏။

အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့လွန်းလှသော ရုပ်နာမ်လှုပ်ရှားမှုလေးများသော်မှ ကားမီးဆလိုက်ကြီးများ ရှေ့မှ ဖြတ်သန်းပြေးလွှားနေကြသော ပိုးမွှန်ပိုးမွှားလေးများပမာလည်းကောင်း၊ နေခြည်တောက်ချိန် ထရံပေါက်ကပ်ကြားတို့မှ တိုးဝင်လာသော မြူမှုန်အလင်းတန်းလေးများပမာလည်းကောင်း ယင်းတို့ကို အထူးကြောင့်ကြစိုက်မနေရဘဲ သိသိပေးနေရတတ်၏။

သူ့လက္ခဏာ သူ့အသွင်ကား အထူးပီပြင်နေချေပြီ။ ဆင်ခြင်စရာပင် မလိုတော့ပြီ။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် ရှုကွက်တွင်း အသိသွင်းပေးပြီး၍ မကြာခင်မှာပင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ထိတွေ့မှုကလေးများကိုချည်း ဇယ်ခတ်သလို တွေ့နေရတော့သည်။ ဝါဂွမ်းနှင့် တို့ထိခံရမှုမျိုးသော အတွေ့နုလေးများ သိမ်မွေ့နူးညံ့စွာ တွေ့နေရတတ်၏။ သိမှုလေးများကလည်း အလွန်သိမ်မွေ့လွန်းလှ၏။

ရံတစ်ခါ...ကိုယ်မှ ထိတွေ့မှုများ အဆက်မပြတ် လျင်မြန်လွန်းသောကြောင့် မှတ်သိစိတ်ကပါ ချာချာလည် မှတ်နေရပါသည်ပမာ လျင်မြန်နေတတ်သေး၏။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အထက်သို့ ရှန်းတက်နေသလိုလည်း ဖြစ်လာတတ်၏။

ရံတစ်ခါ... မှတ်လက်စအာရုံသည် အနည်းငယ်မျှသာ အထင်ပြကာ အေးငြိမ်းလျက်ကလည်း ရှိနေတတ်၏။ ရှုကွက်ပါ ပျောက်နေပြီး စိတ်ကလေးချည်းလည်း ဖြစ်နေတတ်သေး၏။ ကိုယ်၌ သိမ်မွေ့လွန်းလှသော ရေမှုန်ရေမွှားလေးများဖြင့် ဆွတ်ဖျန်းပေးနေဘိအလား ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိတို့ အရှိန်အဝါအားများကလည်း ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ သင့်၌ အာရုံများ အဘယ်မျှပြောင်းပြောင်း မှတ်ကောင်းခြင်းကား မပြောင်းလဲတော့ပြီ။

ဓမ္မေသက...

သင် ဤဉာဏ်ရောက်စဉ်ခဏ အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်မှန်သမျှတို့အပေါ် သဘောမျှအမြင် ပီပြင်နေ

http://www.dhammadownload.com

ချေရာ ငါကောင်မဟုတ် ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်ဆိုသောအသိ အပိုင်ရှိ ရှိနေချေပြီ။ သူကောင်လည်း မဟုတ် သူ့ဥစ္စာလည်းမဟုတ်ဆိုသောအသိ အပိုင်သိ သိသိနေချေပြီ။

ယင်းအရှိ ယင်းအသိများနှင့်အတူ သဘောတစ်ခုက သဘောတစ်ခုအား ရှုကြည့်နေခြင်းမျှ သာဟု အမြင်ပေါက်လာ၏။ သဘာဝတစ်ခုက သဘာဝတစ်ခုကို ပြုပြင်နေခြင်းမျှသာဟု ရှုသိလာ နိုင်၏။

ဤအမြင်ကား ဤဉာဏ်၌ သာ၍သာ၍ပင် ထင်ရှားလာနေ၏။

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်၏ ဂုဏ်ထူးများတွင် ဣရိယာပုထ် ခိုင်ခံ့ခြင်းလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်၏။ သို့ ကြောင့် ဣရိယာပုထ် အလွန်ခိုင်ခံ့၏၊ မည်သည့်ဣရိယာပုထ်ဖြင့်ဖြစ်ပါစေ နှစ်နာရီ သုံးနာရီစသည် ကြာညောင်းသွားသော်မှ ခဏလေးထင်ရ၏။

တစ်ခဏမျှ မှတ်မည်ကြံကာ အမှတ်ဝင်ပေးလိုက်သော် နှစ်နာရီ သုံးနာရီ စသည် ကြာညောင်း သွားသည်လည်း ရှိတတ်သေး၏။ အချို့ ရက်ပိုင်းအထိပင် ကြာတတ်ကြ၏။

ရှုကွက်၏ အတွေ့သဘောသည် ကြာရှည်မှတ်လေ သိမ်မွေ့လေဖြစ်၏။ ယင်းသိမ်မွေ့မှုသည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အမြင်နှင့် ဆင်ဆင်ဖြစ်နေသော်မှလည်း မှတ်စရာအာရုံ သဏ္ဌာန်နိမိတ်ပုံကား ထို မှာကဲ့သို့ မထင်ရှားပြီ။

ဓမ္မေသက...

ဤသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်၌ တူသုံးတူ၊ ထူးသုံးထူးရှိနေချေရာ တူသုံးတူဟူသည်ကား

၁။ သမာဓိနှင့် ဝီရိယ အညီအမျှ (အတူ) ထား ရှုနိုင်လာ၏။

၂။ ချမ်းသာနှင့် ဆင်းရဲ တစ်တွဲတည်း (အတူ) ထား ရှုနိုင်လာ၏။

၃။ အကြောက်နှင့် အနှစ်သက် ဘက်မခွဲဘဲ (အတူ) ထား ရှုစားနိုင်၏။

ဤကား ဤဉာဏ်က သတ်မှတ်ပေးလိုက်သော ဂုဏ်ရည်တူများ။

တစ်ဖန် ထူးသုံးထူးကား...

၁။ ကြာကြာဆည်းပူးလေ အသိမ်မွေ့ကား ထူးထူးလာလေသာ။

၂။ ကြာကြာထားလေ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အငြိမ်များလေသာ။

၃။ ကြာကြာရှုလေ တစ်ဖက်အာရုံများကို ကူးခတ်မှုမပြုတော့လေသာ။

ဤကား ဤဉာဏ်က အမွှန်းတင်ပေးလိုက်သော ဂုဏ်ရည်ထူးများ။

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်သည်

က။ သင်္ခါရတို့ကို ဥပေက္ခာပြု၏။ သို့ကြောင့် တမင်လုပ်ရှု ရှုစရာမလို။ ထိုင်ခါစ ဆယ် ချက်လောက် မှတ်ပေးလိုက်လျှင် သူ့အရှိန်နှင့်သူ ခွင်ဝင်သွားတော့သည်သာ။

http://www.dhammadownload.com

ခ။ နီဝရဏတို့ကိုလည်း ဥပေက္ခာပြု၏။ သို့ကြောင့် ကြောက် နှစ်သက်ခြင်း ကင်းပြီ။ အကောင်း ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အပုပ်ဟူ၍လည်းကောင်း သမုတ်ခြင်းပါ ကင်းသွားပြီ။

ဂ။ ဝေဒနာများကိုလည်း ဥပေက္ခာပြု၏။ သို့ကြောင့် ချမ်းသာဆင်းရဲ လက်မတွဲပြီ။ ရံတစ်ခါ လောကီချမ်းသာကို ဒုက္ခဟု မြင်၏။ လောကီဒုက္ခကိုကား မိတ်ဆွေဟု မြင်၏။

သည့်အတူ…လောကီအယူ ရန်မိတ်ဟူသော ထိုအားလုံးတို့၌ပင် ရန်သူကား မိမိအပြစ်ကိုသာ ကြည့်၍ ပြောကြားပေးတတ်ခြင်း၊ မိမိနှင့် ကင်းကွာရာအရပ်မှာသာ နေခြင်းများကြောင့် မိတ်ဆွေကောင်း အရာဝင်၏။

မိတ်ဆွေကား မိမိအပြစ်ကို ဖုံးဖိပေးထားတတ်ခြင်း၊ မိမိနှင့် ပူးပူးကပ်ကပ်နေခြင်း၊ အကြိုက်ပေး ပေါင်းသင်းခြင်းများကြောင့် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးသော ရန်ဘက်။

ဤသို့လျှင် အယူပြောင်းပြန် မူပြောင်းပြန်သို့ ဆန်တက်လာချေပြီ။

ခန္ဓာ့ဗေဒ သုတေသနရုံးကြီး

ခမ္မေသက…

ဤဉာဏ် အရင့်ပိုင်းထဲသို့ သင်ဝင်လာသည်နှင့် သင့်သတိ သင့်အသိ အားလုံးတို့သည် မနောအတွင်း (နှလုံးအိမ် အကြည်ပြင်၏အတွင်း) အထိ ဝင်ဆံ့နိုင်ပြီဖြစ်၏။ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓတို့၏ လမ်းဆုံဖြစ်၏။

ထိုစဉ် ခန္ဓာတွင်း အခင်းကြီး အခင်းငယ်တို့၏ ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ သရုပ်စုံများကိုလည်း ဤမနောပြင်မှပင် လက်ခံကာ သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ပေးသာလာ၏။ သို့ကြောင့် အဇ္ဈတ္တကာယပိုင်းအမည်လည်း ခံယူခွင့်ရနေ၏။

တစ်ဖန် ခန္ဓာ့အပြင်မှနေ အာရုံငါးပါးတို့ တံခါးငါးခုံသို့ လာရောက်ထိခိုက်နေကြပါသည်ကို ပြင်ပနေ မြင်သိကြားသိ စသည်တို့က သတင်းပို့ပေးနေကြရာ ယင်းတို့ကိုလည်း ဤမနောပြင်မှပင် လက်သင့်ခံ၍ သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ပေးနေ၏။ သို့ကြောင့် ဗဟိဒ္ဓကာယပိုင်းဟူသောအမည်ကိုလည်း ခံယူခွင့်ရနေတော့သည်။

ဆိုကြပါစို့… မျက်ကြည်တံခါးသို့ အဆင်းရုပ်တစ်ခုက လာရောက်ထိတွေ့နေပြီ။ ယင်းကို မြင်သိကလည်း လာတွေ့နေကြောင်း အတွင်းသို့ သတင်းပို့နေချေပြီ။

ထိုအခါ သတိထောက်ခံထားသော အတွင်းနေ မနောဝိညာဉ်သည် ထိုအဆင်းရုပ်ကို ဖမ်းယူ လက်ခံကာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပေးခြင်း၊ အဆုံးအဖြတ်ပေးခြင်း စသည်ဖြင့် အလုပ်ဖွင့်လိုက်ရာ ယခင်က သူ့အာရုံနောက် စိတ်လိုက်ကြိုက် မကြိုက်တို့ဖြင့် လိုက်လံသိမ်းပိုက်၏။ ယခုကား ထိုသို့မဟုတ်တော့ဘဲ မိမိစိတ် မိမိကိုယ်နှင့် တစ်ကြိတ်တည်းဖြစ်နေတော့ရာ…

မျက်စိမှတစ်ဆင့် မိမိရှိ ခန္ဓာခွင် တစ်လွှင်တစ်ပြင်လုံး…

http://www.dhammadownload.com

အဆင့်အဆင့်အားဖြင့် လှိုင်းများ လှုပ်ခတ်ပြေးသွားနေသည်များကိုသာ တွေ့နေရ၏။

အပြတ်အပြတ်အားဖြင့် ဘုတ်သက်များ ပြတ်ခြားသွားနေကြသည်ကိုသာ တွေ့ရတော့၏။

အပိုင်းအပိုင်းအားဖြင့် ဘုတ်သက် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု လုတက်သွားကြသည်ကိုသာ တွေ့ရတော့၏။

ထိုစဉ် ခန္ဓာခွင်တစ်ခုလုံးလုံး ရစရာမရှိသိမ့်သိမ့်တုန် ဖြန်းဖြန်းကွဲ ဖရိုဖရဲသောမြင်ကွင်းမျှသာ တွေ့သိခွင့်ရလာ၏။ အမြင်ရှင်း၏၊ ပြတ်သား၏။

ဖြစ်စဉ် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မရောနှောကြသည်ကို တွေ့ရ၏။

အဆက်နောက် အဆက်ထပ် မပြတ်မစဲ အကွဲအတိုင်း သွားနေကြသည်ကို တွေ့ရ၏။

သိမှု၏ဖြစ်စဉ်များကား သည့်ထက် အဆသာဖြင့် မြန်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။

စိတ်သည် မြစ်ရေအလျဉ်ပမာ အဆက်မပြတ် ရုပ်အထက် တက်လိုက်နေ၏။

မည်သည့်နေရာမျှ ခိုကပ်ကျန်နေရစ်ခဲ့တတ်ခြင်း အလျဉ်းမရှိချေ။

ဓမ္မေသက...

ဤဉာဏ်၌ သင့်စိတ်သည် အပ္ပနာသမာဓိနယ်သို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့ပြီဖြစ်ရာ...

ရှုကွက်ရှိအခြေအနေများကိုလည်း တစ်စမကျန် လက်ခံသိ အားလုံးပြည့် အသိရှိပေးနေပြီ။

ရှုကွက်ပြင်ပ အခြားသိစရာမှန်သမျှတို့ကိုလည်း လက်ခံသိ သိသိပေးနေပြီ။

ဓမ္မေသက...

သည့်အတူ သင့်၏နားသို့ အသံရုပ်တစ်ခုခုက ဝင်ရောက်ဆောင့်လိုက်တိုင်းလည်း ထိုနားမှတစ်ဆင့် သင့်ခန္ဓာခွင်တစ်ခုလုံး သိမ့်သိမ့်တုန် ဖြန်းဖြန်းကွဲချည်းသာ။

တစ်ဖန် ထိုအသံကိုပင် ပြန်လည်၍အသိဝင်ပေးလိုက်ပါသော် ထိုအသံသည်လည်း အဆင့်အဆင့်၊ အဆက်အဆက် ပြတ်ခြားပြတ်ခြား တစ်သံပြီးမှ တစ်သံထားဖြင့် ပျောက်ပျောက်ကွယ်ခြားသွားသည်ကိုသာ တွေ့သိရမည်သာ။

ထိုစဉ် အလွန်လျင်မြန်သော လေယာဉ်ကြီးများအသံ တစ်သံပြီးမှ တစ်သံသာ။

အလွန်သာယာငြိမ့်ညောင်းသော ရေဒီယိုသီချင်းသံ တစ်သံပြီးမှ တစ်သံသာ။

ထိုတစ်သံနှင့် တစ်သံတို့အကြား အသိက များနေခြင်းကြောင့် တော်တော်ကြာ စောင့်ဆိုင်းနားထောင်နေရချိန်များချည်းသာ။

သို့ကြောင့် ယခင်က အလွန်စွဲလမ်းခဲ့ရသော သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ရေဒီယိုမှနေ ဖမ်းယူနားဆင်ကြည့်လိုက်ရာ အဆိုတော်၏စကားတစ်လုံးတစ်လုံး တော်တော်ကြာ အချိန်ဖြုန်းနားထောင်ပေးနေရ၏။ တစ်သံအပျောက် အပျောက် တစ်သံရောက်ရောက်မလာသဖြင့် အတော်ကြာ စောင့်ဆိုင်းပေးနေရ၏။

ကြာသော် ပျင်းမုန်းစရာကောင်းလာ၏။ မိမိနားမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာအစုအရုံး တစ်ခုလုံးတို့ကို

http://www.dhammadownload.com

အုန်းအုန်းကျွက်ကျွက်ဖြစ်အောင် ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီးပစ်နေသည်ဟု မြင်လာ၏။ အရသာမရှိ၊ သာယာစရာ မရှိ၊ သဘောမျှသာဖြစ်၏ဟု အပိုင်သိလည်း ထပ်ဆင့် ထွက်ပေါ်လာ၏။

သည့်အတူ… အနံ့နှင့်နှာ တွေ့ထိကြရာ၊ လျှာနှင့်အရသာ တွေ့ထိကြရာ၊ ကိုယ်နှင့် ပြင်ပကိုယ်တို့ တွေ့ထိကြရာ၊ အတွေးနှင့် အငွေ့ပျံတို့ တွေ့ထိကြရာတိုင်းတို့၌လည်း ဥသျှစ်သီးနှစ်လုံးထု တစ်ခုမျှအကောင်းမကျန်ပမာ အတိုက်ရော အခံဘက်မှာပါ နှစ်ဖက်စလုံးအထိနာကြသည်ကိုသာ တွေ့ရတော့ပါအံ့။

ဓမ္မေသက…

ဤ၌ အရသာနှင့် လျှာ သဘောနှင့် မနောတို့၏ အဖြစ်သနစ်များကို သင် သုတပွားများရန် အတွက် ဝကွက်၍ အသေးစိတ်ထုတ်ဆိုပါအံ့။ ထိုစဉ်…

ဓမ္မေသက…

အရသာခြောက်မျိုးတို့သည် ဓာတ်လေးပါးတို့၏ ဓာတ်လွန်သတ္တိကို အစွမ်းပြနေကြရသော အရသာများချည်း ဖြစ်ကြ၏။ ကျန် အသံ၊ အနံ့စသည်များလည်း နည်းကူပင်ဖြစ်ကြ၏။

ဓာတ်တစ်ခုချင်းများ၏ စွမ်းဆောင်ခြင်းများလည်း ဖြစ်ကြ၏။

ဓာတ်လေးခုစလုံးတို့၏ လမ်းဆုံးရောက်လည်း ပါသေး၏။ ထိုစဉ်…

၁။ အချိုသက်သက်ကား အာပေါ ရေဓာတ်က အလွန်ဖြစ်ပြီး ကျန်ဓာတ်သုံးပါးကား နောက်လိုက်မျှသာ။

၂။ ချို့ဆိမ့်ဖြစ်လျှင်ကား ပထဝီမြေဓာတ်က အလွန်၊ ကျန်တို့ကား နောက်လိုက်။

၃။ ချဉ် ပူ စပ်ကား တေဇောအခိုးဓာတ်က အလွန်၊ ကျန်တို့ကား နောက်နေ။

၄။ ဖန်ခါးကား ဝါယောလေဓာတ်က အလွန်၊ ကျန်တို့ကား နောက်ရံ။

အငန်တစ်မျိုးကား ဓာတ်ပေါင်းစု ဓာတ်အားလုံးတို့၏ လမ်းဆုံးပြုမျှသာ။

ဓမ္မေသက…

ဤ၌ နမူနာပြအဖြစ် မုန့်ဖက်ထုပ် စားကြည့်ကြစို့။ ထိုမုန့်ဖက်ထုပ်သည် အတွင်း၌ ဆန်၊ ထန်းလျက်၊ မြေပဲ စသည်များ ပါဝင်နေချေရာ မြေဓာတ်လွန် အစားအစာတစ်မျိုးသာ။

ယင်းကို ဉာဏ်အရောက် သင့်ပါးစပ်ပေါက်မှနေ သွင်း ဝါးကြည့်စမ်းပါ။ ထိုအခါ…

ပထမ…သူ့ဓာတ်လွန် သူ့အစွမ်းပြ အချိုအဆိမ့်အရသာကသာ ဦးစွာပေါက်ချလာပါမည်။ နိုင်နိုင်ဝါး၊ အားရပါးရဝါး၊ စိတ်ရှိလက်ရှိ ဖိဖိဝါး စားကြည့်ပြန်ရာ…

ဒုတိယ…အချိုပျောက် ချဉ်ဖန့်ဖန့်မျှသာ ကျရောက်လာပါမည်။ ယင်းကိုလည်း နိုင်နိုင်ဝါး၊ အားရပါးရဝါး၊ စိတ်ရှိလက်ရှိ ဖိဖိဝါးပေးစမ်းပါ။ ထိုအခါ…

တတိယ…သက်တက်တက် အခါးဆန်အရသာများ ပေါ်လွင်လာပါသည်။ ယင်းကိုလည်း နိုင်နိုင်ဝါး၊ အားရပါးရဝါး၊ စိတ်ရှိလက်ရှိ ဖိဝါးပေးနေစမ်းပါ။ ထိုအခါ…

http://www.dhammadownload.com

စတုတ္ထ…ဘာအရသာမျှမကဲ စေးတွဲတွဲအရသာမျှ ပေါ်လွင်လာပါသည်။ ယင်းကိုလည်း အပြီး အစီးဝါး၊ ညက်ညက်ပေါက်အောင်ဝါး၊ ဖိ၍ဖိ၍ ဝါးပေးနေစမ်းပါ။ ထိုအခါ…

ပဥ္စမ… အစေးဓာတ်ပင်မသက် လွစာညက်ဝါးနေရပြီသို့သာ။

ဤသို့ ပထမဓာတ်လွှန်၊ ထို့နောက် အတိုက်သန် တေဇော၊ ထို့နောက် အတိုက်၏နောက်လိုက် ဝါယော၊ ထို့နောက် အခံဓာတ်၏ ခေါင်းဆောင် အာပေါနှင့် အိမ်ရှင် မြေဓာတ်တို့ အကြောင်း သင် ကောင်းကောင်းသိခွင့်ရတော့သည်။

ဓမ္မေသက…

သည်ဓာတ်တို့၏ဖြစ်စဉ်ကို နမူနာတင်၍ ကျန်များ၌လည်း သည်သို့ပင် သင်သဘောပေါက်ပါ လေတော့။

တစ်ဖန် အတိုက်ဓာတ်တို့၏ ခေါင်းဆောင် ချဉ်အရသာပင်ဖြစ်ပါစေ အစသော်အချဉ်၊ ထို့နောက် ချဉ်ဖန့်၊ သက်တက်၊ စေးတွဲ့ ဖွာကျဲ ဤလမ်းရိုးကြီးအတိုင်းလျှင် ရှေ့ပျက် နောက်ဝင် တန်းလှည့် အစဉ်ရှိချေမည်။

သည့်ထက်သည် သင့်မှတ်အားကြီးကောင်းမွန်လာသောအခါ အလွန်ပူပြင်းသော မီးအိုးကင်း ကြီး၏အထက် ရေစိမ်းတစ်ပေါက် တက်မိသွားသည်ပမာ ရှဲခနဲပေါ် ရှဲခနဲပျက် မည်သည့်အချက်မျှပင် မကျန်ခဲ့တော့ပြီ။

ထိုအခါ…ယခင်က တဆိမ့်ကြီး တအိမ့်ကြီး အတန်းလိုက်ကြီး ထင်နေခဲ့သမျှ ယခုသော်ပွဲစ နှင့် ဗျောခေါက် တောက်လျှောက်ကြီးသာ တွေ့သိခွင့်ရလာတော့သည်။

ဓမ္မေသက…

တစ်ဖန် သင့်လျှာပြင်ဘက်မှနေ အခြေအနေ အကဲခတ်ကြည့်ပြန်ကလည်း အရသာဓာတ်ရုပ် များ၏ ပွတ်တိုက် ထိပါး အဖျက်ဝင်သွားသည်အလိုက် တုန်ခါလိုမ့်ဆင်းသွားသော သိမ့်သိမ့်တုန် ဖြန်းဖြန်းကွဲဖြစ်စဉ်ကြီးကလည်း ခြမည်းအုပ် လမ်းဘေးအမှိုက်ပုံကြီး ဂြသံပေး အပြွတ်ဖြွတ်နေ သည်ပမာ ခန္ဓာခွင် မည်သည့်နေရာမှာမှ အကြားအလပ်မရှိ ရုတ်ရုတ်သဲသဲ ပျက်စီးသွားကြ၏။ ရှေ့ရှေ့တို့က အပျက်၊ နောက်နောက်တို့က ဆက်ဝင်နေကြသောကြောင့်သာ သင် အသေထဲ ပွဲမဝင် ရသေးခြင်းတည်း။

ဓမ္မေသက…

နောက်တစ်ခု စိတ်အတွေး အရေးပြောဦးမည်။ မနောအိမ်အတွင်းရှိ မနောနှင့် သဘော ရောမိ သွားသောကာလ ဘဝင်စိတ်သည် နိုးထလာနေ၏။ ထို့နောက် ထင်လာသော သဘောပုံရိပ် ဆင် ခြင်စိတ်က ချိတ်လိုက်ရာ မနောသွေးမှုတစ်ဆင့် ခန္ဓာပြင်တစ်ခွင်လုံး ပွက်လောရိုက်သွားတော့၏။ ဘဝင်လေသည်လည်း တွေးလုံးကြီးအလိုက် ကတိုက်ကရိုက်နိုးထလာရ၏။

ဘဝင်လေနှင့် ဝမ်းအောင်းအပူခိုးတို့၏ အထိုးကြောင့်…

http://www.dhammadownload.com

နှလုံးသွေးသည်လည်း ပို၍တက် ပွက်ပွက်ဆူ သွေးပူလေပူ ထန်လာစေတော့၏။

ထိုအခါ ခန္ဓာတွင်းနေ သွေး(လေ)ဘို့အားလုံးလည်း သင့်ခန္ဓာဝယ် နောက်မှတက် ရှေ့မှကျ ပတ်ရေမျှားပါ တိုးမြှင့်ပေးလိုက်ကြရပြီ။ ခန္ဓာစုံ အခုန်မြန်လာပြီ။ ခန္ဓာဘုံ အတုန်များလာပြီ။

ဘဝင်လေနှင့် သွေးပူ လေပူတို့ သွားလမ်းတစ်လျှောက်လည်း အုန်းအုန်းကျွက်ကျွက်ပျက် အဆက်ဆက်ချုပ် ပွက်လောရိုက် အလုပ်လုပ်ပေးနေကြရပြီ။

ထိုအချိန်ရှိ သင့်ကြံသိစိတ်ကလေးကား...

ရံတစ်ခါ ငယ်ထိပ်မှာနေလျက်က မိမိမှအဖြစ်ဆိုး စီးမိုး မိုးကြည့်နေ၏။

ရံတစ်ခါ လက်ဝဲရင်အုံထက်မှာနေ မိမိ၏အခြေအနေကို စွေကြည့်နေချေ၏။

ရံတစ်ခါ ဘဝင်လေဝပ်ကျင်းထဲကပင် မိမိ၏အသွင်အပြင် အကဲခတ်ခြင်း ဝင်နေ၏။

ကြွင်းမြင်ရာ ကြားရာ စသည်များ၌လည်း ဤစိတ်ဝင် သုံးနေရာ တစ်နေရာရာမှနေကာ ဆင်ခြင်ပေးနေသည်က များပါ၏။

တစ်ဖက်ရှိ မြင်ခဲ့ဖူး ကြားခဲ့ဖူး စသည်များ၏ စွဲကျန်နေရစ်ခဲ့သော အဆင်းရိပ် အသံရိပ် စသည် သဘောမျှ အငွေ့များကား လက်ဆောင်ရဓာတ်ပုံလေးများ အိတ်တွင်းမှ ထုတ်ယူကြည့်ရှုနေရသည့် ပမာမျှသာ ရှိကြတော့သည်။ ယခင်တုန်းကလို အတွေးဝင် အတွေ့ရှင်ရှိရာနောက် စိတ်မရောက်တော့ပြီ။ အတွေးပေါ် အတွေ့ပေါ်ခဲ့ရာနေရာအထိ စိတ်ကူးမလှည့်တော့ပြီ။

မိမိကား အိမ်ရှင်၊ သူတို့ကား ဧည့်သည်ဖြစ်သွားပြီ။

အကယ်တိတိ... စမ်းသပ်ကြည့်လိုသဖြင့် မိမိတွေ့ခဲ့ဖူး၊ ကြုံခဲ့ဖူး၊ နေခဲ့ဖူးရာ အာရုံများဆီသို့ မိမိစိတ် တမင်ပို့လွှတ်ကြည့်သော်မှ ထိုကြံသိမှုသည် စိတ်နာထားသောအိမ် အကြွေးသွားတောင်းခံပုံမျိုးပမာသာ သင့်၌ရှိတော့မည်။

ဓမ္မေသက...

ပြီးခဲ့သော မုဋ္ဌေတုမှ လာမည့်လမ်းဖြတ်ကူး မရောက်မချင်းအထိသည် သမာဓိအားဖြင့် အပ္ပနာအရာဝင်၏။ လက္ခဏာနယ်အားဖြင့် အနတ္တလက္ခဏာနယ် ထင်ရှားရာနေရာများ ဖြစ်ကြ၏။ ပရိညာ ဝိသုဒ္ဓိတို့ကား ယခင်ကအတိုင်းလျှင်...

အစွဲမှန်သမျှ အားလုံးကင်းပနေသောကြောင့် ပဟာနပရိညာအရာဝင်၏။

အကျင့်ဆန် လမ်းမှန်ကျနေသောကြောင့်လည်း ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိဆိုရ၏။

သို့ကြောင့် ဤနေရာ စိတ်သန့်ကိုယ်သန့်ဖြင့် ကောင်းမဖြုန် ဆိုးမတုန် နေနိုင်ပြီ။

ကလျာဏဘွဲ့ရ ပုထုဇဉ်ဘဝတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ကံကုန် စျာန်ကုန် မထုံတက်တေား

ဓမ္မေသက...

ဤဥာဏ်သည် လောကီဥာဏ်များတွင် ထိပ်ဆုံးနေဥာဏ်၏ ကံကုန် စျာန်ကုန်နေရာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကာယသင်္ခါရ အငြိမ်ပြနေကြပြီ။ ဝင်ထွက်လေများ လိုသလို လုပ်ရှုခွင့်မရပြီ။

သည်အထဲ သမာဓိက လွန်ကဲ၊ ပညာဘက်က နည်းနေမည်ဆိုလျှင် ရှုကွက်တွင်းရှိ လှုပ်ရှားပုံများသည် သဘောမျှ ကျန်နေရာမှ တစ်ခါတစ်ရံ တဖြည်းဖြည်းချင်း သိမ်မွေ့ပျောက်ရှသွားတတ်လှ၏။

သမာဓိဉာဏ်က ကောင်းပြီး ပညာဉာဏ် ထပ်လောင်းမပေးနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်၏။

ထိုစဉ် သမာဓိဉာဏ်ကလည်း သတိကြောင့် ဖြစ်၏။

ပညာဉာဏ်ကလည်း သတိကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။

သို့စဉ်လျက် ဤသို့ ကွဲလွဲချက်ဖြစ်ကြရသည်မှာ အခြေခံစုဆောင်းခွင့်ရရာအောက်ဉာဏ်များတုန်းက သတိ၏ စေ့စပ်အားကိုသာ သုံး၍ စူးစိုက်အား အသုံးနည်းပါးခဲ့လေသူ အသိအားကို အတွင်းအထိ နှစ်မြှုပ်ပေးမထားနိုင်ခဲ့ခြင်းကြောင့်၊ သို့မဟုတ် ရေပေါ်ဆီဝေ့ ဉာဏ်ဖြင့် အထက်ဆန်တက်လာခြင်းကြောင့်...

ဤအထက်ပိုင်းကျလျှင်ကား ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်စ မလိုက်နိုင်ကြပြီ။ ဤအဆင့်သို့ ရောက်လျှင်ပြင်ဆင်၍ မရပြီ။ ဤသို့ သမာဓိအခြေခံမှ ပြီးခဲ့သော (ပဋိသင်္ခါ) အထက်ဉာဏ်တို့အထိ စုမိဆောင်းမိသမျှသော သမာဓိ ပညာတို့ဖြင့်သာ ပွဲဝင်သာကြတော့မည်။ ဗိုလ်အားများ အချင်းချင်း ညီညွတ်ရန်အတွက် သတိ၏ အောက်မေ့ခြင်းက ကြားဝင်စေ့စပ်ပေးခြင်းမှတစ်ပါး အခြားမတတ်နိုင်တော့ပြီ။ ရှုကွက်၌ကား အောက်မေ့သိဖြင့်သာ နေရမည်။

ထိုစဉ် စူးစိုက်အား သွင်းပေးမိက ဝီရိယဗိုလ်က ထောင် သမာဓိက ချောင်ကျသွားမည်။

စေ့စပ်အားချည်း ထားပေးက သမာဓိက ကဲ၊ ဝီရိယက မျက်နှာလွဲနေပြီ။

ဓမ္မေသက...

ထိုဗိုလ်များသည် ယှဉ်ဘက်များလည်း ဖြစ်ကြ၏၊ ဗိုလ်ဖြစ်နေကြသဖြင့် အချင်းချင်းလည်းလွှမ်းမိုး၏။ အခြေယူစက သဒ္ဓါနှင့် ဝီရိယတို့က လွှမ်းမိုးနေခဲ့ကြ၏။ ဤ၌ကား ပညာနှင့် သမာဓိတို့က ပြန်လည်ကြီးစိုးနေကြပြန်၏။ ထိုအခါ...

ရဲထောက်ခံချက်ဖြင့် ဗိုလ်ဖြစ်သွားသူက ဆောင့်ကြွားကြွားလုပ်နေသောအခါ ရဲအရာရှိကလည်း ငါထောက်ခံပေးလို့ ဒင်းဗိုလ်ဖြစ်တာ၊ ခုမှ ဘာစွာရသလဲသဘောဖြင့် ယှဉ်မပါ ဝင်မရောသည့်ပမာ ရှိနေတတ်ကြရာ သဒ္ဓါနှင့် ဝီရိယတို့က အစွမ်းမပြကြပြီ။

သဒ္ဓါမပါ ပညာချည်းသက်သက် ဘယ်သို့မှ ရှေ့မတက်။

ဝီရိယမပါ သမာဓိသက်သက် ဘယ်လိုမှ ရှေ့မတက်။

http://www.dhammadownload.com

ဗိုလ်လက်တွဲပျက် ဣန္ဒြေလည်း မထက်လာကြတော့ပြီ။

ခမ္မေသက...

သင့်၌ ဗိုလ်မညီညွတ် ဣန္ဒြေများ အထွတ်အထိပ်သို့ အရောက်မပို့နိုင်ခြင်းကြောင့်၊

ရံတစ်ခါ ရှုကွက်တစ်ခုလုံးပျောက် သိစိတ်တစ်ခုတည်းလေးချည်း ကျန်ရှိနေတတ်သည်။ ထို သိစိတ်ကလေးသည်ပင်...

ရံတစ်ခါ ကောင်းကင်ထက်သို့ တက်ရောက်နေပြီထင်ရသည်။

ရံတစ်ခါ စိုးစဉ်းမျှအထိ အသိနူးညံ့သွားသည်လည်း ရှိတတ်သေးသည်။

ရံတစ်ခါ အနူးညံ့ဆုံးသောအသိလေးအဖြစ်ထိလည်း ရောက်ရှိသွားတတ်သည်။

အားကောင်းသူဖြစ်က ဤမှလည်း ပြတ်တောက်သွားတတ်သည်။

အားကုန်သူဖြစ်က ဤမှနေ နောက်သို့ လည်ကျလာတတ်ပြန်သည်။

ဤနေရာ အရူပဈာန်စိတ်နှင့် အလားတူများ ဖြစ်ပွားလာတတ်ကြကာ တက်လိုက် ကျလိုက် တို့ဖြင့် ဝဲလှည့်နေတတ်ကြသည်။

ကံကုန် ဈာန်ကုန် မထုံတက်တေးအဖြစ်ဖြင့် ကစားနေတော့ခြင်းများတည်း။

ခမ္မေသက...

ဤအဆင့်သည် လောကီဉာဏ်တို့၏ သိခါပတ္တ (အထွတ်တင်) ဉာဏ် ဖြစ်နေချေရာ မိမိခန္ဓာ အား ရုပ်ဖြစ်ပျက်ကိုလည်း ကတ်ကတ်သတ်သတ် ဝင်ရောက်သိခွင့်ရနေ၏။ နာမ်ဖြစ်ပျက်ကိုလည်း ကတ်ကတ်သတ်သတ် ဝင်ရောက်သိခွင့်ရနေ၏။

မိမိစူးစမ်းလိုရာ၌ သဘောကျ ရနိုင်သဖြင့် ဆရာမြတ်တို့က ဉာဏ်တက္ကသိုလ်ကြီးဟူ၍ ကင်ပွန်း တပ်ကြ၏။

မိမိခန္ဓာအကြောင်း ပတ်မဥသုံ အကုန်သိခွင့်မြင်ခွင့်ရနေသောကြောင့်လည်း ခန္ဓာ့ဗေဒ သုတေ သန ဓာတ်ခွဲခန်းကြီးဟူ၍လည်း သမုတ်၏။

ဆရာဝန်က ခန္ဓာကိုယ်ကို သံဓားဖြင့် ခွဲစိတ်ကြည့် ကြည့်၏။

ယောဂီက ခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်ဓားဖြင့် ခွဲစိတ်ကြည့် ကြည့်၏။

တစ်ဖန် ဤဉာဏ်၏ အထက်ဆင့် အရင့်ကာလသည် နိဗ္ဗာန်နှင့် အဆက်အသွယ်ပေါ် ဂဟေ ဆော်သည့်နယ် ဖြစ်နေသောကြောင့်လည်း နိဗ္ဗာန်မျှော်စင်ဟူ၍လည်း အမွှန်းတင်တော်မူကြ၏။

ခမ္မေသက...

ဤဉာဏ်သည် တက္ကသိုလ်တို့၏ ထုံးစံအရ သဘောတရားရေးရာမျှ လက်တွေ့ဆည်းပူးခွင့် ရချေတော့ရာ ဉာဏ်သည် ဤနေရာ၌ ပိုအရေးကြီး၏။ အကင်းညှာပါးခြင်းသည်လည်း ဤနေရာ တွင် အထူးအရေးကြီး၏။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ရှည်ခြင်း၊ ဖွဲ့ရှိခြင်း၊ အအိပ်အနေနည်းပါးခြင်း…ယင်းတို့သည်လည်း ဤနေရာ၌ မရှိမဖြစ်သော ကုန်ကြမ်းများပင် ဖြစ်နေကြ၏။

အားကောင်းတိုင်းမရ၊ မသုံးတတ် စောင်းနစ်သွားတတ်လှ၏။

အေးဆေးတိုင်း မကောင်း၊ အအေးမလွန့် ဆွံ့သွားတတ်လှ၏။

သကြားနှင့် သံပရာ ဆတူမလာပါက ဤနေရာကနေ သင်မျှော်လေဦး။

ဖဝါးမလှမ်း တားခန်းမဝင်

ဓမ္မေသက…

သင်၏ ဤသခ်ါရုပေက္ခာဉာဏ်အရင့်ပိုင်း၌ ရှုာန်အသွားများ ဖဝါးချက်ကုန် စခန်းတွင်း စုပြုံနေသည်အတိုင်း အတားဖြစ်သော နီဝရဏများလည်း ငုတ်သွား သွားနေကြရ၏။ သို့ကြောင့် သင့်စိတ်သည် တိမ်စင်လပမာ အထူးကြည်လင်လျက်က ရှိ၏။ နိမိတ်များသည်လည်း တိုက်ရိုက်ပေါ် မဟုတ်ဘဲ နှလုံးအကြည်ပြင်မှတစ်ဆင့် ရောင်ပြန်ပေါ် ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ဖြူစင်တောက်ပ၏။

တိမ်ညိုကြားမှ ပျံသန်းသွားလာနေကြသော ငွေဗျိုင်းဖြူများပမာ၊

တိမ်ညစ်မစောင် မြူမှောင်ပြယ်ချိန်ထွက်သော သောက်ရှူးကြယ်ပမာ၊

အညစ်ကင်းစင်သော ပုလဲသွယ် ပုလဲဆိုင်း ပုလဲတန်းများပမာ၊

ဤသို့သော တင်စားဥပမာပေးများမှန်သမျှ ဤဉာဏ်များ၏ အရာသာ။

ဤနေရာ စိတ်လည်း မပြောင်း နိမိတ်လည်း မပြောင်းတော့ပါ။ စိတ် မလှုပ်မယှက် မကလက်တော့သော အပ္ပနာသမာဓိ၏ စွမ်းရည်ပြတည်း။

ဓမ္မေသက…

ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အစွမ်းအစ သင့်လက်ဝယ် ဤမျှအထိ ဇ,ပြနေချိန်

၁။ လိုချင်မှု ကာမစ္ဆန္ဒ မထကြွတော့ပါ၊ သမာဓိနောက် စိတ်ရောက်နေတော့၍၊

၂။ နှလုံးမသာ ဗျာပါဒ မထကြွတော့ပါ၊ ပီတိနောက်မှာ စိတ်လိုက်ပါနေတော့၍၊

၃။ အိပ်လိုငိုက်လိုမှု မပြုရတော့ပါ၊ ဝိတက်ရှုာန်စိတ်နှင့် ဆက်ဆံနေတော့၍၊

၄။ ပျံ့လွင့်ပူပန်ခြင်း စိတ်တွင်း မဆင်းပါ၊ သုခနှင့်စိတ် ချိတ်မိနေတော့၍၊

၅။ လေလားခင်း စိတ်တွင်း မချဉ်းပါ၊ သုံးသပ်မှုနှင့်စိတ် ချိတ်မိနေတော့၍၊

ထိုအတားငါးချက် ကျောက်တောင်ကို လေဝင်မဖျက်ရဲသည့်ပမာ စည်းလုံးခြင်း၊ ထုထည်ကောင်းခြင်း၊ ညီညွတ်ခြင်း ထင်းလင်းရှိနေသောစိတ်အသင်း မည်သို့မျှ မဖြိုခွင်းရဲတော့ပါ။

ဓမ္မေသက…

ဤနေရာ စိတ်မိတ်ဆွေ သတိလေး၏ အလုပ်လုပ်ပုံကိုလည်း သင်ရိပ်မိသင့်သေး၏။

ထိုမှတ်သိစိတ် (သတိ) ကလေးသည် ဉာဏ်သွားနှင့် ကံတားတို့၏ အကြား စည်းကာခြားပေးနေသည်ပမာ။

သိစိတ်ကလေးကိုကား လက်နှစ်ဖက်တို့ဖြင့် အထက်မှ အထက်သို့ တွန်းပို့ပေးနေ၏ပမာ။
ကိလေသာအတားများကိုကား ခြေနှစ်ဖက်တို့ဖြင့် အောက်အောက်ကြား ကန်ချပေးထားနေ၏ပမာ။
သို့ကြောင့်လျှင်...
ထိုစိတ် နီဝရဏတို့နှင့် ဝေးထက်ဝေးရာသို့ ရောက်ရှိနေချေပြီ။
ထိုစိတ် မဂ်ဖိုလ်ပစ္စဝက္ခဏတို့ဘက်နှင့်ကား နီးသထက် နီးလာနေချေပြီ။
ဘာအာရုံနှင့် ကြုံကြုံ မတုန်မဖြုန်ပြီ။
သန့်ပြန့်ခြင်း၊ စင်ကြယ်ခြင်းများနှင့် အတူပေါင်းခွင့်ရနေပြီ။
ဤနေရာ ရောက်ဆဲခဏ ရဟန္တာကြီးများ၏ စိတ်နှင့် ညီမျှနေချေပြီ။

အတား ကစားစရာဖြစ်

ဓမ္မေသက...

အကယ်တိတိ... နီဝရဏအတားများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့လျှင်လည်း ကြောင်မကြီးသည် ကြွက်ငယ်လေးများကို အရှင်အတိုင်း ဖမ်းယူလာခဲ့ကာ မခုတ်တတ်သေးသော သားငယ်လေးများ၏ အလယ် ကစားစရာချပေးလိုက်သည်သို့။

သတိကလည်း...ထို နီဝရဏတို့ကိုလည်း ရှုကွက်အရာ ထားပေးကာ ဉာဏ်ကစားစေပါ၏။ ဤနေရာ၌ အခြားအတားများ မဝင်ရဲကြ။ ဝင်ရဲသည်မှာ အိပ်ချင်မှုတစ်ခုမျှသာ (အငြိမ်ကိုင် ထိုင်လျက်က ရှုစဉ်) ပေါ်လာတတ်၏။ ယင်းသည် အစာသစ်များ ဝင်ပြီးစအချိန် နေတက် နေပြင်းချိန်များတွင် ပေါ်လာတတ်ရာ...

မည်မည်ရရ ရှုစရာမရသောသတိ ယင်းထိနမိဒ္ဓနှင့် တွေ့ထိမိက ပျော်ရရှင်ရပြီ။ ယင်းကိုလျှင် ရှုကွက်အရာထား ဉာဏ်ကစားခွင့်ပေးရပြီ။ ထိုစဉ် အစာအိတ်မှနေ နောက်ကျောဘက် ဖောက်ထွက်လာကာ ခါးဆစ်ရိုးအကြား အကြောမကြီးများမှတစ်ဆင့် အထက်သို့ အခိုးများ ဝင့်တက်လာနေပြီ။ အုပ်ဆက်ကြော ထိုးဝင်နေပြီ၊ ငယ်ထိပ်တက်ကိုက်နေပြီ၊ သွေးများ မျက်နှာဘက် ဆင်းလာနေပြီ။ ထို့နောက် မျက်ခွံများ လေးပိကျလာခြင်း၊ ငိုက်ခြင်းများ ဖြစ်ရပြီ။

ဓမ္မေသက...

ယင်းကို သူရောက်ရှိနေရာ သူထင်ရှားသောအတိုင်း မှတ်ဝင်ပေးရာ ကျဆင်းသောအခါများတွင်လည်း ဤလာရာလမ်းအတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ ပြဒါးတိုင်အတွင်းက အချက်ပြအမှတ်အသားများ ကျဆင်းလာပုံအတိုင်း ထင်းထင်းကြီးမြင်နေရ၏။ ရှု၍ကောင်း မှတ်၍ကောင်းဖြင့် အထက်တက်ခွင့် မရမချင်း ယင်းကိုလျှင် ကစားဖက်လုပ်နေရ၏။ အဖော်ပြုနေရ၏။

ညအခါတွင်လည်း တစ်နာရီထက် မပိုတတ်။

ထိုတစ်နာရီသော်မှ အိပ်လည်းမှတ်လျက်က၊ နိုးလည်း မှတ်လျက်ကပင်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုစဉ် ထိုအိပ်မှုငိုက်မှုတို့အပေါ် ဘာမျှအမာခံမရှိ၊ အဆောက်အအုံမရှိ၊ သဘောမျှဟူ၍ မှတ်ချက်ချခွင့် ရတော့၏။ မပေါ်သော် မျှော်ရသေး၏။ နာကျင်မှုစသော ဒုက္ခများကား မှုး၍မှ ရှုစရာ မရှိကြတော့ပြီ။ လာလျှင်လည်း ကြာကြာအရှုမခံကြပါ။

ဓမ္မေသက...

အကယ်တိတိ... အနည်းငယ်မျှသော ဒုက္ခဝေဒနာလေးများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါသော် ကုန်ကြမ်းပြတ်လပ်နေသော စက်ရုံကြီးတစ်ရုံမှ စက်ရုံလုပ်သားများ ပျော်ပုံပါးပုံမျိုးပမာ စိတ်အလွန်ပျော်တတ်လှစွာ၏။

ဆင်းရဲသားဘဝမျိုးမှ သူဌေးဘဝမျိုးထဲ တိုးမိနေသူ၏ အကောင်းစား အဆီပြန် အကြော်အလှော်၊ သားငါးဟင်းများချည်းသာ စားနေရရာမှ ယခင်စားနေကျ ပဲရေပွ၊ ငရုတ်သီးထောင်းလေးနှင့် စားရသည်ပမာ မြိန်ရှက်လှစွာ၏။

အထစ်အငေါ့များဖြင့် ရင်ဆိုင်ရတတ်သော ဤနေရာ

ဓမ္မေသက...

ဤနေရာသည် နိဗ္ဗာန်၏ ဆိပ်ဦးနေရာဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် အထစ်အငေါ့များနှင့် ရင်ဆိုင်ရတတ်သည်။ ထိုစဉ်...

က။ အချို့ကား မိမိတို့ပန်ဆင်ထားသော ဗောဓိဆုထူးများကြောင့်၊

ခ။ အချို့ကား ဒွိဟိတ်ရှင်ဖြစ်နေရာ ရှေ့ဆက်လိုက်ရန် ဉာဏ်မမီတော့သောကြောင့်၊

ဓမ္မေသက...

က။ ဤ၌ပန်ဆင်ထားသော ဗောဓိဆုထူးဆိုသည်မှာ

(၁) သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ – ယင်းကား သူကိုယ်တိုင်ဘုရားဖြစ်မှ နိဗ္ဗာန်ဝင်မည့်သူ၊

(၂) အဂ္ဂသာဝက – ဘုရားနှင့်ပက်ပင်းတွေ့မှ လက်ဝဲလက်ယာဆုဖြင့် နိဗ္ဗာန်ဝင်မည့်သူ၊

(၃) မဟာသာဝက – ဘုရားနှင့်ပက်ပင်းတွေ့မှ ဧတဒဂ်ဆုဖြင့် နိဗ္ဗာန်ဝင်မည့်သူ၊

ဤသုံးစားတို့သာ ဖြစ်တန်ရာ၏။

ပကတိသာဝက ဗောဓိဆုကား ဘုရားနှင့် မကြုံလိုက နေ၊ ဘုရားသာသနာနှင့် ဆုံခွင့်ရလျှင်ပင် နိဗ္ဗာန်ဝင်နိုင်တော့သည်သာ။

ဘုရားရှင်တိုင်း မျက်မှောက်ကျော်လွှား၍ မျက်ကွယ်ခေတ်အဖြစ် သာသနာတော်သက်တမ်းထားရစ်ခဲ့ကြခြင်းမှာ ယင်းပကတိသာဝက ဗောဓိဆုရှင်များအတွက် ဖြစ်တန်ရာ၏။ ယင်းကိစ္စ...

ဤမှာခေတ် သင်တို့ ငါတို့ လက်တစ်ကမ်းရှိ ညောင်လွန့်၊ စွန်းလွန်း၊ ဝေဘူ၊ မိုးကုတ် စသော ဆရာတော်ဘုရားကြီးများက သက်သေခံသွားကြပြီ။

တစ်ဖန် ပစ္စေက ဗောဓိကလည်း ဘုရားရှင်တို့၏ တစ်ဆူနှင့်တစ်ဆူတို့အကြား ထိုထိုဘုရားရှင်

http://www.dhammadownload.com

များထံမှ သုတဉာဏ်ကို နာခံလျက်က ပါရမီများ ဆည်းပူးလာခဲ့ကြပြီး ပွင့်ကာလဒ္ဓသာ ဆရာမပါ မိမိရှိ သဒ္ဓါ၊ ပညာ ထိုနှစ်ဖြာတို့ဖြင့် ပွင့်ခွင့်သာများဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဤဆုပန်စကားနှင့် မပတ်သက်တန်ရာ။

ဤမှာခေတ်၏ သင်တို့ငါတို့ လက်လှမ်းမမှီတမီရှိ ဝါးချက် မင်းကျောင်းကြီးဆရာတော်က သက်သေခံပြသွားပြီ။

ငါတို့ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာတော်ပြောသွားသောစကားအရဆိုပါမူ ယင်းဝါးချက်မင်းကျောင်းကြီး ဆရာတော် (ဦးသောမ) သည် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့ သီတင်းသုံးရာ ဂန္ဓမဒနတောင်ဝယ် သီတင်းသုံးနေသည် ဆို၏။

ဓမ္မေသက...

ဤဒွိ ဆုပန်ဆိုသည်မှာ သက်ရှိထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားနှင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်များထံ ဆုပန်ခဲ့ခြင်းကို ဆိုလို၏။ ဗျာဒိပ်ရ ဆုရှင်များတည်း။

ယင်းတို့ကား မိမိ၏စေတနာအထားနှင့် ဘုရားရှင် (ပစ္စေက) တို့၏ ကရုဏာဉာဏ်သမာပတ်အကြားတို့မှ ထိုစွဲစိတ် ခုန်ထွက်အား နည်းပါးလှသောကြောင့် ထိုဗျာဒိပ်ခေတ် မရောက်မချင်း လှေကြုံလိုက်ဆင်းခွင့် မရပြီ။

ထိုသူများ ဤနေရာအရောက် အတားခံရပြီ။

ဒွိဟိတ်ကား အားကုန်ချွတ်ချုံကျ နေရစ်ခဲ့ရခြင်းသာ။

မဂ်မလား မက်တားက ကြားဝင်

ဓမ္မေသက...

သင်နှင့်တကွသော ယောဂီတိုင်းလိုလိုပင် အစခြေ သမ္မသနဉာဏ်မှစတင်ကာ သတိလစ်မှုများ အနည်းနှင့်အများ ဖြစ်ပွားလာတတ်ကြ၏။

ဤဉာဏ်ဒွိကား အထစ်ဆော့အငေါ့ကြာလေ ထင်ရှားလေဖြစ်တတ်ကြ၏။ ယင်းတို့မှာ...

၁။ ဥပေက္ခာအား အလွန်ကောင်းရာမှ မိမိပယောဂမပါ သူ့အလိုလိုမှတ်သိနေရာအတွင်း တစ်မှတ်စာမျှ ချုပ်ပြတ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြ၏။

၂။ ပီတိအား အလွန်ကောင်းရာမှလည်း အေးခနဲ စိမ့်ခနဲဖြင့် မိမိအလုပ် မိမိနှစ်သက်နေစဉ် အတွင်း တစ်မှတ်စာမျှ ချုပ်ပြတ်ကင်းသွားတတ်ကြ၏။

၃။ ပဿဒ္ဓိအား အလွန်ကောင်းနေရာမှလည်း နာကျင်မှုလည်းကင်းရှင်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်းအေးခြင်းလည်းအပြည့်၊ ကြောင့်ကြမရှိ နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာရှိနေစဉ်အတွင်း တစ်မှတ်စာမျှ ချုပ်ပြတ်ကင်းသွားတတ်ကြ၏။

၄။ ဝီရိယ အားလွန်ရာမှလည်း တည်စိတ်တစ်ချက် ပျံ့စင်ထွက်သွားစဉ်အတွင်း တစ်မှတ်စာမျှ ချုပ်ပြတ်ကင်းသွားတတ်ကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

၅/၆ သမာဓိအားကောင်းရာမှလည်း ထိနမိဒ္ဓ အလစ်ဝင်ချလာကာ သမာဓိအရှိန်၌ စိတ်မေး
လိုက်စဉ်အတွင်း တစ်မှတ်စာမျှ ချုပ်ပြတ်ကင်းသွားတတ်ကြ၏။

ဓမ္မေသက...

ထိုခြောက်မျိုးစလုံးပင် ဤဉာဏ်၌ အဖြစ်များတတ်ကြ၏။ တကယ်ချုပ်ပြတ်သည်ကား မဟုတ်၊ သတိလစ်သွားခြင်းမျှသာ။

ယင်းကိုလျှင် ပွဲလန့်ဖျာခင်းပမာ နိကန္တိတဏှာက မဂ်အရာသွင်း လှည့်စားခြင်းဖြင့် မင်းမူလာတတ်၏။ ဂိုးပေါက်ဝရောက်မှ ဝင်ဖျက်နေသည်နှင့်တူ၏။ သတိလစ်ခြင်းကပင် မောဟအတွင်း သွင်းပေးခြင်းဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ အစစ်နှင့်အတု သင်နှိုင်းယှဉ်ချက်ပြုသာရန် ဆိုဦးအံ့။

က။ မဂ်အစစ်တို့မည်သည် မဂ်မကျမီ သွက်လက်ဉာဏ်ရေ့က အခံဝင်လာမြဲဖြစ်၏။

ခ။ ချုပ်ပြတ်ပြီးပြီးချင်း ဖိုလ်သတ္တိအရ လွန်ကဲသောအအေးဓာတ်ကြီးဖြစ်ပေါ်လာရမြဲဖြစ်၏။

ဤကား အစစ်၏ သဘော။

က။ မဂ်အတုသည်ကား မချုပ်ပြတ်မီကလည်း မှန်မှန်၊ ပြီးကလည်း မှန်မှန်ပင်။

ခ။ အအေးကလည်း မချုပ်ပြတ်မီကနှင့် ချုပ်ပြတ်အပြီး အတူတူသာ။

ဤကား အတု၏သဘာဝ။

ဤနှစ်ချက် မည်မျှကွဲလွဲသည်ကိုကား သင့်ကိုယ်တွေ့ကျမှ ဆုံးဖြတ်လေ။

နွားကောင်း မကောင်း ချောင်းအတက်ကျ သိရသည်

ဓမ္မေသက...

ဤသင်္ခါရုပေက္ခာအရင့်ပိုင်း၌ ဣန္ဒြေညီမျှရန် အထူးလိုအပ်နေ၏။

ဣန္ဒြေတစ်ခုတစ်ခု အားလွန်နေကလည်း တက်ခွင့်မရချေ။

ဣန္ဒြေ တစ်ခုတစ်ခု အားလိုနေသေးကလည်း တက်ခွင့်မရချေ။

ထိုအားများ နှစ်ကောင်က နွား ထမ်းပိုးထမ်းညီမှသာ ချောင်းအထက် တက်သာလွန့်သာ၏ ပမာ။

ရုပ်နာမ်ရှိမှ ရုပ်နာမ်မရှိဘက် တက်သာ လွန့်သာကြမည်။

ဝန်ထမ်းသမားမှ အငြိမ်းစားဘက် တက်သာလွန့်သာကြမည်။ ထိုစဉ်...

သမာဓိနှင့် ပညာအား နှစ်မျိုးသည် အစတုန်းက ပေကတ်ကတ်၊ ပြတ်ခါနီးမှာ ညစ်ကျယ်ကျယ် လုပ်တတ်လှ၏။ သဒ္ဓါနှင့် ဝီရိယတို့ကား အစတုန်းကလည်း ကုန်းရုန်းရ၊ ပြတ်ခါနီးလည်း တွန်းထိုးပို့ရ ပွဲကူရ၏။ သို့တစေလည်း...

http://www.dhammadownload.com

သမာဓိသည် ဝီရိယ အဝင်မခံ၊ အအေးလွန်ဖြင့် ဖိဆန်နေတတ်သည်။

ပညာသည်လည်း သဒ္ဓါကိုတော်လှန် စပ်စုလွန်ဖြင့် တင်းခံနေတတ်သည်။ သို့ကြောင့်...

တည်သလောက် သဲသဲကွဲကွဲ သိဖြင့် ရှေ့ရှေ့ဝင် အဆင့်မတက်။

သိသလောက် တစ်ခါလာ မဲပြာပုဆိုးဖြစ်နေ၍ အယုံမတိုး။

ထိုမတက်နှင့် မတိုးတို့ကြောင့် ရိုးမကျော် အပေါ်မခို ကြားခုလပ်၌သာ ယို့ကျနေချေပြီ။ အထက်တိုးရန်ထက် အောက်ပြန်မကျအောင်ပင် အတော်လေး သတိလိုက်ပေးနေရပြီ။ သတိ၏ အောက်မေ့သတိ (အတွင်းနေ သတိ) တစ်ထိတည်း ထိ၊ တစ်သိတည်း သိသည် အိကျလာသောစိတ်ကို ချိတ်ခေါ် ခေါ်နေရပြီ။ ထိုစဉ်...

ထိုသတိသည် စည်းရုံးရေးကောင်းသောသူက ဤအထဲ မည်သူ့တွဲရပ်ပမာ မိမိအားကိုးကို လက်ဦးရှာဖွေရာ...တွေ့ပြီ စကတည်းက သတိနှင့် လက်တွဲခဲ့သောဝီရိယ။ သို့ကြောင့်...

ဝီရိယ၏ ရဲတင်းစိတ်ကို အကူယူ၍ မနေမနား ထိုသတိက မှတ်ချက်ဝင်၏။ နုနုကြမ်းကြမ်း မလွတ်တမ်း မှတ်၏။ တွေ့တွေ့ မတွေ့တွေ့ အောက်မေ့စိတ်ဖြင့် အထူးလေ့လာပေးနေ၏။ ထိုအခါ...

လာပြီ သမာဓိလွန်ကြောင့် ဆွံ့အ,နေသော နိမိတ်အသွင် ပီပြင်လာပြီ။

ယုံပြီ ပညာလွန်ကြောင့် မတက်သောဉာဏ် သွက်လက်ဟန် ပြလာပြီ။

ဓမ္မေသက...

သင်သည် ဤနည်းဖြင့် သင့်လက်စွဲသတိကို မှူးသေကိုင် ယိုင်ကျနေသော သင့်စိတ်ကိုလည်း ဝီရိယဖြင့်သင်မြှင့်တင်ပေးနိုင်ခဲ့ပါမူ ယှဉ်ဘက်ချင်း အားညီ သင်ဝင်လိုရာ ဦးတည်ပေးလာကြမည်သာ။

အားတုံ့အားနာ ငါးမျှားစာကျွေးပေးလျှင် အားပါ၏

ဓမ္မေသက...

ဤဆိုခဲ့ပြီး ဗိုလ်ငါးပါး (ဣန္ဒြေငါးပါး အတူတူ) တို့တွင်

က။ နုံနဲ့ပျော့ညံ့နေသော ဗိုလ်များ၊

ခ။ ထက်လွန်း ကဲလွန်းသော ဗိုလ်များ၊

ထိုသို့ သတိ၏စေ့စပ်အား၊ စူးစိုက်အားနှင့် အသိ၏အကင်းပါးအားများ အထက်အနံ့လိုက်၍ ကွဲပြားနေတတ်ကြရာ... အကယ်တိတိ... သင့်၌ အားပျော့ရောဂါ စွဲကပ်နေချေအံ့။ ထိုစဉ်...

၁။ သဒ္ဓါအင်အား ဆုတ်ယုတ်နေချေက ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော လက္ခဏာများမှာ မှတ်စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင်မရှိတတ်၊ သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်၍လည်း နေတတ်လှ၏။

ထိုအခါ ကုစားရန်မှာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိစသည် ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်ကိုလည်း အာရုံပြု အရိယာကြီးများ၏ လက်တစ်ကမ်း ကျင့်ပြသွားသည်များကိုလည်း အာရုံပြုပေးရမည်။ ထိုအခါ ကျသောသဒ္ဓါတက်သာ၏၊ သဒ္ဓါတက် ဉာဏ်သွက်၏။

http://www.dhammadownload.com

အကယ်တိတိ... ပြင်ပေးမည့်ဆရာရှိက ဆရာညွှန်ကြားရာသာ လိုက်နာလေ ဤအဆင့်၌ကား သတိ ဝီရိယနှစ်ပါးရှိက ဘာမဆို လိုတရ၏။

၂။ ဝီရိယနည်းပါးနေချေက သဒ္ဓါနှင့်တွဲ၍ အားမထုတ်ဘဲ နေတတ်လှ၏။ မှတ်နေရင်းက ပင် မှတ်စိတ် တဖြည်းဖြည်းချင်း လျှော့ကျသွားတတ်၏။ သမာဓိနည်းနေချိန်ဖြစ်က အခြားအာရုံဘက်သို့လည်း ကူးဝင်သွားတတ်၏။
ထိုအခါ အမှတ်တိုး စူးစိုက်လုံ့လစိုက်လေ။

၃။ သမာဓိအား ဆုတ်ယုတ်နေချေက ရှုကွက်၌ စိတ်မကပ်ဘဲ ပျံ့နေတတ်လှ၏။
ထိုအခါ စူးစူးစိုက်စိုက် ငန်းတိုက်ပေးပါ။

၄။ သတိအား နည်းပါးနေချေပါမူကား...
ရှုကွက်မလွတ်တမ်းမှတ်မည်ဟု အားခဲထားလည်း အလွတ်ကသာ များနေတတ်လှ၏။
မှတ်သော မှတ်ချက်ကလည်း စေးစေးပိုင်ပိုင်မရှိတတ်။
ရှုကွက်နှင့် မှတ်စိတ်လည်း လွဲချော်နေတတ်လှသေး၏။
ထိုအခါ ထက်သန်စိတ်သွင်း၍ တင်းတင်းရင်းရင်း အမှတ်သွင်းပေးနေပါ။

၅။ ပညာအား ဆုတ်ယုတ်နေချေက...
ရှုကွက်တွင်းရှိဖြစ်ပျက်များ သဲသဲကွဲကွဲ မြင်ခွင့်မရတတ်။
ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမရှိ မှိန်မွဲမွဲဖြင့်သာ ကြည့်ခွင့်ရနေတတ်လှ၏။
ထိုအခါ ရှုကွက်ကို အထိနာစွာ အမှတ်ဝင်ပေးပါ။

ဤကား အားပျော့ဗိုလ်များ ကုစားရာ ကုထုံးများတည်း။

ဓမ္မေသက...
တစ်ဖန် အားလွန်အားထက် တစ်ခုခုက လွန်တက်လာခဲ့ချေသော်...

၁။ သဒ္ဓါလွန်ကဲနေက ရှုကွက်တွင်းမှနိမိတ် ပျောက်ရှသွားတော့ကာ အကြည်ဓာတ်ချည်း ကျန်နေခဲ့တတ်၏။
ထိုအခါ ယင်းအကြည်ဓာတ်ကိုပင် ရှုမှတ်ပေးရမည်။

၂။ ဝီရိယလွန်ကဲနေက ရှုကွက်နှင့် မှတ်စိတ် (အာရုံနှင့် သတိ) မကပ်မိကြဘဲ ပေါ့ဟာဟာ ဖွာကျဲကျဲဖြစ်လာတတ်ပြန်၏။
ထိုအခါ ရှုကွက်တစ်ခုတည်း၌သာ ခေါင်းအေးအေးထား စိတ်အထိုင်ကျကျထား၍ ရှု မှတ်ပေးရမည်။

၃။ သမာဓိလွန်ကဲနေက စိတ်ငြိမ်သက်နေတတ်လှ၏။ ရှုကွက်ရှိ အာရုံပြဒ်လည်း မှော လိုက်နေတတ်၏။ ထိနမိဒ္ဓပါ ဝင်ရောက်လာတတ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုအခါ အထိနာနာမှတ်ပေးရမည်၊ သို့တည်းမဟုတ် အထိများများ ဖြန့်ပေးသောအားဖြင့် နေရာများစွာထား မှတ်ပေးနေပါ။

၄။ ပညာလွန်ကဲနေက ရှုကွက်လက်လွတ်ကာ တွေးတောဆင်ခြင်မှုများဘက် စိတ်ဦးလှည့်နေတတ်လေ၏။

ထိုအခါ ယင်းအတွေးကိုပင် ပြန်လည်မှတ်ခြင်း၊ ရှုနေကျရှုကွက်၌ စိတ်စိုက်၍မှတ်ခြင်း ဤနှစ်နည်း တစ်နည်းနည်းဖြင့် ပြုပြင်ပေးရမည်။

ဓမ္မေသက…

၅။ သတိသည်ကား လွန်သည်မရှိ၊ လိုသည်သာ ရှိ၏။

ကျန်ဗိုလ်များ လွန်သွားခြင်း၊ လိုနေခြင်းကပင် ဤသင့်သတိ လိုနေသေးသောကြောင့်တည်း။

ဓမ္မေသက…

ဤကား လက်ကိုင်ဗိုလ်များ အတက်အကျဖြစ်ရာ၌ ကုစားရန်ဖြစ်၏။ ဤဉာဏ်အဆင့်၌ကား ဤသို့ တစ်ဗိုလ်ချင်း လိုက်လံပြင်ပေးနေစရာမလိုပြီ။ သတိနှင့် ဝီရိယတို့ ပြန်လည်တွဲကြပြန်က အားတက်လာပြီး အထူးပြုတစ်ခုခု အသစ်ပေါ်လာလျှင်ပင် အားများ ပြိုင်တက်လာတတ်ကြသည်။

ထိုသို့သာ ဗိုလ်တွဲများ အချိုးအစားညီစွာ သင်နေရာချထားတတ်ပါလျှင် ဣန္ဒြေရှင်အရာရတော့သည်သာ။

ဣန္ဒြေဆိုသည်မှာ ဗိုလ်ငါးပါး အညီထား ရှုစားနိုင်လာခြင်းပင်။

ဓမ္မေသက…

ဤနေရာသည် ဆရာကလည်း အကိုင်အတွယ်ကျွမ်းကျင်မှ၊

တပည့်ကလည်း ပါးရည်နပ်ရည်ရှိပါမှ တက်ခွင့်ရမည်။

သို့မဟုတ်ပါက ဦးထောင်ပဲ့နင်းဖြင့်ပင် ပွဲသိမ်းပေးရတတ်ကြသည်။

ကံကုန် ဈာန်ကုန်နေရာဖြစ်သဖြင့် တင်းမရ လျှော့မဖြစ် နေရာမျိုးပင်။

ဤ၌ သတိတစ်လုံးတည်းဖြင့် ထိုသတိသော်မှ ပွားပို့မှုအကူထား အောက်မေ့မှုတစ်ပါးဖြင့်သာ ကြိုးတန်းလမ်းလျှောက် အပေါက်ဖောက်ရမည်ကို သတိရှိလေ။

●

http://www.dhammadownload.com

၁၂။ ဂဟေဆက်ကောင်း လမ်းကြောင်းပွင့်စေ

က။ သင်္ခါရာလီနစိတ္တဿ ဝိတသင်္ခါရမေသကော
အနုလောမနာမံဉာဏံ ဓာတံ ဒသမယောဂိနော။ ။

ခ။ ပုရိမာနံ နဝန္နံ ကိစ္စနိပ္ဖတ္တိယာ ဥပရိစ သတ္တတိံသာယ
ဗောဓိပက္ခိယ ဓမ္မာနံ အနုကုလံ ဉာဏံ အနုလောမဉာဏံ။ ။

(က) သင်္ခါရာ – ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး သင်္ခါရတရားမှ၊ လီနစိတ္တဿ – အာရုံမှုကို မပြုလိုဖြင့် တွန့်တို ဆုတ်နစ် စိတ်သစ်ဖြစ်၍၊ ဝိတသင်္ခါရံ – ရုပ်ဖြစ်နာမ်ဖြစ် ကွာရှင်းပစ်တတ် အငြိမ်းဓာတ်ကို၊ ဧသကော– တောင့်တရှာမှီး အာသာကြီးလျက်ကရှိသော၊ ဒသမယောဂိနော – အားဆယ်ဆင့်သို့ တိုးမြှင့်ရန် ကြိုးကုတ်နေသောပုဂ္ဂိုလ်၏၊ အနုလောမနာမံဉာဏံ – ရှေ့နောက်လျော်ကန် အနုလောမ မည်သောဉာဏ်သည်၊ ဓာတံ – အရှုပ်ဓာတ်သို့ ခုတ်ဖြတ်ပစ်ရန် ဖြစ်ပေါ်၍လာပြန်ချေ၏တကား။

(ခ) ပုရိမာနံ – ရှေ့၌ဖြစ်ပြီးကြကုန်သော၊ နဝန္နံ – သမ္မသနအစ သင်္ခါရုပေက္ခာအဆုံးပါသော ဉာဏ်ကိုးပါးတို့၏၊ ကိစ္စနိပ္ဖတ္တိယာစ – သူ့ဆိုင်ရာ သူ့ကိစ္စများ ပြီးစီးခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဥပရိ– ဤဉာဏ်မှ အထက်မင်္ဂ၌၊ သတ္တတိံသာယဗောဓိပက္ခိယဓမ္မာနံစ – သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါး အပြား ရှိသော ဗောဓိပက္ခိယတရားတို့အားလည်းကောင်း၊ အနုကုလံ – ဝိပဿနာယ်ရပ် မင်္ဂနယ်ရပ်ကို ဆက် စပ်ပေးတတ်သော၊ ဉာဏံ – ပွင့်လင်းထက်သန် ထွက်ပြူ၍လာသောဉာဏ်သည်၊ အနုလောမဉာဏံ– နှစ်ဖြာနှစ်ဖက် ဂဟေဆက်ကောင်းသောဉာဏ် မည်၏။

ဓမ္မေသက…

ဤအနုလောမဉာဏ်သည် သင်္ခါရုပေက္ခာ၏ အဖျားခတ်မျှ ဖြစ်နေသေးရာ…

ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် ဗောဓိပက္ခိယတို့၏ လုပ်ကွက်များနှင့်လည်း မကင်းသေး။

အတားများ ပျက်၊ အသွားများချည်း ဖဝါးဆက်နေသောကြောင့် မဂ်နှင့်လည်း လျော်ကန်၏။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဖန် ပြီးခဲ့သောဉာဏ်များနှင့် အထက်၌ရှိသော ဗောဓိပက္ခိယ အသွားဆက်ပေးရာ နေရာလည်း ဖြစ်နေပြန်၏။ ဤသို့…

ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် လက်ကိုင်မပျက်သေးသော ဝိပဿနာဉာဏ်များနှင့်

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး လက်ကိုင်မထားတော့သော မဂ်ဉာဏ်တို့၏အကြား…

ဂဟေဆက်အလား စေ့စပ်ပေးထားသောကြောင့် ဤဉာဏ်ကို အနုလောမဉာဏ်ခေါ်၏။ သစ္စာနှင့် လျော်၍ သစ္စာနုလောမဉာဏ်ဟူ၍လည်း ခေါ်၏။ ချုပ်ပြတ်မှုရှိသော သစ္စာသည် ချုပ်ပြတ်ရန် အလားအလာရှိသော ဤဉာဏ်နှင့် ကြောင်းကျိုးအဖြစ် ဆက်စပ်နေချေ၏။ အရုဏ်ရောင်နီ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် နေထွက်ရန်သေချာနေပြီကဲ့သို့ မှတ်အပ်၏။

ဓမ္မေသက…

ဆိုကြပါစို့၊ ဤငါတို့ကမ္ဘာ၌ နံနက်ပိုင်းနေမထွက်မီ နာရီပိုင်းအလို၌ တောက်ထလာသော အရုဏ်ရောင် ဆိုသည်မှာ အနောက်ကမ္ဘာ၏ ညနေပိုင်း နေမဝင်မီဆဲဆဲရှိ နာရီပိုင်းအလို၏ အချိန်အခါနှင့် နှစ်ဖက်ဆွဲအချိန်ပင်ဖြစ်ရာ ဤငါတို့ကမ္ဘာဘက်၌လည်း ရောင်နီလာနေပြီဖြစ်၏။ အခြားကမ္ဘာဘက်၌လည်း ရောင်ခြည်ကျန်နေရစ်ဆဲဖြစ်၏။

သို့ကြောင့် အရှေ့ကမ္ဘာနှင့် အနောက်ကမ္ဘာတို့ကို အရောင်က ဂဟေဆက်ပေးထား၏။

တစ်ဖန် ငါတို့အရှေ့ကမ္ဘာ၌ပင် ယခုပေါ်ဆဲရောင်နီနှင့် ယခုလာအံ့ဆဲဆဲ နေလုံးတို့သည်လည်း ဆက်ဆံနေကြပြန်ရာ ဤရောင်နီ ခေါ် အရုဏ်ရောင်သည် ဤမှာ ဤမှာချင်းလည်း ဂဟေဆက်သမားပင် ဖြစ်၏။

သည့်ပမာ…

ဤသစ္စာနုလောမိကဉာဏ်သည်လည်း ရှေ့ရှေ့ရှိ သမ္မသနဉာဏ်အစ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်အဆုံးရှိ ကိုးဆင့်တို့နှင့် နောက်လာမည့် အထက်မဂ်တို့ကို ဤမှနေ ဆက်သွယ်ပေးနေ၏။

ဤဉာဏ်သည်လည်း သင်္ခါရုပေက္ခာ၏ အဖျားခတ် အနားသတ်ပင်။

လာမည့် ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီသည်လည်း သင်္ခါရုပေက္ခာ၏ အဖျားခတ် အနားသတ်ပင်။ သို့ဖြစ်ရာ…

ဤမှနေ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်များ အားကောင်းအောင် မွေးမြူပေးနေရ၏။

ဗိုလ်အားများ တက်ကြွသော ညီမျှခြင်းသို့ရောက်အောင် ပြုပြင်ပေးနေရ၏။

သစ္စာနှင့်လျော်သော စိတ်သန့်စင်ကင်းများကိုလည်း အထူးအားပေးနေရ၏။

ယင်းတို့အားပြည့် အားညီ အထက်သို့ ချီနိုင်လာသောအခါ သွက်လက်ဖျတ်လတ်သောစိတ်အစဉ်အလာဖြင့် မဂ်ဆီသို့ တစ်ဟုန်ထိုးပြေးဝင်သွားတော့၏။

ယင်းကိုပင် ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီဉာဏ် ဆိုရပြန်၏။

သစ္စာနှင့်လျော်သောကြောင့် သစ္စာနုလောမဉာဏ်ဟူ၍လည်း ဆိုရပြန်၏။

ထိုနှစ်မည်စလုံး သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်၏ ကိုင်းဖျားကိုင်းနားချည်းဖြစ်ကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသက…

အကယ်တိတိ မဂ်ဆီ ချီအားမထက် နောက်အားများ မပင့်မဆက်ဖြစ်နေခဲ့ပါမူ ဤသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်တွင်းသို့သာ ပြန်လည်၍ ထိုးဆင်းလာရချေတော့၏။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်နှင့် ဤသစ္စာနုလောမဉာဏ် (ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီဉာဏ်) သည် ဖြစ်ပျက်မှုတို့ ပုံမှန်နှင့် သွက်လက် ဤမျှသာ ထူး၏။ ဉာဏ်ဖြည့်ပုံ ဉာဏ်ရှိပုံသဘောသွားကား အတူတူပင်၊ အားဟုန်ပြင်း ရှေ့ချဉ်း၊ အားဟုန်မတင်း နဂိုရင်းပြန် ဟူ၍ ဆိုရ၏။ ဆိုကြပါစို့…

ရှေးက ပင်လယ်ခရီးသွား သင်္ဘောကြီးများသည် ယခုငါတို့ခေတ်ကဲ့သို့ မြို့ပြမြေပုံမရှိ၊ ဘယ်နေရာ ဘာဟူ၍လည်း မှတ်တမ်းမရှိ ဆို၏။ သို့ကြောင့် ဆိပ်ကမ်းနှင့်မြို့ပြ ရှာဖွေရန် သင်္ဘောပေါ်၌ ကျီးငှက်များ မွေးမြူထားကြရ ဆို၏။ ထိုစဉ်…

ခန့်မှန်းခြေအရ ဤနေရာ ဆိပ်ကမ်းရှိမည်ထင်သည့်နေရာသို့ ရောက်လုနီးတွင် သင်္ဘောပေါ်ကနေ ကျီးများကို လွှတ်တင်ကြည့်ရသည်ဆို၏။ ကျီးငှက်များကလည်း သင်္ဘောမှနေ ကောင်းကင်သို့ တစ်ဟုန်ထိုး ပျံတက်ကာ ကမ်းစကို ရှာဖွေကြသည်ဆို၏။

အကယ်တိတိ ကမ်းစကလည်း မတွေ့သေး၊ အတောင်များကလည်း ညောင်းအလာဖြစ်နေပါက ဤသင်္ဘောသို့သာ ပြန်လည်နားသက်ကြရ၏။

အကယ်တိတိ ကမ်းစအငွေ့ တွေ့ကြပြီဆိုပါလျှင်ကား သင်္ဘောသို့ ပြန်မလှည့်၊ ကမ်းရှိရာသို့ တစ်ဟုန်ထိုး ပျံသွားကြတော့သည်သာ။

ဓမ္မသက…

ဤဥပမာပေးပမာ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် အားကောင်းလာပြီ၊ ဗိုလ် ဣန္ဒြေများ ရင့်ကျက်လာပြီဆိုပါလျှင် ရုံတစ်ခါ အသိသွက်လက်လာပြီး မှတ်သိမှု အထူးအားကောင်းလာတတ်၏။

ထိုသို့ အားကောင်းလာလျှင် သင့်ဝီရိယအား လျှော့လည်း မလျှော့၊ မပြင်းထန်လည်း မပြင်းထန်၊ ကြောင့်ကြထားပုံ မှန်မှန်ဖြင့်သာ အမှတ်သန်ရာ၏။ အေးဆေးသောစိတ်၊ တည်ငြိမ်သောစိတ် အထူးမွေးပေးရာ၏။

ဂိုးသွင်းကောင်းသော ဘောလုံးသမား ဂိုးသွင်းချိန်ဝယ် ခေါင်းအေး စိတ်ငြိမ်ခြင်း၊ ကန်ချက်မှန်ခြင်း၊ ကန်ချက်ထန်ခြင်းဖြင့် အနိုင်ဂိုးသွင်းဘိသို့ ဤဖြစ်ပျက်မြင်ဘက်မှ ဖြစ်ပျက်စင်မဂ် ကူးရာ၌လည်း ထိုသို့ ကျင့်သုံးအပ်၏။

စိတ်တွင်းနေ အောက်မေ့သတိနှင့် စိတ်တွင်းနေ ကြောင့်ကြထား ဝီရိယ ဤ၌ အသုံးဝင်လှ၏။

ဓမ္မသက…

အကယ်တိတိ သင့်၌ သွက်လက်သိလေး ဖြစ်ပေါ်လာအံ့၊ ထိုစဉ် ဘယ်လိုပါလိမ့်အတွေး သင့်၌ ဝင်လာသော် စည်းလုံးစိတ် ပျံ့သွားတော့သောကြောင့် ခပ်ကျဲကျဲပြန်ဖြစ်သွားတတ်၏။

တစ်ဖန် သွက်လက်သိလေး ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့် ဉာဏ်တက်တော့မှာပဲအတွေး ပေါ်အံ့။

http://www.dhammadownload.com

ထိုစဉ်လည်း စည်းလုံးတဲ့ ထိုအတွေးက ခွဲဖြိုပစ်လိုက်သောကြောင့် ခပ်ကျဲကျဲပြန်ဖြစ်သွားတတ်ပြန်သေး၏။

မတွေးနှင့်၊ တွေး ဝေးမည်။

မမျှော်နှင့်၊ မျှော် ချော်မည်။

ဤသတိပေးစကားနှစ်လုံး ဤဌာ အထူးအသုံးဝင်၏၊ အထူးအလေးထားသင့်၏။

အားမရသဖြင့်လည်း တိုးအားမထုတ်လေနှင့်၊ ခပ်ကျဲကျဲသာ၊

စိတ်ပျက်အားလျှော့၍လည်း မလုပ်လေနှင့်၊ ခပ်ကျဲကျဲသာ။

ဤဌာ ကျဲပါးခြင်းသည် စိတ်စည်းလုံးမှုမရှိခြင်း၏ သင်္ကေတဖြစ်၏။ စိတ်မစည်းလုံးသမျှ ကျဲကျဲကသာ သရုပ်ပြနေမည်ဖြစ်၏။ ခေါင်းမအေးဆေးသမျှလည်း စိတ်ကလည်း စည်းလုံးလိမ့်မည်မဟုတ်။ သို့ကြောင့် ကျဲကျဲမှ တွဲတွဲဖြစ်လိုလတ်သော် ခေါင်းအေးစိတ်ကြည်ဖြင့် စိတ်စည်းလုံးရေး သင်အားပေးနေဖို့သာ။

စကားစဲ အအိပ်နည်း မှတ်စိတ်အမြဲဆွဲ

ဓမ္မေသက...

သင့်ဌာ စိတ်စည်းလုံးရေး အလေးပေးရန်မှာ

အောက်မေ့သတိ ကြောင့်ကြရှိဖြင့် အချိန်ပြည့် ကိုယ့်စိတ် ကိုယ့်လက်တွင်း ရှိနေစေရမည်။

စကားမပြောခြင်း၊ အအိပ်အစားနည်းပါးခြင်း၊ မှတ်စိတ် အမြဲအစွဲထားခြင်း ရှိနေစေရမည်။

စိတ်စည်းလုံးမှုကို ဖဲ့ခြွေပစ်တတ်သော အတွေးများ လုံးဝဝင်ခွင့်မပေးရ။

ဝမ်းသာတွေး၊ မျှော်တွေး၊ စိုးရိမ်တွေး ထိုအတွေးများသည် စိတ်စားပိုးများအဖြစ် သင်သဘောပေါက်လေ။

ဓမ္မေသက...

ထိုအတွေးများ ဤနေရာသို့ ရောက်ဖူးသူတိုင်း ဝင်တတ်ကြ၏။ သုတဉာဏ် ထန်သန်သူများလည်း ဝင်တတ်ကြ၏။ မဝင်ရန်မှာ သတိ သိပ်သည်းအား အထူးကောင်းခြင်း၊ ကြောင့်ကြထား အထူးကောင်းခြင်းမှတစ်ပါး အခြားမရှိပြီ။ ထိုအားနှစ်ပါး သင်အသားပေးသော် ရုတ်ခြည်းပင် ဖြစ်ပျက်နှစ်ခင်း ကင်းရာအတွင်း တိုးချဉ်းသွားတော့သည်သာ။

ထိုနေရာ သင်ဝင်ချင်၍မရ၊ အသိပြည့်ဝမှ ဝင်ခွင့်ရ၏။

ထိုနေရာ ဆရာတွန်းပို့၍မရ၊ သတိအကြည့်လှမှ ဝင်ခွင့်ရ၏။

ဓမ္မေသက...

ဘောလုံးကန်ကောင်းပြီး ဂိုးမသွင်းတတ်သူသည် ကွင်းလယ်ကစားကွက် လှသလောက် ဂိုးမရဖြစ်နေတတ်လှ၏ပမာ၊ ကွင်းလယ်ဂိုးပေါက် ရောက်တစ်ဖန် ပြန်တစ်လှည့်လည် ဖြစ်နေတတ်လှ၏ပမာ။

http://www.dhammadownload.com

ဤ၌လည်း မင်္ဂအဝင် ဉာဏ်မလျှင်ခဲ့ပါမူ ငှက်ခါးပျံအလား အတက်အကျများ များစွာဖြစ်နေတတ်ကြ၏။ ထိုစဉ်…

ဝင်မှုထွက်မှုကို ရှုနေရာမှဖြစ်စေ၊ အခြား အနုပဿနာတစ်ခုခု ရှုနေရာမှဖြစ်စေ…

ဗောဇ္ဈင်ပွား အားများလာချေသော် ဓမ္မတာအရ အရှိန်တက်ကား ပေါ်မြဲသာ။

ဤနေရာ၌ မိမိအင်အား အသုံးမများဘဲနှင့်ပင် အလိုလို သိမ်မွေ့လာမြဲသာ။

တရိပ်ရိပ်သော ဖြစ်နိမိတ် ပျက်နိမိတ်များ ကိုင်ကြည့်ရမတတ် ပေါ်ထင်လာမြဲသာ။

ထိုစဉ်၏ စိတ်သည်လည်း…

ကိလေသာဖြစ်စရာ အာရုံများ၌ အလျဉ်းမဝင်စားမိ၊

သာယာဖွယ်ကိုလည်းကောင်း၊ မုန်းဖွယ်ကိုလည်းကောင်း နှလုံးမသွင်းမိ။

ထိုစိတ် သိသိနေရုံမှတစ်ပါး အခြားမရှိပြီ။ သို့ကြောင့်…

မိမိထိုင်နေသည်ပင် မည်သည့်နေရာဟု အသိမရှိပြီ။

မိမိထိုင်နေသည်မှာ အဘယ်မျှကြာသွားပြီလည်း အသိမရှိပြီ။

သို့ဖြင့်ပင် အချိန်နာရီ (နေ့ရက်) များ ကြာညောင်းသွားရာ သတိထက်မြက် အသိသွက်လက်ဖြင့် မဂ်ဘက် မထွက်နိုင်သေးက မှတ်အားများ လျော့ကျလာကြပြန်ကာ အတွေးမှားက ဝင်လာတတ်ကြပြန်၏။ ရှုကွက်လည်း ခပ်ကျဲကျဲပြန်ဖြစ်လာတတ်၏။

တစ်ဖန် အမှတ်တက်နေစဉ် မဂ်ဝင်ခါနီးပြီ၊ အတွေးဝင်လာကလည်း ခပ်ကျဲကျဲဖြစ်လာတတ်ကြ၏။

အမှတ်သွက်လက်လာစဉ် ဝမ်းသာမိကလည်း ခပ်ကျဲကျဲပြန်ဖြစ်လာတတ်၏။

တစ်ဖန် အတွေးပြတ်၍ အမှတ်တက်လာကလည်း ကောင်းမြဲ ကောင်းနေတတ်ကြပြန်၏။

ဓမ္မေသက…

သင့်၌ ဤသို့ တက်လိုက်ကျလိုက်များ ကြိမ်ဖန်များစွာဖြစ်ပေါ်နေတတ်သည်။ ထိုသို့ အတက်အကျ များနေလည်း သင်စိတ်မပျက်အပ်၊ သင် မထူးဇာတ်လမ်း မခင်းအပ်။

မိမိပွားမြဲကိုသာ အဖန်ဖန်ပွား အထပ်ထပ်ထား၍ ပွားရမည်။

စိတ်ကြည် စိတ်ပေါ့ပါးကို အားထား၊ စိတ်သွက်လက်ခြင်းကိုလည်း ပွားများပေးရမည်။

ထိုသို့သာ စိတ်ရှည်၊ ဖွဲ့ရှိ စိတ်သတ္တိအင်အား ပြည့်နေချေသော်…

ဗောဇ္ဈင်မှ ဗောဓိသို့ ကိုင်းရှိုင်းခြင်းကား အချိန်မဆိုင်းပြီ။

မဂ္ဂင်မှ မဂ်သို့ ဝင်ခြင်းကလည်း အချိန်မဆိုင်းပြီ။

အင်ပြည့်အားပြည့် ဖဝါးနှင့်အထား အပေါက်တည့်သည်နှင့် သွားရင်းလာရင်းကလည်း ထိုးဝင်၏၊ စားရင်းသောက်ရင်းကလည်း ထိုးဝင်၏၊ မည်သည့်အချိန် မည်သည့်နေရာကမဆို ထိုးဝင်၏။ မဝင်မရှိပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသက…

ဤသစ္စာနုလောမဉာဏ်သည်လည်း သင်္ခါရုပေက္ခာ၏ အတွင်းဝင်ပင်ဖြစ်ရာ…

နယ်ပယ်အားဖြင့် သဘောမျှသော အနတ္တလက္ခဏာ၏ နယ်ပယ်သာဖြစ်၏။

ပရိညာအားဖြင့် အစွဲမှန်သမျှ ကင်းပစေသောကြောင့် ပဟာနပရိညာသာဖြစ်၏။

ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် အကျင့်သန် အမြင်သန်ဖြစ်လာခြင်းကြောင့် ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်၏။

ဓမ္မေသက…

သမ္မသနမှ ဤဉာဏ်အထိသည်

က။ အနိစ္စ စသည် လက္ခဏာများဖြင့် အထူးရှုကြည့် အထူးသိ သိခွင့်ရခြင်း၊

ခ။ ခန္ဓာဒ္ဒိ ရုပ်အကြောင်း နာမ်အကြောင်းတို့ကို အထူးထူး အထွေထွေ ခွဲခြမ်းကြည့်ခွင့်ရခြင်း၊

ဤအချက်များကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ဟူ၍ သုံးနှုန်း၏၊ ဆယ်ဆင့်ရှိ၏။

ဤမှအထက် ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီဉာဏ်ကလည်း မဂ်ထွက်ခန်းဖြစ်နေပြန်သဖြင့် သီးခြားသာ။

ဤမှအောက် နာမ၊ ပစ္စယတို့ကား ဉာဏ်ဝင်ခန်းမျှဖြစ်နေကြ၍ သီးခြားသာ။

သို့ကြောင့် ဝိပဿနာမှန် ဉာဏ်ဆယ်တန်တို့ဟူသော စကားအသုံးအနှုန်းများ သင်ကြားနာရပါသော် အထက်က ဆိုခဲ့ပြီးသော သမ္မသနမှ သစ္စာနုလောမတိုင်အောင်ကို သတိရလေ။

ဓမ္မေသက…

ဆိုခဲ့ပြီး ဉာဏ်အားလုံး (၁၂ ပါးလုံး) တို့ကို အကျဉ်းချုံးလိုက်သော်…

က။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ကြမ်း ထမ်းဝင်လာသော ဉာဏ်အုပ်စု (နာမမှ ဥဒယအထိ)

ခ။ ရုပ်နာမ်အပျက်ကြား နစ်မြုပ်သွားသော ဉာဏ်အုပ်စု (ဘင်္ဂမှ နိဗ္ဗိဒါအထိ)

ဂ။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်နှ ပြန်လည်ရှုခွင့်ရသော ဉာဏ်အုပ်စု (မုဉ္စိတုမှ သစ္စာနုလောမအထိ)

ဤသုံးခုကိုသာ သင်တွေ့ရပါမည် (နောက်ပြန်ကြည့်ပါ)။ ထိုအုပ်စုတို့သည်လည်း အနိစ္စလက္ခဏာအားကြီးရာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာအားကြီးရာ၊ အနတ္တလက္ခဏာအားကြီးရာအဖြစ်ဖြင့် ပေါ်ထင်နေကြတော့ရာ စင်စစ် လက္ခဏာအမှတ်အသားပြ ဉာဏ်များချည်းသာ။

အကျွတ် အလွတ်သို့

တာသစိတ္တံ အပရာပရံ မနသိကရောတော
ပဝတ္တံ သမတိက္ကမိတွာ အပဝတ္တံသြက္ကမတိ
အပဝတ္တမနုပ္ပတ္တော
သမ္မာပ္ပဋိပန္နော နိဗ္ဗာနံ သစ္ဆိကရောတီတိ ဝုစ္စတိ။ ။

http://www.dhammadownload.com

တဿ– သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်အဆင့် အသင့်ရောက်ရှိနေသော ထိုယောဂီ၏၊ စိတ္တံ – တစ်ဆင့် ကိုနင်း တစ်ဆင့်ချဉ်းဖြင့် နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်နေသောစိတ်သည်၊ အပရာပရံ– ထိုမှာဤဖွင့် အဆင့်ဆင့်၊ မနသိကရောတော – နှလုံးသွင်းလျက် အသိသက်ဖြင့် မှတ်ချက်ယူနေစဉ်၊ ပဝတ္တံ – ရုပ်နာမ် နှစ်ရပ်၏ တရစပ်ဖြစ်စဉ်ကို၊ သမတိက္ကမိတွာ– ကျော်လွန်စေ၍၊ အပဝတ္တံ – ဖြစ်ပျက်ရပ်စဲ ကင်း ဆိတ်သွားရာထဲသို့၊ ဩက္ကမတိ – သက်ဝင်တော့၏၊ သမ္မာပဋိပ္ပန္နော – နည်းမှန်လမ်းမှန် အကျင့်သန် ဖြင့် မှန်မှန်ကျင့်ခဲ့ပါသောကြောင့်၊ အပဝတ္တံ – ရုပ်နာမ်ခွာချွတ် အကျွတ်အလွတ်သို့၊ အနုပ္ပတ္တော– ဆိုက်ရောက်သွားသော ယောဂီကို…။

နိဗ္ဗာနံ သစ္ဆိကရောတီတိ – နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုသောသူဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ – ပုံမှန်သရုပ် ဂုဏ် ပုဒ် ထုတ်ဖော် ခေါ်ရချေသည်တကား။

ဓမ္မေသက…

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် သင်ရင့်သန်အားတက်လာသောအခါ ဣန္ဒြေငါးပါး အားထားညီညွတ် ယှဉ်ဘက်ချင်း မခွပ်ကြတော့သောအခါ သင့်မှတ်စိတ်ကလေးသည် အထူးအားတက်လာတတ်၏။

ထိုစဉ် မှတ်အားကြောင့် ပေါ်ထင်နေသော ဖြစ်စဉ်နိမိတ်လည်း အထူးထင်ရှားလာပြီ။ မှတ်ချက် မှတ်အားက သာမန်ထက် အဆန္နန်းများစွာသော ချဲ့အားဖြင့် အထူးဖော်ပြနေချေရာ အမြင်ဝယ် ထိပ်ဝ ၁၀ လက်မပမာဏဟု ထင်ရပြီ။ ထိုစဉ်…

ဓမ္မေသက…

ဤနေရာသည်

မလှုပ်မရှက် မကလက်တော့သော အပ္ပနာနယ်မြေဖြစ်သည်က တစ်ကြောင်း၊

ဣန္ဒြေငါးပါးက စိတ်ကို အသီးသီးအစိုးရထားသည်က တစ်ကြောင်းကြောင့်၊

ထိုထိပ်ဝ ၁၀ လက်မခန့်ကြီး နိမိတ်တန်းကြီး ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှားခြင်းမရှိတော့ပါ။

သဒ္ဓါနှင့်ပညာကား တရားခံ၏ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်စီကိုင်ပေးထားကြသည်ပမာ။

သမာဓိ၊ ဝီရိယကား တရားခံ၏ ခြေနှစ်ဖက် အထူးဖက်ပေးထားကြသည်ပမာ။

ဇောချွင်ဖြင့် ဇောမိတက်ရမည့်သတိကား ဓားကိုင် စောင့်နေသူပမာ။

မဂ္ဂင်ဖြင့် မဂ်ဆက်မည့် အသိကား အချိန်ကြည့်နေသော တရားသူကြီးပမာ။

ယိမ်းယိုင်ခြင်းမရှိသော ဖြစ်စဉ်နိမိတ်ကြီးသည်ကား အထက်နှင့် အောက် တက်လိုက်ကျလိုက် စုန်ချည်ဆန်ချည်ဖြင့် လှုပ်ပြနေ၏။

ရုပ်သည် ဖောက်ပြန်ပုံ ဖောက်ပြန်နည်း အနီးကပ်ဆုံးနေရာမှ လှုပ်ခါ၍ပြနေ၏။

နာမ်သည် သိပုံသိနည်း ရုပ်နှင့် တစ်ခရီးတည်းထား သွားပြနေ၏။

ရုပ်က ထိုရုံလေးပါဟူ၍ ပြောပြနေပြီး နာမ်ကလည်း သိရုံလေးပါကို ပြောပြနေသည်ပမာ။

ထိုစဉ်…

http://www.dhammadownload.com

ခမ္မေသက…

သိစိတ်ကလေးသည် သာမန်မှတက် အထူးသွက်လာ၏။

သို့တစေလည်း လေ့အဆင်းမကျွမ်းကျင်သောအညာသားတစ်ဦးပမာ ဝင်လေတွင် အတွင်းနေ တွန်းကန်လေမှပေါ်သောဖြစ်စဉ် နိမိတ်တန်းကြီးသည် အပေါ်သို့ ထိုးတက်လာ၏။ အသိလေးကား နှလုံးအိမ်ထဲမှနေ ငုံ့ကြည့် စီးကြည့်လျက်က တွေကြည့်နေ၏။ တစ်ဖန်…

ထွက်လေတွင် ထိုနိမိတ်တန်းကြီး အောက်သို့ပြန်ကျသွားရာ ထိုအသိလေး ပြေးဆင်းလိုက်တော့မလိုလို မဆင်းဝံ့ ဆင်းဝံ့လိုလိုဖြင့် ကျန်နေခဲ့ရပြီ။

တစ်ဖန် ဝင်လေတွင် အတွင်းထနိမိတ်ကြီးက တက်လာပြန်ပြီ။ သိစိတ်ကလေးကလည်း ငုံ့ကြည့် စီးကြည့်ဖြင့် ငုံ့လင့်နေပြန်ပြီ။

တစ်ဖန်…

ထွက်လေတွင် နိမိတ်တန်းကြီး အောက်ပြန်ကျသွားပြန်ပြီ။

သိစိတ်လေးလည်း ပြေးဆင်းမလိုလို မဝံ့သလိုလိုနှင့် ကျန်နေခဲ့ပြန်ပြီ။

ခမ္မေသက…

ဤသို့ဖြင့် တစ်ချီမှနှစ်ချီ၊ နှစ်ချီမှ သုံးချီမျှအထိ ဖြစ်လာလေသောအခါ လေ့အဆင်းမကျွမ်းကျင်သဖြင့် ရဲရဲတင်းတင်းလည်း မဟုတ်၊ ခရီးကလည်း မလိုက်မဖြစ် ဘယ်နည်းနှင့်မဆို လိုက်မှဖြစ်တော့မည့် ခရီးနှင့်အချိန်…

သို့ဖြစ်ရာ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဇွတ်နှစ်စိတ်ထားဖြင့် မျက်စိစုံမှိတ်ကာ တအားလွှဲခုန်ချလိုက်သည်ပမာ ထွက်လေ၏အစ (နိမိတ်တိုင်ကြီး၏အကျ) ထိပ်ဝပေါ်သို့ စိတ်တုံးတုံးချ နင်းချလိုက်ပြီ။

ထိုစဉ်…

သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ် အကင်း ခန္ဓာတွင်းကား လင်းလင်းရှင်းရှင်းပင်။

စက္ခုံဥဒပါဒိ – ဒိဗ္ဗမျက်မြင် မျက်စိဥ္စ အမြင်တွဲလာပြီ။ ဉာဏံ ဥဒပါဒိ– သတိနောက်က အသိဖြစ်စဉ် လိုက်လာပြီ။ ပညာ ဥဒပါဒိ – ကွဲကွဲပြားပြားသိဖြစ်ပြီ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ– မောဟမငြိ အသိချည်းဖြစ်နေပြီ။ အာလောကော ဥဒပါဒိ – လင်းလင်းရှင်းရှင်း အမှောင်အားလုံး ကင်းပြီ။

ခမ္မေသက…

ထိုသိစိတ်လေး ပါသွားသောခဏ ထွက်စမှ ထွက်ဆုံးမကျမီကာလတိုလေးအတွင်းရှိ နိမိတ်ဖြစ်စဉ်ကြီး၏ မြင်ကွင်းမှာ ပုံသဏ္ဌာန်ပေါ် အခွံမဲ့ ငှက်ပျောသီးမှည့်တစ်လုံးကို၊ ဇွန်းထက်ထက်၏ ဖျားဖြင့် ခုတ်၍ခေါက်၍ မွှေနှောက်ပစ်လိုက်ကာ အလုံးမဲ့ သဏ္ဌာန်မဲ့ ငှက်ပျော၏ အနှစ်မဲ့အသားများ ကြေမွသွားပြီပမာ…

သဏ္ဌာန်လည်း ပျောက်၊ အတ္တပျောက် အမှုန်အမွှားသို့ ရောက်သွားပြီ။

ထိုအမှုန်အမွှားများပင် ထွက်လေ၏အဆုံး သုဉ်းသွားပြီ။

http://www.dhammadownload.com

မေ့သက...

နိမိတ်ဆုံး၍ သုဉ်းသွားသောကာလရှိ မြင်ကွင်းမှာ ရုပ်ရှင်ရုံများဝယ် ယခင်က ပြစက်နှစ်လုံး တစ်လှည့်စီ ပြသကြလေရာ...

တစ်ဖက်ပြစက်ရှိ ဖလင်များကလည်း ဆုံးသွားပြီ။

ကျန်ဘက်ပြစက်ရှိ ဖလင်များလည်း မလှုပ်ရှားသေး။

ထိုကြားကာလရှိ ပိတ်ကားပြင်သည် ဆလိုက်မီးအားကြီး၏ အလင်းကြောင့် ဝင်းဝင်းတောက် ဖိတ်ဖိတ်လက်ချည်းနေ၏။ သို့သော် အရိပ်ကား ကင်းလျက်ဖြင့်ငြိမ်သက်နေသည်ပမာ ရှုကွက်သည် လည်း ရုပ်နာမ်ကင်းဆိတ်လျက်က ဖိတ်ဖိတ်တောက် ဝင်းဝင်းလက်မျှသာ ကျန်ရှိရစ်ခဲ့သည်။

မေ့သက...

ထိုစဉ်ကာလ ခံစားခွင့်ရဝေဒနာမှာကား သစ်ပင်ထက်မှ လက်လွတ်ကျလာသူ လူတစ်ယောက် အပေါ်နေ သစ်ကိုင်းအားလုံးတို့မှလည်း ခြေလွတ်လက်လွတ် ဖြစ်လာခဲ့ပြီ။

အောက်ခံ မြေပြင်ကြမ်းခင်းဘက်ကိုလည်း ခြေမချဖြစ်သေး။

ယင်းသို့သော ကြားခုလတ်ကာလ ဘဝင်လေ လုပ်ခနဲ (ထိတ်ခနဲ) ဖြစ်သွားသည်ပမာ...

တစ်ချက်မျှသော လုပ်ခနဲလေး ခံစားလိုက်ရသည်။

ထိုတစ်ချက်မျှသော လုပ်ခနဲလေး သိလိုက်ရပြီးနောက်တွင်ကား သုံးစက္ကန့်မျှသော အငြိမ်း ဓာတ် အအေးဓာတ်ကြီး ပိုးလိုက်လာတော့သည်။

ထိုထပ်ပိုးပိုး အငြိမ်းဓာတ်ကြီး ဖြစ်ပေါ်လာစဉ်တွင်ကား...

နွေခေါင်ခေါင် ခရီးခဲဘေး အဝေးမှ ပြေးလာသူလည်း ဖြစ်နေ၏။

နောက်ရန်မကင်းသဖြင့် အသက်လုကာ ပြေးလာသူလည်း ဖြစ်နေ၏။

ထိုခရီးသွားယောက်ျား လူသူ ရန်သူလည်း လွတ်လာ၏၊ စမ်းချောင်းဘေး သစ်ရိပ်တောရိပ် လေးကလည်း စိမ်းကြည်ကြည် မိုးပေးထားပြန်၊ ချောင်းဘေးရှိ ကမ်းစပ်၌လည်း စမ်းရေနှင့် နွံပျော့ ပျော့ ရောနှောထားသော ရွှံ့တစ်ဝက် ရေတစ်ဝက်နေရာလည်း ဖြစ်နေ၏။

ထိုစဉ် ထိုလူသား... အရုပ်ကြိုးပြတ် စိတ်ချလက်ချကြီး ဖင်ထိုင်ချလိုက်ရာ နွံအေး စမ်းအေးတို့ ရောထားသော အအေးစိမ့်ကြီးသည် တစ်ကိုယ်လုံးနှံ့ ဖြန့်တက်လာသည်ပမာ မည်သည့်အရာနှင့်မှ အစားထိုးမရသော အအေးမျိုး ခံစားခွင့်ရလိုက်ရပြီ။

သမာဓိအေးနှင့် ပညာအေး အခွင့်ရေးချင်းမတူ

မေ့သက...

မဂ်တုဉ်၌ ခံစားရလေ့ရှိသော ပီတိအေး၊ ပဿဒ္ဓိအေးများနှင့်

မဂ်စစ်၌ ခံစားရလေ့ရှိသော ဖိုလ်အေး အပေးချင်း ခြားနားလွန်းလှ၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုစဉ်...

အတုဉ္စ်ဖြစ်သောအအေးကား ရုတ်ခြည်းအေးလည်း မဟုတ်၊ ချုပ်ပြတ်ပြီးနောက်မှလည်း မဟုတ်၊ သို့ကြောင့် အချုပ်နှင့် အအေး အပေးအယူ အဆက်အစပ်မရှိ။

အစစ်၌ကား အချုပ်နှင့် အအေး ရှေ့နောက် ချက်ချင်း အဖြစ်ဆက်စပ်နေ၏။ ချုပ်ပြီးနောက်မှ သာ တောက်လျှောက်ပေါ်ဖြင့် အထူးပြုပေး၏။

ဓမ္မေသက...

ဤ၌ မဂ်မသိ ဖိုလ်နှင့်ညီ စကားအတိုင်း မဂ်နှင့်ဖိုလ်တို့သည် ကျေးဇူးပြုလျက်က ရှိနေကြရာ ဤနေရာရောက်လာသူများတွင်...

နွယ်ကြိုးကြီး ဖြတ်တောက်ချလိုက်သည်ပမာ အချို့က မြင်၏။

မြောင်းတစ်ဖက် ခုန်ကူးလိုက်ရသည်ပမာ အချို့က မြင်၏။

ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး ပစ်ချလိုက်ရသည်ပမာ အချို့က မြင်၏။

ထိုအားလုံး ချုပ်ပြတ်ခြားနားပုံကို ပုံဆောင်ပြောနေကြခြင်းများ ဖြစ်ကြ၏။

အပြောသာ ကွာခြား၏၊ သဘောကား မကွာခြားလေ။ တစ်ဖန် ချုပ်ပြတ်ပြီးနောက် ကျရောက် လာသော အငြိမ်းဓာတ်၊ အအေးဓာတ် ခံစားရမှုကလည်း အပြောသာ ကွာခြားမည်၊ သဘောကား ကွာခြားလိမ့်မည်မဟုတ်ချေပြီ။

ဓမ္မေသက...

တရားပြည့်စုံပြီးသူ၏ အမူအရာသည် သွားလာရာစသည်များ၌ အမှတ်လွဲနေတတ်၏။ လူလည်း ပေါ့ပါးသွက်လက်နေတတ်၏။ အနည်းငယ် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်စေကာမူ မျက်နှာအဆင်းမှာ ကြည်လင်မြဲ ကြည်လင်နေ၏။

မျက်နှာအဆင်းများ ပိုကြည်လင်နေ၏။ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်ဖြစ်လာတတ်၏။ ယခင်က မျက်နှာ ပေါက်ဆိုးသူပင် ထိုအခါ ယောဂီများကို ပြုံးရွှင်စွာဆက်ဆံလာတတ်၏။ အချို့မှာ ကိစ္စပြီးစီး၍ ဝန်ထုပ်ကြီးကျသွားသလို ထင်မှတ်ကာ အထူးဝမ်းသာနေတတ်လှ၏။

ဓမ္မေသက...

သို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်ချုပ်ပြတ် အငြိမ်းဓာတ်အရာတွင် သင်သည် သည်လိုပြောမှအမှန်ဟူ၍ တစ် ထစ်ချ မယူအပ်။ တစ်ဖန် ချုပ်ပြတ်ရာတွင် အရူပဈာန်ကဲ့သို့ နာမ်သက်သက် ရှုသိနေရစဉ် သမာဓိ အားပြည့်သဖြင့် ချုပ်ပြတ်သွားပါက ဤအမြင်မျိုး (ချုပ်ပြတ်ပုံအမြင်မျိုး) ပါလိမ့်မည်မဟုတ်သည် ကို သဘောပေါက်လေ။

ဓမ္မေသက...

သင့်၌ အလှုပ်မှ အချုပ်သို့ ကူးဝင်သွားခြင်းသည် သတိတစ်လုံးဖြင့် နိဗ္ဗာန်းပျိုးရာမှစ၏။ သို့ ကြောင့် ဤချုပ်ပြတ်မှုကိုလည်း နိဗ္ဗာန်းသတိပဋ္ဌာန်ဟူ၍ ကင်ပွန်းတပ်ရမည်သာ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဖန်… သင့်၌ ထိုသို့ အလှုပ်မှအချုပ်သို့ ပြောင်းပေးလိုက်ခြင်းသည် ထိုသတိတစ်လုံး နိဂုံးအဆုံးသတ်ရာ ဖြစ်နေခြင်းကြောင့်လည်း နိဂုံးသတိပဋ္ဌာန်အမည်လည်း မပေးဘဲနှင့် ပါသွားခဲ့ချေပြီ။ ထိုစဉ်…

ဗောဓိပက္ခိယ အပြင်အဆင်သည် ဗောဇ္ဈင်တွင် အရာထင်၏။

ထိုဗောဇ္ဈင်၏ အပြင်အဆင်ကား သတိမှာတွင် အရာထင်၏။

မဂ္ဂင်ယာဉ်၏ အပြင်အဆင်သည်လည်း သိက္ခာမှာတွင် အရာထင်၏။

ထိုသိက္ခာ၏ အပြင်အဆင်ကား သတိမှာပင် အရာထင်၏။ သို့ကြောင့်…

ထိုသတိ ပဲခူးဆားပမာ သူမပါ ပွဲမပြီးကို ချင့်ကြည့်ရာ၏။ သတိမမူ ဂူမမြင်၊ သတိမူလျှင် မြူကိုမြင်စကားက သက်သေပြနေ၏။ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့စကားကလည်း သက်သေပြနေ၏။

ဓမ္မေသက…

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော စကားအစဉ်များဖြင့် ဤကျမ်း၏ နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်စကား ထင်ရှားလောက်ပြီ။ သို့တစေလည်း ထိုထင်ရှားခြင်းကား ဘုရားရှင်ဟောကြားသော သတိပဋ္ဌာန်၏ အာနိသင်၊ ငါတို့ နိဒါန်းမျှမြင်သေး၏ ဆိုသည်ကိုသာ ထင်ရှားစေခြင်းတည်း။

●

http://www.dhammadownload.com

ပညာရှင်တို့လက် ဝကွက်အပ်လိုက်သည်

အဆောက်အအုံတစ်ခု၌ ကြမ်းသည် လိုအပ်၏။

ထိုကြမ်းသည် လူတို့နင်းသွားရန်လည်း ဖြစ်၏၊ ဖိထိုင် ဖိအိပ်ရန်လည်း ဖြစ်၏။ ထိုအားလုံး ရာသီဒဏ်မှ ဆန်တက်ရန်တည်း။

ဤ၌လည်း ကျမ်းတစ်စောင်တစ်ဖွဲ့ ပေါ်ထွန်းလာ၏။

ဤကျမ်းသည် တရားရှာသမားတို့ သုတပွားရန်ဖြစ်၏။ သံသယရှိသောနေရာ၊ ကျင့်နည်း မသိသောနေရာများ၌ နည်းယူရန်လည်း ဖြစ်၏။

ထိုအားလုံး နီဝရဏဒဏ်မှ ဆန်တက်ရန်တည်း။

ထိုသို့ ကျမ်းတစ်စောင် ပေတစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းပေးရာ၌...

ဆရာမြတ်တို့ သင်ကြားပို့ချထားသည်များ မှတ်သားလိုက်နာလျက်က ဖွဲ့စည်းပါ၏။

ငါတို့ ငယ်ငယ်က သင်ခဲ့ဖူး ကြားခဲ့ဖူးသည်များ အခြေခံလျက်က ဖွဲ့စည်းပါ၏။

သို့တစေလည်း ထိုအဖွဲ့အစည်းထဲတွင် ငါတို့၏အာဘော်ကား ငါတို့၏ ဉာဉ်၊ ဝါသနာသို့ လိုက်လျက်က ပေါ်လွင်နေမည်သာ။

သို့ကြောင့် ပညာရှင်များအား အပ်နှံပါ၏။ လိုအပ်သလို ပြင်နိုင်ကြပါ၏။ အမှားတွေ့က ပယ်ဖျက်နိုင်ပါ၏။ လိုအပ်နေပါက ထည့်သွင်းပေးနိုင်ပါ၏။ ပိုနေကလည်း နုတ်ပယ်ပစ်နိုင်ပါ၏။

အကယ်တိတိ ဘုရားရှင် ညွှန်ကြားထားသော အာဘော်ထားများနှင့် ကပ်လည်းကပ်၏၊ ဖွဲ့လည်း ဖွဲ့နေ၏ အမြင်ရှိပါလျှင် ထိုအမြင်ရှိအတိုင်း ပယ်နိုင်ပါ၏။

ဘုရားသာသနာတော်သည် ငြင်းခုံတိုက်ခိုက်ရာ ကစားခုံမဟုတ်၊

ဘုရားသာသနာတော်သည် အားပြိုင်ရာ ကစားကွင်းမဟုတ်။

သို့ကြောင့် ဝါဒမတူ အယူကွဲပြား စာလွဲမှားနေကြပါမူ ငြူစူစောင်းချိတ် အကုသိုလ်အရိပ်အငွေ့

http://www.dhammadownload.com

များ အဆိပ်မတက်စေကြဘဲ ဘုရားရှင်၏တပည့်သား သူတော်ကောင်း အလိမ္မာများပီပီ ပီတိ၊ ပါမောဇ္ဇ မဟာကုသိုလ် သောမနဿဉာဏ်စဉ်ကျဖြင့် ဝမ်းမြောက်နမော် သာဓုခေါ်နိုင်ကြပါစေ သတည်း။

ဤငါတို့သည်လည်း ဤနိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်ကျမ်း ပြုစုရခြင်းအတွက် ဆုယူလိုပါ၏။

ထိုဆုကား...

ယနေ့ ဘုရားရှင်နှင့် အရိယာအရှင်ကြီးများ ကမ္ဘာအဆက်ဆက် ဘဝနှင့် အသက်ပေး၍ တည်ထောင်ပေးထားခဲ့သော သာသနာ၊

ရှေးရှေး မင်းကောင်းမင်းမြတ်များနှင့် ဘိုးဘေးဘီဘင်များ သွေးစည်းတည်ထောင်ပေးထားခဲ့သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မျိုးနွယ်၊

ထိုသာသနာ၊ ထိုလူမျိုး၌ အားကိုးထားလိုက်ပါနေသူများသည် သာသနာနောက်နှောင်းနှင့် ဆုတ်ခေတ်လမ်းကြောင်းတွင်း ပက်ပင်းကြုံ ဆုံလေ့ရှိသော...

ရုပ်တိုးတက်၍ အကျင့်ပျက်နေသည်များ မျက်ဝါးထင်ထင် ဉာဏ်မျက်စိအမြင်ဖြင့် မြင်လည်းမြင်၊ ရှောင်ကြဉ်လည်း ရှောင်ကြဉ်ရန်ကိုသာ။

ဆုတ်ခေတ်ကာလ၏ ဆုံလေ့တွေ့လေ့ရှိသော အဓမ္မကာမ – အကြမ်းပတမ်းနည်းဖြင့် သူ့ကာမ အရယူခံစားခြင်း၊ အဓမ္မဝါဒ – အနိုင်ထက်စီးနည်းဖြင့် ဝါဒကို ရယူခြင်းများမှ ရှောင်ရှားကြရန်ကိုသာ။

ထိုသို့ ရှောင်နိုင်ရှားနိုင်ကြပြီးသော်...

ယနေ့ ဘုရားသာသနာ မကွယ်ပသေး၊ မြတ်သောအလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကောင်းများလည်း အထင်အရှား ရှိကြနေသေးစဉ်...

က။ ယခုချက်ချင်း လက်ငင်းလည်း ခံစားသုံးဆောင်ရန်၊

ခ။ ဤသာသနာတွင်းကာလတစ်လျှောက်လုံးလည်း ခံစားသုံးနိုင်ခွင့်ရရန်၊

ဂ။ နောင်သာသနာကွယ်ပချိန်ကာလများတစ်လျှောက်လုံးလည်း ခံစားသုံးဆောင်ဖို့ ရိက္ခာများ ကျန်ရစ်ရန်၊

၁။ အပြစ်မရှိ ကောင်းကျိုးချည်းကိုသာပေးတတ်သော ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ အစထား ကံရိက္ခာ ကံမျိုးစေ့များ စုဆောင်းထားကြရန်ကိုသာ၊

၂။ ကောင်းသောနေရာသို့သာ လားရောက်စေတတ်သော သီလ အစထား ဈာန်ရိက္ခာ၊ ဈာန်မျိုးစေ့များ စုဆောင်းထားကြရန်ကိုသာ။

၃။ အရိယာအစထား သူတော်ကောင်းအစားစားတို့ အလေးထားခြင်း၊ အလေးထားသူများတွေ့က ချီးမွမ်းမြှောက်စား ကောင်းစကားပွားပေးလေ့ရှိသော ဘာဝနာအစထား ဉာဏ်ရိက္ခာ၊ ဉာဏ်မျိုးစေ့များ စုဆောင်းထားကြရန်ကိုသာ။

http://www.dhammadownload.com

နောက်ဆုံး တောင်းလိုသော ဆုသည်ကား...

အကြံအစည်ဖြင့် ကံတည်ရာ၌ဖြစ်စေ၊ အပြောအဆိုတို့ဖြင့် ကံတည်ရာ၌ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်လှုပ်ဖွင့်၍ ကံတည်ရာ၌ဖြစ်စေ လူဖြစ်တုန်းလေး လူစိတ်မွေးကြရန်ကိုသာ။

နိဋ္ဌံဂတံ ပုညံတသ္မာ ဆန္ဒဗလေန တေဇသာ
သဗ္ဗေ ခေမာ ဝေရာ ဟောန္တု ဘဝန္တု သုခိတာ သဒါ။ ။

ပညာယ ပရိဝိဇ္ဈန္တု ဝိမုဉ္စန္တု ဒုဘိန္နရာ
ဟိံကာလေ ဖုသ္သ ဓမ္မတာ အဓမ္မကာမ ဝါဒါပိ။ ။

ဒါနာဒိ ကမ္မဗီဇကာ ကုသလာ သုဂတာ သေဋ္ဌာ
နိဓာပေန္တု အပစ္စက္ခာ ဘုဉ္ဇာယ ဣမ ပစ္စက္ခာ
နရဘာဝေ နရံစိတ္တံ ဟိ ပေါသေန္တု ကမ္မကတာ။ ။

ဆန္ဒဗလေန– ဆန္ဒအားကြောင့်၊ ပဝတ္တံ – ဖြစ်ပေါ်လာသော၊ ပုညံ – ကောင်းမှုသည်ကား၊ နိဋ္ဌံ– ပြီးဆုံးခြင်းသို့၊ ဂတံ – ဆိုက်ရောက်ခဲ့ချေပြီ။

တသ္မာ– ထိုကောင်းမှု၏၊ တေဇသာ – သဒ္ဓါ ဆန္ဒ ဝီရိယဂုဏ် မေတ္တာစေတနာတို့၏ အဟုန်ကြောင့်၊ သဗ္ဗ – ခပ်သိမ်းကုန်သော သတ္တဝါမှန်သမျှတို့သည်၊ ခေမာ – အနီးကပ်ဘေး အဝေးဘေးများ ကင်းဝေးကြကုန်သည်၊ ဟောန္တု – စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

အဝေရာ – အနီးဖြစ်ရန် အဝေးရန်များ ကင်းဝေးကြကုန်သည်၊ ဟောန္တု – စင်စစ်မသွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

တေသဗ္ဗေ – ထိုသတ္တဝါတို့အားလုံး၊ သဒါ – နေ့ညမကွာ ရာသီမရွေး ခေတ်ကောင်း ခေတ်ဆွေး ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးအဖြစ်၊ သုခိတာ – စိတ်ယိုင်မပါ ရပ်ခိုင်မာကြကုန်သည်၊ ဘဝန္တု – ဖြစ်ပွားတိုင်း စိစစ် စိတ်သစ်ကိုယ်သစ်ချည်း ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဟိံကာလေ – ဆုတ်ခေတ်ကာလကြီးထဲ၌၊ ဖုသ္သဓမ္မတာ – တွေ့ရမြဲကြုံရမြဲဖြစ်ကြပါကုန်သော၊ ဒုဘိန္နရာ – မကောင်းမှုပြုကျင့်ရာမှ ပျက်စီးလာကြပါကုန်သော လူနေတိုးတက် အကျင့်ပျက်များ တို့ကိုလည်း၊ ပညာယ – သူ့အတွင်းရှိ ထွင်းဖောက်သိဖြင့်၊ ပရိဝိဇ္ဈန္တု– ထိုးဖောက်သိမြင် ဉာဏ် သက်ဝင်ကြပါကုန်။

ဟိံကာလေ – ဆုတ်ခေတ်ကာလကြီးထဲဝယ်၊ ဖုသ္သဓမ္မတာ – မမြင်ချင်မှအဆုံး တရုန်းရုန်းသော၊ အဓမ္မကာမဝါဒါပိ – ကာမကို မတရားရယူခြင်း၊ ဝါဒကို မတရားရယူခြင်းများမှလည်း၊ ဝိမုဉ္စန္တု – ကိုယ်အလွတ်ရှောင် စိတ်မယောင်မိအောင် သတိဆောင်ထားကြပါကုန်။

http://www.dhammadownload.com

ဣလဝ – ဤဘဝ၌ဖြစ်စေ၊ ပစ္စက္ခာ – သာသနာမကွယ်ပသော နောင်ဘဝများ၌ဖြစ်စေ၊ အပစ္စက္ခာ– သာသနာကွယ်ပ မှောင်ကြီးကျဘဝမျိုးများ၌ဖြစ်စေ၊ ဘုဉ္ဇာယ – စားစရာ သုံးစရာ ရိက္ခာအလို့ငှာ၊ ကုသလာ – အပြစ်ကင်းစင် ကောင်းသောခွင်သို့သာ ဝင်ရန်ရှိပါကုန်သော၊ သုဂတာ – ချီးမွမ်းအပ် မြတ်ကုန်သော၊ ဒါနာဒိကမ္မဗီဇကော – ဒါနအစထား သူကောင်းပြုကံမျိုးစေ့များကို၊ နိဓာပေန္တု – သိုမှီးမြှုပ်နှံ ကြိုတင်၍ ပြုစီမံထားကြပါကုန်။

တေ သဗ္ဗေ – သာသနာမှီ ဝါဒီဗုဒ္ဓ ထိုလက်ကိုင်ရတို့သည်၊ ကမ္မကတာ – ဘာကံ ဘာအမှု ဘာကိုပဲ ပြုပြု၊ နရဘာဝေ – လူဖြစ်ဆဲကာလထဲ၌၊ နရံစိတ္တံဟိ နရံစိတ္တံဇဝ – လူစိတ်ကိုသာ၊ ပေါသေန္တု – မွေးမြူကြပါကုန်။

ဤတွင် တရားရှာလိုသူများ အားကိုးအားထားပြုရာ နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်၏ ဆိုစရာစကား အပြီးအစီး ဖြစ်သွားပြီ။ ။

ဝနဝါသီဥဒေယျမွေသာမိထေရ်
၁၃၆၅ ခုနှစ်၊ တဆောင်းလပြည့်နေ့

●●●

http://www.dhammadownload.com

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

'အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏'

ကျေးရှုးရှင်မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ဝနဝါသီဥာဏဇောတဓမ္မသာမိထေရ်

၏

ဓမ္မစာပေတရားတော်များပြန့်ပွားရေး ငွေပဒေသာပင် အလှူရှင်များစာရင်း

၁။ အရှင်တေဇိန္ဒ (ရွှေဥမင်တောရ)	လေးသောင်းကျပ်
၂။ အရှင်ဉာဏဓဇ (ရွှေဥမင်တောရ)	နှစ်သောင်းကျပ်
၃။ ဆရာအောင်ကျော်စံ	ဆယ်သိန်းကျပ်
၄။ ဒေါ်အားမေ မိသားစု၊ ကျွန်းပင်သာရပ်၊ မြစ်ကြီးနားမြို့။	ဆယ်သိန်းကျပ်
၅။ ဦးအေးမောင် + ဒေါက်တာစန္ဒာကျော်၊ သမီး - ယွန်းမှူးမှူးအိမ်၊ ဆန်းဆင့်ဆင့်အေးမောင်မိသားစု၊ မြစ်ကြီးနားမြို့။	ဆယ်သိန်းကျပ်
၆။ ဗိုလ်မှူးကြည်စိုးဝင်း + ဒေါက်တာခိုင်ခိုင်လင်း၊ သမီး-သက်ထားဝင်း မိသားစု။	ငါးသိန်းခြောက်သောင်းကျပ်
၇။ စေတနာရှင် မိသားစု - ခေတ္တဘန်ကောက်။	ငါးသိန်းကျပ်
၈။ ဦးဝင်းထိန် + ဒေါ်အေးအေးယု မိသားစု၊ ရန်ကုန်။	ငါးသိန်းကျပ်
၉။ အဂ္ဂမဟာ သီရိသုဓမ္မမဏိဇောတဓရ ဦးထွန်းထွန်း + ဒေါ်ဝေဝေ မိသားစု။	သုံးသိန်းကျပ်
၁၀။ ကိုသန်းလွင် + မယဉ်ယဉ်အေး၊ ထွန်းနိုင်အောင်ကုမ္ပဏီမိသားစု။	နှစ်သိန်းကျပ်
၁၁။ ဒေါက်တာတင်ထွန်းအောင် + ဒေါ်ခင်မြတ်မျိုးဆင့် မိသားစု။	တစ်သိန်းငါးသောင်းကျပ်
၁၂။ ကိုအောင်နိုင်ဦး + မရင်မေ၊ ဝင်းဝင်းကုမ္ပဏီ မိသားစုမြစ်ကြီးနားမြို့။	တစ်သိန်းငါးသောင်းကျပ်
၁၃။ ဦးဟုတ်စွမ် + ဒေါ်ခင်ကြူ သားသမီးမြေးတစ်စု၊ ရန်ကုန်။	တစ်သိန်းကျပ်
၁၄။ ဦးမြင့်ဝင်း + ဒေါ်ဆွေဆွေ မိသားစု၊ ရန်ကုန်။	တစ်သိန်းကျပ်
၁၅။ ဒေါက်တာခင်မောင်ဇော်+ဒေါ်နိုင်ခိုင်အေး မိသားစု၊ ရန်ကုန်။	တစ်သိန်းကျပ်

http://www.dhammadownload.com

၁၆။ဦးထင်အောင်ကျော် + ဒေါက်တာပပဝါ မိသားစု၊ ကျော်ဇေယျာ ကုမ္ပဏီလီမိတက်၊ ရန်ကုန်။ တစ်သိန်းကျပ်
၁၇။ဗိုလ်ကြီးမျိုးညွန့်ကျော် + ဒေါ်ဥမ္မာအောင်၊ သမီး မမြတ်သွယ်နိုင်၊
၅/ယမဂ္ဂင်ကျောင်းလမ်း၊ ရွာသစ်အရှေ့ အင်းစိန်။ တစ်သိန်းကျပ်
၁၈။ ကိုရဲမြင့် + မချောစု၊ အောင်နန်း ၁၂၈၊ မြစ်ကြီးနားမြို့။ တစ်သိန်းကျပ်
၁၉။ကိုခင်မောင်ထွေး + မနှောင်းငယ်၊ သား - ကောင်းမင်းခန့် မိသားစု၊ ကချင်ပြည်နယ်။ တစ်သိန်းကျပ်
၂၀။ဗိုလ်ကြီးဇော်သက်နှင့် တပ်ဖွဲ့ဝင်များ၊ ခေတ္တ - လိုင်ဇာ။ တစ်သိန်းကျပ်
၂၁။ ကိုအားရင် ရွှေပြည်သာ ကုမ္ပဏီ မိသားစု။ တစ်သိန်းကျပ်
၂၂။ဗိုလ်မှူးချစ်ကိုကို + ဒေါ်သီတာအောင်မိသားစုတောင်ကြီးမြို့။ တစ်သိန်းကျပ်
၂၃။ ဒေါက်တာအောင်သန်း + ဒေါ်ဝါဝါသန်း၊ တီကေ မိသားစု၊ မြို့မရပ်၊ သာစည်မြို့။ တစ်သိန်းကျပ်
၂၄။ ဒေါက်တာဝင်းနိုင်ထွန်း မိသားစု၊ ထိုင်ဝမ်။ တစ်သိန်းကျပ်
၂၅။ ဦးကျော်မင်းနိုင်+ ဒေါ်စောမွန်လတ်မိသားစု၊ ရန်ကုန်။ ခုနစ်သောင်းငါးထောင်ကျပ်
၂၆။ ဦးကျော်ကျော် + ဒေါ်အေးအေးမြင့် မိသားစု၊
အမှတ်(၁)၊ ကြေးနီ သတ္တုတွင်း၊ မုံရွာမြို့။ ခြောက်သောင်းကျပ်
၂၇။ ဒေါ်သောင်း၊ သား - ဒေါက်တာအိုကေ၊ အနောက်ဈေးရပ်၊ ရွှေဘိုမြို့။ ငါးသောင်းကျပ်
၂၈။ဒေါက်တာလှထွန်းဝင်း + ဒေါ်ရီရီဝင်း မိသားစု၊ အောင်သိဒ္ဓိရပ်၊ ဇီးကုန်းမြို့။ ငါးသောင်းကျပ်
၂၉။ ဦးသွေးချွန် + ဒေါ်နန်းရွှေအေး မိသားစု၊ ရန်ကုန်။ ငါးသောင်းကျပ်
၃၀။ ဒေါ်မြသန်း၊ ဒေါ်တင်ပု (မလှခင် ဆေးပေါ့လိပ်) မိသားစု၊ ရန်ကြီးအောင်ရပ်၊ ဇီးကုန်းမြို့။ ငါးသောင်းကျပ်
၃၁။ ဦးအောင်ထူး + ဒေါ်နုနု မိသားစု၊ သစ်ထုတ်ရေး၊ မုံရွာမြို့။ ငါးသောင်းကျပ်
၃၂။ ဦးခင်မောင်သန်း + ဒေါ်ငွေ မိသားစု၊ ရန်ကြီးအောင်ရပ်၊ ဇီးကုန်းမြို့။ ငါးသောင်းကျပ်
၃၃။ ဦးအေးသိုက် + ဒေါ်ဝင်းဝင်းစိုး၊ သား - မောင်ဝင်းပြည့်ဖြိုး မိသားစု၊ ကျောက်မြောင်း၊ ရန်ကုန်။ ငါးသောင်းကျပ်
၃၄။ ဦးခင်မောင်ကြည် + ဒေါ်ကျော့ကျော့မိုး မိသားစု၊ မြန်မာ့သစ်လုပ်ငန်း၊ တောင်ငူမြို့။ ငါးသောင်းကျပ်
၃၅။ ဦးညွန့်ဝေ + ဒေါ်မြကြည် မိသားစု၊ အမှတ်(၁)၊ ကြေးနီသတ္တုတွင်း၊ မုံရွာမြို့။ ငါးသောင်းကျပ်
၃၆။ ပြည်နယ်တရားသူကြီး ဦးမြတ်မင်း + ဒေါ်သီတာ၊ မြစ်ကြီးနားမြို့။ ငါးသောင်းကျပ်
၃၇။ ဦးဘုန်းမြင့် + ဒေါ်ခင်သန်းမေ၊ အမှတ် (၁၀၀)၊ မြို့မရပ်၊ ကာမိုင်းမြို့။ ငါးသောင်းကျပ်
၃၈။ဦးမင်းချစ်သူ + ဒေါ်သစ်သစ်ဝင်း၊ သမီး - ရွှေရေးခြယ် မိသားစု၊ ရန်ကုန်။ ငါးသောင်းကျပ်
၃၉။ဦးခင်မောင်အေး + ဒေါ်လှလှချင်း၊ အရောင်တင်မိသားစု၊ ဝက်လည်ရွဲရပ်၊ ရွှေဘိုမြို့။ ငါးသောင်းကျပ်
၄၀။ ဦးမြင့်စိုး+ သုမေ္မသိင်္ဂီဒေါ်သန်းသန်း၊ သား - ကိုမောင်မောင်စိုးသန်းမိသားစု၊ ပျဉ်းမနားမြို့။ သုံးသောင်းကျပ်

http://www.dhammadownload.com

၄၁။ ဦးမျိုးညွန့်+ ဒေါ်မြင့်မြင့်ဝင်း မိသားစု၊ ကြိုဟ်တုဆက်သွယ်ရေးစခန်း၊ ပူတာအိုမြို့။ သုံးသောင်းကျပ်

၄၂။ ဦးသိန်းအောင် + ဒေါ်လှစိန်၊ သား-ကိုဝင်းနိုင် နှင့် မောင်နှမများ၊ ရွှေညောင်မြို့။ သုံးသောင်းကျပ်

၄၃။ ဦးသိန်းအောင် နဝရတ်မိတ္တူ မိသားစု၊ လှည်းတန်း။ နှစ်သောင်းကျပ်

၄၄။ ဦးဝင်းမောင် + ဒေါ်စိုးစိုးမြင့် မိသားစု၊ မန္တလေး။ နှစ်သောင်းကျပ်

၄၅။ ဦးမြတ်သူ + ဒေါ်အေးမြတ်မွန်၊ M .H .T ဆောက်လုပ်ရေး ရန်ကုန်။

နှစ်သောင်းကျပ် ၄၆။ ဒေါ်သန်းမြ ဒေါ်ပေါ်၊ ဖိုးလမင်းမုန့်တိုက်၊ ကလေးမြို့။

နှစ်သောင်းကျပ်

၄၇။ ဦးတင်တိုး + ဒေါ်ခင်ပြုံး မိသားစု၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ကလေးမြို့။ နှစ်သောင်းကျပ်

၄၈။ ဒေါက်တာသန်းထွေးအောင် + ဒေါ်မြင့်မြင့် မိသားစု၊ ရွှေဘိုမြို့။ နှစ်သောင်းကျပ်

၄၉။ ဒေါက်တာနေဦး + ဒေါ်ပိုပို " Top Choice စာအုပ်လုပ်ငန်း "

အမှတ် - ၁၇၂၊ ၃၁ လမ်း၊ ဖုန်း-၂၈၀၀၁၃၊ ရန်ကုန်။ နှစ်သောင်းကျပ်

၅၀။ ဦးလှအောင် + ဒေါက်တာတင်တင်စု၊ အမှတ်-၁၉၊ ဇင်္ဂလလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း၊ ရန်ကုန်။ နှစ်သောင်းကျပ်

၅၁။ ကိုတင်မြင့် + မစန္ဒာအေး မိသားစု၊ "Good Baby" စတိုး၊ မြစ်ကြီးနားမြို့။ နှစ်သောင်းကျပ်

၅၂။ ဦးခင်မောင်သက် + ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင် မိသားစု၊ အာရုရောင်းဝယ်ရေး မိသားစု၊ မကွေးမြို့။ နှစ်သောင်းကျပ်

၅၃။ စေတနာရှင်တစ်ဦး နှစ်သောင်းကျပ်

၅၄။ တင်ကြပ်ကြီးသန်းဝင်း + ဒေါ်ဥမ္မာထွန်း မိသားစု၊ ရန်ကုန်။ တစ်သောင်းငါးထောင်ကျပ်

၅၅။ ဒေါ်နန်းမူ နှင့်သားများ၊ ရွှေညောင်မြို့။ တစ်သောင်းငါးထောင်ကျပ်

၅၆။ ဦးအောင်ကျော်ညွန့် + ဒေါ်မူမူ မိသားစု၊ ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။ တစ်သောင်းကျပ်

၅၇။ ဦးပန်ကာ + ဒေါ်ခင်ထွေး မိသားစု၊ အမှတ်(၃)၊ သာစည်မြို့။ တစ်သောင်းကျပ်

၅၈။ ဦးမောင်မောင်အေး + ဒေါ်ချိုလေး မိသားစု၊ အနီးစခန်း၊ ပြင်ဦးလွင်။ တစ်သောင်းကျပ်

၅၉။ ဦးမြသောင်း + ဒေါ်အေးအေးမင်း၊ ရွှေဆိုင်၊ လယ်ဝေးမြို့။ တစ်သောင်းကျပ်

၆၀။ ဦးမောင်မောင်အေး + ဒေါ်တင်မြင့်၊ အမှတ်(၄)၊ မြို့မရပ်၊ သာစည်မြို့။ တစ်သောင်းကျပ်

၆၁။ ဦးမောင်မောင်လွင်၊ ဦးမြင့်စိုး + ဒေါ်စောမွန်လှ၊ ပညာလွင်ဘော်ဒါ၊ ရေနံချောင်းမြို့။ တစ်သောင်းကျပ်

၆၂။ ဒေါက်တာမျိုးသန့် + ဒေါ်နိုင်နိုင်မော်၊ သမီး - မြကေသီသန့် မိသားစု၊ သာစည်မြို့။ တစ်သောင်းကျပ်

၆၃။ ဗိုလ်ကြီးမြင့်ဇော် + ဒေါ်ဦးသန်းမေ၊ ရန်ကုန်မြို့။ တစ်သောင်းကျပ်

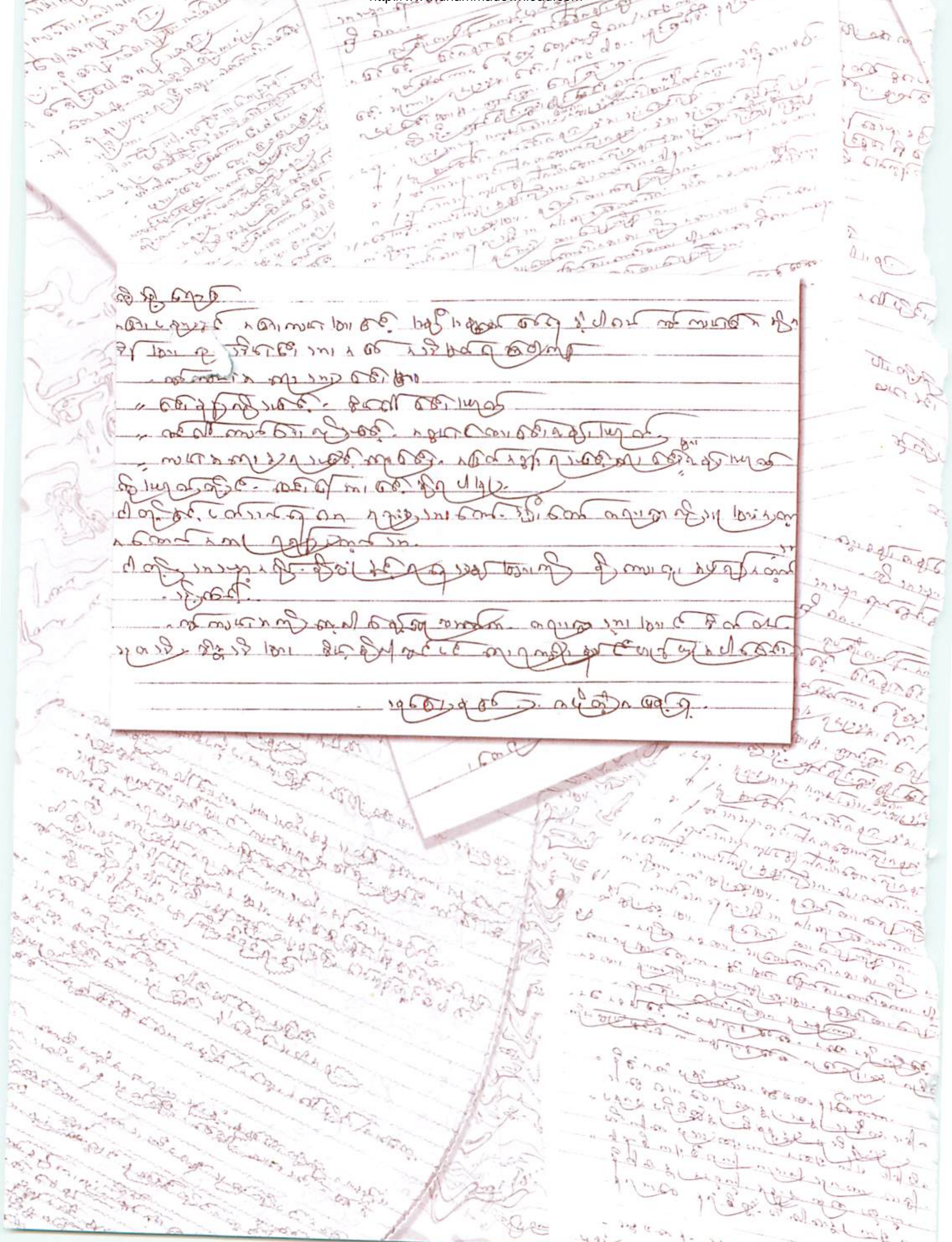
၆၄။ ဦးမြင့်သန်း + ဒေါက်တာတင်တင်လတ်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။ တစ်သောင်းကျပ်

၆၅။ ဒေါ်အေးအေးခိုင် မိသားစု၊ ဝိယာလက်၊ မင်္ဂလာဒုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။ တစ်သောင်းကျပ်

http://www.dhammadownload.com

၆၆။ ဦးဘအောင် + ဒေါ်အေးရှင် မိသားစု၊ ကျောက်မြောင်း ရန်ကုန်မြို့။	တစ်သောင်းကျပ်
၆၇။ ဦးသန်းနွယ် + ဒေါ်လွင်လွင်သန်း မြို့မရပ်၊ သာစည်မြို့။	တစ်သောင်းကျပ်
၆၈။ ဒေါ်မာမာတင့် မိသားစု၊ အထက်တန်းပြ (အ・ထ・က - ၁)၊ သာစည်မြို့။	တစ်သောင်းကျပ်
၆၉။ ဦးသိန်းမြင့် + ဒေါ်ချို မိသားစု၊ MICCL၊ အမှတ် - ၁၊ ကြေးနီသတ္တုတွင်း မုံရွာမြို့။	တစ်သောင်းကျပ်
၇၀။ ဦးအောင်သိန်းနှင့် Technical trainning ဝန်ထမ်းများ၊ MICCL၊ အမှတ်(၁)၊ ကြေးနီသတ္တုတွင်း၊ မုံရွာမြို့။	တစ်သောင်းကျပ်
၇၁။ ယွန်းမှူးမှူးအိမ် (အ・ထ・က - ၃)၊ မြစ်ကြီးနားမြို့။	တစ်သောင်းကျပ်
၇၂။ နန်းအိုချစ်ရာ၊ မြောင်းမြမြို့။	တစ်သောင်းကျပ်
၇၃။ ဆရာအောင်ကျော်စံ၊ (ခေတ္တ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်)	ဒေါ်လာ - ၁၀၀
၇၄။ ဦးအောင်ကျော်ညွန့် + ဒေါ်မူမူ မိသားစု (ခေတ္တ အမေရိကန်)။	ဒေါ်လာ - ၁၀၀
၇၅။ THIKE - SAN (ခေတ္တ ဂျပန်)	ဒေါ်လာ - ၅၀
၇၆။ ဦးဘုန်းမြင့် + ဒေါ်ခင်သန်းမေ၊ အမှတ် - ၁၀၀၊ မြို့မရပ်၊ ကာမိုင်းမြို့။	ယွမ် - ၅၀၀
၇၇။ ဦးအောင်ကျော်စံ (ခေတ္တ တရုတ်ပြည်)	ယွမ် - ၂၀၀
၇၈။ ဦးဝေယျ၊ ပြည်နယ်ဥပဒေ အရာရှိ မြစ်ကြီးနားမြို့။	FEC - ၂၀

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com